

## 汝見此佛否？

竹慶本樂仁波切開示

唯有當我們真心誠意且矢志不渝的渴望遠離苦及苦因時，精神旅程方才開始。最初的道心有力而真實，是我們步上証悟聖道的根基。然而，根據大手印和大圓滿傳承的觀點，修道之旅上，並無某處可去，也並沒有所謂的道途終點：在彼處我們對解脫的渴求一朝得以滿足。為什麼呢？因為我們苦苦尋覓的目標——自由，覺醒，証悟——時時刻刻都在這裡，長隨著我們。

### 尋牛之旅

大手印傳承裡有個關於農夫尋牛的故事。這位農夫有一頭牛。他以為牛從家裡走失了，便四處奔走尋找他的牛，卻渾然不知他的牛原來在牛舍裡。動身出門尋牛前，他看到自家院外有許多不同的牛腳印，到處都是腳印！農夫想：“牛去了哪個方向呢？”他決定跟隨某組腳印，沿其走到了喜馬拉雅的高山，卻沒找到他的牛。他又跟隨另一組腳印到了海邊；但到了海邊后，還是沒找到牛。他的牛既不在深山，也不在海濱。為什麼呢？因為它在農夫自家院子的牛舍裡。



同樣的，我們向外馳求，尋覓証悟。在喜馬拉雅的高山，在寧靜的海濱和出色的寺院，在但凡有足跡的地方尋找自由。最終，你可能在密勒日巴大師曾修行過的山洞裡找到他証悟的痕跡，或在恆河岸邊找到那諾巴大師証悟的跡象。在不同的小鎮，城市或者寺院，你也許找到諸位大

師証悟的標志。但是，你找不到你孜孜以求的東西——自己的証悟本性。你也許能找到別人的証悟，但這與找到你自己的証悟相去甚遠。

無論你多仰慕諸佛菩薩和前賢大德們的証悟，但這些與在自身找到你自己的自由，自己的証悟，自己的覺醒相比，是迥然不同的。証悟猶如找到了你的牛一般。你的牛認出你，你也認出它。我們與自己的牛重逢的那一刻，是極為感動和歡喜的一刻。

為了找回自己的証悟，我們須從此時此地開始。我們須向內尋覓，而非向外馳求。根據大手印大圓滿的觀點，自由或者証悟的狀態，從無始以來就在我們自心。儘管我們假想它已離家，它卻從未離開過我們，就像牛在牛舍裡舒適休憩一樣。但我們認為它現在別處，我們得去把它找回來。有這麼多通向各方的足跡，這麼多它在某處的可能性，我們也許開始產生幻覺。我們可能想：它被鄰居偷走了，再也找不回來了。我們開始產生各種各樣的誤解和謬見。

概括而言，我們可以說：心外無“佛”，亦無“成佛”。輪回也不例外：此心之外，並無輪回。正如密勒日巴尊者在其道歌中所唱：

*無有輪回之可斷，  
無有涅槃之可証，  
自心本來原是佛  
此三果訣應受持<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> 《三釘歌》，為密勒日巴尊者在尼泊爾的藥磨雪山虎穴獅林中所唱，藏文法本第 259 頁。© 2002 馬爾巴翻譯委員會。收錄於《証道歌》

根據大手印-大圓滿的觀點，輪回，即我們迷失於二元對立體系的這種狀態，在其中並沒有需要任何摒除或舍棄的東西；涅槃，即覺醒的狀態，也不是我們要由此地前往的某處。離開我們現處之地，並不存在一個所謂“涅槃”之地。如果你想出離輪回，將它在物理意義上舍棄，那麼你要去哪裡呢？去國際空間站嗎？還是月球或火星？但即使你那麼做，你仍然在輪回裡。所以你如何能舍棄輪回呢？

我們要舍棄的是二元對立，即迷惑之心，和恆常的痛苦狀態。就身體而言，你固然可以背井離鄉去洞穴或寺院這樣的僻靜之地。你將身處異鄉，但你的心是否處於異於二元對立的狀態？無論你在洞穴，寺院還是家中，決定你處於輪回或涅槃狀態的因素，是心的運作方式。

根據大手印和大圓滿的教法，証悟就在自心本性中。這個本性是我們努力尋求和建立聯系的目標。我們試圖印証，了悟和圓滿這個本性。它是修行之道上的全部旅程。

我們要如何了悟自心本性呢？覺醒和完全証悟的經驗，可經由許多方法獲得。有小乘之道，大乘之道，以及金剛乘之道，或大手印-大圓滿的覺醒之道。這三條道路殊途同歸；差異不在於成就，而在於達到成就所花的時間，和所運用的不同方法。在這三者中，唯獨金剛乘擁有即身証悟本性的教法。在金剛乘經典中，達到覺醒狀態的方法被稱為“立斷”。如果我們謹記法要，遵循次第如法修行，專心向道，不入歧途，那麼覺悟隨時都可能發生。前一刻我們還是全然迷惑的凡夫俗子，下一刻就可能成為徹底証悟的聖者。這種大膽卻又極為現實的觀念被稱為頓悟，或“狂野的覺醒”。

## 虔敬心之道

大手印之道有時候也稱為虔敬心之道。以虔敬心之目看我們的上師，傳承和教法，我們能看到心的本性。在你尋求証悟的修道旅途上，上師扮演什麼角色呢？一方面，教雲証悟即在你心；而另一方面，教雲若缺乏對上師或傳承的虔敬心，証悟就不可能實現。這聽起來似乎有點自相矛盾。

虔敬心為什麼如此重要？它是怎樣運作的？虔敬心即是道，是一種善巧方便，我們借其發展基本信賴——信賴我們本具的証悟之心，信賴我們的心自本初以來即全然清淨。信賴這些便是虔敬心。你能從上師和傳承處看到這些。你與上師的關係是非常私人的，但卻超乎私人關係。這種關係如此親密，以致你覺得能控制它；但同時你也意識到它超出了你的控制範圍。與上師的關係，既類似於世間普通的人際關係——夫妻之間，朋友之間，家人之間的關係，卻又超出了這些世俗關係。如果你能好好經營與上師的關係，這將為經營世間所有關係打開一扇門。它成為轉化我們負面情緒和痛苦的一個極佳手段。



這裡的重點是，上師單純起著鏡子的作用。當你照鏡子時，映照反射的是你自己的臉。鏡子並不映照出它本身，而是向你展示你的臉是干淨還是骯臟，或你是否需要理發。鏡子是公正無私的；它一視同仁的清楚投射所有正面和負面的特質。

同樣的，當你以虔敬心注目上師時，你看到自己的正面和負面特質。正如你在一面普通的鏡子中看到臉上的灰塵，你看到自己的失敗，掙扎，和不安情緒的生起。與此同時，你也透過表面看到，所有的不淨都能被輕易洗淨。你看到自己真實的臉，真正的實相，即是心全然清淨的本性。

如果你在黑暗屋子裡對鏡而坐，又會怎樣呢？鏡子依然具備反射的能力，你也依然具備可被反射的所有特質。但若沒有光，即使你長年累月的坐在黑暗裡，什麼也不會發生。你永遠都無法看到什麼。因此，光對鏡而坐是不夠的；你得把燈打開。在這種情況下，虔敬心的光就是燈。如果燈亮著，如果作為鏡子的上師在你面前，你就能極清晰準確而又離於概念的看到自心本性。這便是上師與傳承在我們的証悟中所扮演的角色，即是我們對自心本性的覺悟。上師不是你的証悟創造者。他（或她）僅是你實現証悟的因緣而已。

鏡子不會為你開燈，它也不會把你領進屋子，叫你坐在在它前面。它不會說“看這裡！”鏡子隻是鏡子，佔著一小塊地方。你必須進屋，開燈，走到鏡子前，往裡看。因此，誰做這一切工作呢？是我們。與鏡子的關係中，我們需要積極主動。

按照某些宗教傳統的說法，你必須處於被動，方能領受聖恩，或產生神秘體驗——但這裡正好相反。祈請傳承的加持，你必須非常主動。凡事都需你親力親為；上師隻是一個因緣，一面你選來放在屋裡的鏡子。你也知道，鏡子並不是神秘出現的；而是通過你的努力，挑選了它並把它放置在那裡。

同樣，傳承教法也不是你的証悟創造者。他們隻是另一個因緣。他們是強有力和深奧的方法，是你需要運用的方法。教法猶如為你指路的向導。例如，如果你在一幢樓裡，想離開但不確定

出口在哪裡，你可以問路。如果你運氣好，便能遇到人給你指出各種路線。小乘佛法的路線也許較容易找到，但過程有點繁雜，不易實行。你的向導是這麼描述這個路線的：首先，你上樓到一個有點昏暗的閣樓，那裡你將找到一道牆，牆上有個開口，穿過那個開口，再走一段樓梯到地下室，走到盡頭，爬上另一段樓梯到達二樓，你就能找到出口。這就是小乘之道。它耗時較長，但路線詳盡，最后你無論如何都能找到出口。

大乘教法的路線指導則稍簡單一些。你的向導告訴你，還有另一條路線：你直接從這道門走出去，然後將看到另一系列的門，穿過這些門，你會看到又一系列的門，再穿過它們，那時你將會到樓外的停車場了，而你的車可能就停在那裡。

金剛乘教法的路線指導說，出口無處不在，這裡，那裡，無一處不是出口。關於這條路線，向導告訴你：這裡就有個窗戶，跳下去馬上就到外面了。那裡也有個窗戶通向外面。或者隻要你喜歡，這裡還有個旁門可以出去——事實上這裡就有許多直接出口。你無須到別處尋求。基於你想要多快離開，你可以自由選擇出口。

這些路線指導就像傳承教法。他們起的是什麼作用？如果僅靠他們本身，作用並不大。我們不斷聽聞教法，一個接一個的聽。即使如此，我們逃離那幢樓的唯一方法就是站起來，並靠我們的雙足走出去——而不是仗恃上師或傳承之足。沒有所謂“傳承之足”或“上師之足”能讓你靠其走路。你必須願意站起來，靠自己的腳走路。當我們那麼做時，我們便開始尋覓輪回出口和美好的自由空間。我們開始尋找解脫之道。

從這些例子中可見教法所起的重大作用，但更重要的是你自己的職能。在修行之道上，你發揮著更積極主動的作用。依教法修行的人是你。他們告知你離開所需的一切信息，哪條路最安

全，哪條路有點危險，哪條路最快捷又最冒險。但是，如果你不採取任何行動，那麼無量劫后你仍將在同一幢樓裡徘徊。

我們擁有全部的選擇和能力來決定個人的旅程。這是佛教徒的觀點。即使從大手印和大圓滿的角度看來，你也是修行之道的中心，你的証悟取決於個人努力，而非取決於除在你之外的其他任何人或事。

### 借助心來發現心的本性

心的本性，和一切我們認為是心外之境的本性，是明覺的空性。換言之，一切色，聲，等等，及一切念頭和情緒，皆顯現而空，皆空而顯現。探索這長隨我們的自心本性，有很多不同的方法。

按照大手印-大圓滿的觀點，我們首先直觀念頭和情緒的顯現，確認他們的空性。由於這些心理現象飛掠而過，虛幻不實，他們顯空不二的本質是顯而易見的。一旦確信了這一點，我們就可分析外境。一旦我們了知念頭和情緒的本質，了知外境——顯現於我們諸根識的外在客體——的真實本質，將會容易許多。我們看到，自心和外境均為空性。

在小乘-大乘，或經乘的方法上，分析的次序是相反的。我們首先集中分析外境，追問：為什麼色即是空？為什麼聲即是空？為什麼香即是空？等等。通過大乘佛法的邏輯分析，我們發現所有色法都是空性。一旦我們發現一切感知的客體都是本質空性的，我們就能歸結出，感知的主體本質上也是空性。主體和客體相互依存。因此，大乘佛法從外境入手分析，而大手印-大圓滿傳承從心入手分析。這是這兩種方法分析起點的區別。

從大手印-大圓滿的角度而言，分析自心更容易也更直接。你的心離你很近。你極為了解自己的念頭和情緒，並直接體驗到他們。他們無處藏匿，也不需要你通過分析來發現。你的情緒，念頭就在當下，正在你眼皮底下。因此當你觀察他們時，你的分析是經驗性的，並不隻是像分析如小石頭或大山脈這樣的外境的理論分析。你分析一個念頭或者一種思維模式，這是直接的經驗。有時候這種經驗會太赤裸，太貼近；在你跟經驗之間，什麼間隔都沒有。我們的問題常常不是看不到念頭和情緒，而是看到太多——我們未經加工的念頭和情緒一下子暴露無遺。

當我們分析色或聲時，或思維根與芽的形而上層面時，我們駕輕就熟。這是個概念或理論練習。通過這個過程，我們開始“了知”，但我們此刻的了知並非直接的經驗了知。因此，在大手印-大圓滿看來，這種方法是非直接的分析，不是直接的經驗。因此，修道上的小乘和大乘階段被稱為“因乘”。他們促使和引導我們產生直接的經驗。因乘的方法將引導我們在將來某刻獲得經驗，而非現在。

那種分析方法，類似於物理學或其他學科在實驗室條件下作研究的方法。佛陀靜坐禪定中，分析心中顯現的現象，用敏銳的洞察力研究他們；類似的，科學家進入自己的專注狀態，用超級智能的高科技儀器分析外在世界的現象。他們甚至已將科研儀器發射到了火星。

通過研究找到分析對象的究竟本質，以此作為分析目標，兩種分析方法得到相似的結論。兩種方法都無法找到堅固的，實在的存在。對於原子及其他能量形式如弦或夸克，現代物理學找不到其真正或實體的存在，而隻能在理論上進行假定。佛陀稱之為空性。因此，事實上現代科技的方法與空性的分析方法相當接近。



大手印-大圓滿傳承運用直接分析的方法，被稱為“單純禪修者的分析性禪修”，或“固蘇魯”。這裡的單純不是指智力缺陷，而隻是在智力上“不造作”。另一方面，經乘的分析方法被稱為“學者的分析性禪修”，或班智達，即理論或學者式的透徹分析。學者式方法固然必不可少，但如果僅用其一法，是無法帶給我們即刻的直接體驗的。

單純禪修者的分析——直觀心的當下經驗，極為明晰，並引導每個人獲得直接經驗。運用此法，當近距離觀察念頭或情緒時，你便能看到其明空不二的本質。你找不到任何堅固或實質存在的事物；而找不到的原因是：在絕對真理的層面上，根本沒有任何事物真實存在。因此，我們遍尋無著。

然而，真正的空性並非隻是“遍尋無著”這麼簡單。例如，你翻遍家裡，想知道家裡是否有一頭大象，你在閣樓，地下室，廚房，或起居室四處尋找，卻沒找到大象，這是否意味著大象不存在？並非如此。動物園和野外都有大象。

僅僅靠“尋覓而無著”的分析方法，無法引領我們真實經驗空性。為獲得空性的真實經驗，我們的分析須基於觀察我們所能看到的，能經驗其存在的現象，不管是外在還是內在的現象。我們分析該現象比如大象，是為了發現其本性和實相。我們經由此法尋找大象的本性：徹底分析大象和其組成成分的存在性——耳朵，鼻子，眼睛，軀干，腿和尾巴，盡己所能的分析，乃至精疲力竭。在那時，我們得出結論，我們找不到這個看似堅固存在的生物的真實存在。但是，我們能看到，聞到，聽到和摸到這頭性空而顯現的大象。這便是引領我們真實經驗空性的分析方法。

同樣的，我們觀察念頭或情緒，也很難找到任何實在的東西。我們也許怒氣沖沖，但當我們觀察那個強烈嗔恨的感覺時，我們沒法精確的找到它。我們無法準確識別嗔恨是什麼；我們甚至不確定嗔恨的原因。過一會后，嗔恨消失了。我們也許前一刻還滿懷嗔恨，甚至氣得說不出話來或者呼吸困難。但下一刻，憤怒消失的無影無蹤。即使我們想保持怒氣以折磨我們的對手或敵人，也來不及了。性空而顯現的嗔恨已消失了。事實上，它從一開始就從未存在過。

### 平常心

修行之道上所有的努力，不論是學習，修持，還是參與社會活動，其目的都是回到心的清淨狀態，內在的覺醒狀態；這個狀態極為單純，全然平常。這便是所有三乘佛法之道的目標。

小乘佛教稱其為無我，無私或空性之境。大乘佛教稱其為無上空性，離於一切造作和概念的自自由。它也被稱為融合慈悲本質的空性，即菩提心，悲智雙運。另外，它也被稱為佛性或如來藏，即諸佛如來的本性。在金剛乘<sup>2</sup>裡，它被稱為金剛種性，有時候也叫金剛心，意指覺性堅不可摧的特點。大手印傳承稱之為平常心，大圓滿傳承稱之為赤裸明覺。所有這些名相都指向一個最根本的真理：我們的心和外境的本質為明空不二。換言之，色聲諸法，以及我們的念頭和情緒，皆顯現而性空，皆性空而顯現。

---

<sup>2</sup>當從三乘佛法——小乘，大乘和金剛乘的角度來歸納修行之道時，大手印和大圓滿傳承一般被歸入金剛乘。而從另一個角度來說，金剛乘可被視為大手印的一個分支，稱為真言大手印或密續大手印。分類系統各有不同。但不管如何分類，有一點是相同的：這三者（金剛乘，大手印和大圓滿）均為“果乘”，是極為有效快捷的証悟心性的方法。

了悟心的本性，有多種方法，其中有許多方法本身看似完全相反。在某種意義上，他們很特別而非平常，反常而非正常，復雜而非簡單。例如，小乘之道以其座上和座下行持的繁瑣細則而聞名；對出家人來說，要遵循剃發和穿美麗僧袍的傳統，這都是引導修行者了悟無我的特定儀式。同樣的，為了悟無上空性而追隨大乘佛法的修行者修習六波羅密，即六種殊勝行：布施，持戒，忍辱，精進，禪定，以及智慧。在金剛乘裡有許多復雜的修法——比如本尊和壇城的觀想，引導行者証得金剛心。



那麼，所有這些修行是否都讓我們更接近實相？頭發

自然生長，所以小乘佛教經常剃發的做法看起來不合自然，而且也不符合社會常規。在大乘佛教裡，有許多高度概念化的方法，及偶爾的“反智”方法，來淨化心的負面狀態，比如在自他交換法中，觀想吸入他人心中的不淨<sup>3</sup>。在金剛乘裡，和小乘剃發的做法相反，我們不僅觀想更多頭發，還想象更多頭，更多臂，更多腳。這種方法似乎讓我們跟平常的，普通的，單純的心相去甚遠，那我們為什麼還要這麼做呢？必然有合理的理由。答案很簡單：為証悟平常心，真正的回到本初的單純狀態，我們必須斷除二元對立的習慣模式——分別執取，給事物

---

<sup>3</sup>此處指自他交換法，或給出和接受法。抱著將一切眾生從痛苦中徹底解脫的發心，我們觀想送出所有的快樂和幸福給他人，同時，作為交換，觀想吸入他們的痛苦和不幸。在此過程中，我們克服自私和我執，他們是痛苦的根源，也是我們証悟的障礙。

貼上正常或反常的標籤。如果我們對“正常”有過多的執著，就須斷除這個執著，以體驗心的法爾如是。

因此，為了突破和轉化這種頑固的二元對立觀念，在修行之道中我們創造出“反常”的情況來修持。在修持金剛乘的本尊相應法時，你也許需要觀想自身為多頭多臂多腿的一位本尊，那時你突然意識到：完全不知道自己是誰了——這是很好的經驗。對於我們是誰，及“外面”的世界如何，我們通常有太多先入為主的觀念。我們忙著分別執取，給事物貼標籤，以致我們從未見過超乎表面標籤的實相——無可言喻的實相即現象之本。

當我們運用金剛乘道路上的甚深及善巧的方法時，他們切斷我們二元概念的根源。因此，從某種意義上而言，我們可以說，運用這些方法，我們借助概念以超越概念，借助念頭以超越念頭。鳥從地面起飛是一個很好的例子。如果鳥想飛起來，它或者需要跑幾步，或者需要往后蹬地，才能躍起。它必須借地來離地——躍入廣闊的空間。同樣，在修道之初，為了躍入非概念或非二元的空間，我們必須依賴於二元概念。

這便是一切教法的目的。通過語言和概念，他們指出，萬法的本質，是超乎語言和概念的空性。如果佛陀在証悟心和外境的本質后未曾宣說教法，未曾用語言跟我們溝通表達他的智慧，我們將無從邁上聖道。

但是，大手印-大圓滿之道的傳承上師們，以極為單純的方式介紹平常心，或赤裸明覺。這些上師也許對弟子說“看，有朵花。你見到了嗎？”弟子回答“是的，我見到了。”上師問“今天你見到外面美麗的陽光了嗎？”弟子回答“是的，今天我見到了美麗的陽光。”然後上師會說“那就是了。”

這理應是大手印-大圓滿之道的最高深的教法。最高深的教法極為簡單直接，毫不複雜。我在佛學院學習時，有一段時間我感覺自己的概念在飛速成倍增長。隨著經典背誦和辯經練習，我的概念似乎與日俱增，以致某天我覺得必須去見我的上師。於是我去見堪布仁波切<sup>4</sup>。我向仁波切報告說：經典上說，經由修學，我們的概念會逐漸消失，直至我們達到完全無念的境界；但我的經驗恰恰相反！我學的越多，發展出的概念也越多。我報告完畢后，仁波切說，“是的，那也許是你的經歷；但事實是你的概念正在變得越來越細微。”

我們要如何理解這一點呢？例如，我們看一個茶杯，通常我們隻看到它的大致形狀和顏色。但如果你把它放到放大鏡下，你會看到超乎你從前一切所見的整個系列顏色和結構——你甚至能看到生活在茶杯上的細菌。同樣的，當我們用妙觀察智的顯微鏡觀察念頭和概念時，我們從更細微的層面觀察他們；因此，我們看到大量的細節。我們臻於精細的概念理解將我們引近直接的經驗，而不是跟實相背道而馳。我們看到念頭的生滅，看到他們怎樣爆發成情緒，又怎樣用貪欲，嗔恨或嫉妒的能量污染我們的心。

在這個觀察的階段，我們可能會想：“這簡直毫無希望。我永遠都做不到讓心中綿綿不絕且非常強烈的妄念安靜下來。”在從大手印-大圓滿教法看來，我們現在能清楚看到念頭的活動這個事實本身，就是禪修的一個成功之兆，而非失敗之兆。我們通常看不到念頭的持續生起，或他們是如何分分秒秒更替改變的。我們意識不到我們如何追逐念頭，當我們失去覺照時，也絲毫覺察不到，從而完全迷失。因此，何時我們認出自己的思維模式，何時就是極富深遠意義的一個時刻——它將引導我們經驗平常心。

---

<sup>4</sup>在本樂仁波切在錫金隆德寺的噶瑪師利那爛陀佛學院學習期間，堪布竹清嘉措仁波切是佛學院的首席教授。佛學院的課程設置為九年制的嚴格學習。

通常我們覺得，念頭和情緒都太過平常而無甚意義。單單在美好的日子裡看到花朵或者陽光，實在太簡單而不夠深刻。作為禪修者，我們想要深刻的經驗，卻忽略了世俗的經驗。我們渴求非同尋常的，大的東西。我們想要“大”，想要在被稱為“神聖國度”的神秘之所的某處獲得宗教體驗。但是，每當向外馳求時，我們便偏離了自心的証悟本性；我們開始與自心本性——大手印和大圓滿的根本狀態分道揚鑣。“向外馳求”並不意味著我們要真的離開家，去鄰居的后院尋覓；或收拾行李，搭巴士去鄰城；或在寺廟落發出家。“向外馳求”意味著馳求於你當下的經歷之外的任何事物。

仔細從你個人的經驗來想，當嗔恨突然生起時，你是怎麼應對的？你可能試著阻止這個嗔念，或証明其正當性以抵擋嗔恨的能量，甚或糾正它——將它由“負面”念頭變為“正面”念頭。我們無所不用，因為我們覺得，若如其所是，那個念頭實在不夠好，不夠格讓我們禪修。我們將借助下一個清淨的念頭禪修；或者更棒的是，我們將在念頭的間隙中禪修，就在下一個我們將認出來的間隙！如此一來，我們一直在錯失當下的覺醒時刻。問題在於，我們永遠趕不上下一刻的覺醒，趕不上我們未來的覺醒。如果嗔恨在當下存在，那麼，它的根本本質就是鮮活覺醒，明空無二的。正如我們心地單純的大手印和大圓滿上師所問，“你見到了嗎？那就是了。”

你可能偏愛以佛陀為禪修對境，而非自己的情緒。佛陀永遠是那麼完美的放鬆和自在；因此你覺得很舒服。而當你觀察情緒時，你可能開始感到不安和不適。你也許會覺得自己精神健康有問題，或沒處在一個神聖，上進或靈性的心理狀態中。在修行之初，以清淨的對象如佛像，本尊或大成就者作為禪修對境，在一定程度上是有幫助的。但是，你如果對這些對境產生依賴而痴迷，就可能產生負面后果。當你覺得你無法從感覺，念頭和情緒，這些日常生活的體驗中引

發出神聖經驗，或無法和本然覺醒的心建立聯系，那麼你正在積累一個嚴重的問題。正如陽光和花朵一般，我們的情緒同樣熟悉，同樣平常；這對証悟平常心是個大好消息。我們擁有這麼多機會，應為此感恩並善用這些機會。

你苦苦尋覓的自心本性，其實一直都伴隨著你。此時此刻，它就伴隨著你。教雲：如果我們能了悟當下的念頭——無論什麼念頭——如果我們能直觀念頭並安住於其本性，我們便能証悟佛陀的智慧：平常心，赤裸明覺，明空，究竟真理。未來總是遙不可及。我們永遠無法遇見未來之佛。而當下之佛永遠伸手可及。你見到當下這尊佛了嗎？你還在何處尋覓呢？

---

“汝見此佛否？” ，竹慶本樂仁波切開示，摘錄自“狂野的覺醒”系列開示，2004年2月開示於溫哥華及多倫多。© 2006 竹慶本樂仁波切