

Hinamudra, Deer Park, Bir, India, March 25-28,
2018

宗萨蒋杨钦哲仁波切

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第一部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=_zjZ_nkMs9I

(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。这个词根本就不该存在，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。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。他们想听……他们想感觉自己坐在精英教室里，听着火箭科学、它的技术和它的原理。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，你知道，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，最后你对火箭科学一无所知。有时候更糟糕——你连字母都不认识，要么你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……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。我认为……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……我觉得无论对谁，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。现在这是一个重要的声明——我想说，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……他们会试图……这几乎就像你身体上有什么残缺一样，你知道，你会觉得……你知道，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，我不知道，那些学术界人士，那些所谓的自由派，那些所谓的先进思想者，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。这一点你们需要知道。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，我会表达我的理解、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……这次我创建了三个类别。第一个类别，是成为佛法的同情者。你还不是佛教徒，你只是有同情心、有欣赏，你……你喜欢佛教。好，这是一个类别。你不是佛教徒，因为你知道……因为很多原因。比如你有一个家庭，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，因为这太过时了，太……你知道，反正就这样……但你对佛教怀有同情。这是一个类别。第二个类别是佛教徒。我们要谈谈什么是……什么是做一个佛教徒。我们会谈到做一个佛教徒。做一个佛法的同情者，做一个佛教徒，然后第三，是佛法的修行者。这是我创建的三个类别，好吗？我认为这三者之间有相当大的区别，但愿我之后能……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。我会给你们……我会尝试给你们列出十个……有很多很多原因，也许可以解释为什么你对佛陀如此折服。我说的是这个人——释迦牟尼——为什么你会对他如此折服。但我会引用十个理由，为什么你会对佛陀感到折服。

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，追随者……我只是……大概说说，我不打算做详尽的翻译，只讲要点。他说的是，那些追随……或者等等……那些……好比黄金……一个金匠会去检验这个材料是不是真金。彻底地检验。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。同样地，我的教法需要被检验。检验，而且……我的教法需要被分析，那应该怎么做呢……用逻辑，用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。

好，然后第二个——像很多老师，或者什么救世主、宗教创始人一样，他说，不要做坏事，不要做不善的事，要做善事。但他说的最重要的一句话是："自净其意。"调伏你的心！他说……"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，因为再说一遍，回到两千五百年前，有很多当时的老师也许说过，你知道，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。所以这是你对佛陀感到折服的第二个理由。

然后第三个，"以自身为例，不要伤害他人。"这里……你知道，我们说的"伤害"是什么意思？我们说的不善行、负面行为是什么意思？你怎么……你怎么……你怎么判断？你怎么知道某件事是不善的？他说：以自身为例。如果有某件事发生在你身上，你不想要……如果你不想要某件事发生在你身上，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。

"己洲依止自，他人谁为主。"好，第四个是：你是你自己的主人。还有谁能是你的主人？

好，现在越来越复杂了。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，然后去……哦对了，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。

下一个：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个人，这是值得折服的好理由，因为你知道，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。

所以基本上是在谈论因、缘、果的实相。

然后下一个：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。

好，下一个——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。现在数到几了？真的吗？不，我不觉得是那样。

好，现在这一个，是我真的……我非常……这一个，这特定的这一个，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！我认为。你用眼睛看到的，并不是……并不是绝对真理。并不是绝对有效的。同样，你所听到的、你所闻到的、你所尝到的、你所感受到的，以及你所认知到的，全都绝对无效——因为它们会改变，它们会衰退，它们会消逝，它们会转变。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，用你的五识或六识、五官六识在体验什么，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。

下一个，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。他就是这么说的，或者说他表达了这样的心情。他说的是："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。

这真的是……如果你……如果你有……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……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。它无法被语言表达，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——怎么说——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。我们……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？有……好，就这样传过去，就这样传。好，你拿到了吗？麦克风？你拿到了吗？好，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，所以我的问题是，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。作为佛教徒……而且就像你说的，你知道，佛教里甚至没有一句祈祷文是祝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……这就是我刚才举的例子。如果我教你做寿司，我应该给你正确的食材和做法，你懂吗。比如程序是什么，你知道，怎么切鱼啊，所有这些，就像在日本传授的那样——正宗的寿司传承。我当然也可以吃点寿司，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，我还用了一个类比……比如音乐。举个例子，欧洲最美妙的文化之一，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。道路变成了……你知道，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，自称不是佛教徒，那我就自由了。那我可以说任何话，而且别忘了我是双子座——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——我应该有一种，怎么说——我应该感到有压力。我是否在按照佛法的教义行事？哦，我觉得这在这个时代太重要了。我想我也是因为……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。好，顺便说一句，这种情况以前也发生过。这并不是前所未有的事。以前发生过很多次。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，你不……

****答：**** 对。

****问：**** ……不了解所有的手印，也没有每天修行……

****答：**** 我们之后会讲到佛教徒的问题。

****问：**** 好的。

****答：****

到目前为止，我一直在讲的只是佛法的同情者。佛教……怎么说……佛教的同情者？佛法的仰慕者。而且我的

意思是，这已经足够了。你可以只是……你可以只是……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。我觉得有一个。好，请问，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。

答：是的，是的。

问：

对我们这些非常平凡、非常……小人物来说。我甚至和朋友讨论过，他们说，不不，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。最后我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……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。是的。所以这就是为什么我用"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，我想，是吗？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。你可以读《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。或者是某种打扮。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。好，那么，什么是佛教徒？其实非常简单。还记得我们谈过那么多我们可以被佛陀深深

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。一切有为法皆无常，在比尔也好，在纽约也好，在罗马，在意大利，无论你去哪里，一切有为法都一样——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。所以就是这样，发愿……发愿能做什么，它能让你有所依归，它是一种……它能给你焦点，因为你想要那种焦点。你意识到，好，接受“一切有为法皆无常”这个见地，对我有什么好处？哦，好处可多了。你会意识到，我大部分的苦，都来自于认为、或者忘记了一切有为法皆无常。我们总是以为事物是永恒的，以为事物会永远持续下去。感情、购物，无论什么……家居设计。不管是什么，日程安排。我……你知道，我刚刚跟一些人在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……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，知道这其中有什么价值，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。我要来讲讲这个。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……你们知道，我……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……好。真的真的是在基础层面，好吗？你想成为佛教徒。现在我成了佛教徒，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”。还有什么？某种情绪，就是那种“赞”——你没有在打坐，你没有在念诵——什么都没有。你没有在读经——什么都没有。只是仰慕。那么，仰慕，也许……比如每个月一次怎么样？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……我真的很喜欢他的教法。就这样。明白了吗？好。你现在能做到吗？今天是什么日子，三月二十五日。三月二十五。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，不需要坐直。你可以是任何姿势。请——就一分钟。只是仰慕他的教法，然后想：我……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。让我感觉有点……你们是在打坐，还是在……你们先别那样做，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，久美在这里吗？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。"对于……你知道，那个人，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——他说，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……真的……这应该是……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。我隐隐觉得你们不会……你知道，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。我不知道。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，就算我走进来看到佛像，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。所以对我来说，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，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？有吗？

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、下定义，需要稍微解释一下。我不知道，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，明白吗？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，我们或许会谈到的，如果有时间的话，也许后天，或者什么时候。好吗？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。好的？那种上师你不需要。正如我刚才所说，你不依靠人——你依靠……你依赖教法。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，明白吗？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。明白吗。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。因为这就像……你知道，就像……佛法说是这样的，佛教的教法是这样的——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，因此依赖的是……是什么来着，是教法。我是一个比较感性的人，所以我从那些了不起的上师身上成长，被他们深深启发，因此……所以对我来说，是从那个、那个来的。但帮助了我的，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，会不断地质疑你之前的理解与证悟，我认为这才是支柱。好，我们现在继续谈成为佛教徒。我们……最基础的层面我们谈过了。现在，你想做的比每个月一分钟多一点点，明白吗。你觉得……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，所以……正如我之前简单提到的，现在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。皈依佛法、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，你知道，你很忙！所以通过闻法来获得启发……有机会闻法并因此得到启发，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，我本应该告诉你这个——你知道，在这一切当中，有一件事，而且这也适用于我之前所说的。在第一个类别，仰慕者——在这一切当中，有一件事会决定……决定你的道路，那就是功德。那是另一个不同的层面，明白吗。就是……我不知道。你知道，之前我在谈到，你知道，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……比如说有理性思维的人……我不知道我们当中，对我们某些人来说，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……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。明白吗，功德是……在你的生命中，功德或功德的匮乏将发挥非常重要的作用。是的，你可能是最有才识的，你可能是最有逻辑的、最科学的。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：你会走这条路。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，我们在谈论……我们是在像我自己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，并且……怎么说，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：哦，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。不，不，我在这里有点刻薄了。但是在智识上、实际上和情感上，真的对这个真理产生了怀疑。不，不是一切都是什么，空性。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。不是从一个人那里。我甚至不是在说从一个人那里。你独自一个人在某个地方做，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。我的意思是，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。我……很多所谓的大手印和大圆满修行者，似乎都不知道这些。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，你明白，但你还是佛教徒。这真的非常重要，你知道。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。比如当你违背四法印或四圣谛之类的东西时，那当然，你走的就是另一条路了。那时候你就不再是佛教徒了。你已经不再把这条路当成……你自己的路了。

这些是我一直非常想表达的东西，一直憋在胸口，所以我今天终于说出来，感觉还挺高兴的。你知道，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，好吗，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，想补充一下我今天早上讲的内容。

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、社会和生活方式的这根“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，所以我就以藏人的习惯为例。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——这些是附属的形式。而根本的东西在于：那个仪式本身并没有那么重要。它确实有帮助，就像新年……怎么说？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，你知道，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。当然，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。直到……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。我觉得我已经……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。在佛法中，你分析这条路，你必须运用逻辑，运用理性思维，等等等等。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……和来自传统上非佛教背景的人的联结，我不知道——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，等等等等。我是说，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：“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。因为如果……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，也有人因为佛陀的形象……我是说莲师的形象，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。于是他不得不回到那家书店，但因为生活中各种各样的事情，他一直推迟。不过，后来他终于回去了。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……功德与和教法的因缘，扮演着非常、非常重要的角色。这不是我们应该去轻视的东西，它就是会发生。而它的积累，是通过教法的传授、佛像的建造、像这样的法会的举办而来的。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。世亲在读般若波罗蜜多——我想是的，就是那部龙树写的短经吧——当他读诵的时候，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。所以功德或业力，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。

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=tE824mFEYmQ>

如果需要的话请用伞。不用……你们其实不用看着我，能听到就行。好，继续昨天的内容，我可能需要说清楚，为什么我一直在强调——仅仅是欣赏、赞叹佛陀的言教有多重要。就算从一个修行人的角度，就算从一个佛教徒的角度来说——经典和论著里都有记载：见到佛陀、听到佛陀的声音，甚至只是路过一处与佛陀有关的地方，都会在你的心续上留下印记。

我们很多人，还是要继续过日子的。很多人还是得赚钱。很多人梦想着赚很多很多钱，成为亿万富翁。我们不应该阻止这件事。你应该——这很重要——你应该盖房子，我不知道，盖个有十个游泳池的房子，如果你需要的话。没有任何理由要停下来。如果你有机会从政、治理这个村子，去啊，当然应该去。

我觉得，不管在哪里，似乎都有这样一种对佛教或佛教徒的印象：哦，你信佛？那你就是那种被边缘化的人。我想……我问过一个人，我想在中国他们甚至有个专门的词……有人帮我念一下，怎么说？“废柴”。你……我想这个词的意思是不负责任的人。你几乎可以这样说——哦，我老婆是个“废柴”嘛，“废柴”老婆。就是说老婆没有尽到老婆的职责，不管那是什么……在中国这个标准比……比其他地方多得多。比如你的孩子学习不好，那你就是“废柴”。是吗？是这个意思吗？“废柴”就是这样的意思？就是……如果你工作做得不好……嗯，总之就是那种啥都无所谓的感觉，但带着一种……

昨晚一位中国男士向我提了一个问题，这让我突然意识到，我们其实在谈几种不同的懒惰。事实上，我觉得这个世界——总体来说，人们看待这件事的方式是——尤其在亚洲——一旦你开始信佛，你就是在变懒、变得不负责任。我不知道西方那边是什么印象。我觉得更像是“loser”——对吧？我得问问这里的专家。“Bum”？什么？——“Bum”——对，bum，什么意思？不遵守社会规范的人。对，loser，废物。嗯？对，那个……那个……那不好。

所以我想说的是，你有什么梦想就继续追——如果你想读书，如果你想成为一位学者、科学家、政治家，你应该继续去做。你同样可以是佛陀教法的一位欣赏者。或者更好，你还可以通过受持某些戒律，成为一名真正的佛教徒——就像我们昨天谈到的——同时继续过你该过的生活。这样真的很好。

我之所以一遍又一遍地说这个，是因为像我这样的喇嘛，似乎对人们有着某种影响力——我在这里看到很多人——会告诉人们：“哦，轮回不好，所以你应该放弃工作，放弃感情关系”，诸如此类。他们误解了。然后他们辞了工作，却并没有真正出离轮回。

其实这在教法里是有说的。教法说：没有人想要受苦，每个人都想出离苦。所有人。但真正想出离轮回的人，非常非常少。苦与轮回是不同的。苦，没人想要。轮回，我们大多数人是想要的。因为轮回里有轮回的快乐，轮回的收获，轮回的关注，轮回的……我不知道，各种看似美好的东西。没有多少人准备好要放下这些。你得非常认真地问自己这个问题。就算你是最老练的修行人，我也不会感到惊讶，如果你还是想把一只脚牢牢踩在轮回的价值观上，你明白我说的吗？

如果你做不到，如果你没有那种能力，如果你不是那种探险家，不想要那种冒险，也完全没关系。你仍然可以欣赏佛陀的教法，或者在一个非常可行的层面上成为一名佛教徒。这对你的习气仍然有很大的影响。所以，如果你有计划、有毕生的计划，不要停下来。如果你有梦想，继续做梦。

当我说欣赏佛陀的教法很重要……当你欣赏佛陀的教法时，会有一定程度的闻法与思维，哪怕只是一点点。这

会带来什么呢？首先，它会生起我们藏语叫做"当哇"的东西，就像……我忘了怎么翻译了。向往？灵感？我想是的。"当哇代巴"——在三种信心中，就像那种被激励、被欣赏的感觉——它会生起这个。然后这会引发"益切贝代巴"，意思是"哦，我相信这个"，某种确信，某种信念，会引向那个。然后是"多贝代巴"——你想要。然后慢慢地引向想要那种你曾被激励过的东西。

我知道有些人参与了弥兰陀项目，他们希望能把自己的了解分享给那些想了解佛法的人，等等等等。我觉得很重要的一点是，他们要知道，我们不要轰炸别人……我不知道，轰炸别人各种不合时宜的佛教信息。这没什么用，帮不了太多忙。要么把那些实际上有潜力走入佛法的人给吓跑了，要么他们听到了像空性这样的教法，从理智上来说可能会搞糊涂，也没什么实际作用。

就算我们谈到禅修，有多少……我想我昨天已经谈过这个了，但再强调一下：禅修其实被认为是……禅修现在变得很时髦。什么是禅修？禅修基本上就是习惯。它是习惯化的艺术。是尝试让自己习惯某种正确的见地、正确的行持、正确的思维方式。这就是禅修的目的。所以对佛陀教法的欣赏、对佛陀教法的向往，至少跟光是坐在那里一样重要，甚至更重要——这是我们昨天谈过的。我只是想对昨天谈到的内容做个简单的回顾。

因为当我们谈到让自己熟习某件事时，我们究竟在做什么？是在熟习某种善法。我们藏语里甚至有个专门的词："格哇拉贡"，"格哇拉贡"的意思就是熟习、串习某种善的、有益的东西。当然，在究竟层面，佛教对善的定义是当我们不再有"三轮执著"——比如说，当你在做布施，"布施是善法的一种行为"，大乘佛教中最高的善法，是当你不再执著于乞者、你所布施的东西、以及布施者。换句话说，当你把它们仅仅看作是投影、幻象、海市蜃楼，那当然是最高的善法。但要真正熟习这一点，甚至从理智上真正认识到这一点，都是很难的。你必须从第一步开始。怎么做？没有比从佛陀的教法中获得灵感更好的办法了。

所以……让自己串习善法，任何一种善法。为此，欣赏佛陀的教法。然后，受持你能持守的戒律，约束自己。换句话说，也就是皈依佛、法、僧。好吗？

有了这些，希望我已经做了一个总结——我们还会回到这里——就是两个类别：单纯的欣赏佛陀及其教法，以及成为一名佛教徒。

现在，让我们来谈谈成为一名修行者，一名法道上的修行者。这一类也有三种。我用的是噶当派的"士夫三类道次第"，那有三种分类。我们称之为"士夫三类道"，也就是……三种……三类，我想，三种类型。大概可以说是最普通的修行者，然后是较高的，以及最高的。好吗？

现在，尽管"最高修行者"这个说法听起来……非常好听，先别急着往那里跑。拜托，真的，为了你自己好。先别去那里。让我们先满足于做一个普通修行者的思维方式就好了。

好，我在这里列了一些要点。萨迦派的大德历来都说："此生若贪着，非是修法者。"你怎么定义自己是否是一名修行者？还记得吗？第一类：欣赏佛陀及其教法的人，以及只是佛教徒。现在是修行者。怎么定义？怎么区分？修行者的定义，在于你对这一生是否有强烈的执取。这一世，你明白吗？

你看，欣赏佛陀教法的人和普通佛教徒——记得我说过，你可以做生意，可以做任何你想做的事——可以对这一生、这个当下可见、显而易见的生命有强烈的执取。但当你开始成为一名修行者，你就不应该……到那个时候，这个人就不再……至少，对吧，不再太多地想这些——尤其是在普通层面——你不应该……你至少应该有……好吧我想大概是这样的。

好，比如你已经五十多岁了——我在说我自己——你现在是中年人，说白了，基本上快玩完了，你懂吗。半个世纪就这么过去了。所以现在你得考虑下一世了——这是普通层面，啊——不是证悟，别想证悟了，先想下一

世。你现在必须考虑下一世了，因为这一世基本上差不多了。

所以，"士夫下道"，普通的……普通的……普通人的……普通修行者，他们的目标是"往上善趣"，就是更高的、更高的投生，更高的转世。好，这里我们也可以讨论——如果我们后面有时间——你知道，我们必须区分你是否相信轮回、时间等等这些世俗教法。但这个我们留到后面再讨论，如果你们需要的话。

不管怎样，现在这个修行者，可以说，不是完全地，但大体上已经放下了这一生，在考虑下一世。但你说的下一世，是指更高的转世。什么意思呢？就是能投生到一个有百服宁的地方。我是认真的。你懂吗，止痛药。我觉得你们没意识到我在说什么。想象一下，你投生在一个没有百服宁、没有任何止痛药的地方——你懂吗？任何能……基本上就是希望能转生在一个有工具可以让你麻木的地方。麻木？能让你麻木的东西。这就是更高的转世。在那里有技术、有物质、有各种东西能让你麻木、让你分心——优裕的生活，基本上就是优裕的生活。优裕的生活？就是有滑翔伞的地方，你懂吗，滑翔伞，那是一种优裕的生活。你知道，人们来到这里——这个叫做比尔的荒僻地方，现在已经变得非常热闹、交通拥堵——都是为了滑翔伞。所以，滑翔伞，对。有机会做瑜伽的地方。这些都是更高的转世。

还有人寿保险，有一种叫做人寿保险的制度。以及套间浴室和热水淋浴，我想。以及真正可以冲水的厕所。还有时髦的咖啡馆，天哪，这真的、真的非常重要。太重要了。还有，对，个人权利，法律与秩序，民主——这些都是更高的转世。这就是我们的目标。我们不想转生在没有百服宁、没有滑翔伞的地方。隐私权，以及能够投生在一个可以读乔姆斯基这类人所写的书的地方。这真的是很高的转世。还有——啊，这个很精彩——

能够投生在一个可以选举领导人的地方，而且从他当选的那一天起，你们就开始剥夺他的权力，批评他，把所有的事情都怪到他头上。你知道吗，我们很享受这个。这些就是……这些就是……这些就是高等转世的功德相啊。每天你都可以拿他的发色、他的手势来开玩笑，哦我的天，真的……太好玩了。你知道吗，如果你证悟了，佛教所说的那种证悟，这些东西你全都不会有了。那该多无聊啊。所以当我们说"修行者"，当我们说我们想要证悟，我们到底在说什么？其实他们嘴上说想要证悟，但实际上这些东西才是……暗地里，这些才是我们真正渴望的东西。比如滑翔伞、百服宁……这些才是我们真正想要的、真正在追求的东西。好，所以这叫做"共业众生之道"，共道修行者——修行者需要想清楚：好，我这一生是为下一生做准备的，这样你就能在我给你列出的那张清单上，拥有更好的一切。那为了这个，你该怎么做呢？贡确杰珍——忆念佛、法、僧。我……你知道，对于那些自认为是比较高级的修行者、不是普通修行者而是"上等"甚至"最上等"修行者的人，我知道你们会觉得：修行佛法只是为了下辈子有百服宁用……这也太浪费了吧？你们可能会这么想。但你们必须这样去理解。佛法，佛陀的教法，其设计本来就是这样的。经典里是这么说的，我们自己也引用过，有一句话叫"索南玛因当波多"。佛陀的教法，总体上都是这样设计的。是的，大多数共道教法，乍看起来，是为了把你引导到我所说的那种状态——拥有那张清单上的一切。但它的设计是这样的：它会在你的心识中留下某种……"永久"这个词也许不太准确，但可以说是非常深刻的印记。这样，等你经历了无数辈子的百服宁之后，你明白吗，许许多多辈子，然后不知为何你就……好，想象一下，五十年——不，五十辈子之后，再加五十辈子的百服宁、滑翔伞、咖啡馆，诸如此类，而你获得这一切成果，是通过修行佛法、通过忆念佛法僧得来的，因为它的因是忆念佛法僧三宝。不知为何，这种影响会让你……有一天，你坐在同样一家时髦咖啡馆里——这已经是四十九辈子都在这种美丽咖啡馆里喝咖啡之后了——你点了你最喜欢的那杯咖啡，然后突然间，你有一种……空洞的感觉。不，不是空性。我说的是……我说的是那种抑郁。我说的是一种别扭的感觉，真的非常……那种感觉就像——非常非常强烈的似曾相识，而且是悲伤的那种似曾相识。你会觉得：我好像已经这样过了五十辈子……四十九辈子了。然后你会想，接下来怎么办？还有别的什么吗？你懂的，那种感觉就像——非常非常别扭。四十九辈

子都拥有最棒的厕所、最棒的淋浴、最棒的……什么都是最好的，读了四五十辈子的乔姆斯基，内心深处开始动荡不安。你几乎想要，我不知道，你想……上吊。我是认真的。但你同时又意识到，如果我上吊，我只是会带着第五十条命回来，然后又回到咖啡馆。你明白吗？就是那种真正令人不安的感觉。动荡不安。原因就在于，忆念佛法僧有一种……有某种病毒在里面。它现在可能不会在你第一、第二辈子产生影响，但它已经印入了你的脑海。这就是月称菩萨所说的，你知道——那些泪水和鸡皮疙瘩。所以大约到了第四十九辈子，每次有人谈到无常，有人谈到幻象、感知、投射——一切都是你心的投射——这就说得通了。反而让你更难过。反而让你更加不安。然后你就走向……更高层次的修行者了，你明白吗。不管怎样，我们先不讲更高层次的。我们先讲共道的。在共道阶段我们该怎么做？好，作为一个共道修行者，你该做什么？好，是的，忆念佛法僧。甚至有经文可以读诵。当我说忆念佛法僧时，不需要有什么固定顺序。你可以先忆念僧，再忆念法，随你便。你也不需要……忆念没有什么“完整”的概念。你可以只忆念法的其中一部分，比如“一切有为法皆无常”，那就够了。你不需要把八万四千法门全部记住。那根本不可能。我不知道那些都是什么，你们也不知道。当我们想到佛陀时，不必去想最最最根本的、最精髓的佛陀，也就是法身，因为大多数时候我们根本不知道那是什么。我们可以想象佛陀赤脚走在某片森林里。为了帮助增强这种忆念，当然可以去看看你贴在冰箱上的佛像，或者去菩提伽耶，或者在寺院里转一转——只是为了提醒自己。这是最根本的。尤其是忆念法，因为它会产生影响，留下印记——那个印记，太重要了。

现在，就像昨天说的，如果你想做得更多，我来给你列几条。首先是发愿。我之所以提到这个，是因为我在一部经里读到，有一位国王请问……我不记得那部经的名字了。那是一部很短的经，其实已经翻译出来了。国王问佛陀他该修什么，他是国王，有很多事情要处理，所以他该修什么？佛陀赞叹了愿菩提心。所以根据这个，我说发愿是非常重要的。这是做得到的。但由于你是一个共道修行者，记住，你的愿心也是共道层面的。我已经给你列了清单。除此之外，你对其他事情并不真正感兴趣。过去的阿罗汉、比丘、上师、菩萨们留下了非常多的愿文，你随时可以使用。但你不必非得这样做。你也可以发自己的愿，用自己的语言说出你的愿望。但请记住，你的发愿主要还是以获得高等转世为驱动力。换句话说，你的愿心的根基并不深植于这一生的建设。记住，你多少已经放下了这一生——那就是修行者的定义，还记得吗？不过你也不一定非得这样做。你随时可以选择第一种或第二种。我已经给过你选择了。那样也很好。

在这之上，如果你想做得更多，你还可以修持我们所说的六波罗蜜多，但这里说的不是什么完整意义上的波罗蜜多修持。不过没关系——布施：修持布施。在所有布施当中，法布施——真理的布施——是最殊胜的。那怎么做呢？哪怕是赠送一本书，比如包含佛陀教法的书，比如四圣谛、八正道、奢摩他毗婆舍那，因为这些都包含真理。哪怕是花时间和那家时髦咖啡馆里的人们谈论佛法、讨论佛法、争论佛法、尝试说服对方，或者分享关于慈悲、菩提心的知识——这就是最殊胜的布施，也被视为对一切诸佛菩萨最殊胜的供养。

然后下一种布施是给予帮助与庇护，比如那个非常传统的放生修持——保护生命，保护动物、保护人类、保护任何无力自保者。无论是给予片刻的庇护，还是发愿守护众生直至证悟，都是如此。当然，由于我们处于共道修行者的层次，我们说的是共道层面的保护。基本上就是给予庇护。我想这也包括给予帮助、提供便利——从各种病苦中、从各种不利处境和情况中给予帮助。

再下来就是财物布施。可以是一个空间，可以是一朵花，可以是一支香，可以是一支笔和一张纸，一直到整个王国都可以。但这一点很重要。我注意到在我们佛教世界内部，我们谈大手印、谈大圆满，却忘了布施的修持。真理的布施、庇护的布施、财物的布施。很多时候我们自称在修持更高的教法，但如果没有这个基础层面、根基层面的修持，是不可能播下高等智慧种子的。所以我认为这个基础层面非常非常重要。

还有，就像寂天菩萨说的，布施也非常非常取决于你有多大能力。不要勉强自己。在寂天的《入菩萨行论》中他说，最开始，甚至可以从布施微不足道的东西开始练习，比如一棵蔬菜、一张纸——慢慢来。因为一旦你习惯了给予的行为，单纯地给予，不执着，不吝啬，一旦你真正习惯了这一点，那么舍弃你所爱的财物，乃至你的身体，不仅不会是一种痛苦，反而会产生喜悦。就像你知道，哪怕是现在，在我们最基本的普通层面上，当你给某人东西，不管是一支笔、一份礼物，不管多小——你可以感受到。给予的时候，给予者，我们这个施者，很多时候比接受者更快乐。给予这个行为会立刻产生喜悦，立刻带来极大的幸福。所以你想想，如果你能慢慢慢慢习惯于这种行为，有一天，把你的房子、你的财产、所有的一切都送给别人，将会带来多么巨大的喜悦。这样我们就能理解并体会到，当菩萨们将身体布施给他人时，菩萨们有多么欢喜。

所以……不管怎样，对于我们这样懒惰、胆小的初学者、共道修行者，我们应该习惯于给予的行为。如果可能的话，每天都这样做。比如点一盏灯，点一支香，如果不是每月或每年——至少一次。这被认为是……好，布施的修持之所以受到特别赞叹，尤其是作为初学者的修持，是因为这是所有善行中最容易做到的。对于在家人而言，这也是佛陀特别赞叹的修持。

如果你更有雄心，想要再加上更多修持，接下来就是持戒。我们昨天已经稍微谈到了持戒，简单说一下：不伤害他人的戒、饶益他人的戒，以及使自己习惯于正道与真理的戒，这三者都必须具备。为了维护戒体完整，发誓受戒——尽你所能。无论是“我不杀人”，还是“我不取任何生命”，都可以。这很重要，你要知道。佛陀的教法中从来没有说过，从一开始修行者就必须受持所有可能的佛教戒律。就像我昨天说的，有一种修持是只受一条戒，它叫做“纳棍觉佩根雅”——我记不起梵文了。

优婆塞只受一条戒。有些戒律乍看之下，你甚至可能觉得它不见得是善行，比如受持过午不食戒。但戒律的根本意义是把你的心引向正确的方向。所以只要这个行为或这种形式能把你引向正确的方向，它就叫做戒律。因此，不管什么方式，只要你能做到，就尽管去用。

现在，如果你想做更多……你就在增添更多。然后你加入忍辱。这些都是非常非常深广的主题，我只是在做概括，没办法完整细致地讲完所有内容。不过我很快会让大家提问，如果有不清楚的地方可以厘清。但让我先讲讲什么是——忍辱。忍辱也有许多不同的层次。通常忍辱被定义为：mi tro wa zöpa dzin——mi tro wa的意思大概是不被激怒，或者说基本上是承受某种……忍耐。这是一种重要的戒律，或者说……这是一种重要的修持。对各种境况和处境的忍耐。而且我们不仅仅是在说忍耐敌人、忍耐批评你的人，而是对一切的忍耐。忍耐这个村子里没有止痛药，忍耐4G信号不好，忍耐各种各样的——我也不知道，距离啊、条件啊、处境啊。当然，忍耐另一个人是非常非常高的境界。忍耐环境和处境是一回事，但忍耐另一个人、另一个生命——一个好像说着和你一样语言、好像理解你、和你有着相似价值观的人——那要难得多。再往上……忍耐敌人是非常非常难的。而更……最难忍耐的是你的朋友。真的很难——那是最难的。然后，更难的是忍耐真相。这个咱们就不深入了。那个属于第三类修行人，还记得吗？我们现在还在谈普通层次。所以我们能做的是普通层次的忍耐。

好，也许可以问几个问题。我们接下来是这样……我很快会停下来，大概再过半小时我们休息，然后今天下午四点左右回来，可能四点半开始，到五点半左右，这样可以吗？好。

——仁波切，我有个问题。您说您会建议弟子不要辞掉工作、不要放弃自己的抱负。这是一个方便说法吗？是否到了某个时候，经过五十世之后，当我们终于准备好……准备好舍弃这一生、下一生和整个轮回的时候，就应该把一切都放下了？

——是的。嗯，我说的是……你知道，关键在于……你在追求什么？如果你是那种普通人——就是普通的修行者——他们通常追求的目标，我已经列出来给你们了，还记得吗，叫做"ngön to"，意思是"善趣"，基本上就是好的转世。就是一种高品质的生活、好的处境。大概像是天界那种感觉。所以如果你……好，但如果你根本不追求那个……因为你根本不相信轮回。你当然也不相信什么难以言说的觉悟。但你相信、你某种程度上欣赏佛陀的教法，然后你就……我也不知道，你只是想……你受到佛陀教法的启发。所以我说的基本上是第一类和第二类人——只是想成为佛教徒的人。对他们来说，绝对没必要辞掉工作，没有任何理由。但即使是第三类修行者，其实也不需要辞掉工作。我认为辞掉工作来修行佛法……除非……如果你……如果你真的觉得你的工作……好，假设你是第三类修行者，而且不只是修行者，你真的在追求的，不只是来世的好转世，而是真正在追求觉悟，而且你追求的是在短暂的生命中……在短时间内就要证悟。那么你就要看看你目前的处境有多少在真正妨碍你。而且……如果辞掉工作、离开家庭——这真的能帮助你达到这个目标吗？它真的在障碍你吗？如果真的在障碍你，而你又真的确定自己有能力修行，能在这一生或短时间内成就什么，那当然可以，应该这样做。这方面的建议有很多。事实上到目前为止这方面的开示比其他的还要多。这是你问的意思吗？我只是不想看到太多这样的人……我忘了那个词……骗子？那种不真正修行佛法、只是不想洗碗的人——你懂吗？因为那样不太好，不只是对自己不好，其他人看到我们佛教徒也会说，你看那些人，都是废物，都是混吃等死的。是吗？谁，好，说吧。

——仁波切，我想问什么是获得觉悟最懒的方式？

——什么是……

——最懒的方式获得觉悟。

——最懒的方式得到觉悟？

——是的。

——什么？

——五十世，听起来并不算懒，要花那么长时间。

——关于……好，我们谈到了几种不同的懒，还记得吗？昨天一位中国朋友问到——我们有那种懒。我觉得那其实不算真正的懒，而是……然后我们说到那种真正的懒，就是什么都不想做、只想放假的那种。有人放假是因为假期太多了，我遇到过这种人。比如有一周我……我遇到一个人，"你在干吗？""哦，我在度假。"下一周再见到，"你在干吗？"他说："哦，你知道，我需要从去海滩这件事里休息一下。"太多这样的人了——那种懒。你说的是哪种懒？你说的最快的方式是……

最懒的方式。你不要最快的，对吗？什么？说什么？看情况。好，我来回答你。不过你知道，我建议你们都别这样做，但我还是告诉你。最懒的方式得到觉悟——这是个很刁钻的问题。我想我已经告诉过你们了。最懒的方式得到觉悟就是……好，我有一个真的很好的回答。这来自《贤愚经》。你们今天为什么不去摩拏一下那座佛塔呢？不，我说真的。什么？就这样，没有任何怪癖。我知道你们芬兰人都很饥渴，但……有的，这在《贤愚经》里有记载。有一头猪摩蹭了一下，我也不知道，就是那个……这是最懒的方式。然后什么都不做！就这样。其实我们来说……我们不仅仅说最懒和最快，或者更快更快。最懒又最快的方式就是去摩蹭那座佛塔，然后相信这会起作用。你们懂吗？如果你没有这种信念和信心，那它……它还是会起作用，只是需要一些时间。但如果你相信，好，我去摩蹭那座佛塔，这件事会起作用，那就相当快了。那么……好，现在我给你们说另一件事。最懒也最快——不只是更快，而是最快。我真的建议你们连想都不要想这件事。如果你想……好，这是

在金刚乘层面了，金刚乘层面。如果你……好，这个人，就说在场的某人吧。假设你认为我是你的金刚上师。"他是我的金刚上师。他告诉我，我需要做的就是去摩蹭那座佛塔，从现在起直到觉悟，我对此毫无疑问。"我们说的是非常快。但这很难，真的很难，非常非常难。你知道为什么吗？因为各种各样的疑惑都会生起。有一天你会想……比如说，你今天就去做了，我相信你今天肯定会去做。好，你摩蹭了佛塔，然后你说，好，他是我的上师，他这样告诉我，我毫无疑问。但大约一年后，你听说鹿野苑这边有法教在进行，你就想来，然后我说："哦，我告诉过你，你不需要这些，你已经摩蹭过那座佛塔了，还记得吗？你干嘛要来？你为什么还想来？"然后你说："哦，我感觉我真的在虚度光阴。"因为从那时到现在你什么都没做。然后你就会觉得……因为你是人，你觉得你需要念咒，你需要端正身姿，你需要去比尔接受法教——诸如此类。这种疑惑就会毁掉一切。所以真的很难。我真心建议你们不要这样做。我合掌恳请你们不要这样做。不要走那条路，那会制造极大的混乱。

好，还有其他问题吗？有，说吧。

——我在想关于普通修行者的问题，当您说一切都是无常的。那我们应该如何把注意力放在下一世，而我们对此并没有多少影响力？

——不，你有很大的影响力。这是……这是佛教的信念。不只是你……你对明天的生命有极大的影响力，就像你对今天的生命有一些影响力。你知道，你能影响明天的生命——就是这样，你拥有这种能力。

——但是下一世感觉很遥远，而且……

——啊，不，并不遥远。

——看情况。

——并不遥远。

——那么对于那些不想把注意力放在下一世、只想活在当下的人呢？

——是的，你可以，当然可以，完全可以。这正是我说的那种只是欣赏佛陀教法的人，那一类人。这非常好。

——但这能让我到达最高或更高的层次吗？

——哦，最终会的，是的。我可以给你签字保证，因为我相信印记、业力因缘、因果条件。这就是为什么你知道，当Espy在问——是你吗——说如果你只是在智识层面受到佛陀教法的启发和震撼，这够了吗？大概是这样。是的，在那个层次，够了。因为我们……我们是在那个层次上谈论。当然，如果我们在修行者的层次上谈，我会说："不，你必须修行。"在非常高的修行者层次，即使你说，我在修这个修那个，这够吗？永远不够，永远不够。所以我们可以一直这样谈下去。好吗？那是什么？

——他在问，对我们这些懒惰的中国人……

——中国人不懒。好。

——我们和阿弥陀佛、观世音菩萨有因缘……（听不清）对我们来说什么是修行的方式？

——哦，他提出了一个非常好的问题。阿弥陀佛……你知道，这是我最在意的事情之一——在中国和日本，他们有着美妙的净土宗传承。来自中国的朋友们，你们要好好守护这个教法，非常重要。这有点像我们刚才说的摩蹭佛塔。因为在芬兰，他们没有阿弥陀佛的概念——没有净土宗教法，所以他们只能理解摩蹭佛塔。是的，阿弥陀佛，真的太好了。非常重要，真的非常重要。阿弥陀佛，净土宗，基本上——我相信在座很多人都了解

——净土宗太了不起了。因为对极乐净土的描述……你知道那里有游泳池吗？有天鹅，有游泳池，真的很好，还有止痛药店，非常时髦的咖啡馆，还有很棒的书店，所有这一切。然后当你越来越深入净土宗……这在……我在试着想。好，我不知道你们当中有没有人读过《阿弥陀佛经》。《阿弥陀佛经》里对极乐净土有描述，其中有一段说那里的鸟儿也在说法。现在，这就……现在我们谈到……就是这样，回到止痛药的比喻——现在……我以为我这里有止痛药的。止痛药看起来是个东西，你们懂的，明白吗？但当……随着你……随着你的需求……有点像，怎么说，“需求”。当需求变得越来越精细，供给也必须变得精细。所以首先你有需求——因为像你们这样的人

和我一样，我们都喜欢游泳池，所以阿弥陀佛的净土里也有游泳池，你懂吗。然后你在那里游泳，你懂，过了一段时间，你对游泳池的需求变得更……怎么说……更高了。所以，其实……我现在记得不太清楚了，这是噶玛恰美——一位伟大的噶举和宁玛传承大师——非常美妙的描述。我想在那个游泳池里，或者说应该是湖里，莲花在生长，而莲花中每时每刻都有众生诞生。这就是更高层次的需求了。所以《阿弥陀佛经》……净土……《阿弥陀佛经》试图描述的是……也许午休的时候我来查一下经文。大意是这样的：菩萨们看待众生的方式是……当他们看……高阶的菩萨——“高”的意思是他们的需求更高——当他们看待众生时，并不只是……他们不只是把众生看作一个染污的存在，而是真正看到了他们作为潜在佛陀的可能，或者说是“佛陀成品”，这么说吧。这就是莲花所代表的——你懂吗？净土宗总是描述的那个游泳池，就是轮回的苦海。而整片苦海里，莲花处处生长，你懂吗。然后……你懂，在莲花丛中游泳是多么美好，所有的莲花就漂浮在你面前。所以……你的需求变得更高，因为到那时……一个需求更高的人，意味着你不懒惰，对吧。你更精进了。这是一部非常重要的经典。好了……还有什么问题吗？好的。

——仁波切。——嗯？——那种不安定的感觉非常令人不舒服。我们该怎么对待这种不安定，它会持续多久？就是您之前提到的那种不安定感？——是的，它应该持续多久？——比如，我们该怎么对待它，它会持续多久？——这种不安定……你说的是一种感受——你说的是哪种不安定，比如像是搬家的那种？——就是什么都感觉不对。——哦好的，那种啊，好。有几种方式。你可以把它当作加持来接受，这种持续的不安定感，你可以把它看作是一种加持。有很多教法说到这个。噶当派的大师们说这是加持，这种不安定的感觉——你难道不觉得，如果一个人神志清醒，在没有必要的情况下……如果没有必要，你不会在公共厕所里坐超过五分钟，这不正说明你是清醒的人吗？你明白我的意思吗？如果你想待在一个公共厕所里，又臭又脏，而如果你神志清醒，你会想尽快离开那个地方。如果有人强迫你待在那里，比如从外面把门锁上，你会很难过，感觉非常不舒服。所以你满脑子想的就是……尽快离开。所以这是加持。因为如果你生了那种觉得很舒适的病，你就不会有离开的愿望……

——仁波切，我有想离开的愿望。但我有点懒。我非常懒。——嗯，如果你有这种不安定的感觉，你就不是……你并不是真的懒。或者就算你懒，你的懒惰已经被动摇了。是的。你的懒惰不是那种真正健康的懒惰。因为有什么东西在困扰着你。现在，如果你想要那种懒惰，你就是在进入第三种，第三个类别。是的。有话筒的那位，请说。

——仁波切，您好——你在翻译吗？是的？你想听……——她非常懒，但她非常想得到觉悟。她听到您讲摩擦佛塔的教法时非常兴奋。所以她想知道这是否适用于她。如果您说适用，她愿意摩擦任何东西，她会真心相信，下次她还会来鹿野苑，但下次来的时候，她的心态会更像是来度假之类的。——是啊，这是个好主意。是的。——那她可以摩擦吗？——你们听到了吗？这次你摩擦一下，下次来听法就当度假。你有这种心态，哦，我已经得到我需要的了。我只是……就当好玩，我在这里。你懂吗。这是相当好的心态。但我说的……这有点

……我已经给过你们警示了……这有点……我们正在谈……我们会到达那里的。我想也许明天我们会谈到这个。但我们现在谈的是密续乘。

——仁波切您好。——嗯。你好。——是的，我能听到。——我是来自中国的李白，首先感谢您的开示，很高兴能来到这里。我想表达我对您深切的信心。您对我来说就像真正的文殊菩萨。我相信您所说的一切。我现在在修加行，我知道您可能不喜欢听到这个，但我已经完成了超过五万……超过五万次大礼拜和皈依。而就在刚才您说有一种更有效的方式，或者最懒的……——最快的……——……最快的成佛之道。在我听来，知道得越多好像是通向觉悟道路上的一种障碍。我的问题是，如果我仍然相信那种更有效的方式，比如每天只持诵阿弥陀佛名号来求得觉悟，我是否应该选择这条捷径，放弃我的金刚乘道路？

——哦，这是非常好的问题。是的，这很有价值。我想我们过去的修行者——瑜伽士、僧侣、尼姑——他们过去所做的，是两者都修：更懒的方法、更快的方法和最快的方法，这样你就全覆盖了——就像美国人会说的那样。我认为这是……这是最好的方式。所以是的，继续你的加行，同时去追随那位芬兰人吧。其实我对这座佛塔了解不多，但你知道，也许你知道菩提伽耶，肯定你甚至……——我会去的，我一定会去。——……连摩擦都有。摩擦，顺便说一句，你可能以为我在开玩笑，但实际上在经典里……【藏语对话】有几个版本，其中一个涉及"擦"，是的，就是摩擦。确实是。

——所以我可以两者都修。——是的，是的，你应该。全部——什么都修。你知道，是的，是的，你应该做所有的事情。你应该瞻仰佛像。这叫做——尤其在宁玛传统中称之为"见解脱"。聆听教法，"闻解脱"。还有，绕行佛塔、佛像，所有这些你都应该做。好吗？还有其他人吗？是的。

——仁波切，您谈到了发菩提心，她一直想知道什么是菩提心，我们为什么要发菩提心？——哦，菩提心，尤其在大乘中，它是佛法的心脏、灵魂、双眼、肺——是佛法的一切。有很多很多原因。什么东西真正在毁掉我们？二元对立，二元分别心。二元分别心一直在毁掉我们。所以我们该怎么办？我们需要分析，需要实证无二无别。怎么做？是的，当然读一些……读一点，做一点分析，这些都有帮助，但这些都只停留在理智理解的层面。所以我们需要找到某种方式来亲身尝到不二的滋味。要做到这一点，最好的方法是生起慈与悲。比这两者更好的，是菩提心。因为当你拥有菩提心时，那里已经有了平等心……平等，无偏见，这种平等与无偏见的态度就像肥料，就像不二的种子，或者说它本身就已经是不二了。比如说，现在我们大多数时候所说的悲悯，我们只对处境悲惨、一无所有、贫穷饥饿的动物和人类生起悲悯——这是偏颇的，这是派系性的，这不……这不平等。所以我们要升级，对每一个人都生起悲悯：富人、权贵、有影响力的人、富有的人，等等等等。仅仅从这个角度来看，菩提心就非常重要。好的。

——仁波切，您之前谈到了愿望，以及希求更高投生、不执著于此生的愿望，怎样将与利益一切众生、或为众生觉悟而服务的愿望调和起来呢？——怎么……——仁波切，为自己求得更高投生的愿望……我们如何将它与利益他人的愿望调和？——哦，好，我这里只是做了一点分类。所以普通层次的人不会想到他人。你知道，我说的是佛法修行者——普通的、稍微不普通的，以及最不普通的。我说的是第一种。我认为他们没有令一切众生觉悟的愿望，没有。他们甚至没有希求自己觉悟的愿望。我……我说的是"界怙穷古南"——普通人，最普通的那种。第二种：他们考虑觉悟。第三种：他们不是为自己寻求觉悟，他们是为所有其他众生寻求觉悟。我们也许今天下午会讨论这个。

——仁波切，您能谈谈最不懒的成佛之道吗？——最不懒的？好，让我想想。好的。对不起，我用这么多分类把你们搞混了。其中有些是我自己编的。今天讲的其实我没有编。比如对佛陀和他的教法的仰慕——那个算是我编的，但有根据可循。然后是佛教徒与修行者。还有今天的三类——普通、不普通、最不普通。这实际上是

在教法中有的，尤其是噶当派的教法。我这样做的原因——对你们的修行和参考来说可能没那么有用。但我只是想让你们知道，有很多年轻人，也有很多正在学习如何教导的学生。我想让你们知道……你知道……我再多说一点。太热了吗？——不热。——好的。你们去过星巴克咖啡吗？我觉得这是现代世界的一个问题。什么都……怎么说……有公式，公式。公式，他们创造了一个公式，你懂吗。这某种程度上是舒适的，因为你知道，世界上任何一家星巴克，你都会得到那种特定的星巴克冰咖啡。星巴克冰咖啡就是星巴克冰咖啡，不管你是在香港、新加坡还是德里点的——都一样。你懂，某种程度上标准化了。我想在这个什么都与营销、品牌有关的世界里……我们人类也喜欢这样。我们感觉更舒适，更容易点单……其实很多人把整个星巴克菜单都背下来了，因为他们一直就这样点。所以他们知道自己会得到什么。你知道，付同样的钱，同样的样子——你感觉安全。我感觉佛教也在走这条路。公式化。这也是为什么我昨天建议……也许今晚看电影？所以我也想给你们看一部电影，因为连电影也是这样，像好莱坞电影一样。我觉得现在宝莱坞也在跟随好莱坞，中国也在跟随。因为不知为何，美国人在创造公式和包装方面非常厉害，看来美国有一所学校专门研究这些东西。于是他们创造了这个公式，然后就很舒适了。你知道，你知道会是什么。比如《谍影重重IV》——你知道你会得到什么。我也喜欢这种。你知道会发生什么——你知道。而且你知道这类电影也会获奖。比如……那个水……什么来着？《水形物语》。我相信你们很多人会很感动，因为它有点浪漫。它不会出错，你懂。但你知道那里有一个公式：爱情、奇异生物、不可能在一起但还是凑在一起，然后非常非常凶残的障碍，你懂，非常凶残的障碍。再加入一些六十年代的爵士乐，你懂，所有这些……就像茶包，甚至像Fortnum&Mason，对吧？Fortnum&Mason？英国有这么好的一家茶店，他们现在也公式化了，你知道吗，全部包装好了。有些电影，我希望你们中的一些人能去看，我感觉有些电影是不遵循那个公式的。但当然它们通常在票房上都很惨，没人看，而奇怪的是，连影评人……

连影评人都不理睬。当然那些电影节也不关注，因为它们……它们不符合那个公式。我真不知道，我们这么依赖那个公式，究竟让自己错过了多少佛法那无边无际的丰富宝藏。所以我基本上是想给你们一些思考的食粮。好，那我们四点钟再见？

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=-GnKnxAMk4k>

好，继续。

我想……我在努力……

想让内容更连贯、更有条理，

但总是被各种小话题带偏，

所以如果讲得有些散，请见谅。

"法"这个字，

"法"，

梵文的"dharma"这个词，真的太了不起了——

它的含义实在太多了。

据说至少有十种不同的含义，

其中一个就是我们一直在讲的"真理"。

另一个是"lam"或"tegpa"，这是个很有意思的词。

有时候我们也……在梵文里，

这个词是"yana"，yana。

"Tegpa"，大体上可以译为"乘"。

你们要注意"乘"这个词，

因为我们说的是一种临时使用的东西，

是你暂时借用的东西，

用到你到达……你想去的地方为止……

你知道，有……

"乘"的用途是这样的——

一旦提到"乘"这个概念，

显然就必须谈到终点、结果，

你知道，也就是目的地。

如果没有目的地，

那这个乘就毫无用处。

所以，

这个目的地真的非常重要。

我们真的需要好好思考这件事。

用这个乘，这个"yana"——

大乘、声闻乘、金刚乘、

怛特罗乘、咒乘——

不管你用的是哪个乘，

顺便一提，乘有很多种。

目的地……值得好好思考。

在藏文里，我们把目的地分为两类，

叫做"ngönto"和"ngélek"。

"Ngönto"——意思大概是，

我想我们今天早上已经讲过了——

更高的领域，

崇高的境界，你懂的。

我之前举了各种各样的例子。

"Ngönto"。

这个"ngönto"，崇高的领域，

崇高的状态，更高的境界，

大概是……

大概是可以想象的。

我们能够想象它。

这个……虽然我今天早上有点开玩笑，但它并不是……

不要太……我不知道——

认真一点对待它。

你知道，其实还是有点严肃的。

所以当我们说"ngönto"的时候，

我们说的是拥有一颗好的"必理痛"。

更高的领域；

淋浴、好车，或者，

你知道，好的政治体制，

真的。

是可以想象的。

这是我们大多数人都能想象的事。

但就算在这里，你也要留一点心。

很多很多……

即使是佛教徒当中，

也有很多人其实无法真正想象

超越这一生的……那种境界。

所以即使是佛教徒里面，

很多人只考虑我们所说的……

我们叫它"tsü rol tong wa"，

意思是……

"tsü rol"大概就是……

好。

在这个范围内，你知道……

你知道，某种边界，

就说有一个边界吧……

假设有这么一个边界。

所以我们所看到的一切，

都在这个边界之内，

在这个框框之内，

在这个范围之内。

你不会真的……

你不会真正想到超出这个框、超出这个范围的事。

对大多数人来说，那是无法想象的。

所以这就是为什么，你真正需要

认真问自己这个问题：

觉悟，对你有吸引力吗？

对，如果你有头痛的问题，

一家好的"必理痛"药店当然非常有吸引力。

好的……你知道，好的政治体制，好的高速公路，

非常有吸引力。

但是觉悟，是无法想象的。

我们理应想要、理应需要的东西，是无法想象的。

这是你需要思考的，

因为我们……

归根结底，我们就是我所说的"so so kyéwo, tsü rol tong wa"。

"so so kyéwo"——好，就是那些

只在这个框框里思考的众生。

"普通"，我想有时候

"so so kyéwo"

就是藏文里我们用的那个词。

基本上就是普通的……

普通的、平凡的众生，不是圣者。

那怎么定义凡夫呢？

我翻阅了一些经典——

其实这出自经典——

里面有很多区分。

我……我只是摘出了

几条关于什么是凡夫的定义。

怎么定义凡夫？

凡夫总是带着某种"sem kyo"，怎么说……

"抑郁"这个词不太准确——悲伤，悲伤。

有一种……有一种悲伤，

经典里对此有很多……相当详尽……

相当详细的论述，

讲凡夫如何悲伤，以及为何悲伤。

我想有一部经典里谈到了

二十种人们……凡夫感到悲伤的原因。

我们大概无法一一讲完，

但我们来试试其中几个……好几个。

好，凡夫为什么悲伤？

因为凡夫有"自我"的概念。

我们甚至不是在说……

我们甚至不是在讨论这个自我是否真实存在，

那是哲学层面的事……

你知道，这是……

这个是在哲学课上学的。

但你有这个"我是""我""我自己"的概念这件事，你懂吗？

这让你悲伤，这让你成为"so so kyéwo", "tsü rol tong wa"。

你想走出这个框框吗？

你想成为不凡的人吗？

好，如果你有这个，不，你没办法真的做到。

你将永远被困在这个框框里。

你将一直停留在这个领域内，

无法超越。

仅仅是有自我的概念，

就已经是痛苦的，就已经是悲伤的。

再说几个。

如果你们想要，我们可以更详细地讨论这个。

好。

这个怎么翻译？

什么让我们成为凡夫——

"有情众生"这个词不太对——

凡夫"so so kyéwo"。

什么让我们留在这个范围里？

总是有一种想要驯服、想要磨练自己的渴望。

换句话说——这是个经典的佛教用词——

换句话说，总是有一种想要变得更好的渴望。

这有没有引起你们的共鸣？

有多少人看自我提升类的书？

你们懂我说的。

什么……比如提升，我不知道，自尊心。

书店里你能买到的每一本书，

几乎都是关于这个的。

自我提升，或者，你懂吗？

如何交到更好的朋友，不是吗？

如何在七分钟内赢得某人的心，

如何练出，我不知道，三块腹肌，

对，三块腹肌，

如何减重，如何增重，如何……

我不知道，各种各样的……

如何更好地管理——总是有这种想要提升的冲动。

这就是你是凡夫的原因——第二条。

第三条，好。

"Yang tsér tong war gyur"。

还有另一个原因，

"Pagpa Dön Gyépa Shéja Way Do"，

这个……出自一部经典。

我不是在编这些，拜托。

出自一部经典，我不知道梵文名称。

"Dön Gyépa"大概是延伸的含义，

或者类似的意思。

"Yang tsér tong war gyur"。

哦，还有另一个让我们成为凡夫的原因，

就是总是有一种恐慌。

恐慌。顺便一说，

这对生意非常有帮助。

因为人们有恐慌，

"必理痛"就卖得出去。

恐慌，总是有某种恐慌。

恐慌和偏执是类似的吗？

偏执。我觉得偏执这个词可能更贴切。偏执。

偏执。

不管是哪种偏执。

偏执……我不知道……

偏执于得不到别人的关注。

你知道我们为了得到别人的注意会做什么吗？

喷好闻的香水，但也有些人会发出奇怪的声音。

你们有没有注意到这个？

真的，有些人确实会发出那种声音，

像这样说话，因为……

抱歉如果在座有日本人，

但在日本有一种叫做"萌文化"的东西，萌文化，

我不知道。

Kawaii？Hawaii？Kawaii？

对，甚至连走路的方式，

诸如此类。

这就是偏执。

然后当然，现在在韩国，

真的有男士沙龙，

在那里你可以买到，

不只是……实在太多了。

那些……那些比较明显的倒还好。

那些其实……

那种叫声之类的，我几乎还挺喜欢的。

哦，你知道，人们……

哦，这个清单可以列很长。

有时候如果你喜欢一个人……

如果你喜欢某人，

为了引起这个人的注意，

有些人会耍脾气。

耍脾气？

我不知道你们有没有注意到这种情况。

耍脾气，这真的是一个非常、非常明显的
人们如何陷入偏执的例子。

耍脾气，嗯。

你知道，如果把这些整理成一个清单，

我们在这里其实可以做很多生意。

如果你研究这种偏执，这里机会真的很多，
你懂吗。

人们……像马一样大笑。

对。

人们不知道，

洗澡洗太多次，

或者走向另一个极端，完全不洗澡，对不对？

诸如此类。好。

下一条，是什么，对，偏执。

"Jigpa dang chépay chok su dro bar gyur"。

然后，恐惧。

嗯，有些条目之间的区别非常非常细微，

但却是重要的区别。

恐惧，对未知的恐惧，恐惧……

跟偏执很接近，但是……

好，让我更仔细地定义一下。

之前那一条，实际上更多是……

其实更多是基于对未知的恐惧——也就是偏执。

第二条，对已知事物的恐惧。

就是这样的。

就像死亡。

一个很好的例子就是死亡，

还有衰老。

我们知道自己会变老，

你……就是……

你知道，没有办法逃脱这件事。

我们知道自己会死。

我觉得这种感受在一个人

第二次坠入爱河的时候尤其强烈。

当你第二次坠入爱河的时候——

是和另一个人，

不是第一次那位。

当然……当然也可能还是第一位，为什么不呢。

但通常是第二次。

那种感觉有点像，你知道这会走向哪里，

你懂。

你知道这会通往某个地方，

然而某种力量——

那种自我珍爱、自我执着的力量——

把你推过去又拉过来。

然而同时你又有这种恐惧。

这是个很复杂的状态，

我不知道怎么把它解释清楚，

但是，对，这种情况很多，很多。

就像……就像把一大块山葵塞进嘴里。

你知道这会怎样，

但你也喜欢这种感觉。

所以这也有一点，怎么说，

受虐成瘾的味道。

你知道有一点……

不，是受虐，对吧？

受虐，就是那种……

对。

所以……就是那样。

啊，……有多少？

算了，不重要。

"Jig pa mey pay chok mi shépa"。

啊，另一个我们是凡夫的原因——

我们就是不知道。

我们不知道那个方向、那个本质……

"Chok"就是无畏的方向、本质

与境界。

我们就是不知道。

我们就是不知道无畏，

我觉得这样说就够简单了——就这么说。

我们就是不知道无畏。

这就是让你成为凡夫的东西。

然后下一条，对那些学过……

佛法教授的大多数人来说，

应该不难理解。

不了解业力的人……

某个不了解业力，

业力的果报、因、缘与果的运作——

这个游戏……

这个游戏的人。

如果你不懂业力，

不懂这个业力的游戏，

业力的运作方式，

那你就是一个凡夫。

"Ting ngédzin ma tob pa"。

另一个你是凡夫的原因，

是你无法专注、集中。

基本上就是你没有三摩地的力量。

你无法专注，你，

你知道你在不断震动、震动？

飘动。

你像一根风中的羽毛。

风往哪里吹，你就会被推往哪里、拉往哪里。

就是无法安住，永远如此。

还有，这一条有点复杂，

有点复杂，但很重要。

不管是像你我这样的凡夫做什么，

最终都会产生一个果报，

以至于结出某个果实。

其实不是在说……

我们不是在谈业力，

我们谈的是，怎么说，嗯……

也许我们更多是在谈业的果报。

让我解释一下。

当下——此刻的行为——

最终会带来一个此刻的……

未来的此刻……

未来的存在，

可以这么说……也就是未来。

好，就叫它未来吧。

你现在做的任何事，

最终都会成为一个因缘，

使得必然会有一个结果。

这是一条非常重要的，

让我们成为凡夫的原因。

我不知道这能不能帮助大家——

龙树菩萨写给他朋友国王的那封信。

我记得里面有一颂，

龙树说，

人人都害怕死亡。

但对我来说，我更……

我更害怕的是出生，

因为正是出生导致了死亡。

所以出生生出了死亡的诞生。

不管我们做什么，不管是什么，

哪怕只是一个念头，

都会引发……并导致某种存在。

这一条相当复杂，但非常重要。

如果你理解了这一点，

也许你会更容易理解

佛教哲学，

或者佛教对时间与存在的概念。

然后还有一条……对，这个我们经常谈到——忙碌。

凡夫……什么让你成为凡夫？

你很忙碌。

如果你很忙碌，那你就是……

非常普通。

很多时候……也是这样。

不只是你忙，

而是你希望忙，

追求忙碌，

主动寻找忙碌

——这又是另一回事了。

还有

我也说不清，太多了。

有些我甚至不知道

该怎么解释。

好，反正这些东西让你悲伤。

这些东西让你依赖

因缘与条件。

而这些……如果你受制于
这些定义，
这些条件，
那你就只是一个普通众生。

好，所以，
如果你是一个普通人，
那你走在道上的目标
——这就是我们一直在说的，记得吗？
你的乘的目标，你旅程的目标，
永远落在某个可以想象的东西上，
某个在这个范围之内东西上。
所以这就是为什么许多所谓的
有灵性的人，
那些修行的人，
那些你知道踏上……
踏上旅程、灵性旅程的人，
他们必须问自己这些问题——
他们是否……
他们是否……
他们的目标，不管是什么，
不管是更高的投生
还是所谓的证悟，
对于一个普通众生来说，
是否可以想象的。

好，现在"内勒克"……
我想关于这个普通，
或者说更高……更高境界，
我们已经讲得够多了。
但解脱呢？
涅槃。

首先，我已经问过你们了
——我们真的想要这个吗？
我们对这个有向往吗？
我们想要这个吗？
我们喜欢这个吗？
甚至在回答这个问题之前，
我们所说的"喜欢"和"仰慕"是什么意思？
因为我们的喜欢、仰慕

和想要，是善变的。
它不断在变……
它不断改变参照点。
通常来说，好。
这就是……
我再继续讲几点……
继续讲普通，
就是，什么叫做……
是什么让一个人成为普通众生。
"集取爱"——意思是
我们喜欢那些
其实是无常的东西，
但当它们被聚集起来，
被放在一起……
这就有点……好吧。
它们全都是无常的，
但它们总是在流动、
漂移。
它们一直在运动，
一直在变化，始终如此。
但……但我们，
普通众生，我们喜欢的
——不是每一个单独的无常事物，不是。
但我们喜欢把它们聚在一起。
"集取"，"取"就像是聚合。
我们把它们合在一起，然后
我们喜欢这种聚合，
或者说集合，
或者说那个汇聚的无常集合，
无常的集合。
这是普通众生的另一种，
怎么说，特质。
所以这也是……你知道
我在定义"喜欢"。
当我们说我们喜欢，
当我们说我们想要，我们……
这就是我们想要的，
通常我们想要的

是无常的聚合。

我们还有……

我们还喜欢把幻觉

当作真实。

这是另一个……

我想这个你们听说过。

我们也喜欢

那些合理的东西，

那些合乎逻辑的东西，

那些有道理的东西。

但与此同时，

我们也有这个习惯，

就是不愿意彻底分析。

我们只是分析……首先，

我们根本不分析。

就像“未审未察便满足”——我们说。

我们不分析，我们不

仔细检视，

我们不近看，我们只是

按表面价值接受事物。

这就是，怎么说，

这就是我们有的习惯。

好，基于这些，

现在想想证悟。

这一次我要借用

一点金刚乘的概念。

但我不打算用

经典密续文本里的名称。

你会愿意跟一个长了两颗头的人约会吗？

我们不是更习惯

跟那种……

那种叫做正常的东西在一起吗？

熟悉的形状、熟悉的高度、

宽度、颜色、数量，

还有熟悉的，怎么说，

成分吧，成分。

然后还要熟悉的声音，

因此也要熟悉的语言，

因此也要熟悉的，

怎么说，

沟通方式，

交流的方式。

我们喜欢这些，我们觉得

和这些在一起很舒服，我们，

我们觉得舒适，

也觉得安全。

我们喜欢情绪。

我们对情绪感到自在。

我们无法想象一种

没有情绪的状态。

这是无法想象的。

它不符合……

你的脑子转不过去。

不只是你无法想象自己

没有情绪，

你甚至无法想象

别人没有情绪。

那感觉……难以承受。

你读过菲利普·迪克吗？

菲利普·迪克……

是哪本来着？

《仿生人会梦见电动……

电动羊吗？》

你读过那本书吗？

不用，不用。

它很复杂，

从某种角度来说也很无聊。

但它……

我觉得挺有趣的……

我想，因为它按照设定

是未来的故事

——年份……这是科幻类型的。

这个人其实写得相当精彩，他大概写于1950年代，对吧？

总之，按照故事设定，在未来

将不再有……

只有非常非常非常

非常富有的顶级精英，
最有钱的人才能养
真正的羊当宠物，那就
像是……或者狗，我想。
那是一种奢侈。
其余那些，你知道，
中产阶级
和下层阶级只能用
仿生羊凑合。
我觉得很有意思。
基本上我想说的是，
我们喜欢别人
拥有情绪。
他们最近拍了一部电影……
叫什么来着？
《银翼杀手》？
不，是第二部，《银翼杀手2049》。
你们应该看看。
挺好看的。
有一幕，男人正要亲他的女友，
然后电话响了，然后
那个男人有点触碰了她……
怎么说，
脖子什么的？
然后，你知道，因为
她是仿生人，是机器人，
所以她就那么悬在那里
——停顿……就像暂停了一样。
我不知道。
我只是告诉你们……
我给你们讲这个
是想让你们真正思考
你们究竟多想要证悟。
显然，我不是说
证悟的状态就像
变成一个机器人。
绝对不是。
你有法身和智慧

——他们是这么说的。
就像无量的智慧、
无量的，你知道，
示现，无量的这个那个。
但它不是……所以它并不真的
像机器人，但我们也不……
我们说的是一种没有时间的状态。
没有情绪。
所以这是一个修行者真正
需要好好思考的事情。

那我们现在继续
我们之前讲的，好——
所以，一个以更高投生为目标的
佛法修行者。
我们已经讲过了
布施，什么来着
——持戒和忍辱。

现在是精进。
什么是精进？
精进基本上是“善喜”，
也就是对善业的喜悦。
还是说，作为一个懒散的人，
一个没有很高志向的人，
一个只想要更高投生的人，
如果你想要
那种体验，
那么通过各种方式——
闻思，
培养对善法、对善行的喜悦，
这是重要的。

因为精进很多时候
被定义成你坐了多少小时、念了多少遍咒语、
修了多少天苦行，
忏悔苦行，
诸如此类的数字。
但它并不是这样运作的。
精进是你有多少喜悦。
就像，你知道，我们有喜悦，

过了午夜浏览网站一直到天亮，
看电影、打牌、
不知道，赌博，
和人厮混。
有一种喜悦。
一旦有机会，
你就醒来，你……
你变得非常活跃，
也变得非常积极。
如果你有那种内在的
——对善法的喜悦，对
慈悲、爱护、善待的喜悦，
那我们说的就是精进。
我会快速过一下这部分，
因为我想我们需要谈谈
其他的目标。
然后下一个是三摩地，
"桑顿"——专注，集中。
是什么？
我们之后会更多谈到……
先简单讲。
基本上，
禅定的精髓，
禅定的核心，
是不散乱，
也就是保持不散乱的能力。
这在最平凡的情境里也适用。
如果你在喝一杯茶，
而当你喝那杯茶的时候，
你只是在喝，
你没有散乱到去想接下来怎样，
信不信由你
——你就做到了三摩地。
信不信，
你就做到了禅定。
时间短是短，但真的很好
——比那些坐在蒲团上坐了几个小时
然后心飘来飘去、

在各地游荡要好得多。
不如清醒、觉察，
认知此刻正在发生的事。
不管你在做什么动作，
不管你有什么念头，
只要你没有散乱，
那就是三摩地的精髓。好？

现在，智慧
——最重要。
现在还是简单介绍一下。
佛教里的智慧
不是单纯的聪明才智。
智慧也不是大量学习的副产品。
智慧是不落入二元对立的能力。
这才是真正的智慧。
我说的不只是不评判
——不评判算是一种技巧——
而是能够无二无别。
就像你看见一道美丽的彩虹，
你很开心，你拍了个自拍，但就这样。
在那一刻，你有一点智慧。
当然这是很低层次的智慧。
你有什么样的智慧？
你知道那只是一道彩虹。
是的，你也看得出
它非常美，
但你不会拿着一把电锯跑过去
要把它砍下来带走，
你明白吗？
所以你从认为彩虹是真实的无明中解脱出来了。
在那里，你有了一点点无二。
就是这样。
所以如果你能把那种
觉察，
那种态度，运用在
赞美、批评、
快乐、痛苦、
得、失上。

如果你能像对待彩虹一样对待这些——
和彩虹一样美，
同时和彩虹一样虚幻，
那么你就拥有了我们在佛教中称之为智慧的东西。
但这当然不是那么容易马上做到的。

所以有很多方法，
我们希望之后可以谈到。
我们还有几天？
再两天？好。

好，这样我们算是讲完了
佛法修行者，
但只是比较普通层次的
佛法修行者的态度，
以及见地与取径。
"下土道"——我们说，
你想要更高的投生。
现在，像萨迦派上师
扎巴坚赞·萨千贡嘎宁波
他们会说，
你……你还没有出离心。
为什么？因为你还执着于
这种崇高完美的生命。
那么我们来进入下一个。
但在那之前，也许
我先让你们提问题。
好，请。

——是的，仁波切您好，谢谢您。

我有几个问题。

——是的。

——您知道，我们一直在提到痛苦，
还有佛教
不是为了快乐的。

那我们怎么知道
这种挣扎是有用的，
我们怎么在道上利用它？
比如说，我们怎么把最多的
成分用于觉醒？
另一个问题是，当我们接受

无常的真理的时候……

——等等！等等。你怎么……？

你能再问一次吗？

——是的，比如我们一直在提到痛苦，

还有佛教

不是为了快乐的。

那我们怎么知道

痛苦是有用的，

并且把它当作一种成分来运用……

——哦，我明白了。好。

——另一个问题，比如说……

——对，我懂，是的。

我想你说得对。

这不是一个好的策略。

我们不应该这样用。

我已经意识到这一点。

当然，我们需要知道

什么是……

我们所说的快乐是什么意思，

你明白吗。

我想我们今天早上列了很多。

好，我还是必须说

佛教终究不是为了那一切。

但我想……

好，不管怎样，我来回答

你的问题。

痛苦是怎么起作用的，对。

这挺有意思的。

你知道，佛教徒相信

人类……

佛教徒相信人类

是修持佛法最好的载体。

原因之一是

他们不像天道众生那样太快乐，你明白。

同时，他们也不像地狱众生那样太痛苦。

这里有一个信息。

因为我想当你

完全沉浸在痛苦中，

你又会失去某种
感知能力。
你……你……你变得
完全被那种痛苦占满了。
但当你太快乐，
你就变得麻木了。
所以，据说
人类有这种能力
可以觉察到他们在受苦。
然后，你知道，
那种我们之前说的悲伤，
人类也可以感受到这种悲伤。

所以痛苦
因此就成为一个因
让你想要解脱。
记得我昨天说的
寂天菩萨的……

「堵阿宁耶瓦希敦杜，
哲布蒙巴多美加」
就这样……

好，记得我之前提的那个问题——

你为什么想要解脱？

我想简单解释一下——

因为我们不想受苦。

所以，苦的息灭，就像

「涅槃、超越苦痛」，

「涅阿宁累待」这个词的意思就是

超越了苦与痛。

所以，苦的息灭……

当然，我们说的是许许多多

不同层次的苦。

当你身处苦中，

它可以触发你——不……

想要超越它。

从这个角度来看。

——第二个问题，当我们接受了

无常的真理，

用这种接受——

我们要怎么运用这种接受，
来利益其他众生？

——这一点我没太听懂。

能再说一遍吗？

——就是当我们接受了无常的真理，
承认这个接受之后，
如果一切都是无常的，
我们要怎么利用它
来利益其他众生？

——哦，有很多方式。

我可能没完全理解你的问题，
但你可以让人们认识到无常，
因为大多数的苦，
都来自于不知道事物是无常的，你明白吗。

而且，它并不总是……

并不总是黑暗、阴沉，

你知道那种感觉——灰蒙蒙的。

你也可以用无常来鼓励

众生、其他的存在，

因为事物是无常的，

事物可以改善，

事物可以改变。

你不必被困在某一种处境里。

好吗？

请问，拿着麦克风的那位。

——仁波切，我想请教您，

对于一个喜欢忙碌的

普通佛法修行者，您有什么建议？

——喜欢忙碌的。

——是的。

——啊，但我已经跟你说过了。

就像佛法。

还不够，你看？

你想要……那还不够？

——不够。

——好，那我所说的那些

其他方法呢，

比如一个月一次的那些事？

还不够？

好，那一天一次。

你能做到吗？

对，就像这样。

你……你是不是觉得太普通了

还是怎么的。

你为什么对这个不满意？

我们需要谈谈这个——

你为什么不满意？

——我需要做点别的。

——你是什么？

——就是那种痒痒的感觉。

——然后呢？

因为你想做……

——是的。

——不耐烦。

——是的。

——我明白了。

好，那我们之后会谈到那条道路，

记得，「次一般」和「最不一般」的道路

还没讲到。

但对我们大多数人来说，

我建议我们一直在讨论的这些，

真的很好，非常好。

它是安全的。

真的很好。好吗？

——仁波切，说到布施和忍辱，

我喜欢布施和忍辱这两个概念，

我也想成为一个慷慨、有耐心的人，

但我其实不想

去修行布施或忍辱。

我能马上察觉到

自己什么时候不慷慨、

没有给予某人某样东西，

或者什么时候在不耐烦。

但然后我还是就这样继续下去了。

那要怎么不落入

自我成长的陷阱——

比如，哦我应该慷慨、应该有耐心。

怎么让这些自然地生起？

其实，六波罗蜜多里

我唯一喜欢修的，

是禅定那一个。

还有智慧。

其余的……

感觉有点像自我成长的那种东西。

——自我健康？

——自我成长。

——自我成长……

因为……

你能给我解释为什么吗？

——好，比如说，我戴了一个

很漂亮的手镯，

有人说，哦，那手镯真好看，

我第一个念头

就是想把它送给对方。

然后想，嗯，我其实很喜欢这个手镯，

所以我就没有。

所以，我不想给他们，

但我想成为一个慷慨的人。

——你不应该。我……我……

我已经说过了。

这个……

寂天菩萨已经说过了。

你应该给他一粒葡萄。

记得吗？

我说过的。

你要从……你知道……

——但我想在这一生就觉悟。

一粒葡萄够吗？

——啊，我明白了。

是的，你的问题就是你的答案。

现在……那你说的是另一回事了。

那我们说的是

「最不一般」的修行者了。

好，那个，是的，

我们会谈到那个。

你依然可以留着手镯。

反正，当你到达那个层次的时候，

你布施手镯也不会……

也不会有太大影响的，

当你到了那个层次。

——那我可以只修我喜欢的波罗蜜多，

其余的自然会来吗？

——是的，也可以这样。

你看，你一直来来回回的。

这很好，你应该这样，

你可以这样，你是被允许的。

你可以……你为什么不试试

从早上八点到九点，做佛法的仰慕者，

然后从那时候起到十点，做佛教徒，

然后，你知道怎么说，

整天做「最一般」的修行者。

——好的。

——是的，我是认真的。

真的有人这么做。

其实有一个……有一个，

你知道怎么说，

就是这样的教授。

这真的很健康。

我们讨论这个很好，

因为非常非常多的人——

这就是我在一开始就提到的那种人，

也是为什么

我们选了那个，开玩笑说的，

「小乘大手印」这个词。

因为我们不想……

你知道，因为很多人……

很多人会直接去抓最高的，

然后他们根本不考虑

这些……这些事情。

但是，你知道，有点像这样——

你情绪的一部分

想要最快的、最伟大的、最迅速的。

但另一部分，

你想待在一个

有卖普拿疼的地方。

是的。

——抱歉，仁波切，是第二个问题。

——是。

——我相信业力、因果，

所以当我有负面情绪的时候，

我不想把它们付诸行动，

因为业力。

但在那种强烈愤怒

或强烈不耐烦的当下，

我需要某种提醒——

不是咒语，

也不是「一切有为法皆是无常」这类的话。

您能不能随手编一句，

或者说一句，

像一记耳光一样让我清醒，

让我不至于说出尖刻的话——

某句来自您的话，

不是什么理论或咒语，

是我能记住的？

——好，让我想想……

——谢谢。

——我明天再带着这个答案来。

你能提醒我吗？

嗯，我相信我们能找到什么。

好的。

——仁波切，不好意思，我有两个问题。

——嗯哼。

——第一个是，我每天在微信上花了好几个小时，有时候我会有罪恶感，但还是每天都有罪恶感。

您有什么建议吗？

还有……

——你为花时间在微信上感到罪恶。

——是的，因为我浪费了修行佛法的时间。

——是的，我理解。

我真的……我有……我有共鸣？

我有共鸣。

最近我读了村上春树的什么……

IQ？

IQ 89，对吧？84，是吗？

对，读完之后，

我有一种

「后村上阅读抑郁症」。

就是两千页毫无用处的东西，

但就是会这样。

——是啊，我想……

找到两者之间的平衡，

佛法和普通生活，

最好的方法是什么？

——好，试试这个。

我们来试试这个。

定一个时间……不不，不用定时间。

你能不能试试，

每个小时至少发一百条消息给人们？

我是认真的，不管怎样。

「嗨！嗨！嗨！」就这样。

——呃，我觉得我做不到。

——什么？

——我觉得我做不到。

对我来说太多了。

——就是这样。你能做到吗？试试。

好，那八十次呢。

——一个小时内？

——是的，一小时内。

——好，我会试的。

——反正你就是会用微信的嘛。

你说的。

——那每小时发一百条的目的是什么？

——因为你想用微信，你就是在用嘛，

我不是要把你从那里拉走，

但同时，你知道，

要求你做某件……

有规律性……有规律性、刻意的事情，

也许会让你不想做了。

——是啊，是啊，我懂了。

——好。

——如果一件事做太多，

你可能就不喜欢了……

——也许，也许，但也许一周之后就不管用了。

那我们就得换另一招了。

——我的第二个问题是，

我们有没有可能

在接下来两天里

皈依佛、法、僧？

——有，有的，我们会在最后一天

在那个佛堂里做这个。好。

——仁波切？

——是。

——我有一个关于做普通修行者的问题。

您解释的那种方式，

对某个已经有一定程度信心的人来说

是适用的。

但对于一个对佛法有兴趣、

但还在门槛上的人，

他们可能听到这样的说法，
会觉得这和其他
以信仰为基础的宗教没什么不同。
就像，如果你皈依耶稣，
你就能上天堂。
这个善趣的投生。
这究竟有什么不同？
它实际上是怎么起作用的？

——是的，我……我想我明白你在说什么。
但我觉得我们谈过这个——
记得吗？

有一个……你知道，
即使我们知道，
有时候在……

你知道，宁玛派用
「哲呗替巴」这个词。

我想这个词是……他们用的这个
是一个很重要的词。

「哲呗替巴」的意思是，
这个乘有一层含义——

它设计来把你从这里带到这里，
但最终……还有另一个……
另一个目的。

有一个隐藏的意图，
要把你带得更远。

而你自己，你并不想去更远的地方。
你甚至无法想象那是什么。

你只能想象这个。

普拿疼那一部分，你明白吗。

所以这个乘就承诺：

「嘿，我可以带你去普拿疼之地。」

你明白了吗？

但这个乘本身，

包含了这样的成分：

一切有为法皆是无常，

一切事物本身都没有固有的自性。

所以你应该行为……

你知道，在较低的……

在较高的道路上，
他们其实不太……
越往高处，
他们其实不太谈你的行为。
我是说他们也谈，
但谈的方式完全不同。
我也说过这个，
「索南马因当坡朵」。
佛陀的第一个策略，
是让你从不善的念头和行为中转移出来，
因为那是眼前的问题。
我回答你的问题了吗？
你问的是这个意思吗？是吗？
——是的，我只是好奇，
对于一个还不相信转世、
对此有些疑问
但想成为普通修行者的人，
您会怎么说？
——我明白了……好的。
——有没有什么方法，是的。
——那……那是一个
很重要的问题。
我一直在想这个。
在亚洲，藏人、可能中国人、
可能印度人里——
你知道怎么说——
启动你灵性道路的工具，
或者——你知道怎么说——
鞭子，如果你喜欢这个比喻的话。
嘿，你最好修行，
否则……就是这个。
你知道，鞭子。
在亚洲，比如藏族、中国，
转世和业力是有用的。
在西方可能没用，
所以你不必用这根鞭子。
你明白吗？

那你用什么？

我觉得你应该用

「一切都是你的投射」这类的东西。

一切都是你的投射，

事物本身没有固有的自性。

你知道，现代人需要知道——

这对你有什么好处。

所以你可以说，

嗯，很显然，

他们应该有苦，你明白。

这就是为什么苦是重要的。

有人甚至问过我，

AI 能不能修行佛法。

我的回答是，只要

AI 具备那些——

记得吗——

凡夫的定义，

就可以。

不管这个存在是从

母亲子宫里出来的

还是在实验室里诞生的，

都无所谓。

那只是出生方式的不同，你明白吗。

所以你可以用

「一切都是你的投射」这根鞭子。

对现代人来说，这可能更管用。

你明白吗。

而一旦……一旦你深信

一切都是你的投射，

事物本身没有固有的自性，

下一步，你就会开始

尊重世俗谛了。

明白吗？你开始尊重世俗谛了，你知道？

一旦你开始尊重世俗谛，

你就会开始想：

哦是的，转世存在，

就像我脖子上有个头一样。

因为它们同样是相对的，

同样是投射，
毕竟，佛陀从来没有说过
在究竟层面上存在转世。
而相对的意思是什么？
在……什么里？
那个词是什么？
我的记忆力不好。

「相对」的梵文词？
萨木维提。世俗谛？
萨木维提？萨木维提？
「智巴切巴……」

梵文……

"samvrti"这个梵文词里有一层……欺骗你的意思……你懂吧，欺骗你，就像……就像……就像一片森林。你看到……你知道，很多绿色聚在一起，你能理解，然后就有了"森林"这个概念。但"森林"这个概念并不……我是说，根本没有什么叫做独立自存的……独立存在的"森林"这种东西。不过是许许多多棵树聚在一起，但它还是会欺骗你，让你以为我们背后有一大片森林，就是这样。所以"samvrti"里有那种……所以世俗谛就是"samvrti"。它欺骗你。让你以为它是真实存在的。而且它欺骗的方式有很多，比如说……

所以……

所以那么，好，对于藏族人，对于中国人或者印度人来说，也许……不是现代的印度人，不是现代的藏族人，我可能会用……哦，你最好乖一点，因为有个东西叫做业力，有个东西叫做轮回……把这个当成鞭子，或者当成引子，把他们引入佛法。然后再介绍空性、缘起、菩提心、究竟菩提心给他们。而对于某些现代人，我不知道，某些不太有轮回或业力这种文化背景的人，我可能会用"一切都是你的投射"这个方式作为引子，然后再把你带到轮回那里去，因为你不能小看世俗谛，记得吗？不然的话，你直接去读尼采就行了，那就够了。好。

谁拿着麦？好，说吧。

——仁波切，您昨天讲了十点，能否请您澄清一下第三点和第四点？第三点说"以自身为例，不伤害他人"，第四点说"你是自己的主人，也是自己的敌人"。可以请您稍微解释一下吗？

——好，我有点忘了。第一个说什么？

——"以自身为例，不伤害他人"。

——好，知道了。"让噶拉吕拉配龙，讷巴玛切知"。就是这个。

好，这个其实相当深刻——真的很深，这一条。这一条有很多注疏，顺便说一句。因为真的，如果你想认真细究的话，它是非常非常细腻的，因为好，你怎么定义"伤害"？通常这是非常主观的。假设你去木星，假设那里有木星人，对他们来说，被抱是难以承受的痛苦，你明白吗。那如果你……但你是人类，你喜欢被抱，你明白吧。然后你一看到这位木星朋友就抱上去了。你并没有在伤害他们，因为你不知道。但假设木星人真的很想被揍，然后你现在已经成熟了，读了一些关于木星人喜欢什么、不喜欢什么的资料。所以你就得揍他，因为这才是他们喜欢的，你明白吗。有点像这样。

所以……但在普通的层面上，你怎么判断什么叫伤害别人？你永远以自己为参照——如果你不喜欢某件事，就

不要对别人做。因为我们为什么……首先，我们为什么要揍别人？因为你知道被揍是什么感觉，你不喜欢，而你对别人做同样的事，是为了给他们造成痛苦，你懂吗。所以这个……来自两千五百年前一个人的这句话，我觉得相当了不起。

好，第二条说什么？

——第二条是第四点："你是自己的主人，也是自己的敌人"。

——哦不不。"你是自己的主人，还有谁能是你的主人？"这是"让尼让噶滚银己，晒达苏知滚杜酿"。对，你是自己的主人。这个……顺便说一句，这跟个人权利并不完全一样，你明白吗？我不知道我是不是该提这些，因为我这段时间已经有点麻烦了，你知道的。但这真的跟个人权利没什么关系。当然，我不是说我不尊重个人权利，所以别再断章取义剪辑我的话了，你明白。

从根本上说，你的心是唯一会进行投射的那个。你是那位建筑师。我觉得有一段非常美的话，就……我想就是那场对话……

好，释迦牟尼佛在经过六年苦行之后，来到摩揭陀，在菩提树下，就要开悟了。魔王波旬来了。他们两个有一番对话，那是一段非常美妙的对话，关于建筑师、建筑师，这真的非常非常重要。我是说，真的很美。它真正讲述了你的自我、你的心是如何作为一位建筑师，构建了一切。一切，你的价值观，你的……你的，无论如何，你的价值观，你的目标，你的道路，你的好恶，你的个人权利，也都是被你的心投射出来的。这就是我们在这里谈论的。

好，下一个。来。

——仁波切，我在思考这个问题——觉悟对我来说是否有吸引力。我试着好好想过这个问题，我发现的是，只有我对觉悟的各种投射。我以为它是这样，我以为它是那样，我以为它不是这样，我以为它不是那样。但其实并不……我发现的是，我根本不知道觉悟是什么。

——非常好，非常好。

——那接下来该怎么办？

——对，这正是我说的，所以你只需要想的，是你不想受苦这件事。这个你应该有，不是吗？这是你可以依靠的，而不是……"涅更来代巴构崩"，我们叫它，"止息苦的状态"。这也是为什么又回到那位女士的问题，关于"苦"这个词的使用。这真的很重要。我再重复一遍寂天菩萨的这句话："杜嘎聂瓦希顿杜，帝布梦巴多么加"。我来非常自由地翻译一下。眼下，你保留一个无明。那是什么？就是以为有觉悟这件事。我为什么要这样？因为你不想受苦。就这样。

——仁波切您好，非常感谢。能否请您稍微谈谈"喜悦"这个词——它在翻译成英文的佛法书籍中用得非常频繁？它应该仅仅理解为止息苦，还是一种情绪？它是否实际上对应某个梵文词？"joy"这个词？

——你是指慈、悲、喜？

——我更多是指所有那些书，像《活的喜悦》、《某某的喜悦》。所以"joy"这个词，它是否有对应的梵文词。因为您之前也说过……

——这个……这个"喜悦"，是的……可以……我想……我知道有些人把"德哇"也译作喜悦。但我想你说的是四无量心中的第三个，我们接下来要讲的那个。它其实是与随喜有关。实际上，我们之所以是凡夫的二十种原因

之一是……让我翻译一下。非常好。

众生不够……不够聪明，不够机灵。等等，对。众生不够机灵、聪明、精明，来抓住现成的幸福。那是什么？当你看到别人玩得很开心，当你看到别人有一副漂亮的耳环，或者什么——我不知道随便什么——这里有一个机会去抓住一种你知道的、即时的、现成的喜悦：“哇，好好，她有这个，或他有这个。”你明白吗？所以就是这个。从根本上说，众生内置了一种嫉妒……嫉妒。所以在四无量心里，它有点像这样。“杜嘎美贝德哇当巴，当米热瓦酿知。”所以，如果某人没有在受苦，当某人正在玩乐、快乐的时候，你就祝愿他们永远不会失去那种快乐。这就是那个修习。也许这就是你说的那个。

好，下一个。谁拿着麦。

——仁波切，一般来说有两种菩提心，相对的和究竟的。我认为，是通过证悟究竟菩提心，我们才能以一种很自然的方式对他人生起真正的慈悲与爱。那么我们为什么要先培养世俗菩提心呢？这是我的问题。

——我明白了。因为究竟菩提心……我是说，你知道，没有理由不去那里。但把究竟菩提心概念化的可能性非常高，因为我们是习惯于概念化的众生，你明白吗？我们就是忍不住要概念化。所以，当然，尽管去追求究竟菩提心吧。实际上，我一直是把究竟菩提心和世俗菩提心一起推广的，因为原因是，有一种忘记究竟菩提心的倾向，如果你把它拿掉，所谓的世俗菩提心就会变得非常有神论色彩、非常宗教化，而且非常有局限性。对。

但世俗菩提心是可以做到的。比如说，愿一切众生得到幸福。你看，这对普通人来说更容易。但是，没有鼻子、没有耳朵、没有觉悟、没有这个、没有那个——在智识层面容易，但很难。

——那么，有没有可能先培养究竟菩提心的方式呢？

——哦，有，是有的。对，这完全是可能的。不过你要积累很多功德。

——非常感谢。

——而积累那种功德……主要的推动力是愿欲。你需要想要，你真的需要想要究竟菩提心。不管怎样都要想要。这会积累功德——不管怎样都要想要它。你愿意用一千公斤的黄金换取究竟菩提心的一个字。就是这样。

好，这边，也许。

——我可以问一个问题吗？

——可以，说吧。

——仁波切，感谢您的教授。您第一天谈到有半小时我们不用自己的存在去加持他人，对吗？就像一个隐士，独处。我们来自西雅图，所以这很容易做到。

——好？

——但我想知道，那半小时包括不用社交媒体吗？

——随你。真的随你。大概吧，大概。

——然后，沿着这个方向，我看到那么多人，尤其是孩子和年轻人，没有真正与他人建立连接。变得孤立、只通过数字方式连接，太容易了。您对此有什么看法吗？

——哦对，那种孤立顺便说一句有点不同。那种孤立是……能不能记一下，因为这个有点重要，我们明天会谈这个。你明天会在吗？疏离——你说的是这个吗？对，这是一个很大的现代问题，疏离。很奇怪。我不知道为

什么自我想要疏离。好。

——仁波切，您今天谈到了是什么让我成为凡夫。如果我不太专注的心听对了的话，您之前的教授中也提到过另一种凡俗，就是那些不太受智识概念影响的人。所以您也讲过那种凡俗。这两者之间有什么区别吗？

——哦，我明白了。对，“凡俗”这个词……我想我们在说的是非常特别的那种凡俗，不是吗？对，当然那是非同寻常的。不，那个我们晚点再说。你能提醒我吗？好。

——仁波切，我一直很难理解……

——“所所界沃”是这个词。我试着找一下梵文。有人能帮忙吗？好。

——我一直很难理解这两种实相的非层级性，那……

——嗯哼？

——我是说，连提问本身对我来说都非常困难。但我想问的是，证悟究竟实相的那个心……

——嗯哼。

——是无二的，但领会世俗谛的那个心是二元的。它必须是二元的，因为它必须思考这个和那个。

——对。

——这两个心怎么能是平等的？

——好，你是在考我吗？

——不是。真的不是。

——好，我明白了。好，是这样的。首先，在究竟的层面上，世俗谛和胜义谛并不存在。

——那就……

——对，就是这样。对。

好，我想我们就到这里。

——哦，哦好的。

——哦，好，好，再来一个，再来一个，好。

——好，您谈到如何定义凡夫众生，在其中一点您说……

——我没有……我翻译得不好。我……好，无论如何……

——所以这一点，我想要更多澄清。为什么他们从不知道无畏的方向与本性与境界？

——对。〔藏语〕等一下。

从根本上说，它真正的意思是，就像弥勒菩萨所说，我们就是爱麻烦。你明白吗？我们被告知，离麻烦远点，但我们就是不听。我们就是爱麻烦。我们爱那些令人恐惧的东西，我们就是……我们甚至不知道。“所所界沃…
…

有吗？真的有？

好，请告诉我。

梵文怎么说？

"So so kyéwo"

普……普特伽罗，普特伽罗，普特伽罗

这就是梵文。

普通的"so so kyéwo"。

"Tsu rol tong wa"这个说法也很好。

你们能不能查一查

"tsur tong wa"这个词？

也许明天我们可以讨论这个。

好，那我该继续说了吗？

为什么不呢？

我又没在唱歌。

好好好。

只要……好，你们能把这个关掉吗？

喜那姆扎，鹿野苑，印度比尔，2018年3月25-28日 - 第五部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=u5p4Z0_KUXM

现在我们开始讲的是……藏文叫做"kyé bu dring", 基本上——我不想把它叫做什么二等或者什么，因为有时候这样说会被误解成某种低等的意思。但基本上，就是不太……普通，寻常的意思。对于好奇的人，我觉得这个"普通人"的梵文是[aparadasana]，意思是……只看到这一面，只能看见……只能看见眼前的人。其实这说法挺好的——只能看见眼前的人。只能看见……眼前有什么就看什么。这就是[aparadasana]。任何能看见超越这一切的人，都已经走在趋向圣道的路上了，而这正是我们今天开始要讲的。现在，对于这类人……我们谈的是这种处于中间……中间……某种层次的人，或者我也不知道怎么说，总之比[aparadasana]高得多。之所以比[aparadasana]也就是普通人更高，是因为这种人对更高层次的投生没有兴趣，因为他或她看到，更高层次的投生仍然是轮回的一部分。仍然受时间的制约。因此仍然受无常的制约。仍然受焦虑的制约。而且不管你投生到多……多高的层次，它仍然是徒劳的，是没有实质的。它……它不是……没有任何实质上、真实上、或本具上独立存在的东西。这其实是个相当重要的说法。顺便说一句，我需要告诉你们。如果你被问到……如果你被问到用一种很有学术性、很有知识性的方式来总结佛法——我之所以说这个，是因为又有一些同学在做一些深入的佛法研究——有一种非常好的总结方式，那就是：见、修、行、果。在这四个层面上，你就可以总结佛法了。见地是四法印……或者三法印——我应该公平一点，因为在声闻乘那边，你去斯里兰卡或缅甸，你不会听到"四法印"这个说法。但在四法印之内，一切佛教见地都被涵盖了。所以佛教的见地就是四法印——你们明白。这是其一。现在我们跳到果。什么是……佛法的果要怎么定义？什么是佛教的目标？佛教的目标要怎么定义？在藏文里我们一直把它叫做"dral drey", 意思是……佛法里的果，其实什么都不需要得到。它不是用你得到了什么、你成就了什么、你……来定义的，它不是某种你去成就的东西。它其实是某种你去消除的东西。比如就连"佛陀"这个词——它本身就带有觉醒的意涵。所以你是在消除那个沉睡、无明、迷惑，你明白吗？所以就像一种发现。所以……佛法的果是一种消除。它不是某种你得到的东西，比如某种天堂的体验，或者某种你之前没有、现在经过无数劫努力修行之后才新获得的东西——不是那样的。从根本上说，它其实是消除的结果。这一点你们真的很重要要知道。现在我们来谈……我们来谈佛法的修行，"ta wa, gom pa", 修行，"gom pa", 禅修。就叫它禅修或者修行吧。怎么定义佛法的修行？佛法的修行，从究竟的角度来说，无论你在修什么方法，无论你在修什么——就算是一个小小的、微不足道的方法，比如烧一支香或者点一盏灯，一直到非常复杂的仪轨、禅修，或者，我不知道，各种各样的东西，你在修的一切——它都必须对治我们藏文所说的"si tsé, gom pa si tsé nyen po"。意思是你的修行必须对抗最高的投生，最崇高的……最顶端的状态，好的——当然不是对抗止痛药，对抗热水澡，你们懂吗——而是最顶端的状态。这在佛法研究里是一个重要的课题。数论派、弥曼差派，还有各种古代印度哲学之间，有过大量的争论和辩论。佛教徒会说，你们数论派、你们弥曼差派，你们的禅修……确实非常了不起，但你们知道这会通向哪里吗？它只会通向……有一个叫"si tsé"的东西，也就是那个最高、最崇高的状态。而实际上这个最高、最崇高的状态……这个最顶端的状态，像你我这样的人，根本没有办法分辨它和开悟之间有什么区别。它就是那么好。我是认真的。真的、真的非常好。不会有那些粗重、粗糙的烦恼情绪。会有很多类似神通的能力。你的身体会变得轻盈。也许一粒米就能维持你十二年。诸如此类。所以它真的、真的、真的是一个极高的状态。你不会被赞美所动摇。你不会被批评所动摇。你不会……你不会去追求利益。你也不会真的在乎失去。这真的、真的是一个极高的状态。但佛教徒对此

始终保持着高度警惕。原因在于，佛教徒会说，就像沉淀在湖底的淤泥，如果你没有……如果你没有消除、删除那个执着于自我的东西，总有一天这淤泥会再次涌起。比如说，如果一只羊走过湖面，淤泥就会泛起来，你明白吗？所以佛法的修行，不管是什么——不管是绕塔，我应该说，绕着佛塔转。我觉得我已经……我已经有了一个非常糟糕的品牌形象。我已经看到了，你知道，社交媒体上有个评论……他们叫我“磨蹭仁波切”。你们懂吗？我不知道该高兴还是生气。从一方面来说我挺高兴的，因为我觉得这可能会让一些人……你知道，年轻人，燃起兴趣，所以我也不知道怎么办。不管怎样，绕着佛塔转，点一支香，它必须——最终，以这样或那样的方式，直接或间接地——必须动摇那个“si tsé”。这就是为什么我们总是被教导，无论你做什么，都要以皈依为开始，或者以菩提心为开始，“我是为了一切众生的利益而做这件事”，你明白吗？你们知道我们为什么这样做吗？因为不管是什么样的行为——小小的行为——如果你心想“我要为一切众生的觉悟而点这支香”，那么这个功德或者这个行为，就是一个最终能动摇那个最高崇高状态的行为。好的。好的，快速讲一下佛法的行持，对吧？见地“ta wa”，禅修“gom pa”，行持“jöpa”，某种态度或者行为，我觉得，就是行为举止。然后果，我们已经讨论过了。“jöpa chog su ma wa”，它不应该……它不应该堕入极端。这有点……这相当宏大。而且我觉得这实际上让很多人感到困惑。我一直举这个例子。就像……就像昨晚那些伟大演员的演绎，里面有舍利弗，他是一位比丘。我们也非常敬重他——宁静、纯净、伟大的比丘，真的非常无暇、清净、宁静、谦逊的出离者。但我们也敬重维摩诘或文殊菩萨。你看？所以，佛法的行持……它真的不是偏向一边的，不是……不是极端的。这大概……这是……这……如果你聪明，这真的是件好事，但我觉得它……它造成了很多——我不知道，这都是我自己的想法，好吧。我觉得这大概是其中一个原因，在众多原因之中，让人们如此困惑。因为你知道你看……没有明确的方向。我以前跟你们有些人说过。你知道，没有那种清晰的“行持A”：作为佛教徒，你不能吃鸡肉。句号。作为佛教徒，你必须穿袜子。句号。那会容易得多。那就会，你知道，可能会有更多的佛教徒，因为要遵循起来容易得多，也没那么令人困惑。但事实不是这样的。之所以不是这样的，是因为“见地”。你看到了吗？因为见地。如果你审视那个见地，如果你安住在那个见地之中，如果你想要证悟这个见地，你就无法承受落入极端。你的行为、你的举止不能是极端的。所以我只是想先告诉你们这些。然后继续说这种，该怎么称呼……比那个“只能看见眼前之人”更高的人。他们有一个目标……他们不在乎……所以他们对那个最高崇高的状态没有兴趣。他们想要超越。所以他们想要解脱，藏文叫“thar pa”。“Thar pa”，对。只要“thar pa”，而不是“tamchey kyenpa”。“Thar pa”就是解脱。“Tamchey kyenpa”意思是一切遍知。他们想要赶快离开这个地方。他们觉得这个地方不好。这是没有意义的。这是无常的。这里有太多焦虑，太多痛苦，我不想待在这里。好吗？而且他们也不在乎……不，他们也不在寻求下一世有个更好的投生。好的，所以我需要再解释一下这个。所以他们看到某种……他们看待轮回，就像我说的，是不确定的、污秽的、没有实质的、充满焦虑的东西。现在我需要为新来的人解释一下。我们怎么定义轮回？我们经常用这个词。什么是轮回？本质上——我会说得很简短——本质上，轮回就是当有一个“自我”的概念，但却认为它是真实存在的。然后跟这个……跟这个真实存在的自我互动。不仅如此……因为那样，或者说相互作用，你也开始执着于五蕴，比如色、受，认为它们是独立存在的、真实存在的、无条件存在的。不只是你自己的五蕴，梵文叫“dhatu”，藏文叫“kham, chö kham”，任何……这个主观与客观范畴以内的世界，这一切——这类人会把它看成是幻觉。当你看着那个……但普通的众生，被烦恼染污的众生，看着这个幻觉，却把它看成是真实的。这就叫做迷惑。好吗？只要你有这种迷惑，你就注定会失望。你注定……迟早，它会失败。迟早它会做出某些你没有计划、没有预期、没有预设

的事情。所以那个不是[aparadasana]的人，基本上是佛法修行者，而且是相当高层次的佛法修行者，他或她的愿望，某种主要的愿望或主要的目标，就是去见到真相，并且运用一切可能的方法去见到真相。而能够见到真相的那个觉知，就被称为我们所说的智慧。只要你没有智慧，所有其他看似功德的行为，比如布施、持戒、忍辱，所有这些都是盲目的。好的。我重申，智慧……从本质上来说，智慧是一种能够见到真相的觉知。当然有很多层次，有很多级别。有些人可能只能见到真相的例子。有些人可能见到部分，另一些人也许见到更完整的。然后最终你……你甚至把那个也放下了。好的。这真的、真的、真的非常重要。在所有的经典和论典当中，当我们赞叹佛陀……你知道，当我们赞美一个人，我们总是挑出这个人最高的品质然后赞美。在所有的经典和论典里，我们很少以佛陀的光环、皮肤的颜色，或者他的神通、他的神迹能力来赞美他——非常非常非常少。我们真正印象深刻的主要力量、主要品质，我们赞美他的理由或原因，始终是因为他见到了真相。在菩提迦耶的金刚座上，那棵菩提树下，他所成就的最了不起的事情，他最高的成就，是见到了真相。好的。而且他见到的是完整的真相，不是部分的。好的，那是什么真相？我们在说的是什么样的真相？当然，就像佛陀自己所说，我已经见到了甚深、寂静、无有边际、光明、无为的真相，没有人能够听闻——换句话说，它无法被言说，无法被概念化。但同样，我们不是在谈论某种神秘的、玄妙的东西。所以尽管它无法表达、无法思议，你知道你无法……无法去概念化，但为了净化、去除众生的痛苦，佛陀教导了什么样的真相。不只是用言语，而是通过无数种方式来教导。比如《维摩诘经》，整部……几乎整部，实际上大概95%的教法，都是他的弟子们之间的对话。他自己处于三摩地之中——就像在《般若波罗蜜多经》里一样。"Sab mo nang wa'i ting ngé dzin"，你知道，他处于那种状态，那种，该怎么称呼，遍照的大悲之中。不是说，你知道，他……我也不知道，你知道……通过那种方式，哦，有这么多这么多种方式他都教导了。所以基于这些教法……

如果我只是给你们一点点我们所谈论的真理的影子，因为你们也需要知道这是哪一种真理——我们说的不是什么神秘的、神话式的东西。比如说他说：「一切有为法皆无常。一切情绪皆是苦。」就凭这两句话、这两个真理，我们……他证悟了，或者说我们被他告知、被他教导了——世俗谛。一切有为法皆无常，一切情绪皆是苦——这是世俗谛。而究竟而言，根本没有什么东西会变成无常，那……怎么可能有所谓的无常？究竟而言根本没有情绪这回事，那怎么可能有苦？甚至「没有」这个说法本身，究竟而言也不存在。我们说它，只是出于，你知道，约定俗成的需要。

让我稍微展开一点。当你听到佛教教义说「无眼无耳无鼻无舌……」之类的，当我们用这种否定式的说法，这真的和「它曾经存在，后来佛陀来了就不存在了」毫无关系。不是那样的。当我们用「无」这个字，有两件事你需要知道。我忍不住要引用奥修。奥修说：「佛教的'无'是一个非常大的'无'，因为在那个'无'里面有一百万个'是'。」当我们说「它不存在」——这个否定——有两件事你要知道。

第一，我们所说的那个不存在的东西，从一开始就不存在，不是说它后来才变得不存在。就好像你昨晚梦到的那个梦，比如维摩诘，或者一头大象、一只蜘蛛，随便什么。就算你在做梦的时候……好，在做梦之前，那头大象就不存在了。做梦的时候当然它也不在那里，否则，你懂的，你在你的房间里，而比尔的大多数房间都非常小。醒来之后也不是说大象消失了。所以开始、中间、结束，大象都不存在。这是你要知道的第一件事。

第二，虽然它不存在，大象的显现是存在的。你明白吗——显现。现在，你不应该小看显现，因为当这……当这只蜘蛛或者这头大象在梦中来到你面前，它完成了它的工作——吓到你、让你兴奋，我不知道，随便什么。你明白。它把它的工作完成得非常完美。如果是噩梦，你会尖叫；如果是悲伤的梦，你会哭泣；如果是……如果是中了百万彩票，你会激动不已。所有这些。它都会完成它的工作。

但有两件事你需要知道。当我们说它不存在，有两点：一，不是说它以前存在后来变成不存在了。二，当它是

空的时候，显现从未停止。你刚才听到的这些，真的非常重要。你应该把它刺青在胸口。真的非常重要。「朗辛杜东巴，东辛杜赛瓦」——啊，太重要了。真的。如果你能把这个运用到你的日常生活里，无论发生什么，哦，它不存在，但它仍然显现着。如果你真的、真的能习惯这个想法，它会创造奇迹。真的，我不知道，不知怎的……

目前的状况就像——这是宁玛派大师们说的——我们现在就像被一千英尺的绳子捆着一样，绑得非常紧。非常、非常紧。但不知怎地，如果你找到一把藏着的刀片，轻轻一划，它就开始松动了，你明白，就算是一千米的绳子捆着你——也开始松散。阿底婆说过这句话。即使只是从理智上理解，也会让你的轮回的运作变得混乱。

当因缘具足时，一切都会显现。我确信你们当中有些人已经听这个例子听腻了，但当有一点湿气、一点雨水、一点阳光，如果你……你的心也在那里，你的身体也在一个什么……有利的距离，你就会看到彩虹。所有这些因缘都很重要。如果你太靠近彩虹，你反而看不见。所以就连距离都很重要。当所有这些因缘聚合，就有了彩虹的……显现。就是这样！

当有自我执著，执著于自我、执著于色、执著于识，诸如此类，当有主观与客观的心，当有业力的形成，当这一切聚合在一起，对，民主就存在了。我不知道，7-11就存在了。我就是把脑子里冒出来的东西告诉你们。这一切都存在。洗发水存在，拖鞋存在，笔记本存在，一切都存在。人类存在，朋友、家人、得失、好坏、多少、高矮。就像彩虹一样，这一切都有其显现。

所以真理没有什么奇异之处。我跟你们说过什么奇异的东西吗？没有。它不是神话。它无处不在，你明白，它就在当下发生。没有什么奇异，没有什么神圣，就在你身边，非常赤裸，赤裸得令人尴尬，明显得令人痛苦，如此之近，如此之近，就这么近，比你的鼻孔还近。你们有那种鼻毛修剪器吗？有人有吗？你有的，对吧？R：什么？[他没有]

R：他没有。什么？好吧，好吧。就是这么明显，这么赤裸，就这么就在我们面前，陪着我们走路，陪着我们呼吸，它一直都在，就连此刻说话的时候也在。好。

那为什么我们错过了它？原因很多、很多。我要挑一个主要的罪魁祸首。为什么我们错过了它？嗯羌，习气。这就是我们错过它的原因。根深蒂固的习气。我们有一种习惯，看……看那些实际上是短暂的、由无数成分组成的东西，但我们有一种习惯，把它看成一个整体。就像当你看着我，当我看着你，我看不到，你知道，我……我看不到他的鼻孔和他的，你知道，头发。我看不到他的汗水。我看不到他……很多东西。很多东西，你知道，它……我不是分开来看的。我只是整体地看，你明白——形象。这就是为什么我……我甚至……我甚至……我甚至不会多想就去碰他。我是说握手，你明白。因为如果你分开来想——哇。你得真的仔细想想……我得带着超级超级、超级，什么来着，对，洗手液，免洗洗手液，或者类似的东西。抱歉。[不，你不用] 好吧。我想你说得对。

无论如何，这一部分……你们见过，什么叫它，福音派的？福音派的布道？你知道我在电视上看过。有个牧师，然后有个坐轮椅的人，他一摸，那个人突然站起来了。这里面是有托儿的，对，事先安排好的观众？他就是这样的。通常来说。好吧，我们在说习气。

所以有这种把各个部分看成一个整体的习气。还有……（仁波切在旁边说：什么是……什么词？[藏语] 不，我要的是"相续"这个词，我想。这真的很重要。哦，我知道了。）把许多刹那看成一个相续。非常、非常重要，哦我的天。如果你想了解轮回的哲学，你需要了解这一点。我们一直在看许多刹那：过去的刹那、这个刹那、下一个刹那，刹那刹那。但我们总是把它看成一个整体、连续的、相续，"贡"。藏文这个词叫"贡"。明

白了吗？

还有我们有一种习气……习气……嗯，把某样东西变得有用的习气。当它证明自己是有用的，我们就喜欢它。然后当某样东西有用，那个什么某样东西就变得更加有效、更加真实。「敦切纽巴」，就是这个词，你明白？然后是喜欢任何有道理的东西的习气。我想我们谈过这个。有道理，对我们来说太重要了。还有，我想我们之前讨论过这个——共识。我们都同意太阳是热的，所以太阳是热的。共识。对，所以我们就是没办法……你知道，习气就是这样。习气就是你没有控制权。你就……你没办法，只能无助地把部分看成整体，把刹那看成相续。我们就是没办法不同意那些被共识决定的东西，如此如此，等等。

那么我们需要怎么做？我们需要去除习气。至少，我们需要减弱它。或者我们需要转化它。或者我们需要监察它——这是个好词，非常重要的词——监察。或者如果你是那种忙碌的密宗修行者，你需要学会如何智胜这个习气。如何欺骗这个习气。如何贿赂这个习气。如何超越这个习气。这应该是你的目标。那，那就是你的修行，你明白？

所以再说一次，这一部分真的很重要。如果你是一个「阿帕拉达沙那」，如果你只考虑这一边、这一生，如果你是那种只看眼前的人，如果你只对看到这个感兴趣——但还是想打坐，那我有一些建议。有一些很好的应用程序。正念应用程序——用那个。那就够了。不需要来听任何佛教教法。这些正念……它们大多数会完成这个工作。但如果你想超越这个什么，「阿帕拉达沙那」，如果你志向更高，那你就必须寻求更多。

好，现在，如何……那我们对习气怎么办？如何与这个习气共处。现在我们认识到这个习气是主要罪魁祸首之一。我们该怎么做？所以，如果你想与习气共处，有很多方法。其中之一，你需要学会如何施加制裁，经济制裁，禁运……禁运，因为这个习气需要，你知道，继续活下去，生存。所以你必须剥夺这个习气的营养。这就是你需要知道的。你需要，对。

好，大概是这样。假设这就是习气——这个iPhone。手机就是习气。但……它需要充电，每天都要。那就是食物。所以你……你通常在给这个习气充电。怎么充？一个好例子就是这种靠运动驱动的手表，叫什么，机械表？机械手表，你知道，你一直动它，然后它还能继续走。习气会变得强大、顽固、深深扎根，如果你戳它，戳它，碰它，你知道。不管你怎么碰它：消极地、积极地、温柔地、不温柔地。然后，就像机械手表一样，它继续运转。所以我们不知怎地需要通过不供应这种……什么来着，持续的戳，来剥夺这个习气。我们要……这有点大，所以我们需要在这个上面花一点时间。

好，首先，需要告诉你们这个。习气，就在我们谈论习气的那一刻，我们显然是在谈论心的习气。任何……如果一个人没有心，你就不可能有习气的基础，明白了吗？这就是为什么像寂天菩萨这样的人总是说：「森松吐舒马托巴，吐舒芒珀起休甲。」只……只什么？你唯一需要的纪律，你唯一需要的修行，就是调伏心、训练心，如此等等。释迦牟尼佛自己也这样说过。但对，所以心非常重要。但问题是，心与你的气、气脉、呼吸是密不可分的。非常紧密地交织在一起，所以记住这一点。我们今晚或者明天可能会多谈一点。所以你的呼吸也……发挥着一些作用，相当重要的作用。这个气、气脉也与你的身体、脉、你的身体密不可分。而你的身体与百忧解密不可分。百忧解在这里很有用。

所以在许多……在……有无数种方法，单独作用于心的，心与气息合在一起的，心、气息与身体合在一起的，只作用于身体的，身体与气脉合在一起的。有这么多不同的种类，不同的……你知道，如果你能理解这一点，那你会欣赏到磕头这个手势的意义。为什么要磕头？

好，现在所有这些……好，所有这些我刚才告诉你们的，对你们来说可能都是有说服力的。你知道，不管你有

多顽固，多理智，多科学，多客观，你多少都得承认有习气，而习气变成了瘾，上瘾是不好的，是无法控制的，它把你带入苦，如此等等。你多少能……所以确实说得通，哦，你必须调伏你的心，训练你的心。所以这确实非常顺耳，不是吗，对现代人的耳朵来说。啊，佛教禅修，那……那确实是个好东西，说得通，我喜欢。好，好。记住第一条，欣赏佛教。很好。

但今天我要做一件稍微不同的事。你看，如果有像我们的芬兰朋友那样的人，他在哪？哦，好的，如果他说：仁波切，我该怎么做？

我听说有内观禅修，九天密集内观课程。我该去参加，还是去菩提伽耶？我会说，去菩提伽耶。比这九天重要得多，多得多，多得多，多得多，多得多。现在——科学思维的人、理性的人、客观的人——他们不会理解。哦，这是什么。这是宗教迷信，你懂的，教条主义——这些话根本进不了他们的耳朵。但我会坚持告诉这位芬兰朋友，因为对我来说，功德扮演着非常重要的角色，非常非常重要。如果你没有功德，好，你可以做九次九天的内观。你的禅垫会变得非常柔软。仅此而已。你知道为什么吗？因为要理解真相，你需要功德，真的。甚至想要真相，甚至对真相有一点点吸引力——这都需要功德。你们有多少人喜欢收到生日贺卡？如果有人每年寄给你一张“你将会死”的贺卡，你懂我的意思，你不会开心的，因为你没有听到真相的功德。“生日快乐”，你懂的，这就是……这就是，我说不上来……有时候就像一巴掌打在你脸上，尤其是当你过了五十岁之后。这就好像在告诉你，你知道你正在老去，你懂的，对吧。但我们就是喜欢。你知道吗，真的——每年的死亡纪念日贺卡——我们根本欣赏不了。为什么？因为我们没有听到、喜欢、渴望、需要听到真相的功德。你知道吗？这全都是你的投射。你听到这句话会很烦躁。确实很烦人，有人这样告诉你。这也是你的业力，真的很烦。所以，想要真相、听到真相、聆听真相，你需要功德。功德很重要。你知道如果你只是想控制心，只是想要某种安住状态、专注——不需要那么多功德。我的意思是我们在谈论的是……佛法层面的……也许你知道，去加入一个，怎么说，比如说海豹突击队狙击手。你可以获得相当好的专注力。你知道，让心平静，海豹突击队那种，有点忍耐力，坚定不移的专注，这些你都可以获得。只是让心平静，不需要太多功德。而看见真相，是的——你需要大量功德。所以我要强调的是，你怎么说，我之所以强调这个，是因为正如我说的，大多数人最珍视……经过科学证实、临床验证、经过测试的东西。哦，对，坐直身体，九天十天，平静，哦当然……那个……那个你知道……不需要有多聪明，当然。如果你坐在某个地方，你当然会变得平静一点。所以功德这件事，客观的人、科学的人、学术界的人可能不接受。而你知道吗？另一个我会告诉我的芬兰朋友，去菩提伽耶积累功德的原因，是因为这实际上比坐九天什么的要容易得多，更容易。其实，过去的菩萨们说过，“积累功德比造恶业更容易”——这非常非常真实。去，怎么说，扒窃？扒窃？就是偷别人身上、别人包里的东西——这是非常慌乱、非常可怕的事情。然后你知道，你偷了某人的钱，在你行窃的过程中你那么惊慌，可能被抓住，如果你内心还有一点良知，你也会感觉不好，你会感到愧疚，这就是……你知道，这就是不太好的感觉。但如果你……不是从别人包里偷东西，而是在对方不知情的情况下把钱放进去，你懂我说的吗，就是反过来。比如说你……你……你走着走着，看到某人的包微微开着，你放进去一百卢比。这就是我在说的事情。这样的话……哦好，如果你被抓住了……好吧，我给了你一百卢比嘛。你懂的——这是多么、多么幸福的感觉啊。真的是一件非常美好的事情。不过，在美国的话，你可能还是会进监狱。这个你得小心，你知道的。但我的意思是，你明白，做一件好事、善事，尤其是在对方不知情的情况下做，也就是说你甚至不是在寻求认可，你就是那么幸福，那么充满快乐与喜悦，还有功德。所以这就是为什么功德是至关重要的。真的，不是……所以功德、业力，啊，太重要了。我真的……让人不禁纳闷，为什么人们不明白这一点。我们现在已经尝试了多少种制度？这些都没有真正奏效。最终，我认为释迦牟尼佛自己是对的，永远都是业力在决定一切。从柏拉图至今，所谓最好的制度都已被尝试过。中国推行了社会主义，美国推行了资本主义、民主。都是一样的结果。有时真让人不解。你知

道，就像我们被告知，有少数几个、极少数非常非常富有的人在掌控这个世界，我们总是对此抱怨。在这个时代，为什么我们不能……为什么其他的穷人不能团结起来，就一天不买可口可乐。会发生吗？我不认为会。因为我们就是如此受制于自己的业力，自己的……我不知道……每个人都……每个人都被这个所控制……自己的情绪，自己的我执。好吧，我扯远了。习气。为什么我们看不见真相？习气。还有为什么……为什么……以及现在怎么控制习气？剥夺习气的营养。好的。这引出了一个非常重要的话题。习气的营养是什么？这真的很重要。是什么让习气变得强大、持续运作？是什么？是什么在滋养习气？藏文叫做"yeng"，这是个非常美的词，"yeng"。滋养习气的，是这种持续不断的散乱。我不是在说刷脸书、看电影，那些当然是非常、非常、非常、非常粗重的散乱。但你知道什么是散乱吗？藏文"yeng"这个词用得太好了。它有麻木、麻木的含义，被吞没其中，实际上是死的，无意识的，昏迷的。如果……而这随时随地都在发生。就在此刻，你一定在想着什么，但你并不知道自己正在想那个，你明白吗？不断地散乱。当你在想那件事时，你忙着想那件事，你被那件事吞没，你被那件事占据，而你对此毫无觉察。如果有一个念头……你正在想的念头，如果我把它拍下来，你懂吧，然后用慢动作播放，它会有点像一只苍蝇慢慢地在你嘴里移动——因为你散乱了，它有充裕的时间为所欲为，甚至还有时间出来。我们就是这样一直不断地被吞没其中。这是我希望你们在休息期间思考的事情。检查一下，看看。就在此刻。你总是处于被吞没的状态。但刚才发生了一件事。就在我说"检查"的那一刻——看看你是否处于被吞没的状态——你第一次……有那么一瞬间，你拔掉了习气的电池。明白了吗？记得吗？习气需要充电，需要能量。而能量是什么？散乱，麻木，被吞没其中——而刚才你们所有人都有点忙——哦，仁波切说我们都在散乱，我是吗？就像这样——有那么一刻你拔掉了插头，而我想现在你们又插上了，因为你们已经……你们已经被我接下来要说的话所吸引了。持续地，好好想想。这是你们今天下午四点之前的功课。请如果你必须……我的意思是必须早走几分钟，所以如果你们有问题，也许就两三个问题。有没有人从头到尾看完了昨晚那部电影……有没有人看了？你看了吗？好看吗？太棒了。我告诉你。什么？R：是吗？你觉得呢？我觉得是最棒的。好。问：仁波切……[听众声音不清晰]……不做出不道德的事情。R：不做出不道德的事情。这其实有点难。我不知道为什么。这就是问题所在。这类伟大的影片，你就是找不到。我也在找，我的意思是，对。我想把它存档。真的太美了，你不觉得吗？那些画，最后那幅……哦，太精彩了。问：仁波切您好。R：是的。问：这里，您能帮我翻译一下吗？R：好的。翻译：她有两个问题。第一个问题，她说当她和男友争吵时如何修炼忍辱。她知道理论上……但在日常生活中就是控制不住——这是第一个问题。第二个问题，她说我们现在都在这个课堂上，所有的体验都像梦一样，所以……R：好的。翻译：她说即使她知道这是梦，但还是会感到恐慌。所以即使我们知道这一切都是梦，她还是想请仁波切……R：即使？T：即使我们明白，好，一切都是梦，比如我们在这里与所有人相遇是多么不可思议……但我们仍然会有情绪，会恐慌——这是她的第二个问题。第一个问题是如何……R：好，明白了。第一个问题有很多很多方法，我认为。我觉得你可以观察因缘，你可以思惟这一点，因缘，你可以想到大局，比如，你不知道，你们的关系——哦，太多了。如果这些都不管用，就盯着他的嘴唇，不要听他说什么。第二个问题……第二个问题是——这种恐慌是好的，是的。好，请，是的。问：谢谢您，仁波切。我是一个非常懒惰的修行者。我每天尝试修行，但我有一个根深蒂固的习气，修行时，我会变得懒惰和散乱，开始想电视或最新的苹果产品之类的，然后我就想，算了，因为从技术上讲，禅修和不禅修之间没有区别。从技术上讲，我已经是开悟的了，所以其实无所谓。R：很好。问：那我该怎么办呢？R：好吧，从理论上、学术上说，你知道寂天菩萨的那句话，"杜扎聂瓦希顿杜……"——是为了从苦中解脱，因为如果你仍然处于苦与业、焦虑、时间这些因缘的制约之下，那你还有事情要做。这一点你需要知道。这更多是理论层面的，好。实际上，如果你真的真诚地认同第二种想法，那你还是在某种程度上修行着的。但是……所以在这两者之间……好，有一种焦虑是：我没有在修行，我在偷懒。但同时有一种欣赏，是对心的

本然本性——佛陀的欣赏，你懂吧？如果这两者之间有某种拉锯，你明白吗，我想这只会对你有益。我会保留这个，但我也许会对你的这种确认持批判态度，你懂吧。对你"从技术上讲一切都没问题"这个确认，保持分析、批判和怀疑的态度。就是这样走上道路的。道路就是这样的。你运用这个，然后你运用另一个东西来批判这个，然后再运用另一个。好。问：好的，谢谢您。R：谁拿着麦克风？请，好的。问：我有一个稍微长一点的问题，但它涵盖了您今天和昨天讲到的许多话题，也包括被问到的一些问题。所以它主要围绕转世、业力、功德和……所以我也有一个澄清想问。当您提到某人可以去佛塔那里摩擦自己，甚至绕塔行走或做任何事情——我字面上地……我实际上尝试去思考一个这样的心会发生什么。我理解到的是，我们困在二元对立的认知中，所以正因为如此，看见外在的对象而不是自己的本性，这会让心深化一种自信？所以正因为如此，通过在佛塔那里这样做，我能够解开更深层次的意识，因为我没有靠自己做到这一点的觉性和信心。那么，将这个进一步延伸到功德的概念——当我这样做时，因为在我们的佛教圈子里，我发现很多人对功德有很大的执著。而如果你拥有一个很有能力的生命，如果你认为自己很有能力，我们也有物质条件，去在社会上做外在的善事，那你真的很想帮助他人，因为你知道无常……你无法一遍遍地享受同样的乐趣，无论是食物、旅行、性还是任何东西。这只是一个循环，而那种循环性使它成为苦……因为你必须为此付出的努力。所以我们真正想确定的是，我如何最大程度地利用好这一生，在这其中，如果我修行佛法，它需要

需要花费大量的时间和精力。而我……我个人曾经这样做过一段时间。整整两年，我投入了大量时间，结果我发现，很多人其实是在自欺欺人。是的，有上师，上师无所不知，或者上师的心……或者执着于功德，我们来做个、我们来结缘，我也这样做过。但这其中存在一种认知失调——因为心在做几千次大礼拜，因为心在某处做云雨忏，于是它就说，好，说服自己这是真实的吧——因为那种冲突会在身体和心理上制造扰动。但如果你能坚持下去，你其实是在为真相而战，那就是……（aparadarshana）……因为你真的是投身于真相的。你不是在投身于胡扯。于是问题来了：一个人究竟如何才能真正触及真相？因为说到底，这需要信心。所以一个人就会判断，好，有什么东西需要把我的现实打碎。然后如果我们……如果我们这样做……唯一的办法就是，在我们做了所有那些之后，我们想着，好，如果我能得到奢摩他，也许我会得到成就（悉地）。然后你就能看到，好，现实碎了。那时我就会有完全的信心，可以把这一生全然投入进去，不会虚度此生。因为我遇到的很多人——我完全尊重他们——但你到头来什么都没得到，即使五年、十年之后，即使我花了两年时间，然后回来了。我看到我所有的同龄人都已经走在了前面，而我没有。所以我就在想，我该怎么办？现在我在努力平衡两种生活，你知道，把世俗的日子过好，读书、做一切该做的事，同时也学习佛法，做那些修行。但真正的问题是——也是学习佛法、做那些修行的问题——为什么当我们如此尊敬我们的上师时，为什么……你知道，因为我们相信上师拥有如此巨大的力量。为什么没有一个成就（悉地）的展示？佛陀在舍卫城做到过，上师也可以做到，当然也有办法来做，让我们知道自己不是在产生幻觉。这可以以一种确定的方式来完成，让我们有足够的信心，可以修行此生。那些有功德放下此生的人，而你有那个财力，于是你就放下，真的全力以赴，全身心投入。所以这是所有这一切的综合，抱歉说了这么长一通。

仁波切：不不，说得很好。其中一部分我想……我想明天我们可以继续讲到这个。但有一件事，就在你发言之前我讲到的——你所修的一切都在被磨蚀——磨蚀，你知道，著名的磨刀比喻。你把铁磨损了，也把磨刀石磨损了。我认为这是……这是关于佛陀道路，你必须知道的根本性的东西。你说的那个，比如抓着功德不放。正是为此，在大乘中，你所积累的功德也是应当回向的，诸如此类。但这一切都必须放下。你知道，我们今天谈到了散乱。我们来看看接下来会走到哪里，能到达哪里。但不管怎样，最终你应当超越，你应当超越这一切——就像一位伟大的大圆满大师所说的，只要你还有"这就是了"这个念头，你就还没到那里。你必须超越"这就是了"的这个念头。没有结论。我们会……我想我们会继续讨论这个。好，今天就到这里。那么，四点钟？

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>

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，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）

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，死亡的念头确实会冒出来，时不时地想到死。但我完全不……死亡这件事本身并不让我恐惧，因为我相信有轮回。所以我觉得那只是去到一个新的生命。但真正让我害怕的是——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？我不介意在十六岁的时候投胎，你知道吧，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？对吧。

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，九十九成是这样的——所以我还是得投胎。那怎么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，你知道吗。

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。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。

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>

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——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，从藏族人嘴里说出来的，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去买止观的书——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，就是他不坐八分钟的这个，而是坐一分钟。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，但你在跳！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。