

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第七部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=cmk34ZylQfA>

讲师：

所以，我们在谈论的是：觉察自己不断散乱的习气，这件事有多重要。现在有一点我需要告诉你们。你们很多人可能会想，哦，仁波切在给我们讲大手印或大圆满的教法。绝对不是，绝对不是。N.O.T，不是。我真的没有。因为我注意到，太多太多人了——就连那些所谓资深的金刚乘修行者，尤其是金刚乘修行者——因为你们知道，大圆满和大手印是金刚乘的东西嘛——他们就以为，我们昨天那样的对话就是大手印或大圆满，不是的。我们昨天讨论的那些，和大圆满、大手印之间的差距，就像萤火虫和太阳。要理解这一点，不仅需要听大手印或大圆满的教法，还需要某种程度上提升你的“闻”的能力。是的，你们当中有些人可能已经接受过大圆满或大手印的教法。对于这些人来说，我昨天讲的那些关于不散乱的内容，你们会用大圆满的方式去理解。但那当然，那就是大手印和大圆满的美妙之处。它说："kun dang tün chig, kun lay khyepar pag."大圆满或大手印，尤其是大圆满，与一切相辅相成，与一切融合，却又超越一切。我的意思是，先不说昨天讲的那些。就算是前天讲的那些——你知道吗，就那个对佛陀教法的仰慕，只是单纯地欣赏佛陀的教法——就连那个，大圆满的人也会用那个方式去听。这里有一种聆听和感受的艺术，这是非常难的一门艺术，非常难的一种功夫。你知道吗？就连这个也需要……其实不，功德在其中扮演着重要的角色——你如何去听。有一部经，我记不得名字了，但里面有这么一段：佛陀咳嗽了一声，三个人以不同的方式听到了，每个人都从中得到了什么。听的方式，听的能力，你如何聆听、如何感受、如何诠释——这真的是很了不起的事情。我只是想告诉你们，我没有讲任何跟大手印或大圆满有关的东西。记得吗，HinaMudra——这才是我们……我们在这里是为了HinaMudra。

另外，我觉得有一种奇怪的误解——当你从一位藏族喇嘛那里接受教法，你以为自己总是在接受金刚乘的教法。不是的。你需要搞清楚，藏族喇嘛……比如，就我自己接受教法的经历来说，从我所有上师那里接受教法，大多数时候都是大乘的教法。还有很多声闻乘的教法……大多数都是。比如说，在下面那个佛学院，在那个佛学院里，11年的学习当中，有10年是在学大乘。这非常重要，你知道吗。所以，从藏族人口里说出来的，不代表就是密续教法。我想告诉你们这一点，因为普通层次的修行佛法，以及中等层次——对，中等，中级——中级真的很好。请认真思考。你们真的应该好好安住在那个层次上。如果你对更高的、密续那些有所渴求，尽管发愿，就像我昨天跟一位女士说的，发愿修行密续乘。但如果你只有一个小时，我会说，也许用15分钟修那个仰慕的，或者说中等那个。然后用10分钟发愿修行密续乘。我觉得这个……这对资深修行者真的、真的很好，对非资深修行者也好，对佛法的存续，对声闻乘的存续，对大乘的存续，对金刚乘的存续，都好。我觉得这非常重要。

印度现在处在一个非常特殊的处境，一种非常奇怪的特殊处境。但在西方，教法传入西方的方式……还有，你知道，当佛法传到中国、西藏或日本的时候，当时有很多……有很多精心的……有点像是，

国王参与其中，你知道，中国的唐太宗就参与了。他参与了，所以当国王参与的时候，会有某种……好，你知道，比如藏族人，他们甚至选了一个叫“试七人”的做法，就是……几乎像是一种测试。“试”就是测试，因为他是国王嘛，他就可以直接这么做：好，你，你，你，你——你们7个，我要你们……我要你们皈依，发誓，然后看看你们怎么做。就像是在测试藏族人是否够格接受这些。他们做了这个测试，那7个人，全都变得非常了不起，变得无比精彩。我的意思是，当时有一种非常非常好的规划，一步一步来的。所以我觉得这真的很有帮助。中国也是，我对中国佛教的历史了解不多，但就我读到的那一点来说，施主真的很重要，不是吗？

而在西方，佛法传入西方的方式很甜蜜，很浪漫，从某种角度来说非常美好。我的意思是，披头士，大麻……约翰……那个诗人叫什么名字来着？金斯堡。还有杰克·凯鲁亚克。杰克·凯鲁亚克——一切都那么随性，密续性爱，瑜伽，越南战争——这些真的很重要。幻灭，你知道……我不知道，有些人也许对某个很久以前许下的承诺感到幻灭了。文艺复兴是什么时候开始的，1400年？对，我觉得文艺复兴和那个……浪漫……浪漫主义时期？大概那时候有太多的承诺……文艺复兴和浪漫主义时期，他们许下了太多承诺，或者有太多假设，太多期待，太多希望，然后在1950年代和60年代，被打碎了一些，磕磕碰碰。所以那挺美好的。然后还有其他成就者的故事在发生，超觉冥想之类的，等等，还有披头士——我想我提过了。然后是愚蠢的佛教傲慢——“我们不皈依别人”。某种程度上非常愚蠢，因为在这个过程中，我们其实没有真正……好，你来做这个，你来做这个，没有一套体系。那些本来应该保持安静的东西，藏族人就是没能守住。我是说，早在谷歌或维基百科出现之前，时轮金刚、胜乐金刚的图片就已经摆在书店里了。藏族人本来就不擅长保守秘密。就像……就像……我觉得犹太教有一个叫“Zohar”的修行传统，Zohar？也许我不该提这个，但他们有卡巴拉，对吗？卡巴拉？然后有一个叫Zohar或者什么的。那个……他们至今保留着，但守得非常安静。那是真正做得非常、非常好的。所以，我觉得这就是发生的事情，现在有很多清理工作要做，而且很难。但就个人而言还是可能的。个人而言，密续修行和研习仍然是可能的——一对一之间。你仍然可以有一位密续上师，说出某种……我不知道，有些让人不解的话，比如“好，从明天开始你永远不要告诉别人今天是星期三，这就是你的修行。”不是说……没关系，人人都知道今天是星期三，但没关系——类似这样的事情——你可以这么做。但作为一个机构，作为一个僧团，有很多清理工作要做。所以发愿是好的，但这方面真的需要好好注意。

印度，就像我之前说的，现在处于一种非常奇怪的处境，因为不知为何，佛法正在回归——不是很多，但仍在年轻一代的心中回归。现在这些影响来自一点藏族，一点西方人，一点日本，都好，为什么不呢。但是……然后印度本身深深浸泡在那么多其他文化里面。比如吠陀文化——那已经在那里了。但印度人……印度人也有这种基因，能够比任何人都更自在地理解不二——因为他们就活在这样一种文化里：今天好的，明天就变坏了，后天又变好了。就这样的事情。所以，是的，我想说的是，我们讨论的这些，跟大手印和大圆满没有任何关系。拜托。一旦喇嘛教说，不要执着过去，不要执着未来，安住当下，人们马上就以为我们在教毗婆舍那……大圆满或大手印。从来不是。在佛陀所有的教法

中，没有一行是佛陀说要执着过去的。没有一行是佛陀说要执着未来的。这并不使那个教法成为大圆满或大手印。有很大的差别，很多非常非常重要的差别，就连细微之处也是。

调心，训练心——lojong，心训练。你们听过多少次lojong这个词，心的训练？安住，试图让心安住，比如奢摩他。然后还有诸如"了知心""认识心""引介心的本性"这样的表达。然后有时候，很多很多时候，我们被告知：哦，心是最珍贵的，我向心顶礼——就像萨惹哈说的——最珍贵的。其他时候，我们又知道，这颗心！哦，麻烦制造者，什么都是，你知道，想这个，想那个，把你带向这里。这颗心是最……你知道，有时候我们谴责这颗心。你们会听到这些，这些细微的差别都非常重要，真的真的重要。但在这个中等层次，或者说，共同道和中等道的范围内，我必须……我真的非常强调你们要在这上面多加用功，因为这里的灰色地带少得多。就像我常说的那样，是这样的：当我们谈论道路的时候，我们总是谈论对治和解药。问题和解药之间的差距越大，灰色地带越少，道路越清晰。什么该做，什么不该做，有非常清楚的界限。但是，当道路变得更加精妙——而最精妙的，比如密续——差距就变得非常、非常小。尤其在密续中，解药和问题没有区别。这样的道路太令人困惑了，灰色地带太多——无法想象。请注意，如果你散乱了几分钟。好。

但如果你想多做一些……多很多的话，那我们就进入"上士"那个……这个怎么翻？第三个？胜者？上等人的道路？这些词都不太……好吧，上等，一个上等人的道路。基本上我们在谈的是大乘。Mahā——宏大，广阔，无限。现在我们进入更多……我不知道，我们现在要……现在开始变得更复杂了。它之所以"殊胜"，只是举几个例子，在众多原因中，其中一个视野更广，胸怀更大，见地更殊胜。仅举一例：在中等道路里，见地类似于人无我——"我"的概念本质上不存在。这是究竟的见地。但当你进入上等道路，就不只是这个了。一切的本质无自性，包括轮回，包括涅槃，包括解脱。这只是一个例子。我想我们昨天讨论过这个，比如四法印，我们加入了第四个法印，就作为一个例子——见地要宏大得多。因此，动机也大得多——利益一切有情众生。当我们说利益，不只是给予食物和饮水，而是真正思及一切有情的觉悟与解脱状态，即便在世俗层面，也是因为那宏大的见地。而且也因为那宏大的见地，方法也大得多、宏大得多。那些在其他道路——中等道路或共同道路——中被视为大逆不道的、不善的、障碍的等等……在这条上等道路中，如果它有助于发展你对有情众生的智慧与悲心，尤其如果它能令有情众生得到觉醒，那就没有一件事是你不可以运用的。我的意思是，除了邪见、贪婪之心和伤害之心，你基本上可以把任何东西作为道路，作为……我是说，作为善巧方便。另一种定义方式……

另一种定义殊胜道的方式，就是我们所说的三解脱——"施通巴倪、兰真玛美巴、纳布门巴美巴"，这是基。你知道，当我们谈到基……当我们谈到道，我们总是谈到行者，也就是正在走这条路的人。还有道本身，以及起点——你知道，你从哪里出发，旅程的终点在哪里，对吧？所以，当我们谈到这个基的时候，大乘——在殊胜道中——不承认任何真实存在的基，这真的很难消化。你也许能在知识层面上理解，但要真正嚼透它非常困难。因为你知道，你在受苦。你有情绪。你想摆脱它。你想变得更

好。你想要进步——诸如此类。但大乘所说的……这是个相当困难、相当广大的题目，基本上就是关于大空性、摩诃空性的教法。

然后是"兰真玛美巴"——殊胜道的道本身，是离相的。这其中包含很多层意思。就是没有……好，举个例子，布施……布施的行为。在殊胜道中，布施的行为必须在认知到没有布施这件事、没有什么可以给予、没有接受者等等的状态下才算圆满。所以道始终是离相的。

我现在只是在抛出这些术语……这些行话。我觉得这还是挺重要的。就算你现在还没有完全理解，这些都是大乘或殊胜道的一些特征。你需要记下来，我是说……话说回来，如果不理解这三解脱，其堕落会越来越清晰地显现出来。真的，如果你认真看，如果你省察自己——你为什么修法？我们所有人，包括我，最好的情况下，也不过是只看得见眼前的人。就是这样。最好的情况如此，大多数时候我觉得我们还停留在第一种——佛教的欣赏者。而这其实已经很好了，真的。这已经非常好了！不要因为觉得"这不实际"、"不……怎么说……不具生产力"就沮丧起来。因为我们就是……我们就是……是啊……也许你和我……我们大多数人，都是佛陀和佛法的欣赏者。这真的很好。然后也许我们受过一些戒，有时候会破戒。但之后我们会感到愧疚，这也是好的。就是这样了。

等到你真正到达这个层次——基是空性，道是离相，然后呢？果是超越愿求的。那是什么意思？我们在这里干什么？基本上，大乘的人在说：你不能渴求觉悟，因为它是不可渴求的。我们立刻就会想，那我们在这里干什么？搞什么鬼？如果不可渴求，我们来这里做什么？当然，我们在这里是因为我们觉得——好，这是大乘里的典型说法——我们在这里是因为我们觉得自己在受苦。我们觉得。我们投射……我们对苦、痛、焦虑有一种投射。它只是一种投射，但它是痛苦的，非常痛苦。那你想继续待在那里吗？如果想，你已经在那里了，不用那么辛苦。但如果你想……如果你想从那里出来，如果你想要殊胜道，就是这个了。

那该怎么办？我们在这里干什么？好，我猜……你知道，既然它不可渴求，我们怎么办？我们，我们试着不去渴求那些我们通常一直在渴求的、可渴求的东西，比如，你懂的，所有这些世间法。记得我说过，果是断除吗？所以我们渴求断除——我们不渴求某样东西——这是大乘的特征，基本上。这是大乘的特征。立下成为大乘行者的愿望。但要记住，如今对于灵性道路的兴趣已经非常稀少了。对于灵性道路，有太多的怀疑。我不知道为什么现代人会这样想。现代人对灵性道路的怀疑，比他们所投身的任何其他体系都要多。尽管现代人所依赖、相信、投入的所有体系，已经一次又一次地让他们惨败。但他们把最多的怀疑留给了灵性道路。因为它大概是个容易攻击的靶子，容易被指责。还有，因为那些世俗社会所尊敬的精英们会加入你，支持你……支持你的怀疑。

而即便如今有一些灵性兴趣，也非常物质化。我对所谓的伦理非常存疑。我对，你知道，像正念这类东西非常存疑。非常抱歉，我对世俗伦理这类东西非常存疑。我对正念非常存疑。我不知道里面有多少物质主义。用我们过去几天讨论的内容来想想，或者用我刚才在大乘语境里告诉你们的来想想。如果你这样思考，我不知道，正念、伦理，这些不过是另一种灵性物质主义。这些东西，基本上，就是

……我们依然在"眼前"的范围内打转。这个框框。

好，趁太阳还没太热，我来带大家做一个认识散乱的修习。但这次我来引导你们。也许会有帮助，给你们一些思路，这样你们可以带回家去用。好，首先，就看着事物。就这样看——不需要特别的姿势。就这样。够了。休息一下。

好，现在我们就听。哦对了，我不是在自己编这些，我得告诉你们这点，因为很多人觉得……有人会剽窃这些东西，然后包装得漂漂亮亮，诸如此类。然后人们就会说——哇这真好。我所引用的这些，全都在大乘和密乘的典籍里……我在这里引用的，是倪古玛的教言——她是帝洛巴的妹妹。所以已经是很久以前的事了。什么，六世纪？不，帝洛巴是……十一世纪，是吗？在沙贾汗之前？我想是的，对吗？

来，听。其实是"听"——不是"倾听"，是"听"。好，这次我们同时做看……看和听。难度稍微大一点——但就简单地听和看。好，当你这样做的时候……对于大多数初学者来说，我们往往会去寻找某个声音，或者寻找某个景象，但没关系。好，再休息一下。

好，这次我们做感受——感觉。就单纯地感受。不要评判。好，再休息一下。

好，这次我们要做得更……你知道，更正式一些。更……怎么说……有形式，坐直。同时也要有一点纪律，不要咳嗽，不要挠痒。好，我们……这次我们做八分钟。稍微长一点。但也许这能给你们一些感觉。好，准备好了吗？好，开始。

好。现在，以此为参照，我想谈谈殊胜道……殊胜道和中等道的区别，好吗？把你们刚才的体验留在心里……作为参照。现在，这就是……好，在此之前，欣赏者——他们做什么？就是——哇，这东西真酷。你知道，就这样坐着看——嗯嗯。我能理解这为什么确实是好东西。但他们从来不做！你懂吗，他们从来不做。他们就是——一直在想——哈，这真是好东西。他们甚至会跟朋友说，"你知道有这种东西吗？真的很好。"然后他们一本又一本地买止观的书——但从来不看。（笑声）真的很好。

好，你们理解了，中等根器的人，他们会这样做。他们做这个，然后一直认出散乱，你懂吗。因为他们知道散乱会缠住你。一个散乱——你陷进去，然后这个散乱生出许许多多……散乱就像兔子。几秒钟之内就会变成十只、二十只、五十只，你懂吗？没完没了。所以中等根器的人会一直观，一直观，并且真的、真的希望——抱歉，爱动物人士——给那个最初的"兔子"源头做绝育，你懂吗？他们真的……因为他们已经看到了这些散乱的祸害，你懂吗。这就是中等根器的人。

现在，殊胜根器的人，假设我们刚做了八分钟。假设殊胜根器的人，他或她会怎么做？殊胜根器的人会这样做。他会……他会做一分钟。然后散乱来了。然后他看到散乱是个问题，它真的会缠住你。它真的会把你越带越深，越陷越麻烦。殊胜根器的人……这只是一个例子，所以不要以为这就是全部。殊胜根器的人的态度，有一个例子，就是他不做八分钟的这个，而是做一分钟。剩下的七分钟……他在想：啊，这就是为什么所有这些人都在受苦。这就是为什么我挚爱的人们被缠住、被困住。这就是

为什么他们在哭泣。这就是为什么他们在嘶喊。这就是……我怎么能……我怎么帮助他们？七分钟都在想这些。他们宁愿这样做，而不是那八分钟全都用来自顾自地观察自己的散乱。你们现在理解了吗？这就是殊胜根器的人和……的区别。

所以其实，如果你想走殊胜道，你真的不是在为自己打坐修行。那七分钟——就算如此，他们也在忙着想着别人。我怎么……我怎么帮助这些人？这就是动机……动机的不同。这一点——科学家们、世俗伦理的人——他们不会理解。正念的人、用那些应用程序的人，他们会想：这是什么？这是宗教的东西。是宗教里那种假模假式的东西，虚无缥缈的东西。但如果你没有这个，你就没有悲心。这就是我之前说那三解脱时的意思，它……真的非常广大。这只是一个例子。

好，我们再做一次认识散乱——不要摆姿势，就这样（轻声地）。我会让你们提问，不用担心。

再说几点关于殊胜根器修行者的事。好，够了。殊胜根器的修行者也应该……他们其实把一切都为他人而做，甚至喝一杯茶——也是为了他人。你知道，也许听起来很可悲，喝一杯精心冲泡、精心摆设的、英式大吉岭下午茶……是Twinings吗？Twinings？随便，茶。你是为他人喝的。我是认真的。你会想：好，我觉得我要去喝下午茶，我要去喝高茶，因为我真的需要振作一下。因为，你知道，我有太多事要做。我应该要度化所有这些鸟儿和这些虫子。我今天状态不太好。我感觉很低落，我觉得我做不到。所以我要去半岛，比如某家咖啡馆什么的。我要好好打扮自己。我要选一支……银色系的口红什么的，你懂吗，这样我就能，你知道，让自己更有信心一点。我是认真的。

而且，这在真正殊胜根器的人那里做得更彻底——在密乘里，他们做得更更彻底。在每个层面，在行为的层面。你整个的存在——呼气、吸气——你都是为了。为了利益他人。你的心是否安住了、你的心是否正在定中、你有没有为自己认出散乱——谁在乎！——这是他们的想法。我不在乎我有没有为自己认出散乱。但我必须为他人而这样做。

好，问题来了——有什么利益？哦，利益可大了。大极了。我们说的是“潘华拉”（街边槟榔摊主）这种人，就像我和普拉文，投入几乎为零，对吧？所以我们……如果卖不出两个槟榔就慌了。我们觉得，完了，本钱都要保不住了。但如果你做的是大生意，几百万、几千万，在规划、筹谋，而且你有一套真正强有力、令人信服的策略，你借钱都毫不迟疑。就算中途亏损了几十几百万，你也……也不会被动摇或气馁。因为你有，你知道，你有很多事要做。我是说，你有宏大的计划，宏大的愿景。真的，菩提心就是至高无上的、卓越的、最殊胜的商业管理学。就是这样。这是最重要的。

这是领导力训练。你会成为领导者。当你真正地为他人着想，迟早你就会成为领导者。不一定是老板，对吧，老板？但你会成为领导者，因为你在乎，你心怀关切。然后嘛，你知道……我不打算讲太多关于上等根器的内容，因为，你知道，这次是给懒人讲的，对吧。更多是为了懒……我现在忘了标题。菩提心是材料……上等道路的主要材料。菩提心的意思是希望令众生觉悟的心愿。但同时也不要……永远不要忘记，菩提心也是觉悟的心本身，也就是说，菩提心的智慧面向绝不能被忽略。所以世俗

菩提心与胜义菩提心同等重要。如果你失去了胜义菩提心，世俗菩提心就只是一种教条。好了。我让你们提些问题。

——仁波切，昨天您在回答比尔的时候，提到了自然任运生起。——哎哟。——您能再多讲一点吗？——完全，有点忘记我们当时在聊什么了。是什么来着，你记得吗？什么自然任运生起，比尔？你昨天问的什么？好像是关于一种自发的身体动作，对吧？身体？——有一些我们可以用身体来做的事，可以帮助我们修行，而不需要动太多……（听不清）。——有没有什么是可以用身体来做的，不需要用大脑想太多？理论上来说，也许没有太多，因为如果没有心，身体也做不了什么。但从比喻的层面来讲，比如坐直、让自己的身体孤立出来，还有姿势，我想这些都可以是一种助力。好了。

——我可以提个问题吗……——等一下——我可以提个问题吗？——可以——那么，上等根器的人，为了他人而观察散乱。他为了他人而喝茶。他一次又一次地投生轮回，说着我要帮助其他众生。但当你进入轮回的时候，你能否只是观察着散乱——不管是为了自己还是为了他人——而不把手弄脏，不去做轮回中该做的事，不管是政治行动、社会行动等等？就在你试图这么做的一刻——我说的是我在佛法领域多年的亲身经历——我所有的同事立刻都变得比我更"上等"了。"哦，这些，在世俗层面来说当然，这所有的政治都以空性为印，更何况本来就是一场肮脏的游戏嘛。"【仁波切笑】所以我想说的是……——好的。——……这不就是不在于上等，而是在于一种优越感吗，"我超越了这一切"，那你到底要怎么帮助轮回中的众生，如果你不介入轮回的活动的話。尤其是在你需要教导他人的地方，你想传授佛法，但你却不在乎孩子们正在被各种反佛法的思想洗脑。但一旦你进入教育这个领域，你就站在了政治的中央。你怎么能回避政治，还说自己是上等根器的人。

——这是昨晚讨论的遗留问题，你知道……——随便，——好的。——但这件事一直，某种程度上，在我投身于这一切的时候一直困扰着我……——好，那么核心问题是，一个人能否为了他人而观察散乱，同时又不被散乱所染污？什么？——这样够了吗，还是我们其实应该在行动上做更多？——行动上做更多，是为了什么？为了让他们不去散乱，还是……？你看我讲的更多是……你记得我说过，这只是一个例子——动机的例子，因为菩提心，世俗菩提心，说到底就是关于动机修行的事。所以不管你做什么，你都是为了他人而做。如果你有这个，我不认为优越感会在这里出现。这样……？——我的意思是，如果我试着这样做，或者如果我去组织其他人做一些类似的事，那本身就被视为一种散乱。这不是……——怎么，怎么……你能解释一下吗？——恰恰就是这个论点……我自己觉得这个论点是错的。但这个论点说的是，这一切都是从因缘条件中生起的。如果有人是压迫者，有些人被压迫，如果存在种姓制度——这一切都是从因缘条件中生起的。所以我们应该理解这一点。你知道，你不要去对抗种姓制度。没有必要，你知道。——哦，不不不。你可以做任何事。你两个都可以做。你其实可以两个都做——保持沉默或者不保持沉默。两个都行。——我认为菩萨至少得发声。——有时候，有时候。——是的，在合适的时机运用善巧方便。——哦，是的，当然。是的，是的，没错。——那你同意我了？【笑】——我觉得你有点把我逼到角落了。——没有，没有！我想让你帮我把那些拒绝

介入的人逼到墙角。——不不。因为我还需要……我还需要和那个人谈一谈，所以……【仁波切笑】我的意思是……——……躲在帽子后面其实。【笑】——他其实是想要一支麦克风。——好的。（听不清）——好的，好的。——哦，是的，我能听到你，是的。——我觉得这次真的很好。——我还没听到你的问题。你还需要想一想吗？——不，我想好了。——哎哟。好的。（听不清）

——我建议一种更上等的修行或方法，那就是，哦，金刚乘与太极的结合。怎么样？——当然可以啊。——两年前在上海我问过您，金刚乘里有没有什么方法……——为什么要结合？不需要结合。分开来做。好多了。最好别结合，不然我们看起来就像是在洛杉矶供应的墨西哥食物。——但这是现代世界、现代时代。所以作为一个中国人，像我，在中国长大但住在西方，来到印度。我修行，我说其他语言，我练瑜伽……哪个都没让我满足。然后我来到金刚乘，我没有找到，我还没找到那个方法，直到您教我那洛，六瑜……瑜伽什么的。我没有方法来……——你是在说……你是说这与那两位问的问题有关联？——是的。——你在说身体的练习。——是的。——哦，是的，是的。有很多。——所以您说佛教里……或者金刚乘里，您没有方法来……——你知道吗？我会说99.99%的金刚乘方法都没有被使用。你知道为什么吗？因为同样，在金刚乘里，有几种方法基本上劫持了所有其他方法。比如持咒、禅修——哦，这个禅修总是劫持很多其他东西。但其中很多也是困难的。比如，三年闭关。那是另一种方法。如果是三年的游方呢？那是非常非常困难的一种。没有人能做到。而且无论如何去做都会是犯法的，因为我们总是需要身份证。不然你会进监狱的。——但太极更为大众化，而且……——不不，你说的是另一件事了。是的，是的。我们可以用这个。你说的是善巧方便吗？——不。两年前在上海我就已经说过了，在道家里我们有这个教导，有太极的身体修行，在印度教里，瑜伽里，他们也有类似的教导，就像佛教一样，但他们有身体部分的修行，像瑜伽、拉伸。但佛教里我们没有。——有的，有的。但我说，有的。有，哦太多了！其实，这方面藏人可能还是设法保持得相当低调。但你再等一年，它们就会出来了。是有的。只是从来没有……哦，这里这里……只是大多数这些密续，你怎么叫它……好，我来告诉你为什么，其实，我知道为什么。你知道为什么《尼古玛六法》没有被修行吗？因为那个瑜伽会让你的肚子变得非常大。我是认真的。就是这个原因。因为那个呼吸练习，真的。你看这个传承——所有的大成就者都有这个大肚子。但那是非常特殊的一种肚子，顺便说一句。谁想要大肚子呢？好，告诉我。好的。就像这位，他真的……我一直建议他去修，但他想要的是六块腹肌。【笑声】但他……好吧。

——仁波切，您能否在您这几天所讲的教法的语境下，解释一下——被标榜为印度佛教的佛教，与其他印度智慧传统之间的区别——它们有这个“刹那性”的概念——刹那（śānika）和……这是佛教的观念。然后他们有这个阿赖耶识的概念，就像一个续流。还有您解释散乱的方式，以及您在教法早期提到的其中一个特征，就是这种……——是的，是的。这个嘛，很简单。我们一直使用的这些，特别是来自印度智慧的，有非常非常相似的……基本上是一样的。但区别所在，正如我总是说的，是三法印或四法印。那永远是区分的因素。事实上，我们甚至不需要走到印度智慧那里去。就算是新兴的正念修行者的技巧——当然他们是从印度智慧里得来的。他们只是从不……从来没有给印度人该有的功劳

。这些思想，这些技法，如果它们在四法印或三法印的范围之内——没问题。那它就是佛教的。

——所以，许多试图帮助人们理解佛教是什么的人，不断被问到，佛教与其他，比如湿婆派、湿婆教或非二元论吠檀多，区别在哪里——哦，好的。——因为外面有很多混乱。——好的。那个嘛，我是说，你问的是非常大的问题，阿底峡·燃灯吉祥智很久以前在西藏说过一句话。那是什么，大概多少年前，一千年前？他们说，那时候就已经几乎没有人能分辨出所谓的印度教和佛教的区别了。所以我们……你现在问我一个非常困难的问题。但你知道，我思考过这个问题。我是这样想的。我确定这里可能有吠檀多不二论的学者、修行者。不仅如此，还有克什米尔湿婆教。但有一件事我想知道——他们是否有中观。这会造成很大的区别，我认为。中观。还有世俗菩提心。那是个很重要的东西，我认为。如果有世俗菩提心，并且有中观的分析方式。基本上，我说的意思，哦是的，好的，简而言之。密续……因为你说的是密续，对吧，基本上？不是吗？密续佛教……好，佛教密续和印度教密续，我们叫它印度教密续吧，也许最大最大的区别是，佛教密续基本上，好，佛教密续是用大乘浸泡腌制过的。所以，克什米尔湿婆教或者任何，你知道，吠檀多不二论，他们有没有与大乘相当的东西？明白了吗？你理解吗？我认为这可能真的是一个很重要的点。但这里有很多学者，他们可以……他已经在……你能给他麦克风吗，还是你不想？

——他提到了非二元性作为这些各种系统的一个特征，在其中的一些系统里。——哦，非二元性并不一定是不普遍的东西。——确实，但我是说还是有一点区别的，我觉得。比如，那天我在背诵那些苏菲诗歌。苏菲主义也谈论非二元性。但那种非二元性……——但苏菲主义就是佛教。——但但但……——我有证据。好吗？——有很多共通之处，但仁波切，苏菲主义的非二元性是自我与神的非二元性。并不否认一个造物主的存在。只是你不把造物主视为与你自己分离的。而我们说的非二元性，我们完全不在讨论造物主。我们说的是一切现象之间的非二元性，我们与宇宙其他部分之间的非二元性。那种相互依存，所有一切都以空性为印记的这个事实。这才是非二元性。所以我认为那是非二元性上的一个重大区别。——好的。你能把麦克风给那位澳大利亚人吗。好，怎么样？——神也是一种现象。——什么是现象？——神。他是说非二元性是不同的。——但他说有区别。——当然，有区别。但我一直在说的是，人们混淆或混同了那个区别。——是的——所以他们需要……——这真的很难。这非常非常难。我认为你必须长时间跟随那位上师，才能明白。特别是印度智慧是令人叹为观止的。印度智慧……耆那教……你们甚至都没有提到耆那教。你们都在和克什米尔湿婆教和印度密续谈罗曼史。哦哦哦，耆那教真是绝了！而且他也是与佛陀同时代的人。你知道，大雄。他在场。他非常了得。对我来说，如果被迫不能成为佛教徒，而我必须选择下一个宗教，我连眼都不用眨。耆那教，立刻。绝对。

好，Sudip在那儿，他得说点什么……现在有话要说了吧。好的，好的，来这里。好，那里，那里有位女士。——[中文。]——好的。——（翻译）她的问题是，她是初学者，时间有限，她在尝试听各种教法，也在尝试修加行，但时间还是很紧。她的问题是，怎样才能克服懒惰和散乱，因为这是她修

行时最大的苦恼。——但我们这两天一直在谈这个啊。就是仰慕佛、法、僧伽。如果她想多做一点点，你知道，记住，我建议——不杀人怎么样？这挺容易的，而且你能积累很多功德。因为你反正也不会去杀人。对吧？希望不会。好的。

我有两点观察要分享。第一，我先请求你允许我提出这个义务。这是印度人习惯于与不二论相处的一种方式。我有个简单的建议，它已经深深编织进我们的存在之中——你去任何一个贫民窟，都可能找到一位诗人、一位艺术家，他们超越了贫民窟的处境。还有，你能找到一位核科学家，早上起床做他的供神仪式，在额头上点个记号，然后去实验室分裂原子。这些都是不二论的表达。我们对此完全自在，我们也称之为悖论。第二……第三点是，如果你真的想理解印度精神，以及不二论在印度语境中如何运作，请读一部精彩的史诗，叫《摩诃婆罗多》。整部史诗通篇都是不二论，因为一切伟大的也是渺小的，一切善的也是恶的，所有的恶德与美德，表面上完全相悖，却又共存于一处。这是不二论的一种表达。我现在的问题是——我发现了更高的道路——这样说对不对：当我去餐区排队取食物，我把盘子装得满满的，如果还剩一个鸡蛋，我拿两个，因为我喜欢。这东西我就是喜欢。同样，来听教法时，我想抢最好的位置，能看到仁波切，或者至少能有眼神交流之类的。那么，用你刚才说的来看，更高的道路是——当我取食物的时候，就想一想后面还有人，如果不够的话。就是，把这个放在心上……或者来这里的时候，把我最好的座位让出去！

——是的，是的。当然。但我们走的不是更高的道路。我们是懒人，记得吗，在座的？（笑声）（……）这不正是我们某种程度上可以定义的吗——这一次，来的是普通人，芸芸众生，不是那些更高的人……但在我们结束之前，有一个问题。禅宗传承有个概念叫“开悟”？开悟，我想你们有些人知道，有人似乎认为……是的，它和“圆满解脱”的意思略有不同。但实际上这并不是禅宗独有的，这是整体佛法，尤其是大乘佛法。我觉得有许多美好的表达。[仁波切用藏语询问一句引言。]有那么多故事和表达，说的是那一瞬间——你见到佛陀，有人就看见了真相。或者那一刻，他或她听到了什么，我不知道，比如一只鸟的声音——“觉眼离尘”，你知道，“觉”是眼，“尘”是遮蔽或灰尘，“离”是消除。意思是，你看事物时没有遮蔽，没有诠释——赤裸地看。这样的表达太多了。我相信禅宗，它其实是非常非常重要的大乘教法，一定是从那里传来的。回到我们在座的朋友，请思考我跟你们说过的，尤其是那些学哲学的人。我想，印度密教传统，克什米尔湿婆派之类的，我不太清楚，有两件事。一，它们是否有大乘的对应——这是其一。或者……因此，更具体地说，它们是否有中观完整的分析方法？顺便说一句，这并不意味着藏族喇嘛教的时候就教得对，你知道。很多时候藏族喇嘛犯的错误是把密续直接赤裸地教出去。这正是为什么在密续中，密续的学生必须先学声闻乘——这是必须有的。声闻乘，不伤害他人；大乘，菩提心；然后以中观的分析，或者量论，以及般若波罗蜜多，解构所有的见地。以此为基础，你才能真正理解金刚乘。我认为这会带来很大的不同。所以有点像这样——我觉得，看着小，其实差别很大。你们不觉得吗？我觉得差别相当大。

好，我觉得我们没太多时间提问了。有一件事我想说一下。这两三天里有很多请求要来见我，因为大

家都只来了两三天，然后就各自离开了。这几乎是不可能的，因为我也……你们可以清楚地看到，这是显而易见的，我不是一个殊胜的存在。如果我……如果我是的话——那就容易了——我会为你们每个人分别显现。但情况不是这样。我没有制造额外时间的神通。所以……但那些今天之后还会留下来的人，从明天开始，事情会更宽松一些。所以我只是告诉那些想见我的人，请保持联系，跟谁联系……我也不知道。今天，我们回来之后，会做皈依。时间会很短。所以那些想皈依的人，我会在这里做仪式。我本来想在那边做，但那样会太复杂。今年这些聚会的用意，真的是要触碰根本，重新拜访我们的基础。我希望你们至少有一些人得到了一些思考的食粮。闻与思真的非常重要。闻与思涉及批判性思维，这绝对重要。但也要认识到，批判性思维没有尽头。你知道，只要我们的二元对立没有耗尽，就总会有某种形式的批判性思维。而且批判性思维本身也会改变。就是……我也说不清楚，它会变。而它改变的时候，往往是因为最愚蠢、最出乎意料的原因。你也许是个非常法西斯的、右翼的、保守的……我不知道，某种人。但也许，比尔的莫莫里洋葱放太多了，就把你变成了……我是认真的，一个非常左翼自由派的人。这种事会发生。所以你也不能完全依赖批判性思维。我不是说你需要盲目追随某个人，我只是想说，信念是我们作为人、作为修行者、作为核科学家所能做的。信念是人类唯一真正懂得的事情。那是你所拥有的全部。是的，在一定程度上，质疑那个信念是重要的。但如果你想成就某件事，如果你想破解某件事，如果你想甩脱某件事，如果你想超越这个区域、这个框框、这个眼前的东西，如果你想看得更远一点，那你也必须有勇气去跳。反正你也不会失去太多，就某种意义上来说——尽管现代人似乎越来越……每个人都变得像“豌豆公主”一样。就是，你知道，那唯一……现在唯一……我通常观察到的、现代人似乎不太在乎这些东西的唯一场合，是看足球赛。看足球的时候他们似乎不怎么想那么多。否则哇，那些护垫……护垫……我们穿戴的护甲，这个世界已经疯了，太疯了。不知道说什么好。你知道，我今天早上看到某人的胡子，我差点说了句赞美的话，然后我忍住了——还是算了，不知道会引发什么。所以我自己也穿戴了很多护甲，这让一切变得如此紧绷、如此有压力、如此不真实，我也不知道。我想，需要一点勇气去跳。你不会失去太多，也许几根腋毛，不多。反正，作为一个轮回中的众生，我们……我们本来就在受苦，所以有时候不如就跳一跳吧。跳，你知道，跳。当我说“跳”，我的意思是——闻与思是起跑，而那个跳，就是禅修。禅修就是跳！去禅修——因为你真的是在跳。哇，你本来可以赚很多钱，你知道，很多很多钱，而你坐在那里什么都不做，但你是跳！所以你应该考虑这样做。那么，皈依仪式大约在四点——很短。

——那些不想皈依的人，也可以来旁观吗？——那些不想皈依但想旁观的人，非常欢迎。不是特别热闹，但请来。好，谢谢。