**坐禅品（二）**

**发菩提心：**

菩提心不仅仅是修行方面重要，生活，人生方面也非常重要，因为现在不开心，不快乐的因素太多太多，原来很多人认为只要有钱了，生活问题解决了就会幸福快乐，当然生活问题解决了就有一定安全感，不能说没有，不能说这个问题解决了以后没有任何其他问题，其他问题更多，生活问题解决了，很多人现在不幸福，甚至不知道为什么要活着。所以要有菩提心，有菩提心就真的找到了人生的方向和生活的意义。在菩提心当中，彻底地找到了为什么要活着的答案，特别有意思的。一定要发菩提心，为了现世来世，为了自己，他人，为了一切众生一定要发菩提心。特别重要。

**复习上节课的三个要点：(不著心，不著净，不言不动）**

如果是修行人，特别重要。要反复去看这三句话，内容特别重要。

1）**不著心：**不要去看心

就是说我们只是**看我们自己的心，然后就突破不了，一直都停留在自己的心的层面**

→ 突破了以后就是智慧，佛的智慧，突破不了的话就是表面。就是人的心，还不是佛性。无论面对内在的心还是外在的显现，但凡有所执著都是不对的。

所以比如我们修出离心，菩提心，还有四禅八定，这些都是在看心，出离心非常重要，但是也就是一个念头。刚才说了菩提心，特别的重要，但也就是一个念头。

→ 首先开始的时候需要看自己的心，观心，但是这个是一个过渡的方法而已。是一个暂时的方法而已，有了这个方法一定要突破，特别重要。

2）**不著净：**打坐的时候不要强调清净

就是我们说**不要去贴标签**，打坐的时候，稍微有一点点感觉的时候，立即贴标签，说这是佛性，光明，或者这是佛性，大圆满，这样贴各种标签以后，这都是自己贴的，实际上不一定是光明，佛性，是自己认为是佛性，这个也又是一种念头

2)智慧

不是心，念头。因为智慧才能够断除我们的无名，所以需要智慧，这是第二。

3）**不言不动：**

**否定世俗的禅定（如四禅八定）**很多人以为心静下来就可以了，没有杂念，没有念头就是禅定，修行，就是安住在这个当中，很多认为这个是修行，已经很不错了，当然这比如刚刚开始修行的时候连心都静不下来，更何况突破静，这种情况下，心静下来可以说是一种禅定，但是从禅宗的高标准的角度说的话，还很早，虽然心很平静，但是平静也是心，还不是智慧，因为智慧才能够断除我们的无明，处于阿赖耶识，无利于解脱

这节课的内容也是禅定的方法。

次法门中，何名坐禅？

禅宗的禅定，慧能大师很多地方在说此法门中，戒定慧，六般若波罗蜜多，不是所有大乘佛教的观点。

一般佛经的戒：菩萨戒， 居士戒。定：禅定

禅宗说的戒：证悟有关系，证悟了以后安住在证悟的境界当中，这个境界当中没有杀盗淫妄的念头，所以打坐因为没有杀盗淫妄的念头，所以**打坐本身就是戒**。证悟的智慧就是戒，

大乘佛教的《般若经》，它的六度，《般若经》的六度，和三学，戒定慧就是证悟空性，一刹那的智慧，已经包含了戒定慧，和六度，就是这样子理解的方法，这是很高的三学和六度。禅宗就是从这个角度说，

禅宗说的定：慧能大师的戒定慧全部都是打坐的境界，证悟的境界当中已经包含了。**证悟的境界，既是戒又是定又是慧**

此法门中，一切无碍，

虽然只有四个字，但是非常核心，重要。

碍：修空性的时候障碍是什么？就是执著。**任何一个执著就是障碍**。

当我们证悟的时候，心静下来往里一观察，就会体会到整个意识或者精神，佛性就是畅通无碍，就是说比如我们站在一个很高的山顶上往前一看，都是虚空，目视虚空的时候，会不会有什么障碍物？证悟的时候，就是因为内心当中找不到一丁点的执着，所以是无碍，畅通无碍。这个必须要有感觉，体会，才能够把四个字的内容彻底的了解，如果我们没有这样的体会，语言说就是这样子。必须要有体会，有体会的话，无碍这两个字，畅通无碍这四个字，除了这两个什么都不需要。这个当中全部都包含了。就是这样子，但是自己没有这样的体会的时候，无碍就是无障碍就过去了，感觉不到真正的含义。特别的重要，就是这种表达的方法，这个无碍的表达方法。

**大圆满里说三个虚空，外虚空，内虚空，密虚空，三种虚空结合**。这时候就会有这种感觉。证悟的人才会有这种感情。深深非常清楚的体会到内心。实际上人的内心和外面的虚空是无别的，根本没分不清楚。

这些感受我们有了以后永远都是忘不了的感受。任何时候当我们特别情绪低落，特别不开心，甚至是绝望的时候，对人生绝望的时候，拥有这个感受，一定会一瞬间会从人生的最低谷，拉到最高处，一定会当下找到生命的意义，找到了生命的活力。当下就觉得这些都没什么了不起，都没什么大不了的。一切无碍，这四个字，表面上看一切无碍，像什么都没有说，实际上这个里面有非常丰富的内容。畅通无碍，特别有意义。

外于一切境界上念不起为坐

坐是什么？坐禅。

普通还没有证悟的人，视觉当中出现了一个东西的时候，意识马上回去分析人还是建筑物，还是其他东西，那么这个人，我熟悉不熟悉，好人坏人，等等。然后建筑物，我是不是应该买一个这个房子，能不能买的起，意识就这么产生。后续有很多念头，这个念头出来了以后，每一个念头。

→ 每一个念头都是带有执著的。根本就不是一个单纯的念头，这个里面都是有执著的，看到一个建筑物的时候，眼睛看到，意识立即认为是一个建筑物，那时候已经默认是一个是有的，真实的建筑物，这就叫做，**起念**。

不起念头有三种不同的意义。

1）（无记）比如说我们非常专注的去思考某一个事情的时候，我们眼前看到的，耳朵听到的，但是意识在想另外一个事情，不知道刚才看到了什么，所以对这个声音没有起心，没有念头。但是这个不是修行，禅修的不起念头，和修行没有任何关系。

2）四禅八定

世间的禅修的时候因为通过这个禅定的力量心很平静，这个时候除了无色界的禅定的时候，人的感官看不到这个世界的，一般的禅定，四禅八定的第四，不同的层次，比如每一个层次的禅定，心都是非常平静，但是能够看得道听得道，但是对看到的东西，听到的不会起心动念。这是第二个

3）《六祖坛经》说的是第三个不起念头。

因为证悟了空性。**虽然他的感官可以看到这些外面的现象，但是深深体会到感官里产生的错觉，然后因为知道了都是错觉就不会起心**。比如说我们对这个海市蜃楼的建筑物不会产生真实建筑物的念头我们看到海市蜃楼的时候有很多建筑物，有车，有人都能看得道，但是对海市蜃楼的车不会认为是一个车，不会认为这个的坚持住悟是一个建筑物，为什么不起念头，因为知道是虚假的，不是真实，所以这个念头不会起的。证悟的人对外界的万事万物已经通达了空性，完全明白了和海市蜃楼一样，所以虽然眼前有一个景象，但是对他没有真实的执着，因为明白这是虚拟，空性，所以不起念头。我们需要的就是第三种。这种念头，万事万物，深深体会到，彻底的明白这些都是空性，据对这些东西**不会产生执着，或者念头，所以这就叫做坐**。

见本性不乱为禅

禅是什么？

见到了自己的本性，内和外。外就是感官看到的外面的世界，对外面的世界没有任何的执著，就是坐。不仅仅对外面的世界没有任何的执着，而且往内心当中看，就是**证悟了自己的佛性**，**看见了他自己的佛性，体会到了佛性，这就叫做禅。**

见到了自己的心的本性的时候心不会乱的，什么意思？不会有妄念，有妄念这就是心是乱的，平时日常生活中有各种杂念，妄念，从证悟的角度去看这已经是乱了，所以见到了本性的时候心是不乱的。这个心不乱叫做什么？就是禅。

坐和禅分开说，每个字都有不同的意义。这就是禅宗说的坐禅。刚才说了佛教普通的理解，坐和禅拆开，每个字分开说不一定这样子。但是这样讲可以，不但可以，而且两个字，可以表达一个非常深奥的东西，所以符不符合其他佛经的说法不重要，就是自己的诀窍，窍诀的说法。这个叫做禅。

对外面的世界不起执著叫做坐，对内心世界的佛性看见了，证悟了佛性就叫做禅。这就是禅宗独特的坐和禅，非常有意义，深奥的。

证悟的时候实际上就是这样子，对外面不会有执着，对内证悟了佛性也就不会有执着，内外都通达了的时候这个境界就叫做坐和禅。

何名为禅定？

刚才说了怎么坐禅，怎么打坐为什么又说禅定。刚才说坐禅是一个动词，现在是个名词，禅定本身什么叫禅定？现在看说禅定本身是什么？

外离相曰禅，

**外面的世界，也就是我们的感官能够感受到的世界，对这个世界没有执著**，完全通达了如幻如梦，离相，比如说我们先看到的世界，我们感官看到了以后立即我们的意识通过感官就抓住，执著，然后就有相，证悟的人，他的感官可以看到外面的世界，但是内心通达了证悟的境界，所以他的内心不会去执著，所以对他来说这个世界不是相，就是离相。没有相。

内不乱曰定

什么是不乱？就是有各种执着，尤其是我们的意识对任何的食物，产生了各种各样的执着，这叫做乱。**然后证悟了佛性，心融入到禅定当中，融入了空性的直追当中，这样以后就变成了非常平静的状态，光明空性的状态，所以就是不乱。**不乱的成分就是定。禅和定就是这样子。这是实修的人对禅定的理解。禅和定。

外若离相，内性不乱

如果我们能达到外离相，内心自然不乱。因为平时心达不到不乱，因为对外没有做到里相，对外面任何事情，事物都有执著，因为有了这个执著，内心就开始乱。所以这两个有密切关系，如果外能达到离相，内就可以不乱，**如果外没有达到离相，内自然就会乱的**

本自净自定。只缘境触

实际上这个禅定可以这么理解，有两种禅定：

1） **他定：**人为的，造作的禅定。这个禅定是四禅八定的禅定。

虽然心很平静，但是这种平静怎么来的？不是天然能，自然的平静，是认为的平静通过人的努力，锻炼，也就叫做修行，修了很长时间以后，最后我们的心变成非常平静的状态，这是通过人的努力，奋斗，或者用佛教的语言，各人的修行，仅仅，就达到了平静的状态，但是说这个不是天然的，是人为造出来的，这是第一个平静。这个平静是不是叫自定？不是，这是**他定**。

2）**自定**

当我们的意识念头全部离开了，全部消失了，融入到心的本性当中，或者这些念头，思维离开了以后，离开之后我们会到一个更加平静的状态，这个平静的状态是什么？就是佛性。佛性本来就是自定的。就是不乱的，这叫做自定。

大圆满强调的禅定，不是人为的禅定，人为的禅定可以做一个临时性的方法，就是上楼的楼梯一样。

比如这个阶段，有五分钟的时间，这个里面有戒定慧，全部都在这个里面，而且他的定是自定，天然的禅定。最高级别的禅定。这叫做自定。

本自净自定，这两个特别重要。

自净：**本来清净，本来就是自净自定**。自净主要是说圣观，和智慧。自定这两个字说平时说的寂止，当然你这个也有不同的层次，平时禅定的时候的寂止，四禅八定的时候不一样，那时候没有念头就是。自己过不仅仅是没有念头，阿赖耶识，造作的东西全部离开，最后剩下的，才是真正的本性，这个叫做什么。即使自净，又是自定。所以这个当中有定，有智，智慧和禅定都在当中，所以上一个章节说定和慧分不开，净中有定，定中有净。就是自定。特别有意思。

《六祖坛经》的解释，我们这么去解释，大圆满当然有很多不同的层次，有很多不同的内容，其中有一部分叫做和彻却，主要说空性，大圆满里彻却或者空性的部分拿出来就是除了《六祖坛经》说的以外基本上没有什么别的的，

这次说了深了一点点， 《六祖坛经》的内容把大圆满的理念结合，不结合大圆满，就讲《六祖坛经》本身，他本身自己的意义就是这样，但是有其他大圆满的理解会更加清楚。

自净自定前面加了一个本，本来就是这样。

只缘境触，触即乱

那为什么我们的心乱了。只缘接触。原因是耳朵听到声音，眼睛看到光，触不一定是触觉，《俱舍论》说感官和外面接触都是触，因为又了这样的接触，眼睛对光，耳朵对声波。因为没有证悟所以就乱。本来就是自净自定的，但是因为接触了外景，不知道外景是什么，有无明就开始执着，开始有欲望，愚昧，各种烦恼都出来了，所以心就乱套。

离相不乱即定

这时候远离这些相，远离的意思一定要知道。离开，逃避？根本不是，感官是逃避不了，睁开眼睛就能看到东西，只要有耳朵，声波，压力波就会进来，会震动耳膜然后大脑里会出现声音。离相不要以为离开这些相，到一个没有相的地方。

有感官就会有相。到宇宙任何一个角落，宇宙没有空气的地方耳朵听不到声音，眼睛还是可以看到。很多人以为离相是逃避，根本不是逃避。而是面对。怎么面对？现在我们用无明来面对世界，所以给我们带来很多不开心的事情，**修行人不是用无明来面对，而是用智慧去面对时间，用菩提心，慈悲心来面对时间，这时候这个世界带来的全都都是正面，幸福，快乐，绝对是这样子**。刚才也说过了，除了解脱修行意外，仅仅从生活的角度说，可以得到很多特别有意义的力量。所以一定要去自己去体会，自己不体会，用成千上万的非常美好的词来形容也是没有用的，没办法表达。自己去努力，体会，特别重要。离相的离不要理解为逃避。到没有相的地方，不是这样，这个宇宙没有一个地方没有相。只要有感官就有相。

离相不乱

就是证悟了空性，**对任何的相没有一点的执著，彻底通达了如幻如梦。不是逃避是离相。**就是定。

外离相即禅，内不乱即定，外产内定，故名禅定。

这就是窍诀和实修派的解释的方法，学院派不会这么解释。

之前《六祖坛经》说过慧能大师说在五祖座下言下大悟，叫做豁然，突然间证悟了，是不是每一个证悟的人就是这样顿悟，有些人这样，有些人通过闻思，对心的本性有点了解，进一步修又一点体会，再进一步修再又一点体会。恍然大悟也有这样的证悟，证悟有很多不同的方式。《维摩诘经》说的恍然大悟就像慧能大师这样，豁然大悟，得到了心的本性。

**心的本性从一开始，实际上没有什么开始，如果有一个开始，从源头上，就是它的本性，永远都是清净。坐禅，禅定是这样。要达到这样的标准。**

方法之前也说过了，禅宗的方法是很简单的，禅宗历史上几百年以来，禅宗的道场用的方法就是参话头，话头话尾有两个。打坐，毗卢七法，然后开始念几句佛号，南无阿弥陀佛，念的时候心就专注慢慢浸下来，念完了以后不是继续念，然后开始专注念佛的是谁，谁在念佛，这时候就会发现，肉体不是他在念，是谁？

禅宗里也说过，如果肉体在念，那人死了以后也会念，但是死了以后不会念。念佛号不仅仅是肉体在念，主要是心的作用。意识的推动下，我们的肉体在念佛，没有意识没办法念，最终发现，谁在念佛。谁这个字特别重要，发现是我们的意识在念佛，落实到心的上面，再进一步去看心是设么样子？这时候参话头，**下一个佛号还没有发声音的时候，还没有念出来的时候是话头，念出来的南无阿弥陀佛已经在那海里出来的时候已经叫做话尾。还没有出来的时候是话头。**

为什么要去参话头，**因为一个念头即将诞生。还没有诞生的时候去看，容易看到心的本性。这种方法，大圆满里也有**。也讲离开了过去现在未来的念头，有一个当下去看，实际上这个话头是差不多的，这个时候一个念头还没有出来的时候，这时候去看，也许看了没有看到什么，立即出现了一个念头，破坏了，尤其是刚刚开始修的时候，根本不可能有这么好的运气看的一次就看到了。禅宗没有加行的说法，但实际上这些基础都是需要的，通过这些方法去观察， 然后又去参话头。是非常好的方法。密法的方法也和这个差不多。我们打坐先是皈依，发心，祈祷上师融入自己的心，密宗是这样。然后开始观察，怎么去观察，只要我们的心往里观察，就会有两种情况，要不是非常平静的状态，要不是胡思乱想，不会有第三个状态，这两个状态都是一样，我们去观察我们的心也不一定是平静的状态，胡思乱想的念头不断出来的时候也可以去看念头的本质。我们要分念头的表面和本质。

看念头时间长了以后可以看到念头的本质，逐步逐步看到最深的地步，看到本质的时候心平静和不平静是一样的，对初学者来说心比较平静的时候，理论上是比较容易看到本性。理论上是这样，但是我认为实际上也不一定，**胡思乱想的时候反而更容易看到它的本性，平静的时候都分不清禅定还是本性。这个之前说过很多次。太多的念头出来的时候去看它的本质反而有可能看到念头的本质。这是密宗的方法**。

先修加行，然后这时候把念完的上师祈祷文，然后进下来看，看了一会以后又开始念祈祷文，然后再看自己的心，有些时候也可以把《六祖坛经》拿出来看。大圆满的书如果灌了大圆满的顶，听了课可以看看引导文，然后打坐，轮流交替，然后就会证悟的，特别重要。

《维摩经》云：“即时豁然，还得本心。”《菩萨戒经》云：“本原自性清净。”善知识！见自性自净，自修自作自性法身，自行佛行，自作自成佛道

最后的证悟必须要靠自己。不能理解错了，有些时候说不考上师，不靠佛，有些时候说要靠上师加持，怎么靠？需要自己的努力，没有信心怎么去靠？只不过是念一下祈祷文，就是念字而已，最关键的还是在我们自己这里，**要有强大的信心，然后自己努力**，达摩祖师说佛不度众生，自己度自己，其实也是这样子，但是不能理解为佛对我们没有任何的关系，当然有关系，这时候就是要靠加持，但是要靠自己的信心，要建立这样的信心，通过自己的努力，所以要自修，自作。最后证悟的也不是其他的，也是自己的，通过自己的努力，证悟了自己的本性，自性法身。

**自己去行佛的行为。自做，自成佛道。通过自己的努力最后就可以自己成佛道。自己是最最重要的**，这就是佛教和其他宗教最根本性的区别。其他宗教要靠某一个深，佛教认为要靠自己，佛和上师的加持存在，但是怎么得到这些加持？要通过自己的努力，自己不努力，这些加持自然而然能得的话，天下所有的众生都能的。是不是因为佛的加持有偏心？佛不会有偏心，因为自己的努力不够，所以有了地狱，饿鬼，动物，所以要靠自己。自己的力量，发觉自己的本性，然后自己成佛。所以要靠自己，这个非常重要。

这一上讲完了第五品，坐禅，这个当中加了一点禅宗的方法，和一个密宗的方法，**实际上这两个方法最后真正修大圆满的方法就是这两个方法**，就算这么多人现场网络有灌顶没有灌顶都有。这种场合说也许不是很恰当，刚才也说了每个人找到上师去灌顶然后修很难，《六祖坛经》本来就没有要求灌顶，也没有严格的人数限制，所以就钻这个空子，占便宜，多讲一点，大圆满最后讲的最后也就是这些了，大圆满法里不敢这么讲，没有灌顶的人不可以讲。《六祖坛经》没有这么讲，实际上这些内容也没有超出它本身的范围，只不过意思讲得清楚一点而已。

好好修加行，如果实在找不到大圆满，大手印就修《六祖坛经》的禅宗，已经非常好了。这一上这个内容就基本上讲完了。《六祖坛经》的核心，精华，虽然分了10品，其他的没有这么深，最核心的就是这三品，这三个学好了，其他的自然就明白了。所以不需要一个一个讲，选了几个段落，这个明天会讲。

问答

1. **对本性的证悟要达到什么量中阴才解脱？**

量化有一定难度，可以这么讲，比如一地菩萨的境界是很高的，但是还不行的，到一地菩萨以后，到十地，十一地，那个时候就是成佛，继续问的话十一地是什么量？不好说。大圆满里面虽然包含了一地到十地，层次不会这么说，有另外的层次，要达到显宗的十地的量，然后下一步就是成佛了。

中阴解脱的量？

法性中阴解脱，第一个要证悟，然后证悟了以后再学一下中阴的修法， 六中阴的修法就可以， 这个不需要很高的量。第一个需要证悟，证悟的基础上需要有一点点修行的经验， 专门学一下六中阴就可以了，但是必须要证悟，大家一定要记住。六中阴虽然后有机会可以成佛，解脱，但是现在人活着的时候没有一点开悟，证悟，到时候那些机会都是没有的。如果要达到中印解脱的话，就不需要很高的量，只要有证悟，知道心的本性是什么样，通过自己的体会，有一定的修正的经验就可以了

1. **证悟的人还有要求往生西方极乐世界**

可以的，比如修净土也是非常快的路，如果特别有把握的话，不修也是可以的，通过禅定大圆满的修法直接成就也是可以的，如果没有这么好的把握两边都做一点。

回向：

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然 我今回向诸善根 随彼一切常修学 三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿 我今回向诸善根 为得普贤殊胜行