

The Four Immeasurable Thoughts, May 13 -...

来源：https://www.youtube.com/watch?v=5Y9OOMKXF_0

讲师：

我一直是以个人身份前来的。越南这边也花了不少时间，最终才有了这个机会。因此，要让我真正设身处地地思考这些问题，其实并不容易。尽管如此，我还是很高兴能来给大家上课。不过，我还想额外分享几点。

对于佛教以及佛教徒来说，最大的挑战在于修行的基础。鉴于我的背景，我来举个例子：如果你想喝水，就需要一个杯子。同样的道理，要让人们修习佛法，我们需要有文本基础，语言水平太低是行不通的。

我们佛教徒有时花了太多时间和资源在道场中心上。这样的情形在我的西藏家乡发生过，我相信在越南也有类似的情况。越南有着非常悠久的佛教历史，西藏也是如此。

佛教的核心主题，当然就是——追求真理。佛教的目标就是查明真相。佛陀的教义涵盖了我們内心深处那份孤独感，这被归纳为一套极其复杂的分类体系。但说到底，如果你有一颗真诚的心，并且能够理解这个真理，那就足够了。当我们头脑清醒时，我们就能理解这一点。

今天我主要从宗教的角度，与大家分享智慧。上座部佛教极其重要，其中可以看到很多内容——就像一棵树，有树干，也有多余的枝桠。你现在或许并不快乐，但好消息里往往也包含坏消息。对我们来说，能够做到这一点至关重要。很多人都会问：如果我们能够理解这一切，我们的生活将会如何改变？

真相是最重要的事情，也是应当最广泛传播的东西。一切皆可通向佛法，即便是出租车司机，他们可能不了解这是什么，但这些教义仍然与他们息息相关。这些教义被划分为不同的类别，令人不快的体验是其中一类。

我们根深蒂固地养成了许多坏习惯，而且极难深入挖掘和改变。我们的习惯受到种种因素影响。有些人能够改变，有些人却做不到。最重要的是，我们所执着的那些东西，终究不会永远存在。

当我们谈论佛教时，我们谈论的不仅仅是我们已知的那个人类世界。总结一下：真相才是最重要的。

关于这些佛法术语，历来存在很多争论，或许已经争论了六百年之久。感谢那些立志在苦难的海洋中寻求真理的人们。这提醒着所有人要避免受苦。无我（无我意识）的概念，究竟是否真实存在？

我们是谁？我们能知道些什么？关于生死之旅——当我们冥想时，你不应该把我的话当作证据。你已经到达了B点，但它不可能永远留在那里。如果真是如此，那么你还没有到达目的地。这对佛教徒来说或许是可能的。然而，只有佛陀本人才真正彻底明白了这一点。据说就连佛教本身也是如此。

在《金刚经》中，佛陀说，那些亲眼见过他的人，才是真正有希望的人。这个话题很容易引起误解，这一定与因果有关。这很重要，所以我简单说一下。

现在我来谈谈功德。行善积德的人，可以以柬埔寨为例。即使在瞬息万变的世界中，当我们说我们了解功德的意义时，我们是否真正理解它呢？昨天曾给我们带来麻烦的那个人，和今天的那个人是同一个人吗？不同的人会来到这里，教义也因此变得越来越复杂。

如果我们无法理解这种无常，换句话说，我们就犯了一种根本性的错误。今天的我和昨天的我并不相同，如今我的生活已截然不同。所以如果你能够接受这一点，一切都将有所不同。

首先，让我们集中注意力。答案在于任何能引领我们更接近真相的东西。什么是这种功德？我们这么说，仅仅是因为有这样一些因缘存在。这种顺序从头到尾都说不通，无论它是否延续下去。

我们所有人都可以用这个例子来理解：当我们睡觉时，在梦中，我们会梦见曾经看见过的东西。比如我曾经看到过那家咖啡店，那么在梦里，我们就可以进去喝咖啡。但实际上那些事并没有在梦中真正发生。这就是我们对心识运作的理解——并非所有体验都能成为真实。

这部经典有其特定的背景，起源于印度，涵盖了许多印度人所珍视的价值观。如果阿弥陀佛在今天宣说教法，现在的人也同样会去聆听。当我们见到佛陀时，我们会心生这样的疑问：我们是否有机会听闻——无常就是苦吗？

当他们出来讲法时，往往只宣说无常。而无我的本质，在于能够开放地与他人分享思想与感受。这个世界上，无论我们取得什么成就，我们也终将明白空性的真相——没有什么是真正确定的。如果可以，就让我们尽己所能地修行与成长。

即便如此，我们也永远不会抓住并利用这一机会，我们将继续讨论这个话题。

当我们提到“妻子”这个词时，我们指的是妻子本人，但它也需要能与我配合使用。这一点很重要，让我们来思考一下，探讨何时才能做好心理准备。不过，我想详细解释一下。今天我们将讨论这个话题——关于灵性的内容。早上，我做了很多事情，包括从早期佛教的视角来思考。

例如，我们看到有人在痛苦，你能明白那种痛苦。你希望那个人能够完成最后十个步骤。我们必须承受很多苦难。比如，你以前从未吃过辣的食物，那你就不会明白那种悲苦感受。我们看到婴儿和婴儿的照片，或许我们能听懂婴儿的话。他们为什么要漫无目的地四处奔跑？这样的例子还有很多，而且医疗保健的层次也远不止这些。孩子在学校要参加考试，这会让人感到非常紧张和疲惫。佛教图片可以作为例证。这些都是普通人会遇到的事情。然而，这就是佛教徒看待世界的方式——世界就像一股流动的河流。

任何事物，无论好坏，都是如此。所以我们在这里讨论的是无穷大。我们从各个方面开始探讨无限现象：我们为什么会有这种感觉？我真为那些在家庭苦难中挣扎的人感到难过。这就是我们理解自己的

方式。即便我们是敌人，我们仍然怀有善意，例如同情心。此外，因为商品种类会越来越多，幻觉也随之而来。

符号非常重要。就像赌博中会用到颜色一样，佛教中也经常使用符号。专家意味着能够执行并运用这些符号。符号的使用方式会随时间变化。过去，在创始人的住处，人们很少使用它，他们很少使用佛像。

正确的动机是能够实现的，我们可以使用这种方法。我相信你也有过类似的经历，我们可以练习听讲座。但你会学到很多难懂的东西。因为当今世界具有巨大的影响力，例如它的叙述方式，这些故事的讲述方式就像它们所展现的距离一样。做一个好人意味着什么？但生活并非总是如此，更准确的说法应该是，情况一直都是这样。但是，你希望发生一些事情——这就是你想说的，你需要一个结局。故事讲述得非常精彩。然而，当人们变得现代化之后，他们听到后，觉得这完全没有意义。用你自己的方式讲述这个故事，一个有不同结局的故事。

在那场噩梦中，我们只剩下寻找唯一的解决办法。然后你就会意识到，这只是一场梦。因为我还是看到了那个怪物，但一旦你醒来……

有这样的母亲，我们会明白——这就是大乘佛教的范围。最好也是最简单的方法，但同时也是最难的，这就是为什么它最难实现的原因。这是非常深刻的教诲。把自己看作是越南人，将会了解中国的味道。经文被称为大学，这是最好的练习方法。

他们很小的时候，我们就教他们去尝试。因此，我现在想说的是——看看这棵树，你就能找到它，你会明白的。这是练习阅读的一种方法，对孩子来说这就足够了。

我们的对象必须是一个整体，数量必须受到限制，并且适用于某些众生。甚至菩萨也包括在内，以及我们的物质主义波动，这一切都体现在这一集的理念之中。我们能够投入的时间是无法估量的，这也没错。现在，让我们在这里寻求支持。我们必须理解为什么这个对象是它们的缩影，我们学习自己的问题和别人的问题。那是一个梦，就像我们做的梦一样。系统里有很多精彩的故事，还有菩萨。

因此，我们必须净化时间。欺骗只是一种错觉，以及所有这一切。他们主动帮助身患绝症的人，但最终，罪魁祸首还是老师本人。现在我母亲也请求他们的祝福。

有一个问题：老师讲授过智力方面的知识吗？早上，我们可以运用我们的智慧去找到真相。这是什么？我该如何操作？它必须是真的还是假的？有些人过分强调道德，这是习俗，但佛教徒总是会去实践的。每个人对好坏的看法都不一样。相反，他去寻找妻子去世的真相。

我说我归还了三个真实事实，但显然那里也什么都没有——我们看得清清楚楚。我们可以专注于理解，一切都让人烦恼。我们每周的教会活动都说这是为了她，但大规模销售并不稳定。如果法官那样跑，那是不是意味着什么？这与横向移动理论截然相反。

有些事情是必须抱有希望的。这房子真的没有灵魂。这所学校是真实存在的，还是只是徒有其表？意识到我们的主题，思考有组织的灵魂的本质。我觉得这个人是在求娶妻子。我向他们宣扬了真理。

有时是其他国家的领导人，把话题都集中在经济、政治和就业这个范围内。世上哪一样繁荣昌盛？佛像及图片——那时我们就只关心自己了，只有我一个人，我不在乎其他人。然而，在我们经历了一天的庆祝活动失败之后，心……它并非真实存在的实体，这才是真正重要的教义。

在佛教中，我们需要有充足的时间聆听和思考，以及理解一切。我们所理解的是，佛教并不必须是主要的。因为我们没有这种习惯，感觉就像在看电影一样。即使这一切都发生在宫殿里，即使在小小的寺庙里，我们依然能感受到情感。谁死了？你无需刻意制造情绪。宗教似乎让你想找一个与你相似的敌人。我们很多次都知道这一点，我这么做是因为我的朋友。我们就是这么说的。但你找到了解决办法，而且你仍然能赢得奖品。我们明天再聊，然后就关掉它。

我们所有人，包括我——你将皈依佛教。