

觉知的训练(八)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2013年6月23日

我们之前有一堂课，是训练看虚空的。那一次我们是在教室里面，我们在室内，然后是觉知我们坐的地方，到墙壁之间的虚空。那我们今天移到户外，把这个虚空扩大。那方法也是一样，就是保持觉知，安住在当下，不落入二元对立，只是很专注地看着虚空。所以等一下你们就坐到这上面来，然后往这个虚空的方向，就这样子练习。

(大众练习)

好，我们刚刚练习只是一个方法，那各位回去可以自己练习，因为我们前面还是有一些山啊、什么的，所以你们可以找比较空旷的地方。

时间就是早上十点左右，下午大概四点左右。因为冬天跟夏天，白天不一样长，冬天白天比较短，然后夏天白天比较长，所以这个时间是有点弹性的。冬天因为白天比较短，可能五点多可能就天黑了，所以可能要提前一点，就是三到五点之间都是可以的；那早上的话，就九点、十点是可以的，十一点就有点太亮。

我们看的方向也是有讲究的，现在太阳在后面，所以我们是背对太阳的方向，要不然你会觉得很刺眼，对不对？所以我们是背对太阳的方向，然后看着天空。最好选无云晴空，就是晴空万里，都没有云的时候，这个时候是最好。然后前面是非常的开阔，没有任何的景物的，这样的一个情况之下练习，是比较理想的。

那我们刚刚说「保持觉知，安住在当下」的意思，是不落入二元的对立。这个是我们训练觉知的一个口诀。不管你训练觉知的对象是什么，永远就是这几个原则，「保持现量无分别」的意思，就是说你看晴空的时候，不论你看到了什么，一概不理睬，不管它颜色怎么变化、光线怎么变化，有各种形状的变化，你都一概不要理，那个叫做有安住在当下，不落入二元对立。

二元对立，就是你开始有分别了嘛，它一下变大、一下变小、一下变亮、一下变暗，然后等一下又红色出来了，什么白色比较亮啊、什么的，这些都是落入比量的。所以我们说安住在当下，这个是非常重要的，就是保持现量无

分别。那这样子来练习的话，你就可以慢慢觉知虚空跟你是融合、融合、融合、融合，你就是虚空、虚空就是你，最后就会有这样的觉受生起。那还是不理它，任何的觉受生起，还是一概不理睬。

那我们今天这个课程就介绍到这里。