

覺知的訓練(三)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
2012年9月23日

我們今天的課程是訓練覺知。

在日常生活當中，即使我們的心非常的散亂，但是為什麼我們過馬路不會撞到車？或者是，即使在晚上睡著了之後，有人喊你的名字，你也仍然會做回應？這個都說明覺知的作用，其實它一直都在。即使我們的心非常的散亂，想過去、想未來，可是你走路還是一樣會看，那個就是覺知。晚上睡著了，即使是睡著了，但是覺知仍然還在。所以我們要了解的就是，這個覺知其實它一直都在，只是我們沒有去察覺到。

那為什麼沒有察覺到呢？就是因為我們心散亂嘛，不是想過去，就是想未來，像一般我們在走路的時候也是，一面走，一面想心事，雖然不會踢到石頭，但是它就是沒有安住在當下。所以我們今天的練習，就是讓覺知一直保持，就是安住在當下，保持覺知，念念分明。

所以等一下我們會先坐，坐個十分鐘，然後我們到外面去走一圈，看這個整個過程當中，你能不能仍然保持這個覺知。所以等一下我們坐的時候，不管你是從數息，還是隨息下手，我們只要坐到第六意識現量無分別就可以了。現量無分別，就是安住在當下，那等到我們下座之後，到外面走一圈，看是不是仍然可以安住在當下，保持覺知。那就是一直保持我們的第六意識不讓它落入比量、或者是非量，就是現量境，你只要保持第六意識的現量無分別，你就可以安住在當下，保持覺知。

那我們念過《八識規矩頌》就明白，前五識它是性境、現量，對不對？所以問題都不在前五識。所以等一下出去走一圈，你可以盡量用眼識看東西，你眼睛可以盡量看，耳朵盡量聽，因為外面有各種的鳥叫蟲鳴，那你也可以看到現在桂花正在盛開，還有各種的水果，像柚子，還有各種的菜，你可以看得很清楚，但是你當下第六意識保持現量無分別，但是你看得很清楚，也聞到桂花的香。所以，你儘管放鬆你的心情，打開你的六根，眼耳鼻舌身，你去看、你去聽、你去聞，身體去感覺，是有一點熱，天氣悶悶的，還是一陣涼風吹過來的當下感受，但是都仍然保持在第六意識的現量。

前五識當然是性境、現量，它沒有問題，問題出在第六識，那第六識我們也念過，它是通三境跟三量，第六意識它有現量、比量、非量，它也通三境——性境、帶質境、還有獨影境。所以前五識沒有問題，它就是性境、現量，我們只要保持第六意識的性境、現量就 O.K.了，那就是念念在當下，保持覺知，可以做得好。所以你第六意識儘量不要落入比量或非量，保持現量，現量就是性境。所以我們配合這個理論的了解之後，我們去實行，當下去做。

一般我們在坐中保持現量無分別很容易，但是你下座之後，是不是又散亂、昏沉、掉舉，又回來了？是不是又馬上又想過去、想未來？過去已經過去，沒有什麼好想，未來還沒有到，所以也沒什麼好想的，這樣你就可以念念安住在當下，保持覺知。

所以我們等一下坐一下，我們就會在外面走一圈，然後再走回來這邊，我們課程就結束，我們現在練習。

（覺知的訓練戶外練習）

大家都練習了一遍，覺得容易嗎？安住在當下，保持覺知，容易嗎？沒有那麼容易，對不對？所以要經常的練習。那各位回去，就是每天找一段時間來練習，那我們的希望是能夠把這個覺知，可以一直保持讓它延續，從白天清醒的時候，延續到晚上睡眠之後，等到你不論是清醒、還是睡眠，都能夠保持覺知的時候，你臨終才能夠保持覺知。所謂臨終有把握，也就是覺知的訓練，當你連晚上睡眠都可以保持覺知，那你的生死大概就沒有問題了，就是你臨終能夠有把握到你想要到的地方去。雖然也可以隨著你的菩提願，讓它去牽引，就是哪邊因緣成熟，你就到哪裡去，也是 O.K.的啦，就是帶著你的菩提願離開這個人世，也是很好的，但是這個覺知還是很重要。那我們是透過五根，開放你的五根去練習，當你能夠保持現量無分別的意思，就是說，你就可以安住在沒有二元對立的覺性中。

如果以唯識來說，沒有二元對立的意思，就是沒有能所，也就是你的見分跟相分都回歸到了自證分，也就是你八識的本體當中。八個識都有四分，見分、相分，回歸自證分，就是回歸八個識的本體，它離我們的本覺就很接近了。所以我們是透過這個練習，讓我們的本覺能夠現前，那我們之後再一步一步地把它加深。那現在最重要的，就是我們的覺知能夠保持，能夠繼續

地保持，一發現它又落入比量、非量的時候，因為你有覺知，所以你又提醒自己，再把那個覺知再找回來。

我們剛才說了，它從來沒有消失過，只是因為你散亂、昏沉、掉舉，你沒有感覺它的存在，可是它一直是存在的，那我們就把這個覺知能夠讓它清醒地一直保持，這是我們訓練的目的。

我們也說過，你完全地了悟，就是你覺知能夠一直保持，你就是佛了。所以現在不能夠保持現量無分別，安住在當下，是很正常的。你念念都能夠保持覺知，就是所謂的「依智不依識」，就是你不再用八識來過生活，而是用智慧，所有的八識都轉成五種智慧了，然後就過著智慧的生活，那就是佛陀，完全覺悟、了悟的人，所以我們是朝這個目標來向前邁進。

好，我們今天的練習就到這裡結束。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。