

The Power of Stupas - Part 4 (AI整理版)

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=6H8-x1FZIDA>

讲师:

也许有些问题……

问: (非常好的下午, 感谢仁波切您精彩的开示, 珍贵的开示, 谢谢。我想请教关于慈悲心的问题。人们谈论慈悲心的地方很多, 我想听听您的看法。)

答: 好的。

问: (谢谢)

这是个很重要的问题。还记得我们之前谈到的, 有人问西方人需要什么、应该怎样理解或走上佛法之道。我当时说的是不二——你真的必须理解不二。这同样适用于慈悲心。因为我觉得, 很多时候佛教徒谈论慈悲心, 尤其是现在, 已经忘记了不二。如果你失去了慈悲心的不二面向, 你所谈论的就不再是佛教的慈悲心了。

首先, "compassion"这个词可能并没有完全表达"悲" (karuna) 的含义。

给你一个简单的答案: 当你真正理解了不二, 那就是究竟的慈悲。而我们现在谈论慈悲, 往往都是在说某种同情心, 或者说设身处地为他人着想。这当然是好的。

所以我要根据月称菩萨——大乘一位伟大的论师——的教法来讲慈悲。他谈到三种慈悲, 是按照对象来分类的。

第一种, 我们称之为缘众生的慈悲。这种慈悲大概不是在谈一个人有多可怜, 而是理解他人的处境。我们之所以用"普通"这个词来形容它, 是因为其他宗教也有这种慈悲。第二种就更为独特了。第三种, 你很快就会看到, 更是非常独特。

第一种慈悲, 大概就是看到一个正在受苦的众生, 然后你生起感受。第二种则是看向被时间所束缚的事物——不管这个人是在痛苦中还是在享乐中, 都没关系, 只要这个众生还在时间的掌控之下, 就是慈悲的对象。这已经相当深了。

第三种则真的非常广大, 名称叫做: 不二慈悲。这种慈悲的对象是一切具有二元对立的事物。你看向某个人, 他既没有受苦, 也正在享受美好时光。但因为这个众生受制于时间, 就符合成为慈悲对象的条件。这样的慈悲, 我们称之为"法界悲"——缘法、缘现象的慈悲。

现在我给你举一个例子, 也许有些帮助。

比如说我是个精神科医生, 在某个地方学过心理学, 读过心理学的书, 推崇荣格先生和弗洛伊德先生

。于是我看着这个人，心想：哦，她需要被修复一下……我只是举例。因为她睡不好觉，早上哭，晚上笑，诸如此类。所以我觉得：哦，可怜的她。我有一颗善心，我有一颗好心。这就是第一种慈悲。

第二种慈悲则像是：等等，“她不正常”只是我的看法。这个看法，被书籍、大学学位、执照，当然还有弗洛伊德和荣格所加固。其实谁真的有病，是我还是她？我们并不知道。也许她在笑我呢。这就有点像第二种慈悲了。你明白吗？

第三种真的很难。在第三种慈悲里，“有病”还是“没病”、“正常”还是“不正常”、“治好”还是“没治好”——这一切不过都是投射。只要你还有这种二元对立的分别，你就永远在受苦。这是一种相当高层次的慈悲。

你问这个问题很好，因为这类东西真的很重要，它贯穿于佛教徒所做的一切。比如，佛教徒谈出离心。我相信很多其他宗教也谈出离心，也许那些宗教谈出离，是因为他们说你所要出离的那个东西是邪恶的、是不好的——所以它是一种诱惑，你明白吗？佛教徒也有那种出离心。但佛教的出离心，从根本上必须建立在“根本没有什么可出离”的基础上。就好比你想关上爱彼迎公寓的门，想阻止五百头大象进来，而那些大象根本不存在——没什么好阻止的。这又是不二，这个东西必须……所以佛教徒所做的一切，始终都必须归结于此。从简单地供一支香或一根蜡烛，一直到金刚乘的各种密法修行，都是如此。

比如在密续、金刚乘里，密宗上师可以给你一杯水，把水倒在你头上，让你喝下去，然后信心满满地说：你知道你在喝什么吗？你在喝佛陀的刹土、佛陀的曼陀罗，等等诸如此类。如果你以为这是水，那是“你的看法”。记得吗，那些鱼可不这么认为。但既然你固执地认为这是水，我就把它观想为曼陀罗。其实我比你更对，因为我的曼陀罗没有维度，它离于一切极端……他们说了很多。这就是他们加持的方式。

所以你看，永远不要忘记不二，因为如果你忘了不二，你就失去了佛法。这确实，真的体现在佛教徒所做的一切事情上。我的意思是，去一个像尼泊尔这样有很多佛教徒的地方——那不是个佛教国家，但有很多佛教徒。去一座寺庙，你会看到有些僧侣虔诚地剃发，仿佛头发是证悟路上最大的障碍。但在僧侣旁边坐着的是一位瑜伽士，他最担心的事情之一是头发会掉，所以他留着头发。这两种人都接受。这一切，为什么会这样，这么矛盾？这是你真的需要了解的。

佛教徒也崇敬像舍利弗这样的比丘——他是个僧人，赤脚，托着钵，没有车，没有劳力士，靠乞食为生。我们喜爱他的宁静，喜爱他的简朴。但也有观世音菩萨这样的存在，戴着耳环、手镯、脚链，比亿万富翁还要富有，非常非常非常富有，十指和脚趾上都戴着戒指。对了，舍利弗一个人，单身出家；观世音菩萨则有许许多多的伴侣。两者我们都接受。其实很多时候人们更喜欢观世音菩萨。

这一切，都是因为根本上有一个叫做不二的见地。

好，还有问题吗？因为我关于禅修还有几句话要说，然后我们这次就到这里结束。

问：（你好。感谢仁波切的开示。我有一个关于禅修修行的问题。当我们修禅修的时候，我们观察心，通过修行我们开始理解心是如何运作的，我们开始观察并理解我们的情绪是如何运作的，所以我们对这种心的游戏变得有些清醒。但是谁更有觉知？谁拥有这个觉知？是心在观察心本身吗？所以在某种意义上，我们内在被分裂了？同时我们又可以停留在这个地方，用这个聪明的心来观察这个猴子一样的心。我不知道……心是什么？它是如何运作的？）

答：这就是为什么我们有“自觉”这样的术语。是心生起一切情绪，但也是心在了知，也是心会增强或减弱情绪。这就是迷人之处。有点像这样：太阳和阳光——如果心是太阳，情绪就是阳光；如果大海是心，海浪就像情绪。

我觉得我有一个更好的例子给你。如果你有一头宠物大象，然后它走失了，你就要去寻找。当你看到大象的脚印时，你应该高兴。当然，脚印不是大象，但如果你跟着脚印走，脚印会引你找到大象。所以如果大象是心，情绪就是脚印。这就是为什么情绪不能被轻视。

在《维摩诘经》里有一句非常美丽的话，一个非常美丽的陈述。这是一部你应该读的经，因为通常在经文里，僧侣、修行者总是主角，但在《维摩诘经》里，主角是一位非常富有的人。不管怎样，这里有一句来自佛陀本人的话。（藏文）我该怎么表达呢？当然，我相信在阿根廷也有家族姓氏对吧？能告诉我一个吗？

问：（Almada）

Almada。所以当你有了那个家族姓氏，你就有权继承家族的一切财产，不管是什么。这是一句非常美丽的话。基本上，《维摩诘经》里说：一切情绪都是智慧的家族。一公斤的愤怒就是一公斤的智慧。如果你把愤怒去掉，你也把智慧去掉了。就是这样。

是的，乍看起来好像有点不同：有情绪被观察，有另一个观察者，但其实不是那样的——那是自觉。非常有趣，因为它是自我观察的，但也是自我蒙昧的，不是说有另一股力量让你蒙昧。而这个智慧的真实本性是觉知，有点像大海和海浪的真实本性是湿润。就是这样。

好，还有问题吗？

问：（非常感谢您与我们分享这个时刻。我想请您就和平说几句话。）

和平？就是和谐那种，你知道那种吗？

好，我只能跟你谈谈第四个见地——涅槃超越极端。记得我之前说的：一切有为法都是无常，等等。涅槃、证悟超越极端——不落入极端，就是和平。

我还是真的、真的在努力引导你走向不二。因为只要有了二元对立，你就有了参照；只要有了参照，你就会一直在比较，这就产生了希望与恐惧；当有了希望与恐惧，你就变成了原教旨主义者，然后你就没有和平了。

所以，始终，始终回到不二。这是那个叫做悉达多的人给予我们最大的礼物，在两千五百年前赐予的。他所有的教法，以这种或那种方式，都指向这一点。

而且它呈现的方式本身也相当有趣。比如你读《金刚经》——《金刚般若波罗蜜经》，就在那里，它谈到他如何叠起衣服，如何把它放在那里，所有这些细节。但与此同时，它又谈到没有佛陀，没有教法，诸如此类。这种不二，习惯性地很难接受。

我觉得，很多时候当我们谈论不二或者空性，我们最终会以否定、非存在的方式去思考。佛教徒谈论非存在谈了很多。你知道《心经》里说：没有眼睛，没有鼻子，没有这个，没有那个。但人们总是漏掉佛陀说"非存在的非存在"的那个部分。所以他们读到"色即是空"，然后就去喝咖啡了，没有读到"空即是色"。

你看？那个是非常重要的！色即是空，空即是色。但你知道，习惯性地，很难接受，真的很难。

我一直在向人们讲这个，只有极少数场合——非常、非常平庸的场合——我们是接受的。比如当你看电影：浪漫、悬疑、恐怖，你感受，你哭泣，你害怕。你这样看，但你同时也知道它不在那里。你看，但你知道那是部电影，所以如果你真的要上厕所，你就去，因为你知道那只是部电影，你随时可以再看。但现在正在发生的这部电影……这个……如果我们的膀胱满了，我们不去厕所。你明白我的意思吗？

有几样东西，我们以不二的方式来思考：比如电影，比如镜子里你的脸的倒影。它在那里，但它又不在那里。它起作用，它有功能，但它也不是真实地在那里。哇！如果它真的在那里，那你就麻烦了，你得把每样东西都买两份。但无论镜子前面有什么，你总是说"那是我"，但你也知道那其实不是你。

这样小小的事情可以。但这个层面，非常难。

所以这让我想说……我想说完这个，然后我们就结束。

所以我说习气之所以难以被接受，是因为它已经存在太久太久了，没办法一下子就将它甩掉。那我们该怎么办？我们向习气本身学习。习气是怎么形成的？靠的是持续，尤其在最开始，剂量要小——这才是诀窍。也许每天只喝一勺酒，但持续下去，大概一个月就能成为一个标准的酒鬼。这就是为什么我让你们用小剂量来做禅修：三分钟、五分钟，但要持续。我们今天早上和下午做的这些，如果你持续去做，大概一年，保证会有一个转变。

什么样的转变？比方说你对卫生非常执着——手要不停地洗，内裤要不停地洗，而且不只是洗，还要熨烫。大概六个月之后，你会开始想：熨这个干什么？谁在乎内裤有没有熨过？然后大概一年之后，

也许你根本就不洗了。顺带一提，这其实是一种小小的开悟，是真的。如果你从执念中解脱出来，那就是解脱。这比头顶长出光环更有价值，比在湖面上行走更重要。就是这样……当然，你可能还是应该洗内裤。但我想你明白我在说什么。

基本上，如果你持续这样做，你就会有一个转变。这个转变一定会影响到你的育儿方式、购物方式——我不知道——还有家务、日程安排、管理、领导力，乃至整体的生活。我觉得这在两三年内完全是可以实现的。

最后再说一件事。对于那些走在佛教道路上、自称佛教徒的人，如果你一直在想：我不是一个好的修行者，我很懒，我还是老样子，我已经修了二十年但什么都没变——如果你一直这样想，然后就这样死去，你是像狮子一样死去的！你活得好。我希望你死的时候，心里想的是“我修行得还不够”。这比“哦，我修了，我打坐了”要好得多、好得多、好得多。因为那个觉得“我修得不够”的人，本质上是在感受到轮回的灼热。这很好，这很重要。

好了，我想我们已经聊得足够多了。这片土地上有佛法，单单这一点，在我看来，就已经是佛陀悲心与众生功德的一个象征。藏族人非常自豪自己是佛教徒，而他们就坐在印度旁边——他们理应如此，如果连他们都不是的话……但这里离菩提迦耶很远。即便如此，你们有自己非常了不起的文化与传统，然而你们很多人却与这位叫做佛陀的人有着某种缘分。这就是我们所说的业力，业缘。既然这已经发生了——我是说，你们很多人已经成为佛教徒，无论如何都在修行佛法——这就像一个病毒，会在这里长久地留存。也许不会大爆发，但它会留下来。所以，请在闻、思、修上下功夫。好，非常感谢大家。