

[English only] Compassion, Avalokiteshva...

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

讲师:

我被要求念诵这个咒语，大概是为了让你们模仿我吧。我拒绝了，因为我只学了十五天梵语，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。整整两周时间里，他只教我怎么说"啊"，但无论我怎么说，他都说不对。所以这个问题，我会去请教我那些精通梵语的朋友。我会请他们念诵，并尽可能发给你们——因为藏族人的梵语发音本来就不准，我再教你们的话就是第二手的发音，也好不到哪里去。不过，发音其实不会对咒语的力量产生太大影响，因为咒语真正的意义在于"专注"这个词，它与保持觉知密切相关。

我知道我只有几分钟时间，我来简要回答一下。刚才有几个人在 Zoom 会议里问我：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。这确实是一个很合理的问题，我来回答一下。

修行的方法有很多，但目的始终在于觉醒。你需要做的，就是学会不分心。任何能帮助你集中注意力的方法，都应该尝试运用。据说像这样坐直可以帮助你避免分心，我认为这是真的。但你需要知道的是，如果你真的能不分心，那么躺在吊床上喝着马科利 (makoli) 也没问题。我没瞎编。只不过对于像你我这样的初学者——吊床和马科利爱好者——分心的可能性会更高。所以保持正确的坐姿是有帮助的。关上门会有帮助。隔离也有帮助。我说"独处有帮助"，并不是说你应该上山或进山洞隐居，不一定。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独处即可。

冥想的技巧其实是双重的。一个是——该怎么称呼它呢——集中注意力，但单靠集中注意力本身并不能带来任何益处。你还需要同时看清真相。这就叫做止观 (shamatha-vipashyana)：止 (shamatha) 让你学会如何集中注意力，但仅仅达到止本身并不够。那些学射击的士兵非常擅长集中注意力，但这并不能帮助他们获得觉悟。所以你还需要同观——看清真相。

那么，回到最初的问题：我们应该如何修行，尤其是在念诵陀罗尼 (dharani) 的背景下？我的建议如下，这真的是最基础的层次，没什么特别，非常非常基础。

第一天，你要专注于念诵咒语时的声音。就像你在念诵，然后你突然想到了咖啡——你明白吗？一周之后，也许咖啡的念头来得稍微晚一点；一个月之后，也许等你念完才想到咖啡；但也有可能一个月后，当你刚开口念"namo"的时候，咖啡的念头就已经来了——而那，就是你止的修行。

所以，当你念诵到某处，咖啡的念头来了，我建议你不要从头开始，继续念下去，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"namo"的时候想到了咖啡，这其实是个好兆头，说明你的冥想并没有崩溃。这是个好兆头——因为以前你甚至没注意到咖啡的念头，只是在念"namo"的时候

浑然不觉。而现在你越来越敏锐了。所以，念诵咒语的那一刻，一旦生起咖啡、电影、报纸或任何其他念头，立刻觉察到它——这就是你以止的方式念诵陀罗尼的方法。

那么，观（vipashyana）该如何修呢？你在念诵，一个念头生起了——比如咖啡，比如愤怒，比如懒惰——不要评判，不要谴责，同时也不要与念头纠缠，总之不要刻意去安排它。就是这样。

但还有更好的。接下来我要说的这件事，我建议你全心全意地去做，带着虔诚之心去做——不要去想止观禅。我觉得这样更符合我们的口味，而且它更快、更安全，也更直接。要充满信心。观想本尊——一张脸，两只手臂；或千面千手；或寂静相，或庄严相，随你今日所喜。你今天想修第十一地的观想吗？那就修第十一地。这只是我的一点小建议。

接下来是几个数字（陀罗尼的几重含义），但这些都非常深奥，很难用几句话讲清楚。

第四个含义——用韩语怎么说——说的是“无垢”。是的。陀罗尼的纯正精髓不含任何污垢，是非二元的。通常当我们有情绪的时候，总是会留下痕迹，而且是非常难消散的痕迹。你知道，有些人身上的气味非常难闻，即使他们离开房间之后，房间里仍然残留着气味。有些人就是这样，会留下各种痕迹——就像用过的纸巾随处丢，展开的餐巾纸留下的印记，又好比把水泼在灰尘上，水会立刻被灰尘吸收。因为我们太情绪化、太习惯性、太主观、太对立了。而透过修持陀罗尼，你就能获得像水银一样的心——你可以把一滴水银滴在一堆粪便里，它依然一尘不染，一如既往地纯净。这就是他要说的。我知道这是一个非常深奥的话题。

接下来要谈的是空性（shunyata）。基本上，陀罗尼——“阿波罗吉多陀罗尼”（Apalokeshvara dharani）的核心精髓，就是关于空性的教义。我不会在这个话题上花太多时间，我假设过去我们已经谈了很多。

下一个含义，韩文怎么说——说的是“敬畏的心”。谦逊，谦卑。这真是一个有趣的说法，不是吗？多美啊——陀罗尼的精髓在于谦逊。当然，我们说的不仅仅是鞠躬、让别人先走、使用敬语——那也可能是二元的。二元论是傲慢的根源，只要你抱有二元论，你就不是真正的谦逊。这也是为什么我昨天午餐前告诉你们：非暴力不一定就是我们通常所说的慈悲。我们现在谈论的非暴力，尤其是指对二元对立的超越。一旦你有了二元对立，就会产生暴力——主体与客体的区分，好与坏的价值判断，一旦有了这种观念，那本身就是一种暴力的思维。

也许这不那么重要，但我还是要说——就像我一开始讲的那样，人们应该研读经文。现在人们说所有宗教都是暴力的。抱歉我措辞不太礼貌，但亚伯拉罕诸教确实可能存在暴力的成分，但你不能把这个标签带到这里，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？当一个人真正明白一切都是幻象时，他就会变得最谦逊、最充满敬畏。这是有趣的地方——有人会想：如果你认为某件事是幻象，你就不会对它心生敬畏，因为它不过是幻象而已。但实际上恰恰相反，现象的每一个幻象层面都会变得神圣。

然后是下一个含义。我不太确定韩国人是怎么翻译的，大概是"迷惘的心"或"困惑的心"之类的。在藏语里它叫"坦毗" (tambi)。这就是洒红节的精神。

哦，我想我漏掉了一个。让我理清一下顺序：在韩语里，首先说的是对这种事物的敬畏之心，其次是降低自身，也就是谦逊。好，那么水银的比喻属于另一层了。

好的。接下来——陀罗尼的第八个特质是"圣洁的心"，高尚的心灵。它没有被玷污，这并非是思维的缺陷。

那么最后一个含义——如何翻译？"无与伦比的心"。无与伦比。这其实相当重要。就像莲花诞生于淤泥之中，却从未被淤泥玷污，它超越了泥泞，从泥泞中脱颖而出，与泥泞截然不同。同样，觉悟的心虽然游走于轮回的泥沼之中，也不会损伤觉悟本身的品质。

好的，现在你们可以提问了。

我这里有一个问题。韩国有句谚语：如果你专注于一件事，有这种专修的文化，你就会持续专注于这一种修行，直到取得成就。我的一位朋友长期以来一直在修持这个伟大的陀罗尼法门，起初是为了解决自己的问题，而现在她自然而然地想为所有有情众生而修。她能在几分钟内念诵上千遍，念头始终安住于此，非常专注。相比之下，我一直在学习《菩提道次第》等等，没有时间长期专注于一件事。与其同时学习、同时修持，不如专注于修行，这样是不是更容易，或者更省时？有没有一种比什么都学更直接的方法来达到觉悟？

这真的取决于你的动机和目标。如果目标是获得觉悟，我当然会说不应该浪费时间做各种各样的学习，而应该直接实修。那么我们为什么还要听闻这些教义、进行学习呢？对于修行者来说，学习有时是重要的，因为当我们因为情绪或习惯而修行时，有时会开始怀疑这条道路，这时理性和逻辑的学习会有所帮助。学习还有另一个用处，虽然不一定对每个人都有帮助，但对那些作为利益相关者、负有责任的人却很有用。这个问题我想详细回答，因为我最近一直在思考它。

我举个例子：瑜伽。我确信瑜伽在韩国非常流行，因为人们想要身材苗条、保持健康等等。但大多数瑜伽练习者甚至不知道瑜伽起源于何处，甚至不知道"瑜伽"其实是梵语。总有一些投机分子喜欢声称自己发明了新东西，想出了前所未有的新点子，但如果你仔细读一读，就会发现全是从过去抄袭来的。他们搞出一些所谓的"新瑜伽"，从印度瑜伽的传统中汲取一些灵感，再混入一些加州、苏格兰、开普敦的元素。而那些真正的大师，那些伟大的精神导师们，他们是不在乎包装的……

因为他们并不打算出售自己的产品。伟大的师父对每一位弟子，都会根据弟子的能力来因材施教。而那些投机分子，则会生产出一种可以批量销售的包装，以便从中牟取暴利。

他们从不掩盖瑜伽起源于印度的事实，因为瑜伽绝不仅仅是减肥之类的东西。瑜伽非常深奥，是一套完整的文明，一套完整的哲学体系，而如今这些正在逐渐消逝。

我举个很好的例子。我来韩国，我吃泡菜。然后我去不丹——当然，了解韩国料理的人并不多。我今天吃了泡菜，然后飞过去，从胃里取出一点半消化的泡菜。你明白吗？虽然仍算是泡菜，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，却从不提及泡菜的起源——这样一来，我就成了伟大的菜肴创作者。

好了，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，据说还是佛教的利益相关者。关于类似的情况，我已经收到一些投诉了。

这种情况在西方国家肯定已经发生，在东方尚未大规模开始。正念运动完全是从佛陀那里剽窃来的，却从不给他应有的荣誉。你们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，因为知识产权的概念正是他们自己发明的。好的，版权。第二式——毘婆舍那式——没有人提到佛陀。如果这里有日本人，我也想跟他们抱怨几句：他们忘了侘寂源自佛法，茶道也源自佛法。这一切都源自佛法，你知道的。

所以我想说，对于我们这些利益相关者来说，了解这些事情至关重要，因此学习是很重要的。

就像冥想一样，现在一切都以商业为导向。正念对忧郁症和精神障碍有一定帮助，其中自然蕴含着商机。于是人们便从佛教经典中断章取义地摘取内容——“哦，轮回？那是古老的印度传统，不要了。”“对上师的崇拜？那真是过时的东西。”他们选取了一些关于空性的内容，却发现毫无用处，因为那对卖东西没什么帮助。我甚至还没提到——早在爱因斯坦之前近两千年，佛陀就已经教导过时间是相对的——我指的是，这些教法将会被不断稀释，而更糟糕的事情正在发生：现在很多正念、内观都被包装出售，却从未提及佛教。

与此同时，佛教正在回归其发源地——印度、不丹、尼泊尔——人们正在学习：这是什么？这不是很了不起吗？而他们却完全忽视了，这正是他们佛龕里所供奉的东西，当然，他们从来没有读过。我觉得韩国的情况也有几分类似。

当然，这里有一个善巧方便的问题：难道包装不也需要善巧吗？我同意。但作为佛法的利益相关者，在善巧包装的同时，必须保持基本教义的鲜活。

西方有很多新佛教徒，在他们看来，佛教自动等同于冥想与正念，而冥想总是与正念画等号。这里一点非暴力，那里一点素食主义——他们以为这就是佛教。你错过了太多，因为佛教远不止微笑那么简单。所以，为此，你必须保持警觉。

我想我可以给出一个很好的理由：一切有为法皆是无常；一切情绪皆是苦的现象；涅槃中不存在真正的痛苦；涅槃超越一切极端。如果缺少这四点，冥想很容易导致“便秘”。如果你不信受这四者，那正念便毫无必要——你坐在蒲团上正念又有什么意义呢？你会错过很多乐趣的。

总之，我有点离题了，抱歉。现在我已经大致概括了这部经文，希望至少能让你明白，经文蕴含着极

为丰富的内涵。

哦，对了——我一直在读的这部藏文经文，是从中文翻译成藏文的，并非梵文直接译成藏文。所以，与这条道路相连的人，请以百分之百的信心继续前行，这是莫大的荣誉，也是莫大的殊胜因缘。我们在这个区域——中文、韩文、日文——的传承基地，发挥着非常重要的作用。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，乃至向陀罗尼供奉一片花瓣，功德皆是无量无边的。这是古今诸佛共同的教言。

好的，至此这段经文就圆满了。我们休息一下。如我刚才所说，休息之后我们会简短通报一些事情，然后进入皈依的环节。