

# 海外印心精舍 2022 心中心网络精进共修

住幻里幻迷境，凭什么打开识锁？仗心中心密力，到这里透出玄关！

海外印心精舍，将于公历 **2022 年 12 月 26 日——2023 年 01 月 02 日** 期间，举办网络精进共修活动。本次活动礼请齐志军老师在有需之时网络答疑。细则如下：

## 一、打七规矩：

1、**2022 年 12 月 26 日起七，至 2023 年 01 月 02 日解七。**

2、为方便在家网络共修，每天上座时间参照打七时间表调后五个小时，具体时间（**美东时间**）如下：

第一座（四印） 5am—9am

第二座（四印） 11am—3pm

第三座（二印） 5pm—9pm（亦可在 2 小时后换成四印）。

打七最后一天打九：

第一座（四印） 5am— 11am

第二座（四印） 1pm— 7pm

第三座（四印） 9pm— 3am

3、前两坐下坐后经行，第三座结束才可直接睡觉。

4、打七期间严格止语。

5、上座前与下座后在群内打卡签到。

## 二、报名须知：

1、心中心法已过百座。

2、打七前将家庭、工作事宜安排妥当。

3、如不能完成整个七，可报名随缘加坐，鼓励发心提前做好时间安排完成整个七。

## 齐老师关于打七的相关问答

问：我从本月 23 日起一直到元旦可以休息在家，所以我想自己在家打个七。心中心虽然已经坐了 1000 座，可是还是觉得心动得厉害。请老师指导一下打七的注意事项，好吗？

答：一、把“见性”“开悟”等概念一股脑全忘了。

二、准备些下火的饮料或水果。

三、以轻松自然为度，切忌用力。

四、禁语。

五、只管打坐，一切不理。

六、0—4 点、6—10 点，四印。12—16 点，二印，可于中间换成 4 印，不换也可。最后一天，0—6 点、8—14 点、16—22 点，全是 4 印。

打完一个七后，第二天不打坐，不算间断。

问：中间只有 2 个小时的休息，其间的饮食应该吃什么好呢？

答：别吃容易上火的食物。

问：如果中间有睡意，该怎样处理好呢？

答：哦！最后一座下坐以后才可以睡觉。

问：是否需要十分强健的体魄才能坚持下去呢？

答：是需要心理上的耐力。

问：老师，如果是给一个闭关的人护关，要注意什么呢？

答：照顾好他的饮食起居，并创造条件随时能找到医生。

问：那闭关者的饮食该注意哪些呢？

答：别吃易上火的食物。如：辣椒。

问：有机会还是大家组织起来，打个心密七不是更好吗？

答：心密七只能在冬天打。最多只能一连四个七（最多 28 天）。主要是合法道场的问题。如果有了合法的心密道场，俟冬日：住幻里幻迷境，凭什么打开识锁？仗心中心密力，到这里透出玄关！

问：哭！

答：是哭没道场吗？道场在心里。岂不闻“平常心是道，直心是道场”乎！

问：我关键靠平时的锤炼来提高觉察力量。那我就把这种打七心加到平时吧。

答：是啊！一曝十寒是不顶用的。

## 元音老人关于打七的开示

打七须俟气候稍凉，现在尚嫌太早，阴历十月开始最为确当。某人说无消息，不愿打七；又某人说已有消息，不消打七，这都错会了打七之义。无消息正好打七，七识一死，则好消息自来；七识高涨，不用专功打死它，如何会有好消息？有好消息更须打七，七识死透，八识始能翻身，才能发挥大机大用。如何可以得少为足，以为有了消息，就可以不打七了。试问七识妄心不死透，习气如何能了？内心翻腾，这是妄心种子被般若火薰得翻动起来了，将要打脱而未打脱的现象。此时要耐心沉着，不可慌乱。难以忍受时，可出声持咒，千万不可因心烦意乱就下座，半途而废。因打七就是要打死七识，这七识将要死时，它当然拼命挣扎，所以你就内心翻腾，紊乱难过了。不趁此时着力打死它，稍一放纵，就又前功尽弃了。所以你这时放弃不坐实是大错，以后遇此情况，须耐住性，继续坐下去。七识一死，大好风光就呈现眼前了。

可以在自己房内打七，不须要什么仪式，因为这是无相密。上座有时舒适轻松，有时烦躁不安，这是功夫未落堂的必然现象。因识心未死透，不无反动，所以有或上或下的情况。总之，你须好亦不喜，坏亦不忧，自管心无所住地坐下去。等你心真空净时，自然安适受用，无忧无虑了。

“万物本自闲，惟人自扰！”又道：“是法住法位，各不相涉！”一切事物本不干扰我们，都是我们自己妄心乱动，取境着相，才烦恼重重。你看电视时，心一空，就不为境扰，这时

你的身心就和电视不相干涉了。所以教你们时时要觉照，就是这个意思。你现在会用了，我很欣慰！还要加功，做到任何时、处都一样，不为境扰。而后觉照亦不要，仍然心空如洗，空亦不可得，方可放手。