

## 觉知的训练(四)

### 最尊贵的净莲上师讲解

讲于中国杭州  
2013/9/15 下午

各位居士大德！下午好！

好，我们这两天的练习，已经非常接近我们的自性了，就差那么临门一脚，所以我们现在让它更靠近我们的自性。

所以，我们就观想一个白色的明点，在我们的心间。明点就是明亮的光点，它是白色的，那位置就是心间，心间就是我们身体的中央。我们第一天讲到中脉、左右脉，它在身体的中央，有一个中脉，那在心间的位置，就是心轮的位置有一个白色的明点，我们就观想它，它是我们清净自性的代表，清净的自性。

那你说这个白色的明点到底要多大呢？它的大小不是很重要，因为它只是一种提醒。因为我们说保持觉知，安住在当下，练习了半天，等那个本觉现前，到底是本觉什么时候才现前？我们等它现前还不如我们去找它比较快一点。所以现在这个白色的明点，就是本觉的一个代表。

所以我们平常任何时间都可以做这样的观想，不一定是在坐中，只要你想到，就观想我们心间有一个白色的明点，任何时间，喝茶的时候、喝咖啡的时候、走路的时候、等公交车的时候都可以，随时你想到它，你就想到心间白色的明点，就表示我们跟本觉做一个连结，你想到它，就等于跟我们的本觉做一个连结，它的目的只是连结。

那你说一定要白色吗？我红色可不可以呢？蓝色也不错啊。这里的白色明点，它是象征我们清净的自性，所以一定是白色的。因为我们清净的自性心，它是白色的，那不同的颜色，它是不同的能量的象征。那在这里，我们就是一定要观白色的明点，大小无所谓，都可以，一想到它，就等于跟我们的自性做了一个连结。所以你经常想到它，我们的本觉就越快现前，我们就离我们的本觉越接近，是这样的一个作用。

所以我们现在就来练习一下，看能不能观得起来。也不用很用力，放轻松、很自然，就想到我们心间有一个白点，就是这样子。放轻松，不要一直紧盯着它，或者是担心它观不起来，然后我身心弄得很紧张，好不容易观起

来，又怕它丢了，然后抓得很紧，血压上升。所以放轻松，你只要想到它这样就好了，它在心间的位置，有一个白色的明点，这样就可以了。然后看着它，跟它做一个连结，也等于是跟我们的本觉做一个连结。

放轻松，然后看着它，不用太集中精力，不用。因为我们不是修定，修定的话是你有一个所缘境，然后你心非常专注在那个所缘境上，专注不散叫做定，叫做修止，就是你的心要非常专注地在你的所缘境上。不管你修什么法门，只要是修定，要非常的专注，然后不散乱，它才能够成就这个止力，或者是定力。那我们现在不是修定，所以不用那么专注，你只要很轻松的，想到它有一个白色的明点，这样就可以了。好，我们现在试试看。

不用太长，因为它也不是打坐，所以可以不用时间太长，就是经常地来练习，在日常生活行住坐卧当中，因为它非常的方便，随时都可以提醒自己本觉的存在。

所以就是有时间就可以做，包含晚上睡觉，我们也可以观想，心间有一个明点，然后睡着了，在这个明点当中睡着。所以它几乎是没有什么时间不可以的，随时都可以，白天也可以，晚上也可以。因为我们这次的课程，就是到今天就结束了，那我们这次练习的重点就是日常生活当中，白天怎么样来练习这个保持觉知，这是上半部，还有下半部，就是你睡眠以后应该要怎么来用功，将来如果有机会的话，我们就可以来介绍下半部。

这样白天用功，晚上用功，相信不论散乱还是定中，还是梦中或者是临终，你都能够有把握，因为你这个觉知的力量越来越强，可以纵贯一天二十四小时都在觉知当中。如果晚上睡眠的时候你这个觉知力还在的话，你睡眠可以非常少，好像睡着了，可是又没有睡着，可是白天精神又很好。那就是觉知的力量，不会让我们进入那个大昏沈，然后浑然不觉，一片无明，不会。

我们第一堂课也介绍了，明跟无明的关系。当我们觉知的力量越来越强，就好像光明的力量越来越强，那无明的黑暗就会越来越少、越来越少。光明跟黑暗是一件事情，当你光明渐渐增长的时候，黑暗自然就薄弱了，到你完全地光明，黑暗就破除了，那无明也破除了。所以我们觉知力的训练、培养，就是要直接攻那个无明。虽然无明本无，本来没有，可是我们还在一片无明当中，还没醒过来，所以我们就用觉知力，来催破这个无明的黑暗。

所以能够一天廿四小时持续来修持这个觉知的力量，那就是念念觉，念

念觉就是佛，一念迷惑又回到众生了，迷惑颠倒的众生。所以我们这个觉知力，念念觉悟可以一直保持，不落入无明，不迷惑颠倒，那就是成佛了的时候。

那也许也有人想问：为什么要明点呢？明亮的光点呢？我观佛像不可以吗？我观我的本尊不可以吗？我观本尊的种子字可以吗？有没有发现，这些都是有形象的？你有一个佛像，不管你是哪一尊佛，它有一个形象，你的本尊也是有形象，种子字还是有形象。所以要打破一切的形象，超越一切的色相，我们就观白色的明点，它是能够超越一切有形象的一种象征，所以白色明点是最恰当的。所以我们这个时候就不观我们平常修的本尊啦，还是念的阿弥陀佛，还是哪一尊佛菩萨，就暂时跟我们的本觉连结，就是观白色的明点。这样子来练习，好，我们喘一口气了，我们就再练习一次，每次时间都不适合太长，所以我们稍微再坐一会就休息。（进行练习）

有没有觉得离本觉越来越远啊？有多近？有多靠近？还差一点点？对不对？有没有感觉？还差一点点。差在哪里呢？因为我们还有能所，差在这里。保持觉知，安住在当下，是没有能所的，可是我们有一个能观的心，还有一个所观的境，对不对？有一个能观明点的心，还有所观的明点，二元对立，所以不够靠近。一定要二元对立拿掉，要能所双亡，能所双亡才能够真正的合一，合一以后才够靠近，不是靠近就合一了。所以现在只慢慢慢慢靠近，但是还没有合而为一，你还是你，明点还是明点，还有能所，有主客的对立。

所以接下来怎么办呢？怎么把它融合在一起呢？我就是明点，明点就是我，明点就是本觉，本觉就是清淨的自性，自性就是我的自性，对不对？是不是同一个，我的自性是清淨的明点，明点是本觉，本觉是我的本觉，是不是同一个？同一个就合了。所以我们接下来的练习，就是我跟明点合一，明点就是我，我就是明点，明点就是本觉，本觉就是我，就是明点，无二无别，这样子就完全地融合在一起。

所以清淨的自性就是本觉，就是明点，就是自性，同一个东西。同一个东西，它就一定是合一的，因为同一个东西，所以你就立刻拿掉能所，立刻没有主客的分離，没有主客的对立，没有二元对立，这样才能够真正的融合在一起，当下就是本觉。所以我们现在就是练习跟明点合一，明点就是本觉，

本觉就是自己的自性，它自然就合一了，同样一件事，好，我们现在练习。  
(进行练习)

刚刚下课的时候有师兄问：刚练习明点，观白色的明点，它还不是很亮，刚开始练习是这样的，我们说过光明跟黑暗互相之间的关系，就是这个关系，在我们没有开悟之前，没有见到清淨的自性之前，本觉没有现前之前，我们是无明黑暗一片，是正常的，可是借着不断不断的练习，我们的明点会慢慢地越来越亮，那也表示我们的无明越来越薄。

所以它在你练习的时候，它的亮度是越来越亮，只要你想到它，它就会越来越亮。本来是心间一个光亮的明点，明亮的光点，它越来越明亮，充满全身，慢慢再扩大到整个房间，再继续扩大到整个虚空。所以到最后是一片光明，跟虚空合一，尽虚空遍法界都是一片光明，那个就是我们自性的光明，它本来是没有丝毫遮障的。所以当我们无明渐渐破了之后，光明就很自然的就慢慢地显现，它本来是光明的，就是因为无明，它变得黑暗。那藉由不断不断地练习，光明自然会一天一天的增长，那也是我们自性的光明。所以那个光不在外面，是我们自性般若的慧光，不断不断地涌现，它本来也是遍法界虚空界的。

还有另外一位师兄，提到说我们现在从观白色的明点练习，最后是不是明点也不要了？相信这一堂课上完，他就自然有答案，还要不要明点？明点就是本觉，本觉就明点就是我，只要本觉现前，你就跟明点已经融合为一了，你说这个时候还需不需要明点？所以它是一个牵引我们、引导我们跟自性的本觉合一的一个方便。

所以我们用白色的明点，做为一个引导的方便，但是白色的明点也同时代表了我们的清淨的自性。我们刚刚说了，自性本来就是一片光明，你说是明点，还是一片光明？所以到最后就是法界同体了，这个问题也就不存在了，整个法界都已经同体了。你说明点跟我的本觉合一，那跟你的本觉有什么关系？跟他的本觉有什么关系？所谓的法界同体是什么关系？就是同体了，明白吗？所以这时候没有你我他的差别，所有二元对立都在这个当下消融掉了。

所以从这一刻开始，你就是过着觉悟的生活，跟以前有截然的不同。因为过去念念是我，你现在知道根本没有我的存在，法界同体，本来没有我。

我们第一堂课就说了半天，说了半天那个什么第七识末那识，恒审思量执八识见分为我，执八识的相分为法，说了半天，那个听不懂的没关系，重点是要说什么？「我」根本不存在！所以什么时候你才能够真正了悟这个问题呢？就是当你本觉现前的时候，你就知道这个「我」根本不存在，你就可以跟整个虚空法界融为一体了。

所以才说心、佛、众生三无差别，是真的没有差别，你本来就是佛，众生也是未来佛，本来没有差别，本来是法界同体的。所以这个时候智慧的光明显现了，它是怎么来的呢？就是觉知来的，觉知的训练，到最后你的般若智慧的光明就显现了。所以当你跟本觉合一的时候，你的慈悲也出来了，为什么？前面为什么没办法慈悲？要发菩提心，发了半天也效果不是很好，因为有我啊，我一出来菩提心就不见，因为我为自己打算都来不及，我怎么会想到众生呢。

所以除非你真正体悟到没有我的存在，你才会真正的生起那个慈悲心，慈悲心也是我们自性本自具足的。刚才讲那个般若慧光也是本自具足的，可是这个时候才能够显现出来，无我的时候它才能显现。所以你不用担心说我要求智慧，不用求，这个时候本自具足的智慧自然显现，你说我不够慈悲也不用担心，你到这个时候慈悲心自然显现，为什么？本来就有的，当你无我的时候它就出来了，有我的时候它就不见了，就是这么简单，所以从此以后你会念念为众生着想。

这时候你修一切的法都不是为了成就自己，而是为了利益众生。今天众生需要什么法，我就去成就这个法，然后来利益众生，所以这个时候我没有什麼法不学的，我遍学一切法，为什么？无量的众生，每个众生根性都不同，因缘不同，那你说我只会白骨观，那我要修念佛，对不起我没有念佛，那我想修四禅八定，对不起，我也没修定，那你怎么去利益众生？所以从这一刻开始，你才会想要遍学一切法，都不是为了成就自己，而是为了利益众生，很自然的，你那个慈悲心就出来了。

所以以后也不会念念都为自己的利益着想，而是念念都为众生着想，众生需要什么，我就去帮他完成，自他不二，法界同体就是自他不二，他的事就是我家的事，他的烦恼、他的苦，我也可以肩负在我的肩膀上，为他承担，因为法界同体，自他不二。

所以慈悲很自然的生起来之后，你会很自然地，就去很心甘情愿的、没有条件的、不求回报的去帮众生。今天我只要有能力，我能做什么，我就做了，做完就放下了，不会记在心里面，说你哪一天要回报我，哪一天背叛我，我就活不下去了，没这么严重，就不计较了。从此以后都过着觉悟的生活，然后利益众生的生活，完全为他人着想，利益众生，就是利他的这样的念头，念念为了利他，之前是念念自利，之后是念念利他，会有一个很大的转变，在你的生活或者是思想上，或者是作为上，都会有一个很大的转变，那表示说这个法门是真正的了悟了，了悟了这个诸法的实相。

完全了悟是每个修行人的目标，那我们这两天可以离我们的自性那么近然后又跟它合一，想到就心中充满了无限的法喜。所以也希望各位能够早一点了悟，然后去发心，利益一切的众生。因为无量无边的众生还没有了悟，所以我们希望能够帮助它们，也能够了悟这个一切法无我的这个诸法实相的道理。

还有两个问题要回答。

问：上师，请问打坐睡觉算不算罪过？

师：累了就睡。就是不要成为习惯，因为有些人他平常很忙、很累，没有时间打坐，所以他是全部事情都忙完了，然后就上座。一上座，因为身心疲累他就睡觉，一上座就睡觉，变成习惯性，因为一上座就万缘放下，哎呦，好舒服，就睡着了。

所以不要成为习惯性。因为你一上座就会想睡觉，因为它已经成为惯性了，只要不是这样的情况，你累了你打坐本来就会睡着，这是正常的，因为身心疲累就会想睡觉。

所以如果效果不好的话，我们宁愿就去睡觉了。睡到精神饱满，然后我们再来打坐，效果更好。所以在有关打坐的经论上面，它也是告诉我们，昏沈的时候怎么办？就起来走一走，经行，或者是冲冲冷水，洗把脸，清醒一下，动一动，等昏沈过去了然后再坐。不要一面坐一面睡，尽量不要有这样的习惯，因为它到最后会变为习气，变成说你一打坐就会想要睡觉的习气，那这个习气养成当然就不好，是不是？是这样子的。

问：请问师父，闭关要注意哪些问题？

师：我们最近有一位师兄去闭关了。去闭关之前，他来见我说：请问师

父我在关房要做哪些事？我在关房里面要做什么？我就跟他说很简单，四个字，吃饭睡觉，他就说：哦！他的表情就说：就这样啊，就说好吧，也没说懂了还是没懂，他就去闭关了，现在不知道情况如何。可是这两天下来我们就知道，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，一念不生有多难啊！保持觉知，安住在当下，不动一念就是安住在当下，保持觉知的吃饭睡觉，是不是很难？你们可以保证不打妄想吗？很难对不对？所以这四个字讲完，做到的话，就不得了，他出关的时候就可能就光芒万丈或是怎么样，不知道，就希望他了解我的意思然后真的是这样子用功。那应该是既然在关房里面吃饱了睡饱了，应该也不会出问题，一般闭关出问题都是因为什么？太过压抑嘛，是不是好。

问：出家、在家对修行而言，最大的差别在哪里？

师：这个又要讲到你是站在小乘的立场，还是大乘的立场。小乘的立场，就是说你自我解脱，自己证阿罗汉的话，出家是比较好。为什么？他可以躲在深山里面，然后住在阿兰若处，然后连个鬼影子都看不到的地方，也没有人来打扰你。什么四禅八定、什么白骨观、不净观，应该是很快就可以成就。因为都没有外缘，不在红尘里面俗事太多，外缘太多，你想要专心修行都很难。

所以小乘行者就是水边、林下、露地坐，在冢间坐，冢就是坟墓，在坟墓间坐，打坐，最好可以看到那个，因为以前印度很多那个什么，就是那个尸体包一包，那个白色的布包一包、裹一裹，然后就丢在那里。所以你要修不净观白骨观非常的方便，就是到那个坟墓那边走一圈，你可以看到各式各样的，腐烂到一半的，腐烂光的，只剩下白骨的，然后被那个野狗、野猫、野狐狸拖得那个支离破碎的尸体，那时候就成就白骨观非常快，不净观也很快，因为你可以观察整个死了以后腐烂的过程，你要修什么九想还是什么，都很快成就，这是小乘的路线，自我解脱出家最方便，因为你可以好好的修行。

大乘菩萨就不一定了，因为大乘菩萨在哪里修？在红尘修，度什么？度红尘里面的众生，所以你说我今天要躲起来，人家会说你的菩提心在哪里啊，你躲起来怎么度众生啊，可以啦，闭关就是自己精进用功的一段时间，可以闭关。

我们禅宗有三关，不破初关不住山，不破重关不闭关，末后就是牢关，末后牢关，就是生死关。所以禅宗的标准，就是说你破初关之后，你开悟，然后就可以住山了。所以他也有自我精进用功的那个过程，可是他是发的菩提心上山闭关的哦，不是自我解脱闭关的。这是大乘所走的路线，闭关是为了成就众生去闭关的。我希望在短时间怎么样？赶快开悟、赶快成就，好入红尘来度众生。

那这个条件之下，在家、出家就没有太大差别了，对不对？因为你不是走自我解脱的路线，迟早都要入红尘，所以你在红尘修也好，你有机会闭关也好，你有因缘出家也好。不是说出家不好，只是说看因缘，你有出家因缘就出家，没有出家因缘也没有关系，都一样可以成就。你看我们这两天的法门，跟出家在家都没关系嘛，都一样可以本觉现前，可以明心见性、可以开悟。

所以在大乘的立场来看，就是迟早都是为了利益众生，那能不能出家是看因缘，不要强迫自己。那个因缘不具足就一定要怎么样，这样也不好，就是闹了很多家庭革命还是什么，弄得什么妻离子散、家庭破碎之类的，那你不是慈悲心的菩萨吗？怎么会弄到这样子呢？也是为人诟病嘛，所以我们是没有什么意见，我们觉得出家在家都很好，就是看因缘，随缘来发菩提愿，这个才是重点。你有菩提心的话，你在家出家都会利益众生，你走的都是菩萨道的路线。大概就可以回答了这两个问题。

好，那我们的课程呢，就到这里圆满结束了，希望课程结束之后，是各位师兄精进用功的开始，保持觉知，安住在当下，每一个当下都念念分明，希望能够让本觉早一点现前，能够早一点明心见性，然后开悟，然后早一点利益众生。

好，那我们最后呢，来做回向。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。