

执着的觉知

净名佛教中心、圆点心宁中心 - 佛学心宁讲座

- 禾乐 -



净名佛教中心与圆点心宁中心于2016年12月10日，联合举办了《执着的觉知》佛学心宁讲座，圆点心宁中心发起人兼导师定融法师为主讲者。此次讲座吸引了400余名信众，净名佛教中心主席吴钧居士、中心名誉顾问吴俊刚居士，均到场聆听。

何为觉知

定融法师首先解释了“觉知”的含义，“觉”是觉察、发现，“知”即明了、认识。人不仅要有知有觉，更要先知先觉，甚至有正知正觉。每个人都有觉性，它是一种能力，人们应该做的，是善用和提升这种能力，由觉性产生觉知，直至觉醒。

接着，法师通过一项互动活动，让信众了解到，人在不知不觉中建立了很多错误的观念和习惯，而且慢慢变得根深蒂固，不易改变。

关于执着

法师给出了执着的定义和分类：执着是一种烦恼，一种障碍；是于诸想法与人事物固执不舍；是因认识错误而生起的坚决的妄见，进而有追求与占有。执着大致上可分为轻微（如个人喜好）与严重的执着（如情执、我执），其种类非常广泛，不计其数。

法师还指出，执着属精神层面对一切事物错误的认知，让人由喜欢生贪染、不喜欢生嗔恨。它左右人的身、口、意而造作种种业，导致生命的苦痛，乃至生死流转。

社会现象

自恼恼人的“一定”- 对于自己处事、待人、接物，都有一定顽固的方式；对自己与他人的成败、得失、人我、是非等，都存在着非常强烈的“一定”，也因此让我们很难放下。

盲目跟从 - 由于缺少智慧，人们很容易受别人的影响而不自知，包括行为、思想、观念等等，从而不论对错，皆盲目跟从。

“拿起”教育 - 人们往往强调诸如“孩子，你一定要拿第一名，考最好的成绩，拥有世间最好的一切”的“拿起”教育，

却忽视了如何“放下”的教育。

通过深入分析时下的热点问题，法师为信众总结出执着的过患：在情绪上影响人们的喜怒哀乐等；透过行为和言语，自恼恼人、自伤伤人；可能引发种种的身体疾病；还可导致严重的精神失衡与疾病。

觉知与破除执着

法师劝勉信众应确立正知正见，他通过讲解十二因缘、十八界等内容，告知信众，人执着、放不下，是因为不了知世间和内心的实相，不正确的见解会不断产生偏执的想法和烦恼，加上贪嗔痴的习气，因此就迷失了自心而难以自拔。当然，学会放下并不是一朝一夕之事，需要在生活中不断练习。

法师表示，观因缘和合的无常性，可对治恒常的执着。他进一步解释道，六根、六尘、六识皆是因缘和合、生住异灭、因缘而生、因缘而灭，无常、苦、空、无我，非真实的法。可从圣人的角度去观察、思维、觉了因缘法、无常观等，从缘起与无常去觉知执着是一时的现象。

与此同时，法师也提醒信众，破执不等于放弃一切。在生活上，不迷执的人会考虑到种种因缘，一方面不断充实自己，设法改善因缘或随顺因缘；另一方面不过分强求，“拿得起，也放得下”。此外，如果执着合理且具有意义，又不与三毒相应，是应该坚持的。

结语

为了帮助信众温故和加深记忆，定融法师做了如下归纳小结：每个人都有某种程度、某方面的执着，可能许多人没有意识到。但一般上，当人们身心处在最脆弱的状态时，往往就会涌现出自己最挂碍与执着的心念或人事物。

若能觉知执着与掌握自己的执着，我们就可以成为自己生命真正的主宰者；若能正确的认识执着与对治执着，我们将会趋向自在与解脱。

我们不要等到最后才觉知，若能早点觉知自己的执着产生的影响，就可以早点对治，切勿等到最后一分钟。我们若有这份觉知，看待一切生命及所有的人事物也会更彻底，而并非只是表面肤浅的认识。当我们少了一分执着，就会多一分的自在。

(照片由圆点心宁中心提供)