

# 禪七儀規



釋一誠◇編著



宗教文化出版社



上架建议：哲学宗教

ISBN 978-7-80254-228-0



9 787802 542280 >

定价：68.00元



# 禪七儀規



釋一誠◇編著

一誠



◎ 宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅七仪轨/一诚主编.-北京:宗教文化出版社,2010.1

ISBN 978-7-80254-228-0

I.①禅... II.①一... III.①禅宗-基本知识IV.①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第014199号

禅七仪轨

一诚 主编

---

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), 64073175 (编辑部)

责任编辑: 原朋余葶

版式设计: 张尹君

印 刷: 北京新华印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092毫米 16开本 14.75印张 26千字 插图239

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-228-0

定 价: 68.00元

---

# 绪言

一诚长老

起七日夜忙，踏倒威音王。

东西无办处，南北岂商量。

会得共受用，同登选佛场。

昔丹霞天然禅师初业儒，进京赶考，路遇一禅者，问做什么子去？丹霞答：选官去。禅者曰：选官何如选佛？遂径造江西。此后丛林禅堂亦名选佛场、选佛堂。由是而言，选佛场中究竟何事？竹片无所事，心空及第归。

禅法是佛法修证的归宿。自拈花微笑，师资道合，心心相印而后，二十八传至达摩祖师，直指人心，见性成佛之旨得以东传。六代而后，至我惠能大师禅宗宗旨方始大放光明，彻地耀天，亘古贯今。

禅宗一法，不论禅定解脱，惟论见性。时至后世，具眼者日渐稀少，方法上亦多有变化。先是参究古来祖师公案，至宋时大慧禅师倡导参话头，而后参究“念佛是谁”、“拖死尸的是谁”、“万法归一，一归何处”等等话头成为禅宗打破漆桶的竹篾子。

千载而下，在当前国泰民安，社会昌明，经济发达，佛法蒸蒸之际，振兴禅门亦是丛林当务之事。为此藉编《禅七仪规》，昭示大众，中国佛教以禅宗为特质，禅宗以明心见性为宗旨，方法是动静一如的参究，禅七以克期取证为目的。

禅七一书振道风，世尊拈花示本心；

迦叶破颜微笑事，正法眼藏续传灯。

# 目 录

- 一、禅堂规约 / 1
- 二、众职事仪规 / 5
- 三、起七前事项 / 17
- 四、起七仪规 / 63
- 五、禅七廿四支香 / 89
- 六、解七仪规 / 139
- 七、坐香时间表 / 155
- 八、虚云老和尚法语 / 159
- 九、一诚长老法语 / 211





一

禅

堂

规

约



古规失俭，怠惰成风；时弊多端，提持贵密。虽则现成公案，要须大家共知。行解相应，则无愧于先宗；道德兼资，乃有利于来学。是在同心共相遵守。

(一) 钟板参差者，巡察跪香行礼；不服者出堂（院）。

(二) 调唆是非者、交拳破口者出堂（院）。

(三) 除老病公事外，私自逃单者，挂牌不许复住（不复共住）。

(四) 禅堂内外闲谈杂话者罚；静中响动惊众者重罚；不服者出堂。

(五) 敲打钟板、木鱼、小板等法器，参差不清者罚。

(六) 不顾修行本分、交头接耳者罚。

(七) 上堂小参等，各搭衣持具，齐集法堂，次第而立，有问则出，不得参差，违者罚。

(八) 未满期不许出堂，除公务外，私自告假者罚；不遵者重罚。

(九) 偷看典章者罚；非时私睡者罚。

(十) 出入不白执事者罚；止静不到者罚。

(十一) 行香、坐香不到者罚；失误散香、巡香者重罚。

(十二) 值日交代不清者罚；破坏什物者罚赔。

(十三) 不顾本参乱逞机锋者罚；妄作拈颂评论公案者罚。

(十四) 堂中出入须次第而行，违者罚；若串单乱位、穿堂直过、无事





闖寮者重罰。

(十五) 私借堂內什物出外者罰。

(十六) 滋事失儀不聽職事規諫者罰；不服者出堂。

(十七) 行坐課誦受食出坡不隨眾者罰。

(十八) 檢點他人是非、攪群亂眾者重罰。

(十九) 警策昏沉，三香板不下位者罰。

(二十) 故縱昏沉者罰；爭香板者罰；不服者出堂。

(廿一) 警策後昏沉如故者立參；再三警策昏沉如故者跪參；不服者出堂。

(廿二) 經行縱橫、談笑、涕吐或鞋物作聲者罰；不服者出堂。

(廿三) 出外不着直裰（俗稱海青，亦名偏衫或袍子）且衣不過膝者罰。

(廿四) 有事他出，歸期失限者罰。

(廿五) 尊客參堂，各依位次，不得失儀，違者罰。

(廿六) 擅入客堂與人雜話者重罰。

(廿七) 開大靜後言語嬉笑者，在監值寮、外寮閑闖者重罰。

(廿八) 私造飲食者罰；抽煙飲酒者重罰。

(廿九) 闖靜者罰。



(三十) 巡香循情疏职或以公报私，故打者重罚。

(卅一) 小恙给假三日，重病出堂调养，不得故留妨众，违者罚。

(卅二) 年逢七期，更深点心，只可干点，不得使用锅、火、碗、筷，违者罚。

以上条约，本分攸关；如或不遵，自失善利；同居大众，戒之勉之。







二

众

职

事

仪

规



香

## （一）禅堂诸师行住坐卧日行仪规

禅堂乃是选佛场，禅宗要地，大非等闲，规矩宜严谨守护。所谓：“开万圣之圆乘，阐佛祖之慧命，弘宗门之大范，造学者之佛因。”举止要有规则，自然肃静无声，大众方得安心参禅，克期取证，行住坐卧，自班首乃至清众均有仪规可循。

### 1. 行香

行如风，如风之行止无迹，不得回互盼顾，如穿袍子皆手抄弥陀印，万不能摆袖子；穿长褂亦不能抄手，须徐徐行步，轻轻摆手。行香摆手，左手向外摆三分，右手前后甩七分，一个跟一个，一步套一步，后面的看前面的脊缝。须顺圈子走，不得穿堂直过，不得逆圈子而行，进堂不问讯，不合掌，不得抄手而行，须两手垂直，不得东张西望，不得低头昂脑，不得掉头顾视，不得交头接耳，必须将头靠衣领，端严整肃。行走与前人相距三块砖，不得踏前人脚跟，行走近人之前，而失行之威仪。

### 2. 住立

立如松，如松之挺直无有偏斜，不得以两手抄后，不得叉手而立，不得将脚跷高处，不得眼睛斜视，不得倚墙靠壁及左右眺望，必须双手垂直，站立脚跟对齐，前八后二站定，如穿袍子皆捧手，端正无偏则心地公直矣。

### 3. 坐香

坐如钟，如钟之安稳，不稍动摇。凡坐香皆跏趺坐，单跏趺即右脚在下左脚在上，双跏趺即先左脚放右大腿上，再右脚放左大腿上。将底下两衣服角，先包右腿，后包左腿，再包两膝名“两把半”。膝头平位边，头靠衣领，手捧弥陀印。坐香必须端身正坐，身端则心正，心正则因真，因真则果





自不纒曲矣。不但坐香，即一切处，人前背后亦然也。

#### 4. 卧睡

卧如弓，弓之弯曲者似不直，坐香则盘腿，卧时则收腿，乃与办道正适其宜。故佛制四大威仪，卧时皆右手枕头，左手搭膝，两腿相叠，不得掉举；不得仰睡，仰睡名修罗睡；不得左手枕头右手搭膝，此睡名畜牲睡；不得覆睡，覆睡名饿鬼睡；不得伸两脚睡，伸脚名死人睡。此皆不名吉祥卧。吉祥卧者，十方诸佛同卧，历代祖师同卧；不依吉祥卧者乃蠢动含灵六道四生同卧。所以天堂地狱，凡圣两途只在卧时一念，可不勉欤？！

## （二）禅堂出入往返仪规

凡住禅堂出入往返，上殿过堂，全在威仪严谨，我僧界中，有三千威仪八万细行，不过行住坐卧四威仪中，全在一双眼睛收得好，眼睛不收则威仪不具，所住禅堂皆住的一双眼睛。若威仪整肃，名无言教，不言而自信，不教而自成，正是自利利他，实菩萨事也。路途中不得沿途吐痰涕唾，须带草纸放袖笼内，方便使用。不得东张西望，左右顾视，不得交头接耳，不得抢前拖后，如有见父母、亲戚、师长、同参等，不得途中会话，往返一如，不得人前规矩，背后放逸，若能遵行无犯，便是法门大器。

### (三) 禅堂上下广单日行仪规

住禅堂诸师凡养息上广单时，鞋尖向佛龛，开被单摆枕头，概不宜作声。睡在外者，不得在里睡，睡在后者不得在前睡。西单头（即第一个单位）睡单前，头朝外，西单二头朝里，以次单三在外，单四在里，以此类推；东单是大悦众在外，二悦众在里，与西单同；司水师睡西单末后；香灯师睡东单末后，必须以次第而安之，若不尔者，名为单单，大犯堂规。单上不得看文书、不得缝衣物、不得解包袱、不得交头接耳、不得叽咕讲话、不得有丝毫响动、不得盘腿单上坐。如开大静后有发心坐香拜佛者，必须轻轻上下单，无丝毫响动声，下单后除坐香礼拜外，不得在灯下看文书及做针线，更不得三五成群上屏处叽咕谈心，执事查出立即重罚。次早催香，若下单后，被条摺好，齐一条线，其余任何零物，乃至一草，皆要收好，万不能露外。单上衣架，睡在外者放外架上，睡在里者放里架上，前归前，后归后，不得参差。架上不能摆箧箱、皮箱、雨伞、提箱、木箱、藤包、方便铲、扁担等物。单上不能盖花被子、红绿被条，亦不得摆洋枕头、棕拂子，查出重罚。

### (四) 禅七班首日行仪规

禅宗一法，自达摩祖师东来，开中土禅学先河，继后历代祖师演扬，续拈花慧命，大振宗风。今日吾等若不全身荷担，竭力维持，刹竿倒地，咎将谁归？故班首一职，非等闲可比。须道行卓绝，戒如冰霜，行住坐卧为禅





者之楷模，作衲子之芳規，律人律己，全功全德。每日領眾行持與大眾結法緣，護常住、續慧命，毫無懈怠。

首座表率叢林，輔翊住持，分座說法，開示後昆，坐禪領眾，謹守規章。凡益眾事皆得舉行，如衣之領，如網之綱。西堂亞于首座，其才其德，循謹謙雅。後堂扶贊宗風，為眾模範。堂主扶翊維那，監理堂事。班首為宗門行法之人，首明絕相超宗大意，拈提祖旨，為大眾拔楔抽釘，能自行遵規守矩，感眾守寂靜威儀，誠禪人之法身父母，海眾之出世導師，自他俱利，福慧共修。日常云為于禪堂內外，不得互相口角爭吵，對人必須和顏悅色，不得與參學者各處聚集談笑。清眾違反堂規，舉罰以三輕香板為限，不得以流俗粗言呵責參學者。大殿齋堂不得大聲講話講規矩整清眾，而亂清規。

### （五）禪堂維那日行儀規

維那乃禪堂規矩之綱，有統理大眾、綱維眾僧之責。調攝掌理堂中之事，必須自具威儀，行止無乖儀規，方可正肅大眾。故堂中大小規則，必先熟諳清楚，如有未能盡悉，預先請問首座班首。凡事酬商而行，發菩薩心，深明因果，以成就大眾法身道業為務。

在未分單以前須睡于堂中本位，于分單後可在維那寮睡至七月十五日，其後仍回堂中睡，于堂中睡時，頭朝廣單，腳對香案，右肋吉祥臥，面向外以便照應堂事。早上听夜巡打過一陣四椎板，維那打一椎木魚開靜，听到煞四板則套打三椎叫香。大眾下單，維那在本位，待大眾出堂盡，跟末后走出。如打七期間，此時秀香板應持半平半仄香板出堂，不得隨便帶出，將

香板靠禅堂西风格内柱边，字向外，此时维那可大小架房。回时，将香板横持手内，在禅堂坡台中层站候，待大众盥洗毕，自己即可盥洗。招呼取杯篮子后，即拿半平半仄香板进堂，香板归原处，便衣就坐。看做事有不如法者随说，不可徇情含糊。平时当值、散香散杯子、倒开水、打报钟后，即穿袍搭衣持具，于棕垫蒲团东边礼佛三拜，向东转向，从东出至韦驮殿中蒲团礼佛毕，从东边进堂，往西三块砖走，如有冲盹即招呼头抬起来，接着归位放具盘坐。挂二板时，凡做事人有差错之处，当即讲出，一切事毕上殿同常。禅堂起身引磬皆听维那招呼，若有班首后进堂，穿衣袍赶不及者，必须等候。凡禅堂内放卷帘子、送和尚及班首位、挂二板、打抽解均由维那招呼。若无班首讲话，亦由维那招呼倒香，夏天如二板一挂或站板一打，即招呼向前坐，以利听开示，如冬天加香打七，挂二板、打站板后，维那持香板从东绕西走一圈，若见有人挡路，香板拨之，放约五尺宽路，以便讲开示者就位走之。讲毕打催板，大众行香几圈后，班首将到位打抽解招呼送位。维那不论何时，定走帘子东边进出。打七时，监香由东至西，维那由西至东，对面未卓香板以前，即云某支香打起精神来，卓过香板后归位。除七期内，每支香皆要招呼三板一钟打好。香将尽，取燃香放桌上。若以引磬开静，用指弹两下，悦众即开静。若大鱼子止静、开静，用指弹桌子两下即可。如禅七期，午板香静中及晚六支香静中，香至一半，维那先打三椎叫香，大众下位一齐站起，维那持香板从东绕西，若和尚在堂未放帘子，至和尚位即回，如不在堂或已放下帘子，则直至西单书记位即回，并视大众班次是否整齐，复从佛龕后归位。放香板响声略重，后垂手站，候和尚或班首打过警策香板后，听放香板响声，维那即持香板一卓，大众复归位静坐至开静。维那如





有他事不能执行己职，即自请班首暂代。如行香，维那宜早进堂，不叫众人吃苦。凡遇事细心斟酌为要，万不能忽略于事及委屈于人。堂中不能喜此恶彼，大众慧命全系维那，因果不爽，岂不兢兢可畏哉！

### （六）禅七当值要务

1. 扬板：早课香前、早六支香开静后、晚课香前、晚四支开静后，每日共四次。
2. 敲报钟：早课香起香前、晚课香前，每日共两次。
3. 站板、催板：除早板香、午板香、养息香无站板外，每支香均敲。
4. 起香、抽解。
5. 止静、开静。
6. 每吃过水、茶水、汤、豆浆等，见香桌上有水，当值即用毛巾擦拭净。

### （七）禅七监值要务

1. 关门、掩门、开门。
2. 挂帘子、放帘子、卷帘子：过早堂、午堂前卷帘子。
3. 铺棕垫、收棕垫：只有早课香、早六支香、养息香不铺。
4. 拖佛前水。



## (八) 禅七监香要务

1. 每支香起香时在堂外敲三阵叫香,行香中间维那招呼出去煞一阵叫香,跑香时答“起”字,打抽解时在门外打三阵叫香,小圈回来听维那招呼煞一阵叫香。

2. 每支香开静或行香中挂二板吃过茶及其他食物后都要到对应的白砖上卓香板。

3. 过早堂或午堂时,监香在路途两边,横持香板,看有不依规矩者随下香板。在斋堂吃过饭后要在外墙或廊柱上用香板敲一阵。

4. 止静持合掌香板走草鞋圈子,走第三块砖,因周围皆圆,名草鞋圈子,如见有鞋放不整齐或超出止单边者,即将香板交左手,靠左胯,柄朝下,右手整理鞋子后,复归原手拿好,这样从东绕西至佛前,横持香板,主中站定。少顷,副监香下位。如果副监香在西单坐,正监香则移步站到东边的白砖上;如果副监香在东单坐,正监香则移步至西边的白砖上,站法相同。巡香时,东边白砖上监香向东右脚先开步,西边白砖上监香向西左脚先开步,看香或时间两人同时走圈子。

5. 在静中有八种情况尽可下香板:轻昏点头、弹指抓痒、静中讲话、嬉笑放逸、冲盹打呼、东倒西歪、前冲后仰、靠壁扒位。如有昏沉下香板,不论东西两单,皆右脚上前,膝头对膝头,正下在挑担肩膀处,不得打在衣领上,又不得点在背上,不得打连两香板,不得打回头香板,又不得打肩边骨头,亦不得伤耳,必须恰当打过就走,不得对面相望,打香板不得故意报仇,不得打反手香板,不得用香板挑拨。如有二人昏沉,则打一重者,如三







人昏沉重，即打中间，如四人昏沉，两头打之。如下过三次香板仍打呼不止者，可在其前卓香板令其下位跪香等。

### （九）禅七悦众要务

1. 套敲挂板、扬板、报钟、引磬。
2. 敲上殿、过堂、上供等佛事引磬。
3. 和尚在堂时，吃茶、吃水、吃包子等食物时端送。

### （十）禅七香灯要务

1. 香灯听早四板一响起床，叠好被子，抓紧下单，点上佛龕前香与灯，韦驮殿香、灯与蜡烛。洗脸回堂，每早佛前点三支小香一支大定香，此香一天到晚不断。韦驮殿点三支小香及一盘小盘香，盘香终日不断。各处上供水一杯，归本位坐。禅堂佛前三支小香每天点七次，早殿前、早板香、午堂前、午板香抽解、晚殿前、养息香抽解及晚四支香。
2. 如无电灯，负责点禅堂及廊下各处路灯挂好。
3. 须留心堂外的灯火不能进堂，此名无明火；堂内的灯火可以出堂，此名慧火。

## （十一）禅七司水要务

1. 司水听四板一响，即折被单成龙含珠式放好，赶紧下单出堂。

将头天水瓶之水倒在脸盆内给大众师洗脸，后拿水瓶至大寮打开水，回堂自己盥洗毕，归位吃开水坐。凡禅堂食用温、开、凉水皆司水至大寮打。

2. 冲洗禅堂小圆池。禅堂外丹墀如有污秽即时打扫清洁，堂师日用手巾一月约洗六次晒晾原处。

## （十二）禅七夜巡要务

1. 早晨早起准备打四板、五板，及煞五板打三遍“若人欲了知，三世一切佛”后，与禅堂内报钟交接三下板三下钟。

2. 晚课香前，在堂外用板椎击格子一下，当值敲三下报钟，夜巡套接三椎板后，各处打一圈晚殿板，回来至禅堂门口煞板两下。

3. 晚大钟敲毕，接三下板，打“若人欲了知，三世一切佛”三遍煞下来后又敲“板、板板”，然后走几步敲一下板，至禅堂煞尾敲两板。

4. 晚十支香快开静时，夜巡或代敲板者在禅堂门外敲三板即“板、板板”三遍。





### (十三) 内护七要务及吃茶方法

#### 1. 散杯子、接杯子

东序先散香桌五个杯子，如和尚不在堂只散三个，后向东顺序散。西序先散首座，后顺序散。东序散杯子，左手提篮，右手龙含珠式散杯，走三块砖，丁字步（左脚直，右脚横），诸师龙含珠式接。西序散杯子接杯子则与东序恰好相反。

#### 2. 斟茶、吃茶

东序斟茶，左手提壶在外，斟茶时，丁字步，左手持壶柄在前，右手在后；东序诸师持茶杯于手中看斟茶将至，伸出茶杯待斟茶，左手接茶，如要半杯或多或少即抬杯轻碰一下壶嘴即可；诸师左手接茶，右手吃茶，须一次吃完才放下，双手托杯双龙吸珠式，置于两腿上。西序斟茶、吃茶则与东序恰好相反。

#### 3. 放杯子、收杯子

禅七中随吃随放杯子，若是挂腿坐，吃毕杯子放于第二块砖缝上；若是在止单上，吃毕弯腰放地上即可。西序收杯时将长褂前摆向左撩起脚站丁字步，一个摆一个顺序收杯子。东序与此相反。



#### (十四) 外护七要务

1. 护七寮内所用的器具在起七前一律办齐，如火炉、茶壶、茶杯、杯篮及食品等。

2. 每支香在开静或是二板停下时，需要吃什么或是喝什么，都要提前做好，免得临时慌乱，所煮或是加热的食物皆不宜太烫。

3. 若是开静吃的东西，可以提前几分钟装好放在大止静门外，便于内护七提取，以不耽误时间为主。但一定要保证是热的，不可使茶、汤、包子等食物冷了，因为天冷恐人吃了拉肚子，外护七一定要用心，切不可马虎大意。

4. 内护七在里面散好食品出来，在护七寮只可吃东西，不可在此闲聊、冲嗑子。

#### (十五) 禅七立跪参仪规

坐香当中，被连下三次香板后仍不醒，然后监香即向彼卓香板，令彼下位跪参，至开静归位；或彼有昏沉，难以调制，心生惭愧下位立参跪参均可，即不须到开静归位，可自行归位。除养息香、早课香及早六支香不准下位立、跪参，其余皆可。





三

起

七

前

事

项



## （一）长 香

当值早四板前起床，将被单叠成龙含珠式放好下单，大小架房回堂坐当值位上，听四板一响，当值即敲一椎大鱼开静。夜巡煞四板第二阵，维那套敲下单叫香三下（图1），当值开堂门挂帘子，走廊洗脸后，回堂穿袍搭衣礼佛三拜，挂腿子坐。

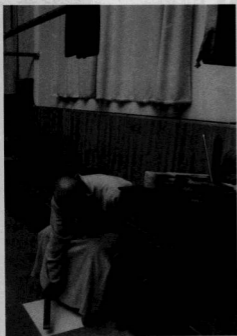


图1

夜巡听维那招呼煞五板后，打“若人欲了知，三世一切佛”板三阵，煞尾三下，堂内报钟接三下，后打“大方广佛华严经，华严海会佛菩萨”三遍，每遍前一个“严”字轻打。副散香师散杯子，当值打报钟（图2），悦众散盐或姜，散香师倒开水。夏天吃盐开水，冬天吃姜开水，每遍报钟倒开水一圈，三圈倒三次。三遍报钟后，敲二钟接一板一钟后，外接大钟，归位连鞋盘坐，板椎横持在手，候大钟煞尾两下。昨晚之巡香即至佛前问讯（图3），请香板（不穿衣袍）。请下问讯后，站两块白砖中间，听大钟快敲十八下站立不动，至敲慢





图2

十八下时，开始从西边走圈子。凡走一圈子十八下慢钟，接第二阵快十八下钟时，仍站立中间。如是三阵走三个圈子，均从西边走。至大钟煞尾交大鼓时当值挂二板一钟，巡香向上问讯，交香板，归位穿袍搭衣坐。



图3

当值做八件事：1.香下炉（图4）；2.出小鱼子放香桌上，上齐桌边线缝，鱼口对香盘，鱼椎入鱼底下（图5）；3.移棕蒲团向上（图6）；4.卷棕垫（图7）；5.棕蒲团归位（图8）；6.卷帘子（图9）；7.关门（图10）；8.移交当值牌（图11）。

当值候大鼓煞尾套大鼓敲三板一钟止静，持具合平掌转面到中间进门五块砖，两块白砖中间，脚齐砖缝居中向上问讯。行小方圈至中蒲团，问讯展四折具，听悦众引磬礼佛三拜，第四下引磬带具起来，面向西，折好具问讯，转面向东，往下到中向上问讯。悦众敲一下引磬开静，向东转面收蒲团开堂门即归本位。具放座位后挂腿子坐，拿大板椎横持手内放膝上，听引磬一下起身，第四下接板套引磬。头阵板押七打八，慢慢接打“三世一切佛、佛、佛、佛、佛”，第二、三

阵押四打五，即“若人欲了知，三世一切佛、佛、佛、佛、佛、佛”，在“了”字上轻押，每遍尾煞三下，即“佛、佛、佛”，由慢至快，三阵毕煞板即“梆、梆梆”，再打一下报钟接一下火点，三交三接。火点打毕煞尾，三交三接大殿连环引磬鼓，当值锁堂门上早殿。



图4



图5







图6



图9

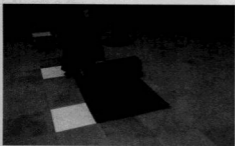


图7



图10



图8



图11



当值上殿站东边，绕佛跟堂内东单尾后走，候三皈依毕礼佛三拜，提前回堂开门，将小鱼子拿好平胸，面向西站监值位。候接值人回堂至香桌边与接值人对位问讯（图12），交值人将小鱼一举调转小鱼子，接值人合掌将小鱼子接到手中一举，交值人合掌，将具拿归本位。

禪七



图12





接值人手持小鱼子在手，候悦众进堂敲三下引磬，对面向上问讯毕敲一椎小鱼子，必要响亮，敲过放桌上，放法同前。转身将堂门掩上不关（此刻有大小架房可以出入），若上架房，回堂穿袍搭衣，脱鞋盘腿静坐，鞋子不收，少顷敲三椎小鱼子止静。听开梆放腿子将小鱼子拿在手，梆煞尾二下毕敲一椎小鱼子开静，小鱼子放桌上，放法同前。开门卷帘子挂好，当值至左佛龕后站，大众听引磬一下起身，对面再向上问讯，出堂过早堂，当值在后锁门过堂。

饭后至大殿绕佛时，当值不绕佛提前回堂开门，进堂后点慧命香一支插香脾上。如天气炎热，将窗户打开。当值拿板椎在手，横持平胸，站本位面向西（图13）。



图13

## 1. 早板香

早粥绕佛后回堂，班首站佛龕西边，维那站东边（图14），东西单诸师，归本位站定。

若散香人住西单可跟班进堂请散香，如东单后者在廊下抢在东单头进堂，至中间佛龕前两块白砖中间问讯，由西上至佛前，右手竖二指取下散香（图15），左手倒一把，右手四六分持好（图16），至下五块砖居中，站两



图14



图15





块白砖中间，散香向西倒，平胸主中向上问讯（图17），手离手八寸，问讯时，下齐脐，起身举散香齐眉，右手拿稍上，手平胸，散香竖直，由西至佛

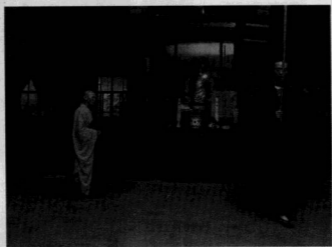


图 16



图 17



龕后，离开一块砖主中站定（图18）。

候悦众引磬进堂，当值向位转面。悦众敲一椎引磬，当值敲一板，第二椎引磬，当值敲一钟，第三椎引磬，当值敲二椎大木鱼起香，散香师即将散香，西敲三下，东敲三下，敲毕四六分拿好，自东下放监值位上，上齐门格子边，下齐位边（图19），如西单人绕佛龕后归位，如东单可直去归位抽衣脱袍。

两单大众各对面站，中间离三块砖，以便抽衣脱袍；小圆回堂，散香师拿散



图18



图19





香，绕止单第二块砖行香，开始行香时，西单头敲三下，东单尾敲三下，而后每绕三圈敲三下。每当起香时，维那招呼：“圈子跟好。”当值拿板椎，直放香桌上，椎头齐鱼口，挂好小木鱼，放下帘子挂好，归位抽衣脱袍，小圈后跟维那行香，离三块砖。维那招呼：“年青的行里圈二圈，年纪大的行第三圈。”如果里圈人多，可以出来一至二人到第二圈，如果人少，第二圈进去补充，二、三圈调法类推，维那挨清众圈行，班首挨维那圈行（图20），和尚挨班首圈行，走在止单边第三块砖是。



图20-1



图20-2



散香走在第二块砖上；请经行假走在第一块砖上，调如法后，维那又招呼行香头靠衣领，两手摆甩方式：手左三右七，左手向外摆三分，右手向前后甩七分。一个跟一个，一步套一步，后面的看前面的脊缝；此支香是大行香，大约廿五分钟，开始行香不要过快，时间将到，维那将左手向门帘一摆，当值出去放帘子，又招呼大步经行，行二、三圈后，招呼当值挂二板，给和尚或班首送位，如果和尚在堂，维那站东单后，当值归位，拿起板椎，维那看和尚要到位，咳嗽一声，当值挂二板一钟，给和尚送位，如果和尚不在堂，给班首送位，维那和当值在班首后行，待班首将要过佛龛前，当值上前归位，拿起板椎，班首到位，当值挂二板一钟（图21），给班首送位，而后每

支香送位均同；维那云：“两边坐。”以佛龛前中间砖缝为界，站靠东单的到东单坐，站靠西单的西单坐，如果和尚在堂随即出堂，因为养息香为和尚讲开示。



图21







图22

每当站板时，散香师随即卓散香，如在西单连鞋盘腿坐在西单后角第二座位上面向东单，如果在东单，坐东单后角第二个座位上面向维那，散香直放，篋青向上，双手捧杪（图22）。



图23

当值坐本位，班首讲开示时，小板推放手上，如持心板式，如果不讲开示，即放香盘内，静坐一会儿，听维那招呼，听敲过二下催板，散香师随即起身放一只腿子敲一下散香，放第二只腿敲第二下，起身高敲第三下，如果在西单的走到东角，再敲三下，后复三圈敲三下，诸师下单时，穿鞋脚踏在地砖上穿，不能跷脚穿鞋，当值跟维那后，行几个圈子后，维那招呼打抽解，送位同上，打抽解木鱼一下，散香师即将散香四六分持好，西单人对位子转，东单人直下至堂门口西边向东站，与当值对面卓散香（图23）。维那云：“小圈赶快，

不小圈找位子坐。”当值出门挂帘子，等人出尽，先放蒲团、后小圈，回堂穿袍搭衣。

香灯佛前点三支香，香灯不在悦众代，散香师拿散香出堂，至廊下匀匀敲三下，站立廊下看人出尽煞头阵，人回一半煞第二阵，人回尽煞第三阵，散香师将散香靠於廊下墙壁（图24），与维那小圈后回原处。

此时僧值师进堂，从东单绕圈至西单头归本位，目的检查外寮进堂情况。维那招呼散香师敲一阵散香，煞尾一下，右手将散香四六分拿好，左手堆放帘子（图25），跟维那进堂，至本位处用散香挑牌子移至接散香人位次，离衣二寸半处挂好（图26），站离三块砖处，对着接散香人，卓散香毕将散香向左倒，双手离开八寸。持靠平胸，对面问讯举齐眉，接散香人点头还礼，此后仍持四六分至堂门口，白

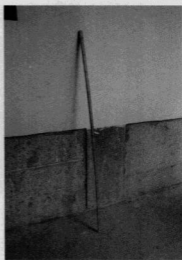


图24



图25





砖的中间问讯后，左手不动，右手顺着散香，向后抹一把竖着拿（图27），左脚先开步，自西向上至佛前，将散香箴青向外，二指竖起，放原处插好，

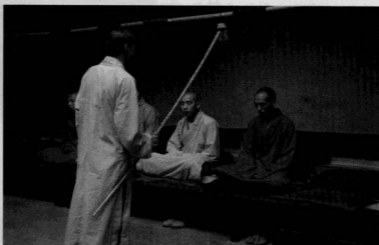


图26

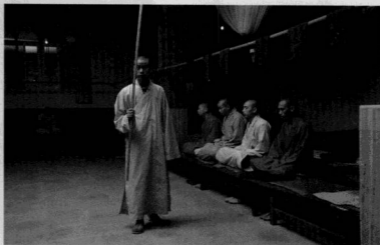
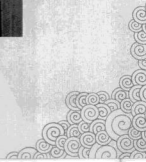


图27



自东下至中间，向上问讯后，坐监值位，面向帘子（图28），唯恐有人冲静。

当值穿袍搭衣持具，板椎放具上，如持心板式，连鞋盘腿坐，听维那招呼，敲三板一钟止静，持具走小方圈，每方走两步半，至佛前展四摺具，听悦众引磬礼佛三拜，第四椎引磬带具起身，持平具走向堂门口从东出外翻帘子上止静牌子，后从西回堂，至中间向上问讯，问讯后将具放座位后，站香桌前，散香师先收蒲团后关门（图29），当值出香盘，关门声与出香盘声一致，转身站在香桌对面三块白砖中间，抽衣脱袍，归位坐香。

散香师后转身主中问讯左脚先动，向上请香板拿好，巡香两字向下，香字对耳，离耳二寸半，香板柄齐口，拿则指松掌空，由东下主中问讯，双手持香板，中间离开二寸半，平胸问讯后，香板举齐眉



图28



图29





后，向东右脚先开步，走第三块砖，名草鞋圈子，因周围皆圆，如见有鞋放不整齐或超出止单边者，即将香板交左手，靠左胯，柄垂下，右手整理鞋子后，复归原手拿好，这样从东绕西至佛前，主中站定，如夏天天长，早板香走过草鞋圈子约站二寸香，看两单昏沉轻重，若西重即向西，左脚先动步，如有昏沉下香板，不论东西两单，皆右脚上前，膝头对膝头，正下在挑担肩膀处，不得打在衣领上，又不得点在背上，不得打连两香板，不得打回头香板，又不得打肩边骨头，亦不得伤耳，必须恰当打过就走，不得对面相望，打香板不得故意报仇，不得打反手香板，不得用香板挑拨。夏天单衣香板宜轻，挨香板人不得翻眼睛，不得故意咳嗽，不得现瞋相，不得现笑相，不得打过不抬头。如有两人昏沉，则打一重者，如三人昏沉重，即打中

间，如四人昏沉，两头打之。头天悦众、当值、早殿敲大鱼子人及香灯司水外寮行单，早板香上半支皆放过不下香板，如有打呼照常下。唯有客堂僧值、知客，库头、都监、副寺、书记及外寮班首、首领概不下香板，若打呼用二指在膝上轻轻推醒。早板香走四个圈子，走过圈子后主中站定，听到一椎引磬开静，当值收香盘，巡香师居中间问讯，交香板后，向东下至中间问讯，转面开门挂帘子。

## 2.早四支香

早板香开静，听维那敲三下叫香，大众放腿子下位，接着散香师至中间问讯请散香，向下至佛前主中问讯时，当值敲二椎大木鱼起香，维那云：“圈子跟好。”当值将鱼椎放好，拿小板椎放香盘内，跟维那行香，散香师接着西角敲三下，东角敲三下散香，后每绕三圈

敲三下，当值听维那招呼放帘子，听招呼为和尚或班首送位，打站板一下卓散香，维那云：“两边坐。”如果讲开示，讲毕打催板二下，如不讲静坐一会，听维那招呼亦打催板二下，当值跟维那行香，直至听招呼打抽解，亦送位，卓散香，挂帘子敲散香均与早板香同，候散香交上插好，当值转面向香桌，散香师至中间问讯时，当值敲大木鱼三下止静，散香师向右转身关门，当值出香盘，散香师请香板巡香，与早板香同，香到维那轻弹桌二下，当值下位敲大木鱼一椎开静，一手收香盘，巡香交香板开门挂帘子，吃茶水点心，吃完杯篮子出堂，维那打叫香三下，大众放腿下位。

### 3.早六支香

散香师请散香，主中间问讯时，当值敲二椎大木鱼起香，散香敲法

同前，大众行香同前，当值跟维那后行香，听招呼放帘子，打抽解一切均同前，大众回堂后，散香师从东下主中问讯，当值敲大木鱼三下止静。散香师先卷帘子后关门，当值出香盘，散香师请香板巡香均同前，当值本位盘腿坐，听外面过午堂叫香一响，巡香师到佛前点三支香，不走圈子，外面叫香煞尾一椎，当值将香下炉，听开梆至第二阵下位，站香桌前，鱼椎拿好，梆煞尾二下后，即一手敲大木鱼一椎开静，一手收香盘，巡香交好香板问讯开门，开大止静门，当值归位穿袍搭衣，板椎拿好，横放膝上，挂腿子坐，听引磬起身，脚站丁字步，面向东对钟板，引磬第四下扬板（图30），头阵板押七打八，其中交接三下，接打“若人欲了知”，“了”字轻押，计前共八下，名押七打八，后打“三世一切佛、佛、佛、佛、佛、佛、佛”





图 30

计十一下，第一阵共计十九下，第二阵十六下，第三阵十九下，除交接煞六下外，三阵共四十八下，扬板要从重至轻，从缓至急，必须响亮，有“板打八分，钟敲六分之训”，接着敲钟三下，套引磬小磬，大众普礼一拜，当值不拜，扬板毕将板椎挂好，出外翻牌子，大众师出堂，人出尽锁禅堂门过午堂。

#### 4. 午板香

午饭后，绕佛回堂后，班首站佛龕前西边，维那站东边，与第一位班首对面站，悦众跟第二班首对面站，东西单站两边本位，候悦众进堂，当值跟悦众对接，敲一板一钟二木鱼起香，散香师同前一样敲散香，归本位，当值将小木鱼挂好，出门先将帘子放下，再挂起来，回堂靠本位子边，对面离三块砖，抽衣脱袍，跟维那后面行香，

听招呼放帘子，如有和尚、班首在堂，听招呼送位，挂二板一钟，吃二板茶，散香师卓过散香，将散香四六分拿好，靠在佛前香炉西边（图31），上对狮子头，下齐一块砖缝。



图31







当值挂好帘子，出堂拿水壶，散香师出堂拿杯篮子进堂，先散香桌上五个杯子，和尚的茶水用小盘托，由悦众送，如果和尚不在堂，只散三个杯子，次由西顺序散，脚站丁字步，左手如龙含珠拿杯子，右手拿杯篮走三块砖，接杯人用右手接茶如要半杯或多或即抬杯轻碰一下壶嘴即可，双手托杯，双龙吸珠式，搁在两腿上，散毕杯篮子放佛前两块白砖当中，当值倒第一巡茶水，脚站丁字步，右手提壶，走三块砖，凡做公事都要卷袖子，倒好后水壶放香桌对面两块白砖中间，接茶人用右手接茶，左手吃茶，须一次吃完才放下，双手托杯龙吸珠式，置于两腿上，散香师倒第二巡茶慢慢走，有人再要，伸手就斟，当值又倒第三巡，茶壶放中间杯篮子东边，茶吃毕大众师将杯子放于第二块砖缝上，听维那卓杯子，散香师先收香桌上杯

子，放杯篮内，后由西顺序将杯子收起来，收杯时长褂向左撩起脚站丁字步，当值直上拿手巾抹香桌水后，收东边杯子，收毕由付散香师提篮子出堂，散香师将散香四六分拿好，向右转身绕佛龛后，至东边白砖上，对准香桌站好卓散香（图32），当值打二下催板，维那云：“圈子跟好。”当值将小板椎挂好，大鱼椎拖出，跟维那后行香。

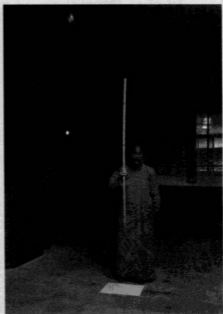


图32

散香师持散香走过佛前，到西单角敲三下，东单尾角敲三下，之后行香仍三圈敲三下，当值听招呼放帘子，听招呼打抽解，打抽解时，如果有和尚、班首在堂要送位，散香与当值至门口对面卓散香，当值从东出挂帘子，从西进放蒲团，如小圆抓紧回堂，穿袍搭衣，持好板椎，挂腿子坐，散香师持散香出堂，敲法与回堂交散香方法，均同早板香；当值听维那招呼敲三板一钟止静，持具走方圈礼佛后，出外翻牌子（图33），回堂问讯后，散香师先收蒲团后关门，当值出香盘。

散香师请香板巡香，均同早板香（图34）；午板香走六个圈子（图35）。

香到，维那轻鸣指二下，悦众敲一椎引磬开静，当值收香盘下位，等巡香师交过香板问讯开门后，当值出堂挂帘子，拿茶壶，散香师拿杯篮，散杯子，倒茶，收茶

杯，抹桌子送杯篮子均同前。每逢四天假期放香时，开静后，堂内不吃茶，班首出堂，维那讲规矩，表堂时，堂内人不得出去，如有公事要向维那合掌请假。

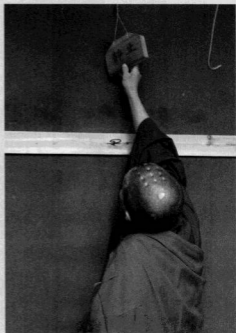


图33





图 34

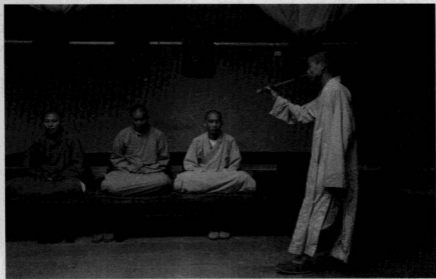


图 35

## 5.午四支香

散香师请好散得香，向下主中问讯时，当值敲大木鱼两下起香，将椎放原处，拿小板椎放香盘内，大小架房后回堂，跟维那后行香，散香师仍同前一样敲，当值听招呼放帘子，听招呼打站板，如讲开示，候讲毕打催板两下，不讲开示，静坐一会，听招呼亦打催板两下，散香师敲散香同前，当值跟维那后面行香，听招呼打抽解，与散香师在堂门口对面站，散香师卓散香，当值出堂挂帘子，小圈回堂本位挂腿子坐，候散香师交好散香，向下主中问讯时，当值敲木鱼三下止静；散香师先卷帘子后关门，当值出香盘归位坐香，散香师请香板巡香均同前，香到听维那轻鸣桌两下，当值轻轻下位，敲大木鱼一椎开静，收香盘铺好棕垫放棕蒲团，稍事休息，听开晚殿梆，穿袍搭衣扬板均同前，煞尾三钟套接引磬小

磬三声，大众就地普礼佛一拜，当值不拜出堂翻牌子（图36），听夜巡门外敲格子，当值敲报钟一椎，夜巡接板一椎，维那礼佛一拜，这样三敲三接三拜后，夜巡接敲上晚殿板一圈，回来连煞二下，当值卷棕垫收蒲团。

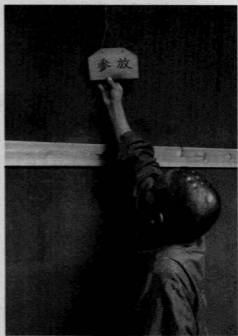


图36





图 37

听维那招呼，如普佛或朔望日，悦众押引磬一下，维那呼：“带具”，起身引磬敲在具字上，平常不呼带具，悦众一引磬起身，第二椎引磬，当值接敲报钟（图37），敲在“大”字上，第三椎引磬，第二椎钟敲在“方”字上，第四椎引磬，第三椎钟敲在“广”字上，接敲“佛华严经”，“严”字轻捺，“华严海会佛菩萨、萨、萨、萨”，敲三阵后煞六椎，即：钟、钟钟，钟、钟、钟前三椎钟即煞尾，后三椎钟接大殿连环引磬鼓。



图 38

大众出堂上晚殿，当值锁门跟上殿，三皈依毕，当值礼佛三拜，先行回堂开门，将板椎拿好在本位面向西站立，当值不得先抽衣，候大众下殿，引磬进堂，班首、维那站好后，套接引磬敲一板一钟一木鱼，椎放回原处，抽衣脱袍，候人出尽，放帘子掩门，当值敲大木鱼三下止静（图38），放养息。

## 6.养息香

当值提前至本位坐定，待时间一到，即敲大木鱼一椎开静；开门挂帘子，维那敲三下叫香，大众师下单，散香师请散香，至下主中问讯时，当值敲大木鱼二下起香，候散香师敲过六下散香后，当值在堂外打叫香三阵（图39），悦众依序到禅堂门口、大殿前及客堂、上客堂各打叫香一阵，末尾一下。

散香师行三圈后敲三下，当值跟维那后三块砖行香，听招呼放帘子（图40），听招呼送位挂二板一钟，散香师卓过散香，维那招呼：“两边坐。”散香师坐法及散香放法均同前早板香，大众师脱鞋盘腿坐，鞋头齐一块砖头缝不收鞋，班首讲开示，如果不讲，静坐一会儿。



图39

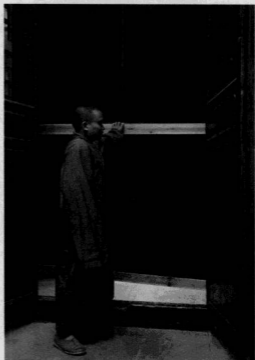


图40





图41



图42

打七期间不讲开示吃茶时，当值听招呼打催板二下（图41），大众师放腿行香（图42）。散香师每放一腿敲一下，起身敲一下，后敲法同前。

当值跟维那后面行香，听招呼打抽解大木鱼一下，有班首在堂即送位，当值至门口与散香师对站，散香师卓散香，卓过一切同前，香灯佛前点三支香，当值出堂挂帘子，回堂先放蒲团后小圈，当值回堂穿袍搭衣，持具本位挂腿坐，板椎横放膝具上

(图43)，等候止静。

维那与散香师回堂，交好散香牌子，交插好散香，散香师向下主中间讯后，坐监值位上，面向帘子防止有人冲静，当值听维那招呼，敲三板一钟止静，走方圈听引磬礼佛三拜（图44）。

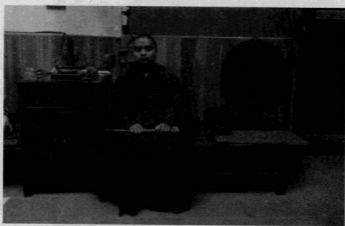


图43

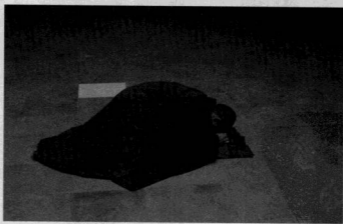


图44







此支香当值不出堂翻止静牌，归位站在香桌前，散香师先收蒲团后关门，当值出香盘（图45），转身站在香桌对面两块白砖的中间，抽衣脱袍。

散香师回头问讯请香板、巡香一切同前（图46），养息香巡香人可坐



图45



图46



半支香，巡三个圈子。如果巡香未到，有人打呼，巡香师下位拿抄手香板（图47），直去打醒直回。

香到，维那轻轻弹指二下，悦众一椎引磬开静；当值收香盘，散香师交香板，问讯开门，如发食品吃，维那不打叫香，散香师、当值散食品，如果和尚在堂，食品由悦众用小盘捧送，此时堂内人，不得随意出去，如有公务急事需办者，要向维那合掌请假，食品散完后，维那敲三下叫香；大众师放腿子下位，挂腿子坐，散香师请散香，向下主中问讯时，当值敲大木鱼二下起香，大众师行香，散香敲法同前。

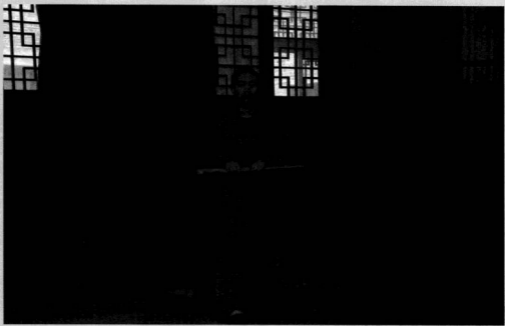


图47





## 7.晚四支香

当值跟维那后三块砖行香，听招呼放帘子，听招呼打抽解大鱼一下，如有班首在堂即送位，板椎放不动，至门口与散香师对面站，卓散香后由东出挂帘子，散香出外敲法同前，等大众师回堂尽，散香师和维那进堂，移交散香牌，交插好散香，向下主中问讯时，当值敲大鱼三下止静，散香师关门转身问讯请香板，当值出香盘，等散香师请好香板走草鞋圈子时，当值拿棕垫，铺在佛前，中间加放一棕蒲团，回本位盘腿坐香，此支香巡香师走四个圈子，木鱼开静前巡香佛前敬香三支一问讯，香到维那轻弹桌二下，当值下位敲大鱼一下开静，收香盘香下炉，本位挂腿坐，持板椎横放膝上，巡香师交香板开门挂帘子开大止静门，听悦众引磬起身扬板煞尾三下敲报钟三下，套接引磬小磬各三下，扬板毕，大众师听引磬礼佛三拜（图48），维那招呼养息。



图48

## (二) 加 香

原来诸方在九月半加香，今非昔比，为适应世法，改为十月半开始加香。

加香之前维那联系副寺大师请木匠预做数十块香板。

十月十五日前几日，和尚或僧值表堂云：为了师父们加功进步，常住从十五起开始加香。加香前几天由首座和尚教加香规矩。

至十五日起养息香，挂过二板吃茶毕，等茶壶出堂，维那表堂云：“班首师父慈悲，恭喜师父们，常住替我们加香了，专为你们加功进步，平时动静闲忙，总有一点疏散。加香后各监香发心，成就你们道业。监香下香板不能稍有动念，当要向道上会。”

监香共有八种香板，即：轻昏点头（图49）、弹指抓痒（图50）、静中讲话（图51）、嬉笑放



图49 轻昏点头



图50 弹指抓痒



图51 静中讲话





逸（图52）、冲盹打呼（图53）、东倒西歪（图54）、前冲后仰（图55）、靠壁扒位（图56）。如有犯此八事，监香尽可下香板。”



图52 嬉笑放逸



图55 前冲后仰



图53 冲盹打呼



图56-1 靠壁



图54 东倒西歪



图56-2 扒位



图57



图58

接着请监香，维那云：“奉和尚命，请某某师、某某师为监香。”并一一唱过名字。

稍后收过杯子，各监香听报到名字的，就位站定。维那便从东绕佛龛西前，悦众捧监香香板随后。维那横持监香香板，对监香，监香对维那持的香板问讯（图57），维那将香板调头交监香，监香如接过向上一举，维那对香板问讯（图58）。从西前至西后，从东后至东前，交时新报名的监香就位站起，立定，不动脚，不转脸。监香接过香板，





随将香板横放位后（图59），就位坐下。

维那交过香板后，归位坐云：“监香师父，既受常住职，不得有误公事。轮到监香时，答‘起’字时，必当奋勇向前，不得一日退后。香板上出祖师，到下香板时，必审定仔细，如下至哪一位的香板，他有争瞋香板之处，立即告诉我，虽是助道，要耐烦。交代过了各人留心。”

维那招呼众监香出位至佛龛前一字向上站，行十方礼（图60）。



图59



图60

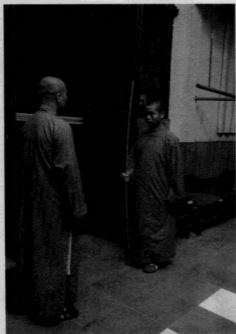


图61



图62

礼毕散香师卓散香，当值打催板，大众跑香二、三个圈子。维那在外圈于衣袖上打过连二香板，即喊头一个“起”字，候各个班首喊过“起”字，维那再喊一个“起”字，打抽解木鱼。维那持平仄香板从东绕西转一圈，监值、散香跟后，至堂门口对面站定。散香竖立，放脚上不着（图61）。

维那归位，卓香板（图62），喊：“小圆赶快。”

监值出门挂帘子，散香师拿散香出堂，至廊下均匀敲三下，站立廊下看人出尽煞头阵，人回一半煞第二阵，人回尽煞第三阵后，将散香靠于廊下墙壁，与维那小圆后回原处煞一阵散香，末尾一下。维那招呼散香师敲一阵散香，煞尾一下，右手将散香四六分拿好，左手堆放帘子，跟维那进堂，至本位处用散香挑牌子移至接散香人位次，离衣二寸半处挂好，站离三块砖







处，对着接散香人卓散香毕，将散香向左倒，双手离开八寸，持靠平胸，对面问讯举齐眉，接散香人点头还礼，此后仍持四六分至堂门口，白砖的中间问讯后，左手不动，右手顺着散香，向后抹一把竖着拿，左脚先开步，自西向上至佛前，将散香箴青向外，二指竖起，放原处插好，自东下至中间，向上问讯后，从西绕至佛龛后，面向维摩龛主中站立。

当值抽解时快速小圈后，穿袍搭衣持具，板椎放具上，如持心板式，连鞋盘腿坐，听维那招呼，敲三板一钟止静，持具走小方圈，每方走二步半，至佛前展四折具，听悦众引磬礼佛三拜，第四椎引磬起具，持平具从东转下至中向上问讯后将具放座位后，站香桌前，散香师先收蒲团后关门，当值出香盘，关门声与出香盘声一致，转身站在香桌对面三块白砖中间，抽衣脱

袍，归位坐香。

三板一钟止静后，当值礼佛毕，散香师由佛龛后从东绕至佛龛前白砖中间，问讯，向上请香板，巡香两字向下，香字对耳，离耳二寸半，香板柄齐口，拿则指松掌空，由东下居中双手横持香板，两手相隔二寸半，平胸问讯，香板举齐眉，右手持香板向东右脚先开步，走第三块砖，名草鞋圈子，因周围皆圆，如见有鞋放不整齐或超出止单边者，即将香板交左手，靠左膀，柄朝下，右手整理鞋子后，复归原手拿好，这样从东绕西至佛前，居中站定。少顷，监香下位，与巡香看时间走圈子，此支香三个圈子。时间将到，监香归位，一椎引磬开静后，巡香问讯交香板。晚四支香行香、坐香大致与前同。

加香期间，晚四支香开静，开大静扬板后普礼一拜，起身问讯一下引磬，第二下和第三下套引

磬，敲二下大木鱼起香。众香板头点地，维那喊：“香板放下，满天星。”敲第一阵板时，散香师请散香下来，问讯后抹一把，持散香至佛龕后听敲二下起香大木鱼，即向西敲三下，向东敲三下，然后和平时一样持散香走圈子。

至喊“起”字时，亦要右肋夹散香绕止单跑，随众停、立、跑、行，至打抽解鱼子仍如前一样跟维那后。监值至门口站东面向西，散香师站西面向东，散香放脚上不卓。维那卓过香板，喊：“各人归位坐。”晚六支香不外出小圈。候监值挂帘子，散香师出门敲一阵散香，回堂不挑牌子移位。一圈过来问讯交散香插好，下来问讯时，当值敲大鱼三下止静，监值关门。散香师问讯，向上请香板，转下问讯，走草鞋圈子。监值铺棕垫，归位坐香。巡香至两块白砖中间站。一刻钟后，开始持怀中抱月式香板

走圈子。遇有昏沉点头即卓香板，彼即下位至佛前跪参至开静归位。晚六支香短，走三个圈子，一个圈子卓香板不超过两人。如有自动下位跪参的可自由归位，不得与巡香碰头。开静后巡香交香板，大众普礼三拜，东序维那和西序第一班首可在棕垫上礼佛，问讯，维那即喊：“养息。”

晚六支香行香跑满天星不跟圈子。喊“起”字维那与监香平喊平答，大众不答。第一个“起”字在香桌前，维那先喊，监香后答；第二个“起”字在维摩龕前，监香先喊，维那后答；第三个“起”字与第一个“起”字同。加香时一喊“起”字，散香师将散香夹于右边，弯腰随跑带敲（图63）。敲法：第一下敲在喊音似落将落时；第二下敲在中间；第三下敲在答音刚起时。此支香巡香代监香。

加香后，维那进出都要持平仄





香板。早板香、午板香、养息香止静时，维那在本位上喊：“某某支香打起精神来。”当值随敲三板一钟止静。每支香开静，维那均打下位叫香三下。每逢讲开示的二板，站板打下来，维那卓香板喊：“两边坐（图64）。”

加香喊“起”字时，腰向前弯三分，头略低垂（图65），以能看见前面人为度。两手扶于大腿旁，紧跟前面人，不得乱跑。等和尚、班首、维那喊过“起”字，打站板站立。双脚前八后二站定，两手垂直立定（图66）。



图64



图65



图63



图66

### (三) 准备事项

1. 准备香板若干 (图67)。



图67

2. 贴“照顾话头”、“念佛是谁”省语 (图68、69)。



图68

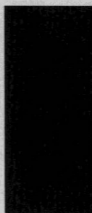


图69





3. 维那将监值、当值、监香、看香、香灯、司水、内外护七人员名单呈报和尚审阅后写牌，待起七日挂禅堂门外西边墙上（图70）。

4. 护七寮准备火炉、茶壶两把、茶杯、杯篮两个、点心等（图71）。

5. 起七前，堂内打扫干净，糊好门窗。



图70



图71

PDF

#### (四) 法器介绍

香板(图72)长一尺九寸,头厚二分,宽一寸三分,柄厚九分,宽二寸六分,字大一寸四分,字写巡香。监香、维那香板长一分,三块字写:清规、堂规、维那。和尚及班首香板长各为三分、二分,字前二寸,字离字一寸五分,字大一寸五分,字写警策、直指。



图72 香板





散香（图73）长五尺三寸，上宽八分，下宽六分，叫香（图74）长一尺八寸，厚六分，宽一寸四分。



图73 散香



图74 叫香

香盘（图75）见方七寸五分，高一寸二分。



图75 香盘

慧命牌（图76）高八寸六分，宽一寸，下脚阔一寸六分，字为“大众慧命在汝一人汝若不顾罪归汝身”。



图76 慧命牌

当值、巡香、散香、止静（放参）牌（图77）高四寸二分，宽三寸，两角上锯一寸与参堂板相同。

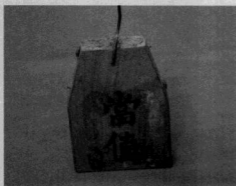


图77-1 当指牌



图77-2 散香牌

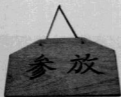


图77-3 止静牌



图77-4 参堂板







钟板（图78）长一尺八寸，高九寸九分，厚二寸五分，两角锯三寸。



图78 钟板

催板（图79）长七寸八分，厚六分，高四寸八分，上锯两角。

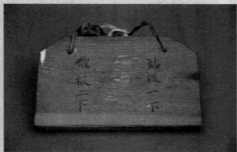


图79 催板

香桌（图80）长二尺四寸，宽一尺六寸。



图80 香桌

海灯（图81）高六寸五分，衣竿高六尺六寸，放参桶外钉两铁环，桶之大小视人数多寡而定。



图81 海灯

放参板（图82）长一尺四寸，宽三寸，外厚四分。

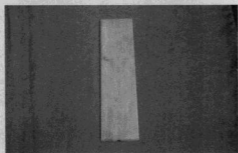


图82 放参板

凳后架板（图84）宽五寸五分，高四寸。小布垫长一尺二寸，宽八寸二分。大布垫见方一尺八寸。



图84 凳后架板

广单（图83）高二尺三寸，长连凳宽二尺五寸，高一尺一寸。



图83 广单

圆蒲团（图85）穿心一尺九寸。



图85 圆蒲团





四

起

七

仪

规



## （一）和尚表堂

起七前几天，和尚斋堂表堂（图86），说打七注意事项与七期规矩，并说请首座和尚教规矩，演习仪式。



图86 表堂





## (二) 教規矩

午板香开静吃过茶，在禅堂内，大众师挂腿子坐，首座和尚先教打七规矩，拿香板（图87）喊“起”字等（图88）。接着举行演习，外寮诸师均参加。



图87-1 和尚拿香板，平拿垂手，板尖向下可以前后略动



图87-2 首座拿香板，垂手平掌板尖略向上



图87-3 西堂拿香板乘手平头



图87-4 后堂拿香板平拿当胸尖略向下



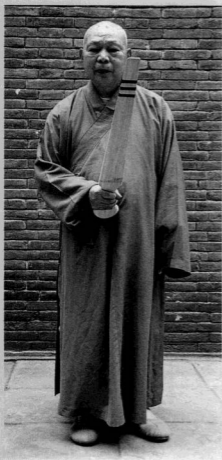


图87-5 堂主拿香板平拿在旁当胸尖平手



图87-6 维那拿平仄香板



图87-7 监香拿合掌香板



图87-8 巡香拿香板式







图87-9 怀中抱月式



图87-10 站立式





图87-11 卓香板式



图87-12 问讯式





图88 喊“起”字

### (三) 传 牌

至起七当天早粥回堂，班首、维那佛龕前站立，众人分东西两单站立，不问讯，等传牌。侍者捧“起七”牌进堂（图89），进门向前两步半至门内两块白砖中间，居中向上一举，再向西一举，中间向上一举，再向东一举，再中间向上一举。然后，左转两步半，右转两步半，再右转行至维那前，向维那一举牌，同时维那向牌合掌问讯，侍者翻转牌交维那（图90）。维那接牌后向上一举，同时侍者合掌问讯，然后转下至中间问讯退出。维那将起



图89



图90





七牌交香灯师，放佛龕前左边（图91）。悦众敲引磬问讯圆礼。随后将起七牌挂禅堂门外东墙上（图92）。



图91



图92

#### (四) 洒 净

起七当天上午举行洒净仪式（图93），每个殿堂几乎都去，绕寺院一圈回（图94）。



图93



图94





## （五）告生死假

晚殿，维那呼：“带一具一”晚课毕，维那呼：“恭一诣一祖一堂一”祖堂礼祖（图95），问讯时，维那呼：“恭一诣一丈一室一”之后，班首、维那领大众至方丈，向和尚告生死假。引磬前导，西边班首、东边维那领大众至丈室按班站好，和尚居中坐，维那呼：“大众师问讯展具。”和尚云：“不展具。”维那呼：“向和尚顶礼三拜。”和尚云：“不为礼。”大众师向和尚告生死假，和尚开示一段，又礼谢和尚，和尚云：“不为礼。”大众回堂，不挂钟板，等晚养息香起香。



图95



起七当天晚殿后，将佛龛上香板、蜡烛等撤去（图96），诸师衣袍均收起来。

禅  
七



图96







## (六)起 七

养息后，维那敲第一下叫香，当值接一板，第二下叫香接一钟，第三下叫香接一椎木鱼（图97），各人下单小圈，回堂挂腿子坐。悦众出外敲叫香。

外寮诸师进堂后，维那招呼散杯子吃茶。三巡茶后，维那云：“恭喜师父们，常住上慈悲，开始打七，为成就师父们办道，奉和尚命，请某某、某某师为监香，喊到名字的等杯子收后在本位站起（图98），好交香板，



图97



图98

师父们一切要听招呼……”讲毕，维那卓杯子，悦众收杯子出堂。悦众捧监香香板（图99），跟维那后。维那绕佛龛至西单前，顺序交香板。维那先向监香一问讯，持香板向监香一举，同时监香向香板问讯，维那转过板头交香板，监香双手接香板向上一举，同时维那向香板一问讯，依次交香板（图100）。



图99

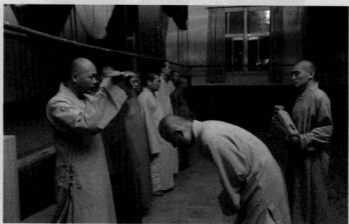


图100





随后，首座佛龕西前站，维那佛龕东前站。维那招呼监香到佛前行礼，监香持香板佛前一字排班（图101）。维那喊：“礼佛三拜。”监香双手横持香板，礼佛三拜一问讯。维那喊：“向西单师父一拜。”监香再向西单一拜，起身一问讯，西单师父低头还礼。维那喊：“向上一拜。”监香向上一拜一问讯。维那喊：“向东单师父一拜。”监香向东单一拜一问讯，东单师父低头还礼。维那喊：“向上一拜。”监香再向上一拜一问讯。随后中间两位为首的监香出位行礼。两位同时出位，向前一步，走方圈。西边的监香转面向上至维那前；东边的监香转面向上至首座前，四人同时横持香板，问讯行礼。两位监香继续前行交叉归位后，维那招呼大众师“八”字形佛龕前站立（图102）。



图101



图102



维那云：“挂二板”。香灯师将一椅子端放佛龕前中央，“直指”牌靠椅子上（图103）。悦众二人穿海青进堂。维那呼：“同寮师打引磬，迎请和尚起七。”悦众四椎引磬问讯，出门后途中四椎，至和尚处四椎引磬问讯。回来途中亦四椎引磬。和尚进禅堂后用香板向上一指，香灯师将椅



图103





子与直指牌从维那及东单大众身后搬出，悦众敲四椎引磬，和尚问讯，行至佛龕前，转身面向外持香板站立（图104）。维那呼：“顶礼和尚。”和尚云：“不为礼。”悦众敲四椎引磬，大众向上问讯毕。悦众门外敲引磬三阵，末尾四椎一押。随后脱海青。



图104

和尚持香板，将香板打个圆相，说起七法语。说法毕，当值敲二椎催板，众香板头点地，和尚喊：“起——”（图105）众监香答：“起——”开始跑香。



图105

大众跑“起”字时，身弯三分，头向前，两手垂直，与两腿的裤缝齐，跣脚跑（图106）。



图106

和尚归位站，班首前后站，每个班首喊一个“起”字，从首座顺序喊。班首喊完，维那末后喊一个“起”字，喊“起”字时，随手将香板绕一圈相后，指向香桌走去（图107）。



图107





答音將落，當值打抽解木魚一下，眾香板頭點地，眾人站立，監香兩邊站，班首前後站。維那持平仄香板從東繞西一圈（圖108），監值與監香跟后至門口，監值在東，監香在西，對面站。維那到本位卓香板，喊：“小圓趕快。”

監值挂帘子（圖109），監香出門敲叫香三陣（圖110），敲法與敲散香同，末尾一下敲畢，跟維那小圓，看眾人回盡，回來煞一陣叫香。



圖108



圖109



圖110



维那与监香同时持香板进堂，监值跟后放帘子进堂。维那从西绕东，监香从东绕西，至维摩龕前交叉，交叉时维那持香板靠佛龕，监香靠维摩龕（图111），至佛前两块白砖边上，互站丁字步（图112）。

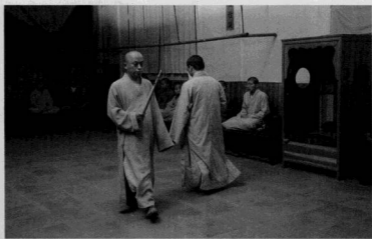


图111



图112







维那喊：“养息香，打起精神来！”一齐卓香板（图113）。卓过后，手扶香板尖不动（图114）。音声将落，当值敲三板一钟止静，维那归位，监香横持香板，移步转面向上站在白砖旁（图115），待当值走方圈礼佛。

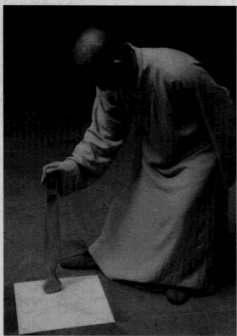


图114



图113



图115



当值自敲引磬四下，礼佛三拜后，向下居中问讯毕归位。监值关门，监香持香板走草鞋圈子，至佛前白砖中间站立。少顷，监香归位，此支香可坐半支香后下位巡香。其间如有打呼者，即下位打醒。此支香不铺棕垫。养息香走三个圈子。香到，当值一推引磬开静。监值开门挂帘子，监香归位，护七师拿杯篮子进堂，顺序散杯子，双班。东序先散香桌五个杯子，如和尚不在堂只散三个，后向东顺序散。西序先散首座，后顺序散。诸师将坐垫下放参板抽出摆直，放茶杯与包子用。杯子散毕，杯篮子放在佛前东西两块白砖上，接着斟开水、散包子。如果和尚在堂，悦众先用小盘放两个包子，斟一杯开水，送和尚吃后，归位自己吃。

大众吃好，杯子放地上随收，收完，杯篮子出堂，监值拖佛前水（图116）。



图116





维那打叫香三下，众人放腿下位，晚四支香监香至相对佛龕侧面白砖上卓香板，监香如在西，出位至佛龕东边白砖上卓香板（图117）；如在东，至西亦然。卓毕，手拿香板柄，当值打大木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

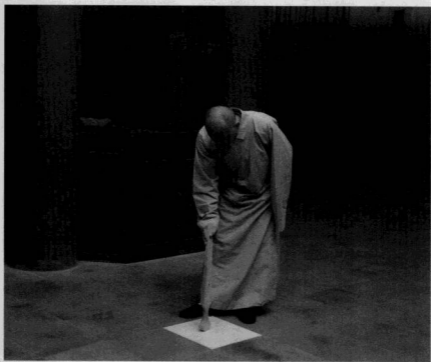
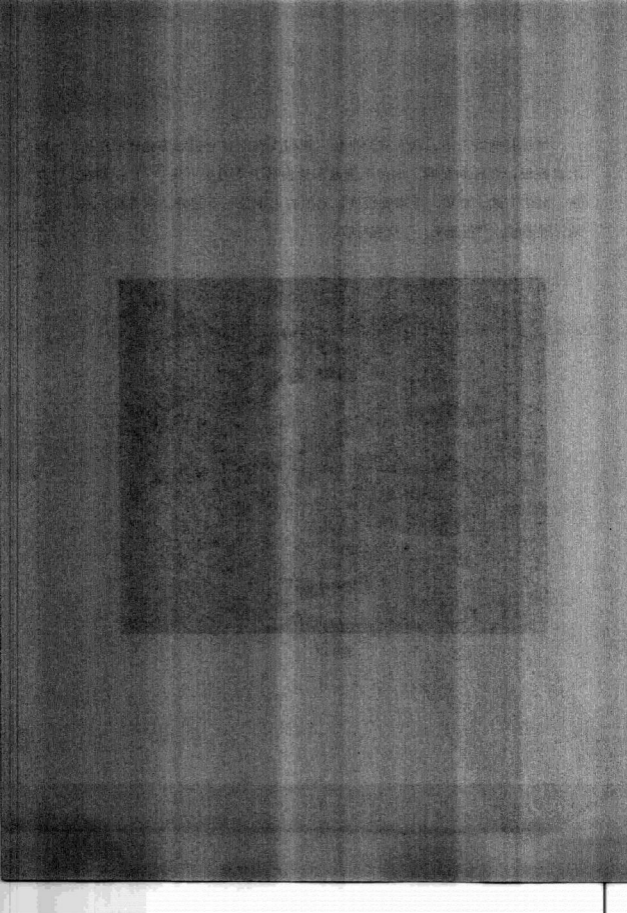


图117







五

禪

七

廿

四

支

香



禅七期间，每一个“七”以七天为期，每天行坐共二十四支香，行香、坐香各十二支，即早课香、早板香、早四支香、早六支香、午板香、午四支香、晚课香、养息香、晚四支香、晚六支香、晚八支香、晚十支香。一个七、三个七、五个七、七个七、十个七都是以此类推。七天中每天行、住、坐、卧基本相同，唯第四天、第七天及一个“七”小解七后下一个“七”的第一天稍有差异。具体差异内容详见本部分末后说明。

### （一）早课香

早四板前，香灯、司水、护七人员先起床各办己事。四板一响，当值敲大木鱼一椎开静，诸师起床叠好被单，撩好单幔（图118），本单位前盘腿子坐。

夜巡打四板一圈，回禅堂门口煞四板，第二阵维那套打三下叫香，各人下单，监值开门挂帘子。

诸师至廊下洗盥或大小架房，护七将杯篮子荡好放在佛前东西两块白砖上（图119）。



图 118



图 119





漱洗完毕，各人归位止单上盘腿子坐，待维那招呼夜巡煞五板，接“若人欲了知，三世一切佛”三阵，煞尾三下，当值套接报钟三交三接。接着，护七散杯子，东边先散香桌三个，如和尚在堂即散五个，后顺序散。西边先散首座，后顺序散。悦众端姜、盐碗（图120），随后一人斟开水。每走一圈当值敲报钟“大方广佛华严经，华严海会佛菩萨”一遍。第一圈下交头，壶放原处，第二、三圈交头放香桌头两块白砖上。每圈见有杯子放地上随收，当值三遍报钟，护七斟三巡开水，吃毕，杯子收完，杯篮子出堂，监值拖佛前水，当值煞报钟，接敲二钟一板一钟，外接大钟，维那敲三下叫香，众人放腿下单，早课香监香至相对的佛龕侧面白砖上卓香板，当值敲大木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香，监香至门

外打叫香三阵，煞尾一下。

当值守钟板，听外面大钟煞尾接大鼓，当值套接二板一钟，板椎放桌边，随众行香。当值挂二板一钟时，大众不停，继续行香（图121）。



图120



图121

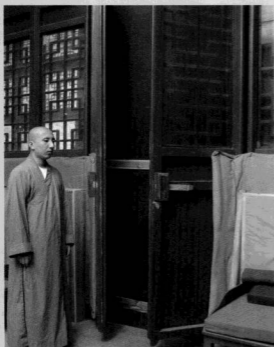


图 122



图 123

维那喊：“煞叫香，放帘子。”监香至堂外煞叫香一阵，末尾一下后进堂，监值放帘子，维那催香两三个圈子后，在衣袖上打连二香板，喊“起”字，如果和尚不在堂，班首喊两个“起”字，末尾一个维那喊，答应将落，当值打站板一下，众香板头点地，众人站立，监香站两边平胸横持香板，班首站前后，维那用香板将佛前人两边拨开对面站立，成八字形（图122），归位横持香板站立，听外面大鼓煞尾，当值套敲三板一钟止静。监值掩门，并站立门口（图123），防止有人出入撞静，当值走方圈自敲引磬四下，礼佛三拜，起身问讯，转下居中间问讯，一椎引磬安静，佛前人转面顺圈子站。







悦众在外划格子作声，当值到本位用板椎向格子一击，悦众在外敲三下引磬，当值扬板，扬毕煞尾三下板，接敲三椎报钟，当值打催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”悦众在外敲三椎引磬（图124），问讯上早殿。

行香几个圈子后，维那喊“起”字，四个“起”字喊过，答音将落，当值敲木鱼一下抽解，维那持香板从东绕西走一圈，监值、监香跟后，维那至本位卓香板，喊：“小圈赶快。”监值出门挂帘子，监香门口打叫香三阵，末尾一下，跟维那小圈。众人回尽，维那招呼煞叫香一阵，末尾一下，与维那同时进堂，监值放帘子。监香持合掌香板，从东绕西至佛前白砖旁向东站，维那持平仄香板，从西绕东至佛前白砖旁向西站，互站丁字步，维那喊：“早课香，打起精神来。”二人同时卓香板，尾声将

落，当值敲三椎木鱼止静，维那归位，监值关门。此支香不铺棕垫。监香持合掌香板，从东绕西走草鞋圈子后，至中站定，一会儿副监香下位，二人并站两块白砖上约二寸香，见有昏沉即走圈子，此支香走四个圈子。

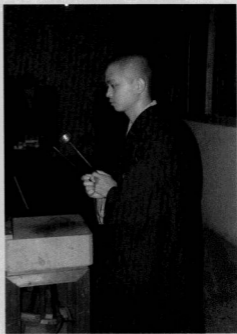


图124

至早课下殿悦众在外敲三下引磬，监值下位开门，半掩堂门，如和尚、侍者、行堂在堂，可提前出堂。听外面叫香响过，开梆至第二阵，当值放腿子，第三阵煞尾二下后，当值一椎木鱼开静。监值开门卷帘子（图125）。

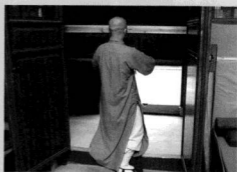


图125

听维那三下叫香，众人放腿下位，当值敲二椎催板，众香板头点地（图126），维那喊：“行起来。”众起行香。



图126

一圈后，维那喊：“监香师父先出堂。”监香持香板先出堂，在往斋堂沿途两旁依稀站立（图127）。

维那至香桌边白砖上卓香板，当值、监值带头出堂，行香大众随后次序出堂，外圈先出，内圈后出，维那持香板在后，班首自末后，堂主、后堂、西堂，首座最后出堂，维那至监香处，监香依次跟大众一道进斋堂过早堂。



图127





## (二) 早板香

禅七期间过堂众人不念供养咒，只有悦众和僧值念。大众至斋堂坐下即吃（图128），监香与班首的香板靠放两边视窗或倚靠自己身旁（图129）。



图128



图129

吃毕回堂，持香板者可在斋堂门口墙上敲一阵，末尾一下，以示警策。当值先回堂点佛前与香盘上的香，待悦众吃毕回堂，在格子外划格子响，当值以板椎一击格子，悦众敲三下引磬，当值在内套敲一板一钟二椎木鱼起香，监香即打叫香三阵，末尾一下。

众人回堂即行香。早板香行香，时间略长。到时，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门打叫香一阵，末尾一下，回堂行香，监值放帘子（图130）。

维那催香二三个圈子后喊“起”字。和尚在堂即接喊，不在堂班首顺序接喊，末后一个维那喊。此支香四个“起”字，“起”字答音将落，当值挂二板一钟，众香板头点地，监香站两边（图131），班首站前后（图132），皆横持香板。



图130



图131



图132





如和尚在堂即出堂，因早板香、早四支香、早六支香、午四支香、晚课香、晚六支香、晚八支香均由班首讲开示，只有晚四支香、晚十支香由和尚讲开示。维那持香板自东绕西一圈用香板将人拨拢，香板拨谁，谁就动（图133），拨拢好归位将香板放桌上作声响，班首即出位绕逆圈持自身份香板讲开示（图134），班首轮流顺序讲，前面的讲开示，后面班首要进堂，如果后面班首讲开示，前面班首即出堂，等开示讲后再进堂。



图 133



图 134

班首讲毕，当值打催板二下，如不讲，持香板绕逆圈转三圈，用香板一招，当值即打催板，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。几个圈子后，维那至东北角打连二香板喊“起”字。四个“起”字喊过，答音将落，当值打一椎木鱼抽解，众香板头点地，监香与班首依前站立，维那持香板从东绕西一圈，至香桌白砖上卓香板，喊：“小圈赶快。”监值出门挂帘子，众人出堂小圈，监香敲三阵叫香，末尾一下，维那持香板与监香一同小圈，待看人是否回尽。

众人回尽，维那招呼监香煞叫香一阵，末尾一下，维那与监香同时持香板进堂，监值放帘子。维那与监香一西一东绕佛龕后，交叉至佛前两块白砖上，维那喊：“早板香，打起精神来。”一同卓香板，卓过后，手扶香板尖不动，音声将落，当值敲三板一钟止静，维那听一钟敲过后，持香板归位坐香，监香横持香板收脚转面向上站于白砖旁。

当值自持引磬走方圈，四椎引磬礼佛三拜，起身向下居中问讯，监值关门，监香持合掌香板走草鞋圈子，监值将棕垫放在佛前东边白砖上，向西铺开二尺（图135），放好后归位坐香。



图135





监香走圈子后至中站立。一会儿，副监香下位，二人各站佛前东西两块白砖上，香烧寸许开始走圈子，早板香四个圈子，两位监香至维摩龕前交叉，一圈子走过后，二人各至白砖上站定。香到当值一椎引磬开静，监值下位先收棕垫，后开门挂帘子，维那敲叫香三下，众人下位，当值敲木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

监香下香板有八种，即：轻昏点头、弹指抓痒、静中讲话、嬉笑放逸、冲盹打呼、前冲后仰、东歪西斜、靠壁扒位。



### (三) 早四支香

监香堂外打叫香三阵，末尾一下，进堂跟众人行香。到时候，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香门口煞一阵叫香，末尾一下，进堂，监值放帘子，维那催香二、三个圈子后，至东北角打连二香板，喊“起”字。如果和尚不在堂，班首喊二个，最后一个维那喊，答音将落，当值打站板一下，众香板头点地，监香两边站，班首前后站，众人原地站立（图136）。



图 136







和尚在堂即出去，维那持香板拨圈子，将人拨拢后归位，放香板作声，班首即出位，持香板绕逆圈行讲开示。讲毕，当值打催板二下，如不讲，绕三圈，当值亦打催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。约到止静时，维那催香几个圈子，至东北角打连二香板，喊“起”字，四个起字喊过，答音将落，当值打一椎木鱼抽解，众香板头点地，监香两边站，班首前后站，众人原地站立，维那持香板从东绕西一圈，监值及监香跟后，维那至香桌头白砖上卓香板，喊：“小圈赶快。”监值出外挂帘子，监香出门敲叫香三阵，末尾一下，与维那一同小圈。

众人回尽，监香煞叫香一阵，末尾一下，与维那同时持香板进堂，监值放帘子，维那与监香绕圈交叉至白砖上，维那喊：“早四支香，打起精神来。”一同卓香板，音声将落，当值敲木鱼三下止静，监值关门，监香持香板走草鞋圈子。监值将棕垫放在佛前东边白砖上，向西铺开二尺。副监香下位及巡香与前相同。

香到，当值一椎木鱼开静，监值先收棕垫（图137），后开门挂帘子。



图137

护七进堂散杯子、点心，顺序如前。吃毕，杯子收完，杯篮出堂，监值拖佛前水。维那打三下叫香，众人下位，早六支香监香至对面佛龛旁白砖上卓香板，当值打木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

如逢朔望日，上四圣与大殿供，四支香开静，监值下位先收棕垫，后开门挂帘子，点心吃过后，僧值开梆（图138），悦众在外划格子作声（图139），当值用板椎击格子一下，悦众敲三下引磬，当值扬板，扬毕，三椎报钟，维那套敲下单叫香三下，众人下位，悦众大殿上供。



图138



图139





早六支香監香至對面佛龕旁白磚上卓香板（圖140），當值敲二椎木魚起香，眾香板頭點地，維那喊：“行起來。”眾起行香。



圖140

#### (四) 早六支香

监香出堂打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。约时到，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门打一阵叫香进堂（图141），监值放帘子。

禪  
七



图 141





维那催香几个圈子后喊“起”字，班首一个“起”字，此支香三个“起”字，喊过答音将落，当值打站板一下，众香板头点地，监香、班首、众人如前站立，维那持香板拨拢人后归位，放香板作声，班首持香板逆圈绕三圈（图142），此支香短可不讲开示，招呼当值打催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。



图142

几个圈子后，维那打连二香板，喊“起”字，三个“起”字喊过，答音将落，当值一椎木鱼抽解，众香板头点地，监香、班首、众人站同前，维那持香板绕一圈，监值、监香跟后，维那归位卓香板，喊：“小圈赶快。”监值挂帘子，监香出门打叫香三阵，末尾一下，随维那小圈。

众人回尽，煞叫香一阵，与维那同时进堂，监值放帘子，监香与维那绕佛龕后，在维摩龕前交叉至佛龕前两块白砖上，维那喊：“早六支香，打起精神来。”一同卓香板，音声将落，当值打木鱼三下止静，监值关门，监香走草鞋圈子，此支香不铺棕垫。（如打斋上供，听鼓声后，悦众在外打引磬三下，去大殿上供。上过供回来亦打引磬三下。）

监香、副监香巡香同前，此支香短，走三个圈子。听叫香响，监香将堂门打开半掩（图143），以便和尚、侍者、行堂提前出堂。

听外面开梆声二阵，当值放腿子下位，持好鱼椎，第三阵末尾二下后，当值一椎木鱼开静。监值下位把门打开后，卷帘子，悦众在外划格子响，当值用板椎一击格子，悦众敲三下引磬，当值扬板，除朔望日外，扬毕，三下报钟，每一椎报钟套敲一声引磬，维那套打一下叫香（图144）。



图143



图144





众人下位，悦众去斋堂，当值敲催板二下（图145），众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

一圈后，维那喊：“监香师父先出堂。”又一圈后至香桌边白砖上卓香板，当值、监值带头出堂（图146），众人随后顺序过午堂与过早堂同。



图 145



图 146

## （五）午板香

午饭回堂，当值点好佛前与香桌上的香，持板椎本位站定，听悦众在外划格子响声，便以板椎击一下格子，悦众敲问讯引磬三下，当值套敲一板一钟二椎木鱼起香，椎放桌边，随众行香。

监香在门外敲叫香三阵，末尾一下，进堂随众人行香（图147）。



图147







午板香行大行，经行时间较长，行香不要过快，一般不少于半小时，到时，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门煞叫香一阵，监值放帘子，维那催香五六个圈子至东北角打连二香板，喊“起”字，和尚、班首共喊四个“起”字，末尾一个维那喊，共喊六个“起”字。喊过，答音将落，当值敲二板一钟，众香板头点地（图148），监香、班首、众人站同前，维那随即在香桌头白砖上卓香板，喊：“两边坐。”众人两边止单挂腿子坐（图149），吃二板茶。



图 148



图 149

护七进堂散杯子倒茶，第一、二巡不交圈，第三巡交圈。吃好收杯子毕，杯篮子出堂，监值拖佛前水，监香持香板至对面佛龕边白砖上卓香板，当值随敲催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

维那看时间到，打连二香板（图150），喊“起”字，六个“起”字喊过，音声将落，当值敲一椎木鱼抽解，维那持香板从东到西绕一圈，监值、监香跟维那后，维那至香桌白砖上卓香板，喊：“小圈赶快。”监值出门挂帘子。



图150





监香门外打叫香三阵，末尾一下，随维那小圈，回来煞一阵叫香，末尾一下，与维那同时持香板进堂，监值放帘子，监香与维那绕佛龕后交叉，至佛前白砖上，维那喊：“午板香，打起精神来。”二人同时卓香板，手扶香板尖不动，当值敲三板一钟止静。钟声过后，维那持香板归位坐香，监香横持香板移脚转面向上站立，当值自持引磬走方圈（图151），四椎引磬礼佛三拜后，向下居中问讯毕，监香走草鞋圈子。监值先关门后铺棕垫，放开二尺归位坐香。副监香下位、巡香等均同前，此支香须走六个圈子。

巡香三个圈子后，香至一半，维那静中打叫香三下（图152），众人下位，原地垂手站立。

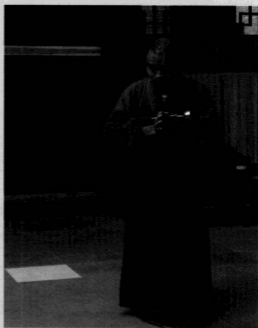


图151



图152



维那持香板从东绕西至维摩龛旁，如果和尚在坐香，未放帘子，维那即回本位放香板作声。和尚即下位持香板从东到西打警策（图153），在值的监香，书记不打。晚六支香亦然。



图 153



佛学  
PDG



图 154



图 155

如和尚不在，或和尚将帘子放下，维那持香板绕至西单书记位即转身回本位，放香板作声，班首即持香板出位，从东绕西打警策，打毕放香板作声，维那即在本位白砖上卓香板（图 154），众人依然上位坐香。

香到，当值一椎引磬开静，监值下位先收棕垫，后开门挂帘子。护七拿杯篮子进堂，依顺序散杯子，斟汤水，散食品（图 155）。

吃毕收好杯子，杯篮子出堂，监值拖佛前水。维那打三下叫香，众人下位，午四支香监香至对面白砖上卓香板，当值敲木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

## （六）午四支香

监香出堂打叫香三阵（图156），末尾一下，随众行香。

约到时候，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门煞叫香一阵进堂，监值放帘子，维那催香二、三个圈子，至东北角打连二香板喊“起”字，此支香四个“起”字。喊过答音将落，当值打站板一下，众香板头点地，监香、班首站同前，维那持香板从东绕西拨圈子。

每逢七期第四天，午四支香要问话，和尚、班首回寮。维那归位，持平仄香板讲规矩（图157）。除此以外，班首持香板出位绕逆圈讲开示。班首开示按位次顺序讲，开示讲毕，当值打催板二下，如不讲则持香板走三个圈子，招呼当值打催板，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。

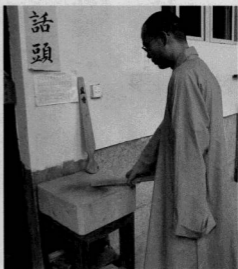


图156



图157





几个圈子后，到时维那打连二香板，喊“起”字，四个“起”字喊过，答音将落，当值敲一椎木鱼抽解，众香板头点地，维那持香板从东绕西一圈，监值、监香跟后，维那至香桌头白砖上卓香板，喊：“小圈赶快。”监值出门挂帘子，监香打叫香三阵，末尾一下，与维那一同小圈，回来煞叫香一阵后，与维那一同进堂，监值放帘子。监香持香板与维那绕佛龕后交叉分别至佛龕前白砖上，维那喊：“午四支香，打起精神来。”维那、监香同时卓香板，音声将落，当值敲三下木鱼止静（图158），监值关门。除问话半掩门外，其余皆关门。监香走草鞋圈子，监值铺棕垫放开二尺，归位坐香。监香走过圈子至两块白砖中间横持香板站立。少顷，副监香下位巡香与前同，此支香四个圈子。

当值听开晚殿梆声，放腿子下

位，持好鱼椎，末尾两下梆声后，一椎木鱼开静，监香归位，监值收棕垫开门挂帘子。护七提杯篮子进堂顺序散杯子，斟茶水，散食品。吃毕收好杯子，杯篮子出堂，监值拖佛前水。悦众在外划格子作声，当值用板椎击格子一下，悦众三下引磬，当值扬板，扬毕，三下报钟，每一椎报钟套敲一声引磬，维那套打一下叫香，众人下位挂腿子坐，晚课香监香至对面白砖上卓香板，当值敲木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。



图158

## （七）晚课香

监香到门外打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。夜巡在外用板椎击格子一下，当值敲三下报钟（图159），同时夜巡套接三椎板后（图160），各处打一圈晚殿板，回来至禅堂门口煞板二下。维那喊：“监香师父煞叫香。”



图159

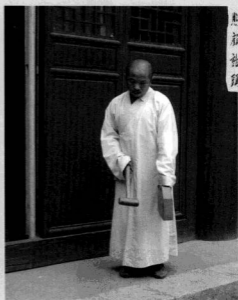


图160







图161



图162

监香煞叫香一阵后进堂，监值放帘子，悦众敲上晚殿引磬三下，当值套接敲报钟，“大方广佛华严经，华严海会佛菩萨”三阵，同时维那催香，三遍报钟煞尾三下后，维那打连二香板喊“起”字。此支香四个“起”字，每喊一个“起”字，答音将落，当值敲一下报钟（图161），末尾“起”字答音将落，当值打站板一下（图162），众香板头点地，诸师与监香、班首依前站立，维那持香板从东绕西将人拨拢，归位放香板作声，班首即持香板绕逆圈讲开示。

讲毕，当值打催板二下（图163），众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。

几个圈子后，维那打连二香板喊“起”字，四个“起”字喊过，答音将落，当值一椎木鱼抽解（图164），众香板头点地，监香、班首、诸师如前站立，维那持香板从东绕西一圈，监值、监香跟后，维那至香桌前白砖上卓香板，喊：“小圆赶快。”



图163



图164





监值出门挂帘子，监香打叫香三阵，末尾一下，跟维那小圈，回来煞叫香一阵，末尾一下，与维那一同进堂，监值放帘子。监香持香板与维那绕佛龕后交叉分别至佛龕前白砖上，维那喊：“晚课香，打起精神来。”喊声将落，维那、监香同时卓香板，当值敲三下木鱼止静（图165），监值关门。监香走草鞋圈子，监值铺棕垫放开二尺，归位坐香。监香走过圈子至两块白砖中间横持香板站立。少顷，副监香下位巡香均同前，此支香四个圈子。



图165

晚课下殿，悦众在外击格子作声，当值放腿下位，手持板椎往格子上轻轻一顶，悦众敲三下引磬，当值同时套敲一板一钟一木鱼开静（图166），监值下位先收棕垫，后开门挂帘子，维那喊：“放养息。”众人即可下单小圈。少顷，当值敲三下木鱼止静，掩门养息。



图166

## （八）养息香

养息香起香时间到，如维那仍睡，当值喊醒。先点佛前与香桌上香，后一椎木鱼开静。维那打三下叫香，众人下单。当值敲木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”监香在门口打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。悦众拿叫香各寮口打一阵叫香（图167）。

此支香行香时间不长，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香门口煞叫香一阵，末尾一下，监值放帘子进堂行香。维那催香，喊：“猛虎下山，大众大步经行。”

几个圈子后，至东北角打连二香板，喊“起”字。和尚与班首喊两个“起”字，末尾一个“起”字维那喊，答音将落时，当值敲二板一钟（吃二板茶），众香板头点地。维那本位白砖上卓香板（图168），喊：“两边坐。”众人分两边挂腿子坐。



图167



图168





图 169



图 170

护七拿杯篮子进堂，分东西顺序散杯子，一个在东序散，先散香桌三个杯子（如和尚在堂即散五个），后顺序散；一个在西序散，先散首座，后顺序散，散毕，杯篮子放在佛前两块白砖上（图169）。散杯子时，护七分东西两边斟茶，至维摩龕转回放香桌头两块白砖上。斟茶第二巡亦然。第三巡从维摩龕处交叉斟（不转回）（图170），壶放原处。众人吃茶随吃随放杯子，护七随收杯子，收毕杯篮子出堂，监值拖佛前水，监香至对面佛龕边白砖上卓香板，当值打催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

几个圈子后，维那看时间到，打连二香板，喊“起”字同前，末尾一个答音将落，当值打一椎木鱼抽解，众香板头点地，监香、班首与诸师依前站立，维那持香板从东绕西走一圈，监值与监香跟后，维那至本位白砖上卓香板，喊：“小圆赶快。”监值出门挂帘子，监香门外打叫香三阵，末尾一下后跟维那小圆。

看众人回尽，回来煞叫香一阵，末尾一下，维那与监香同时持香板进堂，监值跟后放帘子进堂。维那从西绕东，监香从东绕西，至维摩龕前交叉，交叉时维那持香板靠佛龕，监香靠维摩龕（图171），至佛前两块白砖边上，相对站丁字步（图172），维那喊：“养息香，打起精神来！”一齐卓香板，卓过后，手扶香板尖不动，当值敲三板一钟止静后，维那归位坐香。



图171



图172





图 173



图 174



图 175

监香横持香板，移步转身向上站立，等当值自持引磬礼佛三拜后，至下居中问讯毕，监值关门，监香走草鞋圈子。此支香不铺棕垫，监香走过草鞋圈子后，居中站立，少顷可归位坐半支香，再下位巡香，如有打呼仍须下位打醒，此支香巡香走三个圈子。

香到，当值一椎引磬开静，监香归位，监值开门挂帘子，护七拿杯篮子进堂，顺序散杯子，接着斟开水，散包子（图173）。

若和尚在堂，悦众先斟一杯开水，用小盘子放两个包子，送和尚吃（图174）。

诸师将坐垫下放参板抽出摆直（图175）。

斟开水、散包子均走三个圈子，看有杯子放下，随即收起。包子吃过，杯子收毕，杯篮子出堂，监值拖佛前水，维那打三下叫香，众人下位，晚四支香监香至相对佛龕侧面白砖上卓香板，当值敲木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。

## （九）晚四支香

监香卓香板后直接出堂，打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。约到时候，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门打一阵叫香，末尾一下后进堂，监值放帘子，维那催香。

四、五个圈子后，打连二香板喊“起”字，和尚、班首按顺序喊四个“起”字，末尾一个“起”字维那喊，此支香六个“起”字，答音将落，当值打一椎站板，众香板头点地，和尚站在维摩龕前（图176），监香、班首与诸师依前站立。



图176







维那持香板绕圈，拨拢人后，归位放香板作声。此支香由和尚持香板出位，从佛前起绕东行各个打警策（图177）（如和尚打警策，监香可放香板於止单上，站圈子边给打警策）。打毕，即绕圈子，讲开示。如果和尚不在堂，由头一班首代替打警策，打毕即绕圈子讲开示（图178）。讲毕，当值打催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。



图 177



图 178

行几个圈子，看时间到，维那打连二香板，喊“起”字。六个“起”字喊过，答应将落，当值一椎木鱼抽解，众香板头点地，监香、班首、诸师依前站立，维那持香板绕一圈，监值、监香跟后，维那至香桌边白砖上卓香板，喊：“小圆赶快。”监值出门挂帘子，监香堂外打叫香三阵，末尾一下，跟维那小圆，待人回尽，回来煞一阵叫香，末尾一下后与维那分别从东西两边绕佛龛后，至佛前白砖上，对面站立，维那喊：“晚四支香，打起精神来。”一同卓香板，音声将落，当值敲木鱼三下止静，监值关门，监香走草鞋圈子，监值铺棕垫放开二尺，归位坐香。

少顷，副监香下位，二人分别站佛前两块白砖上，一寸香后，巡香交叉如前，此支香走四个圈子。



图 179

香到，当值一椎木鱼开静，监香归位。监值先收棕垫，后开门挂帘子，护七提杯篮子进堂，照前面方法散杯子、斟茶。和尚在堂，悦众先斟一杯茶，用小盘端杯子，送和尚吃。吃毕收杯子，杯篮子出堂，监值拖佛前水，悦众在外划格子作声，当值用板椎一击格子（图 179），悦众三下引磬，当值扬板开大静。





扬毕，三下报钟，每一椎报钟套敲一声引磬，维那套打一下叫香，众人下位，晚六支香监香至相对佛龕侧面白砖上卓香板，当值打木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香（图180）。

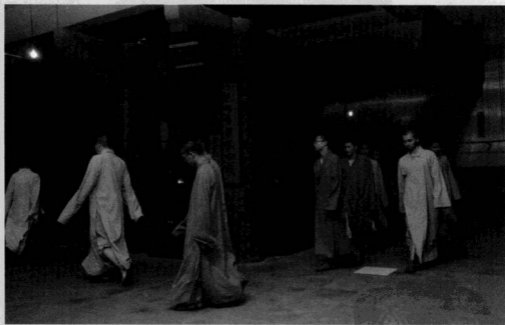


图180

## （十）晚六支香

监香卓香板后直接出堂，在门口打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。约到时候，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门煞叫香一阵，末尾一下，进堂，监值放帘子，维那催香。二、三个圈子后，打连二香板，喊“起”字，六个“起”字喊法同前。答音将落，当值打站板一下，众香板头点地。监香、班首、诸师如前站立，和尚出堂，维那持香板绕圈拨拢人后，



图181

归位放香板作声，班首持香板出位，绕逆圈讲开示（图181）。

讲毕，当值打催板二下，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。几个圈子后，维那打连二香板，喊“起”字同前。答音将落，当值打木鱼一椎抽解，众香板头点地，维那持香板，从东绕西一圈，监值、监香跟后，维那至本位卓香板，喊：“小圆赶快。”监值出门挂帘子，监香打叫香三阵，末尾一下，与维那一道小圆，回来煞一阵叫香，末尾一下，与维那分别从东西进堂，绕佛龛后，交叉至佛前两块白砖上，对面站立。维那喊：





“晚六支香，打起精神来。”一同卓香板，当值打木鱼三下止静。监香走草鞋圈子，监值先关门然后铺棕垫。监香交叉巡香站法均同前。此支香走六个圈子。

香坐大半，静中维那打叫香三下（图182），众人下位垂手站立，和尚或者班首打警策后（图183），维那卓香板，大众上位坐香，均同午板香。

香到，当值一椎木鱼开静，监香归位，监值先收棕垫后开门挂帘子，护七拿杯篮子进堂，同前一样散杯子，接着斟豆浆，方法同前。吃豆浆可拿三个杯子放在放参板上交替吃（图184）。

各人吃毕，收好杯子，杯篮子出堂，监值拖佛前水，维那打三下叫香，众人下位。晚八支香监香至相对佛龕侧面白砖上卓香板，当值打木鱼二下起香，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众起行香。



图182



图183



图184

## （十一）晚八支香

监香卓香板后直接出堂，门口打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。约到时间，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门打叫香一阵，末尾一下，进堂，监值放帘子，维那催香二、三圈后，打连二香板，喊“起”字。和尚与班首喊两个“起”字，末尾一个“起”字维那喊过，答音将落，当值打一下站板，众香板头点地，监香、班首、诸师如前站立，维那持香板绕圈子，拨拢人后，归位放香板作声，班首出位走三个圈子（此支香短，可不讲开示）（图185）。走毕，当值打二下催板，众香板头点地，维那喊：“行起来。”众人行香。

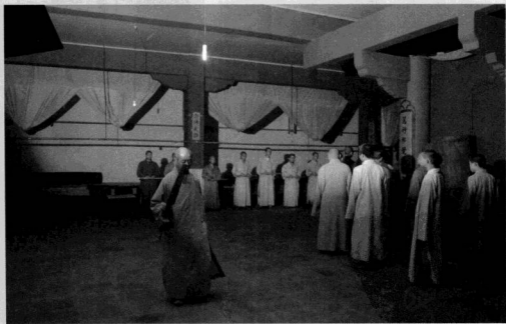


图185





几个圈子后，维那打连二香板，喊“起”字。此支香四个“起”字，喊法如前。末后答音将落，当值打一椎木鱼抽解，众香板头点地，监香、班首、诸师依前站立，维那持香板绕一圈，监值、监香跟后，维那至香桌边白砖上卓香板，喊：“小圆赶快。”监值出门挂帘子，监香堂外打叫香三阵，末尾一下，跟维那小圆。

待人回尽，煞一阵叫香，末尾一下，与维那分别从东西两边绕佛龕后至佛前白砖上对面站立，维那喊：“晚八支香，打起精神来。”一同卓香板，当值敲木鱼三下止静，监值先关门，后铺棕垫，监香走草鞋圈子。

一会儿副监香下位（图186），监香交叉巡香，站法均同前。

此支香短，香到时，当值一椎木鱼开静，监值先收棕垫，后开门挂帘子，护七进堂散水果。

吃毕，护七出堂，维那打三下叫香，众人下位，晚十支香监香至相对佛龕侧面白砖上卓香板，当值二椎木鱼起香，维那喊：“香板放下，满天星，行起来。”

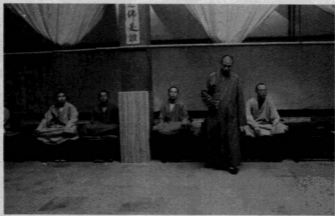


图 186

## （十二）晚十支香

监香卓香板后至门外打叫香三阵，末尾一下，进堂行香。

此支香行香不跟圈子，见有空即行。只有本支香的监香和维那夯香板（图187），其他监香与班首均不拿香板。

此支香很短，“满天星”行几个圈子后，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门煞一阵叫香后进堂，随维那后，监值放帘子。此支香喊“起”字是平喊平答，大众不答，仅维那与本支香监香一喊一答。维那与监香行至香桌前，维那拿香板在衣袖连打二下喊：“起。”监香随后答：“起。”再行到维摩龕前，监香喊：“起。”维那答：“起。”此时维那招呼：“当值向前。”当值快步跑到香桌前，持好小板椎，维那与监香将到香桌前，维那喊：“起。”监香答：“起。”当值敲站板一下，大众站



图187







立，和尚或班首在众中绕逆圈说几句偈或简短法语，至佛龕前以手一招云：“参。”如不说法，亦到佛龕前以手一招云：“参。”（图188）当值敲催板二下，大众行“满天星”（图189）。



图188

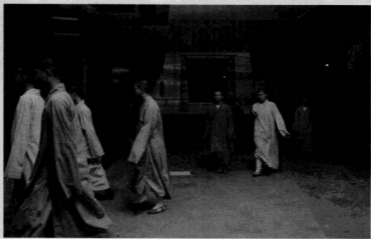


图189



两圈过后，维那将香板于衣袖上连打二下，喊：“起。”监香答：“起。”大众仍跑“满天星”（图190）。三个“起”字喊毕，当值一椎木鱼抽解，维那在本位卓香板，喊：“各归本位盘腿子坐。”众人归位坐香。

此支香不许外出小圈。监香出门打一阵叫香进堂，与维那绕佛龕后交叉至佛前二块白砖上，维那喊：“晚十支香，点头就卓。”维那与监香一同卓香板，当值打木鱼三下止静，监值关门，监香走草鞋圈子，监值铺棕垫放开二尺。



图190





此支香监香巡香时，手持香板名“怀中抱月”式（图191），见有昏沉点头即卓香板（图192），彼下位至佛前跪参（图193）。



图191



图192



图193



香到，看香在外敲小板三阵（即“板、板板”三阵）（图194），当值一椎木鱼开静，监值先收棕垫，后开门挂帘子，维那喊：“养息。”众人下位。

外寮诸师出堂回寮，禅堂诸师小圈回堂，上单养息放好单幔（图195），维那从东到西绕行一圈查单后，归位三椎木鱼止静养息。



图 194

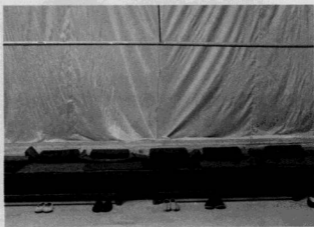


图 195





### 特别说明：

#### 1. 第四天午四支香问话

午四支香止静后，门虚掩。诸师稍坐一会儿，诸师从东单至西单按顺序先出去几位去和尚、班首处问话，等有人回堂，后面的再依顺序去问话，沿途不可闲聊，至和尚、班首门外，轻叩门三声，听里面招呼方可进。进门后，顶礼三拜，礼毕长跪合掌，问到之处，如实而答。如有疑问，恭敬请教。问话毕，礼谢后退出，回堂归位坐香。若监香师带香板出去，至门口香板立於墙边，叩门等如前（图196）。



图 196-1



图 196-2



图 196-3



第四天晚四支香开静后，有的地方改吃茶为喝参汤。

## 2. 第七天晚六支香小解七

禅七中每个七完，末后一天晚上小解七，晚六支香站板开示后，抽解归位止静后，略坐一刻，和尚或班首即下位，从东绕西打各个警策，打毕归位，静中讲开示后说：“师父们辛苦，请维那师招呼开静养息。”当值一椎木鱼开静，众人下单垂手站立，听引磬向上礼佛三拜，维那师喊：“养息。”

## 3. 小解七后第二天打三板事

禅七中每天晚上十支香快开静，是由看香在门外拿小板打三板，打过后当值敲一椎木鱼开静，第二天早晨就从四板打起，而小解七当天晚上没敲，所以第二天早晨要从三板打起。





六

解

七

仪

规



## (一) 考 功

禅七圆满，解七当天早课香仍照常坐，早粥回堂，照常行香，悦众引磬套当值一板一钟二椎木鱼，监香门外敲三阵叫香（图197），悦众各处打叫香。

等大众师都进堂，行几个圈子后，维那喊：“监香师父煞叫香。”监香出门煞一阵叫香进堂，监值随后放帘子（图198），进堂行香。



图 197



图 198







维那催香几个圈子后，至东北角打连二香板喊“起”字，次由和尚喊（图199），再到首座（图200）、西堂、后堂、堂主。



图199



图200-1



图200-2



凡班首每人喊一个起字，末后一个维那喊，答音将落，当值敲二板一钟，众香板头点地（图201），监香、班首与大众仍照平常一样站立，维那持香板从东绕西拨拢人后，归位放香板作声（图202），和尚即持香板出位，至佛前绕逆圈子打警策（图203），监香放香板，站在圈外接受警策，班首不动。



图201





图202



图203

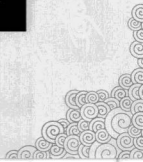




图204



图205

打毕，和尚讲开示、考功，说明考功意义与答话要求。随即考两人，用香板在左肩上打两下（图204），喝言：“念佛是谁？道一句。”被考者不言不动，和尚再打两下香板以示警策。

两个人考过后，和尚云：“还未成熟，加一把火。”当值打催板二下绕几个圈后维那喊“起”字，各个班首均喊一个“起”字，众人跑香。

班首前后站立，监香答“起”字，如是班首依次喊完，最后一个“起”字维那喊，监香答“起”字，答音将落，当值敲站板一下，监香依前站左右两边，维那拨圈子，放香板作声，和尚出位说几句客套话，走三个圈子便出堂。

次由首座和尚考问。次由西堂、后堂、堂主考问。

末后一位堂主略考二个后即说：“师父们发无上道心来此打





七，现七期圆满，师父们很辛苦，请维那师父招呼打抽解。”维那招呼当值，打一椎木鱼抽解。

维那持香板从东绕西走一圈，监值、监香跟后至门口（图205），维那归位卓香板，监值出门挂帘子。

监香出门打叫香三阵，末尾一下，与维那小圈回来，煞一阵叫香，与维那持香板进堂，交叉绕佛龛，至佛前白砖站，维那喊：“早板香，打起精神来。”一同卓香板（图206），扶香板尖不动，音声将落，当值敲三板一钟止静（图207），维那归位，监香移脚转面向上立于白砖旁。

当值自敲引磬四下礼佛三拜，向下居中间讯毕，监值关门，监香走草鞋圈子。监值不铺棕垫，归位坐香，监香走过草鞋圈子亦归位坐香。



图206



图207



大众略坐一刻，和尚即下位持香板，从东绕西打警策（图208），班首、书记不打。

打毕，和尚归位，盘腿后静中开示。

开示毕，和尚说：“维那师！大众师父辛苦，招呼早点开静。”当值即一椎引磬开静（图209），监值开门挂帘子。

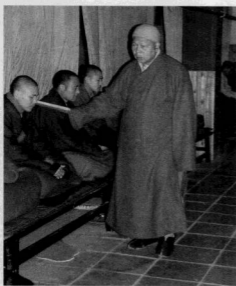


图208



图209





## (二) 解 七

和尚出堂至小韦驮殿，穿海青，班首招呼师父们，如小圈抓紧回堂解七，并招呼堂内诸师下位挂腿子坐（图210）。

少顷，维那招呼香灯，将一张椅子与“直指”牌安放佛前，牌靠椅背（图211）。



图210

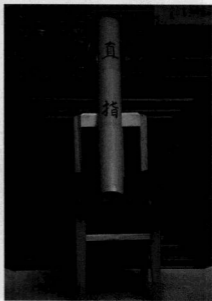


图211

班首招呼大众师起立，到佛前分两边“八”字班站立（图212）。西边班首依位序站在前排，排好后请东边大众师站东边，维那站东边前排排头，书记依位站前排后，再请大众师站。



图212







等都站好，维那招呼悦众，喊：“同寮师打引磬迎请和尚解七。”两位悦众预先穿好海青在堂门外等候，听维那喊后，在堂门向上打四椎引磬问讯，复转身迎请和尚。途中四椎引磬，至小韦驮殿，向和尚问讯，回途亦四椎引磬，至禅堂门口。

和尚进堂，悦众在门口敲四椎引磬，和尚向上问讯，至佛前转身向外，坐椅子上横拿直指牌（图213）。



图213

维那呼：“大众师顶礼和尚。”和尚云：“不顶礼。”即四椎引磬问讯后，悦众在门口滚引磬三阵，末尾四下一押，和尚说法。最后，和尚拿“直指”牌打一圆相，向下一卓（图214），云：“解。”起身将直指牌放椅子上，香灯将直指牌端下去，维那呼：“礼谢和尚。”和尚云：“不为礼。”维那又呼：“同寮师打引磬送和尚回丈室。”和尚云：“不消送。”即招呼诸师洗脚去（图215），众问讯。



图214



图215





维那呼：“大众向上排班，顶礼班首师父。”班首云：“顶礼维那师父。”维那接呼：“顶礼监香师父、当值师父、香灯司水师父，大众师父普礼三拜（图216）。”悦众敲引磬，大众普礼三拜毕，维那招呼：“今天放香休息，师父们有剃头、洗澡、洗衣服等可自由。”听叫香穿袍搭衣过堂。



图216

### (三) 消生死假

晚课上殿，维那呼“带具”。课毕，维那呼：“恭诣祖堂”。僧值呼：“引磬出位，双班行。”大众至祖堂站齐（图217），僧值喊：“齐。”维那呼：“展一具一。禅七圆满，礼谢历代祖师。”悦众敲引磬，大众顶礼三拜（图218），起具，问讯，维那呼：“诸师至方丈室向和尚消生死假。”



图217





图218

僧值领至方丈站齐(图219), 维那呼:“向和尚顶礼, 消生死假。”和尚云:“不顶礼。”众问讯, 和尚云:“恭喜诸位得大受用, 上报佛恩, 下度众生。”大众礼谢毕回堂。

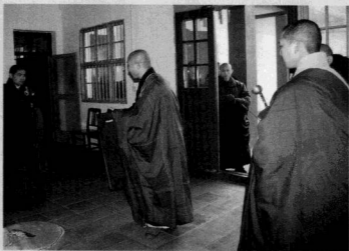


图219

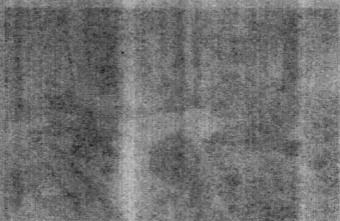
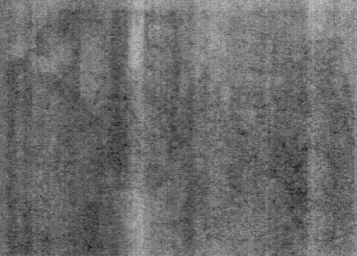


Figure 1. (a) A dark, rectangular image, possibly a photograph or scan of a document page, showing significant noise and low contrast. (b) A dark, rectangular image, possibly a photograph or scan of a document page, showing significant noise and low contrast.





七

坐

香

时

间

表



香

(一) 禅堂平日坐长香时间表

晚四支香	养息香	午四支香	午板香	早六支香	早四支香	早香板	香名
八点	六点一刻	一点半	十一 点三刻	十点	八点半	七点	起香时间
八点一刻	六点三刻	二点半	十二 点半	十点一刻	九点一刻	七点半	止静时间
九点	晚八点	三点一刻	一点半	十点三刻	十点	八点半	开静时间
开大静 养息	挂二板开示	站板开示	挂二板吃二板茶 开静吃茶	闻开午梆开静 扬板过午堂	站板开示	四点打四板起床 六点一刻过早堂	备注

禅七







(二) 禪堂加香行香坐香时间表

晚六支香	晚四支香	养息香	晚课	午四支香	午板香	早六支香	早四支香	早板香	早课	板打报钟吃开水	早三点三刻煞五
三个起字 三个圈子	四个起字 六个起字 四个圈子	四个起字 三个圈子	二点五十分上殿	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四点二十分早殿	几个起字 几个圈子	几个起字
十点开静	九点一刻止静 九点开静	七点半开静 八点一刻止静	四点左右下晚殿	二点止静 二点三刻开静	一点半开静 十二点半止静	十点半止静 十一点开静	九点一刻止静 十点开静	八点半开静 七点半止静	五点半左右下早殿	开静时间	止静时间
养息	开静后普礼佛三拜	开静吃包子 站板开示开静	下殿回堂止静放养息	下殿回堂养息 开静上晚殿	开静吃茶 行大行二板吃茶	闻梆声后开静过午堂	开静吃点心 站板开示	二板开示 行大行	听梆声过早堂 回堂坐位静坐	备注	

### (三) 禅七行香坐香时间表

晚十支香	晚八支香	晚六支香	晚四支香	养息香	晚课香	午四支香	午板香	早六支香	早四支香	早板香	早课香	打报钟吃开水	早四点半四板														
三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	四个起字 四个圈子	三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	六个起字 六个圈子	三个起字 三个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	四个起字 四个圈子	几个起字 几个圈子	几个起字 几个圈子														
行坐二十五分钟	十一 点三刻止静	十一 点十分开静	十 点半开静	九 点半止静	九 点一刻止静	八 点一刻止静	七 点半开静	六 点止静	四 点开静	三 点一刻开静	二 点三刻开静	二 点止静	二 点三刻开静	二 点止静	一 点一刻开静	十 二点一刻止静	十 一点开静	十 点半止静	十 点开静	九 点一刻止静	八 点三刻开静	七 点三刻止静	六 点一刻开静	五 点半止静	开静时间	止静时间	
放养息	听三板开静	开静吃水果	站板开示 开静吃豆浆	站板开示静中警策	开示吃茶开大静	站板警策开示	二板吃茶开静吃包子	五点半起香	开静后养息	站板开示	开静吃点心	站板开示	静中警策开静吃汤	行大行二板吃茶	闻梆声后开静过午堂	开静吃点心	站板开示	二板开示	行大行	闻梆声过早堂	备注						





八

虚

云

老

和

尚

法

语



香

## （一）禅七开示

1952年冬，老和尚在上海主建水陆道场，圆满后缙素人士以胜会难逢，坚留老和尚继续在沪举行禅七。老和尚慈悲法施，允满众愿。于是定1953年（老和尚百十四岁）正月初九在玉佛寺起七，至十五日圆满。后来大家还以法味没有饱饫，又要求继续一禅七，由正月十六日起至二十三日解七。在这半个月中老和尚每天都有法语开示。

### 初七 第一日开示

#### （正月初九日）

这里的大和尚（茅芴法师）很慈悲，各位班首师父的办道心切，加以各位师父及大居士慕道情殷，大家发心来打静七，要虚云来主七。这也可说是一种殊胜因缘，只以我年来患病不能多讲。世尊说


法四十余年，显说密说，言教已有三藏十二部之多，要我来说，也不过是拾佛祖几句剩话。至于宗门下一法，乃佛末后升座，拈大梵天王所献金檀木花示众，是时座下人天大众皆不识得，惟有摩诃迦叶破颜微笑。世尊乃曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，咐嘱于汝。”此乃教外别传，不立文字，直下承当之无上法门，后人笼统，目之为禅。须知《大般若经》中所举出之禅，有二十余种之多，皆非究竟，惟宗门下的禅，不立阶级，直下了当，见性成佛之无上禅，有甚么打七不打七呢，只因众生根器日钝，妄念多端，故诸祖特出方便法而摄受之。此宗相继自摩诃迦叶以至如今，有六七十代了。在唐宋之时，禅风遍天下，何等昌盛！现在衰微已极，惟有金山、高旻、宝光等处，撑持门户而已。所以现在宗门下的人材甚少，就是打七，





大都名不副实。昔者七祖青原行思问六祖曰：“当何所务，即不落阶级？”祖曰：“汝曾作甚么来？”思曰：“圣谛亦不为。”祖曰：“落何阶级？”思曰：“圣谛尚不为，何阶级之有！”六祖深器之。现在你我根器劣弱，诸大祖师，不得不假方便，教参一句话头。宋朝以后，念佛者多，诸大祖师乃教参“念佛是谁”。现在各处用的都照这一法参究。可是许多人仍是不得明白，把这句“念佛是谁”的话头放在嘴里，不断的念来念去，成了一个念话头，不是参话头了。参者参看义，故凡禅堂都贴着“照顾话头”四字。照者反照，顾者顾盼，即自反照自性。以我们一向向外驰求的心回转来反照，才是叫看话头。话头者，“念佛是谁”就是一句话，这句话在未说的时候叫话头，既说出就成话尾了。我们参话头就是要参这“谁”字未起时究竟

是怎样的。譬如我在这里念佛，忽有一人问曰：“某甲！念佛的是谁啊？”我答曰：“念佛是我呀！”进曰：“念佛是你，你还是口念，还是心念？若是口念，你睡着时何以不念？若是心念，你死了为何不念？”我们就是对这一问有疑，要在这疑的地方去追究它，看这话到底由哪里而来？是什么样子？微微细细的去反照，去审察，这也就是反闻自性。在行香时，颈靠衣领，脚步紧跟前面的人走，心里平平静静，不要东顾西盼，一心照顾话头；在坐香时，胸部不要太挺，气不要上提，也不要向下压，随其自然。但把六根门头收摄起来，万念放下，单单的照顾话头，不要忘了话头。不要粗，粗了则浮起，不能落堂；不要细，细了则昏沉，就堕空亡，都得不到受用。如果话头照顾的好，功夫自然容易纯熟，习气自然歇下。初用功的人，这句话头



是不容易照顾得好的，但是你不要害怕，更不要想开悟，或求智慧等念头。须知打七就是为的开悟，为的求智慧，如果你再另以一个心去求这些，就是头上安头了。我们现在知道了，便只单提一句话头，可以直接了当。如果我们初用功时，话头提不起，你千万不要着急，只要万念情空，绵绵密密的照顾着，妄想来了，由它来，我总不理睬它，妄想自然会息，所谓“不怕念起，只怕觉迟”。妄想来了，我总以觉照力钉着这句话头，话头若失了，我马上就提起来。初次坐香好似打妄想，待时光久了，话头会得力起来。这时候，你一支香可以将话头提起，就不会走失，那就有把握了。说的都是空话，好好用功吧！

## 初七 第二日开示

(正月初十日)


打七这一法是克期取证最好的一法，古来的人根器敏利，对这一法不常表现。到宋朝时始渐开阐，至清朝雍正年间，这一法更大兴，雍正帝在皇宫里也时常打七。他对禅宗是最尊重的，同时他的禅定也是非常得好。在他手里悟道的有十几人，扬州高旻寺的天慧彻祖，也是在他会下悟道的。禅门下的一切规矩法则，皆由他大整一番，由是宗风大振，故人才也出了很多。所以规矩是非常要紧的。这种克期取证的法则，犹如儒家人考试场，依题目作文，依文取考，有一定的时间的。我们打七的题目是名参禅，所以这个堂叫做禅堂。禅者梵语禅那，此名静虑，而禅有大乘禅、小乘禅、有色禅、无色禅、声闻禅、外道禅等。宗门下这一禅，谓之无上禅。如果有人在这堂中把疑情参





透，把命根坐断，那就是即同如来。故这禅堂又名选佛场，亦名般若堂。这堂里所学的法，俱是无为法。无者，无有作为，即是说无一法可得，无一法可为。若是有为，皆有生灭，若有可得，便有可失。故经云：“但有言说，都无实义。如诵经礼忏等，尽是有为，都属言教中的方便权巧。”宗门下就是教你直下承当，用不着许多言说。昔者有一学人参南泉老人，问：“如何是道？”曰：“平常心是道。”我们日常穿衣吃饭，出作入息，无不在道中行。只因我们随处缚着，不识自心是佛。昔日大梅法常禅师初参马祖，问：“如何是佛？”祖曰：“即心是佛。”师即大悟。遂礼辞马祖，至四明梅子真旧隐处，缚茆而居。唐贞元中，盐官会下有僧，因采挂杖迷路至庵所，问：“和尚在此多少时？”师曰：“只见四山青又黄。”又问：“出

山路向什么处去？”师曰：“随流去。”僧归举似盐官。官曰：“我在江西曾见一僧，自后不知消息，莫是此僧否？”遂令僧去招之，大梅以偈答曰：“摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心；樵客遇之犹不顾，郢人哪得苦追寻。一池荷叶衣无尽，数树松花食有余；刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”马祖闻师住山，乃令僧问：“和尚见马大师得个什么便住此山？”师曰：“大师向我道‘即心是佛’，我便这里住。”僧曰：“大师近日佛法又别。”师曰：“作么生？”僧曰：“又道‘非心非佛’。”师曰：“这老汉惑乱人未有了日。任他非心非佛，我只管‘即心是佛’。”其僧回举似马祖，祖曰：“梅子熟也。”可见古来的人是如何了当和简切！只因你我根机陋劣，妄想太多，诸大祖师乃教参一话头，这是不得已也。永嘉祖师



云：“证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业，若将妄语逛众生，自招拔舌尘沙劫。”高峰妙祖曰：“学人用功，好比将一瓦片，抛于深潭，直沉到底为止。”我们看话头，也要将一句话头看到底，直至看破这句话头为止。妙祖又发愿云：“若有人举一话头，不起二念，七天之中，若不悟道，我永堕拔舌地狱。”只因我们信不实，行不坚，妄想放不下。假如生死心切，一句话头决不会随便走失的，沩山祖师云：“生生若能不退，佛阶决定可期。”初发心的人总是妄想多，腿子痛，不知功夫如何用法。其实只要生死心切，咬定一句话头，不分行住坐卧，一天到晚把“谁”字照顾得如澄潭秋月一样的，明明谛谛的，不落昏沉，不落掉举，则何愁佛阶无期呢？假如昏沉来了，你可睁开眼睛，把腰稍提一提，则精神自会振作起来。这时候把话头

不要太松和太细，太细则易落空和昏沉。一落空只知一片清静，觉得爽快。可是在这时候，这句话头不能忘失，才能在竿头进步，否则落空亡，不得究竟。如果太松，则妄想容易袭进，妄想一起，则掉举难伏。所以在此时光，要粗中有细，细中有粗，方能使功夫得力，才能使动静一如。昔日我在金山等处跑香，维那催起香来，两脚如飞，师父们真是跑得，一句站板敲下，如死人一样，还有什么妄想昏沉呢？像我们现在跑香相差太远了。诸位在坐时，切不要把这句话头向上提，上提则头便会昏；又不要横在胸里，如横在胸里，则胸里会痛；也不要向下贯，向下贯则腹胀，便会落于阴境，发出种种毛病。只要平心静气，单单的把“谁”字如鸡抱卵，如猫捕鼠一样的照顾好，照顾得力时，则命根自会顿断！这一法初用功的同参道友当然是不易







的，但是你要时刻在用心。我再说一比喻，修行如石中取火，要有方法，倘无方法，纵然任你把石头打碎，火是取不出来的。这方法是要有一只纸媒和一把火刀。火媒按下在火石下面，再用火刀向火石上一击，则石上的火就会落在火媒上，火媒马上就能取出火来，这是一定的方法。我们现在明知自心是佛，但是不能承认。故要借这一句话头，做为敲火刀。昔日世尊夜睹明星，豁然悟道也是如此。我们现在对这个取火法则不知道，所以不明白自性，你我自性本是与佛无二，只因妄想执着不得解脱。所以佛还是佛，我还是我。你我今天知道这个法子，能够自己参究，这是何等的殊胜因缘。希望大家努力，在百尺竿头再进一步，都在这选佛场中选，可以上报佛恩，下利有情。佛法中不出人材，只因大家不肯努力，言之伤心。假如深信永嘉和高

峰妙祖对我们所发誓愿的话，我们决定都能悟道。大家努力参吧！

### 初七 第三日开示

（正月十一日）

光阴快得很，才说打七，又过了三天。会用功的人，一句话头照顾得好好的，甚么尘劳妄念彻底澄清，可以一直到家。所以古人说：“修行无别修，只要识路头；路头若识得，生死一齐休。”我们的路头，只要放下包袱，咫尺就是家乡。六祖说：“前念不生即心，后念不灭即佛。”你我本来四大本空，五蕴非有，只因妄念执着，爱慕世间幻法，所以弄得四大不得空，生死不得了。假如一念体起无生，则释迦佛说的这些法门也用不着了，难道生死不会休吗？是故宗门下这一法，真是光明无量照十方。昔日德山祖师，是四川简州人，俗姓周，二十岁出家，依年受

具，精究律藏。于性相诸经，贯通旨趣，常讲《金刚般若》，时人谓之周金刚。尝谓同学曰：“一毛吞海，性海无亏；纤芥投锋，锋利不动；学与无学，唯我知焉。”后闻南方禅席颇盛，师气不平，乃曰：“出家儿，千劫学佛威仪，万劫学佛细行，不得成佛；南方魔子，敢言直指人心，见性成佛。我当扫其窟穴，灭其种类，以报佛恩。”遂担《青龙疏抄》出蜀。至澧阳路上，见一婆子卖饼，因息肩买饼点心。婆指担曰：“这个是什么文字？”师曰：“《青龙疏抄》。”婆曰：“讲何经？”师曰：“《金刚经》。”婆曰：“我有一问，你若答得，施与点心；若答不得，且别处去。《金刚经》云：‘过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。’未审上座点哪个心？”师无语。遂问婆子师是谁，答曰：“龙潭。”遂往龙潭，至法堂曰：

“久响龙潭，及乎到来，潭又不见，龙又不现。”潭引身而出曰：“子亲到龙潭。”师无语，遂栖止焉。一夕侍立次，潭曰：“更深何不下去？”师珍重便出，却回曰：“外面黑。”潭点纸烛度与师，师拟接，潭复吹灭。师于此大悟，便礼拜。潭曰：“子见个什么？”师曰：“从今向去，更不疑天下老和尚舌头也。”至来日，龙潭升座谓众曰：“可中有个汉，牙如剑树，口似血盆，一棒打不回头，他时向孤峰顶上，立吾道去在。”师将《疏抄》堆法堂前，举火炬曰：“穷诸玄辩，若一毫置于太虚；竭世枢机，似一滴投于巨壑。”遂焚之，于是礼辞。直抵汾山，挟拂子上法堂，从西过东，从东过西，顾视方丈曰：“有么有么。”山坐次，殊不顾盼。师曰：“无无。”便出，至门首乃曰：“虽然如此，也不得草草。”遂具威仪，再入相






见。才跨门，提起坐具曰：“和尚！”山拟取拂子，师便喝，拂袖而出。汾山至晚问首座：“今日新到在否？”座曰：“当时背却法堂，着草鞋出去也。”山曰：“此子已后向孤峰顶上，盘结草庵，呵佛骂祖去在。”师住澧阳三十年，属唐武宗废教，避难于独浮山之石室。大中初，武陵太守薛廷望，再崇德山精舍，号古德禅院，将访求哲匠住持，聆师道行，屡请，不下山。廷望乃设诡计，遣吏以茶盐诬之，言犯禁法，取师入州。瞻礼，坚请居之，大阐宗风。后人传为德山喝，临济棒。像他这样，何愁生死不休？德山下来出岩头、雪峰，雪峰下出云门、法眼，又出德韶国师、永明寿祖等，都是一棒打出来的。历朝以来的佛法，都是宗门下的大祖师为之撑架子。诸位在此打七，都深深的体解这一最上的道理，直下承当，了脱生死，是不为

难的。假如视为儿戏，不肯死心塌地，一天到晚在光影门头见鬼，或在文字窟中作计，那么生死是休不了的，大家努力精进吧！

### 初七 第四日开示 (正月十二日)

七天的辰光已去了四天，诸位都很用功。有的作些诗偈，到我那里来问，这也很难得。但是你们这样的用功，把我前两天说的都忘却了。昨晚说“修行无别修，只要识路头”。我们现在是参话头，话头就是我们应走的路头。我们的目的是要成佛了生死，要了生死，就要借这句话头作为金刚王宝剑，魔来魔斩，佛来佛斩，一情不留，一法不立，哪里还有这许多妄想来作诗作偈，见空见光明等境界。若这样用功，我不知你们的话头到哪里去了。老参师父不再说，初发心的人要留心啊。我因为怕你





禅七

们不会用功，所以前两天就将打七的缘起，及宗门下这一法的价值和用功的法子，一一讲过了。我们用功的法子，就是单举一句话头，昼夜六时，如流水一般，不要令它间断，要灵明不昧，了了常知，一切凡情圣解，一刀两断。古云：“学道犹如守禁城，紧把城头战一场；不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这是黄檗禅师说的，前后四句，有两种意义。前两句比譬，说我们用功的人，把守这句话头，犹如守禁城一样，任何人不得出入，这是保守的非常严密的。因为你我每人都有一个心王，这个心王即是第八识。八识外面还有七识、六识、前五识等。前面那五识，就是那眼、耳、鼻、舌、身五贼，六识即是意贼，第七识即是末那识，它（末那）一天到晚，就是贪着第八识见分为我，引起第六识，率领前五识，贪爱色、声、香、味、触等

尘境，缠惑不断，把八识心王困得死死的，转不过身来。所以我们今天要借这句话头金刚王宝剑，把那些劫贼杀掉，使八识转过来成为大圆镜智，七识转为平等性智，第六识转为妙观察智，前五识转为成所作智。但是最要紧的就是把第六识和第七识先转过来，因为它有领导作用。它的力量，就是善能分别计量。现在你们作诗作偈，见空见光，就是这两个识在起作用。我们今天要借这句话头，使分别识成妙观察智，计量人我之心为平等性智，这就叫做转识成智，转凡成圣。要使一向贪着色、声、香、味、触、法贼不能侵犯，故曰如守禁城。后面的两句，“不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”的譬喻，即是我们三界众生沉沦于生死海中，被五欲所缠，被尘劳所惑，不得解脱，故拿梅花来作譬喻。因为梅花是在雪天开放的。大凡世间万





物都是春生夏长，秋收冬藏的。冬天的气候寒冷，一切昆虫草木都已冻死或收藏，尘土在雪中也冷静清凉，不能起飞了。这些昆虫草木尘土灰浊的东西，好比我们心头上的妄想分别、无明、嫉妒等三毒烦恼，我们把这些东西去掉了，则心王自由自在，也就是如梅花在雪天里开花吐香了，但是你要知道，这梅花是在冰天雪地里而能开放，并不是在春光明媚或惠风和畅的气候而有的。你我想要心花开放，也不是在喜怒哀乐和人我是非之中而能显现的。因为我们这八种心若一糊涂，就成无记性，若一造恶，就成恶性；若一造善，就成善性。无记有梦中无记和空亡无记。梦中无记，就是在梦中昏迷时，惟有梦中一幻境，日常所作一无所知，这就是独头意识的境界，也就是独头无记。空亡无记者，如我们现在坐香，静中把这话头亡失了，空空洞

洞的，糊糊涂涂的，什么也没有，只贪清净境界，这是我们用功最要不得的禅病，这就是空亡无记。我们只要二六时中把一句话头，灵明不昧，了了常知的，行也如是，坐也如是，故前人说：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”寒山祖师曰：“高高山顶上，四顾极无边；静坐无人识，孤月照寒泉。泉中且无月，月是在青天；吟此一曲歌，歌中不是禅。”你我大家都是有缘，故此把这些用功的话再与你们说一番，希望努力精进，不要杂用心。我再来说一公案：昔日鸡足山悉檀寺的开山祖师，出家后参礼诸方，办道用功，非常精进。一日寄宿旅店，闻隔壁打豆腐店的女子唱歌曰：“张豆腐，李豆腐，枕上思量千条路，明朝仍旧打豆腐。”这时这位祖师正在打坐，听了她这一唱，即开悟了。可见得前人的用功，并不是一定要禅堂中才能用

功，才能悟道的。修行用功，贵在一心，各位切莫分心散乱，空过光阴，否则，明朝仍旧卖豆腐了。

### 初七 第五日开示

(正月十三日)

修行一法，易则容易，难则实难。易者，只要你放得下，信得实，发坚固心和长远心，就可成功，难者，就是你我怕吃苦，要图安乐，不知世间上的一切有为法，尚且要经过一番学习，才能成功，何况我们要学圣贤，要成佛作祖，岂能马马虎虎就可成功。所以第一要有坚固心，因为修行办道的人，总是免不了魔障。魔障就是昨天讲的色、声、香、味、触、法等尘劳业境，这些业境就是你我的生死怨家。故每每许多讲经法师，也在这些境界中站不住脚，这就是道心不坚固的原因。次之则要发长远心，我们人生在世，造业无边，一旦要

来修行，想了生脱死，岂能把习气一时放得下呢？古来的祖师，如长庆禅师坐破蒲团七个，赵州八十岁还在外面行脚，四十年看一“无”字，不杂用心，后来大彻大悟，燕王和赵王非常崇拜他，以种种供养，至清朝雍正皇帝，阅其语录高超，封为古佛，这都是一生苦行而成功的。你我现在把习气毛病通身放下，澄清一念，就与佛祖同等。如《楞严经》云：“如澄浊水，贮于净器，静深不动，沙土自沉，清水现前，名为初伏客尘烦恼；去泥纯水，名为永断根本无明。”你我的习气烦恼，犹如泥渣，故要用话头。话头如清矾，能使浊水澄清，即是烦恼降伏。如果用功的人到了身心一如，静境现前的时候，就要注意，不要裹脚不前。须知这是初步功夫，烦恼无明尚未断除。这是从烦恼心行到清净，犹如浊水澄成了清水，虽然如此，水底泥渣尚未





去了，故还要加功前进。古人说：“百尺竿头坐的人，虽然得见未为真；若能竿头重进步，十方世界现全身。”如不前进，则是认化城为家，烦恼仍有生起的机会，如此则做一自了汉也很为难。故要去泥纯水，方为永断根本无明，如此才是成佛了。到了无明永断的时候，可以任你在十方世界现身说法，如观世音菩萨三十二应，应以何身得度者，即现何身而为说法。任你淫房酒肆，牛马骡胎，天堂地狱，都是自由自在，无拘无束的了。否则，一念之差，就是六道轮回。昔者秦桧曾在地藏菩萨前做过香灯，只因他长远心不发，无明烦恼未能断了，故被瞋心所害，这是一例。假如你信心坚固，长远心不退，则不怕你是怎样的一个平常人，也可以即身成佛。昔日漳州有一贫苦的人在寺出家，心想修行，苦不知如何为是，无处问津，每日只做苦工。

一日遇着一位行脚僧到那里挂单，看他每日忙忙碌碌的，问他日常作何功课，他说：“我一天就是做些苦事，请问修行方法。”僧曰：“参念佛是谁。”如是他就照这位客师所教，一天在工作之中把这“谁”字蕴在心里照顾。后隐于石岩中修行，草衣木食。这时候他家里还有母亲和姐姐，闻知他在岛岩中修行很苦，其母乃教其姐拿一匹布和一些食物送给他。其姐姐送至岛岩中，见他坐在岩中，动也不动。去叫他，他也不应。其姐姐气不过，把这些东西放在岩中回家去了。但是他也不睬也不瞧，老是坐在洞中修行。过了一十三年，他的姐姐再去看他，见那匹布仍是在那儿未动。后来有一逃难的人到了那里，腹中饥饿，见了这位和尚衣服破烂的住在岩中，乃近前问他，向他化乞。他便到石岩边拾些石子，置于釜中，煮了一



刻，拿来供食，犹如洋薯，其人饱餐而去。去之时，他与之言曰：

“请勿与外人言。”又过了些时，他想我在此修行这许多年了，也要结结缘吧。如是走到厦门，在一大路旁，搭一茅蓬，做施茶工作。这时是万历年间，皇帝的母亲皇太后死了，要请高僧做佛事。先想在京中请僧，因此时京中无高僧大德，皇太后乃托梦于万历皇帝，谓福建漳州有高僧。皇帝乃派人至福建漳州，迎请许多僧人进京做佛事。这些僧人都把行装整理进京，恰在这路边经过，其僧问曰：“诸位师父今日这样欢喜，到哪里去啊？”众曰：“我们现在奉旨进京，替皇帝做佛事超荐太后去。”曰：“我可同去否？”曰：“你这样的苦恼，怎能同去呢？”曰：“我不能念经，可以替你们挑行李，到京城看看也是好的。”如是就同这些僧人挑行李进京去了。这时皇帝知道他

们要到了，乃教人将一部《金刚经》埋于门槛下，这些僧人都不知道，一一的都进宫去了，惟有这位“苦恼”和尚行到那里，双膝跪下，合掌不入。那里看门的叫的叫，扯的扯，要他进去，他也不入，乃告知皇帝。此时皇帝心中有数，知是圣僧到了。遂亲来问曰：“何以不入？”曰：“地下有金刚，故不敢进来！”曰：“何不倒身而入！”其僧闻之，便两手扑地，两脚朝天，打一个筋斗而入。皇帝深敬之，延于内庭款待，问以建坛修法事。曰：“明朝五更开坛，坛建一台，只须幡引一幅，香烛供果一席就得。”皇帝此时心中不悦，以为不够隆重，犹恐其僧无甚道德，乃叫两个御女为之沐浴。沐浴毕，其下体了然不动。御女乃告知皇帝，帝闻之益加敬悦，知其确为圣僧，乃依其所示建坛。次早升座说法，登台打一问讯，持幢至







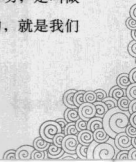
灵前曰：“我本不来，你偏要爱，一念无生，超升天界。”法事毕，对帝曰：“恭喜太后解脱矣！”帝甚疑惑，以为如此了事，恐功德未能做到。正在疑中，太后在室中曰：“请皇上礼谢众僧，我已得超升矣！”帝惊喜再拜而谢，于内庭设斋供养。此时其僧见帝穿着花裤，目不转瞬，帝曰：“大德欢喜这裤否？”遂即脱下赠之。僧曰：

“谢恩。”帝便封为龙裤国师。斋毕，帝领至御花园游览，内有一宝塔，僧见塔甚喜，徘徊瞻仰，帝曰：“国师爱此塔乎？”曰：“此塔甚好！”曰：“可以将此塔敬送于师。”正要人撤送漳州修建，师曰：“不须搬送，我拿去就是。”言说之间，即将此塔置于袖中腾空即去，帝甚惊悦，叹未曾有。诸位，请看这是什么一回事呢？只因他出家以来，不杂用心，一向道心坚固。他的姐姐去看他也不理，衣

衫破烂也不管，一匹布放了十三年也不要。你我反躬自问，是否能这样的用功？莫说一天到晚，自己的姐姐来了不理做不到，就是在止静后，看见监香行香，或旁人有点动静，也要瞅他一眼。这样的用功，话头怎样会熟呢？诸位只要去泥纯水，水清自然月现，好好提起话头参看！

### 初七 第六日开示 (正月十四日)

古人说：“日月如梭，光阴似箭。”才说打七，明天就是解七了。依规矩，明天早上要考功了，因为打七是克期取证的力法。证者证悟，见到自己本地风光，悟到如来的妙性，故曰证悟。考功就是要考察你在七天当中的功夫到了何等程度，要你向大众前吐露出来。平常在这个时候向你们考功，是叫做讨包子钱，人人要过的，就是我们



打七的人人要开悟，人人可以弘扬佛法，度尽众生的意思。现在不是说人人开悟，就是一人开了悟，也可以还这些包子钱。所谓众人吃饭，一人还账。如果我们发起一片精进的道心，是可以人人开悟的。古人说：“凡夫成佛真个易，去除妄想实为难。”只因你我无始以来贪爱炽然，流浪生死，八万四千尘劳，种种习气毛病放不下，不得悟道，不像诸佛菩萨常觉不迷，是故莲池说：“染源易就，道业难成，不了目前，万缘差别。只见境风浩浩，凋残功德之林，心火炎炎，烧尽菩提之种。道念若同情念，成佛多时，为众如为己身，彼此事办。不见他非我是，自然上恭下敬，佛法时时现前，烦恼尘尘了脱。”这十几句话，说得何等明白和真切！染者，染污义。凡夫的境界，总是贪染财色名利，瞋恚斗争，对道德二字，认为是绊脚石，一天到

晚，喜怒哀乐，贪爱富贵荣华，种种世情不断，道念一点没有。所以功德林被凋残，菩提种子被烧尽。假如把世情看得淡淡的，一切亲友怨家，视为平等，不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，视一切众生平等无二，视人饥如己饥，视人溺如己溺，常发菩提心，则可与道念相应，亦可立地成佛。故曰：“道念若同情念，成佛多时。”诸佛圣贤，应化世间，一切事情都是为众服务，所谓拔苦与乐，兴慈济物。你我都能克己复礼，什么也不为自己作享受，那么人人都无困苦，事事都能办到了，同时你自己也随之得到圆满果实的报酬。如江河中的水涨了，船必自高了，你能以一种慈悲心、恭敬心对人，不自高自大，不骄傲虚伪，则人见到你一定会恭敬客气。否则，只恃一己之才能，老气横秋的，或口是心非的，专为声色名利作计，那么就是





人家恭敬你，也恐是虚伪的。故孔子曰：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”六祖曰：“他非我不非，我非自有过。”所以我们切莫要生是非之心，起人我之别，如诸佛菩萨为人服务一样，则菩提种子处处下生，美善的果实，时时有收获，烦恼自然缚不着你了。世尊所说三藏十二部经典，也是为了你我的贪、瞋、痴三毒。所以三藏十二部的主要就是戒、定、慧，就是因果，使我们戒除贪欲，抱定慈悲喜舍，实行六度万行，打破愚迷邪痴，圆满智慧德相，庄严功德法身。若能依此处世为人，那真是处处总是华藏界了。今天参加打七的多是在家大德，我们要好好降伏其心，赶紧去离缠缚。我再说一公案作为诸位的榜样，因为你们都是发了很大的信心而来到这宝所，我不与你们解说，恐怕你们得不到宝，空手而回，不免辜负信心，希望静

心听着。昔者唐朝有一居士，姓庞名蕴，字道玄，湖南衡阳人，世本业儒，少悟尘劳，志求真谛。贞元初，闻石头和尚道风，乃往谒之。问曰：“不与万法为侣者是什么人？”头以手掩其口，庞由是豁然有省。一日石头问曰：“子见老僧以来，日用事作么生？”庞曰：“若问日用事，即无开口处。”乃呈偈曰：“日用事无别，唯吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号，丘山绝点埃。神通并妙用，运水及搬柴。”头然之曰：“子以缁耶？素耶？”庞曰：“愿从所慕。”遂不剃染。后参马祖，问曰：“不与万法为侣者是什么人？”祖曰：“待汝一口吸尽西江水，即向汝道。”庞于言下顿领玄旨，乃留驻参承二载。居士自从参透本来人后，什么也不做，一天到晚的单单织漉篱过活。家中所有的万贯金银，他一概抛于

湘江之中。一日，两夫妇共说无生的道理，玄曰：“难、难、难，拾担芝麻树上摊。”其妇曰：“易、易、易，百草头上祖师意。”其女灵照闻之笑曰：“你们二老人家，怎么说这些话来了？”玄曰：“据你怎样说？”曰：“也不难，也不易，饥来吃饭困来睡。”自尔机辩迅捷，诸方响之。因辞药山，山命十禅客相送至门首，玄乃指空中雪曰：“好雪，片片不落别处。”有全禅客曰：“落在什么处？”玄遂与一掌。全曰：“也不得草草。”玄曰：“恁么称禅客，阎罗老子未放你在！”全曰：“居士作么生？”玄又掌曰：“眼见如盲，口说如哑。”玄尝游讲肆，随喜听《金刚经》，至无我无人处，致问曰：“座主！既无我无人，是谁讲谁听？”主无对。玄曰：“某甲虽是俗人，粗知信向。”主曰：“只如居士意作么生？”玄以偈答曰：

“无我复无人，作么有疏亲，劝君休历座，不似直求真。金刚般若性，外绝一纤尘。我闻并信受，总是假名陈。”主闻欣然仰叹。一日居士问灵照曰：“古人道，明明百草头，明明祖师意，如何会？”照曰：“老老大大，作这个语话。”玄曰：“你作么生？”照曰：“明明百草头，明明祖师意！”玄乃笑。玄将入灭，谓灵照曰：“视日早晚，及午随报。”照观竟，回报曰：“日则中矣，惜天狗蚀日，父亲何不出去一看呢？”玄以为事实，乃下座出户观之，其时灵照即登父座，跏趺合掌坐脱。玄回见灵照已亡，叹曰：“我女锋捷，先我而去。”于是更延七日，州牧于公颀问疾，玄谓之曰：“但愿空诸所有，慎勿实诸所无。好住世间，皆如影响。”言讫，枕于公膝而化，遗命焚弃江湖。其夫人闻之，即告知其子；子闻之，将锄头撑其下





额，立地而去，此时其母见如此光景，亦自隐去。你看他们一家四口，都能如此神通妙用，可见你们为居士的多么高尚。到现在莫说你们居士没有这样的人才，就是出家二众，也都是与我虚云差不多，这是多么倒架子，大家努力吧！

### 初七 圆满日开示

(正月十五日)

恭喜诸位！七天功德，今日圆满。证悟过来的，照规矩应该升堂。如朝中考试，今天正是揭榜的一天，应该要庆贺。但是常住很慈悲，明天继续打七，使我们可以加功进步。诸位老参师父都知道，这种因缘殊胜，不会空过光阴；各位初发心的人，要知人身难得，生死事大，我们得了一人身，更要知道佛法难闻，善知识不易值遇。今天诸位亲到宝山，要借此良机努力用功，不要空手而归。宗门下一法，

我已讲过，是世尊拈花示众，一代一代的从根本上传流下来的。所以阿难尊者，虽是佛的堂弟，又随侍佛出家，而他在世尊前，未能大彻大悟。待佛灭后，诸大师兄弟不准他参加集会。迦叶尊者曰：

“你未得世尊心印，请倒却门前刹竿着。”阿难当下大悟，迦叶尊者乃将如来心印付之，是为西天第二祖。历代相承，至马鸣、龙树尊者后，天台北齐老人，观其《中观论》发明心地，而有天台宗，这时宗门下特别大兴。后来天台衰落，至韶国师由高丽请回天台教典，再行兴起。达摩祖师是西天二十八祖，传来东土是为第一祖。自此传至五祖，大开心灯。六祖下开悟四十三人，再由思祖、让祖，至马祖出善知识八十三人，正法大兴，国王大臣莫不尊敬。是以如来说法虽多，尤以宗下独胜。如念佛一法，亦由马鸣、龙树之所赞扬。自

远公之后，永明寿禅师为莲宗六祖，以后多由宗门下的人所弘扬。密宗一法，经一行禅师发扬之后，传入日本，我国即无相继之人。慈恩宗是玄奘法师兴起，不久亦绝。独以宗门下源远流长，天神归依，龙虎归降。八仙会上的吕洞宾，别号纯阳，京川人，唐末三举不第，无心归家，偶于长安酒肆遇钟离汉，授以延命之术。洞宾依法修行，后来乃飞腾自在，云游天下。一日至庐山海会寺，在钟楼壁上书四句偈云：“一日清闲自在身，六神和合报平安；丹田有宝休问道，对境无心莫问禅。”未几，道经黄龙山，见紫云成盖，疑有异人，乃入谒。值黄龙击鼓升座，吕遂随众人堂听法。黄龙曰：“今日有人窃法，老僧不说。”洞宾出而礼拜，问曰：“请问和尚，如何是一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川？”黄龙骂曰：“这守尸鬼！”洞宾曰：

“争奈囊中自有长生不死药！”黄龙曰：“饶经八万劫，未免落空亡。”洞宾忘了“对境无心莫问禅”的功夫，大发瞋心，飞剑斩黄龙，黄龙以手一指，其剑落地，不能取得。洞宾礼拜悔过，请问佛法。黄龙曰：“半升铛内煮山川即不问，如何是一粒粟中藏世界？”洞宾于言下顿契玄旨，乃述偈忏曰：“弃却瓢囊击碎琴，从今不恋汞中金。自从一见黄龙后，始觉当年错用心。”此是仙人归依三宝，求人伽蓝为护法的一例。道教在洞宾之手亦大兴起来，为北五祖；紫阳真人又是阅《祖英集》而明心地的南五祖，故此道教亦是为佛教宗门所续启。孔子之道传至孟子失传，直至宋朝周濂溪先生从宗门发明心地；程子、张子、朱子等，皆从事佛法，故宗门有助儒道一切之机。现在很多人把宗门这一法轻视，甚至加以毁谤，这真是造无间





业。你我今天有此良缘，遇期胜因，要生大欢喜，发大誓愿，人人做到龙天归依，使正法永昌。切莫视为儿戏，好好精进用功。

## 次七 第一日开示

(正月十六日)

虚云到常住打扰一切，蒙和尚及各位班首师父特别优待，已深为抱歉。今天又要我做主法。这个名目，我实不敢承认。现在应慈老法师年高腊长，应归他来领导才合理。同时常住上的法师很多，都是学德兼优。我是一个水上浮萍，全然无用的一个人，今天以我年纪大，要加诸客气，这实在是误会了。在世法尚且不以年纪大小而论，如过去朝中赴科考的人，不管你年纪多大，而对于主考者，总是称老师，都要尊敬他，不能讲年龄的。在佛法中更加不能了，如文殊菩萨，过去久远，业已成佛，曾

教化十六王子，阿弥陀佛是十六王子之一，释迦牟尼也是他的徒弟。到了释迦成佛的时候，他便为之辅弼。可见是平等一味，无有高下的，故此请诸位不要误解了。现在我们在参学方面来讲，总是以规矩法则为尊。常住上发起道心，讲经打七，弘扬佛法，实为稀有难得的因缘；诸位都不避风尘，不惮劳倦，这样的忙碌，也自愿的来参加，可见都有厌烦思静的心。本来你我都是一个心，只因迷悟有关，故有众生，终日忙碌，无一日休闲，稍作思惟，实乃无益。但是有种人一生在世，昼夜奔忙，痴想丰衣足食，贪图歌台舞榭，惟愿子孙发富发贵，万世的荣华，到了一气不来，做了一个死鬼，还要想保佑他儿女，人财兴旺，这种人真是愚痴已极。还有一种人，稍知一些善恶因果，要做功德，但是只知打斋供僧，或装佛像，或修庙宇等一些

有漏之因，冀求生福报，因他不解无漏功德的可贵，故偏弃不行。

《妙法莲华经》云：“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。”因为静坐这一法，可以使我们脱离尘劳，使身心安泰，使自性圆明，生死了脱。一须臾者，一刹那之间也。若人以清静心，返照回光，坐须臾之久，纵不能悟道，而其正因佛性已种，自有成就之日；若是功夫得力，一须臾之间，是可以成佛的。故《楞严经》阿难尊者曰：“不历僧祇获法身。”但是你我及一般人，平常总是在尘劳里，在喜怒里，在得失里，在五欲里，在一切图快活享用里过活，而今一到禅堂中，一声止静，则视之不见，听之不闻，六根门头，犹如乌龟息六样的，任什么境界也扰你不动。这是修无为法，也是无漏法。故以金银等七种宝物造塔，如恒河沙数之多。犹不能及此静坐一须臾之功德

也。乌龟息六是一譬喻，因为海狗喜食鱼鳖，一见乌龟在海滩上爬，它就跑去吃它，乌龟知其要吃它，便把四只脚、一个头、一条尾，统统缩进壳里去，海狗见之咬它不着，空费一番辛苦，弃而他去，此时乌龟亦脱其险。我们人生在世，无钱的为衣食忙得要死，有钱的贪婪色欲不得出离，正如被海狗咬着，若知其害，便把六根收摄，返照回光，都可以从死里得生的。前两晚说过，宗门下这一法是正法眼藏，是如来心法，是了生脱死的根本。如讲经等法门，虽然是起人信解，但是大都是枝叶上的文章，不容易大开圆解的。如要想以讲经等法子来了生脱死者，还须要经过行证，是很为难的。故从来听到讲经等及其他法门中显现神通与立地悟彻者，比宗门下少。因为宗门下不但说是比丘和居士有不可思议的手眼，就是比丘尼也有伟大的人才。







昔者灌溪尊者，是临济的徒弟，在临济勤学多年，未曾大彻大悟，乃去参方，至末山尼僧处，其小尼僧告知末山，末山遣侍者问曰：“上座是为游山玩景而来，抑是为佛法而来？”灌溪只得承认为佛法而来，末山曰：“既是为佛法而来，这里也有打鼓升座的法则。”遂升座，灌溪初揖而不拜。末山问曰：“上座今日离何处？”曰：“路口。”末山曰：“何不盖却？”溪无对，始礼拜。溪问：“如何是末山？”末山曰：“不露顶。”曰：“如何是末山主？”曰：“非男女相。”溪乃喝曰：“何不变去？”末山曰：“不是神不是鬼，变个什么？”灌溪不能答，于是伏膺，在该处做园头三年，后来大彻大悟。灌溪上堂有云：“我在临济爷爷处得半杓，末山娘娘处得半杓，共成一杓吃了，直至如今饱不饥！”故知灌溪虽是临济的徒弟，亦是末山

的法嗣，可见尼众中也有这样惊世的人材，超人的手眼。现在你们这样多的尼众，为甚么不出来显显手眼，替前人表现正法呢？须知佛法平等，要大家努力，不要自生退堕，错过因缘。古人说：“百年三万六千日，不放身心静片时。”你我无量劫来，流浪生死者，只为不肯放下身心清净修学，而感受轮回，不得解脱。所以要大家放下身心，来静坐片时，希望漆桶脱落，共证无生法忍。

### 次七 第二日开示

（正月十七日）

今日是两个七的第二天。在这短短的时间里，各位来参加的日益增多，可见上海地方的人善心纯厚，福德深重；更可见人人都有厌烦思静，去苦趋乐的要求。本来人生在世，苦多乐少，且光阴迅速，数十年眨眼就过去了。纵

如彭祖住世八百载，在佛法中看来，甚为短促；在世人看来是人生七十古来稀了。你我现在知道这种如幻如化的短境，无所留恋，来此参加这个禅七，真是夙世善根。但是修行一法，贵在有长远心，过去一切诸佛菩萨，莫不经过多劫修行，才能成功。《楞严经·观世音菩萨圆通章》曰：“忆念我昔无数恒河沙劫，于时有佛出现于世，名观世音，我于彼佛发菩提心，彼佛教我，从闻思修，入三摩地。”由此可见，观世音菩萨不是一天两天的时光就成功的了。同时他便公开地将他用功的方法讲给我们听，他是楞严会上二十五圆通的第一名，他的用功法子是从闻思修，而得耳根圆通的人三摩地。三摩地者，华言正定。故他继着又说：“初于闻中，入流亡所。”这种方法，是以耳根反闻自性，不令六根流于六尘，是要将六根收摄流于法性。故

继着又说：“所入既寂，动静二相，了然不生。”又说：“如是渐增，闻所闻尽，尽闻不住。”这意思即是要我们把这反闻的功夫不要滞疑，要渐次增进，要加功用行，才能得“觉所觉空，空觉既圆，空所空灭，生灭既寂，寂灭现前”这种境界，既自以反闻闻自性的功夫，把一切生灭悉皆灭已，真心方得现前。即是说狂心顿歇，歇即菩提。观世音菩萨到了这种境界。他说：“忽然超越，世出世间，十方圆明，获二殊胜。一者上合十方诸佛本妙觉心，与佛如来同一慈力；二者下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰。”我们今天学佛修行，也要这样先把自己的功夫做好，把自性的贪瞋痴慢等一切众生度尽，证到本来清净的妙觉真心，然后上行下化，如观世音菩萨这样的三十二应，随类化度，才能有力量。所以观世音菩萨，或现童男童





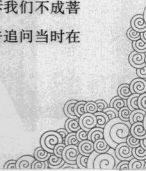
女身，化现世间。世人不知观世音菩萨业已成佛，并无男女人我之相，他是随众生的机而应现的。但世间人一闻观世音菩萨之名，都觉得有爱敬之心。这无非是过去生中持念过他的圣号，八识田中有这种子，乃起现行。故经云：“一人耳根，永为道种。”你我今天来此熏修，当信诸佛菩萨所修所证之最上乘法。现在这种法，是要明本妙觉心，即是说见性成佛。假如不明心地，则佛不可成。要明心地，须行善道为始。我们一大到晚，诸恶莫作，众善奉行，则福德自此增长；加一句话头，时刻提起，一念无生，当下成佛。诸位把握时间，莫杂用心，好好提起话头参去。

### 次七 第三日开示

(正月十八日)

今天第二七的三天又过去了。功夫做纯熟了的人，动静之

中都有把握，有什么心去分别他一七二七，三天二天呢？但是初发心的人，总要努力精进，莫糊糊涂涂的打混，把光阴错过了。我现在再说一个譬喻给你们初发心的听，希望好好听着。诸方禅堂中所供的一位菩萨，是一位圣僧，他是释迦如来的老表，名阿若憍陈如尊者。世尊出家时，他的父王派父族三人、母族二人，往雪山照顾他，此尊者是母族二人之一。世尊成道后，初至鹿野苑，为之说四谛法，这位尊者最初悟道。同时此尊者是世尊诸大弟子中的第一位先出家者，故名圣僧，又名僧首。他的修行方法在《楞严经》中很明显的说：“我初成道，于鹿苑中，为阿若多五比丘等，及汝四众，言一切众生不成菩提及阿罗汉，皆由客尘烦恼所误，汝等当时因何开悟，今成圣果？”这是佛告诉我们不成菩提及阿罗汉的原因，并追问当时在



会诸大弟子的开悟，是用何法而成功的。这时候独有憍陈如尊者了解这个法子，所以他在这会中站立起来，答复世尊曰：“我今长老，于大众中，独得解名，因悟客尘二字成果。”他说了之后，再对世尊作解释似的说：“世尊，譬如行客，投寄旅亭，或宿或食，宿食事毕，假装前途，不遑安住；若实主人，自无攸往。如是思惟，不住名客，住名主人，以不住者，名为客义。又如新霁。清暘升天，光入隙中，发明空中，诸有尘相，尘质摇动，虚空寂然。如是思惟，澄寂名空，摇动名尘，以摇动者，名为尘义。”他这一说，把主客二字，说得何等明显。但是你要知道，这是一个譬喻，是告诉我们用功下手的方法。即是说，我们的真心是个主，他本是不动的，动的是客，即是妄想。妄想犹如灰尘，灰尘很细微，它在飞腾之时，要在太阳照入

户牖时，或空隙之中，才看得见。即是说，我们心中的妄想，在平常的动念中并不知道，一到清静修行静坐用功的当中，才知道许多的杂念在不断的起伏。在这妄念沸腾的当中，如果你功夫不得力，那就作不得主，故不得悟道，流浪生死海中，今生姓张，再生又姓李，如客人投宿旅店一样，是没有一个久远的时间住得不动的。但我们的真心，却不是这样，它总是不去不来不生不灭的，常住不动，故为主人。这个主人，好比如虚空尘土飞出，虚空总是寂然不动。又如旅店里的主人，他老住在店中，不到其他地方去的。在名相上讲，尘者尘沙，是烦恼之一，要到菩萨的地位，才能断得了；妄者妄惑，惑有见惑八十八使，思惑八十一品，见惑由五钝使而来，修行的人先要把见惑断尽，才能证入须陀洹果。但这步功夫非常的难，断除见





惑，如断四十里的逆流。可见我们用功的，是要有甚深的力量。思惑断尽，才能证到阿罗汉果。这种用功是渐次的，我们现在只借一句话头，灵灵不昧，了了常知，什么见惑思惑，一刀两断，好似青天不挂片云，清阳升天，即是自性的光明透露。这位尊者，悟了这个道理，认识了本有的主人。你我今天用功第二步，要把客尘认识，客尘是动的，主人是不动的。如不认清，则功夫无处下手，依旧在打混的空过光阴，希望大家留心参看。

## 次七 第四日开示

（正月十九日）

“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。”这回玉佛寺打禅七，真是因缘殊胜，各方信心男女居士们这样踊跃的来参加，种下这一成佛的正因，可说是稀有难得。释迦牟尼佛说《妙法莲华经》云：“若

人散乱心，入于塔庙中；一称南无佛，皆共成佛道。”人生在世数十年的光阴，不知不觉的过了。在这当中，有钱的人，或贪酒色财气；无钱的人，都为衣食住行而劳碌奔波，很少有清闲自在的，真是苦不堪言。但是这种人，偶一走到佛寺里，见此寂静庄严的梵刹，心生欢喜，或见佛菩萨形象而随口声称佛名者，或心生清静而起感慨，称赞如来吉祥而生稀有者，这都是过去生中有甚深善根，由此皆得成佛。因为人们平时眼中见到的风花雪月，耳中听到的歌舞欢声，口里贪着的香美珍味等，感染思想。这感染思想是散乱心，是生死心，是虚妄心。今天能够在塔庙中，称一声佛号，这是觉悟心，是清净心，是成佛的菩提种子。佛者，梵语佛陀，华言觉者。觉者，觉而不迷，自性清静，即是有觉悟心。我们今天不为名利而来，也是觉悟力



的作用。但是有许多恐是闻其打禅七之名，而不知其打禅七之义，以一种稀奇心而来看热闹的，这不是上上心。现在既到此地，如人到了宝山，不可空手而回，须发一无上的道心，好好的坐一支香，种一成佛的正因，将来大家成佛。昔日释迦牟尼佛有一弟子，名须跋陀罗，家里贫穷孤独，无所依靠，心怀愁闷，要随佛出家。一日至世尊处，刚巧是世尊外出，诸大弟子为之观察往昔因缘，八万劫中，未种善根，乃不收留，叫他回去。此时须跋苦闷已极，行至城边，忖思业障如此深重，不如撞死为好。正要寻死，不料世尊到来，问其所以，须跋一一答之，世尊遂收为徒弟，回至其所，七日之中证阿罗汉。诸大弟子不解其故，请问世尊，世尊曰：“你们只知八万劫中之事，八万劫外，他曾种善根。他那时亦很贫穷，采樵为活，一日在山中遇

虎，无所投避，急忙爬于树上。虎见他上树，就围绕而啃。树欲断了，他心中甚急，无人救援，忽而思惟大觉佛陀，有慈悲力，能救诸苦，乃口称‘南无佛！快来救我’。虎闻‘南无佛’声，乃远避之，未伤其命，由此种下正因佛种，今日成熟，故证果位。”诸大弟子闻此语已，心怀喜悦，叹未曾有。你我今天遇此胜缘，能来此坐一支净香，则善业已超过多倍，千万勿为儿戏，若为热闹而来，那就错过机会了。

### 次七 第五日开示

（正月廿日）

深具信心的人，在这堂中当然是努力用功的。老参上座师父们功夫当然已很纯熟。但是在这纯熟之中，要知道回互用功，要穷源彻底，要事理圆融，要静动无碍，不要死坐，不要沉空守寂，贪着静





境。如果贪着静境的话，不起回互之助，即是死水中鱼，无有跳龙门的希望，也就是扶冰鱼，那是无用的。初发心用功的，要痛念生死，要生大惭愧，把万缘通身放下，才能用功有力量，如果放不下，生死是决定不了的。因为你我无始以来，被七情六欲所迷，现在从朝至暮，总是在声色之中过日子，不知常住真心，所以沉沦苦海。现在你我已觉悟世间上的一切都是苦恼，可以尽情放下，立地成佛。

### 次七 第六日开示

（正月廿一日）

这次参加来打七的，以我看起来，初发心的男女们占多数，所以规矩法则都不懂，举足动步处处打人闲岔。幸常住很慈悲，种种成就我们的道业，诸位班首师父们，也发了无上的道心来领导，使我们可以如法修持，这是万劫难逢的

机会，我们要勇猛精进，要内外加修。内修，即是单单的参一句“念佛是谁”的话头，或念一句“阿弥陀佛”，不起贪瞋痴等种种其他念头，使真如法性得以透露；外修，即是戒杀放生，将十恶转为十善，不要一天到晚酒肉薰天，造无边的罪业，须知佛种从缘起，恶业造得多，堕地狱是必定的；善业培得多，福利的果实自然会给你来享受。古人教我们“诸恶莫做，众善奉行”，就是这个道理。你看昔琉璃大王诛杀释种的因缘，就知道了。近来世界人民遭难，杀劫之重，皆是果报所遭。每每劝世人要戒杀放生，吃斋念佛者，也就是要大家免遭因果轮回之报。诸位须当信奉，种植善因，成就佛果。

### 次七 第七日开示

（正月廿二日）

“浮生若梦，幻质非坚；不

凭我佛之慈，曷遂超升之路。”我们在这如梦如幻的生活中，颠颠倒倒的过日子，不知佛的伟大，不思出离生死，任善恶以升沉，随业力而受报。所以世间上的人，总是作善者少，造恶者多，富贵者少，贫贱者多，六道轮回，苦楚万状，有的朝生暮死，或数年而死者，或多年而死者，都不能自己作主，故须凭佛陀的慈悲主义，才有办法。因佛与菩萨有慈悲喜舍等行愿力量，能够令我们出离苦海，达到光明的彼岸。慈悲者，见一切众生有甚痛苦，以怜悯爱护之心去救度，令其离苦得乐；喜舍者，见一切众生做一切功德，或发一念好心，都要随喜赞叹，对一切众生有所须求者，都要随其所需而施与之。世尊在因地修行时，总是行的舍头脑骨髓的菩萨道。所以他老人家曾说：“三千大千世界，无有一芥子许地，不是我舍身埋骨的地方。”今

天诸位要努力把话头看住，不要把光阴空过了。

### 解七开示

（正月廿三日）

恭喜诸位！两个禅七圆满，功德已毕，马上就要解七，要与诸位庆贺了。以古人来说，本没有什么结七解七，一句话头参到开悟为期。现在你们悟了未悟，我们总依规矩而做。在这时期中，诸位不分昼夜，而目的是为开悟，是为佛门中培植人材，如果是打混把光阴空过，那是辜负了这段时光。今天常住上的大和尚与各位班首师父，依古人规则，来考察你们的功夫，希望不要乱说，只要真实将自己的功夫见地，当众答一句，相当者常住为你们证明。古人说：“修行三大劫，悟在刹那间。”功夫得力，一弹指顷，就悟过来了。昔者琅琊觉禅师，有一女弟子亲近他参禅，







琅琊禅师叫她参“随他去”。这女子依而行之不退，一日家中起火，其女曰：“随他去。”又一次她的儿子掉在水中，旁人叫她，她曰：“随他去。”万缘放下，依教行之。又一日，在家中炸油条，其夫在烧火，她将面条向锅中一抛，炸声一响，当下悟道，即将油锅向地下一倒，拍手而笑，其夫以为疯了，骂曰：“你如此作甚么，不是疯了吗？”曰：“随他去。”即往觉禅师处求证，觉禅师为之证明，已成圣果。诸位今日悟了的站出来，道一句看。久之无人敢答，老人即出堂。继由应慈老法师考问。待止静后，老人再进堂，一一警策毕，开示云：红尘滚滚，闹市纷烦，那有功夫和心思来到这里静坐参话头呢？只以你们上海人的善根深厚，佛法昌盛，因缘殊特，才有这样一回大事因缘。中国的佛教，自古以来虽有教、律、净、密诸

宗，严格的检讨一下，宗门一法，胜过一切，我早已说过了。只以近来佛法衰微，人才未出。我过去也曾到各处挂单，看起来现在更加不如昔日了。说来我也很惭愧，什么事也不知道，承常住的慈悲，各位的客气，把我推在前面，这应该要应慈老法师承当才对，他是宗教兼通的善知识，真正的前辈老人家，不必要我来陪伴了，我现在什么事也不能做了，愿各位要好好的追随前进，不要退堕。汾山祖师云：“所恨同生像季，去圣时遥，佛法生疏，人多懈怠，略伸管见，以晓后来。”汾山德号灵佑，福建人，亲近百丈祖师，发明心地，司马头陀在湖南看见汾山地势很好，要出一千五百个人的善知识所居之地。时汾山在百丈处当典座，司马头陀见之，认为是汾山主人，乃请他老人家去汾山开山。汾山老人是唐朝时候的人，佛法到唐朝只是像法之

末叶，所以他自己痛恨生不逢时，佛法难晓，众生信心渐渐退失，不肯下苦心修学，故佛果无期。我们现在距汾山老人又千多年了，不但像法已过，即末法亦已过去九百余年矣，世人善根更少了，所以信佛法的人很多，而真实悟道的人很少。我以己身来比较一下，现在学佛法是方便多了，在咸同之时，各地寺庙统统焚毁了，三江下惟有天童一家保存，至太平年间，由终南山一班老修行出来重兴。那时候，只有一瓢一笠，哪有许多啰嗦。后来佛法渐渐昌盛，各方始有挑高脚担的，直到现在，又有挑皮箱的了，对佛法真正的行持，一点也不讲了。过去的禅和子要参方，非要走路不可，现在有火车、汽车、轮船、飞机，由此都想享福，不想吃苦了，百般的放逸也加紧了。虽然各方的佛学院也随时倡导，法师们日渐增多，可是根本问题从此弃之

不顾，一天到晚专在求知解，不求修证，同时也不知道修证一法是解决问题的根本。永嘉《证道歌》云：“但得本，莫愁末，如净琉璃含宝月。嗟末法，恶时世，众生福薄难调制。去圣远兮邪见深，魔强法弱多怨害。闻说如来顿教门，恨不灭除令瓦碎。作在心，隐在身，不须怨诉更尤人。欲得不招无间业，莫谤如来正法轮。吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论。分别名相不知休，人海算沙徒自困。却被如来苦呵责，数他珍宝有何益？”他老人家去参六祖大彻大悟，六祖号之为“一宿觉”。所以古人说，寻经讨论，是人海算沙，宗门下的法子，是如金刚王宝剑，遇物即斩，碰锋者亡，是立地成佛的无上法门。且如神赞禅师，幼年行脚，亲近百丈祖师开悟，后回受业本师处。本师问曰：“汝离吾在外，得何事业？”曰：“并无事业。”遂遭执





役。一日本师沐浴，命赞去垢，神赞拊其背曰：“好所佛堂，而佛不圣。”本师未领其旨，回首视之。神赞又曰：“佛虽不圣，且能放光。”又一日本师在窗下看经，有一蜂子投向纸窗，外撞求出。赞见之曰：“世界如许广阔不肯出，钻他故纸驴年去！”并说偈曰：“空门不肯出，投窗也太痴。百年钻故纸，何日出头时？”本师闻之，以为骂他。置经问曰：“汝出外行脚如许时间，遇到何人？学到些什么？有这么多话说！”神赞曰：“徒自叩别，在百丈会下，已蒙百丈和尚指个歇处。因念师父年老，今特回来欲报慈德耳。”本师于是告众，致斋请赞说法，赞即升座举唱百丈门风曰：“灵光独耀，迥脱根尘；体露真常，不拘文字。心性无染，本自圆成；但离妄缘，即如如佛。”本师于言下感悟曰：“何期垂老，得闻极则事。”于是遂将

寺务交给神赞，反礼神赞为师。请看这样的容易，是何等洒脱？你我今天打七打了十多天，何以不会悟道呢？只因都不肯死心塌地的用功，或视为儿戏，或者认为参禅用功，要在禅堂中静坐才好，其实这是不对的。真心用功的人，是不分动静营为和街头闹市，处处都好，昔日有一屠子和尚，在外参方，一日行至一市，经过屠户之门，有许多买肉的都要屠户割精肉给他们。屠户忽然发怒，将刀一放，曰：“哪一块不是精肉呢？”屠子和尚闻之，顿然开悟。可见古人的用功，并不是坐在禅堂中方能用功的。今天你们一个也不说悟缘，是否辜负光阴，请应慈老法师与大和尚等再来考试考试。

### 解七法语

云公老人出堂，应慈老法师一一考问开示后，各照座位坐定。

云公再进禅堂，在静中又复一一警策毕，坐下说开示一番。开静茶点毕，各各站立，云公着海青入堂，平坐佛前，以竹篋打一圆相云：

“才结七，又解七，解结忙忙了何日？一念亡缘诸境息，摩诃般若波罗蜜。心境寂，体用归，本自圆明无昼夜，哪分南北与东西？万象随缘观自在，鸟啼花笑月临溪。即今解七一句作么生道？钟板吼时钵盂跳，谛观般若波罗蜜。解！”

## （二）参禅要旨

### 1. 参禅的先决条件

参禅的目的在明心见性，就是要去掉自心的污染，实见自性的面目。污染就是妄想执着，自性就是如来智慧德相。如来智慧德相为诸佛众生所同具，无二无别。若离了妄想执着，就证得自己的如来智慧德相，就是佛，否则就是众生。只

为你我从无量劫来迷沦生死，染污久了，不能当下顿脱妄想，实见本性，所以要参禅。因此参禅的先决条件就是除妄想。妄想如何除法？释迦牟尼佛说的很多，最简单的莫如“歇即菩提”一个“歇”字。禅宗由达摩祖师传来东土，到六祖后，禅风广播，震古烁今，但达摩祖师和六祖开示学人最紧要的话，莫若“屏息诸缘，一念不生”。屏息诸缘就是万缘放下，所以“屏息诸缘，一念不生”这两句话，实在是参禅的先决条件。这两句话如果不做到，参禅不但是说没有成功，就是入门都不可能，盖万缘缠绕，念念生灭，你还谈得上参禅吗？

“万缘放下，一念不生”是参禅的先决条件。我们既然知道了，那末，如何才能做到呢？上焉者一念永歇，直至无生，顿证菩提，毫无络索。其次则以理除事，了知自性，本来清静，烦恼菩提，生死涅槃





槃，皆是假名，原不与我自性相干，事事物物皆是梦幻泡影，我此四大色身与山河大地，在自性中如海中的浮沤一样，随起随灭，无碍本体，不应随一切幻事的生住异灭而起欣厌取舍，通身放下，如死人一样，自然根尘识心消落，贪瞋痴爱泯灭，所有这身子的痛痒苦乐、饥寒饱暖、荣辱生死、祸福吉凶、毁誉得丧、安危险夷，一概置之度外。这样才算放下，一放下一切放下，永永放下，叫作万缘放下。万缘放下了，妄想自消，分别不起，执着远离，至此一念不生，自性光明全体显露。至是参禅的条件具备了，再用功真参实究，明心见性才有分。

日来常有禅人来问话。夫法本无法，一落言诠即非实义，了此一心本来是佛，直下无事，各各现成，说修说证都是魔话。达摩东来，直指人心，见性成佛，明明白

白指示，大地一切众生都是佛，直下认得此清净自性，随顺无染，二六时中，行住坐卧，心都无异，就是现成的佛，不须用心用力，更不要有作有为，不劳纤毫言说思惟。所以说成佛是最容易的事，最自在的事，而且操之在我，不假外求。大地一切众生，如果不甘长劫轮转于四生六道永沉苦海，而愿成佛，常乐我净，谛信佛祖诫言，放下一切，善恶都莫思量，个个可以立地成佛，诸佛菩萨及历代祖师发愿度尽一切众生，不是无凭无据，空发大愿，空讲大话的。

上来所说，法尔如此，且经佛祖反复阐明，叮咛嘱咐，真语实语，并无丝毫虚诳。无奈大地一切众生，从无量劫来迷沦生死苦海，头出头没，轮转不已，迷惑颠倒，背觉合尘，犹如精金投入粪坑，不惟不得受用，而且染污不堪。佛以大慈悲，不得已说出八万四千法



门，俾各色各样根器不同的众生，用来对治贪瞋痴爱等八万四千习气毛病，犹如金染上了各种污垢，乃教你用铲、用刷、用水、用布等来洗刷琢磨一样，所以佛说的法门，门门都是妙法，都可以了生死成佛道，只有当机不当机的问题，不必强分法门的高下。流传中国最普通的法门为宗教律净密，这五种法门，随各人的根性和兴趣，任行一门都可以，总在一门深入，历久不变，就可以成就。

宗门主参禅，参禅在“明心见性”，就是要参透自己的本来面目，所谓“明悟自心，彻见本性”。这个法门，自佛拈花起，至达摩祖师传来东土以后，下手功夫屡有变迁。在唐宋以前的禅德，多是由一言半句就悟道了，师徒间的传授，不过以心印心，并没有什么实法。平日参问酬答，也不过随方解缚，因病与药而已。宋代

以后，人们的根器陋劣了，讲了做不到。譬如说“放下一切，善恶莫思”，但总是放不下，不是思善，就是思恶。到了这个时候，祖师们不得已，采取以毒攻毒的办法，教学人参公案，或是看话头，甚至于要咬定一个死话头，教你咬得紧紧，刹那不要放松，如老鼠啃棺材相似，咬定一处，不通不止，目的在以一念抵制万念。这实在是不得已的办法，如恶毒在身，非开刀治疗难以生效。古人的公案多得很，后来专讲看话头，有的看“拖死尸的是谁”，有的看“父母未生以前如何是我本来面目”。晚近诸方多用看“念佛是谁”这一话头，其实都是一样，都很平常，并无奇特。如果你要说，看“念经的是谁”，看“持咒的是谁”，看“拜佛的是谁”，看“吃饭的是谁”，看“穿衣的是谁”，看“走路的是谁”，看“睡觉的是谁”，都是一个样





子。“谁”字下的答案就是心，话从心起，心是话之头。念从心起，心是念之头。万法皆从心生，心是万法之头。其实话头即是念头，念之前头就是心，直言之，一念未生以前就是话头。由此你我可知，看话头就是观心。父母未生以前的本来面目就是心，看父母未生以前的本来面目就是观心。性即是心，“反闻闻自性”即是反观观自心。“圆照清净觉相”，“清净觉相”即是心，照即观也，心即是佛，念佛即是观佛，观佛即是观心，所以说，“看话头”，或者是说看“念佛是谁”就是观心，即是观照自心清净觉体，即是观照自性佛。心即性，即觉，即佛，无有形相方所，了不可得，清净本然，周遍法界，不出不入，无往无来，就是本来现成的清净法身佛。行人都摄六根，从一念始生之处看去，照顾此一话头，看到离念的清净自心，再绵绵

密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蕴皆空，身心俱寂，了无一事。从此昼夜六时，行住坐卧，如如不动，日久功深，见性成佛，苦厄度尽。昔高峰祖师云：“学者能看个话头，如投一片瓦块在万丈深潭，直下落底，若七日不得开悟，当截取老僧头去。”同参们，这是过来人的话，是真语实语，不是骗人的诳语啊。

然而，为什么现代的人看话头的多，而悟道的人没有几个呢？这个由于现代的人根器不及古人，亦由学者对参禅看话头的理路多是没有摸清。有的人东参西访，南奔北走，结果闹到老，对一个话头还没有弄明白，不知什么是话头。如何才算看话头？一生总是执着言句名相，在话尾上用心，“看念佛是谁”呀，“照顾话头”呀，看来看去，参来参去，与话头东西背驰，哪里会悟此本然的无为

大道呢？如何得到这一切不受的正位上去呢？金属放在眼里，眼只有瞎，哪里会放大光明呀？可怜啊！可怜啊！好好的儿女，离家学道，志愿非凡，结果空劳一场，殊可悲悯？古人云：“宁可千年不悟。不可一日错路。”修行悟道，易亦难，难亦易，如开电灯一样，会则弹指之间大放光明。万年之黑暗顿除，不会则机坏灯毁，烦恼转增。有些参禅看话头的人，着魔发狂，吐血罹病，无明火大，人我见深，不是很显著的例子吗？所以用功的人又要善于调和身心，务须心平气和，无挂无碍，无我无人，行住坐卧，妙合玄机。参禅这一法，本来无可分别，但做起功夫来，初参有初参的难易，老参有老参的难易。初参的难处在什么地方呢？身心不纯熟，门路找不清，功夫用不上，不是心中着急，就是打盹度日，结果成为“头年初参，二年老参，三

年不参”。易的地方是什么呢？只要具足一个信心、长远心和无心。所谓信心者，第一，信我此心本来是佛，与十方三世诸佛众生无异；第二，信释迦牟尼佛说的法，法法都可以了生死，成佛道。所谓长远心者，就是选定一法，终生行之，乃至来生又来生，都如此行持，参禅的总是如此参去，念佛的总是如此念去，持咒的总是如此持去，学教的总是从闻思修行去。任修何种法门，总以戒为根本，果能如是做去，将来没有不成的，汾山老人说：“若有人能行此法，三生若能不退，佛阶决定可期。”又永嘉老人说：“若将妄语诳众生，永堕拔舌尘沙劫。”所谓无心者，就是放下一切，如死人一般，终日随众起倒，不再起一点分别执着，成为一个无心道人。初发心人具足了这三心，若是参禅看话头，就看“念佛是谁”，你自己默念几声“阿弥陀







佛”，看这念佛的是谁，这一念是从何处起的。当知这一念不是从我口中起的，也不是从我肉身起的，若是从我身或口起的，我若死了，我的身口犹在，何以不能念了呢？当知此一念是从我心起的，即从心念起处，一觑觑定，蓦直看去，如猫捕鼠，全副精神集中于此，没有二念。但要缓急适度，不可操之太急，发生病障，行住坐卧都是如此，日久功深，瓜熟蒂落，因缘时至，触着碰着，忽然大悟。此时如人饮水，冷暖自知，直至无疑之地，如十字街头见亲爷，得大安乐。

老参的难易如何呢？所谓老参，是指亲近过善知识，用功多年，经过了一番锻炼，身心纯熟，理路清楚，自在用功，不感辛苦。老参上座的难处，就是在此自在明白当中停住了，中止化城，不到宝所，能静不能动，不能得真实受

用，甚至触境生情，取舍如故，欣厌宛然。粗细妄想，依然牢固，所用功夫，如冷水泡石头，不起作用，久之也就疲懈下去，终于不能得果起用。老参上座，知道了这个困难，立即提起本参话头，抖擞精神，于百尺竿头，再行迈进，直到高高峰顶立，深深海底行，撒手纵横去，与佛祖觐体相见。困难安在？不亦易乎？

话头即是一心。你我此一念心，不在中间内外，亦在中间内外，如虚空的不动而遍一切处，所以，话头不要向上提，也不要向下压，提上则引起掉举，压下则落于昏沉，违本心性，皆非中道。大家怕妄想，以降伏妄想为极难。我告诉诸位，不要怕妄想，亦不要费力去降伏他，你只要认得妄想，不执着他，不随逐他，也不要排遣他，只不相续，则妄想自离。所谓“妄起即觉，觉即妄离”。若能利用妄



想做功夫，看此妄想从何处起，妄想无性，当体立空，即复我本无的心性，自性清净法身佛，即此现前。究实言之，真妄一体，生佛不二，生死涅槃，菩提烦恼，都是本心本性，不必分别，不必欣厌，不必取舍。此心清净本来是佛，不需一法，哪里有许多啰嗦？——参。

## 2. 用功的入门方法

用功办道的方法很多。现在且简略说说办道的先决条件。

### (1) 深信因果

无论什么人，尤其想用功办道的人，先要深信因果。若不信因果，妄作胡为，不要说办道不成功，三途少他不了。佛云：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是。”又说：“假使百千劫，所造业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”《楞严经》说：“因地不真，果招纡曲。”故种善因结善果，种恶因结恶果，种

瓜得瓜，种豆得豆，乃必然的道理。谈到因果，我说两件事来证明。

### 一、琉璃王诛释种的故事。

释迦佛前，迦毗罗卫城里有一个捕鱼村，村里有个大池，那时天旱水涸，池里的鱼类尽给村人取吃，最后剩下一尾最大的鱼，也被烹杀。只有一个小孩从来没有吃鱼肉，仅那天敲了大鱼头三下来玩耍。后来释迦佛住世的时候，波斯匿王很相信佛法，娶释种女生下一个太子，叫做琉璃。琉璃幼时在释种住的迦毗罗卫城读书，一天，因为戏坐佛的座位，被人骂他，把他抛下来，怀恨在心。及至他做国王，便率大兵攻打迦毗罗卫城，把城里居民尽数杀戮。当时佛头痛了三天，诸大弟子都请佛设法解救他们，佛说定业难转。目犍连尊者以神通力用钵摄藏释迦亲族五百人在空中，满以为把他们救出。哪知放下来时，已





尽变为血水。诸大弟子请问佛，佛便将过去村民吃鱼类那段公案说出。那时大鱼就是现在的琉璃王前身，他率领的军队就是当日池里的鱼类，现在被杀的罗卫城居民就是当日吃鱼的人。佛本身就是当日的小孩，因为敲了鱼头三下，所以现在要遭头痛三天之报，定业难逃。所以释族五百人，虽被目犍连尊者救出，也难逃性命，后来琉璃王生堕地狱。冤冤相报，没有了期。因果实在可怕。

二、百丈度野狐的故事。百丈老人有一天上堂，下座后，各人都已散去，独有一位老人没有跑。百丈问他做什么，他说：“我不是人，实是野狐精。前生本是这里的堂头，因有个学人问我：‘大修行的人还落因果否？’我说：‘不落因果。’便因此堕落，做了五百世野狐精，没法脱身，请和尚慈悲开示。”百丈说：“你来问我。”那

老人便道：“请问和尚，大修行的人还落因果否？”百丈答道：“不昧因果。”那老人言下大悟，即礼谢道：“今承和尚代语，令我超脱狐身。我在后山岩下，祈和尚以亡僧礼送。”第二天，百丈在后山石岩以杖拨出一头死狐，便用亡僧礼将他化葬。我们听了这两段故事，便确知因果可畏，虽成佛也难免头痛之报。报应丝毫不爽，定业实在难逃。我们宜时加警惕，慎勿造因。

### (2) 严持戒律

用功办道首要持戒，“戒是无上菩提之本”，因戒才可以生定，因定才可以发慧。若不持戒而修行，无有是处。《楞严经》四种清净明诲告诉我们，不持戒而修三昧者，尘不可出，纵有多智，禅定现前，亦落邪魔外道。可知道持戒的重要。持戒的人，龙天拥护，魔外敬畏。破戒的人，鬼言大贼，扫其足迹。从前在罽宾国近

着僧伽蓝的地方有条毒龙，时常出来危害地方。有五百位阿罗汉聚在一起，用禅定力去驱逐他，总没法把他赶走。后来另有一位僧人，也不入禅定，仅对那毒龙说了一句话：“贤善远此处去。”那毒龙便远跑了。众罗汉问那僧人什么神通把毒龙赶走，他说：“我不以禅定力，直以谨慎于戒，守护轻戒，犹如重禁。”我们想想，五百位罗汉的禅定力，也不及一位严守禁戒的僧人。或云六祖说：“心平何劳持戒，行直何用参禅？”我请问你的心已平直没有，有个月里嫦娥赤身露体抱着你，你能不动心吗？有人无理辱骂痛打你，你能不生瞋恨心吗？你能够不分别冤亲憎爱、人我是非吗？统统做得到，才好开大口，否则不要说空话。

### （3）坚定信心

想用功办道，先要一个坚定信心。“信为道源功德母”，无论

做什么事没有信心是做不好的。我们要了生脱死，尤其要一个坚固信心。佛说大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着不能证得，又说了种种法门来对治众生的心病。我们就当信佛语不虚，信众生皆可成佛。但我们为什么不成佛呢？皆因未有如法下死功夫呀！譬如我们信知黄豆可造豆腐，你不去造他，黄豆不会自己变成豆腐。即使造了，石膏放不如法，豆腐也会造不成。若能如法磨煮去渣，放适量的石膏，决定可成豆腐。办道亦复如是，不用功固然不可以成佛，用功不如法，佛也是不能成。若能如法修行，不退不悔，决定可以成佛。故我们应当深信自己本来是佛，更应深信依法修行决定可以成佛。永嘉禅师说：“证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业。若将妄语诳众生，自招拔舌尘沙劫。”他老人家慈悲，要坚定后人的信心，故发如此





弘誓。

#### (4) 决定行门

信心既具，便要择定一个法门来修持，切不可朝秦暮楚，不论念佛也好，持咒也好，参禅也好，总要认定一门，蓦直干去，永不退悔。今天不成功，明天一样干，今年不成功，明年一样干，今世不成功，来世一样干。汾山老人所谓“生生若能不退，佛阶决定可期”。有等人打不定主意，今天听哪位善知识说念佛好，又念两天佛，明天听某位善知识说参禅好，又参两天禅，东弄弄，西弄弄，一生弄到死，总弄不出半点名堂，岂不冤哉枉也？

#### 3. 参禅方法

用功的法门虽多，诸佛祖师皆以参禅为无上妙门。楞严会上佛教文殊菩萨拣选圆通，以观音菩萨的耳根圆通为最第一，我们要反闻闻自性，就是参禅。这里是禅堂，也

应该讲参禅这一法。

#### (1) 坐禅须知

平常日用，皆在道中行，哪里不是道场？本用不着什么禅堂，也不是坐才是禅的。所谓禅堂，所谓坐禅，不过为我等末世障深慧浅的众生而设。

坐禅要晓得善调养身心。若不善调，小则害病，大则着魔，实在可惜。禅堂的行香坐香，用意就在调身心。此外调身心的方法还多，今择要略说。

跏趺坐时，宜顺着自然正坐，不可将腰作意挺起，否则火气上升。过后会眼屎多，口臭气顶，不思饮食，甚或吐血，又不要缩腰垂头，否则容易昏沉。

如觉昏沉来时，睁大眼睛，挺一挺腰，轻略移动臀部，昏沉自然消灭。

用功太过急迫，觉心中烦躁时，宜万缘放下，功夫也放下来，



休息约半寸香，渐会舒服，然后再提起用功。否则，日积月累，便会变成性躁易怒，甚或发狂着魔。

坐禅有些受用时，境界很多，说之不了，但你不要去执着它，便碍不到你，俗所谓：“见怪不怪，其怪自败。”虽看见妖魔鬼怪来侵扰你，也不要管他，也不要害怕，就是见释迦佛来替你摩顶授记，也不要管他，不要生欢喜，楞严所谓：“不作圣心，名善境界；若作圣解，即受群邪。”

### （2）用功下手——认识宾主

用功怎样下手呢？楞严会上橘陈如尊者说“客尘”二字，正是我们初心用功下手处。他说：“譬如行客，投寄旅亭，或宿或食，宿食事毕，假装前途，不遑安住。若实主人，自无攸往。如是思惟，不住名客，住名主人。以不住者名为客义。又如新霁，清阳升天，光入隙中，发明空中，诸有尘相，尘质

摇动。虚空寂然，澄寂名空，摇动名尘。以摇动者，名为尘义。”客尘喻妄想，主空喻自性。常住的主人，本不跟客人或来或往，喻常住的自性本不随妄想忽生忽灭，所谓“但自无心于万物，何妨万物常围绕”，尘质自摇动，本碍不着澄寂的虚空，喻妄想自生灭，本碍不着如如不动的自性，所谓一心不生，万法无咎。此中“客”字较粗，“尘”字较细。初心人先认清了“主”和“客”，自不为妄想迁流，进步明白了“空”和“尘”，妄想自不能为碍，所谓“识得不为冤”。果能于此谛审领会，用功之道，思过半了。

### （3）话头与疑情

古代祖师直指人心，见性成佛，如达摩祖师的安心，六祖的惟论见性，只要直下承当便了，没有看话头的。到后来的祖师见人心不古，不能死心塌地，多弄机诈，每





每数他人珍宝，作自己家珍，便不得不各立门庭，各出手眼，才令学人看话头。话头很多，如“万法归一，一归何处”、“父母未生前如何是我本来面目”等等，但以“念佛是谁”为最普通。

什么叫话头？话就是说话，头就是说话之前。如念“阿弥陀佛”是句话，未念之前就是话头。所谓话头，即是一念未生之际，一念才生已成话尾，这一念未生之际叫做不生。不掉举，不昏沉，不着静，不落空，叫做不灭。时时刻刻，单纯的，一念回光返照，这“不生不灭”就叫做看话头，或照顾话头。

看话头先要发疑情，疑情是看话头的拐杖。何谓疑情？如问“念佛的是谁”。人人都知道是自己念，但是用口念呢？还是用心念呢？如果用口念，睡着了还有口，为什么不会念。如果用心念，心又

是个什么样子，却没处捉摸。因此不明白，便在“谁”上发起轻微的疑念，但不要粗，愈细愈好，随时随地，单单照顾定这个疑念，像流水般不断地看去，不生二念。若疑念在，不要动着他，疑念不在，再轻微提起。初用心时必定静中比动中较得力些，但切不可生分别心，不要管他得力不得力，不要管他动中或静中，你一心一意地用你的功好了。

“念佛是谁”四字，最着重在个“谁”字，其余三字不过言其大者而已，如穿衣吃饭的是谁，屙屎放尿的是谁，打无明的是谁，能知能觉的是谁，不论行住坐卧，“谁”字一举，便最容易发疑念，不待反复思量卜度作意才有，故“谁”字话头，实在是参禅妙法。但不是将“谁”字或“念佛是谁”四字作佛号念，也不是思量卜度去找念佛的是谁，叫做疑情。有等将

“念佛是谁”四字念不停口，不如念句“阿弥陀佛”功德更大。有等胡思乱想，东寻西找叫做疑情，哪知愈想妄想愈多，等于欲升反坠，不可不知。

初心人所发的疑念很粗，忽断忽续，忽熟忽生，算不得疑情，仅可叫做想。渐渐狂心收笼了，念头也有点把得住了，才叫做参禅。再渐渐功夫纯熟，不疑而自疑，也不觉得坐在什么处所，也不知道有身心世界，单单疑念现前，不间断，这才叫做疑情。实际说起来，初时哪算得用功？仅仅是打妄想，到这时真疑现前，才是真正用功的时候。这时候是一个大关隘，很容易跑入歧路。（一）这时清清净净无限轻安，若稍失觉照，便陷入昏昏状态。若有个明眼人在旁，一眼便会看出他正在这个境界，一香板打下，马上满天云雾散，很多会因此悟道的。（二）这时清清净净，

空空洞洞。若疑情没有了，便是无记，坐枯木岩，或叫“冷水泡石头”，到这时就要提，提即觉照，觉即不迷，即是慧，照即不乱，即是定。单单的的这一念，湛然寂照，如如不动，灵灵不昧，了了常知，如冷火抽烟，一线绵延不断。用功到这地步，要具金刚眼睛，不再提，提就是头上安头。昔有僧问赵州老人道：“一物不将来时如何？”州曰：“放下来。”僧曰：“一物不将来，放下个什么？”州曰：“放不下挑起去。”就是说这时节。此中风光，如人饮水，冷暖自知，不是言说可能到。到这地步的人，自然明白，未到这地步的人，说也没用，所谓：“路逢剑客须呈剑，不是诗人不献诗。”

（4）照顾话头与反闻闻自性  
或问：“观音菩萨的反闻闻自性，怎见得是参禅？”我方说照顾话头，就是教你时时刻刻单







的，一念回光返照，这“不生不灭”（话头）反闻闻自性，也是教你时时刻刻单单的的一念反闻闻自性。“回”就是反，“不生不灭”就是自性。“闻”和“照”虽顺流时循声逐色，听不越于声，见不超于色，分别显然，但逆流时反观自性，不去循声逐色，则原是一精明，“闻”和“照”没有两样。我们要知道，所谓照顾话头，所谓反闻自性，绝对不是用眼睛来看，也不是用耳朵来听。若用眼睛来看，或耳朵来听，便是循声逐色，被物所转，叫做顺流。若单单的的一念在“不生不灭”中，不去循声逐色，就叫做逆流，叫做照顾话头，也叫做反闻自性。

#### （5）生死心切与发长远心

参禅最要生死心切，和发长远心。若生死不切，则疑情不发，功夫做不上。若没有长远心，则一曝十寒，功夫不成片。只要有长远

切心，真疑便发，真疑发时，尘劳烦恼不息而自息，时节一到，自然水到渠成。

我说个亲眼看见的故事给你们听。前清庚子年间，八国联军入京。我那时跟光绪帝慈禧太后们一起走，中间有一段徒步向陕西方面跑，每日跑几十里路，几天没有饭吃。路中有一个老百姓进贡了一点番薯藤给光绪皇帝，他吃了还问那人是什么东西这么好吃。你想皇帝平日好大的架子，多大的威风，哪曾跑过几步路？哪曾饿过半顿肚子？哪曾吃过番薯藤？到那时架子也不摆了，威风也不逞了，路也跑得了，肚子也饿得了，菜根也吃得。为什么他这样放得下？因为联军想要他的命，他一心想逃命呀。可是后来议好和，御驾回京，架子又摆起来了，威风又逞起来了，路又跑不得了，肚子饿不得了，稍不高兴的东西，也吃不下咽了。为甚

他那时又放不下了？因为联军已不要他的命，他已没有逃命的心了。假使他时常将逃命时的心肠来办道，还有什么不了？可惜没个长远心，遇着顺境，故态复萌。

诸位同参呀！无常杀鬼正时刻要我们的命，他永不肯同我们“议和”的呀！快发个长远切心来了生脱死吧。高峰妙祖说：“参禅若要克日成功，如堕千丈井底相似，从朝至暮，从暮至朝，千思想，万思想，单单是个求出离之心，究竟决无二念。诚能如是施功，或三日，或五日，或七日，若不彻去，高峰今日犯大妄语，永堕拔舌泥犁。”他老人家也一样大悲心切，恐怕我们发不起长远切心，故发这么重誓来向我们保证。

#### 4. 用功两种难易

用功人有两种难易：（1）初用心的难易；（2）老用心的难易。

#### （1）初用心的难易

初用心的难——偷心不死

初用心的通病就是妄想习气放不下来，无明、贡高、嫉妒、障碍、贪瞋痴爱、懒做好吃、是非人我涨满一大肚皮，哪能与道相应？或有些是个公子哥儿出身，习气不忘，一些委屈也受不得，半点苦头也吃不得，哪能用功办道？他没有想想本师释迦牟尼佛是个什么人出家的，或有的识得几个文字便寻章摘句，将古人的言句作解会，还自以为了不起，生大我慢，遇着一场大病便叫苦连天，或腊月三十到来，便手忙脚乱，生平知解，一点用不着，才悔之不及。

有点道心的人又摸不着一个下手处，或有害怕妄想，除又除不了，终日烦恼烦恼，自怨业障深重，因此退失道心，或有要和妄想拚命，愤愤然提拳鼓气，挺胸睁眼，像煞有介事，要与妄想决一死





战。哪知妄想却拚不了，倒弄得吐血发狂，或有怕落空，哪知早已生出“鬼”，空也空不掉，悟又悟不来，或有将心求悟，哪知求悟道想成佛，都是个大妄想。砂非饭本，求到驴年也决定不得悟。或有碰到一两支静香的，便生欢喜，那仅是盲眼乌龟钻木孔，偶然碰着，不是实在功夫，欢喜魔早已附心了。或有静中觉得清清净净很好过，动中又不行，因此避喧向寂，早做了动静两魔王的眷属。诸如此类，很多很多。初用功摸不到路头实在难，有觉无照，则散乱不能落堂；有照无觉，又坐在死水里浸杀。

初用心的易——放下来单提一念

用功虽说难，但摸到路头又很容易。什么是初用心的易呢？没有什么巧，放下来便是。放下个什么？便是放下一切无明烦恼。怎样才可放下呢？我们也送过往生的，你试

骂那死尸几句，他也不动气，打他几棒，他也不还手。平日好打无明的也不打了，平日好名好利的也不要了，平日诸多习染的也没有了，什么也不分别了，什么也放下了。诸位同参呀，我们这个躯壳子，一口气不来，就是一具死尸。我们所以放不下，只因将它看重，方生出人我是非，爱憎取舍。若认定这个躯壳子是具死尸，不去宝贵它，要放得下，二六时中，不论行住坐卧，动静闲忙，通身内外只是一个疑念，平平和不不断的疑下去，不杂丝毫异念，一句话头，如倚天长剑，魔来魔斩，佛来佛斩，不怕什么妄想，有什么打得你闲岔，哪个去分动分静？哪个去着有着空？如果怕妄想，又加一重妄想。觉清静，早已不是清静。怕落空，已经堕在有中。想成佛，早已入了魔道。所谓运水搬柴，无非妙道，锄田种地，总是禅机，不是一天盘起

腿子打坐才算用功办道的。

## (2) 老用心的难易

老用心的难——百尺竿头不能进步

什么是老用心的难呢？老用心用到真疑现前的时候，有觉有照，仍属生死，无觉无照，又落空亡。到这境地实在难，很多到此洒不脱，立在百尺竿头没法进步的。有等因为到了这境地，定中发点慧，领略古人几则公案，便放下疑情，自以为大彻大悟，吟诗作偈，瞬目扬眉，称善知识，殊不知己为魔眷。又有等错会了达摩老人的“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”和六祖的“不思善，不思恶，正与么时哪个是明上座本来面目”的意义，便以坐在枯木岩为极则，这种人以化城为宝所，认异地作家乡，婆子烧庵就是骂此等死汉。

老用心的易——绵密做去

什么是老用心的易呢？到这时只要不自满，不中辍，绵绵密密做去，绵密中更绵密，微细中更微细，时节一到，桶底自然打脱，如或不然，找善知识抽钉拔楔去。

寒山大士颂云：“高高山顶上，四顾极无边；静坐无人识，孤月照寒泉。泉中且无月，月是在青天；吟此一曲歌，歌中不是禅。”首二句就是说独露真常，不属一切，尽大地光皎皎地，无丝毫障碍。次四句是说真如妙体，凡夫固不能识，三世诸佛也找不到我的处所，故曰无人识。“孤月照寒泉”三句，是他老人家方便譬如这个境界。最后两句，怕人认指作月，故特别提醒我们。凡此言说，都不是禅呀。就是我方才说了一大堆，也是扯葛藤，打闲岔。凡有言说，都无实义。古德接人，非棒则喝，哪有这样啰嗦？不过今非昔比，不得不强作标月之指。诸位同参呀，究





竟指是谁？月是谁？参。


### 5. 参禅警语

心即是佛，佛即是觉。此一觉性，生佛平等，无有差别，空寂而了无一物，不受一法，无可修证，灵明而具足万德，妙用恒沙，不假修证，只因众生迷沦生死，经历长劫，贪瞋痴爱，妄想执着，染污已深，不得已而说修说证。所谓修者，古人谓为不祥之物，不得已而用焉。

此次打七，已经三个半七，还有三个半七。下三个半七，身心较为纯熟，用功当比前容易，诸位不可错过因缘，务要在下三个半七内，弄个水落石出，发明心地，才不辜负这个难得的机缘。

这二十多天来，诸位一天到晚，起早睡迟，努力用功，结果出不了四种境界：一者，路头还有搞不清的。话头看不上，糊糊涂涂，随众打盹，不是妄想纷飞，就是昏

沉摇摆。二者，话头看得上，有了点把握，但是死死握着一片敲门瓦子，念着“念佛是谁”这个话头，成了念话头，以为如此可以起疑情，得开悟，殊不知这是在话尾上用心，乃是生灭法，终不能到一念无生之地。暂用尚可，若执以为究竟实法，何有悟道之期？晚近禅宗之所以不出人了，多缘误于在话尾上用心。三者，有的会看话头，能照顾现前一念无生，或知念佛是心，即从此一念起处，蓦直看到无念心相，逐渐过了寂静，粗妄既息，得到轻安，就有了种种境界出现。有的不知身子坐在何处了，有的觉得身子轻飘飘的上腾了，有的见到可爱的人物而生欢喜心的，有的见到可怕的境界而生恐怖心的，有的起淫欲心的，种种不一。要知道这都是魔，着即成病。四者，有的业障较轻的，理路明白，用功恰当，已走上了正轨的，清清爽爽，



妄想若歇，身心自在，没有什么境界。到此地步，正好振起精神，用功向前，惟须注意枯木岩前岔路多。有的是在此昏沉而停住了，有的是得了点慧解，作诗作文，自以为是，起贡高我慢。

以上四种境界都是病，我今与你们以对治之药。第一，如话头未看上，妄想昏沉多的人。你还是看“念佛是谁”这个“谁”字，待看到妄想昏沉少，“谁”字不能忘了时，就看这一念起处，待一念不起时，即是无生。能看到一念无生，是名真看话头。第二，关于执着“念佛是谁”在话尾上用心，以生灭法为是的人。也可照上述的意思，即向念起处看到一念无生去。第三，关于观无念已得寂静轻安，而遇到任何境界的人。你只照顾本参话头，一念不生，佛来佛斩，魔来魔斩，一概不理他，自然无事，不落群邪。第四，关于妄念已歇，

清清爽爽，身心自在的人。应如古人所说“万法归一，一归何处”，由一向至极处迈进，直至高高山顶立，深深海底行，再撒手纵横去。

以上所说，都是对末法时期的钝根人说的方法。其实宗门上上一乘，本师释迦牟尼佛在灵山会上拈花之旨，教外别传，历代祖师，惟传一心，直指人心，见性成佛，不落阶级，不假修证，一言半句即了。无一法可得，无一法可修，当下就是，不起妄缘，即如如佛，哪里有许多闲话呢？

#### 6. 修与不修

讲修行讲不修行，都是一句空话。你我透彻了自己这一段心光，当下了无其事，还说什么修与不修。试看本师释迦牟尼佛的表显，出家访道，苦行六年证道，夜睹明星，叹曰：“奇哉！奇哉！大地众生，皆有如来智慧德相，只因妄想执着不能证得，若离妄





想，则清净智、自然智、无师智，自然现前。”以后说法四十九年，而曰“未说着一字”。自后历代祖师，一脉相承，皆认定“心佛众生，三无差别”，“直指人心，见性成佛”。横说竖说，或棒或喝，都是断除学者的妄想分别，要他直下“识自本心，见自本性”，不假一点方便葛藤，说修说证，佛祖的意旨，我们也就皎然明白了。你我现前这一念心，本来清净，本自具足，周遍圆满，妙用恒沙，与三世诸佛无异，但不思量善恶，与么去就可立地成佛，坐致天下太平。如此有甚么行可修？讲修行岂不是句空话吗？但你我现前这一念心，向外驰求，妄想执着，不能脱离，自无始以来，轮转生死，无明烦恼，愈染愈厚。初不知自心是佛，即知了，亦不肯承当，作不得主，没有壮士断腕的勇气，长在妄想执着中过日子。上焉者，终日作模作样，

求禅求道，不能离于有心。下焉者，贪瞋痴爱，牢不可破，背道而驰。这两种人，生死轮转，没有已时，讲不修行，岂不又是空话？所以大丈夫，直截了当，深知古往今来，事事物物，都是梦幻泡影，无有自性，人法顿空，万缘俱息，一念万年，直至无生。旁人看他穿衣吃饭，行住坐卧，一如常人，殊不知他安坐自己清净太平家里，享受无尽藏宝，无心无为，自由自在，动静如如，冷暖只他自己知道，不惟三界六道的人天神鬼窥他不破，就是诸佛菩萨也奈他不何。这样还说个甚么修行与不修行呢？其次的人，就要发起志向，痛念生死，发惭愧心，起精进行，访道力参，常求善知识，指示途径，勘辨邪正，“如切如磋，如琢如磨”、“江汉以濯之，秋阳以曝之”，渐臻于精纯皎洁，这就不能说不修行了。

上来说的不免迁上就下，仍属





一些葛藤，明眼人看来，要认为“拖泥带水”，然祖庭秋晚，去圣日遥，为应群机，不得已而如此啰嗦。究实论之，讲修行，讲不修行，确是空话。直下无事，本无一物，哪容开口？菩萨呀！会吗？

## 禅七







九

一

诚

长

老

法

语



香

## （一）丛林之兴

印度的出家人是乞食为生，那里化缘很辛苦，不住寺院，住在旁边，老的就住在屋里，年轻的化饭，回到寺里大家分着吃。早晨、中午两餐，过午不食。没有帐子，什么都没有，就是一个坐的地方，也没一点工具，很辛苦。晒得墨黑，大太阳晒也不打伞，什么都没有。到中国来渐渐就改变了，道场最早我们是叫律寺，也是化缘吃饭。后来化不到饭，因为中国的民情风俗与印度不同，看不起乞食化缘的人。唐朝六祖以下出了个马祖大师，六祖曾对怀让禅师讲：“汝足下出一马驹，踏杀天下人。”所谓“马驹”，就是指马祖大师。马祖是四川什邡人，后来出家修禅定，禅定功夫很好，在罗汉寺受戒，喜欢打坐。听说南岳山很好，且有高僧，故来南岳衡山结一

茅棚打坐。有一天，怀让禅师看到马祖打坐，问他话不回答。怀让禅师就拿块砖头在石头上磨，发出“咔嚓、咔嚓”的声音，时间久了，马祖觉得打闲岔，便问怀让禅师：“你磨砖做什么？”他说：“做镜。”马祖说：“磨砖岂能做镜？”让师曰：“打坐就能成佛吗？”马祖说：“那如何即是？”让师曰：“牛拖车不动，是打牛，还是打车？”马祖一听就悟道了。悟道后亲近怀让禅师十年，开始弘法。先到四川，许多人听说马祖回来了，都去迎接他，熟人看到了，说他是马簸箕子，因为以前马祖家里很穷，父亲是篾匠，做簸箕的。所以马祖说：“为道莫还乡，还乡道不香。”后来，到江西建丛林，建了四十八座。为什么要建丛林？因为他看到中国僧人化缘、不定居很辛苦，他就发心建丛林定居维生，僧人定居在寺院里就不辛苦





了。定居生活要吃饭、穿衣、织布、挖地、种植。后来他的徒弟百丈禅师精通律藏，根据律藏制立清规。在印度，掘地、拔生草、织布是犯戒的。过去出家人不能挖地，因为热带地方，虫子很多。我曾经去过缅甸，正月间去，热得不得了，脚步踏在地上，烫得不得了。可是到了中国，由于地理、气候、风俗民情的不同，必须要有定居的地方，有了定居之处，就得自给自足。所以到百丈禅师时制了清规“一日不作，一日不食”，即一天不做事，就不吃饭，从那时候起，丛林有了制度。

百丈禅师有个公案：百丈禅师八十多岁了，还是很勤奋做事，大众不忍心，就把他劳动的工具藏起来。于是百丈禅师三天没过堂、没吃饭，他说：“我一天不作，一日不食。”百丈禅师立清规分工合作，开始叫僧堂，不叫禅堂。僧人

住一块，住也在那里，吃也在那里，做事也在那里。那时候分十寮，现在分八大职事。“当家”叫“监寺、都监、都寺”，管库房，包括会计、出纳。“僧值”、“知客”管钟头、鼓头等行单职；来往的客人、僧众挂单由知客管。僧值管殿堂威仪纪律等，禅堂有维那管规矩法则。“衣钵”管丈室银钱及庄严法器。大寮里管理饮食的叫“典座”，“寮元”管上客堂的客人。八大执事以后有“知屋”，他是管基建的；还有“知产”，是管生产的。分工很严密、很细致。住丛林要知道做什么职。例如，禅堂维那要知客师把进堂师送到禅堂，维那才好接收、登记，一步步做好。长老是总管，教育也是由他管。还有四大班首，有首座、西堂、后堂、堂主，四大班首管教育的，讲开示说法由他四个人。

过去丛林动辄一千多人。现在



虽然没有这么多，但也有上百人，两序职事、法事钟板还是一样严整的。现在的丛林每年上元节、中元节时大请职，要挂牌、送位。牌要挂三天，让大家都知道。职事，可由书记代，书记，一千年不改，丛林叫千年书记；班首，一万年不改，丛林叫万年班首。书记有寮房，不当书记没有寮房，住广单。书记寮里有桌子等生活用品一套。书记告假出去，回来还有寮房。班首回来了，吃三天客饭，仍然住班首寮。十五要请吃饭，班首职事，中午请吃饭，早上送位，僧职站侍者位。

丛林职事是榜样。有三纲：班首，说法之纲；维那，规矩之纲；典座，饮食之纲，饭做不好找典座。过去请维那，维那管事，现在当家管事。当家管平常生活，生活要搞好。职事要开职事会。职事是寺院纲领，自己要把自己管好，自

己不把自己管好，就不能管人。现在特别提倡以戒为师，要守戒律，把道风搞好。僧值、知客要讲规矩，不懂的要学习。首先把自己管好，按照仪轨，职事职则上都有，要常开职事会。纲领职事还要团结，不能拆台。丛林规矩，挑三离四，那是破和合僧。犯了规矩要记过，有功的要表扬，功过分明，可以相抵。严重的要迁单，迁单，是厉害的。过去迁单，班首职事都到场，从后门打出去。催单，是讲话不听的，催他走。

丛林要朴素，朴素就是道风，就有道德。道是道理，德是德行，也就是道德的意思。丛林要有制度，制度要搞好。不论是规矩也好，还是制度也好，一定要健全，有了健全的规矩，合院大众就能过的如如法法。





## (二) 从“吃茶去”说起

古来，赵州老人道风高峻，学人都去参拜他。有天，来了两个僧人，赵州老人问其中一个僧人：

“上座你是否来过？”僧答：“不曾到。”赵州说：“吃茶去”。问另外一个僧人：“你曾来过否？”

僧答：“来过。”赵州也说：“吃茶去。”

当家师听了这话生疑，问赵州说：“您对未曾来过的说吃茶去，这倒合理，来过的怎么也叫吃茶去呢？”赵州老人道：“当家师！”当家答应一声，赵州说：“吃茶去！”这三个人因缘不同，各得了不同的利益。赵州这个“吃茶去”的公案，脍炙人口，所以古人传到今天依然历久弥新。再往后来，云门祖师有“吃饼”的公案。学人参访云门祖师，问他的佛法。云门祖师拿起一个饼，学人就领会了，如

是，被称为云门饼。赵州茶，云门饼，在禅宗公案里很著名，搞透了就能开悟。现在我们也常常吃茶，也说吃茶去。会不会得这层意思呢？会得就好！会不得，就得参这吃饼的是谁？为什么赵州禅师叫吃茶去？吃茶的是谁？就这样参下去。

就如吃花生来说，如果你知道香味，那个是凡夫；如不知道，那个是木头人、石头人，要在不知道这两个极端中心点来揣摩，来参究，一定要搞清楚，这是我们出家人的本分事！吃茶也是这个道理，为了了道。古时候人心地纯厚，念念在道，句句无生，所以一点就破了。我们这一点怎么点也不破，怎么办呢？就是抱定一个目标，不离开这个“参”。要参这个是谁？到底吃饼的是谁？吃茶的是谁？参这个话头，不随季节转！

### （三）拈花之旨

禅宗一脉，源自昔日佛在灵山会上拈花示众，迦叶尊者破颜微笑而来。其时佛说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，付嘱于汝。”。传的是什么法？叫无相法，也就是正法眼藏。佛陀拈花，迦叶悟旨，只在一笑间，没有讲一句话，心心相印，超越一切语言文字。经典有言，但有言说，都无实义。所以自古以来禅宗祖师大德接引学人时，常常是没讲什么话，而只是竖拂动目，以心传心，徒弟即受法。达摩祖师到中国来，他讲一个“歌”字。所谓歌即菩提，妄想心一歇，就是菩提心，就是佛，就是祖师。接着又讲，“外息诸缘，内心无喘。”什么叫诸缘？就是六根对六尘生六识，妄作无边之罪，就是造作是非。所以要离根尘识，万缘放下，体究一念不生，前中后三

际，念念无生。前念不生就是心，后念不灭就是佛。

临济宗的第一代祖师义玄禅师，在黄檗禅师座下种了许多年的菜。首座和尚是过来人，也就是有工夫，有见地，心很清净的人，看他老实，问他：“怎么不去和尚那里请开示？”义玄禅师说：“怎么样请开示？”首座说：“你就问如何是佛法大意。”义玄禅师就去了，一走进丈室，就问：“请问和尚，如何是佛法大意？”才一开口，黄檗禅师就拿起禅棍连打了他三十棍。义玄疼得要死，又继续跑回去种菜。首座和尚来问他：“和尚怎么给你开示的？”他说：“哎呀，怎么讲，刚问了一个开头就被打了三十棍。”首座说：“打三十棍也还是要去请和尚开示啊。”义玄禅师说：“怎么问呢？”首座说：“还是问如何是佛法大意。”义玄就再去请开示，进





丈室门刚一开口，就又被打了三十棍。回去后，首座和尚又问和尚有什么开示。义玄禅师说，什么开示也没有，又被打了三十棍。首座说：“和尚慈悲啊。但你不能算了，还是要去请开示。”义玄禅师在首座的催迫之下，再次到黄檗禅师那里问佛法大意，结果和前两次一样，挨了三十棍。义玄对和尚有意见，想要走就跟首座辞行。首座说：“你走可以，但要到和尚那里告假，向和尚你应该去什么地方。”义玄就依教而行，和和尚告假时说：“请问和尚，我到哪里去好？”黄檗禅师告诉他，要去就去大愚禅师那里。义玄到了大愚禅师处，大愚禅师问：“你哪里来？”义玄说：“黄檗会下。”大愚禅师问：“黄檗有什么开示啊？”义玄说：“唉，不知有罪还是无罪，一连三次打了九十棍。”大愚说：“哎呀，黄檗老婆心切。”义玄听

了当下豁然开悟。大愚一见，立刻说：“你的师父是黄檗，不是我。”于是，义玄禅师又回到黄檗那里。黄檗言：“你从哪里来？”义玄说：“从大愚禅师那里来。”黄檗说：“笨汉跑来跑去干什么？”义玄说：“原来黄檗佛法无多子。”黄檗说：“大愚饶舌。”临济义玄祖师是因为被打，而契悟到自己的本心本性。打的是什么呢？分别、妄想、执着！若能不分别，不妄想，不执着，佛法就在这个地方，即心即佛。

#### （四）照顾话头

祖师禅到了宋朝以后，开始流行参话头。那个时候话头有很多，如：念佛是谁？什么是你的本来面目？万法归一一归何处？乃至于，念经的是谁？走路的是谁？吃饭的是谁？都可以。宋朝以后，念

佛的人很多，都参“念佛是谁”的话头，到现在还持续沿用。所谓照顾话头，就是回光返照，看心里头有什么妄想，不是去看别人鼻子长，眼睛大。话没有讲出来以前叫话头，如果讲出来以后就叫话尾。六祖讲：“前念不生即心”，那就是话头；“后念不灭即佛”，那就是话尾；不生不灭，那就是如来。看话头要看好，要用大工夫。出了家以后的目的就是办道，方法就是看话头，得力了就可以了生死。看话头最主要是在“谁”字上用功，也就是要起疑情。“谁”在念佛？是口在念吗？那睡着了口还在，为什么不念？想想口念不对。是心念？那又是哪一念心在念呢？一步一步地参究下去。你不晓得话头的来路，乱参一通，不但不能开悟，反而会生病。禅宗有禅宗的门路，念佛有念佛的门路。照顾话头，看准了以后，立地成佛，顿超直入如

来地，一念半句就了生死了，就这么快。若知道自己还不行，那就要脚踏实地，将妄想心、烦恼心、贡高心、我慢心、一切妄想心扫除干净，而得到清净心。清净没有妄想，就是三昧，就是一心不乱，就是定。如果在动中心亦能不乱，智慧就现前了。八万四千法门要万法归一法，就是一个“谁”字，“谁”，就是一法。受戒的时候心里老想着戒期早日圆满，早点回去，这就妄想心；坐在那儿腿子痛，就是妄想心；瞌睡也是妄想，不把这些净除，也就没有成佛的希望。所以，参禅一定要把握住自己的话头，要发大愿心，修持这个法门三生不退，如此成佛决定可期。今日参谁无力，明日再参；这个月无力，下个月再参；一年没力，两年再来，这就是一法。万法归一，三生不退必定成佛。







### (五) 一念不生全体现 六根才动被云遮

这是古人说的，在《祖庭事苑》有记载。（注：睦庵 [善卿]《祖庭事苑·云门室中录》中载：“因僧举光明寂照遍河沙，师云：“岂不是张拙秀才语？”僧云：“是。”师云：“话堕也。”此缘，印本语意倒错。而或谓张拙为相公，因录其缘以示学者。拙，唐人也。因访石霜，霜问曰：“公何姓？”曰：“姓张。”“何名？”曰：“名拙。”霜曰：“觅巧了不可得，拙自何来？”公于言下有省，乃述悟道颂曰：“光明寂照恒河沙，凡圣含灵共我家；一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趣向真如总是邪；随顺众缘无挂碍，涅槃生死是空花。”）

所谓一念不生全体现。凡夫

众生被六尘所染污，若是破了对色声香味触法六尘的执着，六根就能清净。六根清净了，就没有妄想，就是常寂光净土。这个土，不是山上的土，而是心地土。若是心地中到处都是垃圾，就是秽土，种种妄想就是垃圾。虚云老和尚住终南山保任的时候，有一天煮毛芋头，坐下来等它熟。一坐就是十八天，不吃饭，入定了，你看他的定力几深，若有杂念是无法入定的。现在的人，一天都坐不住，心不定，想东想西。要入定，非得要下工夫不可。要如猫捕鼠，妄想一来，话头一提，就没有妄想了，一心没有二用，没有杂念，有杂念就没有话头。所以讲知幻即离，离幻即觉，觉已还要觉人，觉行圆满，才算成功。只有你一个人成佛有什么好处呢，还要把众生都教化成佛，才算圆满。像地藏王菩萨发愿，地狱不空，誓不成佛。菩萨发愿，要发大

愿，才算成功。另外，参话头最要紧的认识宾主，也就是认识客人和主人，什么是客人？什么是主人？要像僑陈如尊者用功，他就是因“客尘”悟道的。不住是客意，住名主人；动是尘义，空名主人。虚空是不动不摇的，客尘皆是妄想。如果没有了妄想，就是常住真心，就是主人，就是清净法身，就是佛。所谓一念不生全体现，六根才动被云遮。六根一动，就把真如妙心遮却了。所以，学佛之后要懂得改造自己，把自己的烦恼心彻底改掉，万缘放下。佛在世的时候，有位梵志拿花供佛。佛要他放下，梵志就把左手的花插在地上；佛又喊放下，他又把右手的花插在地上；佛再讲放下，他说：“世尊啊，左手的花我放下了，右手的花我也放下了，还要我放下个什么呢？”佛言：放下妄想心吧。大众要发大誓愿，把妄想心放下，狂心顿歇，歇

即菩提。把妄想放下，才能证菩提，才能教化众生，弘扬佛法，作大善知识。

退而言之，若是妄想不能除，人家说我好就高兴；批评我一下，心里就不好过；妄想纷飞，要赶快对治。所谓“忍辱第一道，佛说无为最；出家恼他人，不名为沙门，”忍辱是最大的道行。譬如人家讲你的坏话，要忍得住，不能和他吵，一吵就没工夫了。现在人障重慧浅，修行不能像古人一样，一点就透，那么，就要这样从“歇”字下手，从忍辱下手。不能说我就是这个样子，不能改，这样修行有什么用？所谓修行，修就是改，行就是实行。譬如出家求戒，就是要以戒律来规范我们的身心，修改我们的心行。

佛在世时，每天早起在头上摸三下。老百姓有头发，和尚没有，





时间久了会忘记，比丘要摸三下头，摸一摸就不忘记了。过去有辫子的，就是在家人，没有辫子的就是出家人。出家人要了生死，出三界。出家不是随便的事，是大丈夫事。大丈夫要做大丈夫事，要利己利人，不能把自己看轻，在社会上是有影响的。

出家人要独身、素食、僧装。独身就是不结婚，素食就是不吃荤食，僧装就是和尚衣。这三个条件不能缺，缺一个就不好了，就不是和尚。出家要正信佛教，信仰要正，要有信仰，没有是不行的。这是说第一条，信仰要纯正。第二条道风建设，这是根本，要学规矩，按百丈清规，现在有改动，但不多，大体还是一样的，要安规矩办事，道风从规矩中来。第三条是人才建设，要抓人才培养，老参要带新学，培养僧格、人格和国格。第四点是教制建设，教育制度。第五

是组织建设，大家要团结，不能分散，要带动群众，把群众带动起来，各个寮口要分工协作，各个职事要分工负责。

出家人要讲六和，身和同住，身三业，杀、盗、淫，做好了同住，没做好不能同住。口和无诤，口四业，两舌、恶口、绮语、妄言，做好了同住，做不好不同住。意和同悦，意三业，贪、瞋、痴，也是一样。戒和同修，犯戒就要迁单，戒要共同遵守，不是哪一个人的事。见和同解，意见要一致，见解要一样。利和同均，打斋供众，大家都有，而且都是一样的。六和敬，要做到；不是讲的，是要做到。

出家人要讲因果。过去云山有一个库头，是一个孝子，买了一点枣子用纸包了给他母亲，纸是常住的，等到要离开时，韦驮菩萨不让走，说他拿了常住的纸没还，要还

了才能走。拿的纸到现在有多少了呢？一算，要值三匹布的钱，要还了才能走。过去云山，做库头的，糖粘在手上不能舔，果子不能吃，吃了就犯规矩。还有一个有名的公案：宝寿和尚生病了，侍者在库房里拿了一点生姜给他驱寒，宝寿和尚也要拿钱买，所以丛林有“宝寿生姜辣万年”的说法。还一句是“杨岐灯盏明千古”，这些祖师大德们后来都有大成就，讲因果的楷模。

心要清净，要有清净心，心净则国土净，心安则众生安，心平则天下平。念佛就是念心，心里妄想多，要清净，心清净了就是佛。不清净，事多，妄想多，佛也就变成众生。

念佛要用心，要用功。念佛就是念清净心，心即是佛，“即心即佛”，这是马祖说的。待人处事要有心量，有了清净心心量也就宽

了。心不宽，就会有很多妄想，贡高心、我慢心、贪欲心、自私心，这些都是妄想，都是妄心。有了妄心就要修，从哪里修起呢？从身口意修起。身有三业，杀心、盗心、淫欲心。口业有四：两舌、恶口、绮语、妄言。两舌就是两边说，坏事，本来没有的事或是好事给说坏了。恶口就是骂人，造口业，不骂人就和气，和气就生财。绮语就是尽讲一些没用的话，散乱的话。妄言就是不诚实，讲假话，正的反说，反的正说，害人害事。消除了这四个罪，口业就清净了。意业就是贪瞋痴。贪就是见到人家好的就想，想不到就瞋，瞋恨大了就打人、骂人，就是恶口了，就愚痴了，哪还怎么能清净呢？就不清净了。除了这些恶业就清净了。

不清净的原因是什么呢？就是妄想太多。妄想多了就要持戒。戒和同住，叶小文局长就作过“以戒





为师”的讲话。见和同解，大家在一起，同一个心，同一个目标。利和同均，多了的东西平均分，在一起有分多的有分少的，就会斗殴、打架，就不安了。消除了这些不好的心就是清净心，就是佛心。雨水洒在莲花上面，水珠不沾，佛心、清净心就像莲花一样，不沾烦恼。平时你们也都讲，但讲是好讲，做起来就不容易，就难了。譬如见到好的就贪，痴心、爱心也就一起生起来，就有了，这些都是污染，有污染就不是佛心，不污染才是佛心。

佛心清净，不清净是妄想心，是非心、人我心，你不好，我好，都是妄想，都要除了，妄想心除了就是佛心。佛成道时不是说吗：奇哉奇哉，大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着不能证得。有一个菩萨见到人就赞叹，说你们都要成佛，有人就看着不顺眼，打他，

骂他，他依然还是恭恭敬敬地赞叹他是佛，将来一定要成佛。这是经中说的。我们每一个人本来都有佛心，就是因为妄想不能证得，妄想多了，执着多了，不能证得佛性，就是因为妄想太多。怎么办呢？妄想多了要念佛，念佛方便好用。人人都能做佛，都有佛性，就是因为妄想障碍了不能证得，那么把妄想消除了，心清净了就是佛。要多念佛，念一声佛，就是一念佛心，不念佛就打妄想，就是一念妄想心，就离佛远了。





## 编后记

禅七，克期取证之法，约兴起于清雍正时期，现代丛林中坚持不懈的越来越少，七期规矩更是罔闻。2003年，一诚长老曾主编过一本《禅七》，不久，结缘即毕。此后常有索求者。在弟子们的再三要求下，长老同意重新编辑出版。我们就与宗教文化出版社联系，表达了长老的意见和我们的想法，立即得到社里积极回应，得以促成此一胜缘。

在投入编辑的过程中，我们增加了禅堂仪规并重新拍摄了图片，长老觉得叫《禅七》已不足以涵盖这本书的内容，于是亲笔题名曰：“禅七仪规”。在重新拍摄的过程中，江西云居山真如禅寺和靖安宝峰禅寺给予了鼎力支持，真如禅寺方丈纯闻大和尚、宝峰禅寺代理方丈衍真法师亲自安排相关事宜，真如禅寺衣钵合祥法师，宝峰禅寺班首养定法师、智泉法师、知客学文法师、僧值隆慈法师、维那常乐法师，江西佛学院班主任义玄法师和全体同学，以及宝峰禅寺常住的法师们，前后协助，不辞劳苦，在此一并鸣谢！

本书主要依江西云居山《云居仪规》编辑整理，如有不妥之处，还望诸方大德、老参上座提出宝贵意见，共相勉励，使正法久住，法云昌隆，并祈国泰民安，世界和平！

2010年1月