

覺知的訓練(九)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
2013年7月7日

我們之前說要安住在當下，保持覺知，目的就是要讓我們的本覺現前。可是練習了一段時間，大家都告訴我，很難保持覺知，安住在當下有困難嘛，對不對？因為它一下就跑掉，一下就跑掉，很難保持，也很難安住。沒關係，我們還有方便法。

所以，我們今天就講，有一個方法，可以幫助我們不斷不斷地跟本覺相連，然後你經常練習，本覺就比較容易現前。

這個方法就是：我們觀想一個白色的明點，在我們心間的位置，明點的意思，就是明亮的光點，叫明點。它是白色，非常明亮的光點，就在我們心輪的位置。假設我們身體的中間有一條脈管，就是我們身體中脈，那它就在我們身體的中間，然後心輪的位置。就是這邊進去，然後碰到我們身體中間的那個中脈的那一點，有一個白色的明點。

那我們只要有空，不一定是打坐的姿勢，我們只要一想起來，我們就觀想那個白色的明點，在我們心間，它就是跟我們本覺聯繫的一個方法。不然你說我們一直沒辦法保持覺知，也沒辦法安住在當下，落在二元對立當中，那我什麼時候本覺才現前呢？那變成說好像不太可能，如果說我一直跑掉、一直跑掉，我們的心一直攀緣外境的話，變成說我不管修行多久，它都是不可能本覺現前的。

所以，我們就要另外想辦法，怎麼讓我們跟我們自己本來覺悟，叫本覺，我們本來是覺悟的，那個本覺，怎麼讓它產生一種聯繫。那就不用觀想白色的明點，它本身就是本覺的代表。

所以我們平常一想到，就觀想我們心間有一個白色的明點，這時候我們就跟我們的本覺做一個聯繫，隨時隨地你都可以這樣子來做。像剛剛來這邊上課，在車上、坐車的時候，或等車的時候，甚至平常你辦公的時候，中間休息個五分鐘，你也可以練習。或者是覺得說現在心情很煩悶，來練習一下。

就是它是非常的方便，隨時隨地你只要一想到，就觀想心間白色的明點。這個時間也不用太長，就是你想到就這樣做、想到就這樣做，所以它非

常的方便。在我們日常生活，隨時隨地都來練習，練習跟我們的本覺做一個比較深沉的聯繫。

那我們現在就可以把這個方法來練習看看，那我們時間也是很短，最主要的是知道這個方法怎麼來做，就可以了。現在開始練習。

（大眾練習）

也許有人會問說：這個明點到底要多大？它的大小不重要，因為它只是一種提醒。那你說我不要觀白色，我觀紅色、黃色、藍色、綠色，可不可以？不同的顏色，代表不同的能量。那白色呢，在這裡，它是代表我們清淨的自性。好，那就是為什麼我們要選擇白色的明點，作為我們的依止的目的在這裡。所以這個時候我們就是一定觀想白色的明點。

那要注意的就是我們千萬不要抓得太緊，因為怕它跑掉了，所以我們就一直抓得緊緊的，你的意念一直在你的心間抓得緊緊的，時間久了也不太恰當。

所以我們就是放輕鬆，把它作為一種提醒，就可以了，想到就觀想一下，然後就放鬆。你喝咖啡的時候，也可以想一下；喝茶的時候，也可以觀想一下；吃飯的時候也可以，想到就想一下，就是很自然的、很輕鬆的，不要抓得很緊。

因為我們不是一種修定的訓練，修定就是你的所緣境盡量不要讓它分散嘛。因為要學習專注，要培養定力，所以我們的心，在這個所緣境上，會一直專注在這個上面，專注久了叫做定力。

那我們現在這個方法，跟我們修定的方法是不一樣的，我們只是一種提醒。所以我們只要想到，我們就跟我們的本覺做一個連結，這樣子就可以了。那當然你越常想到的話，你的本覺就越快現前嘛。所以經常想它，晚上睡覺也是，躺下去就觀想心間白色明點，然後就睡著了，這樣也很好，就是隨時隨地都可以做這樣的觀想。

那我們今天就練習到這裡。