

觉知的训练(五)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2012年12月16日

我们今天的课程还是觉知的训练。

之前我们都是处理那个外在境界的问题，当我们的觉知越来越增强之后，我们就可以有能力来处理我们内在的，譬如说：情绪、感受，比较内在，妄念，就可以朝这方面来练习。

所以我们修习止观，不是说你在坐中，或者在定中才可以处理，这些情绪、感受，或者是烦恼、妄念这些问题。我们修习止观在坐中练习，是培养它的能力，可是最重要的还是你下座之后，你每天在忙碌的生活当中，你是不是依然可以用得上？不是说下了座之后，所有的功夫都没有了，那表示说功夫还不够纯熟。

那之前因为我们在坐中练习的时间非常非常的长，因为讲天台止观到现在已经好几年了，所以我们会比较着重在动中修，止观当中也是有嘛。随着境界不同，或者是觉知力的培养，各方面的，都是希望能在动中培养这个功夫跟能力，这样我们每天在面对不同的境界，或者内在的情绪跟感受，就能够很快速地回到那个没有二元对立的觉性当中，仍然能够保持觉知。

那现在也是同样的道理，只要我们这个做得好，能够保持觉知的话，任何的情绪、感受生起的时候，你就会立刻觉知到它，然后看着它跟觉知一起消融。所以，我们今天练习的课程叫做「融合」，就是怎么把你的情绪跟感受，或甚至妄念，在觉知当中让它慢慢地消融，也就是说这些情绪跟感受，怎么跟你的觉知融合在一起。

所以等一下我们出去走就练习，你任何的情绪、感受生起，你只要保持觉知，你会发现它跟觉知马上融合在一起，然后消失。譬如说：等一下天气有点热，今天比较热，所以你走一走可能会觉得热，那就是一种感受——我觉得热。那这个时候你保持觉知的话，觉知的状态，你会发觉热跟觉知融合在一起，然后那个热或者烦躁的感觉就不见了。这是比喻，任何的情绪、感受生起，只要你保持觉知，安住在没有二元对立的觉性当中，你会发觉它跟觉知融合之后，然后消失。所以，所有都能够融合在觉知当中，然后慢慢地

消融，那我们等一下就做这样的练习。

（练习「情绪、感受与觉知融合」）

其实只要一直保持觉知，这个练习就不会很困难。一般来说，当我们快乐的时候，我们会沉浸在那个快乐当中，然后被快乐捆绑、或者是束缚，就是因为我们有二元对立，有一个我，然后它很快乐。那什么事情快乐，它有一个对境，所以它有主客的二元对立。所以这时候的快乐就会熏回第八识，成为贪欲的种子，然后又想继续追求快乐，然后耽着在那个乐受当中，它会引发我们的贪欲的烦恼。所以这个过失，就是因为你没有保持觉知，在快乐的当下你没有保持觉知。所以我们……当觉知生起，你看到快乐，然后又安住在没有二元对立的这个觉性当中的时候，快乐也是融合在觉知当中，就消融在觉知当中。然后这个觉知的当下，它是没有一个快乐的我，也没有快乐的对境，也没有快乐这件事情，全部都消融在这个空性当中，那这就是我们练习的重点。

那痛苦也是同样，当你痛苦生起的时候，只要你能够保持觉知，安住在没有二元对立的这个当下，没有一个我在接受痛苦，也没有痛苦的对象，还有痛苦这件事情，全部都消融在觉性当中。

同理可证，任何的，我们刚才说情绪、感受，全部都可以这样子来处理，只要你能够保持觉知，安住在当下，所有的问题都能够解决，一切烦恼、业力、轮回的种子不会再熏回到第八识，而且你会从内在生起那个说不出的那种喜乐、还有平静，因为你不再被外缘干扰了，不论它生起什么情绪、还是感受，还是任何的妄念，你不再会被它干扰了。所以你会保持就是无比的宁静跟安详，在平常你的心境就是很平静，因为不再干扰你了嘛，所以你就很平静。然后平静当中会生起喜乐，那这个功夫你就是已经能够运用得很好了，所以你平常的心境是怎么样，就是喜乐、宁静，这就是你每天的心境就是这样子，那它怎么来？就是从保持觉知，安住在当下来的。

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。