

Compassion, Avalokiteshvara and the Thousand Hands Sutra

宗萨蒋杨钦哲仁波切

悲心、观世音与千手经 - 第一部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=a6aiIStrmjY>

首先, 我要说

我很高兴来到这里

并且有机会——怎么说呢? ——

不是真的教授而是探讨一部佛经

我想要强调

除非已经达到一定位阶的

菩萨地, 特别是初地

否则无法真正教授佛经

这就是为何会有所谓的论典

论典是我们仰赖的、

由诸多大德撰写的释论

而基于诸多原因, 这次我们

选择了探讨这部特别的佛经

我相信这部经

在韩国非常受欢迎

这也是中国唐代

最著名的佛经之一

但更重要的是

佛经是所谓佛法之道的根源

我们最终必须以佛经为准

比如基督徒有《圣经》

穆斯林有《古兰经》

同样地, 佛教徒有佛经

但如你们所见, 佛经

不是那么——怎么说呢?

佛经比基督教或穆斯林

的原始经典复杂得多

因为佛陀开示了

数量如此之多的佛经

例如我本人是从学于藏传佛教

而在藏传佛教中

我们有超过一百函的佛经

我相信在中国甚或韩国还有

很多其他尚未译成藏文的佛经

我相信在中国甚或韩国还有

很多其他尚未译成藏文的佛经
这些成百上千部的佛经
它们没有重复，它们并不是
几百册内容雷同的典籍
如果你选一部佛经来读
然后再随意选读另一部佛经
你会发现两者完全相互矛盾
刚才你们跟着念诵了《心经》
在《心经》里，佛陀基本上
是在教授空性：什么都不存在
什么都不存在，包括证悟
而在这部我们
即将探讨的佛经中
佛陀在这里提到一个咒语
或说是陀罗尼
你可以念这个咒21遍
然后对着兔粪吹气
再把它洒向十方
你就会得到护佑
如果你读《心经》或《金刚经》
你会发现它极具解构性
非常非常的…
你们有些人甚至可能
认为它非常虚无主义
要知道，《心经》
甚至绝对不是一个宗教
因此，当你读《金刚经》
或《心经》这些佛经时
你可以问这个问题：
佛教是宗教吗？
我不觉得是
但是如果你读这部经，佛陀
在里面教导了咒语和陀罗尼
你可以向一杯水念咒吹气
接着喝下或者洒掉它
然后这会治好或这或那的病、
解决什么事情
我的意思是，别说宗教了

这几乎像是萨满教的东西

所以这是为什么

它也令人非常困惑

比方说当你造访佛教国家时

人人都在做不同的事

这让人十分困惑

如果一个藏传佛教徒去缅甸

或者斯里兰卡看到僧人抽烟

这个藏传佛教徒会抓狂，心想：

“这个人在干嘛？他是佛教徒却在抽烟，这对气脉糟糕透了”

而你们知道，上座部佛教徒

毫不关心气脉是什么东西

如果缅甸僧人看到

中国僧人这么在意素食与否

他们会觉得很奇怪

因为佛陀告诉过僧人：

“你们要去乞食，不要储存食物乞食时，无论得到什么都要接受”

因此，这非常让人困惑

有时你会看到佛教僧尼勤快地剃头

好像头发是证悟的主要障碍一样

有时你会看到佛教僧尼勤快地剃头

好像头发是证悟的主要障碍一样

如果你去看藏传瑜伽士

他们会留头发

他们不能剪头发，这不被允许

所以他们留很长时间的头发——

不止几年，而是很多很多年

而且，看看佛陀自己的弟子

我们敬仰像舍利弗这样的人：

安详、僧侣、剃头、

托钵、赤足、乞食

我们敬仰他们

我们敬仰阿难、舍利弗

但是我们同样敬仰观音菩萨等人

戴着耳环、金戒指、手环

他非常富有，他有很多钻戒

然后如果你去密乘，就更奇怪了
我们也敬仰这样的大成就者：
有些大成就者发誓绝不说真话
他们只说谎，无论关于什么
小问题、大问题
他们唯一做的就是说谎
所以，和《圣经》
或《古兰经》非常不同
它们说得很明确：
作为穆斯林，作为基督徒
你要做这些事情
比如不吃猪肉，诸如此类
佛教远远比那复杂得多
那么问题来了
为何佛陀把事情弄得这么复杂？
为什么他就不能说一件事情
让大家都能清清楚楚地遵行？
对此，有两个回答
一个回答是，实际上佛陀
想要教导的实相只有一个
另一个回答是
有情众生，即闻法者，有不同的
根器、不同的背景、不同的烦恼
我们不知道那些，而对某个众生
有益的事不一定对所有众生都有益
让我们看看
有谁在听闻这部佛经
看吧，有龙族
有罗刹，他们就像是恶魔
有鬼众
还有迦楼罗(大鹏金翅鸟)
还有许许多多其他
可以说是外星人的众生
然后更有趣的是，还有菩萨、
摩诃萨埵、大成就者和阿罗汉们
然后更有趣的是，还有菩萨、
摩诃萨埵、大成就者和阿罗汉们
这是佛经非常重要的一点

哪怕像食物这样
极为简单的东西
也会有或许只想吃泡菜
的韩国人，明白吗？
你不能强迫他们吃
藏地的糌粑，你强迫不了
如果你强迫韩国人吃糌粑
大概五十年之后
韩国人将会设法把糌粑
的味道和相貌整得像泡菜
因此需要对不同根器、不同的
听众传授不同的教法，这很重要
因此需要对不同根器、不同的
听众传授不同的教法，这很重要
这是看待这个问题的一个角度
另一个更有趣的角度是：
无论如何，闻法者
会有不同的解读方式
谁知道其中一些鬼众
长着什么样的耳朵呢？
这有点像是：
苍蝇懂得蜂蜜和粪便
味道的差别吗？
它们有这样的分辨力吗？
你我有五六种感官
[这部经里的]一些
听众只有一种感官
而其他听众有数百种感官
我们都不知道那些是什么
我们只知道六种
例如，据信初地菩萨
可以用眼睛品尝食物
——通过你的眼睛——
或者用耳朵看见景象
所以这里也一样
不同人会听到不同的东西
这又是很重要的一点
各位应该知道

因为其实佛经的开头是
阿难说：“如是我闻”
这句“如是我闻”
是极为重要的声明
不仅显示出阿难的谦逊
他同时也在说“我听到了这个
我不知道佛陀是否教导了这个”
对此，你们
又可以提出一个问题：
“嘿，难道你是说你听到了这个
但佛陀可能从未这么说过？”
你可以对此提出异议
阿难把这个问题处理得很好
他用了其他的理由
例如首先他谈到地点：
我在这个地点、这个时间
和这些人一起听到了这个内容
基本上他是在举证
就这部佛经来说
地点在普陀山（补陀落迦山）
而且阿难还提到
非常多的其他见证者：
菩萨、摩诃萨埵、佛、
鬼、龙、阿修罗
好，我想再次请大家注意：
佛经既广大又深奥
有这么多的佛经
说的全都不尽相同
我们作为佛陀的追随者
需要以某种方式
建立自己的法道
我们怎么做呢？
可以说
应该如何选择一条法道？
比方说，一个非常理智、
对上帝和盲信等等
非常具有批判态度的人
这部经也许会令他起反感

而更加情绪化、更加感性的人
如果他们读到《心经》
之类的佛经，可能会觉得反感
那我们现在要如何
建立自己的法道呢？
所以这里我需要告诉大家
让佛陀教法与众不同的
非常重要的元素
好，我会试着
用很简单的方式来说
以便在座那些初学佛法
的人能有些大致了解
根本上，重要的是我们已经知道
佛陀传法的唯一原因
不是因为他想展示他的学识
而是出于他的悲心
因此，他在传法时
可以说是用了两种方式教导
要知道，这么说只是
为了便于我们理解
实际上有很多佛陀开示的教法
他并不是真的那个意思
但他还是传授了那些教法
我不知道
我并不想说他撒谎
但他其实不是那个意思
我一直把这些教法
称为“灰姑娘教法”
然后还有一些他所传授的
教法是他真正的意思
还有些佛经处于两者之间
它们像是灰姑娘教法
和真实教法之间的桥梁
我称之为“灰姑娘教法”的原因是
当妈妈想要哄孩子睡觉时
会讲这些灰姑娘式的故事
妈妈知道并没有
灰姑娘这样的事情

但是目前孩子需要睡觉
如果孩子不睡，就会生病
那可以真的会导致大问题
所以，凡是能
让孩子入睡的方法都行
佛经中有很多那样的教法
接下来这一点很重要：
要知道，你不应该轻视这些教法
“啊，那些是灰姑娘式
的教法”，你不能那么想
因为我们很久都
摆脱不了这种孩子般的状态
而只要我们还是孩子的状态
我们就需要大量的灰姑娘教法
这部经有一部分
也是灰姑娘式的教法
我现在正在进入
一个非常危险的领域
如果你告诉净土宗信众
“哦，你知道吗？净土的概念
其实是一种灰姑娘教法”
他们会生气
他们会痛打我一顿
但是，当我说
“它是灰姑娘式教法”时
这不是贬义的措辞
对我来说，这是一种赞叹
在我看来，净土宗佛教会利益
更多的人，因为孩子的数量比较多！
谁想读《心经》呢？
无鼻、无眼、无舌、无这、无那…
这是什么？这没有任何用处！
无鼻、无眼、无舌、无这、无那…
这是什么？这没有任何用处！
但甚至像是净土宗的《阿弥陀经》
其实它也含有很多
非灰姑娘式的教法
不过它非灰姑娘层面

的剂量有点小

在韩国

你们怎么称呼阿弥陀佛？

-[韩]“阿弥他布”

-“阿弥他布”，它是什么意思？

-它指阿弥他布、阿弥陀佛

-好，那可以，那很好

“弥陀”在梵文里

的意思是“无量光”

这里，阿弥陀佛

名号中的“无量、无边”

就是那小小剂量的

非灰姑娘式的直接教法

因此佛号本身

其实就是直接的教法

但是我们不想对此讲太多

因为孩子们不会理解

因为你不会想

给婴儿吃全熟的牛排

最好给他们土豆泥之类

较容易咀嚼的东西

好，现在大家明白了吗？

有两种教法

一种教法并非佛陀的真实意旨

但是为了引人进入更深奥的法道上

于是佛陀传授了或这或那的教法

另一种是非灰姑娘式的教法

例如《金刚经》、《心经》

是直截了当的教法

没有调料，没有——

怎么说呢？——配菜

如果你取用它

你就以那个方式取受

基本上它是原始的、

未经加工的

我会说，就数量而言，可能

灰姑娘教法更多，理由很明显

如果你问我个人更喜欢哪种

情况有点像是这样：

我的理智偏好非灰姑娘教法

但我的心会爱上灰姑娘教法

就像这样

我的头脑学习中观非常多年了

至少在理智上，我不喜欢

任何持有极端见地的宗教

至少在理智上，我不喜欢

任何持有极端见地的宗教

我不相信上帝

我不相信佛陀是造物主

我不相信证悟真实存在

所以所有这些解构性的东西

我都很欣赏

但是我的情绪、我的情感——

因为那只是在

头脑、理智层面上

情绪非常重要

因为你每天都要和情绪打交道

原因在于有个叫作习惯的东西

而我必须处理自己的习惯

我很久没有读这部经了

大概有三十年之久

为了备课，我读了这部佛经

而它是如此启发人心

如果机会允许，我非常期待

去做其中指示的所有事情

如果机会允许，我非常期待

去做其中指示的所有事情

比方说取七个兔粪球

[大小的拙具罗香丸]

虽然用途是

你应该念这个咒

然后对这七球兔粪吹气

基本上粪就是屎

你们叫它“兔粪球”吗？

怎么叫？那些圆形的东西

如果你有僵尸方面的问题

就应该这么做

你们明白吗？

我想谈一谈僵尸

你们相信有僵尸吗？

有些问题

是我们现在不再有的了

我不认为僵尸是很显著的问题

因为僵尸问题而

拨打911报警的案子不太多

这应该是最新款的iPhone

大约百年之后

这应该会在博物馆里

我们的曾曾孙会笑话说：“哈哈

他们过去用的东西多笨重啊”

我们的曾曾孙会笑话说：“哈哈

他们过去用的东西多笨重啊”

这就是为什么我提到

僵尸的时候，你们在笑

因为它过去是个问题

而现在不存在了

但比方说，我们当中有人

重回古代，然后回顾现代

但比方说，我们当中有人

重回古代，然后回顾现代

我想你会认为：

“噢，这是个充满僵尸的房间”

我们就像僵尸

大多数时候，我们没有方向

大多数时候，如果我们

足够饥饿，就会吃别人

因此，这个咒和以往一样

现在也与我们息息相关

我要去弄一个兔子——

兔粪，不是兔子

我会向它[念咒]吹气

然后当我周游世界时

我会抛出它

特别是在人多的地方、

人潮聚集的地方

同时也接受

我自己就像是僵尸

韩文版里有讲到这个僵尸吗？

对，僵尸

我之所以跟大家讲僵尸

有很重要的原因

因为我不希望

你们认为这已经过时了

你们只是需要了解事情

的来龙去脉以理解事情

有某些事情

因为时代、情况、环境的原因

于是我们不理解很多事情

因为时代、情况、环境的原因

于是我们不理解很多事情

说到僵尸，我想目前大多数人

特别是你们年轻一代的人

你们对僵尸的理解大概

来自一些好莱坞影片

我想“若浪”这个藏文词

基本上有“半死”的含义

如果我们有时间，像是明天

我们会略谈一下“半死”

今早你们有喝咖啡吗？

如果你喝了咖啡，比如说

当你啜饮咖啡的时候

你知道你在喝咖啡吗？

我打赌当咖啡慢慢落入肚中时

你们大多数人都在想其他事情

看，这证明了你是半死的

你知道自己一直坐在那里吗？

我相信在我提醒你之前

你并不知道

诸如此类的，所以缺乏觉知

令我们变得半死不活

我们会短暂休息一下

在短暂休息之前

为了让早上的课有助益
我要念一遍这个陀罗尼
我这么做是有私心的
因为这部经里说
如果你大声念这个咒、让人
听到它，你就会有很多福德
我真的想要累积一些福德

[大悲咒]

好，我们休息一下

休息之后，我们会讨论陀罗尼

陀罗尼的含义以及这个

长陀罗尼的特性或精髓

我们来谈一下这个词

藏文中，陀罗尼 (dharani)

被翻译成“宋”

梵文 dhara (陀罗)

的意思是“持”

像是 Vajradhara (金刚持)

即持有金刚的人

iPhone 的话

就是 iPhone-dhara (iPhone 持)

“持”的意思

但其实“陀罗”和“宋”

这些词具有更强大的含义

它具有这样的力量：

你们知道，鱼钩会钩鱼嘴

一旦它钩住、一旦它持有了

那么就很难放开

它不会让鱼跑掉，它不会放开

就是那种含义

可以的话，告诉我一些韩文词

我们可以参考，我们应该参考

你们怎么表达某个东西是

“简短有力的”？告诉我

比 hold 更有力量的英文词

你们怎么说？

Clutch? Cling? Cling?

对，cling 很好

韩文怎么说？像鱼钩钩住
的那种“持”怎么说？
中文怎么说？
既然这里有些中国人
中文怎么说？勾
我们韩文会用那个词
比如用来抓鱼
抓鱼？好
好，所以陀罗尼，就是休息前
我念的那个，即[韩文]“那金”
好，那么被持的是什么呢？
这是一个很大的主题
我们的身、我们的语、
特别是我们的意
在流浪、漂浮，毫无目标
无控制、失控，明白吗？
我不需要证明这一点
你们知道这一点
佛教的唯一目的…
如果你问：“目的是什么？
为什么要成为佛教徒？”
“做佛教徒的目的是什么？”
为了觉醒，仅此而已
我不想用这些很奇异的名称
像是“证悟”、“涅槃”
有时候，它们只会…
它们最终只会让我们散乱
佛教徒想要的是觉醒
从什么当中觉醒？
从迷妄中觉醒
而我们为何会有迷妄？
因为我们正在
漂浮、流转、失控
甚至连一刹那也没有“持”
我们四处游荡，浪迹四方
明白吗？为了觉醒
我们需要去除迷妄
为了去除迷妄，我们需要

抓住、持住这个漂泊的东西
实际上在佛法中
所有方法都是为了持
比如坐直，那也是一个
克制、约束、持住的方法
此外，思维无常、死亡和临终
也是一种持住或掌握自己、
令自己不散乱的方法
但是，像坐直这样的方法
我们不称之为“陀罗尼”
即使坐直的方法能
起到“持”的作用
通常“陀罗尼”
是用在多个咒语的集结
通常是较长形式的咒
记得在休息之前
我念诵了这个 [陀罗尼] 吗？
你们有没有注意到，在我念诵的
时候，我的嘴正忙着念这个？
你们有注意到吗？
而且我也没有浏览脸书
我的嘴被这个 [陀罗尼]
持有、占据了
明白吗？所以已经有某种“持”——
我忘了，“那金”？——正在发生
好，这是一个角度
另一个角度，陀罗尼…
好，我可能在读《纽约时报》
我被《纽约时报》持住了
所以你们可能会问：
两者有什么区别？
这个陀罗尼与《纽约时报》
或《花花公子》杂志有所不同
这个陀罗尼是被特别设计、
构建和组合在一起的
更重要的是
在组合好这个陀罗尼之后
观音菩萨在无量劫中发愿：

愿此陀罗尼将会持住流转的众生
观音菩萨在无量劫中发愿：
愿此陀罗尼将会持住流转的众生
而由于他的愿力——
这一点实在非常重要
没有《纽约时报》或《花花公子》
的创始人曾经这么祈祷发愿过：
愿未来有情众生阅读
《花花公子》杂志时
会摄持其心
并引领他们臻得证悟
现在我已经能感觉到
你们有些怀疑论者在想：
“噢，难道要我们相信
观音菩萨的这种神力”
“因为他祈祷这个陀罗尼持住
我们，于是它就会持住我们吗？”
我会说“是的”
而且这没有什么
——怎么说来着？
这没有什么超自然、
不真实、不科学之处
我会告诉你们，我会给你们举例
例子就在我的袋子里
这被称为“业缘”
如果你有业缘
那么特定的词语、语言、故事等等
就能创造出这种有力的连结
我不想称之为业缘
我想称它为业债
[两者是]同样的东西
不过一个更负面
我欠村上[春树]先生的业债
我一直在读这本书
全神贯注地
到处旅行让我这么疲倦
可我还是无法自拔
我正在读[他的]第三本书了

里面并没有什么深奥的东西
有时候20页都是
什么人在做三明治而已
但我仍然一字不漏地读了
我欠着素未谋面的
村上先生的业债
这是一个奇怪的故事
你们读过《1Q84》吗？
这是最古怪的故事了
甚至在你读的时候，你都知道
它并没有在发生，可你还是会读
所以我欠村上业债
才会浪费时间[读他的书]
而我和观音没有业缘，所以没有
认真阅读这个经并真正利益众生
这是我需要改变的
我感觉你们有些人
会买这本书来读
现在我又制造了更多的业债
因此，陀罗尼的目的是“持”：
持住你流浪、散乱的心
让它…
真正持住流浪的心
让流浪的心真正展示或显现出
它真实圆满的潜力，亦即佛性
让流浪的心真正展示或显现出
它真实圆满的潜力，亦即佛性
好，现在我要告诉你们
陀罗尼的要义
但在那之前，我会快速地
说一下这个陀罗尼的背景
当时佛在一个称作普陀山
(补陀落迦山)的地方
那其实是观音的宫殿
就像《心经》里一样
很多这些佛经往往是由当时刚好
在佛陀身旁的一位与会者引发的
很多这些佛经往往是由当时刚好

在佛陀身旁的一位与会者引发的
当佛在普陀山宫殿时
佛想要演说这个大陀罗尼
那是他的愿望
于是他创造出这样的境缘
所有的佛、非常多的诸佛菩萨、
非常多的罗刹、夜叉
还有阿罗汉，全都聚集在一起
当他们全部聚在那里的时候
观音菩萨决定放光
令三千大千世界充满金色光明
这个光明如此强大，以至于
连日月这些光源都黯然失色
并且令诸天界宫殿震动
山河也为之震动
当时有另一位菩萨
好奇为什么会发生这种事
于是他起身，询问佛陀：
“我以前从未有此经历
现在是发生了什么？”
佛陀回答说：“我们之中
有一位名为观世音的菩萨”
“在诸多功德中
他成就了陀罗尼的功德”
“正是这位观世音
菩萨造成了这个情况”
“所以让我们请观世音
解释一下他在做什么”
如佛所愿，观世音起身说：
“我有一个陀罗尼可以疗愈
诸多众生一切外、内、密的疾病”
“我有一个陀罗尼可以疗愈
诸多众生一切外、内、密的疾病”
“保护他们远离
非常多的怖畏和灾难”
然后佛陀问：
“你记得它是怎么开始的吗？”
观世音回答说：

“记得。无量劫以前”

“有一位如来、佛陀出世

他的名字是千光王”

我想这里说的是阿弥陀佛

“此佛教我[这个陀罗尼]”

“教完之后

此佛手摩我顶，加持我”

“当时我还在初地菩萨位”

“由于此佛的加持

我顿时得至第八地”

“我是如此…”

“我万分欢喜。出于欢喜心

我发下了无量的誓愿”

接下来是一长串

观音菩萨的誓愿

“愿我具足千手千眼”

如果时间允许，我们也会

谈谈千手千眼等等的层面

如果时间允许，我们也会

谈谈千手千眼等等的层面

“愿我成为舟船

将轮回众生渡至彼岸”

“愿我成为激励众多有情的源泉

让他们得以登上证悟的高山”

“愿我成为激励众多有情的源泉

让他们得以登上证悟的高山”

我只是通读一下

“愿我成为激励之源

使得有情众生攀爬兵器山之时”

“在登上兵器山顶时

所有的兵器都会摧折消融”

如此等等，极长的一串誓愿

接着，应佛陀和会众的请求

观音菩萨分享、宣说了

我今早念的那个陀罗尼

接着，诵完陀罗尼之后

三界之主的梵天

对此陀罗尼深感赞叹

彼时梵天说：

“此陀罗尼令我深为感动”

“过去我听闻过诸多陀罗尼

但从未听闻过一个像这样的陀罗尼”

“我真的想要了解这个陀罗尼

请为我宣说其精髓”

我刚才和你们讲的

全都是灰姑娘教法

现在我们要开始

讲非灰姑娘教法了

你读佛经时，经常像这样

几乎总是这样

例如，如果你们读《金刚经》

那是最具解构性的佛经之一

“什么都不存在”，记得吗？

佛对须菩提说：

“佛从未说法”

“没有身相这回事

没有佛的身相这回事”

“没有佛这回事”

但是，在座有些读过《金刚经》

的人，如果你们还记得

开头部分完整地描述了佛陀如何

折叠衣袍、安置钵等等的一切

开头部分完整地描述了佛陀如何

折叠衣袍、安置钵等等的一切

而这一点，顺便一提

对那些正在认真研习佛法的人

我想告诉你们，这可能是佛法

最独特的其中一个美妙之处：

说真话的同时，绝不否定谎言；

谈论空性的同时

却不否定明性、显现

这是为什么你可以去

世界上任何地方的寺院

在佛教寺院里

他们吹毛求疵于各种细节：

花、香应该摆在哪里、怎样燃香

等等，全都宗教色彩浓厚
同时，下午在同一个寺院
你能听到关于空性的教法：
谁在乎花？谁在乎香？
花在哪里？

没有花这一回事

这种显相与空性的结合
两者永不分离，从未分开
这即是佛道独有的特质
现在梵天问道：

“这个陀罗尼的精髓是什么？”

观世音列出了：

- [1] 大悲心 [2] 平等心
- [3] 非和合心（无为心）
- [4] 不见取心
- [5] 空观心 [6] 卑下恭敬心
- [7] 圣心 [8] 不染着心
- [9] 无上菩提心

这九项作为此陀罗尼
的九大精华要素

九个精要中，第一个是：

此陀罗尼是大悲心

我想我们需要一点能量来谈这个

所以我们留待午餐之后再谈

目前呢，好，嗯…

韩文的“悲心”是什么？

大家知道

语言极为重要，极其重要

“悲心”是什么？

你们怎么翻译这个词？

通常在佛教语境中

我们说“恰比”

- “恰比”

-它是什么意思？-慈悲

不，不过… 因为我觉得

英文的compassion这个词不好

它实在不好，但是我们太

习惯它了，所以不得不用它

午餐后我会跟你们解释
为何compassion这个词不好
因为所谓的悲心

当我们讲到所谓的[悲心]…

好，让我们稍后再谈它

不过它基本上是…

藏文其中一个用语是“宁杰”

“杰”指的是最殊胜的、
至高无上、君主，就像一个…

“宁”既指心，但也指意

具有最高统治权之心意、伟大的心意

就像是无上之心意、一切心意之王

所以韩文的“恰比”

有这个含义吗？

“恰比”其实是一个中文词

它是韩语发音，但可以

写成汉字，和中文一样

Compassion的中文是什么？

-慈悲，它指的是什么？

-慈悲

什么是慈？什么是悲？

包括慈心和悲心？好

-好的

-我来翻译一下 -好

总之，在你们去吃午餐前

为了搅动你们的心

我要告诉你们：

政治正确不是悲心

感觉内疚不是悲心

非暴力不是悲心

你们可以在这下面划线吗？

非暴力不是悲心

是的，我告诉你们这个，只是

为了让你们能够真正思考一下

噢，还有一点：

同情心不是悲心

好，用餐愉快！

悲心、观世音与千手经 - 第二部分

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

或许我们可以
先从一两个提问开始
那位女士问
可以提哪方面的问题
任何问题
你后面那位
我想这可能会在下午讲到
不过您刚才解释说“宁杰”
(悲心)是一种最殊胜的心态
我有点好奇
因为它有许多与韩语“恰比”
(慈悲)一词不同的含义
因为它有许多与韩语“恰比”
(慈悲)一词不同的含义
所以我很好奇
这是一种怎样的殊胜心态
好, 这可能会……
我想我们可能要花
整个下午的时间来解释这个
毕竟我们是在讲观音陀罗尼
而观音菩萨正是悲心的体现
稍早您谈到“解构”
——心想要解构
以及心是如何想要追随情绪
关于“解构”, 如何
保护自己不落入虚无主义?
这是一个重要的问题
特别是在讨论空性时
这是一个重要的问题
也是相当困难的课题
我讨厌反复说起这个
但我想这或许会对你有帮助
我讨厌引用这个人的话
我不知道是否应该说讨厌
因为某种程度上

我还挺喜欢这个人的

他的名字是奥修

他说佛教的“无”

是非常特别的“无”

因为佛教的“无”里

含有100个“有”

你知道《心经》

——已经译成韩文了

事实上这很重要

我们应该讨论这一点

当我们说“无眼”时

韩语怎么说“无”？

- 无？

- “无”是汉语，韩语是“欧达”

- 那是什么意思？

- 它不存在

不存在，对

这非常难理解

藏文用词是“东尼”、

“东巴尼”（空性）

或简称为“没”（无）

“没”其实更危险

“东尼”则比较没有那么危险

- 韩文怎么翻译 [梵文] sunyata (空性) ？

- 空性

好，在空性这个词里

是否包含有无皆具的含义？

“空”是“空的”

“性”是一种特性

好，那个特性的部分会有点帮助

简要的回答是

当我们谈论“解构”时

就连那个解构本身

都需要被解构

这就是为什么我们经常说：

[藏文]

“舍弃一切见地故，乔达摩尊我顶礼”

我顶礼乔达摩佛

他没有任何见地

是的，没有见地的见地

你可以这么说

所以这有点像是…

藏文“没”（无）——

这个无眼，无鼻，无舌…

藏文“没”，即“无”这个字

实在需要解释一下

所以当你在读《心经》时

对于学生来说，要格外留意

当我们读《心经》时

有四个观察的角度：

色即是空，空即是色

色不异空，空不异色

色即是空，空即是色

色不异空，空不异色

色即是空——

好，假设我们明白这一句

第二句：空即是色

这就是我们需要格外留意的

因为这使你不落入虚无主义

所以关于“无”、

这个“无”的概念

不应该是：

“之前存在，后来不再存在”

不应该是这样的

我需要告诉大家这一点

这挺重要的

这就是为什么

如果你告诉一位中观学者——

事实上是所有的

大乘学者以及成就者

如果你告诉他们

事物从因、缘而生

事物起自因缘

对大乘专家，包括修行人与学者

尤其是对修行人而言

在他们听来，这等同“无生”

你们明白吗？

这非常有意思

“缘起”等同“无生”

我们交替使用这两个词语、

这两种表述方式

我们根据不同的目的

交替使用这些词语

可以粗略地讲

“缘起”更像是灰姑娘

“无生”则较为直接

比方说，今早你走进来时

如果我坐在这个 [桌子] 上面

如果我坐在这上面

就生起了“法座”的概念

但现在因为这些东西都在它上面

我把它用作这个用途

于是产生了“桌子”的概念

其实是同一个东西

所以佛教徒是这样想的：

当因和缘聚集在一起时

所以佛教徒是这样想的：

当因和缘聚集在一起时

就虚幻地出现了某个事物

然后你…

问题在于认为它是真实的

如果是真实地生起…

好，还记得吗？

我说过“缘起等同无生”

如果这是真实地生起

这个法座就得从我的屁股出来

明白吗？为什么？

因为如果我的屁股不坐在上面

你们永远不会认为这是法座

我坐在这上面的这个事实

也对你们有这个现象起了帮助

“啊！那是个法座，非常

奇怪的法座”你们会这么想

-好，接下来我们会谈…

你翻译完了吗？ -嗯，是的
好，现在我们讨论第一个元素：
这个陀罗尼的第一个特性
我会用英文compassion 这个词
因为我一时没有其他的简短用语
所以… 好，第一个是…
好，所以这里一共有
三个悲心的面向
第一种是共通的悲心
也就是我们通常谈论的悲心
它是这样运作的：
你看着某人——某个
处于痛苦中、正在受苦的人
我们说的是死亡、
衰老、疾病等等的苦
还有像无钱、无权的人
然后基本上对他们有同理心
这很容易理解
如果你想进一步厘清
我们稍后可以做讨论
第二种悲心是佛教独有的
第三种悲心是大乘独有的
而你需要这全部三者
除非三者皆具，否则不是大悲心
好，让我先讲一下
这全部三种悲心
第二种所谓的悲心——我是很
无奈地使用compassion这个英文词
第二种悲心就是了知一切无常、
一切都受制于时间
一切都是和合现象
你能区分这两者的不同吗？
第一种悲心具有…
既然我们处在数字世界中
你发信息时会用到表情符号对吗？
情绪，对吗？
第一种可以用眼泪之类的
表情符号来表示，你们知道的

第二种悲心则是你无法
真正用表情符号来表示的
没有表示第二种悲心的表情符号
无法设计图形来表达
基本上是了知：
一切都受制于时间
而且一切都是由因缘而起
像你我这样的人
我们去参加葬礼时会说
“噢，好难过，爷爷去世了” 或
“孩子没了” 你我会这么做
你和我不会在参加婚礼
或生日派对时说：“噢，多可悲”
你和我不会那么想
即使你这么做
也可能被痛打一顿
“这人怎么回事！”
“我们正在举行这个派对
大家高高兴兴、快快乐乐的”
“然后这儿却有个全然忧郁
哀伤的人，这是在搞什么？”
但是修行人，包括阿罗汉
无论他们是去参加葬礼还是婚礼
他们看到因缘的游戏正在发生
分分秒秒都在变化
那就像是…
我不知道应该如何…
基本上就是了知变化与依赖
就像整个婚礼、
生日、庆祝的一切
是一个有依的现象，知道什么是有依吗？
有所依赖就是独立的反面
是一个有依的现象，知道什么是有依吗？
有所依赖就是独立的反面
表示这很糟糕
这是最…最悲哀的事了，不是吗？
你有所依赖
你是奴隶

你无法控制
你不是自己的主人
假设而言，我的意思是
阿罗汉会同等地
寄悼念信给葬礼与婚礼
或者有人死了，阿罗汉会说：
“有人死了
噢，有人死了”
隔壁有有人生孩子：
“噢，我的天啊”
“竟然来到这个世界
——这个因缘相依的世界”
对阿罗汉来说
两者同样都会造成心情不好
好，现在要讲的
第三种悲心是大乘佛教独有的
那种悲心即是
我们说的“无缘悲心”
第一种悲心是针对
具有痛苦的对象，记得吗？
第二种悲心是针对无常
针对无常，以及
依于因缘却不知道
基本上第三种是
对一切如幻现象的悲心
只有佛陀才完整具有这三种悲心
因为就连十地菩萨
也是第三种悲心的对象
因为他们未如佛陀本人一样
彻底了知一切皆幻
我想或许我会让大家提问
之前我说过
午餐前我说到
有关政治正确、
罪恶感之类的话题
请用刚刚讲的来理解那些话
我们谈的第一种悲心
和许多其他宗教共通

第二种和第三种悲心
是佛教独有的
如果没有第二种
与第三种悲心
佛教徒会认为
其实第一种悲心是痛苦的来源
而且，第一种悲心
包含很多自以为是的正义感：
那个可怜的人——悲心的对象；
我——具有悲心者
是更高尚的人
到达第三种悲心的层次时
没有悲心的客体
也没有悲心的主体
这包含了许许多多、无数的元素
我不知道如何…
或许我们应该讨论一下这一点
以便你们能够理解
我想，要把这部佛经逐字
逐句地讲完，几乎是不可能的
而且也不是真的有必要
我想我们应该讨论
一些更重要的要点
而这肯定是其中一个要点
好，我给大家举个例子
大家知道
大乘佛教徒经总是说：
我们要对“一切”有情都有悲心
这个“一切”指什么？
假如你没有第二种、第三种悲心
你就很难理解这个“一切”的意思
但如果你理解第三种悲心
你就会明白既没有“一切”
也没有“少数几个”这回事
因此菩萨从来不会觉得身负重担：
“天哪，我必须有悲心”
“我连对一个人——我的另一半
或者一个朋友——的悲心都没有”

“我又怎么可能对
一切有情众生具有悲心？”
“这个一切听起来太过
沉重、艰巨、没有尽头了”
菩萨不会那么想
好，现在各位可以提些问题
如果问题是关于这三种悲心
将会有助讨论
不过无论什么问题都尽管问
感谢仁波切
您刚才提到，第二种悲心
是了知一切无常
全都受制于时间和因缘
所以已经表明了
一切皆非真实存在
意味着一切如梦如幻
那么第二种和第三种悲心
到底有何区别呢？
在此，我们正触及
非常微妙之处
第二种悲心
当你认为一切都是无常时
你仍然认为
有某个东西是无常的
所以它仍然有点是灰姑娘教法
因为仍然有
某个东西是无常的
而第三种悲心的人
根本不知道什么是无常：
“你说的无常是指什么？
你说的常是什么意思？”
完全没有这些区别
我们在第二种悲心的时候
有谈论到因和缘
我们仍然在谈论
因、缘、果的逻辑
而第三种悲心是
无因、无缘、无果、

无眼、无鼻、

无生、无死、无老、

无证悟，记得吗？

我能否这么理解：第三种悲心

真正意指一切皆非实存

因此不需要有执着，没有恐惧

没有期望，也没有负担

是的，基本上

第三种悲心就是空性

所以这就是为何在大乘佛教中

空性与大悲心 [是相同的]

[梵文] maha karuna (大悲心)

这在陀罗尼中有说到

maha karuna，即大悲心

我实在不喜欢用compassion 这个词

总之，空性与大悲心两者完全相同

非常感谢您

还有问题吗？

四无量心：慈心、悲心…

还有第四个平等心

请问平等心与第三种悲心

之间的关系

对，这两个非常相似

非常非常相似

即使是四无量心，也可以

用许多不同的方式来教导

如果是用最高深的方式教导

平等心与这第三种悲心是一样的

因为当我们谈到平等心时

有时我们会理解成

同等的权力、人人平等

这里的平等心不只如此

而且请记住兔屎

现在你能明白为何它会有帮助

因为当你念诵这个陀罗尼时

因为这个陀罗尼的精髓

其中一个精髓就是悲心

好，还有问题吗？

请讲

需要有人翻译这个问题

可以，请说

她想问有关觉醒的问题

佛陀拥有觉醒的功德

依据那个觉醒

觉醒是否也是缘起的？

那不是缘起相依的

我们称它为无学道、

无学的阶段

这是假设性的说法：

如果你问佛陀…

这么说吧，假设某人证悟了

然后之前证悟的佛说：

“哇，欢迎，你终于证悟了！”

但是这些假说都是错的

从佛陀的角度来说

他从未被染污过

因此并没有觉醒

对他们来说不存在这样的想法：

“噢，很久以前，当我有染污时”

“我经常阅读村上春树的作品”

“现在我证悟了

我将瞬间读完村上春树”

他们不会那样说,但是…

这一点很重要，你们必须了解

但是如果这位佛有弟子

如果这位佛有所谓的弟子

那么佛会说：

“是的，当我还是有情时

我经常阅读村上春树的书”

记得灰姑娘吗？

那就是这里发生的情况

好，在休息之前

我要谈谈观音菩萨

因为现在是个合适的时点

所以这位观世音是谁呢？

我知道，我知道：

有十一面、千手、千眼等等

韩国有观音菩萨吗？

-你们有观音？

-是的，当然有

-真的吗？有时候他是女性？

-是的

所以有这个称作观世音的形象

像是：有一千只手臂

谁是韩国最顶尖的时装设计师？

安德烈·金，已经去世了

我们应该请他设计

千手能穿的衬衫

我想告诉大家的是

像你我这样的人，只会用

语言来思考——从语言开始

即使我们的语言是如此的有限

不仅有限，而且几乎我们

所有的语言都是含糊不清的

但我们能用它沟通

大多数时候我们过得了日子

是因为我们有不成功的误解

然后我们觉得彼此理解

不过是因为有失败的误解罢了

然后我们觉得彼此理解

不过是因为有失败的误解罢了

总之，我们的语言非常有限

但我们能凑合着过日子

完全不惊奇

猫只有两个元音，也可以沟通

它们尽情交谈

在它们之间，可以互相沟通

我们有的第一个东西就是语言

我们依赖语言

然后我们也依赖符号象征

例如，一旦我们必须谈到

唐纳德·特朗普的时候

就有桃子颜色的头发

出现在我们脑海里

我们依赖符号

然后我们更加依赖其他东西

像是

两只手是可以接受的

但一千只手臂 [就不太能接受了]

我不认为你会邀请

有一千只手的观音

参加你非佛教徒女友的生日

你不会邀请他的

明白吗？

但无论如何，我们是依赖符号的

所以一直有这个观音的符号

有许许多多不同的符号

像我说过的，汉地的观音是女性

而在印度，观世音通常是男性

但什么才是真正的观世音菩萨？

是这三种悲心

这是一个很重要的声明

你们必须特别记住这一点

这意味着实际上你现在

就能体验这个观音的一部分

如果你走出这个房间时

看到有人正在受苦

如果你有同情他的感受

就是有观世音菩萨的体验

因为这三种悲心是如此

重要且殊胜的智慧与方便

所以我们需要培养这三种悲心

我们需要

因为有如此多的…

通过培养这样的悲心

你就能免于各种疾苦

你成为如意宝

你成为一切有情众生的救主

好，那么现在我们如何培养呢？

如果你是上等根器，你需要做的

就只是直接培养这三种悲心

如果你不是上等根器

那么你就仰赖陀罗尼、
观想、形象、符号等等
我只是希望把这个陀罗尼
和刚才谈到的一切联系起来
我们休息15分钟
然后会再多讲一点这三种悲心
如果有问题的话，也可以提问
来自中国的卢女士的问题
她想知道：如果她发愿往生净土
然后她再度回到轮回
那算是大悲心吗？
当然算
就像这样：
如果你信任某人
是出于一个很好的理由
而如果你信任某人
是毫无原因、没有依据的
但是由于你的福报
这个你盲目相信的人
是非常好的人
那也很好
这在大乘教法中找到：
比如你布施一个乞丐
他毫无任何食物，而你给他食物
在这个乞丐旁边
有一位佛或菩萨
他有足够的食物
但你仍然决定布施给这位菩萨
这个行为更好
因为这位菩萨能做许多事情
你会有大量的福德
韩国有人修净土宗的吗？
不多吗？
净土宗非常重要
净土宗非常重要
像我自己，从小被
培养和训练成逻辑学家
它有好的一面

但它只能带你到达某个程度

因为这是相关的

所以我想告诉大家：

我们很多人都不是勤奋的人

偶尔，可能极为难得的

你会想要读经或者禅修一小时

我们会做的就只有那样

而且我们很多人也不那么

——怎么说来着？

我们喜欢使坏

-你们有麻将吗？

-有类似的东西

-叫什么？

-叫Go Stop花牌游戏

-好

-它是赌博

你们许多人沉迷于那种事物之中

然后我们许多人

会想要吃螃蟹或鸡腿

我们许多人想要喝酒等等

我想告诉你们

在佛经里，佛陀从未说过

做某某事的人会被扫地出门

在佛经里，佛陀从未说过

做某某事的人会被扫地出门

从来没有

如果你对佛、法、僧有信心

比如你相信阿弥陀佛

或许你从来不禅修

或许你从来不去庙里

或许你从来不念这个陀罗尼

但是无论如何

终结轮回是确定的

结束轮回是肯定的

它也许不见得会马上发生

但却是必然的

你们必须了解这一点

很多时候，佛教徒会认为

为了成为佛教徒
你必须舍弃一切
去住山洞，剃光头发
完全错误
去住山洞，剃光头发
完全错误
观音菩萨从未剃发
从未去山洞住
他拥有宫殿
你了不起只拥有一套公寓而已
他拥有的却是一座宫殿！
我真的很想强调这一点
还有问题吗？
仁波切，我修诵这个伟大的
陀罗尼已经有一段时间了
我确实感受到对观音菩萨
的皈依和呼唤
他就在我的脑海里
或从空性中显现
而且我确实感受到某种喜悦
或者被净化的感觉
但我找不到您称之为
信心或虔心的那把钥匙
能否请您建议一个寻找钥匙的方法
我会给你钥匙
你应该不断地想你没有那把钥匙
那就是你的钥匙
我是认真的
你永远不应该对自己
拥有的修持心感到自满
对于食物，或许你确实应该节制
别吃太多
对于购物
或许节制是件好事
因为没地方放东西了
但一个人永远不该认为
“噢，我已经有足够的虔心了”
另一把钥匙是，无论你做什么

都是为了利益一切有情而做
即使是假装、造作的
只是嘴巴说说，也会真的有帮助
好，让我们回到三种悲心
来回答你的问题
对我们多数人而言，第三种悲心
是我们可以智识上略作讨论的
我们可以说：“噢，我明白了”
可以有一点点智识上的理解
但是要真正证得它很困难
所以有那个… 怎么说来着？
我们称之为方便、技巧——
善巧方便，你需要善巧方便
如果你有技巧，就能
轻松、安全且经济地完成事情
而实现、真正证得
第三种悲心的技巧是…
我的意思是
证得第三种悲心的善巧方便
就算是对我们这样的凡夫
也已经是在训练我们的心了知
我们做这些伟大的事情
是为了利益一切有情
“一切有情”这个词的
这种概念会引导你达到无二
因为通常我们的悲心
只聚焦在那些贫困无依、
比我们差的人身上
或者——怎么说呢——
那些处于糟糕状况中的人
所以已经有某种评判、分别了
如果你谈的是对非洲那些即将
饿死的孩子的悲心，人们可以理解
如果你谈的是对非洲那些即将
饿死的孩子的悲心，人们可以理解
但我们大多数人不会理解…
如果有人告诉你应该
对比尔·盖茨有悲心

你会觉得：“噢，他才不需要
我的悲心，他很富有了”
那种分别心会增长二元对立
而二元分别是第三种悲心的障碍
因此要对一切有情、
每一个有情有悲心
顺带一提
这是一种修心的方法
当然一开始是非常
造作的、虚假的
但那是我们学习一切事物的方式
那是你小时候学习母语的方式
你模仿母亲的语言
你模仿她说的一切
然后慢慢、慢慢地
平等心会增长
然后会实现第三种悲心
只是提醒你们…
由于这个陀罗尼令梵天大为感动
于是梵天询问：
“这个陀罗尼的精髓是什么？”
观音菩萨说
这个陀罗尼的精髓有九个要素
而我们只谈了其中的第一个
甚至还没谈完
我们仍在讨论第一个要素
第三种悲心是
超越主体与客体的悲心
当然，目前我们或许只能
在智识层面上理解
如果你问我：
“它是如何运作的？”
“没有主客体的悲心
是如何运作的？”
无勤而作
没有做，没有行动
我想中国人有…
不知道韩国有没有这个

我想中国人有这个词
我忘了它的正确发音
中国人，例如道家思想中
有这种没有行动的行动，对吗？
无为，无为，对
韩国有类似的思想吗？
我们有道教
而且人们也相当熟悉老子
所以这种无为的行为、无为之为
是你们现在就能修持的
它不是你们必须等到自己
变得更好之后才能修持的东西
我相信你们仍然有
这种习惯性的想法：
悲心必须涉及某种悲伤、
某种眼泪、某种情感——
为别人感到难过的情感
那是在非常幼儿园
的程度上理解悲心
别说第三种悲心了
甚至连第二种悲心也是
有第二种与第三种悲心的人
他们不会感到难过
感到难过是非常有限的悲心
为某人感到难过是非常局限的
但是当然那是你我
能做的最好事情了
为某人感到难过
是我们能做的最好事情
那已经很好了
我们不应该失去它
但你还有更多可做的
特别是在第三种悲心中
你做什么呢？什么都不做
-第三种是什么？
-第三种是什么都不做
让我再拓展开来多讲一点
好，它有点…

回到佛教徒想要的是什么？

佛教徒的目标是什么？

觉醒的境界

对吧？那为何我们还没有觉醒？

因为我们有迷妄

为什么我们有迷妄？

因为迷妄就像手机

它需要充电

而我们持续不断地给迷妄充电

我们如何充电呢？

不断地分心散乱

那就是我们充电的方式

我说的“不断地分心散乱”

是什么意思？

就是不断地做些什么

所以情况有点像这样：

每次你去戳动你的散乱时

就是在为散乱充电

无论是用好或不好的方式戳它

它都获得充电

因此我们需要学习不去戳动它

别管它

不做好事，也不做坏事

随它去

电池将会慢慢、慢慢地没电

你的迷妄会变得越来越弱

在佛法修行中，我们确实

有很多“什么都不做”的法门

像是打坐，以禅修姿势打坐

当你坐着什么都不做时

你就比较少去戳弄

我告诉你们这个

是因为我们需要知道

观音菩萨的境界

是此时此刻就能达到的

在2017年的现在就能达到

它不是神秘的、

神话般的、不可企及的

明天我会讲其他方面
不过现在简要地讲讲
观音菩萨还说
当你念这个陀罗尼时
会有许许多多的护佑
从四面八方而来
如果你念诵这个陀罗尼
月光菩萨将会一直加被你
日光菩萨将会一直加被你
我观音会用我的
一千双眼睛关注你等等
所有的疾病和障碍都将获得净除
有一个长长的清单
在讲这个陀罗尼的利益
还有一个名单
在讲这个陀罗尼的名称
是由佛陀亲口告诉阿难的
然后佛陀本人再三证实
这个陀罗尼没有一字是有欺的
然后佛陀本人再三证实
这个陀罗尼没有一字是有欺的
因此，修持这个陀罗尼的行者
务必以各种不同方式来修持
例如，就像我刚刚说的
只是安住当下
只是不分心散乱
哪怕没有在念诵这个陀罗尼
即是修持陀罗尼的精髓
如果有人感到不满足
或者没有能力这样修持
如果有人感到不满足
或者没有能力这样修持
那么其中还列出了这种种的仪式
仪式非常重要
随着时间流逝
我们正失去对仪式的重视
对此，我有许多要讲的
但是我们可能时间不够

比如在日本
他们有许多仪式，像是茶道
像是花艺
他们还有一整套的哲学——
不知道你们韩国这里怎么称呼它
日本人称之为“侘寂”
你们有“侘寂”这个词吗？
我不知道什么是侘寂
其实我也所知有限
不过我对侘寂稍有感受
我曾与几位禅师讨论过
你可以看得出
侘寂其实源自于佛教智慧
基本上，侘寂就是看见残缺之美
或是看见短暂事物之美
像是樱花之所以美丽
是因为花期短暂
只持续大概一周的时间
如果花期持续一整年
就没人会去赏花和拍照了
所以会欣赏… 而且现在有
许多的不完美变成了一种艺术
这些全都来自于佛教的智慧
但如今都被
三宅一生等人给掩盖了
全都变成一种时尚、潮流
完全失去了其中的佛教智慧
更糟糕的是，他们
从不将此归功于佛陀的教法
所以仪式很重要
那些想要修持仪式的人
请尽管去做
爬上山顶
凌晨四点起床
沐浴
穿上美丽的韩服
非常美丽的男女韩装
倾听山的寂静

如果有韩式大鼓的话
也可以击鼓，或许一两下
然后心想：我想见到菩萨们
拿一些乳香
起一个小火
念诵这个陀罗尼21遍
对乳香吹气
一切都充满仪式感
优美地、唯美地
然后燃烧乳香
当青烟升起时
看着云，望着山，凝视拂晓
此时也许太阳即将升起
因为整个仪式挺长的
念了21遍的陀罗尼
然后深信这即是菩萨们的显现
结束你的仪式
回向功德给一切有情
返回城市
对自己做过的那些只字不提
不要留下你做过什么的丝毫痕迹
因为其中有着某种美感
不谈论它也是如此的美丽
当然，从道琼斯和华尔街的观点来看
你完完全全浪费了宝贵的四个小时
你应该盯着市场
然后买这只股票、卖那只股票
你应该如此，对吧？
但我们假定你是一位
对“有用”持有不同定义的人
这只是我从这部经中
摘取出的一个仪式
今天早上我已经告诉过你们
如何驯服僵尸的仪式
江南区有许多僵尸
有些僵尸甚至还整容了
我是开玩笑的
今晚就讲到这里

悲心、观世音与千手经 - 第三部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=Tj5e3pA2qeg>

要定义什么是佛陀的法道

有一种常见的标准方法

如果你问:

“精要而言, 什么是佛教?”

你可以谈谈例如四圣谛

或者你可以谈论四法印

——佛法的四个标志

另一种表明佛陀法道

特征的方式是, 法道是…

如何用非常简单的语言表达呢?

它就像是…

姑且说是成分吧

法道的成分必须具备…

至少必须具备这两个要素

就是所谓的智慧与方便

举咖啡做个例子

假如你想要喝一杯咖啡

咖啡里的水, 虽然分开来看

水与咖啡完全不同

但是如果你想喝杯咖啡

水是必不可少的

你无法将这两者分离

我重复讲解这些

是因为这挺重要的

必须具有智慧与方便

不能把这两者分开

各位必须知道

当我们谈论法道的时候

毫无疑问地

我们也在谈论道上的行者

如果没有行于道上的人

也就没有“道”这个概念了

而当我们谈论道上的行者时

是在谈论一个不完美的众生

因为如果是完美的

就不需要法道了
所以是个不完美的众生
他之所以不完美
是因为有很多的染污
这就是为何道是不同的
再次重申
法道必须具备两个要素：
智慧与方便
但事实上，区分智慧与方便
也只是为了——怎么说呢？——
是为了有染污的众生
好，我告诉大家
那个咖啡的譬喻是因为
单独分开的水和咖啡完全
是两样东西——这我们知道
在佛道上
就像这部经中提到的
有非常多的方便法门
你希望人们喜欢你吗？
你想变得吸引人吗？
你想受到关注吗？
你希望别人不忽视你吗？
那么我要念念以下内容
有些可能不太容易实施
只是给各位举个例子
有种特殊的物质
叫作“吉旺”
有人说它是大象的膀胱
也有人说是藏红花
暂且说是藏红花吧
可能比一公斤多一点的藏红花
把它放进青金石做的瓶子里
把这个瓶子放在
观音菩萨的图片或雕像前
然后，念诵这个陀罗尼八千遍
好，现在它变成香水了
这基本上是在讲
如何制作香水

然后你涂上这个香水
做好后，你把它涂在身上
或只是抹一点在你的额头上
那么无论谁见到你
都别无选择地，只能喜欢你
再举一个例子
如果你被当局或恐怖分子
囚禁或铐起来
那么就去找白乌鸦的粪便
念诵这陀罗尼108遍
把粪便涂在手上
或武器上
或随便什么上，像是铁链上
你将得到释放
我相信这些内容都在
大家拿着的这部经中
如果我只是念诵这个
然后告诉各位
“这就是佛陀的法道”
那么无异于我给大家一杯水
然后说这是咖啡
首先，对你们大部分
应该是非常多疑的人来说
这些完全没有道理
它们太像是萨满教的东西
太仪式化了
而如果你那么做
我几乎可以保证，它不会起作用
不会起作用的原因是
因为缺少了一个重要的成分
因此，我只是在告诉各位关于
如何创造一条完美法道的概念
因此，我只是在告诉各位关于
如何创造一条完美法道的概念
所以...
当然你总是可以争辩说
“但是要得到那种智慧
是如此的困难”

首先，即使要理解般若智慧
都要花上很多年的时间
那时我都七八十岁了
谁还在乎别人喜不喜欢我呢？
还有这个大象膀胱
要知道，这可是犯罪行为
大象是濒危动物
首先，作为一名佛教徒
我们不能杀害大象
其次，即使取得了
必须走私运进来，这不是好事
看，当你这么想的时候
你就是在刨除
那个重要成分：智慧
因此，对你我这样的人来说
大象膀胱是不可行的
圆满的般若智慧
完全遥不可及
但我们还是希望别人喜欢我们
那现在我们该怎么做呢？
买廉价香水
我不清楚，肯定有地方在卖
有很多香水，比如说CK香水
那些全都糟糕透了！
像是CK、香奈儿，真的都很糟
它们非常低档、老套
是无聊至极的香水
而青金石瓶子如此昂贵
我们大部分人负担不起
那我们怎么办呢？
把CK香水瓶涂成蓝色
然后，观音菩萨的图像
我相信你能找到
如今到处都是，你下载就行
把这瓶CK放在塑像或画像前
接下来的重要成分
“智慧”是你没有的
你无法购买，也无法下载

那么，你该怎么办呢？

你应该做的是 [这么思维]：

“我将念诵这个陀罗尼
加持这瓶香水”

“然后我会涂在身上
好让所有见到我的人”

“都能与佛、法、证悟建立连结”

啊，现在你就

有了一点点的般若智慧了

所以，你应该这么做：

请你今天就去买廉价或昂贵的香水
或任何你想要的种类都行

请你今天就去买廉价或昂贵的香水
或任何你想要的种类都行

然后照我刚才说的去做

好，我告诉你们这些

是因为我正在教授第二点

不应该说“教”，应该说

我在给各位关于第二点的概念

我们一直在讨论

陀罗尼的精髓

陀罗尼的精髓——当梵天问说

“陀罗尼的精髓是什么”时

观音说了九点

我们已经讨论过悲心

现在要讲平等心、大平等舍

这是我们正在谈论的

因为在空性的范畴中

一千公斤的大象膀胱与一瓶

廉价的香奈儿香水没有丝毫不同

一千公斤的大象膀胱与一瓶

廉价的香奈儿香水没有丝毫不同

是平等的

青金石瓶和你的尿壶

平等，毫无差别

青金石瓶、青金石罐

我们这次无法讨论全部的九点

不过我认为它们全都高度相关

所以只要明白其中一点
就能大致理解其他点
如果夫妻俩关系不太好
那么取鹅尾 [的羽毛]
我想是鹅，像天鹅之类的鹅
我想是这样的：
你在那根羽毛上画上观音
然后念一千遍陀罗尼
接着佩戴这根羽毛
你们的夫妻关系就会像
刚开始约会时那样
如我昨天所说
这就是佛法的美妙之处
有解构的层面，即空性
但我们永远不会否认所有这些
令人费解的东西，丝毫不会
这是很大的议题
而，这其实是…
不知道有没有人
熟悉尼采之类的哲学家
非常有解构性
但极可能尼采是
带着极度的抑郁死去
否认这个，否定这个
解构那个，什么都不剩
大多数现代知识分子都像这样
他们悲惨地死去
因为这点是如此的重要
所以我需要再次重述这些例子
就像你的脸在镜中的映像
它出现在那儿，非常清晰
但同时它也从来不存在
它只是一个映像
而这两者“同时地”——
我不想用“共存”这个词
因为“共存”表示
有两个独立的东西并列在一起
而无和有是同时的

像彩虹一样
像月亮在水中的倒影
它在那儿，很美，起作用
但同时它又不在于那儿
色即是空，空即是色
所以佛教徒相信转世、
业力
佛教徒相信因、缘、果
佛教徒相信六道
甚或更多道的存在
佛教徒相信净土
佛教徒相信一个
有千手千眼的人
佛教徒相信有个人叫观音
在中国，他是女性
在韩国，他男女皆可
在印度，他是男性
完全可以接受
而且佛教徒相信
那些全都不是真实存在的
佛教徒相信
兔屎可以赶走僵尸
佛教徒不只相信这些事情
而且在佛教徒修行的时候
在我们修行的时候
甚至被允许要做得一丝不苟
宛如这些事情真正存在一般
好，回到香奈儿香水的例子
如果你好好用心、
优雅地进行整个仪式
陀罗尼及香奈儿香水
的力量和效能将会是无量的
如果你真的怀有善意
如果你真的希望
世界和平、和谐
并且如果你由衷希望自己
处在特朗普总统的位置上
让你能做这、做那

做一系列的事情
但你知道由于因缘所限
此时此刻，你无法真正做到
但你知道由于因缘所限
此时此刻，你无法真正做到
那么，就应该为世界祈愿
祈愿世界和谐、和平与繁荣
然后想象自己处于那个特殊
的位置上，无论是哪个位置
例如美国总统
然后读诵这个陀罗尼
它将会有效果
会以某种方式产生效果
以此为基础
我将读诵这个陀罗尼
大家只是聆听即可
我要再多谈一点平等心
即陀罗尼的第二个特性
我们所有的焦虑和痛苦
都来自二元分别的想法
例如好坏、高矮、大小
轮回和涅槃
无明和智慧
生和死
开始和结束
这些全都是二元分别
如果你真正深入地审视
会发现这些全都只是一种投射
当我说投射时
基本上是在说一种幻觉
它只是一种显现
它只是一种投射
它并非真实的
并且这一再而再地被证明
——甚至无需佛陀的教法
跟真正好友愉快相处的
五小时，过得飞快
在监狱里待上一小时却很难熬

这证明时间完全是…
时间长和时间短
完全是一种投射
仅仅几百年前
中国女孩忙于裹小脚
认为那是美的
仅仅数百年之后
韩国人尝试做各种整容手术
认为这是美的
仅仅几十年前人们认为…
基本上所有的一切——
财富、身份、价值
这些二元的价值观
全都只是一种投射
我相信这部分
是大家都同意的
你不能不同意这一点
这是事实
而挑战在于
当这个投射被投射出来之后
你慢慢养成一种习气
执着这个投射是个真实的事物
一旦这种习气变得越来越厚重、
强大、顽固，那就非常困难了
我的意思是，随着时间过去
无需佛法，你自己也会发现
试着告诉你六岁的女儿
“芭比娃娃并非真实人类
你应该舍弃这个”
如果你从她那里夺走芭比娃娃
她会嚎啕大哭
但是一旦她长到十八九岁时
她自然会意识到那是个幻象
但问题是
那时她会有另一种玩具
要试图告诉她那些是幻象
会是件难事
所以我们会有一种习气或执著

待其耗尽后

另一种习气 [产生]

会在你这里持续一段时间

然后耗尽，另一个生起

并且它导致再一个、再一个、再一个

这被称做“轮回”

意思是“轮转不息”

事实上，修持佛法

特别是诸如前行的修持

有点像是在几年内

加速这个历程

芭比娃娃、法拉利、香奈儿

全部在几年内经历完——应该是这样

还有比这个更深奥的是

有些人已经经历了

芭比娃娃、法拉利等等的一切

而且也做过各种事情

有过各种经历

然后现在他们有种空虚的感觉

这种空虚感又变成另一个玩具

我们这些无明的人

都有很多受虐狂的成分

是叫这个对吧？受虐狂

你觉得痒时，会抓痒吗？

那是非常非常轻微的受虐狂

非常轻微的一种

你喜欢按摩吗？

这是稍微重度的受虐狂

然后有些人会这么想：

“我真没用，我好沮丧

我觉得好空虚”

这是非常严重的受虐狂

所以，会有那些玩具…

我们无明众生总是在游荡

我们总是掉进各种循环中

嗯，我想循环是一个好词

如果你能明白

这些都只是一种投射

那么你就会开始了解
一切事物都平等地是一个投射
当你看着天空时
就不会有这样的分别心：
“噢，我喜欢这片天空”
“噢，我真不喜欢那片天空”
你不会有那样的分别心
好，这就是第二个特性
非常简要而言
我没法解释所有的细节
但是非常简要地说
这就是陀罗尼的第二个特性
所以，不要忘记
陀罗尼具有两面
陀罗尼是这种智慧，同时也是
青金石、香水等等的那一切
两者兼具
非常简要地讲解一下第三个特性
然后我们休息片刻
陀罗尼是非和合的智慧
事实上，好奇问一下
这在韩文翻译里也有吗？
第三点 [在韩文里] 是什么？
韩文译语的意思是“非造作的”
（汉译经文：无为心）
对，就是它，可以说是“非造作”
它不是和合的，它不是造作的
它是非和合、非造作的心
这是一个很大的课题
我们正在谈论佛性
我们正在谈论自己本具的心性
它是非造作的
造作、和合的 [事物]
是无常的
凡是被造作、和合
或制造出来的事物都是幻象
幻象并非实相
实相必须是非造作的

最终只有一个东西是非造作的
就是空性
或者说是佛性
或是这里说的“非造作的心”
这也包含在此陀罗尼中
我说的“包含”是指
陀罗尼有讲到，而且
陀罗尼本身也被加持成为这个
好，我们休息片刻
你们可以提问题
当然，这九个特质
每一个都非常独特
但这实在是非常广大的主题
我只能简要地摘述
仁波切，您好，我代表
两位来自中国的学生提问
第一个问题是
据说有些咒语在一些
不净的地方会失去效力
比如，生小孩时
或女性经期时
关于这一点
[念诵]大悲咒时
有什么必须注意的吗？
还记得今天早上
讲到法道时所说的吗？
当我们谈论法道时
谈论的是道上的行者
而道上的行者是不完美的
行者的不完美
源自他的文化背景、
他个人的情绪和习气、
各种各样的环境影响
你们知道这一点
是很重要的
一般而言，这些佛陀教法
大部分都是在印度教授的
所以会有大量的印度式好坏

或者说印度的价值观在那儿
因此，对印度人来说
有梵天在场是件大事
但对一个美国人来说
他就只是个没人在意的路人甲
要知道，印度人会声称
他是三界之王
美国人则会说“我是华尔街
某某银行的首席执行官”之类的
我管你是谁
我现在找不到了
不过总之在方便法门
的那个部分里
有种方法是使用
刚从牛屁股里出来的新鲜牛粪
因为在印度，牛非常重要
我相信在韩国
牛、马、鹦鹉没那么重要
所以，在那样的基础上
存在着什么是不净、什么是净、
经期等等的所有观念
这是我应该要告诉你们的
我谈过智慧与方便
智慧是中立、无偏颇的
西藏人、不丹人、韩国人、印度人
都无所谓，一切皆无常
无论你是去韩国还是印度
同等的无常
所以智慧是无偏颇的
而方便则取决于不同文化、
不同背景、不同人群、
不同年龄，甚至不同的需求
所以我不会
对这种说法太过操心
因为方便，就其本身来说
它们是方法
它们只是手段，不是目的
否则会变成，有时候说

这个陀罗尼基本上能做到一切
如此强大、如此惊人
有时又说这个陀罗尼甚至
无法面对一个处于经期的女性？
这完全讲不通
另一个问题
来自另一位中国学生
问的是什么都不做与
“顺其自然、随波逐流”的区别？
她想弄清楚这个
“什么都不做”的技巧
随波逐流即是在做些什么
还有一群中国学生
想要皈依您
他们询问是否需要来找您
或者您有什么建议？
基本上今天下午的前半场
我们会讲完这个
然后我们会做一个
简短的皈依仪式
那些已经皈依的
可以不必来
还有其他问题吗？
仁波切，我有一个问题
是关于您昨天提到的
我们该如何选择一部经文？
有如此多的佛经
而且有不同语言的版本
我会说
凡是你有感觉的佛经都行
因为作为一个修行人
一个道上的行者
我们谈论的是不完美的行者
你只能用你的感觉、
你的理性思维
这是你现阶段唯一能用的
你必须以此为起点
还有吗？

昨天我们谈了一些解构
以及对解构本身的解构
昨天我们谈了一些解构
以及对解构本身的解构
当你在打坐修持时
会有监视者这一角色参与
但这似乎没完没了
有什么方法能防止
被这种“无休止”给带跑呢？
这是一个实修的问题
对于这种无休止、无尽的观照者
你什么都做不了
你无法做任何事情
而且你也不应该做任何事情
可能我这里会谈到一些
金刚乘的内容，但没关系
因为如果你尝试阻止它
就像是在阻止…
当你建造一个蓄水池时
会用坚固的东西堵住水
如果你尝试停止这个观照者
有点像是用水来建造蓄水池
那只会造成更多的水
更加的了无休止
但有一件非常重要的事
是你可以做到的
你可以令这些无休止的
念头失去意义
我会给你举个详细的例子
这挺重要的
假设你有一间公寓
里面放了你所有的贵重物品
在你不知道的情况下
有贼进来偷了五百次东西
在你不知道的情况下
有贼进来偷了五百次东西
而这五百次的偷窃
实际上等于零次

因为你根本不知道
这就是我们的妄念
此时此刻进来的方式
可能每分钟有五百次
并且从你这里偷走东西
但你却不知道
所以等于什么都没发生
好，第二阶段是有人告诉你：
“我想你的房子有不速之客”
于是你开始留意
不仅如此，你发现贼进来了两次
然后你会想：“哇！两次！
我家竟然被偷了两次！”
之前五百次你都没抱怨
现在两次就在抱怨
在这个阶段，修行者
才刚开始做止观之类的修行
于是他们才开始察觉到
我是指
就连两次的妄念也会困扰你
这就是在发生的情况
好，还有第三阶段
这是你们应该企求的目标
清空你的房间，拿走一切
躲起来
并且享受窃贼进来
贼盲目地到处找来找去
你就只是享受那个情况
无穷无尽的贼
你无所畏惧
无可失去，明白吗？
那就是你应该追求的目标
好，还有其他问题吗？
那边的请说
陀罗尼或咒语的
力量来自哪里？
如果所有的陀罗尼及不同咒语
都有含义

为什么不以我们能理解的方式来翻译并念诵呢？
现在却是以我们不能理解的字句在念诵
这是因为陀罗尼
是非常浓缩精简的
大家知道
现在我们已经讨论了几乎两天
这所有的特性是不可能…
如果要念诵那些，会花很多时间
是不可能做到的
所以菩萨做的
是将所有的词语浓缩精聚起来
而且我以为…
陀罗尼的韩文翻译是怎样的？
一定有些韩文字句在里面
凡是可翻译的就会翻译
我想可以这么说
因为我听过中文版的
好像有中文在里面
但他们也会用“祖噜祖噜”
之类的音译
所有非常浓缩的字句
他们就没有翻译
像“喻”、“梭哈”
之类的
-韩国人不意译，全是音译
-哦，西藏人也是这样做的
还有一个问题是
咒语的力量从哪来？
咒语的力量来自于…
还记得智慧和方便的层面吗？
智慧与方便是…
这就是我们一直在讨论的
陀罗尼的特性
空性智慧，以及方便
并且另一种力量源自
观音菩萨的愿力

此外你也创造某种境缘
使得陀罗尼变得更有力量
例如虔诚心，例如所有的仪式
——我想是仪式的戒律
可说是能够安忍的戒律
而且这部佛经还包含了
许多其他的附属陀罗尼与咒语
这次我们甚至都没有讲到
而且不只是
焚烧乳香等等的仪式
还有手势、手印
有些手势非常难
我想是这样的：
有太多的佛经和陀罗尼了
其中有很多简直不可能
记得或者被拿来修持
因为很多人有他们自己
偏好的陀罗尼和仪式
休息前，我要告诉你们
一个简短的仪式
你们可能会想要修持
虽然它不是这部经里的
但因为这部经里的
许多仪式都非常复杂
你们可能很难找到
合适的时间和环境来修持
就像我刚才说的，手势
有很多对手势的描述
是你们可以做的
如果你们是认真的
可以读这部经并试着去做
但我感觉你们可能不会真的
有时间和耐心去读那所有的内容
但我感觉你们可能不会真的
有时间和耐心去读那所有的内容
好，我选一个很小的手印
或许一个简单的手印
不过它是个特定咒语的手印

不是那个陀罗尼的手印
但也可以用于那个陀罗尼
这个陀罗尼主要是为了
减少贫穷的心态
同时增加富足的心态
基本上就是
繁荣、富裕、财富
宜欣诺布恰佳
这个手印的名称是“如意宝”手印
这个手印是
双手拇指内弯进掌心
另外四指 [合掌]
基本就是观音菩萨的中央手印
置于胸前
并且忆念观世音菩萨
如果你念诵这个咒语
对，如果你念诵这个特定的咒语
Tadhyata sarva dharani mandala ehaye
ehi ehi prabha shuddha sattvaya svaha.
这就是那个特定的咒语
它能增加富足的心态
看，这里就连咒语的名字也告诉你…
从世俗观点来看
你可能非常非常贫穷
但你可以拥有富足的心态
然后你会感觉非常富有
另一个简单的手印
同样的手势
不过食指舞动
咒语是：
Om sarva buddha samaya
ehi ehi brahma suddha sattva svaha.
这是“迎请诸佛”手印
讲这些只是为了让大家对这部经
所包括的内容有个概念
好，在午餐休息前
如果你想要做些仪式
你们有些人可能会想要

你们可以做这个仪式
这需要借助火，但我不希望
你们把自己的房子烧了
请大家不用生一个大火
要买一些牙签
木制的牙签
把这些牙签放在一个小碟子里
或许约20支左右的牙签
木质的，不是塑料的
然后准备一些芥子
其实这取决于你的愿望
——你想得到的是什么
如果你想要除障，就用芥子
如果你想要净化疾病
就用芝麻籽
如果你想要吸引人
就用红色的花朵
不需要太多，一点点就好
这么多就够了
好，假设你用的是花
把花像这样放在碟子里
然后观想观音菩萨现前
做皈依
思维自己修这个仪轨
是为了利益有情众生
点火
当火焰生起时
要想这不是火焰
而是观音菩萨——坚信如此
然后念诵陀罗尼
接着不时将这花供养给火焰
不要认为
这只是些可怜兮兮的花瓣
韩国最大的百货商店是哪家？
观想每片花瓣
都是一百万个乐天百货
好，供养出去
最后，观想观音菩萨融入你

请小心点

别把你的房子烧了

我一直在想

到底要不要跟你们讲这个

因为韩国有好多木造房子

我实在不确定

回向功德

好，现在我们午休

之后，我会把剩余的

陀罗尼特性非常简要地讲完

然后我们就结束

之后因应请求

我们会进行前行口传和皈依

就这样

悲心、观世音与千手经 - 第四部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=6inxg5Pzzzo>

有人请我念诵这个咒语
我猜是为了学我念诵
但是我拒绝了，因为
我总共就只学了15天的梵文
而且我是师从一位传统的梵文学者
传统学者的教学方法
非常、非常传统
所以整整两周的时间
他就只教了我如何说“阿”
并且我怎么说都不对
所以对于这个请求
我有很多朋友是梵文专家
如果可能，我会请他们念诵
然后发给你们
因为藏族人的发音不好
所以，藏族人的发音已经不标准了
再由我教导你们
就成了第二代的不标准
这样不好
但是咒语的发音并不会真的
对咒语的力量造成很大的影响
但是咒语的发音并不会真的
对咒语的力量造成很大的影响
因为所有的咒语都是…
记得“宋”（陀罗尼）这个字吗？
它与持有、觉知、
不散乱的面向息息相关
我知道我还有一些经文要讲
我会非常概略地讲解
不过关于“宋”（陀罗尼/总持）、
“不散乱”这个主题
刚才有一对学生问我应该如何修持
——做为在家人，如何将
世俗谛与胜义谛的修持做结合呢？
我要先回答这个问题

因为这个问题挺重要的
有很多很多的修持方法
目的都是要让自己觉醒
你需要做的是，学习如何不散乱
凡是能帮助你不散乱的方法
都应该尝试运用它
像这样坐直
理应有助于不散乱
我认为的确如此
真的是这样
但是你需要知道的是
如果你是不散乱的
就是躺在吊床上喝韩国马格利酒
也没问题
这不是我瞎编的
但是对你我这样的初学者来说
吊床和马格利酒
令你散乱的机率更高
所以坐直会有帮助
关上门会有帮助
与世隔绝会有帮助
当我说与世隔绝会有帮助时
不是说你应当去山上或山洞里
不一定要那样
有许多情形的与世隔绝：
从卧房到客厅的隔离
从客厅到厨房的隔离
任何可以让你减少散乱的地方都行
所谓的禅修技巧有两个层面
一个层面是专注，这是一个层面
但是专注本身
完全起不了什么作用
专注，并且要了知实相
是的，这就是所谓的止观
止让你学会如何专注
仅仅修好止并不能有什么帮助
我相信学习射击的士兵们
很擅长专注

但那对获致证悟毫无助益

所以你需要见到实相

好，回来讲那个问题：

我们应该如何修持，特别是

如何用陀罗尼来修持呢？

我会建议你这样做

这是最基本的层次

毫不花俏，非常非常基本的

好，第一天

念诵陀罗尼的时候

专注在自己念诵的声音上

你念着：

‘Namo Ratna Trayaya Namah Arya Avalokiteshvaraya

Bodhisattvaya Mahasattvaya Mahakaruni...’

这时你想到了咖啡

——明白吗？

一星期后，在咖啡出现前

你可以比之前念得更多一些

也许一个月后

念到很后面咖啡才会出现

但是也有可能一个月后

你一念“南无”咖啡就出现了

那就是你的止的修持

当你念诵Namo Ratna Trayaya

Namah Arya Avalokite的时候

在你念这个咒语时

如果咖啡出现了

我不会建议你从头开始

而是应该继续念下去

否则你永远都念不完这个陀罗尼

但要记得我讲过的，一个月后

有可能你一念“南无”

就会想到咖啡

那是一个好的征象

那并不是你的禅修崩溃了

那其实是一个好的验相

它是一个好的验相，

原因在于之前

当你念诵“南无”的时候
不会注意到咖啡
只有稍后你才会注意到它
现在你变得较为敏锐
所以你一开始念诵
就会想到咖啡、
电影、报纸等等的一切
所以请以这种方法念诵陀罗尼
这是用修止的态度来念诵陀罗尼
现在讲观——
我们如何修持观？
我们如何同时修观与陀罗尼？
你念诵Namo Ratna Trayaya Namah Arya…
然后有个念头出现
比方说是咖啡，或是怒气
或是懒惰，不管是什么
不要评判
不要谴责
同时，也不要
纠缠在那个念头里
基本上，要无为无作
这就是修持的方法
但是还有个甚至更好的方法
我建议你应该修持
下面要讲的这个方法
全然虔信观音菩萨就在此处
然后持诵陀罗尼
不要去想止观
我认为这是更适合我们的方法
并且这种方法更快，更安全
这种修持方法更直接
拥有全然的信心：他就在这里
一面二臂、千手千脸
寂静相或忿怒相
你当天喜欢他是什么样子
他就是什么样子
你今天想要十一面吗？
那就十一面

跟着你的感觉走

好，以上是我小小的建议

现在讲下面三个：

“是无见取心，是空观心”

“是卑下恭敬心

是圣心，是无染着心”

这些全都非常深奥

无法用几句话解释清楚

第四个 [无见取心]

翻译成韩语是什么？

韩文中说：“不被执着所污染”

（无染着心，与藏文版顺序不同）

很好

陀罗尼的本质是远离染垢

是无二元分别

通常我们有情绪的时候

它总会留下痕迹

它留下非常不好的痕迹

你们知道，有些人体味很重

当他们离开房间后

房内还是有很难闻的气味

就像那样

有些人会留下痕迹

像是到处都是用过的纸巾、

餐巾没折叠好之类的

基本上就是痕迹、印记

基本上像是往尘土里洒水

水会马上被吸进尘土里

因为我们是如此的情绪化

如此受习性驱使

如此主观，如此客观

如此二元对立的

所以通过修持陀罗尼

能证得水银般的心

你可以滴一滴水银在一堆屎中

水银会一直保持它的纯净

我想他在讲的就是这个

这些是非常困难的课题

接下来是我们经常谈论的空性
基本上这个陀罗尼
的精髓是在教授空性
我不会在这上面花太多时间
我假定我们过去已经
对此讲了很多，而且这次也是
下一个 [卑下恭敬心]
韩文是怎么说的？
下一个是 [韩语] 意思是“恭敬心”
对，谦逊、谦卑
这个很有意思，不是吗？
这非常美
这个陀罗尼的精髓就是谦逊
当然我们不是在讲
像是鞠躬
或是礼让别人走在前面、
让其他人先坐下
[或是] 使用敬语
——当然也包含那些
二元分别是傲慢的始祖
只要有二元分别
你就不谦卑
这就是为什么
昨天午饭前我讲过
非暴力不见得就是
我们这里谈论的悲心
事实上，我们这里讨论的是
最高级的非暴力
你一有二元分别的那一刹那
你就是暴力的
主体、客体、区分、
差别、好坏、价值观等等
你一有这些念头
那就是暴力心
也许这不是那么重要
但我还是想讲讲这点
这是我一开始就讲过的
大家一定要阅读佛经

现代人认为

所有宗教都是暴力的

很抱歉

我在这里不太礼貌

但是是的

也许亚伯拉罕宗教是暴力的

但是你不能把暴力带到这里来

因为我们在这里讨论的是

绝对的非暴力——绝对的！

如果没有好坏的分别

暴力如何得以开始呢？

当一个人了解一切都是幻相时

他会变成最谦逊的人

然后会恭敬——

这是很有意思的部分

一般人可能会这么想

如果你认为某个事物是幻相

你就不会对它恭敬，因为它是

一个幻相，但其实是反过来的：

现象的每一个虚幻面向

都变得神圣

这引导到下一个——

下一个是什么？“圣心”

不知道韩语是如何翻译这个的

“迷乱、困惑的心”

诸如此类的

哦，总之，藏文称之为“党贝森因”

——它“是神圣的心”

哦，我想我跳过了一个

我想韩文版里的顺序是相反的

韩译版中首先是“恭敬心”

其次是“卑下心”，即谦卑

-所以我认为顺序不同

-好的

“圣心”是陀罗尼的一个精髓

陀罗尼的第八个特性或精髓是

神圣心、尊贵心（中译：无杂乱心）

-仁波切，我可否解释一下顺序？

-好

它是尊贵的心

它是尊贵心，因为它是无杂染的

它不是错谬的心

好，最后一个：

折巴梅巴（无染着）

最后一个 [无染着心]

是如何翻译的？

-无法超越的心，无上的

-“无上”是可以的

基本上…这实际上是

相当重要的一个：无染着

它就像是生在污泥中的莲花

但它永远不受污泥的沾染

怎么说来着？

它不离污泥却又超越污泥

类似的，尽管菩提心

在轮回、污泥中流浪

却无损菩提（证悟）的功德

好，现在可以提一些问题

我有一个已经写下来的问题

韩国有一个说法是

如果你专心致力于一件事…

有个修行文化是专注修一个法

直到取得某些成就为止

我有个朋友修持这个

伟大的陀罗尼已经很长时间了

她开始是为了解决她自己的问题

现在她可以自然而然地

想到是为一切众生在修持

而且她可以在几分钟里

念一千遍 [的陀罗尼]

陀罗尼总是萦绕在她脑海中

而且她具有很大的专注力

和她相比，我学习了

《广论》、《入行论》等等

但没有对任何一个修持

专注修过一段时间

所以，相较于同时做研读和修持
专注一个修持是否比较容易或迅速？
所以，相较于同时做研读和修持
专注一个修持是否比较容易或迅速？
要获得证悟
专一是否是个更直接的方法？
而不是尝试什么都做？
嗯，它是像这样的
完全取决于你的动机和目标
如果目标是证悟
那我当然会说
不要在各种研读上浪费时间
只要实修就好
那我们为什么要
听闻和研读这些教法呢？
对一个修行者而言
研读可以是很重要的
因为有时候当我们修行时
由于自身的情绪、串习
会开始对法道产生怀疑
那个时候，理性、
逻辑性的研读会有所帮助
为什么研读会有助益
还有另外一个原因
这不一定适用于每个人
但对那些持分者会有帮助
就是那些 [要对佛法] 负责的人
我会对这个问题做个较长的答复
因为我最近也在思考这个问题
好，给你们举个例子：瑜伽
我相信瑜伽在韩国很流行
因为人们想要
身材苗条、健美等等
而大部分练瑜伽的人
甚至不知道瑜伽的起源是哪里
大部分人甚至不知道
“瑜伽”其实是梵文
同时，市面上有很多

投机分子喜欢声称
他们原创出、
首次提出了某个全新的理念
但是只要你读一下，[就会发现]
全是从过往 [的理念] 剽窃而来
他们编造出一个新的瑜伽——
有一点点是取自真正的瑜伽
就是来自印度的那些东西
但是混入一些加州、
苏格兰、开普敦之类的东西
伟大的精神导师们
不会对包装感兴趣
因为他们不是在兜售他们的产品
一位伟大的大师可以根据
每一个弟子的不同根器来给予指导
而这些机会主义者
他们会做包装
以便大量兜售
让自己可以赚大钱
同时他们试图隐藏
瑜伽源于印度的这个事实
大约50年以后…
因为瑜伽并不只是瘦身 [工具而已]
瑜伽非常深奥
瑜伽是一个完整的文明
是一个完整的哲学体系
而 [在约50年后]
那将会消失
这是现在正在发生的事情——
我来给你们举一个很好的例子
我来到韩国这里
我吃了韩国泡菜
然后我去了不丹——假设
那里没什么人了解韩国食物
你们知道，我今天吃了韩国泡菜
然后我飞去 [不丹]，从胃里
取出一点韩国泡菜——明白吗？
它还是韩国泡菜的样子

但是已经被消化了一点
然后我把它拿给不丹人
宣称“这是极为特殊的东西”
并且从来不提原本的韩国泡菜
于是我变成伟大的菜肴创造者
所以我抗议他们没有将瑜伽
归功于那些印度的伟大圣人们
但是谁在乎瑜伽呢？
我不是一个瑜伽的利益相关者
我是佛教徒
而且我拥有某个据称是
佛教持分者的名字
在这里我要抱怨一下
那个现象已经发生了
——肯定正在西方发生
如今也开始在东方发生：
所谓的正念运动
全是从佛陀那里偷来的
但他们从不归功于佛陀
你们应该把他们告上法庭
特别是那些西方人
我们应该把他们告上法庭
因为知识产权的主意
是他们提出来的
-知识什么？ -知识产权
-啊，版权
第二项是内观
也没有人提到佛陀
如果在座有日本人的话
我也想向他们抱怨一下
他们正在遗忘
侘寂美学源于佛法
茶道、花道
这些全都源于佛法
所以，我要说的是
对于我们这些是佛教
利益相关者的人来说
我们需要了解这些事情

因此，研读很重要
这是真的，像是内观
你们知道的，现在有点这样：
一切都是商业导向
正念对抑郁症和心理疾病有些帮助
所以当然有商机存在
于是从佛经中将它挑拣出来
“轮回转世？那是
古老过时的印度东西，得丢掉”
“对上师的虔心？
那实在是过时的东西”
所以他们挑选一些东西出来
空性——他们无法从中找到
任何用处，因为空性能用来干什么？
“正念！我们可以
用这个贩售一些东西！”
我甚至还没有提到
相对真理（世俗谛）
比爱因斯坦早2000年
佛陀就已经教导了时间是相对真理
我甚至都还没提到那个
我现在提的只是…
将会发生的是
它会变得被稀释
现在还有更糟糕的情况出现
现在这些正念、内观
有很多被包装起来
从不提及佛教
而这些东西又回到像印度、
不丹、尼泊尔等发源地
那里的人会惊叹
“哇！这是什么？这不是很棒吗？”
完全没有意识到这就是
他们佛龕里的东西
当然他们从没去读过
而且我感觉
韩国的情形也有点如此
当然，这里有善巧方便的问题

“难道不需要善巧地去包装吗？”

我同意

但是作为一个佛法的利益关系人

在善巧的同时

也必须确保根本教法的存续

现在西方有许多新兴佛教徒

在他们心中

佛教与禅修自动画上等号

还有正念——

禅修总被认为与正念有关

还有这里一点、

那里一点的非暴力

以及一点点的素食

那就是他们所认为的佛教

[如果这样想]，就错失良多

因为佛教不仅是保持微笑

远比这丰富得多

因此，你真的必须保持警觉

我会告诉你们一个好理由

好，就说四法印：

一切和合事物皆无常

一切情绪皆苦

现象非真实存在

涅槃超越极端

缺乏这四者的正念

是造成便秘的完美原因

如果你不相信这四法印

就没有保持正念的必要

那样保持正念又有什么意义？

当你在蒲团上打坐时

你错过的可多了

外面有许多

有趣的事情正在发生

无论如何，抱歉

我有些离题了

总之，要讲的就是这些

我设法对这部佛经做了个概述

希望至少让你们知道

这部佛经典具有诸多面向
顺带一提，我在读的
这部藏文版佛经
是从中文翻译成藏文的
它不是从梵文翻译成藏文的
请与这条法道有缘的人
怀着对观音菩萨百分之百的信念
继续 [修持此道]
同观音菩萨有缘是很大的荣耀
也是极大的特权
而且
观音菩萨在世界的这个区域
扮演了非常重要的角色
包括中国、韩国、日本等地
读诵、抄写这个陀罗尼
佩戴这个陀罗尼、
家里有这个陀罗尼
聆听陀罗尼
甚至向陀罗尼供养一个花瓣
都有无量的功德
这是过去和现在诸佛所宣说的
这部经 [的讲解] 到此圆满
我们要休息一下
如前所说，休息之后
我们将给予几个简短的口传
还有皈依

悲心、观世音与千手经 - 第一部分

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

我先……表达一下，呃，能来到这里我非常高兴，也有机会……怎么说呢？呃，不算是真正在讲经，而是……呃……来讨论一部经典。我想强调一点，除非你已经达到菩萨地的某个层次——特别是初地——否则真的无法讲经。这也是为什么有“论”这种东西，也就是我们所依赖的论典，那些是由许多大成就者写成的注疏。但这一次，我们出于种种原因，选择来探讨这部经典。

我相信这是一部在韩国非常流行的经典，也是中国最受推崇的经典之一。但更重要的是，经典是所谓佛法之路的源头。如果我们最终需要有所依据，那就是经典。就像基督徒有圣经，穆斯林有古兰经。佛教徒也有经典。

不过你们可以看到，佛教的经典不像那样……怎么说呢……它比基督教或伊斯兰教的源头典籍要复杂得多，因为佛陀有太多太多的经典。比如说，我个人是在藏传佛教传统下学习的。在藏传传统中，我们有一百多卷的经典。而且我相信还有很多很多其他的经典根本没有被翻译成藏文，存在于中国，甚至可能在韩国也有。

这几百卷经典，它们不是在重复，不是在一百卷里讲大同小异的东西。你随手拿起一部经读，再随机拿起另一部经，你会发现里面完全互相矛盾。刚才你们念了心经。在心经里，佛陀基本上讲的是空性——什么都不存在，包括空性本身，包括觉悟。而我们马上要讨论的这部经里，佛陀提到了一个咒语或陀罗尼，你可以念二十一遍，然后吹到兔子的粪便上，向十方抛出，就能得到守护。

如果你读的是心经或金刚经，你会发现那是……怎么说……极度解构性的。你们有些人甚至可能觉得这接近虚无主义，完全不像一个宗教。心经绝对不像宗教。但如果你读另一部经，里面佛陀教你念咒，念完吹到一杯水里喝下去，或者往某处一抛，就能治这个治那个，处理这个处理那个……那都别说宗教了，简直就像萨满术。所以这也是非常令人困惑的地方。

你去佛教国家时，往往会感到非常困惑——每个人似乎都在做不一样的事。如果一个藏传佛教徒去缅甸或斯里兰卡，看到一位僧人在抽烟，那个藏传佛教徒会抓狂，心想这家伙在干嘛？他是佛教徒，居然抽烟，这对气脉很不好。而那位缅甸僧人根本不在乎什么气脉是什么。如果一位缅甸僧人看到中国僧人对素食非素食那么斤斤计较，又会觉得很奇怪，因为佛陀告诉僧人出去托钵乞食，不要储存粮食，出去乞讨，别人给什么就接受。所以有时候真的非常令人困惑。

你会看到佛教僧尼非常勤快地剃头，好像头发才是觉悟的最大障碍一样。但如果你去见一位藏传瑜伽士，他们是不剃头的，不能剪。他们留着头发，不只是好几年，而是很很多年。

再来看看佛陀自己的弟子——我们所敬仰的，比如舍利弗：清净的僧人，剃着头，拿着乞食钵，赤脚乞食，我们敬仰他，我们也敬仰阿难。但我们同样敬仰另一些……你看阿巴这样的人，戴着耳环、金戒指、手镯，非常富有，有很多钻石戒指。然后更奇怪的是，如果你去到密续，我们也敬仰那些大成就者，其中有些人发誓永远不说真话，所有事情只说谎，不管问什么，大问题还是小问题，他们就只是说谎。

所以这真的不像圣经或古兰经那样，有非常清晰的规范——作为穆斯林、作为基督徒，你要做这个这个这个，比如不吃猪肉之类的。佛教这里，就……复杂得多。

好，问题来了——为什么佛陀要弄得这么复杂？为什么他不就说一件事，让大家都清楚，都照着做呢？对此有两个答案。一是实际上只有一个真理是佛陀想要传授的。另一个答案是，众生——听法的众生——有着不同的根器、不同的背景、不同的烦恼。我们不知道……对一个人好的，不一定对所有人都好。

来看看是谁在聆听这部经。有龙族，有夜叉，他们就像妖魔鬼怪一样，有鬼，有迦楼罗，还有许许多多其他众生……换句话说就是外星人。然后更有趣的是，还有菩萨、大菩萨、摩诃萨——了不起的、大成就的，还有阿罗汉。

这是这部经非常重要的一个背景。就连吃饭这么简单的事情，有些韩国人可能只想吃泡菜，你懂吗？你没办法强迫他们吃糌粑——藏族的糌粑。真的没办法。如果你强迫韩国人吃糌粑，过了五十年，韩国人不知怎么就会把糌粑做得尝起来像、看起来像泡菜了。所以，不同的受众需要不同的教法，针对不同根器、不同受众来教——这是一个角度。

另一个角度更有意思——反正他们听到的本来就会是不同的东西。谁知道这些鬼有什么样的耳朵呢？有点像……苍蝇能辨别蜂蜜和……的味道区别吗？我们有五六种感官，你和我都是。这些受众中，有的只有一种感官，其他的有几百种感官，是我们根本不知道的——我们只知道六种。比如，据说初地菩萨可以用眼睛品尝食物，用耳朵看到景象。所以，不同的人听到的是不同的东西。

这一点对你们来说也很重要——因为这部经是以阿难说“如是我闻”开头的，而这句“如是我闻”是极为重要的一句话。它不仅展现了阿难的谦逊，他也在说：我听到了这些，我不知道佛陀是否真的这样说过。

在这里你当然也可以提出一个问题：你是说你听到了这些？也许佛陀根本没说过。你完全可以对此提出质疑。不过阿难用其他方式很好地回应了这个问题。比如，他首先交代了地点——我在这个地方，跟这些人，在这个时候听到了这些——他在建立他的依据。在这部经的情形中，那个地点叫波吒罗，而且他有很多很多的见证者：菩萨、摩诃萨、诸佛、鬼、龙、阿修罗，等等等等。

好，我想再次提醒大家，经典广博深奥，有太多太多的经，而且每部说的都不一样。那么作为佛陀的追随者，我们需要以某种方式找到自己的路径。我们怎么做？怎么选择？

比方说，如果一个人非常有理性、对上帝和盲目信仰非常批判，他或她可能会对这部经非常排斥。反过来，如果一个人非常感性、非常注重感受，他或她去读心经这样的东西，可能也会排斥。那我们现在怎么构建自己的修行道路呢？

这就是我需要告诉你们一个非常重要的要素的时候，这个要素是区别佛陀教法的关键所在。我来尽量以简单的方式解释，这样来这里的新学佛者也能有些感觉。

根本上，我们必须知道：佛陀教法的唯一原因，不是为了展示他的学识，而是出于他的慈悲。所以因为如此，他在教法时有两种方式——就这样说吧，这只是为了帮助我们理解。有些教法，他教了很多，但他并不是真的这个意思——我不想说他在撒谎，但他不是认真这么说的。我一直把这类教法称为“灰姑娘式的教法”。然后有另一些教法，是他真正的本意。还有少数几部经，处于两者之间的边界地带，就像是“灰姑娘教法”与真实教法之间的桥梁。

我称之为“灰姑娘”，是因为妈妈想哄宝宝睡觉的时候，会讲灰姑娘的故事。妈妈知道根本没有灰姑娘这回事，但现在宝宝需要睡觉。如果宝宝睡不着，宝宝会生病，可能真的会出大问题。所以不管用什么办法哄他睡，有很多教法就是这样的。

这一点很重要——你们不应该看不起这些教法，说“哦那些是灰姑娘教法”，你不能这样，因为我们这种婴儿状态还会持续很长很长时间。只要我们还有这种婴儿性，我们就需要很多灰姑娘式的教法。而这其中有一部分……这部经也是灰姑娘式的。

我现在进入了一片非常危险的领域。你知道，如果你跟净土宗的人说“哦，净土的概念实际上是灰姑娘”，他们会生气，会揍我。但是，当我用“灰姑娘”这个词的时候，对我来说这不是贬义，对我来说这是赞美。净土宗佛教会利益更多的人，因为婴儿更多。有谁愿意去读“无眼耳鼻舌，无这个无那个无那个”这样的经？有什么用？但即便是阿弥陀佛经这样的净土宗经典，里面也有很多非灰姑娘式的教法，只是那个非灰姑娘成分的剂量比较少。

在韩国你们怎么称呼阿弥陀佛？阿弥陀佛（Amitabu）。好的，没问题，就是阿弥陀佛。“阿弥陀”在梵文里的意思是无量光。就在这里，“无量”——无边无际——就是那个直接的、非灰姑娘式教法的剂量。佛陀的名号本身其实就是直接的，但我们不想谈太多，因为婴儿听不懂这个。就像你不想给婴儿吃全熟牛排，还是给他吃土豆泥这种容易嚼的东西比较好。

好，你明白了吧。现在有两种教法：一种是佛陀并不真正这个意思，但为了把人引向更深的道路，他讲了这讲了那；另一种是非灰姑娘式的，比如金刚经、心经——直接，没有装饰，没有所谓的配菜。但如果你直接拿着它来用……就是生的，我会说那是生的。

从数量上讲，灰姑娘式的教法可能更多，原因显而易见。如果你问我个人偏好哪个——有点像这样：我的头脑倾向于非灰姑娘，但我的心就是会陷入灰姑娘。

对，就是这样。我的头脑，研究中观多年，至少在理智层面，我不喜欢任何持有极端观点的宗教。我不信仰上帝，我不认为佛陀是创造者，我不相信觉悟真正存在。所以这一切的解构，我是欣赏的。但我的情感……我的情感……因为那只是在头脑层面，只是在理智层面。情感非常重要，因为在日常生活里，你是靠情感在运作的。原因是有一样东西叫做习气，我必须和我自己的习气打交道。所以……我还没读这个……

这部经典很长时间了——大概三十年了——作为准备，我最近在读它，读着读着真的深受启发。只要有机会，我非常非常期待去做经里面提到的那些事，比如……取得七粒兔子粪。对，你没听错。这个修法的意思是，你要念这个咒，然后对着七粒兔子粪——就是那种圆圆的小颗粒——吹气。如果你遇到了僵尸问题，就该这样做。僵尸。你明白吗？你看，我就是想聊聊僵尸。你相信僵尸吗？

有些问题我们现在已经不太遇到了。我觉得僵尸问题现在不算特别突出。你不太会看到有人打119说“我这边有僵尸”。就像现在这个最新款的iPhone，大概一百年后会进博物馆，我们的曾曾孙辈会笑着说：“哇，他们以前用的东西真是笨重啊。”

所以你们一听到僵尸就笑，是因为这曾经是个真实的问题，只是现在不存在了。但假设我们其中一个人被倒带回到过去，然后再回望今天这个房间……我觉得你会想：“哦，这满屋子都是僵尸啊。”我们就像僵尸。大多数时候我们毫无方向。大多数时候只要饿得够了，就会去“吃”别人。所以这个咒语，放在今天依然和当年一样有意义。

我打算去找一只兔子——不是那只兔子——然后对着它吹气。然后我走遍世界各地，把它扔出去，尤其是在人多的地方。人多的地方嘛……当然，我自己也承认，我也是个僵尸之一。

韩文翻译里有没有把“僵尸”那段译进去？有？好，有就好。僵尸。对。

我之所以要跟你们讲这个僵尸的事，是因为我不想让你们觉得这是什么过时的东西——你只需要把事情放在它的语境里去理解。有很多事情，因为时代不同、情况不同、环境不同，我们就不太明白了。说到僵尸，我猜你们大多数人，尤其是年轻一代，脑子里的参照大概是好莱坞电影。

藏文里有个词叫"若朗"，若朗这个词的含义基本上就是一半死不活。如果我们有时间，比如明天，我们会稍微聊聊"半死不活"这件事。

你今天早上喝咖啡了吗？如果喝了——比如说你喝咖啡的时候，你知道自己在喝咖啡吗？我敢打赌，大多数人喝咖啡的时候脑子里在想别的事，咖啡慢慢慢慢地往下流……你看，这就证明你是半死不活的。你知道自己一直坐在那里吗？我猜在我提到之前，你根本没意识到。诸如此类。觉知的缺失，让我们半死不活。

好，在休息之前，为了让上午这一节有点价值，我要念一遍这个陀罗尼。这是我的私心——因为经里说，如果你大声诵读、让别人听到，你会积累很多功德。所以我真的很想为自己积点功德。

（诵咒）

好，我们休息一下。休息回来之后，我们要讲的是这个陀罗尼的意义，以及这部长陀罗尼的特质与本质。我们要谈谈"陀罗尼"这个词——在翻译里它被译成"总持"，梵文的意思是"持金刚者"的"持"。iPhone……iPhone先放一边。

但其实"陀"和"总持"这两个字，有一个更有力量的内涵。它有一种——就像鱼钩勾住鱼嘴的那种力量——一旦勾上，一旦抓住，就很难松开，不会松开，就是那种感觉。所以……韩语里有没有什么对应的表达，能唤起这个感觉？要简短有力的。

"陀罗尼"用英文怎么说比"hold"更有力？"Clutch"？"Cling"？"Cling"不错。那韩语里怎么说，那种像钓鱼一样紧抓住的感觉？中文呢——在座有中文母语的——中文怎么说？"抓住"？"抓住"。"抓"。嗯，"抓住"。是吗？我们钓鱼的时候用这个词？对。好，好。

那么，你们知道我刚才在休息前读的那段东西是什么吗——它什么都不是。好，重点来了：被"持"住的是什么？这才是大事。这才是大主题。

我们的身、语、尤其是心，是游荡的，漂浮的，漫无目的的，失控的，完全失控的。你明白吗？我不需要证明这一点，你自己心里清楚。

现在，佛教的唯一目的——如果你问：为什么要学佛？成为佛教徒有什么意义？答案就是：觉醒。就这样，就这一件事。我不想给这件事起各种花哨的名字，比如"开悟"，有时候这些词反而会……我不知道，它们最终会让人分心。就说"觉醒"——这是佛教徒想要的。从什么中觉醒？从迷妄中觉醒。为什么我们会有迷妄？因为我们在漂荡、游走、失控。连一刻也没有什么是安住的，它去了四面八方，到处乱跑。你明白吗？

所以，要觉醒，我们需要去除迷妄。要去除迷妄，我们需要抓住那个一直在游荡的东西。

其实在佛法里，所有的方法都是"持"——比如端正坐姿这个方法，也是一种收摄、约束、把持的方式。想到无常、死亡、死亡的方法，也是一种"持"，让你不至于散漫放逸。

端正坐姿这类方法，我们不叫它陀罗尼，虽然坐端正的方法也有"持"的功能。"陀罗尼"这个名称，通常是给一组咒语的集合——通常是较长的形式。还记得刚才我在厕所休息前念的那段吗？你注意到没有，当时我在念的时候，我的嘴巴很忙——在念这个？你注意到了吗？我也没有在刷Facebook。我的嘴被这个"持"住了。你明白吗？所以，已经有某种"持"在发生了——我现在忘了……念诵在发生。好，这是一个角度。

另一个角度：我也可以读《纽约时报》，我的嘴也同样在念。那你可能要问：有什么区别？

现在，这个陀罗尼和《纽约时报》或《花花公子》杂志不同的地方在于——这个陀罗尼是经过精心构建、设计

和组合而成的。更重要的是，这个陀罗尼在组合完成之后，菩萨观自在发愿了无数劫，愿这个陀罗尼能够持住那些游荡的众生——而正是因为他发愿的力量，这才是最关键的一点。《纽约时报》的创办人，或者《花花公子》的创办人，从来没有发过愿说：“愿未来的众生读《花花公子》的时候，能令他们的心安住，并引向解脱。”

我已经感受到在座有些怀疑论者在心想：所以我们要相信观自在菩萨那种神奇力量吗——他发愿让这个陀罗尼持住你，所以它就真的会持住你？

我的回答是：是的。而且这里没有任何——怎么说——没有任何神秘色彩，没有任何不真实，也没有任何不科学的地方。我来举个例子，这个例子就在我包里。我管它叫业力连结。如果你有业力连结，那么某些词句、语言、故事，无论什么，都可以创造出那种强大的……连结。

好，我不想说业力连结，我想说业力债。意思一样，只是一个更负面一点。我对村上先生欠着业力债，我从头到尾读完了他的书。我已经累了，不断地这里那里，但就是停不下来。现在读到第三本了，里面其实没什么深刻的东西。有时候二十页就是有人在做三明治，就这样。但我还是一字不漏地读完。我对这位从未见过面的村上先生有业力债。

而且还有这个奇怪的故事……你们读过《1Q84》吗？那是个很奇怪的故事，你边读就边知道这些事情根本不会发生。但你还是在读。

所以，我有业力债要跟村上先生把时间浪费掉，却没有业力连结能让我认真读这个，认真去利益众生——这一点我需要改变。

我现在已经预感到，你们中有些人会去买这本书来读，而我已经在帮你们欠下更多业力债了。

好，所以——陀罗尼的目的，就是持，持住那颗游荡散乱的心，让它——真正地持住那颗游荡的心——使得那颗游荡的心能够真正展现、显发它真实而完整的潜能，也就是佛性。

好。现在我来告诉你们这个陀罗尼的核心要义。在此之前，我想先简单过一下这部陀罗尼的背景铺垫。

佛陀当时在一个叫补陀洛迦山的地方——这其实就是观自在菩萨的圣地。就像《心经》一样，很多经典都是由在场的某位弟子发问而触发的。佛陀在那里，在补陀洛迦宫殿中坐着，升起了一个愿望——想宣说这部大陀罗尼。然后他创造了这个情境：无数佛陀，无数菩萨，无数罗刹、夜叉、阿罗汉，全都聚集而来。

就在这时，观自在菩萨决定放光，以金色的光芒遍照三千大千世界。这光如此强烈，甚至盖过了太阳、月亮等光源，连天界的宫殿都震动了，山河也随之震颤。

这时，另一位菩萨感到好奇，心想这是怎么回事。他站起来问佛陀：“我从未经历过这样的事。这是怎么回事？”

佛陀说：“我们当中有一位菩萨叫观自在。在他众多的功德之中，他已经成就了陀罗尼的功德。正是这位菩萨在这样做。所以，让我们请观自在菩萨来解释他在做什么。”

就在佛陀发出这个邀请之后，观自在菩萨站起来说：“我有一个陀罗尼，能够治愈众生的疾患——外在的、内在的、秘密的疾患——并保护他们远离种种恐惧与灾难。”

佛陀问道：“你还记得这是如何开始的吗？”

观自在菩萨回答说，是的，在无数劫之前，有一位如来，也就是佛陀，名叫千光王静住如来——我想这里说的

就是阿弥陀佛。这位佛陀教导了我，教导之后，他将手放在我头上为我加持，而当时我还处于菩萨的第一地。由于这位如来的加持，我当下即刻跃升至第八地——韩语的对应表达稍有不同，我先解释一下……好。

我欣喜若狂，由于这种喜悦，我发出了无量的誓愿……然后是观自在一长串的愿望：愿我有千手千眼——关于千手千眼这个方面，如果时间允许，我们之后也会讲到。愿我成为一艘船，载着轮回中的众生到达彼岸。愿我成为无数众生的激励源泉，让他们能够翻越那座解脱的高山——或者说，愿我成为力量的来源，让众生攀上刀山顶峰之时，所有刀刃全都化为乌有……等等，还有一长串的愿望。

然后，应佛陀与在场大众的请求，观自在菩萨宣说了我今天早上诵读的那个陀罗尼。

陀罗尼诵毕之后，三界之主大梵天对这个陀罗尼深感震撼，说道："我对这个陀罗尼印象极深。我过去也听过很多陀罗尼，但从未有过像这样的。我真的很想了解这个。请告诉我它的本质——"

这个"陀罗尼"。好。我之前跟你们说的一切，都是辛德瑞拉。现在我们要开始"非辛德瑞拉"的部分了。读佛经的时候总是这样。几乎每次都是如此——比如你读《金刚经》，那是最具解构性的经典之一，说一切皆不存在。记得吗，佛陀对须菩提说，佛陀从来没有教过……没有形相这回事，没有佛的形相，没有佛这回事……但如果你记得——读过《金刚经》的人应该记得——开篇有一大段描写：佛陀如何折叠袈裟，如何放置钵，如何安放，所有那些细节描述都在里头。

这一点，顺带说一下，对于认真研究佛教的人，我想告诉你们，这大概是佛陀佛法最独特的美之所在。当你讲真相的时候，你从不否定那些"谎言"。当你谈论空性的时候，你不否定明性，不否定显现。这就是为什么你走进世界上任何一座佛教寺院，你会发现里面的人对细节着了迷——花应该摆在哪里，香应该怎么烧，全都讲究得要命，非常"宗教范儿"。但就在同一天下午，在同一座寺院里，你可能听到的是空性教法：谁管花啊？谁管香啊？花在哪里？根本没有花这种东西。显现与空性的这种结合，永远不离，永远不分——这就是佛陀道路的独特品质。

好。那么现在梵天问：这个"法"的本质是什么？我要给你们讲，这个陀罗尼之精髓有九个……九个……九个要素。这九个中的第一个，是这个法陀罗尼是大悲心。我想我们需要点能量来谈这个。所以我们午饭之后再讲。好。

"悲心"用韩语怎么说？语言啊，真的非常重要。非常重要。嗯……悲心怎么说？这个词怎么翻译？在佛教语境里我们通常说"慈悲"。慈悲。是什么意思呢？嗯……悲心？不，因为我觉得英文的"compassion"这个词不好。嗯，真的不好，但我们已经太习惯了，所以还得用它。我午饭后会解释为什么"compassion"这个词不好，因为"com"……所以——嗯，好，这个之后再讲——但基本上，其中一个藏文词是"宁杰"，意思是至高无上……至尊，就像……嗯，"宁"也是心，也是意。至尊之心、广大之心，就是那种至上之心，一切心之王。那么，韩语里的"慈悲"有没有这层含义？慈悲。嗯……其实这是个汉字词，用韩语发音，但可以写成汉字。那汉语里悲心怎么说？慈。是什么意思？"慈"是什么？"悲"是什么？爱与悲悯……好。好。嗯，翻译。对。嗯，不管怎样，在你们去吃午饭之前，我只是先说这么一点，就是拨动一下你的心——我告诉你这些：

政治正确，不是悲心。

感到愧疚，不是悲心。

非暴力，不是悲心。

请在"非暴力不是悲心"这句话下面划线。是的。

我只是先给你们这些，让你们好好想一想。哦，还有一个。同情，不是悲心。

好，去好好吃午饭吧。

悲心、观世音与千手经 - 第二部分

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

【音乐】也许我们先来问一两个问题。好的。他有问题吗？这位女士想问什么问题？你后面有人要问吗？嗯，我觉得下午的课程会讲到，但是“宁”这个词——你解释说它是最殊胜的一种心的状态。嗯，我有点好奇，因为这个词跟韩语里表示慈悲的词有很多不同的含义。所以我想了解一下，这种最殊胜的心的状态究竟是什么。好的。这个问题……我想今天下午大概整个下午都会用来讲这个，毕竟这是观自在的陀尼，而观自在就是慈悲的化身。

好，抱歉。嗯，您之前谈到了解构。说心想要去解构，而心的情感那一面更愿意顺着感受走。那么，在谈到解构的时候，您怎么防止自己掉进虚无主义的陷阱？

嗯，这是个很重要的问题，尤其是当我们谈到空性的时候——这是个很重要、也相当难讲的话题。我不太想再次引用这个人，但我觉得这样说可能对你们有帮助——我，不，我说“不太想”是因为……其实说实话我也有点喜欢他。这个人叫奥修。他说，佛教的“不”是一种非常特别的“不”，因为佛教的“不”里面有一百个“是”。

你们知道《心经》翻译成韩语的版本吧。其实这个很重要，我们应该讨论一下。当我们说“无眼”，韩语里“无”这个字怎么说？中文是“无”、“没有”。韩语是“없(eopta)”。“없(eopta)”是什么意思？它不存在。它不存在。对，这个很难讲清楚。你看，藏语里的“མ(mé)”是个简写，但“མ(min)”其实更麻烦，更难……韩语怎么翻译这个呢？好，在“空”这个字里面，它有没有同时包含“是”和“否”两个意思的味道？空是一种特性，是吗？这有点帮助，不过这个“特性”还是挺难翻的。

好，简短的答案是：当我们谈解构的时候，解构本身也需要被解构。所以这就是为什么我们总是说，向佛陀顶礼——他是没有见地的那位。对，你可以说“不见之见”。所以……对，就是这样。“空”这个词——“无眼”里的“无”，这个“无”字真的是需要好好解释的。

所以当你为学生讲解《心经》的时候，要特别注意——我们读经文时有四个角度来看待它：色即是空。好，暂且假设我们理解了这一句。第二句：空即是色——这句话我们需要格外留意，因为正是这句话能把我们从虚无主义里救出来。

“不存在”这个概念，不应该理解成：某个东西以前存在，现在不存在了。不应该是这样理解。我需要跟你们分享这一点，这挺重要的。嗯，这就是为什么——如果你去跟一位中观论师谈，其实所有大乘学者和有成就的修行者都是如此——如果你告诉他：万物从因缘而生。好，万物从因缘而生——对于一位深入修持中观的修行者和学者，尤其是修行者而言，这句话在他耳朵里，就等同于“什么都没有生起”。你懂我的意思吗？这个很有意思。对，缘起即等同于不生。我们交替使用这两个表达，根据不同的目的来选用不同的说法。大致上可以说，“缘起”更像是灰姑娘那一面——引子、铺垫；“不生”则更直接、更指向核心。

你们看，今天早上你们进来的时候，如果我坐在这个……这个东西上——它已经显现了，但现在我把它当桌子用，那它作为桌子也已经显现了——道理是一样的。佛教徒就是这样思考的。当所有因缘条件聚合在一起，某个东西就奇迹般地、幻化般地显现出来了——问题就出在你以为那是真实的。

如果说真的有“生起”这回事，好，记得我说过缘起等同于不生——如果真的有“生起”，那这个法座就应该从我屁股里生出来。你能理解为什么吗？因为如果我没有坐在上面，你永远不会以为这是一个法座。正是因为我坐在上面，也帮助你产生了这个现象：“啊，那是个法座。好奇怪的法座。”他们会这样想。好。

那我们现在开始讲。你说完了吗？嗯，讲完了。好。那现在我们来讲这个陀尼的第一个要素，第一个特质。我就用英文里"慈悲"这个词，因为现在一时间我也没有更简短的词可以用。好，这里有三个面向，慈悲的三个面向。第一个是"普通的"慈悲——大概就是我们通常所说的那种慈悲，是这样运作的：你看到某个人在受苦，在痛，我们说的苦，就是比如……比如死亡、老去、生病，比如没有钱、没有权势的人，然后基本上就是生起同理心。好，这个比较容易理解。如果你们想之后再深入讨论，我们可以聊。

现在第二种慈悲是佛教独有的，第三种是大乘独有的，而且你需要同时拥有这三种，缺一不可，否则就不是摩诃卡鲁那——大悲。嗯，好，让我先把三种都讲完。所谓第二种"慈悲"——我在这里很不情愿地使用"慈悲"这个词——第二种，是知道一切都是无常的，一切都受时间支配，一切都是有为法。你能感受到差别吗？第一种那个，在我们现在这个数码世界里——你们发消息的时候都会用表情包，对吗，各种情绪表达——第一种，你可以配上泪珠表情，"哦，呜呜呜"，诸如此类。第二种，你没法配表情包。你根本设计不出一个表情来代表第二种慈悲。基本上就是：知道一切都受时间支配，一切都是因缘和合的。好？

所以你和我，像你我这样的人，去参加葬礼，会说："哦，好悲哀，外公走了，孩子走了。"懂吧？但你和我，你和我不会去参加婚礼或者生日派对，然后说："哦，好悲哀。"就算我们这样做，人家可能会打你。这是什么人啊？我们在开派对，大家都欢天喜地，结果这家伙坐在那里愁眉苦脸、心事重重，这是怎么回事？

但一个修行者，包括阿罗汉，无论是去葬礼还是婚礼，他看到的是因缘条件的游戏在上演，变化每分每秒都在发生。那就是……不知道怎么说……基本上就是：知晓变化，知晓依存性。整个婚礼的排场，整个生日的庆典，整个一切的庆典，都是一种依他起的现象——依他而起的现象。你知道"依他"意味着什么吗？依他，就是独立的反面，意思是：很糟糕。这是最糟糕的、最悲哀的事，不是吗？你是依赖他者的。你是个奴隶。你失去了掌控。你不是自己的主人。

理论上来说，我的意思是，阿罗汉可能会同时向葬礼和婚礼发一张慰问卡。嗯，比如隔壁有人死了——"哦，有人死了。"隔壁有人在生孩子——"哦，哇，天哪，又来了一个，来到这个依存的世界里了。"对于阿罗汉来说，两件事同样都是坏心情的来源。

好，现在第三种慈悲是大乘独有的。那种慈悲所对应的，你知道第一种慈悲是针对正在受苦的人，第二种慈悲是针对——知道无常、知道依因缘而起但却不了知这一点的存在——而第三种，基本上是针对一切幻化的现象。你必须同时具备这三种，才是完整的大悲。即使佛陀以外的存在，甚至连十地菩萨，都是第三种慈悲的所缘对象，因为他们还没有像佛陀那样完全彻底地了悟一切如幻。

好，我之前在午餐前跟你们谈到政治正确、罪恶感之类的东西。请把那些带入这个语境来理解。我们说的第一种慈悲，是很多其他宗教都有的。第二和第三种，是佛教独有的。如果你没有第二和第三种慈悲，佛教徒会认为，第一种慈悲其实是痛苦的来源。而且第一种慈悲里还带着很强的道德优越感——那个可怜的、悲惨的众生是被悲悯的对象，而我是具有慈悲心的人，是更高的存在。等你到达第三种慈悲的时候，既没有悲悯的对象，也没有具有慈悲的主体。这里面有无穷无尽的层次，我真不知道怎么……大概我们应该讨论一下，让你们能理解。我觉得，对我来说逐字逐句过一遍几乎是不可能的，也没有那个必要。我们应该讨论一些更重要的点，而这个肯定是其中之一。

嗯，好，我给你们举个例子。大乘佛法的人总是说，我们应该对一切众生生起慈悲。这个"一切"是什么意思？如果你没有第二和第三种慈悲，你会很难理解"一切"是什么意思。但如果你理解了第三种慈悲，你就会意识到，根本没有什么"一切"，也没有什么"少数"。所以菩萨从来不感到负担沉重。"天哪，我要对一切众生生起慈悲"

，但我连对我自己的丈夫、妻子、朋友都做不到，怎么可能对一切众生？"听起来"一切"是多么沉重、多么大、多么无穷无尽。佛教徒不会有这种感觉。

好，我让你们来问问题。如果问题是关于慈悲的，这三个层次会帮助进一步讨论。但请随意提问，什么都可以问。

谢谢仁波切。正如您刚才提到的，第二种慈悲是知道一切都是无常的、受时间支配、受因缘支配的。所以这已经意味着一切并非真实存在，一切就像梦与幻象。那么第二种和第三种到底有什么区别呢？

我们这里触及的是非常微细的点。在第二种里，当你认为一切都是无常的时候，你仍然在断言——有某个东西是无常的。所以里面还有一点灰姑娘的味道，因为还有某个东西需要去"无常"。到了第三种慈悲，他们根本不知道什么是无常。你说"无常"是什么意思？你说"常"又是什么意思？这些分别根本不存在了。第二种当我们谈因缘的时候，我们仍然在谈因、缘、果的逻辑。在第三种里——无因、无缘、无果、无眼、无鼻、无生、无死、无老、无觉。

我这样理解对吗——第三种真正的意思是，一切并非真实存在，所以不需要执著、不需要恐惧、不需要期待，于是也没有负担了？基本上第三种就是空性？所以这就是为什么在大乘佛法里，空性和慈悲——摩诃卡鲁那——是合一的。陀尼里就有这个，摩诃卡鲁那——大悲。好，"慈悲"这个词我真的不太喜欢，但还是先用着——是的，完全一样的。非常感谢。

还有问题吗？有四种无量心：慈、悲、还有平等心——第四种，平等心和第三种慈悲之间是什么关系？

非常相似，非常非常相似。但是，当我们讲四无量心的时候，也可以用很多不同的方式来讲。如果用最高的方式来讲，第四种平等心和第三种慈悲是一样的，因为有时候我们讲平等，可能理解为人人平等——但那还不是这里完整的含义。

顺便提一下，请记住兔子——你现在可以明白为什么它有帮助了，因为当你念诵这个陀罗尼的时候，这三个……因为这个陀罗尼是精髓，精髓之一就是慈悲。好，我再接受一个问题。好，好，请。是的，有人需要翻译这个。是的，你可以说。说吧，说吧。好。你能翻译吗？也许他来翻译。你就在那边说就好。没关系。她想问关于觉醒的问题。她说佛陀有这个觉醒，而根据这个说法，觉醒本身也是依缘而生的。

不，那不是依缘的。那个我们称之为无学道的阶段。如果你问——好，这是个假设——如果你问佛陀：好，假设有人证悟了，假设是早先的某位佛陀，然后说：哇，欢迎啊，你终于做到了。但所有这些假设，从佛陀的角度来看全都是错的，因为他或她从来就没有被染污过。所以对对他们来说，根本就没有所谓的"觉醒"这回事。他们不会有那种感觉：哦，好久以前我还在迷惑的时候，我喜欢读村上春树，现在我证悟了，我会在一瞬间把村上春树全读完。他们没有这种经历。但这一点很重要，你需要知道。不过，如果佛陀有弟子，这位佛陀有所谓的弟子，那佛陀会说："是的，我当有情众生的时候，我也读过村上春树。你还记得灰姑娘吗？"灰姑娘。这里发生的就是这个意思。

好，在我们休息之前，我要讲一下观世音菩萨，因为现在正是时候。好。那么，这位观世音是谁？我知道，我知道，你们也知道——十一，什么，十一张脸、一千只手臂、一千只眼睛，诸如此类。然后我不知道，但是在韩国有没有？有的吗？是的，当然有。真的吗？哦，好。所以有时候他是她……是的，是的。所以有这样一个形象，叫做观世音菩萨，千手千眼。哇。谁是韩国最伟大的时装设计师？安德烈·金。真的吗？他已经去世了。但我们应该请他来为千手设计一件衬衫。

好，我想让你们明白的是这个。像你们我这样的人，我们只能用语言来思考，从语言开始思考。尽管我们的语

言是如此有限，如此有限，而且几乎所有我们的语言都是模糊的，但我们大多数时候还是能凑合着过，因为我们有一种“不成功的误解”。然后我们觉得我们在理解彼此，因为我们只是在进行着一场又一场不成功的误解。不管怎样，非常有限，非常有限。我们的语言非常有限。但我们凑合着过。这没什么好奇怪的。你知道，猫就有两个元音，它们也能凑合着过。它们可以说话，你知道，想说多少说多少。在它们彼此之间，它们可以沟通。好。

我们首先依赖的是语言。我们依赖语言。然后我们也依赖符号。比如，一旦我们要提到唐纳德·特朗普，脑子里就会浮现出那头桃色的头发。我们依赖符号，然后我们更多地依赖其他东西，比如——你知道，两只手臂是可以接受的，一千只手臂……我觉得你不会邀请千手来参加你女朋友的生日派对，如果她不是佛教徒的话，你不会邀请他，你明白我的意思吧。不管怎样，我们依赖符号。所以在整个传统中，观世音菩萨有很多很多不同的符号形象。就像我说的，在印度，观世音通常是男性的形象。是的。但观世音真正是什么？就是这三种慈悲。这是一句很重要的话，你们应该把它划下来。这意味着，其实你现在就可以体验到部分的观世音菩萨——如果你走出这个房间，看到某个真正在受苦的人，如果你感到同情，那里就有观世音菩萨的体验。好，但因为这三种是如此重要的究竟智慧与方便法门，我们需要修习它。我们需要，因为通过修习这个慈悲，你就受到各种苦难的保护。你成为如意宝珠。你成为一切有情众生的救护者。好。

那么我们现在如何修习它？如果你具有上等根器，你所做的就是直接修习这三种慈悲。如果你的根器没有那么上等，那你就依靠陀罗尼、观想、形象、符号等等。好。所以我只是想把陀罗尼和我们一直在讨论的一切联系起来。好，我们休息十五分钟，然后我们再多讲一讲这三种慈悲。我也让你们提问，如果你们有问题的话。

代表来自中国的姜女士，她想知道：如果她发愿往生净土，然后再回到轮回世界，这算不算大悲？

哦，当然算，当然算。就像这样——如果你因为非常充分的理由而信任一个人，那很好。但如果你信任某人没有任何理由，没有理性依据，只是因为你有这个福报，而这个你盲目信任的人又真的真的很好，那也很好。这在大乘教法中是有的。就像你给一个乞丐布施，某个真的没有东西吃的人，你给他。但在这个乞丐旁边，有一位佛陀或菩萨，他什么都不缺。但你仍然决定给菩萨更好的，因为这位菩萨能做很多事情，而你能积累很多功德。

净土宗在韩国修行的人不多，对吗？好，净土宗非常重要。就像我自己，我是被培养成……我是被培养或训练成一个逻辑学家，这有它好的一面，但它只能带你走到某个地方，仅此而已。所以，因为这是相关的，我想说这个：我们很多人不够精进，偶尔，也许有时候你会想读一部经或者打坐一个小时，仅此而已。而且我们很多人也不那么……怎么说呢……我们喜欢胡闹，你懂的。你们有麻将吗？类似的东西。你们叫什么？我们叫鬼牌……鬼。哦，对，你知道，我们很多人沉迷于那种东西。然后我们很多人想吃螃蟹或鸡腿，我不知道。很多人想喝酒，随便什么。

我告诉你们一件事。在所有经典里，没有一句话是佛陀说做这些事情的人就被排斥在外的。一句都没有。如果你对佛、法、僧——比如阿弥陀佛——有信心，你也许永远都不打坐，永远不去寺庙，永远不念这个陀罗尼。但无论如何，结束轮回是必然的。结束轮回是必然的。这也许不会马上发生，但它是必然的。你们必须知道这一点。我觉得很多时候佛教徒倾向于认为：哦，要做一个佛教徒，你需要放弃一切，去山洞里，剃光头发——完全错误。他（指佛陀）从来没有剃光头发，从来没有去过山洞，他住的是宫殿。你最多只有一套公寓，而他住的是宫殿。我真的想强调这一点。

还有更多问题吗？我一直在修持念诵这个大陀罗尼相当长一段时间了，我确实感受到一种皈依感，或者说是在

呼唤驻于我内心或从空性中显现的观世音菩萨。我确实感受到一种喜悦或某种被净化的感觉，但我找不到那把……你称之为信心或虔诚的钥匙。您能建议一种找到这把钥匙的方式吗？

我给你钥匙。你应该一直想着你没有那个东西。那就是你的钥匙。我是认真的。你永远不应该对你所拥有的感到满足。你的灵性之心就像食物一样。也许你应该真的适度一点，不要吃太多；对于购物之类的事情，适度可能是好的，因为没有地方放东西嘛。但人永远不应该认为：哦，我已经有足够的虔诚心了。另一把钥匙是：无论你做什么，都是为了一切有情众生的利益而做。我觉得即使这是假的、刻意造作的，只是口头上说说，也真的很有帮助。

好，让我们回到三种慈悲。回应你的问题——对我们大多数人来说，第三种慈悲在智识层面上，是的，我们可以稍微讨论一下，可以有一点点理解，但要真正证悟这个是很困难的。所以有一个……怎么说呢，我们叫它"方便"，技巧。你需要技巧。如果你有技巧，事情就能更容易、更安全、更节省力气地完成。而证悟第三种慈悲的技巧——甚至对于我们这样的普通人来说——就是训练我们的心：我们做这些伟大的事情，是为了一切有情众生的利益。

你看，"一切有情众生"这个概念，这种概念能引领你走向不二，因为通常我们的慈悲只关注那些贫困的人，那些比我们处境更差的人，或者说那些处于糟糕处境中的人。所以已经有了一种判断，有了分别。如果你说要对那些在非洲因饥饿而死亡的孩子生起慈悲，这是可以理解的，但如果有人说你应该对比尔·盖茨生起慈悲，大多数人就不太能理解了——会有一种感觉：哦，他不需要我的慈悲，他过得很好嘛。这种分别心增加了二元对立，而二元对立正是证悟第三种慈悲的障碍——对一切有情众生，每一个众生。

这顺带说一句是心的训练，当然一开始是非常刻意造作的——学什么都是这样的，你学语言的时候也是，当你还是婴儿的时候，你一直在模仿你妈妈说的任何东西，就这样慢慢慢慢地，然后习惯就养成了，然后第三种慈悲就实现了。

好，提醒一下，梵天王问了那个问题，是因为他对这个陀罗尼印象极深，他问这个陀罗尼的精髓是什么，观世音菩萨给出了九个精髓要素，而我们只讲了第一个。我是说还没有完全讲完，我们仍然还在讨论第一个。

第三种慈悲是超越主客体的慈悲。当然，就目前而言，这可能只是在智识层面上我们能够理解的。所以如果你问我，没有主客体的慈悲是如何运作的——它是如何毫不费力地运作的，没有行为者，没有动作——我觉得……中国人有没有，我不知道韩国有没有……我记得中文里有个词，我忘了怎么念了……中国人喜欢道家哲学，比如他们有"无为而为"的概念，对吗？无为。是的。韩国有类似的东西吗？我们有道教，人们对老子很熟悉。好。

所以这个"无为而为"，这是你现在就可以修习的，而不是等你变得更好之后才能修习的。我敢肯定你们还有一种习惯，认为慈悲一定涉及某种悲伤，某种眼泪，某种对某人感到遗憾的感觉。你是在以非常幼稚的方式理解慈悲。别说第三种慈悲了，就算是第二种慈悲，具有第二和第三种慈悲的那种存在，他们也不会感到遗憾。

感到遗憾是非常有限的。感到遗憾，对某人感到遗憾，这非常有限。但当然，你我能做到的最好的就是这个。对某人感到遗憾，是我们能做到的最好的事情。这已经很好了。我们不应该失去这个。但你还可以做更多。尤其是在第三种。你做什么？什么都不做。第三种就像是什么都不做。让我稍微展开说一下。

好，稍微展开一下。好，回到这个问题：佛教徒想要的或追求的是什么——觉醒的境界，对吗？什么？为什么我们没有觉醒？因为我们有迷惑。为什么我们有迷惑？因为迷惑就像手机和电池，你需要充电。我们一直在给我们的迷惑充电。我们怎么充电？一直分心。就这样。我是什么意思？我说"一直分心"是什么意思？一直在做

点什么。所以有点像这样：我们的散乱每次被你戳一下就会充电，不管你是从正面戳还是从负面戳，它都会充电。所以我们需要学会不去戳它。让它自己待着。不做好事，不做坏事，让它自己待着。电池就会……

慢慢慢慢地消退。你的迷妄会越来越弱。我是说，佛教修行里确实有很多"什么都不做"的方法，比如打坐，你知道，冥想，就坐在那儿，坐在禅修的姿势里。你坐在那儿什么都不做，就少戳一下。我跟你们讲这些，是因为我们需要明白：观世音的境界，现在、此刻、2017年就可以达到，不是什么神秘的、神话里的、遥不可及的东西。明天我会讲其他的方面。但简单说一下，观世音也说过，当你念诵这个陀罗尼，来自四面八方的护佑就会降临。你念诵这个陀罗尼，月光菩萨会永远照耀你，日光菩萨会永远照耀你，我——千眼观世音——会以千眼凝视着你。如此种种。各种疾病和障碍都可以得到净除。所以这个陀罗尼的功德利益有一长串。也有一串这个陀罗尼的名号与称谓，是佛陀亲口告诉阿难陀的。然后一遍又一遍，佛陀亲自确认：这个陀罗尼没有一个字是欺骗人的，因此修持这个陀罗尼的行者，必须以各种方式来修持。比如，就像我刚才说的，只是安住于当下，只是不散乱。即使你没有唱诵，没有念诵陀罗尼，那本身就是修持陀罗尼的精髓所在。对于那些不满足于这种方式、或者没有能力以这种方式修持的人，这里还有一长串仪轨。仪轨非常重要。你知道，随着时间流逝，我们正在失去对仪轨的理解与重视。关于这个我有很多话要说，但我想……你知道，大概我们没有足够的时间，不过举个例子，像日本，他们有各种各样的仪轨，比如茶道，比如插花，还有整套的哲学——我不知道在韩国怎么称呼，在日本叫"侘寂"，有这个词吗？侘寂？我也不太清楚侘寂到底是什么，我只是跟一些禅师聊过，有一点点感觉，但你能看出来，侘寂其实是从佛教智慧里来的。好。基本上，侘寂是一种在不完美中见到美、在短暂事物中见到美的东西——比如樱花之所以美丽，是因为它短暂，只开一个星期左右。如果它一年到头都开着，你知道，没人会特意跑去拍照的。嗯。所以懂得欣赏……而且有很多，你知道，不完美本身变成了一种艺术。这一切都源自佛教智慧，但现在全被像三宅一生这样的人用时尚潮流的面目遮掩住了，把佛教智慧完全丢失了——更糟糕的是，他们从来不给佛陀的教法任何功劳。嗯。是的。所以仪轨是重要的，那些希望透过仪轨来修持的，尽管去做——去一座山峰，凌晨四点起床，沐浴，穿上这种美丽的韩国……我不知道叫什么，男女都有的那种非常美丽的服装，聆听山间的寂静，如果有条件的话，敲一两下那种大的韩鼓，然后想：我想见到菩萨，点上一些乳香，生一小堆火，念诵这个陀罗尼二十一遍，对着乳香吹气，你知道，一切都充满仪式感，充满美感，充满庄严感，然后把它燃烧掉。当烟雾升起，望着云朵，望着山峦，望着黎明。这时候，太阳大概已经快升起来了，因为仪轨挺长的，二十一遍陀罗尼嘛。然后满怀信心地认定：这就是菩萨的示现。结束你的仪轨，把功德回向给一切众生，然后回到城市，只字不提你所做的一切，连一丝痕迹都不留——因为它本身就有一种美，不谈论它，也同样非常非常美。当然，从道琼斯指数和华尔街的角度来看，你完全浪费了宝贵的四个小时——你应该盯着市场，买进这只股票，卖出那只股票，你应该那样做的。但我们假设你是一个对"有用"有着不同定义的人。这只是我从这里提取的一个仪轨而已。今天早上我已经跟你们讲了如何降伏僵尸的仪轨。在江南有很多僵尸。有些僵尸甚至还做了整容手术。好，我只是开个玩笑。那么，今晚我们就到这里。

悲心、观世音与千手经 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=URFS8oZyje4>

[音乐]

有一种很流行、很标准的方式来定义佛陀的道路。如果你问"佛教一言以蔽之是什么"，你可以谈四圣谛，也因此可以谈四种种子，也就是佛法的四法印。另一种描述佛陀道路的方式是——这条道路，嗯，用最简单的语言怎么说呢？就好像这条道路的成分——姑且叫它成分吧——至少必须具备这两种成分，也就是我们所说的智慧与方便。就好比咖啡，你想喝咖啡，咖啡里的水，就算水单独来看，根本算不上咖啡，但它是不可或缺的。你想喝咖啡，这两样是分不开的。我重复这些，是因为这件事很重要。对。所以智慧和方便必须同时具备，两者缺一不可。

还有一点你要知道，我们说"道路"的时候，毫无疑问是在说走在道上的人。没有走道的人，就没有道路这个概念。说到走道的人，我们说的是不完美的众生——不完美，是因为如果他或她已经完美了，就不需要修行了。所以是不完美的众生，而他或她之所以不完美，是因为有许多烦恼。这就是为什么有各种各样的道路。但我再重复一遍，道路必须具备这两种成分：智慧与方便。不过，智慧与方便之间的区分，其实也只是为了……怎么说呢……为了凡夫众生而设。好，我给你们打咖啡比喻的原因，就是水单独来说根本不是咖啡——这个我们都

知道。在佛陀的道路上，就像这部经典所说的，有非常非常多的方法。好了。你想让大家喜欢你吗？你想让自己有魅力吗？你想被人注意到吗？注意到。你不想被人忽视吗？那我就来念一念这个。你知道，有些东西可能不那么好办，但只是举个例子。有一种特定的物质——有人说是大象的膀胱，也有人说是藏红花，藏红花，大概稍微超过一公斤的藏红花。就算是藏红花吧。把它放进一个青金石做的花瓶里。把这个花瓶放在观世音的画像或者塑像面前。然后念这个陀罗尼八千遍。好。这样它就变成了一种香水。这基本上就是制作香水的方法。然后，之后，把它涂在身上，或者只涂一点点在额头上。然后，不管谁看见你，他们就没有办法不喜欢你。

再举一个例子。如果你被当局关押起来，或者被——我不知道——被恐怖分子铐起来了，那就找到白乌鸦的粪便，念这个陀罗尼一百零八遍，涂在你的手上，或者武器上，或者锁链上，你就能获得解脱。

这些内容我相信都在你们手边的那部经里，你们应该都有。现在，如果我只是念这些，然后跟你们说"这就是佛陀的道路"，那就等于我给你们倒了一杯水，说"这是咖啡"。首先，对你们来说——很多据说很有怀疑精神的人——这些听起来根本没道理。太像萨满巫术了，太像仪式主义了，就是那种感觉，对吧。如果你去试，我几乎可以保证你，它不会奏效。不会奏效的原因，是因为有一大块成分缺失了。所以我只是在给你们说明，怎样才能让一条道路成为完整的道路。

所以，好吧，当然你可以争辩说……你知道，光是获得那个智慧就已经太难了。我的意思是，光是弄懂般若波罗蜜多的智慧，就要花上好几年，到那时候我都七八十岁了，谁还在乎那时候有没有人喜欢我。还有这个大象膀胱——你知道这是什么吗？这是违法的，这是濒危物种，这……首先，身为佛教徒你不能杀象。其次，就算有，你还得走私进来，这不好。你看，当你这样想的时候，你就把成分里最重要的那一块——智慧——给去掉了。

所以对于你我这样的人，好，大象膀胱——做不到。般若波罗蜜多——完全做不到。但我们还是想被人喜欢。那现在怎么办？去买瓶便宜香水。我不知道，到处都有，比如卡尔文·克莱恩之类的，那些东西真的很糟糕，卡尔文·克莱恩、可可·香奈儿，真的很糟糕，超级廉价老套，那种香水实在太无聊了。然后青金石花瓶——太贵

了，我们大多数人买不起。那怎么办？把那个卡尔文·克莱恩的瓶子涂成蓝色。好。然后，观世音的照片这年头到处都有，你直接下载一张，放在塑像或画像面前，然后把这瓶卡尔文·克莱恩摆在前面。接下来，下一个大成分是智慧——你没有，也买不到，但你可以下载。那接下来怎么办？你就说：我来念这个陀罗尼，加持这瓶香水，然后我把它涂在身上，这样所有见到我的人都能与佛法和觉悟结下缘分。啊，现在你就获得了一小剂、一丁点儿的般若了。所以你应该这样做——请去买一瓶便宜或贵的香水，随你便，然后照我说的做。

好了，我跟你们讲这些，是因为我正在讲——不是讲，我不该说讲——我是在给你们说明第二个要点的意思。你们知道，我们一直在谈陀罗尼的精髓、陀罗尼的精髓。当梵天问起陀罗尼的精髓是什么，观世音说了九件事。我们已经讨论了慈悲。现在是平等性——大平等性——这就是我们这里所谈的，对，因为在空性的境界里，一千公斤大象膀胱和一瓶廉价可可香奈儿之间，没有丝毫差别。那种平等性——青金石花瓶和你的尿壶，没有差别，青金石花瓶和……你知道，这九个要点我们这次没办法全部讲完，但我觉得它们都是相通的。所以如果你理解了其中一个，大概就理解了其他的。

如果夫妻感情不和，就去找一根鹅的尾羽——我想是鹅，就是那种天鹅啊、大雁啊那样的——然后我想，在那根羽毛上画上观世音，念陀罗尼一千遍，然后随身携带这根羽毛。你们的关系就会回到热恋期一样。

就像我昨天说的，这就是佛法的美妙之处。有解构的一面——空性，你知道——但我们从来不会，哪怕一点点，否认这些令人叹为观止的东西，这一切是多么广大……我不知道你们有没有人熟悉某些哲学家，比如尼采——很能解构——但尼采大概是带着巨大的抑郁离开这个世界的。否定这个，否定那个，解构这个，解构那个，最后什么都不剩了。大多数现代知识分子都是这样，死得很惨。

所以，对，我得——对，就因为这太重要了，我需要再重复这些例子。就像你脸在镜子里的倒影，它清清楚楚地在那里，但它又从来都不在那里，它只是一个倒影。这两者是同时的——我不喜欢用“共存”这个词，因为共存意味着两个分开的东西坐在一起。它们是同时的：不存在与存在，就像彩虹，就像水中的月影，它们在那里，它们美丽，它们同时运作，但它们又不在那里。色即是空，空即是色。

所以佛教徒相信轮回，相信业力。佛教徒相信因缘和果报。佛教徒相信六道或更多道的存在。佛教徒相信净土。佛教徒相信有一位拥有千手千眼的人。佛教徒相信——在中国，有一位叫观世音的，他是她；在韩国，他有点儿像是他和她都可以，可以互换；而在印度，他就是他，完全没问题——而佛教徒对这一切，全都不认为是真实存在的。

佛教徒相信兔子的粪便能够驱赶僵尸。不仅如此，佛教徒在修行的时候——我们在修行的时候——我们甚至被允许非常认真细致地对待这些，就好像它们真实存在一样。

所以回到那个可可香奈儿——如果你用仪轨的方式来做，带着恰当的用心、优雅，还有整套仪式，那么陀罗尼的力量与效能……相应地……可以说是无量的。

如果你是真心善意的，如果你真的希望世界和平、和谐，而你此刻只是身处特朗普总统那个位置的愿望，你是可以做这份清单上所有那些事的。但因为你觉得此刻自己因为因缘条件，实在办不到。那么，一个人必须——必须——怀着造福世界、带来和谐、和平、繁荣的善愿，然后想象自己处于那个特定的位置，无论是哪个位置，比如美国总统，然后念诵这个陀罗尼。它一定会有某种效果。

带着这样的心，我来念陀罗尼。好吗？你们就听着。[梵文念诵] [音乐] [梵文念诵] [音乐] [音乐] [梵文念诵] [音乐] [梵文念诵]

那再多说一点平等性、大平等性。第二个特质……我们所有的痛苦、焦虑和苦难，全都来自于二元对立的概念

，比如坏与好、高与矮、大与小，轮回与涅槃、无明与智慧、生与死、开始与结束。这些全都是二元对立。如果你真的深入地看，这一切不过是投射。我说投射，基本上就是说——幻觉。它只是一种显现，只是一种投射，并不真实。

这一点，就算没有佛法，也一次又一次地被证明了。和一位非常要好的朋友在一起度过愉快的五小时，很快就过去了。在监狱里待上一个小时，则会慢得要命。这就证明了，时间完全是……长时间和短时间，完全是一种投射。就在几百年前，中国女孩还在忙着裹小脚，觉得那很美。再过几百年之后，韩国人在进行各种手术，觉得那样很美。就在几十年前，人们觉得……基本上一切，财富、身份、价值观，所有这些二元对立的价值观，全都是投射。这一部分，我想你们都会同意——你没办法不同意，这是事实。

挑战在于，当投射被投射出来之后，你就会慢慢慢慢地养成一种习惯，把这个投射当成真实的事物来执著。一旦这个习惯变得越来越厚重、越来越顽固，就真的很难了。我的意思是，随着时间流逝，就算没有佛法，你自己也会明白这一点。

你试试跟你六岁的女儿说，芭比娃娃不是真人，你不应该拥有它，你应该放下它。你知道，如果你从她手里抢走芭比娃娃，她会哭得很惨。但等她到了十八九岁，她自然会意识到那是幻觉——问题是，到那时候，她已经有了另一种玩具。

你再试试跟她说那个也是幻觉，对天发誓你试试。所以对我们来说，一个习惯、一个执著磨掉了，又换成另一个习惯，就这样持续一段时间，再换成另一个，然后又是另一个……这就叫做轮回，也就是转圈圈、不停地兜转。

实际上，修行佛法——尤其是某些修法——有点像是把这个过程加速，在几年内完成。芭比娃娃、法拉利、可可香奈儿，在几年内全部经历。但据说，还有比这更深的东西。有一些人，已经经历过了芭比娃娃、法拉利，所有那些，也做过这些、去过那些地方、经历过一切了。然后，现在他们感到空虚。而这种空虚感，又变成了另一种玩具。你知道，无明的心，我们所有人都有许多这样的成分……

受虐狂，对吧，受虐狂。你喜欢痒的时候挠一挠吗？非常小的机制，什么机制？受虐狂。是的，很小的一种。你喜欢按摩吗？是的，稍微大一点的受虐狂。然后还有些人会说，我真的什么都不是，哦，我好郁闷，感觉好空虚。这就是大号受虐狂了。所以说玩具嘛，我们这些无明众生，就这样到处转悠，陷入各种各样的……你知道，循环。是的，我觉得“循环”这个词很贴切。

现在，如果你能理解这一切都是投射，你就开始明白一切同等都是投射，那么当你仰望天空时，你就不会有这种分别：哦，这片空间我喜欢，哦，那片空间我真的不喜欢。你不会有这种分别了。好，这就是第二个特质，我讲得很简略，我其实没能把每一点都解释得那么详尽，但很简略地说，这是陀罗尼的第二个特质。是的。别忘了，陀罗尼不是只有一面，陀罗尼是两面并存的，你知道，陀罗尼既是这种智慧，同时也包含青金石、香料之类的，两面都有。

第三个特质，就非常简略地说一下，然后我们就稍作休息。陀罗尼是无为的智慧。顺便好奇问一下，韩文译本里也有吗？嗯，韩文译本怎么说第三个特质？怎么说的？嗯，韩文里说的意思类似“无造作”。是的，就是这个。无造作就可以了。它不是复合的，不是造作的。它是一个无为、无造作的心。这是个很大的题目。我们这里谈的是佛性，我们谈的是我们心的本来面目，那是无造作的。造作、复合，是无常的。任何被造作、被复合、被制造出来的东西，都是幻象。幻象不是真实。真实必须是无造作的。到最后，只有一样东西是无造作的，那就是空性，换句话说就是佛性，或者说这里所说的无造作的心——这也是包含在这个陀罗尼之中的，当我说“包

舍”，我的意思是，它所谈论的就是这个，而陀罗尼本身也因此而被加持。好。我们休息一下。

这九个特质，当然每一个都非常独特，但同时也都是非常广博的题目。嗯，你好，我代两位中国学生提问。第一个问题是，据说有些咒语在某些不净的地方会失去力量，比如说生产时，或者女性经期。那么关于大悲咒，有没有什么需要注意的？好，让我……好，记得今天早上我说过，当我们谈到道时，我们谈的是行道者，而行道者是不完美的，行道者的不完美来自于他或她的文化背景、情绪习气，各种条件化。这一点很重要，你要了解，一般来说，大多数佛教教法都是在印度传授的，所以里面带有很多印度式的好的和不好的价值观。比如说，对印度人来说，梵天出现是天大的事，但对一个美国人来说，他只不过是另一个普通人，梵天算什么，谁在乎嘛。印度人可以声称他是三界之主，美国人嘛，我是某家华尔街银行的CEO，又怎样，谁在乎。我好像跑题了，不管怎样，在方便法门那部分，还有使用新鲜牛粪的做法，就是从牛屁股那里出来的那种，之所以用这个，是因为在印度牛是非常神圣的，我相信在韩国，牛、马、鹦鹉什么的，就没那么大的分量了。

所以把这个作为背景，你就明白了，什么是不净、什么是净，经期这类的观念，都是从这个背景里来的。我本来应该更早跟你们说的——我谈过智慧与方便。智慧是不偏颇的，对所有人都一样——藏人、不丹人、韩国人、印度人，都无所谓，一切都是无常的，不管你去韩国还是印度，同样无常。所以智慧是平等的。方便法门则是依文化不同、背景不同、人不同、年代不同、需求不同而有所不同的。所以我不会对这个说法太过计较，因为方便法门本身就只是方便，它们不是究竟。否则的话，一方面说这个陀罗尼无所不能、威力无穷、无比殊胜，另一方面又说这个陀罗尼连经期的女性都应付不了，这就说不通了，不是吗。

另一位中国学生的问题是关于“无为”与“随顺自然”之间的区别。她想弄清楚这个“无为”的法门，还有，随顺自然本身也是在“做”某件事嘛。还有一些中国学生想在你这里皈依，他们问是否应该去找你，你有什么建议？今天下午大概是这样：第一部分我们先把这些讲完，然后可以简短地举行一个皈依仪式，已经皈依过的人就不需要来了。

还有更多问题吗？我有个问题，是关于你昨天提到的——我们应该如何选择一部经典？经典那么多，而且有各种语言……无论你感觉如何，我会这样说，因为作为一个修行者，作为一个行道者，我们谈过的那个不完美的行道者，只有你自己可以用你的感觉、用你的理性去判断，这是你目前唯一能用的东西，你必须从这里开始。

还有其他问题吗？昨天我们谈到了一些解构的内容，然后你把解构也解构掉，在静坐或修行时，这个觉知者一直在，但感觉是无穷无尽的。有没有什么办法不被这种无穷无尽带着跑？这是个修行上的问题。你对这无穷无尽做不了任何事，无尽的觉知者做不了什么，你做不了任何事。而且无论如何，你也不应该做任何事。我说的可能有一点金刚乘的味道，但没关系，因为如果你试图去停止它，就好像——你知道修水坝吗，用水泥浇筑什么东西来拦住水流——如果你试图去拦住这道水，就像用水来修水坝一样，只会制造更多的水，更多的无尽。

但有一件事你可以做，而且非常重要。你可以让这些无穷无尽的念头变得毫无意义。好，我给你举个详细的例子，这很重要。假设你有一套公寓，里面放着所有值钱的东西，在你不知情的情况下，小偷进来偷了五百次，但这五百次实际上等于零，因为你不知道。这就是我们现在的妄念——每一分钟可能有五百个妄念进来，从你这里偷走了什么，但你不知道，所以等于什么都没发生。好，现在第二种情况是：有人告诉你，嘿，我觉得你家里来过不速之客。于是你开始注意，不只是注意，你还发现来了两次，然后你会说，哇，我家被光顾了两次！之前五百次你一声不吭，两次你就开始抱怨了。在这个阶段，修行者开始练习，就像奢摩他、毗婆舍那的开始，他们刚刚开始注意，就算两次妄念也让你烦恼不已。这就是正在发生的事情。

好，现在是第三种情况，这是你应该追求的目标。把房间里所有东西都清空，找个地方藏起来，然后好好欣赏小偷进来翻找的过程，就那样享受无穷无尽的小偷。你没有什么好怕的，没有什么可失去的。你看，这就是你应该追求的目标。

好，还有更多问题。陀罗尼或咒语的力量从何而来？既然所有陀罗尼和咒语都有含义，为什么不翻译出来，用我们能理解的语言来持诵，而不是念诵那些我们听不懂的词语？是这样的，因为陀罗尼所包含的内容太丰富了——我们已经谈了差不多两天，所有这些特质都没办法……去持诵这些，那要花很长很长的时间，根本不可能嘛。所以菩萨们所做的就是，把所有这些文字浓缩、浓缩再浓缩。我在想，陀罗尼的韩文翻译里是怎么处理的？可翻译的部分应该会有一些韩文词语。我想是因为，当我听中文版本时，里面似乎有些中文，但也会有“图卢图卢”这类高度浓缩的词，那些就保留原样，还有“莎诃”这类的。韩文不翻译意思，全是音译，藏文也差不多这样。

还有一个问题是力量从哪里来。哦，力量来自于——记得智慧与方便这两个面向吗，就是智慧与方便的结合——但这也就是我们一直在谈的陀罗尼的特质：空性、智慧、方便。另一个力量来自于观世音菩萨的愿力，在此之上，你还创造了一定的条件，使陀罗尼的力量更加强大，比如虔诚心，比如所有这些仪轨，以及遵守仪轨的纪律。我觉得这种耐心的纪律也算其中一种。顺便说一句，这部经里还包含许多其他小陀罗尼和咒语，这次我们根本没有涉及到。就这些了。不仅仅是仪轨，比如燃烧乳香之类的，还有手印——一些手印其实相当难做。我觉得是这样，经典和陀罗尼太多太多了，其中很多根本不可能被记住，也不可能被修持，因为每个人都会有自己喜欢的陀罗尼和仪轨。

就在休息之前，我实际上要告诉你们……我要给你们建议一个小小的仪轨，你们可能会想修，这个仪轨不在这部经典里，因为很多仪轨都相当繁复，你们可能找不到时间，也没有合适的环境。正如我说到的手印，经典里对手印有很多很多的描述，你们可以仔细阅读经典，如果你认真的话，但我有个感觉，你们可能真的没有时间和耐心去把那些全部看完。好，我会选一个非常小的手印，一个简单的手印，这个手印配合一个特定的咒语，不是陀罗尼，你当然也可以配合陀罗尼，但这个手印主要是用来减少匮乏心态，以及增长那种充裕的心态，基本上就是繁荣、丰盛、富足。这个手印的名字叫做如意宝珠手印。手印的做法是：把大拇指弯进掌心，然后四根手指合拢，基本上是观世音菩萨中央手印的姿势，然后放在心脏中央，心中忆念，再持诵这个咒语。是的，如果持诵这个特定的咒语，就会增长那种充裕的心态。你看，就连这个名字也在告诉你——从世俗的角度来看，你可能非常非常贫穷，但你拥有充裕的心态，那么你就会感到非常富足。

再来一个小手印，同样的手印，但食指动起来，咒语是嗡萨玛雅喜阿喜梵摩苏答萨诃，这是迎请诸佛的手印，只是让你了解一下经典里都有什么内容。好，午餐休息之前，如果你们想要仪轨，有些人可能喜欢，可以做这个仪轨。顺便说一句，这涉及到火，所以我不希望你们把房子烧掉，请不要用大火，买一些木质牙签就可以了。

用一个小盘子，把牙签放进去，大概二十根左右，木质的，不要塑料的。然后准备一些芥末籽。这取决于你想要什么。你到底想要什么？如果你想消除障碍，就用芥末籽。如果你想净化疾病，就用芝麻籽。好。如果你想召集注意力，就用红花。不用很多，不需要，就一点点就够了。好。

比如说，如果你的供品是面粉，就把它放在这样一个盘子里，然后观想阿弥陀佛就在那里。皈依。观想你做这件事是为了利益一切众生。点燃火，当火焰升起时，观想这火焰不是普通的火焰，而是阿弥陀佛——要有这种确信——然后念咒，并不时地将这些供品投入火焰中。不要觉得这只是一片可怜的小花瓣。你们那里最大的百货公司是哪家？好，然后观想每一片花瓣都是一百万个那样的百货公司。好，把它供出去。

最后，请小心，不要把房子烧掉。我今早一直在想，这个该不该说？因为韩国有很多木房子，我不知道……回向功德。

好，我们去吃午饭。嗯……吃完之后，我会非常简略地过一遍剩下的人物，然后我们就结束。之后还有关于喇嘛的请求，是的，还有皈依。好。

悲心、观世音与千手经 - 第四部分

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

[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，他都说不行。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任的人却
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，我甚至还没提到这一点，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]