

第三部分（AI...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=eqFqJnEU6EQ>

讲师：

这里有一个书面问题。有一位——我想他是英国作家——叫做罗布桑·仁波且，他声称自己是藏人、藏传上师，写了很多关于神迹和各种奇异体验的书。提问者想问：这个人，如果你知道他是谁，他到底是不是真正的藏人或喇嘛？他的书跟现实相符吗？

我很久以前买了他的一本书，就一直放在印度的桌上，已经放了十五年了。我想我从来没能读完它。

好，我们继续讲佛教修行之道。

我基本上还在讲同一个话题，因为这个主题实在太宏大了。你们可能听说过"智慧与悲心"、"智慧与方便"这样的说法，它们非常重要，是佛教修行道的核心。但在讲这个之前，我想先给你们一个比喻。

磨刀的时候，需要一块磨刀石，把金属在湿石上来回摩擦。那会发生什么？两种磨耗同时发生——石头在磨损，金属也在磨损。当金属被磨损到一定程度，就叫做锋利的刀。佛教修行之道与此非常相似。有一个问题，比如烦恼情绪；有一个对治，比如慈悲禅修；两者相互摩擦。但最终的结果，并不是所有问题都消失了而解决方案还留着——因为那是不对的。如果解决方案还在，就意味着问题还在。当问题消失了，解决方案也随之消失，那才意味着你自由了。我在努力向你们稍微介绍一下密法，这就是密乘智慧的切入点。

在密法里，可以想象一下整体的佛教修行道：解决方案与问题之间有清晰区分的，我们称之为因乘道。当解决方案和问题越来越接近，道就越高。最终在密法里，解决方案就是问题，问题就是解决方案。[笑声]

这就是为什么像那洛巴这样的大成就者说：束缚患者的，正是解脱智者的。

对于我们这样的普通人，欲望会束缚我们，让我们陶醉其中，让我们深陷其中，让我们麻木。但如果你能生起智慧，那么我们的欲望本身，也可以成为解脱我们的力量。这就是密乘智慧的超胜之处。如果你有一公斤水，你就有一公斤的湿润。同样，在密法里，一公斤的欲望就是一公斤的智慧。这，就是现象的神奇之处。

就好像——真相必须在虚假之中被找到，光明必须在黑暗之中被找到。当然，这需要智慧；如果你没有智慧，你当然就是在玩火。

所以，如果你看一看佛教的图像和造像，看那些人物形象——

是的，我们崇敬像迦叶或舍利弗这样的人物。我想在基督教里，他们喜欢的是像亚西西的圣方济各那样的形象——非常宁静、谦逊、托钵乞食、赤脚，诸如此类。但与此同时，甚至更多，我们也崇敬像观世音菩萨或文殊菩萨这样的形象——戴着耳环，金手镯，王族服饰，穿鞋，极为华丽。我们同样崇敬他们。我们也同样崇敬那洛巴或帝洛巴这样的人——哦，如果他们今天走进这里，我们是不会让他们进来的。他们从来不洗澡，指甲也不修，不一定表现得谦逊，通常出没在酒吧里，生吃活鱼。他们真的是佛教徒吗？诸如此类。但我们同样地崇敬他们。这种精神从何而来？正是来自于佛教修行道上智慧与悲心、智慧与方便的合一。

智慧在佛教中极为重要，戒律远比智慧次要。正如寂天所说，没有智慧的戒律是个头痛的玩意儿，会让你便秘。没有智慧的戒律会让你傲慢，会让你失去悲心，会产生一种僵化的心。

所以，智慧与方便的结合才是佛教修行道的核心。

因此，所有那些看起来非常仪式性的修行——供香、供灯、向佛陀顶礼——之所以存在，是因为它们都契入智慧与方便合一的体系之中。比如，我们甚至向佛陀献浴，这绝对不意味着佛陀需要偶尔洗个澡；我们向佛陀供食，也绝对不意味着佛陀会饿。

事实上，正如我昨天所说，在《金刚经》中，佛陀说：“以色见我者，是人行邪道。”那我们为什么还这么做？为什么要供花、供香，做这一切？从根本上来说，因为我们还在做梦，还在做噩梦——我们害怕梦里的蛇，任何能把我们从这场噩梦中唤醒的方法，都是值得欢迎的。

那它是怎么运作的？比如顶礼。我们为什么顶礼？现在很多人只是把顶礼当成一种文化习俗来做，这正是我所说的，文化总会劫持佛法。但顶礼的本质，是在身体上也臣服——把你身体上最珍贵的部位，比如额头和双手，放在地上，在佛陀或某人的面前。你弯腰，你俯首，真正地弯下你的自我。但现在，这已经变成了一种文化仪式，只是做那个手势姿势，而不是真正地去做。

在密法里，有一种方法，你可以请一位上师当众践踏你的自我十万次，甚至更多，真正地俯首于此——那才是真正的顶礼，而不是那个外在的动作。但在当今世界，上师与弟子之间的这种密法修持，从世人的眼光来看，简直是犯罪。上师虔敬法这种密法修持，在当今世界几乎是不可能实现的。所以这种外在的顶礼——弯腰把额头触地——可能至少比什么都不做要好。我只是想告诉你们，为什么这些仪轨会存在——尽管在过去几个小时里，我们一直以非常学术性和哲学性的方式谈论佛法，那么仪轨究竟适合在哪里。

还有一种仪轨，是祈请教师、佛陀和菩萨前来教法、请转法轮。这被认为非常重要，因为这又是一种谦逊的修行——承认自己不知道，请求教导。[清嗓子]

还有一种仪轨，是随喜修持。我们有嫉妒和羡慕的习气，为了对治这种习气，我们随喜他人的好运、善行等等。所有这些仪轨都与空性的哲学观见非常契合。

在所有这一切之中，我要单独拿出禅修来讲，因为这可能是最便捷、最经济的事情了。即便是禅修——我要告诉你们，没有智慧的禅修，你去五星级度假村的水疗中心就好了。在那里你可以放松，让所有的负面情绪好好休息，然后再充满更多的无明，这样周一你可以更加凶猛无情。当然。

但佛教禅修，必须两者兼备，必须有智慧的面向。这就是为什么奢摩他——纯粹是训练让心变得堪用——之后还有毗婆舍那，也就是智慧，真正是为了洞见一切的本质而设计的。这就是我们禅修的原因。

即使每天只有三分钟，你也应该禅修。三分钟，每天去做，它就会成为一个习惯，就不会觉得困难了。事实上，我强烈建议你不要一次性禅修一个小时、两个小时或三个小时，除非你有一位好的指导老师。我建议你短时禅修，但要持续、持续、持续地做。如果你禅修，至少你会开始认识到一些东西，会开始觉察到心的运作方式，这本身已经非常重要了。

就在现在，你们可以试试，我们来试试。这需要一些纪律，任何事情都需要纪律，即使泡一杯咖啡也需要纪律。好。在这里你可以咽口水，如果有必要的话；我想你也可以呼吸；如果必要可以眨眼。除此之外，不动，不抓痒，不打哈欠，不咳嗽，[清嗓子]

什么都不行，什么都不行。如果你的手机突然响了，不要关掉它。如果一只蚊子慢慢落在你的鼻子上，那就算你倒霉。所以现在赶紧咳嗽，赶紧打哈欠。

好。

我们只做三分钟。在这三分钟里，你只需要坐直，不需要任何观想，没有咒语需要念，没有任何奇特的东西需要想，就叫做“只管坐”。这“只管”二字非常深奥，二十年里它的含义……好，坐得非常直，然后我们开始。

[禅修]

[笑声]

好。

正如你们可以看到的，在这三分钟里，你开始注意到一些事情。觉察，就像是觉知的起点。我们平时不够用功思考，而思考观察是一件非常有力量的事情。正因为我们不够思考，我们也不够觉察，觉察事物的能力极度匮乏。这么多事情在我们没有注意到的情况下发生，而且情况越来越糟——当我们没有觉察时，就意味着我们被某件事分心了。分心总会把你缠住，过一段时间就变成一种庞大的、无法控制的情绪。

你们刚才所做的，已经具备了一点点智慧和方便。方便是什么？不咳嗽，不抓痒，坐直，这些就是方便。方便通常是一种技巧，是一个诀窍，你只需要习惯这种方便。过一段时间，也许你正在一个锐舞派对上跳舞，但你也可以完全地觉察到一切事物。

是的。其中也有一点点智慧，非常非常少的一点点。当然有智慧，因为你什么都没有做——我没有要求你做任何事，只是坐着。我没有要求你数数，没有要求你观想什么。这有智慧，因为通过完全不参与，变得无明的机会就减少了。

不管怎样，这只是让你们知道，我们所讨论的佛教哲学，不仅仅是用来阅读的，而是可以运用的。

最后，第四法印：证悟超越我们的概念。因为证悟超越了我们对时间、空间以及所有各种分别的概念。当我们谈论涅槃时，我们并不是在谈论某个非常美好的地方去住——尽管我们之中许多人似乎很可能正以此为目标。

从我们人类的迷妄情感的角度来看，证悟是不是非常无聊？是的。

如果你想要保留你的情绪、你的迷妄，以及所有这一切，你就不应该修行佛法，不应该试图证悟。

但如果你认为这些情绪、这种二元对立的心、这种评判性的心是一个问题，想从中解脱出来——那么觉悟是可能的。但与此同时，觉悟也不是某种可以……怎么说……可以被辨认出来的东西。

这就是我想告诉你们的——觉悟不是一个实体。

记得那个做噩梦的人吗？觉悟就是噩梦的终结。觉悟是蛇和无蛇的双重终结。在这种情况下，觉悟就是回到床上，只不过这一次没有噩梦了。而当你看到身边那些还在经历噩梦的同床人，你会生起悲悯——大概就是这样。

你们可能已经注意到，这些题目有点……是那种很难的题目。但尽管如此，我很高兴这次我们讨论了这些，因为我认为这很重要——你们要知道，佛教不仅仅局限于非暴力、素食或禅修之类的东西，不只是这些。同样重要的是，你要意识到，成为一个修行者，并不一定意味着要跑去山洞里剃光头之类的。

佛教也谈出离。最重要的出离，是出离你的概念。而这只有在智慧与方便法门双运的时候才会发生。只要你还有概念，只要你还被概念所束缚，你就不是自由的。不管是被金链子锁着还是铁链子锁着，你都是被锁住的。

所以要时刻做好准备。成为一个佛教徒——成为一个好的佛教徒——意味着，他们会一次又一次地把你脚下的地毯抽走。

这有点像剥洋葱。你通过禅修和各种修持剥掉一层皮，然后你以为——就是这个了。五年后，你发现那不过又是另一层皮。于是你再剥掉那层，继续剥，一层又一层，每次都以为：就是这个了，这是最终的，这就是果实。而当你终于把所有的皮都剥完，当你到达那个叫做觉悟的东西，你甚至不会记得自己曾经是一个有情众生。你永远无法向任何人讲故事说：从前，当我还是个有情众生的时候，我做了这个做了那个……

这就叫做轮回与涅槃的无二性。然后，你就做到了。

佛教伟大之处就在于，它不被某种文化或某种习惯所束缚。

你们乌克兰人、俄罗斯人，不管是谁，如果你有愤怒、贪欲、嫉妒、傲慢——我相信你们都有——那你就有希望。如果你没有这些，那我是在跟一块鹅卵石说话。石头。没有人能让一块木头或一块鹅卵石觉悟。

所以不要对自己太苛刻。放松一点，喝点伏特加，活得长一点，快乐一点，不断地告诉自己那个东西并不存在。要知足，因为知足才是真正的财富。还有，要时时刻刻告诉自己，你只剩两天可活了。

简而言之，所谓灵性，就是无用。如果你一心想要有用，你就会受苦。放下想要有用的目标，也放下目的。当你变得无用，你才成为真正的艺术家。

不管怎样，这些话大概不太会受你们祖父母的欢迎。

谢谢大家。

〔掌声〕