

原著

## 從時間角度觀看心念

胡祖櫻

仁德醫護管理專科學校應外科，苗栗，台灣

蓮花生大士提到「觀看心念」的修行方法，「觀看」就是覺、知、覺察、警覺…，也就是「能知」。「『能知與被知的劃分』在個別心念上的應用」一文提出觀看心念時，針對個別心念，以「循因」的方式，讓能知的部份越來越純粹，最後到達完全純粹的能知。這個方式是「以個別心念的因果關係的角度」來用觀看心念這個方法。除了以因果關係的角度之外，還有一個方式，則是以時間的角度來用觀看心念這個方法。蓮花生大士在「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」一文中提到在修行上，面對「過去心、現在心、未來心」的方法，以達到「純粹的覺」。因果關係和時間雖然是不同的兩個角度，但是他們是互相關聯，可以同時並用的。面對過去心，要清楚明白的覺知這個心念過去了，而且過去就過去了，就放下了；面對未來心時，不做任何預設、限制，不執著於未來一定要有什麼結果，也就是不執著於未來的「果」，只要盡力的「行因」即可；面對現在心，心處在某個心念自己的狀況，不做任何建構、修整。達到純粹的覺或觀察時，性相如如，「性」也解脫，「相」也解脫。

關鍵詞：觀看、心念、覺、過去心、現在心、未來心、本性、相、時間

### 壹、前言

蓮花生大士提到「觀看心念」<sup>1</sup>的修行方法，這是一個重要的修行方法，主要有三個步驟：步驟一、首先要「覺知」念頭生起；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。這個方法的重點就是在念頭出現時，回到覺性本身，也就是回頭，使自己不被念頭帶著走。這個方法中「觀看」就是覺、知、覺察、警覺…，也就是「能知」。「『能知與被知的劃分』在個別心念上的應用」<sup>2</sup>一文指出觀看心念時，針對個別心念，當這個心念能夠被覺察到時，這個心念就被劃分為被知，然後再繼續覺察這個心念背後的「因」，再把這個「因」劃為被知，也就是以「循因

」的方式一直深入心中，讓能知的部份越來越純粹，最後到達完全純粹的能知。

這個以「循因」的方式覺察心念，是以個別心念的因果關係的角度，來用觀看心念的方法。除了以因果關係來觀看心念之外，還可以從時間的角度來用觀看心念。蓮花生大士在「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」<sup>3</sup>（註1）一文中提出看待「過去心、現在心、未來心」的方法，以達到「純粹的覺」。而且，雖然從因果關係和從時間是兩個不同的觀察角度，但是它們是可以同時並用、相輔相成。本文嘗試以「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」這篇文章，針對看待「過去心、

投稿日期：2007年06月29日

聯絡人：胡祖櫻

E-mail: tyhu@seed.net.tw

現在心、未來心」的方法，以及同時運用因果關係的角度，來達到「純粹的觀察、觀看」、「純粹的覺」的問題，做一個初淺的探究。

## 貳、過去心、現在心、未來心

「過去心、現在心、未來心」在佛學經典中一直是很重要的觀念，《金剛經》中，佛陀對須菩提說：「如來說諸心，皆為非心，是名為心，所以者何？須菩提，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。《華嚴經》離世間品：「過去、現在、未來，三世即一念」。《六祖壇經》定慧品，惠能大師說：「若前念、今念、後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。」<sup>4</sup> 根據梁乃崇教授的看法，「前念、今念、後念」即是「過去心、現在心、未來心」。<sup>5</sup>

「過去心、現在心、未來心」到底指的是什麼？它們事實上是連續的心念。心會生起心念，一個心念接著一個心念一直生起。當一個心念生起，這個心念就是「現在心」；剛過去的心念就是「過去心」；即將要生起的心念就是「未來心」。隨著心念的持續生起，「現在心、未來心」會有所變化。當即將生起的「未來心」一生起，目前這個「現在心」，就變成了「過去心」，而生起的「未來心」，就變成「現在心」，原來的「過去心」雖不變，依然是「過去心」，但為較遠的「過去心」。《六祖壇經》以「前念、今念、後念」來形容「過去心、現在心、未來心」，並用「念念相續不斷」來形容心念一個接著一個的一直生起<sup>4</sup>。

## 參、「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」的主要意旨

「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」這篇文章，標題就已經顯示它的主要意涵。標題中「self liberation」是自行解脫，修行解脫一定是要自己來做，而且是從自己的心下手，別人是不能幫自己

解脫的。「through seeing」是用「看」的方式。蓮花生大士在「蓮花生大士應化史略」<sup>6</sup>一文中也提到「成佛法門，觀心為最」，也就是說「觀看心念」是修行最好的方法，用看心的方式來修行。兩篇文章都表示蓮花生大士主張用「看」的方式來修心。「awareness」就是「覺」。「naked」文中形容為「without any discursive thoughts」<sup>7</sup>，沒有任何散漫的心念，也就是沒有任何的雜念。「with naked awareness」用沒有任何雜念的「覺」來看自己的心念，而「看」就是覺、知、覺知、覺察、警覺，也就是看心念時，這個「看」是沒有任何雜念的。因此，「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」就是：用觀看心念的方式，而且是以沒有任何雜念的覺來看心，來達到自行解脫。這就是這篇文章的主要涵義。

那麼，在看心時，如何做到以沒有任何雜念的覺來看心念呢？蓮花生大士以過去心、現在心、未來心的看待方式，來說明如何達到沒有任何雜念。下面就過去心、未來心、現在心分別說明之。

## 肆、過去心

在第七節中，蓮花生大士提到對待過去心的方式是「thoughts in the past are clear and empty and leave no traces behind」。<sup>7</sup> “過去的心念是清楚明白的、是空的，不留下任何痕跡、足跡”。當心念過去，我們清楚明白地覺知有這個心念，這個心念過去了，而且過去就過去了、就空了，沒有留下任何痕跡，如果有留下痕跡，就是心中對這個心念有執著，對這個心念很在意、念念不忘，就像在雪地上向前行走，每踩下去一步，背後就留下深深的足跡、腳印。

蓮花生大士在第十七節中，對過去心還提到「You should relinquish all notions of the past and abandon all precedents」。<sup>8</sup> “你應該要拋棄、放棄過去的想法和先前的一切”。如果你不拋棄過去，一直去執著過去，就會從過去又衍生出事情來，甚至一直輪迴下去。例如，過去別人對自己造成傷害，自己一

直記得這個傷害，無法釋懷，因此很氣、很怨恨對方，那麼在面對此人時，就無法和顏悅色，甚至會想一些方法來報復，對方也因此再報復回來，兩人反覆結怨，一直輪迴下去（如圖一）。

一直記得過去受到的傷害 → 怨恨對方  
→ 報復對方 → 對方報復回來 → 兩人反覆結怨，一直輪迴下去……

圖一、一直記得過去受到傷害的衍生圖

因為無法拋棄已經過去的心念，一直執著那個心念，因此衍生更複雜的問題，甚至貽害自己的子女、子孫，這是大家所不樂見的果報。所以過去的事情就讓它過去吧！既然過去心在它還是現在心的當下，沒有好好處理，那麼，事情過去了就放下吧！也算是饒了自己，否則自己的心一直糾葛在那裡，反而使自己的身心受到更大的傷害，甚至因此而生病。

## 伍、未來心

在第七節中，蓮花生大士提到，對待未來心的方式是「*thoughts in the future are fresh and unconditioned by anything*」。<sup>7</sup>“未來的心念是新鮮的、未經歷過的，而且不被任何事物限制”，換言之，對未來不做任何設定，不做任何預設、限制，不執著於未來一定要有什麼結果。未來心因為尚未出現（一出現就變成現在心了），所以當然是新鮮的、尚未經歷過的，如果未來心受到限制，那麼它就只能從另一個心念生出來，它受到另一個心念的限制，它不是從本來面目、本性出來的。唯有從本性出來的心念，才是不受限制的。

蓮花生大士在第十七節中，對未來心還提到「*You should cut off all plans and expectations with respect to the future*」。<sup>8</sup>“你應該要斷除對未來的計畫和期望”。未來是還

沒有出現的，充滿各種可能性。但是可以確定的是「未來」一定在「現在」之後出現，如果運用因果關係：一個念頭引出另一個念頭，則前一個念頭是「因」，後一個念頭是「果」。運用這個因果關係來看現在和未來的話，「現在」是「因」；「未來」是「果」。現在怎樣做，未來就會得到怎樣的果。因此，重要的是現在努力造「因」，而不是一直去對未來的「果」計畫和期望，執著於未來一定要有什麼結果，而忽略了現在要努力去造因。再怎樣計畫未來，現在不去造「因」，計畫的「果」是不會出現的。如果「識心」在當下一直對未來做計畫、期盼、思考…，反而是對未來做了限制，未來還沒出現的所有可能性、或活性，就會被扼殺。例如，要做一件事時，設定結果一定要是好的，否則不做。可是實際情況是未來還沒到來，怎知某件事結果一定會怎樣。重點是現在有做的感覺，那就做，並隨機、隨情況調整，也就是隨時加入新的「因」，未來的結果隨時出現、隨時在變。相信這樣做，未來才有可能得到好的「果」。梁乃崇教授說「無住行因」，就是一一直在「因」上下功夫，心一直立於、處於「因」上，也就是「行因」，行走在「因」上。

當自己習慣對未來放下，心中自然不會起一些念頭，一直想要未來怎樣，而且會有一種可以等待未來出現的耐性，無論未來出現什麼都不怕，可以面對和承擔。

## 陸、現在心

在第七節中，蓮花生大士提到對待現在心的方式是：「*in the present moment, when (your mind) remain in its own condition without constructing anything.*」。<sup>7</sup>“在現在這個時刻，心處在它自己的狀況，不做任何建構”。「心處在它自己的狀況」就是心會處在高興、沮喪、生氣、害怕……這些狀況，處在這樣的狀況時，「不做任何建構」不從這些狀況衍生出其他任何心念，例如，「生氣」衍生「要去找人發洩」，或「生氣」衍生「生氣是不好的心念」，再衍生「要拿掉生氣

的心念」(如圖二)。

生氣 → 要去找人發洩……  
生氣 → 生氣是不好的心念 →  
要拿掉生氣的心念……

圖二、從「生氣」衍生其他心念

蓮花生大士在《蓮花生大士應化史略》中也提到這樣的觀念「任何念起，知而勿隨……不加修整……惟澄心諦觀」<sup>6</sup>，「任何心念起來」，知道自己現在處於這個心念的狀況，而不會隨著這個心念起舞，因而不會從這個心念再衍生其他心念，也就是「不做任何建構、不加修整」。「建構」就是從原來心念再衍生其他心念；「修整」就是對這個心念產生調整的心，要抓的更緊，或要趕緊拿掉。

對心念產生喜歡，因而生起想抓住這個心念的念頭；或者對心念產生厭惡，因而生起想拿掉這個心念的念頭(如圖三)，二者都是對心念做建構、修整。

「心念」→「喜歡這個心念」→  
「想抓住這個心念」……

「心念」→「厭惡這個心念」→  
「想拿掉這個心念」……

圖三、建構、修整心念

「心處在它自己的狀況，不做任何建構」也是一種承擔，例如現在起來的念頭是「生氣」，就讓自己處在「生氣」中，而不建構、衍生其他心念，不會要發洩、揍人、報復……。讓自己承受憤怒、生氣，而不會因為生氣而要怎樣。不會要向外衍生、向外馳求。

不要對心念建構、修整的另一種說法就是，心念生起時不要起一個「抓」的心。蓮花生大士在第十七節中對現在心提到「in the

present, you should not grasp (at thoughts that arise) but allow (the mind) to remain in a state like the sky.」。<sup>8</sup>“現在，你不應該抓住生起的心念，而讓心保持在像天空一樣的狀態”。蓮花生大士在第十節中將心比喻成天空和明鏡，而把心念比喻成天空中的雲和鏡中相。

## 柒、純粹的覺

簡而言之，面對過去心時，如果能清楚明白的覺知這個心念過去了，而且過去就過去了、就空了，不執著過去心。面對未來心時，不做任何預設、限制，不執著於未來一定要有什麼結果，只努力「行因」。面對現在心，心處在它自己的狀況，不做任何建構、修整。面對過去心、現在心、未來心能做到這樣，就是做到了「純粹的覺」。

「純粹的覺」的特性之一是：清楚明白。蓮花生大士在「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」這篇文章中用了幾個字來描述這個特性：“lucid clarity、manifest、clear”。「清楚明白」通常是知道這個心念，但不受這個心念影響，有點離的感覺，並且當下、或過一陣子，會知道產生這個心念背後的原因。

如果要做到完全的「純粹的覺」，對許多人來說是很困難的，因為累世以來，無名殼上已經包裹了許多雜念，但是，儘管如此，只要面對心念、相、問題時，覺知、回頭真的做對了，也會有一些清楚明白的感覺，也就是會清楚明白的知道心念、相、問題的起因。譬如，人際關係上，一直覺得不是很順，所以就懺悔自己的向外馳求，並且覺知、回頭，如果方向做對了，會發現、明白問題背後的原因，也許是「自己常覺得被傷害，而一直在自我保護」，因為這樣，人際關係上就無法突破。

## 捌、「覺性」和「相」之間的關係

當我們用「純粹的覺」來面對有相的世界時，到底「覺性」和「相」之間是怎樣的

情形呢？蓮花生大士提到：「心無所住，其相惟如」<sup>6</sup>，「心」或說「覺性」不住在任何「心念、相」上面，「心念、相」則是讓它如它原來的樣子。換言之，「覺性」對任何過去、現在、未來心，任何心念、相都「不做任何建構、不加修整」，讓心念、相如它原來的狀況。蓮花生大士在「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」中第九節也說：「merely allowing (thoughts) to settle into their own condition, without trying to modify them in any way」<sup>9</sup>和「allowing (thoughts) to be just as they are, without trying to do anything about them」<sup>9</sup>這兩句話也是在說明這個觀念。

「讓『相』如它原來的樣子」這又是指什麼呢？「相」有一個重要特性：生滅。心念會生起，也會滅掉。所以，「讓『相』如它原來的樣子」就是讓心念自然生起，然後自然滅掉。也就是心念生起時，覺知到它的生起，尊重它的出現，不去動它，等它自己自然滅去。在等它滅去的過程中就是承擔。譬如，「生氣」的心念起來時，覺知到它，「不做任何建構、不加修整」，不會要宣洩，找人出氣，或想要報復，或覺得生氣不好而想要拿掉…。承擔「生氣」，直到它自然滅去、消失。

如果是面對人事，就讓這個人自行展現他自己的部份。舉例來說，岳丈的行事作風，女婿不苟同，女婿覺得岳丈是個表裡不一的人，心中對岳丈有所批評。女婿的心在面對「岳丈的行事作風」這個「相」時，「不苟同、起了批判之心」這就是「建構、修整」。相反的，如果女婿不批評岳丈，岳丈的個性、行事作風自行展現，如果「岳丈的行事作風」真的是不恰當的，自然會在社會中，和別人起衝突，直到岳丈受不了，自己去覺察自己的問題，自己去檢討改正。

這也可以說是讓「相」自在，讓「法性」自在，讓外相的一切順其自然的發展。人常因自己的我相、執著而去攀緣糾葛「相」上的一切，本性因此受到束縛，「相」被心中生出的雜念糾葛，也無法自然發展。

## 玖、性相皆鬆開

當「心無所住，其相惟如」，「心」、「覺性」不住在任何「相」上面，「相」讓它如它原來的樣子時，蓮花生大士在第十節說：「It is certain that all of the diverse characteristics of things are liberated into their own condition, like clouds in the atmosphere that are self-originated and self-liberated.」<sup>10</sup>事物、相的所有特性都被釋放、鬆開、解脫……到他們自己的狀況，就像大氣中的雲，他們自己形成、出現，然後自己鬆開、消失。「心」、「覺性」不住在任何「相」上面時，心得到自在、自由、解脫、鬆開；「相」也讓它自己出現，做它自己，然後自己消失，「相」也得到自在、自由、解脫、鬆開。

在《六祖壇經》宣昭品中說：「性相如如」<sup>11</sup>，「性」和「相」都保持在如它原來的樣子。「性」原來的樣子就是「清楚明白」，清楚明白的覺知「相」；「相」原來的狀況就是它自己的狀況，並且會生滅，它會生起，經過一段時間，就會消失。

「心無所住，其相惟如，勿助勿忘，非空非有，如是常恆，二心不生。」<sup>6</sup>心不住在相上，「相」讓它自己生起自己消失，「性」和「相」兩邊都不取也不捨，不偏空也不偏有，持續讓自己的心保持這樣。

「性」不執著於「相」，「相」也被鬆開，二者不糾纏在一起。「相」生起然後滅去，「性」能覺知到「相」的起滅。事實上，「相」也是由「性」生出，由「性」顯現，在「性」顯現「相」的同時，「性」和「相」皆鬆開，而且「性」能覺知到這一切，並且兩邊都不偏，不偏空也不偏有。相信這就是修行人所想要體會到的吧！

## 拾、結論

在觀看心念時，面對過去心，要清楚明白的覺知這個心念過去了，而且過去就過去了，就放下了；面對未來心時，不做任何預設、限制，不執著於未來一定要有什麼結果

，只努力「行因」；面對現在心，心處在它自己的狀況，不做任何建構、修整。用這樣的方式，做到「純粹的覺」，而得以鬆開「性」和「相」。

要做到「純粹的覺」並不容易，過去生以來，無名穀已經堆滿雜念，任何一個念頭一起來，就會一下子跟著牽扯出許多念頭。過去的事情，很難讓它過了就算了；未來的事更是拼命在意結果要怎樣，拼命用識心去計畫；現在心起來，做不到承擔，一直對心念建構修整，生氣就一直找人發脾氣、宣洩自己的氣，甚至找人報復，讓問題變得更加複雜。

儘管如此，蓮花生大士說：可以先習定，然後藉禪定以為基礎，心念起時，知而勿隨。<sup>6</sup>先練習把心靜下來，練習定力，再以此禪定基礎觀看心念，在日常生活中，行住坐臥，以及打坐時，都可以看自己的心。日常生活隨時覺察心念，也是在增加禪定能力。這樣做，慢慢地就能做到現在心、過去心、未來心，三心都不執著了，而慢慢修行成道。

### 拾壹、誌謝

感謝梁乃崇教授對本文的幫助，沒有這些幫忙，這篇文章是無法完成的。

### 註解

1. 「Self Liberation through Seeing with Naked Awareness」一文，原文是藏文，經由 John Myrdhin Reynolds (Vajranatha) 翻

譯成英文，後來劉巧玲女士再經由英文版轉譯為中文「無染覺性直觀解脫之道」一文。照理說，探討經文應該以原文為本，因為任何的翻譯，都會因為語言文字本身的限制，而不盡然能完全的展現原文的意涵，但是此經文的原文是藏文，只有相當少數的人能了解藏文，所以本文只好採用只經過一層翻譯的版本，也就是由 John Myrdhin Reynolds 從藏文翻譯成英文的版本，而捨棄第二層翻譯由劉巧玲女士由英文轉譯的中文版本，做為探討的基礎。

### 參考文獻

1. 胡祖櫻。觀看心念——重要的修行方法。《佛學與科學》。2006；1：25-33
2. 胡祖櫻。『能知與被知的劃分』在個別心念上的應用。《佛學與科學》。2007；1：32-38
3. Reynolds, John Myrdhin. *Self Liberation through Seeing with Naked Awareness*. New York: Snow Lion Publications. 2000.
4. 梁乃崇。《六祖壇經現代直解》。台北：圓覺文教基金會。2001年，頁273
5. 同4。頁277
6. 蓮花生大士《應化史略》。台北：佛教出版社。1988年，頁47
7. 同3。頁12
8. 同3。頁18
9. 同3。頁14
10. 同3。頁15
11. 同4。頁497

## 附錄 Self Liberation through Seeing with Naked Awareness 第7、9、 10、17節

### 第7節

Now, when you are introduced (to your own intrinsic awareness), the method for entering into it involves three considerations:

Thoughts in the past are clear and empty and leave no traces behind.

Thoughts in the future are fresh and unconditioned by anything.

And in the present moment, when (your mind) remains in its own condition without constructing anything, awareness, at that moment, in itself is quite ordinary.

And when you look into yourself in this way nakedly (without any discursive thoughts).

Since there is only this pure observing, there will be found a lucid clarity without anyone being there who is the observer; only a naked manifest awareness is present.

(This awareness) is empty and immaculately pure, not being created by anything whatsoever.

It is authentic and unadulterated, without any duality of clarity and emptiness.

It is not permanent and yet it is not created by anything.

However, it is not a mere nothingness or something annihilated because it is lucid and present.

It does not exist as a single entity because it is present and clear in terms of being many.

(On the other hand) it is not created as a multiplicity of things because it is inseparable and of a single flavor.

This inherent self-awareness does not derive from anything outside itself.

This is the real introduction to the actual condition of things

### 第9節

When you are introduced in this way through this exceedingly powerful method for entering into the practice,

(You discover directly) that your own immediate self-

awareness is just this (and nothing else), and that it has an inherent self-clarity, which is entirely un-fabricated. How can you then speak of not understanding the nature of the mind?

Moreover, since you are meditating without finding anything there to meditate upon, how can you say that your meditation does not go well?

Since your own manifest intrinsic awareness is just this,

how can you say that you cannot find your own mind?

The mind is just that which is thinking:

And yet, although you have searched (for the thinker), how can you say that you do not find him?

With respect to this, nowhere does there exist the one who is the cause of (mental) activity.

And yet, since activity exists, how can you say that such activity does not arise?

Since merely allowing (thoughts) to settle into their own condition, without trying to modify them in any way, is sufficient,

How can you say that you are not able to remain in a calm state?

Since allowing (thoughts) to be just as they are, without trying to do anything about them, is sufficient, How can you say that you are not able to do anything with regard to them?

Since clarity, awareness, and emptiness are inseparable and are spontaneously self-perfected,

how can you say that nothing is accomplished by your practice?

Since (intrinsic awareness) is self-originated and spontaneously self-perfected without any antecedent causes or conditions,

How can you say that you are not able to accomplish anything by your efforts?

Since the arising of discursive thoughts and their being liberated occur simultaneously,

how can you say that you are unable to apply an antidote?

Since your own immediate awareness is just this, how can you say that you do not know anything with regard to it?

### 第 10 節

It is certain that the nature of the mind is empty and without any foundation whatsoever.

Your own mind is insubstantial like the empty sky.

You should look at your own mind to see whether it is like that or not.

Being without any view that decisively decides that it is empty,

It is certain that self-originated primal awareness has been clear (and luminous) from the very beginning, Like the heart of the sun, which is itself self-originated.

You should look at your own mind to see whether it is like that or not.

It is certain that this primal awareness or gnosis, which is one's intrinsic awareness, is unceasing, like the main channel of a river that flows unceasingly.

You should look at your own mind to see whether it is like that or not.

It is certain that the diversity of movements (arising in the mind) are not apprehend-able by memories, they are like insubstantial breezes that move through the atmosphere.

You should look at your own mind to see whether it is like that or not.

It is certain that whatever appearances occur, all of them are self-manifested, like the images in a mirror being self-manifestations that simply appear.

You should look at your own mind to see whether it is like that or not.

It is certain that all of the diverse characteristics of things are liberated into their own condition, Like clouds in the atmosphere that are self-originated and self-liberated.

You should look at your own mind to see whether it is like that or not.

### 第 17 節

Then, as for the secret instruction, which teaches that the three times are one:

You should relinquish all notions of the past and abandon all precedents.

You should cut off all plans and expectations with respect to the future.

And in the present, you should not grasp (at thoughts that arise) but allow (the mind) to remain in a state like the sky.

Since there is nothing upon which to meditate (while in the primordial state), there is no need to meditate.

And since there does not exist any distraction here, you continue in this state of stable mindfulness without distraction.

In this state, which is without meditation and without any distraction, you observe everything with a naked (awareness).

Your own awareness is inherently knowing, inherently clear, and luminously brilliant.

When it arises, it is called the Bodhicitta, "the enlightened mind".

Being without any activity of meditation, it transcends all objects of knowledge.

Being without any distraction, it is the luminous clarity of the Essence itself.

Appearances, being empty in themselves, become self-liberated; clarity and emptiness (being inseparable) are the Dharmakaya.

Since it becomes evident that there is nothing to be realized by means of the path to Buddhahood, at this time you will actually behold Vajrasattva



## Observing the Thoughts in the Mind from the Viewpoint of Time

Tzu-Ying Hu

Department of Applied Foreign Languages, Jen-Teh Junior College of  
Medicine, Nursing and Management, Miaoli, Taiwan

The great master Padmasambhava (蓮花生大士) mentioned a method of practicing Buddhism --- to observe the thoughts in the mind. The word “to observe” means the same as “to be aware of”, “to see”, and “to know”. My earlier article “The application of “setting the boundary between “the knower” (能知) and “the known” (被知) to individual thoughts” claims that with the method of back-tracking the causes, “the knower” will become purer and purer and at last it will become completely purified. The method is developed from the viewpoint of “cause-and-effect”. In addition to this method, there is another way of observing thoughts, a way that can be developed from the viewpoint of “time”. The great master Padmasambhava mentioned an approach to observe thoughts in the past, in the future and in the present moment. Although the standpoints of “cause-and-effect” and “time” are different, they can be applied at the same time. Thoughts in the past should be known clearly and be relinquished. Thoughts in the future should be cut off and unconditioned by anything. Don’t insist that there should be certain effects in the future, but do one’s best in the causes. Thoughts in the present moment should not be grasped. Let the thoughts remain in its own condition without constructing anything. When observation or awareness is pure or naked, self-nature (性) is set to be free and characteristics (相) are liberated.

**Keywords :** observation; thoughts; awareness; thoughts in the past; thoughts in the future; thoughts in the present; self-nature; characteristics; time

## 編者小啓

本刊 2007 年第八卷 第一期第 36 頁倒數第 14 行：

「……，自然發現筍肉，菩提心自然現前矣！」<sup>7</sup>

最後三個字『現前矣！』一詞遺漏，在此向作者及讀者致歉。

該文之結論轉錄如下：

### 捌、結論

諾那上師曾言：「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！」<sup>7</sup>

這句話中「念頭來時，不壓迫他，亦不跟他去」即是用「觀看心念」的方法，覺知、覺察、看念頭，如蓮花生大士所說：「任何念起，知而勿隨……不加修整……惟澄心諦觀」<sup>8</sup>，也就是用「觀看心念」的方法將黏著在「能知」上的心念，劃分成「被知」。包括過去心、現在心、未來心都是做「知而勿隨」，「不壓迫他，亦不跟他去」。如此一再覺察心念、一再觀看心念，用功努力，「自能增長菩提心」，「定力」、「禪定能力」自然加深。「無量劫來包住菩提心之業障」，也就是包在「本明」上的無明殼，「自能如筍殼一層一層脫落」，即以「循因」的方式，從表層的心念覺察、劃分，一直「循因」往裡回頭，最後所有心念都被覺知、覺察、看見，都被劃分成「被知」，已經沒有心念可以再被劃分，「自然發現筍肉，菩提心自然現前矣！」就回到「本明」了。

臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化