

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=-GnKnxAMk4k>

讲师：

好，继续。

我想……我在努力……

想让内容更连贯、更有条理，

但总是被各种小话题带偏，

所以如果讲得有些散，请见谅。

"法"这个字，

"法"，

梵文的"dharma"这个词，真的太了不起了——

它的含义实在太多了。

据说至少有十种不同的含义，

其中一个就是我们一直在讲的"真理"。

另一个是"lam"或"tegpa"，这是个很有意思的词。

有时候我们也……在梵文里，

这个词是"yana"，yana。

"Tegpa"，大体上可以译为"乘"。

你们要注意"乘"这个词，

因为我们说的是一种临时使用的东西，

是你暂时借用的东西，

用到你到达……你想去的地方为止……

你知道，有……

"乘"的用途是这样的——

一旦提到"乘"这个概念，
显然就必须谈到终点、结果，
你知道，也就是目的地。
如果没有目的地，
那这个乘就毫无用处。
所以，
这个目的地真的非常重要。
我们真的需要好好思考这件事。
用这个乘，这个"yana"——
大乘、声闻乘、金刚乘、
怛特罗乘、咒乘——
不管你用的是哪个乘，
顺便一提，乘有很多种。
目的地……值得好好思考。
在藏文里，我们把目的地分为两类，
叫做"ngönto"和"ngélek"。
"Ngönto"——意思大概是，
我想我们今天早上已经讲过了——
更高的领域，
崇高的境界，你懂的。
我之前举了各种各样的例子。
"Ngönto"。
这个"ngönto"，崇高的领域，
崇高的状态，更高的境界，
大概是……

大概是可以想象的。

我们能够想象它。

这个……虽然我今天早上有点开玩笑，但它并不是……

不要太……我不知道——

认真一点对待它。

你知道，其实还是有点严肃的。

所以当我们说"ngönto"的时候，

我们说的是拥有一颗好的"必理痛"。

更高的领域；

淋浴、好车，或者，

你知道，好的政治体制，

真的。

是可以想象的。

这是我们大多数人都能想象的事。

但就算在这里，你也要留一点心。

很多很多……

即使是佛教徒当中，

也有很多人其实无法真正想象

超越这一生的……那种境界。

所以即使是佛教徒里面，

很多人只考虑我们所说的……

我们叫它"tsü rol tong wa"，

意思是……

"tsü rol"大概就是……

好。

在这个范围内，你知道……

你知道，某种边界，

就说有一个边界吧……

假设有这么一个边界。

所以我们所看到的一切，

都在这个边界之内，

在这个框框之内，

在这个范围之内。

你不会真的……

你不会真正想到超出这个框、超出这个范围的事。

对大多数人来说，那是无法想象的。

所以这就是为什么，你真正需要

认真问自己这个问题：

觉悟，对你有吸引力吗？

对，如果你有头痛的问题，

一家好的"必理痛"药店当然非常有吸引力。

好的……你知道，好的政治体制，好的高速公路，

非常有吸引力。

但是觉悟，是无法想象的。

我们理应想要、理应需要的东西，是无法想象的。

这是你需要思考的，

因为我们……

归根结底，我们就是我所说的"so so kyéwo, tsü rol tong wa"。

"so so kyéwo"——好，就是那些

只在这个框框里思考的众生。

"普通", 我想有时候

"so so kyéwo"

就是藏文里我们用的那个词。

基本上就是普通的……

普通的、平凡的众生, 不是圣者。

那怎么定义凡夫呢?

我翻阅了一些经典——

其实这出自经典——

里面有很多区分。

我……我只是摘出了

几条关于什么是凡夫的定义。

怎么定义凡夫?

凡夫总是带着某种"sem kyo", 怎么说……

"抑郁"这个词不太准确——悲伤, 悲伤。

有一种……有一种悲伤,

经典里对此有很多……相当详尽……

相当详细的论述,

讲凡夫如何悲伤, 以及为何悲伤。

我想有一部经典里谈到了

二十种人们……凡夫感到悲伤的原因。

我们大概无法——讲完,

但我们来试试其中几个……好几个。

好, 凡夫为什么悲伤?

因为凡夫有"自我"的概念。

我们甚至不是在说……

我们甚至不是在讨论这个自我是否真实存在，

那是哲学层面的事……

你知道，这是……

这个是在哲学课上学的。

但你有这个"我是""我""我自己"的概念这件事，你懂吗？

这让你悲伤，这让你成为"so so kyéwo", "tsü rol tong wa"。

你想走出这个框框吗？

你想成为不凡的人吗？

好，如果你有这个，不，你没办法真的做到。

你将永远被困在这个框框里。

你将一直停留在这个领域内，

无法超越。

仅仅是有自我的概念，

就已经是痛苦的，就已经是悲伤的。

再说几个。

如果你们想要，我们可以更详细地讨论这个。

好。

这个怎么翻译？

什么让我们成为凡夫——

"有情众生"这个词不太对——

凡夫"so so kyéwo"。

什么让我们留在这个范围里？

总是有一种想要驯服、想要磨练自己的渴望。

换句话说——这是个经典的佛教用词——

换句话说，总是有一种想要变得更好的渴望。

这有没有引起你们的共鸣？

有多少人看自我提升类的书？

你们懂我说的。

什么……比如提升，我不知道，自尊心。

书店里你能买到的每一本书，

几乎都是关于这个的。

自我提升，或者，你懂吗？

如何交到更好的朋友，不是吗？

如何在七分钟内赢得某人的心，

如何练出，我不知道，三块腹肌，

对，三块腹肌，

如何减重，如何增重，如何……

我不知道，各种各样的……

如何更好地管理——总是有这种想要提升的冲动。

这就是你是凡夫的原因——第二条。

第三条，好。

"Yang tsér tong war gyur"。

还有另一个原因，

"Pagpa Dön Gyépa Shéja Way Do"，

这个……出自一部经典。

我不是在编这些，拜托。

出自一部经典，我不知道梵文名称。

"Dön Gyépa"大概是延伸的含义，

或者类似的意思。

"Yang tsér tong war gyur"。

哦，还有另一个让我们成为凡夫的原因，

就是总是有一种恐慌。

恐慌。顺便一说，

这对生意非常有帮助。

因为人们有恐慌，

"必理痛"就卖得出去。

恐慌，总是有某种恐慌。

恐慌和偏执是类似的吗？

偏执。我觉得偏执这个词可能更贴切。偏执。

偏执。

不管是哪种偏执。

偏执……我不知道……

偏执于得不到别人的关注。

你知道我们为了得到别人的注意会做什么吗？

喷好闻的香水，但也有些人会发出奇怪的声音。

你们有没有注意到这个？

真的，有些人确实会发出那种声音，

像这样说话，因为……

抱歉如果在座有日本人，

但在日本有一种叫做"萌文化"的东西，萌文化，

我不知道。

Kawaii？Hawaii？Kawaii？

对，甚至连走路的方式，

诸如此类。

这就是偏执。

然后当然，现在在韩国，

真的有男士沙龙，

在那里你可以买到，

不只是……实在太多了。

那些……那些比较明显的倒还好。

那些其实……

那种叫声之类的，我几乎还挺喜欢的。

哦，你知道，人们……

哦，这个清单可以列很长。

有时候如果你喜欢一个人……

如果你喜欢某人，

为了引起这个人的注意，

有些人会耍脾气。

耍脾气？

我不知道你们有没有注意到这种情况。

耍脾气，这真的是一个非常、非常明显的

人们如何陷入偏执的例子。

耍脾气，嗯。

你知道，如果把这些整理成一个清单，

我们在这里其实可以做很多生意。

如果你研究这种偏执，这里机会真的很多，

你懂吗。

人们……像马一样大笑。

对。

人们不知道，

洗澡洗太多次，

或者走向另一个极端，完全不洗澡，对不对？

诸如此类。好。

下一条，是什么，对，偏执。

"Jigpa dang chépay chok su dro bar gyur"。

然后，恐惧。

嗯，有些条目之间的区别非常非常细微，

但却是重要的区别。

恐惧，对未知的恐惧，恐惧……

跟偏执很接近，但是……

好，让我更仔细地定义一下。

之前那一条，实际上更多是……

其实更多是基于对未知的恐惧——也就是偏执。

第二条，对已知事物的恐惧。

就是这样的。

就像死亡。

一个很好的例子就是死亡，

还有衰老。

我们知道自己会变老，

你……就是……

你知道，没有办法逃脱这件事。

我们知道自己会死。

我觉得这种感受在一个人

第二次坠入爱河的时候尤其强烈。

当你第二次坠入爱河的时候——

是和另一个人，

不是第一次那位。

当然……当然也可能还是第一位，为什么不呢。

但通常是第二次。

那种感觉有点像，你知道这会走向哪里，

你懂。

你知道这会通往某个地方，

然而某种力量——

那种自我珍爱、自我执着的力量——

把你推过去又拉过来。

然而同时你又有这种恐惧。

这是个很复杂的状态，

我不知道怎么把它解释清楚，

但是，对，这种情况很多，很多。

就像……就像把一大块山葵塞进嘴里。

你知道这会怎样，

但你也喜欢这种感觉。

所以这也有点，怎么说，

受虐成瘾的味道。

你知道有一点……

不，是受虐，对吧？

受虐，就是那种……

对。

所以……就是那样。

啊，……有多少？

算了，不重要。

"Jig pa mey pay chok mi shépa".

啊，另一个我们是凡夫的原因——

我们就是不知道。

我们不知道那个方向、那个本质……

"Chok"就是无畏的方向、本质

与境界。

我们就是不知道。

我们就是不知道无畏，

我觉得这样说就够简单了——就这么说。

我们就是不知道无畏。

这就是让你成为凡夫的东西。

然后下一条，对那些学过……

佛法教授的大多数人来说，

应该不难理解。

不了解业力的人……

某个不了解业力，

业力的果报、因、缘与果的运作——

这个游戏……

这个游戏的人。

如果你不懂业力，

不懂这个业力的游戏，

业力的运作方式，

那你就是一个凡夫。

"Ting ngédzin ma tob pa".

另一个你是凡夫的原因，

是你无法专注、集中。

基本上就是你没有三摩地的力量。

你无法专注，你，

你知道你在不断震动、震动？

飘动。

你像一根风中的羽毛。

风往哪里吹，你就被推往哪里、拉往哪里。

就是无法安住，永远如此。

还有，这一条有点复杂，

有点复杂，但很重要。

不管是像你我这样的凡夫做什么，

最终都会产生一个果报，

以至于结出某个果实。

其实不是在说……

我们不是在谈业力，

我们谈的是，怎么说，嗯……

也许我们更多是在谈业的果报。

让我解释一下。

当下——此刻的行为——

最终会带来一个此刻的……

未来的此刻……

未来的存在，

可以这么说……也就是未来。

好，就叫它未来吧。

你现在做的任何事，

最终都会成为一个因缘，

使得必然会有一个结果。

这是一条非常重要的，

让我们成为凡夫的原因。

我不知道这能不能帮助大家——

龙树菩萨写给他朋友国王的那封信。

我记得里面有一颂，

龙树说，

人人都害怕死亡。

但对我来说，我更……

我更害怕的是出生，

因为正是出生导致了死亡。

所以出生生出了死亡的诞生。

不管我们做什么，不管是什么，

哪怕只是一个念头，

都会引发……并导致某种存在。

这一条相当复杂，但非常重要。

如果你理解了这一点，

也许你会更容易理解

佛教哲学，

或者佛教对时间与存在的概念。

然后还有一条……对，这个我们经常谈到——忙碌。

凡夫……什么让你成为凡夫？

你很忙碌。

如果你很忙碌，那你就是……

非常普通。

很多时候……也是这样。

不只是你忙，

而是你希望忙，

追求忙碌，

主动寻找忙碌

——这又是另一回事了。

还有

我也说不清，太多了。

有些我甚至不知道

该怎么解释。

好，反正这些东西让你悲伤。

这些东西让你依赖

因缘与条件。

而这些……如果你受制于

这些定义，

这些条件，

那你就只是一个普通众生。

好，所以，

如果你是一个普通人，

那你走在道上的目标

——这就是我们一直在说的，记得吗？

你的乘的目标，你旅程的目标，

永远落在某个可以想象的东西上，

某个在这个范围之内东西上。

所以这就是为什么许多所谓的

有灵性的人，

那些修行的人，

那些你知道踏上……

踏上旅程、灵性旅程的人，

他们必须问自己这些问题——

他们是否……

他们是否……

他们的目标，不管是什么，
不管是更高的投生
还是所谓的证悟，
对于一个普通众生来说，
是否是可以想象的。

好，现在"内勒克"……

我想关于这个普通，
或者说更高……更高境界，
我们已经讲得够多了。

但解脱呢？

涅槃。

首先，我已经问过你们了

——我们真的想要这个吗？

我们对这个有向往吗？

我们想要这个吗？

我们喜欢这个吗？

甚至在回答这个问题之前，

我们所说的"喜欢"和"仰慕"是什么意思？

因为我们的喜欢、仰慕

和想要，是善变的。

它不断在变……

它不断改变参照点。

通常来说，好。

这就是……

我再继续讲几点……

继续讲普通，

就是，什么叫做……

是什么让一个人成为普通众生。

"集取爱"——意思是

我们喜欢那些

其实是无常的东西，

但当它们被聚集起来，

被放在一起……

这就有点……好吧。

它们全都是无常的，

但它们总是在流动、

漂移。

它们一直在运动，

一直在变化，始终如此。

但……但我们，

普通众生，我们喜欢的

——不是每一个单独的无常事物，不是。

但我们喜欢把它们聚在一起。

"集取"，"取"就像是聚合。

我们把它们合在一起，然后

我们喜欢这种聚合，

或者说集合，

或者说那个汇聚的无常集合，

无常的集合。

这是普通众生的另一种，

怎么说，特质。

所以这也是……你知道

我在定义"喜欢"。

当我们说我们喜欢，

当我们说我们想要，我们……

这就是我们想要的，

通常我们想要的

是无常的聚合。

我们还有……

我们还喜欢把幻觉

当作真实。

这是另一个……

我想这个你们听说过。

我们也喜欢

那些合理的东西，

那些合乎逻辑的东西，

那些有道理的东西。

但与此同时，

我们也有这个习惯，

就是不愿意彻底分析。

我们只是分析……首先，

我们根本不分析。

就像“未审未察便满足”——我们说。

我们不分析，我们不

仔细检视，

我们不近看，我们只是

按表面价值接受事物。

这就是，怎么说，

这就是我们有的习惯。

好，基于这些，

现在想想证悟。

这一次我要借用

一点金刚乘的概念。

但我不打算用

经典密续文本里的名称。

你会愿意跟一个长了两颗头的人约会吗？

我们不是更习惯

跟那种……

那种叫做正常的东西在一起吗？

熟悉的形状、熟悉的高度、

宽度、颜色、数量，

还有熟悉的，怎么说，

成分吧，成分。

然后还要熟悉的声音，

因此也要熟悉的语言，

因此也要熟悉的，

怎么说，

沟通方式，

交流的方式。

我们喜欢这些，我们觉得
和这些在一起很舒服，我们，
我们觉得舒适，
也觉得安全。

我们喜欢情绪。
我们对情绪感到自在。
我们无法想象一种
没有情绪的状态。
这是无法想象的。

它不符合……
你的脑子转不过去。
不只是你无法想象自己
没有情绪，
你甚至无法想象
别人没有情绪。
那感觉……难以承受。

你读过菲利普·迪克吗？
菲利普·迪克……
是哪本来着？

《仿生人会梦见电动……
电动羊吗？》

你读过那本书吗？
不用，不用。

它很复杂，
从某种角度来说也很无聊。
但它……

我觉得挺有趣的……
我想，因为它按照设定
是未来的故事
——年份……这是科幻类型的。

这个人其实写得相当精彩，他大概写于1950年代，对吧？
总之，按照故事设定，在未来
将不再有……

只有非常非常非常
非常富有的顶级精英，
最有钱的人才能养
真正的羊当宠物，那就
像是……或者狗，我想。
那是一种奢侈。
其余那些，你知道，
中产阶级
和下层阶级只能用
仿生羊凑合。
我觉得很有意思。
基本上我想说的是，
我们喜欢别人
拥有情绪。
他们最近拍了一部电影……
叫什么来着？
《银翼杀手》？
不，是第二部，《银翼杀手2049》。
你们应该看看。
挺好看的。
有一幕，男人正要亲他的女友，
然后电话响了，然后
那个男人有点触碰了她……
怎么说，
脖子什么的？
然后，你知道，因为
她是仿生人，是机器人，
所以她就那么悬在那里
——停顿……就像暂停了一样。
我不知道。
我只是告诉你们……
我给你们讲这个
是想让你们真正思考
你们究竟多想要证悟。

显然，我不是说
证悟的状态就像
变成一个机器人。
绝对不是。
你有法身和智慧
——他们是这么说的。
就像无量的智慧、
无量的，你知道，
示现，无量的这个那个。
但它不是……所以它并不真的
像机器人，但我们也不……
我们说的是一种没有时间的状态。
没有情绪。
所以这是一个修行者真正
需要好好思考的事情。

那我们现在继续
我们之前讲的，好——
所以，一个以更高投生为目标的
佛法修行者。
我们已经讲过了
布施，什么来着
——持戒和忍辱。
现在是精进。
什么是精进？
精进基本上是"善喜"，
也就是对善业的喜悦。
还是说，作为一个懒散的人，
一个没有很高志向的人，
一个只想要更高投生的人，
如果你想要
那种体验，
那么通过各种方式——
闻思，

培养对善法、对善行的喜悦，
这是重要的。

因为精进很多时候
被定义成你坐了多少小时、念了多少遍咒语、
修了多少天苦行，
忏悔苦行，
诸如此类的数字。

但它并不是这样运作的。

精进是你有多少喜悦。

就像，你知道，我们有喜悦，
过了午夜浏览网站一直到天亮，
看电影、打牌、
不知道，赌博，
和人厮混。

有一种喜悦。

一旦有机会，
你就醒来，你……

你变得非常活跃，
也变得非常积极。

如果你有那种内在的
——对善法的喜悦，对
慈悲、爱护、善待的喜悦，
那我们说的就是精进。

我会快速过一下这部分，
因为我想我们需要谈谈
其他的目标。

然后下一个是三摩地，
"桑顿"——专注，集中。

是什么？

我们之后会更多谈到……

先简单讲。

基本上，
禅定的精髓，
禅定的核心，

是不散乱，
也就是保持不散乱的能力。
这在最平凡的情境里也适用。
如果你在喝一杯茶，
而当你喝那杯茶的时候，
你只是在喝，
你没有散乱到去想接下来怎样，
信不信由你
——你就做到了三摩地。
信不信，
你就做到了禅定。
时间短是短，但真的很好
——比那些坐在蒲团上坐了几个小时
然后心飘来飘去、
在各处游荡要好得多。
不如清醒、觉察，
认知此刻正在发生的事。
不管你在做什么动作，
不管你有什么念头，
只要你没有散乱，
那就是三摩地的精髓。好？

现在，智慧
——最重要。
现在还是简单介绍一下。
佛教里的智慧
不是单纯的聪明才智。
智慧也不是大量学习的副产品。
智慧是不落入二元对立的能力。
这才是真正的智慧。
我说的不只是不评判
——不评判算是一种技巧——
而是能够无二无别。
就像你看见一道美丽的彩虹，

你很开心，你拍了个自拍，但就这样。

在那一刻，你有一点智慧。

当然这是很低层次和智慧。

你有什么样的智慧？

你知道那只是一道彩虹。

是的，你也看得出

它非常美，

但你不会拿着一把电锯跑过去

要把它砍下来带走，

你明白吗？

所以你认为彩虹是真实的无明中解脱出来了。

在那里，你有了一点点无二。

就是这样。

所以如果你能把那种

觉察，

那种态度，运用在

赞美、批评、

快乐、痛苦、

得、失上。

如果你能像对待彩虹一样对待这些——

和彩虹一样美，

同时和彩虹一样虚幻，

那么你就拥有了我们在佛教中称之为智慧的东西。

但这当然不是那么容易马上做到的。

所以有很多方法，

我们希望之后可以谈到。

我们还有几天？

再两天？好。

好，这样我们算是讲完了

佛法修行者，

但只是比较普通层次的

佛法修行者的态度，

以及见地与取径。

"下土道"——我们说，
你想要更高的投生。
现在，像萨迦派上师
扎巴坚赞·萨千贡嘎宁波
他们会说，
你……你还没有出离心。
为什么？因为你还执着于
这种崇高完美的生命。
那么我们来进入下一个。
但在那之前，也许
我先让你们提问题。
好，请。

——是的，仁波切您好，谢谢您。

我有几个问题。

——是的。

——您知道，我们一直在提到痛苦，

还有佛教

不是为了快乐的。

那我们怎么知道

这种挣扎是有用的，

我们怎么在道上利用它？

比如说，我们怎么把最多的

成分用于觉醒？

另一个问题是，当我们接受

无常的真理的时候……

——等等！等等。你怎么……？

你能再问一次吗？

——是的，比如我们一直在提到痛苦，

还有佛教

不是为了快乐的。

那我们怎么知道

痛苦是有用的，

并且把它当作一种成分来运用……

——哦，我明白了。好。

——另一个问题，比如说……

——对，我懂，是的。

我想你说得对。

这不是一个好的策略。

我们不应该这样用。

我已经意识到这一点。

当然，我们需要知道

什么是……

我们所说的快乐是什么意思，

你明白吗。

我想我们今天早上列了很多。

好，我还是必须说

佛教终究不是为了那一切。

但我想……

好，不管怎样，我来回答

你的问题。

痛苦是怎么起作用的，对。

这挺有意思的。

你知道，佛教徒相信

人类……

佛教徒相信人类

是修持佛法最好的载体。

原因之一是

他们不像天道众生那样太快乐，你明白。

同时，他们也不像地狱众生那样太痛苦。

这里有一个信息。

因为我想当你

完全沉浸在痛苦中，

你又会失去某种

感知能力。

你……你……你变得

完全被那种痛苦占满了。

但当你太快乐，

你就变得麻木了。

所以，据说

人类有这种能力

可以觉察到他们在受苦。

然后，你知道，

那种我们之前说的悲伤，

人类也可以感受到这种悲伤。

所以痛苦

因此就成为一个因

让你想要解脱。

记得我昨天说的

寂天菩萨的……

「堵阿宁耶瓦希敦杜，

哲布蒙巴多美加」

就这样……

好，记得我之前提的那个问题——

你为什么想要解脱？

我想简单解释一下——

因为我们不想受苦。

所以，苦的息灭，就像

「涅槃、超越苦痛」，

「涅阿宁累待」这个词的意思就是

超越了苦与痛。

所以，苦的息灭……

当然，我们说的是许许多多

不同层次的苦。

当你身处苦中，

它可以触发你——不……

想要超越它。

从这个角度来看。

——第二个问题，当我们接受了

无常的真理，

用这种接受——

我们要怎么运用这种接受，
来利益其他众生？

——这一点我没太听懂。

能再说一遍吗？

——就是当我们接受了无常的真理，
承认这个接受之后，

如果一切都是无常的，

我们要怎么利用它

来利益其他众生？

——哦，有很多方式。

我可能没完全理解你的问题，

但你可以让人们认识到无常，

因为大多数的苦，

都来自于不知道事物是无常的，你明白吗。

而且，它并不总是……

并不总是黑暗、阴沉，

你知道那种感觉——灰蒙蒙的。

你也可以用无常来鼓励

众生、其他的存在，

因为事物是无常的，

事物可以改善，

事物可以改变。

你不必被困在某一种处境里。

好吗？

请问，拿着麦克风的那位。

——仁波切，我想请教您，

对于一个喜欢忙碌的

普通佛法修行者，您有什么建议？

——喜欢忙碌的。

——是的。

——啊，但我已经跟你说过了。

就像佛法。

还不够，你看？

你想要……那还不够？

——不够。

——好，那我所说的那些

其他方法呢，

比如一个月一次的那些事？

还不够？

好，那一天一次。

你能做到吗？

对，就像这样。

你……你是不是觉得太普通了

还是怎么的。

你为什么对这个不满意？

我们需要谈谈这个——

你为什么不满意？

——我需要做点别的。

——你是什么？

——就是那种痒痒的感觉。

——然后呢？

因为你想做……

——是的。

——不耐烦。

——是的。

——我明白了。

好，那我们之后会谈那条道路，

记得，「次一般」和「最不一般」的道路

还没讲到。

但对我们大多数人来说，

我建议我们一直在讨论的这些，

真的很好，非常好。

它是安全的。

真的很好。好吗？

——仁波切，说到布施和忍辱，

我喜欢布施和忍辱这两个概念，

我也想成为一个慷慨、有耐心的人，

但我其实不想

去修行布施或忍辱。

我能马上察觉到

自己什么时候不慷慨、

没有给予某人某样东西，

或者什么时候在不耐烦。

但然后我还是就这样继续下去了。

那要怎么不落入

自我成长的陷阱——

比如，哦我应该慷慨、应该有耐心。

怎么让这些自然地生起？

其实，六波罗蜜多里

我唯一喜欢修的，

是禅定那一个。

还有智慧。

其余的……

感觉有点像自我成长的那种东西。

——自我健康？

——自我成长。

——自我成长……

因为……

你能给我解释为什么吗？

——好，比如说，我戴了一个

很漂亮的手镯，

有人说，哦，那手镯真好看，

我第一个念头

就是想把它送给对方。

然后想，嗯，我其实很喜欢这个手镯，

所以我就没有。

所以，我不想给他们，

但我想成为一个慷慨的人。

——你不应该。我……我……

我已经说过了。

这个……

寂天菩萨已经说过了。

你应该给他一粒葡萄。

记得吗？

我说过的。

你要从……你知道……

——但我想在这一生就觉悟。

一粒葡萄够吗？

——啊，我明白了。

是的，你的问题就是你的答案。

现在……那你说的是另一回事了。

那我们说的是

「最不一般」的修行者了。

好，那个，是的，

我们会谈到那个。

你依然可以留着手镯。

反正，当你到达那个层次的时候，

你布施手镯也不会……

也不会有太大影响的，

当你到了那个层次。

——那我可以只修我喜欢的波罗蜜多，

其余的自然会来吗？

——是的，也可以这样。

你看，你一直来来回回的。

这很好，你应该这样，
你可以这样，你是被允许的。
你可以……你为什么不去试试
从早上八点到九点，做佛法的仰慕者，
然后从那时候起到十点，做佛教徒，
然后，你知道怎么说，
整天做「最一般」的修行者。

——好的。

——是的，我是认真的。

真的有人这么做。

其实有一个……有一个，

你知道怎么说，

就是这样的教授。

这真的很健康。

我们讨论这个很好，

因为非常非常多的人——

这就是我在一开始就提到的那种人，

也是为什么

我们选了那个，开玩笑说的，

「小乘大手印」这个词。

因为我们不想……

你知道，因为很多人……

很多人会直接去抓最高的，

然后他们根本不考虑

这些……这些事情。

但是，你知道，有点像这样——

你情绪的一部分

想要最快的、最伟大的、最迅速的。

但另一部分，

你想待在一个

有卖普拿疼的地方。

是的。

——抱歉，仁波切，是第二个问题。

——是。

——我相信业力、因果，

所以当我有负面情绪的时候，

我不想把它们付诸行动，

因为业力。

但在那种强烈愤怒

或强烈不耐烦的当下，

我需要某种提醒——

不是咒语，

也不是「一切有为法皆是无常」这类的话。

您能不能随手编一句，

或者说一句，

像一记耳光一样让我清醒，

让我不至于说出尖刻的话——

某句来自您的话，

不是什么理论或咒语，

是我能记住的？

——好，让我想想……

——谢谢。

——我明天再带着这个答案来。

你能提醒我吗？

嗯，我相信我们能找到什么。

好的。

——仁波切，不好意思，我有两个问题。

——嗯哼。

——第一个是，我每天在微信上

花了好几个小时，

有时候我会有罪恶感，

但还是每天都有罪恶感。

您有什么建议吗？

还有……

——你为花时间在微信上感到罪恶。

——是的，因为我浪费了
修行佛法的时间。

——是的，我理解。

我真的……我有……我有共鸣？

我有共鸣。

最近我读了村上春树的什么……

IQ？

IQ 89，对吧？84，是吗？

对，读完之后，

我有一种

「后村上阅读抑郁症」。

就是两千页毫无用处的东西，

但就是会这样。

——是啊，我想……

找到两者之间的平衡，

佛法和普通生活，

最好的方法是什么？

——好，试试这个。

我们来试试这个。

定一个时间……不不，不用定时间。

你能不能试试，

每小时至少发一百条消息给人们？

我是认真的，不管怎样。

「嗨！嗨！嗨！」就这样。

——呃，我觉得我做不到。

——什么？

——我觉得我做不到。

对我来说太多了。

——就是这样。你能做到吗？试试。

好，那八十次呢。

——一个小时内？

——是的，一小时内。

——好，我会试的。

——反正你就是会用微信的嘛。

你说的。

——那每小时发一百条的目的是什么？

——因为你想用微信，你就是在用嘛，

我不是要把你从那里拉走，

但同时，你知道，

要求你做某件……

有规律性……有规律性、刻意的事情，

也许会让你不想做了。

——是啊，是啊，我懂了。

——好。

——如果一件事做太多，

你可能就不喜欢了……

——也许，也许，但也许一周之后就不管用了。

那我们就得换另一招了。

——我的第二个问题是，

我们有没有可能

在接下来两天里

皈依佛、法、僧？

——有，有的，我们会在最后一天

在那个佛堂里做这个。好。

——仁波切？

——是。

——我有一个关于做普通修行者的问题。

您解释的那种方式，

对某个已经有一定程度信心的人来说

是适用的。

但对于一个对佛法有兴趣、

但还在门槛上的人，

他们可能听到这样的说法，

会觉得这和其他

以信仰为基础的宗教没什么不同。

就像，如果你皈依耶稣，

你就能上天堂。

这个善趣的投生。

这究竟有什么不同？

它实际上是怎么起作用的？

——是的，我……我想我明白你在说什么。

但我觉得我们谈过这个——

记得吗？

有一个……你知道，

即使我们知道，

有时候在……

你知道，宁玛派用

「哲呗替巴」这个词。

我想这个词是……他们用的这个

是一个很重要的词。

「哲呗替巴」的意思是，

这个乘有一层含义——

它设计来把你从这里带到这里，

但最终……还有另一个……

另一个目的。

有一个隐藏的意图，

要把你带得更远。

而你自己，你并不想去更远的地方。

你甚至无法想象那是什么。

你只能想象这个。

普拿疼那一部分，你明白吗。

所以这个乘就承诺：

「嘿，我可以带你去普拿疼之地。」

你明白了吗？

但这个乘本身，

包含了这样的成分：

一切有为法皆是无常，

一切事物本身都没有固有的自性。

所以你应该行为……

你知道，在较低的……

在较高的道路上，

他们其实不太……

越往高处，

他们其实不太谈你的行为。

我是说他们也谈，

但谈的方式完全不同。

我也说过这个，

「索南马因当坡朵」。

佛陀的第一个策略，

是让你从不善的念头和行为中转移出来，

因为那是眼前的问题。

我回答你的问题了吗？

你问的是这个意思吗？是吗？

——是的，我只是好奇，

对于一个还不相信转世、

对此有些疑问

但想成为普通修行者的人，

您会怎么说？

——我明白了……好的。

——有没有什么方法，是的。

——那……那是一个

很重要的问题。

我一直在想这个。

在亚洲，藏人、可能中国人、

可能印度人里——

你知道怎么说——

启动你灵性道路的工具，

或者——你知道怎么说——

鞭子，如果你喜欢这个比喻的话。

嘿，你最好修行，

否则……就是这个。

你知道，鞭子。

在亚洲，比如藏族、中国，

转世和业力是有用的。

在西方可能没用，

所以你不必用这根鞭子。

你明白吗？

那你用什么？

我觉得你应该用

「一切都是你的投射」这类的东西。

一切都是你的投射，

事物本身没有固有的自性。

你知道，现代人需要知道——

这对你有什么好处。

所以你可以说，

嗯，很显然，

他们应该有苦，你明白。

这就是为什么苦是重要的。

有人甚至问过我，

AI 能不能修行佛法。

我的回答是，只要

AI 具备那些——

记得吗——

凡夫的定义，

就可以。

不管这个存在是从
母亲子宫里出来的
还是在实验室里诞生的，
都无所谓。

那只是出生方式的不同，你明白吗。

所以你可以用

「一切都是你的投射」这根鞭子。

对现代人来说，这可能更管用。

你明白吗。

而一旦……一旦你深信

一切都是你的投射，

事物本身没有固有的自性，

下一步，你就会开始

尊重世俗谛了。

明白吗？你开始尊重世俗谛了，你知道？

一旦你开始尊重世俗谛，

你就会开始想：

哦是的，转世存在，

就像我脖子上有个头一样。

因为它们同样是相对的，

同样是投射，

毕竟，佛陀从来没有说过

在究竟层面上存在转世。

而相对的意思是什么？

在……什么里？

那个词是什么？

我的记忆力不好。

「相对」的梵文词？

萨木维提。世俗谛？

萨木维提？萨木维提？

「智巴切巴……」

梵文……

"samvrti"这个梵文词里有一层……欺骗你的意思……你懂吧，欺骗你，就像……就像……就像一片森林。你看到……你知道，很多绿色聚在一起，你能理解，然后就有了"森林"这个概念。但"森林"这个概念并不……我是说，根本没有什么叫做独立自存的……独立存在的"森林"这种东西。不过是许许多多棵树聚在一起，但它还是会欺骗你，让你以为我们背后有一大片森林，就是这样。所以"samvrti"里有那种……所以世俗谛就是"samvrti"。它欺骗你。让你以为它是真实存在的。而且它欺骗的方式有很多，比如说……

所以……

所以那么，好，对于藏族人，对于中国人或者印度人来说，也许……不是现代的印度人，不是现代的藏族人，我可能会用……哦，你最好乖一点，因为有个东西叫做业力，有个东西叫做轮回……把这个当成鞭子，或者当成引子，把他们引入佛法。然后再介绍空性、缘起、菩提心、究竟菩提心给他们。而对于某些现代人，我不知道，某些不太有轮回或业力这种文化背景的人，我可能会用"一切都是你的投射"这个方式作为引子，然后再把你带到轮回那里去，因为你不能小看世俗谛，记得吗？不然的话，你直接去读尼采就行了，那就够了。好。

谁拿着麦？好，说吧。

——仁波切，您昨天讲了十点，能否请您澄清一下第三点和第四点？第三点说"以自身为例，不伤害他人"，第四点说"你是自己的主人，也是自己的敌人"。可以请您稍微解释一下吗？

——好，我有点忘了。第一个说什么？

——"以自身为例，不伤害他人"。

——好，知道了。"让噶拉吕拉配龙，讷巴玛切知"。就是这个。

好，这个其实相当深刻——真的很深，这一条。这一条有很多注疏，顺便说一句。因为真的，如果你想认真细究的话，它是非常非常细腻的，因为好，你怎么定义"伤害"？通常这是非常主观的。假设你去木星，假设那里有木星人，对他们来说，被抱是难以承受的痛苦，你明白吗。那如果你……但你是人类，你喜欢被抱，你明白吧。然后你一看到这位木星朋友就抱上去了。你并没有在伤害他们，因为你不知道。但假设木星人真的很想被揍，然后你现在已经成熟了，读了一些关于木星人喜欢什么、不喜欢什么资料。所以你就得揍他，因为这才是他们喜欢的，你明白吗。有点像这样。

所以……但在普通的层面上，你怎么判断什么叫伤害别人？你永远以自己为参照——如果你不喜欢某件事，就不要对别人做。因为我们为什么……首先，我们为什么要揍别人？因为你知道被揍是什么感觉，你不喜欢，而你对别人做同样的事，是为了给他们造成痛苦，你懂吗。所以这个……来自两千五百年前一个人的这句话，我觉得相当了不起。

好，第二条说什么？

——第二条是第四点："你是自己的主人，也是自己的敌人"。

——哦不不。"你是自己的主人，还有谁能是你的主人？"这是"让尼让噶滚银己，晒达苏知滚杜酿"。对，你是自己的主人。这个……顺便说一句，这跟个人权利并不完全一样，你明白吗？我不知道我不是该提这些，因为我这段时间已经有点麻烦了，你知道的。但这真的跟个人权利没什么关系。当然，我不是说我不尊重个人权利，所以别再断章取义剪辑我的话了，你明白。

从根本上说，你的心是唯一会进行投射的那个。你是那位建筑师。我觉得有一段非常美的话，就……我想就是那场对话……

好，释迦牟尼佛在经过六年苦行之后，来到摩揭陀，在菩提树下，就要开悟了。魔王波旬来了。他们两个有一番对话，那是一段非常美妙的对话，关于建筑师、建筑师，这真的非常非常重要。我是说，真的很美。它真正讲述了你的自我、你的心是如何作为一位建筑师，构建了一切。一切，你的价值观，你的……你的，无论如何，你的价值观，你的目标，你的道路，你的好恶，你的个人权利，也都是被你的心投射出来的。这就是我们在这里谈论的。

好，下一个。来。

——仁波切，我在思考这个问题——觉悟对我来说是否有吸引力。我试着好好想过这个问题，我发现的是，只有我对觉悟的各种投射。我以为它是这样，我以为它是那样，我以为它不是这样，我以为它不是那样。但其实并不……我发现的是，我根本不知道觉悟是什么。

——非常好，非常好。

——那接下来该怎么办？

——对，这正是我说的，所以你只需要想的，是你不想受苦这件事。这个你应该有，不是吗？这是你可以依靠的，而不是……"涅更来代巴构崩"，我们叫它，"止息苦的状态"。这也是为什么又回到那位女士的问题，关于"苦"这个词的使用。这真的很重要。我再重复一遍寂天菩萨的这句话："杜嘎聂瓦希顿杜，帝布梦巴多么加"。我来非常自由地翻译一下。眼下，你保留一个无明。那是什么？就是以为有觉悟这件事。我为什么要这样？因为你不想受苦。就这样。

——仁波切您好，非常感谢。能否请您稍微谈谈"喜悦"这个词——它在翻译成英文的佛法书籍中用得非常频繁？它应该仅仅理解为止息苦，还是一种情绪？它是否实际上对应某个梵文词？"joy"这个词？

——你是指慈、悲、喜？

——我更多是指所有那些书，像《活的喜悦》、《某某的喜悦》。所以"joy"这个词，它是否有对应的梵文词。因为您之前也说过……

——这个……这个"喜悦"，是的……可以……我想……我知道有些人把"德哇"也译作喜悦。但我想你

说的是四无量心中的第三个，我们接下来要讲的那个。它其实是与随喜有关。实际上，我们之所以是凡夫的二十种原因之一是……让我翻译一下。非常好。

众生不够……不够聪明，不够机灵。等等，对。众生不够机灵、聪明、精明，来抓住现成的幸福。那是什么？当你看到别人玩得很开心，当你看到别人有一副漂亮的耳环，或者什么——我不知道随便什么——这里有一个机会去抓住一种你知道的、即时的、现成的喜悦："哇，好好，她有这个，或他有这个。"你明白吗？所以就是这个。从根本上说，众生内置了一种嫉妒……嫉妒。所以在四无量心里，它有点像这样。"杜嘎美贝德哇当巴，当米热瓦酿知。"所以，如果某人没有在受苦，当某人正在玩乐、快乐的时候，你就祝愿他们永远不会失去那种快乐。这就是那个修习。也许这就是你说的那个。

好，下一个。谁拿着麦。

——仁波切，一般来说有两种菩提心，相对的和究竟的。我认为，是通过证悟究竟菩提心，我们才能以一种很自然的方式对他人生起真正的慈悲与爱。那么我们为什么要先培养世俗菩提心呢？这是我的问题。

——我明白了。因为究竟菩提心……我是说，你知道，没有理由不去那里。但把究竟菩提心概念化的可能性非常高，因为我们是习惯于概念化的众生，你明白吗？我们就是忍不住要概念化。所以，当然，尽管去追求究竟菩提心吧。实际上，我一直是把究竟菩提心和世俗菩提心一起推广的，因为原因是，有一种忘记究竟菩提心的倾向，如果你把它拿掉，所谓的世俗菩提心就会变得非常有神论色彩、非常宗教化，而且非常有局限性。对。

但世俗菩提心是可以做到的。比如说，愿一切众生得到幸福。你看，这对普通人来说更容易。但是，没有鼻子、没有耳朵、没有觉悟、没有这个、没有那个——在智识层面容易，但很难。

——那么，有没有可能先培养究竟菩提心的方式呢？

——哦，有，是有的。对，这完全是可能的。不过你要积累很多功德。

——非常感谢。

——而积累那种功德……主要的推动力是愿欲。你需要想要，你真的需要想要究竟菩提心。不管怎样都要想要。这会积累功德——不管怎样都要想要它。你愿意用一千公斤的黄金换取究竟菩提心的一个字。就是这样。

好，这边，也许。

——我可以问一个问题吗？

——可以，说吧。

——仁波切，感谢您的教授。您第一天谈到有半小时我们不用自己的存在去加持他人，对吗？就像一

个隐士，独处。我们来自西雅图，所以这很容易做到。

——好？

——但我想知道，那半小时包括不用社交媒体吗？

——随你。真的随你。大概吧，大概。

——然后，沿着这个方向，我看到那么多人，尤其是孩子和年轻人，没有真正与他人建立连接。变得孤立、只通过数字方式连接，太容易了。您对此有什么看法吗？

——哦对，那种孤立顺便说一句有点不同。那种孤立是……能不能记一下，因为这个有点重要，我们明天会谈这个。你明天会在吗？疏离——你说的是这个吗？对，这是一个很大的现代问题，疏离。很奇怪。我不知道为什么自我想要疏离。好。

——仁波切，您今天谈到了是什么让我成为凡夫。如果我不太专注的心听对了的话，您之前的教授中也提到过另一种凡俗，就是那些不太受智识概念影响的人。所以您也讲过那种凡俗。这两者之间有什么区别吗？

——哦，我明白了。对，“凡俗”这个词……我想我们在说的是非常特别的那种凡俗，不是吗？对，当然那是非同寻常的。不，那个我们晚点再说。你能提醒我吗？好。

——仁波切，我一直很难理解……

——“所所界沃”是这个词。我试着找一下梵文。有人能帮忙吗？好。

——我一直很难理解这两种实相的非层级性，那……

——嗯哼？

——我是说，连提问本身对我来说都非常困难。但我想问的是，证悟究竟实相的那个心……

——嗯哼。

——是无二的，但领会世俗谛的那个心是二元的。它必须是二元的，因为它必须思考这个和那个。

——对。

——这两个心怎么能是平等的？

——好，你是在考我吗？

——不是。真的不是。

——好，我明白了。好，是这样的。首先，在究竟的层面上，世俗谛和胜义谛并不存在。

——那就……

——对，就是这样。对。

好，我想我们就到这里。

——哦，哦好的。

——哦，好，好，再来一个，再来一个，好。

——好，您谈到如何定义凡夫众生，在其中一点您说……

——我没有……我翻译得不好。我……好，无论如何……

——所以这一点，我想要更多澄清。为什么他们从不知道无畏的方向与本性与境界？

——对。〔藏语〕等一下。

从根本上说，它真正的意思是，就像弥勒菩萨所说，我们就是爱麻烦。你明白吗？我们被告知，离麻烦远点，但我们就是不听。我们就是爱麻烦。我们爱那些令人恐惧的东西，我们就是……我们甚至不知道。"所所界沃……

有吗？真的有？

好，请告诉我。

梵文怎么说？

"So so kyéwo"

普……普特伽罗，普特伽罗，普特伽罗

这就是梵文。

普通的"so so kyéwo"。

"Tsu rol tong wa"这个说法也很好。

你们能不能查一查

"tsur tong wa"这个词？

也许明天我们可以讨论这个。

好，那我该继续说了吗？

为什么不呢？

我又没在唱歌。

好好好。

只要……好，你们能把这个关掉吗？