**《六祖坛经》释义9坐禅品1-1**

**内容：**

《坐禅品》是非常重要的，因为它讲的是具体的修法。虽然没有按大圆满、大手印的方式去讲，实际上，内容就是修法，大家要了解一下。不仅仅是了解，而且**一定要修**。

**经文：**

**1。善知识！此法门中，坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动。若言看心，心元是妄 ，妄如幻故，无所看也。若言看净，人性本净，为妄想故覆盖真如，离妄念，本性净。不见自性本净，心起看净，却生净妄；妄无处所，故知看者却是妄也。**

**2。净无形相，却立净相，言是功夫。作此见者，障自本性，却被净缚。若不动者，不见一切人过患，自性不动。迷人自身不动，开口即说人是非，与道违背。看心、看净，却是障道因缘，今记如是。**

**经文解释：**

1**。善知识！此法门中，坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动。若言看心，心元是妄 ，妄如幻故，无所看也。若言看净，人性本净，为妄想故覆盖真如，离妄念，本性净。不见自性本净，心起看净，却生净妄；妄无处所，故知看者却是妄也。**

**弟子们，我的禅宗法门，坐禅的时候本来就不执着心（妄心），也不执着净（清净的标签），也不说不动（枯禅）。如果说打坐的时候看心，心（念头）本来就是妄念，因为妄念像幻觉一样，没有什么值得看的。如果说看清净，心的自性本来就是清净的，因为有妄想遮盖住，所以看不到，没有了妄念，就可以看到本性，本性自是清净的。没证悟时看不到清净的自性，心里生起看清净的念头，其实是以清净的念头包装的妄念。妄念是不真实的，看清净的念头就是妄念。**

“善知识”：惠能大师对他的听众、他的弟子们的称呼，有些时候就称“善知识”，有些时候称“弟子们”。

“此法门中”：禅宗法门，区别于其他的很多显宗法门。因为禅宗法门的修法、以及对佛法的理解等等很多方面，都与普通经典、普通佛经的修法和说法不一样，禅宗法门有特别的、特殊的地方。

“坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动。”：

这三句话，大家一定一定要记住，特别特别的深奥，特别的重要，尤其对大家的实际修行，是非常重要的。大家不仅仅是在修禅宗，而且在修大圆满、修大手印、修任何一个非常深奥佛法的时候，都要记住这几句话，特别的重要。

各个《坛经》版本，文字上的出入。

敦煌原本、敦煌新本：“坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动。”

敦煌本中有两个版本：“坐禅元不看心，亦不看净，亦不言动。”

李本： “ 坐禅元不著心，亦不著净，亦不言动。”

从《坛经》本身的内容当中，我们看得出来，“亦不言动”里面少了一个“不”字。“看”字也是对的。“不著心”也可以是“不看心”，实际上是用了不同的文字表达了一样的内容。

“不著心”：打坐的时候，不能有执著，无论是对内在的心。还是对外在的任何东西有执著，都是不对的。

“不看心”：实际上，“不看心”和“不著心”，都是一样的。还没有证悟的人，去看心的时候，把心里的每一个念头当作是实有的，实际上就是著心，看心就是执著。实际上就是一个意思。当然，如果证悟了以后，看心就不是著心了，看心就不是执著了，那个时候看心和著心是不一样的了。

“坐禅元不著心”：坐禅的时候，本来就是“不著心”的。证悟的人，在打坐的时候，进入了禅定的境界，他就是“不著心”的、不会著心的。这是坐禅的第一个要素，特别的重要。

“亦不著净”：也不能执著“净”。“净”，就是清净。意思就是说，打坐的时候，不要对心的本性贴标签，说：“这是清净”、“这是本净”、“这是本来清净”。佛性或者心的本性，远离所有的标签、远离所有语言能够表达的东西。既然是远离所有语言能够表达的东西，那么怎么可以去贴各种各样的标签呢?

“亦不言不动”：也不讲“不动”。就是禅宗不讲、不强调、不要求、不鼓励修这种“不动”的禅。

六祖否定了世俗的禅定，以及四禅八定。就是说，只是心平静，把所有的念头都清归于零，然后在这种零念头当中安住，这种禅修方法，在四禅八定或者世俗的禅定中，是没有错的，这确实是一种禅定方式，也是标准的一种禅定方式。

禅宗讲的禅定，跟大圆满、跟大手印，是差不多的层次。从禅宗禅定的层面来讲的话，世俗的、世间的禅定，以及四禅八定，修得再好、再标准，也是没有用的，因为它们的状态停留在阿赖耶识的层面，阿赖耶识的状态不就是“著心”、“看心”，这还在心的范畴当中，还没有超越阿赖耶识。把四禅八定修得再好，实际上也只是在“看心”、只是在“著心”。

这三句话，是《坐禅品》的大纲，“著心”、“著净”、“不动”这三点，都是跟禅宗的境界相违的、相矛盾的，都不是禅宗的禅定。这三个大纲，是具体的修法，尤其是在修空性、修大圆满、大手印的时候，特别的重要。在修菩提心、修一般的四禅八定的时候，这三点是用不上的，因为它的层次很高，这种时候还没有达到所需的层次，所以都是用不上的。而到了修大圆满的时候、修密法的时候、修禅宗的时候，这三个要点就特别的重要了。如果我们学了大圆满、学了大手印以后，再来看《坛经》，就会发现《坛经》里面讲的内容，真的是非常非常的深奥，讲得非常的好。这几句话也是在实修的过程中，衡量自己修行境界的一个标准，特别的重要。

“若言看心”：如果说打坐的时候去看心。

有些版本是用“看”字，有些版本是用“著”字，不是统一的。不统一是没关系的，因为内容是统一的。

“心元是妄”：“心”本来就是“妄”、妄念。没有证悟的人的所有的心，全部都是“妄”。就是妄念、狂妄、执著。

“心”，指的是有执著的凡夫的八识。包含了眼、耳、鼻、舌、身，这五识；还包含了意识、末那识和阿赖耶识，这三识，共八识。全部的八识当中，没有一个识不是妄念的，都是妄念，包括阿赖耶识，它也是细微的妄念，所以，“心”就是妄念。

“妄如幻故”：妄念就像幻觉一样，是如幻如梦的、不真实的、虚拟的。

打坐的时候，大圆满、大手印的引导文或者禅宗里面，有时让我们去看心，有时又告诉我们不要去看心。这种时候我们自己要懂得，什么叫作看心？什么叫作不看心？这不仅仅是在理论上需要明白，在真正打坐的时候，更是需要知道。

不看心：只看念头的表面没意义。所以不看。

看心：

一方面的意思：要看的是念头的本质。

另外还有的意思：还不是看念头的本质，就是看表面的念头，也就是看妄念。

打坐寻找自己的心的本性，这需要有一个过程。刚开始的时候，就能够直接看到心的本质，是不可能的。所以第一步，是要看心表面的念头。当冒出了一个念头、诞生了一个念头的时候，就要去看这个念头，这个念头是什么呢？然后看到这个念头消失了，这就是看心的表面。到最后才能看到了心的本质。

我们打坐的时候去看心，先要把心和心的本质一起看，那个时候，实际上，我们是看不出来心的本质的。这没有关系，先看心，就像采矿的时候，先挖土，在土当中就有矿物质了。我们要把看心当作一个过程，而不是结果。看心的结果就是，通过这个过程，最后就能看到念头深处的佛性，像从土里提炼矿物质一样。这些见解，跟我们的实修，有着非常密切的关系，大家一定要知道。

“无所看也”：没有什么可以看的地方、没有什么看头。都是妄想，像幻觉。（要看心的本质。）

那么心的本质，怎么去看呢?有两种方法，一种是像六祖惠能大师这样根机特别成熟的人，直接看到心的本质。对于普通人，就是修四加行、五加行，然后在这个基础上，需要加一点点禅修。禅修可以理解为神秀大师渐门的禅宗修法。

六祖告诉我们，如果我们想证悟的话，就不能停留在任何意识层面上的禅定当中。无论是四禅八定，或者是其他的什么禅定，都是一样，只要没有突破了这个“心”的层面，都是没有用的。

“若言看净”：如果说要看心的光明、心的本性的话。

“人性本净”：每一个人的心的本性，确实是光明的、清净的。

“为妄想故覆盖真如”：但是因为有妄想，所以看不见“真如”。

这里的“真如”，就是真相，也就是佛性。每一个人都有佛性，任何一个动物、凡是有情感的生命，都有佛性的。

佛性的外面，有很厚的意识层；意识层覆盖了佛性、本性，我们一直都突破不了。我们一般的意识、智慧，不能穿透很厚的意识层。因为突破不了意识层，所以我们的思维、我们的智慧、我们的思考，一直都、全部都在意识的范畴当中。我们根本就没有办法突破意识层，永远都没有办法看到意识层背后的、真正的佛性、本性。

“离妄念，本性净”：只要我们没有妄念，就能够看到本性，因为本性本身就是清净的。

“不见自性本净”：如果没有证悟，只是给自己的禅定贴了一个标签，“我要看光明”，“我要看本净”，那么这就是“不见自性本净”，根本还没有看到自性的本净。只有证悟了以后，是可以说“看光明、看本净、看本来清净”等等，是可以这么说的。

“心起看净”：如果起了“我要看本净”的念头，那么这个念头本身就是不对的。这个“本净”，实际上是贴的标签；而贴标签的念头，就是妄想。

“却生净妄”：却生起“净妄”。

“净妄”：实际上就是妄念，只是这种妄念是以清净、平静的名义出现，以光明的名义出现，而不是以贪、嗔、痴的名义出现，而不是以日常生活当中各种各样杂念的名义出现。

《坛经》里面讲的这些内容，如果你们以后有机会听大圆满的话，那么大圆满讲的除了这些内容以外，没有别的了，大圆满讲的就是这些内容了。

“妄无处所”：妄念是不成立的、不存在的，所以“妄无处所”；都是妄念、都是虚幻、都不真实。

“故知看者却是妄也”：实际上“看本净”、“看清净”、“看佛性“的念头，就是妄念，就是不会实有的。

实修之前，最好不要去看这类大圆满的书。对于禅宗，也是一样。因为看了书以后，似懂非懂，书里面的内容一点都没有证悟，但是全都的文字已经精通了。在实修的时候，就会贴标签。大家想修行的话，就尽快修四加行、五加行，以提高自己的根机，然后再去修禅宗的法，是非常好的。如果大家暂时找不到灌顶、找不到大圆满、大手印，那么就去修禅宗的法，已经非常好了。

**2。净无形相，却立净相，言是功夫。作此见者，障自本性，却被净缚。若不动者，不见一切人过患，自性不动。迷人自身不动，开口即说人是非，与道违背。看心、看净，却是障道因缘，今记如是。**

清净本来是没有形相的，自己却安立了一个净的相，还说要这样下功夫，就会证悟。持这样观点的人，就会障碍自己证得心的本性，就把自己束缚在轮回中不能解脱（执着净的相以为是证悟，实际不能证悟）。证悟的人，不为外相起心动念（知道不是实有的），不会看到一切人的过患，这就是自性不动。没有证悟的人打坐的时候，身体长时间不动，刚刚打坐完，马上就开始讨论别人的长短过失，这就是与道违背了。看心、看净，却都成了障碍证悟的因缘，“坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动”这三句话的内容，今天应该如是地记住。

**“净无形相”：佛经讲的净、清净、本净没有任何形相。这就是说，“净”根本就不是净和不净、干净和不干净当中的一个，根本就不是这二元对立当中的一个。**

净和不净，还有善与不善、心与智慧等等，这些全部都是二元对立的概念。凡是二元对立的东西，在佛教里面叫作什么呢?叫二取；凡是二取，都是执著，一定要远离。如果有二取的执著，是没有办法证悟的。二元对立的东西，实际上，没有一个是真实的，全部都是意识为了方便沟通而创造出来的各种各样的名词，不是真相，都是名相。

“却立净相”：佛经讲的净是没有形相的，如果自己建立了“净相”。

“言是功夫”：还告诉别人说：“哦，这个就是证悟，只要你在这上面下功夫的话，就一定会解脱的”，教别人、鼓励别人这么去做。

“作此见者”：就是持这样见解的人、观点的人。

“障自本性”：就是障碍了证悟自己的本性。

因为自己贴了标签，永远都停留在标签的上面，跟真正心的本性没有任何关系。标签属于意识的范畴，自以为是在修行，修本净、修光明，但是实际上还在意识的范畴当中，永远都没有办法证悟，

“却被净缚”：妄念（认为是”清净“的妄念）把人束缚在轮回当中，不能解脱的。

自己认为的这种“空”、“净”、“光明”等等，实际上这些全部都是自己的妄想。如果我们通过这种妄想，达到没有妄想的地步，也就是把它作为过渡来用的话，是可以的。但是如果认为这种妄想是究竟的境界，那么这种见解，就把我们紧紧地束缚在杂念或执著当中，不能解脱。

这里讲的内容，是非常有意义的，对实修是特别有帮助的。在修行的时候，对自己的境界，不要人为地去贴任何的标签，这是很不好的做法。

“若不动者”：证悟无我的人。

“不动”这个词，有不正确的和正确的两种理解。

不正确的理解：不要起心动念，把心守住，不要让心产生各种各样的念头，心静下来，这样就可以了，这就是禅定。

正确的理解：比如说，眼睛看到一个人的时候，意识不执著人相、不执著于人，也就是，在眼睛的视觉中，出现了一个人的形象，但是意识证悟了人的本质是无我的，那么在某种程度上，这就可以说是“不动”。

“不见一切人过患”：不会执著别人各种各样的过患。

就是当一个人出现的时候，“看不到”这个人。“看不到”的意思，不是说眼睛看不到，而是不执著于这个人，也就更不会执著这个人各种各样的过患了。

“自性不动”：这就是“自性不动”。

什么叫不动呢?正确的“不动”，就是“不见一切人过患，自性不动”，这个是对的。如果是这种“不动”的见解，就是没有错的。如果这个不动只是自己贴的标签，没有达到正确见解的标准，那么这只是以“不动”的名义出现的“动”，实际上它只是念头。

“迷人自身不动”：没有证悟的人打坐的时候，自己的身体很长时间都不动。

“开口即说人是非”：（这种“迷人”，身体不动，打坐很长时间，自以为证悟了，到处公开宣布自己证悟了。）刚刚打坐完，马上就开始讨论别人的长短过失。

“与道违背”：这不就是“与道违背”吗?

如果真正证悟的话，这怎么可能呢？证悟不就是“不动”吗?如如不动是什么呢?在“不动”的境界当中，是没有“说人是非”这些过患的。

“看心、看净，却是障道因缘”：就是说，前面讲的“看心”和“看净”，都是修道的障碍、障碍的因缘。

“今记如是”：“坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动”这三句话的内容，应该记住、如是地记住。

这四个字在很多版本中是没有的，比如说，宗保本。

宗保本：“善知识，迷人身虽不动，开口便说他人是非、长短、好恶，与道违背。若着（著）心着（著）净，即障道也。”

两个敦煌版里面都是有的，但用的字，有一点不一样。“今记如是”中的“记”字，在两个敦煌版本中用的字不一样。我觉得应该是这个“记”字，就是“记住”的“记”字。

“坐禅元不著心，亦不著净，亦不言不动”这三句话，在修行的时候，对于辨别自己修行的对和错，是非常重要的，特别的重要。在一般讲理论的佛经里，是看不到这些内容的，因为这类佛经不是实修的引导文，它们的内容不会涉及这些方面。有了这些以后，我们就知道了，现在自己停留在意识的层面，完全没有证悟。这不就在看心吗?六祖惠能大师不让看心，我现在最多也就是把心看得好一点、平静一点而已，自己的禅定状态，实际上没有脱离世间的禅定，还谈不上证悟。

**问题与回答：**

**提问者：**请问上师，真如是念之体，念是真如之用，是否就是烦恼即菩提的意思呢?

**上师答：**是烦恼即菩提的意思。

**提问者：**请问上师，大圆满初步证悟的标准是什么?找到念头中的佛性、真如的部分，算不算是大圆满初步的证悟?

**上师答：**大圆满初步的证悟就是禅宗里面讲到的这些内容，如果不是理论上知道，而是体会到了以后，就可以算是一种初步的证悟。

**提问者：**有一个公案，往昔如来芽尊者修顿超的时候，有一天早上出门，阳光照在他的前面，他突然就晕过去了，完全没有意识。当从这种状态中苏醒过来的时候，尊者完全不知道该如何修行。以前他还有一个可修的法，但是此时怎么修，什么修都不知道了。后来他向智悲光尊者汇报了这种状态，智悲光尊者说：“这就是真正的见解，这叫脱落”。

**问题是：**如来芽尊者的这个证悟，是见道的证悟吗?是不是意识转化为智慧?

**上师答：**这些上师们的证悟，我们去衡量的话，是很难了。有可能是佛的境界，也有可能是一地菩萨的境界，都有可能，我们没办法知道的。

但是比如说，一个人突然间证悟了大圆满的境界，从禅定当中出来的时候，由于在刚才的证悟境界当中，没有“修”和“所修”这样的概念，所以在刚刚出来以后的状态中，也没有所谓的“修”的概念，意思就是“他说不知道怎么去修”了。

这种情况是有可能的，比如说，我们睡午觉，睡得特别好，醒过来的时候，不知道自己睡在哪里了，就是这样子的、大概就是这样子的。（众笑）

**提问者：**还有一个问题，就是说，若是见道的证悟，是不是都要经历这样一种脱落的过程?

**上师答：**脱落的过程啊？

你会有感觉的，每一个人都有感觉。比如说，一个人证悟的时候，感觉非常的强烈；当他从证悟的境界中出来的时候，可能会一时失去“所修”、“修”啊、“证”啊、“成佛”啊，这些世俗谛中、或回到生活中后的概念。在证悟的境界中，肯定不会有这些概念的，所以证悟感受很深的时候，就可能有暂时失去这些概念的感觉。

但是“脱落”这个词，还不是很清楚，反正感觉是应该可以有的。

**提问者：**请问上师，证悟之后还会退转吗?

**上师答：**证悟之后会不会退转，这要看证悟的程度。

初步的证悟是会退转的，比如说，修大圆满，有些时候有一点点证悟的感觉，不是很难的。尤其是前行修得比较好，或者虽然前行修得不是很扎实，但是对大圆满的法、对上师的信心都比较充足的话，一时证悟了一点大圆满的境界，是有可能的，不是很难的，可以有的。

但是这种情况非常容易退失，有几个原因：第一个原因是基础不扎实，也就是说、准确地说，就是加行没有修好，这是一个原因；另外的原因，比如说，初步证悟了以后，没有认真地继续修，忙其他事情去了，这样子的话，证悟就有可能很快消失。

这些在大圆满的书里面，讲得非常清楚。

**提问者：**他还问，证悟与菩提心之间有什么样的关系呢?

**上师答：**有什么样的关系呀?可以有很多种关系。

先修菩提心，对证悟有很大的帮助。因为有了菩提心，可以自然清净很多的罪业，也可以自然积累很多的资粮，而清净罪业和积累资粮，是证悟的两个直接因素，有这样子的关系，这是一种关系。

另外一种关系，就是证悟了以后，证悟的境界对菩提心的增长，有着很大的帮助，这也是一种关系。

**提问者：**网络问题，请问上师，如果已经找到念头里的真如部分，但是这个瞬间只是在生起念头里的一部分很短的时间，怎么才能够让时间延长到持续不断的都是真如呢?

**上师答：**证悟了以后，要继续打坐、继续修行。

证悟了以后，要尽量地、尽可能地，把其他事情稍微放一放，包括闻思佛法、佛事活动等等方面的事情，先放一放，专修，一门深入。

只有证悟的境界达到一定程度的时候，才不太容易退失了。如果初步证悟后，又去忙别的事情，就容易退失，所以这种时候要继续修。

菩萨的第一地，叫作见道，已是证悟的一个很高的境界了，但是后面还有二、三、四、五、六、七、八、九、十，有十地，还是要继续修的。

证悟只是开始，不是结束，所以证悟以后才是真正地开始修，证悟以后的修行，才可以算是比较标准的修行。

**提问者：**这是网络的问题，请问上师，我们慧灯禅修班的课本里讲，只有六道轮回，为什么《楞严经》里讲有魔道和仙道呢?

**上师答：**五道、六道，这些分类方法，在佛经里面有很多种，是不矛盾的，只是分类的方法不同而已。

比如说五道，或者六道，或者七道的分类方法是：在六道的基础上，如果把中阴身作为单独的一道，这样就成为七道了；如果把天阿修罗、人阿修罗归纳进天人道和人道，就变成了五道了。

不同的佛经，有很多不同的分类方法，怎么样分类，都是不矛盾的。

**提问者：**请问上师，即生证悟大圆满、即生成“佛”，这里的成“佛”和“释迦牟尼佛”的“佛陀”，是一样的吗?

**上师答：**要这样子理解：从证悟境界和断除烦恼的角度讲的话，跟释迦牟尼佛是一模一样的、完全一样的；从度化众生的形式来讲，就跟释迦牟尼佛不一样了。

比如说，像释迦牟尼佛这种身份或者这种方式转法轮度众生的佛，只有一千尊佛。在地球消灭之前，会有一千尊佛，也只有一千尊佛，他们跟释迦牟尼佛一样，以差不多相同的形式，成佛、度众生、转法轮。

是不是在这么长时间当中，只有一千个人成佛呢？当然不是了，会有无数个人成佛的。这些成佛的人，度众生的形式、方式，跟释迦牟尼佛是不一样的，但是见解、断除烦恼的程度，从这个角度讲，是一模一样的。

**提问者：**网络问题，上师，记得您曾经在第六课开示，对于密乘弟子违背了密乘戒，如果自己不想忏悔，三年以后能忏悔清净。但我们的辅导员说，所有的罪业，三年之内没有忏悔的话，永远都不能忏悔清净了。弟子想，再次请您开示。

**上师答：**应该这样子讲：对于所有的罪过，忏悔是没有问题的，所有的罪过都是可以忏悔的，包括犯密乘戒的罪过，超过三年以后，也是可以忏悔的，忏悔是没有问题的。

那么存在什么问题呢?就是说，如果犯了密乘戒，自己不愿意忏悔，这样超过三年以后，这一辈子当中再不能重新受密乘戒了，就这意思了。

对于犯密乘戒的罪过，能不能忏悔呢？是可以忏悔的。这与重新受密乘戒是不同的，是两回事。

忏悔罪过，是什么时候都可以忏悔的，也可以不堕地狱。

比如说，一个人犯了密乘戒以后，三年没有忏悔；在七年、八年以后，开始后悔、进行忤悔的话，他也可以清净的，也可以不堕地狱的。但是对于想重新受密乘戒，因为三年期限的时间过了，所以就不能再受了，是这样子的。

当然不同的佛经有一些不同的说法，有些佛经当中讲，犯了有些密乘戒是非常严重的罪过，至少要全部清净的话，是很有难度的，也有这样子的说法。

但是不管怎么样，忏悔都是有用的，三年以后也是可以忏悔的，多少年都没问题，都可以忏悔；忏悔了以后，也可以清净。

至于三年以后什么不可以呢?不能再受密乘戒，就这意思。

**提问者：**请问上师，未获得大圆满灌顶而看大圆满的书，算是犯密乘戒吗?

**上师答：**还没有犯密乘戒。

去看一些密法的书，当没有人解释的时候，是很难理解的。

因为这些密法的书，表面上看起来就是很难理解的。不仅仅是密法，有些显宗的佛经也有这样的情况。如果没有人去解释真正含义的话，仅仅从字面上看，我们是不能理解有些文字的真实内容的。

比如说，“众生都是佛”这句话，如果没有人讲它的意思的话，会产生疑问：怎么可能众生都是佛？既然众生都是佛，为什么还要学佛呢?既然众生都是佛，那么地狱里面的众生是不是都是佛？佛是不是堕地狱了？等等，对于这些问题，自己解决不了以后，就会产生各种各样的邪见、烦恼。显宗有这样的问题，至于密乘，就更容易产生这样的邪见了。

所以没有人讲之前，最好自己不要看；没有灌顶的时候，最好也不要看。

　　如果无意当中、或者是不知道的情况下看了，并且没有产生什么邪见，也就不算什么严重的问题。

但是按照密法的要求，最好不要看。灌顶就是入门，入了门以后再去看这些书，才是对的；没有入门、甚至不想入门，而是去看门里的东西，这是不太文明的做法。（众笑）

**重点回顾：**

不著心，不著净，不不动。