0

00:00:00,730 --> 00:00:02,030

大家坐得舒服點

1

00:00:06,160 --> 00:00:08,860

在氣氛比較舒服的

2

00:00:08,860 --> 00:00:09,670

這樣的氣氛中

3

00:00:09,670 --> 00:00:10,850

我們坐的舒服一點

4

00:00:12,670 --> 00:00:13,820

大家感覺到了嗎

5

00:00:13,830 --> 00:00:14,680

這個空氣啊

6

00:00:15,240 --> 00:00:17,150

它非常的輕

7

00:00:17,170 --> 00:00:20,190

它很空曠舒服

8

00:00:20,610 --> 00:00:21,880

看這個樹木

9

00:00:24,445 --> 00:00:29,180

樹木 空氣它沒有重量

10

00:00:30,510 --> 00:00:32,430

你的心有重量感

11

00:00:34,670 --> 00:00:35,570

能感覺到嗎

12

00:00:36,960 --> 00:00:38,940

試著看一下地面

13

00:00:41,030 --> 00:00:42,640

地面 它沒有重量

14

00:00:43,940 --> 00:00:45,510

我們的心有重量感

15

00:00:46,740 --> 00:00:47,930

你能感覺到嗎

16

00:00:48,430 --> 00:00:49,840

是能感覺到嗎

17

00:00:51,430 --> 00:00:58,830

感覺下我們的身體 身體它是物質

18

00:00:58,830 --> 00:01:00,090

就好像地面一樣

19

00:01:02,990 --> 00:01:05,600

它是本來就已經在

20

00:01:05,640 --> 00:01:06,990

這個世間存在的物質

21

00:01:08,530 --> 00:01:09,800

身體它沒有說

22

00:01:10,650 --> 00:01:12,750

當我們覺知身體的時候

23

00:01:14,140 --> 00:01:15,720

它沒有重量感

24

00:01:17,370 --> 00:01:19,844

這是身體這個感覺

25

00:01:19,850 --> 00:01:22,800

它就好像感覺到這個地面的感覺

26

00:01:23,110 --> 00:01:25,500

這種感覺好像感覺到空氣

27

00:01:27,800 --> 00:01:29,370

但是心它卻有重量感

28

00:01:30,290 --> 00:01:31,090

心有煩惱

29

00:01:31,420 --> 00:01:33,540

因此才會有重量感

30

00:01:34,700 --> 00:01:36,320

煩惱它會造作

31

00:01:37,070 --> 00:01:41,410

讓我們的心又苦又負擔

32

00:01:44,290 --> 00:01:46,100

有混濁的感覺

33

00:01:46,100 --> 00:01:47,410

不舒服

34

00:01:48,650 --> 00:01:51,920

這個超過了的部分

35

00:01:51,920 --> 00:01:54,300

多餘的部分是心營造出來的

36

00:01:55,980 --> 00:01:57,250

能夠分出來嗎

37

00:01:57,250 --> 00:01:59,070

這些事物它並沒有重量感

38

00:01:59,150 --> 00:02:00,680

但是我們的心卻有重量感

39

00:02:01,610 --> 00:02:04,400

至於這個多餘的部分

40

00:02:04,410 --> 00:02:07,270

就是超過了自然平常的部分

41

00:02:07,270 --> 00:02:09,630

是超過了平常的部分

42

00:02:10,690 --> 00:02:12,730

它超過了自然平常

43

00:02:13,350 --> 00:02:17,080

它是煩惱，它造作出來的

44

00:02:19,150 --> 00:02:23,580

心它累積了煩惱 到了時間

45

00:02:23,590 --> 00:02:26,110

當它接觸所緣

46

00:02:26,110 --> 00:02:27,660

接觸到各種各樣的觸

47

00:02:27,840 --> 00:02:31,733

通過眼耳鼻舌身意根門

48

00:02:31,733 --> 00:02:33,680

心它的慣性

49

00:02:33,680 --> 00:02:35,570

它所累積的這些

50

00:02:35,730 --> 00:02:37,050

比如說某些煩惱

51

00:02:37,470 --> 00:02:39,340

它就會工作

52

00:02:39,690 --> 00:02:42,170

看到了色之後 這樣的色啊

53

00:02:42,580 --> 00:02:45,270

曾經看到過非常漂亮喜歡

54

00:02:45,690 --> 00:02:48,480

曾經看到過相似的色

55

00:02:48,480 --> 00:02:50,990

之前的那種慣性

56

00:02:50,990 --> 00:02:52,477

它就會出來造作

57

00:02:52,477 --> 00:02:55,338

心它就造作出了煩惱

58

00:02:55,338 --> 00:02:58,970

那個之後 如果沒有覺性去及時的知道的話

59

00:02:58,990 --> 00:03:00,640

煩惱它就會去造作心

60

00:03:01,070 --> 00:03:04,610

它就會染汙心

61

00:03:04,615 --> 00:03:09,980

心就會不在是這種正常自然的狀態

62

00:03:10,490 --> 00:03:12,170

它就會有重量感產生

63

00:03:12,180 --> 00:03:15,390

哪個時段煩惱非常強烈

64

00:03:15,610 --> 00:03:16,860

重量感就很強

65

00:03:16,970 --> 00:03:19,050

哪個時段煩惱不是那麼強盛

66

00:03:19,570 --> 00:03:21,430

重量感就會減輕一些

67

00:03:21,560 --> 00:03:25,410

但是不可能有 沒有重量感的一天

68

00:03:25,410 --> 00:03:27,510

只要我們的煩惱還依然在

69

00:03:27,610 --> 00:03:29,220

我們就肯定會有重量感

70

00:03:29,670 --> 00:03:32,180

這個重量感不是說

71

00:03:33,990 --> 00:03:39,495

它不像我們去用秤來秤 說它是零

72

00:03:39,495 --> 00:03:40,890

這個重量感

73

00:03:40,890 --> 00:03:43,090

它有的時候是另外一個方向的

74

00:03:43,730 --> 00:03:46,250

就好像這一邊它是正的

75

00:03:46,250 --> 00:03:47,610

那邊是負的

76

00:03:47,610 --> 00:03:49,080

然後零在中間

77

00:03:49,270 --> 00:03:50,990

當我們讓它輕的時候

78

00:03:50,990 --> 00:03:53,760

有的時候它超乎尋常的輕

79

00:03:54,170 --> 00:03:56,440

它已經跑到負極那一邊去了

80

00:03:56,440 --> 00:03:58,190

它就太過於輕了

81

00:03:58,410 --> 00:04:00,820

它一樣是源自於造作

82

00:04:01,190 --> 00:04:04,340

有時候想心正確 想要心好

83

00:04:04,730 --> 00:04:06,520

你覺得說這個有重量感的

84

00:04:06,520 --> 00:04:07,170

覺得錯了

85

00:04:07,830 --> 00:04:10,090

然後就會努力的

86

00:04:10,090 --> 00:04:12,820

然後故意的造作出這種輕的感覺出來

87

00:04:13,090 --> 00:04:15,220

各種各樣這樣的事物

88

00:04:15,420 --> 00:04:16,840

它是多餘的事物

89

00:04:17,160 --> 00:04:19,060

事實上我們大家看到

90

00:04:19,150 --> 00:04:20,550

我們可以看到他們的

91

00:04:22,810 --> 00:04:24,400

沒關係 老師說這個話筒沒事

92

00:04:24,980 --> 00:04:26,300

我們可以看到

93

00:04:26,300 --> 00:04:30,330

就好像如果我們能夠感覺到

94

00:04:31,850 --> 00:04:33,110

正常的心的話

95

00:04:33,720 --> 00:04:36,520

你非常少的重量感

96

00:04:36,530 --> 00:04:38,450

或者是沒有重量感的心

97

00:04:38,450 --> 00:04:39,790

這個是清明的心

98

00:04:40,320 --> 00:04:41,360

自然覺知的心

99

00:04:41,460 --> 00:04:45,880

高僧大德他教導說 心它的自然特性

100

00:04:45,880 --> 00:04:47,600

它就是光明的

101

00:04:47,600 --> 00:04:50,610

它是覺知 自然的去覺知所緣

102

00:04:51,090 --> 00:04:52,680

自然的覺知所緣的這種

103

00:04:52,680 --> 00:04:54,450

自然的現象它就會消失

104

00:04:54,780 --> 00:04:57,710

每一次它被煩惱所籠罩控制的時候

105

00:04:57,710 --> 00:04:58,710

它就會沉重

106

00:05:00,250 --> 00:05:02,170

會有某種憋悶不舒服的感覺

107

00:05:03,540 --> 00:05:06,230

某種它超過了自然的

108

00:05:06,570 --> 00:05:09,580

正常水平的這種輕薄的感覺一樣

109

00:05:10,210 --> 00:05:11,370

它是造作出來的

110

00:05:11,370 --> 00:05:14,760

現在我們大家的心 重量感比較少

111

00:05:14,800 --> 00:05:15,710

能感覺到嗎

112

00:05:15,930 --> 00:05:18,010

那個之前我們大家的重量感

113

00:05:18,010 --> 00:05:19,570

比現在要高要多

114

00:05:21,490 --> 00:05:24,900

那現在老師跟大家說要去觀察自己

115

00:05:25,660 --> 00:05:28,330

用自己的心 有貪要去觀察的

116

00:05:28,330 --> 00:05:29,420

這樣的心

117

00:05:29,650 --> 00:05:31,130

心它就會撲出去

118

00:05:32,250 --> 00:05:33,090

能看出來嗎

119

00:05:33,090 --> 00:05:34,870

心它已經更加沉重起來了

120

00:05:35,530 --> 00:05:36,530

能感覺到嗎

121

00:05:39,530 --> 00:05:40,930

唱歌能感覺到 對嗎

122

00:05:40,930 --> 00:05:42,360

有更多的重量感產生

123

00:05:42,490 --> 00:05:44,340

比剛才的重量感要高

124

00:05:44,640 --> 00:05:45,360

剛才啊

125

00:05:45,870 --> 00:05:47,260

舒舒服的在聽

126

00:05:47,290 --> 00:05:49,600

沒有什麼樣的欲望生起 沒有貪

127

00:05:51,110 --> 00:05:52,530

在我們修行的時候

128

00:05:52,530 --> 00:05:53,760

如果我們有貪的話

129

00:05:53,760 --> 00:05:54,980

心就會有重量感

130

00:05:55,490 --> 00:05:58,140

並不僅僅只是在修行的時候

131

00:05:58,930 --> 00:06:01,420

每次有煩惱生起的時候

132

00:06:01,450 --> 00:06:03,120

它就會有重量感產生

133

00:06:05,050 --> 00:06:07,520

我們不是說現在讓它

134

00:06:07,530 --> 00:06:09,303

不要有這種重量感產生

135

00:06:09,303 --> 00:06:11,970

重量感本來就已經有了

136

00:06:11,970 --> 00:06:12,980

因爲我們有煩惱

137

00:06:13,770 --> 00:06:16,870

但是教導我們看 做這種對比

138

00:06:17,930 --> 00:06:19,050

這個是一個工具

139

00:06:19,050 --> 00:06:20,410

幫助我們大家

140

00:06:20,450 --> 00:06:21,770

讓我們大家能夠觀察到

141

00:06:21,770 --> 00:06:25,970

說我們的心 它不太正常的情況下

142

00:06:25,970 --> 00:06:27,060

讓我們能夠觀察到

143

00:06:27,690 --> 00:06:29,210

因此我們修行完之後

144

00:06:29,210 --> 00:06:32,010

有的時候覺得特別的憋悶 特別不舒服

145

00:06:33,930 --> 00:06:34,730

特別緊繃

146

00:06:34,730 --> 00:06:37,730

或者不知道說 正在操作的是對還是錯

147

00:06:38,080 --> 00:06:41,050

我們就可以用到老師教的這個方法

148

00:06:41,350 --> 00:06:42,300

去看樹

149

00:06:42,690 --> 00:06:43,730

去看空氣

150

00:06:45,040 --> 00:06:46,600

這些事物是物質

151

00:06:46,600 --> 00:06:47,830

它們是元素

152

00:06:47,850 --> 00:06:48,910

它沒有重量感

153

00:06:49,390 --> 00:06:50,450

然後之後

154

00:06:50,450 --> 00:06:54,770

然後再去看一看 離我們比較近的這些外在的事物

155

00:06:54,770 --> 00:06:58,250

比如說這個地面它沒有重量感

156

00:06:58,250 --> 00:06:59,600

因爲地面它沒有煩惱

157

00:07:01,240 --> 00:07:03,160

但是我們的心有重量感

158

00:07:03,950 --> 00:07:05,210

如果能夠看出來的話

159

00:07:05,210 --> 00:07:08,180

就會知道說 它是有這個滲透進來的事物

160

00:07:08,570 --> 00:07:10,710

滲透起來的事物它是源自於煩惱

161

00:07:12,250 --> 00:07:13,810

它是造作

162

00:07:15,090 --> 00:07:17,200

是心它營造出來的事物

163

00:07:18,390 --> 00:07:21,010

它是用到感覺 這樣的方法

164

00:07:21,010 --> 00:07:25,490

而比如說去這個全神貫注的去看

165

00:07:25,490 --> 00:07:29,570

比如說像29號 你這個盯得太厲害了

166

00:07:29,940 --> 00:07:31,620

當你去專注太厲害的話

167

00:07:31,970 --> 00:07:34,530

你的感覺都不會非常清楚

168

00:07:35,390 --> 00:07:37,250

正常的心

169

00:07:37,250 --> 00:07:40,320

或者我們用來修行的心

170

00:07:40,410 --> 00:07:43,320

用來看境界法的心

171

00:07:43,320 --> 00:07:47,520

就是全部的這些名法境界了

172

00:07:48,060 --> 00:07:50,980

我們用到的過程是僅僅只是去感覺

173

00:07:51,080 --> 00:07:56,070

就好像感覺到說我們旁邊有人坐著

174

00:07:57,750 --> 00:07:59,060

不用出很多力

175

00:07:59,490 --> 00:08:02,370

它僅僅只是有一點點的這種刻意感

176

00:08:02,370 --> 00:08:04,530

這種刻意事實上就是在造業

177

00:08:04,530 --> 00:08:05,520

因爲它有貪

178

00:08:05,520 --> 00:08:10,610

想去看到 僅只是說教給我們大家是看

179

00:08:10,610 --> 00:08:12,210

說我們大家能夠感覺到

180

00:08:12,210 --> 00:08:13,940

說這個周圍有人坐著

181

00:08:14,100 --> 00:08:15,780

這樣用到的力量並不強

182

00:08:15,830 --> 00:08:16,890

用到力量不強

183

00:08:16,890 --> 00:08:19,130

意思是說有刻意

184

00:08:19,130 --> 00:08:21,910

但是這樣的刻意度不是很強就是有貪

185

00:08:21,970 --> 00:08:23,690

但這個貪不是特別的強烈

186

00:08:23,690 --> 00:08:25,100

只剩一點貪而已

187

00:08:27,560 --> 00:08:29,690

最開始的時候先要有貪

188

00:08:30,260 --> 00:08:32,790

但是如果特別強烈的貪的話

189

00:08:33,210 --> 00:08:34,700

心它的自然的特性

190

00:08:34,730 --> 00:08:35,540

自然的這種

191

00:08:35,610 --> 00:08:37,640

自然平常的狀態就會消失

192

00:08:38,360 --> 00:08:42,930

因此老師剛才帶領我們大家去看樹

193

00:08:43,770 --> 00:08:45,610

或者去看後面的山也行

194

00:08:45,610 --> 00:08:46,450

能看出來嗎

195

00:08:46,450 --> 00:08:47,850

這個山它沒有重量

196

00:08:48,740 --> 00:08:52,650

你的心有重量對嗎

197

00:08:53,010 --> 00:08:58,570

你們大家很多人能夠感覺到 心有重量感

198

00:08:58,570 --> 00:09:00,490

因爲它有再去抓取有些事物

199

00:09:01,130 --> 00:09:02,330

它沒有放下

200

00:09:03,640 --> 00:09:05,010

他執取什麼呢

201

00:09:06,430 --> 00:09:08,790

執取我們自己的見解

202

00:09:08,790 --> 00:09:10,300

一定要這樣一定要那樣

203

00:09:10,330 --> 00:09:11,952

然後執取抓住它

204

00:09:11,952 --> 00:09:14,360

抓住的話就會沉重

205

00:09:15,250 --> 00:09:22,170

抓住什麼呢？抓取想通過欲界色聲香味觸法所緣

206

00:09:22,170 --> 00:09:23,730

然後我們得到快樂

207

00:09:23,730 --> 00:09:25,650

然後抓住它的話就會有重量感

208

00:09:27,540 --> 00:09:28,490

抓住任何東西

209

00:09:28,490 --> 00:09:33,020

然後都會有沉重感 抓身抓心都會有重量感

210

00:09:33,140 --> 00:09:36,070

抓住自己的見解知見也會沉重

211

00:09:38,470 --> 00:09:39,620

但我們放下

212

00:09:40,750 --> 00:09:42,870

放下的話就不會有沉重感

213

00:09:44,090 --> 00:09:45,280

比如說今天早上

214

00:09:45,420 --> 00:09:46,190

昨天

215

00:09:46,540 --> 00:09:50,930

在我們看DVD裏 隆波他做對比

216

00:09:50,930 --> 00:09:55,810

他是取著水杯和取著這個筆筒 老師做一個對比

217

00:09:55,950 --> 00:09:57,880

然後舉住水杯和舉這一張紙

218

00:09:59,070 --> 00:10:01,110

這更輕一些 對嗎

219

00:10:01,490 --> 00:10:03,610

但如果說我把杯子放下來的話

220

00:10:03,690 --> 00:10:06,170

我只是拿了這個最輕的事物

221

00:10:06,370 --> 00:10:08,570

這個是桌子上最輕的一個東西了

222

00:10:08,570 --> 00:10:09,520

我也會很累

223

00:10:09,850 --> 00:10:10,750

還有負擔

224

00:10:12,180 --> 00:10:13,520

但是說這個呢

225

00:10:13,750 --> 00:10:17,710

那時候有重量感嗎？有，把它放下了

226

00:10:18,250 --> 00:10:19,220

然後就舒服了

227

00:10:23,010 --> 00:10:26,190

但是我們命令心 讓它放下是不行的

228

00:10:26,620 --> 00:10:28,160

心一定要聰明

229

00:10:29,580 --> 00:10:34,200

比如說看到說抓住之後會累

230

00:10:34,650 --> 00:10:35,650

還有負擔

231

00:10:35,650 --> 00:10:37,040

然後把它放下

232

00:10:39,510 --> 00:10:44,090

它是一個流程 去學習心的一個過程

233

00:10:47,220 --> 00:10:50,460

沒有誰可以讓心聰明起來

234

00:10:52,430 --> 00:10:57,210

老師有沒有辦法教導我們大家這個 只是教導方法說

235

00:10:57,210 --> 00:11:00,150

比如說可以去培育覺性的方法

236

00:11:00,760 --> 00:11:02,490

去培育正定的方法

237

00:11:02,930 --> 00:11:06,060

然後可以將我們大家說

238

00:11:06,240 --> 00:11:08,720

我們得到了這兩個工具之後呢

239

00:11:09,280 --> 00:11:11,500

我們就可以開始去開發智慧

240

00:11:12,150 --> 00:11:15,130

通過看到蘊它工作

241

00:11:15,130 --> 00:11:20,430

然後我們看到 看到了蘊工作的心

242

00:11:20,610 --> 00:11:23,410

它就能夠有越來越多的領悟

243

00:11:23,740 --> 00:11:27,730

就好像這樣的流程 我們一定要通過自己去看到

244

00:11:27,830 --> 00:11:29,880

比如說像老師教導

245

00:11:31,570 --> 00:11:34,490

或者帶領我們大家去看一段時間

246

00:11:34,580 --> 00:11:36,750

這個僅僅只是舉一些例子而已

247

00:11:36,990 --> 00:11:38,930

當我們去訓練的時候

248

00:11:39,330 --> 00:11:41,690

我們全部都要通過自己去訓練

249

00:11:41,690 --> 00:11:43,460

覺性要通過自己去訓練

250

00:11:43,980 --> 00:11:49,910

這個心能夠牢牢的記得住境界 覺性才會生起

251

00:11:50,410 --> 00:11:53,180

哪一個心沒有看到過

252

00:11:55,410 --> 00:11:57,700

它記不住那個境界

253

00:11:57,810 --> 00:11:59,220

那個境界它明明存在著

254

00:11:59,220 --> 00:12:01,140

但是覺性他也不會生起

255

00:12:01,550 --> 00:12:05,110

看這樣的原則一定要掌握的牢固

256

00:12:05,330 --> 00:12:06,870

或者說心安住

257

00:12:09,110 --> 00:12:13,660

一定要抓住原則說 這個可以讓它生起是不行的

258

00:12:14,620 --> 00:12:16,450

不管什麼時候有覺性

259

00:12:16,450 --> 00:12:17,170

知道說心

260

00:12:17,170 --> 00:12:18,170

沒有安住心

261

00:12:18,170 --> 00:12:19,730

它才能夠安住起來

262

00:12:20,130 --> 00:12:21,290

不管什麼時候

263

00:12:21,290 --> 00:12:22,770

知道說心跑出去了

264

00:12:22,770 --> 00:12:23,480

心跑掉了

265

00:12:23,530 --> 00:12:24,780

或者心散亂了

266

00:12:26,090 --> 00:12:29,370

跑的狀態它就會 或者走掉的狀態

267

00:12:29,370 --> 00:12:31,210

散亂的狀態他就會滅掉

268

00:12:32,120 --> 00:12:34,020

然後心就可以安住起來

269

00:12:35,220 --> 00:12:38,050

今天在這個課堂裏面

270

00:12:38,050 --> 00:12:40,090

阿姜納老師教導我們大家

271

00:12:40,090 --> 00:12:42,800

我們大家都喜歡去修禪定

272

00:12:43,330 --> 00:12:44,320

修禪定呢

273

00:12:44,670 --> 00:12:48,800

它抵達禪定的方法有好幾個線路

274

00:12:50,060 --> 00:12:53,800

有的人他非常習慣於去進入禪那

275

00:12:53,890 --> 00:12:57,860

他就讓心處在單一的所緣 然後呢

276

00:12:58,430 --> 00:13:00,380

就慢慢的去修 這個怎麼說呢

277

00:13:00,380 --> 00:13:04,170

就是那種傳統的方式

278

00:13:04,170 --> 00:13:05,970

我們之前曾經學說

279

00:13:06,630 --> 00:13:09,320

看到說之前他進入深山老林

280

00:13:09,950 --> 00:13:14,730

或者說這個出家人在寺院裏 一天修好幾個小時

281

00:13:14,730 --> 00:13:19,210

這種方式它是一個通過禪那進入禪定的方式

282

00:13:19,210 --> 00:13:22,710

但是在這個時代的 這個時代的人和修行人

283

00:13:23,050 --> 00:13:24,100

想的特別多

284

00:13:24,890 --> 00:13:26,310

困難很多

285

00:13:26,640 --> 00:13:29,260

生命中要奮鬥的事情太多

286

00:13:30,210 --> 00:13:32,330

包括工作的負擔

287

00:13:32,330 --> 00:13:33,810

還有家庭的負擔

288

00:13:33,810 --> 00:13:35,970

還有朋友等等的

289

00:13:35,970 --> 00:13:37,330

有很多負擔

290

00:13:37,410 --> 00:13:40,640

我們是在這樣的環境裏面刺激我們的煩惱

291

00:13:40,890 --> 00:13:42,980

刺激煩惱生起了很多

292

00:13:43,490 --> 00:13:46,450

然後會讓我們的心 經常處於非常不正常的狀態

293

00:13:47,830 --> 00:13:50,420

我們有時間去打坐

294

00:13:51,370 --> 00:13:52,970

一次打坐好幾個小時

295

00:13:52,970 --> 00:13:53,720

一天之內

296

00:13:55,010 --> 00:13:57,730

就好像在過去的那種情況一樣

297

00:13:57,890 --> 00:13:59,290

這樣的機會非常少

298

00:14:00,030 --> 00:14:05,850

因此我們去修禪定 可以通過另外一種方式

299

00:14:05,850 --> 00:14:08,110

就是通過培育覺性的方式

300

00:14:09,340 --> 00:14:13,680

就是有覺性即時知道五蓋這五法

301

00:14:13,680 --> 00:14:18,880

或者是說禪定的這五個敵人五蓋

302

00:14:18,880 --> 00:14:24,090

全部這五法全部都是 禪定的敵人

303

00:14:24,090 --> 00:14:26,900

我們去培育覺性

304

00:14:27,140 --> 00:14:30,700

通過不斷的去識破各種五蓋

305

00:14:30,850 --> 00:14:33,140

有一個非常重要的原則

306

00:14:33,250 --> 00:14:34,170

不管什麼時候

307

00:14:34,170 --> 00:14:34,940

覺性生起

308

00:14:34,960 --> 00:14:36,260

煩惱就會滅去

309

00:14:37,130 --> 00:14:40,760

五蓋也就是這個禪定的五個敵人

310

00:14:41,290 --> 00:14:44,640

不管什麼時候我們訓練去觀貪了

311

00:14:44,690 --> 00:14:46,330

去訓練觀瞋了

312

00:14:46,330 --> 00:14:47,850

訓練觀散亂了

313

00:14:47,850 --> 00:14:50,620

也訓練著去觀疑惑生起了

314

00:14:50,620 --> 00:14:54,460

也訓練去觀或者心 它有這種昏沉的狀態生起了

315

00:14:54,470 --> 00:14:56,160

我們訓練去觀的話

316

00:14:56,890 --> 00:15:02,400

訓練直到能夠記得住 這五個五蓋的狀態

317

00:15:03,150 --> 00:15:11,030

直到它能夠記得住 它源自於經常的去看到他們的狀態

318

00:15:11,030 --> 00:15:13,110

就好像貪生氣

319

00:15:13,280 --> 00:15:16,530

我是放任他控制自己的心

320

00:15:16,530 --> 00:15:17,740

然後訓練去觀

321

00:15:17,770 --> 00:15:19,390

貪是這樣子的

322

00:15:19,410 --> 00:15:22,220

然後在蘊中的在欲界的這種貪是這樣子

323

00:15:22,220 --> 00:15:26,810

或者瞋是這樣的 訓練去觀直要到了最後能夠記得住了

324

00:15:26,810 --> 00:15:29,250

因爲我們能夠區分的來嘛

325

00:15:29,250 --> 00:15:30,250

區分得開嘛

326

00:15:30,250 --> 00:15:33,790

這個貪的心和瞋的心 它長相是不一樣的

327

00:15:33,790 --> 00:15:38,140

心裏面的感覺是不一樣的 這點大家能夠分得出來嗎

328

00:15:38,490 --> 00:15:39,530

能夠看得出來嗎

329

00:15:39,530 --> 00:15:41,680

還是說心有疑惑的心

330

00:15:41,680 --> 00:15:43,570

它和生氣的心是不一樣的

331

00:15:43,730 --> 00:15:45,170

這個能分得開對嗎

332

00:15:45,171 --> 00:15:47,300

在有疑惑生起的時候

333

00:15:48,090 --> 00:15:50,090

和在心生氣的時候

334

00:15:50,090 --> 00:15:51,770

感覺是不一樣的

335

00:15:51,770 --> 00:15:53,900

或者喜歡某些事物的時候

336

00:15:54,190 --> 00:15:55,720

他和不喜歡的時候

337

00:15:55,720 --> 00:15:57,700

這個感覺是不一樣的

338

00:15:57,770 --> 00:15:59,710

它有自己專屬的特性

339

00:16:00,930 --> 00:16:06,370

因此五蓋 它每一個五蓋中的每一蓋都有自己的獨特特性

340

00:16:06,490 --> 00:16:08,860

昏沈有自己的獨特的特性

341

00:16:10,930 --> 00:16:14,980

我們大家曾經在生命中失望過嗎

342

00:16:14,980 --> 00:16:16,510

曾經失戀過嗎

343

00:16:16,570 --> 00:16:21,930

或者去哪裡考試或者比賽了之後

344

00:16:21,930 --> 00:16:26,990

然後沒有通過 剛剛失望的那個時段

345

00:16:27,040 --> 00:16:31,090

然後心就好像非常的傷心沒有力量

346

00:16:31,090 --> 00:16:33,910

他會沉下去 不想見到誰

347

00:16:34,130 --> 00:16:35,820

然後不想和誰說話

348

00:16:35,970 --> 00:16:37,510

心非常的萎靡

349

00:16:38,310 --> 00:16:39,440

昏昏沉沉的

350

00:16:39,440 --> 00:16:41,020

就好像

351

00:16:41,240 --> 00:16:46,050

不想去面對這個世間的人那種症狀 那個叫做它有鬱悶

352

00:16:46,050 --> 00:16:49,020

或者叫做昏沈

353

00:16:49,170 --> 00:16:50,510

灰心喪氣

354

00:16:51,000 --> 00:16:52,900

不想再跟誰糾結了

355

00:16:52,900 --> 00:16:55,070

不想再去面對誰了

356

00:16:56,530 --> 00:16:58,900

就好像心非常的疲憊

357

00:16:58,900 --> 00:17:01,435

願意去投降服輸了

358

00:17:01,435 --> 00:17:05,100

這樣的症狀 它是它自己專屬的特性

359

00:17:05,210 --> 00:17:08,340

就好像人啊 他的長相不一樣

360

00:17:08,340 --> 00:17:10,800

生氣 他的長相是這樣子的

361

00:17:12,150 --> 00:17:14,230

貪 他的的長相是這樣子的

362

00:17:14,230 --> 00:17:18,760

但是他的長相不是說是這樣的面貌 而是心裏面那種感覺

363

00:17:18,810 --> 00:17:21,980

說貪 它是這樣的一種感覺

364

00:17:22,050 --> 00:17:23,690

瞋 它是這樣的一種感覺

365

00:17:23,690 --> 00:17:24,470

知道嗎

366

00:17:24,530 --> 00:17:25,920

在散亂的時候啊

367

00:17:26,130 --> 00:17:27,650

它就是另外一種感覺

368

00:17:27,660 --> 00:17:31,030

就是心它就會跑來跑去 不斷的盤旋

369

00:17:31,470 --> 00:17:35,660

然後說就好像暴風雨在暴風眼裏面

370

00:17:35,660 --> 00:17:37,170

然後在不斷的旋轉

371

00:17:37,250 --> 00:17:39,570

或者說心跑來跑去

372

00:17:39,610 --> 00:17:40,670

不斷的奔跑

373

00:17:41,230 --> 00:17:43,020

在有疑惑生氣的時候

374

00:17:43,020 --> 00:17:45,010

他又是另外一番情形

375

00:17:45,010 --> 00:17:46,090

他和貪不一樣的

376

00:17:46,090 --> 00:17:47,890

他和生氣也不一樣

377

00:17:47,890 --> 00:17:49,020

在昏沉的時候

378

00:17:49,060 --> 00:17:52,038

他又是另外一種 它是另外一種長相

379

00:17:52,038 --> 00:17:54,740

這個是在阿姜納教的基礎上 提升一下

380

00:17:54,740 --> 00:17:55,770

事實上

381

00:17:55,770 --> 00:17:56,740

心它本身

382

00:17:57,370 --> 00:18:00,993

它本身就已經有禪定了 它本自清明

383

00:18:00,993 --> 00:18:03,050

心它的自然的特性

384

00:18:03,050 --> 00:18:05,260

它就是去執行覺知的職責

385

00:18:05,280 --> 00:18:06,970

但是這個心

386

00:18:06,970 --> 00:18:08,970

它的自然特性它就會消失

387

00:18:08,970 --> 00:18:12,170

每一次有這五法 五蓋生起的時候

388

00:18:12,170 --> 00:18:15,310

只要任何一法它生起的話 任何一蓋生起

389

00:18:15,330 --> 00:18:16,740

它如果是控制心的的話

390

00:18:16,740 --> 00:18:18,490

我們的禪定就會消失

391

00:18:18,490 --> 00:18:21,490

就好像心 它清明狀態 它就會消失

392

00:18:24,710 --> 00:18:30,000

五蓋或者是 這禪定的敵人的這五種法

393

00:18:30,050 --> 00:18:31,860

那我們刻意的把它除掉是不行

394

00:18:31,860 --> 00:18:35,890

事實上沒有辦法真的去清除掉它 也有方法

395

00:18:35,890 --> 00:18:37,290

就是說像第一種方法

396

00:18:37,290 --> 00:18:38,800

比如說進入禪那

397

00:18:39,050 --> 00:18:40,630

每天打坐好幾個小時

398

00:18:40,630 --> 00:18:41,850

修禪定好幾個小時

399

00:18:41,850 --> 00:18:44,260

直到心有力量 禪定了

400

00:18:44,280 --> 00:18:45,850

由於禪那的這個力量

401

00:18:45,850 --> 00:18:48,070

它就能夠鎮服著五蓋的力量

402

00:18:48,070 --> 00:18:53,640

誰曾經修過禪定 就會發現說哪個時段禪定特別好

403

00:18:53,690 --> 00:18:56,410

然後煩惱 那就不太會有

404

00:18:56,490 --> 00:18:58,140

因爲禪定的力量會去鎮服它

405

00:18:58,140 --> 00:19:03,510

但這個時代我們大家沒有什麼時間 那樣子去修禪定

406

00:19:03,530 --> 00:19:06,200

因爲我們大家一天到晚看手機

407

00:19:06,370 --> 00:19:08,060

心一直在散亂

408

00:19:08,410 --> 00:19:10,340

手機它內容變得很快 對嗎

409

00:19:10,341 --> 00:19:11,730

很快對吧

410

00:19:12,210 --> 00:19:14,720

現在這個時代我們大家的禪定

411

00:19:14,810 --> 00:19:16,773

比之前的禪定要更加短

412

00:19:16,773 --> 00:19:19,360

看我們大家忍受不了什麼東西的

413

00:19:19,360 --> 00:19:21,250

在觀 在看這個手機的時候

414

00:19:21,250 --> 00:19:24,490

如果沒有意思的話 我們就變了我們的心

415

00:19:25,130 --> 00:19:32,890

它這種慣性 一定要非常快的滿足自己的欲望

416

00:19:32,890 --> 00:19:34,290

然後一旦不滿意

417

00:19:34,290 --> 00:19:36,710

然後就立刻去換內容了

418

00:19:36,930 --> 00:19:39,780

這個它是一個這個禪定

419

00:19:39,830 --> 00:19:42,100

它不斷的越來越短的一個樣子

420

00:19:42,110 --> 00:19:44,950

我們的心裏面 它的忍受度越來越少

421

00:19:45,590 --> 00:19:47,860

就是由於這個時代 科技的發展

422

00:19:47,860 --> 00:19:50,890

你知道嗎 之前的時代

423

00:19:50,890 --> 00:19:52,860

誰曾經讀過書的話

424

00:19:52,860 --> 00:19:55,180

如果說 就會發現說 能夠對比的話

425

00:19:55,180 --> 00:19:57,440

就會發現說我們現在讀書

426

00:19:57,440 --> 00:20:01,160

然後我們現在人對於讀書的忍耐感下降了

427

00:20:01,370 --> 00:20:02,490

感覺到嗎

428

00:20:04,340 --> 00:20:06,360

之前還沒有手機的時候

429

00:20:06,680 --> 00:20:08,980

然後沒有internet 的時候

430

00:20:08,980 --> 00:20:10,930

我們讀書讀得更多

431

00:20:11,210 --> 00:20:12,180

知道吧

432

00:20:12,410 --> 00:20:14,920

能夠觀察到自己嗎 這個不同點

433

00:20:15,130 --> 00:20:17,770

看這個心 它跑來跑去

434

00:20:21,980 --> 00:20:24,420

我們一樣想得到禪定 我們怎麼做

435

00:20:24,420 --> 00:20:27,150

我們就去學習這五蓋這五法

436

00:20:27,850 --> 00:20:31,610

當貪生起的時候 有欲望生起的時候

437

00:20:31,610 --> 00:20:34,340

對於色聲香味觸法 所緣生起的時候

438

00:20:34,340 --> 00:20:35,910

我們訓練去觀它

439

00:20:37,690 --> 00:20:39,540

但是說這個不滿意

440

00:20:39,690 --> 00:20:41,830

它生起了之後 我們也去觀它

441

00:20:42,130 --> 00:20:48,240

這無法它執行一個職責 雖然他長相不一樣

442

00:20:48,330 --> 00:20:51,610

但是它的影響 它的後果是一樣的

443

00:20:51,610 --> 00:20:55,480

我們喜歡什麼 我們的心就會去找那個樹

444

00:20:55,970 --> 00:20:58,490

是這樣嗎 是這樣嗎

445

00:20:58,490 --> 00:20:59,690

能夠想得到嗎

446

00:20:59,690 --> 00:21:02,130

每次我們心裏喜歡什麼的時候

447

00:21:02,130 --> 00:21:06,140

哪個男孩子偷偷的喜歡 這個每個女孩子的時候

448

00:21:06,140 --> 00:21:09,290

我們最開始的那段時間 心不會跟自己在一起的

449

00:21:09,290 --> 00:21:13,020

那個女孩走到哪 我們坐在這裏 但我們的心就不斷的追隨著她

450

00:21:13,020 --> 00:21:17,010

她去喝水 然後我們就偷偷去看他

451

00:21:17,010 --> 00:21:19,340

然後她去哪 我們都能看到了

452

00:21:20,330 --> 00:21:22,760

我們的心不斷的去跑去找她

453

00:21:23,530 --> 00:21:29,060

和喜歡或者欲貪 它會推動心去跑

454

00:21:29,250 --> 00:21:31,100

然後去找自己喜歡的那個事物

455

00:21:31,100 --> 00:21:32,180

知道嗎

456

00:21:32,210 --> 00:21:35,640

當心它跑出去的時候 然後就沒有禪定了

457

00:21:35,770 --> 00:21:36,490

知道嗎

458

00:21:36,490 --> 00:21:39,910

因爲它沒有安住 它沒有安住 所以喜歡

459

00:21:39,970 --> 00:21:43,630

它會推動心 讓心去跑去找那個女孩子

460

00:21:44,430 --> 00:21:45,770

最後舉個例子

461

00:21:46,050 --> 00:21:47,700

男孩子喜歡女孩子

462

00:21:47,730 --> 00:21:50,210

女孩喜歡男孩也是一樣的

463

00:21:50,380 --> 00:21:51,140

我們是女孩子

464

00:21:51,140 --> 00:21:54,460

我們見到了歌手或者是非常帥的

465

00:21:54,810 --> 00:21:57,020

影星坐在這裡吃飯

466

00:21:57,030 --> 00:21:59,180

但是心不會和自己在一起的

467

00:21:59,710 --> 00:22:01,460

這個可口的食物在嘴裏面

468

00:22:01,460 --> 00:22:03,010

我們也嘗不到這個滋味

469

00:22:03,010 --> 00:22:05,400

食物滋味我們去看那個帥哥去了

470

00:22:05,400 --> 00:22:06,990

看心跑出去了

471

00:22:08,050 --> 00:22:09,110

這個是欲貪

472

00:22:09,110 --> 00:22:11,100

它會讓我們的心跑出去

473

00:22:11,530 --> 00:22:14,400

然後去找那個心喜歡的事物

474

00:22:17,540 --> 00:22:19,210

曾經恨過誰嗎

475

00:22:19,930 --> 00:22:21,060

曾經生過誰的氣嗎

476

00:22:21,060 --> 00:22:23,530

曾經沒有喜歡過什麼東西嗎

477

00:22:23,530 --> 00:22:24,760

觀察到過嗎

478

00:22:24,770 --> 00:22:28,930

如果有人 我們不喜歡 他走過來的話

479

00:22:30,160 --> 00:22:34,870

我們忍不住的 一定要去心跑去找他

480

00:22:37,090 --> 00:22:38,440

曾經這樣過嗎？

481

00:22:38,770 --> 00:22:40,260

還是說沒有這樣過？

482

00:22:42,850 --> 00:22:46,120

喜歡 它就會拉我們的心

483

00:22:46,200 --> 00:22:47,740

去找那個我們喜歡的東西

484

00:22:47,740 --> 00:22:50,330

不喜歡就會拉我們的心

485

00:22:50,330 --> 00:22:52,670

去找那個我們不喜歡的事物

486

00:22:52,770 --> 00:22:55,210

這個就是心 它的特性就是那樣

487

00:22:55,210 --> 00:22:56,660

什麼我們對他沒有什麼感覺

488

00:22:56,660 --> 00:22:59,190

我們對他中捨的感覺的話

489

00:22:59,210 --> 00:23:02,400

既沒有不喜歡也沒有喜歡的話

490

00:23:02,400 --> 00:23:03,995

然後心就不會去找他的心

491

00:23:03,995 --> 00:23:06,270

沒什麼感覺 看這麼多的樹

492

00:23:07,120 --> 00:23:10,640

我們對它中立 我們的心沒有去找樹 知道吧

493

00:23:11,610 --> 00:23:14,970

如果有的樹啊 特別漂亮 我們特別喜歡的話

494

00:23:14,970 --> 00:23:16,530

我們的心就會跑去找它

495

00:23:16,530 --> 00:23:17,680

不斷的去

496

00:23:18,210 --> 00:23:22,520

這樣子對比能夠清晰的看到嗎 可能現在有這麼多的樹

497

00:23:22,810 --> 00:23:25,580

我們大家肯定是 不太喜歡樹木的人

498

00:23:26,290 --> 00:23:30,860

如果喜歡樹木的人的話 我們的心就會去找那個綠色的植物

499

00:23:30,860 --> 00:23:32,110

然後去找樹木了

500

00:23:32,130 --> 00:23:34,090

我們大家心是中捨的

501

00:23:34,090 --> 00:23:35,820

它沒有去吸引我們

502

00:23:36,050 --> 00:23:39,130

樹木也是樹木的事 我們是我們的

503

00:23:39,410 --> 00:23:40,360

知道嗎

504

00:23:40,410 --> 00:23:42,320

它沒有去吸引我們的心出去

505

00:23:42,570 --> 00:23:44,710

因爲我們沒有喜歡它

506

00:23:45,040 --> 00:23:47,745

然後我們也沒有恨它

507

00:23:47,745 --> 00:23:50,180

貪 這個就是禪定的敵人

508

00:23:50,810 --> 00:23:53,960

當我們的心沒有力量

509

00:23:54,050 --> 00:23:58,750

剛才打做對比 說這個灰心喪氣 心昏沉的時候

510

00:23:59,130 --> 00:24:00,490

昏沉的心呢

511

00:24:00,490 --> 00:24:05,250

他就好像灰心了之後 然後躺在床上

512

00:24:05,330 --> 00:24:08,660

然後拿被子蓋住頭 我不用再見到誰了

513

00:24:09,930 --> 00:24:12,480

心沒有力量再去戰鬥了

514

00:24:14,290 --> 00:24:17,130

誰曾經在生命中失望過

515

00:24:17,130 --> 00:24:23,180

或者曾經失戀過 就會知道說他有某種境界 就是感覺說好像偶爾生命啊

516

00:24:23,180 --> 00:24:24,510

我再也不想見誰了

517

00:24:24,530 --> 00:24:28,820

心它就會委靡萎縮下去 沒有力量

518

00:24:30,290 --> 00:24:36,460

就好像生病的人 或者灰心喪氣的人 他不想從牀上起來

519

00:24:36,460 --> 00:24:37,380

心也是一樣的

520

00:24:37,380 --> 00:24:38,990

當他昏沉的時候

521

00:24:40,170 --> 00:24:45,420

它會沉下去 沉下去 它就會動

522

00:24:46,210 --> 00:24:52,790

他沒有再保持在中間 禪定或者心安住的狀態

523

00:24:52,910 --> 00:24:57,160

它是一個症狀 好像說心它是在中間的 這樣子

524

00:24:57,330 --> 00:25:01,210

中間不是說它是物理的 這種距離上的中間

525

00:25:01,210 --> 00:25:04,060

但是是一種感覺 現在我們大家心啊

526

00:25:04,090 --> 00:25:07,490

狀態比較中立比較中間

527

00:25:07,490 --> 00:25:08,380

但是沒有去到哪裏

528

00:25:08,380 --> 00:25:10,100

但是現在這種中間的感覺呢

529

00:25:10,100 --> 00:25:14,150

是稍微有一點刻意的感覺 是在呵護著它

530

00:25:14,210 --> 00:25:20,673

但是正確 真正的正確的清明的心 生起的時候正確禪定的心生起的時候

531

00:25:20,673 --> 00:25:22,850

我們沒有刻意的去呵護他

532

00:25:22,850 --> 00:25:25,730

但是這種狀態不會生起很久

533

00:25:25,730 --> 00:25:27,580

因爲我們沒有用過通過

534

00:25:27,710 --> 00:25:30,090

進入禪那的方式讓它安住起來

535

00:25:30,091 --> 00:25:32,940

我們用到的方式是即時知道心跑掉

536

00:25:33,500 --> 00:25:37,410

像剛才說到說心跑出去 去找自己喜歡的東西

537

00:25:37,410 --> 00:25:39,510

或者心跑去 去找那個不喜歡的東西

538

00:25:39,510 --> 00:25:42,070

或者心沉靜下去 昏沉下去

539

00:25:42,070 --> 00:25:45,530

這個叫做昏沉睡眠蓋 當昏沉的時候

540

00:25:45,530 --> 00:25:47,460

誰曾經想很多 思維很多

541

00:25:47,480 --> 00:25:51,130

或者去跑去旅遊 或者工作特別多

542

00:25:51,130 --> 00:25:55,010

然後想散亂不已 那個之後心就會很疲勞

543

00:25:55,530 --> 00:25:58,520

當他疲勞的時候 它就會沉下去

544

00:25:58,520 --> 00:26:04,560

它沒辦法安住起來 它沒有辦法安住在中間

545

00:26:04,570 --> 00:26:07,630

當它散亂的時候 它想思維

546

00:26:07,680 --> 00:26:09,600

這個算亂不已 想這個想那個

547

00:26:09,600 --> 00:26:12,130

跳來跳去 想的特別多

548

00:26:12,130 --> 00:26:16,450

跑的特別多 它就會力量下降 它就會沉下去

549

00:26:16,450 --> 00:26:20,120

所以散亂 它是禪定的一個敵人

550

00:26:20,970 --> 00:26:23,320

昏沈也是禪定的一個敵人

551

00:26:23,340 --> 00:26:26,490

它沒有辦法讓心能夠保持住

552

00:26:27,230 --> 00:26:30,420

當我們想知道什麼有疑問的時候 觀察到了嗎

553

00:26:30,420 --> 00:26:34,900

心它就會沉浸在念頭的世界之中 想去找答案

554

00:26:35,570 --> 00:26:39,340

它會讓我們的心 會跑出去

555

00:26:40,750 --> 00:26:43,920

它已經沒有在保持住 沒有再安住了

556

00:26:43,920 --> 00:26:45,620

能跟得上嗎

557

00:26:46,170 --> 00:26:49,190

如果說通過思維的話 大概能夠跟得上

558

00:26:49,250 --> 00:26:50,590

能感覺到嗎

559

00:26:50,730 --> 00:26:54,890

大家能夠明白嗎 正確的禪定

560

00:26:54,890 --> 00:27:00,330

也就是心安住的狀態 是心它沒有跑出去的狀態

561

00:27:00,330 --> 00:27:04,050

但是這五蓋它們各有各的長相

562

00:27:04,050 --> 00:27:07,920

但是他們的後果 就會刺激我們的心跑出去

563

00:27:10,610 --> 00:27:11,570

刺激我們的心跑

564

00:27:11,590 --> 00:27:15,550

昏沉它不是往外跑 它是沉下去

565

00:27:16,410 --> 00:27:18,890

沉下去一樣是跑動 知道嗎

566

00:27:19,470 --> 00:27:22,470

如果說它安住的話 它就沒有跑動

567

00:27:22,490 --> 00:27:24,130

如果跑出去也是動

568

00:27:24,130 --> 00:27:27,840

如果下去的話 沉下去的話一樣是在跑動

569

00:27:28,990 --> 00:27:32,320

它沒有辦法能夠在中間 安住在中間了

570

00:27:34,250 --> 00:27:37,180

這個呢 當有的人他這樣感覺的話

571

00:27:37,180 --> 00:27:41,700

他就會覺得說一定要把心這個呵護

572

00:27:41,930 --> 00:27:43,930

比如說12號正在做的這個

573

00:27:43,930 --> 00:27:46,630

好像想把這個能夠保持在中間

574

00:27:46,630 --> 00:27:51,820

但是這個是通過欲望來呵護的 害怕他跑掉 因此去呵護住

575

00:27:52,090 --> 00:27:56,050

這樣是刻意造作出來的禪定

576

00:27:56,530 --> 00:27:58,070

這個後面推動的是貪

577

00:27:58,130 --> 00:27:59,390

一樣是貪

578

00:28:00,450 --> 00:28:01,780

貪是什麼

579

00:28:01,810 --> 00:28:09,460

貪就是想這樣保持住的欲望 在我們想保想有欲望的時候

580

00:28:09,460 --> 00:28:17,410

我們想這樣子去保持住的話 一定要先這樣子先跑動 然後這樣護持住呵護住

581

00:28:17,410 --> 00:28:20,580

因此真正 正確的禪定 心它沒有跑

582

00:28:21,730 --> 00:28:24,140

但是如果我們訓練通過我們這樣的方法

583

00:28:24,140 --> 00:28:26,370

就是通過培育覺性的方法

584

00:28:26,370 --> 00:28:28,970

或者有覺性即時識破五蓋的話

585

00:28:28,970 --> 00:28:31,650

它就沒有辦法這樣保持很久

586

00:28:31,650 --> 00:28:34,720

除非我們的覺性生起 非常頻繁

587

00:28:34,720 --> 00:28:36,650

心一跑 覺性就生起

588

00:28:36,650 --> 00:28:40,270

它就安住 或者一跑動 覺性生起 它安住

589

00:28:40,370 --> 00:28:41,970

也就是這五蓋

590

00:28:41,970 --> 00:28:44,140

它會刺激心不斷的往外跑

591

00:28:44,160 --> 00:28:45,720

跑到這邊 跑到那邊

592

00:28:45,780 --> 00:28:47,790

或者說昏沉下去了

593

00:28:48,080 --> 00:28:52,870

它這個散亂在外面 全部的這些 都是某一些煩惱

594

00:28:52,920 --> 00:28:55,890

它會刺激推動心跑出去

595

00:28:55,890 --> 00:28:57,780

跑到某一個方向去

596

00:28:57,930 --> 00:29:00,800

我們就去培育我們自己的覺性

597

00:29:02,150 --> 00:29:05,500

有覺性去及時的識破這五蓋

598

00:29:07,690 --> 00:29:11,700

不管什麼時候 當覺心生起的時候 煩惱它就會滅去

599

00:29:12,330 --> 00:29:19,630

因此當煩惱由於覺性的力量 它滅去的時候 心就能夠安住起來

600

00:29:19,690 --> 00:29:23,190

然後煩惱又會生起 然後心又會跑出去

601

00:29:23,890 --> 00:29:29,950

如果我們訓練直到覺性 能夠記得住這五蓋他們的長相的話

602

00:29:31,250 --> 00:29:34,850

覺性就會升起 五蓋它就會滅去

603

00:29:34,850 --> 00:29:37,540

因此這樣子去訓練 大家能想像得到嗎

604

00:29:37,540 --> 00:29:43,170

我們不必要說 一定要去刻意的去修禪定

605

00:29:44,130 --> 00:29:45,210

知道嗎

606

00:29:46,290 --> 00:29:51,300

我們最開始起步的時候 是有刻意的去培育覺性 這樣起步

607

00:29:51,340 --> 00:29:59,730

直到心它認識這五蓋了 而且能夠牢牢地記得住它們 覺性它就會自行生起

608

00:29:59,730 --> 00:30:01,760

沒有刻意讓它生起

609

00:30:01,760 --> 00:30:03,790

刻意讓覺性生起是做不到的

610

00:30:03,790 --> 00:30:09,430

我們一定要在覺性生起的因上去做工 也就是經常看到境界

611

00:30:09,430 --> 00:30:11,810

直到心能夠記得住境界

612

00:30:11,810 --> 00:30:14,690

因此我們的職責是去培育覺性

613

00:30:14,690 --> 00:30:20,480

當心能夠記得住境界 這五蓋它們的長相 它們的境界能夠記得住

614

00:30:20,480 --> 00:30:24,230

當覺性生起的時候 煩惱就會滅去

615

00:30:24,540 --> 00:30:27,110

如果覺性生起的很頻繁的話

616

00:30:27,530 --> 00:30:31,420

五蓋每次它升起它就會滅去 每次生就會滅

617

00:30:31,690 --> 00:30:33,180

覺性就會自動自發 對嗎

618

00:30:33,180 --> 00:30:37,630

它的結果 就是我們能夠得到自動自發的禪定

619

00:30:38,290 --> 00:30:39,610

能跟得上嗎

620

00:30:39,611 --> 00:30:46,850

也就是不用刻意去修禪定 刻意去培育覺性

621

00:30:46,850 --> 00:30:55,370

在最開始的時候 我們刻意的去觀境界 在後面當到了那一點 心能夠記得住境界

622

00:30:55,370 --> 00:30:59,038

當那個境界生起 自動自發的覺性就會生起

623

00:30:59,038 --> 00:31:02,290

當自動自發的覺性生起 煩惱就會滅去

624

00:31:02,290 --> 00:31:05,390

煩惱滅去禪定就會生起 知道嗎

625

00:31:05,840 --> 00:31:10,070

這個它是城裡人 也就是在這個時代的人

626

00:31:11,880 --> 00:31:14,560

適合這個時代的人的方法

627

00:31:14,560 --> 00:31:23,810

因爲我們大家沒有時間 去一天好幾個小時這樣子去訓練

628

00:31:23,810 --> 00:31:28,100

然後我們的外面的環境 它刺激我們的心一直不斷的在跑

629

00:31:28,100 --> 00:31:31,100

在這個時代 這樣的刺激是很強烈的

630

00:31:31,100 --> 00:31:39,100

它會讓我們的心不習慣於說 寧靜在某一個所緣之中能夠待很久的時間

631

00:31:39,100 --> 00:31:40,770

這個能跟上嗎

632

00:31:43,490 --> 00:31:51,100

因此啊 不管什麼時候有覺性 正確的覺性 而且自動自發的覺性

633

00:31:51,100 --> 00:31:58,700

它生起的時候自動自發的禪定 它就會因運而生 因此它的關鍵所在

634

00:31:58,970 --> 00:32:02,650

因此我們才會說要去培育覺性

635

00:32:02,650 --> 00:32:07,020

事實上就是說 高僧大德他不斷的教導我們說

636

00:32:08,800 --> 00:32:11,180

什麼時候有覺性 那個時候就有戒

637

00:32:11,180 --> 00:32:14,090

什麼時候有覺性 那個時候有禪定

638

00:32:14,090 --> 00:32:17,050

什麼時候有覺性 那個時候就有智慧

639

00:32:17,090 --> 00:32:24,090

事實上就是說 不管什麼時候沒有覺性在 煩惱沒有去控制心

640

00:32:24,160 --> 00:32:33,670

心就沒有被煩惱強烈的籠罩控制 然後通過身語表現出來 我們就會有戒

641

00:32:34,090 --> 00:32:39,382

不管什麼時候有覺性 能夠及時知道這五蓋的話

642

00:32:39,382 --> 00:32:45,730

這個禪定的五個敵人 沒有的話 他滅去的話 自動自發的禪定 它就會升起

643

00:32:45,730 --> 00:32:48,650

然後呢 當心它有禪定

644

00:32:48,650 --> 00:32:50,070

經常持續的有禪定

645

00:32:50,070 --> 00:32:59,200

有什麼樣的境界生起了 能夠意念到 能夠記得起來 最開始然後他就會

646

00:33:00,240 --> 00:33:03,740

然後境界法 包括名法和色法的境界

647

00:33:03,740 --> 00:33:07,370

如果覺性能夠意念起來 在沒有刻意的情況之下

648

00:33:07,370 --> 00:33:11,610

然後曾經聽到過讓我們去開發智慧 都給心鋪一條路

649

00:33:11,690 --> 00:33:19,140

這樣的法我們就會有機會能夠看到名法 色法 也就是自己的這個五蘊

650

00:33:19,700 --> 00:33:22,530

它去呈現三法印 就是開發智慧

651

00:33:22,530 --> 00:33:31,440

因此才會想讓我們大家目標 是說去培育覺性 固定形式經行

652

00:33:31,650 --> 00:33:35,460

或者修行的各種各樣的善巧和方便

653

00:33:35,610 --> 00:33:39,330

我們的目標一定要是去培育覺性

654

00:33:39,330 --> 00:33:42,130

要去覺知自己 要看到境界

655

00:33:42,130 --> 00:33:47,790

如實的去觀照那些境界 而不是說要好 或是說要寧靜

656

00:33:48,160 --> 00:33:56,020

或是說要能夠保持住這個安住的心安住 這個不對的 一定要看到說 現在有在故意保持著

657

00:33:56,020 --> 00:34:00,450

現在已經跑掉了 現在正在有在刻意的呵護他知道嗎

658

00:34:00,450 --> 00:34:02,200

要如期本來面有的去看到它

659

00:34:02,200 --> 00:34:05,340

直到最後不管什麼境界 它生起

660

00:34:06,050 --> 00:34:11,290

曾經看到心 它能夠見到過這樣的境界 它就會讓覺性升起

661

00:34:11,290 --> 00:34:14,810

這個時候真正的禪定 它就會升起

662

00:34:14,810 --> 00:34:16,000

知道嗎

663

00:34:16,370 --> 00:34:17,990

這個能跟上嗎

664

00:34:18,650 --> 00:34:20,620

在真正的禪定它生起的時候

665

00:34:20,630 --> 00:34:23,170

由於我們不斷的知道心跑掉

666

00:34:23,360 --> 00:34:25,970

這個跑去緊盯也是跑對嗎

667

00:34:25,980 --> 00:34:30,180

然後這個緊盯它一定要過來跑動 然後去緊盯對嗎？一樣是跑動

668

00:34:30,180 --> 00:34:36,740

我們要去覺知身體如果跑過來的話 然後沉浸在身體一樣是跑動 它是跑過來的

669

00:34:36,740 --> 00:34:38,170

跑到這兒

670

00:34:38,710 --> 00:34:44,740

它不像跑出去 它一樣都是跑動 因此我們如果能夠記得住境界

671

00:34:45,780 --> 00:34:50,740

它就能夠記得住 這樣子安自己 安住的禪定的狀態

672

00:34:51,210 --> 00:34:54,040

但是這樣的禪定 它不會保持非常久

673

00:34:54,080 --> 00:34:59,200

因爲心啊 它的自然特性 它就會跑出去去找所緣 他就又會跑掉

674

00:34:59,200 --> 00:35:01,740

但如果嫺熟了 又跑了又知道

675

00:35:01,740 --> 00:35:03,770

又跑了又去知道

676

00:35:03,770 --> 00:35:07,970

他就會有一個境界 就好像說禪定它會生起

677

00:35:07,970 --> 00:35:13,860

它非常接續的連續的會生起 非常短的這個禪定會連續的升起

678

00:35:13,890 --> 00:35:18,640

感覺就好像說心 它能夠安住保持很久

679

00:35:18,640 --> 00:35:21,930

事實上它是一個瞬間一個瞬間

680

00:35:21,930 --> 00:35:27,740

這樣子連續升起就好像是一個點 一點一點連起來然後連成一條直線

681

00:35:27,770 --> 00:35:28,540

能感覺到嗎

682

00:35:28,540 --> 00:35:30,510

能夠明白嗎

683

00:35:30,520 --> 00:35:32,290

能夠跟得上對嗎

684

00:35:32,730 --> 00:35:35,930

因此我們訓練的時候 所以沒有辦法著急

685

00:35:35,930 --> 00:35:37,780

我們大家當訓練的時候 我們特別著急

686

00:35:37,920 --> 00:35:41,540

就好像 聽沒幾次 然後訓練沒幾次

687

00:35:41,540 --> 00:35:45,410

我們就想有非常好的禪定生起 這個是做不到的

688

00:35:45,410 --> 00:35:52,420

一定要去訓練 直到心能夠記得住 迷失去想的狀態能夠記得住 能夠記得住五蓋它的面貌

689

00:35:52,630 --> 00:35:55,570

也就是它推動心跑出去這樣的境界

690

00:35:55,620 --> 00:35:59,530

或者能夠記得住有欲望 想去看到境界

691

00:35:59,530 --> 00:36:01,700

然後它就會有一個結果

692

00:36:01,780 --> 00:36:03,820

推動心跑過去去找那個境界

693

00:36:03,820 --> 00:36:11,130

這些事物 這些境界 他不會通過聽就能夠升起的

694

00:36:11,130 --> 00:36:13,700

它是源自於我們聽了原則之後

695

00:36:13,700 --> 00:36:18,980

然後慢慢去訓練 不斷的訓練 每天都去練 就好像是烏龜一那樣子

696

00:36:18,980 --> 00:36:21,940

慢慢的爬 別著急

697

00:36:22,070 --> 00:36:26,740

就好像是這個兔子不斷的跑得很快然後又停了

698

00:36:26,830 --> 00:36:31,300

我們就慢慢的爬 每一天持之以恆的去訓練

699

00:36:32,170 --> 00:36:34,062

然後到了最後 直到了某一點

700

00:36:34,062 --> 00:36:36,740

我們就能夠慢慢的感覺到說 我們的覺性

701

00:36:36,930 --> 00:36:38,610

生起的更加頻繁

702

00:36:38,610 --> 00:36:43,140

就能夠自己感覺到說 就好像我們有禪定有更多的禪定了

703

00:36:43,140 --> 00:36:45,440

就是我們不用再做什麼 它就能生起

704

00:36:45,480 --> 00:36:47,530

能跟得上嗎

705

00:36:47,530 --> 00:36:52,460

因此聽啊 能夠讓自種自發的覺性升起嗎

706

00:36:52,510 --> 00:36:56,700

不會的 聽能夠得到方法 能夠得到原則

707

00:36:56,700 --> 00:37:05,120

隆波說聽啊 就是有一個人好像給了一張地圖 讓我們來聽聽法

708

00:37:06,170 --> 00:37:07,810

老師來 老師來做什麼

709

00:37:07,810 --> 00:37:11,370

老師告訴我們大家方法 也就是跟我們大家分享這個地圖

710

00:37:11,370 --> 00:37:17,730

隆波跟我們大家說 我們DVD看到了隆波說什麼

711

00:37:17,760 --> 00:37:22,174

隆波說教導的人 他的職責 僅僅只是告訴你這條路

712

00:37:22,174 --> 00:37:26,790

如果學的人得到了地圖之後 沒有跟著走的話

713

00:37:26,890 --> 00:37:28,780

他就不會有什麼獲益

714

00:37:28,880 --> 00:37:29,850

這個是一樣的

715

00:37:29,850 --> 00:37:31,270

告訴大家方法

716

00:37:31,270 --> 00:37:33,340

然後我們大家有職責去訓練

717

00:37:33,340 --> 00:37:35,020

現在就是去訓練

718

00:37:35,020 --> 00:37:38,690

去看境界能跟得上嗎

719

00:37:38,690 --> 00:37:40,880

看今天老師教了什麼

720

00:37:40,890 --> 00:37:42,570

老師教的是原則

721

00:37:42,810 --> 00:37:50,340

我們去訓練的時候就是 我們訓練老師教的這個原則 跟著去訓練我們就會得到這個結果

722

00:37:50,450 --> 00:37:51,350

依次的會得到

723

00:37:51,360 --> 00:37:56,770

如果訓練對而且訓練足夠的話 我們就能夠收獲修行的結果

724

00:37:56,890 --> 00:37:57,380

能明白嗎

725

00:37:57,610 --> 00:37:58,790

它不會過於難

726

00:37:58,840 --> 00:38:04,910

但也不是說簡單到說好像說一聽然後就得到了之類的 不會的

727

00:38:06,290 --> 00:38:13,050

在心啊它有禪定的時候 心沒有這五蓋的時候

728

00:38:13,050 --> 00:38:16,970

心就會光明清明

729

00:38:17,890 --> 00:38:19,410

沒有重量感

730

00:38:19,610 --> 00:38:22,570

就好像老師剛開始指給我們大家看的

731

00:38:22,570 --> 00:38:23,860

然後正確覺知的時候

732

00:38:23,860 --> 00:38:26,370

那個心它是沒有重量感的

733

00:38:26,810 --> 00:38:31,140

就好像地面好像樹 好像空氣一樣 它沒有重量感

734

00:38:31,140 --> 00:38:34,340

不管什麼時候 心有重量感的時候

735

00:38:34,340 --> 00:38:38,970

那一刻煩惱它有在控制心 然後有在工作

736

00:38:38,970 --> 00:38:44,400

在覺知這個時候 正確的短短的那一瞬間的時候 心是沒有重量感的

737

00:38:46,450 --> 00:38:47,060

能跟得上嗎

738

00:38:47,180 --> 00:38:49,290

從最開始的時候

739

00:38:49,290 --> 00:38:51,490

由於我們是在這樣的環境之中

740

00:38:51,490 --> 00:38:55,900

因此就邀請我們 大家去看一看我們的自然界

741

00:38:55,900 --> 00:38:59,140

這個自然界他是沒有重量感的

742

00:38:59,210 --> 00:39:00,860

我們的心有重量感

743

00:39:01,160 --> 00:39:03,420

它有煩惱 它有在造做某個事物

744

00:39:03,420 --> 00:39:08,050

它有欲望 即便說想得道法想明白

745

00:39:08,770 --> 00:39:10,810

它就會讓心有重量感

746

00:39:10,810 --> 00:39:15,250

不管什麼時候有覺性 有正確的在覺知的話

747

00:39:15,850 --> 00:39:20,450

正確的覺知那一刻 那一瞬間 心是沒有重量的

748

00:39:20,930 --> 00:39:25,540

慢慢去訓練吧 直到心它有

749

00:39:25,570 --> 00:39:33,420

直到我們能夠得到說 真正的正確的知者的那樣的狀態 它沒有重量感的那樣的狀態

750

00:39:33,450 --> 00:39:37,970

不要去找說讓心沒有重量感

751

00:39:37,970 --> 00:39:39,850

當正確的修行

752

00:39:39,850 --> 00:39:42,300

這樣的狀態它會自行生起 知道嗎

753

00:39:42,300 --> 00:39:44,260

帶領我們大家去觀察

754

00:39:44,260 --> 00:39:49,930

去做對比 沒有 有 重量感的心和各種各樣

755

00:39:49,930 --> 00:39:52,260

這個比如說這個桌子 它沒有重量感

756

00:39:52,260 --> 00:39:53,860

當我們感覺到物質的時候

757

00:39:53,860 --> 00:39:55,490

它是沒有重量感的

758

00:39:55,490 --> 00:39:57,470

但是我們有貪的心

759

00:39:57,480 --> 00:39:59,200

它就會有重量感

760

00:39:59,690 --> 00:40:04,930

所以就這樣做對比 當我們修行覺得說一糊塗一團糊塗了

761

00:40:04,930 --> 00:40:06,620

看不出來了 然後就對比一下

762

00:40:06,730 --> 00:40:09,450

說這個樹它沒有重量感

763

00:40:10,730 --> 00:40:16,340

但是爲什麼這裏沉重 就知道說他有哪個它有一些不正常的東西了

764

00:40:16,340 --> 00:40:19,820

不是說讓我們一直都在觀察 否則的話我們就會很散亂

765

00:40:19,820 --> 00:40:22,330

我們不斷的修行 某個時段

766

00:40:22,530 --> 00:40:24,510

爲什麼感覺到說修行沒有進步啊

767

00:40:24,710 --> 00:40:26,660

或者覺得疑惑

768

00:40:26,750 --> 00:40:27,820

說這個修的對嗎

769

00:40:27,820 --> 00:40:28,820

還是錯了

770

00:40:29,120 --> 00:40:29,900

我們可以用這樣

771

00:40:30,010 --> 00:40:31,580

對比的方法來檢測自己

772

00:40:31,580 --> 00:40:33,220

這個就是一個方法

773

00:40:33,220 --> 00:40:35,220

讓我們大家有一個

774

00:40:35,250 --> 00:40:36,840

觀測點能夠及時的知道

775

00:40:36,840 --> 00:40:44,091

說心它有重量感的心 它超過了正常自然平常狀態的心

776

00:40:44,091 --> 00:40:47,140

它的目標不是說讓心沒有重量感

777

00:40:47,210 --> 00:40:50,690

當它正確的時候 心它自己就沒有重量感了

778

00:40:50,690 --> 00:40:51,070

知道嗎

779

00:40:52,850 --> 00:40:54,340

跟得上嗎

780

00:40:54,450 --> 00:40:57,570

最開始的時候讓大家去觀察

781

00:40:58,490 --> 00:41:02,010

沒有重量感的心 或者說有重量感的心

782

00:41:02,010 --> 00:41:07,340

這個讓我們大家能夠感覺到說 事實上我們大家的心一直不斷的有重量感產生

783

00:41:07,360 --> 00:41:08,390

現在也是有的

784

00:41:08,390 --> 00:41:10,500

但這個重量感並不多

785

00:41:10,610 --> 00:41:12,719

因爲沒有特別強烈的貪

786

00:41:12,719 --> 00:41:15,410

看像現在老師說到境界的時候

787

00:41:15,410 --> 00:41:18,140

我們大家都會去刻意的去觀察 感覺到了嗎

788

00:41:18,141 --> 00:41:21,180

比剛才的重量感強了一些了

789

00:41:22,650 --> 00:41:25,060

所以這個貪 它有在控制心

790

00:41:25,060 --> 00:41:29,180

它會讓我們的心去工作某個事物

791

00:41:29,550 --> 00:41:30,700

這個阻止不了的

792

00:41:30,820 --> 00:41:33,480

不是說目標是說讓心沒有重量感

793

00:41:33,520 --> 00:41:36,920

我們需要的是說有知者的心

794

00:41:36,930 --> 00:41:39,850

正確的心或者清明的心

795

00:41:39,850 --> 00:41:41,510

或者沒有這樣重量感的心

796

00:41:41,630 --> 00:41:48,710

是為了 能夠即時的識別到心 有煩惱的時候

797

00:41:48,790 --> 00:41:52,860

或者心又在有這個重能感出現的時候

798

00:41:52,870 --> 00:41:56,060

我們需要的是說讓心 安住起來

799

00:41:56,160 --> 00:41:59,650

不是說爲了有貪 讓它能夠安住保持著

800

00:41:59,650 --> 00:42:02,180

而是要即時知道說 心安住的狀態

801

00:42:02,180 --> 00:42:05,680

是爲了能夠知道 心沒有安住 心跑出去的狀態

802

00:42:05,890 --> 00:42:08,870

到了最後就會發現一直有兩個事物

803

00:42:08,980 --> 00:42:10,840

心有重量感和 心沒有重量感

804

00:42:10,950 --> 00:42:15,710

有能夠保持住能夠安住的心 還有保持不住沒有安住的心

805

00:42:15,770 --> 00:42:17,670

它跑出去的心

806

00:42:18,650 --> 00:42:20,913

我們的目標不是說要某個事物

807

00:42:20,913 --> 00:42:23,940

我們目標是說 這一刻有重量

808

00:42:23,940 --> 00:42:25,540

那一刻沒有重量

809

00:42:25,690 --> 00:42:29,700

這顆心 這刻輕 這刻沉 這刻心安住

810

00:42:29,890 --> 00:42:31,560

這一刻心跑掉了

811

00:42:31,690 --> 00:42:34,790

有的只是說 如期本來的去觀照 看到了嗎

812

00:42:35,140 --> 00:42:36,790

到了最後呢

813

00:42:36,930 --> 00:42:39,220

當如實的去觀照到的時候

814

00:42:39,570 --> 00:42:42,940

經常觀照到的話 就能夠看到各種各樣很多的境界

815

00:42:43,140 --> 00:42:46,140

當這個境界生起 我們就能夠知道

816

00:42:46,140 --> 00:42:47,710

接下來我們就來到了這一點

817

00:42:47,850 --> 00:42:51,220

我們看到的這個境界 它不是心

818

00:42:51,220 --> 00:42:55,810

它全部都是 被心去覺知的對象

819

00:42:55,810 --> 00:42:59,010

貪 當我們最開始訓練的時候

820

00:42:59,010 --> 00:43:04,540

我們就會覺得說 我貪 我生氣 我憋悶

821

00:43:05,730 --> 00:43:07,370

不斷地訓練下去

822

00:43:07,380 --> 00:43:10,590

心開始越來越多成爲知者

823

00:43:11,210 --> 00:43:13,170

當貪升起的時候

824

00:43:13,170 --> 00:43:14,100

他就會感覺到說

825

00:43:14,100 --> 00:43:16,750

就沒有感覺到說我貪了

826

00:43:16,810 --> 00:43:22,980

接下來就會感覺到說心貪 心生氣 心憋悶

827

00:43:24,370 --> 00:43:25,837

接住訓練下去

828

00:43:25,837 --> 00:43:27,192

一樣的境界生起

829

00:43:27,192 --> 00:43:30,178

我們就會覺得說 就沒有覺得說心貪了

830

00:43:30,178 --> 00:43:34,980

就會覺得說貪 它是被覺知對象生起

831

00:43:35,470 --> 00:43:37,650

生氣 它是被心覺知對象

832

00:43:37,650 --> 00:43:39,760

憋悶 它是被心覺知對象

833

00:43:39,760 --> 00:43:43,660

就好像訓練呢 最開始是我生氣

834

00:43:44,040 --> 00:43:48,280

然不斷訓練下去 就變成了心生氣 而不是我生氣了

835

00:43:48,410 --> 00:43:51,290

要接著訓練下去心沒有生氣

836

00:43:51,430 --> 00:43:53,540

生氣 它是湧現出來的事物

837

00:43:53,580 --> 00:43:56,730

然後心它可以覺知到這個事物

838

00:43:57,650 --> 00:43:59,530

當我們不斷地這樣訓練下去

839

00:43:59,530 --> 00:44:02,460

覺性就會越來越快 當覺性快起來的時候

840

00:44:02,460 --> 00:44:06,150

正確的禪定也就是知者

841

00:44:06,250 --> 00:44:09,300

它的力量就會更強 然後我們就會

842

00:44:09,410 --> 00:44:11,780

契入到老師說的這個流程 當貪

843

00:44:12,340 --> 00:44:15,260

它是變成了被心覺知的對象 它就不是心了

844

00:44:15,260 --> 00:44:16,750

知道嗎

845

00:44:17,010 --> 00:44:19,370

就好像這個身體 它是被心覺知對象

846

00:44:19,370 --> 00:44:21,030

但它不是心

847

00:44:21,450 --> 00:44:24,770

憋悶也是被心覺知對象 它不是心

848

00:44:24,770 --> 00:44:26,610

它就能夠分離開

849

00:44:26,610 --> 00:44:28,420

當他能夠分離開的話 那一下子

850

00:44:28,510 --> 00:44:32,140

我們就能夠感覺到說 被心覺知對象

851

00:44:32,570 --> 00:44:34,250

它不恆常

852

00:44:36,090 --> 00:44:38,560

先看到生氣

853

00:44:39,170 --> 00:44:41,620

生氣 不一會他就滅去了

854

00:44:41,660 --> 00:44:42,970

看到了憋悶

855

00:44:42,970 --> 00:44:45,890

然後一段時間過去它也消失了

856

00:44:46,050 --> 00:44:49,310

我們覺得說 我們現在還不夠好的時候

857

00:44:49,310 --> 00:44:52,250

我們覺得說 我憋悶 我生氣之類的

858

00:44:52,250 --> 00:44:54,940

那個時候知者它並沒有生起

859

00:44:54,940 --> 00:44:57,920

這是一個原因就是說 爲什麼很多的人他訓練了之後

860

00:44:58,120 --> 00:45:07,130

非常喜歡來問說 爲什麼感覺到說看到說有在生氣 爲什麼它沒有消失

861

00:45:07,290 --> 00:45:14,790

那個時候沒有看到說 這個生氣他是被覺知對象 事實上就覺得說我在生氣

862

00:45:15,010 --> 00:45:15,300

知道嗎

863

00:45:15,880 --> 00:45:18,130

它沒有分離開

864

00:45:18,130 --> 00:45:21,610

但是這個不是說 讓我們刻意的去把它給分開

865

00:45:21,610 --> 00:45:24,180

當修行不斷的修下去

866

00:45:24,250 --> 00:45:26,570

覺性它的力量越來越強

867

00:45:26,570 --> 00:45:29,300

包括說禪定 也就是心安住的狀態

868

00:45:29,300 --> 00:45:31,100

它慢慢的提升起來

869

00:45:31,100 --> 00:45:32,870

一次的提升起來

870

00:45:32,870 --> 00:45:36,980

沒有刻意的讓它 這個安住起來

871

00:45:36,980 --> 00:45:39,190

它就是源自於不斷的去培育覺性

872

00:45:39,230 --> 00:45:41,980

這樣的流程就會生起 然後到了這一點

873

00:45:42,170 --> 00:45:48,320

說貪是被生起 是被心覺知觀察的對象的時候

874

00:45:48,320 --> 00:45:51,700

或者憋悶是被心覺知對象的時候

875

00:45:52,140 --> 00:45:54,690

五蓋也是被心覺知對象

876

00:45:54,690 --> 00:45:59,500

我們就會發現 各種各樣被心覺知的事物

877

00:46:00,130 --> 00:46:01,760

它不恆常

878

00:46:03,530 --> 00:46:04,010

它變化

879

00:46:04,340 --> 00:46:06,610

它會呈現三法印

880

00:46:06,850 --> 00:46:07,570

這個叫做蘊

881

00:46:07,610 --> 00:46:09,150

它分開了

882

00:46:10,020 --> 00:46:15,660

它就會有一個執行「知」 覺知職責的也就是心 還有被覺知對象

883

00:46:15,680 --> 00:46:20,130

被覺知對象 從這個身體開始

884

00:46:20,130 --> 00:46:22,390

還有各種各樣的名法方面的感覺

885

00:46:22,400 --> 00:46:25,970

比如說苦受 樂受

886

00:46:26,130 --> 00:46:27,100

還有心方面的

887

00:46:27,260 --> 00:46:31,940

比如說苦受樂受和不苦不樂的感受 這是心方面的

888

00:46:31,940 --> 00:46:33,080

剛才是身方面的

889

00:46:33,080 --> 00:46:34,720

或者各種各樣的造作

890

00:46:34,870 --> 00:46:38,140

包括我們心裏面的好和壞的造作

891

00:46:38,330 --> 00:46:42,091

這些都是被心覺知對象

892

00:46:42,091 --> 00:46:51,560

當境界這就是有這樣覺知 覺知的這個事物 還有某個被覺知的事物

893

00:46:51,560 --> 00:46:52,420

當它出現的時候

894

00:46:52,420 --> 00:46:54,940

我們這個叫做蘊分離開 這個能跟得上嗎

895

00:46:54,940 --> 00:46:58,060

蘊分離開 也就是有心 它是一個部分

896

00:46:58,440 --> 00:47:01,250

還有身體 它是被覺知對象

897

00:47:01,250 --> 00:47:01,740

還有什麼呢

898

00:47:02,240 --> 00:47:02,760

有受

899

00:47:04,050 --> 00:47:06,570

有想蘊 它比較難觀心 放一放

900

00:47:06,690 --> 00:47:10,480

還有去觀行 也就是心造作好造作壞

901

00:47:10,800 --> 00:47:14,860

這也是被心覺知的對象 能跟得上嗎

902

00:47:15,450 --> 00:47:17,220

這個叫做蘊 它分離開了

903

00:47:17,320 --> 00:47:18,820

當蘊它分離開了之後

904

00:47:18,860 --> 00:47:21,890

分離蘊 它有一個非常關鍵的核心

905

00:47:21,950 --> 00:47:23,770

一定要有某一個事物

906

00:47:23,930 --> 00:47:25,510

它一定要永遠分離開的

907

00:47:25,510 --> 00:47:27,250

這個事物叫做心

908

00:47:27,250 --> 00:47:31,257

也就是它永遠有一個執行覺知職責的也就是心

909

00:47:31,257 --> 00:47:34,100

還有這個被覺知對象 知道嗎

910

00:47:34,650 --> 00:47:36,310

接下來當他能夠分離開

911

00:47:36,390 --> 00:47:38,182

我們就能夠開始看到說

912

00:47:38,182 --> 00:47:42,390

被覺知的所有的這些事物 它全部展現三法印

913

00:47:44,370 --> 00:47:49,740

接下來我們就會發現說 執行覺知職責的心 一樣是呈現三法印的

914

00:47:49,740 --> 00:47:52,440

有的時候覺知 有的時候迷

915

00:47:52,610 --> 00:47:54,780

有的時候緊盯 有的時候走神

916

00:47:54,781 --> 00:47:57,380

有的時候覺知 知道嗎

917

00:48:00,050 --> 00:48:03,642

被覺知的全部的這些事物 都是呈現三法印的

918

00:48:03,642 --> 00:48:09,280

執行覺知職責的心 一樣呈現三法印 能跟得上嗎

919

00:48:09,810 --> 00:48:12,500

到了某一點 然後我們修行就會容易了

920

00:48:12,500 --> 00:48:16,850

但是到了這一點之前呢 我們一定要訓練很多年

921

00:48:17,570 --> 00:48:21,650

因此老師努力的解釋 讓我們大家跟著看

922

00:48:21,650 --> 00:48:23,100

或者努力的解釋給我們大家聽

923

00:48:23,140 --> 00:48:28,260

像這一刻我們大家心中沒有感興趣別的事情 挺有禪定的

924

00:48:28,260 --> 00:48:30,380

說的這些 我們大家感覺到了嗎

925

00:48:30,380 --> 00:48:31,740

我們的身體啊

926

00:48:31,770 --> 00:48:35,250

它就好像是被心覺知的一個對象

927

00:48:35,250 --> 00:48:36,660

被覺知的事物 能感覺到嗎

928

00:48:36,740 --> 00:48:41,730

正在坐著個這個身體 它就好像是一個被心覺知的

929

00:48:41,730 --> 00:48:44,980

它就能夠把心和身分離開了

930

00:48:45,390 --> 00:48:47,560

身它是被覺知觀照的

931

00:48:47,590 --> 00:48:48,490

不用刻意去看

932

00:48:48,530 --> 00:48:49,893

如果刻意的去看的話

933

00:48:49,893 --> 00:48:52,320

它就會沉 它就會緊盯心

934

00:48:52,320 --> 00:48:53,740

它就會沉浸在身體裏

935

00:48:53,780 --> 00:48:55,790

它就沒有再分開了

936

00:48:55,850 --> 00:48:59,040

覺知的時候 以正常自然的心

937

00:48:59,040 --> 00:49:02,130

剛才有一刻 大家的心都是自然的

938

00:49:02,130 --> 00:49:04,940

清明的心 沒有重量感的心

939

00:49:08,530 --> 00:49:10,850

啊它已經度過了 過去了一點

940

00:49:10,850 --> 00:49:12,610

現在稍微有一點重量感

941

00:49:12,610 --> 00:49:14,570

但是不是特別多

942

00:49:14,570 --> 00:49:15,820

所以我們試著去觀察一下

943

00:49:15,820 --> 00:49:18,000

我們大家來復習一下

944

00:49:18,480 --> 00:49:20,470

能得到什麼程度就什麼程度

945

00:49:20,510 --> 00:49:22,170

因爲阻止不了

946

00:49:22,170 --> 00:49:24,940

看來來來 我們來復習了

947

00:49:29,250 --> 00:49:30,100

舒舒服服的

948

00:49:30,430 --> 00:49:32,860

然後我們先去看看那個風 看看樹

949

00:49:32,940 --> 00:49:36,451

然後有的都是 沒有重量感的事物

950

00:49:36,451 --> 00:49:41,170

欲望想去分離蘊 這個欲望讓我們的心有重量感

951

00:49:45,930 --> 00:49:49,000

我們感覺一下這個身體

952

00:49:49,370 --> 00:49:51,840

它是被心覺知對象

953

00:49:58,170 --> 00:50:00,800

觀察到了嗎 在我們這個身體裏

954

00:50:00,930 --> 00:50:02,240

這個身體它是物質

955

00:50:02,240 --> 00:50:05,130

物質它沒有說話

956

00:50:05,450 --> 00:50:05,660

對嗎

957

00:50:07,010 --> 00:50:09,130

物質它沒有煩惱

958

00:50:09,370 --> 00:50:10,700

我們的身 它沒有煩惱

959

00:50:10,700 --> 00:50:12,600

煩惱在這裏

960

00:50:15,050 --> 00:50:17,950

觀察到了嗎 在這個物質之中

961

00:50:18,890 --> 00:50:19,900

它有某種感覺

962

00:50:19,900 --> 00:50:22,190

它滲透在這樣的物質之中

963

00:50:22,190 --> 00:50:24,340

比如說某種緊的感覺

964

00:50:26,010 --> 00:50:27,220

有的時候在脖子上比較緊

965

00:50:27,220 --> 00:50:32,470

或者坐的時間已久 然後這個地方也會酸也會緊

966

00:50:32,890 --> 00:50:36,375

還有某種感覺 生起在我們的身體之中

967

00:50:36,375 --> 00:50:38,360

能感覺到嗎

968

00:50:38,370 --> 00:50:38,860

這樣的感覺

969

00:50:38,860 --> 00:50:40,190

這些感覺它不是身

970

00:50:40,190 --> 00:50:42,440

這些感覺它不是物質

971

00:50:42,610 --> 00:50:44,060

知道嗎

972

00:50:45,170 --> 00:50:46,660

看這種緊的感覺

973

00:50:46,760 --> 00:50:47,980

這種肌肉緊的感覺

974

00:50:48,090 --> 00:50:49,050

它不是物質

975

00:50:49,050 --> 00:50:49,980

它不是身

976

00:50:50,320 --> 00:50:54,260

它是某些滲透在身體裏的事物

977

00:50:55,650 --> 00:50:56,300

能跟得上嗎

978

00:50:56,570 --> 00:51:00,920

這個叫做受 身體方面的感受

979

00:51:03,130 --> 00:51:04,100

如果這樣子去訓練

980

00:51:04,110 --> 00:51:07,390

我們就能夠發現說身體是一個部分

981

00:51:07,450 --> 00:51:07,460

受

982

00:51:07,900 --> 00:51:10,660

受也就是滲透在身體裏的感覺

983

00:51:10,660 --> 00:51:12,180

它舒服還是不舒服

984

00:51:12,180 --> 00:51:16,610

還是說鬆開還是緊

985

00:51:16,610 --> 00:51:19,610

這些感覺他不是身

986

00:51:19,610 --> 00:51:22,180

它是在身體裏面的某些事物 知道嗎

987

00:51:22,630 --> 00:51:26,190

然後它還有另外一個自然的部分

988

00:51:26,210 --> 00:51:29,740

它是去覺知心啊 它看到身

989

00:51:30,230 --> 00:51:33,420

或者它去覺知道受 對嗎

990

00:51:34,770 --> 00:51:36,260

否則的話我們怎麼會知道呢

991

00:51:36,260 --> 00:51:43,070

我們能夠知道 因爲他肯定有一某一個自然的去覺知的部分 對嗎

992

00:51:43,140 --> 00:51:44,100

那個自然的部分

993

00:51:44,200 --> 00:51:46,310

執行覺知職責的部分就是心

994

00:51:46,310 --> 00:51:48,020

因此不管什麼時候

995

00:51:48,020 --> 00:51:50,870

有覺知的事物又被覺知的事物

996

00:51:50,870 --> 00:51:52,600

那一刻是有知者在的

997

00:51:52,600 --> 00:51:55,710

從這個角度去訓練也行

998

00:51:56,570 --> 00:51:56,780

對不對

999

00:52:00,150 --> 00:52:01,390

自然的情況之下

1000

00:52:01,390 --> 00:52:02,410

它有被覺知的

1001

00:52:02,450 --> 00:52:04,380

肯定是覺知的那個東西

1002

00:52:04,380 --> 00:52:09,610

我們不用去找說 這個執行覺知功能的心在什麼地方

1003

00:52:09,610 --> 00:52:10,990

它本來已經存在了

1004

00:52:10,990 --> 00:52:12,850

否則的話 我們就不會知道

1005

00:52:12,850 --> 00:52:14,340

因此覺知的這個事物

1006

00:52:14,340 --> 00:52:15,890

它本來就已經存在了

1007

00:52:15,890 --> 00:52:21,370

只不過呢 我們沒有訓練過說 去認識它

1008

00:52:21,370 --> 00:52:23,890

因此我們就看不出來

1009

00:52:24,090 --> 00:52:27,770

然後帶領我們大家去觀呢 帶領我們大家去區分開

1010

00:52:27,850 --> 00:52:34,530

說身體是被覺知對象 滲透在身體裏面的事物 這個感覺也是被覺知對象

1011

00:52:34,530 --> 00:52:39,700

當有某種事物它是被覺知的 這個對象呈現出來的時候

1012

00:52:39,850 --> 00:52:43,420

覺知它就已經也就是心 它就已經有了

1013

00:52:43,420 --> 00:52:44,460

要不然怎麼會知道呢

1014

00:52:44,460 --> 00:52:46,780

剛才有一個瞬間

1015

00:52:46,940 --> 00:52:48,740

心是很輕的

1016

00:52:48,830 --> 00:52:50,380

不用去呵護他

1017

00:52:50,380 --> 00:52:51,140

現在又不對了

1018

00:52:51,400 --> 00:52:55,140

現在又開始有沉重感更多一些了

1019

00:52:55,570 --> 00:52:57,970

它是有一個方法的

1020

00:52:57,970 --> 00:52:59,880

就是得到真正的覺知的

1021

00:52:59,880 --> 00:53:01,700

這個方法事實上它已經有了

1022

00:53:01,930 --> 00:53:04,400

但是就好像

1023

00:53:06,370 --> 00:53:08,820

我們走到這個點

1024

00:53:08,940 --> 00:53:15,330

說有知者或者說有覺知自然的覺知的這個狀態 它時不時生起的

1025

00:53:15,330 --> 00:53:17,190

這個時候還有好幾個方法

1026

00:53:17,600 --> 00:53:19,340

通過培育覺性

1027

00:53:19,360 --> 00:53:21,060

當覺知的正確的時候

1028

00:53:21,060 --> 00:53:24,861

知者就會生起 或者有一種感覺說

1029

00:53:24,861 --> 00:53:29,850

我們不斷的感覺 直道說這個事物它是被覺知的

1030

00:53:29,850 --> 00:53:31,900

或者心裏面的感覺是被

1031

00:53:32,080 --> 00:53:35,870

覺知對象 事實上知者一樣會生起

1032

00:53:36,250 --> 00:53:38,310

大家能跟得上嗎

1033

00:53:39,480 --> 00:53:42,140

不會說每個人每個點他都能夠跟得上

1034

00:53:42,140 --> 00:53:44,760

因爲老師肯定會根據我們大家

1035

00:53:44,910 --> 00:53:46,600

這個十幾個人的小組

1036

00:53:46,600 --> 00:53:48,530

跟大家的心靈水平來說

1037

00:53:48,530 --> 00:53:51,020

有的人從這個角度來講能明白

1038

00:53:51,020 --> 00:53:53,260

然後老師就用這個角度來說一說

1039

00:53:53,260 --> 00:53:55,960

假設說這個人他能夠通過這個角度

1040

00:53:56,090 --> 00:54:03,010

是說 然後 不管什麼時候有被覺知事物呈現

1041

00:54:03,010 --> 00:54:04,800

然後知者就會呈現出來

1042

00:54:05,000 --> 00:54:07,130

他能夠明白 其他人可能不明白

1043

00:54:07,130 --> 00:54:07,670

沒關系

1044

00:54:07,720 --> 00:54:10,045

但是老師跟另外一部分人說

1045

00:54:10,045 --> 00:54:13,080

慢慢的有覺性去即時識破五蓋

1046

00:54:13,190 --> 00:54:15,850

當五蓋生起的時候 覺性它就會生起

1047

00:54:15,850 --> 00:54:18,700

然後五蓋它滅去 知者就會生起

1048

00:54:18,780 --> 00:54:21,580

事實上它叫做什麼呢

1049

00:54:21,610 --> 00:54:24,660

它是有好多種不同的方法可以得到

1050

00:54:24,660 --> 00:54:26,750

有知者這樣的狀態生起

1051

00:54:26,760 --> 00:54:30,950

然後有知者當得到知者之後

1052

00:54:31,370 --> 00:54:32,720

它是一樣的狀態

1053

00:54:32,720 --> 00:54:36,180

就是心輕 但是這樣輕的狀態不是說特別的輕

1054

00:54:36,180 --> 00:54:38,700

它是源自於我們造著出來

1055

00:54:38,720 --> 00:54:41,090

讓它一乎尋常的輕這樣子

1056

00:54:41,110 --> 00:54:43,770

它這種輕 僅僅只是沒有重量感

1057

00:54:43,770 --> 00:54:45,780

但不是說到了那種程度

1058

00:54:45,780 --> 00:54:49,900

說好像雲啊 它特別特別的輕

1059

00:54:50,000 --> 00:54:50,780

觀察到了嗎

1060

00:54:50,780 --> 00:54:53,660

有的時候我們害怕

1061

00:54:54,290 --> 00:54:55,070

心有沉重感

1062

00:54:55,130 --> 00:54:56,420

因此我們修行的時候

1063

00:54:56,420 --> 00:54:57,610

我們害怕錯

1064

00:54:57,950 --> 00:54:59,700

然後我們覺得說

1065

00:55:00,070 --> 00:55:01,420

這個有沉重感就錯了

1066

00:55:01,420 --> 00:55:02,890

有的人他就會

1067

00:55:03,220 --> 00:55:05,650

刻意的把這個輕的感覺造作出來

1068

00:55:05,650 --> 00:55:08,480

這個他超乎尋常的輕 他太過了

1069

00:55:08,550 --> 00:55:10,830

他是一個不正常不自然的輕

1070

00:55:10,850 --> 00:55:11,780

知道嗎

1071

00:55:11,830 --> 00:55:14,220

它是造作出來的

1072

00:55:14,290 --> 00:55:15,540

它不是在零這個地方

1073

00:55:15,610 --> 00:55:17,300

它是處於負極了

1074

00:55:17,430 --> 00:55:18,340

能感覺到嗎

1075

00:55:18,620 --> 00:55:20,520

能跟得上嗎

1076

00:55:22,710 --> 00:55:24,520

當能夠分離蘊了之後

1077

00:55:24,530 --> 00:55:26,400

然後沒有去干涉它的話

1078

00:55:26,900 --> 00:55:30,460

蘊它就會教導我們法 它就會呈現三法印

1079

00:55:30,460 --> 00:55:34,010

它會變化 被覺知的事物

1080

00:55:34,010 --> 00:55:36,850

它呈現三法印

1081

00:55:36,850 --> 00:55:38,440

這個自然的去覺知的部分

1082

00:55:38,450 --> 00:55:40,060

它一樣去呈現三法印

1083

00:55:40,060 --> 00:55:45,960

到最後我們就會發現 全部的在五蘊之中被覺知的這些事物

1084

00:55:46,250 --> 00:55:48,710

它們是自行工作的

1085

00:55:49,090 --> 00:55:51,626

沒有一個我在其中

1086

00:55:51,626 --> 00:55:56,020

心啊 它也是自行在工作的

1087

00:55:56,890 --> 00:55:57,300

它不是我

1088

00:55:57,560 --> 00:56:00,980

它和我沒關系 知道嗎

1089

00:56:01,250 --> 00:56:05,017

因爲有的時候我們不想造作惡 我們也會惡

1090

00:56:05,017 --> 00:56:08,460

我們想想好的 但是會想不好的

1091

00:56:08,850 --> 00:56:10,700

想有快樂 但是會有苦

1092

00:56:11,200 --> 00:56:13,900

有苦了之後 想它趕快滅去

1093

00:56:13,980 --> 00:56:15,410

但是它也不會滅去

1094

00:56:15,410 --> 00:56:19,620

有的都是不在我們的掌控範圍之內的事物

1095

00:56:19,690 --> 00:56:21,180

它不會隨心所欲

1096

00:56:21,180 --> 00:56:24,520

我們就會慢慢看到這樣的實相 然後慢慢看到

1097

00:56:24,530 --> 00:56:28,250

說身它是某一種自然的現象

1098

00:56:28,570 --> 00:56:31,090

身體方面的感受也是某一種自然的現象

1099

00:56:31,090 --> 00:56:33,180

它不是身 心方面的感受

1100

00:56:33,210 --> 00:56:35,820

它也是某種自然現象

1101

00:56:36,060 --> 00:56:38,000

它不是心

1102

00:56:38,050 --> 00:56:42,610

照作好照作壞 也是某種自然的現象

1103

00:56:42,610 --> 00:56:43,100

它不是心

1104

00:56:43,410 --> 00:56:47,950

它也不是執行執責功能的心

1105

00:56:48,130 --> 00:56:50,260

去於覺知在眼耳鼻舌生意根門的心

1106

00:56:50,260 --> 00:56:52,980

事實上這知這種覺知

1107

00:56:53,290 --> 00:56:55,360

它就是識蘊

1108

00:56:56,560 --> 00:56:59,570

覺之在眼耳鼻舌生意 也就是識蘊了

1109

00:56:59,680 --> 00:57:02,540

這個心 它是另外一種事物

1110

00:57:02,540 --> 00:57:03,570

它不是身

1111

00:57:03,570 --> 00:57:05,260

不是受

1112

00:57:05,570 --> 00:57:06,140

不是想

1113

00:57:06,610 --> 00:57:08,550

想蘊是去記憶

1114

00:57:08,570 --> 00:57:09,140

能夠記得住

1115

00:57:09,140 --> 00:57:10,320

能夠去界定

1116

00:57:10,610 --> 00:57:13,010

因此在這個身體裏面它有物質

1117

00:57:13,300 --> 00:57:15,550

而且它還有四個名法

1118

00:57:15,930 --> 00:57:19,970

也就是受想行識蘊

1119

00:57:20,690 --> 00:57:22,650

我們不斷地訓練下去

1120

00:57:22,650 --> 00:57:24,760

覺性它生起的更加頻繁

1121

00:57:24,770 --> 00:57:25,650

正確的禪定

1122

00:57:25,770 --> 00:57:27,490

也就是清明的心

1123

00:57:27,490 --> 00:57:28,700

它更多的呈現出來

1124

00:57:28,770 --> 00:57:31,780

事實上心 它本來就是清明的

1125

00:57:31,780 --> 00:57:33,620

它自然 他本自清明

1126

00:57:33,620 --> 00:57:36,210

只不過他被煩惱所染污

1127

00:57:36,210 --> 00:57:38,060

因此會讓清明的狀態消失

1128

00:57:38,060 --> 00:57:39,210

不斷訓練下去

1129

00:57:39,360 --> 00:57:41,660

我們就會得到清明的心

1130

00:57:41,790 --> 00:57:43,010

它就會回

1131

00:57:43,040 --> 00:57:44,480

越來越頻繁的歸來

1132

00:57:44,480 --> 00:57:46,530

也就是得到了正確的

1133

00:57:46,530 --> 00:57:48,890

越來越多知者得到更正確的禪定

1134

00:57:49,060 --> 00:57:51,250

由於持之以恆的培育覺性

1135

00:57:51,280 --> 00:57:54,720

到了某一點我們就會發現說 蘊它分離開了

1136

00:57:54,770 --> 00:57:55,580

身是一個部分

1137

00:57:55,900 --> 00:57:56,940

受是一個部分

1138

00:57:57,070 --> 00:57:58,640

想蘊是一個部分

1139

00:57:58,730 --> 00:58:00,340

行蘊它是一個部分

1140

00:58:00,350 --> 00:58:01,650

識蘊也就是

1141

00:58:01,890 --> 00:58:04,970

通過眼耳鼻舌身生意根門去覺知

1142

00:58:04,970 --> 00:58:05,820

這是另外一個部分

1143

00:58:06,090 --> 00:58:08,830

不是說這樣分 身在這 受在這

1144

00:58:08,940 --> 00:58:11,180

它不是說一團一團這樣分開

1145

00:58:11,180 --> 00:58:12,280

它是都在這裏

1146

00:58:12,530 --> 00:58:13,460

我們就會發現說

1147

00:58:13,850 --> 00:58:15,100

這五個自然的部分呢

1148

00:58:15,100 --> 00:58:17,520

它是不同的部分

1149

00:58:17,810 --> 00:58:20,690

而且每個部分它執行不同的功能

1150

00:58:20,690 --> 00:58:21,420

這五個部分

1151

00:58:21,770 --> 00:58:23,160

然後我們把它聚合起來

1152

00:58:23,230 --> 00:58:23,990

就變成了我

1153

00:58:24,480 --> 00:58:26,990

當沒有知者的時候

1154

00:58:27,490 --> 00:58:29,410

他就會是我

1155

00:58:29,710 --> 00:58:33,180

當我們開始有正確的禪定之後

1156

00:58:34,410 --> 00:58:36,770

這個聚合成爲一的這個事物

1157

00:58:36,810 --> 00:58:38,191

這五個部分

1158

00:58:38,191 --> 00:58:41,060

我們就會感覺到說 它能夠分離開了

1159

00:58:41,060 --> 00:58:42,660

它能夠分離開

1160

00:58:42,690 --> 00:58:44,020

不是把它推送出去

1161

00:58:44,020 --> 00:58:45,150

它就在這

1162

00:58:45,350 --> 00:58:48,430

但是我們就能感覺到說它有

1163

00:58:48,720 --> 00:58:51,180

它們執行不同的工作的這些事務

1164

00:58:51,180 --> 00:58:52,120

它在這裏

1165

00:58:52,160 --> 00:58:55,740

它執行不同職責功能的這些事物

1166

00:58:55,850 --> 00:58:59,290

我們把它叫做五蘊

1167

00:58:59,450 --> 00:59:00,340

或者叫五個部分

1168

00:59:00,360 --> 00:59:02,740

但這五個部分不是這樣

1169

00:59:02,740 --> 00:59:05,480

分離一個部分 一個部分 它都在這

1170

00:59:05,480 --> 00:59:10,360

只不過它是執行不同職責 不同功能的五個事物

1171

00:59:10,530 --> 00:59:14,040

而且這五個執行不同功能職責的事物

1172

00:59:14,170 --> 00:59:17,640

它們互不相關

1173

00:59:18,530 --> 00:59:21,700

而且沒有哪個是 我們可以真正去命令它

1174

00:59:21,810 --> 00:59:25,420

我沒有辦法去求它說 要求它說

1175

00:59:25,650 --> 00:59:26,620

這個蘊應該這樣子

1176

00:59:26,620 --> 00:59:27,960

這個蘊應該好

1177

00:59:28,090 --> 00:59:30,840

這個蘊應該快樂

1178

00:59:31,010 --> 00:59:32,580

這個蘊應該照作好

1179

00:59:32,910 --> 00:59:34,300

這個蘊應該照作壞

1180

00:59:34,550 --> 00:59:37,510

我們有沒有辦法去要求它說只是聽

1181

00:59:37,520 --> 00:59:41,150

不要想 要想不要去看

1182

00:59:41,220 --> 00:59:42,420

哪個都命令不了

1183

00:59:42,580 --> 00:59:45,300

要覺知 不要去迷失

1184

00:59:45,350 --> 00:59:46,500

這個命令不了

1185

00:59:46,550 --> 00:59:47,740

但它不迷失也不行

1186

00:59:47,780 --> 00:59:50,460

讓它覺知也做不到

1187

00:59:50,650 --> 00:59:53,090

沒有任何我們可以真正去掌控的事物

1188

00:59:53,090 --> 00:59:55,740

到了最後我們就會發現說 有的都只是

1189

00:59:55,980 --> 00:59:57,340

這五個自然的部分

1190

00:59:57,400 --> 01:00:00,460

它自己執行自己的職責

1191

01:00:00,460 --> 01:00:02,180

它和我沒有任何關系

1192

01:00:02,770 --> 01:00:06,180

就好像沒有一個我在這身體之內

1193

01:00:06,690 --> 01:00:10,240

也沒有一個我在受之內

1194

01:00:10,590 --> 01:00:13,810

也沒有我在記憶之中

1195

01:00:13,810 --> 01:00:15,480

或者是想蘊之中

1196

01:00:15,510 --> 01:00:19,406

也沒有一個我 在造作好 造作壞之中

1197

01:00:19,406 --> 01:00:21,530

也沒有我在覺知

1198

01:00:21,840 --> 01:00:25,370

在眼耳鼻舌身意的覺知之中 也沒有我

1199

01:00:25,370 --> 01:00:27,470

大家跟得上嗎

1200

01:00:28,490 --> 01:00:28,820

知道嗎

1201

01:00:29,400 --> 01:00:33,760

我們訓練從就是從這個我開始

1202

01:00:33,760 --> 01:00:35,420

然後我們不斷的去培育覺性

1203

01:00:35,420 --> 01:00:38,730

直到心能夠記得住境界

1204

01:00:38,730 --> 01:00:40,260

當這個境界生起

1205

01:00:40,290 --> 01:00:41,380

覺性生起的時候

1206

01:00:41,380 --> 01:00:44,010

知者 他就能夠不斷的培育出來

1207

01:00:44,060 --> 01:00:45,200

提升起來

1208

01:00:45,290 --> 01:00:46,890

然後不用去呵護它

1209

01:00:46,910 --> 01:00:48,540

然後覺知了之後 再迷失了

1210

01:00:48,540 --> 01:00:49,000

沒關系

1211

01:00:49,020 --> 01:00:50,410

繼續去培育覺性

1212

01:00:50,410 --> 01:00:53,830

到了最後心能夠記得住很多的境界

1213

01:00:53,970 --> 01:00:56,180

然後覺性 禪定

1214

01:00:56,370 --> 01:01:00,130

自發的禪定就能夠更加頻繁的生起

1215

01:01:00,130 --> 01:01:04,640

當自動自發的覺性 自動自發禪定生起的時候

1216

01:01:04,690 --> 01:01:05,460

這個蘊呢

1217

01:01:05,480 --> 01:01:09,350

然後就是聚合成爲一

1218

01:01:09,790 --> 01:01:12,250

成爲我的這個事物

1219

01:01:12,330 --> 01:01:14,040

它還是在原來的地方

1220

01:01:14,170 --> 01:01:16,620

但是我們就會覺得有五個自然的部分

1221

01:01:16,620 --> 01:01:18,900

它執行不同功能的五個部分

1222

01:01:19,130 --> 01:01:20,410

它就會分離開

1223

01:01:20,410 --> 01:01:21,300

就會發現說

1224

01:01:21,510 --> 01:01:23,340

在這和我之內的五個部分

1225

01:01:23,430 --> 01:01:26,800

它沒有辦法跟隨我們的想要和命令

1226

01:01:26,880 --> 01:01:28,340

它沒有一個我在其中

1227

01:01:28,410 --> 01:01:32,180

因爲它就是自然的

1228

01:01:32,210 --> 01:01:34,650

它自身就是執行這樣職責的事物

1229

01:01:34,880 --> 01:01:37,390

我們沒有辦法真正去糾結它

1230

01:01:37,390 --> 01:01:38,640

每一次我們去糾結它

1231

01:01:38,640 --> 01:01:41,800

我們就會非常疲勞 就會很苦

1232

01:01:42,050 --> 01:01:42,740

慢慢去學習

1233

01:01:42,890 --> 01:01:48,490

直讓我們發現說在身裏面沒有我

1234

01:01:48,490 --> 01:01:50,440

在受之中也沒有我

1235

01:01:50,440 --> 01:01:52,372

在想蘊之中沒有我

1236

01:01:52,372 --> 01:01:54,676

在行蘊之中也沒有我

1237

01:01:54,676 --> 01:01:56,963

在識蘊之中也沒有我

1238

01:01:56,963 --> 01:01:57,980

五蘊非我

1239

01:01:57,980 --> 01:02:00,550

我非五蘊

1240

01:02:02,890 --> 01:02:05,520

這樣子反反復的去觀 直到某一點

1241

01:02:05,520 --> 01:02:08,060

然後這樣子領悟性的理解

1242

01:02:08,210 --> 01:02:12,420

它就會生起沒有我

1243

01:02:19,130 --> 01:02:21,680

好嘛 感興趣嘛

1244

01:02:21,850 --> 01:02:23,420

當老師說 說沒有我的時候

1245

01:02:23,450 --> 01:02:25,720

有的時候我自己 也會感覺非常的震撼

1246

01:02:25,740 --> 01:02:30,500

就好像心有某種法喜

1247

01:02:30,850 --> 01:02:33,100

就感覺說有這樣的領悟和理解

1248

01:02:33,100 --> 01:02:36,370

生起在心的時候 有法喜生起

1249

01:02:36,370 --> 01:02:37,950

我不曾經真正存在過

1250

01:02:37,950 --> 01:02:41,200

現在我們大家坐著

1251

01:02:41,270 --> 01:02:44,770

事實上也沒有我存在

1252

01:02:44,770 --> 01:02:47,220

只不過它是我們界定錯誤

1253

01:02:47,220 --> 01:02:48,860

我們大家每個人

1254

01:02:49,280 --> 01:02:53,780

沒有聽過法的人的心 錯誤的界定

1255

01:02:54,380 --> 01:02:56,490

他把這五個部分五蘊

1256

01:02:56,490 --> 01:02:57,820

這五個自然的部分呢

1257

01:02:57,820 --> 01:02:59,600

我們把它聚合起來

1258

01:02:59,620 --> 01:03:00,850

然後界定爲一

1259

01:03:00,870 --> 01:03:03,620

然後界定爲說這個是我

1260

01:03:03,970 --> 01:03:04,780

然後慢慢去訓練

1261

01:03:04,780 --> 01:03:08,580

直到到最後它能夠把這個作爲我的事物

1262

01:03:08,690 --> 01:03:10,550

能夠分成不同的部分

1263

01:03:10,590 --> 01:03:13,360

然後就會發現說在這個五部分之中

1264

01:03:13,650 --> 01:03:15,370

沒有一個我在其中

1265

01:03:19,890 --> 01:03:24,870

能夠知道這個訓練的過程 或者這個學習的過程了嗎

1266

01:03:24,870 --> 01:03:27,800

這個是我們要走的路

1267

01:03:28,610 --> 01:03:30,040

在訓練的時候冷靜一些

1268

01:03:30,040 --> 01:03:32,460

最開始的時候先把戒持好

1269

01:03:32,690 --> 01:03:33,370

不要破戒

1270

01:03:33,370 --> 01:03:34,790

如果破戒的話

1271

01:03:34,790 --> 01:03:37,020

修行的話就不會進步

1272

01:03:37,020 --> 01:03:39,480

禪定就會退失

1273

01:03:39,610 --> 01:03:41,860

各種各樣的善就會退失

1274

01:03:42,260 --> 01:03:44,700

所以戒持好了之後

1275

01:03:44,700 --> 01:03:47,610

就不斷的去培育覺性

1276

01:03:47,610 --> 01:03:49,100

然後左轉右轉

1277

01:03:49,550 --> 01:03:52,260

就從這開始訓練 站行住坐臥去覺知

1278

01:03:52,260 --> 01:03:54,310

這些全都是在培育覺性

1279

01:03:54,340 --> 01:03:56,110

心動去覺知

1280

01:03:56,210 --> 01:03:57,930

看到它

1281

01:03:57,930 --> 01:04:01,990

或者心造作出生氣 貪 迷 的狀態

1282

01:04:02,410 --> 01:04:02,780

去訓練

1283

01:04:02,800 --> 01:04:03,770

去隨觀它

1284

01:04:03,840 --> 01:04:07,300

不用去覺知道每一樣 覺知到什麼程度

1285

01:04:07,410 --> 01:04:08,580

就是那個程度

1286

01:04:08,580 --> 01:04:11,950

誰擅長覺知身體 就經常訓練去覺知身

1287

01:04:11,970 --> 01:04:14,220

當覺知到身體

1288

01:04:14,220 --> 01:04:16,100

比如說站行坐臥的時候

1289

01:04:16,180 --> 01:04:18,490

誰擅長就去經常覺知它

1290

01:04:18,490 --> 01:04:20,397

誰擅上覺知動停

1291

01:04:20,397 --> 01:04:24,510

就去經常覺知到身體的動停

1292

01:04:25,490 --> 01:04:29,810

訓練直到最後 自動自發的覺性生起

1293

01:04:30,770 --> 01:04:33,370

這個是去修四念處的過程

1294

01:04:33,370 --> 01:04:35,878

最開始的階段我們訓練

1295

01:04:35,878 --> 01:04:40,050

就會從一個沒有覺性的人直到覺性生起

1296

01:04:40,050 --> 01:04:42,060

得到覺性了之後呢

1297

01:04:42,130 --> 01:04:45,710

他就能夠得到正確的禪定

1298

01:04:45,740 --> 01:04:47,670

蘊就會分離

1299

01:04:47,700 --> 01:04:50,860

然後看到蘊 它呈現三法印

1300

01:04:50,970 --> 01:04:51,940

就像老師說的一樣

1301

01:04:51,940 --> 01:04:53,340

所以最開始我們

1302

01:04:53,490 --> 01:04:55,890

是爲了讓它生起覺性

1303

01:04:55,890 --> 01:04:57,259

四念處熏染的最後

1304

01:04:57,259 --> 01:04:59,931

是爲了讓它能夠生起智慧

1305

01:04:59,931 --> 01:05:04,380

訓練的足夠的以後 我們就能夠明白實相

1306

01:05:04,380 --> 01:05:06,020

它本來就已經呈現

1307

01:05:06,020 --> 01:05:08,770

就本來就已經是那樣子的實相

1308

01:05:08,770 --> 01:05:10,060

也就是第一階段的實相

1309

01:05:10,060 --> 01:05:11,710

就是我不存存在

1310

01:05:11,750 --> 01:05:12,850

之前也不存在

1311

01:05:13,060 --> 01:05:15,010

現在也不存在

1312

01:05:15,010 --> 01:05:15,940

未來也不存在

1313

01:05:16,200 --> 01:05:19,360

沒有一個我在什麼地方

1314

01:05:21,450 --> 01:05:21,940

觀察到嗎

1315

01:05:22,170 --> 01:05:25,360

現在我們大家正在舒服地坐著

1316

01:05:25,400 --> 01:05:28,490

我的這種感覺自我感非常的輕薄

1317

01:05:28,520 --> 01:05:29,980

就好像不知道什麼東西

1318

01:05:29,980 --> 01:05:32,100

它坐在這能感覺到

1319

01:05:32,280 --> 01:05:34,340

然後就好像一個什麼東西

1320

01:05:34,340 --> 01:05:36,620

它坐在這就感覺

1321

01:05:36,770 --> 01:05:38,347

有什麼東西在這工作著

1322

01:05:38,347 --> 01:05:42,090

這些事物它沒有曾經告訴過我們

1323

01:05:42,090 --> 01:05:44,340

說它們是我

1324

01:05:45,210 --> 01:05:46,380

我們自己想出來的

1325

01:05:46,390 --> 01:05:50,880

我們自己感覺 或者領悟說它是我

1326

01:05:50,880 --> 01:05:53,110

看這個是界定的錯誤

1327

01:05:53,190 --> 01:05:58,570

也就是錯誤的想蘊 界定錯誤

1328

01:05:58,610 --> 01:06:02,010

把不是我的事物界定爲我

1329

01:06:03,950 --> 01:06:08,184

把無常的事物界定爲恆常的

1330

01:06:08,184 --> 01:06:09,930

界定沒有辦法掌控的事物

1331

01:06:09,930 --> 01:06:13,202

為也可以掌控的

1332

01:06:13,202 --> 01:06:17,700

事實就是沒有什麼是我們可以掌控的

1333

01:06:17,760 --> 01:06:20,990

沒有什麼是在我們強迫的範圍之內

1334

01:06:21,160 --> 01:06:23,860

沒有什麼是恆常的

1335

01:06:24,370 --> 01:06:26,700

我們就會慢慢的領悟這些事物

1336

01:06:27,010 --> 01:06:30,650

我們通過自己的力量看到實相

1337

01:06:32,250 --> 01:06:35,380

我們就會明白說這個心它不是我

1338

01:06:35,530 --> 01:06:38,423

我不存在 在這個五蘊之中沒有我

1339

01:06:38,423 --> 01:06:44,780

或者有的人他就會感覺到說凡生起的必滅去

1340

01:06:47,290 --> 01:06:49,520

自然的這個覺知它會生起

1341

01:06:49,570 --> 01:06:51,890

它也會滅去

1342

01:06:54,170 --> 01:06:55,780

比如說心裏面快樂的感覺

1343

01:06:55,780 --> 01:06:57,940

它生起這樣快樂的感覺

1344

01:06:57,940 --> 01:06:59,450

它也會滅去

1345

01:06:59,470 --> 01:07:01,180

心裏面痛苦的感覺

1346

01:07:01,180 --> 01:07:01,700

它生起

1347

01:07:01,700 --> 01:07:03,200

它也會滅去

1348

01:07:03,200 --> 01:07:04,500

沒有什麼感覺

1349

01:07:04,500 --> 01:07:06,410

它心裏在心裏面生起

1350

01:07:06,410 --> 01:07:09,050

它也會滅去

1351

01:07:09,090 --> 01:07:11,860

在眼耳鼻舌身意的六識生起

1352

01:07:11,940 --> 01:07:14,820

在眼耳鼻舌身意生起的六識 它也會滅去

1353

01:07:14,820 --> 01:07:17,000

它有的都只是生滅的事物

1354

01:07:17,060 --> 01:07:20,220

即便界定錯誤說我存在

1355

01:07:20,370 --> 01:07:22,720

它一樣是生滅的事物

1356

01:07:22,770 --> 01:07:25,410

剛才我們坐在這裏聽的時候

1357

01:07:25,410 --> 01:07:27,180

帶領大家不斷的分離蘊

1358

01:07:27,180 --> 01:07:30,570

那個時候我們大家的自我感非常輕薄

1359

01:07:30,600 --> 01:07:33,860

現在它開始茂盛起來了

1360

01:07:33,870 --> 01:07:37,220

感覺到了嗎 又開始比剛才厚重了

1361

01:07:40,410 --> 01:07:43,940

開始這個聚合起來

1362

01:07:44,210 --> 01:07:45,030

今天很重要

1363

01:07:45,030 --> 01:07:46,150

這是一張地圖

1364

01:07:46,360 --> 01:07:48,260

把一個不知道不明白的人

1365

01:07:48,260 --> 01:07:50,140

然後能夠訓練到

1366

01:07:50,320 --> 01:07:53,450

我們能夠到第一道關卡

1367

01:07:55,690 --> 01:07:57,500

得到了第一個階段的法之後

1368

01:07:57,500 --> 01:08:00,510

然後接下來就已經容易了

1369

01:08:02,050 --> 01:08:06,510

不管什麼它都不會超過七世

1370

01:08:09,370 --> 01:08:13,670

我們就能夠從這個六道輪迴之中解脫出來了

1371

01:08:15,450 --> 01:08:15,820

ok嗎

1372

01:08:19,250 --> 01:08:21,330

隨喜大家