



慧光集

《六祖壇經》釋義
堪欽慈誠羅珠仁波切 著

心如虛空



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

心如虛空

《六祖壇經》釋義



堪欽慈誠羅珠仁波切 著

目錄



開篇	007
智慧品	013
定慧品	105
坐禪品	175
其餘重點彙集	219
一、	220
二、	234
三、	235
四、	240
五、	243
結語	244

開
篇



大乘佛教徒的終極目標，是為了讓一切眾生離苦得樂而成佛。此外，還有四個階段性目標，即——堅定不移地皈依佛門、生出離心、發菩提心、證悟空性，其中難度最高的是證悟空性。這次我將通過講解《六祖壇經》（以下簡稱《壇經》）的核心思想，來介紹證悟空性的方法。

《壇經》是漢傳佛教一部非常重要的經典，主要記錄了六祖惠能大師的開示。此經雖然不是佛陀親口所講，但是由於內容深奧，尤其是將心的本性講得十分清楚，因此在漢傳佛教中地位尊崇。在藏傳佛教中大圓滿、大手印之所以備受重視，原因也在於此。僅從這點來講，《壇經》對修行人而言，也是彌足珍貴的。

《壇經》可以從不同角度進行講授和學習。國內外不少學者，選擇了文化、歷史或學術等角度進行研究，而我們是從修行的角度來學習。這部經所講的內容，在大圓滿、大手印等密法中闡述得更為清楚，不過密法需要灌頂，而且對門檻的要求更高。相對而言，《壇經》沒有那麼多要求，內容層次與大圓滿、大手印的某些方面相差不多，更便於傳講和學習。

《壇經》有二十多種版本，最早的是敦煌本，成書於唐末宋初，由惠能大師的弟子們輯錄而成，應該最接近六祖的原意。後來，一些禪師在此基礎上增補了部分內容，添加了若干文字，逐漸形成其他版本。這些版本都沒有超出敦煌本的原意，更沒有違背六祖的本意，只是表達更清晰，更有助於後人理解。

敦煌本又分敦煌原本、敦博本、旅博本，本書主要採用後面兩個版本。敦煌本沒有劃分章節，其他版本則分為十品，核心內容在智慧品、定慧品及坐禪品中。這些內容，大家可以先學習瞭解，完成四加行、五加行之後再去修持，這一生就有可能證悟。

證悟是否真的存在？這是毋庸置疑的。所謂證悟，就是真正瞭解自己的本性。什麼可以代表我們的本質？不會是肉體，只能是精神，亦即意識。如果不清楚什麼是意識，說明並不瞭解自己，需要去學習、去修證。

六祖惠能大師沒有修過四加行、五加行，卻可以瞬間開悟，是因為他看起來沒有修，其實已經擁

有加行的全部內容。例如他去找五祖弘忍大師時，五祖問：“你從哪裡來？想要什麼？”六祖答：“唯求作佛，不求餘物。”意思是除了成佛，其他都不要——這就是出離心和菩提心，可見當時他已經具備了出離心和菩提心。

又如，六祖不識字，有人曾問他：“你不識字，能懂佛經的意思嗎？”惠能大師說：“佛法的內容跟文字沒有什麼關係。”誠如他所言，般若與文字確實沒有關係。

還有，六祖自幼家境貧窮，一日去城中賣柴時，偶然聽到有人念誦《金剛經》，當下湧起一股開悟般異常的感覺，這就是大乘慧根業已成熟的標誌。恰如《入中論》所云：“若異生位聞空性，內心數數發歡喜，由喜引生淚流注，周身毛孔自動豎，彼身已有佛慧種。是可宣說真性器，當為彼說勝義諦。”惠能大師之所以能夠如此，源於他前世佛法基礎非常紮實。我們經常念《金剛經》，卻從未有過如此強烈的反應，說明我們前生雖然與佛有緣，但是基礎遠遠不及惠能大師。

之後，他去找五祖，五祖問：“你想學佛，你能成佛嗎？”惠能大師說：“人有南北之分，佛性難道也有南北之別？”六祖不識字，更沒學過佛，怎會知道“佛性無南北之分”？

再如，六祖撰寫那首廣為人知的偈子時，尚未完全開悟，甚至沒有學過一句佛經。這種情形下，他寫出“菩提本無樹，明鏡亦非台。佛性常清淨，何處有塵埃”。可見他先天對大乘佛教、對空性理解非常深刻。實際上，惠能大師的前世是位開悟者，母胎中的昏迷使他忘掉了過去，好在很多基本觀念還在。因此，他當時雖未學過佛法，卻能寫出意義深奧的偈子。一千多年過去了，如今看到這些文字，仍然令人感慨不已。

我們這一世所受的居士五戒和出家戒，死後戒體會自然消失，而菩提心和菩薩戒會跟隨我們到下一世。證悟也是如此，來世只需善知識稍加指點，立即會恍然大悟，就像隔著貼有薄膜的玻璃窗能夠模模糊糊看到外面，一旦撕下薄膜，視野會頓時變得清晰。惠能大師作這首偈子時的狀態，相當於隔著薄膜看窗外——可以看見，但有一點模糊；儘管模糊，但仍能看見。

如果我們今生沒有成佛，但只要達到上述四個階段性的目標，來世就可以像惠能大師那樣非比尋常——無論身處何地，有何文化背景，前世的善根將發揮出巨大的作用，我們一定會與眾不同。

很多人擔心，轉世後不知道前世發了菩提心、受過菩薩戒，一旦犯戒怎麼辦？擁有一定智慧和菩提心的人，其實不會犯戒；即便犯了戒，也會懺悔的。佛教講，兩世中間存在一種連接機制，可以將上一世的某些東西帶到下一世。當然存款、車子、房子這類是帶不過去的，而智慧和菩提心一定還在。惠能大師的經歷就充分說明了這一點，這對學佛者而言，可謂莫大的鼓勵和慰藉。

— 知 目 慧 心 品 —



下面介紹《壇經》真正核心的部分——智慧品。

摩訶般若波羅蜜者，西國梵語，唐言大智慧彼岸到。此法須行，不在口念；口念不行，如幻如化。修行者，法身與佛等也。

“摩訶般若波羅蜜者，西國梵語，唐言大智慧彼岸到。”“摩訶般若波羅蜜”，是梵文音譯，唐朝時譯為“大智慧彼岸到”，其中包含了摩訶、般若和波羅蜜三個詞彙，後面會逐一加以解釋。

“此法須行，不在口念”。“行”，指修行。一定要實修“大智慧彼岸到”，才能體會到何為大般若智慧，才能找到摩訶般若波羅蜜多。

“口念不行，如幻如化”。“不行”，即不修行；“幻”，指魔術師幻化出的東西；“化”，是變化。如果不用心修行，即使念誦一輩子《金剛經》、《心經》，也是如幻如化，毫無意義。可是《壇經》又云：“持誦《金剛般若經》即得見性，當知此經功德無量無邊。”兩者不是矛盾嗎？這實際的意思是，僅僅嘴上念而不修行，沒有意義；學習並修持《金剛經》，同時加以念誦，則功德無量。

當年達摩祖師與梁武帝見面時，梁武帝問，我平時吃齋、寫經、造寺，有何功德？達摩祖師答說，並無功德。結果兩人話不投機，達摩祖師只得離開。梁武帝對佛法非常虔誠，可是他做的善法全是人天福報，而非出世間的功德。《壇經》講的也是這個意思，我們不要理解偏頗。

“修行者，法身與佛等也。”《壇經》多處提到“法身”，主要是指我們心的本性——佛性。這句話的意思是，如果你證悟了佛性，就等於佛了。當然，證悟之後，離成佛還有很長的距離。沒有開悟時，我們充滿了欲望和無知；開悟以後，雖然尚未成佛，但與之前相比，可以說很接近佛，快要成佛了。此處其他版本是“本性是佛”，即心的本性是佛。因此，修行人用心學習並實修般若波羅蜜多，一旦徹底瞭解自己的本性，就是證悟了。

下面逐一解釋摩訶、般若和波羅蜜多三個詞，從中可以瞭解《壇經》的核心智慧。

何名摩訶？摩訶者，是大。心量廣大，猶如虛空。若空心坐，即落無記空。虛空能含日月星辰、大地山河、一切草木、惡人善人、惡法善法、天堂

地獄，盡在空中。世人性空，亦復如是。

“何名摩訶？摩訶者，是大。”什麼叫做摩訶？“摩訶”，梵文 maha，意思是大。

什麼東西大？“心量廣大，猶如虛空。”開悟後會擁有般若智慧，心胸將不再像如今這般狹隘。現在，我們對任何事物都非常執著，沒有時希望獲得，擁有時又害怕失去，隨時隨處感到不安。而證悟以後，心如虛空，可以容納任何事物。具體下面會展開講。

“若空心坐，即落無記空。”這句話非常重要，我們可以從以下兩個方面來理解：

第一種，認為萬事萬物實有存在的觀點是錯誤的，空性是正確的，並依此去打坐。其實這是一種二元對立的概念，應當予以消除。

學習般若前，我們認為萬事萬物是真實存在的，反之則是錯誤的；現在恰恰相反，覺得萬事萬物真實存在是錯誤的，萬事萬物為空則是正確的，以為這是般若空性。如此一來，從對萬事萬物的執著變成了對空性的執著，等於從一種二元對立走向了另

一種二元對立。

從大般若的角度，無論認為空還是真實，都是錯誤的。這是大般若經和中觀的基本觀點，從《壇經》後來的版本中也可以看到。這些版本裡雖然添加了一些內容，但是可以幫助我們理解原意。敦煌本字數較少，瞭解大圓滿、大手印、大般若的人，才能明白這種表達方法；如果沒有密法知識，直接讀敦煌本，則不太容易理解。

《壇經》其他版本中有兩句話，“莫聞吾說空，便即著空。第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空”，清晰地闡述了第一種理解。

“莫聞吾說空，便即著空。”“著”，即執著。不要聽到我（指惠能大師）講空性，就對空性產生執著，認為空性是對的、真實是錯的。“第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空。”不要執著空性，如果認為空性是對的，依此去打坐，就叫“無記空”。

第二種理解是，心裡什麼都不想，大腦一片空白，沒有對錯、善惡等明顯的二元對立觀念，感覺就像虛空。可是由於缺乏證悟的智慧，因此是沒有意義的，這一點很重要。修空性的人，無論大圓滿、

大手印，還是禪宗的禪定（禪定的種類很多，禪宗的禪定級別非常高），都要避免“若空心坐”。

這種狀態，與佛經講的開悟，表面上極其相似，甚至可以找到與之相應的詞彙。有些人修行經驗不足，進入這種狀態時，誤以為自己開悟了，實際上只是停留在阿賴耶識上面，僅僅內心非常平靜而已，屬於“無記空”。所謂無記，是指既非善又非惡。而證悟一定要具備智慧，這是無漏的善。

怎樣判斷自己是落在了無記空，還是證悟了空性？對於證悟者來說很簡單，回頭一看就會發現兩者有很大區別。不過，只有達到證悟的層次，才有機會回頭看；還未證悟時，前路尚且不知，何談往回察看？此時全靠文字和語言來分辨，但是，語言文字無法準確表達證悟的境界。

有鑑於此，我們可以採用一種間接分辨的方法。

“空心不思”沒有提升的空間，即使修上十年八年，無非心很平靜而已；信心、出離心、菩提心非但不會增長，甚至還會衰退。相反，證悟的智慧有很大的提升空間，一地到十地境界會越來越清晰，信心、慈悲心也會逐漸增長。

《壇經》的其他版本中另有兩句話，“又有迷人，空心靜坐，百無所思，自稱為大”，足以印證第二種理解。“迷人”，指尚未開悟的人；“百無所思”，指沒有任何思考，沒有善惡等念頭。這句話的意思是，一些未開悟者，空心靜坐，沒有任何念頭，自稱這種狀態是大般若。下面一句“此一輩人，不可與語，為邪見故”，不要跟這種人交流，他們持有邪見。

另外還有一句“不思善，不思惡”，這與“空心靜坐，百無所思”表面上非常相似，描述的卻是證悟的境界。不思考善，不思考惡，什麼都不思考，當下的那個就是證悟。這是《壇經》特別重要的一句話。大圓滿有幾個區分，目的是讓修行人避免走錯路，其中一個是法身和阿賴耶識的區分。《壇經》沒有這種說法，但這句話講的就是法身與阿賴耶識的區分。

我認為禪宗不僅僅屬於顯宗，而是融合了顯宗與密宗，很多觀點、修法都和大圓滿一模一樣。回顧禪宗歷史上著名的慧可法師、惠能大師等幾位祖師，以及後來證悟級別同樣很高的高僧大德，他們

的證悟方法，根本不屬於顯宗，而是與大圓滿完全一致。

打個比方，藏傳佛教歷史上證悟大圓滿的絕大多數是藏族人，如果把其中一個人的名字，換成禪宗師父，把他證悟的故事放進禪宗的書裡，你絕對會認為這是禪宗的公案；反之，如果將某個證悟禪師的名字，改成龍欽、多吉這類藏族名字，放在大圓滿傳承上師的故事裡，同樣誰也分辨不出來。因為禪宗的證悟方法，確實與大手印、大圓滿一模一樣。

然而最大的遺憾是，如今有多少人能分清楚“空心靜坐，百無所思”和“不思善，不思惡”？不是嘴巴上——嘴上說很容易，而是從自己的體會上分清楚。這樣的人一定有，但是恐怕非常少。禪宗是一個相當了不起的法門，對於虔誠的佛教徒而言，值得用生命去保護它。

大家一定要知道，“空心靜坐，百無所思，自稱為大”是證悟空性的一個誤區。就像在路上看到交通標誌，提示前方有急轉彎、下坡、暗冰等危險，今後無論修大圓滿、大手印，還是修禪宗，對此一

定要倍加警惕；否則，誤以為自己已經開悟，永遠困於其中，就太可惜了！

以上從兩個不同的方面，解釋了敦煌本“若空心坐，即落無記空”，並結合大圓滿的法身與阿賴耶識的區分，同時援引《壇經》其他版本加以佐證。今後大家修行時，切記一定要注意！

四個階段性目標，難度最高的當屬最後一個——證悟。證悟時，要麼走大圓滿、大手印的路，要麼走禪宗的路。若按普通顯宗的方法，則是利用中觀推理。中觀有很多思考方式，用這些道理加以分析、邏輯推理，最後可以將我們原有的觀點、所有的執著全部推翻。

屆時我們不禁要問：這些都不對，那什麼是對的？接下來的方向在哪裡？普通顯宗會說，語言無法表達。最關鍵的地方不瞭解，怎麼學？又如何去證悟？按照顯宗的方法，可以修四念處等等，修很長時間——最快三個無數大劫之後，才可以成佛。

三個無數大劫是多長時間？一個大劫約等於 12 到 13 億年；“無數”是 1 後面帶 59 個零，共 60 位數；三個無數大劫，則是這 60 位數乘以 12 億年，再乘

以3。這是成佛最快的時間，不可能再快了，釋迦牟尼佛也是如此。面對這個天文數字，真的讓人感到失望甚至絕望。花三五年修加行，大家都難以忍受，何況三個無數大劫！

其實“三個無數大劫”只是一種表達方法，帶有一些含義，實際上並不需要那麼長時間。如果修禪宗、大圓滿、大手印，很快就可以成佛，這讓我們看到一些希望。

接下來繼續解釋“摩訶”。前文說過，摩訶的意思是“大”，並用“猶如虛空”來比喻。“虛空能含日月星辰、大地山河、一切草木、惡人善人、惡法善法、天堂地獄，盡在空中。”大自然、太陽系、銀河系，以及有情眾生、六道輪迴乃至善惡等等，萬事萬物都在太空之中。通過這個比喻，表示空性能夠容納所有的東西。

“世人性空，亦復如是。”眾生心的本性也是空性的。上句說萬事萬物都容納於空性，可是空性本身並無任何東西，那怎樣容納呢？正確的理解是，萬事萬物都離不開空性，如同虛空能包羅萬事萬物，心的本性也是如此。

這裡可以有兩個不同層次的理解：

第一種，唯識宗認為，這個世界，包括宇宙、六道輪迴等一切外界，並非真實存在，而是我們內心的投影。這跟唯心主義是兩碼事。當然，不想探究的人，無需理會這些，按部就班地生活即可；想要一探究竟的人，一旦真正深入便會發現，這個世界就是虛幻不實的。

第二種，中觀的觀點是“盡在空中。世人性空”，提出了“空”的概念。這個“空”當中容納了萬事萬物，包括如來藏、佛性都離不開空性。

對於上述觀點，唯識宗通過複雜的道理加以闡述，中觀則採用繁複的邏輯進行推理，而《壇經》一兩句話全部包含了一——這叫做竅訣。其實明白了意思、得到了結果就已足夠，不用複雜的推理過程。所以，不需要學習太多的佛教知識，有當然很好，沒有也無妨。

性含萬法是大；萬法盡是自性。見一切人及非人、惡之與善、惡法善法、盡皆不捨，不可染著，由如虛空，名之為大。此是摩訶。迷人口念，智者

心行。又有迷人，空心不思，名之為大。此亦不是。心量大，不行是少。若口空說，不修此行，非我弟子。

“性含萬法是大”。“性”，指本性，即佛性如來藏；“萬法”，指萬事萬物。佛性如來藏包含了萬事萬物，因此叫做“大”。

這個“大”，不是二元對立的概念，理解為大小的大，就完全錯了。既然不是二元對立的大，又說萬事萬物都容納於佛性之中，因此是“大”，如何理解看似矛盾的兩句話呢？用語言表達時，可以說大、小，清淨、不清淨，這些全部在意識範疇中，而佛性已經超越了這個範疇。

中觀很難說清楚這些。我們學了不少中觀的書籍，期望從中得到答案，可是最後它說，你的觀點諸如有無、非有非無等都是錯誤的，正確的答案需要自己另外去悟。這不免讓人有點心急。

幸虧有禪宗、大圓滿、大手印等直接感受的方法，把自己的觀點全部推翻之後，有一個全新的境界等著我們去體會，最終的答案就在那裡。佛陀把

所有的方法一層一層安排好，他知道何種層次的人適合哪種方法，由此禪宗、大圓滿、大手印等便應運而生。中觀沒有揭示的答案，借助這些方法去悟，就會知道到底何為“大”了。

“萬法盡是自性”，萬事萬物都是自性。大圓滿的上師瑜伽講，一切現象都是上師的化現。上師是人，山河大地、日月星辰怎麼可能是他的化現呢？上師是善知識，善知識有內外之分。此處的上師並非指人，而是指內在的善知識——佛性，這才是真正勝義諦的上師。禪宗“萬法盡是自性”與大圓滿“一切現象都是上師的化現”，如出一轍。

剛才提到萬事萬物都是內心的投影，那麼內心到底是什麼？其本質是佛性，歸根溯源，萬事萬物是佛性的投影，所以說“萬法盡是自性”。“性含萬法是大”，也是這個意思。

“見一切人及非人、惡之與善、惡法善法、盡皆不捨”，一切有情眾生、善惡等等無一例外，都是心的本性的現象。

“不可染著，由如虛空，名之為大。此是摩訶。”此處“由”通“猶”。心的本性沒有任何煩惱、污

染和執著，猶如虛空一般，所以名叫大，這就是梵文的摩訶。

“迷人口念，智者心行。”尚未證悟的人，將空性、光明、佛性、清淨等詞彙像口頭禪一樣掛在嘴邊；而智者——真正證悟的人，如惠能大師，話不多講，內心卻已了悟。

“又有迷人，空心不思，名之為大。”這句與前文提到的“空心靜坐，百無所思，自稱為大”，是同樣的意思。一些還未證悟的人，打坐時心裡無善無惡，任何念頭都沒有，卻說這是大般若。其實根本不是，只是停留在阿賴耶識而已。

藏傳佛教有很多這方面的批評。一部分修大圓滿、大手印的人，並沒有證悟，只是在修寂止的禪定，內心非常平靜，沒有明顯的執著。因為執著本身是意識在起作用，而禪定時意識已經消失在阿賴耶識中。具體而言，前面的意識已經消失，後面的意識尚未出現，處於沒有意識、只有阿賴耶識的狀態。此時的狀態與大圓滿、禪宗所講的空性，至少字面上看一模一樣，甚至可以從佛經裡找到類似相應的描述，於是他們以為佛經已經證明了我的境界，

從而更加認定自己已經證悟。其實佛經講的並不是這個意思，他們理解錯了。

“空心不思”四個字，僅從字面很難理解。沒有其他佛教知識，尤其是不瞭解大圓滿、大手印，直接去看這四個字，不可能正確理解。過去的禪師們有傳承，一代一代心心相傳，自然明白何為“空心不思”。密宗之所以格外重視傳承，就是因為很多東西必須由人來解釋，僅從字面無法獲取正確的含義，更不知如何將“空心不思”落實到具體的修行上。因此，對於禪宗、大圓滿、大手印這類非常深奧的修法，傳承格外重要。

接下來“此亦不是”，意思是前面的“又有迷人，空心不思，名之為大”是不對的，不要以為這叫大，不要以為這就是摩訶。

“心量大，不行是少。”如果不修行，就無法懂得何為真正的心量大，何為真正的摩訶。因此，實修是不可或缺的。

“若口空說，不修此行，非我弟子。”倘若只是嘴上說，而不去修行，就不是我的弟子。

惠能大師為什麼這麼說？難道是為了敦促大家修行，嚇唬大家？不是。如果不修行，就沒辦法給你傳法。禪宗真正傳的不是文字，而是文字背後的內涵，所謂心心相傳，意思是用心傳。

如果停留在文字上面，比如，師從一位法師學習中觀或五部大論，不修行，也可以稱作是他的弟子，因為他把這些文字教授給你了。而禪宗、大圓滿、大手印等，是以修行心心相傳，不是用文字心心相傳。因此如果你不修行，惠能大師只能說：對不起，我無法給你傳法，你不是我的弟子。

前面講完摩訶，下面介紹般若。

何名般若？般若是智慧。一切時中，念念不愚，常行智慧，即名般若行。一念愚即般若絕，一念智即般若生。世人心中常愚，自言我修般若。般若無形相，智慧性即是。

“何名般若？般若是智慧。一切時中，念念不愚”。佛經對智慧有不同層次的定義，有時把世俗的聰明稱作智慧，有時認為達到很高的境界才叫智慧。此處的智慧，顯然不是世俗意義的聰明，而是

“一切時中，念念不愚”——任何時候產生的念頭都沒有無明，亦即將每個念頭的本質看得清清楚楚。

平時我們憤怒時，知道自己正在生氣，或沒有留意到自己的怒火，這都不是“念念不愚”。與真正的智慧相比，世俗中最了不起的智慧，也只能稱為愚昧、無明。

比如，一般世俗人看到一部《壇經》，心裡會自然冒出“這是佛經”的念頭，儘管沒有特意思維“這是一本真實不虛的書”，但實際上已經默認書是真實不虛的。從世俗的層面，這沒有錯；然而就其本質而言，不過是無數分子、原子、基本粒子，乃至能量的組合，投射到人的視覺中，於是在我們眼裡變成了一本書。可是我們對此全然不知，反而認定書是實有存在的。由此可見，我們的每個念頭都是愚昧的。

六祖這裡所謂的“念念不愚”，是指證悟者對於任何念頭——無論憤怒、貪欲等嚴重的情緒，還是吃飯、睡覺等無記的念頭，當下看到它們是透明的，沒有真實性；不管何時何地，任何念頭冒出時，都能清楚地了知念頭如幻如夢。

愚昧和智慧是相對的，我們需要分清何種情況是愚昧，何種情況是智慧，否則將世俗諦和勝義諦或世俗生活與修行境界混為一談，就會出現解釋不清、相互矛盾的狀況。

“常行智慧，即名般若行”，每個念頭出現時都看得清清楚楚，充分了知其空性的本質，如此長期修持智慧，叫做般若的修行。

“一念愚即般若絕，一念智即般若生。” “一念愚”，不瞭解且感覺不到念頭是空性的，而將其當作真實無偽。如果對一個念頭犯了這樣的錯誤，“即般若絕”，般若就此斷絕。當嗔恨或開心等念頭產生時，未能洞悉它的本質，隨其牽制，就會導致無法控制自己。

日常生活中，念頭不斷產生，我們不會特意去想它是真是假，但其實早已默認它實有存在。將看到、聽到的全部當作真實不虛，任何念頭、情緒都有無明的成分，這是先天的愚昧，也叫普遍性的愚昧。有這種無明存在，般若便消失了。

一個念頭誕生時，當下悟到它是空性、如幻如夢，即為“一念智”。所謂“智”，即念頭出來時，

當下清楚地了知實際上並沒有念頭產生，也就是，了知念頭並非真實存在，而是空性的，這是核心中的核心。

無論修大圓滿、大手印，還是禪宗，只要感覺到任何一個念頭或物體是空性，就是正確的覺悟。證悟唯一的標準是感覺到空，這像一盞引路明燈，任何時候都不會改變。當然證悟有不同的層次，起初層次比較低，但再低也是證悟。反之，當念頭產生時，看不到其空性本質，硬貼上“光明”、“煩惱即是菩提”、“佛性”等很多標籤，這樣是錯誤的。

“世人心中常愚，自言我修般若。”在人生最深奧的關鍵問題，以及物質世界的終極真理面前，再聰明的世俗之人——甚至傑出的哲學家、科學家……都難逃愚昧。可是誰也不會承認這一點，明明自己還沒開悟，什麼都不懂，卻說我在修般若波羅蜜多、修空性、修大圓滿……。

“般若無形相，智慧性即是。”這裡的“般若”指證悟空性的智慧，最終就是心的本性。般若沒有顏色和形狀，沒有任何能夠表達的東西，稱為般若無相。“智慧性即是”，智慧就是佛性，佛性就是智慧。

敦煌本字數較少，其他版本則有“摩訶是大。心量廣大，猶如虛空，無有邊畔”，意思是心的本性廣大無量。前面講過摩訶的意思是“大”，但不是二元對立的大。接下來“亦無方圓大小，亦非青黃赤白，亦無上下長短，亦無嗔無喜，無是無非，無善無惡，無有頭尾。諸佛剎土，盡同虛空”。意思是，心的本性沒有形狀，不是方形或圓形，沒有大和小；沒有顏色，不是青、黃、紅或白；沒有上下、長短；沒有情緒，不是憤怒或歡喜……也沒有頭、沒有尾。總之，無法表達，如同虛空，簡單地說就是“般若無形相”。這一點，一定要自己去悟，總有一天當我們往心裡一看，會深深體會到以上描述的內容。

不過有一個問題：我們由於事先聽了這些內容，打坐時雖然對空性感覺不深，卻往往會貼上各種標籤——現在的狀態是光明，是般若……，其實這都是自己想出來的，根本不是感受。如果從未聽過這些內容，就不會貼標籤，體會到的就是真實的感受。

所以，不要聽太多大圓滿具體的引導文，要自己去找心的本性，到了一定時候就能找到。就藏傳佛教的修行人而言，證悟的前提條件有兩個：一是

要把四加行和五加行修到位；二是對大圓滿、對上師有堅定不移的強大信心。只要滿足這兩個條件，到寂靜處，靜下來往裡觀照自己的心，立即會找到心的本性；若是條件不具足，看一輩子也看不到什麼，頂多是阿賴耶識層面上的寂止的禪定，永遠不會突破。因此，要想證悟必須掌握竅訣。

有一位 1997 年圓寂的藏傳佛教上師，生前名氣不大，但令人驚異的是，他這一世修了 80 遍五加行！很多老上師覺得不可能修這麼多，猜測可能是算錯了，為此特意去向本人確認。這位上師回答，我的的確確修完了 80 遍完整的五加行。關於他的開悟，有非常可信而且十分精彩的藏文傳記。有些上師就是這麼厲害，一生修了那麼多遍四加行、五加行，根機肯定相當成熟了，不可能不證悟！現在無論藏傳還是漢傳，都有非常精進的修行人，只不過大部分遠在深山，鮮為人知。這樣的人只要觀察內心，便能輕而易舉地證悟。

這段經文中，真正講智慧的只有“般若無形相”五個字，根機成熟的人僅憑這幾個字也能證悟。如果根機不成熟，掌握再多的佛教知識，於證悟而言

也無濟於事。有些人看了許多大圓滿的書，能夠傳講乃至撰寫大圓滿引導文，但這些不過是一些理論和知識，不一定有證悟的感覺。

很多學藏傳佛教的人，以為只要聽了大圓滿等深奧的密法，就會立即證悟，事實並非如此。如果有機會接觸大圓滿，你會發現，看到的仍然是《壇經》所講的內容，即使是公認的最了不起的引導文，歸根結柢還是那些文字。

倘若根機特別成熟，通過這些文字完全能夠證悟，惠能大師等漢傳歷史上的祖師大德就充分證明了這一點；若是根機不成熟，聽了大圓滿、大手印，仍然無法證悟——雖然瞭解大圓滿的字面內容，可是悟不出來，如同從沒喝過開水的人，只聞其名而不知其味。證悟跟瞭解是兩碼事，前者是親自感受到；後者則是理論上理解，根機不成熟的人會在這種狀態中停留很長時間，上不來也下不去。

因此，根機成熟至關重要，我們要把基礎打好，以後才有機會證悟空性。想要證悟的人，一定要瞭解這一點，並且落實到修行中，嚴格按次第修行，才有希望在今生證悟。

摩訶和般若解釋完了，下面講“波羅蜜”。

何名波羅蜜？此是西國梵音，唐言彼岸到，解義離生滅。著境生滅起，如水有波浪，即是為此岸；離境無生滅，如水承長流，故即名到彼岸，故名波羅蜜。

“何名波羅蜜？此是西國梵音，唐言彼岸到，解義離生滅。”“西國梵音”，指當時印度的梵文，不僅波羅蜜一詞，摩訶和般若都屬於西國梵音。唐朝時將波羅蜜譯為“彼岸到”，進一步解釋是“離生滅”，即脫離生死。“滅”，意為死亡；“彼岸到”，指脫離生死，到達彼岸。

什麼情況下有生滅，什麼情況下無生滅？

“著境生滅起，如水有波浪，即是為此岸”。“著”，是執著；“境”，指外境，外面的世界。“著境”的意思是，對外面的事物懷有執著，認為真實不虛。有了這種執著，必定會起煩惱；有了煩惱就會造業，造業便流轉生死輪迴。像水有波浪一樣，有執著就有生死，執著是因，生死是果，有生死和因果即是輪迴，亦即此岸。

何謂彼岸？“離境無生滅，如水承長流，故即名到彼岸，故名波羅蜜”。“離”，指仍然可以看、可以聽、可以想，但沒有任何執著，非常清楚地了知一切所見所聞皆是空性。離境，則生滅開始停止，如水長流，水面平靜，不起波浪，這叫到達彼岸，也稱作波羅蜜。

所有宗教都有自己設定的此岸和彼岸，目的都是從此到彼，並且會提供相應的方法。譬如西方宗教，此岸大多是人間或地獄，彼岸往往是天堂；早期印度教的此岸是輪迴，彼岸是升天。絕大多數從此岸到彼岸的方法，必須要跟隨上帝等造物主，或者依靠與某位神祇的溝通。

其他宗教對錯與否，我們不作評論，這裡僅僅闡述佛教的觀點。佛教認為，通過自己的力量可以到達彼岸；至於方法，不用求任何造物主、鬼神，也不是祈禱、燒香、拜佛，而是擁有智慧。

為什麼有了智慧就可以到達彼岸？首先要思考一下，自己為什麼在此岸，誰讓我們待在此岸？其實沒有他人控制，僅僅因為自己念念有愚——每個念頭都有無明和煩惱，因此，我們只能流轉於生死輪

迴之中。倘若具備智慧，就可以斷掉無明，從而徹底解放，獲得自由，屆時我們便會抵達彼岸。

迷人口念，智者心行。當念時有妄，有妄即非真有。念念若行，是名真有。悟此法者，悟般若法，修般若行。不修即凡。一念修行，法身等佛。善知識，即煩惱是菩提。前念迷即凡，後念悟即佛。善知識，摩訶般若波羅蜜，最尊最上第一，無住無去無來，三世諸佛從中出，將大智慧到彼岸。

“迷人口念，智者心行。”前文講過，未證悟的凡夫，常常將空性、光明等詞當作口頭禪，而不予實修；智者——有智慧的修行人，話不多說，卻是用心在修。

“當念時有妄”，有念頭時就有狂妄，狂妄亦即欺騙、妄想。般若經講，我們任何一個念頭，包括眼睛看、耳朵聽等一切感知和理智都是狂妄。

如前所述，當我們產生諸如一本書、一棟樓、一輛車等念頭時，從世俗的角度而言是真實無誤的；然而從般若的角度，則屬於妄想、欺騙。欺騙誰呢？欺騙自己，將不真實的東西當作了真實存在。因此，

當念頭出現時，無需尋找，已是妄念。

“有妄即非真有”，但凡妄想存在，所見所感都是假的。

“念念若行，是名真有。”反之，倘若每個念頭都修“般若行”，才是真正的實相。

“悟此法者，悟般若法，修般若行。不修即凡。”證悟此道理之人便證悟了般若，修的也是“般若行”。修般若證悟的人是聖者，不修的則是凡夫。兩者的區別，不在於聲望或權勢大小，而在於是否擁有智慧。

“一念修行，法身等佛。”倘若能用智慧去修每個念頭——意即證悟，那麼法身就是心的本性，本性等於佛。證悟心的本性，意味著看到了自己內心的佛，如《金剛經》所說，佛沒有形相，佛是心的本性。

“善知識，即煩惱是菩提。”“善知識”通常指的是上師，但在《壇經》中，六祖經常稱呼聞法者為善知識——某種程度上弟子也可以算是善知識。此處用比較籠統的表達方式，講了一個非常深奧的道理，宏觀上說煩惱是菩提，不過沒有具體講何種

情況下煩惱是菩提，哪個煩惱是哪個菩提。

大圓滿、大手印等藏傳佛教的內密也有“煩惱即菩提”的說法，並且闡述得更為詳細。例如，憤怒是一種煩惱，發怒的當下觀照自心，見到憤怒的本性為空性，則憤怒就是佛的智慧。智慧與煩惱的區別，僅在於悟或不悟，悟了便是佛的智慧，不悟就是煩惱。

此岸和彼岸的區別也是如此。不要以為此岸到彼岸就像移民，從一個國家移居到另一個國家，其實兩者之間只有一個很小的隔閡——煩惱。悟了，當下抵達彼岸，此岸即是彼岸；沒有悟，此岸始終是此岸。除了此岸之外，找不到、也不需要尋找另外的彼岸，此岸就是彼岸。

密法中之所以把自己觀想為佛，是因為人覺悟以後就是佛，這樣觀想是理所當然的；本質是佛，卻將自己觀為眾生，反而違背了真理——這在日常生活中可以，但修行時不能違背真理。

密宗為什麼有很多稀奇古怪的本尊？比如五毒煩惱，迷時是貪、嗔、癡、慢、嫉，悟後是五智慧，以五方佛的形式顯現；人由五蘊組成，證悟後五蘊也

是五方佛；此外人的感官還可細分為十二處、十八界等——由此密法中便相應出現了許多本尊。有些本尊是眼識清淨後的顯現，有些是眼根清淨後的顯現，數量眾多，不一而足。

日本禪宗的佛堂，往往什麼都沒有，空空如也。藏傳佛教的佛堂，則擺滿了各式各樣花花綠綠的佛像，密宗的壇城也是色彩紛呈。其實這些顏色可以歸納為五個顏色，代表佛的五種智慧，亦即五方佛。

對於凡夫而言，貪、嗔、癡、慢、嫉不是五方佛，而是五毒。若能在憤怒之時了知其本質，此毒瞬間會變成智慧，所以說煩惱即是智慧。

顯宗可以分為兩個層次。普通顯宗認為，煩惱永遠是煩惱，一定要將其消滅，隨後繼續修行，便可得到智慧。而第三轉法輪——尤其是禪宗和《維摩詰所說經》等佛經則不以為然，認為只需認識煩惱的本質是智慧，亦即煩惱即菩提，無需先消滅煩惱再獲得智慧，兩者並非捨與得的關係。我們之所以是煩惱深重的眾生，原因很簡單，就在於尚未證悟；一旦證悟，任何煩惱都是菩提，眾生就是佛。

“前念迷即凡，後念悟即佛。”前一念產生時，尚未證悟其本性，此念依然是煩惱，這個人仍舊是凡夫。後一念誕生時，當下了知煩惱的本性，此人就是佛了——不是變成像釋迦牟尼佛一樣的化身佛，而是因為證悟了心的本性，見到了法身佛。因此，凡夫與佛的區別僅僅在於迷或悟。不過，此時雖然可以稱為佛，但還不是真正成佛，仍然需要繼續修行，才能達到真正佛的境界。

“善知識，摩訶般若波羅蜜，最尊最上第一”，摩訶、般若、波羅蜜是最尊貴、最上乘、最重要的。類似於藏傳佛教將大圓滿、大手印、時輪金剛稱為無上密宗，可以這樣理解。

“無住無去無來，三世諸佛從中出，將大智慧到彼岸”。無住、無去、無來是空性，三世諸佛都是從空性中誕生的。因此，到達彼岸的唯一方法，就是擁有空性大智慧。

無住、無去、無來指的是證悟空性。空性是三世諸佛的來源，所以大般若中將空性稱作佛母；藏密雙身像中的佛母，同樣也代表無住、無去、無來。

前文說，到達彼岸並非真的從河的這邊到達那邊。比如在佛堂裡打坐，前幾分鐘尚未證悟時，相當於在此岸；後幾分鐘證悟了，儘管仍舊坐在同一位置，卻已到達彼岸。沒有真實的移動，只要證悟了無來、無去、無住，實際上便已經抵達彼岸。可見，倘若根機足夠成熟，證悟易如反掌，如惠能大師聽到《金剛經》一句話就能開悟，無需做任何事，當下便能成佛。可若是根機不成熟，世上沒有比證悟更難的事情了。

善知識！我此法門，從中出八萬四千智慧。何以故？為世人有八萬四千塵勞，若無塵勞，般若常在，不離自性。

“我此法門，從中出八萬四千智慧。”“我此法門”指禪宗六祖惠能大師的頓悟法門。敦煌本沒有具體講從哪裡生出八萬四千智慧；曹溪原本和宗寶本講得很清楚，“我此法門，從一般若生八萬四千智慧”。

“一般若”指心的本性——如來藏、佛性。它不是修出來的，而是眾生先天具備、無始以來一直存

在的，稱為第一般若或原有般若。為什麼說智慧來自心的本性？假如心的本性本來不是空性和光明的，本來不是佛性，我們怎麼可能證悟這些？正因為心的本性原本具足智慧，我們才能證悟；因為證悟了，我們才能獲得八萬四千智慧。

借助宗寶本、曹溪原本等版本，可以幫助我們理解敦煌本的本意。後來的《壇經》版本，雖被後人附加了一些內容，但這些人不是普通人，更不是隨意添加的，否則佛教界也不會允許。

“何以故？”為什麼從一般若生出八萬四千智慧？

“為世人有八萬四千塵勞”。“為”，因為；“塵勞”，煩惱的別名。眾生的煩惱不計其數，粗分可歸納為貪、嗔、癡三毒，或貪、嗔、癡、慢、嫉五毒；若是細分，則有八萬四千乃至更多。佛經常說八萬四千，這只是一個代表性的數字，表示數量眾多。

煩惱雖然不計其數，源頭卻只有一個——無明，亦即無知、愚昧。因為我們不瞭解世界的本質，不瞭解自己心的本性，所以產生了如此多的煩惱。怎麼斷除無明呢？慈悲心等世俗的善不可能，因為兩

者之間沒有直接衝突，唯有智慧可以推翻無明。凡夫有八萬四千煩惱，由此出現相應的八萬四千智慧，每個煩惱用一個智慧斷除，有八萬四千智慧的原因就在於此。

“若無塵勞，般若常在”，如果沒有煩惱，般若一定常在。為什麼？因為心的本性是佛的智慧。這是敦煌本的原文。宗寶本是“若無塵勞，智慧常現”，倘若心中沒有煩惱，智慧一定永恆現前。

兩個版本用詞不同，意思理解上也稍有差別。敦煌本是“常在”，永恆存在——無論是否有煩惱，心中的般若始終存在；宗寶本是“常現”，智慧不僅存在，而且現前——沒有煩惱，智慧一定會現前。相較而言，宗寶本講得更清楚。不過其實兩者表達的意思是一致的，畢竟惠能大師的開示距今已有一千兩三百年的歷史，詞語的含義幾經變遷，對於今天的我們而言，“常在”和“常現”的含義便出現了差異。

《壇經》闡述了很多這方面的核心要義，並且和大圓滿、大手印等無上密宗所講的內容完全一致，只是後者更清楚、更具體。此外，時輪金剛等很多

密宗續部，以及達摩四論——達摩祖師撰著的四部論典，都在宣講一個內容——心的本性即佛的智慧。

既然如此，說明我們已經擁有了佛的智慧，可為什麼還不是佛？因為尚未開悟。直到有一天，我們發現自己心的本性是佛的智慧，與佛在某個部分就完全一樣了。之所以現在感覺不到，原因在於我們有太多煩惱，並視其為真實的存在。其實煩惱的本質是智慧，煩惱消失，本來面目必定現前，屆時我們就可以永遠感受到它的存在。

悟此法者，即是無念，無憶，無著，莫起誑妄，即自是真如性。用智慧觀照，於一切法不取不捨，即見性成佛道。

“悟此法者，即是無念，無憶，無著”，證悟禪宗頓悟法門，就是“無念、無憶、無著”。無論漢傳還是藏傳、顯宗或是密宗都有這三個概念，特別是大圓滿、大手印經常提及，對於打坐修行——尤其是修智慧而言，至關重要！

首先，從字面上簡單理解，“無念”是沒有念頭，“無憶”指不思考過去，“無著”即無有執著。其次，

從時間的角度理解，“念”是對未來的展望與執著，“憶”為對過去的回憶和執著，“著”則是對當下萬事萬物的執著。

此外還可以理解為，“念”是針對所有的念頭——過去、現在、未來，善的、惡的、無記的念頭，也即對萬事萬物的執著；“憶”的意思是回憶，是針對過去的事情；“著”即執著，包括對過去、未來和當下的執著。以上是我個人的理解，不一定是唯一的解釋，可能還有其他的解釋方法。

對“無念、無憶、無著”，有正確和錯誤兩種理解。

錯誤的理解是什麼？如宗寶本所說“若百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見”。“百物”，指萬事萬物；“百物不思”，即對萬事萬物沒有任何思考。沒有思考，自然是無念、無憶、無著。“當令念絕”，因此拒絕、斷絕了所有的念頭。

四禪八定最後幾個層次是無色界的禪定，此時心入於禪定狀態，極其細微，不會有明顯的思維和執著，完全處於無念、無憶、無著的狀態。這種狀態，並非證悟空性的禪定，不是禪宗所講的“無念、

無憶、無著”的禪定，而是“即是法縛，即名邊見”，是對佛法的執著。這種執著非但不是解脫，反而成為一種束縛，叫做邊見或斷見。所謂邊，即中的對立；邊見，即空性見的對立。

簡單說，這是一種錯誤的見解，實際上是法縛。人們對世俗的貪婪、憤怒等，屬於世俗的束縛；對於空性的執著、禪定的錯解，看似屬於出世間，其實是一種束縛——法縛。佛法方面的束縛，同樣會使人們束縛於輪迴而不得解脫。

未證悟者去打坐，有時內心非常平靜，沒有回憶過去、展望未來，也沒有執著當下，感覺沒有明顯的念頭。不瞭解禪修的人，往往以為這就是《壇經》所講的無念、無憶、無著。他認為自己現在的狀態，首先是無念，因為沒有任何念頭；其次是無憶，因為沒有回憶任何過往；同時也是無著，因為心裡非常平靜，沒有執著任何事物。於是他覺得自己證悟了，現在修的就是空性、光明、佛性，甚至是大圓滿、大手印……，然後一直停留在這個狀態，年復一年地修持。但這只是一般的禪修，修持時間再長，沒有什麼功德，也不會有進步，充其量不過心很平靜而已，因此修行人需要格外注意。

進入這個層面不是很難，稍加用功就能達到並安住其中；然而要突破它，進入正確的無念、無憶、無著，並非易事。其實方法特別簡單，可是簡單的東西卻很難突破。之所以困難，並非緣於要學複雜的理論、做很多儀軌或者念很多心咒，而是在於其中沒有任何事情可做，此時佛教的各種理論、儀軌等等毫無用處。一旦突破這個層面，便進入了正確的無念、無憶、無著，那才是真正的證悟。

總之，大家一定要懂得辨別這三個詞的正確與錯誤之分，它與實修關係密切。藏傳佛教對這些區分格外重視，米滂仁波切的《定解寶燈論》等很多論典都曾講過。這其中雖沒有複雜的理論，但如果不能正確分辨，實修者就很難正確應對、及時調整。至少我們應當瞭解禪定的狀態分為幾個層次，何為正確，何為錯誤；否則，誤以為自己已經證悟，或正在修禪宗的本來面目、密宗的大圓滿，從而白白浪費時日，十分可惜。

“莫起誑妄，即自是真如性”，不起任何妄念、念頭，此時便是自己心的本性真如。真如是佛、如來，真如性是佛性、如來藏。

如何證悟佛性、真如性？怎樣瞭解、感受它呢？
“用智慧觀照”。

當我們心中產生憤怒、貪婪或愚昧無知等情緒時，意識能夠感受到自己的變化。那麼佛性用什麼去感受呢？首先，眼睛、耳朵等感官統統用不上；其次，意識也很難徹底瞭解深奧、具體的佛性，因為意識想出來的都是概念性的、抽象的內容。這時，唯有用智慧去觀照。

打個比方，人類通過可見光觀察外界的物體，不過只能看到物體的表面；若想深入探究，需要借助諸如 X 光等穿透力較強的光線。同樣，如果依靠意識，只能看到表面的各種情緒；若要瞭解最深層，則要用智慧，它像 X 光一樣擁有強大的穿透力。

智慧從何而來？《華嚴經》、《瑜伽師地論》等經論中反覆講，智慧來自聞、思、修三方面：聞所得的智慧，思所得的智慧，修所得的智慧，其中最重要的是修所得的智慧。意識的深層原本存在智慧，通過修行可將其啟動，慢慢加以開發，用它便能看到心的本性。正如《壇經》所云，“用智慧觀照”，藉此可以見到內心的最深層——佛性。

接下來，“於一切法不取不捨，即見性成佛道”。

之前講過，目前我們尚處於意識表面，感受到的都是表面情緒的變化；我們受到各種念頭的左右和牽引，滋生出無數煩惱，進而做出殺、盜、淫、妄等種種罪業。如果能從每個法的最深層徹見其本質，便可深切體會到表面的變化如幻如夢，猶如夢境一般虛幻不實，由此可以對情緒不取不捨。

不再執著於情緒，就得到了真實的自由。證悟之後，我們仍然會產生情緒，但由於已經看清了情緒的本質，因此不會受到影響，完全可以從旁觀者的視角，看著情緒自生自滅，根本無需取，也無需捨，這就是“於一切法不取不捨”。

證悟者的境界中沒有執著，為了自己和他人的生存，仍然可以照常工作、生活，但不會帶來煩惱和痛苦。證悟者依然會有生老病死，然而由此產生的煩惱、痛苦將不復存在。證悟不能抵抗衰老，但可以抵抗衰老帶來的痛苦。死亡也是如此，證悟之前，死亡來臨之際會帶來許多恐懼和痛苦；證悟之後，死亡獨自前來，沒有攜帶任何其他東西。既然未帶其他東西，我們就以不取不捨的態度對待。因

此，“於一切法不取不捨，即見性成佛道”，這就是真正證悟了心的本性。

需要說明的是，證悟有不同的層次，它不等於成佛，離成佛還有遙遠的路途。不過這條路和之前的路不同，是一條“高速公路”，可以很快走完，抵達成佛的終點。

善知識！若欲入甚深法界，入般若三昧者，直修般若波羅蜜行。但持《金剛般若波羅蜜經》一卷，即得見性，入般若三昧。當知此人功德無量，經中分明讚歎，不能具說。

“善知識！若欲入甚深法界，入般若三昧者”。

“三昧”，即禪定；“般若三昧”，即般若禪定。這不是四禪八定的禪定，而是禪宗的禪定，亦即證悟空性的禪定。

進入甚深法界和般若三昧有何區別？唯一的區別是角度不同，前者說的是空性見解的方面，後者講的是禪定修行的角度。“若欲入甚深法界”，如果你想進入法界，意思是如果你想證悟空性；“入般若三昧”，如果你想進入般若三昧，意即如果你

想修持證悟空性的禪定。在《壇經》中，定與慧是不會分開的，大圓滿、大手印也是如此，但是可以從不同角度分開宣講。這一點，後文會有詳細的介紹。

“直修般若波羅蜜行。但持《金剛般若波羅蜜經》一卷”，若想進入法界，修習證悟空性的禪定，就要修般若波羅蜜多，學習《金剛般若波羅蜜經》。

此處宗寶本講得更清楚，“若欲入甚深法界及般若三昧者，須修般若行，持誦《金剛般若經》，即得見性”。意思是，必須修習般若空性，學習《金剛經》——“持誦”不僅指念誦，還有持其文字、持其內容之義。密宗的持明什麼意思？“明”是心的本性，“持明”即證悟以後才能持覺悟的智慧。持《金剛經》也是如此，讓我們以聞思修的方式“持《金剛般若波羅蜜經》一卷”。

“即得見性，入般若三昧”。“見性”，見到本性，亦即證悟。學習並修持《金剛經》，便可明心見性，也可進入般若三昧。前半句講見解，可以證悟；後半句講禪定，同時可以修持。

“當知此人功德無量，經中分明讚歎，不能具說。”這個人的功德無量無邊，《金剛經》中佛陀對於學習、念誦並修持《金剛經》的人明確表示讚歎。“不能具說”，不具體講，意思是此處不展開細說，各位可以參看《金剛經》。

此是最上乘法，為大智上根人說。小根智人若聞法，心不生信。何以故？譬如大龍，若下大雨，雨於閻浮提，如漂草葉；若下大雨，雨於大海，不增不減。若大乘者聞說《金剛經》，心開悟解。故知本性自有般若之智，自用智慧觀照，不假文字。

佛教一般分為三乘——人天乘、小乘、大乘；若不包括人天乘，並將小乘佛教分為兩個——聲聞乘和緣覺乘，加上大乘，也是三乘；密宗有講四乘，以上三乘再加第四乘——最上乘法，即密法。《壇經》也講四乘，其中“最上乘法”指的是禪宗，即顯宗講如來藏的部分，其內容與密宗是一樣的。除此之外，禪宗的修行方法非常獨特，與密法接近，甚至可以認為是密法大手印的一部分。

“此是最上乘法，為大智上根人說。”《壇經》以及佛經中的此類內容，都是針對上根之人——具有大智慧的人宣講的。

“小根智人若聞法，心不生信。”小根機——不具備大智慧之人，如果聽聞了《壇經》，不能生起信心。

宗寶本是“心生不信”，用字與敦煌本稍有不同，意思也有所差異。“心不生信”是心裡生不起信心，如聽到“煩惱即是菩提”、“當下我們的心是佛性，與佛的智慧無有差別”，很多人不會生起信心，但並不嚴重；而“心生不信”則比較嚴重，他們會認為“煩惱怎麼可能是菩提？”、“心的本性怎麼可能是佛性？”不僅不相信，而且產生了邪見。

“何以故？”為什麼不相信？下面用了一個比喻，陸地和海洋同樣降下大雨，結果卻迥然不同。

“譬如大龍，若下大雨，雨於閻浮提，如漂草葉”。“閻浮提”，意為人間，此處指陸地。如果大雨落在陸地上，會成為洪水，把很多東西像草和樹葉一樣沖走。宗寶本及其他版本中增加了幾個字，“譬如天龍下雨於閻浮提，城邑聚落，悉皆漂流，

如漂棗葉”。古時“城邑”指周圍有城牆的城鎮，“聚落”是沒有圍牆的村莊。天降大雨之時，城鎮村落像棗子或樹葉一樣會被洪水捲走。

接著看敦煌本，“若下大雨，雨於大海，不增不減”，大雨降於海洋，海面不會增高，也不會降低，沒有任何改變。

“若大乘者聞說《金剛經》，心開悟解。”如果是大乘根機者，亦即前面講的上等根機之人，聽了《金剛經》，就會打開心胸，開悟解脫。

“故知本性自有般若之智”，由此可見，每個人的心中都有般若智慧，可以證悟自己心的本性。

“自用智慧觀照，不假文字”，上等根機之人聽聞《金剛經》，會用智慧觀照，而不依靠文字。意思是，他會自己證悟。如同大雨落於海洋，海水不增不減，證悟之後智慧也不增不減，因為智慧本身存在，只是之前未被發現而已。

譬如其雨水，不從天有，元是龍王於江海中，將身引此水，令一切眾生，一切草木，一切有情無情，悉皆蒙潤。諸水眾流卻入大海，海納眾水，合

為一體。眾生本性般若之智，亦復如是。

“譬如其雨水，不從天有”。最早的敦煌原本是“不從無有”，正確的應該是“不從天有”，意思是雨水原本不在天上。

那麼從何而來？“元是龍王於江海中，將身引此水”，這是一種傳說。有時龍王高興，會從江河湖海中取水，給人間降下吉祥的雨，佛經中也有提及。不過這屬於特殊情況，多數降雨還是自然現象。

“令一切眾生，一切草木，一切有情無情，悉皆蒙潤”。“有情”，是人、動物等眾生；“無情”，指草木等。龍王將雨水灑向人間，令一切有情、無情全部蒙受滋潤。

“諸水眾流卻入大海，海納眾水，合為一體。”最後所有的水流歸入大海，海納百川，融為一體。

“眾生本性般若之智，亦復如是。”我們原有的佛性相當於海洋；通過聞思修所得的智慧，相當於龍王從江河湖海取水灑向人間，匯成河流；最後所有的河流回歸海洋，與海水融為一體。同樣，聞思修所得的智慧，最終和原有的佛性融為一體。

前文講過，大圓滿中原有的智慧被稱為母光明，是每個人本來既有的心的本性；通過聞思修得到的智慧，即開悟，叫做子光明。證悟之前，可以分為母子二光明。證悟以後，修到一定層次，母、子開始合為一體；具體而言，當座上進入光明禪定時，至少在這個階段，母光明和子光明融為一體；當出定回到現實生活中，則有母光明和子光明之分。最後成佛之際，母子徹底融為一體，無二無別。我們最終要實現的，就是母子融合，一味一體。

聞思修獲得的智慧，是用來觀察自己心的本性的。之前分析過，眼、耳、鼻、舌、身可以看外境，但不能用以觀察自己的內心；意識只能看到內心表面的情緒，卻無法探究內心深處。因此，通過聞思修從意識中提煉出智慧，亦即子光明，用它去看母光明，便可看到心的本性，也就是證悟。在證悟的境界中，母光明與子光明融為一體；若是修行未達最終境界，從禪定中出來後，母子仍有分別。六祖惠能大師雖然沒有用母光明、子光明這樣的詞，但他講的內容與密法完全一樣。大圓滿、大手印的修行者，以及禪宗的修行人，對此一看便知。

以上講了上等根機的人，下面談一談小根機的人。

小根之人，聞說此頓教，猶如草木根性自小者，若被大雨一沃，悉皆自倒，不能增長。小根之人，亦復如是，有般若之智，與大智之人亦無差別，因何聞法即不悟？緣邪見障重，煩惱根深。猶如大雲覆蓋於日，不得風吹，日無能現。

“小根之人，聞說此頓教，猶如草木根性自小者，若被大雨一沃，悉皆自倒，不能增長。小根之人，亦復如是”。譬如小草、小樹等，洪水到來之際，全被沖倒，再也不能生長，小根機的人也是如此。假如對不能接受空性——尤其是禪宗、大圓滿的人，直接宣說“煩惱即是菩提，輪迴即是涅槃”等，他們根本無法接受。

當年阿底峽尊者在藏地弘法時，來了兩位小乘佛教的比丘，他們在戒律和威儀方面做得非常好。阿底峽尊者給他們講小乘佛教的人無我，他們非常開心；而當尊者講大乘空性時，兩人態度大變，連忙請阿底峽尊者不要講這樣的空性，他們拒絕聽聞

（小乘佛教只講人無我，不講更大範圍的空性）。尊者略顯失望，感歎道：僅僅威儀和持戒做得標準，見解上卻缺乏智慧，不能接受深奧的內容，還是難以成就啊！

下面提出疑問，“有般若之智，與大智之人亦無差別，因何聞法即不悟？”為什麼有些人聽聞佛法可以開悟，有些人非但不開悟，反而產生邪見？小根機的人與大智慧的人一樣具備佛性，卻為何有如此大的差別？

“緣邪見障重，煩惱根深。”主要原因在於懷有邪見、業障深重。這句話非常重要。佛性大家都有，煩惱同樣存在，只不過嚴重程度不同。煩惱不多的人，通過聞思即可證悟；而煩惱根深、業障深重的人，非但不證悟，而且心不生信，更嚴重者甚至心生不信——生起邪見。

“猶如大雲覆蓋於日，不得風吹，日無能現。”猶如空中烏雲蔽日，若無勁風吹散浮雲，太陽不得顯現。同樣，人都有佛性，但由於業障深重，無法得見。遇到這種情況，應該怎麼做呢？

假如修禪宗的人，都如六祖一樣是上等根機，自然好辦；如果絕大多數人煩惱深重，該如何是好？小根機的人又如何變成上等根機？對此，禪宗肯定有自己的辦法；大圓滿也有一系列方法，四加行、五加行就是為了解決這個問題。

如今大家普遍“邪見障重，煩惱根深”，為何這麼說？念了一輩子《金剛經》、《心經》，連一點歡喜或激動之心都很難生起，又何談開悟？如惠能大師一般聽到《金剛經》立即反應強烈，更是無法企及。顯而易見，我們並不是上等根機者。這種情況之下，倘若期望像過去的人們一樣，僅靠不起任何念頭修禪定或參話頭證悟，幾乎不可能！

難道先天的根機決定了我們只能放棄這個法？還是說與此法無緣？當然不是！只是我們的根機與六祖有明顯差距，不能採用惠能大師的頓悟方式，這條路對我們來說行不通。

當年六祖惠能大師寫出那首偈子，眾人震驚。五祖為了保護惠能，當即脫下鞋子將偈子擦掉，說他也沒有證悟。次日，弘忍大師找到惠能，見他正在舂米，便問：“米熟也未？”意思是米熟了嗎？

惠能答曰：“米熟久矣。”米早已成熟。

實際上五祖是在問，你的根機是否已經成熟？換言之，修完加行了嗎？惠能答，我的根機早就成熟了。假如他說還沒成熟，加行只是修完數量而已，那弘忍大師肯定不會傳法。當晚，五祖給惠能講解《金剛經》，惠能當下大悟。

我們也很想證悟，可是沒有惠能大師這樣的資本，怎麼辦？就要通過修四加行和五加行，先讓自己的根機成熟，再去修禪宗或大圓滿，才能證悟。我一再強調基礎修法的重要性，原因就在於此。

我知道很多人等不及修加行，迫切想聽大圓滿。有機會當然可以聽，但是想證悟肯定不可能。有些人恐怕也體會過了，聽完大圓滿沒有任何感覺——並非上師不夠格、法不夠深，唯一的原因是自己的根機還不成熟。

所幸的是，我們沒有如同經文裡描述的——像小草、小樹一樣被洪水沖走，再也不能生長。雖然暫時未能證悟，但是沒有產生邪見，也未被徹底摧毀。根機尚未成熟之前，去聽高深的法，不一定能適應。比如注射某些藥物之前需要做皮試，測試身體能否

接受，不經皮試直接注射是很危險的。同樣的道理，未修四加行、五加行便直接聽大圓滿，沒被摧毀已經足夠幸運了。

所以，我們當前的首要任務是提升自己的根機。通過四加行、五加行，逐步減輕邪見、減少煩惱，提升自己的層次，到一定時候就可以證悟，這是大圓滿的方法。現在無論修大圓滿還是禪宗，都非常需要這些前行的修法。

般若之智，亦無大小。為一切眾生自有迷心，外修覓佛，未悟自性，即是小根人。聞其頓教，不信外修，但於自心，令自本性常起正見；煩惱塵勞眾生，當時盡悟。猶如大海納於眾流，小水、大水合為一體，即是見性，內外不住，來去自由，能除執心，通達無礙。

“般若之智，亦無大小。”所有眾生心的本性都是平等一致的。這裡的“般若”，不是證悟所得的智慧，而是心的本性——佛性。佛經對佛性有不同的稱呼，如空性、佛母、光明、如來藏、般若等等。心的本性是佛性，佛性的本質是智慧，所以般若是

智慧，亦即心的本性。

佛性本無大小之分，人的根機卻有上下之別，原因何在？“為一切眾生自有迷心，外修覓佛，未悟自性，即是小根人。”“為”，因為；“迷”，無明。因為心有無明，向外求佛，未能證悟自己的本性，這樣的人是小根機者。

什麼是“外修覓佛”？認為佛不是心的本性，不在內心當中，而是像西方極樂世界阿彌陀佛、東方琉璃世界藥師佛一樣，在遙遠的外在世界。唯識、中觀等普通顯宗，認為眾生現在不可能是佛，心的本性最多是空性，空性之外不存在佛性、佛的智慧；眾生是眾生，佛是佛，兩者之間只有因果關係。普通中觀將佛經中的佛性、光明、如來藏統統理解為空性，認為心是空性的，因此可以改變；通過修行改變內心，從而斷除全部煩惱，之後往生西方極樂世界等剎土，成為一尊佛；學佛、修行是有意義的，總有一天可以得到跟佛一樣的果位。以上是顯宗普遍的觀點。

這其中不包含第三轉法輪，尤其是如來藏的內
容。《大藏經》浩如煙海，絕大部分是講空性的，

如《大般若波羅蜜多經》等般若經；直接或間接宣講如來藏的經典少之又少，藏傳佛教將其單列出來，主要有十部。這部分佛經的觀點是，眾生心中本具佛之智慧——心即智慧，只是還未證悟罷了。對此，密宗講得更清楚，並且提供了灌頂、生起次第、圓滿次第等各種相應的方法。

誰在“外修覓佛”呢？肯定不是人天佛教，他們不求解脫；也不是小乘佛教，他們追求的是阿羅漢的果位；只有大乘佛教才可能“外修覓佛”。將大乘佛教再細分，藏傳佛教分別將二轉、三轉法輪的內容，稱為自空中觀和他空中觀，前者講大般若，後者講如來藏，講如來藏以外的大乘佛教就是“外修覓佛”。

禪宗同樣強調如來藏，認為向外尋覓佛果是錯誤的，這樣做的人是小根機者。通常所說的小根機是指人天佛教和小乘佛教，大根機指大乘佛教；其實大乘裡面也有大小根機之分——這段經文中的“小根人”，指的便是大乘中的小根機者，也就是“外修覓佛”的普通顯宗——他們只接受空性，不接受佛性；以為佛在外面，不在自己心中。

大根機者什麼樣子？“聞其頓教，不信外修，但於自心，令自本性常起正見”。“但”，意為只。他們聽聞禪宗頓悟教法，對於向外尋佛的修法不起信心，只在內心尋找佛的果位、尋找本淨、尋找證悟的正見。此處的“正見”，指認為“心的本性是佛”的見解，而認為佛在外面則屬邪見，這是從大根機者的角度而言。

“煩惱塵勞眾生，當時盡悟”。“盡”，全部。到一定時候，眾生都會悟到心的本性。換言之，“煩惱塵勞”的眾生，雖然現在還未證悟內在的境界，但通過逐步修習空性，最終都能成佛。

這是因為：一是眾生心中已有圓滿的佛性，不僅人類，乃至螞蟻、蚯蚓、蚊子、蟑螂之類的小生命，但凡有情眾生皆具佛性，這是成佛的主要條件；二是眾生的佛性一定會成熟，只是時間早晚不一。為此，無數佛菩薩晝夜不停努力奮鬥，目的就是讓眾生早日證悟。

基於以上兩個原因，大乘佛教講“究竟一乘”——無論大乘的菩薩，還是小乘的阿羅漢、緣覺，都是臨時的果位，屬於階段性解脫，終極結果唯有佛果。

有些眾生雖然仍在向外尋覓，但這是暫時的，總有一天他們會明白心的本性就是佛。

那時會怎樣？“猶如大海納於眾流，小水、大水合為一體，即是見性，內外不住，來去自由”。“小水”、“大水”分別用以比喻小根機者和大根機者。小溪、大河最後全部回歸大海，無論何種根機的智慧，最終與佛性融為一體，這就是見性——看到自己心的本性。此時心不住於內，不住於外，無有執著，來去自由。

所謂“內外不住”，意思是心既不執著外面的世界，也不執著內在的自己。內在的執著主要是我執——對自己的執著。當看到心的本性，一切執著當下被從源頭剷除，不復存在，從而心“內外不住，來去自由”。

現在我們的心非常不自由。一旦發怒或貪戀某樣東西時，幸福立刻消失，痛苦隨之而來；明知憤怒和貪欲不會有好結果，但往往難以抑制。即使擁有全部的人身自由，然而只要內心不自由，仍然是不自在的；這樣的人即便職位再高、權力再大，哪怕統治了全世界乃至全宇宙，同樣會面臨許多壓力、

恐懼和痛苦。

究其原因，就在於執著太多的東西——內在的我執，外在的權勢、聲望、財物等。有了執著，必定失去自由。只有見到本性，內心才能獲得真正的自在。這是人類最高的智慧境界，屆時縱使身陷牢獄，也可怡然自得。

“能除執心，通達無礙”，能夠斷除所有的執著，通達心的本性，也就是，毫無障礙地看到心的本性。這個障礙指的是執著。

那時是怎樣一種感覺呢？暫且不提外在世界，先說內在精神的空性。假如心本身是真實的東西，那麼當我們看到其本質時，只會強化執著；而事實上，若能清晰地見到自己的心，就會發現所有的情緒、意識都如夢境一般虛幻。

早前一部電影曾描述過人死後的情形，與佛教的中陰如出一轍。其中一個場景是，一個中陰身試圖用手去開門，結果手穿過了門，卻無法抓住任何物體。同樣，證悟心的本性是一個虛幻的時候，抓不住任何東西，無法對現實中的物質起作用，如同空氣不能對視線造成阻礙一樣。換言之，心不存在，

因此無法執著，“內外不住”就是這個意思。需要注意的一點是，還未證悟的人，也能幾分鐘不思考任何事情，但這不是“不住”，只是單純的心很平靜而已。

“內外不住，來去自由，能除執心，通達無礙”並非口號，而是證悟者實實在在的經驗之談，有一天我們證悟了，便可以親身體會。證悟之前，人們以為是外在的東西進入自心，實際上是內心去抓取它們，從而導致種種煩惱；證悟之後，才發現原來沒有什麼可以抓取。

假使萬事萬物真實存在，只要內在的意識是空性的、虛幻不實，就無法跟外在事物發生任何關係，外物也不會使人產生煩惱，兩者脫離了所有干係。因此，只要證悟了心的本性，外物存在與否，完全可以置之不理。密法，尤其是密法的竅訣，只關心內在精神，外面的世界在或不在無所謂，是不是心的投影也不重要，一切問題都可以迎刃而解。

心修此行，即與《般若波羅蜜經》本無差別。一切經書及文字，小大二乘，十二部經，皆因人置。因智慧性，故能建立。若無智人，一切萬法本無不

有，故知萬法本從人興，一切經書因人說有。緣在人中有愚有智，愚為小故，智為大人。迷人問於智者，智人與愚人說法，令使愚者悟解心開。迷人若悟心開，與大智人無別。

“心修此行，即與《般若波羅蜜經》本無差別”，心修持這個法——“內外不住，來去自由”的修法，達到“內外不住，來去自由”的境界，則與般若波羅蜜多的內容無有差別。

若能做到“能除執心，通達無礙”，意味著實現了般若波羅蜜多的內容，亦即內心境界與佛經講的大般若毫無差別——大般若講的是我現在證悟的境界，我證悟的境界就是大般若的內容。

最初聞思時，我們通過佛經解讀心的本性；證悟以後，可以反過來通過自己的內在境界解讀佛經乃至整個世界。那時將不再需要文字，禪宗也說“不立文字”，因為文字的作用是讓我們明白證悟的境界，當自己內心找到了這個境界，文字自然再無用武之地。

這段經文中的“本無差別”很有意義。我們閱讀佛經，觀照自己的體會，然後兩相對比，就是將般若波羅蜜多的內容與自己的修行境界對比，如果兩者吻合，說明自己已經開悟，體會到了大般若。

如前所述，般若講“無念、無憶、無著”，但是我們在未開悟的無記禪定中，也能找到類似的感覺——這是一個極易混淆的誤區，因此證悟必須要有善知識指點。即使惠能大師這般利根者，也需要上師，只是不必多說，僅憑隻言片語，便可恍然大悟；我們普通人更需要上師，修行的路上有很多彎路、錯路，僅以自身能力很難明察，依靠上師才能正確辨別。

好比在一條陌生的路上行走，只清楚經過道路的情形，對於未經之路，僅大概知道多長距離、多遠能到哪個目的地，但是不清楚具體的情況。同樣，因為我們尚未經歷證悟這段路，無法辨別正確和錯誤的“無念、無憶、無著”，看不出自身境界與般若波羅蜜多有無差別，因此必須找到一位走過並熟知這條路的人——上師。

當自己稍有體會時，彙報給上師，讓其印證是否“與《般若波羅蜜經》本無差別”。當初五祖弘忍大師讓弟子們觀察自己的心——尋找心的本性，找到答案後寫出體會，其中六祖和神秀大師的偈子廣為人知。大圓滿也是如此，上師不會講心的本性應該是什麼樣，而是讓弟子自行打坐，觀照內心，當找到類似於證悟的體會時，便向上師彙報。

《壇經》短小精悍，大有深意。字面意思不難解釋，從未學佛之人——諸如大學教授或某領域的學者，通過自己的研究和對傳統文化的瞭解，也可以進行講解；然而真正的內涵，只有證悟者才能傳講。假如我不瞭解大圓滿和大手印，也很難講解。

“一切經書及文字，小大二乘，十二部經，皆因人置。”全部佛經可以分為十二種類型，通常稱做“十二部經”。所有的經書、文字，小乘、大乘，以及十二部經，都是根據人的情況設置安排的。人的根機千差萬別，為了與之相應，大乘、小乘以及不同的佛經由此應運而生。

“因智慧性，故能建立。”因為人類具備智慧，所以佛建立了這樣的體系。

總體而言，人是有智慧的，可以思考，有能力通過聞思修獲得更高的智慧。這是人類與動物、餓鬼等其他眾生的不同之處，也是佛法出現的基礎。

“若無智人，一切萬法本無不有”，此處的“萬法”指佛法。如果沒有具備智慧的人，佛不會講八萬四千法門，甚至佛法根本不會出現。

敦煌本用的是“若無智人”，宗寶本等其他版本則是“若無世人”，兩者都可以，不過我個人認為“智人”更接近原意。前一句“因智慧性，故能建立”接“若無智人”，這樣內容連貫，更易理解；其他版本“若無世人”，意思是如果六道輪迴中只有地獄、餓鬼等，而沒有人類，佛法不可能出現，因為這些眾生聽不懂。

“故知萬法本從人興，一切經書因人說有”，由此可見，佛法根據人而興起，所有的經書也是為人類而宣說。簡而言之，佛法皆以人為本。

當然，佛陀是所有眾生的導師，但在六道輪迴中，唯有人和天人能夠聽懂佛法。佛陀以人的身份出現，直接與其對話、受其教育者是人，因此佛陀被稱為人天之導師，而非六道之導師。同時，佛陀

慈悲，並未放棄其他道的眾生，而是通過不同的方式予以攝受。

“緣在人中有愚有智，愚為小故，智為大人。”

只是人類當中，有稍嫌愚鈍的，也有頗具智慧的；前者為小根機，後者是大根機。雖然人的智慧有大小之別，但相較其他眾生，人類還是一個具備智慧的群體。

“迷人問於智者，智人與愚人說法，令使愚者悟解心開。”尚未證悟的人向證悟者提問，證悟者對其講法，使未證悟者得以開悟。

“迷人若悟心開，與大智人無別。”迷人若能證悟，便與大智者無有差別。因此，所謂的愚人或小根機者是暫時的，最終都會證悟，到那時如同百川入海、河海交融，將不存在大小根機之別。

故知不悟，即佛是眾生；一念若悟，即眾生是佛。故知一切萬法盡在自身心中，何不從於自心，頓現真如本性！《菩薩戒經》云：我本源自性清淨。識心見性，自成佛道。即時豁然，還得本心。

“故知不悟，即佛是眾生”，因此要知道，如果尚未開悟，佛就是眾生。並不是出現佛退轉變成眾生，永遠沒有這種可能。眾生本具佛性，但在尚未證悟時，不能了知自己是佛，因此還是眾生。

“一念若悟，即眾生是佛”，如果一個念頭悟了，眾生就是佛。只要證悟了一個念頭——了知其本性，就知道所有念頭都是如此，無需逐個證悟。雖然證悟的當下距離成佛依然遙遠，但是很快就會成佛。因此，只要能夠證悟，就可謂大功告成，餘下的不過是區區小事。

“故知一切萬法盡在自身心中”，這裡的“萬法”指的仍是佛法。由此可知，八萬四千法門真正的精華，不在外面，都在自己的心中。也就是說，我們在內心深處能夠找到一切答案，根本無需向外尋求，從外面得到的都不是終極答案。

“何不從於自心，頓現真如本性！”既然萬法在自心當中——心中的真如本性即是佛性，為什麼還不去證悟？一旦證悟，真正的本性頓時就會出現。

“《菩薩戒經》云：我本源自性清淨。”心的源頭，本身是清淨的。

“識心見性，自成佛道。”前半句特別重要，尤其是“識心”兩個字，大圓滿也持這個觀點。何謂“識心”？即認識自己心的本性。

怎麼才算是“認識”？比如，以前不太關注自己內心的狀態，修習禪定之後，發現雜念紛飛，充斥著各種煩惱。這不是“識心”，只是對表面現象的認識。現在我們所能感受的不是內心的本來面目，只是內在本性的外衣——情緒。

真正的“識心”，是識別內心的本質；識心等於見性，識別了心的本性，就是見到心的本性。此時自己已成為佛道，雖未成佛，但是看到了佛的法身，已經走上成佛之路。

最初我們通過皈依，進入佛門；生起出離心，走上解脫道；發了菩提心，進入大乘菩薩道；真正走上佛道，則是證悟的時刻。

“即時豁然，還得本心。”這是《維摩詰所說經》中的一句話。突然間恍然大悟，看見心的本性，回歸到最原始的狀態，那才是真正的回歸自然。

善知識，我於忍和尚處，一聞言下大悟，頓見真如本性。是故頓以教法，流行後代，令學道者頓悟菩提，各自觀心，令自本性頓悟。

“善知識，我於忍和尚處，一聞言下大悟，頓見真如本性。”這裡惠能大師講述自己證悟的經歷：當年我在五祖弘忍大師座下，聽其傳講《金剛經》，只因經中一句，當即恍然大悟，現見本性。曹溪原本這樣記載：“為說金剛經，至‘應無所住而生其心’。能言下大悟，一切萬法不離自性。”

僅憑一句話而開悟的，並非六祖一人。

當時弘忍大師處聚集了各式各樣的人，他非常清楚有人是為了求法，有人則專為衣鉢而來。若將衣鉢傳給有威望的神秀，眾人會欣然接受。而惠能表面上平淡無奇、默默無聞，倘若突然傳給這樣一個“普通人”，很多人會無法接受，進而傷害惠能。因此五祖傳衣鉢給惠能後，讓他立即去往南方。眾人得知，果然前去追趕。其中有一位惠明和尚，一心只為求法，最後只有他找到了六祖。

惠明表明來意，六祖只簡單說了一句：“不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？”意思是不思善，不思惡，那時的這個就是本來面目。何為“那時的這個”，六祖沒有說，我們也不知所云，然而惠明和尚聽完立即證悟了。可見，那時的人根機確實不一般。

“是故頓以教法，流行後代，令學道者頓悟菩提，各自觀心，令自本性頓悟。”因此，將這支頓悟的法脈流傳給後代，讓學道之人證悟菩提，禪宗的修行者應當各觀自心，使自己頓悟本性。此處，曹溪原本的文字為“是以將此教法流行”。

若不能自悟者，須覓大善知識示道見性。何名大善知識？解最上乘法，直示正路，是大善知識，是大因緣。所謂化導，令得見佛。一切善法，皆因大善知識能發起故。

“若不能自悟者，須覓大善知識示道見性。”倘若自己不能證悟，則必須尋求大善知識開示佛道，藉此開悟見性。

曹溪原本、宗寶本等版本有“不”字，敦煌原本、敦博本和旅博本沒有。其實，有沒有“不”字並不影響本文所表達的內容。因為，任何人都不能絕對自悟，除了佛陀以外，佛教歷史上沒有自悟的人。所謂“自悟者”，指的無非是能夠證悟空性的上等根機者。實際上，無論上等根機還是下等根機，都需要依止善知識，通過善知識的開示，見到心的本性。如果加上“不”字，表示還未證悟的人需要依止大善知識。

藏傳佛教有個特有的修法——上師瑜伽，以此可以獲得上師的加持。禪宗雖然沒有這種修法，但是祖師大德們肯定對上師抱有信心，否則不可能開悟。此外，證悟還需要上師的指點。惠能大師雖然在五祖處待了八個月，但是聽五祖講《金剛經》之前沒有真正開悟，原因就在於尚未得到善知識的指點。總之，像慧可大師和惠能大師那樣的人，離開善知識的開示都證悟不了，還有誰能證悟呢？

“何名大善知識？解最上乘法，直示正路，是大善知識”，什麼樣的人才稱得上大善知識？對於

上師、善知識的標準，顯宗密宗、小大二乘均有界定，禪宗的標準是，要瞭解最上乘法——不是理論上瞭解，而是自心有所證悟，並且善於表達所證悟的內容，即具備講法的能力。總之有兩個條件，一是自己已經證悟；二是能夠指導別人證悟。具備這種資格，才是大善知識，才能成為禪師。

所謂“直示”，就是直接開示，直指人心，不走一點彎路，告知正確的路。這一點，只有證悟者才能做到。若要學習佛教知識，未證悟者也能教授，譬如怎樣磕頭、念佛等等；若要講解心的本性光明，未開悟的人就無能為力了。

“是大因緣”，在整個的學佛過程中，善知識是最為關鍵的因緣。正如密法所強調的，依止上師是學佛的第一個緣起。證悟需要諸多因緣，包括積累福報以及藏傳佛教修的四加行、五加行等等都很重要，其中最重要的，無疑還是善知識。

“所謂化導，令得見佛。”“化”，教化；“導”，開導。因為上師的教化、開導，讓我們得以見佛——這個佛是心中的佛，亦即法身佛。

“一切善法，皆因大善知識能發起故。”聞思修、戒定慧等一切善法，均來自大善知識。藏傳佛教尤其強調這一點。

《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》中說：“賢善弟子敬上師，恆依諸位智者師。因智功德源於彼，隨說般若波羅蜜，佛諸法依善知識，具勝功德如來語。”沒有善知識，我們什麼都不懂，不可能自己有戒定慧、聞思修。關於善知識的重要性，禪宗跟密法講得一模一樣。

三世諸佛，十二部經，在人性中本自具有。不能自悟，須得善知識示道見性；若自悟者，不假外善知識。若取外求善知識，望得解脫，無有是處。識自心內善知識，即得解脫。若自心邪迷，妄念顛倒，外善知識即有教授，不得自悟。汝若不得自悟，當起般若觀照，剎那間妄念俱滅，即是自真正善知識，一悟即如佛也。

“三世諸佛，十二部經，在人性中本自具有。”三世諸佛及十二部佛經，所表達的內容本來就是心的本性——並非佛經在我們心中，而是佛經所講的核

心內容在我們心中。二轉和三轉法輪的核心內容分別是空性和佛性，正是心的本性原本具有的。

“不能自悟，須得善知識示道見性；若自悟者，不假外善知識。”如果不能證悟，必須請善知識開示佛道，讓我們得見本性。這句話的意思並非是說有人能自悟，始終不需要依止善知識；而是如果證悟了，從此之後才不用依靠外在的善知識。

“若取外求善知識，望得解脫，無有是處。”如果不追求內在的善知識或三寶，一味向外尋求，希望借此獲得解脫，則一無是處。當然並非禪宗或大圓滿的修行人，完全不求外在善知識。它的意思是，不懂得善知識、三世諸佛在自己心中，始終向外尋求，這是錯誤的。

“識自心內善知識，即得解脫。”認識了內在的善知識，便得到了解脫。內在的善知識是自己心的本性，也稱作內在的上師。

“若自心邪迷，妄念顛倒，外善知識即有教授，不得自悟。”假如自己心存邪見、煩惱和無明，抱持很多錯誤的觀念，尤其是不認為心的本性是佛，一直謀求外在善知識，就不能自悟。雖然外在善知

識可以講經說法，但若是自己一直向外求取，不知心中有佛，那麼依然無法解脫。

“汝若不得自悟，當起般若觀照，剎那間妄念俱滅，即是自真正善知識”。個人認為敦煌本這裡有一點問題，“汝若不得自悟”與“當起般若觀照”兩句的意思銜接不上。敦煌本、敦博本、旅博本都是這樣。

我們可以參照宗寶本“外善知識雖有教授，救不可得”，外善知識雖然可以教授佛法，卻無法救你。聽聞再多的佛法，最終仍要自己去證悟，否則無濟於事。後面接“若起真正般若觀照”，這樣能講得通。這是我個人的理解，供大家參考。

《壇經》現存的二十多種版本中，敦煌本是最早的，但並非歷史上最初的版本，更不代表其內容毫無瑕疵。敦煌本也有不同的版本，最早被發現的叫敦煌原本，後續的有敦煌博物館收藏的敦博本，還有旅順博物館收藏的旅博本。這些敦煌本之間也有出入，其中一個原本中錯字較多，例如把“天”寫成“無”。目前看到的幾個敦煌本均為手寫抄錄，出現個把錯誤也是在所難免的。

“當起般若觀照，剎那間妄念俱滅，即是自真正善知識，一悟即如佛也”，啟用智慧觀照自己的本性時，妄念於剎那間全部消失，這是自己真正的善知識——內在善知識，一旦證悟，自己便與佛相差無多。

需要注意的是，我們不能將“妄念俱滅”理解為念頭全部消失，一片平靜——這是寂止的狀態。此處的“妄”意即執著。智慧現前，執著消失殆盡，念頭不一定消失，但不會影響修行和證悟。現在我們常常雜念紛飛，難以平靜；證悟之後，是否平靜、有無雜念都是一樣的、平等的，雜念不代表不好，平靜不代表更好。

甚至從某種角度而言，念頭越多反而越能感覺到念頭的本質。好比人有身體和生命，我們能看到身體，卻看不到生命。假如念頭是人，同樣也有身體和生命，它的身體是憤怒、欲望等情緒，生命則是智慧。證悟之後，每個念頭出來時，我們所接觸的不再是情緒，而是智慧，從這個意義來講，念頭越多越好。如阿底峽尊者所說，如果你一天產生了一百個念頭，等於遇到了一百尊法身佛。

自性心地，以智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即是解脫；既得解脫，即是般若三昧；悟般若三昧，即是無念。何名無念？無念法者，見一切法不著一切法，遍一切處不著一切處。

“自性心地，以智慧觀照”。“自性”，指自己的本性；“心地”，是內心的本質。宗寶本是“善知識，智慧觀照”，用詞稍有不同，但意思是一樣的。

我們常說要證悟空性和光明，指的是證悟心之本性的空性和光明，而非外在事物的空性和光明。這裡的“自性心地”，正是我們需要證悟的目標。

用什麼證悟呢？之前講過，不是通過眼睛、耳朵等感官，也不是意識。意識只能感受表面的情緒，無法深入內心，並不具備證悟的能力。不過在初期階段，需要暫時借助意識，這是通向證悟的唯一契入點。

意識是由無數個念頭貫穿連接而成的。大乘佛教講阿賴耶識，小乘佛教及大乘的個別宗派不講阿賴耶識，不管叫什麼，姑且可以稱之為意識流——有如意識在流動。在意識的深處藏有智慧，我們要依

靠這個智慧去證悟心的本性，也就是經文所說的“以智慧觀照”。但是經中沒有明確講智慧在何處，更沒有說怎樣才能得到它。

我們每天冒出無數個念頭，每個念頭裡都隱藏著智慧。假如念頭是一棵樹，看得見的枝葉就是雜念、情緒和煩惱；深埋地下的樹根則是智慧，它處在情緒和雜念的最深處。我們要做的，就是將這個智慧提煉出來，用它去證悟。

提煉的方法有很多。密宗的氣脈明點比較快捷，大圓滿則有許多獨特的方法。禪宗漸悟法門主要通過坐禪，讓雜念沉澱下去，智慧逐漸顯現出來，像渾水靜置後會變得清澈一樣。此外，禪宗還有參話頭的方法，在念佛的過程中去看誰在念佛，以此尋找智慧。這是證悟的第一個階段——初步證悟。

初步證悟後，仍要繼續修行。此時的修行還在意識範疇內，雖然用的是其中智慧的部分，但這種智慧存在於意識當中，變化無常，並不穩定；而真正的智慧——心的本性不可能是無常的。用無常的東西去感受超越無常的東西，非常困難。

嚴格來講，無論通過大圓滿還是禪宗開悟，凡是菩薩一地之前的證悟，都只能稱為感受，談不上真正的覺悟。雖然這個無常的智慧遠勝於意識，可以看到深層次的東西，但是無法直接感受佛性；只有達到菩薩一地，才能直接感受到一部分佛性。佛性本身沒有部分與整體之分，不過從證悟的角度，只能說此時證悟了部分佛性。因此，證悟和感受必須分開，當然這種感受與我們現在痛苦、快樂、無記的感覺截然不同，它是對法界或光明的一種覺受。

大家都希望證悟，但是往往不清楚什麼是證悟。密宗將證悟分為若干階段，如還未證悟時，相當於從未見過月亮的人，僅僅聽說了月亮的模樣；初步證悟時，相當於看到了月亮的圖片，得以大概瞭解；證悟菩薩一地，才是見到真正的月亮。

因此，從狹義的角度，初步證悟還不是證悟，菩薩一地才能稱為真正的證悟；而從廣義的角度，一地之前的開悟都是自己感受到空性和光明，而非通過邏輯推理或理論瞭解。比如，用語言描述咖啡的味道不同於親自品嚐，證悟之前，相當於通過語言瞭解咖啡的滋味；證悟之後，已經喝過咖啡，有了直接的感受。

一地之前的證悟有什麼作用呢？它可以化解意識範疇中的痛苦，諸如焦慮、悲傷等負面情緒，以及憤怒等粗大的煩惱，因此在人生中可以起到重大的作用，任何世俗的事物都無法替代。從本質上剷除煩惱的種子，則要等到一地以後。

用智慧觀照之後，得到什麼結論？“內外明徹，識自本心”。重點在“內外明徹”，意思是證悟時心沒有內外之分，並且感覺到光明。“識自本心”，指認識到自己心的本性。

其中“明徹”二字尤為重要，“明”，光明；“徹”，可以理解為像清澈的水，又像無色透明的空氣，感覺不到它的存在。什麼是清澈？就是空性；空性什麼感覺？就是光明、清澈。用語言表達，只能翻來覆去用這幾個詞。以智慧往裡觀照，會發現內心深處清澈透明，與虛空毫無二致，不存在任何阻礙，沒有絲毫執著，如《壇經》所云“無念、無憶、無著”。

《持人菩薩所問經》用八個字描述了最低層次的證悟，“心無有心，則曰本淨”。第一個“心”，指各種各樣的情緒和念頭，這是心的表面現象。如

果不用智慧觀照，這些情緒會顯得無比真實，令我們產生喜怒哀樂，讓我們去行善作惡。“無有心”什麼意思？以智慧去觀照每個念頭，會發現沒有任何實質性的東西，完全虛幻不實，因此念頭是不存在的。當你不用任何邏輯、理論，直接感受到“心無有心”時，那麼恭喜你證悟了！“心無有心”是本來清淨，故而“則曰本淨”。這是初步證悟，再往上的境界，就很難用語言描述了。

這句話大家應該記下來，它出自顯宗的佛經。如果我們聽到的當下沒有證悟，那麼現在去聽大圓滿也是一樣的結果，為什麼？因為大圓滿等密宗同樣使用這些關鍵字。如果能夠證悟，就在這些關鍵字上，它們講的是真正的證悟，其餘描述的則是證悟之前的狀態、中間的過程和最後的結果。

“心無有心”換成中觀的用語，便是“現而無實有”，這句非常重要。“現”，指未經觀察時有很多念頭，是現象；“無實有”，一經智慧觀察並且證悟了，會清楚地感受到念頭沒有任何真實性，這是本質。雖然意識沒有停止，妄念依然存在，但是已經看見了核心部分，亦即發現其本質虛幻無實。當深切體會到每個念頭無有真實、完全虛幻時，你

就初步證悟了。

以上解釋了“內外明徹”，再深入講就是大圓滿。其實大圓滿也是講這些內容，最終還要自己去悟；沒有體悟，語言的表述是非常有限的，因此四加行、五加行以及祈禱上師非常重要。通過上師加持，自己積資淨障，有一天以智慧觀照時，會輕鬆體會到“內外明徹”，那時便能領悟到這些詞彙的真實含義。

“若識本心，即是解脫”，如果認識了自己心的本性，就是解脫。

其中的原理是什麼呢？我們一直認為存在一個自我，為了自身利益，產生許多欲望，當欲望得不到滿足時，便會滋生仇恨和抱怨。假如自己比別人強，會傲慢；不如別人，便嫉妒；相差不多，則攀比——任何人都會給我們帶來煩惱。但其實這不是別人的問題，而是自己的問題。如果心中不是如此黑暗，別人非但不能使我們產生煩惱，反而會令我們生起慈悲心和智慧。當徹底看到心的本性時，便會了知其中沒有所謂的自我，而是一種難以言表的光明清澈的境界——這才是真正的“我”。

佛陀二轉法輪講大般若時，通過複雜的邏輯，運用一切可用的語言，推翻、否定了自我的存在；三轉法輪時，又想方設法建立“自我”的存在，看似矛盾，其實不然。二轉法輪否定的，是世俗概念中的我；三轉法輪建立的，則是內心深處的本質——光明和清澈，並不是一個人，不存在你我他之分，只是為了便於大家瞭解，姑且稱之為“我”。

當徹底見到這個“自我”之後，因為沒有自他的對立，不會再產生欲望，由此而來的仇恨、傲慢、自卑等種種心態蕩然無存，一切煩惱土崩瓦解。令我們束縛於輪迴的煩惱消失了，自然就是解脫，因此“若識本心，即是解脫”。

“既得解脫，即是般若三昧”。“般若”，是智慧；“三昧”，為禪定。得到解脫之後，便進入智慧的禪定。

“悟般若三昧，即是無念”，證悟般若禪定，就是“無念”。前面曾提到過“無念”，但是沒有展開講，下面將詳細解釋。

“何名無念？無念法者，見一切法不著一切法，遍一切處不著一切處。”什麼是無念？“見一切法

不著一切法”，說的是見解；“遍一切處不著一切處”，講的是見解帶來的行為。這兩句話含義深奧，禪宗也許另有解釋，但這種理解應該也是可以的。

“見一切法不著一切法”，指眼睛能看、耳朵能聽，六個感官仍可感知外界，但是不再執著。證悟的當下，世界並沒有消失，然而證悟者對待世界的態度不一樣了。證悟之前，把世界當作真實的存在，雖有些許幸福和快樂，更多的卻是焦慮、悲傷、生老病死等痛苦和煩惱；證悟之後，世界仍然存在，但是不再感到痛苦，而且得到了無漏的快樂。

不要以為證悟以後會變得像木頭人，毫無感知，若真如此，人生有何意義？譬如偏遠地區的小孩，只吃過牛羊的奶或甘蔗這一類甜食，吃不到就會焦慮不安，因為他們不知道還有巧克力、冰淇淋、蛋糕等更加美味的甜品。同樣，從世俗生活中，我們只能品嚐到物質刺激帶來的一點快樂，以為失去了這些，生活將毫無意趣，根本不知道還有更高、更有意義的幸福。

假如證悟之前，我們對某人非常不滿，甚至心懷仇恨；從證悟的那時起，雖然仍會遇見此人，感

覺卻是大相徑庭。若是今天證悟，感覺就與昨天不同；下午證悟，則與上午不同。用《壇經》的話講，後一念看到此人，與前一念見他的感覺有著天壤之別。其實變化的不是對方，而是我們的心——不滿和仇怨消失了，取而代之的是智慧與慈悲。

證悟以後，為了創造生存條件，仍要繼續生活，朝九晚五，但是不會再有壓力和痛苦，這叫做暫時的解脫。總而言之，解脫不是自己或世界消失了，而是煩惱和執著不復存在。

以上解釋了“見一切法不著一切法”，看到萬事萬物，但是不執著於萬事萬物，這是見解。下面“遍一切處不著一切處”，講的是行為，指這種見解亦即證悟的智慧，遍及一切，無所不在；無論何時何地，用這個智慧去看、去聽、去感悟，沒有絲毫執著。

從宗寶本可以清晰地看出這一點，“何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處”。同樣的，“若見一切法，心不染著”闡述見解和體會，“用即遍一切處，亦不著一切處”則是闡述行為。“用”是運用，指智慧的運用。擁

有了智慧的見解，並應用到一切時處——生活、工作等所有方面，見聞覺知無一不用智慧，但是沒有任何執著。

常淨自性，使六賊從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。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。悟無念法者，見諸佛境界。悟無念頓法者，至佛位地。

這段經文，對於想要證悟的修行人至關重要。

“常淨自性”，指心的本性永遠清淨、光明，沒有煩惱，也就是前面講的本淨、明徹。

“使六賊從六門走出，於六塵中不離不染”。

“六賊”，指眼識、耳識等六識；“六門”，指眼根、耳根等六根。六識從六根走出，意思是眼識通過眼根看世界，耳識通過耳根聽聲音——六根分別通過六識感知外界，看到的、聽到的、接觸到的則是“六塵”。六賊、六門、六塵是一一對應的。

未證悟者的六識像盜賊一樣，之所以這樣形容，是因為它們會摧毀、奪走能令我們解脫的資財。比如眼睛看到某物，立即產生執著，而後滋生煩惱，進而做出殺、盜、淫、妄等行為，從而斷掉善根。

證悟之前，六賊從六門出來後，會去執著六塵。執著來自於意識，實際上是意識去執著，換言之，意識被六塵所染污。證悟之後，六識仍會出來，但“於六塵中不離不染”。“不離”，指眼睛可以看、耳朵可以聽，不需要離開外境；“不染”，指沒有執著。未證悟者和證悟者同樣可以看、可以聽，但是前者執著於外境，會被外境染污，後者則不會。

這裡講的是行為，在大圓滿中稱為六根自解脫。龍欽巴尊者在《大圓滿修法》中講了三種自解脫。自解脫是大圓滿的術語，亦即自己解脫或自然解脫，與禪宗的“不染”是一個意思。所謂六根自解脫，指用眼睛去看，但不生煩惱，因此不會造業；同樣眼、耳、鼻、舌、身、意六根都沒有執著，不會被染污，所以是解脫。可見，六根自解脫即“於六塵中不離不染”，也就是“見一切法不著一切法”。

這種狀態是“來去自由，即是般若三昧”。證悟之前，來去不自由，如眼睛見到喜歡的人或物，便忍不住多看；見到討厭的，則不願意再看。證悟之後，不再執著，故而“來去自由”，這叫“般若三昧”。

證悟者與未證悟者，雖然看到同樣的世界，面對世界的態度卻大相徑庭。如同兩人一起看電影，證悟者了知電影虛幻不實，沒有任何執著；未證悟者卻將電影當作真實，跟隨虛假的畫面，時而哭泣，時而歡笑。前者來去自由，後者不得自在。

“自在解脫，名無念行”。“行”，行為。“不離不染”、“來去自由”是自在解脫，叫做無念的行為。

證悟者的行為是“無念行”。比如證悟之後仍然繼續工作、生活，這緣於對家庭和社會的責任，以及自己生存的必需，並非為了追名逐利。再者，一地以下的眾生，輪迴的主要原因是業力；一地以上的菩薩也要轉世，依靠的卻是慈悲，投胎後繼續度化眾生，完成餘下的修行。兩者表面上看似一樣，實則有天壤之別。

“莫百物不思！當令念絕，即是法縛”。這在智慧品中已是第三次提及，後面定慧品還會講到，足

見這是禪宗以及大圓滿、大手印這類法門中極為重要的問題。

這裡再次強調，打坐時沒有任何思考和雜念，不是禪定，更不是證悟。念頭停止後，內心會達到一種非常寧靜的狀態，倘若以為這是般若三昧、是開悟，則大錯特錯！實際上，它是“法縛”。這種對佛法的錯誤理解，會令我們束縛於輪迴，不得解脫。

怎麼束縛呢？不僅僅是一個錯誤理解這麼簡單。如果一直抱持這種認知，停留在“百物不思”的狀態，死後會投生到色界或無色界，幾萬、幾十萬甚至幾百萬年中，處於無有思維、極度平靜的狀態，沒有修出離心、菩提心的機會，不會有任何進步。雖說期間沒有明顯的煩惱，但並不能徹底消除煩惱，當死亡來臨之際，所有的煩惱和雜念都會恢復，仍要繼續流轉生死輪迴。

現在很多人去打禪七，這是非常好的活動。但是我常常擔憂，會不會有人將雜念停止後的平靜當作證悟修持？以為這就是禪宗的禪定？暫時不證悟沒有關係，誤解了證悟，後果將極為嚴重，可能一輩子陷在其中出不來，希望大家引以為戒！

“即名邊見”，這種錯誤的理解是一種邊見。在佛經尤其是中觀的概念中，“邊”是極端、墮落的意思；“邊見”即極端的錯誤，也就是非常嚴重的問題。邊見有四種，分別是常見、斷見、非常非斷、亦常亦斷。

“百物不思”屬於斷見，是修行人非常容易進入的誤區。惠能大師預見到未來會有很多人走錯路，因此多次提及，反覆強調。大圓滿也把這個問題列為一大難題，專門加以解釋和辨析。

現在有些人寫書，還有不少人打禪七之後，談自己打坐的各種感覺。感覺當然會有，不足為奇。日常生活中，意識大多處於波動的狀態，我們習慣了這種情形。當波動減緩，內心趨於平靜時，可能出現一些從未有過的新奇感受，這純屬正常現象，不是什麼了不起的境界。

前文說“無念”有正確、錯誤之分，“百物不思”就是錯誤的無念。它是一種無記狀態，最多屬於寂止的禪定；也可能達不到標準的寂止，只是暫時內心平靜而已。這種禪定外道也有，跟禪宗的境界毫無關係，不能讓我們解脫。對修行人而言，這是一

個無底洞，千萬不能陷入其中。

一些化學藥物或者植物、動物身上的某些物質，也可以讓人變得興奮或者平靜。它們通過刺激人的身體或大腦，間接影響精神，從而令人感到亢奮或者淡定，甚至使感官產生各種錯覺。因此，千萬不要認為心裡平靜有多麼了不起。

正確的無念什麼樣？“悟無念法者，萬法盡通。”不僅百物不思——內心平靜，而且萬法盡通。“萬法盡通”，是指證悟萬事萬物的本質，而非學會萬事萬物。不要理解為證悟後數理化等樣樣精通，證悟事物的本質和學會事物的表面是不一樣的。

“悟無念法者，見諸佛境界。悟無念頓法者，至佛位地。”了悟正確無念的人，已經見到諸佛的境界，即見到內在的法身佛，可以說暫時達到了佛的地位，也可理解為很快將獲得佛的果位。儘管萬法盡通，但是還未真正成佛。

善知識！後代得吾法者，常見吾法身，不離汝左右。善知識！將此頓教法門，同見同行，發願受持，如事佛故；終身受持而不退者，定入聖位。

“善知識！後代得吾法者，常見吾法身，不離汝左右。”惠能大師說，未來得到我法脈的人，證悟之後，能夠常常見到我的法身，我不離你們的左右。

相比見到六祖的肉身，更重要的是看到他的法身，其實也是自己的法身。換言之，看到自己的法身等於見到了六祖的法身，不僅如此，還有十方三世諸佛菩薩的法身。因為法身沒有分別，是大平等。

“善知識！將此頓教法門，同見同行”。什麼情況下可以宣講頓悟法門？當遇到與我們有相同見解和行為的人，也就是能接受頓教法門的道友，便可以對其傳講。

“發願受持，如事佛故”，接受教法的人應發願受持，因為此法門極其殊勝，甚至達到與佛等同的程度。之所以這樣說，是因為它能讓我們直接見到諸佛菩薩的法身。

“終身受持而不退者，定入聖位”，若能終身學習，尤其是修持此頓教法門，並且不退轉，就一定進入聖者的果位，即菩薩一地以上乃至成佛。

然須傳受時，從上已來，默然而付於法。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。若愚人不解，謾此法門，百劫萬劫千生斷佛種性。

“然須傳受時，從上已來，默然而付於法。”遇到與禪宗相應根機之人，一定要向其傳授頓教法門，如何傳？五祖之前的歷代祖師大德，都是默默無言地以心傳心，不立文字。

“發大誓願，不退菩提，即須分付。”受持此法門，應當發願：首先自己通過堅持不懈地學習和修行獲得證悟，而後傳授給他人。“即須分付”，根據對方的不同情況和根機，予以分別傳法。

“若不同見解，無有志願，在在處處，勿妄宣傳”，若對禪宗的見解不認同或不感興趣，則無論何處都不能向其宣講。

為什麼？“損彼前人，究竟無益”，因為會浪費、損壞祖師大德的法，而且對這樣的聽法者毫無益處。

“若愚人不解，謾此法門，百劫萬劫千生斷佛種性。”宣講之後，倘若有人不能理解，予以毀謗，

將導致他們百千萬劫、成千上萬次生死輪迴中，斷絕成佛的種性。因為造了謗法罪，這些人將長久墮入地獄，法緣和佛緣都會遭到摧毀。因此，選擇根機非常重要，不能隨意傳授。

這一點與密宗一樣，“密”是保密的意思。之所以保密，並非密宗有什麼問題，而是有些人不能理解，這樣密法非但無法幫助他們，甚至對其有害。這些人的善根、佛緣和法緣極其脆弱，一點空性、佛性等內容就會對他們造成很大衝擊，所以保護下等根機者的善根尤為重要。當然，密宗並非對所有人保密，和禪宗一樣，如果遇到“同見同行”的人，就要予以灌頂而後傳法。

總而言之，傳講深奧的佛法之前，必須觀察對方的根機。如果發現對方是下等根機，則不能傳授，可以先讓他們學習適合自己的法門，以此來逐步提升根機。

以上講完了智慧品，它是《壇經》的精華之所在。這一品重在闡述見解，沒有提及如何修持，後面幾品也只是籠統介紹了一些方法，因此具體的修法需要參照禪宗其他的訣竅。

《壇經》為什麼不講具體修法？因為像惠能大師這樣的利根者，依靠《壇經》的內容便能證悟，不需要其他的方法。而對普通根機者來說，僅有這些不足以證悟，因此我們更適合神秀大師的漸悟法門。

實際上，大圓滿的核心內容也屬於頓悟法門，不過為了適應更多人的根機，在正行之前增加了四加行和五加行。厚厚一部《大圓滿龍欽心髓前行引導文·普賢上師言教》，講的並不是真正的大圓滿，而是它的前行，任何人都可以藉此提升根機，最後再修持核心部分。如此一來，大圓滿就契合所有人的根機了。

同樣的道理，神秀大師的漸門比較適合普通人。至於要按怎樣的層次修習，需要一定的規範，作為模式化的修行，如此大家才能學得清楚、修得踏實。這些內容不在《壇經》裡面，需要通過禪宗的其他書籍瞭解，或者跟隨禪師學習。

我認為，四加行、五加行完全可以作為禪宗的“前行”，想修《壇經》的道友，可以先修四加行和五加行。實際上這也符合神秀大師的漸門修法，況

且禪宗本就存在禪淨雙修——禪宗與淨土結合的修法，同樣也可以有禪密雙修——在密宗的前行基礎上修禪宗的頓門，這樣應該能夠獲益良多。最後的核心部分有很多種選擇，既可修持禪宗的頓教法門，也可接受灌頂去修密法，無論選擇哪個都能很快證悟。不過若想即生成佛，尤其是虹身成就，唯有去修大圓滿。

總而言之，我們此生一定要下決心證悟，千萬不能錯失良機。建議大家循序漸進地修習，先修四加行、五加行，藉此令根機成熟，以至接近惠能大師當初的根機；然後再修禪宗的頓悟法門或者密法，如此便可輕而易舉地證悟。

— 定慧品 —



善知識！我此法門，以定慧為本，第一勿迷言慧定別。定慧體一不二，即定是慧體，即慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。

“善知識！我此法門，以定慧為本”。 “善知識”，這是惠能大師對弟子們的稱呼；“我此法門”，即六祖傳授的頓教法門；“以定慧為本”，該法門以禪定和智慧為本。

禪定和智慧在佛教中非常重要，除人天乘外，大乘、小乘均以定慧為本。但惠能大師的頓教法門有所不同，它只講定慧，不談其他。為什麼？因為頓教法門屬於最高境界，適用於上等根機者。換言之，只有最具智慧的人，才是這個法門的法器。

不過，並非所有禪宗都是如此。比如，神秀大師的漸悟法門就是逐步、間接地證悟，它除了定和慧以外，還需輔以其他修法；再如藏傳佛教的大圓滿法，在修正行之前，另有四加行、五加行等前行修法，雖然這些加行不一定是定和慧，但它們是定和慧的基礎。

六祖的頓教法門則不講這些基礎。因為它是針對最上等根機的人，這些人像惠能大師一樣，根機都已非常成熟，基本上不需要這些基礎的修法，所以此法門以定慧為本，這一點與其他法門略有不同。

“第一勿迷言慧定別”。“第一”，指非常重要的事情，頭等大事。這個時候的頭等大事是什麼？就是不要以為定和慧是兩個不一樣的東西，這樣想就錯了。在敦煌原本、敦博本、旅博本中此句為“第一勿迷言慧定別”，古文中“弟”通“第”；宗寶本等其他版本沒有“第一”，而是“大眾勿迷，言定慧別”。

“定慧體一不二”。定和慧無二無別，渾然一體，不能也無法分開。六祖這裡講的定和慧，是指開悟之後的定和慧。在六祖看來，未開悟時根本沒有智慧，開悟之後才有真正的智慧。

那麼開悟前的智慧是什麼？是聞思修中，聞所得的智慧和思所得的智慧。但惠能大師的頓教法門，強調的不是聞與思所得的智慧，而是直接證悟、頓悟的境界。這個境界的慧是修所得的慧，亦即證悟之後的慧，此時的慧和定是分不開的，二者無二無別。

這個說法與大圓滿完全一致。儘管表述時可以把二者分開，但其實定就是慧，慧就是定。因此惠能大師說，首先大家不要把這兩個分開，二者是一體的，根本不是兩個。

為什麼定和慧是一體呢？

“即定是慧體”。禪定是智慧的本體。這裡的智慧，指證悟自己心的本性的光明部分，此時的智慧非常穩定，如如不動——在證悟的境界中，可以十分鐘、半小時或一小時毫不動搖地安住於光明、空性的境界或心的本性中。這時其實沒有什麼所謂的定，因為這個智慧本身很穩定，沒有任何動搖。不動搖的部分，就叫做定；不動搖的同時證悟了心的本性，這部分稱為慧。實際上，這既是定又是慧，二者是一體的，根本無法分開。

“即慧是定用”。佛經中常常出現“體”和“用”二字，這是什麼意思呢？簡單地說，事物的本體叫做“體”，它的作用叫做“用”。比如一把刀，刀的本體是“體”；刀很鋒利，可以用來切割東西，即為“用”。同樣，假如定是一把刀的話，它不僅本身很平靜、穩定，而且穩定的同時還可以證悟，

證悟的部分就叫做“用”。也就是說，慧就是定的作用。

“即慧之時定在慧，即定之時慧在定”。實際上，沒有什麼其他的定，這個智慧是如如不動的，因此叫做定。這兩個其實是一件事情，根本無法分開。

但是，在證悟之前，定和慧是可以分開的。比如四禪八定，也就是我們平時講的寂止，無論小乘還是大乘、顯宗或是密宗，包括外道都在修，未證悟時一定要修寂止。寂止修好的時候，就是非常標準的禪定，但因為尚未證悟，所以沒有什麼智慧，只是心很平靜，沒有雜念而已。這時定和慧是可以分開的，不僅理論上可以分開，實際修行過程中也是完全不同的兩碼事。

有時會有一些初步的證悟。比如，剎那間證悟了一點點，但這個境界不穩定，因為開悟的智慧轉瞬即逝，不能持續。因此，這時雖然有一點點智慧，但沒有禪定。

簡言之，惠能大師講的定和慧不能分開，指的是特殊情況，就像禪宗的頓悟和證悟大圓滿的智慧，

這是一個很高的境界，在這個高境界中，定與慧一體無別。修習禪定，但尚未證悟——這時只有定，沒有慧；未修禪定，只有初步的證悟——這時有慧，但沒有定。

儘管惠能大師這麼說，但未必每個人都是頓悟的根機。因此，普通人在修大圓滿或禪宗頓教法門之前，修一下沒有智慧的禪定很有益處。

以大圓滿為例，它本身有特殊方法可以讓人直接開悟，在此之前不需要修四禪八定。如果條件不具備，沒有開悟，就重修四加行、五加行、上師瑜伽等前行；如果條件具備，如上師的加持、對上師三寶的信心、積累福報、懺悔罪過等條件全部成熟，無需禪定也可以證悟。

所以大圓滿法本身不需要禪修，因為修大圓滿的特定法器是上根利智之人，他們不需要這些。可是，未必每一個修大圓滿的人根機都這麼高，為了適應其他根機的修行人，很多大圓滿的引導文都安排了一些禪定的修法。這雖然不是最高大圓滿的本意，但對接引其他根機的人很有幫助。

藏傳佛教大手印也是很高級別的修法。如果對密法、對上師信心足夠，加行修得到位，沒有禪定也可以直接證悟；但如果之前修過禪定，在此基礎上修智慧就比較容易證悟。因此，大手印也是在正行之前修一些禪定。

一般情況下，定和慧不僅理論上可以分，實際修行過程中也可以分，這樣分開修是有幫助的。因此，大家不要理解偏頗，對於普通人來說，先修禪定，然後在禪定的基礎上證悟，這樣比較可靠。

當然，像六祖這樣的根機以及和頓教相應的法器是不需要修禪定的。惠能大師因為一句話而言下大悟，後來很多開悟的禪師也沒有修太多禪定，條件成熟便大徹大悟了。惠能大師這句話是針對這些人講的，這是第一。

善知識！此義即是定慧等。學道之人作意，莫言先定發慧，先慧發定，定慧各別。作此見者，法有二相。口說善，心不善，慧定不等。心口俱善，內外一種，定慧即等。

“善知識！此義即是定慧等。” “等”，等同。禪定和智慧是等同的，禪定即智慧，智慧即禪定。

“學道之人作意”。“作意”，在佛教中是“這麼想”的意思。這裡是說學道之人不能這麼想，也不能這麼講。

接下來又列舉一些其他錯誤的理解。

“莫言先定發慧，先慧發定”。有些版本是“先定後慧，先慧後定”，多數版本是“先定發慧，先慧發定”。

無論“發”也好，“後”也好，都不影響我們理解。這句話的意思是，學道之人不要去想，也不要去說——先是禪定，然後生出智慧；或者先是智慧，之後生出禪定。雖然平時我們常說“由戒生定，由定生慧”，但這是佛教的基礎說法，禪宗和大圓滿不會這樣講。

“定慧各別”。不要說“禪定和智慧不一樣，是可以分別的”，這樣理解就錯了。

“作此見者，法有二相。”如果認為禪定與智慧有先後之分，持這種觀點的人，把佛法最核心的

證悟境界分成禪定與智慧，由此產生了二相的執著。然而，證悟境界中沒有任何二元對立的概念，不可能有定、慧的分別。

“口說善，心不善”。這種人，雖然口頭上把無二無別、空性境界、般若等講得頭頭是道，但心裡並沒有放下分別、執著，仍有二相的觀念，因此其心不善。

《壇經》裡經常講到不善、邪見等，與我們平時的理解差異很大，這是因為二者的層次不同。比如，普通人對三寶正常的信心，有時六祖會說這是邪見。為什麼？因為凡夫對三寶的信心、菩提心等都是執著的；對證悟者來說，凡是有執著的，都是邪見。

大乘佛經裡也有這樣的說法。比如，認為萬事萬物是無常的，持這種觀點的人，有時會被視為邪見者從僧團裡開除。無常是四法印之一，為什麼被視作邪見？因為這些善惡、正邪等都是相對的，要看站在什麼境界、從什麼角度去判斷。普通人的正、善，在高境界的人看來，就是邪、不善。

六祖之所以說這種人心不善，是因為他們心裡沒有放下二元對立的執著，認為定不等於慧，慧也不等於定，“慧定不等”，所以不善。

“心口俱善，內外一種”。“內”，心裡想的；“外”，嘴裡說的；“一種”，一樣。意思是，心裡想的跟嘴裡說的都一樣，內外一致。

如果要心、口都善，應該怎麼做呢？應該要“定慧即等”。惠能大師說，定和慧是不能分開的，定就是慧，慧就是定，這麼想，這麼說，才是“心口俱善”。

自悟修行，不在口爭，若爭先後，即是迷人。不斷勝負，卻生我法，不離四相。

“自悟修行，不在口爭”。修行是用來自己證悟的，不是用來與別人做無謂的口舌之爭。

“若爭先後，即是迷人”。“迷人”，沒有證悟的人。如果爭論定與慧的先後之別，就是迷人；證悟的人覺得沒有必要這樣辯論。

“不斷勝負”，爭論之後，有些時候贏了，有些時候就輸了，這樣會產生什麼後果呢？

“卻生我法”。“卻”，反而；“我法”，我執。贏了會產生傲慢心，輸了則會導致自卑心，兩者都是我執。這樣的爭論反而會強化我執，是沒有必要的。

佛法是用來摧毀我執，而不是用來強化我執。即便不能理解、接受這樣的觀點，也不要爭論；爭辯毫無益處，好好修行，有一天自然會明白。

“不離四相”。“四相”即人相、我相、眾生相、壽者相。

人相，認為自己是一個人；我相，也就是我執；眾生相，認為自己是眾生中的一個生命個體；壽者相，有生命的人叫做壽者。實際上，這四個都是對自己的執著，也就是我執。凡是對眾生的執著，都離不開四相。

證悟空性、禪修等是用來摧毀四相的。如果我們不修禪定、不修智慧，把時間都花在爭論定和慧的先後，這樣不但得不到需要的結果，反而強化了我執，所以這樣的辯論毫無意義。

實際上，定和慧分開或不分開，先定後慧或先慧後定都不矛盾。比如神秀大師的漸悟法門，就是先有定再有慧；而大圓滿、大手印、頓悟法門則有先悟後修和先修後悟兩種情況。

先修後悟，相當於先定後慧——先修四加行、五加行、禪定等，然後證悟。對於普通根機的人，或者惠能大師講的小智慧、小根機的人，這是很好的方法。

先悟後修，相當於先慧後定——開悟之後，並不是立即直接成佛，這是一個逐步的開悟，開悟後還要繼續修。比如普通根機的人，雖然開悟了，但因為自身修行還不夠，智慧很不穩定，仍有動搖，所以要繼續修行。

總而言之，漸門修法中定和慧可以分開，而頓門修法中定和慧是一體的。此外，大圓滿也講定慧一體。這些都不矛盾，實際修行中均可運用。

一行三昧者，於一切時中，行住坐臥，常直心是。《淨名經》云：直心是道場；直心是淨土。

“一行三昧者”。 “三昧”即禪定，意思是在智慧中修行，這裡指證悟後的修行。

“於一切時中，行住坐臥，常直心是”。 “住”和“坐”有什麼區別？“坐”是短暫的，“住”是長期的；“直心”，指證悟的境界。在行、住、坐、臥中，要保持“一行三昧”，即保持證悟的智慧。

有些版本用的是“真心”，此處可以有兩種理解：一是指在日常生活中，正直、誠實，不欺騙、不撒謊，這是通常的理解；二是指沒有無明的狀態，這是更高層次的直心和真心。無明、妄想本身就是自欺欺人的東西，證悟的境界中，沒有分別妄念，因此是直心。

“《淨名經》云：直心是道場”。《淨名經》，即《維摩詰所說經》，簡稱《維摩經》；“道場”，修行的場所。外在的道場，是寺廟或其他場所；內在的道場，即證悟的境界。真正的道場是證悟的境界，因為證悟之後，可於其中培養佛或佛子，所以“直心是道場”。

“直心是淨土”。證悟的境界，不僅是化身與報身的境界，還是法身的境界；心的本性是法身的

淨土，因此“直心是淨土”。

莫心行諂曲，口說法直，口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法上無有執著，名一行三昧。

“莫心行諂曲”。“諂”，奉承，違心地說一些讚美的話；“曲”，彎曲。二者都與直對立。這句話的意思是，心裡不要有諂曲。

這也可以有兩種解釋：一是內外不一致，如嘴裡講空性，實際上沒有放下執著，這就是諂曲；二是尚未證悟的人，所有觀念都與執著有關，而執著的基礎是無明，包括對佛法中的慈悲心、出離心等觀念，也會帶有很大程度的無明和執著成分，這些都是妄念，都叫諂曲。

因此，直心和諂曲各有兩種不同層面的理解：一是從高層次、證悟的境界來解釋；二是大眾日常生活中的通俗概念。

“口說法直，口說一行三昧，不行直心”，有些人嘴裡講空性，說要修般若、修禪定，但是，實

際行動上並沒有做到直心。

比如，大圓滿法裡將佛教教法分為九乘次第，這種人會說，除了大圓滿的境界，其餘都是彎路；或者說，除了三轉法輪裡的佛性部分，其他觀點都不究竟。可是，他們的修持境界並未達到這個高度，不過是嘴上說說而已，所以其心不直。

這是一些學佛之人實際存在的問題。因此，上上境界的人認為，下下境界的人雖然口頭上講得好，但實際上並沒有達到相應的境界。惠能大師的意思也是這樣。

“非佛弟子”，說得嚴重一點，這種人不是佛弟子。

佛弟子有不同層次。以六祖說的標準，口說不行的人統統不是佛弟子，這個標準比較高；但從皈依的角度看，皈依之後的人都可以稱為佛弟子，包括不直心的人。

與此類似，菩薩也有不同標準。比如，平時我們把有菩提心的人叫做菩薩，這個門檻並不高；但有些佛經裡講，有勝義菩提心的人才是菩薩，即修行境界達到一地以上才能稱為菩薩。這是因為標準

有高有低，所以需要具備的條件也不一樣。

此處的“非佛弟子”，指那些並未真正證悟的人，他們心裡不認可、不懂般若三昧，嘴上卻說自己懂得，等等，這種人就不是佛弟子。從嚴格意義上講，佛弟子不應該這樣撒謊。

“但行直心，於一切法上無有執著，名一行三昧。”怎樣才叫行直心？“於一切法上無有執著”，以證悟空性的智慧，對萬事萬物都不執著，這才是直心，也叫一行三昧。

如果對某種法有執著，比如在證悟的境界中分定和慧，這就是執著二相，不是一行三昧；定和慧誰先誰後的這種爭議，也是未臻證悟境界的表現。

迷人著法相，執一行三昧：直心坐不動，除妄不起心，即是一行三昧。

“迷人著法相”。“相”這個詞在佛經中用得非常廣泛，如長短、高低，物質、精神，以及顏色、形狀等，凡是我們能想到的東西都叫做相；“法”是萬事萬物。這句話的意思是，未證悟的人，執著

於萬事萬物的種種相。

“執一行三昧”。未證悟的人，對輪迴中的任何事物都會執著，甚至對涅槃也有執著。他們認為有個“一行三昧”存在，便執著於它。

“直心坐不動”。這裡“坐”有兩個含義，一是身體的坐；二是內心的坐——內心平靜、安住就是坐。相應的，“坐不動”可理解為：一是身體坐下來，以毗盧七法打坐，身體如如不動；二是打坐時，心裡沒有任何雜念，非常平靜。

六祖接著批評道，有些人本來沒有證悟法相，執著一行三昧，竟然說直心就是“坐不動”：身體不要動，坐著打坐；心裡不要有任何念頭——好的、不好的，什麼念頭都不要有，這就是直心。

“除妄不起心，即是一行三昧”。這些人認為，斷除所有妄念、雜念，就是一行三昧。

若如是，此法同無情，卻是障道因緣。道須通流，何以卻滯？心不住即通流，住即被縛。若坐不動是，維摩詰不合呵舍利弗宴坐林中！

“若如是，此法同無情”。惠能大師駁斥道：如果這是一行三昧，那你們與石頭、木頭等無情之物一樣。如果心裡沒有任何念頭就叫一行三昧，那它們同樣具備“坐不動”的這些條件，難道它們也在修一行三昧？

因此，“直心坐不動，除妄不起心，即是一行三昧”的說法是錯誤的。這是尚未證悟者的觀點。他們認為一行三昧很簡單，不過是身體不動、內心不起妄念而已。

這個問題在《壇經》裡多次提及，其中智慧品、定慧品各講過三次，闡述得非常到位。這不僅對禪宗而言非常關鍵，對密宗也同樣重要。如著名的薩迦班智達，他的著作中對此多有批評；寧瑪派的米滂仁波切，他在《定解寶燈論》等論著裡同樣嚴厲地批駁了這種修法；宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》中，對此也曾反覆叮囑。大德們再三強調，這個地方是一個誤區，甚至是陷阱，很可能讓人誤入歧途。

佛教歷史上有一個著名的辯論。一千多年前，一個名叫摩訶衍的禪宗和尚到西藏桑耶寺弘揚禪宗。

當時的桑耶寺是藏傳佛教中心，他傳播的這種一行三昧在藏地引起了很大爭論。雖然歷史上對此有不同評判，但不管怎樣，也許是摩訶衍自己搞錯了，以為《壇經》中反覆糾正的這個就是一行三昧；也許摩訶衍的見解沒有錯，只是表達上的問題。無論怎麼說，當時留下來的資料中顯示的內容與六祖批評的一行三昧很是相似。

最後，眾人邀請印度論師噶瑪拉希拉（蓮花戒）來解決這個問題。他在辯論的過程中，主要駁斥的就是六祖批評的這種觀點，這實際上對真正的禪宗沒有任何影響。這種“一行三昧”，無論藏傳佛教的大圓滿、大手印，還是禪宗的頓教法門，都一致認為是一個很大的誤區。

因此惠能大師說，如果心不動搖、不起妄念是一行三昧，那不就跟沒有情感的樹木花草一樣嗎！六祖的意思是，僅僅心不動、沒有妄念是不夠的，身體不動更不夠，這些都不是最核心的地方；真正的核心是什麼？就是證悟。

如果缺少證悟的智慧，即便身體不動、心不動，沒有任何妄念，也一無所成。尤其無色界眾生，壽

命長達幾十萬、幾百萬年不等，一直都是“坐不動，除妄不起心”，但最終並未解決任何問題。

近代佛教史上，有像虛雲大師這樣了不起的禪宗開悟者，當代肯定也會有，但這種人畢竟是鳳毛麟角。很多人心靜下來以後，就像這裡所說的一樣，身體不動，心也不動，打坐進入這個狀態的時候，五小時感覺只有五分鐘，耳邊再大的聲音都聽不見，很多人就認為自己證悟了。其實這只是一個普通的境界，很多人卻誤以為這就是般若三昧、一行三昧，然後一直安住在這個狀態中——這是一個很大的錯誤，千萬不能這樣！

在沒有菩提心和智慧的情況下，任何人打坐一段時間後都會有一點感覺，但不要以為這就是驗相，其實什麼都不是。因為意識本身有各種感知的功能，當心靜下來之後，都會產生一些從未有過的覺受，但這僅僅是感覺而已，不能解決任何問題。

因此，若始終停留在四禪八定的平靜狀態就錯了，一定要突破這個層面才能證悟。用什麼來突破呢？這個時候聞思已派不上用場——學得再多，背得再多，再怎麼能言善辯，也不能讓我們突破這個層

面；花再多時間打坐、用功也徒勞無益——色界、無色界的眾生幾萬年、幾百萬年都處於這個狀態，仍然毫無進展。

這時候唯一的方法就是修四加行，多積累福報。雖然從《壇經》或達摩祖師的角度看，行世間善法只有福報，沒有任何功德，唯有在證悟的境界中行善才是功德，但福報也是非常有用的。佛教中很多名詞都有狹義和廣義之分，有時福報和功德沒有什麼差別。因此，我們修世俗菩提心、懺悔罪業、供曼札羅、修上師瑜伽等，這些雖然是福報，但這些福報對我們突破這個僵局非常有用。此時唯一的方法就是這些。憨山大師《禪宗法要》中也講：“話頭用力不得處，觀心照不及處，自己下手不得，須禮佛誦經懺悔。又要密持咒心，仗佛密印以消除之。以諸密咒，皆佛之金剛心印。吾人用之，如執金剛寶杵。摧碎一切物，物遇如微塵。”

這個時候，我們就能深深地體會到四加行、五加行等基礎修法的重要性。現在很多人不是抓緊修這些基礎法，而是忙於聽大圓滿等高法；聽聞之後，雖然理論上能夠理解，但依然無法證悟。因此，基

礎修法非常重要，如果基礎修得紮實，就有可能像惠能大師一樣言下大悟。

“卻是障道因緣”，反而成了修道的障礙。意思是，“直心坐不動，除妄不起心”是錯誤的修法，不但對修行沒有幫助，反而成了修行的違緣。

“道須通流，何以卻滯？”道應該是通流的，為什麼停滯不前？

“心不住即通流，住即被縛。”什麼叫做通流？證悟以後，心不執著於任何法，在法界的虛空中自由飛翔而沒有任何阻礙，就叫通流；如果我們的心執著於某個事物，就等於是被束縛、綁架了，不得解脫自在。

未證悟時，因為有太多太多的障礙物，所以我們無法自由飛翔。這些障礙物是什麼？就是我們執著的種種事物。有執著的時候，停滯不前；證悟以後，就是通流。

“若坐不動是，維摩詰不合呵舍利弗宴坐林中！”若所謂的身體不動、心裡不起念頭，這種般若三昧、一行三昧正確無誤的話，那維摩詰不應該呵斥舍利弗啊！

《維摩詰所說經》講：“憶念我昔，曾於林中宴坐樹下，時維摩詰來謂我言：‘唯，舍利弗！不必是坐，為宴坐也。夫宴坐者，不於三界現身意，是為宴坐；不起滅定而現諸威儀，是為宴坐；不捨道法而現凡夫事，是為宴坐；心不住內亦不在外，是為宴坐；於諸見不動，而修行三十七道品，是為宴坐；不斷煩惱而入涅槃，是為宴坐。若能如是坐者，佛所印可。’”

這是舍利子說的一段話，意思是，有一天我在森林裡打坐，維摩詰居士來了，他說：“舍利子，你這麼坐著叫打坐嗎？打坐不是像你這樣！真正的打坐是：在三界輪迴中看不見自己的身心，才叫打坐；既從滅定中不出，又能做所有的事，這才叫打坐；既不捨棄所證悟境界，又能示現凡夫的事情，這才叫打坐；心不住內亦不在外，才叫打坐；既不被所有見解動搖，又能修行三十七道品，這才叫打坐；既不斷除所有的煩惱，又能解脫，這才叫打坐。你應該打這樣的坐。”但這是小乘佛教根本達不到的要求，所以舍利子被維摩詰呵斥。

《壇經》裡沒有太多的佛教理論，都是簡單、實用的竅訣。以上講到的兩個要點，對我們實修非常有幫助：

第一，“定”和“慧”的關係。證悟之後，定就是慧，慧就是定，二者無法分開，也不能分開；但在此之前，有時慧不是定，定不是慧，定還沒有達到慧的層面。初學者或下等根機之人，可以把定慧分開，先入定再修慧。

第二，“一行三昧”與“什麼都不想”的區別。在大圓滿裡面，這叫做法身與阿賴耶識的區別。法身就是我們的佛性，即此處所說的一行三昧，或是般若三昧的般若、佛性，禪宗中亦多次講過，心的本性就是佛性；而“除妄不起心”、“坐不動”，實際上是停留在阿賴耶識的狀態中。

打個比方，我們乘電梯上樓，如果一直待在電梯裡不動有沒有用？當然沒用。同樣，我們把阿賴耶識或禪修作為一個途徑，先修禪定，然後進一步修智慧，這是可以的；若始終停留在阿賴耶識層面，就像人一直待在電梯裡不出來一樣，毫無意義。所以六祖反覆強調，心裡什麼都不想，很平靜，沒有

任何雜念，不要以為這是證悟，是一行三昧、般若三昧，這樣大錯特錯，這跟一個沒有情感的東西是一樣的。

因此，先修禪定，然後一定要突破禪定的寂止層面，進入智慧的層面。否則，我們一輩子自以為在修大圓滿、修禪宗，其實不過是停留在阿賴耶識的狀態，最終什麼也得不到，只不過在禪修時心比較平靜，暫時沒有太多煩惱而已。雖然這種禪修可以解決失眠、抑鬱、焦慮、壓力等精神問題，但佛教徒所追求的目標不是這些，我們的目標更高遠，所以一定要突破這個層面。突破的前提條件，就是要懂得兩者的區別，否則無從入手。

停留在阿賴耶識狀態的經歷，很多人禪修時體會過；而證悟的境界則是一個未知的區域，儘管很多人在理論上學習了，也聽了一些課，可是從來沒有親身體會過。另外，如果用文字來表達的話，兩者的確有很多相似之處；證悟之後，自己真正有切身體會時，才會發現其實有很大區別。因此，未證悟時，很多人都誤以為心平靜就是證悟。總之，一是自己沒有親身體會；二是文字無法準確地表達、描述證悟的境界，所以此時是最為艱難的階段。

那麼，當自認為有一些空性的覺受時，該怎麼判斷呢？以下三個方法可供參考：

一是自己觀察，通過修行的結果來檢驗正確與否。比如，有了類似空性的感覺後，對上師、三寶的信心增上，對六道輪迴的眾生有更強烈的慈悲心，菩提心有所增長；煩惱雖然還有，但是比之以前有所減少；等等。通過這些結果，可以衡量自己的感覺是否為證悟的境界。

二是找具德上師認定。我們可以找善知識、上師，讓他們來判斷：這是一個普通的禪定境界？還是一個離空性稍微近一點的覺受？還是真正的證悟？可以請上師來認定自己到底屬於什麼情況。

第三，如果是處於阿賴耶識的狀態，那修行不會有什麼增長、進步的空間，心永遠都是這麼平靜，除了平靜以外不會有其他的；如果是類似於空性的境界，那通過修行、打坐，這種感覺會越來越清晰，越來越明顯。因此，如果是般若智慧的話，那還有非常大的提升空間，境界會越來越好，這也是一種觀察方法。

善知識，又見有人教人坐，看心看淨，不動不起，從此置功。迷人不悟，便執成顛。即有數百般以如此教道者，故知大錯。

“善知識，又見有人教人坐”。有人教別人打坐，這時他怎麼說呢？

“看心看淨”。這裡各版本略有不同，敦煌本是“看心看淨”，宗寶本是“看心觀靜”，還有些版本是“著心著淨”。

“看心”，觀察自己的心，或在很平靜的狀態中看自己的心；“著心”，執著。二者文字上雖然不同，但實際內容沒有區別。為什麼沒有區別？因為對未證悟的人來說，每天 24 小時中念念都離不開執著——只要看到、想到任何一個事物，便已陷入執著。比如，我們心裡想房子、車子等，雖然沒有刻意去想這是真實的車子、房子，但只要冒出這樣的念頭，便自然而然地默認為是真實的房子、車子等，這就是執著。

然後“看淨”。“淨”，清淨，指心平靜下來，沒有明顯的貪、嗔、癡念頭，或這些念頭全部消失，

心處於一個非常平靜的狀態。未證悟的人，誤以為這就是佛經裡講的本來清淨、佛性等。因此，有些人教禪定時會說，當心裡沒有雜念，非常平靜的時候，這個就是本來清淨；安住於這樣的“看心看淨”即禪修，這就是證悟，無需其他。

“著心著淨”的意思也一樣，就是執著自己的心，執著自己心的平靜。

如前所述，已開悟的人看這兩者截然不同，但對於僅在理論上聽聞、未曾親歷證悟境界的人來說，真正的證悟是什麼情況尚不得而知，因此很容易把自己體驗到的這種禪定，誤以為是佛性的本來清淨。

佛經裡有個公案。釋迦牟尼佛剛成佛時，想找幾個印度當時比較德高望重的人，通過他們的影響力傳播佛法。佛陀當然不需要這麼做，這只是一個示現，寓意未來我們弘法時，可以依靠一些這樣的力量。

佛陀找的人叫優樓頻螺迦葉，當時人們都認為他是阿羅漢，他自己也認為已獲得了阿羅漢果位，但佛陀知道，這個人其實還沒有達到阿羅漢的境界。由於對方根本不接受這個事實，佛陀於是為他示現

了許多神通、神變，然而這個人依然固執己見，拒絕承認自己不如佛陀。他認為，雖然這位大沙門很了不起，但我也是阿羅漢啊！

這種人到處都有，藏傳佛教中也不乏其人。他們自認為已經證悟，但其實根本沒有。此時理論派不上用場，需要的是切身感受；而這種感受，沒有證悟的人很難辨別。因此，《壇經》裡反覆強調這種誤區。

總之，光“看心”是沒有用的，還要看心的本性，因為心的本性才是佛性。日常生活中我們感覺到的意識並不是佛性，而是其表面現象，即各種各樣的情緒。看這些情緒毫無意義——當它們全部消失時，不就是阿賴耶識的狀態嗎？看阿賴耶識是沒有用的。

當然，有用、沒用都是相對而言。從《壇經》的角度，凡是證悟的、有智慧的都有用；凡是沒有證悟、有執著的這些，無論心平靜或浮躁，都沒有用。

不過，修四禪八定的時候，看自己的心、念頭或阿賴耶識則是有用的。因為那時的目標不是證悟，而是讓心靜下來，看心可以使之逐步平靜、沉澱，

最後進入禪定的狀態，所以這時候看心是有用的。

因此，先禪修、看心，然後藉此進一步瞭解心的本性，這種做法是可行的，這是一個修行的過程。但若始終只“看心”，看不到心的本性，就沒有用。

“不動不起，從此置功”。“不動不起”可以從兩方面解釋，一是身體坐著不動，不起來走動；二是內心不動，不起妄念。這句話的意思是，未證悟的人教導他人禪修時說，從“看心看淨”開始努力用功，便可以證悟，這是真正的智慧、禪定。

“迷人不悟，便執成顛。”很多教禪修的人本身沒有開悟，不懂什麼是禪定和智慧，只是執著於“看心看淨”，認為禪修就是“看心看淨，不動不起”；學禪修的人也認定這個就是真正的禪修，並對此產生執著，最後的結果，就是把內心稍微平靜一點的狀態誤以為是證悟，這顯然顛倒了。

“即有數百般以如此教道者，故知大錯。”這樣教禪修的人不是一兩個，也不是一兩百個，而是“有數百般”，有很多很多人。他們認為“看心看淨，不動不起”就是佛性、光明，其實大錯特錯。

禪宗在唐朝非常興盛，修禪者眾多，不僅出家人，社會上許多文人雅士等也愛好打禪，其中不乏開悟者。但現在，不只禪宗，整個佛教很多傳承都已斷層，證悟者越來越少，真正懂禪的人可謂鳳毛麟角。當年六祖在世時，尚且有這麼多人顛三倒四地教禪修，更何況千年之後的今天？

大家一定要注意，如果禪修的目的是證悟，就必須把這些問題搞明白；如果只是為了化解壓力，療癒精神疾病，那麼“看心看淨，不動不起”還是有用的。但是，佛教徒的禪不應僅限於此，佛教徒應該修更高一個級別的禪，即證悟的境界。

現在有各種各樣的禪，比如動中禪等，它們真正的來源其實都是佛教的禪修。我覺得，未來類似的禪可能會更多，但無論修哪種禪，大家一定要知道它的前提條件是什麼。

譬如，佛教高標準的動中禪，前期必須要靜下來打坐、修禪定，在具備一定禪定基礎後，再結合走路、吃飯、說話等各種運動，在日常生活中修行。假如沒有任何禪定功夫，一開始就在說話、吃飯、走路中修行，這種所謂的動中禪不會有什麼效果，

頂多對一些心理疾病有一定幫助。比如有焦慮症、抑鬱症的人，平時對未來有許多不切實際的擔憂，修這種動中禪可以讓他們把注意力集中在運動本身，如腳的運動、說話時的聲音等。如此一來，便沒有太多時間胡思亂想，因而減少了對未來的種種擔憂，這就是它的治療原理。

因此，目前流行的這些名目繁多的禪，以及未來可能出現的種種禪，如果作為心理學的一個治療方法來用，應該沒有太大問題，而且多少還有一些幫助；如果目標不是心理治療而是證悟，那麼修這些禪就無濟於事，只有修正統的佛教的禪，在此基礎上修光明、空性才真正有用。

善知識！定慧猶如何等？如燈光，有燈即有光，無燈即無光。燈是光之體，光是燈之用，名即有二，體無兩般。此定慧法，亦復如是。

接著講，“善知識！定慧猶如何等？”“定”和“慧”如果用一個比喻來形容，應該是什麼樣子？

“如燈光，有燈即有光，無燈即無光。”就好像燈和光一樣：有燈，肯定有光；無燈，肯定沒有光。

意思是，有定就有慧，因為定和慧是一體的，猶如燈與光一樣。這是指惠能大師所說的定與慧，而不是四禪八定的禪定。

小乘佛教《阿毗達磨俱舍論》中，也介紹了有稍許智慧的禪定，但這個智慧，不過是知道如何打坐而已，還不是證悟空性的智慧。

“燈是光之體，光是燈之用”。實際上，除了燈以外，沒有什麼其他的光。燈是光的來源、本體，光是燈的作用。

這種比喻在佛教中經常出現。比如有些佛經裡講，寂止像燈，沒有風的時候，燈焰很穩定，這就是禪修；智慧如光，光能遣除黑暗，智慧可以斷除煩惱、無明。寂止即禪修，勝觀即智慧，寂止和勝觀的關係就如燈與光一般。

“名即有二，體無兩般”，從名稱上看，一個名為禪定，一個名為智慧，但表述的對象其實是一個。

“此定慧法，亦復如是。”惠能大師所講的定和慧，就像燈和光的關係一樣。

這與大圓滿法如出一轍。大圓滿法一般不講四禪八定的定；大圓滿的定，指在證悟的境界中持續安住時，其間一直平穩、穩定的部分。什麼東西很平穩？當然是證悟空性的智慧，它本身沒有動搖，一直都安住在空性中。因此定就是慧，慧就是定，二者無法分開，這才是禪宗真正的定與慧。

善知識！法無頓漸，人有利鈍。迷即漸勸，悟人頓修。識自本心，見自本性。悟即元無差別，不悟即長劫輪迴。

然後又繼續講，“善知識！法無頓漸”。“法”，指心的本性、佛性。佛性沒有頓、漸之說。

六祖之後，禪宗分成南北兩派，南派即惠能大師的頓門，北派是神秀大師的漸門。頓和漸都是證悟的方式，這些方式在心的本性、佛性上存不存在呢？當然不存在，因為法本身沒有頓與漸的分別。

但是“人有利鈍”。法雖然沒有頓、漸之分，但人有利根、鈍根兩種根機。大智慧的是利根，小智慧的是鈍根。

這兩種人該怎麼修呢？“迷即漸勸，悟人頓修。”小根機的人沒有很高的智慧，稱為“迷”，“迷即漸勸”——逐漸地去修，先修出離心，後修菩提心等，一步一步地修；像惠能大師這樣上等根機的人，則可以“頓修”——無需修四加行、五加行等基礎修法，直接修禪宗、大圓滿等高法就可以證悟。

“識自本心，見自本性。”上等根機的人，不需要修前面的基礎修法，直接修大圓滿、禪宗，就能認識自己的本心，見到心的本性。

但是，假如下等根機的人去修這個法，則根本不可能證悟，修了也沒有用，因為這個法是針對惠能大師這樣的人設計的。那這種人怎麼辦？就要像神秀大師說的那樣，一步一步地修，最後也能成佛。因此，大家不要以為法越高越好，也不要認為能聽大圓滿、大手印或禪宗的頓門就很了不起。儘管這些法門的確非常殊勝，但與自己的根機是否相應很重要。根機若跟不上，法再高也沒有用——因為人的根機與法之間差距太大，根機與法不相應。這時候就要修一些基礎修法，把距離縮小，待根機差不多成熟時，再修大圓滿、禪宗頓門等，才有可能“言下大悟”。

由此可以看出四加行、五加行的重要性。修禪宗的人，即便不打算學藏傳佛教、不學密法，修一修這些基礎修法也很有幫助。

禪宗的修法很簡單，就是參話頭。比如念“南無阿彌陀佛”，沒念出來之前叫做話頭，念出來以後叫做話尾。所謂參話頭，就是在“南無阿彌陀佛”這幾個字未念出時，去看自己內心的狀態。

另外一個，是在念佛過程中看念佛者是誰。近代一些禪師建議不念“南無阿彌陀佛”，念“念佛者是誰”。後來虛雲大師說，這還不如直接念“阿彌陀佛”，因為念“阿彌陀佛”有功德，念“念佛者是誰”沒什麼功德。

無論念“南無阿彌陀佛”“念佛者是誰”，或“唵嘛呢叭美吽”“唵班雜兒薩埵吽”都可以，主要是在還沒念出來之前，去參、去看此時內心的狀態。

念佛者是誰？應該不是身體。假如是身體，那麼人死後也會念的……反覆觀察、思考之後，終有一天會發現，念佛者其實是自己的心。心是什麼樣子？這又回到根本問題上來了：沒念“南無阿彌陀佛”之前，它是什麼樣子？要在其中看到心的本性，

這就是禪宗的方法。

對下等根機的人來說，參“念佛者是誰”是一個很好的方法——這在大圓滿的前行部分也有，可以依此而證悟。但假如根機不成熟，參話頭也好，念佛者是誰也罷，想再多也搞不清楚，無非是自己的心在念，除此之外不會有什麼覺悟。

實際上，心的本性非常簡單，一點也不複雜。正因為太簡單，所以很多方法都用不上。唯一的辦法是讓自己的根機成熟，這樣便可以快速突破，否則永遠都在禪修的層面上徘徊。

因此，無論修哪一種法門，都要從零開始，好好修四加行、五加行。大圓滿和大手印本身有這樣的安排；禪宗頓門目前還沒有類似的基礎修法，可能是以念佛或其他方法代替；神秀大師的漸門修法中，應該會有一些這方面的功課。通過前期一系列的基礎修法，最後以一個非常簡單的方法就能證悟。

“悟即元無差別，不悟即長劫輪迴。”“元”，本來。證悟之後，佛性是沒有什麼差別的。無論惠能大師的頓門，還是神秀大師的漸門，最後證悟的境界都是一樣的，不過是證悟的時間稍有先後而已。

“不悟即長劫輪迴”，如果不悟，即便念經磕頭、燒香拜佛、修路鋪橋等功德做得再多也無法解脫，只能繼續流轉在輪迴中。

善知識！我此法門，從上已來，頓漸皆立無念為宗，無相為體，無住為本。

禪宗從達摩祖師那時開始，無論頓門或漸門，都立“無念為宗，無相為體，無住為本”。這是禪宗非常重要的三個修法，也是三種境界或三種見解：無念為其宗旨，無相為其本體，無住為其基本。無論頓門還是漸門，最後都要達到“無念、無相、無住”三種境界。

“無念”、“無相”、“無住”，一個謂宗，一個為體，一個是本。宗即宗旨，主要是果方面的；體，乃其本體；本即基本，主要是因方面的。般若經中以花為喻——種子是因；果實為果；本身謂本體，這三個包含了與花相關的所有東西。其他佛經對此有不同解釋，這是其中一種理解方式。

定慧品後半部分非常深奧，無念、無相、無住是其中的三個要點。這三者的內涵其實都一樣，只

不過為了全方位地瞭解而分成三個角度予以闡述。實際上，只要能做到其中一個，另外兩個也就涵括在內；如果能證悟，那麼在證悟瞬間，便同時有了無相、無住和無念。

下面開始逐一解釋無相、無念、無住。

何名為無相？於相而離相。無念者，於念而不念。無住者，為人本性念念不住，前念今念後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。

“何名為無相？於相而離相。”佛教裡的“相”範圍很廣，凡是心裡想得出來的抽象概念，以及感官和意識所感受到的天地萬物、男女老少、高低長短、酸甜苦辣等具象事物，統統叫做相。

什麼是禪宗的“無相”？是否這些相全部消失之後，就叫做“無相”？不是。所有相都在，眼睛可以看到顏色、形狀等物質的相，耳朵可以聽到聲音的相，意識可以感受到思維、情緒的相……這些相並沒有離開。但是，內心對此沒有任何執著，完全通達一切都是無我、空性、如幻如夢，即“於相

而離相”。

反之，眼、耳、鼻、舌、身五個感官沒有感受到任何相，甚至第六意識也沒有想任何相，不去想過去、未來、現在等任何事情，這難道是離相？不是。這是之前講的“看心看淨，不動不起”。大家一定要記住，無相不是沒有相；離相也不是把相全部消滅，然後再去證悟這個相。證悟的時候，一切相都在，但對其無有執著。

那麼，怎樣才能“於相而離相”？證悟後就可以。證悟以後，通達一切事物如夢如幻，儘管眼、耳、鼻、舌、身能看到、聽到、聞到……，但是內心對這些相沒有任何執著，自然解脫，這就是大圓滿講的六根自解脫。

因此，“於相而離相”不是於無相而離相，而是於相而離相——相在，但是對相的執著不在，這才叫做真正的證悟。這句話很關鍵，大家一定要記住。

然後，“無念者，於念而不念”。心中起了念頭，之後停止、消失了，最後任何念頭都沒有——這是否無念？不是，這是邊見、斷見。

其實念頭消不消失不重要，儘管念頭層出不窮，

但每個念頭生、住、滅、空看得清清楚楚，真切感受到沒有一個念頭是真實的，一切都如幻如夢，這才是“於念而不念”。

證悟之前，我們不希望有雜念，讓心平靜一點可以更好地修習禪定，這時會對念頭有所取捨；證悟之後，無需刻意追求平靜，有念頭沒有什麼過失，沒念頭也不會更好，因為二者是平等的。

無念不是沒有念頭，我們深度睡眠、昏迷時也沒有念頭，難道這是無念？當然不是。有念頭，但對念頭沒有任何執著，這才是真正的無念。

無論禪宗的無念，還是大圓滿、大手印的無念，都存在有念頭的情況。雖然念頭會出現，但在念頭出現的當下，可以清楚看到其本質是空性的、不真實的，這叫做“於念而不念”。當然，也有沒有任何念頭像虛空一樣的空性境界，這是最殊勝的無念。

念頭的本質是無念，心的本質是無心。就像光可以穿透玻璃等透明物體一樣，證悟的智慧可以穿透一切法。證悟之後，不會執著於任何一個東西。就像之前說的“道須通流”，有執著就停滯不前，沒有執著便通達無礙。

最後一個是無住。無住是什麼呢？

“無住者，為人本性念念不住”。 “為人本性”，即人的本性；“念念不住”，不住即不執著。人的本性，最後還是歸結為心的本性，由於心的本性是佛性，佛性不會執著任何東西，因此，每個念頭都是心的本性，不執著於任何事物，這就是無住。

“前念今念後念，念念相續，無有斷絕”。 “前念”為過去的念頭，“今念”是當下的念頭，“後念”即未來的念頭；“念念相續”，日常生活中，我們的念頭就像河流一樣延續不斷；“無有斷絕”，“斷絕”不能理解為停止，這裡的意思是，念頭出來時，沒有通達其本質是空性，對任何一個念頭都有執著，這叫做“無有斷絕”。

我們以為每個念頭都真實存在，當內心出現種種念頭時，情緒隨之此起彼伏，有時開心、愉悅，有時則傷心、難過……這就是不斷絕。

“若一念斷絕，法身即是離色身。” “斷絕”不是念頭停止，而是斷絕其真實性。儘管念頭仍然出現，但是看到每個念頭的本質都是虛幻不實的，這就是“法身即是離色身”。

這句話的意思非常深刻。色身指眼睛看得見，由物質所構成的身體；法身不是有形象的身體，心的本性、佛性就是法身。當看到一個念頭的本性時，其實就是看到了法身。

此處，兩個敦煌的版本都是“法身即是離色身”，與密法裡講的完全一致；宗寶本和曹溪原本則缺少這一句。其他版本，在“無住者，人之本性”之前都一樣，有的是“無住者，為人本性”，除了“為”字以外都一樣。

阿底峽尊者和他的弟子有一段著名的問答。弟子問尊者，當心裡產生念頭時該怎麼辦？尊者答，你去看念頭，看到念頭的本質時就看到佛的法身了。弟子又問，念頭再出來時怎麼辦？尊者說，再出來就再看，如果一天有成千上萬個念頭，就可以看到成千上萬次佛。尊者這裡說的佛，指的就是法身佛。

此外，“斷絕”還可以理解為念頭融入空性，成為一片虛空。

那麼，通達無念的最終目的是什麼？又會得到什麼樣的結果？宗寶本和曹溪原本中有這樣一句話：
“於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭

之時，並將為空，不思酬害。”這是什麼意思呢？

“於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時”，世間的善與惡、好與壞、美與醜，乃至親人也好，仇人也罷，以及日常生活中人與人之間語言上的諷刺、挖苦、欺騙、紛爭等，遇到這些問題的時候，“並將為空”——當下就知道，這都是虛幻不實的，如同夢裡的爭吵、善惡、好壞一樣。

深深地體會到這些時，會發生什麼事情呢？“不思酬害”，既不想報仇，也無仇要報。我們為什麼要修無念？目的不就是斷除自己的煩惱嗎！當看到世間好壞、善惡種種現象，若知道這一切猶如夢幻泡影，我們便不會再仇恨、抱怨，糾纏不休。這是修空性和無念的作用，也是我們最後想要達到的目標。

接著進一步闡述無住為本、無相為體、無念為宗。

念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上念念不住，即無縛也，是以無住為本。

“念念時中，於一切法上無住。” “住”，就是把每個念頭當作真實的，這是我們現在的心態；每一個念頭都對萬事萬物不執著，即“於一切法上無住”。

“一念若住，念念即住，名繫縛。”如果有一個念頭執著，後續的所有念頭都無法證悟，至少在一段時間中，後面的每個念頭都被當作是真實的，這叫做繫縛。繫縛，是因為自己的執著，把自己緊緊地束縛在輪迴中，不得解脫。

“於一切法上念念不住，即無縛也”。“無縛”，即解脫、自由。如果對內外一切法都不執著，就沒有什麼可把我們束縛在輪迴之中，這就是解脫。

“是以無住為本”。什麼叫“以無住為本”？當我們生起一個念頭，這個念頭正在誕生、存在之際，立即看到它是虛幻的——其實這就是大圓滿！大家切記，大圓滿裡就會這麼講。如果之前的基礎修法修得特別到位，對上師三寶、對法也具足信心，通過這簡單的幾句話便可證悟。歷代漢傳、藏傳的祖師大德們，最後都是這樣證悟的。

若無法證悟，文字越多反而越複雜，最後跟因明、中觀沒什麼區別，永遠停留在理論層面上。禪宗直指人心，大圓滿也是如此。所以，能否證悟要靠自己的修行，尤其要靠前行方面的基礎修法。

以上是“無住為本”，接下來講“無相為體”。

善知識！外離一切相，是無相。但能離相，性體清淨，是以無相為體。

“善知識！外離一切相，是無相。”什麼是“無相”？“外離一切相”，即無相。

只要我們的感官存在並正常發揮作用，相就會存在。因此，千萬不要把“外離一切相”理解為遠離外面一切相，以為所有相不存在就是“無相”。之前講過，“於相而離相”並不是於無相而離相，而是證悟了所有相——山河大地、善惡好壞、輪迴涅槃等，沒有絲毫真實性，一切如夢似幻。

因此，這裡的“離”字要這樣理解：譬如，我們在水幕電影上可以看到各種各樣的人、建築物等，一旦走近就會發現，除了水霧之外並無其他；同樣，

證悟之後，雖然萬事萬物的相仍能看得到、聽得見，但是自己對相的執著已經不存在了，深深地體會到一切相皆虛幻不實，這就叫做“外離一切相”。

“但能離相，性體清淨，是以無相為體。”內心不執著，通達所有相都是不真實的，叫做“能離相”；證悟所有相本質上都是虛幻、空性的，就是“無相為體”。

不過，這種證悟還不是最頂層的證悟，最頂層的證悟是赤裸的覺性。為什麼稱之為“赤裸的覺性”？就像一個人赤身露體，沒有任何掩飾一樣，那時所有的相都不存在，唯一存在的就是內在的佛性、光明——這是大圓滿所講的證悟。

如果還帶有一些與感官有關的內容，則屬於較低層次的證悟境界。密宗的大手印以及禪宗在這方面講得比較多，大圓滿也有所涉及。比如，看到的相雖然如幻如夢，但仍屬於內心的一種幻覺，還有一些不真實的成分在；這些統統消失之後，最後才是純正、真實的佛性光明。

此處講的雖然還不是最高境界，但如果能證悟到這裡已經相當不錯，不僅可以在此基礎上進入赤

裸的覺性或者純正的光明，而且在生活中非常實用。當我們因為生活中的種種違緣，如父母去世、破產、離婚、失戀等，導致內心特別不開心、痛苦的時候，靜下來看一看這個念頭本身，說不定在其中就能看到它的本質。

這時，“若一念斷絕，法身即是離色身”。“斷絕”不是現象的斷絕，而是它的生命力斷絕了，沒有任何實質性的東西，形同空殼，這叫做“一念斷絕”。因此，有時候傷感、憤怒、焦慮等煩惱對修行人來說未必是壞事，倘若此時去看這些念頭，則很有可能看到它的本質，也就是“法身即是離色身”。

法身即心的本性，它沒有金剛薩埵、阿彌陀佛等報身佛這樣的形象，也沒有釋迦牟尼佛這樣的肉身。我們每個念頭的本性就是法身，若能藉此機會看到念頭的本體，那特別有意義！

比如憤怒的時候，我們第一個想到的往往是罵人、打人等，這是因為我們的習氣根深蒂固，所以遇到問題時，首先想到的就是這些世俗的方法。但作為一個修行人，此時要儘量控制住自己的情緒，在稍微冷靜之後，接下來想到的，應該是一些佛教

的處理方法。這時候不需要修慈悲心、不淨觀，只需看念頭本身，就有可能看到煩惱的本性。

尤其在認真完成四加行、五加行，並對上師三寶具足信心的情況下，這時去看憤怒、悲傷等念頭，確有可能看到它的本質。一旦看到其本質，煩惱便失去了生命力，不會再讓我們造業。

因此，痛苦、煩惱未必是壞事。如果看到了煩惱的本性，就叫做“煩惱即菩提”。儘管之前在書上看過這句話，但此時才真切體會到它的含義。在這個層面上，顯宗和密宗，尤其是禪宗和密宗無二無別。

以上是“以無相為體”，接下來是“無念為宗”。

於一切境上不染，名為無念。

“境”，是外境，指眼、耳、鼻、舌、身能接觸到的萬事萬物，以及意識能想像、思考的一切事物；“染”，即執著。這句話的意思是，對一切外境不產生念頭或執著，叫做無念。

這個“無念”，不僅是沒有念頭，還要沒有執著。人們深度睡眠或昏迷時，對外境是沒有念頭的；修寂止的禪定，尤其欲界、色界、無色界的禪定，意識非常平靜，沒有任何波動，自然也不會有什麼念頭。但這些只是沒有念頭而已，並沒有做到“不染”。

比如昏迷的時候，所有意識都已經停止，此時有沒有執著？有，這時候的執著就是我執。我執不是向外，而是往裡，是針對阿賴耶識產生自我的執著。無論深度睡眠，還是禪定、昏迷時，都是有執著的——儘管沒有念頭，但這種執著一直存在。

平時有人會說，不要執著，不執著就沒有問題！許多人對此理解為，當心裡有憤怒、欲望、嫉妒等情緒，或產生善的、惡的、不善不惡的念頭時，只要不執著它們就可以了。比如我們心裡產生了憤怒，當第一個念頭出現後，第三個、第五個、第八個……後面的念頭接連出現，然後又冒出一個念頭，對前面的這些念頭產生執著，認為它好或者不好等等——許多人認為，只要沒有這樣的執著就沒關係。

其實不是這樣，未證悟時，我們的念頭都是有執著的。比如，心裡產生一張桌子或一尊佛像的念

頭時，內心早已默認這張桌子、這尊佛像是真實存在的，因此這個念頭本身就是執著，不需要刻意去想桌子、佛像是否真實。假如必須追加一個“它是真實的，不是如幻如夢”的念頭才叫執著，那我們24小時的無數念頭中，基本上都沒有執著——從未學過空性的世間人，根本沒有空性的概念，不會有“這個是如幻如夢，那個是真實”的想法。難道他們99%的念頭都沒有執著？當然不是。因此，一定要搞清楚什麼叫做不執著，什麼叫做“只要不執著就沒有問題”。

“只要不執著就沒有問題”的真正意思是，證悟者雖然也有念頭，但其中沒有任何執著的成分，也就是說這些念頭不會造業，因此不會有問題。念頭何時才會徹底消失？直至八地菩薩。八地菩薩沒有念頭，只有智慧，通過智慧完成所有事情。八地之前的菩薩都有念頭，不過他們的念頭是“不染”的。

什麼是“染”？比如看到一張桌子時，沒有證悟的人心裡就想著一張桌子，這時已經被染上了——因為他有執著，默認是真實的一張桌子，所以叫做

染；證悟之後，同樣看到一張桌子，但不會把它當作真實的——心裡雖然有個這樣的念頭，但這個念頭沒有執著，所以“不染”。

“於一切境上不染，名為無念”。 “無念”有兩種理解：

一是有念頭，但沒有執著。比如，修行人從禪定中無我的境界出來，處於日常生活狀態時，他們也會有念頭，但這些念頭是沒有執著的。

二是沒有任何念頭，只有禪定的智慧。比如一地以上菩薩入定後，就是非常標準的無念。這時他們沒有任何念頭，只有非常純正、純潔的佛性——大圓滿或密法稱之為“赤裸的覺性”。普通人雖然達不到這種層次，但是證悟之後，安住於證悟境界時，也不會有執著，甚至連不執著的念頭都不存在。

以上兩者都叫無念，都是“於境上不染”。

進入無念的狀態，實際上也就是無住。“無住者，為人本性念念不住”，對任何東西沒有執著；如果有住，那就是“染”。無住、無念均無外境，自然也就無相。這三者本體其實是一個，只不過從三個角度來闡述。

於自念上離境，不於法上念生。莫百物不思，念盡除卻。一念斷即無別處受生。

“於自念上離境”。“自”，自性、本性；“念上離境”，每一個念頭都沒有對境。

“念上離境”也有兩種不同的理解：一是每個念頭都是心的本性，與外境不產生任何聯繫。因為沒有對境，所以自然沒有對對境的執著，這就是“離境”。二是證悟之後，雖然產生了念頭，但對這個念頭沒有執著。意思是每個念頭產生之際，當下就看到它的本性，時刻不離開智慧，這叫做“於自念上離境”，與之前的“於念而不念”“於相而離相”意義相同。

“不於法上念生”。“境”和“法”都指萬事萬物。如果分開理解，“境”主要指眼、耳、鼻、舌、身的對境，即感官的覺知；“法”主要指意識的對境，如抽象的思維等。“不於法上念生”，意思是對任何一個法都不產生念頭。

這又是一個危險的誤區。之前說過，修寂止的禪定，尤其四禪八定後面的無色界禪定，心境非常

細微、平靜，根本不會有什麼念頭。修行人往往會誤以為沒有念頭就是禪宗講的無念，所以惠能大師又開始解釋這個問題。

“莫百物不思，念盡除卻。”不要什麼都不想，停止、斷除所有念頭。

“一念斷即無別處受生”。“斷”，指念頭全都停止，就像昏迷、深度睡眠時一樣；“受生”，佛教中多指人死後再投生，但也不一定僅限於此。如前念消失之後，後面的念頭接著誕生，如果它們之間有因果關係，也可以稱之為“受生”。這句話的意思是，如果念頭都斷了，便不會有任何念頭再出現於其他地方。這實際上是一種斷見。此處，宗寶本和曹溪原本是“一念絕即死，別處受生”。

佛教中，“斷”與“常”相對。“常”即永恆存在，比如人們認為造物主是永恆的，靈魂是永恆的；“斷”是以前有，之後斷掉了，再也不會出現。佛教認為，一切既不是常，也不是斷。為什麼不是常？因為一切都是生滅無常、變化無常的。為什麼不是斷？因為因消失之後，果一定會出現，所以也不是斷。如果認為無念就是念頭斷絕，後續再也不出現，這種

觀點屬於斷見，是需要破除的四種錯誤邊見之一。

敦煌的三個版本都是“一念斷即無別處受生”，有人認為“無”說不通，於是根據後來的曹溪原本改成“死”。我個人覺得這裡不需要改，“無”也講得通。

當然，把“無”改成“死”也沒有錯。此處“死”可以有兩種理解：一是斷絕念頭，念頭“死”了，但“別處受生”就有點不好解釋；二是把“死”理解為死亡。如前所言，如果認為無念是斷絕念頭、百物不思，像磚頭、石塊等無情物一樣，不就跟人死了差不多嘛！人死亡的前期也是沒有念頭的。但即便這樣也達不到解脫的目的，因為人死之後還會繼續轉世輪迴，還要“別處受生”，所以這樣的無念毫無意義。

“無”和“死”哪個是惠能大師的本意？現在誰也說不清楚。從學術研究的角度看，敦煌的版本因為沒有太多後人附加的東西，“一念斷即無別處受生”應該比較接近六祖的本意。大師之前說過，斷絕念頭的禪定是斷見；既然是斷見，自然不會有延續，即“無別處受生”，不可能在其他地方誕生、

出現。從實修的角度看，兩者最後理解的意思是一樣的，改與不改沒有什麼差別。

有人會有疑問：《壇經》有時說念頭斷絕後即證悟法身，有時說斷絕念頭就跟磚頭、石頭等無情物一樣，有時又說斷絕念頭則是死亡，這些該如何理解？

大家一定要注意，《壇經》中“斷絕念頭”，有時是正面的，指法身、開悟、證悟，有時則是負面的、錯誤的。總結而言，共有三種“斷絕念頭”：

第一，指證悟空性，即所有念頭消失於法界，不產生任何念頭。

第二，念頭還在，但每個念頭出現之際就看到了它的本質，從而斷除了對念頭的執著，其實就是見到了法身。

以上兩者是正確的“斷絕念頭”。

第三，就像昏迷、深度睡眠時一樣，沒有任何念頭，如果把這個無念當作證悟就是錯誤的。

以上三種“斷絕念頭”，大家一定要善加辨別，不僅在理論上區分清楚，實修時更要善自把握。

學道者用心，若不識法意，自錯尚可，更勸他人迷；不自見迷，又謗經法。是以立無念為宗。

“學道者用心，若不識法意，自錯尚可，更勸他人迷”。六祖勸誡修行人，一定要謹慎、用心，不能太隨意。如果不懂佛法的意義，“自錯尚可”——自己錯了就算了，影響還有限；但是“更勸他人迷”，若把錯誤內容傳遞給更多人，問題就嚴重了。因此，學道之人一定要謹言慎行，對佛經奧義不要隨意亂講、亂改。

“不自見迷，又謗經法”。自己不能見到自性、本性，即為“迷”；又因此毀謗佛經——傳遞錯誤資訊給別人以後，大家都無法證悟自己的本性，導致人們對心的本來面目、佛性產生邪見，最後反過來誹謗佛法。

“是以立無念為宗”。因此，必須把“無念”作為禪宗的本原。

簡言之，禪宗的無念跟斷絕念頭完全不同，千萬不要把它理解為停止念頭，或沒有念頭的昏迷狀態，等等。這類無念屬於四禪八定，除了佛教，外

道也有類似的禪定。

以上“無住為本”“無相為體”“無念為宗”都已闡釋完畢。

即緣迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄念從此而生。

“即緣迷人於境上有念”。尚未證悟的愚昧之人，對所有事物都會產生念頭，而且每一個念頭，明顯或不明顯地均帶有一定執著——其本質即是執著，這就是“於境上有念”。

“念上便起邪見”。什麼是“念”？比如，我們看到或想到了某一個人，這叫做有念。什麼是“邪見”？就是第二個念頭——他是我的仇人，我要怎麼樣怎麼樣……後續的煩惱、仇恨、抱怨隨之而生，這叫做邪見。邪見來源於念，念即執著。當看到某個人時，假如對他沒有執著，對他的仇恨、抱怨則不會產生；正因為對此人執著，所以才產生了仇恨、欲望、嫉妒等後續一系列煩惱，這都屬於邪見。

“一切塵勞妄念從此而生”。“塵勞”，即煩惱；“從此”，從有執著之後。自從有了執著，仇恨、欲望、嫉妒、傲慢等煩惱就產生了。

然此教門立無念為宗，世人離見，不起於念；若無有念，無念亦不立。

“然此教門立無念為宗”，禪宗頓教法門以無念為宗。為什麼？因為有念，才起邪見；因為有邪見，才產生煩惱。煩惱和邪見的源頭，就是境上有執著念，為了從源頭上斷掉煩惱，故而禪宗“立無念為宗”。

“世人離見，不起於念；若無有念，無念亦不立”。敦煌的三個版本中，敦煌原本是“世人離見”，敦博本和旅博本是“世人離境”。“見”和“境”，均指世間人的各種錯誤見解。

這句話的意思是，世間人通過修此教法證悟本來面目遠離一切見，離見就不起執著念；若無執著念，則百物不思的無念也不存在，或者說，有念和無念都不成立。

從曹溪原本開始，以上幾句便統統去掉了。比如宗寶本的這段話是：“……一切塵勞妄想，從此而生。自性本無一法可得，若有所得，妄說禍福，即是塵勞邪見。故此法門立‘無念’為宗。”

“自性本無一法可得”。惠能大師開悟偈中，有一句“本來無一物”，與“自性本無一法可得”意思相同——本性是清淨的，任何世俗之法甚至涅槃、輪迴都是自己的分別念，本質上都不存在，所以“自性本無一法可得”。

“若有所得，妄說禍福，即是塵勞邪見”。如果認為從自性中可以得到什麼，隨之妄說災禍、幸福、痛苦等都是存在的，這是煩惱、邪見。

“故此法門立‘無念’為宗”。這句話和敦煌本的“然此教門立無念為宗”，文字略有不同，但內容都一樣。

無者無何事？念者何物？無者，離二相諸塵勞。真如是念之體，念是真如之用。

“無者無何事？念者何物？”前面講了“無念”，那麼到底“無”什麼？“念”又是什麼？

“無者，離二相諸塵勞。” “無”，沒有；“二相”，二元對立的事物；“塵勞”，由二元對立的見解、概念所產生的煩惱。沒有二相，沒有煩惱，就是“無”。

“念”是什麼？“真如是念之體”。“真如”，即佛性、心的本性。每個念頭的本體就是佛性、真如。這個特別重要，大家一定要切記。

為什麼不直接說“無就是沒有，念就是念頭”？如果這樣解釋，之前對無念的誤區依然存在，以為無念就是沒有念頭。惠能大師講的無念，不僅僅是沒有念頭或者停止念頭，而且是證悟了念頭的本質，證悟了心的本性、佛性。因此，這種解釋更貼切、更準確。

“念是真如之用”，念頭是真如的作用，這與大圓滿講的是一致的。

現實生活中，我們要做各種各樣的取捨。如果沒有念頭，就沒有辦法進行取捨，三觀都無法建立，怎麼能正常生活？因此，念頭的好處，就是在世俗生活中，可以進行各種各樣的思維、判斷，從而做出不同的取捨……這就是真如的作用。

在勝義諦或證悟境界中，念頭派不上用場；但在世俗領域，它是不可或缺的。這個作用實際上是真如的作用，因為念頭的本質就是真如、佛性。比如，氣溫 0°C 以下時，水變成固體——冰，但它的本質仍然是水。換言之，冰是水的作用，水是冰的本體。

同樣，每一個念頭的本質就是真如、智慧，只不過由於無明，在世俗領域中，它表現為念頭；但在世俗諦中念頭的本質依然是真如，只是我們看不出它的本質，只能看到它的作用。所以，此處的“念”，不是看它的作用部分，而是看它的本質，也就是真如、智慧。

現在，我們要想辦法透過每個念頭的外表，看到它深處的智慧。打個比方，我們的肉眼只能看到衣服表面，無法穿透衣服，更不用說皮膚和肌肉；X光則不同，可以穿透衣服、皮膚、肌肉，直接到達骨頭。同樣，我們的念頭沒有穿透力，只能看到情緒與煩惱；念頭的本質是真如，真如的穿透力很強，若能用上真如，我們便可以藉此證悟。

那麼，真如是證悟的對象還是證悟者本身？二者有什麼區別？雖然語言上可以講“用真如去證悟”，但實際上，證悟者或證悟的對象都是他自己，別無其他；也就是說，自己證悟了自己的本質，自知自明，這叫做證悟。

這句話的含義非常深奧，需要特定方法才能領會。如果有方法的話，可以拋開文字上這些複雜的邏輯、龐大的佛經描述等，直接去體悟自己的本性，立即就會明白每個念頭真正的本質——智慧。

未證悟時，語言、文字、邏輯等越複雜，離其本質就越遠。為什麼？因為真如是語言無法表達、意識無法思考的，此時唯一的方法是證悟，等自己有切身體會之後，就可以很容易、很直接地感受到這句話的含義。

但我們不要以為一年半載便可以證悟，不然就埋怨修的法不對或佛法沒有加持等。修行必須有恆久的耐心和長遠的計畫，不能急功近利。歷史上許多了不起的禪師，也是花費了數十年功夫，最後才大徹大悟。

譬如，近代著名高僧虛雲大師，他在所有照片中都是垂閉著眼瞼，平時行、住、坐、臥都處於禪修狀態。他身邊的侍者說，多年來從未見過老和尚的眼睛。即便這樣用功修行，虛雲老和尚也是到了五十多歲時才證悟。

當然，證悟的時間因人而異，快的兩三年，甚至像惠能大師一樣瞬間證悟；慢的則需要數十年；中間一部分人，可能要三五年、七八年不等。如果我們掌握了正確方法並努力用功，則有可能在今生獲得證悟，每個人都有這樣的機會。

如果這一生能夠證悟，我們的輪迴之路便從此停止。因為證悟的智慧摧毀了無明，破壞了輪迴的原動力——儘管尚未徹底剷除，但是它的力量已經受到了嚴重破壞，再也沒有能力讓我們長時間流轉輪迴。這件事情意義重大，比世間的金錢、聲望、地位、權力等任何東西都重要。

也許有些人不能理解這一點，仍然覺得世俗的東西最有意義，不願意為證悟付出一些代價。不過，仍然有許多非常虔誠、用功並且願意為解脫而付出的修行人——不僅出家人，也包括許多在家人，他們

一定會成功的。

大家不要走極端的路，要麼馬上證悟，要麼無所謂。佛教經常講“不墮兩邊”，因此既不能操之過急——期望一兩年之內，完成一遍四加行和五加行後馬上證悟，這個很難；也不要悲觀、失望——過去的高僧大德都是專修很久才能證悟，自己每天這麼一點點時間會不會證悟？也有可能，但方法、次第等非常重要。

一般顯宗的說法是，普通人想要獲得解脫，一切都要從零開始，經過漫長的修行才能證悟——因為手裡沒有任何資本，所以成佛之路很難、很遙遠；但是，從密法、禪宗或第三轉法輪講佛性的顯宗的角度看，其實每個人早已具足資本，所需無缺，問題是怎麼利用這些資本而已——如果掌握了方法，知道如何運用，成佛其實既簡單、又迅捷。

言歸正傳，既然念頭的本質是真如、佛性，那麼，現在我們就要在每一個念頭中，找到它的佛性部分。

怎樣拋開念頭的表象，去接觸、感受它的本質呢？這時，文字上的理論知識雖然有一定幫助，卻

無法讓我們直接領悟；唯一的方法，就是積累福報、懺悔罪過，增上對上師三寶、對法的信心，這些在四加行、五加行中全部包含了。因此，第一，把四加行、五加行修到位，五加行一輩子都要修，修得越多越好；第二，祈禱上師，上師瑜伽是五加行的最後一個，意思是終生都要修，永遠沒有止境；第三，可以看一看文字、聽一聽課，這些也有間接引導的作用。

這三者要不斷輪番進行：看書、聽課，同時修五加行，以及祈禱上師、修上師瑜伽。通過這些方法，我們可以感受、證悟心的本性。這是唯一的方法。

當我們因為種種原因，非常痛苦、悲傷的時候，祈禱上師，簡單修一下上師瑜伽，然後立即直接去看這個悲傷。悲傷不就是念頭嗎？情緒正在波動的時候，去看這個波動的念頭，說不定就看到了它的本質。實際上，嫉妒、仇恨、欲望等與慈悲心、信心一樣，本質都是佛的智慧、真如。這時如果直接去看、去觀察，讓心自己去瞭解自己，有可能在這個過程中就看到了它的本性。所謂“看心”就這麼簡單，並沒有什麼特殊的方法。

大圓滿和禪宗有時說要去看心，有時又說不看，對此如何理解？一般所謂的心，一是情緒，一是阿賴耶識；平靜時是阿賴耶識，胡思亂想時是意識。二者均稱為心，但都不是智慧，看這樣的心是沒有用的，要看到心的本質才有意義，才叫做修禪定。

看到本性的強度、深度等等不一。有人能一下子看得非常清晰；有人剛開始只有一點點感覺，持續打坐之後，感受才會越來越清楚。大家不要以為，證悟時會有一個特別強大、異乎尋常的感受。這是因人而異的，每個人的情況不同，證悟的過程、方法也不一樣，未必人人都像惠能大師這樣，開悟後有翻天覆地的變化，有些人的證悟就是一個很平穩的過程。

性起念，雖即見聞覺知，不染萬境而常自在。
《維摩經》云：外能善分別諸法相，內於第一義而不動。

“性起念”，念頭源自心的本性，也就是佛性。就像雲朵是從空中出現，最後消失在空中一樣，念頭也是從佛性中產生，然後在佛性中消失。日常生

活中，我們能夠感覺到念頭的誕生和消失，卻從未看到它的來處和去處。實際上，它的來處和去處就是它的本質。曹溪原本中這句話是“自性起念”。

“雖即見聞覺知，不染萬境而常自在”。開悟之後，眼、耳、鼻、舌、身五個感官仍能感覺到外面的世界，它並沒有隨著我們的開悟而就此消失。不同之處在於，之前我們對外境有執著，現在則沒有了，這叫做“不染萬境”。

未證悟時，儘管擁有人身自由，可是內心對貪、嗔、癡的執著依然存在，因此感覺不到真正的自由、自在。從執著中解放出來後，我們的內心才得到了真實意義上的自在、自由，這就是“常自在”。

開悟之後，我們可以照樣工作、生活，但這一切不會再給我們帶來煩惱。如果再稍微用功修一段時間，日常生活中因為種種原因產生的壓力、煩惱等精神上的痛苦，短期之內就可以得到控制。

肉體上的痛苦不太容易斷除，即便阿羅漢也有生、老、病、死的痛苦，因為構成肉體的物質本身就是這樣，所以遇到一些與它不太相應的境況時，就會產生痛苦、不適；精神上的問題則比較容易解

決，若能在這一生中努力用功，自己完全可以體會到這一點。

“《維摩經》云：外能善分別諸法相，內於第一義而不動。”《維摩詰所說經》講，證悟以後，照樣可以工作、生活，我們的智慧完全可以分別、判斷外界事物的善惡、對錯等，這就是“外能善分別”；與此同時，“內於第一義而不動”，第一義即勝義諦，也就是空性、證悟的境界，內在的證悟境界是如如不動的。

簡言之，證悟之後，我們照樣可以感知外面的世界。同時，內在證悟空性的智慧、境界不會動搖，二者並不矛盾。

小結：

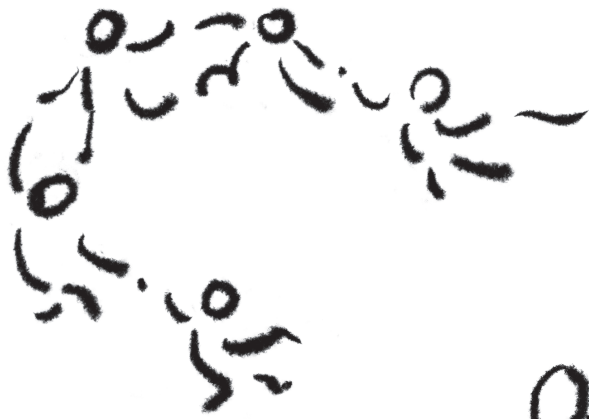
《壇經》講的都是頂端的法，大圓滿講心的本性、佛性時，用的也是這些文字。如果我們看不懂《壇經》，那現階段去聽大圓滿也是這種感覺。

對於出離心、菩提心等具體、基礎的修法，《壇經》沒有涉獵太多，但是廣學多聞、少欲知足這些也有講到。此外，《壇經》裡還介紹了一個非常好

的懺悔方法，但前提條件是要證悟，在證悟的基礎上懺悔就是無上的懺悔、無相的懺悔。

對於心的本性方面，《壇經》闡釋得非常好。如果四加行和五加行修得到位，通過這些內容也可能會證悟；如果基礎沒有打好，修大圓滿也不一定證悟。因此，大家一定要從基礎的出離心等一步步往上修，這樣每個人都有希望。

敦煌本沒有劃分章節，如果分的話，這部分就叫做定慧品。



— 坐禪品 —

《壇經》的精華與核心是智慧品、定慧品和坐禪品。通過前兩品，我們對《壇經》有了一定瞭解並體會到了其中的深義，但若僅僅知道內容非常殊勝、深奧，卻不懂怎樣實際運用，那也沒有多大意義。因此，如何將其深奧的意義落實到修行中非常關鍵。坐禪品介紹了禪宗頓門的一些具體修法，能值遇這樣殊勝的法門非常難得，希望大家一定要珍惜，要去修行！

善知識！此法門中，坐禪元不著心，亦不著淨，亦不言不動。

“善知識”，惠能大師稱呼當時的聽法者，也就是他的弟子們；“此法門中”，禪宗對佛法的理解及修法不同於一般顯宗，有其獨特的殊勝之處，故而六祖一直強調“此法門”。

此法門有何獨特之處？下面開始具體介紹。

“坐禪元不著心，亦不著淨，亦不言不動”。這三句話意義深奧，對實際修行尤為重要。不僅禪宗，修持大圓滿、大手印等任何一個深奧的法門，都要牢記這三點。

第一句“坐禪元不著心”。“元”，本來、原本。意思是打坐時本來就是不著心的。比如一個證悟者打坐，進入禪定境界時，他是不會著心的。實際上，打坐的時候，無論面對內在的心還是外在的顯現，但凡有所執著都是不對的。

第二句“亦不著淨”，即打坐時也不要強調清淨。第三轉法輪中，“清淨”二字用得特別多，我們平時也常說“心的本性是清淨的”等等，但這裡又否定了，說打坐禪修的時候不能著淨。意思是，對任何東西都不能執著，不管淨還是不淨。

通俗地講，就是不要給心的本性貼標籤，說這是“清淨”、這是“本淨”、這是“本來清淨”等。因為這些都是自己的意識妄想出來的，佛性或心的本性遠離所有標籤，語言也無以表達。既然如此，怎麼可以貼各種各樣的標籤呢？因此，打坐的時候不要強調清淨。

第三句“亦不言不動”。這一句旨在否定世俗禪定，即通常所謂的四禪八定。四禪八定的最高境界是無色界禪定，彼時一絲一毫的雜念都不存在，但也僅此而已。因為缺乏智慧，什麼也悟不到。這

樣的平靜就是“不動”。雖然這種禪定沒有錯，也是一個標準的禪定，但是禪定有許多不同的層次，這種世間的禪定與禪宗、大圓滿、大手印無法相提並論，即使修得再好，也不過是進入了阿賴耶識的狀態，於解脫無益。像虛空一樣的空性境界中根本就不存在心、淨、動或不動等一切事物。

所謂的心，即八識的總稱。雖然阿賴耶識比眼、耳、鼻、舌、身和意識更加平靜，但並沒有超越心的範疇，仍屬於八識之一。“坐禪元不著心”，而這種世俗的四禪八定實際上就在看心、著心，因此，單純的“不動”不是禪宗的禪修。

禪宗不強調不動，也不鼓勵修這種禪，所以說“亦不言不動”。

不著心（不看心）、不著淨（不看淨）、不言不動，以上三句是坐禪品的大綱，涵義深奧，對實修非常重要！看心、看淨、不動與禪宗境界相違，都不是真正的禪定，修空性時一定要排除這三種情形。

這些話，只有在大圓滿、大手印等非常具體的實修引導文中才會出現，很多關於密法的普通書籍，

也未必講得這麼具體。如果學了大圓滿、大手印，再來看《壇經》，會發現裡面講得既深奧又精彩；假如沒有《壇經》的傳承，也沒有學過大圓滿、大手印，恐怕難以挖掘到其中的深刻內涵。

這三個要點是具體修法的大綱，尤其在修空性、大圓滿、大手印的過程中，非常重要。它們也是衡量自己修行境界的重要標準，假如沒有這些標準，在證悟之前，我們就不清楚應當如何取捨。

在證悟者看來，普通的世間禪定儘管非常平靜，但與證悟境界相比卻有天壤之別；對未證悟者而言，因為從未體會過真正的證悟境界，根本不知道什麼是證悟，所以難以分清二者的界限。因此，很多稍微有點世間禪定功夫的人，在座上，心很平靜、不動時，誤以為這就是證悟的境界，然後給它貼個標籤——這是光明、佛性，認為自己見到了光明、佛性，實際上根本不是。這是很大的誤解，大家一定要引起注意。

“坐禪元不著心，亦不著淨”，敦煌三個版本此處為“著”字，有的版本則是“看”，即“坐禪元不看心，亦不看淨”。用“看”字也對，因為後

文講到“若言看淨”，說明“不著心”也可以是“不看心”，二者文字上不同，但所表達的內容都一樣。

“亦不言不動”，敦煌三個版本為“亦不言動”，缺少了一個“不”字，應該是“亦不言不動”。因為第一，少了“不”字，內容上不太解釋得通；第二，後文解釋的時候，“若不動者，不見一切人過患”中有個“不”字，這說明“亦不言動”這裡少了一個“不”字。

接下來進一步闡述這三個問題。

若言看心，心元是妄，妄如幻故，無所看也。

“若言看心”。前面用“著”，後面用“看”，實際上二者意思一樣。敦煌原本和新本都用“看心”；宗寶本用“著心”。這句話的意思是，如果打坐的時候看心，會有什麼問題呢？

“心元是妄”，“心”，指凡夫具有執著的八識；“妄”，是妄念、執著。無論有沒有明顯的實有、真實不虛的想法，凡是沒有證悟的人，內心任何一個念頭都是虛誑的妄念——八識中沒有一個不是妄念，包括阿賴耶識也是細微的妄念，因此“心元是妄”。

“妄如幻故”，妄念都是假的，像幻覺一般沒有真實性；“無所看也”，所以沒有什麼可看的。一切都是虛假的妄念，沒有一個真實的東西，看了也沒什麼用，因此不要去看心。

《壇經》多次講過要看心、觀心，現在又強調不要看，該如何理解？

一方面，佛經裡講的“看心”，有時指看心的本質。尤其像《壇經》這樣深奧的經典，還有大圓滿、大手印等，雖然字面上是“看心”，但實際上不是看表面的念頭，而是看念頭的本質。

因此，“不看心”的意思，就是不要看心的表象。雖然念頭的本質是佛的智慧、菩提，表象卻是貪、嗔、癡煩惱。未證悟的人去看心，感受到的不過是思維、情緒等表面的意識活動——哪怕再清淨也是阿賴耶識的狀態而已；證悟者則不同，他可以穿透意識表面的妄念，直接看到其內在的本質——菩提、智慧。因此，《壇經》裡有時講“煩惱即是菩提”，有時又說“心元是妄”，到底是妄還是智慧？實際上兩個都正確，要看站在哪個角度講。很多時候佛經裡不會分得很清楚，我們自己要懂得辨別。

另一方面，漸悟的初學者，看心還看不到本性時，可以先看表面的念頭。為什麼要看妄念？因為打坐尋找心的本性需要一個過程，一開始不可能直接看到心的本質，所以，第一步可以先看心的表面的念頭。比如冒出一個念頭的時候，去看它是如何誕生的，當下這個念頭在想什麼，過一會兒如何消失，等等。

雖然《壇經》說過不要看這個，不要停留在這個層面上，但是修行人不可能一步證悟到心的本質，需要循序漸進：先看表面，再看其本質。就像上樓時，我們不能一步躍至十樓，需要乘坐電梯一層層逐步攀升；又如採礦的時候，需要先把礦石挖出來，再逐步加以提煉，最後才能得到有價值的礦物質。

同樣，剛開始打坐、看心時，可以同時看心的表象和本質。即使一時看不到本質也沒關係，把看心當作過程而不是結果，通過這個過程，最後就能看到念頭深處的佛性——就像石頭中的礦物質，我們需要的就是它！因此，很多佛經裡也鼓勵我們去看心、觀察心。

綜上所述，針對不同層次的修行者，“看心”可以有兩種不同的理解。雖然沒有哪個佛經、引導文會直接告訴我們看心有兩種看法，但自己要懂得什麼叫做看心，如何看；什麼叫做不看心，為什麼不看。不僅理論上明白，更重要的是打坐時能夠真正用上。

那麼，怎樣才能看到心的本質？有以下兩種方法。

一種是根機非常成熟的人，當下就能看到心的本性。就像六祖惠能大師，通過一句話就證悟了心的本性，好比滿天的烏雲，突然被一陣強風吹散，當下便看到了晴朗的藍天一般。

另一種是根機普通的人，無法直接看到心的本性，需要其他方法加以輔助。在藏傳佛教中，通過修四加行生起出離心，修五加行發菩提心，然後懺悔業障、積累福報，最後依靠上師的加持等，依靠各種力量證悟心的本性。

每個人心的本性都是光明、佛性，但心的本性隱藏在非常深的地方，被一層厚重的意識覆蓋著，根機不成熟的人很難突破。假如突破不了意識層面，

那麼，不論打坐還是回到現實生活中，看到的都只是表面的種種妄念、煩惱，並且永遠在這個層面上徘徊。

所以，根機不成熟的人需要很多基礎方法，除了關鍵的四加行、五加行，還要加上一點禪修，以此來提升自己的根機。等到根機與頓門差不多相應時，就有可能突破厚厚的意識層，看到心的本性，就像突破雲層之後，看到清澈、純淨的藍天一樣。在大圓滿裡，這叫做“赤裸的覺知”。

因此，禪宗說“若言看心，心元是妄”。心的表面是貪、嗔、癡等妄念，看這些沒有用；大圓滿法中則說，一定要突破意識層，看到赤裸的覺性，看到沒有念頭、非常純淨的本質。這與佛經講的“四不依”之“依智不依識”意義相同，意思是要依靠智慧，不要依靠意識。

以上非常清楚地告訴我們，修行不能停留在意識層面的禪定中——無論四禪八定還是其他禪定，只要沒有突破心的層面，這些禪定都是沒有用的。

若言看淨，人性本淨，為妄想故覆蓋真如，離妄念，本性淨。不見自性本淨，心起看淨，卻生淨妄；妄無處所，故知看者卻是妄也。淨無形相，卻立淨相，言是功夫。作此見者，障自本性，卻被淨縛。

接著解釋為什麼“亦不看淨”。

“若言看淨”，如果要看心的本性、光明；“人性本淨”，每個人的心的本性本來就是光明、清淨的。人人都有佛性，凡是有情感的生命，包括任何一個動物，都有佛性。

“為妄想故覆蓋真如”。“真如”，即真相、佛性。儘管心的本性是佛性，但因為我們有妄想，所以佛性被厚重的意識層所覆蓋，一般的智慧無法穿透它。如果這個意識層面一直突破不了，我們的思維、智慧便始終落在意識的範疇中，永遠無法看到其背後真正的本性。也就是說，儘管每個人都具有佛性，但是普通人看不見。

“離妄念，本性淨”，只有離開妄念，才能看到本性，因為本性本身是清淨的。

“不見自性本淨”，只有證悟之後，才可以說看心的本性、光明、本來清淨等；還沒有看到自性的本淨時，“心起看淨，卻生淨妄”，心裡起了一個念頭：我要看本淨或當下這是本淨！這個“本淨”其實是妄念，是自己貼上的一個標籤。

雖然這個念頭是以本淨、清淨、光明的名義出現，不同於貪、嗔、癡等日常生活中的各種雜念，但實際上還是一個妄念。除此之外，以佛性、空性、大圓滿、大手印等名義出現的念頭，也都是妄念，只是名義不同而已——儘管外面的包裝不同，裡面的東西一模一樣。

“妄無處所，故知看者卻是妄也”。妄念虛幻不實，最終都不存在。因此，不要有所謂的看本淨、看清淨、看佛性的念頭，這些全都是妄念。未證悟的時候，會有很多以禪定、光明等名義出現的念頭，那時自己往往還不知道這是妄念。

另外特別要注意一點，真正實修大圓滿之前，最好不要看大圓滿正行實修的書。因為看了之後似懂非懂，儘管內容半點都沒證悟，但文字卻已掌握、精通；進入實修後，心稍微平靜一點時，就會把這

些文字拿來貼標籤——我現在證悟了，這是空性，這是光明，等等。因此，這些法聽過之後一定要修，否則不僅錯失了珍貴的機會，而且會導致將來出現“貼標籤”這種問題。這對於一個修行人來說特別重要。禪宗也是一樣，最好等真正實修時才看這方面的書。

接著講“淨無形相”，清淨本身沒有任何形相。所謂淨和不淨、善與不善、心及智慧等，都是二元對立的概念，是為了方便溝通，由意識創造出來的種種名相，並非真實的存在，佛教中稱之為二取。凡是二取都是執著，一定要遠離，否則將無法證悟。

之所以說“心的本性是清淨的”，是為了方便大家理解，用人類的語言只能這樣表達，總不能講“心的本性什麼都不是”吧！但這個清淨也沒有超越二元對立的範疇，因此佛教另外創立了一個名詞——大清淨。稱之為“大”，是不是因為它很高大上呢？當然不是，是為了否定二元對立中的清淨、不清淨，表示它是另外一種清淨，所以特地加一個“大”字。大中觀、大空性，大圓滿、大手印的“大”，都是同樣的道理。

但是，假如我們始終執著於語言、文字，那麼永遠擺脫不了二元對立——有了大清淨，自然會有小清淨，依然還是處於對立之中。因此，如果不懂“大”的真正含義，仍然在大、小這個層面上理解，即便是再加上成千上萬個形容詞，也無法脫離二元對立的範疇，永遠都不知道它的本意。佛經曾說，語言無法如實描述心的本性，原因就在於此。

簡言之，佛經講的清淨、本淨沒有任何形相，根本不是二元對立概念中的“淨”。所謂“看淨”，實際上就是自己貼的標籤。

“卻立淨相，言是功夫”，可是，有些人不但自己建立了一個淨相，還鼓勵別人這樣去做：在這上面下功夫，一定會解脫的！

“作此見者，障自本性”，持這種見解、觀點的人，障礙了自己證悟本性——因為貼了標籤，就永遠困在標籤裡面，實際上還是停留在意識範疇，與心的本性沒有任何關係，所以永遠無法證悟。

“卻被淨縛”，他們認為的空、淨、光明等，實際上全是自己的妄想。若是以此為過渡，通過這個妄想來達到最後沒有妄想也可以；但如果認為這

是究竟的境界，則會被緊緊地束縛在這個念頭、這種執著中不得解脫，這就是“卻被淨縛”。

比如，“一座山”、“一條河”的念頭，跟“清淨”的念頭有什麼不同？沒有什麼不同，本質上都一樣。雖然“一座山”、“一條河”以世俗的名義出現，“本淨”則以涅槃的名義出現，但實際上都是妄念，最終的結果就是把人束縛在輪迴中，因此稱之為“淨縛”。

下面繼續解釋第三句“亦不言不動”。

若不動者，不見一切人過患，自性不動。迷人自身不動，開口即說人是非，與道違背。看心、看淨，卻是障道因緣，今記如是。

“不動”有正反兩種理解。如果認為禪定就是把心守住，不讓它產生各種各樣的念頭，保持心平靜，這種“不動”的觀點是不對的。那麼，正確的“不動”該如何理解呢？

“若不動者，不見一切人過患，自性不動。”
比如我們看見某個人，儘管視覺中出現一個人的形

象，但意識已經證悟人的本質是無我，這種無我在某種程度上可以說是一種“不動”；“不見一切人過患”，人出現時看不到“人”，並非眼睛看不到，而是不執著於人相，更不執著於人的種種過患，這就是“自性不動”。這種不動才是正確的。

這段話的邏輯次第分明。前面講“若言看淨”，先說真正的淨是“人性本淨”，但如果是妄想，就反而成了束縛；“不動”的講法和順序同樣如此。真正的不動即“不見一切人過患，自性不動”，若沒有達到這種標準，所謂的“不動”不過是自己貼的標籤，是以不動的名義出現的“動”，實際上仍然是念頭。

“迷人自身不動，開口即說人是非，與道違背。”“迷人”，即未證悟的人；“自身不動”，他們打坐時身體不動，能夠持續數小時之久；但是“開口即說人是非”，下坐不到一分鐘，馬上開始討論別人的長短過失。這種人自稱證悟了，實際證悟了沒有，瞭解一下他的言行就清楚了。“與道違背”，這不是與道相違了嗎？如果已經證悟，怎麼會說人是非！證悟即不動，在不動的境界中沒有這些過患。

《壇經》的這些話非常有意義，我們要用這些話來衡量自己，而不是衡量別人，否則就“與道違背”了。

這段內容宗寶本為：“善知識，若修不動者，但見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。善知識，迷人身雖不動，開口便說他人是非長短好惡，與道違背。”雖然多了“善惡”“即是”“長短好惡”等幾個字，但內容上與敦煌本沒有什麼差別。

“看心、看淨，卻是障道因緣，今記如是。”這幾句話是對前文內容的歸納總結，強調“不看心，不看淨，不言不動”的重要性。這是辨別修行對錯非常關鍵的三句話，惠能大師說“今記如是”，我們一定要如是記住。

坐禪品上半部分提及的三句要點，對於偏重理論學習和燒香拜佛的徒眾來說，並不重要；但對真正想修行的人而言，卻至關重要，一定要反反覆覆思維。

第一，不看心。如果只是看心，就會一直停留在心的層面，無法突破到佛的智慧。從禪宗的角度

看，出離心、菩提心及四禪八定，這些仍處於心的層次，尚未達到智慧的層面。因為心就是念頭，所有念頭都是妄想、妄念，還不是佛性。

雖然剛開始的時候，需要看自己的心，不斷地觀心、觀照，但這只是一個暫時過渡的方法而已，一定要在此基礎上突破。我們原本就是因為無明而流轉於輪迴，現在好不容易得到修行的機會，若只停留在心的層面不能突破，太過於遺憾了。

第二，不看淨，即不要貼標籤。當打坐稍微有些覺受的時候，立即把這種覺受貼上佛性、光明、空性、大圓滿等各種標籤。這些標籤都是自己貼的，實際上未必如此，這些其實也是一種念頭。

第三，不言不動。很多人以為，心靜下來，沒有雜念、念頭就是禪定，安住在這樣的狀態就是修行。當然，剛開始修行時，如果連靜下來都做不到，更何談突破？在這種情況下，心靜下來可以說是一種禪定。但是，以禪宗的高標準來看，還差得很遠。雖然心很平靜，但這平靜也是心，還不是智慧。只有智慧才能斷除我們的無明，所以我們需要的是智慧，而不是心。

以上是修行人一定要遠離的三個誤區。

很多佛經，包括五部大論的講法都是這樣，先簡單列出框架，再逐個廣講，最後歸納總結，這樣便於理解和記憶。《壇經》這三句話也是如此。先從正面講什麼是“清淨”、“不動”，再從反面講什麼不是，最後歸納前文，說這種看心、看淨都是障礙修道的因緣。

像這樣的實修內容，很多講理論的佛經不會涉及。雖然《壇經》也講了一些理論，但坐禪品講的是具體修法，這在其他佛經中很難看到。這部分文字不多，但內容很豐富，很容易背下來，希望大家一定要記住，打坐的時候要運用上。

如果沒有這些標準，我們會陷入迷茫，不知到底什麼叫做證悟，也不知自己到底證悟了沒有；有了這個標準，就可以衡量自己打坐時是否還停留在意識的層面。雖然惠能大師說不要看心，可我們現在最多也就是把心看得好一點、平靜一點而已——由此可以確定，目前還沒有脫離世間的禪定，更談不上證悟。

修行中出現問題，無人可問的時候，自己依據以上所講就可以確定，因此這具有非常重要的意義。

最後提一下，“今記如是”這句，在三個敦煌本裡有，宗寶本等很多的版本裡沒有。

此法門中，何名坐禪？此法門中，一切無礙，外於一切境界上念不起為坐，見本性不亂為禪。

“此法門中，何名坐禪？”惠能大師常講“此法門中”，意思是，這是禪宗頓門自己的觀點。比如，禪宗講的戒定慧、六波羅蜜多，與普通顯宗的理解有所不同，是禪宗特有的解釋方法，並非所有大乘佛教的觀點。

以戒定慧中的“戒”為例。一般大乘佛教所說的“戒”，是諸如菩薩戒、居士戒等戒律，而禪宗講的“戒”是從證悟角度理解的：當安住在證悟的境界中時，沒有殺、盜、淫、妄等念頭，因此打坐本身是戒，證悟的智慧也是戒。這與我們平時認為的證悟屬於戒定慧中的“慧”不一樣。

那麼，是否有與禪宗觀點一致的佛經呢？當然

有。比如大乘《般若經》對戒定慧和六度的解釋與禪宗相同，即一剎那間的證悟智慧中，已經包含了戒定慧和六波羅蜜多——這是一個很高的三學和六度。禪宗就是從這個角度來解釋的。所以《壇經》中常講的“此法門”，指禪宗自己的觀點或者方法，並不代表所有的顯宗。

甚至禪宗漸門與頓門對於佛經的理解，也有所不同。比如，神秀大師和惠能大師對於戒定慧的解釋就不一樣。《壇經》中有記載，神秀大師的弟子到惠能大師座前聽法，惠能大師問他，你的師父如何解釋戒定慧？弟子回答，戒為菩薩戒、五戒等戒律，定就是修禪定等等。神秀大師解釋三學的方法與普通佛經的內容相同，而惠能大師理解的戒定慧，則全部涵括在證悟的境界中——證悟的境界既是戒，又是定，亦是慧。

概而言之，“此法門中”包含兩層含義：第一，禪宗很多觀點有別於普通顯宗；第二，禪宗頓門與漸門也有所不同，當然，只是過程不一樣，結果是相同的。惠能大師的意思，主要是強調自己法門獨特的理解方式。

那麼，禪宗頓門是如何定義坐禪的呢？

“此法門中，一切無礙”。 “一切無礙”，雖然只有四個字，卻是其核心要義。

首先，要瞭解“礙”是什麼。很多人認為，“礙”是障礙，指修行道路上的違緣，如同公路上的路障一樣。但在實修，尤其是修空性的時候，障礙是執著，任何一種執著都是障礙。

當我們證悟的時候，靜下心來向內觀察，可以體會到整個意識、精神、佛性都是暢通無礙的。就像人站在一個很高的山頂眺望，因為前方沒有任何障礙物，所以可以看到無邊無際的藍天。同樣，證悟者在打坐時，內心沒有絲毫執著，因此一切都是暢通無礙的。

語言只能這樣表述，有了切身體會才能徹底明白其中的深刻內涵。如果有了體會，除了“無礙”二字以外，什麼都不需要；如果自己沒有體會，那無礙就是無障礙，就這麼簡單地過去了，感受不到它真正的含義。

大圓滿有外虛空、內虛空和密虛空的說法，三種虛空結合後就會有這種感受。大圓滿的這種表達

方式與“一切無礙”類似：在視野開闊的山頂等處打坐，向內觀察時，整個人的心如同虛空一樣暢通無礙，此時深刻、清晰地體會到，自己的內心與外面的虛空融為一體、無二無別，根本分不清哪裡是外、哪裡是內。這是證悟者才有的體會。

我們平時的心態並不是這樣，內、外往往分得非常清楚。是什麼隔開了內外？是我們的肉體把意識束縛在內，使之無法與外面的虛空融為一體。當然，真正的束縛還是自己意識的執著，我們把組成身體的一堆分子、原子認定是“我”，這是“內”；其他東西與“我”無關，那是“外”。如果打破了這種執著，內外虛空融為一片，就是一切無礙、無礙暢通。

我們一定要嘗試體會這種感受，很多人喜歡感受蹦極等極限運動的刺激，但實際上真正有意義的是空性無礙的感受，一旦有了這種感受，此後永遠都不會忘記。每當對人生感到絕望、情緒低落的時候，這種感受能夠瞬間把我們從人生低谷提升到高處，感覺任何事情都沒什麼大不了，當下就可以找到生命的意義和活力，有了繼續生存和奮鬥的理由。

和菩提心一樣，這才是我們能夠帶到下一世的真正財富，其他如聲望、地位、資產等，再多也無法帶走。我們一定要嘗試體會這種奇妙的感受，這才是真正有意義的。當我們特別憤怒的時候，只要想到這個，憤怒當下就會消失；人生走到低谷，絕望、失落的時候，也能讓我們立刻感受到幸福快樂。這不僅有利於我們的修行和解脫，更能給我們的人生帶來極大的力量。因此，“一切無礙”蘊含著非常豐富且有意義的內容。

接下來解釋什麼是“坐”，什麼是“禪”。

“外於一切境界上念不起為坐”。“一切境界”，指外面的世界；“念不起”，即不執著。對外面的世界不執著，叫做“坐”。

我們是如何接觸外界的？當然是依靠眼、耳、鼻、舌、身五種感官。對於未證悟的普通人來說，當視覺中出現某樣東西，意識會馬上分析、判斷這是什麼。如果判斷是人，就會分析此人是否熟識，是好人還是壞人；如果判斷是建築物，就會產生“我是不是應該買一套這樣的房子”、“能不能買得起”等念頭。總之，意識產生後，後續會有很多念頭接

連不斷出現，且每個念頭都帶有執著。比如，看到一座建築時，意識會立即認為“這是一棟樓房”，並默認它是真實存在的，這叫做“起念”。

“外於一切境界上念不起”，就是於一切境界上不起念頭。這裡的“不起念”是指不執著——修行人證悟以後，眼睛看得見，耳朵也聽得到，但是意識清楚地知道，眼睛看到的畫面和耳朵聽到的聲音，都如同虛幻的夢境和海市蜃樓一樣不真實，因此不會執著。

“不起念”也有三種含義：

第一種，過於專注而不起念。這種情況在世俗生活中經常發生。比如，當我們非常專注地思考某件事情時，會對眼前發生的畫面視而不見，或對耳邊發出的聲音充耳不聞。此外，特別開心或悲傷的時候，雖然看到畫面、聽到聲音，但對這些根本沒有感覺，不起任何念頭。這是第一種不起念，它與修行沒有關係。

第二種，過於平靜而不起念。比如四禪八定中不同層次的禪定，心都處於非常平靜的狀態，雖然看得見、聽得到，但對這些畫面和聲音不會起心動

念。直到進入無色界的禪定時，人的感官才看不到世界。

第三種，證悟空性而不起念。證悟空性的人，雖然感官可以接受到外界的現象，但他能夠深刻體會到萬事萬物都是感官產生的錯覺，眼前的一切都是虛幻不實的，沒有任何執著。這是因為修行者已經通達了空性，所以不起念。

這三種不起念當中，前兩種對修行沒有太大幫助，我們需要的是第三種。第三種不起念是“坐”的真正含義，徹底明白萬事萬物都是空性的，不會產生執著或念頭。

那麼，什麼是“禪”呢？

“見本性不亂為禪”。“見本性”，見到自心本性的時候；“不亂”，不會有各種各樣的妄念——這就是“禪”。

此處是從內和外的角度進行闡述：外是指對感官感受到的外面世界沒有任何執著，稱為“坐”；不僅對外面的世界沒有執著，向內看自己心的時候，證悟、體會到了佛性，叫做“禪”。

簡言之，證悟的時候，對外面的世界不起執著為“坐”，證悟自己內心世界的佛性是“禪”，這樣內外通達的境界，叫“坐禪”。

惠能大師對“坐禪”二字的講解，屬於竅訣性的解釋，大圓滿也有這樣的解釋方式。雖然從語言文字的角度看，這樣的解釋與平時的理解不同；但是，這種解釋方法可以揭示其深刻的奧義。在禪修的時候，或者對於證悟的禪定而言，這種解釋完全可行。

以上解釋了“坐”和“禪”，下面開始闡述“禪”與“定”。

何名為禪定？外離相曰禪，內不亂曰定。外若離相，內性不亂，本自淨自定。只緣境觸，觸即亂，離相不亂即定。

“何名為禪定？外離相曰禪”。“離相”，沒有相。意思是，對於感官所感受到的世界沒有任何執著，完全通達了如夢如幻的狀態。外離一切相就是“禪”。

比如，對凡夫而言，意識會通過感官去抓取、執著外境，這就是有相；對證悟者來說，雖然感官可以感受外面的世界，但由於已經通達空性境界，因此內心沒有執著，對於他來說，這個世界是離相的。沒有相，就叫做“禪”。

那麼，什麼是“定”呢？

“內不亂曰定”。凡夫對萬事萬物有各種各樣的執著，這是“亂”；證悟者的心融入禪定、空性的智慧當中，達到平靜、光明、空性的狀態，這叫“不亂”，內不亂即為“定”。

和“坐禪”一樣，以上是從實修的角度解釋“禪定”，與普通的解釋有點不一樣。

“外若離相，內性不亂”，如果達到外離於相，內心自然不亂；內心之所以會亂，是對外面的事物都有執著。這兩者有密切的關係：外若離相，內心自然不亂；外若著相，內心當然會亂。

“本自淨自定”。“自定”是什麼？首先，我們要知道禪定有兩種：

第一種是人為造作的禪定，即四禪八定的禪定。這種禪定可以讓心達到很平靜的狀態，但這種平靜不是天然、自然的，而是人為造作的，是修行人通過長時間精進修行而達到的，因此，這種平靜不是“自定”而是“他定”。“他定”不是佛教的標準術語，只是權且這樣命名。

第二種是自定。當意識、念頭統統消失後，我們會發現一個更加平靜的狀態——佛性。這不是通過人為的努力達到的，它本身就是如此平靜、不亂，所以稱為“自定”。

定慧品對“自定”闡釋得非常清晰，大圓滿的解釋與之相同，強調的都不是人為造作的禪定。就像上樓時需要借助樓梯一樣，我們可以把人為造作的禪定作為臨時的輔助手段，但它畢竟是人為的、造作的，不是絕對的定。我們最終需要達到的，是沒有任何人為造作、完全自然的狀態——佛性。進入這種狀態時，就是真正回歸到原始狀態，這種回歸即自定。

如果證悟境界比較高，安住在這樣的境界中就是禪定。雖然用“安住”這個詞彙來描述，但實際

上也沒有什麼人去安住——若意識不去干擾，則本性自然現前。這樣修五分鐘也具足定慧，而且這種定屬於自定，是天然的、最高級別的禪定。

那麼，什麼是“自淨”？本來清淨就是自淨。

自定和自淨主要是講勝觀和智慧。就像定慧品中講的，定和慧是分不開的。同樣，定中有淨，淨中有定——不僅沒有念頭，甚至連阿賴耶識等造作的東西一概消失，最後剩下的就是真正的本性，它既是自淨又是自定，禪定和智慧都在其中。

大圓滿講空性的部分叫做“徹卻”，與《壇經》這部分內容基本沒有差別。

米滂仁波切是藏地一位非常了不起的大成就者，他在《定解寶燈論》中寫到，中觀的大空性或般若智慧的空性，與大圓滿的“徹卻”部分無二無別。惠能大師講的空性，實際上就是般若空性，他是從竅訣、實修的角度來闡釋般若波羅蜜多，與大圓滿沒有什麼區別。

總之，外離相、內不亂，即“自淨自定”。心的本性、本來面目原本如此，並非人為造作，因此，“自淨自定”前面有一個“本”字。

既然心本來就是“自淨自定”，又為什麼會亂？

“只緣境觸，觸即亂”。 “觸”，不僅指身體的觸覺，《大乘阿毗達磨集論》和《阿毗達磨俱舍論》將五種感官與外面世界的接觸都稱為“觸”。當五種感官接觸外境，加上我們本身無明，不能夠認識到外境的真相，於是執著開始產生，然後憤怒、欲望、愚昧等各種煩惱隨之湧現，心就亂了。

“離相不亂即定”。“離相”就是證悟了空性，對任何相沒有絲毫執著，徹底通達如夢如幻的境界。離相不亂，就是定。

“離相”，並不是說要離開這些相，到一個沒有相的地方。因為我們的感官是逃避不了的：只要睜開眼睛，一定會看到東西；只要有耳朵，當聲波振動耳膜後，大腦一定會產生聲音的感覺……只要帶著感官就有相，無論到世界乃至宇宙的任何一個角落都是如此。因此，離相不是逃避，而是面對。

如何面對？現在我們用無明來面對世界，所以世界帶給我們很多痛苦；而修行人是用智慧、菩提心、慈悲心來面對世界，所以世界帶給修行人的是幸福、快樂和滿足。除了修行、解脫以外，僅從生

活的層面，我們也可以從中得到非常有意義的力量，大家一定要努力親自體會。

外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，故名禪定。《維摩經》云：即時豁然，還得本心。《菩薩戒》云：本源自性清淨。

“外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，故名禪定。”外離相稱為禪，內不亂叫做定，外禪內定即是“禪定”。這是竅訣派和實修派的解釋方法，是真正有實修實證的人對於禪定的理解，普通的論不會這樣解釋。

“《維摩經》云：即時豁然，還得本心。”“豁然”，恍然大悟，就像惠能大師在五祖座下言下大悟——突然間就證悟了，非常清楚地見到了自己心的本性。當然，證悟有很多不同的方式，並不是每個證悟者都是這樣突然頓悟的，也有很多人是先通過聞思，初步瞭解空性或心的本性，之後不斷地修行，對心性的體悟越來越清楚，最後恍然大悟——也有這樣逐步證悟的。

“《菩薩戒》云：本源自性清淨。”心的本性從無始以來都是清淨的。實際上並沒有什麼所謂的開始，假如非要有一個開始，那麼從源頭上，心的本性就是清淨的。“本源自性清淨”，這就是禪定。

要達到這樣的標準，禪宗的方法很簡單，幾百年來多數禪宗道場用的方法，就是參話頭。

什麼是參話頭？比如打坐時，以毗盧七法坐下，開始專注地念誦南無阿彌陀佛，數量隨意，令心慢慢平靜下來；然後停下佛號，專注地想“念佛者是誰”。這時會發現，並非是肉體在念佛——如果只是肉體在念，那麼人死後照樣可以念，但人死後是不會念佛號的。那麼，除了身體以外究竟是什麼在念佛呢？最後會發現是自己的心、意識的作用，在它的推動下身體才可以念佛。所以“念佛是誰”的“誰”字非常重要。

接著進一步觀察，心是什麼樣子？這個時候就要參話頭。所謂話頭，是指前一聲佛號結束，下一聲佛號還沒有念出的時候。如果佛號已經念出聲音，或者默念的時候，已經在腦海中浮現出佛號，就叫話尾了。

為什麼要參話頭？因為在一個念頭即將出現，但還沒有出現的間隙，非常容易看到心的本性。大圓滿也有類似的方法，就是離開了過去、現在、未來的念頭，去看當下。這個“當下”實際上和話頭的意思差不多。

我們這樣去看的時候，也許還未看到什麼，立即被另外出現的念頭打斷、破壞。尤其剛開始修行時，不可能幸運到一開始參話頭，就立刻看到心的本性。但是只要堅持，打好四加行、五加行等必要的基礎，再通過禪宗參話頭的方法不斷地去觀察，就一定會有所發現。

密宗也有相似的方法。打坐時，首先皈依、發心、念誦上師瑜伽，祈禱上師融入自己的心，與自己的心無二無別。然後向內觀察自心，這時會有兩種情況：要麼處於非常平靜的狀態，要麼在胡思亂想，不會有第三種情況。無論哪種狀態，我們都可以觀察，即使在胡思亂想、妄念紛飛的時候，依然可以去看念頭的本質。

我們要把念頭的表面和本質區分開。念頭的表面是妄念，而我們要看的是念頭的本質。當然，剛

開始的時候，我們無法一下子把念頭的表面和本質分開，去其表面，取其本質。因此我們可以先看念頭的表面，也就是各種各樣的念頭，這樣時間久了，就可以逐步看到念頭最深的地方，即念頭的本質。

如果能看到念頭的本質，那麼心平靜與否都是一樣的，不一定非要平靜不可。不過，對初學者來說，心平靜時更容易看到它的本性——理論上是這樣，實際上也並不一定，如果能夠證悟，胡思亂想的狀態下反而更容易看到心的本性。因為心裡沒有念頭的時候，如果沒有證悟的境界，很難分清此時的狀態到底是心的本性還是禪定的狀態；而念頭不斷湧現的時候，反而更容易看到它的本質。因此，按照密宗的方法，如果四加行、五加行修得非常好，對上師和大圓滿法的信心也到位，那麼無論心的狀態平靜與否，都可以看到它的本性；反之，即便再平靜也不過是四禪八定的平靜，並不是證悟。

總之，在實際修持過程中，要記住三個字，即“住、動、明”。

內心非常平靜、如如不動，停留在阿賴耶的狀態，即為“住”；胡思亂想、雜念紛飛的狀態，就

是“動”。“住”與“動”沒有好壞之分，無需做任何取捨。我們真正需要的是“明”，即對自己當下的內心狀態自知自明。

以毗盧七法坐下後，如果心是“住”，我們要非常清楚地知道它正在安住，沒有念頭，非常平靜；如果是“動”，同樣要知道，現在有各種念頭不斷產生又消失。就像一群孩子在老人身邊玩耍，老人不需要阻止，也不用做其他事，在一旁看著就可以。同樣，當念頭出來時，自己作為旁觀者，不要去打擊或者控制，也不要跟隨，只需看著；沒有念頭的時候，不要希望持續平靜，也不要害怕冒出念頭，始終看著。這叫做自知自明，但還不是開悟。

自知自明有兩層含義。一是意識的自知自明，對自己內心的狀態一清二楚，這是世俗層面的自知自明。上述禪修方法就是這個自知自明，它是一個過程，不是最終結果。二是智慧的自知自明，即之前講的“識心”，也即開悟。前提是加行全部修到位，對上師和法信心滿滿，這時去觀心，當下看到每個念頭都是如幻如夢的。再進一步往裡觀察，看到自己的本性是如如不動的佛性，這就是高層次的“明”，也即禪宗和大圓滿所理解的“禪”。

意識層面的自知自明，我們隨時可以做到，怎樣把它提升到智慧層面的自知自明呢？禪宗使用參話頭等方法，密宗則有非常多的方法。修行密法的人，先不要急於修高法。很多人還沒有修完加行，就急著去聽大圓滿。雖然上師們慈悲傳授，但自己並不會有什麼收穫，問題不在於上師或這個法，而在於自身。如果法器不成熟，什麼樣的法都沒有用。

當年五祖弘忍大師門下有幾百名弟子，他沒有任何偏頗地傳同樣的法，有些人證悟了，有些人則沒有，這就是法器的原因。有人說，“當然要著急，不是人生無常嗎？”人生無常沒有錯，著急也要按順序去做才能成功，否則不但不起作用，反而會幫倒忙。

修行密法的人，先要把四加行、五加行修好，然後修上師瑜伽——猛烈地祈禱上師，念誦上師瑜伽。猛烈祈禱之後，停下來往裡看：如果在胡思亂想，就看胡思亂想的念頭；如果非常平靜，就看平靜的狀態。實際上，我們真正需要看的，既不是平靜的狀態，也不是各種各樣雜念的狀態，而是突破這兩種狀態，看到這兩種狀態背後的本質。這樣向內看一會兒後，又開始念祈禱文，然後再看自己的心，

二者輪番交替進行。

這就是具體的方法。如果基礎修法沒有修到位，到了這個階段，根本不知道以什麼力量把自己往前推。加行時還有數量的要求，有一些思維內容，我們可以努力、認真地完成，但此時沒有任何可思考的東西，如何努力呢？這時候我們就會認識到四加行、五加行的重要性。

善知識！見自性清淨，自修自作；自性法身，自行佛行，自作自成佛道。

“善知識！見自性清淨，自修自作”。意思是，見自己心的本性，最後的證悟必須要靠自己，不能只靠佛和上師。

那麼，有些時候又說一定要靠上師加持，否則就無法證悟，這兩種說法是否矛盾？不矛盾。當然要靠佛和上師的加持，這非常重要，但最關鍵的還是自己的努力和信心。如果沒有信心，我們在念誦祈禱文的時候就只是念念文字而已，怎麼靠呢？因此關鍵問題還是在自己這裡。我們必須要有強大的信心以及積極的努力，這些都是自身要完成的，所

以是“自修自作”，這個地方不能理解錯了。

禪宗的論典以及達摩祖師的著作中，也提到佛不度眾生，眾生自己度自己，這個不能簡單理解為佛、上師和我們沒有任何關係。當然有關係，我們需要依靠佛和上師的加持，但是誰去靠？還是自己去靠。自己要有信心並通過自身的努力，最後證悟的，也是自己心的本性。

“自性法身”，自己心的本性，就是佛的法身。

“自行佛行”，自己的行動、行為按照佛的要求去做，去行持佛的行為。例如，如何打坐，如何把打坐的境界運用到生活中，等等。

“自作自成佛道”，通過自己的努力最終成佛。這是佛教與其他宗教根本性的區別——其他宗教都是靠某個外在的神來解決、安排自己的命運，而佛教則認為要靠自己的努力，自己是最重要的。

佛和上師的力量、加持始終存在，但是，如果想得到佛和上師的加持，就要通過自己的努力。假如什麼都不做，自然而然就能得到加持的話，那普天之下所有眾生都應該能得到。但事實並非如此。為什麼眾生有地獄、餓鬼、畜生等這麼多等級？並

不是佛和上師的加持有偏心，而是因為各自的努力不同。因此，要靠自己的力量去發現、發掘自己的本性，然後自己成佛，這叫做“自作自成佛道”。

小結：

這本書裡《壇經》所涉及的内容，分析得比較深入。這些内容，無論從密法還是禪宗的角度，一般來說最好不要太公開。能否公開宣講有一個前提條件，如果能接受空性，願意並且歡喜聽受，這樣即使有成千上萬的人也不算多；反之，即使只有七八個聽眾，卻有三五個不能接受這樣深奧的内容，那麼人數再少也不可以宣講。因此，公開與否，主要是看受眾能否接受所講内容，人數多寡並不是問題。

當然，我們無法知道每個人的接受程度。不過，禪宗在中國有著悠久的歷史，其思想早已滲透到傳統文化和佛教的各個領域，所以，大體上不會出現對《壇經》產生邪見、排斥和反感的情況。至於能不能證悟，就不太好說了。

本書的内容講得深奧了一些，我不知道這樣公開傳授對還是不對。但我想，很多想實修的佛教徒，

克服高原反應和生活不適應等諸多困難，到藏區去求大圓滿、大手印等法；這些法的確殊勝，但語言障礙是一個非常棘手的問題。很多上師不能直接用中文講法，只能借助於翻譯；即使翻譯人員中文很好，但如果沒有修證，對這些法也沒有深入理解，翻譯出來的不過是一大堆的佛教術語和專用詞，如光明、空性、佛性等，或者串起來給大家念一下，真正的含義、真正核心的內容卻講不出來。雖然這些法不太依賴語言，但語言也是必要的。

一個真正想修行的人，越是想修深奧的法，障礙、困難就越多。我想，很多人可能沒有太多機會聽到這麼深奧的法，所以講得深了一些，把《壇經》的內容與大圓滿的一些觀點稍微結合起來講。其實，《壇經》本身並不需要添加大圓滿、大手印等密法，原本內容就是如此，這樣講只是為了幫助大家理解。

此外，我還講了一些《壇經》裡沒有的方法，一個是禪宗的，一個是密宗的，最後修大圓滿的時候其實就是這些方法。因為，要求每人依止上師，接受灌頂，然後再去修，確實很困難。《壇經》沒有灌頂的要求，也沒有嚴格的人數限制，我就鑽個

空子，多講一些。實際上，內容上並沒有超出《壇經》的範圍，只不過講得更清楚一點。大圓滿最後講的也是這些，但因為有灌頂的要求，所以不敢這樣講。

大家一定要好好修四加行、五加行，修完以後，如果實在找不到大圓滿、大手印，那就修《壇經》；修禪宗的禪已非常之好，這也是為什麼這次講得稍微深奧、清楚一些的原因。如果大家現在修《壇經》的禪定，真實投入和感受的時候，就會體會到四加行和五加行的重要性——沒有這些基礎，根本不知道怎麼去修。前進的動力是什麼？如何往前走？方法是什麼？都找不到。我們自己想出來的方法，不是方法而是障礙，所以必須打好基礎。當這些條件都具備的時候，暫時不能證悟沒有關係，總有一天會恍然大悟。

總之，修行要有長遠的計畫，不能急功近利，認為幾個月或一兩年就可以證悟，或者一兩年沒有進步就認為法有問題，覺得自己和法沒有因緣而放棄修行。近代中國佛教史上公認的高僧大德虛雲大師，花了整整 25 年時間才證悟。我們雖然沒有見到虛雲大師，但每次看到他的法像，感覺他就在禪定

當中。即使是這樣的大德，也是從 31 歲開始學禪，到 56 歲證悟。那麼，是不是我們證悟就沒有希望了？當然不是。虛雲大師的證悟境界也許是級別非常之高，一般的證悟可能不需要這麼長時間。只要能夠堅持，一定可以證悟，因此精進、耐心非常重要。

《壇經》的內容基本上講完了。後面選講的幾個段落，是《壇經》其他章節中對修行比較重要的部分，不會像智慧品、坐禪品、定慧品一樣逐字去分析。雖然《壇經》分了十品，但我認為這三品是整個《壇經》的核心和精華，學好這三品，其餘章節自然會明白，也不需要逐字去講了。

其餘要點彙集



前面，我們介紹了《壇經》的智慧品、定慧品以及坐禪品。這三品的內容，敦煌本與其他版本差別不大，只是若干處不同；其他各品則有較大差別。在諸多版本中，除了敦煌本之外，宗寶本和曹溪原本也非常珍貴——宗寶本流傳最廣，曹溪是六祖駐錫多年之地，這樣的版本自然很有價值。

下面，我將從這兩個版本中摘取幾個重要的片段。之所以重要，是因為前面講了很多關於開悟的內容，接下來將說明什麼是開悟，要證悟的是什麼等內容。這幾段引自不同章節，相互之間沒有關聯。

壹

首先，是僧人智常與大通禪師之間的一段對話。在這裡，大通禪師的回答非常精彩，代表了大乘佛教的觀點。

大乘佛教宣講般若波羅蜜多空性時，由於表達方式或強調角度不同，形成了兩種中觀——藏傳佛教命名為自空中觀和他空中觀。兩種中觀表面上看似不同，本質並沒有很大差別；兩個名稱雖為藏傳佛教所獨有，但其表達的內容，在印度佛教、漢傳佛

教中都是存在的。

兩種中觀的依據，分別源於第二轉法輪和第三轉法輪。自空中觀，來自二轉法輪，主要強調空性，較少涉及佛性，相關佛經有《大般若經》、《金剛經》、《般若心經》等般若經；他空中觀，源自三轉法輪，主要講光明、佛性如來藏，雖然也講空性，但並不強調，因為二轉法輪已將空性講得很透徹了。

心的本性即佛性，既是光明又是空性。雖然用兩個詞彙表達，但其實是一碼事，如一盞燈，既有光亮又有熱度。佛陀講法層次很清楚，先講空性，再講光明、佛性。後來的大德遵循這個次第，撰著了不同側重的論典。龍樹菩薩的中觀主要講空性；彌勒菩薩主要講佛性，如彌勒五經中的《寶性論》，講的就是心的本性中光明的部分。

《壇經》自始至終講佛性和光明，屬於他空中觀的範疇。惠能大師的偈子裡有一句，敦煌本是“佛性常清淨”，其他版本為“本來無一物”。這兩句沒有本質上的不同，但僅從偈子來看，後者屬於自空中觀，層次略有降低。

偈子的原貌我們已經無從得知，不過根據《壇經》的其他內容推測，應該有“佛性常清淨”一句。為什麼？第一，《壇經》處處可見佛性及佛性常清淨的意思；第二，也是最重要的原因，從達摩四論足以看出，達摩祖師非常強調佛性，後來禪宗歷代祖師的思想均源自達摩祖師。依據以上兩點，我個人認為，六祖的偈子中應該有“佛性常清淨”一句。

以上講的是理論。之所以講這些，是因為空性、佛性都與實修密切相關，需要先作一番說明；同時可以看出，《壇經》是宣講他空中觀實修方法的經典，殊勝性不言而喻。

從藏傳佛教的角度加以分析，可以得出這樣的結論。漢傳佛教沒有自空、他空的名稱，只有二轉和三轉法輪的說法。小乘佛教則只承認第一轉法輪，很少與大乘僧眾交流、比較保守的南傳佛教法師，迄今仍然認為，大乘佛教不是佛陀而是龍樹菩薩等宣說的。受此影響，西方很多大學在講佛教歷史時也沿用了這種觀點。但是大乘佛教認為佛轉了三次法輪——第一轉講了小乘佛教的內容；第二轉講空性；第三轉講佛性、光明，後面兩轉是大乘佛教的教義。

下面，我們看僧人智常與大通禪師的對話，從一問一答中，可以瞭解真正的開悟究竟悟到了什麼。

請問如何是某甲本心本性？大通乃曰：“汝見虛空否？”對曰：“見！”彼曰：“汝見虛空有相貌否？”對曰：“虛空無形，有何相貌？”彼曰：“汝之本性，猶如虛空，了無一物可見，是名正見；無一物可知，是名真知。無有青黃長短，但見本源清淨，覺體圓明，即名見性成佛，亦名如來知見。”

“請問如何是某甲本心本性？大通乃曰：‘汝見虛空否？’對曰：‘見！’”“某甲”，我、本人。僧人智常問大通禪師，請問我內心的本質是什麼樣子？禪師反問道，你見過虛空嗎？智常說，見過。

“彼曰：‘汝見虛空有相貌否？’對曰：‘虛空無形，有何相貌？’”禪師接著問，你見到的虛空有相貌嗎？智常道，虛空沒有形狀，怎麼可能有相貌？

“彼曰：‘汝之本性，猶如虛空。’”禪師說，你的本性，就像虛空一樣。

“了無一物可見，是名正見”。“了”，了達、通達，意即證悟。證悟心中沒有發現任何東西，這叫做正見。無論顯宗、密宗，大乘佛教非常強調一句話——沒有見到任何東西即是最殊勝的見。表面上看似乎矛盾：既然什麼都沒看見，又怎麼會是最殊勝的見？

當我們觀察內心——不是通過邏輯推理和思考，而是靜下心來，讓意識自我觀照，也就是讓意識自己體會自己；這時也許雜念紛飛，也許平靜如水，不過這都是表面現象。如果能夠穿透表層，看到內在本質，就會發現其中雖然沒有可用語言描述的東西，但確實存在著一種語言無法表達的境界。

這種存在就是“無一物可見”。與昏迷和深度睡眠不同，此時頭腦異常清醒，清楚地知道世俗生活中發生的一切，尤其是內心的種種情緒和念頭，同時了知一切事物的本質虛幻不實，這叫做正見。憨山大師《禪宗法要》中說：“如十字街頭，見親爺一般，更無可疑。如人飲水，冷暖自知。亦不能吐露向人，此乃真參實悟。”

有朝一日當我們真正體會到這些——不是自己貼標籤，而是真正有所感悟，那麼不需要向任何人求證，自己就可以斷定——我證悟了。

關於內心的本質，很多經續典籍將其比喻為“虛空”。諸如有一部深奧的法《恆河大手印》，從頭到尾反反覆覆在講心如虛空——除了虛空以外，確實也很難找到更準確的詞彙了。

前文講過，禪定狀態非常好時，十分平靜，沒有什麼可以表達，與“無一物可見”極其類似。有些人因此自以為證悟了，並大肆宣揚，分享自己的“證悟境界”。無論藏傳、漢傳，真正的證悟者都不會說自己已經證悟——除非出於特殊原因需要公開。

謙虛是佛教傳統的價值觀，自己開悟，無需廣而告之。因為有可能根本還未證悟；即便有一點覺悟，也會由於四處張揚帶來障礙，使得境界停滯不前。因此，默默無聞地修行是最好的。

“無一物可知，是名真知”，在證悟的境界中，沒有任何東西可以了知，這叫做正知。

這時，不能說知，更不能說不知；不能說見，更不能說不見。因為見和不見、知與不知都是二元對立，是日常生活中表達和溝通的方式。凡是世俗環境中創造的語言和觀念，只適用於世間；在出世間，這些毫無用武之地。因此，對於無法描述的證悟境界，只能自己去體會。

心的本性猶如虛空，無一物可見，無一物可知，這就是正見和正知，是我們要去證悟的內容，同時也是證悟唯一的基本標準。對於證悟的境界，不同的佛經和修法中有不同的表達形式，但萬變不離其宗，我們一定要牢牢抓住這個唯一的標準，以此來衡量自己是否達到了證悟。

“無有青黃長短”。“青黃”，代表所有顏色；“長短”，代表所有形狀。當用感官認知世界時，才會出現顏色，才有長短、高低、大小等形狀；當向內觀察，深入瞭解心的本性時，這一切將消失無蹤。

那麼心的本性是什麼樣子？“但見本源清淨”。“但”，僅僅、只是。僅僅看見本源清淨，除此之外，別無他物。

證悟的境界有兩層含義。第一層是惠能大師偈子中的“本來無一物”，實際上這句歸納了“了無一物可見，是名正見；無一物可知，是名真知”，同時也是《金剛經》等整個大般若經的濃縮和精華。第二層證悟境界是“但見本源清淨”，源頭本身是清淨的，並不是通過修行變得清淨。

何謂“本源清淨”？就是“覺體圓明”。這四個字至關重要，“覺體”兩字可以一起理解，“圓”和“明”則各有不同的含義。

先看“覺體”。“覺”，覺悟，亦即佛的智慧。覺悟分開講，是佛的四種智慧；四智用一個字表達，就是“覺”。“覺體”，覺悟的本體，也就是原有的佛的智慧，也是心的本性、佛性、如來藏。之所以取如來藏這個名稱，是因為它像寶藏一樣埋藏在內心的最深處。所謂證悟，就是找到如來藏，發現本來存在的心的本性——覺體。

達摩四論以及《壇經》，為什麼反覆講煩惱即菩提？貪、嗔、癡等煩惱，表面看來雖然不善，但其本質永遠是佛性。換言之，殺、盜、淫、妄等念頭的本質，與出離心、菩提心毫無二致，都是清淨

的。但是，如果我們一直停留在表面不能突破，則煩惱永遠是煩惱，無法成為智慧，我們也會繼續造業受苦，不斷輪迴。

再看“圓明”。“圓”，圓滿，形容內心深處的佛的智慧圓滿、完美；“明”，光明，形容佛的智慧永遠清淨、光明，無有任何煩惱。我們一定要明白每個字的含義，這樣才能了知《壇經》的珍貴內涵。

“無一物可見”、“無一物可知”講的是二轉法輪的空性，“但見本源清淨，覺體圓明”講的則是三轉法輪的佛性。可見《壇經》不僅講空性，而且講了佛性。佛性和空性不是兩碼事，而是一體的，空性是佛性的一部分，佛性也離不開空性。

那麼，佛陀為什麼先講空性後講佛性呢？因為絕大多數人首先證悟的是“無一物可見”、“無一物可知”，進一步修行才能體會到“覺體圓明”，從而達到完整、圓滿的證悟。但是像惠能大師等利根者，不需要經過這個過程，一下子就能大徹大悟。

無論漸悟還是頓悟，都只是一個開始，仍然需要繼續修持。其實達到“無一物可見”、“無一物

可知”的境界並不困難，難的是鞏固境界，令其增上。因此證悟之後，必須持之以恆地精進修行。

“即名見性成佛，亦名如來知見”，前文稱作正見、正知，這裡稱為見到本性、明心見性，也叫做佛的見解。

從大通禪師的回答中，可以瞭解到我們將來要證悟的是什麼。他先將心的本性比喻為虛空，再講當深深地體會到心的本性與虛空一樣，本質為空性，這就是證悟。貪、嗔、癡等一切煩惱都是從虛空中產生的，如同水幕電影一樣虛幻不實——遠望水幕電影，人物、建築無不逼真，實際上卻連螢幕都不存在，只是無數個水滴乃至水分子組成，影像更是人們的錯覺。同樣，我們的情緒、煩惱也是如此。

證悟對現實生活有什麼作用呢？

虛雲大師 56 歲證悟之後，有弟子問，證悟後是什麼樣子？大師說，不證悟還好，證悟以後要做的事情更多。弟子們不解，虛雲大師解釋道，假如有人離開家鄉 30 年，家裡的三間房子一直無人居住；回來後，發現到處佈滿灰塵和垃圾，全無立足之處，這時肯定要打掃衛生，處理很多事情。

虛雲大師的意思是，每個人心中都有一個歸宿，然而我們漸行漸遠，深陷輪迴；有一天證悟了，回到這個歸宿，自然有很多事情需要去做。不要以為證悟的當下所有問題都隨之自然解決，這只是開始；也唯有這時，我們才有能力逐步剷除全部煩惱。

開悟後，隨著修行，首先消失的是精神上的煩惱和痛苦。

生活中我們有太多不開心的事情，尤其當今時代人心浮躁、欲壑難填。今天拼命滿足了一個欲望，明天又會產生新的貪欲，得不到滿足時便會異常痛苦。在這種無休止的追逐中，我們漸漸失去自我、根本價值，乃至喪失人性。人人內心空虛，不知到底為何終日打拼、日夜忙碌。而證悟之後，這些痛苦、焦慮、擔憂會隨著修行逐漸消失殆盡。

消除的具體方法是：比如自己發怒時，不要放任情緒，而要強迫自己靜下來，觀察內心。觀察時，不要看別人怎樣對我，而要看自己現在憤怒的念頭。這時可以看到念頭的本質，與此同時念頭會消失；即使沒有立即消失，但已失去了生命力，也就是沒有了活力，僅僅是一個表面現象而已。證悟之前，

心裡最活躍、最猖狂的是貪、嗔、癡，菩提心、慈悲心非常微弱；證悟之後，則恰恰相反。

最初證悟時，精神上的痛苦會首先消失，肉體上的痛苦依然存在。隨著修行的繼續，證悟的力量逐步加強，肉體的痛苦慢慢得以控制；最終對於生、老、病、死，乃至輪迴中的一切痛苦，都可以做到毫不在乎，無所畏懼。

佛陀教導我們的是，以強大的力量面對生、老、病、死，不是逃避，也無處可逃。今天的一切，都是過去的業力和當下的無明共同釀成的，與我們如影相隨、不離左右。妄圖逃避的想法是非常幼稚、不切實際的，我們只有去面對。

如何面對呢？世俗人遇到生、老、病、死，往往無能為力。生病還好，尚可求醫問藥；面對死亡，則不免一籌莫展、無計可施。而佛教有一套完整、系統的方法，人們可以藉此面對以生、老、病、死為主的痛苦，並最終擺脫一切痛苦和煩惱，獲得解脫。

以前，我們不具備這些方法，內心非常脆弱，以致精神難支、徹底崩潰，許多人甚至患上抑鬱症、

焦慮症。如今，擁有了行之有效的方法，就完全可以避免這樣的精神問題。

倘若以佛教的方法去面對，任何世俗的痛苦都將不再是痛苦，不僅自己獲益，而且可以幫助他人。這是大乘佛教度化眾生、自利利他的初衷，也是我們學佛的目標。這絕不是理想主義的空想，只要我們用心投入，精進修行，此生完全能夠達到。佛教的教義與鬼神無關，也不是神秘莫測的空話，而是人的實實在在的經驗之談。

當現實生活的所有煩惱不再影響我們，所有痛苦不再令我們恐懼，那才是真正幸福快樂的生活。佛教將這種境界稱為大樂，是更高層次的幸福和快樂；相比之下，日常生活中的幸福快樂顯得那樣的微不足道。

大樂境界中，我們沒有任何執著；同時發現無數眾生尚未瞭解這個方法，仍然處在苦難之中。因此，我們會產生強烈的願望，想讓所有人明白這個方法，使其從噩夢中醒來。於是，我們會投入到這項事業中，這就是弘法利生。

弘法利生，顧名思義，除了利生還需弘法。利生包括物質方面的慈善，這可以解決部分人的溫飽，但無法滿足所有人的物質需求；何況物質方面的問題僅僅是冰山一角，還有更多的問題亟待解決。授人以魚，不如授人以漁，讓人們明白並掌握擺脫煩惱的方法，自行解決所有問題，這才是最好的慈善。

佛無法把最好的東西——慈悲、智慧、解脫等直接給予我們。我們現在尚未解脫，無數眾生仍在受苦，就證明了這一點；禪宗說“佛不度眾生，眾生自度”，原因也在於此。當然，我們不能極端地理解為完全不需要佛，僅憑眾生自力是不可能證悟的。

也許很多人會想，整天為別人付出肯定很辛苦，哪裡還有幸福可言？有這樣的想法，源於未曾品嚐到真正利他的滋味，不知從中可以獲得怎樣的感受。實際上，真正的幸福無不來自慈悲和利他。

綜上所述，證悟之後，首先，生活瑣碎帶來的精神層面的煩惱將全部消失；其次，不再畏懼生、老、病、死；再者，以強烈的慈悲心和無上智慧，投入利他之行。這樣的人生既充滿幸福快樂，又非常有意義。

這一生，我們完全可以看到這種自我成長。老人常說，我是看著這個孩子長大的。終有一天，我們也可以自豪地對自己說，我看著你長大，你最初一無所知、幼稚狂妄；接受佛陀的教育以來，努力修行，從一點一滴的瞭解，到產生些許感受，直至真正證悟；如今的你不再有任何畏懼，以大悲心平等對待一切眾生。你就是這樣成長起來的！

貳

弟子等，從前念、今念及後念，念念不被嫉妒染。從前所有惡業、嫉妒等罪，悉皆懺悔，願一時銷滅，永不復起。善知識，已上是為無相懺悔。

“弟子等，從前念、今念及後念，念念不被嫉妒染。” “弟子等”，意思與前文“善知識”相同。過去的念頭、當下的念頭以及未來的念頭，也就是每個念頭，都不被貪、嗔、癡、慢、嫉所染污。這裡只說了“嫉妒”，實際上五毒全部包括在內。

“從前所有惡業、嫉妒等罪，悉皆懺悔，願一時銷滅，永不復起。善知識，已上是為無相懺悔。”

這是《壇經》懺悔品中的一段話，講的是無相懺悔，它是所有懺悔中最上等、最殊勝的懺悔方法。

大家熟悉的金剛薩埵修法，可以含有諸如觀想自己融入空性等無相懺悔的部分，但本質上仍屬於有相懺悔，是有相懺悔中最殊勝的修法。我們尚未證悟時只能修有相懺悔，證悟以後才能作無相懺悔。

由於證悟的境界包含了懺悔，因此證悟後沒有特意修懺悔也沒有關係，安住在證悟的境界中就是最好的懺悔。為什麼呢？比如，通過金剛薩埵的四個對治力可以清淨一切罪過，從而避免感受果報，但是罪過的種子仍在阿賴耶識當中，唯有空性的智慧才能將其根除。因此證悟是最殊勝的懺悔方法，“願一時銷滅，永不復起”，連種子都被剷除了，自然無法復生。

叁

不可沉空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提。

“不可沉空守寂”。這裡的“空”，指的不是空性，而是之前講的無記空——僅僅內心平靜的狀態。“沉空”，指一直沉迷於寂止的修法，不追求證悟的智慧；“守寂”，守住寂止。兩個詞其實是一個意思。這句話的意思是，不能整天沉湎於寂止的禪定。

為什麼？若是證悟之後，安住在證悟的境界中，不修其他，當然可以；但如果尚未證悟，只是達到了寂止——普通的世間禪定，不追求出離心、菩提心和證悟，那麼在禪定中停留再長時間也毫無益處。因此，“不可沉空守寂”。

應當做什麼呢？“即須廣學多聞”，大家看這句，是不是出乎意料？不要以為禪宗不需要聞思，當然需要！這是六祖親口所言，我們還有什麼可說的？如果不學，怎麼可能知道禪宗的見解和修行方法？

大圓滿傳承上師無垢光尊者說過，末法時代，想要證悟大圓滿，需要廣學多聞。儘管文字無法直接表達大圓滿，但聞思所得的智慧，對證悟一定大有裨益；至少在修行的過程中，明白正確的道路，不會誤入歧途。

“禪宗不用聞思，只需打坐”的想法，不利於佛教整體的發展。佛教與其他宗教有一個很大的不同，即有很多內容需要學習，否則佛教徒根本無法修行。這並不是說佛教多麼了不起，只是陳述客觀事實。佛教並非以信仰為主，而是以智慧為主；智慧不會從天而降，需要通過聞思修獲取。因此，禪宗的修行人必須廣學多聞，這對禪宗法脈的發展大有益處，對佛教的整體發展也頗為有利。

假如所有修禪宗的人都能頓悟，那麼沒有太多的聞思也可以，然而真正開悟的人可能並不多。對於占大多數的未開悟者而言，如果不聞思，對佛教和修法的理解會有欠缺，修行中肯定會遇到不少難以解決的問題；到最後，既得不到證悟的智慧，又缺乏聞思的智慧，等於沒有得到任何智慧。因此，聞思對於禪宗的修行人來說，也是非常重要的。

佛教的經論無一不在宣說深奧的智慧，除了修行方面的內容，還有很多人生智慧，也很有必要學習。其實不信佛的人，也應該瞭解佛教，把其中一些觀念和方法拿來為己所用，這樣對世俗生活會有很大的幫助。

“識自本心，達諸佛理”，通過廣學多聞，尤其是修行，能夠認識自己心的本性，通達佛教的理論。

佛教理論不能與現實生活脫節。假如只會口說佛理，落實不到生活和工作中，說一套做一套，那麼佛教知識再淵博，也是徒勞無功。

如何運用於生活呢？理應“和光接物”，這是和光同塵、待人接物兩個成語的組合。和光同塵的意思是，與人交往時儘量與世無爭，不要斤斤計較、過度自私。當然，佛教徒不可能完全與世無爭，比如做生意時正當競爭不可避免。這裡主要指的是日常待人接物方面。

我們平時習慣於責怪他人，學佛以後常常指責道友“佛教徒怎麼能這樣？”、“你都學佛了，怎麼還這麼自私？”……不要說這樣的話，也不要這樣要求自己。

作為初學者，誰都做不到完全摒棄自私。無始以來，自私已是根深蒂固，成為與生俱來的本能反應，不可能短時間內徹底消滅。在修行的道路上，我們都剛剛起步，未來的路還很長，若能在待人接

物方面稍有改進，就稱得上是很大的成就了。

與人相處時，一方面不要要求別人；一方面也要儘量避免過分自私，做到與人為善、和睦相處。這是佛教徒一定要做到的，尤其是面對父母親人、同事朋友，能讓就讓，能忍則忍——當然這並不等於沒有原則，該出手時仍要出手。否則，討論佛法時說得頭頭是道，日常生活中做得還不如無神論者，學佛又有什麼用？

“無我無人”，指精通、證悟無我。理論上瞭解無我很容易，證悟卻很難。這裡“無我”、“無人”，都是通達無我的意思。

佛教為什麼講無我？最關鍵的目的，是為了更好地利益眾生。只要心中有我，就不可能全心全意為別人，更多的還會留給自己；心中無我，才能百分之百為他人付出。因此，無我是為了更好地利他，當然其中一定要有智慧，不能盲目認知。

“直至菩提”，通過以上方式直接到達菩提。

這段經文中有兩點非常重要，也是我摘錄的初衷，大家要記住。第一，禪宗也要廣學多聞；第二，修禪之人不能與時代和社會格格不入。無論一個人

及其思想、智慧如何了不起，只要跟時代、社會格格不入，一定會被邊緣化，永遠不可能成為主流思想或主流價值觀，並且終將被時代淘汰。這樣不僅對自己不利，而且對佛法和禪宗不利。倘若如此善妙的佛教智慧被邊緣化，將失去幫助眾生的機會，這是非常遺憾的。

禪師們有些行為和語言似乎與世俗難以融合，其實這都是內心的境界。一個修行者內證境界可以很高，但在為人處世、待人接物方面一定要順應時代和社會，唯有這樣才能利益眾生。這一點，佛陀都能做到，人怎會做不到？要想提升自己的境界不是很容易，但若放低身段可能並不困難，這一點非常重要。

肆

師曰：“三身者，清淨法身，汝之性也；圓滿報身，汝之智也；千百億化身，汝之行也。若離本性，別說三身。”

剛才講了修禪的暫時結果，以及對現實生活的正面影響，其最終結果是什麼呢？“師曰：‘三身者。’”惠能大師說，最終我們都會成佛，所謂佛就是三身——法身、報身和化身。

“清淨法身，汝之性也”。 “性”，心的本性。自己心的本性，就是清淨法身。

“圓滿報身，汝之智也”。 “智”與上一句的“性”有什麼不同？當兩者出現在不同地方時，指的是一個意思，智即是性，性即是智；當兩者出現在同一地方時，則要看語境。這裡“性”主要指空性的部分，“智”主要指光明的部分。

佛的法身和報身，都不在外面，而在自己心裡，心的本性即是法身和報身。具體而言，心的本性是空性和光明的總和，空性的部分是清淨法身，光明的部分則是圓滿報身。

“千百億化身，汝之行也”。 “千百億”，形容化身數量不計其數。之所以如此，是因為要度化的眾生無量無邊。

“行”，行為，但不是通常說的言行舉止、說話做事等行為，而是指前面講的空性和光明的結合體所具有的一種力量或稱能量，它使佛性產生種種化身，以此去度化眾生。有關這方面的解釋，可以學習《寶性論》，其第一品對此進行了詳細闡述。密宗也是這樣講的。

“若離本性，別說三身。”心的本性之外，沒有其他的三身。此處的三身與我們平時說的三身有所不同。

三身和三寶都有外在、內在之分。內在的三身、三寶都在佛性上面，這是真正的三身與三寶；外在的三身、三寶，則是內在三身和三寶的投影，亦即根據眾生需求而出現的具有形象的三身及三寶，目的是為了度化眾生。比如金剛薩埵、藥師佛、阿彌陀佛是外在的報身，以佛或菩薩的形象顯現在某種眾生面前；像釋迦牟尼佛等大家都能看到的佛，則是外在的化身。

最終當證悟自己心的本性，其上一切煩惱清淨之後，原有的三身便會出現，這就是成佛。

伍

我今說法，猶如時雨，普潤大地。汝等佛性，譬諸種子，遇茲沾洽，悉得發生。

“我今說法，猶如時雨，普潤大地。”惠能大師說，這次傳法，如同及時雨滋潤大地一般。

“汝等佛性，譬諸種子，遇茲沾洽，悉得發生。”你們的佛性猶如種子，受到滋潤之後，全部得以發芽。人們心中本具的佛性就像種子，必須經過水分灌溉才能發芽，否則永遠只是一粒種子。

這次雖然不是惠能大師親口為各位宣講，但我把大師的思想和智慧傳達給大家，如同種子已經得到滋潤，可以發芽了，接下來就靠你們自己努力。萬事俱備，只欠東風。現在所有條件均已齊備，諸位再接再厲，就可以證悟。

【結語】

本書講了《壇經》的三品，實際上囊括了其他章節的內容，對於個人修行而言，已經足夠了。

大家最好先把四加行和五加行全部修完，然後修寂止的禪定。如果時間充裕，也可以在修加行的同時，安排一點時間修禪定。

最後的正行，修禪宗或大圓滿都可以。禪宗的修法與大圓滿、大手印的部分內容完全一致，這些法是相通的，選擇哪個取決於自己的信心和實際情況。學藏傳佛教的人，如果暫時得不到灌頂和大圓滿的口傳，那麼修完四加行、五加行之後，可以暫時修禪宗；如果得到了灌頂和大圓滿的口傳，則無需再單獨修禪宗，因為大圓滿裡面已經包含了。

這次講的全部是具體的實修方法，如果修大圓滿，絕對會用上。不僅大圓滿，大手印、禪宗……只要是修持心的本性，都能用得上。

大家一定要實修，最終每個人都能感受到心的本性。但是不能急於求成，幾個月、一兩年沒有感覺就此灰心放棄，這是不對的。虛雲大師證悟尚且需要25年，何況我們普通人？修行不同於上大學，大學四年畢業後，不需要再讀了；修行則不然，不僅僅這一世，乃至成佛之間都要堅持不懈、持之以恆地修行。

慈誠羅珠

2021年5月

流通處一覽表



◎流通處一覽表

台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市金華街 17 號 4 樓	02-23970919
2	中華慧燈研修會	台北市信義路二段 251 號 4 樓	02-23939333
3	佛化人生	台北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	02-23632489
4	德祺書坊	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23704971
5	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
6	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
7	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
8	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29510565
9	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市北區竹光路 111 號	03-5337368
10	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 478 號	03-9580286

台灣中部

11	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
12	圓覺佛教文物	台中市西區五權路 1-1 號	04-23786888
13	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路 21-1 號	0926-556-726
14	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段 107-17 號	04-23150905
15	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路 322 號	04-25630771
16	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858

台灣南部

17	台南市藏密佛學會	台南市東區長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
18	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
19	佛陀教育中心—高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路 472 號 7 樓	07-2212323
20	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市信義路 263-3 號	08-7320332 0918-166-119

海外地區

21	佛哲書舍(香港)	中環文咸東街 121 號地下	852-3421-2231
22	佛哲書舍(九龍)	九龍旺角洗衣街 185 號地下	852-2391-8143
23	佛哲書舍(新界)	元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883

※ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了二十個流通點，海外地區三個流通點，歡迎就近請閱。另，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行汀州簡易分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

※ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

※ 學會聯絡資訊：

e-mail：larongtw68@gmail.com

電話：02-2397-0919；0919-906-189

【迴向文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免費結緣

慧光集(79)心如虛空——《六祖壇經》釋義

作者：堪欽慈誠羅珠仁波切

發行人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

封面設計：曾亞琪

內頁插圖：曾亞琪

設計編排：Adigo

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市金華街 17 號 4 樓

電話：(02) 2397-0919 手機：0919-906189

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路 3 號逸樺園第一座 33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款 HK \$100 以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-99339-1-9

初版一刷：2023 年 3 月神變月恭印 5,000 冊

歡迎助印·功德無量