

地球身心靈整合學會

上師課程第 034 堂課：觀世音菩薩「**心念**」課程講義

註：

- 1、這是觀世音菩薩於 2011.10.26(三)傳下來的課程。
- 2、觀世音菩薩於 2019.11.20 再次補充。接訊者：白光。
- 3、觀世音菩薩：地球人，等地是第 1.01 力如來(第 10.89 地菩薩，觀世音佛祖的分靈)，超過 **10.65 地菩薩** 就會升為如來(佛)。

一、點化「**慈悲心**」：點化於「**心輪**」。

初階講法：**好好做，好好修，好好學。正心、正念。**

高階講法：「**無修之修，謂之大修**」。

天下本無事，庸人自擾之。



二、點化「**不忘初心**」：《**論語**》中孔子說「**賢哉回**

也，**一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，而回不改其樂，賢哉回也**」。心如明鏡。

三、贈送「**心經**」：讓我們能更領悟「**心經**」的奧義。

四、贈送「**蓮花項鍊**」：能讓我們保持**清靜**。

五、贈送「**寶盒**」：安裝在「**太陽輪**」，代表「**豐盛**」。

六、贈送「**錦衣**」：**聖潔**。

七、贈送「**白水晶柱**」：**聚氣、凝神**。

八、贈送「**拂塵**」：**驅邪**。

九、贈送「**甘露水**」：**滋潤心靈**，安裝在「**心輪**」，永久有效。

十、贈送「**如意**」：帶來**平安福氣**。

觀世音菩薩：「**祝福您們修成正果**」。

十一、「**看見念頭間的空隙**」：保持覺知，看著每一個念頭的「起」與「落」，靜靜觀察，總有一天可以看見每一個念頭的「起」與「落」，接著可以看見「**這個念頭的落**」與「**下一個念頭的起**」，中間有一個「**空隙**」，這個「**空隙**」即是佛家所謂的「**空**」。當念頭的起落越來越快速，則「**空隙**」就會越來越大，即越來越「**空**」。這是修

行的要點。

心念

詞典解釋：

- 1.心中思念。
- 2.意念；思想。
 - (1)[thought]：思想
 - (2)[idea]：意念



思想：

- ①思維活動的結果。屬於理性認識。一般也稱“觀念”。人們的社會存在，決定人們的思想。一切根據和符合於客觀事實的思想是正確的思想，它對客觀事物的發展起促進作用；反之，則是錯誤的思想，它對客觀事物的發展起阻礙作用。
- ②想法；念頭：他早就有進大學深造的思想。
- ③進行思維活動：昨天下午，當代最偉大的哲學家停止思想了。

意念：思慮；念頭。

思念：懷念；想念：思念死去的父親、思念鄉親們。

心中：1.中心點。

2.心裡。

*心念是什麼？

不論是偉大的思想，或是日常的胡思亂想，在禪修中，它們都具有同等的價值。禪修不是區分偉大的思想與胡思亂想，禪修是觀照這些念頭，不加區分，視它們為同一類——心念。無論什麼念頭，它們的性質都是一樣的，因此，禪修都把心念視為一類，與物質形態完全不同的一類事物。

平常人們所認為的心念，都是具體而有實際意義的事物；但是，禪觀的目標是要發現心念不是一個有實體的事物，心念只是心理活動，只是一種流動。

當心理上說“我想看奧運會開幕式。”這只是一個心念，不是一個實際的外在行為。現在，當你坐下來，想喝口水，有人會問你，你不是想看奧運會開幕式嗎？你會說，那只是一個想法而已。如果你是一位禪修者，你就

應該追究那個“我想看奧運會開幕式”的想法，它現在在哪裡？它消失了。

注視著當下，你正在坐著，正在一口一口地喝水，心念指使你把手送到嘴邊，再指使你一口一口地喝下去。現在，“我想看奧運會開幕式”的心念已經消失，它是一個過去的心念；如果你觀照此刻，你找不到它，現在，你正在喝水。於是，我們判定，“我想看奧運會開幕式”那個心念已經完全消失了。

心念不同於物質，如果你把一個水瓶放在這裡，五分鐘以後，它還在這裡，但若你再去找尋“我想看奧運會開幕式”那個心念，它已經不在這裡了。

心念不同於物質，它不能被看見，也不能被聽見，它只可以被「心」感知到，這是它的基本特點。不能拿它與物質的東西相比，它只是一種心理上的活動，不具有物質的形體。它是一種意念，人們平常很少談到它的形式；所有的人，只要談起心念，涉及的都是它的「內容」，只有真正的禪修者才會從心念的「整體形式」上著手來認識它。

如果只從整體形式上看待心念，應該把所有的心念看成一類。正確的心念，錯誤的心念，非常特別的心念，等等等等，任何心念在禪修者那裡應該被視為一類。這是一種非常特殊的看待事物的方式，世間很少有人這麼看待心念。

這也正是禪修者的入門處，也正是禪修的難度所在。我們從小到大，沒有人教導要這樣看待心念，所有學校的教育，所有來自長者的教導，我們所閱讀的書籍，都在教導我們如何在心念的內容上進行區分。而純正的禪修，卻要求修行者不要在意心念的內容，而要在心念的「整體形式」進行觀察——不同於物質的形式，具有「生起」與「消失」的特性。

“我想看奧運會開幕式”，這只是一個意念，完全不同於物質形式。“奧運會開幕式”是物質的形式，但“我想看奧運會開幕式”不是物質的形式。而且，這個意念現在消失了。禪修者首先所要觀察的就是這兩點：不同於物質的形式，「生起」與「消失」的特性。

把握這一點至關重要。意念不是物質，它只是一種心理活動，並不能與有形體有色彩有重量的物質相比，它也不占據空間，甚至於它和空氣與虛無也不同，它只是一種能被心感知到的意識。現在，當你正在喝水，有人問你：你把你的“我想看奧運會開幕式”的想法放在哪裡了？你會怎麼回答？

它只是一個意念，它現在消失了。它消失到哪裡去了？你會說：“我想看奧運會開幕式”，那只是一個心念，或者只是一個意願，它並不具有實質，只是一個心理活動。“我想看奧運會開幕式”，“我不想看奧運會開幕式”，“我想看但沒有條件看奧運會開幕式”，“我本來想看奧運會開幕式，但現在不能去了”……這些都只是一類心理活動，**它不占據空間，也不需要存放，它沒有形體，沒有色彩，它只存在於心理可感知的層次上，而且，它生起與消失的速度非常快。**

心念是一種心理活動，若不細回區分，它看起來好像是一種實際存在，好象與物質一樣，具有形體，但它實際上只是心念，一種思想，一種內心的活動，只存在於每個人的心理上。它不能與物質的東西相比，它很快生起，也很快消失。它不具有實際存在的性質，**佛陀發現心念的性質是無常——「生起」、「消失」。**

當我們閒起眼睛，看著心念時，它上一刻還在說“我喜歡讀書”，下一刻它又說“我最好去看看電視”，而當電視被打開時，它又想去網絡上查閱一個資料。對於心念，你看得越多，你就越能覺察到它的心法的特性——心理活動，不同於物質。而且，它是不能原封不動地拿出來給人看的，當它一生起，立刻就消失了。

慧可向達摩禪師說，我心不安，達摩說，把心拿來，我替你安。慧可言下大悟。慧可在一剎那間明白，心不同於物質，是不可以拿出來的，而且，不安的心只是一個心念，當你想拿它時，它又變化了——它只是一種心理活動，剎那變異；每一個心念都只能存在一剎那，沒有長存的心念。**對於心念，你無法執著，也無從執著，於是，慧可說出“蕩然無住，是名無心”這樣的詩偈。**

* 慈悲的簡介：

慈悲一個佛教術語。意思是給眾生快樂，將眾生從苦難中拔救出來，亦泛指慈愛與憐憫。為**慈與悲**二者的合稱，為佛教基本教義之一，也是**四無量心**的基礎。大乘佛教中，佛、菩薩以追求慈悲及智慧為最高目標。

慈悲，梵語 karuṇā，巴厘語同。**慈是指帶給他人利益與幸福；悲是指掃除他人心中的不利益與悲傷。**慈愛眾生並給與快樂，稱為慈；同感其苦，憐憫眾生，並拔除其苦，稱為悲。

二者合稱為慈悲。亦謂給諸有情快樂與快樂之因，並將彼等從苦難與苦難之因中拔救出來。