

悲心、观世音与千手经 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=6inxg5Pzzzo>

讲师：

有人请我念诵这个咒语
我猜是为了学我念诵
但是我拒绝了，因为
我总共就只学了15天的梵文
而且我是师从一位传统的梵文学者
传统学者的教学方法
非常、非常传统
所以整整两周的时间
他就只教了我如何说“阿”
并且我怎么说都不对
所以对于这个请求
我有很多朋友是梵文专家
如果可能，我会请他们念诵
然后发给你们
因为藏族人的发音不好
所以，藏族人的发音已经不标准了
再由我教导你们
就成了第二代的不标准
这样不好
但是咒语的发音并不会真的
对咒语的力量造成很大的影响
但是咒语的发音并不会真的
对咒语的力量造成很大的影响
因为所有的咒语都是…
记得“宋”（陀罗尼）这个字吗？
它与持有、觉知、
不散乱的面向息息相关
我知道我还有一些经文要讲
我会非常概略地讲解

不过关于“宋”（陀罗尼/总持）、
“不散乱”这个主题
刚才有一对学生问我应该如何修持
——做为在家人，如何将
世俗谛与胜义谛的修持做结合呢？
我要先回答这个问题
因为这个问题挺重要的
有很多很多的修持方法
目的都是要让自己觉醒
你需要做的是，学习如何不散乱
凡是能帮助你不散乱的方法
都应该尝试运用它
像这样坐直
理应有助于不散乱
我认为的确如此
真的是这样
但是你需要知道的是
如果你是不散乱的
就是躺在吊床上喝韩国马格利酒
也没问题
这不是我瞎编的
但是对你我这样的初学者来说
吊床和马格利酒
令你散乱的机率更高
所以坐直会有帮助
关上门会有帮助
与世隔绝会有帮助
当我说与世隔绝会有帮助时
不是说你应当去山上或山洞里
不一定要那样
有许多情形的与世隔绝：
从卧房到客厅的隔离
从客厅到厨房的隔离
任何可以让你减少散乱的地方都行

所谓的禅修技巧有两个层面
一个层面是专注，这是一个层面
但是专注本身
完全起不了什么作用
专注，并且要了知实相
是的，这就是所谓的止观
止让你学会如何专注
仅仅修好止并不能有什么帮助
我相信学习射击的士兵们
很擅长专注
但那对获致证悟毫无助益
所以你需要见到实相
好，回来讲那个问题：
我们应该如何修持，特别是
如何用陀罗尼来修持呢？
我会建议你这样做
这是最基本的层次
毫不花俏，非常非常基本的
好，第一天
念诵陀罗尼的时候
专注在自己念诵的声音上
你念着：
‘Namo Ratna Trayaya Namah Arya Avalokiteshvaraya
Bodhisattvaya Mahasattvaya Mahakaruni...’
这时你想到了咖啡
——明白吗？
一星期后，在咖啡出现前
你可以比之前念得更多一些
也许一个月后
念到很后面咖啡才会出现
但是也有可能一个月后
你一念“南无”咖啡就出现了
那就是你的止的修持
当你念诵Namo Ratna Trayaya

Namah Arya Avalokite的时候
在你念这个咒语时
如果咖啡出现了
我不会建议你从头开始
而是应该继续念下去
否则你永远都念不完这个陀罗尼
但要记得我讲过的，一个月后
有可能你一念“南无”
就会想到咖啡
那是一个好的征象
那并不是你的禅修崩溃了
那其实是一个好的验相
它是一个好的验相，
原因在于之前
当你念诵“南无”的时候
不会注意到咖啡
只有稍后你才会注意到它
现在你变得较为敏锐
所以你一开始念诵
就会想到咖啡、
电影、报纸等等的一切
所以请以这种方法念诵陀罗尼
这是用修止的态度来念诵陀罗尼
现在讲观——
我们如何修持观？
我们如何同时修观与陀罗尼？
你念诵Namo Ratna Trayaya Namah Arya…
然后有个念头出现
比方说是咖啡，或是怒气
或是懒惰，不管是什么
不要评判
不要谴责
同时，也不要
纠缠在那个念头里

基本上，要无为无作

这就是修持的方法

但是还有个甚至更好的方法

我建议你应当修持

下面要讲的这个方法

全然虔信观音菩萨就在此处

然后持诵陀罗尼

不要去想止观

我认为这是更适合我们的方法

并且这种方法更快，更安全

这种修持方法更直接

拥有全然的信心：他就在这里

一面二臂、千手千脸

寂静相或忿怒相

你当天喜欢他是什么样子

他就是什么样子

你今天想要十一面吗？

那就十一面

跟着你的感觉走

好，以上是我小小的建议

现在讲下面三个：

“是无见取心，是空观心”

“是卑下恭敬心

是圣心，是无染着心”

这些全都非常深奥

无法用几句话解释清楚

第四个 [无见取心]

翻译成韩语是什么？

韩文中说：“不被执着所污染”

（无染着心，与藏文版顺序不同）

很好

陀罗尼的本质是远离染垢

是无二元分别

通常我们有情绪的时候

它总会留下痕迹
它留下非常不好的痕迹
你们知道，有些人体味很重
当他们离开房间后
房内还是有很难闻的气味
就像那样
有些人会留下痕迹
像是到处都是用过的纸巾、
餐巾没折叠好之类的
基本上就是痕迹、印记
基本上像是往尘土里洒水
水会马上被吸进尘土里
因为我们是如此的情绪化
如此受习性驱使
如此主观，如此客观
如此二元对立的
所以通过修持陀罗尼
能证得水银般的心
你可以滴一滴水银在一堆屎中
水银会一直保持它的纯净
我想他在讲的就是这个
这些是非常困难的课题
接下来是我们经常谈论的空性
基本上这个陀罗尼
的精髓是在教授空性
我不会在这上面花太多时间
我假定我们过去已经
对此讲了很多，而且这次也是
下一个 [卑下恭敬心]
韩文是怎么说的？
下一个是 [韩语] 意思是“恭敬心”
对，谦逊、谦卑
这个很有意思，不是吗？
这非常美

这个陀罗尼的精髓就是谦逊
当然我们不是在讲
像是鞠躬
或是礼让别人走在前面、
让其他人先坐下
[或是] 使用敬语
——当然也包含那些
二元分别是傲慢的始祖
只要有二元分别
你就不谦卑
这就是为什么
昨天午饭前我讲过
非暴力不见得就是
我们这里谈论的悲心
事实上，我们这里讨论的是
最高级的非暴力
你一有二元分别的那一刹那
你就是暴力的
主体、客体、区分、
差别、好坏、价值观等等
你一有这些念头
那就是暴力心
也许这不是那么重要
但我还是想讲讲这点
这是我一开始就讲过的
大家一定要阅读佛经
现代人认为
所有宗教都是暴力的
很抱歉
我在这里不太礼貌
但是是的
也许亚伯拉罕宗教是暴力的
但是你不能把暴力带到这里来
因为我们在这里讨论的是

绝对的非暴力——绝对的！

如果没有好坏的分别

暴力如何得以开始呢？

当一个人了解一切都是幻相时

他会变成最谦逊的人

然后会恭敬——

这是很有意思的部分

一般人可能会这么想

如果你认为某个事物是幻相

你就不会对它恭敬，因为它是

一个幻相，但其实是反过来的：

现象的每一个虚幻面向

都变得神圣

这引导到下一个——

下一个是什么？“圣心”

不知道韩语是如何翻译这个的

“迷乱、困惑的心”

诸如此类的

哦，总之，藏文称之为“党贝森因”

——它“是神圣的心”

哦，我想我跳过了一个

我想韩文版里的顺序是相反的

韩译版中首先是“恭敬心”

其次是“卑下心”，即谦卑

-所以我认为顺序不同

-好的

“圣心”是陀罗尼的一个精髓

陀罗尼的第八个特性或精髓是

神圣心、尊贵心（中译：无杂乱心）

-仁波切，我可否解释一下顺序？

-好

它是尊贵的心

它是尊贵心，因为它是无杂染的

它不是错谬的心

好，最后一个：

折巴梅巴（无染着）

最后一个 [无染着心]

是如何翻译的？

-无法超越的心，无上的

- “无上” 是可以的

基本上…这实际上是

相当重要的一个：无染着

它就像是生在污泥中的莲花

但它永远不受污泥的沾染

怎么说来着？

它不离污泥却又超越污泥

类似的，尽管菩提心

在轮回、污泥中流浪

却无损菩提（证悟）的功德

好，现在可以提一些问题

我有一个已经写下来的问题

韩国有一个说法是

如果你专心致力于一件事…

有个修行文化是专注修一个法

直到取得某些成就为止

我有个朋友修持这个

伟大的陀罗尼已经很长时间了

她开始是为了解决她自己的问题

现在她可以自然而然地

想到是为一切众生在修持

而且她可以在几分钟里

念一千遍 [的陀罗尼]

陀罗尼总是萦绕在她脑海中

而且她具有很大的专注力

和她相比，我学习了

《广论》、《入行论》等等

但没有对任何一个修持

专注修过一段时间

所以，相较于同时做研读和修持
专注一个修持是否比较容易或迅速？

所以，相较于同时做研读和修持
专注一个修持是否比较容易或迅速？

要获得证悟

专一是否是个更直接的方法？

而不是尝试什么都做？

嗯，它是像这样的

完全取决于你的动机和目标

如果目标是证悟

那我当然会说

不要在各种研读上浪费时间

只要实修就好

那我们为什么要

听闻和研读这些教法呢？

对一个修行者而言

研读可以是很重要的

因为有时候当我们修行时

由于自身的情绪、串习

会开始对法道产生怀疑

那个时候，理性、

逻辑性的研读会有所帮助

为什么研读会有助益

还有另外一个原因

这不一定适用于每个人

但对那些持分者会有帮助

就是那些 [要对佛法] 负责的人

我会对这个问题做个较长的答复

因为我最近也在思考这个问题

好，给你们举个例子：瑜伽

我相信瑜伽在韩国很流行

因为人们想要

身材苗条、健美等等

而大部分练瑜伽的人

甚至不知道瑜伽的起源是哪里
大部分人甚至不知道
“瑜伽”其实是梵文
同时，市面上有很多
投机分子喜欢声称
他们原创出、
首次提出了某个全新的理念
但是只要你读一下，[就会发现]
全是从过往 [的理念] 剽窃而来
他们编造出一个新的瑜伽——
有一点点是取自真正的瑜伽
就是来自印度的那些东西
但是混入一些加州、
苏格兰、开普敦之类的东西
伟大的精神导师们
不会对包装感兴趣
因为他们不是在兜售他们的产品
一位伟大的大师可以根据
每一个弟子的不同根器来给予指导
而这些机会主义者
他们会做包装
以便大量兜售
让自己可以赚大钱
同时他们试图隐藏
瑜伽源于印度的这个事实
大约50年以后…
因为瑜伽并不只是瘦身 [工具而已]
瑜伽非常深奥
瑜伽是一个完整的文明
是一个完整的哲学体系
而 [在约50年后]
那将会消失
这是现在正在发生的事情——
我来给你们举一个很好的例子

我来到韩国这里
我吃了韩国泡菜
然后我去了不丹——假设
那里没什么人了解韩国食物
你们知道，我今天吃了韩国泡菜
然后我飞去 [不丹] ，从胃里
取出一点韩国泡菜——明白吗？
它还是韩国泡菜的样子
但是已经被消化了一点
然后我把它拿给不丹人
宣称“这是极为特殊的东西”
并且从来不提原本的韩国泡菜
于是我变成伟大的菜肴创造者
所以我抗议他们没有将瑜伽
归功于那些印度的伟大圣人们
但是谁在乎瑜伽呢？
我不是一个瑜伽的利益相关者
我是佛教徒
而且我拥有某个据称是
佛教持分者的名字
在这里我要抱怨一下
那个现象已经发生了
——肯定正在西方发生
如今也开始在东方发生：
所谓的正念运动
全是从佛陀那里偷来的
但他们从不归功于佛陀
你们应该把他们告上法庭
特别是那些西方人
我们应该把他们告上法庭
因为知识产权的主意
是他们提出来的
-知识什么？ -知识产权
-啊，版权

第二项是内观

也没有人提到佛陀

如果在座有日本人的话

我也想向他们抱怨一下

他们正在遗忘

侘寂美学源于佛法

茶道、花道

这些全都源于佛法

所以，我要说的是

对于我们这些是佛教

利益相关者的人来说

我们需要了解这些事情

因此，研读很重要

这是真的，像是内观

你们知道的，现在有点这样：

一切都是商业导向

正念对抑郁症和心理疾病有些帮助

所以当然有商机存在

于是从佛经中将它挑拣出来

“轮回转世？那是

古老过时的印度东西，得丢掉”

“对上师的虔心？

那实在是过时的东西”

所以他们挑选一些东西出来

空性——他们无法从中找到

任何用处，因为空性能用来干什么？

“正念！我们可以

用这个贩售一些东西！”

我甚至还没有提到

相对真理（世俗谛）

比爱因斯坦早2000年

佛陀就已经教导了时间是相对真理

我甚至都还没提到那个

我现在提的只是…

将会发生的是
它会变得被稀释
现在还有更糟糕的情况出现
现在这些正念、内观
有很多被包装起来
从不提及佛教
而这些东西又回到像印度、
不丹、尼泊尔等发源地
那里的人会惊叹
“哇！这是什么？这不是很棒吗？”
完全没有意识到这就是
他们佛龕里的东西
当然他们从没去读过
而且我感觉
韩国的情形也有点如此
当然，这里有善巧方便的问题
“难道不需要善巧地去包装吗？”
我同意
但是作为一个佛法的利益关系人
在善巧的同时
也必须确保根本教法的存续
现在西方有许多新兴佛教徒
在他们心中
佛教与禅修自动画上等号
还有正念——
禅修总被认为与正念有关
还有这里一点、
那里一点的非暴力
以及一点点的素食
那就是他们所认为的佛教
[如果这样想]，就错失良多
因为佛教不仅是保持微笑
远比这丰富得多
因此，你真的必须保持警觉

我会告诉你们一个好理由

好，就说四法印：

一切和合事物皆无常

一切情绪皆苦

现象非真实存在

涅槃超越极端

缺乏这四者的正念

是造成便秘的完美原因

如果你不相信这四法印

就没有保持正念的必要

那样保持正念又有什么意义？

当你在蒲团上打坐时

你错过的可多了

外面有许多

有趣的事情正在发生

无论如何, 抱歉

我有些离题了

总之，要讲的就是这些

我设法对这部佛经做了个概述

希望至少让你们知道

这部佛经典具有诸多面向

顺带一提，我在读的

这部藏文版佛经

是从中文翻译成藏文的

它不是从梵文翻译成藏文的

请与这条法道有缘的人

怀着对观音菩萨百分之百的信念

继续 [修持此道]

同观音菩萨有缘是很大的荣耀

也是极大的特权

而且

观音菩萨在世界的这个区域

扮演了非常重要的角色

包括中国、韩国、日本等地

读诵、抄写这个陀罗尼

佩戴这个陀罗尼、

家里有这个陀罗尼

聆听陀罗尼

甚至向陀罗尼供养一个花瓣

都有无量的功德

这是过去和现在诸佛所宣说的

这部经 [的讲解] 到此圆满

我们要休息一下

如前所说，休息之后

我们将给予几个简短的口传

还有皈依