

Vimalakirti Sutra, New Delhi, India, 16 - 17 March  
2018

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 维摩诘经，印度新德里，2018年3月16-17日 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=QgaL9tIxJGE>

首先，我要向  
所有教导过我的上师们致以崇高的敬意；  
然后，我要表达我能够来到  
这里，  
分享  
佛陀的智慧，也就是  
根据《  
维摩诘经》所传授的智慧，我感到非常高兴。  
这节经文成为了中国  
最重要的经典之一，产生了深远的影响。  
我认为有些人甚至相信，在中国被称为禅宗或  
「禅宗」的佛教，  
以这本《维摩诘经》  
为脊梁、路线图，  
或者，我不知道……  
精神道路的根本、核心、精髓或精华。  
这种巨大的影响力  
随后传播到  
远东地区，例如日本、韩国。  
几年前我去中国，  
特别是去了著名的敦煌石窟，在那里我看到了壁画上  
描绘的整部《维摩诘  
经》，  
中国大乘  
佛教，特别是  
大乘佛教，即使在  
当时也如此珍视这部经，这令我非常  
感动。这对我来说尤其有趣，  
因为我一直对  
大乘佛教，  
特别是中国盛行的大乘佛教缺乏了解，所以我一直对

中国的大乘佛教有一种印象，觉得它相当……

几乎接近清教徒式的，有点僵化，

你知道，非常讲究，也受到当地儒家价值观的影响。

然后突然间，当我发现

中国人竟然在庆祝这节经文时，我感到非常惊讶，

因为这段经文……该怎么说呢？

实际上几乎与僵化、清教徒式、道德主义截然相反。

因为我们的主角是一位名叫维摩诘的富有、被宠坏、娇生惯养的利查维商人。

你知道，当你去僧侣非常非常受人尊敬，而俗人总是被认为低于僧侣，尤其是像维摩诘那样的人物，几乎会被人瞧不起。

有趣的是，人们几乎不会谈论《维摩诘经》，

因为人们会认为印度是一个热爱混乱的国家，一会儿认为好的，

一会儿又认为坏的，人们会认为

这部经文在印度会受到推崇，但不知何故，可能是因为印度有太多的选择，

所以这部经文被忽略了，但这很有意思。

总之，我特意带来了这本  
印刷版的《维摩诘经》，就是为了让  
你们真正了解  
，这其实是一部几个世纪以来备受尊崇  
和赞颂的经典。

这是  
从梵文翻译成藏文的藏文版本。  
实际上，我认为已经有好  
几个译本了。

我带来这个的部分原因是，我想  
告诉你们，虽然《  
尤其是我们这次  
庆祝《维摩诘经》的方式  
，可能看起来  
有些不同，或者说  
有些新颖或现代。

你可能认为我们可能是在  
修改或将其变成…

我们可能是在稀释，  
稀释教义。

所以，要真正表达  
经文中所描述的毘舍离维摩诘府邸里发生的事情，其实  
有很多……该

怎么称呼呢？从佛教的角度来看，  
这不仅是

从教义的角度来看，  
每一个情节、每一个事件，  
甚至每一个象征意义都  
蕴含著深刻的意义。

例如，维摩诘这个名字  
本身就蕴含著非常  
深刻的意义。

我认为“Vimala”这个词可以粗略地  
翻译为“不锈钢”。

“Kirti”可以翻译成  
“知名的”或“有名望的”，  
“有名的”、“被贴上标签的”，  
我认为仅此一点就蕴含著丰富的意义，

仅从这一点我们就能汲取  
很多智慧，  
尤其是在我们这个时代。  
例如，如果我  
从《维摩诘经》中摘录一偈，  
它会说莲花从来不会  
在清澈的水中生长，  
它实际上生长在浑浊的水中。  
同样，佛性心不在  
清明的头脑中，而是在  
浑浊的头脑中。这非常重要。  
当我们谈论灵修之路时，  
我们不禁会把  
污秽视为一个问题，然后把修行之路  
视为一种解决方案。  
我们总是存在著这种  
二元对立的区分，  
例如，  
我们这里的大多数人，也许  
我们所有人，都会受到污秽的影响。  
我们都有欲望，我们都有愤怒，  
我们都有嫉妒，我们都有怀疑，  
我们都有各种各样的顾虑，  
我们都有各种各样的障碍。  
根据维摩诘的说法，这是好事。  
如果你有这些情绪，  
如果你有这些污秽，  
那么你就有机会，  
或者说，机会远远不只一次。  
拥有情感、  
拥有烦恼就  
等于拥有智慧，  
这是大乘佛教一个非常重要的观点  
。

我们几乎总是轻视  
情感，尤其是  
在其他类型的灵性道路上。  
即使在佛教内部，

我们也经常听到「  
心智训练」这个词，  
而当我们谈论心智训练时，  
我们总是会想到要贬低  
易变的心智、  
分心的心智。  
我们几乎总是把  
情绪看作是负面的，  
但我们从来没有把  
情绪看作是  
智慧的组成部分。  
这大概就是《  
所以，我只是想在  
…之前告诉你们这件事。  
当然，我们不可能逐章来讲解《  
维摩诘经》，  
这只是对  
最重要的大乘智慧之一的介绍。  
为了…  
巩固我们对这智慧的认识，  
今天  
我们试著  
以不同的方式重温《维摩诘经》。  
好的，故事是从  
维摩诘生病开始的，  
所以基本上就是一位非常……  
该怎么说呢……备受  
尊敬的名人生病了，  
这本身就意义重大，  
因为……因为  
维摩诘的疾病  
引起了人们的好奇心。  
不仅要弄清楚他为什么生病，他到底出了什么问题  
，还要弄清楚他  
因为出名、  
朋友多、  
人脉广而受到的所有关注。  
人们真的很敬畏他，

人们爱戴他，

人们尊敬他。

所以我们的故事是这样的，故事是

从维摩诘生病开始的

，当时有很多访客

来看他。

佛陀也是维摩诘的

朋友和老师，于是

请弟子们去查看

维摩诘的状况。

所以，这就是经文的分类方式

。

我想谈谈这种疾病。

正如我所说，

这部经文的中心主题是

由某人生病引发的，

所以我想深入探讨疾病，

并做了一些笔记。

我们据说都生病了，

就像维摩诘一样，患了

各种各样的疾病。

我只是想记住，

但让我选择

大乘经典中提到的六种疾病。

这是一种非常有趣的疾病，一种

……该怎么说呢，

也许是习惯的疾病，

但它远不止是一种习惯，

它就像，嗯，一种倾向……用

英语怎么说来著？

诀窍？诀窍？我觉得你很有天赋，更像

是一种天赋。

所以我们有六种不同的

倾向或天赋。

好的，第一个：

我们喜欢…

我们喜欢显得很需要被照顾，很需要被照顾。

这是其中一种病症：依赖性。

这很有意思，  
你可能不会接受这一点，  
你可能会想：“哦！我没那么  
需要人照顾”，但我们其实很喜欢需要人照顾。  
如果你没有某种需求，你几乎会觉得  
哪里不对劲。

不表现得需要帮助是不对的，  
你懂吗？

所以，确实存在这种疾病，  
这是其中一种疾病。

第二种病症是  
我们喜欢作恶，这里的「恶」指的是  
不道德的行为。

我知道你会想：

“哦，不，不，不！我不喜欢做坏事”，  
但事实并非如此，  
我们内心深处都喜欢做坏事。

每一个  
看起来道德高尚的人背后，都隐藏著作  
恶的念头，都  
渴望作恶。

我翻译得不太好，  
这些字非常重要，  
但也许我们可以稍后再讨论。

其次，你可能认为  
自己不暴力，

但事实并非如此。我们  
喜欢暴力，

哦，当然不一定要用  
刀枪之类的，

但我们有……有……的本事，  
你能理解这个词吗？

我们天生嗜好暴力，  
我们就是喜欢暴力。

某种程度的暴力是必要的，  
它能某种程度上满足你的欲望。

你知道……你……  
你渴望暴力。

然后我们又喜欢粗心大意。

好吧，我们喜欢依赖别人，喜欢作恶

，喜欢暴力，我们想要粗心大意，粗心大意。尽管我们自认为喜欢谨慎，但内心深处，我们喜欢粗心大意，喜欢偷懒

。

就是这样。我认为他们很相似：

粗心大意，懒惰。好的？然后，下一个疾病就像

你想像的那样，尤其

是现在，现代人想要……现代人珍惜个人主义、个人权利，但这并不是真的，意思是……

我们爱，我们天生就有一种依赖的本领。我们只是不喜欢完全的独立。

你可能不知道这一点，但是……是的，我们喜欢，我们喜欢，我们有……

基本上我的意思是，我们每个人内心都有一点受虐倾向。我们喜欢被别人控制。无论

是由其他人还是其他设备控制，我们都喜欢被其他人或事物控制。最后，也是非常重要的一点，这种疾病真的很难摆脱，它真的是最强大的疾病：那就是爱上错误观点的疾病。我们喜欢它，

我们喜欢各种各样的错误观点

。我不知道……它能让你感到满足，让你觉得自己还活著。

所以今天早上关于

疾病的话题大概就这些了，我觉得已经涵盖了很多

面向。把这些信息当作《维摩诘经》教义的核心背景，那么，现在让我们来谈谈其中一个例子。

好吧，

我不知道是哪一个……

我想知道…《维摩诘经》可能是第一部谈到性别平等的文献。实际上，它叫什么？事实上，这已经超越了性别议题。《维摩诘经》中有一幕，一位备受尊敬的僧人舍利弗前往

维摩诘的住所，在那里他偶遇一位女子，我

猜是维摩诘的朋友，而她不知何故发生了变化

……首先，

舍利弗

是一位僧人，他已经受过

比丘戒律。

根据戒律，僧侣是佛教僧侣，戒律之一是禁止与女性单独在房间里交谈

。

这位女子，已经让他感到紧张不安。更糟的是，这个女孩

竟然能把舍利弗变成女人。

舍利弗与天神……这位女性之间的对话，可能是佛教中关于性别智慧最深刻的教义。舍利弗害怕……首先是害怕

被变成

女子，然后惊慌失措。

最恶毒的疾病。我们确实有倾向性地持有

错误的观点，我们确实有这种习惯，容易陷入

错误的观点，例如性别、道德、种姓、种族等等各种错误的观点

。

我们是如何利用时间的？我打算让你们提问，因为我认为互动很重要，但再讲一章或一集《维摩诘经》，内容是关于我之前提到的那种疾病

我想用藏语读一下，让你听听：（藏语）所以，我们当时在谈论那种……喜欢依赖别人，你知道……这种对需求的敏锐，总是需要什么东西。为了反驳这

一点，我们可以说罗睺罗与

维摩诘的相遇，这个故事

非常深刻，因为佛陀的儿子

罗睺罗当时正在与一群离车族人交谈，罗睺罗赞扬了弃绝世俗生活的重要性。

诸如此类。然后维摩

弃绝世俗生活的愿望

是另一种需要，或者说是一种需求，本质上是在寻找另一种需要。只有当一个人摆脱了这种需要它的冲动或愿望时，只有那时，一个

人才能真正地舍弃它。只有当一个人摆脱了关于什么是美德什么是非美德的观念，只有当一个人确信世间并无世俗与神圣之分，而

这一切都只是我们思想的投射时，只有那时，

一个人才能放弃世俗。在此之前，弃绝、弃绝的行为、弃绝的动机

和弃绝的

。但是，如果你能超越

二元思维，如果你能领悟非二元性的智慧，那么我认为2500年前维摩诘和其他佛陀弟子在毘舍离发生的事件，真的能让我们从我所说的这六种疾病中解脱出来。如果我们真的能够摆脱这六种疾病，那将是一种非常重要的自由。那么，我会让你们问一些问题，

如果时间允许的话，

您允许提问，因为我读过经文，但我发现有些抵触情绪，

我非常希望能在一开始就

克服这种抵触情绪。这种抵触情绪源于这样一个事实：我们谈论的是菩萨，他们据说超越了好恶，你知道他们

是否愿意去维摩诘，因为他们据说已经超越了这一点。虽然我明白他们都是

作品中的角色，目的是为了

传达某种讯息，但为什么像

情感、感受和想法呢？还有，这是否真的是2500年前发生过的事？

因为其中也穿插著像文殊菩萨这样的人

物，我甚至不确定她是否真的存在于世。 R：好的，我的回答听起来会非常典型地带有大乘佛教

沙文主义色彩，你懂吗？我希望这不会冒犯那些修习声闻

我说的声闻乘，指的是像缅甸、斯里兰卡等地奉行的上座部

佛教传统，因为这些智慧就像是根本，就像是根基

当我们谈论大乘佛教时，我们谈论的就完全是另一种境界了。大乘经典中说，阿罗汉所理解、领悟或证悟的非二元性……阿罗汉所理解的

非二元性与菩萨所证悟的非二元性有很大的区别。旃陀罗称说……伟大的印度大乘佛教注释家旃陀罗称说，白蚁会吃掉木头，从而

创造出空间，你知道，相应地，吃掉木头后所创造的空间，当然，显然比天空，也就是空间要小得多。就这样，阿罗汉对

空性的理解

与

菩萨相比是如此渺小。

舍利弗虽然伟大……好吧，这里把他描绘成一位

阿罗汉，他已经达到了阿罗汉的境界，阿罗汉的意思是已经达到了不再轮回的境界

。你知道，

就连阿罗汉也希望摆脱轮回。即使在那里，也存在著很大的区别，菩萨们并没有那种愿望。菩萨不愿脱离轮回，菩萨也不愿进入涅槃。即使他们已经

达到了现在的动机水平……在动机层面上，阿罗汉和菩萨之间存在著很大的

差异；在见解层面上，他们之间也存在著很大的差异

。所以我认为这在大乘经典中得到了体现，因为这是一部大乘经典。我相信，你知道，

声闻教信徒不会接受这一点，

我的意思是，从历史上看，他们从来没有真正接受过这一点。我认为，当你提出这个问题时，我们只需要欣赏维摩诘的伟大，他在这里被描绘成一位已经超越了初地的菩萨。所以这是一场演示，一场非常清晰的演示，在阿罗汉和菩萨之间展开

。

我

回答你的问题了吗？但愿如此！问：那么

文殊菩萨也算是阿罗汉吗？R：不，不。如你所见，文殊菩萨

首先是…文殊菩萨

是第一个说「是的，我愿意去」的人，因为大多数人都拒绝去，就连弥勒菩萨这位

真正的菩萨也拒绝去

。

S：是的。

R：所以文殊菩萨去了，而且他不仅去了，他

全程参与了节目，

真正汲取了很多教诲。事实上，我之前也说过，日本佛教和被称为禅宗的中国佛教非常注重静坐冥想。

事实上，我认为，维摩诘和文殊菩萨之间有一个

非常重要的沟通方式，那就是

利用沉默。所以我觉得他们地位平等，好吧……这听起来可能不太政治正确，但既然我们现在有点像是在谈论大乘佛教，那我就告诉你一些相当令人震惊的事情吧。或许对某些人来说

这并不算

人说法，他们即将证

得阿罗汉果。文殊菩萨来了，他做了疯狂的事，教了

疯狂的事，确保这五百人下地狱，舍利弗大吃一惊。舍利弗去见佛陀，说：「你知道吗，我差点就把

五百个穷苦众生提升到阿罗汉的境界了，而且不是那种小阿罗汉！可是文殊菩萨来了，把事情搞得一团糟，现在他们都下地狱了。」佛陀

说：

「哦！」它做得对。 dam-chos dkon-mchog-brtsegs-pa Ratna... Ratnakua  
Sutra。这是一个非常重要的教导，因为我们在这里谈论的是很多层面，一个……好吧，我该怎么说呢？

我先举一个

很普通的例子。这就是大乘佛教徒的想法：非理性不是好事，非理性、不合逻辑都不是好事，所以你必须从非理性走向理性和合逻辑，你应该这么做。但如果有可能超越理性，那将是理想的目标。假设有人要把

500 人带到理性、理性的领域。现在，另一个

人观察到这一点，然后他/她意识到，如果这 500 人进入这个理性区域，他们会长时间被困在这个理性区域。原因在于理性、逻辑和感性非常令人陶醉，就像……因为它能说服你，让你感到舒适。再说，我们也可以

回到我之前提到的

六种疾病，其中就包括这种疾病，我们可以稍后再讨论。

总之，处于理性状态其实很可怕，因为它会让你深陷其中。

你知道，你兜兜转转，带著你自己的逻辑，等等等等。但假设你意识到，如果你能暂时让自己进入非理性状态五天，从而将这 500 人从非理性状态

你不妨这样做。这就是文殊菩萨所做的事情。正如

你可以称之为沙文主义

。

但如果你从非常深刻的非二元论哲学角度来看这个问题，那么你就会理解这句话的意思。非二元论真是……我刚去了一趟欧洲，我告诉欧洲人，如果说有一种文化

是……多亏了佛法，真的，回想起来，多亏了佛法，藏人才有了现在的样子。试想一下，

佛教，西藏、阿富汗、巴基斯坦的部分地区会是什么样子？

藏族人就是那种

完美的……他们天生如此……他们会毫不犹豫地自愿自爆，因为他们有那种心态。他们

真是，该怎么形容呢？他们思想狭隘，带有种族歧视，短视，但同时又非常爱国，忠诚，崇尚山川和马匹，你明白吗？您能考虑一下这方面的内容吗？

，

佛教确实奏效了。但说到非二元论，我有时会想，藏族人究竟对它理解得有多

又能理解到什么程度。中国人、日本人也是如此，因为这并不容易，真的不容易……也许你可以在理智上理解，但要在情感上和实践中真正理解它，真的非常非常困难，而非二元性只有在大乘

佛教中才得到完整和全面的教导

所以，如果你充分理解了这种非二元性，

我想你就会

理解《维摩诘经》，然后你也会理解我所说的五种疾病，我是说六种疾病。顺便说一下，总结一下这六种疾病，正是因为这六种疾病，我们也学习了六度波罗蜜，实际上，六种波罗蜜是这六种疾病的解药？所以，社会说你不能依赖别人，要独立，所有我们自己形成的错误观念……答：等等，等等，等等，你不能依赖别人……问：是的，要自给自足，要独立，答：对，问：……不要粗心大意，要勤奋，答：对，问：因为经济必须发展。如果每个人都粗心大意，经济如何成长？我们内化了错误的社会观念，受到其影响，然后发展出这些习惯。从理性的角度来看，这些都是疾病，所以如果你说… R：不，不，在这种情况下，它是来自…当然，从非理性的角度来看，我们甚至都不谈论它。在理性的世界里，这不算是真正的疾病，因为这是我们想要的，不是吗？问：我的意思是，我们当中有些人反抗这种做法，然后我们就被说成是病态的哦，我明白了……是的……当然…… Q：所以我们又想相信自己是独立的，但现实是我们都是有因缘而生的。R：不只是现实，我指的是其他事情。你似乎不仅在谈论现实，还在谈论后果。我根本没在谈论这件事。好吧，我们嘴上说著想要独立，但我的意思是，在我们内心深处，我们其实并不想独立，我们讨厌独立。问：因为我们实际上彼此依赖？R：我们不仅彼此依赖，而且我们喜欢这种我们最初为什么要谈恋爱？问：是啊，那完全是另一回事了。R：你知道我的意思，我们喜欢依赖，我们的一切都体现了喜欢依赖。所以让我们来分析一下，你知道，我们总是说自己不缺钱，好像这是一种美德似的，对吧？我们常说：「喔！我不是个需要人照顾的人，我其实很简单，而且我相当……」你知道的。但事实并非如此，我们喜欢表现得需要别人，我们很擅长表现得需要别人，而且我们乐于表现得需要别人……等等……举个例子，有点像这样，有点像我的行李箱。我觉得我的行李箱就是一个很好的例子。我行李箱里 90% 的东西

我都没用上，因为我天生就有这种需要拥有东西的习惯，我相信这种情况也是如此。

好的。看起来有很多问题，请问谁有疑问？ Q

：仁波切，您好！

当您谈到

疾病、

谈到弃绝

以及作恶时，我有时感觉自己好像有点人格分裂，一方面

我强烈渴望

成为一名优秀的修行者，

但另一方面，我却经常违背自己的誓言，并且

很容易被不善巧的行为所吸引。

你如何看待自己内心的阴暗面，如何克服必须成为

你对此有何看法？ R：嗯，首先，我应该说，《

取决于你是什么样的人，但这是你需要听到的智慧之言。你

需要以此

为支柱，作为……某种意义上的基础。好的，我们来谈谈放弃信仰这件事。通常情况下，当我们做出放弃世俗之事，当我们寻求放弃世俗之事时，都是基于一种需要解脱感、

一种平和宁静感的需求。它并非真正根植于绝对的放弃。这就是维摩诘所说的，如果

你有这种想法，那么你

实际上并不是在放弃，而是在逃避，你只是暂时从负担中退缩……从

你投射的负担中退缩，而最糟糕的是，

你从

中退缩，

然后又陷入另一个负担，

甚至可能，你还会执著于那个负担，然后，反过来，这就

你就变成了……

你发展成了……该怎么称呼它呢？这是一种清教徒式的自以为是，它滋生了骄傲和自我，而骄傲和自我又滋生了同情心的丧失和同理心的丧失，这样一来，放弃一切的意义就荡然无存了。就是这样。好的

？ Q：

仁波切，您好！

在第一部分与舍利弗的

对话中，提到了冥想还是不冥想的问题

，

您能对此做一些解释吗？

R：我们能……

其实，我在想，休息过后，

我们回来，再谈谈

这个特定的冥想。还有其他问题吗？是的。问：

谢谢仁波切。

在我所见的《维摩诘经》中，维摩诘

大多是在对阿罗汉或菩萨说话，并向他们讲话

我天生就有一种

理解力，想知道这种教义是否也适用于像我们这样的有情众生？

因为我们所处的层次截然不同，

菩萨们已经拥有了一定的专注力、理解力，超越了

而我们却还停留在连

好好倾听都做不到的层次…… R：是的，从某种意义上说，

你非常正确。

但另一方面，

我必须指出这一点，而且这一点非常重要。我

想我们一开始就讨论过这个问题

，

而《维摩诘经》虽然被认为是一部非常高深的经文，但它所传达的

信息却是像

我们这样的普通人需要听到的，那就是烦恼是智慧的组成

部分

，

你明白我的意思吗？

你知道，我们常常有这样的想法：首先，你要

……

好吧，你要审视

诸如情绪之类的烦恼，比如说愤怒，

然后我们会认为，

我们要先消除愤怒，

然后再修行道路，

或者说，消除情绪本身就是道路。《维摩诘经》

告诉我们

一些

非常重要的不同之处，

那就是情感本身就是一个要素。

如果你像对待莲花一样把它清除掉，

它就不会在清澈的水中生长，而

只会在浑浊的水中生长。

所以，没有淤泥，就没有莲花。

所以，《维摩诘经》的这一方面

以及许多其他方面，  
首先，他把自己描绘成一个在家信徒而不是僧侣，  
他的生活方式  
非常奢靡，  
不像一个苦行僧，而是  
生活在非常奢华的环境中。即使像  
有点像这样……

好吧，我们现在要谈的是自信。  
我想我们可以先从…谈谈自信开始，我本来想说，  
我想我们  
休息之后再谈谈这个。

自信，  
当我们谈论自信时，  
我们指的不是  
需要培养、  
创造或建构的自信。我们谈论的是  
一种自信，即  
了解、承认、接纳  
和意识到自己是谁。  
这是大乘佛教中一个非常重要的面向

。

我们本身也有污秽  
或情绪  
……

好吧，我想《维摩诘经》中  
用到的这个词，  
在藏语中我们称之为“污秽”，我认为它  
源自梵语，  
我认为它源自种姓、  
信仰、种族或肤色等词语。  
好，假设你属于  
某个种姓，这个种姓可以造就，  
比如说，我不知道……  
国王、商人、  
鞋匠等等，  
那么你不仅有权这样做，  
这是你的种姓职责等等，  
你懂吗？

所以我们对……

该怎么说呢？有这样的理解。

就像矿石一样，黄金在被提炼之前，

我们称之为矿石，

它虽然

看起来不像黄金，但实际上已经是黄金了。

一个精明的黄金交易商，

如果拿到一公斤矿石，即使

它看起来并不闪亮、抛光过，也会

100%将其视为黄金。

所以，在《维摩诘经》中，

我们要知道的是，

像愤怒、嫉妒、骄傲这样的情绪就像

矿石一样。这就是智慧。

它看起来不像智慧，

它不够精致，不够闪亮，现在看起来

也不美观，

但如果你去掉了它，

你就去掉了智慧。

我认为这需要在《维摩诘

经》中加以注意。

这是根本性的、非常重要的，可以说是《

问：谢谢仁波切，还有一个

后续问题，而且这个问题更偏向政治面。

佛陀主要以弟子的方式向大多数众生传授教义，

并指导他们应该做什么

和不应该做什么。

我认为这对我们来说是一种莫大的恩赐，

但与此同时，当我们看到维摩诘为我们上演如此

精彩的表演，引导我们了解

佛陀曾多次引用它是

不可思议和不可理解的，

那么，你认为佛陀为了教导

众生，才选择了弟子之道吗？所以，对我们来说，

应该

多修习戒律之道，而不是维摩诘之道，菩萨们也不应该如此。

R：我没完全听清楚这个问题，

但根据… Q：我只是想了解

他创立了纪律体系，  
教导人们哪些事该做，哪些事不该做。

A：哦，我明白了……

好的，这一点很重要，你必须知道，而且这与  
特别是佛教，有著非常具体的联系。

佛陀教导了许许多多事情，他教导人们应  
该做什么，不应该做什么，

这些被认为是需要解释的教义，有时被称为方便的教义。你明白吗？

佛陀其实并不是那个意思。在  
他教导空性的地方，在他不教导你

或你不应该做什么的地方，

例如《维摩诘经》、所谓的《心经》、你所  
知道的《般若

波罗蜜多经》，

这些都被认为是直接的、

究竟的教义。有趣的是，《

般若波罗蜜多经》

和《维摩诘经》都被

认为是

佛陀的“言行”，也就是佛陀

的教诲，

但实际上，

正如你在经文中看到的那样，这些教诲并不是佛陀亲口所说。

实际上，这都是

他学生之间的互动。事实上，

佛陀就在那里，

也许我应该在经文一开始就告诉你，经文是从

佛陀在毘舍离开始的，然后所有利车维

人带著500把伞来到这里，

佛陀把所有的伞变成

了一把伞，等等等等。

这就是经文被赋予

某种神奇力量的原因。

但奇迹的力量只是

理解的一种方式，

如果你谈论的是…从

哲学角度来说，这段经文

试图表达的是

500，而1只是一个投射，  
只是一个推论的数字。世上没有“  
一”，也  
没有“五百”。

这是佛陀在经文开头象征性地阐明的，也是经文的开头

。

就像《般若波罗蜜多经》中所描述的那样，  
佛陀确实在禅定中，对话又是  
和舍利弗之间的对话。

所以请记住，  
佛陀的教义通常  
有两种形式：

一种是用非常通俗易懂的语言表达，  
一种是他并非真正想表达的意思；  
另一种是他真正想表达的意思。他所说的  
许多教诲并非他  
真正想表达的意思，其中有三个  
我们需要了解的字面意思。

第一个特点是他总是  
暗藏玄机，  
他传授这些教义，  
最终目的是让听众达到  
某种隐藏的愿望，也就是最终的教义。

第二个特点是：这取决于  
听课的学生的类型。

例如，  
这可能会引发  
我们这里一些朋友的争论，但无论如何，  
如果他是在教导学生……

那些更倾向于数论派（Samkhya，  
印度教哲学，即所谓的印度数  
论派，  
相信

自我存在、  
造物主存在等等）的学生，  
佛陀可能会使用

“很久很久以前，当我还是一只猴子的时候，  
当我还是一只鸟的时候，当我还是……”这样的语句，仿佛

存在一个自我，一个灵魂（atman）存在，  
但这仅仅是因为有一个特定的  
弟子带著特定的思维模式在听，  
所以他需要这样说话。

现在，第三个角色非常有趣。  
方便教的第三个特点是，  
如果你按字面意思理解这些教诲，  
那么他的教诲就会有缺陷，有缺陷，  
他的教诲是不完美的。

而透过这个特征，我们可以判断这种  
教导是直接的还是间接的。《  
维摩诘经》没有，也不可能有缺陷，  
因为我们在这里谈论的是  
最高形式的非二元性，  
而当我们谈论非二元性时，  
要构造一个缺陷是非常非常困难的，  
因为没有参照物。

这就是龙树菩萨所说的：「我  
没有论点，所以我没有过错。」  
没有论点，没有断言，  
也没有……该怎么称呼它呢？  
基本上就是参考资料。

所以我们谈到了非二元性，  
我们谈到了……

今天早上

我们简单地谈到了情感作为  
智慧的组成部分。

所有这些，从理论上讲，  
或许在某种程度上是可以  
接受的，从理论、理智上讲。  
但我们该如何面对这种情况？

我们如何

在日常生活中运用这种智慧？

因为这一点很重要，  
如果它不能被使用，如果它不能  
应用在我们每时每刻、  
每一天的生活中，  
那么这只是一种智力上的练习。

这就是  
印度智慧的伟大之处，  
印度智慧真正  
欣赏相对真理  
和终极真理，  
事实上，「同时」这个  
词也不太准确，  
因为当我们谈论「同时」时，  
我们似乎在表示  
两件事结合在一起。实际上  
并不存在相对真理  
和绝对真理这种东西  
。  
甚至对相对真理和  
终极真理的划分，也只是为了沟通交流。  
我们很清楚，  
我们总是会分心。  
我们思考的那一刻，  
实际上，在我们思考的那一刻，  
我们就分心了。  
而我所说的分心，从基本上讲，我的意思  
是，无论我们在想什么，  
我们都没有意识到自己在想什么  
。就是这样  
，就这么简单。  
我们不谈其他任何事情。我们说的不是什么复杂精妙、  
神奇神奇、特别的事。  
事实上，在这个层面上，特殊的障碍才是真正的阻碍。  
我们不需要任何特殊的東西，不需要任何神秘的東西，  
所有所谓的特殊特质，  
像是光环、  
光芒，还有我不知道的  
奇迹力量，  
这些都是为了沟通而存在的，  
因为有些生物喜欢光环，有些  
生物喜欢奇迹。  
不仅如此，  
我们还受制于符号，

受制于语言，受制于

某种思考模式，要

摆脱

这种思考模式真的很难。

这真的很难想像，如果

因为星期二已经深深地

印在我们的脑海里了。

难以想像一个

没有四、五个人的世界，

因为这种观念已经

根深蒂固，

我们也不反对这种观念。佛教并不反对

所有世俗真理。

佛教是……尤其是维摩诘，

并不反对任何这些传统

方法和真理。事实上，

在传统真理或

传统现实之外，

你找不到终极真理。

那么，我们该如何理解这种非二元性呢？

休息期间有人提出了一些

非常有价值的问题：

我们该如何面对这种情况？

我们该如何应用这个理论？

是否可以？

很有可能；

理论上，非二元性……

好吧，一般来说，它可能有点

难以理解，

但你可以研究它，

你可以运用逻辑，

你可以运用许多大乘经典中规定的某种解构、

演绎、某种解构的分析工具，我们

透过这些工具，我们可以

对所谓的终极真理产生一些信念。

但是，正如我一直重复的那样，将这种智慧、这种知识运用到生活中

是很难的，时时刻刻都要

运用这种智慧、这种知识。

有成千上万种方法，它们的设计

、宗旨和目标都是为了……

如果你愿意的话，解构

二元对立……

我不知道……摆脱

二元对立，

看到无处不在的非二元性，

有很多很多方法……最近

流行的一种

是所谓的冥想，

但首先我想说，

方法有很多种，

例如，朝圣就是其中之一。

虽然朝圣现在被认为是一种落后的行为，

或是一种迷信的行为，

或是一种文化习俗，

但事实上并非如此。

我认为，这一点在《维摩诘经》中也有所提及，

这个特定的主题在经的

开头也有所讨论，当时

舍利弗心想：

舍利弗心想：

“福田在哪里？

我只看到尘土

和气味”，而

佛陀此后每时每刻都在谈论福田。

就像朝圣这种习俗，曾经

在印度、中国等地非常盛行，

但当然现在

我不知道了，朝圣这种习俗

已经不太流行了。

我的意思是，

朝圣

在比较传统的

佛教社会或国家可能仍然很受欢迎，

但在年轻一代中，

朝圣可能

不如冥想等方法那么受重视。

有一些方法，例如手势，

例如在冥想中，

身体姿势之一是坐直，

但不仅限于

坐直、

闭眼或呼吸等姿势，

实际上还包括

精心引导的手印、

手势，例如致敬礼。还有一种

方法……

该怎么说呢？

装饰方面，

我想

稍微谈谈装饰，因为这次这里有很多装饰。这其实

挺重要的，

当我们再次谈到装饰时，我们指的不是神社或寺庙的装饰，而是个人层面的装饰。

即使是梳头、穿T恤、装饰，如果帶著正念和觉知去做，也可以引导你

走向理解非二元性的道路。我当时想问的是，是什么让我们总是忘记非二元性呢？

为什么我们会

不断失去这种意识？分心，而分心的根本原因在于…我们说的

不是像浏览网页那样令人反感的分心，例如…你知道，被社群媒体、浏览 Facebook 或

看电影分心。当然，这些都是非常明显的、令人分心的干扰因素。但我们谈论的是这样一个时刻：无论

你在做什么，无论你在想什么，就在此刻，你并不真正知道你正在想的这件事正在发生。这就是所有干扰的根

源，或者你可以称之为无知。这有什么问题吗？很多事情。当

你没有意识到

你的脑海中正在发生什么时，就为

所有情绪的产生、成长和滋养

提供了完美的土壤。他们变得强大，然后变得敏捷，

变得极具战略眼光，

变得强大，然后

他们赋予你力量。例如，在不摆出任何特定姿势的

片刻时间里，

让我们只观察自己的内心或觉察自己的内心。尝试。这很难，因为一个念头会突然出现，然后

你就会被这个念头缠住，你会被这个念头的声音、这个

故事以及这个念头的

整个情节所分散注意力。这种想法时不时会出现。你甚至不需要等待灵感出现，它就会自己到来

。很多时候，一个念头悄悄出现，

你甚至没有意识到它已经到来，完成了它想做的事情，然后就消失了。他们种下了更多想法的种子，他们种下了

它为今天早上我们讨论的六种疾病

创造了完美的温床。

你此刻一定很需要什么东西，正在寻找什么东西，例如某种解决方案。或者你甚至不想去看它，你不想意识到这些想法，因为这就像……你还记得我们喜欢懒惰

、喜欢粗心大意的其中一种病症吗？人们普遍喜欢粗心大意，这真是个大问题

。时时留意脑海中浮现的念头既累人又没有好处。

如果你每次意识到这一点时，无论你脑海中浮现的是什么，比如说，

如果你有里程积分，比如说可以兑换免费机票之类的东西，那么你就会去做。但事实并非如此，所以你会觉得这样做没有利润，因为你习惯认为这样做没有利润。没有所得，凡事都必须有所所得，或至少你知道你不该失去：害怕失去，渴望获得，这种心态总是存在的。所以，要从根本上意识到这种

想法，

你甚至可能会认为这是在浪费时间，浪费时间，但实际上，如果你能意识到任何想法的出现，那真的会打开通往自信、创造力、同情心、爱以及不评判（不走向极端）的大门，从而实现非二元性。什么是

暴力？暴力是一种摩擦，这种心态想要解决问题，这种心态想要控制一切，想要

掌控一切，想要被控制，害怕失去控制，因此，造成了对错、黑与白、

美德与

非

美德之间的巨大差异。这些摩擦本质上是

一种暴力，而我们对此很擅长，我们喜欢这种区别，我们喜欢这种摩擦。所以，当你意识到这一点时，无论你脑海中发生了什么

，这种摩擦就会消退，这些差异就会消失，这种判断

就会崩溃。顺便说一句，就在我说话的此刻，你立刻就想延长这种意识

需要延长这种意识的陷阱。无需加长。身为一个普通人，如果

你每天意识到一个念头，但我说的意识到念头，不是指回忆过去

发生过的念头，也不是指预料念头，更不是指预料未来念头，我指的是在念头出现时，简单地意识到它的存在

。即使一天一次，哪怕只有一瞬间，

我说的

我们说的是觉察的瞬间，这点很重要，我们这里说的不是一般的正念。我认为人们谈论的普遍意义上的正念

甚至没有非二元性的概念。不仅如此，他们甚至都不愿意更接近非二元论的世界

。事实上，我们今天谈论的大部分正念都是为了建构和加强二元性。

所以，正念的行为本身

，正念的修行方式，

是完全不同的。当我停下来时，每次都要觉察到你脑海中出现的任何

想法，当你意识到你已经进入了三摩地，你就……至少

你已经开始欣赏维摩诘的智慧了

。而这一点，以及更进一步的原因，在其中一集中再次进行了解释。但

在此之前，  
我们现在要真正地进行三摩地练习……你知道，三摩地可以透过多种方式练习。它可以采取某种规定的形式，例如坐姿端正等等，也可以像我之前说的那样，纯粹是一种意识行为，没有特定的姿势，但坐姿端正、正常呼吸等等这类自律行为可能会有所帮助。所以，我打算让我们……因为，  
你们知道，这次的目的是为了增加互动，应该有更多的互动，我  
不知道为什么，我说话的老习惯又冒出来了，所以我就让你们问一些问题吧，但在此之前……你知道，我们刚才在讨论意识，我们还在讨论这种意识如何能以很多很多不同的方式应用，比如朝圣。另一种方法是回忆或忆念佛、法、僧，所以我认为  
我们会回忆并尝试重新想像或尝试想像维摩诘过去的情况。

Vimalakirti: Viyasa!!!维亚萨！

！

！维亚萨：是的！是的，大人！这里为什么这么吵？主  
啊，我以为  
您  
知道。你所有的朋友和熟人都非常关心你的健康，  
镇上到处都是想知道你近况如何的人。请  
告诉他们我真的感到非常荣幸。是的，大人。我非常感谢他们的关心。是的，大人。也要确保有个舒适的帐篷，让他们玩得开心，也应该准备些好吃的。我已经安排好了，大人。维亚萨！是的，  
大人？如来有话要说吗？脱掉，你脱掉…R：关于这一点，  
我确信那时候没有摩托车。

Q：一个沉迷于所有这些活动的人，怎么可能既是博学之士，又能将知识传授给所有菩萨呢？

R：我想我，我希望我  
理解了你的问题。你说，光是知道，仅仅是了解你所想的一切，就能让你从纠缠中解脱出来；当你没有纠缠时，就会生出同情、爱  
和慈悲，这引导我们希望，让自己和他人从更多的纠缠中解脱出来，这基本上就是  
。

所以  
他说他已经根基稳固，达到了不可思议的解脱境界，而佛陀一直在教导另一种形式的解脱。所以，它们是两件不同的事，还是同一件事？因为  
当你达到  
不可思议的解脱状态时，  
放纵也成为摆脱放纵  
、实现解脱的一种方式。R：好的，让我用龙树菩萨举的例子来  
解释。他说，这有点像这样：假设我现在正在表演魔术，就像在进行魔术表演。我正在做很多戏剧性的事情，而你们作为观众，其实并不了解你们……好吧，

假设你们就像孩子一样，不是成年人，也就是说你们很容易被逗乐，很容易被吸引，很容易生气，很容易被我展示的任何东西所牵绊，明白吗？所以……他在这里谈到了三种体验：作为观众，你有一种体验，那就是你实际上并不知道你所看到的事物背后的真相。你所看到的只是表象，然后你误解或曲解了这种表象，将其视为现实。这是其中一种经验。而我，身为一个魔术师，我知道这是一个把戏，或者说这是一个魔术，但我仍然会被自己的把戏所经历了。还有一些人不在这个房间里，他们对正在发生的事情一无所知，你看，你刚才在谈论解放。他将观众的体验称为纠缠的、轮回的体验。好的？魔术师的体验在某种程度上是自由的，与观众无关。魔术师知道这并非真实发生，所以魔术师的体验更像是瑜伽的体验，是修行者的体验，知道这不是真的，但同时又被「这不是真的」这种观念所束缚。但这对我来说是一种解脱，因为我没有被困住，没有被迷惑，也没有执著于魔法。我只对魔术表演本身著迷。从某种意义上说，这是一种……从这个意义上讲，你可以说是一种可以想像的这种程度的解脱。现在，街上的那些人甚么都不知道，他们的脑子里什么都没有解脱，什么都没有，没有魔法师。现在，他们的体验实际上发生。没有诡计，没有魔术师，没有魔法，因此，解放的概念是多余的。这就是有很多……好的，是的，无论谁有……问：是的，感谢仁波切的精辟教诲。我收到一个问题，是关于你回答这位男士的问题的内容。你刚才在比喻中提到的三种人，前两种，孩子和魔术师，他们似乎……似乎……先入为主地认为自己拥有某种经验基础，比如心智，他们把经验体验为幻觉或魔法，而这位瑜伽修行者也把经验体验为某种虚幻的东西，而

R：这是我们能给的最好的例子

在关于外在者的比喻中，他也有一些经验基础，比如……

答：是的，但在从这种特定幻觉中解脱出来的背景下，这并不是一个问题。好的，这里到底出了什么问题？能稍微扶一下麦克风吗？这里的问题是什么？问题在于，我们似乎正在遭受苦难。你明白吗？苦难是有其真实性的。当然，如果没有苦难，就没有道路，也就没有必要走道路，无论如何，苦难总是存在的

……但在此之前，我们需要谨慎对待「

苦难」这个词。梵文单字「dukkha」

苦难，也就是“苦”，是一个非常非常大的主题。所以

没有人愿意受苦，每个人都想摆脱痛苦，因为根据佛陀的说法，

痛苦的根源

在于无知。这里有两种无知：一种是观众的无知，他们不知道这其实是一种魔术。瑜伽修行者的无知在于，他们明明知道这是一种魔法，却仍执迷于魔法的修行方法，这便是对「开悟」这一概念的无知。街上的那个人并没有遭受痛苦，只是在这个脉络下举个

例子，因为他

他既没有轮回的幻觉，也没有涅槃的幻觉，两者他都无法同时拥有。因此，他获得了我们称之为不可思议的解脱。我回答过这个问题吗？问：是的，我认为

在这个脉络下可以这样

回答，但是…答：但是你还是认为他有某种

参考资料，是吗？问：是的！

R：第三人称…好吧，你现在又在挖掘佛教术语了，但我们必须用这些术语。佛教徒说他所拥有的一切都被称为“janas”和“kayas”，意思是完全不同的维度，但我们在这里谈论的不是任何有神论的东西。

难以置信，这是我们唯一能

用来形容这件事的恰当词汇。

再说一遍，

我们说的不是

神秘的事物，

因为神秘是可以想像的。

Q：谢谢仁波切！哦，你想……

问：仁波切，您最近在欧洲的讲法中，帮助人们辨别了金刚

乘、大乘

和声闻乘等不同的佛教流派。

但是，像这样的教义，以及像《维摩诘经》这样的教义，人们可能会得出这样的结论：

“哦，什么都可以”，

因为反正没有任何参考依据。

那么，如何调和这两种观点呢？

R：问得好。

实际上，并不是什么都可以。

请记住，《维摩诘经》中有一

段是关于阿难的经文。

他出去找牛奶，

因为佛陀身体不好，结果

碰到了维摩诘，维摩诘

非常戏剧性地

告诉他要安静，不要大声喧哗

他甚至还说了类似这样的话：

「你知道，你应该……

这很丢人，你知道，你竟然

说佛陀身体不好。

如果其他信教的人听到这些，

对我们的修行之路来说是一种耻辱。佛陀怎么会生病呢？」

然后他

对阿难陀的态度变得非常讽刺，说，你知道佛陀怎么会生病吗？

你知道这不可能，你知道

那只是你的妄想等等。

于是阿难放弃了

带牛奶来的想法，

正当他要回去的时候，

维摩诘说：“不，你必须带牛奶来，

因为为了积累你的功德，

你必须供养佛陀。

即使

佛陀身体不适，也是

为了你好。

他这样做是出于美慈悲，这样你才有机会通过获得牛奶等等来积累功德。”所以，这又是一种非常美丽的慈悲

，这样你

才有机会

通过获得牛奶等等来积累功德。”

所以，这又是

一种非常真实的方式

。

聆听《

维摩诘经》的挑战在于，

你必须同时聆听相对真理、

究竟真理。正如我今天早上所说，

这始终是一个挑战，

尤其是我认为在我们当今

所谓的现代生活中，我们受到了

二元性的巨大影响

。

正如我之前所说，印度人应该

更容易接受这种文化，  
因为他们过去就有这种  
文化，  
但可能由于不同的  
教育体系  
以及  
非二元文化的影响，这种文化正在衰落，所以  
很难接受，这种情况发生在较小的  
范围内，我总是举这个例子：  
比如看电影。  
如果你在看一部好电影，无论是  
引人入胜的、浪漫的、惊险刺激的，  
你都会看得津津有味。  
但如果膀胱满了  
怎么办？  
你有勇气去上厕所。  
为什么这么自信？  
因为你知道它其实不存在。  
尤其是在观看影片时，  
你可以随时暂停  
或倒回并重新观看。  
所以人们承认  
它在那里，但它不在那里，它存在，但它又  
不在那里。  
色即空，空即色，这是  
维摩诘的重要教义，  
它存在，但又不存在。  
如何才能真正接受这一切？  
看电影，或看  
彩虹，美丽的彩虹，  
我们可以和彩虹自拍，  
但我们其实不会…而且我们也知道不要离彩虹太近，  
因为我们知道，如果  
你离彩虹太近，你就看不到彩虹了。我们也有足够的智慧  
你知道，我们没那么蠢会那样想。所以，  
这种对悖论的理解，  
或者说对  
相对真理和终极真理的理解是存在的，但是当

涉及到

我们生活的大部分时间，特别是受到习惯和价值观的强化时，就会变得非常非常困难。

我想这就是

维摩诘的教导……

所以基本上我的意思是，

你知道，

各种戒律，

各种行为仍然非常重要。

问：仁波切，下午好。当我们刚才

做

冥想，

观察我们的意识时，

当我们不去关注我们的念头，而是让它们自然存在时，就会出现一些

R：你是说当你不去关注念头的时候吗？问

：当我们没有跟踪他们的时候…

答：好的，很好。

问：所以当我们不跟随他们的时候，有那么一点，

,

身体中的某些感觉

可以是任何东西，例如骄傲，

它会引发某种想法，而这种骄傲会

胸口升腾或

某种振奋感，这种感觉非常微妙，一旦心念集中于此并执著于此，就会产生这样的

我应该…吗？因为我们不必陷入任何事物，而这正是

运用意志力不去顺从这种感觉，我会陷入什么境地吗？如果我

不运用意志力，

我会

自动地朝著那个

想法走去？所以无论如何，

如果我在那一刻运用正念，

我会不会陷入某种境地呢？

R：好的，我的想法是这样的。

你应该要有这种意识。

好的，这个问题包含

很多要素。只要你保持觉察，

哪怕只是觉察到自己分心了，

即使分心的感觉或沮丧感并不……你知道这对修行者来说听起来或

感觉起来都不

好，

因为很多时候修行者总是渴望某种平静，你明白吗？平静

，安宁，某种

稳定和持久，持久。这又陷入了其中一种弊病：需要顺从。而且还有点想偷懒，因为……这里的情况相当复杂

……从某种意义上来说，你非常勤奋。为什么？因为你真的想了解他的想法。你说不要跟随那个想法，意思是

不要纠缠，对吗？是的……所以会有一种勤勉的感觉，因为你努力避免陷入其中，但在努力避免

需要

反过来又会成为一种

阻碍。但我们在这里

讨论的是一个很高的层次，而《毘湿奴经》正是如此，它是一部

问：我刚才说的是，当我们意识到这些想法的来源时，内心就会有一种平静，但我们也能找到它们的根源，也

就是身体产生的感受或感觉。所以，当我意识到

这些感觉，

或者说它们产生的根源时，比如，具体来说，我想到自己正以冥想的姿势坐著，当我从外部观察自己时，一种

自我或骄傲就产生了。然后，当

我看到那东西的那一刻，那个想法就消失了，但那份骄傲却依然存在，然后

我

意识到为什么我的心思总是会一次又一次地

指向它。这是因为我们的心思放在了能够以那种冥想

姿势

审视自己，

或者说能够审视自己的

这种自豪感上，你知道，那正是我们像

所以从这个意义上讲，当我看到这些感觉在身体里出现时，我

努力不去顺从它们，

所以我是在锻炼我的意志力，我在

这里说的不是想法本身，而是它们产生的根源。所以，在头脑中有一

一种熟悉感，自我跟随这种熟悉感，

头脑也跟随这种熟悉感，它

说，好吧，这些想法感觉很好。

所以，我努力不去感受那种美好的感觉，这样我就

不会去想那些事情……

R：好吧，也许你不应该努力不去感受，而应该

意识到

你正在做什么，你正在努力不去感受

。你应该意识到，你是在

努力

不去感受，懂吗？

因为到那时，当

你意识到自己试图不去感受的时候，那种纠缠、

那种目的、

那种不想感受的需要就会被

释放并变得虚弱，然后你就会获得解脱。否则

，你仍然会

制定一个议程，

然后你就会有很多议程，当然，你也会有很多目标。你知道，这有点难，你本来不该有目标，但既然没有目标

，最后反而变成了

目标。所以，当你把这个概念应用在实践中时，

你必须要有这种自信，光是意识到这种情况就足够了

那么，

我该怎么说呢？自信与妄想并存。道路就是这样。这种怀疑与信念、

偏执与自信，然后理当发生的事情是，这两种情绪会相互消耗殆尽。自信会消除妄想，而妄想也会

超越两者。问：

仁波切，

下午好。您提到了六种疾病，其中一种是需要关怀

和被爱。先生，我的问题是，如何将我们的欲望转化为觉悟？因为我曾在某处

读到过这样一句话：「最大的欲望是渴望开悟，也是唯一能使我们达到无欲状态的欲望。」先生，您在其中一

本书中提到，如果我们有所保留，比如如果我们没有走上正确的道路，比如如果我们渴望做某事

先生，我的第二个问题是关于…… R：等等，我想

剧集。但就目前

而言，

最简单、经济、非常人性化的方法，可以说是我们一直在讨论的：当你产生欲望时，不要把欲望看作是消极的

、不道德的、丑陋的、有罪的，你只需凝视、观察、觉察。完全漠不关心的态度。这样做的好处是，它不会让

你陷入困境。这是维摩诘的教导，因为你越是思考它

，越是沉浸其中，那么，不只是欲望、嫉妒

、骄傲这些情绪，它们就会变得更加……该怎么称呼

正如我们在维摩诘的第一场演出中所看到的，每个人都渴望成名，在

心理学中我们称之为个人满足。先生，请问如何控制

？如何摆脱对名利的渴望？ R：如何摆脱它？

Q：渴望成名和获得个人满足感，

每个人都想被

？你指的是名气吗？问：是的，先生。 R

：我想，可能有成千上万种方法……成千上万个理由。名声就像其他很多东西一样，

你知道，

人们渴望成名，然后又渴望成为……该怎么形容呢

你知道，它们都很凶狠。因为渴望不被人了解

也可能……

两者都可以成为我们自我意识的工具或藏身之处。我认为名声显然是自我的

藏身之处，因为自我想要……自我最明显的功能或表现形式之一就是不安全感，而正是出于这种不安全感，自我

觉得如果你出名了，你就会更有安全感，但是……我想我还是坚持读《维摩诘经》，好吗？从维摩诘的角度来看，他会这样说：是的，你应该摆脱

成名的束缚，

但如果成名对你和他人有益，你也

应该有

足够的勇气去成名。

如果你不这么做，你就是在用这种伪装来掩饰自己，你管它叫什么？这个未知领域未必充满善意和同情。

你明白吗？我想维摩诘会这样说。好的。再等两分钟？好的……问题太多了，请问……问：谢谢

所以，你必须先拥有自我，才能超越自我。我是一个三岁孩子的母亲，当他探索他那神奇的世界时，有时我不知道他拥有多少……有时我害怕我会养出一个精神错乱的孩子……R：当你用“他”这个词的时候。你在说我会时而打开灯让他看到，时而让他感受恐惧，然后想办法让他鼓起勇气。所以我想知道的是，就育儿而言，非二元性究竟是什么。R：好的，这有点难，但我会尽力解释，好吗？

我认为这就是维摩诘会说的话，而这只是我根据阅读经文以及对维摩诘教义的一些模糊概念而想像出来的。维摩诘会认为对孩子进行

教育从根本来说是错误的。

这就是维摩诘

会想的，

你真的在毁掉这个孩子，

因为在维摩诘的心里他会想……你知道，就像他跟阿难

或其他菩萨和比丘说话一样，他会来找你，比如说维摩诘今天在这里，他会说：『

你在做什么？为什么要教孩子这些、这些、这些、这些？「你真的把他彻底毁了。」

他会这么说，然后你会非常沮丧，你会想：「哦，

我现在该怎么办？」然后你就会放弃。但他随后又会转过头来说：「但是你

所以你只能教育他，

而且你必须始终牢记，你所做的实际上是错的，但你必须这样做。

」

这可以说是维摩诘的心态。你明白吗？你应该觉得自己在做错事，但你还是应该去做，因为这是你摆脱二元对立的唯一方法。我回答

你的

问题了吗？

好的。

这些有点难，不过……好吧……维摩诘：舍利子，不行！你在干什么？那样冥想是不正确的。

舍利弗：

你这是什么意思？你永远不应该脱离止息状态，也不该你在说什么？舍利弗，你看，真正的禅定是同时进行禅定和不进行禅定。冥想与冥想后的状态之间不应该有隔阂，专注与分心之间的界线也保持止息、专注，或是你想怎么称呼它都行。你看，你的冥想方式就像你已经是个崇高的存在，但又没有放弃世俗生活。保持平凡，但也要集中注意力，不要分心，但这不应该阻止你运用你的感官。

R：我们现在吃午餐好吗？再等5分钟？

好的，我想再问一个问题。

问：感谢仁波切的智慧。

只是根据教义进行思考，

理解维摩诘的

生活方式并将其应用到现实生活中，

这是否意味着在

意识到虚荣只是一种幻觉的情况下，就贸然陷入虚荣之中呢？

那岂不是又一次道德审判，

或者说是实践非二元论、

遵循和宣扬教义吗？

这是第一点和第二点……

答：等等，第二点我没听懂……

问：先生，理解维摩诘的

生活方式并将其反映在现实生活中，

虽然维摩诘是一位神灵

或觉悟者，

但作为21世纪的千禧一代，将其反映在现实生活中，

是否意味着在

意识到这一切都只是幻象的情况下，陷入虚荣之中？

但这岂不是又要进行

道德监管，

或是透过实践

和宣扬佛陀的真理来关注非二元性吗？

这是其中之一。

第二个问题…

R：我觉得这个问题蛮大的，你能午餐后再做第二个问题吗？

问：好的，谢谢。

嗯，我们正在讨论的是…

维摩诘的生活方式在

这里非常重要。

这是一个重要的象征。

因为很多人

有这种先入为主的观念，认为

要成为一个有灵性的人，就必须

成为僧侣、苦行僧，

必须不吃这个、不喝这个、不穿这个等等。

你看，哦，这真的很重要……

首先，

佛教实际上从来不受文化或地域的限制。

同时，它吸收、

接受所有文化，

所有人类的事物，

而它接受这一切的原因

与某种同情心

或理解无关，你知道的。

这是因为

所有现象的本质就是

你知道，事情的表象

和真相往往是两回事。

这两者并非彼此独立。

但将这两者割裂开来，将这

两者分开，这就是我们所说的无知。

佛教中的无明（Avidya）本质上是将表象

与存在或现实割裂开来。

外表可能具有欺骗性，

但现实不会欺骗人，

然而这两者既非一体也非分离。

这是根本观点，

需要将其付诸实践。

苦行之类的修行并

不能真正……

苦行之类的修行

旨在慢慢地引导你达到目的，

但苦行的修行本身并

不能直接反映真理

。

维摩诘的生活方式

应该要体现这一点。

他生活非常奢华，

过著这样的生活，

但他不受任何

这些差异的约束。

再者，在故事的

结尾，他用

莲花作比喻，

莲花生于淤泥之中，但

莲花永远不会被淤泥玷污。

顺便说一句，这是可以做到的；

你不应该认为这

是非常诗意、

遥不可及、

仅仅停留在概念层面的东西。

实际上这是可行的，

我相信在我们

尝试保持清醒的大约 45 分钟过程中，

你至少有一两次

成功地保持了清醒。

这可能很平常，就像

后面汽车的喇叭声一样。

在那一刻，我们意识到这一点，

我们既没有否定汽车喇叭声，

也没有理会

汽车喇叭声。

所以，从某种意义上

来说，这是一种解放。

维摩诘的精神

需要被引入，  
我认为我们的朋友在这方面  
做得好得多。

## 维摩诘经，印度新德里，2018年3月16-17日 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=nSiz0uW4P9A>

很高兴看到大家今天都回来了。今天我们将讨论五蕴。

目犍连！你不应该那样教导佛法！

别急，慢慢来。你看，没有灵魂，没有众生，没有生命，没有生死，没有形状，没有形态，没有颜色，没有什么需要舍弃的，也没有没有什么需要采纳的。还有什么可教的？

所谓的教导不过是一种造作，所谓的聆听也是如此。哪里有造作，就连一个字的佛法都说不出来。

你看，只要思维和幻象被认为是真实的，就会有迷惑。而有了迷惑，就会有一条从迷惑中解脱出来的道路。但正如幻象和思维都不是真实的，这条道路同样也不是真实的。

那你为什么还要教？

这是个很重要的问题。很好。

我们教导，是出于对那些认为幻象是真实的人的悲悯，也是出于对佛法的热爱。你看，对于那些习气非常深重的人，对于那些相信自己夜里梦中的蛇是真实存在的人，出于悲悯，我们给予他们各种各样的方便法门。一旦这些善巧方便发挥作用，佛、法、僧伽的光明就会继续照耀。

人们相信，佛陀教导，并不是因为他要展示自己所知道的，而是出于悲悯。这句话在大乘研习中是相当重要的……

有苦，有焦虑，然后有苦的原因。尽管苦的原因和苦本身都是幻象，但因为有了迷惑——而迷惑通常是一种把幻象当作真实的心态——随着这种迷惑不断……随着这种迷惑在我们的心态中扎根，我们的投射就会带来痛苦和焦虑，这就是为什么道路最终变得必要。

所以我们正在尝试做的，是实现真理。当你理解真理的那一刻，你就从迷惑中解脱了；当迷惑被解脱的那一刻，就不再有苦。从某种角度来看，就这么简单。

另一方面，被迷惑紧紧抓住的习气是如此强大，道路看起来似乎变得无穷无尽、险象环生，变得非常复杂。

《维摩诘经》是一部以最善巧的方式教导胜义谛的经典。正如我昨天所说，佛陀教导时，有些教法并不是他真正的本意，但出于特定目的不得不那样教。但《维摩诘经》是一部不需要任何解释的教法，可以直接照字面意思来理解。

所以是这样的，在佛教中谈到真理时，它其实是某种相当根本的东西，某种极为简单的东西，没什么神秘，没什么神话色彩，没有什么……我不知道怎么说，没有什么了不起的。

这始终是个问题，因为它太简单了，因为它离你太近了，你反而会错过它。

如果你去看一些例子，即便是世俗谛，比如“一切事物都是无常的”，“一切有为法都是无常的”，就连这个，尽管它如此显而易见，如此明确，根本无法争辩或反驳，但要在习气上接受一切都是无常的，仍然是困难的。因为我们已经习惯了希望与恐惧，却以某种方式强烈地否认事物的无常性。

还有另一个真理——这一点我需要指出——无常这个事实是一个简单的真理，它没有任何宗教色彩，没有任何道德说教，只是一个简单的真理。如果你理解了这个真理，如果你能真正证悟这个真理，你就会立刻从各种不

必要的纠缠中解脱出来，这是显而易见的。

另一个真理，另一个层面的真理，正如我们昨天简短谈到的，事物本质上是不存在的——这是《维摩诘经》的主要主题之一，也就是空性。

但当我们谈论空性的时候，我们并不是在谈论一种否定，我们并不是在谈论某种虚无，或者某种虚无主义的极端。我们谈论的是显现与空性的合一。事物在那里，同时又不在那里。

这是一个真正简单的真理，没什么神秘，没什么……真的没什么……它不像是个谜。正如我们昨天所说，其中有些我们能够理解，比如当我们看电影的时候，当我们看水中月的倒影时，我们知道那是倒影，我们知道它在那里，但同时它也不在那里。

从《维摩诘经》的角度来看，我们所经历的一切，我们所听到的、所看到的、每时每刻所经历的一切，都像水中月的倒影。它在那里，但同时，它又不在那里。

就这么简单，但我们的习气心却难以接受。习气心会陷入两个极端，有时候，你知道，轮流着……换句话说，有时候我们被显现所牵引，于是陷入一种常见论。作为结果，我们就会有很多，你知道……不智慧的希望、期待和盲目的信仰。有时候当我们的体验失衡，我们体验到空性的时候，我们就变得绝望，我们变成虚无主义者，我们经历各种各样的排斥感、无意义感、自我价值低落感，等等诸如此类。始终无法真正看见这两者实际上是同时存在的。

就这么简单。而这实际上就是佛陀的究竟教法。

然后有些人可能会疑惑，那为什么我们还有这所有的佛教行头——你知道，各种修行，比如咒语、三摩地、禅定、出离心的修持、寺庙、仪轨，等等诸如此类？这些都是必要的，这些都是理解这个简单真理的工具。

但是，当然，正如佛陀自己多次所说，这些工具、这些教法、这些方法，最终也会变成另一种散乱，变成另一种束缚人的执著。在这一挑战中保持平衡，经历这一挑战，是每个人所面临的最大挑战，对修行人尤其如此。

我们尝试了很多很多很多很多种方式。如果你去日本这样的地方，他们有茶道、花道、枯山水庭园这样的修行，这些都是为了真正带你抵达对这个真理的证悟。另一方面，如果你去藏传佛教的寺庙，你会看到复杂精细的坛城、神龛、唐卡、仪轨、诵经，这些也都是为了带你抵达对这个简单真理的证悟。

我想今天早上有人提出请求，希望我们能稍微谈谈禅定这个主题，我会讲，但我想先就禅定说几件事，这有些重要。

我知道禅定现在已经成了一种时髦的事情。我想说的是，禅定只是真正证悟我一再重复的这个真理的另一种方法。而且，其实它甚至不是……怎么说呢？禅定，就我们现在所理解的，说实话，甚至不是什么特别了不起的方法。

藏文"gom"这个词和现在使用的"禅定"这个术语，我认为有一点区别。藏文"gom"的意思是"习熟"，基本上是"逐渐适应"的意思——所以它不是……因为现在当我们谈到禅定时，我们马上就在谈论某种和坐直身体有关的事情，某种和……你知道，类似……禅定啊，正念之类的东西。

总之，我认为禅定现在已经创造出了自己的一套仪式。但"gom"这个词是基于习熟这个概念。从这个角度来说，"gom"——或者翻译过来的"禅定"——不一定是坐直身体。任何能够映照、任何能够提醒你、任何能够让你更接近这个真理的东西，这就是为什么，你知道，我们也有……比如这次我们觉得一个好主意是实际表演，真正……怎么说？把《维摩诘经》的主题以朗诵、表演和演绎的形式呈现出来——因为任何能打破二元对立之壳

的东西，任何能从你脚下抽走地毯的东西，任何能把你从某个区域带走的东西——那个二元区域，那个正常区域——任何能让你跳出框框的东西，而且不仅仅是让你跳出一个框框，还能立刻摧毁下一个框框，这就是我们在大乘佛教中特别称之为修行道的东西。

所以花、香、坐直身体、诵经、呼吸，这一切，只要它能带你更接近不二的真理，就被视为道路。

但我理解为什么禅定这种技巧、所谓的禅定技巧如此流行，因为我认为禅定技巧现在看起来……现在人们似乎只想到正念，只想到禅定。虽然实际上，你知道，如果你仔细看，比如日本茶道，或者花道，或者藏式仪轨舞蹈，它们理论上都是用来带来正念的。

好，所以现在我们要谈的是基于《维摩诘经》今天教法的正念。由于昨天我们相当……你知道，相当忠实于文本本身，而文本当然是非常密集的——这是一部……怎么说？正如我所说，这是一部究竟的教法，主题非常深广，空性、般若波罗蜜多，都不容易——但今天我们要尝试做的，是把它稀释一点，这样我们至少能有某种概念，也许还能带回家，可以这么说。

好，那么，我们的目标是什么？我们的目标是理解真理，对吗？真理是什么？是某件极其简单的事情。

现在我给你们两件事：一件是世俗谛，另一件是胜义谛。世俗谛是：一切有为法都是无常的，就这样。这没有什么宗教色彩，没有什么神秘，只是一个事实。

而胜义谛，现在我告诉你的是，事物如此显现，但它的显现并不是它实际所是的。这就是简单的真理。

所以我们就这么定下来。这是我们需要了知的真理，我们需要证悟这一点。通过证悟这一点，有什么好处？结果是什么，对吧？对我来说有什么用？人类总是倾向于问这个问题。有什么利润？有什么收益？

收益是：如果你理解了 this 真理，你就会从各种不必要的希望、恐惧、执取和纠缠中自由出来。那种自由被称为涅槃。就这么简单。

尽管我说要把它稀释一点，但实际上……从根本上说，你知道，这就是大乘教法。好吗？

现在下一个问题是，好吧，听起来很简单，我被这个真理说服了，听起来很简单，但为什么我会忘记一切有为法都是无常这件事？一旦我计划什么事情，一旦我去购物，或者一旦我被某人打扰，我怎么就忘了呢？理智上讲得通，但为什么我时时刻刻、日复一日地忘记这个？为什么它就是进不了我的脑子？

同样地，为什么我总是忘记显现与空性是合一的？为什么我总是把它们分开？

好，因为你分心了。所以我们需要对治这些散乱。怎么做？有非常非常非常非常多的方法。最经济、最简单的方法之一，就是知道你在想什么。

好，就在这一刻，请你们所有人注意你正在想什么，或者没在想什么。你也许什么都没在想——注意这个。你也许正在听什么——注意这个。你也许，你知道，也许有某种感受——注意这个。

好，现在就这样做。

好，你已经做到了，就这样。这个，你已经……

而且可能就在此刻，你……

这短短的一个瞬间的认出，

或者说觉知，

大概是你所做过的最好的所谓禅修。

当你想要留住它的那一刻，  
当你想要  
把它延长一点、再长一点的那一刻，  
事情当然就开始散了，  
你就开始被缠住了。  
但我不是在阻止你  
在那个禅修状态里待久一点。  
这个我稍后会解释，  
但首先，请学会满足。  
如果你从今天开始，  
能够注意到自己在想什么，  
比方说一天五次——  
我说的是一个瞬间、两个瞬间——  
然后让这个次数慢慢增加，  
一天一天地，  
大概一周左右，  
你一天注意到十次，  
二十次、三十次、四十次，  
那会发生什么？  
那你就开始……  
怎么说才对？  
打乱，搅乱  
那条一贯的思维链。  
通常发生的是，  
你有一个念头，  
你不知道在发生什么，  
你没有意识到，你没有认出，  
你被缠进去了，  
然后就产生了一连串的思维，  
这条思维链越来越强，  
你就跌进去了，你，怎么说来着？  
你根据那个念头去行动，  
这就是你被缠住的方式，  
然后就是业力、行为，这个我们待会再聊，  
如果我记得的话。  
好，我们就继续这样做，  
时不时地，  
就在此刻注意一下自己在想什么。

不需要，拜托，  
不需要摆什么禅修姿势。  
这样就够了。  
但现在我们来加上姿势，  
这也有帮助，  
因为这是某种形式的纪律。  
所以我们现在坐直，  
好，为什么要坐直？  
因为你想把自己  
从其他分心的事物中隔离出来。  
如果你不坐直，  
被分心的可能性会更大。  
这就是为什么过去的大师们  
给了我们坐直这个要诀口诀。  
还有很多很多其他的方法，  
比如坐在树下，  
坐在山顶上，  
等等等等，  
但现在在这种情况下，  
我们可以用坐直这个方法。  
所以我们就坐直，  
不管什么念头来了，  
就只是觉知它。  
好。记得刚才……  
他们……我们的朋友们……  
他们在表演的，这不是，  
你知道……真正的禅修方式。  
维摩诘怎么嘲笑罗睺罗，  
维摩诘也怎么  
嘲笑舍利弗，因为  
维摩诘在教导，  
维摩诘基本上是在拆解  
所有造作的禅修方法。  
所以我们将继续  
讲这些禅修方法，  
同时我们也会谈到  
这个智慧如何与……  
下一幕……相关联。

弥勒：所以，诸位天人，  
一旦你们达到了大菩萨  
不退转的阶段，  
你们就将会……

弥勒！

维摩诘，

你为什么在这里？

我听说，你看，从一只小鸟那里，

如来已经授记

你将是下一尊佛。

这是真的吗？

是的，世尊宣说了这一点。

这将在

我的下一世转世中发生。

转世……

你能拼出"转世"这个词吗？

你看，我想理解

到底是什么在转世。

谁在转世？

那个转世的存在

在下一生中是同一个，还是不同的？

嗯……维摩诘，问得好。

你看，弥勒，

当你成为下一尊佛的时候，

你看，所有人

也将同时成为下一尊佛。

当你完全证悟的时候，

那意味着这里的每一个人，

到处的每一个人，

也将证悟。

当我们转过身来说

"愿一切有情众生证得觉悟"，

这是什么意思？

你看，从究竟的

角度来看，

一切现象从一开始

就完全远离了烦恼、

过失和负面情绪，  
既然这个说法是真的，  
我们就可以有把握地  
相信一切有情众生  
都将证得觉悟。  
而你们，我亲爱的天人们，  
看看你们，  
你们觉得觉悟是什么？  
像一场没有尽头的假期？  
你们可以什么都不做，  
甩掉轮回的喧嚣与忙乱……  
没有约会，  
没有工作，什么都没有。  
你们觉得是什么？是跨越某个东西，  
是卸下什么，是结束？告诉我。  
你们认为觉悟是  
那个我们称为涅槃的至高无上的境界吗？

绝对不是！  
既然一切从一开始就是清淨的，你怎么能净化任何东西？  
而你，弥勒，  
如果你对这些天人  
说了任何与此不同的话，  
你就是在欺骗他们。  
不要欺骗他们。  
你看，觉悟不是  
在果阿或者夏威夷  
没有尽头的假期，  
你要看多少次日落  
才会发疯？  
而且没有任何真正的菩萨  
会想要永远无所事事地度日。  
你看，觉悟  
超越了身和心，  
它没有任何参照，根本没有——  
它超越参照。  
觉悟超越  
主观的心，  
觉悟

超越参照，  
觉悟  
不能被祈愿。  
你怎么能祈愿觉悟？

觉悟是知道  
一切都是平等的。

最近我在欧洲的时候，  
我谈到了  
佛陀的相对层面的教法，  
我谈到了佛陀如何选择  
教导了很多他并非真正所指的教法，  
我当时为了方便交流，  
把它们称为"灰姑娘教法"。

后来我发现在社交媒体上  
很多佛教徒非常愤怒，  
说他怎么能，

一个佛法老师，  
把佛陀正法  
贬低成灰姑娘那样的东西？  
这有点……当时我挺震惊的，  
因为这让我真正意识到  
我们，作为佛陀的追随者，  
其实也并不真的欣赏和理解  
佛陀的教法。

当我说"灰姑娘教法"的时候，  
我并不是在贬低  
或者轻视这些教法。

其实，那么多的教法，  
大多数的教法，  
都属于灰姑娘教法的范畴。

那些教法，就像刚才发生的那样，  
是佛陀提到了  
轮回、涅槃、

无明众生这些词的教法，  
你现在应该努力修行，  
然后慢慢地你会消除  
你的无明，然后达到觉悟。  
这些都是灰姑娘教法。

为什么？因为你需要……

好，重点是这样，

正如寂天菩萨所说：

【藏文】

为什么我们要走上一条道路？

因为我们认为

自己在受苦。

不仅是我们认为，

实际上我们确实感受到痛苦，

即使……是的，我们确实感受到，那苦是真实的，

是痛的，你知道那是难以承受的，

即使它只在你心里，

但这没有用，我们就是感受到了。

所以寂天菩萨说，

对于一个修行者，

对于佛陀的追随者，

暂时地，

你应该保留一个无明，

那个无明就是认为

觉悟是存在的。

而这，当弥勒对他的弟子们——

天人们——说：

"当我未来成为佛陀，

当我未来成为佛陀……"

就在这两点上，

维摩诘对他发起了挑战……

首先，在相对层面，

他挑战弥勒说：

你说的"未来"是什么意思？

什么是转世？

你看，即使是佛教中

所教导的转世教法，

也是相对层面的教法。

这是他并非真正所指的教法。

但请记住，当我们说

他并非真正所指，

并不是说这是比较低等的教法，

这是非常重要的教法。

为什么？因为  
只要你还有迷惑，  
你就需要一条道路，  
尽管道路本身也是一种幻相。  
所以比如说，业力——  
这大概就是  
佛教的业力观  
和印度教的业力观  
可能存在差异的地方——  
因为当我们在谈……  
在佛教中，业力是一个非常重要的主题，  
但同样地，对于业力的彻底理解  
只有在你理解了空性之后才能发生。  
换句话说，对于业力的彻底理解  
只有当你理解了  
显现与空性  
是某种，你知道……  
是不可分离的某种东西，  
是一体的东西，  
你才能理解业力。  
好，所以，  
当我们谈到"未来"，  
我们是在谈时间，  
我们是在谈连续性，  
我们是在谈一个主体，  
我们是在谈行为，  
我们创造了一个行为，然后这个行为  
会成熟为某种结果，  
所以我们就在谈时间了。  
而这正是当弥勒  
在对他的弟子们教导时，  
维摩诘所挑战的。  
维摩诘所挑战的另一点是佛陀。  
你怎么能说："当我成为佛陀，  
当我成为佛陀"？  
因为所有人，  
所有众生，已经是佛陀了。  
那个无明、业力，

这一切都是暂时的，  
是一种幻相，  
不是真实的东西。  
这需要被证悟，而且，  
回到所谓的……怎么称呼它？  
那个用来实现这一点的技法或方法：  
觉知、正念——  
正念，以及  
当我们谈到正念时，  
完全不需要  
去想这些教法。  
我们不是在谈  
这种类型的正念。  
我们只是在谈对  
此刻你正在想什么  
保持简单的正念。  
它有什么用？  
因为当你觉知到  
你现在正在想什么，不带评判，  
你没有在造作，  
你只是在觉知这个念头，  
会发生什么？  
你没有在参与，  
你没有沉迷其中，  
你没有被缠住，  
你没有在编故事。  
当然，  
尤其是对于初学者，  
单纯地观看  
持续的时间非常非常短，  
你可能只是单纯地观看了  
也许一个瞬间，  
下一个瞬间，  
你已经不是在单纯地观看了，  
你现在在用某种智识来观看它，  
你现在观看它  
不再是天真无邪的，  
你现在带着诠释在观看，

带着你读过的佛法教法的引文，  
你听过的那些东西，  
然后加上你自己的判断。  
那么，它当然就不再新鲜了。  
但在那个你只是单纯地观看的时刻，  
你不会被缠住，  
你没有被缠住。  
而当你没有被缠住的时候，  
那意味着什么？  
那意味着你不会去想，  
你不会有那种认为  
有为法是无常的错觉，这是自然的。  
为什么我们一再地  
把有为法误认为是永恒的？  
因为我们被缠住了。  
所以，再一次，我们先坐下来，  
只是觉知这个念头  
片刻时间。  
可能是鸟声，  
可能是交通噪音，  
不必是特别的东西。  
不要寻找任何  
特别的念头。  
世俗的，  
完全普通的，  
完全世俗的念头，  
只是觉知那个。  
我不是在叫你  
修慈悲。  
我不是在叫你做任何  
像慈悲或菩提心  
或诸如此类的非凡之事。  
我不是在叫你祈祷，  
我不是在叫你观想某个神灵  
或佛陀或某个崇高的存在。  
你可以在想  
今天早上吃的东西，  
风扇的声音，

灯光，  
或者你完全没有念头，  
没有特定的念头，  
你事实上  
感到迟钝、昏沉，  
或者你在想：  
"我的念头太快了，我抓不住。"  
不管你在想什么，  
只是觉知那个。  
过去已经过去了，  
永远不会回来。  
未来，下一个瞬间，  
我们不知道它是什么，它还没有成形。  
你所拥有的唯一东西  
就是这个瞬间。  
这是你所拥有的一切。  
如果你在想  
什么可怕的事，  
什么不善的事，  
什么不道德的事，  
只是觉知那个，  
不要排斥。  
好，请停止坐直了，  
但继续觉知  
此刻的念头，  
不管它是什么。  
好，也许我来让你们提一些问题。  
如果你们有任何关于禅修  
或《维摩诘经》的具体问题。  
问：嗨，仁波切，我的问题是，  
当您谈到  
觉知念头时，  
涉及到我们的反射性行为，对吗？  
就像反射动作，  
比如如果有人打过来，  
我们会自动……  
那么是要达到这个程度，  
我们甚至要带着觉知来做那件事，

觉知到那个，而不是  
只是自动地产生某种……  
今天早上我在淋浴、  
正在涂肥皂的时候想到了这个。

答：很多这类反射动作可能是  
某种隐藏习气的效应，  
就好像，不管你叫什么名字，如果我喊你，  
会有一个即时的，  
你知道，毫不怀疑的回应，  
你就会是那个  
回应这个呼唤的人，你明白吗？  
所以佛教徒相信，  
大多数的反射动作，  
实际上是所有的反射动作，  
都是非常强烈的、  
所谓潜流式的习惯性模式。  
心，所谓我们拥有的这个心，  
顺便说一句，  
藏文里的词是……  
你知道，我们  
我们有一个心，  
某种叫做"心"的东西，  
很多时候  
不幸就在于拥有它，  
因为它总是处于"知道某事"的状态，  
感受着什么、认知着什么，  
确认着什么，你明白吗？  
不断地指向某事。  
但与此同时，  
心是非常强大的。  
没有心，  
就没有你，什么都没有。  
但心有一种  
其他任何实体或现象都不具备的东西——  
那就是自我觉知的能力。  
但这种自我觉知其实并不是……一种反射机制，  
它是心的本性，  
然而大多数时候

我们并不使用这种自我觉知，  
我们用的主要是  
主体与客体那种方式的觉知。  
更糟糕的是，当一个主体  
在注意一个客体的时候，  
却没有意识到，其实  
你所认知的那个客体  
不过是你主体的另一面，  
我们就开始以为  
它存在于你之外。  
这就是你如何  
将主体与客体分离的方式。  
而这又是另一种……  
另一种……  
二元对立生长与浮现的方式，  
你知道，主体与客体的二元对立，  
然后，苦又来了。

我觉得"苦"这个词  
在这里需要稍微界定一下。  
我觉得每次  
我用到"苦"这个词，  
首先，英文的"suffering"  
并没有把它说清楚，  
它不只是在说痛苦，  
或者身体的痛苦、精神的痛苦，  
当然，那是一种更粗重的苦。  
这里说的是一种更细微的苦——  
任何被时间所束缚的东西，  
任何受时间制约的东西，  
从佛教的角度来看，  
都是苦，都是痛，  
原因在于，任何  
被时间束缚的东西都意味着不确定。  
你不知道接下来会发生什么，  
而不知道接下来会发生什么，  
正是焦虑的根本来源。  
苦的一个更深刻的特质是：  
任何具有二元性的东西，

任何二元对立的東西，  
都是苦。

二元，因為二元  
意味著參照，  
參照意味著比較，  
比較意味著希望與恐懼。

好，還有問題嗎？  
誰……是的……

問：感謝仁波切，在修習覺知時候，  
保持超脫而不糾纏其中，  
如何避免變得冷漠、  
缺乏同理心、與他人疏離？

答：修習什麼？

問：修習覺知時候，  
比如保持超脫、不糾纏，  
如何避免陷入  
與他人疏離、缺乏同理心、變得冷漠？

答：好，我覺得你不需要擔心  
那個問題。

我覺得與其擔心……

好，如果你覺得那是個問題，  
也許你需要做的是  
覺知到這件事  
正在你腦子裡發生，你明白嗎？

所以如果你覺得  
那在你腦子裡是個問題，  
那就去觀察那個焦慮——  
"這是個問題"——你明白嗎？

我給你的方法很簡單，  
但其實……

我覺得這樣更好，  
你可以去用一些其他的方法，  
但那些方法  
可能本身又會變成問題。

好，我們現在來做  
一個更傳統的練習。

這次要相當嚴格，

所以你们可以……

遵循睁眼传统的人可以睁着眼，

然后偶尔眨眼是允许的。

当然，你们可以呼吸，

需要的话可以偶尔吞咽口水。

除此之外，

不咳嗽、不动，

不挠痒，

不打哈欠，什么都不做，

我之后会解释，

但就是坐着，这次

你甚至不需要观察自己的心，

你所做的就是坐，但不动，

你明白吗？

和心没有关系，

不需要像之前那样做，

这次你只是坐着。

我会让你们坐一段时间，

但在那之前，

请先咳嗽、打哈欠、挠痒，

如果有需要的话。

好，我们开始，好吗？

请坐直。

好，我们在这里停一下，

我想接下来还有……

僧侣：欢迎，

欢迎拘尸迦，欢迎，

让你的生命有意义，

不要太贪心，

有意义地使用你这珍贵的身体。

好的先生，当然，那你为什么不

从我这里接受这一万两千位天女，

让她们成为你的侍女呢？

什么？

你刚刚向一位僧人献上女人？

你知道

释迦之子是持梵行的，

而你向我献上女人。  
向一位僧人献上一个女人  
就已经是彻头彻尾的冒犯了，  
而你献上了一整群。

嘿，迦滋延达罗，  
你怎么了，你没看出来吗，看——  
这不是众主之主，  
这是魔王波旬，是魔，是撒旦，  
他的意图是欺骗你，  
你被骗了。看！

还有你，波旬，  
你是怎么了？！  
你怎么能向一位僧人献上女人？  
他们要女人干什么？  
那我告诉你，  
这些女人改为给我吧。

天哪！  
这个离车族人真是太可怕了。  
幸好我随时都能消失，  
离这个家伙越远越好。

天空中传来一个声音：  
"波旬，除非你把这些女人给维摩诘，  
否则你将无法消失。"

真是倒霉的一天！  
这家伙就是走运。

你！这些美丽的女子全都是你的。

好一招。

你们好，各位，  
你们知道，  
现在你们都是我的了，  
第一件事，你们要做的  
就是发菩提心愿，发菩萨戒。  
你看，当我们发菩萨戒的时候，  
我们不只是承诺帮助众生，  
不仅仅是不伤害他们，  
我们还承诺向他们展示究竟真理。

真的吗？

我真不知道

我怎么就这么轻易地被波旬欺骗了。

我的意思是，她是一位美丽的天女，

但我不知为何，

我就是用上了每一种方法，

因为我几乎对其中一位女子

一见倾心，

但没关系，

我……我……用上了每一种方法，你知道，

十、九、八、七、六、五、四、三、二、一，

我做到了，不知何故

我抵挡住了，但维摩诘，

一个以无拘无束、放荡不羁著称的人，

他如此轻而易举就抵御了波旬。

我……我真不知道他是怎么做到的。

难以置信！！！！

啊！那么我们说，你们知道，

既然你们已经

发了菩萨戒，

你们也不能只是渴求

那些世俗的、可怜的人间享乐，

你们只能渴求至高的极乐，

至高的喜乐。

什么是至高的喜乐？

至高的喜乐是了知佛陀，

至高的喜乐是礼赞

僧伽与佛法，

至高的喜乐是渴望聆听

佛法的话语，

至高的喜乐是与那些

和你有相同见地的人相处。

像一切复合之物皆无常，

一切情绪皆是苦，这样的见地。

至高的喜乐还有

对那些与你见地不同的人

保持宽容与耐心。

至高的喜乐是向上师礼敬，

这才是至高的喜乐。

太妙了！

你们好了吗？

好，我们回家吧！

但你刚刚把我们送给了他！

你不是应该是菩萨吗？

放弃这些女孩，

不要有执着！

好，你们可以回去了，

现在是你和你那一帮人

离开这里的时候了。走！

但你刚刚让我们

发了菩萨戒，

现在你把我们送回

波旬的世界，

那个黑暗、罪恶

堕落的世界？

哦，请不要这样，

我们怎么承受得了？不要！

听着，听着，听着，

你们要明白，

你们在波旬的世界里

会比在我这里过得好得多。

你们去，去点燃

那盏永不熄灭的佛法之灯。

正如一支蜡烛能点燃十万支蜡烛

而自身的光芒丝毫不减，

一位菩萨能在

数十万人心中点燃菩提心，

而自己的菩提心不会减损，

所以去波旬的土地上吧。

去点燃佛法之灯，

你们看，这是你们的责任——

去那些堕落的地方、污浊的地方、

不神圣的地方，而不是回避它们。

是的！

那我们都去波旬的土地吧！

你也可以来，来。

是的！我们都可以这样做。

去点燃。

出发！

其实，这一段

非常重要。

尤其是我觉得……

就像我昨天说的，

我其实也有些困惑——

为什么《维摩诘经》会

在中国如此成功，如此受到推崇。

因为你知道，中国的大乘佛教徒，

他们对……

他们有某种……

他们看向金刚乘、密续乘的时候

会皱起眉头。

但正如你在

《维摩诘经》里看到的，

维摩诘在告诉

那些刚刚发了菩萨戒的女子——

这里有非常、非常重要的教法——

他说：好，我们已经发了菩萨戒，

现在我们不想涉足这个世界，

我们不想进入

世俗的商业世界、家庭世界，

我们想要出离，

我们想要去山洞里，

我们想出家，

成为尼姑、僧侣，诸如此类，

但维摩诘说的恰恰相反：

不，你们应该去。

有光的地方，灯有什么用？

你知道，光明之处，灯是没有用的。

灯必须在黑暗中点燃，

所以，是的，去做你们的事吧。

你知道，去做商人，

去做政治家，去做理发师，

去当，我不知道，飞行员，  
去做医生，做任何事，  
你们需要投入其中，  
你们需要留在那里，  
然后利益自己和他人。

希望如此……

再说一次，《维摩诘经》  
是一部非常非常大的经典，  
所以需要从许许多多角度来解读。

希望维摩诘的……

你们中有些人会欣赏这一点，  
我不知道，  
我觉得这部经，虽然……  
我觉得这部经真的应该对  
二十一世纪的心态和二十一世纪的习气  
说话。

请继续你们的问题，  
如果有的话，也许，我想我们会……

还有……哦，对……

在问题之前，你们知道，  
我让你们"只是坐着"。

这个修法

在大乘中非常受重视，  
金刚乘也是。

事实上，整个竹巴噶举传承，  
在藏传金刚乘佛教体系中修行，  
他们就有这种只是坐着的修法。

在日本，这非常盛行。

你基本上什么都不做，

你不在祈祷，

你什么都不做。

你甚至不观察你的心。

观察自己的心，你知道，

那已经是很大的一项工作了。

这里则更简单，

你只是坐着。

那么，这有什么作用？

带着正确的动机——

当我说正确的动机，  
我说的是  
为了自己  
也为了他人而理解真理的动机。  
所以如果你有这种  
为了他人而理解真理的动机，  
我们谈的是  
伴随着悲心的动机。  
带着这种动机，  
只是坐着……  
我是说，我们也许坐的时间还不够长，  
但如果你坐的话，这个可能需要  
稍微多一点的时间，  
或者我的意思是，  
如果你在修习  
只是坐着的禅修，  
能坐上十到二十分钟  
是比较好的，  
因为那样才会有它的效果。  
另一种，  
就是我们之前做的那种，  
字面意思上你可以觉知你的心  
仅仅一两个瞬间，就够了，  
甚至不需要坐着。  
你可以在躺着的时候做，  
在，什么来着，跳舞的时候、走路的时候做，  
但当然，觉知自心、  
正念于心的机会，  
在坐着的时候永远更高，  
只是因为条件的缘故。  
现在，对于我们刚刚做的，  
只是坐着——  
如果你坐，坐，坐，坐，坐，  
会发生什么？  
这种坐的影响是：  
躁动，  
沮丧，  
感到无聊——

你知道你为什么会无聊吗？

因为你开始

觉知到自己了。

这就是你感到无聊的原因，

这不是很奇怪吗？

因为你自己并不有趣，

就是简简单单的你，就是你自己。

所以只是坐着会让你感到

沮丧、无聊、躁动。

你需要有事可做，

你在找遥控器，

你在找手机，

或者什么东西，你需要投入某事，

但在这里，你修行的是

不投入的那种纪律，只是坐着。

只是坐着，

单纯地坐着，

不仅如此，

它还有什么作用？

它让你觉知到你的身体。

而这是毗婆舍那

最重要的阶段之一。

我知道有很多毗婆舍那……

我的意思是，毗婆舍那

到处都在教，

但毗婆舍那有四个阶段

或者四个不同的类别。

一个是身的毗婆舍那，

基本上就是你的色身、形体。

身体很重要。

当你想到自己

或者某个人的时候，你在想什么？

你在想的是一个形体，

某人的一个身体——

形状、颜色、高度、宽度、长度。

或者更复杂一点，他们的风格，

他们对衣服的选择，

对领带的选择，等等诸如此类。

所以，色身是  
所谓“我”、“我自己”、“你”  
最前台的参照物。  
所以只是坐着……我会……

我们先听一个问题，  
然后当我们回来的时候，  
我们再做一些其他简单的事情，  
比如只是聆听，就只是听。  
在茶歇期间……

如果你不太忙  
也没有被什么事情缠住  
当你喝茶的时候  
或者在嚼饼干、吃东西的时候  
如果你能只是简单地品味，简单地吃  
就那么一两个片刻。  
我不是要你做很久。

好的，请提问，还有一个问题。

问：仁波切非常感谢您，我的问题是想继续延伸我们一直在讨论的主题——关于无常、幻象以及未来的幻象。您对“我们为什么要工作”这个问题怎么看？因为在某种意义上，工作，或者说劳动，不就是把未来的痛苦带到当下吗？

答：对，没错，这是个很好的理解，也是很好的领悟。

嗯，如果你有条件、有能力，真的真的看透了工作的毫无意义和徒劳，那么你可以做两件事：第一，停止工作，去探索、寻找、追问、寻求。这片土地的古圣先贤就是这样做的，这是第一种。

第二种，我觉得这更像是维摩诘的方式——他会建议你，继续工作，做你的事，不管你在做什么，但同时不断地告诉自己：这没有意义。

一个心不甘情不愿、勉强工作的人，远胜于一个把这种幻象当真的工作者。

你明白第二种吗？这有点像维摩诘的风格……你一直知道这是徒劳，对吧？但你还是在做，也许是为了家人，也许是出于其他原因，但你去，同时也……

更像是……我昨天跟一位女士解释过这个：如果你在做梦，然后突然在梦的中途从悬崖上跌落，而在下落的过程中，你突然意识到这只是一场梦，那么，你可能会决定继续往下落——因为……为什么不呢？反正不会真的伤害你，你懂吗？就没有那么多恐慌，或者说你已经解脱了。

同样地，维摩诘会说，继续工作，但心里知道这终究不是最重要的事。

当你这样做的时候，会发生什么呢……比如说你突然变得……你的工作开始非常成功。这时候你要小心，因为成功比障碍更危险。当你成功的时候，不要太兴奋；失败的时候，不要太沮丧；你沉稳，你从容，你清明，你焕发，你庄严，你优雅——然后突然所有朋友都看着你说：哎！你最近吃了什么？是人参吗？

这会对他们产生影响，而这正是维摩诘所讲的——就是说，你应该投入、你应该工作、你应该……但要保有觉知。这些都是非常经典的大乘教法。

好，我们去喝茶休息一下吧？

嘿，阿难！嘿，维摩诘！你在这里干什么？

（……）

什么？你刚刚说什么？阿难，你离这里远一点。这种话你不能说。佛陀已经摧毁了一切不善，他如同金刚一般，他怎么可能生病？

阿难，小声点，不能让人听到你说的话。你知道这会有多严重吗？

天神们有神通，他们清楚地知道你心里在想什么！那些大菩萨们呢，你知道你以后都没脸在这里出现了吗？还有，还有其他宗教的人，其他宗教的信众，他们会怎么想？你知道这对我们来说有多大的打击吗？

他们会认为佛陀连自己的小病都治不好，他怎么还能成就度化一切众生的愿望？来，告诉我。你为什么要这样做？

阿难，佛陀已经摧毁了一切不善，他超越了有为法，超越了时间，超越了情绪，他怎么可能生病？又怎么可能康复？

说得对，我怎么没想到呢？

（天空中传来另一个声音）

那些寻找牛奶的人——脱脂的、半脂的、全脂的，各种牛奶——如来降临此世，是为了调伏末法时代的众生，有时他会显现出生病的样子，会显得口渴、可能看起来饥饿，而众生若能服侍他，便会积累功德，所以不要害怕，阿难，去吧，供养佛陀一些牛奶。

我会让你们继续提问，但在此之前，我想澄清一件事：我们今天所做的，像今天早上那样——一个片刻的觉知，一个片刻的正念——这些都是在经典和论典里有所传授和规定的。我只是想说，这些不是我发明的。在教法和方法上，我其实是相当传统主义的。

如果今天有人让我概括佛法，我会这样说：见、修或修行、行或行持、戒行，以及果。我们可以从这四个层面或四个类别来理解佛法。

好，那么：见、修——我比较喜欢“修行”这个词而不是“禅修”——然后是行持、戒行，以及果。在这四者中，最重要的显然是见。如果你失去了这个见，那么仅剩的行持和修行就没有了根基。

我想强调这一点，因为禅修现在变得很流行，这在某种程度上可以理解——在压力极大的二十一世纪生活中，也许有些人确实从禅修中找到了帮助……所以如果……好，是这样的，让我先把这四个类别过一遍。

当我们谈到“见”的时候，区别佛法与其他的，是所谓的“四法印”，或者三法印也行，但四法印是：佛教徒相信一切有为法皆无常，一切情绪皆是痛苦，一切现象皆无固有自性，以及涅槃超越一切极端。这是佛法的根本见地。如果你失去这个，那它就不算真正的……它看起来可能像，外表可能像，听起来可能像佛法，但从根本上来说，最核心的那个东西，其实不是佛法。好？

现在，我们来看第四个——果。你怎么定义佛法的果？修佛法、学佛法，是为了什么？你通过修行佛法最终能得到什么？最终的回报是什么？

好，果——你怎么定义佛法中的果？这真的很重要，你要知道这个。在佛法中，其实没有任何果是通过“得到什么”来定义的。你明白吗？“得到什么”。在佛法中，其实没有什么可得。这一点非常重要，你要记下来。

那么，为什么我们还要……你知道，经历这一切？

所以，在佛法中，果的定义方式……在藏语里叫“断德”，意思是断除的成果。没有什么可得，但有些东西可以断除、净化、解构、解构。

“佛陀”这个词本身就概括了这一切；“佛陀”这个词包含了“觉醒”的意思。觉醒不是一种需要获得的特质——“觉醒”这个词，是消除了睡眠或无明的意思，所以果始终是以断除来定义的，而不是添加什么。这在佛法中非常重要，好？

现在，只要你持有那个见——我之前说的那个见——并且你的道是朝向那个方向的，那么无论你做什么、怎么做、用什么方法，都是佛陀之道。

基于此，禅修或修行——我们怎么定义禅修？佛法的禅修必须对治二元对立；如果禅修不是用来对治二元对立的，那它就不是佛法的禅修。或者，如果你不想对治二元对立，但还是想禅修，你可以——你不必对治，你的目的不是对治二元对立，但你想禅修——那你还不如去下载一个好软件，真的，现在有很多很好的应用程序，教你很多禅修的方法，怎么坐，呼气，吸气，放松，那些东西会起到作用的，而且比佛法好用多了——因为反正你禅修的目的，只是另一个让生活更舒适的工具，就像吸尘器，就像手机，就像手机充电器，就像冰箱——你还有个禅修。

但如果你的目标是断除的果，那么普通的禅修就不够了。

那么，怎么定义佛法的禅修？它必须对治二元对立，这正是维摩诘一再强调的，真的。

那怎么定义佛法的行持？这倒是挺有意思的。佛法的行持从不偏于一端或走极端，这在藏传佛教地区尤其体现得特别清晰，如果你去那些地方，可以亲眼观察到。

在那里，你会看到一些僧侣，他们不停地剃头——这就是他们的行持，这是他们毕生的戒行：剃发、穿僧袍，诸如此类。但另一方面，你有些瑜伽士，他们唯一担心的就是头发会不会掉。一缕发丝都无比珍贵——他们不仅不剃，还格外爱护头发。

所以，一边是剃、剃、剃，另一边是……你知道，留发。

所以行持，只要它不违背见地，只要它能引向断除的果，行持本身就不是最大的……只要行持不偏极、不走极端就行。

这也是为什么我在休息前讲到的那些——我们讨论的是怎么继续工作，同时理解并看透工作的徒劳。我只是想告诉你们这些。

在休息期间有……好，那么我们一直在做的事情，比如一个片刻的禅修或觉知——这在经典里被反复提到过很多次。在《三摩地王经》中，佛陀说，如果一个人能片刻保持觉知……“定”（藏文：ting nge 'dzin），基本上是什么意思？摄持在一处，不散乱，就是这个意思。不散乱，摄持在一处——振作起来，把心收拢，这就是“定”或三摩地的本意：把自己整合起来，把心收拢，不要东飘西散。

如果一个人能片刻做到这一点，释迦牟尼佛说，这远比向千万诸佛等等供养功德更重要、更有力量、更有功德。

所以经典和论典一再提到，片刻保持觉知，就是这样的方法。

基于此……因为我知道，一旦"禅修"这个词被提到，由于某些文化的影响，我们会立刻联想到要坐直身子，然后遵循某种程序。而程序就是：坐下来，坐直，有个禅垫，然后面朝这里，面朝那里，眼睛睁开还是闭上……这些程序有时反而成了障碍。

我只是想提一下这个，让你们知道这条道路是存在的。如果你知道这一点，我认为你会有更多的机会，你对所谓的修行也会更开放——因为如果你把它缩窄，如果你让自己的修行之道变得非常狭窄：我只在早上禅修，我只在佛龕前禅修，我只有坐直才能禅修——那你真正禅修的机会就会越来越少。因为不是每个早上你都有空，不是每个早上你都心情好，不是每个早上……很多时候，你的厕所可能是最好的禅修地点，比佛龕好多了，谁知道呢，诸如此类。

所以，与其如此，不如随时随地抓住那个觉知的机会——也许是躺在吊床上，一只手拿着一杯香槟什么的，抓住那个机会——因为一旦你觉知的那个片刻……

这个例子有点粗糙，但我实在想不出更好的了，如果这对你们当中有些人来说不太雅观，我先道个歉。

如果你在厕所里上厕所，有人从正面看向你，你会怎么做？我有点联想到了这个，是因为你们之前说到那个反射，你们提到了你们的反应，你知道。在你尚未真正证悟"惊世骇俗与优雅合一"之前，你一定会立刻停下来，对吧？当然，如果你已经真正证悟了这种惊世……

你知道，就这种坦然与优雅的结合，

你知道，

这两者的合一，

那你可能不只是尿裤子，

你甚至可能连大便都出来了，

毫无顾忌，不仅如此，

你这么做还可能启发旁边那个人！

就像那个人可能会想：哇！

这个人真的好酷、好自在、

好有自信，

光是看到这一幕，闻到这个味道，还有种种的一切，

真的会对那个人产生

一辈子的影响。

你知道，这是有可能发生的。

好，我扯远了，

我刚才说到哪了？

学员：不要把路走窄。

对。不要把路走窄。

让它尽量简单，尽量……就像……

好……我觉得就像牛吃草，

牛不会等到

一大丛草才吃。

它看到一根草就吃，  
看到一大片草当然也吃，  
但它不会等着等到下一丛草再吃。  
同样地，你应该随手就抓住机会，  
尤其是在二十一世纪，  
对于现代人的心来说，  
这真的非常重要。  
哦对，这就是我刚才说的……  
所以如果你一直这样做，  
一直这样做，好，  
千万不要忘了，带着那个见地，  
就是我之前说的那个见地，  
还有以涅槃为目标，  
就是我之前说的那个涅槃，  
带着那种动机，  
如果你只是，你知道，  
单纯地觉知  
当下这一刻，  
那就是悲心的禅修。  
我想在这里多说一点，  
因为我知道很多人认为  
悲心就是一种同理心，  
理解别人的处境，  
设身处地为人着想。  
是的！那是悲心。  
但根据大乘佛法，  
根据维摩诘这些人，  
那叫做……〔藏文〕，其实是  
某种普通层次的悲心。  
佛教徒会谈到这个，  
但它没什么特别，没什么了不起。  
那是一种有主客之别的悲心，  
你看着某人，你试着  
理解他们的处境，  
试着对他们感同身受。  
但比那还更高一层的悲心，  
是了知每个人……每一件事，  
不只是每个人，都受时间支配。

时间，你知道，一切都在不断变化，  
当你了知这种无常，  
而什么是理解这种无常  
最好的方式呢？  
就是单纯地、简单地觉知  
当下这一刻的心。  
因为当你了知这一点，就像密勒日巴说的，  
密勒日巴，藏地伟大上师之一，  
他说，最精彩、取之不尽的展演，  
就是观察自己的心，  
念头来了又去，  
你就看着，  
当你能理解  
下一个念头是什么这种不确定性，  
然后当你看向那些还不了解这种不确定性的人，  
他们却如此沉迷其中，心思全被抓住，  
完全否认这种不确定性，  
完全……  
怎么说？  
妄想地把事情看作确定的、永恒的，  
你就有了另一层悲心，  
更深、更深、更深层的悲心。  
不是那种软绵绵的悲心，  
而是更宏大、宏大得多的悲心，  
在那之上，还有无二元的悲心。  
那才是最高的悲心。  
当你只是单纯地安住当下，  
当你只是知道  
念头正在生起，  
这时候你会怎样？  
你不分辨，  
你不评判，  
你让念头来，  
你不被缠绕其中，  
越来越能认识到  
被缠绕才是问题所在，  
你看着那些不断  
被自己的念头缠绕的人，

然后，你知道，一开始也许  
你几乎想告诉他们：  
"那只是你的念头而已"，但你知道  
他们永远不会听进你说的话。  
那你怎么做？  
你顺应他们，善巧地行事，  
你配合他们演戏，跟着他们哭，  
回答他们的问题，向他们提问，  
你，我不知道，拍拍肩膀，把肩膀借给他们  
让他们可以依靠着哭泣。  
这些，你全都投入参与，但与此同时  
你没有被染污。  
就像维摩诘说的：莲花生于淤泥，  
但淤泥不染莲花。  
这才是最高的悲心。  
所以，这也是……  
我只是在进一步阐述  
维摩诘与舍利弗  
之间那段对话。  
当然，我没有办法公正地传达这个教法。  
不管怎样，休息时间，  
有人问我关于昏沉的问题。  
如果你昏沉，  
如果你觉得困，如果你昏沉，  
那也只是另一个  
你需要觉知的现象而已，而且你知道吗？  
当你觉知自己的念头的那一刻，  
那个世俗的念头就已经变得神圣了，  
如果你想要什么神圣的东西。  
你想要神圣，  
你想要这个时刻变得神圣，  
你想要把这里  
变成一个神圣的地方？  
因为神圣怎么定义？  
神圣。  
神圣……是什么……我只是挑了  
一个藏文词叫做〔藏文〕，无染，无染，  
神圣，无染，不被玷污，

这才是让某件事神圣的原因。  
跟光环没关系，跟第三只眼没关系，  
跟什么超自然的能力没关系。  
是什么让某件事如此神圣？  
当它完全不被烦恼所染，  
就像莲花一样。  
所以当你觉知到那个念头，  
没有评判，  
没有任何分别，  
就在那一刻你是无染的，  
信不信由你，就在那一小小的瞬间，  
短暂地，你是神圣的。  
你正在体验神圣，  
你已经把那个世俗的、昏沉的、  
完全平凡的状态转化成了神圣的东西，  
因此，不管你坐在哪里，  
睡觉、躺着、跳舞、走路，  
那个地方也变得神圣了，  
那个时间也变得神圣了。  
还有人想问问题吗？  
还有更多内容吗？  
可以问还剩几段吗？  
我忘了。

好，请提问。

提问者：谢谢仁波切，  
在《维摩诘经》这本书里，  
有一段文殊师利与维摩诘之间的对话，  
维摩诘说  
如果所有众生没有得到解脱，  
如来也不算解脱。  
所以我原本以为  
如来应该是已经解脱了的，  
但这算是矛盾  
还是本来就是如此？

仁波切：哇，这个要怎么回答？

从某种角度来说这是矛盾，  
而且是刻意的矛盾。

维摩诘……

就像我一直在说的，  
《维摩诘经》是一部直接的教法，  
是一部……就像是究竟的教法。  
记得我昨天给你们举的魔术表演的例子吗？  
你是观众，  
我是魔术师，  
而这个家伙，完全不知道  
发生了什么，  
假设我的魔术  
在这里表演得相当糟糕，  
是那种真的非常负面的、  
很吓人的那种，你们懂吗？  
而且我的……这个魔术  
真的把你吓到了，汗都流出来了，  
那就是轮回的体验，对吧？  
这时候有另一个人突然告诉你：  
"看，看，看……"  
你知道，你很痛苦  
是因为你太害怕了"，  
然后另一个人说：  
"看，看，这是幻觉，  
这不是真的发生，  
那只是一个把戏"，  
然后你得到了解脱，解脱。  
那就是涅槃，涅槃。  
而维摩诘真正在说的，  
是其实你那种恐惧的因  
根本就从来没有存在过，那是魔术，  
所以，  
那种解脱也是假的。  
明白了吗？就像从噩梦中醒来，  
比如梦里有蜘蛛在吃你。  
蜘蛛从来就不存在，一直以来  
你都在安稳地睡在床上，  
然而你在梦里感受到  
自己被蜘蛛咬了。  
所以那个"哦，没有蜘蛛"的解脱也是假的，  
你们理解吗？

而那第三种人，  
超越了一切，  
意思是从来就不需要  
经历那种恐惧，  
所以也没有从恐惧中解脱的解脱，  
那才是维摩诘在说的。

所以是的，从某种角度来说这是矛盾，  
因为我们是在联系着  
轮回与涅槃来谈解脱的。

而我们说到如来时，  
是一直都是觉悟的，  
而不是什么新近才觉悟的。

那才是维摩诘在说的。

提问者：谢谢仁波切，

我有一个关于各种修行方法的问题，  
佛法里有那么多、那么多不同的方法，  
你怎么知道自己是不是  
只是在分心、在娱乐自己，  
而不是真的愿意

安住于不舒适之中？

比如说，好，这个方法现在不管用了，  
我去朝圣吧。

仁波切：是的，这是个非常好的问题。

我们的心总是想把一切弄得舒服，我们的自我、我执，  
这就是为什么我一直在谈见地、  
禅修、行为和果。

照理说你应该参照这些。

不管你在用什么方法，

它与这些是相符的，还是与之相违的？

但当然，

这很难。

好，检视与平衡的方式，

可以这样说，

如果这条路，怎么说呢？

就是这样，

我来举个例子。

好，就是这样，抱歉我得用

一个经典例子，还要用一些佛教术语。

最初我们有些人也许被教导了  
见地这样的修行，  
你知道，见地，"达瓦"，  
然后"措尼"就是戒律，  
也许你被鼓励去奉行某种戒律，  
当你修行这个的时候，  
要么你是老师，要么你在讲法，  
当你修行这个的时候，它应该  
向你揭示不同层次的烦恼，  
而那些烦恼就是  
我们所说的〔藏文〕，  
意思就是认为这个见地是至高的、  
这个戒律是至高的。  
基本上，当你开始爱上  
对治法的时候，  
你就没有在进步了。  
你必须有纪律  
去最初运用对治法，  
但你必须有足够的勇气  
去不信任这个对治法，  
所以这永远是个挑战。  
但这就是为什么在密续乘里总是说  
上师非常重要，  
上师会给你正确的量、  
正确的剂量和适时的指引，  
在某些时候让你投入某个对治法，  
然后就在你开始  
对某个对治法感到安适的时候，  
再施予另一个对治法  
来去除那个对治法。  
〔藏文〕我们这样称呼它，  
基本上就是执着于对治法。  
好，就是这样。哦！  
其实释迦牟尼佛就是这样做的。  
如果你按时间顺序  
把他的教法分成三个阶段，  
在瓦拉纳西，他传授了  
四圣谛这样的教法，

因为他希望人们  
不要造不善业。  
他希望人们行善，对吧？  
然后在鹫峰山，  
这里我用  
非常人间、世俗的语言来说，  
他发现人们  
因为行善而变得太过自我中心了，  
你们懂吗？  
太过道德自以为是，可以这么说，  
于是他传授了般若波罗蜜多，  
在那里他斩断了自我、斩断了我执。空性被传授了。  
然后他又发现可以这么说……  
他是一位全知的存在，  
早就已经把  
这些事情计划好了，  
他发现如果你执着于空性这个对治法，  
那真的不太好。  
他其实告诉迦叶，  
自我大如须弥山，  
也没什么，  
那没问题。  
但执着于空性哪怕只有芝麻那么一点点，  
都要糟糕得多、糟糕得多。  
所以他在那里传授了所有其他的教法，  
比如如来藏等等。  
但我觉得对你来说最简单的答案就是，  
当你一旦感到舒适，  
当你开始把对治法  
当作你的藏身之所，  
就需要有人来摇醒你，  
有人需要解构那个，  
或者你应该永远保持批判与怀疑。  
这也是道路的成分，  
道路的成分，你需要两样东西：  
你需要信心，也需要怀疑。  
信心与怀疑同样珍贵。  
怀疑也是一种

很有辨别力的智慧。

所以这两者必须有某种……

信心与怀疑之间有一条非常、非常细的线。

好，也许下一个……

好，你们……他们能不能做某件事

然后我们再继续？他们准备好了吗？好。

还有几个？五个？

不，不，不，先让他们准备……

这个很长吗？好。

好，也许在他们准备的时候

我们还有机会问一个问题。

提问者：仁波切，我需要您帮我解答

将性作为修道的问题，

因为对我来说，这是一种

外相与空性结合的不可思议的融合，我不断尝试，

但有太多纠缠了，

那种结合的欲望，

达成结合的执着。

仁波切：我想这个就快要发生了，

看起来是的。

提问者：真的吗？那我应该加入他们吗？

那样也许我能学到什么……

仁波切：你已经在这里了，那就告诉我……

提问者：嗯，对我个人而言这是非常有力的一条道路，

但就是充满了各种纠缠。

仁波切：我会在《维摩诘经》的框架内来回答你……

你知道，我不打算谈密续。

好，《维摩诘经》。

好，等一下！

我们现在正在进行一个重要的讨论。

好，我们知道维摩诘的性格。

我现在试着用一种比较简单的方式来表达这一点。

你知道，欲望其实在三个层面上都非常重要，

不过既然我们在谈大乘，就说两个层面吧。

比如说一个声闻……

你知道我说的是什么呢？就是上座部修行者。

如果一个人没有欲望，他怎么会想出家？

出家的意义又在哪里？

所以在那个层面，我们要向欲望致敬，  
因为正是由于欲望，才有了出离的道路，  
也就是舍离欲望之行的道路，你明白了吗？好的。

现在来看维摩诘的角度：欲望是什么？

欲望难道不是一种拥抱吗？

它的一部分，很大一部分……

对，就是拥抱。

而且欲望还有一种"合一"的特质，

你知道，我们的心里有一种冲突，

一种持续不断的……

好，我们内心的一部分真的很想合而为一，

而习气却偏偏……合一的反面是什么？

离婚？分离，

就是这整个把主体与客体、

外相与存在、

男与女、

阴性与阳性，所有一切

全都分开的习气……我们的一部分是这样的。

但那部分是习气性的那部分，

你明白吗？

而另一部分，当我们生起那种分别的念头时，

那个试图分离的心，

恰恰也是那个渴望合一、渴望在一起的心。

从订婚戒指、婚姻，

所有这一切都是关于合一的。

所以如果你愿意的话，这就是欲望的正面能量，

或者说欲望好的那一面——这种拥抱。

就像对众生的慈悲，

对众生的爱与慈悲，

其中就有这种拥抱、

合一、同理心的成分。

超越这个层面，你就得去找萨惹哈这样的人了，

因为那已经不在维摩诘所管的部门了。

文殊师利和这些伟大的菩萨们都来了，

我必须把这个地方腾空。

文殊师利：维摩诘，你好吗？

文殊师利，欢迎。

你哪里不舒服？你看起来状态不好。

你的病是什么性质的？

医生有没有说你什么时候会开始好转？

文殊师利，我觉得我恐怕永远好不了了。

只要还有欲望和贪爱，

就会有存在。

只要还有欲望，

就会有轮回中的存在，

在那之前，我维摩诘，

将一直病着。

只要轮回中的众生

还没有从分别心中解脱，

还没有从一切病苦中解脱，

我维摩诘，就不会从主客二元的病中解脱。

但是维摩诘，

你是怎么得这个病的？

悲心，悲心

让菩萨生病。

维摩诘说得好，但是

你这尊贵的宅邸，却如此萧索、空寂，

我看不到护士，看不到侍从，

为什么这个地方是空的？

文殊师利，这你最应该明白——

佛土从来都是空的。

但是维摩诘，

空的是什么？

空性本身是空的。

但是空性怎么能空呢，维摩诘？

空性就是空性，了知空性

就是空性，并且对此也是空的。

那空性在哪里？

你会在六十二种邪见里找到它。

那六十二种邪见

又从哪里来，维摩诘？

那六十二种邪见

是作为一种显现、

一种色调、一种振频而生起的，

它们折射的是如来藏、佛性——

你看，所有邪见的源头

其实源于那最殊胜的本性。

维摩诘讲得非常好，

但对我们其中一些人来说，可能有点太难消化了。

当然，对于那些倾向于清规戒律主义的人，

那些可能有点二元论倾向、评判是非对错的人来说，

这是非常惊世骇俗的。

好吧，我还是看不到这屋里有人。

你的侍从在哪里，维摩诘？

他们在哪儿？

魔众和那些来扰乱我的，

都是我的侍从。

你的病是什么性质的，维摩诘？

文殊师利，它是无形的，

也是无质的。

是心病还是身病，维摩诘？

不是身病，也不是心病，

你看，身体是无足轻重的。

也不是心病，因为

心的本性如同幻化。

这些伟大的菩萨们、

尊者们和阿罗汉们，一路走到毗舍离城来拜访这位居士，

却无处可坐。

舍利弗，你来这里是为了求法，

还是在找位子坐？

对于我们那些在找位子坐的人，

那些在寻找基础、

教条、一个可以安顿的地方、

一个可以筑巢的地方的人——

你看，你永远无法

用那种方式抵达真理。

你能抵达绝对真理的唯一方式，

就是让脚下的地毯不断被抽走，

在这种情况下，

根本没有时间安顿。

但我确实是为了求法而来，

我提这件事，

只是因为我是你家的客人，

指出这里没有坐垫、没有椅子，

这是很自然的。  
这并不意味着  
我不是为了求法而来。  
说得好。你看，  
你现在想做的，是安顿在  
佛、法、僧这三个伟大的宝座上，  
你不是在寻找真理。  
你看，就算你愿意安顿于苦的止息，  
就算你愿意安顿于  
了解苦的因，  
你也并不是真正在寻找真理。  
就算你愿意安顿于觉悟，  
你这位朋友，就像一只苍蝇，  
而苍蝇喜欢停在粪便上，  
觉悟有一种非常强烈的气味。  
所以你想做的，我这位朋友，  
就是停在觉悟上，  
把你的四条腿深深扎进去，  
永久地停在觉悟里安家落户？  
舍利弗，如果你想要佛法，  
先学会不要想要它。

维摩诘，一位菩萨  
应该如何看待众生？  
文殊师利，一位菩萨  
看待众生，  
应该如同你这样的智者  
看待水中月的倒影，  
如同你看着自己在镜中的脸，  
如同看一个海市蜃楼。  
那么菩萨又如何看待  
一位正走在进步道上的修行者呢？  
问得好，我喜欢你这个问题。  
文殊师利，你看待修行者，  
就如同你看待一只鸟飞过留下的轨迹。  
显然，鸟不留轨迹，  
所以什么都没有得到，  
什么都没有舍弃，什么都没有采纳，  
没有进步，

你只知道一只鸟  
从这里飞到了那里。  
那如果你告诉我，  
如果众生  
是海市蜃楼、是倒影，  
一位菩萨又怎么能对这些  
你描述为海市蜃楼和倒影的众生  
生起爱呢，维摩诘？  
文殊师利，你看，  
当你看着一位菩萨，  
当菩萨如同看鸟迹、看海市蜃楼般看待众生时，  
没有评判，没有欺骗，  
他不被自己的见地所欺骗，这难道不是爱吗？  
那是什么样的爱？  
各种各样的爱，  
佛陀的爱，  
菩提的爱，  
无评判的爱，  
纯净的爱，极乐的爱，  
没有任何意义的爱，  
包含一切意义的爱，  
各种各样的爱。

啊！为什么这些花  
会粘在我身上？  
天女：怎么了，舍利弗，  
你不喜欢我们的花吗？  
你为什么要把它们甩掉？  
难道你看不出我是出家人吗？  
我们必须持守戒律，  
这些花粘在我的僧袍上，完全不合适。  
但你看，这些菩萨们，  
花不粘在他们身上，  
这是不是因为菩萨们不像阿罗汉那样  
作同样的分别呢？  
也许你对犯戒的恐惧  
才是问题所在。你看到了什么？  
我不知道，我只知道这些花  
让我极度不舒服。

舍利弗，告诉我，  
什么是解脱？  
解脱就是从嗔恨、欲望  
和无明中解脱，这不就是解脱吗？  
哦，真的吗？我认为这些教法  
只是说给那些骄慢心很重的人听的，  
因为那些没有骄慢的人  
早就知道，根本不存在什么  
嗔恨、欲望和无明，  
因此，  
没有什么需要甩掉的。  
等等，这是怎么回事？  
你怎么了？  
什么？我怎么了？  
呃，你是个女人！  
你前世造了什么业，  
导致你今生转生为女人？  
你什么意思，舍利弗？  
我是说，我在这所宅子里住了十二年，  
从来没见过一个女人。  
难道你不知道，所谓男、女、  
性别的生起，  
就像魔术师变的幻象，  
就像水中月的倒影——  
看起来清晰圆满，  
却没有任何自性存在的本质。  
哎呀，舍利弗，看你用性别来思考，  
真叫人沮丧。  
你为什么对这个如此执着？等等！  
是有什么不对劲吗？  
唔，我现在看起来确实很奇怪，  
但除此之外，  
当女人和当男人  
也没什么太大差别嘛，  
不是吗？  
外相是骗人的，我的朋友。  
是什么让你以为我是男人的？  
因为几十年前

你看到我在一个男人的身体里？

这是你唯一的理由吗，朋友？

如果是的话，

那真的非常可悲，

你认为一个女人是女人的理由，也同样可悲。

你的女性形体现在在哪里？

唔，已经不在了。

不在了？

舍利弗，舍利弗，舍利弗……

"不在了"是什么意思？

怎么可能不在了？

既然根本不存在真实自性的性别，

它怎么可能转变一次？

更别说转变两次了。

来吧，朋友，让我们帮你

把这些花弄掉。

好的，请吧。

那些宝座……让我来创造

这些宝座，这些巨大的宝座，

菩萨们和阿罗汉们应该试着坐上去。

我的身体感觉如此渺小，

与这些巨大、宏伟的宝座相比，

坐上去感觉不太对。

你看，有些人坐不上

这些非常大的宝座，

是因为他们的心

无法承受这种矛盾。

这不应该是问题。

向光明佛陀顶礼，

你将积累足够的功德，

使你能够坐上这些宝座。

文殊师利……

在吗？

你知道，你用这些深刻的问题

把我的脑子烤焦了。

我想请教你：

是什么构成了一位佛陀？

创造一位佛陀需要什么原料？

第二个问题，佛陀应该属于什么家族、  
什么种姓、什么部族？

嗯，维摩诘，情绪

就是佛陀的原料——

嗔恨、热情、欲望，  
它们就是佛陀的家族。

现在你看，如果你把一颗种子种在虚空中，  
这个东西是不会开出花来的。

佛陀不会从无为法中生起。

要让佛陀，或者说

觉悟生起，

维摩诘，你需要的是

有为法。

很好。各位菩萨，

我能请教你们一个问题吗？

有没有人能回答

什么是不二？

不二

是当"我"与"我的"瓦解时。

不二是当你超越

染与净时。

当你超越善与不善，那就是不二。

当你超越世间与出世间，那就是不二。

如果你在寻求解脱

而不想进入轮回，那就是二元。

当概念止息，就是不二。

还有更多吗？

说完了吗？

这是最后一个？

再一个。

好的。

其实，从大乘的角度来看，

这些回答都是相当恰当的。

其实这一段非常、非常重要，

里面有一些重要的问题。

文殊师利的问题，他在谈

迷惑从何而来，

而这个回答真的是，

应该是一个非常令人震惊的答案——

因为答案是：

二元性来自于智慧心。

这一层面的答案

在密续中有充分的解释和阐发，

要深入得多，

当然，这里是大乘，

所以就到这个层次。

然后还有一个方面，他说的：

"你的侍从在哪里？"文殊师利问，

而他回答说："我的情绪，

我的烦恼，就是我的侍从。"

这也真的、

真的非常重要，

因为侍从

是那些为你做事的人，

他们有用、有益，

他们协助你。

所以你的情绪，

也是你走向觉悟之道的助手。

我忘了这一段还有另一个点……

如果我想起来了会告诉你。

好，我们继续

下一些问题。

提问者：仁波切，您之前讲到，

最大的危险不是自我像一座山那样庞大，

而是执着于空性。

在您教导我们的那个

觉察自己的心

或自己念头的禅修中，

是否有可能进入一种状态，

把那种觉察当成一种

还是当成避难所？

仁波切：现在你没有别的选择，但如果你一直这样下去……

你知道我说的那四个类别吗？这条道路妙就妙在，它是被精心设计来瓦解自身的。这就是佛教的道路。佛法这条路，是被设计来甩掉自己的，它就是这样设计的，它从来不是……比如说，几乎所有的道路——就拿六波罗蜜多来说吧。

我们有布施，从布施开始，甚至还有解释为什么先讲布施——尽管这其实并不重要，没有什么先后顺序，也没

有什么高低之别。但布施的修行被放在最前面教，是讲给普通人听的，因为这是他们能听进去的，而且那些比较二元对立思维的人，会认为布施是善行、是功德、是正确的事、是慈悲的事，诸如此类。

但随着你往深处走，当你听到持戒等等教法时，布施这个概念就开始有点松动了。最后当我们听到般若、智慧的教法时，才恍然大悟——没有般若，没有智慧，其他一切不过是另一条束缚之路，它根本无法解脱你。

所以它们就是这样彼此消解的，如果你愿意这么理解的话。就连止观的修行也是如此。止（shamatha）是一种让心安静下来的技术，让心变得柔软、可用、易于调伏——但这是佛教徒真正想要的吗？调伏你的心？绝对不是。平静的心，这是佛教徒追求的吗？绝对不是。

那我们到底在追求什么？是理解，是解读心的真相。所以你用这个让心平静的技术，是为了认识心。一旦你认识了心，连“我到底有没有平静下来”这种焦虑本身，也随之崩塌了。所有的技术都是这样，从声闻乘一路到密续乘，所有的技术都是这样设计的。

好，这位女士有个问题。

问：仁波切，您昨天说情绪是智慧的原料，在今天这个片段里也演绎出来了，在这位先生的问题里也有体现。能否给我们一些金刚乘之外的技术？因为在经乘里我们被教导，面对嗔恨等情绪时要像一块木头一样。能给我们一些具体的技术吗？

仁波切：有两种。第一，相对的菩提心。而就算是相对的菩提心……如果你想听维摩诘版本的，他会说：“你应该发愿：但愿其他人所有的贪欲和嗔恨都降临到我身上。”你明白吗？这就是维摩诘处理这个问题的方式，这在经典里某处有记载，我一时找不到在哪里。

所以，你通常会俯视这些情绪，把它们当作负面的东西，但不是去试图甩掉它们、净化它们，好让自己变得纯洁、美好、崇高——而是祈请把所有其他人的垃圾都带到自己这里来。这样做的效果，是在敲打你的正义感、自私心，以及自我珍爱，所有这一切。当这些被敲打得足够狠的时候，欲望的根基和情绪的根基就失去了。这就是这个方法的运作方式。

终极上，你应该运用空性，但那是我们一直在谈论的内容。

如果你有欲望，这一点……人们可能以为这是金刚乘，其实不是。金刚乘里有这个，大乘里也有。如果你有欲望，不要再俯视它，不再俯视了——不只是不俯视，你也不去停止它，不压制，不排斥，甚至不把它称为欲望，你甚至不给它贴标签，你只是观看。就像一个婴儿看壁画，没有任何名字，就只是看。

然后会发生什么呢……你知道那个如厕的例子，它会消散。但随着欲望的消逝与瓦解，这对年轻的菩萨们来说会成为一个问题。因为你会想：“啊，有效果了！”然后你开始生起一种胜利感，这样的话……就像我之前说的，你开始爱上你的对治法，你开始珍视你的对治法——这里要小心。

所以大乘的上师会说，如果它们消失了，不要兴奋。当然，你控制不住，你肯定会兴奋，但如果你在兴奋，把那个也观看，就这样持续地观、观、观、观。

有时候你在观，欲望却顽固地坐在那里，就是不消失，然后你开始沮丧——我的禅修没用，我这样观看什么都没发生。因为你心里有个预设，觉得它应该走的。二元对立的教育根深蒂固，当你向上师请求一个教法时，你就已经在瞄准消灭它了，不是吗？所以这个习性总会从这里、从那里冒出来。所以即使你在运用这个方法，里面也藏着一个隐秘的目标，就是要除掉它。而当你终于有时候真的能除掉它的时候，你又被那种“能够除掉它”的感觉给抓住了。

但在那个时刻，你所要记住的，就像维摩诘会说的——只是觉知。

现在，我想在这里稍微补充一下。这不是人们通常谈论的那种标准正念，原因是你在寻找我所定义的那种特定的觉悟——消除的结果。这个必须在那里，如果没有这个，你的禅修或你的观看就会变得世俗化。所以这就是你必须为自己的修行道路提供保障的方式，可以这么说。好吗？

请说。

问：谢谢仁波切，我在思考昨天和今天的这些开示，就我对大乘见地的理解而言，似乎有一种感觉……声闻乘的道路、经乘的道路，那种严格约束感官、检视感官、驾驭感官的方式，大概是错误的见地或道路，充满了危险和陷阱。我理解我们可能会执着于“不执着”，就像您之前提到的过度执着于某种技术一样——但声闻乘这条培养觉知的道路，难道不是一条循序渐进通向大乘的路吗？当然，当然。在我看来，如果我直接进入金刚乘和大乘，带着一颗散乱的心，那我就去做您刚才说的那件事——仅仅抓住物质性的见地。所以您怎么看？

仁波切：事实上，如果你去学习密续的教法，而且是被完整正确地教导，他们首先要你做的就是声闻乘的训练。这在《喜金刚密续》、《时轮金刚密续》里都有，所有密续里都有这个。声闻乘对心训练的重视是首要的，真的非常、非常重要——但它是一个阶段。否则，整个四圣谛的教法就毫无意义了。

这有点像注意力，我们需要先把你的注意力从这里引到这里。这是最近的一步。然后一旦你到达这里，或者更接近这里的时候，我们就有了另一个目标。

当然，但因为我们现在是在用维摩诘来讨论，所以整件事都跟维摩诘有关，所有的演绎、所有的……但……我想不是每个人，而是我们中的某些人，需要了解维摩诘的智慧，你明白吗？因为我认为，当你理解道路的不二性时，你会获得一种信心，这是可以做到的。否则，与情绪搏斗真的是一场非常非常大的战役，真的要花很多时间，而且真的可能让你灰心，再说现代人也没有时间。

这有点像……佛法里有一句话，有两种接近方式：一种是通过禅修达到见地，另一种是先有见地再去禅修——我认为两种都很重要。好的，请说。

问：谢谢仁波切，整部《维摩诘经》是被精心编排的，佛陀在背景里，这给这部经增添了很多美感，但也带来了一种疑虑——因为我们看到维摩诘在说话，我们听到文殊菩萨在说话，然后还有一位天女也进来贡献了一些智慧，但如来并没有真正出现在画面中。所以这种疑虑一直存在：这部经到底算不算一部经？还是应该被视为两位……之间的一段对话？

仁波切：是的，正如我昨天所说，这被认为是佛陀言教，是佛陀的教法，有很多原因。

第一，就在文殊菩萨与维摩诘之间，以及舍利弗与维摩诘之间，有两个场合——我不记得了，我现在找不到页码——有两个场合他们选择了沉默。我不知道你们是否还记得，有两个场合。据说这两个沉默的时刻，就是我们今天所知的禅宗在中国的源头参考，他们真的……这成为了一件非常非常非常大的事情。如果你去中国或日本，那种面壁九年或九天的修行，变成了如此重大的事，默然誓愿，你知道这一切。

佛陀选择不说话，因为胜义谛——这就是他说的——胜义谛无法言说，它无法进入语言、例子、逻辑和比喻的范畴，它是无法表达的。这一点需要以某种方式来呈现，你明白吗？而且作为老师，在这个语境下，他拥有最高的权威，所以他用了最高的方式来传达或呈现这一点——通过沉默，通过单纯的观照。

而说话、辩论、语言、逻辑、论辩，是所谓世俗之人的行为，你明白吗？所以他就让维摩诘、文殊菩萨这些二线老师来做这件事。顺便说一下，他在后面回来了。他说：“好，你们都做得很好。”这一点很重要。

而且就在最开头，他把五百多把伞合并成一把伞这个举动，据说就是《维摩诘经》教法的精髓，因为他在讲一与百、没有区别，都是概念……还有佛土，记得吗？所有那些。

这不只是这部经的特点，很多很多经典都是这样，就连《般若波罗蜜多心经》也是如此，那是他的弟子之间的对话，其实并不是他本人直接开口。

任何类似的……是的。所以那些需要越来越多诠释的教法，他实际上开口说了，比如《本生鬘》，他在那里真的说："我曾经是一只鸟……我曾经是一只猴子，救了这个那个。"他确实使用了语言。所以内容也比较通俗，风格也比较通俗，语言、媒介也比较通俗。

随着教法越来越高深，场景设置也变得越来越不寻常。比如四圣谛经的场景就非常非常平凡——树下、五位僧侣、一块平石上，是可感知的东西。但一旦经典变得更深、更深奥、更不二，它就变得真的非常非常令人叹为观止，它是超现实的——他坐在哪里，他做了什么。

有一整章是关于食物的香味或什么类似的东西，你们记得吗？所有那些超现实的内容，所有这一切在二元对立众生的眼和耳里，就像是童话故事。如果你觉得这像童话，你应该去读《华严经》，在加州有一位佛教教授告诉我，《华严经》就像《星球大战》乘以十倍。真的，真的完全超越了一切范畴。

但就是这样：不二的教法需要在那种设置下被教导，否则很难表达。好。

问：谢谢仁波切，那么这种觉知……我们似乎在假设见地已经建立好了，然后我们在做这个觉知修行。那么，关于见地如何建立，以及……的作用，能否给我们一些指引？

分析性禅修在这里扮演着非常重要的角色。

你知道，我们现在……当时他们在这里组织活动、我们在讨论讲法的时候，这一次我们决定选择这部经，是因为我们觉得，也许对印度人——也就是说对佛法学生来说，尤其是年轻一代——真的非常有必要被提醒：这颗珍宝，这份极为珍贵的智慧，其实发源于印度，而且不是最近，是两千五百年前。

有些……我是说，不是有些，几乎所有……这就是我之前在早些时候讲到的：你不觉得吗……你知道，现在这个现代世界才开始谈性别问题、性别议题。但这些在两千五百年前的佛教经典里就已经存在了，而且从我的角度来看，处理得要好得多、好得多。因为……当然，这个话题很难，不是那么容易消化，但至少它被提及了，而且以非常戏剧性的方式呈现出来。我们至少希望，这至少能让人们产生好奇心。

话虽如此，在传统佛教学院，比如辩经院，我们并不直接学习这部经本身，我们学的是对它的注疏。所以有很多注释是由龙树菩萨、月称菩萨、法称菩萨、无著菩萨这样的人写下的，那里面有非常好的分析方法，极为重要。

闻思修，这是绝对不可少的。佛陀给我们的这条建议——永远不要对教法停留在字面理解上，要时刻分析；不要依赖老师，要依赖教法本身；不要依赖方便义，要依赖究竟义——如此等等。所以分析性的思维有很多很重要的作用。要有分析精神。

问：那么有一个问题，就是我开始读这部经时心里就有的疑问——佛陀决定不亲自去探望维摩诘，这只是为了搭建整个故事的舞台，还是其中也有什么深层的教义？

答：我觉得这有好几种解读……

是的，一种就是你刚才想到的——因为我们需要了解为什么那些菩萨和比丘们会感到为难。他们的感受非常重

要。他们的感受和态度，代表着我们自己的态度。我是说，阿难的态度……那真的非常值得关注。这一点需要说清楚。

另一种解释是：佛陀这样做，是出于对维摩诘的尊重——因为维摩诘已经证得了极高的菩萨果位。这一点很重要，因为在这里，维摩诘是以非常普通的面貌示现的。你知道，通常我们对修行人的形象，总是一个出家人、一个苦行者，而他完全相反。所以佛陀以一种非常精妙的方式来表达对他的尊重——把自己的弟子一个接一个地派去，最后是最为殊胜的文殊菩萨，带着所有人一起去。然后，当然，维摩诘就去探望他了。

好，我想……他们准备好了吗？我想我们还有一段维摩诘的示现要来了。

须达多！

维摩诘先生，纳马斯特！

你在做什么？

我正在把M&J饼干供养给这些美好的人们。

你觉得这是真正的布施吗？

那，维摩诘先生，您怎么看？

当然不是！

那您的意思是？

你应该供养这些人的，是真理。

维摩诘先生，您说得太对了，是的。

你应该供养他们的，是慈、悲、舍，这才是你应该供养的。

维摩诘先生，您的话让我深受感动，我可以跟您自拍一张吗？

维摩诘先生，请您接受这些供品，随您处置。

不用了，谢谢，我不需要。

拜托，拜托，维摩诘先生，我坚持啊。

等等，我这里还有一串无价的项链，我也想供养您。

无价的项链，很好……

哎！你，过来！

兄弟，来来，过来！

给，这是一串无价的项链。拿着，来来……过来……没事的，过来。

好的，再说回来这里，我觉得这是他们谈到功德、善业的那个节点。

即便在相对层面上，就更别说究竟层面了——功德，你积累功德的方式，大乘讲的是两个福田。一般认为，你通过供养诸佛来积累功德；但另一块福田是众生。两者是平等的。这又是大乘的一种智慧——众生作为你礼敬的对象，地位与诸佛平等。

我觉得这是一个很好的结尾，为我们对维摩诘的世界及其智慧的介绍画上句点。

正如我所说，这是非常非常高深的究竟教法，但希望这能在你们当中的一些人心里燃起一点好奇心。

我需要告诉你们，这不仅仅是一种供人阅读、在智识层面欣赏的哲学，这里有一条完整的修行道，经过了检验，被各行各业的人实践过：国王、王后、商人、猎人、士兵、僧侣、尼姑。它走遍了世界无数地方，如今也传到了西方。西方也有许多人深受启发，正是像维摩诘教法这样的开示，真正将不二智慧的这颗珍宝传递给我们。

我希望这颗珍宝能再次在印度人的心中、心上重新绽放。

就此，我们到这里结束。