

8/30上师开示

发菩提心

让一切众生离苦得乐

这一生一定要有这个发心

只有参加一些禅七，念佛的佛七等是不够的，必须要有一个系统的长远的计划

这个就是要建立在菩提心的基础上

继续讲坛经--智慧品

坛经的文字很少 意思特别不好理解 如果没有传承 开悟的禅师，或者没有大圆满的背景的话是没法讲解的

大圆满的文字很多跟禅宗是一样的 不过大圆满还有一些独特的方法可以帮助修行人证悟

如果根基成熟的话 通过坛经的这些文字也就可以证悟的

藏传佛教就是通过四加行 五加行来成熟根基

汉传佛教就是通过四念处，跟加行差不多

大圆满里特别的修法是上师瑜伽，禅宗里面是没有的 修完之后有一个特别的力量 这个是很好的

六祖惠能上一世是一个开悟的人 这一世在开始见到五祖的时候还没有开悟

五祖弘忍大师讲完法之后 让弟子们去观心 然后根据自己的觉悟来写一些体会 像六祖惠能 神秀大师的偈子

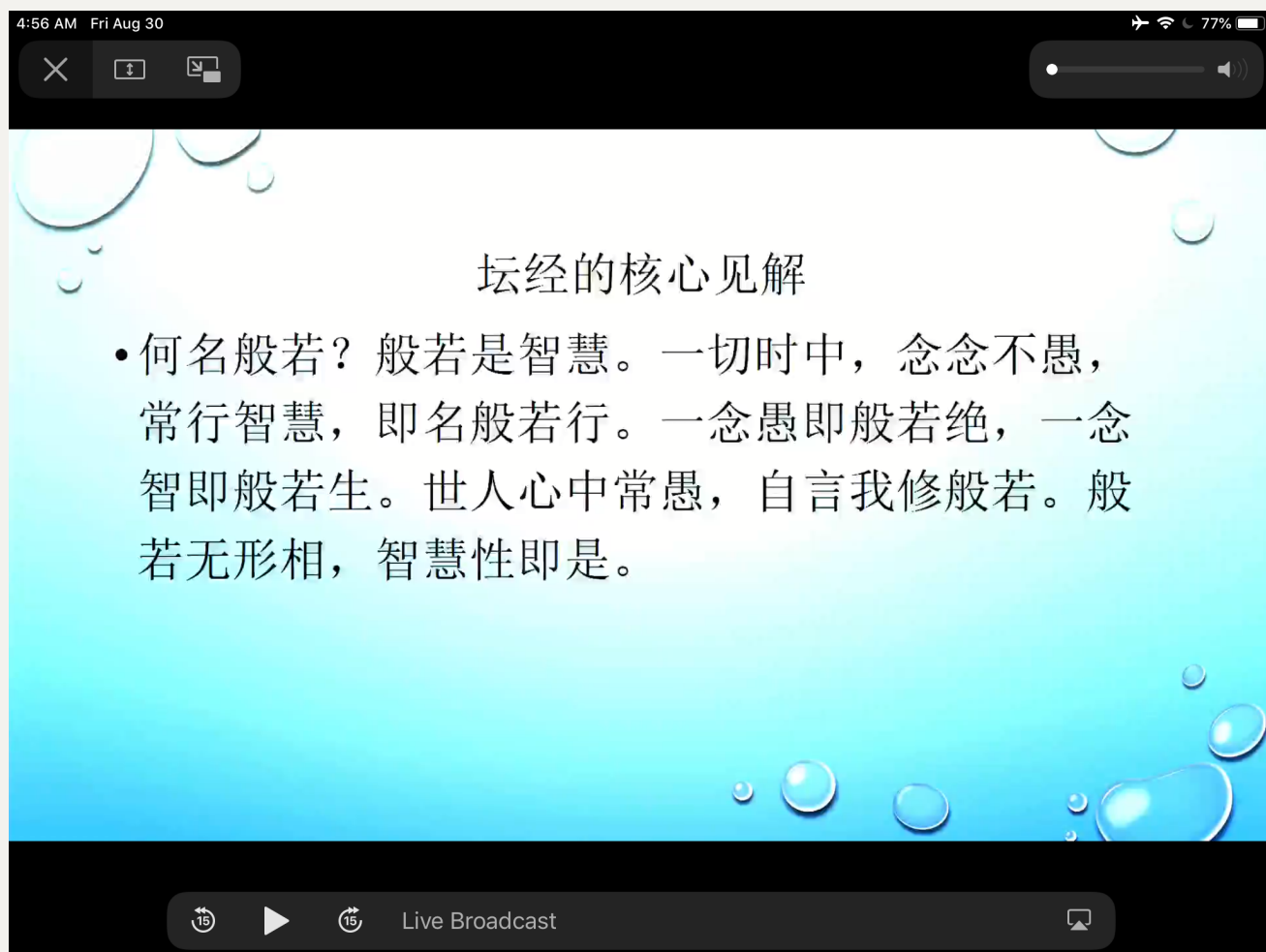
大圆满也是修完前行后 让自己去观心 然后把自己的感觉讲给大圆满的上师听 看是否开悟

如果自己根基不够的 没修好加行的 虽然听过很多大圆满的法 甚至可以自己写一些字面上类似大圆满的文字 但证悟是很难的 证悟的感觉 感受不到

就像比方说 100度的水是开水 可以说水温是多少度 但自己没有体会过

这种上不去 下不来的情况对修行人来说是很尴尬的 所以要好好修加行 严格按照次第来修行 就完全可以证悟的。

何名般若？般若是智慧。一切時中，念念不愚，常行智慧，即名般若行。一念愚即般若絕，一念智即般若生。世人心中常愚，自言我修般若。般若无形相，智慧性即是。



我们心里冒出一个念头 比方说一本书 一个人 一栋楼 从世俗的层面讲是没有错的（世俗谛） 但从究竟的层面（胜义谛） 这里根本没有一本书 分解成分子 直到分没有

我们看到这本书就是因为我们的视觉的参与 是自己的错觉/幻觉

所以我们的每一个念头都是愚昧的

证悟的人 每一个念头产生的时候 他就知道这个是透明的是如幻如梦的 这就是『念念不愚』

『万法皆空 因果不空』这个说法是矛盾的 万法就是因果

『常行智慧』 每一个念头出来的时候 都知道是如梦如幻的

『一念愚即般若绝 一念智即般若生』

『智』就是一个念头诞生的时候 实际上没有念头诞生 这个念头就是空性 感觉到空 这个感觉就是对的 如果说光明的话 这个

当然『空』的层次有高低 但这也是觉悟。这个『空』，就是我们的指路明灯

这就是开悟 证悟

再说一遍：念头冒出来了 不知道空性 而贴上光明 佛性等标签 这都是没有用的 如果看到它是空，这个就是『般若』

『世人心中常愚 自言我修般若 般若无形相 智慧性即是』

实际上世间人自己根本不知道什么是般若空性智慧

智慧就是证悟空性的智慧 佛性 没有任何的形相

其他的版本 『亦无方圆大小 亦无青黄赤白。。。就同虚空』

这个不是二元对立的大 看待的 二元对立的都不是这里的『大』

二元对立都在我们的意识的范畴里 超越意识的范畴 我们就无法表达 最后就是说『如同虚空』 这个地方就只能自己去体会了

事先听了这些东西（禅宗和大圆满的文字）以后 我们会打坐的时候给自己的念头贴标签 这个就是『光明』这个就是『空性』（这个就会干扰自己的修行，甚至障碍修行的进步）

真正的方法是不要听大圆满的引导文 修完加行 对上师非常有信心 自己到静处一观照就可以看到心的本性 否则的是没法证悟的 最多是在阿赖耶识的状态

过去时候上师和弟子都是一对一的 就像五祖和六祖

1997年 有一个上师 修了80遍加行（下面听众有猜测4遍20遍）他自己发心要修100遍加行 这样的修行人不证悟是不可能的 他们的精进 根基是非常成熟的

何名波羅蜜？此是西國梵音，唐言彼岸到，解義離生滅。著境生滅起，如水有波浪，即是為此岸；離境无生滅，如水承長流，故即名到彼岸，故名波羅蜜。

坛经的核心见解

- 何名波罗蜜？此是西国梵音，唐言彼岸到，解义离生灭。着境生灭起，如水有波浪，即是为彼岸；离境无生灭，如水承长流，故即名到彼岸，故名波罗蜜。

彼岸到 就是到达彼岸

进一步了解的时候 就是远离了生灭 就是摆脱了生死

『着境』，对任何一件事情有执着，就会有烦恼，就会造业，就会有轮回生死，这就是『此岸』。

什么是『彼岸』，可以看 可以听 了解这是空性 这叫做『离境』，这个就是叫做到了彼岸。

任何一个宗教都有一个从此岸到彼岸的方法

其他宗教的此岸彼岸是 从地狱到天堂 解脱的方法是跟造物主沟通

佛教就是认为智慧就是从此岸到彼岸方法 智慧来自哪里
《华严经》《瑜伽师地论》就是讲要闻思修 断掉了无明以后 不再愚昧 就从此岸达到了彼岸

迷人口念，智者心行。當念時有妄，有妄即非真有。念念若行，是名真有。悟此法者，悟般若法，修般若行。不修即凡。一念修行，法身等佛。善知識，即煩惱是菩提。前念迷即凡，后念悟即佛。善知識，摩訶般若波羅蜜，最尊最上第一，无住无去无來，三世諸佛從中出，將大智慧到彼岸。

- 迷人口念，智者心行。当念时有妄，有妄即非真有。念念若行，是名真有。悟此法者，悟般若法，修般若行。不修即凡。一念修行，法身等佛。善知识，即烦恼是菩提。前念迷即凡，后念悟即佛。善知识，摩诃般若波罗蜜，最尊最上第一，无住无去无来，三世诸佛从中出，将大智慧到彼岸。

『迷人口念 智者心行』

凡人的把空性 光明当做口头禅 真正的修行人是踏踏实实的去做

『当念时有妄 有妄即非真有』

有念头的时候 就有妄想了

『悟此法者，悟般若法』

明白了 证悟了这个道理的就是『般若』了

『修般若行。不修即凡。一念修行，法身等佛。』

悟到了本性 就看到了法身的佛

『即烦恼是菩提』

这是一个比较笼统的表达方式 密法里面讲的就是比较细化一点

特别生气的时候 这个就是烦恼，如果这个时候观察一下生气的本性 就是佛的智慧

这个不是说我移民从一个地方到另一个地方 悟了 当下就是从此岸到达彼岸了

密法里面把自己观想为佛 因为自己悟了以后就是佛 本质上就是佛

如果观察自己是众生 这就是违背真理 我们修行为什么要违背真理呢？

当然平时我们都在错觉里 都是众生

五蕴 十二处 十八界 在密法里每一个蕴都是一个佛

五毒（贪嗔痴慢妒） 就是 五智慧 在外面的显现就是五方佛的形式

所以密法里面就有很多很多的本尊 比方说眼识的本尊

藏传佛教的有很多佛 而日本的/禅宗就是空空的 只有一尊佛

密宗的佛像 坛城 看起来花花绿绿 其实只有五种颜色 就是五方佛

普通的显宗 就是要消灭烦恼 就会成佛

第三转法轮 像维摩诘经 就说烦恼的本性就是菩提 这个不是舍和得得关系

那众生为什么没有成佛呢 就是因为没有『悟』

『前念迷即凡 后念悟即佛』 当下念头出来的时候，就知道这是空性，这就是佛。这里的『佛』是佛的法身境界，不是真正成佛

『最尊最上第一』 大圆满 时轮金刚 无上密宗也就是这个意思

『无住无去无来』 实际上证悟以后 就坐在佛堂的同一个位置 他就从此岸到达彼岸了 这里没有一个真正的来往

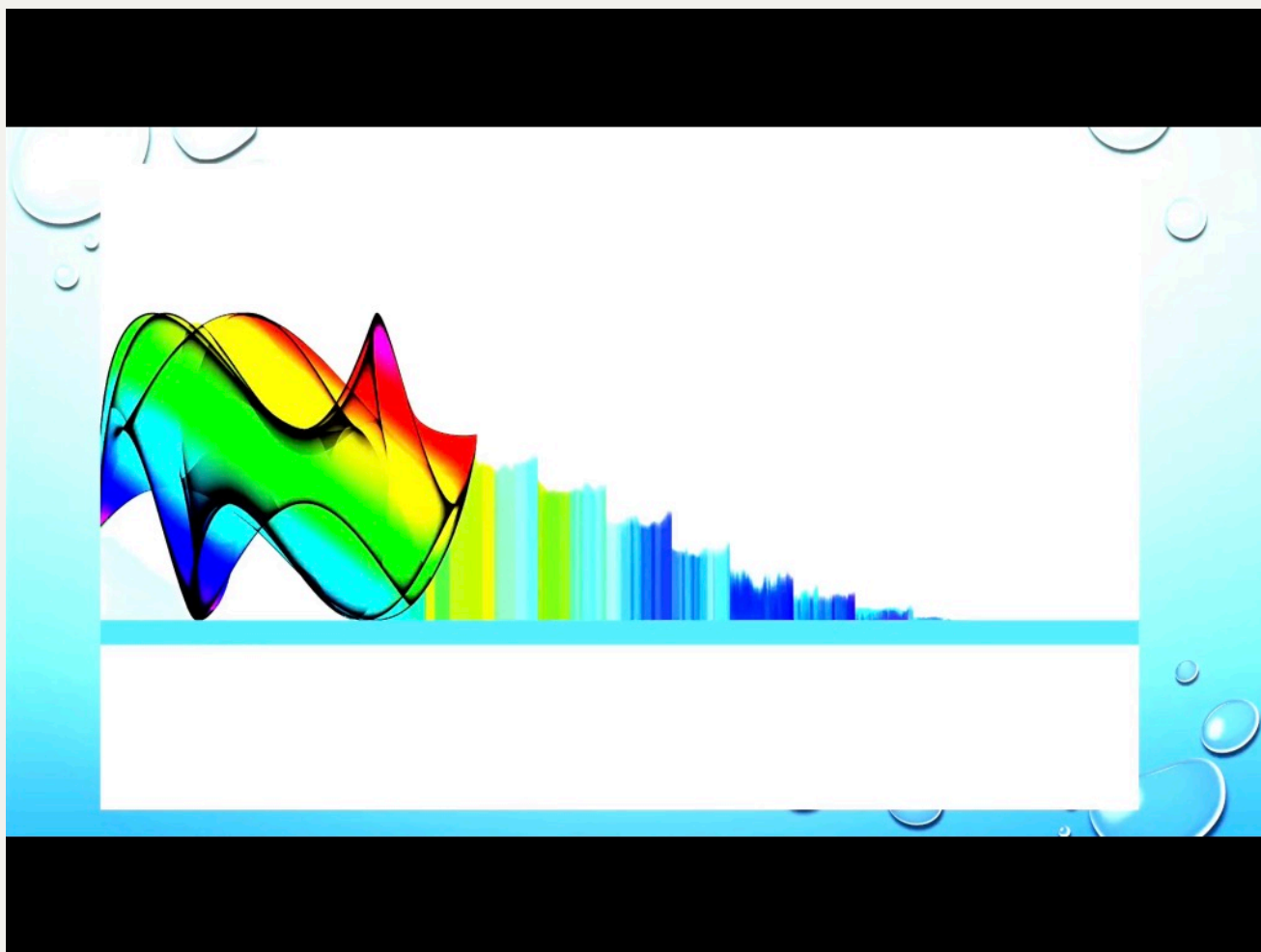
如果根基成熟的话 世界上没有比这个更容易的

根基不成熟的话 世界上没有比这个更难的

三世诸佛从中出

三世诸佛的来源 源头就是从空性中来 空性就叫做佛母 唯一只有这个方法才能到彼岸

看图理解三界的意识和如来藏



从左往右分别是 三界： 欲界 色界 无色界 和 佛性

色界是最左边很多颜色 幅度很大的部分 下面也有蓝色的
大圆满在欲界的禅定中（蓝色部分）也是可以证悟的 当然
在四禅中也是可以的

四禅中的初禅和二禅是黄色的部分 黄色是色界的颜色 第三
第四禅是蓝色的

第四禅证悟是有神通的

无色界基本上就停留在阿赖耶识的状态 实际上没有证悟的智慧 即使修几万年 几十万年也没有用的 当然对于解决睡眠等是有效果的 修行中智慧和菩提心是最重要的 否则跟证悟解脱就没有任何关系

『一念觉即死 别处受生』所有的念头全部断掉 过一段时间还会产生 所以在无色界的禅定如果没有智慧何菩提心的话是没有用的

善知识，我此法门，以定慧为本，大众勿迷，言定慧别。定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。若识此义，即是定慧等学。诸学道人，莫言先定发慧，先慧发定，各别。作此见者，法有二相。口说善语，心中不善，空有定慧，定慧不等。若心口俱善，内外一如，定慧即等。自悟修行，不在于净，若净先后，即同迷人。不断胜负，却增我法，不离四相。善知识，定慧犹如何等？犹如灯光，有灯即光，无灯即暗，灯是光之体，光是灯之用，名虽有二，体本同一。此定慧法，亦复如是。

大众不要误解 不要把定和慧分开 定和慧是一体的 大圆满也是这么讲的

定是慧的自体 慧是定的

实际上是定在证悟 证悟的部分叫做慧 这个智慧是如如不动的 从如如不动的角度讲就是定

修行的人不要说先修禅定 然后再修智慧

（平时我们说由禅定再修智慧）

也不要说先智慧 再出禅定 这个又是一个前后的二元对立了

这里的意思就是慧就是定 定就是慧

这里解释一下 证悟的人 像六祖这样的修行人是这样子修行的

我们凡夫人还是要按凡夫人的次第来修行（先修禅定 再修智慧）

善知识，不悟即佛是众生。一念悟时，众生是佛。故知万法尽在自心。何不从自心中，顿见真如本性？《菩萨戒经》云：我本元自性清静。若识自心见性，皆成佛道。《净名经》云：即时豁然，还得本心。

善知识，我于忍和尚处，一闻言下便悟，顿见真如本性。是以将此教法流行，令学道者，顿悟菩提，各自观心，自见本性。

故知不悟，即是佛是众生；一念若悟，即众生是佛。故知一切万法，尽在自身中。何不从于自心顿现真如本性。《菩萨戒经》云：我本元自性清净。识心见性，自成佛道。《维摩经》云：实时豁然，还得本心。

善知识，我于忍和尚处，一闻言下大悟，顿见真如本性。是故将此教法，流行后代，令学道者顿悟菩提，各自观心，令自本性顿悟。

禅宗里很多时候讲的佛 就是指如来藏 佛性

我们身体当中有意识 意识的本质就是佛性 如来藏 万事万物都是心的投影

就像各种各样的颜色 就在我们的头脑当中

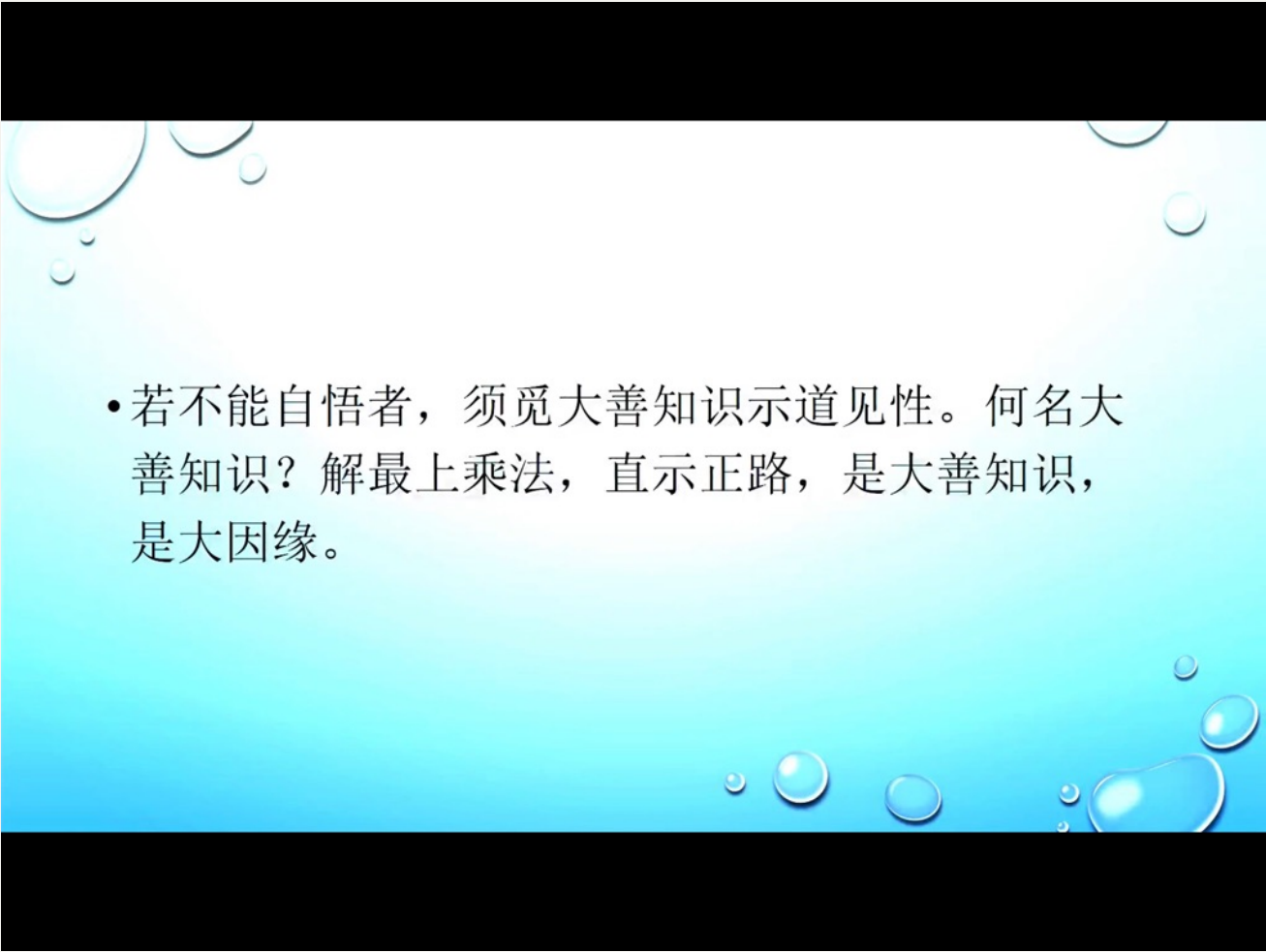
如果佛陀和科学家对话的话，那也会有共同语言，而且佛会告诉科学家不只是颜色，一切万物都是这个道理，都在投影仪里面

我本元自性清淨 识心见性 自成佛道

『识心』就是『悟』，彻底认识到自己的心 这时候我们就成佛了

『观心』是过程 『识心』是结果

若自不悟，须觅大善知识，解最上乘法者，直示正路。是大善知识，有大因缘。所谓化导，令得见性。一切善法，因善知识，能发起故。三世诸佛，十二部经，在人性中，本自具有。不能自悟，须求善知识，指示方见。

- 
- 若不能自悟者，须觅大善知识示道见性。何名大善知识？解最上乘法，直示正路，是大善知识，是大因缘。

要寻找善知识 就是找上师 证悟的人才叫善知识

禅宗的善知识不是教这个文字上的东西 能教认识心的本性的人才叫做大善知识

直示正路 -- 只有证悟的人才能直接开示正路

是大因缘-- 成佛最大的因缘就是要找开悟的善知识

具体修法

毗卢七法入座

观心 往里面看自己的心 这时候有两种可能

一种是不动 如如不动 阿赖耶识的状态

一种是动 各种杂念

没关系 没有好坏 需要的是『明』，自知自明的明。

如果是有念头，知道它是动的状态 如果没念头 也就知道是如如不动

做一个旁观者 不要打击 不要控制 就像老人看小孩一样 看着就可以了

这个『明』，自知自明是世俗的层面，这个是一个过程，还不是开悟

加行到位 对上师信心满满 然后就这样观心 有一天这个『明』就会提升

这个明是就会达到智慧的『明』，每个念头都是空性，这个就是开悟

禅宗的法门-什么是坐禅

师示众云：善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐。内见自性不动，名为禅。

心念不起

对外面的任何一个十五没有执着 名为『坐』

往里观察 内见自性不动 这叫做禅

这些解释的方法跟大圆满是一模一样的 最后我们需要的就是这些

这个跟平时我们讲的坐禅 禅定是不一样的

什么时候能把『明』变成『内见自性不动』

禅宗就是参话头 密法里就有很多方法 四加行 五加行 上师
瑜伽 最后就会证悟

最后上师祝大家 六时吉祥 早证菩提（感恩上师。）

上师预告：9月份会有很多的课

回向

回向给自己父母为首的所有众生，希望以我们闻法的功德
让天下所有的众生都能离苦得乐。

阿弥陀佛。

