

覺知的訓練(五)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
2012年12月16日

我們今天的課程還是覺知的訓練。

之前我們都是處理那個外在境界的問題，當我們的覺知越來越增強之後，我們就可以有能力來處理我們內在的，譬如說：情緒、感受，比較內在，妄念，就可以朝這方面來練習。

所以我們修習止觀，不是說你在坐中，或者在定中才可以處理，這些情緒、感受，或者是煩惱、妄念這些問題。我們修習止觀在坐中練習，是培養它的能力，可是最重要的還是你下座之後，你每天在忙碌的生活當中，你是不是依然可以用得上？不是說下了座之後，所有的功夫都沒有了，那表示說功夫還不夠純熟。

那之前因為我們在坐中練習的時間非常非常的長，因為講天臺止觀到現在已經好幾年了，所以我們就會比較著重在動中修，止觀當中也是有嘛。隨著境界不同，或者是覺知力的培養，各方面的，都是希望能在動中培養這個功夫跟能力，這樣我們每天在面對不同的境界，或者內在的情緒跟感受，就能夠很快速地回到那個沒有二元對立的覺性當中，仍然能夠保持覺知。

那現在也是同樣的道理，只要我們這個做得好，能夠保持覺知的話，任何的情緒、感受生起的時候，你就會立刻覺知到它，然後看著它跟覺知一起消融。所以，我們今天練習的課程叫做「融合」，就是怎麼把你的情緒跟感受，或甚至妄念，在覺知當中讓它慢慢地消融，也就是說這些情緒跟感受，怎麼跟你的覺知融合在一起。

所以等一下我們出去走就練習，你任何的情緒、感受生起，你只要保持覺知，你會發現它跟覺知馬上融合在一起，然後消失。譬如說：等一下天氣有點熱，今天比較熱，所以你走一走可能會覺得熱，那就是一種感受——我覺得熱。那這個時候你保持覺知的話，覺知的狀態，你會發覺熱跟覺知融合在一起，然後那個熱或者煩躁的感覺就不見了。這是比喻，任何的情緒、感受生起，只要你保持覺知，安住在沒有二元對立的覺性當中，你會發覺它跟覺知融合之後，然後消失。所以，所有都能夠融合在覺知當中，然後慢慢地

消融，那我們等一下就做這樣的練習。

（練習「情緒、感受與覺知融合」）

其實只要一直保持覺知，這個練習就不會很困難。一般來說，當我們快樂的時候，我們就會沉浸在那個快樂當中，然後被快樂綑綁、或者是束縛，就是因為我們有二元對立，有一個我，然後它很快樂。那什麼事情快樂，它有一個對境，所以它有主客的二元對立。所以這時候的快樂就會熏回第八識，成為貪欲的種子，然後又想繼續追求快樂，然後耽著在那個樂受當中，它會引發我們的貪欲的煩惱。所以這個過失，就是因為你沒有保持覺知，在快樂的當下你沒有保持覺知。所以我們……當覺知生起，你看到快樂，然後又安住在沒有二元對立的這個覺性當中的時候，快樂也是融合在覺知當中，就消融在覺知當中。然後這個覺知的當下，它是沒有一個快樂的我，也沒有快樂的對境，也沒有快樂這件事情，全部都消融在這個空性當中，那這就是我們練習的重點。

那痛苦也是同樣，當你痛苦生起的時候，只要你能夠保持覺知，安住在沒有二元對立的這個當下，沒有一個我在接受痛苦，也沒有痛苦的對象，還有痛苦這件事情，全部都消融在覺性當中。

同理可證，任何的，我們剛才說情緒、感受，全部都可以這樣子來處理，只要你能夠保持覺知，安住在當下，所有的問題都能夠解決，一切煩惱、業力、輪迴的種子不會再熏回到第八識，而且你會從內在生起那個說不出的那種喜樂、還有平靜，因為你不再被外緣干擾了，不論它生起什麼情緒、還是感受，還是任何的妄念，你不再會被它干擾了。所以你會保持就是無比的寧靜跟安詳，在平常你的心境就是很平靜，因為不再干擾你了嘛，所以你就很平靜。然後平靜當中會生起喜樂，那這個功夫你就是已經能夠運用得很好了，所以你平常的心境是怎麼樣，就是喜樂、寧靜，這就是你每天的心境就是這樣子，那它怎麼來？就是從保持覺知，安住在當下來。

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。