

Fundamental Buddhist View (4 Seals), Kiev,
Ukraine, 14-15 March 2013

宗萨蒋杨钦哲仁波切

佛教根本见（四法印），乌克兰基辅，2013年3月14-15日 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=udlxZnj6Dvk>

我觉得自己非常幸运，有这个机会和大家聊一聊——一种相当古老的智慧，却可能对这个时代非常实用。嗯，是的。接触佛法有两种方式：一是把它当作东方文化的一部分，二是把它当作纯粹的心灵科学或哲学。对于那些对东方文化、东方思想有学术兴趣的人来说，佛教文化本身可能很有意思。但如果纯粹从文化角度来说，佛教文化其实相当弱势。佛教王国、佛教文明，基本上都已经失去了一切。佛教徒甚至没有一套像样的婚礼仪式，也没有像样的葬礼。历史上那些非常有影响力的佛教皈依者，比如阿育王，他们的存在已经烟消云散，王朝在皈依佛教之后基本上就瓦解了。但如果你从灵性的角度来看，你会发现，佛教文化上的这种弱势，恰恰是它的力量所在。我相信，我们这两晚要讨论的，更多是哲学层面的佛法。正如我所说，仅从文化层面来看，它实在是个相当弱势的文化——除非你有人类学方面的学术好奇心，否则这种文化对你来说甚至算不上有趣，对你的生活也不见得有什么益处。所以我不打算过多地谈佛教文化，比如西藏文化之类的。这辈子你变成西藏人的可能性是零，但你成就解脱的可能性——一百巴仙。不是啦。但大概还是值得谈谈哲学的。

释迦牟尼佛在那个年代被认为是一位革命者。事实上，他是一位非常了不起的革命者，在许许多多不同的层面上，他是一位改革者、一位革命者。随着我们慢慢讨论，你会发现，他的许多思想和观念在今天依然切中要害。他其实并不特别热衷于创立某个学派或某种宗教。不仅是他本人，连他身边最亲近的弟子也不是那么热衷于此。比如说，就在我面前的这尊佛像——佛像这整个概念，其实是很久以后才出现的。有人说，佛教徒制作佛像，是在印度与亚历山大大帝的文明有所接触之后才开始的。

那么，佛教究竟有什么独特之处呢？这个问题其实有点难回答。难就难在——当我们谈论问题与解决方案时，通常问题归问题、解决方案归解决方案，界限分明。但在佛教里，如果你真的深入思考，你会发现，解决方案与问题之间的界限极其模糊，某种程度上可以说根本不存在。所有的解决方案最终都会变成问题。这就是为什么，做不做一个佛教徒，其实从来都没那么重要——你会发现，佛法的修行道路，全都是精心设计来相互消解的。佛陀说过，就像一艘船：如果你需要到对岸，你需要一条船。但当你到达对岸之后，如果你还站在船上，那你其实还没到达——这意味着，对一个佛教徒来说，最大的问题，就是执著于“我是个佛教徒”这件事本身。所以这就是我说的——所谓的解决方案，佛法，本身也是一个问题，而且是一个很大的问题，因为它在某种程度上帮助了你，在某种程度上让你飘飘然，而且很多时候还相当合乎逻辑，甚至显得很有道理。这种既合理、又符合逻辑、又现实的解决方案，可能是非常非常大的麻烦。

所以，如果你真的想瞥见佛教是什么，你就得真正习惯于跳出框框来思考。现在对你来说，4加4等于8，你活在这个框框里。你根本不敢去想，也许4加4等于9。你不敢这样想，因为那样你可能会被社会排斥——我们都喜欢被接纳，不喜欢孤独地活着、孤独地死去。所以，有勇气突破某些固有框框，是很难的事情。

为了进一步让你搞不清楚方向——我们人类有两个弱点：第一，对于那些看起来可信的事，我们倾向于过度相信；第二，对于那些看起来难以置信的事，我们倾向于过度不信。如果你能开始对这两种倾向稍微松动一下，把它们抖掉，那你就有机会思考得更深一些。

这在经典佛教典籍《金刚经》里有非常精彩的体现——《金刚经》的全名是《金刚般若波罗蜜经》。你读这部经的开头，有一段细致入微的描述：佛陀如何洗涤钵盂，如何折叠袈裟，然后如何端坐，诸如此类。然后是大约三十页，讲授某些最深邃、最高妙的佛教哲学。最后，这些教法以佛陀与他最亲近的弟子须菩提之间的对话方式呈现出来。最终，佛陀问须菩提：“我教过什么吗？我有教过吗？”他就是这么问的。须菩提给了一个非常

精彩的回答，他说："不，您从未教过任何东西。"佛陀说："对了。妙极！我从未教过任何东西。"

当你读到接近最后几页时，佛陀说："那些以形象看佛的人，那些以声音听佛的人，那些将佛陀理解为某种具体事物的人，他们持有的是邪见。"然后你就会问：那这位两千五百年前来到印度、身为某位伟大国王与王后之子的释迦牟尼佛，他究竟是谁？是一场大戏？一场表演？你知道这意味着什么吗——有表演，就有观众；有观众，才有表演。所以，我们这些佛教徒——顺便说一下，我也是其中之一——我们都很乐意相信，从前有一位悉达多太子，两千五百年前来到这个世界，等等等等。这就是为什么有一位名叫佛陀的人降临人间、传授教法。顺便说一下，我并不是在否定这一切，没关系，都好。

无论如何，他据说是教过的。而且你可能觉得我现在是在消极看待这一切——我没有，我其实是在非常积极地看待。他教了，而当我们说他教了，其实只是意味着我们听到了。他最亲近的弟子阿难，他在复诵几乎每一部经典时，都说："如是我闻。"就算是今天，在这里，你们可能都以为我在教你们，但你们是在听。所以，我把这个告诉你们，作为一个免责声明：正如我应该修行慈悲心，你们也必须独自承担起你们所听到的一切的责任。

好的。以上这些，部分是对我们接下来要讨论内容的一个预告，也是我想让你们对佛教哲学先有某种感觉和味道——因为我想，我们的主题涉及"四法印"，因此触及了佛教哲学中最重要的四个方面。如果你对佛教哲学有兴趣，我认为你得先习惯某种氛围，某种气息。

好，那么什么是佛教？这才是我们需要讨论的。佛陀是不是佛教徒？显然不是。成为一个佛教徒是最重要的事吗？显然也不是。西藏伟大的上师龙钦巴曾说："用手指指向月亮，重要的是看月亮，而不是看手指。"同样，做不做佛教徒，并不是最最重要的事。但是对于像我这样的笨蛋来说，做一个佛教徒是重要的——对我而言，它至少是一根手指，给我指一个方向。在佛教上，我需要方向。

我相信，你们当中有许多人可能已经是修行多年的佛教徒了。所以接下来主要是讲给那些对佛教还比较陌生的人听的。现如今，尤其是在西方，佛教往往与冥想、非暴力、正念等词汇联系在一起。如果你审视这些词——非暴力、正念、冥想——它们总体上是重要的，是的，保持平和是重要的。但需要知道的是，对于佛教哲学而言，这些都不是终极重要的事。佛教远不止于平静和安宁。就连正念——正念现在稍微复杂一些——但就连西方现在流行的这种正念，也许也不是最重要的。冥想如今已经成为一种潮流，成了一种时髦。但是，成为一个优秀的禅修者，真的那么重要吗？其实不然。那不是终极目标。

好，这就引出了一个问题：佛教的终极目标是什么？不一定是成为一个优秀的禅修者，不一定是保持平和、面带微笑、奉行非暴力，甚至不一定是保持正念。那佛教徒真正追求的是什么？这个老生常谈却无法回避的词——解脱。解脱，才是我们真正向往的。而当我们说解脱时，我们究竟在说什么？这就是为什么我们接下来要谈四圣谛、四法印等等。那么，从佛教的定义来看，解脱是什么？简单说来，解脱是对真相的认识，就这么简单，不需要把它搞得更复杂。就是简单地理解、认识真相。因为如果你把一个虚假的东西看成真实，那只会带给你失望，就是这么简单。当然，接下来我们必须定义什么是真相。显然，我认为的真相不一定和你认为的真相一致。而这正是佛教徒为什么会没完没了、滔滔不绝地谈论真相。

举个例子，佛教被污名化为一条总是谈论苦的道路。佛教几乎被归类为一种悲观主义的宗教。从某种程度上说，乍一看可能确实如此——因为正如我刚才说的，佛教徒连婚礼仪式都没有。想象一下一个佛教婚礼：一对新人站在你面前，站在主持者面前，盛装打扮，一切就绪。这时候，佛教的主持者必须说："嗯，一切都是无常的，你们今晚也许就离婚了，或者明天其中一个人就去世了，即便你们现在相爱，将来也可能会互相憎恨。"你看

，这行不通。所以我们只好告诉这对新人：你们将永远幸福地生活在一起。

真相，并不那么容易咀嚼、消化、吞咽。但把佛教归类为悲观主义的、阴郁的、令人悲伤的宗教，是不公平的。因为佛教的无常概念，绝不总是黑暗的。无常或许是我们所能听到的最好消息。也许你能真正信赖的唯一一件事，就是因为事物是无常的，所以事物是可以改变的。当你彻底认识到一切都是无常的，你就能从那种认为某些事物是永恒不变的妄念中解脱出来。这种认为许多事物是永恒的妄念，确实存在于我们之中——我们的关系、我们的健康、我们的情绪、我们的价值观、我们的政治体制——这一切，我们都盲目地相信它们是永久存在的。认识到这一切都可以改变，可以是一种觉醒的体验。

佛教也被归类为一种大量谈论苦的宗教。我想，“苦”这个英文词“suffering”——我不知道乌克兰语怎么说——但“suffering”这个英文词，也许并没有完全传达出梵文词“苦”（dukkha）的含义。我们所说的苦，不是那种痛苦，不是那种难以忍受的剧痛——那是非常粗重的苦。佛教对苦的定义相当宽广。比如说，我们所有人都是不自主的，这非常有意思。我想在这一点上多说一些，因为这是二十一世纪一种正在涌现和扩大的苦——因为我们被灌输了一种观念，认为我们可以成为独立自主的个体，可以按自己的意愿行事。但那不是真的。我们对一切都高度依赖。我们所做的每一个动作、所走的每一步，都依赖于某些事物。我们基本上是被条件所制约的。如果你看到这种依赖性，它就是我们所说的“苦”（dukkha）——也就是被译为“苦”的那个东西——的一个层面。

苦的另一个层面是不确定性，因为我们依赖于事物，而我们所拥有的一切都不是确定的。比如说，当佛教的上师们在训练我们……

他们让我们思考死亡。死亡本身并不是最坏的消息。我的意思是，当然，那挺糟的，但它不是最坏的消息。死亡最糟糕的地方，是你不知道它什么时候会来。这才是最糟的。我相信我们很多人，或多或少有意无意地都接受了：我们总有一天会死。但我们心里想的那个“总有一天”，是三十年以后的事——因为你还在规划退休金嘛。其实哪怕你才六岁，你也应该去写遗嘱，因为死亡是无常的。好，不只是死亡，还有心情。我相信今天早上、下午、晚上，你的心情已经毫无理由地变来变去好多次了。或者也许是一个很微不足道的理由，比如傍晚下了场雨。所以这种不确定性，是让你……你知道，不确定性是苦的一大元素。

好，我们在谈解脱。如果回到我们……怎么说，我们讨论的主题——追随佛陀的脚步，目的是从这些妄念中解脱自己。当我们说妄念，我们说的就是像我们一直在讨论的那种妄念：面对完全不确定的事物，却盲目地相信它是确定的。这对我们有什么帮助？在实际层面上，这只会让我们睡不着觉。今晚我们要去思考死亡。今晚我们要去思考不确定性。这根本不会让我们快乐。你心里就是这么想的，我知道。

好，在这里我必须说，很抱歉，我是带来坏消息的人——但佛法不是为了让你快乐的。从究竟意义上说，我们根本不在乎快乐。你所有的痛苦、焦虑和各种问题，都是因为你追求“快乐”这个蠢东西。

但这并不容易，不像我现在说得这么轻巧。说真的，我现在非常期待一会儿吃那块奶酪——这就是习气嘛。所以，从某种意义上说，佛法是一套系统性的技术，用来操控、对抗、摧毁——随便你用什么词——习气。因为习气是……它是非常非常顽固的东西，习气很难对付。我相信你们都听说过“业力”这个概念。我相信你们听说过。如果你问我业力是什么，我可以很有把握地告诉你：它基本上就是习气。业力，本质上就是习气，以及习气的显现与延续——这就是业力。

释迦牟尼佛给了我们非常非常多种方式来跟习气打交道。有时候，他教我们如何跟它正面对抗；有时候，他教我们如何欺骗习气——就是那种耍花招、捉弄它的方法。还有一些时候，他教我们如何贿赂习气；另一些时候

，他又说如何与习气交朋友。这就是佛陀的伟大之处。他的道路是无穷无尽的，不是单一片面的。当然，这取决于你的根器、你的勇气和你的偏好。

比如说，人有很多种。也许你觉得自己一无是处。也许你觉得自己不配与习气交朋友。也许你是某人的第五百世转世，而那个人一直在做很多自我折磨……就是鞭打自己那种——那你就需要一种不同的技术来处理。同样，这也取决于你的勇气，不只是勇气，还取决于你的时间安排，取决于你有多迫切地想解决这个问题。

当然，乍一看，你会立刻说："对对对，我们现在就要解决，马上，立刻！"——你嘴上是这样说。但很多时候，你并不是这个意思。因为很多时候，我们沉溺于自我折磨。你知道，我们很多人心里都藏着一点受虐倾向。所以这种情况下，你就需要用不同的技术。

不好意思，我一直在到处乱跑。我跳来跳去的。我知道我应该教某个具体的东西，我是在教，但我到处乱串。不过，在所有这些方法中，有一个根本性的方法几乎不会出错，佛陀也教了这个方法。简而言之，就是——感到无聊。你端端正正地坐着，坐几个小时，什么都不做。你真的克制自己，不去摸遥控器，不去看报纸，不去打电话给朋友。然后你做所谓的"冥想"——它其实就是一种练习无聊的修行。无聊是如此重要，如此重要——当你无聊到极点的时候，无聊就是智慧的黎明，我告诉你，我可以为你签名保证。身为一个佛教徒，我会祈愿：愿你永远感到无聊，愿你永远找不到任何娱乐来消遣、来填补这种无聊。

好，再回到真理本身。如果用经典的术语，佛陀说：一切有为法皆是无常的。第二，他说——我在这里可以讲——一切染污的情绪都是苦的。第三，一切现象皆无真实的或固有的存在。第四，涅槃超越我们的造作与概念。这就是所谓的"四法印"，主要在大乘经典中教授。可以相当保险地说，凡是遵循这四种标记的，就是大乘佛法的追随者，就是佛法的追随者。

比如，"一切有为法皆是无常"——就如这个标题本身所揭示的，一旦某样东西是有为的，一旦它是被组合、被拼凑在一起的，它就注定是无常的。这包括一切，甚至包括世俗的事物，比如各种观念——美的观念、财富、权力、关系。比如，"美"的观念就是一种有为的现象，因为你是指向种种因缘和合，那些构成"美"这个观念的因缘。而"美"这个观念……如果你看看这个，是很容易理解的——有多少人正在挨饿，就为了好看，而与此同时有多少人在真的饿死——就只是为了好看。而这个所谓的"好看"，也完全是……

但是我的心不知道它是主观的、相对的，我的心完全执着于此，把自己置于如此多的焦虑与痛苦之中——这就是佛陀所教导的。如果你看这一点，这跟文化毫无关系。这是纯粹的佛教科学。

顺便说一句，东西并不是在佛陀说了"无常"之后才变成无常的。佛陀只不过是教导我们这一点——仅此而已。一切有为法，从来就是无常的。

那这与这个社会有什么关系？比如你的城市、你的学校、你的孩子——非常有关系。如果你能在商学院里教这个，它真的会改变你做生意的方式。很多人以为佛教让你不准玩乐，这是不对的。你应该比现在玩得更多才对。

你看，古印度的智慧里，有四种人生目标。第一，也是最重要的一个，就是玩乐、享受。第二，为了享受，你需要钱。第三，要享乐有钱，你需要有纪律。没错，这三个你们学校可能都教。我想哈佛大学也教这些。但最后一个，才是你需要听的。你知道最后一个是什么吗？

到最后，这些话全都不算数。它们都是幻觉。根本没有"享乐"这回事。因此，努力创造享乐的因，是一种误导。为了享乐和财富而建立这一套严格的纪律，是在浪费时间。如果我们能从一开始就教给孩子这些，将会对这

个世界的生态、政治、环境各个方面都有帮助。

我的意思是，你看——现在我们去购物的时候，那架势就好像还要再活一千年一样。你们很多人，比如说，你们也许大概四五十岁了，这就是了——你已经开始走下坡路了。从现在开始不会再更好的，我告诉你。当然，维生素、瑜伽、整容手术，也许在某些地方稍微帮点忙。但是，哪怕你这么想：好，我还有四十年可活——假设你很幸运——你能买多少条牛仔裤？你能买多少件T恤？诸如此类，你完全可以活得很幸福。但问题是，如果每个人都这样过活，经济就会崩溃。所以我告诉你，佛教对经济没有帮助。佛教哲学，那种真正谈论如何好好过一种正确生活的讯息，不会有助于这套疯狂的生态……呃，我是说经济体系。

所以，基本上，第一法印——“一切有为法皆是无常”，就是我现在正在讲的。这是很值得去思考的事情。当你离开这里，去见你的朋友、你的父母、你的家人、你的爱人，无论谁，你都应该这样看他们：就是这样了，我也许再也见不到她或他了。在你去睡觉之前，你应该这样看他们：是的，我也许再也见不到这个人了，我也许再也睡在这张床上了，我也许再也用不到今天买的这支笔了——所以，不如现在就用。

这样的话，如果你这么想，无常的讯息根本不是什么深沉黑暗的悲观主义。它会让你的生命变得充实。而且我想，因为有了对真相的接纳，你的心也会为他人留出空间。

如果你朋友在对你大喊大叫，真的在骂你，而你心里在想：就是这样了，我也许再也见不到这个人了——你看着他，看着他的嘴唇在大声动，你能听见一些吵闹的声音，但你完全……就像是在想别的事情。某种无条件的爱与悲悯，就开始萌生了。

然后明天早上你醒来，你会说：哇，这值得庆祝！你活下来了这件事——你周围的一切都是你死亡的因缘，然而它们全都失败了，你依然活着——这是多么值得庆祝啊。你应该几乎每分钟都在开派对庆祝才对。

但这些事情呢，说起来容易做起来难，我告诉你，真的很难。因为我们生活在……用佛教经典里的话说，我们生活在六道的世界里。

特别是早晨，当你刚刚醒来、闹钟响起的时候，你可能正在经历畜生道——迷迷糊糊、完全昏沉，完全不知道旁边那个人是谁，基本上就是动物状态。然后你去洗澡、刷牙、刮胡子或者别的，再换衣服、喷古龙水、涂香水、化妆、画睫毛膏，诸如此类。这时候你觉得自己挺好看的，至少还算仪表端正，有一点天道的感觉。但天道和畜生道其实非常接近——两个都蠢透了。你知道，对着镜子看着自己，心想别人会觉得你好看——这是多蠢的事，不是吗？因为你在替别人做决定，而你根本没有资格做这个决定。你怎么知道？你所有的同事其实都被你的香水熏得受不了。他们不告诉你，是因为他们努力表现得体面。他们有自己的不安全感，他们在努力保持礼貌，承担着“表现良好”这种重担。

然后你对你的同事产生嫉妒，那有点像……某种道的感觉。然后再往下，你懂的，有渴求，人道、饿鬼道，然后也许你最终会跟某人打起来，地狱道——你看，我们就是这样活在六道之中的。

这很难。阿僧婆说，我们被四股激流卷走，被四股激流困住：生、老、病、死。我们没有太多选择，因为我们是依存的。

记住，所以无论如何，理解真相是创造选择的门径。

好，第一法印，我想还是相当容易体会的。即便难以修行，但应该很容易理解才对。

应该……欢迎大家提问。

你们想要……提问吗？

佛教根本见（四法印），乌克兰基辅，2013年3月14-15日 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=8inBwwtPOJw>

佛教的一个基本观点

第二部分

宗萨肯哲仁波切

2013年3月14日，乌克兰基辅

您可以设置

如果有问题，请随时提问。

大声点说。

你甚至可以

想讨论的话就讨论吧。

第一个印章暗示

所以我不需要

相信

组成的东西。

这些是什么？

未组装的东西？

“未组装物品”的概念

它们的存在仅仅是因为它们存在。

“复合材料”，

仅此而已。

如果你真的坚持的话，

一些经典作品

佛教各派会说：

天空，甚至有些地方甚至

他们说这是佛性。

实际上，

“composed”这个词非常……

藏语中说

“duze”这个词也很复杂。

组成事物的定义

佛教中确实有其道理。

它有一个开头，

中间部分和结尾部分。

而且还有非常详细的

了解它，

尤其是关于

开始的概念。

他们很可能来自那里。

所有宗教都有起源。

因为我们总是

我们想知道

谁创造了这一切？

一切的开始，我们是如何出现的。

许多不同的宗教都相信

变成某种全能的赞助商，

但总的来说，佛教徒

他们不相信。

佛教徒认为一切皆是

由心灵创造，

但即使是这种信念也是

一切都是相对的。

所以，如果你问我是否

佛教徒相信上帝是创造者——不！

佛教徒会提出异议。

答应下来

某人

他/她认为自己是神或女神，

那个人创造了上帝。

所以，那个意识到这一点的人，就是那个已经意识到这一点的人。

上帝，他创造了上帝。

这大概是

衡量什么

佛教和耆那教

与其他产品不同

各大宗教之一，

他们不信神。

作为一名创作者。

在佛教中，你要创造。

也就是说，你的世界。你的思想。

这就是佛陀所说的：“你是……”

“我自己的主人。”

就像你可以……一样

自欺欺人

这就是你获得自由的方法。

只有你能做到。

你还记得我吗？

他说

佛陀非常有名

作为一名革命者

这是主要方面之一。

因此他成为了一名革命者。

顺便一提，

现在这么说可能不太合适。

就像一件大事一样，

但你得想想

关于背景，

事情就是这样。

2500年前。

所以，这个概念

什么也没有被创造出来。

上帝作证！

但万物皆被创造。

通过心灵，

他被教导

2500年前。

如果你观察

从这个角度来看，

然后你就会发现它是

相当进步。

当然，这必须是

也就是说，佛教，

它是如何发展起来的

世界其他地区，

我几乎就要……

成为宗教的危险

信奉上帝的人。

所以也许你会

参见佛教国家

他们如何对待

他们将如同神明一般，

但从根本上来说

那不是真的。

好的，还有吗？
还有什么问题吗？
哦，问题真多。
仁波切，您能……
你稍微谈到了怀疑，
疑虑作为组成部分
所有追随灵性道路的人，
意思是：为了和
消除疑虑。
那非常
一个大问题。
他是在说……
佛教的方法？
好了，这差不多是第一个了。
我们学到的东西，
第一页，
当我们学习时
佛教哲学。
其含义大致如下：
“别信那一套。”
这里写的是什麼？
释迦牟尼佛本人常在
鼓励思考和分析。
但问题在于……
怀疑同样是盲目的。
因为你盲目地相信理性
这让你产生怀疑。
怀疑是一种非常好的工具。
在某种程度上，
所以可以说，
佛教修行……
你可以心存疑虑，
然后他们会
为了消除另一个疑虑，
那会让你产生怀疑
在最初的疑虑中。
诸如此类，
如此等等。

基本上，你必须

你肯定能做到。

无疑？

是的，毫无疑问。

这就是为什么在密宗佛教中……

他们最终谈到了奉献精神。

但如果你听到关于……的教导

在错误的时间表达虔诚，

你会认为

这是不正确的。

你还记得吗？他说

我以前做过。

如果你真的想

这是需要研究的。

你必须要有点勇气。

以非传统的方式思考。

你必须是

很有创意，非常有创意。

如果你仍然相信这一点

四加四等于八。

那你就是个平庸之辈。

那一刻终会到来，在很久之后。

培训期间，老师会告诉你：

从今天起，忘记星期三吧。

它甚至在一周内都会出现，

也要告诉其他人。

然后，当你

不用担心

你为什么不做呢？

邀请参加社交活动，

你会离得很近

所谓的解放，

但这很难。

我建议你

一直说星期三。

是真的吗？

实际通信流程

真正的佛教老师

从某种意义上说，这超越了语言的范畴。

思想交流？

这正是我所想的。

我当时在谈论星期三。

但...

这是必要的

许多条件。

你……

你恋爱过吗？

好了。

所以，你略知一二。

你看，当你坠入爱河

理智崩溃了。

理性毫无意义。

当你恋爱时，

即使是最幽默的

一切都说得通。

因此，这也证明了这一点。

这种思维方式不好。

如果许多人学会了放空大脑，

那是不是意味着一切都会消失？

你指的是……

佛教方法？

不，不，佛教徒从来不

他们谈论的是让大脑停止运转。

我的老师过去常说：

“试图阻止

人的思想就像建造一座水坝。

筑坝，阻挡水流。

筑坝蓄水。

阻止水

修建水坝，

但就在水边，然后

你还能得到更多的水。

你可以吗

请重复一遍问题？

佛教中没有

停止思考。

它可以作为一种初始培训，
但肯定不是最终的训练内容。
他们不希望佛教中存在的是
无知，不了解，
这就是为什么在佛教中
没完没了的谈话
关于智慧和觉知，
不断地，不断地。
这位女士询问大家的问题。
他们把它放在最后。
因为她来听你说话。
讲授内容，而不是提问。
从因果报应的角度来看，
什么是自由意志？
如果一切都是有条件的，
自由意志在哪里？
自由意志和
预定论
相当
有神论思维。
佛教徒不相信这一点。
在佛教中，万物皆有几分。
就像煮鸡蛋一样。
你有水，
如果你正在煮鸡蛋。
如果你煮鸡蛋，你就有
水、炉灶、火，所有这些。
这样一来，就没有任何障碍了。
这很重要。
像牛一样
碾过去。
然后，当所有原因和条件都满足时
在这里，当没有任何障碍时，
即使你不希望鸡蛋……
煮熟了，就会煮熟。
现在，如果其中一个原因是
或者缺少条件，
例如火灾

不够强，

这将需要很长时间

煮鸡蛋。

一些病因和条件是

比其他因素更重要，

例如，煮鸡蛋的时候，

卵本身就是一个非常重要的条件。

我认为这个问题

宿命论与自由意志

这与何时有关。

鸡蛋煮熟率达到99.99%。

那我们该怎么办？

不多。

因为你已经做到了。

你曾经拥有所有控制权，

你甚至可以把炉灶关掉。

会有休息时间。

休息10分钟。

好的。

我们继续……

本质上，是关于发现真相的。

佛教徒认为，

如果你没有真相，

全部真相

这就是所有痛苦的根源。

这就是焦虑的根源。

当然，这是一个非常大的问题。

主题、真理、真理的定义

因为很多时候

基本真相可以

非常委婉地说，

而这些真理大多如此

无法分析

或仅学习

理性方法。

但我想要强调的是：

当我们谈论真相时，

我们不是在谈论任何

充满异域风情、神秘莫测的真相。
神秘主义和异域风情似乎
当你无法接受真相时，就仅此而已。
例如，死亡。
这是一个非常简单的道理。
但她真的很难让人接受。
可以说它是佛教的。
哲学，佛教之道
某种程度上……
解释……不……
太多了。
发现真相的方法。
例如，冥想，
正如我之前所说，
提到这一点，就成为了一种流行趋势。
佛教冥想的真正目标
目的是揭露真相。
但在冥想过程中，由于自律，
冥想也可能产生副作用。
以及常见的副作用
冥想内容包括：
平静、接纳
甚至某种
提高直觉能力
缓解压力。
而这种效应
减轻压力
他绑架的是正确的那个人。
冥想的目的。
所以，如果你想要更少
压力，更平和的生活方式
你应该去上课
在五星级酒店冥想。
最后，你感到压力大吗？
是不是佛教徒都无所谓。
这就是为什么你们会在喜马拉雅山脉相遇。
一些极度偏执的瑜伽修行者，
谁？

他们并不放松。

但他们有

对真相的洞察。

事实上，

那才是真正的目标。

或许他们看起来很偏执

虽然场面很混乱，但这只是一场表演。

从根本上讲，

他们非常放松。

但那样的话，我们就完全是在谈论

另一种放松方式。

我给你一个。

例如，众多例子之一：

这是方法

阿底峡尊者。

他是一位印度王子，后来

他出家为僧，去了西藏。

他说：“好了，各位。”

“他们想要变得强大。”

“每个人都想掌控一切。”

没有人愿意

“变得虚弱。”

那么，我该如何……

我们岂不是变得软弱了吗？

共有八个陷阱需要小心落入。

你可以往西走，

以及他们每个人

它会让你变得虚弱。

你不需要它。

全部八个。

这些是什么？

我希望我能记得。安全的

希望你们当中有些人还记得。

渴望被赞扬，

它会让你变得虚弱。

不希望被批评；

渴望获得关注；

不愿被忽视的愿望

害怕被忽视。

我们不必全部列出来。

八个，这四个就足够了。

如果你仔细观察它们，如果你思考一下，

这就是冥想者所做的事。

如果你仔细观察它们，

它其实没什么价值。

这样你会压力很大。

它并没有太多赞扬之词，

其实这没什么大不了的。

如果你有这些东西的话。

哇，你的鼻子看起来好漂亮

今天完美；

发胶

适合你，

就这样。

但是，正如你所知，许多

我们正在落入这个陷阱。

我也是，一直都是。

我不想

我经常受到批评。

很多时候，

正如你我所知，

当别人批评你时，你知道

那绝不可能，对吧？

但你仍然

这令人不安。

这就是为什么我们尽量避免……

受到批评。

我们浪费了太多时间，

我们做了很多事情

获得赞扬，

以免受到批评。

那是因为我们看不见。

关于赞扬和批评的真相

这就是我们盲目追随他们的原因。

那该怎么办？

这是一个完整的项目。

用于思维训练。

太多了：

三摩地、内观、

正如我之前所说，

最重要的是要习惯无聊。

只是看看而已……

只是看看

此时，

着眼于当下。

如果你喝咖啡，

注意一下就好。

而不是思考

关于其他事情，

计划、期望、

你会忘记咖啡的味道。

现在，你继续这样做。

那种冥想。

接下来会发生什么？

这是件大事：

没有任何东西可以依靠。

你永远也无法习惯。

我们所有的依恋

结果是：

我们习以为常的，即

这是我们习惯造成的结果。

通过这种思维训练

事情就是这样

你的痴迷程度

减少。

假设你选择了其中一个。

某种思维训练。

十周后，

假设你已经习惯了

熨烫内衣，

你对此有种执念，

或者你对……有种执念

睡前

你在整理你的拖鞋

在某种程度上。
或许十点以后。
你星期天连衣服都不洗。
那不是在洗衣服，
那种自由
洗衣癖
万次
比光环还好。
那接近于顿悟。
所以，启蒙
有可能。
首先，不要熨衣服。
例如内衣，
或者你并没有那么痴迷。
洗内衣。
诸如此类，所以你
你可以训练你的思维。
心灵最伟大的特征是
他可以被训练。
好的。考虑到
我是一名佛教徒。
我必须
我说话像个佛教徒，
在佛教中，这是最珍贵的。
我们所拥有的只有思想。
许多优秀的老师
佛教受到崇拜，
他们向这颗宝石致敬
例如思维。
现在不要使用它。
连你脑子里1%的念头都没有，
甚至还有那1%中的一半
你使用的方法具有误导性。
《Vogue》、《Cosmopolitan》等杂志
以及类似的事情。
与
四加四。
这让我们想到

以下主题：情绪。

我们来聊聊吧。

关于情感。

又来了。

大面积

在这两个晚上

我在这里的时候

我只能告诉你

我简单谈谈这件事。

我不能

我要深入研究。

那你应该

仁波切，请您多留一会儿。

好的，但我希望

然后体重增加了，

这么多饺子和

我最终会变成伏特加酒瘾患者。

实际上，

你知道人们为什么喝酒吗？

伏特加酒？我想我知道了。

三到四分钟后的感觉

指的是伏特加酒瓶。眼镜，

这有点像摆脱……

痴迷于熨烫内衣。

我认为人们

他们喜欢那种感觉。

我不怪你。

总之，

情绪。

当我们说话时

关于情绪，

我们需要谈谈自负。

自我…

哇…

那可是个大问题。

大话题。

首先，对于在座的各位。

第一次，我必须这么说

佛教徒没有
灵魂的概念。
人的思想就是这样。
最接近灵魂的概念。
佛教徒也认为
每个人本质上都是佛陀。
从本质上讲，基本性质
大家都很好，
你必须认识到这一点。
并加以利用。
一切看似愤怒的事物，
攻击性，以及所有那些负面情绪
它们是暂时的，而且它们是
暂时的习惯模式。
这不符合你的本性。
例如，也许你是
一个脾气最暴躁的人，但是
我又能知道什么呢，当你咬下一口的时候
有时候你不会生气，
至少持续两秒钟。
这说明你的
愤怒是暂时的。
污染是
暂时现象，
这很重要
佛教中的概念。
当你洗衣服的时候，
你其实不用洗。
你的衣服，
你把污垢洗掉。
因为要洗衣服，
你会除掉她。
你为什么要洗衣服？因为就是这样
暂时沾染了污垢。
而且，由于泥土的本质是……
可以洗，但不是衣服。
如果是衣服本身的性质所致，
那么你就别无选择了。

你必须购买
其他衣物。
同样，本质上，
基本善良
人类是
它们的本质。
这就是我们的本性。
这一点必须明白。
事情没那么简单。
因为我们有这种习惯
评判自己。
我们习惯于只考虑自己。
我们轻视。
这就是为什么同情心如此重要
以及自爱
基本的。
我不是在说话。
关于自恋，
但仅仅是接受他们是这样的事实而已。
我们所有的负面情绪
只是暂时的，并非
它们代表了你的本性。
虽然它们只是暂时的，但正因如此
这些都是暂时的，而且持续时间很长。
你觉得他们是
你的第二天性。
这可以理解。
所以你应该
我们正在谈论的是情感。
当我们谈论情绪时，
我们谈论的是自我。
你自身的个性，
“我”，
那是谁？
这是一个值得提出的问题。
即使你已经知道答案。
这非常重要。
要问的问题。

设置时，你应该

缺席审议此事

其他人，提前

给出答案，

例如姓名，

宗教、性别等。

这个总是想要、总是拥有的“我”是谁？

需要，提出问题，

知道，不知道

这样安全吗？

这是传统的佛教答案：

你是否同意，取决于你自己。

佛教徒认为所谓的“我”，

我自己的个性，

指的是五种不同的

过渡组件。

形状，

感觉，

意识，

业力创造

以及心灵。

这些……我这么说对吗？

感知，感知。

是吗？

记住了每个人……

我不知道我为什么会坐在这里做这件事。

我连五个聚合体都列举不出来。

所有这些加在一起，很可能

这就是我们所认为的“我”。

那是“我”。

现在，

如果你仔细观察这些

分别聚合，

你找不到任何有自己的东西。

自身和继承的本性，

你可以指着它说：

“这就是我的存在，这就是我。”

所以，我们的概念是这样的：

“我”毫无根据。
这只是个习惯。
我们所有的习惯中……
很多，例如，
吸烟、饮酒、
而且数量太多了。
至高无上，威力无穷
我们“我”的习惯。
因为它已经成为
如此精妙、出色且有效，
它几乎消失了。
在我们心中，习惯的类别是
我们认为它是我们“我”的一部分，
并非任何习惯。
佛陀教导
无私奉献。
我认为你可以。
你说这很可能
最大的……怎么说呢……
一项革命性的发现
在他教过的众多学生中，
例如：上帝不存在，
不存在
种姓制度，等等。
但无私——那才是真正的无私。
一件意义重大、具有革命性意义的事情。
这很难。
需要理解。
事情没那么简单。
我会尽力帮助你。
我将通过一个练习来演示这一点。
我不知道会不会。
要想成功。
好的。
佛教徒是这样想的：
通常当我们思考时，总是
让我们犯一些错误。
答案是肯定的。

当我们思考时，总是
我们思考团结，
完整，从未
关于零件。
例如，像一只手。
手的概念
表示整体。
我们并不把零件看作是
其中包括指甲、静脉、血液、皮肤、组织。
我们只想说：
“我们可以握手吗？”
不是：“我可以吗？”
你摸过你的指甲或皮肤吗？
我们考虑的是整体。
我们认为这是真的。
手只是一个例子，
这适用于所有人：
国家、家庭、
联系——始终保持完整。
问题在于，首先，
没有完整，
合二为一。
第二个问题是
故障发生于某些情况下
无法修理的部件。
我们总是思考，我们总是尝试。
修复某个东西
完整，但我们
我们不能那样做……
而且，还有
我们以永恒的视角思考问题。
我们认为同一只手与
昨天我跟他握手了
与某人同属一手
今天我将与他握手。
那不是真的。
你与众不同。
休息之后。

总之，
你年纪大了。
你输了。
一点头发。
你的情绪
已经改变了，
诸如此类的事情。
但我们并不这样想。
我们认为
讲的是同一个人。
第二个错误
我们制作的是：
我们认为，无论我们观察到什么，
例如手，它是独立的。
因为我
如前所述，
这是根本性的
这是现代社会的一个问题。
最大的问题之一
现代社会的特征是疏离感。
我们让自己与他人疏远。
这是因为你认为
你可能会因此而感到疏离。
我们独立自主。
最后，不知何故
我们之间渐渐产生了一些疏离感。
然后我们
会变得无聊
并且感到孤独。
如您所知，
我们正在尽最大努力
我们不依赖任何人。
从我们自己的房间里，
我们的电视，
到你自己的车上，
总之，银行业
账户，任何东西。
例如：

社交网络。

现在我们在一起了。

那么远

我们好无聊

我们感到孤独。

但现在我们必须摩擦皮肤，

期待再次相见。

感到兴奋

因为假名

或者另一个

假名。

我们对此如此上瘾。

我们不能疏远任何人。

这是情绪问题。

例如，

你可能想

别烦你。

首先，这不可能。

其次，即使这种情况发生

有时候，你会感到无聊。

然后你打电话给某人。

和你在一起。

当你遇到那个人时，

你走了，却没把自负留在身后。

你们俩形影不离。

你的自尊心作祟。

另一个人也来了。

伴随着她的自负。

一周后，这两个人

自负的人之间不会交流。

所有这些尝试，都是为了成为

一起，分开，

这一切都取决于如何操作。

情绪会显现出来。

总之，

任何类型的心理因素

由此产生

不安全依恋

对于自我概念而言，

这叫做情感。

而且几乎总是

导致疼痛……

或许……我会再说些什么。

明天稍微聊聊情绪方面的问题，

但既然时间已晚，我就回答吧。

三个问题，然后我们就结束。

他正在谈论……

吸烟习惯……

如果有吸烟习惯，

如果你想摆脱她，

那么你应该想：

“我不想抽烟。”

但当你觉得你不应该……

你抽烟，然后你会想抽更多。

该怎么办？

这是比喻吗？

是的，我也这么认为。

这就是我的想法。

痴迷。

那么你应该考虑一下

其他一些方法，例如：

贿赂，新

友谊之类的东西。

贿赂

戒烟。

习惯是可以被收买的。

例如，到

你与习惯成为了朋友。

他开口说话了。

打个比方，对吧？

是的，我也这么认为。

不，不，他是在说他自己。

关于我的吸烟习惯。

我明白。

嗯，那非常

单独地。

如果按字面意思理解，
那非常
单独地。
我得见见他，
我私下回答了他的问题。
例如，如果他
大乘佛教
例如，
我会告诉他：“你需要
戒烟
因为你需要活得长久。
你活着的每一分钟
你可以做到这些。
你帮助别人。
吸烟，你
你正在缩短自己的寿命。
因此，你剥夺了
服务于众多人群。
这就是你需要的原因
戒烟。
如果你练习
大乘佛教。
如果你没用
无赖，
一个彻头彻尾的坏人
无用，
对他人构成危险
那我或许会说：
“好的，继续前进。”
我只是在开玩笑。
每个生命都弥足珍贵。
是否有可能
精神活性物质
例如
毒品或酒精，
他们可以提供帮助
减轻疼痛
它们能拯救吗？

自杀身亡的人？

想想心理方面，

并非指身体上的疼痛。

我也这么认为。

但事情并非如此。

最佳方法。

因为那样你就会产生依赖性。

关于那个外部来源。

如果你有时间并且你知道

你应该学习内观禅修。

因为你没必要这么做。

买通思想，

它非常经济实惠，

它非常无害

而且它的效果要好得多。

比那些药物都好。

当然，在短期内，

它能抑制疼痛，这或许是件好事。

最后一个问题。

问题是，大脑会使用什么。

它何时会产生幻觉？

你都喜欢哪些东西？

用来制造幻觉的？

那是什么？

大脑需要什么才能……

制造幻觉？

大脑的那一刻

主体和客体，这本身就是一种错觉。

他不需要它

仅此而已。

好的，我把它给他。

我问一个问题。

他看到我的时候

你人生中第一次？

我正在问他。

他正在努力回忆。

他第一次见到你的时候。

十年前？

不，是最近才发生的。

五天前？

他说他是

很难记住……

他说他有种感觉，你

早已为人所知。

没关系。

但我的性格……

不是一种感觉。

一个月前。

一个月前

他看见我了。

好的，我的问题是：一年前，

我是否曾存在于这个地球上？

答案是……

是还是不是？

对我来说是的，因为我知道

朋友们都说我是仁波切。

哦，你是什么时候发现我的？

通过你的朋友？

三年多以前。

好的，六年前，

我存在过吗？

在我的幻想中，

可能不会。

极好的。

就是这样。

现在，

我的口味是什么？

你可能这么认为。

我喜欢咸味。

因为你亲身尝试后才会思考

可能其他人也都一样不爽。

这就是幻觉的产生方式。

我们总是使用

可以用来比较。

我有很多方面。

这些还不是你所看到的现象。

你也很幸运。

确实如此。

佛教根本见（四法印），乌克兰基辅，2013年3月14-15日 - 第二部分

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

你可以提问。你可以直接说出来。你甚至可以据理力争。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，一些古典佛教学派会说，像是天空，甚至有人说是佛性。实际上，“复合”这个词在藏语中相当复杂，它被称为“DJ”，是一个非常大的词。佛教中复合现象的定义是：有始、有始、有终的事物。嗯，关于这一点，尤其是「始」的概念，有非常深入的研究。这或许也是所有宗教的起源，因为我们总是想知道这一切原本是谁创造的，是谁做了这一切，为什么我们会出现。许多不同的宗教都信仰某种全能的赞助者，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，没有哪个佛教徒会反驳说，无论何时何地，只要有人认为自己是神或女神，那么这个人就是神的创造者。所以，众神都不是世界的创造者。这或许就是佛教和贾纳教与其他众多宗教的差别。所以他们不信上帝。在佛教中，作为创造者，你创造你自己的世界，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一样，你也可以解放自己。只有你能做到，而且你知道，我之前说过佛陀以革命者著称。这是他成为革命者的主要原因之一。顺便说一句，如果我们现在说的话听起来可能没什么大不了的，但你必须考虑背景，因为我们谈论的是 2500 年前的事情。所以，这种认为事物不是上帝创造的，而是你自己的思想创造出来的观念，早在 2500 年前就被灌输了。所以，如果你从这个角度来看，你会觉得这是一件相当……怎么说呢，很进步的事情。但当然，必须指出的是，随著佛教在世界各地蓬勃发展，佛教本身几乎面临著变成一种几乎完全信奉上帝的宗教的危险。所以你可能会发现，像佛教国家这样的国家把佛陀当作神，但从根本上来说，这并不是事实。还有其他问题吗？问题真多。

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一部分。心存

疑虑的利弊是什么？

心存疑虑。好的。

这现在是一个非常重要的问题。

他是在谈论佛教的进路吗

？好的。如果你谈论的是学习

佛教的方法，

这几乎是我们

在第一页学到的第一件事，

你知道，在第一页几乎就像是在告诉我们，

这就是我们在学习

佛教哲学时所学习的内容。基本上

说，

不要相信

这里写的内容。

所以释迦牟尼佛本人鼓励

思考与分析。

但

问题在于，

怀疑

同样是盲目的，

因为你盲目地相信了

你怀疑的原因。

在某种程度上，怀疑是一种非常好的工具。所以可以说，

佛教的训练其实就是，

你可以有自己的疑问，然后

他们会给你另一个疑问，让你去

怀疑这个疑问，怀疑之前的疑问，

如此往复。

你基本上必须毫不

怀疑地

去做没有这件事。

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。所以记住我
之前说过的话，如果你想真正
研究这个，你必须要
有勇气跳出思考定式。你
必须要有创造力。你必须
非常有创造力，因为如果你还
相信 $4 + 4 = 8$ ，那你就是个平庸之辈。 经过
大量的
训练之后，总有一天，你的师傅会告诉你，从
现在开始
忘记星期三的存在，甚至忘记星期三在
一周中的意义，他还会告诉其他人，
当你不再担心
因为星期三而被拒绝参加社交活动时，
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。
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
？

这正是我要说的

。

但是，嗯……
这需要很多
条件。你
恋爱过吗？好了。
所以你略知一二。你看，当你坠入爱河时，所有的理智都会消失。理性毫无意义。
当你笑的时候，即使是最荒谬的事情也变得有意义了。
如果仅凭这一点就能证明这个盒子
不好。
如果很多人学会放空
思绪，是不是代表一切都会
消失？
不，不。你指的是

佛教的……呃，佛教的方法吗？佛教徒
从不
谈论转变心念。我的
老师曾告诉我，试图阻止思绪就像
建造水坝来阻止水流一样。利用水坝蓄水。
你建造了一座水坝，但却是在用水建造的。
通过水路。
所以你会变得更像水。
好的。是的
。在佛教中，停止
念头并不是关键。它或许
可以作为主要训练手段，但
绝对不是最终训练手段。佛教最
不希望看到的就是
无知和无意识。所以这就是为什么
佛教徒总是不断地谈论
智慧和觉知，总是谈论
正念。
是的。
例如，选举结束时，我来这里是为了选举，甚至根本
没有质疑，
最后
我们还要休息一下，
因为这位女士是来听
你讲课的，而不是来提问的。
所以从因果报应的角度来看，
如果一切都是有条件的，那么自由意志在哪里？
自由意志和宿命论
是
非常……
有神论的思考。佛教徒不
相信这一点。在佛教中，一切都
有点像水煮蛋。
如果你要煮鸡蛋，就需要水。好的。
如果你要煮鸡蛋，你需要
水炉、火，你知道的，所有
这些。这样一来，就没有障碍了。
这很重要。例如一头牛从

上面走过。当所有原因和条件都具备，并且没有任何障碍时，即使你希望鸡蛋不煮熟，它也会煮熟。如果缺少某个原因或条件，例如火候不够，那么烹饪时间就会很长。例如，有些原因或条件比其他更重要，例如在煮鸡蛋的情况下，鸡蛋本身就非常重要。我认为关于先验和自由意志的问题与烹饪有关。当鸡蛋几乎完全煮熟时，我们还能做什么？因为那是你做的。所以，越早掌控局面就越好。你甚至可以关掉炉灶。好的。所以我们休息一下。我们将休息10分钟。好的。所以我们基本上还是在继续……嗯……我们基本上是在探索真相。佛教徒认为，如果你没有真理，没有全部的真理，那就是痛苦的根源。所有的焦虑都源自于此。这当然是一个非常大的话题。真理，真理的定义，因为很多时候，基本真理可能非常非常微妙，而且大多数这样的真理无法透过单纯的理性方法进行分析或审查。但

我真正想强调的是，当我们谈论真理时，我们实际上并不是在谈论某种神秘莫测的真理。当你无法接受你所知道的一切真相时，就会发生神秘而奇异的事情，例如死亡，这是一个非常简单的真相，但却很难接受。

嗯，可以说佛教哲学、佛教道路非常复杂，或者说，不是说它复杂，而是说它有很多方法可以发现真理。例如冥想，正如我之前所说，它已经成为一种大趋势。

佛教冥想的真正目的是寻找真理。但是，由于冥想的纪律性，在这个过程中可能会产生副作用，而冥想的副作用通常是平静安宁，甚至某种程度上改善直觉，例如减轻压力，而这种减轻压力的效果却掩盖了冥想的真正目的。

所以，如果你想要压力小、平静的生活方式，那么你应该去五星级饭店参加冥想课程。归根结底，无论你感到压力大小，佛教徒都不会在意。

因此，你会在喜马拉雅山脉遇到一些最疯狂、最偏执的瑜伽修行者，他们一点也不放松，但他们瞥见了真理，而这实际上才是真正的目标。

他们看起来可能非常偏执和疯狂，但这只是演戏而已。从根本上来说，他们非常放松，但我们谈论的是完全不同的放松方式，好吧，我举一个例子，这只是众多例子之一，这主要是达曼卡拉的方法，他是一位印度王子，后来成为僧侣并去了西藏，他说，好吧，每个人都想变得强大，每个人都想控制，没有人想变得软弱，那么如何才能不变得软弱呢？你可能会落入八种陷阱。它们中的任何一个都可能使你变得虚弱。不需要全部八个。它们是什么？我希望我能记住。我相信你们当中有些还记得。渴望得到赞扬会让你变得软弱。不想被批评。渴望得到关注。不想被忽视。害怕被忽视，你知道，就像我觉得我们没必要为了这件事就走到第八步。现在，如果你仔细观察他们，如果你真的认真思考，这就是冥想者所做的。如果你仔细观察他们，你会发现并没有那么多有价值的东西让你如此焦虑，也没有那么多东西，比如赞扬真的没什么用，如果你听到有人夸奖，哇，你的鼻子看起来真完美。今天的发胶很适合你。这款发胶很适合你。就是这样。差不多就是这样。但你也知道，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。即使你也知道，你也

不想被批评。很多时候，你我都明白，当人们批评你时，你知道那从来都不是真的，对吧？但它仍然会让你感到困扰。这就是我们尽量

避免受到

批评的方式。我们花费大量时间做很多事情来获得赞扬，以避免受到批评。所以这样做是可以的，因为我们还没有看清

赞扬和批评的真相，所以我们才会盲目地追随它们。

但是，好吧，那接下来该

怎么

做呢？有很多完整的心灵训练方法，例如止观禅（Shamata

Vipasana），方法很多。正如我之前所说，最基本的就是习惯当下，只是观察，只是观察这一刻，观察当下。

如果你正在喝咖啡，就觉察到它，而不是去想其他事情、计划、期待等等。这样你就会忘记咖啡的味道。

所以，你继续这样做，继续做这种冥想，然后会发生什么事？你看，这就是最棒的地方：没有什么你无法习惯的。我们所有的执念，都是我们习以为常的事造成的。透过这种思维训练，

你的执念比例

就会下降。假设你选择了一种特定的思考训练方法，大约

10周后，

假设你

以前有熨烫内裤的强迫症，或者你

睡前必须把

拖鞋整理好，

也许10周后你甚至可能不再

洗内裤了。这种

不再执著于洗

内裤的自由，比那种像光环一样的执念好一千倍，简直是

接近开悟。

开悟是可能的，你可以从

不再熨烫内裤开始，

或者不再那么执著

于洗内裤等等，

你就可以训练你的思维。人的

思维最棒的地方就在于它是可以训练的。

好的。

好的。

因为我是佛教徒，所以

我必须像佛教徒那样说话。而在佛教中，我们认为

心是最宝贵的东西。你得说得「是啊」。我得像个佛教徒一样说话。所以对佛教徒来说，心是最重要的

。

许多佛教大师都曾顶礼膜拜如珍宝般的心灵。

你现在连1%的思考能力都没用。即使你只用到那百分之零点五的精力，也会被《Vogue》杂志、《Cosmopolit

an》杂志以及各种各样的其他事物稀释。好的。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，

我只能大致概括一下所有这些内容。

我不太方便深入讨论。

好的。

他们建议你在

Okay多待一段时间。最终变得如此庞大。但有了

这些

饺子我就不必担心了，不，你最好还是走吧。

最后我肯定会对伏特加上瘾，

对吧？

实际上，

你知道人们为什么喝伏特加吗？我

觉得我喝了

四、五瓶伏特加之后就能体会那种感觉了，你知道，喝

一杯就像是摆脱了藏

内裤的执念，感觉自由了。

这就是人们喜欢它的原因。我觉得我

不怪你。好的。总之，是情感。

好的。当我们谈论情感时，

我们必须从

自我的角度来思考。

说到自负，哇，那真是一个非常非常大的话题。

首先，对于新来的朋友，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。从

根本上讲，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

。

所有这些看似愤怒、攻击性，

所有这些

你知道的负面情绪，都是暂时的习惯模式

。这不符合你的本性。例如，你可能是个脾气最暴躁、最易怒的人，但我不知道，当你咬一口起司的时候，有时你可能不会生气，哪怕只有两秒钟。

这表示你的愤怒只是暂时的。德尔，你知道，玷污只是暂时的。好的，这是

佛教的重要概念。当你

洗衣服的时候，你其实并没有真正洗干净衣服。你正在清洗污垢。因为如果你

洗衣服，你就把

衣服丢掉了。

为什么要洗衣服？因为它暂时被污垢弄脏了。这就是为什么

污垢本质上不是

衣服上的，而是污垢本身，所以污垢是可以洗掉的。如果这是

衣服本身的特性，那你就

别无选择。你必须把那些衣服丢掉。

就这样，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。简单的。这

并不容易，因为我们有自我谴责的习惯。谴责。谴责。我们常常有贬低自己的习惯。所以，

这就是为什么

同情心和爱自己至关重要。我，我，我这里说的不是自恋。我指的是要接受这样一个事实：我们所有的情绪，我们所有的负面特质，都只是暂时的。这不符合你的本性。

尽管它们是暂时的，但因为长期以来都是暂时的，你会感觉它们就像你的第二天性一样。这可以理解。所以这

就是为什么我们需要谈论情感。所以

当我们谈论情绪时，我们其实是在谈论自我。现在，我

是谁？即使你已经知道答案，这个问题也

值得一问

。

这是一个非常重要的问题，当你问这个问题时，你应该抛开姓名、宗教、性别等等这些先入为主的答案。

这个

总是渴望、需要、询问、知道、不知道、缺乏安全感的「自我」是谁？好的。这是一个典型的佛教式回答。

无论你是否同意，这都

取决于你。佛教徒认为，通常所谓的「自我」、「我」、「我」指的是

五种不同的短暂记忆。

形式、感觉，它们究竟是什么？意识的形成、业力的形成、……它们是什么？

嗯，请注意这些，我是否修正了我的

认知？感知

没错吧？是的。

是的。我不知道为什么我会坐在这里做这件事，我连五个聚合体都数不清。

这就是为什么这很可能是我们用来指称「我」的方式。这就是自我，这就是自我。是的。现在，如果你单独审视所有这些集合体，

你会发现没有任何实质上和内在存在的事物可以

称之为「

自我」。

所以自我概念完全是没有根据的。这只是一种习惯。所以，在我们所有的习惯中，例如吸烟、喝酒等等，数不胜数的习惯中，最强大、最至高无上的习惯是「自我」的习惯，因为它变得如此微妙、

庞大和高效，几乎不属于习惯的范畴。在我们的头脑中，我们认为

它只是我们自己。

佛陀教导我们无私。我认为你可以说这可能是他所有

言论中最具突破性的……该怎么形容呢？他

告诉很多人，没有上帝，没有种姓制度等等，但无私奉献才是真正的……这真是一场巨大的革命，很难理解，这并不容易，我试著给你一个练习。我

不知道这是否可行。好的。佛教徒认为，

我们通常认为自己总是很少犯错。

一种情况是，我们思考时总是以统一的整体方式思考，而不是以手中的想法思考

。「手」这个

概念指的是一个整体。我们不会像看待指甲、血管、血液、皮肤、血肉那样看待事物。我们不会只问「

我可以跟你握手吗？」我

不能碰你的指甲、汗水、皮肤。我们不会进行整体思考，也不会认为那是真实的。手只是一个

例子，但

你知道，在乡村家庭关系中，总是存在一个问题，因为首先，根本不存在所谓的“完整”，我的意思是，没有绝对的“你”，没有绝对的“你”。另一个问题是，

有些部分出了问题，而你无法

修复。所以我们总是想著要修复一些我们无法掌控的东西，但事实并非如此

。我们也认为一切都是

无常的，我们以为我昨天和某人握过的手，今天握的还是同一只手。

但事实并非如此，你和昨天握过手的人不一样了，你变老了，你知道，你的头发掉了一些，你的情绪也变了，诸如此类。但我们并不这样想。我们认为这是同一个人

。我们犯的另一个错误是，我们认为任何我们思考的东西，

例如手，都是独立的。正如我之前

所说，这是现代社会的一个根本问题。我认为现代社会最大的问题之一就是疏离感。离间。与他人疏远。

离间。之所以会出现这种情况，

是因为你认为你可以否认我们是独立的。最后，

当我们与他人产生一些疏离感时，我们就会感到无聊。

感到无聊。

无聊的。所以你很清楚，我们努力不依赖任何人，从自己的房间、卧室到自己的电视、自己的汽车、自己的银行帐户等等，比如，嗯，该怎么

称呼它呢，社交网络，现在我们却与它如此疏离，我们感到如此无聊和孤独

。

但现在我们得互相摩擦皮肤，彼此熟悉，用假名和另一个假名来激发彼此的兴奋感。我们太依赖他人了，以至于无法让

自己疏离。这就是情感的问题。例如，当我们想要独处时，首先这是不可能的；其次，即使真的发生了，有时你也会感到无聊，然后你会

打电话给别人寻求陪伴。当你去找这个人时，

你并没有放下你的自我，而是带著完整的自我去了。对方也带著他/她的自我去了，大约一周后，这两个自我—两个自我—

不再沟通。所以你知道，所有这些，例如试图在一起，试图分开，所有这些都是情感的表现。总之，任何源自

于这种

不安全感和自我执著的心理因素都称为情绪。而且几乎总是会导致痛苦。好的，也许明天我会再多谈谈情绪方面的事情。但是，嗯，时间不早了，我只接受三个问题，然后我们就结束吧。是的。所以他在谈论吸烟的习惯，就像他说，如果一个人有吸烟的习惯，如果你想戒掉吸烟的习惯，那么我们就应该想，我不想吸烟。

但是，当我们想到「我不想抽烟」时，我们就不会再抽烟了。那接下来该怎么办？他是在用比喻说话吗？是的

。是的。这似乎是个好主意，所以你可能需要

考虑使用其他方法，例如贿赂、结交朋友等等。辛多吸烟，贿赂以掩盖这种习惯。

用金钱收买坏习惯，就像跟坏习惯交

朋友一样。呃，他是在打比方，对吧？是的，我也这么认为。谈论他自己，谈论他的习惯。我懂了。嗯，这完全取决于个人情况。

如果你不是在字面上理解，如果你是在字面上理解，那这完全取决于个人喜好。我必须……你知道，我必须认识他，而且我必须单独告诉他。例如，如果他是一位大乘佛教徒，我会说你应该戒烟，

因为你需要长寿，因为你活得越久，你活得越久，你就能帮助别人

。所以吸烟会缩短你的寿命。这样一来，你就剥夺了许多人的服务。所以，如果你是大乘佛教的修行者，就应该

戒烟。如果你真是个没用的恶棍，你知道，你知道，

彻头彻尾的坏蛋，你知道，真的，你知道，没用，甚至对别人有害，你

知道，就像我可能会说，是啊，继续开玩笑吧，每个生命都值得珍惜，那么像毒品或酒精这样的精神活性物质是否有可能帮助减轻痛苦，它们是否可以挽救一个人自杀的倾向？我也这么认为。

她指的是精神上的痛苦，而不是身体上的痛苦。

是的，我也这么认为。但它们并不是最好的方法，因为它们会让你最终依赖外在的思想。如果你有时间

和技巧，你应该

教他们内观禅修。你不必从外面买我的。你知道，它非常经济实惠，而且非常无害，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疼痛，那可能是个好办法。

好的。最后一个问题。对，就是那个。那么问题来了，

当大脑创造幻觉时，它使用的是什麼？人的

思维利用哪些手段来制造幻觉？那是什么？需要什么，使用什么？它使用什么？大脑在做什么？

是的。制造错觉。一旦人的思想中

存在著主体和客体，那就已经是一种幻觉了。一旦心灵将主体和

客体视为分离的概念，它就已经是一种幻觉了。

它甚至不需要其他任何东西。

好的，我会问他一个问题。他这辈子第一次见到

我是什么时候

? 我在问一个

问题。这很简单。

只是想回想一下十年前的事。

不，要早得多。

好的。所以5天前，她说很难说他是否认识你很久了。 什么？ 他说很难说，

因为他

觉得好像认识你很久了。 不，不，没关系。

那是一张我的

照片，

而

不是我内心的感觉。 一个月前，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？ 那是什么？是还是不是？ 是还是不是？

是的，因为我从朋友那里知道了你的专案。 哦。你是从朋友那里认识我的吗？ 三年多以前。

好的。那么，六年前的我存在吗？

在我的幻想中，或许我知道我的理由。

极好的。就是这样。现在我尝起来是什么味道？

你很可能觉得我味道咸，是因为你尝过自己的味道，然后觉得每个人味道都咸。

这就是幻觉的产生方式。我总是引用参考文献，而且关于我有很多东西，甚至还不是你所了解的现象。正因如此，你很幸运。好的。

佛教根本见（四法印），乌克兰基辅，2013年3月14-15日 - 第三部分

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

这里有一个书面问题。你知道，有一位我想他是英国作家，叫做罗布桑·仁波且。他声称自己是一位藏人，一位藏传上师，他写了很多书，关于神迹啊、各种奇异体验之类的东西。所以呢，这位提问者想问：这个人……如果你知道他是谁的话，他到底是不是真正的藏人或者喇嘛？他的书跟现实相符吗？

我很久以前买了他的一本书，就一直放在我印度的桌上，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，因为这个主题实在很宏大。好，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成分。但在讲这个之前，我想先给你们一个比喻。

你知道磨刀的时候，需要一块磨刀石，然后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。当金属被成功磨损到一定程度，就叫做锋利的刀。这就是为什么——佛教修行之道与此非常相似。有一个问题，比如烦恼情绪，然后有一个对治，比如慈悲禅修，然后两者相互摩擦……但是，最终的结果并不是说所有的问题都消失了，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，解决方案也消失了，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，好，就想象一下总体的佛教修行道。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靠近、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：束缚愚者的，正是解脱智者的。

对于你们我们这样的普通人，欲望会束缚我们，会让我们陶醉其中，会让我们深陷其中，会让我们麻木。但如果你能生起智慧，如果你拥有智慧，那么我们这个欲望本身，也可以解脱我们。这就是密乘智慧的超胜之处。你看，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。但这，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。但当然，这需要智慧，如果你没有智慧，你当然就是在玩火。

所以现在，如果你看一看佛教的图像，佛教的造像，比如那些人物形象……

是的，我们崇敬像迦叶或舍利弗这样的人物。你看，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，对吧——非常宁静、谦逊、托钵乞食、赤脚，诸如此类。但同样地，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，不一定表现得谦虚，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？这种精神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。事实上，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。没有智慧的戒律会让你失去悲心，毫无悲心。没有智慧的戒律会产生

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宗教仪式性的修行，比如供香、供灯、向佛陀顶礼，这一切之所以存在，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，这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？为什么我们要供花、供香，做这一切？因为从根本上来说，因为我们还在做梦，还在做噩梦，你知道的……我们在做噩梦，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？我们做顶礼是因为……你知道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，基本上是在身体上也臣服——把你身体上最珍贵的部位，比如你的额头，你的手，放在地上，在佛陀或某人的面前。这就是顶礼，你弯腰，你俯首，但其实……好，这个弯腰，真正地弯下你的自我……现在已经变成了一种文化仪式，就是用那个来自印度的手势姿势做顶礼，而不是真正地做。

在密法里，有一种方法，你可以雇用一个人——可以雇用一位上师——然后请他当众践踏你的自我十万次，也许更多，真正地俯首于此。那才是真正的顶礼，而不是这个外在的动作。但在当今世界，上师与弟子之间的密法修持……在当今世界的眼光来看，那简直是犯罪。很难。你知道，上师虔敬法这种密法修持，从当今世界的观点来看，就是一种犯罪，几乎不可能。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，我们一直在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。

然后还有一种仪轨，是祈请教师、佛陀和菩萨前来教法，请转法轮，就是这个。这被认为非常非常重要，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]

然后还有一种仪轨，是随喜修持。你们可以看到，我们有嫉妒和羡慕的习气。为了对治这种嫉妒和羡慕的习气，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。甚至禅修——我要告诉你们，没有智慧的禅修……如果你想要那种禅修，你去五星级度假村的水疗中心。你应该去水疗中心，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——然后毗婆舍那，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。如果你有三分钟，如果你每天做三分钟，它就会成为一个习惯，然后你就不会觉得困难了。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，你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，我们应该来试试。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。如果一只蚊子慢慢地落在你的鼻子上，那就算你倒霉。这就是我们要做的。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”。这个“只管”二字非常深奥。在二十年里，“只管”这个词的含义……好，坐得非常直，然后我们开始。

[禅修]

[笑声]

好。

所以，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。觉察就像是觉知的起点。我们平时不够用功思考。我们一般不够用功思考。思考观察是一件非常有力量的事情。而因为我们不够思考，我们也不够觉察。觉察到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，因为当我们没有觉察时，那就意味着我们被某件事分心了。分心总会把你缠住，然后过一段时间它就变成一种庞大的、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，你可能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。

不是吗。是的。这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，因为通过这样做，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。

你们可能会这么想。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。你不应该试图证悟……

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，你想从中解脱出来——是的，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。

觉悟也是……好的。所以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，或者禅修之类的东西，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。成为一个佛教徒意味着……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。你继续剥，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。然后你就能做到了。

但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——如果你有这些，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。放松点喝伏特加，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〕

佛教根本见（四法印），乌克兰基辅，2013年3月14-15日 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=HAviWfU0R-8>

今天

我们将

谈谈佛教基础知识

观点看法。

与许多哲学思想不同，

所谓佛教哲学，

虽然我们……我们不愿使用

佛教哲学一词。

在传统的佛教中

例如印度等国家

我们不使用这个术语

佛教哲学。

实际上，

其中一位伟大的佛教徒

评论员龙树

他说：“佛教已经结束了。”

作为一种虚无的哲学

哲学。”

佛教，

尤其是大乘佛教……

当我们谈论哲学时，

我们正在讨论某种类型的论文。

尤其是在谈论大乘佛教时。

佛教，

这些并不那么重要。

好吧，你肯定会立刻想到：

那么因果报应呢？

佛教徒相信世间存在善吗？

因果报应，善行，这

回报

能取得好结果吗？

哪些是恶行？

是否会导致不良体验？

是的，确实存在这种观点。

但只是相对而言。

还有另一个非常

这位著名的佛教注释家，

月称颂。

他说，我引用他的话。

他那句非常著名的名言：

“傻瓜做了坏事就走了。”

下地狱；

傻瓜做好事然后离开

升入天堂；

智者超越善恶。

并获得解脱。”

这是基本内容的概要

大乘佛教的观点

佛教。

时间等概念

例如太空，

美德，不美德，这一切皆存在。

仅就相对而言。

它们仅通过……而存在

依附起源。

世间唯有善。

作为关系中的依赖实体

糟糕。

好的，那么你得问问自己

佛教徒究竟想做什么？

我们之前已经讨论过这个问题了：目标

佛教是解脱。

现在，让我通过以下方式向您介绍一下：

绝妙的比喻

这一点被伟大的……所强调。

隆尚的佛教老师。

他说，如果……比如说

有人正在做噩梦，

他睡觉时非常痛苦。

一场噩梦。

例如，咬他。

虺。

毒蛇从不

它在你做梦之前就已存在。

当你做噩梦的时候

毒蛇是如何咬人的，

毒蛇依然不存在。

实际上。

然后，假设有人注意到

你做了个噩梦

然后朝你泼一桶冷水

然后

蛇并没有逃脱。

因为从来没有过蛇。

你摆脱不了它。

原本不存在的东西。

你全程一动不动

离你不到一寸

一张柔软的床。

但

由于某些原因和条件，

这对你来说太糟糕了。

即使这不是真的，即使实际上什么都没发生，

这里从来没有蛇。

这就是我们自欺欺人的方式。

我们自残。

事实上，根本没有蛇这种生物。

没有哪个国家没有蛇。

这就是他们恐慌的原因。

由于蛇的存在

我们终于摆脱了困境，也松了一口气。

在蛇面前这样做同样错误。

这就是为什么我们现在

我们讨论的是依附起源。

什么是依附性继承？

当原因和条件同时存在时，

这将带来一种明显的体验。

当阳光稍稍普照，细雨绵绵时，

足够的距离，

这一切发生之后，他突然出现了。

美丽的彩虹。

它消失的那一刻
这些因素之一，
例如太阳升起，彩虹消失了。
或许很容易理解。
彩虹的比喻，
但当涉及到……时，情况就困难得多。
我们的
自己的身体、心灵，
情感、身份认同、价值观。
但对于受过训练的佛教徒来说，
对于受过训练的大乘听觉和心智而言，
怎么了
在你的生活中，
即使现在，难度也丝毫未减。
来自那道美丽的彩虹。
我想很多人
你听说过śunyata这个词吗？
通常翻译
就像空虚一样。
这是非常基础的佛教教义。
观点，空虚。
空虚绝不应该是
应理解为否定。
以债务为例
以及噩梦
我们并不否认彩虹的存在。
我们并不否认其存在。
梦到蛇的噩梦。
否认某事
这显然是虚无主义。
所以潜行非常重要
作为大乘佛教的基本观点。
2500年前
在一座非常美丽的山顶上
被称为秃鹫峰，拉杰吉尔
有一个非常
重要讨论。
佛陀本人也在那里。

以及它的许多非常重要的方面
粉丝。

两人之间进行了一番交谈。

最重要、最敏锐的追随者。

而那场对话是

后来录制

今天我们进行了一场完整的对话。

以经文的形式，称为

般若波罗蜜多经。

这部经文非常庞大，它存在于……

12卷，分为8卷，2卷，合为1卷，

它也以浓缩形式存在。

形状，三面都是。

或许你们当中有人会这么做。

请阅读以下内容：

如今它被称为

心系明日。

如果你正在阅读它，那就是《心经》，

显然存在一个无可置疑的否定。

在讨论中

其中一位追随者，

观世音菩萨说：

“没有鼻子，没有

“眼睛没有耳朵”——诸如此类。

这就是……观世音菩萨

舍利弗，那两位追随者，说道——

他们并非故意故弄玄虚。

要用符号语言说话，他们就做不到。

我试过了。

他们也没有尝试。

富有诗意，

他们直奔主题，

他们直接对话。

顺便说一句，你也应该

让我告诉你

这种潜行理念并非

你可以读的东西

你会喜欢什么？

从智力上来说，
并且毫无用处
达到实践水平。
不，不是那样。
这是你可以做的事。
习惯的，
你可以了解的事情
为了让你能够接受，
然后慢慢地，因为人们意识到……

空虚

我们可以放松控制
与某些概念的结合，
我们相信它们确实存在。
本次讨论从以下内容开始：

“形式即是空性，

空即是形，

形式就是一切。

进入虚空，

空无别无其他。

形成。

请多保重。

“空虚”一词不应该出现。

理解为否定。

为了理解这一点，

或许这对我们有帮助。

如果我们这样看待这个问题，

偷偷摸摸地，

通过巧妙的逻辑

由 Mind Only School 创建。

例如：这杯水是，

为你我，一杯水

因为你我拥有相似的

状况，

类似教育

以及类似元素。

但你我却不具备那种特质。

进入水中，生活在水中

日夜不停地浇水，持续数周。

持续数月，数年。

如果你我都是鱼，小鱼，
然后突然间，它不再是水了。

那是完全不同的现象。

可以游泳的地方

你睡着了，你拥有了你的一切
宇宙。

那么，现实究竟是什么？

水是现实还是家园？

我们姑且称它为家吧

是真的吗？

这是佛教徒聚集的地方。

指的是哲学。舒尼亚特
表演。

一个也没有。

它们只是编造出来的。

不同的思维方式。

我们不能用它

普通人类工具，

例如共识，

民主，

因为鱼比人多。

然后我们就不得不

我们放弃了现实

居然认为这是水。

有一项非常大规模的研究

这。

这种逻辑可以应用

我们所经历的一切。

例如，我面前的这张桌子。

这张表变成了一张表。

然后当用作表格时，

如果它有四条腿，一块木板

之间

然后在上面放些东西，

那是张桌子吗？

如果我们把它分解成这些部分，我

我们把它们烧掉，它们就变成了木材。

火。

诸如此类，无

这种现象没有本质意义。

自然界的现状。

但即便如此，也很难理解。

在智力方面，

而实际上，这更加困难。

因为现象具有两个方面：

它们的外观是什么样的？

他们是什么样的人；

几乎总是像你这样的人

他们会想起我

外观是什么样的，是的，这样的

的确如此。

如果你问那里有什么，那会怎样呢？

错误的，

这是非常错误的，因为它会……

这总是会导致失望。

即使在我们的日常生活中

对世界

我们有时说感知，

外表会骗人。

是的，如果你这么认为的话。

事物本来的样子

事物的真实面貌是怎样的呢？

那么，这就是一种基本的欺骗行为。

事物的显现形式可以是

因人而异，差别很大。

我觉得很漂亮的人

你觉得这不太好看。

我们面前的这些事情

是装饰元素，

如果这是在山羊面前，

对她来说，这是可以吃的东西。

食物和鲜花，哪个才是真的？

从相对意义上讲，两者

各方面都是可以接受的。

最终，我们无法

强加于山羊身上，
因为我们是人类，
聪明得多，
我们的想法是真实的；
它其实不是食物，
我们不能这么说。
本质上，我试图……
让我解释一下其中一个印章：
不存在任何现象
拥有真正存在的本性。
这正是我想要确立的。
我说没有
这是一种具有自身独特性的现象。
现有的自然，
我们不排除任何可能性。
一切都包含在内，还有佛陀，
以及启迪。
你看，关键就在这里。
你真容易让人困惑。
因为作为佛教徒，我们想要
佛陀确有其人。
我们希望佛法存在。
真的吗，
但最终——不。
相对而言——是的，它存在。
实际上就是这样。
当我们皈依佛陀时，
是遵循正法还是信奉圣团，我们究竟在做什么？
不仅如此。
难道他们不都信奉佛教吗？
寺庙里有许多仪式
附赠鲜花、水
食物 Budi？
例如仪式，
送礼有很多仪式。
成为，我鼓励你成为，
你也这样做。
例如，当你阅读一些

大乘佛教作品

它们真的都坏掉了。

所有概念都已破灭。

但与此同时，

例如，老师 Chandrakirti，

它是最大的之一。

解构者，

他将一切都撕得粉碎。

然而，与此同时，

那就是挤奶的人

一头彩绘的牛。

然后你会说：“哦，是这样吗？”

我不禁疑惑，他是在表演魔术吗？

实际上，并非如此。

好的，这里有一首向佛陀祈祷的祷文。

当你诵读佛经时，

我们向佛陀致敬，

我们说：“我们尊敬您，

因为你拥有如此强大的力量。

所以你可以把整个

宇宙就存在于一个原子之上。

好的，当你读到这段话的时候，

你总能像读童话故事一样去阅读。

你也可以读作

失明的信徒，

心想：“当然，只有佛陀。”

可以做到这一点

因为他非常特别。

但如果您是在更精细的设备上阅读本文，那么您可能会发现，这是一款非常精致的浏览器。

方式

并试着理解它

更深入一点，

祈祷是一项非常重要的教导

因为它说它不存在

最小值和最大值的决定因素。

原子，作为一种微小而

宇宙，作为某种非常

大与小，完全是主观的。

像你我这样的人
困在某些区域，
因为 $4+4=8$ ，所以我们是昨天。
谈过这件事，
我们被这个问题困住了。
限制。
镜框有多种类型：
原子非常小。
宇宙如此浩瀚。
我们被困住了
决定因素有大有小，
左右，
高低。
我们陷入了困境
具备各种功能。
不被困住的人
具有这些特征
这就是我们所说的佛陀。
所以当我们说……
我们向佛陀致敬，
谁能把整个
宇宙就存在于一个原子之上，
不应将其解读为他
必须建立一个伟大的宇宙
并将其放置在一个微小的原子上，
但这纯粹是对真理的领悟。
正如我昨天指出的那样，
理解真相
这是佛教中最重要的事情。
所以，如果你读过关于佛陀的文章，就会明白我的意思。
生活，
例如，那里没什么东西。
提及神奇的力量。
神奇的力量，例如
飞行等等，
我们很少谈论这件事。
即使当我们庆祝佛陀诞辰时，
神奇的力量并非原因，重要的是……

我们向他祈祷的原因。

对佛陀最高的赞誉是：

能够理解真相。

经历了如此多、如此多的生命之后，

年、月、

他所理解的或

在树下意识到

在现在被称为的地方

菩提伽耶

它本质上是对真理的认识。

我再次强调一下：

当一个孩子观看一部电视剧时，

一个令人作呕的怪物在跳舞，

它会变得非常害怕。

但如果他转到幕后的话。

他们会意识到这只是人之常情。

戴着口罩。

当他回到座位上时

外貌，

如果他所有的恐惧还没有消失的话

那么恐惧感自然就会减少。

因为他接触到了真相

外表的颜色，真实的本质

经历。

该现象的真正本质

已显示。

因此，所有佛教方法，

学科、实践

它们都具有发现的功能。

真理的核心。

他们告诉我，在乌克兰

出现了很多密宗修行方法，

所以我会简单谈谈这方面。

但在此之前，我们先来谈谈。

例如，关于避难所的问题。

当我们说避难所时：“我们

我们皈依佛法。

和僧伽”，

我们基本上找不到任何避难所

在三个实际存在的

外在的全能守护者。

例如：“我找到了避难所。”

在佛陀中。

这是什么意思？

归根结底，你真正想表达的是：

我承认它们属于我。

愤怒，

我的欲望，我的嫉妒，仅此而已

暂时的。

这一切都不属于我。

真实本性。

事实上，我的真实本性

完美无瑕。

佛。

接受这一点。

这很重要，这非常……

非常重要。

清洗这个玻璃杯时，

你内心充满自信

那些污垢可以被水冲走。

这块玻璃实际上完美无瑕。

你内心深处有那种信念。

你不必认为它会

不知何故

让另一只干净的玻璃杯变成这只。

那——一块脏兮兮的、有污渍的玻璃

可以清洗

并变得完美无瑕

干净的玻璃杯。

同样地，

如果你这么想的话

你并不干净，从根本上来说。

你肯定有什么问题。

那么，你还没有找到避难所。

醒醒。

还，

当你说你发现
皈依佛法，
情况并非如此……
所谓佛法
某种系统，
某种方式
我们所臣服的生活。
你知道，这一点非常重要。
法、佛法，不只是
生存工具
这是为特定情况而写的。
人们。
从某种意义上说，
正如我昨天所说，
这就是为什么佛教不会真正……
蓬勃发展。
如果佛教真是如此的话
繁荣昌盛，数以百万计的人都受益匪浅。
新佛教徒正在到来，
那么更有可能的是……
出问题了。
相信我，我是。
佛教圣战分子。
是的，一名圣战分子。
很多时候，我的人类
佛教徒，
那个负面特征，
报告。
然后我想，“为什么不呢？”
我们能简化一下吗？
如果我说：
“好吧，所有佛教徒都必须这样做。”
每周至少祈祷一次；
佛教徒不允许进食
鸡；
每个佛教徒都应该去参观
一生中至少要去一次菩提树；
所有佛教女性都可以

“她们每人都有十个丈夫”
我告诉你，我愿意拥有那么多。
一夜之间，粉丝数量激增。
无论人们怎么想
他们热爱自由。
他们本质上是不喜欢这样。
他们喜欢统治，他们喜欢
某种规则，
但是佛教，
纯粹的佛教，佛法，并非如此。
我们无法设置
这样的规则。
这就是为什么你要去这样的地方。
那就是泰国。
那里的佛教徒也吃肉。
他们吃肉。
然后你去一些地方，比如
日本，
佛教徒不吃肉的地方。
两者都被认为是可行的途径。
一个的价值不亚于
其他。
当然，如果你在和……交谈
日本佛教徒
他们会说他们比……更好
来自泰国的佛教徒。
藏族人是最大的沙文主义者。
他们说：“我们是最棒的”。
我们修习密宗。
“我们也会打嗝。”
10-20次，我们就能到达苏卡瓦蒂。
我们甚至不需要
我们冥想。
诸如此类的事情。
我们有办法帮你，
为了达到觉悟，
一周之内。”
“这辈子肯定有机会。”

从某种意义上说，
那些广告有时
必要的。
必须这样说话。
方式。
因为受蒙蔽的人，
和我们一样，我们也需要某种
过多的
……或许有些夸张
这个词用得不对。
我们需要这种鼓励。
我当时说的是：
“我皈依佛法”
- 这意味着什么？
接受真相。
我接受这一切
构成事物的都是无常的。
这就是当……时发生的情况。
你说：
“我皈依佛法，”
而不是加入某人
俱乐部
或者系统本身。
简而言之，就是接受
真相。
在这种情况下，真相是
是佛陀教导的。
所以基本上一切都是
接受真相。
例如，
在密宗中，
有一种方法是这样的
abhishekam – 灌顶仪式
祝福。
它们都被接受了。
基于
关于真理的理念。
例如——abhishekam，当

你正在经历入会仪式。
这并非是某种更高的精神力量，
一种更高层次的精神在你心中萌芽。
这仅仅是一种仪式，通过这种仪式……
已确认……
这会揭示你的真实本性
介绍并确认。
所以，通过这种方式，
狡猾的
换句话说——
依附起源，
这是最基本的观点
佛法。
现在，由于这相当
棘手的话题
我需要知道我们是否
我们沟通，
所以，如果你可以的话，请让我
你问的问题都只与此相关
狡猾。目前。
当我们说什么都没有的时候
自身的存在以及这一点，
自然空虚——
当我们这样说的时候，
那么，我们为什么要发展
爱与善良，
因为爱和善良是
同情心也会使人感到空虚和……
它们没有自身的存在，
以及遭受痛苦。
非常好。
我们发展的原因正是如此
爱和同情心源于
一切都是空虚。
你说得对。
爱、同情、苦难
它们也不存在。
这就是所谓的非对偶性。

同情

当你看着这个人时

经历一场噩梦，

你就是那个人，

泼了一桶水，

你拥有令人难以置信的

真可怜这个人。

因为无论发生什么，

这事确实会发生，但它会影响

那个人。

如果你和一群疯子一起工作，

你肯定很熟悉。

然后，对于那些尊贵的众生而言，

这是一栋住满了疯子的房子。

当你泼一桶水的时候

你不会像……那样傲慢

你有机会做某事。

极好的，

因为你什么都没做。

但就练习而言，

当这个人醒来时，他

他仍然需要感谢你。

现在我要提一件特别的事。

佛教祈祷文

伟大的先知所写的一篇祷文

佛教老师唐东

嘉波。

他建造了桥梁。

为了人们。

你知道他很可能是其中之一

西藏的第一批社会主义者。

他为人们搭建桥梁。

最后他还是给予了肯定。

他说：“通过这种明显的

优点，

让所有有情众生

经历明显的阶段

菩萨

然后让他们达到表面上的
启示”。

如果你还记得的话，我引用过一句话。

月称：

“傻瓜做了坏事就走了。”

下地狱吧，

傻瓜做好事然后离开

升入天堂，

智者超脱善恶。

并获得解脱。”

是一样的。

但这是一个非常重要的问题：

我们为什么还要拥有这些

如果一切皆是空无，又该如何慈悲？

答案是，直到我们理解

一切皆空，

直到你从睡梦中醒来，直到

那么你就是噩梦的受害者。

所以即使你的水桶没有

没有真正的动力

现有的蛇，

她仍然在帮忙。

还有其他问题吗？

如果一切都是幻象，

空的，

那我们该如何着手呢？

比如 Wolf Messing，

谁能看到

未来会发生的事情

还没发生吗？

好的。

时间，因为当你谈论

未来——你指的是

时间。

现在我不得不说这句话。

这是非常错误的。

致爱因斯坦

被认为是时间的发现者

作为一种相对真理。

相对的。

这不公平。

那是佛陀做的。

经过研究，这一点显而易见。

在经文中。

未来，

因为我们在这里讨论的是终极目标。

真相就在这里。

未来并不存在。

未来只是你的想象。

你可以预测。

这颗鸡蛋什么时候才能煮熟？

通过某些经历。

如果你厨艺好，

你通常都是对的。

而且大多数情况下

您正在观看预测结果。

成为当下的一种现象。

你知道吗，西藏有很多先知。

几乎每三个人中就有一个在那里

这位藏族人是先知。

而且其中许多都是

不错。

他们可以预测未来。

但这并不能证明未来会怎样。

今昔

它们确实存在。

这实际上证明了他们，

实际上，它们并不存在。

现在对话变成了

更重要。

我们来试试：

当你说“确实有”的时候

这里有两个词：

它确实存在。

忘记你是一名佛教徒吧。

如果是这样。

在你完全的人性中，

乌克兰人

请给出“真正的”的定义。

怎么说“真的”？

乌克兰？…

这意味着什么？

在乌克兰语中，这些是

两个词

它们都源于同一个词根。

这些话是什么意思？

什么是定义？

我的意思是，它会的。

它确实存在。

因为他会思考。

某事物确实存在，因为

他会思考吗？

那堵墙呢——是他吗？

它不存在，因为它不可能存在。

思考？

- 这是正确的。

不存在吗？

不存在吗？

所以世上只有你和我吗？

真的吗？因为我们可以

我们认为呢？

或许你也并不存在……？

但你怎么知道自己能做到呢？

您认为？

通过思考。

但你怎么知道的？

你如何证明这一点？

您认为？

他说他只把自己奉献给自己

这是赞美，他是在自我吹捧。

这样做的好处是：

很多次，

当我们谈论这些哲学问题时

事物，

语言的重要性不言而喻。

工具。

这就是我做这个练习的原因。

因为我认为在不同的情况下

文化

有不同的含义……所有这些

任何词语：真的，

不管怎样，这都是假的。

我觉得我们都不想输。

尝试的时间

让我们来定义一下这些概念。

我就直接告诉你吧。

龙树认为

你可以决定是否

你同意他的观点吗？

要定义真理，是的。

定义某事物

如“真实”，

龙树强调了两个方面。

他说：“希望发生点什么。”

真实的事情不能捏造。

而且它必须是独立的。”

因为有些东西会上瘾

不能

保持那种性质

一刻也没有。

不独立的事物……

总是依赖于其他事物的事物，

它变色是因为有什么东西在起作用。

其他变化。

好吧……

还有一些并非人为发明的东西。

现在我们回到正题。

你在偷偷摸摸地行动。

当我们看着一杯水时，

水的概念被发明出来，

对人类而言，是依赖性的。

我已经向你证明了这一点。

我说什么了？

比如说，其他什么东西，比如一条鱼

他们对水的看法不同。

他们发明了另一种东西。

那么，是否存在真正的

现有水源？

不。

这种逻辑可以应用

珍惜我们所拥有的一切。

我们所想的一切，

一切对我们来说有价值的东西，

我们的身份，

例如：“你是个男人”

——表示您的性别，

你的公民身份，

你是谁？——或许你是个儿子

对你父亲来说，意思是发明，

但你是你姐姐的哥哥，

父亲对孩子说：

对一个人来说，这是一个恶棍

不喜欢，

最受某人喜爱的人

爱你。

哪个才是真正的你？

并不存在真正的“你”。

它仅以片段的形式存在。

该现象的主题。

好的，这对道路建设有什么帮助？

这对我们帮助很大。

因为我们通常会遵守

一件事。

我是一名男子汉。

我是，我不知道是什么，某个名字

你给自己取什么名字？

你叫什么名字？

我的名字？我叫马克西姆。

马克西姆——就这些。

铭刻于你心中。

如果有人踩到你
在错误的时间，
位置错误
那会造成人间地狱。
如果有人合适的时机踩到你，
在合适的地方，你可能会
甚至可以体验到性高潮。
我们不知道。
你的感受，你的关系
面向世界
这一切都是可以改变的。
没有唯一正确的方法。
也许有一些习惯
比其他情况更常见；
当然是这样。
这很重要……
由此，我们接下来就……
总结
这一切都没有本质意义，因为
我们会坚持下去。
所以从某种意义上说
我们正在接近潜入。
我们休息一下。
然后我们将讨论
更多关于潜行的内容——如果你感兴趣的话。

佛教根本见（四法印），乌克兰基辅，2013年3月14-15日 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=ZyBdyQgUei4>

今天

我们要讲

佛教的根本见地。

嗯，跟许多哲学不同——

所谓的佛教哲学，即便如此，你知道，嗯，

我们不太喜欢，我们对"佛教哲学"这个词是有点抗拒的。

在传统佛教的发源地，比如印度，

嗯，我不认为我们会用这个词，

我不认为我们有这种说法——"佛教哲学"这个概念。

事实上，佛教伟大的注疏者之一，龙树菩萨，

曾经说过，佛教几乎可以说是一种"非哲学的哲学"。

佛教，尤其是大乘佛教，

当我们谈论哲学的时候，我们是在谈论某种论点，

某种……是的，某种命题。

说到大乘佛教，命题本身并不是最重要的。

好，那你马上就会想到，比如业力的问题。

佛教徒相信善业吗——善行带来好的果报，

恶行带来痛苦的结果？

嗯，是的，有这种说法，但那只是在相对层面上。

有一位非常著名的佛教注疏者，叫作旃提波，

他曾说过，我现在引用他的话，这是非常著名的一段话：

他说：愚者行恶，堕入地狱；愚者行善，升入天堂；智者超越善恶，证得解脱。

这就是大乘佛教根本见地的精华所在。

时间的概念，空间的概念，善与非善，这一切都只存在于相对层面。

它们只作为缘起而存在。

善只作为恶的相对存在而存在。

好，那你可能会问：那佛教徒到底在追求什么？

我们已经讲过，佛教的目标是解脱。

那让我来举一个非常美妙的比喻，

来自一位伟大的藏传佛教大师，名叫勒钦巴——

他说，假设有人

正在做噩梦，

在睡梦中受苦，
比如被一条毒蛇咬。

在你入睡之前，那条毒蛇从未存在过。
当你正在经历被毒蛇咬的噩梦时，
现实中根本没有毒蛇。

然后，假设有人发现你在做噩梦，
往你身上泼了一桶冷水，你就醒了。

这时候，并不是说那条蛇逃走了。

蛇从来就不存在。

所以不可能赶走一条根本不存在的蛇。

你自始至终都没有离开过那张柔软的床哪怕一寸。

但由于因缘和合，你确实经历了一段糟糕的时光。

尽管它不是真实的，尽管它从未真正发生，蛇从来就不存在。

我们就是这样欺骗自己，
然后在痛苦中轮回。

在现实中，蛇并不存在。

没有蛇，这件事本身也不存在。

因此，

对蛇的恐慌，和"蛇没了"的松了一口气，同样是错的。

这就是为什么我们现在要讲缘起。

什么是缘起？

当因缘聚合，就会产生一种显现的体验。

当有一点阳光，一点雨水，

当有一点适当的距离——所有这些因缘聚合，

突然间就出现了一道美丽的彩虹。

一旦其中某个因缘消失，比如没有阳光了，

就没有彩虹了。

用彩虹来打比方可能比较容易理解，

但当我们把这个道理用到我们自己的身上——

身体、心念、感受……

……身份认同、价值观——就难多了。

但对于受过训练的佛教人，

对于受过大乘训练的人来说，

你生命中正在发生的一切，

就在此刻，

也不比那道美丽的彩虹更实在。

我相信你们中有些人听说过"空性"这个词，

它大致被翻译为 emptiness。

这是非常非常根本的佛教见地。

空性，永远不应该被理解为一种否定。

就像彩虹和噩梦的比喻一样，

我们并没有否定彩虹的存在，

我们也没有否定那个关于蛇的噩梦的存在。

否定某个显而易见的存在，是虚无主义。

所以，空性就变得非常重要。

它是大乘佛教的根本见地。

两千五百年前，

在一座非常美丽的山峰上，

叫作灵鹫峰，在王舍城附近，

发生了一场非常重要的对话。

佛陀本人在场，还有他的弟子们，

非常重要的弟子，数量众多，很多很多。

当时，两位最重要、最机锋敏锐的弟子进行了一场对话，

这场对话后来被记录下来，

今天我们以经典的形式保存了这整段对话，

叫作《般若波罗蜜多经》。

这套经典的版本很多——有十二卷的，有八卷的，有两卷的，有一卷的，

然后又被浓缩成大约三页左右，

你们有些人一定读过，它叫《心经》。

如果你读《心经》，会发现里面有非常直白、

表面上看起来非常直白的否定——

其中一位弟子，观自在菩萨，说：无鼻，无眼，无耳，等等等等。

现在，观自在菩萨和舍利子这两位弟子，

他们并不是在故意说些难以捉摸的话，

……不是在用什么隐晦的象征性语言。

不是的，

他们也不是在刻意玩弄诗意。

这是非常直接、直指要害的表达。

顺便一提，空性这套哲学，

也不是那种你可以在智识层面读读、享受一番，

但一到实际操作层面就毫无用处的东西。

不是的。

这是你真正可以去熟悉、去接触、去习惯的东西。
然后慢慢地，由于对空性的认知，
我们可以松开对那些我们以为真实存在之事物的执取。

好，开始了。对话从这里展开：
色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。
记住，"空"这个字，不要把它理解成一种否定。

为了理解这一点，也许我们可以通过
唯识学派，也就是"唯心"学派，
所提出的一个非常锋利的逻辑来接近空性。

比如说，这杯水。
对你和我说，这是一杯水，
因为你和我有相似的习性，
相似的教育背景，
相似的元素构成。

但你和我，我们没有那种钻进水里、
日日夜夜、周周月月年年活在水中的那种元素构成。
如果你和我是一条鱼，一条小鱼，
那么这突然就不是水了。
这整个就是另外一种现象——
你可以在里面游泳、睡觉，
拥有你整个宇宙。

那么，哪一个才是真实的？
是水的那个现实，还是——
我们暂且叫它"家"吧——
那个现实才是真相？

这就是佛教哲学，也就是空性登场的地方。
两者都不是。
它们只是被不同的心所安立的。

我们不能用人类通常的工具来判断，
比如共识——
就像民主选举那样——
因为鱼的数量比人类多，
那我们就得放弃"这是水"的现实了。

这方面有非常深广的研究。

这个逻辑，适用于我们所经验到的一切。
比如，就在我面前的这张桌子。

这张桌子之所以成为桌子，
是因为它被当作桌子来使用。
当有了这四条腿，加上这一块板，
我把东西放在上面，它就成了桌子。
如果我把它拆开，然后烧掉，它就变成了柴火。
依此类推。
所有现象都没有一个固有的、本自存在的自性。

但这个道理在智识层面就已经很难理解了，
在实践层面就更难了——
因为现象有两个面向：
它如何显现，以及它实际如何存在。
几乎所有时候，像你我这样的人，
都以为"显现的样子"就是"实际的样子"。

如果你要问这有什么问题，
问题大了——
因为这必然会让你失望。

即便在我们世俗的生活中，我们有时也会说：
看事物不能只看表面，外表可能会欺骗人。

是的，如果你以为事物显现的样子就是它实际存在的样子，
那这本身就是根本的迷惑。

不同的众生，对同一事物的显现可以完全不同。
在我眼中美丽的人，在你眼中未必美丽。
我们面前的这些花，
如果有一只山羊在场，那就是可以吃的东西。

哪个才是真相？是食物，还是花？
在相对层面，两者都可以成立。
在胜义层面，我们不能对一只山羊说：
"因为我们人类比你聪明，所以我们的定义才是真实的——
这不是食物。"我们不能这么说。

所以，嗯……
我想说的是，
一切现象的印记之一，就是：
所有现象都没有固有的、真实存在的自性。
这就是我想建立的观点。

当我们说所有现象都没有固有的、真实存在的自性，
我们并没有把任何东西排除在外。

什么都没有排除。

一切都被包括在内——

包括佛陀，包括觉悟本身。

你看，这就是让你真的可能会糊涂的地方——

因为作为佛教徒，我们确实希望佛陀是真实存在的。

我们确实希望佛法是真实存在的。

但从究竟层面来说：不是的。

相对上，它们存在。

好，那么在实际操作层面，

你可能会想：那我们皈依佛法僧，到底在做什么？

更进一步，

佛教寺庙里不是有各种供养吗——花、饮料、食物，供奉给佛陀。

有那么多仪轨，那么多向佛陀献供的修法。

我也鼓励你们这样做。

我是鼓励你们这样做的。

你知道，当你读那些大乘论典的时候，

它们在解构——解构，是的——解构一切概念，

但与此同时，

比如寂天，他是最伟大的解构者之一，

他把一切都瓦解了，

然而同时他又是那个用乳汁给彩绘的牛挤奶的人——

你可能突然会问，这难道是奇迹吗，他在施展神通吗？

其实不是的。

好，比如说，向佛陀礼赞的文字，

当你读那些祈祷文，向佛陀顶礼时，

文中说：我向您顶礼，因为您如此神力无边，

能将整个宇宙安放在一粒微尘之上。

如果你在读这段话，

你可以把它当作一个神话故事来读；

也可以以一种盲目的虔诚来读，

心想：当然，只有佛陀才能做到，因为他太特别了。

但如果你用更深刻的方式来读，

试着以更深的层次去理解，

这段礼赞本身就是一个非常重要的教法。

它在说的是：根本没有什么“最小”与“最大”之分。

把原子当成小的，把整个宇宙当成大的，

这完全是主观的——是像你我这样被困在某种框架里的人的看法。

记得昨天我们讲到，我们被困在这种"方框"里：

四加四等于八。

我们就是被这种方框困住了。

不只是这个方框，还有很多方框。

比如，原子很小，宇宙很大——

你看，我们就被大和小、左和右、高和矮

这各种各样的分别所困住。

而一个不被这些分别所困的人，

就是我们所说的佛陀。

因此，当我们说"顶礼能将整个宇宙安放于一粒微尘之上的佛陀"，

并不是说他需要把那个巨大的宇宙拿起来，放到那个小小的原子上。

那是对真相的纯然证悟。

正如我昨天所强调的，

理解真相是佛教中最重要、最重要的事情。

这就是为什么，如果你读佛陀传记，

关于神通异能——飞行之类的——

我们讲的并没有那么多……

不要说太多，甚至……

[清嗓子]

当我们赞颂佛陀时，神通并不是赞颂他的最主要理由。对佛陀最大的赞颂，是他在无数无数世、经历了那么多岁月，终于能够证悟真理。他在一棵树下、在今天被称为菩提迦耶的那个地方所证悟、所了悟的，本质上就是对真理的证悟。

还是那句话，为了强调这一点，举个例子：一个小孩看戏，台上有一个非常狰狞可怖的妖怪在跳舞，他会真的很害怕，诸如此类。但这个小孩不知怎么就跑到了后台，发现那不过是一个戴着面具的人。他回去接着看戏，就算恐惧没有完全消失，也会少很多——因为那个表象的真实本色已经被揭穿了。

这个表象的真实本质，我是说"显现"的真实本质，已经被揭穿了。所以所有的佛法方法、戒律、修行，都是为了真正看透这个真理的底层。我听说在乌克兰引入了很多密续修法。所以我待会儿会谈谈这方面。但在那之前，我们先来谈谈皈依。

比如说，当我们说皈依，我们皈依佛、法、僧，从根本上来说，我们并不是真的在皈依三个真实存在于外部的全能守护者。比如我说"皈依佛"，那个时候我们在说什么？从究竟意义上来说，你是在说：我承认我的愤怒、我的贪欲、我的嫉妒，这一切都是暂时的。这些都不是我的真实本性。实际上，我的真实本性是无垢清净的。接受这一点很重要，非常非常重要。

[清嗓子]

你洗这个杯子的时候，你内心有一种自信——污垢是可以洗掉的，杯子本身是干净的。你有这种内在的自信。你不必觉得需要有另一个干净的杯子来把清净转移过来。这个脏兮兮的杯子可以被洗干净、变得一尘不染。

同理，如果你从根本上认为自己不清净，从根本上觉得自己有什么问题，那你就没有真正皈依佛。

还有，当我们说皈依法，并不是说所谓的佛法是一种体系、一种生活方式，而我们正在臣服于它——皈依，就是臣服，你知道，这非常重要。佛法不是一套仅仅为某些特定人群写的生存指南。

而且正如我昨天说的，也正因为如此，佛教不会太过兴旺。如果佛教兴旺到冒出几百万几百万的佛教徒，那很可能是哪里出了问题。相信我，我自己也是一个佛教圣战分子，圣战分子。[清嗓子]

很多时候，我身为人类佛教徒的那种阴暗面会冒出来，然后我就会想：我们为什么不能把这一切简化一下？如果我说，好，所有佛教徒每周至少礼拜一次、所有佛教徒不能吃鸡肉、所有佛教徒一生至少去一次菩提迦耶、所有佛教徒女性可以有十个丈夫——我告诉你，我一夜之间就会收获无数弟子。

人们以为自己喜欢自由，其实不然。他们喜欢行为规范，喜欢某种规则。

但佛教——纯粹的佛教不是那样的。法不是那种东西。我们没办法制定这种规则。这就是为什么你去泰国，那里的佛教徒吃肉；你去日本，那里的佛教徒不吃肉——两者都被接受为修行之道，没有高下之分。当然，如果你跟日本佛教徒聊，他们会说我们比泰国佛教徒层次更高。最强的大男子主义是藏人，他们说我们是最好的，我们修密续。我们可以嗝个十次二十次，然后去极乐净土。我们不需要打坐，诸如此类……我们有让你在一周之内成就解脱的法门，绝对在一生之内。

从某种意义上说，这些"广告词"有其必要性——"必要"……你知道，这样说是必要的，因为像我们这样的迷惑众生，总是需要一些夸大其词、也许"夸大其词"不是最准确的说法，但我们确实需要这种鼓励。

所以，我说皈依法是什么意思？就是接受真理。我接受一切有为法无常。当你说"皈依法"，发生的就是这件事。不是说你加入了某个俱乐部或者某个体系，只是简单地接受真理。在这里，这个真理是佛陀所教导的。所以，归根结底，一切都是为了接受真理。

比如在密续中，有灌顶、加持等等方法，这些都建立在真理的观念之上。比如灌顶，当你接受灌顶时，并不是什么更高的神灵或更高的精神形式被插入你的体内。它只是一种仪式，用来确认——或者说介绍——你的真实本性，并加以确认。

因此，空性，也就是缘起，换句话说，是佛法最根本的见地。由于这是个有点难的话题，我需要确认我们之间是否在沟通。

所以现在请就空性这个主题向我提问。

[清嗓子] 嗯。当我们说万物相互依存——

相互依存。

是的。当我们说万物没有独立自存的存在，本质上是空的。那你说，我们为什么还要培养爱与善良？因为爱与善良、悲悯，也是空的，也没有独立自存的存在——

就像痛苦一样。

很好。

我们培养爱与悲悯，恰恰是因为一切都是空性。你说得对。爱、悲悯、痛苦，它们也是不存在的。这就叫做不二的悲悯。

你看这个正在做噩梦的人。所以你是第二个人，把一桶水泼过去。你对这个人有着深切的同情，因为他所经历

的一切其实并没有真实发生，但却在影响着他。我想，如果你接触过精神病患者，你就会明白——那些疯狂的……疯子，而对于证悟的圣者来说，[清嗓子]

整个世界就是一栋住满疯子的楼。当你泼出那桶水，你也不会有那种"我做了件了不起的事"的傲慢，因为你什么都没做。

但在修行上，当这个人醒来，他仍然应该感谢你。

所以我要引用一段非常特别的佛教祝愿文，由一位名叫唐东杰布的大师所写。他是为人民建桥的人，他大概是西藏最早的社会主义者之一，他为人们建造桥梁，最后他回向功德，说：以这虚幻的功德，愿所有虚幻的众生，经历菩萨虚幻的道次第，最终证得虚幻的菩提。

还记得我引用过月称菩萨的话：愚人做坏事，堕入地狱；愚人做好事，升入天堂；智者超越善恶，走向解脱。是同一个道理。但这是一个非常重要的问题——如果一切都是空性，我们为什么还要有悲悯？答案是：在我们证悟到一切皆是空性之前，在你从梦中醒来之前，你就是受害者，你是噩梦的受害者。所以，即使你那桶水追逐的并不是一条真实存在的蛇，它还是有帮助的。

好，还有问题吗？

好，下一个问题。前面说了很长的引言。问题是：如果一切都是幻相、都是空的，那我们应该如何对待那些能预见未来尚未发生之事的人？

好，是的。

关于时间——当你谈到"未来"，你谈的是时间。在这里我必须说，把"时间是相对的"这一发现归功于阿尔伯特·爱因斯坦，是非常不公平的。是佛陀最先教导了这一点，而且在经典中清楚地记载了。

未来——看，我们谈的是究竟真理。究竟而言，未来并不存在。未来只是你的想象。你可以通过某种经验预测这颗蛋什么时候会熟，如果你是个好厨师，通常可以猜对。大多数预测都是通过观察当下的现象得出的。西藏有很多预言者，差不多每三个藏人里就有一个是占卜师，而且很多都相当准。他们能预见未来。但这并不能证明未来、过去和现在是真实存在的，恰恰相反，它证明了它们并不存在。

好，现在我觉得对话开始变得更有实质内容了。所以，让我们试试看——当你说"真实存在"，这里有两个词："真实"和"存在"。先不管是不是佛教徒，如果你是一个完全世俗的乌克兰……人类，人类……[咳嗽]

用乌克兰语给我定义"真实"——什么叫真实？在乌克兰语里，"真实"是什么意思？

乌克兰语？不，俄语是……

那是什么意思？

所以用乌克兰语，"存在"和"真理"这两个词有相同的词根。

好——

这是什么意思？

我想说一只蜜蜂是真实的，因为蜜蜂能思考。它能……

思考，思考，去思考，有思想。

我看不出这个逻辑。那这面墙呢？这面墙不存在，因为它不能思考？

它不存在。

哈！

所以只有你和我真实存在，因为我们能思考。

也许你……

也许你也不存在。

也许你也不存在。

但你怎么知道自己能思考？

通过思考。

但你怎么知道？你怎么证明你在思考？

这是什么？

他说他只是在自夸、在赞美自己。好，这很好——这就是为什么很多时候，当我们谈论这类哲学问题，语言会变成一个非常重要的工具。这就是[清嗓子]我做这个练习的原因，因为我认为在不同的文化中，我们谈到的这些词——"真实"、"不真实"，诸如此类——有着不同的含义。我觉得我们不必浪费时间试图去定义所有这些词，我直接告诉你龙树菩萨的看法，然后你自己决定是否同意他。

你可以决定。

你可以决定是否同意龙树菩萨。对于"真实存在"的定义，龙树有两个条件。他说，"真实"必须是无造作的，而且必须是独立的——因为依赖于他物的东西，[清嗓子]连一刹那都无法保持其本来面目。

"不是……"

某个不独立的东西，某个总是依赖于他物的东西，会因为其他东西的改变而改变其颜色，改变其本质。所以，好，还有"无造作"。

现在回到空性——看，当我们看一杯水，"水"这个概念，是被人类所造作的、所依赖的。我已经证明了这一点，因为像鱼这样的众生，对同一件东西有着完全不同的理解。他们造作了不同的东西。那么，是否存在一个真实存在的"水"？不存在。这个逻辑于是适用于我们拥有的一切——我们所想的一切、我们所珍视的一切、我们的身份认同。比如你是个男人，你的性别、你的国籍、你是谁——也许你是父亲的儿子，这是造作的；但你是姐妹的哥哥、孩子的父亲、某个不喜欢你的人眼中的坏人、某个爱你的人眼中最可爱的人。哪一个是真的？不存在一个"真实的你"。它只存在于……

作为主观现象的一个子片段。好的。这对修行有什么帮助？帮助很大，因为我们通常会执着于某一件事。我是个男人。我是——我不知道，你怎么叫自己。你叫什么名字？

> 我的名字。

> Maxi。

> Maxim。

>

Maxim。你看，这个名字已经深深刻在你身上了。如果有人错误的时间、错误的地点踩了你的脚趾，那可能

就是一场地狱。

如果你的脚趾在恰当的时间、恰当的情境下被人踩了一下……你说不定还会有高潮。

> [笑声]

> 你坐在那里想想看。对吧。

> 对。

> 我们不知道。所以你的感受——你与世界的关联方式——哦，这是可以改变的。

没有哪一种方式是唯一真实的。当然，有些习惯可能比其他的更根深蒂固，这是有的。所以这一点很重要——

就是这样。由此我们得出一个结论：这一切都没有可以执着的实体。

这就是在趋近空性。

好，我们休息一下，如果你们有兴趣，可以再多探讨一下空性。