

體證佛性是禪修的目標

2005.6.11 於萬里正覺寺禪修營

丹津跋摩法師 主講

鄭秋霜 譯

我們昨天從動機(初發心)談起，也就是為什麼要修行的原因及行動背後的動機。爲了完成任何一件事，我們不只要了解真正的動機，還要了解我們想要完成的目標。

就像踏上旅程之前，我們要知道到底要去哪裡，否則我們只是漫無目標遊晃。除非知道目的地，否則不可能抵達。

舉例來說，當我決定到台灣時，主要動機是重見法友、分享佛法，也許可以提高大家對我們尼院的關心。還在印度時，我必須知道如何從印度到台灣，包括買機票、選航空公司、辦簽證等。因飛機經過新加坡，我就決定先到新加坡。你先做這些事，並知道要去哪裡，才能到達目的地。

機場有眾多飛往世界各地的飛機，我還得搭上對的飛機。我知道我要去台灣，所以我只對去台灣的班機有興趣，否則，我可能跑到阿拉斯加去了。我的意思是，你可能飛不到目的地了。

同樣的，在修行之路上，我們心中必須清楚目標何在？因爲禪修法門、靈修路徑有很多，不可能帶領我們到達相同的解脫境界。我們必須想想：禪修、讀經、在日常生活中落實佛法、每天打坐，到底所爲爲何？希望求得什麼？

幾乎所有的修行法門，都在求得內心的解脫自在。我們在修行路上可能得到平靜、清明、喜樂和慈悲，但這些都不是我們的目的。這有點像我到台灣之前，先到新加坡，但台灣才是目的地，我並不會停在新加坡。

什麼是心的解脫自在？我正好想起我讀到的一本書，談到如何操作頭腦以便使日常生活變得更好。我也在想，從佛教的觀點來看，一個善於改變腦結構，以變得更快樂、更通達、更充滿希望的人，和我們有什麼不一樣？

舉例來說，我們可以把頭腦比作電腦。教我們重新操作腦的方式，就像學習使用

電腦的新程式，這是好的。我的意思是如果你有一台電腦，你應該知道如何操作得當。電腦有這麼多的程式，是個非常聰明的機器。如果我們知道電腦如何運轉，就可使它發揮最大功能。

但佛教法門絕非像電腦只是機器，而是運轉電腦的電力、能量。腦的電能稱為心性或佛性，其本質是明空。它是生起二元思考的概念心的淨覺。

就像電腦，你可以有好多部電腦，但驅動電腦的電力都一樣，你無法指著它說「這是電力」。因為它只是電流，只要你把任何一部電腦插上插頭，就會啟動那部電腦。

清淨的本覺朗照虛空，因為虛空無限，無中心，也無邊際，遍一切處，在彼，在此，在身內，在身外，虛空何處不在呢？

這就是重點所在，我們所談的佛性即是如此。佛性不分你我他，也非眾多佛住在我們心中。佛性全非如此。佛性是心在分別我和非我之前的無限覺知能力。體證與生俱來的本覺，就是處於淨覺之中，沒有我與他人、桌子、草木或一切萬物的界限。這是與萬物融通的感覺。

有時人們說到開悟時，把它形容成巨大的閃光，但開悟並非如此。當然對某些人而言，當他們首次解開心中迷霧，親證無為心性時，的確是難以言喻的經驗，並且因此徹底改變他們的人生。但對其他人來說，開悟簡單得讓他們幾乎沒有注意到。

請記住，其實我們經常處於覺知狀態中，否則我們便無法見、聞、思。還記得電力嗎？電力能讓電腦運作，電力無時不在，只是我們看不見，因為我們太著迷於電腦。

禪修就像把電腦程式關掉，只是單純開機，覺知電力的運作。這就是為什麼禪修時，只是坐，什麼事都不幹。但對很多人來說，這是最難辦的事了。諸位可想想，如果告知你們下午要禪坐三個小時，所有的人肯定都要大呼「天啊！」但有何不可呢？只是打坐而已，多好啊！但因為你們都知道，靜坐三個小時是多麼辛苦的事，所以會想：「三個小時？」

禪坐基本上就是幫我們將心安定下來，進入真正了了分明的覺知，重回本心，中斷永無止境的妄想之流，重新與覺知力連繫。