

觉知的训练(六)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2012年12月23日

我们今天还是觉知的训练。

上一次是练习感受跟情绪，那因为是从外在的境界，一直回到内在，所以从感受再更细一点，就是心念。那心念的观察因为比较微细，所以我们就在坐中修是比较合适的，因为你在动中的话，要观察那个比较微细的心念，除非功夫很纯熟。所以，我们今天就在坐中来练习观察，有关于烦恼的部分。

烦恼最主要就是贪、瞋、痴，大家都知道最根本的烦恼。那烦恼的来源就是因为有我执，以为有「我」，那为什么会以为有我？就是因为无明，不明白那个无我的道理，所以才以为有一个「我」的真实存在。那有「我」就会生起贪瞋痴，那生起贪瞋痴等等的烦恼就会造业，造业的结果就是轮回，不断不断地接受果报，所以任何的果报其实都是自己造作出来的结果。既然造作就一定要受报，所以这个烦恼的问题要根本解决，当然是断无明，彻底的解决是断无明。

那贪瞋痴这个三根本烦恼来讲，无明是最难破的，因为贪跟瞋都是因为无明才以为有我，有我才贪，贪不到就瞋。所以无明如果没有破的话，你要真正的断贪瞋是比较……不是从根本解决，所以我们希望能够从根本解决。

有关于贪跟瞋，我们就是可以用方法，用觉知的方法来把它观破，让它回归到我们的本觉当中。可是无明它就没有这么容易，所以我们就放在比较后面来讲。因为我们知道登地的菩萨无明都还没破完，还有四十一品无明，所以它也是比较后面的阶段，那我们之后有机会会慢慢地介绍，就是无明它也是有层次的，就是一步一步，一个阶段一个阶段的慢慢去把它破除，有白天的修行，有晚上睡眠的修行，希望从白天一直到晚上，整个二十四小时都能够不间断地来提高我们的觉知，达到破除无明的目的，那个课程就比较长。那我们现在先对治我们比较能够察觉的，因为无明没办法察觉嘛，对不对？因为我们每天都过着无明的生活，然后自己不知道在无明当中，所以它是比较难察觉，我们只能从贪或者是瞋这样子来下手。那我们今天就练习那个贪

欲，当贪欲生起的时候，我们怎么用觉知来观破它。

只要我们离开本觉，贪欲就会生起。因为离开本觉，马上就落入二元对立，对不对？马上就有能贪的我，还有我所贪的对境，这就是二元对立，有能所，有能贪的我，还有所贪的境界。所以，这个二元对立怎么来？就是你离开了本觉，马上就有二元对立，就是我们之前所说的比量，你没有一直维持在现量无分别的状态，就落入那个比量。所以我们只要离开我们的本觉，马上就落入二元对立，而有能所的差别。

那一般当我们贪欲生起之后，我们就会追逐那个贪欲的境界，想尽了办法要去满足它，对不对？因此就造了无量无边的罪业，都是因为那一念贪，那造了业之后，当然就是我们刚才讲的，你就要受报，然后不断不断地轮回，其实我们追根究底，也是因为这一念的贪，让我们不断不断地轮回。就是贪，然后造业，有业就轮回，就这样子，不同的业，然后在不同的六道当中轮回。所以，我们修行当然就不希望继续走轮回的路，我们希望从这个中间，看怎么去把它截断，那我们就是用觉知的力量。因为你一直保持觉知，所以当那个贪欲生起，你马上就看到它了，然后让它消融在没有二元对立的本觉当中。我们前面一直讲说你要保持觉知，然后安住在没有二元对立的觉性当中，因为你一离开觉性，你就落入二元对立，所以我们现在就是回归那个本觉当中就对了。

那方法很简单，就是你不要再去看引发你贪欲的那个境界。我们刚才说有能所，有一个我在贪，我贪什么呢？就有贪种种的人事物不同的对象，那我们一般……因为那个贪欲的对象生起了，所以我们会去想怎么去满足、怎么去满足，就想了很多，所以我们现在绝对不可以再想贪欲的内容了嘛，对不对？因为你一想到贪欲的内容，你就只是一味的想说怎么样去把它达到那个贪欲的目的，怎么去满足它。

所以，我们就只要看那个贪欲的本身就可以了，当贪欲生起的时候，你就看着贪欲，让它回归到你的本觉当中，回归到没有二元对立的本觉当中，你会发觉贪欲就跟你的觉知一起消融在你的本觉当中了。所以你在坐中打坐的时候，你就观察，当你那一念贪生起，我们念念几乎都是贪，只是你有没有发现而已，我们没有一念没有离开贪噢！你没有很强烈的贪的时候，它是很微细的贪。譬如说：你等一下想说我等一下要做什么，那个就是贪了，我

中午要吃什么，下午要去哪里，那个就是贪了。所以当它那个念头生起来的时候，你就看着它，保持觉知，它就会消融在那个觉知当中。这个等一下练习看看，看有没有什么困难，我们现在开始练习。

（练习觉知「贪」的生起）

如果我们进一步来分析这个贪欲，贪欲是怎么生起的？为什么会有贪欲？它是来自一种匮乏的心理，就是我缺这个、我缺那个，然后我才会想要这个、想要那个，所以它是一种匮乏的心理来的。那匮乏又是怎么来的呢？就是压抑贪欲来的。因为你压抑你的贪欲，然后你就感觉到匮乏，因此就会产生贪欲。

所以我们就知道，压抑贪欲是不能够解决贪欲的问题，不能够解决，它只能让我们感觉更匮乏。你说这个不可以、那个不可以要，然后这个不可以做，不管你是能力做不到而压抑，还是有罪恶感而压抑你的贪欲，它都会让我们产生匮乏。只要这个匮乏的心理一直存在，你的贪欲就别想消灭，所以，用压抑的方法不是一个好方法。

所以那个贪起来，你就不要理它，不要理它，它还在呀！或者是，我就满足它，然后就造了业，那这个贪欲还会回熏到我们的第八识，成为习气的种子，所以贪欲只会越来越重，那所造作的恶业还要受报。所以，除非我们用刚刚介绍这个方法，你才可以让贪欲生起的当下，让它回归到本觉当中，这样就没有熏回去第八识成为贪欲习气种子的过失，你也没有因此造业，也不用受报，这个才是比较好的解决方法。

最清净的欲求，就是希望能够得到完全的了悟，这个是大家都希望达到的目标，不然你修行学佛是做什么？就是希望开悟，能够得到完全的了悟。因为只有完全了悟的时候，你才可以一直保持觉知，安住在没有二元对立的觉性当中，所以你是用你的本觉来过生活，那就不会落入二元对立。你只是随缘度日，但是不会落入在二元对立当中，因为你一直在现量无分别，保持觉知这样的一个状态之下，你即便是有，也是很快的就把它消融掉了。

可是，在我们还没有完全了悟之前，我们就没有办法一直保持这个觉知，一直安住在这个本觉的觉性当中，没有办法做得很好，于是我们就不断地改变贪欲的对象。因为你不在觉性当中，你就一定落入二元分别，所以就一定有贪欲。而且，不断地改变对象的意思就是说，世俗人贪欲的对象就是

世俗的一些名啊利啊、什么可以说出来的，就是一般人从小到大，过了一辈子，他所贪求的就是世俗的这些内容。那一旦学佛修行，他就觉得说他已经可以远离红尘了，或者是跳出这个世俗的这些欲望，可是他没有察觉到，他其实只是改变他贪欲的对象。他把本来贪欲红尘俗世的那些，全部转到佛法上面来了，所以他只是改变贪欲的对象，他贪欲的本质并没有改变。

所以，学佛修行还是很多烦恼，为什么？因为他还是一样的，贪欲没有办法得到满足，因为他希望得定、希望开悟，然后希望怎么样啊。所以在没有完全了悟之前，其实贪欲都在，只是我们一定会不断不断地改变贪欲的对象而已，但是贪欲它是不可能消失的，因为没有完全的了悟，会落在二元对立当中。

所以最好的方法，还是希望当贪欲生起的时候，我们能够让它很快的回到本觉当中，当下是没有贪欲的人，也没有贪欲的对象，还有贪欲的本身，这三件事情都消融在我们的觉性当中。那能够常常这样练习的话，我们可以发现它很快速地就解决我们的烦恼，而且没有任何的过失，因为它不会熏回去。那你贪欲的习气会越来越淡薄，离这个觉悟越来越近，而且不会造作种种的恶业，所以这个法门的修行是非常的重要，而且是从根本解决。

那瞋恚也是同样的道理，当我们的觉知，觉知到瞋恚的念头生起的时候，也是用同样的方法，让它回到没有二元对立的觉性当中。所以当下也是没有那个正在生气的人，也没有生气的对象，也没有生气这件事情，要让它完全地消融在觉性当中。

当你有一点点心里面那种不满的情绪生起的时候，我们就……就是所谓的忿、恨、恼，它是比较轻微的瞋恚生起的时候，我们就要用觉知力去觉察它，然后马上让它消融，它就不会进一步变成很强烈的瞋恚，甚至种种的那种打不开的心结，它会继续地带到下一世。所以那种恩怨情仇为什么没完没了？就是它一直再循环，你这一世不能解决，也是带到下一世，当下不能解决也是……这个心结会一直影响你生生世世。所以我们还是用这个办法，是最彻底的，釜底抽薪，根本的把它解决这个瞋恚习气的种子，让它慢慢地净除，这个才是真正的解决烦恼的问题。

所以，不论是贪欲还是瞋恚，我们都可以用这个方法，很快地就把它消融掉，那其它比较轻微的烦恼，也是都可以用这种方法来消除。那至于无明，

我们之后就会慢慢地再一步一步的介绍。

那我们今天就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。