

A teaching on Compassion, Auckland, New ...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=KfqLB7wa61U>

讲师：

【音乐】

首先，我想表达再次来到这里时的喜悦与幸福。每当这片土地的阳光照耀在我身上，总会带给我一种非常特别的能量。我去过很多不同的城市，有些城市真的就像雷利·史考特电影里的场景。纽西兰让我意识到，地球上仍然有这样一颗如此珍贵的星球，我希望它能永远存在下去。

这次很多人要求我开示，我考虑了一下，选择了慈悲作为主题。我知道慈悲几乎是佛法的同义词，所以对你们中的许多人来说，这个话题并不陌生。但这次我选择这个主题，是因为我想和一些特定群体的人谈谈——特别是那些自称是佛教徒的人。我想澄清一下慈悲的概念。所以，对于那些完全不了解佛教哲学的人，我深感抱歉，这种思考方式可能会让你觉得接下来的某些内容相当专业、不太熟悉。不过，希望你也能从我今晚的演讲中找到一些有用的东西。

我想把这些话普遍地讲给所有佛教徒听，特别是——当然，我绝对不是指法西斯佛教徒——更确切地说，我想讲给自由派佛教徒和左翼佛教徒听，我想讲给素食主义者听，我想讲给讨厌特朗普的佛教徒听，我还想讲给使用素食肥皂的人听。

英语中的「compassion」（慈悲）一词，可能并不十分恰当。梵文「karuna」的藏语发音……在藏语中，它也是一个地名学术语。就像许多亚洲国家一样，藏族人对于很多事物都有完全不同的称呼，使用完全不同的词汇来表达……就像我说的，很多很多事物。藏语中的「慈悲」有时也指……心脏，这个器官，因此它也是一个语言术语，指更高层次存在的核心，我想。但正是「J」这个字让它变得特别。两者都指心灵、意识、任何非无生命的东西。所以我不知道英语术语「compassion」究竟涵盖了多少这方面的元素。

此外，「compassion」这个词如果带有亚伯拉罕宗教的某种背景，那么用在佛教语境中可能并不真正适用，实际上还可能产生误导。「J」就像主、尊敬的、尊贵的、强大的、至高无上的君王——也就是最好的。所以在这里，我们谈论的是一个至高无上的心灵，一个卓越的心灵，一个真正特殊的心灵。因此，从这个定义出发，我们应该去探讨慈悲的意义。

慈悲绝对是一个重要的概念。正如大乘佛教的伟大注释家之一月称（Chandrakirti）所指出的，使人觉醒的真正原因在于觉醒本身，而觉醒正是佛教的最终目标。佛教徒究竟想要什么？他们为何做某些事，又为何不做某些事？他们的目标就是觉醒。这一点至关重要。

许多人认为佛教的目标是行善积德，也就是累积善业，认为行善积德、避免恶业是佛教的核心修行或核心目标，但这其实是个非常大的误解。真正的佛教徒对「行善」或「成为好人」并不感兴趣。当然

，他们不应该作恶，也不应该对恶事感兴趣，但同时，他们也不应该对「行善」和「成为好人」本身感兴趣。我曾多次引用一位学者的话，这里要再引用一遍：一个傻瓜会做坏事，这个傻瓜会下地狱；一个傻瓜会做好事——注意「傻瓜」和「做好事」这两个词——这个傻瓜会上天堂。只有智者才能超越善恶，最终觉醒。所以，行善作恶并非佛教的核心，理想的觉醒状态才是最终目标。

要觉醒，就需要了解真相。当你意识到它是真相的那一刻，当你真正理解并实践了真相的那一刻，你就觉醒了。举个例子：因为我觉醒了，知道这是一朵花，所以当我走进来时，我不会感到饥饿，也不会试图去吃它，因为我知道它是花。如果我之前吃了太多蘑菇或喝了太多……那个，那是因为我处于药物或酒精的作用下，还没有觉醒，我可能就会因为看到这些美丽的东西而感到饥饿。所以，看到真相是原因，只有看到真相才能唤醒我们。这就是我们必须投入时间和精力去真正了解真相的原因。

但是，了解真相很难。很多时候，真相太简单、太近，我们却视而不见；即使看到了，我们也不相信。因为我们大多数人首先是相信痛苦才有收获的——我们真的相信挣扎，所以有人告诉你可以不费一丝痛苦就获得所有好处，这是不可接受的。就像我们自诩为自由的拥护者、个人主义的拥护者、自由权利的拥护者等等，但我们每个人内心深处都有一点朝鲜式的思维。你知道，我们喜欢独裁者，我们喜欢独裁，我们永远无法满足。当然，这种思维方式掺杂着许多不同的因素，但我们确实喜欢被支配，喜欢体制，喜欢……该怎么称呼呢……程序、仪式、等级制度，我们喜欢进步之类的东西。

所以，看清真相是一个挑战。正如我所说，真相从根本上来说太简单了，这本身就是一个挑战。还有习惯——正如我刚才所说，我们有这样的习惯，而且不只是这一个习惯，我们还有无数其他的习惯。所以，与蒙蔽了真相的习惯打交道，确实是一个巨大的挑战。在所有应对习惯的解药或策略中，慈悲可能是最常见的一种。

就像这样：我们有一个问题，我们想要觉醒，我们遇到了障碍，我们需要一个解决方案。但很多时候，解决方案本身最终会变成问题。解决方案有很多，佛教中也有很多，例如正念——现在正念很流行，但它也可能成为问题。没有智慧的正念就像是便秘的完美原因，你只会担心自己不够正念，懂吗？所以像正念、素食主义、道德修养等等，其实都会变成问题。所以我们需要的是……顺便说一句，我并不是否定它们，我们必须应用它们，我们别无选择，但我们也必须选择一条问题最少的道路——一条最接近真理的道路，一条能够用真理的语言表达真理，拥有真理的细微差别、芬芳和味道的道路。我们必须时刻保持警惕，谨慎地审视所走的每一条路。所以，在无数种不同的工具和方法中，慈悲是最安全、最接近我们所说的真理的方法，而且经济实惠，它还涵盖一切。这就是为什么慈悲与此息息相关。

我先前引用的学者月称写了一本非常著名的书，叫做《入中论》（Madyamakavatara），在书中，他赞扬了慈悲，甚至在赞颂佛陀和菩萨之前，就先对慈悲表示敬意，因为慈悲毕竟是一切的根源，是所有觉悟的起因。

【音乐】

好的，我将以他诗中的一节偈颂为基础来进行阐述。他在其中谈到了两种，或许是三种慈悲。正如我之前所说，身为人类，我们有等级观念，认为什么是最好的、最快的、最伟大的、最慢的，等等。所以他谈到了三种慈悲：最高的、次等的和最低的。我先简单谈谈最高的慈悲，因为我们很可能无法在实践中真正做到，但无论如何，听听也好，至少可以有一些追求。它就像是基础，或者说是最根本的——没有它，佛教的慈悲概念就毫无价值。因此，我首先要谈谈第一种慈悲。

这三种慈悲的划分基于慈悲的对象，这很有趣。以众生（如人类、鬼魂、动物等等）为慈悲对象，这是最低级的慈悲。现在你明白我为什么一直说到川普的反对者、自由派人士了吧？我稍后会再谈到这一点——这是最低级的慈悲。比它更高一级的，是以现象为慈悲对象，这相当高，确实很高。第三级慈悲则是无对象的慈悲。前两级慈悲都有对象，第一级以众生为对象，第二级以现象为对象，第三级慈悲则没有对象。

正如我在这里重申的，这第三级慈悲至关重要。如果没有它，可以说佛教所教导的慈悲的本质，在大多数时候都会失去。如今，当我们谈论慈悲时，我们总是有意或无意地在谈论第一级慈悲。第一级慈悲就是我们所说的普通慈悲，这种慈悲在许多不同的宗教中都有教导，甚至无宗教信仰的人也有这种慈悲。在某种程度上，第一种慈悲并非大乘佛教所独有，而第二种和第三种慈悲是排他性的，尤其是第三种，它是大乘佛教的专属慈悲。了解这一点很重要。

好的，我们来谈谈无对象的慈悲。第三种慈悲其实只存在于像佛陀这样完全觉悟的人身上。即使是第十地菩萨，据说也应该拥有第三种慈悲，但实际上他只有不完整的第三种慈悲。

好的，当我们谈论慈悲时，我们总是不可避免地谈到痛苦。再次强调，「痛苦」这个词并不能完全表达其意思。梵文单词「dukkha」究竟是什么意思？既然我们在谈论慈悲，我们就必须谈论痛苦，因为这是一种普遍的概念——即你对正在受苦的人抱有慈悲之心，不是吗？

我们谈到三种类型的痛苦。那么，当我们谈论根本的痛苦时，痛苦的本质是什么？从根本上说，它是二元性。只要存在主体和客体，黑白二元的现象本质上就是痛苦。二元性是一种根本的暴力，它本质上是一种痛苦。二元性就是不确定性——二元性一旦存在，就必然存在不确定性。不确定性就像是焦虑的核心根源。

正如我之前所说，第三种复合体——也就是最高层次的慈悲——目前我们只能谈论这些，出于理性的目的，我们可以进行一些推测，也许可以享受理性和学术探讨的乐趣，运用我们的分析思维和论述思维来分析这种慈悲。除此之外，要真正向你展示这种慈悲，作为一个未开悟的人是不可能的，即使我是开悟的人，如果你……

即便如此，我们仍然可以聆听，可以沉思，甚至可以模仿、假装、伪装——这也很重要——去伪装那种高层次的慈悲。这样做可以让你更接近……说实话，我现在真的有点生气了。

我这番话是说给那些自由派佛教徒、左翼佛教徒听的，他们总是谈论佛教的慈悲。当他们谈论佛教的慈悲时，你能听出其中的偏颇，你能听出那种……你知道，我最近在看CNN，有个节目采访了一些支持川普的人。突然，我意识到，那些真正憎恨川普的人——那些读村上春树之类的书的人，那些冥想的人，那些练瑜伽的人，那些有点闲钱去果阿或者学习佛教教义的人，那些……那些用另类方法等等的人——还有很多人并没有那种特权，没有那种处境，没有那种环境。

你知道，当我们谈论第三种慈悲时，慈悲的对象……我的意思是，忘了第三种慈悲吧，甚至第一种，甚至最低层次的佛教慈悲，也必须将所有人包含在内。慈悲的对象——唐纳德·川普、金正恩，每一个人都是如此。这就是为什么我之前说，当我们谈论佛教的慈悲时，即使是最低层次的慈悲，即使这种慈悲在其他宗教和非宗教的同情与怜悯中更为常见，大多数人也不会把比尔·盖茨或唐纳德·川普作为第一层慈悲的对象。如果你是佛陀这条特定道路的追随者，在第二层和第三层慈悲中，你当然必须包含这些对象；即使是第一层慈悲，你也必须包含所有众生，所有有情众生。

我们会谈到这一点。但首先是无对象的慈悲——也许叫无为慈悲——这是根本。那么如何才能做到这一点呢？有很多方法，主要是无评判的修行，例如不造作、不刻意等等，我们今天没有时间——探讨。你知道，我基本上只想概述一下。

这就是第二重慈悲。它虽然不是最高层次的慈悲，但对我们大多数人来说，也相当困难，真的很难。让我来定义一下第二重慈悲的对象：第二重慈悲的对象是所有受时间影响的事物，所有复合的事物，所有依赖的事物，也就是因果关系。所以，即使在自由派、左派的慈悲中，你也看不到这一点。

当我们谈论第二重慈悲时，我们谈论的是真正理解这一切。好，我举个例子。我们有多少人会对正在受苦的人感到同情和怜悯？那么，当有人过得很开心时，我们又会怎么做？我们不会走过去哭，不会说“哦，对不起”，我们不会那样说。举个例子，如果有人过世了，你会怎么做？你会表达慰问。假设你真的在实践第二重慈悲，那么你应该在婚礼上，或是有人刚生完小孩的时候，也表达最深切的慰问。哦，我最深切的慰问不仅是对父母，也是对孩子本身——你知道，真的很抱歉你来到这里。没有人会这样想，我们不会走到这个孩子面前说：“好了，现在开始立遗嘱吧。”一切都在变化，一切都受时间影响，这种观念并不存在。所以，我们的同情心是片面的，是有偏见的，更偏向道德主义。

哦，实际上我忘了说一个很重要的方面——同情心的第一个对象也是道德，它就是道德。还有很多，珊达很清楚地指出了这一点。顺便说一句，所有这些东西，即使你认为是我的版本，其实并非如此。尽管我很想把所有这些智慧归功于自己，但它们都不是来自我，都出自过去的先贤，他们清楚地写道：道德伦理是一个对象。关于慈悲，你现在怎么想？我不知道你是否能思考这些事情，但如果你真的用心体会，你会发现这有点令人震惊，确实令人震惊。

好，回到第二点——任何受时间束缚的事物，任何受因缘束缚的事物，都是慈悲的对象，因为受时间束缚、受因缘束缚，意味着不确定性，而不确定性当然是一种痛苦。因此，认识到时间和空间的相对

现实，本身就是一种慈悲。如果你从这个角度来看，你会意识到，当我们谈论慈悲冥想时，它有着更深刻的意义。

例如，我需要告诉你，为什么佛教徒如此频繁地谈论业力——实际上这与此有关。佛教徒谈论业力，是因为当你思考业力、当你意识到业力，这代表什么？意识到业力，意味着你依赖因缘。当你意识到你依赖因缘时，你就拥有了伟大的心智，至高无上的心智——我不知道该如何表达。就像我举的那个例子，我们对失去亲人的人的感受一样，拥有第二种和第三种同情心的人，他们看待世界的方式截然不同。他们看到的是时间、依赖关系等等一切。

所以，第二种同情心被称为对现象的同情，即对所有现象的相对真实性的理解。相比第三种，第二种同情心对我们来说更容易做到。当然，由于我们的习气，我们有时会忘记独立性、相互依存性以及所有现象的无因性，但我们可以运用理性思维、逻辑思维来理解它，然后唤起那种至高无上的心智。

好的，第三种慈悲。在某种程度上，我们或许可以习惯它。我不会说我们大多数人都足够强大，能够完整地运用第三种慈悲的形式和修行方法，但这至少是从正常的逻辑和理性思维开始的——比如同理心，或者说设身处地为他人着想，利用苦难作为慈悲的理由。你看，当我们所谓的同情心出现时，我们总是会找到一个理由，而这个理由通常是苦难——你所经历的苦难，你明白的——所以这种同情心是非常有限的。你运用自己非常有限的经验、有限的视角、有限的某种投射……我们不喜欢挨饿，因此，当我们看到一个饥饿的埃塞俄比亚孩子时，我们会感到所谓的同情心。

现在，在第二层，好的，我的——你称之为同情心的身份，现在混淆了。最高层和第二高的同情心，这两种同情心几乎不可能、绝对不可能被骄傲和内疚所玷污。最低层的同情心则可能与骄傲和内疚混杂在一起，这就是我们必须面对的难题。因为我们常常认为政治正确就是同情心，政治正确就是正义，是道德的，但人们可以看到，很多时候，政治正确、道德、伦理背后，有很多自我、小我在作祟——它就像一个罪魁祸首，一直在变化，形态和表现形式也一直在变化。

我的意思是，即使我活了56年，我也注意到，大概在80年代我第一次去美国的时候，每个人都在谈论低自尊，对吧？低自尊、缺乏自信等等。所以有那么一段时间，大概10到20年，每个书架上都摆满了提升自信、提升自尊的书。而现在，我们身处这个时代，到处都是自恋。连小玩意儿都能帮我们，例如自拍——我们自拍，有很多工具可以做到这一点，一切都围绕着我们有多棒。孩子们，在80年代、90年代，甚至2000年初，当一个孩子被要求画圆之类的东西时，如果孩子画得不好，父母们仍然会说：“哇，这太棒了！”所有这些虚伪的鼓励，现在那些孩子都长大了——10岁、12岁、15岁——我觉得他们根本不知道别人也有感觉。他们好像觉得其他人都是机器，只有自己有感觉，只关心自己的感受，饿的时候、被忽略的时候，或是过度追求自信等等。

我只是想告诉你们这些，告诉你们为什么一旦失去了“三慈”，慈悲、政治正确、正义、道德、育儿等等这些东西，最终都会变成问题。所以，对于所谓的佛教徒来说，这很重要。非佛教徒不必担心，但

那些自称佛教徒的人，我们必须非常小心——佛教的慈悲教义非常深刻、广阔、丰富。我的意思是，今晚我讲得也不怎么样，因为这只是个引子，内容非常丰富。如果连这个引子都讲不完，那就代表你失去了很多东西，很多与当今世界息息相关的东西。

如果你明白这一点，你或许就能开始对画圆画得不好的孩子说："不，这不是圆，下次画得更好，要更有自信。"因为你拥有这三种特质——同情心，或至少你了解其中一两种。所以，这只是我一直想跟大家分享的一个小想法，尤其是在澳洲和新西兰等地有很多朋友，那里很多人都在使用植物皂。我一直想告诉大家这一点。除此之外，我已经没什么好说的了。

你们有什么问题吗？好，大声说出来。为什么要对使用植物皂而不是动物皂的人抱持同情心？喔不不，我们应该有的，但是……哦，我明白了，好的，对不起——使用植物皂的自称佛教徒，不，我应该说使用植物皂的佛教徒，我只对他们说话，其他人……我其实不是使用植物皂的佛教徒，谢谢。时间安排得怎么样？我还有时间吗？

好的，嗯，我想问一下，当你谈到第三层慈悲，最高层的时候，它和奉献有关吗？奉献——你指的是密宗式的奉献吗？是的，是的，至少你应该是在谈论那个。

好，非常好。你好，嗯——致敬G。是的。简短的序言：当我十几岁的时候，墙上贴着一张海报，上面写着"Rage Against the Machine"，我不确定你是否见过，那是一张……我想是一位柬埔寨僧侣的画像，他正在自焚。后来，我的父母又带了一张海报，这次是一幅来自西东寺的画作。是的，所以你看，我把萨恭尼的画像带在身边很多年了，然而不知为何，那扇门总是……我始终找不到它。很多……

多年就这样过去了。事实上，当我意识到"父亲"的存在，当我找到那扇门的时候，我已经犯下了严重的罪过——我背弃了僧侣生活，不再与僧侣往来。

所以，问题来了：这种背弃的程度是什么？它的根源又是什么？

因为你知道，我认识一个男孩，他没有被判死刑，但他还是自杀了。

我还有一个问题——关于莫、普尔·莫，关于誓言和戒律：为什么最好不要轻蔑一个女人？

哦，你问的这些问题很难，我需要思考一下，可以吗？好的，我会思考的。谢谢。

您能否谈谈，道德与伦理的教义是如何运作的，才能避免您所描述的那种爱？您知道，伦理和道德教义可能会被扭曲，并被用作第三种慈悲的对象。因为没有智慧的伦理和道德，本质上就是一种评判，是一种二元对立，这正是它会带来痛苦与焦虑的原因。那么，脱离二元对立思维、以智慧为基础的伦理教义，究竟是如何运作的？

哦，这有很多方面，我举一两个例子，看看是否说得通。

如果你在看一部很棒的电影，而膀胱已经胀得难受，你会怎么做？你会依靠一种信念，相信眼前这一切并非真实发生——我说的是画面，不是膀胱。于是你站起来去上厕所。或者，你在看视频，你会按下暂停，因为你相信可以暂停它。这就是伦理道德与智慧结合的方式，这就是它们运作的方式——就像在享受一场游戏。

我想再引用这个意象：淤泥中的莲花，美丽、宁静、优雅、纯洁，却不被淤泥所玷污。又像一只猫穿过一排玻璃杯，这样、这样、这样地走过去，顺利通过，什么也没碰到，什么也没打碎。你也要如此。

这也是为什么佛教教义总是被分为不同层次。让我用一个更简单的例子：佛陀教过很多东西，但他有时并不是字面上的那个意思。有些教义他是真的那个意思，但很多教义他并非字面所指——我把这类教义称为“灰姑娘教义”。

你肯定更清楚，当你哄婴儿睡觉的时候，你会讲故事，因为你的目的是让婴儿睡着，否则他会生病、疲倦，变得不健康。直接的目标是让他睡觉，所以你讲故事，即使你知道那并没有真实发生。佛陀教过很多类似的教义——善业、恶业，还有很多东西。顺便说一句，有些东西如果我列出来，你们会很震惊。比如轮回，比如涅槃——即使是灰姑娘教义，你不觉得震惊吗？我有点惊讶你竟然不震惊。“做正确的事，不要做坏事，若做了坏事，就会堕入恶道”——所有这些都属于灰姑娘教义。

所以，回到你的问题，重点在于：这就是一个觉醒的人如何与他人相处的方式。

我认为，当你拥有第二种慈悲心的时候，一切都会变得有趣、幽默，一切都会变得轻松愉快。当你瞥见第三种慈悲心的时候，你同样会体验到那份轻盈与趣味，但同时，你会真切地感觉自己就像一位母亲，需要陪孩子玩耍，陪他堆沙堡——你看，母亲会全神贯注地投入其中。

你看，我们通常谈论的同情心，大多数时候都带有傲慢的成分。“我是一个富有同情心的人”，而可怜的人成为被同情的对象——这本身就是傲慢。

好的，还有什么补充？

是的，您之前在谈到较低层次的同情心时，用了“傲慢”这个词，也用了“暴力”这个词。我认为这两个词是相关的——我们可能一边自诩道德高尚，一边又对彼此傲慢暴力。

我想我理解你的意思了。

是的，我有一个问题，这是一个来自新西兰的社会问题。目前，我们社会面临一个严重的危机，许多年轻人自杀。我认为这与您刚才提到的傲慢和暴力有关，尽管表面上看起来好像很富有同情心。社会上对如何解决这个问题非常关注，所以我想知道，您会给我们这些听众什么建议，让我们更好地去谈论和应对这个问题？

嗯，年轻人自杀——这一连串令人震惊的事件，影响太大了。我已经做好了充分准备来回答你的问题……你能帮我找到一个叫布鲁克或塔什·科尔曼的人的邮箱地址吗？联系他们，安排我和他们进行一些讨论，这样我们就可以一起深入探讨这件事了。我稍后会联络你，谢谢。

嗯，是的。我认为身份认同这个问题很奇怪，因为归根究底，我们是在试图证明一个并不存在的东西存在。你知道佛教所说的无我——几乎就像这样：我们都在某种程度上知道，这个"自我"并不真正存在。这始终困扰着我们。但我们内心深处有很大一部分在说：不，不，不，我存在。

于是——割腕，你看，"我很痛苦，你懂吗"；或者去做爱，去做一些奇怪的性行为；然后去购物，买了很多东西，下载了很多应用——所有这些，不知怎的，都能让人麻木一时。时不时地，在那很小很小的当下，会听到一声"嘿，你不存在，你不存在，叮——你不存在"。

啊，你知道，我们必须给它一个编号，而没有多少人敢有勇气真正面对它。也许，"也许我不存在"——所以我们就深入探讨。这很难，我想自从两千五百年前就一直很难，对吧？所以这种情况还会持续下去。

但是，作为一个佛教徒，我认为我很幸运——为什么？因为至少我在谈论它。既然我们在谈论它，下次我玩俄罗斯轮盘赌的时候，我会想：嘿，这不就是我这边又在玩的另一个游戏吗？所以下次，我对那种沉迷的程度就会低一些。

我告诉你这些，是因为我看了一部叫《猎鹿人》的电影，你们很多人都看过。哇，那部电影让我好几天没睡好觉，因为我真的能感受到那种同理心——对刺激的沉迷，那种想要自杀的刺激感。

哦，你知道，好吧……你今晚能来到这里真是太不可思议了，谢谢你来听我讲这些。我希望你知道，我还在挣扎，我不是一个好的修行者。但我仍然祈愿你有很多好的想法，能超越我之前列出的那些东西——你知道，比如用植物皂洗澡……不，没关系，没关系——超越所有其他的这一切，然后真正努力去获得某种自由，好吗？谢谢。

【掌声】【音乐】