

第二部分（AI整理版）

来源：https://www.youtube.com/watch?v=c_aYbvbjgjc

讲师：

好，接下来是下一个问题：为什么选择佛教？

问题大概是这样的：灵性疗法、冥想、正念训练等方法，与佛教相比更容易接近，也没有复杂的哲学背景。为什么不选择这些更简单的方法呢？佛教对我来说究竟意味着什么？

这完全取决于我们的目标。如果我们的目标是快乐，是身心健康这一类基本需求，那么坦率地说，我认为佛教并不适合你。如果这就是我们的目标，那么佛教不适合我们。当然，总会有人选择文化佛教，那也完全可以。

佛教这条道路的构造方式，可以说是自我消解的。就像用磨刀石磨刀，两者都参与其中——刀被磨损，磨刀石也被磨损，而结果是一把真正锋利的刀。这种取消、这种抹除、这种消融，其设计目的正是相互抵消。佛教的诸多方法论皆是如此，它们相互毁灭，而这正是它本应有的样子。

弥勒菩萨非常清楚地指出了这一点，《金刚经》中也讲得非常明白：如果你乘船渡到对岸，一旦到达，你就必须把船放下，而不是把船扛在肩上继续走。你穿越了河流，到达彼岸，便让船留在身后，取你所需，到达那里即可，仅此而已。

关于这方面，还有很多有趣的例子。比如"坐直"——这个建议现在正在执行中，坐姿端正。[笑声]但与此同时，佛陀也告诉我们：无我。那么，现在坐在这里的究竟是谁呢？佛教基本上就是这样运作的。

一方面是方法，另一方面是智慧，两者之间存在一种互动，一种极性的张力。这对于防止任何形式的极化都非常重要——不要走极端，无论偏向哪个方向。

我认为其中最重要的一点，《金刚经》讲得极为清楚：佛陀在经过数小时的开示之后，问须菩提："如来有所说法吗？"须菩提回答："没有。"佛陀说："善哉。"

所以，如果你寻求的是那种真正的明智，那种彻底的清醒，那么佛教对你来说可能真的非常好。不要认为身为西方人就不能成为真正的佛教修行者。[笑声]

你们当然完全可以做到。有时我们会觉得，西方人没办法做到，只有在西藏才能修行。但这里也有尼采、康德、维特根斯坦这样的人，他们都与佛教有深刻的共鸣。

想想看——如果没有佛教，西藏或许会变成某种类似塔利班的地方。那些如此热爱自己文化的人，各

种元素混合在一起，忠于自己的文化，坦诚地面对生活——这些特质，是我真正欣赏他们的地方。

好，也许我们需要进入下一个话题了。

下一个话题是密宗的误解。

问题大致如下：在欧洲，关于密宗存在很多误解，通常都与性修行有关。虽然密宗远不止于此，但性是否也可以成为一种方法？面对非佛教朋友的误解，该如何回应？在不违背保密原则、不违背三昧耶戒的前提下，能分享多少？在欧洲，身边全是非佛教徒的密宗修行者，仁波切能否提供一些指引？世俗环境中修持密宗，其目的是什么？欧洲今天的修行者状况如何？

那我们就从这里开始：在非佛教徒中，密宗修行者应该如何表现？这是一个更大的挑战。

比如在台湾，仁波切必须举止得体，符合佛教徒的形象，因为周围都是非常虔诚的佛教徒。我也非常尊重这一点。[笑声]

但那些虔诚的佛教徒会盯着我们，而密宗修行者的行为在他们眼中可能显得非常"可惜"——不像个佛教徒该有的样子。

这本质上是释迦牟尼佛教法退化的问题，而这并非什么新现象，由来已久。很多人选择走虔诚佛教徒的道路，这也无可指责。因为说实话，许多密宗修行者的修行水平实在不怎么样。[笑声]

在柏林，你能找到的最糟糕的情况就是：有人可能被人看作邪教头目。[笑声]

这对释迦牟尼佛的教义来说真是一种耻辱，被如此误解是令人痛心的。但话又说回来，为什么会被当成邪教头目？这倒是我一直很感兴趣的问题。

实际上，密宗修行者，那些长期修行者，很早就已经知道这些了，这并非什么新鲜事。密宗早就认识到了这一切，这也正是他们长期以来严守秘密的原因。但保密也有其代价，尤其是在被外界渗透之后。

关于这一点，有很多故事——萨拉哈、大手印传统。萨拉哈是乐空传统的创始人；那洛巴、帝洛巴是道果传统教法之父——他们都曾是那烂陀大学的高级教授，却不得不偷偷溜出去修行。你可以这样想象：牛津大学或索邦大学的院长，拥有最高学位，却悄悄溜到某条破旧的街巷，去找一个看起来非常可疑的人求法。大概就是这样的情形。

好，我们来谈谈"秘密"这个词本身。梵语是"古雅" (Guhya)。[笑声]

这是个重要的大话题，可以从多个层面来理解。

我觉得现在人们对"保密"的理解，往往停留在"藏起来、隐匿起来不让人看见"这个层面。这是一种理解方式，但通常过于肤浅。

很多时候，秘密是自我隐藏的——它看起来不像黄金，但它就是黄金。就像矿石，在街上，不了解的人根本不会把它当回事。如果你在街上发现一块矿石，人们会直接忽略，因为他们以为那只是一块普通的石头。从密宗的角度来看，我们都是这样的矿石——内含黄金，但外表不显。

你今晚可以去一家餐厅试试，走进去说："嘿，我本来就很好，我很完美。"他们会觉得你疯了。[笑声]

今晚就去试试！当然，对别人这样说不行，对自己也要小心——不要认为自己本来就完美无缺。"是的。"[笑声]

也就是说，"秘密"在某种意义上是自我隐藏的。这是保密的第一个层面。

第二个层面，更多涉及的是沟通的层次。如果对方还没准备好去听，你最好说点别的。就像一位研究引力理论的科学家，如果面对的是一个婴儿，你不会跟他讲引力方程——你要说适合他理解的东西。

就好比一个婴儿，对他讲引力理论毫无意义，那一刻便超越了理论本身。所以，也许你拿出一块巧克力，或者一个拨浪鼓，轻轻摇一摇——这样做，是为了保护这个一岁的孩子远离危险。意思是说，如果分享某些内容可能带来危险，最好还是保持沉默。

那么，我到底可以分享多少密宗内容，而又不越界呢？"有那么一点点。"[笑声]

问题是，我能做到多少——分享密宗，而又不超出那条线？"已经有点晚了，"有人说道。无论如何，贝佐斯也好，扎克伯格也罢，已经让一切变得极为普及了。但至于密宗的真正修行，那又是另一回事了。

若仁波切是我们的密宗上师，他会告诉我们：今晚的教导结束之后，绝对不要讨论。明年，再告诉所有人你曾接受过这些教导。还有另一种情形——今晚之后，在接下来的九年里，我们都不应谈论这些内容。

如今发生了这样一件事：如果你遵循这种保密的修行方式，有人可能会说："等等，我这里有你的照片，你当时也在场，对吧？"你只需面无表情地回答："不，那是Photoshop。"这就是保密戒律的要求。当然，如今这类禁忌实在太多了。

那些修习度母的人，或者进行瑜伽修行的人——你们都明白。如今的密宗，说实在的，已经到了只能抱有希望的地步。没有人真正具备所需的能力或技巧，也没有人真正拥有去付诸实践的勇气。但我们应该培养这种勇气。

好，还有另一个话题。有些内容，你可能不会想告诉你的伴侣或朋友——比如你在修一个长着猪头的本尊，诸如此类。当然，也许有些人应该告诉朋友，因为她（或他）思维很敏锐。但有些人一听到这个，就已经觉得你需要被人"拯救"了。如果你把一张图拿给他们看——两位深色皮肤的女性，其中一位头上有一颗猪头——[笑声]——他们脑子里转出这个画面，然后就会想："好了，就这些，你真的需

要帮助。"他们也是这样想的。而这一切接触密宗的结果是什么？是你亲手制造了让他们远离密宗的条件。

好，现在进入更核心的部分：上师。

上师不能由任何机构来指派或授权——密宗经典从来没有这样教导。但这种错误确实存在，其起源可能在藏族文化里。想象一下大约一百年前的西藏，一个小村庄——没有 Facebook，没有汽车，没有火车，去邻近村庄要走整整一天。村里有一座小寺院，里面有一位上师。你曾祖父、祖父一代代都走这条路，于是你自然也被期待照此而行。但那是文化，不是佛法。我必须公平地说——我是藏人，藏族文化在很多方面对佛法有着深远的贡献，当然也必须对藏族文化公正看待。密宗佛法对我帮助极大。

密宗经典明确说道：上师必须不断考验我们，我们也必须不断考验上师。这是非常个人化的事情。就像……你们知道约会软件吗？你分析对方的资料，在对话中观察他或她，几个月后见面，互相凝视。你看他吃什么，你们是否听同一个播客——听着，这可是加分项——你们对音乐的品味如何，对方若有不同见解，那也是保持开放心态的一个机会。就这样，一步一步地互相了解，循序渐进地认识彼此。几个月过去，一切都核查过了。这就是分析的方法，相互的考察。

然后，最终还是要迈出那一步：婚礼，婚姻，冒险。结婚本身就是一场冒险，不是吗？是的，很有可能。婚后十二年，你发现你的伴侣有一条尾巴。你深深爱着他/她，但，哇——他/她真的有一条尾巴，尤其是当那个人还叫你别再提这件事。这确实是个不小的挑战，但也是冒险的一部分，你必须坚持下去。记得我说过要跳出框框吗——这正是其中之一。你永远可以选择去爬连绵起伏的英国丘陵，也可以选择去攀登珠穆朗玛峰。仁波切之前说过，我们必须"交出内裤"——要么全力以赴，要么就站在一旁。选择攀登珠峰，这才是真正棘手的挑战，尤其是面对当今这些上师的议题。

整个上师体系，很容易落入权力的陷阱。这种权力地位，归根结底是由我们给予的。是的，上师历来都处于如此崇高的地位，这可以理解，但我们也需要明白：正是我们，给予了上师这种权力。因此，分析与考察，始终是正确的方式。我们或许可以建立一个类似"上师公会"的组织，专门审核上师——但这很容易腐化。当然，创建一个由专家组成的机构来替我们审查，这也是一种方案。但那未免也太方便了。你知道，这始终是一场冒险。你是个冒险家，不是吗？总是的。

如今的世界对"安全"执念太深——凡事都要检查、再检查、再确认、再核实，一切都必须确保万无一失。这种"安全主义"当然没有什么不对，但归根结底，选择权还是在我们自己手中。

下面是问题环节。

问题：

许多伟大上师的生平故事都清楚表明，亲近上师非常有益。但遗憾的是，如今许多上师要么极为繁忙，要么远在他方。您有什么建议吗？

仁波切回应：亲近上师固然重要，但"亲近"这个词还有更深的理解空间。事实上，对于初学者，有时反而建议不要过于亲近，也不要停留太久。佛陀也曾说过类似的话——不要靠得太近，不要停留太长时间。这并不一定是上师的过错，更多是因为我们自身内在的复杂性——很小的事情就可能触发我们的反应。比如，你的上师又夹了一块洋葱。就这么一件小事，可能就会影响你整个解脱之道，不知怎的，把它毁了。而那些内心成熟、真正准备好的人，哪怕面对同样的"几公斤洋葱"，也能将其纳入修行，化为道用。

是的，正如我们之前讨论过的，某些糟糕的事件和情况——其实并不是什么新鲜事。

****问题：****

由于发生了许多道德失范或欺诈行为，"上师"这个词在西方（尤其是欧洲）已带有相当负面的含义。如何重建对上师健康而尊重的理解？

仁波切回应：骗子从来都存在，这不是什么新鲜事，它一直都在那里。有时候，骗子甚至比真正的上师表现得更出色——更大胆，更敢于展示——这反而使真正的辨别变得格外困难。也正因为如此，我们需要更大的勇气。

这种危险始终存在，没错，完全正确。如果人们愿意花时间采取一些安全措施，仔细查看、认真核实，当然是有安全网的。这种审查与分析的方法非常重要，传承背景也同样关键。

然而，有许多冒充者和自封的上师，根本没有传承。不过，这种情况或许已有所改变。你知道，最近这曾是一种风潮，不是吗？那些宣称有所启示的人也喜欢这样做，而且近来这种情况越来越频繁。人们似乎也很喜欢这类事情——当有人这么说，大家就觉得"是啊，我也是这么想的。"这里揭示一点，那里启示一些，正如我所说，人们就是喜欢这种东西。而这里才是你真正需要付出代价的地方。这些人往往很擅长吸引关注，许多时候也擅长治愈、解决各种问题。所以，是的，我们仍然需要小心谨慎。但有趣的是，有时候庸医确实真的能治愈人。尽管如此，你必须把自己的生命掌握在自己手中，将自己的处境放在整体背景下来考量。

不只是在欧洲，我同样坚持用传统方式来评估上师，建议大家如何以传统方式亲近上师。

第一个标准，是这个人是否受过教育。这一点相对容易弄清楚，但也并非最重要。

第二是实践。这个人是否真正践行了自己所教导的，关键在于自律，这一点非常重要。

第三个，也是最重要的品质，是善良。我说的善良，不是指给你提供住所、食物、金钱，或者拥抱、情感支持之类的——那当然也很好，但还不够。仁波切所说的"善良"，是指这个人真正关心你是否能够达到觉醒，并对此抱有真切的兴趣。这个人必须真心相信三宝和因果业报的原则。

关于图库（化身喇嘛），最后还有一个问题：为什么大多数图库仍然是男性，而且来自亚洲？多元化难道不好吗？这不是更有助于接触更多人吗？对此可以采取什么措施？

"图库"或"化身"（nirmanakaya，玛纳卡亚）实际上是一个佛教术语。从佛教的角度来看，化身可以是任何形式——一座桥，一颗草莓，男人、女人，或者七十二种其他性别，皆可。然后这个概念传入西藏，形成了藏族图库这一现象，而这又让我们回到了文化的话题。是的，亚洲，尤其是西藏，这种不平衡确实存在。总体而言，文化的力量总是如此强大，影响深远。

你看看那些负责寻访转世的领导者们。如果你的上师把你当作女性上师、领导者、激励者、有影响力的人来对待，那结果其实可以非常精彩。前卫的做法可能真的非常解放人心。但这类事情总是有一些根深蒂固的东西留存下来，难以改变，它们终究会发生，也必须如此。

我们可以用截然不同的方式去寻求佛教教义。我们一听到"释迦牟尼佛"这个名字，就会立刻产生强烈的联想。我们想象一个非常沉静的人，托着乞讨的碗，缓缓走着。我们之所以这么想，是因为我们有点浪漫情怀。

就好比法国人谈论嚼着哈瓦那大雪茄那种形象——如果某个人穿着牛仔靴、戴着法国帽、叼着哈瓦那雪茄，非常特别，那么，如果你明白我的意思，这就很清楚了。许多人会因此产生奉献与信任，但也有许多人仅仅是被外在的打扮所吸引而已，那其实是相当懦弱的。

想想金刚持——如果走得足够远，你会想到他的那身装扮，那真的很……走得极远，非常勇敢。你会邀请他参加社交聚会吗？你会把他介绍给你的朋友吗？正是如此。

总之，说了这么多，某种文化上的转变当然是必要的，这些文化差异必须被考量进来，它们会改变，终将改变。

但坦白地说，如果你想成为一名倡导者，推广女性或跨性别上师，我建议——无论老师是何性别，都不必去推广图库系统，因为它其实已经相当过时了，我们未必还需要它。我认为我们应该推广的，我不知道……也许是YouTube博主，或者有影响力的人。仁波切自己也见过一些这样的人，有些事情很奇怪，但我试着从另一个角度去看待。他们有时会做一些奇怪的事情，我试着去评估那里究竟发生了什么。

他们提出诸如"你需要同理心"之类的想法，顺便说一句，这些人当中有些是佛教徒，了解同理心的价值，谈论同理心的重要性与必要性。是的，然后穿得非常奇特——我其实不在乎他们怎么穿，这对我来说无所谓。

其中有一个人声称自己是某位大师的化身——是的，就是这样，这有点过分了。但我并没有反对，因为，首先，我是谁呢？或许她真的是。我原则上也不想一口否定，因为，谁知道呢？于是，她的粉丝

们纷纷写信来问："仁波切对此有何看法？"而得到的唯一答案就是……【笑声】

不管怎样，我真正想说的是：来的人很多，其中一些人比其他人走得更远，情况就是这样。

好了，这里真的好热。我想再次说，你们能够这么兴致勃勃地坐下来听完这一切——天气如此炎热——真的非常令人鼓励。你们能坚持下来真是太好了。看到这一点，我感到很受鼓舞，因为你们对佛法的兴趣是显而易见的。

是的，我来这里是为了礼敬佛法，从小就被教导要长久地守护佛法的生命，这就是我说话方式的原因。所以，请务必考虑祈愿佛法长住世间，因为那包含了所有的爱、慈悲与拯救地球的一切。

对于在座的各位——对于佛教徒而言，我们相信因果业报，业力之风已经把你们吹到了这里。对于非佛教徒而言，你们也来到了这里。我们且假设，正是这业力之风，让我们得以相聚于此。

现在，仁波切将诵读三首吉祥偈颂。这不是祈祷，而是我们承诺，在我们的生活中，将更善好地生活，脱离一切困境。