第二節課《修心七要》10/16/2021（一）

稍稍安住在皈依發心上面，今天我們繼續《修心七要》的讲解，頂禮大悲觀世音菩薩，刚刚我已經唸誦了，前面也有偈頌的禮敬文。上一節課的內容裡面我們大體上也講到如何觀察自己了解自己，用心如何去了解到人生難得壽命無常，輪迴痛苦因果不虛這些前行的內容，所以相關的這個上面需要了解前行，首先當修前行法這個內容，當然我們學一下和修的兩個層次，就我們现在講的時候只能學一下，但是希望同时大家能够多一些的学习和了解，虽然大家已經有一些人修完前行，那在這個上面還是會有不同，就是整個深度修行上面的一种體驗，還有一些人著手修行前行那非常好，如果對前行完全不加重視的人，那是不是有其他的方式可以彌補呢，那可能還是一樣的需要集資淨障的，或許不是以前行的名義，但是還是需要修行出離心慈悲心，包括皈依修集資淨障，如果願意修密法的話當然要修《上師瑜伽》以及其他的本尊相關的一些修行，包括生起次第相關聯的，有寂止聖觀的禪修，這些都是一脈相承有連結的。正行的這個部分有修习菩提心，包含了兩種菩提心的修持，主要是講了勝義菩提心，也是結合了止觀來修的這樣的內容，但是在之前呢，就是心要安靜下來這樣的一種的修行，所以開始的修行阶段不要説調伏心，連自己有心和意識續留的觀念都不是太清楚，所以開始的時候以慈悲的心或者觀空、苦、無常、無我這些一系列的方式，或者是身受心法種種的方式，感觸到一些有形有相的現象，讓心專注在這個上面，這個在西方或是其他地方比較流行，正念的修行或是身體上面的掃描啊，觀照每一個局部到身體的整體，然後再來進一步感受自己的心的狀態啊，苦受樂受不苦不樂的這種感受這些，然後再觀照一些觀念的飄移，一些念頭的升起和消散這種的狀態，這是對心和無常。另一方面是觀法和無我，這一方面相對觀的一般比較少，當然某種程度說是沒有侷限啊，或是無限的種種的一些說法，因為有很多人从各种佛教或是一些其他的流派傳承當中，現在的一些做法把他們做為課程打包一樣，所以在這個方面呢大家可以對於外面的一些修行方式或對於病人有一些幫助，這種也比較流行，而且可以做為社會當中很大的一部分做为健康的運動一樣，但是這個裡面跟佛教的修行有很大的差別，因為他們不認為他们是在修解脫道，所以有些就是暫時的身心的放鬆，身體的治療啊，減壓或者是憂鬱、沮喪、孤獨啊，還有一些情緒的那種的綜合症，有些睡眠不好或者是其他的一些，当然從某種程度來講，對人有益處那是非常好的，但是說像佛法當中的一些見地啊，修道啊這些就是也要看對境，佛也講了不同的教法如何去幫助別的眾生，但是首先要自己弄清楚這是一点，然後幫助別人的時候是自己真的懂，如果自己都不懂或是半懂不懂，其實我們的那些所謂的幫助不一定有太大的幫助，所以這方面呢就是跟一般的現在很多正念啊或是其他的一些學習的地方的話，學上三個月或是幾個月就會有那種畢業證，很多人喜歡這些，說你已經是符合那种正念引導或者是訓練之類的，但是這些跟真真正正的體驗修持這方面佛法的要求這兩個差很遠，所以大家對這些觀念稍有一些清楚的認識很重要。我们刚刚说的那个在修持之前首先要皈依，內道的修行當中我們都說共同的部分，比如觀人生難得壽命無常啊，包括一些基本上因果的學習，觀察輪迴，的確是善有善報惡有惡報，這些是從某種程度上來講可以公開共通的一些部分，不僅是佛教，某一種程度业的观念無常的觀念在其他的一些宗派學說裡都有的，所以不共同的這部分呢，就是從佛法当中有真真正正願意經由這些前面的前期觀察，想要解脫想要超越除了世俗的欲求以外的那種智慧，所以我们從一般小乘来讲是涅槃，或者是大乘的是成就菩提，所以從内道整體的介紹包括皈依啊，包括基本的佛教和外道之間禪修的差別，所以名項上面有些比較接近止觀，但是確實如果仔細去觀照的話相差很大，所以這些一系列的介紹很重要，所以在修行當中也是一樣，就要修皈依的部分，那在這個之前我們修加行共同外前行結束以後，不共同的那些前行已經正在介紹當中，主要是我們现在自己在心裡想一下，皈依佛法僧三寶這個對境，這個是我們修行皈依的時候，這個佛為究竟的證悟的目的地，法是證悟的道路，僧是證悟的助道友，有了這個成就佛果證悟了佛以後就講了這個法，然後後世來践行這個法來成就這個佛果，就是這個僧團來護持佛法的延續，或者說因為普通人有了這個法以後能夠證悟佛果，法很重要，因為法僧團才存在，所以法非常的重要，也是因為僧，僧裡面能夠出佛的果，修行者能夠內在的發践行的話必須是人在踐行，友情依靠內在的證悟，所以言說佛法的話也要靠僧，證悟的話也是如此，延續佛的慧命，佛已經在這個世界上面，釋迦摩尼佛離開世界很多年，但是佛的教法的傳承是由僧來延續下來的，或是修行的團體和個別的修行者，所以僧既是有法在認知當中有法，經驗當中有怔的這個傳統，怔法和教法的傳承，所以即便是在未來世，佛過去講法時沒有見到佛，沒有真正參與聽到法，在後世者因為僧的存在還是能夠聞到純正的佛法，所以跟這些有密切的關係，所以我們說皈依佛法僧，皈依的其中一种是歡喜心，一個是有三寶對修行者是极大的福報和恩德，我們要這樣想，了解佛聽聞法依靠僧的道理。這個之後呢，禪修的時候因為有些人可能坐在椅子上面更舒服些，甚至有些人說能不能躺著、臥著禪修，一些上師可能說其实姿勢並沒有那麼重要主要是修心，對於真正腿腳不方便的人來講，年紀太大真的不適合盤腿長時間的那種坐姿，身體條件根本不允許，那這樣當然是另當別論了，一般來講還是儘量盤腿坐的方式比較好，儘管如果說腿和身體的一些姿勢的上面，禪修有時用七支法，比如大日如來七支的方式，毗盧遮那的七支方式來坐，但是有些人對自己要求又比較高又苛刻，一定要雙盤，或是覺得自己能雙盤其他人不能雙盤有這樣的想法，但是那個也沒有那麼重要，就是自己能夠單盤散盤這樣就好，這個主要是禪修的坐姿上面不要東倒西歪，或是容易睡著或是晃頭晃腿都不好，有些身體的姿勢不對就會昏沉、散乱之类，所以要求坐的時候像坐如鐘一樣的，雙手呢就是右手在上左手在下放在臍下，或是放在雙腿膝蓋上面，這兩種都可以，一般比較自然就好，有些刻意對拇指弄得像圓圈一樣，說是這樣比較容易保持警覺，其實整體上面比較穩就可以，主要這個姿勢也是心不散的一种方式，最只要的還是大部分人比較強調背部稍稍挺直，這樣按照佛法里的氣脈名點的講法就是身體直的時候就脈直，主要指的是中脈，脈直的時候氣就順，如果氣很流暢的時候，心就容易定下來，臂膀略微通風一樣的不要縮得特別緊，當然頭可以動，但是一般禪修不要刻意的挺得特別難受，背比較直就好，但有些禪修裡面說下巴稍稍得往內收一點，不要下巴頂著前方那種，標準的姿勢就是平時我們看到的釋迦摩尼佛像的那樣的方式，而且手印有些是觸地印，但是我們就不需要做觸地印那種，或者不动佛也好，大日如來像都是坐得比較穩直的姿勢。舌尖抵上顎這種很多人的看法好像自己這樣造作反而不自在，平時嘴裡也沒有那麼多的不舒服，這些就看個人。然後眼睛向前方虛空當中看，視線拉高拉低這些可以自己調，但是如果一直看天上的那種的方法，據說是外道裡有這種的禪修，看太陽或是向上看其他的天神世界的這種做法，另外一種就是修知足謙卑捨世出離的往最近處看的一種，或者說因為散亂向近處看，昏沉時候向遠方看，抬高一點眼睛的這種方式。那一般平時修的時候沒有那麼多的問題的情况下，基本就是向前方直視就可以，有些人說定前面45度角，有些人説看鼻尖，看鼻尖一般其實並沒有那麼舒服。所以在這裡建議目視前方就可以了，隨著昏沉狀態眼睛可以往上往下調整。然後數氣息就是氣輪出氣吸氣、出氣吸氣，每一次一個循環，吸一次氣出一次氣算一循，大家現在可以出一次氣、吸一次氣，1、2、3、4、5、6、7次；1、2、3、4、5、6、7次；1、2、3、4、5、6、7次，基本上是這樣子，三輪7遍一共21次，作為靜下來的一種方式，在觀心前有些不是要出三次濁氣啊，九次濁氣或是一些方法都有的，我們修這個的時候就儘量21遍靜下來，那我的呼吸速度可能跟大家不一樣，所以大家隨自己的呼吸頻率就好。

第二节課《修心七要》10/16/2021（二）

然后再这个皈依的要点，身体姿势的要点，再加上呼吸的要点，再加上以前大家都有训练过这个寂止的禅修，这个修法并不是本身纯粹的那种训练呼吸，其实他是在修菩提心，寂止是前期的把修菩提心融入到過程當中的前期訓練，是在準備的過程中而進行的修行，這就是我們之前講過寂止禪中的九個次第，就是調象圖裡所講的九住心，以這個方式來訓練自己的心，因為如果心比較穩定的話，对于修慈悲心有很大的帮助，這個過程中如果有一些干擾的時候呢，也會比較平穩地去觀照到這個修行的內容。所以我們前面無論修什麼法，比如三殊勝前面有發菩提心，中間能夠在無緣空性或者是在其他的這些正念當中，最後有迴向，但是這些當中如果有干擾太多，或是修止觀干擾太多的話，修行的質量就不太好，內心的發心也沒有發好，慈悲心也沒有修好，菩提心一直也都是各種的妄念，修哪一個法的時候總是有散亂和妄念種種的呈現，這个時候修行就沒有力量，禪修的時候沒有定力，所以為此結合菩提心來修九住心，或者是我們修勝義菩提心的時候，其實是在修寂止禪和聖觀禪，寂止禪有助於聖觀禪真正的能够升起這個功德，所以寂止禪是一切修法的一個基礎。這時對于內住的修行，那有些修行的人的經驗當中有的比較長，或是已經修得比較圓滿的話就對這些內容非常容易明白，但只是學一下不修的話那過一段時間就對這方面的修行會比較模糊，包括概念和裡面的意思都好像已經淡忘了，那大家稍稍安住一下，讓心寂止的这个部分～

比如說大家可以專注於《修心七要》的“心”字中間的一個點，專注在這樣的一個上面，心不思其他的念，純粹開放當中專注在這個點上～然後回過頭來關注這個心是自己的覺知意識，為名為知的心，所以這個當中僅僅是心的凝結一切的心，这上面稍稍的回到他的初原一樣，稍稍安住，放鬆當中～

九住心也是這樣來修，一個是讓心穩住，再一個這是有對境的，對境可以是自己的心也可以是外在的一個物像，包括佛像，然后內住的話主要是觀照自己的心一直的在流散當中，稍稍的寂止讓心能安住，主要就是安住，这个稍稍有點安住的觀念現前的時候，這個就是內住的意思。續住的意思是說我們的心會不斷地散，散的時候就了解說第一念散了以後還要第二念，總之就是當下能夠安住以後延續另外一個當下，就是持續的安住的意思，所以這個是續住的意思。然後再進一步來講，我們的心以第一分的當下安住，隨著時間再一次持續的安住，這個延長的部分就叫安住，就是內住、續住、安住這三個，但是這三個不是那麼明顯的升起禪修的時候一個比較困難的階段。再說就是調伏的時候，那個安住的時間更加長，好像自己能夠感知到有一段時間確實心沒有動心沒有散，意念當下安住的，這個自己能夠感知道，我確實在安住同時又在驚醒的一種狀態。然後寂靜就是更進一步，這個就是一個安住修行的過程當中安住在內住，在特定的对境當中，再一次把這個特定內境的這個持續拉長，然後不斷的安住，散了以後要回到內在和延續的這個安住上面，如果念頭散了就是不斷地回來再內住和續住當中。意思就是不跟隨妄念，不排斥妄念，不需要刻意的，排斥的時候其實是另外一種的散亂，所以不要對自己的禪修不好或者是妄念昏沉的時候感到沮喪，你只要做正確的事情，不正確的就會隨之消失的，就是光明出現的時候，黑暗隨之消失，不用刻意的擔心黑暗，你只要光增大就可以，這樣的時候妄念減少，名分住分增長，這樣的一個過程。然後再進一步的調伏當过程中呢，在這個當中還是會有一些散亂，但是那個散亂是需要想到禪修的功德，所以自己很願意持續的進一步的修行，調伏心的方式禪修是最主要的，或者說是必經之路一樣的，所以遲早都要把這個部分修好，那我還不如早一點把他修好，禪修的這個部分他幫助我們減少今生的散亂，解決來世輪迴的痛苦，所以在今生當中幫助我降伏自心降低煩惱，不隨煩惱和不造負面的業，那當然未來也不會受苦果，反而是成就佛果，想到這種禪修的功德。

然後進一步來想的时候，最機寂靜，有的時候還是會有一些這樣那樣的跟著一些細微的念頭還在控制著自己，包括一些根深蒂固的一些習氣比較難轉，這時就想這些妄念貪嗔痴的某一類的習氣，確確實實是過患，如果我當下今生不調伏的話，就是禪修的力量現前，而要把煩惱的這些習氣去掉，我們應該把心交給禪修的功德，而不能交給妄念和煩惱和那種痛苦，把方向盤應該留給自己的心持續在禪修的道路上面，如果我們現在跟著煩惱走，那將來也有一大段時間甚至很多輩子當中，我們還是會跟著煩惱走，那跟著煩惱走的結果就是不斷的輪迴不斷地受苦，不斷的經歷各種各樣的痛苦，這些痛苦有些是我們現在沒有辦法想像的痛苦，所以這樣想時，應該要提起深度的心力，覺得別人的傷害都是暫時的，但是自己對妄念的不加留意而導致的傷害是最可怕的，像寂天菩薩《入行論》裡有很多，怎麼就是既沒有形象也沒有什麼，可是我們却賦予他足夠的力量導致我們牢牢的吸附在這個輪迴裡面，看起來並沒有強大的像外面那些危險一樣強大，但事實上是最危險的是內心的煩惱，他有辦法一直掌控輪迴，所以我們要想一下調伏心的功德，禪修的功德，寂靜的功德，散亂煩惱業障這些上面的一些過患，這樣以後就逐漸的，內心越來越寂止的時候就越來越能夠感受到內心起的善惡的念頭的差別，有一些習慣性的念頭就自己過去了，自己注意不到的，而有些時候演繹了好幾輩子都沒有能力警醒自己，其實自己內心的運動其實就是最根本的力量正在帶向自己前往不同的業和因緣，所以最好的一种方式就是逐漸的禪修當中體會到當念頭升起的時候，不會讓他待很長時間，甚至幾天幾年幾個月，甚至很快念頭出現時都能觀察到念頭是善念惡念，善念多而惡念少的趨勢變化，這個部分結合的就是細微的念頭，我們平時的時候別人跟你說了道理，你可能覺得這個道理是對的，那個道理是對的，但是你觀察自己的心的時候就發現原來自己平时的心像牆頭的草，或者說有時跟著各種閃現的念頭而呈現紅色青色黃色的竄起的火焰一樣，我們的念頭當中也有這些負面的善或不善的念頭，隨時都可以展現出來，所以這個就是內心當中跟著自己的覺知，這個就是明的一種修法，你自己明白你自己的內心正在發生什麼事情，就像寂止修的我們之前修一個種子字或是一個點來修，但是如果看自己的心來修的話就是這樣修。

第二节课《修心七要》10/16/2021 （五） 但是眼睛本身並不能夠代替所有，它只能刻畫一個形像，但是不能解釋這個現象，所以主要是心第六識，在這幾個部分比較活躍的，眼睛也隨時都是接觸的信息有差別，那眼睛沒有接觸到特定的景象的話，心可以追憶一些景象，但聽別人說的話可以想像一種景象，但是如果沒有任何這方面的心思活躍的話，就是也沒有眼睛提供給這個信息，它不會純粹靠自己的力量呈現一系列完整的景象，這些也是做不到的，當然我們像觀修的時候用心靈的眼睛去觀到的，這個大家都有體驗，這個能做到的程度也是有限的，有些觀得好的話，那些細微的都能夠如同看到一樣，但對一般來講的話並沒有這種的能力。你想像一種的聲音，你媽媽说叫你的聲音很熟，這個耳邊回想會有類似的，但這個跟真正地呼叫一聲這些還是有差別。在特定的一些夢境當中產生的時候，可能或許會有截然不同的狀態，有些人看到的景象跟現實看到的自己的景象也是像的，行使的這個功能，這個我們在氣脈明點里面也講了，他是特定的根識上面記憶和活躍的組合一樣的，所以有些這方面前世的業，或種種的干擾下產生的。那第七識有個恆常的，他是前六識不太穩定，像念頭像爆米花一樣，一直在起，耳朵裡面也是，除非你固定的刻意的聽循環的聲音，除此之外他是非常隨機的，所以眼耳鼻舌身都是類似的。比如舌頭嚐到的，吃一頓飯的功夫都有很多味道，或許是因為那一盤菜的原因，隨時吃的時候也有變化，舌頭的後面前面和你放食物的習慣，開始前後接觸的時候感受也不一樣，他有一定的共同，但是也在隨時在變的。但是第七識和第八識相對比較穩定，第七識自我的感受也是相對比較穩，哪怕夢中也會有一個自我在那邊，或許你沒有刻意的觀照他，但是不知不覺中還是有一個自我。然後再一個就是我們的藏識這個部分，好像他一直在發揮著基礎性的作用，才有第六識相對比較粗大的意識現前的基礎，所以我們從相對的角度來講，或是從顯現的角度來講有八識，那八識的根本安住的時候呢，安住在道體住普基，或者道體住阿賴耶，那我們在這個修行的時候拋開如幻的觀察，以及前面我們講的寂止的修行的功德的時候，讓自己的心和眼耳鼻舌身根境識的粗大的層面不再活躍或者是降低了他的活躍度，然後逐漸的融入到觀察顯現在迷亂當中的，逐漸的融入到它的本質的無有自性的空性，也就是我們講的道體，把心安住在不造作的，沒有那麼多的意識的呈現無念當中，不再活躍於五根六根上面，所以六根妄念不追隨，無染意識第七，我執的這個上面剛才也講了，就是觀心性無聲，對治也自解，這就是第七，這個執著我執也被解構，所以這時還是在一種覺知當中，安住在名分心性的當中，這個就是我們所說的，他不是在觀察，在這時就是道體住就是安住在無思無念，沒有造作沒有分別狀態當中。有些人會想這個智慧和阿賴耶識的不是說無念的狀態但不是智慧嗎？或是說阿賴耶和阿賴耶識分兩種嗎？所以我们在观察阿赖耶的状态，就是没有念头，但是并不是在智慧的状态，他有阿賴耶識也有某種細微的明分，所以才會有第七識和第六識的以及前面的那些感受現前，所以它不是究竟的勝義菩提心，它是一種止的狀態在阿賴耶識當中，所以很多人以為自己開悟了，自我空了，沒有了好像找不到身體，好像自己已經成就了，這樣的一種誤解出現在這個當中。就是先融入阿賴耶識，像睡眠的時候有點像暈過去了一樣，這樣的沒有特定的意識的明顯的意識，但是這個在修行當中事實上是一種的止的狀態，但並不是勝義的真諦。阿賴耶是阿賴耶識的本體，才是真正需要安住的道體住普基的意思，這個才是真正的勝義菩提心，所以能夠安置這種的狀態，就是能夠有了悟空性的見解的基礎上面，然後了解到止的無聲是什麼意思，這個首先要有一種對空性的正確地了解，我們說一個是概念上的了解，一個是體悟上面的了解，需要體悟上的了解，所以不然的話就是用概念來引導安住在體悟當中，這個是關鍵。所以大家試著稍稍的安住一下～一個是深度的這種止的修行，道體住阿賴耶的時候，如果你住在阿賴耶識的狀態下，那另外一個就是了悟到空性這種智慧而觀修的，所以就是一種真正的勝觀或是究竟的勝義當中安住，也就是安住在阿賴耶道體本體當中，這兩個就是這個差別，所以前面講的「思諸法如幻，觀心性無聲，對治亦自解」，主要是這個，這幾個方面而獲得的一些結論，住在道體住普基的上面。今天就先講到這裡。希望大家能夠有真真正正對法對於傳承上師和對講法的人有修行當中的信心，這個很重要，所以修行當中有事半功倍的道路，所以平時念誦長壽文啊，祈請文啊或者是講一個論點禮敬本尊，就是包括祈禱作者也是這樣發願祈請，祈求加持，對於真正內心當中的如理如法的能夠獲得法味，能夠獲得這些勝解嚴祥上面有非常大的加持，所以也希望大家也隨著這個黃金珠幔的傳承上師們的教導來去如法的行持。

《恆常念誦願文》

 全知無垢光尊者

願我乃至生生世世中

獲得具足七德之善趣

願我出生立即遇正法

具有如理修持之自由

願我能令上師生歡喜

日日夜夜之中行正法

願我悟法後修精華義

彼生越過三有之大海

願我能為眾生傳妙法

承辦他利無有厭倦心

願我能以無偏大事業

令諸有情一同成正覺

《金剛結願文》

祈請上師本尊重垂念

今此精進修持之善法

以及三世所積諸善根

總集迴向無上大菩提

從今直至菩提果之間

種性高貴聰慧無我慢

具足大悲恭敬上師尊

願能永住具德金剛乘

灌頂成熟具足誓言戒

究竟近修以及二次道

無有困難證得持明果

願能順利成就二悉地

諸現圓滿幻化網之輪

諸聲即為離說密咒音

諸念即自覺性無為法

願證無有離合大安樂

毀戒念障本淨無須斷

證外內密無別而酬補

諸現自解普賢廣界中

願斷惡趣證論涅等性

大明點即身剎本圓性

大誓言即淨除取捨相

大周遍即解開希憂結

願證大圓滿之法身果

三傳上師加持入心間

心中圓滿幻化網密道

依靠四種任運之事業

願能救度無邊諸眾生

寂猛化身尊眾做授記

一切空行愛護如親子

一切護法遷除諸違緣

願能成就心中諸所願

如來教法興旺極增盛

持教大德一切心願成

無餘遷除有情諸違緣

願令一切圓滿如意成。

第二節課 《修心七要》10/16/2021（四）

「思諸法如夢，觀心性無生」這個部分，我們剛剛看山河大地，原子或是桌子椅子包括色身，從肉身的每一個地方去觀照，發現確確實實找不到任何實存的本性這個以外，進一步觀照這個心，向內去觀修內心的這種無身空性，觀心性無生，所以這個跟觀察外面其實差不多的，我們感覺眼耳鼻舌身的對境如此真實的存在，從空性的角度並沒有否認他說，他並不是這樣或者是那樣刻意去扭曲一個事情，而是說他的顯現並不是我們理所當然的或是一般認知的一個方式來存在的，但是只是說如夢，並沒有說沒有夢，如夢幻的顯現並沒有否定。一樣的，心上面來觀照的話也是一樣的，我們有外境和互動所產生的各種很強大的內心的感受，除此之外，我們內心當中也是有很多的活動，有感覺到的心的力量和作用，常常高興不高興，喜歡不喜歡，各種各樣的八萬四千種的情緒存在，而且很清楚昨天我在想什麼，小時候在想什麼，那時候懼怕，這時候高興，種種的覺知，聽到這個聲音就在想，那不是我們的心在解讀這個狀況嗎，就像是佛陀講到為一位女士解釋鼓的原理，說聲音是從鼓的面上敲的还是鼓的槌上面，還是鼓的架子上面，怎麼樣產生的，後來解構了以後就是還是推到一切法沒有自性的角度。所以我們也是一樣，雖然沒有覺知一系列的運作和計劃，或者完成一個人生，但是當你觀察心的時候也是一樣，找不到任何一個實存的心，在其他的教典裡面也會有很多怎麼樣去觀察他們的位置，觀察他的形狀顏色，從時序上面去觀照過去現在未來，最後找的時候從實現上面也找不到一個檔項，所以，以這一類的方式去觀照，是在身內身外體外或者是身內外之間這種的尋找的一系列的方法也有，其實你這個可以找，但是十方如來沒有找到過，所以我們找到的話那也不是真正的究竟找到，但是一般來講，自己體驗過的還是很重要，所以佛法當中一系列的訓練去找心～我們這個上面稍稍的觀照一下找一找心，觀心性無生，主要在這個上面～剛剛外在的顯像上面，觀照如夢，觀心性無生，心找不到，心的自性肯定是空，也沒有說在那邊有個實有的自性，任何法都是一樣的，然後進一步再想既然我向外看如夢，向內看找不到實存的現象，觀心性無生，找不到這個真实性，那再觀照說，在觀察外境又觀察自己內心的察者，對他做一番觀察，說有沒有一個真正的出量，向內向外還有一個觀察者，正在忙著觀察一個內一個外，所以這個就是我們所說的第三個對治亦自解，就是對這些方面觀察去了解這個現象的本質 ，超越一般局限的認知，這個投射本身也是沒有實存的～所以在這個當中，大家可以觀察思維諸法如夢，进一步觀照心性無生，然後再進一步來講，外境的萬法如夢一樣，內心也是顯而無實，也是空性的，所以就是觀察內外的心本身也是如此，就觀察者本身，也沒有任何實存，所以這樣的情況下，這三個觀察或者是不真實的發現和了悟，或者說從這種觀察者本身也是空性的獲得一種自解脫，執著實有當中解脫，執著實有是非常忙碌的，但是一旦發現這些以後，心就有些真真正正的超然自在了～前面那三個以後呢，那這個後面的部分「道體住普基」，在前面觀照的內容以後，這三個方式大家平時就要真真正正要修，有很多的法義，但這個法義是相當珍貴的法義，大家要好好地從現有的這些了解到各個都是登上黃金寶座的寶梯，所以要好好地運用這個修行的方法，怔得這個覺醒的道路是非常好的方法。所以我們心可以說有兩個面向，一個是它的本質，一個是它的顯現，顯現來講我們所說的是世俗諦，本質來講我們說是心的勝義諦，心有種種的念頭情緒，種種的習性透露出來的，所以這個在夢當中展現各種的心念，夢裡面各種各樣的夢，遇到各種各樣的場景，快樂的不快樂的，困難的輕鬆的，這個本質上面就是現在的心也是一樣的，如果你直接觀察，這些去了解這個心的話，你可以平時能夠感受到，所以說，當這些出現的時候，就像一個人做夢的時候知道夢的不真實，隨然如此逼真的顯現，確實沒有真实的自性，那這就是我們所說的瞭解他如夢如幻，就是我們同時顯現的時候同事瞭解他的如夢如幻的，顯現並不會束縛我們的這個意思，因為你同時在他的表象當中了解心的本質，显像当中。所以我们显现的这个心运作，我们可以说显像，心有不同的面相，包括我们的眼睛和肉体构造和眼识当中可以看到的种种的色法，一切可以用眼睛可以看到的，用耳朵耳根和耳识能够听到的声音，鼻子对境的香和味道，也就是鼻子闻到的嗅觉舌头品尝到的味道，身体接触到的各種触觉，这些就是我们五官和五官识产生的五境，这个五种根境总的运作的来源于识，就是我们所说的六识，所以我们单纯的说用眼睛的话能看到事情，但是我们也说过他不能夠相互替代，舌头尝到的感受用耳朵没有办法，但鼻子的某一部分一闻很辣，舌头尝到的，虽然感受很不一样，确实有些时候鼻子和舌頭能夠判斷有些的苦和酸，但是感受上面也是有显然的差别。但是只是眼睛看到的並沒有產生複雜的像分別概念一類的，他幫助你呈現景象或對境的對質，他並不能直接告訴你這個是好壞美醜善惡這一類的，或者說以前講的，我們看到某人不悦意的對境，那這個主要是心識的記憶和他對事物的判斷，這個人為什麼對你來講是不悦意的表現和你判斷的標準，或者過去對你帶來不好的影響，而產生的。