

觉知的训练(九)  
最尊贵的净莲上师讲解  
讲于台北新店  
2013年7月7日

我们之前说要安住在当下，保持觉知，目的就是要让我们的本觉现前。可是练习了一段时间，大家都告诉我，很难保持觉知，安住在当下有困难嘛，对不对？因为它一下就跑掉，一下就跑掉，很难保持，也很难安住。没关系，我们还有方便法。

所以，我们今天就讲，有一个方法，可以帮助我们不断不断地跟本觉相连，然后你经常练习，本觉就比较容易现前。

这个方法就是：我们观想一个白色的明点，在我们心间的位置，明点的意思，就是明亮的光点，叫明点。它是白色，非常明亮的光点，就在我们心轮的位置。假设我们身体的中间有一条脉管，就是我们身体中脉，那它就在我们身体的中间，然后心轮的位置。就是这边进去，然后碰到我们身体中间的那个中脉的那一点，有一个白色的明点。

那我们只要有空，不一定是打坐的姿势，我们只要一想起来，我们就观想那个白色的明点，在我们心间，它就是跟我们本觉联系的一个方法。不然你说我们一直没办法保持觉知，也没办法安住在当下，落在二元对立当中，那我什么时候本觉才现前呢？那变成说好像不太可能，如果说我一直跑掉、一直跑掉，我们的心一直攀缘外境的话，变成说我不管修行多久，它都是不可能本觉现前的。

所以，我们就要另外想办法，怎么让我们跟我们自己本来觉悟，叫本觉，我们本来是觉悟的，那个本觉，怎么让它产生一种联系。那就用观想白色的明点，它本身就是本觉的代表。

所以我们平常一想到，就观想我们心间有一个白色的明点，这时候我们就跟我们的本觉做一个联系，随时随地你都可以这样子来做。像刚刚来这边上课，在车上、坐车的时候，或等车的时候，甚至平常你办公的时候，中间休息个五分钟，你也可以练习。或者是觉得说现在心情很烦闷，来练习一下。

就是它是非常的方便，随时随地你只要一想到，就观想心间白色的明点。这个时间也不用太长，就是你想到就这样做、想到就这样做，所以它非常的

方便。在我们日常生活，随时随地都来练习，练习跟我们的本觉做一个比较深沉的联系。

那我们现在就可以把这个方法来练习看看，那我们时间也是很短，最主要的是知道这个方法怎么做，就可以了。现在开始练习。

（大众练习）

也许有人会问说：这个明点到底要多大？它的大小不重要，因为它只是一种提醒。那你说我不要观白色，我观红色、黄色、蓝色、绿色，可不可以？不同的颜色，代表不同的能量。那白色呢，在这里，它是代表我们清净的自性。好，那就是为什么我们要选择白色的明点，作为我们的依止的目的在这里。所以这个时候我们就是一定观想白色的明点。

那要注意的就是我们千万不要抓得太紧，因为怕它跑掉了，所以我们就一直抓得紧紧的，你的意念一直在你的心间抓得紧紧的，时间久了也不太恰当。

所以我们就是放轻松，把它作为一种提醒，就可以了，想到就观想一下，然后就放松。你喝咖啡的时候，也可以想一下；喝茶的时候，也可以观想一下；吃饭的时候也可以，想到就想一下，就是很自然的、很轻松的，不要抓得很紧。

因为我们不是一种修定的训练，修定就是你的所缘境尽量不要让它分散嘛。因为要学习专注，要培养定力，所以我们的的心，在这个所缘境上，会一直专注在这个上面，专注久了叫做定力。

那我们现在这个方法，跟我们修定的方法是不一样的，我们只是一种提醒。所以我们只要想到，我们就跟我们的本觉做一个连结，这样子就可以了。那当然你越常想到的话，你的本觉就越快现前嘛。所以经常想它，晚上睡觉也是，躺下去就观想心间白色明点，然后就睡着了，这样也很好，就是随时随地都可以做这样的观想。

那我们今天就练习到这里。