

## 探究心性

萨迦天津法王开示

心性的探究，需以沉稳的专注力为基础。因此我们先简单介绍止的修持（专注的修持）。止的修持，可以从许多层面来讨论。从最基本的阶段而言，至少须处于安静，舒适，没有嘈杂和干扰的环境。坐姿以跏趺坐（双盘）最佳。如果不能跏趺坐，也可以手结定印挺拔而坐。

对初学者来说，无所缘的止的禅修也许有点困难；因此最好使用目标（所缘境）来集中注意力，例如佛像，花朵，或其他目标。将目标安稳放置到距离两英尺的地方，与视线平齐；由于任何的不稳都可能引发更多妄念，所以应确保它不会摇晃或移动。

然后试着收摄呼吸，眼睛和心，专注于所缘境，不去想它的特点，形状或颜色。单纯的集中注意力，并安住其上。一旦有风吹草动——比如灯亮了或者声音响起，念头难免就会随之生起；在那时，立即收摄注意力，重新专注于所缘境，并安住其上。



## 五种应遮止的过患

在修止时，有五种过患需要遮止。第一种过患是懈怠，或不努力专注于目标，第二种是遗忘所学的修持方法和诀窍。第三种过患是双重的：“昏沉”和“散乱”。即使你铭记修持方法，这两种障碍也会发生。昏沉指心极为昏昧和迟钝，如同沉入水底或梦中一般。散乱即相反，心散乱各处，无法专注于所缘境。昏沉和散乱为第三种过患。第四种过患是：虽然明知心散乱各处，却不采取相应的对治法。第五种过患是：滥用对治法，导致对治法本身成为一种干扰而非助缘。以上是五种应遮止的过患。

## 五种过患的八种对治法

第一种过患即懈怠，有四种对治法：欲、勤、信、安。第一种对治法为欲，即对修止要满怀热忱和兴趣。当对某件事情感兴趣时，我们会勤勉精进。第二种对治法为勤：付出身心的努力。第三种对治法为信：坚信经由修法能获得暂时及究竟的成就。只要具足信心，不管修什么法，都会很殊胜。第四种对治法为安，即由修止得获身心福乐。若看到由修法而来的善果，我们将兴致盎然。例如，当生意人看到勤劳获利时，他当然就会发愤工作；否则就不会了。我们看



到禅修所致的善果也是如此；即使目前的善果只是暂时的安乐，平静和身体的放松，都能鼓舞我们。身心是紧密相连的，而心尤为重要。若我们内心康泰，即使身体不适，也能感觉良好。若内心软弱，即使身体很好，也可能很痛苦。

这四种对治法中，勤勉精进最为重要。如果运用这些对治法而仍无法克服懈怠，则应思维轮回过患，观修转心四思维，并多听闻教法。经由这些方法，尽力去除懈怠，培养心的专注。这四种对治法可断除第一种过患，即懈怠。

第二种过患即健忘的对治法为“忆念及觉知”。当你领受修止的教法后，须奉行教法，并铭记在心。如此一来，无论何时起修，你都能即刻忆起这些教法。“忆念”是第二种过患的对治法。

第三种过患（昏沉及散乱）的对治法为“观照”。观照自心是否昏沉或散乱，极为重要。如前所述，当心昏沉时，就如昏睡一般，你虽然想专注，但心混沌昏昧，昏昏欲睡。当心散乱时，万念纷飞，涣散各处。时时观照昏沉和散乱这两种倾向至关重要。观照自心为第三种过患的对治法。

对治第四种过患即不修对治法的方法是：修习对治法。一旦你发现心误入歧途，便应努力于采取对治法。

第五种过患，即滥用对治法，乃至对治法对心造成干扰而令其不安，对治的方法为发展不偏不倚的平衡，既不要太紧，也不要太松。

运用这八种对治法，我们便可断除修止中的五种过患。

## 止的阶段

修止的第一阶段体验被称为“瀑布”体验。宛如瀑布一般，念头一个接一个的不断生起。当禅修中万念纷飞时，我们可能会气馁。但其实，我们平时的妄念一点也不比这时候少，只是我们浑然不觉而已。当我们打坐禅修，专注于所缘境时，我们才觉察到这些念头。因此这其实是一个好迹象，我们不应气馁。这种经验被称为“认出念头”。

第二阶段为“念头歇息”的体验。尽管念头还是生起，但间隙出现了。念头开始累了；当他们再生起时，间隙产生了。这是第二阶段的体验，我们仍需继续修止。

第三阶段为“念头疲惫”的体验。遇有外缘时，念头便生起；而若无外缘时，念头就不生起。这是第三阶段的体验。

第四阶段为“有波浪的海洋”。海洋一般是较为平静的，但偶尔也有波浪。类似的，心十分平静，清明安住于所缘境，但偶尔也会有一两个念头冒出来，如同海上偶尔出现的波浪。

第五阶段被称为“无波浪的海洋”。修止至习惯成自然后，便能非常平静的安住在所缘境上，如同无波的海洋。即使有外在的干扰，心都不会被牵着走，而平静安住，一心专注于修止的目标。心不被外缘所扰，而向内专注于心的明相。通过离于外缘的内在专注，我们便能断除妄念，一心安住于心的明相。以上是对修止的一个简要介绍。

在心宁静无念的基础上，我们便可修习内观禅修（心的本性的禅修）。

### 心的本性：明，空，及明空不二

心有三个面向：明；空；明空不二的圆融，是心的本性。这看似自相矛盾：

“明”似乎意味着有什么存在，而“空”则貌似虚无。两者似乎彼此矛盾，但其实不然。明与空如同火与热一样不可分离。你无法将火和热分离；火本身即是热。类似的，明与空也不可分离。这便是心的本性。内观禅修的第一步，是觉知心的明相。[为此，我们必须进一步探究明相的含义。]



根据佛陀的教法，自我并不存在。我们执着于身体和心理现有的五蕴(如识蕴，受蕴等)和合，执取为自己，为“我”。但这个“我”究竟在哪里呢？如果真有“我”，那么它必然存在于名字，身体或心的某处。但名字却是空的。名字只是别人给我们取的而已，任何人或任何东西都能有任何名字。因此这个实质为空的字并不是“我”。

当我们检视色身时，发现它由血肉，骨骼，皮肤及其他组成。我们可以从头到脚的来搜寻“我”，但都不会在任何地方找到它。我们常说“我的身体”，这意味着身体是异于“我”的。我们说“我的房子”，意味着房子并不是我，而是“我的”；与

此类似，我的头，心，手，脚都是如此，他们是“我的”，但并不是我。同样的，这是我的身体，那么“我”在哪里呢？我们寻遍色身，都找不到“我”这个所有者。那么“我”必然在别处。“我”既非色身，亦非我们的心。

心时时刻刻都在改变。过去心已逝，未来心未生，现在心时刻改变。而且，正如我们称“我的房子”一样，我们称“我的心”。这个心并不是“我”，它是别的东西。我们根本找不到这个“我”，它既非名字，亦非色身，更非自心。

此外，在自身以外，我们也找不到这个“我”。它不是由外人所造。一切现象，包括外境，皆因我们强大的习性而显现。而事实上，心外无物。我们看到的，听到的，或者尝到的一切，都并非真实存在；我们的生活，我们所经验到的一切，亦非真实存在；只是我们极为强大的习性导致了他们如梦幻般的显现。

在梦中我们看到许多现象。和现实生活中一样，梦里遇上好事，我们就很高兴；而如果遇到恐怖的景象，我们可能醒来还心有余悸。与此类似，森罗万象均如梦一般，并无一物客观存在。由于主体不存在，故而诸如色，声，味等客体也不存在。如果心真实存在，那么它在哪里？在身体内吗？在身体外吗？还是在两者之间？心在身体的哪个部分呢？如果心存在，它必然有形状。那么心是什么形状呢？是圆的还是方的？如果心存在，它必然有颜色。你的心是白的，黄的，绿的，蓝的，还是其他颜色呢？我们找不到心的颜色或形状。

在我们活着而清醒，而非死亡或无知觉的情况下，唯一存在的，是心的明相和连续性。就如从婴孩到成人，直到生命终结一样，心续的明相一直延续。心相续来自前世，贯穿今

生，并将延至来世。明相的连续性是心的一个面向或特点。一切事物都有其特点，以区别于其他事物。比如花，其特点是花有叶子，并有特定颜色和形状；依于这些特点，花因此被称为花，它与其它没有叶子等其他花的特点的东西，如麦克风或桌子有别。与此类似，心的独特之处在于明相和明相的连续性。因为有心——它行一切善恶之事，所以我们不能说心不存在。

需要考虑的第二点是：明相在何处？它来自何处？现在何处？将往何处？心从未生起，了无缘起，了无所住。明相即是空性。和前面的逻辑类似，如果明相存在某个地方的话，它必然存在于或色身内，或色身外，或二者之间，但事实并非如此；它必然有特定的形状和颜色，事实亦非如此。心的特质是明相，心的本质是空性。他们是不可分离的：明相本身即是空性，空性本身即是明相。当你寻找心时，无处可寻；你也找不到它的形状或颜色。因此心即是空性，然而有心。我们不能说心不存在。如果心不存在的话，是谁或者是什么在行善恶诸事及经历一切苦乐呢？心的明相与空性是圆融不二的。

在清明专注的基础上，我们尝试禅修明相，空性，以及二者的双融。就绝对真理而言，禅修者，禅修，或者禅修方法都不存在。这超越了我们现有的心理概念。我们所看到或所作的一切，都在相对真理的层面上。我们的心亦处于相对真理的层面。处于相对真理层面的心，无法理解绝对真理；绝对真理超越了一切实有与虚无的极端。

一般人不愿劳神费力去审视，去追寻“生命是什么？我们为何在此？为何我们得经历现在的生活？”这些问题。他们不过随遇而安，既来之则安之罢了。一些了解佛教和非佛教的哲学，文化和宗教的聪明人，则试图追寻生命的真义。他们自忖“我们为何在此？

这一切是何以出现的呢？”然后得出各种结论：存在造物主；或者，万法皆是心，为心的投射，等等。

佛陀曾亲自授记，在他涅槃后将出现一位名为“龙”的法师，能诠释佛陀教法的真义和智慧。正如佛陀所授记，龙树菩萨应世说法，宣说了迥异于其他佛教哲学学派的中观义理。在众多哲学学派中，中观见是最高深的。龙树菩萨的哲学体系从相对真理和绝对真理两类角度来诠释所有事物。在相对真理的层面上，今生以及承受今生果报的人都是存在的。但有别于其他学派的是，在绝对真理的层面上，他没有立论。在用极敏锐的逻辑智慧分析了今生和其一切现象之后，龙树菩萨的结论是：绝对真理超越语言文字，超越边见。我们既不能说事物真实存在，或它不存在，也不能说它两者皆是，或两者皆非。存在或不存在的表述，只在相对真理层面有意义，而非绝对真理层面。

在相对真理层面，龙树菩萨认同缘起法则：万法皆由因缘和合而生。没有哪样事物能独立实存；一切事物皆依赖其因缘，否则无法存在。相对层面的真理为缘起法；绝对层面的真理为空性。但我们并非在讨论虚无主义。空性和虚空只是文字而已。当我们说虚空或者空性时，意味着它“超越一切语言概念”。空性彻底超越了我们目前深陷其中的二元体系。

## 如何观修心性

我们要如何观修心性呢？我们无法一步到位的直接观修。在开始时，我们仅有智识上的理解。“超越一切边见与概念”，说来容易，但我们究竟该如何体验到这点呢？通过思



维，智慧将显现并增上，直到我们最终证悟究竟真理。证悟之后，我们将离于一切业力习气。但是，如我们这样的凡夫，必须按次第循序渐进的修行。

第一步，生起定解：外境皆为心。如我一开始所说，一切都是心：心造作所有善业恶业，及所有的苦乐。一切外境皆为心。在经典及前贤大德们的引文语录中，都有诸多的阐述——我们的前世今生及一切经历是如何唯心所现，也有许多如何随时应用和实修的例子。



梦境是很重要的一个例子。我们做梦时，梦境跟生活一样真实。在梦里，我们与朋友们欢聚，看到颜色和形状，这些都能左右我们的心。如果是好梦，我们的心便很快乐，我们也很享受。梦和此生有什么区别呢？答案是毫无区别。在梦里，我们经历事情，在此生，我们也同样经历。“真实生活”和梦境这两者，并没有真正的区别。唯一的区别在于，我们的强大习气，在梦中比在生活中要少一些。但在本质上，两者毫无二致。由此我们奠定此生即心。

第二步，生起定解：心境（心理状态）犹如魔法表演。当魔法师表演时，他们用很多原料和咒语来创造各种东西。在我们看来，那些创造出的东西就跟现实生活中的东西一样真实。根据同样的道理，当特定的因缘具足时，某种心境便生起了。如果欠缺任何一方因

缘，这种心境就无法显现。同理，我们的一生——我们看到的，听到的，尝到的，感受到的一切，都取决于心。即使我们穷困潦倒，处境艰难，如果我们的快乐，我们就快乐。即使我们拥有最好的环境和设施，如果我们的不快乐，我们就不快乐。一切经验均取决于心。比如，同样一幢房子，对甲来说是快乐之地，但对乙而言却可能是伤心之地。假如外境真实存在，那它应该带给每个人完全相同的经验才对。如果这幢房子是真实的快乐之地，那么，它必然对每个人而言都是快乐之地，无一例外！然而，我们各人的经验却大相径庭。因此，第二步是确认一切心境皆如魔法表演。

第三步，生起定解：万物了无自性。万法相互依存，皆随因缘而生。想想这个例子：看到致笑的因由时，婴孩就笑；他们可能无法描述致笑的因，但他们直接体验到了。然而，绝对真理超乎存在或不存在的极端。

综上所述，心的真实本性包含三个面向：明相，空性，及明空不二的圆融。关于此主题的例子和譬喻俯拾即是，可供学修。我们必须在生活中加以应用，并按次第循序渐进修行，以开显智慧。经由圆满福慧资粮，我们必将获得究竟证悟。