

## 精進培養覺性

法是崇高的、甚深的，所以必需要精進、要用功的修行，因為如果沒有精進的話，我們要培養覺性就不容易，如果我們不精進的話，我們怎麼可以看得崇高的東西、甚深的東西、清淨的東西。當我們忽略了這一方面，我們往往都會往外攀緣，給自己找煩惱、給自己痛苦。所以當我們往外攀緣的時候，我們就會迷惑上那些外境，我們就會一直尋找以為是自己所求的，但是越尋找越找不到，因為我們所尋找的方法不對，我們所尋找的東西不是真的，所以變成迷惑在那邊、找不到出路，就一直迷住在外境。當我們跟著外境奔波久的時候，攀緣了、迷惑了，我們找回自己、回到自己的家，那就比較困難，因為我們出去外面太久、迷了太久，要回來就是不容易，而且回來了要安住在內在、在自己的家裡，也是很困難。

所以現在我們知道我們是從善來，那我們要向善去，或者我們知道自己從光明來，那就要向光明的、向光明回去。我們生來其實不是為了苦惱，但是我們自己找那個苦惱，我們生來是為了要解脫、為了要離苦，但是我們往往會去執著，然後讓自己有煩惱、苦惱。所以大家知道了…我們做什麼都是苦，在動也苦、靜靜的坐也是苦，當我們知道苦了，就要尋找那離苦的方法。當我們可以找到苦的原

因是什麼，就是讓我們很煩的、讓我們很散亂的、沮喪的、悲傷的原因是什麼，如果我們找到了，我們才能知道要怎麼樣厭離、捨棄，然後進入明、進入清淨、到達光明，所以一定要先知道那個苦的原因是什麼。

想要從苦因出離，那就要有正念正知，就是要有覺性，當有了覺性它才可以厭離、才可以離那個苦因。

但是要培養這個覺性，而且要維持這個覺性，可能大家就疑惑，說這個很不容易，我們來到這邊專修已經不容易了，回去日常生活那就更困難了，其實我們有這個疑惑是因為我們的覺性還不夠強。如果大家能把握它的重點、它的技巧，其實並不是只在這邊才可以修、才可以練習或者是說維持這個覺性，回去也可以一直把這個覺性延續在日常生活。所以我給大家以這個動作為所緣培養覺性，其實它很方便，它可以用在日常生活，但是我們人就喜歡把簡單的變成困難的，把困難的做為簡單的，就是有這樣的顛倒。其實我們是把這個簡單的這樣培養運用在日常生活，就是一舉一動，隨那個動作覺知，它就這麼簡單，只要我們維持這樣的覺知，不斷的去覺知、不忘失自己、不放逸的話，其實一點一滴、每一天這樣的培養、這樣的維持，它不會退步，就算它沒有進展、也可維持在原來

那個狀態。那我就講到這裡，請大家回去要繼續維持覺知，當我們可以維持不斷的練習，它就是自然增長的、它不會退的，大家不要軟弱，要堅強一點，而且要堅持，不要只是來共修的時候很堅強，一回去還是一樣軟弱。所以不論在哪裡，處處要堅強、處處要培養覺性，而且要常常提醒自己，如果覺得自己懶散了，趕快提醒自己，然後就要精進，而且如果覺得很困難，那就是要以忍辱來推動，做為推動力。如果不提醒自己的話，被外境轉了，貪念一起來，我們就乖乖的跟著它走。所以修行者就是以覺知為法住，這樣它會時時提醒我們，日常生活就是要以覺知睡、要以覺知做事，在行住坐臥上都要覺知的清清楚楚，如果出發點都是以正念、以覺知去做事的話，它就安全了，心也不會覺得累、心也不會覺得煩、心也不會軟弱，這個就是覺知。原來工作好像很重它就變輕了，原來工作讓我們很累，但是它就不累了。當我們碰到障礙的時候，對有覺性者來講，不會有任何的影響，他的心也不會動搖。

佛陀說：「自己要依止自己」，就是要以自己為歸依處、自己要依法不依他。如果能依己、依法，這樣的生活是自在的，尤其我們是佛陀的弟子、或者說是佛教徒，就是不要求、不要到處那個去拜、去求，不要依外面的做為依靠，就是要依靠自己，而且不要認為，外

面可能有什麼力量，有什麼能量。這一些要把它放下，因為佛陀他教的是「無我」，但是我們一直都尋找「有我」，所以現在世間為什麼會變成這樣，大家尋找的是「我」這個東西，就一直沒辦法找得到歸依處。