

# 仁波切访谈，塞尔维亚贝尔格莱德，2018年6月19日（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=fDfP0M4xZX4>

讲师：

很高兴您能来。

您会如何定义民族认同？在瞬息万变的世界中，我们该如何保护它？或者说，当人们察觉到这种变化时，应该如何应对？

我认为，人类面临着许多挑战，例如贫困、健康、金钱、人际关系等等。但身份认同，就像是触及人类苦难与痛苦核心的东西，可能是其中最有力量的一种——我不太确定该怎么形容它。我觉得我们的领导者、学生和老师都真的需要了解这一点。我们不能只把多元文化主义描绘成一幅非常美好的图景，说什么我们都是一家人、彼此包容。这固然理想，但人性要复杂得多。我说的不是佛教意义上的绝对本性，而是说我们人类非常复杂。其中一个根本问题是：我们不知道自己是谁。我们从小就被灌输各种观念，例如善恶的判断，而我们往往会紧紧抓住这些观念不放。文化、国籍、宗教在其中扮演着非常重要的角色。

我来自亚洲，就举一个例子。我认为美国或欧洲这样的西方国家必须非常谦逊，这真的很重要。也许他们自己没有意识到，但无论是无意还是有意，他们最终都会把某种身份认同强加给所有人，就像塞进所有人嘴里一样。当你身处贫穷的国家、身处困境时，表面上你别无选择，只能默默接受。但你毕竟是一个人，在内心深处，身份认同非常重要。所以我认为这一点很重要，尤其是对大国领导人而言——我指的不只是政治家，也包括商业领袖，因为他们才是真正改变世界的人。保持这种意识，我认为非常重要。

佛教谈到无我，至少这是我所理解的。无我可以定义吗？能详细解释一下吗？如果有更多的人实践无我，会对身份认同产生什么正面影响？

我们现在谈论的是佛教，是某种精神道路。我们的目标不同，不只是维护一个和谐和平的世界，我们谈论的远不止于此——我们谈论的是领悟真理，也许是在个人层面，也许是在世界层面。基于此，当我们谈论无我时，对无我的理解，实际上是将自己从「我」的错觉中解脱出来。这就是精神修行的目标。但作为额外的收获，我认为，当你真正意识到自己过度自恋、过度自负时，它会突然让你开始质疑自己的贪婪。也许「贪婪」这个词用得有点讽刺，但突然之间，你可能会开始拥有更明智的贪婪，更聪明的贪婪。

我们现在的生活方式非常奇怪。我今天早上还在说，在我小时候，我们总是期待着橘子成熟，要等两个月才能吃到。而现在，芒果也好，各种水果也好，你甚至不需要等待，一年四季都能随时享用。我认为这是一个很好的例子，说明我们的思维模式已经变得相当盲目，而这最终不仅会影响你自己，也

必然会影响到你的子孙后代。

所以，如果你走的是佛教这样的精神道路，那么完全理解无我，就是认识到「我」是一种幻觉。但即使只是从人类层面来谈论无我，它也非常有帮助——它能帮助我们理解，那些曾经看似必要的种种索求，可能对自己和他人造成极大的破坏，比如疾病、失序，以及某种深层的悲伤。

根据佛教的说法，悲伤可以被解释为一种积极的因素。在您的一些讲座中，您提到了为什么以及如何产生这些感受，以及我们是否试图用Facebook、Instagram等社群媒体来掩盖这种孤独感和失落感。如果是这样，我们可以如何将其转化为积极的力量？

你知道，在某种程度上，如果你从某个角度来观察，我们其实是孤独的。这就是我们需要理解的真相。比如说，我们面前有一朵花，你看到了什么？我看到了什么？即使我们都认为看到的是同一朵花，但我所看到的是完整的维度、完整的画面，而你却看不到。所以我们是孤独的。你和我看待事物的方式各不相同，但我们却想否认这一点，我们想告诉自己：不，我们是在分享，我们是相互理解的。不仅如此，我们还希望别人看到我们所看到的，所以我们强迫别人去理解我们看待事物的方式，喜欢我们所喜欢的。所有的一切，包括宗教，都是如此。宗教最大的问题之一就是：信教的人会告诉别人，你的宗教是错的，我的宗教才是唯一正确的，等等等等。

但从根本上说，身为人类，当我们来到这个世界时，我们可以说是孤独的。当我们死去时，我们也是孤独的。我们可以假装我们与家人、朋友、邻居共同生活，但你所看到的那片天空，是别人看不见的。与其否认，与其逃避，不如接受。如果你能真正学会嘲笑这种孤独——当然，孤独一开始会让你感到非常无聊，它确实很无聊——但如果你能学会爱上这种孤独，那么我认为，你会因此更加懂得欣赏他人的视角。我们常说要设身处地为他人着想，但我认为这还不够。我们希望别人设身处地为我们着想，但我们自己却从未真正设身处地为他人着想。我认为这种体验对年轻人非常有益。

您在印度做什么？人们为什么要学习佛教——是出于学术研究还是个人原因？佛教能为繁忙的学生提供出路吗？商学院的学生能从中得到什么？

与许多人的想法相反，很多人对佛教有一种狭隘的理解，认为佛教就是吠陀经、静坐冥想、正念、素食主义、非暴力等等。这些固然都很好，但我认为佛教远不止于此。还有很多人认为佛教与乐趣无关，而这恰恰是我想说的：事实上，佛教的根本就在于乐趣。你会一步一步地学习如何享受乐趣，学习如何精进，从而真正享受乐趣。

（掌声）

因为，当我们不了解自己的内心、无法控制自己的内心、无法驯服自己的内心时，我们就会失去享受乐趣的能力。而这正是我认为佛教能够真正发挥作用的地方，尤其对年轻一代而言。我刚才也在和商界人士谈论这件事，这其实与印度的智慧密切相关。正如我之前所说，你必须享受乐趣——要想享受乐趣，你需要钱；但要真正享受乐趣，你需要的不仅仅是钱，你还需要自律。我认为商学院会教你如

何赚钱、如何拥有财富、如何自律等等。但商学院不教的，恰恰是佛教的核心。佛教有一个经典术语叫做「摩耶」(Maya)，意思是幻觉。我认为商界真的需要了解这一点，因为当你缺乏这种智慧时，你就会执著于某种幻觉，认为事情会按照你的计划和预期发展，而这往往会导致失望。

我曾经说过，不要依赖老师。考虑到如今有这么多的老师，而且他们都在讲述古代真理，那么今天依赖老师真的是明智的吗？他们是否反而在摧毁古代的智慧？以印度瑜伽为例。

你说得对，我们应该明智地依赖教义本身，而不是依赖老师。教义是无形的，你无法用照片来描述它，它没有颜色，没有形状，你无法抓住它，它不是有形之物。而老师是有形的，有整体的外在形象，各种各样的表现，还有教育背景等等。所以，老师的形象非常吸引人，就像镜头一样，很容易把人的目光吸引过去。我认为人类的弱点在于与人之间的关系——受到另一个人的启发，也因此对另一个人感到失望。这些总是困扰着我们，侵入我们的生活。但我认为，「不依赖人，而是依赖教义」这种智慧，需要被不断推广，就像一种保障，一种安全措施。我认为这非常重要。

在您看来，佛教中最重要却在今天最少被应用的是什么？

那就是对智慧与不二性的追求。就像许多其他灵修传统一样，我认为佛教的本质是智慧，而智慧总是容易被遗忘，因为正如我之前所说，智慧并不那么吸引人，它总是枯燥乏味。人类的情感总是想要快速解决问题，总是想要某种止痛药，或者某种可以依赖的东西。就像那句名言说的：如果有人用手指指着月亮，你不该去看手指，应该去看月亮。但去看手指的诱惑非常大，因为手指就在月亮旁边。

所以，要回答你的问题，我认为这很难，但佛陀的教义中最少被运用的，不是智慧本身，而是通达智慧的方法。没有智慧，方法最终会变成教条。当我说「方法」时，我指的是冥想、端坐之类的修行——如果没有智慧，我们就只是在进行仪式，仅此而已。就像我昨天说的：谁坐得最直，谁就是赢家；谁坐得最久，谁就成了大师，等等等等。但这并不是重点。我不想再占用你们太多时间，你们在这里待的时间不多，但我认为能理解的人，是能够理解的。

最后，您有什么话想对塞尔维亚人说吗？

我一到贝尔格莱德，就立刻感受到了一种真诚，没有丝毫的伪装，没有虚假。哇，这是金钱买不到的，但却很容易失去。如果你了解塞尔维亚人，他们就不会失去那种真诚的……我不知道该怎么形容，那种真诚的氛围。他们非常有自信，无论你或你的国家经历什么，都可以在这种真诚中建立自信。我认为这种真诚真的非常重要。谢谢。