

康薩仁波切

我們現在就從空性剛開始的這邊來進行，一方面也是非常好，因為講到空性的時候，由仁波切來為我們開示。在還沒有正式講空性之前，有幾點要注意的，也就是關於修持空性的這個部分是很重要的。在修持空性或者實修空性的這一個部分不能只是說我的意見為何，我的看法為何，不是這樣子的，它有它的一個方式。有些人一開始當講到空性，空性是什麼的時候，他就講到說要修空性，可問題是怎麼修空性他卻還不知道。宗大師在廣論裡有講到關於空性的四個扼要的部分，這四個扼要在掌中解脫也有提到，在此就有提到四種扼要：第一個所破決定扼要；周遍決定扼要；離諦實一決定扼要；離諦實異決定扼要，這四個扼要是非常的關鍵。所以在此就提到了四種扼要，所破決定扼要；周遍決定扼要；離諦實一決定扼要；離諦實異決定扼要。所以我們在還沒有正式開始禪修之前我們要怎麼做，我們要做什麼呢？在還沒有正式開始禪修空性之前，我們要做什麼呢？仁波切說要喝茶，有茶嗎？大家就先喝茶，有茶的話，大家就先喝茶，首先先喝茶，之後再開始解釋空性。首先第一個講到所破決定扼要，所以在還沒有正式解釋空性之前，首先對空性的所破要知道。這裡講到所破就是講到空性的所破。講到空性的所破之前，我們先講關於空性的這個部分，佛陀開示空性，對於佛陀所開示空性，龍樹菩薩就做如理的解釋，能夠把龍樹菩薩如理的解釋圓滿的表達出來的就是月稱論師，那能夠把月稱論師的意趣整個都能夠圓滿的解釋出來的也就是阿底峽尊者，能夠把阿底峽尊者的空性的道理解釋得圓滿的也就是宗喀巴大師，所以首先對於這一點要知道。在佛經裡面就有提到空性的道理，但是佛陀所開示的關於空性的這些經文是非常奧妙的，所以容易有可能解釋錯誤，所以能夠把佛陀所開示的空性的內涵圓滿的解釋出來的就是龍樹菩薩，然後能夠按照龍樹菩薩所說的來講說空性的道理的就是月稱論師，那能夠將月稱論師所說的空性的內涵如理解釋出來的就是阿底峽尊者，然後能夠將阿底峽尊者如理解釋空性的這內涵圓滿的講解出來的就是宗喀巴大師。對空性的道理有些人在解釋空性的時候會依自己的看法、自己的想法而來解釋空性，這種解釋空性的方式是毫無任何根據的，宗喀巴大師在解釋空性的道理的時候，他是依照阿底峽尊者所講解的而來作解釋，而阿底峽尊者是按照月稱菩薩所做的開示來解釋，月稱論師又按照龍樹菩薩所說的來做開示，所以說這一些大成就者他們對於空性的解釋是有根據的，而且這些根據是十分穩固的。所以到目前為止可以嗎？宗喀巴大師曾經請問文殊菩薩關於空性的道理，我要依據誰的說法而來學習？宗喀巴大師說可不可以依據龍樹菩薩所說的來學習？文殊菩薩就說：可以！。所以要禪修空性有四個步驟，哪四個呢？大家先解除靜音讀一下，對於這四個扼要大家再唸一次。所以請大家一定要記住要禪修空性這四個步驟是非常重要的，沒有這四個步驟是沒有辦法禪修空性的，這四點的解釋仁波切說他慢慢的會解釋，首先對這四點請大家記住。所以首先第一個就是所破決定扼要也就是要先了知所破；剛開始在禪修的時候，首先我們要去觀察「我」在我們的內心當中是怎麼樣呈現的，「我」是如何在心中顯現的？譬如說當有人叫你的時候，你就會覺得--哦！有人叫「我」，又譬如說你沒有偷盜，有人卻說你是小偷，你偷了東西，然後你就會想說--「我」不是小偷，對於這兩個「我」在心中的顯現是否有差別？這二者「我」的顯現是否有差別，大家要在自己的覺受上來去觀察。我們是否也覺得那個「我」就像立體的一團東西？在掌中解脫就提到說我們有時候會覺得「我」是在身上；有時候覺得

「我」是在心上。所以我們會覺得說在心上有一個「我」這樣一團東西，這個也就是所破，這個就是我們要去了知的。到目前了解嗎？到目前為止有一個非常重要的，你們必須背起來--（同樣的，作為俱生我執所著境的這個「我」本來也是十分鮮明的，好像可以用眼睛看到、用手捉到，但在用正理觀察之後，它便完全地消失了、沒有了，當我們清楚地生起這一定解時，即獲中觀正

見。）所以在此提到「即獲得中觀之正見」也就是指通達空性了，所以請大家把這一段背起來，也就是說作為俱生的我執好像也可以用眼睛看的到、用手捉得到，但是你以正理去觀察以後就不見了、沒有了，當我們清楚生起這個定解的時候，我們就是已經通達了空性。有些人會問仁波切說：我怎麼知道已經通達空性呢？所以要觀察自己是否通達空性就按照這一段文字來觀察自己是否已經通達空性，所以這一段就請大家一定要背起來，請大家必須一定要背起來。所以當我們覺得我們身體裡面有一團「我」，好像有一個「我」在我們身體裡面，這個就是所破，當你發現到這個沒有，這時候就是已經通達了空性。譬如說你有一個朋友，當講到 A 這個朋友的時候，你就會馬上現起這個朋友的影像，但是現起「我」的時候卻不是這樣子，有時候會覺得身體是「我」；有時候卻會覺得心是「我」。這個禮拜的功課就是要去觀察「我」是如何在心中顯現的，也就是「我」是在心中是什麼樣的顯現呢？所以說我們去看我們心中的那個「我」是怎麼樣顯現的，好比說我們到懸崖的時候，你是覺得「我」快掉下去了，還是覺得身體會掉下去了？馬上會覺得說「我」快要掉下去，我們那時候會覺得那個身體就是「我」。譬如說我們在照鏡子的時候，我們看到自己的臉，然後發現自己的臉的時候會覺得說「我」變老了，會覺得有這樣的變化，這個是依著身體而產生「我」的念頭，雖然是有這樣子的一種想法，但是譬如說「我」的這個身體跟佛陀的身體如果可以交換的話，那你們大家會交換嗎？這時候的「我」是一個怎麼樣的狀態呢？「我」變成是一個能控制身體的能控制者；如果沒有說跟佛陀的身體交換的話，那如果你的身體可以跟一個年輕人的身體交換的話，那你會交換嗎？當然是沒有辦法交換的，如果可以交換的話，大家會交換嗎？以前有一個工廠在賣人腦，如果你要買一個新的頭腦是可以買的，所以說有一個工廠在製造人腦，有一個人他頭腦不太好，因此他就去買了一顆頭腦，他去買頭腦的時候，首先有一個頭腦演員的頭腦，如果要購買演員的頭腦是 1000 塊美金，第二個是愛因斯坦的頭腦，愛因斯坦的頭腦是 50 塊美金；再過去一點就有一個政客的頭腦，政客的頭腦需要 1 萬塊美金。這個要買頭腦的人他就覺得很訝異，怎麼演員那個頭腦 1000 塊美金，愛因斯坦的頭腦才 50 塊美金，政客的頭腦就要 1 萬塊美金呢？他就覺得很訝異。他就問那個公司的老闆為什麼會這樣子呢？政客的頭腦為什麼這麼貴，愛因斯坦的頭腦這麼便宜？公司的工作人員就回答說，因為愛因斯坦他腦子已經動了很多了，已經使用太多次了，政客的頭腦幾乎都沒有在使用，所以比較貴，愛因斯坦的頭腦比較便宜。我們人的身體是沒有辦法跟其他人的身體做交換的，但是如果我們人的身體可以跟其他人的身體來做交換的話，我們肯定是會交換的，所以這時候我們會覺得離開身離之外有一個獨立出來的「我」，這是一種；但是有時候我們會覺得說「我」就在這個身體上，所以「我」的顯現是有各種不同的顯現的。首先在我們的感受當中去找那個「我」是怎麼樣一個顯現，比如說如果當你可以察覺到「我」是在心中或者是「我」是在身體裡面的話，這時候你就是已經看到了所破，所以關於所迫扼要這一點，你算是過關了。你們知道我講了什麼

嗎？應該你們不知道我講什麼，如果你們說不懂的話，那人家就會問你說為什麼不懂，因為格西瑪沒有講中文的關係，所以說如果你們聽不懂的話，那就表示格西瑪她沒有講中文的關係。有一次仁波切在開示的時候，有一個師姐就說：奇怪！這個翻譯到底是在講什麼語言，每一個字都聽得懂，但是結合起來卻聽不懂意思，這個翻譯到底是在翻什麼？所以你們現在講解空性的時候，大家或許會有跟那個師姐一樣的感受產生。愛因斯坦的定律 $E=mc^2$ ，你要得到這個公式，你需要做很多的思維，然後才能夠得到這個結果。空性的道理也是一樣也是需要一些思維，如果沒有思維一些道理的話，你是沒有辦法達到理解空性的，因為空性是一個非常深奧的真實性，所以要理解空性的話，有幾點需要知道的，首先第一點就是要認知我們的這個「我」，所以第一點我們去看我們的這個「我」是怎麼樣的？所以關於這個部分用中文也講過一次，用英文再開示，然後也用藏文開示了一次。這個禮拜大家就是去觀察「我」是怎麼樣顯現的，你觀察越多次的話，你就會越靠近，如果你都不去觀察的話，那是完全沒有辦法的。你要觀察到一個什麼程度呢？當你觀察到「我」就是在這個身體裡面，你有這樣的一個感受產生的時候，你就可以停止觀察，那表示說所破扼要決定這一關你已經過關了。譬如說當人家說你是小偷的時候，這時候你內心當中會生起一個強烈的「我」的這個念頭，這個就是第一個步驟。所以當我們在學習空性的時候，不僅僅像我們去學校學東西一樣的那一種學習的方法，不僅僅只是這樣的學習，你了知了以後，你還要在你的覺受上去認知到空性的道理。這樣可以嗎？那這個是一個扼要。這個所破決定來講的話，有幾點大家知道的，這個所破是如何去決定呢？就要在「我」的顯現上來去決定了，佛陀開示通達空性就是要通達「無我」的道理。講到要去通達「無我」的道理，如何去通達？我們有實際感受到的那一個「我」是不存在的，這個就是「無我」的道理。所以在你還沒有知道「無我」之前，我們要怎麼做呢？我們就要去看了這個「我」它是如何顯現的，這個要先做到。在掌中解脫就有提到譬如說當其他人叫「我」的時候，以及其實自己不是小偷，但是那一個人說「我」是小偷的時候，「我」有這幾個不同的感覺，這兩個覺受是有很大的差別的。自己並非小偷，但是其他人叫我是小偷，然後內心就生起「我」不是小偷，他說我是小偷的那一個「我」，這時候那個「我」就是所破，那個「我」就是所破的一個顯現，當你能夠通達這個「我」、這個所破是不存在的，你就是通達了空性。仁波切的開示清楚了嗎？這個禮拜你們就去觀察那個所破顯現的方式，所破是怎麼樣顯現的，「我」是怎麼樣顯現的。還有第二個，另外一個禪修方式，比如說我們心中會產生焦慮之心，譬如說當有老虎或者是狗在追我們，要咬我們的時候，這時候會不會有感覺到「我」在身體的前面；譬如牠往我們這個方向追來，我們後退的時候，你會不會覺得那個「我」是在身後。當我們心中感到害怕的時候，就譬如說有老虎或者是狗來咬我們時候，往我們這個方向來，當我們後退的時候，我們會不會覺得那個「我」是在身後？基本上比較強烈會產生「我」的覺受的時候是會覺得「我」是在這個身體的裡面、身體的中間，為什麼？因為當我們指著自己「我」的時候，總是指著身體的中間。所以當你要通達空性或者通達無我的時候，你一定要先知道「我」是怎麼樣的顯現，這個一定要先知道，當了解「我」是怎麼樣顯現的時候，接下來第二個步驟也就是「我的」。到目前為止很清楚嗎？如果不清楚的話請講一下，如果不清楚的話，請大家可以提出來，看哪一個點不清楚，如果清楚的話，那就是按照這樣子的來禪修（學員：有時候覺得「我」在身體裡面，又有時候覺得在身體外面），這

樣子的話，是可以的，就是如此！不論你覺得是這個「我」是在身體裡面或者是「我」在身體外面或者是「我」在房子上面，這個都沒有關係、沒有過失的。最主要就是要去看你會不會覺得說「我」是在我們的身體中間、身體裡面，身體中間有一團「我」，看看會不會產生這樣子的感覺，你們要去看。每一次這個「我」的顯現都是不同的，每一次都感覺不一樣，有不同的感覺。你們就想一下，譬如說在天氣冷的時候，再加上肚子又餓了，這時候想一下火鍋；再想一下，譬如說在大熱天的時候，再加上自己已經吃飽了，然後想一下火鍋，這兩種想法、這兩種感覺是不一樣的。「我」的念頭產生的時候，我們也會有各種不同的感覺產生，所以我們要去認知，譬如說「我」產生的時候，「我」是在身體的中間，我們要去認知這一種感覺，這種感覺是哪時候會產生？當我們生起瞋心、我慢心、煩惱心的時候，這種感覺就會產生。我有一個問題，格西瑪講中文嗎？你們確定格西瑪講中文？所以當你覺得身體裡面有一團立體的「我」的時候，那時候你要不是產生嗔心；要不產生嫉妒心，這個是 100% 的確定。所以這個就是決定所破、去認知所破，所以我們要有那個感覺就是身體當中有一個立體、有一團的「我」的那一種覺受，我們要去看到。這個禮拜你們就這樣子的去修。學員：身體痛苦的時候，「我」在身體；精神痛苦的時候，「我」在痛苦的回憶當中。現在最重要的就是當「我」的這個念頭產生的時候，有什麼樣的感覺要去感覺到，「我」是在身體裡面，身體裡面有一個立體、一團「我」的這個覺受，我們要去感受。所以我們要去認知所破、要去決定所破，我們一定要在我們的感受、我們的覺受上來去認知所破，否則你講所破，你只是在解釋文字而已，如果你沒有在你的覺受、你的感受去認知、去決定所破，你只是在文字上講講而已。人家說小籠包是什麼樣的味？是甜味呢，還是怎麼樣呢，其實你只要一吃就可以知道那個小籠包是怎麼樣的味。仁波切有時候會在 YouTube 的頻道裡面學習怎麼做那個雞肉炒飯，但是不是一般的雞肉炒飯，而是仁波切上師喜歡的一種雞肉炒飯，是一種印度式的特別的雞肉炒飯，所以仁波切從 YouTube 頻道裡面去學習怎麼樣做這道料理。影片那個人做了以後，然後他就說好好吃喔、好好吃哦，可是仁波切說他沒有辦法感受到他說的那樣的好吃。一樣的道理，我們必須要有那種感受，如果你都沒有任何感受的話，對這個你就只是文字上的表述，沒有任何感受。有些事情可以用文字去表達，但是有些是文字所無法表達的就無法去理解，所以必須要有真實的感受，這是超過言語的。仁波切已經講述了怎麼樣的情況，但是我們必須要有自己真實的感受，這個是非常重要的。