

## 第五部分（AI整理版...

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莫名其妙地忘记讲的内容——实际上我们当时确实有些匆匆略过了。关于达图（datu）和阿耶檀那，我不确定当时是否因为觉得时间不够而跳过了阿耶檀那。说实话，我在这方面也没有太多可分享的，因为我的知识相当生疏，加上我也懒得专门翻阅文本来备课。要把这些内容清晰地表达出来，尤其是对初次接触的人，确实不容易。

对于做过一些阿毘达磨研究的人，我想你们大概知道我们在谈什么。但首先，我想解释一下为什么我们需要学习阿毘达磨。过去这两天，我以不同方式提到过，但我想再次强调：阿毘达磨，在藏语中就是“研究”的意思，当然，它的梵文原名其实是“毘达磨”。正如我所说，阿毘达磨的权威应当属于上座部（Theravada）传统，他们确实在这一领域投入了大量研究。而在我所来自的藏传佛教传统中，我们也研究阿毘达磨，投入了相当的精力——但老实说，我们在这方面的深度不如中观。

这确实是需要关注的地方，但我认为这与你所处的社会文化环境有很大关系。在西藏，或是泰国、斯里兰卡这样的地方，整个社会本来就浸润在佛教传统中，总体上重点更放在实践上。在西藏，更多强调中观和三摩地等科目。而在当今现代世界，不知为何，重心更多落在了三摩地，乃至某些与此相关的中观课题上，因为人们更热衷于实践。冥想这类能平静心绪、带来立竿见影效果的方法越来越受追捧，而纯粹的学问研究，似乎正在被人们逐渐遗忘。

但我认为，让人们了解这项研究的重要性至关重要。正如我一再强调的，学习和修习佛法的终极目的，是为了证悟真理。在佛教中，谈到证悟真理，换句话说，就是证悟无我（梵文：anatta），因为一切最终都归结于此。绿洲是否是幻象，或者生活中的种种——工作、退休金计划等等是否虚幻，我们当然也可以谈，这在某种程度上是有帮助的。但归根结底，理解无我才是一切的最终归宿。

所以我们意识到，我们需要解读的是所谓的“自我”，需要解构的就是这个“阿特曼”（Atman）——那个我们习以为常、视为理所当然、认为永久独立存在的东西。这个被我们视为不变坚固的自我，正是需要被检视和分析的对象。研究阿毘达磨，就是运用分类的方法——例如五蕴（Skandhas）——对现象、世界或宇宙进行系统梳理，这对于解构自我确实非常有帮助。

我认为，在今天，对阿特曼的执取、对自我的投射，已经变得比以往更加复杂。正因如此，才产生了许多心理问题，以及由此衍生的种种外部问题——战争、经济危机、生态破坏。一方面，我们大谈生态环境的恶化；但另一方面，我也不得不承认，如果有个独裁者宣布从明天起禁止使用塑料，我会抱怨的——你知道，旅行时我把牙膏放哪里？塑料袋很方便，轻巧实用。为什么我如此钟爱这种便利？

因为在我内心深处，有一个渴望永久存在、舒适自在、独立自主的"自我"在作祟——我需要感到舒适，需要高效，需要不被他人牵着鼻子走。所以我想说，正是因为这个原因，在今天，解构自我与自我之根，比任何时候都更加迫切。这也是为什么阿毘达摩不只是佛教徒需要探索的，所有真正关心这个世界的人——这个世界的观察者，现在的和未来的——都有必要了解它。

好，现在来谈一个非常重要的术语。我觉得很多人在"达图"（datu）这个词上花了不少时间。我刚才问了一位朋友，印地语的日常用语中是否有"datu"这个词，他说有。我又问，当一个普通的人力车夫说起这个词时，他们脑子里在想什么？可能他们也不太在意，就像藏族人一样——我们问候别人"你好吗"时，用的那个词，其实意思相当有趣。如果仔细去想，它问的是：你的父亲怎么样，你的酋长怎么样——也就是说，你在这个世界上的那个"根基"怎么样，你的核心状态如何。这个字可以有很多种表达方式：你的酋长是精力充沛的，还是令人烦躁的；是冷漠的，还是敏感的……

我想起印度人使用的一个古英语说法，我似乎只从印度人那里听到过——"morning constitution"（晨间宪法），也就是英国传统中早晨散步的习俗。我跟你讲这些，只是为了帮你理解"datu"这个字。

"达图"确实是一个相当重要的词。如果你真正理解了它，电影《黑客帝国》第一部或许会以全新的方式呈现在你面前。我想用"维度"这个词来接近它，虽然不完全准确，但我认为它包含了维度的意涵。当我说"维度"时，你看——我现在就在我自己的维度里，在这个广阔的当下存在中，我是一个有感知的生命，我看着眼前的一切：大约一两百个人，这是一朵花，这是玫瑰，这是可以喝的东西，这就是我通常所处的维度。而今天早上，我所处的维度是不同的——当然，我仍然是人类维度中的一员，但今天早上，我的维度……我该怎么解释，怎么让它变得易于理解？我读了一些古印度学者写的经文，有时感到相当头疼——那是七千年前的文字，读起来真的很难。所以说，维度这件事很复杂。

这个词在大乘佛教、尤其是密宗中，被用来指佛性，像弥勒（Maitreya）这样的大师就常常使用这个词，这非常有意思。我没办法给出完整的定义，这个词对我来说实在很难翻译，但我会尽力给你一些方向。在这个意义上，"达图"与物种有关。比如说，这个物种属于猫科动物——即使有些看起来根本不像猫，但这不重要，它们都属于猫科动物；爬行动物，你管那个物种叫什么？我不知道，这只是我的猜测——也许古印度的这个概念与此有关。

根据弥勒，以及许多密宗修行者的说法，我们所有人——不只是你和我，还有昆虫、蝴蝶、狗，乃至诸神——都属于同一个物种。这个"物种"被称为"佛陀"，用这个词来表达一个共同点：我们都平等地隶属于同一根本本性。也许用"物种"这个词并不十分精准，但我认为它能帮助你把握我们正在谈论的东西。

因此，大乘佛教经常使用"达图"这个词。"达图"也有"居所"的意涵，即事情发生的地方——很多时候它被用来指称法中心。比如在美国，很多道场的名字里就有这个词，指向事情发生的所在。这也很美

妙：尤其从密宗或大乘佛教的角度来看，一个人可以非常慈爱善良，也可以非常愤怒贪婪，而这两种截然不同的人，都平等地生活在佛陀的怀抱之中。

所以，当我们谈到"平等"时，这与今天人们常说的"多元文化多样性"完全不同。现在所谓的多样性，往往只是外表不同，思想却必须一致——所有人都要用同一种方式思考，遵循同一套价值观。我们说的不是这种。我们说的是：无论你有什么情绪——愤怒、嫉妒、骄傲，或是爱与悲悯；无论你有什么样的身体——所有这些情绪，都在法界（dharmadhatu）中生起、停留、消逝。这就是密宗修行者的说法。

好，我先从最基础的地方说起，因为你们大多数人对五蕴的教义都比较熟悉。要知道，"达图"会受到其他事物的影响，而这些影响会变得非常……可以说是"固化"。我们现在说的，就是业力，就是业力的形成。我想我昨天提到过，如果你暂时是一只猫，你就带有猫的印记，你永远不会去读《纽约时报》——不会那样去理解这个世界。这是我想分享的关于"达图"的一个面向。

现在，在阿毘达摩中，这些"达图"被整理成一个叫做"十八界"的分类框架来研究。像世亲（Vasubandhu）和许多其他阿毘达摩大师——我更熟悉的是世亲的"十八界"分类。这个分类的目的，其实是为了反驳一种观念——这才是现在最难反驳的——那就是：我们所经历的一切，基本上不是色（Rupa，物质），就是意（Kalpana，心理想象）。"意"用英语怎么说？嗯，"想象"？Kalpana……那是印地语单词吗？Kalpana——印地语真是一门美丽的语言，这个词听起来就很贴切，像是直接从宝莱坞电影里走出来的。Kalpana, Kalpana, 想象。

所以有一种理论认为：我们所有的经验，不是来自感官，就是来自心灵的想象。好，这在某种程度上是毘婆沙师（Vaibhashika）或经量部（Sautrantika）的理论。他们喜欢说，在阿毘达摩的框架内，目标是理解我们基于五官的投射，与我们在心灵中产生的投射之间的区别，并对它们进行分解分析。

以上是我从阿毘达摩角度的阐述。如果我们更多地从唯识（Chitamatra）或中观（Madhyamaka）的角度来探讨这个问题，那又会是一番景象……

好的，我来整理这段文字。

---

不同。

好，我还需要告诉你们一件事。我认为我们之间至少需要提到某个问题——我们不需要达成一致，不需要形成共识，但我们必须提到：每当使用「存在」这个词时，总是伴随着一种模糊、扭曲的描述。

梵语里「存在」怎么说？巴利语的「exists」是什么意思？印地语的「exists」又是什么意思？我知道「exists」就是存在，但能稍微解释一下吗，它究竟是什么意思？我也想问问：中文里的「exists」是什么意思？请你们想一想。英文里的「exists」是什么意思？我记得有很多优秀的欧洲思想家——我

忘了他们的名字，比如那个奥地利人，他对语言很有研究——我们可以站在一起讲，对吧——维根斯坦。我认为他们真的非常了不起，非常非常了不起。但无论如何，我认为至少需要提一下「exists」这个词。当我说「exists」的时候，我不知道你们脑子里在想什么，很可能你我都只是持有一个模糊的概念，只是在使用它——「exists」，存在。

所以我不知道你们心里有什么想法。但如果你们集中注意力——我现在更多是从佛教量论（pramana）以及其他不同量论中借鉴来谈这个问题。有一门叫做佛教逻辑的学问，拉玛那（Ramana）说过，如果你想真正理解这个，就需要学习量论（Pramana）。请不要让我来教婆罗门（Brahmana）那套，我对这个真的很不擅长，真的不太懂。

总之，他们到底有没有研究过这个问题？那么，我们说的「存在」究竟是什么意思？比如，它指的是「真正存在」——真正地存在。但这里有个问题：我们说的「真正」又是什么意思？印度的佛教学者们，你们知道，古代的佛教学者们对这个问题思考得非常透彻。「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。加上「存在」，就成了「真正存在」。

还有「逻辑地存在」——对，就是逻辑地存在。逻辑地存在与「真正存在」无关，它只是逻辑层面上的存在。然后还有「潜在地存在」。人们经常谈论「实质地存在」——「实质地存在」并不一定意味着……关于这一点存在很多争论——它并不一定意味着断言某物真的存在。它确实存在，只是实质层面的存在，但这并不意味着它真正存在。好的，这是一组非常相互关联的概念。

今天，如果你读主流媒体，大多数情况下，他们所做的就是向你兜售第一种和第三种——逻辑存在。而逻辑，你总能找到，逻辑是最容易建构的。实际上，逻辑就像乐高积木，你可以把它拼起来，非常容易。如果我改变主意，我可以编造一套逻辑，只需要一点营销，就这样而已。我们兜售逻辑上存在的东西，这会说服很多人。然后你就预设了：任何通过逻辑存在所确立的东西，也是实质存在的——这样你仍然是安全的，你仍然是安全的。但最糟糕的是，当你认为它是「真正存在」的时候。我需要告诉你们这一点，因为这也与 datu 的研究有关，会变得非常复杂。

好的，它和 datu  
有什么关系？哦，纹身。好，我们来看看——不需要讲全部十八个，时间实在太紧了，但前三组可以讲一讲。好，这里有一个感官界（indriya dhatu），它是一种感知；然后是对象（object dhatu）；然后是意识（consciousness）。我们就只讲眼睛好了——所以「我」（dhatu）是这个，然后是对象：殖民时期的建筑、金色的油漆、吊灯；然后是意识——哇，这太重要了——它是白色的，以及它背后所有的历史，所有你知道的圆盘般的判断。所以，我的眼睛看着这面墙，然后生起了这个念头，这个念头很微小。

这三者结合在一起，就像水泥一样，巩固了自我的存在感——我必须在这里，我在这里，我可以看到

，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，不过是把所有短暂的东西聚集在一起：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」便获得了成功。

所以基本上，我、耳朵、鼻子、舌头、身体、心灵，以及六个对象，还有意识——意识是这种相遇的副产品。还有一整套关于我们所说的「触」（phassa）是什么意思的研究。相遇越多，意识就越多地生起，对吧？我们所说的「触」是什么意思？

我真的不想跳过这个，真的不想，也不能跳过，内容太多了，太多了。但对于那些学习心理治疗的人来说，我认为研究这个「触」非常重要，有很多很多原因。如果你不了解这一点，假设你非常忧郁，然后你的治疗师把你叫到办公室，你躺在沙发上之类的。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，你躺下来，然后你们交谈，然后通常弗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，我不是在否定它，这很好。但你看，缺乏对「触」这一相遇现象的理解，使得弗洛伊德先生的理论只能止步于此——童年。哇，感觉就像，如果这就是创伤的根源，就是童年养育方式等等，也就只能从这里到这里，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，太长了——不不不，其实不是这样的。要真正处理它？方法很简单：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。但因为我们想要解读它，需要真正从各个角度研究它，所以这种分类才如此重要。

当然，就像我说的，我父亲有时会过来说：你在浪费时间。因为他来自一个修行的背景，他假设我像他一样，对道路有着坚定不移的奉献。我认为他确实有，因为他跟我不一样——我的虔诚很不稳定，就像这样那样。

我得告诉你们，有一位上师，他曾在锡金生活了很长一段时间，最近刚刚去世。他是一位伟大的大师。很久以前，他得了肠癌之类的病，他所有的弟子都知道，医生说必须接受治疗，但他拒绝了。他说：「哦，我要用咒语来解决。」我自己也经历过这件事，情况真的很严重。于是他念诵咒语来处理这个非常严重的问题。六个月后，女儿没有找到任何癌症的迹象。

那时，他告诉他的弟子们：「是的，这正是我从小就一直说的——我很幸运，我非常幸运拥有这份加持。我一直有信仰咒语功德的能力。」多么美好的表达啊！他说：「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。我从小就有一种加持力，它能做到。」

你知道吗？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，以及它们是如何运作的，这个世界就会变得像水一样透明……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？我相信你们会明白它的含义。

## 【音乐】

你知道，如果你明白了，生活就像……这种水果。真主啊，它的英文是什么？醋栗？对，是醋栗。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，你就会像看待掌心里的一颗醋栗一样看待人生。请不要问我它确切是什么意思，我只能猜测。我认为它指的是整体。有人说醋栗是透明的，是吗？某种程度上透明，半透明的。好吧，也许也是这个意思。还有人说，因为你一看到它就会流口水，所以你知道它的味道、形状，所有的一切——我想大概就是这样。顺便说一下，这些都是经文中的表达。

但有一个表达，非常精彩。它说：当你了解这些主题，你就会以同样的眼光看待天空的广阔与你手掌的大小——没有差别；看待一把尘埃与一把黄金——没有区别，等等等等。顺便说一句，这方面有很多内容，它出现在所谓的「鼓励门徒的章节」里。

你可以看出，这些表达是两千年前的，放在今天未必行得通。嘿，你知道吗，来吧，我来教你一些东西，让你意识到你的人生就在你自己手中——当你审视自己的人生时，就像看着掌心里的一颗醋栗。这在今天真的行不通，对吧？但实际上，领导力培训从A到Z，人生管理从A到Z，这些都是因为你在管理「刺青」。

好，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，不知道该如何恰当地分享，但这很重要，所以对于那些认真的人，请多研究一下。

总之，说到「资讯的世界」。梵语或印地语中「资讯」这个词怎么说？中文怎么说？印地语里是什么词？这非常非常重要——你是资讯的奴隶。它在这里之所以重要，是因为刺青是资讯的处理器、翻译器、编辑、导演、制片人、化妆师。我现在说话像个电影人，你们懂我的意思吧？

所以，你想要多少资讯？你脑子里已经有很多讯息，而且这些讯息已经填满了你的大脑。你确定还想把空间留给别人用甜言蜜语包装的讯息吗？比如教育，你知道，什么教育进步，什么课程——课程这个词在印地语里是什么意思？但它究竟是什么意思呢？学习？

基本上，我想说的是：你确定你想要别人来为你策划、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——把一切都交给别人来做吗？你会看到，他们很厉害，他们会说：哦，你有选择。但他们早就选好了，菜单早就印好了。好吧，哦哇，这么多选择——不，你根本没有选择，就是这样。

这就是阿毘达摩（Abhidharma）的本质。当然，他们需要从各个角度切入来讨论，而资讯处理器基本上也是在研究这些。

好的，就像我之前说的，意识具有处理视觉、听觉、嗅觉等各种感官讯息的能力。既然我们谈到这里

，我为什么要回到密宗这个话题呢？因为记得我之前提过，我的老师一直鼓励我学习阿毘达摩，他们总说：如果你想学密宗，那先把阿毘达摩搞清楚。

我不知道你们是否听说过"五佛家族"，你们中有些人可能听说过，有些人可能没有。我们现在也会谈到这个。说到这里，如果我要纹身，我想……我不知道该怎么解释。

举个例子：假设你是一位矿物学家，专门研究矿物。你需要配制某种药物，而你对矿物学非常精通，于是你四处寻找矿物——哦，这种矿物对感冒有益，那种矿物对某种疾病有效。你看到了矿物的潜力——我其实很不喜欢用"潜力"这个词——你看到了它在密宗修行中的作用，而那个作用远不止于此。

我基本上想说的是：就好像你看着一只小鸡，一只毛茸茸的小鸡仔，你不能看着它说"这就是我要的宠物猫"。你不能看着小鸡说"就是它了"，当然不能，对吧？

密宗的修行者会去观察一个人：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……一个有很多愤怒的人，其实对应着阿弥陀佛——你知道的，欲望很强、同时伴随着愤怒，诸如此类。所以你看，就像我刚才举的那个小鸡的例子——啊，这是小鸡，它会长成鸡，就是这样。

所谓的密宗"猎头师"会告诉你：没有任何东西是浪费的，一切都可以被运用。要做到这一点，是的，这项研究需要观察纹身——纹身确实有帮助，我想——但如今这只是一种理论，现在没有多少人有这样的时间和眼力了。如今很多人只是随手抓住一个人，把他塞进袋子里，希望能捡到一只金毛猎犬，然后三个星期后，发现对方还是一只小鸡，于是说"出什么问题了？"——你明白我的意思吗？

总之，这只是一种非常……嗯，很深的资讯。是的，说到资讯——资讯非常强大，它会支配你。我想你只需要记住这一点：你有多大把握，让别人为你创造出正确的讯息？你应该把印菜单的权力交给别人吗？

基本上，你不会想这样做。那你该怎么办？深呼吸，然后如实地观看。每次你这样做，那些策展人——艺术专家们——就会丢掉工作。这就是你想要的。

好，我接下来会稍微谈谈眼根，然后在第六个部分稍微谈谈意根，因为这个比较有意思——"有意思"这个词用得不太准确，但你大概明白我的意思。它有点特殊，存在于另一个层面，非常重要。它是意识的对象——精神对象。

好，我用眼睛看着吊灯——吊灯这个例子很简单，有点像纹身的对象——吊灯与眼识，这很容易理解。但请注意：意根的能力与意识的对象，不是物理对象，而是精神对象。意识本身自成一体，在这个领域里，我们研究的是记忆之类的东西。

啊，说到记忆——记忆是什么？我们所说的"记忆"究竟是什么意思？有些学者说，归根结底只有法（Dharma）——即心识对象——是最根本的，其他一切基本上都源自于它。所谓的"法"在这里指的是现象。你的心识可以观察一个心识对象，比如你昨天经历的某件事，然后对它产生意识——这是我们

所谓"生活"的重要组成部分。在这个语境中，"界" ( dhatu ) 的意思就是领域。我想我之前已经跟你们说过了。

但在当今世界，我认为我们只关心眼前所见，也就是摆在面前、可以直接观察的东西——这是我们唯一在乎的。然而在阿毘达摩中，对于整个感官领域的研究——也就是我们今天早上讨论的所有十八界——对大多数人来说都在起作用。这十八件事情现在都在运作，你可以看到，就是这样。

举个例子：在二十世纪四十年代，你去看无声电影，那本身就已经很震撼了。卓别林啃那双皮鞋的场景，让人又悲伤又发笑。然后，如果你去伦敦一些高档电影院，还会有人现场弹钢琴配乐——你们那里有没有这种电影？印度偶尔也会有。这种音乐有助于营造氛围。现在再想想音效剪辑是怎么一回事。我甚至去过日本一家电影院，里面可以闻到气味，而且在电影中下雨的时候，院内还会喷出细细的水雾。这一切的作用是什么？它让幻觉变得真实。

这就说明了这部"电影"是如何运作的。当这十八个"纹身"同时生效时，你根本不可能认为阿特曼 ( Atman ) 不存在，绝对不可能。你当然会觉得：我就在这里，我能感觉到，我能喝到——这怎么可能不是真实的？

所以像世亲菩萨 ( Vasubandhu ) 这样的人，就像少数派，他们说的话，你知道，就像对一群生来就活在电影院里的人说——告诉他们外面还有另一个世界——他们根本不会相信。

然后，人们对眼前的这些感官体验充满热情，而且这非常奏效——有些甚至荒诞地奏效。就像电影《RRR》，你看过吗？哦，太棒了。我自己也是个电影学生，我认为从电影制作的角度来看，它是一部精心打造的作品——正因为它极度荒诞。里面发生了一些根本不可能发生的事：人不会在空中静止悬浮，箭矢不会飞行途中突然慢下来。还有那些老虎，看起来很糟糕，那些跳跃的老虎，基本上就像一张静态图片在移动。但这不重要，我完全被那个光环时刻吸引住了。再加上整套背景设定：英国殖民主义、爱国主义……我相信对很多人来说，当那个看似罗摩神的形象突然从森林中现身时——我真的非常遗憾没有在印度的电影院里看这部片。如果还在上映，我一定会去。我能想象到观众们有多激动，你知道吗？

我告诉你：当这些"纹身"正常运作时，它们会巩固阿特曼，巩固自我感，然后相互强化，之后什么都不重要了。有些事情确实很荒诞，比如花几百万美元去射一个气球——但这真的能激励你。是的，接受它吧。你们值得拥有这一切，你们明白吗？这真的是那种让你早上醒来，第一件事就想去看看那个气球发生了什么的東西。

所以，这就是我试图告诉你们研究"纹身"——也就是感官根处——的目的。

【笑声】

好的。现在，用藏语来说就是"奔跑"，让我快速浏览一下剩余的部分。

当然，佛法的内容——尤其对于外国人来说——现在比以往任何时候都更加重要。对阿耶塔那（āyatana，十二处）的研究非常重要，原因就在于阿耶塔那与媒体（media）息息相关。媒体是什么？严格意义上的媒体，用印地语或梵语怎么说？“媒体”这个词很好，这正是阿耶塔那的用武之地。因为阿耶塔那本身就像一个翻译器，像一扇门，也像一种力量——它孕育一切，向上增强、倍增，它是一个放大器，我想这使它成为轮回引擎中最关键的部件之一。

很多时候，你在佛教经典中会读到，轮回被比喻为幻象的机器，而阿耶塔那正是其中的核心——推动者、引擎。我认为至少应该先了解这些。好的，那么“纹身”——也就是对阿耶塔那的研究——以及业力的研究。

哇，业力有不同的类型。粗略地说——什么是某种业力？我们如何界定善业与不善业？如何判断什么是善、什么是恶？再次强调，记住：任何思想与行为，如果使你远离真理、远离实相，基本上就是不善的。我真的不想用“坏”这个词——那在英文里该怎么说？“好”与“坏”这两个字太局限了。

在藏语里，“善”有点像天人（Deva）所行的吉祥之事，而“不善”则是相反的。归根结底，任何行为，最吉祥的事——正如佛陀所说——只有三件：

第一，谈论真理，比如“一切复合的事物都是无常的”，并真正地、全心全意地理解这一点，这才是吉祥的。为什么？因为它不是欺骗。你会死，不如接受它，这样你就不会失望，不会突然被“我居然会死”这个事实击倒。如果你接受“总有一天我会死”这个事实，它就不会让你失望。你可以放下，那就是吉祥。我们说的是这种吉祥，不是那种魔法金环，不是那种藏式白哈达，也不是什么白象之类的吉祥——那些也很好，但我们说的不是那些，我们说的是真理。

第二件吉祥的事，是教导者已经到来——也就是佛陀。

第三件吉祥，是僧团的吉祥——仍然有一个社群相信这个真理。

那么，我们为什么会回到业力这个话题？对了，就是因为这个原因。

我们刚才在谈业力。那么，什么是凶业力，什么是吉祥业力呢？任何让你远离真理的东西，都是凶业力。这也是为什么许多严肃的修行者会审视当今流行的正念练习是否真正吉祥——因为许多正念练习都是用糖衣包裹的。他们虽然引用了“你即将死去”这个事实，但那是因为人们都只想放松。然而你不应该一味放松，你应该保持某种紧迫感，时时想着“我的天哪，我明天就要死了”，你应该一直有那种焦虑：“哦，天哪，事情随时都会崩溃的”、“是的，我现在恋爱了，但谁知道接下来会发生什么”，等等等等。记住我们刚才讨论的：任何让你远离真相的东西，都是不吉祥的，都是凶业。

但这只是一个笼统的说法。更具体地说，让我举个例子。有些业力会让你痛苦，有些业力会推你一把，有些业力会让你走向成熟。好，举个好例子。从纯粹佛教的角度来看，也许你会因为前世的凶业而转世为狗。好吧，我知道，我知道——动物权利倡导者不要急着下结论说“你怎么能说狗的生活很糟糕

呢？"我们不是在讨论这个。我们要说的是：狗可能不太容易理解无常这类复杂的道理，这大概就是它们满脑子想的都是食物的原因——正是因为缺乏对无常的认知，它们才不会去思考这些事情。所以，你前世的凶业也许造就了现在的你成为一条狗，但且慢——你同时也拥有吉祥业力，非常非常吉祥，这是最好的吉祥业力。你变成了狗，但你是比尔·盖茨的宠物狗，有好地方住，有好东西吃，你比成百上千在战争中受苦的人要幸运得多。

那么，在对业力的详细研究中，依据《阿毘达摩俱舍论》，我们谈到了须弥山区域等宇宙层界的划分。我们感到不快乐，是的，然后还有一项关于动机的研究——好的动机，以及诸如此类的一切。现在，论中有一章——可以说是非常非常非常细微、几乎看不见的，但同时，就像德文版那样篇幅很大——基本上我们在这里谈论的是烦恼与善根。这是《阿毘达摩》研究的第五章，通常涵盖烦恼与安乐两方面的内容。

然后我们来谈道路，这很有趣，不是吗？如果没有轮回流转，就没有道路的必要，道路也就没有用途。正因为有了流转，才有了道路。

接下来，我们对十二缘起进行大量细致的研究。简单来说，就像这样：我现在看着这个盘子，我看着这颗草莓——这是什么？十二缘起中的第一支：无明。我把这颗草莓看作一个独立的单元，几乎像一个永久存在的东西，认为它和我之前见过的那颗草莓一样，以为它是独立自存的实体——这就是无明。然后，草莓是有机的，等等，所有这些都包含其中。然后从中产生了心念：草莓，名称，"我渴望，我需要吃它"——你看，我所说的十二缘起，其运作机制已经存在于我看着草莓、把它放进嘴里这个简单动作之中，它包含了全部十二支缘起，一直延伸到草莓的"死亡"——顺便说一句，这同时也是某种东西的诞生，我还不知道那是什么。现在，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。然后是对草莓的执取——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，完美永远不可能。过去六七年里，我一直多吃水果，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。现在他们又建议我多吃蒸蔬菜。反正我已经六十一岁了，我想也许那样比较好。还有提拉米苏之类的东西，谁知道呢。明天没有提拉米苏了。[笑声]

不过话说回来，十二缘起实际上可以在三世轮回的框架中解释，也可以在一世轮回中解释，还可以在与一个事物的单次互动和体验中解释。

好的，现在深入探讨。我们在这里讨论灭谛（兰吉·登巴）——痛苦止息的真理，以及欺骗的根源。在这里，我们学习如何前行，我们讨论诸如"拔除"之类的方法——也就是说，我们应该去解开这些缠缚吗？是的，好的。就像这样，就像一幅图解——实际上，佛教寺庙里画着这样一幅图，就在那里，对吧？好的，停下来看看这个，我应该好好解释一下。

我看着这整个独立的"东西"，它被标记为"草莓"，然后是渴爱。阿曼达将其称为"草莓行动"，形成造

作，然后是标记，是的，渴爱——所有这些都是这部机器的辐条，就像你说的螺栓，辐条。现在你能想象吗？这就是毗婆舍那（Vipassana）禅修者所说的：如果你能让其中一根辐条凹进去，机器就会慢下来。只要弄凹一根辐条，或者取下机器的一个零件，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，我觉得你最好还是了解一下。有两种方式：一种是从头到尾顺着来，另一种是追溯回原因。

所有这些之后，假设一个人如何通过戒（śīla）、定（samādhi）、慧（prajñā）来修学自己——然后花了很多时间来解释，特别是其中的“训练”（śikā），也就是三摩地的修习、实践与禅定，所有的教义都由此而来。

好了，现在是关于结果的部分——这一部分我肯定要略过，因为即使是我在学习佛法的时候学到这个，我记得就像拔头发一样痛苦，真的非常非常难。为什么难呢？原因很简单，就像这样：我可以告诉你，如果你的双眼盯着你的脚趾，你会如何看待这个世界？你明白这并非真实发生在你身上，而只是你的想象，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，等等等等。你可以想象，大概就是这样。所以，当我们谈到灭谛涅槃的结果，我们谈的是：当你破坏了轮回机器中的某些零件时会发生什么，当你失去了那些零件时会发生什么。是的，我很抱歉，因为这有点难，而且我在这里有点偷懒——我觉得这次没能好好地向你们传达这部分内容，没有安排好。因为如果能好好向你们展示，它真的应该会让你们想要得到那个结果。就好比我去做市场调查：当你失去了某些机器零件之后，你会得到什么？我应该学会把这个表达清楚。要正确做到这一点真的很难，因为你根本无法想象。

我的意思是，在止禅（samatha）的修习中，我们确实会谈到一些具体的修行方法。就像我们说的，你要一遍又一遍地、持续地修习止禅。然后，比如说，通常你需要六张印度薄饼才能填饱肚子，但如果你持续修习止禅，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自我（ātman）驱动的——你的执著让你不必要地吃了五张半薄饼，其实根本不需要那么多。而且，是的，即使小睡五分钟也能让你精力充沛，根本不需要七个小时的睡眠。这只是让身心达到平衡的结果，但这并不是佛教修行所追求的最终结果。半张薄饼对我们来说其实是个坏消息——我们根本不想吃薄饼，我们不想误以为真的有一张印度薄饼（chapati）存在。你看，这有点难以说清楚。

我想在这里暂停一下，请大家提问。如果你们有什么困惑或疑问，我可以尽量回答。好的，然后是“圣道”（Noble Path），包括可观想的修行，这些都是阿毘达摩研究的一部分。还有三摩地的四个阶段。

所以基本上，我们对阿毘达摩的一些非常基础的部分略知一二——比如我们讨论的“蕴”（skandhas）——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，“专注在呼吸上，别分心，别分心”——他们就是这么说的，对吧？但事实上，呼吸只是一个手段。不过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，一切都在其中，只要专注于呼吸就好。但如果你想真正深入研究，要知道，停留在呼吸上只是一个工具，你要超越它。这些内容你会在《阿毘达摩俱舍论》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"dra"指的是敌人，也就是外敌。我们所说的，是任何与蕴（skandhas）有关的东西，对蕴（skandhas）、处（āyatanas）这些障碍的执著。当这些障碍被摧毁，你就解脱了。不仅如此，当这些元素全部消散，你就自由了。但这并不意味着你会变成虚空。好的，请大家提问，谢谢。

（提问者）非常感谢您的解释。我有一个问题，它与您第一天讲解的五蕴（skandhas），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，也可能同时有人在安详地睡觉，等等。今天，您关于处（āyatanas）和界（dhātus）的解释对我来说非常有趣，因为其中涉及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——是我患上了心理学文献中所说的创伤后应激障碍（PTSD）。由于家族中有双相情感障碍的遗传史，几年后我又经历了一次发作——完全的妄想状态——那时候的情况非常可怕，我流落街头好几个星期。最近，在新冠疫情期间，我因感染新冠病毒而完全失明，后来多亏了优秀的神经科医生和眼科医生，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造成了很多污名化问题，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，但您刚才提到的这些界（dhātus）非常……

有趣。你知道，当这个问题发生，你从中恢复过来，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——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迹象，而那一切混乱和困惑却好像从未发生过一样。然后你又会觉得，好吧，其实没有什么实质的东西。就像你的自我变成了一只破碎的手镯，碎片散落在万花筒里——你以为自己看到了真实的景象，但实际上那些不过是头脑的产物，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，你今天解释的这些联系非常有趣。

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，这有助于你梳理混乱——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，克里希那说存在着某种实质的东西。"三摩地"这个词指的是稳定或安定，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——无论是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，我从您解释的内容出发，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，我不确定，但我可以换一个角度来解释。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——时间完全是想象出来的，是相对的。所以这很难解释。举个例子，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、时间这些概念的意思。而且梦境也已经过去了——现在和未来都会过去。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，大概是这样：所谓的记忆，该怎么称呼它呢——记忆是非实体的，完全处于虚幻的想象层面。这就是为什么这其实是个好消息，因为你可以真正地去处理它——正因为它是一种幻觉，而且如果非要说的话，它只存在于当下。所以如果它是实体存在的，那反而是可以处理的。如果它真的存在，那就更糟了，因为那样就无法处理了——它真的发生过，对吧？那样你就被困住了。

是的，谢谢。

那么，说到三种至高无上的方法，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——比如先生起菩提心，然后回向功德，对吧？但是第二个方法，我们究竟该怎么做呢？就像你真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？

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，这是一场梦，这是一个幻觉，我认为这是真的，但什么才是真实的？”这只是习惯化，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，这些信息就会真正深入你的内心，然后你就会做所有这些善行，就像你在和孩子玩耍一样。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，但你不会去量化孩子，你知道这毫无意义。

好吧，那么我们如何将这些智慧传承给孩子或孙子呢？他们成长在一个截然不同的环境中，例如学校和媒体，您已经谈到了这一点。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，最好的方法始终是发愿，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。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，像佛法的东西就是这样，没有结婚仪式，这一切都与无常有关，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、利益相关者必须随时准备更新，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，我正在看着……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，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。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一逗像我们这样的人，SP，但也有另一点：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。我认为这会很像……我甚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，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，就是那位奠定印度现代教育基础的麦考利。

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——即使我出生在不丹，被藏族人抚养、教育和洗脑——面对现实吧，有时是愤怒，有时是愤怒和沮丧，但对印度人的爱和那种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。总之，很久以前在西藏，我读过他的传记，我得找到他的名字，他曾经去过锡卡塞，锡卡塞和印度的某个地方有点接近，但又不接近。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，sentuk

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。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，还有 RR。

我们在这里停下来吃午饭吧，好的，下午见。