

与宗萨钦哲仁波切共度午后，2024年12月8日，法国巴黎

## 第一部分（AI整理...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=OHTGOzDwZ3U>

讲师：

能来到这里，尤其是在巴黎，这个环境让我非常满意，真是太好了，我非常激动。

当我们谈到要在巴黎举办这次活动时，我突然意识到，到场的肯定会有很多老学生，也会有一些新来者。所以对我来说，要找到一种方式，真正能对所有人、在所有层次上都有所裨益，实在是很难。于是我想，或许可以请组织者向大家征集问题，然后通过问答的形式来进行对话。事情就这样定了下来。

所以今天我希望至少能引发一点好奇心。问题很多，我大概自己选了一半，因为我们甚至不确定能不能把所有问题都讲完。另外，有很多问题看起来有点偏向老生常谈，不过没关系。那我们就从这里开始吧。

---

**\*\*第一个问题：\*\***

"您说金刚乘是专门为我们这个时代量身定制的。虽然是现代的，但实际上仍然需要花费大量时间进行正式修行。那么为什么不更开放地接受禅宗或大圆满的教法呢？"

首先，关于金刚乘是为现代人量身定制的这一说法——这是佛陀说的，并不是我说的。在谈论现代人之前，我想先打一个比方。

因为我们在法国，我们可以谈谈……在我们现在所在的这个房间里，不同的人在亲密关系上有着不同的需求。有些人只需要相互对视，就已经心满意足了。还有一些人需要多一点，也许是相视一笑。[笑声]

另一些人需要爱抚。而还有一些人，真的需要……嗯，需要多少呢？好了，终于来了——我这里是在引用密宗的说法——对于那些通过相互对视就能满足的人，那就是他们的修行。而对于那些真正需要来点"鞭打"——以及奶酪刨丝器——的人，那对他们来说就是瑜伽。这就是我想用的比喻。

据说在某些山口，古时候原则便是"越多越好"。实际上，在这样动荡不安的时代，瑜伽的力量远比平稳时期更为强大。如果你想看YouTube上的一些例子，我可以把链接发给你。

你看，藏族上师和非藏族上师的教法质量如何？它能不能奏效，完全取决于接受者。区别就在于此，这就是其中的奥妙与神秘之美。

这一点在传记中有非常清晰的体现。记住，他（米拉日巴）起初是去拜访另一位上师的。那位上师给了他教法，说："如果你够精进，好好修行，你就会证悟。"那一夜什么也没有发生。过去的事已经过去了。我相信那位上师是以一种很好的方式传授教导的，只是……很干，很平淡。

但是，当他去见玛尔巴洛扎瓦的时候，他看到玛尔巴在田野里。目光顺着他的身体望去——就是他——他全身起了鸡皮疙瘩。

总的来说，这是一个完全不同层次的问题。但问题中有一点值得注意——"实际上需要花费大量时间进行正式修行"——这就是我想谈的。

我想你指的是前行修法，也就是我们在能够接受更高教法之前，所被告知的那些准备工作。人们必须接受这样的教导和修行。这是一个初步的、非常合理的问题。但同时，对我来说，很难在这个话题上给出一个斩钉截铁的答案，因为这确实取决于两方面——上师，以及弟子。

如果弟子恰好像迦叶那样，那么正如佛陀的一朵花就足够了，迦叶并不需要更多。

那洛巴侍奉他的上师帝洛巴十二年，通过不断地向他祈请。帝洛巴十二年从未传过他任何教法，非常难以忍受。十二年之后，他们一起沿着恒河行走，帝洛巴突然抓住那洛巴，把他拉近，然后说："但我没有什么可以教你的。"帝洛巴就这样，一个字的教法都没有说——而那洛巴就此证悟了。

关于这一点，有一部大手印的经文，实际上就是与恒河有关的大手印，被称为《恒河大手印》。像我这样的人，浸淫在这一切的阅读之中……每次读到"我没有什麼可以教你的"这句话，有时我可能会有一点点鸡皮疙瘩，很小，很小的。

所以，对于像我这样的上师，以及像你们这样的弟子——我们都没有那样的根器——我们需要依靠某种确定的程式。就好比说，对真正够格的人，如果他们懂咖啡，可以带他们去一家非常好的咖啡馆，比如越南鸡蛋咖啡那样的地方。但对我们大多数人来说，那太多了——带我们去星巴克就好，尽管星巴克贵得多。

这些特许经营式的修行法门是非常清晰的。它实际上就是一种特许经营体系，但你不能就这样无视它们，因为它们的设计非常非常精准、非常细致：皈依、菩提心，以及每一个部分，都是真正、真正重要的，都有其价值。

但对于我们这些试图修行的人来说，我认为重要的是：我们到底把什么叫做"修行"，什么叫做"好的修行"。举个例子，如果你走到人生半途，回顾自己的生活——相当自私，一直追逐着那些世俗的事物，并没有真正百分之百地用在解脱上——那么你需要去定义，或者去意识到，其实你在皈依这件事上做得还不错。

皈依，意味着你说出它就等于臣服，至少在这一点上是如此。你放任自己，你放弃，你臣服。

但无论如何，更有意义的问题是：你有没有问过自己——你的皈依究竟安住了吗？它现在在哪里？你的菩提心呢？

他们不会问我这样的问题。可是，比如说，他昨晚真的见过你。昨晚你跟你的伴侣道晚安的时候，你有没有想到——这可能是最后一次？我们通常不问这样的问题。这，才是真正的问题所在。

这是一个冗长而复杂的回答，我不知道我是否真正回答了这个问题——但这就是我对此的回答。

---

**\*\*第二个问题：\*\***

"当我们试图走上这条道路，尤其是走上金刚乘之路时，如何避免将手段与目标混淆？"

总体而言，我的回答将是一个概括性的答案。走在这条路上、与这条路有所连接的人，我相信我们传承的古典上师们总是强调：听，听，再听；接受教法，然后思维、反观。尤其是要听闻和思维关于见地的教法。思维和反观适用于佛陀教法的各个层次，是必要的。

确实应当对见地有浓厚的兴趣——尤其是如果你真的有兴趣走上金刚乘之路，那么如果可以的话，在接受和思维金刚乘见地的教法上投入一定的时间，这非常重要。

如果你对这种见地有某种理解，某种欣赏——哪怕是有限的——我认为这会给你带来巨大的勇气。

一旦你有了勇气，你就敢于冒险，完全没有恐惧。在我们真正到达那里之前，我们都爱，你知道，我们爱我们的安全感。安全——真的。就好像面临人身危险时，你要保护自己——戴头盔，穿上全套护具，护肘之类的；还要确保买好合适的保险，再备好一位随时准备应对的律师。那更像是一场冒险。不如就留在床上吧。

好的，下一个问题。

---

**\*\*第三个问题：\*\***

"三昧耶 (samaya) 和修行承诺之间有什么区别？"

实际上，两者之间并没有太重要的区别。我想就其中一点多说一说。

作为金刚乘的修行者，作为初学者，你必须接受这一点：你将会破三昧耶。如果你从来都不打算破三昧耶，这恰恰意味着你根本还不需要这个层次的教法。

但是，要尽量完整地持守三昧耶——这就是我们训练的目的，就是这样。

从金刚乘的角度，严格从密宗的角度来看，破三昧耶非常容易。如果你能分辨出文殊菩萨面部的那种

橙色，与唐纳德·特朗普的橙色之间的区别——你就已经破了三昧耶。就是这么容易破。

但这是你自己的挑战。

因此，金刚乘中存在一种轻重之分。不同的三昧耶有不同的重要性——例如，伤害其他众生，就是在破三昧耶。

告诉我，你有没有违背释迦牟尼佛——我说的不是金刚乘的，就是释迦牟尼佛——你破了那个三昧耶。

这实际上是个好问题。问题在于，这些三昧耶是否应该被保留并付诸实践？事实上，它涉及许多层面。那么，如何确保师生之间的三昧耶得以维系？答案是：尽可能保持纯净。这是非常重要的。

有太多的人，你需要照顾好大家的期望，你在努力满足如此众多人的预期，尤其是那些拥有强烈愿望、渴望能亲身陪伴在你身边的人。

我之所以如此幸运，是因为曾有机会亲身拜见那些伟大的存在——那些走在我前面的人。在我所见过的人当中，我认为他是最特别的，对我而言是最为特别的人。无论是国王还是其他人，在一个小小的修道院里，所有人与他之间都有着真正特殊的连结。

我块头很大，与他们不一样，我的处境恰恰相反。大多数人可能对我有某种看法，但我选择不去理会，也在努力忽视。这两位大师却不这么认为——他们觉得我们根本没做什么特别的事。

如果你读过关于"功德"的论述，便足以了解：就连佛陀，第一、第二、第三层级的佛，他们都在谈论功德的品质。更高层的存在，能够与成百上千乃至数百万众生产生连结。他其实是在谈论品质。在更高的层次，他向那些已达到高级觉悟的人传法——他们的教法能与百分之百的人产生共鸣，能够连结一千人、一万人、十万人、百万人——根据证悟的层级，这个数字越来越大。

能够见到这两位大师……我感觉这确实给了我很大的影响，我真的觉得，是的，这是有效的，事情就是这样发生的。

这就引出了一个问题的另一个层面：我如何让三昧耶在我和我自己之间起作用？所以我也不确定我是否算是一个合格的学生。如果我做得非常好，结果就非常好。

多亏了这些伟大上师的恩典，我已亲见、已了知。在一些交流中，我打开了自己的一些橱柜，展示了一些藏在里面的骷髅——不是全部，因为我还没有那样的勇气，我依然非常普通，所以没办法把全部都展示出来。但我认为这对我处理与人的关系也有帮助——人们对我有期望，而这也对掌控期望有一定的作用。

说到西方的学生，虽然令人惊讶，但我必须承认——纯粹的感知本身，对于像我这样的人，请原谅我再次使用这个说法——即使是面对西方学生，说实话，这也确实令人惊讶。西藏这种文化……

说起来，有一次我去西藏骑马游览，历时数日。我骑在马上，但我不太擅长骑马，也不太喜欢。不过那匹马倒还好。领路的是一位霍尔人——就是那种类型的人，正是他带领了整个骑行。马一直在走，行程很快便要结束了，他一直跑前跑后确保我不会坠落——结果我还是坠落了。

总之，旅程结束时，我想把我的一块好表送给他当礼物——欧米茄。我们还有几天时间……后来那块表不知怎么被摔碎了，成了粉末。所以他留了一部分——机芯的零件——挂在脖子上，其余的部分分给了其他人，他把它们分给了家人。他有点不好意思，因为他说：“我留了最好的那部分。”

我还有一位美国学生。他一直追着我问：“我应该修什么法？我需要什么修行？”就在我准备登机的时候，他又来问了。我当时很烦，根本没认真听他说话，随口就说：“什么？你想让我说什么？你想要我重复什么？”他说：“是的。”我说：“好吧，就这样。”他问要重复多少次，我开玩笑说：“一百万遍。”于是他就真的重复了无数遍。他在某些情境中——有时是相当复杂的情境——就在那里背诵那段话，周围的人听到了，也跟着重复，然后人们就问他：“那到底是什么？那到底是什么？”

那么，我们该如何理解这两段看似矛盾的引文？一方面说，瑜伽士哪怕一秒钟都不应与三昧耶破坏者为伍；另一方面又说，瑜伽士在任何情境下都感到快乐，对自己的一切行为都感到满意。

我想对这个问题作出回应。这个问题虽然有一点技术性，但这种情况确实发生在很多人身上。不同层次的佛教释论在解读教法时，往往会从不同角度发出——有些来自见地层面，有些来自修行层面，有些从究竟的视角，有些从相对的视角。所以这实在是一件大事。

正如（某位大师）所说，这确实是个挑战。我们的见地必须如虚空一般广大，而我们的行为必须如面粉粒、雪花般细腻精微。自信与谦逊——这不是对立的，而是相辅相成的。我们两者都需要，但该如何实现呢？

好，下一个问题：传法有什么区别？主要区别在于……在西方传授与在亚洲传授之间，以及向世俗人传授与向出家众传授之间，这真的是一个大问题，没有简单的答案，但我还是想就此说几句。

非亚洲人——我们暂且这么称呼他们——实际上真的可以做到真正地坚持修行，这一点很重要。他们虽然不是亚洲人，但完全能够铭记和持守这些教法。但话说回来，非亚洲人不一定非要持守藏传佛教或亚洲佛教的文化形式。如果你想修行，你不需要……克罗地亚人、法国人、英国人，你们完全可以真正保存这些教法，是的，你们需要这样做，但你们不需要变成泰国佛教徒那样去建寺庙。那才是我真正想说的核心。除此之外，其实只剩下一个真正的大问题，而那个问题也确实不容易回答。

确实存在巨大的文化差异，还有语言——仅仅是语言本身，光是舌头就能带来巨大的改变。例如，英语的“good”和法语的“bon”之间……我相信肯定有差异，法国人会告诉你他在这场争论中落败了，因为在Netflix上花了太多时间。你现在聆听教法的方式，很大程度上已经被Netflix所塑造。

其实我教过很多法国人，事实上我最初在西方传法就是从法国开始的，就是从那个桑伽开始的。真正

的区别在于语言——"good"在英语中的意思，与藏语、梵语中对应词汇的意思之间，存在着巨大的差异。对这个议题我真的很感兴趣，但这话题太大了，我想我们就先到这里吧。

达赖喇嘛尊者及许多大师都说，西方人缺乏一种非常健康的自我感，因此缺乏深度的自信。这是他们大声疾呼的一件大事。那么，谁会一直与我们同在到最后？我们又该如何克服这一点？这其实与上一个问题有关。

坦白说，我不太清楚这些大师——那些说西方人缺乏健康自我感的人——他们具体指的是什么，我对此的理解可能不够清晰。

所以，如果你去问一个加州的自由主义者……我都不好意思这么说了。加州的自由意志主义者，他们大概不会同意你的看法。尽管如此，现代西方世界对个人主义和自由的重视确实给人留下了非常深刻的印象——尤其是那种对自我的高度专注，这在当代确实是一个真正的问题，不是吗？

说到中国人……他们有很多故事，篇幅都很短小，但每一个故事里都有一个教导。那是个怎样的时代：一个好男人、一个好女人，一个人该如何……诚实。有一天，学生来拜见老师，跑过来说："我做了某件事……"看来大概属于好人的范畴。老师问他："你在做什么？"他父亲做了某件事，有些不妥，涉及政府的事务。儿子必须遮护父亲，父亲必须包庇儿子。在中国文化、亚洲文化中，家庭的重要性远高于个人——但我不会说这是好是坏，就是这样，这是一种不同的方式。

这并非微不足道，因为确实存在这种情况。比如日本人，他们对群体社区有相当强的凝聚力与管控。所以当我们谈论"健康的自我意识"时，我不知道他们所说的到底是什么意思。

这与主题无关，但这一点一直在我脑海中萦绕，所以我需要说出来：人工智能将真正检验我们的自我认知和个人身份认同。我相当高兴，因为人们终于会开始认真思考这个问题——而"心"其实很久以前就已经解决了这个问题。但我们拭目以待吧。

好，我们可以休息一下吗？你们觉得呢？