

Fundamental Buddhist View (4 Seals), Kie...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=8inBwwtPOJw>

讲师：

****佛教的一个基本观点****

****第二部分****

****宗萨钦哲仁波切****

****2013年3月14日，乌克兰基辅****

如果有问题，请随时提问，大声说出来，也欢迎大家一起讨论。

第一个印记（法印）的意思是：一切由因缘和合而成的事物，我们无需盲目相信它们。那么，什么是“未经组合的事物”呢？“未组合之物”的概念是指那些仅凭自身存在的事物。而“复合之物”，也就是由因缘组合而成的东西，仅此而已。如果你真的追问下去，一些佛教各派的经典会说：虚空，甚至有些地方会说，佛性，也是未组合之物。

实际上，“composed”（组合）这个词内涵相当丰富，藏语中的“杜泽”（duze）也同样复杂。在佛教中，“有为法”（组合之物）的定义确有其道理——它有开始、中间和结束，关于这一点有非常详尽的论述，尤其是关于“开始”这个概念。

所有宗教都有关于起源的说法，因为我们总想知道：谁创造了一切？一切是如何开始的？我们是怎么出现的？许多不同的宗教都相信，万物源于某种全能的主宰。但总体而言，佛教徒不这样认为。佛教徒认为一切皆由心所造，但即便是这一说法，也是相对层面的。所以，如果你问我：佛教徒相信上帝是创造者吗？不！佛教徒会提出质疑：答应某人说“他或她是神”的，是那个意识到对方是神的人，是那个人创造了“神”这个概念。所以，那个认定上帝是上帝的人，才是真正“创造”了上帝的人。

这大概就是佛教和耆那教与其他主要宗教的区别之一——他们不相信有一位作为创造者的神。在佛教中，是你在创造，也就是说，你创造了你的世界，你的心。这就是佛陀所说的：“你是自己的主人。”正如你可以自欺欺人，你也可以靠自己获得解脱，只有你能做到这一点。

佛陀以革命者著称，而这正是其中一个重要方面。顺带一提，现在这么说可能听起来不那么震撼，但你得想想当时的背景——那是2500年前。在那个时代教导“万物并非由神所创，而是由心所造”，如果你从这个角度看，这相当超前。

当然，这也必须放在背景下来理解——也就是说，佛教在向世界其他地区传播的过程中，几乎面临着

被改造成"信奉神明的宗教"的危险。所以或许你在某些佛教国家也能看到，人们是如何将某些存在当作神明来供奉的，但从根本上来说，那并非佛教的本意。

好，还有问题吗？

仁波切，您稍微提到了"怀疑"——怀疑作为所有踏上灵性之路的人所具备的一部分，意思是，要通过怀疑来消除疑虑，这是一个很大的问题。请问这是佛教的方法吗？

这差不多是我们在学习佛教哲学时，第一页、第一件学到的事情，其大意是："不要盲目相信任何东西。"佛陀本人经常鼓励思考与分析。但问题在于，怀疑本身同样可以是盲目的——因为你可能只是盲目地相信"理性"这件事，而这种盲信又产生了你的怀疑。

怀疑是一个很好的工具，在某种程度上是这样。可以说，在佛教修行中，你可以带着怀疑前行，而修行会消除某个疑虑，但消除一个疑虑之后，你又会最初疑虑产生新的怀疑……如此循环，不断推进。基本上，你必须达到毫无疑问的境界。是的，毫无疑问。

这就是为什么在密宗佛教中，他们最终会谈到虔诚。但如果你在错误的时机听到关于虔诚的教导，你会认为那是不对的。如果你真的想搞清楚这件事，你必须有一点勇气，以非常规的方式思考，你必须非常有创造力。如果你仍然坚信四加四等于八，那你就只是个普通人。

训练到某个阶段，老师会告诉你："从今天起，忘掉星期三。"——它甚至还在一周七天里，也让你去告诉别人忘掉它。当你真的做到不再牵挂，不再担心为什么没有被邀请参加社交活动的时候，你就离所谓的解脱很近了。但这很难做到。我建议你们还是继续说"星期三"吧。

真正的老师与学生之间真实的传法，从某种意义上说是超越语言的，是一种思想的交流。这正是我想说的，就像我刚才在谈星期三……但这需要很多因缘条件。

你们恋爱过吗？好，那你们就有一点感觉了。你看，当你坠入爱河，理智就崩溃了，理性变得毫无意义。当你恋爱时，再荒唐的事情也说得通。这也恰好说明了，那种单纯依赖理性的思维方式是有局限的。

如果很多人都学会了"清空大脑"，是不是意味着一切都会消失？你是指佛教的方法吗？不，不，佛教徒从来不谈让大脑停止运转这件事。我的老师以前常说："试图停止一个人的念头，就像筑坝拦水——你把水坝建起来，水被拦住了，但坝边又会积聚更多的水。"佛教中没有"停止思考"这回事，那只能作为初期训练的方便法门，绝不是最终的目标。佛教中真正不希望存在的，是无明——不了知实相。这就是为什么在佛教中，关于智慧与觉知的教导，从来都是不断强调、反复言说的。

这位女士最后提问。因为她是来听讲法的，不是来提问的，所以把她排在最后。

从业力的角度来看，什么是自由意志？如果一切都是有条件的，自由意志在哪里？

"自由意志"与"预定论"，是相当典型的有神论思维方式，佛教徒不这样看问题。在佛教中，万物都取决于各种因缘条件，就像煮鸡蛋一样：你有水、有炉灶、有火，等等。当所有因缘条件具足、没有任何障碍的时候，就像牛车碾过一样，即使你不希望鸡蛋煮熟，它也会熟。

现在，如果其中某个原因或条件缺失，比如火不够大，那鸡蛋就需要更长的时间才能煮熟。有些因缘条件比其他的更为关键，比如煮鸡蛋时，鸡蛋本身就是一个非常重要的条件。我认为，宿命论与自由意志的问题，关键在于：当鸡蛋已经有99.99%的概率会熟的时候，我们还能做什么？不多了。因为在此之前，你曾经掌握着所有的主动权，你甚至可以把炉灶关掉。

好，休息十分钟，然后继续。

本质上，佛教是关于发现真相的。佛教徒认为，如果你不能认识到完整的真相，那就是一切痛苦与焦虑的根源。当然，"真理"本身是一个非常宏大的主题，关于真理的定义也很复杂，因为很多时候，根本性的真相可以被非常委婉地表达，而且这些真相大多无法仅凭分析或理性的方法来领悟。

但我想强调的是：当我们谈论真相时，我们并不是在谈论什么充满异域风情、神秘莫测的东西。神秘感和异域感，往往只是在你无法接受真相时才会产生的感觉。举个例子，死亡是一个非常简单的真相，但它真的很难让人接受。

可以说，佛教哲学、佛教之道，在某种程度上是在解说发现真相的方法。比如冥想——正如我之前提到的，冥想如今已成为一种时髦潮流，但佛教冥想真正的目标，是揭示真相。只是在冥想的过程中，由于专注与自律，也会产生一些副作用，常见的副作用包括：平静、接纳，甚至某种直觉力的提升、压力的缓解。而"减压"这个副作用，正是绑架了冥想真正目的的东西。

所以，如果你只是想减少压力、拥有更平和的生活方式，你应该去五星级酒店参加冥想课程。最后你有没有压力、是不是佛教徒，其实无关紧要。这就是为什么你会在喜马拉雅山遇到一些极度偏执的瑜伽修行者——他们看起来并不放松，但他们有对真相的洞察，那才是真正的目标。也许他们外表看起来偏执、混乱，但那只是一种示现；从根本上来说，他们非常放松——只是那是一种截然不同的放松。

我给你们举一个例子，来自阿底峡尊者的方法。他是一位印度王子，后来出家为僧，去了西藏。他说："好，各位，每个人都想变得强大、掌控一切，没有人愿意变得软弱。那么，我们怎样才能不会变得软弱呢？有八个陷阱要小心，一旦落入其中，你就会变得软弱，而你根本不需要它们。"

这八个是什么？我希望我还记得，也希望你们当中有人记得。渴望被赞扬，不希望被批评；渴望获得关注，害怕被忽视……我们不必全部列出，这四个就够了。如果你仔细观察，仔细想想，这就是我们冥想者所要审视的。它们其实没有多大价值，追逐它们只会让你压力很大。赞扬没什么大不了的，比如“哇，你的鼻子今天看起来真漂亮”，发胶也很适合你——就这样，如此而已。

但正如大家都知道的，我们很多人都深陷其中，我也一样，一直都是。我不喜欢被批评。很多时候，当别人批评你，你心里清楚那根本不可能是真的，对吧？但你还是会觉得不舒服，内心受到动摇。这就是为什么我们总是费尽心思地去回避批评，花了太多时间做各种事情，只为博得赞扬，或者避免被批评。这是因为我们看不清赞扬与批评的真相，所以才会盲目地被它们牵着走。

那该怎么办？这是一整套完整的心性训练，涵盖的内容太多了：禅定、内观……正如我之前所说，最重要的，是要习惯无聊——只是看着，只是看着此时此刻。如果你在喝咖啡，就只是注意那杯咖啡，而不是心思飘到别处，想着计划、期待，结果反而忘了咖啡的味道。就这样持续修习这种冥想。

接下来会发生什么？这是件大事：你会发现，没有任何东西可以依靠，你永远无法真正习惯任何东西。我们所有的执著，结果都是……

我们习以为常的一切，都是习惯造成的结果。通过这种思维训练，你的痴迷程度会逐渐减少。假设你选择了某种思维训练，十周之后，假设你已经养成了熨烫内衣的习惯，对此有一种执念；或者你有睡前整理拖鞋的执念，某种程度上必须在十点之前完成。然后到了星期天，你连衣服都不洗——那不是洗衣服，那是一种自由。能从这种“洗衣癖”中解脱出来，哪怕只有一次，也比光环还要好。那已经接近于顿悟了。

所以，开悟是有可能的。第一步，就从不熨衣服开始——比如内衣。或者你并没有那么执着于洗内衣，诸如此类。所以说，你是可以训练自己的心的。心最伟大的特质，就是它可以被训练。

好的。考虑到我是一名佛教徒，我必须要像个佛教徒一样说话。在佛教中，这是最珍贵的东西——我们所拥有的，只有这颗心。许多佛教中出色的导师都极为推崇这颗心，向它致敬，视之为无价之宝。但现在我们却根本没有善加使用——连脑子里一百分之一的潜力都没有用到，甚至连那一百分之一里的一半，用的方法还是误导性的，都拿去看《Vogue》、《Cosmopolitan》之类的杂志了。

这就引出了接下来的主题：情绪。我们来聊聊情感。又来了。在这两个晚上，我在这里的时间有限，我只能简单地谈一谈，没办法深入展开。所以你们应该请仁波切多留几天。好啊，但我怕到时候体重增加，吃太多饺子，最后变成伏特加酒鬼。

说到这个，你们知道人们为什么喝伏特加吗？我想我知道了——就是为了喝完三四分钟后的那种感觉。那有点像是……摆脱了对熨内衣的执念。我觉得人们就是喜欢那种感觉，我不怪你们。

总之，说回情绪。当我们谈论情绪，就必须谈到自我。自我……哇，这可是个大话题。首先，对于在

座各位，我必须先说明：佛教没有灵魂的概念。人的"心"，是佛教中最接近灵魂概念的东西。佛教徒也认为，每个人本质上都是佛陀——从根本上说，每个人的基本本性都是善的，你必须认识到这一点，并加以运用。一切看似愤怒、攻击性或负面的情绪，都只是暂时的习惯模式，它们并不代表你真正的本性。

举个例子，也许你是脾气最暴躁的人，但我又能知道什么呢——有时候你咬下一口东西，至少有两秒钟你不会发火。这就说明，你的愤怒是暂时的。污染是暂时的现象，这在佛教中是非常重要的概念。就像洗衣服一样：你其实不需要洗的是衣服本身，你洗掉的是污垢。为什么要洗？因为污垢只是暂时沾染上去的，而且污垢的本质是可以被洗掉的，而不是衣服本身的一部分。如果脏是衣服本身的属性，那你就没有办法了，只能去买新衣服。同样，人类基本的善良，才是我们真正的本性，这一点必须明白。

但事情并不那么简单，因为我们有一种习惯——评判自己，只考虑自己，轻视自己。这就是为什么慈悲心和自爱是如此基本和重要。我不是在说自恋，而只是接受这样一个事实：我们所有的负面情绪都只是暂时的，并不代表你的本性。虽然它们只是暂时的，但正因为持续了很长时间，你会觉得它们已经成了你的第二天性，这是可以理解的。

所以当我们谈论情绪，就是在谈论自我——你自身的个性，那个"我"。那究竟是谁？这是一个值得提出的问题，即使你已经知道答案，它依然非常重要。在思考这个问题时，你应该先把其他人给出的答案搁置一边，比如名字、宗教、性别等等，先不要用这些答案来定义自己。那个总是想要、总是需要、总是知道或不知道、总是问"这样安全吗"的那个"我"，究竟是谁？

这是传统的佛教答案，你是否认同由你自己决定。佛教徒认为，所谓的"我"、自身的个性，指的是五种不同的暂时性聚合：色（形状）、受（感觉）、想（感知）、行（业力的造作）和识（心识）。这些……我这样说对吗？是感知，对吗？记住，每个人……不知道我为什么坐在这里，连五蕴都列举不出来。总之，所有这些聚合在一起，很可能就是我们所认为的"我"。

现在，如果你仔细观察这五蕴中的每一种，你会发现，没有任何一种有其自身固有的、独立存在的本质，没有你能指着说"这就是我的存在，这就是我"的东西。所以，佛教的观点是：我们对"我"的概念是没有根基的，它只是一个习惯。在我们所有的习惯中——吸烟、喝酒，还有许许多多——最强大、最根深蒂固的，就是这个"我"的习惯。因为它已经变得如此精妙、如此出色、如此有效，几乎消失在我们意识之中，以至于我们认为它是我们本身的一部分，而不是某种习惯。

佛陀教导无我。我认为，这很可能是他所有教导中最具革命性的一项发现——比"上帝不存在"、比反对种姓制度等等都要来得深刻。无我，才是真正具有革命性意义的东西。这很难理解，我会尽力帮助你，我将通过一个练习来说明，不知道能不能成功。

佛教的想法是这样的：我们通常在思考时，总会犯一些错误。第一个错误是：我们总是思考整体，而

从不去思考部分。比如说"手"——我们想到的是一个完整的手的概念，从来不会把它拆解成指甲、静脉、血液、皮肤、组织等各个部分。我们只会说："我们可以握手吗？"而不是："我可以摸一下你的指甲或皮肤吗？"我们考虑的永远是整体。这不只适用于手，对所有的事物都一样：国家、家庭、各种关系——我们总是把它们当作一个完整的整体来思考。问题在于，首先，并不存在一个真正的整体、一个合而为一的东西；其次，一旦某个部件出了问题，整体就会崩溃。我们总是试图去修复那个"整体"，但那样其实是做不到的。

第二个错误是：我们以永恒的视角思考问题。我们认为，昨天那只握过手的"手"，和今天要握的"手"，是同一只手。但那并不是真的。休息过之后，你已经与之前不同了——你年纪大了一点，少了几根头发，情绪也改变了。但我们并不这样想，我们认为那是同一个人。

第三个错误是：我们认为所观察到的事物，比如这只手，是独立存在的。正如我之前所说，这是现代社会最根本的问题之一——疏离感。我们让自己与他人疏远，因为我们认为自己是独立自主的。但不知怎的，到最后，我们之间产生了隔阂，我们变得无聊、感到孤独。你知道的，我们费尽心思地不依赖任何人——从自己的房间、自己的电视，到自己的车、自己的银行账户……结果呢，社交网络出现了，我们又全部聚在一起，但又那么遥远，无聊又孤独。现在我们要摩肩接踵，期待通过一个假名或另一个假名相遇，兴奋不已。我们对此上瘾，根本无法真正与人保持距离。这就是情绪的问题所在。

比如说，你可能想要没有人来烦你。首先，这不可能；其次，就算真的没有人打扰你，你迟早也会感到无聊，然后打电话找人陪。当你和那个人相处时，你并没有把自负留在身后，你们两个人各自带着自己的自我走到一起。一周后，这两个自我之间就产生了摩擦，不再愉快了。所有那些试图在一起、又分开的努力，归根结底，都取决于情绪如何显现。

总之，任何由不安全的自我概念所产生的心理因素，都叫做情绪，而且它几乎总是导致痛苦。或许……明天我会再多聊一点情绪方面的话题。但既然时间已晚，我就来回答三个问题，然后我们结束今天的开示。

他问的是关于吸烟的习惯——如果你想戒烟，那么你会想："我不想抽烟。"但越是觉得自己不应该抽，就越想抽，该怎么办？我觉得这是比喻，对吧？是的，我也这么认为——他说的是执念。那么你可以考虑一些其他的方法，比如：贿赂，或者建立新的友谊之类的。习惯是可以被"收买"的，你可以跟习惯成为朋友……

哦，他说这不是比喻，他是在谈自己真实的吸烟习惯。好吧，那非常……个人。如果按字面意思来，那非常私人，我得单独见见他，私下回答他的问题。比如说，如果他修习大乘佛教，我会告诉他："你需要戒烟，因为你需要活得长久。你活着的每一分钟，都可以帮助他人。吸烟会缩短你的寿命，也就剥夺了你服务于众多人的机会。这就是你需要戒烟的原因。"但如果你是一个彻头彻尾的坏人，对他人

有害……那我或许会说："好，继续吧。"我只是在开玩笑，每一个生命都弥足珍贵。

第二个问题：精神活性物质，比如毒品或酒精，能帮助缓解心理上的痛苦吗？它们能拯救有自杀念头的人吗？我也这么认为，但那并不是最好的方法，因为那样你会对那个外部来源产生依赖。如果你有时间，你应该学习内观禅修，因为你不需要"收买"自己的思想，它非常经济实惠、非常无害，而且效果要比那些药物好得多。当然，短期内，它能抑制疼痛，或许也有其价值，但终究不是最好的方式。

最后一个问题：大脑在产生幻觉时，用的是什么材料？大脑需要什么，才能……

制造幻觉需要什么材料？其实什么都不需要。大脑在那一刻所用的"材料"，就是主体与客体本身——而那本身就是一种错觉，仅此而已。

好，让我来做现场示范，我来问他几个问题。——你第一次见到我是什么时候？（他正在努力回忆。）十年前？不，是最近的事。五天前？——他说很难记住确切时间，但他有一种感觉，觉得我早已是个熟悉的人。没关系。但那是一种感觉，不是事实。他实际上见到我，是一个月前。

好，那么我的问题是：一年前，我是否存在于这个世界上？是，还是不是？——对他来说是的，因为他的朋友们告诉过他关于仁波切的事。哦，那是什么时候？通过朋友知道我的？大概三年多以前。那好，六年前，我存在过吗？——在他的世界里，可能并不存在。

极好。就是这样。

现在，我的口味是什么？你会怎么想？——我喜欢咸的。为什么？因为你亲身体验后，会自然而然地推断：也许别人也和你一样，不喜欢某些东西。这就是幻觉产生的方式——我们总是拿自己已有的经验作为参照，去比较、去投射。

我有很多面向，而你所"看到"的，还远不是真实的现象。不过，你已经很幸运了。——确实如此。