

觉知的训练(三)

最尊贵的净莲上师讲解

讲于中国杭州
2013/9/15 上午

各位居士大德！早上好！

昨天我们谈到了觉知，还有怎么在面对境界的时候保持觉知。因为我们这次的题目是「如何在日常生活当中保持觉知」。那日常生活当中，就是每天要面对很多的境界，就是六根要面对六尘境界，眼睛每天要看很多东西，眼根是面对色尘，见种种色，你当下怎么样安住在觉知当中，不被境界牵引去。如果我们没有很强的觉知力的时候，我们面对境界，你看到什么马上就跟着那个境界跑了，有没有？（同学回答：有）

那耳朵听音声也是啊，所以耳根相对的是声尘，有各种的声音，好听、不好听的，像音乐是好听的，噪音是不好听的，然后不好听的我们就产生了分别，就马上有二元对立，有一个我在听，有我听的对象，这就是二元对立。马上就落入二元对立，然后就跟着那个声音跑，好听的就生贪，好好听哦，就陶醉在里面，这个有没有保持觉知啊？那个噪音好吵好讨厌，好想过去叫它闭嘴，还是叫它不要再产生什么声音。是你的心跑出去跟那个声音相应，这时候也没有保持觉知。

所以每天就是种种的境界，看到的、听到的、闻到的，有香的、有臭的，我们喜欢闻香的，不喜欢闻臭的，马上又落入二元对立，有一个我在闻，还有我闻的味道，这样的一个对象。

舌头也是啊，每天吃三餐，加上宵夜、点心，这样五餐，好吃、不好吃，有强烈的对比。所以你在吃饭的时候，有没有保持觉知呢？还是跟着那个各种滋味，酸的啦、苦的啦、甜的啦、辣的啦、咸的啦，有没有跟着它跑？有跑的话，又落入二元对立，又生起了喜欢、不喜欢，好吃不好吃就是喜欢不喜欢，没有特别喜欢不喜欢就是痴。所以念念都跟贪瞋痴相应，只要你离开了觉知，落入二元对立就跟烦恼相应。

那身体相对触，种种的身的感觉，像外面热啦，这边很舒适，这是一种感觉，很舒适又跟贪相应。我们贪凉嘛，外边很热，不喜欢，就生起那个烦躁的心，又落入二元对立。

所以每天我们就是眼耳鼻舌身，相对色声香味触，种种的境界，你不可说我说我为了怕造业，所以我就眼睛只看前面三尺，戒律讲说你走路只看前面三尺，我不看、我不听。这样也不能解决问题啊，因为你烦恼的种子、习气的种子都在第八阿赖耶识。

第八阿赖耶识，我们昨天提过，它是含藏无量劫以来的种子，每一个种子都是你自己熏进去的，成为习气的种子。像我这一念贪，我不是贪完了就没事了，它就熏回去成为未来贪的种子，我下次看到还是一样的贪。

所以我们昨天讲六种情绪跟六道的关系，这一念贪就是饿鬼的种子又种下去了。所以它贪的当下，我们如果能够保持觉知的话，我们不会跟贪相应，所以不会造下新的有关贪的业，然后贪的种子又可以慢慢清，怎么样？习气越来越少，有一天贪的种子就能够完全清净。只要你保持觉知，觉知贪生起了，你看着贪，它就跟觉知融合了。

你看着各种不同的情绪，你的觉知力跟这个情绪相合，慢慢融合然后就化掉了，贪就没有了，各种情绪也没有了，只要你能够安住在当下，这个是重点。安住在当下是重点，保持觉知，「当下」就是你没有想过去也没有想未来，只是每一念都在当下，然后不落入二元对立，这样是不是很安全？没有再造新的业，也没有再继续串习旧的习气种子，所以习气种子才能够慢慢清净啊，它的原理在这里。

你没有造下新的业，那你旧的业报掉或者透过忏悔，重报轻受或者那个轻的也是，就是不一定要受的，那你透过忏悔，它就完全清净不用受报。那个有关因果报，在《广论》里面的深信业果的部分也讲得非常清楚，造什么业会有什么报，然后最后对这些业要怎么处理。它有所谓的四力对治，其中有一个就是忏悔，就是过去已经造的怎么办？来不及了，所以我透过忏悔，一定要报的会重报轻受，会变得很轻，可能本来会没命的，可能就受个小伤而已。那有些不一定要报的，你透过忏悔就能够清净不用报。那书上讲得很清楚。

所以如果能够保持觉知，安住在当下的话，你就不会跟各种情绪相应，然后就继续造新的业，然后又继续串习原来有的各种种子，让它力量更强大，就不会有这样的过失。

这个我们昨天就都介绍过了，因为今天有新的同学我们就再复习一下

下，重点一定要再讲到，不然不知道等一下怎么练习。

所以我们日常生活当中，就有所谓外在的境界，就是我们刚才讲的，色声香味触。那我们怎么练习呢？就是色声香味触任何的境界现前的时候，只要你保持觉知，不跟着这个境界向外攀缘，马上又回到觉知上面。所以你看完了又回到觉知上面，听完又回到觉知上面，这个等一下我们会练习，那你说这个味道很难闻，马上觉知力又把它拉回来，保持觉知，安住在当下，就不会后面又连续又想了很多，又打了很多妄想，就不会有这样的过失。

这是面对外在的境界，我们能够保持觉知，安住在当下，那它马上回到觉知里面，就不会随着外在的境界奔驰，然后起惑造业，起惑，这个惑就是烦恼，就不会因为生了分别，落入二元对立就是生分别，然后又把那个我放进去，就是生烦恼之后，就会造种种的业嘛，这是外在的境界。

然后内在呢，我们昨天是练习的情绪，内在还有种种的感受，还有妄念纷飞。我们的妄念是从来没有停止过，晚上作梦也是妄念的延续，就是除非你入定了，或者是昏死过去，要不然这个妄念是很难让它切断。我们也不需要切断，这个法门如果你熟悉的话，功夫纯熟的话，你不用害怕外在的境界来，因为一来你就马上就保持觉知，安住当下，都没事嘛。所以也不用害怕什么境界现前，都不用害怕，你尽管眼睛去看，耳朵去听，鼻子去闻，都OK，尽量吃美食，OK，保持觉知吃美食。

那内在也是，种种的情绪感受，或者是妄念生起来的时候，也同样的保持觉知，安住在当下。所以所谓日常生活当中，也不外乎外在的境界，还有你的内心种种的情绪，烦恼、感受、妄念。所以我们今天要练习的就是每一种都练习一下，外在的境界我们等一下可以透过音声，因为昨天各位在练习的时候，我发觉很多声音，这个是蛮好的。

我们在台湾是带各位到外面去走一圈，你就尽管看，可是我们现在外面太热，没办法这样走一圈，走一圈的意思就是说你尽管看、尽管听，你尽管听各种音声，然后身体有各种的感触，都没有关系，去练习，你看可不可以马上回到当下。那因为不能够出去走一圈，所以我们就等下坐在这里，听音声。昨天很多人在外面讲话，所以声音比较多，今天好像有没有人？要不要派两个人到外面去讲话，故意讲得很大声，好，那也是从...，方法应该都还记得。

那新来的同学也是按照我们刚才说的，照这样来练习，你就没有...任何的状况，或者是你要同时练习也可以。你如果有感受的话，你就看着感受生起，然后觉知跟它相应。如果你坐在那边胡思乱想，你也看着你的妄念，然后等下又动一个念头了，然后你看着妄念，妄念也会很快就消失，然后听种种的音声，没有声音的时候你就安住，然后突然冒出什么声音，你就听，听到声音了，然后因为你有觉知力，马上又回到当下。

所以重点是安住在当下，不落入二元对立，二元对立就是有一个我在听，还有我听的声音，有一个我在看，我看的对象，有一个我在感受，还有感受什么事，感受冷啦、热啦，还是酸啊、胀啊、麻啊、痛啊，还是什么，它都是有二元对立。所以这个时候我们就知道又不对了，又开始有能所了，能缘、所缘。我们昨天讲到，能缘所缘，有一个能缘的心，还有一个所缘的境，只要有能所就是落入二元对立。

因为我发觉还是有很多师兄不太能够观察自己有没有落入二元对立，因为他已经在那边想一堆了，然后说这个是不是觉知？当然不是，因为你已经不但落入二元对立，还想了一堆，还在那边推理、判断、观察、思维，弄了一堆，然后说这个是不是觉知？不是，只要落入二元对立，你的觉知力消失，然后，你已经产生分别跟种种执着，也许又跟种种的情绪、烦恼已经相应了。

所以我们练习的重点就是，马上回到当下，没有状况的时候你就安住，一有音声的时候，你察觉到音声，然后又马上回到当下，所以你全程是保持觉知力的。所以我们说保持觉知，然后突然身体有什么感受，觉知力马上感觉到了，马上觉知到了，然后又安住在当下，然后那个念头生起了。因为你觉知力在，所以你很快就看到你念头生起了，然后马上安住在当下，回到觉知当中，这样子练习。

所以我们可以尽量打开六根，去接受外在的讯息，不用害怕。有任何的状况，看你可不可以够快的就抓住它，然后跟它融合，合而为一，然后你会发觉一切外在的境界，或者内在的种种情绪、感受、烦恼、妄念，都在刹那之间就消融掉了。我们现在练习，就各凭本事吧，因为什么样的状况可能都有，主要是练习觉知力能不能越来越强，好，我们现在开始练习。（进行练习）

觉知力在不在啊？容不容易拉回来？还是慢半拍？可以马上觉察到当

下的状况吗？那个睡着的，有觉知在睡吗？还有那个一直换姿势的，腿疼啊，有觉知疼吗？有。我们这一堂课就是训练那个觉知力，看它能不能很快速的回到当下，只是做这样的练习。那我们下一堂课要再进一步的练习，让它能更快的回到当下。那它有另外的方法，我们待会介绍。好，我们休息十分钟吧。

我们现在要再进一步地让它更快速地可以回到当下，可是首先我们要明白，这个觉知它其实一直都在，这个是重点。你们刚刚练习，有没有发觉，有声音的时候，觉知马上去觉知那个声音，声音本身是生灭无常的，所以声音发完之后就消失了。待会又唉呦，腰酸背痛的，唉呦，腿麻了，可是觉知又马上回到当下。有任何状况，风吹草动的时候，为什么觉知力马上可以察觉？这证明一件什么事？觉知力一直都在！

外在的境界也好，内在的情绪烦恼、妄念也好，它们是生灭无常的，觉知力是没有生灭的，这个是重点。只要一切因缘所生的都是生灭无常，空无自性的，只有我们的自性是没有生灭，本不动摇。不是何期自性本自具足，能生万法，有一个本来不动摇，没有生灭的那个，就是我们的自性，也就是我们的本觉，它是没有生灭的，所以任何的情况发生它永远都在，那它就是我们的本觉。所以我们才会说觉知它是我们本觉直接的作用，因为它没有生灭的，只有我们的菩提自性是没有生灭，其它的都是生灭法。

既然是生灭法，它就随着因缘生、因缘灭，你根本就不用去烦恼它。你曾经烦恼过那个树叶为什么会落下来吗？没有吧。你不用担心那个树叶什么时候掉下来吧，不用担心，因为它是生灭法，一切生灭法，我们本来是不担心的，那我们为什么有那么多的心事放在心里面，然后担不完的心呢？就忘记生灭、无常的、因缘所生法，它是虚幻的，它是梦幻泡影，大家都熟了，梦幻泡影我们把它当作是真实存在，以为它永恒不变，因此我们才会执着它。

所以我们的自性，那个本来没有生灭，本来没有动摇的，我们应该去关心它，不是关心那个外在会生生灭灭的无常的现象，那个是随着因缘在流转而已。可是我们都在上面弄得热闹得不得了，是不是？对外在境界搞得自己身心疲累，然后「万法本闲，唯人自闹」，万法本来清闲的，它本来没事，是我们自己心里面好热闹，搞得复杂。

所以刚刚也有师兄在说，这个方法好简单，本来就很简单，就是保持觉知，安住在当下，就是这么简单。可是我们复杂惯了，一下要回归单纯好像还不太习惯。可是本来是天下无事的嘛，是不是？本来没事的，都是自己庸人自扰之。所以现在我们要回到本觉，回到当下，安住觉知。其实就是回到你本来觉悟的清静自性当中，它是没有生灭的，这个是重点。

所以在我们面对六尘境界的时候，你们怎么去体会呢？就是譬如说这个音声出来了，突然发出一个音声，你有觉知力，马上就觉知到了音声，然后又回来了。所以我们就知道那个音声是生灭无常的，我那个知道音声的那个，是没有生灭，是恒常不变的真心本性、菩提自性。所以我那个能知道音声的那个，不在音声上，有没有？对不对？因为声音会消失，可是我的那个觉知力没有消失，所以我这个觉知力不在那个音声上面，是不是这样子？所以音声过去了，我的觉知又回到当下，回到本觉当中，等下一有什么状况，觉知力又发挥作用，那个又是生灭法，又过去了，我又回到当下。

所以我那个能见闻觉知的那个，不在我所见闻觉知的那个境界上面，因为境界是有生灭，我见闻觉知的这个功能，自性的功能是没有生灭的，所以它不在种种的境界上。所以如果我的觉知力在那个音声上，音声消失的时候，我的觉知力就跟着消失，它就是生灭的了，懂吗？我腰痛，坐到腰痛，我知道痛的那个，不在痛上面。我的觉知力不在那个痛上面，所以痛完就没有了，我的觉知力还在。我的觉知力如果在痛上面，痛完了我的觉知力也完了，表示它也是生灭的。

好，所以我们讲到了一个重点。任何的境界现前，你去觉知它就好了。那你知道你的觉知力不在任何的境界上，所以觉知完了，立刻就回来了。

所以我们刚刚说有一个更快的方法，可以回到当下，就是你知道你的觉知力是没有生灭，外在的任何境界它是生灭的，你就不会跟着它跑了，声音出来了，你本来之前没有觉知的时候，你就跟着那个声音跑了，然后又起了很多的联想，打了很多的妄念嘛。那现在不会，就觉知音声就回来了，是不是立刻回到当下，保持觉知。等下又有人咳嗽了，就回到当下，咳嗽咳完了，我知道咳嗽的那个没有完，因为它一直都在，那个就是我们的觉知力，我们本觉的作用，我们自性的功能，这样明白了，发觉离开悟越来越近了，好，那我们现在练习。（进行练习）

能够知道外境是生灭无常的，就不会着在任何的境界上面，因此它很容易、很快速地就能够回到当下，依然保持觉知。所以我们平常随时随地都可以训练这个觉知，从早上醒来的第一个刹那，觉知醒来，觉知是怎么坐起来，怎么下床，每一个当下都可以保持觉知，走到浴室办完事，刷牙洗脸，是不是刷得念念分明？牙膏是怎么涂在牙刷上面的，手是怎么样左右晃动的，又是怎么样漱口，每个动作……内观禅也是训练这个嘛，对不对？观察每个动作的当下。

那我们是保持觉知，觉知每一个当下，动作也好，任何生起的念头也好，都可以很快的觉知到它，我现在动了什么念，像我们一般失念的状态就常常有，一出门，我到底钥匙带了没？走到冰箱前面，我要拿什么？一回头就忘记。那个就是没有保持觉知，没有在当下。所以每天走同样的路回家，哪一天说我要先去办个事，可是下意识就开到家门口了，开车的话，那就是没有保持觉知。因为你是用下意识，每天很习惯开同样的路，可是今天你要岔到别的地方，因为你觉知不在，所以你就依然开回家。

我们是举例，就是说你的觉知不见的时候，就是打妄想，散乱、昏沈、掉举、闹情绪还是什么，有强烈的感受，重大事件发生的时候，都是没有觉知的，可是我们知道觉知一直都在，所以我们要跟它亲密的、紧密的结合在一起。它其实一直都在，是我们忽略了它这么久了，现在终于认识它了，要跟它紧密的合在一起，就好像紧密的跟我们的本觉合在一起。

那我们下午就是有一个方法，可以让你跟你的本觉又更亲近了一点，我们又好期待。

好，我们这一堂课就讲到这里。回答问题，不然说不负责任嘛，都写纸条，结果半天都没有回答，不可以。

问：感恩法师，祈请法师慈悲开示，证悟是回到本源，是真的有一个地方可回，还是只是一个形象的比喻？

师：现在都知道本觉是什么了。是真的有一个地方可回吗？那个地方在哪里？就是你自性的家，如果说硬要有一个地方。至于是不是一个形象的比喻，它也没有形象，你所谓的地方、形象在《百法》里面是属于廿四不相应行法，它是第六意识分别而有的，所以它一定是比量，地方、大小、高矮、数量、时间、空间，构成物质世界所有的外在条件，全部是比量来的，明白

吗？所以说只能说回到自性的家，但是它没有一个固定的地方，为什么？因为法界同体，无所不在、处处都在。没有一个固定的地方，尽虚空遍法界，都是我们自性的家，只能这样说啦。

问：打坐时看见什么都不要动心吗？星光体出游的经历？

师：星光体就是讲到脉轮一定会讲到这个名词，修过脉轮的就知道，星光体它是某一个脉轮的位置，那我们现在说安住在当下，那不管你跑出去做了些什么，经历什么，当然就是都一概保持觉知，不要被境界牵引，这样就可以了，因为着在任何的境界上面都是非常危险的事情。

问：打坐时突然身子坐得很直，没有了任何感觉，时间很短暂，不知道是不是就是入定？

师：修过四禅八定的就知道，它属于什么定啊？有法持身，就是身子打得很直，有法持身，入的是欲界定，还在欲界，必须经过未到地定，才能够入色界初禅。所以最好的状况就是欲界定而已，但是它不是一下下，真正的欲界定，可以坐很久，然后没有念头。就是说它那个定力已经伏住妄想，在下一刹那，你在那个当下，你的妄念是起不来的，因为好像有一股力量压在那里。事实上你的念头是没有机会冒出来，因为那个力量太强，就是欲界定的定力，会伏住你的妄念不会生起。因此你的身体又能够打直，身直则脉直，身体的脉全部都直了，所以你就可以坐得比较久，然后没有身体的感觉。

好，这个是看起来有点像欲界定，可是如果只有一会儿的话，这欲界定的功夫又不是很好，偶尔有这样的一个状况，但是我们要知道这个是属于欲界定。

好，坐到身心世界都消失，就是未到地定。其实它每个定都有法则可以遵循的，所以你明白，就是知道你入的是什么定。

问：师父讲到情绪上升用觉知，那么如何区分把情绪压下去和保持觉知，譬如生气，和自己说不要生气、不要生气，可是内心还是会有可能很生气。

师：这个是什么？用压抑的方法。我们昨天讲过，任何情绪生起，不要压抑它，说我不要生气、我不要生气，然后也不要说我很生气，然后就跟生气相应，脾气就爆发了。就不迎不拒，不去迎合它，然后好好的爆发生气的状态；然后也不拒绝它、压抑它，说你不要生气、不要生气、不要生气，这个也是二元对立，有没有？

我们昨天讲得很清楚，这两个都不是很好的方法，生气会继续造业，因为生气之后，一发不可收拾，不晓得会发生什么事。所以可能身口意都会造业，然后有业力就要轮回，然后又继续串习瞋恚的种子，所以这一定不是好方法。

压抑它呢，压压压，压到不能压，不能再压就怎么样？就火山爆发嘛，所以压抑也不是办法。你说不要生气、不要生气，可是它还是可能会生气，你自己说的，可见它也是压不住的。今天忍一下，明天忍一下，你说我要成就忍辱的功夫，如果你三轮体空可以啦，没有生气的我，没有生气的对象，没有生气的这件事，我当下就把它空了，这样就没有副作用。可是你一个都空不了的话，迟早会爆发，然后爆发得更严重，所以也不是好办法。最好的办法就是保持觉知，安住在当下，让情绪怎么样？自然就消失了，没有副作用。

问：家中打坐，需要注意些什么？

师：我们这个法门是都不需要注意什么，随时都可以用，行住坐卧任何情况之下都可以用。那如果是你修其它的禅定的话，详细内容还在《天台小止观》，请上网看。上面有打坐之前，要做些什么事，然后怎么上座，然后坐中要注意什么事，然后下座要注意什么事，都讲得很清楚。那我们现在大概讲一下，就是你在家中打坐的话，就是一般的通则就是不要太饱，也不要太饿，太饱容易昏沈，太饿容易散乱；灯光不要太亮，也不要太暗，太亮容易散乱，太暗容易昏沈。

还有就是说譬如说现在天气很热，你家里吹冷气，就要把肩膀盖好，膝盖盖好，因为风寒都是从这两个地方进到体内。你在坐中如果坐得很安稳，然后毛孔张开，风寒特别容易进来。尤其在我们肩膀跟膝盖的这个关节，很容易就从那边进来，所以一定要保护好。脖子这边围一个毛巾，一直围到肩膀，毛巾围到肩膀，然后膝盖盖好。不管怎么样，再怎么热，只要你吹冷气，膝盖盖好，然后肩膀围好，最好是从这个后颈，因为这边也会进去。所以你最好是有一个高领啊，还是什么，然后肩膀一定要盖好，至少要盖到这里。你这样子的话，它还是会从，这边也有气脉，所以也是最好不要从这个腋下进去。所以你至少要盖到这样的一个长度，像我们短袖那样的长度，这样是比较不会着凉的。

因为那个风寒在我们真正入定的时候，那个直接进到我们的气脉的深处，那个寒气很难逼出来，不像我们平常感冒只是在表，在表就是皮肤的表，或者是在气管，是比较容易治疗，可是你深到那个气脉里面去，那个寒气真的很难排出来，所以就是千万要注意大概就是，通则大概就是这些。

那如果你还有任何的个人的问题，你就下课再问我好了，因为讲打坐，又可以讲三天三夜都讲不完，我们只能简单地回答，因为今天时间也到了，那我们就到这里下课。