



观音禅林禅子入门手册

观音禅林

203D Lavender Street Singapore 338763

电话：6392 0265 / 6392 4256

传真：6298 7457

电邮：kyclzen@singnet.com.sg

网站：www.kyclzen.org

观音禅林禅子入门手册

(初稿：2003年3月13日)

1. 观音禅林宗旨

继闻法师于1991年成立观音禅林，其宗旨是为了弘扬佛陀的正法眼藏，使大家都能找到本来自性，帮助一切众生脱离苦海。观音禅林的精神导师是韩国崇山大禅师。禅师在世界各地创办了一百多所国际观音禅院 (Kwan Um School of Zen) 为首的禅修中心。

此禅院以“观音禅林”为名，含意深刻。观是观照，音是世界的声音。观音就是观照自己内心的声音，去除无明执著与不善心，修行善法，进而观照众生的声音，帮助众生离苦得乐。禅是指简单纯净的生活。现代人的生活过于复杂，制造了许多烦恼痛苦。禅修能帮助我们回归简单的生活，使人心回归平静、安祥、庄严、自在。林是多的意思，很多树在一起就有力量，大风吹不动。禅林就是很多人在一起共修，彼此扶持，成就大菩提愿。

当佛陀证悟时，他的第一句话的宣言：“奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德性，但以妄想执著，不能证得。”我们通过正确的坐禅，可以找回人生的正确方向，证入自性，时时刻刻清楚我们的正确处境、关系和运作，生活在智慧与慈悲中，从而帮助我们的家人、朋友、国家和这个世界，都得到安乐。

2. 禅是什么？

禅，非常简单…你是什么？

在这个世界上，所有的人都向外寻求快乐。但是，没有人了解他们内在的自性。每个人都：“我”——“我要这个，我就是那样…”但没有人了解这个“我”。你出生之前，你的我从哪里来？你死后，你的我往哪里去？如果你诚恳的问：“我是什么？”久而久之，你就会有如碰到墙壁一样，一切思惟都被切断。我们称这种状态为“不识”或“不知”。

禅，就是于一切时、一切处，保持这个“不知”的心。

行住坐卧，语默动静，
一切时，一切处，
无间断，是什么，
一念即是无量劫。

禅修就是在礼佛、诵经、坐禅的时候，保持不知的心。这是正式的禅修。在做其他事时，只是去做。驾车时，只是百分之百驾车，红灯停，绿灯过。吃饭时，只是吃饭。工作时，只是工作。

最后，你的不知的心会变得清明。然后，你看天空时，只是蓝色。你看树时，只是绿色。你的心如清明的镜子一般，红的来，镜子呈现红色，白的来，呈现白色。饥饿的人来，你给他食物。口渴的人来，你给他饮料。自己没有欲念，只为众生。那个心已是觉悟。我们称它为大慈大悲大菩萨行。非常简单，不困难！

3. 我们的导师

崇山大禅师：国际观音禅院创办人，精神导师。



崇山禅师生于1927年北韩首都平壤，于1948年出家。在二十二岁时，接受古峰禅师传法，成为韩国佛教曹溪宗第七十八代祖师。其法脉，可上溯至中国禅宗六祖惠能大师。为了弘扬佛法，崇山禅师到美国成立了 **Providence** 禅修中心。此中心，也成为国际禅院的第一所禅修中心。目前在世界各地创办了一百多所禅修中心。

继闻法师：观音禅林住持。



继闻法师于1998年11月8日，获得崇山禅师印可，成为禅修指导法师 (Ji Do Poep Sa, JDPS)。

印可，就是印证禅修的成就。这是崇山禅师授权资深弟子成为指导法师，教授禅法。

4. 观音禅林禅修班内容

观音禅林禅修班共有六课，上课时间为星期六晚上七点，大约九点半结束。但学生人数多时，可能会晚一点结束。内容包括坐禅、行禅、佛法开示、小参、参公案及参话头等。

坐禅和行禅是正式的禅修方式。我们利用这些方法，通过放松身体，专注于自然的呼吸来集中我们的心念。当心静下来以后，就可以练习参公案或话头。公案大多是古代禅师师徒之间的对话问答，和禅师教导弟子时所提出的问题。话头通常是公案里的一句话，甚至一个字。参公案或话头的目的是切断思惟，久而久之，参到一念不生全体现，我们的心就会变得如镜子般清明，证入本来面目。

小参是师父与学生之间的对话问答。在小参时，师父会教导如何放下分别执著，体验禅法。师父也会给学生一个问题、公案或话头参，这就是学生坐禅时的功课。要参加小参的学生，必须出席每一堂课。如有缺席，就不能参加其余的小参，只能参加坐禅、行禅和佛法开示。

5. 姿势

5.1. 坐禅



盘腿坐下，竖直背部和颈项，放松肩膀。头稍微向前，收起下巴，眼睛半张，视线可及身前两三尺处。双手结一个手印，放在大腿上，左手在上右手在下，两拇指轻触。



(1)

(2)

(3)

1. 跏趺坐：也称为双盘。盘左脚，置于右腿上，再盘右脚，置于左腿上。也可以先盘右脚，再盘左脚。
2. 半跏趺坐：也称为单盘。盘左脚，置于右腿下，再盘右脚，置于左腿上。也可以左上右下。
3. 散盘：盘双腿，置于坐垫上。

5.2. 礼敬诸佛

拜佛，即礼敬诸佛。拜佛具有忏悔罪过、修持禅定与感恩礼敬的意义。向佛陀和师父顶礼，是对他们表示礼貌，对他们的智慧表示尊敬，对他们的教导表示感恩，并检讨自我，忏悔过去所造的罪过。拜佛，能去除我们的傲慢，使我们谦虚。因此，拜佛是对我们的身心很有益的锻炼。

韩国的拜佛方式，与中国传统的方式略有不同。这里，为初学者简略讲解这两种拜佛方式。

问讯（中式）

1. 虔诚的合掌，集中注意力，目光注视中指指尖，放松身心。
2. 弯腰约九十度，颈宜直，头不可垂下。
3. 起来时，手结定印，即是以左手三指包右手三指（右内左外），两大拇指指尖相触，两食指指尖相合竖直，手掌像一朵含苞待放的莲花。
4. 伸直腰，手经过胸前，举手到眉心（但不需要以指尖碰触额头）。
5. 随后再轻轻将手放下，到胸前回复合十姿势。

顶礼（中式）

1. 肃立合掌于胸前，两足成外八字形，脚跟相距约二寸，目光注视两手中指尖。
2. 右手先下，左手仍作合掌状，腰徐徐放下，右臂斜伸，右掌向下按于拜垫中央（或右膝前方），左掌仍举着不动，两膝随即跪下。
3. 跪下后，左掌随着伸下，按在拜垫左前方。
4. 右掌由拜垫中央（或右膝前方），移至右前方，两掌相距约六寸。
5. 额头于双手间着地，两掌握虚拳翻掌，手掌打开，掌心向上，此为“头面接足礼”。
6. 起身时，两手握虚拳翻转，手掌打开，掌心向下贴地，头离拜垫，右手移回拜垫中央（或右膝前方）。

7. 左掌举回胸前，右掌着地用力将身撑起，直腰起立，双手合掌立直。两脚掌勿移动或翻转。

问讯（韩式）



第一步



第二步



第三步

1. 双手合掌置于胸前，双足靠拢。
2. 自臀部发劲向下弯腰，背要直，使胸部与地板平行，手垂至膝。
3. 回到直立的姿势。

注：坐着时的问讯方式，与站立时的类似。

顶礼（韩式）



第一、七步



第二、六步



第三、五步



第四步

1. 双手合掌置于胸前，双足靠拢。
2. 慢慢的跪下，膝盖着地，身体挺直，坐在脚跟上。
3. 向前弯腰，双手放在双膝前方。
4. 身体重心往后往下移，使臀部贴在脚跟上，头部贴在地板上，左脚板贴在右脚板上，两手手掌翻朝上。保持这个姿势一会儿。
5. 身体重心往前往上移，双脚分开，回到第三步的姿势。
6. 身体稍微往后移，坐在脚跟上，腰向后挺起，回到第二步的姿势，双手合掌置于胸前。
7. 用脚挺起，回到站立的姿势。

简易式：

- 如中式，双手双脚着地时，用手把身体往后往上推，直接站起来，双手合掌置于胸前。

6. 禅修礼仪

6.1. 一般礼仪

勿迟到或早退。最好能在六点四十五分抵达观音禅林，这样，你就能在上课之前有充分的时间做好准备。请穿着宽松的衣服和长裤，坐禅时会比较舒适。

6.2. 坐禅、行禅礼仪

坐禅开始之前五分钟，会敲打木鱼，通知大家。打三下竹篋，即表示坐禅开始。坐禅时，避免进出法堂，以免干扰其他人坐禅。若要上厕所方便，应等到行禅的时候。

如果腿麻，可以安静的改变坐姿。如果脚太痛无法专心坐禅，可以合掌站在坐垫后面，脚不痛时再坐下。

行禅的时候，若要退出队伍，应先跟随队伍行禅，直到你走到法堂门口时，才步出队伍，向佛陀问讯，然后离开。若要归队，应回到你原先在队伍中的位子。方法是先在法堂门口向佛陀问讯，然后等候排在你前面的同修经过，再步入队伍。进入队伍时，不必再合掌或问讯。

行禅的开始与结束，以打一下竹篋为讯号。站起来和坐下去之前，不必问讯。

最后一次坐禅结束时，会打三下竹篋，所有的人坐着问讯。坐禅和禅修班结束时，会礼佛三拜。

6.3 小参礼仪

小参通常是以五人一组的方式进行。当一组学生正在小参时，下一组学生就在静候室坐禅。听见师父摇铃，小参室里的学生离开后，静候室里的学生就可以进入小参室，站在蒲团后。最后进入的学生请关门。然后，所有学生一起向师父问讯、顶礼、再问讯。礼毕，学生就可坐下开始小参。

小参结束时，师父会摇铃。所有学生一起坐着向师父问讯，然后起立站在蒲团后，一起向师父问讯、顶礼、再问讯。礼毕就可以离开。

进入和离开小参室时，要有礼貌，避免背对师父。

7. 参禅共修

上完六节禅修课后，要如何修行？

如果你对师父的教导仍有疑问，可以继续参加下一期的禅修班。否则，你可以自行在家参禅，或到观音禅林与我们一起共修。共修时，我们通常比较有恒心，所以是很好也很重要的一种修行方式。共修时间是星期二和星期四晚上七点半至九点半，及星期六晚上七点至九点，禅修班开课时除外。禅修班开课时，欢迎你来听师父开示，并与新生一起共修。

观音禅林也主办一日、三日及七日的精进禅修。在精进禅修期间，我们会做一百零八拜、诵经、坐禅、行禅，也包括佛法开示和小参。精进禅修日期，请向柜台询问。

8. 结语

入此门内，莫存知解。

从前，有一位学者，想去参访一位禅师学禅。这位学者的学术成就非常卓越，他可以回答人们所提出的许多问题。因此，所有的人都认识他。当他抵达禅师的寺院时，禅师一句话也没说，只是拿了一个茶杯给他，然后便往茶杯里倒茶。不久，茶杯便满了。但是，禅师还是继续倒茶。即使茶不断的溢出茶杯，他还是不停的倒！那位学者觉得很诧异。他等了一会儿，但是，茶还是不断的溢出来！他再也等不下去了，便问禅师：“茶杯已经满了，你为什么还继续倒茶？”禅师微笑的说：“你就象这个茶杯。如果你的心已经满了，又怎能学到任何东西呢？”《六祖坛经》说：“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”

祝你能早日找到你的本来面目，帮助众生离苦得乐。

四宏誓愿

众生无边誓愿度
烦恼无尽誓愿断
法门无量誓愿学
佛道无上誓愿成