

[English only] Lojong, Berlin, Germany, ...

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=D1i7NrxjY00>

讲师:

我想先说明一点，我用的是修心的文本，但并不是逐字逐句地照本宣科。这个文本已经翻译出来了，我相信很快也会有德文译本。我是在尝试提炼和表达我对其中一些偈颂的理解。所谓修心，就是说心是可以被训练的，训练心是有益处的，而这个益处——最究竟的益处——不只是获得对心的某种掌控，而是真正将自己从这种迷妄中解脱出来。

至于训练心的方法，可以说是浩如烟海。这里我又要说了，佛法在训练心的方法上真是富得流油——从那种刻意漫长迂回的训练（当然这是有其必要的），到那种直接了当、毫无畏惧的方法（适合有勇气、思想开放的人）。我想作为修行人，我们应该立志运用尽可能深刻、简单、快速的方法，但同时也应该把那些漫长迂回、看起来繁文缛节的复杂技巧备在手边。

心非常聪明，但聪明还不到能够认识自己的程度。有一个例子……那些家伙之一告诉过我——我当时不知道这是直播，而且我已经收到了所有问题，所以我知道这件事——如果摄像的人，不管是谁在操作，能不时把镜头转向那些家伙就好了。总之，他们说猴子可以被训练成跳舞、站立、翻跟头，它们能学会这些，但它们不知道如何解开主人套在它们身上的绳子。心非常聪明，非常机灵——虽然它被严重蒙蔽了，但同时也非常狡猾，会耍很多把戏。

所以当你使用那种简单、快速、没有繁文缛节的方法时，心就会耍把戏，因为心知道你想要那个，你喜欢那个，你有懒惰的倾向。正是在这个时候，你应该把那套繁文缛节的漫长基础修心方法藏在袖子里，随时拿出来用。同样，当你在依仪轨修行，按部就班地做所有那些复杂的方法时，心又会耍另一个把戏。也正是在这个时候，你必须再次学会真正地简单、不复杂。

好，就像我们今天早上做的那样，最根本的事情，就是坐着，没有禅修，什么都没有，就只是坐着。让我们这样做几分钟。好……

我再次告诉你，这是根本性的，它极其珍贵。你永远不应该轻视它，觉得它只是非常基础和初级的东西。你永远不应该养成这样一种习惯——觉得自己需要做比这更多、更高深的东西，结果那些高深的你没做成，这个简单的你也丢掉了，基本上什么都没做到。

好，我来介绍几个方法，一个接一个。下一个是一位叫恰瓦的噶当派上师所倡导的方法，这个方法有一点点参与感……谢谢。好，这个方法是这样的：坐直，一呼一吸算一次，数二十一次。如果到了十五、十六左右忘记数到哪了，没关系，不是犯罪。好，让我们坐直，然后开始。好……

我想这个方法又是这样——再次非常简单，但价值连城。原因当然有很多。数呼吸这个方法没什么特别之处，但它是个技巧：它让你集中注意力，因为你在数数，虽然只是在数数，一呼一吸，但你被它

所牵引。它能做很多事情。比如，它可以打断思绪的连锁——在激烈的争吵中间，或者对某人感到失望的时候，做二十一次这样的呼吸计数。试试看，不断重复，不要数超过二十一次，数完之后再回去吵架，再回到……呼吸。

这些方法迂回漫长，但非常非常稳定、安全、零风险，因为它真的会扰乱习惯性模式的正常速度和策略。当你烦躁、沮丧、悲伤、愤怒、在计划什么事情的时候，你突然要去数呼吸——这中间会对思绪的正常流动产生某种影响。

就像很多止禅一样，当你在数数，尤其是在真正纷乱的情况下数数时，你会发现自己根本无法集中——一、二、三、五……刚才是三吗？诸如此类，中间还夹杂着各种妄念。而当你无法集中，当你意识到、当你知道自己无法集中时——那就是你的金牌，那是一种觉悟。那种挫败感就是你的奖章，你会得到很多这样的奖章。当不再有这种奖章时，再过十二年，你就真的做得不错了。这个方法来自恰瓦。

好，让我们做寂天菩萨的方法。我一直想做这个，但我一直忘记，或者一直没能真正实践。这次让我们来——我很高兴想到了这个。用你惯用的那只手——不管是右手还是左手——拿着什么东西，比如一本书。假设我左手拿着一本书，左手代表有情众生：施予、施予……光是这一点，就足以显示那些伟大上师们拥有多么深厚的悲心。他们思考过各种各样的方式，真正向你的贪执、你的执著、你对自我的紧抓宣战。甚至连这个……这足以说明我们有多么可悲，但这很重要。

不过，更流行的版本是这样的，让我们做一下：当你呼出时，你将自己所有美好的东西——你的善德、你的好品质、你的美貌、你的庄严、不管是什么美好的东西——给予他人；当你吸气时，你将他们所有的负面都吸入。好，让我们来做。好……

我们待会儿还会回到这个，但我想先解释一下。与坐着、数妄念不同，这个方法——右手给左手，左手给右手，或者我们刚刚做的施受法——这是修心的一大飞跃，是非常非常高级、高标准的修心。前面那些基础方法虽然是基础，但那些修心会让你认识到自己的心有多僵化、多散乱，等等。

那么这个方法做什么？是什么让你的心如此僵化？是自我爱惜，是自我执著——那是需要被训练的。所以这就成为了一大飞跃，一个巨大的跳跃。除此之外，这与平常心的运作方式完全相反。这真的像是……一个铁杆素食主义者吞下一根大香肠。这是完全相反的，因为通常我们的思维方式是以自我为中心的，而这个方法恰恰相反。

那么问题来了：在我们的语境里，我认为……我们并不是在反对自尊。虽然我其实也不太理解“自尊”这个词的含义。当我们谈到自我爱惜、自我执著时，我们实际上是在谈论一种狭隘的视野。任何从自我爱惜生起的心流，都没有宏大的视野。当你的视野非常狭窄时，你会受苦更多。所以宏大的视野，真正宏大的视野，对于修心来说极其重要。

现在这对新来的人可能有点困惑，但对老修行人来说——所谓“四无量心”的态度几乎是：我根本不在

乎自己是否获得解脱，我的愿景是其他众生是否获得解脱。所以你关心的是他者是否得到觉悟。当你有这种关怀，而你自己这边事情不顺时，那不再是一个问题，不再是一个议题。你可以在某种人生中游荡，一世又一世，如此这般，那又怎样？其他众生，我要独力解脱他们。

你能理解菩提心的宏大愿景策略吗？这真的非常深刻。就像……如果你的愿景是赚十亿，亏掉几百万你根本不在乎——在你脑子里，这几乎是值得的，是必要的投资。要赚十亿，你需要牺牲几百、几千。宏大的愿景。这是非常非常大的修心。这叫做菩提心——觉悟之心，觉醒之心。

但我现在解释得非常非常粗浅，只是概说而已，我相信你们已经听过"无量"这类词汇了。换句话说，你们当中正在修持佛法的人，尤其是大乘修行者，你们的目标永远不应该有终点。没有所谓"终有一天我们会到达目标，然后从此幸福快乐"这回事。是什么呢？只要虚空存在，就有那么多有情众生，我的祝愿就有那么多。如果你真诚地听进这句话，它应该同时给你带来一种放松感和一种紧迫感。你应该真正努力——那么多有情众生——但你也应该放松，因为这是宏大的愿景。放松感与紧迫感同时俱生。我们称之为无量。

我认为……当你这样思考时，我必须说，过去那些伟大圣者对措辞的选择是多么审慎。像"无边光"、"无量光"这样的词——这种"无量"本身就是一种巨大的解脱，顺便说一句。对于菩萨来说，尤其是年轻的菩萨，这也是我们的任务。很多时候当你在脑子里想到"无量"，习惯上你总会把它想成某种非常巨大的东西。它是无量的——它不是大的，也不是小的，它不大，它是无量的。它也不意味着没有尽头。

就像我早些时候说的……作为一位佛教徒，此刻的一个善念、一个慈悲的念头是有价值的，不会白费——尤其是如果你将它回向的话。

好，让我们再多做一点施受法的呼吸，吸气和呼气……因为现在你已经听到了"无量"这个词，你应该甚至不在乎——如果所有的坏事真的都来到我身上，那又如何？好……

我想谈谈座下——座下与座上同等重要，甚至更加重要。在座下的时候，一个真正希望训练自己心的人，真正需要投入的，我们称之为戈巴——戈巴的意思是，我们必须尝试，我们必须努力去记住，去习惯那些有益、善德的事物。

在经典里面，这样的例子太多了——我想其中有一部经典，里面有着数不尽的清单，列举你可以做的事情。比如当你爬楼梯时，你可以想：愿我和一切有情众生都拥有宏大的视野，在那宏大的愿景之中。当你吃东西时，愿我和一切有情众生都能认识到这个身体需要滋养——意思是这个身体不会自动维持下去，它是依赖的、缘起的。当你看到一朵美丽的花，哪怕只是随手一想：但愿一切有情众生都能享受这样看到美丽花朵的时刻。

就几个例子。基本上就是习惯于有德行的思想和行为。我觉得其中很多如果能在学校教给孩子们，那真的很好——不只是像"我们应该排队"这类规则，而是像……他人也有感受，他人也有贪念，他人也

会冲动……就像我们一样。就是翻译一下……嗯，他人也会生气，我也会……你知道吗，我觉得这真的非常好，如果学校的课本里能有这些内容就好了。

比如说，我可能会挡在别人路上，我可能会妨碍到别人——基本上就是这两件事。座下时期，让自己习惯于行善、为众多众生去行动。然后这些都是座下时期的建议：紧迫感、生命在流逝、时间在流逝……世间的努力，即便有些意义，也是无穷无尽的……

好，接下来这个是大重点——帮助他人。

这是什么意思？这一点我需要稍微解释一下。我说的"帮助众生"，是对像你们这样的人说的——像我一样的，初学者、不成熟的、尚未经过认证的众生……我们怎么帮助其他众生？

就做一件事：生起帮助他人的愿心。

这比真的去做，重要得多、重要得多、重要得多。

年轻的菩萨真的去做，其实是很危险的——因为心会在你真正去做的时候玩各种奇怪的把戏。你会被动机分散，被行为本身分散，被结果分散——尤其是当结果很好的时候。

当然，这绝对不是叫你停止去做。但我给你们的信息——其实是来自上师们的信息——是说：生起那个动机，生起那个愿心，比真正去做更重要。

这一点，请珍视它。

因为你知道，真正在实际情境中做到自他相换——在你们证得所谓"初地"或那种境界之前，这在现实中是不可能的。

所以，如果你生起了帮助他人的动机，绝对不要轻视它，千万不要觉得"哦，这只是一个愿望而已，只是个美好祝愿，又没有真的在做"——不要这样轻视它。你是在低估心的力量，低估影响力的力量。只要你持续这样做，它就会在你身上产生作用。

然后，关于座下时期可以修持的清单——慈悲，非常非常重要。就算是那种软绵绵的、多愁善感的、黏糊糊的、充满感性的慈悲，也非常好。

这种多愁善感的慈悲，有某种……怎么说呢……你知道，轮回与涅槃是完全不同的两件事，中间没有任何东西真正将它们连接起来——轮回就是轮回，它们完全是不一样的东西。但有一样东西，某种程度上，设法同时跟这两边都能说上话——就是那一条线，轮回与涅槃之间的那一根细线——那就是慈悲。

我们所说的慈悲，其精髓不只是同情，而是真正把自己放进别人的鞋子里。好，就这样，我们认为这就够了。

下一个话题是——通过人来进行心的训练。这是个很大的话题。现在你们在追问……嗯，这当然……我之前讲过心是可以训练的，其中很大一部分是因为那个人……

现在几点了？三点？好，也许我们休息一下，回来之后再讲那个人的部分。