**《六祖坛经》释义8定慧品3-1**

**经文：**

**1。于一切境上不染，名为无念。于自念上离境，不于法上念生。莫百物不思，念尽除却。一念断即死，别处受生［南］。学道者用心，若不识法意，自错尚可，更劝他人迷；不自见迷，又谤经法。是以立无念为宗。**

**2。即缘迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳妄念从此而生。然此教门立无念为宗，世人离见，不起于念；若无有念，无念亦不立。**

**3。无者无何事？念者何物？无者，离二相诸尘劳。真如是念之体，念是真如之用。性起念，虽即见闻觉知，不染万境而常自在。《维摩经》云：外能善分别诸法相，内于第一义而不动。**

**要点：**

 本课介绍“无念”以及证悟心的本性的方法。

前面已经讲了三个要点，“无念”、“无相”、“无住”这三种境界，只要我们做到其中的一个，实际上，其他的两个，也就已经包含在这个当中了。实际上，“无念”、“无相”、“无住”这三种境界，只是讲的角度不同，讲的内容都是一样的。只要证悟了、明心见性了，在当下一瞬间的证悟当中，就已经有了“无念”，也有了“无相”和“无住”，这三种境界都已经有了。

六祖为了全方位地讲解证悟的状态，所以就分“无念”、“无相”、“无住”三个方面来讲，我们这样子理解是可以的。另外一个，我们昨天第七堂课也讲过了，从因、体、果三个不同的角度去理解，也应该是可以的。

**经文解释：**

**1。于一切境上不染，名为无念。于自念上离境，不于法上念生。莫百物不思，念尽除却。一念断即死，别处受生［南］。学道者用心，若不识法意，自错尚可，更劝他人迷；不自见迷，又谤经法。是以立无念为宗。**

对一切的外镜不执着，叫作无念。每一个念头都是没有对境的，对任何一个法不产生念头。不要什么都不想，把所有的念头全部停止、断除。停留在阿赖耶识状态的禅定，暂时没有念头，最终还是要产生。学道的人一定要用心，如果自己不懂佛法的意思，自己错了也就算了，如果把错误的东西传递给其它人，教其它人也错，这就严重了。自己不见性，又导致让其它人诽谤佛法。以上就是以”无念“为宗旨。

于一切境上不染，名为无念。

“境”：眼、耳、鼻、舌、身、意能够接触到的外镜。

“染”：主要是执著。

“念”：不仅仅是指我们意识的念头，还指执著。

在深度睡眠、昏迷、禅修（比如寂止的禅修、四禅八定，尤其是欲界、色界、无色界三界中的无色界的禅定）的时候，根本没有意识的波动，自然也就不会有任何的念头，念头是不会有的。这些状态都是“于一切境上”没有念头，它与“于一切境上不染”不一样的地方是什么呢?

在深度睡眠的时候、昏迷的时候、禅定的时候，都是有执著的，执著一直都是存在的。所以这些时候，虽然没有念头，但是有执著。

执著什么呢?就是“我执”。“我执”不会往外执著，而是往里执著，执著的对境是什么呢?就是阿赖耶识。也就是说，我们的“我执”就是针对阿赖耶识产生的对自我的执著。

对“没有执著”的错误理解：

我们的心里会产生很多的念头（好的、不好的），很多人就是认为：有这些念头没关系，不要去执著这些念头就可以了。产生这个念头的本身就是执著。比如说，只要我们心里产生了“一张桌子”念头的时候，这个念头本身就是执著的。因为这个念头出现的时候，就已经默认了，这张桌子就是真实不虚的桌子，在日常生活中，它是真实存在的。没有证悟的人的所有念头，都是执著。

对证悟空性的人，他们会有念头，但是念头中不带执著的部分，所以他们的念头是没有问题的，就是不造业，尤其是一地以上的菩萨。八地菩萨没有任何的思维，在走路、吃饭、日常生活、还有修行、打坐、学习的时候，都没有念头，那么这些活动怎么进行呢？怎么完成呢?八地菩萨虽然没有念头，但是有智慧，念头已经转换为智慧了。所以八地菩萨是通过智慧，来完成这些事情的。

当眼睛看到一张桌子的时候，没有证悟的人的心里就想着“一张桌子”，这个当下已经被“染”上了。因为有执著了，所以被污染了，已经默认这是真实的一张桌子，这就叫作“染”。证悟的人眼睛能够同样看到一张桌子，但是意识中不会当作一张真实的桌子。证悟了以后，虽然有一个“一张桌子”这样的念头，但是这个念头是没有执著的、不执著的，这就是“不染”。

“于一切境上不染”：就是不产生执著。

“名为无念”：这就叫作“无念”了。两个意思。

第一个意思：这种“无念”绝大多数都是出现在，修行人从禅定当中、从打坐无我的境界当中出来了以后，处于日常生活状态的时候，他们也会产生念头，但是这些念头是没有执著的，所以这可以叫作“无念”。

第二个意思：菩萨一地以后，就是非常非常标准的“无念”了。如果还没有达到菩萨一地的境界，但是证悟了，那么进入证悟的状态、停在这种状态当中的时候，确实是没有任何念头的，不仅仅没有执著的念头，连不执著的念头都是不存在的。这种状态没有任何的念头，就是“无念”。就是前面讲过的“慧”就是“定”，“定”就是“慧”，没有任何的念头，这是最最最标准的“无念”。（“赤祼的觉性”，没有任何念头，连不执著、没有执著的念头也存不在，只有非常纯正的、纯洁的佛性。）

如果我们能够进入这样“无念”的状态，那么实际上就是进入了“无住”的状态。“无住”就是对任何东西没有执著，这叫作“无住”。而“无念”：对任何的东西、对任何的外境，没有产生执著，叫作“无念”。这种“无住”和这种“无念”，自然是离相，没有任何外境的相，所以也是“无相”。“无念”、“无相”、“无住”这三种境界本体是一个。是从三个不同的角度讲的，实际上，都讲了一个意思。

于自念上离境，不于法上念生。

“自”：自性本性。

“念上离境”：也可以有两种不同的理解。

 一个就是说，每一个念头都是自性、都是本性，所以念头是没有对境的。

 另外一种理解，证悟了以后，产生了念头，而对这个念头没有执著。意思是，每一个念头出来的时候，当下就看到了它的本性。

每一个念头都是没有外境的、没有对境的，这自然也叫作“无相”、也就是“无相”了。

“境”：是眼、耳、鼻、舌、身的对境。感知、感官的觉知、感观的对境。

“法”：是意识的对境。抽象的东西就叫作“法”。

也可以这样子讲，“境”和“法”是一样的，万事万物既叫作“法”，又叫作“境”。两者不分。

“不于法上念生”，就是对任何一个法不产生念头。

莫百物不思，念尽除却。

惠能大师紧接着就讲，这里有一个非常非常危险的误区，禅定中没有执著的、没有念头的平静，当成禅宗讲的“无念”，就是一个误区。

“莫百物不思”：不要什么都不想。

“念尽除却”：把所有的念头、所有所有的念头，全部停止、断除。

**一念断即死，别处受生。**

“死”在各版本的《坛经》中，文字上有一些不同了。

原本、新本： “一念断即无别处受生。”

敦煌版本： “一念断即死，别处受生。 ”

曹溪原本、宗宝本：“一念断即死。别处受生。”

“一念断即无别处受生”：

（六祖认为，如果把断绝念头当成是无念、是证悟，这种断绝念头的禅定就是断见、断边）如果念头都断了，那么肯定不会有念头延续了，念头从此断了，再也不能诞生了。

 “一念断即死”：

“死”：两种不同的意思。

一个是断绝的意思。念头死掉了，然后下句说“别处受生”，意思是在别处又开始诞生了，内容上不太好解释。

一个是死亡的意思。

念头断绝了，不就跟死亡一样吗?死亡也是没有念头的。这种无念的禅定，顶多也就停留在像死亡时没有念头的层面。没有突破这一层面，如同死亡一样，死了以后还要转世、轮回。有什么用呢！（六祖认为这种无念的禅定，是没有意义的，终究不能解脱。）所以“一念断即死，别处受生”应该这样子解释，比较容易理解。

我觉得，用“死”字或用“无”字，两方面都可以理解。把敦煌原本和敦煌新本里的“无”字改成了“死”字。这样的校对，可能有一点点过了。从学术研究的角度去看，敦煌原本和敦煌新本是比较接近惠能大师本意的，这两个版本没有太多的、后人附加的东西。这个地方没有“死”字，用的是“无”字。

这里“一念断即死”。是说断绝念头，即死亡。（不是看到了念头的本性，而是意识中就没有念头了，讲的是像昏迷和深度睡眠时候的断绝念头。）

第七堂课讲“念念相续，无有断绝。若一念断绝，法身即是离色身”。断绝念头就是证悟了、看到了佛的法身。（念头没有断绝，念头的执著断绝了。）

第六堂课还讲的“除妄不起心”是“同无情”。断绝念头，就同无情之物、没有情感的石头、砖头一样。（没有念头、不产生念头，所有的念头都停止了。）

 这三种状态，都叫作断绝念头，在《坛经》里面用了同样的词。我们要分清楚，这是非常重要的。在理论上很重要，在理解程度上也非常重要，在修行、实修的时候就更重要。

“断”：整个念头全部停下来了，就像昏迷的时候、就像深度睡眠的时候、就像禅定的时候一样，没有念头。

学道者用心，若不识法意，自错尚可，更劝他人迷；

不自见迷，又谤经法。是以立无念为宗。

“学道者用心”：惠能大师劝大家，学道的人、修行的人一定不要太随意，一定要重视，一定要谨慎一点，一定要用心。学道的人一定要谨慎，不要随意地乱讲，不要乱改，一定要注意。

“若不识法意”：如果自己不懂佛法的意义。

“自错尚可”：如果自己错了就算了。

“更劝他人迷”：如果自己错了，还不算那么严重，只是你自己错了，但是如果把错误的东西传递给更多的人。教其他人也错，让别人也错，这样子的话，就严重了。

“不自见迷”：自己不能见到自性、本性，就是“迷”。

“又谤经法”，去毁谤佛经。

教授错误禅修方法的人，把错误的信息传递给别人了以后，导致大家都不能证悟自己的本性，从而对心的本性、本来面目或者佛性产生了错误的见解、产生了邪见。由于大家并不知道是自己错了，反而去诽谤佛法。

“是以立无念为宗”：就是说，以上就叫作“无念为宗”。

**2。即缘迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳妄念从此而生。然此教门立无念为宗，世人离见，不起于念；若无有念，无念亦不立。**

没有证悟的人在外镜上产生念头，产生执着，然后就造业，所有的烦恼都是从执着产生的。我的顿教法门立“无念”为宗旨，世俗人没有这样的见解，没有于念而不念的见解，自然也就没有“无念”的见解。

即缘迷人于境上有念，念上便起邪见，

一切尘劳妄念从此而生。

“即缘迷人于境上有念”：没有证悟的人、愚昧的人，在所有事物上都会产生念头。不管有没有明显的执著和不执著，每一个念头的本质都是执著的。凡是愚昧的人，都有执著，他会“境上有念”。

“念上便起邪见”：比如说，我们看到了某一个人，这第一个念头就叫作“念”。后面的“邪见”是什么呢?产生第二个念头：“他是我的仇人，所以我要怎么怎么样”，后续的烦恼、仇恨、抱怨产生了，这就叫作“邪见”。

“邪见”的源头就是“念”，“念”就是执著。

看到一个人，如果对他没有产生执著的话，那么对他的仇恨、对他的抱怨，也就不会产生；如果对他有了执著，就会产生仇恨、欲望、嫉妒等等的后续烦恼，这都属于“邪见”。

“一切尘劳妄念从此而生”：所有的烦恼都是从执著中产生的。

 “尘劳”：烦恼。

 “此”：执著。

然此教门立无念为宗，世人离见，

“然此教门立无念为宗”：顿教法门讲的宗旨是“无念”。因为如果有念，便起“邪见”；如果有“邪见”，所有的烦恼就产生了。所有烦恼和邪见的源头，都是执著的念头，禅宗为了从源头上断掉烦恼，所以“立无念为宗”。

“世人离见”：

一种敦煌版本用的是“见”字：“世人离见，不起于念”。

李本用的是“境”字： “世人离境，不起于念”。

曹溪原本、宗宝本：统统把“世人离见，不起于念；若无有念，无念亦不立”这些字都去掉了。

现在敦煌版的这个地方，确实有一点点不好解释，很不好理解。并且本身的两种版本也不一样，所以解释有点难。如果一定要解释的话，我想可以这样子解释。

前面不是刚刚讲完了禅宗为什么要讲“无念”吗?后面接着讲，禅宗讲“无念”，而世人不讲“无念”。世俗的人，没有这种“无念”的见解。

“境”：境界。禅宗讲“无念”，而世人不讲“无念”。世俗的人，没有这种“无念”的境界（见解）。

不起于念；若无有念，无念亦不立。

这个地方，标点符号有一点点问题。

如果把这个分号去掉，成为“不起于念若无有念”；如果再没有这个“若”字的话，成为“不起于念无有念”，就更好理解了。

“于念无有念”：就是“于念而不念”的意思。世俗人因为没有证悟，所以他没有“于念而不念”的见解。

“无念亦不立”：世俗人不会立“无念”的见解，世俗人因为没有证悟，还没有“于念无有念”的见解。

**3。无者无何事？念者何物？无者，离二相诸尘劳。真如是念之体，念是真如之用。性起念，虽即见闻觉知，不染万境而常自在。****《维摩经》云：外能善分别诸法相，内于第一义而不动。**

“无”是没有什么呢？“念”又是什么呢？“无”就是没有二元对立，以及它产生的烦恼。佛性是“念”的本体，“念”是佛性的作用。念头从佛性中产生，虽然可以看的见、察觉到，但是（证悟后）不执着于所有的外镜，而心自由自在。《维摩经》说：对外可以了知万物，对内可以于心性如如不动。

无者无何事？念者何物？无者，离二相诸尘劳。

真如是念之体，念是真如之用。

“无者无何事”：”无“到底什么东西没有了?

“念者何物”：“念”又是什么呢?

前面讲了“无念”这个词，现在六祖把这个词的两个字“无”和“念”分开解释了。

“无者，离二相诸尘劳”：“无”就是没有二相，二元对立的东西都不存在了，从二元对立的见解当中，产生的尘劳、烦恼都不存在了。“无”就是无二相、无尘劳。

“真如是念之体”：真如、佛性是“念”的本体。

这里的“真如”，就是佛性或者心的本性。证悟了“真如”的时候，也就是证悟了心的本性的时候，叫作“无念”。“念”就是“真如”，就是佛性。而佛的智慧或者佛性，实际上就是每一个念头的本体，就是“真如”。

“念是真如之用”： 念头是“真如”的作用。

 这跟大圆满的讲法一模一样，虽然大圆满在中间还有其他的两个内容，但是基本上是一样的。“真如”的作用是什么呢?

在现实生活当中，念头可以让我们做各种各样的取舍。如果我们没有念头，就没有办法取舍、没有办法生活，三观都没有办法建立。念头能够做这些事情，这就是“真如”的作用。而在胜义谛，或者是在证悟的境界当中，没有念头的位置，用不上念头、派不上念头。比如冰是水的作用，水是冰的本体。

所以“真如是念之体，念是真如之用”，是特别特别有意思的。

没有证悟的人的念头没有穿透力，只能看到表层的情绪；但是念头的本质是“真如”，“真如”的穿透力是很强的，如果我们能够用得上“真如”的话，就可以用“真如”去证悟了。“证悟者”和“所证悟”，都是“真如”自己，没有别的东西，是自知自明，自己证悟了自己的本质，这叫作证悟。这是很深的体悟，确实非常非常地深奥。

没有证悟的时候，用语言、用逻辑去讲“真如”，是非常复杂的。越复杂，离本质就越远。唯一的方法，就是自己去证悟。体会到以后，就很容易、很直接地感觉到“真如是念之体，念是真如之用”这句话的意思了。

希望大家用功。很多高僧大德都是用了很长时间才证悟的。

短期不能证悟不是法不对、佛没有加持，实际上，是自己的错误。修行必须要有耐心、长远的计划，急于求成是不可能的。如果掌握了正确的方法，自己用功的话，在这一生当中证悟是有可能的。如果我们在这一生当中证悟了，那么从此以后的轮回真的是要停止了，所以证悟是非常非常有意义的，比世俗的金钱、声望、地位、权力等等任何东西都更加重要。

证悟的方法，我们已经讲过了，第一个要积累福报、忏悔罪过；第二个对上师三宝、对法、对佛菩萨有强烈的信心；第三个修四加行、五加行。

第一步，修四加行、五加行；第二步，专修上师瑜伽，祈祷上师。（“上师”是指法王如意宝，以及其他的高僧大德，还有莲花生大师、释迦牟尼佛等等佛菩萨）。第三步，也可以看一看佛法文字、听一听佛法课，文字和语言虽然没有办法让我们直接证悟，但是也有引导的作用。这三步轮流去做，一边看书、听课，同时修四加行、五加行，还有上师瑜伽。修完一遍，再修一遍，一辈子都要修，不是说修一次就完了，修得越多越好，一直都要轮流地修。

 还有一个方法，当产生各种各样很刺激的、很强烈的情绪的时候，简单修一下上师瑜伽、祈祷上师后，就去看一看这个情绪（念头），这个念头里面有念头的本质。（有平时修四加行、五加行的基础。）

性起念，虽即见闻觉知，不染万境而常自在。

“性起念”：念头的来源是我们的本性、自性，也就是佛性。

有些版本里面是“自性起念”。

在佛性中产生念头，就像云在空中诞生、出现，最后也在空中消失，同样的，念头是从佛性中产生，最后也是在佛性中消失。在日常的生活当中，我们能够感觉到的是，客观上念头的诞生和念头的消失，而没有看到念头的来处和去处。实际上，念头的来处和去处，就是念头的本质。

“虽即见闻觉知”：虽然看得见，听得到，感官能够感觉得到外面的世界。

“不染万境而常自在”：证悟之后，从执著当中解放出来了，内心才能得到真实意义上的自由、自在。

“不染万境”：证悟之后，没有执著了。

即使有了所有的人生自由，但是内心的贪、嗔、痴，尤其是执著没有解决的话，那么，我们也是总感觉不到真实的自在、自由。证悟之后，眼、耳、鼻、舌、身都能够感觉到外面的世界，但是对万事万物没有执著了，照样地可以去工作，可以去生活，而且生活不会再带来烦恼，工作也不会再带来烦恼。

《维摩经》云：外能善分别诸法相，内于第一义而不动。

”外能善分别诸法相”：证悟了以后，完全可以分别善、恶、对、错等等；可以去学习、去研究、去分析万事万物；照样可以感知世界，这些都是可以的。善于分别外面所有的知识，同样可以学习，同样可以工作。

“内于第一义而不动”：内在的证悟空性的智慧、境界是不动摇的。

“第一义”：就是胜义谛。就是空性，就是证悟的境界。

外能分别与内不动摇，这两者是不矛盾的，也是《维摩诘经》的一项内容。

**问题与回答：**

**提问者：**请问上师，怎样保证念诵莲师心咒的质量，而不仅仅是数量?持诵心咒的时候，应该保持什么样的心态?

**上师答：**持莲师心咒的时候，大概分三个阶段：

第一个阶段，是观想莲花生大士的佛像，观想莲花生大士；

第二个阶段，是七支供；

第三个阶段，是受灌顶；

在这个过程中持咒，要持这样的心态，这在莲师的修法里面讲得很清楚。

**提问者：**网络问题，他说他有一个问题，依靠修上师瑜伽，有一天可以证悟吗?

**上师答：**如果是在修完四加行和五加行的基础上，修上师瑜伽的话，当然是有可能证悟了，因为证悟主要的一个因素就是上师瑜伽，所以当然是可以证悟的。

现在也有这样的情况，就是四加行、五加行什么都不修，只修上师瑜伽，如果这样的话，想证悟，是很难的。对于像六祖这样子的人，肯定是可以的。

但是对于其他的人，出离心也没有修，菩提心也没有修，这些基础都没有修，只修一个上师瑜伽，我觉得很难证悟。因为出离心跟菩提心没有修好的话，即使修上师瑜伽，实际上上师瑜伽修得也不会很标准。

所以大家不要讨价还价，要不根本不修五加行，要不只修一个上师瑜伽，其他都不修，不能这样子。

人身难得，有修行机会的时候，就要把五加行好好地修一遍。修了一遍以后，再看情况：如果有机会的话，就反复地修第二遍、第三遍；如果没有那么多的时间的话，就重点修上师瑜伽。通过这样的方法来证悟，是可以的，可行的。

**提问者：**请问上师，佛菩萨加持的原理是什么?跟其他宗教所讲的神的祝福有何不同?

**上师答：**佛菩萨加持的原理是什么样子？可以这样子理解：

第一个，是菩提心的一种力量，菩提心的力量；

第二个，在菩提心的基础上，佛菩萨花了很长很长很长的时间，积累了很多很多的功德福报。然后通过修菩提心，修各种具体的法，积累了资粮，累积了很多很多的力量。

这些力量是用来干什么的呢?这些力量就是用来在众生需要的时候，释放出来，帮助众生的。

佛菩萨本来就是发的菩提心，发心就是发的菩提心，初衷就是发菩提心；为了圆满菩提心，又修了很长时间；最后修成功了以后，就积累了很大、很强大的力量。这种强大的力量，就是佛菩萨的加持。

当有人祈祷佛菩萨的时候，加持的力量就会释放出来，有信心的人就能够感觉得到这种力量。

简单地说，这就是原理。

**提问者：**现场问题，请问上师，通过念阿弥陀佛往生的西方净土，与内在西方净土，是否是无二无别的?

**上师答：**这个问题前几天第四堂课、第六堂课已问过了，实际上是不一样的。

内在的极乐世界，是内心的极乐世界，是内心的智慧，是五方佛、五方佛的刹土。

我们平时在净土法讲的极乐世界，是世俗层面的一个外在的世界。比如说，我们这个地球上，既有很多非常幸福的地方，又有很多很糟糕的地方，各种地方都有；在我们这个宇宙当中，有些地方是非常糟糕的地方、痛苦的地方，而有些地方是很幸福的地方，那么极乐世界就是其中的一个地方。

所以一个是内在的世界，一个是外在的世界，这两者有点不一样。

**提问者：**孩子是否适合前往参加一个灌顶法会?如果可以的话，有些什么注意的事项?

**上师答：**平时我们带孩子去参加一些佛事活动，这是非常好的。因为在这个过程中，你不需要给他讲很多的道理，而且讲了他也不一定能够接受，但是通过佛事活动的熏陶，他自然就会对佛法产生一种信心或者亲切感，这对他未来的人生是有帮助的，这是非常好的。

但是如果要去接受一个灌顶的话，就不一定很好了，因为灌顶是需要受密乘戒的。对于密乘戒，小孩不一定能够守得住密乘戒，如果犯了密乘戒以后，他也不一定会如实如法地去忏悔，这样子的话，就不一定好了。

这个要看具体的小孩，如果他很有善根，自己非常地积极，那这种小孩是可以的。但是对多数的小孩，像灌顶这类很甚深的佛事活动，要谨慎一点。

这就是要看，小孩如果能够守得住密乘戒，那就可以参加；如果觉得有点危险的话，那先暂时不要参加，可以参加其他的佛事活动，我觉得这样子比较好。