

坛
经
·
曼
解

解读 Cico

制作 曼谛悟思

二零二三年

自序品第一



菩提自性
本来清淨
但用此心
直了成佛

坛经·自序品第一

身是菩提树
心如明镜台
时时勤拂拭
勿使惹尘埃

菩提本无树
明镜亦非台
本来无一物
何处惹尘埃

身是菩提树 心如明镜台

身和心的出现，实际上是意识活动的结果。通过语言和标签，整出这样一个身和心，大脑围绕这两个字，构建了很多相，越走越远。但症结是这个意识活动，不是身心这两个字。所以这首诗里给身和心两个字继续增加相，毫无意义。

时时勤拂拭 勿使惹尘埃

这也代表了最为普遍的关于冥想的错误理解——都是控制，这个“我”没有熄灭，“我”是真正的问题。

这颗心活在真相中，
它的每一刻都在观察，
不是我在观察。

前者是未知的，
后者是已知的。

菩提本无树
明镜亦非台

这两句把“身”和“心”的相给否了，分裂自然就愈合了，身心合一，尽在不言中。

本来无一物
何处惹尘埃

如老子说，

“能知古始，是谓道纪”。

这颗心能看到「本来无一物」，即看到意识的起源无中生有，都是语言、符号、相，那这颗心能否时刻看到这个本质，这本身是清空。

妨碍这颗心看到「本来无一物」的就是这个“我”。

这个“我”对应着相、画面的滞留，这带来一种存在感的假象，那就无法看到「本来无一物」。

尘埃

惠能的尘埃和神秀的尘埃不是一回事。

惠能指的尘埃是大脑感知到的真正的问题。这个我不在，这个大脑不会有问题。

但神秀指的尘埃是我的视角下的各种问题，而我是真正的问题。

这颗心能否亲自去发现什么是冥想，这才是真正的冥想。而不是把它当方法，方法很快就到头了，但困惑没有解决。

必须得有「本来无一物」的境界，才能让「时时勤拂拭」适得其所。

没有神秀这首诗，
也没有惠能这首诗。

真相，
借由假象，才能成相，
否则真相无相。

无上菩提
须得言下识自本心
见自本性
不生不灭
于一切时中
念念自见
万法无滞
一真一切真
万境自如如
如如之心 即是真实

无上菩提

须得言下 识自本心

见自本性 不生不灭

无上，没有比其更高的。

菩提，梵文Bodhi音译，

意指觉悟、智慧。

这是人类的最高智识。

于一切时中

动用想法的时候，觉察
头须在——即观察整个
想法的移动，没有选
项，这叫「于一切时
中」，即克里希那穆提
说的

choiceless awareness

/没有选择的觉察。

念念自见 万法无滞

当这颗心在全然观察的时候，整个想法的移动都会尽收眼底，各种的动机、心理动作，其实都可以观察到。在全然的观察中，一切自然展现，即念念自见（xiàn）。

一切法都是辅助清空，那最终是清空，所以什么法都不滞留。

一真一切真 万境自如如

真，体现在生活的每一个细节，一言一行，这才是知行合一。

万境，就是无论什么境况，这颗心都是自在的。自在是因为真实，真实才自在。因为不装，装都是为，岂能自在？

如如之心
即是真实

老子所说

惠能所说

克里希那穆提所说

曼谛所说

都是一回事

坛经·曼解

应无所住
而生其心

一切万法
不离自性

坛经·自序品第一

应无所住 而生其心

无所住，就是这颗心全然，没有不合适的关注，没有执着，没有被相所困，那语言、画面等一切自然适得其所。

这样一个状态，内心无边无量，自由，即生其心。

一切万法 不离自性

这颗心得看到自性是什么，才能生万法。

看到自性意味着这颗心无所住，没有被各种的相所困，如实地看到这颗心正在发生什么，这便是看到自性，那一切万法都是让这个意识清空，让这颗心如实地观察。

何期自性 本自清淨

何期自性 本无生灭

何期自性 本自具足

何期自性 本无动摇

何期自性 能生万法

何期自性 本自清淨

自性，无法想象，只能这颗心亲自去看到，感知到。

我们整个大脑的问题，来自各种相的积累、滞留，却不知如何清空，导致这个一直活跃的“我”遮掩了自性。那这颗心亲自探索，清空这个我，自然见到清淨自性。

何期自性
本无生灭

相有生有灭，但这颗心
不执着于任何相，这样
一个状态无生无灭。

何期自性 本自具足

这整个神经系统，没有被想法所困，能量自然也不会被想法所耗散，这样一个能量汇聚的状态，即本自具足，充满活力。

何期自性
本无动摇

动摇的都是脑海的相，
这颗心不执著于任何的
相，岂有动摇之说。

问：为什么和自我世界打交道后，内心的状态会被晃动？

「何期自性，本无动摇」意味着什么？

Cico：「动摇」就是想法的移动，想法的移动来自相的滞留。

一旦大脑有寻求，自然把对方的言语当回事，就没法全然地观察，就会被对方言语里的各种假设影响，因为这些都是相，所以大脑受困于相的短暂滞留。

解决办法就是无为、全然，让整个神经系统的智能来瓦解相的滞留。

何期自性

能生万法

万法不重要 能生是关键

应无所住 而生其心

“无所住”，这颗心没有任何的执着——对一切语言，对一切画面——意味着这颗心看到对语言和画面的反应，这意味着全然地观察，没有情绪、没有评判。那一切不再相关。这就是走出已知，在未知中，「生其心」自然发生，无边无量，自由。

法则以心传心
皆令自悟自解

坛经·自序品第一

迷时师度
悟了自度
度名虽一
用处不同

时有风吹幡动，

一僧曰：风动。

一僧曰：幡动。

议论不已。

惠能进曰：不是风动，

不是幡动，仁者心动。

一众骇然。

风动 幡动

风动，所以幡动，
幡动，意味着风在动，
二者一回事。

而心动意味着相的移动，
一个相叫风，
一个相叫幡。
这就出现了分裂，
所以就困惑了。

仁者心动

心不动，意味着没有风和幡的相，只有风动/幡动这么一回事。

感官能看到风和幡在动，想法瞬间介入，即心动；那接下来的全是意识活动了，也就没有在看风动、幡动了。

这颗心能否无为？

为是二法

不是佛法

佛法是不二之法

为是二法

二，意味着分裂；

为，意味着大脑去实现某个画面，而有了行为，这个行为对应着努力、控制、追逐，背后充满了挣扎。希望能够通过这个行为来逼近那个画面，但是那个行为永远无法到达那个画面，这个叫二。

但是在社会心理框架下，充满了无数的奖赏机制，营造了一个行动可以达到画面的假象。大脑从中获得极大满足，结果这颗心深陷框架。

这个大脑胃口越来越大，目标越来越高，最终又回到了“那个行为永远无法到达那个画面”的局面。这个深陷的状态给看清带来了额外的难度。

大量地观察，通盘地理解，息止这个框架。

感知即行动时，行动不是由画面驱使，行动来自看清的紧迫，看到各种自我活动的危险，那只能果断地行动。这里没有我，没有努力，画面自然适得其所。

为的时候，那个画面里有我，画面是滞留的，否则行动就半途而废了，所以会有努力挣扎；画面滞留和努力挣扎是一回事。

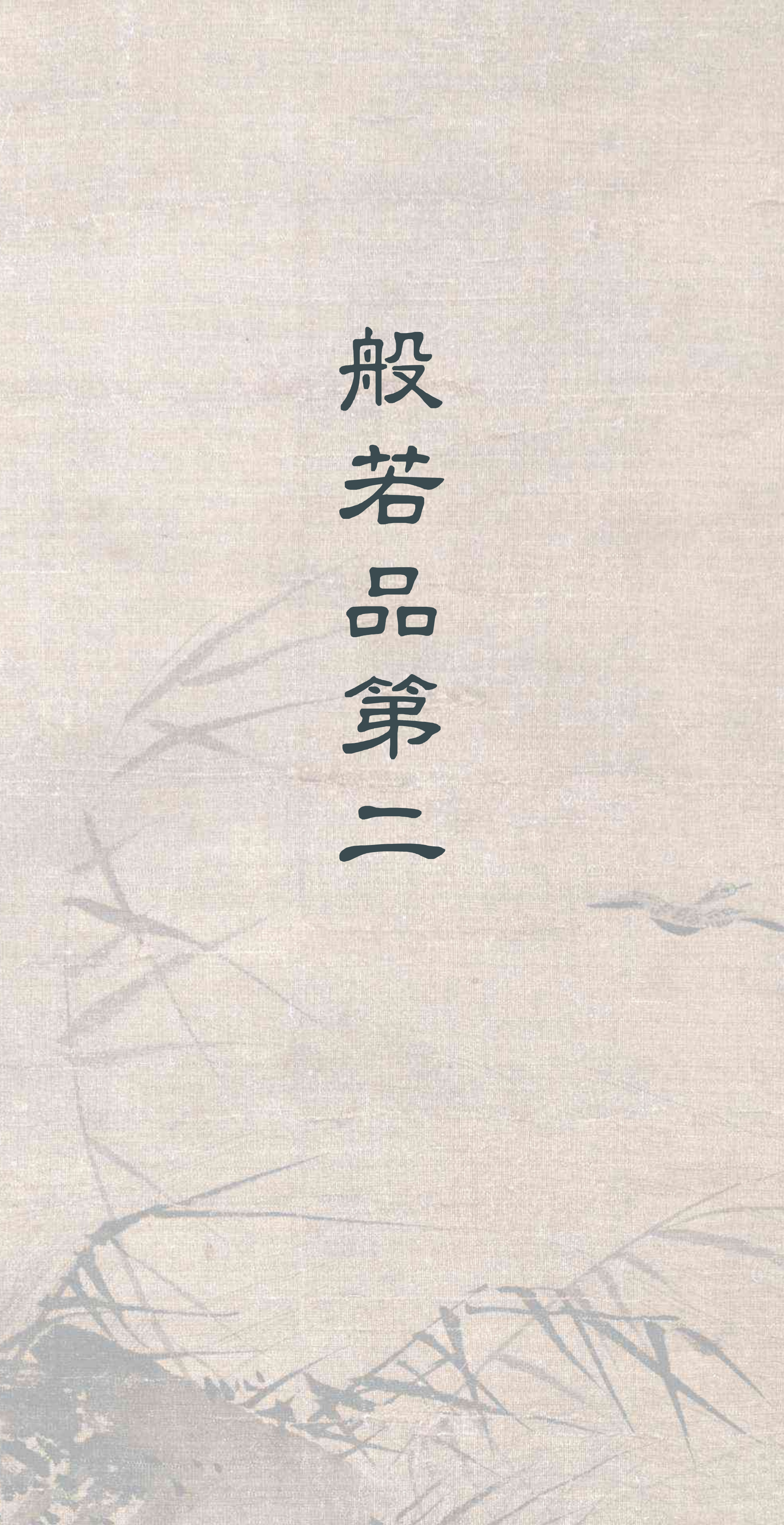
感知即行动，即不二。

只有这样一个状态才能知道如何合适地使用想法，在这样一个世界上生活。

一颗无为的心，才知道如何合适地“为”，不得已地“为”。

为名虽一，用处不同。

般若品第二



菩提般若之智
世人本自有之
只缘心迷
不能自悟
须假借大善知识
示导见性

只缘心迷 不能自悟

心迷，是这颗心完全被相困住，分不清真假，看不清虚实。

整个的文化、传统、意识形态在框限这个空白的大脑，所以自悟有很大的挑战。大善知识永远是助缘，最终还是自悟。

大善知识 示导见性

大善知识，是引导大脑去看到相的生成和滞留，这本身是清空相的过程。

但无论怎样，大善知识的作用是辅助的，需要一个人亲自去观察。

摩诃般若波罗蜜

是梵语

此言大智慧到彼岸

此须心行 不在口念

口念心不行

如幻如化 如露如电

口念心行

则心口相应

本性是佛 离性无别佛

摩诃般若波罗蜜

是梵语

此言大智慧到彼岸

彼岸，梵语Pāra，

以生死为此岸，

涅槃为彼岸。

以有生有死的境界

为“此岸”；

超脱生死，即涅槃的境界

为“彼岸”。

此须心行 不在口念

口念心不行

如幻如化 如露如电

口念心行

则心口相应

知行合一 言行一致

本性是佛

离性无别佛

本性是佛，对应着完全理解自己，看到整个世界原本的面目，这个叫佛也行，叫啥也行。但只要这颗心远离自性，这个大脑会制造出无数的离奇的东西——神啊，各种的崇拜，数不清，即离性无别佛。

何名摩诃 摩诃是大

心量广大 犹如虚空 无有边畔

亦无方圆大小 亦非青黄赤白

亦无上下长短 亦无嗔无喜

无是无非 无善无恶 无有头尾

诸佛刹土 尽同虚空

心量广大
犹如虚空
无有边畔

这颗心能否大气？语言的
滥用制造了大量的相，困
住大脑，让大脑变得小
气。

这颗心能否结束对语言的
执着？语言不是它指向的
东西。当这颗心看到那个
东西，语言已不再相关。

这颗心能否不依赖于语言，能否让语言适得其所。

放下语言，
这生活无边无量。

但语言构建了一个狭小的现实，充满了冲突、困惑。

熄灭自我，
就是走出对语言的依赖。

亦无方圆大小

亦非青黄赤白

亦无上下长短

亦无嗔无喜

无是无非

无善无恶

无头无尾

没有评判，没有衡量，

这样的状态才有情感，

不是情绪。

反观这个世界，各种媒体、各种人制造了这些已知的东西、这些相，都让这个大脑变得小气，有了边界，有了局限。

这颗心能否远离这些小气之人制造的小气之相，那这意味着这颗心得有果断的行动——心行。

世人妙性本空
无有一法可得
自性真空
亦复如是

善知识

莫闻吾说空便即著空
第一莫著空
若空心静坐
即著无记空

世人妙性本空
无有一法可得

「无有一法可得」和
「万法无滞」是一回事。

莫著空

看到空是理解，这颗心没有丝毫的控制，才能看到空；

一旦着空，这颗心又开始控制了——“空”作为一个应该是的画面，滞留下来。

善知识

世界虚空

能含万物色像

日月星宿 山河大地
泉源溪涧 草木丛林
恶人善人 恶法善法
天堂地狱 一切大海
须弥诸山 总在空中
世人性空 亦复如是

善知识

自性能含万法是大
万法在诸人性中

若见一切人

恶之与善

尽皆不取不舍

亦不染著

心如虚空

名之为大

故曰摩诃

自性能含万法是大 万法在诸人性中

能含，意味着能清空。

能够清空万事万物，这颗心才能承载万事万物。

这个跟忍受无关，忍受是控制，是压抑。一颗能够清空的心，没有忍受一说。

「万法在诸人性中」。人类的意识充满了各种各样的动作、画面，这都是万法。如实地看到万法，意味着能含万法。

若见一切人
恶之与善
尽皆不取不舍
亦不染著

这颗心远离意识活动所定义的好与坏，是与非，善与恶。

这些充满对立的東西，跟真正的善没有关系，所以这颗心能够清空，远离这些意识的尘器。

心如虚空
名之为大
故曰摩诃

虚空，意味着这颗心不再纠结于这些是非好坏。纠结意味着人对相的执着，在执着中，一切在不断地加强，带来一种实的假象，好比我如此真实。

不再执着，这颗心自然虚空，我也熄灭。那个大气的东西才是真实的东西。

迷人口说
智者心行

坛经·般若品第二

用即了了分明
应用便知一切

一切即一 一即一切
去来自由 心体无滞
即是般若

一切处所一切时中

念念不愚常行智慧

一念愚即般若绝

一念智即般若生

般若无形相

智慧心即是

用即了了分明
应用便知一切

亲自验证，
这颗心自然能够看到，
否则永远想象不到。

用，意味着即刻心行，
打破想法的连续性。

一切即一

一即一切

「一切」来自这颗心清空意识活动，所以这颗心能够通盘地看到全局。

否则意识没有清空，这个一切只是无数的相、画面的堆砌，那个不是一切。

去来自由

心体无滞

一真一切真
心量大事 不行小道
口莫终日说空
心中不修此行
恰似凡人 自称国王
终不可得 非吾弟子

何名般若

般若者 唐言智慧也

一切处所 一切时中

念念不愚 常行智慧

即是般若行

一念愚即般若绝

一念智即般若生

世人愚迷 不见般若

口说般若 心中常愚

常自言我修般若

念念说空 不识真空

般若无形相 智慧心即是

若作如是解 即名般若智

念念不愚

常行智慧

「一念愚即般若绝」，什么是愚？

「愚」是大脑被这些具象的意识活动劫持，并没有看到这些意识活动是否指向真实的东西。

何名波罗蜜 此是西国语
唐言到彼岸 解义离生灭

著境生灭起
如水有波浪
即名为此岸

离境无生灭
如水常通流
即名为彼岸
故号波罗蜜

著境生灭起 如水有波浪

「著境」是整个大脑对各种境，形成了相、观点、喜好并与其等同，所以，这颗心整日大风大浪，因为境怎么变化，心就跟着怎么变化。

「境」是整个神经系统对身体内外的响应。「著境」是意识活动着相，所以把整个神经系统的活动矮化成相的活动。

离境无生灭
如水常通流

「离」是不著境，不被相劫持，这颗心才能看到实际情况，心里没有追逐，没有排斥，即「无生灭」。

善知识 迷人口念
当念之时 有妄有非
念念若行 是名真性
悟此法者 是般若法
修此行者 是般若行
不修即凡 一念修行
自身等佛

当念之时 有妄有非

念的时候，大脑在翻译、
在评估，在同意或不同意，
即有妄有非。

这显然是被文字劫持，没
有在行，这就是欺骗。

念念若行 是名真性

善待每一个念头，看到想法的浮现和移动，全然就是「行」。

这颗心静下来的时候，才能做到这一点；做到这一点，这颗心已经静下来了，一回事。

悟此法者 是般若法
修此行者 是般若行

悟就是修 修就是悟
法就是行 行就是法

一念修行 自身等佛

佛，即是觉者，即是人生的彻变。这个彻变跟知识、时间无关，而是这一念，每一念，这颗心完全地看清。

凡夫即佛
烦恼即菩提

前念迷即凡夫
后念悟即佛

前念著境即烦恼
后念离境即菩提

烦恼即菩提

前念著境即烦恼

后念离境即菩提

这颗心感知到烦恼，意味着它能看到烦恼的来源是什么，是想法活动带来的各种执着。

这颗心看到问题的根源，即刻行动，不再纠缠，才能离境。

心里没有烦恼，才能如实地看到真正的问题，才能解决。

前念迷即凡夫
后念悟即佛

真正严肃生活的人，
一定是谦卑的人。

念头不对，即刻凡夫。
念头不对，也不再谦卑。

善知识

我此法门

从一般若生八万四千智慧

何以故

为世人有八万四千尘劳

若无尘劳 智慧常现

不离自性

悟此法者 即是无念

无忆无著 不起诳妄

用自真如性

以智慧观照

于一切法 不取不舍

即是见性成佛道

善知识

小根之人闻此顿教

犹如草木

根性小者 若被大雨

悉皆自倒 不能增长

小根之人 亦复如是

元有般若之智

与大智人更无差别

因何闻法不自开悟

缘邪见障重 烦恼根深

犹如大云覆盖于日

不得风吹 日光不现

根性

所谓根性好，就是大脑没有深度陷入到想法里，没有深层次的条件依赖，尽管可能有一些浅表性的条件依赖 / conditioning。

当大脑深陷想法的时候，整个感知是完全扭曲的，所以醒来的难度是有的。

般若之智亦无大小
为一切众生自心迷悟不同
迷心外见 修行觅佛
未悟自性 即是小根

若开悟顿教 不执外修
但于自心常起正见
烦恼尘劳 常不能染
即是见性

善知识
内外不住 去来自由
能除执心 通达无碍
能修此行
与般若经本无差别

一切经书 因人说有
缘其人中有愚有智
愚为小人 智为大人

愚者问于智人
智者与愚人说法
愚人忽然悟解心开
即与智人无别

善知识
不悟即佛是众生
一念悟时 众生是佛
故知万法尽在自心
何不从自心中
顿见真如本性



坛经·般若品第二

若自不悟 须觅大善知识
解最上乘法者 直示正路
是善知识有大因缘
所谓化导令得见性

若自悟者 不假外求
若一向执谓须他善知识望
得解脱者 无有是处

何以故 自心内有知识自
悟 若起邪迷 妄念颠倒
外善知识虽有教授 救不
可得

若起正真般若观照

一刹那间

妄念俱灭

若识自性

一悟即至佛地

何名无念

知见一切法 心不染著

是为无念

用即遍一切处

亦不著一切处

但净本心

使六识出六门

于六尘中无染无杂

来去自由 通用无滞

即是般若三昧

自在解脱 名无念行

六识：眼识、耳识、鼻识、
舌识、身识、意识。

六门：眼 耳 鼻 舌 身 意

六尘：色 声 香 味 触 法

上面是古代说法，

按现在语汇，不再划分为六。

六识，是整个人的意识活动，

此处的意识 ≠ 原文中的意识，

原文所指的很窄；

六门，是所有的感官；

六尘，是所有的刺激，能唤起

感官的活动。

感官受到刺激，唤起意识活动，这个意识活动往往是局部的，对应着想法的移动，这带来聚，让聚持续。

这颗心能否全然，意味着这颗心无为，打破想法的连续性，这个聚的意识活动自然消逝，“来去自由，通用无滞”。

无念，不是一点念头没有，而是这个念不停留，不滞着。

佛法在世间
不离世间觉
离世觅菩提
恰如求兔角

坛经·般若品第二

疑問品第三



达摩初化梁武帝，
帝问云：

“朕一生造寺度僧，
布施设斋，
有何功德？”

达摩言：

“实无功德。”

造寺度僧 布施设斋
名为求福
不可将福便为功德
功德在法身中
不在修福

见性是功 平等是德
念念无滞 常见本性
真实妙用 名为功德

念念无滞

常见本性

修行是内在修行，外在的事情来自于内心状态的展现；而不是通过外在事情追求什么，这属于本末倒置。

由内而外，这是自然。

否则追在外在，犹如作假。

见性是功

平等是德

平等，意味着这颗心没有画面，没有评判，没有衡量，以人相见，这是平等，是真正的尊重。

但整个世界黑白颠倒，忙着追求外在平等，但内在全都是自我，全都是傲慢，互相瞧不起，哪有尊重可言。

内心谦下是功
外行于礼是德

自性建立万法是功
心体离念是德

不离自性是功
应用无染是德

内心谦下是功
外行于礼是德

真正的谦卑意味着清空，
这颗心无执，无为，礼才
能适得其所。

礼，原本是让整个神经系
统的反应最小；但自我世
界的礼，其实是愉悦，所
以假。理解文字的局限。

回到老子的话，“上德不
德，是以有德”。

自性建立万法是功
心体离念是德

这颗心能够清空自己，这就是功。这颗心不被任何画面劫持，自然就是德。

心离念，体也离念，身体没有毛病，舒展，念头对身体是有影响的。

不离自性是功
应用无染是德

不离自性的心，无论做什么事情，都不离自性，这即是应用无染。

不离自性，即不被画面劫持，这也意味着每一刻小心，慎终如始。

寻求让画面停滞，这和染是一回事，这也意味着大脑陷入幻象，离开了自性。怎么回来呢？即刻不再寻求，无为。

这是核心问题，大脑只要不寻求，所有画面都会瓦解。

念念无间是功

心行平直是德

自修性是功

自修身是德

善知识

功德须自性内见

不是布施供养之所求也

念念无间

念念无间，这颗心没有坠入幻象，坠入幻象即聚，不再全然。不再全然，照看不周，就有了缝，那各种问题，都会趁虚而入。

若修功德之人

心即不轻 常行普敬

心常轻人 吾我不断

即自无功

自性虚妄不实

即自无德

为吾我自大

常轻一切故

刺史又问曰：“弟子常见僧俗念阿弥陀佛，愿生西方，请和尚说，得生彼否？愿为破疑。”

人有两种，法无两般。
迷悟有殊，见有迟疾。
迷人念佛求生于彼，
悟人自净其心。

所以佛言：

“随其心净，即佛土净。”

凡愚不了自性，
不识身中净土，愿东愿西，
悟人在处一般，所以佛言，
随所住处恒安乐。

迷人念佛求生于彼

悟人自淨其心

隨其心淨

即佛土淨

隨所住處恒安樂

若悟无生顿法
见西方只在刹那
不悟念佛求生
路遥如何得达

惠能与诸人移西方
于刹那间
目前便见
各愿见否

若悟无生顿法

无生顿法，这颗心能够即刻清空，能够即刻死去，这颗心才能直面问题，处理问题，这是真正的修行。

大众世人白色身是城
眼耳鼻舌是门
外有五门 内有意门
心是地 性是王
王居心地上
性在王在 性去王无

性在身心存
性去身心坏
佛向性中作
莫向身外求

慈悲即是观音
喜舍名为势至
能净即释迦
平直即弥陀

慈悲

喜 舍

喜 喜悦
舍 放下

能 淨

平直

平直与险曲相对应，这颗心有各种的算计、衡量，不可能平直。

平直，即真实。

善知识 若欲修行
在家亦得 不由在寺

在家能行
如东方人心善
在寺不修
如西方人心恶

但心清淨
即是自性西方

韦公又问：
在家如何修行，
愿为教授。

惠能言：
吾与大众说无相颂，
但依此修，
常与吾同处无别。
若不作此修，
剃发出家，于道何益！

心平何劳持戒 行直何用修禅

恩则孝养父母 义则上下相怜

让则尊卑和睦 忍则众恶无喧

若能钻木取火 淤泥定生红莲

苦口即是良药 逆耳必是忠言

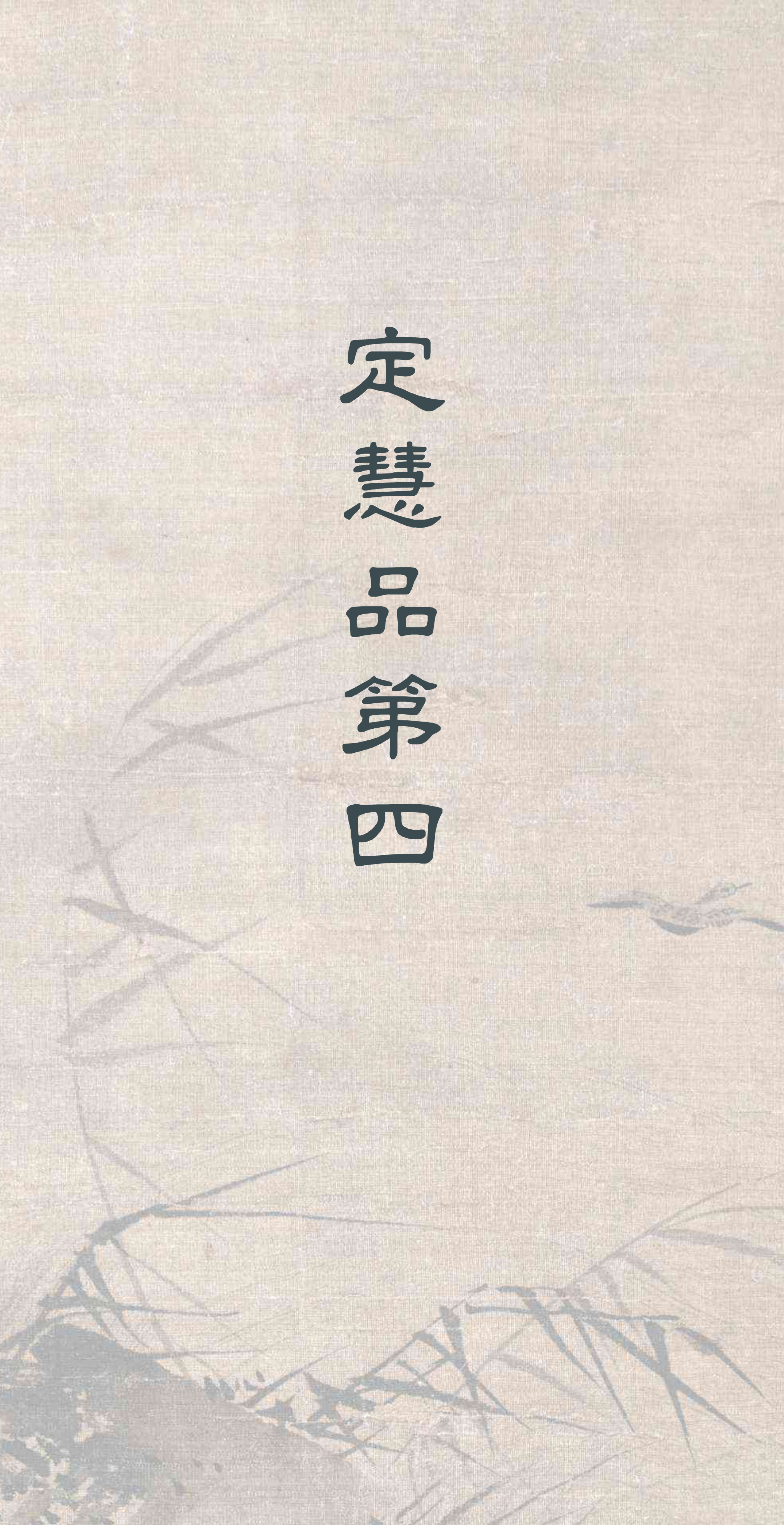
改过必生智慧 护短心内非贤

日用常行饶益 成道非由施钱

菩提只向心觅 何劳向外求玄

听说依此修行 天堂只在目前

定慧品第四



定慧一体 不是二
定是慧体 慧是定用
即慧之时定在慧
即定之时慧在定

若识此义
即是定慧等学

定慧一体

定慧一体即完整的状态，完整就是没有这个我，大脑处于全然的状态，“我”是各种的欲望、追逐、贪念、痴心，各种想法的移动。

定慧一体，即回到全然。

需要定的时候，慧就是定，
需要慧的时候，定就是慧。

定慧犹如何等

犹如灯光

有灯即光 无灯即暗

灯是光之体

光是灯之用

名虽有二 体本同一

链接——

坛经 坐禅品第五 定

何名禅定

外离相为禅

内不乱为定

外若着相 内心即乱

外若离相 心即不乱

本性自净自定

只为见境思境即乱

若见诸境心不乱者

是真定也

链接——

坛经另几处谈到「内外」

大众世人白色身是城，

眼耳鼻舌是门。

外有五门，内有意门。

外于一切善恶境界，

心念不起，名为坐；

内见自性不动，名为禅。

世人外迷着相，内迷着空，

若能于相离相，于空离空，

即是内外不迷。

「外」是指感官及其唤起的思想的移动。

「内」是指意识活动，包括不可言说的内心状态。

大脑不寻求的时候，感官完全地运作，即全然，所以「外」自然离境。内心自然处在一个无边无量的状态。

大脑寻求的时候，「外」是局部感官的活动，带来想法的聚，聚意味着相的滞留，直接影响「内」，内心就会出现扰乱，出现这个“我”。

链接——

坛经 忏悔品第六 戒定慧

一戒香，即自心中，无非，无恶，无嫉妒，无贪嗔，无劫害，名戒香。

二定香，即睹诸善恶境相，自心不乱，名定香。

三慧香，自心无碍，常以智慧观照自性，不造诸恶。虽修众善，心不执着，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。

链接——

坛经 顿渐品第八 戒定慧

心地无非自性戒，

心地无痴自性慧。

心地无乱自性定，

不增不减自金刚，

身去身来本三昧。

善知识

一行三昧者

于一切处行住坐卧

常行一直心是也

直心是道场

直心是净土

莫心行谄曲，口但说直。

口说一行三昧，

不行直心。

但行直心，

于一切法勿有执著。

迷人著法相，执一行三昧，

直言常坐不动，妄不起心，

即是一行三昧。

作此解者，即同无情，

却是障道因缘。

链接——

付嘱品第十 谈一行三昧

若于一切处而不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融澹泊，此名一相三昧。

若于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，此名一行三昧。

若人具二三昧，如地有种，含藏长养，成熟其实，一相一行，亦复如是。

善知识

道须通流

心不住法

心若住法

何以却滞

道即通流

名为自缚

善知识 又有人教坐

看心观静

不动不起

迷人不会

如此者众

故知大错

从此置功

便执成颠

如是相教

如是相教 故知大错

这都在指向所有那些混乱的流派，执迷于方法，执迷于体验，从古到今“源源不断”，多少人误入歧途，甚是可惜。

人性自有利钝

迷人渐修 悟人顿契

自识本心 自见本性

即无差别

所以立顿渐之假名

善知识

我此法门 从上以来

先立无念为宗

无相为体

无住为本

无相者 于相而离相

无念者 于念而无念

无住者 人之本性

于世间善恶好丑

乃至冤之与亲

言语触刺欺争之时

并将为空 不思酬害

念念之中
不思前境

若前念今念后念
念念相续不断
名为系缚

于诸法上 念念不住
即无缚也

此是以无住为本

无住为本

相，侧重画面；

念，侧重言语；

相、念不滞着是根本，

即无住。

人的整个意识世界，当今整个社会构架，都是相和念的构造，这颗心全然地观察，不被反应劫持，果断地打破想法的连续性，那这就是于相而离相，于念而无念。

善知识

外离一切相

名为无相

能离于相

则法体清淨

此是以无相为体

无相为体

理解无相，
不要想象成没有相，
而是「于相而离相」。

否则这个叫做“无相”
的相，出现了滞着，
还是着相。

善知识

于诸境上

心不染 曰无念

于自念上

常离诸境

不于境上生心

无念为宗

大脑在看到念头升起的时候，要全然地观察，不被这个念头的内容及其反应所劫持，即不于境上生心。

言语触刺欺争之时

并将为空

真如自性起念

非眼耳鼻舌能念

真如有性 所以起念

真如若无

眼耳鼻色声当时即坏

善知识

真如自性起念

六根虽有见闻觉知

不染万境

而真性常自在

真如自性起念

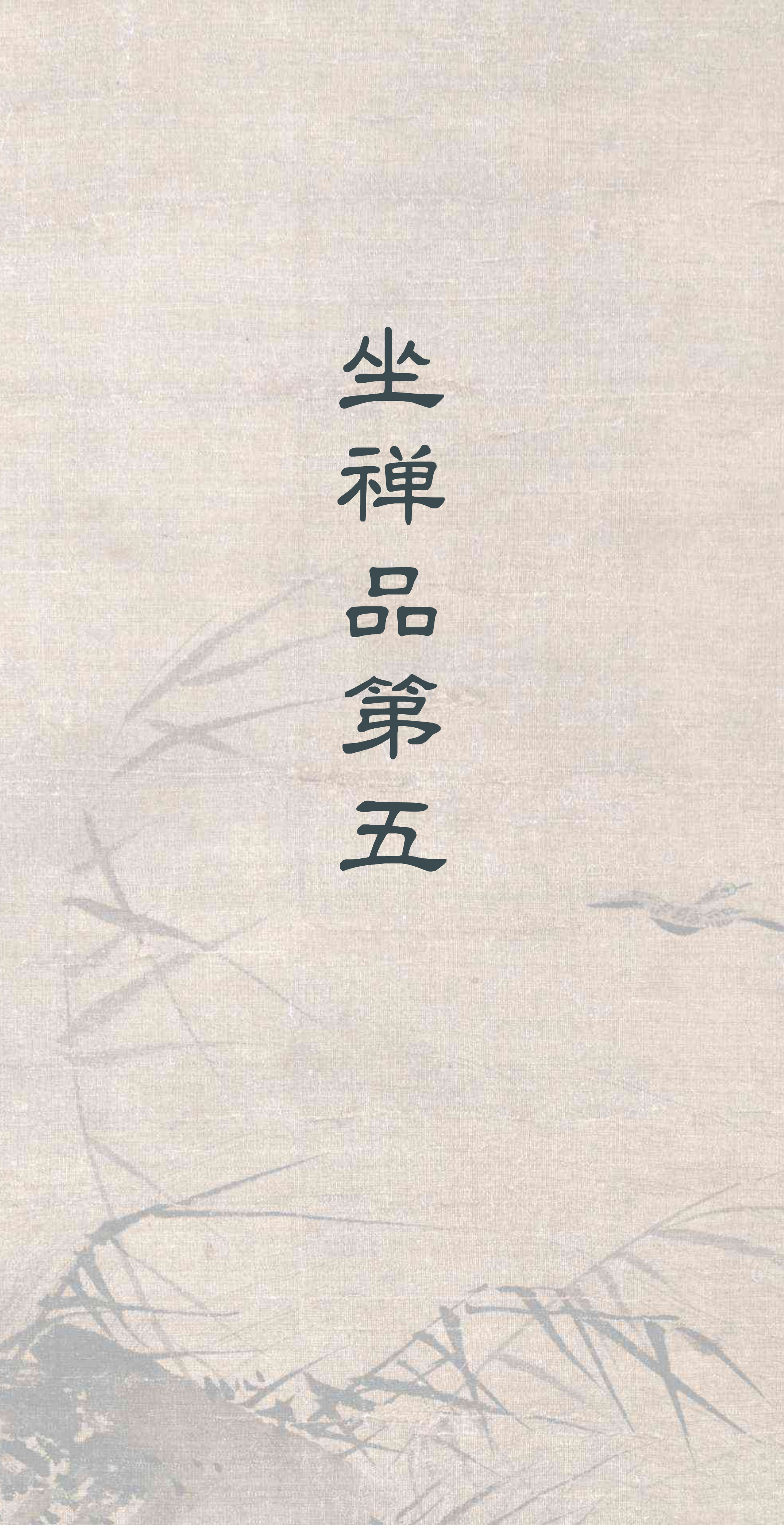
非眼耳鼻舌能念

真如就是整个身体感官和谐地运作，这意味着全然，这种情况下，想法自然适得其所，即「真如自性起念」。

但是身体感官的局部运作，这是一个聚的过程，这个过程中会带来愉悦、恐惧或痛苦，这就不是真如自性起念了。

只依赖于“眼耳鼻舌”，已经是局部的运作，整体的感官不可描述，没有名字。

坐禪品第五



善知识 何名禅定

外离相为禅

内不乱为定

外若著相 内心即乱

外若离相 心即不乱

本性自净自定

只为见境思境即乱

若见诸境心不乱者

是真定也

善知识 何名坐禅

此法门中 无障无碍

外于一切善恶境界

心念不起

名为坐

内见自性不动

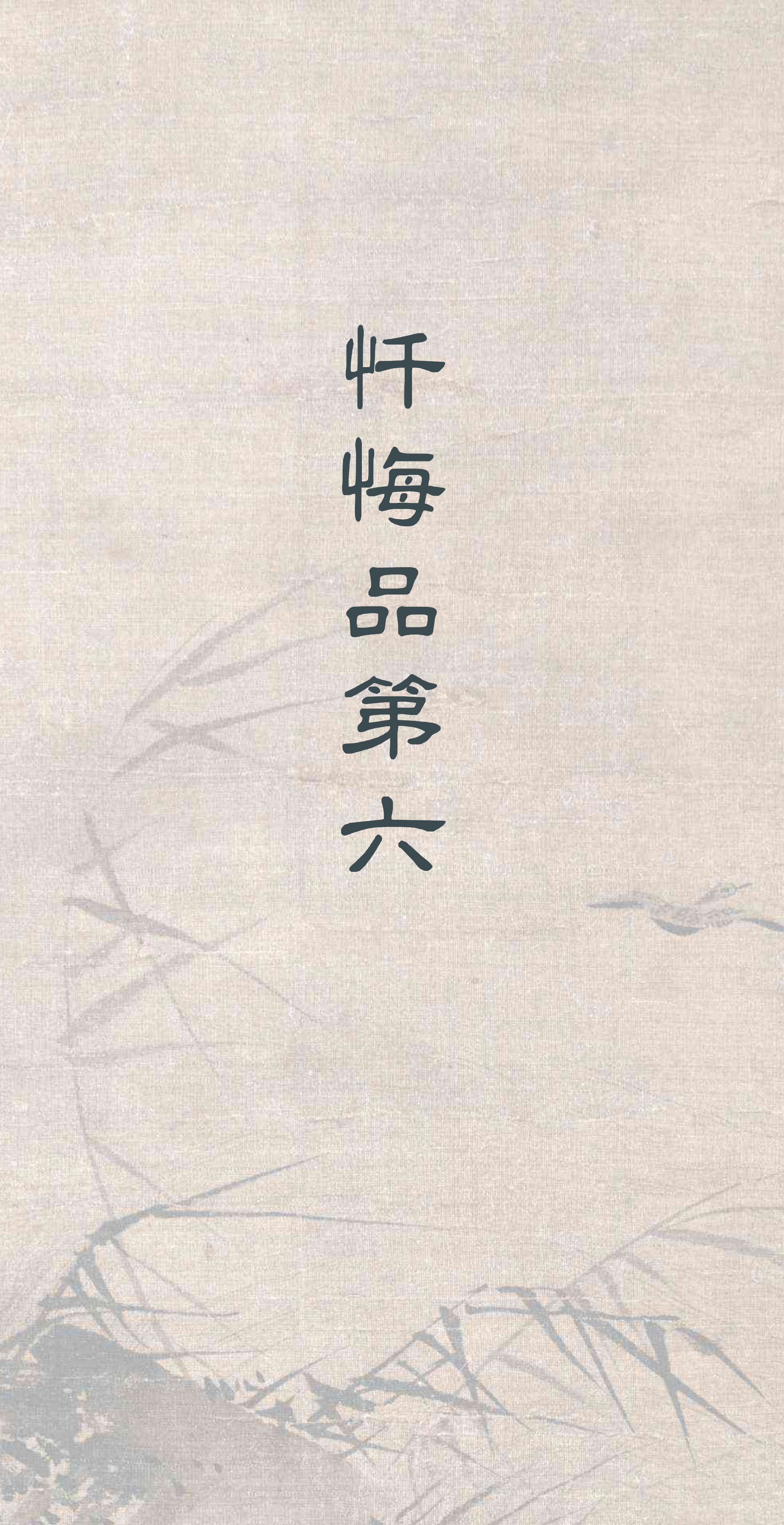
名为禅

外离相即禅
内不乱即定

外禅内定
是为禅定

于念念中
自见本性清淨
自修自行
自成佛道

忏悔品第六



无相忏悔

从前念今念及后念

念念不被愚迷染

从前所有恶业愚迷等罪

悉皆忏悔

愿一时消灭

永不复起

诳，kuáng，欺骗。

憍，jiāo，恣也，骄傲。

善知识

已上是为无相忏悔

云何名忏

云何名悔

忏者 忏其前愆

从前所有恶业

愚迷谤嫉妒等罪

悉皆尽忏 永不复起

是名为忏

愆，qiān，过失，罪过。

悔者

悔其后过

从今已后所有恶业

愚迷诳嫉妒等罪

今已觉悟

悉皆永断

更不复作

是名为悔

故称忏悔

凡夫愚迷
只知忏其前愆
不知悔其后过
以不悔故

前罪不灭 后过又生
前罪既不灭
后过复又生
何名忏悔

无相忏悔

大脑能否在一个新的维度展开，没有相的滞留，也就没有这个“我”。生活能否以这样的形式展开，这意味着活在真相中，意味着跟“我”的一切不再相关，这个叫「无相忏悔」。

「无相忏悔」就是熄灭自我，过一个无我的人生。

怎么看待曾经做过的事情？

现在看，这都是想法，这颗心真的放下自我，这些东西不再相关。

这颗心没有我的时候，才能通盘第观察，可以看到整个想法的移动，也就不再纠结这个我。

因为整个想法的移动中，没有真正的对与错。

当“我”在评判的时候，才有所谓的对与错，没有“我”的时候，只有大是大非。

怎么看待弥补？

那个我来自过去整个社会、文化、传统、家庭方方面面的影响，那个我是想法的结果。

现在这一刻这个内心没有被我劫持，这颗心才可以去看这个过去，看所有想法的移动，不是基于人相。

若现在带着我的角色，“过去的那个我做的不对”，那个评判，还是把过去和此刻的状态进行关联，还是在加强这个自我。

为何会把过去发生的事叫做“错”事？

这个错是此刻的一个评判而已。那此刻心在评判，那去谈论过去有何意义，因为此刻在评判，“我”又回来了。

过去那个我是整个社会各种想法综合的结果，身不由己。现在无论怎么想，无法还原那个过去的我。现在想，依然是想法。过去的那个我是那个复杂的场，综合的结果。

你看，想法是多么具有欺骗性。

那个自我ta没有觉察，是那
一刻发生的事情。这个事情
是不可回忆，一回忆实际上是
相的重合，产生混淆，结
果自我就唤起了。

为什么曼谛的语汇中，从未
用过“忏悔”这两字，因为这
个词对应的大众语义，太重
了，这个词有点邪乎。

但是惠能拯救了这个词，借
此重新赋义。

忏悔的本质就是活在这一刻。

惠能也是变着法子在不断强调——

完全活在这一刻，

一切自然适得其所，

这是完全不同的生活状态，

这里面才有人性，

也有爱，更是自由。

此事须从自性中起
于一切时

念念自净其心

自修其行

见自己法身

见自心佛

自度自戒

一 戒香

即自心中

无非

无恶

无嫉妒

无贪嗔

无劫害

名戒香

二 定香

即睹诸善恶境相

自心不乱

名定香

三 慧香

自心无碍

常以智慧观照自性

不造诸恶

虽修众善

心不执著

敬上念下

矜恤孤贫

名慧香

四 解脱香

即自心无所攀缘

不思善

不思恶

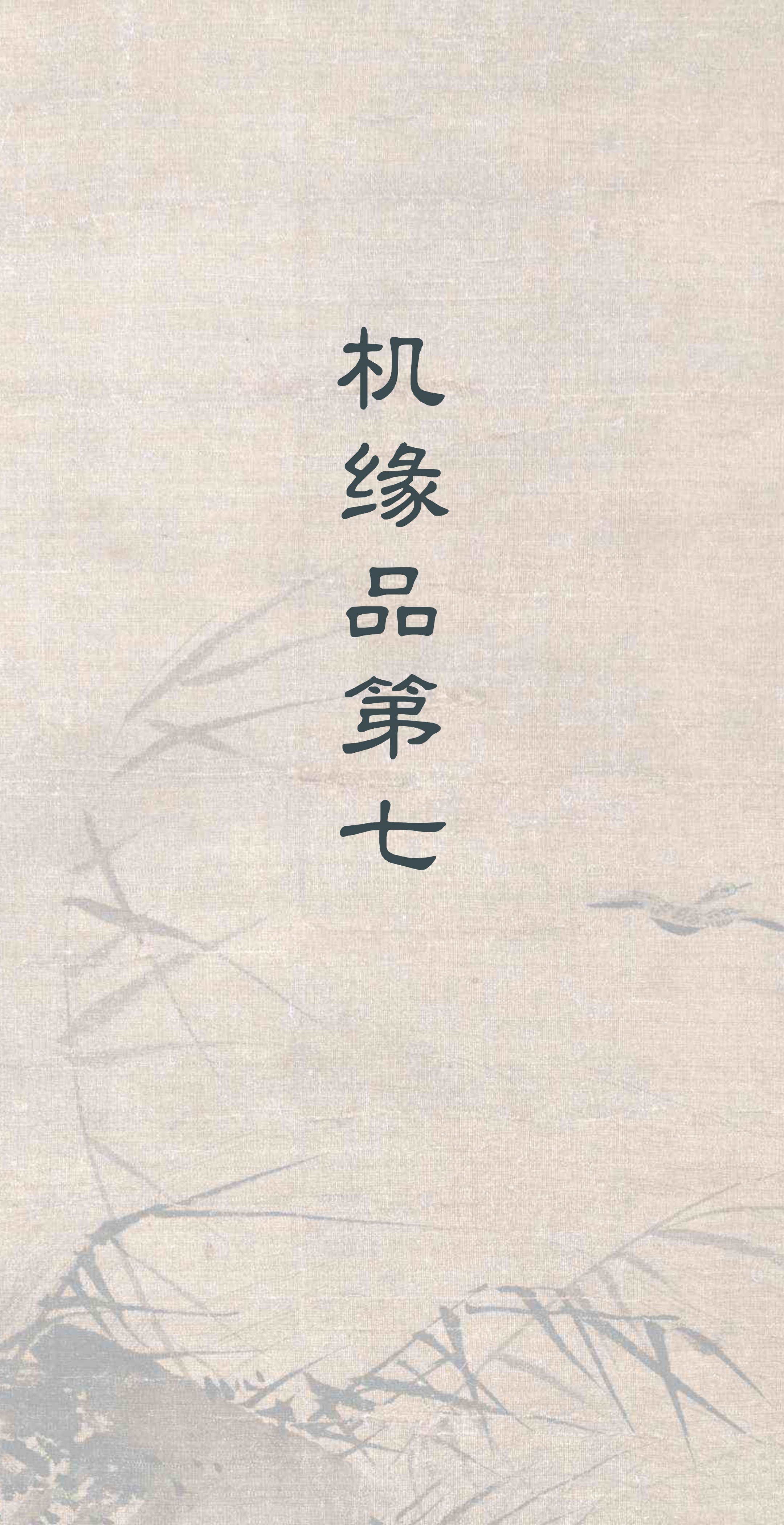
自在无碍

名解脱香

五 解脱知见香，
自心既无所攀缘善恶
不可沉空守寂
即须广学多闻
识自本心
达诸佛理
和光接物
无我无人
直至菩提
真性不易
名解脱知见香

此香各自内薰
莫向外觅

机缘品第七



诸佛妙理
非关文字

坛经·机缘品第七

问曰：

即心即佛，愿垂指谕。

师曰：

前念不生即心，

后念不灭即佛；

成一切相即心，

离一切相即佛。

即心名慧 即佛乃定
定慧等持 意中清淨

悟此法门 由汝习性
用本无生 双修是正

即心即佛

能够合适地想，即心；
能够清空，即佛。

能够清空，
才能合适地想；
能够合适地想，
意味着清空，
本是一体。

而语言呈现出两个侧面，
一个是合适地想，
一个是清空。

清空想法，不是没有想法。

佛和心，一个人得亲自看到指向什么。“佛”字也被滥用了，呈现出各种的相。

当一个人真正触碰内心真谛，可能ta都不需要“佛”这个字。

破佛骂祖，实质上就是让大脑清空所有的“佛”像。

世人外迷著相
内迷著空
若能于相离相
于空离空
即是内外不迷

若悟此法
一念心开
是为开佛知见

外迷著相，就是对各种视觉、听觉、味觉等各种刺激带来的相，特别着迷，这本身就是执的展现。

内迷著空，这种大脑总想摆脱问题，是为著空。

于相离相，
意味着不着相，不追逐；
于空离空，
意味着不着空，不逃避。

这颗心能否不追逐，不逃避？
这就是正法。

若闻开示
便能悟入
即觉知见
本来真性而得出现

即觉知见 本来真性而得出现

那一刻大脑在各种助缘下，包括听到开示，包括自己亲自的观察，大脑那一刻直接感知，一下子如实地看到了状况，大脑已经发生变化了。

「即觉知见」

「本来真性而得出现」

对应着意识通盘的清空。

达（僧）曰：“若然者，
但得解义，不劳诵经
耶？”

师（惠能）曰：“经有何
过，岂障汝念，只为迷悟
在人，损益由己，口诵心
行，即是转经。口诵心不
行，即是被经转。”

这个叫“达”的伙计，在提问时依然未达。

这颗心真的心行的时候，
那个经已经不再是文字，
读不读经已经不再相关，
可以读，也可以不读。

但如果这颗心不心行的时候，
经就是文字，
那读经没用。

「被经转」是被文字所累；

「转经」是心行，能生万法。

僧智通，
初看《楞伽经》约千馀遍，
而不会三身四智，
礼师求解其义。

师曰：“三身者，
清浄法身，汝之性也；
圆满报身，汝之智也；
千百亿化身，汝之行也。

若离本性，别说三身，
即名有身无智；
若悟三身无有自性，
即名四智菩提。”

清淨法身 汝之性也

圓滿報身 汝之智也

千百亿化身 汝之行也

千百亿化身 汝之行也

大家活在真相中，才有多样性，一种不失原则的变通，建德若偷，质真若渝；一种自然状态呈现的多样性，这样本身就大气。

否则陷入想法，大家都是同样的模式，但同种模式下，每个人又想追求个性独特，结果展现的都是想法的小气。

智常一日问师曰：“佛说三乘法，又言最上乘，弟子未解，愿为教授。”

师曰：“汝观自本心，莫著外法相。

法无四乘，人心自有等差，

见闻转诵是小乘；

悟法解义是中乘；

依法修行是大乘。

万法尽通，万法具备，

一切不染，离诸法相，

一无所得，名最上乘。

乘是行义，不在口争，

汝须自修，莫问吾也。

一切时中，自性自如。”

法无四乘 人心自有等差

见闻转诵是小乘

悟法解义是中乘

依法修行是大乘

一无所得 名最上乘

此「得」和道德经里的
「得」不谋而合——

不可得而亲，不可得而疏；
不可得而利，不可得而害；
不可得而贵，不可得而贱；
故为天下贵。

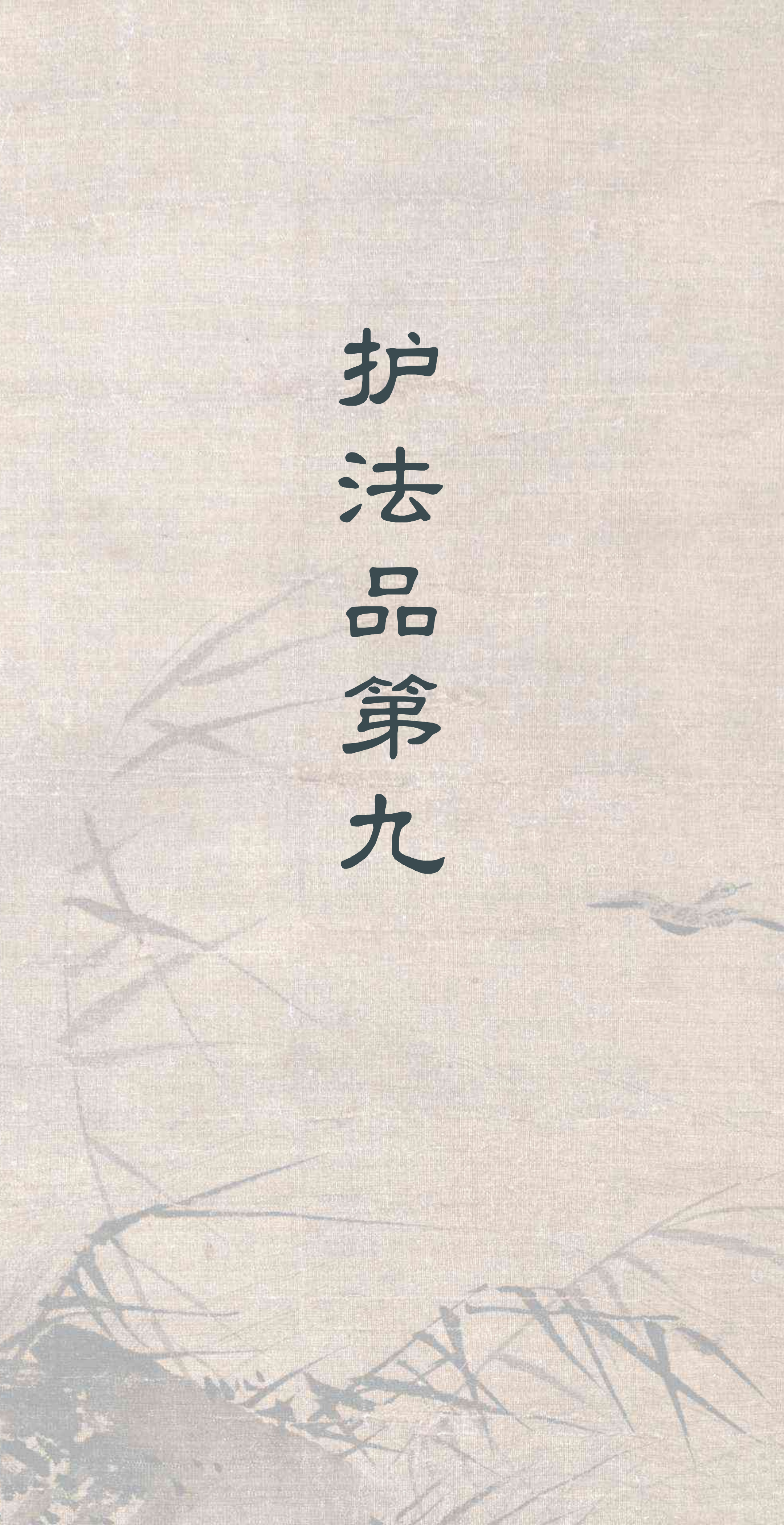
详见曼解道德经第56章

<http://mindiver.se/ddj-56>

一切时中

自性自如

护
法
品
第
九



无二之性
即是实性

实性者

处凡愚而不灭
在贤圣而不增
住烦恼而不乱
居禅定而不寂

无二之性
即是实性

无二就是完整，

没有分裂；

分裂就是对立、各种的划分，这带来大量想法的移动、算计和衡量。

住烦恼而不乱

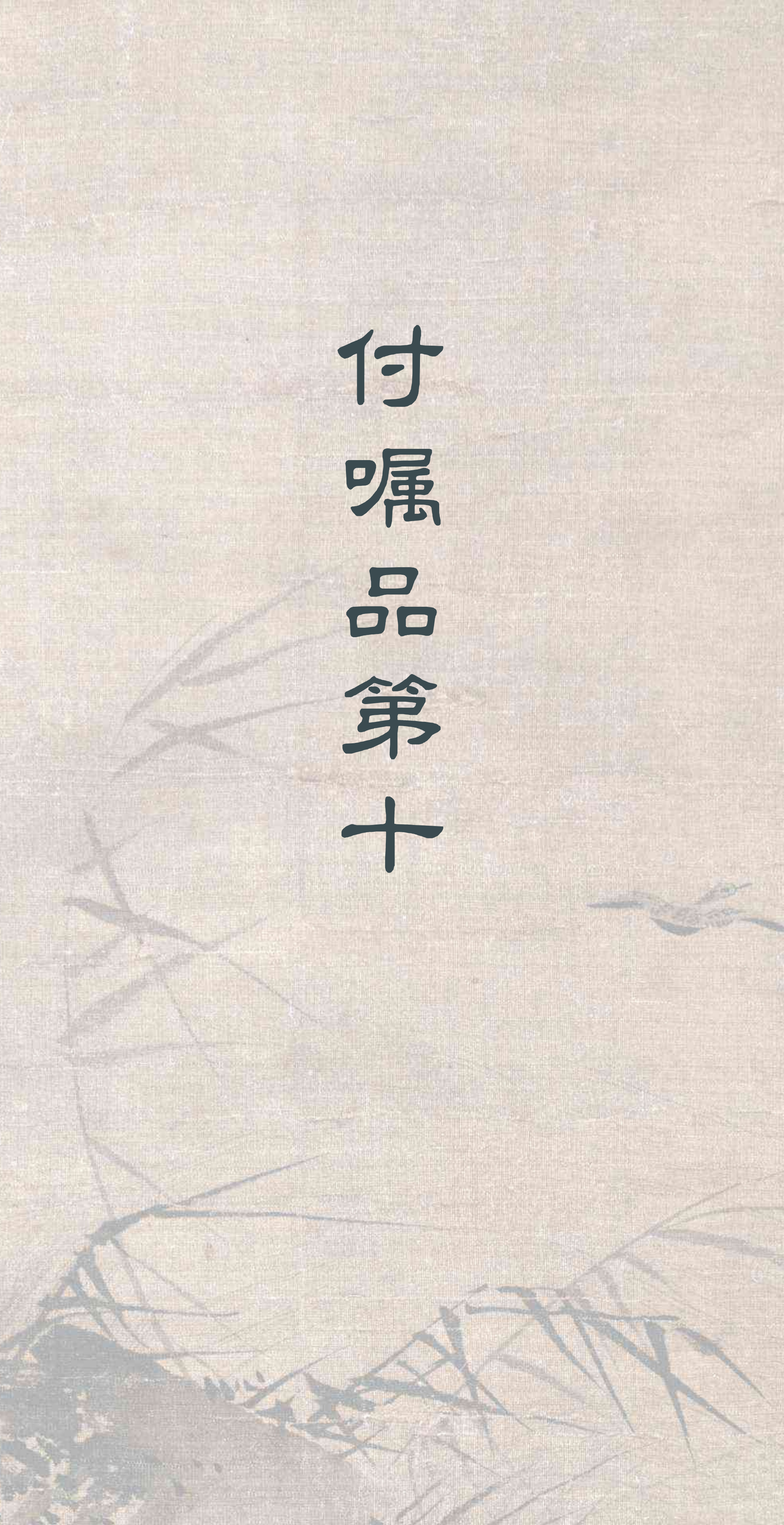
住烦恼而不乱——这个大脑经历挑战，但是这颗心没有失去秩序，所以任何挑战都可以解决。

什么是失序？这颗心完全被相所困，被相的反应所劫持，这是失序。在失序中，相变得异常重要。秩序，来自一颗全然观察的心，看到各种的心理动作，这颗心不再被相的反应劫持，这个相就不再相关。

居禅定而不寂

这颗心寂静，
因为能量汇聚，
自然要流向行动，
行动意味着活力，
活力意味着不寂。

付囑品第十



兀兀不修善

腾腾不造恶

寂寂断见闻

荡荡心无著

兀兀不修善

腾腾不造恶

这颗心不是整天想着修善，那是一种表现主义，还是自我活动的展现。

腾腾是能量得消耗，可以折腾，但不造恶。这样的生活本身跟这个社会构架不相关。既不修善，也不造恶，这颗心才可以触碰真正的善。

寂寂断见闻
荡荡心无著

寂寂，这颗心安静，
不闻不闻这些自我无休
止的琐事，不济其事。

荡荡，这颗心自由，
没有执着。

完

坛
经
·
曼
解

曼谛悟思

<https://mindiver.se>