



禪心密印

2010



达 照 著

打七的时候，每晚都为大家开示一炷香时间，主要是围绕参加打七者克期取证的要求来说，同时对打七中存在或出现的一些问题和现象也及时指出、说明。打七开示对听众来说就是要打掉第七识我执的生死关，而对讲者来说“打七”就是“打气”，让大家集中精力全神贯注于解脱生死、破除迷惑的大事上。品读的不仅是义字语言，也不是公案故事，而是那份向道之心；回味的不是动人场景，也不是某些感性记忆，而是那种战胜自我、粉碎虚空的决心。

上海古籍出版社



禪心密印

2010



达 照 著

打七的时候，每晚都为大
时打七中存或出现

换第七识我执的生死关，面对讲者来说“打七”就是“打气”，让大家集中精力令神贯注于解脱生死、破除迷惑的大事上。品谈的不是文字语言，也不是公案故事，而是那份向道之心；回味的不是动人场景，也不是某些感性记忆，而是那种战胜自我、粉碎虚空的决心。

期取证的要求来说，同
对听众来说就是要打

上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅心密印.2010/达照著. —上海:上海古籍出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5325-6746-1

I. ①禅… II. ①达… III. ①佛教—研究 IV. ①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 307981 号

禅心密印 2010

达 照 著

上海世纪出版股份有限公司出版
上海古籍出版社
(上海瑞金二路272号 邮政编码200020)

(1)网址: www.guji.com.cn

(2)E-mail: guji1@guji.com.cn

(3)易文网网址: www.ewen.cc

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行经销

上海展强印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 10.25 插页 2 字数 204,000

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-15,100

ISBN 978-7-5325-6746-1

B · 809 定价: 30.00 元

如有质量问题,请与承印公司联系

自序

二十年前在大罗山打七，现在还是记忆犹新。在微明摇曳的烛光下，四山空寂，孤身一人，静坐蒲团，从半夜坐到天亮，再从上午坐到下午，又从下午坐到天黑，一天一天坐下去，天天如此，连续坐了好几个七。坐禅、问心、修密、求证……都是些清新的记忆，印在了内心深处，一直伴随着我走在佛法修学的大道上，一路走来，一路回眸，一路感动！

七年前开始主持打七活动，从山东济南大灵岩寺到天圣山安福寺，还有七甲寺和灵德寺，从二〇〇八年开始每年冬季打两个七，为各地的四众弟子提供了打七的机会，每年限制人员八十到一百名左右，并且提高了打七参与者的条件：至少要每天静坐两小时连续五百天未曾间断、一次坐下去能够坚持到四个小时单盘不动腿脚，才有资格参与报名，最后还要通过考试合格，才能正式参加打七。即便有这样严格的要求，每年还是人满为患，因为场地的条件所限，许多人都被拒之门外了，深感抱歉！于是发愿：如果因缘成熟，一定要让有缘者都有机会参加我们的打七活动，一定要让更多人获得打七禅修的功德利益。

打七的时候，每晚都为大家开示一炷香时间，主要是围绕参加打七者克期取证的要求来说，同时对打七中存在或出现的一些问题和现象也及时指出、说明。打七开示对听众来说就是要打掉第七识我执的生死关，而对讲者来说“打七”就是“打气”，让大家集中精力全神贯注于解脱生死、破除迷惑的大事上。因此，给人感觉特别严肃冷静。不过，对于一个真正想要了生死证菩提的人来说，不严肃认真是难以实现愿望的。有了严肃认真的态度，反而更加值得细细品读，久久回味。品读的并不是文字语言，也不是公案故事，而是那份向道之心；回味的不是动人场景，也不是某些感性记忆，而是那种战胜自我、粉碎虚空的决心。

每次开示都拍摄了录像带，以便无法前来打七的人直接看录像就能了解打七的各种情况。有不少信众自行根据录音整理成文字稿相互传阅，并曾在河北省佛教协会虚云印经功德藏印行流通，也有直接来电来信索取文字或书籍的，包括香港、台湾等地区，也有来信要求提供录音和文字的，很多人再三请求我们将录音稿编辑成文字出版发行。由于事务繁忙，无暇顾及此事，因此书稿搁置囊中好几年了，也没有正式印刷出版，说来惭愧！

感谢因缘和合之殊胜，安福利生弘法部成立以来，在则庄师的负责下，各位同仁做了大量的录音、录文、字幕、校对、网络传播等工作，使近年来的文稿得以逐步整理出来。由于整理先后的关系，此次把2010年讲的《禅心密印》率先出版，

总算能够满足一下信众的要求了。接下去 07 年、08 年、09 年、11 年的《禅心密印》也将陆续与大家见面。

为什么要用“禅心密印”这个词呢？因为“心中心法”又名“心密”，其法门特点就是：以禅为体，以密为用，以净土为归，以般若为总持。无论是打七专修精进办道之时，还是寻常日用绵密观照之处，都是以禅法作为修行的核心指导方法，或者说：座上修密法，禅在密中；座下修禅法，密在禅中。而打七时的用功方法与用心处，是否如法，则需要依据正知正见才能得以印证。一切法都是禅法，一切法都是心法，一切法都是密法，一切法都是心印所显。所以，这个“禅心密印”具有三层含义：一层含义是禅、心密之印证，第二层含义是禅、心、密、印之法，第三层含义是禅心的秘密宝印。无论如何，语言都是标月之指，得意忘言，得鱼忘筌，才是意义所在。正是：

禅心密印道相通，语默悠然历历融。

无尽潮音低晚籁，一轮明月落长空。

壬辰年秋达照于天圣山安福寺

目 录

自序	1
----------	---

上部 一七

第一讲 大乘气象 打七要点	3
第一节 大乘气象 一念承当	3
一、心性的真相	3
二、世尊的教化	4
三、中国的大乘气象	5
四、定格一念 敢于承当	8
五、汉地修心中心法的因缘	11
第二节 打七要点	13
一、大乘气象是核心	13
二、透过自我的四个层面	14
三、明心见性 功夫成片	16

第二讲 偷心死尽 本地光明	19
第一节 一念心是身心世界的模具	19
一、一念心是情绪的模具	19
二、一念心是身体的模具	20
三、一念心是整个世界的模具	21
第二节 用功的方法和过程	23
一、打七的真正寓意	23
二、一念不生还是门外汉	24
三、刻刻提撕 拿掉我执	25
四、一念不生 看清习气	27
第三节 偷心死尽 本地光明	29
 第三讲 万缘放下 一念相应	36
第一节 十二因缘 流转轮回	36
一、十二因缘 轮回之因	36
二、打七要顺观和逆观十二因缘	41
第二节 根尘迥脱 梅花飘香	42
一、根尘迥脱 把紧绳头	43
二、寒彻骨 梅花香	44
第三节 万缘放下 一念相应	47
一、万缘放下 一无所求	47
二、做掉绳头 一念相应	50

第四讲 一念灵光 朗照大千	53
第一节 一念灵光 回光返照	53
一、缘生缘灭 具足万法	53
二、回光返照 一念相应	56
第二节 阿赖耶识 根身器界	57
第三节 六七因中转 五识自成就	61
第四节 大圆镜智 缘起性空	64
第五节 一念灵光 朗照大千	67
 第五讲 顿悟真心 万法圆彰	71
第一节 心的形象	71
一、凡夫的平面生命	72
二、强者的立体生命	72
三、佛法的圆融生命	72
第二节 阿赖耶识	74
一、十八界与阿赖耶识	74
二、阿赖耶识的第一层：主观能动性	74
三、阿赖耶识第二层：承担果报	77
四、阿赖耶识第三层：含藏万法	79
五、阿赖耶识的三种功能	80
第三节 无我涵万有 真心的显现	80
一、须弥芥子	80
二、法华旋陀罗尼	82

三、虚云老和尚住山的故事	84
四、心的力量	85
五、法华旋陀罗尼的境界	86
六、我执导致错觉	87
七、真心的显现	90
第四节 顿悟真心 万法圆彰	90
第六讲 业尽情空 证体起用	97
第一节 贯穿生命的业	97
一、业：轮回之因	97
二、业：妄想之因	98
第二节 由业而生的情执	99
第三节 超越情执 成就净业	100
第四节 观察业障的规律	102
第五节 打七的方法	104
一、第六识的局限	105
二、如实观照	106
三、看住一念不生的样子	107
四、我执的假象	107
五、第六识的自我情执	108
六、忏悔持咒 净化念头	108
七、三密相应 净化三业	109
第六节 放下情执 承担业果	111

第七节 业尽情空 证体起用	113
一、业尽情空	113
二、证体起用	116
 第七讲 当机立断 能所双亡	121
第一节 能所脱开我执现	122
一、截断众流	122
二、根尘脱开是用功下手处	123
三、无明的表现是我执	125
第二节 当机立断 一念契入	126
第三节 心地法门 截断众流	130
第四节 能所双亡 绵密保任	134
一、放下所缘之境	134
二、关于心的四句话	135
三、能所双亡	136
四、自性显现	137
五、绵密保任	139
 第八讲 拈花悟旨 以心印心	142
第一节 大乘典籍 教化二乘	142
第二节 般若经典 色空不二	143
一、色不异空	144
二、空不异色	145

三、色空不二	146
第三节 禅宗般若 直指人心	148
第四节 般若总持	151
第五节 法华开权显实	152
第六节 涅槃扶律谈常 追说追泯	153
一、戒律救赎 常住法身	153
二、追说追泯	155
第七节 拈花悟旨 以心印心	156

下部 二七

第九讲 念佛是谁问者知	161
第一节 认取本心：闻思 参禅	161
第二节 一念不生 看破我执	163
一、妄念驱动生死轮	163
二、业力的惯性感召念头	164
三、三昧加持力 金刚碎微尘	164
四、“我执”是错觉	165
第三节 念佛是谁问者知	166
一、念佛是谁	166
二、苦乐障碍	167
三、全神贯注 念者是谁	169
四、回转根源 不离当下	173
五、回光返照 念佛是谁问者知	175

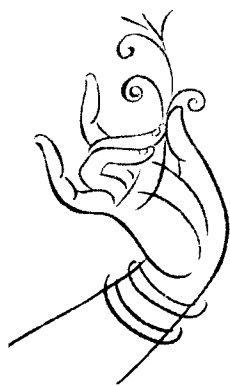
第十讲 参禅悟道几多时	176
第一节 参究“我”是谁	176
一、为什么参禅	176
二、守住得定 参究得慧	177
第二节 习气障碍的三个部分	179
一、心念上的强软魔头	179
二、身障	182
三、外境逼迫障碍	182
第三节 参禅悟道几多时	183
一、阿难尊者的故事	184
二、用功之道	186
三、参禅悟道的三个境界	188
 第十一讲 明心见性无多事	 192
第一节 克期取证 大死大活	192
第二节 明心见性的样子	194
第三节 明心见性的阶段	196
一、生死此岸 随业受报	196
二、时时用功 不落六尘	197
三、本来无一物 何处惹尘埃	197
第四节 看破放下 至道无难	198
一、千疮百孔的自我	198
二、舍弃局部 解脱生死	199

三、无所不在的习气	200
四、业力的惯性	201
五、至道无难 唯嫌拣择	202
第五节 明心见性无多事	204
第十二讲 能所双亡亦不迟	207
第一节 六尘缘影的生命境界	207
一、什么是六尘缘影	207
二、六尘缘影的产生和变化	208
三、六尘缘影——是非纷起的根源	209
第二节 集资净障 净念相续	209
一、放下五欲六尘 集资净障	209
二、都摄六根 净念相继	212
三、返闻自性 入流亡所	213
第三节 心中心用功下手处	214
一、怎样算根尘脱落	214
二、心中心用功三个下手处	215
三、忆念师恩	217
四、加持与依靠	220
五、真正的加持	223
第四节 能所双亡亦不迟	224
一、放下能所	224
二、一种平怀 泯然自觉	225

三、圆教的一心三观	226
四、在一念心当中用功	226
五、能所双亡 解脱轮回	228
六、遮诠和表诠	229
七、解悟和见悟	229
八、般若如大火聚 四边皆不可触	230
第十三讲 回转根尘明历历	232
第一节 克期取证 不留后路	232
第二节 放下根尘 五蕴皆空	234
一、根尘勾结是轮回的全部内容	234
二、六根六尘的角色	234
三、放下根尘 五蕴皆空	235
第三节 打破我执 契入本体	239
一、放下我执	239
二、契入本体	241
第四节 回转根尘明历历	244
一、回小向大	244
二、天台宗的一心三智	245
三、一无所求 心无挂碍	245
四、回转根尘明历历	247
五、一切万法体自如如	247
六、因果规律 了了分明	248

第十四讲 放开手脚任腾腾	252
第一节 九座的功德与发愿	252
第二节 心智的障碍与根源	254
一、个体的心智障碍	254
二、集体的心智障碍	255
三、寻找障碍的根源	256
第三节 生命的形状与本质	257
一、凡夫生命的形状	257
二、生命的本质	259
第四节 放开手脚得智慧	260
一、放下自我 洒脱自在	260
二、修行过程中的两大矛盾	262
三、放开手脚得智慧	266
第五节 今日腾腾任运 明日任运腾腾	269
一、腾腾任运	269
二、任运腾腾	273
 第十五讲 解七	 276
 第十六讲 打七义工开示	 282

上部 一七



禅
心
密
印
2010