

阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第五部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=4zGAzxEDNdw>

讲师：

今天早上，
我们将花些时间谈谈
我
之前
非常
神奇地忘记的事情，
因为
这真的……
嗯，
我想我们有点匆匆略过了。关于
达图和阿耶檀那，
我不知道我们是否认为你
没有时间谈论阿耶
檀那，
而且我应该说，实际上我对
这些都没有什么可说的，
因为我的知识非常生疏，
而且我懒得去阅读文本来
准备，
嗯，而且……嗯，要……
嗯，清晰地
表达出来，
特别是对于一个
对此相当陌生的人来说。
对于那些做过一些流行病学
研究的人来说，我想你们会知道
我们在说什么，
但首先我需要告诉你们，嗯，
你们可能会想知道为什么我们需要学习

阿毘达摩，我想我们已经说过，
你知道，在过去的这两天里，我用
不同的方式说过，但我想再次强调，阿毘达摩
在
藏语中是研究的，当然，
实际上是毘达摩。
正如我所说，阿毘
达摩的权威应该
真正属于达罗婆达姆传统，
他们确实进行了大量研究。
但是，
在藏传佛教传统中（
我来自这里），我们也
研究阿毘达摩，并且投入了很多精力，我的
意思是，我们确实在一定程度上进行研究，但不如中观那么深入。
音乐确实是
我们需要注意的事情，
但可以理解的是，
我认为这与
你所处的社会环境有很大关系。
在
西藏，或像
泰国、斯里兰卡这样的地方，它是一种
佛教社会。
所以，该
如何称呼它呢？因为总的来说，
重点更放在实践上，
可以说，
因为重点确实在于实践。
所以我想，
很多，
我的意思是，在
西藏，更注重中观
和三摩地等科目。而

在当今现代世界，不知何故，
重点更放在了三摩地上。即使是中观，也有一些与此相关的
科目，
因为人们更热衷于实践。像冥想这样能
平静心绪的方法，因为它能带来立竿见影、切实可见的
效果，
或许正逐渐被人们遗忘。
但我认为，让人们
知道这项研究的
重要性至关重要，因为
正如我一直强调的，学习和
修习佛法的目的是为了
证悟真理。
在佛教中，当
我们谈到证悟真理时，换句话说，我们指的是证悟无我（梵文：
anata），
因为一切最终都归于此。绿洲是否是幻象并不那么重要，生活也是如此，例如工作、退休金计划等等。
我们可以谈论其中的虚幻和不确定性，这些在某种程度上是有帮助的，但归根结底，理解无我（梵文：
anata）才是一切的最终归宿。所以我们现在意识到，我们需要解读的是所谓的“自我”，我们需要解构的就是这个“阿特曼”（梵文：Atman），这个
我们认为永恒不变、我们
习以为常的东西。理所当然地认为，自我是永久的、独立存在的事物，需要被检视、被分析。研究阿
比·达摩（Abhi
Dharma）就是研究表皮（Epiderma），运用分类等技巧，或者更确切地说，用骰子编码的方式，将
现象、世界或宇宙归类，比如萨凡纳·斯坎达斯（Savannah
Skandas）。这真的很有帮助。我假设，如今对阿特曼（Atman）的理解，对阿特曼的推定，
对自我的推定，对自我的投射，已经变得更加复杂。正因如此，才会出现许多心理问题，当然也因此
出现了许多生理问题，例如战争、经济和生态问题。一方面，我们谈论生态环境的恶化，但另一方面
，我不得不承认，如果一个独裁者告诉我从明天起
禁止使用塑料，我会抱怨，因为你知道，我旅行时该把牙膏放在哪里。塑胶袋很好，你知道，它很轻
便，诸如此类。
你知道，为什么我喜欢这种便利，因为它独立于……
你知道，我的独立性在于永久存在的自我放松，这样我才能感到
舒适，才能高效，才能不被牵著鼻子走。所以，我想说，实际上，今天比以往任何时候都更需要摆脱

痛苦，解构自我和自我的根源。这就是为什么阿毘达摩（Abhi Dharma）需要被探访，不仅是佛教徒，还有那些真正关心世界的人。

你知道，世界的投射，世界的观察者，现在与未来的观察者。好的，这是一个非常重要的术语。我认为人们花很多时间在纹身上，我感觉是因为“datu”这个词。我刚才在问别人，印地语中「datu」这个词是否存在，在日常生活中纹在手臂上，他说存在。我又问，当一个真正的人力车夫谈到这个词时，他们脑子里在想什么？你知道，可能没什么特别的，他们可能不太在意，

就像藏族人一样。当我们问「你好吗？」的时候，我们用「come」这个词，我们只是随口说说，不会去想它的意思。但如果你仔细听，你会发现，当他们问你「你好吗？」的时候，他们用的那个字其实很有意思。它其实是在

问你爸爸怎么样，你的酋长怎么样，

你知道，就是你在这个世界上怎么样，

你知道，有点像酋长的平衡，你的刺青在哪里。

它可以有很多种

表达方式，

你的酋长是活泼的、令人恼火的，你的酋长是冷漠的、敏感的等等。我认为印度人使用的古英语用法，我好像只从印度人那里听过，他们称之为「morning Constitution」（晨间宪法）。

你们怎么称呼它呢？嗯，就是英国的传统，晨间散步的时候，用「morning Constitution」这个字。我给你这些字只是为了让你理解「datu」（酋长）这个字。好吧，“datu”这个词

相当重要，它是一个……

嗯，如果你理解了“datu”，你可能会……电影《

黑客帝国》以一种不同的方式，第一部分，《黑客帝国》纹身，嗯，我想用这个词，也许不太准确，但我还是想用它，维度这个词，我认为它包含维度的元素，

当我们谈论维度时，当我说维度时，我们谈论的是，你看，我现在就在这个维度里，在这个我拥有的广阔人生中，我处于一个有感知的生命维度，我看著眼前的一切，然后想，哦，大约有200, 100个人，这是一朵花，这是一朵玫瑰，这是

可以喝的东西，这就是我通常所处的维度。而今天，今天早上，具体来说，我所处的维度是什么样的，这不一样。好吧，当然，

我是一个

人类的维度，但今天早上，具体来说，我的维度是，我该如何解释它，我该如何让它变得容易理解？我读了一些过去印度学者写的经文，只是感到很恼火，它太难理解了，你知道，那是七千年前写的。所以维度很复杂，

好吧，同样的词……这个词通常被

大乘佛教，特别是密宗用来指佛性，尤其是像弥勒这样的人会用到这个词，这很有意思。当我们谈到这个词的时候，我想我们是在谈论类似这样的东西，

好吧，

我没办法给出完整的描述。这个词对我来说真的很难翻译，但我会尽力给你一些想法。在这种情况下，「datu」这个字与物种有关，也与物种有关。哦，这个物种属于猫科动物，即使有些看起来不像猫，但这并不重要，它们属于猫科动物。你知道，爬虫类，你管这种物种叫什么？我不知道，这只是我的猜测，可能是古印度的这个概念，也许与此有关。

但根据像弥勒这样的人，

也就是密宗的代表人物，以及许多密宗修行者，是的，他们都认为我们所有人，不仅仅是你和我，还有昆虫、蝴蝶、狗，所有的一切，包括上帝，我们都是同一个物种。它被

称为佛陀，他们用这个词来表达一个共同点：我们都

平等地属于同一个物种。是的，也许用「物种」

这个词不太准确，

但我认为它能帮助你理解我们正在谈论的内容。因此，大乘佛教经常使用这个词，例如，像「达图」（datu）

这样的词。「达图」也指“居所”，也就是事情发生的地方。

很多时候，「达图」

这个字被用来指称法中心，例如在美国。所以，你知道，很多时候，它指向事情发生的地方。这也很棒，因为尤其如果你是从

密宗或大乘佛教的角度来看，一个人可能非常慈爱善良，也可能非常愤怒贪婪，这两种性格的人都平等地生活在佛陀的怀抱中。所以，当我们谈论平等时，它并不像今天人们

所说的那样。多元文化多样性，完全不是现在这种说法，对吧？现在的多元性好像只是外表不同，但想法却要一致，对吧？这就是人们常说的多样性，所有人都要以同一种方式思考，所有人都要遵循同一种价值观。我们

说的

不是这种，我们说的是，无论你有什么情绪，你都可以愤怒、嫉妒、骄傲，你可以有爱和

同情，你可以拥有身体，所有

这些情绪都会在法界（dharmada）中生起、停留和消逝。这就是密宗（tantra）信徒的说法。好的，我先从最根本的说起，因为你们大多数人都很熟悉玛雅教义。嗯，纹身，别忘了这些纹身会受到其他事物的影响，而这些影响会变得非常……嗯，你称之为「稳固」。

我们现在

说的是业力，业力的形成。嗯，是的，我想我昨天说过，如果你暂时是一只猫，你就有一个猫的印记，你永远不会读《纽约时报》。不会那样理解，它就是这样，所以这是我想

分享的纹身的一个角度。嗯，现在在阿毘达摩中研究这些数据，嗯，相当不错。嗯，呈现在一种叫做「十八种刺青」的东西里。嗯，有人说，像世亲或其他许多阿毘达摩大师，顺便说一句，你知道，正如我所说，我更熟悉世亲的十八种纹身分类。十八种刺青分类的目的其实是

为了

反驳，而这才是

现在最难反驳的，嗯，是的，反驳我们通常的这种观念，那就是我们所经历的一切基本上要么是色（Rupa），要么是意（Kalpana）。对吧？意（Kalpana）怎么翻译成英文呢？

嗯，想像，那是印地语单字吗？意（Kalpana），印地语真是一门美丽的语言。意（Kalpana）听起来很

贴切，直接来自宝莱坞电影。意（Kalpana），意（Kalpana），想像。

所以有一个想法是……我们所有的经验不是来自感官，就是来自想像，就是来自心灵，我想是这样。

好的，

现在这在某种程度上是一个非常非常瓦巴什卡（wabashika）或南特兰蒂卡（southartica）的理论。他们喜欢说，你知道，他们的理论，例如在这个哈比塔玛（habitarma）中，目标是理解我们基于五官的投射和[音乐]我们在心灵中产生的投射之间的区别，基本上就是分解它们。

好的，我特别指的是从阿比达玛（abidharma）的角度来说。如果我们更从心识（chitamata）或中观（madhyamiku）的角度来探讨这个问题，那就会有所

不同。好的，我还需要告诉你，我认为我们之间至少需要提到一点，我们不需要达成一致，我们不需要达成共识，但我们需要提到，当使用「存在」这个词时，总是存在一种你称之为…的

描述，有点模糊、扭曲、有点扭曲的

概念。在梵语中，「存在」怎么说？巴利语的「exists」是一个棍状词，印地语的「exists」是什么意思？我知道「exists」是存在的，

但你能稍微解释一下吗？它是什么意思？我还要问中文里的「exists」是什么意思？

嗯，它是什么意思？我想让你思考一下。英文里的「exists」是什么意思？我想有很多优秀的欧洲思想家，我忘了他们的名字了，像是那个奥地利人，他很懂语言，我们可以站在一起，对吧，维根斯坦，嗯，是的，

我认为他们真的很棒，非常非常棒。但是，嗯，无论如何，我认为至少我需要提一下“exists”这个词。当我说「

exists」这个字的时候，我不知道

你在想什么，很可能你我都只是一个模糊的概念，我们只是用它，嗯，

exists。所以我不知道你脑子里有什么想法，但是如果

你集中注意力，嗯，我现在更多地是从佛教的量论（pramana）和其他不同的量论中借鉴了它。有一种叫做佛教

逻辑的研究，拉玛那（Ramana）说的，如果你想了解这个，

你需要学习量论（Pramana）。请不要让我教婆罗门（Brahmana），我对这个很不擅长，真的不太懂。总之，他们到底有没有研究过这件事？那么，我们说的「存在」是

什么意思呢？例如，它指的是真正存在，真正存在。

但是，这里有个问题，因为

我们说的「真正」是什么意思呢？印度的佛教学者们，你们

知道，过去的佛教学者们，对这个问题思考得

非常透彻。我们说的「真正」是什么意思？「真正」是指未经人为捏造、未经改变、独立于

生成者的存在。这就是「真正」的定义。然后是“存在”，也就是“真正存在”。所以，这就是「真正存在」。还有什么是“逻辑地存在”，对，就是

逻辑地存在。逻辑地存在，它和「真正存在」无关，它只是逻辑上的「真正存在」。然后还有一种叫做「潜在地存在」的东西，人们经常谈论「实质地存在」。「实质地存在」并不一定

意味著，或者说，有很多争论，它并不一定意味著他们断言它存在。它确实存在，只是实质存在，但这

并不意味着

它真的

存在。好的，这是一个非常相互关联的概念。

好的，

今天很多时候，

如果你阅读

主流媒体，例如大多数时候，他们所做的就是向你

兜售

第一、第三种

逻辑存在，

但逻辑你总能找到，逻辑是最容易建构的。实际上，你认为逻辑，即使我们喜欢逻辑，它就像乐高积木，你可以把它拼起来，

非常容易。如果我改变主意，我可以

编造一些逻辑，我只需要一点行销。实际上，这就是全部。我们兜售

逻辑存在的东西，这会说服很多人，然后你已经假设，任何透过逻辑存在所确立的东西都是实质存在的，你仍然是安全的，你仍然是安全的。但最糟糕的是，

你什么时候

认为它是

真正存在的？我需要告诉你这一点，因为这也与datu的研究有关，变得非常复杂。嗯，好的，它跟datu有什么关系？哦，纹身。好的，让我们来看看，嗯，不需要所有18个。时间实在太紧了，但前三组都行，好吧，这里有一个印记（indria datu），它是一种感觉，嗯，是的，是那种感觉，然后是物体（object Dadu），然后是意识（Consciousness），好吧，我们只谈谈眼睛，所以我（thatu）是这个，然后是物体，殖民时期的建筑，金色的油漆，吊灯，嗯，还有意识，哇，这太重要了，它是白色的，以及它背后的所有历史，你知道，所有的圆盘判断，所以我

我的眼睛看著这面墙，然后有了这个想法，这很小，所以这三者结合在一起，就像水泥一样巩固了自我的存在，我必须在这里，我在这里，我可以看到我的，我可以拍照，我可以和这面墙自拍，你知道所有这些，当你实际使用这些一直在崩解的材料时，它实际上是在巩固自我的概念，记住它们都是乘客，你所做的只是收集所有短暂的东西，旅行的乘客，移动的，漂浮的，腐烂的，漂泊的，你把它们全部放在一起，然后士兵们

获得成功，
所以基本上，
嗯，
我，耳朵，鼻子，舌头，身体，心灵，
他，啊，
六个
第六个对象，也
就是意识，它是这种
相遇的副产品。哦，
还有一整套关于我们所说的「肉」是什么意思的研究。
相遇越多，意识就越
产生，对吧？我们所说的「肉」是什么意思？
你知道，我不想跳过
这个，真的不想，我
不能跳过，这个太多了，太多了。但是对于
那些学习心理治疗的人来说，
我认为研究这种「肉」很重要，因为有
很多原因，很多很多原因。
如果你不知道这一点，
假设你非常忧郁，
然后你的治疗师
把你叫到
他的办公室，然后你
躺在沙发上或其他东西上。
我对这方面的
理解非常非常浅薄，就像幼儿园程度一样。
总之，我被告知，你会躺下，
然后你们会交谈，
然后通常佛洛伊德先生会得出
结论，这与
童年创伤或类似的事情有关。这很好，
我不是否定
它，这很好。但你看，
缺乏对「

肉」相遇现象的理解，使
佛洛伊德先生的理论水平有限，他只能达到……

童年，

哇，感觉

就像

如果这就是创伤的根源，这就是创伤，

童年养育方式等等等等，就只是

从这里到这里，仅此而已。这就是

你现在需要学习的全部，

请不要灰心丧气，哦，

这根本不可能，这太长了，

不不不，其实不是这样的，要

真正处理它，

如何处理它，很简单，

吸气，

不不，是真的，吸气，呼气，

不要评判，就待在

这里，这样立刻就能处理所有的一切。

这就是阿毘达摩或

任何佛法研究的精髓所在，但你知道，

因为我们想要解读它，因为我们

需要真正

从各个角度研究它，这就是

为什么这种分类很

重要。

我的意思是，当然，

就像我说的，你知道，

我父亲会过来，说

你在浪费时间，

因为他来自一个……你知道，一个修行的人，

他假设像他一样，我对

道路有著坚定不移的奉献，我认为

他有，

我认为他有，

因为他就像我一样，不，
我的虔诚很不稳定，就像这样那样。
我得告诉你，
他曾在锡金生活了很长一段时间，
最近去世了。他是一位伟大的
大师，
很久以前就得了肠癌之类的病，他
所有的弟子都知道，
医生都说他必须治疗，但
他拒绝了，他说：「哦，我要去
接受治疗。」我自己也经历过这件事，情况真的很
严重，
所以他念诵咒语来解决
他的问题，一个非常大的问题。
六个月后，女儿没有找到任何
线索。
当时，他告诉他的
弟子们，是的，
因为对我来说，这正是
他从小就说的。我很
幸运，
我很幸运拥有这段婚姻。这正是
他一直在说的。我一直有
信仰咒语的功德。
多么美好的
表达方式啊！你们没有这种能力，
所以你们只是部分地念诵，但这
不会起作用。但我
从小就有一种
魔力，它能
做到。
你知道吗？所以你知道，这和
我们今天早上关于刺青的谈话非常契合。
如果你稍微了解一下

能力、对象、
意识和
它们是如何运作的，
世界就像水一样，
直到孩子们……我确信
巴厘岛有一句很美的谚语，我们称之为「伦敦」。
我其实还是不知道它的
意思，但「turura」是水果吗？它是一种
水果吗？我相信你会明白它的
意义。

[音乐]

你知道，如果你知道，生活就像…
这种水果，
真主啊，它的英文是什么？
醋栗？是的，
这是许多经文中的一个表达。
如果你理解了这些
经文，坎迪斯和塔特斯，
你就会像
看待你掌心的醋栗一样看待人生。
请不要问我它是什么意思，
我只能猜测。
我认为它指的是
整体。
有人说醋栗是
透明的，是这样吗？某种程度上是透明的，
半透明的。好吧，也许也是这样。
还有人说，哦，我们知道，
因为你一看到它就会流
口水，所以
你知道它的味道和声音，
所有的一切。我想就是这样。顺便说一下，
这些都是
经文中的表达。

但是，有一个表达，这是一个
很好的表达。

他说，当你了解

这些主题，

你就会以

天空的大小和你

手掌的大小来看人生，没有差别。

如果你看待它，

就像一把尘埃和

一把黄金，没有区别，等等等等。顺便说一句，这方面有
很多东西，

它出现在所谓的鼓励门徒的章节里。

你可以看出，这些

表达方式是两千年前的，

你知道，今天行不通了。嘿，你知道吗？

来吧，我会教你一些东西，让

你意识到你的人生就是

你自己。当你审视自己的人生时，就像

看著手掌里的一颗醋栗，这真的

行不通，对吧？但实际上，领导力培训

A到

Z，人生管理A到Z，这是

因为你在管理刺青。好的，我们谈到了另一个纹身的
存在，

啊，这很复杂，我有点卡在这里了，

我不知道该如何正确地分享，

但这很重要，所以

对于那些

认真的人来说，请多研究一下。总之，资讯的世界。梵语或印地语中「讯息」这个
词怎么说？中文怎么说？印地语

里是「讯息」吗？这真的非常重要，

你

是资讯的奴隶，这很重要。它在这里很重要的

原因是，刺青是资讯的处理器、处理器、

翻译器、处理器、编辑、导演、制片人、
化妆师。

我现在像个电影人一样说话，
你懂我的意思吧？所以，

你想要多少资讯？

你知道，你脑子里有很多讯息，
而且这些讯息已经填满了你的大脑。

你确定

你还

想把空间留给别人用

甜言蜜语包装的讯息吗？例如

教育，

你知道，就像

教育进步之类的东西，你知道，像是

课程之类的。课程这个词

在印地语里是什么意思？

嗯，

但是，它到底是什么

意思呢？学习？

基本上，我想说的是，

你确定你想要

别人

为你策划、创造资讯吗？你确定你想要博物馆策展人，就像影展策划电影一样，

你确定你要把一切都交给别人来做吗？你会

看到，他们会，你知道，他们会，他们很厉害，他们会说，哦，你有选择，但他们已经选好了，他们
已经印好了

菜单。好吧，这是这个，哦，哇，这么多选择。不，你没有选择，这就是

你想要的吗？这就是

阿比塔玛（Abhitarma）的本质。实际上，他们当然需要从右下角开始讨论，

所以

资讯处理器基本上也是在

研究他们，嗯，好的。所以，是的，当然，就像我一样，资本

有

能力处理视觉讯息、听觉讯息、嗅觉讯息等等。好的，既然我们在谈论这个，那我为什么要回到密宗

呢？因为记得我之前说过，我的老师鼓励我学习阿毘达摩，他们总是告诉我，如果你想学习密宗，那就很好。所以我不
知道你是否听说过，我的意思是，你们中的一些人可能已经听说过，但有些人可能没有。有一个叫做五佛家族的东西，在这种
情况下，我们也在谈论它。实际上，如果我纹身的话，我想，嗯，我不知道该如何解释这一点。假设你是一位矿物学家，也就是了解矿物的人，你想创造一种药物或其他东西，你需要一种特定的药物，而你非常擅长矿物学，然后你四处寻找矿物。哦，这种矿物对感冒有好处，这种矿物对任何疾病都有好处，你懂吗？因为你看到了，你看到了它的潜力——
我讨厌用「潜力」
这个词——你看到了，它对密宗的作用远不止于此。所以，我基本上想说的是，就像你看著一只小鸡，就像小鸡、小鸡宝宝一样，你不能看著小鸡说：「哦，我知道，它们以后会在这里吗？如果我需要一只猫，如果我想要一只宠物
猫，
你不能看著小鸡想：
哦，就是它了，你不能，对吧？当然不能这样想。」所以密宗的占卜师会去，吧这个人有很多……我不知道，嫉妒，好吧，这个人有很多嫉妒，这个人有很多欲望，这个女人有很多愤怒，嗯……一个有很多愤怒的人，一个有很多愤怒的人是阿弥陀佛，阿弥陀佛，
你知道，一个
有很多……嗯，没有人……很多欲望，其中一个伴随著很多愤怒的欲望就是啤酒等等。所以你看，你看，你看，你
知道我刚才举的那个小鸡的例子，
啊，这就是小鸡，它会变成鸡，对吧，就是这样。
所以，所谓的密宗猎头，你会看到，没有东西是浪费的，顺便说一句，没有任何东西是浪费的，一切都是可用的。要做到这一点，是的，这项研究需要研究纹身，
纹身会有帮助，我想，但如今这只是一种理论，如今没有多少人有这样的时间。如今，很多人只是抓住自己的脸颊，把它放进袋子里，希望他们能得到一只金毛犬，然后三个星期后，你又变成了一只小鸡，他们说，哦，出问题了，你明白吗？所以，总之，这只是一种非常非常……嗯的信息，是的，是的，我谈到了信息，
哦，信息非常强大，我
不知道该怎么说，信息是一种强大的信息，它会支配你。我想你只需要记住这一点：你有多大把握让别人为你创造正确的讯息？别人，多少？你应该把列印选单的权力交给
别人吗？
基本上你不想这样。你会怎么做？深呼吸，然后看著，每次
你这样做，策展人都会丢掉工作，

策展人，艺术专家，你知道，他们会丢掉工作，这就是你想要的。好吧，好吧，我会稍微谈谈眼睛，但

我会在第六个部分稍微谈论精神，因为这有点意思。我的意思是，有趣这个字不太准确，你大概就是这么称呼它的。它有点问题，嗯，它在另一个世界里，是的，很重要，它是精神对象，精神对象，所以，好吧，我用我的

眼睛看著吊灯，啊，吊灯，这很容易，你知道，有点像纹身对象，吊灯和意识，但请注意，你

知道[音乐]，嗯，精神能力，精神对象，不是物理对象，不是某种精神对象，而精神意识，我想精神意识是它自己的，嗯，它有，是的，它相当，相当这个主题，在这个主题中，我们研究记忆之类的东西。啊，天哪，我们来深入

探讨一下记忆吧，它是我们的，它是什么？我们所说的记忆是什么意思？嗯，实际上，有些学者

说，最终只有法身（Dharma）一心识对象，其他一切基本上都源自于它。你

知道，你知道

法身（Dharma）—所以这里的法身指的是现象。你可以拥有记忆，你的

心智

可以观察一个心识对象，例如你昨天拥有的东西，然后对它产生意识。这是所谓「生活」的重要组成部分。在这个例子中，「datu」的意思是领域。我想我已经告诉你们了。

但

在当今世界，我认为我们只关心「kamada」（意为「所见」），也就是

我们所看到的，

也就是摆在眼前的、可

观察的，这就是我们所

关心的。但是，在阿毘

达摩（Abidharma）中，对「zukam」（意为「觉性」）和「zumaikum」（意为「觉性」）的整个

研究，在这个领域内，在这个领域内，

我是指

我们今天早上讨论的所有18种法身（Dharma），

它们

对大多数人来说都有效。

现在这18件事都起作用了，你可以看到，就像这样。

嗯，在20世纪40年代，

你可以看无声电影，这本身就已经

很震撼了。当

查理卓别林吃掉两根弦的时候，它已经带来了

很多悲伤，也

带来了许多……我不知道，

笑声等等。

然后，有时候，如果你去

伦敦一些比较高级的电影院，会有人

弹钢琴。

你们那里也有这种电影吗？我是说，印度现在偶尔也会有。是的，

印度偶尔会有

这样的电影。

你知道，这有助于营造氛围。

现在，请告诉我们

音效剪辑是怎么回事。实际上，还有一些

电影院，

我曾经去过日本的

一家，在那里你可以闻到气味，

而且当

电影院里下雨的时候，还会有一阵阵

毛毛雨。它的作用是什么？

它

实际上

让幻觉变得真实。我举个

例子来说明这部电影是如何

运作的。

当

这18个刺青同时生效时，你

不可能认为阿特曼

不存在，绝对

不可能。

当然，

我在这里，

我能感觉到它，我能喝到它，这怎么

可能？

所以像瓦苏班杜这样的人就像

少数派，你在说什么？

你知道，

你知道，就像一群

出生在电影院的人，

他们了解的就是那种电影院。

然后有人告诉我，嘿，你知道，你知道，告诉

别人，你知道，

外面还有另一个世界，他们根本

不会相信。

然后，人们就会对

这些事情充满热情，

你知道，

而且这很奏效，

有些甚至荒谬地奏效，

像是

电影《RR》，你看过吗？哦，它太棒了。我

自己也是个电影系学生，我认为

它就像一部精心

打造的小电影，

因为它太荒诞了。里面

发生了一些

荒诞的事情，根本不可能发生，

例如

人们不会在空中静止不动，

箭矢不会飞得很快然后

突然变慢，你知道吗？

还有那些老虎，它们看起来很

糟糕，那些

跳跃的老虎，

基本上就像一张静止的

照片在移动，

但这不重要，

我看了那个光环选择。

然后还有一整套背景

设定，像是英国殖民主义。
然后是爱国主义，当然，
我相信对很多人来说，
当这个看似
罗摩神的形象突然
从森林中出现时，
我一定会后悔没在印度电影院看这部电影。
如果正在上映，我一定会去看。
我都能感觉到他们会多么激动，
你知道，就像我不知道他们是谁一样。
我告诉你，当
这些刺青正常运作时，它们会
巩固阿特曼（Atman），
巩固自我，然后它们会相互影响，之后一切
都不重要了。有些事情确实很
荒谬，例如花几
百万美元去
射气球，但这真的能激励你。是的，接受它吧。是的，
你们值得拥有这一切。
你们明白吗？这真的是你
早上醒来，立刻就想
看看
那个气球发生了什么事。所以，我试著告诉你们
研究刺青的目的。 [
笑声]
好的。
[音乐] 嗯，
现在
我们得用藏语来说就是“奔跑”，它的真正含义是……
快速浏览一下剩下的部分。当然，
佛法
内容，
尤其是
外国的，现在比以往任何时候都更重要。

阿耶塔那 (ayatana) 的

研究非常重要，原因在于阿耶塔那，

十二阿耶塔那，

或者我不知道该怎么用「媒体」这个词来表达，

因为阿耶塔那

实际上与

媒体息息相关。媒体是什么？我是指

严格意义上的媒体。媒体

在印地语或梵语中怎么说？「媒体」又是什么意思？是的，「媒体」这个词

很好，这就是阿耶塔那的用武之地。因为

阿耶塔那也有点像翻译器，像一扇门，

它也像一种力量，它孕育万物，然后它垂直地增强或倍增，它就像一个倍增器，

我想它使之成为轮回引擎中最重要的部分之一。如果你喜欢推动轮回的东西，实际上，很多时候你会

看到，你会听到……我会在佛教经典中读到，轮回被比作幻象的机器，而阿耶檀迦是其中的核心，是

推动者、引擎。但我认为我应该至少先了解这些，

否则至少我想和你们

分享一些

阿毘达摩的内容。好的，那么

纹身，也就是对阿耶檀迦的研究，然后是业力的研究。哇，不同类型的业力，比如，你知道，粗略地

说，

业力，好的，什么是某种业力？还有，我们如何定义什么是不善业力，什么是善业力？我们如何判断

什么是善，

什么是恶？再次强调，记住，任何思想和行为，如果这种思想和行为，以及所有的纹身、丑闻等等，

它们共同作用，如果这种思想和行为使你远离真理，基本上远离了梵天。班达的观点是，我真的不想

用「坏」这个词，它现在该怎么翻译成英文呢？我和凯瓦

一起来玩这个游戏吧。英文里的「坏」和「好」这两个字太局限了。

「善」和「恶」在藏语里是「吉祥」的意思，有点像天神 (Deva) 的吉祥

行为，所以「吉祥」指的是善行，而「

恶」指的是不善行，而「

吉祥」指的是不善行，如果你愿意的话。所以归根结底，任何行为都可以，因为最吉祥的事情，正如

佛陀所说，只有三件最吉祥的事情，那就是……基本上，谈论真理，比如……所有复合的事物都是无

常的，并且真正地、全心全意地了解这一点，这才是吉祥的。为什么呢？

因为它不是欺骗，你会死，不如接受它，你

不会失望，你不会突然意识到……哦，我不会死，它不会发生的，如果

你接受这一点，是的，总有一天。我会死，这个事实

不会让你失望，

你知道的。所以你可以放下这一点，那就是吉祥。我们说的就是这种吉祥，我们说的不是那种神奇的金花环，也不是那种像迪亚兹说的「白象」或其他藏式白围巾之类的

吉祥。那些都很好，但

我们说的不是这些，我们说的是真理。这是第一点。第二点吉祥是，教导者已经到来，基本上就是佛陀。第三点吉祥是僧团的吉祥，仍有一个社群相信这个真理。那么，我们为什么会被吸引到这一部分呢？哦，对了，是业力。

我们刚才在说业力。那么，什么是凶业力呢？什么是吉祥业力？任何让你远离真理的东西都是凶业力。这就是

为什么许多严肃的戏剧练习者会审视今天的旁观者和正念练习，它们是否吉祥，因为许多正念练习都是用糖做的。引用“你即将死去”这个事实，因为他们都想放松，你不应该放松，你应该一直处于恐慌状态，比如“我

的天哪，

我明天就要死了”，你应该一直便秘，比如“

哦，天哪，事情要崩溃了”，“是的，我现在恋爱了，但谁知道接下来会发生什么”，等等等等。你知道，记住我们刚才在讨论，任何让你远离真相的

东西都是不吉利的，而且是不好的想法。

但是，这只是一个概括性的说法，更具体地说，让我举个例子。有些业力会让你痛苦，就像有些业力会推你一把，有些业力会让你成熟。嗯，好

例子。也许，嗯，就像

一个纯粹的佛教徒，好吧，从佛教的角度来看，你可能会因为不吉利的想法和前世的行为而

转世为狗。好吧，我知道，我知道，我知道，

动物

权利倡导者不会轻易下结论说，哦，你怎么能说狗的生活很糟糕呢？我们不是在讨论这个，

我们是在讨论……狗可能不太容易理解所有复杂的、无常的事物，这大概就是它们满脑子想的都是食物的原因。你知道，正是因为无常，它们才不会去想这些事情。所以，你前世的业力，也许是前世或前一刻的凶业造就了你现在的

狗，但你说得对，你现在是吉业，非常非常吉利，这是最好的

吉祥业力。没错，所以你变成了狗，

但

你是比尔盖兹的宠物狗，一个好地方待著，一个好地方吃东西，你比成百上千在战争中受苦的人

懂得多得多。所以，在对业力的详细研究中，我给你列举一下，现在根据阿毘达摩·鞘，我们谈到了鞘

界，也就是须弥山区域等等。我们不快乐，嗯，是的，然后还有一项关于动机的研究。你知道，好的动机，你知道所有那些东西，嗯，好的，所以

现在有一个章节叫做“教会章”，基本上意味著非常非常非常小、很薄，几乎看不见，但同时你知道，就像所有佛教徒一样，德国人很大，你知道，就像倍增一样，基本上我们谈论的是烦恼

和恩典，所以这是法鞘研究的第五章，通常是烦恼和享乐的第五章，通常是烦恼然后我们来谈谈路径，这很有趣，不是吗？如果没有发展，就没有路径的必要，也就没有用途。正因为有了发展，才有了路径。然后，我们对诸如

十二相互依存共同起源之类的事物进行了大量细致的研究，简单来说，嗯，就像，嗯，好的，就像，嗯，我现在看著这个盘子，好的，

我看著这颗草莓，好的，这是什么？好的，

十二

相互依存中的第一种无明，无明，好的草莓，我把它看作是单元一，单元，我把它看作是，是的，几乎像一个永久的，它和我之前看到的那颗草莓一样，等等等等，在独立实质上存在，所有这些，好的，这就是无明，无明，然后当然还有草莓，然后草莓是有机的，等等等等，所有这些都包含在其中，然后不，不，你知道，从中产生了心念，

草莓，名，我渴望，我需要吃它，你看，我说的

是十二。相互依存的协调机制已经存在于我看著草莓、把它放进嘴里的行为之中，或者说，它包含了所有十二种相互依存的协调机制，一直延伸到草莓的死亡，比如这颗草莓的死亡——顺便说一句，这同时也是某种东西的诞生，我不知道那是什么。现在你知道，

草莓被嚼碎了，轮回开始了。所以，我

应该把它放在这里吗？是的，然后是对

草莓的依恋，这是好的，健康的。当然，随之而来的是各种矛盾：

草莓吃多了对肠道不好等等。基本上，永远不可能完美。过去六、七年里，我吃了很多水果，因为水果对身体好。

现在他们告诉我，水果含糖量很高，对糖尿病患者非常不好等等。现在他们又建议我多吃蔬菜，蒸蔬菜。

反正

我已经

61岁了，我想也许这样比较好。还有米苏之类的东西，你知道，谁知道呢。明天没有提拉米苏了[笑声]

]

不过话说回来，嗯，12个相互依存的协调，它实际上存在于一个之内，可以在三世轮回、一世轮回中解释，也可以在与一个物体的互动和体验中解释。

好的，现在正在深入探讨。嗯，然后，在这里我们讨论兰吉·登巴，痛苦止息的真相，以及欺骗的根源。在那里，我们学习如何进行，我们讨论诸如牙科之类的东西，这意味著我们应该去解锁吗？是的，好的。所以，

它就像这样，嗯，就像一份遗嘱。实际上，佛教寺庙里画著一份遗嘱，所以那里有一份遗嘱，对吧？好的，停下来看看这个。我应该好好解释一下。

我看著整个独立的东西，它被标记为草莓，然后渴望。阿曼达称之为草莓行动，形成创造，然后是标记，标记，是的，渴望。所有这些都是机器的辐条，你知道，就像你称之为

螺栓一样。是的，辐条。现在你能想像吗？这就是毕巴

禅修者所说的。如果你能把其中一根辐条弄凹进去，机器就会慢下来，至少只要弄凹进去一根辐条

或者取下

机器的一个部件，机器要么完全停止运转（这当然是最好的），要么至少让它慢下来。所以，如何用这种方法或那种方法，我觉得你最好还是知道。有两种方法，一种是从头到尾，另一种是追溯到原因。所以，所有这些，然后因为这个，假设外国人如何透过纪律、三摩地和般若来教育自己，然后花了很多时间解释，特别是其中的「教」（shiksha），也就是训练，也就是三摩地、练习和冥想，所有的教义都由此而来。好了，现在是结果，这个我肯定要

跳过，因为即使在我学习佛法的时候，

你知道，学习这个，我记得就像拔头发

和

念诵名号，这真的非常非常难，原因如下。原因很简单，为什么很难呢？就像这样，我可以告诉你，如果你的双眼盯著你的…会发生什么事。脚趾，你会如何看待这个世界？你明白这并非发生在你身上，而只是你的想像，对吧？

好的，所以一切都会像低角度拍摄一样，

我会更专注于人们的

脚而不是头部，等等等等。你可以想像，大概就是这样。所以，当我们谈到涅槃（Nirodha Nirvana）的结果时，我们谈论的是当你破坏了某些机器，例如轮回机器中的某些部分时会发生什么

，

当你失去了这些机器中的某些部分时会发生什么。是的，我很抱歉，因为这有点难，而且我在这里有点懒，

我觉得这次我无法好好地和你沟通，没有好好地安排好。

因为如果我能好好地，如果我能好好地向你展示，它应该真的会让你想要得到那个结果。

你知道，这就好比，我会去做一些市场调查，

好吧，

当你失去了某些机器时你会得到什么？然后我会试著…是的，我应该学会表达清楚。要正确做到这一点很难，真的很难，

因为你根本

无法想像。我的意思是，在止禅中，我们确实会谈到一些类似新疆的修行方法，你知道，就像我们谈到的那样，你要一遍又一遍地、持续地练习止禅，然后，比如说，通常你需要六张印度薄饼才能填饱肚子，但

如果你坚持练习止禅，即使半张薄饼也能让

你一整天都感觉饱足，

这是有原因的，因为大部分的饥饿感都是由你的阿特曼（Atman，

内在自我）控制的，

你知道，你的执著让你不必要地吃五张半薄饼，这是没必要的。而且，是的，就是这样。即使小睡五分钟也能让你精力充沛，所有这些都

需要七个小时的睡眠。这只是让身心达到平衡的结果，但这并不是佛教徒所追求的结果。半张薄饼是个坏消息，我们根本不想吃薄饼，我们不想…误以为有一张印度薄饼（chapati），所以

你看，这有点难。我想在这一点上，请大家问一些问题。如果你们有什么困惑或疑问，我可以尽量回答。好的，然后是「

可观想」（imageable thinking），也就是「高尚之道」（Noble Path），

所有这些都是无量功（abidharma）研究的一部分。好的，嗯，是的，还有三摩地（samadhi）的四个阶段。

所以基本上，

我们只是对无量功的一些非常原始的部分略知一二，比如我们讨论的“丑”（skandas），但更精细的方面，比如三摩地的本质，我们所说的三摩地是什么意思？专注的构成要素是什么？专注，专注，专注，你知道，专注…康，别分心，别分心

在呼吸上，他们就是这么说的，对吧？呼吸是一种干扰。但现在

我们不想这样跟初学者说，因为他们会很困惑。我们想告诉他们，呼吸很重要，一切都是你拥有的，只要专注在呼吸就好。但如果你想真正深入研究呼吸，要知道，停留在呼吸上是一种干扰，你要超越它。这些内容你会在《阿毘达摩鞘》后面的章节中

找到，它讲解了如何达到三摩

地的纯粹圆满。一旦

你达到了那种境界，结果就是…我需要解释一下，这里的「dra」指的是敌人，也就是外敌。

我们所说的是任何与四邪眼（skandas）有关的东西，执著于四邪眼（skandas）、四邪眼（ayatanas

），也就是四大敌人。当这四大敌人被摧毁时，你就

解脱了。不仅如此，当这些元素全部消失时，你就自由了。

但这并不意味著你会变成天空。好的，请提问，谢谢。非常感谢您的解释。我有一个问题，它与您第一天讲解的五行（skandas）以及您描述的那个正在睡觉并做梦的人（例如他可能服毒等等）的内容有关。您也提到，有些人认为，即使在做梦的人做梦时，可能也有人在安详地睡觉等等。今天，

您关于五行（ayatanas）和五行（dhatus）的

解释对我来说非常有趣，因为其中有几个非常

私人的问题。实际上，

我问这个问题有点冒险。我在2001年侥幸躲过了世贸中心袭击，结果……我不想细说，但结果是我患上了心理学文献中所说的创伤

后应激障碍（PTSD）。由于家族中有双极性情感疾患的遗传史，几年后我又经历了一次发作。双相情感障碍或完全妄想，

你知道，我当时的情况很可怕，所以我

流落街头好几个星期。最近，在新冠疫情期间，我因为新冠病毒感染而完全失明，

后来多亏了优秀的神经科医生和眼科医生等等，我的视力才得以恢复。这些都是相当戏剧性的经历，

对我的人际关系

和家庭生活产生了很大的影响，尤其是双相情感障碍，你知道，它造成了很多污名等等。康复并不意味着这些问题就消失了。我不想深入探讨精神健康的社会动态，但你刚才提到的这些组织（dhatus）

非常

有趣，因为

你知道，当这个问题发生，你从中

恢复过来，你意识到曾经存在问题，

而且记忆中有些东西，就像你刚才提到的第六层意识，

你知道，那里有很多记忆停滞不前。当你感觉一切都平静下来，仿佛看到了某种平静的考验，

而这一切混乱和困惑却并未发生。

然后你又觉得，好吧，其实没有什么实质的东西。就像你的自我变成了一个破碎的手镯，碎片散落在万花筒里，你以为自己看到了真实的景象，但实际上它们只是你头脑的产物，

你知道，你一直在精心策划，却反而给自己制造了混乱。所以，从这个意义上讲，你今天解释的联系

非常有趣。我的问题是，这种记忆——它告诉你你经历了什么，并且你已经恢复，这有助于

你分析混乱——是否也完全是一种幻觉？这种记忆是否没有任何实质的东西？我之所以问这个问题，

是因为在印度教或《

薄伽梵歌》等经典中，克里希那

说，存在著某种实质的东西。「三摩地」这个字指的是稳定或安定，而不是

专注。如果你情绪稳定，生活安定下来，那么就会有一个见证者，它始终存在，无论从

三岁记忆萌发开始，还是经历各种磨难，甚至精神疾病和各种混乱，记忆依然清晰。抱歉问了这么长

的问题，但我想表达的是，我从你解释的内容出发，试图将其与心理健康问题或心理功能障碍联系起来。谢谢。

嗯，我不知道，但我可以转换和解释一下。纯粹从学术佛教研究的角度来看，有些佛教流派相信时间是真实存在的，但许多佛教派别并不这么认为，时间完全是想像出来的，它是相对的。所以，你知道，这很难解释。例如，如果你在梦中点了五杯咖啡，梦中的五杯咖啡仍然是五杯，即使在现实中它并不存在。你明白数量、品质、时间等等这些概念的意思。[音乐] 嗯，而且梦境也已经过去了，现在和未来都过去了。当你点咖啡，这个人正在做咖啡，然后你拿到咖啡的时候，时间已经过去了。

所以后来的

佛教徒，或者说大多数

佛教徒会说，有点像这样，所谓的记忆，所谓的，该怎么称呼它呢？呃，记忆是非实体的，完全处于虚幻的想像层面。所以，这就是为什么这是个好消息，因为你可以真正地去处理它，因为它是一种虚幻，而且如果你非要说的话，它只存在于现在。这就是为什么如果它是实体存在的，那么它是可以处理的。如果它真的存在，那就更糟了，因为那样就

无法处理了，因为它真的发生过，对吧？那样你就被困住了，就是这样。是的，

谢谢。所以，呃，说到三种至高无上的方法，呃，最常用的是第一种和第三种，它们相对来说比较具体，因为我们至少可以

假装，比如先生起菩提，然后回向功德，对吧？但是我们究竟该怎么做呢？第二个方法，就像你真正的在没有任何

概念化的情况下采取行动一样。是的，我想这位女士说的是大乘佛教的方法，对吧？大乘佛教。

嗯，这三种方法基本上都是以菩提心开始你所做的一切，也就是说，你这样做是为了利益一切众生，为了觉醒一切众生。这是第一点。第三点是，在你完成你所做的事情之后，将这份善行回向给一切众生。第二点是真正地

看清你行为或行动的真实本质，也就是「善行」(

Sunita)，这就是

你所说的。所以对于初学者来说，训练心智的唯一方法就是告诉自己：这是一个幻觉，就像一场梦，是的，这是一个梦，这是一个幻觉，我认为这是真的，但什么是真实的？是的，只是习惯化，所以它被称为习惯化，基本上就是习惯训练，

这是唯一的方法。但过一段时间后，这些讯息就会真正深入

你的内心。你的头脑，然后你就会做所有这些善行，就像你在和你的孩子玩耍一样。比如说，你是一位母亲，你有一个孩子，孩子正在堆沙堡，你也参与其中。你不想直接量化孩子，

你知道这毫无意义。好吧，好吧，那么我们如何将这些智慧传承给我们的孩子或孙子呢？他们成长在一个截然不同的环境中，例如学校和媒体，你已经谈到了这一点。而且，考虑到佛教一方失去了两位知识分子，另一方则被皈依者所取代。如果

我说韩国，几年前那里的人口结构截然不同，而现在佛教徒占23%，基督徒占26%，其余的人没有宗教信仰。既然这是趋势，我们如何让我们的孙辈，尤其是我的孙辈，了解佛法的智慧呢？我认为我们还可以做一些其他的事情。当然，最好的方法始终是抱负，但像我这样本应承担责任人，我们需要做得更好。我们做得不够好。做得很好，我的意思是，我们需要真正学习行销，不是为了推销佛教，而是为了真正展示佛教的内涵，这可能需要一些巧妙的手段。例如，我很高兴你提到了韩国，我真的认为佛教徒应该想出一个好的婚礼方案。你看，像[音乐]佛法鉴之类的东西就是这样，没有结婚仪式，这一切都与无常无关，等等等等。所以我认为我们应该想出一些真正好的婚礼仪式。我认识一个人，他说他皈依基督教是因为他们的婚礼办得太好了。所以我认为这些，我知道这听起来像个笑话，但实际上，这种仪式——一种仪式——的危险在于它会变成教条，变成陷阱。所以我认为，老师、禅修者、利害关系人必须随时准备更新，使其与时俱进。是的，佛教婚礼仪式，为什么不也举办离婚仪式呢？这或许会很有帮助，或许会非常非常有效。你知道，就像……嗯，我正在看著我的是的，孙辈比任何成年人都重要，对我来说情况正好相反，是我儿子把我带到了这里。是的，教育对某些人来说非常重要，尤其是对孩子来说，这太重要了。

我只能说，我们……我的意思是，这里那里有一些地方在努力，但是，哇，一方面，我们根本没做好这项工作，但是……嗯，SP在这里，SP在那里，好吧，我想他不会喜欢我说的话，但我还是要说。我只是想说我没有党派立场，好吧，我这么说一部分是为了逗逗像我们这样的人，SP，但也有一点，人们问我是否喜欢莫迪，我说喜欢，然后他们问为什么，我说因为他英语不好，我认为这很重要，我希望我能让人们明白，就是这样，因为他英语不好，这太好了，我认为这会像卢纳提我什至写过一些类似里希·卡普尔（Rishi Kapoor）的文章。苏纳克变成了印度人，但一位英国首相正在庆祝，很多人都在庆祝。我说，哦哦，梵语要被淘汰了，孟加拉语也要被淘汰了，因为我觉得，哇，麦考利男爵现在可能真的很高兴，麦考利男爵，对吧，那位印度教育家麦考利·麦考利。是的，我很抱歉，我这么说一部分是为了激怒一些人，但也有
一点，因为我觉得印度正在觉醒，开始关注他们自己的事情，比如，
哦，我们需要做这个，做那个。所以也许还有希望，我希望如此，因为正如你可能已经猜到的，你知道，即使我出生在不丹，被藏族人抚养、教育和洗脑，我的……你知道，就像……

我不
知道，面对现实吧，有时是愤怒，有时是愤怒和沮丧，但对印度人的爱和浪漫的感觉是如此强烈。我
认为
有一位伟大的……藏族大师，他的名字……我认为他是一位真正的大师，大约是700年前的事了。好
吧，总之，
这就是……很久以前在西藏，嗯，我读过他的传记，我得找到他的名字，他曾经去过锡卡塞，锡卡塞
和印度的锡卡塞有点接近，但又不那么接近。你们说你们不是哈桑，
然后他就在那里，非常虽然非常罕见，但有些印度人会做达尔（Dal），我想他说，嗯，sentuk
的意思就像豆汤，对吧，豆汤，黄豆汤，还有用坦帕（Tampa）做的扁平的可食用东西，
我感觉应该是恰巴提（chapati）。那家伙兴奋极了，这道地标菜肴，甚至连达尔和恰巴提的香味都让
他神游物外，他
甚至在自传里写道，他前世一定是
印度人，他说过。所以也许就是这样，因为这道菜蕴含了太多智慧，太多不可思议的东西，太多矛盾
和悖论，太美了。当然还有音乐，然后当然还有 RR，
我们在这里停下来吃午餐吧，
好的，下午见。
[音乐]