

堪布卡塔仁波切开示

【常念无常，精进求出离】

学佛精进的人常会念及生命的短幻，因为我们从不知道未来将如何，或何时我们会过去。禅观死亡的种种及它何时将到来，会让我们学习并了解生命的无常，进而生起出离心，并减少对尘俗的一切执著。就像我们计划由这个地区搬到另外一个地区一样，聪明的人心里会先有个谱，娴熟的在心里计划，事先把琐碎的事处理好。这样，新房子准备妥当，就只等搬入：人一旦到达，马上就能全心安顿下来，不必再去操心刚搬离的旧房子。

同样的，了解生命的短暂和无常，可以让我们投入更多的精神去修行，这是一件比耽于物质享乐更有意义的工作，因为财富一件都带不走的大限，随时会到！那时我们连自己的一缕头发都带不走。现在朋友会很乐意帮助我们，但自己不修不行，将来即使朋友会帮忙或任何财富，都使不上一点了。我们是佛法的修行者，这种因缘是稀有难得的，因为很多有名有钱的人，不见得就拥有像我们这样的学佛机缘。

【三宝人天宝，佛法从恭敬来】

由于我们的生命有限，因此，应把佛法和精神导师视为非常、非常珍贵的。

精神导师和弟子之间的关系，是永远无法述说清楚的。过去的诸佛菩萨，开始时也是以凡夫之身接近佛法的，他们经过了正确的指导，完全吸收法教之后，才证悟成佛，他们获得了永不变异的偏知能力及永恒的喜乐。此等发心及利他的能力，唯有在与上师维持纯净的关系后才能产生。以虔诚和真心来敬待上师是最基本的，因为他引导我们，使我们对修行和体悟有了正确的认知。修行需要花很长的时间才能圆满，不可能在一两天内，或几年内就有结果的。

【心即是法，法即是心 当下无心，便是本法】

心性可以就以下三点来加以说明：

我们的觉受、我们对这些觉受的想法或看法、以现象的自体（法性）。觉受、心灵的投射及现象，这也是心的组成要素。没有心，就没有感受，也不会知道外界发生了什么。我们之能看到各种东西的形状，甚至梦魇，都是有这颗心；若没有心，一切便都没有形体了。盲眼的人看不见，对他来说，根本就没有颜色的存在。当我们的眼识起作用时，才能感受到颜色的存在，我们以这种识来分别，并为不同的颜色贴上不同的标签。以究竟的实相来说，颜色与我们的眼，或我们为颜色所按上的名称，与我们的眼之间并无不同，是一体的。

同样地，声音并非与听到它的这个心是独立分开的两个个体，耳识所反应心和声是一体的。同样的道理，五根（眼耳鼻舌身）的特质也是由五识才具体显现出来的色、声、香、味、触。在究竟的实相上，感觉与经由它所名的东西，事实上是一体不分的，但我们未能接受这个概念，才把自己所感觉及被感觉的，归类

为两种不同的东西。

【万法乃心之投射】

假设我们能体认到没有心，便无法感受到任何东西的存在，便会了解一切现象，都是依于心而运作的。被感觉的标或物（包括人）本身并非独立存在的，也没有恒常不变的，被贴上的标示与名字，也只不过是我們想出来支持自己的想法或觉受的一个参考点，譬如：好坏、悲喜、长短，冷热等的标签都是由心所造，其本身并无一丝具体的真实性。由于一切都是心运作的结果，因此，万法（现象）并非事物本身，而是即心即是，及心对它的反应。

体认万法只不过是心灵的投射，会让我们产生更大的出离心，因为并没有道理，要对一个表面上看似「如此」，其实并非「如此」的情况产生执著。更进一步的说，我们可以实际看入自己的心并检视它。它之无法捉摸，就像我们知道有一个能知的东西，但却无法指出它在那里，或给它一个名称说明它的特性。我们的神识无法为它找出一个固定的形状或颜色，因为心性本身就是虚幻不实的。那个能指认、可以反应投射，并替种种事物贴上标签或名称的东西本身，并不是一个固定的实体。这个渐进的方法——检视觉受者与被觉受物之间的关系，可以帮助我们了悟万法与生命虚幻不实的特性。这样我们才能朝揭开一切事物的本质，也就是朝空性的里程走去。

空性并非一种真空或虚无的状态。证悟的瑜伽士与我们看到同样一件东西，但他们接受了一切皆幻且不实和易变的特性，他们了解了心的觉受和投射并不会伤害自身和造成问题。而我们却错把自己的心理投射当成是真实的，相信这些就是支撑我们的东西全是真的。而蒙住了自己所感受到认为是真的东西，并对它起了攀执，这就使我们陷入了自己心灵的投射中去了。

如能超越知性上的理解，进入任运无饰的空性体验，便能了悟自心即是法身，它的化现偏满虚空。当行者的心融入法身之后，他虽然和以前一样的生活，但他能了悟万法之无常。他知道心是虚幻不实、不是任何物质所组成的。

【大乐之心如实观世间】

我们用来透视万法、感受而不执著的心称为「大乐之心」。这个时候，虽然我们不去作意分别，或把注意专注在任何固定的事上，但所看到的一切，却是十分了然分明的出现在意识中，不相互错乱，这就是「明性」。倘若我们看得够清楚，就能毫不费力地把心维持在一种喜悦的状态中，这在我们的传承里就称为「大手印证悟的生起」。当此明觉初现时，心的本身会显示出它是无生、非有的实体。

【迷悟在一念间】

倘若我们继续执持一个固定不变的实体，把万法认为是，与我们分开的另外存在的一个个体，这样就会给自己造成迷惑。因此，无可避免地，我们会渴望某些事，而拒绝其他的，这就是一种迷惑。悟者与凡夫之间的区别，不在于所见的东西，因为悟者与凡夫看的，虽是同样的东西，却因所见的方式不同，而有不同的结果。从一个证悟之心的观点来看，一切都是佛性、都是空性、都是虚幻不实的。了悟了这一点，放开、舍离就是觉醒。我们这些陷于迷惑的人，就是死握著

一个分别与对立的观念，才把自己局限起来。

例如：当大人看到天空出现彩虹时，他们知道那是因缘的组合，也了解它是虚幻不实的；但小孩第一次看到彩虹时，便想抓住它，占为己有。这就是悟者与凡夫之间的差别。已悟的众生看到任何事，他们了解那都是心理的一种投射，对它既不讨厌，也不生欢喜；凡夫却认为他们所看到的，都是真实的、是永恒的，任自己的感受泛滥，好的就忍不住想占有它，不好的就想拒绝，无明就是这样堆积起来的。最高的体验，即是了悟实相并非永恒不变的。

【执梦为真凡夫境 借假修真悟者境】

梦也是如此。悟者的梦与我们的梦一样，但我们陷在自己习气的框框里，有些梦使我们感到害怕，有些则让我们高兴。不过，对瑜伽行者来说，梦的体验是不同的。他能够认出是梦境，认出梦并没有一个具体不变的特性，也知道这一切都是虚幻不实的；能体验到一种自在、流动的开放和宽阔，不会生恐惧或激动。因此，他们可以抓住梦，跟它玩几手，随便要怎么做就怎么做，不像我们。

生活就像一场梦。循著同样的习气，每天醒来就像梦醒一样，一切事情看起来都那么完整又真实，有些让我们喜，有些让我们爱。不过，悟者已放开一切，认为万法都是虚幻不实，因此没人会受到伤害，也没有什么事会让人狂喜，更没有什么原因会让人生惧。

中阴的体验也是一样的。通常在中阴阶段时，我们无法看得很清楚，因为我们的习气积弊已深，心灵的投射似乎是如此的具体存在。仿佛玩一个分别对立的戏，包括自己与他人的矛盾和冲突，这种游戏就像我们跟中阴的经验过意不去，使事情让我们畏惧和迷惘。但对一个已彻见万法空性的悟者而言，甚至在中阴任何事情都可能发生的情况下，他们仍享有空间、开放及自在。

【了悟空性涌慈悲】

空性的体验是开悟的精髓，也是利益一切众生的发心——菩提心的根本。心智清明与不清明的分别，在于是否了悟一切皆幻，也就是万法之空性的本质。心性清明的人，对不清明的人所承受的痛苦，会感到同情，他会这样想：「我希望他会变得更好。」这样菩提心也跟著增长。同样的，悟者看仍未认知空性的人，紧抓著一些死念头不放，知道这样将会带来痛苦，就希望能尽自己所能去协助对方。了悟空性的人，知道空性的体验所带给他们的意义，也知道它同样对别人意义很重要。

只要了悟了空性就能利益他人，因为海阔天空之感无时不在。我们不再局限只做这么一点或那么一点，因为一切都是无可限量的，而能力与发心是无限大的。当真实的本性没有了坚实的障碍物时，空性的体验便变得非常纯净无瑕。如果没有一丁点初步的空性体验，要谈真正的慈悲是不可能的！我们只会在自己所钟爱的人有麻烦时，才会真正地去关心他，这只是一种占有的慈悲，因为它是有限制和有分别的，这并不是菩萨的慈悲。菩萨所生出来的菩提心，是平等的去对待一切众生，只有以这种无分别的发心，才能真正的去利益他人。由于已超越了一个固定的实体，克服了一切阻碍，因此，善巧的触角便能无处不到，不论何种状况或什么人，我们都有能力去帮忙。

学习慈悲是很重要的，但必须真正地去实修，才能了解法教的奥妙，并将它融入生活中。我们不是在谈几个月或几年的修行，而是不断地、持续地修行，直到获得大悟为止。这点很重要，因为空性的体悟愈大，一切便愈能自然开展。

了悟了空性之后，修行就变得容易多了。如同天空多云时，会遮蔽了阳光，当云层移开时，阳光便又出现了。同样的，抛开「我执」愈多，在环境中创造的空间也愈大。有人相信证入空性的人都是超凡脱俗的，这并非全是真实；因为有了空性的体悟，我们反而更能亲近、尊敬他人，并能热心的去帮助他人。希望每一位都能开悟的心在增长，让我们感觉更接近众生。空性的体验越深刻，对一切众生的关爱也越大。

大瑜伽行者卓越不凡的特质，是超出我们的信念之外的。在西藏有一位伟大的瑜伽行者，有一天他正在修一种大法，一位强盗手拿刀子，爬到他背后，趁瑜伽行者正在摇手鼓和其他法器时，一刀割掉了他的头，头颅滚到地上。瑜伽行者毫不在乎地，把他的头捡起来，装回去，并且继续修法。强盗一语不发的瞪著他，直到瑜伽行者把法修完，他才说：「噢！我真想杀你，很想干掉你！」瑜伽行者答：「我死会让你称快吗？如果是，我马上就死在这里；而我唯一的愿望是将来有一天，我能砍掉你那个「我执」的颈子。」说完他马上倒地而死，这就是一个完全放下的例子。

那位瑜伽行者的一举一动，毫不造作，自然而发，临死前还替自己和强盗之间的将来结了一个缘。在后来的一世中，强盗成了他的弟子，藉著这个因缘，及强盗自己的祈求，他引导那位强盗走向了解脱之路。

大部份的人，都曾在梦中有过不自觉的举动。举例来说，当我们梦到火，要等到跳进去了，才了解到这只是一个梦，我们并未被烧伤；或一只大野兽正冲向我们，结果什么也没发生。悟者就像梦一样，被攻击的事就像做一场梦。同样的，你梦到发现一件稀世之宝时，你的第一个直觉是：哇！我得到了一件珠宝！但继之一想，就知道那只是自己的梦境罢了，你拿在手中把玩一下，就把它放掉，精进用功的修行者都能像前面的梦一样。

学习认知空性是很重要的，这样我们才能了解，一切感受、觉受都是与自心相对之后，被取名贴上标签的东西的自体，万法的本性（或在实相上，一切事物的本性），都是虚幻不实的。我们无法在没有到达一个或一点，就能说出心要往这个方向走，或心在这里、或它从那边来。就这一点而论，我们也无法说出它有什么特定的颜色或形体。了解了这点，我们便能除掉自己的迷惑，证悟佛果。

佛认为他人也可以了悟空性，因此也愿他们都可以成佛。证入空性的人，以自然生起的慈悲来为正在受苦的众生的解脱而努力。

建房子时，我们先要清掉地上物，而非把整座建物搁在地上。挖地基是建筑程序的一部分，同样的，清净烦恼障是开悟过程的一部分，也是我们在达到究竟的空性了悟上所必需的。帮助你认知自己的自心本性，老师并不是把一个新的心放进你身体里面，而是帮助你认出它的本来面目。这是噶举传承的一个深奥的教法，它是一条无间断的法道，因为这也是过去成就的大师们所遵循的同一道路，而我并没有把这个教法以精巧的包装、夸张虚饰的方式来介绍给你们；因此你们要知道，单单来听讲还是不够的，而观想本尊、持咒等修法，都提供了清净累劫烦恼障的技巧，它们可以产生功德以斩除业障，佛法的修行，是我们要冲破并进入了悟空性的工具。

(本文承吴宇谓居士提供)

开示者简介:

堪布卡塔仁波切现年七十四岁，为噶玛噶举（白教）传承北美洲的总导师，也是纽约上州噶玛三乘法轮寺（K. D. T.）的方丈，噶玛林闭关中心的导师。

【录自：美佛慧讯 第五十五期】