

## Contents

1	坛经坐禅品	1
2	发菩提心	1
3	坛经第五品坐禅品的下半部分	1
3.0.1	回顾昨天讲的三个要点 . . . . .	1
4	参考链接:	2
4.0.1	坛经经文坐禅品第五 . . . . .	2

## 1 坛经坐禅品

上师 10 月 21 日开示

## 2 发菩提心

修学大乘佛法没有菩提心就什么都没有了菩提心不仅仅是修行中很重要生活中也很重要如果有菩提心就找到了人生的方向生命的意义为什么要活着的答案为了现世来世自己他人

## 3 坛经第五品坐禅品的下半部分

### 3.0.1 回顾昨天讲的三个要点

不注重实修的话只是沉迷佛教的哲学思想的话可能这三个要点不是很重要只是烧香拜佛既不重视佛法理论也不重视实修的话这三句话也不是很重要 - 不要看心突破了之后就是佛的智慧修出离心菩提心四禅八定都是在看心这些对初学者都是非常重要但都是在心的层面 (各种各样的念头) 不是佛的智慧从禅宗的角度角度来讲还没有突破这些念头都是如梦如幻都是虚妄的开始的时候看心 (念头层面) 是一个过渡的方法 - 尤其是“不动”很多人以为这就是禅定这就是修行从禅宗的角度来讲这还是很初级的我们需要的是智慧只有智慧才能够断除我们的无明 - 打坐的时候不要贴标签有点感觉就贴标签这个是中观这个是光明这个是佛性这些本身又是一种念头也是一种束缚

这些都是很重要的打坐的时候要高度重视

善知识。何名坐禅。此法门中。一切无碍。禅宗讲的六波罗蜜多跟普通的显宗的大乘佛教的观点有一些不太一样但是佛教里面也是有记载的尤其是般若经的六度和三学比如说戒定慧禅宗讲的戒就跟证悟有关系安住在证悟的境界中没有杀盗淫妄的念头打坐本身就是戒证悟的智慧就是戒我们普通的理解打坐的智慧就是戒定慧中的“慧”

甚至神秀大师 (渐门) 和惠能大师 (顿门) 的理解都有些不一样

此法门中一切无碍这个是非常重要修行空性的时候的障碍就是执著整个意识畅通无碍就像站在高处看远处的蓝天畅通无碍这是体会这四个字里面就全部包含了

大圆满有一个专用的术语也是讲这个意思

往里观察心也是像外面的虚空一样畅通无碍

外虚空内虚空密虚空都畅通无碍内外融为一体没有分别

身体是束缚分为内外实际上是我们的意识真正束缚当证悟后这种内外就打破了这叫做一切无碍畅通无碍

这些一定要去感受很多人喜欢极限运动的体验我们更应该去体验这种一切无碍的感受当心情低落烦恼愤怒的时候这种感受就会给我们动力幸福快乐菩提心和这个感受才是真正的财富可以完全带到下一世

外于一切善恶境界。心念不起。名为坐。内见自性不动。名为禅。

这里是窍诀性的解释方法

外面用眼耳鼻舌身意去体会分析判断每一个念头都是带有执著的默认是真实的

这里讲的是对外面的世界不是不去感受而是意识不去执著

不起念有三种：

- 非常专注的时候外面的画面能看见但是因为意识在非常专注的在想别的事情这时候视而不见听而不闻
- 四禅八定的禅定中心很平静无色界的禅定四禅中还是能感受到但是不会起心动念
- 证悟空性后虽然看到现象但这都是感官的错觉因此不会起心动念比方说海市蜃楼里的景象我们不会真的认为那里有一个建筑物有一辆车等等

往内证悟了心的本性佛性不会有妄念心不会乱这叫做禅

## 4 参考链接：

### 4.0.1 坛经经文坐禅品第五

[http://www.drbachinese.org/online\\_reading\\_simplified/sutra\\_explanation/SixthPat/sixthpatSutra.htm#ch5](http://www.drbachinese.org/online_reading_simplified/sutra_explanation/SixthPat/sixthpatSutra.htm#ch5)

师示众云。此门坐禅。元不着心。亦不着净。亦不是不动。若言着心。心原是妄。知心如幻。故无所著也。若言着净。人性本净。由妄念故。盖覆真如。但无妄想。性自清净。起心着净。却生净妄。妄无处所。著者是妄。净无形相。却立净相。言是工夫。作此见者。障自本性。却被净缚。

善知识。若修不动者。但见一切人时。不见人之是非善恶过患。即是自性不动。善知识。迷人身虽不动。开口便说他人是非长短好恶。与道违背。若着心着净。即障道也。

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。

善知识。何名禅定。外离相为禅。内不乱为定。外若着相。内心即乱。外若离相。心即不乱。本性自净自定。只为见境思境即乱。若见诸境心不乱者。是真定也。

善知识。外离相即禅。内不乱即定。外禅内定。是为禅定。菩萨戒经云。我本性元自清净。善知识。于念念中。自见本性清净。自修自行。自成佛道。