**《六祖坛经》释义7定慧品2**

**经文：**

**1。善知识，又见有人教人坐，看心看净，不动不起，从此置功。迷人不悟，便执成颠。即有数百般以如此教道者，故知大错。**

**2。善知识！定慧犹如何等？如灯光，有灯即有光，无灯即无光。灯是光之体，光是灯之用，名即有二，体无两般。此定慧法，亦复如是。**

**3。善知识！法无顿渐，人有利钝。迷即渐劝，悟人顿修。识自本心，见自本性。悟即元无差别，不悟即长劫轮回。**

**4。善知识！我此法门，从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本。何名为无相？于相而离相。无念者，于念而不念。无住者，为人本性念念不住。前念今念后念，念念相续，无有断绝。若一念断绝，法身即是离色身。念念时中，于一切法上无住。一念若住，念念即住，名系缚。于一切法上念念不住，即无缚也，是以无住为本。**

**5。善知识！外离一切相，是无相。但能离相，性体清净，是以无相为体。**

本课介绍了修行中须远离的误区，以及禅宗的三个要点：无念为宗、无相为体、无住为本。

**1。善知识，又见有人教人坐，看心看净，不动不起，从此置功。迷人不悟，便执成颠。即有数百般以如此教道者，故知大错。**

**善知识，有人教别人打坐，他说看心或者是看净。要身体不起来走动、内心不起妄念。按这个方法开始努力用功，就能够证悟，这就是证悟。没有开悟的人，他本身不懂什么叫作禅定和智慧，他执著前面讲的看心和看净，最后反而变成了颠狂、颠倒。这样子教的人有很多。他们都是大错特错。**

宗宝本：“又有人教坐，看心观静”。

“看心”：就是观察自己的心，在很平静的状态当中看自己的心。

“静”：就是“平静”。

一些版本：“著心著净”。

“著心著净”：就是执著自己的心 、执著自己心的平静。

“净”有清净的意思。持有错误见解的人所谓的清净（没有杂念、没有念头）不是佛性的本来清净，但是他以为自己的这种感觉就是佛性的清净。

“不动不起”：身体不动，身体不起来走动；内心不动，不起妄念。身体和念头，两个方面都可以解释。

“从此置功”：按这个方法开始努力用功，就能够证悟。这就是证悟，这就是真正的智慧禅定，就这样子教别人打坐。

“迷人不悟”：没有开悟的人，他本身不懂什么叫作禅定和智慧，他执著前面讲的“看心”和“看净”。

“便执成颠”：最后反而变成了颠狂、颠倒。老师讲身体不动、念头不起就可以了，就这样子禅修。学生当然认为这肯定就是真正的禅修了，他对这种“看心看净，不动不起”的禅修方法产生了执著，最后得到了一个非常颠倒的结果。他安住的状态，根本就不是证悟的境界，跟证悟一点关系都没有。他把内心稍微平静的状态，错误以为是证悟的境界，完全颠倒了。

“即有数百般以如此教道者”：这样子教的人是有很多很多。

“故知大错”：把没有妄念认为是清净，是佛性，是光明，根本不是这样的，是大错特错了。

误区：六祖认为，对于没有证悟的禅定（阿赖耶识状态，顶多也只是“四禅八定”的“禅定”），是一种误区、一种错处。如果在这上面下太多功夫、花很长时间的话，就等于是浪费时间，没有太多的意义。

注意：“四禅八定”的“禅定”，对普通的人来说，是很有用的（让心平静下来，最后就可以进入禅定状态），可以作为一个台阶，在这个基础上，再进一步去修智慧。但是对禅宗惠能大师的顿悟法门来讲，这就不重要了，不能修这种禅定，要直接修开悟的智慧。

**2。善知识！定慧犹如何等？如灯光，有灯即有光，无灯即无光。灯是光之体，光是灯之用，名即有二，体无两般。此定慧法，亦复如是。**

**善知识！定和慧的关系像什么呢？如灯、如光，有灯的话肯定是有光的；没有灯，肯定是没有光的。灯是光的来源、本体。光是灯的作用，虽然有两个名字，但不是两个东西、是一个东西。这里讲的定和慧的关系也是这样的。**

“灯是光之体”：灯是光的来源，或者是光的本体。实际上除了灯以外，没有什么其他的光。光的来源、光的本体就叫作灯。

“光是灯之用”：“用”是作用的意思，光是灯的作用。

这种比喻，在佛教里面很多时候都在用。比如寂止和胜观。寂止是禅定，胜观是智慧，实际上这两者是一个意思。寂止就像灯，没有风的时候，灯的火焰是很稳定的、很平静的，如同禅定的状态；而智慧就像光，能够照亮、遣除黑暗，真正断除无明。智慧就是禅定能够断除烦恼、断除无明的作用，实际上与禅定是一体的。

“名即有二”：从它们的名称上看，有两个名字，一个叫作禅定，一个叫作智慧。

“体无两般”：实际上不是两个东西，这两个名词所表达的内容是一个东西。

“此定慧法”：这里讲的“定”和“慧”。

“亦复如是”，与灯和光的关系是一样的。

“定”和“慧”的关系：惠能大师讲的这种证悟空性的禅定，“定”和“慧”是一体的。意思就是说，“定”就是“慧”，“慧”同时也就是“定”，这两者是分不开的。只有这种“定”和“慧”，才是真正的禅宗六祖讲的“定慧法”。

其它的禅定不一定是这样的。像四禅八定的禅定，只有定，没有慧；再比如说，像小乘佛教的《俱舍论》，只讲了一点点智慧，还没有证悟空性的智慧，所以这种禅定，只有定，而不一定有慧。

大圆满一般也不讲四禅八定的寂止禅定，它主要的“定”也是证悟了以后的智慧禅定，也就是证悟了以后，在证悟的境界当中安住。比如说，安住十分钟，在这个十分钟内，一直都是不间断的、连续的、非常平稳的状态，这叫作“定”。在十分钟的过程中，我们说“很平稳”，那是什么东西“很平稳”呢？当然是证悟空性的智慧，它没有动摇，它是很平稳的，它一直都安住在空性当中。

**3。善知识！法无顿渐，人有利钝。迷即渐劝，悟人顿修。识自本心，见自本性。悟即元无差别，不悟即长劫轮回。**

**善知识！在佛性上，没有顿和渐的区别，人有利根和钝根，两种不一样的根机。钝根的人修渐门，利根的人修顿门。最终都能够认识到自己的本心，也能够见到自己心的本性。证悟了以后本来是没有差别的，不证悟就只能在轮回中长时间流转。**

“善知识！法无顿渐”：这里讲的法是什么呢?是心的本性、佛性。在佛性上，没有顿门和渐门的区别。禅宗到了六祖以后，就分了南、北两个派。南派是惠能大师的顿门，北派是神秀大师的渐门。顿门和渐门之别，是指证悟的过程或者证悟的方式不同。

“人有利钝”：人的根机有利根和钝根两种不一样的根机，大智慧的人就是利根，小智慧的人就是钝根。

“迷即渐劝”：如果是小根机的人，没有像六祖惠能大师一句话就能言下大悟的智慧，就是“迷”，就要逐渐地去修（渐门），先修出离心，然后修菩提心，然后再修其他的法，一步一步地去修。

“悟人顿修”：如果是像惠能大师这样的上等根机的人，现在还没有开悟，可以修顿教法门。“顿修”的意思，比如说像四加行、五加行这类基础法都不需要修了，直接去修禅宗顿门，或者直接去修大圆满正行。这样去修的话，是可以证悟的。

禅宗顿悟法门，是针对上等根机的人设计的，下等根机的人修这个顿门也没有用。下等根机的人就要像神秀大师讲的一样，一步一步地去修，最后也能够成佛。顿门和渐门，最后的结果都是一样成佛的。

心的本性其实是非常非常非常简单的、一点都不复杂的东西，就是因为太简单了，所以很多方法都用不上。唯一途径就是让自己的根机成熟了以后，一下子突破。对于根机不成熟的人，如果没有基础的修法，是没有办法开悟的，所以基础修法非常的重要。无论是藏传佛教的大圆满、大手印，还是禅宗，哪一个法门都很需要基础修法。

“识自本心”：上等根机的人，虽然没有修这些基础的法，而是直接去修大圆满，或者直接修禅宗，是能够认识到自己本心的。

（下等根机的人通过渐门，最终也可以认识到自己本心的。）

“见自本性”：也能够见到自己的心的本性。

“悟即元无差别”：这里的“元”，就是本来的意思。“悟”了以后就没有什么差别了。“悟”有时间的早晚，大根机“悟”得稍微早一点，小根机“悟”得稍微晚一点，但是佛性的本质没有什么区别。神秀大师讲的禅宗，跟惠能大师讲的禅宗，最后的佛性境界，是没有什么区别的。

“不悟即长劫轮回”：如果“不悟”的话，那么无论是念经也好、磕头也好，烧香拜佛、修路补桥等等，做再多的功德，也只能在轮回当中不能解脱，就是“长劫轮回”。

**4。善知识！我此法门，从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本。何名为无相？于相而离相。无念者，于念而不念。无住者，为人本性念念不住。前念今念后念，念念相续，无有断绝。若一念断绝，法身即是离色身。念念时中，于一切法上无住。一念若住，念念即住，名系缚。于一切法上念念不住，即无缚也，是以无住为本。**

**善知识！我这个法门，从祖师大德开始，不管是顿门或者是渐门，最后都要立“无念为宗，无相为体，无住为本”。什么叫作无相呢?就是于一切相不执着。无念就是对一切念头都不执着。无住就是心的本性本来就不执着任何东西。（未悟时）当过去、现在、未来的念头连续不断出现时，都认为它是真实的，对它产生执着。 如果有一个念头看到了它空性的本质，就看到了法身。在每一个念头当中，对一切法都不执著。如果对一个念头有执着的话，那么对所有的念头都有执着，即还没有证悟，这个叫作“系缚”，把自已紧紧地束缚在轮回当中。如果对万事万物都不执著的话，就叫作解脱。这就是以无住为本。**

“善知识！我此法门，从上已来”：就是从祖师大德像达摩祖师、五祖，从那时候开始。

“顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本”：不管是顿门或者是渐门，最后都要“立无念为宗，无相为体，无住为本”。

“无念为宗，无相为体，无住为本”是禅宗非常重要的、特别重要的三种见解。

禅宗的这三项见解特别重要，“无念”、“无相”、“无住”，这三个有什么区别呢？一个是“宗”、一个是“体”、一个是“本 ”。

“宗”，就是宗旨，主要是果方面的法；（”无念“）

“体”，就是本体； （“无相”）

“本”，就是基本，主要是因方面的法。（“无住”）

可以这样子理解，但是也不是一定要这样子理解。（上师的理解）。

这三个方面，无论是惠能的顿门也好，或者是神秀的渐门也好，都是它们的见解，它们最终都要到达“无念”、“无相”、“无住”的同一境界。

在佛经里面、般若经当中，经常有因、体、果的教法。比如一朵花。

“因”，种子，这是花的因；（相当于“本”，“无住”）

“体”，花，这是花的体； （ “体”，“无相”）

“果”，果实，这是花的果。（相当于“宗”，”无念“）

这三个方面，包含了所有的跟花相关的法，一个是它的因，一个是它自己，一个是它的果。从因、体、果三个不同的角度去理解，应该是可以的。这不是唯一的解释方法，是不同解释方法中的一种。

无相

“何名为无相”：什么叫作“无相”呢?

“相”：意识所想到的抽象的东西，感官所感觉到的具相的东西。

“于相而离相”：所有的“相”都在，只是对这些“相”，没有任何的执著了，完全通达了一切“相”皆是如幻如梦的般若空性。不是“于”无“相而离相”，而是“于相而离相”，这叫作真正的证悟。实际上这是大圆满的六根自解脱。

无念

“无念者”：无念是什么呢？无念不是所有的念头全部停止了，任何念头都没有了，这叫作边见、断见。

“于念而不念”：就是心里每一个念头诞生时，能够看到念头的本质。知道没有一个真实的念头，它们全部都是如幻如梦的。念头的本质就是佛性，念头的本质就是“无念”。这叫作证悟。

没有证悟的时候，我们修四禅八定的禅定，希望自己不要有那么多的杂念，让心平静一点。这时候，我们在“有念头”和“没有念头”中间作一个取舍，希望自己没有念头，希望找到一个平静的感觉，这是没有证悟时的禅修状态。但是证悟了以后，就不需要刻意地去追求平静，“有念头”和“没有念头”都是一样了。“有念头”没有什么过失，“没有念头”也不会更好，这时候“有念头”和“没有念头”都是平等的了。

我们的心证悟了万事万物都是如幻如梦的，没有任何可以执著的东西。有执著，就停滞不前；没有执著，就通达无碍，这叫作“通流”。

无住

“无住者”，“无住”是什么呢?

“为人本性念念不住”：心的本性本来就是“无住”的，本来就是“不住”任何的法，因为心的本性是佛性，佛性不会执著任何东西。每一个念头都是心的本性，是不执著任何东西的。

“前念今念后念”：之前的念头，当下的念头，未来的念头。

“念念相续，无有断绝”：当念头出来的时候，对任何一个念头都产生执著，都没有通达念头无我、空性的本质，这就叫作“无有断绝”。

“若一念断绝”：这里的“断绝”不是停止的意思。是“断绝”了念头的真实性，念头仍然会出现，但是能够看到每一个念头都是如幻如梦的、都是虚幻的。

“法身即是离色身”，在敦煌的原本和敦煌的新版里面，都是这么讲的。

李本：若一念断绝，法身即离色身。

斯本：若一念断绝，法身即是离色身。

前一句“若一念断绝”，与后一句“法身即是离色身”，前面讲的是念头，后面讲的是法身已经离开了色身。从表面上看起来，前后内容有一点不关联。可以这样子理解，当念头断绝的时候，就看到了念头的本性，实际上就是看到了心的本性和佛性，也就是看到了法身。

这样子的理解跟密宗讲的一模一样。如阿底峡尊者说：“你去看念头，看到念头的时候，就看到佛的法身了。下一个念头出来，就看下一个念头，又可以看到法身、见到佛了。所以一天有成千上万个念头，你就可以看到成千上万个佛了。”阿底峡尊者说的这个“佛”，指的就是法身。

曹溪原本里面，没有“法身即是离色身”这句。

宗宝本，也没有“法身即是离色身”这句。

这两版本都没有这句话。

其他版本，“**无住者，人之本性，于世间善恶好丑，乃至冤之与亲，言语触刺欺争之时，并将为空，不思酬害**。”

“言语触刺欺争”：在语言上触碰、讽刺、争论；

“并将为空”：都是空性。

通达“无念”了以后，对于世间的善、恶、好、坏，还有亲、冤，再有日常生活当中的人与人之间讽刺、挖苦、欺骗、争论，能够感觉到这些都是空性的、都像梦一般的、都是虚幻的。

敦煌版里面的“法身即是离色身”是非常重要的，在其他版本里面都没有。其他版本里面的“于世间善恶好丑，乃至冤之与亲，言语触刺欺争之时，并将为空，不思酬害”，敦煌版里面没有，这句也是非常重要的。

“念念时中，于一切法上无住”：就是对一切法不执著。这是讲的是“无住”的状态，“无住”的意思就是这样子。

“一念若住”，把每一个念头都当作是真实的，也就是我们现在没有证悟的状态。

“念念即住”：如果一个念头没有证悟的话，那么所有念头都没有证悟，把每一个念头都当作是真实的。

“名系缚”：这个叫作“系缚”。就是因为执著，所以把自已紧紧地束缚在轮回当中，不让自已解脱。

“于一切法上念念不住，即无缚也”，如果对每一个法都不执著，对万事万物都不执著的话，这就叫作解脱。

“是以无住为本”：这就是“以无住为本”。

如果基础法修得好的话，那么靠《坛经》中的这些话，就足够让我们证悟了（直指人心）。大圆满也是这样。如果不能证悟，那么字词用得再多，越来越复杂，就像因明、中观一样，也是不能证悟的。证悟只有两个方法：每一个基础修法都修得特别地到位；对法和上师三宝有足够的信心。如果这两个条件很具足的话，那么简单的一两句话就能证悟了。历代的上师们，无论是汉传，还是藏传，都是这样子证悟的。

**5。善知识！外离一切相，是无相。但能离相，性体清净，是以无相为体。**

**善知识！知道所有的相都是虚幻的，对相没有执着，就是无相。如果能够做不执着、性体清净，那就是以无相为体。**

相：只要感官存在，那么相一定会存在的，除非像人死或者是像昏迷的状态。

“无相”：就是外离一切相。离相。

错误的离相：外面的所有相，一个都不存在了、全部远离了。于“无相”而离相。

正确的离相：于“相”而离相。万事万物的相，都存在，一个都不少。证悟了以后，就通达了所有的相，没有一个是真实的。通达了轮回的相、涅槃的相、善的相、恶的相，所有的相，都是虚幻的、如幻如梦的（像我们看水幕电影）。证悟的时候，相还在，看得到、听得见；但是对相的执著，已经不存在了。深深地体会到，所有的相都是虚幻，这就叫作外离一切相。

“能离相”：就是内在的心不执著，通达所有的相都是不真实的。

“性体清净，是以无相为体”：能离相，性体清净，这就叫作无相为体。

大圆满最顶层的证悟：赤裸的觉性，就像一个人没有穿任何衣服一样。相都不存在了，唯一存在的就是内在的佛性的光明。除了佛性的光明以外，所有眼、耳、鼻、舌、身看到的、听到的、感觉到的东西都不存在。

大圆满低层次的证悟：如果在证悟的境界中，还有一点点感官感觉到的东西。看到的所有东西，知道它们都是如幻如梦的。

现实生活中，不好的念头产生时，要用佛教的方法来处理，不需要修慈悲心、不净观等等，都不需要，只是去看念头本身。在看念头本身的当下，就有可能看到念头的本性，这是非常有可能的。“若一念断绝，法身即是离色身。”念头还是存在的，但是念头没有了生命，根本就没有实质性的东西了，这时就看到法身、心的本性了。能看到法身的时候，就真正地感觉到了：烦恼就是菩提。可能的前提是加行认真地去做，要对上师三宝有足够的信心。

**问题与回答：**

**提问者**：这是现场问题，请问上师，无垢光尊者在《七宝藏》中说过，末法时代，我的大圆满只有闻思究竟的人才能够通达，否则的话，绝对不可能，请问上师，这句话如何理解?

**上师答**：这句话这样子理解就可以了，《坛经》里面也讲过，想证悟的话，需要广学多闻才能够证悟。《坛经》里面也有这样案例的记载，这与《七宝藏》说的都是一样的。所以我们不需要学太多的与证悟和修法不相关的佛经，但是跟证悟和修法相关的经论，比如说，像中观、般若经等等，在这些方面多了解、多学习，对证悟是有帮助的。

**提问者**：网络问题，昨天您讲到，寂止是凡夫用意识来观察阿赖耶，而用智慧来看阿赖耶就是如来藏光明，这里意识和智慧的区别，是否就是去除了末那识我执之后的无分别智呢?

**上师答**：意识和智慧的区别，简单地说，就是没有证悟的时候，叫作意识；证悟了以后，意识就叫作智慧；也就是证悟和没有证悟的区别。

**提问者**：网络问题，上师您好，我修了两遍加行，念头少了，却落在阿赖耶识里面。现在只好念阿弥陀佛，请您指教，念佛时观想阿弥陀佛，或看着佛像，这样执著地修下去，对不对?

**上师答**：如果修净土法门的话，对阿弥陀佛有执著、对西方极乐世界有执著，是没有问题的，可以这样子念佛，是可以的，不会有问题的。如果要修空性的话，那么在暂时、还没有证悟之时，可以有这样的执著，但是最后这个执著也是要放下的。

**提问者**：网络问题，请问上师，利根机的人，如果修渐门有什么过患吗?如何辨别自己的根机?人的根机在一世当中能改变吗?

**上师答**：人的根机当然可以改变，正是因为人的根机可以改变，所以我们才要修四加行、五加行。如果人的根机不能改变的话，那么就是修四加行、五加行也没有用的。怎么样知道自己的根机呢?比如说，只听了一两次《金刚经》、般若经，就能够证悟的话，那么这种根机是很成熟的；如果听了很多次、念了很多遍，但是一直都没有什么证悟，那么这就是说明，这根机是不怎么样了。（众笑）

**提问者**：请问上师，如果每时每刻都把所看、所想的一切，和如梦如幻都联系在一起，这算不算是一个修法呢?

**上师答**：这样子修的话，可以播下空性的种子，可以串习空性的修法，但是对证悟不一定有好处。这不是证悟，证悟不是要这样子去想，证悟是真实地体会到了才算证悟。没有证悟之时，把日常生活中的一切，观想成如幻如梦的，这不是证悟，但是也是有用的。

**提问者**：请问上师，大圆满、大中观以及大手印，有什么不同?

**上师答**：中观是通过理论，推理出结果。至于大手印，刚才讲的禅宗的“无念”、“无住”，实际上也是大手印的见解。刚才不是讲过吗?这也是大圆满的一部分。大圆满除了这些内容以外，还会讲一些纯光明。当然，大手印也讲纯光明，不是不讲。大圆满有一些比较实用的方法，有一些不共的方法，但是内容上，两者都是差不多的。

**总结：**

一个误区：

浪费时间在没有智慧的禅定上面。

三个要点：

无念为宗，无相为体，无住为本。

无念：一切念在，但不执着。(宗、宗旨）（果）

无相：一切相在，但不执著。(体、本体）（体）

无住：一切法在，但不执著。(本、基本）（因)