

禅七 (平装)



[禅七 \(平装\) 下载链接1](#)

著者:宝峰禅寺

出版者:宗教文化出版社

出版时间:2003年9月

装帧:平装

isbn:9787801234964

《禅七》——禅七法会议轨全景《禅七》画册首次将禅七法器及仪轨以记录片的方式用彩色图片翔实展示出来，禅宗之不衰，实有赖于清规。时至今日，法门俱衰，规矩无存，中国佛教协会会长一诚和尚鉴于此，将宗门下禅堂内，仪轨法器之使用亲自示范、开示，将在宝峰寺领众参禅的图片，编纂成册，整书如七的现场实录，很有记录片的风格.....

打七，是我国佛教的特殊修行方法，亦即在七天之内从事密集的修行。这种密集修行的内容，主要有两类，即参禅与念佛。从事密集参禅的打七，谓之“打禅七”；专事念佛的打七，谓之“打佛七”。这两种七，各有一定的仪式与规矩。原则上，参与打七者在七天之内必须共住在寺院或为打七专设的道场内，不许离开道场去兼涉俗务。打七的目标，是期使参与者在七天的密集训练中，得以获致较佳的修行成果。

七期禅七共四十九天，秋期从阴历七月十六开始，修行的功课逐渐加重。第一个月，维那在跑香时，针对没有经验的新手讲解禅堂的威仪——如何坐、卧、吃、穿等等。九月十六起，晚上十点后增加另一回合的跑香——静坐，称作“加香”，为将近的禅七作准备。禅七开始于十月十五，天气转凉时（中国多数禅寺一年只举行一、两次禅七。金山及其他模范寺院一般举行七次），一般由方丈、首座，或杰出的云水僧主持（主七）。禅七的目的是要使修行者在经历睡眠缺乏的折磨及参话头的挫折后，克期取证。

在长达四十九天的七期禅七中，禅僧只有在吃饭、一个礼拜一次的沐浴时间，可以离开禅堂。为了使气氛更为严肃，平常的修行略经修改。这时的巡视者有两位，他们不叫“巡香”，而叫“监香”，因为他们所持的香板上写着这两个字。他们以相反的方向巡行，因此每位禅僧加倍受监视。跑香时，若站板响起，他们并不像平时一样，在座位上听讲开示。他们就地站立，两腿叉开，伫立不动，班首则继续跑香，并一面讲开示。

这七个星期内的跑香，还有其他一些特点，如喊“起”字。喊的时间是跑香结束或中止前的两三分钟。僧众围成同心圆在堂内经行，维那以高扬拉长的调子喊“起”字，持巡香板的和尚唱和，也齐声喊“起——”，其目的在提醒和尚们打起精神，尽更大的力量对抗无明、迷妄、散漫，更专注在话头上。这同时也是改变步调的讯号。禅僧改变原先大摇大摆的快步走；他们耸动两肩，低着头，身体微向前倾，以松弛的关节快跑，犹如被追赶的木偶。他们的确是被人追赶，因为维那在他们之间跑着，并举起香板打在禅僧身上。长长的喊“起”声再度响起，这次是一位班首喊的，同样的，仍由监香答唱。在跑香最后两三分钟内共喊三次或六次。

晚上的第十次跑香也有不同于平时之处。第十次跑香从半夜开始。禅僧们从早上四点一直工作到现在。这次他们不必排成同心圆，可以随意在堂内绕行，像“满天星”一般。跑香照例在喊起声及快跑中结束。

禅七期间只有一点是对人性的脆弱让步的。当久坐之后的疼痛不堪忍受时，和尚可以离开座位，到佛龛旁站着，直到疼痛消除。

禅七结束后，主七的和尚往往会跟打七者面谈，检验他们的成果（成就），有时举行正式的考试。在比较大的禅修中心，禅七是一年中的高峰。不但正式的参加者比冬期多，而且来自“外寮”的人也更甚于平时，尤其是晚上，禅堂因而变得拥挤不堪，遍布地板上的禅僧甚至没有张肘的空间，这更增添严肃紧张的气氛。

《禅七》画册首次将禅七法器及仪轨以记录片地方式用彩色图片翔实展示出来，《禅七》画册的流通，实乃当今佛子大悲之流露，护法之弘誓也。

一诚和尚，曾亲近虚云老和尚于云居山，朝夕相处，早晚受法，并继承老和尚遗愿，坚守云居山，重兴宝峰，领众修道，几十年如一日。

作者介绍:

目录:

[禅七 \(平装\) 下载链接1](#)

标签

禅

评论

因为禅板。

[禅七 \(平装\) 下载链接1](#)

书评

[禅七 \(平装\) 下载链接1](#)