



SIDDHARTHA'S
INTENT

巧胜散乱

宗萨钦哲仁波切

时间：2025 年 8 月

地点：八万四千・佛典传译，新加坡

翻译：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。

除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、

出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。

内容

巧胜散乱	1
第一讲	1
前言	1
无论世界如何变化，佛法中都有解答	1
我们可以战胜散乱	4
以菩提心战胜珍爱自己的习气	6
巧胜散乱最基础的方法之一：打坐	8
第二讲	9
佛教修持不止于打坐	9
觉知念头且不加以评判，即是巧胜念头	10
相互关联的戒定慧三学	12
慧即了知实相	13
修定以习惯实相	14
持戒以获得定与慧	15
第三讲	16
诵经以创造因缘	16
读经不难，难在断除习气	17
通过打坐，扰乱念头流，对治习气	18

观察身体与感受	20
带着觉知过生活	23
第四讲	25
与世隔绝是一种善巧的修持方法	25
现代人的“无手机”闭关	25
有纪律地每天打坐五分钟，直面自心	26
关照自己的感受也会有助育儿	28
修持丰富多彩的祈愿之道	29

第一讲

前言

我想我们都是因为释迦牟尼佛而来到这里——总之，我是想要这样相信。如果是这样，我想你们的时间、精力和许多牺牲，都是值得的。我刚遇到一些从旧金山和纽约来的人，昨天飞了十六个小时，明天又要返回。但如果是为了以忆念三宝的方式来进行庆祝，那么我认为这是值得的。

之所以这么说，部分原因也是为求自保，因为如果你们来这里只是为了见我或听我说话，这对我是很大的压力。我计算了你们的机票、酒店、早餐、午餐、晚餐，而且我知道你们很多人日子过得并不容易，勉强才能支付账单，所以为了缓解我的压力，我宁愿认为你们都是为了佛法才来到这里。这样想让我感到开心，我随喜大家。

无论世界如何变化，佛法中都有解答

最近有位藏族记者在一场播客中问了我一些问题。我在回答的时候，告诉他，直到最近，不久之前，我才深受佛陀教法的启发。当然，我出生在一个佛教家庭，而且我父母双方的家庭有如一种佛教塔利班，就是强硬派的佛教徒。是的，相对而言，我确实受过很多高强度的佛教训练。在我成长的过程中，或许我的确对佛教抱持着某种爱教情怀。但是从佛法观点来看，对佛教持有爱教

情怀未必是件好事。实际上，反而可能是件坏事。然而我不得不承认，我变成越来越有爱教情怀的佛教徒。

今天我想要忏悔几件事情——不是所有事情，只是一些事情。

当我在欧洲读书时，我努力阅读大量书籍。有一天，我读到康德撰写或教导的一些文章。康德在所谓的西方现代思想中，影响极大。我相信马克思就深受康德的影响。康德的那种微妙韵味，无处不在。虽然新加坡人自己并不知道，但新加坡人也热爱康德；日本人、韩国人也热爱他。但是康德说印度、中国和非洲没有哲学，他说：“中国人是有一点关于如何生活的教导。”我猜他是指儒家学说关于崇尚秩序、孝顺父母等等的那一切。“印度呢？别提了，他们没有哲学。”对于非洲，他几乎说了“甚至更糟”之类的话。如果你想知道他到底说了什么，可以用 ChatGPT 查。

我是很久以前读的，大约三四十年前。如前所述，身为一个爱教护教的佛教徒，我当时气炸了。所以我在欧洲时就想着，总有一天我要告诉全世界“不！印度是有哲学的，仅佛一人就足以证明！”然而实际上，就连将佛法归类为哲学也不足以彰显它。是的，佛法或许被视为一种哲学，但它也是最务实的。我们今天选择的《巧胜散乱》这个讲题，如果你仔细想想，那可能是最切实可行的事情之一。

总之，如前所说，直到最近我才感到自己深受佛陀教法的启发。这么说可能有点自吹自擂，但说来也尴尬，在做了六十四年的所谓“佛教徒”之后，直到最近，我才有了一点点真正的体悟：“哇，这就是佛陀在两千五百年前说的！”尽管我是被烹煮、腌制、浸泡在佛教世界中成长，但之前我只是热爱佛教，并

没有真正的深刻领会。如今，由于这小小的启发，以及我对佛陀教法的些许领略，展望未来，无论世界怎么变化，我们永远能在佛的八万四千法教中找到解答。而且，佛法甚至会与我们越来越切身相关，因为我们现代人以及我们的下一代正面临着各种各样的挑战，例如身份认同危机的挑战、心智健全危机的挑战。实际上，在我年轻时，例如我二十多岁时，我想当时其实没有“心理健康”这个词，是到了现在人们才开始谈论心理健康。对“八万四千·佛典传译”计划来说，这是个好消息，因为我们有解药！

关于心理健康，我们真的面临各种各样心理问题的挑战。这也包括我自己——我是个非常焦虑的人，大部分时间都很偏执多疑。为了自我安慰，我会想“人们说‘偏执狂才能幸存’，所以比较戒慎恐惧而不放松也没关系”。我的偏执程度有时候真的很吓人。我给你们举个例子，只是和你们分享一下：我只要一和人坐在餐厅里，就会盯着他们的手指，看他们是不是在录我讲的话；而且我也总是观看他们拿手机的角度，是不是像是在拍摄的角度。

我的压力也来自于我被贴上了某种“持教者”的标签。不过上辈子我一定做了一些善事，因为我其实没有那些特别大的持教者头衔，我不是中国人称作“法王”的人。我不是，而且我恳求你们千万不要给我这个头衔。如果你们想要修持悲心，就从不要给我这个头衔开始修起。我已经很危险地接近这种代表佛法的形象，这是一个巨大的压力。我是可以竭尽所能地努力举止得当，但那或许只会维持三个小时，仅此而已。我不希望发生的事是，因为我而毁了佛的形象。

佛法绝对是前所未有地意义重大，对一切事物都是如此，甚至包括园艺，当然还有如何做家长、经理人。无论是管理，还是领导力，在每一个层级中，

佛的智慧如今比以往更加重要。这就是为什么，我很高兴我们在庆祝翻译佛语的十五周年庆。

顺便说一句，我没有真的做什么。我只是有时候像这样讲一讲话，是其他人——志愿者、译者、学者们——真正呕心沥血地辛勤工作。当然，还有功德主，他们自觉地牺牲一杯卡布奇诺以换取一页佛经的英译。

我们可以战胜散乱

我们这个讲题“巧胜散乱”其实也是取自佛法——取自一部较为高阶的大乘佛经，也取自某些一般性的密续教法。

因为在座大部分人是佛教徒，今天的闭关将从“皈依”开始。在“巧胜散乱”这个语境中，皈依是什么？根本而言，就是你必须接受：散乱是可以被战胜的。当然，这或许需要时间。有些散乱可能相当不容易察觉，有些散乱可能很顽固，尽管如此，它们是可净化的——这其实是皈依最核心的基础之一。就像洗衣服：洗衣服时，你必须相信衣服可以洗干净；但凡你有一点点的怀疑，怀疑也许没法被清洗，那么整个洗衣过程就会变得非常软弱无力、敷衍了事。

当然，在座很多人，尤其是那些一直在修持佛法的人，有时候可能会觉得气馁：“我已经做了六十年的佛教徒，我还是会生气，还是会嫉妒，还是很偏执。我无法去除自己的散乱！”你或许会产生这种无力感，那是你對自己太苛刻，而且对佛法太不公平。你修了多长时间？多少佛法？就算你非常精进，这辈子也只有六十年的修持，却要对抗过去六百亿生世的旧习。

带着上述的理解，我们首先做皈依。接下来，我会念藏文的皈依祈请文，请合掌，跟随念诵：

祈请大德垂顾念！我名某某，从今时起，乃至证悟，

皈依佛——两足尊，

皈依法——离欲尊，

皈依僧——众中尊。

我尽形寿，为三皈依居士，祈大德摄持！

简而言之，你们念的是：我皈依佛，以佛为向导；皈依法，以法为道；皈依僧，以僧为友伴。接着请再念一遍，这次念短一些的藏文皈依文：

皈依佛，皈依法，皈依僧。

梵语 **buddha**（佛）这个词的意思是“觉醒”。因为我们大部分佛教徒太过习惯使用“佛陀”这个词，以至有时我们会迷失在这些充满异国情调的词汇中。实际上，觉醒可以是非常简单的事情。本质上，它是一种发现。在生命中，有时我们会有所发现，或者说我们被唤醒、我们醒悟了某个真相。它可以是任何事，因为现象、我们的生活可以极具欺骗性。这些欺骗可能是由我们的环境或是朋友、教育、文化、传统所制造，我们最终也会自我教育，于是落入这些骗局当中。有时在无人说明的情况下，有时在别人的帮助下，我们会从那骗局中觉醒。我们可以从任何事物中觉醒，可以是毫不特别的事情，例如某人的特性。比方说，因为一个人的表现或是别人议论他的方式，所以你过去一直认为他不

是好人，但是有一天你觉醒过来，意识到他其实是个好人。我们说的是这种层次的觉醒。

要记住：当我们说“我皈依佛、法、僧”的时候，我们说的是觉醒，是醒悟实相。

今天早上我遇到一位认识非常久的老朋友，他说他需要为死亡做准备。那是一种很好的觉醒。

请再复诵一次，这次用梵语念诵：

Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi. (皈依佛)

Dharmaṃ śaraṇaṃ gacchāmi. (皈依法)

Samghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi. (皈依僧)

这样我们就完成了皈依，以此展开我们这一天。

以菩提心战胜珍爱自己的习气

由于在座大多数人都是大乘佛教徒，现在我们要发菩提心。

菩提心，或者说菩萨最根本的一个修持或法道，就是真正珍爱他人，而不是只珍爱自己。我们大部分的痛苦挣扎都源自于只珍爱自己。我们就算不伤害他人，肯定也不珍爱他人。

珍爱自己是一种巨大的习气。如今，这种习气更甚以往，甚至有一本书叫做《自我的世纪》(Century of Self)。珍爱自己是一种非常强烈的习气，甚至是

被体制化的，即便在国家层级亦然。联合国甚至有一份称作《世界人权宣言》的文件，但却没有称作《世界人类责任宣言》的文件。对一般人来说，自我是如此重要，我、个人主义、权利是如此的重要。这种自由、个人主义有点像是一种毒品，我们深深沉醉于这些概念中。我相当确定，以个人权利、民主之类的名义所杀戮的人最多。如果你看看我们着重消费的生活方式，它全都与珍视个人主义或珍爱自我有关，而且现在甚至变得更加精巧，是为你量身定制的。如果我在亚马逊网站搜寻太阳镜，而我的朋友也在亚马逊网站搜寻太阳镜，我们看到的页面是不同的，而且我看到的亚马逊网站会有我通常订购的东西。我们就是这样珍爱自我，而且有非常多的机构、系统和机器都在强化这些。菩提心是要真正巧胜那些。这一次，即使是假装的，即使只是在智识层面，但是藉由珍爱他人，我们试图巧胜这种自我珍爱。

菩提心以很多不同的方式与“巧胜散乱”相关联，以上举的例子是非常根本的一项，也是菩萨道的一个方面。

接下来，我们要做受菩萨戒的仪式，请再次跟随念诵：

如昔诸善逝，先发菩提心，复次循序住，菩萨诸学处。

如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。

（三次）

现在，让我们从这样的思维开始：无论我们今天做什么，我们的这些听闻和讨论，甚至那些看似世俗的行为，诸如吃吃喝喝、和人交谈，愿它们不管以何种方式，最终都能成为通往证悟的道途。

巧胜散乱最基础的方法之一：打坐

我们接下来会做十五分钟的“只是打坐”。没有观想，就只是坐着。背脊挺直会很好，但是如果有困难，也不强制要求。如果你能做到，试着不要咳嗽、抓痒等等。

这如何巧胜散乱？当你打坐，当你约束自己，当你告诉自己“我要坐十五分钟”的时候，你会逐渐意识到有惊人的念头如瀑布一般席卷而来，那是你已经在禅修的初步征兆。如果你在战役中奋战，你至少需要知道敌人是谁，否则会有大麻烦。所以，这个打坐至少应该让你知道你有念头。多数时候，你不会去想念头，你在想别的事。“闭关”也意味着隔离，所以“只是打坐”让你将自己与玩手机隔离开，或是让自己不屈从于“去散个步”这样的念头。

打坐也许是最使用者友善的方式，你只需要有个屁股，就可以坐。它方便使用，是一种非常安全且最广受欢迎的善巧方便。这是巧胜散乱最基础的方法之一，真的很简单。

第二讲

佛教修持不止于打坐

不知为何，人们总认为佛教徒做的就是打坐和禅修，而且认为佛教徒大概只做那些。可以说，这几乎已经成为一种佛教徒的标签。其实这非常可惜，但我不认为我们能扭转这种看法，于是任何与打坐、吃素相关的事都被认为和佛教有关。其实，包括密续在内，《甘珠尔》和《丹珠尔》含有丰富得难以置信的善巧方便，打坐只是诸多善巧方便的其中一项而已。

我看到在场有很多同性恋人士，你们有听过称作“爱染明王”的法道吗？它其实就记载在密续典籍中，是一条非常优美的法道。爱染明王法道包含很多内容，其中也有一位象征性的本尊。在日本，爱染明王以作为同性恋的守护神而著称。我之所以说这些，是想告诉各位佛法有多么的广大。尽管“先进”这个词可能不合适，但我想用“先进”这个词。而且不仅是先进，可以说它只是“因应所需”。如果你查阅日本的爱染明王，就会明白祂是非常优美庄严的本尊。藏语中，我们称祂为“德贝嘉波”（*'dod pa'i rgyal po*），意思是“爱欲之王”。

此外，还有一大堆修持是用舞蹈之类的方式，所以不要认为佛教修持只局限于打坐。如果你看那些图像、壁画，会发现其中有跳舞的男孩和女孩。例如在阿弥陀佛净土，如果打坐是唯一正当的事，那些跳舞的男孩女孩就会变成是在违反阿弥陀佛净土的行为守则了。

还有像是敦煌壁画中那些美丽的描绘，后来我们不善巧地给她们贴上“供养天女”的标签。但那可不仅仅是供养天女。对她们来说，那是一种修行方式。她们不是被雇来做那件事，她们也不应被视为某种执行指派任务的仆人。

这样的例子很多，例如乐师们。在壁画中，你也会看到一些修行者在弹琵琶。很多时候，这些壁画中的乐师们被归类成鬼。我知道，一说到“鬼”，来自特定文化的人，例如华人，会认为鬼很可怕，会有点看不起他们，认为自己是人类而他们是鬼。但是在佛土中，龙、鬼、天神全都是平等的。

觉知念头且不加以评判，即是巧胜念头

回到人界，我们想要“巧胜散乱”。就今天、现在而言，在今天这个场合，对在座这群人来说，最简单、最实际可行的方式就是经由一些打坐来巧胜散乱。

接下来我们要再坐一次，这次不只是坐着而已，无论有什么念头出现，我希望你就只是觉知念头。念头就像鱼，你会错过许多条鱼。今天早上如果你能抓到一条鱼，就值得庆祝了；如果你成功抓到一条鱼，就可以骄傲地回家。不要抱怨念头太多，我从来没有说不会有很多念头。念头很多，只要试着抓住一个就好。当我说“抓住一个”的时候，并不是指事后回想“喔，我刚刚在想那个”，那不是真正的抓到。要做的是：当念头正在发生时，就只是知道它正在发生。

现在来谈谈“巧胜”这个词。“巧胜”带有某种巧妙智取的含义，智取有点像是巧妙地诱骗你的敌人。那么我们如何智取？假设一个恶念出现，当那个念头出现时，如果你想“我不应该想那个恶念”，从道德上来说，那样想或许是件

好事，但你没有做到巧胜它。比方说，你真的很想杀掉面前的人，但下一刻你又想：“我怎能这样想？我是个佛教徒，而且我在这个地方，我不应该这样想。”道德方面你是做得很好，纠正了自己，但你没有巧胜它，事实上是念头巧胜了你。念头就是想让你跟它们纠缠，它们超喜欢你评判它们，因为那样它们就能真正巧胜你了。所以，取而代之地，应该就让它们出现。你会错过大多数的念头，千万不要试图去想“我必须注意每一个念头”，因为那样又是念头巧胜了你。记得吗？如果你能成功抓到一条鱼，就值得庆祝。但抓到之后，你还得把鱼放进锅里。怎么做到呢？就是不评判。这其实是我们今天修持里最困难的部分。

坐直仍然会有帮助，尤其是初学者，所以请试着坐直。当然，不要玩手机。如果能不动来动去，那更好。这么做的作用是限制你，让你处在这个房间里，让你的心处在你的身体里。所以，如果能坐直会很好，并且不要屈从于抓痒、打哈欠之类的事情。

你这么做时，身体会放松，然后可能会想睡觉，接着你可能会想“啊，我不要打瞌睡”。如果你觉知到这个“啊，我不要打瞌睡”的念头，那么你就抓到鱼了。你可能会有的这样的念头：“我不应该打瞌睡，这样很丢脸。”当你正在那样想时，只要知道那个念头就好，那你就抓到鱼了。我们要做的，就只是单纯的知道。

以上讲的很多内容，取自“八万四千·佛典传译”一直在翻译的许多佛经。

相互关联的戒定慧三学

《甘珠尔》有时也称为《三藏》，英文是 **three baskets**（三箠），因为它包含三种学处。这是一种总结的方式，其中有“智能的学处（慧学）”，第二项这次我会用“专注的学处（定学）”这个词，然后是“举止的学处（戒学）”。这三者相互关联，因为如果没有智慧，何必专注？何必有行为守则？从佛教观点来看，如果没有智慧，所有的行为守则（戒）、所有的方法，其实只是另一种浪费时间。当然，它可能会给你某种暂时的满足感，但我们追求的是宏大的成就。

刚才有一位青少年问了我一些问题，关于“我是谁”、“我应该做什么”等等。我猜这是典型的成长期疑问，而且也有点殖民地的影响。谁在乎人生目标？我认为我们应该少在乎一点那个，反正人生目标一直都在改变。但“我是谁？”算是个好问题，值得思考。实际上，你们刚才做了二十分钟的那个打坐是找到答案的最佳方式。当我说“找到”时，你可能又以为一定有什么东西要被找到，并不是这样。如果你此刻找到答案说“这就是我”，我不会很高兴，我反而会担忧。寻找、探求的过程比较多才比较好。

比方说，没有人强迫你那样做，你自己决定要打坐二十分钟。你对自己说：“在这二十分钟里，我不看手机，不躺下，不到处走动。我要坐着。”而你也确实那样做了。当你那样做的时候，你可能开始感到无聊，这对“我是谁”是一种很好的发现。例如，你可以说“我是个一直需要娱乐的人。就算不看手机，我至少需要动动身体、抓抓痒，我无法只是坐着。”实际上，这些发现真是无穷无尽。顺便说一句，有许多发现都非常简单，但那种简单是深邃的。例如你可能突然意识到“哦，我有十根手指”，那也是一种发现。当然，你去医院时，可

能数过自己的手指；如果你曾经进过警察局，你可能也会意识到自己有十根手指。但我们通常不想这些事。

慧即了知实相

回到“三学”。慧，也就是“般若”，即真正了知实相。

实相有很多层次。举例来说，有个实相是：你称之为“我”的东西，其实是由许多部分组合而成，它不仅是你的身体，不仅是你的名字，也不仅仅是你的居所或工作，它包含太多东西了。单是知道你是一个由众多组成部分聚集而成的聚合体，就已经相当接近实相。但是，大多时候你却不会这样想。从前你曾经只有三公斤，突然你就七十八公斤，然后变成九十公斤之类的，但你仍然认为你是同一个东西。你说的“同一个”是什么意思？你已经大大改变了！从前你从未想过要去韩国，现在去韩国这件事变得很有吸引力，你发生了很多变化——这些事情就是实相。

你可能会问：“知道这个实相有什么用？”知道这个实相可以让你开始真正将自己从那些无谓的各种奋斗中解脱出来。无论你去韩国多少次，都无法解决所有问题，然后你可能会想“好吧”，就接受了。但是，既然无论如何最终都只能接受，那么何不现在就接受？这不表示你就不去韩国了。你依然会去，但你能接受情况就是这样。好比去伦敦，如果你去伦敦，你不会介意那里没有阳光，因为你已经知道伦敦多雾；如果你渴望阳光，却跑去伦敦并期待有阳光，你会落得沮丧失望。

基本上、根本上，这就是慧（般若），即：了知实际情况。就像新加坡的实际情况是不能嚼口香糖，所以商店也不卖口香糖。当你知道这一点，便会做出相应的行为，或者是在包里挟带很多口香糖——我不知道是否允许这么做。有点像是这样：当你阅读游客手册时，会有许多关于新加坡的情况；当你知道实际情况时，你就知道什么地方可以略过、什么地方可以去。你是你自己人生的游客，你是可以忽视或否认某些关于自己的实际情况，但那是行不通的，因为实际情况依然在那里。然而，藉由接受事实，就已经可以让你从许多失望中获得解脱。

总之，在佛陀传授的教法中，侧重于这种实际情况的教法就是我们所说的“慧学”、“般若藏”——不仅是“不能嚼口香糖”这种微小的实际情况，而是生命的实际情况。

修定以习惯实相

实际情况或许非常真实，而且就在眼前，但你是否会专注于那个实际情况又是另一回事。因此，你需要专注于这个实际情况，你需要习惯它。你必须学习，以便让自己习惯这个实际情况。

在佛陀教导的方法中，关于如何专注于这个实际情况的教法，就是所谓的“三摩地藏”，即“定学”。例如《般若经》、《心经》、《金刚经》和《华严经》是大量探讨实际情况（慧学）的佛经，而佛陀教导如何熟悉乃至习惯这个实际情况（定学）的那类佛经是卷帙浩繁，非常之多。有些佛经实际教导如何禅坐、如何呼吸等等的一切，也有些佛经旨在培养趋近实际情况的习惯，例如：看

见佛塔时，务必顶礼并生起见到佛塔的喜悦；看见菩提树时，要训练自己深受其根、枝、叶的启发鼓舞……有太多这类教法了。还有像是如果看见佛塔，要取一枚铃铛挂在塔上——顺便一提，这种修持已近乎消失，不复存在。如今仅存的一些方法是供花、香、灯烛之类的，我猜或许因为这是非常文化取向的方法。然而在本质上，这是一种三摩地（定），全都是为了培养出趋近实际情况的习惯。例如绕行这项修持，无论是佛塔、寺庙、佛像或菩提树，因为你深受其吸引，于是你一直绕啊绕，几乎进入浑然忘我的状态，所以这是一种定。

持戒以获得定与慧

接下来是“戒学”。

我们有确实谈论实际情况（慧）的佛经，有真正帮助你、训练你专注（定）于那个实际情况的佛经，然后还有佛经是建议你要有戒律，以便得到专注（定），从而让你能够拥有般若（慧）。属于戒学的佛经也是数不胜数。

戒律也非常主观，可以极其世俗，例如不喝酒、不戴项链、不坐高广大床，有非常多的细则。要求不喝酒的原因很明显，但是你可能纳闷为什么有些佛经会要求“不坐高广大床”。为什么不能坐高广大床？因为如果坐上高高的法座，就有很大的机会变得自我膨胀，被人拍照而自以为了不起，那不利于“定”。所以，行为守则（戒）包括隐姓埋名、坐在垃圾旁边、没有人看到你，这样你会有更多机会趋近实相。

第三讲

诵经以创造因缘

我们有单纯诵经的这种传统，这是为了创造某种因缘。我会先用藏文读诵一部简短的佛经，这部《圣法性自性空不动中显明一切相异经》（*'phags pa chos nyid rang gi ngo bo stong pa nyid las mi g.yo bar tha dad par thams cad la snang ba'i mdo*）¹可能是最重要的其中一部短篇佛经。由这些佛经中，衍生出了中观等学说。

作为人类，我们仰赖符号、语言这类事物。语言的力量非常强大，它确实创造出了整个文化，像歌曲是因为有语言而被谱写出，故事是用语言来讲述。有时语言会被误解，有时语言会被理解，语言也会被夸大或低估。非常明显地，甚至在两个国家或两个文化之间，即使看似相同的一个词，也可以具有截然不同的来历。

以更务实的方式来说，这与我们有何关联？为了不被带入歧途，例如不盲信某种定义。我会尝试用一些例子来说明。比方说，当你说“存在”的时候，这个词其实非常含糊。我们到底是指什么？我们如何正确定义某个事物是“存在的”？那是什么意思？“不存在”又是什么意思？有一些明显的模糊用语，例如“无限”，我猜“无限”的意思是很多很多或无穷无尽、无法衡量，但这个词本身是含糊不清的。不仅“无限”，“有限”也很含糊。如果你真的稍微运用

¹ *Āryadharmatāsvabhāvaśūnyatācalapratīsarvālokaśūtra*, Toh 128.

一点分析性思维，我们使用的每一种语言、每一个词都是含糊不清的。所以，要创造出一个人对你我来说是普世公认的良好价值，其实那会非常含糊；大多数时候，那只不过是一种假设。了解这一点的作用就是，它立刻在我们创造出的那所有框架上戳出一个洞。那些框架界定什么是好的或不好的，什么是有价值的、没有价值的等等。

我不知道如何恰当地翻译这部经的名称，总之，“一切现象不从其真实自性中有所移动，然而却有无尽的显现”（法性自性空不动中显明一切相异）是这部经的名称。

许多佛经往往都有类似角色扮演的这种内容，像是在座很多人都熟悉的《心经》。《心经》基本上就是观自在菩萨与舍利子之间的对话，而《法性自性空不动中显明一切相异经》基本上是文殊菩萨所提出的一个问题。然而，文殊菩萨的这个问题本身几乎就是答案。对此，释迦牟尼佛也表示认可。想要了解更多的人，请参阅这部佛经。²

读经不难，难在断除习气

当然，由于我们的习气，要在日常生活中真正运用这些，或许刚开始会很困难。但是，困难之处并非在于经典太难读或太长，也并非因为它的语言古老，而是因为要破坏既有的特定习惯是非常困难的事。你们非常清楚这一点。例如，

² 英译版可参见： *Appearing Differently to All While Not Departing from Emptiness, the Essence of the True Nature of Things*, 84000. Accessed July 11, 2026. <https://84000.co/translation/toh128>.

从环境的角度来说，有很多事不应该做，有很多事要去做，这有道理，但我们却不那么做或者继续做不该做的事，这都是因为习气的缘故。然而，即使只是听闻这些信息，即使只是听见对于事物本来面目的系统性解说，即使只是在智识层面知道这些，也能种下一颗种子。

通过打坐，扰乱念头流，对治习气

先前我谈到自己的偏执多疑。我之所以提这个，是因为我想要好好谈一谈这部佛经。当我回顾自己的偏执——只是有时，不是经常——当我回顾自己的偏执多疑，把它倒带回放时，99.99%都很荒谬。它往往根植于我自己的自我中心习气，是自我中心的。实际上，没有人真正在意我，因为大家都忙着照料自己。即便我在这里裸体行走，你也不会注意到，所以我不应该真的在意你的手机在哪里、你的手机对着哪里。我不应该在意，因为你忙着做其他事情。

纯粹是因为偏执，纯粹是因为焦虑，于是你我创造出这个世界。此外，我们也会集体创造出这个世界，而且这个力量非常强大。当一群想法类似的人集体创造出一个现象时，这个现象变成一种潮流，所以有时候你在一夜之间变成名人或者变成丑闻，然后你又会担心。一旦你变成名人，立刻就麻烦了，因为接下来你必须非常忧虑自己的言行举止。如果你制造出某种丑闻，你也会为此感到忧虑。但同时，这大多只是你自己偏执的产物。

当然，我举的例子非常笼统。更精确地说，这在我们每个人身上发生的方式与细节都非常不同，所以每个人都有点自闭症，每个人都有点或这或那的过度亢奋，每个人都有点或这或那的暴食症，当然还有来自同侪的压力。

然而，每个人都仍然有机会解决这些。即使你讨厌复杂的仪轨、咒语和陀罗尼，但只要像我们刚才那样打坐，即使只是那样坐上几分钟，它实际上是在扰乱念头流续的力量。我们的念头就像轨道上的火车，即使你只打坐五分钟，就已经在干扰火车的力量了。

当然，我们太懦弱，太恐惧，不敢完全停下这个列车般的念头流。换句话说，我们太过恐惧，不敢完全觉醒。但是，醉得不省人事也没什么好处，所以何不选择一种微醺的状态？就是这样的状态：你仍然知道如何举止正常，但你已经注射了某种觉知，或是某种至少能让你稍微慢下来的针剂。我想人们对此拥有真诚的渴望。我一直读到、也注意到人们的这种情况，无论是喝下一两杯红酒，只为了感受醺醺然，或是积攒时间、存钱去度一周的假，只为了不去上班。这不是很奇怪？你不断地上班、工作、存钱，就只为了有十天不必再去。这种做法实在非常奇怪。我想，其中具有一种真正想要打破现状的渴望，却又缺乏足够的勇气彻底打破现状。

听说在中国，家长有时在责备孩子懒惰时会说：“你现在走佛系路线吗？”还有“躺平”之类的词汇。我想人们确实有那种想要打破一点现状的渴望，但是因为不具备慧、定、戒，于是你的“躺平”最终变成一种作为，变得几乎像是一种奔忙，变成一种努力。它没有让你自由，反而束缚了你。

但是，我们可以运用一些善巧的方式，让自己真正做到撤离或打破这种习惯。基本上，《甘珠尔》与《丹珠尔》所教导的一切教法，纯粹是为了对付习气而产生。如果有人问你八万四千种教法中有什么，如果那个人初学佛教，你可以说，基本上就是解决八万四千种习气的八万四千种方式。

但是你知道，习惯非常聪明。比方说，你正在试图解除甲习惯，于是你运用一个新习惯“乙习惯”。你或许会体验一场胜利，设法成功解除了甲习惯，但没过多久，甚至是不知不觉间，乙习惯又变成了一种习气。同样，当我和心理健康工作者讨论时也注意到，很多时候，我们在处理心理疾病时会运用某种方法，但是很多时候，没过多久，这个方法最终又变成一个问题，因为方法只是方法，方法不是目标，方法只是一种手段。

观察身体与感受

现在要进行下一座禅坐。我仍然建议你们坐直。虽然你可以躺下或随便什么姿势，但我认为坐直比较好。这一次我们要做的是非常明显、具体的一种修持，是具体、可掌握的。对于初学者，我真的建议你们修这个。如果你今天问我该修什么日课，我会说修这个。相较之下，修持观察念头时，没多久我们就走神了，于是数百万的念头来来去去。对于初学者，观察念头有点抽象，尽管实际上那真的是相当重要的修持。

顺带一提，我仍然是沿着菩提心在讲。我们来这里参加一日闭关，为了让它有价值，我们已经完成了皈依，现在正在修菩提心。“菩提心”的“心”与心有关，我们正在处理心。但心与身有密切关联，这就是为什么我必须说“坐直”，否则坐直并不重要。如果你是一位经验丰富、精明老练的禅修者，不需要坐直，你可以用倒立的姿势，怎样都可以，榨着芝麻籽，织着地毯，统治国家……这些是对往昔一些大禅修者或大成就者的描述。那些禅修者会看着你，感到困惑：你为什么直直地坐着？例如因札菩提是个国王，他一边治理国家，一边安住在

三摩地中。总之，身心之间有着强大的连结。这毫无疑问，很容易证明：我将要求我的手指指向自己，我的心可以这样下令，我的手指会履行指令。因为身心之间有着强大的连结，所以对身体进行某种约束很重要。

这一次，在坐直的同时，你要选择身体的某一部分或是某种感受作为专注的对象。例如，我觉得我的膀胱好像半满，所以有那种需要去洗手间的感受。对我来说，这是相当明显的感受，所以我会用这个作为我打坐的专注对象。我不知道你有什么感受，就用那个感受。例如有些人可能有忍不住想要打瞌睡之类的感受，或者如果身体的不同部位有不同感受，就将注意力转移到那里。

有时候，如果没有感受，那就选择一个身体部位，比方说选你的右手，就只是知道它、观察它。一开始，可能很模糊。逐渐地，你知道你的手有指甲、皮肤、骨骼、血管、血液，还有名为“手”的某种标签。

感受是如此重要，因为感受是我们所谓“我”、“生命”的主要成分。而且很多时候，感受也是连接身体与心的桥梁。照顾好身体已经很难了，单是种类繁多的洗发精就已经很难了，然后还有各种梳妆打扮方法、饮食限制、维他命等等。但是与照顾感受相比，那些都不算什么。至少就照顾身体而言，我们多少还知道要做什么，例如我们觉得应该要喝别人的房子做成的汤——燕窝。我们有着诸如此类的各种各样主意，例如“我渴了，那就来喝点水”。但是要如何照顾好感受？那困难得多。

对于与身体有关的感受，我们还能做点什么，我们可以去做粤式按摩——我称之为粤式按摩是因为我去香港时，那些按摩师下手非常重，人们甚至付更多钱请师傅做得更痛。在这个层级上，那或许是在照顾身体的感受，因为它与

身体密切相关。或许听音乐也是，还有闻熏衣草之类的香氛、品尝奶油等，这些都是试图疗愈感受。下午茶、中国茶、酒之类的东西也是，还有触觉的感受，例如穿戴的东西。像是非常性感的内衣，没人会看见，只有你知道自己正穿着。我们人类会做的那类事情，如果对你有帮助，那是可以的，即便可能总是有人会想“你到底穿的是什么？”或者像是客厅的花艺摆设，那类营造某种感受的事情，在某种程度上是可行的。

但是还有更深层、更复杂的不同感受，那些就很困难了——到了下午，我的心变得有点狂野，所以你们得稍微包容我一点——像是被那些平时根本不会吸引你的东西吸引、某些愚蠢的冲动，还有对麻烦的热爱。我们确实有很多这种热爱，我们就是对麻烦感到心痒难耐。那些还算好，不算太糟糕。那些事情仍然能被解决，但还有更复杂得多、更深层得多的感受，你都不知道为什么会这样。这就是为什么我认为佛法非常重要，因为这就是佛洛伊德与荣格止步之处。他们一直追溯到童年创伤，但到那里就停下了，他们不会超越那个。

还有一些其他事情是你无法解释的。例如我自己，我是午后阳光的受害者，我讨厌下午的阳光，那让我感觉非常空虚与悲伤，但是到了晚上，那种感受又消失殆尽。下午的光线让我感觉非常忧郁，是那种慢性的、近乎慢性抑郁程度的忧郁。我告诉你这些，是为了万一你需要避开我，下午是避开我的好时机，即使阴天也一样，我不知道为什么。此外，别人的笑声会令我烦躁——别太有压力，你想怎么笑就怎么笑。我无法准确形容，但就是会这样。

感受，我正在试图解释什么是感受。我猜还有其他各种感受，例如，感觉毫无意义、感觉失去方向。虽然之前只谈到比较负面的感受，但也有很多美好的感受，那是我们生命中非常重要的方面。如果你知道如何强化那些美好的感

受，就应该尽一切办法去做。只要对你的感受、心情有帮助，我完全理解为何你需要一瓶熏衣草精油。

我忘了“心情”，这是一个非常重要的部分。有时候我在想，现代人的心理疾病到底是心理疾病还是感受疾病。但是，问题在于要怎么办、要怎么处理它，对吗？有非常多的方法，例如，朝圣，凝视佛像等佛的面容；在密乘中，当然还有咒语、手印、陀罗尼，以及我们稍早才做过的禅坐。

我们做的禅坐是最实用、最简单、也是最经济的修持。但这并不意味着它会解决所有问题。或者它可以解决，但我不希望你们那样认为，你们不应该认为它会解决所有的问题。

带着觉知过生活

以我的膀胱为例，我刚才在想，我需要去洗手间，所以稍早我一直专注于这个膀胱，然后我听见外面有人洗杯子的声音，然后我又回到膀胱，但接下有那么一段时间，我可以说是经历了这个膀胱和“知膀胱者”的无二无别。这种主体和客体的不二，这个“知道膀胱的人”与“膀胱”的无别，有短暂片刻，让我大受吸引，于是我入迷了一会儿。然后，我立刻告诉自己：“你不应该着迷，你应该只是觉知着膀胱。”但从那时起，之后的禅坐变得有点不那么好，因为我太过着重理性探讨。快结束时，我告诉自己“没关系，我抓到了几条鱼，这个下午的部分生命算是活得有价值了”，因为正常情况下，其他时候我已经直接去洗手间了。上洗手间的时候，我会给人发简讯、计划着什么事情，诸如此类，是非常缺乏自觉的在过日子。基本上，有意识地生活是非常重要的。

到目前为止，我们所做的更倾向于胜义菩提心，那是我之前想要引导的。我不希望你们认为我在教大手印或大圆满，绝对不是，我甚至没有触及那些。有些表述可能听起来很类似，所以你们有些人可能会自动那样作想。

休息之后，我们会做更多的发愿。我会说那些祈愿，你们只要思惟就好。做发愿是因为今天一整天我们做了一点修持，我们将此利益回向给人们，以及译者、志愿者的一切善行和影响力深远的行为，并且我们祈愿有更大的良善。

第四讲

与世隔绝是一种善巧的修持方法

与世隔绝的隐居似乎备受推崇。在印度当然如此，在过去的中国似乎也一样，这是你可以看得出来的。尽管我所知有限，但是当我观看古代中国画作时，总是在画山，然后有一两个人在山腰的某处。我猜或许是因为道家教法，所以中国人似乎更常使用“自然”这个词，对云雾山川有着极大的欣赏。

在印度，在佛教传统和所谓的“印度教”传统中，游方遁世的文化备受崇敬。尽管我们经常谈论释迦牟尼佛在某个清晨离开王宫的事迹，佛教徒们说得好像这非常独特，但其实并非真的独一无二。即使在他潜逃出官的那个时代，也有其他人从王宫或豪宅中出走，这在当时极为普遍。后世亦然，甚至一些著名的伟大上师也是，例如阿底峡尊者就曾经是个王子。

这种隐退、与世隔绝，即刻意隐居、将自己与喧嚣人群隔离开，这是一种非常善巧的方法。但是和很多事情一样，这些方法最终变成一种习俗或文化，于是就有点失去了味道。虽然有这种文化挺好，但是我们能够做得更好。

现代人的“无手机”闭关

藏族人有一种称作“闭关”的传统，他们闭关一个月、三个月、六个月、三年等等。对于新加坡人或香港人，如果你们能够让自己与手机隔离三天，我会将它视作三个月的闭关。你真的应该这样做，我真的认为这会立即改变你的

身体、感受、意识、身份认同。没必要做复杂的闭关，做“无手机”闭关就好。闭关期间，如果你有那种环境，比方说，没有长辈和小孩等等需要你去照顾，你还是可以在街上走动，做那所有的事。不要摒弃它，认为这只是一天的闭关。

就算只是把自己隔离起来也很好。几个月前，我去了北印度的山上，那真是太棒了。虽然早上没有美式咖啡可喝是件难事，但是大约一周后就不成问题了。

过去几个月我非常忙碌，一直在旅行。我都没有真正把东西从行李箱里取出，就只取出了牙膏、牙刷之类的东西。经过几周持续不断的旅行后，像今天我就想着：“这挺好的。就连在新加坡，我们也可以做这个一日闭关。”

新加坡是个纪律严明的国家。或许也是因为这个缘故，我有更多可以取笑新加坡的事，但我会就此打住。

有纪律地每天打坐五分钟，直面自心

是的，请时不时地试着隔离自己，哪怕每天十五分钟、十分钟或五分钟都好。我强烈建议打坐，因为打坐这个姿势真的可以约束你。

我建议打坐，比方说坐五分钟，而且应该包含某种纪律的成分在内。比如你感觉痒的时候，不要抓痒，不要屈服于此。即使你真的很想抓痒，也不要抓痒。取而代之地，看着这个“真的很想抓痒”。如果你在打坐时，突然想到“也许我忘了关瓦斯”，别去检查。如果这五分钟内房子炸了，又能怎么办？要有一些纪律，这些都是自律，你可以自行设计。

当然，不是立刻，但是逐渐地，要再多加一点纪律在你的修持中，这样做会让你的心变得赤裸。现在你的心并不赤裸；通过耳朵、鼻子、眼睛、身体、舌头，你的心一直在进进出出，然后去右边、左边、后面等等。

由于你的自律约束，你的心别无选择，只能更加赤裸。换句话说，心变得更加独立——这意味着两件事，独立赤裸的心当然很好，但这也意味着心变得更加躁动，想要做点什么。心想要抓痒，心想要变得麻木；我们抓痒时就是在试图变得麻木。心总是会想要做些什么，而忙着从事什么就是让自己麻木，因为不忙碌太可怕了。那太无聊、太孤独，于是你必须忙些什么，像是变得躁动、坐不住。

不要认为这些事情是负面的。当你正在经验这种躁动不安时，应该想：“我正在直接面对自心。”

但记得我说的吗？接着这会变成一种习惯。散乱非常聪明，它会找到它的舒适区，然后你可能会焦躁一阵子，接着变得平静、清明。如果你感觉平静、大乐、清明，就起身，去厨房切洋葱或去看五分钟你正在追的剧集，然后再回来打坐。要打断那个习惯，然后再次回到你的修持——我会建议你回到身体和感受，这些非常重要。当然，心很重要，但那有点复杂。身与受，太棒了！感受的力量非常强大，然而你无法展示感受。我可以说“我的拇指看起来像这样”，但我无法真正展示感受。你想成为有远见的人吗？那么就要驾驭你的感受。如果你想成为领导者，那么就要控制你的感受，掌控你的一切，包括养育子女。

关照自己的感受也会有助育儿

说到教养孩子，因为我正在尝试组建一些学校，所以我对孩童和教育方面有些关注。我必须承认，我因此变得更困惑了。我有大约两三百个孩子——不是我的亲生孩子，我知道你们在想什么——从年仅四岁到十五六岁的都有。在不丹等地各处的学校，那些出家的孩子们，我从他们那里听到最糟糕的消息可能是：有个男孩踢足球时扭伤了脚踝，或者可能是五六名孩子皮肤长疹子，或者有一些腹泻的情况，差不多就这些。我很抱歉这样说，但是，在香港、纽约、新加坡这些更精致的现代社会中，孩子却有各种各样的自闭症或多动、躁动、自杀倾向。我不懂为什么会这样。

也许家长应该观察自己的感受——只是观察，不做别的。也许你们可以试试观察自己的感受，或许会有帮助，因为你也可能有这样的想法：“隔壁的家长在让孩子学肖邦，我们最好让我们四岁的孩子学小提琴。”而且这是在放学后的课外学习。只是观察一下自己的感受，也许会有帮助。这只是我个人的一个意见，不是来自佛经的劝诫，但我当然是受到佛经的启发。

前述僧众中有很多人可说是在我身边长大，一直到他们成年，完成了佛法学习，而且学得相当好，但是突然间他们说自己不想当出家人，他们想去纽约的杰克逊高地（Jackson Heights）煎汉堡排或者去珀斯（Perth）切寿司。不只是我的这些僧人，有很多人离开寺庙。这次我在北美的时候，有很多还俗的人来见我。因为他们从小作为僧侣长大，所以没有现代教育背景。他们能找到的最佳工作就是开优步（Uber）车，或是在 7-11 便利商店把草莓摆好，或是在储藏室里搬运沉重的行李。同时，我的其他朋友们，他们的孩子上了最好的幼儿园、最好的学校、最好的大学，也毕业了，完成常春藤盟校的学业。然而，我比较

一下那些还俗的人和这些受过高等教育、被精心培育的孩子，不知道为什么，那些曾经出家的人可说是快乐的——他们存钱，他们寄钱回家，他们是满足的。相较之下，这些常春藤盟校的毕业生却都在抑郁或失业；即使有工作，他们也不满意，或者与家长关系紧张。我实在不懂为何如此。

但是我理解你们做父母的，你希望自己的孩子得到最好的，你只能猜测什么是最好的。然而，时不时地，如果你能看看自己的感受以及那种“啊，我必须做这个，因为别人都在这么做”之类的想法，可能也会让你平静下来。无论如何，记得“不确定性”吗？一切和合事物都是无常的，这是那位教导我们的导师说过的话。一切都是如此不确定，我们只能咀嚼并咽下这种不确定性。

修持丰富多彩的祈愿之道

现在是第四座，不需要真正打坐，我会念诵一些祈愿文，提出一些建议。我从佛经中摘录了一些愿文，还有竹巴噶举大师臧巴嘉热（gtsang pa rgya ras）写的一些祈愿文，因为我很喜欢他的祈愿文。

有些人没法打坐，不想打坐，就是没有那种喜好。假设有些人没有适合打坐的条件，打坐很无聊，我们又很懒，甚至坐五分钟都很困难。虽然你完全不想打坐，但你还是想做点什么，因为你也觉得自己应该要修持。这出自《甘珠尔》，有位国王曾经问过完全相同的问题。他说：“我有一个王国要治理。我有大约四十位王妃，我必须确保她们过得安稳，然后还有敌人一直在挑衅进犯。我没有时间，我很忙。我需要管理朝政，我也需要娱乐。对王国来说，这很重要。”佛说：“我有一个完美的解决方法给你：要发愿。”这就是我们即将要做的。

这里有些内容也许会让你以为我在开玩笑，但并不是。我摘录这些是因为你们有些人可能以为佛教全都是关于苦行、生活简朴，但其实并非如此。在大乘佛教中，恰恰相反。

这是我从各处摘录而来的，你们应该发愿：“愿我如此美丽，愿我容貌出众，以至于人们至少要看我两眼，才能仔细观看：‘哇！这个人’藉由创造出那样的情境，愿我迟早有一天，以某种方式引领那位曾经看我两眼的人迈向证悟道。”这是这里说的，我没有编造，虽然我讲得可能略微夸张一点。“愿我拥有最美妙的声音，愿我拥有最怡人的气息……”接着总是有人因为气味芬芳等原因而与发愿者产生某种缘结，最终可以被引向证悟道。

接下来的祈愿我会做一些调整，因为部分内容有一点不是这个时代的事情。它说的大致是这个意思：“愿我知道该选择什么颜色的什么花朵，将其戴在哪一侧的耳畔……”我猜，古代的少男少女会佩戴花朵来吸引人。这是原来的版本，但如今我会说：“愿我能够选择衣服、发夹、耳环等等，甚至如果有时候我不自觉、无意识、心不在焉地皱起眉头、有点闷闷不乐时，愿别人以为我在微笑。”这可以有很多种变化形式。有时，我的闷闷不乐会引起别人的关心，这是一种缘结。你创造了缘结，“愿这份缘结以某种方式成为桥梁，让我能够利益这个人。”

“愿我变得权势强大且富有，愿我非常纪律……”这些我想你们之前可能都听过。“愿我庄严，愿我非常惊世骇俗、放肆不羁，以此创造出缘结。”这一切都是关于结缘。

接下来这个，你们很多人已经听过很多遍了：“愿我成为桥梁，愿我成为明灯，愿我成为食物，无论谁需要什么……”然后，“愿我慷慨布施，愿我持戒，愿我安忍……”也就是全部的六波罗蜜。

这一句很有趣：“愿我有果断决定的能力。”右还是左？右，就直接往右，像那样的果决。诸如此类，有非常、非常多的这类发愿，都是为了结缘以创造连结来唤醒有情众生。

接下来这个很经典：“愿我有很多孩子。”它的意思也可以是“愿我有很多学生”，我想在印度古典词汇中，学生和孩子非常类似。

接下来的一组：“愿我遇见初地、二地、三地的菩萨。而且不只遇见他们，愿我也能真正知道他们是菩萨，愿我能够理解他们所说。愿我能够教导他人。”

然后是一整组关于“转为道用”的发愿：“愿我能将自己的失败、病痛转为道用。愿我能将自己的孤独、无聊转为道用。”实际上，更准确地说法是“愿这悲伤、无聊与孤独以某种方式，引导我步上更高深的法道。”

接下来摘录的是一些密续祈祷文。像往常一样，密续教文总是需要略微小心地对待：

“愿我能够理解心的真实本性。”

“愿我能够领受胜义灌顶。”

“无论我做什么，愿它总以某种方式成为佛法修持的一部分。”

“无论和谁有什么样的缘结，愿其成为能够利益他们的缘分。”

“附近有敌人时，愿能有某种线人。”线人是指提供情报的人，像是间谍。意思是，比如你在禅修时，如果即将有外、内、密的障碍出现，愿能获得相关信息。

“当我面临无路的悬崖时，愿我总是有路可走。愿我需要渡河却没有桥时……”这些都是非常象征性的，不一定是字面意义的桥。

“如果我昏沉，请唤醒我。”

以上是一组发愿。接下来，“愿我了悟在自心之外，不存在任何事物。”

这只是一些你们可以做的发愿范例。以此祈愿，我们圆满了这个一日闭关。

