

覺知的訓練(一)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於中國杭州
2013/9/14 上午

各位師兄！早上好！

各位有沒有想過我們修行的目的是什麼？為什麼今天來學佛修行？有想過為什麼嗎？有沒有答案？你們有答案的可以講，為什麼來學佛修行？為了要解脫嘛，是不是？為了想開悟成佛嘛，自己解脫之後幫助眾生解脫，自己開悟成佛之後幫助眾生成佛，是不是這樣？這標準答案，Bingo！所以呢既然都是這樣的目標，那想要解脫，那是誰綁住了我們呢？我們為什麼說我們現在不能解脫的原因是什麼？有人綁住你嗎？說不准解脫！什麼綁住你了？是什麼？有嗎？自己綁住自己，沒有人綁你，自己綁自己。

眾生本來解脫的，我們的自性本來是解脫的，可是為什麼現在又不解脫了呢？有一股力量推著你往六道輪迴，善的力量推到三善道，惡的力量推到三惡道，那個力量叫什麼力啊？業力，答對了！是業力讓我們輪迴的，可是業力又從哪裡來呢？業力從哪裡來？煩惱來嘛，貪瞋癡慢疑等等的大隨、中隨、小隨煩惱，生煩惱才會造業嘛，沒有煩惱不會造業，是不是？所以業力是煩惱來的。再問：煩惱哪裡來的？追追追，煩惱哪裡來的？煩惱由「我」來的，有「我」，我喜歡就貪，不喜歡、瞋，沒有特別喜不喜歡就愚癡。我覺得我是世界上最了不起的人，那個叫做慢嘛。那個條件比我好的，我就嫉妒嘛，是不是都是由「我」來的，是不是？「我」是煩惱的根本，有「我」才有貪瞋癡慢嫉。

再問：「我」從哪裡來？怎麼會有我呢？天生就有我的那個……，感覺裡面就是有一個我，思想裡面、見解裡面就是有一個我，它是怎麼來的？因為找不到那個根本的話，你修行修了半天也沒有從根本解決啊，所以我們一定要找到根本，從根本解決，你才會發現沒有人束縛你，一切眾生本來解脫的。所以我的那個觀念是怎麼來的？為什麼天生就有我？你看小朋友出生，嬰兒出生就有我，只是說他第六意識還沒有這麼強烈的分別，可是他慢慢長大，就慢慢第六意識越來越分別，強烈的分別，然後對我的觀念也越來越強，也越來越執著，所以到年紀大就叫做老頑固，是不是？隨著年齡的增長，慢

慢慢慢的堅固、執著我的真實存在。

剛剛大家都拿到了那個 DVD，有八識規矩頌，八識規矩頌當中就分析那個我是怎麼來的？就是第七識恆審思量，執八識的見分為我，聽不懂沒關係，它只是佛學名詞。我們要知道那個我見、我的見解，它到底是怎麼來的？它其實是我們第七識的作用，第七識它是恆審思量的作用。「恆審思量」的意思，就是那個「恆」，就是恆常沒有間斷。所以我們在睡夢當中，那個我還在啊，夢裡還是有我，依然有我的貪瞋癡，它是沒有一剎那間斷的。從你開始輪迴以來，一直到解脫為止，它是沒有一剎那間斷，那個叫做「恆」。「審」呢就是審察，「思」就是思量。所以恆審思量有一個我，它是第七識的作用。可是它恆審思量什麼東西呢？就是第八阿賴耶識的見分，把第八阿賴耶識的見分，把它當作是我。可是本來沒有我的，它只是第七識執八識的見分的一個作用這樣而已。所以在唯識裡面就說那個薩迦耶見，它是屬於非量。「非量」就是世界上根本不存在的東西，有現量、比量、非量嘛，非量就是你自己憑空想像出來的。那所謂的我，它也是屬於非量，世界上沒有這個東西，是我們憑空想像出來的。可是為什麼會憑空想像出來？就是第七識的作用，它把第八識的見分執為我。

那什麼叫做「見分」呢？見分是相對於那個相分來說的。譬如，我現在看到眼前的這一盆美麗的花，我的心是能緣的心，這個美麗的花是我所緣的境。有一個能緣的心、所緣的境，這個能緣的心叫做「見分」，所緣的境叫「相分」，它是外在的境界都叫「相分」。那我一個心去緣外在的境界，這就是見分跟相分，就是所謂的「能所」。有一個能緣的心、一個所緣的境，這個很重要，「能所」它是我們二元對立的開始，有一個我在看花，花是被我看的，所以我們是對立的，見分跟相分是對立的。那我們的第七識呢，就是緣這個第八識的見分，見分就是它有見聞覺知的功能。像我們眼睛能見種種色，耳能夠聞種種聲，鼻嗅種種什麼？香氣，舌嚐種種味，身種種觸，眼耳鼻舌身相對色聲香味觸嘛，這個大家都很熟的。所以有一個能緣的見聞覺知的作用，還有六塵境界，或者五塵境界，色身香味觸，如果加上法塵就是六塵境界，它是屬於相分，我們能緣的心所緣的對境。所以第七識呢它就把第八識，這個能見聞覺知的這個功能，把它當作是一個我在看、我在聽，所以它是第七識的作用，把這個我加進去了。

因為我們本來看就是看嘛，看花就是花嘛，沒有一個我在看啊，所以南傳的那個內觀禪，他們就是這樣訓練的。就是看，沒有一個我在看，就是看、就是聽，不要把我放進去。這是一個斷第七識恆審思量，執八識的見分為我的一個那個攀緣的機會。你就是看就是看、聽就是聽、見聞覺知就是見聞覺知，不要把我放進去。他的意思就是說，你這個剎那……看、聽、見聞覺知這個剎那，你沒有把我的那個觀念放進去。他這樣訓練有什麼好處？那個我就沒有繼續什麼？串習的機會了，所以內觀或者小乘他為什麼任何法門都可以趨向解脫呢？就是你只要把我執斷了，輪迴就不見了，因為輪迴是我變現出來的。

所以我們剛才已經追到什麼？我是輪迴的根本，我是什麼？本來是沒有這個東西，是第七識的作用，它恆審思量執八識見聞覺知的那個功能，把它當作是我，我在看、我在聽、我在感受。所以我們如果練習禪定的話，我看就是看，我沒有分別，我沒有把第七識的執著放進去，我就是純粹的看、純粹的聽，沒有好不好聽、好不好看的問題。這個就是都停留在那個現量，現量就是你還沒有起分別之前，那個我們叫「現量」，當下、眼前、現前的這個境界，我第六意識還沒有開始分別。那個好不好看、好不好聽是怎麼來的？是你第六意識分別之後，你就有了好不好看，然後再加上第七識的我執進去，就「我覺得好不好看？」「我覺得好不好聽？」所以它是一個一個加進去。

這個道理如果我們明白的話，我們要修止、要修禪定很快，你只要保持第六意識無分別現量，這樣就好了，其他都是多的。你沒有加進去，你沒有加進去第六意識的分別，然後沒有加進去第七識的我執。所以看只是看，沒有一個我在看，然後呢好不好看，「好不好看」是分別，「我在看」是我執，一個是第六識的作用，一個是第七識的作用。

然後第八識它只是含藏無量劫以來輪迴的種子，所有業力的種子在哪裡？在我們第八阿賴耶識儲存，好像大電腦一樣，含藏無量種子，每一個種子都是過去我們怎麼樣？串習之後回薰到第八識，成為未來的種子。所以我們在看的當下呢，就是我們過去薰的那個種子生起現行。譬如說：我喜歡玫瑰花，是我過去見過玫瑰花，我覺得玫瑰花好美啊！這個「好美」的種子，就種到我第八阿賴耶識，成為未來的種子。所以我下次再看到玫瑰花，就「唉

呀！這個就是玫瑰花，就是我最愛的那種花」。所以還要第八識這個無量劫以來的這個業力的種子、煩惱的種子、習氣的種子，都含藏在第八識。所以我們每天看就是習氣反應而已，有沒有一個我在看？沒有啊！你過去那個所薰的種子在第八識，你現在看到這個花，那個種子就生現行了。你現在還是覺得它很漂亮，再回薰到第八識，成為未來的種子。所以你生生世世都覺得玫瑰花很好看，那個記憶的種子在不在？在第八阿賴耶識含藏。

那你說我這輩子就往生了，那個記憶還在不在？還在啊！第八識跟著我們去輪迴。「去後來先作主公」嘛，最後離開身體的、最先去投胎的那個，叫做第八阿賴耶識，作我們「主公」的那個，就是第八阿賴耶識，它不會消失的。所以我們業力的種子、煩惱的種子、習氣的種子都含藏在第八阿賴耶識，除非哪一天你所有的種子都清淨了，所知障的種子、煩惱障的種子全部都清淨了，你就成就了，你就究竟圓滿成佛。所以我們修行是在做什麼？就是清理第八阿賴耶識這些種子的工作而已啊。那你要怎麼清？你要先懂得原理啊！你要知道每個剎那，你是怎麼把那個種子種下去的，每一個種子都種的很正確，每一個種子都是趣向解脫的種子，每一個種子都是開悟的種子，每一個都是善根的種子，這個就是種對了！可是你每天這樣貪瞋癡慢疑、大煩惱、小煩惱，這個執著、那個執著，每一念也都是薰回去，那我們還是念念執著啊、念念分別啊！所以每一剎那，你的見聞覺知面對種種的外境，色聲香味觸法，你是怎麼把它回薰到你第八識，成為你未來的種子，這個就是修行的功課，還有整個修行的過程的內容。

好，我們現在知道第七識的我執是哪裡來的，根本沒有這個東西，它只是見分的作用，第八識見分的作用，然後第七識去執著，把它當作是我，然後第七識又把第八識的相分當作是法。我們剛剛說有見分嘛，能緣的心；相分，所緣的境界。那第八阿賴耶識它儲存無量劫的種子，對不對？那我們這一世為什麼會變現我們這一世的身心，還有外在的世界？這是第八阿賴耶識的作用。「受薰持種根身器」，根身器界都是第八阿賴耶識所變現的，它也不是真實存在的。所以，第八識在我們投胎的那一剎那就已經決定，就是人道了嘛，然後就變現這個人道的身、心、外在的世界，就是正報跟依報。它變現了這個見分跟相分以後呢，我們第七識恆審思量把見分當作是我，相分當作是法，這個就是我執跟法執的來源。

我們知道執著哪裡來了，第七識的作用，恆審思量第八識的見分為我，那個是我執的來源；恆審思量第八識的相分為我（法），那個是法執的來源。一切的執著，都是從這樣開始的、從這邊開始的。所以所謂的「開悟成佛」悟到什麼？一切法本來無我，啊！原來都是自己變現的嘛，然後它也不是永恆存在的，都是因緣果報的展現，就是這樣子。因緣果報展現的相續相，每一剎那都是生滅的，所以你找不到一個永恆存在的身心世界。第八識本身、阿賴耶識本身也是生滅的，它所變現的身心世界，也是剎那剎那在生滅的。我們看這一切都是真實存在的，那是什麼？它的相續相那個速度太快了，生滅生滅太快，連在一起，好像很堅固的什麼桌子、很真實的畫、很真實的講堂，可是它是我們生滅相續的什麼？展現而已，不是真實存在的，所以我們知道它都是第七識的作用。

可是為什麼第七識會有這樣的執著呢？為什麼第七識它就是要執著見分為我、執著相分為法呢？它有一個主謀，下面都是什麼？幫兇而已，那個主謀是什麼？是誰？我們一定要找到主謀，才可以把它消滅掉。一切執著的來源是什麼？你為什麼有我執、法執呢？是因為？無明！答對了！因為不明白一切法本來無我，才會產生了相分跟見分，把它當作我、還有法，這是無明的作用，無明就是不明白啊，不明白諸法的實相嘛，一切法的真實相貌是什麼？就因緣生滅，什麼？空無自性嘛，這是一切法的真實相貌，你明白了、你證到了，就是「明」，你不明白就是「無明」。

所以無明就是不明白一切法的真實面貌，才會把一切因緣所生法，當作是真實存在的，不明白它自性是空的。為什麼自性是空的呢？因為是生滅的嘛，生滅生滅，它能夠永恆存在嗎？生滅生滅，就是無常嘛，有生滅生滅，就是無常，無常就是不是恆常嘛，表示它隨時會什麼？會變化的才叫做無常嘛。所以我是恆常的，我如果是恆常的，我應該不會變化，我出生那個樣子，就永遠那個樣子，那個叫做「永恆存在」的 baby 嘛。可是看它生滅生滅變化，到現在坐在這邊的我，可見它不是恆常的嘛，對不對？恆常的就是不會改變，沒有生滅，不生不滅的叫做「恆常」的嘛，會生滅的就是「無常」嘛。所以只要是無常，就不是真實存在的，對不對？因為它每一剎那都在生滅、都在變化啊，所以你怎麼可以說有一個真的我、真實的法呢？它只是隨著因緣在什麼？生滅生滅而已啊，你觀察因緣的生滅，這當中可以找到一個我

嗎？沒有啊！它只是生滅的相續的過程，這樣而已啊，你找不到一個我，找不到一個真實的法，這才是一切法的真實面貌。

一切法無我，你明白了、證到了，什麼？法界就空了，十法界就空了。你不但跳出輪迴，還跳出十法界，因為六道輪迴跟十法界都是你心識所變現的，你只要無明還在，它就怎麼樣？就產生我執跟法執嘛，就變現出六道輪迴或十法界的身心世界，都是你自己阿賴耶識所變現出來的。每一個變現的種子又是自己種的，你怎麼種，它就怎麼變現，所以每個當下的身心世界，都是你自己阿賴耶識所變現的。所有阿賴耶識的種子，都是你過去薰進去的，看怎麼薰、怎麼種，它就是變現怎麼樣的身心世界。像我們的共業都是人道嘛，所以就變現人道的，而且是各自變。我沒辦法幫你變，你也沒辦法幫我變身心世界；我變現我的，你變現你的。因為我們共業，所以我們看的都是杭州嘛，都是講堂嘛，那是共業的展現，可是它是各自變現。就好像這個房間很多燈，光光相照，這個燈照它的嘛，那個燈照它的，互相照，但是各自照各自的燈。我們各自的業力，變現各自的身心世界。

好，我們找到了罪魁禍首，就是一念的無明怎麼樣？妄動，就有了阿賴耶識，阿賴耶識的本體叫做自證分，它又變現了見分跟相分。見分是我執的來源，相分是什麼？法執的來源。一個是能緣的心，一個是所緣的境。好，我們找到了，喔！原來都是無明惹的禍，一念無明，然後就有後面這樣一連串的。因為無明以為有我，有我就生煩惱，有煩惱就造業，有業就輪迴。原來輪迴的根本在無明，所以我們修行的目的是什麼？想辦法把無明怎麼樣？摧破！可是無明是本來有的嗎？無明本來有嗎？就「無始之始」，就是說你說無明什麼時候開始？好像也沒有什麼開始不開始，你一念就不清楚，就不明白那個諸法的實相，你當下就起了無明，它也沒有辦法說什麼時候開始。

可是無明本來有嗎？我們清淨的自性裡面本來有無明嗎？我們那個不生不滅、不垢不淨、不增不減的，心經講的嘛，那個自性、我們清淨的自性心裡面，本來有無明嗎？沒有啊！所以現在只要恢復到我們自性的清淨心，無明本來沒有啊。所以無明也沒這麼可怕，因為本來沒有，所以我也不怕它。我只要明白一切諸法的實相，明白一切法本來無我，我證入空性，無明本來就沒有啊！我就「明」啦！完全的了悟就是「明」，就是佛了嘛。佛就是覺悟者，覺悟到什麼？就是覺悟到諸法的實相，一切法本來無我。所以破我執、

法執，本來就不存在，它是無明的產物，就成佛了，不難嘛，對不對？無明本無，所以沒有什麼好可怕的，你只要明白一切法本來無我，這樣就可以了。

所以如果你可以保持念念都是這樣子想，念念都是明，無明就沒有了嘛。無明跟明就是好像黑夜跟白天，有沒有？它是一件事、還是兩件事？黑白是兩件事、還是一件事？一件事的舉手？兩件事的舉手？好，有一位說是兩件事，其他都說是一件事。好！好，現在是白天對不對？白天的光明慢慢慢慢減少減少減少，黑暗一直增加增加，光明減少、黑暗增加，終於光明都沒有了，就是一片黑暗，你說是一個、還是兩個？然後黑夜過去了，黎明來臨了，光明慢慢慢慢增加，黑暗慢慢慢慢減少，一直到中午十二點，一片光明，黑暗不見了，你說黑暗跟光明是一個、還是兩個啊？一個增加、一個減少，是一個、還兩個？一個嘛！只是增減的差別嘛，對不對？光明增加，黑暗就減少了；完全的光明，黑暗不見了；完全的黑暗，光明不見了。這就是明跟無明的道理，你的明一直增加，一直慢慢的悟入一切法本來無我，本來是空性的，只要因緣所生法是生滅無常的，自性一定是空的，一切法本來沒有。你這個明一直增加、一直增加，那個無明的黑暗就慢慢就破除了。所以這個明一直增加，念念都在覺悟當中，無明就沒有了嘛。因為它本來沒有的，只是不明白這個道理，它黑暗就一直籠罩著……，我們清淨的、本來光明的自性就給它全部都籠罩了，一片無明愚癡。可是現在我們明白這個道理了，明白，可是一回頭又忘記了，對不對？因為習氣太重，馬上那個無明又回來，那個我執、貪瞋癡又回來了，那個執著什麼事情是真實的，那等一下辯論，喔！一切無明又回來了。

所以它不是說你現在明白道理，它就斷了，你一回頭又開始跟人家爭辯了，有沒有？「唉呀！你對還是我錯」，一定要給它爭到什麼？真理越辯越明是對啦，可是那個就是很容易落在薩迦耶見，又怎麼邊見，又見取見、戒禁取見、邪見啦！那個我一出來，就薩迦耶見就來了嘛。那你對、還是我錯，那個邊見嘛，對錯是兩邊，邊見就來了。我主觀的意識，我認為、我覺得這樣一定對，那個是見取見，再加上這個是我的什麼？規範禁忌、我的規矩，那是戒禁取見。其實無明是一個大邪見，不明白以為有我，不明白那個本來無我的道理，那其實是大邪見。可是我們一般是歸類……是說去掉了薩迦耶見，那個邊見、見取見、戒禁取見之外的全部叫邪見，就是錯誤的見解，錯

誤的知見叫邪見，這就五不正見。

你沒有證初果羅漢之前，這五個都有，所以我們念念都有我嘛，薩迦耶見，沒有一念沒有我的，連作夢都沒有忘記我的存在，不然大家喊你的名字，你怎麼馬上就答應了，有！那表示說你睡著了，我也沒忘記啊，所以這個五不正見，就是我們所謂的「見惑」。它要初果羅漢才能斷，所以只要是凡夫，每個人都有，只是他有沒有這個覺悟，他有沒有察覺到。「喔！我現在就在增長我的無明嘛」，因為我先把我的立場穩固了，那個就是薩迦耶見，把它先穩固了再怎麼樣？再落入邊見當中嘛，對錯嘛，再加強我主觀的成見嘛，馬上就見取見又加進去了嘛，所以我們很快，聽完前面那一段，很快就打回原形了。就是因為它真的不是說你聽到，就馬上就可以做到，因為原來無明的習氣太重了，那個我執跟法執的力量太強，煩惱業力習氣的力量也不小、也不弱，所以現在只是知道理論當下，也沒有辦法馬上就做到。

所以我們要透過訓練，平常你要怎麼樣保持，不要讓它落到什麼？見分相分這個二元對立當中，這就是我們這一次要介紹「覺知的訓練」。「覺知」就是那個靈靈明明的那個覺性，我們本來就有，那個叫做「本覺」。我們一切眾生本來是覺悟的，一切眾生本來是佛，所以我們那個靈明的覺性是本來就有，你不用去外面找，外面沒有得賣，都在你自己家裡。你現在只要發現它，然後把它安住、保持，剎那都不會丟失就是佛了。所以我們剛才說佛是完全了悟的人，祂沒有一剎那怎麼樣？又落回到無明，所以開悟成佛之後，不會再回到無明，就是因為祂念念都能夠保持覺知，這個覺悟的心，念念是悟就是佛嘛，念念迷就是眾生嘛。

所以所謂的眾生，就是念念都是迷惑顛倒的，怎麼樣？因為無明嘛，那個我啊、法啊執著的不得了，那個就是怎麼樣？迷惑顛倒的眾生。所以你可以保持覺知，念念都保持，都是明的狀態，就不會落入無明了嘛，那就是成佛了。所以理論上來看，沒有那個困難，現在困難的可能是功夫的問題。所以我們怎麼樣讓它在我們日常生活，都能夠保持這個覺知呢？這就是功夫了。所以我們首先要知道什麼是覺知嘛，對不對？現在你們都不要動念，都不要動念，心不要動，念不要動，什麼都不要想，安住在當下，有沒有？有一個靈靈明明的那個覺性，它就是覺知，沒有起心動念之前，所以它是屬於現量境，沒有落入比量之前。

好，再來一次，現在什麼都不要想，放輕鬆，沒有什麼好擔心的！有一個靈靈明明的，有沒有？你沒有睡著嘛，然後你也沒有散亂，你也沒有昏沈，可是你有一個覺性在那邊，有沒有？很清楚的知道周遭的情況，清清楚楚、明明白白的那個覺性，然後我們把它保持，這時候當下是沒有什麼？二元對立的，對不對？為什麼沒有二元對立？因為我沒有起分別啊，二元對立是我分別以後才有的。所以現在看就是看嘛，都沒有起心動念，就是看啊，那是不是都很清楚？都很清楚啊，我看的清清楚楚、明明白白。所以我不用很用力的去看，用我的心去看，然後去比較，不用啊，我就是看，就明白了。那我現在念念，每句話都聽的明明白白啊，我也沒有動念啊，可是我有沒有聽明白？聽明白了啊，現在感受，感受也很明白啊，有點熱，又不是太熱，也還蠻舒適的啊，都有啊，見聞覺知都有。我在看、我在聽、我也知道空氣是什麼味道，我也在聞，我身體也在感覺，見聞覺知。我的意識也知道，就是這個明明歷歷、清清楚楚的覺知，我都還沒有動念，對不對？只是每一句話聽得很明白，但是我沒有起分別，對不對？這個就是覺知，平常就是保持這個覺知，安住在當下、每個當下。不管你看的當下、聽的當下、聞的當下、吃的當下，覺，身體的感覺的當下，安住、保持覺知，明明白白、清清楚楚，這樣就好了。後面都是多的，後面就是開始造業輪迴的結果，千萬不要往那邊去，不然就越修怎麼？離輪迴越近，所以我們要朝解脫的方向來走。

現在應該知道什麼叫覺知了，所以你平常就是很輕鬆的嘛，喝茶的時候喝茶嘛，吃飯的時候吃飯，睡覺的時候睡覺，什麼境界現前就現前啊，看就是看、聽就是聽，就這樣，是不是很简单過生活？這樣子有沒有煩惱？現在大家都沒有煩惱，保證！對不對？為什麼沒有煩惱？因為沒有分別，這時候你只要安住在覺知的當下，是沒有分別的，第七識，剛才講的第七識的那個什麼？執八識的見分為我的那個，有沒有放進來？沒有放進來，分別沒有放進來，執著沒有放進來。可是可不可以過生活？很輕鬆愉快的過生活，有沒有煩惱？沒有煩惱，因為煩惱是哪裡來？分別執著來的，你只要不要落入分別執著，唉！你就沒有煩惱啊，然後你這樣一直保持，就怎麼樣？到完全覺悟為止嘛，是不是很简单？對啊！就是這樣。所以就是保持覺知，安住在當下，過去已經過去了，沒什麼好想，未來的還沒有來，你想什麼？每個當下安住、保持覺知，這樣就好了。

很好，現在大家都沒有動念，這磁場突然變的很清淨。因為我們的念頭就是念波嘛，本來念波很混亂，在空中這樣穿梭，現在突然就變的朗朗乾坤，很清淨。對啊！所以住在一起的人，他也會互相干擾，因為我每天怎麼起心動念，那個念波的力量很強耶！我這樣想、你那樣想，兩個人想不在一起，就吵架了嘛。

好，所以現在我們知道什麼是覺知，接下來就是要練習安住，不要讓它跑掉。剛才講說你一跑掉，就怎樣落入分別，一分別就跑掉。你本來看就是看，「唉呀！這個玫瑰好漂亮」，「唉呀！這紅色的」，「唉呀！它如果是黃色的也不錯」。那就開始什麼？開始分別了嘛，「耶！黃色的漂亮，還是紅色的漂亮？」怎麼樣？二元對立開始了，漂亮對不漂亮，二元對立開始，它怎麼來的？分別來的啊，「唉呀！我比較喜歡黃色的。」耶！執著來了。「我比較喜歡黃色的」，「喔！你說你比較喜歡紅色的」，有沒有那個第七識的我進來了？執著進來了，執著怎麼來的？分別以後來的，我分別玫瑰花的大啊、小啊、什麼顏色啊，分別，所以我們就知道煩惱是怎麼生起的？本來看就是看嘛，就是看，就沒事啦，那幹嘛分別，分別完也沒事啊，紅的、黃的這樣而已啊，那為什麼要一個我喜歡黃色、你喜歡紅色？執著就來了嘛，就明白那煩惱怎麼來的？就是這樣來的，它的過程。所以我現在保持覺知，安住在當下，反正就是花嘛，後面都沒有了，我不分別也沒有執著啊，就是花，就是這樣子。沒什麼好說的，因為說了又落入比量了，就是這樣，看就是看、聽就是聽。

所以你們現在修內觀禪就很會修了，就是安住在當下。所謂的「保持」，就是因為你會丟掉，懂嗎？面對境界分別執著又起來了，那個現量就沒有了，覺知不見了，煩惱就生起了，痛苦也來了，就是因為你失去了覺知。所以我們才會強調那個安住的重要，就是不能夠安住，所以等一下又散亂啊，等一下又昏沈啊，又掉舉啊。所以那個我也來了，那個執著也來了，就通通又打回原形了，所以這個功夫很重要。

我們這堂課就先講到這裡，好不好？

好，這邊有個問題：法師說的能緣和所緣的涵意，可否作些解釋？

我們剛剛是說你的眼根看外面的色塵，有一個能緣的心，一個所緣的境。能緣的心就是能夠緣外境的心，叫做能緣的心。不然這麼多外境，本來

跟你不相干嘛，是不是？山河大地，整個物質世界這麼大，你如果沒有一個能緣的心，去緣外面的種種色塵的話，不會起任何的作用，因為不知道你看到了什麼，對不對？所以我們要認識外境的話，一定要透過眼耳鼻舌身去認識外境，對不對？眼根去緣種種的色塵，耳根緣種種的聲塵，鼻根緣種種的香塵，舌根緣種種的味塵，身根緣種種的觸塵。眼耳鼻舌身相對什麼？色聲香味觸，五根五境，這樣我們才知道你看到了什麼、聽到了什麼。不然待會兒你用午餐，你怎麼知道你吃到了什麼？舌根嚐味嘛，然後你眼根看，「唉呀！是什麼東西」，你吃的是什麼東西。

所以要去認識外境的話，一定要有一個能緣的心，然後你所認識的外境，就是所緣的境。所以這個能緣跟所緣，就是一個是能緣的心，一個是所緣的境。就是透過能緣的心，去緣所緣的境。你才能夠認識你看到了什麼、聽到了什麼、聞到了什麼、嚐到了什麼，還有身體種種的感覺，是冷啊、熱啊、痠啊、脹啊、麻啊。像打坐的話，就是痠脹麻痛嘛，腰酸背痛，僵硬嘛，背僵硬、肩膀僵硬、脖子僵硬，那個都是身體的感受啊。可是這種種的感受歸在觸塵方面，是誰去感受呢？身根去感受，你的身根去感受種種的覺受。所以能感受的心，就是能緣；所感受的痠脹麻痛、冷啊、熱啊，這個就是所緣的境。這樣應該明白了「能緣」跟「所緣」。

那一般我們說這是二元對立，你有一個去認識外境的心，透過你的見聞覺知，剛才說能見、能聞嘛，然後去認識種種的外境，看起來它們好像是相對的。我去認識外境的那個能緣的心，好像是在裡面；我所認識的外境，好像在外面。有內外、有能緣所緣，它們是相對的。所以所謂的禪定，像你們修禪定的，要坐到什麼？能所雙亡嘛，有沒有？「能所雙亡」就是已經沒有一個我在坐，也沒有我所什麼？入的那個定，種種禪定的那個境界都沒有了。能坐的這個，還有所坐出來的那個種種的境界，打成一片了，或者是說身心打成一片了。像入未到地定，未到地定就已經身心世界都什麼？都已經消失了，這時候就沒有很明顯的能所了。

所以在經論裡面，我們常常說「能所雙亡」啊、「能所如一」啊、什麼一如啊、還是什麼？就是形容已經能所的界線不是這麼樣的明顯了，都合而為一了，來形容種種的三昧境界也好、禪定的境界也好，或者開悟的當下也是能所雙亡，所以它可以形容很多很多的不同情境。像我們剛才說保持在

當下，保持覺知，安住在當下，這個當下也是沒有能所的，那個才叫做安住在當下，保持覺知。你只要有能所一起來，那個覺知就消失了。就是我們剛才說落入分別，然後再加上一個我的話，又落入執著，分別執著然後就開始什麼？生煩惱造業了，歡喜也是煩惱啊，不是歡喜就是好的，歡喜也是煩惱，痛苦也是煩惱。

苦樂憂喜捨都是屬於感受嘛，受蘊，苦樂憂喜捨有五受，它都是屬於煩惱，不是說我現在也沒有特別的痛苦，也沒有特別的快樂，我當下是怎麼樣？是沒有煩惱的，沒有！你在一片什麼？捨受當中，你的當下如果沒有保持覺知的話，你依然是無明一片，跟愚癡相應的。因為那個當下，你雖然沒有很明顯的苦受或者是樂受，但是你的當下是不清明的，你的意識是不清明的。然後你也不明白一切法的真實相，所以當下是跟愚癡無明相應的。除非你念念每個當下，你都知道什麼？因緣所生無自性，一切法的自然法則就是這樣，然後你不起我執跟法執，這個就是明，沒有落入無明。可是如果沒有這樣的覺知的話，還是在無明，雖然你沒有特別強烈的那個覺受。

所以我們剛才為什麼要說這個能所？就是它是一個揀別的標準，就是檢查我們有沒有安住在當下，保持覺知。你只要一落入二元對立，覺知就消失，因為你已經起了分別跟執著，已經生煩惱了。譬如說：前面的這些花，我的眼根看到這一盆花，我如果保持覺知，安住在當下，剛才說過嘛，就是這方法，沒有落入分別執著。可是剛剛又有師兄問了：我這樣子去花店，我怎麼知道我買了什麼花？因為沒有分別嘛，我怎麼跟老闆說：老闆！我要玫瑰花、要蘭花！這邊都是蘭花嘛，跳舞蘭；還有百合，香水百合。那你說我都不要分別，我不知道買的是哪些花？我也不知道跟老闆說我要什麼花？所以這個又誤會那個分別的意思，所以分別我們一定要知道現量、比量的差別。

好，我們上一堂課講了現量跟比量，你如果是在現量的分別叫做「善分別」，不會生煩惱的。你如果是比量的分別，會生煩惱，會落入善惡、對錯、是非的二元對立當中，那是比量，落入比量之後。所以我們要先弄清楚，你這個分別是現量的分別，還是比量的分別？那什麼是「現量」呢？就是現前、當下，就是這樣子。我們剛才講了半天，保持覺知就是讓它就是當下、現前的這個樣子，你可以看的到的。那你知不知道你看了些什麼？知道啊！這個是「善分別」、「現量境」的分別。那什麼是「比量」呢？什麼叫「比量」呢？

就是不一定它是現前。譬如昨天晚上出門，我看到地上是濕的，我就知道剛剛下過雨，雖然現在沒有雨，這個叫「比量」。我遠遠看到有煙，我就知道那邊著火了，這個叫做「比量」，它是比對的結果。你只要經過比較之後，你就很容易產生是非、對錯、好壞、善惡，它是對比之後來的嘛。你怎麼知道這個是善？你隨便拿一個東西，你怎麼可以說它是善呢？它一定是相對那個，比它不善來說它是善嘛，所以它一定是相對的結果，那個叫「比量」。我就拿一個東西，你不可以說它好、還壞啊，再拿一個，就「唉！它被比下去了」，它叫做壞、它叫做好。

所以你去買花，說「玫瑰花，老闆我要黃色不要紅色」，「我喜歡黃色、不喜歡紅色」。這樣是現量、還是比量啊？比量嘛，對不對？比較了以後嘛。所以在唯識學上面說，轉八識成四智，前五識轉成成所作智，第六意識轉成妙觀察智，第七識轉成平等性智，第八識轉成大圓鏡智。第六識管分別的，就是我們剛才說，你眼睛看到當下，本來是 O.K. 的，沒事的。你第六識起了分別，然後是比量的分別，再加上第七識的我執加進去，它才開始生煩惱嘛。所以第六識在沒有轉識成智之前，如果你用比量，它就是會生煩惱，然後會造業。當它轉成妙觀察智之後，它叫做善分別，這個分別是現量的分別。不然菩薩度眾就沒有分別了嘛，我是在度誰？是啊，祂心中沒有啦！沒有分別執著。

所以，你說第六意識的分別轉成妙觀察智之後，它是什麼樣的境界呢？更清楚了，但是它是現量的分別。所以菩薩祂是慧眼看眾生嘛，一看就知道什麼根性，然後要用什麼方法度，過去是什麼樣，未來大概是怎麼樣，什麼天眼看一看，宿命看一看，過去看一看，未來看一看。然後看他過去生跟什麼法比較有緣，這一世大概就「唉！修這個法很快就相應了」，因為複習嘛，你總是比那個新學一個，過去沒有修過的要簡單嘛。因為他過去修得很好，這一世只要「唉！複習一下，他很快就成就了」。所以這時候用的是善分別，是妙觀察智，不跟煩惱相應的。

所以我們說的是這個，希望是用善分別，善分別是全部都清清楚楚、明明白白，它是我們自性裡面，般若智慧的直接作用，自性的功能，直接展現。它就是智慧的作用，它就是妙觀察。所以我們平常說觀察，不敢加一個「妙」字，妙觀察就是我們自性的般若智慧直接起用，看的清清楚楚、明明白白，

這中間沒有比量的分別，全部都是現量，都是智慧的作用。所以我們剛剛說為什麼要訓練覺知？因為覺知到最後，就是我們自性的般若，明白嗎？我們本來覺悟的那個覺性現前，那個本覺現前，就是我們本自具足的那個般若。所以我們才要訓練覺知，它最後就是般若。所以你分別的時候，一定是善分別，不是比量的分別。這樣應該明白了，回答了兩位師兄的問題。

那我們上一堂說到生煩惱就會造業，有業就會輪迴。所以怎麼樣讓我們不生煩惱？平常就是保持在什麼？心情愉快、心平氣和，然後沒有分別執著的這樣的一個現量境當中。就是你第六意識不起分別，其實就是現量，所以修定也不難嘛，你第六意識不起分別、現量，就是定境。非常專注在當下，第六意識保持現量無分別、安住，這就是定境嘛。所以修定也不用苦哈哈的在那邊熬腿，坐得腰酸背痛，不用，主要是訓練心，不是訓練腿，腿熬不住都沒關係，你的心可以定就好了。

那我們如果能夠平常就保持心情的平和的話，就比較不容易生煩惱嘛，是不是？那你的心平不平和、容不容易生種種的情緒？就看你的氣脈有沒有調好。修過氣脈的師兄都知道，我們身上有三條脈嘛，中間叫做中脈，在身體的正中央，還有左脈、右脈，中脈是藍色的，左右脈有一條是白色的，有一條是紅色的。它的構造呢，是男眾跟女眾是剛好相反，左右脈剛好相反。中脈是一樣，在身體的中央，它是藍色，這個是一樣的。可是男眾的右脈是白色的脈，紅色的脈在左邊。那女眾剛好相反，女眾左邊、左脈是白色，右脈是紅色。那它這三脈管的是什麼呢？跟我們情緒有很大的關係，白脈代表負面的情緒，紅脈代表正面的情緒，中脈是充滿著智慧氣。

所以開悟什麼的，剛才說你能夠安住在當下，保持覺知，不落入二元對立，然後我們本覺可以現前是靠什麼？氣入中脈，你只要氣能夠入中脈，就能夠開發體悟空性的智慧。那這時候才安住的很好，安住在當下，保持覺知，不落入二元分別，沒有二元對立的分別。就是日常生活當中，都可以永遠保持這樣，是因為他氣入中脈，表示他左右的脈都已經平衡了，左右的脈的氣呢，都入了中脈，這也是我們希望能夠達到的。所以就是希望那個白脈，負面情緒的那個脈，可以能量怎麼樣？少一點，那你說那個正面的情緒的脈，相對那個白脈，就是紅脈，相對白脈來講，它是正面的，正面的能量；一個是負面的能量。所以一個代表正面的情緒，一個是負面的情緒。那希望這正

面跟負面的情緒能夠平和之後，你才可能……，然後再加上氣什麼？氣滿全身之後，你的左右脈才比較容易入中脈。

所以為了我們平常就能夠保持好情緒，我們就來練習讓那個負面的能量可以怎麼樣？排出去，然後輸入、吸入正面的能量，吐出負面的能量。平常如果常常這樣練習的話，你的情緒就可以非常的安穩，不管你是要修正、修觀、修定啊、還是任何的法門，你都是心平氣和，很容易契入那個境界。可是如果平常就是心情、情緒很容易受到影響，或情緒不是很穩定的話，其實要修任何的法門都很難怎麼樣？契入嘛，所以它可以用在你平常每天就這樣子練習，它很方便，任何時間都可以練習。

那你也可以在你有情緒的時候，趕快來調一下，吸氣、吐氣、吸氣、吐氣，趕快把負面的能量吐掉，吸入正面的能量，它慢慢慢慢那個情緒就消失了。所以它是藉由呼吸來調氣的一個很好的方法，那它對我們修行也是有正面的影響，也是非常重要的，希望能夠把情緒調好。所以就是透過呼吸呢，我們吸進……，吸的時候一定是正面的能量，吐的話一定是負面的能量。

剛才說男女左右剛好相反，所以男性要吐的一定是右邊的脈嘛，所以男眾就吸氣，然後無名指按住鼻孔，然後吐氣。男眾紅色的脈在右邊，所以他右鼻孔一定是吐氣，吐吐吐、吐光，還在吐喔！吐喔！吐喔！伸出右手，現在要吸了嘛，所以這個無名指按在右鼻孔，按好然後吸氣，這時候吸的是什麼？正面的能量，吸吸吸、吸滿之後，氣遍全身，氣遍全身之後，吐氣，再休息作第二次。

那女眾的話一定是吐嘛，左鼻孔嘛，白脈在左邊，所以是吸氣，按住，無名指按住右鼻孔，然後吐氣，還要同時觀想你吐出的是負面的情緒，全部透過吐氣把它吐光、吐光、吐光，吐光、吐光。然後換另外一個手，按住左邊鼻孔，吸氣，正面的能量進來，吸氣，吸、吸飽之後安住，住氣，觀想氣遍全身，然後吐氣。

每個人的那個氣不一樣長，所以等一下各自練習，就是這沒辦法統一，因為有的人長，有的人短，那個氣長短不同，所以可以等一下就練習看看。要慢一點，但是又不要控制呼吸，就是自然的吸氣，自然吐氣就好了。吸氣、然後吐氣，放下來的時候還是繼續吐。因為我們要操作另外一邊嘛，所以舉起另外一邊我們才吸。所以這時候看，如果你氣不夠長，已經吐光了話，你

就趕快把手舉起來就好了，不然會來不及。所以就吸氣，吸完之後住氣，觀想氣遍全身，然後再吐氣，然後再做第二次。平常練習就三次、五次、七次都可以，每次就三次、或者五次、或者七次，也不要太多。這個有空就可以練習，所以它非常的方便。覺得開始鬧情緒的時候，趕快來吸氣、吐氣、吸氣、吐氣，「喔！覺得好多了」。那如果你平常沒事來練習也很好啊！它可以穩住你的情緒，就不容易發脾氣嘛，不容易鬧情緒也不錯！

好！我們現在就練習看看！