

Is it possible to live in the present mo...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=7S2TdsCnDRE>

讲师：

亲爱的仁波切，欢迎来到贝尔格莱德，欢迎来到塞尔维亚。能够亲身聆听您的讲座，既是荣幸，也是殊荣。今天，我和在座的许多人一样，感到无比自豪——您选择了造访我们这座美丽的城市。我们真心希望您能享受在贝尔格莱德的时光，同时也想多介绍几句这位选择与我们分享智慧的伟大老师。介绍宗萨钦哲仁波切并不容易，但我会尽力而为。

八十年代初，他第一次出国前往澳大利亚教法，从那以后几乎就没有停下来过。一路上他创立了多个国际组织，以支持并拓展他活动的范围。他是宗萨寺及宗萨佛学院的院长，目前负责亚洲六座寺院和学院中约一千六百名僧侣的培养与教育。我想特别提到"悉达多的意图"与"钦哲基金会"，它们提供了不可或缺的支持；"八万四千"负责将佛陀的法语翻译成现代语言；此外还有"莲花外展"和"拉蒙协会"。

仁波切著有数本关于佛教的书籍，已被译成多种语言，例如《你不是佛教徒》《不是为了快乐》，还有——不得不提——《上师喝波本威士忌》。他在佛教界之外同样广为人知，曾编写并执导了多部故事长片，如《高山上的世界杯》《旅行者与魔法师》《瓦拉：一份祝福》以及《赫玛赫玛》。

佛陀的教法持续在世界各地弘扬，佛法也正在被不同的文化所吸纳。但正如仁波切一再强调的，尽管藏传佛教所附带的文化包装往往是可以取舍的，佛法本身并不需要被现代化。释迦牟尼是一位佛陀，因此他是全知全能的，所以说过的每一句话、他开创的每一项传统、他遗留下来的每一个面向，在今天都与他在世时同样恰当、同样必要。这是仁波切在教法中反复强调的核心信息——他将重点放在佛教的见地上，而非其所依附的民族背景。他从不回避指出当代修行道上已悄然渗入的种种缺陷与腐化，也毫不畏惧地揭示出二十一世纪佛法师徒所共同面临的挑战。

经过这一切的奔走，我们非常感激您终于来到贝尔格莱德。我相信我们生活在一个真正的价值观已变得罕见乃至不复存在的世界。我们已经忘记了它们，或者从未费心去认清那些价值究竟是什么。我们希望今晚能与仁波切共度这段时光，好好思考一些事情，为它们找回应有的位置，停下来片刻想一想：生命中什么才是重要的？又如何能够活在当下？

最后，为了让您感觉更像在家一样，我决定带来两张牌——一张红牌，一张黄牌——以备有人行为不当时使用。因为我觉得这个主意非常好，正是您在波恩的近期讲座上提出来的。谢谢，谢谢，谢谢。

好。首先我想表达我的喜悦——真的，我不知道该怎么形容，就是，能来到一个我听说了很多的国家、一座我听说过但从来没真正想象过自己有一天会来到的城市，我感到无以言表。但不知怎的，我就

在这里了。而且我不仅仅是作为一个游客，实际上还有机会和在座的许多人进行一场对话。感谢你们创造了这个机会。我相信，你们当中有很多东西是我可以学到的。

有人告诉我，你们当中很多人对佛教了解不多，这对我来说是个小小的挑战——因为我的惯常模式里会有很多预设：我用的那些细微表达方式、我用的语言、我用的词，我会预设你们要么像我理解的那样去理解，要么像我不理解的那样不去理解。

比如，我刚刚在耶路撒冷的希伯来大学讲课，那里有很多关于生命目的的问题，像是：佛教中生命的目的是什么？这个问题总是会让我有点……有点站不稳，因为如果不留神，在我试图解释佛教哲学时，“生命的目的是什么”这个问题本身，真的可能会把人引上歧途。

随着我越来越了解西方人，我开始意识到，“生命的目的”其实是一个非常亚伯拉罕式的问题——一个非常基于犹太教、基督教和伊斯兰教的问题。那么，佛教相信生命有目的吗？这里我们得非常小心。我不认为佛教徒相信有一个由某位全能的造物主、或某种超自然力量所设计的目的。

就连“佛教”这个词本身，对我们来说都很陌生。我相信你们很多人都知道，就像所谓的“印度教”，其实是亚伯拉罕传统的人发明的一个词，也许是英国人用的。在我整个东方哲学的学习过程中，尤其是在我学习佛教的时候，我从来没有遇到过“印度教”这个词。

在这个背景下，当人们预设佛教是一条灵性之道时，对这一点你也得有所小心。在佛教中，我们其实并不主张“灵”的理论。当我们谈论“灵性之道”时，它是一条世俗的道路吗？大概不是，从这个意义上说，你可以说它是一条灵性之道。但所谓的灵性之道，像犹太传统、基督教传统或伊斯兰教传统中所说的那种，我无法确定地说它是不是，因为正如我所说，佛教中其实并没有“灵”或“灵魂”的概念。

所以，有很多学者说佛教其实不算一种宗教。这里我们又要小心了——因为你们看，我就坐在你们面前，穿着这样的衣服。所以你们会立刻认定他是个宗教人士，因为他穿着有点与众不同的衣服——就是这么回事。是的，佛教徒的确有这种看起来颇像宗教的装扮。不仅如此，我们还有宗教性的图像，比如佛像；而且如果你们当中有人去过东方，比如尼泊尔或印度，你们会看到佛教徒还有这样的手势。此外，佛教徒有一种叫做禅修的修行——坐直身体；还有念咒语、唱诵、祈祷的修行。这些佛教徒都有，所以确实有那种宗教的面貌。

但同时，它是一种宗教吗？如果宗教被定义为一条相信某种神秘的全能造物主或某位神灵的道路，那佛教就没有这种信仰。

关于佛教是不是一种哲学，也有人质疑。最享有盛誉的佛教注疏者之一是龙树（Nāgārjuna），他是一位伟大的佛教注疏者——或者你叫他哲学家的话。他的哲学被非常自豪地称为“非哲学的哲学”。所以，如果你是新来的，如果你以前没有听说过佛教，我必须告诉你：佛教是相当复杂的。

但与此同时，它又非常简单。佛教在很多地方衰落了不少，尤其是在它某种意义上的发源地——印度

。尽管佛教在很大程度上因为政治原因、强迫改宗而衰落——像阿富汗、印度尼西亚、巴基斯坦这样的地方，曾经都是佛教蓬勃发展的国家，但现在已经不再是了——但这并不是佛教真正的挑战。

我认为佛教真正的挑战在于两个方面。一个是非常非常致命的——就是文化，接纳佛教的宿主文化。佛教传播到世界各地，比如中国、日本、韩国，现在也传到了西方。不知为何，我们作为人类，没有文化就不知道怎么做任何事情。我们为文化感到非常骄傲，而文化与语言有着非常密切的关联，语言又与你的思维方式有着非常密切的关联。有强有力的证据表明，文化最终总是会劫持佛教，正如利亚纳所解释的。文化是一种障碍，但与此同时，文化也是一种容器。

佛教之所以没有真正地普及，另一个原因是从世俗的角度、从情感的角度来看，佛教是有点……没用的。真的——我总是拿这个开玩笑：在整个佛教典籍中，甚至找不到一个有实际用处的东西，比如婚礼仪式。根本就没有佛教婚礼仪式这种东西。

原因在于，佛教号称是全关于真理的。我们现在所认识的所谓佛教，起源于两千五百年前的一位王子。他看见了老年、疾病、死亡，真正看见了世俗生命的徒然，便想知道更高的真理——在我们所拥有的这一切之外，还有没有别的东西？这位王子基本上放弃了他的王室生活，去了森林，在那里他领悟了真理。

当我们谈论这个真理的时候，并不是在谈论某种神秘的、宗教性的真理。佛教所谈到的最基本的真理之一，就是一切被造的、合和的事物，都是无常的。那我们怎么可能有一个佛教婚礼呢？两个人相遇了，站在你面前，举行婚礼仪式，然后，如果你真的要忠实于佛教哲学，就不得不告诉这对新人：好的，你们结婚了，但是，一切都是无常的，你们今晚可能就会离婚。没有人会喜欢这个的。你总得说：愿你们永远在一起，直到死亡将你们分开——但佛教徒其实并不真的相信这些东西。

话虽如此，我自己倒是给很多人主持过婚礼。我们还是撒花——你懂我的意思——就是，非常复杂。它非常简单，但同时又非常复杂，而且非常广博。

如果要给你一个佛教的全貌，如果你问我：佛教能给我提供什么？我会说，佛教拥有可能是最经验丰富、最成熟的方法，来快乐地与悖论共生。这大概就是佛教的礼物。

听起来虽然复杂，其实并不真的那么复杂。佛教徒认为一切都是悖论性的，有点像这样——你知道，你在看一道美丽的彩虹。彩虹在那里，但同时它也不在那里。它在那里——你可以拍照，可以自拍，可以谈论它，可以欣赏它——但你最好不要走得太近，肯定不要拿着电锯去锯那道彩虹，因为并不存在一道真实的彩虹。

这就是佛教徒看待生命的方式。生命中有很多起伏，有很多希望与恐惧，很多判断，很多我们生命中的种种细节。但无论我们过着什么样的生活，它在那里，但同时它并不真的在那里。

如果你能理解这一点，不仅仅是从智识层面，而是从实践层面，那么你就是我们所说的一个觉醒的人

。"觉醒"就是"佛陀" (Buddha) 这个词的意思。

现在，你可能会认为这是……

哦，这听起来好像非常哲学、非常复杂。你可能会这么想，但其实不然。比如说，这个房间里，我没看到你们任何一个人拿着水枪到处走——你们管那个叫水枪吗？就是小时候玩的那种水枪，或者芭比娃娃。我没看到你们拿着芭比娃娃到处晃。但是当你六岁、七岁的时候，芭比娃娃就是你的一切，水枪就是你的一切。又或者，你跟父母在沙滩上玩，堆了一座沙堡，把所有心思都放在上面，要是哪里塌了就哇哇大哭，诸如此类。但现在的你已经明白了，芭比娃娃并不是你当初以为的那么回事。只不过你现在有了新的芭比娃娃——你有了房子，有了工作，有了所谓的感情。不过就是芭比娃娃和水枪被别的东西取代了而已。而你现在，正在玩这些新玩具，被这些玩具深深地吸住了。

就好比小时候堆沙堡，傍晚父母说"好了，该回家了"，你会觉得非常失落。同样的道理，如果有人来对你说，你的生活、你一直在拼命追求的那些东西，它存在，但又好像不存在——算了，今天就到这儿吧——你会……这很难。这很难接受，因为我们深深相信追求幸福是对的，深深相信自己对成功的定义，非常害怕那些我们自己定义的——无论是什么——失败、生活、死亡，这一切。

而我想说的是，从某种意义上讲，你其实一直都知道，你始终都同时知道什么是有意义的，什么是没意义的。只不过，我们的问题在于，我们总是用另一个玩具来替代。当我们拿到最新的玩具，就对它着了迷，以为这个才是真实的。这种痴迷，这种沉浸，这种心理状态，让你的心被占满了。而这就叫做——在佛教术语里，我们叫它轮回。轮回这个词在佛教中非常重要。轮回的意思是不断地转啊转。就好像你有一只猫，你把一小块肉绑在它的尾巴上，它就这样转啊转，想要抓住——追着跑的是它，拉着肉的也是它。所以，轮回的意思就是不断地转啊转。

如果你知道这只不过是个游戏，只不过是一个幻象。但当我用"幻象"这个词的时候——这里我得小心一点——我并不是在贬低它，并不是在轻视它。幻象非常重要，非常有力量，尤其是当你不知道它是幻象的时候，你就会被这个幻象所困。还有一个经典的佛教例子：比如说你在做梦，梦见自己从悬崖上、从一栋大楼上往下坠落。如果你不知道自己在做梦，你会恐慌，你会觉得，完了，我完蛋了，我一落地就死定了。但如果在坠落途中的某个时刻，你突然意识到——不对，这只是一个梦！那你就真的可以和这个体验玩耍了。既然这只是一个梦，不如动动手，试着飞起来，反正我不会死，因为这只是一个梦嘛。所以，学会如何与这个充满悖论的世界共处，这跟佛教有着极深的关联——如果我要用一句话来概括，尤其是对那些刚刚接触所谓"佛教"的人来说。

正如我所说，佛教大约起源于印度。如你所知，印度是许许多多所谓灵性道路的母土——我又在用"灵性"这个词了。在佛教出现之前，已经有很多……好，"灵性"这个词——我对用这个词其实很不情愿。因为在佛教之前，你知道，有点像这样：比如说现在，我们有普通人，但同时也有一些人会向内看，想要更多地了解太阳和月亮，想要了解地球的演化，想要了解某些疾病的成因，想要了解五百年后或

五十年后会发生什么。所以你可以说，印度的那些人，就像科学家，是真理的探寻者，他们想知道，在这一切感知的背后，究竟藏着什么。

然后，大约两千五百年前，出现了两位伟大的革命者。一位是佛陀，另一位算是他的远亲——摩诃毗罗。这两个人，我认为在哲学上走得更远了。他们革新了许多在他们证悟之前就已存在的概念。比如说，在摩诃毗罗和佛陀之前，有很多——我们姑且称之为——宗教，印度教相信一位造物主神。但佛陀来了之后，他是最早说出“不”的人之一。神，没有神。在认识神之前，认识神的那个人必须同时存在——主体和客体必须同时出现。就像我看见一朵花，花，以及看见花的那个人，必须同时出现。所以佛陀拒绝了那个先有神、然后神再创造万物的想法。更严格地说，佛陀认为是我们，是我们的心创造了神，然后又相信是神创造了我们。

于是，他教导了许许多多不同的教法，其中许多被归为这个学派、那个学派。比如说，我所修习、所追随的学派，我们称之为中观学派，基本上可以说是主张“一切皆不存在”的学派。有时候这个词带点贬义，他们称之为“自性空论者”，也就是主张“虚无”的人。还有另一个我所修习和追随的学派，就是唯识学派。这个佛教学派认为一切唯心，我们的心创造一切，我们的心是王，是创造者——唯一重要的就是我们的心。所以教导了许多教法。如果你能调伏自心，如果你能了解这颗心是什么，如果你能控制你的心，那一切都在掌控之中。举的例子比如说，你没办法让整个大地都变得柔软平整，但如果你穿上鞋子到处走，那就等于让所有大地都变得柔软平整了。同样的道理，你没办法征服你的敌人，没办法得到一切，没办法控制所有外在的一切，但如果你能控制你的心，你就控制了一切。

还有一些学派——正如我所说，佛教在世界许多地方已经大幅衰落了。这些学派大概已经不再存在——我是说，学术上还有研究，但真正的修行者，那些坚定追随这条道路的人，大概已经不存在了。但这个学派对于那些对佛教哲学有兴趣的人来说，可能会很有意思。我们称他们为“无分别论者”。我相信爱因斯坦对此印象非常深刻。因为这个佛教学派认为，一切都由两样东西创造：一是你的心，另一是最小最小的原子，或者现在不知道叫什么，也许比原子还小——极其微细的粒子。这两样就是创造这个世界的全部。所以非常、非常有科学精神。我想如今有很多关于科学家与佛教徒之间的对话与交流，很多这样的对话也正是基于这个——就是我们称为毗婆沙师学派的佛教哲学，也就是这种“无分别论者”。不管怎样，这只是对佛教传承和学派的一个粗略了解。

好，现在，如果我用一句话来概括佛教的见地……你知道，当我们谈论佛教，我们谈的是一条道路，对吧？当我们谈论一条道路，你就不可避免地要谈到道路的终点，因为道路必须有终点，否则就毫无意义。道路的终点，以及道路的基础与见地。佛教徒相信什么？佛教徒真正相信的是什么？有三四件事是佛教徒相信的。其中一个我已经告诉你了，那就是一切有为法皆是无常的，没有什么是永恒的。第二个是，一切二元分别的念头，任何从二元心中生起的——二元是指这是坏的这是好的、这是高的这是矮的、这是黑的这是白的——任何被二元心所感知的感知，都会让你走向痛苦。感知基本上就是痛苦。这个在情感层面上会比较难理解，在理智层面上可能容易一些。第三个——这在佛教里是非常

重要的一个——事物显现的方式，并不是它存在的方式。基本上，没有什么是在外面存在的。

这大概是佛教徒最常举的一个例子：比如说，那是水吗？当这个东西装在容器里，它是水，是可以喝的水。当同样的东西装在马桶里，就不是可以喝的水了。因为环境和情境不同，我们对水的感知已经改变。而且对于一位非常严谨的科学家来说，他们不只是把它看成水，而是把它看成 H_2O 。但对于普通人来说，你不能去餐厅然后说“给我来一杯 H_2O ”，他们会觉得有点奇怪。更有意思的是，现在你我都把这个看成水，但如果里面有一条鱼，我们不知道它看到的是什么，也许对它来说根本不是水——肯定不可能是水，因为它们不是人类。那么，我们要投票来决定谁看到的才是真实的——我们看到的，还是它们看到的？我们铁定要输，因为宇宙里鱼的数量比我们人类多得多。所以，我们所看到的，并不是真正在那里存在的。这甚至不是什么哲学层面上的事。即便在我们的日常生活中，如果我们看见一个男人，我们喜欢他，我们就觉得他是个很好的人，很好看的人。但同一个人，被一个恨他的人看，就是每一个动作都让人烦，让人觉得丑陋、令人不快。所以现象其实并不是真正存在的。这三点基本上就是佛教总体见地的根基。

所以，我想，正如我所说，这非常复杂。我只是先把这些铺开，然后让你们来提问，这大概是最好的方式，这样我们可以进行对话。

这就是佛教的见地。现在，佛教的目标——还记得吗，道路必须有目标——最终的结果是什么？你想要什么？佛教徒在追求什么？这里有意思了。其实，佛教徒修行佛法并不是为了得到什么，而是为了去除某些东西。不是为了得到，而是为了去除。因为佛教徒相信，我们——你和我——本来就是圆满的，没有什么需要得到的。事实上，佛教徒总是说你和我就是佛陀，尤其是大乘佛教。你和我就在这里，我们都是佛陀。那个两千五百年前出现在印度的那个人，其实只是一个象征性的佛陀，在某种意义上，他反而是次要的——因为他只是一个象征。真正的佛陀就坐在这里，还有这里，这里和那里。这才是真正的佛陀，本来如是，圆满无缺。但问题出在哪里？我们被包裹住了。

我们被烦恼所包裹——愤怒、无明、希望、恐惧、抑郁、自我厌恶，比如觉得自己很糟糕、觉得自己缺了什么、缺乏自信、贪婪。这些东西把你遮盖住了。所以你需要做的，就是把它们去除。佛教有个经典比喻——天空与云。不管天上有多少云，真实的天空、虚空本身，丝毫没有改变，它本自圆满。如果你想看到湛蓝晴空，那些云就得散去。这就是佛教的终极目标。那怎么到达那里呢？我应该有什么样的修持？

佛教修持的主轴、支柱，是觉知。一说到“觉知”这个词，你们当中有些人可能马上就想：哦，他現在要讲禅修了。不一定。就连“禅修”这个词，正如我一开始就说过的，我觉得有很多误解和错误诠释——因为一提到禅修，人们马上就想到端坐、正常呼吸，像瑜伽、冥想之类的东西。其实说严格点，我讲的甚至不是那种仪式性的东西。那些仪式是有帮助的，绝对有帮助。端坐的状态下，你产生觉知的机会，肯定高于你躺在吊床上喝着——那叫什么来着，拉基亚，拉基……你知道，喝着拉基躺在吊床上的状态。端坐，也许在山上，或者望着大海，或者在安静的客厅里，没有音乐，没有噪声——你的

机会更高。但这并不意味着坐姿完美就能成为更好的佛教徒，我们不是这样判断的。你可能是世界上坐姿最标准的人，但如果没有完全的觉知，你就没有走上这条道路。所以，佛教的修持与觉知关系太大了！觉知什么？我们在试图觉知什么？是我刚才谈到的那个真相。那我们再回到真相——一切有为法皆无常，记得吗？那我们应该觉知什么呢？

比如我正在见这位来自澳大利亚的朋友

Zel。然后我应该想：好吧，这也许是我最后一次见到他。因为这是真的，我们永远不知道——他可能死，我也可能死，也许就是这一次了。如果我有这种心……人们觉得佛教徒很悲观，就是这里，你懂吗？老是说坏消息，为什么总在谈死亡？但佛教徒有不同的态度。佛教徒认为，如果你有这种心，你反而会有一颗真正关爱的心。你想想，如果你有一个孩子，这个孩子得了不治之症，那母亲看待这个孩子的眼神会完全不同——因为你知道他或她活不了多久了，所以你会有更多的珍惜。

不只是面前的这位朋友，就比如，我正在喝这杯水——就是这样，这是我最后一口水。哇，你知道，平时我们有多少次错过了水的味道，错过了那种质感。那真的太奇妙了，太美了，太深刻了——水的味道，水的重量，水的颜色。但通常我们察觉不到，因为我们总是在想别的事情，比如我在想后天要赶的那班飞机，诸如此类。我们的心总是被占满了。

所以我们说的是简单的觉知——就是，觉知。如果你们想了解，我再深入一点点。比如说你是一个容易生气的人，通常会发生什么？一个易怒的人，当他或她发火时，当然会大发脾气、失去理智。但事后会评判自己、谴责自己，哦真糟糕，这太……你知道。这样其实没什么帮助，最后反而变得更加自我评判，而这种评判让事情更复杂。佛教说的是，当你有愤怒的时候，不一定要端坐——当然，如果你正在跟伴侣激烈争吵，突然坐直，那看起来会很奇怪，可能会让你的伴侣更生气。但就一瞬间，如果你能观察你的愤怒，如果你只是觉知这个愤怒，持续这样做，你慢慢会意识到，你在愤怒里玩的那些把戏，就像你小时候堆的沙堡一样，有点好笑——就像在问：我当时为什么要为这个生气？所以，佛教的修持纪律，归根结底就是觉知。

其实这非常、非常切要。“佛陀”这个词——觉醒者。佛教的修持——觉知。你觉知什么？真相。而我们说的真相，正如我之前提到的，不是什么神秘的、魔幻的东西。嗯，也许它确实是神奇的，但绝对不是宗教性的。我是说，一切有为法皆无常，这跟宗教没有任何关系，你懂吗。

那最后，简单说说佛教的行为。佛教徒的行为应该是什么样的？这也是我在与很多高加索朋友、那些受西方影响的朋友交谈时不断遇到的问题。在佛教里，道德和伦理是次要的，智慧才是首要的，智慧是最重要的。没有智慧的道德和伦理——佛教徒对此非常谨慎，因为没有智慧的道德和伦理，可能让你变得非常傲慢，产生强烈的正义感、自以为是，爱评判人，然后说：这是唯一的方式，你必须……不能喝酒，不能吃这个，诸如此类。然后看到有人抽烟或喝酒或其他什么，你就看不起他。

如果你去东方——万一你们当中有人去东方，比方说去佛教寺院——你可以非常清楚地观察到这一点

。你会遇到剃了头的僧侣，非常庄严、朴素，生活极其简单。如果你去缅甸、斯里兰卡，他们化缘托钵，只吃当天被给予的食物，没有储藏室，明天又出去托钵，你会看到这一切。但这是佛教的根本理想行为吗？不是。你会看到做生意的佛教徒，佛教律师——完全被接受，所有这些。

不仅如此，就以寺院的情况来说，比如我自己——我有几座寺院，大多数是我们所谓的比丘，也就是僧侣，守戒、独身等等。但我也有几座寺院，特别是在不丹东部，那里全是在家众，他们有孩子，留着头发，不剃头，戴耳环。所以这一切有时候会有点令人困惑，你懂吗。有时候人几乎想把佛教弄得简单一点，说：好，作为佛教徒你不能吃鸡，你必须穿袜子，你必须做这做那——就几条，一二三条。如果有这么简单的东西，佛教徒就会多得不得了。这很奇怪，因为我们人类嘴上说想要自由，但我们也喜欢秩序，喜欢那种"这是唯一的方式、这是最好的方式、你不能做其他任何事"的感觉。而佛教……不幸或者幸运，就是没有这个！

所以佛教是什么都有的大杂烩。你去缅甸、斯里兰卡、中国、日本，各种各样。我刚才说的觉知的修持？如果你去藏传寺院，他们会制作沙坛城，非常非常精细的沙坛城——如果你想知道，可以去谷歌一下，这是个很有意思的过程。我们还有仪轨，可以唱诵、持咒。但如果你去日本，他们通过泡茶来修行觉知，我是认真的。我去过几次那种茶道，对我们来说——我们，你知道，从西藏来的——日本人非常、非常讲究礼仪。我坐过好几次这样的茶道，真的很痛苦。你得坐在那里两三四五个小时。然后茶……你以为会很特别？一点也不，说实话这茶喝起来有点难喝。你知道，经历了这一切之后……但关键是过程，跟茶本身没什么关系。还有比如说，在禅宗传统里，他们通过插花来培养觉知——叫做花道。所以有时候，佛教里这种种类繁多的技巧可以非常丰富。但有时候我觉得，很多学生会非常迷惑。正如我之前说的，人类喜欢有某种秩序，喜欢每个人都必须遵循的那个"唯一方式"。但这是一种非常印度的思维方式，非常多元——什么都可以，今天是好的，明天可能是坏的，非常有弹性，这里也行那里也行——这可能让很多人非常、非常困惑。

那我不知道我说的有没有道理……因为在这么短的时间里要给你们一个佛教的整体图像，确实很难。所以如果你们有问题或者想讨论，我很乐意回答。好，请。你有问题吗？

——我有，是的，是的，是的。

——好。还有请注意，当我们学习佛法时，首先会学习一个叫做"量论"的东西，就是佛教逻辑，涉及辩论。这个传统来自佛陀本人——他说没有人应该对他的教法照单全收，你必须分析，你必须批判。这是佛陀给予的非常非常重要的礼物，他告诉我们必须批判他和他的教法。所以辩论的传统非常非常深厚。我非常乐意，如果你们有问题，我们来辩论……

——好，我有几个问题。

——请说。

——在最严格的意义上，你认为什么是真正的佛教徒，即使你刚才说的都是泛泛而言？还有，你会说

佛陀是一个佛教徒吗？

——哦。非常重要。佛陀不是佛教徒，当然不是。还有一件重要的事我需要告诉你。在佛教里，没有一句祈祷词是祝愿“愿众生都成为佛教徒”的，没有一句。成为佛教徒并不那么重要，别人成不成为佛教徒——但是，要觉醒。所以我們有很多祝愿：愿一切众生觉醒，愿一切众生成佛——这些是有的。但没有一句话是祝愿某人成为佛教徒。

——因为我想，你之前说过佛像是后来才出现的。

——是的，佛陀的雕像……我身后的佛像，我相当确定，是在很久很久以后才出现的，这是有充分理由的。起初没有雕像或任何类似的东西，但在几百年后……当然，你知道，人们与自己情感依附的事物之间的关系总是会发生变化。我不知道下一步是什么。其实，这个月我要去泰国参加一个关于佛教与人工智能的会议，非常有趣——其实很多佛教学者和领袖都对此感到非常振奋……好吧，总之，佛陀的形象以及所有的圣像都是后来才出现的。我认为第一幅佛教图像是——有一个叫做“轮回图”的东西，如果你们当中有人见过的话，就是“生死轮”。是圆形的，中央是三种动物：猪、蛇和鸟，分别代表无明、愤怒与贪欲。

然后，最外圈是我们所说的十二缘起，现在解释起来有点复杂。而在整个轮盘的最外面，有一个大怪物抱着它。你知道，这是一个非常常见的图像，其实画得相当精妙——怪物抱着这个轮盘。你要问这个怪物是什么？是时间。时间是个怪物。不管你身处天道、人道，不管你处于什么状态，你都是时间的臣民，时间就像怪物的獠牙。而只要你是时间的受害者，就意味着你是无常的受害者。你不知道下一刻会发生什么，根本无法真正预测——这就是苦。所以，这就是第一幅佛教图像。然后……我说太多了吗？不不不不。

到了阿育王时代——阿育王是最重要的佛教护法之一——他主持修建了很多佛塔，代表着佛陀的心意，非常有意思。在他的年代，他使用了三种图像：一是一把座椅，背后有棵大树，代表佛陀的成道，但没有雕像，没有人像；然后是一张卧榻，两侧有两棵娑罗树，代表佛陀的涅槃——圆寂；还有一棵树、几头鹿和一个法轮，代表佛陀的说法。就这些了。所以，到了阿育王的时代——那已经是大约四百年之后——人们已经在使用这种象征性的图像了。

你知道，就连我小时候学佛法的时候，我的老师也不鼓励我做笔记或看书，我们应该把所有东西都记在心里。某种意义上这是好的，但另一方面，这个传统来自印度古代——《奥义书》的传统——他们非常反对做笔记，你必须铭记于心。把东西写下来有什么意义呢？你要把它刻在心里、刻在脑子里才行。但我觉得这让印度人吃了点亏，因为往后的岁月里没有留下什么文字记录，不像埃及人和中国人那样。于是，也许五百年后又多加了几个零——因为有记载说，阿育王的宫殿内部绵延五百英里。哇，这……如果他想喝杯茶，想象一下那个年代又没有飞机，如果他想喝杯热茶或热水，可能要走上几个月，走五百英里，或者让人骑马飞奔，对不对？但这种事就是这样发生的。总之，慢慢地，佛陀的

形象就成了佛陀的象征。

所以当然，我们现在要用到这些……这一点并没有被拒绝。并不真的像……你知道，某些宗教比如伊斯兰教，认为崇拜偶像是不好的。但在佛教里，如我所说，偶像是后来才有的。偶像从来没有被明确提倡，但后来也没有被反对，反而是被鼓励了——因为这取决于你是什么样的人。

因为你提到了佛教像一门科学……因为我了解一些印度的情况，以及他们在科学上试图实现什么，我非常好奇你会如何描述科学与佛教之间的关系——对于当今的科学家，以及两百年前——是更疏远了，还是更接近了？你们有在对话吗？好。我忘了一个词……不管了，我想之后可以查到。但我很确定，科学……科学最伟大的地方在于，他们承认自己是建立在无知之上的。他们从不说“我们是确定的，就是这样”。你明白吗？他们永远处于检验与探索的过程中，这在某种程度上就是科学的基础。而佛教不是这样——佛教的见地已经确立了：一切有为法皆无常，这是第一；一切烦恼皆是苦，这是第二，如此等等。所以，这里有一个差异。

科学与佛教……好，我们和所谓的科学家、物理学家有很多对话，其中最有趣的、有时甚至会变得有点激烈的，是这样的——一个很简单的例子。科学家总是要求证明，对不对？实证的，如果你需要证明，证据在哪里？但在佛教徒听来，你一旦要求证明，就已经在谈论主观了。因为——好，这里是证明，我在说话，我不能说“喂你看，这就是证明，这个东西没有心，我在向你证明，这就是证据”——因为你的心在运作。所以佛教徒会认为，这个证明是没有用的，它从来就不是客观的，其中永远有一个主体参与其中。我认为这是科学与佛教之间最大的分歧。但如我所说，科学从不下定论，这也是我们非常尊重它的地方，我们很喜欢这一点。所以，客观世界——佛教徒从来不区分客观世界和主观世界，这就是……

然后，如果你在谈论语文学，像“心”这个词，科学家使用“心”这个词和佛教徒使用“心”这个词，可能意思完全不同。科学家说的可能是大脑，而在这里，我们也不知道大脑是什么。所以佛教徒可能会说，哦是的，大脑就是心，就像一切都是心一样——但心不是大脑。就是诸如此类的问题。

换个方向来说。在你看来，佛教西传之后，佛教从中获得了什么？我认为……你知道，作为一个佛教徒，我当然希望看到佛法繁荣兴盛。而西方最棒的东西，我有时会开个玩笑……真的是个玩笑——我总说，西方最大的贡献是这种无政府主义的心态。这种无政府主义的心态，对佛教修行来说是件好事。因为那种分析的精神，不轻信表面价值，真的想搞清楚它是什么，探索、探索，辩论、辩论——如果你这样做，佛教徒会非常高兴，你明白吗？所以，我认为成果已经显现了。在知识分子圈里，佛教有时至少已经成为晚餐或咖啡聊天时的一个话题了。我认为，对于一个佛教徒来说，这很重要，因为守护佛法的方式在于我们所说的闻与思——你需要听闻，需要思维。

还有一点，这有点两面刃的意味——对我来说，跟你们在座的人谈佛法几乎是一种乐趣，因为你们没有那种亚洲文化的包袱，你明白吗？所以，我真的可以在这块空白的画布上随心所欲地挥洒，这相当

好。但当然，我也必须意识到，你们有你们自己的文化，有你们自己的语言——所以在这里，我必须时刻保持觉察。

这是我的最后一个问题了。我已经请现场观众帮我准备了一些问题，但在这个恰当的时机，虽然这个问题看起来很难，我认为用它来作结恰到好处。如果独立性变成了言论自由——而你也多次提到政治正确、民主——这些都是用来衡量和展示完全自由的同义词。我在谈论这整个世界。这样的东西真的存在吗？还是说，它们只不过是不断完善这种幻觉？

非常重要的问题。是的，如我之前在最开始所说的——生命的目的。我总引用这个……这是佛教最伟大的注释者之一，他的名字是寂天菩萨（约685—763年），非常非常重要的注释者。他说，那些认为自己是佛教徒的人，应该努力调伏自心，认真看护自己的负面情绪与无明。但他们被允许保留一种无明——他们可以有一种无明，那是什么呢？相信有解脱这回事。为什么要持有这一点？因为你在受苦。

所以，生命的目的、民主、个人权利，如果你真的想要一个佛教的答案，佛教徒会说，这一切都是神话，而且极度依赖缘起，都是缘起的对象。比如说……好，我该怎么表达？我是说，比如美国，我是在八十年代去的美国，那时如果你走进一家书店，百分之八十的书都和低自尊有关——你知道，如何应对低自尊，如何建立自信，你有多好，我们必须真的认为自己很了不起，那个七步法、那个十二步法，诸如此类。八十年代、九十年代，就是这样。所以现在我们有了一群人，基本上……他们成长起来，成了彻头彻尾的自恋者。也许在五六十时代，人们受苦于低自尊，而现在是另一种苦——现在，每个人都觉得自己是最好的、最伟大的。但这并不真实，因为如果你是唯一一个认为自己最伟大的人，而其他人都真的认同你，那当然不会有问题。但问题是，其他人也都认为自己是最伟大的——所以这个世界太小了，容不下那些年轻人、现代人不断认为自己是最了不起的这种执念。

还有，比如个人权利、个人主义——个人主义也催生了疏离感。每个人都珍视个人主义，好，个人主义，这个那个。但现代的问题似乎是，每个人都孤独，都感到疏离。你为什么孤独？因为你一直在拼命努力成为一个独立的个体——我有我的权利，我需要我的空间。好，现在你拥有了。但现在你感到疏离，感到无聊，感到孤独……于是我们有了社交媒体作为答案。不过我不知道这会把我们带向何方。如果你问我作为一个佛教徒——这些都是新玩具，都是新的水枪，都是新的芭比娃娃。是的，它们非常精密复杂，非常有说服力。但我不知道。所以，这就是为什么佛教智慧中关于如何应对这个悖论世界的部分，我认为是重要的。

如果不介意，有一段来自书中的内容可以作为延伸，出自《不是为了快乐》。书中说，想象一座山上有一个山洞，山洞里坐着一位瑜伽士。

好，这个……对，乍看之下确实很敏感，不是吗？嗯，是的。《不是为了快乐》这本书，我真的很惊讶你居然读过它。那些书非常技术性，非常……佛教徒特别喜欢谈心性训练。心性训练是件大事，法

门非常非常多。比如说，你有没有听过"内观"这个词？还有各种"正念"的东西。顺便说一句，有正念，有内观，但还有一个东西叫"正念运动"，它们稍稍有些不同，这一点我得说清楚。所以，心性训练，是的，法门很多。我觉得，当你谈到菩提心的时候，我们谈的是非常非常重量级的心性训练。在这个脉络里，通过培养这种极其广大的发心来训练心性，被认为远比建医院这类行动更加重要。因为——尤其对初学者来说——建医院这类事很容易局限你，可能让你陷入自我，可能把你带进各种陷阱。你明白吧，就是那种"哇我好棒"的感觉，就这样。所以对初学者而言，对菩提心修行者的建议是：真正训练你的心，让它完全、彻底地献身于利益他人。

如果你真的做到了这一步，那你可以去建一座医院，建一座小的。医院倒塌了——因为政治原因、火灾、地震，不管什么——你不会有丝毫纠结，你会再建一座。你懂的。或者有人称赞你，有人批评你的医院，随便，无所谓，因为你的动机深深扎根于对他人的献身之中。但如果这个根扎得不够深，它就会给你带来痛苦。

你刚才也谈到了科学与佛教。在那个脉络里，我觉得当佛教徒和心理学家坐在一起讨论时，其实挺有意思的。我不知道这里有没有心理学家，就假设有吧。比如我之前谈到，为什么智慧被认为比道德伦理更重要。假设我是心理学家，我在给某个人做治疗，他是我的病人。佛教的理解是这样的：我在给这个人做治疗，"治疗"意味着我已经预设他不正常了，不是吗？否则我为什么要治疗他？所以，带着佛教的觉察，我必须非常清醒地意识到：那是我的投射。记得吗，那杯水——我把它看成水，但鱼看到的是另外一种东西。谁知道呢？也许他才是真正正常的那个，我才是有病的人。但不管怎样，我拿到了心理学的学位，他没有，而且他不知为何还是来找我了，所以好吧——我的投射，他看起来不正常，他的行为不正常——这是我的投射。这本身就是一种智慧，已经让我变得非常谦逊、非常宽广了。

现在，如果我没有这种觉察，只是抱着教科书去看他：啊，他不正常，他不正常，他不正常。他移动的方式，他做事的方式——不正常。然后我给他开药，我有个目标，我想让他按照我的方式做某些事情。然后这个可怜的人甚至可能真的做到了，而我还是不满意，我继续给他开药或者治疗，我可能就毁了他。这就是为什么佛教的原则里，智慧远比手段、伦理，以及你说的道德，重要得多。

能否请您重复一下——佛教徒被允许拥有的那个幻觉，是哪一个？

哦，哇，这个问题可大了。那个幻觉，就是觉得有个"觉悟"可以得到的幻觉。你知道，佛教徒总在祈愿说，愿我得到觉悟，诸如此类。但实际上，在更高的层面，那也是幻觉。

我总是用这个例子，我不知道为什么，我总觉得这是最好的例子。假设你正在做梦，而你做的是噩梦——你在一个小房间里，被鳄鱼咬，快要遭受攻击。你快疯了，非常恐慌。你的朋友就在旁边，他看到你在做噩梦，于是戳你、捏你，也许泼了一桶冷水——你醒了。

好，这件事是这样的：那个噩梦就是我们所说的轮回，那些苦、那些痛，所有那一切。而冷水让你醒来——没有鳄鱼了，对吧？那就是觉醒，就是觉悟，就是涅槃。但问题是，就连你做梦之前，从来就没有一只鳄鱼，对不对？梦中也没有真实的鳄鱼，那全是梦。所以，如果根本没有鳄鱼，那泼在你身上的那桶冷水，也并没有赶走任何鳄鱼。你明白了吗？所以，这整个关于觉悟、关于解脱的概念，就是这样的——它只是一个幻觉。但它是一个必要的幻觉。为什么？因为你已经在做梦了。如果你没有在做梦，那很好，没问题。

我听说《法华经》是佛陀最重要的教法。

《法华经》是非常非常重要的一部经。事实上，现在甚至有一个宗派只是念诵这本书的题名——“法华经”。我是认真的，这是有其背景的。《法华经》内容之所以如此重要，是因为——记得我跟你说过，你本自圆满，就是你现在这个样子。你唯一需要做的，就是去除所有的污垢。《法华经》就是在讲这个，里面有大量相关的例子。你们那里有莲花吗？就是一种长在水里的花，百合那一类的。莲花总是生长在泥泞的水中。《法华经》说，如果水非常非常干净，就没有莲花，因为它无法生长。所以《法华经》真正谈的是：即使你有愤怒、贪婪、激情、攻击性、嫉妒，如果你知道如何善加利用——那些就像是泥泞的水，莲花就会生长。所以，不要把它们看成坏消息。如果你是一个真正在培育莲花的人，看到有很多泥、很多污垢，你会非常高兴，因为莲花会长得非常茂盛，你明白吗？所以，是的，《法华经》讲了很多这方面的内容，是非常非常重要的一部经。我没办法，你知道，我觉得这只是个入门介绍。

佛教对潜意识的看法是什么？

“潜意识”这个词本身也许也是我们需要讨论的。心理学家讨论了很多潜意识，而佛教徒谈论的是“暗流般的念头”，我们大量谈论这个。要解释这个，也需要稍微解释一下佛教关于业力的概念，它是如何运作的。大概是这样——好，你叫什么名字？——Slavko, S-l-a-v-k-o。好。现在，你不需要每时每刻都记着这件事。你可以忘掉它，但当有人提到的那一刻，它已经在那里了。你不需要一直心里念着“我是这个，我是这个”——但它是非常深的印记。

又比如，你认为你是男性吗？我猜是的。我也是，我认为我是男的。虽然有时候我会走神，但只要我看到男厕所的标志，我就会想：啊，这是我的洗手间。我从来不需要刻意去想，你明白吗？所以，我在潜意识里认定我是男的。这就是习惯性模式。佛教徒大量谈论习惯性模式，这在佛教里非常重要。记得我之前谈到觉察，谈到它有多重要吗？因为如果你没有觉察，你就处于无明之中。那么，是谁在喂养这个无明呢？就好比手机需要充电，是谁在给无明充电？就是这个潜意识的、习惯性的模式。

那我们怎么办？佛教徒的做法是经济封锁——你明白吗？我们需要饿着它，饿着那个习惯性模式。怎

么做呢？有成千上万种方法。就连这样坐着，每天三分钟，什么都不做就这样坐着。其实有个词，叫做“只管打坐”，在日本，他们做很多这个。你的心可以想任何东西，但你的身体就这样坐着。三分钟，在这三分钟里，地震来了、水声哗哗、朋友敲门、水烧开了、窗边砰砰作响——不要有任何反应，就坐着。就这一件事——它的作用是制造经济封锁，切断滋养习惯的供给。习惯少了，无明就失去了滋养的力量。

而这其实，什么宗教的东西都没有。但有一方面确实很难做到，原因是：我们人类讨厌无聊。但其实，无聊和智慧就像表兄弟。我们讨厌无聊，却喜欢智慧，即使我们不知道智慧是什么。问题是，一旦我们无聊了，我们就拿起手机，或者看报纸，看电视，给人打电话，开个派对——我们需要有事情做。但如果你足够勇敢，能够无聊三分钟，随着无聊的到来，你当然会变得孤独。而孤独是另一个表兄弟，其实比表兄弟还要近，也许是智慧的兄弟、姐妹。所以你必须真正去爱孤独和无聊。然后会发生什么？情境就不再能随时把你压过去。在目前这个状态下，所有的因缘、所有的情境，随时随地都在把你压过去。而那时，你就成了情境的主人。这就是佛教的想法。