

圣严法师

禅七开示录

(附 佛教入门)

免费赠阅

普为出资及读诵受持 辗转流通者回向偈曰

愿以此功德	消除宿现业
增长诸福慧	圆成胜善根
所自刀兵劫	及与饥馑等
悉皆尽灭除	人各习礼让
读诵受持人	辗转流通者
现眷咸安乐	先亡获超升
风雨常调顺	人民悉康宁
法界诸含识	同证无上道

圣严法师禅七开示录

☐编辑单位/四川省宗教文化经济交流服务中心

地址：成都市玉沙路98号

邮编：610017

电话：(028) 6625158

☐主管单位/四川省宗教事务局

☐准印单位/四川省新闻出版局

☐准印证号/川新出内(97)字第108号

☐施 资 者/傅佩芳

免费赠阅 严禁买卖

圣严法师

禅七开示录

(附 佛教入门)

免费赠阅

聖興宗

示子孫

聖興宗

目次

农禅寺第四十期禅七·····	(005)
东初禅寺第五十七期禅七·····	(065)
东初禅寺第五十八期禅七·····	(083)
东初禅寺第五十九期禅七·····	(109)

附佛教入门

(原书名：佛陀示现人间)

如何理解佛教·····	(129)
佛教为何出现在印度·····	(133)
由人成道的佛陀·····	(143)
佛陀的教化工作·····	(160)
佛陀的根本教义·····	(171)
佛陀的教团·····	(190)
佛陀的晚年·····	(207)

- (002) 二戰後之中國
(002) 二戰後之中國
(083) 二戰後之中國
(109) 二戰後之中國

二戰後之中國

(個人與社會)

- (159) 社會與個人
(133) 社會與個人
(143) 社會與個人
(180) 社會與個人
(151) 社會與個人
(190) 社會與個人
(207) 社會與個人

农禅寺第四十期禅七

圣严法师于一九九一年
一月二十五日至二月一日主七开示
林其贤·郭惠芯居士整理

报到日开示

放松、数息观

(晚坐)

现在，我们已正式进入禅七了。

不论诸位以前是否打过禅七，也不管你是否有过修行的经验；既然来了，就是与禅修有缘，就要死心塌地、全心投入、认真修行。不要怀疑自己的因缘福报，也不要怀疑禅七的环境。

各位要有这样的心理准备：禅七本身就是修行，修行相当于修理、修整、修正我们身、心、观念等各方面的偏差和问题，它的功能和目的，就是使我们的身体更健康、心理更健全、观念更正确。修行就是训练，所以必须付出代价，除了时间的付出，还得忍受种种折磨；这些折磨不来自他人，而是自己在身、心、观念上，本来就有许多不正确、不健全、不健康的部分。

修行不是休息，更不是享受。绝不能天真地以为来了就会开悟，否则四单就是睡床而不是修行了。

接下来讲方法。

第一是“全身放松”。从头部起，眼球不用力，脸部不用力，两肩不用力，两臂两手不用力，然后摸摸看，小腹是紧的还是松的？你们之中，多半人的小腹，现在是紧张的，怎么放松呢？就是不用力，不用力就会放松。如果小腹不能放松，到最后，会呼吸困难。

第二是“坐姿正确”。双盘、单盘都可以，散盘也无妨，以坐得舒服为主。腰挺直，涵胸而不要挺胸，两肩摆正放松，两手放在腿上交叠，左手掌在上，右手掌在下，两个拇指轻轻相抵，不要管手臂。头不要仰也不要低，颈拉直，下巴内收、眼皮垂八分，两眼视线向前下方四十五度，但不要注视任何东西，嘴唇轻轻合拢，上下齿轻叩，舌尖抵住上颚（上排牙齿与牙龈交接处），抵住后就不必注意它了；如果口水很多，就不抵上颚，如果觉得干、渴，就稍稍用力。

第三是“数息”与“数数念佛”。清楚、自然，不要控制它，也不要管呼吸是在小腹或肺部，平常怎么呼吸就那样呼吸。接著数呼吸，呼出一次数一，

呼出第二次数二……数到十，再周而复始，从一数起。注意力放在数目上而不在呼吸。可以注意数目的发音，不要想像数字的形相。

数错了没有关系，有妄念也很正常；数错了、数乱了、数忘了，就从头开始，不要著急，修行就是磨耐心。要是**静不下来**还都只数到三，这也没关系，就象婴儿在地上爬，走一步两步便跌倒了，再走一两步又跌倒，这绝对是正常的，只要继续练习走，长大了就可以短跑一百公尺，甚至长跑马拉松了。数错了不必自责，也不要难过，不要以为自己没有修行；就因为知道数错了，才表示正在修行。

如果不习惯数呼吸，可用念佛数佛号的方法，念一句“南无阿弥陀佛”就数一个数字，“南无阿弥陀佛——一”、“南无阿弥陀佛——二”……也是数到十再从一开始，念其他佛菩萨圣号也可，不要贪多念快，不要同时念许多不同的佛菩萨圣号，主要还是调心要紧。如果觉得数息很困难，甚至数得呼吸都不会了，这才改数念佛；若数息法没问题，数息最好，因为计数念佛的方法，较不易觉察妄念；数息则一有妄念，便很快发现。

补充说明：眼皮放松下垂，不要用力紧闭，应当若有若无地看前下方四十五度，不是要看清任何东西，只是让视线自然投放，这样才不会眼花，也

才不会产生幻象，眼珠也不用力，这样头上便没有压力。

打坐时，你的心里要想象着很舒服、很轻松、很自在，感觉很欢喜、很幸福、很高兴。

第一天开示

信心

(晨坐)

用力的每一个动作都有其意义和要领。合掌的时候，眼睛轻轻地看着中指指尖，头脑什么也不要想；操手的时候，重心和注意力是在双手手掌，有意无意地好象捧着一尊佛，这可以使我们集中注意力，又有稳定落实的感觉和效果。

有了方法之后，同时要有信心。没有信心就无法修行。

第一要相信自己，是有善根的。因为佛说“人身难得”，你已经得了；“佛法难闻”，你也已经听到佛法；“正法难修”，你现在也已经开始修行；“明师难遇”，现在已有一位老师正在指导你。相信诸佛已经成佛，我们自己将来也一定能够成佛。同时要相信佛说的法是真语、实语、不会骗人。禅七一开始便讲方法及观念，全是根据佛法来说，这些都是从佛以来，由僧代代传承，所以要相信“佛

法僧”三宝。为了信法修法，也必须相信佛宝、僧宝。相信佛宝是因为接受了法宝，法宝由佛所说，再经历代祖师相传，现在又从老师传给了我们。

“明师”，是指知见正确、心地光明而又兼有善巧方便，能够指导他人修学佛法的人。你愿意听他的话，接受他的指导，他便是你的明师；如果你不接受他的指导，也不相信他的话，则虽是“明师”，对你来讲，等于是没有用。僧宝，包括了历代祖师和现在所有修法学法弘法利生住持三宝的出家人，指导你修行的老师，就代表了三宝与僧宝。

“人无信不立”，若不相信自己，什么事都做不成，相信自己才能取信于人，也才能从自信而信三宝。法由佛说，若不信佛宝则无法可学，既不能学法又如何修行？法由僧传并且要跟师学，若不信师僧又如何依师僧所教的佛法去修行呢？故须相信自己，相信三宝，才能开始修行，由上故可知信心是修行的根本。

再提醒各位，应当要有心理准备：禅的修行是非常艰苦的事，是主动地接受苦的磨炼，任何事都没有修行来得苦。唯有吃了苦中苦，方能成为人上人，“不经一番寒彻骨，那得梅花扑鼻香”。虽然现代人福报大，禅七的修行环境、方法、生活所需，全有人照顾、提供，一切都安排得好好的，可是，

尽管福报再大，炼身调心的修行，还是要靠自己。禅七之中，会有各种痛苦的感受和经验，腿痛、脚痛、背痛，也可能有麻、酸、痒的经验发生；整天打坐也会感觉不自在、困顿、失望、怀疑……而且这些痛苦不只发生一天，可能两天、三天，甚至到第四天还存在，也许要到禅七快进入尾声，身心都已习惯，日子才会比较好过。

但是，各位也不要提心吊胆，以为会发生什么不得了的祸事。只要“把身体交给蒲团，把心念交给方法”，不管妄念或其他任何事，你就会很平安，就会很快放下身心的问题，当然也不会老是在痛苦、烦恼中挣扎了。

现在，我们礼佛三拜，再向自己坐垫一拜，然后开始打坐。礼佛三拜，是为顶戴受持佛的正法；礼敬坐垫，因为这是助你修道和成就道业的道场。

脚踏实地，修戒定慧 （晚坐）

禅就是释迦牟尼传下来的佛法。佛教虽然重视信心，信了以后，还得由信起修的如法而“行”。

修行的内容不出戒、定、慧的三无漏学。

戒是“不该做的事不做，该做的事不得不做”。从因果上说，做了不该做的事情就要负责任，以后会有果报；从当下修行的观点来讲，做了不该做的事，心会乱，心乱便不能得智慧。既然心乱又无智

慧，岂不就是无明烦恼的众生吗？当然也就无法获得无我无私的解脱慧了。所以，持戒是得到心里平衡与安定的基础，也是求得悟境或解脱的必备条件。

在禅七中，第一不讲话，这就没机会打妄语了。第二吃素食，也不会杀生了。第三男女分开，邪淫也没机会了。第四不准看别人，甚至不去想别人，也不会偷盗了。凡是恶业，禅七中都不犯；但是，禅七中该做的、该遵守的，若不做、不守，也是犯戒；该打坐、该聆听而没照做，也算犯戒。由此说来，戒的意思，也是规律、规则、规矩，不守规矩就是犯戒。若在禅七中几次不守规矩，就会请你离开。

所以，精进的修行本身，就具备了持戒的涵意。早上请各位“把身体交给蒲团，把心念交给方法”。这项要求今天做到了吗？没做到也是犯规矩。这当然不容易，但是，一天天地练习，最后自会成功。一般常用“心猿意马”来形容我们的心，因为心很难收服。禅七中各位把“心眼”“收”起来，也把视线收起来，把心念一次又一次地从妄想中收到方法上，心念由集中凝聚而渐渐地安定下来，练成了安定的工夫以后，才有悟境现前的可能。

许多人在报名表上填写打禅七的目的是“开悟”，说来容易，得来却很不容易。有人要求我：

“师父请你帮忙开一下悟嘛！”如果我真替你开悟，请问这是我开悟还是你开悟？开示佛法在于师父的指导，悟佛知见在于弟子的修证。

歇了颠倒的狂心妄念，粉碎了自私自利身、心、世界的自我中心，才有希望开启智慧之眼的所谓与三世诸佛同一鼻孔出气的悟境。有的人但知打禅七可以开悟，有人仅从书中知道修行可以开悟，却根本不知什么叫开悟，也不知如何可开悟。我现在告诉诸位：一般人开悟，要通过持戒、修定的过程。有人又说了：“从持戒修定着手是渐悟，我要的是顿悟！”我从指导禅七以来，遇过太多急求开悟的人了。问他为什么要开悟，答说烦恼多、困难多、问题多，认为一开悟问题就没有了，我说这得慢慢来。越是急着求开悟，就跟悟境离得越远。有人追问我：“你自己到底开悟了没有？”“是顿悟还是渐悟？”“是自己开的还是别人帮你开的？”对这些问题，我都是以不回答为回答。我若说没开悟，你会问我拿什么指导人；我若说已开悟了，又无法说给你听，更无法拿给你看。但是，我可以告诉你的是：禅宗的祖师，一直追溯到释迦牟尼佛，都不是不须修行就能顿悟的。释迦牟尼佛出家后修行多年，二祖慧可、六祖慧能看起来却好象没有修行就开悟了，其实就好象大家只看到肉摊上的猪肉，却

没看到养猪人家把猪一天天养大的辛苦。

有个一百二十岁的须跋陀罗，在佛涅槃前听了一段开示，便证了阿罗汉果，这似乎很便宜。但要知道须跋陀罗是大婆罗门，早已是个大修行人，只是在某一点上观念未通，经佛点破，障碍顿除，这才证果，这是几十年的修行人哪！六祖看来也似乎未修，其实，他从小时候心就很安定，工作那么单纯，也并不是莫名其妙就开悟了的。

诸位必须在观念上确信：佛法的修行，没有占便宜的事，否则就与“因果”不相应。除了修行非因计因的常见外道及无因无果的断见外道；在正法的中道行中，必是付出了多少就得多少，所以六度之中的精进一项也极重要。

禅修者，不能做假，不能掺水，完全是硬碰硬的；付出多少努力就得多少结果，菩提道上绝无投机取巧事。可能有人以为净土宗只要念佛就可以往生西方是条捷径。求生西方极乐世界当然好，但日前有人到此求出家，我问他何以不去净土念佛的道场？他说：“因为不敢去极乐世界，去了不知多长时间才能回来”我问他：“难道你就这么贪恋这个世界？”他回答说：“不是，只因不忍众生之苦。以时间计算，到极乐世界修成不退转位，再倒驾慈航之时，地球世界已经不知坏了好多次了。”这样

的悲心，实在令人感动！不过自力修行者的信心，如果不够坚强的话，愈阿弥陀佛先求往生西方净土世界，也是非常踏实的。

因此，我们接触到的，修净土法门的人，若其信愿正确，往往也会比修行所谓禅法的人更积极、更慈悲、更能付出、更懂得广结善缘；修禅的人，反而比较自私小气又逃避现实，这全是被坊间禅书的错误观念所害，被“开悟”两字所误，只求早日开悟，忘了发菩提心。我的徒弟之中就有求我护持他早日开悟的人，说是等他开了悟必来护持我，这种自私自利的心态，与放下自我才能开悟的原则，恰巧相违。连小乘都不够格，哪里还是大乘的禅法呢？所以，禅七中一定要建立正确的观念：脚踏实地，努力于戒定慧三学的增上修学。

“戒”在基础佛教，便是五戒；在大乘佛教，则是菩萨戒。发了菩提心而不去度众生，这是犯了菩萨戒。有人去戒场受戒回来，就自以为是菩萨了，开口闭口“我是受了菩萨戒的菩萨”；事实上，受菩萨戒，就是发菩提心，持菩萨戒，要以利益众生为要务。

“定”在基础佛法，就是九次第定，离欲不动，入寂灭境。大乘佛教的定，则是以心不受内境外境所动摇，虽接应万物，面对万境，而心不受其左右，

若无其事。如果只有入定时无烦恼，出了定还是有烦恼，那便不是大乘的定，也未得解脱。大乘定是随时随地心都平静安定，如止水如明镜，有映现的功能，无波动的烦恼，这就须要精勤练习了。禅七中的练习，虽以打坐为主，但生活中的种种，也都是藉境练心的方法。

若能持戒习定，日久功深，无我的智慧必然现前，那便是开悟。诸位来参加禅七，绝对要有大死一番的决心，把散乱心、企求心等，统统搁下，要把一个个的妄想，一次次地摆下。发现有妄念时，千万不要难过，不要讨厌，立即回到方法就好。

第二天开示

数息的方法和层次

（晨坐）

诸位进入禅堂以来，我就提示方法和观念。方法是用来修行的工具，观念则能让我们看清目标，把自我中心放下。但在未能放下自我以前，须先用观念来疏导，用方法来实践。

我们所用的主要的基本方法是数息，而数息有许多层次：

第一步，就是把散乱的心集中在方法上。一发现胡思乱想的散乱心，就要“把心念交给方法”。