

14、開悟和覺醒

開悟和覺醒不是神秘的，是可描述和定義的。覺醒的過程中，有兩個改變會發生：

- 一、負面傾向，負面念頭和情緒會失去力量。
- 二、本初純潔心識的經驗會加強和比較容易達到。

如果這二事發生，則覺醒（開悟）正在發生。

開悟和覺醒要有一定因緣條件，要有開放、慈悲、正面、美麗的心境。除此之外，還要有三個原則：體悟（**realization**）、禪修經驗和善心。這些條件製造了一個不同和特別的環境在我們的心中，這樣的環境支持了開悟。開悟就是永遠完全沒有一個扭曲的心，我們的心完全的純潔，沒有半點負面的念頭或情緒，以至造成痛苦。我們要有正確的禪修經驗，讓我們在心理活動之下，經驗到最深層內在的境界。

心在本初純潔的狀態上，則涅槃就在這一刻；心在污染的狀態下，痛苦的輪迴就是當下。一切都發生在這刻上，不需等待將來。當下把我們和開悟隔開的便只有心理活動，就是如此簡單。當我們的心理活動完全停止，則開悟和覺醒狀態便會出現，我們不需要去找尋它。禪宗有類似的說法：“一法不生全體驗”就是說沒有任何心理活動時，包括念頭、思想、情緒和感受等，開悟便會出現。開悟其實就是沒有了污染的心，讓我們到達更深層的心，去到心的本然狀態：一個純潔無瑕的自然狀態。

這就是我們的本初心識（第九識）或叫光明心（佛心），這是我們心的本來面目。當我們的心在這狀態時，佛性便會呈現，從一個潛藏狀態（如來藏）到達一個顯現狀態。

一個漸進的覺醒

(1) 開始覺醒

當你開始有一點安住在本性的體驗時，你已開始踏上覺醒的路。我們仍然有情緒，我們的思想仍然是在主觀自我中心上，我們的心仍在動盪中，我們看不到念頭和情緒只是條件反應而已，但漸漸看到它們只是心理現象，不是真實存在，慢慢的了解它們的虛幻性。我們只要繼續安住在當下，安住在當下覺知上，沒有其他需要做的，也可說是覺知我們的覺知。修行有了進步，則不容易被心理活動抓住，我們便得到一點點自由了。

(2) 進一步的覺醒

在進一步的覺醒路上，生理現象、念頭和情緒等開始失去它們的力量，這是一個覺醒的訊號，我們對我們的生理現象有更大的控制力。這是一個很重要的階段，你的禪修有沒有進步，你就要看看你對你的心理現象有沒有控制力和對們有更大的忍耐力，還是給他們完全的控制着。如果你沒有進步，最好是找一位老師談談，或改用另一個禪修方法。在這階段中，我們的心態有着三種改變：

第一、念頭和情緒從負面變成正面，看到一切事情都是美好的、和諧的、祥和的。

第二、從以前根據習性的信念、見解、喜好帶來的感知，慢慢的開始看到事情的真相，不以‘自我’為中心看世界，心境越來越輕安自在。

第三、我們的慈悲心越來越強，對其他人更加關心，更希望能夠幫助有需要的人。這些改變，令我們心理變得更健康，與覺醒更接近了。

我們越來越清楚心理現象的生起和它們的運作；清楚它們的運作，它們對我們的影響就沒有力量，我們經驗的世界也不同了，最後，我們了解它們，不

對它們有興趣，不緊張它們，不注意它們，它們就離開，它們對我們就無力量了，因為畢竟它們都只是幻象，沒有實在的存在。這裏要多說明一點，就是在這階段，我們不是想像或概念上認知心理現象是幻象，我們是從經驗上體會到所有心理現象都是幻象，也很清楚心理現象不能擾亂我們自然的心的本來狀態。隨着時間和修行的增加，我們看到的、聽到的、我們的思想都會慢慢的改變。這就是我們覺醒在發生。漸漸的，我們的幸福感增加，心力增強，我們就在一個美好的狀態。

(3) 更進一步的覺醒

在這個階段，心理現象對我們沒有影響，我們的快樂再不靠外境，心理現象變得很友善，一切都很順利，念頭和情緒都是正面，也失去它的重要性，心內環境不再支持負面心理現象，心差不多達到完全純潔，正面習性能夠保存，負面的已離開，一切都是正面，因為只有正面的才得到支持。

在這階段的覺醒，純潔心識主導一切，我們全部時間都和純潔無染的心聯繫在一起，純潔的質素現在是我們心中的主角，我們的心在一個不複雜、簡單和容易處理的狀態，心完全在我們控制之下。我們的心擁有四無量心（慈悲喜捨）的質素，我們有無量的捨心，任何心理現象都無法影響我們，我們充滿信心，充滿力量，可以做任何可以幫助他人的事情。我們沒有恐懼，知道沒有任何東西可以戰勝我們，純潔心識存在一切我們的活動中。我們用純潔心運作，我們成了心的主人，我們的心好像山一樣的不動。當心在自然狀態時，身體能快速的活動和工作，在一個平靜、清明、開放、無執狀態下工作和活動。我們可以斷除任何一個心理活動，可選擇自己情緒等，我們不會帶着任何主觀見解去作出任何判斷。

(4) 最後的階段

最後就是最高的階段，就是絕對圓滿覺醒的階段。這時候我們的心就在第九識，即本初心識中，或可說是在光明心或佛心中。一切呈現在心識中都是覺醒的心，沒有任何扭曲，無任何自我，沒有任何污染的心識。這些不善心都不存在這階段中，覺醒不單是心的境界的圓滿，它是包括全部經驗的圓滿，身體的每一範疇的圓滿：人際關係，認知方面，感受方面都是圓滿。一切都是圓滿，一切都是自然和完美。

當一個覺醒的人看到世上這麼多的不幸事情，如戰爭、疾病和死亡，他會用一個宏觀的視野，用一個無限的悲心去回應這些事件，他並無一些常人的習性反應，無悲傷的心，無負面情緒，而只會積極全力的去幫助有需要幫助的人。

當我們有一個污染的心，則我們便活在和宇宙相對中。但當我們的心和宇宙和諧地相處，則宇宙會和我們合作，和諧地合作，這就是一個醒覺者的經驗。覺醒的心和實相一致，扭曲的心用貪欲為基礎認知這個世界，和實相反道而行。心越純潔，則越接近實相。活在實相中，我們便沒有人我分別，對自我和其他東西沒有隔離，沒有自我和非我。當我們證入我們自己的自然狀態，到達覺醒的最後階段，則我們的心會全然的改變，我們的恐懼沒有了，“自我”沒有了，負面心理現象沒有了。我們便會建立一個健康的、美麗的、純潔快樂的“自我感”。