

1. 坛经 定慧品

上师9月22日开示

2. 发菩提心

3. 坛经 定慧品

上次讲的是智慧品(第二品) 这次讲定慧品(第四品)

善知识！我此法门，以定慧为本。第一勿迷言慧定别。慧定体不一不二，

禅宗 六祖慧能大师的顿教的法门 以定慧为本

这里讲的"慧"是开悟的时候 或开悟以后才有的智慧

这是修所得的智慧

开悟之前是 闻所得的智慧 和 思所得的智慧

证悟自己内心光明本性部分的叫做 "慧" 这个是如如不动的

在证悟的境界当中 可以安住 不动摇的部分叫做"定" 定和慧是没法分的

即定是慧体，即慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。

体 是本质 本体

用 是作用

定的作用 不仅仅是很稳定 而且可以证悟 所以慧是定的作用 这两个没办法分开的

没有证悟之前定和慧是可以分开的

比方说 四禅八定 寂止(是很重要的) 这个时候只有定 没有慧

有时候 通过闻思 会有一点点慧 但是很快就没有了 不能保持住

大圆满是不修禅定的 没有禅定也是可以证悟的 方法跟慧能大师这里讲的是差不多的

如果我们对大圆满 对传承上师的信心特别强 不修禅定也是可以证悟的(大圆满本身的方法)

但不是每一个修大圆满的人都有这么高的根基

大手印 建议四加行和五加行 修完之后 再修禅定 修智慧 这样相对来讲比较容易证悟

善知识，此义即是慧等。学道之人作意，莫言先定发慧，先慧发定，定慧各别。

禅定和智慧是等同的

学道之人不能这么想

先定**发**慧，

这里应该是"后"

先慧**发**定，

这里的"发" 从内容上理解就是有一点点问题 如果是**后**就更容易理解

(第一品里 也有 三更发, 也有可能是三更后)

定慧各别。

禅定和智慧是分别的 不一样的

作此见者，法有二相。口说善，心不善，慧定不等。心口俱善，内外一种，定慧即等。自悟修行

如果分开的话 就产生了执著 二相(二元对立)

(这种人)嘴巴上说的很好 但是心里仍然没有放下执著 这里的不善 是指不正确的见解

定慧不等

还是放不下二元对立

内外一种

心里想的和嘴巴说的 内外一致

自悟修行，不在口诤。若诤先后，即是迷人。不断胜负，却生法我，不离四相

禅宗是用来自己证悟和修行的

如果去争论定慧的先后的话 赢了生傲慢 输了生自卑 都是加强我执

佛法 修行本来是摧毁我执的 摧毁四相的

四相: 人相 我相 众生相 寿相(有生命 活的生命 有情众生)

神秀大师的渐门 是先修定后慧

大圆满 先修(加行和禅定)后证悟(先定后慧) 或证悟后再修都有的(先慧后定)

四禅八定的定 是我们的意识很平静 跟六祖慧能大师这里讲的定是不一样的

是很高的境界

普通根基的人 虽然是证悟了 但是还不稳定 还是要继续修

一行三昧者，於一切时中，行住坐卧，常行真心是。《净名经》云：「直心是道场，直心是净土。」

三昧就是禅定 在证悟之后的智慧中修行

坐是短期的 住是长期的

真心/直心 都是一个意思

平时的没有撒谎的 真心

维摩诘经里讲的 没有无明的 直心 这个是一个更高层次

证悟的境界当中没有妄想 妄念

《净名经》云：「真心是道场，真心是净土。」

净名经 是维摩诘经中的一品

真正的道场就是证悟后的境界 法身的净土就是心的本性

莫心行谄曲，口说法直。口说一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法上无有执著，名一行三昧。

心里面不要撒谎 欺骗 可以从两个方面理解

如果还没有放下执著 而嘴巴里讲空性

另一个是无明 这是两个层次

非佛弟子 也是有很多层次 这里讲的是证悟的人

(就像菩萨 平时佛经里的菩萨 有菩提心就是菩萨 有的佛经里指的是有胜义菩提心的更高层次的一地菩萨)

但行直心，於一切法上无有执著，名一行三昧

行直心 是对所有法都不执著 不把定和慧分开/没有先后 这才叫做一行三昧

迷人著法相，执一行三昧，直心坐不动，除妄不起心，即是一行三昧。若如是，此法同无情，却是障道因缘。

没有证悟的人 就执著相(颜色 形状 等等 都是相)

他们对一行三昧也有执著

直心坐不动

身体不动 打坐的时候心不动 平静 安住

除妄不起心，即是一行三昧

铲除 断掉杂念 妄念 这就是一行三昧

若如是，此法同无情

如果是这样的话 那桌子 石头等等是不是也在修一行三昧啊？

第一品讲了3个地方 这一品也已经讲了3次了

萨迦班智达 麦彭仁波切的"定解宝灯论" 宗喀巴大师"菩提道次第广论" 都讲了这个修行的陷阱 误区

以前和尚摩诃衍在桑耶寺讲这样的禅定(或者是摩诃衍自己的理解错误 或当时的人理解错了) 这是一个很大的误区 一定要非常注意

一行三昧 最核心的是证悟的智慧

无色界的众生寿命非常长 一直处在没有杂念的禅定中 但是没有证悟的智慧

这个一定要突破 怎么突破呢 闻思/用功 都是没办法突破的 这就是一种僵局

这时候就是要修加行 修福报 功德 福报对功德有帮助的

忏悔 修曼扎罗 这些福报对突破是非常重要的 还有就是上师瑜伽

闻思的智慧再多 这个时候也是用不上的

基础是非常重要的

却是障道因缘。

这个是修道的障碍。

道须通流，何以却滞？心在住，即通流住，即被缚。若坐不动，是维摩诘不合呵舍利弗宴坐林中。

心不执著任何法的时候 就会在法界空性中自由飞翔

心执著的时候 就被束缚了

若坐不动，是维摩诘不合呵舍利弗宴坐林中

如果说不起念头 是正确的一行三昧

那么维摩诘经里 维摩诘居士不应该呵斥在打坐的舍利子（说他打坐不对）

3.0.1. 阿赖耶识和法身的区别

在大圆满里 这叫做阿赖耶识和法身的区别

就像坐电梯上楼(证悟) 但是到了楼上要离开电梯(阿赖耶识的禅定)

坛经里到现在为止已经讲了5次了

之所以反复讲 是因为这是非常重要 要突破阿赖耶识 进入智慧的层面

如果两个没有都体会过的 就很难体会出来的 就容易走错路

有两个方法可以观察：

1. 通过结果来观察 有了空性的感觉之后 对上师三宝更加有信心 对众生的慈悲心增加 以前贪嗔痴烦恼严重 现在有所减少 那这有可能是一个证悟的境界
2. 找善知识/上师 来区分 认定是禅定的境界还是空性的境界

如果是阿赖耶识 就没有什么进步的空间 如果是证悟 就会一直进步

证悟之后 定慧不能分开

证悟之前 定慧可以分开 尤其是初学者 先修定 再修慧

坛经里讲心的本性是讲的非常非常好的

基础修的好的话 也是可以通过坛经来证悟的

4. 问答

- 子光明和母光明是大圆满的说法

阿赖耶识的本质是佛性 通过意识去证悟 这是子光明 这里的意识不是普通的意识

证悟佛性不是现在的意识 是意识中智慧的部分

- 内在与外在的阿弥陀佛净土

外在的阿弥陀佛净土 没有证悟的都可以去的

内在的净土 坛经里也有讲 报身佛的刹土 也在心里

- 三转法轮的光明怎么理解

房间里的空气 不分你我

但是呼吸到自己身体里就变成了自己的

说十方三世佛在法界当中是一体的 就像房间里的空气部分你我一样 大概是这个意思

- 印度教 "梵我一体"和佛教观点的区别

印度教认为存在一个真实的造物主 存在真实的我

佛教就不承认有造物主 不存在真实的我

- 破密乘戒/菩萨戒的问题

忏悔的好 就不会堕地狱 破密乘戒三年不忏悔 今生就不能灌顶 还是可以忏悔 不堕地狱

5. 回向

上师如何回向 我亦如是回向🙏