

Buddha's Vision, 15 Nov 2023, Christchurch, New Zealand

宗萨蒋杨钦哲仁波切

佛陀的愿景，2023年11月15日，新西兰基督城

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=vKUZXFDuB4>

【音乐】你们练了多久才能念出我的名字？我是说，一直在练，你知道的，专门为了……尤其是喇嘛们，他们有时候名字特别长。我以为我们藏人的名字是最长的，但显然不是——毕加索的名字才是最长的，对吧？就是那个画家毕加索，他的全名真的非常非常长，你们可以去查一下。总之……我想表达一下我的喜悦，还有……我也不知道怎么说……感激，感激有这个机会，能在基督城跟这么多人交流。我来新西兰好几次了。【音乐】

我一直对不同的国家很感兴趣，也很好奇不同的国家是怎么呈现自身的。这是我目前的想法——如果说，多元文化在同一个地方和谐共处、正常运转，如果真的有这样一个地方的话，我越来越觉得新西兰会是其中之一。因为这里有一种……我也说不清楚……非常开放、非常欢迎、非常包容的气息。

我听说今晚在座的，大概一半是学佛多年的老修行人，另一半可能是刚刚接触佛法的新人。这对我来说有点挑战，因为我不知道怎样才能让今晚对两边的人都有意义。不过我已经收到了超过二十个问题，我觉得……观众席上也有问题，另外我相信这个活动也通过网络传到了世界各地，所以我想先说几句……算是……我也不知道怎么定义……引言吧，也许"总结"不太对，我也找不到更合适的词，但不管怎样，我先说几句，然后再进入问答环节。

今晚我们讨论的题目好像是关于佛陀的"愿景"。"愿景"这个词……我不知道，也许是我理解得不够好……但这个词似乎带有某种"计划"的意思。如果把"愿景"解读为"计划"，那我不确定佛陀和佛教徒究竟有没有什么计划。这一点我需要说清楚：佛教徒从来就不擅长搞使命宣言，我也不确定我们能不能谈什么"佛教愿景与使命"之类的东西。但今晚选用"愿景"这个词，真正想说的是——佛陀，以及后来他的学生和追随者，是如何看待这个世界的。对于一些新接触佛法的朋友来说，这或许很有意思：佛陀是怎么看这个世界的？佛陀是如何跟这个世界互动的？佛陀是如何跟这个世界相处的？

佛陀看世界的方式有很多个维度，我们没有时间一一讲完，我就挑几个我认为最关键的来说。

在佛陀的见地里，他看到了一个叫做"心"的东西，这可能是最重要的。是的，我这样说，可能听起来很简单，但其实根本不简单。我不知道……这个世界有没有对"心"这件事给予足够的重视？是的，我们对物质、对有形的东西投入了大量的关注，等等等等，但"心"这个东西——佛陀在二千五百年前就非常非常强调这一点，这是他的愿景之一，他的见地之一。我觉得我们也应该重视这一点，因为心——很多佛教徒会这样说——心，从某种意义上说，是我们摆脱不掉的东西。你无法没有心。我是说，如果你不想要你的手指，你可以……你可以切掉；你可以脱掉衬衫，你可以不拥有很多物质的东西；但心，你没办法把它丢掉。你跟它如影随形。

有时候，人几乎希望自己是一张桌子。没有心——所以如果我不用这张桌子，桌子不会觉得自己被冷落。桌子不会嫉妒。如果我把另一张更好的桌子搬来，这张桌子不会吃醋。如果我们所有人都离开这个房间，桌子不会感到孤独。还有，如果我过度使用这张桌子，桌子也不会觉得自己被过度使用、被虐待……诸如此类。但可惜的是，我们不是桌子，我们跟这个叫做"心"的东西绑在一起。所以心有时候是个麻烦，但有时候，心又无比珍贵、美好。正是这个心，让我们能够欣赏简单的事物——微风、河流、花香……事实上，佛陀在某种表达方式上，甚至走得更远，他说：我们每个人拥有的这个心，就是佛陀本身。就是这样。佛陀不是一个人物，不是被历史所局限的，也不是什么救世主，更不是……好吧，你可以说佛陀是一个"创造者"，但只是在"心是万物创造者"这个意义上——我们所拥有的一切，从根本上说都是由心所创造的。总之，这是佛陀的见地之一，非常重要，如果现代人能够对此多加关注，我觉得是很有价值的。

然后，另一个……佛陀还说……这稍微说长一点……正是因为有心，这些众生——凡是有心的存在——都有偏好。我们偏好快乐，不喜欢痛苦、焦虑、苦难。我们追求快乐。但这又变得更复杂了，因为心对"快乐"的诠释因人而异。这就是为什么，对你来说是快乐的事，对我来说未必是快乐。事实上，很多时候对我来说是快乐的事，对你来说可能是痛苦。不仅在不同的人之间，就连同一个人，今天让自己感到快乐、美好、幸福的事，明天未必还是如此，等等等等。

所以……这就是为什么……不知道，尤其对新接触佛法的朋友，你们有没有听说过"四圣谛"？这是一个非常经典的佛教表述，或者说佛法的教导。第一圣谛，其实是"知苦"——认识痛苦，或者说认识苦。

这一点非常重要。我要说，这在佛陀的教法中是非常独特的。他并不是在说"你应该努力去消除苦"，或者"你知道，你们应该……"，不是这样。他最重要的一句话是：认识苦。这很值得玩味。

对我们大多数人来说，那些显而易见的苦——头疼、胃疼、战争、饥荒、贫困……这些明显的苦难，我们都知道，我觉得这并不难。但我们不知道的，是那些我们以为是快乐、是幸福的东西——按照佛陀的说法，大多数时候，它们其实也不是真正圆满的。我们所谓的快乐、我们所谓的幸福，严格来说，佛教徒会说，其实也属于苦的范畴。

所以"知苦"这个说法就变得很重要，因为有人会说——哦，认识苦，那还不容易？是的，如果是那种粗重的苦，比如饥渴、头疼之类的，当然容易认识。但当你正在享受美好时光的时候，你能认识到那也是苦——这就难多了。

还有比这更复杂的：那种既不痛也不快乐的、中性的感受——就是……一种感觉，也说不清是什么，比如睡觉、发呆，不一定痛苦，也不一定快乐——按照佛教的说法，这也可以被归入"苦"的范畴。

我要跟你们说一声，我是在用英语说话，这不是我的母语，所以我有这个局限；其次，语言本身就是一个巨大的障碍，一直都是。"苦"这个词，很多人把它翻译成"suffering"（受苦），但其实它的含义不完全是人们通常理解的"suffering"。不过，这些问题，慢慢地还是能理清楚的。

好，我在说佛陀的愿景。佛陀看到的是：所有人都想快乐，没有人想受苦。这大家都知道。但佛陀的意思是：是的，快乐固然重要，但同样重要的是——要对你真正有益处、有利益。拥有快乐是好的，但拥有真正对你有益的东西，这同样重要，甚至有时候更重要。"有益"和"快乐"非常相关，但有时候也会相互矛盾。这是我想在进入问答之前先简单提一下的。

因为很多时候，我们发现自己拼命、拼命、拼命地追求快乐，但我们并没有真正努力去追求对自己真正有益的东西。我觉得这其实挺常识性的。

那你可能会问：什么才是真正有益的？好，我已经说过了，快乐这件事，对不同的人来说有不同的含义。那么，人应该如何去积累、去拥有真正有益于自己的东西？这是佛陀对生命的另一个见地。

佛陀说的大意是：是的，你可以通过回忆过去、尤其是美好的记忆来让自己快乐；也可以通过想象未来来让自己快乐——这都是可以的。但是要让事情真正对你有益，一味地奔向过去、想象未来，并没有那么有益。

那么，什么才能真正给你带来利益？佛陀的论点是：不要去过去，不要去未来，就活在当下。因为毕竟，这是你真正拥有的全部。过去已经过去了，未来还没有到来，那么想过去、想未来，又有什么用呢？就把一切都放在我们现在拥有的——就是眼前这一刻。

好，这也和佛陀的另一个见地有关。佛陀的论点是：只有活在当下，你才能看见真相。一旦你走向过去或未来

，你就更容易被虚假的故事和想象所纠缠。只有活在当下，你才更有机会看见真相。当然，“真相”这个词太大了，我不知道你们听到这个词时脑海里浮现的是什么，我只是说一些非常基本的佛陀对“真相”的看法。

好，所以：不去过去，不去未来，活在当下，面对真相。那么是什么样的真相呢？就比如，接受我们所有人都会死这件事。类似这样的说法，也让佛教长期以来有着一个相当糟糕的形象，一直到现在都是——人们总觉得佛教徒很阴郁，很悲观，很……但不管伤不伤感，事实是你和我都会死，我们不妨就接受它。你明白吗？这就像是把焦点收窄到当下，然后面对一个铁一般的事实：你和我都会死。

如果说死亡本身还不够糟糕，那还有更糟糕的：我们不知道自己什么时候会死。这才是更糟糕的。如果你知道具体的时间，比如说——好，七月二十二号你就会死——那反而容易多了，你可以计划，可以安排，等等。但事实并非如此。大多数时候，99%的情况，我们不知道自己会怎么死，不知道什么时候死。

顺便说一下，我提到死亡，只是因为这是一个很有震撼力的例子。其实我们说“活在当下”，不只是在说死亡，我们说的是一切事物都在变化的本质。我们所拥有的一切，一直在变化，一直在改变，我们自己也一直在改变。我说的不是皮肤，不是头发的颜色，而是所有的一切——价值观，所有的一切。

曾经，你拿着水枪玩，抱着芭比娃娃。现在你不抱芭比娃娃了，你有不同的玩具了。芭比娃娃已经变得完全不重要。但曾经，你哭，你叫，你觉得那是整个世界上唯一重要的东西——那个芭比娃娃，那把水枪，随便什么。但那个价值观已经变了。

我们有不同的价值观——桌布啊，我也不知道——各种各样的关系，关系的价值——这一切都在不断变化。当然，最主要的变化来自内心，但也有外在的因缘条件迫使我们改变，等等等等。总之，这是真正面对真相、面对当下的一种方式。

现在，第二种方式——对自己诚实的第二种方式——是：没有任何东西能百分之百地满足我们。没有任何东西。我们说的不只是食物和衣服，不是那种你懂的奢侈品，我们说的是我们的价值观、政治体制、哲学体系——什么都不行。你看看过去十年、过去二十年。我还记得互联网世界刚刚到来的时候，所有人，包括我自己，都无比兴奋，因为它省去了太多麻烦。就好像——现在我们可以免费阅读一切，信息唾手可得，可以瞬间与全世界沟通，而且没有人知道你在干什么，等等等等。但现在，我们却开始质疑：这到底是好事吗？我们是更快乐了，还是更不快乐了？我们的压力是更多了还是更少了？你看，没有任何东西能真正百分之百地满足我们。

但你看，我刚才说的这些，从某种意义上说，都还停留在理智层面。在理智层面，我可以通过这样讲来说服你，你大概也会点头同意——对，一切都是无常的，你不得不承认；没有任何东西能百分之百地满足你，你也不得不承认，因为这是事实。但这种认知，这种理解，只是停留在理智层面，所以当真正有问题发生的时候，它并不真正管用——它无法穿透我们的习气之心。

那么，我们该怎么应对这个问题呢？这就是为什么有一种技巧：不去过去，不去未来，安住于当下。而当我们说“当下”，我们说的是今天、这一年、这一周——对，就是此时此刻。我在这里，你在那里，就是这一切存在于此刻的事实。不去想未来，比如“也许我应该把那朵花摘来放在这里”——完全不要这样想，只是全然地承认它在那里，桌子在这里，我在这里。

然后，更进一步，当我们说“当下”，就更精细了——我们说的不只是今天今晚这个当下，而是当下这个身体。你有一个身体，而我们大多数时候对自己的身体从来不满意。为什么不满意？因为我们总是在想过去，或者想未来——它应该看起来怎样，应该有多重，等等等等——以过去和未来为参照，从来不是单纯地活在身体里，安住在身体里，与身体自在相处。不只是这样，而是就这样安住于身体之中。

然后还可以更精细——这些都是佛教对生命或世界的见地——比身体更微细的是：只是承认并知道我们在呼吸。你看，这些听起来非常非常简单，但却极为有益。这不一定会带给你快乐，但会带给你一种叫做"有益"的东西。

比你的呼吸更微细的，是空气，是你拥有的这个认知、这个心——你有念头，你有心，你此刻正在认知着什么。就只是观察那个。

所以，这样来看，佛陀对生命的见解，真的非常非常简单：就是与此刻同在，与这个真相同在。

现在，第三种——佛陀的第三种见地或观照——用来让我们活在真相之中的，是：表象具有欺骗性。这其实是英文里的一个表达，我觉得这是接近佛陀这个论点的一个好方式。基本上，你所见到的一切，你如何投射，你所听到的，你所尝到的，你所感受到的，你所闻到的，你所——我不知道——基本上，你如何投射、如何感知，都只是你的感知。它并不是事物本来的样子，这只是你的看法，不是事物真实的状态。佛陀实际上在说的是：一切都只是幻觉。

我想，英文字典里的"幻觉"这个词——我反复查过——是与精神失常有关的。所以，当我们这样说……你看，我之前告诉过你，心非常重要，记得吗？桌子没有心，我们有心，我们被它困住了。但这个心并不是真正有序的，可以这么说。为什么？因为它在奔向过去，奔向未来，我们就是不让它好好安住。所以，如果你一直在奔向过去和未来，你的心其实是在失序的。

因此，佛陀的结论是：我们通过眼、耳、舌、意、身所经历的一切，都只是幻觉，是从失序的心中生起的投射。

这大概是一个非常非常匆促的小结——关于我们在佛教中所说的般若，智慧。

但这还不够。佛教的见地，或者说佛教的观照认为：这还不够。与这种智慧同等重要的，是慈悲——我觉得"慈悲"这个词，也许并不能完全传达"karuna"这个词的意涵。我认为，接近佛教慈悲概念最简单的方式，是"同理心"。这就像是——好，智慧是我们一直在讨论的这些，加上同理心——基本上，非常世俗、非常接地气的同理心。我们可以从一个简单的地方开始：换位思考，站在另一个人的立场上。

这真的很难，非常非常难。因为我们每个人都有不同的因缘条件，都来自不同的背景，都有不同的习气模式。所以我觉得，我们有一种倾向：认为每个人都必须和你一样去思考、行动、表现，以及认同你所认同的价值观。这不仅造成国际问题、国内问题，也造成关系问题——父母与孩子之间，恋人之间，同事之间……缺乏同理心，就会如此。

总之，我们所说的智慧与方法，就是佛陀的见地或观照——让这个世界既有益又快乐。我不知道我刚才说的这些是否前后连贯……不管了，我们开始回答一些问题吧，也许我讲得太多了。

第一个问题来自基督城社区：我们是否正在接近西方某种东西的终结？作为佛法修行者，我们最好如何面对西方社会正在瓦解的种种事物？最重要的，是要培养哪些能力？

我相信——我不需要再多说这个——我们都正在经历许多变化。但"终结"这个词，有点太强了。首先，作为一个佛教徒，我不太相信有开始，也不太相信有终结。

所以，如果我们谈论的是什么末日降临之类的，我倒不太这么认为。我自己不太相信。我认为这个世界会发生巨大的改变。我最近听说，现在我们对Instagram、TikTok这些东西上瘾，但大约再过十年，Instagram、TikTok或者所有的AI，将会被附加到我们身上。这就会很有意思了——当你的机器感到被拒绝的时候。那将会非常有

趣。

所以在这个背景下，我认为肯定会有变化，而且变化不只是在某一方面发生——你知道，这个世界已经变得如此之大，又如此之小，两者同时发生。我想我们会一起经历这一切。

我是一个藏传佛教徒，所以我修的是我们所谓的密续佛教、金刚乘佛教。根据金刚乘，现在是最动荡的时代——最那种……对，最动荡，变化起伏非常大。而根据密续，动荡的时代其实非常有利于获得丰厚的收益。这是一个时机——你只要付出哪怕一点点的努力，就真的可以受益良多。所以我认为，我们完全可以用一种鼓励性的、积极的眼光来看待这一切。这是我的想法——我不是刻意要给你说些鼓励的话，这是我真实的信念。

我明白印度是佛教的发源地。那为什么印度现在只有不到百分之的人口是佛教徒？希望这里没有印度人——这是一个重要的问题，对于那些对这段历史感兴趣的人来说。我会说，原因有很多。一个重要的原因是——你懂的——佛教非常……首先，有点像这样：佛教，在它的……怎么说……也许"初期"不是最准确的词，在最初的阶段，比如那烂陀大学时期——我们说的是公元五六世纪、六七世纪——所有我们现在称之为佛教的东西……顺便，我需要告诉你们这件事："佛教"或"印度教"这些词，其实根本不存在，这是由亚伯拉罕传统的人创造出来的——大多数老修行者都知道这一点，但对于新来的人，"印度教"和"佛教"这些词，基本上……我想以前有一条叫做印度河的河流，在巴基斯坦附近。英国基督徒，尤其是英国人，认为：任何在那条印度河以外、非基督教的、奇奇怪怪的信仰，统统是印度教——佛教就这样被归入了所谓"宗教"的这个篮子里。

在过去，我们在佛教典籍中可以很容易地追溯到这一点，就像MIT、哈佛、奥克兰大学是真正在寻找星星的——天文学、生物学、病毒研究什么的——同理，我们现在所称的佛教、印度教、耆那教，它们在当时都是在追求真相：是什么让人受苦，什么让人……基本上就是这样。这也是为什么这些所谓的佛教徒、耆那教徒、所谓的印度教徒，都能获得国王的大量资助，等等。后来，佛教最终被归入了这个宗教的篮子里。

我相当确信，大约再过五百年，哈佛、MIT、奥克兰、悉尼大学等机构的发现，几乎都会被当成宗教性的发现——这是完全可能发生的。

不管怎样，回答这个问题：佛教，也许并不直接对社会议题有什么立竿见影的益处。我的意思是，佛教没有那种框架，比如说：一个社会应该是这样这样，如果有人违反了这个行为准则，就应该受到这样的惩罚，如果有人做了好事就应该得到这样的奖励，诸如此类。佛教根本没有这些。佛教甚至没有婚礼仪式——佛教反倒更可能有离婚仪式，你明白吗？因为佛教讲无常嘛。佛教怎么可能有婚礼呢——好，你们现在结婚了，但今晚你们可能就离婚了——这才是真相。佛教的婚礼市场完蛋了，没有人想参加那样的婚礼。我只是打个比方。

所以，佛教在核心层面上从来就不太擅长处理社会事务。像"空性"这样的概念，这样的词——你没办法用它来威胁别人，没办法拿去做政治竞选。你要怎么做？而且，佛教的业力观念——如果你不投票给我，你就会下地狱——不，这不管用，你明白吗？

所以，这大概是佛教在某些地方衰落的原因之一。当然我只是在非常粗略地概括，因为有趣的是，在中国，佛教确实存活下来了，一直延续至今——尽管中国历史上经历了那么多起起伏伏、那么多血腥杀戮。出于某种原因，但我认为有一个特定的原因：中国人不知为何设法把佛教变成了一种社会性的东西，将它与儒家价值观、和谐理念相融合，所以它们相互渗透了进去——也许就是这个原因，我只是在猜测。

另一个原因是……蒙古入侵，是的，前后大约有九百年，以及英国殖民统治。但有趣的是，英国殖民者同时也是发现菩提迦耶等地的功臣——那个英国人的名字我忘了。总之，就是这样。然后我想还有……

还有，某些出于政治动机的印度教徒，可能曾经做过某些……怎么说呢……【音乐】……哦对，我忘了一个很

重要的原因——为什么佛教在印度的影响力这么小，印度人里信佛教的不到百分之一——那是因为印度的神实在太多了。印度有大约十四亿人口，我觉得平均每个印度人可以分到几千个神，大概是这样，我也不确定，你可以去谷歌一下。反正神太多了，所以佛教在那里算不上主流，就是这样。这只是一个很笼统的回答，这个问题我觉得很有意思，我自己也一直想知道答案。佛教在印度确实有一些小地方有所复兴，但我不知道我该为此高兴，还是该感到担忧——因为它复兴的方式，嗯，怎么说呢……很多佛教是以“浅水游泳池”的形式出现的。就是说你不会游泳，你想学游泳，所以我给你建了很多浅水池，你永远不会溺水。现在市面上很多“正念”之类的东西，就是浅水池。但问题是，如果你将来真的想在大海或河流里游泳，就麻烦了。这样的情况很多。好，希望这个问题算是回答了。

下一个问题：我们应该如何看待人工智能的飞速发展？从佛教的角度来看，人工智能能否发展出自己的心灵和意识？

好，我个人的看法——这个看法保持了好几年，也许明年就变了，谁知道呢——我认为人工智能对于佛教来说是个天大的好消息。因为佛教一直在大声疾呼“身份认同”的问题。我们一直在谈，一切苦难的最大根源，就是身份认同。记得吗，如果你读过《心经》之类的经典，里面全是这个——身份认同。所以我觉得人工智能会真正逼着人们去超越某些人为建构的身份认同，比如医生啊、护士啊、各种职业身份。它也许会逼着人们真正去思考，去向内探寻那个我之前提到的“心”——那个我们长期忽视的、却如此强大的东西。我们一直在忽视它，而人工智能也许会把我们逼到不得不正视它的地步。

关于问题的第二部分——人工智能能否创造出意识——这我不知道。但就算它真的做到了，对佛教来说也不会有什么冲击，因为佛教向来认为有情众生不一定要通过精卵结合才能诞生。在非常广泛的意义上，佛教讲到四种出生方式：第一种是我们熟悉的，有父有母那种；第二种是像飞蛾那样，通过……什么来着……湿气？然后还有所谓的“化生”，神迹般地诞生。所以人工智能……好，我来提一些关于人工智能的问题：人工智能能否创造出意识？也许可以。但那也没什么大不了，它依然在可以接受的范围内。不过，我要在这里做一个界定——这个人工智能的意识，必须带有“无明”。如果这个人工智能的认知带有无明，佛教徒就可以安心了。因为如果那个意识带有无明，它就会有恐惧，就会有期待、希望和恐惧等等等等——那这个人工智能的意识，完全可以成为某位佛教上师的弟子，毫无问题。

佛教在当今世界是否仍然有意义，尤其是在西方？“西方”这个词真的太难定义了。我遇到不少所谓的“东方人”——中国人、越南人、印度人——他们比你们这些自认为是西方人的人更加西化，这是真的。在文化上，他们更爱国——我几乎每天都在跟他们争论——各种层面上的爱国。所以当我们说“西方”的时候，如果是指地理上太阳落下的地方，那我真不知道。但就像我们之前讨论的，如果人们真的有兴趣了解真相，我觉得佛教在分析真相方面确实做了很好的工作，尤其是在向内探索这方面——关于心的种种——有很多可以给地理意义上的西方、或文化意义上的西方，也就是现代人，提供的东西。但我想补充一点：我认为西方人，或者说现代人，应该做的是真正超越他们所说的“理性主义”。我感觉——不知道——我在稍微逗一下你们这些西方人，你们完全可以来争论——我觉得相信逻辑、相信理性、相信所谓的理性评估，其实可以走得更远，而我认为所谓的现代人就停在那个地方了。这不太好。是的，逻辑和理性从这里到这里是好的，但话说回来，当我学习佛教逻辑的时候——我学了六年，这是一门很大的学问——第一页就写着：做好准备，接受逻辑是让你变成最大蠢货的最强工具。你看，我觉得这一点真的很重要。因为所谓的理性主义并不是纯粹的理性，它完全是由共识和惯用法决定的。当然了，如果你想喝意式浓缩咖啡，用意式浓缩机当然是理性的做法——但那只不过是某个人发现了一颗豆子，把豆子烤了，磨成粉，加了水，有什么了不起的呢？所以我觉得，如果我们能走到那一步……我现

在说的有点像密续佛教了——密续佛教认为，超越理性思维，或许会打开某种神奇的门。这一点，我相信，比如在座的新西兰原住民也许有所体会，只是你们离它太近，反而感受不到。我从印度来，直接到了怀卡托，那片神奇的光，那片湖，那阵风，忽冷忽热——真是太神奇了。那就是生命，那是不需要任何理由或逻辑的。我认为这一部分，可能正在被科学家、政治家、理性主义者系统性地摧毁……不管怎样，我跑题了。请问下一个问题。

业力是命中注定的，还是自由意志的结果？这是个很重要的问题。真希望我们能在这里坐上几天好好谈谈，因为佛教对业力的教导，可能是最难讲的。你知道为什么最难讲吗？因为它是这样的——我想你们中有些人已经听过很多遍了，可以去上个厕所——就是说，比如你做了一个梦，梦里你去点了一杯咖啡。如果是在西雅图，那菜单有六千种选择，这种奶那种奶，多热多粗多高多矮，你花了很多时间精挑细选，然后下单，咖啡端来了，你喝了，也许太热了，不管怎样。然后你从梦里醒来。现在，我当然很容易说：那只是个梦。对，很明显嘛。所以要讲佛教的空性概念，还算有点难度，但勉强可以讲——因为那是在谈梦醒之后的事，比较容易。但如果是在梦里——就在你做梦的时候，就在你点咖啡喝咖啡的时候——我进入你的梦，然后说：嘿，为什么咖啡不会从杯子里漏出去？你会说：当然不漏啊，这是真的杯子。不是真的杯子，这是在梦里。要在梦里跟你说这一切都不是真实发生的，很难——因为你点的是卡布奇诺，端来的就是卡布奇诺；你点了两杯，来的就是两杯，不是五杯；杯子装得住咖啡，不会漏——这一切都说明这是真实的，而现在有人在旁边唠叨说这不是真的，很烦人。业力就是这么难讲。

再加上各种笼统说法，比如，你这辈子杀了鸡吃了鸡，接下来五百辈子你就会投生为鸡，诸如此类简化的教导——这些简化是必要的，有时候需要对不同的听众讲一些戏剧性的教导——但这反而不太有帮助，对吧。而且，每当我们谈业力，就不得不谈到时间，而时间在佛教里是一种幻象。我是说，就连从科学的角度来说也是如此——比如你昨天犯了罪，假设你杀了人，警察在找你，结果发现你坐在这里，把你逮捕了。你完全可以说：嘿，昨天那个我已经消失了，我是今天的我，那是另一个我。你可以这么说，但这行不通，对吧？你看，这就是那种幻象。

所以我讲了这一大圈，是为了说明：业力的问题，根本不适合用“命中注定”还是“自由意志”来套。因为……【音乐】……业力既不是命中注定，也不是自由意志。业力是一种幻象，而你却如此狂热地纠缠其中，以为它是真实的。回到我那个咖啡的例子——喝咖啡的时候你以为它是真实的，而是的，它是幻象，但这并不意味着它不会困扰你。它会的，它确实会。正因为它是幻象，才能真正地困扰你。如果它是真实的东西，它可能卡在外面进不来，但因为它是幻象，它可以轻而易举地穿透进来——这就是为什么它如此有力量。我还是没有真正回答这个问题……好吧，让我继续……

比如说煮鸡蛋这件事，是注定的吗？不，你随时可以选择不煮。但一旦它已经煮了百分之九十九点九九，我认为——那个时候你就没有自由意志去让它回到原来的状态了。当然，密法修行者对此会有不同意见，但我们先不去那里，先不去那里。事情就是这样。

所以说自由意志——只要你还受制于所谓“因缘”，你就是可以被操控的，而且你其实已经在被操控了。所以你没有自由意志。话虽如此，你仍然拥有一种力量，就是——比如说，安住在当下。我之前提到过这一点，这其实是个很重要的建议。因为你一旦真正处于当下，就会打乱这条因缘之链——就像一列火车，因缘就是这样运作的，一旦你在当下，它们就真的乱掉了。

就是这个原因。你看，现在有过去、未来、当下——但你马上就会跑到未来或过去去了。念头是一串一串涌来的，速度快得像水一样流。这水从哪里来？在新西兰，你可以直接喝自来水，因为非常干净。但在德里，那就

不行了。你看，光是这个念头，我又想到了：德里的政府腐败得一塌糊涂，真希望他们能向这里学学……你看，我的念头就是这样运转的——据说德里的孩子被要求画天空时，他们画的是灰色；被问到水从哪里来时，他们说从水管来。你看，一个念头是怎么牵出另一个念头的。

所以念头是业力最主要的制造者、导演、剪辑师和编剧。一旦你安住在当下，它就……停止给这股力量充电了。这时你才真的有得选。所以你甚至可以选择去打破所谓“命中注定”这个概念。总之，很复杂。

还有问题——能不能解释一下为什么要念这么多咒、重复这么多遍？

哦，就像……人有那么多拖鞋嘛，随你挑。就像有很多不同的人，有人喜欢长的，有人喜欢短的，有人喜欢好发音的，有人喜欢难发音的，有人念了觉得平静，有人念了反而亢奋——各种咒语，各有用途。我想这是我目前能给出的全部回答了。

金刚乘佛教是什么？它与当今西方文化相容吗？

这是个重要的问题。我要再次提醒——我对使用“西方”这个词会很谨慎，就像我之前说的，因为很多中国人和印度人比新西兰人，尤其是新西兰人和澳大利亚人，要“西方”得多得多得多。我是在半开玩笑——但也有一半是认真的。我故意说得有点挑衅，这样你们也可以好好想一想。我认为保持批判性思维、分析性思维、追求客观性，这些都是好东西，值得我们善加运用。

问题是金刚乘佛教是否与西方心灵相容？与西方文化相容？

我其实不太清楚什么是“西方文化”。但我们来单独拎出一件事——个人主义。这是我们需要好好思考的。如果个人主义真的那么重要……先别说金刚乘佛教，就连小乘佛教和大乘佛教，其实都是一种“罪行”——我故意用这个强烈的词。因为佛教的整个核心就是：个体自我是一种幻象。所以对这个所谓“个体”的珍视、溺爱、呵护，与任何形式的佛教都是背道而驰的，更别说金刚乘了。金刚乘？想都别想。佛教的全部要点，就是真正地拆除这些安全保障、这些保护层。

所以我认为，凡是想进入佛教、尤其是金刚乘的人，都需要对此有清醒的认识。在英格兰的丘陵徒步是一回事，挺好玩的，出不了什么大事；但你要攀登珠穆朗玛峰，那完全是另一回事，需要完全不同的准备。不过这是你自己的选择，当然没有人可以强迫你。但如果你真的要去，那好，比如你要攀登珠穆朗玛峰，你首先要检查手上那张地图——是否过时了？是谁画的？谁印的？你即将雇用或跟随的那个向导，是否可信？谁知道呢——甚至细节到：这个向导有没有精神分裂症的问题？万一走到一半，在大本营附近，向导突然改变主意，你怎么办？这一切都需要你仔细分析。你必须充分利用这个机会去分析。

不管怎样，不只是金刚乘，就算是一般的佛教也是如此——因为佛陀有一句话：“你自己是自己的主人，还有谁能成为你的主人？”这句话非常非常重要。

因为佛教认为，执着于自我，才是根本问题。我需要在这里区分一下——执着于自我，或珍爱自我，还不是最糟糕的。更糟糕的是：认为存在一个真实存在的自我。这才是更深层的执着，那种虚荣、自我崇拜反而是之后才有的。真正的问题在于那个“存在一个自我”的念头本身。当然，要打破它不容易，一点都不容易——尽管它只是幻象，但要真正击破它，极其困难。而佛教，说到底，就是要彻底解构“自我”这个概念。

所以我不确定这一切是否相容。这值得好好思考。但正如我说的，人们总是可以运用分析、批判性思维和观察的力量，而西方在这方面有深厚的传统，我认为这永远会是很大的支撑。

好，大概还有两个问题，然后大家可能都累了。

如果一切都是无常的，怎么可能积累功德？

这个问题很好！我要给你一个非常调皮的经典佛教回答——正因为一切无常，所以才能积累功德！这就是那种典型的佛教式绕法，总是这样拧着来，对吧？如果没有无常，你根本无法积累任何东西。所以无常其实不全是坏消息，尽管它听起来总是死亡、衰败、老去这些字眼。你现在没有法拉利——在座大多数人我相信都没有——但明天说不定就会有，感谢无常。你现在很沮丧？感谢无常，明天说不定就走出来了。但如果你现在很开心，也别太得意，因为无常，事情说变就变。

所以无常——多亏了无常，功德是可以积累的。

但我想回答一个不那么显而易见、却很重要的层面——积累功德，其实不是佛教的目的。我引用寂天菩萨一句很精彩的话：愚者造恶，堕入地狱；愚者行善，升入天堂——两者皆是愚者。智者则超越善恶，而证解脱。这是大乘对所谓善业与恶业的经典态度。

好，还有最后一个问题——能不能谈谈关系？

我猜是指人与人之间的关系。

我只能重复我之前说过的话。我认为真正理解无常，对关系真的很有帮助。有个小小的体验可以试试——每次你看着你的爱人、家人或孩子，你应该认认真真地想：就是这一刻，这也许是我最后一次看见他们。我想这会有所帮助。

除此之外，我们刚才讨论的个人主义，其实也是关系中的一大障碍。这是很矛盾的事——你极度珍视个人主义，同时又试图维系一段关系，于是总是会有权力问题，你会不断想把自己的意志强加给关系中的另一个人。如果你的伴侣没有嘴巴、没有耳朵、没有……你知道的，那你可能很幸运。但不幸的是，他们什么都有，而且很多时候你恰恰选择了那种什么都有、还有些智识的人——于是事情就变得极其复杂。

我知道我说这话听起来很大男子主义，但这段关系……而且现在还有社交媒体这个问题，你可以在上厕所的时候就对伴侣不忠。所以这会变得越来越难，越来越难。但所有的困难都是可以转化成助力的，不是吗？

我认为也许可以重新定义关系的意义——你和伴侣之间，可以慢慢培养共同的价值观，重新定义你们的关系。怎么说呢……过去，如果你住在偏远地区，维系一段关系有其特定的现实需要；现在我不知道是否已经改变，但也许仍有某些相似之处。也许你们也可以把关系理解成——开一家公司？它某种程度上就是，对吗？所以重新定义，也许会有帮助。

但我没有真正回答好这个问题，所以我想……我说了太多了，现在我开始失去那种——怎么说——连贯感了。所以我们就到这里吧，非常感谢大家今晚坐下来聆听。

作为佛教徒，希望大家多做祈愿，因为我们相信祈愿是最有力量的——还记得我之前说的吗，心最有力量。如果你的心通过祈愿与发愿得到引导和对齐，那它就拥有极大的力量。永远不要低估一个人真诚的祝福与发愿。

所以我要发愿：我们生活在这个非常有意思、非常动荡的时代——我自己也在努力做到这一点——我们真的真的不应该被单一的叙事、单一的故事所左右，尤其是你的朋友告诉你的那些故事。这话听起来可能很奇怪，但很多时候，我们的朋友比我们的敌人更危险——因为敌人，我们几乎不会碰到，敌人待在远处，你也待在远处，所以相遇的机会极小。但朋友，你天天见，天天谈，而他们有自己的利益，有自己的议程，有自己的执念。所以对此保持清醒，其实就是一种安住当下。我认为这非常重要。

我们是这个世界的公民，地球是我们的家园，是我们的责任，至少我们要认真保护它。我对新西兰人对大地的

热爱与关怀印象深刻，请继续这样做。我发愿世界会趋于和平，尤其是——从我们每一个人自身开始。

我来念一段发愿文，然后今晚就到这里。

.....

如果你想知道我刚才说了什么，大致是这样：一切皆依因缘与境遇而生，在所有因缘境遇与情境之中，心是最有力量的因缘。我发愿我们能调伏自心、训练自心，最重要的是——觉察自心。

谢谢大家。