

启迪智慧 ● 净化心灵 ● 和谐社会 ● 庄严人生

2008年 总11-14期合订本

报恩



宁波七塔报恩禅寺主办

報 界

2008年季刊共四期

(总期十一—十四期)

合 订 本

报恩

BAO EN

2008 季刊 Ⅰ 期
(总第十一期)

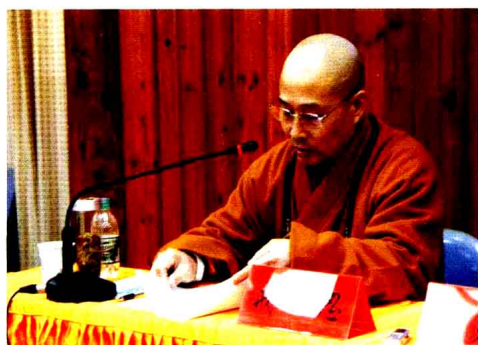
Seven-pagoda temple

启迪智慧 · 净化心灵 · 和谐社会 · 庄严人生



宁波七塔报恩禅寺主办

浙江省佛协组织学习 胡总书记“12·18”重要讲话



会长戒忍大和尚主持会议



会议现场



合影留念

2007年12月25日，省佛教协会在宁波七塔禅寺玉佛阁召开“浙江省佛协常务理事（扩大）学习胡锦涛总书记‘12·18’重要讲话会议”。省佛协会会长戒忍大和尚主持会议，省佛协常务理事、副秘书长、各地市佛协会会长近30人参加了此次会议。省民宗委宗教一处周勇辉处长莅会指导。

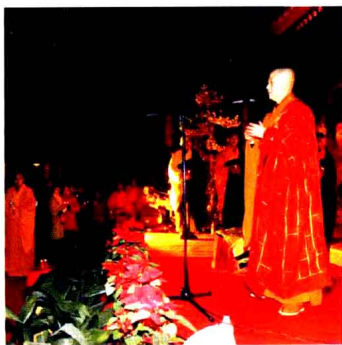
会议认真学习了胡锦涛总书记在12月18日十七届中共中央政治局第二次集体学习时所作的《全面贯彻党的宗教工作基本方针，积极主动做好新形势下宗教工作》重要讲话，大家对学习热情高涨，发言踊跃。省佛协副会长可祥大和尚在发言中说：“胡总书记‘12·18’重要讲话，充分体现了党和国家领导人对宗教工作的关心与重视，是马克思主义宗教观在中国又一次新的发展。其中三个要求，是对宗教工作人员的要求，也是对我们宗教界人士的要求。我们责任重大，决不能辜负党中央的殷切希望，要不折不扣地深刻领会总书记讲话精神，把佛教事业圆融于社会主义建设和人民事业当中。为此，宁波宗教局长率先，组织看望生活困难的信教群众，拟慰问十户家庭，让他们体会到党和政府的关怀与温暖。”

省佛协常务理事净受法师在发言中说：“胡总书记‘12·18’重要讲话，充分反映了党中央把宗教纳入一个非常显著的位置，作为宗教界人士应该非常振奋。这也是一个今后相当长时间宗教工作的基本方针，是十七大宗教工作的细化，很值得学习与体会。我们的重中之重，就是要加强自身建设，努力营造一支国家需要的政治上靠得住、学识上有造诣、品德上能服众教职人员队伍。”

其他与会人员也都结合各自寺院、佛教团体自身的实际，发表了自己的看法与体会。省民宗委周勇辉处长也在会上讲话，赞扬省佛协的学习抓得紧、抓得实、抓得有成效。

最后，会长戒忍大和尚在总结发言中说：“胡锦涛总书记的重要讲话，充分体现了党中央对宗教工作的高度重视，充分反映了党和政府对宗教界人士和广大信教群众的关心爱护和所寄予的殷切希望。同时他向全省佛教界提出了三个要求：第一，务必要不断增进、增强跟党走的高度自觉性。一定要与党中央保持高度一致，为全面建设小康社会，实现现代化做贡献；第二，务必要密切联系信众，团结信众，引导信众，把他们的智慧和力量凝聚到全面建设小康社会的伟大事业上去。努力为信众办实事，解决他们的实际困难，把人间佛教“慈悲喜舍”的宗旨落到实处；第三，务必要掀起一个努力加强学习，提高自身素质的能力，加大人才培养。努力培养一支政治上靠得住、学识上有造诣、品德上能服众教职人员队伍，真正能为广大信教群众树立起模范和表率作用。要用真理去感召信众、用真情去感染信众、用真心去感动信众，决不能辜负党和政府的嘱托、信教人民的信任。希望大家回去以后，各地市佛协、各自寺院再组织认真学习胡总书记的讲话精神。”

七塔禅寺隆重举行 『辞旧迎新·感恩惜福』 传灯法会



可祥大和尚开示



法会现场

12月31日晚，本寺圆通宝殿前广场，庄严肃穆，海会云集，千名僧俗弟子在此隆重举行“辞旧迎新·感恩惜福”传灯法会。法会由本寺监院定昌法师主持。

九时三十分，“传灯法会”在缈缈梵呗声中拉开序幕。先依佛教传统仪规，诵经祈福。当大家诵至“南无本师释迦牟尼佛”圣号时，主法可祥大和尚开始传灯，佛光由台上蔓延到台下，每一位参与者将手中的烛光传给身旁的人，然后灯灯相传。点点烛光，交辉呼应，幽暗的广场顿时变成光的海洋，一时天上人间。大家手中的烛光不会因传给他人而减弱，有如智慧是可以与他人分享而不会丧失。凉风袭来，烛光摇曳，大家都知道用手心呵护烛光，如同呵护对美好生活最真挚的向往。在传递心灯时，大家相互寄语“平安吉祥”、“合家安康”……祈祷国泰民安、世界和平。接着，大家手捧“心灯”，一起颂唱“燃灯之歌”。最后，主法和尚宣读祈愿文并给大家作了重要开示。

可祥大和尚在开示中说：“灯是佛门六种供具之一，传灯有薪火相传，光明不断的含义。在佛教中，灯代表佛法，佛法代表智慧，智慧之光明能破除愚昧之黑暗。传灯是佛法弘传的一个象征。佛法二千五百多年来之所以能够灯灯相传，永不熄灭就是历代祖师、历代大德有这种传灯的精神，一代一代的使佛法的火炬一站接一站。举行传灯法会，是希望仰仗佛陀慈光，破除人心之无明，点燃众生之心灯。“传灯法会”寓意以灯光相续，把佛陀的智慧和慈悲传递到大众心中，带来无限的温暖、希望、祥和、平安和欢喜。”并给大家讲了贫女难陀施油的故事。

整个传灯仪式，可谓法喜充满，大家脸上欣现无限喜悦与祥和，温暖的佛光荡涤人心，不少善信更是感动的流下热泪。



点燃心灯

七塔禅寺举行学习十七大精神报告会



可祥大和尚主持会议

为了进一步深入学习贯彻党的十七大精神，七塔禅寺邀请宁波大学法学院陈正良教授，于2007年12月26日下午二时，在本寺玉佛阁举行学习十七大精神报告会，七塔禅寺全体僧众和职工、法王寺、东钱湖佛协近百人参加。报告会由七塔禅寺方丈可祥大和尚主持。

陈教授以他自己对十七大报告的学习研究，把十七大报告归结为“六个一”。详细地为大家进行解读：一是高举一面伟大旗帜——高举中国特色社会主义伟大旗帜；二是确立一个战略思想——科学发展观；三是明确一个奋斗目标——实现全面建设小康社会；四是部署一个总体布局——关于中国特色社会主义总体布局和一系列重大战略；五是强调一个根本保证——关于党的建设；六是提出一系列新观点、新思路、新命题。在近三个小时的时间

里，陈教授以详实的数据和资料，生动地给大家宣讲了十七大报告的科学内涵和精神实质。

可祥大和尚在总结时说：“一切善法皆是佛法，十七大报告内容丰富，通过一次二次学习是不够的，应该有计划、有针对性的组织大家反复深入学习，让人人谈心得、讲体会，把学习贯彻十七大精神作为今后一项重要工作长期坚持下去，并把它落实到佛教团体和佛教活动场所的各项工作中去。要自觉接受党和政府的领导，积极引导广大信教群众为促进经济社会发展和构建和谐社会做贡献。要学会运用十七大精神，指导修学、弘法和寺院管理工作，继承佛教优良传统，践行佛教利生事业，努力开创江东佛教事业的美好未来。”



会议现场

暴雪无情人有情

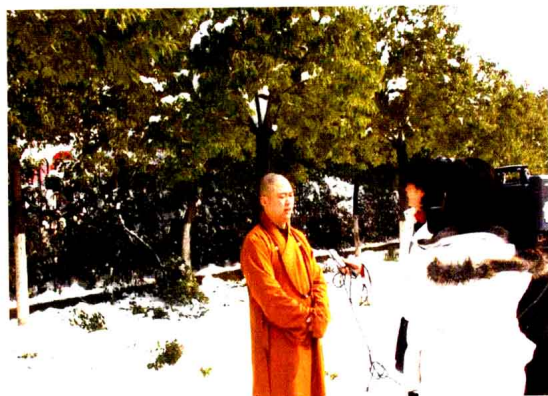
——七塔禅寺向余姚四明山镇受冰雪灾害的群众捐款



捐款现场



捐款仪式



捐款仪式结束后可祥大和尚接受余姚电视台专访

2008年2月3日，大雪过后之宁波大地，银装素裹，好不美丽。上午十时，七塔禅寺向余姚四明山镇受冰雪灾害的群众捐款仪式在余姚市民宗局会议室举行，出席捐款仪式的有宁波市民宗局局长陆立宪先生、处长葛建国先生，七塔禅寺方丈可祥大和尚、监院定昌法师，余姚市统战部长叶文龙先生，余姚市佛协会长达光法师、副会长道全法师，以及四明山镇镇长丁金康先生等。捐赠仪式由余姚市民宗局孙启明局长主持。

四明山镇丁金康镇长先向大家介绍了四明山镇受灾情况：四明山镇位于余姚市最南端，地处群山之腹，平均海拔700米左右，近日遭受五十年一遇的灾害性强降雪，伴随着严重冰冻，导致全镇交通瘫痪和种植作物、房屋、大棚等受损，造成严重财产损失，同时供电供水也面临危机，导致部分村庄停电停水。听了丁镇长对四明山镇受灾情况的汇报后，大家感同身受，心情沉重，一致认为要尽各自所能，为灾区尽绵薄之力。

宁波市民宗局局长陆立宪先生在捐款仪式上说：“本次五十年一遇之雪灾，对宁波影响极大。2月2日宁波市委市政府召开救灾动员大会，号召全市各界行动起来为救灾做贡献。这几天宁波各界都在组织抗灾救灾，佛教界也很快行动起来，提出帮助受灾地区，这是一件大好事。七塔禅寺不忘报恩，积极回报社会，为老百姓做实事，为四明山镇革命老区受雪灾影响的群众，捐款人民币10万元正，为宁波宗教界开了一个好头，愿大家携手共同行动，为服务社会多做一些有益的事。”

七塔禅寺方丈可祥大和尚在捐款仪式上说：“非常感谢宁波市民宗局、余姚市民宗局各位领导的牵线搭桥。听了丁镇长对四明山镇雪灾灾情介绍，以及近日看了新闻报道南方数个省市受冰雪灾害，我心情尤为沉重，现在国家有困难，身为佛门释子，我们不能独善其身，应该行动起来为国分忧。现在国运昌盛，佛教事业蒸蒸日上，正当为经济社会做出贡献的时候。再者，中国佛协也号召全国佛教界行动起来，共同支援冰雪受灾地区。另外，大乘佛教提倡慈悲济世的菩萨精神，以利益苍生为己任，现在众生有苦难，我们理应拔苦于乐。寺院经济来自于十方，应该回馈于十方。此次我们一点心意，希望能够燃起四明山受灾群众重建家园的信心。‘十方共成十方事万人同结万人缘’，希望更多有缘之士能够加入到救灾队伍中来。”

最后，四明山镇镇长丁金康先生代表受灾群众，接受了可祥大和尚的捐款，大家并合影以资纪念。



捐款仪式

华业迪申公司举行2008新春答谢会 暨向“七塔禅寺助学善举”捐款仪式

2008年1月8日晚，宁波华业迪申公司假南苑饭店国际会议中心，隆重举行2008新春答谢会暨向“七塔禅寺助学善举”捐款仪式。海曙区人大副主任薛忠海先生、海曙区副区长骆仁坚先生、江北区副区长丁培人先生、宁波市食品药品监督管理局副局长吴宗达先生、七塔禅寺方丈可祥大和尚等近千名嘉宾出席了此次活动，捐款仪式由宁波电视台节目主持人方正主持。

宁波华业迪申公司是以经营酒类和食品为主的企业。企业拥有1亿元营运资金，600m²的办公场地，4500 m²仓储基地，并在杭州、绍兴、苏州、舟山、台州等地设有分公司，销售网络遍及超市、便利店、酒店等各大卖场，企业本着诚信、高效、务实、协作的经营原则，为全国2500多家企业提供服务，几年来企业经营发展趋势越来越好。

在新春答谢会暨捐款仪式上，华业迪申公司董事长王远章先生首先致词，他说“公司四年来的发展与壮大，离不开社会各界的支持与关爱。为此，宁波华业迪申公司全体同仁常怀感恩之心，不忘回馈社会，借此酒会特殊因缘和七塔禅寺助学平台，向西部困难地区奉献一份爱心。”接着客户代表、厂方代表等纷纷发言。可祥大和尚在捐款仪式上说：“佛教讲慈悲与智慧，慈是给与与乐，悲是拔其苦。现在众生有苦，华业迪申同仁们发菩提之心，伸出友爱之手，以大众富有为富有，以大众幸福为幸福，真可谓菩萨之举。华业迪申公司以行菩萨道来管理企业，企业一定会越做越大、越做越好。今天这笔款项我们将转赠给贵州贫困地区援建希望小学。七塔禅寺僧众谨遵佛制，始终不忘世上受苦人，积极服务社会、回报社会，开放三十年来向社会捐款累计达千万元，不仅给需要帮助的人从物质上帮助，更给他们带来精神上慰藉，通过传递爱心，燃起他们对生活的一种希望，给人与希望才是世上最美好的。聚沙成塔，众人拾柴火焰高之力量，赠人玫瑰，手有余香，希望更多人加入到爱心队伍中来。”最后，举行了隆重捐款仪式，共募捐善款33240元。



可祥大和尚开示

人生的内涵

【若愚】



只有众多音符，才能奏出美妙、雄壮的交响乐；一个音符，即使再独特，奏出的音乐总是单调乏味的。

在九百六十万平方公里的大地上，有千万种步伐，有不同的人，有不同的事，有不同的物。

一个人做的事好与坏，需要别人评价；一个人生活的快乐与平淡，需要别人点缀；一个人要想得到别人的信赖，需要自己先付出努力。

富人并不是很快乐的，因为他得不到别人的关心与信赖，他不能融入大众的爱。

穷人并不是很悲伤的，因为他得到了别人的同情与关怀，他融入了大众的爱。

要想得到别人的一点爱，就必须先去多爱别人一点；要想得到别人的一丝情，就必须先给别人一丝情。

我们平等地来到这个世界上，没有富人与穷人之分，没有纯洁与狡诈之分。只是因为人的心灵的改变，有了善良与邪恶，有了富人与穷人。

人生就是这样，不然怎么会有坎坷与曲折的道路，有拼搏与奋斗的意志，有悲伤与激情的感触？

想得到别人的喜爱，何不把自己的身份降低一些？想得到别人的笑语，何不把属于自己的快乐和别人分享？想得到别人的信赖，何不把自己的真心袒露出来？

只要你不拒绝小草的卑微，希望的田野不会拒绝你放飞梦想。

只要你不拒绝雪山的巍峨，圣洁的雪莲不会拒绝你内心的纯洁。

只要你不拒绝一步一个脚印的平凡，诱人的光辉就不会拒绝你对他们的拥有。

只要你不拒绝帮助别人的诚心，善良的人们就不会拒绝他们对你的喜爱。

不是幸福之神不肯光顾，而是幸福在你身边徘徊时，你没有很好地呵护她。

不是别人对你不予理睬，而是你用金钱的面具将自己罩住，使别人感觉不到你的善心。

当你改变了生活状况时，不要试着改变别人的心态，要试着把自己改变，要使自己和别人心心相印。

人生的内涵，与时俱进，试着改变自己的缺点，试着善待别人，人与人之间就不会再有什么隔膜，你就会得到大家的认可和欣赏。

BAOEN

报恩

顾问: 圣辉 戒忍 广修 舒乙
秦孟潇 徐松庆

创办人: 可祥

主编: 定昌

编委: 黄夏年 界义 明新
张秉全 郭奕勤

美术编辑: 康铁

校对: 赵桂芳

主办: 宁波七塔报恩禅寺

地址: 浙江省宁波市百丈路183号

电话: 0574-87721615

传真: 0574-87710602

网址: <http://www.qts.com.cn>

电子信箱: qitabaoen@163.com

邮政编码: 315040

印刷: 宁波大港印务有限公司

准印证号: 浙内准字第B031号



CONTENTS

2008 季刊 I 期 目录

(总第十一期)

卷首语

人生的内涵——若愚 (01)

拈花菩提

禅宗大意 (连载十一)——正果法师 (04)
禅学三要——楼宇烈 (07)

学者谈佛

佛教忏悔思想与人的心理健康——孔祥军 (12)
从大乘菩萨道看人间佛教的社会关怀——陈永革 (18)

报恩论坛

“中观无我”思想的发展述略——何杰峰 (22)
从《坛经》看“福德”与“功德”——项运良 (25)
浅谈“命运”——延德法师 (49)

馨香般若

我的信仰——苗四海 (34)
由疑情而悟——张阿莲 (28)
陆游的佛缘——文厚泓 (32)

红尘寄语

放弃仇恨, 得到快乐——李代金 (17)
人生的假说——周开学 (51)

清凉甘露

谁是游走在信仰边缘的人——能愿法师 (36)
缘份——智海法师 (37)
学道人的五种心——慎言 (38)

清莲飘香

一轮明月——柴昀哲（40）
死亡的面纱——樊思岐（54）

至情人生

母爱——吕志强（41）
宾尼的铃铛——王海椿（43）
给你留一口——雷小军（45）
五万元的父爱——赵丰华（47）

随缘说法

头痛为何因——段定贤（63）

有情园地

护生画集——弘一法师/书 丰子恺/图（52）

参访纪实

再续法缘 友谊长存（下）——贾汝臻（57）

互动平台

纪念七塔禅寺建寺1150周年征稿启事——（64）
助刊鸣谢——（64）

教门要闻

浙江省佛协组织学习胡总书记“12·18”重要讲话——（封二）
七塔禅寺隆重举行“辞旧迎新·感恩惜福”传灯法会——（夹一）
七塔禅寺举行学习十七大精神报告会——（夹二）
暴雪无情人有情——（夹三）
华业迪申公司举行08年新春答谢会暨向“七塔禅寺助学善举”捐款仪式（夹四）
辞旧迎新盼吉祥 入寺撞钟成时尚——（封三）

封面：《心灯》
封底：《雪域变通塗》

经海一滴

昔者菩萨，为清信士。归命三尊，慈弘仁普，恕济群生，守清不盗，布施等，贞净不劫，观捐内淫，信同四时，重如须弥，绝酒不饮，尊孝喻亲，以正月奉六斋，精进无倦。所生遇佛，德行日隆，遂成如来无所著正真觉道法御天人师，教化周旋。

时行历市，睹一老翁，斗量卖鱼，哀恻嗟曰，怨乎皇天，吾子何咎，而早丧身，子存卖鱼，吾岂劳乎！佛睹其然笑之，口光五色，度市斯须；又睹大猪，浴尿行路，佛复笑焉；阿难整服，稽首而白，属笑人多，莫由敬质，而今重笑。必由教诏，愿释众疑，为后景模。

世尊告曰：“阿难，吾笑有三因缘：一曰观彼老公之愚，其为弘普矣！口以罽网，残群生命，盖无丝发之惻隐，祸子自丧，而怨诸天呼嗟惊怖，斯下愚之行，非二仪之仁，贤圣之恕也，以是笑耳；昔者飞行皇帝，植福巍巍，志憍行逸，今为斗量鱼，斯二矣；不想入天，寿八十亿四千万劫，意专著空，不能空空，还于本无，福尽受罪今在斗中，斯三矣。”

阿难质曰：“飞行皇帝，逮彼尊天，其德巍巍，何故不免于罪乎？”世尊曰：“祸福非真，当有何常，夫处尊荣，施四等恩，觉四非常，可免彼祸矣！若因贵自遂，快心从邪，福尽受罪，自古来然，殃福迫己。犹影寻形响之应声，岂有贵贱哉。惟吾前世为清信士，时有邻人好奉鬼蛊，奸欺为群，不信作恶，重祸响应，每至斋日，吾要入佛正真之庙，听沙门众散说净法，以为德本，防绝凶祸。而子淫荒，讹云有务，吾诣佛庙，子往乱道。自斯之后，吾之所生，逢佛闻法与沙门齐志，德行日隆，遂成如来无所著正真道最正觉道法御天人师为三界尊，号曰法王。邻人好事鬼术残贼群生，洩荡女色，酒乱不孝，自谓得志，轮转三道，苦毒无量，吾已为佛，子续为臭虫，是以笑之。”

佛告阿难，吾累劫禀经采义，亲乐沙门，获斯巍巍矣。菩萨锐志度无极，精进如是。

（摘自《六度集经·佛以三事笑经》）

禅宗大意

【正果法师】

(连载十一)

(接上期)

七、调和五事助参禅

参禅，是以见性契悟涅槃妙心为主，除此皆是助道之法。禅之一字，本是天竺语音，具体应名禅那，翻成汉语意为思维修。

禅的体性，经教祖语，立种种不同名称。《梵网经》说名心地。《般若经》说名菩提，亦称为涅槃。《华严经》立为法界。《楞伽经》说名如来藏识。如是等名，不烦多举。一法千名，应缘立号。祖师门下，有时呼为自己，有时名为正眼，有时号曰妙心，有时名曰主人翁、无底钵、没弦琴等等，不可俱录。若见性悟心，诸名尽晓，迷昧自性，诸名皆滞。

禅定一行，最为神妙，能发起自性的无漏智慧。一切妙用，万德万行，乃至神通光明，皆从禅定生。故三乘人欲求圣道，必须修禅，离此无门，离此无路。但禅有深浅、内外、大小，三乘各异。如来禅、祖师禅，必须心无所著，方可参究妙悟。

修禅之法，在形式上必须静坐，诸佛菩萨，三乘圣者，没有不通过静坐修禅而悟道解脱的。在行住坐卧四威仪中，端身静坐，最易定身息心，有利于用心参究。

释迦太子，修苦行六年，不得解脱，悟知苦行非道，非菩提因，遂从座起，至足连河沐浴，受牧女难陀波罗乳糜供养，气力充足，诣佛陀伽耶，厚敷净软草座于毕波罗树下，跏趺而坐，端身正念，发大誓言：我今若不证无上大菩提，宁可碎是身，终不起此座。于是端坐思维，经过降魔等阶段，终于十二月八日明星出时，豁然大悟，得无上正真之道，成最正觉。

开创中国禅宗的菩提达摩大师，梁普通年间来到中国，武帝迎入宫中问法，帝不能领悟。大师知机不契，遂到河南嵩山少林寺面壁而坐，九年如一日。终日默默，人莫之测，谓之‘壁观婆罗门’。

这是佛祖给修习禅定者做出的榜样。虽然六祖为破斥死坐不用心者，而向薛简说：‘道由心悟，岂在坐耶’的方便语。但参禅最正确的形式，还是应以佛祖为榜样，以结跏静坐为主，于参禅易得成就。若为保任禅心，亦须在行住坐卧时，融化贯彻于生活中。故永嘉禅师在《证道歌》里说：‘行亦

禅，坐亦禅，语默动静体安然。’参禅在形式上来说，以坐为主，坐是四威仪中最稳健中正的方法，姿态形式最为端正，故结跏趺坐是修禅的要道。

坐禅首先要发心，百丈禅师《坐禅仪》说：‘夫学般若菩萨，起大悲心，发弘誓愿。精修三昧，誓度众生，不为一身独求解脱。’常住大悲心以无量功德回向众生。誓断烦恼，誓证菩提，一切莫为，只管打坐，放舍诸缘，休息万事，身心一如，动静无间，一定能得到禅定而开悟，作祖成佛。

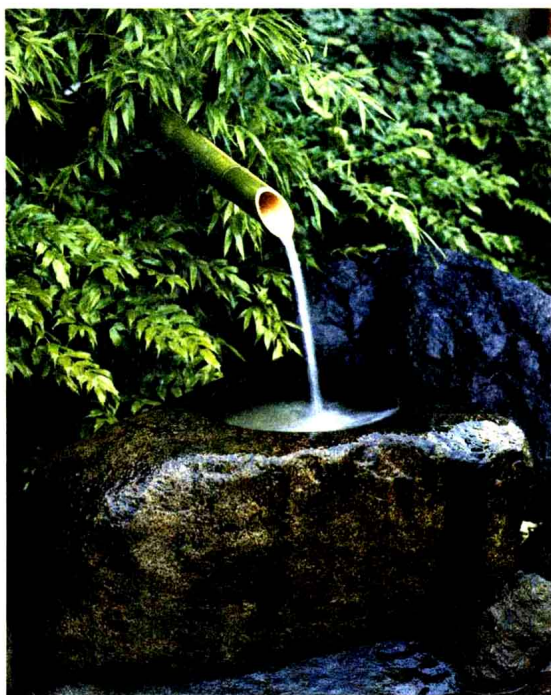
静坐之先，选择环境，亦至关重要，必须选择寂静处，即远离喧杂，不闻杂乱的人畜之声的处所。其次调和五事：

1、调食：饮食本为滋身进道之所需。但食之过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐即不安。若食之过少，则身体羸虚，意虑不固。多食少食都非得定之道。还有吃了杂秽之物，令心识昏迷。若吃与自身不相宜的食物，则触动旧病，使四大相违，身心不安，也不利于修定。所以说‘身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。’吃饭之后，必须休息半小时才能入坐，否则身息不调。

2、调睡眠：睡眠本是无明惑覆，不可纵之，若睡眠过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，令心暗昧，善根沈昧，要经常思念无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明静，如是方可栖心圣境，三昧现前。故经云：‘初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。’

3、调身：调身就是关于坐禅时对自己身体的调整。先需厚铺坐具，使身体能安稳久坐，无所妨碍。次当整定，即调整定式。坐法有两种：一、结半跏趺坐，即以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右膝齐，右脚指与左膝齐。二、全跏趺坐，先将右脚置于左膝上，再将左脚安于右膝上。古来分别称为‘吉祥坐’与‘降魔坐’。禅宗本来没有这种区别，唯以坐久疲劳时，左右上下交替结跏都无不可，但总以半跏趺坐最为相宜。

其次宽解衣带，使衣带周正，不令坐时脱落。



衣带勿使过紧，过紧身体窄迫，气息亦不调。过松时易生颓堕，以松紧适度为要。

次当安手，以左手掌置右掌上，两手大拇指相接，当心而安。照印相说，名为‘法界定相’。

次当正身，先当摇动其身及诸支节，约反覆七八次，如按摩法，勿令手脚差异。如是坐已，则身端坐直，令脊骨勿曲勿耸，不得左倾右斜，前躬后仰。坐时不可依靠墙壁及屏障等物，否则久坐成患。

次当正颈，鼻子与脐对，不偏不斜，不低不昂，平面正坐。

次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令粗急，宜缓细深长，绵绵恣气而出，想自身百脉不通处俱随放息而出。闭口，鼻纳清气。如是至三至七次，若身息调和，但一次亦足。

次当闭口，唇齿相依，舌顶上颚。

次当闭眼，只令断外光而已。

当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢辄尔动摇，是初人禅定调身之法。举要言之，不宽不急是身调相。

又极寒极热或过寒过热及迎风处，皆不宜静坐。光线也应选择适当，过明过暗，都非所宜。

如上所讲，住处衣食似乎与坐禅无关，实则不然，住处影响于心，饮食影响于身，睡眠影响进修，衣带松紧影响于调息。所以调和五事不可轻忽。

4、调息：调息就是调和呼吸，健康人的呼吸，大都正常；一旦四大不调，或精神异常时，脉搏就会变动，呼吸也就不规则了，这是每一坐禅人都有的经验。坐禅的时候，呼吸不调，心自然也因而而不调，身体浮动，就不能把心镇静下来，不能心安意悦，就不能明净入定。

息有四种相：一风、二喘、三气、四息。前三种是不调相，后一种为调相。

坐时鼻中之息，出入有声，叫做风相。

坐时鼻息的出入，虽无声音，而息出入结滞不通，是为喘相。

坐时息已无声，亦不结滞，但出入不细，是为气相。

坐时鼻息出入无声音，不结滞，不粗浮，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相。

守风则散，守喘则结，守气则劳，气息则定。

静坐时有风喘气三相，是名不调。若用功参究，复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一、下住安心，即把心放于气海丹田（气海丹田即脐下一寸五分之处），把心镇静下来，将下腹部徐徐用力，使之稍稍向前，精神安住，呼吸自然调顺。二、放宽身体，不要矜持，放舍一切，使身体轻松愉快。三、想气从遍身毛孔出入，通行无障。

息调则众患不生，散心易定。总起来讲，无声音，不结滞，不涩不滑，是息调相。

5、调心：调心之法有两种：一、调伏乱想，令心与参究相应，不令越逾。二、当令沉浮宽急适得其所。知道叫沈相？若坐时心中昏暗，心非明历，无所参究，头好低垂，是为沈相。这时当系念于鼻端，坐安心于发际、眉间（两眉中心），或令心明历，专注本参，无分散意，此可对治沈相。

什么叫浮相？若坐时心好掉动，身亦不安，念外异缘，寻思杂事，这是浮相。这时应安心向下，

最好安住在气海丹田、或肚脐中。更主要者，振奋精神，心住本参，止住散念，心即定住，则心容易安静。总起来讲，心无乱想，不浮不沈是心调相。

调身、调息、调心这三种方法，在初、中、后（也就是入、住、出），特别是在初、中阶段，若有不调相，皆需随时适当调整。

若欲出定，徐徐动身，安详而起，不得卒暴。出定之后，也要常作方便，护持定力。

禅之可尊贵者，以得法的要道，全在实修、实证、真参，真究，因此称之为‘坐禅办道’。

今引百丈怀海禅息《坐禅仪》全文，以资共勉。

‘夫学般若菩萨，起大悲心，发弘誓愿。精修三昧，誓度众生。不为一身，独求解脱。放舍诸缘，休息万念。身心一如，动静无间。量其饮食，调其睡眠。于闲静处，厚敷坐物。结跏趺坐，或半跏趺。以左掌安右掌上，两大拇指相拄。正身端坐，令耳与肩对，鼻与脐对，舌拄上腭。唇齿相著，目须微开，免致昏睡。若得禅定，其力最胜。古习定高僧，坐常开目。法云圆通禅息呵人闭目坐禅谓黑山鬼窟，有深旨矣。一切善恶，都莫思量，念起即觉，常觉不昧。不昏不散，万年一念，非断非常，此坐禅之要术也。坐禅乃安乐法门，而人多致疾者，盖不得其要，得其要，则自然四大轻安，精神爽利，法味资神。寂而常照，寤寐一致，生死一如。但办肯心，必不相赚。然恐道高魔盛，逆顺万端。若能正念现前，一切不能留碍。如《楞伽经》、天台《止观》、圭峰《修证仪》，具明魔事，皆自心生非由外有。定慧力胜，魔障自消灭。若欲出定，徐徐动身，安详而起，不得卒暴。出定之后，常作方便，护持定力。诸修行中，禅定为最。若不安禅静虑，三界流转，触境茫然。所以这探珠宜静浪，动水取应难。定水澄清，心珠自现。故《圆觉经》云：“无碍清静慧，皆依禅定生”。《法华经》云：“在于闲处，修摄其心。安住不动，如须弥山。”是知超凡超圣，必假静缘，坐脱立亡，须凭定力。一生取办尚恐蹉跎，况乃迁延，将何敌业。幸诸禅友，三复斯文。自利利他，同成正觉。’

（未完待续）

有很多人想了解佛教，特别是想了解禅宗，但对于禅宗大家又常常觉得把握不定，因为对于禅宗的许多公案大家都不知道在说什么东西，也不知道禅宗怎么样来修证，怎么样才能了脱生死，怎么样才能明心见性。其实这些问题都是来自于将禅看成是和我们现实世界不一样的、很神秘的、彼岸的一种境界。然而，禅并不是彼岸世界的东西，禅也不是一个高不可攀的境界，禅就在我们中间，禅并不是很神秘的东西，禅就是我们日常的生活、言论、行为、思想。禅宗是非常注重现实的，或者用禅宗的话来讲叫做“当下”。我们的生命要有意义，只能够在当下体现出来，因此要活在当下，既然要活在当下：修也要修在当下，悟也要悟在当下。就象戒烟的人总想，明天不抽吧，明天抽完了，再等明天吧，这样永远没有当下，也就永远戒不了烟。所以说，禅宗特别强调当下，人要活在当下，生命要体现在当下。当下讲究的就非常实际了，平凡无奇。所以很多人想问我该怎么学禅啊，那就是你该做什么做什么。对于有些人想求得一个心目中的某样的东西，对于他们来讲，这种当下的修炼是修而无修啊，也是悟而无悟的。只要是能体会到其中的真味，就会知道，原来禅就是那么简单，禅就是不需要离开我们的当下，因为离开了当下，实际上就什

禅学三要

【楼宇烈（北京）】



么也得不到。慧能在《坛经》里面多处这样讲，“菩提只向心觅，何劳向外求玄”：“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。兔子哪来什么角啊，就是说，离开当下是求不到的。近代一位著名的高僧，太虚大师曾讲过这样的话，“仰止唯佛陀”，我敬仰的是佛陀，“完成在人格”，完成就在自己的人品。“人圆佛即成”，每个人只要修养的好那就是佛了，“是名真现实”，这才是真正的现实。我们要体悟生命，就要从当下做起。做好本分之事实际上是为理想开辟了道路。我们很多人都喜欢遐想，但再好的理想不能从本分事做起的话那也是永远达不到的。

在这里我告诉大家，学禅就是要从你的本分事做起。有人问学禅有没有一个次第、一个道路可循？有。这就是三句话，或叫做“禅学三要”，“修禅三次第”。

第一句就是“做本分事”

做好你现在应做的事。刚才我们看到图片上禅学社的同学去参观河北赵县柏林寺，柏林寺是唐代的一位叫做赵州禅师的道场。做本分事就是赵州和尚在接引学人时讲的一句话。他的弟子不明白什么叫“做本分事”，他就解释说：“树摇鸟散，鱼惊水浑”，树一摇动，鸟就飞散了，水里的鱼一惊动，水就浑了，这是很普通的事情。学禅也是很普通



的事情，你现在在干什么，那你就继续干什么。有人听了不解，会问“那你还修什么呢，既然你已经这样了那你要修什么呢？”但这正是佛教所讲的“无修之修”，这个其实比你想要通过学一个什么方法去修是更难的。因为就一般人来讲，他们都是不太安于自己的现状的，总是手里做着一件事，心里想着另一件事，而且总觉得我手里做的这件事是委屈了我这个人，而我心里想的那件事才是真正适合我做的事。所以说要能够做好你手下的本分事不是一个很简单的事，而禅正是要在这个地方考验你，锻炼你。我们常常讲事情要从脚下开始，你怎样才能使得自己成为一个有修养的人？脱离你现在所做的事，这只能成为一个空想。禅不是一个空想，它是很具体的，就在你的面前。你要是能真正做到这第一步，你也就有了一个很好

的开始了，你也就开始认识到禅的真谛了。禅不是要让我们离开现实世界去幻想一个什么样的境界，而是就在现实生活中让你去体认你的自我。学人们经常会问这样的问题，“你有什么办法帮我解决种种烦恼啊？帮我解脱掉绑在我身上的种种绳索啊？”很多禅宗祖师们在回答他们的时候，就会反问“谁绑住你了？”没有人绑住你，是你自己绑住你自己的，我们有句话叫“自寻烦恼”。你自己有了分别心，自己讨厌这个现实生活环境，讨厌这么多的包袱，就想跳出这个现实生活环境去找一个清净的地方躲起来，可是有这样一个清净的地方吗？没有！看起来你是跳出这个环境了，可实际上你是放下这个包袱又去背上另一个包袱，逃出这个牢笼又去钻进另一个牢笼。所以禅宗是非常强调当下就觉悟到你的本性、本心是没有烦恼的，只是你自

己把烦恼加在自己身上，所以禅宗的第一个宗旨就是“自心本来清净、原无烦恼”，你要离开现实的世界要去找一个清净的世界，本身就是一个烦恼，因为你找不到。所以我们要从当下的本分事做起，这是第一步。

第二句话是“持平常心”

这句话和前一句话是相通的，但是它对你的要求又提高了一步。因为虽然你做好了本分事，但你是否还能做到对你所做的事没有什么计较呢？你是否在意别人对你所做的事的赞扬或批评，是否会因为别人说风凉话心里就不高兴，别人说了好话有必要，就心里很舒服呢？做好本分事不等于就保持了平常心。平常心就是该做什么做什么，不动心，不起念。禅宗公案里有这样一个故事，有人问一个禅师“你平时修炼不修炼啊”，他说当然修炼了，又问：“你怎么修炼啊？”他说

我是“饥来吃饭，困来睡觉”。别人就纳闷，说你这也叫“修”吗？他说当然是修了，有多少人是吃饭的时候不好好吃，百般的思虑啊，睡的时候不好好睡，千般计较啊。本来很普通的一件事，吃饭睡觉，可是有很多人就是要想东想西，吃到好的心里就高兴，吃到差的，心里就埋怨。对于这些你能不能不计较任何的好坏呢，用佛教里的话讲就是能不能做到“八风吹不动”。哪“八风”呢？利、衰、毁、誉、讥、称、苦、乐。“利”就是顺利，“衰”就是衰落，“毁”“讥”就是毁谤你、讥讽你，“誉”“称”就是赞扬你、吹捧你。你做任何事情，在这种八种情况下都能不动心，那是需要很高的修养的。有时尽管你嘴上会说“这些事我都看穿了，根本就不在乎”，可是我想当别人说你几句风凉话的时候，你可能心里就不太好受。别人要是吹捧你几句，你虽然表面上说“哪里哪里”，可是心里面可能在暗暗自喜。这也是人之常情，要想能克服这一点，必须禅修达到相当的境界才行。我常常讲一个故事，宋代的著名文学家苏东坡，他对禅学有很深的造诣，他跟佛印禅师关系相当好，平时经常来往，他们一个住在江南，一个住在江北，有一次苏东坡坐船过江去看望佛印，恰好碰到佛印不在寺庙里，他就一个人在寺庙里转悠，看到大雄宝殿里的佛像十

分庄严，他就写了一首诗：稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。他写完自己觉得很得意，就交给小和尚，说等你师父回来交给你师父看，然后他就走了。佛印回来看到这首诗，就提起笔来在上面题了两个字：放屁！就让这个小和尚给苏东坡送回去。苏东坡一看很纳闷，心里很不以为然，心想我写那么好的诗，居然给我的评价就是“放屁”两个字。所以他马上就坐船去找佛印禅师，要跟他辩辩理。见了佛印禅师，佛印就跟他说不，你不是“八风吹不动”吗？我这么一屁怎么就把你打的过江来了呢？所以你们看，苏东坡的佛学修养还是相当高的，对佛学的义理理解得也相当透彻，可是碰到这样具体的事，他就不能用一个平常心去对待。大乘佛教讲“六度”，即从此岸世界渡到彼岸世界的六种修炼方法：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。这个第三度讲的忍辱，我们常常将它理解成忍受屈辱，比如别人打你、骂你你都能忍住，或者甚至像基督教里讲的那样，别人打你左脸，你要把右脸也送上去。其实佛教里讲的“忍辱”不只是忍受屈辱，你还要能不能忍住人家的吹捧。“八风”里不仅有毁、讥，还有称、誉，对于别人的毁、讥，你可能忍住了，对于别人的称、誉你能不能也不为所动？而要做到这一点是相当困难的。

第三句话就是“成自在人”

所谓“自在”，就是自由自在。我们没有任何烦恼的束缚了，那不就是自由自在了吗？做“自在人”是佛教所追求的最高境界，佛教里描写的佛、菩萨他们所追求的就是一种大自在的境界。《心经》的第一句就是：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。那么怎样才能成自在人呢？什么是大自在境界？禅宗里也有描写，就是“终日吃饭未曾嚼着一粒米，整日行走未曾踏着一片地。”这句话在一般的思维方式下是不好理解的，而佛教通过这个要说的是，你不要被这些外在的相状所牵动，你虽然整天在吃饭，走路，但不会被米、路这些外境所干扰，而你又始终没有离开这个外境。修禅并不是要你躲到什么深山老林里去，什么东西都见不着，好象这样就不会被外境干扰了。其实就算到了深山老林里面，要是你的心不净的话，你产生的种种妄想念头可能比你在热闹的地方更多。禅宗讲你心净了，才能佛土净，心不净到哪都躲不掉。所以在这个花花世界里，如果你能做到对境不起心、不起念、不着相，那你就自在了。

上面我给大家讲了三个步骤，即“做本分事、持平常心、成自在人”。有些人听了我这三句话，觉得很有意思，就问能不能给它再对上三句，让它成为一个对联呢？我想了想，觉得对上这三句话比较好，今天也奉献给大家：行慈悲愿、启般若慧、证菩提道。这三句话应该算是大乘