

第二部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=5FwMY5HSYIk>

讲师：

好，继续讲摩诃烧尸林。为了讨论这个话题，为了稍微理解一下烧尸林，我想我们需要先了解"库夏拉"这个概念。我一直试图找到"库夏拉"这个词恰当的翻译，它通常被译为"功德"，但我不知道英文里"merit"这个词是否真的能传达它的意思。这个"库夏拉"和"阿库夏拉"……不知为何，"savvy"这个词让我感觉对了，比"merit"更合我的胃口。"Savvy"这个词给你什么感觉？当我说"savvy"的时候，它对你意味着什么？

——聪明。

——对，可以是这个意思。不管怎样，就像大多数梵文词汇一样，真的很难翻译——熟练？有技巧？……总之，它的含义远远不止这些。

不过在进入这个话题之前，我需要先说另一件事。这也许不只是印度的传统，也可能是中国的智慧传统——从我读过的一点点资料来看，他们似乎也有这种价值观。总之，当你进入一所佛学院或踏上佛法的道路，他们显然会告诉你，你需要闻、思、修——因为没有别的选择，这是人类唯一的路。所以大量的时间都花在闻、思、修上面。闻、思、修，和"培育"的世界是紧密相连的。当你在闻的时候，你是在收集信息——阅读、聆听；当你在思的时候，是在汇聚、进行批判性思考，诸如此类；然后是修——"禅定"。正是在"修"这里，印度的思维方式和——我之前说过——中国古代智慧，比如道家，似乎与印度人非常相似，但我了解得不多，不管怎样……

我不知道怎么把这个讲得简单易懂。基本上，印度人确实非常重视智力与般若之间的区别——我相信你们现在可能已经注意到了这一点。拥有智力就像拥有一件工具，而工具照例永远不是目的，只是手段。很多时候，我们的上师和教法在给我们工具的同时，也给了我们大量关于工具本身的警告——"你应该坐直，你应该正常呼吸，你应该看这里、看那里，你不该吃这个、应该吃那个"，诸如此类。但实际上，如果上师是好的，同等分量的警告也应该反过来给出。比如说，"你应该坐直"——上师紧接着就应该说"但是，不要把这件事搞得太大"。但这很难，你理解的——因为学生会非常困惑。所以上师们不得不花大量时间告诉学生坐直，结果这件事就从手段变成了目的。我是说，如果坐直真的是通往证悟的道路，我们只需要去趟韩国，把脊椎矫正一下就好了。证悟可是非常重要的事情，我可以牺牲弯腰的权利——如果这能让我得到证悟的话。但你明白吗？这就是印度智慧传统的挑战所在。

当你"运用方法"——你知道这是什么意思吗？这实际上意味着与习气擦肩而过，意味着与习气一起闲晃，意味着和习气交朋友，但同时又去惹怒它。这是一项很难的工作。如果你在走一条正确的道路，

你的习气从第一天起就会感到可疑——无论你在做什么，它们都应该感到可疑。但很多时候，我们的习气最终反而和我们所有的手段变得非常亲密——不只是亲密，它们实际上把一切都接管了，然后我们的手段就变成了麻烦。所以这是我需要告诉你们的——智慧是不同的，拥有智慧的人并不意味着他们聪明，他们根本不在乎这些。这些摩诃悉陀，他们不在乎你聪明不聪明。就好像——“哦，你会用筷子，很好，但我知道怎么用手吃饭，又怎样？”——就是这个层面。你有多聪明、你学了多少，这些并不重要，重要的是一个人能够真正地安住于、拥抱、活在智慧之中。

当然，我在用“智慧”这个词——般若，藏文里的“谢绕”。这其实是一个非常精彩的翻译，因为“谢”在藏文里是“之前、在最初”的意思，“绕”是“知晓”的意思。所以它有一种“知晓之前的知晓”的含义，一种与主客体无关的知晓……然后所有那些般若波罗蜜多的内容，基本上说的就是那些。总之，我是在谈论库夏拉。

这是我不知道该怎么表达的事情——为什么我们如此强调，尤其是在密续里，这些烧尸林？当我说“强调”，我是字面意义上的强调——尽管这个传统如今正在消亡，几乎已经死去。人们现在在静修中心做法会、做闭关，比如洞穴静修——洞穴已经是非常怯懦的了。洞穴闭关，已经非常非常懦弱了。真正理想的地方是烧尸林。你读读那些摩诃悉陀的传记，那些从烧尸林毕业的人，他们不会吹嘘自己曾经在洞穴里待过。在他们眼里，洞穴只是幼儿园程度的事，静修中心则是幼儿园预科班。因为这些人，他们痛恨“正常”。这些摩诃悉陀会想：正常，就像是主动监禁自己。你想要正常？什么意思？真的吗？你确定吗？仔细想想。他们就是这么说的。当他们看到你努力表现得如此正常时，他们根本无法理解，只是一脸茫然。好吧……

那么让我们回到小乘。小乘传统大量谈论库夏拉和阿库夏拉，这真的非常非常……当然，现在如果你去很多上座部寺院，他们会在“积累功德”的语境下讨论它。比如，在缅甸这样的地方，最显眼、最美丽的传统之一，就是清晨僧侣手捧化缘钵默默走过，所有村民、在家居士向他们布施——这就是库夏拉，就是积累库夏拉。但我说过，库夏拉在这种情形下很难理解，因为“功德”可以被这样理解，而且很多人确实这样理解——我们已经开始用“存钱罐”的方式来思考了，你理解吗？“积累”……

其实库夏拉应该被理解为“拆除”，理解为“驱散”——就像擦拭、拖地、清洁剂——是同等的意思。当云彩被吹散，阳光就照进来了。所以从这个角度理解库夏拉或善业——我认为“善业”是更通俗的说法，善业、恶业——在“吹散对聪明的执求”这个语境下：把那个吹散，智慧、般若就有机会自行呈现。我们从来不给般若这个机会。据说在每两个念头之间，就像一声狗吠和一声鸟鸣之间，就有般若和智慧的存在。所以这不只是等待，这比等待更多，它更像是一种当下的临在，它在努力让你强烈地感受到它的存在。但我们已经太擅长被各种各样的指涉缠绕住了。

还有，我猜这真的非常非常令人恐惧——是的，我在用正确的词，“恐惧”是一个重要的词——因为，普通的烧尸林，为什么我们如此害怕墓地……尽管我其实很喜欢基督教墓地，我总觉得那里很美好，我也不知道为什么——花园，还有那些花，所有的名字，那些像“你将被怀念”之类的话……但是，我

们确实对烧尸林有一种偏见。

所以在小乘中，整个修行道实际上是被设计成——用这个词——"聚集"。小乘当然教导我们阿那达，即无我。没有无我的基础，库夏拉就无从建立，不可能的。你无法积累功德，无法净化烦恼。这是理解它的一种方式，为此，闻和思是需要的。在大乘中，类似，但视野更宏大，正如我之前解释的。

现在对于密续来说，这个智慧、般若，据说是通过……当然，最高层次，如大手印和大圆满，是通过不介入一切分别来证得的。但先不谈这个。一般的密续修行者试图面对面地与八识接触——我们之前谈过八识。这是通过许多不同的方式来完成……我又跑题了。

我是说，字面意义上，即使是今天，仍然有一些烧尸林被公认为古老的烧尸林圣地，人们被期望前往那里。至少，如果你没有那么大的勇气，如果你还有很多执着，但同时又有很大的愿望想要实现般若，而你的习气、你的文化……你的执着还是很深——至少，你可以把这些烧尸林当作圣地来朝圣。这正是我想说的。所以，有一整套朝礼八大烧尸林的修行。

当然，现在没那么流行了。但"朝圣"这个词本身也很重要，因为它可以是字面意义上的朝圣，比如去菩提迦耶。菩提迦耶这个地方可以同时完成两件事：那里有佛陀成道的菩提树，这是小乘和大乘的圣地；就在大约二十步之外，你会发现烧尸林，那笑声……那种疯狂的大笑式的烧尸林，就在那里。单纯地去坐着，在最外层的修行意义上，这是我们可以做的。当然，这取决于你的成熟程度。随着你越来越成熟，你可以在那里进行许多不同的仪轨，从供养开始——比方说，食物是最安全的供养。就你自己而言，这也是你可以练习布施的东西——给鸟喂食，给那里的人们喂食，然后慢慢地逐步提升你的仪轨，一路升级，直到与烧尸林的同居者融合在一起。

据说，尤其在瓦拉纳西这样的地方，印度至今仍有很多修行者——像阿葛禾里修行者——与他们交融混处，这种修行是非常受推崇的。在西藏，一整条传承就此建立起来，叫做"希解"传承，这些教法今天某种程度上仍然存活。大量内容都被一位伟大的上师蒋贡康楚在嘉木扬旺波的协助下汇集，收录在我们称为"道次第"的那套心要教言合集里，你都能找到。但在大众层面，你会通过"恰"的教法认识这些——这来自于玛吉拉准这样的上师，一位非常特别的女性，以及帕达玛桑巴瓦……总之，这整个传统正在迅速消失。我还记得小时候，我母亲的父亲，我的外祖父，他也是"恰"的一位热忱修行者，傍晚时分会有人来找他，他们就那样躺下……

就那样躺倒在他面前，像死人一样。他会告诉他们，好，现在你想象自己已经死了，假装自己是个死人，他们就全部躺在那里，然后他就……整个修法，基本上就是在处理八识——因为除了八识之外，根本不存在所谓的"生命"或者"活着"这回事。所以这个"活着"的概念，你知道，我活着，我坐在这里，你坐在那里，活着——[哼笑]——那是什么？说白了，不过是八识处于一种令人遗憾的、表面上的平衡状态而已。那什么是死亡？幸运的是，不过是八识开始失去平衡，开始——幸运地——失衡。当然，这取决于你是谁。我用"幸运"这个词，是针对那些对此有一点了解的人。

如果你拥有这种了解和训练，当你临死的时候，开始以一种不同的方式看东西、开始听到一些不寻常的声音——就像现在，因为我们处于高度平衡的状态，所以我们听不到，比方说树上可能有只蜗牛在爬，但我们听不见，因为我们太平衡了——当我们临死或接近死亡时，各种声音、各种幻象纷至沓来……总之，我说不清，就是失衡了。当这一切发生时，作为一个修行者、一个瑜伽士，你会想：哈，现在一件幸运的事情正在发生，因为我开始失衡了，这是抓住机会的时刻——还记得吗，我给你们列了那个幻觉清单：眼识、耳识，你知道……

为什么说幸运？好，你的问题是：我为什么应该认为这是幸运的？因为你想认识你的基本地基——在大乘中被称为佛性，在金刚乘中被冠以无数无数的名字：胜乐金刚、金刚瑜伽母、金刚萨埵，这个那个，名字太多了。但总之，这个基本地基，光明、空性，随便你怎么称呼它。

再多说一点那个地基，说说地基的光明……这些名字真的会让人很分心，但总之，我就用“地基”这个词。在那个地基之中，没有时间——你知道吗，没有时间。既然没有时间，就没有未来。没有未来，就没有终结。那你为什么要害怕？我们之所以害怕死亡，唯一的原因就是你认为它是一个终结。但这并不意味着你可以过于乐观，因为也没有开始。不过你确实应该感到真正的解脱——想想吧，当你终于从过去、未来和当下这座监狱中彻底解脱出来，那会是多大的福祉啊。

我知道我们很多人都已经足够清醒，能够意识到：昨晚的梦只是一场梦，虽然当时很刺激、很令人不安，但不管怎样，至少是梦。在这样的佛教教法中，我们被告知：生命是幻相，生命是梦。从逻辑上听起来还挺有说服力，但情感上，还不够。但通过修行，慢慢地，你开始意识到：是的，这确实不过是因缘条件聚合在一起，然后产生了一种体验，然后我执着于这个体验，然后这个体验变得非常实在。这一层，你会在情感上理解。

但有些东西，你还是放不下。我给你两样东西……哦，其实我想给你三样。一样是极极极难摆脱的，另一样相当难，但还不是最毒的那个。好，最毒的等一下，先说不是最毒的。

第三级——你可以接受。哦，是啊，一切都是幻相，所有这些，你多少能接受。但要真正明白还有另一个存在……你理解吗，还有另一个存在——不，等等，我还没说完——还有另一个存在，这就难了。好吧，一切都是幻相，但这个……不行，不可能，因为这里明明有另一个存在。这个很难摆脱。然后还有“我”。这才是真正难的，难以认识到这是幻相。那是幻相，还好接受；这是幻相——好，这是第三级。

第二级，更难的，是时间：过去、现在、未来。这个……我不明白，连爱因斯坦先生都说了它是相对的，我们还是把它当成究竟实在来活。这个很难摆脱，那种开始与终结的观念，真的很难。这是第二个。

现在，最难的那个：轮回与涅槃。这才是真正难的。因为我们都想要觉悟，对吧？你们来这里干什么？听佛法，为了什么？涅槃——现在我告诉你它不存在；轮回——现在我告诉你它也不存在。好吧，

也许理智上你能接受，但情感上，要超越这个轮回与涅槃的分别，绝对难，真的难。这种印度智慧，实在是不可思议。太不可思议了。如果它能以某种方式融入幼儿园教育，讲讲无时间性，讲讲这些东西，那对于我们生活的方方面面，真的会产生巨大的改变。

这也是为什么我要提到苏纳克和法里德。万一有人觉得我是在为自己的头衔找理由——[笑声]——我确实需要强调，这真的非常重要。你就想象一下，哪怕只是在智识层面有一点点这种观念——当然，智识层面就已经会产生很大的差异了，就像埃塞俄比亚咖啡和哥伦比亚咖啡——先是在智识层面，然后随着你喝得越来越多，你最终会变得极度挑剔：深烘、中烘……你变得极度挑剔，[哼笑]起码是这样。[清嗓]好，我又跑题了。

所以，八大墓地——去往八大墓地。顺便说一下，八大墓地，记住，字面意义上是八个真实的墓地——哈哈——但真正的墓地是八识，正因为这八识，现实中所有的墓地才得以存在，就像我们身后这个墓地。如果你想更灵活一点、更接近真相的话：你生活、呼吸、行走的任何地方，都是一座墓地。你们实际上有点像僵尸——[笑声]——真的，某种程度上，只是因为你运气不好处于平衡状态，所以没人叫你僵尸。仅此而已。所以，随处保持这种心态……

你知道，我喜欢去瓦拉纳西。理由嘛，我之前读过一本关于瓦拉纳西的书，那是很久以前的事了，现在可能已经变了。那本书提到，瓦拉纳西每三个居民中就有一个是在那里等死的。当我读到这段话时，我正坐在恒河的船上，我抬头看那些人——不是日本摄影师，是印度人——然后我脑子里已经开始转：他是不是在等死？他肯定是来死的？就这样一个一个地看。然后我发现了那些旅馆——有种旅馆，你只能办理入住，永远没有退房。[笑声]穆克提巴万，对，穆克提巴万那些地方。

就仅仅是在智识层面知道这件事——当然不是完全知道，它也不会一直留在脑子里——但哇，你就想象一下，每三个新加坡人中就有一个是有意识地去死的，乌节路……乌节路，新加坡有条路叫乌节路，就想象一下，他们是有意识地从马来西亚、印度尼西亚、美国迁过来，为了在新加坡死去——那新加坡闻起来会不同，行动起来会不同，这真是太惊人了，接纳的力量。那里有相当多的人，是接受了自己正在死去这件事的。我相信也有很多人在那里等着死，然后死不掉，等了十年……与此同时，他们以为自己不会死的家人，早就已经死了——[笑声]——但这实在是太神奇了，不是吗？

最近我又去了瓦拉纳西一次。顺便说一句，那里有个新的河坛，好像叫什么莫迪……或者纳摩纳摩河坛，或者类似的名字。是的，我内心深处有一种恐惧：天哪，他们要把这里清理干净了。不知道有没有什么国际机构可以让我们申请：请不要清理瓦拉纳西——[笑声]——就是那整个氛围……然后到了晚上，有一些——不多，但有几个——阿奥拉修行者，顺便说一句，有几位女性，真的令人叹为观止。

真的不一样。真的不同。你知道，就是这样，我觉得在瓦拉纳西接受了自己将要死去的人，比我去过的一些小型临终关怀机构里的人还要多。临终关怀，那里的人也是某种程度上……但我感觉他们并没

有真正接受自己将要死去，他们只是去了临终关怀，那有点不一样，对吧？但在瓦拉纳西，他们是去了，而且是肯定的。这种接受“我是去那里死的”的修行，肯定跟什么有关……我不知道，这只是我个人的想法——跟印度智慧传统有关，跟那些密续、那些神圣朝圣地有关。这就像是一次终极朝圣，一次真正真正重要的朝圣。

好，我需要让你们问一些问题，因为我要知道我们是不是在互相沟通。

"上师，您为什么对清理瓦拉纳西有意见？"

我对这个地方有一种非常扭曲的浪漫情结。[笑声]

这很奇怪，我真的不想在那里有……你知道，像星巴克之类的，已经有了——[是的。][笑声]——但我想，我可以放心，我不觉得那真的会发生。

"我想认真地问一个问题。您谈到了骨灰林墓地和腐朽的现实，我想引入一个我非常关心的话题，就是应对气候变化和污染。在把世界视为骨灰林的语境下，您如何看待当今世界对污染问题的关切？"

你说的是污染吗？是的，污染和腐朽。我们不应该焚烧吗？还是类似的问题？总之，事物正在衰朽。

其实，你知道，按照骨灰林密续这些东西的观点，我认为我们已经停止了那种最好最好的葬法——你们怎么称呼它……我认为，也许在西藏，他们还在做天葬，还有风葬——据说这两种方式对于土地、对于人们来说是最好的。那我们现在做什么？水葬、火葬、土葬。天葬，也许在西藏、在藏东，他们还在做。还有风葬，就是把遗体架在杆子上，让风来处理。在一个充满菲德和苏纳克的世界里……这不会发生的。

"嗨，里奥。谢谢您的教导。您能多讲一点，在八识这个总体地基的语境中，我们如何与自己的习气、业力模式建立关系？您谈到如何与习气交为朋友，同时又以某种方式威胁它们，或者类似的说法——我不记得您用的是哪个词了。"

"这是一个非常非常大的问题，涵盖了整个范围……有哪些方法呢？"

我想，方法是这样的：一开始是把习气看作敌人，对吧？然后慢慢把习气看作朋友——我是认真的，真的是这样。我现在想不起来那个颂词了，我现在得了拜登病，什么都记不住了。

多加木柴意味着火更旺，你明白吗？这是个很好的例子。这出自《入中论》，用了火与木柴这个比喻，非常美。体验火的过程很有意思，因为木柴让火越烧越旺，但与此同时，火也在让木柴越来越少，随着燃烧而减少。在这个语境下，你可以理解为什么习气可以成为朋友——但我们也只有过了一段时间之后才能听进这个道理，因为一开始你得说：哎，别加那么多木柴，太多的木柴会把我这小火苗压灭的——就像这样。然后到了后来……

这整套方法走到最后，真的不再区分所谓的习气心与智慧心。这是很大的一步。不过总之，从实践角

度来说，我真的应该给你们一些实用的东西，一些你们可以修行的东西。嗯……理想情况下，我们应该做个测试，你知道那种人格测试吗？MBTI还是什么……那叫什么来着？

你们叫它什么来着？

嗯哼。对，就是那个。我觉得那个其实蛮有趣的。

不过总之，我其实想先问你一个基本问题：你的问题是如何处理习气，那我的回答是——首先，你是什么样的人？你是那种喜欢修修补补的人吗？你是"修理工"型，还是"清洁工"型？还是那种……怎么叫来着？囤积狂。对，囤积狂——就是收藏家那种。

总之，这取决于你是哪种人。我来说两件事。第一，学会"冻结"。比如说，你正在翻这一页——我是认真的，我觉得这个真的很有用。翻着翻着，冻结一下。然后下一次，你把这个运用到你的习惯上——比如说你有发怒的习惯、猜疑的习惯、或者焦虑的习惯。你的身体、你的情绪、你的认知，全部冻结，就几秒钟。明白吗？这是第一个方法，我觉得更适合"修理工"型的人。

如果你是"囤积狂"型的，就是那种浪漫的囤积狂，那就祈祷吧，向佛陀祈祷，说："请帮帮我，我有这么多习气，我真的不知道怎么办。"我自己其实更像这种人。我很讨厌"冻结"这个方法，让我冻结？我做不到。

（笑声）

我更像是那种："哦，求求了，你能帮帮我吗？我真的需要处理这些习气啊。"这其实相当好，因为当你这样做的时候，你已经在接受自己有习气这个事实了，而那本身已经是一点点觉知——那其实就是毗婆舍那。什么是毗婆舍那？毗婆舍那的意思是"看见真相"。如果你现在能接受并认知"我有一个习惯"，那就已经相当不错了。就像承认它，那就是一点小小的毗婆舍那。所以你就从这里开始。

好，还有问题吗？

谢谢您，先生。我坐在这里，周围都是这么多有经验的修行者，所以我有点拘谨。我有两个问题想问：第一，在佛教修行里，"明点"是什么意思？第二，我在您的一个视频里听到您讲到，个人主义是不可能的……如果您能就我们之前一直在讨论的这个脉络再讲讲。

在马哈桑恰那的脉络里，明点可以从"大坟场"的角度来理解。明点其实也有"圆"的意思——记得吗，一开始我就有点拿我们在座的印度朋友开玩笑，印度人好像对"边界"很有意见，他们喜欢那种不上不下、不清不楚的圆形状的东西？

（笑声）

他们不喜欢开端，也不喜欢结尾——就算真的要谈开端或结尾，他们说的都是些让人脑子转不过来的

东西，什么一百万年前有一只乌龟，然后来了头猪，然后那头猪最后会把一切摧毁……令人叹为观止。我不得不说，这是高超的创作啊。你知道，要撒谎，就得撒得漂亮——

（笑声）

还要撒得有目的，必须的，就是这样。这就叫做"方便法门"——upaya。一旦印度人用上"upaya"这个词，其实就是在暗示：hey，我接下来要忽悠你了。

（笑声）

当然我不会明说我要忽悠你，因为……这是方便法门嘛。

不过总之，明点在那个层面可以这样理解。但明点也可以被理解为菩提心。菩提心可以在很多不同的层面来理解，其中最根本的一个，是愿一切众生见到真相。这非常重要。希望一切众生幸福、希望一切众生离苦，当然很好，真的很好——但这个……有点太"好好先生"了，你懂吗？你真正应该希望的，是希望每个人都能看见真相，这才是真正重要的事。

我之前说过，如果我们的学校里能有这样的教育——"你要乐善好施，要善待他人，不要伤害他人"，这当然也要教。但如果从小就让孩子们去思考"你应该希望别人看见真相，自己当然也要"，那才是至高无上的愿心。然后在密续里，"明点"这个词还指向很多其他的东西，有时候甚至用一个圆形的光点来象征。

那你的第二个问题是……

个人主义。

个人主义——哦，那就去读《心经》吧，里面都有了，个人主义，处理得很妥当，非常妥当。好，接下来。

您能再解释一下大乘的教义——解脱一切众生等于解脱一个……

因为"一"和"一切"都是投射，都是分别。这是一种教育，是我们所接受的一种智识训练，而这种训练变得相当根深蒂固。有一些非常扎实的例子可以说明，我正试着回想……太多了。不过总之，一、二、三、一切……哦对了，我有没有问过你们，印度人真的是零的发明者吗？

你确定吗？给我证据。

（笑声）

拉贾斯坦邦有座庙。

真的？好吧，你看，我就说嘛——印度人真的不喜欢跟边界和终点扯上关系，他们喜欢零。你们说呢

？

(笑声)

他们为此引以为傲，他们甚至"空"这个字——"shunya"——对！你看，就连这个……但那也只是个概念，只是个概念。所以，如果你能理解这一点，有一部经叫《华严经》，里面有非常精彩的阐述——一位菩萨在寻访不二法门的老师，最后遇到了一位少年老师，那位少年教他数字，最终他领悟到数字什么都不是。大概是这样，数量、大小，这些都是投射。

好，请说。

嗯，Rachel，您能稍微多谈谈阿赖耶识吗？因为在另一个坟场找骨头的方法感觉还比较好懂，但这个……

我正想留到今天下午或者明天再讲，不然我会没东西说了。

(清嗓子)

这个确实又枯燥又难，真的，但我们会讲的，很重要——阿赖耶识。"Alaya"在印地语里是什么意思？
储藏。

嗯？你把自己的储藏称为"ally"？没有……不对语境。但在口语印地语里，他们怎么说"alaya"？

"Himalaya"里的"alaya"就是从这来的。

好的。"喜马拉雅"，"hima"是雪，"alaya"是住所，雪的住所。重要，好。

谢谢您在这里。我的问题是，当我们看到某样东西正在消逝，感到一股想要保护它的冲动，或者觉得它值得被保留下来——我觉得这既跟污染、环境的问题有关，也跟像法中心之类的事情有关。我们应该以什么样的心态去投入"拯救某件事"或者"创造新事物"这样的项目？

很重要的问题，非常重要。经典的佛教答案是：像母亲陪孩子玩耍一样。孩子在玩玩具、堆沙堡、对那一切深信不疑，母亲也会陪着玩。但当该睡觉了、该吃饭了，或者孩子快要靠近危险的时候，母亲会毫不犹豫地叫孩子停下来，不管孩子在做什么。这是经典的大乘，就在那里。

所以，当然我们要以善意——就像母亲对待孩子一样——以善意去保护、去培育、去组织……诸如此类。但与此同时，也要一直提醒自己 and 孩子们：永远不要忘记现实，没有什么是真的能被"搞定"的。所以哪怕在世俗层面，也要记住：无常、如幻，等等。这是一个答案。

另一个答案可能更重要，这可能有点技术性，但我觉得你们应该听一听。有一位弟子问老师："如果一切都是幻相，什么都不存在，那我们为什么还要修行佛法？为什么还要供灯、供香、供花这些？"老师的回答是：只要你跳过午餐或晚餐，还是会觉得饿，那就说明你还没有消除你的习气。只要你还有习气，你就仍然需要经历所有这些修行。

这就好比，只要你还没有从梦里清醒过来——虽然你知道自己在做梦，这本身已经很好了，比完全不知道自己在梦里要好得多——但梦的力量可能非常强大，梦的秩序和逻辑依然在运作。在梦里，你得某种程度上把梦做完，得某种程度上顺着梦走、随着梦滑行——这取决于你有多成熟，即便你知道自己在做梦。这是经典的答案。

好，Coachella的Namaste。

非常感谢您宝贵的教导。我听说您是文殊师利菩萨的化身。请问，一个人是如何被认定或者成为某位的化身的？

化身是如何运作的——你说的是……如何运作，如何被选定？

好的。我的情况其实很简单。你知道吗，我们谈到了业力。有很多人欠了我业债，你明白吗？大概很久以前，我一定是一条大鱼，被一大堆小虫集体吃掉了。所以这些小虫都欠了我的。于是，这些欠了我债的众生，他们就选择……你懂的，他们选择说：这位是文殊师利的化身。我是认真的，这有点像……其实，来自怀俄明州和达科他州的很多人选择了唐纳德·特朗普，

（笑声）

他们认为他是个好领导。就有点那种意思。实际上，我跟他蛮像的——你知道吗，他做了那么多错事，到现在还走来走去，我真的挺惊讶的。就好像，为什么我还在到处晃悠？即便有时候我自己主动让大家看我柜子里的一点骨头——我其实是有点策略地这么做，最好在它们发现一切之前，自己先露一点出来。

（笑声）

但每次我露出一一点，与其让他们清醒过来，他们却反而解读成：哦，你看，

（笑声）

这才证明他是化身嘛！这行不通啊。这就叫业债，就是这样，真的就是这样。

很好，好。所以，也许我会把所有问题都回答，但也许做完这个之后我先回答一个，然后再回来找你

。好吗？

对，您稍微讲了一下如何在坟场里修行，比如给动物喂食、与人们一起游荡在阿哥利斯苦行僧之间…
…如果您能详细说说如何在坟场里修行？

哦，有很多方式。我相信，像他和他，那些接受过阿努瑜伽密续灌顶的人，我不知道他们怎么修，他们大概就是读文本。我自己每天早上都这样做——我想是三套，萨迦传承的、竹巴传承的，我们有完整的文本来读，里面我们观想自己在八大坟场中央——每次都只是在观想层面。如果真的有一条蛇出现，我会当场吓跑的。

（笑声）

好，但这个视频……在南边的某个地方。所以，是那样做的吗？好，那是个重要问题，因为其实这跟我接下来要继续讲的有关联。根据你的问题——现在，有八种意识，八大坟场，你们一直在听这些，都非常简略。我这次的目的，只是想让大家——尤其是

印度人，我只是想让他们知道——喂，你们不应该只会炫耀那烂陀、菩提迦耶、德叉始罗，诸如此类。你们还有别的东西，只是你们已经忘了，而且忘了很多。这八大坟场，有些毕业生真的了不起。比如说洪嘎拉——你们听说过吗？这位伟大的……他是从一座叫做吉利吉利的坟场毕业的。"洪嘎拉"这个词，我觉得是"制造者"或者"持有者"的意思，就是那种……家的制造者，大概是这个意思。

好，所以这里有八位持明者。顺便说一句，龙树菩萨就是其中之一。这很有意思——不只是龙树，还有其他几位——但龙树菩萨有点像，你们怎么说，双博士？有时候吧，对，你在耶鲁拿一个博士，又在哈佛拿一个博士，两个不同学科。他有点像那样，你懂的。那烂陀当然有，但密续这边……他是从那烂陀毕业的，这没什么了不起的，但他还从另一个地方毕业——那个地方我一直没找到，我一直在查，反正就是……我觉得很可能是菩提迦耶附近的库尔古鲁。不是紧挨着摩诃菩提寺的那个，是另外一个，我想叫做库鲁。藏语里我们叫它"希瓦切"，意思是"清凉林"。那是个很重要的地方，你们可以去参观，我相信你们中有些人已经去过了……嗯，对，就是那个，对对，是的，很好，很好，是的。

然后还有拉巴希——那是另一个，我就随口报几个名字——还有伟大的维米特拉，不对，维摩基提…
…不不不，是维米特拉，对不起，是维米特拉。哇，那是个大人物。还有乌米，然后是兴嘎巴——这些都是持明者，也就是说，他们是从这八大坟场出来的非常重要的人物。

现在借用宁玛传承的观点。大家之所以认为古鲁莲花生大士（莲师）如此特别，是因为有人说莲师其实曾经逐一向这八位持明者——八大坟场各出一位——一一求学，造访了每一座坟场。这就是他之所以……这就像是把那种价值都珍藏起来一样。藏文里有个词……这很重要，因为你去那烂陀是为了学习，但你去这些坟场，未必是去学习的——那里没有书。书是幼稚园用的，记住，逻辑那些东西，是给……那是很低层次的人用的，哈哈——如果你准备好了，你去这些坟场是为了——我想最贴切的词也许是"体验"，就是为了……我不知道……为了证悟，为了体验。

有一个关于莲师前往其中一座坟场的美丽故事，他去见的——我有点搞混了——而且通常这些人，你知道，他们不会有什么广告牌，没有铭牌，他们只是藏在某个角落。而且他们通常喜欢制造丑闻，因为他们不想让人……他们只要最好中的最好。如果你在普通人眼中名声很好，那你只会吸引到平庸的人。好比说，我有某种无比珍贵的东西可以传授，而这东西只有最卓越的心智才能理解，那我就不想把时间浪费在平庸的人身上。但那些平庸的人，都在追着资历跑——铭牌啊，证书啊，履历啊，"这位某某在哪里哪里学过"，"那位某某受过谁的训练"，这类的。平庸的人总是对有丑闻的人敬而远之。所以这些人怎么办？他们制造丑闻。他们活得像……梵文里这叫"遮罗"，就是那种狗和猪的态度、生活方式。所以他们被人无视，基本上就是藏起来——我想"躲藏"大概是最准确的词。

这是一个关于莲师寻访的美丽故事。走了很多个月，走了很多里路，终于到达了那座坟场，却怎么也找不到那个人——洪嘎拉。而且总有这么一个女人，每天下午来打水，然后消失进树林里。村里人说，她是洪嘎拉的伴侣、侍者和弟子。于是莲师下次就去接近这位女士，但……我想那个故事的意思是，莲师那时带着一种态度，就是"哦，我想见你的上师"——言下之意是，不是你，是你的上师，有那种区分的意思。然后那女人立刻取出一把弯刀，划开自己的胸口，展示了一百位寂静与忿怒本尊，把整个坛城都展现在他眼前。据说这就是那次灌顶，莲师——不知道是什么体验——总之全都领受了。然后那女人说，好，现在你可以去了，因为你已经被引入了。所以其实她自己也是上师，她就是那个引介者，是的，就是这样。

还有拉巴希——我对他非常有感情——在西藏变得家喻户晓；我们都知道维米特拉；还有从大明幻觉中来的布拉哈斯提，伟大的持明者——布拉哈斯提带来了整个金刚乘的教法，也就是现在被修持的金刚乘，被人们如此珍视的金刚乘，尤其是由贝若扎纳所弘扬、传播，或者说使之可得的那些。好，就先把这个放在你们的脑子里。

然后还有一个叫做八大菩萨的——文殊菩萨，等等等等。通常在大乘里谈到八大菩萨，是以一种非常稳健、很有亲切感的方式。某些菩萨与智慧有关，某些与悲悯有关，某些与愿望有关，如此等等。但当这八大菩萨放在密续的语境下讲述时，他们的功能就不一样了。非常简略地说——根据不同密续，八大菩萨的功能会以不同方式呈现，但我想特别提一个，能让你们理解这有多精妙。

密续里的八大菩萨，就拿其中一位来说——很多喇嘛也会提到——就是以大自在天（摩诃提婆）、湿婆的形态显现的那位。那么，观世音菩萨（阿缚卢积多伊湿伐罗）是什么？就是耳识，仅此而已。在密续的语境里，大自在天总是与他的明妃不可分离地合一。佛教密续里有很多不同的名称，有时是班达拉西，有时是……高伊，高伊，但我想也许在印度比较流行的名称是帕尔瓦提，或者……诸如此类，很多名字。现在这里非常有意思，你们要记下来——每当你在听到什么的时候，发生的正是观世音菩萨与他明妃的合一，就只是这件事在发生。所以从这个角度来说，密续修行者可以理直气壮地说，即使是听到鸟儿啁啾，也是一种三摩地——因为这无非是八大菩萨之一与他明妃的交合。当然，这只是给你们的一个非常简短的介绍，因为正如我说的，我想告诉你们……你们怎么称呼那些专门治疗耳

朵感染的医学博士？耳鼻喉科？耳鼻喉科，好。眼科……无论如何，还有心理学——我们正在讨论的所有这些心理学的东西——如果我们能通过这种方式来理解生命与身体，那会怎样。我们现在正在听——刚刚有一辆摩托车过去了。是谁在听？那时发生了什么？它消融到哪里去了？它从哪里升起？

所以，非常简短地说，这又是对所谓"生命"的一种研究。从印度智慧传统来看，如果你想研究生命，你就去研究"界地"，你需要研究"摩诃火葬场"——摩诃，火葬场，萨满……然后其实"布弥"这个词比较重要，因为"布弥"指的是"地"、"基"，我想我们之后也许会讨论到。阿赖耶……阿赖耶……"地"，关于"仓库"、"储藏室"，"布弥"。

好，我们也许还有一两个问题的时间。

非常感谢。我想问关于八种意识的事——您说它们处于一种不幸的平衡当中。我感觉在日常生活中它们非常失衡，这正是让生命如此轮回的原因——有时心识太过活跃，或者太过专注于视觉意识，或者失去了平衡；又或者我们听到一个声音，所有的注意力就不由自主地全跑过去了——感觉这种失衡，或者说失去某种东西，反而……感觉更平衡。所以我有点搞不清楚……

你知道吗，这说得通，不是吗？这就是为什么人们会做内观——当然内观有很多不同的层次——或者止禅……我故意使用"不幸地平衡"这个说法，是在这样一个语境里：当它处于平衡时，你是在让你的舒适区变得更加稳固。而如果你是一个寻求更高真理的人，你所谓的目标应该是走出这个舒适区。所以在那个语境下，我说"不幸地平衡"。这说得通，你懂的——基本上，从密续的角度来看，感性是一件非常糟糕的事，真的真的，它会彻底欺骗你，因为它说得通，而且它一直说得通。有时候它不说得通了，你立刻就去打个电话，吞几颗药，然后又说得通了——就是这样。所以从这个角度来看，涅槃真的是最糟糕的事，你根本不想要涅槃，涅槃真的不好。我们就好好陶醉在里面吧，沉浸在无明里，乐在其中。哼。但问题是，它持续不了太久。嗯，这个留到以后再说。

但阿赖耶嘛，它有点像白发和海娜——就是那种染发剂，对——不管你怎么染，过几天白发又长出来了。所以这里有个征兆。不管我们把自己麻痹到什么程度，用娱乐填满自己，用各种东西分散自己……这里有点讽刺——不管我们有多分心、多污染，很多时候，这个阿赖耶就是会浮出来，让你感到"就这样？这就是全部？"——这大概就是人们所说的"抑郁"。然后，与其好好把握这个抑郁的时机，人们去吃药，或者娱乐自己，或者订阅奈飞，然后这个抑郁又慢慢消散了。

我说的真的真的很乱，但这是有点故意的——因为当我读这些文本的时候，它们就是这样说话的。这是一种不同的看待方式——看待你珍视什么。我假设你们来这里，是因为你们想听关于解脱的事，你们想被解放，你们想自由。那么从这个角度来看，我才会用"不幸地平衡"这样的词。这当然……正如我说的，我们应该好好吃饭，应该保持平衡，应该做瑜伽，所有这些，是的。

我想……我想我之前说过，我无法说，别人说的我也无法说——我想那包括没有"我"，但我在我的耳识里听到的，其实是自我的一种证明，因为每个个体都有……

你在说的是笛卡尔的"我思故我在"这类东西吗？你在说那个吗？

是的。所以我在我的耳识里，听到的是自我存在的证明，因为每个个体说的东西都不一样……

但那只是没有共识嘛。我想这和第三个最困难的事有关，因为你说……

也许是，这就是为什么卡住了。

真的，我觉得笛卡尔的"我思故我在"——如果甲沛仁波切在场的话，他会说，"你知道吗，你之所以思考，是因为你认为你在思考"，那就结束了。是什么来着？

这个引言不完整。原文是"我怀疑，故我存在"。

所以完整的引言是"我怀疑……"

"故我存在。"

是法语，对吗？他是法国人，这个人。

谢谢，鲁士。

我的问题是：在这个轮回的生死之中，如果目标是解脱，那为什么我们出生时不是已经解脱的状态？为什么……一旦我们达到那个状态，为什么我们又要再经历一遍整个过程？

这正是我们一直在讨论的。

这正是我们一直在讨论的——对于这个问题，有一个非常扭曲的答案：因为你认为自己还没有解脱。这就是为什么我们需要修行。谢谢你，Arin。

Rinuj，你刚才举的耳识的例子——能不能稍微展开说一下，比如说，平衡耳识是怎么帮助我们的？它怎么能提醒我们、或者让我们更加觉知到自己的佛性？

这是个重要的问题。我觉得我们今天不会在这里深入展开，但简单说一下。关于这个，有一整套……你知道，有一条完整的道要去理解，比如说业力方面的修法。总的来说，有大量的心的训练。好，非常简单地讲——一旦你训练了自己，其实也不是那么难，但不管怎样——一旦你掌握了这个方法，就像我们现在听到压力锅的声音，我认出来了，因为我的心被训练成知道那是压力锅。假如是四十年前，我听到这个声音，我不会知道的。我不会知道该把它叫做压力锅，也许会以为是只虫子，某种昆虫。

所以，在密续里，萨多那（sadena）这个概念，就是训练你的心，把声音听成咒语——这是咒语的根本。这不是说我在讲压力锅突然会开口说话，哦……[笑声]你明白——这是你的投射，是你怎么去听的。就像现在，压力锅、土豆、米饭，你明白——饿了、快吃饭了，诸如此类。所以，如果你训练自己把它听成咒语，你就会有一种不同的……怎么说……我想用的词是"觉受"，就是乐与空，这是我

们用的术语。但再深入下去，这其实是个非常非常大的主题。不过，今天至少在知见层面，相关的教法还是活着的。我想也有很多修行者……[清嗓子]就是，你知道，瑜伽士——不是那种……怎么说那个词，"weed out"，"weed out"是什么意思？

把它过滤掉？

也许不是"过滤掉"，而是以一种不同的方式去听。这其实非常有可能实现，如果你肯下功夫，大概两三年吧，我想是做得到的。好。

所以我们现在只讲了一种识，对吗？那你想象一下，如果你真正地同时与全部八种识一起工作，同时走过全部八个通道——我们现在谈论的，就是最高形式的毗婆舍那，它也叫做萨多那。她正在坐着。

是的。

然后，希望我们能谈到这个。关于识……我们会稍微多集中讲一讲自我，然后是阿赖耶识。是的，自我，还有鲁陀罗（Rudra）的故事——这对于理解"基"（ground）这个概念来说很重要。它是什么意思？有点像"怒吼者"的意思。

好的。

湿婆有时也被称为鲁陀罗，对吧？

鲁陀罗，非常相似，是的。

所以我们会稍微谈谈鲁陀罗这个概念，并把它联系起来……请记住提醒我，如果我跳过了——你们一定注意到了，骷髅、骷髅王冠、头骨……我们这里还有灰烬。灰烬，这是一个非常非常非常重要的——摩诃焚尸林（Maha Shamashana）的象征。这个灰烬……人们现在不这样做了，但如果你理解它，也许……我不知道，这更像是……就像我的额头——我们只有红唇，本来应该有漂亮的白额头的。那是非常美丽的装饰，你知道。好。