

## 喜那姆扎，鹿野苑学院，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=3EVqMuhO6qU>

讲师：

所以，接著今天早上的话题，

我认为「佛教」这个词

现在有了不同的意义，

有时

人们不想把

自己看作是佛教徒也是可以理解的。

但是，当我谈到

佛陀的追随者时，

当我谈到……你知道，

当我说我是佛教徒时，

我指的是

成为佛陀的追随者或佛陀教义的追随者。习惯、习惯模式的存在，便形成了路径。

那么

路径就存在。如果没有习惯，就没有理由

……就没有理由或目的去走这条路。习惯之所以会成为

习惯的作用是……习惯会……习惯会控制人

。你会被习惯奴役。习惯会

扭曲你的观点。习惯会扭曲一切——你的观点因此会扭曲你的

冥想，

进而扭曲你的行动。然后，它会导致失望、痛苦、焦虑等等。讽刺的是，

这条路本身也是一种习惯

。所以我的意思是，佛教，所谓的佛法，佛陀的道路，也是一种习惯。

但是，如果你仔细

观察佛教的道路，特别是如果

你深入了解

佛教的道路，所有的一切……

即使这些道路是习惯性的，也只不过是另一种精心设计、刻意设计、有意识设计的习惯——一种新的习惯。

随著你深入了解，这些习惯

旨在

摧毁习惯本身。

你明白吗？这就像……假设有解决方案，我的意思是，有问题，也有解决方案

我们谈论习惯模式时，我们谈论的其实是解决方案，也就是……当然，正如我一直所说，那

就是习惯。但解决方案也只是另一种精心设计

和准备的

佛陀的许多教义，尤其是当

你深入了解之后，这些被称为解药的习惯模式，其设计目的就是自我抵消——

我刚才说的……就像这就是为什么对我这种时不时提醒自己我已经臣服于无常的真理，臣服于万物并

非真正存在的真理等等这样的人而言。它远比那些看似非常健康、非常宁静和

道德主义的清教徒式做法（如非暴力、三摩地、冥想等等）更不具欺骗性。

我需要强调这一点。我想表达的是这个意思。我很高兴……

你知道，当

佛教徒谈论他们成为佛教徒

几年、两年、三年之后，作为

一个佛教徒，

你会做什么？他们说：「哦

，我每天都冥想。」那是什么意思呢？

我坐著，观察自己的呼吸。我

练习正念冥想。这很好——我并不是在阻止你这样做。这当然很棒。它有很多……你

知道的

美好的东西，有

很多有益的东西。但我更希望有人说：「我已经信奉佛教两年了」。

你知道，我一直……有时我会提醒自己，

我

一直在考虑这件事。「这对我来说更好，你明白的。」

我更愿意听到

这样的消息。或者像这样，

你知道，「作为一个

我会想，我所看到的，表象，并不是它真正的面貌。它看起来很美，它看起来很坚固，它看起来像这

样那样，左右，好坏，美德与不美德——但这也

以投射

佛教徒的视角来思考这个问题。惯。。 [笑声]

我希望你们都很懒

。

空性或不敬仰地坐著——别说

理解了，我什至都不想说到那

一步。我讲的都是最基本的层面。「这真的

很好。「我的意思是，即使只是每月

养成

一分钟的习惯，

也比静坐冥想更重要。

为什么？为什么？

因为正念……如果你是……如果你练习正念的目的只是为了驯服你的心，

如果没有对正确道路的

熟练，你会更有创造力。可能你会睡得更好，但你不是佛教徒。

我们……你知道，我们也很有抱负。已经谈过发誓的事了。[观众]壁纸。久。

「我想做更多

生物，

因为你和我……我觉得你我都不够勤奋，不会到处杀人

。

这需要极大的毅力。

[笑声]这需要很大的勇气，而且要花钱。成更有意义的东西——类似一条路径的东西

所以，作为佛、法、僧三宝的追随者，从今天起，

我将不再杀人。 所以，作为佛、法、僧三宝的追随者，从今天起，我将不再杀人。 ——你补充。

我是

认真的

收到这些讯息我非常开心。

比起那些说「哦，我坐了三百个小时」的人，我快乐得多。三百小时的静坐——我看到的只是一张扁平的、散发著屁味的蒲团。

我看到的就只有这些。「我…我必须对付这只蟑螂。那里似乎发生了什么事。这个人

不仅…这个人不仅已经成为佛教徒，

执业者。还没，还没。

好吧……好吧，那你该怎么办？你还想做更多吗？

gényen，

意思

是只奉行

所以

你怎么办……好吧，那就发誓不偷别人的耳环、鼻环或鞋子……鞋子。

啊，佛法进入了这个人的心中。 「

怎么办

？

因为这有点像……

你知道，就像不劳而获

。我深受

这就是我们需要达成的目标，

你明白吗？所以你……你补充……你补充，你明白，所以……好的。所以，从……嗯，从那部分……

然后你想再多做一些……

然后你想再多做一些。 ……你已经……从不伤害他人开始，你已经

发誓不杀人，可能也不会偷别人的钱，还没呢[笑声]你知道，不看种子下载的……那是

什么，电影？你还想立誓帮助他人。而且大多数时候……有时你所做的，

所谓的“帮助”，最终反而会伤害他人

你明白的。” 哦，

你知道，

我只是想帮帮大家。

[笑声]

你

明白吗？真心实意地去做

这件事——发自内心。以考虑一些其他的事情，比如，

我不知道，从生态学的角度来看，比如不接受塑料袋，因为你认为这会伤害他人。你

只要自己不使用塑料袋，就可能

帮助到世界、地球和子孙后代。 [仁波切

用藏语问了一个关于不同种类戒律的问题]好的，现在你发誓或你约束自己…用一种非常非常世俗的语言来说…

为了让自己了解真理，你需要做些

呢……

它能让你更接近真相。觉得我们应该…好吧，总之，就为了这个想法，去阅读、聆听和思考任何与现象的本质、现象的幻象、现象的无常有关的事情。

它产生了非常

积极的影响。

[笑声]

好的。 R:

实际上，是的，因为一切都是幻觉，所以

，而且一切都是

无常的。所以……所以

我不明白你的

意思。 R: 哦，我明白了，好的。会受到

那种类别或那种区分的约束。 5000 包

香烟里——也无所谓了

非常好。 R: 非常好。能让你更接近对

你明白吗？所以

这种行为

并不真正被

认为是美德行为。要

就是纪律

。人都很懒，

你明白的。 nam kyi nang

nay lang po chey jé chog yin no, dü shé kyi nang nay mi tag pay du shé chog yin no

。」佛陀曾说：在

所有足迹中，大象的

足迹是最……最强大的。

同样，在所有思想

中，最强大、最有益的思想是思考无常的思想。所以这很有道理。有时也会

哇，一切都是无常的。子，

并不是它的真实面目？啊，这说得通。样做…你会欣赏它。 [笑声]

你对

香烟的喜爱，是

透过接触、信念、风格等等这些因素培养起来的

我欣赏这些，因此我有

资格自称是佛教徒，因为

我欣赏这些

。「我试著

[笑声]每周一次，每周一次。

这很难。你每月尝试

一次。你试了，你试了。还记得25号吗？下一个25号…下个月的25号。把它加到你的提醒事项里，并

设定闹钟。

样飞翔[笑声]，

你明白吗？感。 R：好的。这只适合懒人

。如果你懒得自己想答案，那我就直接告诉你答案吧

你提到…答：你很懒？

[笑声]

问：是的，非常。

R：对。

问：那么佛教徒究竟是如何区分怀疑和错误观点的呢

？

你看，

你是从不

懒惰的人的角度来

谈论这个问题的[笑声]

。看到佛像，看到佛法，会在不知不觉中留下某种印记，它会一直留

在你的系统中，直到它……被打破或摧毁。否则它就留在那里。对我来说，我很

他们能

背诵。噙著泪水。高素质的佛教徒不感兴趣吗？——

对吗？很多的人崇拜佛陀的教义，即使它是一种理性的教义——就目前而言，这

很好。

祷。 ma kyé pay chö la zöpa topa [仁波切用藏语询问这个术语] 有一个术语叫做 ma kyé pay chö la

zöpa topa，这是一个非常重要的术语。 Ma kyé pay chö 的意思是无生的

耐心。

如空性。天早上发言的那位先生所说的那样……「所有情绪

都是痛苦」？？

拜托，浪漫呢？

我真的这么认为

。

「我的天哪。你知道，什么是……什么是涅槃？我们的目标不就是达到涅槃吗？这正是我们所寻找的

。这就是我们的目标。最后有人说，这太极端了，这不是，你知道……事实上……这是寂天菩萨说的

。记住我……你们有些人已经听我说过很多遍了。」那是什么无明呢？ “认为存在一种启蒙。

「那么，这究竟意味著什么？没有顿悟吗？不，我没说过那样的话。[笑声]所以到底是什么？

有没有开悟？你到达第一大地时，才会对佛法产生完全的敬仰，对佛法产生完全的宽容，明白吗？

而第一个地基，我们说的可不是懒人

。（停顿）我们坐三分钟。不复杂。 4:30。 R：好的，我想你们应该6:30到这里。

Q：因为我们的祖先很懒惰，所以现在有很多争斗，却没有那么多问题、冲突，甚至也没有那么多国家。强调的那样懒惰。

我们还想做得更多。

R: 好的，等等。我想你指的是中国/道家的智慧，叫做“无为”，无为就是什么都不做的艺术……哦，那属于第三类。的人或许真的能理解你所说的“无为”，也就是懒惰。