

觉知的训练(一)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于中国杭州
2013/9/14 上午

各位师兄！早上好！

各位有没有想过我们修行的目的是什么？为什么今天来学佛修行？有想过为什么吗？有没有答案？你们有答案的可以讲，为什么来学佛修行？为了要解脱嘛，是不是？为了想开悟成佛嘛，自己解脱之后帮助众生解脱，自己开悟成佛之后帮助众生成佛，是不是这样？这标准答案，Bingo！所以呢既然都是这样的目标，那想要解脱，那是谁绑住了我们呢？我们为什么说我们现在不能解脱的原因是什么？有人绑住你吗？说不准解脱！什么绑住你了？是什么？有吗？自己绑住自己，没有人绑你，自己绑自己。

众生本来解脱的，我们的自性本来是解脱的，可是为什么现在又不解脱了呢？有一股力量推着你往六道轮回，善的力量推到三善道，恶的力量推到三恶道，那个力量叫什么力啊？业力，答对了！是业力让我们轮回的，可是业力又从哪里来呢？业力从哪里来？烦恼来嘛，贪瞋痴慢疑等等的大随、中随、小随烦恼，生烦恼才会造业嘛，没有烦恼不会造业，是不是？所以业力是烦恼来的。再问：烦恼哪里来的？追追追，烦恼哪里来的？烦恼由「我」来的，有「我」，我喜欢就贪，不喜欢、瞋，没有特别喜不喜欢就愚痴。我觉得我是世界上最了不起的人，那个叫做慢嘛。那个条件比我好的，我就嫉妒嘛，是不是都是由「我」来的，是不是？「我」是烦恼的根本，有「我」才有贪瞋痴慢嫉。

再问：「我」从哪里来？怎么会有我呢？天生就有我的那个……，感觉里面就是有一个我，思想里面、见解里面就是有一个我，它是怎么来的？因为找不到那个根本的话，你修行修了半天也没有从根本解决啊，所以我们一定要找到根本，从根本解决，你才会发现没有人束缚你，一切众生本来解脱的。所以我的那个观念是怎么来的？为什么天生就有我？你看小朋友出生，婴儿出生就有我，只是说他第六意识还没有这么强烈的分别，可是他慢慢长大，就慢慢第六意识越来越分别，强烈的分别，然后对我的观念也越来越强，也越来越执着，所以到年纪大就叫做老顽固，是不是？随着年龄的增长，慢

慢慢慢的坚固、执着我的真实存在。

刚刚大家都拿到了那个 DVD，有八识规矩颂，八识规矩颂当中就分析那个我是怎么来的？就是第七识恒审思量，执八识的见分为我，听不懂没关系，它只是佛学名词。我们要知道那个我见、我的见解，它到底是怎么来的？它其实是我们第七识的作用，第七识它是恒审思量的作用。「恒审思量」的意思，就是那个「恒」，就是恒常没有间断。所以我们在睡梦当中，那个我还在啊，梦里还是有我，依然有我的贪瞋痴，它是没有一刹那间断的。从你开始轮回以来，一直到解脱为止，它是没有一刹那间断，那个叫做「恒」。「审」呢就是审察，「思」就是思量。所以恒审思量有一个我，它是第七识的作用。可是它恒审思量什么东西呢？就是第八阿赖耶识的见分，把第八阿赖耶识的见分，把它当作是我。可是本来没有我的，它只是第七识执八识的见分的一个作用这样而已。所以在唯识里面就说那个萨迦耶见，它是属于非量。「非量」就是世界上根本不存在的东西，有现量、比量、非量嘛，非量就是你自己凭空想象出来的。那所谓的我，它也是属于非量，世界上没有这个东西，是我们凭空想象出来的。可是为什么会凭空想象出来？就是第七识的作用，它把第八识的见分执为我。

那什么叫做「见分」呢？见分是相对于那个相分来说的。譬如，我现在看到眼前的这一盆美丽的花，我的心是能缘的心，这个美丽的花是我所缘的境。有一个能缘的心、所缘的境，这个能缘的心叫做「见分」，所缘的境叫「相分」，它是外在的境界都叫「相分」。那我一个心去缘外在的境界，这就是见分跟相分，就是所谓的「能所」。有一个能缘的心、一个所缘的境，这个很重要，「能所」它是我们二元对立的开始，有一个我在看花，花是被我看的，所以我们对立的，见分跟相分是对立的。那我们的第七识呢，就是缘这个第八识的见分，见分就是它有见闻觉知的功能。像我们眼睛能见种种色，耳能够闻种种声，鼻嗅种种什么？香气，舌尝种种味，身种种触，眼耳鼻舌身相对色声香味触嘛，这个大家都很熟的。所以有一个能缘的见闻觉知的作用，还有六尘境界，或者五尘境界，色身香味触，如果加上法尘就是六尘境界，它是属于相分，我们能缘的心所缘的对境。所以第七识呢它就把第八识，这个能见闻觉知的这个功能，把它当作是一个我在看、我在听，所以它是第七识的作用，把这个我加进去了。

因为我们本来看就是看嘛，看花就是花嘛，没有一个我在看啊，所以南传的那个内观禅，他们就是这样训练的。就是看，没有一个我在看，就是看、就是听，不要把我放进去。这是一个断第七识恒审思量，执八识的见分为我的一个那个攀缘的机会。你就是看就是看、听就是听、见闻觉知就是见闻觉知，不要把我放进去。他的意思就是说，你这个刹那……看、听、见闻觉知这个刹那，你没有把我的那个观念放进去。他这样训练有什么好处？那个我就没有继续什么？串习的机会了，所以内观或者小乘他为什么任何法门都可以趋向解脱呢？就是你只要把我执断了，轮回就不见了，因为轮回是我变现出来的。

所以我们刚才已经追到什么？我是轮回的根本，我是什么？本来是没有这个东西，是第七识的作用，它恒审思量执八识见闻觉知的那个功能，把它当作是我，我在看、我在听、我在感受。所以我们如果练习禅定的话，我看就是看，我没有分别，我没有把第七识的执着放进去，我就是纯粹的看、纯粹的听，没有好不好听、好不好看的问题。这个就是都停留在那个现量，现量就是你还没有起分别之前，那个我们叫「现量」，当下、眼前、现前的这个境界，我第六意识还没有开始分别。那个好不好看、好不好听是怎么来的？是你第六意识分别之后，你就有了好不好看，然后再加上第七识的我执进去，就「我觉得好不好看？」「我觉得好不好听？」所以它是一个一个加进去。

这个道理如果我们明白的话，我们要修止、要修禅定很快，你只要保持第六意识无分别现量，这样就好了，其它都是多的。你没有加进去，你没有加进去第六意识的分别，然后没有加进去第七识的我执。所以看只是看，没有一个我在看，然后呢好不好看，「好不好看」是分别，「我在看」是我执，一个是第六识的作用，一个是第七识的作用。

然后第八识它只是含藏无量劫以来轮回的种子，所有业力的种子在哪里？在我们第八阿赖耶识储存，好像大计算机一样，含藏无量种子，每一个种子都是过去我们怎么样？串习之后回熏到第八识，成为未来的种子。所以我们在看的当下呢，就是我们过去熏的那个种子生起现行。譬如说：我喜欢玫瑰花，是我过去见过玫瑰花，我觉得玫瑰花好美啊！这个「好美」的种子，就种到我第八阿赖耶识，成为未来的种子。所以我下次再看到玫瑰花，就「唉呀！这个就是玫瑰花，就是我最爱的那种花」。所以还要第八识这个无量劫

以来的这个业力的种子、烦恼的种子、习气的种子，都含藏在第八识。所以我们每天看就是习气反应而已，有没有一个我在看？没有啊！你过去那个所熏的种子在第八识，你现在看到这个花，那个种子就生现行了。你现在还是觉得它很漂亮，再回熏到第八识，成为未来的种子。所以你生生世世都觉得玫瑰花很好看，那个记忆的种子在哪里？在第八阿赖耶识含藏。

那你说我这辈子就往生了，那个记忆还在不在？还在啊！第八识跟着我们去轮回。「去后来先作主公」嘛，最后离开身体的、最先去投胎的那个，叫做第八阿赖耶识，作我们「主公」的那个，就是第八阿赖耶识，它不会消失的。所以我们业力的种子、烦恼的种子、习气的种子都含藏在第八阿赖耶识，除非哪一天你所有的种子都清净了，所知障的种子、烦恼障的种子全部都清净了，你就成就了，你就究竟圆满成佛。所以我们修行是在做什么？就是清理第八阿赖耶识这些种子的工作而已啊。那你要怎么清？你要先懂得原理啊！你要知道每个刹那，你是怎么把那个种子种下去的，每一个种子都种的很正确，每一个种子都是趣向解脱的种子，每一个种子都是开悟的种子，每一个都是善根的种子，这个就是种对了！可是你每天这样贪瞋痴慢疑、大烦恼、小烦恼，这个执着、那个执着，每一念也都是熏回去，那我们还是念念执着啊、念念分别啊！所以每一刹那，你的见闻觉知面对种种的外境，色声香味触法，你是怎么把它回熏到你第八识，成为你未来的种子，这个就是修行的功课，还有整个修行的过程的内容。

好，我们现在知道第七识的我执是哪里来的，根本没有这个东西，它只是见分的作用，第八识见分的作用，然后第七识去执着，把它当作是我，然后第七识又把第八识的相分当作是法。我们刚刚说有见分嘛，能缘的心；相分，所缘的境界。那第八阿赖耶识它储存无量劫的种子，对不对？那我们这一世为什么会变现我们这一世的身心，还有外在的世界？这是第八阿赖耶识的作用。「受熏持种根身器」，根身器界都是第八阿赖耶识所变现的，它也不是真实存在的。所以，第八识在我们投胎的那一刹那就已经决定，就是人道了嘛，然后就变现这个人道的身、心、外在的世界，就是正报跟依报。它变现了这个见分跟相分以后呢，我们第七识恒审思量把见分当作是我，相分当作是法，这个就是我执跟法执的来源。

我们知道执着哪里来了，第七识的作用，恒审思量第八识的见分为我，

那个是我执的来源；恒审思量第八识的相分为我（法），那个是法执的来源。一切的执着，都是从这样开始的、从这边开始的。所以所谓的「开悟成佛」悟到什么？一切法本来无我，啊！原来都是自己变现的嘛，然后它也不是永恒存在的，都是因果果报的展现，就是这样子。因果果报展现的相续相，每一刹那都是生灭的，所以你找不到一个永恒存在的身心世界。第八识本身、阿赖耶识本身也是生灭的，它所变现的身心世界，也是刹那刹那在生灭的。我们看这一切都是真实存在的，那是什么？它的相续相那个速度太快了，生灭生灭太快，连在一起，好像很坚固的什么桌子、很真实的画、很真实的讲堂，可是它是我们生灭相续的什么？展现而已，不是真实存在的，所以我们知道它都是第七识的作用。

可是为什么第七识会有这样的执着呢？为什么第七识它就是要执着见分为我、执着相分为法呢？它有一个主谋，下面都是什么？帮凶而已，那个主谋是什么？是谁？我们一定要找到主谋，才可以把它消灭掉。一切执着的来源是什么？你为什么有我执、法执呢？是因为？无明！答对了！因为不明白一切法本来无我，才会产生了相分跟见分，把它当作我、还有法，这是无明的作用，无明就是不明白啊，不明白诸法的实相嘛，一切法的真实相貌是什么？就因缘生灭，什么？空无自性嘛，这是一切法的真实相貌，你明白了、你证到了，就是「明」，你不明白就是「无明」。

所以无明就是不明白一切法的真实面貌，才会把一切因缘所生法，当作是真实存在的，不明白它自性是空的。为什么自性是空的呢？因为是生灭的嘛，生灭生灭，它能够永恒存在吗？生灭生灭，就是无常嘛，有生灭生灭，就是无常，无常就是不是恒常嘛，表示它随时会什么？会变化的才叫做无常嘛。所以我是恒常的，我如果是恒常的，我应该不会变化，我出生那个样子，就永远那个样子，那个叫做「永恒存在」的 baby 嘛。可是看它生灭生灭变化，到现在坐在这边的我，可见它不是恒常的嘛，对不对？恒常的就是不会改变，没有生灭，不生不灭的叫做「恒常」的嘛，会生灭的就是「无常」嘛。所以只要是无常，就不是真实存在的，对不对？因为它每一刹那都在生灭、都在变化啊，所以你怎么可以说有一个真的我、真实的法呢？它只是随着因缘在什么？生灭生灭而已啊，你观察因缘的生灭，这当中可以找到一个我吗？没有啊！它只是生灭的相续的过程，这样而已啊，你找不到一个我，找

不到一个真实的法，这才是一切法的真实面貌。

一切法无我，你明白了、证到了，什么？法界就空了，十法界就空了。你不但跳出轮回，还跳出十法界，因为六道轮回跟十法界都是你心识所变现的，你只要无明还在，它就怎么样？就产生我执跟法执嘛，就变现出六道轮回或十法界的身心世界，都是你自己阿赖耶识所变现出来的。每一个变现的种子又是自己种的，你怎么种，它就怎么变现，所以每个当下的身心世界，都是你自己阿赖耶识所变现的。所有阿赖耶识的种子，都是你过去熏进去的，看怎么熏、怎么种，它就是变现怎么样的身心世界。像我们的共业都是人道嘛，所以就变现人道的，而且是各自变。我没办法帮你变，你也没办法帮我变身心世界；我变现我的，你变现你的。因为我们共业，所以我们看的都是杭州嘛，都是讲堂嘛，那是共业的展现，可是它是各自变现。就好像这个房间很多灯，光光相照，这个灯照它的嘛，那个灯照它的，互相照，但是各自照各自的灯。我们各自的业力，变现各自的身心世界。

好，我们找到了罪魁祸首，就是一念的无明怎么样？妄动，就有了阿赖耶识，阿赖耶识的本体叫做自证分，它又变现了见分跟相分。见分是我执的来源，相分是什么？法执的来源。一个是能缘的心，一个是所缘的境。好，我们找到了，喔！原来都是无明惹的祸，一念无明，然后就有后面这样一连串的。因为无明以为有我，有我就生烦恼，有烦恼就造业，有业就轮回。原来轮回的根本在无明，所以我们修行的目的是什么？想办法把无明怎么样？摧破！可是无明是本来有的吗？无明本来有吗？就「无始之始」，就是说你说无明什么时候开始？好像也没有什么开始不开始，你一念就不清楚，就不明白那个诸法的实相，你当下就起了无明，它也没有办法说什么时候开始。

可是无明本来有吗？我们清净的自性里面本来有无明吗？我们那个不生不灭、不垢不净、不增不减的，心经讲的嘛，那个自性、我们清净的自性心里面，本来有无明吗？没有啊！所以现在只要恢复到我们自性的清净心，无明本来没有啊。所以无明也没这么可怕，因为本来没有，所以我也不怕它。我只要明白一切诸法的实相，明白一切法本来无我，我证入空性，无明本来就没有啊！我就「明」啦！完全的了悟就是「明」，就是佛了嘛。佛就是觉悟者，觉悟到什么？就是觉悟到诸法的实相，一切法本来无我。所以破我执、法执，本来就不存在，它是无明的产物，就成佛了，不难嘛，对不对？无明

本无，所以没有什么好可怕的，你只要明白一切法本来无我，这样就可以了。

所以如果你可以保持念念都是这样子想，念念都是明，无明就没有了嘛。无明跟明就是好像黑夜跟白天，有没有？它是一件事、还是两件事？黑白是两件事、还是一件事？一件事的举手？两件事的举手？好，有一位说是两件事，其它都说是一件事。好！好，现在是白天对不对？白天的光明慢慢慢慢减少减少减少，黑暗一直增加增加，光明减少、黑暗增加，终于光明都没有了，就是一片黑暗，你说是一个、还是两个？然后黑夜过去了，黎明来临了，光明慢慢慢慢增加，黑暗慢慢慢慢减少，一直到中午十二点，一片光明，黑暗不见了，你说黑暗跟光明是一个、还是两个啊？一个增加、一个减少，是一个、还两个？一个嘛！只是增减的差别嘛，对不对？光明增加，黑暗就减少了；完全的光明，黑暗不见了；完全的黑暗，光明不见了。这就是明跟无明的道理，你的明一直增加，一直慢慢的悟入一切法本来无我，本来是空性的，只要因缘所生法是生灭无常的，自性一定是空的，一切法本来没有。你这个明一直增加、一直增加，那个无明的黑暗就慢慢就破除了。所以这个明一直增加，念念都在觉悟当中，无明就没有了嘛。因为它本来没有的，只是不明白这个道理，它黑暗就一直笼罩着……，我们清净的、本来光明的自性就给它全部都笼罩了，一片无明愚痴。可是现在我们明白这个道理了，明白，可是一回头又忘记了，对不对？因为习气太重，马上那个无明又回来，那个我执、贪瞋痴又回来了，那个执着什么事情是真实的，那等一下辩论，喔！一切无明又回来了。

所以它不是说你现在明白道理，它就断了，你一回头又开始跟人家争辩了，有没有？「唉呀！你对还是我错」，一定要给它争到什么？真理越辩越明是对啦，可是那个就是很容易落在萨迦耶见，又怎么边见，又见取见、戒禁取见、邪见啦！那个我一出来，就萨迦耶见就来了嘛。那你对、还是我错，那个边见嘛，对错是两边，边见就来了。我主观的意识，我认为、我觉得这样一定对，那个是见取见，再加上这个是我的什么？规范禁忌、我的规矩，那是戒禁取见。其实无明是一个大邪见，不明白以为有我，不明白那个本来无我的道理，那其实是大邪见。可是我们一般是归类……是说去掉了萨迦耶见，那个边见、见取见、戒禁取见之外的全部叫邪见，就是错误的见解，错误的知见叫邪见，这就五不正见。

你没有证初果罗汉之前，这五个都有，所以我们念念都有我嘛，萨迦耶见，没有一念没有我的，连作梦都没有忘记我的存在，不然人家喊你的名字，你怎么马上就答应了，有！那表示说你睡着了，我也没忘记啊，所以这个五不正见，就是我们所谓的「见惑」。它要初果罗汉才能断，所以只要是凡夫，每个人都有，只是他有没有这个觉悟，他有没有察觉到。「喔！我现在就在增长我的无明嘛」，因为我先把我的立场稳固了，那个就是萨迦耶见，把它先稳固了再怎么样？再落入边见当中嘛，对错嘛，再加强我主观的成见嘛，马上就见取见又加进去了嘛，所以我们很快，听完前面那一段，很快就打回原形了。就是因为它真的不是说你听到，就马上就可以做到，因为原来无明的习气太重了，那个我执跟法执的力量太强，烦恼业力习气的力量也不小、也不弱，所以现在只是知道理论当下，也没有办法马上就做到。

所以我们要透过训练，平常你要怎么样保持，不要让它落到什么？见分相分这个二元对立当中，这就是我们这一次要介绍「觉知的训练」。「觉知」就是那个灵灵明明的那个觉性，我们本来就有，那个叫做「本觉」。我们一切众生本来是觉悟的，一切众生本来是佛，所以我们那个灵明的觉性是本来就有的，你不用去外面找，外面没有得卖，都在你自己家里。你现在只要发现它，然后把它安住、保持，刹那都不会丢失就是佛了。所以我们刚才说佛是完全了悟的人，祂没有一刹那怎么样？又落回到无明，所以开悟成佛之后，不会再回到无明，就是因为祂念念都能够保持觉知，这个觉悟的心，念念是悟就是佛嘛，念念迷就是众生嘛。

所以所谓的众生，就是念念都是迷惑颠倒的，怎么样？因为无明嘛，那个我啊、法啊执着的不得了，那个就是怎么样？迷惑颠倒的众生。所以你可以保持觉知，念念都保持，都是明的状态，就不会落入无明了嘛，那就是成佛了。所以理论上来看，没有那个困难，现在困难的可能是功夫的问题。所以我们怎么样让它在我们日常生活，都能够保持这个觉知呢？这就是功夫了。所以我们首先要知道什么是觉知嘛，对不对？现在你们都不要动念，都不要动念，心不要动，念不要动，什么都不要想，安住在当下，有没有？有一个灵灵明明的那个觉性，它就是觉知，没有起心动念之前，所以它是属于现量境，没有落入比量之前。

好，再来一次，现在什么都不要想，放轻松，没有什么好担心的！有一

个灵灵明明的，有没有？你没有睡着嘛，然后你也没有散乱，你也没有昏沈，可是你有一个觉性在那边，有没有？很清楚的知道周遭的情况，清清楚楚、明明白白的那个觉性，然后我们把它保持，这时候当下是没有什么？二元对立的，对不对？为什么没有二元对立？因为我没有起分别啊，二元对立是我分别以后才有的。所以现在看就是看嘛，都没有起心动念，就是看啊，那是不是都很清楚？都很清楚啊，我看的清清楚楚、明明白白。所以我不用很用力的去看，用我的心去看，然后去比较，不用啊，我就是看，就明白了。那我现在念念，每句话都听的明明白白啊，我也没有动念啊，可是我有没有听明白？听明白了啊，现在感受，感受也很明白啊，有点热，又不是太热，也还蛮舒适的啊，都有啊，见闻觉知都有。我在看、我在听、我也知道空气是什么味道，我也在闻，我身体也在感觉，见闻觉知。我的意识也知道，就是这个明明历历、清清楚楚的觉知，我都还没有动念，对不对？只是每一句话听得很明白，但是我没有起分别，对不对？这个就是觉知，平常就是保持这个觉知，安住在当下、每个当下。不管你看的当下、听的当下、闻的当下、吃的当下，觉，身体的感觉的当下，安住、保持觉知，明明白白、清清楚楚，这样就好了。后面都是多的，后面就是开始造业轮回的结果，千万不要往那边去，不然就越修怎么？离轮回越近，所以我们要朝解脱的方向来走。

现在应该知道什么叫觉知了，所以你平常就是很轻松的嘛，喝茶的时候喝茶嘛，吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉，什么境界现前就现前啊，看就是看、听就是听，就这样，是不是很简单过生活？这样子有没有烦恼？现在大家都没有烦恼，保证！对不对？为什么没有烦恼？因为没有分别，这时候你只要安住在觉知的当下，是没有分别的，第七识，刚才讲的第七识的那个什么？执八识的见分为我的那个，有没有放进来？没有放进来，分别没有放进来，执着没有放进来。可是可不可以过生活？很轻松愉快的过生活，有没有烦恼？没有烦恼，因为烦恼是哪里来？分别执着来的，你只要不要落入分别执着，唉！你就没有烦恼啊，然后你这样一直保持，就怎么样？到完全觉悟为止嘛，是不是很简单？对啊！就是这样。所以就是保持觉知，安住在当下，过去已经过去了，没什么好想，未来的还没有来，你想什么？每个当下安住、保持觉知，这样就好了。

很好，现在大家都没有动念，这磁场突然变的很清净。因为我们的念头

就是念波嘛，本来念波很混乱，在空中这样穿梭，现在突然就变的朗朗乾坤，很清净。对啊！所以住在一起的人，他也会互相干扰，因为我每天怎么起心动念，那个念波的力量很强耶！我这样想、你那样想，两个人想不在一起，就吵架了嘛。

好，所以现在我们知道什么是觉知，接下来就是要练习安住，不要让它跑掉。刚才讲说你一跑掉，就怎样落入分别，一分别就跑掉。你本来看就是看，「唉呀！这个玫瑰好漂亮」，「唉呀！这红色的」，「唉呀！它如果是黄色的也不错」。那就开始什么？开始分别了嘛，「耶！黄色的漂亮，还是红色的漂亮？」怎么样？二元对立开始了，漂亮对不漂亮，二元对立开始，它怎么来的？分别来的啊，「唉呀！我比较喜欢黄色的。」耶！执着来了。「我比较喜欢黄色的」，「喔！你说你比较喜欢红色的」，有没有那个第七识的我进来了？执着进来了，执着怎么来的？分别以后来的，我分别玫瑰花的大啊、小啊、什么颜色啊，分别，所以我们就知道烦恼是怎么生起的？本来看就是看嘛，就是看，就没事啦，那干嘛分别，分别完也没事啊，红的、黄的这样而已啊，那为什么要一个我喜欢黄色、你喜欢红色？执着就来了嘛，就明白那烦恼怎么来的？就是这样来的，它的过程。所以我现在保持觉知，安住在当下，反正就是花嘛，后面都没有了，我不分别也没有执着啊，就是花，就是这样子。没什么好说的，因为说了又落入比量了，就是这样，看就是看、听就是听。

所以你们现在修内观禅就很会修了，就是安住在当下。所谓的「保持」，就是因为你会丢掉，懂吗？面对境界分别执着又起来了，那个现量就没有了，觉知不见了，烦恼就生起了，痛苦也来了，就是因为你失去了觉知。所以我们才会强调那个安住的重要，就是不能够安住，所以等一下又散乱啊，等一下又昏沈啊，又掉举啊。所以那个我也来了，那个执着也来了，就通通又打回原形了，所以这个功夫很重要。

我们这节课就先讲到这里，好不好？

好，这边有个问题：法师说的能缘和所缘的涵意，可否作些解释？

我们刚刚是说你的眼根看外面的色尘，有一个能缘的心，一个所缘的境。能缘的心就是能够缘外境的心，叫做能缘的心。不然这么多外境，本来跟你不相干嘛，是不是？山河大地，整个物质世界这么大，你如果没有一个能缘

的心，去缘外面的种种色尘的话，不会起任何的作用，因为不知道你看到了什么，对不对？所以我们要认识外境的话，一定要透过眼耳鼻舌身去认识外境，对不对？眼根去缘种种的色尘，耳根缘种种的声尘，鼻根缘种种的香尘，舌根缘种种的味尘，身根缘种种的触尘。眼耳鼻舌身相对什么？色声香味触，五根五境，这样我们才知道你看到了什么、听到了什么。不然待会儿你用午餐，你怎么知道你吃到了什么？舌根尝味嘛，然后你眼根看，「唉呀！是什么东西」，你吃的是什么东西。

所以要去认识外境的话，一定要有一个能缘的心，然后你所认识的外境，就是所缘的境。所以这个能缘跟所缘，就是一个是能缘的心，一个是所缘的境。就是透过能缘的心，去缘所缘的境。你才能够认识你看到了什么、听到了什么、闻到了什么、尝到了什么，还有身体种种的感觉，是冷啊、热啊、酸啊、胀啊、麻啊。像打坐的话，就是酸胀麻痛嘛，腰酸背痛，僵硬嘛，背僵硬、肩膀僵硬、脖子僵硬，那个都是身体的感受啊。可是这种种的感受归在触尘方面，是谁去感受呢？身根去感受，你的身根去感受种种的觉受。所以能感受的心，就是能缘；所感受的酸胀麻痛、冷啊、热啊，这个就是所缘的境。这样应该明白了「能缘」跟「所缘」。

那一般我们说这是二元对立，你有一个去认识外境的心，透过你的见闻觉知，刚才说能见、能闻嘛，然后去认识种种的外境，看起来它们好像是相对的。我去认识外境的那个能缘的心，好像是在里面；我所认识的外境，好像在外面。有内外、有能缘所缘，它们是相对的。所以所谓的禅定，像你们修禅定的，要坐到什么？能所双亡嘛，有没有？「能所双亡」就是已经没有一个我在坐，也没有我所什么？入的那个定，种种禅定的那个境界都没有了。能坐的这个，还有所坐出来的那个种种的境界，打成一片了，或者说身心打成一片了。像入未到地定，未到地定就已经身心世界都什么？都已经消失了，这时候就没有很明显的能所了。

所以在经论里面，我们常常说「能所双亡」啊、「能所如一」啊、什么一如啊、还是什么？就是形容已经能所的界线不是这么样的明显了，都合而为一了，来形容种种的三昧境界也好、禅定的境界也好，或者开悟的当下也是能所双亡，所以它可以形容很多很多的不同的情境。像我们刚才说保持在当下，保持觉知，安住在当下，这个当下也是没有能所的，那个才叫做安住

在当下，保持觉知。你只要有能所一起来，那个觉知就消失了。就是我们刚才说落入分别，然后再加上一个我的话，又落入执着，分别执着然后就开始什么？生烦恼造业了，欢喜也是烦恼啊，不是欢喜就是好的，欢喜也是烦恼，痛苦也是烦恼。

苦乐忧喜舍都是属于感受嘛，受蕴，苦乐忧喜舍有五受，它都是属于烦恼，不是说我现在也没有特别的痛苦，也没有特别的快乐，我当下是怎么样？是没有烦恼的，没有！你在一片什么？舍受当中，你的当下如果没有保持觉知的话，你依然是无明一片，跟愚痴相应的。因为那个当下，你虽然没有很明显的苦受或者是乐受，但是你的当下是不清明的，你的意识是不清明的。然后你也不明白一切法的真实相，所以当下是跟愚痴无明相应的。除非你念念每个当下，你都知道什么？因缘所生无自性，一切法的自然法则就是这样，然后你不起我执跟法执，这个就是明，没有落入无明。可是如果没有这样的觉知的话，还是在无明，虽然你没有特别强烈的那个觉受。

所以我们刚才为什么要说这个能所？就是它是一个拣别的标准，就是检查我们有没有安住在当下，保持觉知。你只要一落入二元对立，觉知就消失，因为你已经起了分别跟执着，已经生烦恼了。譬如说：前面的这些花，我的眼根看到这一盆花，我如果保持觉知，安住在当下，刚才说过嘛，就是这方法，没有落入分别执着。可是刚刚又有师兄问了：我这样子去花店，我怎么知道我买了什么花？因为没有分别嘛，我怎么跟老板说：老板！我要玫瑰花、要兰花！这边都是兰花嘛，跳舞兰；还有百合，香水百合。那你说我都不要分别，我不知道买的是哪些花？我也不知道跟老板说我要什么花？所以这个又误会那个分别的意思，所以分别我们一定要知道现量、比量的差别。

好，我们上一堂课讲了现量跟比量，你如果是在现量的分别叫做「善分别」，不会生烦恼的。你如果是比量的分别，会生烦恼，会落入善恶、对错、是非的二元对立当中，那是比量，落入比量之后。所以我们要先弄清楚，你这个分别是现量的分别，还是比量的分别？那什么是「现量」呢？就是现前、当下，就是这样子。我们刚才讲了半天，保持觉知就是让它就是当下、现前的这个样子，你可以看的到的。那你知不知道你看了些什么？知道啊！这个是「善分别」、「现量境」的分别。那什么是「比量」呢？什么叫「比量」呢？就是不一定它是现前。譬如昨天晚上出门，我看到地上是湿的，我就知道

刚刚下过雨，虽然现在没有雨，这个叫「比量」。我远远看到有烟，我就知道那边着火了，这个叫做「比量」，它是比对的结果。你只要经过比较之后，你就很容易产生是非、对错、好坏、善恶，它是对比之后来的嘛。你怎么知道这个是善？你随便拿一个东西，你怎么可以说它是善呢？它一定是相对那个，比它不善来说它是善嘛，所以它一定是相对的结果，那个叫「比量」。我就拿一个东西，你不可说它好、还坏啊，再拿一个，就「唉！它被比下去了」，它叫做坏、它叫做好。

所以你去买花，说「玫瑰花，老板我要黄色不要红色」，「我喜欢黄色、不喜欢红色」。这样是现量、还是比量啊？比量嘛，对不对？比较了以后嘛。所以在唯识学上面说，转八识成四智，前五识转成成所作智，第六意识转成妙观察智，第七识转成平等性智，第八识转成大圆镜智。第六识管分别的，就是我们刚才说，你眼睛看到当下，本来是 O.K.的，没事的。你第六识起了分别，然后是比量的分别，再加上第七识的我执加进去，它才开始生烦恼嘛。所以第六识在没有转识成智之前，如果你用比量，它就是会生烦恼，然后会造业。当它转成妙观察智之后，它叫做善分别，这个分别是现量的分别。不然菩萨度众就没有分别了嘛，我是在度谁？是啊，祂心中没有啦！没有分别执着。

所以，你说第六意识的分别转成妙观察智之后，它是什么样的境界呢？更清楚了，但是它是现量的分别。所以菩萨祂是慧眼看众生嘛，一看就知道什么根性，然后要用什么方法度，过去是什么样，未来大概是怎么样的，什么天眼看一看，宿命看一看，过去看一看，未来看一看。然后看他过去生跟什么法比较有缘，这一世大概就「唉！修这个法很快就相应了」，因为复习嘛，你总是比那个新学一个，过去没有修过的要简单嘛。因为他过去修得很好，这一世只要「唉！复习一下，他很快就成就了」。所以这时候用的是善分别，是妙观察智，不跟烦恼相应的。

所以我们说的是这个，希望是用善分别，善分别是全部都清清楚楚、明明白白，它是我们自性里面，般若智能的直接作用，自性的功能，直接展现。它就是智慧的作用，它就是妙观察。所以我们平常说观察，不敢加一个「妙」字，妙观察就是我们自性的般若智慧直接起用，看的清清楚楚、明明白白，这中间没有比量的分别，全部都是现量，都是智慧的作用。所以我们刚刚说

为什么要训练觉知？因为觉知到最后，就是我们自性的般若，明白吗？我们本来觉悟的那个觉性现前，那个本觉现前，就是我们本自具足的那个般若。所以我们才要训练觉知，它最后就是般若。所以你分别的时候，一定是善分别，不是比量的分别。这样应该明白了，回答了两位师兄的问题。

那我们上一堂说到生烦恼就会造业，有业就会轮回。所以怎么样让我们不生烦恼？平常就是保持在什么？心情愉快、心平气和，然后没有分别执着的这样的一个现量境当中。就是你第六意识不起分别，其实就是现量，所以修定也不难嘛，你第六意识不起分别、现量，就是定境。非常专注在当下，第六意识保持现量无分别、安住，这就是定境嘛。所以修定也不用苦哈哈的在那边熬腿，坐得腰酸背痛，不用，主要是训练心，不是训练腿，腿熬不住都没关系，你的心可以定就好了。

那我们如果能够平常就保持心情的平和的话，就比较不容易生烦恼嘛，是不是？那你的心平不平和、容不容易生种种的情绪？就看你的气脉有没有调好。修过气脉的师兄都知道，我们身上有三条脉嘛，中间叫做中脉，在身体的正中央，还有左脉、右脉，中脉是蓝色的，左右脉有一条是白色的，有一条是红色的。它的构造呢，是男众跟女众是刚好相反，左右脉刚好相反。中脉是一样，在身体的中央，它是蓝色，这个是一样的。可是男众的右脉是白色的脉，红色的脉在左边。那女众刚好相反，女众左边、左脉是白色，右脉是红色。那它这三脉管的是什么呢？跟我们情绪有很大的关系，白脉代表负面的情绪，红脉代表正面的情绪，中脉是充满着智慧气。

所以开悟什么的，刚才说你能够安住在当下，保持觉知，不落入二元对立，然后我们本觉可以现前是靠什么？气入中脉，你只要气能够入中脉，就能够开发体悟空性的智慧。那这时候才安住的很好，安住在当下，保持觉知，不落入二元分别，没有二元对立的分别。就是日常生活当中，都可以永远保持这样，是因为他气入中脉，表示他左右的脉都已经平衡了，左右的脉的气呢，都入了中脉，这也是我们希望能够达到的。所以就是希望那个白脉，负面情绪的那个脉，可以能量怎么样？少一点，那你说那个正面的情绪的脉，相对那个白脉，就是红脉，相对白脉来讲，它是正面的，正面的能量；一个是负面的能量。所以一个代表正面的情绪，一个是负面的情绪。那希望这正面跟负面的情绪能够平和之后，你才可能……，然后再加上气什么？气满全

身之后，你的左右脉才比较容易入中脉。

所以为了我们平常就能够保持好情绪，我们就来练习让那个负面的能量可以怎么样？排出去，然后输入、吸入正面的能量，吐出负面的能量。平常如果常常这样练习的话，你的情绪就可以非常的安稳，不管你是要修止、修观、修定啊、还是任何的法门，你都是心平气和，很容易契入那个境界。可是如果平常就是心情、情绪很容易受到影响，或情绪不是很稳定的话，其实要修任何的法门都很难怎么样？契入嘛，所以它可以用在你平常每天就这样子练习，它很方便，任何时间都可以练习。

那你也可以在你有情绪的时候，赶快来调一下，吸气、吐气、吸气、吐气，赶快把负面的能量吐掉，吸入正面的能量，它慢慢慢慢那个情绪就消失了。所以它是藉由呼吸来调气的一个很好的方法，那它对我们修行也是有正面的影响，也是非常重要的，希望能够把情绪调好。所以就是透过呼吸呢，我们吸进……，吸的时候一定是正面的能量，吐的话一定是负面的能量。

刚才说男女左右刚好相反，所以男性要吐的一定是右边的脉嘛，所以男众就吸气，然后无名指按住鼻孔，然后吐气。男众红色的脉在右边，所以他右鼻孔一定是吐气，吐吐吐、吐光，还在吐喔！吐喔！吐喔！伸出右手，现在要吸了嘛，所以这个无名指按在右鼻孔，按好然后吸气，这时候吸的是什么？正面的能量，吸吸吸、吸满之后，气遍全身，气遍全身之后，吐气，再休息作第二次。

那女众的话一定是吐嘛，左鼻孔嘛，白脉在左边，所以是吸气，按住，无名指按住右鼻孔，然后吐气，还要同时观想你吐出的是负面的情绪，全部透过吐气把它吐光、吐光、吐光，吐光、吐光。然后换另外一个手，按住左边鼻孔，吸气，正面的能量进来，吸气，吸、吸饱之后安住，住气，观想气遍全身，然后吐气。

每个人的那个气不一样长，所以等一下各自练习，就是这没办法统一，因为有的人长，有的人短，那个气长短不同，所以可以等一下就练习看看。要慢一点，但是又不要控制呼吸，就是自然的吸气，自然吐气就好了。吸气、然后吐气，放下来的时候还是继续吐。因为我们要操作另外一边嘛，所以举起另外一边我们才吸。所以这时候看，如果你气不够长，已经吐光了话，你就赶快把手举起来就好了，不然会来不及。所以就吸气，吸完之后住气，观

想气遍全身，然后再吐气，然后再做第二次。平常练习就三次、五次、七次都可以，每次就三次、或者五次、或者七次，也不要太多。这个有空就可以练习，所以它非常的方便。觉得开始闹情绪的时候，赶快来吸气、吐气、吸气、吐气，「喔！觉得好多了」。那如果你平常没事来练习也很好啊！它可以稳住你的情绪，就不容易发脾气嘛，不容易闹情绪也不错！

好！我们现在就练习看看！