

覺知的訓練(八)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
2013年6月23日

我們之前有一堂課，是訓練看虛空的。那一次我們是在教室裡面，我們在室內，然後是覺知我們坐的地方，到牆壁之間的虛空。那我們今天移到戶外，把這個虛空擴大。那方法也是一樣，就是保持覺知，安住在當下，不落入二元對立，只是很專注地看著虛空。所以等一下你們就坐到這上面來，然後往這個虛空的方向，就這樣子練習。

(大眾練習)

好，我們剛剛練習只是一個方法，那各位回去可以自己練習，因為我們前面還是有一些山啊、什麼的，所以你們可以找比較空曠的地方。

時間就是早上十點左右，下午大概四點左右。因為冬天跟夏天，白天不一樣長，冬天白天比較短，然後夏天白天比較長，所以這個時間是有點彈性的。冬天因為白天比較短，可能五點多可能就天黑了，所以可能要提前一點，就是三到五點之間都是可以的；那早上的話，就九點、十點是可以的，十一點就有點太亮。

我們看的方向也是有講究的，現在太陽在後面，所以我們是背對太陽的方向，要不然你會覺得很刺眼，對不對？所以我們是背對太陽的方向，然後看著天空。最好選無雲晴空，就是晴空萬里，都沒有雲的時候，這個時候是最好。然後前面是非常的開闊，沒有任何的景物的，這樣的一個情況之下練習，是比較理想的。

那我們剛剛說「保持覺知，安住在當下」的意思，是不落入二元的對立。這個是我們訓練覺知的一個口訣。不管你訓練覺知的對象是什麼，永遠就是這幾個原則，「保持現量無分別」的意思，就是說你看晴空的時候，不論你看到了什麼，一概不理會，不管它顏色怎麼變化、光線怎麼變化，有各種形狀的變化，你都一概不要理，那個叫做有安住在當下，不落入二元對立。

二元對立，就是你開始有分別了嘛，它一下變大、一下變小、一下變亮、一下變暗，然後等一下又紅色出來了，什麼白色比較亮啊、什麼的，這些都是落入比量的。所以我們說安住在當下，這個是非常重要的，就是保持現量無

分別。那這樣子來練習的話，你就可以慢慢覺知虛空跟你是融合、融合、融合、融合，你就是虛空、虛空就是你，最後就會有這樣的覺受生起。那還是不理它，任何的覺受生起，還是一概不理會。

那我們今天這個課程就介紹到這裡。