



人生如梦 无我利他

咏给明珠多杰仁波切开示

人生如梦

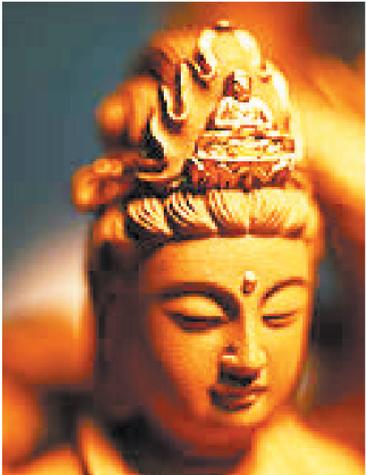
在聆听教法的开始,首先我们要生起正确的动机和发心,也就是菩提心。

如何生起菩提心呢?首先我们要想到无始劫以来,众生不断在轮回中受苦。而众生为何会在轮回中受苦呢?这是因为他们有我执的关系。人有了我执,便会产生强烈的贪欲和 unrealistic 的目标,导致受到极大的痛苦。但六道众生的痛苦,执着和无明等,若我们能透过自己的心,仔细去观察思考的话,便会发现它们的本质均为空性,所以事实上它是不存在的。

一个人若想从轮回苦海中解脱,便一定要对空性有所了解。但空性不易直接了解,因此,我们必须间接透过举例的方式来做,而最好的例子即是我们的梦。在梦境中所显现的车子和种种情绪等,均是由我们的心中所造作出来的,故其本质亦为空。但若我们不了解梦的本质时,便会对这些东西产生迷惑而信以为真,进而对梦境中种种痛苦、快乐等的情绪生起执着心。证悟空性可让我们了解我们的生活如同梦境。梦中的车祸和发财等均非真实,因此,世间的苦乐受对一位悟者而言,也不产生任何影响。

那洛六法中的睡梦瑜伽便是根据梦境中的修行而来的。睡梦瑜伽如何修呢?一开始在我们睡觉前,我们要有一个强烈的想法,那就是今天睡觉若做梦的话,我一定要清楚知道我是在做梦。若能带着这样的心情去睡觉,那么做梦时,便会知道自己是在梦中。若能清楚了自己在梦中,那么要过河时,便可漂浮在水上,而不会沉下去。而当我们慢慢更加熟练时,便会在梦中看到两个或更多的自己,或甚至看到自己的神识离开身体。睡觉时,我们在梦中可以到印度看那些印度人在做些什么,或到佛国净土见到诸佛菩萨,或在六道中看到其他的众生等。我们为何有这种能力?或者说,我们为何可以如此自由自在,甚至可以改变梦境?这是因为我们了解到自己是在做梦的关系,而心的力量则足以改变一切。所以即使我们到地狱,地狱的烈火也无法燃烧到我们。

为什么我们可以去改变它呢?其根本仅在于我们的识与不识而已。当我们了解那是一场梦,或发现人生毕竟有如梦一般时,就能



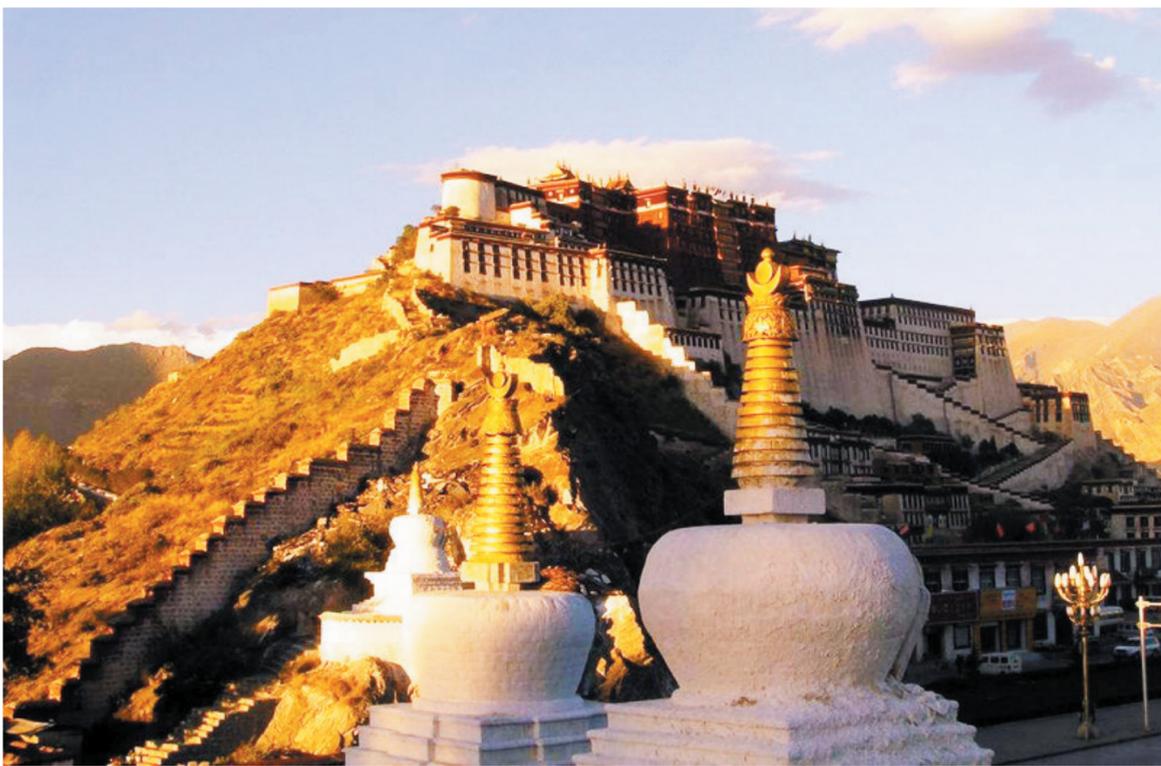
对它真正做些什么。但若想真正了解人生如梦时,我们就必须要断除我执。在我执断除后,任何的快乐与痛苦便再也无法影响我们,或伤害我们。对快乐的期待过高,便有可能反招痛苦,而且期望越大,失望和痛苦也随之成正比。佛曾说过,这一切都是幻灭的,都是无常法。轮回中的快乐其实都是苦,而轮回中的苦更不用说了。

为何轮回中的快乐亦是苦呢?那是因为众生带有执着的关系。有执着的快乐到头来仍是苦,而其苦在哪里呢?苦根乃在于执着今生的名利地位等等。所以虽然我们或许可以获得世间的一切,但若失去时,也不必太伤心,或执着放不下,因为一切都是无常会变的。

快乐之源

我们此生努力的目标就是获得快乐,但快乐从何而来呢?快乐乃来自于我们每个人的心中。有许多人想得到快乐,但却不懂得寻找它的方法。所以快乐须从我们的自心,而非任何其他钱财或物质上的东西去寻找。有些人把快乐寄托在名利地位和钱财的获取上,认为这些都是快乐之源。其实我们对外在物质的信任和信赖本身就是一种无明,而由于无明,我们所做的一切事也都是颠倒的、痛苦的。我们所求的一切其实都是轮回中的法,轮回中的法其本质是无常的,所以常会改变。当遇到改变而失去时,人有时就会自杀。

虽然一般人对物质的期待是百分之百,但为何当他们得到时,却没有原先所期望的那般快乐,有时反而痛苦越多?有了钱便担心失去,越有钱便越舍不得好好去做些事,吝惜之心更是有增无减。他们日夜担心何时钱会用光,何时又会再变穷等,给自己招来许多压力。每晚睡前便开始盘算明天的交易,担心明天有人会把他挤下去,或爬到他的头顶上去。而早上醒来就开始数钱,看数目到底有无增加。如此日夜操心、担心,导致心神不宁。好比最近股市一直跌,有人变得很紧张,看到人就发脾气,跟谁都处不好。这样害了自己,也害了周遭的人。而有些做股票的人感觉乐在其中,以为自己很富



有、很快乐,其实他只是苦上做罢了。就如同一颗果实一样,看起来很甜,但实际上吃下去时,才知道是有毒的。同理,若我们只追求物质上的享乐,而不识其本质的话,迟早都会招来痛苦。但另外有一种人,他们虽然过着平凡的日子,但却比别人活得好。他们没有浮夸的目标,平常够吃、够穿、够用便已觉得满足富有。其实一个人是不需要那么多东西的,假如面前摆了一堆山珍海味全吃到肚子里的话,很可能就会撑破肚皮。或者人有一堆房产,每天要去照顾整理,但很可能在他还未走完全部之前,便已在半路上死掉了。有许多人并不了解这些,所以这就是痛苦的根源所在。

在这么多的众生中,谁最富有,最没吃亏呢?就是那些心中常感知足的人。在一切事物的幻灭中,他都能随缘自在。人原本便不需要那么多,也不必拥有那么多,是人的欲望无穷的关系,才会要求那么多。当一个人的内心获得满足快乐和平静时,是很值得我们羡慕的,而这也是作为一位修行人的快乐所在。修行人的快乐乃建立在调整自心、认识自心的基础上。纵然他拥有财物名利,也一点都不执着,而仅会以平静的心去享受这一切。无执并不意味着什么感觉或反应都没有,而是说一个人不必去操心,让其顺其自然。得到的就会得到,得到了,也不必太强烈的去苛求。而若能厌离它的话,则是更好不过了。我们再做一个比喻。倘若我们把椅子放得越高,摔下来时就跌得越重。所以当我们的目标定得越高而得不到时,痛苦也会越多。

虽然我们不应执着快乐和痛苦,但世尊所传给我们的法道就是要给予我们快乐的。原因何在?因为世尊的教法可以让我们消除一切执着,而当我们远离一切执着时,那样的快乐才能恒久不变。好比前面我们所提到的梦境。好梦使我们生贪爱心,恶梦则生恐惧心,这是由于我们的执着和习气使然。但当我们了解好梦与恶梦都只不过是内心心的作用时,便能对自己有所改进。

慈悲可以消除一切业障

西藏有一个喇嘛在小时候认为只要智慧足够,便可修空性。至于慈悲呢,他还认为“像我这种人,哪有可能生起什么慈悲呢?”当他讲以慈悲时,觉得那是一样不可思议、只能挂在嘴上而不可能实际做到的东西。但当他锲而不舍地慢慢去观修慈悲时,慈悲便逐渐在心中增长。当他具足慈悲与智慧后,才知其不可思议性,而这些东西是真正强以在众生身上生起的。若说这个喇嘛没有慈悲,我们相信吗?此种慈悲心可以让自己和他人过得快乐。一个人若不具慈悲,再加上遇到大的苦难,便一定会对自己发脾气,自己伤害自己。慈悲不仅对我们的日常生活助益极大,而且也能消除我们此生和过去所累积的恶业。

古代印度有一位大成就者,名叫圣者突昧。那时印度的佛法遭到邪魔外道的破坏,于是他立志将来要将佛法再兴盛起来。但当时他并不是一个什么修行者,于是想到要修弥勒菩萨的法而到了山洞闭关。他在洞里修了三年,但连一个好征兆、好梦境也没出现。因此,他想弥勒法太难修了,便离开山洞。在山洞外面,他看到有一个人拿着一支铁槌在劈一块大岩石。他问那个人在做什么,那个人回答道,由于岩块太大,挡住了阳光而无法照射到房间去,因此他想把整个大山劈开。他问那人山这么大,何时可以把它铲平。那人说,只要自己肯精进的话,相信一定可以做到。于是他开始思考,那人只是为了获得阳光的暂时性快乐,便拼命的想把大山劈开,而我为了究竟的成就而修弥勒法,难道它不值得我继续修持下去吗?于是他又进了山洞修行。

同样情形再次发生。不要说有好征兆,就连一个好梦也没有,更不必说有何成就了。于

是他又出了关。在洞外他看到一个人拿了一根很粗的铁棒在磨一块很细很滑的石头。他问那人在做什么,那人回答道,他想把铁棒磨成一根细针以缝补他那破烂的衣服。他再问那人,何时才能铁棒磨成针。他答道,只要有精进心和恒心,总有一天铁棒一定会磨成针。他又陷入沉思,之后又回到山洞继续修行。

这样又过了三年,他开始感到绝望。于是他他把念珠丢在地上跑了出来,最后来到河边。正当他要渡河过去时,突然看到岩石中间有一条生病的狗躺在那里。狗的下半身已完全腐烂,并长了很多蛆,但狗还是露出凶猛的样子,想要咬他。这时他看了很不忍,心想这只狗已经这么惨了,还想咬他,嗔恨心还这么强,于是掉下了眼泪。他想把狗身上的蛆弄掉,但若用手去抓的话,却又嫌手太粗,弄死了蛆。于是他想到用舌头把蛆舔掉。他慢慢靠近狗,但因腐烂味太臭,只好闭着眼睛,伸出舌头准备往狗的身上舔。当他舔下去的那一刹那,却舔到了土。于是他张开眼睛一看,狗不见了,化成一尊非常庄严的弥勒菩萨。

当他看到弥勒菩萨时,忍不住热泪盈眶。他对菩萨说:“您不慈悲,我一共修了十二年,您却连一个好梦也没有给我。”菩萨说:“你莫要这样想。其实从你入关那一天开始,我就已在你身旁,只因你业障未消,所以见不到我。今天由于你慈悲心的发露而消除了业障,所以便看到我了。若你不相信,你可以背着我到城里走一周,问问别人你的身上背了什么东西。”于是他来到了城里,见了便问他身上背了什么东西。大家都以为他疯了,因为他身上根本没有东西。有一个业障较轻的老婆婆看到了,骂他:“你是不是疯了?你背了一条狗尸,而且狗的身体还生了很多蛆。你赶快把它丢掉吧!”弥勒菩萨曾在经典上说,一个人的所见,完全依于自己本身业障的轻重而定。

这个我们可以说就是慈悲心。众生因缺乏慈悲而生颠倒想,受种种苦。所以今天我们来此听法,以及上师说法的功德均是为了要让众生得到解脱。我们要观一切众生正在受种种苦,因此,祈愿他们都能离苦。我们以此生慈悲心后,再慢慢培养它,以后就修成究竟菩提心。

利他就是佛法

为何我们在日常生活中无法得到快乐?此因由于我们缺乏慈悲,自私心重,只想自己得到

在我桌上的茶杯,我就要放我桌上,另外一个人则说要放另外一张桌子上,于是我们便吵了起来。这个杯子原本只是一样小小的东西,但由于我们没有相互倾听对方的意见,也没有宽容的心,于是就在心中引起争执,甚至到最后拿刀相向。

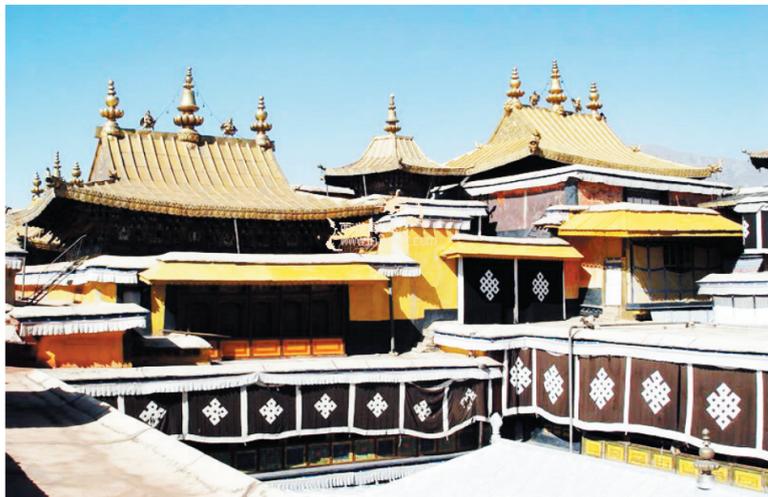
同样的道理,有些朋友本来感情很好。但有一天,其中一个的态度表现稍差时,另一人就想分手。他会说对方的眼神不友善啦、态度不好啦等等,然后就在自己内心起了瞋念。这些问题都来自于我们不了解,也看不到自己本身问题和缺点所致,所以产生了种种的痛苦。

通常由外在的地、水、火、风等四大所引起的痛苦是暂时性的,而轮回本质的无常所引起的痛苦则是我们所无法改变的。但一些根本微不足道,导致自己残害自己的行为则是由自己所引起的。一个人若有慈悲心,便没有自私自利的想法而能顺顺利利的勇往直前。计划一年完成的事,也许一个月就完成了。由于他有和他的发心,以及慈悲、智慧,所以做任何事都不会慌张而能顺利进行。

世界上有些小吵闹是难免而且必要的。好比一个人专做坏事,不仅害人也害己,所以我们不得不用尽方法去劝他,去骂他,甚至去阻止他。只要我们的出发点和动机是为了帮助他,是善的、是慈悲的,我们就应该出面,而非躲起来。若我们的心完全是慈悲,是利他的时,我们就有一种说服力,有一种善巧方法去说服他。就算他不听,也无损我们,我们也不会伤心。因为我们是带着慈悲心去和他沟通的,若他不接受,我们也不会产生烦恼心。因为我们的心是替他好的,所以我们有勇气去改正他,而任何情况或结果也都不会影响到我们。

修习佛法完全在于我们一个心的动机和出发点。我们在日常生活中所做的事,只要发心是利他的,它就是佛法。有很多人有一个错误的观念,认为世间法与佛法是两回事。其实世间法就是佛法,这两者可以互互应用。但大部分人却把佛法想成是另外一个很特别、也很难做到的东西,而世间法则是另外一种。其实只要我们在日常生活中都带着善良的动机,在行住坐卧吃喝中都保持着善念,尽量不去伤害别人,尽量应用我们的慈悲和智慧去生活,那么凡事就都是佛法,也凡事都会顺利。

让我们仔细想想,有些人就自己在修



好外和舒服的结果,因此,反而忍受很大的痛苦。这就好比一条毒蛇,一条凶猛的毒蛇。只要我们稍微去碰到它,它就马上昂首,露出利齿,随时准备反扑一样。毒蛇只顾到自己,别人碰一下就起瞋念。而自私自利的心就如同毒蛇一样。通常我们一个钟头即能做完的事,却往往由于自私的心态,或随时可能爆发出来的脾气,而不得不延后到一年半载才能完成。世界上所有战争都是由一个很小的地方开始的。好比放

行,但他不知道自己修行的动机在哪里。他坐在禅垫上,摆着一副很好看的修行姿势,然后又点灯,又是绕佛,又是烧香等,但心中则是充满贪瞋痴以及对世间的欲望。当一个人的欲望混合着贪瞋痴时,则一切举动都会转为不善。

所以当我们把佛法运用到日常生活上时,我们的生活本身就是佛法。当我们的生活有佛法时,就是最快乐的时候了。

