

2016年6月3日

[3/6 0:00] 1 林張麗琮: 這是 Bruce 老師提供壇經版

[3/6 0:00] 吳竹筠: 

[3/6 0:03] 蔡其奴: 節錄

虛雲老和尚開示

…如今你我根器劣弱，諸大祖師不得不假方便，教參一句話頭。宋朝以後，念佛的人很多，諸大祖師乃教參「念佛是誰？」一直到現在，各處用功的人都照這一法參究：可是許多人還是不得明白，把這句「念佛是誰」的話頭放在吧裏，不斷的念來念去，成了一個念話頭，不是參話頭了。「參」字的意義是參看，所以凡是禪堂上都貼著「照顧話頭」四個字。「照」字的意義是反照，「顧」字意義是顧盼，就是反照自性的意思。我們的心一向是向外馳求的，要牠回轉過來反照，才叫做看話頭。「念佛是誰」是一句話，這句話在沒有說的時候，叫做話頭，既然說出就成話尾了。我們參話頭，就是要參這「誰」字，譬如我在這裏念佛，忽有人問我：「虛雲：念佛的是「誰」啊？」我答：「念佛是我呀！」那人再追問：「念佛是你，你還是口念，還是心念呢？假若是口念，你睡著時為什麼不念？假若是心念，你死了為什麼不念？」我們就是對這一問有疑，要在這疑的地方去追究它，看這話究竟由那裏而來，是甚麼樣子，微微細細地去反照，去審察，這也就是反聞自性的工夫。在行香的時候，頸要靠著衣領，腳步緊跟著前面的人走，心裏平平靜靜，不可左顧右盼，一心照顧話頭。在坐香的時候，腦部不要太挺，氣不要上提，也不要下壓，隨其自然；把六根門頭收攝起來，萬念放下，單單的照顧話頭，不要忘了話頭；不要粗，粗了就會浮躁，不能落堂；也不要細，細了就會昏沉，墮入空亡；一粗一細都得不到受用。如果話頭照顧得好：工夫自然容易純熟，習氣也自然歇下。初用功的人，這句話頭是不容易照顧得好的，但是不必害怕，更不可想開悟，或求智慧等念頭。須知打七為的是要開悟，為的是求智慧，如果，你再另外用一個心去求那些，這就叫做頭上安頭了。假如初用功時，話頭提不起，千萬不要著急，只要萬念情空，綿綿密密地照顧著，妄想來時由它來，我總不理會它，妄想自然會止息；所：「不怕念起，只怕覺遲。」妄想來了，我總以覺照力釘著這句話頭，話頭如果失了，馬上就提起來。初次坐香好似打妄想，等到時光久了，話頭會得力起來。這時候，你一枝香可以將話頭一提，就不會走失，那就有把握了。上面說的都是空話，還是好好用功吧！

[3/6 0:10] 張惠能博士: Pandora: 很好!

補充 " 於念而不念",  (很好的四句偈)

由於觸境而生出當下一念。 "觸境" 二字特別好，這"一念"可先看作與"思"同義(惠能也說"莫百物不思")

若心隨境而轉，即是念住著了。👍禪定的"定"字之相反。(未來壇經告訴我們如何"定"-動中有不動)

經云念念不住，即是無住無著，解脫自在。👍念念相續無住，是您我自然狀態。無著是無執，但如何可能？未來壇經去找。

总的来说，是四平八穩的說法!👏👏👏

[3/6 0:11] 張惠能博士: 如大家对经文有問題的，我建議您給自己一、兩天時間，常讀以上約三百字的经文，慢慢開花(心)! 然後再來分享自己的四句偈!👏

[3/60:12] 張惠能博士: 先說原文您喜歡那一或兩句，它就是您的四句偈。再看看它在解決無念、無相、無住的那個問題，再將問題簡單給自己解說(要不脫離原文，當然也可用現代語增加經文傳遞力，這是"為他人說"的原則。🌞🌞🌞

[3/60:13] 1 林張麗琮: Vivian，請你看 email 內容
般若行的遊戲規則是：

參加 A 組的朋友是可以和老師討論主題，如果 post 不能超 200 字

參加 B 組的朋友只可分享(看)，不能 post，可以問主題問題、老師會作答，清楚嗎？

[3/60:18] 張惠能博士: 覆 Pandora

《但能離相，性體清淨》…… 《於一切境上不染，名為無念》👍

念隨境(相)而轉，念便住着了。念、相、住是統一，若能離相就是離念，自然也離住了。

生活上如果能對各事物都不生雜心，不起妄念，應是無念、無相、無住。👍👏 (大方向可以。反正相、念的關係，未來兩個月再深入。這說法對自己人生生活，有益處嗎？功效大嗎？

想想。好的說法在於其轉化人生軌跡的力量)👏👏👏

[3/60:20] 彭秀儀: 感恩老師 批閱🙏

[3/60:21] 張惠能博士: Pandora, 還有"無相"啊! 加油!👏👏👏

[3/60:24] 張惠能博士: 您說的"雜心"，難說得清楚，易生誤解。不要用了!

[3/60:25] 彭秀儀: 明白 😊💖

[3/60:25] 張惠能博士: 🙏🙏😊

[3/60:26] 張惠能博士: 暫時先寫週末筆記。大家請繼續。明天一早回答大家! 加油! 🙏🙏🙏



[3/60:36] 黃堅強: 帖 1.0

1. 「迷-著相-分別心-性體染污」
2. 「悟-離相-平等心-性體清淨」

「性體清淨，是以無相為體」
此句初步描述「與 X 相遇」的狀況。

「性體清淨」在文意上產生兩個作用：

- a) 性體有「本性」義，即是說，「分別心」非本性之狀況，乃著相之結果，倘使「離相」，便還歸本性之清淨。言下之意，不需在「分別心」以外另立一心，離相即達「性體」之本然（清淨的）狀況。
- b) 強調了「清淨」，有以呼應/引起後文有關「染」之討論，由性體之「清淨」對比出「染污」之狀況何以如此。並以此延伸出後文之討論。

[3/60:39] 蔡其姮: 知道。🙏

[3/60:42] 甘耀權: 妄念和正念之間的關係是什麼？淨和染的關係是什麼？真心和分別心的關係又是什麼？

[3/60:45] 黃堅強: 這正是我想梳理的。經中充滿著這些對比式的用語，但每對比之論述，語境不同，卻又彼此含蘊相及相連。

[3/60:46] 黃堅強: 而且相當綿密。

[3/60:46] 張惠能博士: Johan 好犀利!

禪門三關很易說破了第二關。👍👏👏👏

明天早上覆您! 😊☀️☀️☀️

[3/60:47] 黃堅強: 謝謝 🙏

[3/60:49] 張惠能博士: Johan 每對對比之論述，是第三關真空妙有，亦是中道見。給您見到了!

[3/60:49] 張惠能博士: 👍😊👏👏👏

[3/60:50] 張惠能博士: 這兩個月大部分時間將練習相應及體證它! 🙌🙌🙌🙌🙌

[3/60:59] 黃堅強: 相信這種對比, 層次逐步遞升, 彼此涵攝, 互相解釋。

[3/61:01] 黃堅強: 感謝張博士步步接引🙌🙌🙌

[3/61:01] 張惠能博士: 確是透過不同的應用層次, 逐步加深功夫及力量。🙌🙌🙌🙌🙌

[3/61:02] 張惠能博士: 互相頂禮! 互相供養! 🙌🙌🙌🙌🙌

[3/66:41] 何灝生教授: 關係應在一念間。一念之差。天地懸隔。

[3/68:20] 李玉權: 《無相者, 於相而離相》

(i)相=從目從木=即透過感官而感知到的外在事物(e.g.鮮花)。

(ii)外在事物必會變化或消失, 故皆虛幻(e.g.鮮花會枯萎)。

(iii)「相」是虛幻, 故應抽離而不被「相」所牽縛。

只是抽離, 並非「相」已不存在(e.g.鮮花會枯萎, 故放棄亦無須不捨, 但並非鮮花當下已不存在)。

[3/69:39] 張惠能博士: 🙌 覆 Basial

《無相者, 於相而離相》🙌🙌🙌🙌🙌 這是十分好的四句偈, 其實不只說"抽離", 也包含與"性體清淨"相遇(看原文)。否則, 一切事不投人。離開, 是為了回歸; 上山, 是為了下山啊! 學佛不能只有抽離這禪門第二關呢!

(i)相=從目從木=即透過感官而感知到的外在事物(e.g.鮮花)。🙌🙌🙌🙌🙌是感覺, 壇經禪法中, 它一定一直要在。不會進入不知不覺的。

(ii)外在事物必會變化或消失, 故皆虛幻(e.g.鮮花會枯萎)。🙌🙌🙌🙌🙌好, 是佛法根本。諸法因緣生, 諸法因緣滅。

(iii)「相」是虛幻, 故應抽離而不被「相」所牽縛。🙌🙌這說法未來可優化。這個虛是幻字, 有秘密在。可以是普賢"如幻三昧"(圓覺經)啊!

只是抽離, 並非「相」已不存在(e.g.鮮花會枯萎, 故放棄亦無須不捨, 但並非鮮花當下已不

存在)。👉😊是的，只是相遇上"性體清淨"。升了 level, 由眾生知見，到佛知見，這樣禪宗才有其正面價值，生活才有力量。佛不就是有十力嗎？

👉😊👏👏👏 整體很好啊!感恩! 🙏🙏🙏

[3/69:41] 黃堅強: 帖 2.0

各位早！

嘗試理解：

「於一切境上不染，名為無念。於自念上離境，不於法上念生。」

先問一下，

1. 何謂「念」？
2. 此句突顯「念--境」的關係；前句則突顯「相--性體」的關係。語境是否改變了？「念--境」從人的主觀意識一端立說，而「相--性體」從法相一端立說。對嗎？

[3/610:05] 張惠能博士: 覆 Johan 帖 1.0 😊🙏🙏🙏

1. 「迷-著相-分別心-性體染污」😊😟 性體沒有什麼染污清淨的，所以金剛經才說一切眾生"我皆令人無餘涅槃而滅度之"。這個"令"，是"命令"啊!因眾生已在涅槃體了，都已是無餘涅槃!
2. 「悟-離相-平等心-性體清淨」👉😊👏👏👏 是因為"相遇"涅槃體性，故知見一切眾生無不無餘涅槃了!自然一切法平等!

「性體清淨，是以無相為體」

此句初步描述「與 X 相遇」的狀況。👉😊👏👏👏 這句"性體清淨" 是"離一切相"之根本。

「性體清淨」在文意上產生兩個作用：

a) 性體有「本性」義，即是說，👉😊👏👏👏

「分別心」非本性之狀況，乃著相之結果，👉😊☀️☀️☀️ 句初步成立，到了第三關可再優化。

倘使「離相」，便還歸本性之清淨。😊😟 這"出離"現象障蔽而已，未來第三關才有"回歸"現象中可言。這涅槃體沒有還不還歸可言!!! 謹記啊!

言下之意，不需在「分別心」以外另立一心，離相即達「性體」之本然（清淨的）狀況。👍

☺️☀️☀️☀️ 体性只是知"道"，不是"達"! 否則易忘了"本"字。

b) 強調了「清淨」，有以呼應/引起後文有關「染」之討論，由性體之「清淨」對比出「染污」之狀況何以如此。並以此延伸出後文之討論。👍☺️☀️☀️☀️

十分好! 感動! 🙏🙏🙏☺️👍

[3/610:11] 張惠能博士: Johan 的帖 2.0 收到。我先工作，一會回。初步提示，這分法是一條曲折小路，不是重點所在。🙏🙏🙏☺️

[3/610:13] 黃堅強: 感謝🙏
張博士將每個論點細緻化和優化，令使清晰明瞭。

[3/610:14] 張惠能博士: 🙏🙏🙏☺️

[3/610:51] 黃堅強: 帖 2.1

總結張博士覆帖。

經文所示，乃說明

1. 人心處於障蔽的狀況
(著相-分別心/ 染於境-自念著境-於法上念生)
2. 去蔽後的工夫
(離相-平等心/ 不染於境-自念上離境-不於法上念生)
3. 去蔽後的狀況
(性體本在本清淨)

那麼，2.是個關鍵。想問問：

- a) 「不染於境」是指「念」「不染於境」嗎？
- b) 「自念上離境」意味著「念」和「境」皆無問題，關鍵在「離」。那麼，何謂「念」/「境」/「離」？
- c) 「不於法上念生」中的「法」指「法相」嗎？

[3/611:22] 張惠能博士: 覆 Johan 🙏🙏🙏☺️

帖 2.1

總結張博士覆帖。

經文所示，乃說明

1. 人心處於障蔽的狀況

(著相-分別心/ 染於境-自念著境-於法上念生) 🙌🙌🙌🙌🙌

2. 去蔽後的工夫

(離相-平等心/ 不染於境-自念上離境-不於法上念生) 🙌🙌 "後" 字可刪去。

3. 去蔽後的狀況

(性體本在本清淨) 😊😊 是去蔽前後不變的本來狀況

那麼，2.是個關鍵。想問問：

a) 「不染於境」是指「念」「不染於境」嗎？😊👉 是! 这在"自三身佛深化", 是我們下一個"講題"。😊

b) 「自念上離境」意味著「念」和「境」皆無問題，關鍵在「離」。那麼，何謂「念」/「境」/「離」？🙌😊🙌🙌🙌🙌👉 是! 这在"自三身佛"可解。

c) 「不於法上念生」中的「法」指「法相」嗎？🙌😊 法是一切事物(已包括"心"法、"色"法)，相是現象。



[3/611:23] [+852 5486 6138](https://www.facebook.com/85254866138): 試答題，請老師指導

無念者，於念而不念

無念，明白自他”本來”清淨，有妄念生起也是正常不過的，不被它所束縛控制，做回主人。
無執着，念念相續，不怕念起，只怕覺遲。

無相者，於相而離相

相：即世間萬事萬物現象。但奇怪是”相”永遠是衝著自己而來，常帶針對性。見本性不亂為禪，內不亂為定。只是不見自性被攪亂了，才著了相，上了它檔。

無住者，為人本性

一念若住，念念即住，名擊縛。

誰是縛者，誰被縛？都只是忘記本性清淨...沒有縛者被縛著，煩惱自解脫，常行直心。

[3/611:27] 張惠能博士: 🙌🙏🙏🙏🙏 感恩 Garry!

初看感覺很好! 我先開會，一陣回。🙏🙏🙏🙏🙏

[3/611:30] [+852 9164 8214](tel:+85291648214): 也重新試答如下，請師指正。☀️🙏🙏🙏

「無念者，於念而不念」，為「宗」。「無念」是禪定之究竟，意謂具有正常的思想活動卻不起妄念，故不會胡思亂想，而非無思無想。「無念」的話，人便處於覺醒狀態，不庸人自擾、製造煩惱。

「外離一切相，是無相」，為「體」。「無相」即從現象中抽離，但非視一切如無物；只是不受現象所局限，能透視現象背後含藏之真理，此乃禪定之證境。在生活上，即使遇上困境，仍可洞察到困境所帶來的成長契機，具勇氣和力量迎難而上、超越難關。

至於「無住者，為人本性，念念不住」，為「本」。念念如水流，是人的思想活動之根本運作模式。若「住」於念，便形成思想上的桎梏，而不能達到「無念」，更遑論「無相」。「無住」於念，便不會脫離現實；能時刻對生活保持熱情，肯定現世界之價值。

[3/611:32] 甘耀權: 「無念為宗、無相為體、無住為本。」

六祖介紹他修行的方法，是對心理活動的認識、觀察的方法和處理的一個做法。他看見心理活動的本質是產生一個一個的念頭，此起彼落，是連續的（無念）。念頭能夠衍生可以被了知的心理和生理的反應（相）；要觀察相便要在高一個層次的心理狀態下看（離相而觀）才能夠即時知道這個念頭和它所引起的作用。如果這念頭流通是正常情況，那麼念頭停止或者這被停止在一個念上便是不正常。所謂的修行，是要讓正常情況保持，不出現不正常的情況（無住）。

[3/611:34] 張惠能博士: 🙌🙏🙏🙏🙏

士別三日，刮目相看!

開會中，遲些回。😊

[3/611:35] 張惠能博士: 🙋 覆 Annie 😊

[3/611:38] 張惠能博士: 🙋😊🙏🙏🙏

YK，基本很好! 只好些不足處，一陣一拼回應。

感恩! 😊👏👏👏

[3/611:54] 黃堅強: 帖 2.2

基於緣起法則，「念」和「境」俱由因緣而起現（當中牽涉法相之同步起現，生起、滅去；生起、滅去。人心處於障蔽，乃由於「著境」、「著相」，就是將原來隨因緣起現的「念」和「境」扣死在某個狀態（所謂「繫縛」）。「離」意謂讓「念」與「境」隨緣生起，隨緣滅去。對嗎？

[3/611:56] 甘耀權: 所謂的禪定境界，在離相而觀。在效應上而言，是第二念。從一念所引發的身心狀況中解脫。

[3/612:09] 張惠能博士: 覆 YK:

「無念為宗、無相為體、無住為本。」🙋🙋😊暫用這作四句偈，不過說法重心較易失去

六祖介紹他修行的方法，是對心理活動的認識、觀察的方法和處理的一個做法。🙋😊心理，
心💎真理

他看見心理活動的本質是產生一個一個的念頭，此起彼落，是連續的（無念）。😬😬 敦

煌原本全書根本只有"念"，没必要不簡念複習化。🙏🙏🙏😞

念頭能夠衍生可以被了知的心理和生理的反應（相）😬😬 這是不是敦煌原本的说法啊!

相，是現象，確有心理、物質兩種。🙏🙏🙏😞

要觀察相便要在高一個層次的心理狀態下看（離相而觀）才能夠即時知道這個念頭和它所引

起的作用。🤔🤔太複雜了些。其實，用敦煌本脈絡，道理和修證可以簡化得多! 請先不要先入為主，否則"自三身佛"您將更複雜，難印證。🙏🙏🙏

如果這念頭流通是正常情況，那麼念頭停止或者這被停止在一個念上便是不正常。😊確是念念相續，"一念斷，別處受生"的。👏👏👏

所謂的修行，是要讓正常情況保持，不出現不正常的情況（無住）。😊念念相續，是正常。十分對! 👏👏👏

[3/612:09] 張惠能博士: 🙏😊👏👏👏感恩 YK!

[3/612:14] 張惠能博士: 覆 YK:

所謂的禪定境界，在離相而觀。在效應上而言，是第二念。從一念所引發的身心狀況中解脫。😊👏👏👏"離"字，也有正面意義，即"相遇"，佛法又稱"瑜伽"。我們在"自三身佛"將一起探討這個。🙏🙏🙏

[3/612:14] 張惠能博士: 🙏😊👏👏👏感恩 YK!

[3/612:18] 張惠能博士: 補充一句，敦煌本只用"念"，沒有什麼"念頭"、"念尾"的。

這較簡單直接。😊☀️☀️☀️

[3/613:19] 張惠能博士: 覆 Garry: 🙏😊☀️☀️☀️無念者，於念而不念👏😊是四句偈。

無念，明白自他”本來”清淨，有妄念生起也是正常不過的，不被它所束縛控制，做回主人。

無執着，念念相續，不怕念起，只怕覺遲。🙏😊👏👏👏好靈活。這個"明白自他本來清淨"了，故可以容許有妄念而不被束縛。正是禪法中心秘密。👏😊

無相者，於相而離相👏😊四句偈

相：即世間萬事萬物現象。但奇怪是”相”永遠是衝著自己而來，常帶針對性。見本性不亂為禪，內不亂為定。只是不見自性被攪亂了，才著了相，上了它檔。👍🙏🙏🙏見本性清淨，自能不亂。怎見呢？我們在”自三身佛”深化他。自性是各各眾生不同的各自性質，確易被攪動。😊😊☀️☀️☀️

無住者，為人本性👍🙏四句偈

一念若住，念念即住，名擊縛。

誰是縛者，誰被縛？都只是忘記本性清淨...沒有縛者被縛著，煩惱自解脫，常行直心。😊🙏

🙏🙏說得本性清淨，確是煩惱自脫。好啊！未來在”常行直心，一行三昧”，我們處理這。

👍😊🙏🙏🙏

感謝您的分享!😊🙏🙏🙏

[3/613:26] [+852 6021 2905](tel:+85260212905): 👍🙏😊🙏

[3/613:38] [+852 5486 6138](tel:+85254866138): 謝謝老師🙏☀️😊

[3/613:40] 張惠能博士: 覆 Annie😊☀️☀️☀️

「無念者，於念而不念」，為「宗」。👍😊🙏🙏🙏是四句偈。

「無念」是禪定之究竟，意謂具有正常的思想活動卻不起妄念，故不會胡思亂想，而非無思無想。「無念」的話，人便處於覺醒狀態，不庸人自擾、製造煩惱。👍😊☀️☀️☀️是念念

相續，故能有正常思想活動。其實，壇經的”念”字，確跟”思維”較接近。👍😊🙏🙏🙏

「外離一切相，是無相」，為「體」。👍😊四句偈

「無相」即從現象中抽離，但非視一切如無物；只是不受現象所局限，能透視現象背後含藏之真理，此乃禪定之證境。在生活上，即使遇上困境，仍可洞察到困境所帶來的成長契機，

具勇氣和力量迎難而上、超越難關。👍🙏☀️☀️☀️離相乃因洞察、透視了真理。十分清楚! 🙏🙏🙏🙏

至於「無住者，為人本性，念念不住」，為「本」。👍🙏四句偈。

念念如水流，是人的思想活動之根本運作模式。若「住」於念，便形成思想上的桎梏，而不能達到「無念」，更遑論「無相」。「無住」於念，便不會脫離現實；能時刻對生活保持熱情，肯定現世界之價值。🙏☀️☀️☀️這念念如流水，確是思想根本模式。如何保持生活熱情，

我們且看看從"自三身佛"能否找出答案。🙏🙏🙏🙏🙏

很好啊! 感恩! 🙏🙏🙏🙏

[3/613:50] [+852 9164 8214](#): 感謝師。☀️🙏🙏

[3/614:01] 張惠能博士: Johan 的帖 2.2，我下午才能回應。🙏🙏🙏

[3/614:12] 黃堅強: 不急啊！這幾天勞你為我們答帖，感到🙏

[3/614:14] 張惠能博士: 感謝您到來。🙏🙏☀️☀️☀️

[3/614:32] 張惠能博士: 覆 Johan 🙏☀️☀️☀️

帖 2.2

基於緣起則，「念」和「境」俱由因緣而起現🙏👍🙏🙏🙏是的。根據弘法大師"六大緣起論"，念的緣起，是識大; 物質境的緣起，是"地、水、火、風、空"五大。

(當中牽涉法相之同步起現，生起、滅去；生起、滅去。👍🙏☀️☀️☀️一心法界。仍以"念"為正，"境"為依。正依不二。故不能只是真常唯心見。

人心處於障蔽，乃由於「著境」、「著相」，就是將原來隨因緣起現的「念」和「境」扣死在某個狀態(所謂「繫縛」)。

🙏👍🙏🙏🙏境、念本請淨，問題只是"著"。

「離」意謂讓「念」與「境」隨緣生起，隨緣滅去。

對嗎？要創造"佛知"，才會自然相應生起"佛見"。故這"隨緣"，是隨佛因隨緣

啊！不可只隨"眾生知見"之因緣啊！所以，下一講題，是"自三身佛"!

[3/614:44] 張惠能博士: 補充一句:

壇經禪法的一個重心，是對"真我"的掌握，及這個"真個"與"各個"自身小我"的關係。

大家多參與，才可一起經驗這箇中妙趣啊!

[3/614:44] 黃堅強: 「佛知佛見」為「離」的工夫加上更多積極的內容。 洗耳恭


聽

[3/614:46] 張惠能博士: 自己思想過，才會深刻。聞思" 本身就是成佛之道的主要部分。



[3/614:49] 張惠能博士: Johan, 您會意了! 您說的，確是敦煌原本壇經，指出的佛法中最關重

要者。

[3/614:51] 張惠能博士: 可惜，流通本被攪亂了! 人們不易見此。

[3/615:07] 黃堅強: 帖 2.3


謝指教

嘗試理解：

「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。」

「前念今念後念，念念相續，無有斷絕。」乃自然之事，工夫不在「斷念」（撤銷「念」之起現），而在「不住」。一念住，便著境著相，性體即受障蔽。

對嗎？

[3/615:47] 張惠能博士: Johan. 对呀!

如何能"念念相續，無有斷絕"? 是念的"素質"問題。

所以敦煌原本壇經禪法，是要從理念入，再從理念出來。



[3/615:48] 甘耀權: 睡覺時有沒有念？

[3/616:59] 張惠能博士: 先做好醒時之"念念相續"吧!

敦煌原本之壇經禪法，是要從理念入，再從理念出來。跟夢修暫無關!



[3/617:01] [+852 9422 8226](https://www.whatsapp.com/channel/00299800000000000000): 可否用佛教以外的日常用語解說一下：
若一念斷絕，法身即是離色身。

謝謝

初學 caspar

[3/617:12] 1 林張兩琮: 家強會友，要用壇經討論主題契入

[3/617:14] 甘耀權: 你是說至人無夢、常在定中？



[3/617:15] 張惠能博士: jhsy

法身，大概即"真理"義!

一念，即"從法身思量"之一念。("自三身佛"之義)

其餘的，您可自行解決。



[3/617:17] 張惠能博士: YK 不要痴人說夢了! 不要管它。



[3/617:21] 張惠能博士: jhsy(家強?)其實很到位。是其中一個重點。他道出了!



[3/617:32] 彭秀儀: 這兩天從老師及各會友的互動討論及所寫重點。想到 《 無念、無相、無住 》 這三句..., 與 《 看破、放下、自在、隨緣 》

從《 一念斷絕，法身即是離色身 》，壇經 应是肯定我們當前的一念。但要覺知這念頭，讓它出現，繼而離去，不被這心念牽縛，此即緣生滅，隨緣自在。

(後話: 明白了悟 相念住这三者關係，逐漸由迷到悟，可在日常生活開始 修習禪定、慧，達至圓滿，自覺覺他)



[3/617:34] 張惠能博士: Pandora 很好啊!

現準備講座，今晚回應。



[3/617:47] 1 林張麗琮: 大家好! 有會友投訴秘書處，他的電話被人放在另一不屬於智度會平台，這是他們的私人資料，不要公開，請勞大家如未經會友同意，請勿加入其他平台，請大家合作，學佛是很愉快的事，自重。Dordor 合十

[3/617:53] 張惠能博士: Caspar , 我們一起看看 Pandora 的示範啊! 很不錯呢!



從《 一念斷絕，法身即是離色身 》



很好的四句偈

壇經 应是肯定我們當前的一念。  (這句很好! 是一念"肯定"自己是 X, X 象徵真理吧! 禪法中所謂定，其實是用真理來肯定自己。是肯定的定啊!)

但要覺知這念頭，讓它出現，繼而離去，不被這心念牽縛，此即緣生滅，隨緣自在。 

 能肯定真理，自然有力量，自然不被牽動繫縛。



(後話: 明白了悟 相念住這三者關係，逐漸由迷到悟，可在日常生活開始 修習禪定、慧，

達至圓滿，自覺覺他)  思量 X, 即是化身! "自三身佛" 再說清楚!

感謝 Pandora 

[3/618:04] [+852 9422 8226](tel:+85294228226): 

感謝老師、Pandora 和各位精進會友賜教。

Caspar 李嘉強

[3/618:04] 彭秀儀: 感恩老師運數天的提示，你的熱誠教學，鼓舞我運個 學佛低 bb, 寫出所

想。 

[3/618:09] 彭秀儀: @ Caspar, 我是 bb 班，前天才開始初看壇經，幸好跟隨老師指導，及其他

資深會友的啟發 

[3/618:09] 張惠能博士: 互相供養，互相頂禮。🙏🙏🙏🙏

[3/618:09] 彭秀儀: 🙏🙏🙏🙏🙏

[3/618:10] 彭秀儀: 感恩 🙏🙏🙏

[3/618:12] 張惠能博士: 也多看 Johan 及各人的说法。同一四句偈，同一中心，不同達達演说。

是受持讀誦，為他人说的真諦。🙏🙏🙏🙏🙏

[3/618:12] [+852 9422 8226](tel:+85294228226): 🙏🙏🙏

[3/620:07] 黃堅強: 帖 2.4

無念：於境不染（著）（但不取消 念 的作用）

無相：於相不著（但不取消 相 的作用）

無住：不住於一念（一念住，念念即住，名繫縛）

1. 這是從 染 而說 淨（消極義）。
2. 至於 自性風光，經中當有積極之說明。

3. 更感興趣的是，處於自性所起現的「念」、「境」、「相」，與前有何不同？是何光景？🙏

[3/620:21] 張惠能博士: 很好啊! 謝謝 Johan 🙏🙏🙏

在講座中，今晚回。🙏🙏🙏

[3/621:20] [+852 9422 8226](tel:+85294228226): 因為我是六月二日才加入的，錯過了開始時的情況，請問（壇經討論主題）所指為何？



[3/621:24] 1 林張麗琮: @casparhttp://yikjy.blogspot.hk/2014/04/blog-post_15.html?m=1

老師提供六祖壇經

[3/621:27] 1 林張麗琮: 主題嘉賓張惠能博士提供：第一段經文，是有關於無念為宗、無相為體、無住為本:

「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。何名為相？無相者，於相而離相。無念者，於念而不念。無住者，為人本性。」

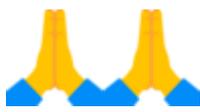
「念念不住，前念今念後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本。」

「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。」

「於一切境上不染，名為無念。於自念上離境，不於法上念生。莫百物不思，念盡除卻，一念斷即死，別處受生。學道者用心，莫不識法意。自錯尚可，更勸他人，迷不自見迷，又謗經法。是以立無念為宗。」

1. 甚麼是無念？甚麼是無相？甚麼是無住？請大家試試各自以最少的文字來說明。每一項不超於 30 字。當中可包括原經文部分及自己的看法部分。講經說法工夫，不在長篇大論，而在精簡。

[3/621:29] 1 林張麗琮: Caspar  是 Bruce 老師提供的主题

[3/621:33] [+852 9422 8226](tel:+85294228226): 

[3/622:44] 張惠能博士: 回應 Johan

帖 2.4

無念：於境不染（著）（但不取消 念 的作用）



透過思

維修，其實可以證得到。

無相：於相不著（但不取消 相 的作用）



是這樣。其實相亦象徵外世界，當

相即道，即建立理想社會。

無住：不住於一念（一念住，念念即住，名繫縛）不住於妄念，因已可以"念念善"。是自然啊!

1. 這是從 染 而說 淨（消極義）。

2. 至於 自性風光，經中當有積極之說明。

3. 更感興趣的是，處於自性所起現的「念」、「境」、「相」，與前有何不同？是何光景？

"佛知見、眾士見"的分別而已。



[3/622:45] 張惠能博士： 十分好啊!

[3/622:48] [+852 9833 0097](tel:+85298330097):

[3/622:49] 吳竹筠: Thanks a lot

[3/623:06] 黃堅強: 感謝

[3/623:46] 張惠能博士: 六祖惠能說：「一卷《壇經》，不失本宗。」又說：「得遇《壇經》者，如見吾（惠能）親授。」

您對《壇經》的認識有多少？禪宗為什麼用它作印證？讓我們一起來學習《壇經》。你將會發現：不是專注靜坐才是在修般若，而是行、住、坐、臥都要做到智慧的觀照自如，方為「般若行」。



以下是未來 4 天的講題"自三身佛" 之原經文。



[3/623:48] 張惠能博士: 準備中

[3/623:59] 張惠能博士: 見自三身佛

「善知識！總須自體與授無相戒，一時逐惠能口道，令善知識見自三身佛：『於自色身，歸依清淨法身佛。於自色身，歸依千百億化身佛。於自色身，歸依當來圓滿報身佛。』(已上三唱) 色身是舍宅，不可言歸，向者三身在自法性，世人盡有，為迷不見，外覓三世如來，不見自色身中三性佛。善知識！聽與善知識說：令善知識於自色身，見自法性有三世佛，此三身佛，從性上生。」

「何名清淨法身佛？善知識！世人性本自淨，萬法在自性。思量一切惡事，即行於惡；思量一切善事，便修於善行。如是一切法盡在自性。自性常清淨，日月常明，只為雲覆蓋，上明下暗，不能了見日月星辰，忽遇惠風吹散，卷盡雲霧，萬像參羅，一時皆現。世人性淨，猶如青天，惠如日，智如月，智惠常明。於外著境，妄念浮雲蓋覆，自性不能明。故遇善知識，開真法，吹卻迷妄，內外明徹，於自性中萬法皆見。一切法自在性，名為清淨法身。」

「自歸依者，除不善行，是名歸依。何名為千百億化身佛？不思量，性即空寂，思量即是自化。思量惡法，化為地獄。思量善法，化為天堂。毒害化為畜生，慈悲化為菩薩，智惠化為上界，愚癡化為下方。自性變化甚多，迷人自不知見。一念善，智惠即生。一燈能除千年闇，一智能滅萬年愚。莫思向前，常思於後。常後念善，名為報身。一念惡，報卻千年善心。一念善，報卻千年惡滅。無常已來，後念善，名為報身。」

「從法身思量，即是化身。念念善，即是報身。」

「自悟自修，即名歸依也。皮肉是色身，色身是舍宅，不言歸依也。但悟三身。即識大意。」

1. 佛是「三位一體」嗎？甚麼是三身佛？

