

觉知的训练(三)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2012年9月23日

我们今天的课程是训练觉知。

在日常生活当中，即使我们的心非常的散乱，但是为什么我们过马路不会撞到车？或者是，即使在晚上睡着了之后，有人喊你的名字，你也仍然会做响应？这个都说明觉知的作用，其实它一直都在。即使我们的心非常的散乱，想过去、想未来，可是你走路还是一样会看，那个就是觉知。晚上睡着了，即使是睡着了，但是觉知仍然还在。所以我们要了解的就是，这个觉知其实它一直都在，只是我们没有去察觉到。

那为什么没有察觉到呢？就是因为我们的心散乱嘛，不是想过去，就是想未来，像一般我们在走路的时候也是，一面走，一面想心事，虽然不会踢到石头，但是它就是没有安住在当下。所以我们今天的练习，就是让觉知一直保持，就是安住在当下，保持觉知，念念分明。

所以等一下我们会先坐，坐个十分钟，然后我们到外面去走一圈，看这个整个过程当中，你能不能仍然保持这个觉知。所以等一下我们坐的时候，不管你是从数息，还是随息下手，我们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，那等到我们下座之后，到外面走一圈，看是不是仍然可以安住在当下，保持觉知。那就是一直保持我们的第六意识不让它落入比量、或者是非量，就是现量境，你只要保持第六意识的现量无分别，你就可以安住在当下，保持觉知。

那我们念过《八识规矩颂》就明白，前五识它是性境、现量，对不对？所以问题都不在前五识。所以等一下出去走一圈，你可以尽量用眼识看东西，你眼睛可以尽量看，耳朵尽量听，因为外面有各种的鸟叫虫鸣，那你也可以看到现在桂花正在盛开，还有各种的水果，像柚子，还有各种的菜，你可以看得很清楚，但是你当下第六意识保持现量无分别，但是你看得很清楚，也闻到桂花的香。所以，你尽管放松你的心情，打开你的六根，眼耳鼻舌身，你去看、你去听、你去闻，身体去感觉，是有一点热，天气闷闷的，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。

前五识当然是性境、现量，它没有问题，问题出在第六识，那第六识我们也念过，它是通三境跟三量，第六意识它有现量、比量、非量，它也通三境——性境、带质境、还有独影境。所以前五识没有问题，它就是性境、现量，我们只要保持第六意识的性境、现量就 O.K.了，那就是念念在当下，保持觉知，可以做得好。所以你第六意识尽量不要落入比量或非量，保持现量，现量就是性境。所以我们配合这个理论的了解之后，我们去实行，当下去做。

一般我们在坐中保持现量无分别很容易，但是你下座之后，是不是又散乱、昏沉、掉举，又回来了？是不是又马上又想过去、想未来？过去已经过去，没有什么好想，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。

所以我们等一下坐一下，我们就会在外面走一圈，然后再走回来这边，我们课程就结束，我们现在练习。

（觉知的训练户外练习）

大家都练习了一遍，觉得容易吗？安住在当下，保持觉知，容易吗？没有那么容易，对不对？所以要经常的练习。那各位回去，就是每天找一段时间来练习，那我们的希望是能够把这个觉知，可以一直保持让它延续，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，都能够保持觉知的时候，你临终才能够保持觉知。所谓临终有把握，也就是觉知的训练，当你连晚上睡眠都可以保持觉知，那你的生死大概就没有问题了，就是你临终能够有把握到你想要到的地方去。虽然也可以随着你的菩提愿，让它去牵引，就是哪边因缘成熟，你就到哪里去，也是 O.K.的啦，就是带着你的菩提愿离开这个人世，也是很好的，但是这个觉知还是很重要。那我们是透过五根，开放你的五根去练习，当你能够保持现量无分别的意思，就是说，你就可以安住在没有二元对立的觉性中。

如果以唯识来说，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，也就是你八识的本体当中。八个识都有四分，见分、相分，回归自证分，就是回归八个识的本体，它离我们的本觉就很接近了。所以我们是透过这个练习，让我们的本觉能够现前，那我们之后再一步一步地把它加深。那现在最重要的，就是我们的觉知能够保持，能够继续

地保持，一发现它又落入比量、非量的时候，因为你有觉知，所以你又提醒自己，再把那个觉知再找回来。

我们刚才说了，它从来没有消失过，只是因为你散乱、昏沉、掉举，你没有感觉它的存在，可是它一直是存在的，那我们就把这个觉知能够让它清醒地一直保持，这是我们训练的目的。

我们也说过，你完全地了悟，就是你觉知能够一直保持，你就是佛了。所以现在不能够保持现量无分别，安住在当下，是很正常的。你念念都能够保持觉知，就是所谓的「依智不依识」，就是你不再用八识来过生活，而是用智慧，所有的八识都转成五种智慧了，然后就过着智慧的生活，那就是佛陀，完全觉悟、了悟的人，所以我们是朝这个目标来向前迈进。

好，我们今天的练习就到这里结束。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。