

## 第一部分（AI整理版...

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=\\_zjZ\\_nkMs9I](https://www.youtube.com/watch?v=_zjZ_nkMs9I)

讲师：

（喉音吟唱）

R：你们带防晒霜了吗？带了？没有？你们觉得我们应该早上三点就开始吗？好的。首先，我……向我所有的上师顶礼，从释迦牟尼佛一直到我所有的恩师。然后我也……不？好吧……向所有菩萨、阿罗汉以及一切有情众生顶礼。

"Hīna"这个词本身是个贬义词。事实上，我认为这个词是大乘发明的，是一个非常大乘、非常沙文主义的词，根本就不该存在，尤其是在今天这个时代。但我用这个词是有特定原因的。"Hīna Mudrā"（小乘手印）这个说法完全是我编出来的，根本没有这个东西，有大手印——是的，有，但没有这个。我发明这个词，是因为有点像这样的情况：每个人都想学火箭科学，都想感觉自己坐在精英教室里，听着火箭科学的技术和原理。但实际上，这些人当中大多数根本没在认真听、也没在真正理解，只是喜欢听那种感觉而已。

同样地，我觉得现在有很多人一窝蜂地涌向大手印或大圆满这类概念。我越来越意识到，这不仅是在辜负大手印或大圆满，你其实也是在辜负你自己——因为你还没准备好学火箭科学，但你还是跑来了，就是为了跻身那个精英群体。然后你报名参加了那个班，最后对火箭科学一无所知。有时候更糟糕——你连字母都不认识，要么只懂幼儿园程度的火箭科学，然后就以为那就是火箭科学，就这样，完了。

这种情况好像越来越普遍。我认为有很多误解，是因为对文化的不了解、对语言的不了解，等等。所以正是出于这个原因，为了提醒我们自己，我才想出了"Hīna

Mudrā"这个奇怪的标题。我只是想把这个概念放进你们的脑袋里，因为我不希望你们以为佛法里真的有某个叫"Hīna

Mudrā"的东西——没有这个东西。但话虽如此，我想更多地谈谈佛教的基本基础。我知道在座有一些人在佛法的闻思和修行上都相当资深，但我认为，无论对谁，无论你已经经历了多少闻思，回到根本、回到基础都是非常重要的。所以，对于那些觉得这太基础、太入门的人，我必须告诉你们，这对你们可能不会太有用。

好，首先，我相信你们很多人都知道我是一个佛教徒。这是一个重要的声明——我是一个佛教徒。这真的是一个很重要的声明，我之所以说它重要，是因为我意识到在现代，尤其是在西方，作为一个佛教徒……这几乎就像你身体上有什么残缺一样，你会为自己有宗教信仰而感到难堪。尤其是那些所谓

的知识分子，学术界人士，所谓的自由派、先进思想者，他们似乎都是这样。他们爱干什么干什么，但我要告诉你们：我是一个佛教徒，从我嘴里说出来的话，但愿都跟佛教有关。不仅如此，从我嘴里说出来的话，也都是我从我的老师那里听来的——从佛陀一直传到我的老师。基本上我只是在复述，我会做一些注解，表达我的理解、我的版本。所以如果有什么好的、有价值的东西，功德全属于佛陀、菩萨和我所有的上师，我不想在这里声称这是我的什么独创发现。

我需要告诉你们这一点，也有一部分原因是……随着年纪越来越大，我越来越爱发牢骚。我注意到，无论东方还是西方——在西方可能更多——有很多人把佛陀的思想、佛教的思想偷走，然后把各种东西搅成一锅粥，再宣称那是他们自己的发现、是原创，诸如此类。而我，你知道……我需要告诉你们所有人：我告诉你们的一切，都严格遵循实际的经典、论典，以及我上师们的口诀教授。这是我首先想告诉你们的。

现在，开始我们的"Hīna

Mudrā"，我把它分为三个类别。第一个类别，是成为佛法的同情者。你还不是佛教徒，你只是对佛教怀有同情与欣赏。你不是佛教徒，可能是因为你有一个家庭，让你不方便公开做一个佛教徒；或者你是那种所谓的知识精英、科学理性派，不想被贴上任何宗教群体的标签；或者随便什么原因，总之你对佛教怀有同情——这是一个类别。第二个类别是佛教徒，我们要谈谈什么是做一个佛教徒。第三个类别是佛法的修行者。我认为这三者之间有相当大的区别，但愿我之后能解释清楚，之后你们也可以提问。

现在，我们所说的"佛法同情者"是什么意思？你对佛法或佛教怀有同情，可能是因为你从佛陀所说的话感到折服。我会尝试给你们列出十个理由，也许可以解释为什么你会对释迦牟尼这个人如此折服。

第一个是："善男子等诸智者，如炼截磨黄金已，烧截磨已方受持，非为恭敬我而受。"我觉得这一条，很多知识分子都会相当折服。他说的大概意思是：一个有经验的金匠不会把所有闪亮的黄色东西都当成黄金，而是彻底地检验。同样地，我的教法需要被检验，用逻辑和分析的方法来接触它，不要照单全收，不要盲目信仰。这是第一个。我们今天当然听到太多这样的话了，大多数现代人就是带着这种价值观长大的。但你们需要记住，这是在两千五百年前说的，说这话的是一位老师——佛陀。所以我认为这是一个很好的理由，让你对佛陀感到折服。

第二个——像很多老师或宗教创始人一样，他说不要做坏事，要做善事。但他说的最重要的一句话是："调伏你的心，这是我教法的精髓。"我会说，这是一个相当好的理由让你对他折服，因为回到两千五百年前，有很多当时的老师也许说过不要偷东西、要行善，但直接指向最根本的基础——调伏你的心——我敢说只有佛陀教了这个。这是你对佛陀感到折服的第二个理由。

第三个："以自身为例，不要伤害他人。"你怎么判断某件事是不善的？他说：以自身为例。如果有某件事发生在你身上，你不想要，那很可能别人也不想经历那种后果。这是第三个，请大家跟着数字走

第四个："己洲依止自，他人谁为主。"你是你自己的主人，还有谁能是你的主人？

第五个，越来越复杂了。他说你必须知道苦是什么——这里要特别强调"知道"这个词——你必须知道苦，因此你必须断除苦的因，然后知道苦的止息是可能的，而且有一条道路可以去走，使人能止息苦。换句话说，就是四圣谛。

第六个：如果因缘具足，又没有障碍，结果必然产生，这是不欺骗的。来自两千五百年前的一位老师，这值得折服，因为如果你看历史，很多人，哪怕是比释迦牟尼佛晚得多的人，也没有这样教导过。这基本上是在谈论因、缘、果的实相。

第七个：如来或佛陀，不能替你消除苦，他也无法转让或分享他的证悟。只有每个人各自走上真理之道，才能自己证悟。

第八个，著名的四法印：一切有为法皆无常，一切情绪皆是苦，一切法无有自性的真实或实有，涅槃超越极端。

第九个，这一个是我真的非常……我觉得是最让我折服的一个。"眼及耳鼻舌，身意诸根者，若此诸根是，乃至之时者，对于圣者道，谁复能有余。"绝对精彩！你用眼睛看到的，并不是绝对真理，并不是绝对有效的。同样，你所听到的、所闻到的、所尝到的、所感受到的，以及所认知到的，全都绝对无效——因为它们会改变，会衰退，会消逝，会转变。你今天所想的、今天所看到的，明天你就看不成那样了。所以无论你正在经历什么，用你的五识六识在体验什么，它们都不是绝对的。这是一个大声明，再强调一遍，这是在两千五百年前说的。

第十个，最后一个，这是非常著名的一句。"我得甚深法，寂静而清净，明照而无为，犹如甘露味，纵说人不解，当默住林中。"据说这是他在菩提树下证悟之后所说的话，他表达了这样的心情："我发现了一个真理，它深邃、寂静、超越极端、光明、无为，如同甘露。但无论我对谁说这个，人们都听不进去。因此，我将留在森林中，不再言说。"这是大略的翻译。

如果你能对这段话多一些关注，这是一个非常非常重要的声明，应该真正让知识分子为之折服。因为他在这里说的，其实是一种非常巧妙的方式，说出那个无法言说的东西。尽管他在这里已经说了——"我没办法教，因为没人能听懂"——这本身就已经是一个教法了。事实上，这个声明的这一具体面向，后来在王舍城、灵鹫山等地被更深入地阐发，就是般若波罗蜜多，他在那里教导了空性。基本上，我们生命的真相、现象的真相，无论是什么实相，都无法被定义、无法被概念化，无法被语言表达，无法被符号象征，因为一旦你那样做，它就变得有限了。

所以，这只是十个不同的理由，为什么我们当中的一些人会对佛陀如此折服。光是这一点，对你们很多人来说就已经足够了。你甚至不必成为佛教徒。如果你对此感到折服，作为一个佛教徒，作为像我

这样的——佛陀的追随者——

会认为佛法的种子已经种在这个人心里了。而且因为我是佛教徒，我相信轮回——我相信轮回的世俗谛。所以我会相信，在这个人的下一世，或者在这一生接近尾声的时候，他或她会越来越成熟，对佛法的理解也会越来越深。所以对我这样的人来说，只要有这样一种触动，就已经足够了。你甚至不必成为佛教徒。好，这就是第一部分。如果你们有问题，我现在可以接受一些提问，但只限于这个话题，不要跟我聊别的。好，有问题吗？谷仓地窖里有个牛仔【笑声】可以帮你们传麦克风。关于这个话题有什么问题吗？好，就这样传过去。好，你拿到麦克风了吗？好，说吧。

\*\*问：\*\*

我的问题是这样的。仁波切知道，佛陀教导了很多关于放下概念与概念化思维的内容，而今天我很有意思地听到您说您是佛教徒，我们也听到了一些佛教的理念——这也许是不太准确的说法。所以……

\*\*答：\*\* 我……也许可以这样表达。

\*\*问：\*\*

是的。我的问题是，在当今世界，有那么多因宗教而起的争斗，人们紧紧抓住“我是佛教徒”、“我是基督徒”、“我是穆斯林”这些身份认同不放。那么这样做是否有危险呢？我的意思是，佛陀本人并不是佛教徒，所以如果一个人紧紧抓住“我是佛教徒”这个身份认同，这是否是一种陷阱——一种执着于佛教徒身份的概念陷阱？

\*\*答：\*\*

是的，确实有这个危险，绝对有。所有的道路都有危险——道路就像是一段充满险阻的旅程。但我想说的是，话虽如此，你不妨走一条有某种体系的道路，这个体系经过了检验，有某种校验与平衡的机制，有参照的依据。否则，如果你一直随心所欲地自己编造，我认为那才是最大的欺骗。

而且是的，所有的标签都是危险的。就像你说的，佛教里甚至没有一句祈祷文是祈愿我们都成为佛教徒的——我们其实是说，愿我们都成佛。在究竟层面，更深刻的层面，你说得非常对。但我想的是……这有点像我刚才举的例子。如果我教你做寿司，我应该给你正确的食材和做法：程序是什么，怎么切鱼，所有这些——就像在日本传授的那样，正宗的寿司传承。当然，我也可以吃点寿司，然后剖开肚子，把消化过的寿司取出来给你。你也不能说那不是寿司，因为它确实是寿司。但到那时候它已经变得有点奇怪了，如果你吃了那个，你就会失去那种……我也不知道怎么说——大概就是这样。

我认为这非常重要。我还用了另一个类比——音乐。举个例子，欧洲最奇妙的文化之一，就说音乐吧，比如贝多芬。你可以加上鸟鸣声、瀑布声、雷声，把这些全加进去，你可以这么做。但我认为，保留真正的贝多芬——原原本本的贝多芬——也同样重要。否则，道路就不再是道路了。道路需要某种纪律，它需要带你从一个地方到达另一个地方。把什么都混在一起搅成一锅粥，这是非常危险的。

而且我觉得，对我来说，一旦我说我是佛教徒，我就有义务按照经典行事。今天如果我站在这里教你

，却自称不是佛教徒，那我就自由了，我可以说任何话——别忘了我是双子座，我能把冰块卖给爱斯基摩人。我可以从吠檀多借一点，从基督教借一点，再从这里那里借一点，拼凑出一个令人印象深刻的东西。但那样我只是在娱乐你。如果你想要的就是娱乐，那是另一回事；但如果你真的想修行，我认为像我这样的人应该有这种……我应该——尤其是像我这样的人，我自己并不是一个证悟者——我应该感到有压力：我是否在按照佛法的教义行事？我觉得这在这个时代太重要了。

我想我也是因为……现在有一种越来越稀里糊涂、不清不白的风气。我内心那个非常保守、传统主义、右翼的一面，此刻正在表达这种立场。顺便说一句，这种情况以前也发生过，并不是前所未有的事。这也正是为什么释迦牟尼佛入灭之后，阿育王等人，还有阿迦尼色天，他们不得不召开集结。你们知道著名的三次阿罗汉集结吗？他们不得不这样做，因为他们不清楚哪些是佛陀所教，哪些不是。所以我认为，在世俗层面……是的，在究竟层面，当然，你说得对。还有其他相关问题吗？好，你有麦克风吗？

\*\*问： \*\*

仁波切，我有个问题。您说只要理解那四个见地，就可以认为自己是佛教徒。如果你走进一间满是喇嘛和僧侣的房间，有人问你是不是佛教徒，而你并不了解所有的金刚乘修法，不了解所有的手印，也没有每天修行……

\*\*答： \*\*

对。我们之后会讲到佛教徒的问题。到目前为止，我一直在讲的只是佛法的同情者——佛法的仰慕者。而且我的意思是，这已经足够了。你可以就停在那里。如果你想成为佛教徒，我们再来谈这个问题。

\*\*问： \*\* 好的。

\*\*答： \*\*

好，再来一个问题，然后我们正式进入那个话题，因为还有很多内容要讲。那边，谁拿着麦克风，谁来问。

\*\*问： \*\*

谢谢仁波切。我想请问其中一个见地——我认为这个见地非常重要，值得深入探讨。您非常大胆地将它翻译为“一切情绪皆是痛苦”。有时候更传统的译法是“苦的本性”。我认为这可能会造成一些混淆。有人可能会理解为，好吧，有些东西是苦，有些不是。对我们这些非常平凡的小人物来说，我甚至和朋友讨论过，他们说，不，这不是痛苦，这只是事物的本然状态。

\*\*答： \*\*

我理解。当时我在写那句话的时候，确实反复斟酌了很久，最后选了最有冲击力的那个表达——因为我大概就是有这个习惯，把什么都戏剧化。我这样做的原因是这样的：我知道新时代的人、自由派的

人，他们喜欢听"哦不，爱与慈悲不是真的苦，那是情绪，虔敬心是一种情绪，但那不是真的苦"——我知道他们想听这个。但问题是，"苦"这个词其实并不能完全表达那个意思。梵文的"dukkha"这个词，包含了变化的元素——时间。任何受制于时间的东西，就意味着它是不确定的，而不确定性，正是苦的那个成分。就像你泡咖啡，水是非常重要的原料，但咖啡豆才是必不可少的。同样，凡与苦有关的，衡量苦的标准就是不确定性——凡是有开始、有结束、有中间过程的，你都无法信任。所以虔敬心、爱——哦天哪，爱——慈悲，所有这一切，都是如此。这就是为什么我用"一切情绪皆是痛苦"来戏剧化，就只是为了戏剧效果，仅此而已。好，我们很快要休息了——还有半个小时。

所以我讲了你不必成为佛教徒，你可以是佛陀的仰慕者，我已经给了你十个理由。你可以找到更多更多的理由——可以读《贤愚经》，可以读《般若波罗蜜多经》，可以读律藏、阿毗达磨，我可以一直列举下去。我最近还跟人聊到，也许——我不确定，请你们自己去研究——《维摩诘经》很可能是全世界第一部以最高形式提及男女平等的著作。现在地球上的人们才开始谈论性别议题，但佛陀在两千年五百年前就已经教导过这些了。所以有那么多观点可以让我们对佛陀的教法真正折服。这就是佛陀的仰慕者、佛法的仰慕者——你还不是佛教徒。现在我们来谈佛教徒。

我知道，一说"佛教徒"，人们立刻就会产生某种先入为主的观念。所谓佛教徒是什么意思？不赌博的人？不是。不喝酒的人？不是。不吃肉的人？不是。平和微笑的人？不是。非暴力的人？不是。这些跟是不是佛教徒完全没有关系。尽管这一点如此简单，我想你们很多人可能会觉得，"哦，这个嘛，当然……大家都知道。"但你们要小心——在我们日常世俗的生活中，人们往往对佛教徒有这样的先入之见：佛教徒是那种打坐冥想的人，或者是某种特定打扮的人。"他一定是佛教徒，因为他剃了光头。"或者他穿着酱红色的衣服，或者他手里拿着念珠——那种数珠，不是吗。不是。

那么，什么是佛教徒？其实非常简单。还记得我们谈过那么多可以被佛陀深深打动和启发的理由吗？现在，在那些理由之上，你进一步决定要真正发一个愿——就这样。什么样的愿？我们说的其实是一个非常根本、非常简单的愿，就是：好，一切有为法皆无常。是的，这是确定无疑的。这个规律我们无法撼动，这就是实情。在比尔也好，在纽约也好，在罗马，在意大利，无论你去哪里，一切有为法都是一样的——也就是说，都是无常的。两千年前，一切有为法皆无常；两千年后，一切有为法皆无常。这是一个不会改变的事实。我愿意向这个事实臣服，我愿意发愿信赖这条道路。说到这里，我们才是在谈佛教徒。所以这真的是一个你自己做出的决定。

你们有些人可能会想，哦，那为什么要做这个决定呢？就像刚才那个问题——这很重要。为什么要发这个愿？伟大的萨迦班智达说过：你可以拥有一块土地，是个农夫，你非常富有，因为你有这块地，但如果你不耕种，不种稻米、大麦或其他任何东西，那它就只是一块土地。但如果你耕种，就会有稻米，会有万寿菊，会有食物长出来。发愿能做什么？它能让你有所依归，它能给你焦点——因为你要那种焦点。你会意识到：好，接受"一切有为法皆无常"这个见地，对我有什么好处？好处可多了。你会意识到，我大部分的苦，都来自于认为事物是永恒的，或者忘记了一切有为法皆无常。我们总是

以为事物会永远持续下去——感情、购物，无论什么……家居设计，日程安排。我刚刚还跟一些人非常有压力地安排日程，要确定我2019年会在某个地方——就是这样。我们在智识上忘记事物是无常的，在情感上忘记，在习惯上忘记，在行为上、在实际行动中忘记。因为忘记了这一点，我们产生了幻觉，以为事情会顺利，以为事情会按你期望的发展，然后当它没有发生——失望，而这就导致了苦。

所以，知道其中有某种价值，你就发这个愿。在经典的佛教典籍中我们用"皈依"这个词来表达，因为听起来更有戏剧感——话又说回来，其实就这么回事，就是做一个决定。你可以把这件事戏剧化许多，真正举行一个所谓皈依的仪式，比如做大礼拜，诸如此类。但本质上就是：我真的愿意接受这个真理。

我认同这个，我与这个真理产生了共鸣，我与这条道路产生了共鸣，因此我要对自己施加某种约束。所以在经典的佛教教义中，我们说皈依法，以及因此而皈依宣讲这个教法的人——佛陀，还有同走这条道路的团体——僧伽：皈依、臣服、接受。这基本上就是让你成为一个佛教徒的东西。

现在我来讲讲这个。记得吗，这次着重在最基础的层面——非常重要。为那些懒惰的、忙碌的，但仍然欣赏佛陀教法的人；为那些不想只是当个佛法仰慕者、某种程度上想成为佛教徒，但同时又不想真的戒掉威士忌、戒掉各种东西的人……你们大多数人——我不相信你们从今天起就会开始打坐。如果打的话，大概也只是偶尔，在有心情的时候。你们大多数人，就像我自己，我们都非常懒惰，也没有什么纪律。但我们喜欢释迦牟尼佛，我们喜欢他说的东西，真的很好。哪怕偶尔读一点点，也很……你知道，很抚慰人心。这很好，已经很好了。现在我们在这基础上加一点东西，基本上就是告诉自己：我要走这条路。

所以我在这里列了一个清单——真的真的是在最基础的层面，好吗？你想成为佛教徒。现在成了佛教徒，我该做什么？仰慕？点赞——你知道，我在用 Instagram 的词，就是那种点赞，这种"赞"。你没有在打坐，你没有在念诵，你没有在读经——什么都没有。只是仰慕。那么，仰慕……也许每个月一次怎么样？大约一分钟。一年十二次，十二分钟——我是认真的，这就够了。每个月一分钟，你不会忙到连这点时间都没有。告诉自己：释迦牟尼佛真的很特别，他的教法真的很特别，我真的很喜欢他的教法。就这样。明白了吗？

今天是什么日子，三月二十五日。下一次你要做的是四月二十五。能记下来吗？正如我说的，不需要坐直。你可以是任何姿势，就一分钟——只是仰慕他的教法，然后想：我要与这个同在。你们能不要坐得那么正吗？这让我有点不安……你们是在打坐，还是在……先别那样做，好吗？随便什么姿势都行，抓抓你的……抓抓你的什么都行。再三十秒。哦天哪，你们都还在打坐，我真的不理解。好了好了，就这样。

我是认真的，我现在要用经典来支持这一点，我不是凭空说的，真的。你们可能觉得这是一种新时代的现代教法，完全不是，有非常非常多佛陀的引言。"冈拉摩巴伊切巴德伊敦那图巴修。"举个例子，

就在你生起一丝摩巴的那一刻——摩巴怎么翻？久美在吗？摩巴是什么？仰慕？愿望？向往？"冈拉摩巴伊切巴德伊敦那图巴修。"他说，对于那个对佛陀和他的教法生起这一瞬间、短暂闪现的仰慕之心的人——在这个人面前就有佛陀。这就够了，真的，不需要更多。不需要打坐很多个小时，不需要做加行，不需要做三年闭关，不需要出家为僧或为尼，不需要去菩提迦耶，不需要买佛像。什么都不需要，不需要看起来像佛陀、穿得像佛陀。其实真的不需要。

你觉得你能做到吗？这真的……这是基础，这是种子。我告诉你们，很多很多大手印和大圆满的修行者都没有这个。他们都在寻找大圆满的教法，但对佛陀却没有仰慕之心。这是多么可怕的事？就像一棵树站在那里却没有根，随便来一阵小风，树就倒了。你必须有这个。而且我给你们的是非常可行的东西——每个月一分钟。但我隐隐觉得你们不会去做，就连这个对你们来说都太多了，不是吗？我有这种隐隐的感觉，有什么东西告诉我你们不会去做。

在进入下一个话题之前，有关这方面的问题吗？请说。

问：仁波切，我觉得我的固有模式非常根深蒂固。我甚至觉得……我与佛陀完全没有连接，零。所以对我来说，就算我走进来看佛像，我也很难去顶礼或做任何事情，因为这些对我来说不是自然而然的。

答：好的。

问：但对我来说，那些教法是从您和其他上师那里来的，他们给了我一些很了不起的教法。所以我觉得，如果我想到您，想到这些上师，这对我来说远比想到释迦牟尼佛要好得多。

答：其实这个教法……哦，你提醒了我。佛陀说过另一句让人印象深刻的话："冈则拉米顿糾拉顿。"他说："不要依靠人，而要依靠教法。"所以，如果你被教法打动，如果你被教法说服——就是这样，这才是根本。当然了。还有其他问题吗？

问：仁波切，我想我有一个相关的问题，是在回应刚才那个问题时冒出来的。我一直在想，是否真的需要有一位上师？能不能只通过自我实现——我们还会称之为借用他人的想法或抄捷径吗？或者说，你必须有一位上师才能成就解脱？

答：很好。这里我需要加以界定，需要稍微解释一下。如果你一直与藏传佛教徒打交道，他们可能会把某些上师强塞给你，我需要告诉你这一点。密续中的上师是完全不同的一种现象，我们或许会谈道——如果有时间的话，也许后天或者什么时候。那个上师的概念实际上远不只是一个人，那基本上是另一种完全不同的现象。那种上师你不需要。正如我刚才所说，你不依靠人——你依靠教法。话虽如此，即使在最基础的层面，在经典和论典中，也高度建议要有一位上师，原因就是你自己的诠释和自己的心太狡猾了——所以只是为了让你烦恼，只是为了反驳你，哪怕不是引导、保护、教导，只是为了让你的想法感到不舒服，只是为了不断地把你脚下的地毯拽走——这是明智的。当然，如果你有一位慈悲的、有资格的上师，那是无价之宝。佛教的教法是这样说的：不要依靠人，而要依靠教法。但

我自己，我没有这种领悟教法的才智，因此我是一个比较感性的人，我从那些了不起的上师身上成长，被他们深深启发。而帮助了我的，是通过理解教法，让我对我所仰慕的所有上师也更加尊重。

问：仁波切，关于从不同传统和信仰中各取所需这一点，以及关于不需要上师这一点，我想也许它们源于同一个问题，就是我们没有意识到，即使面对灵性材料、灵性内容，我们的心也能多快地迷惑我们。有没有什么方法，让我们能用在自己的心上，帮助我们认识到——甚至在面对灵性内容和灵性知识时，我们也会迷失得有多快？

答：你是说没有上师的情况下，对吗？

答：没有上师的情况下会困难得多，但一般的建议是多闻、多思。因为大量阅读书籍、大量接受教法所带来的闻与思，会不断质疑你之前的理解与证悟，我认为这才是真正的支柱。

好，我们现在继续谈成为佛教徒。最基础的层面我们已经谈过了。现在，你想做的比每个月一分钟多一点点，明白吗。对了，我甚至还没在说修行者——记得吗？仰慕者、佛教徒、修行者，我在做这个区分。我现在谈的还是成为佛教徒。

好，正如我之前简单提到的，如果你想做的比我们一直在讨论的多一点点，你应该考虑皈依了——皈依法、佛陀和僧伽。这基本上意味着臣服于真理，以及因此而皈依宣讲这个真理的人，和以这个真理为道路的团体。

我们大多数人没有时间进行广泛的闻法。你没有时间，你没有那个胃口，你很忙！所以通过闻法来获得启发，这种机会非常渺茫。但如果你能这里那里接触到一些智慧，比如“一切有为法皆无常”，然后如果这给了你一种确信——

对了，在这之前，我本应该先告诉你这个。在这一切当中，有一件事会决定你的道路，那就是功德。那是另一个不同的层面，明白吗。你知道，之前我在谈到被佛陀启发、对佛陀印象深刻，我今天上午所说的一切——我们为什么应该对佛陀印象深刻的种种原因。如果你没有功德，这些不仅不会让你印象深刻，还会让你感到厌烦，你也不会理解。即使像我的教法这样的东西，你也必须加以分析，你不能只看表面。对于某些有理性思维的人来说，这也许非常令人印象深刻、非常有说服力、非常令人鼓舞，但对很多人来说则不然。他们可能会把这理解为：哦，佛陀一定是一个非常懦弱的人，他甚至不能以这样的自信来宣说：你们都应该听我的，因为我是那个开悟的人。所以这完全真的取决于我们佛教徒所说的功德。功德或功德的匮乏，在你的生命中将发挥非常重要的作用。你可能是最有才识的，你可能是最有逻辑的、最科学的，但这并不意味着太多。当功德或功德的匮乏来袭时，你的决定将由这个功德所决定。好，我需要说这个。

回到皈依。皈依基本上是臣服，或者也许臣服不是正确的词——是全心全意地接受真理，比如四圣谛、四法印，我们之前一直在讨论的那些，然后得出某种结论：你要走这条路。所以这个所谓的皈依行为，如果你想成为一个佛教徒，是重要的。再次强调，我们是在像我自己这样的普通懒惰忙碌的人的

层面上谈皈依。你说：好，我真的相信这条道路，比如四圣谛、四法印。因此，我也尊重并接受教导这一切、证悟了这一切的人——佛陀。我也会接受并皈依僧伽，也就是以这条道路为道路的团体。

你可以在一生中皈依一次，然后再也不去寺庙，之后连一次皈依祈祷文都不念诵，你仍然是一个佛教徒。这个你需要知道，明白吗。直到有一天你想：不，有些东西是永恒的——我不知道，我与爱人的关系，那是永恒的，那是真实存在的……好，我在这里有点刻薄了。但是当你在智识上、实际上和情感上，真的对这个真理产生了怀疑——不，不是一切都是空性的，有些东西是真实存在的——在那之前，你就是一个佛教徒。

我需要重新表达一下，好吗。你皈依，不必从一个人那里。甚至，你独自一个人在某个地方做就行，因为你在朋友和家人面前太害羞了，不敢称自己为佛教徒。所以，你知道，把门关上，把卧室的门也关上，如果你想的话。当然，如果你不想关门，你也可以就这样站起来，在房间里走来走去，心里想着：四圣谛——我接受，我认同这个，我和这个有共鸣；四法印——我真的很喜欢，我要依止这个真理；还有老师和僧团。你就是佛教徒了。你必须知道这一点。

很多所谓的大手印和大圆满修行者，似乎都不知道这些根本性的东西。你是一个佛教徒——你明白吗？你打麻将，每天去赌场，你还是佛教徒。每天吃肉、喝酒，你还是佛教徒，你明白吗？不一定是个好佛教徒，但你还是佛教徒。这真的非常重要。房间里连一寸佛像都没有，不做大礼拜，什么都没有——就像那位说的，你连礼拜都不做，什么都没有——但只要你在内心接受了这个，你就是佛教徒。

那什么时候你不再是佛教徒了呢？就像我说的，当你某天觉得：不，有些东西是永恒的。当你违背四法印或四圣谛之类的东西时，那你走的就是另一条路了，你就不再是佛教徒了——你已经不再把这条路当成自己的路了。

这些是我一直非常想表达的东西，一直憋在胸口，今天终于说出来，感觉还挺高兴的。这里有这么多资深的佛法修行者，你们其实值得听到更有深度的教法，但我想说的是，这些其实非常基础，是你们真正需要知道的东西。好，我们现在休息一下吗？四十五分钟，对吧。我要稍微改一下艾斯碧的安排——不是推翻，只是稍微调整一下。我觉得太阳太热了，所以今天早上我说得比较短。但如果你们能在下午四点左右回来，我会再继续讲大约一个小时，然后我们可以接着进行后面的部分，只是还有几件事，想补充一下今天早上讲的内容。

---

除了我之前说的，这些基本的根本信息非常重要，尤其是所谓的资深修行者、大手印修行者、大圆满修行者都应该了解之外，还有另外一件事。我觉得，在某种程度上，佛陀传法之后，这些教法自然要经过不同传统、文化、社会和生活方式这根“管道”流传下来，于是东西就在这个过程中流失了。

举个例子，我只了解藏人的习惯，所以就以此为例。我觉得情况大概是这样的：一旦你去上藏传佛法的课，或者去见一位老师、听一场教法，你几乎会被引导着去相信——要成为佛教徒，你必须皈依。

是的，当然，这本身没有错。但皈依的概念被解释的方式，几乎总是被缩窄成某种仪式，比如剪头发、赐法名，诸如此类——而这些只是附属的形式。根本的东西在于：那个仪式本身并没有那么重要。它确实有帮助，就像新年立志——你当然每天都可以立志，但在新年那天立志会让你感觉更好一些，因为我们人类就是这样被条件化的。所以做各种仪式确实对我们有帮助，我也不是叫你不要去做。但根本的东西是：接受这条路是值得信赖的、是可以依靠的。一旦你做到了这一点，要真正忠实于教法，你其实甚至可以只是在心里观想佛陀在你面前，然后向这个存在、这个人皈依，就这样完成皈依。

我一再告诉你们：一旦你接受了这个真理，直到你实际上反对这个真理之前，你都是在走这条路的。比如你在睡觉的时候，你也是佛教徒。你不必时时刻刻都想着：好，一切有为法都是无常的，这个令我信服，这是真理，我要臣服于此。举个例子，你睡着了就会忘记这些。你是人，你不必时时记住自己的名字——你睡着了不会想着自己的名字。名字在需要的时候才有用，你明白吗？所以你可以忘掉它，你分心的时候可能没有在想它，但如果你有意识地决定去反对、去抗拒这个真理，那时候——那时候你就可以用这个词了——你破戒了。好，你破戒了。但没有什么惩罚，比如你现在要下地狱之类的。从佛法的角度来说，我会说：你现在正在离非真实更远的地方越走越远——因为事物本来就是无常的，一切有为法都是无常的，而你现在正在背离这个。你注定会碰壁，因为迟早这些东西之中总有一个会让你失望。

还有一件事，在藏传佛教的教法情境中，要成为佛教徒，你几乎被要求去做四加行，或者转变你的世界观。我只是想告诉你：这不是必须的，你不必这样做。希望我把这点说清楚了。

然后我还想表达一件事，是关于功德的。我知道我们一直在讲，我们多么欣赏佛陀说你必须去分析——这非常重要，你必须运用逻辑，运用理性思维，等等。但在这当中，我不希望你忘记一个叫做"功德"的东西，所以我也不想轻视某种叫做"盲目信仰"的东西——有时候我们会看不起它。我必须老实告诉你，就我自己而言，我和那些来自传统上非佛教背景的人的联结，也许是五五开。那五成，也许是带着一点通过逻辑分析得来的信念来的，因为佛教非常理性，等等。我知道有一位学生来听我的课，当我问他：你为什么想踏上佛法之路？他说，因为佛教徒对"生命的意义是什么"这个问题没有答案。他说他厌恶所有那些总在问"生命的意义是什么"、而且总有答案的宗教。但佛教徒好像没有答案，这正是他喜欢的地方。说真的，我越想越觉得这很深刻，因为"生命的意义"这个概念，是非常非常亚伯拉罕式的、非常二元化的——当你相信一个真实存在的灵魂或个体时，你才需要有一个目的。我觉得这位仁兄在思考上做得不错。

但我也有一——而且还不少——很多人来找我，这让我非常震惊。很多人来找我说："你知道，我真的很想追随你的传承，因为我喜欢莲师。"这对我来说非常出乎意料。因为对一个完全不了解佛法的人来说，如果你比较释迦牟尼佛和莲师的形象，释迦牟尼佛要平和得多，看起来就像是那种一般意义上的救世主形象——平静、赤脚、托钵，那种感觉更纯粹、更干净的样子。但即使在克罗地亚、斯洛伐克这些地方，也有人因为莲师的形象而被金刚乘的教法所感召。这种情况非常多。

我还认识一个澳大利亚人——这个人挺有趣的——他连续十年每天都去一家书店，就是随便翻翻。有一次他拿起一本书，发现了钦哲确吉罗卓的照片，他立刻把书合上了，大概是什么喜马拉雅的东西吧，所以他把书放回去了。但不知怎的，他一直梦到、幻见这个人，于是不得不回到那家书店。因为生活中各种各样的事情，他一直推迟，不过后来终于回去了。那本书还在。他把它拿出来，读了很久关于降扬钦哲确吉罗卓的故事。他也见到了我。五六年之后，他才知道我据说是钦哲确吉罗卓的转世。

这类事情太多了……功德与教法的因缘，扮演着非常、非常重要的角色。这不是我们应该轻视的东西，它就是会发生。而它的积累，是通过传授教法、建造佛像、举办像这样的法会而来的。这样的事情也可以种下一粒种子——对这个真理生起喜爱之心。

就像世亲的故事一样。世亲在读诵般若波罗蜜多——我想是的，就是龙树写的那部短经——读诵的时候，旁边有一只鸽子一直在听。下一世，那只鸽子成了世亲最重要的四位弟子之一。所以功德与业力，始终扮演着极其重要的角色。

好，就这样了。请大家下午四点左右回来。