

觉知的训练(四)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2012年10月21日

我们今天还是练习觉知。

就是跟上一堂一样，我们等一下先打坐十分钟，然后我们就出去走一圈。那练习的重点跟上一堂课有一点不太一样，就是我们还要继续地去深化那个觉知的力量，然后能够越来越强烈地感觉到觉知的存在。

所以我们今天就是也是一样的，开放你的眼耳鼻舌身，尽量去看、去听、去闻各种味道，然后身体种种的感觉，等一下应该会满热的。然后感觉的当下你去觉察，譬如说：你眼睛看到种种的色相，可是你当下你要察觉你那个能看见的那个功能，不在你看的東西上面，就是说，能见的功能不在种种的色相上。就是说，你看见什么东西，但是你那个能看的，不在你看见的东西上面，对不对？如果你的觉知在你看的東西上面，那你等一下看完了，那你的觉知也跟着消失了，对不对？所以你能够看的那个功能不在你看的東西上面，不然当你看完了以后，你的觉知应该也跟着那个东西一起消失嘛。

如果你能看的那个功能在你所看的東西的上面的话，当你不看的时候，它应该也跟着消失，可是没有，对不对？因为我们等一下又听，又听不同的声音，那我们也同样当下要觉知，你能闻的那个功能，不在你所闻的音声上，所听闻的音声上。你等一下听到车子声，还是喇叭声，车子声好像跟喇叭声一样，不管你听到什么声音，或者是施工的声音、噪音，可是你一听完，马上那个觉知就回来了，因为你知道你能听闻音声的觉知不在音声上，因为音声是无常，它会消失的，它是生灭的，听完就没有，听完就没有，可是你的觉知一直都存在。

所以你听的时候，你就知道你能听闻的那个不在音声上，这样有什么好处呢？就是你可以马上就把那个觉知又回来了，不然我们平常是看，看完之后就开始了，对不对？这个是什么什么……就想一堆了，或者是一闻到什么声音，面包刚出炉的声音，不是，闻那个味道，面包刚出炉的那个味道，一想，我等一下要买什么面包、什么面包，就出来了，对不对？那就是说，你的心跟着外缘转了。当境界来的时候，你的心跟着境界跑掉了，那就是你

没有保持觉知，安住在当下。可是，当你觉察到你能够见闻觉知的那个能力，不在色声香味触法上面，你那个觉知是不是很快就回来？那个才能够安住，我们不能安住就是跑掉了嘛，跟着境界跑了，所以你的觉知没有办法安住在当下，看到什么就跑掉，听到什么音声就跟着音声跑了，闻到什么味道也是，又想了一堆，就跟着境界跑了，所以没有办法安住在当下。可是，如果你有强烈的这个觉察，知道你那个功能，能够看、能够听的那个功能，不在外面的种种境界上面的话，你可以很快就回来了嘛，你看完就回来了，听完，觉知就回来了，因为觉知一直都在，一直都在。

所以，境界是生灭的，色尘、声尘、音声这个都是生灭的，可是我们能够看见、能够听到、可以闻到、可以感觉到的这个，它不是生灭的，它是不生不灭的，所以我们才会说其实那个觉知一直都在，只是我们跟着外缘怎么样？随着外缘流转了，所以我们那个觉知力好像消失了。所以，我们做这个训练的好处，就是它能够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。

那我们等一下先加深这样的一个观念，所以我们坐在这里，你也尽管去听，因为外面那个声音不断，生灭生灭的声音不断，所以你可以听，然后马上告诉自己，你能够听声音的那个觉知不在声音上，所以声音消失，你那个觉知并没有消失，所以你就仍然可以安住在当下。

那我们现在训练十分钟。

经过今天的练习，我们就可以很清楚地看见，或者是明了、了知，外在的境界尽管有生灭，但是我们能够觉知外在的心它是没有生灭的。那没有生灭的是什么？就是我们的自性嘛！我们的菩提自性也好，我们的真心也好，它是没有生灭的。那我们平常都会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，应该会比较近一点了，因为我们可以保持念念在当下，那念念保持这个觉知，那就是让我们的本觉念念能够现前，这个是我们的目标，相信这样就离开悟不远了。

那我们今天就练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。