

# 佛法：印度传承，2022年6月14-15日，印度噶伦堡

## 第二部分（AI整理版...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=OkTAwUic6-A>

讲师：

介绍佛教，从一个角度来说可以非常困难，但从另一个角度也可以非常简单。这就像介绍计算机科学，可以变得无比复杂，但我想……也可以只是教你怎么开机。

有人说佛教是印度教的一部分，这个说法非常微妙——因为"印度教"这个词，在所有印度古典经典里根本找不到，根本没有这个词。"印度教"是英国人创造出来的。他们把所有从辛度河那一侧发源的宗教都叫做印度教，而河这边的都是亚伯拉罕宗教，你知道，基督教那些。从这个意义上来说，佛教也可以算是"印度教"。但莫迪先生有时候说的"印度教"，听起来像是"我们信奎师那、信湿婆"那种意思——如果莫迪先生正在听，也许我说错了，但有时候他说的话让人感觉就是这个意思。好吧，这个……很难，真的很难接受。

但我必须告诉你，在过去，佛法和耆那教之间确实有很多关联，关联很深。也有那么一段时期，佛教和耆那教都曾受到来自其他学派的迫害，也许是数论派、正理派这些学派的追随者。正如我昨天说过很多次的，所谓的印度教神灵，比如因陀罗、火神、风神、湿婆、毗湿奴，有时候会出现在佛陀的教法里，尤其是在大乘经典和密咒乘里。

所以，印度教和佛教不能被视为同一事物——这里有好几个原因，但我先给你说一个，就是佛陀涅槃之后……接受佛教最多的一个国家，是中国。就算是今天，中国的佛教徒人数，比全世界所有其他地方的佛教徒加起来还要多。如果你去看中国的大乘佛教，你根本找不到湿婆、奎师那、毗湿奴的影子。其他接受佛教的国家，比如日本、韩国、老挝、柬埔寨、斯里兰卡，也没有印度教的痕迹——不过在那些地方，佛教更多是被用来求世俗的加持，比如长寿、生意兴隆之类的。

日本有很多非常美丽的大寺院，其中有一座寺庙里有一万尊佛像。在下方有十位护法神像，有因陀罗、风神、火神……所有这些，都是作为弟子、作为护法而存在——不是作为主尊，这没问题。

好了，我只是想简单说一下这些。那么……佛教是不是一种宗教？

这个问题，你真的需要认真思考。你对宗教的个人理解……对于印度的智慧传统，比如佛教、耆那教而言，西方所定义的那套"宗教"标准根本就不适用。所以说，就连印度教在这个意义上也不算是真正的宗教。但是，佛教……所有这些人，他们使用各种各样看起来像宗教的善巧方便。举个例子——坐直，你知道，挺直腰背。如果有人坐在那里挺着背，人们立刻就会觉得这是一种宗教行为。但其实，这是最科学的行为。在实验室里，科学家用放大镜，用这用那，就像这个一样。你看，现在这个行为被当成宗教行为，但其实在古代印度，这是一种分析行为——你是在试图分析最重要的东西，也就是

心。

所以对于古代印度人来说，去修习佛法，真的就等于去普林斯顿大学或牛津大学读书——那是实验室，是科学研究。有些人聚在一起做分析，就像那烂陀大学那样；有些人不想在那种环境里，他们想要……穿着大鞋的僧侣，你知道，去森林里——但所有这些，都是在证悟真理。这就是为什么古代印度的伟大国王们会给他们资助——就像今天那些很有钱的人给大学项目资助一样，古代的国王王后们也 给这些项目提供资助和奖学金。

那么，佛教是不是宗教？我不给你答案，你自己想想。

佛教是不是一条灵性道路？这个也很难回答。首先，“灵性”这个词是基督教的词，基督教有灵魂的概念……如果你用“灵性道路”的定义来套，佛教也不算是灵性道路。我只是给你一些思考的材料。

现在流行这么说——“佛教就像科学”。我不这么认为。有些人非常自豪地说，哦，佛教和科学非常兼容。他们可以自豪，但这不是一个值得自豪的好理由。说实话，我倒想告诉科学家，他们应该试着向佛教学习，应该是他们努力与佛教相兼容，而不是反过来。也许十年后，科学说，哦不，鸡蛋是有害的——但那时候你已经吃了一千打鸡蛋了。都是这样。而佛教早就有了定论——一切有为法皆无常。这个定论，在佛陀之前、佛陀在世时、佛陀之后，都成立。二元对立的现象没有百分之百的满足感——基本上我在讲无常，记得我们昨天谈过的。

所以，佛教，我会说，你可以说它是宗教、科学、哲学、灵性道路——这些它都有，我会这么说。

好了，因为有很多新朋友在听，我就给你们几句话。比如说，你的朋友今天问你：佛教是什么？你需要一个简短的回答，没有两个小时来解释。这取决于你在跟谁说话。如果跟一个学术型的、有哲学思维的人说话，那你可以讲无常、苦、无我——我觉得这会有用。但这很难，尤其是那个问你的人只有两分钟，他问你：佛教是什么？那你就应该这么说：佛教是让自己成为自己的老板。

尤其对年轻人，这可能非常管用。谁不想当老板？在轮回里，每个人至少都想当自己的老板。佛教教你怎么成为自己的主人，我觉得这样说就够了。

对那些完全是新手的人，千万别说“佛教就是吃素”，那没用——那99%的肉食者都会说，好吧，这跟我没关系。而且，这本来就是个错误答案。有些人喜欢说，“佛教就是非暴力”。这听起来很好，是个温馨的答案，但不是个好答案。因为有很多非暴力的人并不是佛教徒——他们没有意识到自己不是佛教徒，但他们不暴力，非常非常好地践行着非暴力。而且，非暴力也是很主观的——有时候非暴力可以非常暴力。所以说佛教是非暴力也行，不是最好的答案，但也行。

还有几点我已经说过的——修行佛教不一定意味着你要出家，成为比丘或比丘尼，或者放弃一切，不是的。佛陀的弟子并不全是出家人，也不全是出离者——我想他就坐在这里。在那部经典里，有很大一部分是在讲财富。对我们来说，财富通常是什么？钻石、金钱、黄金……我不知道，这是非常非常

幼儿园水平的财富观，非常小家子气。

还有，是佛教徒并不意味着你要行为端正、说好听的话。有些修行者非常狂野，非常出格，极度出格。她就站在这里——你去裸体游行？现在你可做不到。她几乎就是裸体的——这不是好行为，对吧？她是佛教徒吗？她为什么裸体？是的，还有更多，就像这样——所以，行为端正，并不等于是佛教。好，我只是在给你呈现佛教的各个维度。

佛教不是一种文化，佛法也不是，但它接纳所有文化。文化是人类心智的产物，是人造的。通常在佛陀面前会有供品，第一或第二个碗里供的水是洗脚水——这来自古代印度的洗脚习俗，被采纳进来了。我遇到过一些人非常自豪地说，哦，我保持得很干净，我一周洗一次澡——这是文化，文化的影响非常强大。但这不是佛教，这是非常浓郁的印度文化。

这里很多人一定都在唱诵。在西藏，几代人没有见过莲花。所以如果你看古老的西藏绘画里的莲花，那是朵花，但根本不像莲花——文化被接纳了，但这不是佛教。这对在座的父母们非常重要，因为很多时候，你们也许是在教文化，而不是在教佛教。如果你叫孩子去洗脚，他们会非常不情愿。但如果你告诉他们，你知道，你是自己的老板——就像这样——然后讲无常和无我，听着，兄弟……这非常重要。

这大概就是关于无我的课题。理解无我有很多层次，因为……就像，你能接受多少。如果你有一个小婴儿，才出生一天，你不能给这个婴儿吃硬食，所以所有食物都要做得非常软，有软版本，然后越来越硬，最硬的版本。无我的软版本，对于很多其他宗教来说已经非常难以接受了。

苦……是可以接受的。这个真理非常非常柔软，像牛奶一样，但稍微难一些去听受。因为在另一个教法里，我们讲的是：没有自我——这非常难以接受。什么意思？我在这里！我有成就！我能感觉到！你昨天也看到我了，我还是同一个人，我在这里——那你怎么能说没有自我？这是个难题。

然后还有更难的。你们都是佛教徒，你们说，如果你做了坏事，你就会有恶业；如果你做了好事，你就会有善业。那么，是谁有这个业？是我，我有业。所以当然有“我”。正是因为这个教法的多样性，才有了许多不同的教法。这是个非常复杂的话题，如果我用更学术的方式来教，不仅可能让你困惑，也可能不实用。好，所以我来说，你们去思考。

好，现在想一想那个“我”，感受一下这个“我”。当你这么想的时候，最可触摸、最可感知的“我”，就是你的身体。那么，究竟哪个是你？婴儿时的你，现在的你，还是老年时的你？哪个部分才是你？有时候是你的脚趾，很多时候是你的心脏——如果你失去一根手指，比如说手指被切掉了，那是否意味着你少了一点点“你”？如果你剪了指甲、剃了头，是不是意味着你少了一点“你”？如果你认真想想，说“这个身体就是我”其实很难站住脚——除了某种“这就是我”的习惯之外，根本没有一个真实的“我”藏在哪里，只是一个习惯，你得撑着这个习惯才行。

好，有时候你应该这样做：坐直，现在就坐直，在我说停之前不要动。只是观察你的身体，不要去想

它美不美、丑不丑，什么都不要想。你可以观察整个身体，也可以只观察某个部分，比如嘴唇或鼻子。好，放松。

你应该这样练习。这样看的话，你会理解另一件事——因为通常你只是觉得"好，这就是我"，就这样，是一种习惯，而习惯是一种非常强大的力量。其实所谓轮回，不过就是习惯而已。好，这是第一点。

好，先不要再想"我"了。这是谁？是男是女？我有一个名字，那个名字是我吗？对我女儿来说我是父亲，对我父亲来说我是儿子，对某人来说我是兄弟，对另一个人来说我是朋友，对另一个人来说我是敌人。

好，下一个。继续身体之后，下一个最实在、几乎摸得着的"我"，是我们的感受——也许你知道的，比如感到悲伤、感到懒散、感到兴奋，总之就是感受。也包括身体上的感受，比如当你觉得想咳嗽的时候——当你感觉到想咳嗽，内心有什么东西在那里——不要咳嗽，只是观察那种感受，不要咳嗽。结果你已经在咳了……

好，这次我真的要检查你们说的是英文还是尼泊尔文了。我说不要咳，你只需要观察那种想咳嗽的感受——能做到这个就是成功。有点太害羞不敢站起来的话，那就观察害羞的感受。好，我们来做，很短。好，现在可以咳嗽了，咳，咳，咳。

好，我们开始。大家好，提醒一下，我们正在讨论的是：我在以无常、无我的脉络来介绍佛陀的佛法，我们现在正在最基础的层面上探讨无我。无我的意思是无自性，但在讲无自性之前，我们先试着找找"我"本身在哪里。你应该时常这样做。下一个更难，但我们还是应该做——当你这样做的时候，你就会知道：我，自我，只是一个标签。

这有点整洁，就像这样，"我"本身只是一个标签。当然，在这之上你还有其他标签，比如多吉扎西塔芒，自一九八〇年以来——特别厚、特别滋润、格外呵护。你看，有三个"特别"，听起来不错，听起来很好。我们喜欢好听的名字，就好像听起来很棒，你知道的。帕玛，你看起来不像蝙蝠侠，但你还是得了这个名字。很多人有各种各样的名字。"辛格"的意思是狮子，对吧？但他们的胆子估计跟老鼠差不多。"多吉"的意思是金刚不坏，结果只要在他面前晃一块肉，他的尾巴就这样摇起来了。所以，自我只是一个标签。

你是国大党的吗？不是先生，你是国大党的吗？国大党，你知道吗，他是BJP的——就像这样，标签。美国也有，共和党和民主党，就像两个家，他们就是不来往。那些竞选总统的人对大家说，"我不是共产主义者。"在孟加拉，政客会说，"我是共产主义者。"

所以有好多好多标签，现在真的太多了。就连性别，现在也有这么多道德标签了。你去尼泊尔，填移民表，先生，有男、女和其他三个选项——这其实挺好的，真的挺好的。我想现在他们说可能超过五十八种不同的性别，你知道你属于哪种吗？具体地说……嗯，我读过之后，我也不太确定我算不算一

个男人。你真了不起，我觉得不是，我也不是百分之百的男性，好好想想。我相信你如果认真想，也会有点疑惑的。

好，所以"自我"确实存在——以标签的形式存在。下一个，我要说一些稍微偏学术性、偏思想性的东西，但非常重要，所以你们必须听。我认为这很重要，即使对完全初学的人来说有些难，但我认为你们应该听一听。

好，标签这个词——这个标签是印在这块塑料上的，是一种有香味的浆糊，贴在这块塑料上。按照中观派的说法，像月称、龙树这些非常非常伟大的佛教哲学家——至少这个标签还有这块塑料可以贴上去。而你的名字，这个"自我"的标签，我们根本找不到任何东西可以贴上去，根本没有地方。

通常我们说"自我"，好像是把它贴在身体或感受上——但记得吧，你如果仔细检查，它们根本没有任何实质性的东西。所以，自我完全是一种幻觉。不过当我说幻觉，不是说它很软弱、没有力量，不是的。幻觉是非常非常强大的。你在看着幻觉，然后以为它是真实的，这就是妄念——它实际上根本不在那里，但你以为它在，真的在那里。就像你用手指压眼睛去看月亮，你会看到两个月亮，真的能看到，但实际上不在那里。"我"就是这样。这在哲学上是受过训练的观点，但这是非常重要的信息。

好，我们还有十分钟，如果你们想问问题，可以问。

\*\*问：\*\*

你之前在上半场说，佛教并不真的是一种宗教，但你认为它现在的修行方式——各种仪式、法会、戒律、等级、派别等等——你觉得它在西方意义上已经变成一种宗教了吗？

\*\*答：\*\*

是的，这始终是最大的挑战。佛陀证悟之后说，"我已经找到了真理，但我无法言说，也没有人能够聆听并理解，所以我就待在森林里保持沉默吧。"这是他说过的话。这实际上是一个非常重大的陈述，人们应该花很长时间研究这句话。

我是说，先不说仪式，就连使用语言，语言本身已经在稀释真理了。语言确实会扭曲真理。这就是为什么那些大师们在教你的时候，会告诉你必须修三摩地——不用语言。但随着时间流逝，我们需要使用更多不同的语言、更多工具、更多仪式、更多象征，然后这就成了一个两难困境——你需要这些，但它们同时也在腐蚀真理。所以这是一件很难的事。

比如在佛教传统中，皈依这个仪式——念诵誓言、观想等等，真正的皈依，是完全接受你的本性就是佛陀。这对人们来说太难了，他们更喜欢认为，"他是一个更好的人，我还不够好，我想变得像他一样。"——这样会比较自在一些。

\*\*问：\*\*

这是一个很单纯的问题，你在昨天的回答中也稍微提到了这一点。我只是想问，当下这一刻有什么意

义——就是"现在"这种感觉，一般来说，它是很特别的，以前从没出现过，以后也不会再来，所以你如何理解"现在"这一刻的意义？你在日常生活中如何运用它，如何在修行中利用它？

**\*\*答：\*\***

这是一个非常非常重要的问题。可以说佛陀的八万四千法门，其实都是在回答这个问题。既然我们在日本寺院里，就从日本说起吧。

日本有一个叫"侘寂"的东西，非常有佛教意味——它肯定受到了非常非常深厚的佛教影响——它跟不完美的美有关。这就是为什么在日本禅寺里，有时候有一块石头，或者一棵树，没有上漆、没有抛光，什么都没做，就是粗糙地摆在那里。我想他们所说的是：万物本来就是完美的，一旦你试图去做什么，它就失去了它的美。"侘寂"这个词的另一层含义是：短暂即是美。短暂的"现在"，这朵花是短暂的，所以它是美丽的。试想如果这朵花永远不会凋谢，那就没有人会去看它了。

好，这是日本的说法。现在我们到喜马拉雅来，有非常非常多的方式来欣赏这种"当下性"、"现在性"。这是非常深奥的教法，非常非常重要的教法。但我们刚才做的那个练习——就是观察身体——不思考美丑，什么都不想……