

# Right Intention - Part 1 ( AI整理版 )

来源: [https://www.youtube.com/watch?v=2f\\_CSe2\\_kQQ](https://www.youtube.com/watch?v=2f_CSe2_kQQ)

讲师:

祝大家新年快乐!

今天来到这里,我感到非常高兴。不过坦白说,我对乌拉圭了解得不多——大概只知道苏亚雷斯,还知道国家队非常厉害。

今天下午,我打算讲的内容适合不同程度的听众,无论是刚接触佛教的初学者,还是略知一二的人,还是已经深入研习过的人,都应该能有所收获。我准备讲的主题是"意图",也就是"动机"。

在开始之前,我们需要对某些词汇非常谨慎。严格来说,"印度教"这个词并不是印度教徒自己发明的,是后来才有的,现实中其实并没有这样一个固定的术语。"佛教"这个词也是同理。

那么,佛教最显著的特质是什么?意图——或许就是佛教最独特的东西之一。这是一个非常非常重要的话题,在许多教法中都有大量论述。

需要强调的是:对于佛教而言,意图是一种手段,而不是目的本身。佛教徒认为,意图就像是一种重量、一种负担。我们在理解这一点时必须非常谨慎,因为从表面上看,它可能与其他宗教的某些观念非常相似——但仅仅是在表面层次上相似而已。

拿"业力"这个词来说,印度教也用,佛教也用,但两者的含义大相径庭。印度教非常重视行动与业力;佛教同样谈业力。在浅层的理解上,善业引向善处,恶业引向恶处——行善的人会走向更美好的地方,作恶的人会堕入地狱。这一层面上,佛教与某些其他宗教看起来确实非常相似。

然而,真正的佛教超越了善与恶。这才是佛教的精髓所在。

从整体来看,佛教接受因果法则,也就是原因、条件与结果。佛教并不认为事情是偶然发生的,也不认为万物是由某位全能的创造者所创造的。佛教相信:事物的发生与存在,皆由原因、条件和结果所构成。

不过,对这些因果条件的深入探究极其复杂,难以预测。举一个简单的例子:种下玫瑰长出的是玫瑰,种下雏菊长出的是雏菊——在这个非常表浅的层面上,我们可以理解因果的运作。但实际上,事情往往并不这么简单。在事物的发生过程中,牵涉到太多太多的原因和条件,隐藏在表面之下。就拿种稻子来说,同样的稻种,有些会生长,有些不会,病因和条件实在太多了。

那么,在所有的原因和条件当中,最重要的是什么?答案是:心智。

心智是最重要的原因和条件。如果没有心识,就没有人去感受,没有人去经历。没有了这种意识,所

发生的一切便等同于什么也没发生。心智就像地基一样，是一切因缘运作的根基。

所以，佛教走的是这样一条路：理解心智。佛教徒认为，如果我们了解了心智，我们就了解了一切。这也正是"意图"如此重要的原因——意图，说到底，就是心智的动向。

正确的意图有许多层次。最低的层次就像幼儿园水平，往上一层一层递进。而最高层次的正确意图或动机，就是：真正渴望了解心智本身。

遗憾的是，即使是佛教徒，真正渴望理解心智的人也并不多。很多人去寺庙，但真正以了解心智为目标的，少之又少。

很多人去寺庙，各有目的——有人祈求丰收，有人希望在现代世界中获得更好的条件、更好的居所。还有很多人，是希望自己变得更平静、更平和，或者更好地掌控自己的心智。但真正想知道"心智究竟是什么"的人，却少之又少。

如果一位学生真的想知道心智是什么，那是非常崇高的发心。然而，大多数人对于了解心智并不感兴趣，因为在他们看来，这并不实用。

这里有一个非常有趣的例子。有一位藏族瑜伽士名叫米拉日巴，长年在山洞中修行。有人曾问他："你待在那山洞里，难道不觉得无聊吗？"他回答说："不，因为有太多精彩的表演可看。"他所说的"表演"，就是观察人的心智。对他而言，观察心智，就是最伟大的娱乐。

好，现在我们回到正确动机这个话题。

最基础的层次——姑且称之为"幼儿园水平"的正确动机——就是避免给自己惹麻烦。谁都不想惹麻烦，所以大家都在努力逃避问题。佛陀在这个层次上教导弟子如何避免烦恼，过得更顺遂。

再往上一层，佛陀教导我们看清自我执着的本质——我们是如何紧紧抓住"自我"不放的。一旦人们看清这一点，就能看出普通人与解脱者之间的区别。我们之所以制造种种问题，正是因为执着于自我。这就是"自我"或"我执"概念的来由。而在更高层次的教法中，一切概念都被彻底消融。

现在，我们来谈谈正确的动机，就最概括的层面而言。

总体上说，正确的动机，根本上是不伤害他人。但问题来了——"伤害"究竟是什么？我们该如何衡量何为伤害？这涉及到一切有情众生乃至一切有意识的生命，是一个值得深思的问题。

落实"不伤害"，最基础的方式是以自身为参照：我们不喜欢某件事，就不把它施加于他人。比如，我们不喜欢被批评，所以就不去批评别人。从这一表面层次来看，这个原则非常简单直白，在许多宗教中都有体现。

然而，问题在于我们的决定往往模糊不清。情绪会腐蚀我们的动机——愤怒、嫉妒这类情绪，会让我们无法判断自己的意图是否真正出于善意，是否真的符合不伤害的原则。

因此，正确的动机，首先应该是非常普遍、适用于一切情境的“不伤害他人”。为此，佛陀传授了一套戒律，向我们展示具体的行为准则。这就是为什么佛教徒有自己的修行戒律。

现在，让我们更深入地探讨。

为了真正实践正确的动机，有两个要素至关重要。第一个要素是自制力——不因外部条件而失去对自身的掌控。第二个要素，也是最重要的，是看清真相的能力，是对诚实的专注。即使我们拥有自制力，如果无法看清真相，一切也毫无意义，控制力本身是不够的。

为了培养这两种能力，有一些修行技巧可以运用。这些技巧看起来非常简单，比如：观察一块石头几分钟，或者只是观察自己的呼吸。当我们分心时，把注意力重新拉回到那个对象上。这样的练习，能帮助我们在清醒时更有可能保持正确的意图。

在佛教看来，如果我们容易分心，正确的动机就难以维持。这里说的分心，不只是看电影、刷网页这类普通的走神，而是愤怒、嫉妒这类更深层的情绪干扰——这些才是真正严重的障碍。

那么，如果有人问：保持自制更重要，还是渴望拥有正确的动机更重要？答案是：渴望拥有正确的动机，才是最重要的。

我想特别强调这一点，因为在当今社会，佛教往往被归类进“冥想”、“内观”等范畴。但实际上，正确的动机比冥想更为重要。举个例子：你参加了一个冥想周末，学会了控制压力，变得更加自律——很好。但是，周末结束后，你回到日常生活，很快又投入到贪婪、瞋恨等各种行为中去。这说明，如果脱离了正确的动机，佛教的修行技巧很容易被误用。

更进一步说，意图比行动更重要。但最终，我们还必须超越“意图”本身，真正发愿对一切众生都希望给予最好的——这才是对一切有情众生的真正慈悲发心。

这是关于正确意图第一层次的内容。

最后还值得一提的是：判断一个人的意图是否真的出于善意，是相当困难的。每个人都有自己的成长背景、文化教育，这些都影响着他们的决定。我们人类总有一个习惯：认为自己要分享的东西非常重要，觉得对方必须听我们说，因为“这对你一定有用”。我们总是不知不觉地，把自己认为正确的方式强加给他人。

这种心态并非宗教人士独有——政客们同样如此，坚信自己的主张是不可或缺的，比如“我们需要民主”，然后便不由自主地将这种理念强加于人。这，正是我们今天要探讨的核心主题：内观，也就是正确动机的问题。

我们为什么需要建立正确的意图？拥有正确的动机，就好比走正确的路——它会让一切都好得多。

还有一个值得注意的现象：当一个人真正祈祷时，祈祷本身会立刻唤起一种谦逊的感觉。这正是祈祷

比许多其他修行更为重要的原因之一。静坐冥想亦然——当你真正坐下来修习时，那种谦逊感会自然生起。

然而，正确的动机是非常难得的。傲慢会斩断某种根本性的东西。有一种颇为有效的方法：我喜欢接受批评，这样我就不会去批评别人了。但事情会变得更加复杂——如果我们真心关爱对方，有时会想批评他，正因为我们在乎他。这时，动机必须先调整到位：只有当动机是正确的，批评才能真正帮到对方，我们也才能以积极、有益的方式表达。

事情到这里就进入了下一个层次。我们现在进入第二级。

举个例子：假设这里有一位精神科医生，他在名校求学，受过良好的专业训练，又读了大量相关书籍。他具备了充分的知识条件，然后他去会见一位来访者，根据他所学——包括弗洛伊德的理论——他断定对方必然患有某种疾病。没错，知识是有的，动机或许也是善意的。但他不知不觉地陷入了一个固定剧本：他的判断是基于自己的知识体系，而不一定是真正看见了眼前这个人。也许，真正需要看医生的，是我自己。但这并不意味着我就此放弃帮助他人。

那么，更高层次的动机是什么？更高的动机，是渴望理解真相——理解空性，理解实相的本质。如果说动机有高低之分，那么更高的动机，便是去理解真相。

所以，什么才是正确的动机？正确的意图，至少是希望他人得到快乐，或至少希望他人从痛苦中解脱。众生之所以受苦，根本原因在于看不见真相。不是因为没房子，不是因为没食物——这些当然也是苦——但根本的苦，在于无法看清真相。

因此，更高的愿望与抱负，是希望其他众生能够真正看见、理解真相。这，才是最高层次的动机。

在佛教的某一修行层次——也就是被称为“大乘”的道路上——最核心的修行叫做菩提心。菩提心分为两个层面：胜义菩提心与世俗菩提心。世俗菩提心的愿望，是希望一切众生都能明了真相。

那么，在大乘佛教中，布施的动机是什么？布施、忍辱、持戒——这一切修行的动机，最终都必须朝向对真相的理解与证悟。因此，在佛教中，最重要的修行是智慧；其余如布施、持戒、忍辱，若缺乏智慧的引导，便是不完整的。

这也是为什么，在大乘佛教的修行中，与习气打交道变得至关重要。所谓习气，就是我们惯常的模式，以及这种模式的延续性。事实上，我们所知道的这种生活——或者更广泛地说，轮回——不过就是习气的延续。

当我们试图控制习气时，控制本身又会产生新的习气，新的习气又会带来更多的预期与反应。最终，一切不良习气的根本，归结为两样东西：希望与恐惧。习气的本质，正是这种二元对立。我们所有的习气模式，以及它们所制造的种种纠缠，都可以归结于此。

那么，我们该如何面对这些习气？正如之前提到的那些修行技巧，处理习气的方法，正是接下来我们将要讨论的内容。

他表示，最实用的技巧，实际上也是最强大的力量，就是动机。动机正确，修行便正确——这本身也是一种习气的转化。

我们基本上采用以模式攻击模式的策略，其中一类是身体觉知的练习。而我们所依赖的核心方法，是运用与惯常倾向相反的手段。例如，修心（洛容）中那些关于发愿与实践的修习，正是逆着我们的自然倾向而行。我们平时总想要得到自己想要的东西——追求荣耀，渴望幸福；我们不想失去，不想成为不快乐的人，那些让我们痛苦的事，我们通常巴不得留给别人承受。然而，通过修心训练，我们学习以正确的动机去承担他人的苦难与失去，并将自己的快乐、荣耀与富足回向给他人。这便是洛容，亦称修心，本质上是一种动机层面的训练。

所以，我们基本上是在违背自己的习惯——我们本能地倾向于封闭自己，而这些技巧则借助动机，将惯常的倾向反转过来。

在大乘佛教中，所谓正确的动机，就是让我们更接近真相的动机。举个例子：如果我们通过禅修变得更加平静、压力减少、睡眠改善，但这并没有让我们更接近真相，那么这表明我们走的并不是正确的道路，或者说，并没有具备正确的动机。反过来，如果我实际上压力巨大、情绪激动，甚至有些歇斯底里——尽管这听起来不合常理——但我所做的一切都让我更接近真相，那么以大乘佛法的语言来说，这表明我的动机是正确的，我所走的这条路是正确的。

当我们谈论“真相”时，说的不是什么奇特或神秘的东西。我们谈论的是真实的事物——例如，一切由因缘和合而成的事物都是无常的，现象只是投影，外表并非实质。这些，就是我们所说的真相。所以，如果我们的修行技巧没有让我们更接近这个目标，那我们就要反省自己是否走在正确的道路上。

请大家稍作提问，然后我们休息一下。

关于聆听、思维、修习这三者——通过聆听教法、深思熟虑，真相会逐渐显现。例如，先对四圣谛形成理性的理解，然而仅有理性的理解是不够的，因为习气依然如故。因此，建议将理性的理解付诸实践。所以，首先推荐的修行，正是正确的动机——而不仅仅是为了了解真相而产生的动机。

以第一次转法轮为例——佛陀开口说的第一件事，就是让弟子们了解苦。在真正了解之前，我们无从知晓苦究竟是什么。我们应当具备的正确动机，就是尽快认识苦的存在。佛陀说，他们必须亲历苦——这句话必须着重强调。了解苦，无疑有助于激发正确的动机。

关于“动机”与“意图”这两个词，它们有些像同义词，意思相近，但并不完全相同。仁波切也提到，或许英语的描述并不完全准确，但关键在于：这是一种能够调动力量的精神因素，以意志的形式表现出来。这种意图可能是智识层面的，也可能带有情感色彩。

佛教中有三种苦。"苦难"这个词通常只涵盖第一种类别，也就是感受层面的苦。我们所有的感受，可以分为痛苦的、快乐的或中性的，而"苦难"一词通常指的就是这一部分。然而，当佛陀谈及苦时，他还提到了快乐本身也是苦——因为根据佛陀的教法，一切我们所理解的幸福，都是苦。不仅如此，即使是中性的感受，同样也是苦。原因在于，根据佛陀的说法，一切事物都受时间、原因和条件的制约，任何受时间限制的事物，都是无常的、不确定的。例如，拥有某种快乐或许能让我们在某一时刻感到满足，但到了下一刻，同样的东西可能成为我们苦难的根源。面对如此浩瀚的教义，了解苦并非微不足道，这确实有助于激发正确的动机。

正确动机的下一个层次，是认识苦的根源。苦因是什么？是情绪——那种基本上不经审视的情绪反应。正确的认识方式，是看清这种想法本质上具有欺骗性：将无常的事物视为永久，将依缘而生的事物视为独立自存。这就是佛教对情绪的描述——从更深的层面看，情绪本质上是一种欺骗性的想法。就好像稻草人看着另一个稻草人，却以为那是个真人；或者看见海市蜃楼，以为那里有水，走近想去饮水，结果只是徒劳失望。佛陀的意思是：我从这颗充满欺骗的心中领悟到的一切，都只会让我失望。

因此，正确的做法是把这些情绪全部清除——不要因为有所偏爱就留下一两种。我们通常喜欢为自己保留一两种情绪，这正是一种执著。而在这之上，还有更高层次的正确动机，那便是智慧——这也是我们接下来要谈的。

我们现在讨论的是苦。佛陀说，我们所遭受的苦并非只关乎我们自己——我们正在受苦。这里有一点极为重要：佛陀并不是在说"你以为自己很愤怒，但其实你并不愤怒"——而是说，你确实生气了。这个区别非常非常重要。

这就好比一个脏盘子——正因为我们有信心能够将它洗干净，所以才要如此清楚地认识这一点。

盘子有灰尘，并不意味着盘子本身就是灰尘。正因如此——如果情绪真的是我们的本质的话——我们只需把污垢清除掉就可以了。

而情绪是有暂时性的，有其因缘和合的条件。

我们往往感觉自己就是"那个情绪，觉得"我就是那个愤怒、那个嫉妒、那个羡慕"。但那不是我们，我们不是那样的人。即便我现在深陷其中、难以自拔，那也只是暂时的状态。

最高层次的动机恰恰就在于此：能够"看见"，本身就等于在说"我其实并不是这个情绪"。我有这个情绪、我经历着这个情绪，但我不就是这个情绪，也不被它所定义。纵然它看起来根深蒂固、习以为常，我仍然可以从中解脱出来。

这便将我们引入了下一个阶段——正确的动机，以及修行的道路。这条道路之前已经讨论过了。接下来我们将稍作介绍这类修行技术，称为"内观"（毗婆舍那）。

以上便是我们的整体架构：正确的见地，以及正确的动机。