

Hinamudra, Deer Park Institute, Bir, Ind...

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

讲师:

接续今天早上的话题。我认为「佛教」这个词现在已经有了不同的意义，所以有时候人们不想把自己看作是佛教徒，这也是可以理解的。但当我谈到佛陀的追随者，当我说「我是佛教徒」时，我指的是成为佛陀或佛陀教义的追随者。

习惯、习惯模式的存在，便形成了路径。路径之所以存在，是因为有习惯。如果没有习惯，就没有理由、没有目的去走这条路。习惯的作用是——习惯会控制人，你会被习惯奴役。习惯会扭曲你的观点，而扭曲的观点会进而扭曲你的冥想，扭曲你的行动，最终导致失望、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，特别是深入了解之后，你会发现，即使这些道路是习惯性的，也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。随着你深入了解，这些习惯旨在摧毁习惯本身。你明白吗？

就像有问题，也有解决方案。当我们谈论习惯模式时，我们谈论的其实也是解决方案。当然，正如我一直所说，那个解决方案本身也是一种习惯。但这个解决方案，是另一种精心设计和准备的习惯。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。

这就是为什么，对我这种时不时提醒自己已经臣服于无常的真理、臣服于万物并非真正存在的真理的人而言，这远比那些看似非常健康、非常宁静、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，这是我想表达的意思。

你知道，当佛教徒谈论自己成为佛教徒两年、三年之后做了什么，他们会说：「哦，我每天都冥想。」那是什么意思呢？「我坐着，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，有很多美好的、有益的东西。但我更希望有人说：「我信奉佛教两年了，我一直在考虑这件事，时不时地提醒自己。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：「作为一个佛教徒，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，它看起来好坏美丑、左右善恶——但这都只是投射。」我希望有人用佛教徒的视角去思考这个问题。[笑声]

我希望你们都很懒。空性，或者不敬仰地坐着——别说理解了，我甚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思考无常的习惯，也比静坐冥想更重要。

为什么？因为正念——如果你练习正念的目的只是为了驯服你的心，而没有对正确道路的熟练，你可能会更有创造力，可能会睡得更好，但你不是佛教徒。

我们也很有抱负，已经谈过发誓的事了。我想做更多，因为你和我——我觉得你我都不够勤奋，不会到处杀人。[笑声]

这需要极大的毅力，需要很大的勇气，而且要花钱。所以，作为佛、法、僧三宝的追随者，从今天起，我将不再杀人。——你来补充。我是认真的。

收到这样的消息我非常开心，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、散发着屁味的蒲团，我看到的就只有这些。

「我必须对付这只蟑螂，那里似乎发生了什么事。」这个人不仅已经成为佛教徒，还没有成为修行者——还没，还没。好吧，那你该怎么办？你还想做更多吗？有个词叫 gényen，意思是只奉行居士戒。那你怎么办？好吧，那就发誓不偷别人的耳环、鼻环，或者……鞋子。啊，佛法进入了这个人的心中。

为什么这很重要？因为这有点像……就像不劳而获。这就是我们需要达成的目标，你明白吗？所以，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「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？要真心实意地去做这件事——发自内心。

也可以考虑一些其他的事情，比如从生态学的角度，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，现在你发誓或约束自己——用非常世俗的语言来说——为了让自己了解真理，你需要去做些什么，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，因为它能让你更接近真相。这会产生非常积极的影响。[笑声]

R：实际上，是的，因为一切都是幻觉，而且一切都是无常的。所以……

R：哦，我明白了，好的。不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。

R：非常好。这能让你更接近对……你明白吗？所以这种行为并不真正被认为是美德行为，而只是纪律。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，它看起来的样子并不是它的真实面目？啊，这说得通。这样做……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。「我试着……」[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。就这样飞翔[笑声]，你明白吗？

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。

问：你提到……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，他们能背诵，噙着泪水。高素质的佛教徒不感兴趣吗？——对吗？很多人崇拜佛陀的教义，即使它是一种理性的教义——就目前而言，这很好。

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

就像今天早上发言的那位先生所说的：「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……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？」「认为存在一种开悟。」那么，这究竟意味着什么？没有开悟吗？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？而第一大地，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。

问：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。

R: 我们并没有像我强调的那样懒惰，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。能真正理解你所说的「无为」，也就是懒惰的人，或许真的达到了那个境界。