

Compassion, Avalokiteshvara and the Thou...

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

讲师：

有人请我念诵这个咒语，我猜是为了学习我的念诵方式，但我拒绝了。因为我总共只学了十五天的梵文，而且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，他只教了我如何发"阿"这个音，而且我怎么说都不对。所以对于这个请求，如果可能，我会请几位精通梵文的朋友来念诵，然后发给你们。原因是藏族人的发音本来就不标准，再由我来教导你们，就成了第二代的不标准，这样不好。

不过，发音其实并不会对咒语的力量造成太大的影响，因为所有的咒语都与……大家记得"宋"（陀罗尼）这个字吗？它与持有、觉知、不散乱的面向息息相关。

我知道还有一些经文要讲，我会非常概略地讲解。不过在讲到"宋"（陀罗尼 / 总持）和"不散乱"这个主题之前，刚才有一对学生问我应该如何修持——作为在家人，如何将世俗谛与胜义谛的修持结合起来？我要先回答这个问题，因为这个问题相当重要。

修持方法有很多很多，目的都是让自己觉醒。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。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。但你需要知道的是，如果你真的做到了不散乱，就算是躺在吊床上喝韩国马格利酒也没问题。这不是我瞎编的。只是对你我这样的初学者而言，吊床和马格利酒令你散乱的概率更高，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。与世隔绝有许多种形式：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，但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，但仅仅修好止并没有什么用。我相信学习射击的士兵们非常擅长专注，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？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。

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，在咖啡出现之前，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，如果咖啡出现了，我不建议你从头开始，而是应该继续念下去——否则你永远都念不完这个陀罗尼。但要记得我说的：一个月后，有可能你一念"南无"就会想到咖啡。那是一个好的征兆，并不是你的禅修崩溃了，而是一个好的验相。

它之所以是好的验相，是因为之前你念诵"南无"的时候，根本不会注意到咖啡，只有过了一会儿才会注意到它；而现在你变得较为敏锐，所以一开始念诵就会想到咖啡、电影、报纸等等一切。所以请以这种方式念诵陀罗尼，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？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。

但还有一个甚至更好的方法，我建议你修持以下这个：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，而且这种方法更快、更安全、更直接。拥有全然的信心：他就在这里——一面二臂、千手千眼，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"（即无染着心，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，而且是非常不好的痕迹。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。因为我们是如此情绪化，如此受习性驱使，如此主观，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，水银仍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? 下一个韩文的意思是"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。当然我们不是在讲鞠躬、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——但不仅仅是那些。

二元分别是傲慢的始祖。只要你有二元分别, 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所谈论的悲心。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——但是也许亚伯拉罕宗教是暴力的, 你却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", 意思是"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。

"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, 却永远不受污泥沾染——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，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，她开始时是为了解决自己的问题，现在她可以自然而然地想到是为一切众生而修持，而且她可以在几分钟内念一千遍陀罗尼，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用过一段时间。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？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，这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，由于自身的情绪和串习，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。

研读还有另外一个有益之处，这不一定适用于每个人，但对那些持分者——也就是那些对佛法负有责任的人——会有帮助。我会对这个问题做一个较长的答复，因为我最近也在思考这个问题。

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在哪里，大部分人甚至不知道"瑜伽"其实是梵文。与此同时，市面上有很多投机分子，喜欢声称他们原创了、首次提出了某个全新的理念，但只要你读一读，就会发现全是从过往的理念剽窃而来。他们编造出一种新的瑜伽——有一点点是取自真正的瑜伽，也就是来自印度的那些东西，但混入了一些加州、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自己的产品。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，同时试图隐藏瑜伽源于印度的这个事实。大约五十年以后……因为瑜伽并不只是瘦身工具而已。

瑜伽非常深奥，是一个完整的文明，一个完整的哲学体系。而大约五十年后，这一切将会消失——这正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，吃了韩国泡菜，然后假设我去了不丹，那里没什么人了解韩国食物。我跟大家说："你们知道吗，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？它看起来还是韩国泡菜的样子，只不过已经被消化了一点。然后我把它拿给不丹人，宣称"这是极为特殊的東西"，却从来不提原本的韩国泡菜。于是我摇身一变，成了伟大的菜肴创造者。

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。不过，谁在乎瑜伽呢？我不是瑜伽的利益相关者，我是佛教徒，而且我的名字据称带有佛教持分者的意涵。在这里我要抱怨一下：同样的现象

已经发生了一一肯定正在西方发生，如今也开始在东方发生——那就是所谓的正念运动。这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，因为知识产权这个主意，正是他们提出来的。——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，因此研读非常重要。就拿内观来说，现在的情形大概是这样：一切都商业化了。正念对抑郁症和心理疾病有些帮助，于是当然有商机存在，他们便从佛经中将它单独挑拣出来。"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。"于是他们挑选一些东西，又丢弃另一些。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）——佛陀比爱因斯坦早两千年就已经教导了时间是相对的，我都还没提到那个。我现在只是在说：将会发生的是，它会被稀释。

而且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，而这些东西又回流到印度、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？"却完全没有意识到，这就是他们自己佛龕里的东西——当然，他们从没去读过。我感觉韩国的情形也有一点如此。

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。但是作为佛法的利益相关者，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，禅修又总被认为与正念有关，再加上这里一点、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。这样想的话，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。

我来告诉你们一个好理由。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？你在蒲团上打坐时，错过的可多了，外面有许多有趣的事情正在发生呢。

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，并非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。与观音菩萨有缘是很大的荣耀，也

是极大的特权。观音菩萨在世界的这个区域——包括中国、韩国、日本等地——扮演了非常重要的角色。读诵、抄写这个陀罗尼，佩戴这个陀罗尼，家里供奉这个陀罗尼，聆听陀罗尼，乃至向陀罗尼供养一片花瓣，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。