

觉知的训练(二)  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于台北新店  
2012年7月15日

我们上一堂提到对应负面情绪最好的方式，就是保持在无二的觉性当中，让负面情绪自己解脱，这样不会继续造业，这些负面情绪的种子也不会回熏到第八阿赖耶识当中，成为业识的种子，慢慢地这些业识的种子就能够净化。

那为什么业识的种子净化有这么重要呢？因为这些业识的种子，就是造成我们轮回最主要的原因。我们知道轮回是怎么形成的，是第八阿赖耶识的变现，所以第八阿赖耶识当中，还有哪些业识的种子没有清静，它在适当的时机，就会变现出六道的景象出来，所以六道就是我们业识所变现的。所以当业识的种子清静之后，六道自然就消失了。六道它不在外面，它其实就是我们第八阿赖耶识所变现的身心世界，所以我们才会说业识的净化非常的重要。

所以我们每天生活在种种不同的情绪当中，这些情绪都会回熏到我们的第八识，成为业识的种子，不同的情绪，形成不同业识的种子。本来情绪也没有这么可怕，因为情绪是我们生存必须要有一种情感表达。所以情绪有关我们生存，关系到我们的生存，它必须要有情绪，如果没有情绪，我们的生命也不圆满。问题是，我们不要把这些情绪变成是负面的情绪，而造成我们的障碍，因为负面情绪会成为变现六道种子。

像地狱道，它相对应的负面情绪就是愤怒。所以当我们起瞋心，心中充满了怨恨，充满着批判、争执，这些负面的情绪，它就会累积在我们的脚底。晚上这些负面的情绪抒发出来，就会做有关地狱的梦。而这愤怒业识的种子，在我们临终就会变现出地狱的景象，然后我们就投生在里面，我们就说下了地狱了。所以地狱的景象也是我们业识所变现的，它是我们愤怒的情绪所变现的。

那当我们欲求不满的时候，像有一些人他好像永远都没有满足的时候，没有得到时候想得到，得到了以后越多越好，这个贪婪就是饿鬼道的种子。所以这个贪婪的负面情绪，就会累积在我们的生殖器的后方，因为贪婪跟性

欲有关，所以这些负面的情绪到哪里去了？都累积在生殖器的后方。晚上这些情绪抒发出来，你就会做着有关贪婪的梦。同样的，临终这贪婪业识的种子，就会变现出饿鬼道的景象，然后你就投生在其中。

而无明，是畜生道的种子。所以我们有时候也会觉得很迷惘，不知道生命的目的在哪里啊，也不知道自己需要追求什么，然后种种的不确定，不知道怎么样安立自己活着的角色，或者是在生命当中应该扮演什么样的角色。这种迷失、不确定、无知，这些负面的情绪就会累积在我们的腹部，晚上就是做着有关畜生道的梦。

譬如说：我们梦到自己困在一个没有门的房间，找不到出路；或者是，走在没有名字的街道上，没有路标的街道上，然后不知道要往哪个方向走；或者是深陷在泥沼当中，或者是一片黑暗当中，这个就是有关无明的梦。所以它意味着黑暗，还有忧伤。临终这种负面情绪出来的话，我们就会投生在畜生道当中。

对应人道的是嫉妒。所以对我们所拥有的，紧紧地抓牢，不管是想法、财物，或者是跟某人的关系，如果紧紧地抓牢，那个就是嫉妒的来源。对别人的快乐不能够随喜，这个都是所谓嫉妒的负面情绪。那它会累积在我们的心间，晚上就做着有关嫉妒的梦。就是带着这个嫉妒去投胎，生在人道当中。

如果我们觉得目空一切、贡高我慢，这个就是在熏习阿修罗道的种子、习气。所以这个傲慢的负面情绪，就会累积在我们的喉咙，晚上从喉间抒发出这个负面的情绪，有关傲慢的梦境就会现前。临终带着傲慢，就投生在阿修罗道。

如果我们喜欢享乐，那就是在培养天道的习气、种子。所以逸乐的散乱，这种负面的情绪，会累积在我们的头顶。晚上做着放逸、懈怠、懒惰、享乐的梦，也带着这个负面情绪，投生在天道当中。

所以，我们活着如果是喜欢安逸、放纵、散乱，喜欢享受在快乐当中，每天就是想怎么样让自己今天过得比较享乐，这样就很难培养出觉知力，所以欲界天的天人他为什么很难修行，就是因为他都沉醉在这个逸乐当中，心太散乱，没有办法修行，所以他最多只能有欲界定，而不能成就四禅八定。当然我们所谓最重要的那个觉知力，就没有办法培养出来，因为当下的觉知，全部跟逸乐的散乱紧密地结合在一起，所以他对周遭的环境完全不在乎，只

是全心全意的沉浸在那个逸乐当中，所以他对环境是没有觉知的。而且为了能够一直沉浸在逸乐当中，他会刻意去避开周遭的痛苦，他会想要麻醉自己对痛苦的觉知，这样才可以永远沉浸在安乐当中，所以它对修行也是一个很大的障碍。所以生活过得太舒服也不见得是件好事，所以释迦牟尼佛才会说「以苦为师」，还是有它的道理。所以当我们在享受的时候，就要想：我们在培养天道的种子、习气而已。

所以，这个六道轮回也不是死了之后，好像还很遥远的事，其实我们每天都在六道上上下下，都沉浮在六道当中生活，一念快乐，就到天道；一发脾气，就到地狱去了；那种蒙蒙眇眇，就是无知的状态，就是畜生道。所以只要我们还有种种负面的情绪，就是在六道当中起伏不定。

所以保持觉知非常的重要，不管你任何负面的情绪生起，马上安住在无二的觉性当中。这个「无二」，就是没有对立了。我们的菩提自性本自清静，就是我们讲的现量无分别境，一有分别，就有二元对立。顺境的就贪，不顺就瞋，所以贪跟瞋也是二元对立出来的。只要我们第六意识落入比量，全部都是二元对立；只要我们一生起分别心，就是二元对立。

所以保持觉知，也意味着我们安住在现量无分别。所以无二的觉性当中，也就是我们的「本觉」，我们自性本来是觉悟的，所以也可以说安住在无二的本觉当中。那我们这一世的修行就是「始觉」——开始觉悟，觉什么？觉那个本自具足的本觉。我们这个觉知一直保持，一直增强、一直增强，我们就能够觉到我们那个本来觉悟的那个本觉，就是我们的清静的自性心。所以是「始觉」觉「本觉」，始本不二的时候，就是开悟了。

所以，我们如果可以安住在无二的本觉当中，保持这个觉知，任何的情绪起来都没有关系，我们不会把它转成负面的，因为你不可能没有喜怒哀乐、忧伤、牵挂、什么顾虑……，什么都没有关系，所有的情绪尽量发出来，O.K.的，我们只要安住，保持觉知就可以了。所以这些负面情绪就不会回熏到第八识，成为业识的种子，因此当这些业识的种子全部净化了，阿赖耶识就没有了，整个轮回的梦也消失了。

你再进一步，还有四圣法界，再继续地见惑先破了，然后破尘沙，等最后冲破无明，你就成佛了。成佛就是完全的觉知，没有一丝一毫的迷惑、无明了，那就是佛陀。所以从开始修行，到成就圆满，也都是在培养这个觉知

力，到达极限，圆满地觉悟，就是佛陀。

所以我们希望能够在醒着的时候保持觉知，这个觉知力也可以延续到我们晚上睡觉的时候，可以继续保持觉知，最后就能够破无明，是真正从无明的大梦、轮回的大梦当中醒过来了。所以如果白天我们都没有办法控制自己的情绪，那晚上当然就是做着六道的梦，然后临终也是继续再入六道，虽然六道不是真实存在的，是我们业识所变现的，可是只要我们没办法处理这些负面的情绪，也是一样要过着轮回的生活，白天晚上都在无明的大梦当中，没办法醒过来。所以我们现在知道了这个处理情绪的重要，我们就知道比较有信心把握，可以从轮回、还有无明的大梦当中醒过来。

好，我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。