

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第六部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=Wrm6FIokoHc>

讲师：

阳光对你有益。这是维生素，尤其是午后的阳光，不是吗？好，我们继续今早的内容。我们要讲散乱。讲到散乱，先不要想得太复杂。我们不是在说社交媒体、电影、YouTube之类的东西。当然那些也是散乱，但那些已经是极度膨胀的散乱了——几乎已经无害了，因为它们看得见、抓得住、摸得着。我们要直接切到散乱的根源。我想这次应该做个实验，因为过去这几个小时我说的话已经够多了。我们来实验一下。就是这个——这种"沉浸其中"的状态。不用坐下来。不用坐直，请。就这样……我相信你们现在已经很"有事可做"了。我非常确定你们每个人此刻都已经沉浸在某件事里，只是自己都不知道。你们只能模模糊糊地回想一下——那感觉已经不新鲜了，你懂吗？瞧，问题就在这里。我一安静，所有人就自动表现得很好。你们明白吗？佛法就是这样衰落的。佛法就是这样被简化成：坐直、不吃肉、微笑、保持正念。哇，你们错过的东西太多了。真的，太多太多了。看到了吗？有没有一种"沉浸"的感觉，沉浸其中？被占据的感觉？你们明白我在说什么吗？就是这个。我是认真的。这就是佛法的撒旦。没有别的。这就是佛法的魔鬼、恶魔。就是这个东西在障碍你看见真相。藏文里有一个非常美的说法，我们称之为：如欣玛英巴依拉杰巴——这个词太美了。非常粗略、非常浅显地翻译过来，大概是"以错误的方式在觉知某件事"。当你陷入这种沉浸状态时，你永远都在以错误的方式觉知某件事、看待某件事、审视某件事。更准确地说——你根本不知道自己在做什么。不断地，不是吗？不断地。事实上，这种麻木其实挺舒服的。你知道，如果你……记住，我说的是那种对佛教有好感、佛教的爱好者，差不多那个层次的人。也许我应该更直接地说——如果你只是一个普通人，麻木正是我们所喜欢的。我们实际上喜欢麻木的滋味。我觉得……这就像安眠药，像扑热息痛，让你变得迷糊，基本上就是这样。而迷糊的感觉很好。当你处于那种……请去感受一下——微风、阳光的温热、鸟鸣、滑翔伞，随便什么。每次我们在感知某件事时，我们通常都是沉浸其中的。这种沉浸、这种投入、这种持续地把自己占满于某件事的状态，就是所谓情绪的成分。实际上它本身就是情绪。当这种麻木、这种沉浸稍微带上了一点强势的劲头——当你的麻木以一种强势的方式运作，想要表达、想要坚持某个立场——那通常就叫做愤怒。就这些。除此之外，根本不存在一个独立的"愤怒"这个东西。它本质上是散乱，本质上是麻木，本质上是沉浸，只不过带上了一种想要强行表达、坚持立场的欲望。大概就是这样……我不是在深讲——如果你想了解更多，请去问这几位——根据阿毗达磨、《阿毗达磨俱舍论》，里面有非常好的解释。而这种麻木……当这种麻木带有——你知道就像昨晚维摩诘说的，就像一只苍蝇……那是什么来着？（听众：苍蝇喜欢停在屎上）对，当这种散乱、这种沉浸带上了"停落"的特质——停下来、依偎进去，对吧？依偎进去，变得舒舒服服的，你想要那样——那就是我们所说的欲望、贪著。差不多就这些了，这是它的成分。所以真正的东西……就像散乱、麻木，带着稍微不同的味道，不同味道的麻木就是不同种类的情绪。这个我没办法好好解释，因为我已经把阿毗达磨

忘得差不多了——但不管怎样，当这种散乱带上了冷漠的特质——那种非常负面、迷惑、沉闷的冷漠——那就叫做无明。当这种散乱在编故事，那就叫做嫉妒。你们明白吗？当这种散乱在比较，那就差不多是傲慢。傲慢。当这种散乱觉得自己……"自以为是"？你们中文里有这个词吗？自以为是？有吗？好。那就叫做怀疑。那就是怀疑。它只是另一种情绪而已。现在说最糟糕的一种。这是最糟糕的表现……色调、颜色、色相、味道、风格、情绪。我不知道，你们可以用这些词里的任何一个。当这种散乱的"调子"跟某种东西有关——喜欢自己的声音，喜欢听到自己的声音，可以这么说——那基本上就是我们所说的邪见。这一点你们要非常非常小心，我亲爱的朋友们。这一点真的非常非常……这是最糟糕的。其他的还好。根据……什么来着，忏罪，有一部经……（说藏语）三十五佛……有一部三十五佛的经，里面非常非常清楚地描述了，在所有这些情绪当中，最……"无害"这个词不太对，最"有用"——对，最有用情绪，暂时来讲，是欲望。最具破坏性的有时是愤怒，比愤怒更糟糕的是"洛塔"，也就是邪见。那个比较难对付——这个稍微难解释一些。总之。而且……现在我们讲的已经是相当高层次的内容了，好吧。我们现在不只是在讲中等根器的人——之前我们一直在讲中等根器的人——现在我们来说说更高根器的人。从更高根器的人的角度来看，连那些看起来善好的东西，比如信心、悲悯、爱——这些全部也是麻木。这些全部都具有……那种苍蝇停在屎上的成分。这就是昨天维摩诘在讲的东西。那是非常深的教法。《维摩诘经》是非常高……非常高深的经典。但我们先回到中等根器的人。中等……中等根器——怎么翻译"根器中等"……中等，中间，中等，好。不过让我们再……好，就只是观察——它一直都在那里。就是不知道自己在想什么。或者不真的确定自己在想什么。请看着它。好，我们以更认真的方式来看它，带着某种仪式感和某种形式——这可能会有帮助。确实有。好吗？把手放成这样。坐直。这会帮助你，帮助你……好。这个做法的意义不是真的……意义在于认识到你有多散乱。明白了吗？好，开始。很好。你们注意到自己有多散乱了吗？好。这就是你唯一应该追求的目标——永远不要为了"能够禅修"而打坐。永远不要为了"让心平静下来"而打坐。你打坐的唯一目的，是注意到你是多么持续地处于麻木之中——不断地。我是认真的。我不是在胡说。我只是从一个不同的角度切入。这是一个重要的角度。你知道为什么吗？因为你难道不觉得……如果你——不是最好的比喻，但——如果你想钓鱼，去一条鱼很多的河，你钓到鱼的机会就更大，对吗？如果那条河里只有两条鱼——很难。一整天下来，你变得麻木、你沉浸其中——这种情况发生多少次。一直都有。所以你会会有很多收获。但一整天里，你真正对某件事有清醒觉知的时候有多少次？也许一次，两次。如果你等那个时候才下手，你会便秘的。所以只要注意你处于散乱中就好了。而打坐，如果它能帮你做到这件事——坐直——有时确实有帮助。坐直是有帮助的，因为它是一种技巧。一种非常重要的技巧。这是佛陀教导的、规定的——坐直。真的很有用。不只这些。任何能帮助你方式——我列了一些，来自龙钦巴的教授，比如说。山顶——你愿不愿意去爬山，就为了爬到山顶之后，看看自己有多散乱？几分钟就够。爬一整天上去，坐在山顶，然后注意自己有多散乱——太好了。真的，山顶。树下据说也很好，树下。恒河这样的大河边据说也非常好。墓地——松树或杜松树丛中，伴随着那种让你感到压抑的呼啸声，你明白吗？那种让你感到不安的地方——就是这类场景。关上门可能也有帮助，关上门。或者如果你住在一个很小很挤的公寓里——厕所。为什么不呢？就……对，

当然，闭上眼睛。很多人这样做。嗯……通常我会争辩说，如果你需要闭上眼睛才能少一点散乱，那你还得堵住耳朵、捏住鼻子，我不知道——穿上盔甲。但……不管怎样，如果那有帮助，为什么不呢。你的目标是注意到你有多散乱，你多么容易变得麻木，你总是沉浸其中。是的，有时候在圣坛、圣物前面——也有帮助。隔离，把自己隔离开来，不一定要去山上或洞穴，但可以从卧室到客厅，从客厅到厨房。你明白——隔离。消失。记住，我们两天前或某次讲过，每周一次，半小时的消失？现在，一旦你到达这个层次，那半小时的消失或远离人群就有了更高的目的。就是闭关，基本上就是闭关，隔离。这些都是条件。这些都非常好。但我必须说，它们都只是方法，不是目的，只是手段。所以什么管用——就在那里，就在那一天——就用什么，不要太挑剔。我是说，树下固然很好，但冬天可能就不那么美妙了。就是这类事情。有一点……从这个角度你需要记住。当我说"不要散乱"，请不要立刻把它解读为"他说要禅修"。你们听到了吗？当我说不要散乱，不要把这解读为"他说要禅修"。或者更糟糕的——不要把这解读为他说"安住、安住"。你的心可以像猴子、像昆虫一样乱跳，随便——没关系。只要你是带着挫败感知道自己在麻木……你在麻木，你在沉浸其中——那就太好了。你在做一件事情。你在做什么？你在不给习气充电——记住吗？我们应该回到那里。为什么？因为习气遮蔽真相。整个……而且不只是……对，就是这样。所以，还有，受戒。受戒真的很好。比如不吃肉的戒，不喝酒的戒，每逢周二不发生性行为的戒。只是个建议，你懂的。我不知道——类似这些。任何你自己选的都行。然后再说回功德，是的，投入到积累功德的行动中去。不只是应该运用我刚刚提到的所有方法，还要——因为我们现在讲的是中等根器、中间层次的人（听不清）……下等、中等和上等。R：是的，好的。我不太喜欢"下等"这个词——就是这问题。我们在这些事情上要非常小心，因为这里有很多"律师"。那"中等"呢？（听不清：我记得是从《菩提道次第》来的。）R：好的。总之，如果你是那种人，也……有时候听闻和思维我们所说的"烦恼之过患"——"烦恼的过失"——这一点很重要。你应该真的对情绪生起一种反感。好，我们在这里不是在讲高层次的态度。你应该……你应该带着这样的想法去看情绪——你知道这些情绪，它们把我拖到这里，把我拖到那里。这些情绪让我变得麻木。这些情绪遮蔽真相，诸如此类。你要蔑视情绪，你也应该听闻和思维情绪的结果，也就是痛苦。你应该对痛苦感到厌离，感到恐惧，保持警惕，诸如此类。然后还有，向如来、诸佛祈请——既然到这个时候你应该已经是一个佛教徒了，所以你是佛陀的追随者。所以佛陀的加持非常重要。向诸佛祈请，为了什么？为了让你每次散乱的时候都能认出来。祈请加持，让你每次散乱的时候都能认出来，让你拥有……

让你永远处于一种惶恐之中……你总是有点惶恐，怕自己散乱，怕自己会散乱。就是这种感觉。某种忧虑、某种担心、处于边缘、焦躁不安。你应该永远处于这种边缘状态，焦躁不安，对，你应该有压力……你应该为自己可能散乱而感到有压力。我是认真的。这种压力只会有好处。就像泰式按摩，做的时候非常痛，但是有效，不是吗？拉啊拉啊，咔咔地压。有压力……你应该有压力，应该真的担心……你应该……好，回到懒人话题。记得吗，我们是懒人？真的，早上起床，从床上爬起来那一刻，如果你能短暂地觉察到自己的那种麻木状态、那种沉浸状态——就算这一天或者这个早晨没有白费

。但要贪心——这还不够，刷牙的时候，再去抓一次——再次觉知自己散乱了。我再重复一遍，我说的散乱不是说散乱到某件事情上，比如脸书啊、油管啊什么的。我说的是，不管你在想什么，你都沉浸其中了。你投入进去了。反复这样做，一遍又一遍，几年之后，你坚持这样做，你将能够读加西亚·马尔克斯的《百年孤独》，读得完全明白——同时还知道自己散乱了。我是认真的。而且你知道他说的是哪个舅舅，因为里面有四十个舅舅，名字全都叫胡安还是什么的……胡安？就这个胡安那个胡安，这个这个那个那个。你还是能读懂的。然后继续做，继续做。当你持续这样做，有人赞美你——你不会被钩住，你没有沉浸其中。有人批评你——你不会被钩住，你没有沉浸其中。就像回声一样。还有非常重要的——做的时候不要固定姿势。这叫做后静坐修行。现在就做——一次——就这样。够了。再做一次。萨迦派的上师们说，当你一次又一次这样做，有时候它会失去……怎么说，方向感。萨迦派说，这时候你可以刻意投入进去。你知道，你刻意地让自己沉浸。比如看电影，比如《泰坦尼克号》，非常好，尤其是凯特·温斯莱特那个姿势。凯特·温斯莱特这样这样。非常好。强烈到你立刻就会沉进去，就这样。不要去看《能召回前世的布米叔叔》。或者吃点东西，真的，比如辣椒之类的美食，随便什么。沉浸大约半小时，或者十分钟，然后再回来。这是个很好的练习。之所以是好的练习，是因为如果我在学骑自行车，我可以在这里练。但迟早，我也要去那边试试。因为要是我一直在这里练，等到那天我需要去那里的时候，我就没法在那些崎岖的路上骑了，你懂吗？所以你应该运用自己的……你应该主动迎接一些障碍。所以做，做……对，运用……对，要玩得开心！但是要有计时器，计时器装置。时间到了就回来观察那个沉浸状态。来，你们想提问吗？不应该……问题应该不多，这个非常非常……怎么说，基础。好请讲。

问：谢谢仁波切。我有一个问题，就是如果我真的尝试在日常事务中保持觉知，而不是在蒲团上打坐，我发现，当我真的……如果我想要把事情也处理好，同时保持觉知，我的效率就会变低。我不知道，是我从觉知中散乱了，还是觉知干扰了我的世俗事务。特别是做计算的时候……就会一团乱。我不知道该怎么办。第二个问题是，有时候做日常功课，比如观想——我观想不太好，但我在尝试——如果我想同时保持觉知，又是一团乱，我不知道该怎么办。我不知道该选哪个。

答：第二个问题我单独回答你——好吗？第一个，我的建议是……好，在给建议之前，我先说一句，我很高兴你有这样的体验，因为这说明你在做，你真的在修行。确实会这样，因为你刻意选择要去……要超越，记得吗？我现在忘了那个词。你……你，你不满足于只看近处。你现在也开始看另一边了。所以现在另一边和这一边之间有一场战争。这会困扰你一段时间，但别担心，继续做。继续做。然后会发生的是，你会到达另一边，或者未必是完全到达，但你会越来越熟悉另一边。然后你就会知道怎么玩这一边的游戏了。你懂吗。这真的很好。你需要知道怎么玩游戏。然后你就能玩所有这些游戏，比如嘎吱嘎吱叫，你懂，这些东西——你都能做到。真的管用。

问：非常感谢。（听不清）

答：好，提醒你做……？

问：（听不清）……我只是需要你给我一些东西。

答：你能唱《茶的滋味》吗？哦不，你应该唱"Yama Yama Yama……"你能唱五遍吗？

问：你能再说一遍吗？

答：Yama Yama Yama——对吧？

问：哦，是那首印地语歌吗？

答：不是。是《茶的滋味》里的。

问：哦，山顶那个。

答：对。"Yama"，我想在日语里是"山"的意思。

问：对。即使在争吵正激烈的时候，你也应该唱"yama yama yama"。我是这么认为的。

问：太完美了。谢谢。

答：好。

问：仁波切，昨天您……或者今天早上您提到，显现已经完成了它的作用。我想是在说试图让心散乱或沉浸的那个语境。有时候听到这个，感觉好像有某种独立存在的力量在不断地捉弄心。这是我的一个疑问。

答：除了习气——什么都没有。你知道，迁流不定的聚合。

问：第二个小问题是，我们能不能在实践层面或者身体层面做一些没有心参与的事情，但它以某种方式有益于我们的修行？比如您常常说要有趣，要有乐趣？

答：嗯……当然心总是会介入，不是吗。没有心，你的身体就像一具死尸。更高层次的人，无论如何，那个道上有一些这样的练习——那叫做任运自显的修法。除此之外，在这里……其实，当你知道自己沉浸了，但你并没有停止那个活动或行为，你还在进行——那就有点像你说的那种意思了。我想你会变得越来越真实，越来越清新。好。

翻译者：他说他在学佛之前有两个阶段的苦。他有一些日常生活的苦，学佛之后他也发现，由于他的完美主义，他还有很多执着，基本上就是完美主义。所以他意识到自己缺乏智慧。他那么无明，活了这么多年。他一直很自私，很紧绷，多年来这些也让他受苦。除此之外，他还担心自己会带着这些进入下一世——那该怎么办？

答：有机会来印度。我是认真的。坐火车旅行。真的很管用。你别无选择，只能……你有机会来印度吗？坐火车。非常好。有时候晚点八个小时。好。

问：（开始提问）

答：等等。这个问题我应该好好回答。完美主义……不应该被负面看待。它可以是很好的。他说的是这个意思，对吧？在灵修道路上，我们谈到一样东西……我们谈到信心。记得吗，我之前试图说明，仅仅是一刻认出自己的麻木——就一刻——然后我说够了。那真的已经够了——你应该对此有信心。你真的应该感到高兴。作为一个完美主义者，你可能会想，不不不，那还不够好。让我真正认出这个沉浸状态。但很可能你根本做不到。你不会做到的。它已经不新鲜了。所以，信心——信心与谦逊。哇，这两个需要并行。谦逊，同时还要……你不应该……应该贪心，基本上。你应该想做更多。下一个问题？

问：所以在这个现代时代，金刚乘似乎是最直接、最快速的帮助我们获得证悟的道路。为了走上那条道路，我们需要证悟的上师赐予加持。但现在有很多未证悟的上师，声称自己是证悟的，而真正已证悟的上师，也许反而会说自己没有证悟。那我们怎么分辨谁是证悟的、谁不是呢？我们试图去分辨某人是否证悟——这难道不是又落入二元对立了吗？还是说我们应该干脆把自己的上师视为佛陀？

答：说得很好，这是个重要的问题。我们明天能谈这个吗，我想在最后的时候？我会涉及到密续乘，然后大概那时候我们可以讨论。对，你知道吗，今天先简单回答一下——按照教本来修金刚乘非常困难。但这不应该让你灰心。我们应该祈愿、祈请菩萨和佛陀赐予加持，让我们能够欣赏金刚乘，能够领会金刚乘，能够咀嚼它，让它真正能放进你小小的嘴里。一旦放进嘴里，它也能通过……这条细细的脖子。一旦进到胃里，它就能真正被消化。祈愿、发愿，mō pa lam ché，我们这样叫它。sang ngag mō pa lam ché……这其实是……金刚乘里确实有这样一个术语。sang ngag mō pa lam ché, mō

pa基本上就是愿望，那已经非常好、非常好了。愿意，愿意圆满修行金刚乘，这依然远远好过修行声闻乘和大乘。我现在听起来像个金刚乘沙文主义者，但事实就是这样。因为愿望是有力量的，真的非常非常非常有力量。愿望非常有力量。是的……不过我想明天会再多聊一点这个。你们想提问吗？谁拿着麦克风？哦好。

翻译者：她在问禅宗。在禅宗，他们说你的心的本性本身就是佛，但为了获得禅宗风格的证悟，你也需要证悟的老师，以及根器犀利的学生。但在现代，这两样都很难得到。那禅宗会不会因此……怎么说……

答：我不知道禅宗是否真的坚持认为你必须有一位证悟的上师。这一点需要再想想。但顺着这个思路，其实让我回答一个问题。有人问三乘是否共享同一见地，好吗？我想提问者说的是声闻乘、大乘和金刚乘——对，他们是共享的。但当我们谈到四法印——四法印是大乘的语言——但这并不会真正妨碍什么。在声闻乘和独觉乘，他们有三法印。这是个相当大的话题。你看，在声闻乘层面，他们确实……他们谈了很多解脱，moksha, pratimoksha，他们叫它moksha。他们有一个……怎么说，可描述的……可描述的、可企及的moksha——解脱。但在大乘谈到证悟、解脱的时候……那就无法描述

提问者：没没有，你知道哈姆雷特里那句话吗？"死……去睡，死去，或许有梦。唉，问题就在这里。在那死一般的睡眠中，会有什么梦来临。"是啊，问题就在这里。

仁波切：哦，我明白了。好的。

提问者：谢谢。怎么摆脱……这些念头？我本来挺乐于接受轮回的。

仁波切：不，我觉得这真是个非常好的念头。你应该把它留着。我真的很佩服你有这个想法。我准备把它写进我们新的加行修法书里，你明白吗？这个想法挺吓人的，真的……是啊，哇……幼儿园，中学……

提问者：还有印度老师，拿着尺子就来了……

仁波切：我明白了。好，我想今天就到这里。抱歉，我们能明天再继续吗？好，谢谢大家。