

第五部分（AI整理版...

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、不太寻常的意思。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，只能看见眼前的人。其实这说法挺好的——只能看见眼前的人，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……我们谈的是处于某种中间层次的人，总之比"aparadasana"高得多。之所以比普通入更高，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高的层次，它仍然是徒劳的，是没有实质的——它不是某种在实质上、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。如果你被问到如何以一种很有学术性、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？怎么定义？佛教的目标是什么？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？这就像是一种发现。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。这一点你们真的非常重要要知道。

现在我们来谈佛法的修行——"ta wa, gom pa"，禅修，"gom pa"，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，或者各种各样的东西——你在修的一切，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——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？它只会通向那个叫"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，不会被批评所动摇，不会去追求利益，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——它都必须，最终，以这样或那样的方式，直接或间接地，动摇那个"si tsé"。顺便说一句，我已经意识到自己有个非常糟糕的品牌形象。我已经看到了，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年轻人燃起兴趣，所以我也不知道怎么办。总之，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——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。"你们知道我们为什么这样做吗？因为不管是什么样的行为——哪怕是小小的行为——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，快速讲一下佛法的行持。见地"ta wa"，禅修"gom pa"，行持"jöpa"——某种态度或者行为，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、清静、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，不是极端的。

这大概……这，如果你聪明，真的是件好事，但我觉得它造成了很多困惑——这都是我自己的想法，

好吧。我觉得这大概是其中一个原因，让人们如此困惑。因为你知道，没有明确的方向。我以前跟你们有些人说过——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，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……他们不在乎那个最高崇高的状态，他们想要超越。所以他们想要解脱，藏文叫"thar pa"。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，是无意义的，是无常的，有太多焦虑、太多痛苦，不想待在这里。而且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。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，然后跟这个真实存在的自我互动。不仅如此，因为那种互动，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 kyi kham"——任何在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。而普通的众生、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。只要你有这种迷惑，你就注定会失望，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，他或她某种主要的愿望、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。

我重申，智慧，从本质上来说，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，然后最终你甚至把那个也放下了。

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——而且他见到的是完整

的真相，不是部分的。

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，他已经见到了甚深、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，无法去概念化，但为了净化、去除众生的痛苦，佛陀教导了这个真相——不只是用言语，而是通过无数种方式来教导。比如《维摩诘经》，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 wai ting ngé dzin"，他处于那种遍照的大悲之中。通过那种方式，以无数种方式，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，他证悟了，或者说我们被他告知、被他教导了——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，那怎么可能会有苦？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'。」所以当我们说「它不存在」，这个否定背后，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东西——比如维摩诘，或者一头大象、一只蜘蛛，随便什么。在做梦之前，那头大象就不存在了；做梦的时候它当然也不在那里，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。你不应该小看显现，因为当这只蜘蛛或者这头大象在梦中出现时，它完成了它的工作——吓到你、让你兴奋，随便什么。它把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；如果是中了百万彩票的梦，你会激动不已。它一定会完成它的工作。

所以当我们说它不存在，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。「朗辛杜东巴，东辛杜赛瓦」——太重要了，真的。如果你能把这个运用到日常生活里，无论发生什么，都明白它不存在，但它仍然显现着——如果你真的能习惯这个想法，它会创造奇迹。

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。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——就算是一千米的绳子捆着你，也开始松散。阿底婆说过：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：当有一点湿气、一点雨水、一点阳光，如果你的心也在那里，你的身体在一个有利的距离，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，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、于色、于识，诸如此类，当有主客观之心，当有业力的形成，当这一切聚合在一起——民主就存在了，7-11就存在了。我就是把脑子里冒出来的东西告诉你们。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，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，近得比你的鼻孔还近。你们有鼻毛修剪器吗？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——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，看那些实际上是短暂的、由无数成分组成的东西，却把它看成一个整体。就像当你看着我，我看不到他的鼻孔，看不到他的头发，看不到他的汗水——很多东西我都不是分开来看的，我只是整体地看，就是一个形象。这就是为什么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，我得带着超级超级强效的免洗洗手液，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，你们见过福音派的布道吗？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吧，事先安排好的？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：什么词？[藏语]

不，我要的是"相续"这个词，我想。哦，我知道了。）——把许多刹那看成一个相续的习气，非常、非常重要。如果你想了解轮回的哲学，你需要了解这一点。我们一直在经历着许多刹那：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"，藏文叫"贡"。明白了吗？

还有，我们有一种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，然后它就变得更加有效、更加真实。「敦切纽巴」，就是这个词。然后是喜欢任何有道理的东西的习气——有道理，对我们来说太重要了。还有，我们之前也讨论过的——共识。我们都同意太阳是热的，所以太阳是热的。习气就是这样：你没有控制权，你没办法，只能无助地把部分看成整体，把刹那看成相续，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，至少需要减弱它，或者转化它，或者监察它——这是个好词，非常重要——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，如何欺骗它，如何贿赂它，如何超越它。这应该是你的目标，那就是你的修行，你明白？

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」，只考虑这一边、这一生，只对看到这个感兴趣——但还是想打坐，那我有一些建议：有一些很好的正念应用程序，用那个就够了，不需要来听任何佛教教法，这些正念应用大多数会完成这个工作。但如果你想超越「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，我们对习气怎么办？既然认识到习气是主要罪魁祸首之一，我们该怎么做？如果你想与习气共处，有很多方法。其中之一，你需要学会如何对习气施加制裁——经济制裁，禁运。因为这个习气需要不断进食才能生存，所以你必须剥夺它的营养，这就是你需要知道的。

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。你一直在给这个习气充电。一个好例子是那种靠运动驱动的机械手表——你一直动它，它就能继续走。习气会变得强大、顽固、深深扎根，只要你不断戳它、碰它，不管是消极地、积极地、温柔地还是不温柔地。然后就像机械手表一样，它继续运转。所以我们需要通过停止这种持续的戳，来剥夺这个习气的养分。这有点大，所以我们需要在这个上面花一点时间。

首先，需要告诉你们：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。任何人如果没有心，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……你唯一需要的纪律，你唯一需要的修行，就是调伏心、训练心。释迦牟尼佛自己也这样说过。所以心非常重要。但问题是，心与你的气、气脉、呼吸密不可分，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。你的呼吸也发挥着相当重要的作用；气脉也与你的身体、脉密不可分；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。如果你能理解这一点，你就会欣赏到磕头这个手势的意义——为什么要磕头？

好，现在我刚才告诉你们的这一切，对你们来说或许都是有说服力的。你知道，不管你有多顽固、多

理性、多科学、多客观，你多少都得承认习气的存在——习气会变成瘾，而上瘾是不好的，是无法自控的，它会把你带入苦，如此等等。所以这确实说得通：你必须调伏心、训练心。这对现代人的耳朵来说也非常顺耳，不是吗？「啊，佛教禅修——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——如果他来问我：「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。这比那九天重要得多，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，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，你不会开心的，因为你没有听到真相的功德。“生日快乐”，你懂的——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：你正在老去。但我们就是喜欢。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。如果你只是想控制心，想要某种安住状态、专注——不需要那么多功德。我的意思是，比如说加入海豹突击队当狙击手，你可以获得相当好的专注力。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，坐直身体，九天十天，平静——当然，不需要有多聪明，如果你坐在某个地方，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。

而另一个我会告诉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要容易得多，容易得多。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。比如去扒窃？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。你偷了某人的钱，行窃过程中那么惊慌，可能被抓住，如果你内心还有一点良知，你也会感觉不好，会感到愧疚。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——反过来。比如你走着走着，看到某人的包微

微开着，你放进去一百卢比。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。但我的意思是，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。这就是为什么功德至关重要。

功德、业力，太重要了。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。就像我们被告知，有少数几个极为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。那么，现在怎么控制习气？剥夺习气的营养。

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、被吞没其中的含义，实际上是死的，无意识的，昏迷的。而这随时随地都在发生。就在此刻，你一定在想着什么，但你并不知道你正在想那个——不断地散乱。当你在想那件事时，你被那件事吞没，被那件事占据，而你对此毫无觉察。如果有一个念头——你正在想的那个念头，如果我把它拍下来，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——你有那么一瞬间，第一次拔掉了习气的电池。明白了吗？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。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。

如果你们必须早走几分钟，那么也许就两三个问题。有没有人从头到尾看完了昨晚那部电影？你看了吗？好看吗？太棒了。我告诉你——我觉得是最棒的。

问： 仁波切……[听众声音不清晰]……不做出不道德的事情。

仁波切：

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，真的，我想把它存档，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。您能帮我翻译一下吗？

**仁波切： ** 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。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，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……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。

**仁波切： **

好，明白了。第一个问题有很多很多方法。你可以观察因缘，思惟因缘，想到大局——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——这种恐慌是好的，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。那我该怎么办呢？

**仁波切： **

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，那你其实还是在某种程度上修行着的。

所以在这两者之间——有一种焦虑是：我没有在修行，我在偷懒。但同时有一种欣赏，是对心的本然本性的欣赏，对佛陀的欣赏，你懂吧？如果这两者之间有某种拉锯，我想这只会对你有益。我会保留这个，但我也许会对你那种确认持批判态度——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，然后运用另一个东西来批判这个，然后再运用另一个。

**问： ** 好的，谢谢您。

**仁波切： ** 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——主要围绕转世、业力、功德。我也有一个想澄清的地方：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——我实际上尝试去思考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，会让心深化一种自信；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。

将这个进一步延伸到功德的概念——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，有物质条件，你真的很想去在社会上做外在的善事，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。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——

这需要花费大量的时间和精力。我个人曾经这样做过一段时间——整整两年，投入了大量心力，结果发现，很多人其实是在自欺欺人。是的，有上师，上师无所不知，或者执着于上师的心，执着于功德，我们来做这个、我们来结缘，我也这样做过。但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，于是它就对自己说：好，说服自己这是真实的吧——因为那种冲突会在身心上制造扰动。但如果你能坚持下去，你其实是在为真相而战，就是……（aparadarshana）……因为你真的是投身于真相的，而不是投身于胡扯。

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。如果我们这样去做，唯一的办法就是——在我们做了所有那些之后——心想着：好，如果我能够得到奢摩他，也许我会得到成就（悉地），那时我就能看到现实碎裂。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——但到头来什么都没得到，即使五年、十年之后。我花了两年时间，然后回来了，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？现在我努力平衡两种生活——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：为什么当我们如此尊敬上师，相信上师拥有如此巨大的力量时，却没有一个成就（悉地）的展示？佛陀在舍卫城做到过，上师也可以做到，当然也有办法让我们知道自己不是在产生幻觉——可以以一种确定的方式来完成，让我们有充分的信心修行此生。那些有福报、能放下此生的人，又有那个财力，就真的全力以赴，全身心投入。以上就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，我想明天我们可以继续讲到。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。我们来看看接下来能走到哪里、到达哪里。但不管怎样，最终你应当超越这一切——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"的念头。没有结论。我想我们会继续讨论这个。好，今天就到这里。那么，四点钟？