

Contents

1	坛经	1
2	发菩提心	1
2.0.1	证悟也分广义和狭义	2
2.0.2	提炼智慧的方法	2
2.0.3	关于传承	2
2.0.4	智慧关照的结论-初步证悟	3
2.0.5	两个无念禅定的区别 - 百物不思和方法尽通	5
2.0.6	禅宗和大圆满	7
3	回向	7

1 坛经

9月17日上师开示

2 发菩提心

为了让一切众生离苦得乐我下决心要成佛今天来学习成佛的方法

今天继续讲坛经敦煌版的智慧品 (按照后来版本的分法)

自性心地，以智慧觀照，内外明徹，識自本心。若識本心，即是解脫。

宗宝本有点不一样: 善知识，智慧觀照，内外明彻，识自本心。若识本心，即本解脫。

这是自己内心的空性和光明所以敦煌版说是“自性”内心的本质

这不是自己平时的意识去思维判断不是感官去感觉这些表面的变化就是情绪

再深入的就没有办法感觉到了那就是我们无数的念头贯穿起来就叫做意识

大乘佛教讲阿赖耶识小乘佛教就不讲

这个就叫做意识流 (阿赖耶识) 这个无数的连贯的念头就变成了一个系统的东西就叫做意识流

这每一个念头的背后最深的地方就是智慧

就像每个人的身体 (念头) 和生命 (智慧) 的关系一样

一个人 24 小时的呼吸大概有 26000 次有一部分的呼吸当中就叫做智慧气

修气脉明点的人就把 26000 次当中提炼出来打开气脉明点去证悟

我们不修气脉明点每天的无数的念头最深的地方

假如念头像一棵树那它们就是树枝树叶最下面最深的地方我们看不见的地方是树根

我们念头表面的是烦恼情绪每一个杂念最深处的地方就是智慧

我们就把这个智慧提炼出来用这个智慧去证悟

具体的方法密宗有气脉明点的快捷的方法大圆满根本就不修气脉明点完全不修气脉明点有自己的方法去提炼智慧

禅宗的方法就是坐禅沉淀杂念就是智慧逐步显现就可以证悟

这个时候用这个智慧去感受心的本性

当开悟/证悟之后还是要去修我们还是在意识的范畴之内虽然用了意识中智慧的部分还是变化无常的

真正的智慧不是无常的

这个时候我们还是用无常的智慧去感受心的本性

这个还不是一地菩萨的境界到了一地菩萨的时候就能够部分的感受到佛性证悟了一部分

虽然这个时候还是感受还不是真正的证悟

2.0.1 证悟也分广义和狭义

广义的 - 没有到一地菩萨的也算是证悟

狭义的 - 没有到一地菩萨之前的都只能算是感受还不是证悟但这种感受跟平时的烦恼/快乐/无记是不一样的

实修的时候这些就不重要意识证悟或者是智慧证悟都可以了

2.0.2 提炼智慧的方法

就像污水处理让水静止沉淀禅宗的尤其是神秀大师的就是通过这样的方式去证悟智慧

密法就有很多很多方法去得到这个智慧

2.0.3 关于传承

怎么得到智慧呢？应该怎么解释呢？严格意义上讲如果没有传承的话或传承断了的话是没有资格讲的

但是坛经里讲的跟大圆满大手印是基本一致的藏传佛教的这些方法上师还是了解的

现在我们讲的是证悟的第一个阶段

比如现在我们是从小地球上看到月亮跟从图片上看到月亮还是不一样

初步证悟的状态就像通过图片看月亮一样这个跟以前只是听说过月亮这两个也是不一样

证悟一地之后就像是直接看月亮

不是通过逻辑推理出空性（就像用语言说巧克力咖啡的味道）而是通过感觉体会到了空性（就像自己亲自品尝到了巧克力咖啡）这就是初级阶段的证悟

2.0.4 智慧关照的结论—初步证悟

四个字特别重要“内外明彻”

证悟了以后其实没有内外之分就感觉到了光明就是空性又是回到了光明就是不可思

就像一个清澈的水一样比如空中有空气空气的分子有两个成分构成的因为都是透明的我们眼睛是分不出来的

跟虚空是一样的

无念无忆无著只是透明清澈这些形容词都是在形容它（证悟）的一个状态

有几个词汇禅宗大圆满大手印般若都在用

“佛说持人经”有八个字“心无有心则曰本净”

心表面的现象各种表面现象念头平时让我们快乐痛苦如果不用智慧观照的话它让我们做好事做坏事

但是去智慧观照的话心的各种念头实际上是不存在的这就是心无有心第二个“心”是说这些念头不是真实的

现而无实有有念头的现象仔细观察的时候这些念头不是真实存在的

显宗和密宗的大圆满基本上用的关键词就是这些了其他的过程啊等等都不重要了

证悟是什么呢不用逻辑仅仅用感觉直接感受到了“心无有心”就证悟了 现而无实有

这个时候意识不是停止不是间断这个时候妄念还在继续所以是还“现”但是已经看见了妄念的生命深深的体会到念头是“现而无实有”是虚幻的这个就是初步的证悟

这个时候的证悟虽然还没有办法从源头从根本善铲除烦恼的种子（一地菩萨的时候才可以）但是可以消除一些日常生活中的一些明显的烦恼

这个初步的证悟对意识范畴中的悲伤痛苦（还不是身体上的痛苦）都可以消除

再深入讲的话就是大圆满了再讲其实也没有什么可以讲的了就是修四加行五加行修上师瑜伽说的是法王如意宝还有其他的上师莲花生大师释迦牟尼佛

还有就是忏悔业障积累福报然后有一天就感觉到“内外明彻”就“识自本心”

若识自本心即是解脱

原理是什么呢？平时我们保护自己的利益权利/权力财富当不能满足的时候（贪）就有抱怨仇恨（嗔恨）嫉妒傲慢攀比这些都是烦恼实际上这些都是我们内心自己的问题（无明愚痴）

佛陀在二转法轮的时候就是通过各种逻辑来推翻自我而三转法轮就是要建立一个自我

二转法轮是要否定世俗的自我三转法轮要建立的是内心最深处的本质光明清澈实际上不是第一第二第三人称的自我这些自我是不存在的这个第三转法轮建立的自我没有自他就没有攀比傲慢自卑啊等等心态烦恼都是不存在的

所以说如果认识到了三转法轮所讲的本心就是解脱就没有烦恼把我们束缚在轮回中的就是我们自己的烦恼就解脱了

既得解脱，即是般若三昧。悟般若三昧，即是無念。何名無念？無念法者，

证悟了以后就是进入了般若的禅定就是无念

見一切法，不著一切法；遍一切處，不著一切處。

见一切法

讲见解感官还是可以继续感觉这个世界世界依然存在没有证悟以前我们把世界当做是真实的
它会给我们带来幸福快乐 (很少) 带来焦虑压力不开心 (很多)

证悟了以后以前给我们带来的压力焦虑的情况还存在还能感受到但是烦恼/痛苦就不会产生了
而且证悟会带来更高级的无漏的快乐证悟以后不是变成一个木头人那样子的 □

边缘地区的小孩可能只能吃到牛奶/甘蔗这些甜的如果不让他吃牛奶/甘蔗他可能就会焦虑其
实还有很多巧克力蜂蜜等其他的甜的东西

证悟以后现在看一个人和一年前看一个人 (仇人?) 就不一样了慈悲心就代替了以前的仇恨

证悟了以后朝九晚五还是要做但是不会给我们带来压力痛苦解脱不是人消失消失的是我们的
烦恼痛苦这就是“若识本性即是解脱”

内外明彻明彻这两个字已经是讲的很清楚了证悟就是这样子了文字是有局限性的要靠自己

不著一切法

不执著一切法

遍一切处

讲见解带来的行为佛法讲见修行果这里可以这样解释不过禅宗也许有不同的解释方法

走到哪里智慧就在哪里没有不存在的地方因为这个时候已经证悟了所以五个感官

不著一切处

一切都不会执著

宗宝本：般若三昧即是无念。何名无念？若见一切法，心不染着，是为无念。用即遍一切处，
亦不着一处；

“用”就是把这个见解的应用就是行为可以应用到一切地方生活工作等等虽然是用到一切处但
是一切处都没有执著

常淨自性，使六賊從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，

淨就是清淨

六賊就是六识

六门就是眼根等六根

六尘就是色声香味触法

眼识通过眼根来看东西 (色尘) 就像贼一样偷走夺走我们解脱的慧根

如果没有证悟的话六贼就会执著六尘就会染污意识有执著主要的执著是来自于意识

证悟以后就“不离不染”这个时候眼还是可以看可以听这个凡夫的听和看是不一样的凡夫是
“不离却染”证悟以后就“不离不染”

大圆满里叫做“自解脱”全知龙钦巴尊者著有三种自解脱这叫做六根自解脱所以不会造业没有染污

来去自由

即是般若三昧，自在解脱，名無念行。莫百物不思，

证悟以后看到的世界跟我们看到的世界就不一样了

同时去参加娱乐活动比方说看电影没有证悟的人不仅仅是对现实生活执著而且对电影里的都执著

而证悟的人不仅对电影里的内容没有执著而且现实生活也像电影一样不会执著虽然他们看到的是一样的东西不会带来烦恼

名无念行

这就是“无念”的行为这个时候证悟的人不是因为执著而是对其他人负责因为其他人还是有执著为了其他人的生存自己的生存要去工作不是因为这些是真实的而去追求

一地菩萨以下的是因为业力而转世一地菩萨和以上的是因为慈悲愿力来度众生

2.0.5 两个无念禅定的区别 - 百物不思和万法尽通

下面的特别重要还有后面的“定慧品”也提到了大圆满里也是一个非常重要的问题

莫百物不思當令念絕，即是法縛，即名邊見。悟無念法者，萬法盡通

什么都不想 百物不思是不是就是证悟了呢不是

如果认为这是般若智慧这个是开悟这是“法缚”会把我们束缚在轮回中会投生到 色界和无色界

会在很长时间中几万年几百万年进入没有杂念的禅定但是最后死亡的时候所有的杂念都恢复了

上师都有些担心平时有些寺庙有些都打禅七打禅七当中如果有把这些平静的状态当做证悟这个是非常严重的问题

暂时不证悟是没有关系的但是错误的理解证悟一辈子当中从这个当中出不来就是会把我们束缚在轮回当中

法缚是不是一个错误的见解呢不是这么简单而是几万年几百万年这个当中没有任何思维没有机会修出离心菩提心可能是这个阶段没有明显的烦恼

“边”就是极端堕落的意思

边有四边常见断见非常非断既常既断这个地方是断见

慧能大师这里说的非常周到禅宗大圆满的修法里对实修的修行人来说这个是一个非常重要的难题

这种错误的无念的寂止所有的念头断绝停止是个无底洞智慧品里已经讲过两次了一定要特别注意

这中寂止的禅定外道也是有的这个跟禅宗的禅定是不一样的

悟無念法者，萬法盡通

禅宗的无念是万法尽通有可能是平静的状态（但平静的状态不是禅宗的无念）

有些药物也可以暂时性的影响我们的精神可以让我们兴奋或平静出现各种幻觉错觉

但是这些物质/药物的作用消失以后一切就又都恢复了作为走解脱道的人来说这些要注意

悟無念法者，見諸佛境界；悟無念頓法者，至佛位地。

证悟了的就已经见到了法身佛很快就会达到佛的地位

万法皆通是证悟了万事万物的本质不是所有的表面现象并不是数理化都精通了



Figure 1: image-20190917091022646

善知識！后代得吾法者，常見吾法身不離汝左右。

后面的修行无念禅定的修行者以后会得到慧能大师的法身其实也是我们自己的法身其实就是见到了十方三世诸佛菩萨的法身没有分别都是大平等

善知識！將此頓教法門，同見同行，發願受持，如是佛教。終身受持而不退者，欲入聖位，然須傳受。從上已來，嘿然而付衣法

能够接受顿教法门的同修应发愿受持因为这个法殊胜可以直接看到佛的法身

终身修行证悟入一地

从上面的达摩祖师五祖以来禅宗都是默然心传心不立文字遇到根基合适的人的时候

發大誓願，不退菩提，即須分付。若不同見解，無有志願，在在處處，勿妄宣傳。損彼前人，究竟無益。

对能发修行的大誓愿的人根据他的情况根基来讲法传授

如果对禅宗的法不认同的没有志愿会损坏他对他也没有好处

若愚人不解，謗此法門，百劫萬劫千生，斷佛種性。

如果他根基不合适不能接受而且会毁谤这个法门成千上万生会断绝他的佛的法缘

密宗也是一样为什么要保密

如果同见同行就可以讲否则就不能讲

保密不是不能讲是因为不但不能帮助这些人而且会断了他们的善根

保密是为了保护他们的善根和法缘因为小根基的人他们的善根是非常脆弱的是要特别需要保护的所以要保密

下等根基的人不能一开始就给他们讲深奥的法

— 以上 —

2.0.6 禅宗和大圆满

讲完了“坛经”智慧品的内容这是整个“坛经”的最主要的精华

这里面主要讲的是见解怎么修没有讲虽然后面几品有讲但是也不多

因为六祖慧能是利根直接顿悟这就是方法不需要别的方法

但是普通根基的人可能就适合神秀大师的渐悟

大圆满核心的部分也是顿悟但是也考虑到了普通根基像“大圆满前行”也是大圆满修前行就是提高了根基

渐悟也是需要有一个模式化的这就不是在“坛经”里面学

或者是在（证悟）的禅师那里学但是上师说也不知道这样的禅师在哪里

那我们现在就是修四加行五加行然后灌顶去修大圆满或者修慧能大师的顿教法门其实这也是符合神秀大师的渐门的方法最后这些都能让我们证悟

但是要即身成佛虹身成就就是要修大圆满

否则的就可以修禅宗的修法禅宗也有“禅净双修”或者是“禅密双修”也是一个很好的方法

禅宗很多时候跟大圆满是没有区别的证悟的理论讲的很清楚但是具体的方法最好是前面加上四加行五加行

反正今生一定要证悟至于是禅宗的方法大圆满的方法都可以的要看个人的信心

3 回向

上师如何回向我亦如是回向