

覺知的訓練(三)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於中國杭州
2013/9/15 上午

各位居士大德！早上好！

昨天我們談到了覺知，還有怎麼在面對境界的時候保持覺知。因為我們這次的題目是「如何在日常生活當中保持覺知」。那日常生活當中，就是每天要面對很多的境界，就是六根要面對六塵境界，眼睛每天要看很多東西，眼根是面對色塵，見種種色，你當下怎麼樣安住在覺知當中，不被境界牽引去。如果我們沒有很強的覺知力的時候，我們面對境界，你看到什麼馬上就跟著那個境界跑了，有沒有？（同學回答：有）

那耳朵聽音聲也是啊，所以耳根相對的是聲塵，有各種的聲音，好聽、不好聽的，像音樂是好聽的，噪音是不好聽的，然後不好聽的我們就產生了分別，就馬上有二元對立，有一個我在聽，有我聽的對象，這就是二元對立。馬上就落入二元對立，然後就跟著那個聲音跑，好聽的就生貪，好好聽哦，就陶醉在裡面，這個有沒有保持覺知啊？那個噪音好吵好討厭，好想過去叫它閉嘴，還是叫它不要再產生什麼聲音。是你的心跑出去跟那個聲音相應，這時候也沒有保持覺知。

所以每天就是種種的境界，看到的、聽到的、聞到的，有香的、有臭的，我們喜歡聞香的，不喜歡聞臭的，馬上又落入二元對立，有一個我在聞，還有我聞的味道，這樣的一個對象。

舌頭也是啊，每天吃三餐，加上宵夜、點心，這樣五餐，好吃、不好吃，有強烈的對比。所以你在吃飯的時候，有沒有保持覺知呢？還是跟著那個各種滋味，酸的啦、苦的啦、甜的啦、辣的啦、鹹的啦，有沒有跟著它跑？有跑的話，又落入二元對立，又生起了喜歡、不喜歡，好吃不好吃就是喜歡不喜歡，沒有特別喜歡不喜歡就是癡。所以念念都跟貪瞋癡相應，只要你離開了覺知，落入二元對立就跟煩惱相應。

那身體相對觸，種種的身的感覺，像外面熱啦，這邊很舒適，這是一種感覺，很舒適又跟貪相應。我們貪涼嘛，外邊很熱，不喜歡，就生起那個煩躁的心，又落入二元對立。

所以每天我們就是眼耳鼻舌身，相對色聲香味觸，種種的境界，你不可以說我為了怕造業，所以我就眼睛只看前面三尺，戒律講說你走路只看前面三尺，我不看、我不聽。這樣也不能解決問題啊，因為你煩惱的種子、習氣的種子都在第八阿賴耶識。

第八阿賴耶識，我們昨天提過，它是含藏無量劫以來的種子，每一個種子都是你自己薰進去的，成為習氣的種子。像我這一念貪，我不是貪完了就沒事了，它就薰回去成為未來貪的種子，我下次看到還是一樣的貪。

所以我們昨天講六種情緒跟六道的關係，這一念貪就是餓鬼的種子又種下去了。所以它貪的當下，我們如果能夠保持覺知的話，我們不會跟貪相應，所以不會造下新的有關貪的業，然後貪的種子又可以慢慢清，怎麼樣？習氣越來越少，有一天貪的種子就能夠完全清淨。只要你保持覺知，覺知貪生起了，你看著貪，它就跟覺知融合了。

你看著各種不同的情緒，你的覺知力跟這個情緒相合，慢慢融合然後就化掉了，貪就沒有了，各種情緒也沒有了，只要你能夠安住在當下，這個是重點。安住在當下是重點，保持覺知，「當下」就是你沒有想過去也沒有想未來，只是每一念都在當下，然後不落入二元對立，這樣是不是很安全？沒有再造新的業，也沒有再繼續串習舊的習氣種子，所以習氣種子才能夠慢慢清淨啊，它的原理在這裡。

你沒有造下新的業，那你舊的業報掉或者透過懺悔，重報輕受或者那個輕的也是，就是不一定要受的，那你透過懺悔，它就完全清淨不用受報。那個有關因緣果報，在《廣論》裡面的深信業果的部分也講得非常清楚，造什麼業會有什麼報，然後最後對這些業要怎麼處理。它有所謂的四力對治，其中有一個就是懺悔，就是過去已經造的怎麼辦？來不及了，所以我透過懺悔，一定要報的會重報輕受，會變得很輕，可能本來會沒命的，可能就受個小傷而已。那有些不一定要報的，你透過懺悔就能夠清淨不用報。那書上講得很清楚。

所以如果能夠保持覺知，安住在當下的話，你就不會跟各種情緒相應，然後就繼續造新的業，然後又繼續串習原來有的各種種子，讓它力量更強大，就不會有這樣的過失。

這個我們昨天就都介紹過了，因為今天有新的同學我們就再複習一下

下，重點一定要再講到，不然不知道等一下怎麼練習。

所以我們日常生活當中，就有所謂外在的境界，就是我們剛才講的，色聲香味觸。那我們怎麼練習呢？就是色聲香味觸任何的境界現前的時候，只要你保持覺知，不跟著這個境界向外攀緣，馬上又回到覺知上面。所以你看完又回到覺知上面，聽完又回到覺知上面，這個等一下我們會練習，那你說這個味道很難聞，馬上覺知力又把它拉回來，保持覺知，安住在當下，就不會後面又連續又想了很多，又打了很多妄想，就不會有這樣的過失。

這是面對外在的境界，我們能夠保持覺知，安住在當下，那它馬上回到覺知裡面，就不會隨者外在的境界奔馳，然後起惑造業，起惑，這個惑就是煩惱，就不會因為生了分別，落入二元對立就是生分別，然後又把那個我放進去，就是生煩惱之後，就會造種種的業嘛，這是外在的境界。

然後內在呢，我們昨天是練習的情緒，內在還有種種的感受，還有妄念紛飛。我們的妄念是從來沒有停止過，晚上作夢也是妄念的延續，就是除非你入定了，或者是昏死過去，要不然這個妄念是很難讓它切斷。我們也不需要切斷，這個法門如果你熟悉的話，功夫純熟的話，你不用害怕外在的境界來，因為一來你就馬上就保持覺知，安住當下，都沒事嘛。所以也不用害怕什麼境界現前，都不用害怕，你儘管眼睛去看，耳朵去聽，鼻子去聞，都OK，盡量吃美食，OK，保持覺知吃美食。

那內在也是，種種的情緒感受，或者是妄念生起來的時候，也同樣的是保持覺知，安住在當下。所以所謂日常生活當中，也不外乎外在的境界，還有你的內心種種的情緒，煩惱、感受、妄念。所以我們今天要練習的就是每一種都練習一下，外在的境界我們等一下可以透過音聲，因為昨天各位在練習的時候，我發覺很多聲音，這個是蠻好的。

我們在台灣是帶各位到外面去走一圈，你就儘管看，可是我們現在外面太熱，沒辦法這樣走一圈，走一圈的意思就是說你儘管看、儘管聽，你儘管聽各種音聲，然後身體有各種的感觸，都沒有關係，去練習，你看可不可以馬上回到當下。那因為不能夠出去走一圈，所以我們就等下坐在這裡，聽音聲。昨天很多人在外面講話，所以聲音比較多，今天好像有沒有人？要不要派兩個人到外面去講話，故意講得很大聲，好，那也是從...，方法應該都還記得。

那新來的同學也是按照我們剛才說的，照這樣來練習，你就沒有...任何的狀況，或者是你要同時練習也可以。你如果有感受的話，你就看著感受生起，然後覺知跟它相應。如果你坐在那邊胡思亂想，你也看著你的妄念，然後等下又動一個念頭了，然後你看著妄念，妄念也會很快就消失，然後聽種種的音聲，沒有聲音的時候你就安住，然後突然冒出什麼聲音，你就聽，聽到聲音了，然後因為你有覺知力，馬上又回到當下。

所以重點是安住在當下，不落入二元對立，二元對立就是有一個我在聽，還有我聽的聲音，有一個我在看，我看的對象，有一個我在感受，還有感受什麼事，感受冷啦、熱啦，還是酸啊、脹啊、麻啊、痛啊，還是什麼，它都是有二元對立。所以這個時候我們就知道又不對了，又開始有能所了，能緣、所緣。我們昨天講到，能緣所緣，有一個能緣的心，還有一個所緣的境，只要有能所就是落入二元對立。

因為我發覺還是有很多師兄不太能夠觀察自己有沒有落入二元對立，因為他已經在那邊想一堆了，然後說這個是不是覺知？當然不是，因為你已經不但落入二元對立，還想了一堆，還在那邊推理、判斷、觀察、思維，弄了一堆，然後說這個是不是覺知？不是，只要落入二元對立，你的覺知力消失，然後，你已經產生分別跟種種執著，也許又跟種種的情緒、煩惱已經相應了。

所以我們練習的重點就是，馬上回到當下，沒有狀況的時候你就安住，一有音聲的時候，你察覺到音聲，然後又馬上回到當下，所以你全程是保持覺知力的。所以我們說保持覺知，然後突然身體有什麼感受，覺知力馬上感覺到了，馬上覺知到了，然後又安住在當下，然後那個念頭生起了。因為你覺知力在，所以你很快就看到你念頭生起了，然後馬上安住在當下，回到覺知當中，這樣子練習。

所以我們可以盡量打開六根，去接受外在的訊息，不用害怕。有任何的狀況，看你可不可以夠快的就抓住它，然後跟它融合，合而為一，然後你會發覺一切外在的境界，或者內在的種種情緒、感受、煩惱、妄念，都在剎那之間就消融掉了。我們現在練習，就各憑本事吧，因為什麼樣的狀況可能都有，主要是練習覺知力能不能越來越強，好，我們現在開始練習。（進行練習）

覺知力在不在啊？容不容易拉回來？還是慢半拍？可以馬上覺察到當

下的狀況嗎？那個睡著的，有覺知在睡嗎？還有那個一直換姿勢的，腿疼啊，有覺知疼嗎？有。我們這一堂課就是訓練那個覺知力，看它能不能很快速的回到當下，只是做這樣的一個練習。那我們下一堂課要再進一步的練習，讓它能更快的回到當下。那它有另外的方法，我們待會介紹。好，我們休息十分鐘吧。

我們現在要再進一步地讓它更快速地可以回到當下，可是首先我們要明白，這個覺知它其實一直都在，這個是重點。你們剛剛練習，有沒有發覺，有聲音的時候，覺知馬上去覺知那個聲音，聲音本身是生滅無常的，所以聲音發完之後就消失了。待會又唉呦，腰酸背痛的，唉呦，腿麻了，可是覺知又馬上回到當下。有任何狀況，風吹草動的時候，為什麼覺知力馬上可以察覺？這證明一件什麼事？覺知力一直都在！

外在的境界也好，內在的情緒煩惱、妄念也好，它們是生滅無常的，覺知力是沒有生滅的，這個是重點。只要一切因緣所生的都是生滅無常，空無自性的，只有我們的自性是沒有生滅，本不動搖。不是何期自性本自具足，能生萬法，有一個本來不動搖，沒有生滅的那個，就是我們的自性，也就是我們的本覺，它是沒有生滅的，所以任何的情況發生它永遠都在，那它就是我們的本覺。所以我們才會說覺知它是我們本覺直接的作用，因為它是沒有生滅的，只有我們的菩提自性是沒有生滅，其它的都是生滅法。

既然是生滅法，它就隨著因緣生、因緣滅，你根本就不用去煩惱它。你曾經煩惱過那個樹葉為什麼會落下來嗎？沒有吧。你不用擔心那個樹葉什麼時候掉下來吧，不用擔心，因為它是生滅法，一切生滅法，我們本來是不用擔心的，那我們為什麼有那麼多的心事放在心裡面，然後擔不完的心呢？就忘記生滅、無常的、因緣所生法，它是虛幻的，它是夢幻泡影，大家都很熟了，夢幻泡影我們把它當作是真實存在，以為它永恆不變，因此我們才會執著它。

所以我們的自性，那個本來沒有生滅，本來沒有動搖的，我們應該去關心它，不是關心那個外在會生生滅滅的無常的現象，那個是隨著因緣在流轉而已。可是我們都在上面弄得熱鬧得不得了，是不是？對外在境界搞得自己身心疲累，然後「萬法本閒，唯人自鬧」，萬法本來清閒的，它本來沒事，是我們自己心裡面好熱鬧，搞得好複雜。

所以剛剛也有師兄在說，這個方法好簡單，本來就很簡單，就是保持覺知，安住在當下，就是這麼簡單。可是我們複雜慣了，一下要回歸單純好像還不太習慣。可是本來是天下無事的嘛，是不是？本來沒事的，都是自己庸人自擾之。所以現在我們只要回到本覺，回到當下，安住覺知。其實就是回到你本來覺悟的清淨自性當中，它是沒有生滅的，這個是重點。

所以在我們面對六塵境界的時候，你們怎麼去體會呢？就是譬如說這個音聲出來了，突然發出一個音聲，你有覺知力，馬上就覺知到了音聲，然後又回來了。所以我們就知道那個音聲是生滅無常的，我那個知道音聲的那個，是沒有生滅，是恆常不變的真心本性、菩提自性。所以我那個能知道音聲的那個，不在音聲上，有沒有？對不對？因為聲音會消失，可是我的那個覺知力沒有消失，所以我這個覺知力不在那個音聲上面，是不是這樣子？所以音聲過去了，我的覺知又回到當下，回到本覺當中，等下一有什麼狀況，覺知力又發揮作用，那個又是生滅法，又過去了，我又回到當下。

所以我那個能見聞覺知的那個，不在我所見聞覺知的那個境界上面，因為境界是有生滅，我見聞覺知的這個功能，自性的功能是沒有生滅的，所以它不在種種的境界上。所以如果我的覺知力在那個音聲上，音聲消失的時候，我的覺知力就跟著消失，它就是生滅的了，懂嗎？我腰痛，坐到腰痛，我知道痛的那個，不在痛上面。我的覺知力不在那個痛上面，所以痛完就沒有了，我的覺知力還在。我的覺知力如果在痛上面，痛完了我的覺知力也完了，表示它也是生滅的。

好，所以我們講到了一個重點。任何的境界現前，你去覺知它就好了。那你知道你的覺知力不在任何的境界上，所以覺知完了，立刻就回來了。

所以我們剛剛說有一個更快的方法，可以回到當下，就是你知道你的覺知力是沒有生滅，外在的任何境界它是生滅的，你就不會跟著它跑了，聲音出來了，你本來之前沒有覺知的時候，你就跟著那個聲音跑了，然後又起了很多的聯想，打了很多的妄念嘛。那現在不會，就覺知音聲就回來了，是不是立刻回到當下，保持覺知。等下又有人咳嗽了，就回到當下，咳嗽咳完了，我知道咳嗽的那個沒有完，因為它一直都在，那個就是我們的覺知力，我們本覺的作用，我們自性的功能，這樣明白了，發覺離開悟越來越近了，好，那我們現在練習。（進行練習）

能夠知道外境是生滅無常的，就不會著在任何的境界上面，因此它很容易、很快速地就能夠回到當下，依然保持覺知。所以我們平常隨時隨地都可以訓練這個覺知，從早上醒來的第一個剎那，覺知醒來，覺知是怎麼坐起來，怎麼下床，每一個當下都可以保持覺知，走到浴室辦完事，刷牙洗臉，是不是刷得念念分明？牙膏是怎麼塗在牙刷上面的，手是怎麼樣左右晃動的，又是怎麼樣漱口，每個動作……內觀禪也是訓練這個嘛，對不對？觀察每個動作的當下。

那我們是保持覺知，覺知每一個當下，動作也好，任何生起的念頭也好，都可以很快的覺知到它，我現在動了什麼念，像我們一般失念的狀態就常常有，一出門，我到底鑰匙帶了沒？走到冰箱前面，我要拿什麼？一回頭就忘記。那個就是沒有保持覺知，沒有在當下。所以每天走同樣的路回家，哪一天說我要先去辦個事，可是下意識就開到家門口了，開車的話，那就是沒有保持覺知。因為你是用下意識，每天很習慣開同樣的路，可是今天你要岔到別的地方，因為你覺知不在，所以你就依然開回家。

我們是舉例，就是說你的覺知不見的時候，就是打妄想，散亂、昏沈、掉舉、鬧情緒還是什麼，有強烈的感受，重大事件發生的時候，都是沒有覺知的，可是我們知道覺知一直都在，所以我們要跟它親密的、緊密的結合在一起。它其實一直都在，是我們忽略了它這麼久了，現在終於認識它了，要跟它緊密的合在一起，就好像緊密的跟我們的本覺合在一起。

那我們下午就是有一個方法，可以讓你跟你的本覺又更親近了一點，我們又好期待。

好，我們這一堂課就講到這裡。回答問題，不然說不負責任嘛，都寫紙條，結果半天都沒有回答，不可以。

問：感恩法師，祈請法師慈悲開示，證悟是回到本源，是真的有一個地方可回，還是只是一個形象的比喻？

師：現在都知道本覺是什麼了。是真的有一個地方可回嗎？那個地方在哪裡？就是你自性的家，如果說硬要有一個地方。至於是不是一個形象的比喻，它也沒有形象，你所謂的地方、形象在《百法》裡面是屬於廿四不相應行法，它是第六意識分別而有的，所以它一定是比量，地方、大小、高矮、數量、時間、空間，構成物質世界所有的外在條件，全部是比量來的，明白

嗎？所以說只能說回到自性的家，但是它沒有一個固定的地方，為什麼？因為法界同體，無所不在、處處都在。沒有一個固定的地方，盡虛空遍法界，都是我們自性的家，只能這樣說啦。

問：打坐時看見什麼都不要動心嗎？星光體出遊的經歷？

師：星光體就是講到脈輪一定會講到這個名詞，修過脈輪的就知道，星光體它是某一個脈輪的位置，那我們現在說安住在當下，那不管你跑出去做了些什麼，經歷什麼，當然就是都一概保持覺知，不要被境界牽引，這樣就可以了，因為著在任何的境界上面都是非常危險的事情。

問：打坐時突然身子坐得很直，沒有了任何感覺，時間很短暫，不知道是不是就是入定？

師：修過四禪八定的就知道，它屬於什麼定啊？有法持身，就是身子打得很直，有法持身，入的是欲界定，還在欲界，必須經過未到地定，才能夠入色界初禪。所以最好的狀況就是欲界定而已，但是它不是一下下，真正的欲界定，可以坐很久，然後沒有念頭。就是說它那個定力已經伏住妄想，在下一剎那，你在那個當下，你的妄念是起不來的，因為好像有一股力量壓在那裡。事實上你的念頭是沒有機會冒出來，因為那個力量太強，就是欲界定的定力，會伏住你的妄念不會生起。因此你的身體又能夠打直，身直則脈直，身體的脈全部都直了，所以你就可以坐得比較久，然後沒有身體的感覺。

好，這個是看起來有點像欲界定，可是如果只有一會兒的話，這欲界定的功夫又不是很好，偶爾有這樣的一個狀況，但是我們要知道這個是屬於欲界定。

好，坐到身心世界都消失，就是未到地定。其實它每個定都有法則可以遵循的，所以你明白，就是知道你入的是什麼定。

問：師父講到情緒上升用覺知，那麼如何區分把情緒壓下去和保持覺知，譬如生氣，和自己說不要生氣、不要生氣，可是內心還是會有可能很生氣。

師：這個是什麼？用壓抑的方法。我們昨天講過，任何情緒生起，不要壓抑它，說我不要生氣、我不要生氣，然後也不要說我很生氣，然後就跟生氣相應，脾氣就爆發了。就不迎不拒，不去迎合它，然後好好的爆發生氣的狀態；然後也不拒絕它、壓抑它，說你不要生氣、不要生氣、不要生氣，這

個也是二元對立，有沒有？

我們昨天講得很清楚，這兩個都不是很好的方法，生氣會繼續造業，因為生氣之後，一發不可收拾，不曉得會發生什麼事。所以可能身口意都會造業，然後有業力就要輪迴，然後又繼續串習瞋恚的種子，所以這一定不是好方法。

壓抑它呢，壓壓壓，壓到不能壓，不能再壓就怎麼樣？就火山爆發嘛，所以壓抑也不是辦法。你說不要生氣、不要生氣，可是它還是可能會生氣，你自己說的，可見它也是壓不住的。今天忍一下，明天忍一下，你說我要成就忍辱的功夫，如果你三輪體空可以啦，沒有生氣的我，沒有生氣的對象，沒有生氣的這件事，我當下就把它空了，這樣就沒有副作用。可是你一個都空不了的話，遲早會爆發，然後爆發得更嚴重，所以也不是好辦法。最好的辦法就是保持覺知，安住在當下，讓情緒怎麼樣？自然就消失了，沒有副作用。

問：家中打坐，需要注意些什麼？

師：我們這個法門是都不需要注意什麼，隨時都可以用，行住坐臥任何情況之下都可以用。那如果是你修其它的禪定的話，詳細內容還在《天台小止觀》，請上網看。上面有打坐之前，要做些什麼事，然後怎麼上座，然後坐中要注意什麼事，然後下座要注意什麼事，都講得很清楚。那我們現在大概講一下，就是你在家中打坐的話，就是一般的通則就是不要太飽，也不要太餓，太飽容易昏沈，太餓容易散亂；燈光不要太亮，也不要太暗，太亮容易散亂，太暗容易昏沈。

還有就是說譬如說現在天氣很熱，你家裡吹冷氣，就要把肩膀蓋好，膝蓋蓋好，因為風寒都是從這兩個地方進到體內。你在坐中如果坐得很安穩，然後毛孔張開，風寒特別容易進來。尤其在我們肩膀跟膝蓋的這個關節，很容易就從那邊進來，所以一定要保護好。脖子這邊圍一個毛巾，一直圍到肩膀，毛巾圍到肩膀，然後膝蓋蓋好。不管怎麼樣，再怎麼熱，只要你吹冷氣，膝蓋蓋好，然後肩膀圍好，最好是從這個後頸，因為這邊也會進去。所以你最好是有一個高領啊，還是什麼，然後肩膀一定要蓋好，至少要蓋到這裡。你這樣子的話，它還是會從，這邊也有氣脈，所以也是最好不要從這個腋下進去。所以你至少要蓋到這樣的一個長度，像我們短袖那樣的長度，這樣是

比較不會著涼的。

因為那個風寒在我們真正入定的時候，那個直接進到我們的氣脈的深處，那個寒氣很難逼出來，不像我們平常感冒只是在表，在表就是皮膚的表，或者是在氣管，是比較容易治療，可是你深到那個氣脈裡面去，那個寒氣真的很難排出來，所以就是千萬要注意大概就是，通則大概就是這些。

那如果你還有任何的個人的問題，你就下課再問我好了，因為講打坐，又可以講三天三夜都講不完，我們只能簡單地回答，因為今天時間也到了，那我們就到這裡下課。