

覺知的訓練(十)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
2013年7月21日

我們上次練習觀心中有一個白色的明點，當我們觀明點的時候，就等於是讓我們的本覺現前，所以明點是我們清淨自性的代表，也就是本覺。所以明點就等於本覺，本覺就等於明點。

所以我們今天要練習我們的心跟明點融合為一，心就是明點，明點就是心，明點就是本覺，本覺就是心。所以當你可以觀想明點現前，也等於本覺現前，當下，心就是本覺，本覺就是明點。

所以我們現在練習，讓我們融入明點，明點也融入我們，合而為一。

好，現在開始練習。

(大眾練習)

說到為什麼我們為什麼要觀明點，我觀一尊佛像不可以嗎？我觀阿彌陀佛不可以嗎？或者是密教每一個本尊都有一個種子字，那我觀種子字不可以嗎？為什麼一定就是明點呢？在這裡一定要觀明點。它的用意在於：如果你還有一個形像，或者是種子字的話，你就容易落入二元對立。

因為有一個能觀的心，還有一個所觀的境，這就是二元對立，有能、所就是二元對立。我有一個能觀佛像的心，還有我所觀佛像的境，二元對立。所以你用一個能觀的心，起一個所觀境，永遠二元對立。那我們說保持覺知，安住在當下，不落入二元對立的分別，可是你還是用能所二元對立的觀法，你永遠沒有辦法到達能所雙亡，或者能所合一。

所以我們才要做剛剛的練習，本來有一個能觀的心，觀什麼？觀明點，我現在能觀的心跟明點合而為一，就沒有二元對立。所以它這個訓練的方法就是要超脫二元對立，讓本覺現前。只要你的心跟明點合而為一，當下就是保持覺知，安住當下，不落入二元對立，全部都做到了，所以念念本覺現前。就是覺嘛，覺就是佛嘛，佛就是念念覺，所以你的功夫能夠保持念念本覺現前，就是念念覺。

那你一失去本覺，就落入二元對立，就開始迷惑顛倒，一切的煩惱痛苦，就是這個時候開始的。一離開本覺，落入二元對立，煩惱就開始了。煩惱生

起，痛苦就來了，輪迴也是從這裡開始的。

所以一念覺是佛，一念迷是眾生，差別就在這裡。所以我們做這樣的練習，就是希望跟本覺合一，能夠念念讓本覺現前，不落入二元對立，然後繼續保持、保任這樣的功夫。

你一念覺，這一念就是破無明，所以它是破無明最快，念念覺就念念沒有無明嘛，無明就是這樣被破的。所以這個法門對我們開悟呢，它是非常快速的一個法門，它也很方便，隨時可以練習。我在走路的時候、坐下來、發呆的時候、我吃飯睡覺的時候，都可以這樣子來練習，這樣子來觀想。

好，那我們今天就介紹到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。