

初機學佛者：基本指南第二部分：利益與實修

2019年12月19日·公開

這是尊貴的 康薩仁波切於2015年7月5日教授佛法初學者系列的第三部分。

慈悲的利益

今天，我演講的主題是“慈悲的利益和實修”。大家都知道，慈悲是佛教的主要內容之一。佛教談論很多的同理心、慈悲心，我們需要瞭解慈悲是多麼的重要，換句話說，我們需要瞭解慈悲的利益是什麼？以及如何實修慈悲。總的來說，當我們回顧自己的生活時，我們可以看到一直重複出現令我們感到痛苦難受的情況。首先，我們沮喪因為我們沒有得到想要的東西。這是很普遍的問題。第二種難過痛苦的情況很有意思，是因為獲得了我們想要的東西。所以，我們生活中有兩種痛苦，一、得不到的苦，二、得到了也苦。

有一個非常著名的故事，有一位貪婪的國王要求神讓他將任何他所接觸到的東西都變成黃金，他總是渴望獲得很多的財富。一天，當國王正在祈禱時，一位神出現在國王面前，問道：“你想要什麼？”這貪婪的國王要求神賜予他神力，將他接觸到的所有一切都變成黃金。神同意並賜予國王他所希望的奇蹟，將他觸及的一切變成了黃金。因此，當國王觸碰到城堡時，城堡變成了黃金，國王所觸及一切物品也都變成黃金！國王欣喜若狂。然後，國王坐在桌旁，他觸摸的蛋糕、食物都變成了黃金，國王無意間伸手碰觸到他的女兒，公主立刻變成了金色的雕像。國王痛苦地哭泣，要求神收回賦予他的神力，然後請讓他的女兒回復到原來的樣子。相同的，在我們的生活中，有時我們為了達成想要的目標卻可能會導致悲劇。若想要擁有完整圓滿的生活體驗，我們就需要擁有無暇且正確的生活方式和觀點。

我去過很多地方，經常問人們：“你如何定義完美的生活？”許多人提出了完美生活的定義，例如健康、幸福快樂、成功 [聽眾笑]。一方面，對於理想生活的這些觀點是非常正確，我完全同意這些觀點，健康、幸福快樂、成功可以帶來完美的生活。但另一方面，慈悲在我們生活中帶來幸福快樂扮演著什麼樣的角色呢？例如，慈悲能讓我們變得更健康嗎？這是一個值得思考的問題。

大約兩三週前，我在歐洲的一次演講中提到：“如果你問人們如何快樂地過生活，那麼你肯定會獲得很多答案。如果你使用Google谷歌並輸入查詢如何快樂地過生活這個問題，那麼你更會找到成千上萬個有關於此問題的答案。”但是Google谷歌無法與你分享人們的經驗，就像在生活中一樣，許多的知識我們只能透過經驗來積累。因此，當我問到“你如何定義完美的生活？”許多人會儘自己最大的努力來回答。大多數人認為擁有健康、幸福和成功會帶來完美的生活。我非常同意這一觀點。但是，今天我提出的問題是：“在我們幸福和健康的生活中，慈悲是扮演著什麼樣的角色？”我們需要瞭解，我們不能強迫自己變得幸福，我們無法勉強也不能強迫自己保持健康。所以，問題來了，我們需要找出慈悲能讓我們更快樂，更健康所扮演的角色。請記住，我即將要講的實際練習是與宗教無關。這個主題主要是關於一種方法，一種生活方式，來幫助你擁有幸福快樂的生活，簡單的說，就是當我們談到愛和慈悲時是與宗教無關。

當我們談論愛和慈悲時，你可以瞭解這是一種需要的感受，即使在動物王國中也是一樣的。動物沒有宗教信仰，也不需要信仰，但是他們仍然需要愛和慈悲。比起宗教信仰，動物們更

需要的是愛與慈悲。一般而言，我們所有人也不是天生就有宗教信仰，當我們出生來到這個世界時，對宗教一無所知，但隨之而來的是我們對他人的愛與關懷的需求。我們需要母親的愛與慈悲，這是非常不可思議的，但確實如此，當嬰兒接受母乳喂養時，我們雖然只看到母親餵奶，而同時母親對嬰兒傾注了她的愛與慈悲。例如，有兩個同時出生的嬰兒，一個是母乳喂養的，另一個是配方奶餵養的。這兩個嬰兒的發育會有什麼不同嗎？科學家已經證明了，孩子除了需要營養才能生存，孩子也需要愛和慈悲。因此，由於母親愛與慈悲的關注，孩子才能茁壯的成長。愛的重要性至關重要，不僅母乳或配方奶可以幫助孩子成長，還需要母親的愛和慈悲。

還有另一件事需要思惟、想像一下，如果你只剩下一天可以活的話，那在這二十四小時內你會做什麼？但是，請不要誤解我，我不是說你只剩下一天可以活 [聽眾笑]，我的意思是，假如你只能夠活一天的話，你將如何度過？最有可能的是，你會直接去找你心愛的人，對嗎？請回家思考這個問題。我認為大多數的人都會回家親近自己的父母、子女或最親近的人，他們會感到需要這樣做，因為這些人是他們關心和愛護的人。

關於慈悲的重要性，我們需要瞭解兩件事。首先是同理心、慈悲心在帶來幸福快樂方面起著極大的作用，其次是慈悲心和身體健康息息相關。那麼，慈悲能給我們帶來快樂嗎？總的來說，當你想過幸福的生活時，有一些關鍵要點：一、要確定你是否過著幸福的生活，你需要察覺並控制生起的負面情緒。你擁有諸如憤怒，自私之類的負面情緒越少，你就會越平靜快樂。二、你需要保持非常健康的人際關係，例如與家人，配偶和朋友之間的關係。三、你必須自律，因為這也會帶給你幸福快樂，這意味著你必須設定明確的生活目標以及實現這個目標的正確方法。這裡有一個比喻，有位男子沿著道路行駛至交叉路口時，他問一位路人這條路通向何方？路人問他：你要去哪裡？那位男子很快地回答說：我不知道要去哪裡？於是路人說：那麼就沒有關係，你可以開往任何一條路，都是一樣...。所以，我們需要設定目標，以便知道應該前進的方向。

如何實修慈悲

要維持與父母，配偶，朋友，孩子等健康的關係，你需要什麼呢？當你想建立良好的關係時，首先，你需要做出犧牲，這是非常必要的，犧牲是指與豐富你的人際關係有關的犧牲。例如，有一次當我坐在台灣一家餐館時，我看到一對男女熱情地坐在一起聊天，親密握著手，在餐館的另一個角落裡，我看到另外一對男女坐在一起，但是他們說話並不多，他們只是專注於自己的智慧型手機。那時我想著這兩對男女中，一對肯定已經相處了很長時間，因為他們幾乎不關注對方。因此，為了維持良好的關係，全心關懷對方是需要做出犧牲的，即使是需要犧牲自己使用智慧型手機的時間。這讓我想起了一個簡短的故事，一個男孩每週從父母那裡得到十美元的零用錢。有一天，他決定問父親，他一天的工作薪水是多少？“我每天上班賺五十美元。”他父親回答。聽到這個消息，男孩再次問父親：“父親！你能再給我十美元嗎？”父親生氣了，因為他的兒子剛剛知道了他的工資，他想兒子在知道了他一天的收入後，就想要更多的零用錢。但男孩充滿愛意地解釋說：自己已經存了四十美元的零用錢了，如果父親再給他十美元，他就可以支付父親一整天的工資，這樣父親今天就可以和他在一起過生日。所以，良好的人際關係主要是在於犧牲，但問題在於只有在瞭解慈悲時才能犧牲，如果不明白慈悲，犧牲就會變成一件艱苦的工作。一旦瞭解了並有了同理心，你可以做出很多犧牲，然後你的人際關係就會持久。這些可以是友情，夫妻

之情，也可以是父母與孩子之間的感情，但是你必须先要有慈悲才能夠犧牲。我為何這麼說？因為在我一生中做了很多的犧牲，我親身經歷過很多次不得不的犧牲。請不要在Google谷歌上查詢犧牲的定義，因為Google谷歌只會給你這個詞的意義，但它不會為你提供你所需的經驗！[聽眾笑]。小時候，我父親總是引用一西藏諺語：“懶惰的人總是覺得修行很容易，但是真正的修行者卻沒有足夠的時間休息。”[聽眾笑]這句話很真確，因為成為一名真正的佛法修行者，你必須犧牲付出很多。要成為僧侶，我必須服從二百五十三條戒律，這意味著我必須為遵守二百五十三條戒律有所犧牲。[聽眾笑]。最重要的是，我們需要有智慧知道哪些值得犧牲，哪些是不值得犧牲。

其次，慈悲是幫助我們減少所有負面情緒的主要實修方法之一，因為這些負面情緒會給我們自己帶來很多問題，並且往往會摧毀我們的快樂和幸福。當我們在工作中或個人生活中做決定時，會從不同角度以大願景為重而做出決定，對嗎？不過我們大多數人都不是那樣做，我們大多數人做出的決定是為了滿足「自我」。當我們與其他人爭論時，經常會用嚴厲的詞語，而這些詞語常常會造成傷害，這是因為我們的「自我」，而不是因為涉及事情更深更廣的範圍。我們所做的決定只是為了「自我」的滿足。

以我在東南亞一些國家的經驗，我從未見過任何東南亞的人，在討論事情時回答我“我不知道”，[聽眾笑]人們總是企圖表現自己的知識和思想。然後，在瑞士時發生了一件有趣的事情。當時，我與一小組人討論一系列有關如何最好地管理和操作不同事物的主題，我們大家聊了很多，小組中一位瑞士的先生跟我說，他不知道該怎麼做，他說他真的不知道該如何做。這讓我感到驚訝，同時也令我很震驚。有時，由於「自我」我們似乎覺得對所有的一切都非常的瞭解。用一個有趣英語諺語來說：“認為自己最瞭解一切的人是最需要學習的人。”[聽眾笑]因此，有時候比起我們的謙虛，我們心中感到難受，諸如驕傲和憤怒等，會讓我們犯很多錯誤。因此，為減少犯錯誤的風險，我們必須修習慈悲心。

當我談論修習慈悲時，許多人會有一個誤解，我並不是說你必須把東西給別人，我不是說你要這樣做。有個故事是關於一個男人嚐試練習實修慈悲心但誤解了慈悲的涵義。這個人告訴他的朋友，他想增長慈悲心。他的一位朋友聽到了這個消息，對他說：“喔，太好了，你想要修習慈悲心！”他繼續問：“如果你有兩匹馬，你願意放棄其中一匹馬給沒有馬的人嗎？”那個人回答：“是的，當然，因為我正在修習慈悲心。”這位朋友繼續問那個人，“如果你現在有兩頭牛，你願意把一頭牛給沒有牛的人嗎？”那個男人回答：“是的，當然，因為我正在修習慈悲心。”朋友又再繼續問：“如果你有兩隻驢子，你願意捐一隻給沒有驢子的人嗎？因為你正在修習慈悲心？”但那個人馬上回答說：“不，我不願意。”這位朋友感到驚訝，為什麼這個答案和之前的兩個答案不同？如果你有兩隻驢子，你為什麼不願意放棄你的一隻驢子呢？”這個人回答說：之前的問題都只是假設，但因為我確實有兩隻驢子，而我也不想放棄它們。”[聽眾笑]

因此，當練習實修慈悲心時，這並不意味著我們必須立即採取行動，並嘗試放棄擁有的財產。在這方面，你無需做任何事情，只需開始用心地修習慈悲心，你的行為自然而然地就會轉變。我的意思是說，透過用心地思惟練習實修慈悲心，善用你的心，慈悲心就會在心中生起，也可以減少煩惱痛苦。你必需知道，如果我們對我們不喜歡的人或敵人生氣，那麼憤怒總是會先傷害我們自己，而不是敵人。我們大家都知道這一點！憤怒不僅破壞你自己

的幸福，並且會摧毀整個家庭的安樂。雖然我們對此都非常的瞭解，但是我們仍然無法停止造作！我一直記得我小時候，父親下班後帶著很大的壓力回到家，所以他心情很不好，但他不會保持沉默安靜，父親會因此將氣出在我母親身上。這並不是一個單一的案例，因為這在其他家庭中也很普遍。即使我們是一個常常持咒誦經及做許多儀軌修法的傳統藏族家庭，如果我們生氣和不實修慈悲心，持咒、誦經、修法對我們來說並沒有多大用處。請記住，修習慈悲和從實修中獲得慈悲心的利益與宗教信仰本身無關。當佛陀談論慈悲，從來沒有將慈悲與宗教或教義連結在一起，佛陀談到慈悲及慈悲與我們心之間的關係，是為了幫助我們找到內心的平靜，並幫助我們幸福健康快樂地過生活，讓我們在日常生活中創造幸福的一種方式。佛陀根本無意創立一種宗教。

如今，現代醫學和科學家也進行了實驗，發現我們的思維方式和心境對我們的身體有著重要影響。我們的心理健康與身體健康密切相關著，因為在二十一世紀，每個人的工作量很大，並且承受著極大的工作壓力，如果我們始終將這些壓力放在我們的心裡，它們將嚴重影響我們的身體健康。今年年初，我在班加羅爾—印度的一個發達城市，一個專門從事資訊技術工業的城市，在那裡我遇到了一個人，他告訴我一位醫師的故事，這位醫師被任命為一家IT公司的首席醫生。該醫生負責對公司所有員工進行身體健康檢查，令他驚訝的是該公司的所有員工都患有心臟病，除了兩個人以外，一位是司機，另一位是工讀生。這個故事中最令人擔憂的是，所有員工的年齡都在二十五歲到四十歲之間。如果我們想避免這種情況，我們必須瞭解，我們的情緒對我們的身體健康有非常大的影響，這一點已經獲得世界廣泛的認同也有許多的記錄。大多數人認為我們吃的食物是最重要的，在一定程度上這是正確的，但是除了食物以外，還有許多其他方面與我們的健康有直接關係。我去過的每個國家，都被告知他們的食物對我們的健康是非常有益的，例如，當我在南印度時，印度人經常說他們所吃的食物對健康非常有益，每個國家都說相同的話。但是壓力呢？要如何減少壓力呢？答案是：透過修習慈悲心。

如你們所看到的，我們的心理健康和身體健康同樣受到我們情緒的影響，諸如憤怒之類的負面情緒會給你的健康帶來很多問題。如果我們知道如何實修和增長慈悲心，它將對我們的健康產生極大的正面影響。我認識一個人非常活躍於社會公益活動，他推動幫助愛滋病毒帶原者的公益活動。他告訴我接觸到晚期愛滋病患的一些信息，以及在這關鍵時期愛滋病患者的情緒和精神狀態如何影響他們的身體健康。據這位朋友說，在愛滋病毒HIV或愛滋病AIDS同期發展的婦女和男人，婦女的壽命似乎比男子更長，同時在最後階段，婦女的壽命也是比男子長。他告訴我他不明白為什麼會這樣，他想知道這是否由於女性的免疫系統可能比男性的免疫系統更好，所以女性比男性更長壽並且具有更好的抗病能力。我個人認為，還有另一個原因是女性的心理狀態，女人比男人有更大的慈悲心，而女人確實比男人有更多的慈悲心。有慈悲心的人會影響免疫系統，讓免疫系統更好地對抗疾病。那是我個人的意見。

如何禪修慈悲心

對於今天新來的聽眾，我想告訴你們幾個練習禪修慈悲心的步驟，你們回家後練習一個月。如果你們回家練習後發現這對自己有助的話，可以繼續練習此方法。如果練習一個月後，看不到任何變化，可以停下來不再練習。對於這些簡單的步驟，每天你只需練習十至十五分鐘，而不需要練習太長時間。即使只需要十到十五分鐘，有人可能會認為：“喔，十到十五分鐘太長了，一天中找不到十到十五分鐘的空閒時間！”那麼就減少上網時間十分

鐘或少看電視十分鐘！ [聽眾笑]。說到時間，有時候我發現自己沒有什麼時間，有時候我發現自己有很多的時間。當你說自己有很多時間或沒有很多時間時，這無關乎你用了多少時間，而是你如何管理運用安排時間以完成自己想做的事情。如果時間安排得當，你將永遠有時間；如果你無法安排善用時間，你將永遠沒有足夠的時間。

在練習禪修慈悲心的第一步中，我將講解一些重要的練習步驟，一個月中你每天需要花費大約十到十五分鐘，早上五分鐘，晚上五分鐘，在工作中五分鐘。就是這樣每天花十五分鐘練習，然後持續一個月，看看這種方法是否有效。一個月後，如果你覺得此方法有正面效果，例如你發現自己更放鬆、更平靜，並且內心感到寧靜，那麼請繼續練習這方法。如果你認為差異不大，請停止。但是我們需要知道的一件事是，嘗試練習比什麼都不做要好得多。我在這裡所教導的關鍵練習方法是針對那些剛開始學習佛法的人。

第一步是閉上眼睛，觀想我們愛的人，例如家人，父母，孩子，朋友等，願他們生活幸福安樂，沒有任何苦難，也希望他們的痛苦消失，請這樣做，願大家幸福快樂這是第一步。當你這樣做時，請想著你可以給他們帶來多少的快樂，接著將他們的苦難觀想為一團黑光進入你的體內，然後將自己的幸福和快樂給予你所愛的人，以白光的形式融入他們。因此，現在請閉上眼睛，想著你所愛的人，例如父母，家人，朋友……等。吸氣時觀想將他們所有苦難以黑光吸進來，他們的痛苦以黑色的光穿透你至你的體內；呼氣時觀想將你自己的幸福和安樂化為白光呼出，觀想著白色光芒融入你所愛的人體內，當你想到所愛的人時，請以光照耀融入他們的身體，請這樣練習。

當你覺得自己承擔了所愛的人所有的苦難並將你所有的幸福快樂給予他們時，你不必害怕，因為你所觀想的不是現實，就是說他們所有的苦難不會進入你的身體影響到你。因此，不要害怕而是繼續這樣練習實修慈悲心。例如，如果你看到一個富有而快樂的國王，你閉上眼睛觀想你將國王的幸福快樂都吸入擁有，你會因此獲得國王的所有幸福快樂而滿足嗎？是這樣嗎？不，當然不是。所以，當你觀想某人並假設自己將承擔他或她的所有苦難，這並不意味著你真正承受了他們的所有痛苦。

有兩個偈頌：“祈願六道如母有情得殊妙安樂，並願六道一切眾生得解脫離苦。”請思惟這兩個偈頌。當你遇到任何遭受痛苦的人、動物和有情時，請為那有情祈福，祈願那個人、那個動物或昆蟲遠離痛苦，並為那些眾生祈求幸福快樂、平靜安寧。當你回家或去辦公室時，每當有空閒時間時都應這樣思惟，你應該為所有人祈求幸福快樂，並願所有人免受痛苦。修習慈悲心的最終目的不是要瞭解他人的感受，而是能夠感同身受。這些是練習慈悲心的關鍵點，你可以嘗試練習一個月，每天練習十至十五分鐘。請練習這不會造成你任何損失的方法。這樣持續練習一個月，試試看這會為你帶來什麼樣的結果？

電燈泡的發明者科學家湯瑪斯·愛迪生（Thomas Edison）曾說：“我沒有失敗過。我只是發現了一千種不起作用的方法。”他嘗試了很多次，從沒想過他會失敗。當他的實驗失敗時，他說他並不是失敗，只是他發現了上千種無效的方法。同樣地，當你持續一個月每天練習十到十五分鐘，若是沒有效果並不表示你失敗了。只是你知道了所使用的方法不成功罷了。 [聽眾笑] 因此，如果你發現這種練習有效，那非常的好，如果不成功，那也非常的好，因為你知道這種方法並不適合你。但是，我認為這種方法的成功率很高！

* * *

*美國燃燈智編輯部於2019年10月20日第二次翻譯和修訂。
願佛陀甚深教法 光耀普照恆顯揚