

地球身心靈整合學會

上師課程第 018 堂課：六祖惠能大師「明鏡」課程講義

註：

- 1、這是六祖惠能大師於 2011.10.14(五)傳下來的課程。課程中都是禪機、禪語。
- 2、在世與白光是朋友關係。
- 3、六祖惠能大師於 2019.07.11 再次補充。接訊者：白光。
- 4、六祖惠能大師：火星人，等地是第 8.83 地菩薩。在西方極樂世界的阿彌陀佛大學教禪學。

課程內容如下：

六祖惠能大師上課前開示：「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃」。



禪宗弘忍五祖正以惠能賦此偈頌，故將「衣」、「法」傳授於他，得成中土禪門的六祖。開啟南禪宗頓悟法門的端緒。



(神秀：身是菩提樹，心如明鏡臺；時時勤拂拭，莫使有塵埃。) 奠定北禪宗漸修法門的基礎。

惠能也講「何名頓漸？法無頓漸，人有利鈍，故名頓漸」。

一、體驗「空無」：當你達到空無的境界時，世界上的一切事物，將會經由你的身體流過。

六祖惠能大師開示：「觀空亦空，亦無所空」。

二、贈送「袈裟」：增加佛光。

三、贈送「禪書」：了解「禪意」。請「佛光」從「頂輪」經由「中脈」至「心輪」，協助這本書的吸收。

四、30mm 沉香珠 108 顆：戴於脖子上，讓我們的心更沉穩。

五、20cm 沉香貢珠：置放於「丹田」，讓能量更穩定，散發

沉香味。

六、贈送「**六祖壇經**」：這是我的弟子將我的經歷和言論錄整理而成的，送給您們，讓您們可以更容易看懂其真實義。



六祖惠能大師開示：「**有想即是非想，非想即是非非想**」。

白光問：「身心靈整合大學如何成立？要如何進行？」

六祖惠能大師答：「**您現在開始可以好好觀察這所學校如何成立**」。

白光心中 OS：「**自己觀察自己的學校如何成立，這倒是好玩。**」

白光問：「您以後會到白光在天上所創辦的學校來教禪學嗎？」

六祖惠能大師答：「未來的事，未來再說」。

白光問：「有話告訴白光嗎？」

六祖惠能大師答：「**清靜無為。當你還要顧你的心時，就還有執著**」。

白光心中 OS：「**不用顧這顆心，這顆心還要清靜無為，這是很難達到的境界耶，哈哈**」。

六祖惠能大師說：「這才是你要達到的境界」。

所以，從此之後，白光就把心拿到一公尺外，不再看護它，就讓它風吹日曬雨淋，它要痛就讓它痛吧。（所以，白光常常不舒服到快要死掉。）

六祖惠能大師於 2012.04.14 明鏡課程中，針對「**有想即是非想，非想即是非非想**。」的開示。（這是中階的說法）

我們千萬不要執著於文字上面，
我們**對任何事都沒有特別的想法**，

但是就會有一個直覺的念頭，
那是你內在的聲音，自性之光，
只要接受內在的聲音，遵循內在的聲音即可！
每個人都有每個人的想法，
我們只能改變自己，
我們無法改變他人。
只要圓滿做好我們的本份，
不要因為別人的想法，而影響自己。
自己本身的價值是經由上天來評斷，不是經由他人來評斷，
只需要遵循自己對自己的評價，你的評價來自上天。
你自然會有那些念頭：必須活出自己，成為自己！
你並不是要成為誰誰誰的你，也不是成為某某某的你，
每個人都是獨一無二，你就是你，你就是自己，
一個獨一無二的你，成為你該有的樣子，做你該做的事！
心如止水，燕渡寒潭，不留一點痕跡，
空無自在，恢復原本的樣貌。

祝福大家有個美好的未來
加油！

* 惠能大師的簡介：

惠能（638年—713年），又作慧能，俗姓盧，是一位漢傳佛教禪門南宗祖師，與北宗神秀大師分庭抗禮，世稱「禪宗六祖」（禪宗北宗以神秀為六祖）。

惠能父親早亡，家境貧窮以賣柴為生，不識一字。一次，惠能在客店賣柴後聽到有人讀誦《金剛經》，心下即便開悟，問經從何來，念誦者告訴他從黃梅山東禪寺來，那裡有五祖弘忍弘法，座下千餘人。後有一人資助惠能銀兩，惠能盡數交給老母親，於是前往黃梅拜謁五祖。五祖知道惠能根性大利，派他在廚房做工。惠能八月有餘，只是「舂米，破柴」，未曾上過一次正殿，聽過一次法會。

其時弘忍有意傳法，命弟子作偈以呈，以檢驗他們的修為。神秀上座呈偈曰：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」弘忍告訴大家應照著這個偈修習，能得大利益。但是私下裡，他告訴神秀，並未開悟，再呈一偈。

惠能聽後亦誦一偈，請人代勞題於壁上：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」大眾皆驚，弘忍見後，告訴大家並未開悟，將偈子擦乾淨。後來，五祖於三更招惠能秘授《金剛經》，於「應無所住而生其心」大徹大悟。五祖於是傳衣鉢，定為傳人。並且囑咐六祖坐船南下，等時機成熟後再弘法，衣鉢就到你為止不要再傳了。

後來惠能隱蔽十五年，才在廣州法性寺，由印宗剃度，開始弘法。惠能到曹溪寶林寺（今廣東韶關南華寺），在此弘法長達37年之久，弘揚禪宗，主張「頓悟」，影響華南諸宗派，是為曹溪禪，人稱「南宗」。當時，六祖惠能的同門師兄神秀，主張「漸悟」，在華北勢力頗盛，有「兩京法主、三帝門師」之尊號，號稱「北宗」。

唐玄宗開元二年（730年），在河南滑台（今滑縣）的無遮大會上，惠能弟子荷澤神會辯倒了神秀門人崇遠、普寂，使得「南宗」成為中國禪宗正統。

惠能的禪法以定慧為本。他又認為覺性本有，煩惱本無。直接契證覺性，便是頓悟。他說自心既不攀緣善惡，也不可沉空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理。因此，他並不以靜坐斂心才算是禪，就是一切時中行住坐臥動作云謂裡，也可體會禪的境界。

惠能曾告戒僧侶法達，不要錯解《法華經》中意義。神秀把佛教理論「戒、定、慧」解釋為：「諸惡莫作名為戒，諸善奉行名為慧，自淨其意名為定。」而惠能則另有不同解說：「心地無非自性戒，心地無痴自性慧，心地無亂自性定。」

惠能圓寂後，其弟子們將其經歷和言論錄整理成《六祖壇經》。

*禪，漢傳佛教術語，原為禪那（巴利語：jhāna，梵語：dhyāna）的簡稱，為「三無漏學（戒、定、慧）」與六度（布施、持戒、忍辱、精進、禪定（靜慮）、智慧）之一。隨著禪宗的發展，逐漸成為漢傳佛教中一個重要而且具備獨特理論意涵的用語。

禪的定義：

禪最早源自於禪那，漢譯靜慮，即於一所緣境繫念寂靜、正審思慮。多指色界以上的四禪境界因為佛陀與其弟子多以四禪力證入涅槃，所以四禪又稱根本定（dhyana-maula）。

隨著漢傳佛教中禪宗的發展，逐漸形成一個獨特的體系。

禪學：

禪學：正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳。

參禪：

禪的主要形式是禪坐，聲聞的修法主要是入出息念禪定，在漢地這種方式俗稱為「打坐」，但禪宗主張參禪不是打坐修定，並無一定之形式，行住坐臥皆可參，**最要者是心在定中**。

《永嘉證道歌》：「尋師訪道為參禪，自從認得曹谿路，了知生死不相關。行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」

《瀉山警策句釋記》：「若欲參禪學道。頓超方便之門。心契玄津。研幾精要。決擇深奧。啟悟真源。」

無門開和尚：「錄參禪莫滯靜工夫。鬧處相逢在半途。靜鬧兩關俱不涉。趙州東壁掛葫蘆。」以此來看禪非禪定。

無門開和尚：「參禪別無華巧，祇是通身要起箇疑團。」參禪之首要在於正知見，二者福德資糧，三者靜慮功夫。若以定為禪，想要開悟明心是非常困難的。

徑山大慧禪師宗杲：「住心觀靜，是病非禪。長坐拘身，於理何益？聽吾偈曰：『生來坐不臥，死去臥不坐；元（原）是臭骨頭，何為立功過？』」

中國禪：

中國「禪」以般若正觀照見生命之本源空性，但這個「空」不是空洞無物，而是「真空妙有」。

托馬斯·默頓說：「唐代的禪師才是真正繼承了莊子思想影響的人。」可以說，中國禪最根本的悟力是和老莊的見地一致的，《道德經》的第一、二兩章便說出了禪的形而上基礎。禪宗強調內心的自證，和莊子的「坐忘」、「心齋」和「朝徹」等是一致的。