

第二部分（AI整理版...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=GadMkryx7O4>

讲师：

只有思想开放的人才能跳出思维定式，右翼法西斯和左翼冒险家都不行。你能再说一遍吗？右翼和左翼冒险家都不能跳出思维定式，对吧？那么，他是自由主义者吗？是的。如果我扮演世亲来问你：他是自由主义者吗？——无论你怎么定义自由主义，我首先会问你：你的定义是什么？世亲会问这个问题。而无论你怎么定义，我都会说，那些“纹身”已经塑造了你的意识，让你以这种方式来回答这个问题。我想我会同意你的观点。哦，你说就是这样。

在阿毗达磨领域，你知道，十二相互依存——缘起链——它也是其中之一，也出现在阿毗达磨的研究中。在那项研究里，有一项关于名与色的研究。在“名”这个主题中，你会发现所有这些标签。标签不能被忽视，因为标签非常重要——标签正是我们如此执著、紧紧抓住的东西，对吧？

好的，我有一个问题，感谢您的教导。请问您能否再详细解释一下，您所说的密续中“纯净”被视为究竟真理，“平等”被视为相对真理——您能否就“平等被视为相对真理”这一点再详细解释一下？谢谢。

我想我不能解释太多，但你知道，通常来说，究竟真理是指某种不腐化、不变、不造作的东西，而相对真理则被认为是幻象——你所看到的并非它本身，等等。但在密续中并非如此。因为到了密续的境界，我认为他们是这样看待的：你不应该再背负着“区分幻象与非幻象”这个重担。密续被认为非常不同，这就是为什么它呈现真理的方式截然不同。

那么，简单来说，究竟真理是什么？就像在中观中，他们会说六臂女神是相对真理——这并非可以轻易否定的伪真理。这就是经典在此发挥作用的地方，这是一种略有不同的思维方式。

我早上谈到了印度人思维方式的重要性，我一直在重复这个话题，原因在于：我经常听到人们提出问题、进行辩论，以及阅读各种代表佛法的书籍。顺便说一句，这是一个很大的挑战——因为相对真理和究竟真理需要被呈现为两个分离的事物，但这种呈现方式本身，尤其是在佛教中，将这两者视为两个不同事物，本身就是有问题的，你明白吗？此外，还有“真理的结合”这类概念。当我们谈论真理的结合时，我们并不是在谈论联合国里两个势不两立的人试图握手，你明白吗？有一个经典的例子：所谓“结合”什么都不是，它不像你说的白线和黑线连接在一起那样，不是那样的。

这是一个很大的话题。挑战在于，很多时候人们会——好，举个例子，这非常根本，是一个经典的根本性误解：“哦，你是藏传佛教徒，所以你相信轮回，嗯？”——你得非常小心。没有哪个佛教徒相信任何东西，尤其是在谈论无我的时候。我的意思是，且不说别的，即使在另一个层面上，一开始就没有“自我”，那么谁在轮回，对吧？所以在究竟层面上，这一切都不存在。

但在相对层面上，幻象是存在的，就像我之前说的，就像你的头在你的脖子上一样——当因缘同时汇聚时，就像视错觉一样，它就存在。

在这个幻象的领域——视错觉，和眼睛有关，对吧？耳朵和鼻子也有类似的词吗？嗯，是的，总之，就像耳朵的幻觉、鼻子的幻觉、第六感的幻觉。在这个领域，时间是存在的，而所谓的轮回，不过是时间的延长。

你真的应该珍惜这段时间。因为就好比——你听到有人告诉你：“你知道吗，你刚才做了个梦，梦见自己喝了有毒的液体。”你不会因此感到放松和自信，你会害怕：“哦，这毒药什么时候会起作用？我刚喝下去，现在只能等了。”于是梦里你拨打了911，救护车来了，护士或急救人员进来，把你抬上担架，放进车里，赶到急救中心。当然，在那个梦里，时间是存在的。与此同时，在现实中，你还在床上睡觉。

所以在这个领域里——时间是阿毗达摩的另一个重要主题——阿毗达摩对此的陈述可能非常令人印象深刻、非常有说服力。阿毗达摩可能非常枯燥，充满术语，但有时我认为，阿毗达摩已经完成了最难的部分。

好的，还有其他问题吗？是的，请问。麦克风这边，还有那位女士，谢谢。

嗯，这个问题可能与上一个问题有关，或者可以看作是对上一个问题的重新表述。你刚才谈到解构的时候说过：如果预设了解构，就存在解构者，因此一切都会受到解构者的影响。但是，如果像其他学派——比如南安底亚学派等——他们谈论“观点”时，很难想象没有观看者的观点。即使没有解构者，也存在观看者，所以只要有观点存在，主体就始终存在。

就像军事人员说的：领土不是地图，喜马拉雅山脉的实际地形不是地图，地图有很多种，每张地图都是一个模型。那么，如果每个观点都像一张地图，是否存在领土？或者说，是否存在介于观看者与观点之间的、那个被描绘的领土本身？

是的，所以观点就像一张地图，它是由地理学家或观者所创造的。那么，所有这些地图所描绘的，究竟是否对应着实际存在的领土？佛教的观点可能是否定的。如果真是这样，那就变得非常混乱，难以理解。你看，这正是龙树菩萨、世亲以及其兄弟无著等人的切入点。他们最终的结论是：不存在独立于“观”之外的观者，反之亦然。这就是非二元性。

非二元性很难用语言表达，你知道为什么吗？因为回到我刚才举的那个例子——一旦你做了梦，你就必须谈论觉醒。你能理解这个逻辑吗？我现在不需要跟你谈论“嘿，你知道你醒了吗？”，我不需要纠结于觉醒这件事——我们之所以需要谈这些，是因为你不幸地做了梦。这就是为什么这有点难。

但同时，当我说“你知道吗，你从未喝过那毒药”时，我说的是实话，这就是事实。就像那些自称“法修行者”的人一样，他们称自己为“法修行者”——这种对真相的内在追求，我们称之为皈依佛法，即皈依

。那么，如何才能达到这种境界呢？聆听与禅修，这是我们唯一能做的。

嗯，我一直在重复"放松"这个词。你知道，你应该放松到什么程度？因为如果你不放松，如果你感到恐慌，那么旁边试图叫醒你的人需要制造更多的骚动，才能打破你最初的那层恐慌。当然，剂量和方式各有不同，但无论如何都会有所不同。这又与我们之前讨论的漏（Asrava）与随眠（Anusaya）现象有关。

哦，我需要告诉你，不要用善恶之类的概念来思考，这非常重要。事实上，在佛教研究中，我们有这样的说法：舍弃，就像是一种被污染的善行。例如，很多人生病了，我想建一家医院——建造医院本身就是一种有漏的善行，而无漏的善行则是另一回事。"我正在建造一家医院"——你知道，这只是一种幻觉，而你还没有达到那种境界，所以你正在趋近无漏的善行，我的意思是，呃，无漏的善行。

很抱歉总是把这些和密宗修行联系起来，但因为这里有很多密宗修行者，我觉得在这里谈及更有把握。即使在密宗修行中，也总是有供奉鲜花、香烛、顶礼膜拜，以及火供等种种有漏的仪式。然后突然间，更加纯净的人会说："哦，你还在念咒，你仍然被污染了，所以你必须超越咒语、手印等等。"

好吧，我想还有一些问题。谢谢。呃，我想你几乎已经回答了这个问题，但是——梦中服毒是一回事，但如果我现在服毒，那仍然是梦吗？实际上就是梦吗？那么我们该如何定义？

如果你从鸟瞰的角度来看，从那个角度来看，是的，这并不重要——你喝了，你以前喝过无数次了，这只是个小伤口。我是认真的，我还没到那个境界。这确实是个很好的问题，因为这个问题源于某种残余。我并不是说你——实际上我们都相信某种终结，就像"阿布拉哈姆式的末世"一样，如果你从终结或开始的角度来思考，我们就无法用毒药与梦的比喻来解释一切。

但如果我现在喝了毒药呢？我会怎么做？当然我会叫救护车，当然我会打电话叫医院，因为我自己也是另一种"毒药"的受害者——我相信"哦，我的天哪！她喝了毒药，我必须救她，我们得做点什么！"这就是漏与随染的作用：因为你相信，我也相信，四加四等于八，你喝了毒药，这太紧急了，需要被救，911，医院急诊，所有这一切——我现在就被这种逻辑裹挟其中。我相信大部分人都会出手帮忙，不只是我，他们都会帮忙。这怎么会是梦呢？

但这怎么会是梦呢？因为一切都是幻觉，所有六根的感知都是幻觉。哦，我看得更清楚了——这怎么会是梦呢？我刚刚喝了毒药，我不需要你的帮助。是的，同时我又需要你的帮助。现在你无话可说，你明白吗？

是的，那么，这怎么会是梦呢？对吧？是的，我想我们在中阴（Bardo）的教导中讨论过这个问题，记得吗？这就是密宗——我认为当你离开你作为人类的基本善性，也就是佛性的时候，一切都变成了梦。在梦中你也会做梦，就像你可以梦到自己在睡觉一样，对吧？就是这样。实际上，这种幻觉非常奇妙，简直不可思议。贾斯汀必须深入其中。你知道，即使是读小说、看电影——看一部非常紧张刺激的电影——然后你就进入了电影的"中阴"状态，就像深入地了解一种外国文化一样。

抱歉，如果我的问题太无聊，请原谅。嗯，打破阿毗达摩与帕坦伽利《瑜伽经》之间的联系——

哦，这个问题你不能问我，因为我不知道。我只读过一点点帕坦伽利的著作，就感觉非常深刻。我相信它们之间有很多联系，因为正如我之前所说，印度人都非常追求真理，就像瑜伽一样。瑜伽的定义之一是平衡，是主体和客体之间最高的平衡，不受二元性的影响。所以我相信它们之间有很多相似之处和联系。

当我们谈到早期的阿毗达摩著作时——最早的阿毗达摩……最早的那部，第一部——哦，我不知道，我需要找到梵文的词，我明天带过来。谢谢。这是一部丰富的著作，是佛陀教导的事业。佛陀教导了诸如纹身、阿耶波多、轮回、梵行之类的东西，谈到了代理人、观察者、时间，这一切当然都与智慧有关。事实上，有时密宗人士——你知道，当我们谈论三藏时——会问：密宗在哪里？

在许多密宗中，我们会说：哦，阿毗达摩——当你谈到既非快乐也非痛苦，也就是中性，以及不执着于中性时。问题是，我们都非常渴望快乐，如果没有这种渴望，我们就不会追求观点，不会追求修行，不会追求佛法。那么，当我们必须利用快乐来追求第一追求时，我们如何才能达到中性？

佛教徒在这方面做得非常好。几乎所有佛教徒的引导方法都与幸福有关——不是那种轻松廉价的幸福，而是更深层的东西。佛教徒长期以来一直使用这种方法，甚至连佛陀有时都被称为“苏伽塔”（Sugata），也就是那个幸福地离去的人。所以，是的，这些善巧的引导方式都很重要，佛教徒从未回避使用它们。

事实上，佛教徒有一些非常好的词汇，比如“清凉”。有时他们不用“幸福”这个词，而是用“清凉”之类的词。我不明白为什么现代人不用这个词，现代佛教徒也不经常用。我认为这个词应该再次被提及。它就像——当你身处炎热的环境，突然一阵凉风吹来——就是那种清凉的感觉。所以，例如，当我们谈到纪律和爱时，就会用到“清凉”这个词。佛教徒说，你需要纪律，纪律就像一个冷却因子，它会让你感到清凉——不是那种时髦的清凉，但我认为它也具有那种意义。基本上，你不会再像个崩溃的人，不会一直处于神经质的崩溃状态；因为你自律，所以你的情绪总是平稳、冷静的。这些词汇很好，我的意思是，它们需要重新被引入。

那么，最终目标是把事物分解成各个部分来看，还是理解事物是由各个部分组成的？如果这就是最终目标，当我们开始把一切都看作一个整体而不是单一实体时，岂不是整个戏剧就结束了，就像生命不复存在一样？

是的，这就是我们所说的最终目标。很遗憾，这种传统现在几乎不存在了。嗯，但你说得对。当一个人习惯于以这种方式看待事物时，就会发生这样的变化：你对事物的看法、你的结构、你的价值观都会改变，所以你可能不会像以前那样拼命努力、奋斗。这不算小事，但也不算大。解脱，你知道，它仍然……不是最高的。

他们的目标是这样的：因为你变得渴望下一个"藏身之处"，他们用"藏身之处"这个词——下一个藏身之处会越来越来少，越来越不强烈。当你不知道一切都只是部分时，就会不断地渴望藏身之处。你需要某种麻醉，你需要找到一份工作，然后需要升职，需要被接纳，需要很多点赞的表情符号——所有这些都重要。但当你渴望的越来越来少时，对下一个藏身之处的渴望就会减少；当不再渴望下一个藏身之处时，那就是轮回的结束，也就是解脱。

好吧，换个方式来简单回答——就像你在问我：如果我的眼睛突然转移到我的脚趾上，我还能看到东西吗？是的，你能看到，但角度会非常非常低，对吧？但也许有很多美好的事物就在那里。有点像这样。这非常实用，你知道。阿毗达摩中讨论的一切，实际上既不神秘，也不神话，什么都不沾边，它如此直白地展现了这一点，确实会改变你感知事物的方式。

我想知道，在阿毗达摩中，是否有关于饮毒如何获得解脱的教义？

是的，有关于饮毒如何获得解脱的教义。老师在逐步解脱的步骤中也包含了这部分内容，非常多，非常多。

但是，在梦中饮毒，是否能让你获得解脱呢？

好吧，这是一个更复杂的问题。饮毒的比喻来自密宗，密宗基本上是大乘佛教，对吧？这是一个非常独特的大乘术语。为了与这个比喻联系起来，提出这个比喻的人基本上是在断言：无论你在梦中是否喝了毒药，在现实中你都睡在床上。和平地、自由地摆脱这一切——喝或不喝都无所谓，这就是自由。

好吧，我觉得人们可能不理解这个概念。但是，毗婆沙师拥有一些非常独特而美好的东西。他们说，污秽是可以消除的——你明白吗？换句话说，他们是在说：你是可以摆脱的。这就是他们真正全力投入的地方。除此之外，他们不谈论其他内容。这只是两种不同的传统，他们不想谈论那些。

我想我知道他们为什么不想谈论——因为谈论大乘和密宗的危险在于，它们似乎与自我有很多共鸣，就好像有什么东西……他们不想谈论它，因为他们是非常谨慎的人，我尊重这一点。因为当每个人都注定要被自我执着所束缚时，我们为什么要去听那些似乎在强化"有某种东西"的说法呢？所以需要很多解释，是的。但公平地说，大乘等等并不是……这和孙悟空完全不一样——那种强大的自我、父母的形象，或者你非常珍贵善良的教诲。

那么，关于五蕴，有哪些依附因素？就像你之前举的鸟群例子——有五只鸟，在我看来，它们之所以看起来像一个整体，是因为某些特定条件：它们之间有一定的距离，飞行同步。但如果距离更大，或者突然失去同步，那么鸟群作为一个整体的错觉就会消失。所以，有某种东西维系着这种错觉。那么

，对于五蕴，是什么？是什么像胶水一样将它们粘合在一起，让我们无法将它们分开看待？

这是一个非常重要的问题。你知道，这就是"自我"概念的由来。你会产生一种错觉，认为有某种东西将它们维系在一起。不仅如此，在五蕴中，还有一种叫做"业力形成"的东西，它让你觉得"自我"确实存在。我的意思是，严格来说，如果你今天杀了人，警察明天、后天抓住了你，你不应该被送进监狱，因为那已经是两个独立的个体了。但你不能在普通法庭上这么说，对吧？因为在世俗的世界中，你就是同一个人。这种"这就是我"的幻觉维系着父性聚合体，而这正是这一教义的核心。

所以，这是一个重要的问题，因为正是这个问题，你可以概括地说，三乘的起源就在于此。你几乎可以说：对某些人，佛陀会说，这个"自我"是一种幻觉；对另一些能够更深入思考的人，即使是五蕴也是一种幻觉；而对那些能够更深入思考的人，即使是解脱也是一种幻觉。所以，你给予更大的剂量。是的，自我。

但是，我们又该如何教导那些对心理健康感兴趣的人，让他们理解无私呢？

我不知道。我认为你听到的所有信息，实际上都是我们正在讨论的内容，我们其实已经触及了内观的一些碎片化元素，比如为什么人格会这样运作，人格是如何运作的。例如，当我们练习内观时，总会讨论你应该坐直，应该这样呼吸、那样呼吸，但为什么……我认为学习五蕴在这方面是有帮助的。

我有个问题。心智有很多过程，也有很多方面，但是，为什么当我们谈到佛陀所说的五蕴时，只有某些方面被强调，比如感受、感知、意志和意识？这有什么原因吗？从修行的角度来看，逻辑是什么？为什么这些过程本身对修行如此重要？您能解释一下吗？

我不知道是否能让你开悟，但可以说——我有点大乘佛教的偏见，我必须坦承这一点。心智是一个非常巨大的主题，对吧？那么，梵语中的"心智"是什么意思呢？从词源学上讲，它既是认知，也是积累，也在产生差异方面发挥作用。这是个很大的话题。

根据大乘佛教的说法，是这样的——好吧，我稍微夸张了一下。当佛陀被问及心时，佛陀发表了一番言论。这段言论出现在几部不同的经文中，主要是大乘佛教的经文，它分为三个部分。嗯，我只读了藏文版，也许你明天能找到梵文的版本。

在这三句话中，他提出了两个矛盾，这非常非常重要。啊，这正是印度人说话方式的一个重要特点——印度人说话总是自相矛盾，他们必须这样做。我不知道你是否意识到这一点，也许你没有，因为你只是偶尔会遭遇这种情况。你知道，有时候，无论是在航空公司柜台，他们都必须自相矛盾。

但这很神奇。在这三句话中，佛陀自相矛盾了两次。

首先，他说——"semla"的意思是心，也就是关于心的法则。我想"爱"不能翻译成"在心之上"，因为"关于心"这样的说法不够贴切。所以在那句话里，他实际上是在表明他相信心的存在，这一点非常重要。即使在今天——2023年——很多人仍然不相信心是独立于物质之外的，不相信它有别于大脑之类的东西。但在2500年前，他就已经说："是的，心存在。"

然后，第二句话便与第一句话相矛盾了，他说："没有心，没有心。"他在这里谈到的是空性——没有观察者，也没有任何需要被观察的对象，等等。

而第二个矛盾则是普遍存在的："没有心，我的心，没有心"——"心是光明的。"于是他又回到了拥有某种类似心的东西，但他没有说"只有心"，而是说"心是光明的"。这就是为什么在大乘佛教中，他们如此重视自我意识。当然，这在佛教中是一个很大的主题，尤其是在大乘和密续中，都存在着一种认知的维度——是否存在不需要主体与客体的认知？这方面有很多争论，你知道的。

例如，他们会这样说：有时候你会有一个念头，对吧？比如说，我在想我的包，这是我的一个念头；现在我在想花，这是我的第二个念头。那么，在这两个念头之间，如果你什么都没有想，那就意味着你变成了一块石头或一块木头，而不是介于两者之间的状态。虽然"认知"这个词不太准确，但这里指的是"心识"（chitta）。这就是心识如何定义自身的。好吧，英文单词"认知"（cognition）似乎总是暗示着某物正在被认知，某物正在被意识化。也许对你们中的一些人来说，这种说法已经不再适用。

这就是佛教徒热衷于供养灯的原因。他们说，灯真正代表了你的心识。为什么呢？因为灯照亮一切，同时灯也能自我照耀。没有心识，你就不知道什么是花，什么可以吃，什么不可以吃。没有心识，你基本上就像一具尸体。所以心识非常珍贵，因为它是唯一能够认识自身的存在——因为它能够认识万物。

心识，这颗心，大部分时间都处于被污染的状态，所以我们的工作就是去除污染、解冻、解构这种遮蔽。总之，现在我说话听起来好像根本不懂保罗·科埃略之类的东西——卡比尔吉，你觉得呢？你不同意我的观点吗？我不相信你是个好的牛津式自由主义者，好吧。

【音乐】

这显然是非常精彩的素材，当然，是的。哇，这是个大问题，你知道。我认为情况是这样的：当瑜伽士修行，他们开始破除执着。其实不仅仅是我父亲，还有另一位大成就者——当我们接受大手印和大圆满之类的教法时，他的声音不大，而且很容易疲倦，所以你知道，他必须一直低声细语。很多时候他用手势来教我们，每当我们问一个简单的问题，他总会做一个他非常非常喜欢的手势——他会这样做——意思是说：你被困在理论的棺材里了。

所以理论会遮蔽我们。我想，像我父亲这样的人，因为他们对自己所修的任何法门都充满信心，所以当我们将陷入逻辑的泥沼时，他们会感到非常沮丧。而且，他必须履行他作为老师的职责，总是要纠正别人——这不就是父亲该做的吗？不要这样做，尤其是亚洲父亲。他现在不能再这样做了，因为，你

知道，现在是文字法教的时代，一切都写在书里了。如果你现在做不到，将来也许可以做到，我想大概就是这样。但你也看到了其中的危险——那就是盲目的奉献。

所以，这实际上很难。修行者与我们藏语中称为"佛学院"的"影子"之间的战争——也就是学习中心与禅修中心之间的张力——已经持续了几个世纪。你知道，如果不在禅修中将教法融入内心，光靠听闻，有点像徒手攀登高山。修行者会说：哦，是啊，你们积累了一千次听闻，但如果不去修行，那只是个包袱，诸如此类。

继续下去。好的，请问他：你能说心识利用色相来照亮自身吗？心识利用色相来照亮自身？这里有个难题，就是试图识别"我"——那么我们用来识别"我"的工具是什么？那些工具都在色相之中。所以，你知道，我只能说，我同情你，真的，这就是我的答案。感觉就是这样，不是吗？

但如果你仔细想想——印度人提出了一些关于非二元性的东西，还有一件事：印度人也提出了自我意识，这是一个了不起的发现，我告诉你，我的天哪，他们是怎么想到这个绝妙发现的？睡眠再次证明，这是最高层次的解脱。自我意识一直存在，它是一种宝藏。梵语和巴利语中，自我意识是什么？嗯，你能发给我吗？好的，你晚点再写给我吧？好的，明天我们打算讨论一下。

【音乐】

好的，假设——假设你的意识这么大，而你我目前只用了这么一点点，但同时还知道其他事情。我已经告诉过你，每次你所认知到的任何东西，都在不断变化。记住这一点，以及所有我告诉过你的。所以你有一个很棒的念头，就像月光一样，对吧？月亮有多大？大约四千公里左右吧？有点像那样。这实际上真的很可悲，很悲伤，你知道吗？但我们现在只能接受这个事实。

你甚至没有利用你意识中很大的一部分。我想，当你真正拥有它的时候，你会感觉——嗯，根据瑜伽士的说法，他们说，你知道，让我们想象一下：想象你被绑了一整个上午，被绳子捆着，突然有人拿着刀过来，割断了一两根绳子，让你喘口气。我想这就是粗心大意造成的后果，反正绳子已经割断了，松动了。我想我们设法坚持了一个小时没睡着。

所以，接下来有什么表演吗？我们应该休息一下吗？休息一下吧，然后我想我们会期待接下来的表演。好的，谢谢。

【音乐】