

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

讲师：

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 rung 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。当它证明自己是有益的，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，那你就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，如果有个像我们的芬兰朋友那样的人，他在哪？哦，好的，如果他来说：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求容易得多，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，但你并不知道你自己正在想那个，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，如果我能把它拍下来，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，修行的时候，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。但同时也有一种欣赏，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，我们来做这个、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，如果我能够得到奢摩他，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，让我们有充分的信心，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？