

第一部分（AI整理版...

来源：https://www.youtube.com/watch?v=6_WEHpfUcKM

讲师：

我生命中最重要的人之一，曾经住在这里。他的房子还在。

我父亲不知怎的，曾在全印广播电台达尔吉岭哥伦布附近的分台担任播音员。我大姐以前在圣海伦斯学校上学。我想——我不太确定——我想，当我看《周末夜狂热》的时候，约翰·特拉沃尔塔，你们知道约翰·特拉沃尔塔吗？你们两个可能太年轻了。《周末夜狂热》这部电影，就是在这里上映的。

卡萨布兰卡，卡萨布兰卡在哪里？在摩洛哥，对吧。总的来说，中国间谍、俄罗斯间谍、西藏间谍，所有的间谍，都曾聚集在这里。

不知何故，我的业力因缘把我推到了北印度。我对此感觉很复杂。北印度不是我最喜欢的地方，我不太喜欢坦都里烤鸡，更喜欢印度薄饼。我的心属于南印度，但命运就是这样，我被困在了异乡。

也许有一天，今天或者明天，也许某个孟加拉人会唱歌——你知道，有一首歌……没人知道。好吧，以后再说。

其实我从来没有想过要一次又一次地回到卡林蓬。我一次又一次地来这里，是和日本有关。我有时会去日本，遇到了一个人，见了很多次面，是为了工作。

他创造了这个地方，把一切都安置于此。他为了建这里而省钱，放弃了喝好卡布奇诺，不去餐厅吃饭，而是站在外面吃面条，就这样攒钱，建成了今天这个地方。在他九十多岁的时候，他告诉我要在这里做些什么。而我对他的第一个回答是："听着，我真的不想做这件事。"

总之，当时是在公开场合，他问我："那你还有什么选择？"他在这上面投入了那么多。他说有三个，三个在哪里，某种程度上排除了其他可能。

据说我是 Jingle Chelsea
和牙买加巧克力的化身——据说，顺便说一句，还没有得到证实。这就是我与这里的因缘联系。

所以我告诉他，时代变了，我们需要根据时代来使用这个空间。当然，我们会不时举行传统的日本仪式，但也会根据当下的时代来修习佛法。我有一个愿景：这里也将成为一个介绍和保护印度文化遗产的地方。我们会举办音乐节，有时甚至会举办一些非常有趣的节目，这些节目也能在精神层面以一种特别的方式帮助我们。

但疫情来了，我们没法做太多事情。不过我很高兴，最近佛陀普拉达举办了一个小丑工作坊——就像

小丑那样，该怎么称呼它呢？我们会举办更多这样的活动。请大家畅所欲言，给我们一些想法和建议。

说到喜马拉雅山脉——注意，你不是在谈论印度文化遗产吗？喜马拉雅山脉在印度文化遗产中扮演着非常重要的角色。来自喜马拉雅山脉的一些智慧，可以拯救世界。在所有印度文化遗产中，我可以自信地说，佛教是最耀眼的。我这么说并不是因为我是佛教徒，你可以去谷歌搜索一下历史，看看印度的文化遗产，想想印度创造了什么，那些享誉全球的——好莱坞？

瑜伽也许正在流行，但它变得越来越不像印度的了。当瑜伽从蒂鲁帕蒂或德里传播到加利福尼亚时，它已经发生了很大的变化。还有印度食物，当然。

但佛教、佛法，两千年来影响了许多许多国家——中国、日本、韩国、老挝、泰国……在所有印度遗产中，佛教是如此珍贵，如此强大，这是你应该通过学习去真正了解的东西，我不需要多说。但印度人已经遗忘了很多佛教，尤其是在喜马拉雅地区，佛教正在被遗忘。

这也许现在不会困扰你，因为你可能正忙于赚钱，或者只是为了生存。但五十年后、一百年后，这会困扰你。所以如果你真的关心你的子孙后代，就真的应该保护好这份遗产。你不必成为佛教徒，但你真的应该了解佛法，因为它包含很多将来可能有用的东西。实际上，它已经解答了很多问题。

所以今天我会简单介绍一下佛法，明天我们也会稍微谈谈。今天下午，我会介绍一部非常重要的经文，叫做《法经》。对很多人来说，也许对很多初学者来说，特别是对外国人来说，它可能有点难。我这样安排是因为：今天上午会简单介绍一下，明天我们会尝试给你一个关于佛法的粗略描述，而今天下午会更具体一些。

好的，现在来给你一个佛教的概述。让我把它分成三类：观点、修行（或者说冥想），以及行为。也就是佛教的观点、佛教的修行和佛教的行动。

我们正在谈论的，是佛教徒对生活 and 世界的看法。一些宗教认为上帝创造了一切；一些科学家对世界上的生命也有他们的看法。你持有什么样的观点，决定了你的行动以及你如何看待世界。

我举个例子。我以前有个秘书，她是日本人，是一位非常有成就的生物化学家，训练有素。我来告诉你她对世界的看法：在她看来，世界充满了细菌。所以她的修行和行动，就像洗手消毒剂一样。你明白吗？你的修行和行动，总是这样运作的。

很多人认为戴口罩没什么用。如果你去某些国家，或者美国的某些州，戴着口罩反而会有麻烦。有些

人认为疫苗非常危险。

好吧，我们需要放眼更广阔的世界。蜘蛛也有自己的视角，就像枕上公司（Makura Company）那样，视角截然不同。骆驼在阳光下会分泌唾液，感觉非常美味。

现在有很多方法可以表达这一点，我要从最基本的方式说起。这是佛法的三种观点。

****第一，无常。****

佛教的观点是：只要事物是复合的，一切本质上都是无常的。好吧，你现在会问我，这有什么用？也许一切都是无常的，但对我来说有什么实际意义呢？每个人都在想着自己，这对我有什么用呢？

好的，今天是你的婚礼，迪诺。我们并不是说不要结婚，你想结婚多少次就结婚多少次。但如果你真正理解了无常，那么结婚十二年后，有一天你醒来发现你的丈夫变成了一只羊或一匹马，你也不会太在意，因为你已经做好了心理准备。

很多人认为"无常"只是宗教上的废话，但并非如此，它非常非常重要。你现在快乐吗？别太激动，答案可能会改变。你现在沮丧吗？别想太多，你可能会中彩票。我们永远无法预知。所以，拥有"世事无常"这种见解，真的可以帮你避免很多麻烦。

假设你是一家公司的大老板，计划了很多事情：2025年做这件事，2030年做那件事，一切计划都已制定。但到了晚上回到家，你会想起安妮塔，然后告诉自己这个人从未存在过。当然，并非总是如此。再次思考无常——事物会改变。这是佛教对我们和人生的看法之一。

****第二，苦（dukkha）。****

从佛教的角度来看，一切都有"苦"。"苦"这个词可能有点陌生，因为它似乎意味着痛苦、坏事，就像黑暗一样，但并非总是如此。它有很多含义，包含很多很多元素，还有一些副作用。

比如冰淇淋，冰淇淋很美味，很幸福，但你也要考虑到高血压。或者如果你是那些努力减肥却又喜欢吃冰淇淋的人，那就面临着很大的苦。

想要出名？那就像一座监狱。因为如果你出名了，就有两千双眼睛盯着你，毫无隐私，你不能在阳台上裸走，因为有人可能会拍照，你就完了。

食物、时尚，一切的一切都是这样。比如，如果你想看起来很棒，练出六块腹肌——你们知道尼泊尔语里"六块腹肌"怎么说吗？我就是其中之一，我努力想练六块腹肌，但对外国人来说没什么用。不过这让我更快乐：不吃东西，多运动。而且六块腹肌也没什么用，因为一旦你有了，除非你裸着走，否则你还是得穿衣服。

很多人认为苦难就是头痛，但那只是很小的一部分。苦难就是生活本身。就像美国是世界上最强大的国家，但正因为如此，他们也有很多问题。就是这样——充满了矛盾和讽刺，好坏混杂在一起。你明

白吗？

好的，你还会再问我，这有什么用？

了解这种观点有什么用呢？

我喜欢安全感。嗯，我已经跟你们说过了，我想你们也已经明白了。我的意思是，你总是可以变成普拉尚特那样的人，你知道吗？就是那个走在路上、挺着大肚子的家伙——普拉尚特。我们需要组织一场示威游行，所以就像普拉尚特那样，好吧，现在我这大肚子算什么？那又怎样？

所以他吃烤饼、馕，推销一切，亲爱的，是的。你看，这就是一种态度——佛教的态度。当你学习佛法时，你对生活的态度就会改变。就像我的秘书说的，一切都乱成一团，但态度始终是好的。

下一个，嗯——这个，我们实际上明天会讲解。如果你今天下午回来，《心经》讲的是另一回事。这实际上是佛教中最重要的见地。