

觉知的训练(七)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2013年1月13日

我们前面觉知的训练，有练习了面对一切的境界，一切的外境，能够保持觉知，然后又练习了不论一切的感受、情绪，或者是烦恼，都把它消融在没有二元对立的觉性当中。之前我们是分开练习，那我们今天就把它综合起来，在这一座当中，看可不可以全部摆平。

所以你等一下在坐中，不论你是听到了什么音声，还是闻到了什么气味，或者是身上有什么种种的感受、感觉，或者身体的感觉，或者是心里有种种的感受、情绪，或者是烦恼，不论任何一个生起的时候，看能不能可以保持觉知。就是用觉知来观照，让它立刻回到没有二元对立的觉性当中，那这一切都没有的时候，我们就安住在当下就好了，那我们现在开始练习。

（练习觉知）

我们前面十六特胜讲到初禅的时候就停止了，就停下来，然后就练习觉知，原因是初禅的喜乐对一般人来讲很难做到，就是证初禅很难，所以要生起初禅的喜乐更难，那原因出在哪里？就是境界一来就生烦恼了嘛！就闹情绪，或者就开始分别执着，外在的境界会牵动我们的心，那我们自己本身身体的种种境界、种种的感受，或者是心种种的觉受，还有包含了什么妄念、情绪、烦恼，所以都没有办法产生喜乐，所以我们才会加进来这个觉知的训练，希望能够安住在没有二元对立的觉性当中。

虽然是这样子练习，但是，大家都能够体会它是非常困难的，你要安住在没有二元对立当中是非常困难的，为什么很困难呢？因为我们把一切外在的境界都当作是真实的嘛，境界来的时候，你当下有知道它是梦幻泡影吗？没有嘛！如果当下了知，在觉知当中的话，你就不会生烦恼了，也不会产生分别执着了。我们心里不痛快的时候，闹情绪的时候，生烦恼的时候，当下也没有觉知嘛，对不对？要不然就不会呀！

所以只要一离开我们的本觉，本觉就是我们本来是觉悟的，一切众生本来是佛，本来是觉悟的，那为什么佛变众生呢？就是因为产生了二元对立。你只要能够一直安住在觉性当中，你就是佛，一迷了，就变众生。所以一产

生二元对立，你就变成众生了，你一回到你的觉性当中，就是佛了，因为本来是啊！一切众生本来觉悟呀！就是一念分别、执着，然后有了二元对立，马上就迷惑颠倒，就变成众生了。

所以这个时候，我们才会又加进去了「八识规矩颂」的课程，原因在这边。那读了八识规矩颂之后，我们知道一切的身心世界都是自己心识所变现的，就好像梦境里面，梦境有山河大地，有种种的人物，发生种种的事情，梦境怎么产生的？我们心识所变现的，都不是在外面，对不对？你梦境里面的人事物都不是在外面。同样的，我们现在也都在梦境当中，因为没有开悟之前，我们都在轮回的梦中，十法界的梦中。

我们的无明产生了种种的……就一念妄动嘛，就有了八识，八识就变现一切的身心世界，所以都是我们心识所变现的。所以我们说不要落入二元对立，它为什么那么困难呢？我们就活在对立的世界呀，对不对？老师跟学生对立，父母跟子女对立，老板跟员工对立，当你去谈生意的时候，对立呀！因为每个人都要站在自己的立场，为自己的利益打算嘛，所以这时候你说没有二元对立，很困难耶！那个生意不知道怎么谈，对不对？我现在要装潢房子，我跟那个装潢师傅也是二元对立呀！因为我跟他谈价钱，对不对？要杀价嘛！所以如果没有这样的了知，了知这一切对立的现像是我自己八识所变现的，今天你所有对立的对象，都是你心识所变现的。除非你真正的了悟到这一点，你才能够没有对立，就能够法界同体了，这时候才同体得起来，然后也知道是梦幻泡影，才梦幻得起来，要不然都是真实存在的。

所以我们对八识规矩颂也要好好地研读它，然后去修证它，它不是理论，你真正实证到了，你现在要安住在没有二元对立当中就非常的容易了，因为你知道一切的对立都是你自己心识所变现的，这时候就能够法界同体了。

所以我们就回头看，为什么要加进去这些课程，觉知的训练，还有八识规矩颂，其实就是要帮助我们的功夫能够更快速的进步。因为你有这样的一个理论的基础，再加上觉知训练的功夫，你才可以把外在的境界，内在的种种的境界全部都摆平，这个时候要安住在没有二元对立当中是比较可能的。也除非你能够安住得很好，你的喜乐才能够真正的生起，这时候要入初禅非常的快速，二禅也没问题。所以，十六特胜的第九个是「心作喜」，它是相

对二禅的内净、喜支来说的。

所以，初禅的喜乐它是从觉观来的，那觉观又是从身触来的，所以它是跟身识有关。可是到二禅之后，眼耳身三二地居，就是眼耳身这三识是止于初禅，二禅就没有眼耳身三这三识了，那鼻舌二识是初禅就已经没有了。所以我们知道，前五识——眼耳鼻舌身到二禅是没有了，所以它的喜乐从哪里来？不是从身触来，它是从内在的清静所生起的喜乐，就是二禅的喜乐跟初禅的差别就在这里，一个跟身识相应，一个跟意识相应，它是因为你内在已经清静了以后才产生的这个喜乐。

那一般凡夫，或者是外道修二禅，产生了二禅的境界之后，他容易心生耽着，可是我们修十六特胜的就没有这样的过失，尤其是我们有觉知的训练之后，任何的喜乐都消融在觉知当中，所以你自然对这个喜乐也不会产生耽着了。

所以有了这个理论基础，再加上实证的功夫，相信我们面对生活的一切境界应该都没有问题了，有问题是出在功夫还不够纯熟，所以要不断不断地练习。因为我们还是生活在红尘当中，每天有很多的生活琐事要面对，就是对立跟没有对立中间拉扯嘛，理论又跟实际的境界又拉扯，那就是功夫不够纯熟的问题，都做不到，然后会产生一些好像矛盾、冲突。执着，但是又知道不应该执着，所以还是要不断不断地加强训练。

那有了觉知的训练，再加上教理通达，这两个配合的话，那我们面对每天什么债，什么该了的、该还的都会……那还得比较心甘情愿，那该了的也会了得比较痛痛快快的，而不是用一种逃避，或者是害怕什么造业，或者是种种的，就是每天自己在情绪里面纠葛，就不会产生这样的一个过失。

还会生烦恼，表示说你的教理还没有圆融，去融会贯通，然后你实证的功夫也没有到达，所以这两个要继续加强的话，应该就能够……每天活在这个种种的红尘俗世当中都能够……，一切的问题能够迎刃而解，应该是这样子。因为自己的问题解决了之后，我们才可以关心到众生，如果自己本身都每天困在自己的问题当中的话，我们很难发愿，然后去利益其它的众生。所以，先要把自己的所有一切的问题都摆平了才可以，那个菩提心才发得起来。

所以，其实一切的问题的根本都在那个「我」，那我们念完八识也知道，那个是七识的见分的执着而已，也没有一个真实的我，一切法本来无我的，

要加深这个思惟、还有功夫，那一切的问题就比较容易解决，因为对立也是从「我」来的，所以你一定要知道那个「我」并不是真实的，它只是七识的作用。加深这个印象、还有功夫，应该就没有什么不能够解决的问题了。

那我们今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。