

觉知的训练(二)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于中国杭州
2013/9/14 下午

好，各位师兄！下午好！

我们早上介绍就是情绪，为什么要让我们的情绪，平常就能够一直维持非常平稳的状态？是因为不同的情绪呢，会引发我们投生到六道，不同的六道当中。这个不是死后才去，就是我们活着的时候，如果你一直处在这样的一个情绪当中呢，你的白天就等于在六道上上下下。譬如说：你一念瞋恚，当下就是到地狱道；那一念贪又到饿鬼道。然后晚上呢，白天这个情绪的能量，会累积在不同的脉轮上面，或身体的不同部位上。那晚上这个部位的能量释放出来，你就会作有关六道的梦。

像能量如果累积在脚底的话，那地狱道它是愤怒的情绪，经常处在愤怒、或者是暴力啊、或者是那个……，这样的—一个情绪当中，他这个能量呢，所谓愤怒的能量，就会累积在脚底。那晚上就会从脚底释放出这个愤怒的能量，然后作着有关愤怒的梦，就是有关地狱的梦，这是活着的时候。那临终呢，这股由脚底心所累积愤怒的能量，就会引导我们投向地狱道。所以如果是这口气断了，就是直接到那个地狱道的话，它就会从我们的这个脚底，能量从我们的脚底就是出来，所以它不但是跟我们这个平常的情绪有很大的关系，白天还包含晚上，最后你在投生的时候，它还是由这股能量去投生的。就是你临终的最后一念是什么？这一念非常的重要。所以念佛的也是要把握临终这一念，最后这一念，你还没有昏迷之前的最后这一念，这一念往往就是决定你会投生到哪里，或者是能够往生成就。所以我们才会说平常就要把情绪，要把它能够保持在—一种非常安定、稳定的状态。这是地狱。

如果是贪婪的话，贪婪就是饿鬼道，所以我们看很多人，他没有得到的时候很想得到，得到以后不是就满足了耶！越多越好，它是一种贪婪的心，这种贪婪的心就会累积在我们那个生殖器的部位，因为贪婪跟性欲有关。所以这个能量呢，就累积在生殖器的后方，到了晚上能量就从生殖器的后方释放出来，就作着有关情欲的梦。临终呢，就这股能量投生到饿鬼道。

那如果是愚痴性比较重的，就是能量会累积在肚脐的部位。愚痴，我们

知道它跟畜生道有关嘛。所以一般我们活着的时候，如果说非常的迷惘、彷徨，不知我人生的目标在哪里？也不知道自己要什么？整天就是没有很明显的那种什么人生啊、还是生命的什么目的啊，什么都没有，就是一片愚痴无明的状态，不晓得要干什么？也不知道他为什么要生下来？也不知道他活着是为什么？然后以后要做什么也不是很清楚？这样的一个状态。那到了晚上呢，这个能量，累积在肚脐的能量就会被释放出来，而作着有关于愚痴无明这样的一个梦。譬如说：那个梦境老是灰蒙蒙的，一片灰暗，或者是你走在十字街头，不晓得要往哪一个方向，或者你在梦中想要找什么，找地方啊、还是找什么都找不到，这样的一种无助、彷徨，一种忧伤、黑暗，这样的一个状态。白天是这样，梦境里面也是这样的展现。所以他在临终的时候，这股能量就会带领他投生到畜生道当中。

那如果嫉妒心强的话，见不得别人好，这是人道，人道的情绪。所以常常那个嫉妒心强，就是很难去随喜、赞叹别人的功德啊，见别人好的时候，我们心很难随喜啊。所以平常如果遇到一些事情，让我们嫉妒的话，这股能量就会累积在我们的心轮，累积在我们的心间，那晚上就作着嫉妒的梦。那临终呢，就会投生在人道当中，牵引这股能量会牵引我们投生到人道当中。

那如果平常是那种贡高我慢，觉得世界上就是我自己最了不起，这种傲慢的心呢，这股能量就会累积在我们的喉咙。到了晚上我们喉轮就会释放出这股累积的能量，累积的情绪，然后作着有关嫉妒（傲慢）的梦。同样的，临终这股情绪呢，也会牵引我们投生在阿修罗道当中。

那我们知道天道是最快乐的嘛，天道，所以我们平常如果过着享受的日子，整天就想着哪边吃美食啊、然后那边……，就是吃好的、住好的、什么穿好的，整天就是忙着要享受。然后心呢，都是任它放逸，在那个逸乐当中。这样的—一个情绪的话，这个情绪就会累积在我们的头顶，所以到了晚上呢，这股情绪，这个放逸、安乐，这种喜欢享受的这种情绪，就会引发种种有—关于怎么样享乐的梦。那临终呢这股情绪，也会引导我们投生在天道当中。这个就是有关六种情绪跟六道的关系，还有它平常是累积在我们身体的哪一个部位。

刚刚上课之前有一位师兄问说：我们那个脉轮的转动，到底是怎么转？是顺时针转、还是逆时针转？还是什么？平面转、还是什么—横面转？还是怎

么转？「转动」它其实是一个形容，形容我们能量流动，表示我们身上的能量，它是随时在流动的，但是它不一定是什么方向。可是在脉轮里面，谈到脉轮的时候，我们曾经有上过课，就是「脉轮与修行」。你们可以上网看，我们讲了很多有关于脉轮的，里面就谈到向上的，由下往上的能量流动是好的，由上往下流动一般是不好的，就是一个是正向，一个是负向的。那因为内容太多，你们可以看、可以参考那个部分，就明白整个脉轮跟我们修行到底有什么关系？因为我们这些情绪是会累积的，你种种的情绪、感受或者是烦恼，它不是说这一世的生命结束之后，它就结束了，没有！它会累积在我们的脉轮当中，然后带着这个情绪、感受跟种种的烦恼呢，又再去投生，所以它是生生世世都是跟着你的。那这个原理也是我们早上说的，你所有的，不管那个烦恼、习气、还是业力，它其实是含藏在第八阿赖耶识当中，跟着你轮回的。

像我们现在讲的情绪也是，要不然你看小孩子一出生下来，为什么有些他脾气就不好？有很多习气、或者习性，它是过去生带来的。所以小孩子不是要抓周吗？一岁的时候要抓周，看他抓什么？那凭什么？他才出生一岁啊，一岁他还没有受到后天的那个熏习，他怎么能够抓，他想要抓的东西呢？就证明有过去世嘛！过去世的习气含藏在第八阿赖耶识，所以它是跟着我们轮回的。所以我们才会谈到今天既然想要学佛修行的话，就要明白什么会影响我们修行？还有会影响我们轮回的因素有哪一些？然后看能不能试图，就把它在我们日常生活当中，就把它稳定下来。像我们现在讲的情绪，就让它稳定下来，它能够帮助我们白天稳定，晚上就不会作六道的梦，然后临终才会有把握。

所以我们这一次的主题说保持觉知，它是很长一串的修行的那个功夫，我们这次大概还是不能够讲完，因为它非常长。我们这一次只能讲到白天怎么修行，后面是说你晚上可以继续的保持觉知。你如果白天可以保持觉知，不落入这个二元对立，晚上依然可以保持觉知，安住在不落入二元对立的那个本觉当中的话，你临终才会有把握。所以它是……，我们的修行是牵扯到你白天散乱的时候，还有在定中、梦中、还有那个中阴身的时候，这样子修行你临终才会有把握。不然很多人念佛，他也念的很没有把握，就是他不明白这个觉知的重要性。他如果能够明白觉知的重要性，他就是每句佛号都念

的什么？了了分明，每句佛号都是在觉知当中去念的，他可以把我们的本觉，本来觉悟的那个清净的自性给念出来，那就变成实相念佛，是念佛最高的。不然只是持名念佛，然后又不明白那个道理，然后观想呢，你教他十六观经，来观一个日落观也观不起来，因为没有修止观。如果再没有念唯识的话，不晓得你的自性弥陀，那个什么？唯心净土，其实都是你心识所变现的。所以西方没有那么多远，它没有离开你当下的自性。所以西方净土、阿弥陀佛都是你什么？本自具足的，所以阿弥陀佛、净土也都是你心识所变现的，心净则国土净嘛！你的自性弥陀把它念出来，借着本来称名念佛的阿弥陀佛，把你的自性弥陀给念出来，把你的唯心净土给念出来，这是实相念佛。可以念到开悟，可以念到成佛，这个也是从觉知来的。

我们早上应该听的很明白，觉知到最后就是我们的般若智慧嘛，也是我们的自性，本来觉悟的、那个清净的阿弥陀佛也好，不管你什么佛号，它其实都是我们本自具足的。你只要念到见性，见到我们清净的自性，我们本自具足的无量什么神通啊、德能啊、什么智慧啊，你不用求的，它是本来就有的，到时候它就开发出来了。所以一切其实都不用往外求，你往里面，只要你能够恢复你清净的自性心，本来有的那些它就被开发出来，本来都有的，然后本来就是佛嘛，我们的自性本来就是佛。

所以我们觉知的这个功夫，如果白天能够保持，包含你散乱的时候，随时可以把它拉回来。中午吃饭的时候，还是有师兄问到说：耶！我知道我在散乱，我当下是有分别、还是无分别？「我知道我在散乱！」那个知道的就是「觉知」啊！所以我们说保持觉知，安住在当下，你一离开觉知，就落入二元对立，就有能所，能缘的心，跟所缘的境。只要有能所，你就已经离开觉知了，可是因为我们觉知一直都在，所以你马上就知道你散乱了、昏沈了、掉举了、又胡思乱想了，再把它什么？回到觉知，安住在当下，就是这样子训练。所以只要有能所、有二元对立，就知道已经离开觉知了，要再回来，回到觉知，保持它。所以我们现在讲的这个情绪呢，六种情绪，当它生起的时候，你怎么办？还是保持觉知，安住在当下。这个情绪呢，让它自己解脱。

我们早上讲，一开始讲，我们修行的目的要解脱，可是谁绑住你了？没有人绑住你，我们的自性是本来解脱的，所以不用害怕、或担心、或恐惧这

六种情绪，因为它也是从我们的自性怎么样？生起来的，就让它再回复到清净的自性当中。所以，等一下我们就是要作这样的练习，你当下有任何的情绪，你就看着它，不要让它落入二元对立，就是没有能所的二元对。也是没有好坏啊、善恶啊、对错啊、是非啊，没有相对的这个分别当中。一般我们都会喜欢好的、然后排斥坏的。修行之后就是说，我要精进持戒啊，然后破戒我就懊恼的不得了，就好像世界末日一样，没有这么严重啦！然后要一心向善，也没有错啊！因为佛法就是什么？诸恶莫作嘛，先断恶，然后第二步众善奉行嘛，第三步什么？重点来了，自净其意，善恶都不可以执着，这个叫做没有二元对立，善跟恶是对立的。你还会造恶的时候，先叫你断恶，「诸恶莫作」，一切的恶都不要作，把恶断了。然后「众善奉行」，可是众善奉行的时候，大家就怎么样？就很执着了，执着善啊！善跟恶是严重的对立。我喜欢善，那是贪耶！我讨厌恶，是瞋耶！所以你只要有二元对立，就有贪、瞋，没有特别喜不喜欢、讨不讨厌，就无明愚痴一片嘛！所以其实我们每一念都没有离开贪瞋痴喔！你好乐的那个部分，是跟贪相应的；不喜欢的那个部分，是跟瞋相应的；没有特别情绪的时候，是愚痴相应的。

所以当种种的情绪、或烦恼生起的时候，我们不用排斥它。「好讨厌喔！」一生气的说「我不应该生气、我不应该生气、我后悔的要命，我下次一定不要生气！」可是下次还是生气，然后你骂自己、责怪自己半天，有没有改善？没有改善啊！下次还是生气，然后你这个过程呢，念念跟烦恼相应，因为你又懊恼嘛、又后悔嘛、然后又埋怨、又什么啦，所以我们就知道，排斥不是一个很好处理的方式。那跟着它贪瞋痴，跟着这六种情绪跑，是不是好事？也不是好事嘛，所以我们不迎不拒。「迎」就是「好喜欢你喔！」你这情绪一来，喔！就马上跟你相应，然后我就跟着你跑了。那这什么结果？这个情绪就一直串习、一直串习，这个习气就越来越强、越来越强。这个习气的种子在哪里？第八阿赖耶识当中嘛，所以以后都是由这个种子生现行之后，就没完没了了。然后你还继续串习它，它这个习气还有种子的力量，越来越强、越来越强，也别想要消灭它，因为你每天都在串习嘛！

譬如说：脾气不好的，每次发脾气又熏一次嘛，这个愤怒的种子又熏回到第八阿赖耶识。你愤怒的种子的习气的力量更强，那你说我要改脾气很难啦！因为你继续串习它嘛，是有脾气越来越不好，没有什么脾气会越来越好

的。因为你继续串习它，这个习气的力量会越来越强。所以我们就知道跟着习气跑，它不是一个解决的好方法。那你说不要发脾气、不要发脾气，你用压抑的是不是好？今天忍一点，明天忍一点，到哪一天不行了！一爆发，哇！天崩地裂。所以压抑也不能解决问题啊，你只是压着它，它并没有消失不见啊！你只是一种自欺欺人的手段而已，蒙骗自己说「不可以、不可以、不可以发、不可以发、不可以发！」

所以「不迎不拒」的意思，就是不会跟它迎合，也不会拒绝它，你不用排斥，然后压抑它、讨厌它、唾弃它，也不能解决问题嘛，它还是在啊，所以怎么办？好跟坏是二元对立嘛，我们通通放下来，保持觉知，安住在当下。譬如说：我这个怒气一冒起来，怎么办？我就不要再想那个让我生气的人，还是那件事情，你不要再去想。你只要看着愤怒，保持觉知，安住在当下。你会看着那个愤怒怎么样？跟你的觉知慢慢慢慢的，因为你觉知愤怒嘛，愤怒觉知、觉知愤怒、觉知愤怒，你的愤怒跟觉知融合在一起，你会发现愤怒不见了。这个才是根本解决的办法，「根本解决办法」的意思是你这样的话，有没有再熏回去成为愤怒习气的种子？没有嘛，你当下把它销融掉了，它不会再熏回去。今天发脾气，销融掉了；明天发脾气，销融掉了；你这个习气会越来越小，对不对？因为你没有继续串习它、增长它嘛，所以这个种子慢慢慢慢力量越小、越小、越小，有一天就没有啦！所以你还有没有那个愤怒习气的种子引导你去……，情绪引导你到地狱？不会了，没有了，这个才是根本解决的办法。所以当情绪生起的时候，我们不迎合它，也不排斥它。用觉知的力量看着它，慢慢慢慢跟它融合在一起，融合成一体，所有的情绪都消失了。这样不但可以慢慢清净我们烦恼、习气、业力的种子，而且不会再增长它，这个才是根本解决的办法。

说了半天，也不知道明不明白？我们现在就练习来看看，有没有什么困难？现在不管你有什么情绪，我们情绪太多了，从来没少过。所以看看你当下的情绪，当这个情绪生起的时候，不管任何的情绪，生起的时候，你就用觉知看着它、看着它，所谓没有落入二元对立嘛，喜不喜欢就是二元对立。刚才说要迎合它、要拒绝它，就是二元对立嘛，一个要抓它，一个要跑嘛，这都不是好办法。所以你只要没有能所，没有对立，没有一个我在生气，也没有生气这件事情，这是二元对立嘛。有一个生气的我，有一个什么？我生

气的事情、或者是人、或者是对象，这是二元对立。我现在只看着愤怒生起，没有一个我在生气，也没有生气的对象，都销融掉了。我只看着愤怒的本身，它也慢慢跟觉知融合在一起了，没多久它也消失了。不空口说白话，练习看看！

好！好，再练习一次，应该就更能够把握那个原则。平常有修定的师兄会发现，这样也很快入定，对不对？有吗？就是有情绪生起的时候，看着它，它就跟觉性一起销融了。没有情绪的时候，安住在当下，不落入二元对立。接下来呢，能所双亡，于是就入定了，很快！所以它也是入定的一个很好的下手方法。就是安住在当下，过去已经过去了，没什么好想的；未来还没有来，也不想，就是安住在当下。有任何情绪生起的时候，就看着它，它就销融了，于是安住在当下。我们说保持觉知，觉知的当下是没有能所的，所以它是没有二元对立，因此它没有能所，所以很快的能所就什么？就双亡，能所都没有了，能所都没有，然后你又安住的很好，是不是很快就入定了？是嘛，所以这个法门很不错。那它也很方便，随时都可以练习，不一定要打坐的姿势。有一些师兄他平常没有打坐的习惯，也没有关系。你坐在椅子上，你好生气，坐在椅子上，然后怎么样？早上教的，吸气吐气、吸气吐气，把你左右脉的什么？能量平衡一下。然后你再保持觉知，安住在当下，看着你的情绪。因为你透过吸气吐气、吸气吐气，其实那个气儿也差不多没了，生气的那个情绪也差不多没了。然后你再好好的看着它，很快就没有了，很快就销融掉了。

所以它的确是一个很好的法门，帮助我们稳定情绪这一方面。平常就多多的练习那个呼吸，调整气脉，然后再保持觉知，安住在当下。让情绪自己解脱，没有人绑着你，所以让它自己解脱。你还要抱着那个情绪不放的话，你就没办法解脱。所以你看着它，情绪自己解脱，你看多好！然后它又有什么好处呢？不但自己解脱了，而且不会继续造业嘛，有没有？本来很生气的时候，就怎么样？就看用什么方式把它反击回去嘛，是不是又造了新的业？因为你饶它不过，一定要怎么样？要采取什么样的手段、怎么样的方法、要怎么报复他？怎么样？又想了一堆，造了很多意业。然后忍不住再说两句，又造了口业；再忍不住打他两拳，又造了身业；身口意业都造了。所以你当下没有办法让你的情绪解脱的话，你就继续造业嘛，然后瞋恚的种子怎样？

又熏回第八识成为瞋恚的种子，瞋心的习气越来越强，对不对？所以你想解脱吗？没门！不可能解脱的，就永远轮回了，轮回就是这样造成的喔！情绪造成的喔！所以我们可以把种种的情绪，都把它自己解脱的话，不但不会继续造业，然后你透过忏悔的方式，把过去已经造的，来不及了，已经造的怎么办？透过忏悔把它清净，让它清净，不会再继续造新业。

今天得到这个法门之后，很好用，情绪生起的时候，赶快吸气吐气、吸气吐气，然后看着它，耶！它就自己消失了。真好！也没有造新业，又不会继续串习那个原有的习气，习气只会越来越少，一直到完全清净种子为止，所以这个方法很重要。那我们明天也会继续的练习，因为今天还是有一点不是很熟悉，我们明天透过别种方式，无所不用其极，一定要练会它就对了。透过别种方式，一步一步的让它越来越清晰。什么是觉知？怎么保持在当下？明天一定要把它弄明白，因为再下来我就飞了，没得问，一定要会，我们透过明天的练习，应该是能够更清楚明白。

那还有很多师兄，就是不知道为什么要做这样的一个练习？刚刚在休息的时候，就是有师兄问到嘛，为什么要练习保持觉知，安住在当下？它的目的是什么？仔细听了！你想要解脱的，刚才说了嘛，烦恼、业力、什么情绪，自己就解脱了嘛，所以你要解脱六道轮回完全没有问题，你想要开悟、成佛也没有问题。因为我们讲觉知是我们般若智慧的作用，所以你能够保持觉知，安住在当下的话，就表示我们那个无分别、般若无分别智，般若无分别智就是我们的自性，我们的本觉，它就有机会现前。我们都有开悟的种子，但是它为什么不成熟呢？是因为我们的身心太混乱了嘛，对不对？一下搞感受、一下搞情绪、一下搞烦恼嘛，它安静不下来，所以我们本来有的那个佛性，它没有机会现前。虽然一切众生本来觉悟的本觉，可是它没有机会现前，因为我们太混乱了。所以只有透过不断不断的保持觉知，安住在当下，不再落入二元对立，二元对立就是轮回的开始。有我嘛、有法嘛，只要一二元对立，就是轮回的开始。可是我们可以继续的保持，一直安住在当下，保持觉知，我们的自性就自然现前了嘛，对不对？本觉就能够现前。

我们明天还会再透过方法，让它能够现前，更快的现前。我们今天的练习，只是让大家去体会什么叫「觉知」，然后稍微运用一下，耶！运用在情绪生起的时候，它用的上、用不上？明天我们练习感受生起的时候，妄念生

起的时候，是不是也一样很好用？再加上……，再下来呢，我们会介绍怎么样让我们的那个本觉现前，更快速。这样的话，应该就离开悟的路途没有很遥远了。所以我们很期待明天的课程。

那我们今天呢，就练习到这里。