

觉知的训练(十)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2013年7月21日

我们上次练习观心中有一个白色的明点，当我们观明点的时候，就等于让我们的本觉现前，所以明点是我们清净自性的代表，也就是本觉。所以明点就等于本觉，本觉就等于明点。

所以我们今天要练习我们的心跟明点融合为一，心就是明点，明点就是心，明点就是本觉，本觉就是心。所以当你可以观想明点现前，也等于本觉现前，当下，心就是本觉，本觉就是明点。

所以我们现在练习，让我们融入明点，明点也融入我们，合而为一。

好，现在开始练习。

(大众练习)

说到为什么我们为什么要观明点，我观一尊佛像不可以吗？我观阿弥陀佛不可以吗？或者是密教每一个本尊都有一个种子字，那我观种子字不可以吗？为什么一定就是明点呢？在这里一定要观明点。它的用意在于：如果你还有一个形像，或者是种子字的话，你就容易落入二元对立。

因为有一个能观的心，还有一个所观的境，这就是二元对立，有能、所就是二元对立。我有一个能观佛像的心，还有我所观佛像的境，二元对立。所以你用一個能观的心，起一个所观境，永远二元对立。那我们说保持觉知，安住在当下，不落入二元对立的分别，可是你还是用能所二元对立的观法，你永远没有办法到达能所双亡，或者能所合一。

所以我们才要做刚刚的练习，本来有一个能观的心，观什么？观明点，我现在能观的心跟明点合而为一，就没有二元对立。所以它这个训练的方法就是要超脱二元对立，让本觉现前。只要你的心跟明点合而为一，当下就是保持觉知，安住当下，不落入二元对立，全部都做到了，所以念念本觉现前。就是觉嘛，觉就是佛嘛，佛就是念念觉，所以你的功夫能够保持念念本觉现前，就是念念觉。

那你一失去本觉，就落入二元对立，就开始迷惑颠倒，一切的烦恼痛苦，就是这个时候开始的。一离开本觉，落入二元对立，烦恼就开始了。烦恼生

起，痛苦就来了，轮回也是从这里开始的。

所以一念觉是佛，一念迷是众生，差别就在这里。所以我们做这样的练习，就是希望跟本觉合一，能够念念让本觉现前，不落入二元对立，然后继续保持、保任这样的功夫。

你一念觉，这一念就是破无明，所以它是破无明最快，念念觉就念念没有无明嘛，无明就是这样被破的。所以这个法门对我们开悟呢，它是非常快速的一个法门，它也很方便，随时可以练习。我在走路的时候、坐下来、发呆的时候、我吃饭睡觉的时候，都可以这样子来练习，这样子来观想。

好，那我们今天就介绍到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。