

## 釋禪波羅蜜次第法門(25)

### 覺知的訓練②

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一二年十月二十一日

我們今天還是練習覺知。

就是跟上一堂一樣，我們等一下先打坐十分鐘，然後我們就出去走一圈。那練習的重點跟上一堂課有一點不太一樣，就是我們還要繼續地去深化那個覺知的力量，然後能夠越來越強烈地感覺到覺知的存在。

所以我們今天就是也是一樣的，開放你的眼耳鼻舌身，儘量去看、去聽、去聞各種味道，然後身體種種的感覺，等一下應該會滿熱的。然後感覺的當下你去覺察，譬如說：你眼睛看到種種的色相，可是你當下你要察覺你那個能看見的那個功能，不在你看的東西上面，就是說，能見的功能不在種種的色相上。就是說，你看見什麼東西，但是你那個能看的，不在你看見的東西上面，對不對？如果你的覺知在你看的東西上面，那你等一下看完了，那你的覺知也跟著消失了，對不對？所以你能夠看的那個功能不在你看的東西上面，不然當你看完了以後，你的覺知應該也跟著那個東西一起消失嘛。

如果你能看的那個功能在你所看的東西的上面的話，當你不看的時候，它應該也跟著消失，可是沒有，對不對？因為我們等一下又聽，又聽不同的聲音，那我們也同樣當下要覺知，你能聞的那個功能，不在你所聞的音聲上，所聽聞的音聲上。你等一下聽到車子聲，還是喇叭聲，車子聲好像跟喇叭聲一樣，不管你聽到什麼聲音，或者是施工的聲音、噪音，可是你一聽完，馬上那個覺知就回來了，因為你知道你能聽聞音聲的覺知不在音聲上，因為音聲是無常，它會消失的，它是生滅的，聽完就沒有，聽完就沒有，可是你的覺知一直都存在。

所以你聽的時候，你就知道你能聽聞的那個不在音聲上，這樣有什麼好處呢？就是你可以馬上就把那個覺知又回來了，不然我們平常是看，看完之後就開始想了，對不對？這個是什麼什麼……就想一堆了，或者是一聞到什麼聲音，麵包剛出爐的聲音，不是，聞那個味道，麵包剛出爐的那個味道，一想，我等一下要買什麼麵包、什麼麵包，就出來了，對不對？那就是說，

你的心跟著外緣轉了。當境界來的時候，你的心跟著境界跑掉了，那就是你沒有保持覺知，安住在當下。可是，當你覺察到你能夠見聞覺知的那個能力，不在色聲香味觸法上面，你那個覺知是不是很快就回來？那個才能夠安住，我們不能安住就是跑掉了嘛，跟著境界跑了，所以你的覺知沒有辦法安住在當下，看到什麼就跑掉，聽到什麼音聲就跟著音聲跑了，聞到什麼味道也是，又想了一堆，就跟著境界跑了，所以沒有辦法安住在當下。可是，如果你有強烈的這個覺察，知道你那個功能，能夠看、能夠聽的那個功能，不在外面的種種境界上面的話，你可以很快就回來了嘛，你看完就回來了，聽完，覺知就回來了，因為覺知一直都在，一直都在。

所以，境界是生滅的，色塵、聲塵、音聲這個都是生滅的，可是我們能夠看見、能夠聽到、可以聞到、可以感覺到的這個，它不是生滅的，它是不生不滅的，所以我們才會說其實那個覺知一直都在，只是我們跟著外緣怎麼樣？隨著外緣流轉了，所以我們那個覺知力好像消失了。所以，我們做這個訓練的好處，就是它能夠幫助我們念念都能夠安住在當下，不會隨著六塵境界攀緣，然後跑掉，這就是我們今天要訓練的主題。

那我們等一下先加深這樣的一個觀念，所以我們坐在這裡，你也儘管去聽，因為外面那個聲音不斷，生滅生滅的聲音不斷，所以你可以聽，然後馬上告訴自己，你能夠聽聲音的那個覺知不在聲音上，所以聲音消失，你那個覺知並沒有消失，所以你就仍然可以安住在當下。

那我們現在訓練十分鐘。

經過今天的練習，我們就可以很清楚地看見，或者是明了、了知，外在的境界儘管有生滅，但是我們能夠覺知外在的心它是沒有生滅的。那沒有生滅的是什麼？就是我們的自性嘛！我們的菩提自性也好，我們的真心也好，它是沒有生滅的。那我們平常都會說用我們的真心過生活，讓一切都在我們的自性當中生起，聽起來好像很遙遠，可是透過今天的練習，應該是比較近一點了，因為我們可以保持念念在當下，那念念保持這個覺知，那就是讓我們的本覺念念能夠現前，這個是我們的目標，相信這樣就離開悟不遠了。

那我們今天就練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。