

台湾法鼓山圣严法师的法子
释继程 著



心的锻炼

〔禅修的观念与方法〕

禅是调心、修心、炼心的方法。

通过禅而将心自散调至粗，从粗修至细，而至一心，依一心炼至无心，于自心本具的无限力量和智慧……



心的鍛煉

釋繼程 / 著



華嚴出版社

图书在版编目（CIP）数据

心的锻炼 / 释继程著

—北京：世界知识出版社，2011.7

ISBN 978-7-5012-4097-5

I. ①心… II. ①释… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第129948号

图字：01 - 2011 - 03292

台湾法鼓文化事业股份有限公司授权世界知识出版社独家出版简体中文版

心的锻炼

Xin De Duanlian

◎作者——释继程

◎策划——世知东方

◎责任编辑——薛乾

◎特邀编辑——陈云涓 张鹏

◎责任出版——刘喆

◎装帧设计——周周设计局

◎内文制作——曹媛媛

◎出版发行——世界知识出版社

◎地址——北京市东城区干面胡同51号（100010）

◎网址——www.wap1934.com www.ao1934.org

◎联系电话——010-65265919 010-85118126（发行）

◎经销——新华书店

◎印刷——北京中振源印务有限公司

◎开本印张——890×1240毫米 1/32 7印张

◎字数——119千字

◎版次印次——2011年8月第一版 2011年8月第一次印刷

◎标准书号——ISBN 978-7-5012-4097-5

◎原版书号——ISBN 978-957-598-541-7

◎定价——20.00元

目 录

新版序·禅为何物? 001

原 序·春在枝头 004

第一卷·基础篇

1. 只管用功 009

打七的动机愈单纯愈好 009

不求表现，也不和他人比较 012

掌握方法，从觉察呼吸开始 016

2. 守护根门 020

染着是修行最大障碍 021

以智慧疏通对五欲的染着 023

以“减”的方式来达到平衡 026

3. 直心修行 031

改善自己的行为就是修行 031

不以自己的程度衡量别人 033

以最单纯的心修学佛法 037

4. 熏习净化 041

亲近善法，向内熏修 041

借事观心，不断净化内心 044

修定为了炼心，炼心为了修慧 048

5. 用功历程 …… 052

初入门的方法—息门与色门 …… 053

心系方法—凝聚心的力量 …… 056

依定心去观想—将佛法转化为内在智慧 …… 061

6. 由止入观 …… 064

修止时的身心现象与对治 …… 065

现观与依佛法理论而起观想 …… 070

参话头与默照 …… 073

7. 全力以赴 …… 076

每天都是全新的一天 …… 077

不缘过去、现在与未来 …… 080

把握每一个当下 …… 083

8. 深信因果 …… 086

接受当下的事实 …… 087

如是因，如是果 …… 091

不断制造善的因缘 …… 093

9. 拓宽道路 …… 097

以智慧观照苦果 …… 098

把恶缘转化成善因 …… 101

自己用功，也帮助别人修行 …… 104

10. 调身调心 …… 108

调息让身心调和 …… 108

身与心相互配合 …… 111

姿势正确，功夫才能持久、稳定 …… 114

11.观心无常 …… 117

世间一切皆是生灭无常 …… 118

无常是一个事实，无所谓好或不好 …… 120

以无常观面对生活的种种 …… 124

12.刹那永恒 …… 128

一切现象都是缘起 …… 128

领悟无常的真实义，智慧就生起了 …… 132

如实观照一切、处理一切 …… 135

第二卷 · 精进篇

1.正方法 …… 143

调身与调息、调心是息息相关的 …… 143

把念头安放在数息上，减轻掉举与昏沉 …… 146

修行与生活非两回事 …… 149

在日常生活中也要让心保持专注与沉稳 …… 152

2.正观念 …… 155

在修学和生活中都要时时提起正知正见 …… 156

修行有必然的程序 …… 158

正见是最先的引导，也是最终的完成 …… 162

3.正心态 …… 165

往内观照自心 …… 166

不断地消除慢心，减轻烦恼 …… 170

逐渐觉照到内心深细、顽强的慢心 …… 174

4.正觉照 …… 177

无知容易造作恶业 …… 177

生活中时时处处都有机会让我们提起觉照 …… 179

染着、攀附实源自内心的爱染 …… 182

不断加深觉照的力量 …… 185

5.正观想 …… 189

定与慧是相辅相成的 …… 190

先静止才起观，直到最内在的清净心显发 …… 192

观念头的方法 …… 195

6.正解脱 …… 202

修行要内心净化和外在行为相应 …… 202

佛法的核心——缘起 …… 204

如实知，如实见，事理无碍 …… 207

念念与正法相应，完全随顺自然法性 …… 211

【新版序】禅为何物？

问禅者：“禅为何物？”

“直透生死大事！”

禅是调心、修心、炼心的方法。

为何要调心、修心、炼心？

世俗的心，未调的心，散漫、散乱。

五根触五尘时，总是收到杂染、局部乃至支离破碎的讯息，所以容易作出误失的判断，抉择及行动时就会有错误，造作种种业，招感苦恼而轮回不息。



调心时，是应用修定的方法来收摄、凝聚散乱的心，使心集中，并将心从粗修至细，渐而修至集中、一心不乱的定境。若再依观想修慧的方法，开启智慧，就能使心从苦恼、轮回中解脱。

在应用修正修观的方法时，需要有正确的观念，即正确的知见来引导，依循正确的轨道，朝着正确的方向与目标，如此在修行时，方不会迷失方向，或误入歧途。正见建立，需有正确的方法来实际运行。有次第、有系统的方法，在实践时，方能循序渐进，渐而达到正确的目标。

而正见与方法在结合运行时，也必须有正确的心态，来贯彻整个修行的始和终。因为纵使正见与正确方法都具足了，在实际应用时，过程中必会有种种身心状况出现。如果心理建设不够稳定，修行态度不够坚决，很容易被这些身心状况影响或干扰，可能会放弃或迷惑，而误入歧途。正确心态的稳定与坚决，才能确保修行是朝着正确的方向与目标前进，并没有离开正确方法的把握而能贯彻始终，完成修正修观的禅法，达到解脱生死的目标。

要让禅者把握知见、方法与心态的正确而能确保禅修的贯彻始终，禅修的指导是很重要的。因此，在禅修课程中的开示，就得扮演这一重要的角色，发挥它的功能。





在多年的禅修指导中，我总会在开示中完整地传达这个重要讯息。一九九五年的两次静（禅）七开示中，对此有相当完整的涵盖，故请学生笔录而出版成书流通。

此书自台湾中华佛青会版，至马来西亚法露缘和法雨的两个版本，而至美国佛教会版、香港佛教青年协会版，流通面颇广，都受到欢迎，认为对禅者在禅修方面有很好的指导。今重新校编，版本更为精致，并定位为禅修入门的指南。

此书原名为《春在枝头》，书名较感性，本版改为《心的锻炼》，较理性，而直接点出“禅修的观念与方法”，更符合本书的内容。

略述因缘为本书新版序。

二〇一〇年十月二十二日下午于太平



【原序】春在枝头

是谁把春带到人间，让春在枝头绽放？

是谁将悟带给人们，让悟在心中开放？

法尔本然，时节因缘成熟，春自会来到人间，寻春的人，知否，知否？

佛性本具，成道因缘具足，悟便会现在人心，求悟的人，知否，知否？

咏春的诗，不一定要把春写在纸上；启悟的偈，不一定要把悟挂在口头。





借着许多景物，大自然的景象，就可以把春衬出，让人们知之、见之。

凭着许多譬喻，开悟者的经验，就可以将悟传达，让人们领悟、体验。

然而，最好的方法，莫过于亲自去寻觅，终而见到，此时的春景，必然亲切无比。

是的，最佳的途径，还在于亲身去修持，终而悟入，当下的悟境，已然融会一体。

过程中，他人的经历、体会，对我们欣赏春景，仍不失为适当的指南，只要我们再进一步细细品尝，便会有更新的体会。

修道时，前人的体验、悟境，对我们修持开悟，仍可作为很好的开示；若我们能更深一层去好好透入，便会有亲证的悟境。

这一切间接与直接的经验，都有其作用及一定的意义。

二者之间的相应相契，融成一体时，春便在枝头，悟也在心中了。

届时，只是会心一笑：原来如此，当下如是。

继程于太平



【1】只管用功

从多次主持禅七的经验里发现到，打七时，正确的观念及方法的掌握虽然重要，可是禅修的动机和用心也是关键性的。

打七的动机愈单纯愈好

在禅堂打七的时候，经常会发生问题，有一些固然是自己生理上的问题，比如会出现种种身体反应和障碍；有一些却是心理问题。有的人，你说他不懂得佛法吗，他懂；你说他不懂得禅修的方法吗，他也懂；甚至一些重要的修行观念，基本上他也知



道。可是进到禅堂后，却不能将观念融入用功的心里去。打七的要领其实并不复杂，动机也是愈单纯愈好。其实一进入禅堂，只需抱持一个很单纯的概念：“我是来用功的。”也就是说，你进到禅堂，没有其他的动机，只是很诚心、很单纯地来用功。

修行用功的最终目的当然是要解脱生死，但是想要得到解脱的果，必须具备解脱的因。所谓的因，就是你要能够放得下，必须放下所有一切的“有”，你才可能证到空。因此，在打七的过程中，把自己的心理负担放得愈轻愈好。修行动机愈单纯，你的功夫愈能够用得上。但是，有些人却先给自己压力；有些人则因为某种心态的问题，会盘想着在禅七时要去表现自己，让别人注意到他，或者是打完禅七之后能够得到怎样的成果，这些都是内心的种种烦恼。如果你觉察到自己有类似动机的话就得注意，一定要把它消除掉。

原本在做一件事情，例如学佛的时候，先确定一个目标再去，这是没有错的。但是在禅七的过程中，最好还是要把目标暂时放在一边。心里不要一直去想会有怎样的结果，只要把握现在这个时间和正在应用的方法，很诚心、很单纯地去用功。只要你很专心、很投入地把方法用好，自然就会产生一种增上的力量。

在像禅七这种密集的共修课程里，一般都会凝聚一股比较有





力量的共修气氛，所以大部分的人都能够在这种气氛下把功夫用上去。这种功夫在平常用功时比较不容易发挥，即使是平时与一群人共修也不太容易发挥；但是在禅七期间，这种凝聚的共修气氛很可能就发挥出来。所以在打七期间，各种不同的情况都可能出现。只有当这些情况出现时，我们才用适当的方法去处理它；在还未出现之前，不要去理会它。如果是别人出现了这些情况，比如坐在你旁边的人有了一些身心反应，你不要去理会，也不要去猜想，因为那是他的问题，不是你的问题；那是他的状况，不是你的状况。你的情况和他不一样，不要以为有了一些哭哭闹闹的反应，就表示你的功夫用得比别人好。

修学止观法门，其实就是对自己的身心做一个大幅度的调整。在这个调整的过程中，当然会出现一些反应与状况，但这只是表示当时用功的情况而已，并不表示你的方法一定用得比别人好。很多人以为在用功的时候，一定要有一些状况、反应，才表示把功夫用到了。但这些常常有状况出现的人，可能是因为身体的健康状况不好；身体不好的人，一般生理上的反应会比较多，甚至比较激烈。如果你以为出现这些状况是表示功夫好，也想这样来表现自己的话，那就很麻烦了。当你有这种要表现的心态时，就常常会在心里暗示自己。心理学谈到过这种暗示的作用，



暗示多了以后，你会以假为真，看到别人哭，你真的也会跟着他一起哭；看到别人气动，你的身体也会动起来。可是这些都不是真实的情况，都不是用功过程里自然的反应，而是自己心理暗示的作用。禅修不要加工的东西，要自然的过程。

在用功时，只需要把方法掌握好，就这样一直继续用功下去。至于这个功夫会用到什么程度，就得看你自己所具备的内在条件了。如果你的慧根不是那么深厚，就表示你的宿世因缘不是很充足，当然就不能够强求什么。除此之外，在学会方法之前，你在其他方面的因缘或者功夫用得如何，也是关键之一。

不求表现，也不和他人比较

持戒清净是第一个方便。如果一个人在学佛修行之前就已经是一个很善良的人，也很懂得照顾别人，那么他学佛之后持戒，戒行自然就很清净了，这是上品戒。如果你出生在一个比较理想或有佛法的环境，成长过程中养成善良的个性，或有殊胜的学佛因缘，那你也是有善根的。

如果你现在开始学佛，修学止观法门，你所能掌握的善根因缘，至少在这一生中就比别人殊胜了。如果你以前犯有种种错误的行为，学佛之后虽然知道悔改，但是曾经造作的一些恶行恶





业，还是可能会发生一些作用，成为修学的障碍，这表示你的善根可能并不足够，所以行为不太清淨。

此外，学会方法之后，你用了多少时间在方法上？这个也很重要。如果每天都安排时间用功，每天定时定量的用功都是一种累积。如果平常都不用功，等到报名参加禅七之后才开始用一点功夫，或收到录取通知书之后才加紧练腿，带着这样的功夫进入禅堂，是不会有好的效果，你自己应该心里有数吧！

如果你是这样用功的，和那些学会方法很久，打过好几次禅七，每天也都有固定时间用功的人相比，所累积的用功力量是不一样的，所以也不要和别人比较。你自己的条件到什么程度，就能掌握到什么程度。功夫并不是只在打七时才累积的。

参加禅修，在某种意义上，是希望通过这样一个密集的修行课程，把以往种种的善根，包括宿世因缘，甚至平常累积的力量凝聚起来。如果你以往所累积下来的都是疏疏散散的功夫，现在才想要累积它，就会发现它缺乏一种凝聚的力量，所以整个禅七打下来，当然也是稀稀松松的。别人的功夫也许一直以来都用得很好，而且在打七的过程中都有很好的凝聚力，所以他能够应用打七的机缘，把功夫凝聚得更好，用得更顺，甚至用得更深。

每个人的因缘、条件都不一样，所以禅修的情况也不一样。