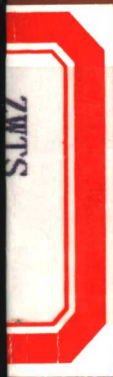


禅七讲话

日慧法师 著

 宗教文化出版社



禅 七 讲 话

日慧法师 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅七讲话/日慧法师 著. - 北京:宗教文化出版社,2004

ISBN 7-80123-609-2

I. 禅…… II. 日… III. 佛教-基本知识 IV. B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 068433 号

禅 七 讲 话

日慧法师 著

出版发行: 宗教文化出版社.

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 霍克功

版式设计: 司博文 陶 静

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 6.75 印张 80 千字

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000

书 号: ISBN 7-80123-609-2/B·216

定 价: 15.80 元

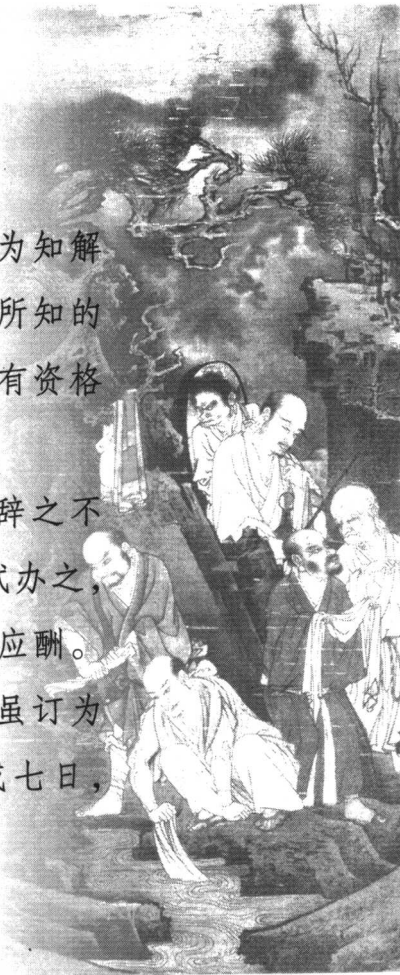


自序

没有证得宗通而谈禅，祖师呵为知解宗徒。宗通别译宗趣，乃圣人智能所知的诸法实性。如是，我这个凡夫僧那有资格谈禅？

有诸乐禅之士，渴望打禅七，辞之不可。遂择于阴历新年连续假期中试办之，一则藉以学习禅法，再则藉以谢绝应酬。

初期，我但名为禅修会，时间虽订为七日，然参加者或五日，或六日，或七日，





任其自由选定。修持方法，也只教以基本的数息观，或随自愿念佛。殆后，由参加者的意愿逐渐提高，才开始正式举办禅七，教参话头。

如前说，我没有资格教禅，但我相信能秉承祖师指导初业的遗训，告诉初学一些参禅的方法，希望走入正道，不落歧途。现在这个社会，打着禅宗招牌胡闹的固不知凡几，对禅宗采取不信态度的也大有人在。若是后者，只有取舍之差并无问题，若是前者那就为害不浅了。还有一些谤禅的人，是不足论的。于此，恳吁禅林耆宿，能大振宗风！

我受佛陀教周利盘陀念“扫慧”的启示，所以很欣赏话头禅，欣赏临济这一系作略。虽然，却不喜欢机锋转语，非本分



人，说本分话，即使口似悬河，亦不过逞口舌之快。何况很多不懂的公案，任意猜测，自己尚且不知所云，何必自欺欺人呢？《大慧普觉禅师语录》中，书信酬答部分，平实可行，允为初参乃至老参的南针，我的讲话，泰半出此。诚然！我于禅道，是私淑大慧宗杲的。

在历年禅七讲话中，甲戌、乙亥这两次禅七讲话，比较完整。所以，特别整理出来，并作些订正补充工作。与当时所讲虽有若干出入，不够真实，但以有用最为重要！在这两次谈话中，并不单纯谈禅，其间，也配合不少《般若》之教来解释，及菩萨道次第作证明，总希望学者看清楚禅是《般若》教入处，与《般若》只顺无违，不要误会禅是背经教的。禅不但不背经





教，甚至还可以说，学任何行门，若懂得一点禅的方法，很有益处，至少能减少一些障碍。

为了把这些讲话作个总结，特别在最后写了一篇参话头开悟解疑，算是提出一点整体的看法，供学者参考。用意是诚恳的，但不敢自以为是。

有人要我把这个禅七讲话的名字改为禅七开示录。我则认为讲话已属侈言；开示一词，殊为不可，故仍之。

在从游诸子催促之下付梓，对学禅人若有少许利益，则为三宝及禅宗祖师加被之力，我无此能。

篇后的附注，乃便于读者检阅原典，只有引自《坛经》的，一概从略，原因是现流通之书，版本颇多，很难取舍。幸而



它是人多爱读的，有注与否，并不重要。
虽然，亦愿读者恕之！



付梓前夕，述其所欲言以为序。

1997年4月10日

子夜日慧于观自在兰若伏心寮灯下





目 录

自 序/1

甲篇 甲戌新正禅七讲话/1

第一日 禅七·话头禅/2

第二日 疑·疑情/25

第三日 无字公案/35

第四日 离心意识/45





- 第五日 修行歧路/60
第六日 祖师的权便/80
第七日 禅宗的独特家风/102

乙篇 乙亥新正禅七讲话/117

- 第一日 直心与参禅/118
第二日 趋向不露顶处/130
第三日 牧牛/137
第四日 贵眼正不贵奇特行履/144
第五日 德山的悟缘/148
第六日 自悟自证/162
第七日 向无下手处参/167

外一篇 参话头开悟解疑/171

- 参话头开悟解疑/172
附静坐身仪解说/193



甲 篇

甲戌新正禅七讲话



第一日 禅七·话头禅

佛陀所转法轮有两种：一是教法轮，一是证法轮。教法轮乃指佛陀所昭示的甚深难遇的道理，证法轮乃指佛陀所觉悟的最高出世的境界。而且，教是证的导入，证是教的实现。佛陀就是先自证证法，而后就所证和证得的过程，用世间语言说与人以济度人的。在当时





接受佛陀教化的声闻弟子中，获得最好证德的大力阿罗汉，据经典常见的纪录，大数是二千五百人；恒常追随听法的三清净地大菩萨，则不计其数，正是这世间历史上的胜会！再回顾我国唐、宋时代的禅宗道场，为了绍隆这一证法，成就有志之士，不遗余力地设置终年参禅的禅堂，终于写下了一页禅宗的辉煌历史，那不是偶然的。即使降至季法之世，能真发心的利根，犹如凤毛麟角，而禅宗的宗师，仍然老婆心切^{〔1〕}，不坠禅堂之风，甚至还选择最好的季节，经常举办禅七——以七日为一个单元——或一七，或二七，甚至有连续十个七日，以锤炼禅者。为了证法，是这样的全力以赴，真不寻常！兰若办禅七，当





然也是为此,不过,却是学步^[2]。深盼参与大众,能好好的循墙而走^[3]!

禅堂里,如果都是老参,则只求一心用功,无话可说;说些闲言剩语,不但无益,徒为扰乱,尤其是机锋转语的口头禅^[4],老汉极不以为然。

不过,这次来兰若打禅七的禅友,大多数是初学,有的学得还很杂。为了统一观念和提供一点参禅的方法,所以,老汉还是打算费点唇舌,有心参禅者,若能好好的反省,应该是有些助益的,至少在知见上不至产生太多的偏差。

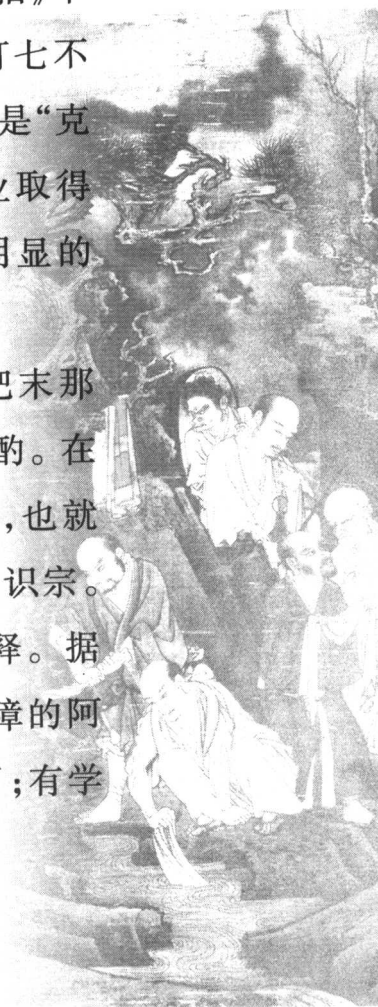
谈到禅七,我们通常叫打禅七,打是俗语中的一助语,没有任何意义,如果从现代语法来看,禅七是个名词;打





乃是助词,也没有任何意义。故打七的本意,正如前说,是一种以七日为期,督促禅者用功的逼拶方法。正如清初晦山法师所著的《禅门锻炼说·入室搜括》中说^[5]:“欲期克日成功,则非立限打七不可!”因此,人们也把这种方法,说是“克期取证”在设定的期限内,为道业取得一定的成绩,它的意义,是非常明显的了。

有人却说:打七是打末那,把末那打掉,便明心见性了,这话颇欠斟酌。在宗派中,主张有第八识和第七识,也就是阿赖耶识和末那识的,只有唯识宗。断除末那,当然要依唯识宗义解释。据唯识宗说,第七识惟有断尽烦恼障的阿罗汉,才永灭不起,才算是打掉了;有学





道上，不还圣者在灭尽定中，和其余诸圣在根本位出世道中，也能伏而不起，但一到后得，它就立刻从阿赖耶识中现行，打掉第七，谈何容易！禅宗最初的明心见性，乃禅者破初参的见道位，如何能打掉第七？这样的傅会，似乎有点过甚！至于禅宗是否采用唯识见，还是一项大有问题的问题；由于这问题太过复杂，尤其会牵涉到禅宗所依的根本教典，在此，我们无暇及之。

各位若要追问打禅七这一方便，究竟始于何时？创自何人？有何典据？则怨老汉寡闻和不求甚解的毛病，难作正确的答复。不过，照前引晦山法师所说看，最晚也是始自清朝初叶，早则可溯至明代。虽然，在印度方面，倒是有个故





事，或可说是开这个方便的先河，但我们禅林的禅七，是否借镜于它，那仍然是个问号。

印度的故事是^[6]：阿育王为度其弟宿大哆^[7]，设七日之限的方便，使其弟信解佛法。

最初，宿大哆笃信外道苦行，并指：沙门释子，远苦受乐，岂能解脱？

阿育王是位正信佛法的三宝弟子，为了要度化他的弟弟，密召一众大臣，共同商议，设下迫使弃邪归正之策。

一日，王依计，入内宫沐浴，脱其衣冠，置于殿外。这时，众大臣往迎宿大哆，并怂恿他说：“以后，你当嗣王位，今趁王入浴，宜预习作王仪则。”遂请他学着王衣冠，坐王宝座，然后，众大臣行朝

