

达照 著

大乘禪法

十五講



达照 著

大乘禪法

十五講



图书在版编目(CIP)数据

大乘禅法十五讲 / 达照著. —上海: 上海古籍出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5325-9043-8

I. ①大… II. ①达… III. ①大乘—佛经—研究
IV. ①B942.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第270704号

大乘禅法十五讲

达 照 著

上海古籍出版社出版、发行

(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.co

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.5 插页 2 字数 189,000

2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

印数: 1—15,000

ISBN 978-7-5325-9043-8

B·1075 定价: 38.00元

如有质量问题, 请与承印公司联系

序

本书所说的大乘禅法是指汉传佛教大乘宗派的禅修方法，主要包括了禅宗、净土宗、天台宗和真言宗，当然如果仔细说来也要包括华严宗的法界观、三论宗的中道观、唯识宗的唯识观，但是后三种观法需要专门的传承者才能够如法观修，一般人则很难进入该类观法的禅修，所以这里就特指禅宗、净宗和台宗的禅修方法了。

近年来禅修活动备受人们的青睐，观其原因是多方面的，有的是因为心烦意乱想找一个安心法门，有的是因为工作压力太重想找一处释放减压，有的是想提高生命的内在力量从而获得宁静悠远的体验等等，不一而足。不管什么原因来禅修，总之是社会发展、精神提高的需求，也是社会文明程度在提高的表现。看到这种形势，我感到非常高兴。来禅修静心的人多起来了，浮躁动乱的情况自然也就少了下去；身心安宁了，家庭工作生活环境自然就会更加稳定；传统文化复兴了，人类社会也就更加安稳，所以由衷地感到高兴！

与此同时，举办禅修活动的地方和组织也自然而然地多了起来，照理说也是一件大好事：有人需要禅修，有人举办禅

修，供应和需求平衡了，那就会更加健康稳步地向前发展。但是，在仔细了解之后，我发现禅修活动举办的地方还是非常之少，根本满足不了社会大众的整体需求。尤其是正规的禅修活动还没有形成规模并有序有效地推行，所以一些投机取巧的人就有空子可钻了：各类商业活动也打着禅修的旗号，外来的瑜伽和冥想都穿梭在城市的空间，特别是各种各样的培训班和培训机构也都打着“宗教智慧”的招牌高收费搞培训，以心理疗法或催眠技术来大肆招摇，笼统都叫作禅修。这使得初学行人不知如何取舍，莫衷一是。从文化发展的角度看，这似乎是好现象，因为多元碰撞、融合，才能够产生精品而具有包容性格的新文化。但从佛法的纯正纯净角度看，那就需要佛弟子们为这个时代提供正确如法的禅修，为现代大众提供原汁原味和契理契机的禅法，这才是最应该做的一件大事。

佛法的核心内容就是戒定慧三学，佛法的全部内容也就是这戒定慧三学，可大可小，可多可少，都不能离开这戒定慧三学。戒学是基础，是学习佛法的前提条件，由此奠定由浅入深的修学体系的根基。定学是方法，是修行佛法的核心技术，所有佛法实修法门的各类禅法，都纳入到定学的范围内。慧学是目的，是学佛修行的终极目标所在，那就是解脱生死烦恼、证悟究竟菩提和最后成佛。明白了这三学的关系之后，在具备了戒学基础的情况下，最应该努力的地方就是禅法的修学了，因为这是佛法修学的核心技术，也是每个人甚至每个众生想要改变命运和提升生命境界的核心技术。

所以，应各位安福寺常住大众和网络学佛小组的邀请，我每个月抽一天晚上的时间，为大众宣讲安福利生禅修中心的方式与方法、境界与次第，希望能够对大乘禅法做一个浅显但准确的介绍，即根据自己修学的经验，尽量贴近现实人生的角度，阐释禅修的要点所在。同时，每次演讲结束之后，还跟网络学人进行互动，解答各位学人的疑问。一年多下来，积累了不少录音和视频。王丽萍居士发心将视频整理成文字稿，再进行校对、润色、核实、编辑成册，取名为《大乘禅法十五讲》，把所讲的关于禅法实修方面的内容集中编辑起来，使学人不用费劲地去看佛经祖语的古文原典，也能从中获得禅修的一些相关知识，这也是现代弘法之所需。同时希望能把汉传佛教的禅修方式方法和修证次第尽量整理出来，成为有系统的完整的佛法修学书籍，利益更多的大众。

在此，特别感谢达如师兄多年来默默无闻地在网络上弘扬佛法，引导大家安住于正念的修习，并且发起网络禅修课程的语音和视频教学，使我有机会为大家宣讲大乘禅法！感谢王丽萍居士将之整理成书稿，同时也感谢孟琢老师等相关人士为本书的整理出版所付出的大量心血！祈愿佛菩萨加持诸位身心康泰，法喜充满，早日成就，普利人天！

达 照

二〇一八年农历九月十九观世音菩萨出家日

目 录

序.....	1
第一讲 禅修中心的修学方式与方法.....	1
净化生命的核心技术	1
为何要建立禅修中心?	4
禅修中心的修学方式	5
从生命本质下手的方法	8
直接相应佛功德的方法	10
持名念佛与忆佛念佛	12
一句佛号 念兹在兹	15
第二讲 念佛禅修最重要.....	18
修行之路始于禅修	18
净土宗禅修方法的殊胜	20
提起佛号 老实第一	22

专修和杂修的不同	23
专修中的正行和助行	25
自傲自卑的心态障道	28
念佛禅修第一重要	30
第三讲 关键是信心具足	33
唯依念佛 得度生死	33
念佛心即是佛	34
入手便是最圆满处	36
改善身语意三业	37
无条件的念佛	39
克期取证的念佛	41
关键是信心具足	44
实相念佛的两种方法	46
第四讲 真实不虚的般若智慧	51
佛教的特质在于禅	51
禅术之学和如来禅	53
文字般若到观照般若	55
利用般若口诀用功	57
如何去观 怎样去照?	60
什么是真正的用功?	62
般若智慧的观照	63

什么叫观照般若？	66
什么叫实相般若？	69
真实不虚的般若智慧	70
 第五讲 本自现成——就这样！	73
单刀直入的见性法门	73
相逢不识 问客何来？	75
截断众流的直指法	76
暗合道妙的大乘气象	79
本自现成——就这样！	81
无条件的生命——就这样！	83
如是降伏其心——就这样！	85
 第六讲 豁开正眼的直指法	87
高标不群的顿悟法门	87
被业力绑定的轮回路	89
幽关黯黯不知春	91
衣食无忧的顺解脱法	93
诸佛法要非从人得	95
什么是连锥都没有了？	97
扫荡一切妄念情执	99
重在见地透彻	100

第七讲 了不可得 有何不了?	102
觅心了不可得	102
粘着多深 痛有多深	104
偷心不死的自留地	106
种种执着的凡夫心	107
当处常湛然的心	109
用功不受用的原因	111
只是一个舍字	112
不安的心就是妄想	113
“了”的两层含义	115
功夫在哪里做?	116
第八讲 心念演绎生命全过程	119
弃家逃离的凡夫	119
什么叫上根利智?	120
因缘果报丝毫不爽	122
以德报怨的天伦之乐	123
心念是有力量的	124
最圆满的念头	126
心念呈现一切	127
心念演绎生命全过程	129
心念是未来生命的导航	130
不怕念起 只怕觉迟	132

念头即是自性众生	134
罪性即是佛性	136
但莫憎爱 洞然明白	138
第九讲 轮回解脱的分水岭	140
觅罪了不可得	140
稻草人只是稻草而已	143
世间规律的至道	144
摄别归总的修法	147
回到一念不生之前	150
至道无难 唯嫌拣择	153
全力贯注捅破这层纸	155
轮回解脱的分水岭	157
为道日损 损之又损	159
第十讲 什么能够捆住我们？	162
越拣择离道越远	162
唯求解脱	164
了解自己的生命么？	165
是什么捆住了我们？	167
粘住五蕴 动弹不得	170
给自己的心灵松绑	171
贼王就是第七识	173

什么能够把你捆住？	175
被执着绑架的凡夫	176
被佛法捆住的修行人	178
大到没有边际的心	178
皮肤脱落尽 独露一真实	180
 第十一讲 念佛心是佛	 182
没有人能让你痛苦	182
心本来就是解脱的	184
什么是念佛三昧？	185
心能被捆住吗？	186
我不缚我谁缚我？	188
心空得了 智慧就来了	190
阿弥陀佛的手机号码	192
从心而觅 感无不通	193
用不妄想的心念佛	194
念头的力量	196
无边众生如何度？	197
念佛心是佛	200
守一，入道的方便法门	201
 第十二讲 一行三昧的用功处	 205
凡夫日用而不知	205

什么是心中有佛?	206
念佛心是佛心	208
摘下轮回的面具	210
唯有用功	212
凡夫的生命景象	213
什么是一行三昧?	215
生命的业风吹啊吹	216
真正的勇士	217
一行三昧的用功处	219
不二就是一行	221
第十三讲 在起心动念处下手.....	224
标月指惑人心	224
最大的问题是散乱	225
念佛一相三昧	227
天花板上的蓝天	229
真正开始修行	230
在起心动念处下手	232
在化性上见功夫	234
生命的本质没有隔阂	236
知花空幻离即觉	237
呵护每一个念头	239
唯有就路还家	240

第十四讲 菩提自性 本来清净·····	242
目不识丁的六祖 ·····	242
时时拂拭的渐教法 ·····	244
着相的细微之处 ·····	245
菩提本无树 ·····	246
应无所住而生其心 ·····	247
抓不住的流沙 ·····	249
若心有住 则为非住 ·····	251
下流的凡夫 ·····	252
不可思议的不住 ·····	253
张嘴没话说 ·····	255
虚空粉碎 大地平沉 ·····	258
学佛没有好处 ·····	259
拿什么成佛? ·····	261
天下乌鸦一般黑 ·····	262
除习气最好的办法 ·····	263
六祖直指的方法 ·····	264
第十五讲 但用此心 直了成佛·····	267
破除假设的直指 ·····	267
什么是假设? ·····	269
宁可不觉 不可错路 ·····	271
但用此心 直了成佛 ·····	273

当下的这个	274
不离不弃的这个	275
扛着朝圣的旗帜流浪	276
为什么要参话头?	278
如灵猫捕鼠	280
话尾——过去心不可得	281
话头即第七识	282
了了分明 不离当下	285
就路还家最后一道门	287

佛法是对九法界众生究竟圆满的教育。在这个教育中，最直接、最快使我们的生命得到提升的法门就是禅修，所以禅修教育的方式与方法，就显得尤其重要——

第一讲 禅修中心的修学方式与方法

净化生命的核心技术

在安福寺，我们提出了四大志业——安福禅修，安福养生，安福怀老，安福慈教。今天要与大家来分享的是安福禅修的方式与方法。禅修是佛法中非常重要的内容，也是佛法净化生命的核心技术。我们分四个部分来和大家一起探讨：第一是禅修中心的必要性，第二是禅修方式所对应的各种根机，第三是禅修方法的多样性，第四是现代禅修的出路。

禅修，是传统佛教走向现代佛教、东方佛教走向世界佛教的桥梁。佛法在世间已经有两千五百多年的历史了，千百

年来，世人通过理论的学习传播与实践的传承受用，使佛法直到现在还活生生地存在于人类社会中。在我们每个信徒的生活中，佛法起到极其重要的作用，能够帮助我们去除烦恼、开发智慧。从佛教的历史来看，它经历了漫长的传播过程。佛法先是从印度传到中国，又从中国传播到东南亚和亚洲东部的韩国、日本（也有直接从印度传到日本的），这是汉传佛教；佛法从印度直接传到东南亚一带，形成了南传佛教；在唐朝时，佛法从印度传到中国的西藏，则是藏传佛教。汉传佛教、南传佛教、藏传佛教构成了世界三大语系的佛教。到了上个世纪，佛教又从中国内地、西藏和日本、东南亚传到了很多西方国家。欧美的学人接触到佛教之后，对于佛陀的智慧非常赞叹，许多西方人士对佛教产生了浓厚的兴趣。

佛法之所以能传播天下，生生不息，是因为早在两千五百多年前，佛陀就发现了宇宙生命的真理，这是世界的真相，也是我们生命运作的真相。我们都知道，世界发生了迅猛的变化，人类已经生活在小小的“地球村”里了。信息的传播速度非常之快，无论是大洋的彼岸，还是地球的另一端，发生的事情可能在数小时之内，数分钟之内，全球都知道了。但是，在这样一个高度发达、高速交流、高效传播的现代社会中，很多人对自己的身心状况却一无所知。现代人身心疲惫，抑郁症、亚健康、各种烦恼层出不穷。在佛法看来，这正是由于众生不了解生命运作的真相，因此破坏了自己的身心健康。佛陀以无尽的大悲心，观察到每一个众生都具有和如来一样的智慧德