

覺知的訓練(二)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
2012年7月15日

我們上一堂提到對應負面情緒最好的方式，就是保持在無二的覺性當中，讓負面情緒自己解脫，這樣不會繼續造業，這些負面情緒的種子也不會回薰到第八阿賴耶識當中，成為業識的種子，慢慢地這些業識的種子就能夠淨化。

那為什麼業識的種子淨化有這麼重要呢？因為這些業識的種子，就是造成我們輪迴最主要的原因。我們知道輪迴是怎麼形成的，是第八阿賴耶識的變現，所以第八阿賴耶識當中，還有哪些業識的種子沒有清淨，它在適當的時機，就會變現出六道的景象出來，所以六道就是我們業識所變現的。所以當你業識的種子清淨之後，六道自然就消失了。六道它不在外面，它其實就是我們第八阿賴耶識所變現的身心世界，所以我們才會說業識的淨化非常的重要。

所以我們每天生活在種種不同的情緒當中，這些情緒都會回薰到我們的第八識，成為業識的種子，不同的情緒，形成不同業識的種子。本來情緒也沒有這麼可怕，因為情緒是我們生存必須要有的一種情感表達。所以情緒有關我們生存，關係到我們的生存，它必須要有情緒，如果沒有情緒，我們的生命也不圓滿。問題是，我們不要把這些情緒變成是負面的情緒，而造成我們的障礙，因為負面情緒會成為變現六道種子。

像地獄道，它相對應的負面情緒就是憤怒。所以當我們起瞋心，心中充滿了怨恨，充滿著批判、爭執，這些負面的情緒，它就會累積在我們的腳底。晚上這些負面的情緒抒發出來，就會做有關地獄的夢。而這憤怒業識的種子，在我們臨終就會變現出地獄的景象，然後我們就投生在裡面，我們就說下了地獄了。所以地獄的景象也是我們業識所變現的，它是我們憤怒的情緒所變現的。

那當我們欲求不滿的時候，像有一些人他好像永遠都沒有滿足的時候，沒有得到的時候想得到，得到了以後越多越好，這個貪婪就是餓鬼道的種子。所以這個貪婪的負面情緒，就會累積在我們的生殖器的後方，因為貪婪

跟性欲有關，所以這些負面的情緒到哪裡去了？都累積在生殖器的後方。晚上這些情緒抒發出來，你就會做著有關貪婪的夢。同樣的，臨終這貪婪業識的種子，就會變現出餓鬼道的景象，然後你就投生在其中。

而無明，是畜生道的種子。所以我們有時候也會覺得很迷惘，不知道生命的目的在哪裡啊，也不知道自己需要追求什麼，然後種種的不確定，不知道怎麼樣安立自己活著的角色，或者是在生命當中應該扮演什麼樣的角色。這種迷失、不確定、無知，這些負面的情緒就會累積在我們的腹部，晚上就是做著有關畜生道的夢。

譬如說：我們夢到自己困在一個沒有門的房間，找不到出路；或者是，走在沒有名字的街道上，沒有路標的街道上，然後不知道要往哪個方向走；或者是深陷在泥沼當中，或者是一片黑暗當中，這個就是有關無明的夢。所以它意謂著黑暗，還有憂傷。臨終這種負面情緒出來的話，我們就會投生在畜生道當中。

對應人道的是嫉妒。所以對我們所擁有的，緊緊地抓牢，不管是想法、財物，或者是跟某人的關係，如果緊緊地抓牢，那個就是嫉妒的來源。對別人的快樂不能夠隨喜，這個都是所謂嫉妒的負面情緒。那它會累積在我們的心間，晚上就做著有關嫉妒的夢。就是帶著這個嫉妒去投胎，生在人道當中。

如果我們覺得目空一切、貢高我慢，這個就是在薰習阿修羅道的種子、習氣。所以這個傲慢的負面情緒，就會累積在我們的喉嚨，晚上從喉間抒發出這個負面的情緒，有關傲慢的夢境就會現前。臨終帶著傲慢，就投生在阿修羅道。

如果我們喜歡享樂，那就是在培養天道的習氣、種子。所以逸樂的散亂，這種負面的情緒，會累積在我們的頭頂。晚上做著放逸、懈怠、懶惰、享樂的夢，也帶著這個負面情緒，投生在天道當中。

所以，我們活著如果是喜歡安逸、放縱、散亂，喜歡享受在快樂當中，每天就是想怎麼樣讓自己今天過得比較享樂，這樣很就很難培養出覺知力，所以欲界天的天人他為什麼很難修行，就是因為他都沉醉在這個逸樂當中，心太散亂，沒有辦法修行，所以他最多只能有欲界定，而不能成就四禪八定。當然我們所謂最重要的那個覺知力，就沒有辦法培養出來，因為當下的覺知，全部跟逸樂的散亂緊密地結合在一起，所以他對周遭的環境完全不在

乎，只是全心全意的沉浸在那個逸樂當中，所以他對環境是沒有覺知的。而且為了能夠一直沉浸在逸樂當中，他會刻意去避開周遭的痛苦，他會想要麻醉自己對痛苦的覺知，這樣才可以永遠沉浸在安樂當中，所以它對修行也是一個很大的障礙。所以生活過得太舒服也不見得是件好事，所以釋迦牟尼佛才會說「以苦為師」，還是有它的道理。所以當我們在享受的時候，就要想：我們在培養天道的種子、習氣而已。

所以，這個六道輪迴也不是死了之後，好像還很遙遠的事，其實我們每天都在六道上上下下，都沉浮在六道當中生活，一念快樂，就到天道；一發脾氣，就到地獄去了；那種濛濛渺渺，就是無知的狀態，就是畜生道。所以只要我們還有種種負面的情緒，就是在六道當中起伏不定。

所以保持覺知非常的重要，不管你任何負面的情緒生起，馬上安住在無二的覺性當中。這個「無二」，就是沒有對立了。我們的菩提自性本自清淨，就是我們講的現量無分別境，一有分別，就有二元對立。順境的就貪，不順就瞋，所以貪跟瞋也是二元對立出來的。只要我們第六意識落入比量，全部都是二元對立；只要我們一生起分別心，就是二元對立。

所以保持覺知，也意謂著我們安住在現量無分別。所以無二的覺性當中，也就是我們的「本覺」，我們自性本來是覺悟的，所以也可以說安住在無二的本覺當中。那我們這一世的修行就是「始覺」——開始覺悟，覺什麼？覺那個本自具足的本覺。我們這個覺知一直保持，一直增強、一直增強，我們就能夠覺到我們那個本來覺悟的那個本覺，就是我們的清淨的自性心。所以是「始覺」覺「本覺」，始本不二的時候，就是開悟了。

所以，我們如果可以安住在無二的本覺當中，保持這個覺知，任何的情緒起來都沒有關係，我們不會把它轉成負面的，因為你不可能沒有喜怒哀樂、憂傷、牽掛、什麼顧慮……，什麼都沒有關係，所有的情緒盡量發出來，O.K.的，我們只要安住，保持覺知就可以了。所以這些負面情緒就不會回薰到第八識，成為業識的種子，因此當這些業識的種子全部淨化了，阿賴耶識就沒有了，整個輪迴的夢也消失了。

你再進一步，還有四聖法界，再繼續地見惑先破了，然後破塵沙，等最後衝破無明，你就成佛了。成佛就是完全的覺知，沒有一絲一毫的迷惑、無明了，那就是佛陀。所以從開始修行，到成就圓滿，也都是在培養這個覺知

力，到達極限，圓滿地覺悟，就是佛陀。

所以我們希望能夠在醒著的時候保持覺知，這個覺知力也可以延續到我們晚上睡覺的時候，可以繼續保持覺知，最後就能夠破無明，是真正從無明的大夢、輪迴的大夢當中醒過來了。所以如果白天我們都沒有辦法控制自己的情緒，那晚上當然就是做著六道的夢，然後臨終也是繼續再入六道，雖然六道不是真實存在的，是我們業識所變現的，可是只要我們沒辦法處理這些負面的情緒，也是一樣要過著輪迴的生活，白天晚上都在無明的大夢當中，沒辦法醒過來。所以我們現在知道了這個處理情緒的重要，我們就知道比較有信心把握，可以從輪迴、還有無明的大夢當中醒過來。

好，我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。