

慧言集

· 覺知的訓練

◎ 最尊貴的淨蓮上師 讲授

荷影書苑 編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册 PDF 文档信息

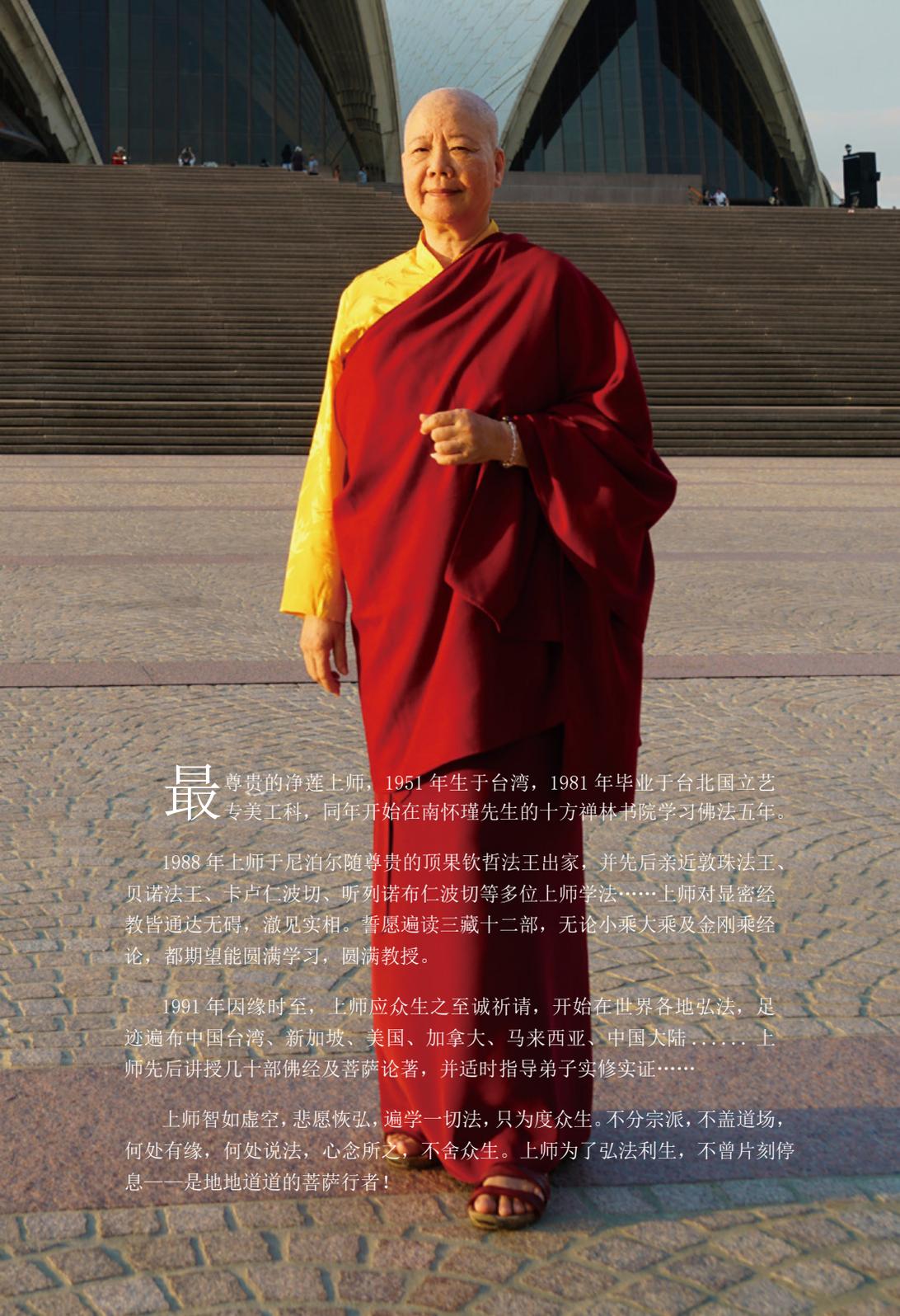
法宝名称：《慧言集·觉知的训练》

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最 尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	睡梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《睡梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

慧言集

· 覺知的訓練

◎ 最尊贵的净莲上师讲授

荷影書苑恭印



目录



前言	1
慧言集（一）觉知的训练	3
* 第一堂课：发现觉知	5
* 第二堂课：加深对外境的觉知	9
* 第三堂课：情绪、感受与觉知融合	11
* 第四堂课：觉知烦恼	14
* 第五堂课：综合练习	19
* 第六堂课：观与墙之间的虚空	24
* 第七堂课：观无云晴空	24
* 第八堂课：观白色明点	26
* 第九堂课：心就是明点	29
慧言集（二）觉知·情绪与健康	31
* 六种情绪与六道轮回	33
* 修行与健康	39
* 气脉的练习	45

慧言集 (三) 觉知 (讲于杭州)	55
❁ 第一堂课	57
❁ 第二堂课	81
❁ 第三堂课	93
❁ 第四堂课	107
慧言集 (四) 上师问答录	121
❁ 第一篇 师父其人其事	123
❁ 第二篇 觉知即是修行	134
❁ 第三篇 尘境融入觉知	148
❁ 第四篇 病痛生死如幻	154



修行是一条回归自性的旅程，
而一路陪伴你的是“觉知”
等到你“念念觉知在当下”
就已经回到家了。

最尊贵的淨蓮上師
二零一八年写于台北新店



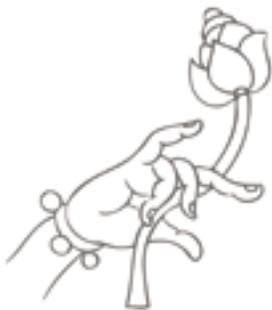
慧言集

——
覺知的訓練

一



只要能够保持觉知
安住在当下
所有的问题都能够解决
当你不再被外缘干扰时
在平静当中
你会生起喜乐
还有无比的宁静与安详



第一堂课：发现觉知

（编按：对应视频为“觉知的训练③”）

我们今天的课程是“训练觉知”。

什么是觉知？在日常生活中，即使我们的心非常散乱，但是为什么过马路却不会撞到车？或者即使晚上睡着之后，有人喊你的名字，你也仍然会回应？——这就是觉知的作用。所以，我们现在要了解的就是：其实觉知一直都在，只是我们没有察觉到。

为什么没有察觉到呢？因为我们心散乱，不是想过去，就是想未来，像我们平常在走路的时候也是，一面走，一面想心事，虽然不会踢到石头，但是它就没有安住在当下。所以我们



今天的练习，就是让觉知一直保持，安住在当下，保持觉知，念念分明。

等一下我们会先坐十分钟，然后到外面去走一圈，看看在整个过程中，你能不能仍然保持觉知。坐的时候，不管你是从数息还是随息下手，只要坐到第六意识现量无分别就可以了。现量无分别，就是安住在当下。然后下座之后，我们到外面走一圈，看是不是仍然可以安住在当下，保持觉知。也就是一直保持我们的第六意识现量无分别，不让他落入比量，或者非量，就可以安住在当下，保持觉知。

我们念过〈八识规矩颂〉就明白，前五识是性境、现量，对不对？可见问题不在前五识。所以等一下去外面，你眼睛可以尽量看，耳朵尽量听。现在桂花正在盛开，还有各种田园蔬果，你可以看得很清楚，也闻到桂花的香气，听到种种虫鸣鸟叫，但是你当下的第六意识保持现量无分别。所以，尽管放松你的心情，打开你的六根，眼耳鼻舌身，去看、去听、去闻，身体去感觉：天气是闷闷的，有一点热，还是一阵凉风吹过来的当下感受，但是都仍然保持在第六意识的现量。

前五识是性境、现量，它没有问题，问题出在第六识。第六识通三境和三量：三境——性境、带质境、独影境；三量——现量、比量、非量。所以，我们只要保持第六意识尽量不要落入比量或非量；而是保持现量，现量就是性境，那就OK了，念念在当下，保持觉知，就可以做得到。所以，我们了解理论



PDF學醫文庫



之后，就去实行，当下去做。

一般我们在坐中要保持现量无分别很容易；但是下座之后，是不是散乱、昏沉、掉举又回来了？是不是又马上想过去、想未来？过去已经过去，没有什么好想的；未来还没有到，所以也没什么好想的，这样你就可以念念安住在当下，保持觉知。

好，我们坐一下，就会在外面走一圈，我们现在练习。

（“觉知的训练”户外练习……）

刚刚大家都练习了一遍，觉得“保持觉知，安住在当下”容易吗？没有那么容易，对不对？所以要经常练习。那各位回去之后，就要每天找一段时间来练习，希望让这个觉知能够一直保持，从白天清醒的时候，延续到晚上睡眠之后。等到你不论是清醒还是睡眠，都能保持觉知的时候，临终时你才能保持觉知，就是所谓的临终有把握了。当你连晚上睡眠都可以保持觉知的话，那你的生死大概没有问题了，就能有把握到你想要到的地方去。虽然也可以随着你的菩提愿，让它来牵引，哪边因缘成熟，你就到哪里去，带着你的菩提愿离开人世，也是很好的；但是这个觉知的训练还是很重要，就是透过开放你的五根去练习，当你能保持现量无分别的时候，你就可以安住在没有二元对立的觉性中。

从唯识的角度来看，没有二元对立的意思，就是没有能所，



也就是你的见分跟相分都回归到了自证分，也就是回到八识的本体当中，那时离我们的本觉就很接近了。所以我们透过这个练习，让我们的本觉能够现前，之后再一步一步地把它加深。那现在最重要的，就是让我们的觉知能继续地保持，一发现它又落入比量或非量的时候，因为你有觉知，又提醒自己，再把觉知找回来。

我们现在不能保持现量无分别，安住在当下，是很正常的，因为我们散乱、昏沉、掉举，因此没有感觉到它的存在；可是它一直是存在的，刚刚说过，觉知从来没有消失过。

那我们训练的目的，就是让觉知能清醒地一直保持。当你念念都能保持觉知，就是所谓的“依智不依识”，所有的八识都转成五种智慧了（编按：五智即成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智、法界体性智。法界体性智是说明前四智的体性是一），那个时候，你就不再用八识来过生活了，而是用智慧，那就是佛陀，完全觉悟、了悟的人。所以我们朝这个目标来向前迈进。

今天的练习就到这里结束。



PDF學醫文庫



第二堂课：加深对外境的觉知

（编按：对应视频为“觉知的训练④”）

我们今天练习的重点，就是要继续深化觉知的力量，然后能越来越强烈地感受到觉知的存在。

所以稍后我们出去走一圈，也是一样的，开放你的眼耳鼻舌身，尽量去看、去听、去闻各种味道，体会身体的种种感觉。然后感觉的当下，你去觉察，譬如说：眼睛看到种种色相的当下，你要察觉的是那个能见的功能，不在你看的东西上面。也就是说，能见的功能，不在种种色相上，对不对？如果你能看的功能在你所看的东西上面，当你不看的时候，你的觉知应该也跟着那个东西一起消失；可是没有，对不对？然后，等一下听到不同的声音时，当下也要觉知：能闻的那个功能不在所听闻的音声上。当你听到车子声、喇叭声，或者施工的声音……不管听到什么声音，你一听完，马上那个觉知就回来了。因为你知道能听闻音声的觉知不在音声上。音声本身是无常、生灭的，它会消失，听完就没有了；可是你的觉知一直都存在。

这样有什么好处呢？就是可以让你的觉知马上回来。不然我们平常看完之后，就开始想：这个是什么、什么……就想了一堆；或者一闻到什么味道，比方说面包刚出炉的味道，就想：我等一下要买什么面包，对不对？那就是因为你没有保持觉知，没有安住在当下，所以当境界来的时候，你的心就跟着外缘转了。



可是，当你觉察到，能见闻觉知的能力不在色声香味触法上，那个觉知是不是很快就回来了？这才能安住。我们之所以不能安住，就是因为跟着境界跑了，所以你的觉知没办法安住在当下。相反地，如果你有强烈的觉察，知道你那个能看、能听的功能，不在外面种种境界上面的话，它很快就回来了，你看完、听完，觉知就回来了，因为觉知一直都在。

所以，色声香味触这些外尘境界都是生灭的，可是我们能看见、能听到、闻到、感觉到的这个，它不是生灭的，它是不生不灭的。因此我们才说其实觉知一直都在，只是我们随着外缘流转，所以那个觉知力好像消失了。因此，做这个训练的好处，就是可以帮助我们念念都能够安住在当下，不会随着六尘境界攀缘，然后跑掉，这就是我们今天要训练的主题。

所以，等一下坐的时候，我们先加深这样的观念，然后你尽管去听，因为外面那个生灭、生灭的声音不断，所以你还是可以听，然后马上告诉自己：能听声音的那个觉知，不在声音上，当声音消失的时候，你的觉知并没有消失，所以你仍然可以安住在当下。

那我们现在训练十分钟。

（“觉知的训练”户外练习……）

经过今天的练习，我们就可以很清楚地了知：尽管外在的境界有生灭，但是我们能觉知外在的心，是没有生灭的。那没



PDF 學醫文庫



有生灭的是什么？就是我们的自性！我们的菩提自性、真心，它是没有生灭的。我们平常说用我们的真心过生活，让一切都在我们的自性当中生起，听起来好像很遥远，可是透过今天的练习，应该还是比较近一点了，因为我们可以念念在当下，保持觉知，就是让我们的本觉能够念念现前，这是我们的目标，相信这样就离开悟不远了。

我们今天就练习到这里。

第三堂课：情绪、感受与觉知融合

（编按：对应视频为“觉知的训练⑤”）

之前，我们都是处理外在境界的问题；而当我们的觉知力越来越增强之后，就有能力来处理内在的情绪、感受、妄念，可以朝这个方面来练习。

所以我们修习止观，不是说你在坐中或者在定中才可以处理这些情绪、感受，或者烦恼、妄念的问题。因为坐中练习，是培养它的能力；可是最重要的还是你下座之后，每天在忙碌的生活中，你是不是依然可以用得上？如果说下座之后，所有的功夫都没有了，那表示说功夫还不够纯熟。

我们讲天台止观到现在已经好几年了。因此，之前我们在坐中练习的时间非常非常长，所以现在会比较着重在动中修。



这在止观当中也有讲到，随着境界的不同要怎么修，就是希望能在动中培养觉知的功夫跟能力。这样，我们每天面对不同的境界，或者内在的情绪跟感受时，就能很快速地回到没有二元对立的觉性当中，仍然能够保持觉知。

同样的道理，只要我们能够保持觉知的话，任何情绪、感受生起的时候，你就会立刻觉知到它，然后看着它跟觉知一起消融。所以，我们今天练习的课程叫“融合”，就是怎么把你的情绪跟感受、妄念，在觉知当中让它慢慢消融，也就是说让这些情绪和感受，跟你的觉知融合在一起。

所以等一下我们出去走的时候就练习：当任何情绪、感受生起时，只要你保持觉知，安住在没有二元对立的觉性当中，就会发现：它跟觉知马上融合在一起，然后消失。譬如说：今天天气有点热，等下你走一走可能会觉得热，那就是一种感受——我觉得热。这时候如果你有保持觉知的话，你会发觉热跟觉知融合在一起，然后那个热或者烦躁的感觉就不见了。因此，所有的情绪、感受都能够融合在觉知当中，然后慢慢消融，那我们等一下就做这样的练习。

（“情绪、感受与觉知融合”户外练习……）

其实只要一直保持觉知，这个练习就不会很困难。一般来说，当我们快乐的时候，就会沉浸在其中，然后被快乐捆绑、束缚。因为我们有二元对立：有一个“我”在快乐，有一个快乐的对境，所以它有主客的二元对立。这时候的快乐就会熏回



到第八识，成为贪欲的种子，然后耽著在那个乐受当中，想继续追求快乐，因此它会引发我们贪欲的烦恼。之所以会有这样的过失，就是因为在快乐的当下，你没有保持觉知。

所以当觉知生起，你看到快乐，安住在没有二元对立的觉性中时，快乐就消融在觉知当中。在觉知的当下，没有一个快乐的我，也没有快乐的对境，以及快乐这件事情，全部的感受、情绪都消融在这个空性当中。这就是我们练习的重点。

痛苦也是同样的，当痛苦生起的时候，只要你能够保持觉知，安住在没有二元对立的当下，就能体会到没有一个我在接受痛苦，也没有痛苦的对象与痛苦这件事情，全部都消融在觉性当中。

同理可证，任何情绪、感受都可以这样来处理，只要你能保持觉知，安住在当下，所有问题都能解决。一切烦恼、业力、轮回的种子，也不会再熏回到第八识，而且你会从内在生起一种说不出的喜乐、还有平静。因为你不再被外缘干扰了，不论生起什么情绪、感受，还是任何妄念，你都不再会被它干扰了。

所以，平常你的心境就是很平静，然后在平静当中生起喜乐，还有无比的宁静跟安详，那就表示你的功夫已经能够运用得很好了，所以你每天的心境就是喜乐、宁静。那它是怎么来的？就是从保持觉知，安住在当下来的。

我们今天就讲到这里。



第四堂课：觉知烦恼

（编按：对应视频为“觉知的训练⑥”）

上一堂课，我们是练习感受和情绪，从外在的境界，回到内在的感受跟情绪。从感受再更细一点，就是心念。由于心念的观察比较微细，所以在坐中修比较合适，因为在动中要观察那个比较微细的心念，除非功夫很纯熟才行。所以，我们今天就在坐中来练习观察有关于烦恼的部分。

烦恼最主要是贪、嗔、痴，这是最根本的烦恼。而烦恼的来源就是我执，以为有“我”。为什么会以为有我？就是因为无明，不明白无我的道理，所以才以为有一个“我”的真实存在。有“我”，就会生起贪嗔痴等等烦恼，生烦恼就会造业，造业的结果就是轮回，然后不断地接受果报。所以任何果报，其实都是自己造作出来的结果，既然造作就一定要受报。因此这个烦恼的问题要想彻底解决的话，就是要断除无明。因为无明，才以为有我，有我才会上，贪不到就嗔……所以无明如果没有破的话，你想要真正的断贪嗔……都不从根本解决，因此我们希望能从根本解决。

可是贪嗔痴这三根本烦恼中，无明又是最难破的。贪跟嗔，我们可以用觉知的方法来把它观破，让它回归到我们的本觉当中。可是无明就没有这么容易了，所以我们放在比较后面来讲。我们知道，登地菩萨的无明都还没破完，还有四十一品无明。也就是说无明是有层次的，所以我们一步一步、一个阶段一个



阶段地慢慢把它破除，有白天的修行，有晚上睡眠的修行，希望从白天一直到晚上，二十四小时中都能不间断地来提高我们的觉知，达到破除无明的目的。

现在我们先对治比较能够察觉的，因为无明没办法察觉，对不对？我们每天都过着无明的生活，然后自己不知道，因此它是比较难察觉的，所以我们只能从贪或嗔下手。那我们今天就练习：当贪欲生起的时候，我们怎么用觉知来观破它。

只要我们离开本觉，贪欲就会生起。因为一离开本觉，马上就落入了二元对立，就有能贪的“我”，还有我所贪的“对境”——这就是二元对立，有能所的差别，有能贪的我，还有所贪的境界。所以，这个二元对立怎么来的？就是当你离开了本觉，马上就有二元对立，因为没有一直维持在现量无分别的状态，就落入比量，而有能所的差别。

一般当我们的贪欲生起之后，就会追逐那个贪欲的境界，想尽办法要去满足它，因此就造下了无量无边的罪业，都是因为那一念的贪。造了业之后，当然就要受报，然后不断不断地轮回。追根究底，也是因为这一念的贪，让我们轮回不断。因为贪，然后造业，有业就有轮回，然后不同的业，在不同的六道当中轮回，就是这样。

我们修行，当然就不想继续走轮回的道路；希望用觉知的力量截断轮回。因为你一直保持觉知，因此当贪欲生起时，你马上就看到它了，然后让它消融在没有二元对立的本觉当中。



我们前面一直讲说要保持觉知，然后安住在没有二元对立的觉性当中，因为你一离开觉性，就落入二元对立，所以我们现在就回归到那个本觉当中就对了。

方法很简单，就是不要再去引看你贪欲的那个境界。我们刚才说有能所，有一个我在贪，我贪什么呢？就有贪种种的人事物不同的对象。一般那个贪欲的对象生起的时候，我们就会想怎么去满足它，就想了很多，所以我们现在绝对不可以再想贪欲的内容了，对不对？因为你一想到贪欲的内容，就会一味地想怎样去满足它，达到那个贪欲的目的。

所以，我们就只要看那个“贪欲”本身就可以了，当贪欲生起的时候，你就看着贪欲，让它回归到没有二元对立的本觉当中。你会发觉，贪欲就跟你的觉知一起消融在你的本觉当中了。我们念念几乎都是贪，只是你有没有发现而已，我们没有一念离开过贪噢！即使没有很强烈的贪时，它是很微细的贪。譬如说，你想：我等一下要做什么、中午要吃什么、下午要去哪里……那个就是贪了。所以待会你在坐中的时候，就观察，当你那一念贪生起的时候，你就看着它，保持觉知，它就会消融在觉知当中。等一下练习看看，看有没有什么困难。好，我们现在开始练习。

（众师兄练习……）

如果我们进一步来分析，贪欲是怎么生起的？为什么会有贪欲？它是来自一种匮乏的心理，就是我缺这个、缺那个，然



后才会想要这个、想要那个，所以它是一种匮乏的心理而来的。那匮乏又是怎么来的呢？就是压抑贪欲来的。因为你压抑贪欲之后，你就会感觉到匮乏，因此就会产生贪欲。

所以我们就知道，压抑贪欲不能解决贪欲的问题，它只能让我们感觉更匮乏。你说这个不可以要、那个不可以做，不管你是能力做不到而压抑，还是有罪恶感而压抑贪欲，它都会让我们产生匮乏。只要这个匮乏的心理一直存在，你的贪欲就别想消灭。所以，用压抑的方式不是一个好方法。因为当贪欲起来的时候，你不理它，不理它，它还在呀！或者，你去满足它，然后就造了业；而且这个贪欲还会回熏到我们的第八识，成为习气的种子，所以贪欲只会越来越重，而所造作的恶业还要受报。所以，除非我们用觉知的方法，你才可以在贪欲生起的当下，让它回归到本觉当中，这样就没有熏回去第八识，成为贪欲习气种子的过失，你也没有因此而造业，也不用受报，这个才是比较好的解决方法。

最清净的欲求，就是希望能得到完全的了悟，这个是大家都希望达到的目标。因为只有完全了悟的时候，你才可以一直保持觉知，安住在没有二元对立的觉性当中。那时，你是用你的本觉来过生活，只是随缘度日；但不会落入在二元对立当中。因为你一直处在现量无分别、保持觉知的状态之下；即便是有，也很快就把它消融掉了。

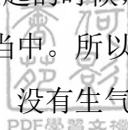
可是，在还没有完全了悟之前，我们没办法一直保持觉知，



安住在这个本觉的觉性当中，于是我们就不断不断地改变贪欲的对象。因为当你不在觉性当中，就一定落入二元分别，所以就一定有贪欲。而且不断地改变对象的意思是说：一般人从小到大，过了一辈子，他所贪求的就是世俗的名利等等。一旦学佛修行后，他就觉得说自己已经可以远离红尘，或者跳出世俗的这些欲望；可是他没有察觉到，他把本来红尘俗世的那些贪欲，全部转到佛法上面来了。所以，他只是改变了贪欲的对象，贪欲的本质并没有改变。

因此，虽然学佛修行，他还是有很多烦恼，为什么？因为他的贪欲还是没办法得到满足，因为他希望得定、希望开悟、希望……所以在没有完全了悟之前，其实贪欲都在，只是我们会不断不断地改变贪欲的对象而已；但是贪欲不可能消失，因为没有完全的了悟，就会落在二元对立当中。所以最好的方法，就是当贪欲生起的时候，能让它很快回到本觉当中；当下没有贪欲的人，也没有贪欲的对象，以及贪欲本身，这三件事情都消融在我们的觉性当中。能常常这样练习的话，我们会发现它很快速地就解决了我们的烦恼，而且没有任何过失，因为它不会熏回去。因此，那个贪欲的习气会越来越淡薄，离觉悟就越来越接近，而且不会造作种种恶业，所以这个法门的修行非常重要，而且是从根本解决。

嗔恚也是同样的道理，当我们觉知到嗔恚念头生起的时候，也是用同样的方法，让它回到没有二元对立的觉性当中。所以当下也是没有那个正在生气的人、没有生气的对象、没有生气



这件事情，要让它完全地消融在觉性当中。

当你心里有一点点不满的情绪生起时，就是所谓的忿、恨、恼，它是比较轻微的嗔恚，我们就要用觉知力去觉察它，然后马上让它消融，它就不会进一步变成很强烈的嗔恚，甚至种种打不开的心结，否则它会继续带到下一世。所以那些恩怨情仇为什么没完没了？就是因为它一直再循环：这一世不能解决，就带到下一世；当下不能解决也是，那个心结会一直影响你生生世世。所以我们用这个觉知的方法才是最彻底的，釜底抽薪，将这个嗔恚习气的种子慢慢地净除，才能真正解决烦恼的问题。

所以，不论是贪欲还是嗔恚，我们都可以用这个方法，很快就把它消融掉。其它比较轻微的烦恼，也都可以用这种方法来消除。至于无明，我们之后会慢慢地一步一步介绍。

我们今天就讲到这里。

第五堂课：综合练习

（编按：对应视频为“觉知的训练⑦”）

我们前面练习了当面对一切外境的时候，能保持觉知；也练习了当任何感受、情绪，或者烦恼生起时，都把它消融在没有二元对立的觉性当中。之前我们是分开练习，今天就把它综合起来，在这一座当中，看可不可以全部摆平。



所以等一下在坐中，不论你听到什么音声，还是闻到什么气味，身体的感觉、或者心里种种感受、情绪，或者烦恼，不论任何一个生起的时候，看能不能保持觉知。就是用觉知来观照，让它立刻回到没有二元对立的觉性当中；当这一切都没有的时候，我们只要安住在当下就好了。那我们现在开始练习。

（练习觉知……）

我们前面在〈十六特胜〉讲到初禅的时候，就停下来了，然后上觉知的训练。因为证初禅很难，所以要生起初禅的喜乐更难。那问题出在哪里？就是境界一来就生烦恼了，就闹情绪，或者开始分别执著。外在的境界会牵动我们的心，还有我们自己身体的种种感受，或者心里的种种觉受，包含了妄念、情绪、烦恼，因此都没办法产生喜乐，所以我们才会加进来这个觉知的训练，希望能安住在没有二元对立的觉性当中。

虽然这样练习，但是大家都体会到：要安住在没有二元对立当中是非常困难的，为什么呢？因为我们把一切外在的境界都当作是真实的。我们心里不痛快的时候、闹情绪的时候、生烦恼的时候，当下也没有觉知，对不对？如果能当下了知，保持觉知，你就不会生烦恼，也不会生分别执著了。

因为我们本来是觉悟的，一切众生本来是佛，那为什么佛变众生呢？只要一离开我们的本觉，就产生了二元对立。因此，只要你能一直安住在觉性当中，你就是佛；一迷了，落入二元对立时，你就变成众生。只要回到觉性当中，你就是佛，因为



本来就是呀！一切众生本来觉悟，只是一念分别、执著，然后有了二元对立，马上就迷惑颠倒，就变成众生了。

所以这时候，我们才又加入《八识规矩颂》的课程，原因在这里。读了《八识规矩颂》之后，我们就知道：一切身心世界，都是自己心识所变现的，就好像做梦，梦境里面有山河大地、种种人物，发生种种事情。那么，梦境怎么产生的？是我们心识所变现的，都不是在外面，对不对？梦境里面的人事物都不在外面。同样的，我们现在也都在梦境当中，因为没有开悟之前，我们都在轮回的梦中、十法界的梦中。

因为无明，生起一念妄动，就有了八识，八识又变现出一切身心世界，所以都是我们心识所变现的。那么，我们说不要落入二元对立，为什么那么困难呢？因为我们就活在对立的世界呀，对不对？老师跟学生对立、父母跟子女对立、老板跟员工对立……当你去谈生意的时候，也是对立呀！因为每个人都站在自己的立场，为自己的利益打算。这时候要你没有二元对立，很困难！比方说我现在要装潢房子，那我跟那个装潢师傅也是二元对立呀！谈价钱的时候要杀价啊！

除非你真正了悟到：这一切对立的現象，都是你自己八识所变现的。那时，你才能没有对立，所谓的法界同体，这时候才同体得起来，也知道是梦幻泡影，才梦幻得起来，要不然都是真实存在的。因此，我们要好好研读《八识规矩颂》，然后去修证它。它不是理论而已，如果你真正实证到了，要安住在



没有二元对立当中，就非常容易了。因为你知道，一切的对立，都是自己心识所变现的，这时候就能法界同体了。

我们再回头看，为什么要加入《觉知的训练》、《八识规矩颂》等等这些课程呢？其实就是要帮助我们的功夫，能够更快速地进步。因为有了这样的理论基础，再加上觉知训练的功夫，你才可以把外在以及内在的种种境界全部摆平，这时候要安住在没有二元对立当中，才是比较可能的。而且除非你能安住得很好，那个喜乐才能真正生起，这时候要入初禅就非常快速，二禅也没问题。

因为，初禅的喜乐是从觉观来的，觉观又是从身触来的，所以它跟身识有关。可是到二禅之后，“眼耳身三二地居”就是眼耳身这三识止于初禅，二禅就没有眼耳身这三识了，而鼻舌二识在初禅就已经没有了。我们就知道，前五识——眼耳鼻舌身到二禅是没有了。所以二禅的喜乐从哪里来？不是从身触来，它是从内在的清静所生起的喜乐。初禅跟二禅的喜乐，差别在这里：一个跟身识相应，一个跟意识相应。

那一般凡夫，或者外道修定，生起了二禅境界之后，容易心生耽著，可是修习十六特胜的行者，就没有这样的过失。尤其是我们有觉知的训练之后，任何喜乐都消融在觉知当中，所以你自然对这种喜乐就不会产生耽著了。

有了这个理论基础，再加上实证的功夫，相信我们生活中面对一切境界时，应该都没有问题了，有问题就是功夫还不够



纯熟，所以要不断地练习。因为我们还是生活在红尘当中，每天有很多生活琐事要面对，就会在对立跟没有对立之间拉扯，理论又跟实际的境界拉扯，那就是功夫不够纯熟的问题，所以才做不到，然后产生一些矛盾、冲突。比方说：执著，但是又知道不应该执著。所以还是要不断地加强练习。

有了觉知的训练，再加上教理通达，这两者配合的话，那我们面对该还的债，就会还得比较心甘情愿，该了的也会了得痛痛快快，而不是用一种逃避，或者害怕造恶业的心态，然后在情绪里面纠葛，就不会产生这样的过失。如果还会生烦恼，表示说你对教理还没有融会贯通，实证的功夫也没有到达——只要这两部分继续加强，虽然每天活在红尘俗世当中，一切的问题都能够迎刃而解，应该是这样。

因为自己的问题解决了之后，我们才可能关心到众生，如果每天都困在自己的问题中，要发愿利益其他众生是很困难的。因此，先要把自己所有的问题都摆平了，菩提心才发得起来。

其实，一切问题的根本，都在那个“我”。我们念过八识也知道，那只是第七识见分的执著而已，实际上并没有一个真实的我，一切法本来是无我的，只要加深这个思惟、还有功夫，那一切的问题就比较容易解决。因为对立也是从“我”来的，所以一定要知道，那个“我”并不是真实的，它只是七识的作用。加深这个观念、还有功夫，应该就没有什么不能解决的问题了。



第六堂课：观与墙之间的虚空

我们说：修任何法门，都要得到“一心”。那么一心是什么样的境界呢？我们可以勉强用和虚空合一来形容。因为这时候你的身体空掉、心也空掉了，内外打成一片，就跟虚空合一了，这个就是一心的境界。

如果你还是不能体会，也有方便法可以练习：把心安住在眼前到墙壁之间的空间。就是从你坐的位置，眼睛看过去，就看到墙壁了，这个中间就是虚空。所以你可以把你的身放下，就是身体空掉；心也放下，任何心念也空掉，然后再把要空掉的这个念头再空掉。

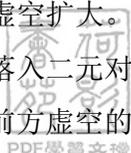
（众师兄练习……）

好，只要你身心能够空掉，慢慢跟这片虚空会有那种合一的感觉，这可以勉强来形容一心，就是与虚空合的一个境界。

第七堂课：观无云晴空

（编按：对应视频为“觉知的训练⑧”）

上一堂课，我们训练看虚空，是在室内，觉知我们坐的地方到墙壁之间的虚空。今天我们移到户外，把这个虚空扩大。方法也是一样的，就是保持觉知，安住在当下，不落入二元对立，只是很专注地看着虚空。所以等一下我们就往前方虚空的



方向来练习。

（众师兄练习……）

好，刚刚的方法，各位回去可以找个比较空旷的地方自己练习。时间大概是早上十点、下午四点左右，因为冬天跟夏天的白天不一样长，冬天白天比较短，夏天白天比较长，所以这个时间是有弹性的。冬天因为白天比较短，有时五点多就天黑了，所以可能要提前一点，就是三到五点之间都可以；早上的话，九点、十点是可以的，十一点就有点太亮。

那看的方向也有讲究，现在太阳在后面，不然你会觉得很刺眼，对不对？所以我们就是背对太阳的方向，然后看着天空。最好选无云晴空，就是晴空万里，都没有云的时候最好。然后前面非常开阔，没有任何景物的情况下来练习，是比较理想的。

那我们说“保持觉知，安住在当下”的意思，是不落入二元的对立，这是我们训练觉知的一个口诀。不管你训练觉知的对象是什么，永远就是这几个原则。“保持现量无分别”的意思，比方说当你看晴空的时候，不论你看到了什么，一概不理睬，不管它颜色怎么变化、光线怎么变化，各种形状的变化，你一概不理睬，那就是安住在当下，不落入二元对立。

所谓的二元对立，就是说你开始有了分别，看它一下变大、一下变小、一下变亮、一下变暗，一下红色出来了、一下是白色，这些都是落入比量了。所以说安住在当下非常重要，就是



保持现量无分别。这样来练习的话，你就会觉知虚空跟你慢慢地融合、融合、融合，你就是虚空、虚空就是你，最后就会有这样的觉受生起。这时，跟前面一样，任何觉受生起，还是一概不理睬。

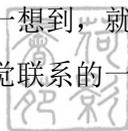
今天的课程就介绍到这里。

第八堂课：观白色明点

（编按：对应视频为“觉知的训练⑨”）

我们之前说要安住在当下，保持觉知，目的就是要让我们的本觉现前。可是练习了一段时间，大家都说：保持觉知，安住在当下有困难，因为它一下就跑掉，很难保持，也很难安住。没关系，我们还有一个方便法，可以帮助我们不断不断地跟本觉相连，经常练习的话，本觉就比较容易现前。

这个方法就是：观想一个白色的明点在我们心间的位置。明点，就是明亮的光点，它是白色，非常明亮的光点，就在我们心轮的位置。假设我们身体中间有一条脉管，也就是我们身体的中脉，那它（明点）就在我们身体中间心轮的位置。就是从心间进去，一直到我们身体的中脉，有一个白色的明点。当我们只要有空的时候，不一定用打坐的姿势，只要一想到，就观想那个白色的明点在我们心间，它就是跟我们本觉联系的一个方法。



PDF 學醫文庫



因为如果我们的的心一直跑掉、一直攀缘外境的话，那我们不管修行多久，本觉都不可能现前的。所以，我们就要想办法，跟我们的本觉产生一种联系，那就是观想白色的明点，它本身就是本觉的代表。不然如果我们一直没办法保持觉知，也没办法安住在当下，总是落在二元对立当中，那什么时候我们的本觉才现前呢？就变成说好像不太可能。

所以平常只要一想到，就观想我们心间有一个白色的明点，这时候就跟我们的本觉做一个联系，随时随地你都可以这样来做。像刚刚来这边上课，等车的时候、坐车的时候，甚至平常办公的时候，中间休息个五分钟，你也可以练习。或者觉得说现在心情很烦闷，来练习一下。所以它非常的方便，只要你一想到，就观想心间白色的明点，而且时间也不用太长。日常生活中，我们随时随地都可以这样来练习，跟我们的本觉做一个比较深沉的联系。

我们现在就用这个方法来练习，时间也是很短，最主要知道这个方法怎么做，就可以了。现在开始练习。

（众师兄练习……）

好，也许有人会问：这个明点到底要多大？它的大小不重要，因为它只是一种提醒。或者有人说我不要观白色，我观红色、黄色、蓝色、绿色，可不可以？不同的颜色，代表不同的能量。在这里，白色是代表我们清净的自性，那就是为什么我们要选择白色明点作为我们依止的目的。所以这时候，我们一



定是观想白色的明点。

那要注意的是，千万不要抓得太紧，如果因为怕它跑掉了，而因此就抓得紧紧的，把你的意念一直紧紧抓在你的心间，时间久了也不太恰当。所以就是要放轻松，把它作为一种提醒就可以了，想到就观想一下，然后放松。喝咖啡的时候可以想一下；喝茶的时候也可以观想一下；吃饭的时候也可以，想到就想一下，很自然、很轻松的，不要抓得很紧。

因为这不是修定的训练。修定是让你的所缘境尽量不要分散，为了要学习专注、培养定力，所以我的心会一直专注在这个所缘境上，专注久了就叫定力。那现在这个方法，跟修定的方法不一样，它只是一种提醒。所以我们只要想到，就跟我们的本觉做一个连结，这样就可以了。如果你越常想到的话，你的本觉就越快现前，所以可以经常想它。晚上睡觉也是，躺下去就观想心间白色明点，然后就睡着了，这样也很好，随时随地都可以做这样的观想。

今天就练习到这里。



PDF 學 器 文 禮



第九堂课：心就是明点

（编按：对应视频为“觉知的训练⑩”）

我们上次练习了观心中有一个白色的明点。当我们观明点的时候，就等于是让我们的本觉现前。因为明点是我们清净自性的代表，也就是本觉，所以明点就等于本觉，本觉就等于明点。

我们今天要练习：我们的心跟明点融合为一。心就是明点，明点就是心，明点就是本觉，本觉就是心。所以当你可以观想明点现前，也等于本觉现前，当下，心就是本觉，本觉就是明点。所以我们现在练习，让我们融入明点，明点也融入我们，合而为一。好，现在开始练习。

（众师兄练习……）

我们为什么要观明点？我观一尊佛像不可以吗？我观阿弥陀佛不可以吗？或者在密法当中，每一位本尊都有一个种子字，那我观种子字不可以吗？为什么一定就是明点呢？在这里，一定要观明点。它的用意在于：如果你还有一个形像、或者种子字的话，你就容易落入二元对立。因为有一个能观的心，还有一个所观的境，这就是二元对立；有能、所就是二元对立。我有一个能观佛像的心，还有我所观佛像的境，二元对立。所以你用了一个能观的心，起一个所观境，永远二元对立。那我们说保持觉知，安住在当下，不落入二元对立的分别，可是你还是用能所二元对立的看法，就永远没办法到达能所双亡，或者能



所合一。

所以我们才要做刚刚的练习，本来有一个能观的心，观什么？观明点，我现在能观的心跟明点合而为一，就没有二元对立。所以这个方法，就是要超脱二元对立，让本觉现前。只要你的心跟明点合而为一，当下就是“保持觉知，安住当下，不落入二元对立”，全部都做到了。所以念念本觉现前，就是觉，觉就是佛，佛就是念念觉，所以你的功夫能够保持念念本觉现前，就是念念觉。

那你一失去本觉，就落入二元对立，就开始迷惑颠倒，一切的烦恼痛苦，就是这时候开始的。一离开本觉，落入二元对立，烦恼就开始了。烦恼生起，痛苦就来了，轮回也是从这里开始的。

所以一念觉是佛，一念迷是众生，差别就在这里。因此我们做这样的练习，就是希望跟本觉合一，能够念念让本觉现前，不落入二元对立，然后继续保持、保任这样的功夫。你一念觉，这一念就是破无明，所以它破无明最快，念念觉就念念没有无明，无明就是这样被破的。因此这个法门可以非常快速地让我们达到开悟，它也很方便，随时可以练习，走路的时候、坐下来发呆的时候、吃饭睡觉的时候，都可以这样来练习、观想。

我们今天就介绍到这里。



PDF學醫文禮





慧言集

二

—— 覺知情緒與健康



对应负面情绪最好的方式
就是保持在无二的觉性当中
让负面情绪自己解脱
这样就不会继续造业
而负面情绪的种子
也不会回熏到第八阿赖耶识中
成为业识的种子
慢慢地这些业识的种子就能够净化



六种情绪与六道轮回

2012年7月15日开示于台北新店

对应视频为“释禅波罗蜜次第法门 25”之
十六特胜（一七）时段 3' 25''

我们之前讲过，对应负面情绪最好的方式，就是保持在无二的觉性当中，让负面情绪自己解脱；这样就不会继续造业，而负面情绪的种子，也不会回熏到第八阿赖耶识当中，成为业识的种子。慢慢地这些业识的种子，就能够净化。

为什么业识种子的净化这么重要呢？因为这些业识的种子，就是造成我们轮回最主要的原因。那么，轮回是怎么形成



的？就是第八阿赖耶识的变现。只要第八阿赖耶识当中，还有哪些业识的种子没有清静，它就会在适当的时机，变现出六道的景象出来。

六道就是我们业识所变现的，所以当你业识的种子清静之后，六道自然就消失了。六道不在外面，它其实就是我们第八阿赖耶识所变现的身心世界，所以我们才会说业识的净化非常重要。

因为我们每天生活在种种不同的情绪当中，这些情绪都会回熏到我们的第八识，成为业识的种子，不同的情绪，形成不同业识的种子。本来情绪也没有这么可怕，因为情绪是我们生存必须要有的的一种情感表达。所以情绪关系到我们的生存，如果没有情绪，我们的生命也不圆满。问题是，我们不要把这些情绪变成负面的情绪，而造成我们的障碍，因为负面情绪会成为变现六道的种子。

像地狱道，它相对应的负面情绪就是愤怒。所以当我们起嗔心，心中充满了怨恨，充满着批判、争执，这些负面的情绪，它就会累积在我们的脚底，晚上这些负面的情绪抒发出来，就会做有关地狱的梦。而这个愤怒业识的种子，在我们临终就会变现出地狱的景象，然后我们就投生其中，就是一般说的下了地狱。所以地狱的景象，也是我们业识所变现的，它是我们愤怒的情绪所变现的。

那当我们欲求不满的时候，像有些人，他好像永远都没



有满足的时候，没有得到时候想得到，得到了以后想越多越好——这个贪婪，就是饿鬼道的种子。因为贪婪跟性欲有关，所以这个贪婪的负面情绪，就会累积在我们的生殖器后方，晚上这些情绪抒发出来，你就会做着有关贪婪的梦。同样的，临终时，这些贪婪业识的种子，就会变现出饿鬼道的景象，然后你就投生其中。

而无明，是畜生道的种子。有时候，我们会觉得很迷惘，不知道生命的目的在哪里，也不知道自己需要追求什么。种种的不确定，不知道怎样安立自己活着的角色，或者在生命当中，应该扮演什么样的角色。迷失、不确定、无知，这些负面情绪，就会累积在我们的腹部，晚上就做着有关畜生道的梦。

譬如说：梦到自己被困在一个没有门的房间，找不到出路；或者走在没有路标的街道上，不知道要往哪个方向走；或者深陷在泥沼当中；或者在一片黑暗当中。这些就是有关无明的梦。所以它意味着黑暗，还有忧伤。临终时，这种负面情绪出来的话，我们就会投生在畜生道当中。

对应人道的是嫉妒。就是对我们所拥有的，不管是想法、财物，或者与某人的关系，如果紧紧地抓牢，那个就是嫉妒的来源。或者对别人的快乐不能随喜，这个都是所谓嫉妒的负面情绪。那它会累积在我们的心间，晚上就做着有关嫉妒的梦。临终就带着这个嫉妒去投胎，生在人道当中。

如果我们觉得目空一切、贡高我慢，这就是在熏习阿修罗



道的种子、习气。所以这个傲慢的负面情绪，就会累积在我们的喉咙。晚上从喉间抒发出负面的情绪，有关傲慢的梦境就会现前。临终带着傲慢，就投生在阿修罗道。

如果我们喜欢享乐，那就是在培养天道的习气种子。所以逸乐的散乱，这种负面情绪，会累积在我们的头顶。晚上做着放逸、懈怠、懒惰、享乐的梦，临终也带着这个负面情绪，投生在天道当中。所以，我们活着的时候，如果喜欢安逸、放纵、散乱，喜欢享受在快乐当中，每天只想怎样让自己今天过得比较享乐，这样就很难培养出觉知力。

所以，欲界天的天人为什么很难修行？就是因为他都沉醉在这种逸乐当中，心太散乱，没办法修行。因此，他最多只能有欲界定，而不能成就四禅八定。当然最重要的那个觉知力，就没办法培养出来。因为他当下的觉知，全部跟逸乐的散乱，紧密地结合在一起，所以他对周遭的环境完全不在乎，只是全心全意沉浸在逸乐当中，所以他对环境是没有觉知的。而且为了能够一直沉浸在逸乐当中，他会刻意避开周遭的痛苦，他会想要麻醉自己对痛苦的觉知，这样才可以永远沉浸在安乐当中，因此它对修行也是一个很大的障碍。

可见，生活过得太舒服也不见得是件好事。因此，释迦牟尼佛才会说“以苦为师”这句话，有祂的道理。所以，当我们在享受的时候，就要想：这是在培养天道的种子、习气而已。

因此，这个六道轮回也不是死了之后的事，好像还很遥远。



其实我们每天都在六道中上上下下、沉浮在六道当中生活。一念快乐就到天道；一发脾气就到地狱去了；那种茫茫渺渺无知的状态，就是畜生道。所以只要我们还有种种负面的情绪，就是在六道当中起伏不定。

因此，保持觉知非常重要，不管你任何负面的情绪生起，马上安住在无二的觉性当中。这个“无二”就是没有对立了。我们的菩提自性本自清静，就是我们讲的现量无分别境。一有分别，就有二元对立：顺境的就贪，不顺就嗔，所以贪跟嗔也是二元对立出来的。只要我们一生起分别心，第六意识落入比量，全部都是二元对立。

所以保持觉知，就意味着我们安住在现量无分别、无二的觉性当中，也就是我们的“本觉”。我们的自性本来是觉悟的，所以也可以说安住在无二的本觉当中。

那我们这一世的修行就是“始觉”——开始觉悟，觉什么？觉那个本自具足的“本觉”。我们这个觉知一直保持、一直增强，我们就能够觉到本来觉悟的那个本觉，也就是我们清静的自性心。所以是“始觉”觉“本觉”，始本不二的时候，就开悟了。

所以，我们如果可以安住在无二的本觉当中，保持这个觉知，任何情绪起来，都没有关系，我们不会把它转成负面的。因为你不可能没有喜怒哀乐、忧伤、牵挂、顾虑……，什么都没有关系，所有的情绪尽量发出来，OK的，我们只要安住，保持觉知就可以了。所以这些负面情绪就不会回熏到第八识成



为业识的种子。因此，当这些业识的种子全部净化了，阿赖耶识就没有了，整个轮回的梦也消失了。

再进一步，还有四圣法界，继续地破除见惑、思惑，然后破尘沙，等最后冲破无明，你就成佛了。成佛就是完全的觉知，没有一丝一毫的迷惑、无明了，那就是佛陀。所以，从开始修行，到成就圆满，也都是在培养这个觉知力，到达极限，圆满地觉悟，就是佛陀。

因此我们希望能够在醒着的时候保持觉知，这个觉知力，也可以延续到晚上睡觉的时候，继续地保持觉知，最后就能够破无明，真正地从无明的大梦、轮回的大梦当中醒过来了。所以，如果我们在白天都没办法控制自己的情绪，那晚上当然就是做着六道的梦，然后临终也继续再入六道。虽然六道不是真实存在的、是我们业识所变现的；可是只要我们没办法处理这些负面的情绪，也一样要过着轮回的生活，白天、晚上都在无明的大梦当中，没办法醒过来。

我们现在知道了处理情绪的重要，就比较有信心、有把握，可以从轮回与无明的大梦当中醒过来。好，我们今天就讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮



修行与健康

(2013年9月16日开示于中国杭州)

各位早上好！

各位都是练习瑜伽的，是吧？那有没有发现，身跟心是一体的？有？我们的心越柔软，筋骨就越柔软，对不对？所以筋骨硬的，先把心放柔软，筋骨就柔软了，从心下手。

不管你怎么拉筋，它还是硬的，为什么？因为心硬嘛！那反应在我们身体上，他就筋骨也硬，其他地方也会硬。譬如说：心脏变硬、血管变硬、还有肝脏变硬。

心脏变硬的话，吸收的氧气就越来越少，吸收的血液也越来越少，慢慢就会形成心脏病。所以心脏病跟心念的关系，就是我们觉得说：我应该比较强势一点，这样才可以胜过别人；或者说：我一定要勇敢坚强，千万不可以心太软……。那因为你常常发出这样的心念，你的心脏就真的慢慢地……什么？变硬了。这就是心脏病跟我们心念的关系。

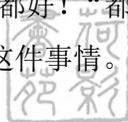
那血管硬化也是，就是失去了弹性。如果说我们的想法、思维模式是比较僵化的。反应在我们的血管，它就会变成血管硬化。所以如果我们的心是比较开放的，思想是比较有弹性的，凡事都是可以商量的，不会很固执自己的想法、坚持一定要怎样做，这样的血管是比较柔软、有弹性的。



所以我们知道，心脏病也是长时间心太硬的结果。那他跟别人相处，就是一种竞争性的。所以如果得了心脏病，想要让它软化一点，首先就是要思想软化，我们的心念软化。就是跟别人的竞争性不要这么强，在和平共处的前提下，大家互相帮助、互相利益，而不是采取对立、竞争的态度。用爱、还有慈悲的力量，化解心中的那种对立性，然后采取互助合作的方式，造成双赢的结果，这样就是比较好的方式，对他的心脏也有帮助。所以，当他的心柔软下来，他的心脏也就随着柔软下来，血管也柔软下来。有得商量，就是血管有弹性了，心脏也变得有弹性，不会老是缺氧、缺血的。这是有关于心血管疾病的原因，就是心太硬了。

那讲到痛风的话，痛风跟糖尿病都属于新陈代谢的问题，就是代谢失常。像糖尿病的话，它是长期的不快乐，慢慢累积出来的结果。这样一种个性的人，他常常就是扮演好自己的角色：扮演好父母的角色、子女的角色，还是上司、主管的角色，或者在学校是好学生……。就是很听话、循规蹈矩、奉公守法的，这样一种个性。他就是遵守一切规矩，然后希望让大家都很满意，所以他是活在别人的期待、还有理想当中。

慢慢地，他就忽略了自己的情绪，或者长期压抑自己的情绪。因为没有自己，都是为别人活，所以他一定是大家心目中的好妈妈、好爸爸、好学生、好同事、好上司啊，就是都好！“都好”就是都为别人着想，然后就忘了自己快不快乐这件事情。



PDF學醫文庫



所以长期忽略跟压抑自己情绪的结果：他身体细胞的反应，就丧失了吸收养分的功能。那长期下来，就会形成所谓的“糖尿病”，就是说他失去了吸取糖分的功能了。细胞为什么会丧失这样的功能呢？就是因为他长时间让自己处在一种压抑或不快乐的状态，那细胞就失去了吸收养分的能力。所以它是长时间，慢慢、慢慢累积下来的结果。

至于痛风，原因就是内在的严重冲突，理智跟欲求的冲突。所以，他可能有一位很严厉的父亲，在这样的家庭中长大。因为父亲的严厉，所以他必须控制自己的欲求。当他想要做什么，如果父亲脸色不是很好、或者父亲反对的话，他就不敢说出他的欲求。而且他的理智一直压抑他的欲求，心想反正讲出来也没有用，然后大家的脸色也不是很好看。所以他从小就会压抑自己，他想要做的，可是理智告诉他不可以做、不可以做；或者内心有很多的冲动，可是理智告诉他不可以、不可以。

因为这个冲动找不到出口，于是它聚集了很大的能量在我们脚的大拇指、还有脚踝，就是脚后跟的地方。因为这两个地方代表我们行走的行动力。如果你要从这边移走到另外一个地方，你一定要用脚，而且整只脚的力量哪边最强？大拇指跟脚后跟的力量最强。那当痛风发作的时候，你想去哪里都没门嘛，因为失去了行动力。所以反应在我们身体上，就是让你失去行动力，因为你内在严重的冲突，能量累积在你行动力最强的那个关节上面，造成它发炎，这就是痛风为什么会发作的原因。



有些人说痛风是遗传，也有人说高嘌呤的食物不能吃；可是那些有家族遗传的人，也没有痛风啊！那讲到高嘌呤的食物，它只是诱发的因子，也不是完全因为食物的缘故。所以想要痛风好，撇开一般人认为造成痛风的正当理由之外，如果谈到心理的话，就是他有严重的冲突。所以要慢慢的找出内在真实的欲求是什么，然后化解跟理智冲突的部分，这样才能够让痛风真正得到解决。

另外，还常见的（疾病）就是消化系统方面的，譬如说：胃溃疡、十二指肠溃疡、肠躁症等等。有关于消化方面的，它是长时间压力所造成的。像溃疡，就是压力、情绪。当你情绪、压力找不到抒发的管道时，它也容易累积在我们身上，然后形成溃疡。

那一般这种人，他的性格就是好强，而且不轻易要求别人的帮助。虽然他明明需要帮助，可是他就会说：“唉呀！还是我自己来吧！所有的事情，我就一个人扛下来了！”也不会主动去要求别人帮助、希望别人的关怀。

像我们有压力的时候，如果有一个朋友或家人可以说一说，顿时间就觉得压力好像减少了不少，因为有人跟我们分享，跟我们共同承担，这中间也有温暖的关怀。

可是这一类的人他完全拒绝。他明明需要人家帮助，他就是不肯开口，因为一开口就表示自己无能嘛！我希望你帮助，就是我不行，我才要你帮助。所以他就把自己硬撑起来，造成



很强大的压力。

因此，当空腹的时候容易腹痛的话，那就知道他有了胃溃疡，或是十二指肠溃疡。一个是空腹的时候会痛，一个是吃完饭会痛。它们都是来自同样的原因：不肯轻易向人家求援，然后去要求关怀、要求人家的爱。每个人都需要爱、需要关怀，可是他就觉得说出口是一件有损尊严，很没有面子的事情，所以他才会在那边继续累积压力，导致影响到他肠胃的功能，最后就有了溃疡的结果。

像患有肠躁症的人，有的是长期便秘、有的是长期腹泻、有的是便秘跟腹泻交替出现，一下泻肚子，然后一下又便秘，这些都属于肠躁症。

那我们知道，肠躁症也是因为内在有一些冲突：就是他有情感上的压力，大部分都是各种的情绪。他也是用压抑的方法，而不想把自己的情绪表达出来，然后也是墨守成规，不太容易改变想法跟个性，是这样的一个人。那他长时间累积情感的压力，就会造成肠躁症的发生。

因为你肚子痛，然后跑厕所，劈哩啪啦的就出来，那个不只是排泄我们的排泄物而已，它其实反应出我们有很多的情绪，随着那个排泄物一起排出来，所以它是让情绪得到释放的一种反应。所以如果经常泻肚子，而并不是因为吃坏东西的原因，那就知道，你这一阵子的情绪压力很大。它是借着腹泻，那种猛力喷射的情况，把你长期累积的情绪压力在瞬间排出来，它



有这样的心理层面在里面。所以不是很单纯的泻肚子而已，它也同时反应你的心里有很强大的情绪压力，需要得到排解。

还有，譬如说肝病，肝发炎一直到肝硬化。刚才是说因为心太硬，引起我们的心脏病，还有血管硬化。那肝硬化也是同样的道理，它是长时间郁结出来的。所谓“怒伤肝”，因为他长时间的愤恨，累积在里的情绪没有排解。还有，他也觉得说：“我的心要硬一点，才不容易受伤。”因为有一些人，曾经受伤太多次，就想：“不行，我老是心太软，才造成我经常受伤。从现在开始，我的心要硬一点！”所以肝就跟着开始变硬了。

那肝跟心脏最大的差别，就在于肝是长期郁闷、郁结的结果，所以它引发的原因不一样，但同样都是硬化的结果。就是它产生的情绪压力，是不同的来源，但都同样是硬化的结果。

还有，脊椎上的问题：什么腰酸背痛、脊椎侧弯、椎间盘突出等等，现代人脊椎的问题也是蛮大的，那也同样都是长时间的情绪压力，所造成的结果。长期的压力得不到抒发，它就累积在我们的脊椎，慢慢地就变形、突出、或者侧弯。它都是长时间的情绪压力所造成的结果。

那我们讲了这么多例子，各位大概就可以依此类推，其他都是一样，就是跟我们的心有很直接的关系。我们的每个心念，会形成我们全身细胞不同的变化，你的心念怎么动，你全身的细胞就是怎样长，它是息息相关的。



PDF 學醫文庫



所以，心念的力量，可以直接反应在我们的生理、或者身体上。那我们的生理，或者身体有什么样的症状发生，我们马上就知道，它背后隐藏的心理状态大概是什么，然后我们从这个部分下手去解决的话，它的效果应该好过看医生、吃药。正统的医药我们是不反对的，可是如果能够加上心理的调适，我想应该会事半功倍。

以上就是很简单的介绍，我们身心之间的关系，它是密切的、息息相关的，这样一个紧密结合的关系。

我们今天就为各位介绍到这里。

气脉的练习

（2012年6月17日开示于台北新店）

对应视频为“释禅波罗蜜次第法门 25.06”

我们今天在打坐之前，多做一个动作，这个方法能够平衡我们体内的气，男性跟女性有左右的差别。

先讲男众的动作。首先，吸气的时候，把左手举起来，吸、吸、吸、吸、吸，然后用无名指按住左鼻孔，（用右鼻孔）吐气，吐、吐、吐，慢慢放下左手，继续吐、吐、吐，还没有吸气喔！接着，举右手，用无名指按住右鼻孔，然后吸气、吐气，



这是男众的动作。

女众的动作刚好反过来。吸气时，右手无名指按住右鼻孔，用左鼻孔吐气，吐、吐、吐、吐、吐。你这个时候可以住气，或者吐气。接着，左手举起来，无名指按住左鼻孔，然后吸气、吐气，这是女众的动作。

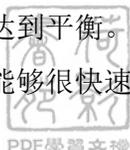
然后我们要配合观想。男众的部分，先吸气上来；吐气的时候，要观想我们的负面情绪、还有压力，把它吐掉。然后换举右手，无名指按住右鼻孔，吸气，这时候，我们观想正面的能量吸进来，等到吸完之后，住气，观想气遍全身，然后吐气。

女众也是一样，吸气，无名指按住右鼻孔，吐气，把压力、负面情绪吐掉，吐……，然后举左手，无名指按左鼻孔，吸……，吸进正面的能量，吸完之后住气，观想气遍全身，然后吐气。这样可以做个三、五次，然后再开始打坐。

好，我们现在开始练习。

（众师兄练习修气脉……）

我们目前练习的，是十六特胜的“受喜”。在受喜的阶段，应该是身心每天都在欢喜当中；可是为什么我们做不到呢？就是因为我们的体内还有很多负面情绪，所以我们就要想一些方法，让我们体内负面的情绪能够排掉，让我们的气能够达到平衡。因此，我们才用今天这个修气脉的方法，目的就是能够很快地排掉体内的压力、还有负面的情绪。



我们的脉有中脉、左右脉。中脉是蓝色的，里面是智慧气。另外一条是白色的脉，它里面流动的是负面的能量，男众跟女众位置刚好相反。所以第一口吐气，就是吐掉我们体内负面的情绪、还有压力，把这个负面的能量吐掉。男众的白脉在右边，所以男众是先压住左鼻孔，以右鼻孔吐气；女众的白脉在左边，所以女众先吐左边的气，原理在这里。这是白色的脉。

第三条是红色的脉，男众的在左边，女众的在右边。红色的脉里是正面的能量。所以我们是吸进正面的能量，吐掉负面的能量，企图让能量达到平衡。

接下来，当我们住气的时候，观想气遍全身。因为还有另外一个气，它是中间的气。这中间的气，它流动在我们的全身；要让这个中间的气能够遍全身，左右的脉就必须要达到平衡，它能够遍全身。

所以当我们有情绪的时候，生贪嗔痴烦恼的时候，就没办法气遍全身，为什么？你的气就打结在那个阻塞的地方。所以我们必须要让左右脉达到平衡之后，中间的气才能够气遍全身。

气遍全身之后，它有一个很重要的任务，就是让我们的气入中脉。当你左右的脉平衡之后，气遍全身，这个中间的气，能够引导我们的气入中脉。我们刚才说，中脉是蓝色，它里面充满的都是智慧气。所以除非我们的气入中脉，我们才能真正了悟法界是同体的，就是所谓空性的智慧。要到气入中脉之后，你才能够真正了悟到，如果气没有入中脉，你是没办法了悟的。



所以我们不管听闻多少教理，听了人无我、法无我的道理，也通通做不到，依然有我执跟法执的原因，就是因为我们那个负面的能量还是很强，所以都是用比量、或者非量来看这个世界，没办法消除二元对立。

我们也知道，二元对立来自于阿赖耶识的无明。一念妄动就起无明，就有了阿赖耶识，然后才有见分跟相分。见分跟相分就是二元对立的开始，它是从阿赖耶识来的。那阿赖耶识怎么来？一念无明来的，所以当我们无明还在的时候，你永远就是二元对立，你告诉自己：要安住现量无分别。也安住不了几秒钟，因为你永远是在二元对立的世界里面。为什么？因为你身上的气脉就是这样走的，你的左右脉就是这样走的。左右脉都属于业气，尽管它一个是正面的能量，一个是负面的能量，可是它都是业气的范围，都是无明的产物。

所以，在没有入智慧脉之前，你没办法真正体悟、现证那个消除二元对立之后的实相。宇宙的实相，你没办法了悟，也没办法实证到。因此，我们就一定要想办法来修练气脉，帮助我们早一点能够气入中脉。因此，只要能够达到气遍全身，当我们左右脉的能量平衡之后，就比较能够让我们的气入中脉，这个时候，就能够了悟空性的智慧。这就是我们把修气脉的方法放进来的原因，希望让我们不但了解理论，也能够早一点将实证的功夫配合理论，能够气入中脉，了悟空性的智慧。

那今天这个方法，我们平常也可以练，不一定要打坐的时



PDF 學醫文庫



候才练，平常也可以。你只要坐在那里，就可以来修这个气脉的方法。让我们在日常生活中，随时能够平衡我们的能量。尽量将负面的、不好的能量排出体外，然后吸进来都是正面的能量，这样也可以早一点达到气遍全身，这就是我们今天练习这个方法最主要的原因。

另外，如果我们知道情绪是怎么来的，也可以帮助我们更快消除这些负面情绪。如果从能量的角度来看的话，就知道我们的能量不平衡，因为我们白色的脉，里面的能量特别强，所以它容易引发我们心生烦恼。而这些负面情绪：贪嗔痴慢嫉，还有散乱等等，它其实也是牵动我们轮回六道最主要的原因。比方说天界，就是散乱，贪嗔痴是三恶道，嫉妒是人道，它也是在我们身上的脉轮里面。所以，当我们负面的情绪一引发出来，能量就流到脉轮上面。这些负面情绪，就是引发我们轮回六道最主要的能量。

所以不是死后才会到三恶道，我们每天活着，也都在六道轮回当中，看你这一念是什么样的能量，什么样的情绪，它就对应哪一道。

那一般我们都会以为，是外在的环境引发我们的情绪，所以我们常常会打妄想：如果我搬一个家，换一个环境，可能我就会感觉比较欢喜；或者换一份工作，换一个伴侣；或者去出国旅游，我可能心情会比较好一点……。如果是因为搬家、换个环境，我原来的那些情绪就能够抒发掉的话，那我应该搬完



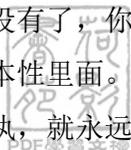
家就没事了。我如果是因为出国玩一趟回来，我负面情绪也没有了，那也应该是从此以后都很欢喜，过着快乐的生活。可是，你搬家，也欢喜不到几天，因为新的烦恼又来了。

所以，怨敌也不在外面，我们看谁不顺眼，其实都是自己负面情绪的关系，跟外面没有关系。我们就是把外在的环境全部改完了，人全部换完了，你还会不会有烦恼？还是有烦恼，因为你根本的问题没有解决！

那根本的问题出在哪里呢？就是无明！我们的根本无明，才是负面情绪真正的来源。所以它不在外面，就在我们自己的里面。因为所有的负面情绪，就是种子生现行，只要你有这些种子的话，它迟早都会生现行。只是看是哪一个外缘，就引发不同的情绪出来，然后又回熏到你的第八识，成为未来的种子。所以永远是种子生现行，现行又熏成未来的种子。

它也是我们习气的来源，阿赖耶识含藏了我们无量的习气，所以我们每天面对不同的境界，只是我们的习气反应。所有的习气，都是种子生现行，跟外面没有关系，都是我们无量劫以来所熏的种子，形成我们的习气，这个习气就是阿赖耶识。所以阿赖耶识就是习气的什么？总仓库，全部都存在我们的第八阿赖耶识里面。除非我们断除无明，阿赖耶识才会消失。

因此，所谓的修行，就是修到你什么时候习气没有了，你的阿赖耶识就没有了，就回归你的真心、回归你的本性里面。所以，只要无明还在，就有阿赖耶识，有我执跟法执，就永远



有习气。

因此，每天也都是习气在作主，没有一个“我”在作主，因为本来没有我。那我们每天的反应是什么？就是习气在反应而已，所以这个才是我们负面情绪最主要的来源，就是无明。因为一念无明，才有了阿赖耶识；而阿赖耶识，含藏了我们无量劫以来习气的种子，这个才是罪魁祸首。

那怎么办呢？只有佛法的智慧可以断除这个无明。当你证到无我，就可以断除我执跟法执，才可以真正根除这个根本无明。

所以平常如果我们能够了解，随时提醒自己，当我们有负面情绪出来的时候，不要往外面找答案，把你的心安住下来，告诉自己：这只是习气的反应而已，然后马上让自己安住在没有二元对立的觉性当中。二元对立，就是无明的产物。而马上让自己安住在现量无分别当中，这个也是我们本来觉悟的佛性、我们的菩提自性。这样，情绪很快就过去了。

那它有什么好处呢？就不会再熏回去成为未来的种子。因为你没有继续“发扬光大”，对不对？平常如果没有这么做的话，情绪就会一直出来、一直出来，然后越来越严重。所以我们也不需要去压抑情绪，因为压抑不是办法，压到不能压，它爆得更严重。问题是，你没有解决含藏在阿赖耶识里面那个习气的种子，你没有把它根除，所以用压抑也不是办法。

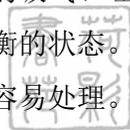


这时候也不能强迫自己说：我要发菩提心，我要对他慈悲。没办法，因为你负面的情绪出来，你就是没有慈悲心。没有说我一面忿恨恼怒，然后一面发起菩提心，也不可能，所以用压抑也不是很好的方法。

那我们一般就是落在两边：不是压抑它，就是随着贪嗔痴等烦恼跟它去了，这个都不是好的办法。我不是满足我的习气、就是压抑它，这个都没办法清除我们阿赖耶识习气的种子。所以我们用刚刚那个办法，直接就让我们的心安住在没有二元对立的现量无分别当中。它其实就是我们菩提自性本来的状态，本来是没有这些的；因为习气、无明，所以才会落在二元对立当中。

如果我们马上回到无分别，没有二元对立的这个本觉的觉性中，这样，你就不会继续串习负面情绪的种子，不会再回熏到第八识，因为你马上就让它自己解脱了。所以这个方法，是让你的情绪自己解脱的方法。你都没有要把它怎么样，你没有顺着它，也没有压着它，就让它自己解脱。所以，这时候习气的种子，就没有再回熏到第八识，对不对？然后你也没有继续发脾气，或者闹情绪。

所以，常常这样练习，那个习气的力量就会越来越弱，你也越来越能够来处理你的情绪。再加上我们今天讲的吸气、吐气，把负面的能量吐光光，让你的气随时都达到平衡的状态。平常你就是心平气和的，所以一有境界来，你也很容易处理。



PDF 學 器 文 庫



我们平常很难处理，就是因为平常就很烦闷。我起床就已经很烦闷，再来一点点事情，我就不行了，耐性很有限。所以我们平常就把气脉修好，都安住在现量无分别当中。刚才那个练习气脉的方法，我们平常练习时，在最后住气，气遍全身的时候，就可以安住在现量无分别的静定当中，就这样安住。一直到你的妄念又起来，就再重来，所以它随时都可以练习。

这样，我们习气的力量、负面情绪的种子，就会慢慢、慢慢地消除。这个时候，我们的智慧气才能够开显，才可能了悟空性。也就是说我们那个空性的智慧，这时候才能很自然地显发。

这个充满智慧气的中脉，你不用去找它，就算你找遍全身，也看不到那个中脉在哪里，因为它是无为脉。虽然说它是蓝色的，但是它属于无为脉，不是明显有很固定的位置。虽然说它在我们脊椎的前方，可是它其实没有很固定的位置，即使你把身体解剖开来，也找不到中脉在什么地方。

因为我们修行，就是希望能够早一点开悟、早一点见本性，然后才能做利益众生的事。要不然都是处理自己，就已经（忙到）没有力气了；更没有智慧或者善巧方便去利益其他众生。

所以，希望我们实证的功夫能够早一点到达。而今天所讲的方法，也可以帮助我们早一点见空性、早一点明心见性。那时候再来讲菩提心，可能就比较容易，之前的话是有困难，因为我们自己的执著还很强。



好，我们就讲到这里。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禮





慧
言
集

覺
知

三



我们可以尽量打开六根去接受外面的讯息

不用害怕有任何的状况

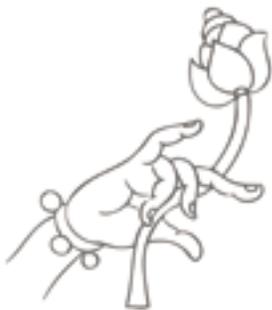
看你可不可以很快的就抓住它

跟它融合，合而为一

然后你会发现一切外在的境界

或者内在的种种情绪、感受、烦恼、妄念

都在刹那之间就消融掉了



第一堂课

（2013年9月14日上午开示于中国杭州）

各位师兄！早上好！

各位有没有想过：我们修行的目的是什么？为什么今天来学佛修行？有想过为什么吗？有没有答案？为了要解脱，是不是？为了自己解脱之后，帮助众生解脱，自己开悟成佛之后，帮助众生成佛，是不是这样？是。标准答案！

既然都是这样的目标——想要解脱，那是谁绑住了我们呢？我们现在不能解脱的原因是什么？有人绑住你吗？说不准解脱！有吗？（有师兄答：自己绑自己）没有人绑住你，是自己绑自己。



众生本来解脱的，我们的自性本来是解脱的；可是为什么现在又不解脱了呢？有一股力量推着你往六道轮回：善的力量推到三善道；恶的力量推到三恶道，那个力量叫什么力？业力。答对了！是业力让我们轮回的。

可是业力又从哪里来呢？从烦恼来，贪嗔痴慢疑等等的大随、中随、小随烦恼。生烦恼才会造业，没有烦恼不会造业，是不是？所以业力是从烦恼来的。再问：烦恼哪里来的？烦恼由“我”来的，因为有“我”，我喜欢就贪，不喜欢就嗔，没有特别喜不喜欢就愚痴。总觉得自己是世界上最了不起的人，那就是慢。看到条件比我好的人，我就嫉妒。是不是都是由“我”来的？所以“我”是烦恼的根本，有“我”才有贪嗔痴慢嫉。

再问：“我”从哪里来？怎么会有我呢？天生就感觉有一个我，思想、见解里面，就是有一个我。它是怎么来的？如果没有找到根本，你修行修了半天，也没有从根本解决啊！所以我们一定要找到根本，从根本解决，你才会发现：没有人束缚你，一切众生本来解脱的。

那么，“我”的那个观念是怎么来的？为什么天生就有我？你看，婴儿一出生就有我，只是他第六意识还没有很强的分别。当他慢慢长大，第六意识越来越分别，就有了强烈的分别，然后对“我”的观念也越来越强，随着年龄的增长，慢慢、慢慢地坚固、执著“我”的真实存在，所以年纪大了就叫老顽固。

刚刚大家拿到的光碟中有〈八识规矩颂〉，里面有分析：



“我”是怎么来的？就是第七识恒审思量，执八识的见分为我。所以我们就知道，那个我见、我的见解，到底是怎么来的？它其实是我们第七识恒审思量的作用。“恒审思量”的意思，“恒”就是恒常没有间断。即使我们在睡梦当中，那个我还在，梦里依然有我的贪嗔痴，它没有一刹那间断的。从你开始轮回以来，一直到解脱为止，它没有一刹那间断，那个叫做“恒”。“审”是审察，“思”是思量。所以恒审思量有一个我，它是第七识的作用。

可是它恒审思量什么呢？就是第八阿赖耶识的见分。第七识把第八阿赖耶识的见分，当作是我。本来没有我的，它只是第七识执八识见分的一个作用，这样而已。

所以在唯识里面，说萨迦耶见属于非量。“非量”就是世界上根本不存在的东西，是你自己凭空想象出来的。所谓的“我”，也属于非量，世界上没有“我”这个东西，是我们凭空想像出来的。可是为什么会凭空想象出来？就是第七识的作用，它把第八识的见分执为我。

那什么叫“见分”呢？见分是相对于相分来说的。譬如：我看到眼前这盆美丽的花，我的心是能缘的心，这盆美丽的花是我所缘的境。有一个能缘的心、一个所缘的境，这个能缘的心叫“见分”，所缘的境叫“相分”，外在的境界都叫“相分”。我的心去缘外在的境界，这就是见分跟相分，就是所谓的“能所”，这个很重要。



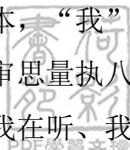
能所，是我们二元对立的开始。有一个我在看花，花是被我看的，所以见分跟相分是对立的。我们的第七识，就是缘第八识的见分。见分有见闻觉知的功能。好比我们的眼睛，能见种种色；耳能闻种种声；鼻能嗅种种香气；舌能尝种种味；身有种种触。眼耳鼻舌身，相对色声香味触。

所以，有一个能缘的见闻觉知的作用，还有所缘的六尘境界——色声香味触法，它属于相分，是我们能缘之心所缘的对境。因此，第七识就把第八识能见闻觉知的功能，当作是有一个我在看、我在听。所以，把“我”加进去，是第七识的作用。

因为本来看就是看，没有一个“我”在看。南传的内观禅就是这样训练的。看就是看、听就是听，没有一个我在看、我在听，不要把我放进去。这是断第七识恒审思量，执八识见分为我的一个攀缘的机会。看就是看、听就是听、见闻觉知就是见闻觉知，不要把“我”放进去，意思就是说：你在看、听、见闻觉知的这个刹那，没有把“我”的那个观念放进去。

这样训练有什么好处？那个“我”就没有继续串习的机会了。所以为什么内观或者小乘，它任何法门都可以趋向解脱呢？就是你只要把我执断了，轮回就不见了，因为轮回是“我”变现出来的。

我们刚才已经追到什么了？“我”是轮回的根本，“我”是什么？本来没有这个东西，是第七识的作用，恒审思量执八识见闻觉知的那个功能，把它当作是我，我在看、我在听、我



在感受。

如果是练习禅定的话，我看就是看，没有分别，没有把第七识的执著放进去，就是纯粹的看、纯粹的听，没有好不好看、好不好听的问题——这个就是停留在现量，现量就是在还没有起分别之前，我们叫“现量”，当下、眼前、现前的这个境界，第六意识还没有开始分别。会觉得好不好看、好不好听，是你第六意识分别之后，就有了好不好看，然后再加上第七识的我执进去，就“我觉得好不好看”、“我觉得好不好听”。所以它是一个一个加进去的。

如果明白这个道理，我们要修止、要修禅定就很快。你只要保持第六意识现量无分别，这样就好了，其他都是多的。你没有加进去第六意识的分别，也没有加进去第七识的我执。所以看只是看，没有一个我在看，也没有好不好看。“好不好看”是分别，“我在看”是我执，一个是第六识的作用，一个是第七识的作用。

第八识它只是含藏无量劫以来轮回的种子。所有业力的种子在我们第八阿赖耶识储存，好像大电脑一样，含藏无量的种子。每一个种子，都是我们过去串习之后回熏到第八识，成为未来的种子。

所以，在看的当下，就是我们过去所熏的种子生起现行。譬如说我喜欢玫瑰花，是因为我过去见过玫瑰花，我觉得玫瑰花好美啊！这个“好美”的种子，就种到我第八阿赖耶识，成



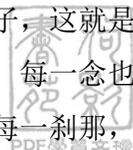
为未来的种子。所以我下次再看到玫瑰花，就“唉呀！这个就是玫瑰花，就是我最爱的那种花”。

因为无量劫以来业力的种子、烦恼的种子、习气的种子，都含藏在第八识。所以我们每天看到什么，都是习气在反应而已，有没有一个“我”在看？没有！你过去所熏的种子在第八识，现在看到这个花，那个种子就生现行了。你现在还是觉得它很漂亮，就再回熏到第八识，成为未来的种子。所以你生生世世都觉得玫瑰花很好看，那个记忆的种子在哪里？就在第八阿赖耶识里含藏。

那你说我这辈子往生以后，那个记忆还在不在？还在！第八识跟着我们去轮回。“去后来先作主公”，最后离开身体、最先去投胎的，叫做第八阿赖耶识，作我们“主公”的那个，就是第八阿赖耶识，它不会消失的。

我们业力的种子、烦恼的种子、习气的种子都含藏在第八阿赖耶识，除非哪一天你所有所知障的种子、烦恼障的种子全部都清静了，你就成就了，就究竟圆满成佛。

所以，我们修行是在做什么？就是清理第八阿赖耶识种子的工作而已。那要怎么清？就要先懂得原理。你要知道每个刹那，你是怎么把那个种子种下去的。如果每一个种子都种的很正确，每一个都是趣向解脱的、开悟的、善根的种子，这就是种对了！如果你每天贪嗔痴慢疑、大烦恼、小烦恼，每一念也都熏回去，那就还是念念执著、念念分别啊！所以每一刹那，



你的见闻觉知面对色声香味触法等种种外境，你是怎么把它回熏到第八识，成为未来的种子，这个就是修行的功课，还有整个修行过程的内容。

好，我们现在知道“我”是哪里来的，根本没有“我”这个东西，它只是第七识去执著第八识的见分，把它当作是我，然后又把第八识的相分当作是法。就是刚刚说的，见分是能缘的心，相分是所缘的境界。

那为什么会变现我们这一世的身心以及外在的世界？就是第八阿赖耶识的作用。第八阿赖耶识储存无量劫的种子，“受熏持种根身器”，根身器界都是第八阿赖耶识所变现的，它也不是真实存在的。所以，第八识在我们投胎的那一刹那，就已经决定了。如果是人道，就变现人道的身心和外在的世界，也就是正报跟依报。变现了这个见分跟相分以后，我们第七识恒审思量把见分当作是我，把相分当作是法，这个就是我执跟法执的来源。

现在我们知道执著从哪里来的了，就是第七识的作用，恒审思量，执第八识的见分为我，那是我执的来源；恒审思量，执第八识的相分为法，是法执的来源。一切执著，都是从这边开始的。

所以，所谓的开悟成佛，悟到什么？“一切法本来无我”。原来都是自己变现的，而且它也不是永恒存在的，都是因因果报的展现，就是这样。因因果报展现的相续相，每一刹那都是



生灭的，所以你找不到一个永恒存在的身心世界。

第八阿赖耶识本身也是生灭的，它所变现的身心世界，也是刹那刹那在生灭。为什么我们看这一切都是真实存在的？那是因为它的相续速度太快了，生灭生灭太快，就象是连在一起，好比很坚固的桌子、很真实的花、很真实的讲堂，可是它是生灭相续的展现而已，不是真实存在的，它都是第七识的作用。

可是，为什么第七识要执著第八识的见分为我、相分为法呢？它有一个主谋，下面都是帮凶而已，那个主谋是谁？我们一定要找到主谋，才可以把它消灭掉。一切执著的来源是什么？为什么有我执、法执呢？因为无明，答对了！因为不明白一切法本来无我，才会产生见分跟相分，把它当作是我、还有法，这是无明的作用。无明，就是不明白，不明白诸法的实相，一切法的真实相貌是什么？就是因缘生灭，空无自性——这是一切法的真实相貌，你明白了、证到了，就是“明”。你不明白，就是“无明”。

所以，无明就是不明白一切法的真实面貌，才会把一切因缘所生法当作是真实存在的，不明白它自性是空的。为什么自性是空的呢？因为是生灭的，它能够永恒存在吗？生灭、生灭，就是无常，无常就不是恒常，表示它随时会变化的，才叫无常。

如果说“我”是恒常的，我应该不会变化，我出生是那个样子，就永远那个样子，那个叫做“永恒存在”的婴儿。可是它生灭生灭变化，到现在坐在这边的我，可见它不是恒常的，



对不对？恒常的就不会改变，没有生灭，不生不灭的叫恒常，会生灭的就是无常。所以只要是无常，就不是真实存在的，对不对？因为它每一刹那都在生灭、都在变化啊，所以怎么可以说有一个真实的我、真实的法呢？它只是随着因缘在生灭、生灭而已啊。你观察因缘的生灭，这当中可以找到一个“我”吗？没有啊！它只是生灭相续的过程，这样而已嘛。你找不到一个“我”，找不到一个真实的“法”，这才是一切法的真实面貌。

一切法无我，你明白了、证到了，法界就空了。你不但跳出轮回，还跳出十法界，因为六道轮回跟十法界都是你意识所变现的。你只要无明还在，就有我执跟法执，就变现出六道轮回，或十法界的身心世界，都是你自己阿赖耶识所变现出来的。

每一个变现的种子又是自己种的，你怎么种，它就怎么变现。所以每个当下的身心世界，都是你自己阿赖耶识所变现的。所有阿赖耶识的种子，都是你过去熏进去的，看怎么熏、怎么种，它就变现怎样的身心世界。

像我们的共业都是人道，所以就变现人道的身心世界，而且是各自变。我没办法帮你变，你也没办法帮我变，我变现我的，你变现你的。因为共业的关系，所以我们现在所看到的，都是杭州，都是讲堂，那是共业的展现；可是它是各自变现，就好像这个房间有很多灯，光光相照，这个灯照它的，那个灯照它的，互相照，但是各自照各自的灯。同样的，我们各自的业力，变现各自的身心世界。



好，我们找到了罪魁祸首。因为一念无明的妄动，就有了阿赖耶识。阿赖耶识的自体叫做自证分，它又变现了见分跟相分。见分是我执的来源，相分是法执的来源。一个是能缘的心，一个是所缘的境。

原来都是无明惹的祸！一念无明，就有后面这一连串。因为无明，以为有我，有我就生烦恼，有烦恼就造业，有业就轮回……原来轮回的根本在无明！

所以我们修行的目的是什么？想办法把无明摧破！可是无明是本来有的吗？无明什么时候开始？好像也没有什么开始不开始，你一念不清楚，不明白诸法的实相，你当下就起了无明，所以也没办法说它什么时候开始，就是“无始之始”。

可是无明本来有吗？《心经》里讲，诸法的自性是不生不灭、不垢不净、不增不减，那么，我们清净的自性里面，本来有无明吗？没有啊！既然无明本无，所以现在只要恢复到我们自性的清净心，就可以了。

可见，无明也没这么可怕，因为本来没有，所以我也不怕它。我只要明白一切诸法的实相，明白一切法本来无我，只要证入空性，无明本来就没有啊！我就“明”了！完全的了悟，就是明，就是佛了。佛，就是觉悟者，觉悟到什么？觉悟到诸法的实相，一切法本来无我。所以破除了我执、法执，就成佛了。我执、法执是无明的产物，无明本无，本来不存在，所以没有什么好可怕的，你只要明白一切法本来无我，这样就可以了。



如果你可以保持念念都是这样想，念念都是明，无明就没有了。无明跟明就好像黑夜跟白天，它是一件事、还是两件事？有一位说是两件事，其他都说是一件事。好，现在是白天，对不对？当白天的光明慢慢、慢慢减少，黑暗一直增加、增加，光明减少、黑暗增加，终于光明没有了，就是一片黑暗。你说是一个、还是两个？当黑夜过去，黎明来临，光明慢慢、慢慢增加，黑暗慢慢、慢慢减少，一直到中午十二点，一片光明，黑暗不见了。你说黑暗跟光明是一个、还是两个？一个！只是明暗增减的差别，对不对？光明增加，黑暗就减少了；完全的光明，黑暗就不见了；完全的黑暗，光明就不见了。

这就是明跟无明的道理，当你的明一直增加，一直慢慢地悟入一切法本来无我，本来是空性的。凡是因缘所生法，就是生灭无常的，自性一定是空的，一切法本来没有。因为你的明一直增加，念念都在觉悟中，无明的黑暗慢慢就破除了，无明就没有了。

因为无明本来是没有的，只是当我们不明白这个道理的时候，黑暗就一直笼罩着，我们本来清净、光明的自性就全部都被笼罩了，变成一片无明愚痴。

现在我们明白这个道理了，当下明白，可是一回头又忘记了，对不对？因为习气太重，马上无明就回来，那个我执、贪嗔痴又回来了，又开始执著什么事情是真实的，又是辩论，噢！一切无明又回来了！所以不是说你现在明白道理，它就断了，



待会你一回头，又开始跟人家争辩了，唉呀！是你对还是我错，一定要给它争个明白。真理越辩越明是对，可是那就很容易落在萨迦耶见，然后又是边见、见取见、戒禁取见、邪见！那个“我”一出来，萨迦耶见就来了。那个你对、还是我错，是边见，对错是两边，边见就来了。如果是主观的意识，我认为、我觉得这样一定对，那是见取见。再加上这个是我的规范禁忌、我的规矩，那是戒禁取见。

其实，无明就是一个大邪见！以为有我，因为不明白本来无我的道理。一般的归类，是除了萨迦耶见、边见、见取见、戒禁取见之外的错误见解、知见，全部都叫邪见，这就是“五不正见”。在没有证得初果罗汉之前，我们这五个都有，所以念念都有我，就是萨迦耶见。没有一念没有我的，连做梦都没有忘记我的存在，不然大家喊你的名字，你怎么马上就答应了？那表示说虽然你睡着了，也没忘记“我”啊！

因此，这个五不正见，就是我们所谓的“见惑”，要到初果罗汉才能断。所以，只要是凡夫，每个人都有，只是他有没有这种觉悟，有没有察觉到：“噢！我现在就在增长我的无明”，先把我的立场稳固了，那就是萨迦耶见。稳固了之后，又落入边见当中，分别对错。再加强我主观的成见，马上见取见又加进去了。

所以听完前面那一段，我们很快就被打回原形，原因就是它真的不是说你听到，就马上可以做到，因为原来无明的习气



PDF 學醫文庫



太重了，那个我执跟法执的力量太强，烦恼、业力、习气的力量也不小、也不弱；因此，现在虽然知道理论，也没有办法马上就做到。

那我们透过训练，平常就保持，不让它落到见分、相分的二元对立当中，这就是我们这一次要介绍的“觉知的训练”。

“觉知”就是那个灵灵明明的觉性，我们本来就有，叫做“本觉”。一切众生本来是觉悟的，一切众生本来是佛。所以我们那个灵明的觉性是本来就有，你不用去外面找，外面没有得卖，都在你自己家里。你现在只要发现它，然后把它安住、保持，刹那都不会丢失，就是佛了。

我们刚才说，佛是完全了悟的人，祂没有一刹那又落回到无明。所以，开悟成佛之后，不会再回到无明，就是因为祂念念都能够保持觉知。这个本来觉悟的心，念念悟就是佛，念念迷就是众生。

所谓的众生，就是念念都是迷惑颠倒的。因为无明，对我、对法执著得不得了，那个就是迷惑颠倒的众生。所以，只要你可以保持觉知，念念都保持，都是明的状态，就不会落入无明了，那就成佛了。所以理论上没有那么困难，现在困难的，可能是功夫的问题。

那我们怎么在日常生活中，都能够保持这个觉知呢？这就是功夫了。



首先，要知道什么是觉知。现在你们都不要动念，心不要动，念不要动，什么都不要想，安住在当下。在没有起心动念，没有落入比量之前，有一个灵灵明明的觉性，有没有？它就是觉知！所以它属于现量境。

好，再来一次，现在什么都不要想，放轻松，没有什么好担心的！你没有睡着、也没有散乱、昏沉，有没有一个灵灵明明的觉性在那边？很清楚的知道周遭的情况，清清楚楚、明明白白，那个觉性，然后我们把它保持、安住，这个当下是没有二元对立的，对不对？

为什么没有二元对立？因为我没有起分别啊！二元对立是分别以后才有的。所以现在看就是看，都没有起心动念。那是不是就很清楚？我看得清清楚楚、明明白白。所以不必很用力地去看、去比较，不用啊，我只是看，就明白了。

同样的，我现在每句话都听得明明白白，我也没有动念，可是有没有听明白？听明白了啊！现在的感受，也很明白啊，有点热，又不是太热，也还蛮舒适的啊，见闻觉知都有。我在看、我在听、我也在闻，我知道空气是什么味道，我身体也在感觉，我的意识也知道。就是这个明明历历、清清楚楚的觉知，我都还没有动念，对不对？只是每一句话听得很明白，但是我没有起分别，这个就是觉知！

平常就保持这个觉知，安住在每个当下。不管你看的当下、听的当下、闻的当下、吃的当下，身体感觉的当下，安住、保



持觉知，明明白白、清清楚楚，这样就好了。后面都是多的，因为后面就开始造业，结果就继续轮回，所以千万不要往那边去，不然就越修离轮回越近，应该要朝解脱的方向来走。

现在知道什么叫觉知了，所以你平常就是很轻松的嘛：喝茶的时候喝茶、吃饭的时候吃饭、睡觉的时候睡觉。什么境界现前就现前，看就是看、听就是听，就是这样，是不是很简单的生活？这样有没有烦恼？没有烦恼。为什么没有烦恼？因为没有分别，你只要安住在觉知的当下，是没有分别的。

因为第七识执八识的见分为我的那个执著，没有放进来，分别没有放进来，执著没有放进来。那可不可以过生活？很轻松愉快的过生活。有没有烦恼？没有烦恼。因为烦恼是分别执著来的，你只要不落入分别执著，你就没有烦恼，然后你这样保持，一直到完全觉悟为止。

是不是很简单？对啊，就是这样！只要“保持觉知，安住在当下”，过去已经过去了，没什么好想的，未来的还没有来，你想什么？每个当下安住、保持觉知，这样就好了。

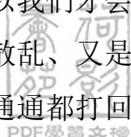
很好，现在大家都没有动念，这磁场突然变的很清净。因为我们的念头就是念波，本来念波很混乱，在空中穿梭，现在突然变得朗朗乾坤，很清净。所以，住在一起的人，也会互相干扰，因为我们每天怎么起心动念，那个念波的力量很强，我这样想，你那样想，两个人想不在一起，就吵架了。



好，现在我们知道什么是觉知，接下来就是要练习安住，不要让它跑掉。刚才讲心一跑掉，就落入分别。你本来看就是看，一会儿，就：“唉呀！这个玫瑰好漂亮”、“噢！这红色的”、“哎！它如果是黄色的也不错”。那就开始分别了。“黄色的漂亮，还是红色的漂亮？”漂亮对不漂亮，二元对立就开始了，它是怎么来的？分别来的。“唉呀！我比较喜欢黄色的”，执著来了。“我比较喜欢黄色的喔！”、你说你比较喜欢红色的，那个第七识的“我”进来了，执著进来了。执著怎么来的？分别以后来的，分别玫瑰花的大小、颜色，就有了喜欢、不喜欢的执著。

所以我们就知道，烦恼是怎么生起的，本来看就是看，就没事了，那干嘛分别？分别完也没事，就是红的、黄的，这样而已啊；为什么还要我喜欢黄色、你喜欢红色？执著就来了。所以烦恼怎么来的？它的过程就是这样来的。因此我现在保持觉知，安住在当下，后面都没有了。如果我不分别，也不会有执著，反正就是花，就是这样，没什么好说的。因为说了又落入比量了，所以就是这样，看就是看、听就是听。

那你们现在要修内观禅，应该很会修了，就是保持觉知，安住在当下。所谓的“保持”，是因为你会丢掉，面对境界时，分别执著又起来了，那个现量就没有了，觉知不见了，烦恼就生起了，痛苦也来了，就是因为你失去了觉知。所以我们才会强调安住的重要，因为不能安住，所以等一下又是散乱、又是昏沉、掉举。那个“我”也来了，执著也来了，就通通都打回



原形，所以这个功夫很重要。

我们这节课就先讲到这里。

这边有个问题：能缘和所缘的含义，可否作些解释？

我们刚说眼根看外面的色尘，有一个能缘的心、一个所缘的境。能缘的心，就是能够缘外境的心，叫能缘的心。不然外在的山河大地，整个物质世界这么大，如果没有一个能缘的心，去缘外面的种种色尘的话，就不会起任何的作用，你也不知道你看到了什么，对不对？

所以，我们要认识外境的话，一定要透过眼耳鼻舌身去认识外境，眼根去缘种种的色尘，耳根缘种种的声尘，鼻根缘种种的香尘，舌根缘种种的味尘，身根缘种种的触尘。眼耳鼻舌身，相对色声香味触，五根相对五境（尘），这样我们才知道看到了什么、听到了什么。不然待会儿用午餐，你怎么知道你吃到了什么？要用舌根尝味，然后用眼根看，才知道吃的是什么东西。

所以，要去认识外境，一定要有一个能缘的心与所认识的外境，一个是能缘的心，一个是所缘的境。透过能缘的心，去缘所缘的境，你才能认识到你看到、听到、闻到、还是尝到了什么，还有身体种种的感觉：是冷、是热、是酸、是胀、还是麻。

像打坐的话，会酸胀麻痛，腰酸背痛，或是脖子、背部、肩膀僵硬，那都是身体的感受。这种种的感受，归在触尘方面，



是谁去感受呢？身根去感受，你的身根去感受种种的觉受。所以能感受的心，就是能缘；所感受的酸胀麻痛、冷热等等，就是所缘的境。这样应该明白“能缘”跟“所缘”了。

刚才说能见、能闻，有一个认识外境的心，透过你的见闻觉知，去认识种种的外境，看起来它们好像是相对的，这是二元对立。我去认识外境的那个能缘的心，好像是在里面；我所认识的外境，好像在外面。有内外、有能缘、所缘，它们是相对的。

所以，所谓的禅定，要坐到什么程度？就是能所双亡。“能所双亡”就是已经没有一个我在坐，也没有我所入的那个定，种种禅定的境界都没有了。能坐的这个，还有所坐出来的那个种种境界，已经打成一片了，或者说身心打成一片了。像入未到地定，身心世界就都已经消失了，这时候就没有很明显的能所了。

因此，在经论里面，常常用“能所双亡”、“能所一如”来形容种种的三昧、禅定的境界，或者开悟的当下，能所的界线不是这么明显，都合而为一了，所以它可以形容很多很多不同的情境。

像我们刚才说保持觉知，安住在当下。这个当下也是没有能所的，才叫做安住在当下，保持觉知。只要能所一起来，觉知就消失了。就是我们刚才说落入分别，然后再加上一个“我”的话，又落入执著，分别执著，然后就开始生烦恼造业了。欢



喜也是烦恼啊，不一定欢喜就是好的，欢喜也是烦恼，痛苦是烦恼。苦乐忧喜舍都属于感受、受蕴。苦乐忧喜舍有五受，它都属于烦恼。不是说我现在没有特别的痛苦，也没有特别的快乐，当下就没有烦恼的。不是，而是你在一片舍受当中！当下如果没有保持觉知的话，你依然是无明一片，跟愚痴相应。因为你虽然没有很明显的苦受或者乐受，但是当下你的意识是不清明的。而且你也不明白一切法的真实相，所以当下是跟愚痴无明相应的。

除非你念念、每个当下，都知道因缘所生无自性，一切法的自然法则就是这样，然后你不起我执跟法执，这个就是明，没有落入无明。可是如果没有这样的觉知，虽然你没有特别强烈的觉受，还是在无明当中。

所以我们刚才为什么要说这个“能所”，因为它是一个拣别的标准，就是检查我们有没有安住在当下，保持觉知。你只要一落入二元对立，觉知就消失，因为你已经起了分别跟执著，已经生烦恼了。

譬如说：我看到前面的这盆花，如果我保持觉知，安住在当下，就没有落入分别执著。可是刚刚又有师兄问：如果没有分别，这样去花店，我怎么知道跟老板说我要什么花？是玫瑰花、跳舞兰、还是香水百合。也不知道我买了什么花？

这是误会了分别的意思，因为“分别”还有现量、比量的差别。如果是现量的分别，叫“善分别”，它是不会生烦恼。



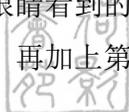
如果是比量的分别，会生烦恼，会落入善恶、对错、是非的二元对立当中，那是落入比量之后。所以我们要先弄清楚，你这个分别，是现量的分别，还是比量的分别？

什么是现量？就是现前、当下的状态。刚才讲保持觉知，就让它是当下、现前的这个样子，你可以看得到的。那你知不知道你看了些什么？知道啊！这个是善分别，是现量境的分别。

那什么是比量呢？不一定是现前的。譬如我出门，看到地上是湿的，虽然现在没有下雨，就知道刚刚下过雨，这叫做比量。或者，我看到远处有烟，就知道那边着火了，这也是比量，它是对比的结果。经过比较之后，你就很容易产生是非、对错、好坏、善恶，它是对比之后来的。你怎么知道什么是善？就是比它不善而言，它是善，所以它一定是相对的结果，那个叫比量。比方我只拿一个东西的时候，你不能说它是好还是坏，再拿一个，就：“哎！它被比下去了。”这叫坏，那叫好。

所以，你去买花，说：“老板，我要黄色玫瑰花，不要红色，我喜欢黄色，不喜欢红色。”这是现量、还是比量？比量，对不对？就是比较了以后。

所以在唯识学上面说，转八识成四智。前五识转为成所作智，第六意识转成妙观察智，第七识转成平等性智，第八识转成大圆镜智。第六识是管分别的，就是刚才说，你眼睛看到的当下，本来是没事的，是你第六识起了比量的分别，再加上第七识的我执加进去，它才开始生烦恼。



PDF 學 醫 文 庫



所以第六识在没有转识成智之前，如果一落入比量，就会生烦恼，然后造业。当它转成妙观察智之后，叫善分别，这个是现量的分别。不然菩萨度众不就没有分别了？那祂是在度谁？菩萨没有分别执著，祂是善分别。那么，第六意识的分别转成妙观察智之后，是什么样的境界呢？就会更清楚，但那是现量的分别。

所以，菩萨慧眼视众生，一看就知道他是什么根性，要用什么方法度，用天眼通看一看，宿命通看一看，过去是什么样，未来大概是怎样。再看看他过去生跟什么法比较有缘，这一世修这个法，大概很快就相应了。就象是复习，总是比新学的、过去没有修过的法要容易。因为他过去修得很好，这一世只要复习一下，很快就成就了。这时候用的是善分别，是妙观察智，不跟烦恼相应的。

所以我们说的是这个。希望用善分别，善分别是全部都清清楚楚、明明白白，它是我们自性里面般若智慧的直接作用，是自性的功能直接展现。它是智慧的作用，就是妙观察智。

我们平常说观察，不敢加一个“妙”字，妙观察就是我们自性的般若智慧直接起用，看得清清楚楚、明明白白，这中间没有比量的分别，全部都是现量，都是智慧的作用。

所以为什么要训练觉知？因为觉知到最后，就是我们自性的般若，明白吗？我们本来觉悟的觉性，那个本觉现前，就是我们本自具足的般若。所以我们才要训练觉知，它最后就是般



若。因此你分别的时候，一定是善分别，不是比量的分别。这样应该明白了。

以上回答两位师兄的问题。

我们上一堂说到：生烦恼就会造业，有业就会轮回。所以怎样让我们不生烦恼？平常就保持在心情愉快、心平气和、没有分别执著的现量境当中。第六意识不起分别其实就是现量。所以修定也不难，只要你非常专注在当下，第六意识保持现量无分别、安住，这就是定境。

所以修定也不用苦哈哈地在那边熬腿，坐得腰酸背痛，不用，主要是训练心，不是训练腿，腿熬不住都没关系，你的心可以定就好了。如果我们平常就能够保持心情平和，就比较不容易生烦恼，是不是？那你的心平不平、容不容易生种种的情绪，就看你的气脉有没有调好。

我们身上有三条脉——中脉、左脉、右脉。中脉在身体的正中央，是蓝色的，男女都一样。左右脉有一条是白色的，另一条是红色的，男众跟女众刚好相反。男众的右脉是白色，左脉是红色。而女众的左脉是白色，右脉是红色。那这三条脉掌管什么呢？跟我们情绪有很大的关系：白脉代表负面的情绪，红脉代表正面的情绪，中脉则充满着智慧气。

所以刚才说只要保持觉知，安住在当下，不落入二元对立，我们的本觉就可以现前，是靠什么？气入中脉。只要你能够气



PDF 學習文庫



入中脉，就能够开发体悟空性的智慧。到这时候才能安住得很好，保持觉知，安住在当下，不落入二元对立的分别。在日常生活当中，都可以一直保持这样，就是因为他气入中脉，左右脉的气都入了中脉，表示他左右的脉都已经平衡了。这也是我们希望达到的。就是希望负面情绪的白脉，能量可以少一点；相对白脉来讲，红脉是正面的能量，一个代表正面的情绪，一个代表负面的情绪。当正面跟负面的情绪能够平衡，再加上气满全身之后，你的左右脉才比较容易入中脉。

所以，为了在平常就能保持好情绪，我们就来练习，吐出负面的能量，让负面的能量可以排出去，然后吸入正面的能量。平时常常这样练习的话，你的情绪就可以非常安稳，不管是要修止、修观、还是任何法门，你都是心平气和，很容易契入那个境界。

可是如果平常心情、情绪就很容易受到影响，或者情绪不是很稳定的话，其实要修任何法门都很难契入。所以你可以每天这样来练习，它很方便，任何时间都可以练习。

那你也可以在有情绪的时候赶快来调一下，吸气、吐气、吸气、吐气，把负面的能量吐掉，吸入正面的能量，慢慢、慢慢那个情绪就消失了。所以它是借由呼吸来调气的一个很好的方法。透过呼吸，吸的时候一定是正面的能量，吐的时候一定是负面的能量，希望能够把情绪调好。它对我们修行也有正面的影响，是非常重要的。



刚才说男女左右相反，男众白色的脉在右边，所以一定是右鼻孔吐气。好，男众先吸气，用左手无名指按住左鼻孔，然后右鼻孔吐气，吐吐吐、吐光，还继续吐。接下来，伸出右手，现在要准备吸气，右手无名指按在右鼻孔，按好，然后吸气。这时候吸的是什么？正面的能量，吸吸吸、吸满之后，气遍全身，之后吐气，休息，再作第二次。

那女众的话，白脉在左边，所以是先吸气，右手无名指按住右鼻孔，然后吐气，同时观想吐出的是负面的情绪，透过吐气把它全部吐光、吐光、吐光。然后换举左手，按住左边鼻孔，吸气，将正面的能量吸进来，吸饱之后，住气，观想气遍全身，然后吐气。

每个人的气不一样长，所以等一下各自练习。这没办法统一，有的人长，有的人短，每个人气的长短不同，所以等一下就练习看看。要慢一点，但是又不要控制呼吸，就是自然吸气、自然吐气就好了。

就是先吸气，按住鼻孔，然后吐气，手放下来的时候，还是继续吐。接着要操作另外一边，所以等另外一只手举起，按住鼻孔时，我们才吸。这时候就要看，如果你的气不够长，已经吐光的话，你就赶快把手举起来，按住鼻孔，不然会来不及。按住鼻孔后，就吸气，吸完之后住气，观想气遍全身，然后再吐气。吐完之后，再从头做一次。

平常就练习三次、五次、七次都可以，也不要太多。有空



就可以练习，所以它非常方便。觉得开始闹情绪的时候，赶快来吸气、吐气、吸气、吐气，“喔！觉得好多了。”平常没事，来练习也很好啊，它可以稳住你的情绪，就不容易发脾气，不容易闹情绪，也不错！

好！我们现在就练习看看！

第二堂课

（2013年9月14日下午开示于中国杭州）

各位师兄！下午好！

我们早上介绍了情绪。为什么要让我们的情绪，平常就能够维持非常平稳的状态？是因为不同的情绪，会引发我们投生到六道当中。这个不是死后才去，而是在活着的时候，如果你一直处在这样一个情绪当中，你的白天就等于在六道中上上下下。

譬如说：一念嗔恚，你当下就到地狱道；一念贪，又到饿鬼道。白天，这个情绪的能量会累积在不同的脉轮中，或是身体不同的部位。到了晚上，这个部位的能量释放出来，你就会做有关六道的梦。

如果经常处在愤怒、或者暴力的情绪当中，这个愤怒的能量就会累积在脚底。到了晚上，就从脚底释放出这个愤怒的能

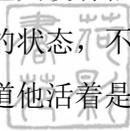


量，然后做着有关愤怒的梦，也就是有关地狱的梦，这是活着的时候。临终时，这股由脚底心所累积的愤怒能量，就会引导我们投向地狱道。当这口气断了，愤怒的能量从我们的脚底释放出来，就直接到地狱道。

因此，它不但跟我们平常的情绪有很大的关系，不只是白天，还包括晚上，最后，在投生的时候，还是由这股能量去投生的。也就是说，你临终的最后一念是什么？这一念非常重要。同样的，念佛的人，也是要把握临终最后这一念，你还没有昏迷之前的最后这一念，这一念往往就决定你会投生到哪里，或者能够往生成就。所以我们才会说平常就要把情绪保持在一种非常安定、稳定的状态。

如果是贪婪的话，就是饿鬼道。很多人，没有得到的时候很想得到，得到以后不是就满足了，哎！越多越好，这就是一种贪婪的心，这种贪婪的心就会累积在我们生殖器的部位。因为贪婪跟性欲有关，所以这个能量就累积在生殖器的后方，到了晚上，能量就从生殖器的后方释放出来，就做着有关情欲的梦。临终时，这股能量就会引导我们投生到饿鬼道。

如果是愚痴性比较重的，能量就会累积在肚脐的部位。愚痴跟畜生道有关。所以我们活着的时候，如果说非常迷惘、徬徨，不知道人生的目标在哪里？也不知道自己要什么？整天没有很明显的人生目的，什么都没有，就是一片愚痴无明的状态，不晓得要干什么，不知道他为什么要生下来？也不知道他活着是



PDF 學醫文庫



为什么？以后要做什么，也不是很清楚，处在这样的一个状态。到了晚上，累积在肚脐的能量就会被释放出来，而做着有关于愚痴无明的梦。譬如说：那个梦境老是灰蒙蒙的，一片灰暗，或者你走在十字街头，不晓得要往哪一个方向，或者你在梦中，想要找地方还是找什么，都找不到，这样的一种无助、徬徨、忧伤、黑暗的状态。白天是这样，梦境里面也是这样展现。所以他在临终的时候，这股能量就会带领他投生到畜生道当中。

如果嫉妒心强的话，见不得别人好，这是人道的情绪。嫉妒心强的人，就很难去随喜、赞叹别人的功德，看到别人好的时候，也很难随喜。所以平常如果遇到一些事情让我们嫉妒的话，这股能量就会累积在我们的心轮、心间，到晚上就做着嫉妒的梦。临终时，这股能量就会牵引我们投生到人道当中。

如果是贡高我慢，觉得世界上我最了不起，这股傲慢的能量会累积在我们的喉咙。到了晚上，我们的喉轮就会释放出这股累积的能量、情绪，然后做着有关傲慢的梦。同样的，临终时这股情绪就会牵引我们投生在阿修罗道当中。

我们知道，天道是最快乐的，所以如果我们平常过着享受的日子，整天就想着到哪边吃美食，就想吃好的、住好的、穿好的，整天就是忙着要享受，心都是在逸乐当中。这个情绪就会累积在我们的头顶，到了晚上，这股放逸、安乐、喜欢享受的情绪，就会引发种种关于怎样享乐的梦。临终时这股情绪就会引导我们投生在天道当中。



这个就是六种情绪跟六道的关系，以及它平常累积在我们身体的哪一个部位。

刚刚上课之前，有一位师兄问说：那个脉轮的转动，到底是怎么转？是顺时针转、还是逆时针转？是平面转、横面转？还是怎么转？转动，它其实是一个形容，形容我们能量的流动，表示我们身上的能量是随时在流动的，但是它不一定是什么方向。我们曾经讲过《脉轮与修行》的课，里面讲到：由下往上的能量流动是好的；由上往下流动的能量一般是不好的。一个是正向、一个是负向。因为内容太多，你们可以上网参考（编按：敬请浏览网站 lianshi99.com 上师讲授的《脉轮与修行》），就会明白脉轮跟我们修行到底有什么关系。

因为情绪是会累积的，你种种的情绪、感受，或者烦恼，并不是说这一世的生命结束之后，它就结束了。没有！它会累积在我们的脉轮当中，然后带着这个情绪、感受，跟种种的烦恼又再去投生，所以它生生世世都是跟着你的。这个原理就是我们早上说的，你所有的烦恼、习气、业力，都含藏在第八阿赖耶识当中，跟着你轮回。

像我们现在讲的情绪也是，这就是为什么有的小孩一生下来，天生脾气就不好，就有很多习气、习性，那是过去生带来的。所以小孩子一岁的时候不是要抓周吗？看他抓什么。那是什么道理？他才出生一岁啊，还没有受到后天的熏习，他怎么能够选择他想要的东西呢？这就证明有过去世！



PDF 學習文庫



过去世的习气含藏在第八阿赖耶识，跟着我们轮回。现在既然想要学佛修行，就要明白，什么会影响我们修行？影响我们轮回的因素有哪一些？像现在讲的这个情绪，看能不能试图在我们日常生活中，就让它稳定下来，如果我们白天情绪稳定，晚上就不会做六道的梦，临终才会有把握。

我们这次的主题——保持觉知，它是一长串的修行功夫，所以大概讲不完，因为它非常长。我们这一次只能讲到白天怎么修行，后面是说晚上也可以继续保持觉知，安住在没有二元对立的本觉当中。如果在白天散乱的时候，还有在定中、梦中、以及中阴身的时候，你都能保持觉知，不落入二元对立，这样修行，你临终才会有把握。

很多人念佛念得很没有把握，就是因为不明白觉知的重要性。如果能够明白觉知的重要性，他就会每句佛号都念得了了分明，每句佛号都是在觉知当中念的，就可以把我们的本觉，本来觉悟的清净自性念出来，那就变成实相念佛，是念佛最高的层次。不然只是持名念佛，又不明白那个道理，如果是观想念佛，教他《十六观经》，要观一个日落观，也观不起来，因为没有修止观。如果再加上没有念唯识的话，就不晓得所谓的自性弥陀、唯心净土，其实都是你心识所变现的。

所以西方没有那么远，它没有离开你当下的自性。西方净土、阿弥陀佛，都是你本自具足的，也都是你心识所变现的，因为心净则国土净！借着本来称名念佛的阿弥陀佛，把你的自



性弥陀给念出来，把你的唯心净土给念出来，这就是实相念佛，可以念到开悟，可以念到成佛，这个也是从觉知来的。

我们在早上已经明白：觉知到最后，就是我们的般若智慧，也是我们的自性，本来觉悟的。你念清净的阿弥陀佛也好，无论念什么佛号，它其实都是我们本自具足的。你只要念到见性，见到我们清净的自性，我们本自具足的无量神通、德能、智慧，你都不用求，它是本来就有的，到时候它就开发出来了。

所以一切其实都不用往外求，要往里面，只要你能够恢复清净的自性心，本来有的那些它就被开发出来，本来都有的，我们的自性本来就是佛。这个觉知的功夫，希望白天都能保持，包含你散乱的时候，随时可以把它拉回来。

中午吃饭的时候，还是有师兄问到说：哎！如果我知道我在散乱，这当下是有分别、还是无分别？“我知道我在散乱。”那个知道的就是觉知啊！所以我们说保持觉知，安住在当下。你一离开觉知，就落入二元对立，就有能所，有能缘的心，跟所缘的境。只要有能所，就已经离开觉知了。可是因为我们觉知一直都在，所以你马上就知道又散乱、昏沉、掉举，又胡思乱想了。这时候，就再回到觉知，安住在当下，就是这样训练。所以，只要有能所、有二元对立，就知道已经离开觉知了，要再回来，回到觉知，保持它。

那么，现在讲的这六种情绪生起的时候，怎么办？还是保持觉知，安住在当下，让这个情绪自己解脱。我们早上一开始



就讲，修行的目的是要解脱，可是谁绑住你了？没有人绑住你，我们的自性本来是解脱的，所以不用害怕、担心、或恐惧这六种情绪，因为它也是从我们自性生起来的，就让它再回归到清净的自性当中。

所以，等一下我们就要做这样的练习，当下你有任何的情绪，你就看着它，不要让它落入二元对立。就是没有能所的二元对立，也没有好坏、善恶、对错、是非，没有相对的分别。

一般我们都会喜欢好的、排斥坏的。修行之后就会想：我要精进持戒！一旦破戒，就懊恼的不得了，好像世界末日一样。没有这么严重！想要一心向善，也没有错啊！因为佛法就是诸恶莫作，先断恶。第二步，众善奉行。第三步，自净其意，这是重点！善恶都不可以执著，就是没有二元对立。善跟恶是对立的，你还会造恶的时候，先叫你断恶，“诸恶莫作”，一切的恶都不要作，把恶断了，然后“众善奉行”；可是众善奉行的时候，大家就开始执著了，执著善，将善跟恶严重对立。喜欢善，是贪。讨厌恶，是嗔。所以你只要有二元对立，就有贪、嗔，没有特别喜不喜欢、讨不讨厌，就无明愚痴一片。所以，其实我们每一念都没有离开贪嗔痴！你好乐的那个部分，是跟贪相应的；不喜欢的那个部分，是跟嗔相应的；没有特别情绪的时候，是跟愚痴相应的。

所以当种种情绪或烦恼生起的时候，我们不用排斥它说：“好讨厌喔！”一生气就说：“我不应该生气、不应该生气，



我后悔得要命，下次我一定不要生气！”可是下次还是生气，然后就骂自己、责怪自己半天，有没有改善？没有改善啊！下次还是生气。然后你这个过程，念念跟烦恼相应，因为你懊恼、后悔、又埋怨。

我们就知道，排斥不是一个很好的处理方式。那跟着贪嗔痴的情绪跑，是不是好事？也不是好事，所以我们不迎不拒。迎，就是“好喜欢你喔！”情绪一来，你马上就相应，就跟着它跑了。那会有什么结果？这个情绪就一直串习、一直串习，习气就越来越强、越来越强。这个习气的种子在哪里？在第八阿赖耶识当中，因此以后这个种子一生起现行，就没完没了。然后你还继续串习它，这个习气、种子的力量，就越来越强、越来越强，也别想要消灭它，因为你每天都在串习啊！

譬如说脾气不好的，每次发脾气就又熏一次，这个愤怒的种子，又熏回到第八阿赖耶识。于是，这个愤怒种子、习气的力量就更强，这时，你想要改脾气就很难了。因为你继续串习它，脾气就越来越不好，没有说脾气会越来越好的。因为你继续串习它，这个习气的力量就会越来越强。所以我们就知道，跟着习气跑，不是一个好的解决方法。

那你说不要发脾气，用压抑的方式好吗？今天忍一点，明天忍一点，到哪一天不行了！一爆发，哇！天崩地裂。所以压抑也不能解决问题啊，你只是压着它，它并没有消失不见啊！只是一种自欺欺人的手段，蒙骗自己说“不可以、不可以、不



可以发、不可以发！”而已。

所以“不迎不拒”的意思，就是不去迎合它，也不拒绝它。不用排斥它，或压抑、讨厌、唾弃它，那也不能解决问题，它还是在啊！怎么办？好跟坏是二元对立，我们通通放下来，保持觉知，安住在当下。

譬如说当怒气一冒起来，怎么办？你就不要再想那个让你生气的人或事，你只要看着愤怒，保持觉知，安住在当下。因为你觉知愤怒、觉知愤怒……，慢慢、慢慢地，你会看到那个愤怒跟你的觉知融合在一起，你会发现愤怒不见了，这个才是根本解决的办法。“根本解决”的意思是：这样的话，就没有再熏回去成为未来愤怒习气的种子，因为你当下把它消融掉了，它就不会再熏回去。今天发脾气，消融掉了；明天发脾气，消融掉了……你这个习气就会越来越小，对不对？因为你没有继续串习它、增长它，因此这个种子慢慢、慢慢地力量越小、越小、越小，有一天就没有了！那还有没有愤怒习气的种子引导你到地狱？不会了，没有了。

所以当情绪生起的时候，我们不迎合它，也不排斥它。用觉知的力量看着它，慢慢、慢慢跟它融合在一起，成为一体，所有的情绪都消失了；这样不但可以慢慢清净我们烦恼、习气、业力的种子，而且不会再增长它，这个才是根本解决的办法。

说了半天，也不知道明不明白？我们现在就来练习，看看有没有什么困难？因为我们的情绪太多了，从来没有少过。所



以，看看现下，当有任何情绪生起的时候，你就用觉知看着它，就没有落入喜不喜欢的二元对立。

刚才说去迎合它或拒绝它都是二元对立：一个要抓住，一个要跑开，这都不是好办法。所以你只要没有能所，没有二元对立，只是看着愤怒生起，看着愤怒的本身，没有一个我在生气，也没有生气的对象，它就慢慢跟觉知融合在一起了，没多久，它也消失了。

不空口说白话，练习看看！

（众师兄练习……）

好，再练习一次，应该就更能把握住原则。平常有修定的师兄应该会发现，这样也很快入定，对不对？当情绪生起的时候，看着它，它就跟觉性一起消融了。没有情绪的时候，就安住在当下，不落入二元对立。接下来，能所双亡，于是就入定了，很快！所以它也是入定很好的一个下手方法。

过去已经过去了，没什么好想的；未来还没有来，也不用想。就是安住在当下！当有任何情绪生起的时候，看着它，它就消融了，于是继续安住在当下。我们说保持觉知，觉知的当下是没有能所的，因为没有二元对立，所以很快就能所双亡，能所都没有了，然后你又安住得很好，是不是很快就入定了？所以这个法门很不错。它也很方便，随时都可以练习，不一定

要打坐的姿势。



PDF 學 醫 文 庫



有一些师兄平常没有打坐的习惯，也没有关系。比方说：你现在坐着，心里很生气的时候，就吸气、吐气，把你左右脉的能量平衡一下。然后再保持觉知，安住在当下，看着你的情绪。因为透过吸气、吐气、吸气、吐气，其实那个情绪也差不多没了，然后你再好好地看着它，很快就没有了，就消融掉了。

所以它的确是一个很好的法门，帮助我们稳定情绪。平常就多多练习呼吸，调整气脉，然后再保持觉知，安住在当下。让情绪自己解脱。如果你还要抱着那个情绪不放的话，你就没办法解脱。所以只要看着它，情绪就自己解脱了，多好！不但如此，而且你不会继续造业。

本来很生气的，就想用什么方式反击回去，是不是又造了新的业？因为你饶不过他，一定要采取什么样的手段、方法，要怎么报复他……就想了一堆，又造了很多意业。然后忍不住再说两句，又造了口业；再忍不住打他两拳，又造了身业；身口意业都造了。所以你当下没有办法让情绪解脱的话，就会继续造业，然后又熏回到第八识成为嗔恚的种子，于是嗔心的习气就越来越强。

因此，你想要解脱，不可能！轮回就是这样来的，情绪造成的。如果种种情绪，都让它自己解脱的话，不但不会继续造业，然后过去已经造的，来不及的，透过忏悔，让它清净，不再继续造新业。

今天得到的这个法门之后，很好用，情绪生起的时候，赶



快吸气吐气、吸气吐气，然后看着它，它就自己消失了。真好！既没有造新业，又不会继续串习原有的那个习气，习气就会越来越少，一直到种子完全清净为止，所以这个方法很重要。

我们明天会继续练习，因为今天大家还不是很熟悉，我们明天透过别种方式，无所不用其极，一定要练会它就对了。透过别种方式，一步一步地让它越来越清晰。什么是觉知？怎么保持在当下？明天一定要把它弄明白，因为再下来我就回去了，所以一定要会，透过明天的练习，应该是能够更清楚明白。

那还有很多师兄问到：为什么要练习保持觉知，安住在当下？它的目的是什么？仔细听了！各位想要解脱的。刚才说了，只要保持觉知，安住在当下，你种种的烦恼、业力、情绪，自己就解脱了。所以，你要解脱六道轮回，完全没有问题，想要开悟、成佛也没有问题。因为觉知是我们般若智慧的作用，所以如果能够保持觉知，安住在当下的话，就表示我们的般若无分别智就有机会现前。般若无分别智就是我们的自性，我们的本觉。

我们都有开悟的种子，但是它为什么不成熟呢？是因为我们的身心太混乱了，一下搞感受、一下搞情绪、一下搞烦恼，它安静不下来，所以我们本来有的佛性，就没有机会现前。虽然一切众生本来觉悟，可是那个本觉没有机会现前，因为我们太混乱了。所以只有透过不断不断地保持觉知，安住在当下，不再落入二元对立。因为二元对立就是轮回的开始。只要一落



PDF 學 醫 文 禪



入二元对立，有我、有法，就是轮回的开始。如果我们可以继续保持，一直安住在当下，保持觉知，我们的自性就自然现前了，本觉就能够现前。

我们明天还会再透过方法，让它能够更快现前。今天的练习，只是让大家去体会什么叫“觉知”，然后稍微运用一下，在情绪生起的时候，看用得上、用不上？

明天我们练习：当感受、妄念生起的时候，保持觉知是不是也一样很好用？再下来，会介绍怎样让我们的本觉更快速地现前。这样的话，应该离开悟就没有很遥远了，所以我们很期待明天的课程。

今天就练习到这里。

第三堂课

（2013年9月15日上午开示于中国杭州）

各位居士大德！早上好！

我们这次的题目是“如何在日常生活中保持觉知”。

昨天谈到：怎样在面对境界的时候保持觉知。在日常生活当中，每天要面对很多境界，六根面对六尘境界，眼睛每天要看很多东西，眼根面对色尘，见种种色的当下，你怎样安住



在觉知当中，不被境界牵引去。如果没有很强的觉知力，当我们面对境界时，一看到什么，马上就跟着那个境界跑了。

耳朵听音声也是。耳根相对的是声尘，有各种声音，有好听、不好听的，比方：音乐是好听的，噪音是不好听的，我们产生了分别，马上就有二元对立，有一个我在听，有我听的对象，这就是二元对立。然后就跟着那个声音跑，好听的就生贪，好好听，就陶醉在里面；那个噪音好吵、好讨厌，好想过去叫它不要再出声。其实，是你的心跑出去，跟那个声音相应，这时候也没有保持觉知。

所以，每天的种种境界，看到的、听到的、闻到的，有香的、有臭的，我们喜欢闻香的，不喜欢闻臭的，马上又落入二元对立，就有一个我在闻，还有我所闻的味道。

舌头也是，每天三餐，加上宵夜、点心，一共五餐，也会有好吃、不好吃的强烈对比。所以，你在吃饭的时候，有没有保持觉知呢？还是跟着酸甜苦辣咸等等各种滋味跑呢？有的话，就是落入二元对立，又生起了喜欢、不喜欢，好吃、不好吃；喜欢就是贪，不喜欢就是嗔，没有特别喜欢不喜欢，就是痴。因此念念都跟贪嗔痴相应，只要你离开了觉知，落入二元对立，就跟烦恼相应。

身体相对于触，种种身的感觉，像外面很热，这边很舒服，这是一种感觉。很舒服就跟贪相应。外边很热，不喜欢，就生起那个烦躁的心，跟嗔相应，又落入二元对立。



PDF 學醫文庫



所以每天我们就是眼耳鼻舌身，相对色声香味触，种种的境界。总不能说为了怕造业，所以我就眼睛只看前面三尺，戒律说走路只看前面三尺，其它都不看、不听，这样也不能解决问题啊。因为你烦恼的种子、习气的种子都在第八阿赖耶识中含藏。阿赖耶识含藏着无量劫以来的种子，每个种子都是你自己熏进去的，成为习气的种子。比方说：我起一念贪，不是贪完了就没事了，它会熏回去成为未来贪的种子，我下次看到还是一样的贪，而这一念贪也是饿鬼道的种子。

如果当下我们能够保持觉知的話，就不会跟贪相应，也不会造下新的贪业，然后贪的种子又可以慢慢清，习气就会越来越少，有一天，贪的种子就能完全清净。只要你保持觉知，觉知贪生起了，你看着贪，它就跟觉知融合了。你看着各种不同的情绪，跟你的觉知力相合，慢慢融合，然后化掉，贪就没有了，各种情绪也没有了，只要你能够安住在当下，这个是重点！安住当下，就是你没有想过去，也没有想未来，只是每一念都在当下，然后不落入二元对立。这样就没有再造新的业，也没有再继续串习旧的习气种子，所以习气的种子才能够慢慢清净，它的原理在这里。

你没有造新的业，旧的业已经报掉；或者透过忏悔，重报轻受；或者不定业，就是比较轻的，不一定要受报的业，透过忏悔，它就完全清净，不用受报。有关因果果报，在《广论》深信业果的部分，也讲得非常清楚，造什么业会有什么报，然后对于罪业要怎么处理。有所谓的“四力对治”，其中有一个



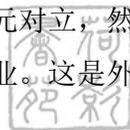
就是忏悔，因为过去已经造的业，怎么办？来不及了，所以我透过忏悔，一定要报的，会重报轻受，就变得很轻，本来应该会没命的，可能就受个小伤而已。那有些是不一定会报的，透过忏悔，就能够清净，不用报。书上讲的很清楚，各位可以参考（编按：敬请拜读上师讲授的《菩提道次第广论》第一册）。

所以，如果能够保持觉知，安住在当下的话，你就不会跟各种情绪相应，继续造新的业，然后又继续串习原来有的习气种子，让它力量更强大，就不会有这样的过失。

这个我们昨天都介绍过了，因为今天有新的同学，所以我们再复习一下，重点一定要再讲到，不然等一下不知道怎么练习。

那么，在日常生活当中，面对色声香味触等外在的境界，我们怎么练习呢？就是当色声香味触等等任何的境界现前时，只要你保持觉知，不跟着境界向外攀缘，马上回到觉知上面。你看完，又回到觉知；听完，又回到觉知；或者，这个味道很难闻，马上又拉回来，保持觉知，安住在当下，就不会后面又连续想了很多，又打了很多妄想，就不会有这样的过失。

面对外在境界，只要我们能够保持觉知，安住在当下，马上回到觉知里面，就不会随着外在的境界奔驰，然后起惑造业。起惑，惑就是烦恼。就不会因为生了分别，落入二元对立，然后又把“我”放进去，生烦恼之后，就会造种种的业。这是外在的境界。



PDF學藝文社



内在也是，我们昨天是练习内在的情绪、感受，以及种种的妄念纷飞。我们的妄念从来没有停止过，晚上做梦也是妄念的延续，除非你入定了，或者昏死过去，要不然这个妄念是很难切断的。其实也不需要切断，因为如果你熟悉这个法门，功夫纯熟的话，就不用害怕外在的境界。只要它一现前，你马上保持觉知，安住当下，就没事了。你尽管用眼睛去看，耳朵去听，鼻子去闻，都OK，尽量吃美食，保持觉知地吃美食。因此，当内在的种种情绪、感受、妄念生起来的时候，也同样是保持觉知，安住在当下。

所以日常生活当中，不外乎是外在的境界，以及内心种种的情绪、感受、烦恼、妄念。所以我们今天每一种都练习一下，先从外在的境界，我们等一下可以透过音声来练习。

在台湾，我们练习时是带大家到外面去走一圈，走一圈的意思就是说：你尽管看、尽管听，身体有各种的感触，都没有关系，练习看看可不可以马上回到当下。可是现在外面太热，没办法出去走一圈，所以我们等一下就坐在这里，听音声。方法各位应该都还记得。

新来的同学，也是按照刚才说的来练习。如果你有任何感受，就看着感受生起，然后觉知跟它相应。如果你坐在那边胡思乱想，就看着妄念，看它一会儿又动一个念头了，你看着妄念，妄念也就会很快消失。当没有声音的时候，你就安住，如果突然冒出什么声音，你就听，因为有觉知力，就马上又回到



当下。

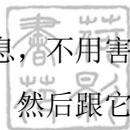
所以，重点是安住在当下，不落入二元对立。二元对立就是有一个我在听，还有我所听的声音；有一个我在看，还有我所看的对象；有一个我在感受，还有所感受的冷、热、酸、胀、麻、痛……等等，这些都是二元对立。这个时候，我们就知道又不对了，又开始有能所了，有能缘、所缘，有一个能缘的心，还有一个所缘的境，只要有能、所，就落入二元对立。

因为，还是有很多师兄，不太能够观察自己，到底有没有落入二元对立。他已经在那边想了一堆，然后问：“这个是不是觉知？”当然不是。因为你不但落入二元对立，已经想了一堆，还在那边推理、判断、观察、思惟，然后说这个是不是觉知？不是。只要落入二元对立，你的觉知力消失，就产生了分别、执著，也许又跟种种的情绪、烦恼已经相应了。

所以，我们练习的重点就是一一马上回到当下。没有状况的时候你就安住，一有音声的时候，你察觉到音声，然后又马上回到当下，你全程都是保持觉知力的。

如果身体突然有什么感受，觉知力马上觉知到了，就安住在当下。如果念头生起了，因为你觉知力在，所以很快就看到念头的生起，然后马上安住在当下，回到觉知当中，这样练习。

所以我们可以尽量打开六根，去接受外在的讯息，不用害怕。任何的状况出现，看你可不可以很快就抓住它，然后跟它



PDF 學醫文庫



融合，合而为一，于是你会发觉一切外在的境界，或者内在的种种情绪、感受、烦恼、妄念，都在刹那之间就消融掉了。

我们现在练习，就各凭本事吧。因为什么状况都可能有，主要是练习觉知力能不能越来越强。好，我们现在开始练习。

（众师兄练习...）

各位，觉知力在不在啊？容不容易拉回来？还是慢半拍？可以马上觉察到当下的状况吗？那个睡着的，有觉知在睡吗？还有那个一直换姿势的，腿疼的，有觉知疼吗？

我们这一堂课就是训练觉知力，看它能不能很快速地回到当下。下一堂课，我们要再进一步地练习，让它能更快地回到当下。它有另外的方法，我们待会介绍。

好，先休息十分钟……

我们现在要再进一步地，让它可以更快速地回到当下。首先，我们要明白，觉知其实一直都在，这个是重点。刚刚练习时，各位有没有发觉，一有声音的时候，你马上去觉知那个声音，声音本身是生灭无常的，所以声音发完之后就消失了。待会又腿麻了，又是腰酸背痛的，然后觉知，又马上回到当下。有任何状况，风吹草动的时候，为什么觉知力马上可以察觉？这证明什么事？觉知力一直都在！

无论外在的境界也好，内在的情绪、烦恼、妄念也好，都



是生灭无常的；而觉知力是没有生灭的，这个是重点！只要一切因缘所生的，都是生灭无常，空无自性的，只有我们的自性没有生灭，本不动摇。有一个本来不动摇，没有生灭的那个，就是我们的自性，也就是我们的本觉。它是没有生灭的，所以任何的情况发生，它永远都在，它就是我们的本觉。所以才说觉知是我们本觉直接的作用，因为只有我们的菩提自性是没有生灭的，其它的都是生灭法。

既然是生灭法，它就随着因缘生、因缘灭，你根本就不用去烦恼它。你曾经为树叶为什么会落下来而烦恼吗？没有吧。你不用担心那个树叶什么时候掉下来吧，因为它是生灭法。

一切的生灭法，我们本来不用担心的，那我们为什么有那么多的心事放在心里，有担不完的心呢？就是忘记了它是生灭、无常的；因缘所生法，都是虚幻的，如梦幻泡影；但是我们把它当作是真实存在的，以为它永恒不变，因此我们才会执著它。

所以，那个本来没有生灭，本来没有动摇的自性，才是我们应该去关心的，而不是关心外在那些生生灭灭、无常的现象，那只是随着因缘在流转而已。可是，我们都在上面弄得热闹得不得了，是不是？被外在境界搞得自己身心疲累。事实上，“万法本闲，唯人自闹”，万法本来是清闲的，它本来没事，是我们自己心里面好热闹，搞得好复杂。

所以刚才也有师兄说这个方法好简单。本来就很简单！就



是保持觉知，安住在当下，就这么简单！可是我们复杂惯了，一下子要回归单纯，好像还不太习惯。天下本来无事，都是庸人自扰之。所以现在我们要回到本觉，回到当下，安住觉知。其实就是回到你本来觉悟的清静自性当中，它是没有生灭的，这个是重点。

那么，我们在面对六尘境界的时候，怎么去体会呢？譬如说突然一个音声出来了。你有觉知力，马上就觉知到了音声，然后又回来了。所以我们就知道，音声是生灭无常的；我知道音声的那个……是没有生灭的、恒常不变的真心本性、菩提自性。

因此，我能知道音声的那个，不在音声上，对不对？因为声音会消失，可是我的觉知力没有消失，所以觉知力不在音声上面。当音声过去，我的觉知又回到当下，回到本觉当中。等下一有什么状况，觉知力又发挥作用，那个是生灭法，又过去了，我又回到当下。

所以那个能见闻觉知的那个……不在我所见闻觉知的境界上面，因为境界是有生灭，而见闻觉知的这个自性的功能，是没有生灭的，所以它不在种种的境界上。如果我的觉知力在那个音声上，音声消失的时候，我的觉知力就跟着消失，它就是生灭的了，懂吗？比方说我坐到腰痛，我知道痛的那个，不在痛上面。我的觉知力不在那个痛上面，所以痛完就没有了，我的觉知力还在。我的觉知力如果在痛上面，痛完了，我的觉知



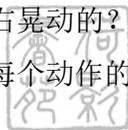
力也完了，表示它也是生灭的。

好，我们讲到了一个重点：任何的境界现前，你去觉知它就好了。因为你知道你的觉知力不在任何境界上，所以觉知完了，立刻就回来了。

所以我们刚刚说，有一个更快的方法，可以回到当下，就是：你知道你的觉知力没有生灭，外在的任何境界是生灭的，你就不会跟着它跑了。比方说：声音出来了。之前你没有觉知的时候，你就跟着那个声音跑了，然后又起了很多的联想，打了很多的妄念。现在不会了，你觉知音声，就回来了，立刻回到当下，保持觉知。等一下又有人咳嗽了，咳嗽咳完了，就回到当下。我知道咳嗽的那个没有完，因为它一直都在，那个就是觉知力，我们本觉的作用，自性的功能。各位都听明白了，就发觉离开悟越来越近了。好，我们现在练习。

（众师兄练习……）

能够知道外境是生灭无常的，就不会著在任何境界上面，因此它很容易、很快速地就能够回到当下，依然保持觉知。所以我们平常随时随地都可以训练这个觉知：从早上醒来的第一个刹那，觉知醒来，觉知怎么坐起来，怎么下床，每一个当下都可以保持觉知，走到浴室办完事，刷牙洗脸，是不是刷得念念分明？牙膏是怎么涂在牙刷上面的？手是怎样左右晃动的？又是怎样漱口的……。内观禅也是训练这个，观察每个动作的当下。



PDF學醫文禪



那我们是保持觉知，觉知每一个当下：动作也好，任何生起的念头也好，都可以很快地觉知到它。

像我们常常就有失念的状态：一出门，我到底钥匙带了吗？走到冰箱前，我要拿什么？一回头就忘记。那个就是没有保持觉知，安住在当下。譬如每天走同样的路回家，哪一天说我要先去办个事，可是下意识就把车开到家门口了，那就是没有保持觉知。因为你是用下意识，每天很习惯开同样的路；可是今天要到别的地方，因为你觉知不在，所以你就依然开回家。

这是举例，就是说当你的觉知不见的时候，就会打妄想，散乱、昏沉、掉举、闹情绪。因此，有强烈的感受，重大事件发生的时候，都没有觉知到。可是我们知道觉知一直都在，是我们忽略了它这么久，现在终于认识它了，要跟它紧密地合在一起，就好像紧密地跟我们的本觉合在一起。

下午要介绍一个方法，可以让我们跟本觉又更亲近一点。好，这一堂课就讲到这里。接下来要回答问题。

问：感恩法师，祈请法师慈悲开示，证悟是回到本源，是真的有一个地方可回，还是只是一个形象的比喻？

师：现在大家都知道本觉是什么了。是真的有一个地方可回吗？那个地方在哪里？如果硬要说有一个地方的话，那就是你自性的家。至于是不是一个形象的比喻，它也没有形象。



你所谓的地方、形象，在《百法》里面属于二十四不相应行法，它是第六意识分别而有的，所以它一定是比量。地方、大小、高矮、数量、时间、空间，构成物质世界的所有外在条件，全部是比量来的。所以只能说回到自性的家，但是它没有一个固定的地方。为什么？因为法界同体，无所不在、处处都在。没有一个固定的地方，尽虚空遍法界，都是我们自性的家，只能这样说。

问：打坐时看见什么都不要动心吗？也包括星光体出游的经历吗？

师：讲到脉轮，就一定会讲到“星光体”这个名词。修过脉轮的就知道，星光体它是某一个脉轮的位置。那我们现在说安住在当下，不管你跑出去做了些什么，经历什么，当然是一概保持觉知，不要被境界牵引，这样就可以了，因为著在任何境界上面，都是非常危险的事情。

问：打坐时突然身子坐得很直，没有了任何感觉，时间很短暂，不知道是不是入定？

师：修过四禅八定的就知道它属于什么定啊？入的是欲界定，就是身子打得很直，有法持身，还在欲界，必须经过未到地定，才能够入色界初禅。所以，最好的状况就是欲界定而已；但是它不是一下下，真正的欲界定，可以坐很久，而且没有念头。因为那个定力已经伏住妄想，在下一刹那，在那个当下，你的妄念是起不来的，因为好像有一股力量压在那里。



事实上，你的念头是没有机会冒出来的，因为欲界定的定力，那个力量太强，会伏住你的妄念，不令它生起。如果你的身体能够打直，身直则脉直，身体的脉全部都直了，你就可以坐得比较久，而且没有身体的感觉。

好，这个看起来有点像欲界定；可是如果只有一会儿的话，这界定的功夫又不是很好，偶尔有这样的一个状况，这个属于欲界定。如果是坐到身心世界都消失了，就是未到地定。其实每种定都有法则可以遵循，所以明白的话，就知道入的是什么定。

问：师父讲到情绪上升用觉知，那么如何区分压抑情绪和保持觉知的不同？譬如生气，和自己说不要生气、不要生气，可是内心还是会有可能很生气。

师：这个是用压抑的方法。我们昨天讲过，任何情绪生起，不要压抑它说：我不要生气、不要生气。然后也不要说我很生气，然后就跟生气相应，脾气就爆发了。就是不迎不拒，不去迎合它，然后任凭脾气爆发；也不拒绝它、压抑它说：你不要生气、不要生气，这个也是二元对立。

我们昨天讲得很清楚，这两个都不是很好的方法。生气就会继续造业，因为生气之后，一发不可收拾，不晓得会发生什么事。所以可能身口意都会造业，有业力就要轮回，然后又继续串习嗔恚的种子，因此这一定不是好方法。



如果是压抑，压压压，压到不能再压，会怎样？就火山爆发嘛，所以压抑也不是办法。你想不要生气、不要生气，可是你还是可能会生气，可见它也是压不住的。你想成就忍辱的功夫，今天忍一下，明天忍一下；如果能三轮体空就可以，没有生气的我，没有生气的对象，没有生气的这件事，我当下就把它空了，这样就没有副作用。可是你一个都空不了的话，迟早会爆发，然后爆发得更严重，所以压抑也不是好办法。最好的办法就是保持觉知，安住在当下，让情绪自然消失，就没有副作用。

问：在家中打坐，需要注意些什么？

师：我们这个法门是都不需要注意什么，随时都可以用，行住坐卧，任何情况之下都可以用。那如果你是修其他的禅定的话，详细内容在《天台小止观》里面，请上网看（lianshi99.com）。上面有打坐之前要做些什么事，然后怎么上座，坐中要注意什么事，下座要注意什么事，都讲得很清楚。

我们现在大概讲一下：在家中打坐，一般的通则就是不要太饱，也不要太饿，太饱容易昏沉，太饿容易散乱；灯光不要太亮，也不要太暗，太亮容易散乱，太暗容易昏沉。还有像现在天气很热，家里吹冷气，就要把肩膀盖好，膝盖盖好，因为风寒都是从这两个地方进到体内。如果你在坐中坐得很安稳，毛孔会张开，风寒就特别容易进来。尤其容易从我们肩膀跟膝盖的关节进来，所以一定要保护好。脖子围一个毛巾，



PDF 學習文庫



直围到肩膀，然后膝盖盖好。只要有吹冷气，就要把膝盖盖好，肩膀围好，最好是从后颈开始围，因为风寒也会从这边进去。所以最好有一个高领，然后肩膀一定要盖好，这边也有气脉，它也会从腋下这边进去。所以至少要盖到像我们短袖那样的长度，这样比较不会着凉。

因为在我们真正入定的时候，风寒会直接进到我们气脉的深处，那个寒气就很难逼出来，不像我们平常感冒只是在表。在表，就是皮肤的表，或者在气管，这个比较容易治疗；可是如果深入到气脉里面去，那个寒气真的很难排出来。所以千万要注意的通则，大概就是这些。

如果还有任何个人的问题，就下课再问好了，因为讲打坐，又可以讲三天三夜都讲不完，我们只能简单地回答。今天时间到了，我们就到这里下课。

第四堂课

（2013年9月15日下午开示于中国杭州）

各位居士大德！下午好！

这两天的练习，已经非常接近我们的自性了，就差那么临门一脚，所以，我们现在让它更靠近我们的自性。

首先，我们观想一个白色的明点在心间。明点就是明亮的



光点，它是白色的，位置在我们的心间，就是身体的中央。我们第一天讲到中脉、左右脉，在身体的中央，有一条中脉，在心间、心轮的位置，有一个白色的明点，我们就观想它，它是我们清净自性的代表。

这个白色的明点有多大呢？它的大小不是很重要，因为它只是一种提醒。因为我们说保持觉知，安住在当下，练习了半天，就要等那个本觉现前，但到底本觉什么时候才现前？我们等它现前，还不如去找它比较快一点。那现在这个白色的明点，就是本觉的一个代表。

所以，我们平常任何时间都可以做这样的观想，不一定是在坐中，只要你一想到，就观想我们心间有一个白色的明点。任何时间，喝茶的时候、喝咖啡的时候、走路的时候、等公交车的时候，随时你想到它，想到心间白色的明点，就等于跟我们的本觉做一个连结，它的目的只是连结。

有人说：说一定要白色吗？红色可不可以呢？蓝色也不错啊？这里的白色明点，象征我们清净的自性，所以一定是白色的。因为我们清净的自性心，它是白色的。不同的颜色，它是不同能量的象征。所以在这里，我们就是一定要观白色的明点，大小无所谓，都可以，一想到它，就等于跟我们的自性做了一个连结。所以你经常想到它，我们的本觉就越快现前，就离我们的本觉越接近，是这样一个作用。

我们现在就来练习一下，看能不能观得起来。也不用很用



力，放轻松，很自然地想到我们心间有一个白点，就是这样。放轻松，不要一直紧盯着它，担心它观不起来，把身心弄得很紧张，或者好不容易观起来，又怕它丢了，然后抓得很紧，血压上升。所以放轻松，然后看着它，不用太集中精力，不用。它在心间的位置，有一个白色的明点，你只要想到它，然后看着它，跟它做一个连结，也等于是跟我们的本觉做一个连结，这样就好了。

因为我们不是修定，修定的话，是有一个所缘境，然后你的心非常专注在那个所缘境上，专注不散叫定，叫做修止。不管修什么法门，只要是修定，就要非常地专注、不散乱，才能够成就止力或定力。那我们现在不是修定，所以不用那么专注，你只要很轻松的，想到有一个白色的明点，这样就可以了。好，我们现在试试看。

（众师兄练习）

因为不是打坐，所以时间可以不用太长，就是在日常生活行住坐卧当中，经常来练习。它也非常方便，随时都可以提醒自己本觉的存在。所以有时间就可以做，包括晚上睡觉，我们也可以观想心间有一个明点，然后在这个明点当中睡着。所以它几乎是没有什么时间不可以的，随时都可以，白天也可以，晚上也可以。

这次的课程，到今天就结束了。那我们这次练习的重点，就是在日常生活当中，在白天的时候，怎么来练习保持觉知，



这是上半部。还有下半部，就是睡眠以后应该要怎么来用功，将来如果有机会的话，我们再来介绍。

这样白天用功，晚上用功，相信不论是散乱还是定中，梦中或者临终，你都能够有把握。因为你觉知的力量越来越强，可以纵贯一天二十四小时，都在觉知当中。

晚上睡眠的时候，如果你的觉知力还在的话，那你的睡眠可以非常少，好像睡着了，又没有睡着，可是白天精神又很好。那就是觉知的力量，不会让我们进入那个大昏沉，不会浑然不觉，一片无明。

我们第一堂课，也介绍了明跟无明的关系。当我们觉知的力量越来越强，就好像光明的力量越来越强，那无明的黑暗就会越来越少、越来越少。光明跟黑暗是一件事情，当你光明渐渐增长的时候，黑暗自然就薄弱了，到你完全地光明，黑暗就破除了，无明也破除了。

所以，我们觉知力的训练和培养，就是要直接攻破那个无明。虽然无明本无，本来没有，可是我们还在一片无明当中，还没醒过来，所以我们就用觉知力来摧破这个无明的黑暗。

如果能够一天二十四小时持续来修持这个觉知的力量，那就是念念觉，念念觉就是佛，一念迷惑又回到众生，迷惑颠倒的众生。所以当我们的觉知力，念念觉悟，可以一直保持，不落入无明，不迷惑颠倒，那就是成佛的时候。



PDF 學 醫 文 庫



也许有人想问：为什么要观明点呢？观佛像不可以吗？观我的本尊不可以吗？观本尊的种子字不可以吗？

各位有没有发现，这些都是有形象的？不管是哪一尊佛，祂都有一个形象，你的本尊也有形象，种子字还是有形象。因此，要打破一切形象，超越一切色相，我们就观白色的明点，它是超越一切形象的一种象征，所以观白色明点是最恰当的。因此这个时候，我们就不观平常修的本尊，或是阿弥陀佛，或哪一尊佛菩萨，只是暂时跟我们的本觉连结，就是观白色的明点，这样来练习。

好，我们再练习一次，每次时间都不适合太长，所以我们稍微再坐一会儿就休息。

（众师兄练习... ..）

各位有没有觉得离本觉越来越远啊？有多近？还差一点点，对不对？差在哪里呢？因为我们还有能所，差在这里。保持觉知，安住在当下，是没有能所的，可是我们有一个能观的心，还有一个所观的境，对不对？

有一个能观明点的心，还有所观的明点，二元对立，所以不够靠近。一定要二元对立拿掉，要能所双亡，能所双亡才能够真正的合一，合一以后才够靠近，不是靠近就合一了。所以现在只是慢慢、慢慢靠近，但是还没有合而为一，你还是你，明点还是明点，还有能所，有主客的对立。



所以，接下来怎么办？怎么把它融合在一起？我就是明点，明点就是我，明点就是本觉，本觉就是清净的自性，就是我的自性，对不对？我的自性是清净的明点，明点是本觉，本觉是我的本觉，是不是同一个？同一个就合了嘛。

所以接下来的练习，就是：我跟明点合一。明点就是我，我就是明点，明点就是本觉，本觉就是我，就是明点，无二无别，这样就完全地融合在一起。清净的自性，就是本觉，就是明点，是同一个东西。同一个东西，就一定是合一的。因为是同一个东西，所以你立刻就能拿掉能所，立刻没有主客的分离，没有二元对立，这样才能够真正融合在一起，当下就是本觉。

所以我们就练习跟明点合一，明点就是本觉，本觉就是自己的自性，它自然就合一了，因为是同样一件事。好，我们现在练习。

（众师兄练习……）

刚才下课的时候，有师兄问：一开始练习，观白色的明点，它还不是很亮。刚开始练习就是这样的。我们说过，光明跟黑暗之间就是这个关系。在我们没有开悟，没有见到清净的自性，本觉没有现前之前，我们是无明黑暗一片，这是正常的。可是借着不断不断地练习，我们的明点会慢慢、慢慢地越来越亮，那也表示我们的无明越来越薄。

所以当你练习的时候，它的亮度是越来越亮，只要你想



PDF學醫文庫



它，它就会越来越亮。本来是心间的一个明亮的光点，它越来越明亮，充满全身，慢慢再扩大到整个房间，再继续扩大到整个虚空。所以到最后是一片光明，跟虚空合一，尽虚空遍法界都是一片光明，那个就是我们自性的光明，它本来是没有丝毫遮障的。

当我们的无明渐渐破了之后，光明很自然就慢慢地显现。它本来是光明的，因为无明，而变得黑暗。借由不断不断地练习，光明自然会一天一天的增长，那也是我们自性的光明。所以那个光不在外面，是我们自性般若的慧光，不断不断地涌现，它本来也是遍法界虚空界的。

还有另外一位师兄提到说：我们现在从观白色的明点练习，最后是不是明点也不要了？相信这堂课上完，他自然就有答案了。还要不要明点？明点就是本觉，本觉就明点，就是我，只要本觉现前，你就跟明点已经融合为一了。这时候还需不需要明点？就不用了。所以它是一个牵引我们、引导我们跟自性的本觉合一的一个方便。

我们用白色的明点，作为一个引导的方便；而白色的明点，同时也代表了我们的清静自性。刚刚说了，自性本来就是一片光明，你说是明点，还是一片光明？所以到最后就是法界同体，这个问题也就不存在了，因为整个法界都已经同体了。这时候没有你我他的差别，所有的二元对立，都在这个当下消融掉了。

所以，从这一刻开始，你就过着觉悟的生活，跟以前截然



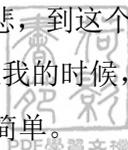
不同。过去念念是我，现在你知道根本没有我的存在，法界同体，本来没有我。我们第一堂课就说过，第七末那识，恒审思量执八识的见分为我，执八识的相分为法，重点是什么？就是“我”根本不存在！所以什么时候你才能够真正了悟这个问题呢？就是当你本觉现前的时候，你就知道，这个“我”根本不存在，你就可以跟整个虚空法界融为一体了。

所以说心、佛、众生三无差别，是真的没有差别，你本来就是佛，众生也是未来佛，本来没有差别，本来是法界同体的。在这个时候，智慧的光明显现了，它是怎么来的呢？就是觉知来的，觉知的训练，到最后你般若智慧的光明就显现了。

当你跟本觉合一的时候，你的慈悲也出来了，为什么？前面为什么没办法慈悲？想要发菩提心，发了半天，效果也不是很好。因为有我，“我”一出来，菩提心就不见，因为我为自己打算都来不及，怎么会想到众生呢？

除非你真正体悟到没有“我”的存在，你才会真正的生起慈悲心，慈悲心也是我们自性本自具足的。刚才讲那个般若慧光也是本自具足的，可是这个时候才能够显现出来，无我的时候它才能显现。

所以你不用担心智慧不足，要求智慧，不用求，这个时候本自具足的智慧自然显现。也不用担心自己不够慈悲，到这个时候慈悲心自然显现，为什么？本来就有的。当你无我的时候，它就出来了；有我的时候，它就不见了，就是这么简单。



从此以后，你会念念为众生着想。这时候，你修一切法都不是为了成就自己，而是为了利益众生。今天众生需要什么法，我就去成就这个法，然后来利益众生。

所以这个时候，我没有什麼法不学的，我遍学一切法，为什么？因为无量的众生，每个众生根性都不同，因缘不同，如果你只会白骨观，那有人要念佛，你说：“对不起，我没有念佛”；有的想修四禅八定，你说：“对不起，我也没修定”，那你怎么去利益众生？所以从这一刻开始，你才会想要遍学一切法，都不是为了成就自己，而是为了利益众生，很自然的，你那个慈悲心就出来了。

以后也不会念念都为自己的利益着想，而是念念都为众生着想。众生需要什么，我就去帮他完成。自他不二，法界同体，就是自他不二，他的事就是我的事，他的烦恼、他的苦，我也可以肩负起来，为他承担，因为法界同体，自他不二。

所以，当慈悲很自然的生起来之后，你自然会很心甘情愿的、没有条件的、不求回报的去帮众生。今天我只要有能力，我能做什么我就去做，做完就放下了，不会记在心里面，说你哪一天要回报我，如果哪一天背叛我，我就活不下去了。没这么严重，就不计较了。

从此以后，都过着觉悟的生活，利益众生的生活，完全为他人着想，都是利他的念头，念念为了利他。之前是念念自利，之后是念念利他，在你的生活上、思想上、或者作为上，都会



有一个很大的转变，那表示说你是真正了悟了这个法门，了悟了这个诸法的实相。

“完全的了悟”是每个修行人的目标。这两天，我们可以离我们的自性那么近，又可以跟它合一，想到心中就充满了无限的法喜。希望各位能够早一点了悟，然后发心去利益一切众生。因为无量无边的众生还没有了悟，所以我们希望能够帮助他们，也能够了悟“一切法无我”这个诸法实相的道理。

还有两个问题要回答。

问：上师，请问打坐睡觉算不算罪过？

师：累了就睡，但是不要成为习惯。因为有些人平常很忙、很累，没有时间打坐，所以他是把全部事情都忙完了，然后才上座。因为身心疲累，他一上座就睡觉，变成了习惯性，因为一上座就万缘放下嘛，哎，好舒服，就睡着了。所以不要成为习惯性，变成你一上座就想睡觉，因为已经成为惯性了。只要不是这样的情况，你累的时候打坐本来就会睡着，这是正常的，因为身心疲累就会想睡觉。

因此，如果效果不好的话，我们宁愿就去睡觉。睡到精神饱满再来打坐，效果更好。所以在有关打坐的经论上面也告诉我们：昏沉的时候就起来走一走，经行，或者冲冲冷水，洗把脸，清醒一下，动一动，等昏沉过去，然后再坐。不要一面坐一面睡，尽量不要有这样的习惯，因为到最后会变为习气，变成说



你一打坐就会想要睡觉，这个习气一养成，当然就不好，是不是？是这样的。

问：请问师父，闭关要注意哪些问题？

师：我们最近有一位师兄去闭关了。闭关之前，他来见我说：“请问师父，我在关房里要做哪些事？要做什么？”我就跟他说：“很简单，四个字，吃饭睡觉。”他就说：“哦！”他的表情是：就这样啊？就说：“好吧。”也没说懂了还是没懂，他就去闭关了，现在不知道情况如何。

这两天下来，我们就知道，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，一念不生有多难啊！保持觉知，安住在当下，不动一念就是安住在当下，保持觉知的吃饭睡觉，是不是很困难？你们可以保证不打妄想吗？很难，对不对？所以这四个字能够做到的话，就不得了，他出关的时候可能就光芒万丈了。所以希望他了解我的意思，然后真的是这样用功。既然在关房里面吃饱了、睡饱了，应该也不会出问题，一般闭关出问题都是因为什么？就是太过压抑了，是不是？

问：出家、在家，对修行而言，最大的差别在哪里？

师：这就要看你是站在小乘、还是大乘的立场。小乘的立场，是求自己解脱，自己证阿罗汉，那出家比较好。为什么？他可以躲在深山里面，或住在阿兰若处，连个人影子都看不到的地方，也没有人来打扰。这时候来修四禅八定、白骨观、不



净观，应该很快就可以成就。因为都没有外缘，不像在红尘里面，俗事太多、外缘太多，你想要专心修行都很难。

因此，小乘行者就是在水边、林下、露地坐，或冢间坐。冢，就是坟墓，在坟墓间打坐。过去在印度，人往生之后，尸体就拿白布包一包、裹一裹，然后就丢到坟场。所以如果要修不净观、白骨观，非常方便，只要到坟场去走一圈，就可以看到各式各样腐烂一半的，腐烂光的，只剩下白骨的，或被野狗、野猫、野狐狸拖得支离破碎的尸体。那时候，要成就白骨观非常快，不净观也很快，或是修九想观等等，都能很快成就，因为你可以观察整个人死了以后腐烂的过程。这是小乘的路线——自我解脱，出家最方便，因为你可以好好地修行。

大乘菩萨就不一定了，因为大乘菩萨在哪里修？在红尘修，度什么？度红尘里面的众生。那你想要躲起来修，人家会说你的菩提心在哪里啊？你躲起来怎么度众生啊？闭关是可以的，闭关就是自己精进用功一段时间。

禅宗有三关：不破初关不住山，不破重关不闭关，末后牢关，就是生死关。所以禅宗的标准，是当你破了初关——开悟之后，就可以住山了。因此他也有自我精进用功的过程，可是他是发菩提心上山闭关的，不是求自我的解脱。这是大乘所走的路线，是为了成就众生才去闭关的，就是希望在短时间赶快开悟、赶快成就，好入红尘来度众生。

在这个条件之下，在家、出家就没有太大差别了，对不对？



因为你不是走自我解脱的路线，迟早都要入红尘，所以你在红尘修也好，你有机会闭关也好，你有因缘出家也好。不是说出家不好，只是要看因缘，你有出家因缘就出家，没有出家因缘也没有关系，都一样可以成就。像我们这次修的法门，跟出家在家都没关系，都一样可以本觉现前，可以明心见性，可以开悟。

从大乘的立场来看，迟早都是为了利益众生，那能不能出家是看因缘，不要勉强。如果因缘不具足，就一定要怎样，这样也不好，可能会闹了很多家庭革命，弄得妻离子散、家庭破碎之类的。你不是慈悲心的菩萨吗？怎么会弄到这样呢？也是为人诟病嘛。

所以，出家、在家都很好，就是看因缘，随缘来发菩提愿，这个才是重点。只要有菩提心，无论你在家、出家都会利益众生，你走的都是菩萨道的路线。

以上大概回答了这两个问题。

我们的课程，就到这里圆满结束。希望课程结束之后，是各位师兄精进用功的开始，保持觉知，安住在当下，每一个当下都念念分明，希望能够让本觉早一点现前，早一点明心见性、开悟，然后早一点利益众生。好，我们回向。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





慧言集

— 上師答問錄

四

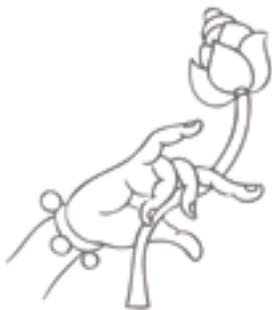


师父常说：真如自性，本来是佛，一切功德，本自圆满，修与不修，不差毫厘，现量觉知，当下即是。

怎奈末法众生，狐疑不信，心外求法，生死沉沦，若不识归途，则终难回家，倘见地不正，则徒劳修行，故有菩萨师兄，代我等佛子，向上师至诚求问；师父慈悲，以无上智慧，善巧言说，答疑学人。

现将最尊贵的净莲上师与弟子之问答录稍作整理，以饗诸君，名《慧言集》，略分四篇：首篇恭述师父其人其事，其余记述觉知与修行，既有实彻见地，又含修持门径，字字珠玑，发人深省，实为修行之要诀，堪比暗夜之明灯。

至诚祈愿：读诵之同修，怀至诚之真心，证无上之菩提，报众生之深恩！

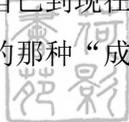


第一篇 師父其人其事

◎ 赤子之心，天真自在

師父從小的個性就是：天底下沒有什麼大不了的兒。小時候就在日記中寫道：太陽底下無鮮事。師父覺得一切事情都沒什麼大不了的，整個成長的過程，好像都沒有要特別在乎某個人或某件事兒。

師父從小就沉默寡言，大人都不知道師父在想些什麼。自己的心事就寫在日記上，把想法寫下來。師父覺得自己到現在都不成熟，還是赤子之心，還是很天真，沒有社會上的那種“成熟”，所以，師父似乎對社會上的那一套都不會。



PDF學醫文禮



◎ 物去心空，梦幻泡影

师父对写作比较有兴趣，所以从小就有写日记的习惯。二十几岁的时候，当时有本知名杂志叫《文坛》。师父在上面发表过很多文章，但后来都被师父丢掉了，没有留下来。

艺专毕业的时候，师父想去上班，刚好认识了一位从美国留学回来的教授，他建议师父把作品整理出来，并会帮忙推荐，所以师父就很认真地，把艺专作业的作品整理成册。

后来学佛之后，师父就觉得：唉呀！这都是些什么啊！于是全部把它丢掉了。师父出家之前还丢弃了很多东西，包括从小到大的照片也一概不留。我们现在能有幸看到师父小时候的照片，都是从师父的父亲那里借来的。

师父说，这或许也是一个过程吧，因为那时候比较著空，觉得都是假的、梦幻泡影。家里的家具也是，谁喜欢，就搬走！有些很漂亮的藤制茶几，谁要也可以搬走！别人搬走了就觉得好轻松。所以那时候师父搬家很简单，因为东西都送光了，只需要一辆小车来搬点儿书籍；师父连床啊、书架啊都没有，只用木板钉成四方形，一个一个木盒子叠起来就行了。

◎ 不收徒弟，不建道场

常有人问：“师父的道场在哪里啊？”师父说：“在心里，我每天带着道场走。”



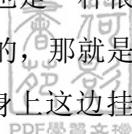
其实，师父出家以来，就立志不收徒弟、不建道场。为什么不建道场呢？人们常常会认为，出家人都要归属某个道场。但是，如果你今天建了一个道场，就会跟其他的所有道场有所对立，因为你会觉得“我是属于这个道场的人”，所以你就会落入二元对立：我的、你的，就这样开始了。不仅是道场，一切都是从二元对立开始，连造业都是从这里开始的！因为你一定会整天想要怎样维护自己的道场，花很多心思在上面；同时名利心也就跟着来了：希望我的徒弟多多，香火兴旺……所以，凡夫很难过名关、利关、恭敬关，关关都不过关。

至于不收徒弟，也是同样的道理。你会执著这是“我的”徒弟，如果徒弟去别的道场参加共修或课程，你心里就会怪怪的，好像不是滋味，心里说：你是我剃度的，居然还到处乱跑。

况且，并不是没有道场就不能跟师父学习修行了；其实有善根福德因缘的人，他还是会见到师父的，像现在就更方便了，我们可以通过网络预约之后，来拜见师父，求教佛法的教理与实修等问题。

◎ 不著修行，过客缘分

真正好的修行人，修行根本不露痕迹，一点修行的习气都没有，别人也不知道他在修行。因为“修行”其实也是一种很重的习气。像有些人，你一看他就知道是信什么教的，那就是习气！所以南老师常常讲：修行人佛里佛气的，身上这边挂



个什么、那边弄个什么、加持物一大堆……而真正修行好的人，身上找不到任何修行的习气。像有些修密教的人，身上就有很多密教的习气；可是真正修得好的人，你就看不出来他是修密教的，他也不讲，你也不知道他在修密。还有那个念阿弥陀佛的，净土的习气也很重。

修行就是要连“修行的习气”都没有，就是说他的法执都没有了，跟一般人一样，而且是平常心行四摄法：譬如和你同事的时候，我可以跟你打成一片，可是我不会有任何习气，我就算跟外（black）道混，也不会有外道的习气。

师父当初能在很多外道团体学习，甚至还能跟他们打成一片，最主要的原因是“无所求”。因为你所有感召来的无形众生，其实都是你求来的，你心一动，想要求什么他就来了，如果心都无所求，那些众生怎么样也跟你搭不上线。

譬如师父当时在太极神功，有个何师姐一天到晚的扶鸾起乩（ji），他们到处跑去办事。因为在他们眼中，师父看起来对这些做法也没什么意见、人也很好相处；所以他们就愿意来找师父，师父也就跟着一起走；但是师父跟谁都是平等心，没有贪自嗔他之心，跟这些外道都是过客的缘分而已。

◎ 师父说法，就事而论

师父说法对事不对人，尤其是讲到有关戒律或者不如法的



事，就不会提到具体的人名或道场。因为也有些修行很好的善知识也有类似的作法，比如卖经书、男女合众道场等等，如果指名道姓，那不是把他们也一竿子打翻了吗？所以不能看事情的表面，不要仅仅从事相上去评价，还要看对方的动机跟发心。

◎ 法界一体，无我暂用

法界一体，所有的东西只是在里面来来去去，有因缘就到我这边，改天因缘变了，就到他那边；人或事，都是随着因缘来来去去，都只是“暂时用”而已，死的时候一毫也带不走，没有哪个是属于你的……。

不要觉得现在的财物是你的，没有，因为无我，本来就无我，怎么会有我所有呢？怎么会有属于我的东西呢？对于目前所受用的物资，也不会觉得它是我的，养的也是别人的身体，因为我们都不是为了自己活着，而是为众生。所以，现在所用的财物，只是来供养别人的身体而已。

◎ 遍学诸法，只为众生

问：师父出家之前，也学了很多道家的，为什么师父后来抉择了佛法呢？

答：我几乎是一起进行的，我同时学很多，包括练瑜伽、道家、还有一些其他外道。



PDF 學 醫 文 禪



问：就是只要接触到，有因缘就去学了？

答：对！说来也奇怪，总是有人来拉说：现在有什么什么，一起去学吧。我就进去学了，天帝教、一贯道、阿南达玛伽，穿橘色衣服的那种，都学过。

问：那时候师父就是跟他们去印度的吗？

答：对啊，就是那时候、那一段时间，包括南老师那边，几乎都是同时进行的。然后又学针灸、中医、风水、算命、八字、紫微斗数等等一堆。还有学草药，每个礼拜上山去采草药，然后跟着去义诊，就是那几年同时进行。

所以我记得有朋友问我说：你学那么多，到底你以后要去哪里？我从来没想过，因为我不管学什么，都是发愿说：我先学起来，以后可以用在众生身上，我那时就是这样想的。今天有机会就学了，先学起来，以后说不定会用得上。

所以他这样问，到底我以后要去哪里？学了一堆，又是这个教、又是那个教，是要成神仙？还是瑜珈大师？或者是中医师？到底你以后要做什么？就把我问住了，因为我好像什么都没有想要，我也没有想要有一天变成很伟大的中医师，也没有想说要变成瑜珈大师，也没有想说哪一天要成为神仙，或是要成为一贯道的点传师（因为我也曾遇到过一贯道的人要训练我成为讲师）。就是想先学起来，以后可以帮助别人。

反正我去哪里、学什么，他们都想好好培养我。像几位道



家的老师，都一直要拉我当他们的传人。因为我的心很单纯，也没有什么希求，心地一片空白、一片澄净。而且任何法我都不会排斥，或者跟那个比一下，这个又跟那个打架冲突。就是因为我的心一直保持很单纯的状态，因此，学什么都很快，很快就相应、很快就契入那个境界，所以每个老师都很喜欢我。

问：可是后来师父还是有了选择？

答：我就选择了佛教！

问：我们一般人学佛就会排斥其他邪魔外道、邪师说法，师父没有那种想法？

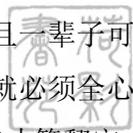
答：我从学的过程就没有，我不会去分别、排斥。

问：这点很特别，一般人不是这样的。

答：不会去分的，什么是什么，我都很清楚；但我不会去互相比较或排斥，不会。

问：有些人还会儒释道一同弘扬，师父学这么多，居然一出家就没有参杂，是什么原因呢？

答：既然已经决定要走这条路，就必需要专注。因为无论选择任何一个，都要一辈子努力去做。就像中医，要成为一个很伟大的中医师，必须要一辈子钻研所有的医书，而且一辈子可能都不够。所以如果只选一个，一旦下了决定，你就必须全心全意投入在里面。佛法有三藏十二部，大藏经要三年才算翻完，



内容还没有看哦，因为太多了，你怎么可能再去搞其它的？不可能再杂了。我如果那时候选择道家的话，就可能把所有道家的典籍都念过。如果是走瑜伽路线的话，有关印度的理论到实际修持的所有理论，都要精通。那都需要花一辈子的时间。所以你一辈子只能选择一个，其它的就要停下，不然怎么办？拼一个都已经拼到“无胆”了嘛。（编按：因为师父白天教课，晚上写稿，日夜无休，因此得了胆结石，整个胆囊都拿掉了。）

问：太累了！

答：对啊，因为你要拼一个的话，都需要全部的心力、全力以赴，就是这样子啊！

问：师父的意思就是说，那时候如果没有选择佛教的话，别的也一样，也没有差别，反正就是生生世世度众生？

答：对我来讲没有差别。

问：如果师父是选择瑜伽大师的话，就用那个方式来度众生，或者下一次就选择道家来度众生，都没有关系？

答：对！每一次可能就选一个，对我来讲没有差别，都是利益众生，都是不离菩提心。



◎ 正面思考随性修行

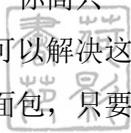
师父主张修行不要压抑，包括对自己的欲望与习气，也要正面给予疏通，而且从来不给学生压力，让学生适性、自在地随师修行。

徒：这样的话，想上网就上网、想交友就交友，对修行并没有帮助啊？

师：比如说你喜欢吃面包，你就给我连吃几天的面包，每餐都吃，吃到看到它就想吐为止，那才有满足感。因为你喜欢面包，那是欲望的种子没有被满足，就是我们讲的匮乏感，对面包的匮乏感一直没有被填满。所以你要一直吃，吃到它被填满，然后不会再对没有面包吃而有遗憾，你就不会再想面包，是这样子。

其实它是在填满我们内心的匮乏感，只是每个人表现在不一样的东西上面而已，不是面包的错，都没有错。所以内心里的那个匮乏感，我要这个、我要那个，每个人要的不一样，不论他要什么，其实都在填满他的不足，说穿了就是这样。

所以我们讲欲望的时候，一直都在讲这个重点，其实它就是那个匮乏感。梦到自己在买面包，一定是曾经想要吃却没有吃到，那就是压抑的结果。所以我们才说不要压抑，你高兴一口气吃十个，就吃它十个，吃到想吐，这样很快就可以解决这个问题。一直吃，每餐都吃，别的不准吃，只能吃面包，只要



PDF 學習文庫



你想吃你就吃，一直吃到不想吃为止，那应该就OK了。如果一直压抑它，那下一世就变成面包虫，直接泡在里面，随时张口就有。

像那个喜欢看家具展、设计展、逛特力屋的，也可以去啊。去观察人家的创意、发明是好的，可以培养将来弘法的创意，激发我们创造力的潜能，对自己的修行，也会有新的想象力。像从事艺术的，就一定要有创造力。（师父以前在学校时，教设计科的老师，就要他们多去逛街，刺激他们的创造力及想象力。）

所以，修行不要压抑，而且经常要正面思考，不是说别人没有优点，硬要正面思考，本来别人的创意就是可以激发我们的想象力、创造力、生命力啊。没有生命力的人，是没有创意的。

因为你这一世有压抑、有遗憾，想做而没有去做的事，它会跟着你去轮回。就是说如果你对什么事情有很大遗憾的话，它就会种到你灵魂的深处，带着那个遗憾的种子再去投胎。那个遗憾会生生世世一直跟着你，因此每一世在那一点上，你都会觉得遗憾，除非哪一世把它完成了。所以它的影响不只是眼前很短的时间，而是生生世世，那个种子都会一直跟着你，所以影响很深远。

因为它非常微细，一般人没办法观察到。而且大部分人都很会压抑自己，很会忍耐，他不晓得那会有副作用，到某个时候就会爆开，我们看到很多人忍到最后，不行了，一爆出来就



非常严重，那可能就是跟着他好几辈子的种子。看起来没什么事情，他竟然瞬间爆发，你就知道那个力量真的很可怕。

所以什么事情都不要太勉强，想做什么就赶快去做，当然前提是不要损人利己，然后心不要有遗憾，这样就不会有匮乏、被压抑的感觉，不想做的不要做，想做的赶快去做，这样心中才没有遗憾，才会舒坦。会觉得内在好充实，就容易开悟，每天法喜充满，心情好，气脉也开了。

有了健全的身心，才可能修行成就。如果心中有那么多的遗憾、不足、压抑，那是不可能成就的，因为脉轮全部都塞住了，从上面一直塞到最下面，每个脉轮都塞住。事实上，只要有负面情绪，脉轮就不可能通畅（编按：敬请拜读师父讲授的《脉轮与修行》）。

徒：但像师父这样，从来不给弟子压力，永远有耐心地等候弟子的成长，要有很大的忍力吧？

师：就是要像虚空一样，没有什么不能包容的。所以心一定要像虚空，你才能全部都包容。不管他今天犯了多大的错，还是怎么样，全部都要包容。必须真的是平等心看待，心里面没有分高低，说：你比较坏、他比较好，没有，真的做到平等心，你才真的做得到。

而且心里面没有纠结，因为长久的纠结也会生病。所以一定要是真的，真的可以包容，没有任何压抑。



PDF學醫文庫



徒：这也是修行力的表现，真正可以做到，不是表面功夫吗？

师：对。要真的做到，才不会有副作用。因为你压到一个程度，副作用一定就出来了，你没办法持久的。压到不能压就更惨，就会把所有看不顺眼的人全部叫过来，然后一个一个把你心里面的OS（编按：内心独白）词，堆积了很久的话，全部都把它讲完。

第二篇 觉知即是修行

◎ 保持觉知即是止观

徒：如果止观修不来，用觉知的方法也可以成就吗？

师：保持觉知，它其实也是修止观，安住就是修止，觉知就是观，就是智慧，到最后就是般若。这个法门其实也是在修止观。只是不一定要盘腿，也不一定要修四禅八定，又可以成就的法门。

徒：如果保持觉知的话，要修什么法门其实也都可以修成？

师：对，定慧到了一个程度，你要修什么都很快。

徒：念佛也很快？



师：对。

◎ 觉知是真如的作用

徒：觉知跟真如本性是一样的吗？

师：不一样，觉知不等于真如本性。只能说觉知是真如本性的作用和功能。

徒：那什么时候才能相等呢？

师：自性现前的时候才能相等。

徒：当见到自己本性的时候，就不会再回去了吧？

师：对。那时候，觉知就等于般若，般若是本自具足的，那时候才可以相等。

徒：等到见性之后，觉知就等于本觉了吧？

师：对。就是完全的觉悟，完全的了知。所以觉知就等于是自性了，这时候才能相等。一般人也有觉知，但是没有办法保持，因为还没有见性，本觉还没有现前，所以不能说这个时候等于真如。我们练习觉知是要让本觉现前。



PDF學醫文禪



◎ 觉知是自性的功能

徒：师父以前讲过，见闻觉知中，眼见色不在外境上？

师：那个能见的功能不在外境上。

徒：那个也是我们真心的起用吗？

师：对。觉知都是自性的功能。

徒：如果第六意识分别了呢？

师：就落入二元对立了，那个是识的作用。

◎ 关于如来藏的开示

徒：如来藏中，所谓“真如在缠”，是指众生的部分吗？

师：对啊。在缠的“缠”，就是指的烦恼。

徒：我们本来有真心本性，可是不会起用，都是见闻觉知的当下就分别执著去了，对吗？

师：对。那为什么加个“如来”呢？就是说真心是众生本自具足的，但因为无明还在，所以它被覆盖了。

徒：那如来藏有没有讲已经见性的？

师：有，还有一个解释，说如来藏就等于真如。



徒：那在凡夫身不等于真如，它就是真如在缠，对吗？

师：对。等你见性之后就是了，你的如来藏就等于真如了。

徒：所以如来藏的范围是很广的吧？

师：从凡夫到见性成佛，都可以用这个名称，所以它很容易被混淆。

◎ 觉知与念佛

徒：念佛的时候也可以保持觉知吗？

师：做任何事情都可以，它从来没有消失过，你修行、不修行它都在，因为觉知的当下是没有二元对立的。这个方法在日常生活也很好用，用在修行的任何法门也是很快就成就。用觉知来修任何法门，更快，念佛也更快念到一心。

徒：如果先有了大圆满见，然后保持觉知念佛，也可以证到大圆满？

师：对啊。本来就都是相同的，是我们的分别执著把它切割成这个法门、那个法门，然后世间、出世间，就一段一段的切，那都是我们的二元对立切出来的结果。事实上，我们的自性本来就是圆满的啊！所以我们现在就是要回到那个本来就是圆满的状态，那就不会切了，就不会再分别执著，落入二元对立。



PDF學醫文禪



徒：有些净宗大德说，念佛法门其实是结合了《楞严经》中念佛圆通与耳根圆通这两者。那么，耳根圆通的反闻闻自性，跟保持觉知一样吗？

师：反闻闻自性就是保持觉知。那个修行是有很强的觉知力在里面。

徒：但是如果你保持觉知的念佛，要成就大圆满，那一开始还要有大圆满见吗？

师：对，不然你不晓得口诀在哪里。

◎ 觉知有别于制心止

徒：觉知的方法跟天台的制心止似乎很相近。

师：制心止不一定有觉知，它是提高警觉、安住在心识，只是第六意识保持现量无分别而已。而觉知它最后就是般若智慧，觉知等于本觉，是我们的本觉现前、是智慧的觉照，范围比较广。前面（制心止）只有止，而觉知是除了第六意识现量无分别止的功夫，还有慧。

◎ 觉知有别南传禅法

（一）觉知普遍一切时



徒：如果我手动时，脚也在动，那觉知要放在哪里？

师：那是南传的方法，仔细观察每个动作，是在训练觉知。

徒：是特别去练习吗？

师：对，那是一种训练，不是教你平常要这样子，那样的话就不会吃饭了。（编按：南传的禅修训练，用餐时，每一举箸、夹食、送食入口、咀嚼、吞咽，都以很缓慢的速度进行。）我们所讲的大圆满，是没有时段的区别，大圆满的教导是：觉知随时都在。因为它随时都在，所以你每个当下身体的动作，妄念生起、说话的时候，都是念念分明的，因为保持觉知才能念念分明。到这时就不再去分了。一开始我们会去分外在的境界，那是因为觉知还不能保持，所以我们就分段来练习。到后来，就是觉知随时都在，每个当下，从内在到外在，你都清清楚楚，因此，你的觉知力会越来越强，包含你现在身体里面的细胞微妙的变化，呼吸、心跳都能觉知，越来越强。

（二）两种觉知，成就不同

徒：很多南传修法也是在动作中保持觉知啊？

师：不一样，它只有保持觉知，没有当下消融，差别在这里。它只有知道动作，知道你的念头，然后接下来没有了，就这样子，所以它没有办法破无明，而且也没有融入的修法、融入的观念。密教很多修法都是我跟外在的环境融合，因为当你有了那种融入的感觉，很快就能证到法界一体。它就是互融的一种



过程，当你训练到没有二元对立，慢慢就融了，到最后觉知跟一切融合在一起，就是法界同体了。

徒：所以内涵差很多？

师：对。南传的禅修也常常强调正念，也讲觉知，内容跟我们讲的觉知很像；可是它的觉受是不一样的。南传的觉知，是指动作的觉知，是我们身的状态和心的状态，就是身受心法，四念处的觉知，这样而已。它没有把觉知力再扩大，所以它那个觉知的训练是趋向解脱的；可是我们觉知的训练是可以见性的。比如说：观明点，明点其实就是代表我们的本觉。觉知的训练，可以让我们的本觉现前，也就是可以开悟、见性的意思。用这种练习觉知的方法，很快就能开悟。觉知的训练可以破无明，四念处没有办法破无明，它是可以断见思惑，趋向解脱，所以差很多。因为他们觉知的范围只在身心，没有扩大，它那个法念处也是六入、十二处、十八界的范围，也还是身心的范围而已，没有超过这个范围。因为如果要趋向解脱，无论是思惟、还是觉知的训练，这样的范围就可以解脱了，所以他们没有讲到行六度、十波罗蜜，那些都不用讲，你只要这样训练，就可以解脱。虽然都叫做觉知，但是训练的内容不一样。

◎ 觉知教授即是密法

（一）密教不讲对治



徒：显教当中，大乘、小乘都讲对治法，密教好像没有讲？

师：密教是从贪嗔痴烦恼的本身直接就转，转烦恼为菩提，它不是对治法。

徒：这是密教与显教不共的部分？

师：对。像觉知的训练，就是保持觉知，不落入二元对立，它没有教你对治法，任何的情绪或烦恼，当下就转了，就把它消融掉了，然后也没有回熏到第八识成为未来的种子，这种修行是密教才有。

徒：一般的根性没办法？

师：那就看他修得来修不来。

徒：一定要上根才修得来？

师：对，一定要善根深厚，要不然没有办法。因为平常都是烦烦恼恼的，他没有办法当下就消融掉，如果能够一二三就转掉的话，那就是上根。因为他的觉知力可以越来越强，然后任何的情绪或烦恼现前，他当下就把它转化了，那就是密教的根性才可以做得到的。所以不用断贪嗔痴，他可以当下就把它化掉，跟觉知一起消融，就没有了，也没有再熏回去，因此，他平常也不会有情绪、烦恼，所以慢慢地，他八识的种子自然就清净了。

徒：这种法门汉传佛法没有吗？



PDF 學 器 文 禮



师：没有。

徒：所以它真的是很殊胜啊。

师：对啊，这就是密教殊胜的地方。

（二）圆教不论次第

徒：如果说小乘是大乘的基础，大乘是密乘的基础，这样一层一层修上来的话，在小乘的阶段就已经对治、去除贪嗔痴了；那为什么到密教还要从烦恼去修？

师：如果直接修这个法，就可以转化烦恼的话，你自然会有出离心跟菩提心，因为在觉知训练的当下，那个菩提心就培养出来了。

徒：为什么？

师：因为都不落入二元对立，就没有你我他的观念，然后你都不再被情绪、感受或者烦恼困扰的时候，你还会不会贪著世间？

徒：不会。

师：然后你那个“我”的观念越来越少的时候，你自然就有菩提心了。因为有“我”的时候，我为什么要对你好？可是没有二元对立的时候，没有我跟你的差别，就有法界同体的观念，那一定是你家的事就是我家的事了。所以在这种殊胜的法



门——觉知训练的当下，其它显教大乘、小乘的部分他也圆满了，这才是圆教的修法。圆教的修法，就是不跟你讲次第，你只要能够契入那个境界，你前面的阶段就全部圆满。因为圆教就是一圆一切圆，你这一法圆的话，其他全部圆了，这个才是圆教，如果你其它的没办法圆，那不是圆教。所以圆教殊胜的地方就在这里，可是根性要很利才可以。比方我们前面讲觉知，很多人就已经搞不清楚什么是觉知了，因为平常都是不知不觉，那后面进一步的修法就都没办法。如果一听就懂，然后方法马上就能用得上，就表示说他的根性没有太差，要不然根本没办法。

徒：所以说“即身成佛”是可能的？

师：对啊，密教都是可以即身成佛的。

徒：这么殊胜！而且方法简单又不复杂。

师：对啊，像有些不识字的，传他一个密法就成就了，他就化虹光身了。只要听话、有信心，他就成就了。这一类化虹光身的例子太多了，因为他们的心很简单，也不识字，就是乖乖听话，然后有信心，这样，就成就了。

徒：只要把握这两个就可以了？

师：对，比如上师说：你就是保持觉知，不落入二元对立，什么东西清清楚楚、了了分明。口诀也不是很长，他照这样做，止观就成就了。



PDF 學 醫 文 禪



◎ 大圆满见，本觉本圆

徒：觉知这一法，不用走四禅八定就能成就的意思是？

师：你要有大圆满见，先有那个见地。就是说你的自性里面本来就是圆满成就的，这个是大圆满见。必须要这样子百分之百的相信。你的自性就是佛啊！本来就圆满成就的，就是因为一念无明，才变成后面的乱七八糟。那你现在要回归也很容易，因为本来就是。

徒：那无明容不容易破？

师：容易啊！因为无明本无，本来没有的，你破什么？而我们的自性是本来就有的，那你怕什么自性不现前？本来有的！那个本有的就让它显现，本来没有的就本来没有。

徒：也不用去破？

师：对啊，这样是不是就很快？这就是大圆满见。无明本无，不用破，本来就没有。菩提自性本来有，本来自性就是佛，本来有的，让它显现就好了。那你有了这个见地，相信你的自性本来就是佛，它就显了，当下就是了。很简单，不用再什么三大阿僧祇劫，当下就是了。

徒：所以大圆满的见地是没有所谓的三大阿僧祇劫？

师：没有。



徒：没有时间的观念？

师：时间相也不可得。

徒：那也不用证到欲界定？所有的定都没有，也没关系？

师：自性本定啊！

徒：喔！

师：自性里头本来具足禅定，六度、十波罗蜜都是本自具足，你修什么修！自性现的话，通通现，全部圆满具足了，所以本来圆满具足、本来圆满成就，那就是大圆满，本来圆满成就。所以这个见地很重要，你有这个见地之后，本来就是啊！

徒：那为什么修大圆满的人，他们还是有修禅定？

师：大圆满的前行还是有修禅定；而大圆满见是：自性本来就是定的。菩提自性，本不动摇，那你就安住在自性当中，那就是最厉害的定了，不用通过四禅八定。像首楞严大定也是这样，自性本定，那不是修来的，本来就是定的。因为没有生灭，就是定的，本不生灭、本不动摇，那不是最厉害的定？你还修什么禅定！是不是很好笑？都安住在自性里面，本来就是定的，就好了。

徒：这是大圆满的正见，修法就是师父现在讲的：保持觉知，观虚空？



PDF學藝文禮



师：对。

徒：另外一条不是走四禅八定的路？

师：对。你安住在本觉当中就是了。

徒：有希望了！

师：你安住在本觉当中就是了。

徒：就是你只要保持觉知，本觉就会现前？

师：对。本觉，就是我们现在讲的自性。我们的自性本来就是觉悟的，本来觉悟，就没有无明；本来没有无明，所以无明本无。那就是了，大家就是了。你再想就都不是了，第二念开始比量就都不是了，当下是现量的，自性就现前，本觉就现前。所以我们之前觉知的训练，它就是一个慢慢带领我们，可以契入目标，让本觉现前。那就是我们讲的，本来就圆满的、本来就成就的、本来就具足的、本来就没有动摇的。

徒：这个跟禅宗很多像用棒喝方法，狂心息灭而开悟……

师：我们没有悟不悟的问题。

徒：那为什么有些大德说禅宗跟密宗的大手印很接近？

师：对啊，我们看到最后好像都很接近，可是入手不一样。因为我们是觉知的训练，禅宗没有啊，它就是叫你参话头、还



是在那边照而默、默而照，也不知道有没有照到。方法不一样，好像比较难、不具体。

徒：抽象、没有次第？

师：对。默而照、照而默，还是无明一片。那你还不如觉知，因为你觉知力越强，那自性的光明就会一直显现、一直显现，加上我们配合明点的观想，慢慢显发。那其实就是我们自性的光明，我们自性的光明显一分，无明就破一分，它其实是同时的。就好像光明一来，黑暗就不见了。所以我们那个明点越亮，无明自然就破了，就不用再去破无明。所以它就是直接让我们的本觉现前。有这个方便，让我们观想明点，不然我们还不知道本觉在哪里，现在有一个东西可以抓了，觉得很具体。

◎ 成就之人，不离觉知

徒：如果是成就的行者，应该不用特别提念，就可以保持觉知吧？

师：真正的成就者，无论行住坐卧，一天二十四小时都保持在觉知当中，没有入定、出定的差别，或者晚上睡觉、白天醒着，乃至临终都没有差别，都是一件事，保持觉知，安住在当下，所以到最后就是串连我们所有的修行。醒梦一如，因此他临终才会有把握。



PDF 學醫文禪



第三篇 尘境融入觉知

◎ 轻松觉知消融烦恼

徒：在尝试保持觉知的过程中，有时候会觉得自己好像……

师：很用力？

徒：对。

师：这样就错了，不必用力。

徒：可是很轻松的时候，会好像抓不到。

师：没有要抓，因为它一直都在，你一注意的时候，它就在了，你不必特别要去抓它。保持觉知的意思，就有点像提醒的作用，不然你的心就去忙别的了；当你的心一回来，那个觉知它就在了。所以，它本来都在，是你把它忽略掉了。现在要做的就是你知道它现在就在，是这个意思，没有其他的动作，它本来就在。

徒：可是时间很短？

师：因为你的心又去忙别的了。

徒：提醒之后，不能持续地安住在当下，所以又跑掉了？

师：对啊。你一注意它就在了。因为它没有跑掉，是你的心



跑掉了，觉知都在。我们上课时说过，虽然它一直都在，可是当我们散乱、昏沉、掉举的时候，就不能感受它的存在。现在就是说，你要觉知它的存在，这样而已。它其实没有这么难，就好比说你走路时，为什么不会踢到、绊到？就表示你那个警觉心一直都在，只是多跟少的差别。我们大部分都是没办法完全的觉知，都只是一点点、一点点这样。那为什么大部分不见了？就是因为昏沉、掉举、散乱，所以只有一点点觉知。其实它一直都有，即使是睡觉的时候，有人叫你，你也会回应啊！表示说那个觉知它没有睡着，肉体睡着，觉知它不会睡着。

徒：所以一般人只有少分的觉知力？

师：对啊。就是没办法完全的觉知，才会让烦恼进来。完全觉知的时候，烦恼是没办法进来的，对不对？即使进来，也因为觉知，于是它就消失了，所以我们才会说它消融在觉知之中。因为觉知的成分大一点，烦恼就小一点。如果以一百分来讲的话，一开始可能只有五分的觉知，和九十五分的烦恼，如果觉知力再强一点，烦恼会越来越来少，慢慢就有五十分、六十分、七十分、八十分、九十分的觉知，到最后烦恼也没有了。就是这样的一种状态而已，不用特别要把它怎样。

徒：所以它自动就没有二元对立了？

师：对啊，因为是现量，现量就没有二元对立。安住在当下，那个当下也是没有二元对立的，当下也是完全的了知、觉知。所以不管用什么名词，觉知在当下或安住当下，都是同样的意



思，当你知道了以后，这些名词也不用了。其实每一样都是觉知力，只是我们有参杂着烦恼，还有分别执著等很多东西在里面，可是觉知从来没有消失过，不然你没办法过生活啊！如果没有觉知，你怎么知道现在要做什么，你怎么知道从你家来到这里，到不了的，那也没办法把饭吃完，也没办法讲那么多话，这全部都是觉知力啊！所以我们才会说它一直都在，只是比例的问题。每个人都有，没有的话就死翘翘了。

徒：比如说我现在烦恼已经起来了，我知道自己快要发脾气了。

师：看着它，它就消失了。

徒：只要继续看着它，它就会消失？

师：对。

徒：可是当我看的时候，还是觉得我有二元对立。

师：因为你还记得那件事情，我们上课的时候有讲一个重点：就是你看着你的贪或嗔，而不要看你嗔的对象，那个是重点！因为你看着你嗔的对象，你看着让你生气的那件事情，那个嗔就很难消失，因为会越想越气啊。所以说你看着那个贪的本身就好，不要看对象，你看着贪，贪就消融了。看着那个贪、欲求，不要看你贪的对象，它才可能消融掉，你一直想着它（贪的对象），是不可能消融掉的。



◎ 保持觉知现量倾听

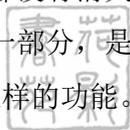
徒：有时听别人诉苦时，自己也觉得很苦，但又不知道要怎么帮他？

师：听众生诉苦的时候，保持觉知，安住在当下，没有二元对立，只是听着他说，就不会跟着他苦。如果有苦的话，就觉知苦，看着它，任何情绪都会跟觉知一起消融。保持觉知地听，让自己不落入二元对立。如果一面听，一面比量的话，就是二元对立了。听的时候，该回什么话就回什么话，可是你的心都没有动，这个就是善分别，还是现量，没有落入比量。第六意识已经转成妙观察智，就可以回答得更好、更明确，都是他需要的。可我们还是没有落入二元对立。众生的种种苦是他的业力使然，不要让自己陷入焦虑之中，这个是重点。我们能想到的，有尽力去做就好了，其它都是因缘果报的展现，没有什么是非对错。

◎ 让情绪消融于觉知

徒：情绪生起时，怎么处理？

师：还是保持觉知就好了，因为你的情绪一起，觉知就不见了，对不对？你觉知一找回来，情绪就消失了。就是这样，对每个当下的状况都很清楚。我们从头到尾都有觉知，它都没有消失过，我们只是忘记了它的存在。它就是我們本觉的一部分，是我们本觉的作用，也是我们自性的作用，它本来有这样的功能。



PDF 學 器 文 禮



我们的自性不会死，死亡只是一种现象，一种生灭无常的现象而已。

◎ 保持觉知任运消业

徒：精神不好的时候，脑筋像塞住了一样，讲话也词不达意，就会着急上火。

师：不要用力去想，等到业消了，自然就好了。不要太去在意消业的过程，还是保持觉知，安住在当下。

徒：如何与冤怼（duì）相处，不再继续结怨？

师：与冤怼相处时，能够了知是受报的过程，那就会心平气和一点；但这只是作还债想而已。如果能保持觉知、安住在没有二元对立当中，都是现量，没有比量，那些烦恼都不会现起，这样才是根本的解决办法。只要有对立，就已经离开觉知了。保持觉知就是你知道，但是没有烦恼，因为你没有落入二元对立。可是你一比量，就离开当下了。“念念在当下、保持觉知”，当作咒语来念。因为是我们自己落入好坏、好恶等等的二元对立，才会对别人有意见。这就好像看恶人在造业，看了太生气，不知道这都是业力在牵引。应该是充满了菩提心，要很怜悯地看待众生，这样才是正思惟。因为众生的业力就是讨债还债、痛苦折磨，这样才报得完，真正的菩萨在旁边不会有意见。



◎ 语默动静保持现量

徒：师父说保持觉知是现量，不是比量，可是跟人讲话时，我一定要比量，不然怎么讲话？

师：不会。从头到尾我都是现量跟你们讲话的啊。

徒：现量怎么能讲话？

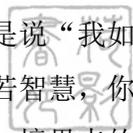
师：可以啊，那就是已经转识成智了，转八识成四智，所以该怎么讲就怎么讲，那是般若智慧，是善分别。比量只是分别而已，没有“善”，“善”是现量的意思。

徒：如果没有成就的人怎么办？

师：要练习啊。

徒：熏修吗？

师：对啊，你尽量保持熏修的时间长一点，我们修定也是在修这个，就是让它的时间更加长，因为不再一直地虚妄分别妄想，要转识成智也会更容易。所谓的现量无分别，重点就是在这里，就在训练这个觉知。因为保持觉知，最后就是本觉现前。那你说本觉现前时，你会不知道、不清楚吗？一定清楚，这时就没有第六意识的比量，因为觉知已经变成般若智慧了，所谓“般若无知，无所不知”就是在形容这个。所以不是说“我如果要很清楚，一定要有分别”，不是的，只要有般若智慧，你就会很清楚，而且又没有落入比量。念念保持觉知，境界来的



时候，自然就可以现量反应，而且那个是很正确的，我们凡夫都是比量了半天，然后都还是错的。

徒：还烦的要命，然后一直胡思乱想。

师：心也没办法清净，又判断错误。

徒：看错又作错事，苦啊！

第四篇 病痛生死如幻

◎ 心念转变身则转变

徒：师父出家前，曾以气功治疗癌症等疾病，但师父又说过，癌症是长期情绪累积的结果，那气功治病又是什么原理呢？

师：气功可以让他当下舒服一点，但没办法完全治愈；有些病是因为气脉阻塞造成的，气功可以帮他适当疏通某个部分，可是心理的部分就没办法了，气功也帮不上忙。

徒：所以还是应该保持正面的思考，然后不要压抑？

师：对，这样就能保持气脉通畅。



徒：有些病人，医生已经宣布他只剩下三个月或者半年的时间，但他还是活了下来，为什么？

师：因为他有转念。

徒：而且是完全的转念吗？

师：是啊，譬如他这样想：反正我要死了，不如干脆放下算了。他心里一放下，病反而开始好了。之前就是因为放不下，又有很多纠结的地方：又是牵挂这、又是牵挂那、又是忧虑病，你说怎么好得了？

徒：所以还是要看他转念到什么程度？

师：有的人过不了关，就是因为他没有转念，一直负面思考，那结果很快就死了，大部分的人都是这样。

徒：所以还是看那个心念转没转？

师：对啊，心念转了其实就转了嘛。

徒：因为师父曾讲过，细胞就是这样：你念头怎么想，它就怎么转。

师：对啊，每个癌细胞就是你心念的结果，那你心念转了，癌细胞也转了，就是这样。



PDF學醫文庫



◎ 于病苦中保持觉知

徒：有一位老菩萨平日念佛，也挺乐观的。但现在生病了，医生说要开刀、要洗肾，老人已经八十多岁了，不想这么辛苦，想求往生，说要再等等。可是在医院躺了几天都没往生，又好不了，全身浮肿，儿女都劝他按照医生的建议，但她坚持不肯，就希望赶快往生，心里又烦，现在连念佛都念不下去了。像这样又老、又病、又走不了，儿女也担心。换做是我们，这时候是不是就依照医生的建议，然后保持觉知去做，是这样吗？

师：没有，保持觉知没有说一定要怎样。保持觉知就是：不管你开刀，还是不开刀，都有觉知，重点在这里，而不是做什么。

徒：可是医生要她决定。

师：都可以啊，重点是你不管做什么事情，你都有觉知在这个上面，重点在觉知，而不是你要怎么做。

徒：如果她保持觉知，结果是决定不开刀、不处理，是不是就继续保持觉知，等阿弥陀佛来接她？

师：不是，你弄错了，什么是保持觉知，你没有搞懂。你以为是有保持觉知，所以才知道要怎么做，不是那个意思。保持觉知的意思，不是说你就有智慧来抉择你要怎么做；而是在面对任何境界，做任何决定的时候，你念念都有觉知。所以从你生病，下决定开刀或不开刀，整个过程，你都念念有觉知。重点不在你决定怎么做，不论开刀或不开刀，如果你没有觉知



的话，都是很惨。所以重点是：你是不是做任何事情，当下都有保持觉知，重点在这个。不是因为你有觉知之后，你才知道你要怎么做，不是，不是在说这个，那个不叫觉知，而是分别的智慧，跟觉知没关系。

徒：那如果保持觉知的话，医生建议她开刀，那她清楚明白地决定开刀，或不开刀，都是保持觉知，是不是？

师：不是，保持觉知跟你的决定没关系。还是回到那句话：任何情况之下，你都有觉知。所以跟你做什么事情没有关系。

徒：所以如果保持觉知，她应该念佛念得下去，因为她平常就念佛啊。

师：对，重点在这里。保持觉知的话，她不会烦。因为烦就已经没有保持觉知，已经落入二元对立了。

徒：就开始想说：我如果洗肾，就……

师：对，就生起一大堆烦恼。如果有保持觉知的话，痛归痛，还是不会影响到她的心情。

徒：这样我就比较清楚了，就是不管她决定怎么做，都无关紧要，重点是要念念保持觉知，该做什么还做什么？

师：对啊。所以那些活到一大把年纪的人，一旦有病痛，就说我要赶快走，那都是不对的。



PDF學醫文庫



徒：师父说有病本来就要看医生？

师：要尽力，然后随缘。该怎么做，你还是要做，该了的还是要了、该还的还是要还，没有违背因果。

徒：病痛就是让我们了一个业障，消一个业障。

师：对。所以她那个该还的没还，该了的没了，然后就说要赶快走，那就拖在那里，她没还完啊，该了的都还没了啊，业力不让她走啊。

徒：那就更着急，就更烦，就更严重？

师：对啊，因为她不想留嘛，留是不得已，在那里就很辛苦。所以这个是错误的。一个深信业果的修行人，他（她）应该念念都可以安住在当下，不管他（她）是怎样受报，怎样的身心的状况，他（她）都应该有这样的能力。那这样的能力从哪里来？从觉知来的。保持觉知，你就有面对苦的能力、受报的能力，而且都是清清楚楚、明明白白的，然后心不动、不受影响，这样才是有觉知的功夫在里面。

徒：假设她最后是决定不动刀，只要她念念保持觉知，那么，最后不管她怎么往生的，多久走，这样也可以？

师：对啊。

徒：医生说不开刀不行，那我就开，我还是念念觉知。



师：对啊。

徒：所以最后她能活多久，或者开了刀，结果死了，还是念念觉知，没有关系？

师：是的，你终于明白了。所以一定不是先有觉知，才决定对错。

徒：我分分秒秒都有觉知，那你要什么，我就随缘。随众生的缘，随我自己的业缘。

师：对。

徒：所以她应该每天还是很快乐、很高兴？

师：对，没错。她该哪个样子，还是那个样子。那才没有堕到二元对立里面，因为她不快乐就已经堕到二元对立了。

徒：因为她想到两天要去洗一次肾，还给子女这些劳烦，那干脆我不要治疗了，赶快让阿弥陀佛来接我。

师：那就是人家欠的要还啊，该照顾她的，还是要让人家照顾，她跟子女之间的业缘也要了（才行）。

徒：师父刚刚说老人家生病的时候、很苦的时候，就急着想往生，这样是不正确的、是不对的。老人家尚且都不可以，年轻人也不可以因为查出来癌症末期，就想几天不吃不喝，念佛求往生，这样也是不对的？



PDF學醫文禪



师：对啊。

徒：可是自古以来还有不少这种情况，不见得是生病，可是他就觉得自己好像死期快近了，于是念佛念个三天、七天，求往生。

师：那个是预知时至，和现在讲的情况不一样，这边是说自己不想面对、不想活。

徒：还是师父刚才讲的，她就保持觉知，那么病苦也不会影响她的心情，还是跟平常一样？

师：对啊，应该是这样。

徒：假设一个人生病了，他该看中医或西医，会遇到什么医生，病会好起来、还是会恶化、死掉，都有他本身的因缘？

师：对。都是因缘果报的展现，我们就是尽力随缘就好了，不用操太多的心在上面。

徒：因为冥冥之中就有他的业缘在迁转。

师：就是佛来也没用。

徒：所以他就是保持觉知，用功修行？

师：对啊。想那么多也没有用。

徒：事情该怎么发展，还怎么发展？



师：对。每个好心人都想说怎样去帮他，七嘴八舌的，害得他都不知道该怎么办。一个叫他看中医、一个叫他看西医，一个说要开刀、一个说不要开，吵死他了。等一下又有人说有偏方、什么祖传秘方给他，都是来添乱。

徒：每一件事情都是因果果报的展现，我们就尊重这个因缘，然后随缘尽力、尽力随缘？

师：有尽力就好。如果没有尽力，只是干焦急，又偏在宿命论那边，所以还是要尽力，剩下的就随缘。这样就没有什么好担心、劳烦、遗憾的。

徒：多好，不用劳烦的境界多好！

师：本来就不用劳烦，都是自己找的。

◎ 师父病痛，以身说法

徒：师父那时胆结石开刀，应该是这辈子以来最大的病吧？

师：对啊。

徒：从小就是健康宝宝，没有打过点滴？

师：（师笑）我都不进医院的。

徒：一下子开那么大的刀，肯定不适应。



PDF 學醫文庫



师：我很高兴啊，躺在医院的时候，就像大休息，觉得好轻松。

徒：可是那时候师父身体不舒服啊？

师：不舒服没有关系啊，我心情愉快。

徒：但那是开大刀耶？

师：大就大，没关系啊。

徒：就是师父常讲的：病就病，痛就痛，那也是无自性的？

师：对啊。

徒：可是毕竟我们是欲界的报体，中医师都说，如果身体不好，要想性格好、心情好、脾气好，也不容易。

师：就是要保持觉知，很痛的时候，你觉知痛，累的时候，你觉知累。

徒：那如果我因为身体不舒服而沮丧呢？

师：还是觉知沮丧。

徒：师父，我觉得受报想比较容易，因为保持觉知很困难耶，我可能是比较钝根的人。

师：不会啊，我们也讲过，觉知一直都在，不管你有没有保持，它一直都在；不然你怎么知道我在讲话？你怎么听得懂？那



都是觉知啊。从刚才进门到现在，你难道没有觉知吗？有啊。所以没有很难的。你只是一直保持那个觉知，就是那么容易啊。因为我们会散乱、会昏沉，就是觉知好像不见了。那我们就一直保持它在。它一直都在，从来没有消失过，对不对？

徒：嗯。

师：所以没有很难啊。

徒：其实师父平常也都在这样的状态，所以生了大病也不苦？

师：对啊，好不容易可以大休息了。然后出国还可以坐轮椅，好好，生病真好。

徒：但是那个刀也没有开得很好，后续还痛很久。

师：我现在没事也会痛啊。痛的时候就觉知痛。知道它痛、知道它不舒服就好了。

徒：那时候师父给大家上课，师父已经不舒服了，我们也看不懂。

师：就抱着伤口和疼痛上课，可是外表看不出来我在痛。

徒：对啊。一般人生病的时候，都需要人家关心，心情也特别脆弱，会想找人诉苦，寻求安慰，可是师父就是痛也不会讲。

师：对啊，我一直都是这个样子啊。



PDF學醫文禪



徒：这很不容易。

师：也没有，这是我本来的样子。

徒：因为一个从不生病的人，忽然生个大病，应该是很恐慌的境界。

师：没有啊。一般人生病，是心理的因素，就是说病苦会让他心情受影响。

徒：可是师父都没有，就是一直保持觉知，让它自然过去。痛就痛，不好就不好。

师：对啊。好跟坏，是二元对立。如果你没有二元对立，好跟坏就没有差别，也不会想要舒服而不能忍受不舒服。因为舒服跟不舒服，对你来讲没有差别，它不舒服就不舒服，舒服就舒服。有差别是因为我们已经习惯了二元对立，希望快乐，不要痛苦。

徒：所以只要一直保持觉知，苦乐都是同样的状态？

师：要练习。觉知的练习其实就是在练这个：不落入二元对立。因为所有的苦，都是二元对立以后才产生的。对不对？所以你不落入二元对立，就不苦了。那当下的每一个境界，你都觉知它，就好了。现在怎样就是怎样，没有差别啊。

徒：一般人都会觉得我只要舒服，不要不舒服。



师：对啊，我们都用比量在过生活，很少现量，只有在发呆的时候，有一点点现量。所以第六意识的分别，一直都在作用，很少中断。

徒：当我们身体不舒服的时候，会想去看医师，那想说找中医好呢，还是西医好，不算保持觉知吗？

师：看医师可以啊，本来生病就应该看医生。我觉知痛，然后该做哪些处理，就去做。重点是从感觉痛到整个过程，我的心情都没有受到影响，都有保持觉知。

徒：不会想说我是不是快要死了？

师：不会胡思乱想，然后影响心情。

徒：师父说“沮丧时，觉知沮丧。”如果我一直保持觉知，应该不会落到沮丧？

师：没错啊。

徒：那为什么还会沮丧？

师：因为他前面没有保持觉知。即使已经沮丧了，觉知还是可以把它抓回来，就是我知道、觉知沮丧，那后面就没有了。如果没有觉知沮丧的话，就会继续下去，一直恶性循环。

徒：那如果说我现在已经沮丧了，我保持觉知的结果，以理性分析，觉得应该去拜个忏？



PDF 學醫文庫



师：保持觉知没有分析，分析就有二元对立了。

徒：这个真的比较难。

师：因为你一落入二元对立，所有的比量就都来了。所以你刚讲的想要拜忏，就是想要把那个沮丧除掉。

徒：那就是已经比量了？

师：对，你落入二元对立以后才有那些。可是如果你整个过程都是现量无分别，只有觉知存在的话，其实这些问题应该就没有了。

徒：那你正常该做什么，就做什么？

师：对，没有影响。该上课还是上课，该睡觉、该吃饭，该去尽什么责任的时候，都不会受影响。一般人身体不舒服，就会脾气不好，那就是已经失掉觉知，才会有这些负面的东西出来。

徒：这样就比较清楚一点点了。

师：一般人没办法保持觉知，所以念念都是比量。

徒：所以当沮丧、不舒服的时候，想要拜个忏，或者怎么来对治它，其实没有保持觉知来得快？

师：对。



◎ 病由心生转化心念

徒：以前在办公室的时候，每年一次的健康检查，都会有几个人被检查出癌症，本来活蹦乱跳的一个人，一经宣布，就像被判了死刑，一下子就看他变瘦了，然后一直化疗，没多久，顶多一年、两年就死了。想请教师父，我们这一生，会生什么病，其实都是他的因缘在牵引，业缘成熟了，他就必须受报，那我们能做的就是保持觉知，然后该怎么做，就怎么做，是不是这样？不然一直在那边担心害怕也不是办法。

师：不能担心害怕，担心害怕越会得，一切法从心想生。尤其是慢性病，一般都是很长时间累积的。

徒：可是当医生帮他检查出来时，都已经是非常明显了。

师：那就是没有保持觉知，如果有保持觉知的话，应该很早就知道了，身体有一点点不太对劲时，你就知道。

徒：不用什么检查就知道？

师：一般如果是比较明显的征兆，应该是半年前就知道。半年前其实就开始有征兆了，慢一点的也是三个月就知道了。酝酿那么久的病都还不知道，就是不知不觉。

徒：像有的乳腺科病人，癌细胞都已经爆出来了，她还不知道怎么回事。

师：心太粗了。



PDF學醫文庫



徒：所以，保持觉知比定期去健康检查还重要？健康检查还会因为疏失而没有被检查出来的时候。

师：对，还有一些心理因素。知道这个病的背后是什么心理因素，要调好。我的理想是大家都不要吃药，因为心理调好的话，就没有病了。

徒：有一个画家，罹患乳癌，经过治疗，八年后又复发，复发之后她说了一句话：“我每天担心害怕的事情终于发生了。”担心了八年，现在终于放松了，可以去面对这个病了。

师：对啊，你看有的人，如果他常常担心心脏有问题的话，三个月后他去检查，结果真的有问题，他就会说医生说心脏有问题，其实那是他三个月当中想出来的。所以说我们一定不可以担心、恐惧、害怕、忧虑会得什么病，每天都要开开心心的。因为一般得癌症死的，有步骤：第一步是听到医生宣判，就吓死了，所以第一步是被吓死的；然后第二步是痛死的；第三步是饿死的。

徒：为什么饿死？

师：因为化疗，吃不下东西，又不敢吃，因为他想说那个癌细胞也会吃，那我吃就等于在喂癌细胞，就不敢吃了，结果癌细胞没饿死，把自己饿死了。如果你不爱癌细胞的话，要怎么跟它和平相处呢？应该把它视为癌菩萨。

徒：就是要先接受它？



师：对啊，不落入二元对立的时候，就可以和平相处。

徒：那我们天天都在二元对立。

师：对啊，所以要保持觉知，因为在觉知里面没有对立。

徒：也有些人得了癌症，医生说只有三个月、半年，但他却又活了很久，那是怎么回事呢？

师：撇开他本身的业缘来讲，心情是主要因素。有的人可以调整，有的不行，那就会整天忧虑、害怕、恐惧，所以心还是最重要的。

◎ 觉知生死轮回如幻

徒：碰到不少老人家，认为自己已经超过国民平均年龄，心满意足了，现在每天都是多活的，随时可以走，一副不怕死的样子。

师：说是这样说，碰到境界还是害怕。

徒：自己也觉得遇到境界时，对死亡的怖畏就很明显，是不是保持觉知就不会怕？

师：不会怕。

徒：即使生重病，也OK？



PDF 學醫文禪



师：本来就是应该 OK 的啊。

徒：可是修力不够的话，要保持觉知很困难。

师：所以我们要对空性的知见，轮回本空，本来就没有生死。明白这个道理，你就不怕了，因为你知道本来没有生死，那只是业力的展现，生灭相续的一个过程，自性是空的，这中间没有一个“我”死掉了。既然没有一个我会死，那你为什么怕死？不是很奇怪吗？

徒：怕到三恶道。

师：轮回都空了，三恶道的自性也空的，你还怕？

徒：因为不知道这一期的生命结束后会去哪里……

师：这是因为你还有一个“我”，恒审思量执第八识见分为我，问题出在这里。因为有我才有后面的，没有我，轮回就没有了。

徒：可是我们现在还怕死的话，就是那个“我”还在？

师：就是根深蒂固地念念有我，所以我们才需要上很多课，等第七识、第八识讲完，那时候就应该知道无我了。

徒：知道是知道，可是做不到。就是像师父讲的，莫名其妙你就是会怕。我知道没有“我”，可是就去除不掉那个怖畏心。

师：那就是无明的习气。因为无明，所以有我执、有法执，



它其实就是无明的力量。

徒：因为功夫不到，所以听再多也做不到，是这样吗？

师：无明没有破之前，都很难做到。除非你破一品无明，那个执著自然就没有了。

徒：所以还是要熏，让功夫提升，有一天自然就能做到了？

师：对。

徒：如果没有强烈的我执，应该是很自在的吧？

师：对啊，所以他心里面就没有事情，有的都是人家的事。

徒：帮人家解决，听完就没了？

师：听完就没了，而且也不会放在心里。因为他知道那个众生也是如幻的，他发生的事情也是如幻的。度如幻的众生，断如幻的生死。



PDF學醫文禪





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



荷
影
書
苑
編
排



【法宝贵在学修流通·请君切勿束之高阁】