

覺知的訓練(四)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於中國杭州
2013/9/15 下午

各位居士大德！下午好！

好，我們這兩天的練習，已經非常接近我們的自性了，就差那麼臨門一腳，所以我們現在讓它更靠近我們的自性。

所以，我們就觀想一個白色的明點，在我們的心間。明點就是明亮的光點，它是白色的，那位置就是心間，心間就是我們身體的中央。我們第一天講到中脈、左右脈，它在身體的中央，有一個中脈，那在心間的位置，就是心輪的位置有一個白色的明點，我們就觀想它，它是我們清淨自性的代表，清淨的自性。

那你說這個白色的明點到底要多大呢？它的大小不是很重要，因為它只是一種提醒。因為我們說保持覺知，安住在當下，練習了半天，等那個本覺現前，到底是本覺什麼時候才現前？我們等它現前還不如我們去找它比較快一點。所以現在這個白色的明點，就是本覺的一個代表。

所以我們平常任何時間都可以做這樣的觀想，不一定是在坐中，只要你想到，就觀想我們心間有一個白色的明點，任何時間，喝茶的時候、喝咖啡的時候、走路的時候、等公車的時候都可以，隨時你想到它，你就想到心間白色的明點，就表示我們跟本覺做一個連結，你想到它，就等於跟我們的本覺做一個連結，它的目的只是連結。

那你說一定要白色嗎？我紅色可不可以呢？藍色也不錯啊。這裡的白色明點，它是象徵我們清淨的自性，所以一定是白色的。因為我們清淨的自性心，它是白色的，那不同的顏色，它是不同的能量的象徵。那在這裡，我們就是一定要觀白色的明點，大小無所謂，都可以，一想到它，就等於跟我們的自性做了一個連結。所以你經常想到它，我們的本覺就越快現前，我們就離我們的本覺越接近，是這樣的一個作用。

所以我們現在就來練習一下，看能不能觀得起來。也不用很用力，放輕鬆、很自然，就想到我們心間有一個白點，就是這樣子。放輕鬆，不要一直緊盯著它，或者是擔心它觀不起來，然後我身心弄得很緊張，好不容易觀起

來，又怕它丟了，然後抓得很緊，血壓上升。所以放輕鬆，你只要想到它這樣就好了，它在心間的位置，有一個白色的明點，這樣就可以了。然後看著它，跟它做一個連結，也等於是跟我們的本覺做一個連結。

放輕鬆，然後看著它，不用太集中精力，不用。因為我們不是修定，修定的話是你有一個所緣境，然後你心非常專注在那個所緣境上，專注不散叫做定，叫做修止，就是你的心要非常專注地在你的所緣境上。不管你修什麼法門，只要是修定，要非常的專注，然後不散亂，它才能夠成就這個止力，或者是定力。那我們現在不是修定，所以不用那麼專注，你只要很輕鬆的，想到它有一個白色的明點，這樣就可以了。好，我們現在試試看。

不用太長，因為它也不是打坐，所以可以不用時間太長，就是經常地來練習，在日常生活行住坐臥當中，因為它非常的方便，隨時都可以提醒自己本覺的存在。

所以就是有時間就可以做，包含晚上睡覺，我們也可以觀想，心間有一個明點，然後睡著了，在這個明點當中睡著。所以它幾乎是沒有什麼時間不可以的，隨時都可以，白天也可以，晚上也可以。因為我們這次的課程，就是到今天就結束了，那我們這次練習的重點就是日常生活當中，白天怎麼樣來練習這個保持覺知，這是上半部，還有下半部，就是你睡眠以後應該要怎麼來用功，將來如果有機會的話，我們就可以來介紹下半部。

這樣白天用功，晚上用功，相信不論散亂還是定中，還是夢中或者是臨終，你都能夠有把握，因為你這個覺知的力量越來越強，可以縱貫一天二十四小時都在覺知當中。如果晚上睡眠的時候你這個覺知力還在的話，你睡眠可以非常少，好像睡著了，可是又沒有睡著，可是白天精神又很好。那就是覺知的力量，不會讓我們進入那個大昏沈，然後渾然不覺，一片無明，不會。

我們第一堂課也介紹了，明跟無明的關係。當我們覺知的力量越來越強，就好像光明的力量越來越強，那無明的黑暗就會越來越少、越來越少。光明跟黑暗是一件事情，當你光明漸漸增長的時候，黑暗自然就薄弱了，到你完全地光明，黑暗就破除了，那無明也破除了。所以我們覺知力的訓練、培養，就是要直接攻那個無明。雖然無明本無，本來沒有，可是我們還在一片無明當中，還沒醒過來，所以我們就用覺知力，來催破這個無明的黑暗。

所以能夠一天廿四小時持續來修持這個覺知的力量，那就是念念覺，念

念覺就是佛，一念迷惑又回到眾生了，迷惑顛倒的眾生。所以我們這個覺知力，念念覺悟可以一直保持，不落入無明，不迷惑顛倒，那就是成佛了的時候。

那也許也有人想問：為什麼要明點呢？明亮的光點呢？我觀佛像不可以嗎？我觀我的本尊不可以嗎？我觀本尊的種子字可以嗎？有沒有發現，這些都是有形象的？你有一個佛像，不管你是哪一尊佛，它有一個形象，你的本尊也是有形象，種子字還是有形象。所以要打破一切的形象，超越一切的色相，我們就觀白色的明點，它是能夠超越一切有形象的一種象徵，所以白色明點是最恰當的。所以我們這個時候就不觀我們平常修的本尊啦，還是念的阿彌陀佛，還是哪一尊佛菩薩，就暫時跟我們的本覺連結，就是觀白色的明點。這樣子來練習，好，我們喘一口氣了，我們就再練習一次，每次時間都不適合太長，所以我們稍微再坐一會就休息。（進行練習）

有沒有覺得離本覺越來越近啊？有多近？有多靠近？還差一點點？對不對？有沒有感覺？還差一點點。差在哪裡呢？因為我們還有能所，差在這裡。保持覺知，安住在當下，是沒有能所的，可是我們有一個能觀的心，還有一個所觀的境，對不對？有一個能觀明點的心，還有所觀的明點，二元對立，所以不夠靠近。一定要二元對立拿掉，要能所雙亡，能所雙亡才能夠真正的合一，合一以後才夠靠近，不是靠近就合一了。所以現在只慢慢慢慢靠近，但是還沒有合而為一，你還是你，明點還是明點，還有能所，有主客的對立。

所以接下來怎麼辦呢？怎麼把它融合在一起呢？我就是明點，明點就是我，明點就是本覺，本覺就是清淨的自性，自性就是我的自性，對不對？是不是同一個，我的自性是清淨的明點，明點是本覺，本覺是我的本覺，是不是同一個？同一個就合了。所以我們接下來的練習，就是我跟明點合一，明點就是我，我就是明點，明點就是本覺，本覺就是我，就是明點，無二無別，這樣子就完全地融合在一起。

所以清淨的自性就是本覺，就是明點，就是自性，同一個東西。同一個東西，它就一定是合一的，因為同一個東西，所以你就立刻拿掉能所，立刻沒有主客的分離，沒有主客的對立，沒有二元對立，這樣才能夠真正的融合在一起，當下就是本覺。所以我們現在就是練習跟明點合一，明點就是本覺，

本覺就是自己的自性，它自然就合一了，同樣一件事，好，我們現在練習。
（進行練習）

剛剛下課的時候有師兄問：剛練習明點，觀白色的明點，它還不是很亮，剛開始練習是這樣的，我們說過光明跟黑暗互相之間的關係，就是這個關係，在我們沒有開悟之前，沒有見到清淨的自性之前，本覺沒有現前之前，我們是無明黑暗一片，是正常的，可是藉著不斷不斷的練習，我們的明點會慢慢慢慢地越來越亮，那也表示我們的無明越來越薄。

所以它在你練習的時候，它的亮度是越來越亮，只要你想到它，它就會越來越亮。本來是心間一個光亮的明點，明亮的光點，它越來越明亮，充滿全身，慢慢再擴大到整個房間，再繼續擴大到整個虛空。所以到最後是一片光明，跟虛空合一，盡虛空遍法界都是一片光明，那個就是我們自性的光明，它本來是沒有絲毫遮障的。所以當我們無明漸漸破了之後，光明就很自然的就慢慢地顯現，它本來是光明的，就是因為無明，它變得黑暗。那藉由不斷不斷地練習，光明自然會一天一天的增長，那也是我們自性的光明。所以那個光不在外面，是我們自性般若的慧光，不斷不斷地湧現，它本來也是遍法界虛空界的。

還有另外一位師兄，提到說我們現在從觀白色的明點練習，最後是不是明點也不要了？相信這一堂課上完，他就自然有答案，還要不要明點？明點就是本覺，本覺就明點就是我，只要本覺現前，你就跟明點已經融合為一了，你說這個時候還需不需要明點？所以它是一個牽引我們、引導我們跟自性的本覺合一的一個方便。

所以我們用白色的明點，做為一個引導的方便，但是白色的明點也同時代表了我們清淨的自性。我們剛剛說了，自性本來就是一片光明，你說是明點，還是一片光明？所以到最後就是法界同體了，這個問題也就不存在了，整個法界都已經同體了。你說明點跟我的本覺合一，那跟你的本覺有什麼關係？跟他的本覺有什麼關係？所謂的法界同體是什麼關係？就是同體了，明白嗎？所以這時候沒有你我他的差別，所有二元對立都在這個當下消融掉了。

所以從這一刻開始，你就是過著覺悟的生活，跟以前有截然的不同。因為過去念念是我，你現在知道根本沒有我的存在，法界同體，本來沒有我。

我們第一堂課就說了半天，說了半天那個什麼第七識末那識，恆審思量執八識見分為我，執八識的相分為法，說了半天，那個聽不懂的沒關係，重點是要說什麼？「我」根本不存在！所以什麼時候你才能夠真正了悟這個問題呢？就是當你本覺現前的時候，你就知道這個「我」根本不存在，你就可以跟整個虛空法界融為一體了。

所以才說心、佛、眾生三無差別，是真的沒有差別，你本來就是佛，眾生也是未來佛，本來沒有差別，本來是法界同體的。所以這個時候智慧的光明顯現了，它是怎麼來的呢？就是覺知來的，覺知的訓練，到最後你的般若智慧的光明就顯現了。所以當你跟本覺合一的時候，你的慈悲也出來了，為什麼？前面為什麼沒辦法慈悲？要發菩提心，發了半天也效果不是很好，因為有我啊，我一出來菩提心就不見，因為我為自己打算都來不及，我怎麼會想到眾生呢。

所以除非你真正體悟到沒有我的存在，你才會真正的生起那個慈悲心，慈悲心也是我們自性本自具足的。剛才講那個般若慧光也是本自具足的，可是這個時候才能夠顯現出來，無我的時候它才能顯現。所以你不用擔心說我要求智慧，不用求，這個時候本自具足的智慧自然顯現，你說我不夠慈悲也不用擔心，你到這個時候慈悲心自然顯現，為什麼？本來就有的，當你無我的時候它就出來了，有我的時候它就不見了，就是這麼簡單，所以從此以後你會念念為眾生著想。

這時候你修一切的法都不是為了成就自己，而是為了利益眾生。今天眾生需要什麼法，我就去成就這個法，然後來利益眾生，所以這個時候我沒有什麼法不學的，我遍學一切法，為什麼？無量的眾生，每個眾生根性都不同，因緣不同，那你說我只會白骨觀，那我要修念佛，對不起我沒有念佛，那我想修四禪八定，對不起，我也沒修定，那你怎麼去利益眾生？所以從這一刻開始，你才會想要遍學一切法，都不是為了成就自己，而是為了利益眾生，很自然的，你那個慈悲心就出來了。

所以以後也不會念念都為自己的利益著想，而是念念都為眾生著想，眾生需要什麼，我就去幫他完成，自他不二，法界同體就是自他不二，他的事就是我家的事，他的煩惱、他的苦，我也可以肩負在我的肩膀上，為他承擔，因為法界同體，自他不二。

所以慈悲很自然的生起來之後，你會很自然地，就去很心甘情願的、沒有條件的、不求回報的去幫眾生。今天我只要有能力，我能做什麼，我就做了，做完就放下了，不會記在心裡面，說你哪一天要回報我，哪一天背叛我，我就活不下去了，沒這麼嚴重，就不計較了。從此以後都過著覺悟的生活，然後利益眾生的生活，完全為他人著想，利益眾生，就是利他的這樣的念頭，念念為了利他，之前是念念自利，之後是念念利他，會有一個很大的轉變，在你的生活或者是思想上，或者是作為上，都會有一個很大的轉變，那表示說這個法門是真正的了悟了，了悟了這個諸法的實相。

完全了悟是每個修行人的目標，那我們這兩天可以離我們的自性那麼近然後又可以跟它合一，想到就心中充滿了無限的法喜。所以也希望各位能夠早一點了悟，然後去發心，利益一切的眾生。因為無量無邊的眾生還沒有了悟，所以我們希望能夠幫助它們，也能夠了悟這個一切法無我的這個諸法實相的道理。

還有兩個問題要回答。

問：上師，請問打坐睡覺算不算罪過？

師：累了就睡。就是不要成為習慣，因為有些人他平常很忙、很累，沒有時間打坐，所以他是全部事情都忙完了，然後就上座。一上座，因為身心疲累他就睡覺，一上座就睡覺，變成習慣性，因為一上座就萬緣放下，哎呦，好舒服，就睡著了。

所以不要成為習慣性。因為你一上座就會想睡覺，因為它已經成為慣性了，只要不是這樣的情況，你累了你打坐本來就會睡著，這是正常的，因為身心疲累就會想睡覺。

所以如果效果不好的話，我們寧願就去睡覺了。睡到精神飽滿，然後我們再來打坐，效果更好。所以在有關打坐的經論上面，它也是告訴我們，昏沈的時候怎麼辦？就起來走一走，經行，或者是沖沖冷水，洗把臉，清醒一下，動一動，等昏沈過去了然後再坐。不要一面坐一面睡，盡量不要有這樣的習慣，因為它到最後會變為習氣，變成說你一打坐就會想要睡覺的習氣，那這個習氣養成當然就不好，是不是？是這樣子的。

問：請問師父，閉關要注意哪些問題？

師：我們最近有一位師兄去閉關了。去閉關之前，他來見我說：請問師

父我在關房要做哪些事？我在關房裡面要做什麼？我就跟他說很簡單，四個字，吃飯睡覺，他就說：哦！他的表情就說：就這樣啊，就說好吧，也沒說懂了還是沒懂，他就去閉關了，現在不知道情況如何。可是這兩天下來我們就知道，吃飯就是吃飯，睡覺就是睡覺，一念不生有多難啊！保持覺知，安住在當下，不動一念就是安住在當下，保持覺知的吃飯睡覺，是不是很難？你們可以保證不打妄想嗎？很難對不對？所以這四個字講完，做到的話，就不得了，他出關的時候就可能就光芒萬丈或是怎麼樣，不知道，就希望他瞭解我的意思然後真的是這樣子用功。那應該是既然在關房裡面吃飽了睡飽了，應該也不會出問題，一般閉關出問題都是因為什麼？太過壓抑嘛，是不是。好。

問：出家、在家對修行而言，最大的差別在哪裡？

師：這個又要講到你是站在小乘的立場，還是大乘的立場。小乘的立場，就是說你自我解脫，自己證阿羅漢的話，出家是比較好。為什麼？他可以躲在深山裡面，然後住在阿蘭若處，然後連個鬼影子都看不到的地方，也沒有人來打擾你。什麼四禪八定、什麼白骨觀、不淨觀，應該是很快就可以成就。因為都沒有外緣，不在紅塵裡面俗事太多，外緣太多，你想要專心修行都很難。

所以小乘行者就是水邊、林下、露地坐，在塚間坐，塚就是墳墓，在墳墓間坐，打坐，最好可以看到那個，因為以前印度很多那個什麼，就是那個屍體包一包，那個白色的布包一包、裹一裹，然後就丟在那裡。所以你要修不淨觀白骨觀非常的方便，就是到那個墳墓那邊走一圈，你可以看到各式各樣的，腐爛到一半的，腐爛光的，只剩下白骨的，然後被那個野狗、野貓、野狐狸拖得那個支離破碎的屍體，那時候就成就白骨觀非常快，不淨觀也很快，因為你可以觀察整個死了以後腐爛的過程，你要修什麼九想還是什麼，都很快成就，這是小乘的路線，自我解脫出家最方便，因為你可以好好的修行。

大乘菩薩就不一定了，因為大乘菩薩在哪裡修？在紅塵修，度什麼？度紅塵裡面的眾生，所以你說我今天要躲起來，人家會說你的菩提心在哪裡啊，你躲起來怎麼度眾生啊，可以啦，閉關就是自己精進用功的一段時間，可以閉關。

我們禪宗有三關，不破初關不住山，不破重關不閉關，末後就是牢關，末後牢關，就是生死關。所以禪宗的標準，就是說你破初關之後，你開悟，然後就可以住山了。所以他也有自我精進用功的那個過程，可是他是發的菩提心上山閉關的哦，不是自我解脫閉關的。這是大乘所走的路線，閉關是為了成就眾生去閉關的。我希望在短時間怎麼樣？趕快開悟、趕快成就，好入紅塵來度眾生。

那這個條件之下，在家、出家就沒有太大差別了，對不對？因為你不是走自我解脫的路線，遲早都要入紅塵，所以你在紅塵修也好，你有機會閉關也好，你有因緣出家也好。不是說出家不好，只是說看因緣，你有出家因緣就出家，沒有出家因緣也沒有關係，都一樣可以成就。你看我們這兩天的法門，跟出家在家都沒關係嘛，都一樣可以本覺現前，可以明心見性、可以開悟。

所以在大乘的立場來看，就是遲早都是為了利益眾生，那能不能出家是看因緣，不要強迫自己。那個因緣不具足就一定要怎麼樣，這樣也不好，就是鬧了很多家庭革命還是什麼，弄得什麼妻離子散、家庭破碎之類的，那你不是慈悲心的菩薩嗎？怎麼會弄到這樣子呢？也是為人詬病嘛，所以我們是沒有什麼意見，我們覺得出家在家都很好，就是看因緣，隨緣來發菩提願，這個才是重點。你有菩提心的話，你在家出家都會利益眾生，你走的都是菩薩道的路線。大概就可以回答了這兩個問題。

好，那我們的課程呢，就到這裡圓滿結束了，希望課程結束之後，是各位師兄精進用功的開始，保持覺知，安住在當下，每一個當下都念念分明，希望能夠讓本覺早一點現前，能夠早一點明心見性，然後開悟，然後早一點利益眾生。

好，那我們最後呢，來做回向。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。