

## Right Intention - Part 2 ( AI整理版 )

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=AKf8kKkmEmY>

讲师:

关于动机，帮助他人固然是正确的，但这其中也需要有正确的动机。两个要点是：不伤害他人，以及如何去帮助他人。在佛教中，我们要明白，帮助与伤害是相对的——当我们越来越接近真相时，这一点就愈发清晰。

如果我们观察佛教图像学，就会发现一种表面上的矛盾。佛陀的弟子中，有僧侣，代表着过着极为简单生活的人：头发剃净，行为端正，举止缓慢而友善。另一方面，也有瑜伽士，他们留着所有的头发，装饰华丽。对于来自外部的人来说，这种悖论很难理解。佛教并非非黑即白，并非所有事情都截然分明。

在佛教中，正确的动机分为世俗层面与胜义层面。觉醒的正确动机，打个比方，就像从噩梦中醒来。想象一下，梦中有一只蜘蛛差点咬了你——动机正是从这里突然生起的。"噩梦"这个词，用得恰如其分。那么，为什么要有从噩梦中醒来的动机呢？

原因之一是苦难。谁都不想受苦，没有人愿意承受痛苦。然而我们甚至不知道自己正活在幻觉之中——我们安然地睡在床上，没有蜘蛛来咬我们，但这本身就是一种错觉。更糟糕的是，我们甚至不知道自己身处这个错觉之中。

那只蜘蛛根本不存在；然而"想要从这一切中解脱"的渴望，正是想要摆脱那只不存在的蜘蛛。正因如此，正确的动机至关重要。因为当我们在做噩梦时，不仅是我们自己在受苦——我们身边的人同样在受苦，这还会引发许许多多其他的问题。

现在我们来谈谈悖论。佛教中悖论的定义是：某事物与另一事物看似截然相反，而正因如此，我们才相信它是真实的。在佛教中，人们认为只有看似截然相反的事物，才真正能够结合在一起。从理智上讲，我们可以理解这一点；但在情感上，却非常难以接受。

就好像拉普拉塔河，初看以为是大海。某样东西好像在那里，却又好像不在那里——这正是我们所面对的困境。因为对我们来说，事物要么存在，要么不存在。那种"好像在，又好像不在"的状态，往往令我们无法接受。如果有人告诉我们这件事，我们会觉得那个人疯了。我们读佛教经典，比如"色即是空，空即是色"，内心可能会觉得这简直是疯言疯语。

然而，对于那些曾经略微体验过"表象与空性之结合"的人，他们渴望那种境界——因为那是魔法，那是生命的美好，那是世界之美。

更高的动机，不仅仅是理解这个道理，更要记住这种理解，并真正将它应用出来。悖论——生与死、

开始与结束、在那里却又不在那里——这正是我们一直在讨论的。光靠讨论或阅读是不够的，你必须真正一步一步地去理解，然后去应用它。

不伤害他人，这是很基本的，许多其他体系也有这样的教导。帮助他人，已经稍微复杂一些。而第三点则更难。

任何宗教都有其敌人。在佛教中也有许多这样的敌人，其中之一称为"散乱"（掉举）。这里所说的散乱，并不是指浏览网页那种容易察觉的干扰，而是一种始终存在、通过习惯性行为不断被喂养的散乱——就像习惯性进食这种习惯一样，它已经变成先有鸡还是先有蛋的问题了——不过，其实我们知道哪个先出现的。

习惯源于秩序，就像一节节链接的火车车厢，依次在铁轨上前行。这种习惯在很大程度上取决于其顺序，所以我们必须打断这个顺序。就好比打乱蚂蚁的行列——它们本来一列纵队，一个接一个地走，但如果你能打破这个顺序，哪怕只是一点点……

我们将手指伸进了蚂蚁行进的路径，接下来发生的事情大家都知道——它们迷失了方向。

这基本上就是我们需要做的：闯入并打断这一系列习惯性模式。这就引出了正念修习。也就是说，我们采取这样一种做法：保持全神贯注的正念。如果要用另一个词，一个更好的词也许是"清醒"，或者"觉知"、"注意力"——为什么不呢？

因为如果我们留心观察，就会发现我们并非时时处于这种清醒状态。就在那一刻，念头生起，我们在讲话，思绪飘荡。如果那"专注"指的不是一小时的冥想，哪怕仅仅是片刻的念及——此时此刻，我只需简单地处于正念之中，处于某种清醒的状态——我醒来，面对这一刻，这个念头本身就已经引发了中断，扰乱了那种顺序链。

时间顺序非常重要。因此，这种觉知就更显意义重大了。

同样重要的是，不要去谴责或评判——说"这是对的"或"这是错的"。那套评判系统——"这是好的，这是坏的"——实际上造成的干扰，比单纯保持警觉更多。仅仅是觉知：此时此刻正在发生什么？这才是关键所在。

我们的习惯性思维不喜欢这样的消息。旧习难改。那么我们该如何克服它呢？

前提是，这个人——这个有情众生——既有希望，也有恐惧。只要还有希望，就总会有痛苦相随。如果痛苦始终存在，人们就会渴望摆脱这一切，就总会有出路。无知总会带来痛苦，哪里有苦，哪里就有无知。佛陀及其教义：如果不再有无知，不再有痛苦，那便不再有疑问。他说，拥有正确的动机——这更难。

---

今天下午我谈到了正确的动机。我们往往倾向于走极端。

就像有人望着拉普拉塔河——我们的生活往往会走向极端。因为当我们经历某件事时，我们会忘记：在我们的存在之中，其反面同样存在。

用古典佛教的语言来说：当我们拥有对某事物"存在"的体验时，我们会忘记空性的存在，很快便带着永恒主义卷土重来，执取不休，形成无尽的清单。我们过着傲慢的生活，倾向于以自己的标准评判他人，觉得自己是对的，形成墨守成规的习气。

而有时，当我们拥有体验"不存在"的经历时，又会忘记形式的一面——你无法理解形式。我们忘记了存在的这一侧面，当形式的空无感将我们淹没，我们便落入虚无主义的轨道，忘记了还有另一条出路。虚无主义会导致抑郁，于是我们转向存在主义的焦虑，变成了存在主义者。我们开始寻求那种好东西——喝咖啡，而且是非常浓的咖啡，读尼采，仅此而已。于是我们不得不落入两个永恒的极端之一：常见或断见。这非常复杂，非常困难。

---

然而，也有一些活跃的时刻，我们拥有某种真正融合的体验——尽管这种融合仍属肤浅。比如看电影，我们会被恐怖片吓得紧张万分，与此同时，我们又知道那并非真实发生的。它在那里，但又不在那里；正在发生，但又没有发生。我们喜欢这种"存在而又不存在"的体验——我们都喜欢那种感觉。这就是很多人喝酒的原因。当你喝醉的时候，很多事情都有这种特质——它们在那里，但又不在那里。但问题是，这只持续一两个小时，而我们会因此变成物质依赖者。

---

从佛教的角度来看，业力实际上是我们可以着手的。佛教最基本的教义之一，就是修习无常——思惟无常，能真正给我们带来这种体验。比如，像一个人望着那条河，可以对自己说：也许这是我最后一次看这条河了。这将使你以截然不同的眼光来看待它。然而许多人不会这样完整地去观看，因为他们以为自己能活上千年。内观禅修，能真正让我们所有人更接近真相。突然间，真相似乎近在眼前。

---

我们看待世界的方式，以及种种定义，都会随之改变。就像最细微的边界调整，我们所理解的"好"变成了另一番模样，我们所理解的"有价值的东西"，其实早已在悄然改变之中。

大多数人，在某个人生阶段，都有过自己的"芭比娃娃"。在某个时候，有人把我们的芭比娃娃夺走了，我们哭得十分苦涩，因为那是我们认为唯一有价值的东西。而当我们终于放下那个芭比，扫除了幻象与执取，我们才明白它是多么无用——就像桌布一样。现代人非常在乎他们的 iPhone、Facebook 或 Instagram 的点赞——那就是新款芭比娃娃。

---  
所以，佛教认为我们必须放下一些东西，但并非仓皇辞职式地放弃。我一直在放下一些东西——时机尚充裕，但我们现在必须认真去做。为什么要浪费那么多时间？为什么要一再拖延？

正确的动机，我之前说过，并非出于恐惧，也非出于寻求乐趣。我的意思是，正确的动机非常重要。我们需要认真思考动机的问题。正确的动机，意味着我们能够放下所有这些区分与价值判断。

还有其他问题吗？如果你们想就“如何判断什么对他人真正有帮助”这个问题作进一步探讨，我很乐意分享一些想法——因为我能理解，这可能会让人感到困惑。

然而，这或许能帮助到其他人。我们想让对方开心，想立刻给对方一个回应——但问题是，对那个人究竟有什么好处呢？

我知道如何作出辨别。关键就在这里：如果你的行为确实导致了某种结果，如何判断它的利与弊？你需要确定哪些方法有效、哪些无效。如果我采取的行动造成了伤害，那害处在哪里？或者，如果我的行动是要引导他人认识真相——无论是邀请他，还是让他感到不适——只要我的行为引导他认识了真相，哪怕是将无常理解为一种悖论，这样做是否值得？值得的话，结果又会如何？佛教会说，这是在积德行善。

大乘佛教中有三件事。菩萨，行走于天地之间；踏上来世之路，以肉身为船渡化众生，做到常人力所不及的事。

然后还有一些错误的见解，例如不相信因果。我再次强调，这是错误的。除了这三者之外，还涉及动机的问题。正确的动机与错误的动机之间，并非总是非黑即白。

这令许多人感到困惑。我们通常听到这样的评价：“他一定是位伟大的菩萨，因为他总是那么善良、那么温柔。”我们很少听到这样的说法：“他一定是位伟大的菩萨，因为他对一切事情都说了谎。”但实际上，这也完全可能是真的——事情本来就可能是这样的。

佛教和印度教都是伟大的宗教，各有千秋，但有一个差异非常重要，我一开始就提到了：动机。在佛教和印度教之间，对动机的理解截然不同。印度教中的动机更具现实意义——如果一个人属于某个特定的种姓，就必须履行与之相应的职责，执行特定的功能；这是你的义务，也是你的修行。

而在佛教中，动机始终是最核心的因素。原因与条件如何生起，皆取决于动机——因此，动机是最重要的事情。

佛教就是这么复杂。它必须告诉我们：这非常复杂——但这是事实。

它之所以复杂，是因为佛教追求的是真理。因此，佛教没有绝对固定的是非对错，不会作出最终的、最绝对的裁断。总体而言，最好不要撒谎，最好不要杀生——这些是一般原则。但在佛教的实践中，

甚至有一种叫做"发愿"的修行。

为什么要发愿？因为通过具体的誓愿，可以积累功德。比如，发誓不杀生。我们现在并没有在杀人——虽然我们没有杀人，但这本身也没有什么值得称赞的。然而，一个发了誓愿不杀生的人则不同：他们活着的每一刻，都在积累功德。无论是发愿一天、一个月、一年，还是一辈子——每一时刻都是积功的时刻。这就是发愿的意义。

所以，问题最终归结为：为什么？动机是什么？

举个例子：假如一个人发愿吃素，一生都是素食主义者，后来却去了阿根廷和乌拉圭，到处都是肉。如果我们执着于素食这件事本身……说到我自己，我当时对素食的执着，其实是想打破自己内心那一点点束缚。于是我就坚持了这个念头，吃了点东西。这取决于很多具体情况，仅此而已。

如果你发愿吃素的动机与外貌或健康有关，那么一旦动机消退——比如健康状况每况愈下——誓愿也就撑不住了。但如果动机并非为了伤害他人，而是真实的修行，则另当别论。

另一方面，如果你发了素食的誓愿，并为此感到非常骄傲，以自己是素食主义者而沾沾自喜，如果驱动你的是这种骄慢心，那真相或许是：你应该打破这种对素食的执取——去吃肉，每天吃，将那种素食主义的自我骄慢彻底摧毁。这些，都是善巧方便。

佛教会说，这是一种修行。佛教就是这么复杂——非常复杂，但这是事实。

仁波切举了一个例子——这也是他最喜欢谈到的话题之一：禅宗传统，尤其是日本的"侘寂"（wabi-sabi）概念。

所谓侘寂，深深植根于佛教的两个原则之中，其中之一就是无常。许多人在学习佛教无常观时，往往以一种非常悲观的方式来理解它。但恰恰相反——正是因为一切都是暂时的，生活才变得更加美丽，因为它本来就是暂时的。如果事情不是暂时的，它们其实就不会那么美丽，那么令人震撼。

这似乎在暗示你，也许……

侘寂的另一个核心原则是：不完美也是一种美。

一顶破损的帽子，一只破碎的杯子——从另一个角度来看，它们呈现出一种别样的美。正是在这种不完美之中，尤其是在危机时刻，我们才能真正看见美的所在。

---

说到动机，让我们再来看看其他方面。

在座的许多人表示，这个空间可以是佛法的，可以怀有利益众生的动机。我向仁波切请教：他肩负着利益众生的重担，历经无数世的弘法教化，对此有何感受？

现场有一位女士说，她认为菩萨的发心可以带来巨大的利益。

对于这一点，仁波切个人有两件事想说。

其一，菩萨的发心创造了一种长远的愿景。只要保持这种长远的心态，仅此而已，便已足够。

其二，他说，他人生的一半已经过去了。他姑且假设自己会活到一百岁，但他并不担心，因为他有长远的动机。为这件美好的事情，他已经付出了五十年。这与那些没有长远愿景的众生形成了鲜明对比——如果我们没有长远的愿景，便很容易因短视而感到沮丧。没有愿景，令人气馁。

书店里摆满了关于领导力与管理的书籍，领导力和管理固然重要。但仁波切指出，单纯的管理，并不会播下真正推动改变的种子。

---

接着，仁波切说，他已为自己来世的旅程做好了充分的准备——他祈愿转生为南美洲的一位独裁者。他曾到访南美洲，感到那里将会非常富饶。以独裁者的身份，他可以为所有人带来幸福，提供一切所需。当然，他补充道，这是开玩笑的，所以请不要生气。

接着他说，许多人正饱受“民主”这一幻觉之苦。这是他的真心告白，是他个人的坦诚之言。

---

佛教一直有一个传统：听闻、思维、分析。这一点极为重要。

我们不仅要跟随老师，也要将教法记录下来，加以批判性地审视。我们必须对我们自身的批判性思维也保持批判。我们真的需要解构。年轻人尤其如此——因为佛陀始终如是教导：当我们达到某个结论、认为某事是正确的时，我们仍然需要继续前进，迈向解脱。

“解脱”——佛教徒常用这样的词语。解脱有时通过不同的意象来诠释，我们很容易被这些意象和语言所困住。因此，回归根本意义至关重要，我们需要调整自己的态度。

---

我们也不能把自己局限在一个框框里。被困在框框里学习佛教，恐怕不会有多大收获。如果我们真心学佛，就必须有跳出固有思维的动力，做好真正聆听的准备。

---

然后，仁波切举了一个例子。

想象一只鸽子，每隔一百年，它衔着一张餐巾，轻轻触碰一次马丘比丘的山顶。就这样，年复一年，每一百年一次。终有一天，马丘比丘被磨平了。

这就是佛教理解时间的方式——这就是无常。而眼下的一切，都只是暂时的。

连爱因斯坦也说过，时间是相对的。佛教谈论开始与结束的方式，与这个鸽子、餐巾和山的故事如出一辙。当你用佛法的话语来思考，便能心意相通，也就有了走出那个小框框的动力。如果我们实在难以理解仁波切这番话，也没有关系——答案就在你身边，就在这里。

---

最后，感谢大家给予这次相聚的机会，感谢这场殊胜的聚会。主办团队希望能与仁波切合影留念，与大家分享这珍贵的时刻。我们希望他能够再度回来，让每一个人都感受到，自己也是这个大家庭中的一员。