

## 12、一些內觀的練習

( 觀察心的活動 ) 去了解“一切唯心造”

### A ) 觀察念頭和情緒

讓我們深入的觀察心內的活動，小心的看看念頭和情緒從何而來，是否從無而來？為什麼無中生有？

念頭和情緒生起後，繼續觀察它的位置，它是在頭之內或是外？是在前面、後面還是上面？再看看誰在觀察念頭和情緒，那個觀察者在哪裏？最後，觀察念頭和情緒的離去，它去了那裏？

念頭和情緒的來來去去，只是因緣聚和因緣散的結果，是大自然運作的一個規律，緣生緣滅發生在大自然任何一個現象上，你只是大自然一部份，故念頭情緒生滅不是你個人的事，不屬於你，不要以為是你的念頭和情緒，不要認同它是你的，它只是大自然的運作而已。

### B ) 觀察概念心的活動

觀察概念心 ( Conceptual mind ) 的活動去明白他們，去明白一切都是概念心的把戲。

1、觀察概念心如何生起，概念心如何標籤，如何命名看到的東西，和聽到的聲音，嗅到的氣味，吃到的味道，觸到物件的感受等等。例如看到一朵花的顏色，聽到一隻鳥的聲音，觸到一件物件的感覺等。

2、看看概念心如何建構出這個由不同物體造成的世界，包括花草樹木，山川河流，太陽月亮星星等，看看心如何通過概念和命名令這世界出現。

3、觀察心如何建構你在這邊作為一個主體 ( subject ) ，一個觀察者 ( observer ) 和建構一個客體 ( object ) 在那邊，作為一個被觀察者。再看看心如何標籤“我”在這邊和對象在那邊。

4、看看心如果生起二元分別的概念，如美醜，好壞，對錯等等。

### C) 觀察“我”和“自我意識”如何生起

小心觀察心如果生起“我”的概念，如何有“我”的感覺，如何執着這個“我”為真實，小心看看這個“我”是否一個標籤 ( label ) ，它的指示物 ( referent ) 是什麼？當你想着“自我” ( myself ) 時，有什麼念頭來到你的心？你可以如是去觀察當這個“自我”自然的生起，或者你可以刻意的生起這個“我”去觀察它。

看看這個“我”究竟指的是什麼，是根據你的身體，思想，性格，習慣的特點去標籤這個“我”，或用其他基礎去命名這個“我”，也看看是否每次都是用同樣的方法去命名這個“我”，這個命名“我”可能每個人都不一樣，是很私人的，是很獨特的，也可能每一次都不一樣，你去看看吧。人家可能對你說：「你有很多角色，這個角色，那個角色，那一個是真正的你？」你是一個父親，一個丈夫，一個老師，一個學生等等。你問問自己你真正是那一個？看看心怎樣回答你，當你深入覺察，慢慢的你會很清楚從你的角度去看，你的心裏覺得你是什麼，你就是什麼，這就是我們說的“自我”是空的。

從以上 A、B、C 的觀察，深入的觀察，你會漸漸明白“萬法唯心”的道理。一切一切包括山河大地、人、動物、植物、非生物，一切事物都是從我們心中生起的顯相，從概念心安立而好像真實的出現在我們面前。仔細的觀察，我們明白他們都不是真實存在，只是我們心中創造和安立的，只是存在在世俗相對真理中，不是絕對的存在。