

第二部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=xcTeHIO0Ej0>

讲师：

好的，我就先回答这个问题，然后我们再一起讨论。

问题是：当一种情绪非常强烈，令你感到不知所措时，它似乎无法转化为智慧。我的回答会非常理性，也非常技术性，因为这些在实务上至关重要。

你需要的是一种指引，一种设置，一种你需要学习的方法——我应该把这个说清楚。当然，经典术语被翻译成"技巧"或"熟练的"，但这个词被过度使用，以至于模糊了它真正的含义。这个词在某些地方有非常深刻的含义。很多时候，就像……该怎么称呼它呢？你知道，有时候你会按下苹果键盘上的 Option+Shift+Control

组合键——你懂我在说什么吗？这是一种快捷键，乍一看你不会觉得它能做什么，但实际上它就是这样运作的，正是这种方式才能带来结果。

这也是这个藏语词汇所包含的含义之一。好吧，也许这个比喻行得通：你拿一杯牛奶，挤一点柠檬进去，会发生什么？凝乳，对吧？乍一看，柠檬和牛奶看似毫无关系，但这种简单的方法就是奏效了。我认为这个词是"技巧"，但它不是普通意义上的技巧。你还能想到什么比喻？催化剂。催化剂是什么？是在化学反应中起作用的东西——它本身什么都不做，不会改变自己，但它会引起反应。催化剂之所以起作用，是因为……你知道，你应该驯服自己的心，心念是你自己。正如佛陀所说，玛莎、女神，所有人都说过：你的心念已经保留下来了。但乍一看，保持端正的坐姿对内心有什么作用呢？这似乎说不通。身体端正地坐着、入睡或行走，所有这些都起作用，但端正的坐姿似乎有一种特殊的魔力，能更快、更无痛地带来效果。

所以，我想回答的正是这个问题：情绪如洪水般压倒性地涌来，感觉永远不可能成为智慧，该怎么办？理想情况下，你是一位技艺精湛的大师——技巧的精髓在于巧妙的方法，而这种方法会根据你面对的对象而不断变化。柠檬对这种情况有效吗？你想要的就是这样。所以对不同的人要用不同的方法，这就是道路变得如此复杂、如此引人入胜、如此细致的地方。同时，如果你找到了合适的人和合适的方法，据说就像坦卡拉（Tankara）所接受的那样，他们拥有某种特质——就像柠檬一样，可以将情绪转化为智慧。

实际上，"情绪"这个词本身已经太弱了——情绪本身就是智慧。就像在算数上，一公斤的嫉妒就是一公斤的智慧，不多也不少。但你需要遇到一位优秀的炼金术士，能够转化这种情绪。

谢谢。这就像……就像一张桌子——你知道，如果一张桌子因为缺乏认知，长期以来一直被当作椅子

使用，其他人也都坐在上面，那么你所说的曼荼罗的展现就在此发生了。从那时起，你一直只把它当作桌子的东西，现在变得多功能了——你可以把它当桌子，也可以当椅子。就在那一刻，那种认为它只能当作桌子使用的执念和固执就崩解了。

当然，理想情况下你需要那个。所以我说，我会尽量用更理性的方式回答你的问题，但如果可以的话，我也尽量让它更实际一些，因为这正是你问的。

情绪之所以会变成所谓的"情绪"，是因为没有伴随觉察——我用"所谓的"这个词很重要。我认为最粗略的解释是这样的：如果你在某个地方小便，感到疼痛，然后突然有人从前面看着你，你的自动反应是停下来——因为你被困住了，这就是某种条件反射。所以，当我们感到奇怪的愤怒、嫉妒、极度骄傲时，如果我们能够注入哪怕一点点觉察的"病毒"，这种情绪就会变得病态——而这种病态的情绪正是你需要的，对吧？因为病态的情绪是一种非常脆弱的情绪。我们需要尝试的，正是真正注入那种觉察的"病毒"。

你明白我的意思吗？抱歉，我太务实了。是的，这就是我们正在尝试做的。对我们大多数人来说，很长一段时间以来，我们总是迟了数周、数月甚至数年才注入觉察的病毒，因为我们总是拖延，所以情绪会变得臃肿——不仅臃肿，而且灵活，几乎像相扑选手一样，真的非常像相扑选手，因为他们看起来就是那样。

实际上，有一条无痛的道路——这或许正是佛法非常特别的原因所在。觉察本身并不痛苦。但问题是这样的：假设我现在很嫉妒，我非常慷慨地注入觉察的病毒，而这是我无数世以来第一次，哪怕只有一分钟，甚至可能不到一秒。接下来会发生的是，另一种情绪占据主导——这种情绪基于期望：你以为自己的嫉妒会消失，以为自己会彻底胜利。然而嫉妒并不会消失，这显然会让你非常失望，然后你看着也许十几个被压扁的蒲团，发现自己仍然和几十年前一样嫉妒，于是你会感到非常沮丧。

但如果你能接受这种持续性——我认为你基本上需要学习的是，真正学会如何像对待病毒一样，烦躁而持续地对待这种情绪。你要明白，它必须出现，必须如此。几年后，当你再次嫉妒时，你会意识到：哦，我嫉妒了。然后慢慢地，你会嘲笑自己——哈哈，我又嫉妒了！然后你会真的非常非常地嘲笑它。当然，其他一些情绪也会浮现，比如觉得自己很可笑——所有这些都会发生，但这些就像种花时长出的杂草，杂草也会生长。如果杂草正在生长，这既是好兆头，也是坏兆头。好兆头是因为至少某种程度的成长正在发生；说它不好，是因为……其实我不应该用"好"和"不好"这两个词。说它费力，是因为你想去向某处，而这条路很漫长。

这恰好也是佛陀自己化身为入时所在之地——他是一位非常伟大的人物，但他再次拒绝前往。这是因为很久以前，在乞讨以及迦叶波的故事中……我想他一定是想，我要去那个地方，因为这些人需要……你乞讨时必须带着平等心，必须想着所有有情众生，不能只是对那些可怜的、生病的、隐居的孤儿，或那些患了狗病的流浪狗抱有同情，你不能只是对感染了疾病的狗有同情心，却对唐纳德没有同情

心。川普的脚同样值得你同情，而且意义深远——你知道，你不能是那种只看局部却以为看见了整体的人，那些只看路的人却以为一切都是一体、其形式包含一切，而忽略了所有众生。基本上，这总是回到那些目光短浅的人身上。

所以，经过长时间的讨论，迦叶波——正如我今天早上所说的——得出一个结论：每个人都是居士这一事实非常重要，因为迦叶波在此处发表了一番言论，他说，即使是这样说话的人，如果一个能力平平的人也能取得这样的成就，那么……他说，你拥有如此深厚的个人信任，我们怎能不顾及所有信任，怎能不顾及所有意识呢？从那时起，他实际上停止了教授引导众生走向个人解脱的教义，只教授……好吧，我会去讲讲我们都认识的这位重要人物。还有许多其他我们不太熟悉的角色，下一个我们肯定很熟悉，尤其是中国人。

同样的事情，他拒绝了。为什么？因为这位修行者说，很久以前他四处乞讨，最后真的去了那个令人讨厌的人的家。她在家里，装满了食物，把所有东西都摆好，然后当他要把食物给须菩提时，他停了下来。

他说——须菩提，只有当你认为所有现象都是平等的，只有当你能够理解一切现象的平等性，例如轮回的平等性，以及财富与情感之间的平等，只有当你能够看到、理解并接受财富和情感的平等，以及它们与觉悟功德之间的平等，只有这样，你才能接受这份供养——这是非常重要的一点。他还不断说：须菩提，只有你才能接受我的供养。只有当你不舍弃贪欲，才不要舍弃愤怒；如果你不舍弃无明，就不要舍弃欲望；如果你不被无明所玷污，就不要舍弃愤怒，不要舍弃欲望。只有当你不是无常现象的受害者……不要舍弃渴求，却也没有被修行所玷污——我亲眼目睹他受苦。只有当你从未见过四圣谛，却也从未违背过四圣谛，才应走这条路；只有当你从未见过佛陀，才应走这条路；只有当你从未听过佛法，才应走这条路；只有当你从未认可过僧团，才应走这条路。诸如此类，等等等等。

然后，经过长时间的讨论，他与众人交谈，听完这些话后，须菩提说十方都变得黑暗，他扔掉了乞讨的钵，正要离开，但就在这时，那人追上了他。他说，我要问你一个问题——他是如此执着，或者说，我对幻象中的众生说过的话……幻象就是畏惧，当然不是因为他是幻象。

同样，我刚才所说的一切，从未对任何人说过。别忘了，我说的都是幻象，但这些话甚至从未对任何人说过。因此，不要害怕任何幻象——我所有的话也都是幻象。实际上，这段关于须菩提的讨论，是密宗中非常重要的论题，因为在密宗中我们谈论字母，谈论六个音节。这里引用的这些短语，在许多密宗经典中都有出现。

总之，这样的事情发生了，因此，我失去了前往那里的信心，我不去了——我已经跳过了几个人，稍后再去。我现在要去见佛陀，问他的儿子罗睺罗：“好吧，你去吧。”他有他的故事。他说他不去，为什么？因为有一次，这个人——记住，人们直接来找我说：“嘿，……”

你知道你是佛陀的儿子，你已经放弃了家室，实际上是放弃了皇宫，所以告诉我……」这些人问他：

「你是佛陀之子，请问你为什么放弃了皇室的一切？把这段传奇故事告诉我们。」

然而，当我向这些人解释之后，经历了一些挫折，我们说：「你不应该这样解释出家为僧的好处，不应该那样说——因为根本没有什么好处。放弃皇室传奇没有任何好处，成为僧侣也没有任何好处。」

朋友，我选择这句话，是因为它在许多注释中被反复引用。所获得的东西，你正在获取、成就的东西，都契合现象这一主题。

现在可以提问了。嗯，我希望我的英语能更好一些。这部经文——可以说是这一卷、上一卷，以及后来的诸卷——都是非常了不起的大乘经典，教导我们空性。

关于佛陀在某处讲经时、弥勒菩萨撑着伞的故事，这就是整部经文的由来。基本上，这是在讲：即便没有积累，也能提升。经文并不否定某些看似宗教的行为，比如撑伞、烧香、献花——它接受你可以做所有这些看似宗教的事情。

我回答这个问题，是基于人们说出这些话之后所做的选择，这种情况经常发生。所有这些理由都说明你不应该否定供养的行为，但所有这些理由也都不应该被视为绝对正确。

身为普通的在家信徒，如何才能开悟呢？人们会说：「好吧，去静修，去山里。」在那里，没有所谓的干扰——它们不跟你说话，你也不跟它们说话，没有刻意的交流。这告诉我们，静修的真正意义在于练习不受干扰。

而手机，根本不适合用来规划去健身房、规划房子装修、买什么药、列购物清单等等——那些东西根本记不住。凡是能增加你自我设限与约束范围的，总是很有帮助的，尤其对初学者而言。