

1. 坛经 定慧品

上师9月23日开示


2. 发菩提心

一定不要忘记 造作的菩提心也要发

3. 继续讲定慧品

3.0.1. 修行的误区

昨天讲的是修行人的一个误区 修四禅八定跟证悟是不同的



善知识！又见有人教人坐，看心看净，不动不起，从此置功。

四禅八定的平静的状态 没有证悟的人误以为这就是佛性 本来清净

佛陀刚刚成佛的时候就遇到一个修行很好的外道的修行人 这个人认为自己证悟了 是阿罗汉 但其实他还不是

有的人教禅修 教看心 这些情绪 情绪消失的时候就是阿赖耶识 是很平静 但这不是证悟 从证悟的角度是没有用的 当然进一步去修看心的本性

证悟的修法是 要看心的本性

有的版本是 著心看净 意思其实是一样 我们没有证悟的人心里任何一个的念头 都是执著的

看净 这里是说心里没有明显的念头 没有明显的贪嗔痴 心里很平静

不动不起 身体不动 内心妄念不起

从此置功 认为这就是证悟的禅修

迷人不觉，便执成颠倒。即有数百般如此教道者，故知大错。

这个内心平静的状态不是证悟 这是一个颠倒的状态

即有数百般如此教道者 唐朝的时候禅修是很流行的 这样子教的人不是一个两个人 而是有 数百般 这么多 是大错特错

修四禅八定对于治疗忧郁症等等是有用的 但是跟解脱的证悟是不同的

现在有很多禅修的修法 比方动中禅 佛教中的动中禅 首先是要静下来修打坐 有一定了功夫以后 结合运动 比如说话 吃饭 否则是没有效果的 对证悟是没有帮助的

善知识！定慧犹如何等？如灯光。有灯即有光，无灯即无光。

这个比喻是说有定就有慧 这个只是对慧能大师讲的这个禅宗的禅定

其他的 包括小乘的修法里定也不是定慧一体的

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。

寂止(禅定)和胜观(就是智慧)

从名称上看有两个 实际上不是两个 就和灯和光的关系一样

大圆满的修法 在证悟的状态中不间断的保持 非常平稳 这十分钟的时间 证悟空性的智慧很平稳

善知识！法无顿渐，人有利钝。迷即渐劝，悟人顿修。

在佛性上没有顿门 和 渐门的区别

人的根基有钝根和利根的区别

小根基的人 就是逐渐逐渐的修 修出离心 菩提心等一步一步的修

如果是跟慧能大师一样的根基 就可以顿修 不用修四加行 五加行 直接修禅宗的修法
大圆满

识自本心，是见本性。悟即元无差别，不悟即长劫轮回。

这里讲的很清楚了 像慧能大师的根基可以修顿门 比方说参话头 否则的话就要按照神秀大师的渐门

所以大家不要认为法越高越好 自己能听大圆满 听禅宗就很了不起 但是如果法跟自己根基不相应 差距太大 就是没有用的 这时候就是要用基础的修法

禅宗的顿悟的修法 参话头 念佛的是谁 念出来之前叫做话头 念出来之后叫做话尾 看这个念头出来之前的状态

还有就是念佛的时候 看念佛的是谁 后来虚云大师就说 还不如直接念佛有功德呢

念佛的肯定不是身体 应该是我们的心

这个参话头的方法 大圆满里也有 是一个前行的修法

悟即元无差别 元 是本来的意思 悟的本质上没有差别

不悟即长劫轮回 不悟的话 做再多的功德 也是在轮回中

3.1. 无念

善知识！我自法门，从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本

禅宗法门 从祖师以来 顿门渐门都是下面的三相见解 可以这样理解

宗：宗旨，主要是果 无念

体：本体 是结果(??)

本：本体 (??)

就像花的种子(因) 结果(果) 还有本体

何明为无相？於相而离相。无念者，於念而不念。

这两句话非常重要

相 心里想的抽象的(长短 高低) 感觉到的具体的(天地人物)

现象都在 不是消失 五个感官 内心没有执著 无我空性 一切都是如梦如幻的

於相而离相 相在 相的执著不再

大圆满里的六根自解脱 证悟了以后 看到的 听到的 都是如幻如梦

不是于无相而离相

於念而不念 念头一个一个的起来了 都是如梦如幻的感到不真实 这才叫证悟

没有念头了 这种见解是完全错误的 是边见 断见

禅修的时候是追求平静 没有念头 证悟就无念 就是每一个念头看的清清楚楚 看到念头的本质 是佛性 是无念 心的本质是无心

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。

无住 就是不执著

无有断绝是对念头没有通达空性 认为念头是真实的

若一念断绝，法身是即离色身。念念时中，於一切法上无住。

断绝 是通达了念头的本质是虚幻的 不是念头停止

一个念头 当我们看到它的本性以后呢 这个本性就是法身 法身是没有形象的 物质构成的身体就是色身

这样理解的话就是跟密宗一模一样

阿底峡尊者跟弟子对话 念头出来的时候就是有机会看到佛的法身

有一百个念头 就可以有一百个机会看到佛的法身

宗宝本和曹溪本没有"法身即离色身" 但是应该有这句话

宗宝本里多的内容:

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。

于世间的善恶 好坏 亲怨 争论等等 就感觉到像梦一般一样是虚幻的

不思酬害 这是空性和无念的目标

於一切法上无住 于一切念头都不当做是真实的

一念若住，念念即住，名系缚。於一切法上念念不住，即无缚也。以无住为本。

把念头当做是真实的 就是束缚

不执著的话 就没有什么把我们束缚在轮回当中 就解脱了

这以上就是以无住为本

当生起念头的时候 念头正在存在的时候 就体会到这个念头如梦如幻 不真实

这个就是大圆满 就这么简单 就讲完了 这样就证悟了 太简单了

因明中观就是太复杂了

对法 和对上师的信心 条件就具备了

再不证悟 就落到闻思的阶段 永远都是在理论的层面上

3.2. 无相

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，

外离 不是远离外面的相 不是于无相而相

所有的相 没有一个是真实的 轮回的 涅槃的 善的 恶的 都是虚幻的 如梦如幻 的

就畅通无碍 通达无碍 虽然这些东西都出现在我们的眼前 但没有一个是真实的东西

就像在水幕电影看到的内容 走近之后 除了水之外 没有电影中的人 建筑物

这个时候 相还在 但对相的执著就不存在了

这就叫做 外离一切相 是无相

通达一切相不真实 这就是无相为本

这个证悟还不是最顶层的证悟

大圆满会讲赤裸的觉性 就像一个人没穿衣服 纯正的佛性的光明

眼耳鼻舌身感官看到的还不是那么深的境界 这些还都是幻觉 不真实 最后当它们都消失的时候 就是一个纯正的光明（赤裸的觉性 佛性）

当自己遇到世俗的不顺利的时候 大家可以静下来看一看这个不开心的念头本身 本性本质 是什么 这样的话就是很有意义的 这时候伤感 愤怒(这个时候我们就是不愿意去看它 这个愤怒的念头) 这个时候会看到 它的生命力就断绝了 它的实质就断绝了 它的形象还在悲伤 它的真实性不存在了

知道也又怎么样呢 就是看到了法身

焦虑 烦恼未必是坏事 第一个念头可能是世俗的方法 但作为一个修行人 不要用世俗的方法去处理 稍微冷静一下 第二个念头/第二步 不需要修慈悲心/不净观 作为一个修行人 要去观察它的本质 这个念头的本质

尤其是四加行/五加行 不是一个数量 一定要认认真真的去做（修好了以后）对法 上师 三宝的信心 具足，这时候去看念头的本质 看的时候 它(这个念头 烦恼 愤怒)就失去了生命力 就不会让我们继续造业 念头/烦恼的本质 就是法身

法身就是我们每一个念头的本质

这个时候我们的痛苦烦恼 不一定是坏事（就让我们有机会）看到烦恼的本性 这就是"烦恼即菩提" 这时候真正就感觉到了 不是书上的知识

在这个层面上 显宗(禅宗)和密宗 实际上是一体了 无二无别

方法特别的简单 没有更多的方法了

以上讲的是 "是以无相为体" 下一节课讲无住

4. 问答

- 六祖开悟的境界我们就没法知道
- 佛陀授记

授记就是说未来什么时间地方有什么样的佛 弟子有多少 住世

这个都是世俗谛来讲的 跟空性不矛盾的

- 无垢光尊者说末法时代闻思究竟才能证悟成就

坛经里也讲需要广学多闻 才能证悟

虽然不需要学很多不相关的内容 但是还是要学习相关的中观等理论

- 意识和智慧的区别

证悟前叫做意识 证悟后叫智慧

- 修了两遍加行 现在在修阿弥陀佛

没有证悟的时候念佛要执著阿弥陀佛 证悟之后对阿弥陀佛的执著也是要放下的

- 人造肉应该是可以吃的
- 缘起性空和因果不虚的观修有次第吗

因果不虚是缘起性空的一部分 没有修行前后要求

- 根基可以改变吗 怎么样知道自己的根基是不是利根

根基可以改变 听一两遍金刚经就证悟的话就是利根

- 去想一切如幻如梦 可以播下空性的种子 但不是证悟 证悟是真实的体会
- 中观/禅宗/大手印/大圆满的区别

中观是通过推理得到空性 禅宗/大手印是通过无念 无住 这些见解

大圆满 还会讲纯光明(大手印也讲) 但是还会有一些实用的方法

- 阿难尊者也是佛的化身 不要太执着佛经里的故事
- 碰到难过的事情 告诉自己这是如梦如幻 如果没有证悟就是阿Q精神 证悟以后就不是告诉自己(而本来就是)
- 继续修

5. 回向

上师如何回向 我亦如是回向