

# [English Only] Fundamental Buddhist View...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=QatIgoZS8sI>

讲师：

你可以提问，可以直接说出来，甚至可以据理力争。

第一道封印在于，我们不该相信复合的事物。但什么是非复合的事物呢？非复合的概念之所以存在，只是因为复合的事物，仅此而已。好吧，如果你真的坚持要问，一些古典佛教学派会举出例子，比如天空，甚至有人说是佛性。实际上，"复合"这个词在藏语中相当复杂，藏语称之为"DJ"，是一个含义非常丰富的词。佛教对复合现象的定义是：有始有终的事物。关于这一点，尤其是"始"的概念，有着非常深入的探讨。这或许也是所有宗教的起源，因为我们总是想知道这一切究竟是谁创造的，谁做了这一切，我们为何会出现。

许多不同的宗教都信仰某种全能的创造者，但佛教徒通常不相信这一点。佛教徒认为一切都是由心智创造的，但即使是"一切皆由心智创造"这种观点本身也是相对的。所以，如果你问我佛教徒是否相信上帝是创造者——没有哪个佛教徒会那样反驳。佛教的看法是：无论何时何地，只要有人认为自己是神或女神，那个人就是自己所认知的神的创造者。所以，众神并非世界的创造者。这或许正是佛教与耆那教，乃至其他许多宗教的根本差别。

在佛教中，你才是创造者——你创造了你自己的世界，你的思想。因此佛陀说：你是自己的主人。就像你可以自欺欺人，你也可以解放自己，而且只有你能做到这一点。我之前说过佛陀以革命者著称，这正是他成为革命者的主要原因之一。顺便说一句，我们现在说的这些话，今天听来可能没什么大不了的，但你必须考虑当时的背景——我们谈论的是两千五百年前的事。在那个年代，"万物不是上帝创造的，而是你自己的心创造的"这种思想早已被提出来了。从这个角度来看，这是一件相当进步的事情。当然，也必须指出，随着佛教在世界各地蓬勃发展，佛教本身几乎面临着变成一种几乎完全信奉神祇的宗教的危险。所以你可能会发现，一些佛教国家把佛陀当作神来崇拜，但从根本上来说，这并不是佛教的本义。

---

还有其他问题吗？问题还真多。好的——您能谈谈怀疑吗？怀疑是每个走上灵性道路的人都会经历的。心存疑虑有什么利弊？

好的，这是一个非常重要的问题。你说的是学习佛教的方法吗？如果是，这几乎是我们翻开第一页就会学到的第一件事——几乎在第一页就告诉我们：不要相信这里写的内容。释迦牟尼佛本人是鼓励思考与分析的。但问题在于，怀疑本身同样可以是盲目的，因为你在盲目地相信你怀疑的那个理由。在某种程度上，怀疑是一种非常好的工具。可以说，佛教的修行方式就是：你有自己的疑问，然后他们

再给你另一个疑问，让你去怀疑这个疑问，再怀疑之前的疑问，如此往复。最终，你必须毫不怀疑地放下怀疑本身。是的，你必须消除疑虑。这就是为什么密宗佛教最终会谈到虔诚——但如果你不合时宜地听到虔诚的教义，你会觉得这完全不对。所以请记住我之前说过的话：如果你想真正深入研究这些，你必须要有勇气跳出固有的思维定式，必须非常有创造力。因为如果你还坚持认为4加4永远等于8，那你就只是个平庸之辈。

经过大量训练之后，总有一天，你的师傅会告诉你：从现在开始，忘掉星期三的存在，忘掉星期三在一周中的意义。他还会告诉你，当你不再为了担心被拒绝参加社交活动而焦虑于星期三这件事时，你就离所谓的解放非常接近了。但这很难。我建议你还是继续说星期三吧。

---

与真正的佛教大师进行真正的沟通，真的超越了"心与心"之类的语言交流吗？

这正是我想说的。但这需要很多条件。你恋爱过吗？好，那你略知一二。你看，当你坠入爱河时，所有的理智都会消失，理性变得毫无意义。当你笑的时候，即使最荒谬的事情也变得有意义了。

---

如果很多人学会清空思绪，是不是代表一切都会消失？

不，不。你指的是佛教的方法吗？佛教徒从不谈论"停止念头"。我的老师曾告诉我，试图阻止思绪，就像建造水坝来阻断水流一样。你用水来建造水坝，结果只是让自己变得更像水。所以，在佛教中，停止念头并不是关键。它或许可以作为初步的训练手段，但绝对不是最终目的。佛教最不希望看到的就是无知与无意识，这就是为什么佛教徒总是不断谈论智慧、觉知，总是谈论正念。

---

从因果的角度来看，如果一切都是有条件的，那么自由意志在哪里？

自由意志与宿命论，是非常典型的有神论思考框架，佛教徒不相信这一点。在佛教中，一切有点像煮鸡蛋。要煮鸡蛋，你需要水、锅、火，诸如此类的条件，缺一不可，也不存在什么障碍。当所有的因和缘都具备，又没有任何障碍时，即使你希望鸡蛋不熟，它也会熟。如果缺少某个条件，比如火候不足，那烹饪时间就会更长。有些因缘比其他的更重要——在煮鸡蛋这件事上，鸡蛋本身当然最重要。我认为关于宿命与自由意志的问题，也与此类似。当鸡蛋几乎已经熟了，我们还能做什么？答案是：越早掌控局面越好，你甚至可以关掉炉灶。好，我们休息十分钟。

---

好，我们继续。我们基本上是在探索真相。

佛教徒认为，如果你没有真理，没有完整的真理，那就是痛苦的根源，所有的焦虑都源于此。这当然

是一个非常大的话题。真理的定义本身，很多时候极为微妙，而且大多数这类真理无法通过单纯的理性方法去分析审查。但我真正想强调的是，当我们谈论真理时，我们并不是在谈论某种神秘莫测的东西。当你无法接受你所知道的那些真相时，才会发生各种奇异的事情——比如死亡，这是一个非常简单的真相，却很难接受。

可以说佛教哲学、佛教道路有很多发现真理的方法，冥想就是其中之一。正如我之前所说，冥想如今已成为一种大趋势。佛教冥想的真正目的是寻找真理，但由于冥想本身的纪律性，过程中可能会产生副作用——通常是平静安宁，甚至某种程度上改善直觉、减轻压力。而这种减压的效果，却掩盖了冥想的真正目的。所以，如果你只是想要一种压力小、平静的生活方式，你应该去五星级酒店参加冥想课程就好了。佛教徒并不在乎你是否感到有压力。你会在喜马拉雅山遇到一些看起来极为偏执、疯狂的瑜伽修行者，他们一点也不放松，但他们瞥见了真理——那才是真正的目标。他们看起来或许偏执而疯癫，但那只是表象。从根本上来说，他们非常放松，只不过我们谈论的是完全不同层次的放松。

好，我举一个例子，这是众多方法之一，主要来自达磨迦罗的教法——他是一位印度王子，后来出家为僧，前往西藏。他说：每个人都想变得强大，每个人都想掌控，没有人想变得软弱。那么，是什么会让你变得软弱？你可能会落入八种陷阱，它们中的任何一个都足以让你变得虚弱。它们是什么？我希望我还记得。渴望得到赞扬会让你变得软弱；不想被批评；渴望得到关注；害怕被忽视……我觉得我们没必要走到第八条。

如果你仔细观察这些陷阱，认真思考，就会发现：真的没有那么多值得你如此焦虑的东西。赞扬，说到底能有什么用？有人夸你“哇，你的鼻子真完美”，“今天的发型很适合你”，也就那样而已。但我们很多人都会不自觉地落入这个陷阱，我自己也常常如此。就算你明白道理，你还是不想被批评。很多时候，你我都清楚，别人批评你时，那些话往往并不是真的——但它仍然会让你感到困扰。我们花费大量时间和精力去做各种事情，不过是为了获得赞扬、避免批评。这也是可以理解的，因为我们还没有看清赞扬与批评的本质，所以才会盲目地随之起伏。

那接下来该怎么做呢？有很多系统的心灵训练方法，比如止观禅（Shamata Vipasana），方法很多。最基本的，正如我之前所说，就是习惯于当下——只是观察，只是观察此刻，观察当下。如果你正在喝咖啡，就觉察到它，而不是一边喝一边想着其他事情、做计划、期待什么——那样你就会忘记咖啡的味道。

你持续这样修习，然后会发生什么？这就是最精彩的地方：没有什么是你无法习惯的。我们所有的执念，都是由习以为常造成的。通过这种思维训练，执念的比例自然会下降。假设你选择了某种思维训练方法，大约十周之后，假设你以前有熨烫内裤的强迫症，或者睡前必须把拖鞋摆放整齐——也许十周后，你甚至可能不再那么在意洗内裤这件事了。这种不再执着于洗内裤的自由，比那种如光环一般的执念，好上一千倍，简直接近开悟。开悟是可能的，你可以从不再熨烫内裤开始，或者从不再那么执着开始。

从不再执着于洗内裤这类事情出发，你就可以训练你的思维。人类思维最棒的地方，就在于它是可以被训练的。

因为我是佛教徒，所以我必须以佛教徒的方式来说话。在佛教中，我们认为心是最宝贵的东西——你得点头说“是啊”。许多佛教大师都曾顶礼膜拜这颗如珍宝般的心。然而你现在连百分之一的思维能力都没用到，即使那零点几分的心力，也被《Vogue》、《Cosmopolitan》和各种各样的事物所稀释。

好。这就引出了我们今天的主题——情感。我们来谈谈情感吧。这又是一个非常大的话题，这两晚我只能在这里大致地概括，没办法深入讨论。

他们建议我多在这里待一段时间，但越待越胖。有了这些饺子我倒不必担心——“不，你最好还是走吧。”我肯定最后会对伏特加上瘾，对吧？你知道人们为什么喝伏特加吗？我觉得喝上四五瓶之后就能体会那种感觉了——喝上一杯，就好像摆脱了熨烫内裤的执念，一下子感到自由了。这就是人们喜欢它的原因。我理解，我不怪你。

总之，我们来说情感。谈到情感，就必须从自我的角度来思考。说到自我，哇，那真是一个非常非常大的话题。

首先，对于今晚新来的朋友，我需要说明一下：佛教徒没有灵魂的概念，也许心灵是最接近灵魂的东西。佛教徒也认为，从根本上讲，每个人都是佛，每个人的本性都是善良的。你必须认识到这一点，并且要善加利用。所有那些看似愤怒、充满攻击性的东西，所有你熟知的负面情绪，都只是暂时的习惯模式，并不符合你的本性。

比如，你可能是个脾气最暴躁、最易怒的人，但当你咬一口奶酪的时候，有时候可能就有那么两秒钟不会生气。这就说明你的愤怒只是暂时的。污染只是暂时的。这是佛教中一个重要的概念。

当你洗衣服时，你其实并不是在洗衣服本身，你是在洗去污垢。因为如果“脏”是衣服本身的属性，那洗了也没用，你只好把它扔掉。正因为污垢只是暂时沾上去的，不是衣服本身的特性，它才可以被洗掉。同样，人类从根本上来说，善良是人性的一部分，这就是我们的本性，这一点需要理解。

听起来简单，但其实并不容易，因为我们有自我谴责的习惯，有贬低自己的习惯。所以，悲悯自己与爱自己至关重要——我这里说的不是自恋，而是接受这样一个事实：我们所有的情绪，所有的负面特质，都只是暂时的，并不符合我们的本性。尽管它们是暂时的，但因为长期如此，你会感觉它们就像是你的第二天性。这可以理解。这就是为什么我们需要谈论情感。

谈情绪，其实是在谈自我。“我是谁？”——即使你以为自己已经知道答案，这个问题也值得一问。这是个非常重要的问题，当你去问它的时候，应该抛开名字、宗教、性别这些先入为主的答案。那个总是在渴望、在需要、不断询问，时而知晓、时而迷惑、充满不安全感的“自我”，究竟是谁？

这是一个典型的佛教式回答，你不一定要同意。佛教徒认为，通常所说的“自我”、“我”，指的是五种

短暂聚合在一起的东西，即五蕴：色、受、想、行、识。……好吧，我真不知道为什么我坐在这里讲这些，连五蕴我都数不清楚。但无论如何，如果你逐一审视这五种聚合体，你会发现其中没有任何实质上、内在地存在的东西可以称为"自我"。所以，"自我"这个概念完全是没有根据的，它只是一种习惯。

在我们所有的习惯中——吸烟、喝酒，数不胜数——最强大、最至高无上的习惯，就是"自我"的习惯。因为这个习惯已经变得如此微妙、如此庞大、如此高效，几乎已经不像是一种习惯了。在我们的头脑里，我们认为那就只是"我自己"。

佛陀教导我们"无我"。我认为，这可能是他所有教法中最具突破性的——该怎么形容呢？他告诉很多人，没有上帝，没有种姓制度等等，但"无我"才是真正的革命。这是一场巨大的革命，很难理解，也不容易。我来给你们一个练习，不知道是否管用。

佛教徒认为，我们在认知上通常犯两个错误。第一个错误是，我们总是以整体的方式来思考，而不是以部分来思考。比如"手"这个概念，我们把它当作一个整体，并不会把它看成指甲、血管、血液、皮肤、肉肉的集合。我们会说"我可以和你握手吗？"，而不会说"我可以碰一下你的指甲、汗水、皮肤吗？"我们不进行这种分析，也不认为那才是真实的存在。手只是一个例子。在人与人的关系中，比如家庭关系，总是存在问题，根本上是因为不存在一个绝对完整的"你"，也没有一个绝对完整的"对方"。而且，当某些地方出了问题，你并无法修复，但我们总是想着去修复那些实际上无法掌控的东西。

第二个错误是，我们认为一切都是恒常的。我们以为今天和某人握的手，跟昨天握的是同一只手。但事实并非如此——你和昨天不一样了，你老了一些，可能掉了几根头发，情绪也变了，诸如此类。但我们仍然认为那是同一个人。

第三个错误是，我们认为任何我们思考的对象都是独立存在的。正如我之前所说，这是现代社会的根本问题之一：疏离感，与他人的隔绝与疏远。之所以如此，是因为我们相信自己是独立的个体，可以与他人完全分离。但最终，当这种隔离感真的出现时，我们又感到无聊和孤独。

于是你看到这样一个循环：我们努力不依赖任何人，从自己的房间、卧室，到自己的电视、自己的车、自己的银行账户，再到社交网络——结果是，我们变得如此疏离，如此无聊，如此孤独。然后我们又互相靠近，用化名和另一个化名来刺激彼此，又变得过度依赖，无法真正独处。这就是情感问题的核心所在。

比如，当你想要独处时，首先这几乎是不可能的；其次，即使真的独处了，你很快就会感到无聊，然后又去打电话找别人。当你去找那个人时，你并没有放下你的自我，而是带着完整的自我去了；对方也带着他/她完整的自我而来。大约一周后，这两个自我——两个自我——就不再沟通了。所有这些，试图在一起、试图分开，都是情感的表现。

总之，任何源自于不安全感 and 自我执著的心理活动，都可以称为情绪，而且几乎总是会导致痛苦。

好，也许明天我会再多谈谈情绪方面的内容。时间不早了，我只接受三个问题，然后我们就结束。

---

### \*\*问题一\*\*

问：仁波切谈到吸烟的习惯，说如果你想戒掉，就心想"我不想抽烟"，这样就不会再抽了。那接下来该怎么办呢？仁波切是在打比方吗？

答：嗯，这完全取决于个人情况，如果不是按字面理解的话。我必须了解那个人，才能给出具体建议。比如，如果他是一位大乘佛教的修行者，我会说：你应该戒烟，因为你需要长寿——你活得越久，就能帮助越多的人；吸烟会缩短你的寿命，这样你就剥夺了許多人得到你服务的机会。所以，大乘修行者应该戒烟。

另一种方法是用"贿赂"的方式来对治这个习惯——就像跟坏习惯交朋友一样，用好处来慢慢收买它，而不是正面硬碰硬。

但如果是一个彻头彻尾的坏蛋——真的完全无用甚至对他人有害的人——嗯，我可能会说：是啊，继续吧。

### \*\*问题二\*\*

问：像毒品或酒精这样的精神活性物质，是否有可能帮助减轻精神上的痛苦，甚至防止一个人走向自杀？

答：也许短期内有一定效果。但它们并不是最好的方法，因为你最终会依赖于外在的东西。如果有时间和条件，应该教他们内观禅修——这个方法非常经济实惠，非常无害，效果却比任何这些药物都要好得多。当然，如果只是为了短期缓解痛苦，那另当别论。

### \*\*问题三\*\*

问：当大脑制造幻觉时，它用的是什麼手段？

答：一旦心灵中存在主体与客体，那就已经是一种幻觉了。一旦心灵将主体与客体视为分离的，它就已经在制造幻觉了——它甚至不需要借助任何其他东西。

好，我来问他一个问题：他这辈子第一次见到我是什么时候？

（对方说：大概十年前……不，要更早。）

（翻译：他说很难讲，因为他感觉好像认识您很久了。）

不，那是一张我的照片，不是我本人，不是内心的感受。

（对方说：一个月前，他见过我。）

是的。

好的。我的问题是：一年前，我是否存在于这个地球上？是还是不是？

（对方说：是的，因为我从朋友那里知道了你的事。）

哦，你是通过朋友认识我的？是三年多以前的事？好。那么，六年前的我存在吗？

（对方说：在我的想象中，或许存在——我觉得自己知道原因。）

妙极了，就是这样！那么，我现在尝起来是什么味道？你很可能觉得我的味道是咸的——那是因为你尝过自己的味道，便以为每个人都是咸的。这就是幻觉产生的方式。你所认识的我，始终是在引用各种参照，而关于我，还有许多东西甚至不是你所能认识到的现象。正因如此，你是幸运的。