

汝见此佛否？

竹庆本乐仁波切开示

唯有当我们真心诚意且矢志不渝的渴望远离苦及苦因时，精神旅程方才开始。最初的道心有力而真实，是我们步上证悟圣道的根基。然而，根据大手印和大圆满传承的观点，修道之旅上，并无某处可去，也并没有所谓的道途终点：在彼处我们对解脱的渴求一朝得以满足。为什么呢？因为我们苦苦寻觅的目标——自由，觉醒，证悟——时时刻刻都在这里，长随着我们。

寻牛之旅

大手印传承里有个关于农夫寻牛的故事。这位农夫有一头牛。他以为牛从家里走失了，便四处奔走寻找他的牛，却浑然不知他的牛原来在牛舍里。动身出门寻牛前，他看到自家院外有许多不同的牛脚印，到处都是脚印！农夫想：“牛去了哪个方向呢？”他决定跟随某组脚印，沿其走到了喜马拉雅的高山，却没找到他的牛。他又跟随另一组脚印到了海边；但到了海边后，还是没找到牛。他的牛既不在深山，也不在海滨。为什么呢？因为它在农夫自家院子的牛舍里。



同样的，我们向外驰求，寻觅证悟。在喜马拉雅的高山，在宁静的海滨和出色的寺院，在但凡

有足迹的地方寻找自由。最终，你可能在密勒日巴大师曾修行过的山洞里找到他证悟的痕迹，或在恒河岸边找到那诺巴大师证悟的迹象。在不同的小镇，城市或者寺院，你也许找到诸位大师证悟的标志。但是，你找不到你孜孜以求的东西——自己的证悟本性。你也许能找到别人的证悟，但这与找到你自己的证悟相去甚远。

无论你多仰慕诸佛菩萨和前贤大德们的证悟，但这些与在自身找到你自己的自由，自己的证悟，自己的觉醒相比，是迥然不同的。证悟犹如找到了你的牛一般。你的牛认出你，你也认出它。我们与自己的牛重逢的那一刻，是极为感动和欢喜的一刻。

为了找回自己的证悟，我们须从此时此地开始。我们须向内寻觅，而非向外驰求。根据大手印-大圆满的观点，自由或者证悟的状态，从无始以来就在我们自心。尽管我们假想它已离家，它却从未离开过我们，就像牛在牛舍里舒适休憩一样。但我们认为它现在别处，我们得去把它找回来。有这么多通向各方的足迹，这么多它在某处的可能性，我们也许开始产生幻觉。我们可能想：它被邻居偷走了，再也找不回来了。我们开始产生各种各样的误解和谬见。

概括而言，我们可以说：心外无“佛”，亦无“成佛”。轮回也不例外：此心之外，并无轮回。正如密勒日巴尊者在其道歌中所唱：

无有轮回之可断，

无有涅槃之可证，

自心本来原是佛

此三果诀应受持

¹ 《三钉歌》，为密勒日巴尊者在尼泊尔的药磨雪山虎穴狮林中所唱，藏文法本第259页。© 2002 马尔巴翻译委员会。收录于《证道歌》

根据大手印-大圆满的观点，轮回，即我们迷失于二元对立体系的这种状态，在其中并没有需要任何摒除或舍弃的东西；涅槃，即觉醒的状态，也不是我们要由此地前往的某处。离开我们现处之地，并不存在一个所谓“涅槃”之地。如果你想出离轮回，将它在物理意义上舍弃，那么你要去哪里呢？去国际空间站吗？还是月球或火星？但即使你那么做，你仍然在轮回里。所以你如何能舍弃轮回呢？

我们要舍弃的是二元对立，即迷惑之心，和恒常的痛苦状态。就身体而言，你固然可以背井离乡去洞穴或寺院这样的僻静之地。你将身处异乡，但你的心是否处于异于二元对立的状态？无论你在洞穴，寺院还是家中，决定你处于轮回或涅槃状态的因素，是心的运作方式。

根据大手印和大圆满的教法，证悟就在自心本性中。这个本性是我们努力寻求和建立联系的目标。我们试图印证，了悟和圆满这个本性。它是修行之道上的全部旅程。

我们要如何了悟自心本性呢？觉醒和完全证悟的经验，可经由许多方法获得。有小乘之道，大乘之道，以及金刚乘之道，或大手印-大圆满的觉醒之道。这三条道路殊途同归；差异不在于成就，而在于达到成就所花的时间，和所运用的不同方法。在这三者中，唯独金刚乘拥有即身证悟本性的教法。在金刚乘经典中，达到觉醒状态的方法被称为“立断”。如果我们谨记法要，遵循次第如法修行，专心向道，不入歧途，那么觉悟随时都可能发生。前一刻我们还是全然迷惑的凡夫俗子，下一刻就可能成为彻底证悟的圣者。这种大胆却又极为现实的理念被称为顿悟，或“狂野的觉醒”。

虔敬心之道

大手印之道有时候也称为虔敬心之道。以虔敬心之目看我们的上师，传承和教法，我们能看到心的本性。在你寻求证悟的修道旅途上，上师扮演什么角色呢？一方面，教云证悟即在你心；而另一方面，教云若缺乏对上师或传承的虔敬心，证悟就不可能实现。这听起来似乎有点自相矛盾。

虔敬心为什么如此重要？它是怎样运作的？虔敬心即是道，是一种善巧方便，我们借其发展基本信赖——信赖我们本具的证悟之心，信赖我们的心自本初以来即全然清净。信赖这些便是虔敬心。你能从上师和传承处看到这些。你与上师的关系是非常私人的，但却超乎私人关系。这种关系如此亲密，以致你觉得能控制它；但同时你也意识到它超出了你的控制范围。与上师的关系，既类似于世间普通的人际关系——夫妻之间，朋友之间，家人之间的关系，却又超出了这些世俗关系。如果你能好好经营与上师的关系，这将为经营世间所有关系打开一扇门。它成为转化我们负面情绪和痛苦的一个极佳手段。



这里的重点是，上师单纯起着镜子的作用。当你照镜子时，映照反射的是你自己的脸。镜子并不映照出它本身，而是向你展示你的脸是干净还是肮脏，或你是否需要理发。镜子是公正无私的；它一视同仁的清楚投射所有正面和负面的特质。

同样的，当你以虔敬心注目上师时，你看到自己的正面和负面特质。正如你在一面普通的镜子中看到脸上的灰尘，你看到自己的失败，挣扎，和不安情绪的生起。与此同时，你也透过表面看到，所有的不净都能被轻易洗净。你看到自己真实的脸，真正的实相，即是心全然清净的本性。

如果你在黑暗屋子里对镜而坐，又会怎样呢？镜子依然具备反射的能力，你也依然具备可被反射的所有特质。但若没有光，即使你长年累月的坐在黑暗里，什么也不会发生。你永远都无法看到什么。因此，光对镜而坐是不够的；你得把灯打开。在这种情况下，虔敬心的光就是灯。如果灯亮着，如果作为镜子的上师在你面前，你就能极清晰准确而又离于概念的看到自心本性。这便是上师与传承在我们的证悟中所扮演的角色，即是我们对自心本性的觉悟。上师不是你的证悟创造者。他（或她）仅是你实现证悟的因缘而已。

镜子不会为你开灯，它也不会把你领进屋子，叫你坐在在它前面。它不会说“看这里！”镜子只是镜子，占着一小块地方。你必须进屋，开灯，走到镜子前，往里看。因此，谁做这一切工作呢？是我们。与镜子的关系中，我们需要积极主动。

按照某些宗教传统的说法，你必须处于被动，方能领受圣恩，或产生神秘体验——但这里正好相反。祈请传承的加持，你必须非常主动。凡事都需你亲力亲为；上师只是一个因缘，一面

你选来放在屋里的镜子。你也知道，镜子并不是神秘出现的；而是通过你的努力，挑选了它并把它放置在那里。

同样，传承教法也不是你的证悟创造者。他们只是另一个因缘。他们是强有力和深奥的方法，是你需要运用的方法。教法犹如为你指路的向导。例如，如果你在一幢楼里，想离开但不确定出口在哪里，你可以问路。如果你运气好，便能遇到人给你指出各种路线。小乘佛法的路线也许较容易找到，但过程有点繁杂，不易实行。你的向导是这么描述这个路线的：首先，你上楼到一个有点昏暗的阁楼，那里你将找到一道墙，墙上有个开口，穿过那个开口，再走一段楼梯到地下室，走到尽头，爬上另一段楼梯到达二楼，你就能找到出口。这就是小乘之道。它耗时较长，但路线详尽，最后你无论如何都能找到出口。

大乘教法的路线指导则稍简单一些。你的向导告诉你，还有另一条路线：你直接从这道门走出去，然后将看到另一系列的门，穿过这些门，你会看到又一系列的门，再穿过它们，那时你将会到楼外的停车场了，而你的车可能就停在那里。

金刚乘教法的路线指导说，出口无处不在，这里，那里，无一处不是出口。关于这条路线，向导告诉你：这里就有个窗户，跳下去马上就到外面了。那里也有个窗户通向外面。或者只要你喜欢，这里还有个旁门可以出去——事实上这里就有许多直接出口。你无须到别处寻求。基于你想要多快离开，你可以自由选择出口。

这些路线指导就像传承教法。他们起的是什么作用？如果仅靠他们本身，作用并不大。我们不断听闻教法，一个接一个的听。即使如此，我们逃离那幢楼的唯一方法就是站起来，并靠我们的双足走出去——而不是仗恃上师或传承之足。没有所谓“传承之足”或“上师之

足”能让你靠其走路。你必须愿意站起来，靠自己的脚走路。当我们那么做时，我们便开始寻觅轮回出口和美好的自由空间。我们开始寻找解脱之道。

从这些例子中可见教法所起的重大作用，但更重要的是你自己的职能。在修行之道上，你发挥着更积极主动的作用。依教法修行的人是你。他们告知你离开所需的一切信息，哪条路最安全，哪条路有点危险，哪条路最快捷又最冒险。但是，如果你不采取任何行动，那么无量劫后你仍将在同一幢楼里徘徊。

我们拥有全部的选择和能力来决定个人的旅程。这是佛教徒的观点。即使从大手印和大圆满的角度看来，你也是修行之道的中心，你的证悟取决于个人努力，而非取决于除在你之外的其他任何人或事。

借助心来发现心的本性

心的本性，和一切我们认为是心外之境的本性，是明觉的空性。换言之，一切色，声，等等，及一切念头和情绪，皆显现而空，皆空而显现。探索这长随我们的自心本性，有很多不同的方法。

按照大手印-大圆满的观点，我们首先直观念头和情绪的显现，确认他们的空性。由于这些心理现象飞掠而过，虚幻不实，他们显空不二的本质是显而易见的。一旦确信了这一点，我们就可分析外境。一旦我们了知念头和情绪的本质，了知外境——显现于我们诸根识的外在客体——的真实本质，将会容易许多。我们看到，自心和外境均为空性。

在小乘-大乘，或经乘的方法上，分析的次序是相反的。我们首先集中分析外境，追问：为什么色即是空？为什么声即是空？为什么香即是空？等等。通过大乘佛法的逻辑分析，我们发现所有色法都是空性。一旦我们发现一切感知的客体都是本质空性的，我们就能归结出，感知的主体本质上也是空性。主体和客体相互依存。因此，大乘佛法从外境入手分析，而大手印-大圆满传承从心入手分析。这是这两种方法分析起点的区别。

从大手印-大圆满的角度而言，分析自心更容易也更直接。你的心离你很近。你极为了解自己的念头和情绪，并直接体验到他们。他们无处藏匿，也不需要你通过分析来发现。你的情绪，念头就在当下，正在你眼皮底下。因此当你观察他们时，你的分析是经验性的，并不只是像分析如小石头或大山脉这样的外境的理论分析。你分析一个念头或者一种思维模式，这是直接的经验。有时候这种经验会太赤裸，太贴近；在你跟经验之间，什么间隔都没有。我们的问题常常不是看不到念头和情绪，而是看到太多——我们未经加工的念头和情绪一下子暴露无遗。

当我们分析色或声时，或思维根与芽的形而上层面时，我们驾轻就熟。这是个概念或理论练习。通过这个过程，我们开始“了知”，但我们此刻的了知并非直接的经验了知。因此，在大手印-大圆满看来，这种方法是非直接的分析，不是直接的经验。因此，修道上的小乘和大乘阶段被称为“因乘”。他们促使和引导我们产生直接的经验。因乘的方法将引导我们在将来某刻获得经验，而非现在。

那种分析方法，类似于物理学或其他学科在实验室条件下作研究的方法。佛陀静坐禅定中，分析心中显现的现象，用敏锐的洞察力研究他们；类似的，科学家进入自己的专注状态，用超级智能的高科技仪器分析外在世界的现象。他们甚至已将科研仪器发射到了火星。

通过研究找到分析对象的究竟本质，以此作为分析目标，两种分析方法得到相似的结论。两种方法都无法找到坚固的，实在的存在。对于原子及其他能量形式如弦或夸克，现代物理学找不到其真正或实体的存在，而只能在理论上进行假定。佛陀称之为空性。因此，事实上现代科技的方法与空性的分析方法相当接近。

大手印-大圆满传承运用直接分析的方法，被称为“单纯禅修者的分析性禅修”，或“固苏鲁”。这里的单纯不是指智力缺陷，而只是在智力上“不造作”。另一方面，经乘的分析方法被称为“学者的分析性禅修”，或班智达，即理论或学者式的透彻分析。学者式方法固然必不可少，但如果仅用其一法，是无法带给我们即刻的直接体验的。

单纯禅修者的分析——直观心的当下经验，极为明晰，并引导每个人获得直接经验。运用此法，当近距离观察念头或情绪时，你便能看到其明空不二的本质。你找不到任何坚固或实质存在的事物；而找不到的原因是：在绝对真理的层面上，根本没有任何事物真实存在。因此，我们遍寻无着。

然而，真正的空性并非只是“遍寻无着”这么简单。例如，你翻遍家里，想知道家里是否有一头大象，你在阁楼，地下室，厨房，或起居室四处寻找，却没找到大象，这是否意味着大象不存在？并非如此。动物园和野外都有大象。

仅仅靠“寻觅而无着”的分析方法，无法引领我们真实经验空性。为获得空性的真实经验，我们的分析须基于观察我们所能看到的，能经验其存在的现象，不管是外在还是内在的现象。我们分析该现象比如大象，是为了发现其本性和实相。我们经由此法寻找大象的本性：彻底分析大象和其组成成分的存在性——耳朵，鼻子，眼睛，躯干，腿和尾巴，尽己所能的分

析，乃至精疲力竭。在那时，我们得出结论，我们找不到这个看似坚固存在的生物的真实存在。但是，我们能看到，闻到，听到和摸到这头性空而显现的大象。这便是引领我们真实经验空性的分析方法。

同样的，我们观察念头或情绪，也很难找到任何实在的东西。我们也许怒气冲冲，但当我们观察那个强烈嗔恨的感觉时，我们没法精确的找到它。我们无法准确识别嗔恨是什么；我们甚至不确定嗔恨的原因。过一会后，嗔恨消失了。我们也许前一刻还满怀嗔恨，甚至气得说不出话来或者呼吸困难。但下一刻，愤怒消失的无影无踪。即使我们想保持怒气以折磨我们的对手或敌人，也来不及了。性空而显现的嗔恨已消失了。事实上，它从一开始就从未存在过。

平常心

修行之道上所有的努力，不论是学习，修持，还是参与社会活动，其目的都是回到心的清净状态，内在的觉醒状态；这个状态极为单纯，全然平常。这便是所有三乘佛法之道的目标。

小乘佛教称其为无我，无私或空性之境。大乘佛教称其为无上空性，离于一切造作和概念的自由。它也被称为融合慈悲本质的空性，即菩提心，悲智双运。另外，它也被称为佛性或如来藏，即诸佛如来的本性。在金刚乘²里，它被称为金刚种性，有时候也叫金刚心，意指觉性坚不可摧的特点。大手印传承称之为平常心，大圆满传承称之为赤裸明觉。所有这些名相都指向一

²当从三乘佛法——小乘，大乘和金刚乘的角度来归纳修行之道时，大手印和大圆满传承一般被归入金刚乘。而从另一个角度来说，金刚乘可被视为大手印的一个分支，称为真言大手印或密续大手印。分类系统各有不同。但不管如何分类，有一点是相同的：这三者（金刚乘，大手印和大圆满）均为“果乘”，是极为有效快捷的证悟心性的方法。

个最根本的真理：我们的心和外境的本质为明空不二。换言之，色声诸法，以及我们的念头和情绪，皆显现而性空，皆性空而显现。

了悟心的本性，有多种方法，其中有许多方法本身看似完全相反。在某种意义上，他们很特别而非平常，反常而非正常，复杂而非简单。例如，小乘之道以其座上和座下行持的繁琐细则而闻名；对出家人来说，要遵循剃发和穿美丽僧袍的传统，这都是引导修行者了悟无我的特定仪式。同样的，为了悟无上空性而追随大乘佛法的修行者修习六波罗密，即六种殊胜行：布施，持戒，忍辱，精进，禅定，以及智慧。在金刚乘里有许多复杂的修法——比如本尊和坛城的观想，引导修行者证得金刚心。



那么，所有这些修行是否都让我们更接近实相？头发自然生长，所以小乘佛教经常剃发的做法看起来不合自然，而且也不符合社会常规。在大乘佛教里，有许多高度概念化的方法，及偶尔的“反智”方法，来净化心的负面状态，比如在自他交换法中，观想吸入他人心中的不净³。在金刚乘里，和小乘剃发的做法相反，我们不仅观想更多头发，还想象更多头，更多臂，更多脚。这种方法似乎让我们跟平常的，普通的，单纯的心相去甚远，那我们为什么还要这么做呢？必然有合理的理由。答案很简单：为证悟平常心，真正的回到本初的单纯状

³此处指自他交换法，或给出和接受法。抱着将一切众生从痛苦中彻底解脱的发心，我们观想送出所有的快乐和幸福给他人，同时，作为交换，观想吸入他们的痛苦和不幸。在此过程中，我们克服自私和我执，他们是痛苦的根源，也是我们证悟的障碍。

态，我们必须断除二元对立的习惯模式——分别执取，给事物贴上正常或反常的标签。如果我们对“正常”有过多的执着，就须断除这个执着，以体验心的法尔如是。

\因此，为了突破和转化这种顽固的二元对立观念，在修行之道中我们创造出“反常”的情况来修持。在修持金刚乘的本尊相应法时，你也许需要观想自身为多头多臂多腿的一位本尊，那时你突然意识到：完全不知道自己是谁了——这是很好的经验。对于我们是谁，及“外面”的世界如何，我们通常有太多先入为主的观念。我们忙着分别执取，给事物贴标签，以致我们从未见过超乎表面标签的实相——无可言喻的实相即现象之本。

当我们运用金刚乘道路上的甚深及善巧的方法时，他们切断我们二元概念的根源。因此，从某种意义上而言，我们可以说，运用这些方法，我们借助概念以超越概念，借助念头以超越念头。鸟从地面起飞是一个很好的例子。如果鸟想飞起来，它或者需要跑几步，或者需要往后蹬地，才能跃起。它必须借地来离地——跃入广阔的空间。同样，在修道之初，为了跃入非概念或非二元的空间，我们必须依赖于二元概念。

这便是一切教法的目的。通过语言和概念，他们指出，万法的本质，是超乎语言和概念的空性。如果佛陀在证悟心和外境的本质后未曾宣说教法，未曾用语言跟我们沟通表达他的智慧，我们将无从迈上圣道。

但是，大手印-大圆满之道的传承上师们，以极为单纯的方式介绍平常心，或赤裸明觉。这些上师也许对弟子说“看，有朵花。你见到了吗？”弟子回答“是的，我见到了。”上师问“今天你见到外面美丽的阳光了吗？”弟子回答“是的，今天我见到了美丽的阳光。”然后上师会说“那就是了。”

这理应是大手印-大圆满之道的最高深的教法。最高深的教法极为简单直接，毫不复杂。我在佛学院学习时，有一段时间我感觉自己的概念在飞速成倍增长。随着经典背诵和辩经练习，我的概念似乎与日俱增，以致某天我觉得必须去见我的上师。于是我去见堪布仁波切⁴。我向仁波切报告说：经典上说，经由修学，我们的概念会逐渐消失，直至我们达到完全无念的境界；但我的经验恰恰相反！我学的越多，发展出的概念也越多。我报告完毕后，仁波切说，“是的，那也许是你的经历；但事实是你的概念正在变得越来越细微。”

我们要如何理解这一点呢？例如，我们看一个茶杯，通常我们只看到它的大致形状和颜色。但如果你把它放到放大镜下，你会看到超乎你从前一切所见的整个系列颜色和结构——你甚至能看到生活在茶杯上的细菌。同样的，当我们用妙观察智的显微镜观察念头和概念时，我们从更细微的层面观察他们；因此，我们看到大量的细节。我们臻于精细的概念理解将我们引近直接的经验，而不是跟实相背道而驰。我们看到念头的生灭，看到他们怎样爆发成情绪，又怎样用贪欲，嗔恨或嫉妒的能量污染我们的心。

在这个观察的阶段，我们可能会想：“这简直毫无希望。我永远都做不到让心中绵绵不绝且非常强烈的妄念安静下来。”在从大手印-大圆满教法看来，我们现在能清楚看到念头的活动这个事实本身，就是禅修的一个成功之兆，而非失败之兆。我们通常看不到念头的持续生起，或他们是如何分分秒秒更替改变的。我们意识不到我们如何追逐念头，当我们失去觉照时，也丝毫觉察不到，从而完全迷失。因此，何时我们认出自己的思维模式，何时就是极富深远意义的一个时刻——它将引导我们经验平常心。

⁴在本乐仁波切在锡金隆德寺的噶玛师利那烂陀佛学院学习期间，堪布竹清嘉措仁波切是佛学院的首席教授。佛学院的课程设置为九年制的严格学习。

通常我们觉得，念头和情绪都太过平常而无甚意义。单单在美好的日子里看到花朵或者阳光，实在太简单而不够深刻。作为禅修者，我们想要深刻的经验，却忽略了世俗的经验。我们渴求非同寻常的，大的东西。我们想要“大”，想要在被称为“神圣国度”的神秘之所的某处获得宗教体验。但是，每当向外驰求时，我们便偏离了自心的证悟本性；我们开始与自心本性——大手印和大圆满的根本状态分道扬镳。“向外驰求”并不意味着我们要真的离开家，去邻居的后院寻觅；或收拾行李，搭巴士去邻城；或在寺庙落发出家。“向外驰求”意味着驰求于你当下的经历之外的任何事物。

仔细从你个人的经验来想，当嗔恨突然生起时，你是怎么应对的？你可能试着阻止这个嗔念，或证明其正当性以抵挡嗔恨的能量，甚或纠正它——将它由“负面”念头变为“正面”念头。我们无所不用，因为我们觉得，若如其所是，那个念头实在不够好，不够格让我们禅修。我们将借助下一个清净的念头禅修；或者更棒的是，我们将在念头的间隙中禅修，就在下一个我们将认出来的间隙！如此一来，我们一直在错失当下的觉醒时刻。问题在于，我们永远赶不上下一刻的觉醒，赶不上我们未来的觉醒。如果嗔恨在当下存在，那么，它的根本本质就是鲜活觉醒，明空无二的。正如我们心地单纯的大手印和大圆满上师所问，“你见到了吗？那就是了。”

你可能偏爱以佛陀为禅修对境，而非自己的情绪。佛陀永远是那么完美的放松和自在；因此你觉得很舒服。而当你观察情绪时，你可能开始感到不安和不适。你也许会觉得自己精神健康有问题，或没处在一个神圣，上进或灵性的心理状态中。在修行之初，以清净的对象如佛像，本尊或大成就者作为禅修对境，在一定程度上是有帮助的。但是，你如果对这些对境产生依赖而

痴迷，就可能产生负面后果。当你觉得你无法从感觉，念头和情绪，这些日常生活的体验中引发出神圣经验，或无法和本然觉醒的心建立联系，那么你正在积累一个严重的问题。正如阳光和花朵一般，我们的情绪同样熟悉，同样平常；这对证悟平常心是个大好消息。我们拥有这么多机会，应为此感恩并善用这些机会。

你苦苦寻觅的自心本性，其实一直都伴随着你。此时此刻，它就伴随着你。教云：如果我们能了悟当下的念头——无论什么念头——如果我们能直观念头并安住于其本性，我们便能证悟佛陀的智慧：平常心，赤裸明觉，明空，究竟真理。未来总是遥不可及。我们永远无法遇见未来之佛。而当下之佛永远伸手可及。你见到当下这尊佛了吗？你还在何处寻觅呢？

“汝见此佛否？”，竹庆本乐仁波切开示，摘录自“狂野的觉醒”系列开示，2004年2月开示于温哥华及多伦多。© 2006 竹庆本乐仁波切