

第二部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=kcZp9MrHH1g>

讲师：

【笑声】【音乐】我们来谈谈方法——刚才那是对"真理"非常简略的一个描述。智慧，你可以说它是一种讯息；方法呢，某种意义上是一种工具，说穿了其实是一种小把戏，目的是让你不要忘记那个真理，所以才叫做"方法"。

方法有点棘手。智慧嘛，相对清楚——你要么悟对了，要么没悟对，中间地带不太多。这也是为什么方法必须始终伴随着智慧的另一个原因：方法那种自我欺骗的倾向，有智慧在场就能随时纠偏。

佛教这个东西挺奇怪的，他们同时给了你两样东西，两种工具，而这两种工具的设计，恰恰是为了互相消解对方。这也是跟智慧有关的事。

我们先回到智慧，稍微多说一点。根据佛陀的教导，从根本上来讲，"成为一个佛教徒"这件事，从来都不是目标，也不是优先事项。真正的议题是成为"佛陀"——佛陀这个词的意思是觉悟者、觉醒者，觉醒于真理的人。那才是目标，那才是佛教徒真正要做的事。

【音乐】世界上有各种各样奇奇怪怪的佛教徒，但有一点你要知道：在佛教的仪轨、祈祷文里，从来没有——至少到目前为止我没见过——哪一个偈颂是这样说的："愿一切众生都成为佛教徒。"没有。因为那是执着于标签。但有没有"愿一切有情众生成佛"？有，当然有。就连唐纳德·拉姆斯菲尔德也包括在内。哎，你们先别急着鼓掌——

顺便说一句，我说拉姆斯菲尔德是有深意的。我们应该对所有人生起慈悲心，但通常我们的慈悲心总是非常狭隘，只局限于印度街头那些跑来跑去的流浪狗。可我告诉你，印度街头的流浪狗，在发心的层面上，搞不好比很多人离真理更近呢。所以我们的慈悲心，必须平等地涵盖白宫的成员、全国步枪协会的主席，所有这些人都必须包括在内。

这很难。而这，又是方法缺乏智慧时会发生的事——方法变得极度偏颇，慈悲变得极度偏颇，成了一种愚蠢的慈悲。

【音乐】好，抽象的方法……方法很棘手，这就是我一直在说的。因为方法必须用你能听懂的语言来说话，这是问题所在——它必须在你的理解范围之内。那这意味着什么？意味着方法本身不是真理，但它是为真理而设计的。你明白吗？它不是真理，但它是为真理而设计的。这里就存在一个矛盾，一个小小的悖论，总是让事情变得很难处理。

比如僧尼剃度，这是一种方法，目的是让你领悟：我们那么执着的这副身体，那种执着本身就是一种

欺骗——这就是这个方法本来要提醒你的事情。就像一枚锁孔，钥匙插进去。在世界某些地方，比如在印度，剃光头、托钵乞食、赤脚行走，这些都象征着某种宁静感，人们也会因此生起敬意，对那种形象肃然起敬。

【音乐】然后问题就来了。渐渐地，这一切变成了一种风格，一种时尚，一种潮流。

【音乐】这就是方法的棘手之处——当你只记得方法，却忘了智慧。记得我说的吗，方法确实是为真理而设计的，但它本身不是真理。而很多时候，方法"不是真理"的那一面，最终反而盖过了一切。

比如，端正坐姿是一种方法，而且是一种很好的方法——我完全不是在打击任何人，真的很好，有很多很好的附带效果。但它的目的，是让你的思想、你的心，能够安住于真理之上，那才是它的意义所在。我们不应该忘记的是：你完全可以在一场狂欢派对里尽情起舞，同时保有完整的觉知——没有任何理由不能把那种状态称为完美的禅修或正念。

但我说了，方法非常棘手，真的非常非常棘手。比如，如果我建议"我们来办一场狂欢派对，把这个当成禅修"，我大概会被整个佛教圈子踢出去，我会失业的——尽管这跟坐姿端正、持咒、花供、香供、祈祷仪轨，本质上是一样的东西，但……

【音乐】

没错，香花、供灯，所有这些，在很多地方，方法那一面——也就是那种世俗的一面——早就盖过了智慧那一面。在许多传统佛教社会里，比如日本、印度、西藏、不丹、中国，去寺庙、烧香、供灯，已经变成了一种仪式，变成了一种习俗。你当然不能随便否定这些，但时刻保持清醒，留意这些习俗里究竟带着多少智慧，这一点很重要。

好，以上是关于智慧与方法的一组。我想这部分应该是相对容易理解的了。现在我把它们放在一起。

【音乐】更深层、更深刻的智慧与方法——之所以更深刻，是因为我们习惯性的心根本无法接受它，比"生命无常"更难接受，难得多。无常，某种程度上你还是能接受的——你爷爷死了，你曾祖父死了，你母亲也在走向死亡，所有人都在死去，所以最终你不得不向这个真理低头。接受起来虽然很难，但还是能接受的。我做了大半辈子佛教徒，超过半个世纪了，在理智上这对我完全说得通，只是情感上还是很难接受。

但接下来这一个，就更难了。我们最钟爱、最珍视、最奉若神明的"自我"——这个"我"，根本就是没有根基的。这就是佛陀所教导的。如果你真的去分析，如果你有时间去分析，你会发现这是真的，而不仅仅是一种修辞。

难就难在这里——你一直在说："你说我不存在是什么意思？我明明在这里！你看，这是我的头，这是我的身体……"情感上，习惯性的心根本不愿意听进去。

给自己一点时间，向内观察，向内沉思：是谁在思考？是谁在思考？是谁感到悲伤，感到兴奋，感到沮丧？【音乐】我们那么执着的到底是什么？我们那么珍视的到底是什么？这个"自我"……它似乎根本不承认别人也有"自我"这回事。

这需要一点观察，需要一点转变。对你们的听众来说，也许可以稍微停留一下，不要急着走。一遍遍地重复这个问题。有点难——好吧，不是"有点难"，理智上若有时间你是可以建立起这个认识的，但情感上很难接受。

我们听起来好像是那么执着于一个完全没有根基的标签。就像，根本就没有独立于树木之外的"森林"这种东西。【音乐】你可以说"救树"，但我们却喊"救森林"——好了，不说了，这是另一个话题。

总之，这是佛教中更高层、更深刻的真理之一。而了知这个真理，是一种极为重要的智慧。为什么极为重要？因为当你拥有这种智慧，你才真正明白"无私"意味着什么。在此之前，那种"哦，他完全不自私"——很多这种"完全不自私"的人，其实是从自私出发的，只是以不自私的形式表现出来而已。

或者，你知道那种感觉，一个灵修者因为"不自私"而沾沾自喜——这太容易腐化了。

不过，当你了知——当你真正了知"自我"这个概念的实际存在程度，不比我们看彩虹的方式更多——美丽、完整、色彩缤纷，但什么都不在那里——然而这并不意味着它不存在，它还是在那里的，只是它同时也不在那里——那个时候，你就不会拿着电锯去砍那道彩虹，想把它装进袋子里了。你只是去欣赏它，当它消失的时候，"哦，彩虹消失了"——某个本来就不真实存在的东西，再一次……你知道，就是那种感觉。

当你这一点有了真正的信心，我想你才开始拥有真正的利他，真正的慈悲。

对不起，好，我想总结一下最后这部分——也就是我刚才跟大家说的，佛教真理中无我的这一面。这个面向，基本上摧毁了佛教的帝国。那些真正跟随佛陀的人，对此欢欣鼓舞——他们很高兴看到它被摧毁。这正是我们所面对的机会与选择。

但正如我一直在说的，无我这部分很难，因为现在的一切都围绕着"自我提升"。所有事情都是关于建立自信、增强自信，所以在情感上，无我实在太难接受了。

但……你真的应该向情感妥协吗？你真的应该向那些如此多变、如此善变的情感投降吗？也许是时候，至少在刚开始的时候，不要那么轻易地向情感缴械投降。然后慢慢地，慢慢地……

你也许会想知道：这有什么好处？是的，记得那个购物的比喻吗？记得无常有什么好处吗？了解无我又有什么好处？就是这个——苦的根本原因，是执念。执念，这只鸡，真的在系统性地啄穿这套紧抓着自我、紧珍护着自我的体系。哪怕只是稍微啄一个洞，也会减少那些执念。

而不见真理的代价是什么？回到根本——因为你不想受苦，记得吗。

【音乐】我最后引用寂天菩萨的话作结，然后让大家提问——

如果你想从痛苦中解脱，如果你不想受苦，如果你不想经历痛苦，那你就应该走上这条道路。你被允许拥有一种执念，那就是相信有涅槃这回事。相信有涅槃，这也是一种执念，这也是一种无明——但暂时，你需要它。因为否则，你将不断纠缠于制造更多苦的因缘，一苦接着一苦，循环往复，这就是佛教所说的轮回——绕圈，一圈又一圈，轮回。好。

我现在词穷了，所以我很乐意接受几个问题。这很重要，因为我也想知道——你们想了解什么？

"仁波切，我有一个问题。如果我在做生意，我应该如何在无我与利我之间取得平衡？谢谢您。"

我假设你是想成为一个好的商人……什么叫"好"，好有很多层含义——现在好，以后也好，对很多人都好。

当我年轻的时候，我的想法是这样的：你应该无所畏惧，你应该非常高效，你应该志向远大，你应该以成为世界上最成功的女商人作为目标——但同时，对于那种成功，内心里要始终保有一丝不情愿。为什么？因为如果你失败了——你确实会失败，有时候——没关系，你本来就有心理准备。

其实我刚才说的，是一种相当不错的智慧与方法的平衡。我完全可以说"放弃你的生意，不做生意，要成为佛教徒就不能做生意"——但那不是智慧与方法的平衡，那只是一句玩笑话，是骗人的方式。那样做你最终可能会受苦，账单来了你会崩溃，然后你可能甚至会把佛法忘得一干二净。

好的，还有一位……谢谢仁波切。我有两个问题。第一个是，当我面对自己的痛苦、焦虑、疼痛这些反应时，我几乎是时时刻刻、非常清晰地意识到，有多少其他人也在受苦。我担心这个星球，我知道很多人也有同样的担心，我认识很多在痛苦中挣扎的社群里的人……

我确实在思念着未来的几代人，这些事情在非常个人的层面上深深困扰着我，也正是这种困扰成为我继续前行的动力。我并不觉得这与小乘意义上的个人解脱是相互分离的。所以我想问的是——这个词在今天的讲座里还没有提到——我想问关于坛城原则的问题，以及如何在个人修行中同时运用智慧与方法，或者说悲心。这是我自己的个人修行，但它的动力来自于我与这个世界之间那种深切的关联感。这是我的第一个问题。第二个问题是：我最近又在重读《解脱庄严宝论》，这一次我注意到冈波巴描述轮回的因位特征是迷惑，主位特征是苦；涅槃的因位特征是迷惑的止息与消散，主位特征是超越苦。而两者的真实本性都是空性。读到这里时，我心里涌现出一个感受——这是否意味着轮回是涅槃的必要前提条件？这是不是它们之所以不可分割的原因？

我已经忘了第一个问题了，所以……我们难得见到您，也许我这样很自私——就只问第二个问题，可以吗？

好的。这是非常经典的佛教观点——尤其是中观学派的想法。佛教并不认为你需要舍弃什么……等等，我刚才想到龙树菩萨说过：佛陀从未教导说有一个需要先舍弃轮回才能获得的涅槃。佛陀说的是：

轮回的不存在，就是涅槃。如果你能理解这一点，那一切就都说得通了。所以并不是说你需要一个轮回——你明白吗？轮回本就不存在，因此涅槃恰恰就在轮回之后紧接着呈现。轮回的不存在，就是涅槃。所以它是前提条件吗？不，不是的——因为如果轮回不存在，那就是涅槃。我们这样说，只是为了便于沟通。当然我们也知道，涅槃其实也不可能真正"存在"。好的，谢谢。

好，也许再来一两个问题，然后我们就差不多了。

谢谢您的教导。我有一个问题，关于对他人充满热切关怀这件事。我理解其他人和我一样，都不喜欢痛苦与苦难，所以应该去理解和体会他人的感受……但如果自我并不存在，为什么我们还需要去照顾他人的"自我"？

简单的回答是这样的：如果你还在受苦，那就说明你还没有真正理解自身的无我，所以你还没有证悟。正因如此，对他人苦难生起悲心，就是必要的。

好的，谢谢。

你好，谢谢。请问依您估计，今天地球上有多少在世的人类已经证悟了？

这是非常重要的问题。作为一个修行者——我是一个在挣扎中的修行者——我的任务其实应该是这样想：眼前这一切人，除了我自己，全都是证悟者。我只能说，我简直是个……怎么说……混蛋，居然对着这些已经证悟的众生大谈什么是证悟。而我自己……却不是。这才是我的职责所在。

更实际地说，我认为，是的，一定有非常多的证悟者，但他们不一定以我们通常认为的那种祭司、瑜伽士、僧侣或尼姑的形象出现——最有可能的，是7-11的收银员，是加油站的服务员。

您在最后留给我们的那个注脚是：走在道路上最后一个执念，可能就是认为"有一个证悟存在"。您会说这是一种方法吗？如果智慧与这个方法同在，会是什么样子？如果没有智慧、只有这个方法，又会是什么样子？因为您今天讲的是智慧与方法合一——能否对您讲座最后那部分做个说明：如果我们行走在道路上，心里想着"有一个证悟"，我们要如何以智慧来做到这一点？

非常好。首先我给大家提供一个参考书目：如果你们想读，《中观根本慧论》里有一章叫"分析佛陀"，那章很重要，值得读一读。

其次是这样的——就像你做了一个噩梦，在那场梦魇中真实地受苦，但当你醒来，那种解脱其实是建立在一个虚假的前提之上，因为那只蜘蛛从来就不存在，因为你一直在睡觉，一直安稳地睡着……用这种分析，用这种精细的梳理，我们试图去理解：就连证悟，其实也是……但不要忘了，此刻你在受苦，因为你在做梦，因为我们在这里徘徊——有一个电话打来了，整个问题从你入睡的那一刻就开始了。所以"风吃者不吃甜食"……

好，她的问题是——您曾经教导过，要直接理解空性非常困难，因此我们必须修行，必须修悲心，来

趋入、接近空性。您能建议一些修悲心的好方法、快捷的方法，让我们能够藉此抵达空性吗？

非常非常有价值的问题。悲心真的是……我们所说的"圣者的财富"，所以它相当难以把握。

有一个好消息要告诉你：你其实是有悲心的，只是需要让它显现出来，让它流露出来。就像弥勒菩萨说的——他说，你有时候会难过吗？就算是那种一闪而过的、很短暂的悲伤……那就像是悲心在远处踢了你一脚。就像柳树……我不知道……夕阳让你感到一种莫名的情绪，就像早餐、午餐、晚餐，然后又又是早餐、午餐、晚餐，又是早餐……你明白吗，这到底是怎么一回事？我们通常的做法是转移注意力，因为那种悲伤的感受让人不舒服，没有人想沉浸在悲伤里。其实这是最实用的方法之一：让自己停留在那种感受里，不要逃走。

然后最快的方法——现在我是以佛陀忠实追随者的身份跟你说话——就是祈祷，请求佛陀让慈悲的教法在心中生起。祈祷是如此重要，如此关键。因为当你祈求悲心时，你立刻就在承认自己没有悲心——这就是谦逊，这是好事。与此同时，你对悲心的珍视也会真实地增长。所以这是一个好的等待方式，能够改变这一切。

好，到这里我们就圆满结束了。

这是一个很好的结尾，来结束我们这次非常……某种意义上短暂而又混乱的讨论——讨论的是如此深奥、广博、无尽的主题：智慧与方法，或智慧与悲心。我想这一天还很长，请尽情欢乐，尽情歌唱，为什么不呢？