

第六部分（AI整理版...

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。实验的内容就是这个——这种"沉浸其中"的状态。不用坐下来，请不用坐直。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。记住，我说的是那种对佛教有好感、差不多算佛教爱好者层次的人。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。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。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，它只是另一种情绪而已。

现在说最糟糕的一种。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，最有用的情绪，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。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》是非常高深的经典。但我们先回到中等根器的人。

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……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……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，就很难了。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都列了一些，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。树下据说也很好。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。或者如果你住在一个很小很挤的公寓里——厕所，为什么不呢？

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。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……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？（听众：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，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……

祈请加持，让你永远处于一种惶恐之中——你总是有点惶恐，怕自己散乱。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，但有效，不是吗？拉啊拉啊，咋咋咋地压。

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，如果你坚持这样做，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……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，你也不会被钩住，你没有沉浸其中。就像回声一样。还有非常重要的一点——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，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。要是我一直只在这里练，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？所以你应该主动迎接一些障碍。做，做……对，要玩得开心！但是要有计时器。时间到了就回来，观察那个沉浸状态。

来，你们想提问吗？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：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，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？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，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，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。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……这其实是金刚乘里的一个术语。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。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，让我回答另一个问题——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，那就无法描述了。其实就这一个区别。从一个角度看这个区别很小，但从另一个角度看却非常非常大，因为它实际上造成了根本性的态度差异。比如，声闻乘修行者会以解脱为目标，而大乘则不然——大乘既不想住于轮回，也不想住于涅槃。记得吗？你有麦克风吗？

****答：**** 哎哟，我有麻烦了。好。

****翻译者：****

所以仁波切一直鼓励佛教徒多生孩子，这样我们就有更多佛教子女。但现在好像很多人选择单身，还有一些人会把上师视为佛陀，同时也视为爱人。我想知道仁波切怎么看这件事。如果有一位中国人——一个人说，我愿意为你生孩子，但只愿意跟你生——你会怎么说？

****仁波切：****

我觉得佛教徒应该多生多生多生孩子，我真的很鼓励。让我想一下……我是不是应该……存一个精子库什么的。什么？让我想想，挺有意思的。让我想一想。也许我还可以在车库甩卖里卖。

****提问者：**** 仁波切，我的问题可能听起来有点好笑……

****仁波切：**** 跟刚才那个又没什么关系，好吧？

****提问者：****

其实正好相反。这个问题可能听起来有点奇怪，但这些念头一直在我脑子里转。我已经过了六十岁，快七十了，死亡的念头确实会时不时地冒出来。但死亡这件事本身并不让我恐惧，因为我相信有轮回，所以我觉得那不过是去到一个新的生命。真正让我害怕的是——天哪，你又出生了，又要重新接受训练，上幼儿园，上学，碰到那些教印地语的老师，背印地语诗——这才让我崩溃。我是说，我不想再投胎，就是不想再把这些破事重走一遍……

仁波切： 然后呢？

提问者：

所以我就在想，有没有办法能莲花化生？我不介意在十六岁时投胎，十六岁就好，那我还能应付生活。但万一我没有现在这个智慧呢？老师会给我洗脑，我就变成一个什么都不懂的傻瓜了。所以一方面，在世俗的层面上，轮回对死亡来说是个好解药；但轮回本身又带着这一大堆包袱。

仁波切： 这正是为什么龙树菩萨比谁都更怕投胎——因为他是印度人嘛，记得吗？

提问者：

那这个问题的解药是什么？我知道我这辈子不可能解脱——我是说，九十九成是这样——所以我还是得投胎。那怎么才能从这些念头里走出来？

仁波切： 我觉得你应该去跟那位芬兰朋友交个朋友。我都能想象你们两个在一起的样子。

提问者： 好好好……

仁波切： 什么意思？

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。

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。这个想法挺吓人的，真的……是啊，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。