

第一部分

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

讲师：

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，都是因为你在追求"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！"——你嘴上是这么说。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，是非常容易理解的——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……

但是我们的心不知道它是主观的、相对的，我们的心完全执着于此，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？