

原著

觀看心念——重要的修行方法

胡祖櫻

仁德醫護管理專科學校醫檢科，

苗栗，台灣

佛教修行主要以修心為主，修心是在心中探求自己的自性。有一個修行方法「觀看心念」是非常重要的方法。蓮花生大士說：「成佛法門，觀心為最」。「觀心」以現代語言來表示就是「觀看心念」。蓮花生大士認為修行法門中「觀看心念」是最重要、最好的方法。六祖惠能大師也說：「我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性。是以將此教法流傳，令學道者頓悟菩提，各自觀心，自見本性。」惠能大師教導修行人，也是要大家「觀心」，可見「觀看心念」是非常重要的方法。根據蓮花生大士的描述，「觀看心念」的做法是：「任何念起，知而勿隨……不加修整……惟澄心諦觀」。這句話表示「觀看心念」的做法有三個步驟：步驟一、首先要「覺知」念頭升起；步驟二、對念頭「勿隨勿壓」；步驟三、什麼也不做，只要「觀看」、「覺知」念頭就好。事實上，從蓮花生大士的話中可以知道，「觀看心念」的「觀看」就是「覺知」，也就是「覺察」。「覺」在佛教修行上是非常重要的，禪宗六祖惠能大師說「歸依覺」、「稱覺為師」。此外，根據蓮花生大士的看法，「觀看心念」是「非空非有」的修行方法。諾那上師和六祖惠能大師也都提醒修行人在這個地方要注意，不要修成偏空。看到念頭之後，再繼續看念頭背後的念頭，如此「循因」回頭，最後回到本來面目。「觀看心念」這個方法不僅在打坐時可以用，更可以應用在日常生活上，職場上、感情上、婚姻上、子女教養上、與人相處上……。行、住、坐、臥，時時看著自己心念的起伏，覺察到自己的執著，進而從擺脫這些執著，成為明白、清楚、有智慧的人。

關鍵詞：觀看、心、念頭、覺知、循因、本明

壹、科學與佛學都著重觀察

觀察是科學研究方法裡很重要的一種方法。科學研究的觀察對象大多是看得見、摸得著、聞得到、聽得見、嚐得到、可以被儀器感測到的物質。換言之，是透過眼、耳、鼻、舌、身所感知到的世界。例如醫學研究觀察身體和疾病之間的關係；天文學研究觀

測太空中各個星球的運行；語言學研究觀察語音、語法、語意在心理、社會、認知……等各層面的展現。佛學也重觀察，只是觀察的對象是看不見、摸不著、聞不到、聽不見、嚐不到、沒有儀器能感測得到的心念，包括想法、情緒…等。心念是抽象的，物質是具體的。一般而言，心念在物質背後，可以

投稿日期：2005年12月21日；接受日期：2005年12月30日

聯絡人：胡祖櫻，仁德醫護管理專科學校醫檢科，苗栗，台灣

E-mail: tyhu@seed.net.tw

控制物質。

科學中的心理學也觀察心靈，數學也討論抽象的數的關係，它們和佛學有何差異呢？心理學探討的問題多半是在意識層次，而比較難碰觸到潛意識甚至更深的部分。潛意識在十二因緣中屬於「行」、「無明」。換言之，心理學基本上不探討「行」和「無明」的部分。至於數學，數學也觀察抽象的部分。數學涵蓋邏輯推理，邏輯推理已抽象到屬於「行」的層次，但還是無法探索到「無明」的層次。佛學則可以觀察到十二因緣中的「行」、「無明」，甚至可以觀察到心靈最深的地方，讓「本明」出現。這是心理學和數學做不到的。

有些人對佛學一直有誤解，認為佛學是迷信、不科學的。事實上佛學用的方法正是科學用的方法——觀察，而且觀察的範圍比科學更深、更廣。因此我們可以說佛學不僅是科學的，甚至比科學探究得更深入，更能展現物質和心靈世界的全貌。

貳、佛學強調心念的觀察

佛教修行主要以修心為主，修心是在心中探求自己的自性、本明、菩提心。修行的方法有很多，其中有一種方法是非常重要的方法，這個方法是：「觀看心念」。蓮花生大士說：「成佛法門，觀心為最」。¹「觀心」以現代語言來表示，就是「觀看心念」。蓮花生大士認為修行法門中「觀看心念」是最重要、最好的方法。六祖惠能大師也說：「我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性。是以將此教法流傳，令學道者頓悟菩提，各自觀心，自見本性。」²惠能大師在五祖弘忍大師那裡聽講《金剛經》，一聽就懂，立刻悟本來面目，所以他將這個教法推廣，使修行人能立刻悟到菩提。修行人用惠能大師的方法去「各自觀心」，各自去「觀看」心念，就能現出自己的本來面目。可見惠能大師教人的方法就是每個人自己用「觀看心念」的方法，來悟本來面目。

「觀看心念」是指觀看、覺察自己心中的念頭，覺知念頭在心中起伏、交織、演化

……。念頭是指識心裡的一切心念，包括想法、預設立場、先入為主的看法、喜怒哀樂等情緒……，也就是梁乃崇教授所說的「被知的範疇」。³念頭可以是很粗大的，例如義憤填膺、很大的壓力……等，也可以是很細微的，例如一個輕輕的擔憂、一個細微的向外抓的想法……等。每個人心中隨時隨地都有許多念頭在那裡起起伏伏、生生滅滅，但是絕大部分的人經常並未察覺。

「觀看」實際上就是「覺察」、「覺知」、「知道」，也就是「覺」。「覺」這個觀念在佛教修行上是非常重要的。禪宗六祖惠能大師在《六祖壇經》疑問品中提到：「自性迷即眾生，自性覺即是佛」⁴。當自性是處於迷的狀態時，即是眾生；當自性處於覺的狀態時，即是佛。六祖還在《六祖壇經》懺悔品中傳授無相三歸依戒。第一戒即是「歸依覺」，之後並要大家「從今日去，稱覺為師」。六祖又提到「自心歸依覺，邪迷不生」⁵。可見「覺」在佛教修行中是多麼的重要。

參、「觀看心念」的方法

許多大師在經典中的開示都或多或少提到關於「觀看心念」的方法和觀念，這些大師包括蓮花生大士、六祖惠能大師、諾那上師、華藏上師等。其中以蓮花生大士有關「觀看心念」的語錄最完整，因此首先將其開示引述於下。

《蓮花生大士應化史略》有兩段文字記載「觀看心念」方法的重點。有皇太妃三人禮請蓮花生大士，請求一簡要的修行方法，以期即身取證。蓮花生大士回答：「……藉禪定以為基礎，任何念起，知而勿隨。心不貪慾，善惡念起，不加修整，惟常覺照。若見光影，美惡好醜，不加驚喜，惟澄心諦觀。此基不立，則所修難成，佛心自心，本自如如，我見解脫，一心不亂，即謂成佛。」筆錄蓮花生大士言行，寫成《蓮花生大士應化史略》的作者佛母葉興磋加並寫下她的看法：「蓋大士垂教，簡明易入，無論業障輕重，宿緣淺深，遇斯教者，必定成佛。隨緣

攝受，無有欣厭。任何根機，皆增教誨。誠為有空不住，妙彰中道者矣。」另一段文字記載蓮花生大士告訴嗣王：「……成佛法門，觀心為最。心無所住，其相惟如，勿助勿忘，非空非有，如是常恆，二心不生。」¹

蓮花生大士的開示中說出「觀看心念」方法的重點：「任何念起，知而勿隨……不加修整……惟澄心諦觀。」也就是任何念頭在心中生起時，要「覺知」，然後對此念頭，不要隨著它走，也不要去修整它、壓迫它，只要觀看、覺知念頭就好。「觀看心念」的方法因此可以分成三個步驟：

- 步驟一：「覺知」念頭升起
- 步驟二：對念頭「勿壓勿隨」
- 步驟三：什麼也不做，只要「覺知」就好

以下將這三個步驟分別說明之。

步驟一、「覺知」念頭升起

「觀看心念」的第一個步驟是當念頭起來時，要知道念頭出現了。蓮花生大士說到：「任何念起，『知』而勿隨」，華藏上師也提到：「菩提論云：『妄心若起，知而勿隨』。」⁶所以首先當念頭出現時，要能「知道」它的出現，也就是「覺知」念頭起來了。

一般人當念頭起來時常常無法察覺，而且會被念頭帶著走，這就是念頭起時，「不知」。「不知」就是「迷」，「知」就是「明白」。惠能大師形容「迷」的情形為「迷人於境上有念，念上便起邪見。一切塵勞妄想從此而生。」⁷「迷人」在面對情境、環境、處境時，會有念頭出現，在這些念上便產生、衍生其他念頭，一切的塵勞妄想就從這個邪見產生。因為沒有「覺知」，便成為「迷」，一切塵勞妄想就由此產生。

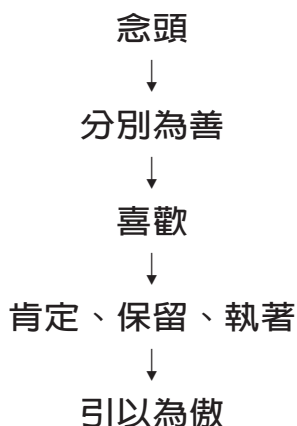
「觀看」這個動作除了用「知」和「覺」這兩個字來表達之外，還可以用「觀」、「覺照」、「見」、「照」、「觀照」、「觀察」、甚至「魂」來表達。例如：蓮花生大

士言：「善惡念起，不加修整，惟常覺照。」¹句中「覺照」的意思就是「觀看」。蓮花生大士接著又言：「若見光影，美惡好醜，不加驚喜，惟澄心諦觀。」¹其中「諦觀」的「觀」也是「觀看」。六祖惠能大師說：「智慧觀照，內外明徹，識自本心，若識本心，即本解脫。」⁸其中「智慧觀照」的「觀照」亦是「觀看」。六祖惠能大師繼續說：「若見一切法，心不染著，是為無念。」⁸句中「見一切法」的「見」就是「觀看」。六祖惠能大師還有一句話：「無所不照，此為慧。」⁹這個「照」也是「觀看」。惠能大師又說：「汝觀自本心，莫著外法相。」⁹這裡「觀」，就是「看」，亦是「觀看」。華藏上師的：「觀察自心本性而致見性」，¹⁰其中「觀察」也包含「觀看」的意思。諾那上師甚至用「魂」來表達「觀看」、「覺知」。弟子問心如野馬奔馳，難以清靜應如何用功時，諾那上師回答：「心到何處，魂到何處。」¹¹雜亂的心念奔馳到何處，「觀看」、「覺知」就到何處。也就是不管心再怎麼亂，自己都能「觀看」、「覺知」。整體而言，以現代白話字詞來表達「觀看」、「覺知」，則可以用「覺察」、「知道」、「看見」、「看到」、「發現」。

步驟二、對念頭「勿壓勿隨」

在「覺知」到念頭出現後，接著對這個念頭就要能「勿壓勿隨」。不要壓迫、排除念頭，覺得這個念頭不好，要去之而後快。也不要跟著念頭走，覺得這個念頭好，喜歡它，就執著、跟著走。蓮花生大士言：¹「任何念起，知而勿隨……不加修整，……。」修整就是修剪、壓迫。諾那上師言：¹²「念頭來時，不壓迫他，亦不跟他去」。華藏上師也說：⁶「妄念起時，弗壓弗隨」以及「不好理妄念，知而莫隨，知妄念，心不要隨它走。」¹³

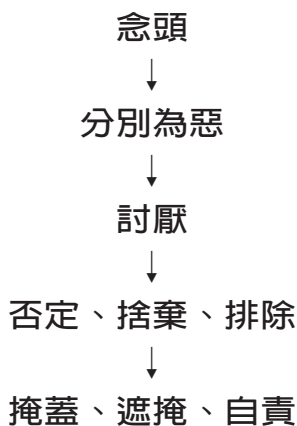
會壓迫念頭是因為分別心，分別這個念頭為「善」或「惡」。被分別為善的、好的、尊貴的、高尚的、層次高的…念頭就喜歡，喜歡就保留、執著，甚至引以為傲，也就是隨著它走（如圖一）。



圖一、善的念頭就隨著走

例如賺了很多錢，得到很高的榮耀時，心中會生起「很有成就感」的念頭。或者打坐出現一些美好的境界、光影時，人們常常會很高興，非常自滿而驕傲，認為這個念頭是好的，就更加執著。這樣就是隨著念頭走。

對於被歸類為惡的念頭就討厭，然後就排除、捨棄、否定、自責，進而掩蓋、遮掩，也就是壓迫、壓抑、修整它（如圖二）。

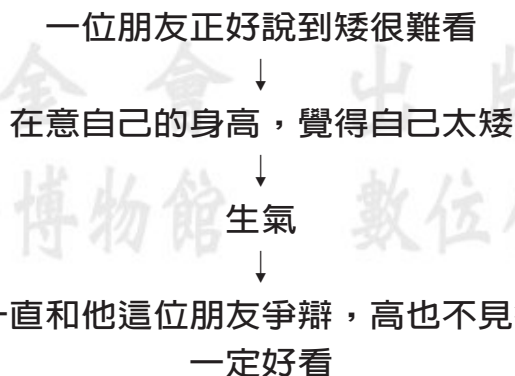


圖二、惡的念頭就壓迫

例如心中生起「煩躁」的念頭，這時一般人很容易受影響，覺得很煩，就會放下手邊的工作，去聽音樂、散步、找人聊天…等。或者有些人會覺得「煩躁」是不好的念頭

，會覺得自己修得不好，怎麼又起這樣不好的念頭，就要排除它。這就是壓迫、否定、修整念頭。

其實我們每天時時刻刻都有許多念頭起起滅滅，我們被這些念頭推著走，被這些念頭控制，而不自知。例如有個人一直很在意自己的身高，覺得自己太矮（其實他並不算矮）。有一次，一位朋友正好說到矮很難看，他心裡就很生氣，然後一直和他這位朋友爭辯高也不見得一定好看。他生氣的當下，其實是有一個「在意自己的身高，覺得自己太矮」的念頭在他心裡，他不自知，就被這個念頭推著走，因此產生「生氣」。生了氣之後，還是沒有察覺，又被「生氣」推著走，又再衍生「一直和他這位朋友爭辯高也不見得一定好看」（如圖三）。



圖三、沒有察覺被念頭推著走

人們每天一直重複發生這樣的事情，這就是佛經裡一再強調的「迷」。自己的本明、本來面目不能覺察到自己心中存在的、或出現的念頭，並且又一直被這些念頭控制，一直被推著走，這就是「迷」，就是「向外馳求」。華藏上師就曾形容這樣的心是：「凡眾之心，奔逸放弛，念念流轉，曾無一息之停，此妄心也。」¹⁴

面對念頭，無論好壞，不做任何動作，覺知即可。蓮花生大士就說：「善惡念起，不加修整」¹，以及「美惡好醜，不加驚喜，……隨緣攝受，無有欣厭。」¹無論善的念頭或惡的念頭，都不要修整，任何美惡好醜的

念頭，也不要驚嚇或高興。隨著緣分，要出什麼念頭，就出什麼念頭，都沒有喜歡或討厭。這也是諾那上師所一再強調的一心不亂：「所謂一心不亂者，是不要將心收住，又不要將心放開；又不要執著，又不要著相，不取不捨；住於不心，住於不法；無相、無行、無動、無亂；寂靜涅槃，亦不取涅槃相，是云解脫。……如《金剛經》所云：『應無所住而生其心』」。¹⁵

《六祖壇經》裡，六祖惠能大師亦提到：「以智慧觀照於一切法，不取不捨。」¹⁶ 惠能大師也指出「覺知」、「觀看」心念時要「不取不捨」，也就是不跟隨，亦不壓迫念頭。

事實上，無論「壓迫」或「跟隨」，這兩個動作都是向下衍生心念，「向外馳求」。或者說兩者都是「有所住而生其心」，因為這兩種情形都是住在一個念頭上，再產生另一個念頭。有些人會以為善的、好的念頭就不是向外馳求，只有惡的、壞的念頭才是。事實上並非如此，善惡皆是分別，都已經往外抓了，都是「有住」。

步驟三、什麼也不做，只要「覺知」就好
當「察覺」到念頭出現時，既不可跟隨著去，又不可壓迫它，那到底要怎麼做？此時的做法應是：什麼也不做，只要「觀看」、「覺知」就好。因為做任何動作都是「向下衍生」、「向外馳求」。唯一要做的是「覺知」、「察覺」、「看見」、「看著」這個念頭。保持「覺知」就是「明白」，也就是在做「明心」的動作。蓮花生大士在這個部分就說：「善惡念起，不加修整，惟常覺照」¹、「美惡好醜，不加驚喜，惟澄心諦觀」¹ 蓮花生大士用「惟常覺照」和「惟澄心諦觀」來說明不要做任何動作，只要「覺知」、「察覺」、「看見」、「觀看」念頭即可。

肆、對念頭的承擔

這種「勿隨，亦不修剪，惟澄心諦觀」的狀態，就是對心中所起念頭的「接受」、「承擔」。佛母葉興磋加說到這種修行法就

是：「隨緣攝受，無有欣厭」。¹ 隨任何因緣，不管是什麼念頭升起，都攝心、不向外馳求、回頭，並且「承受」、「接受」、「承擔」這個念頭。華藏上師並解釋諾那上師說的「奉持無著」即是拿住不管：「『拿住』是要你『受持』，對過去、現在、未來『無著』，不管不理。」¹³ 所以諾那上師說要「奉持」，華藏上師說要「拿住」，意思都是要「受持」，也就是要「承擔」。而「無著」和「不管」就是不要去分別、受影響，跟隨它或壓迫它。通常對所起的念頭，特別是惡的念頭，例如恐懼、悲苦、痛苦、煩惱、擔心、壓力、煩躁、怨恨、生氣……，心中常常無法接受，想要排除、甚至極力排除，這樣就沒有承擔。這些念頭往往是過去生累積出來的業障，對於業障，最常見的反應是無法接受，想要排除。其實一想要去排除它時，就會有一種被這個念頭束縛得更緊的感覺。所以接受承擔是很重要的。對念頭不壓迫亦不跟隨它，就是對過去所造業障的承擔。

伍、非空非有的修法

蓮花生大士言：¹「成佛法門，觀心為最。心無所住，其相惟如，勿助勿忘，非空非有，如是常恆，二心不生」。「觀看心念」這個方法為「心無所住，非空非有」，心不在任何地方，不偏「空」，亦不偏「有」。佛母葉興磋加還說這個方法是「有空不住，妙彰中道者矣」¹，一樣是不住「空」，也不住「有」，是為「中道」。

修行人有時會不經意地落入「空」的情形，而沒有取「中道」。諾那上師就提醒修行人要一心不亂：¹⁵「不要將心收住，又不要將心放開；又不要執著，又不要著相，不取不捨；住於不心，住於不法；無相、無行、無動、無亂；寂靜涅槃，亦不取涅槃相，是云解脫。如果是多行打坐，用意將心收住而入定，此就有收心之念，不是一心，便有二心，其結果恐怕落於羅漢道。如《金剛經》所云：『應無所住而生其心』」。注意諾那上師這段話中的「如果是多行打坐，用意將心收住而入定，此就有收心之念，不是一心，

便有二心，其結果恐怕落於羅漢道。」如果起了一個心念「收心」，要把心念收住，不要有心念，認為因此才能入定，諾那上師認為有了「收心」之意，就是有執著於一個念頭「收心」，這樣就「不是一心，便有二心」。「一心」就是「覺」，有二心時，就是除了「覺」之外，還有「收心」這個念頭，這樣「結果恐怕會落入羅漢道」。有些修行人會誤以為「沒有心念」才是對的，才是「入定」。事實上，沒有心念就是「偏空」、「住空」，所以這樣的定會落入「空」，諾那上師認為「結果恐怕會落入羅漢道」。

諾那上師說做法如：「《金剛經》所云：『應無所住而生其心』」。修行人有時會把「應無所住」解釋成「應該不住於相」。事實上從諾那上師和蓮花生大士前面引述的話中可看出「應無所住」應該解釋成「不住於相，亦不住於空」，「有空不住，非空非有」，只做「不住於相」會變成「偏空」。

在《六祖壇經》宣昭品中有一段記載如下：「簡曰：『……修道人倘不以智慧照破煩惱，無始生死憑何出離？』師曰：『煩惱即是菩提，無二無別。若以智慧照破煩惱，此是二乘見解……上智大根，悉不如是』。簡曰：『如何是大乘見解？』師曰：『明與無明，凡夫見二。智者了達，其性無二。無二之性，即是實性。實性者，處凡愚而不減，在賢聖而不增，住煩惱而不亂，居禪定而不寂。不斷不常，不來不去，不在中間及其內外，不生不滅，性相如如，常住不遷，名之曰「道」』」。¹⁷

六祖惠能大師認為「以智慧照破煩惱」是二乘見解，上智大根悉不如是。煩惱就是念頭，之所以要「破煩惱」，就是對念頭起了排除之心，也就是有了「二心」。當「智慧覺照」時，只有「覺」這一心。如果想要破煩惱，就是有了二心，就不是「一心」。諾那上師一再強調「一心不亂」。有了二心，當然就是「二乘見解」。諾那上師和六祖惠能大師有相同的看法。

如何才是正確方法？當「智慧覺照」時，不要住於「兩邊」。住於「兩邊」就是「分別心」加「取捨心」。因為任何念頭的存

在都是可以的，都不要受它影響，都要如如不動，這樣就是「處凡愚而不減，在賢聖而不增，住煩惱而不亂，居禪定而不寂。不斷不常，不來不去，不在中間及其內外，不生不滅，性相如如，常住不遷」。「性相如如」中的「性」指「本來面目」，「相」指「有相世界」，或者說是十二因緣「無明」以下的一切。以「空」和「有」來說明時，「性」指「空」，「相」指「有」。「性」和「相」都一樣，不會偏向任何一邊，不會偏「空」，也不會偏「有」。諾那上師說：「不要將心收住，又不要將心放開；又不要執著，又不要著相，不取不捨；住於不心，住於不法；無相、無行、無動、無亂；寂靜涅槃，亦不取涅槃相，是云解脫。」¹⁵其中的「住於不心，住於不法」也指出要不住於「性」，也不住於「相」。

以上說明再再顯示諾那上師、蓮花生大士和六祖惠能大師都認為修行應該要「非空非有」。

陸、禪定能力和業力

當我們覺察到心中的念頭時，覺知和念頭之間有一個互動的力量在。「覺知」這一方有禪定能力；「念頭」那一方則有「業力」。有些念頭一被覺知時，會立刻不具影響力，甚至消失。有些念頭雖然被覺察到，但是向外推的力量依然很大，甚至繼續向外衍生其他念頭。這個現象是因為心中「禪定能力」和「業力」互動的結果。「念頭向外推的力量」即是「業力」。當「禪定能力」大於「業力」時，念頭就會立刻不具影響力，甚至消失。「禪定能力」小於「業力」時，念頭向外推的力量就會依然很大，甚至繼續向外衍生其他念頭。業力大小要看念頭本身大小而定，小的念頭是種下時間較短的，或種時執著較輕的，例如昨天在電視上看到一個觀念，才剛種下去。大的念頭可能是累世以來，一再重複烙在心中的一些想法、情緒、事件……，執著很重，又一再衍生、糾纏。例如某一世因感情糾葛，一方有被拋棄的情結，因此覺得自己很可憐，往後累世只要

一遇到不被人接受的情形，就覺得自己很可憐。因此「覺得自己很可憐」這種自憐自哀的狀況就變成此人一出生就有的個性。這種念頭因為累世一再重現，每次出現時此人又沒有覺察到，又被推著走，並且再衍生、糾結其他念頭，變得又複雜、又厚、又大。遇到這種情形，向下拉的業力就很大。所以覺察到這樣的念頭時，如果沒有被拉著走，這個又大、又厚、又重的念頭會從心裡釋放出來。此時同樣的念頭會一再重現，但只要每次重現時都能覺察到，這個又大、又厚、又重的念頭就會漸漸消滅，最後消失於無形。事實上，在這樣做的過程中，不但「業力」減弱，「禪定能力」也增加，這兩種力量是同時互相消長的。

柒、「循因」回頭

覺知到念頭，並且不被念頭影響以後，可以再繼續去「觀看」、「覺察」這個念頭背後的念頭是什麼念頭，一直持續找下去，最後就可以回到本來面目。如此做就是「循因」。由一個念頭往回找到這個念頭背後的「因」，然後再繼續找更深一層的因，如此一直持續下去，最後找到「第一因」，也就是本明。¹⁸這是一層一層回頭的過程。諾那上師說明了這樣的過程：「……念頭來時，不壓迫他，亦不跟他去，如《金剛經》所說過去、現在、未來心皆不可得。如此用功，並持之以恆，自能增長菩提心；無量劫來包住菩提心之業障，自能如筍殼一層一層脫落，待筍殼完全脫落，自然發現筍肉，菩提心自然現前矣！在修法時，佛來不管他，魔來不管他，一切平等，並無差別。如此修持，與我天天在一處一樣」。¹²諾那上師形容「循因」回頭的過程如同「筍殼一層一層脫落」，如此持之以恆，就會「待筍殼完全脫落，自然發現筍肉，菩提心自然現前矣！」

捌、可以應用在日常生活中

「觀看念頭」不僅可以在打坐的時候用，還可以在日常生活中，職場上、感情上、

婚姻上、子女教養上、與人相處上……，行、住、坐、臥，隨時隨地都可以做。例如看電視時，可以看見自己的心是如何隨著劇情波動起伏。與人相處時，覺察到自己的心情是如何的受別人的一舉一動、一言一行影響，被影響時又是什麼原因。談戀愛時，覺知到自己是怎樣的思維模式，導致自己會和這樣的異性在一起，而不是和那樣的異性，因而了解到自己為何會有這樣痛苦的戀愛。工作時，覺察到自己是怎樣的習慣、個性，導致自己一再的換工作，或一再的和上司或同事起衝突。吃飯時，看到自己心中因為什麼觀念而不敢吃這個、又不敢吃那個……。能夠一直覺知道這些念頭，念頭就會漸漸消滅，業力也會減弱，自己不再受影響，人生就會因此改變，自己也因此變得更有智慧。

玖、結論

修行時運用「觀看心念」的方法，應依循三個步驟：步驟一、要「覺知」念頭升起；步驟二、對念頭「勿壓勿隨」；步驟三、什麼也不做，只要「覺知」就好。不但在打坐時運用，在日常生活行住坐臥，亦隨時運用。並且在看見一個念頭以後，還繼續看這個念頭背後的念頭，如此持續努力下去，「循因」一層一層的回頭，最終如諾那上師所形容的，念頭、塵垢就會如同「筍殼一層一層脫落，待筍殼完全脫落，自然發現筍肉，菩提心自然現前矣！」¹²

拾、誌謝

感謝梁乃崇教授以及方學薇小姐幫助我在觀念上釐清。由於他們的幫助，這篇文章才得以完成。

參考文獻

1. 蓮花生大士應化史略。台北：佛教出版社。1988年，頁47
2. 梁乃崇。六祖壇經現代直解。台北：圓覺文教基金會。2001年，頁197

- 3 梁乃崇。十二因緣認知結構。探就真心
找回真我。台北：圓覺文教基金會。
2000年，頁120
- 4 同2。頁234
- 5 同2。頁337
- 6 吳潤江（華藏上師）。佛教的宇宙觀及
人生觀。台北：禾楓印刷廠。1984年，
頁49
- 7 同2。頁279
- 8 同2。頁200
- 9 同2。頁406
- 10 同6。頁50
- 11 諾那活佛紀念專輯。新竹：新竹明星諾
那精舍。1998年，頁120
- 12 同11。頁178
- 13 吳潤江先生講經集要。台北：圓覺文教
基金會。1981年，頁5
- 14 同6。頁13
- 15 同11。頁162
- 16 同2。頁184
- 17 同2。頁496
- 18 胡祖櫻。出離因果、幫因、與循因。佛
學與科學。2005；2：88-96

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

Observing the thoughts in the mind: an important method of practicing Buddhism

Tzu-Ying Hu

Department of Medical Technology, Jen-Teh Junior College of Medicine,
Nursing and Management, Miao-Li, TAIWAN

To practice Buddhism, the most important thing is to cultivate the mind. The cultivation of the mind is to find out the self-brightness in the mind. A method to search for the self-brightness is to observe the thoughts in the mind. This method is very important. The Great Master Padmasambhava (蓮花生大士) has said: "To get enlightenment, observing the mind is the best way." The Sixth Patriarch of Zen, Master Huei-Neng (惠能大師), taught people to observe their own minds. According to Great Master Padmasambhava, there are three steps to observe the thoughts in the mind. The first step is to know the emergence of the thoughts in the mind. The second step is neither to follow the thoughts nor to oppress them. The third step is to do nothing to the observed thoughts but to keep observing them and knowing them. Great Master Padmasambhava has said the thought-observing method is non-empty and non-real. Master Nuo-Na (諾那上師) and Master Huei-Neng also reminded people to prevent from empty-oriented practice. After observing a thought, one should continue to observe the thought behind it. And then, go on to observe the deeper thoughts. The thought behind a thought is the cause of the observed one. Just keep backtracking the causes. At last, the self-brightness will appear by itself. Observing the thoughts in mind not only can be used in meditation, but also in daily life. With this method, people can be free from thoughts and go back to their true nature.

Keywords: observe, thought, mind, backtracking the causes, know, self-brightness