



沉澱妄念
安住於內在覺醒之中



清理雜訊 接受全然的體驗

第3天

在《達摩血脈論》裡面，達摩大師講到一個觀念：如果你沒有辦法見性，只是一直心外求佛、心外求法，心外想見佛無有是處！所以離此心外，要尋菩提涅槃無有是處。爲什麼叫做「血脈」？

佛佛道同，只傳這一念心，這個無上的心法！以心印心把這樣的佛佛相傳，道道相傳，心心相印法，這個就是我們的法脈，就是達摩血脈，從西天到東土，從東土遍現三千大千世界，傳的就是無上心法。有心，才會想要了解，想要讓自己淨化，想要讓自己能夠旋流，想要讓自己沉澱下來，也因為這樣一種心念的感召，所以大眾聚集在清晨之際，努力清理自己的雜訊，也像是一面鏡子，透過鏡子向內看到自己。從剛開始的好奇、不信任，或者猶疑、抗拒、焦慮，這些干擾我們走上豐盛之旅的雜質，在我們靜下心來後會慢慢地逐漸沉澱。所以，這二十一天自我發現，訓練自己「與覺相合」的課程讓我們學習，如何清理，這些對我們心性當中的障礙。不用控制或限制它，因爲每一個人的心念都不同，但是都會做一個自我的調整，調整到跟自性清淨本體。一樣的覺知，覺行。

跟覺一樣的行履，叫做「覺之行者」。在這過程當中，慢慢地你會知道，唯有放下、放鬆，才能全然納受宇宙自性當中，顯發出來的豐盛。

和大眾分享「能量的交換」，大眾都知道在這樣一個人、事、物交錯複雜的這個網構當中，這個是一個網子，每一個網子交錯著，過去的因緣交錯，叫做「業力的交錯」。現在，因為我們開始了，自己明心見性的路。每一個人都有一顆寶珠，能夠發光發熱，它就是一種能量，這能量構成了光光相照，燈燈相傳。

一旦點燃了自己的心燈就會知道，無始劫來，在這黑洞中「千年暗室，一燈即破」，娑婆世界在人事物的過程當中，一直不斷地與別人進行能量交流。自己的第一個原則——你的心保持在平衡當中，這是我們一般的術語，在佛法的術語當中，就是告訴我們保持「真如平等法」，是「在聖不增在凡不減」是我們人人本具的，有這樣的一個體大，相大，用大。讓我們如何能夠在第一步安止下來，看到自己的這一個濁水沉澱變成清水，清水就能夠看見在這心海當中，很多的雜質善善惡惡的種子。會讓我們做一個清理、開發、啟發我們自性的一種能量。

達摩大師在《血脈論》告訴我們「若知自心是佛，不應心外覓佛。佛不度佛，將心覓佛不識佛。但是外覓佛者，盡是不識自心是佛。亦不得將佛禮佛，不得將心念佛。佛不誦經、佛不持戒、佛不犯戒，佛無持犯，亦不造善惡。」

達摩大師，不是叫你不用禮佛，也不是叫你不要念佛、不要持戒，而是要告訴你「自心是佛」。「師父說法、大眾聽法」的這個覺性，就是佛在。

佛者，覺性也。所以我們要保持「人在哪裡，心在哪裡」這個始覺之智，大眾都由這個始覺之智。慢慢可以就路回家，這個心地法門的知見觀念，告訴我們

不用將佛禮佛，不得將心覓佛，不得將心念佛。見性即是佛，見自己的菩提涅槃性。如果時時都在菩提涅槃中用功，就是見性，明白了這一念，菩提自性之用。

菩提是你的覺性，在這菩提所到之處、所用之處當中，都是念念在覺性當中，所以要保持我們的這樣的一個覺知之性。覺知之性吃飯也有覺，走路也有覺，穿衣，吃飯無不是在這個覺性當中，沒有真正的把心安住在當下，雖然在做事，雖然在吃飯，雖然在待人接物，都是在不知不覺渾渾噩噩迷迷糊糊當中過日子。



現在，我們知道這個覺性之用。所以，雖然在穿衣吃飯，雖然你在行走，待人接物，但是這個層次又已經是增勝了。不得將心覓佛，時時安止在當下，自己就是具足所謂的法身，報身，化身。三身合一身，這個就是自性佛。

自己如果不明白這樣的道理，達摩祖師告訴我們「若自己不明瞭需參善知識，了卻生死根本，若不見性，即不名善知識。」

真正的善知識在哪裡，真正的善知識就在於你自己「師父說法，大眾聽法」當下自己的這一念清楚明白的覺性當中。所以達摩大師告訴我們「若不如此縱使讀了三藏十二部經，亦不免是在生死輪迴當中。」「若要覓佛，直須見性，性即是佛，佛即是自在人，無事無作人。若不見性，終日茫茫向外馳求，覓佛元來不得。」

會得了這一念的菩提，才能夠安然的度過這生死的洪流。才能夠真正的做一個自在人，做一個真心的叫做「無事無作人」。所以讓大眾也要能夠知道，雖然是知道還是需要繼續用功，保持自己心念的清淨，經常要注意自己心念，是否保持在善念與正念當中。還要發願藉由聽經聞法、明心見性，修一切的善，斷一切的惡。讓心時時自淨其意，如果這一念心能夠專一、平靜，自然就能夠消業障，啟發本具的智慧。

「佛即是心，心外無佛，佛外無心，若言心外有佛，佛在何處？心外既無佛，何起佛見？遞相誑惑，不能了本心，被它無情物攝，無自由。若也不信，自誑無益。佛

無過患，眾生顛倒，不覺不知自心是佛。若知自心是佛，不應心外覓佛。」眾生因為不覺不知自心是佛所以才會一直往外尋佛。練習掃除我們對外界情境的執著，在有為有相中抽離，不思善，不思惡，沒有分別，沒有計較，全然的放下，才能真正「與覺相合」。



運用覺性止息 契入自性佛國



以始覺之智回歸本覺之理體

第4天

第一個七天，我們用《達摩血脈論》讓大眾能夠清淨的，自然的契入在這血脈當中，無上的心地血脈，不假外傳。第二個七天，我們用《達摩悟性論》，讓大眾真正的了解契入、知道這個無上心法。從西天傳來東土，達摩祖師一百二十歲在這麼大的年紀之後，才來到東土，傳揚這樣的「無上心地法門」、「頓悟心法」。讓大眾真正的能了解，乃至於體會到達摩祖師的用心。在第三個七天當中，我們會帶領大眾，走上達摩祖師帶領我們的「破相論」。

實際上，達摩祖師把這樣的無上心法傳到東土來，無非都是在告訴我們：讓我們不要執著在有相、有形、有為當中，所以大眾要好好的契入。

清晨是我們最清淨的片刻，也讓我們的心是能夠保持在最高的正能量的磁場吸收。引見者，帶領大眾進入一個無我空間，讓我們能夠在這清晨，祈禱靈明之中找到一個屬於我們自己的開悟的圓滿。「開悟」並不是讓你真正的有一個什麼形象給你看，或者能夠讓你超越什麼東西，實際上開悟就是在講我們自己這一念的心。

你的心能夠達到一個什麼樣的層次，你就會在那個階段中的心地層次漸進。所謂

的開悟，它沒有很多的花俏，也沒有很多的靈蹟、神蹟感應，而是真正的回歸到我們的內心，能夠與「覺」好好的相應。

真正的開悟境界是如人飲水，冷暖自知，初地不知二地事，我們也不用作太多的揣測或分別比較，我們只是踏實地回歸我們的心性，用耳根清楚地感受分享的法義，用你的心真正享受這一字一句，把它聽清楚、納受在你的心田當中，直接在八識田中「轉識成智。」在轉識成智的過程當中，當然會有很多的妄想、煩惱和念頭出現，這一些我們都不要理會它，妄想來，隨它來，妄想去，隨它去，我們只要做到安止在自己的覺知當中就可以了。這也是達摩祖師在《血脈論》裡不斷的提醒我們隨時回到我們的本心，直接納受親承佛的教誨，這就叫「甘露灌頂」。

「所在之處，止唯有佛。」我們所到之處，處處都有佛的顯現、啟發，而是當我們保持了當下清楚明白的覺性，在二六時中不管穿衣吃飯，乃至日常所用、所行之處，都是佛的示現以及運用。「自心是佛」這個「佛」就是我們的覺性。如果知道開始用我們的覺性做事，這就叫做「始覺之智」，「始覺有功，性德方顯。」想要顯現始覺之力要能了知身心世界是無我、我所，用始覺之智翻轉你的人生。

過去我們一直在有我當中，這一個「我」是由「身」、「心」組成。四大五蘊假合的「身」就叫做「色法」。大眾能知能覺的這一念心，可以造惡，也可以行善，

稱為「心法」。在這個「我」當中，過去它本來是不動的，這個人人本具的涅槃體是不動的，由於我們一念不覺，這個念頭跑出去與業緣翻動，開始了生死輪迴之路。在《大乘起信論》裡有一句話「一念不覺生三細，三細爲緣長六粗。」本來有一個「真我」，這個我不生不滅、不垢不淨、不增不減的，是沒有內外的，沒有對錯的，沒有相對的，它是清淨本然的。

可是，我們自己一念的念頭妄動了，產生了世界的形成，妄心取妄心，把自己包覆在妄想顛倒的世界當中。所以，妄認這四大是「我」，妄認這些六根塵緣境界當成「我所」，每天我們都在六根六塵境界中，不斷地翻轉，造成輪迴之路，回不了你的不動如來家。現在有了始覺之力，慢慢「始覺有功，性德方顯。」

藉由開始知道要修行的這一念覺醒之力，明白原來四大假合只是一個假象，能夠看破一切「凡所有相，皆是虛妄。」能夠在虛妄的世界當中，知道回歸到一念不生不滅的、不動不搖的、不垢不淨的清淨本然的「涅槃法體」，叫做「性德方顯」。知道始覺之智，翻轉人生慢慢走回來本覺之理體，性德一點一滴地顯現出來，叫做「煩惱分分破，法身分分現。」

每一部經裡，諸佛菩薩，乃至於我們這些祖師大德們，所講的也不外乎就是在指引這一條路徑，「了知身心世界，是無我我所。」能夠看破，就從「有我」當中契入

「無我」了。「有無」只在你一念之差，智慧的觀智現前，知道這些都是因緣果報顯現而成的，就不會被這些外塵外境，六凡法界，這些染緣色塵境界所迷惑。用我們能知能覺這一念能聽——聞性安住在當下，所聽——聽法當下的這個覺性。

用這覺性照破諸法皆空，染法是空，淨法也是空；妄是空，真也是空，回歸到本心，依照本覺所起的智慧覺照不起分別，那麼外面的境界自然能夠息滅下來。「境風自息，識浪自平。」我們這個意識帶領著我們走上吃苦的路徑，讓我們吃盡了苦頭，現在我們翻轉人生，就是用這一

念的智慧心，用你這一念始覺之智來回照，它一樣在你的心地當中，能夠大作夢中佛事，不離開這個無明，但是我們知道無明是本空的，不離開煩惱，因為我們知道煩惱是虛妄的；不離開念頭，因為我們知道念頭可以讓我們翻轉，只要止息下來。

我們一樣可以就路回家，

