

悲心、观世音与千手经 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=AMrHw5sMICE>

讲师：

[音乐]

请。

我被要求念诵这个咒语，

大概是为了让你模仿我吧

。是的。我拒绝了，因为

我只学了15天梵语，仅此而已。

我师从一位传统的

梵语学者

，他们的教学方式

非常非常传统。

所以整整两周时间里，他只

教我怎么说“啊”，但无论

我怎么说，他都说不不对。所以这个问题

我会问我的朋友，我有很多

梵语学者。我会请

他们念诵并尽可能发给你，

因为藏族人的

发音本来就不好，

藏语的发音本来就不好，

我教你的第二

代发音也不好，但是

咒语的发音其实不会对

咒语的力量产生太大影响，因为

咒语的真正意义在于记住“专注”这个

词，它与

保持觉知、

不密切

相关。

我知道我只有几分钟时间来处理这些事情，

我会在 Zoom 会议中简要地回答一下，
刚才有几个人
问我，作为一个在家修行者，
如何将相对的修行和
究竟的修行结合起来。所以我要
回答这个问题，因为这确实是一个很
合理的问题。

好的。

嗯，

有很多方法可以练习
很多东西。

其目的始终在于觉醒。

你需要做的就是学会

不要分心。任何能帮助你集中

注意力的方法，你都应该尝试

运用。据说，

像这样坐直可以帮助你避免分心

。据说如此，

我认为这是真的。是真的。但

你需要知道的是，如果你

不分心，

你可能会躺在吊床上，然后…那是

什么？饮料，白

勺子，macoli, macoli,

没事的。

我没瞎编。

但对于像你我这样的

初学者、

吊床和马科利爱好者来说，

分心的可能性更高。

所以保持正确的坐姿是有帮助的。

关上门会有帮助。隔离有帮助。我说

独处有帮助，并不是说你

应该去山上或洞里隐居。

不一定。隔离，隔离可以有
很多种意义。从卧室到
客厅，从客厅到
厨房，在任何
干扰较少的地方进行隔离。

好的。所以，所谓
冥想的技巧是双重的。

一个是……呃，该怎么称呼它呢？

集中注意力是其中之一，但这
本身并不能带来任何益处。集中注意力，
但要知道真相。

这叫做止观（shamata vipasana），止观
让你学会如何集中注意力。仅仅
达到止观并不能带来任何好处。

我相信那些学习
射击的士兵，他们非常擅长
集中注意力，但这并
不能帮助他们获得
觉悟。

所以你需要看清真相。好的。那么
回到最初的问题，我们应该如何
练习，尤其是在

Dhani 的背景下？所以我建议可以这样做

。

这真的是最基础的
等级了。没什么特别的。非常非常基础。

好的。第一天，

你要专注于

念诵咒语时的声音。好的。所以就像你说的

[音乐]

[音乐]，

但随后你又想到了咖啡。

你明白吗？

然后，

嗯，一周后，
你可以在
咖啡送来之前稍微放松一下，
但
好吧，也许一个月后，你知道
咖啡会来得更晚，
但也有可能
一个月后，当你说“嗯”的时候，
咖啡就已经来了，
那就是你的止息练习。好的。所以，
当你读到
这里的时候，如果咖啡
来了，
我建议你不要从头开始，继续下去，
否则你永远完成不了这一章。
但记住我说过，一个月后，当
你念诵「namo」的时候，你可能会
想到咖啡，这是一个好
兆头，说明
你的冥想并没有
崩溃。这是个好兆头。
这是一个好兆头，因为之前
你甚至都没注意到咖啡，只是在
说「namo」的时候才注意到

。

你现在越来越敏锐了。所以，当
你念诵咒语的那一刻，当你想到
咖啡、电影、
报纸或其他任何东西的那一刻。所以请
这样念诵。这就是你
以平静的态度念诵 Dhani 的方式。

那么，内观禅修（Vipasana）我们该如何练习呢？
我们如何进行内观禅修，然后
你唱诵

[音乐]，然后

一个念头出现，比如说咖啡，比如说

愤怒，比如说

懒惰，等等，不要

评判，不要谴责，

同时不要与

念头纠缠，总之不要人为地安排生活。

就是这样。但还有

更好的。

我建议

你，接下来我要告诉你的这件事，你应该

全心全意地去做，带著虔诚之心

。不要去想止观禅

。

我觉得这样比较符合我们的口味。

而且它速度更快，更安全，还有更多……我不知道。它更直接。要充满信心。他在那里。

一张脸，两只胳膊，

千张脸，千只胳膊，

和平，美好，

无论你喜欢哪一天。你

今天想体验第11阶段吗？然后是第 11

阶段。你觉得自己了解这类事情吗

？是的。好的。这只是

我的一点小建议。

接下来是三个数字，

但这些数字都非常深奥，

你知道，很难用

几句话解释清楚。

第四个用

韩语怎么说？

它说它

没有

沾染污渍。是的。好的。纯正的

达尼精华不含任何污渍。

非二元论。

嗯，
它又在说话了，好吧，
通常当我们有情绪时，它
总是会留下痕迹。
它会留下非常糟糕的痕迹。
你知道吗，有些人身上的气味
非常难闻，即使他们离开房间后，房间里
仍然会留下气味。
诸如此类的事情。你知道，有些
人就是会留下
痕迹，比如，你知道，就像，我不知道，呃，用过的纸巾到处都是，展开的，你知道，就像餐巾纸的
印记，基本上就像往
灰尘里泼水一样，
水会立刻
吸收灰尘，因为我们太情绪化了，太习惯了，所以你知道，太主观了，客观了，太对立了。
所以，透过练习达尼，你就能获得
像水银一样清澈的心灵
。 你可以在一堆粪便里滴一滴水银。它将一如既往地纯净。 所以这就是
他要说的，我想你知道，这是一个非常困难的
话题
。接下来我们要谈的是我们通常会谈到的空性（shunata
ba），基本上就是达尼（dhani），阿巴莱沙拉达尼（abaleshara
dhani）的主要精髓是关于空性的教义。我不会在这个主题上花太多时间，我假设我们过去已经谈了
很多
，这次也是如此。下一个问题，用韩文怎么说？下一个，下一个说的是像
敬畏的心灵。是的。
谦逊，谦卑。这真是一个有趣的问题，不是吗？真漂亮。达尼的精髓在于谦逊。
当然，我们说的不仅仅是鞠躬、让别人先走、让别人先坐，我不知道，使用敬语，那也可能是二元论
，
二元论
是
傲慢的根源，
只要你抱有二元论，你就
不是谦逊的。

这就是为什么我昨天午餐前告诉你们，非暴力不一定是我们现在谈论的慈悲。

实际上，我们现在谈论的是非暴力，尤其是二元对立。一旦你有了二元对立，你就会产生暴力。

主体与客体的

区别，你知道，好与坏的价值念，你知道，一旦你有了这种观念，那就是一种暴力的思维

。也许这并不那么重要，但我还是要说，就像我一开始说的那样，人们应该研读经文。现在人们认为所有宗教都是暴力的，

抱歉我在这里措辞不太礼貌，但没错，亚伯拉罕诸教可能确实

存在暴力，但你不能把暴力带到这里，因为我们在这里谈论的是绝对的非暴力。绝对的，没有好坏之分。

暴力是如何产生的？当一个人明白一切都是幻象时，他就会变得最谦逊、最敬畏。这就是有趣的部分，你知道，有人会想，如果你认为某件事是幻觉，你就不会敬畏它，因为它只是幻觉

。但实际上恰恰相反，现象的每个幻觉层面都会变得

神圣，然后就引出了下一个层面，下

一个层面又是什么呢？我不知道

韩国人是怎么翻译的，大概是困惑

迷惘的心灵之类的。哦，对了，在藏语里它叫坦比（tambi）。这就是

洒红节

的精神。哦，

我想我漏掉了一个。我认为正好相反。我懂了。在韩国，嗯，首先它说的是对这种事物的敬畏之心。

其次，它说要降低自己的身份，也就是谦逊。我懂了。所以我觉得，是的，水不一样了。

好的。赛米安，你知道，达尼的精髓，达尼的第八个特征或精髓是神圣的心灵，

尊贵的心灵。我可以解释一下订单内容吗？是的，他是一位德高望重的思想家。是

高尚的心灵，因为它没有被玷污。

这并非是思维缺陷。

好的。那么最后一个[音乐]最后一个怎么样呢？它如何

翻译成无与伦比的思维？

无与伦比。好吧，说「无与伦比」也行。

实际上，这相当重要。

就像莲花诞生于淤泥之中，却从未被淤泥玷污。它，呃，该怎么

称呼它呢？它超越了泥泞，从中脱颖而出，与泥泞截然不同

。同样，觉悟的心灵虽然在轮回的泥沼中游荡，也不会损害觉悟的品质。好的，

现在你们可以问一些

问题了。我这里有一个问题。

嗯。

韩国有句谚语，如果你只专注于一件事，而且，如果你有一种练习的文化，你就会

专注于一种练习，直到你取得成就。我的一位朋友长期以来一直在进行这项伟大的达拉尼仪式，现在

她开始这样做是为了解决她自己的问题。现在她会不由自主地想到要为所有有情众生做这件事，她可

以在几分钟内念诵上千遍，脑子里

总是想著这些，而且非常专注。

相比之下，我一直在学习《菩提子》等等，没有时间长时间专注于一件事。所以，与其同时学习和练

习，不如专注于练习，这样是不是更容易或更省时？

有没有一种比试图做所有事情更直接的方法来达到顿悟？这真的取决于你的

动机和目标。

嗯，如果目标是获得顿悟，我当然会说不应该浪费时间做各种各样的学习，而应该直接实践。那么，

我们为什么要听这些教义并学习呢？好吧，对于

修行者来说，

学习可能很

重要，

因为有时当我们因为情绪或习惯而修行时，我们会开始怀疑这条道路

。那时，理性、逻辑的学习会有所帮助。

学习之所以有用，还有另一个原因，虽然不一定对每个人都有帮助，但对那些作为利害关系人和负责

的人却很有帮助。哦，这个问题

我会详细回答，因为我最近一直在思考这个问题

。

好的，我举个例子给你听。瑜伽。

我确信它在韩国很受欢迎，因为人们想要身材苗条、健康等等等等

。而且大多数瑜伽练习者甚至不知道瑜伽起源于哪里。大多数人甚至不知道瑜伽其实是梵语。呃，有

很多

投机分子总是喜欢声称自己发明了新东西，想出了前所未有的新点子，但如果你仔细读读，你会发现

全是抄袭过去的。

他们搞出一些所谓的新瑜伽，你知道，是从印度瑜伽的雏形中汲取一些灵感，然后融合一些加州、苏

格兰、开普敦之类的元素。那些大师们，那些伟大的精神导师们，他们不关心

包装

，因为他们并不打算出售自己的产品。对伟大的师父来说，对于每

一位弟子，

他/她都会根据弟子的

能力来指导。 这些投机分子会生产一种可以大量销售的包装，以便从中赚取大量利润。嗯。

他们从不试图掩盖瑜伽起源于印度的事实，因为瑜伽不仅仅是减肥之类的。

。瑜伽

非常深奥。 这是一个完整的文明。那是一种完整的哲学体系，而它将不复存在。

好了，事情是这样的。我给你举个很好的例子。

我来韩国这里。我吃泡菜。

好的。然后我去不丹。不，可以说，

了解韩国料理的人并不多

。

你知道，我今天吃了泡菜，然后我飞过去，从胃里取出了一点泡菜。 你明白吗？ 虽然

仍是泡菜的一种，但已经

被消化了一部分。我把它送给

不丹人，说这是非常特别的东西，然后却从不提及

泡菜的起源，这样我就成了伟大的菜肴制作者。好吧，

我抗议瑜伽的功劳没有归于印度的伟大圣贤，但谁在乎瑜伽呢？我不是瑜伽的利益相关者，我是佛教徒，而且我还有个名字，据说是佛教的利益相关者。我已经

收到一些关于这种情况的投诉了。

西方国家肯定正在发生这种情况。

这种情况在东方还没有开始发生。 正念运动完全是

从

佛陀那里剽窃来的。他们从不给他应有的荣誉。 你

应该把他们告上法庭。

尤其是这些西方人，我们应该把他们告上法庭，因为智慧财产权的概念是他们发明的。

知识分子？智慧财产.啊，版权。好的。

第二式，毘婆舍那式。没有人提到

佛陀。

如果这里有日本人，我也喜欢跟他们抱怨几句。他们忘了侘寂源自佛法。

茶道。这一切都源自于佛法，你看，你知道的。所以

我想说的是，对于我们这些利害关系人来说，我们需要了解这些事情，

因此学习很

重要。

你知道，这是

真的，你知道，就像冥想一样，

你知道，现在有点像这样，哦，好吧，一切都以商业为导向。正念对忧郁症和精神障碍有一定的帮助。
所以，这其中当然蕴含著商机。所以你是从佛教经典中断章取义地摘取这段话。

哦，轮回啊。啊，那是古老的印度传统。抛弃对上师的

崇拜吧。哦，那真是过时的东西了。所以他们选择了一些空性的东西，却发现它们

毫无用处，因为现在正念又能做什么？我们可以卖东西，我甚至还没提到

你知道的相对真理，早在

爱因斯坦之前近2000年，佛陀就已经教导时间是相对的真理，我什至

还没提到这一点，我指的是那些将会发生的事情，那就是它会被稀释，而现在更糟糕的事情正在发生，那就是现在很多正念内观都被

包装起来了，你知道，但从未提及佛教。佛教正在回归其发源地，例如印度、不丹、尼泊尔，

他们正在学习，这是什么？这不伟大吗？他们完全忽略了这是他们佛龕里所供奉的东西，当然，他们从未读过

。我确信，我

觉得韩国的情况也有点类似。当然，这里有一个关于善巧方便的问题，难道包装不需要善巧吗？

我同意，但佛法的利害关系人在善巧的同时，必须保持基本教义的鲜活。

西方有很多新佛教徒。现在在他们看来，佛教自动等同于冥想、正念，而冥想总是与正念有关。

这里那里有点非暴力，还有一点，那

是什么呢？素食主义者认为这就是佛教。你错过了很多，因为佛教远不止微笑那么简单。所以

你知道，为此，你必须保持警惕。我想我可以提供一个很好的理由。好的。

对于密封所有所有组合所有所有复合的事物来说，它们是无常的。

所有情绪都是痛苦的现象，涅槃中不存在真正的痛苦，涅槃超越了极端。如果缺少这四点，那么冥想就很容易导致便秘。如果你不

相信这四者，那就没必要正念了。你坐在蒲团上正念又有什么意义呢？你会错过很多乐趣。总之，我有点离题了，抱歉。好了，现在我已经大致概括了经文，希望至少能让你明白经文蕴含著丰富的

内涵。哦，对了，

我一直在读的那部藏文经文是从中文翻译成藏文的。

它不是梵语到藏语的对应关系。

所以，那些与这条道路相连的人，请继续以百分之百的信念朝著

desuktes

前进，这是一种莫大的荣誉，

也是一种

莫大的特权。嗯，我们的基地在这个地区发挥著非常重要的作用。中文、韩文、

日文。

诵读、阅读，我是说诵读、书写《陀罗尼》，佩戴《陀罗尼》，在家中供奉《陀罗尼》，聆听《陀罗

尼》，甚至向《陀罗尼》供奉一片花瓣，功德都是无穷的。嗯，这是古今诸佛的箴言。好的。至此，这段经文就完成了。我们休息一下。正如我刚才所说，休息后我们会简短地通报一些事情，然后就进入避难状态

。

[音乐]