

Brief Introduction on the Path of the Bu...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=NJdUpEV0lSk>

讲师：

美，因为我们都是美的化身。我俯身顶礼，大众欢迎了我。我谨向大家表达我深深的感激之情。

在接受了这些教导之后，将近十年过去了，但我感觉……仪式还在，那些大师们也还在心中。他们离去之后，我们便感觉如同孤儿一般。大家非常慷慨，非常好，但可以说，有一段时间，少了些真实与美好。

你们当中很多人都来了，有些来自很远的地方，是这样吗？来自数千公里之外，只为两个小时的教学——这证明你们确实对此感兴趣。有许多迹象表明，你们真的对教法感兴趣。通过教导，如同通过悲悯一样。那么我们现在该怎么办？这仅仅是一份礼物，一个简单的请求——教法的请求。

确实有一些非常朴素的藏族人，以及关于西藏的概况。事实上，西藏与藏族人，很好地印证了佛陀教义的真实性——非常美好且究竟的幻象，以及若无幻象将会如何。藏传佛教对此有独特的教导，他们是成为这一切的完美人选。心胸若是狭隘，沙文主义便会生起，这是我真实的想法。我们这样告诉自己，但实际上也有很多极其复杂的情形，其中有些你可能并不知情。

就好比，当我大约七岁的时候，有人给了我一块戴在手腕上的手表。那是我们已经知道的事情吗？如果是，那倒有些尴尬。在西方，那听起来也许不合逻辑，但在亚洲却未必如此。那其实是件了不起的事，本不该以"品味不好"来评判它。

其他导师教导之后，方才发出邀请。他不亲自教导，其中定有缘故，我当然不理解其中深意。真的，他们应当斟酌是否继续邀请像我这样的人。他们在组织与邀请中的角色，若不合适，就应由真正能教的人来教——这让我感到有些不安，不过我也感到自在，因为我知道自己身处其中。

从根本上讲，这些问题尚未解决。从根本上来说，存在一个根本的大问题：最大的问题，就是拥有某种我们称之为"心"的东西。如果我们只是……比方说，这张地毯本是无情物，如果我们踩上去，它不会在意；我们把它搁在角落，它也毫不在意。然而我们不同——我们有这种精神，而它在某种程度上是……如此痛苦。它一直在思考，知道很多事，总是知道某些事情。这种想法真是令人痛苦。它一直在想。当然，这一切对于思考本身已经没有用处，一点用处都没有了。

我问自己：我是什么？我想谈谈这其中的一点。在遵循一位圣者教诲的道路上，若想理解这条道路，有几个类别值得了解。走上这条路的人，如果你走在其上，如果你不在——这种处境依然非常切实。

总而言之，用"禅修"这个词——虽然如今有些用滥了，但姑且沿用——禅修可以分为几个类别。通过

禅修我们能做到什么？我们能得到什么？禅修与行动，必须以某种特定的见地为基础，以某种方式帮助我们坚守正道，不偏离，并能辨认其中的挑战与障碍。结论是：禅修、行动，以及时间的投入——哪怕是最清晰的那一部分，也需要花很多时间，真的很多。

当然，这取决于是哪一种类型的人。有些人能够当下直接建立这种见地。但我们大多数人不具备这种能力，所以必须首先通过闻思来获得它——更多是知识层面的理解。

即便如此，就算我们能获得某种程度的把握，哪怕只是一点点智识层面的理解，问题在于——你知道的，我们说过，心有其习气，我们很快就会忘记自己刚从哪里来。

举个例子：无论别人告诉你多少次吸烟有害健康，你理智上完全明白这一点。但当你看到有人点上一根烟，整个仪式一幕幕展开，那些印在烟盒上、不管多么巨大的警示图案——你还是会迅速屈服。

所以，我们也可以通过禅修来确立这种见地。这就是禅修的意义所在。无论如何，这种见地极其重要。

如果你是佛陀的追随者，如果你有兴趣追随佛陀的教义，我认为，是时候认真确立这种见地了。那么怎么做呢？有什么比较好的方法？

我个人认为——也许非常理性的人、有批判性思维的人不太喜欢这个答案——但我认为最好的方法就是祈祷。向佛陀、向菩萨祈祷。其实这很有道理。为什么呢？因为在祈祷中，有一种对某种事物的渴望与向往。我们正在努力朝着我们所向往的目标前进。

就像情人节一样——你对某事物有一种渴望，对某事物有一种爱慕。比如，“我爱这朵白玫瑰”，那种强烈而真切的感觉。祈祷就是这样的东西。

这种方法，说实话，非常非常好。甚至像月称这样的大学者也持同样的看法。据说有一天，有人问月称应该向谁教授空性，他说，即便是对那些没有受过高等教育的普通人，教授空性也是必要的。据说，那些只是听过空性法教的人，眼中都会流下泪水。

我们很多人，包括我自己，其实并不太信任祈祷。我们怀疑的心在那里占上风。我们的怀疑，在某种程度上，被我们自己的逻辑所阉割了——这真是太奇怪了，不是吗？

事实上，最大的怀疑论者是那些伟大的瑜伽士，他们才是最爱质疑的人。但他们通常并不否定祈祷。即便我们只有一点点对祈祷的信心，我们也往往会开始自我质疑，问这问那。

许多大师都说过：你真的需要闻、思、修，还有必要的戒律。戒律就像地基一样。这需要自律，我是认真的。

好了，如果在座有人对此稍感陌生，想问“他在讲什么见地？”——我来简单说明一下。这是标准的教法，我们来看几个例子。

佛陀的教义，很大程度上，超过一半，是为了建立"见地"。什么是见地？相对而言，一切现象都不具有内在存在。涅槃乃至超越涅槃，都是超越极端概念的基本原理。这更接近终极视角。相对真理与绝对真理，并不是我们在现象中独立发现的东西，也不是西方哲学或西方科学所具有的。这对于认真学习佛法的人来说，是真正需要的东西。

我来简单解释一下，用一些例子。

你知道，从根本上来说，我们认为事物是真实存在的。当我们认为某件事是真实的，大多数时候看起来也的确是——太阳就是太阳，我们都能看见它，对于我们所感知的事物，存在着某种共识。

我们以这个房间为例。我们说：是的，这里有空间，它确实实实在在这里。又比如说，你的出生日期帮助你证明了你的存在，就是这样。

但有时候，事物的对立面甚至有助于我们思考——它在那里，但同时也不在那里。比如说，多少年来你每天照镜子，看到的都是自己——你从未看到一只拿着香蕉的狒狒出现在镜中，这种事从来没有发生过。所以它存在，但它并不是固有地、独立地在那里。

就像彩虹一样——它有其显现，但并非实质性的存在。

这就是我们所欣赏的那些方面。比如，如果你看了一部好电影，一部非常棒的电影，你哭了，你在发抖，你真的很害怕，你非常喜欢这部电影——但当你膀胱充盈，你起身去洗手间，把电影暂停。你去做你必须做的事，然后回来继续看。这样反而让你更懂得珍惜它。

所以，这并非独立存在的事实——但我们有充分的理由明白这一点。是，也不是。我们既拥有这样一种智慧，同时也拥有一种上乘的悲心。

比如，如果你是一位母亲，和孩子一起堆沙堡，你会完全投入其中："是的，就是这扇门，我们在这里开一扇窗，从那边进去……"诸如此类。当然，这都是为了孩子好。你心里清清楚楚，这不是真正的城堡——但你出于爱与悲悯，为了让孩子快乐，你全情投入其中。

这是解释佛教这一悖论的最佳方式之一：它在那里，但又不完全在那里。两个极端都不是。

悖论意味着什么？其意义有多深？你可能会想："但这有什么用呢？我们为什么要关心这些？"

你知道吗？无论你是否有意追求——这就是魔法。事实上，这种悖论正是奇迹的来源。如果你真正理解了，你会发现自己进入一种"魔法地带"，在那里玩弄这些东西，就真的像是在玩魔法一样。

如果你不懂这种魔法，它看起来就只是一个骗局，或者说是魔术把戏。是的，魔术表演仍然保留着一些魔力，但少了点……少了点真正的深度。

我认为，这就是为什么人们喜欢服用致幻剂的原因。因为在那一刻，他们对事物的感知与看法变得不同了。我曾经拿过一小块迷幻蘑菇——真的非常非常小，就像牙签尖那么一点点，放进嘴里——但还是有效果。真是不可思议，我真的开始笑，心想：“但那是什么东西啊？”

如果一个人够聪明，就会明白这件事是完美的。他们称之为“四次跳跃”——

我之前提到的那四点，时间本身确实是一种极好的理解方式。然而我们都被这种悖论所困扰、所操纵。

当我们谈论悖论时，这一悖论涉及的是二元性的观念——那些表面上看似没有明显关联、实则共存的对立力量。如果我们设身处地去思考佛陀的教义，比如《心经》，就会看到：色即是空，空即是色。有形并非与空性对立，空性也并非意味着空无一物。因此，这个悖论，或者说接受这一悖论，非常重要——这正是佛陀教义的核心所在。

正因如此，那些看似矛盾的事物，在佛教里实际上都是可以接受的。比如献上整个宇宙的曼达拉供，能实现愿望的如意牛，靴子、大米，以及诸如此类所有非常传统的仪式，一切都是可以接受的。所以，这实际上是一种哲学。

现在我们来谈谈“结果”。

这一点非常重要——你需要牢记，甚至可以把它纹在身上。佛教徒既不乐观，也不渴望获得什么。他并非在寻求任何好处。不，不，不，佛教徒不是在追求什么、收获什么。

所以，结果不是一种“得到”，恰恰相反——结果是“消除”。之所以要淘汰它，是因为我们淘汰的是遮蔽觉醒的障碍。“佛陀”这个词本身就意味着觉醒，而觉醒并非是得到某件新的东西。你不会获得任何新的东西；你取消的、清除的，是那层遮障。而这两种想法——无论是“暂时得到”还是“暂时失去”——其实都是幻觉。

这一点极其重要：没有哪种情绪会永远持续下去。当然，存在某种连续性，这显而易见，但情绪本身是无常的。情绪暂时出现，然后消散。归根结底，它们都是幻象。如果你真正理解了这一点，那真是个好消息——你可以把它纹在腿上，左腿右腿随你选。

好，我们谈过了结果。现在谈冥想。

当我们听到“冥想”这个词，你可能认为自己必须端坐成某个特定的姿势，或者需要一个坐垫之类的东西。但事实并非如此。佛教禅修的本质，无论是修行还是训练，都在于尝试去理解这些道理。从根本上讲，它必须是这样的。

平静心绪，那并非我们的目标。如果你只是为了睡得更好、成为一名更好的管理者、保持好心情、让自己更平静，那你根本不需要佛教禅修——手机上有一些非常优秀的应用程序，真的很好。但如果你

问我什么是佛教冥想，它实际上是要处理这一悖论本身。与把外境执为真实存在的那种观点相反，佛教冥想是关于理解这一悖论的。鉴于这一悖论——如果你的冥想不起作用，那意味着你还没有真正理解这个悖论。

好，够了，但这是一个极其庞大的话题，意义深远，需要非常仔细地研究。无论我们做什么，都必须朝着智慧显现的方向去努力。

现在谈行为。

行为或举止不应走向极端。你们都知道佛陀的故事——他花了六年时间做苦行修行，然后吃了一碗粥。你们都知道这个故事。你有没有想过，为什么佛教对两类人都持宽容态度：一类是像这些僧侣一样剃了光头的人，另一类是留着长辫的瑜伽士？他们为什么都被接受？因为在佛教里，没有适用于所有人的强制性规定。没有规定佛教徒必须穿什么，也没有规定佛教徒不能吃什么。就是这样。

理解这一悖论，另一个非常重要的因素也由此浮现，那就是——非暴力。在最高的路线，也就是密宗里，不要把情绪视为敌人——这是最高贵的非暴力。

所以这一切都很复杂。佛教，从某种意义上说，由于这一切，变得非常复杂，也非常难以简化。但它实际上是为现代人设计的。它不是不现代——恰恰相反，它是超前的、先进的。

所以，如果你不想被困住，就应该仔细研究这四个方面。我之前提到的这些要点，我研究得比预期的要深入得多。最终，佛陀们并非全都是佛教徒。愿一切众生成佛，我们祝愿一切众生平安。

确实，共产主义的现状正是如此——在佛教中也切实存在这样的可能：佛教徒自身的行为，可能会彻底摧毁佛教，正如共产党曾经摧毁了共产主义的理念一样。

所以现在，我差不多讲完了想说的话。你们如有疑问，欢迎提问。

佛法的宣讲会继续，而且力量会越来越强。但事情也会越来越混乱、越来越不稳定，波动性会越来越大。就像股市以及一切波动剧烈的事物一样——那些有灵性、对此有兴趣的人，在这种波动中反而能够获益。灵性上的高度波动，其实非常有趣。

当一切方法都似乎无效，一切看起来都在崩塌，每个人都在逃避自己哪怕一分钱的责任——正是在这种时候，大自然在试图唤醒你。某种程度上，这反而是一个很好的机会。

有人问：这部电影的主题，与你今天早上的开示有什么关联？

我的电影里实际上并没有声称具有什么精神力量。只不过，我在佛教家庭中浸润多年，这些因素自然会渗透进来，与电影中即将呈现的内容有所关联。

这部电影有点像互联网——就是那种聊天室的场景：人们带着虚拟化身进来，可以说，戴着面具前行。正因为戴着面具，他们可以表达平时不敢说的话，做出平时不敢做的事。但这些面具往往撑不了多

久，于是故事就从这里展开——当我们戴着面具时，我们做了一些本不应该做的事情。这部电影好不好，就由你们自己来评判吧。

这是一部非常冷门的小片子，本来乏善可陈。后来事情却变得有点刺激了——因为它在不丹遭到了审查。不丹当局对它进行了审查，他们最终反而帮了我一个大忙，因为每天都有人在推广这部电影。要不是被审查，根本没人会去看。所以，对于这些“面具”，我倒是非常欢迎。

有人问：你能解释一下涅槃与觉醒之间的区别吗？

人们通常以为涅槃就是“到此为止，这是个不错的地方，停下来就好了”。但实际上远不止于此——从那一刻起，你将从一切束缚、一切固化的分别中彻底解脱出来。关于这一点，我能说的也就这些了。

还有一个问题：你小时候有没有玩具？当你五六岁时，你对玩具有执念。到了十岁，又转向另一类执念，就这样以某种形式无限期地延续下去。到最后，连法拉利都不足以让你兴奋，你不再想要它了。但这并不意味着我们死了一切就结束了——并非如此。

有人问：我们如何才能培养慈悲心？如何让它不断增长？

佛教将慈悲分为三种类型。

第一种慈悲，与大多数宗教中的慈悲非常相似——对另一个生命抱有同情，真正尝试设身处地为他们着想，努力去理解他们的感受。为此，有许多不同的方法和技巧可以运用。比如，看到一个孩子在卢旺达等地活活饿死——因为你自己知道那种饥饿的感觉，你能真正感受到那份痛苦。

第二种慈悲，是佛教独有的。它建立在对无常的理解之上——一切都是不确定的，受制于变化。比如，看着某位加州亿万富翁正在吃冰淇淋、玩得不亦乐乎——没有名字，但你知道我说的是谁——时间不会永远持续，这不过是短暂的表象。所以我们对这位亿万富翁也生起慈悲，因为他的欢乐终将消逝。

这两种慈悲已经很殊胜了，但我们应当继续努力，让它升华为第三种。

第三种慈悲，才是真正独特且极为重要的——它是完全无执念的。只要对任何事物存有执念，主体与客体的分别便会出现。我们的慈悲，应当超越这种主客的固化。

所以，如果你拥有这三种慈悲，再加上智慧——也就是我们一直在讨论的那个悖论性的洞见——你便拥有了觉醒的心，即菩提心。

但其中核心的关键成分是智慧。智慧，正是我们所探讨的悖论之所在。这是我们追求的终极境界，但你无法立刻就拥有它。因此，相对的菩提心极为重要——你真的需要牢牢记住这一点。

简而言之，所有有情众生——这个范畴其实比我们想象的宽广得多，宽广得令人难以置信。当我们最终能够承认，就连那些看似模糊、令人不快的存在，其实也都是有情众生——而有情众生非常非常重

要。首先，万物皆一，就是这样，而这本身已经是一个概念了。于是我们又回到了之前提到的那个悖论：万物皆一。

这完全超出了我们通常的理解范围。这是一个极其重要的想法，我目前只能说到这里。

今天，我们也来谈谈身体。我真希望能说得更多，因为这是一个极其重要的话题。这么多年来，鼻子、颈部、眼睛、双手、双脚……相较于佛陀的教义，每一处都有其深刻的含义。

有情众生，从感知的角度而言，本身即被视为佛陀。我就说两三点吧，因为这又是一个非常非常宽泛的话题。

从物理层面来看，外在的各种元素，涉及不同的维度——所有这些元素，本身就是特定的佛陀。尤其是空行母，尤为如此。

我在喜马偕尔邦（印度）住了一个多月，我们在那里举行了仪式，持续了数周。我们向水道道歉，也为那场火灾致歉。元素——如水、如火——我们过去没有充分考虑到它们。当然，还有许多其他的事情。

因此，这一维度本身，也是……

关键在于将情绪视为智慧，这一点极为重要。我们过着“没有痛苦就没有收获”的生活。我不确定那些测试是否真的有效，但这是我必须说的。痛苦以及随之而来的一切，仅此而已——完全没有逃避的倾向。所以，矛盾的是，还有什么比这更好呢？

就像我们所见，熊熊烈火之中，莲花依然完好无损。在我们所看到的信仰背后，正有这样的东西。如果你观察曼陀罗图案，中间是中心本尊，周围的其他本尊居于较低的位置——有点像中心本尊的眷属，本来应当是卫星一般的存在。

所以我要告诉你的是：你是佛陀，这件事本身就说明了一切。即使你完全沉浸在轮回之中，被轮回彻底染色，你是佛陀这一事实，你永远不会真正迷失其中，这一点是不会动摇的。

关键在于，当我们谈论两种真理时，我们往往以为存在某个问题和某个解决方案。其实真正的解决方案已经在那里了。

我们可以积累德行与功德。举例来说，如果你是一位非常出色的修行者，你供养一杯咖啡，你所积累的功德，便胜过邀请一百万人共进午餐。从逻辑上讲，关于这一点，有许多页的经文来解释为何如此。这方面的内容非常丰富，我之前也已经具备推理与逻辑能力来加以说明。

有人问：如何时刻铭记自己的本性？要言不繁。无聊和孤独随之而来，就像烟雾与火焰——如果看见烟，便可推断有火。如果我们感到无聊，便想要去寻找刺激。无聊与孤独是一种关闭的元素——但这一举动本身，恰恰是佛陀本性的体现，是一种姿态。活在当下，好好修行，不要只停留在无聊的表面

，其后还有更深的层次。

有人说他参加静修已经十年、已经很多年了。所以我的回答是：我不知道。我会用一种非常哲学化的方式来说——无聊和孤独随之而来，这就是结果。就像烟和火的关系。无聊与孤独，是一种关闭的元素，是子元素。这一举动，是佛陀本性的体现。若要持续下去，就需要继续用功，无需多问，做好事，活在当下。

现在说说找寻大象的比喻。如果你走失了大象，你就需要去寻找。找到大象的足迹并不容易。当然，足迹并非大象本身——但如果你了解关于大象的一切，当你突然看到大象的足迹，你会感到一种解脱，因为你知道：没错，找对方向了。沿着足迹，就能找到大象。但如果你走错了方向，那就请听从指引，重新跟上足迹。

关于情绪：恐惧往往最先出现，而愤怒通常是我们谈到情绪时首先想到的词。怀疑也是一种情绪，与恐惧非常相似。保持警觉与专注——藏语称之为"octa"，即持有负面的见解，持有与正确认知相违背的错误观点。

当我谈到错误见解时，举个例子：天空中出现一道美丽的彩虹，你本可以为此欢喜，却错过了。相对真理可能会夸大这种见解，而绝对真理则是另一回事。那是一种错误见解，这类过失有很多，这也是我们在佛教徒中经常观察到的现象之一。

比如，非佛教式的轮回转世说法是荒谬的，在经典和注释中都找不到依据。轮回是否以这两种方式存在？在绝对真理的层面，我根本没有在任何地方安立它。

如果你已经到达真理的层面——相对真理本身就是一种谎言。所以，如果你在一开始便认识到谎言是谎言，那么谎言便已失效。就像沙堡——它从来就不是真正的城堡。所以这是我们需要注意的，我们需要谨慎。

好了，就到这里吧。我非常高兴能来到这里。这些教法极为珍贵，也极为殊胜。我们稍后再继续，好吗？非常感谢大家。我知道你们有人从很远的地方赶来，上次来访与这次来访之间，我们知道你走遍了世界许多角落。就因为这一点点的缘分——

很多人都被告知——谢谢大家，祝大家观影愉快！今天下午真是令人鼓舞。谢谢。