

# 悲心教法，2017年7月29日，新西兰奥克兰

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=KfqLB7wa61U>

讲师：

[音乐]

[音乐]

首先，我想表达我再次来到这里时的喜悦和幸福。每当这片土地的阳光照耀在我身上，它总是带给我一种非常特别的能量。我去过很多不同的城市，嗯，有些城市真的就像雷利史考特电影里的场景。纽西兰让我意识到，地球上仍然有一颗如此珍贵的星球，我希望它能永远存在下去。现在，很多人要求我讲道，我考虑了一下，选择了慈悲作为主题。我知道慈悲几乎是佛法的同义词，所以对你们中的许多人来说，这很容易理解。但是，这次我选择这个主题，是因为我想和一些特定群体的人谈谈，特别是那些自称是佛教徒的人。我想澄清一下慈悲的概念。

所以，对于那些  
完全不了解佛教  
哲学或佛教的人，我深感抱歉。嗯，这种  
思考方式可能会让你觉得我接下来要说的有些  
内容非常  
专业，  
你可能不太熟悉。不过，  
希望  
你也能从  
我今晚的演讲中找到一些有用的东西。  
我想把这些话  
普遍地讲给所有佛教徒听，  
特别是那些  
佛教徒，当然，我  
绝对  
不是指法西斯佛教徒，更确切地说，我想讲给  
自由派佛教徒  
和左翼佛教徒听，我想讲给素食主义者听，  
我想讲给讨厌特朗普的佛教徒听，  
我还想讲给  
使用素食肥皂的人听。  
英语中的「慈悲」（compassion）一词可能  
并不  
恰当。  
梵文「karuna」的藏语发音  
是…  
或者说，在藏语中，它是一个地名学术语。  
你知道，像许多亚洲  
国家一样，藏族人对很多事物都有完全不同的称呼，  
他们使用完全不同的  
词汇来表达……  
就像我说的，很多很多  
事物。藏语中的「  
慈悲」（compassion）

有时是……有时  
是……有时它还  
指……心脏，这个器官，  
因此，它也是语言中的一个术语，  
指的是  
更高层次存在的心脏，我  
想。但正是「J」这个字让它变得  
特别。  
哦，两者都指心灵、  
意识、任何非无  
生命的东西。这就是为什么“Guna”这个词，  
或者我不知道英语术语“compassion”（慈悲）  
中解释了多少这方面的元素。  
除此之外，「  
compassion」这个词，如果它带有  
亚伯拉罕宗教的某种背景，那么佛教  
中用于佛教的「compassion」一词可能  
并不  
真正适用，  
实际上它可能会产生  
误导。「J」就像主、  
尊敬的、尊贵的、强大的、  
至高无上的君王，你知道，就是最好的。  
所以在这里我们谈论的是一个  
至高无上的  
心灵，一个卓越的心灵，一个真正  
特殊的  
心灵。因此，从这个  
定义出发，我们应该探讨  
慈悲的意义。慈悲绝对是一个重要的概念，  
正如大乘佛教  
的伟大注释家之一Chandra Kti所说…  
南达  
大学指出，

使人

觉醒的真正原因在于

觉醒本身，而觉醒正是佛教的最终目标。

佛教徒究竟想要什么？他们为何做某些事？为何

不做某些事？他们的目标就是

觉醒。这一点至关重要。

许多人认为

佛教的目标是行善

积德，也就是累积善业。他们认为行善积德、避免

恶业是佛教的核心修行或

核心目标，但这其实是个非常大的

误解。真正的

佛教徒

对「行善」或「成为好人」并不感兴趣。当然，

他们不应该

作恶，也不应该对

恶事感兴趣，但他们

也不应该同时对「

行善」和「成为

好人」感兴趣。我曾多次引用这位

学者的话，我还要再引用一遍：一位学者说，一个傻瓜会做

坏事，这个傻瓜会

下地狱；一个傻瓜会做好事（注意“

傻瓜”

和“做好事”这两个词），这个傻瓜会上天堂。

只有智者才能超越

善恶，最终觉醒。

所以，行善作恶

并非佛教的核心。理想的

觉醒状态是最终

目标。要

觉醒，就

需要了解真相。当你

意识到它是真相的那一刻，当你真正理解并实践了真相的那一刻，

你就觉醒了。

例如，因为我觉醒了，

知道这是一朵花，所以当我走进来时，我不会感到饥饿，也不会试图吃它，因为我

知道它是花粉。如果我之前吃了太多蘑菇或喝了太多尿，那么，是的，因为我处于药物或酒精的作用下，

我还没有觉醒。

因此，我可能会因为

看到这些

美丽的

东西而感到饥饿。所以，看到真相是

原因，只有

看到真相

才能唤醒我们。

这就是

我们必须投入时间和

精力去真正了解

真相的原因。但是，了解真相

很难。很多时候，真相太简单

、太近，我们却视而不见；即使

看到了，我们也不

相信，

因为

我们大多数人首先是相信，我们是无信仰的

信徒。痛苦没有

收获，我们真的相信奋斗，所以

告诉别人

你可以不费一丝一毫的痛苦就获得所有好处，这是

不可接受的，

就像我们自诩为自由的拥护者、

个人主义的拥护者、自由

权利的拥护者

等等，但我们

每个人内心深处都有一点

朝鲜式的思维。你知道，我们喜欢

独裁者，我们喜欢独裁，我们永远无法满足。

当然，这种思维方式掺杂著

许多不同的因素，

但我们确实喜欢被

支配，喜欢

体制，喜欢……呃，该怎么称呼呢？我们喜欢……

呃，我不知道，程序、

仪式、

等级制度，我们喜欢进步，我们喜欢……

进步之类的东西等等。

所以，看清真相是一个挑战，

正如我所说，真相有时…

我的意思是，真相从根本上来说太简单了，因此这是一个挑战。

还有习惯，正如我刚才所说，我们

有这样的习惯，但不只是这一个习惯，我们还有无数的其他习惯。所以，与一个

蒙蔽了真相的习惯打交道……真相的确是一个巨大的挑战，所以在所有应对

习惯的解药或策略中，慈悲

可能是最常见的。

就像这样，我们有一个问题：我们想要觉醒，我们遇到了问题，我们需要一个解决方案。很多时候，

解决方案本身最终会

变成问题。解决方案有很多，佛教中也有很多，例如正念，现在正念很流行，但它也可能成为

问题。没有智慧的正念就像是便秘的完美原因，

你只会担心

自己不够正念，懂吗？所以像正念、

素食主义、道德修养等等，

其实都会变成

问题。所以我们

需要的是……顺便

说一句，我并不是否定它们，我们必须应用它们，我们别无选择，但我们也必须选择一条问题最少的

道路，一条……呃，该怎么称呼

它呢？一条最接近真理的道路，一条能够用真理的

语言表达真理，拥有真理的细微差别、芬芳

和味道的道路。我们必须

找到一条能让我们远离真理的道路，我们必须时刻保持警惕，小心谨慎，嗯，该怎么说呢，嗯，谨慎

。所以，当我们继续审视所有这些道路时，

无数种

不同的工具和方法，你知道，

慈悲

是最安全、

最接近我们所说的

真理的方法，

而且经济实惠，它还涵盖一切。这就是为什么慈悲与此息息相关。我先前引用的学者恰提（Chti）写

了一本非常著名的书，叫做《摩迪克·阿瓦塔拉》（Madik

Avatara），在书中，恰提赞扬了慈悲，甚至在

佛陀和菩萨之前，他就对

慈悲表示敬意，因为慈悲毕竟是一切的

根源，是所有

觉悟的起因。

好的，

所以我将使用……

（音乐）……

有一节诗句

解释了慈悲，我将以此为

基础进行阐述。

他谈到了两种，或许是三种慈悲。

正如我

之前所说，身为人类，我们有

等级观念，认为什么是最好的，什么是最快的，

什么是最伟大的，什么是最

慢的，等等等等。所以他

谈到了三种

慈悲：最高、最好、

次要和

最差的。我先简单谈谈最高慈悲，因为我们很可能无法在实践中真正做到这种慈悲，但无论如何，听

听也好，至少可以有一些追求。它就像是基础，或者说是最根本的。没有它，

佛教的慈悲概念

就

毫无价值。因此，我首先要

谈谈第一种

慈悲。

这三种慈悲的名称，  
你们应该会很有兴趣。

这三种慈悲的划分  
是

基于慈悲的对象，

这很

有趣。所以我说的是

最高、次要和

最差的，也就是

最低的等级。

慈悲以

众生（如人类、

鬼魂、动物等等）为

慈悲对象，这是最低级的

慈悲。现在你明白我为什么一直说

川普的反对者、自由派人士了吧？我稍后会再谈到这一点，这是  
最低级的慈悲。

第二级，比它更高的

慈悲

是以现象为

慈悲对象，这相当高，确实很高。第三级慈悲是

无对象慈悲。前两级慈悲都有

对象，第一级是以

众生为对象，第二级是以

现象为对象，第三级慈悲则

没有对象。正如我在

这里重申的，

这第三级慈悲至关重要。如果

没有它，

可以说佛教所教导的

慈悲的本质在

大多数时候都会失去。如今，当我们

谈论慈悲时，我们总是有意或无意地谈论第一级慈悲。第一级慈悲就是我们所说的普通慈悲，这种慈悲在许多不同的宗教中都有教导，甚至无宗教信仰的人也有这种慈悲。在某种程度上，慈悲并非完全，但第二和第三种慈悲是排他性的，尤其是第三种，它是大乘佛教的专属慈悲。了解这一点很重要。好的，我们来谈谈无对象慈悲。第三种慈悲其实只存在于像佛陀这样完全觉悟的人身上。即使是第十世菩萨，据说也应该拥有第三种慈悲，但实际上他只有不完整的第三种慈悲。好的，当我们谈论慈悲时，我们总是不可避免地谈到痛苦。再次强调，痛苦这个词并不能完全表达痛苦的意思。梵文单字「dukkha」或「duha」或「dumal」是什么意思呢？既然我们在谈论慈悲，我们就必须谈论痛苦，因为这是一种普遍的概念，即你对正在受苦的人抱有慈悲之心，

不是吗？

我们谈到三种

类型的痛苦，那么当我们谈论

根本的

痛苦时，痛苦的本质是什么？从

根本上说，它是二元性的。

只要存在主体和客体，对吧？

黑白二元现象本质上就是

痛苦。

二元性是……一种根本的

暴力，它本质上是一种

痛苦。二元性就是不确定性，

二元性一旦存在，就

必然存在不确定性。不

确定性就像是

焦虑的核心根源。正如我之前所说，第三种复合体，

最高层次的慈悲，

目前我们只能谈论

这些，我们可以进行一些推测，

出于理性的目的，

也许

我们可以享受

理性和学术的乐趣，我们

可以运用我们的分析思维和

论述思维

来分析这种慈悲。

除此之外，对我来说，要

真正向你

展示这种慈悲，

作为一个未开悟的人是不可能的，

即使我是开悟的人，如果你

没有开悟，你可能仍然

无法获得那种慈悲。但即便如此，

我们仍然可以聆听，仍然可以

沉思，甚至可以模仿、  
假装、伪装，  
这也很重要，甚至伪装  
那种高层次的  
慈悲。这样做  
可以让你更接近……说实话，  
我现在真的有点生气了。  
我这番话是说  
给那些自由派  
佛教徒、左翼  
佛教徒听的，他们总是谈论  
佛教的  
慈悲。当他们谈论  
佛教的  
慈悲时，你能听出其中的  
偏颇，你能听出那种……  
你知道，我最近在看CNN，  
有个  
节目采访了一些  
支持  
川普的人。突然，  
我意识到，那些真正憎恨川普的人，那些  
读村上春树之类的书的人，那些  
冥想的人，那些练  
瑜伽的人，那些有点  
闲钱去果阿或者学习佛教  
教义的人，那些……那些……那些……那些……那些……  
我不知道该怎么  
称呼它……呃，另类方法等等的人，还有很多  
人没有那种  
特权，没有那种  
现象，没有那种环境。  
你知道，  
当我们谈论第三种

慈悲时，对象……我的意思是，忘了第三种慈悲吧，甚至第一种，甚至最低级的佛教慈悲都必须包含在其中。慈悲的对象，唐纳德·川普，金正恩，每个人都是如此。这就是为什么我之前说，当我们谈论佛教的慈悲时，即使我们谈论的是最低层次的慈悲，即使这种慈悲在其他宗教和非宗教的同情和怜悯等等中更为常见，大多数人也不会把比尔·盖茨或唐纳德·特朗普作为第一层慈悲的对象。如果你是佛陀这条特定道路的追随者，当然，在第二层和第三层慈悲中，你必须包含对象，即使是第一层慈悲，你也必须包含所有众生，所有有情众生。我们会谈到这一点，但首先是无对象的慈悲，也许叫无为慈悲，也许我们称之为无为慈悲，这是根本。那么如何才能做到这一点呢？有很多方法，主要是无评判的修行，例如不造作、不刻意等等，我们

今天没有时间探讨这些。你知道，我基本上只想概述一下，这就是

## 第二重

慈悲，它虽然

不是最高层次的慈悲，但对

我们大多数人来说，它也

相当困难，真的很难。

让我来定义一下第二重慈悲的对象。

第二重慈悲的对

像是所有受

时间影响的事物，所有

复合的事物，所有依赖的事物，也就是因果关系。

所以，即使在

自由派、

左派的慈悲中，

你也看不到这一点。

当我们谈论第二重

慈悲时，我们谈论的是

真正理解这

一切。好，我举个

例子。我们有多少人会对正在受苦的人感到

同情和怜悯？

当有人过得很开心时，

我们又会怎么做？我们不会走过去

哭，不会说“哦，哦，对不起”，我们不会那样说。举个例子，

如果有人过世了，你会怎么做？你会表达慰问。

假设你

真的在

实践第二重

慈悲，那么你应该表达

慰问。在婚礼上，

或是有人

刚生完小孩的时候，我都会表达最深切的慰问。

哦，我最深切的

慰问不仅是对父母，  
也是对孩子  
本身。你知道，真的很抱歉你  
来到  
这里。没有人会这样  
想，我们不会  
走到这个孩子面前说：「好了，现在开始  
立遗嘱吧。」  
一切都在  
变化，一切都受  
时间影响，这种观念并不存在。所以，我们的  
同情心是  
片面的，我们的同情心是有偏见的，我们的  
同情心更偏向道德主义。哦，  
实际上我忘了说一个很重要的方面，  
同情心的第二个对象，同情心的  
第一个对象也是道德。道德，  
它就是道德。哦，还有很多，  
珊达很清楚地指出了这一点。  
顺便说一句，所有这些事情，所有这些  
事情，我并不是……你知道，即使  
你认为这是  
我的版本，但事实并非如此。  
尽管我很想把所有  
这些智慧归功于自己，但它们都不是来自我，它们都出自  
过去的先贤之手，他们  
清楚地写道：  
道德伦理是一个对象。关于慈悲，你  
现在怎么想？我不知道你是否  
能思考这些事情，但如果  
你真的用心体会，你会发现这有点令人震惊，确实令人震惊。好的，  
回到第二点，  
任何受时间束缚的事物，  
任何受因缘束缚的事物，都是

慈悲的对象，  
因为受时间束缚，受  
因缘束缚  
意味著不  
确定性，而不确定性当然是一种痛苦。  
因此，  
认识到  
时间和空间的相对现实本身就是一种  
慈悲。  
如果你从  
这个  
角度来看，你会  
意识到，当我们谈论冥想，也就是  
慈悲冥想时，它有著更深刻的  
意义。例如，我  
需要告诉你，为什么  
佛教徒如此频繁地谈论业力，  
实际上这与此有关。  
佛教徒谈论业力，是因为当  
你思考业力，当  
你意识到业力，这代表什么？  
意识到业力意味著你  
依赖因缘。当你意识到你依赖因缘时，  
你就拥有了  
伟大的心智，至高无上的心智，  
我不知道该如何表达。  
我在这里举了一个例子，  
就像我们对  
失去亲人的人的感受一样。拥有第二种和  
第三种  
同情心的人，他们看待  
世界的方式截然不同。他们  
看到其他的一切，包括  
时间、

依赖关系等等。

所以，

第二种

同情心被称为

对

现象的同情，即对

所有现象的相对真实性的理解。

至于

第三种，第二种同情心

对我们来说更容易做到，我的意思是，它

比第三个同情心更容易做到。

当然，由于我们的习惯，我们有时

会忘记……独立性、相互

依存性

以及所有

现象的无因性，但我们

可以运用理性思维、逻辑思维来理解

它，

然后，该怎么说呢，

嗯，唤起那种至高无上的

心智，好的，第三种慈悲。在

某种程度上，我们或许可以

习惯它。我不会说我们

大多数人都足够

强大，能够完整地运用

第三种

慈悲的形式

和修行方法，但这

至少是从正常的

逻辑和理性思维开始的，比如同理心，

或者说，设

身处地为他人

著想，

利用

苦难作为慈悲的理由。你看，当我们所谓的  
同情心出现时，我们  
总是会找到一个理由，而这个理由通常是苦难，你所经历的苦难，  
你明白的，所以，这种同情心是非常有限的。你运用自己非常有限的经验，  
你  
有限的视角，呃，有限的，呃，  
某种  
投射，呃，我们不喜欢挨饿，因此，呃，  
当我们看到一个饥饿的埃塞俄比亚孩子时，  
我们会感到，呃，同情，我们会感到，呃，该怎么说呢，呃，所谓的同情心。  
现在，在……  
呃，在  
第二层，好的，我的，你称之为同情心的身份，现在混淆了。  
最高层和第二高的  
同情心，这两种  
同情心几乎不可能，  
绝对不可能被  
骄傲和  
内疚所玷污，最低层，  
最低的  
同情心  
可能会  
与骄傲和  
内疚混杂在一起，这就是  
我们必须面对的难题，  
因为我们常常认为  
政治正确就是  
同情心，政治正确就是正义，是道德的，  
但是人们可以  
看到，呃，很多时候，  
政治正确就是道德，就是合乎伦理，其中有很多呃，  
自我，小我，小我，小我，  
呃，该怎么说呢，  
它就像……

罪魁祸首，它真的一直在  
变化，形态、  
表现形式也一直在变化。我的意思是，即使  
我活了56年，我也  
注意到，大概在80年代我第一次  
去  
美国的时候，每个人都在谈论  
低自尊，对吧？低  
自尊、缺乏自信等等。所以有那么一段时间，大概  
10到20年，每个  
书架上都摆满了提升  
自信、提升自尊的书。  
而现在，我们  
身处这个时代，  
到处都是自恋。我的  
意思是，连小玩意儿都  
能帮我们，例如自拍。你知道，我们自拍，有很多工具可以做到这一点。  
一切都围绕著我们有多棒。  
孩子们，你知道，在  
80年代、90年代，甚至  
2000年初，当一个孩子被要求画一个  
圆之类的东西时，如果  
孩子画得不好，父母  
们仍然会说，哇，这  
太棒了！所有这些虚伪的东西，  
现在孩子们都长大了，像是  
10岁、15岁、12岁的孩子，我觉得他们根本不知道  
别人也有感觉。他们好像觉得其他人  
都是机器，只有自己有感觉。他们只关心  
自己的感受，饿的时候、被  
忽略的时候，或是过度  
追求  
自信等等。我只是想告诉你这些，为什么当你  
失去了「三

慈」——慈悲、

政治正确、正义、道德、育儿等等这些东西，最终都会变成

问题。所以，对于所谓的佛教徒来说，这很重要。非佛教徒不必担心，但那些自称佛教徒的人，

我们必须非常小心，因为我们不想……佛教的慈悲教义非常深刻、广阔、丰富。我的意思是……今晚我讲得也不怎么样，因为这只是个引子，内容非常丰富。如果你连这个引子都讲不完，那就代表你失去了很多东西，很多东西都与当今世界息息相关。

如果你明白这一点，

你或许就能开始对画圆画得不好的孩子说：「不，这不是圆，下次画得更好，要更有自信。」因为你拥有这三种特质：同情心，或至少你了解其中一两种。所以，这只是我一直想跟大家分享的一个小想法，尤其是在澳洲和纽西兰等地有很多朋友，那里很多人都在使用植物皂。我一直想告诉大家这一点。除此之外，我已经没什么好说的了。

你们有什么问题吗？

或者，你们有什么问题吗？好吧，大声说出来，为什么要对使用植物皂而不是动物皂的人抱持同情心？为什么要对使用植物

皂而不是动物皂的人抱持同情心？喔不不，我们应该有的，但是这种植物皂……哦，我明白了，好的，我理解了，我没事，我忘了，

对不起，使用植物皂的自称佛教徒的人，佛教徒，不，我应该说使用植物皂的佛教徒，我只对他们说话，其他人，我其实不是使用

植物皂的

佛教徒，谢谢，时间安排得怎么样？我还有时间吗？好的，嗯，我想问一下，嗯，当你谈到第三层慈悲的时候，当我们谈到第三层

慈悲，最高层的时候，是的，最高层，好的，它和奉献有关吗？

奉献，你指的是密宗式的奉献吗？

是的，是的，是的，

至少你应该是，你应该是在谈论那个，比如说，

我的想像，

抱歉，比如说，我的想像，

好的，好的，

非常好，你好，嗯，

致敬G，是的，

嗯，简短的

序言，当我十几岁的时候，

墙上贴著一张海报，上面写著“R Against the Machine”，我不确定，也许你见过，但是，

嗯，那里有一张……那是一张……嗯，我想是一位柬埔寨僧侣的画像，他正在模仿自己。

后来，我的父母又带了一张海报，这次是……

嗯，这次是一幅来自西东寺的画作。是的，所以你看，我把沙恭尼的画像带在身边

很多年了，然而不知为何，那扇门总是……

我始终找不到它。很多年过去了，嗯……事实上，嗯……是的，事实上，当我……嗯……当我意识到这……

父亲的存在，当我找到它的时候，事实上，那时我已经犯下了严重的罪过，……我背弃了僧侣生活，……我不再与僧侣交流了。

所以，你看，问题来了，嗯……我的问题是，这种背弃的程度是什么？

这种背弃的根源是什么？这种背弃的根源是什么？是的，是的，背弃，是的，因为你知道……我认识一个男孩，嗯，你知道，他没有被判死刑，但他还是自杀了。

嗯，现在我还有一个问题，我的下一个问题，

嗯，嗯，是的，

因为我知道您是

一位有智慧、有经验的人，

而且，嗯，关于莫、普尔·莫、

誓言和

戒律，为什么最好不要轻蔑一个

女人？为什么最好不要轻蔑一个

女人？

哦，您问的这些问题很难，

我需要思考一下，

可以吗？

好的，我会思考的，我会思考的。

谢谢您，谢谢。

您能否谈谈

关于道德和伦理的教义是如何

运作的，才能

避免

您所描述的那种爱？您知道，伦理和

道德教义可能会被

扭曲，并被用作

第三种慈悲的对象。您能否谈谈

伦理教义是如何运作的？因为

没有智慧的伦理和道德就是一种

评判，是一种

二元对立，这就是为什么它会带来痛苦和

焦虑。例如，

您能否谈谈

伦理

道德教义的另一面，即摆脱

二元对立的思维模式，并以

智慧为基础，它是如何运作的？

哦，嗯，有

很多

方面，我举一两个例子，

看看是否

有效。嗯，  
如果你在 看一部  
很棒的电影，而  
你的膀胱胀得厉害，  
你会怎么做？  
你会依靠一种信念，认为  
这种情况并非真实发生。

[音乐]

我指的是画面，不是  
膀胱。因此，你会去上厕所。  
或者，如果你在 看……该怎么  
称呼它呢？嗯，视频，你会暂停它，因为有一  
种信念可以让你暂停  
它。这就是  
伦理道德与智慧的结合方式，这就是  
它们  
运作的方式。它们就像在享受  
游戏一样。我想再  
引用这些话，因为  
你知道，这就像  
淤泥中的莲花，美丽、宁静、  
优雅、纯洁，却不被  
淤泥玷污。同样，人就像  
一只猫，我想就像  
一只猫在你……不知道，  
就像杯子，你知道，就像玻璃杯，  
你知道它们像这样这样这样，  
它们能顺利通过，  
而且不会碰到任何东西，也  
不会打碎任何东西，就是这样，  
你也要这样做，  
嗯，就是这样，  
我应该说，这  
和……有关，嗯，

这就是为什么佛教教义总是被分成……比如，好的，我用一个更简单的例子，所有的佛教教义，很多佛教教义，他都教过，但他其实并不是那个意思，有很多这样的教义，他其实并不是那个意思，有些教义他是真的那个意思，很多不是那个意思的教义，我称之为“灰姑娘教义”，哦，你肯定更清楚，你有一个婴儿，你知道，当你哄婴儿睡觉的时候，你会讲故事，因为你的目的是让婴儿睡觉，否则婴儿会生病或疲倦，变得不健康，所以直接的目标是让他睡觉，所以你会讲故事，即使你知道这实际上并没有发生，佛陀教过很多类似的教义。善业、恶业，嗯，还有很多东西。顺便说一句，有些东西如果我列出来，你会很震惊，例如轮回和纳那，即使是灰姑娘的教义，你不觉得震惊吗？我有点惊讶你竟然不震惊。你知道，做正确的事，不要做坏事，如果你做了坏事，你就会下到低等的道场，所有这些就是灰姑娘的教义。所以，回答你的问题，重点是，这就是觉醒的人如何与他人相处。

所以，这非常重要。我认为，当你拥有第二慈悲心的时候，一切都会变得有趣、幽默，一切都会变得轻松愉快等等。当你瞥见第三慈悲心的时候，是的，你会经历有趣的，你会经历轻松愉快的一面，但现在你会感觉自己真的像一位母亲，需要陪孩子玩，陪他堆沙堡，你知道，母亲会全神贯注地看著。你看，没有，你看，大多数……我们通常谈论的是同情心，因为我们很少谈论这三种同情心。大多数时候，同情心都带有傲慢的成分。我是一个富有同情心的人，而可怜的人成为同情的对象，这本身就带有傲慢的成分。好的，还有什么要补充的吗？是的，记得吗？你之前在谈论这种较低层次的同情心时，用了「傲慢」这个词，也用了「暴力」这个词。我认为这两个词在我看来是相关的。我们可能一边自诩道德高尚，一边又对彼此傲慢暴力。我想我理解你的意思了。是的，我有一个问题，这是一个来自纽西兰的社会问题。目前，我们社会面临一个严重的问题，许多年轻人自杀。我认为这与你刚才提到的傲慢和暴力有关，尽管表面上表现得好像很富有同情心。总之，社会上对如何解决这个问题非常关注。所以我知道，你会给我们这些听众什么建议，让我们更好地谈论这个问题。嗯，一连串令人震惊的事件，年轻人自杀，哇，这影响太大了。我不知道，我已经做好充分准备来回答你的问题，你能找到这个吗？嗯，有个叫布鲁克或塔什·科尔曼的人，你能找到他们的邮箱地址，然后联系他们，安排我和他们进行一些讨论，这样我们就可以讨论这件事了。我稍后会联络你，谢谢你。嗯，是的，我认为身分认同

总是……该怎么称呼它呢？它是一个根本，不是吗？身分认同的问题很

奇怪，因为归根究底，我们试图证明一些

不存在的东西存在。你知道佛教所说的无私，这几乎就像这样，假设一下，几乎就像这样。我们都知道，在某种程度上，这个「自我」并不真正存在，你懂吗？这总是困扰著我们。但我们内心深处有很大一部分在说：不，不，不，我存在。割腕，是的，你看，我很痛苦，你懂吗？然后，我不知道，去做爱，去做一些

很

奇怪的性行为，然后去购物，我真的不知道。真的买了很多东西，下载了很多应用，所有这些不知怎的都让人麻木，时不时地，当然只是很小的时候，就会

听到“

嘿，你不存在，你不存在，

叮叮，你不存在”的声音。啊，你

知道，我们必须给它编号，而且没多少人有勇气这么做。是的，也许我不存在，所以我们就深入探讨。这会很难，我想自从2500年前就一直很难，对吧？

所以这种情况还会持续下去。嗯，但是，作为一个佛教徒，我认为我很

幸运，为什么呢？因为至少我在谈论它。既然我们在谈论它，下次我玩俄罗斯轮盘赌的时候，我会想，嘿，这不就是我这边玩的另一个游戏吗？所以下次我对俄罗斯轮盘赌的沉迷程度会

降低。我告诉你这些是因为，嗯，我看了一部叫《

猎鹿人》的电影，你们很多人都看过，哇，那部电影让我好几天没睡好觉，因为我真的感觉我可以……同理心，那种对刺激的沉迷，那种想要

自杀的刺激，哦，你知道，好吧，我……我不知道，你今晚能来到这里真是太不可思议了，谢谢你来听我讲这些，我希望你知道，我……我还在挣扎，而且……我不是一个好的修行者，但我仍然祈祷你能有很多好的想法，你会超越我之前列出的那些东西，你知道，比如用植物皂洗澡，不，没关系，没关系，超越所有其他的事情，然后真正努力去获得某种自由，好吗？谢谢。[掌声][

音乐]

[音乐]