

覺知的訓練(七)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
2013年1月13日

我們前面覺知的訓練，有練習了面對一切的境界，一切的外境，能夠保持覺知，然後又練習了不論一切的感受、情緒，或者是煩惱，都把它消融在沒有二元對立的覺性當中。之前我們是分開練習，那我們今天就把它綜合起來，在這一座當中，看可不可以全部擺平。

所以你等一下在坐中，不論你是聽到了什麼音聲，還是聞到了什麼氣味，或者是身上有什麼種種的感受、感覺，或者身體的感覺，或者是心裡有種種的感受、情緒，或者是煩惱，不論任何一個生起的時候，看能不能可以保持覺知。就是用覺知來觀照，讓它立刻回到沒有二元對立的覺性當中，那這一切都沒有的時候，我們就安住在當下就好了，那我們現在開始練習。

(練習覺知)

我們前面十六特勝講到初禪的時候就停止了，就停下來，然後就練習覺知，原因是初禪的喜樂對一般人來講很難做到，就是證初禪很難，所以要生起初禪的喜樂更難，那原因出在哪裡？就是境界一來就生煩惱了嘛！就鬧情緒，或者就開始分別執著，外在的境界會牽動我們的心，那我們自己本身身體的種種境界、種種的感受，或者是心種種的覺受，還有包含了什麼妄念、情緒、煩惱，所以都沒有辦法產生喜樂，所以我們才會加進來這個覺知的訓練，希望能夠安住在沒有二元對立的覺性當中。

雖然是這樣子練習，但是，大家都能夠體會它是非常困難的，你要安住在沒有二元對立當中是非常困難的，為什麼很困難呢？因為我們把一切外在的境界都當作是真實的嘛，境界來的時候，你當下有知道它是夢幻泡影嗎？沒有嘛！如果當下了知，在覺知當中的話，你就不會生煩惱了，也不會產生分別執著了。我們心裡不痛快的時候，鬧情緒的時候，生煩惱的時候，當下也沒有覺知嘛，對不對？要不然就不會呀！

所以只要一離開我們的本覺，本覺就是我們本來是覺悟的，一切眾生本來是佛，本來是覺悟的，那為什麼佛變眾生呢？就是因為產生了二元對立。你只要能夠一直安住在覺性當中，你就是佛，一迷了，就變眾生。所以一產

生二元對立，你就變成眾生了，你一回到你的覺性當中，就是佛了，因為本來是呀！一切眾生本來覺悟呀！就是一念分別、執著，然後有了二元對立，馬上就迷惑顛倒，就變成眾生了。

所以這個時候，我們才會又加進去了「八識規矩頌」的課程，原因在這邊。那讀了八識規矩頌之後，我們知道一切的身心世界都是自己心識所變現的，就好像夢境裡面，夢境有山河大地，有種種的人物，發生種種的事情，夢境怎麼產生的？我們心識所變現的，都不是在外面，對不對？你夢境裡面的人事物都不是在外面。同樣的，我們現在也都在夢境當中，因為沒有開悟之前，我們都在輪迴的夢中，十法界的夢中。

我們的無明產生了種種的……就一念妄動嘛，就有了八識，八識就變現一切的身心世界，所以都是我們心識所變現的。所以我們說不要落入二元對立，它為什麼那麼困難呢？我們就活在對立的世界呀，對不對？老師跟學生對立，父母跟子女對立，老闆跟員工對立，當你去談生意的時候，對立呀！因為每個人都要站在自己的立場，為自己的利益打算嘛，所以這時候你說沒有二元對立，很困難耶！那個生意不知道怎麼談，對不對？我現在要裝潢房子，我跟那個裝潢師傅也是二元對立呀！因為我跟他談價錢，對不對？要殺價嘛！所以如果沒有這樣的了知，了知這一切對立的現象是我自己八識所變現的，今天你所有對立的對象，都是你心識所變現的。除非你真正的了悟到這一點，你才能夠沒有對立，就能夠法界同體了，這時候才同體得起來，然後也知道是夢幻泡影，才夢幻得起來，要不然都是真實存在的。

所以我們對八識規矩頌也要好好地研讀它，然後去修證它，它不是理論，你真正實證到了，你現在要安住在沒有二元對立當中就非常的容易了，因為你知道一切的對立都是你自己心識所變現的，這時候就能夠法界同體了。

所以我們就回頭看，為什麼要加進去這些課程，覺知的訓練，還有八識規矩頌，其實就是要幫助我們的功夫能夠更快速的進步。因為你有這樣的一個理論的基礎，再加上覺知訓練的功夫，你才可以把外在的境界，內在的種種的境界全部都擺平，這個時候要安住在沒有二元對立當中是比較可能的。也除非你能夠安住得很好，你的喜樂才能夠真正的生起，這時候要入初禪非常的快速，二禪也沒問題。所以，十六特勝的第九個是「心作喜」，它是相

對二禪的內淨、喜支來說的。

所以，初禪的喜樂它是從覺觀來的，那覺觀又是從身觸來的，所以它是跟身識有關。可是到二禪之後，眼耳身三二地居，就是眼耳身這三識是止於初禪，二禪就沒有眼耳身三這三識了，那鼻舌二識是初禪就已經沒有了。所以我們知道，前五識——眼耳鼻舌身到二禪是沒有了，所以它的喜樂從哪裡來？不是從身觸來，它是從內在的清淨所生起的喜樂，就是二禪的喜樂跟初禪的差別就在這裡，一個跟身識相應，一個跟意識相應，它是因為你內在已經清淨了以後才產生的這個喜樂。

那一般凡夫，或者是外道修二禪，產生了二禪的境界之後，他容易心生耽著，可是我們修十六特勝的就沒有這樣的過失，尤其是我們有覺知的訓練之後，任何的喜樂都消融在覺知當中，所以你自然對這個喜樂也不會產生耽著了。

所以有了這個理論基礎，再加上實證的功夫，相信我們面對生活的一切境界應該都沒有問題了，有問題是出在功夫還不夠純熟，所以要不斷不斷地練習。因為我們還是生活在紅塵當中，每天有很多的生活瑣事要面對，就是對立跟沒有對立中間拉扯嘛，理論又跟實際的境界又拉扯，那就是功夫不夠純熟的問題，都做不到，然後會產生一些好像矛盾、衝突。執著，但是又知道不應該執著，所以還是要不斷不斷地加強訓練。

那有了覺知的訓練，再加上教理通達，這兩個配合的話，那我們面對每天什麼債，什麼該了的、該還的都會……那還得比較心甘情願，那該了的也會了得比較痛痛快快的，而不是用一種逃避，或者是害怕什麼造業，或者是什麼種種的，就是每天自己在情緒裡面糾葛，就不會產生這樣的一個過失。

還會生煩惱，表示說你的教理還沒有圓融，去融會貫通，然後你實證的功夫也沒有到達，所以這兩個要繼續加強的話，應該就能夠……每天活在這個種種的紅塵俗世當中都能夠……，一切的問題能夠迎刃而解，應該是這樣子。因為自己的問題解決了之後，我們才可以關心到眾生，如果自己本身都每天困在自己的問題當中的話，我們很難發願，然後去利益其他的眾生。所以，先要把自己的所有一切的問題都擺平了才可以，那個菩提心才發得起來。

所以，其實一切的問題的根本都在那個「我」，那我們念完八識也知道，那個是七識的見分的執著而已，也沒有一個真實的我，一切法本來無我的，

要加深這個思惟、還有功夫，那一切的問題就比較容易解決，因為對立也是從「我」來的，所以你一定要知道那個「我」並不是真實的，它只是七識的作用。加深這個印象、還有功夫，應該就沒有什麼不能夠解決的問題了。

那我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。