

覺知的訓練(二)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於中國杭州
2013/9/14 下午

好，各位師兄！下午好！

我們早上介紹就是情緒，為什麼要讓我們的情緒，平常就能夠一直維持非常平穩的狀態？是因為不同的情緒呢，會引發我們投生到六道，不同的六道當中。這個不是死後才去，就是我們活著的時候，如果你一直處在這樣的一個情緒當中呢，你的白天就等於在六道上上下下。譬如說：你一念瞋恚，當下就是到地獄道；那一念貪又到餓鬼道。然後晚上呢，白天這個情緒的能量，會累積在不同的脈輪上面，或身體的不同部位上。那晚上這個部位的能量釋放出來，你就會作有關六道的夢。

像能量如果累積在腳底的話，那地獄道它是憤怒的情緒，經常處在憤怒、或者是暴力啊、或者是那個……，這樣的一個情緒當中，他這個能量呢，所謂憤怒的能量，就會累積在腳底。那晚上就會從腳底釋放出這個憤怒的能量，然後作著有關憤怒的夢，就是有關地獄的夢，這是活著的時候。那臨終呢，這股由腳底心所累積憤怒的能量，就會引導我們投向地獄道。所以如果是這口氣斷了，就是直接到那個地獄道的話，它就會從我們的這個腳底，能量從我們的腳底就是出來，所以它不但是跟我們這個平常的情緒有很大的關係，白天還包含晚上，最後你在投生的時候，它還是由這股能量去投生的。就是你臨終的最後一念是什麼？這一念非常的重要。所以念佛的也是要把握臨終這一念，最後這一念，你還沒有昏迷之前的最後這一念，這一念往往就是決定你會投生到哪裡，或者是能夠往生成就。所以我們才會說平常就要把情緒，要把它能夠保持在一種非常安定、穩定的狀態。這是地獄。

如果是貪婪的話，貪婪就是餓鬼道，所以我們看很多人，他沒有得到的時候很想得到，得到以後不是就滿足了耶！越多越好，它是一種貪婪的心，這種貪婪的心就會累積在我們那個生殖器的部位，因為貪婪跟性慾有關。所以這個能量呢，就累積在生殖器的後方，到了晚上能量就從生殖器的後方釋放出來，就作著有關情慾的夢。臨終呢，就這股能量投生到餓鬼道。

那如果是愚癡性比較重的，就是能量會累積在肚臍的部位。愚癡，我們

知道它跟畜生道有關嘛。所以一般我們活著的時候，如果說非常的迷惘、徬徨，不知我人生的目標在哪裡？也不知道自己要什麼？整天就是沒有很明顯的那種什麼人生啊、還是生命的什麼目的啊，什麼都沒有，就是一片愚癡無明的狀態，不曉得要幹什麼？也不知道他為什麼要生下來？也不知道他活著是為什麼？然後以後要做什麼也不是很清楚？這樣的一個狀態。那到了晚上呢，這個能量，累積在肚臍的能量就會被釋放出來，而作著有關於愚癡無明這樣的一個夢。譬如說：那個夢境老是灰濛濛的，一片灰暗，或者是你走在十字街頭，不曉得要往哪一個方向，或者你在夢中想要找什麼，找地方啊、還是找什麼都找不到，這樣的一種無助、徬徨，一種憂傷、黑暗，這樣的一個狀態。白天是這樣，夢境裡面也是這樣的展現。所以他在臨終的時候，這股能量就會帶領他投生到畜生道當中。

那如果嫉妒心強的話，見不得別人好，這是人道，人道的情緒。所以常常那個嫉妒心強，就是很難去隨喜、讚歎別人的功德啊，見別人好的時候，我們心很難隨喜啊。所以平常如果遇到一些事情，讓我們嫉妒的話，這股能量就會累積在我們的心輪，累積在我們的心間，那晚上就作著嫉妒的夢。那臨終呢，就會投生在人道當中，牽引這股能量會牽引我們投生到人道當中。

那如果平常是那種貢高我慢，覺得世界上就是我自己最了不起，這種傲慢的心呢，這股能量就會累積在我們的喉嚨。到了晚上我們喉輪就會釋放出這股累積的能量，累積的情緒，然後作著有關於嫉妒（傲慢）的夢。同樣的，臨終這股情緒呢，也會牽引我們投生在阿修羅道當中。

那我們知道天道是最快樂的嘛，天道，所以我們平常如果過著享受的日子，整天就想著哪邊吃美食啊、然後那邊……，就是吃好的、住好的、什麼穿好的，整天就是忙著要享受。然後心呢，都是任它放逸，在那個逸樂當中。這樣的一個情緒的話，這個情緒就會累積在我們的頭頂，所以到了晚上呢，這股情緒，這個放逸、安樂，這種喜歡享受的這種情緒，就會引發種種有關於怎麼樣享樂的夢。那臨終呢這股情緒，也會引導我們投生在天道當中。這個就是有關六種情緒跟六道的關係，還有它平常是累積在我們身體的哪一個部位。

剛剛上課之前有一位師兄問說：我們那個脈輪的轉動，到底是怎麼轉？是順時鐘轉、還是逆時鐘轉？還是什麼？平面轉、還是什麼橫面轉？還是怎

麼轉？「轉動」它其實是一個形容，形容我們能量流動，表示我們身上的能量，它是隨時在流動的，但是它不一定是什麼方向。可是在脈輪裡面，談到脈輪的時候，我們曾經有上過課，就是「脈輪與修行」。你們可以上網看，我們講了很多有關於脈輪的，裡面就談到向上的，由下往上的能量流動是好的，由上往下流動一般是不好的，就是一個是正向，一個是負向的。那因為內容太多，你們可以看、可以參考那個部分，就明白整個脈輪跟我們修行到底有什麼關係？因為我們這些情緒是會累積的，你種種的情緒、感受或者是煩惱，它不是說這一世的生命結束之後，它就結束了，沒有！它會累積在我們的脈輪當中，然後帶著這個情緒、感受跟種種的煩惱呢，又再去投生，所以它是生生世世都是跟著你的。那這個原理也是我們早上說的，你所有的，不管那個煩惱、習氣、還是業力，它其實是含藏在第八阿賴耶識當中，跟著你輪迴的。

像我們現在講的情緒也是，要不然你看小孩子一出生下來，為什麼有些他脾氣就不好？有很多習氣、或者習性，它是過去生帶來的。所以小孩子不是要抓周嗎？一歲的時候要抓周，看他抓什麼？那憑什麼？他才出生一歲啊，一歲他還沒有受到後天的那個薰習，他怎麼能夠抓，他想要抓的東西呢？就證明有過去世嘛！過去世的習氣含藏在第八阿賴耶識，所以它是跟著我們輪迴的。所以我們才會談到今天既然想要學佛修行的話，就要明白什麼會影響我們修行？還有會影響我們輪迴的因素有哪一些？然後看能不能試圖，就把它在我們日常生活當中，就把它穩定下來。像我們現在講的情緒，就讓它穩定下來，它能夠幫助我們白天穩定，晚上就不會作六道的夢，然後臨終才會有把握。

所以我們這一次的主題說保持覺知，它是很長一串的修行的那個功夫，我們這次大概還是不能夠講完，因為它非常長。我們這一次只能講到白天怎麼修行，後面是說你晚上可以繼續的保持覺知。你如果白天可以保持覺知，不落入這個二元對立，晚上依然可以保持覺知，安住在不落入二元對立的那個本覺當中的話，你臨終才會有把握。所以它是……，我們的修行是牽扯到你白天散亂的時候，還有在定中、夢中、還有那個中陰身的時候，這樣子修行你臨終才會有把握。不然很多人念佛，他也念的很沒有把握，就是他不明白這個覺知的重要性。他如果能夠明白覺知的重要性，他就是每句佛號都念

的什麼？了了分明，每句佛號都是在覺知當中去念的，他可以把我們的本覺，本來覺悟的那個清淨的自性給念出來，那就變成實相念佛，是念佛最高的。不然只是持名念佛，然後又不明白那個道理，然後觀想呢，你教他十六觀經，來觀一個日落觀也觀不起來，因為沒有修止觀。如果再沒有唸唯識的話，不曉得你的自性彌陀，那個什麼？唯心淨土，其實都是你心識所變現的。所以西方沒有那麼遠，它沒有離開你當下的自性。所以西方淨土、阿彌陀佛都是你什麼？本自具足的，所以阿彌陀佛、淨土也都是你心識所變現的，心淨則國土淨嘛！你的自性彌陀把它念出來，藉著本來稱名念佛的阿彌陀佛，把你的自性彌陀給念出來，把你的唯心淨土給念出來，這是實相念佛。可以念到開悟，可以念到成佛，這個也是從覺知來的。

我們早上應該聽的很明白，覺知到最後就是我們的般若智慧嘛，也是我們的自性，本來覺悟的、那個清淨的阿彌陀佛也好，不管你什麼佛號，它其實都是我們本自具足的。你只要念到見性，見到我們清淨的自性，我們本自具足的無量什麼神通啊、德能啊、什麼智慧啊，你不用求的，它是本來就有的，到時候它就開發出來了。所以一切其實都不用往外求，你往裡面，只要你能夠恢復你清淨的自性心，本來有的那些它就被開發出來，本來都有的，然後本來就是佛嘛，我們的自性本來就是佛。

所以我們覺知的這個功夫，如果白天能夠保持，包含你散亂的時候，隨時可以把它拉回來。中午吃飯的時候，還是有師兄問到說：耶！我知道我在散亂，我當下是有分別、還是無分別？「我知道我在散亂！」那個知道的就是「覺知」啊！所以我們說保持覺知，安住在當下，你一離開覺知，就落入二元對立，就有能所，能緣的心，跟所緣的境。只要有能所，你就已經離開覺知了，可是因為我們覺知一直都在，所以你馬上就知道你散亂了、昏沈了、掉舉了、又胡思亂想了，再把它什麼？回到覺知，安住在當下，就是這樣子訓練。所以只要我們有能所、有二元對立，就知道已經離開覺知了，要再回來，回到覺知，保持它。所以我們現在講的這個情緒呢，六種情緒，當它生起的時候，你怎麼辦？還是保持覺知，安住在當下。這個情緒呢，讓它自己解脫。

我們早上講，一開始講，我們修行的目的要解脫，可是誰綁住你了？沒有人綁住你，我們的自性是本來解脫的，所以不用害怕、或擔心、或恐懼這

六種情緒，因為它也是從我們的自性怎麼樣？生起來的，就讓它再回復到清淨的自性當中。所以，等一下我們就是要作這樣的練習，你當下有任何的情緒，你就看著它，不要讓它落入二元對立，就是沒有能所的二元對。也是沒有好壞啊、善惡啊、對錯啊、是非啊，沒有相對的這個分別當中。一般我們都會喜歡好的、然後排斥壞的。修行之後就是說，我要精進持戒啊，然後破戒我就懊惱的不得了，就好像世界末日一樣，沒有這麼嚴重啦！然後要一心向善，也沒有錯啊！因為佛法就是什麼？諸惡莫作嘛，先斷惡，然後第二步眾善奉行嘛，第三步什麼？重點來了，自淨其意，善惡都不可以執著，這個叫做沒有二元對立，善跟惡是對立的。你還會造惡的時候，先叫你斷惡，「諸惡莫作」，一切的惡都不要作，把惡斷了。然後「眾善奉行」，可是眾善奉行的時候，大家就怎麼樣？就很執著了，執著善啊！善跟惡是嚴重的對立。我喜歡善，那是貪耶！我討厭惡，是瞋耶！所以你只要有二元對立，就有貪、瞋，沒有特別喜不喜歡、討不討厭，就無明愚癡一片嘛！所以其實我們每一念都沒有離開貪瞋癡喔！你好樂的那個部分，是跟貪相應的；不喜歡的那個部分，是跟瞋相應的；沒有特別情緒的時候，是愚癡相應的。

所以當種種的情緒、或煩惱生起的時候，我們不用排斥它。「好討厭喔！」一生氣的說「我不應該生氣、我不應該生氣、我後悔的要命，我下次一定不要生氣！」可是下次還是生氣，然後你罵自己、責怪自己半天，有沒有改善？沒有改善啊！下次還是生氣，然後你這個過程呢，念念跟煩惱相應，因為你又懊惱嘛、又後悔嘛、然後又埋怨、又什麼啦，所以我們就知道，排斥不是一個很好處理的方式。那跟著它貪瞋癡，跟著這六種情緒跑，是不是好事？也不是好事嘛，所以我們不迎不拒。「迎」就是「好喜歡你喔！」你這情緒一來，喔！就馬上跟你相應，然後我就跟著你跑了。那這什麼結果？這個情緒就一直串習、一直串習，這個習氣就越來越強、越來越強。這個習氣的種子在哪裡？第八阿賴耶識當中嘛，所以以後都是由這個種子生現行之後，就沒完沒了了。然後你還繼續串習它，它這個習氣還有種子的力量，越來越強、越來越強，也別想要消滅它，因為你每天都在串習嘛！

譬如說：脾氣不好的，每次發脾氣又薰一次嘛，這個憤怒的種子又薰回到第八阿賴耶識。你憤怒的種子的習氣的力量更強，那你說我要改脾氣很難啦！因為你繼續串習它嘛，是有脾氣越來越不好，沒有什麼脾氣會越來越好

的。因為你繼續串習它，這個習氣的力量會越來越強。所以我們就知道跟著習氣跑，它不是一個解決的好方法。那你說不要發脾氣、不要發脾氣，你用壓抑的是不是好？今天忍一點，明天忍一點，到哪一天不行了！一爆發，哇！天崩地裂。所以壓抑也不能解決問題啊，你只是壓著它，它並沒有消失不見啊！你只是一種自欺欺人的手段而已，矇騙自己說「不可以、不可以、不可以發、不可以發、不可以發！」

所以「不迎不拒」的意思，就是不會跟它迎合，也不會拒絕它，你不用排斥，然後壓抑它、討厭它、唾棄它，也不能解決問題嘛，它還是在啊，所以怎麼辦？好跟壞是二元對立嘛，我們通通放下來，保持覺知，安住在當下。譬如說：我這個怒氣一冒起來，怎麼辦？我就不要再想那個讓我生氣的人，還是那件事情，你不要再去想。你只要看著憤怒，保持覺知，安住在當下。你會看著那個憤怒怎麼樣？跟你的覺知慢慢慢慢的，因為你覺知憤怒嘛，憤怒覺知、覺知憤怒、覺知憤怒，你的憤怒跟覺知融合在一起，你會發現憤怒不見了。這個才是根本解決的辦法，「根本解決辦法」的意思是你這樣的話，有沒有再薰回去成為憤怒習氣的種子？沒有嘛，你當下把它銷融掉了，它不會再薰回去。今天發脾氣，銷融掉了；明天發脾氣，銷融掉了；你這個習氣會越來越小，對不對？因為你沒有繼續串習它、增長它嘛，所以這個種子慢慢慢慢力量越小、越小、越小，有一天就沒有啦！所以你還有沒有那個憤怒習氣的種子引導你去……，情緒引導你到地獄？不會了，沒有了，這個才是根本解決的辦法。所以當情緒生起的時候，我們不迎合它，也不排斥它。用覺知的力量看著它，慢慢慢慢跟它融合在一起，融合成一體，所有的情緒都消失了。這樣不但可以慢慢清淨我們煩惱、習氣、業力的種子，而且不會再增長它，這個才是根本解決的辦法。

說了半天，也不知道明不明白？我們現在就練習來看看，有沒有什麼困難？現在不管你有什麼情緒，我們情緒太多了，從來沒少過。所以看看你當下的情緒，當這個情緒生起的時候，不管任何的情緒，生起的時候，你就用覺知看著它、看著它，所謂沒有落入二元對立嘛，喜不喜歡就是二元對立。剛才說要迎合它、要拒絕它，就是二元對立嘛，一個要抓它，一個要跑嘛，這都不是好辦法。所以你只要沒有能所，沒有對立，沒有一個我在生氣，也沒有生氣這件事情，這是二元對立嘛。有一個生氣的我，有一個什麼？我生

氣的事情、或者是人、或者是對象，這是二元對立。我現在只看著憤怒生起，沒有一個我在生氣，也沒有生氣的對象，都銷融掉了。我只看著憤怒的本身，它也慢慢跟覺知融合在一起了，沒多久它也消失了。不空口說白話，練習看看！

好！好，再練習一次，應該就更能夠把握那個原則。平常有修定的師兄會發現，這樣也很快入定，對不對？有嗎？就是有情緒生起的時候，看著它，它就跟覺性一起銷融了。沒有情緒的時候，安住在當下，不落入二元對立。接下來呢，能所雙亡，於是就入定了，很快！所以它也是入定的一個很好的下手方法。就是安住在當下，過去已經過去了，沒什麼好想的；未來還沒有來，也不想，就是安住在當下。有任何情緒生起的時候，就看著它，它就銷融了，於是安住在當下。我們說保持覺知，覺知的當下是沒有能所的，所以它是沒有二元對立，因此它沒有能所，所以很快的能所就什麼？就雙亡，能所都沒有了，能所都沒有，然後你又安住的很好，是不是很快就入定了？是嘛，所以這個法門很不錯。那它也很方便，隨時都可以練習，不一定要打坐的姿勢。有一些師兄他平常沒有打坐的習慣，也沒有關係。你坐在椅子上，你好生氣，坐在椅子上，然後怎麼樣？早上教的，吸氣吐氣、吸氣吐氣，把你左右脈的什麼？能量平衡一下。然後你再保持覺知，安住在當下，看著你的情緒。因為你透過吸氣吐氣、吸氣吐氣，其實那個氣兒也差不多沒了，生氣的那個情緒也差不多沒了。然後你再好好的看著它，很快就沒有了，很快就銷融掉了。

所以它的確是一個很好的法門，幫助我們穩定情緒這一方面。平常就多多的練習那個呼吸，調整氣脈，然後再保持覺知，安住在當下。讓情緒自己解脫，沒有人綁著你，所以讓它自己解脫。你還要抱著那個情緒不放的話，你就沒辦法解脫。所以你看著它，情緒自己解脫，你看多好！然後它又有什麼好處呢？不但自己解脫了，而且不會繼續造業嘛，有沒有？本來很生氣的時候，就怎麼樣？就看用什麼方式把它反擊回去嘛，是不是又造了新的業？因為你饒它不過，一定要怎麼樣？要採取什麼樣的手段、怎麼樣的方法、要怎麼報復他？怎麼樣？又想了一堆，造了很多意業。然後忍不住再說兩句，又造了口業；再忍不住打他兩拳，又造了身業；身口意業都造了。所以你當下沒有辦法讓你的情緒解脫的話，你就繼續造業嘛，然後瞋恚的種子怎樣？

又薰回第八識成為瞋恚的種子，瞋心的習氣越來越強，對不對？所以你想解脫嗎？沒門！不可能解脫的，就永遠輪迴了，輪迴就是這樣造成的喔！情緒造成的喔！所以我們可以把種種的情緒，都把它自己解脫的話，不但不會繼續造業，然後你透過懺悔的方式，把過去已經造的，來不及了，已經造的怎麼辦？透過懺悔把它清淨，讓它清淨，不會再繼續造新業。

今天得到這個法門之後，很好用，情緒生起的時候，趕快吸氣吐氣、吸氣吐氣，然後看著它，耶！它就自己消失了。真好！也沒有造新業，又不會繼續串習那個原有的習氣，習氣只會越來越少，一直到完全清淨種子為止，所以這個方法很重要。那我們明天也會繼續的練習，因為今天還是有一點不是很熟悉，我們明天透過別種方式，無所不用其極，一定要練會它就對了。透過別種方式，一步一步的讓它越來越清晰。什麼是覺知？怎麼保持在當下？明天一定要把它弄明白，因為再下來我就飛了，沒得問，一定要會，我們透過明天的練習，應該是能夠更清楚明白。

那還有很多師兄，就是不知道為什麼要做這樣的一個練習？剛剛在休息的時候，就是有師兄問到嘛，為什麼要練習保持覺知，安住在當下？它的目的是什麼？仔細聽了！你想要解脫的，剛才說了嘛，煩惱、業力、什麼情緒，自己就解脫了嘛，所以你要解脫六道輪迴完全沒有問題，你想要開悟、成佛也沒有問題。因為我們講覺知是我們般若智慧的作用，所以你能夠保持覺知，安住在當下的話，就表示我們那個無分別、般若無分別智，般若無分別智就是我們的自性，我們的本覺，它就有機會現前。我們都有開悟的種子，但是它為什麼不成熟呢？是因為我們的身心太混亂了嘛，對不對？一下搞感受、一下搞情緒、一下搞煩惱嘛，它安靜不下來，所以我們本來有的那個佛性，它沒有機會現前。雖然一切眾生本來覺悟的本覺，可是它沒有機會現前，因為我們太混亂了。所以只有透過不斷不斷的保持覺知，安住在當下，不再落入二元對立，二元對立就是輪迴的開始。有我嘛、有法嘛，只要一二元對立，就是輪迴的開始。可是我們可以繼續的保持，一直安住在當下，保持覺知，我們的自性就自然現前了嘛，對不對？本覺就能夠現前。

我們明天還會再透過方法，讓它能夠現前，更快的現前。我們今天的練習，只是讓大家去體會什麼叫「覺知」，然後稍微運用一下，耶！運用在情緒生起的時候，它用的上、用不上？明天我們練習感受生起的時候，妄念生

起的時候，是不是也一樣很好用？再加上……，再下來呢，我們就會介紹怎麼樣讓我們的那個本覺現前，更快速。這樣的話，應該就離開悟的路途沒有很遙遠了。所以我們很期待明天的課程。

那我們今天呢，就練習到這裡。