

覺知的訓練(六)

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店
2012年12月23日

我們今天還是覺知的訓練。

上一次是練習感受跟情緒，那因為是從外在的境界，一直回到內在，所以從感受再更細一點，就是心念。那心念的觀察因為比較微細，所以我們就在坐中修是比較合適的，因為你在動中的話，要觀察那個比較微細的心念，除非功夫很純熟。所以，我們今天就在坐中來練習觀察，有關於煩惱的部分。

煩惱最主要就是貪、瞋、癡，大家都知道最根本的煩惱。那煩惱的來源就是因為我執，以為有「我」，那為什麼會以為有我？就是因為無明，不明白那個無我的道理，所以才以為有一個「我」的真實存在。那有「我」就會生起貪瞋癡，那生起貪瞋癡等等的煩惱就會造業，造業的結果就是輪迴，不斷不斷地接受果報，所以任何的果報其實都是自己造作出來的結果。既然造作就一定要受報，所以這個煩惱的問題要根本解決，當然是斷無明，徹底的解決是斷無明。

那貪瞋癡這個三根本煩惱來講，無明是最難破的，因為貪跟瞋都是因為無明才以為有我，有我才會貪，貪不到就瞋。所以無明如果沒有破的話，你要真正的斷貪瞋是比較……不是從根本解決，所以我們希望能夠從根本解決。

有關於貪跟瞋，我們就是可以用方法，用覺知的方法來把它觀破，讓它回歸到我們的本覺當中。可是無明它就沒有這麼容易，所以我們就放在比較後面來講。因為我們知道登地的菩薩無明都還沒破完，還有四十一品無明，所以它是比較後面的階段，那我們之後有機會會慢慢地介紹，就是無明它也是有層次的，就是一步一步，一個階段一個階段的慢慢去把它破除，有白天的修行，有晚上睡眠的修行，希望從白天一直到晚上，整個二十四小時都能夠不間斷地來提高我們的覺知，達到破除無明的目的，那個課程就比較長。那我們現在先對治我們比較能夠察覺的，因為無明沒辦法察覺嘛，對不對？因為我們每天都過著無明的生活，然後自己不知道在無明當中，所以它是比較難察覺，我們只能從貪或者是瞋這樣子來下手。那我們今天就練習那個貪

欲，當貪欲生起的時候，我們怎麼用覺知來觀破它。

只要我們離開本覺，貪欲就會生起。因為離開本覺，馬上就落入二元對立，對不對？馬上就有能貪的我，還有我所貪的對境，這就是二元對立，有能所，有能貪的我，還有所貪的境界。所以，這個二元對立怎麼來？就是你離開了本覺，馬上就有二元對立，就是我們之前所說的比量，你沒有一直維持在現量無分別的狀態，就落入那個比量。所以我們只要離開我們的本覺，馬上就落入二元對立，而有能所的差別。

那一般當我們貪欲生起之後，我們就會追逐那個貪欲的境界，想盡了辦法要去滿足它，對不對？因此就造了無量無邊的罪業，都是因為那一念貪，那造了業之後，當然就是我們剛才講的，你就要受報，然後不斷不斷地輪迴，其實我們追根究底，也是因為這一念的貪，讓我們不斷不斷地輪迴。就是貪，然後造業，有業就輪迴，就這樣子，不同的業，然後在不同的六道當中輪迴。所以，我們修行當然就不希望繼續走輪迴的路，我們希望從這個中間，看怎麼去把它截斷，那我們就是用覺知的力量。因為你一直保持覺知，所以當那個貪欲生起，你馬上就看到它了，然後讓它消融在沒有二元對立的本覺當中。我們前面一直講說你要保持覺知，然後安住在沒有二元對立的覺性當中，因為你一離開覺性，你就落入二元對立，所以我們現在就是回歸那個本覺當中就對了。

那方法很簡單，就是你不要再去看引發你貪欲的那個境界。我們剛才說有能所，有一個我在貪，我貪什麼呢？就有貪種種的人事物不同的對象，那我們一般……因為那個貪欲的對象生起了，所以我們就會去想怎麼去滿足、怎麼去滿足，就想了很多，所以我們現在絕對不可以再想貪欲的內容了嘛，對不對？因為你一想到貪欲的內容，你就只是一味的想說怎麼樣去把它達到那個貪欲的目的，怎麼去滿足它。

所以，我們就只要看那個貪欲的本身就可以了，當貪欲生起的時候，你就看著貪欲，讓它回歸到你的本覺當中，回歸到沒有二元對立的本覺當中，你會發覺貪欲就跟你的覺知一起消融在你的本覺當中了。所以你在坐中打坐的時候，你就觀察，當你那一念貪生起，我們念念幾乎都是貪，只是你有沒有發現而已，我們沒有一念沒有離開貪噢！你沒有很強烈的貪的時候，它是很微細的貪。譬如說：你等一下想說我等一下要做什麼，那個就是貪了，我

中午要吃什麼，下午要去哪裡，那個就是貪了。所以當它那個念頭生起來的時候，你就看著它，保持覺知，它就會消融在那個覺知當中。這個等一下練習看看，看有沒有什麼困難，我們現在開始練習。

（練習覺知「貪」的生起）

如果我們進一步來分析這個貪欲，貪欲是怎麼生起的？為什麼會有貪欲？它是來自一種匱乏的心理，就是我缺這個、我缺那個，然後我才會想要這個、想要那個，所以它是一種匱乏的心理來的。那匱乏又是怎麼來的呢？就是壓抑貪欲來的。因為你壓抑你的貪欲，然後你就感覺到匱乏，因此就會產生貪欲。

所以我們就知道，壓抑貪欲是不能夠解決貪欲的問題，不能夠解決，它只能讓我們感覺更匱乏。你說這個不可以、那個不可以要，然後這個不可以做，不管你是能力做不到而壓抑，還是有罪惡感而壓抑你的貪欲，它都會讓我們產生匱乏。只要這個匱乏的心理一直存在，你的貪欲就別想消滅，所以，用壓抑的方法不是一個好方法。

所以那個貪起來，你就不要理它，不要理它，它還在呀！或者是，我就滿足它，然後就造了業，那這個貪欲還會回熏到我們的第八識，成為習氣的種子，所以貪欲只會越來越重，那所造作的惡業還要受報。所以，除非我們用剛剛介紹這個方法，你才可以讓貪欲生起的當下，讓它回歸到本覺當中，這樣就沒有熏回去第八識成為貪欲習氣種子的過失，你也沒有因此造業，也不用受報，這個才是比較好的解決方法。

最清淨的欲求，就是希望能夠得到完全的了悟，這個是大家都希望達到的目標，不然你修行學佛是做什麼？就是希望開悟，能夠得到完全的了悟。因為只有完全了悟的時候，你才可以一直保持覺知，安住在沒有二元對立的覺性當中，所以你是用你的本覺來過生活，那就不會落入二元對立。你只是隨緣度日，但是不會落入在二元對立當中，因為你一直在現量無分別，保持覺知這樣的一個狀態之下，你即便是有，也是很快的就把它消融掉了。

可是，在我們還沒有完全了悟之前，我們就沒有辦法一直保持這個覺知，一直安住在這個本覺的覺性當中，沒有辦法做得很好，於是我們就不斷不斷地改變貪欲的對象。因為你不在覺性當中，你就一定落入二元分別，所以就一定有貪欲。而且，不斷地改變對象的意思就是說，世俗人貪欲的對象

就是世俗的一些名啊利啊、什麼可以說出來的，就是一般人從小到大，過了一輩子，他所貪求的就是世俗的這些內容。那一旦學佛修行，他就覺得說他已經可以遠離紅塵了，或者是跳出這個世俗的這些欲望，可是他沒有察覺到，他其實只是改變他貪欲的對象。他把本來貪欲紅塵俗世的那些，全部轉到佛法上面來了，所以他只是改變貪欲的對象，他貪欲的本質並沒有改變。

所以，學佛修行還是很多煩惱，為什麼？因為他還是一樣的，貪欲沒有辦法得到滿足，因為他希望得定、希望開悟，然後希望怎麼樣啊。所以在沒有完全了悟之前，其實貪欲都在，只是我們一定會不斷不斷地改變貪欲的對象而已，但是貪欲它是不可能消失的，因為沒有完全的了悟，會落在二元對立當中。

所以最好的方法，還是希望當貪欲生起的時候，我們能夠讓它很快的回到本覺當中，當下是沒有貪欲的人，也沒有貪欲的對象，還有貪欲的本身，這三件事情都消融在我們的覺性當中。那能夠常常這樣練習的話，我們可以發現它很快速地就解決我們的煩惱，而且沒有任何的過失，因為它不會熏回去。那你貪欲的習氣會越來越淡薄，離這個覺悟越來越近，而且不會造作種種的惡業，所以這個法門的修行是非常的重要，而且是從根本解決。

那瞋恚也是同樣的道理，當我們的覺知，覺知到瞋恚的念頭生起的時候，也是用同樣的方法，讓它回到沒有二元對立的覺性當中。所以當下也是沒有那個正在生氣的人，也沒有生氣的對象，也沒有生氣這件事情，要讓它完全地消融在覺性當中。

當你有一點點心裡面那種不滿的情緒生起的時候，我們就……就是所謂的忿、恨、惱，它是比較輕微的瞋恚生起的時候，我們就要用覺知力去覺察它，然後馬上讓它消融，它就不會進一步變成很強烈的瞋恚，甚至種種的那種打不開的心結，它會繼續地帶到下一世。所以那種恩怨情仇為什麼沒完沒了？就是它一直再循環，你這一世不能解決，也是帶到下一世，當下不能解決也是……這個心結會一直影響你生生世世。所以我們還是用這個辦法，是最徹底的，釜底抽薪，根本的把它解決這個瞋恚習氣的種子，讓它慢慢地淨除，這個才是真正的解決煩惱的問題。

所以，不論是貪欲還是瞋恚，我們都可以用這個方法，很快地就把它消融掉，那其他比較輕微的煩惱，也是都可以用這種方法來消除。那至於無明，

我們之後就會慢慢地再一步一步的介紹。

那我們今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。