

探究心性

薩迦天津法王開示

心性的探究，需以沉穩的專注力為基礎。因此我們先簡單介紹止的修持（專注的修持）。

止的修持，可以從許多層面來討論。從最基本的階段而言，至少須處於安靜，舒適，沒有嘈雜和干擾的環境。坐姿以跏趺坐（雙盤）最佳。如果不能跏趺坐，也可以手結定印挺拔而坐。

對初學者來說，無所緣的止的禪修也許有點困難；因此最好使用目標（所緣境）來集中注意力，例如佛像，花朵，或其他目標。將目標安穩放置到距離兩英尺的地方，與視線平齊；由於任何的不穩都可能引發更多妄念，所以應確保它不會搖晃或移動。

然後試著收攝呼吸，眼睛和心，專注於所緣境，不去想它的特點，形狀或顏色。單純的集中注意力，並安住其上。一旦有風吹草動——比如燈亮了或者聲音響起，念頭難免就會隨之生起；在那時，立即收攝注意力，重新專注於所緣境，並安住其上。



五種應遮止的過患

在修止時，有五種過患需要遮止。第一種過患是懈怠，或不努力專注於目標，第二種是遺忘所學的修持方法和訣竅。第三種過患是雙重的：“昏沉”和“散亂”。即使你銘記修持方法，這兩種障礙也會發生。昏沉指心極為昏昧和遲鈍，如同沉入水底或夢中一般。散亂即相反，心散亂各處，無法專注於所緣境。昏沉和散亂為第三種過患。第四種過患是：雖然明知心散亂各處，卻不採取相應的對治法。第五種過患是：濫用對治法，導致對治法本身成為一種干擾而非助緣。以上是五種應遮止的過患。

五種過患的八種對治法

第一種過患即懈怠，有四種對治法：欲、勤、信、安。第一種對治法為欲，即對修止要滿懷熱忱和興趣。當對某件事情感興趣時，我們就會勤勉精進。第二種對治法為勤：付出身心的努力。第三種對治法為信：堅信經由修法能獲得暫時及究竟的成就。隻要具足信心，不管修什麼法，都會很殊勝。第四種對治法為安，即由修止得獲身心福樂。若看到由修法而來的善果，我們將興致盎然。例如，當生意人看到勤勞獲利時，他當然就會發憤工作；否則就不會了。我們看到禪修所致的善果也是如此；即使目前的善果隻是暫時的安樂，平靜和身體的放鬆，都能鼓舞我們。身心是緊密相連的，而心尤為重要。若我們內心康泰，即使身體不適，也能感覺良好。若內心軟弱，即使身體很好，也可能很痛苦。

這四種對治法中，勤勉精進最為重要。如果運用這些對治法而仍無法克服懈怠，則應思維輪回過患，觀修轉心四思維，並多聽聞教法。經由這些方法，盡力去除懈怠，培養心的專注。這四種對治法可斷除第一種過患，即懈怠。

第二種過患即健忘的對治法為 “ 憶念及覺知 ” 。當你領受修止的教法后，須奉行教法，並銘記在心。如此一來，無論何時起修，你都能即刻憶起這些教法。 “ 憶念 ” 是第二種過患的對治法。



第三種過患（昏沉及散亂）的對治法為 “ 觀照 ” 。觀照自心是否昏沉或散亂，極為重要。如前所述，當心昏沉時，就如昏睡一般，你雖然想專注，但心混沌昏昧，昏昏欲睡。當心散亂時，萬念紛飛，渙散各

處。時時觀照昏沉和散亂這兩種傾向至關重要。觀照自心為第三種過患的對治法。

對治第四種過患即不修對治法的方法是：修習對治法。一旦你發現心誤入歧途，便應努力於採取對治法。

第五種過患，即濫用對治法，乃至對治法對心造成干擾而令其不安，對治的方法為發展不偏不倚的平衡，既不要太緊，也不要太鬆。

運用這八種對治法，我們便可斷除修止中的五種過患。

止的階段

修止的第一階段體驗被稱為“瀑布”體驗。宛如瀑布一般，念頭一個接一個的不斷生起。當禪修中萬念紛飛時，我們可能會氣餒。但其實，我們平時的妄念一點也不比這時候少，隻是我們渾然不覺而已。當我們打坐禪修，專注於所緣境時，我們才覺察到這些念頭。因此這其實是一個好跡象，我們不應氣餒。這種經驗被稱為“認出念頭”。

第二階段為“念頭歇息”的體驗。儘管念頭還是生起，但間隙出現了。念頭開始累了；當他們再生起時，間隙產生了。這是第二階段的體驗，我們仍需繼續修止。

第三階段為“念頭疲憊”的體驗。遇有外緣時，念頭便生起；而若無外緣時，念頭就不生起。這是第三階段的體驗。

第四階段為“有波浪的海洋”。海洋一般是較為平靜的，但偶爾也有波浪。類似的，心十分平靜，清明安住於所緣境，但偶爾也會有一兩個念頭冒出來，如同海上偶爾出現的波浪。

第五階段被稱為“無波浪的海洋”。修止至習慣成自然後，便能非常平靜的安住在所

緣境上，如同無波的海洋。即使有外在的干擾，心都不會被牽著走，而平靜安住，一心專注於修止的目標。心不被外緣所擾，而向內專注於心的明相。通過離於外緣的內在專注，我們便能斷除妄念，一心安住於心的明相。以上是對修止的一個簡要介紹。

在心寧靜無念的基礎上，我們便可修習內觀禪修（心的本性的禪修）。

心的本性：明，空，及明空不二

心有三個面向：明；空；明空不二的圓融，是心的本性。這看似自相矛盾：“明”似乎意味著有什麼存在，而“空”則貌似虛無。兩者似乎彼此矛盾，但其實不然。明與空如同火與熱一樣不可分離。你無法將火和熱分離；火本身即是熱。類似的，明與空也不可分離。這便是心的本性。內觀禪修的第一步，是覺知心的明相。[為此，我們必須進一步探究明相的含義。]

根據佛陀的教法，自我並不存在。我們執著於身體和心理現有的五蘊(如識蘊，受蘊等)和合，執取為自己，為“我”。但這個“我”究竟在哪裡呢？如果真有“我”，那麼它必然存在於名字，身體或心的某處。但名



字卻是空的。名字隻是別人給我們取的而已，任何人或任何東西都能有任何名字。因此這個實質為空的名字並不是“我”。

當我們檢視色身時，發現它由血肉，骨骼，皮膚及其他組成。我們可以從頭到腳的來搜尋“我”，但都不會在任何地方找到它。我們常說“我的身體”，這意味著身體是異於“我”的。我們說“我的房子”，意味著房子並不是我，而是“我的”；與此類似，我的頭，心，手，腳都是如此，他們是“我的”，但並不是我。同樣的，這是我的身體，那麼“我”在哪裡呢？我們尋遍色身，都找不到“我”這個所有者。那麼“我”必然在別處。“我”既非色身，亦非我們的心。

心時時刻刻都在改變。過去心已逝，未來心未生，現在心時刻改變。而且，正如我們稱“我的房子”一樣，我們稱“我的心”。這個心並不是“我”，它是別的東西。我們根本找不到這個“我”，它既非名字，亦非色身，更非自心。

此外，在自身以外，我們也找不到這個“我”。它不是由外人所造。一切現象，包括外境，皆因我們強大的習性而顯現。而事實上，心外無物。我們看到的，聽到的，或者嘗到的一切，都並非真實存在；我們的生活，我們所經驗到的一切，亦非真實存在；隻是我們極為強大的習性導致了他們如夢幻般的顯現。

在夢中我們看到許多現象。和現實生活中一樣，夢裡遇上好事，我們就很高興；而如果遇到恐怖的景象，我們可能醒來還心有余悸。與此類似，森羅萬象均如夢一般，並無一物客觀存在。由於主體不存在，故而諸如色，聲，味等客體也不存在。如果心真實存在，那麼

它在哪裡？在身體內嗎？在身體外嗎？還是在兩者之間？心在身體的哪個部分呢？如果心存在，它必然有形狀。那麼心是什麼形狀呢？是圓的還是方的？如果心存在，它必然有顏色。你的心是白的，黃的，綠的，藍的，還是其他顏色呢？我們找不到心的顏色或形狀。

在我們活著而清醒，而非死亡或無知覺的情況下，唯一存在的，是心的明相和連續性。就如從嬰孩到成人，直到生命終結一樣，心續的明相一直延續。心相續來自前世，貫穿今生，並將延至來世。明相的連續性是心的一個面向或特點。一切事物都有其特點，以區別於其他事物。比如花，其特點是花有葉子，並有特定顏色和形狀；依於這些特點，花因此被稱為花，它與其它沒有葉子等其他花的特點的東西，如麥克風或桌子有別。與此類似，心的獨特之處在於明相和明相的連續性。因為有心——它行一切善惡之事，所以我們不能說心不存在。

需要考慮的第二點是：明相在何處？它來自何處？現在何處？將往何處？心從未生起，了無緣起，了無所住。明相即是空性。和前面的邏輯類似，如果明相存在某個地方的話，它必然存在於或色身內，或色身外，或二者之間，但事實並非如此；它必然有特定的形狀和顏色，事實亦非如此。心的特質是明相，心的本質是空性。他們是不可分離的：明相本身即是空性，空性本身即是明相。當你尋找心時，無處可尋；你也找不到它的形狀或顏色。因此心即是空性，然而有心。我們不能說心不存在。如果心不存在的話，是誰或者是什麼在行善惡諸事及經歷一切苦樂呢？心的明相與空性是圓融不二的。

在清明專注的基礎上，我們嘗試禪修明相，空性，以及二者的雙融。就絕對真理而言，禪修者，禪修，或者禪修方法都不存在。這超越了我們現有的心理概念。我們所看到或所作

的一切，都在相對真理的層面上。我們的心亦處於相對真理的層面。處於相對真理層面的心，無法理解絕對真理；絕對真理超越了一切實有與虛無的極端。

一般人不願勞神費力去審視，去追尋 “生命是什麼？我們為何在此？為何我們得經歷現在的生活？” 這些問題。他們不過隨遇而安，既來之則安之罷了。一些了解佛教和非佛教的哲學，文化和宗教的聰明人，則試圖追尋生命的真義。他們自忖 “我們為何在此？這一切是何以出現的呢？” 然後得出各種結論：存在造物主；或者，萬法皆是心，為心的投射，等等。

佛陀曾親自授記，在他涅槃後將出現一位名為 “龍” 的法師，能詮釋佛陀教法的真義和智慧。正如佛陀所授記，龍樹菩薩應世說法，宣說了迥異於其他佛教哲學學派的中觀義理。在眾多哲學學派中，中觀見是最高深的。龍樹菩薩的哲學體系從相對真理和絕對真理兩類角度來詮釋所有事物。在相對真理的層面上，今生以及承受今生果報的人都是存在的。但有別於其他學派的是，在絕對真理的層面上，他沒有立論。在用極敏銳的邏輯智慧分析了今生和其一切現象之後，龍樹菩薩的結論是：絕對真理超越語言文字，超越邊見。我們既不能說事物真實存在，或它不存在，也不能說它兩者皆是，或兩者皆非。存在或不存在的表述，隻在相對真理層面有意義，而非絕對真理層面。

在相對真理層面，龍樹菩薩認同緣起法則：萬法皆由因緣和合而生。沒有哪樣事物能獨立實存；一切事物皆依賴其因緣，否則無法存在。相對層面的真理為緣起法；絕對層面的真理為空性。但我們並非在討論虛無主義。空性和虛空隻是文字而已。當我們說虛空或者空

性時，意味著它 “超越一切語言概念”。空性徹底超越了我們目前深陷其中的二元體系。

如何觀修心性

我們要如何觀修心性呢？我們無法一步到位的直接觀修。在開始時，我們僅有智識上的理解。“超越一切邊見與概念”，說來容易，但我們究竟該如何體驗到這點呢？通過思維，智慧將顯現並增上，直到我們最終証悟究竟真理。証悟之后，我們將離於一切業力習氣。但是，如我們這樣的凡夫，必須按次第循序漸進的修行。



第一步，生起定解：外境皆為心。如我一開始所說，一切都是心：心造作所有善業惡

業，及所有的苦樂。一切外境皆為心。在經典及前賢大德們的引文語錄中，都有諸多的闡述——我們的前世今生及一切經歷是如何唯心所現，也有許多如何隨時應用和實修的例子。

夢境是很重要的一個例子。我們做夢時，夢境跟生活一樣真實。在夢裡，我們與朋友們歡聚，看到顏色和形狀，這些都能左右我們的心。如果是好夢，我們的心便很快樂，我們也

很享受。夢和此生有什麼區別呢？答案是毫無區別。在夢裡，我們經歷事情，在此生，我們也同樣經歷。“真實生活”和夢境這兩者，並沒有真正的區別。唯一的區別在於，我們的強大習氣，在夢中比在生活中要少一些。但在本質上，兩者毫無二致。由此我們奠定此生即心。

第二步，生起定解：心境（心理狀態）猶如魔法表演。當魔法師表演時，他們用很多原料和咒語來創造各種東西。在我們看來，那些創造出的東西就跟現實生活中的東西一樣真實。根據同樣的道理，當特定的因緣具足時，某種心境便生起了。如果欠缺任何一方因緣，這種心境就無法顯現。同理，我們的一生——我們看到的，聽到的，嘗到的，感受到的一切，都取決於心。即使我們窮困潦倒，處境艱難，如果我們的心快樂，我們就快樂。即使我們擁有最好的環境和設施，如果我們的心不快樂，我們也就不快樂。一切經驗均取決於心。比如，同樣一幢房子，對甲來說是快樂之地，但對乙而言卻可能是傷心之地。假如外境真實存在，那它應該帶給每個人完全相同的經驗才對。如果這幢房子是真實的快樂之地，那麼，它必然對每個人而言都是快樂之地，無一例外！然而，我們各人的經驗卻大相徑庭。因此，第二步是確認一切心境皆如魔法表演。

第三步，生起定解：萬物了無自性。萬法相互依存，皆隨因緣而生。想想這個例子：看到致笑的因由時，嬰孩就笑；他們可能無法描述致笑的因，但他們直接體驗到了。然而，絕對真理超乎存在或不存在的極端。

綜上所述，心的真實本性包含三個面向：明相，空性，及明空不二的圓融。關於此主題的例子和譬喻俯拾即是，可供學修。我們必須在生活中加以應用，並按次第循序漸進修行，以開顯智慧。經由圓滿福慧資糧，我們必將獲得究竟証悟。