

第三部分（AI整理版...

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

讲师：

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”。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？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，尤其在亚洲——人们看待这件事的方式是：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”？——对，bum，就是不遵守社会规范的人。对，loser，废物。嗯，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，还有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，如果你还是想把一只脚牢牢踩在轮回的价值观上，我也不会感到惊讶——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——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。然后是"多贝代巴"——你想要，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，希望能把自己的了解分享给那些想了解佛法的人。我觉得很重要的一点是，他们要知道，我们不要轰炸别人——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，从理智上搞糊涂了，也没什么实际作用。

就算我们谈到禅修——我想昨天已经谈过这个了，但再强调一下——禅修现在变得很时髦。什么是禅修？禅修基本上就是习惯，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。藏语里甚至有个专门的词："格哇拉贡"，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，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"，分三种类别——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？

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，就不应该了……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，你应该至少有……好吧，我想大概是这样的。

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"——普通修行者——他们的目标是"往上善趣"，就是更高的转世、更高的投生。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——任何能让你麻木的东西都没有。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。有滑翔伞的地方，你懂吗，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；套间浴室和热水淋浴；真正可以冲水的厕所；时髦的咖啡馆，天哪，这真的、真的非常重要，太重要了。还有个人权利，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、真正在追求的东西。

好，所以这叫做"共业众生之道"——共道修行者需要想清楚：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，你们可能会觉得：修行佛法只是为了下辈子有百服宁用……这也太浪费了吧？但你们必须这样去理解。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——许许多多辈子——不知为何你就……好，想象一下：五十辈子，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，因为它的因正是忆念佛法僧三宝。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。我说的是那种抑郁，那种别扭的感觉，真的非常……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四十九辈子了。然后你会想，接下来怎么办？还有别的什么吗？那种感觉真的非常非常别扭。四十九辈子都拥有最棒的厕所、最棒的淋浴、最棒的一切，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，先讲共道的。在共道阶段，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。忆念也没有"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，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。但有一点很重要：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，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。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，你就继续增添。然后你加入忍辱。这些都是非常非常深广的主题，我只是在做一个概括，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。这是一种重要的修持，指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，忍耐各种各样的距离、条件、处境。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？

——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，当我们终于准备好舍弃这一生、下一生和整个轮回的时候，就应该把这一切都放下了？

——是的。关键在于——你在追求什么？如果你是普通的修行者，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。但如果你根本不追求那个——因为你根本不相信轮回，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，受到了启发——那么我说的基本上是第一类和第二类人，就是只想成为佛教徒的人。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——假设你是第三类修行者，而且你真正在追求的不只是来世的好转世，而是真正在追求觉悟，并且是在短暂的生命中、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。如果辞掉工作、离开家庭真的能帮助你达到这个目标，它真的在障碍你，而你又真的确定自己有能力修行、能在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。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？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。

——关于懒……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。有一周我遇到一个人，"你在干嘛？""哦，我在度假。"下一周再见到，"你在干嘛？"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？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挲一下那座佛塔呢？不，我说真的。就这样，没有任何怪癖。我知道你们芬兰人都很饥渴，但……这在《贤愚经》里有记载——有一头猪摩蹭了一下，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，不仅仅说最懒和最快，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，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。

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。这是在金刚乘层面了。好，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。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？"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？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。这是佛教的信念。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——当Espy在问，就是你吗——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。

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……我试着想，好，我不知道你们当中有没有人读过《阿弥陀经》。《阿弥陀经》里对极乐净土有描述，其中有一段说那里的鸟儿也在说法。就是这样，回到止痛药的比喻——止痛药看起来是个东西，你们懂的，明白吗？但随着你的需求……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。然后你在那里游泳，过了一段时间，你对游泳池的需求变得更高了。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。

《阿弥陀经》……净土……《阿弥陀经》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——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。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。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——一个需求更高的人，意味着你不懒惰，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？

——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？——它应该持续多久？我们该怎么对待它？——你说的是哪种不安定，比如像搬家那种？——就是什么都感觉不对。——哦，好，那种啊。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，可以把它看作是一种加持。很多教法都提到这个。噶当派的大师们说这是加持。你难道不觉得，如果一个人神志清醒，在没有必要的情况下，是不会在公共厕所里坐超过五分钟的，这不正说明你是清醒的人吗？你明白我的意思吗？如果你神志清醒，你会想尽快离开那个又臭又脏的地方。如果有人强迫你待在那里，从外面把门锁上，你会很难过，非常不舒服，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，你并不是真的懒。就算你懒，你的懒惰也已经被动摇了。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。如果你想要那种懒惰，你就是在进入第三种类别。有话筒的那位，请说。

——仁波切您好——你在翻译吗？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，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。——这是个好主意。——那她可以摩擦吗？——你们听到了吗？这次摩擦一下，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，我只是来玩玩的。"这是相当好的心态。但我说的……我已经给过你们警示了……我们正在谈的是密续乘，也许明天我们会谈到这个。

——仁波切您好。——嗯，你好。——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次大礼拜和皈依。而就在刚才您说有一种更有效的、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，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，菩提伽耶——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”，就是摩擦，确实如此。

——所以我可以两者都修。——是的，你应该。什么都修——你应该做所有的事情。你应该瞻仰佛像，这叫做“见解脱”，尤其在宁玛传统中如此称呼。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？

——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？二元分别心，它一直在毁掉我们。我们该怎么办？需要分析，需要实证无二无别。读一点、做一点分析，这些都有帮助，但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，我们大多数时候所说的悲悯，只对处境悲惨、一无所有、贫穷饥饿的动物和人类生起——这是偏颇的，是派系性的，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，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、为众生觉悟而服务的愿望调和起来呢？——哦，好，我这里只是做了一点分类。普通层次的人不会想到他人。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。第一种——普通人，最普通的那种——他们没有令一切众生觉悟的愿望，甚至没有希求自己觉悟的愿望。第二种：他们考虑觉悟。第三种：他们不是为自己寻求觉悟，而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。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也许没那么有用，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——什么都有公式。他们创造了一个公式，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，不管你是在香港、新加坡还是德里点的，都一样。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——很多人把整个星巴克菜单都背下来了，知道自己会得到什么，付同样的钱，同样的样子，感觉安全。我感觉佛教也在走这条路，走向公式化。这也是为什么我昨天建议也许今晚看电影——我也想给你们看一部电影。

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。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。他们创造了这个公式，然后就很舒适了，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，而且你知道这类电影也会获奖。比如《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。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，然后非常凶残的障碍，再加入一些六十年代的爵士乐……就像茶包，甚至像Fortnum&Mason——英国有这么好的一家茶店，他们现在也公式化了，全部包装好了。

有些电影，我希望你们中的一些人能去看，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，连影评人都不理睬，那些电影节也不关注，因为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？