

尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=MJtXVKQa7fU>

讲师：

[音乐]

所以我们将

继续探讨

文化、佛法、

象征

等等。这不是一个新问题，它

一直都是一个问题。

过去，这个问题有很多种处理方式。佛陀

本人有时也会非常直接地教导。

你

知道，

广为人知的是，

我们都知道佛陀拿著

乞讨

球在曼伽达街上行走，以及所有

相关的描述。但有些

描述非常

详细，例如他是如何

刷牙的。而且，在他的

教义中，他还会谈到「很久以前，

我曾经是一只鸟」、「我曾是

国王」、「我曾是

那伽」等等。所以，如果你仔细观察

所有这些，例如拿著

乞讨球行走，

这些在当时的印度是一种象征，代表宁静的

真理追寻者，象征著弃绝世俗。这些形像是

需要被

展现的，身为人类，我们非常……

我们一生中最重要的概念

就是时间，而且我们确实有这种习惯，你知道，我们会

谈论过去，也会计划

未来。所以，他也谈到了很久很久以前，我曾经是一只鸟。你知道，就像过去一样，等等等等。我的意思是，根据大乘佛教的说法，甚至他选择成为刹帝利而不是婆罗门，也是经过精心策划的。

你知道，善巧意味著需要大量的计划。当然，佛陀

是全知的，不需要计划。你可以说，他选择不成为首陀罗，是因为如果他选择成为首陀罗，很多应该听他教诲的人可能因为文化、因为时代

背景

而不听。也许你也可以

说，

他选择不成为婆罗门，

因为他毕竟是叛逆者和革命者。所以你看，这里面有很多文化和人际互动的因素。在这里，嗯，但你知道，他很多次都

说过，例如在《

金刚经》里，他说那些把我看作是形状、颜色、形状、声音的人，他们都持有错误的观点。这就是我的意思，这就是我的意思，当我说，

你知道，对抗

文化有时会是这样处理的，

嗯，后来你知道，日本禅师甚至

说过，如果你

在

街上看到

佛像，就杀了他之类的。几个世纪以来，一直都有这种正念，你

知道，就像真的在努力一样，因为文化非常非常复杂，它是必要的，因为没有它，你就无法……你没有媒介。但

文化总是会劫持真相，你知道，解决这个问题很困难，嗯，比如你知道，

在亚洲，也许在尼泊尔，我们……大鞋子和大鞋子……我不知道，他们总是能拿到最高的种子，他们总是能先走，

他们不需要排队。我不知道所有这些，你知道我的意思吗？

因为总是这样。对

弃绝比丘或僧侣的敬畏，

但你知道，如果佛陀的一些主要弟子不是比丘，比如

埃萨尔非常富有，他的一只耳环可能就能买下整个地球。但我们多久才能听到一次

佛教徒，在传统的佛教社会中，你知道，我们经常听到“哦，我想成为一名僧侣”，我的意思是，过去可能少一些，但你知道，“我想成为一名僧侣，我想成为一名僧侣”。我们多久才能听到一次“我想变得富有，我想像阿巴拉尔那样”，然后是“利益众生”，我们很少听到这些，因为这是一种文化，这种文化束缚非常非常强烈，它不会消失。这通常是佛教徒的问题，我在这里特别针对喜马拉雅地区的人们，尼泊尔佛教徒，我们应该真正意识到这一点。我的意思是，因为尼泊尔与密宗联系非常紧密，而密宗实际上更多地处理了这种文化束缚，你知道，就像愤怒一样。我的意思是，这里很多美国人，藏人，然后我我不知道，呃，像巴贾阿拉人那样的纳里坦特里人，对我们来说，一个长著猪头的女人，猪头，没关系，你知道，我们把它放在神龛上，但当猪在垃圾堆里游荡时，我们不喜欢它们，但你们中的许多人，我相信你们在这里也可能喜欢，没关系，我们都一样，但我相信在我们背后，瓦贾纳人，你们说了很多奇怪的话，这没关系，我其实很欣赏你们说奇怪的话，因为你知道，在苏塔斯和维纳斯的共同传说中，你知道巴贾瑜珈女B从未被提及，但我的意思是，一个有两个头的女人，其中一个碰巧是猪头，所以现在，这就像文化障碍的战斧，就像原子弹一样，我的意思是，这是一种处理文化障碍的有力方式，你知道，还有很多其他的日期，例如卡莉，它们看起来很可怕，那些练习卡莉的人，我们喜欢她，因为她很可怕，我们赞美她的恐怖，你知道，我们是，我们不会如果她突然变得非常温柔，还抱著一只小羊羔，我们会很失望的。好吧，就像我昨天说的，我说的这些话真的没有任何威胁，但我真正想向你们介绍的是「三解脱之门」(Narum)，但我会以一种非常混乱的

方式来讲解。嗯，三

解脱之门存在于所有教义中，

嗯，可以说，它可能是

大乘佛教最重要的教义之一，在梵文中，

它用许多不同的符号来象征。

嗯，其中一个

最受欢迎的符号，嗯，该怎么称呼它呢？嗯，在尼泊尔，

你会发现一个三角形的符号，叫做「达卡」（Dhakar）。

达卡，或者说

三角形，代表三

解脱之门。

实际上，

这个三角形的符号，

我在这里用了一些

密宗的表达方式。好吧，有时

这个达卡被称为“法轮”。

你知道，

就像如果你在战场上打仗，

你需要一个安全的地方，在那里

你可以计划，可以俯瞰一切。

我的意思是，当你身处在一个视野开阔的地方，

没有人能伤害你，你可以随心所欲。例如，瓦吉瑜珈士或瓦吉瑜珈女就站在达卡城堡

的堡垒里，城堡

内部就是安全区。一旦你离开那里，你就会受到各种各样的限制。那么，

什么是三

解脱呢？现在我要转到经文，因为它们都相关。当然，根据密续，

它们的形式更加原始。所以我要引用藏文的《梵天问答录》，如果印度人知道的话，请给莫迪先生

留言，佛陀曾教导梵天。

[音乐]所以，解脱的三扇门简而言之就是：一切现像都超越概念参照，这是第一点；第二点是一切现

像都超越符号或象征，符号是一种很好的特征；

第三点是一切现像都超越愿望或抱负。这是佛法，特别是大乘佛教和佛教的根本。我必须特别指出尼

泊尔，你们文化的很大一部分，无论你们是否注意到，都渗透著这三扇解脱之门。看看艺术，我的意

思是，我们正在谈论佛教，

你知道，古老的尼泊尔文化，你知道佛教文化，艺术，它就在那里。我相信你们很多年轻的尼泊尔人

会问，这还有什么意义？它在今天比以往任何时候都更重要。如果你能做到这三点，即使你只是模糊地知道，你的育儿方式会更好，你的领导力会更好，你的管理技能会更好，甚至你的睡眠品质也会更好。它会帮助你如何选择合适的口红，如何走路，如何说话，以及工作、事业、人际关系等各方面。嗯，约会是因为约会时会有很多不安全感，而这种不安全感会破坏从约会到交换戒指、结婚，一直到最后，它真的会破坏一切。所以，这其实……我不知道该说什么，因为我不想说它是一门科学，它远不止是一门科学，它也不完全是精神层面的。实际上，我越来越觉得它是精神层面的。首先，精神层面这个词在我看来很敏感。我知道很多佛教徒会说佛教不是宗教，但我不会这么说。它确实包含宗教的方方面面，这没关系。我不喜欢佛教徒试图回避宗教，然后又试图……

嗯……问他的……征兆。你知道，佛法以及许多伟大的印度智慧，真的非常特别，你知道，这是当今社会所需要的。它教你如何看待的不仅仅是今生，而是你所知道的一切。这是你应该尝试理解的，其实并不难理解。我举个例子，病毒学家、流行病学家，你们管他们叫什么来著？对，就是研究病毒的人。如果你对病毒了解很多，你看待世界的方式就会充满病毒，所以你总是随身携带很多…是洗手液吗？还是洗手？或者干脆就…对很多人来说，你就像个「病毒携带者」。你知道，如果你是素食主义者，你看待世界的方式就不同。有点像这样，病毒学家有他们研究的观点，然后他们冥想，最后采取行动。在佛教的佛法中，你试图透过三种解脱来看待世界。这就是你看待世界的不同方式。但是，文化总是会劫持一切，文化总是会劫持一切，对此我深表同情。好，我们来分析一下。第三种解脱是什么？无欲无求的解脱，对吧？好的，其实，第一个是所谓的“地”，也就是空性；第二个是“道”，也就是无形无相；第三个是“果”，也就是超越欲望。但当我们修行的时候，我们几乎完全反其道而行之，例如「愿一切众生皆得觉悟，愿我亦得觉悟」。你看，果的反面就是“果”，它超越了欲望；而道，它本应是无形无相的，然而我们却满腹经纶。昨天那位女士问了一个问题，说有太多的符号了。好吧，同样的道理，地，我稍后会详细谈谈地，它本应是空性，然而我们却不断地陷入某种极端。好吧，我举个例子，这对那些受过西方教育的人来说可能更容易理解。例如科学家，西方教育家，例如爱因斯坦说时间是相对的，尽管你知道，释迦牟尼佛也说过…两千年前，

爱因斯坦说过时间

是相对的，大家都印象深刻，这简直令人震惊，就像一次突破，该怎么形容呢？但是，为什么受过西方教育的

科学家们难以相信轮回呢？这岂不是自相矛盾吗？请试著找出答案。我想爱因斯坦和他的一个朋友曾经谈论过另一个即将离世的朋友，

爱因斯坦说，对于我们这些把

时间视为

幻觉的人来说，我们不会有任何问题，大概是这个意思，你应该去谷歌一下。他说过类似这样的话，很好，

很好。我，我，我正在尝试谈论解脱，好的，沙塔，

好的。请记住，我们总是会被文化和语言所劫持。请记住这一点，例如，即使佛陀如此清晰明确地教导我们：“色即空，空即色，居即非他，空即非他”，即使他如此直白地表达，我们最终总是选择第一个，

只是为了解

佛陀。佛法实际上在《佛经》中处理得更好。你知道，最初是在那部经文中，经文并非真正出自佛陀之口，而是出自阿巴拉尔之口，他只有一张嘴。其他时候，当讲授同样的主题时，例如在《佛经》中，佛陀有四张脸，所以

他把所有内容都一起讲了出来。因此，你没有选择，只能一次性接受所有内容。如果你忘记了，或者如果我和他一起讲，你会感到恼火，因为你无法一次听完所有内容，因为你受到时间和空间的限制。

我所说的「受到时间的限制」是什么意思？

你可能已经忘记了时间是相对的，或者即使你读过时间是相对的，

你也没有真正感受到它，它只是停留在你的大脑和一些笔记本上。我尽量避免使用「沙塔」这个词来解释第一次解脱，不只是

时间，一切都是

相对的。你知道，人们总是问这个问题，好像这是一个能赢得大奖的谜题：先有鸡还是先有蛋？你应该问的是幼儿园小朋友才会问的问题：你和我，哪个先出现？在

你认识我之前，我不在你的宇宙里。主体和客体同时出现。哦，你们这些年轻人啊，哦，你们肯定先出现的，因为你们看起来很老。

哦，是啊，是啊，那你就可以问了，你可以一直这样说下去，没完没了。但那只是故事而已。我们现在在讨论万物相对性。你们有些人可能

十天前才听过我，然后昨天才听过我。直到十天前，我的名字，我的名字现象，在你们的宇宙里并不存在。昨天，是的，现在我存在了。现在你可以写各种各样的

故事了。大约二

十年后，

他看起来真的会

像个虚弱的老人。但你们大多数人，其实是所有人，都不知道我拇指的味道。这还不是你们的现象。当然，你可以想像一下，用手指测试一下，那味道一定像这种盐碟。

你

知道，我说的是沙塔。顺便说一下，我在说的是

事物并非独立存在。是的，

鸡和蛋，哪个先出现？你和我，哪个先出现？上帝

还是…

信奉上帝的人，究竟是宇宙大

爆炸先出现，还是史蒂芬·

霍金的理论先出现？这都是

故事，我又没说它们不存在，对吧？

很多人一

解读寂静空性就立刻下

结论：它不存在。

阿罗汉（Aal）肯定没那么傻，他没有

鼻子，没有眼睛，没有舌头，什么意思？

这里有鼻子，

这里有耳朵，我们都看得到。他甚至

同意了，哇！当有人

说「我没有…你知道的，没有鼻子，没有眼睛」时，他真的说「是的」。

最后，佛陀甚至说：「哦，这很好，这

很好，你知道的，他们真的很好。」

他鼓掌，然后所有的神、

达萨和阿修罗都欢欣鼓舞。

他们可不是一群白痴，他们什么都看得见。

然后有人说「什么都

没有」。那些想了解

更多的人，我强烈建议

你们

阅读佛陀、菩萨和大智者的注释和教义，

特别是上师的教义。现在我要

回到

尼泊尔了，沙恭尼佛陀在那里。在尼泊尔的曼加达
菩提树下，我们称为「菩提树」的地方，上师证得了涅槃。他证得了涅槃，也就是所谓的「涅槃」。
有时我觉得尼泊尔有点被
宠坏了，那里有太多太多太多的
圣地，你知道，你们并不真正懂得
欣赏它们。就像巴黎人一样，
有些土生土长的巴黎人
不去艾菲尔铁塔，尼泊尔人也不懂得
欣赏像扬这样的地方。
一些关于三解脱之门的注释，
我不应该说是上
师所写、所传授或所揭示的，
是
最
至高无上的珍贵资料之一。据说，
上师即将透过「毘
湿奴入灭」的修行证得大持（持明）境界，
但遇到了很多障碍，
于是他修习了“毘湿奴入
灭”或“俱摩入灭”，并以此
克服了所有
障碍。尤其是
在阿修罗洞中，他再次进行了这种修行。
你有没有注意到，「毘湿奴入灭」是其中之一？
vajar Kumar 的物质是一把匕首，
我的意思是，不是唯一的，主要的还是一把
匕首。你注意到这把
匕首有三个刃吗？它代表著
解放的三扇门。好的，
之前我谈到了“
地面”，地面
很难翻译。
好的，为了让你明白
我们所说的「地面」是什么意思，我想你还记得

昨天我说过这个

装满水的罐子吗？

我把它看作是水，而鱼把它看作

可能是

家。鱼和我的看法

不同，因此它们的价值也不同。

对我来说，水是用来喝的，或是用来洗手的，就是这种

价值；而对鱼来说，水可能

是家，我不知道它还能是什么。我不敢去揣测

鱼的想法，也不敢评断对错。

你知道，在这里不能谈论对错。看在上帝的份上，千万别提民主，因为我们会失去所有的选票。它们

更像鱼而不是人。但是，这里有一种美好的感觉，你知道，就像一种美丽的魔法正在

发生。好的，现在，真正的地面是什么？我正在尝试谈论地面。

稍微了解一下

这片土地，它究竟是什么？这是第一个问题，

你知道，这是第一次解脱所教导的内容。我再次提醒你，我从未说过佛陀说过“什么都没有”，

因为如果我说“什么都没有”，那只是一个参照，回答了佛陀回答梵天的问题。梵天说，这意味著它应该超越所有参照，是的，不存在，非存在。是的，现在，这片土地，嗯，为什么我们

称之为「土地」呢？因为在某种程度上，它就像一个平台或基础，麻烦就从这里开始，你知道，解脱始于一切。好的，

记住这片土地。我举个例子，鱼和我。好的，大多数普通人甚至不会

去想它，你知道，就像我们大多数人一样，我们认为它只是水或鱼之类的东西。也许科学家可以更深入地研究，

但他们称之为H₂O之类的。好的，但这就是发生的事情。当我们观察这片土地时，有时，等等，等等

,

不要

看，

好的，所以发生的事情是这样的：有时当我们遇到

这片土地时，比如说我们体验到存在，我们会被这种存在所牵著鼻子走。正因如此，我们变成了永恒主义者。抱歉我用了这么多专业术语，但我必须告诉你，成为

永恒主义者的一个症状就是你会变成道德主义者，你会变得非常政治正确、傲慢自大、咄咄逼人。

你知道，我的观点，没有其他观点。好吧，然后，当我们遇到这种情况时，我们会感觉到我们遇到了不存在的一面，然后我们开始怀疑：我到底存在什么？我只是一台机器吗？我只是一个浓缩咖啡

任务，一个演算法吗？基本上就是存在主义。然后我们会感到沮丧，感觉非常……该怎么形容呢……

感觉很没有目标……感觉……我想……

我想在欧洲

他们称之为焦虑，但存在主义也是如此。顺便说一下，这两个词，你知道的，永恒主义和存在主义，会在很多很多不同的时间出现。情况是，嗯，你可能更倾向于……你知道，就像血型一样，你可能更倾向于永恒主义，也可能更倾向于

其他

主义。顺便说一句，我认为即使是国家，有些国家也比其他国家更倾向于永恒主义。你知道，有些国家更倾向于永恒主义，有些国家则更接近永恒主义。而且，作为一个人，在一天之内，你知道，也许早上更倾向于永恒主义，到了下午就更倾向于永恒主义了。不同的原因和条件也会让你更倾向于

唯物主义或永恒主义。我不知道，吸一口烟，不管你叫它什么，都可能让你更倾向于永恒主义，一杯浓缩咖啡

或

美式咖啡也可能如此，我不知道，这取决于你的……（音乐）这很大程度上取决于其他原因和条件。

有可能，法国……你

知道，法国……

和浓缩咖啡可能是……倾向于唯物主义的一个因素。我……这不是开玩笑。顺便说一句，昨晚我看了……只是一部分。电影《银翼杀手》第一部，嗯，差不多有几个小时，我几乎感到绝望。

我举这个例子，

你知道，这就是「解放」的反面。我们谈论的是解放，所以我们必须超越那牢笼。也许我们现在应该休息一下。对「地面路径」和「果实」的研究显然非常非常庞大和复杂，尤其是「地面」非常重要。但是，你知道，你不应该因为觉得太多而气馁。

如果你坚持不懈地努力，你肯定能掌握它。所以，当你看著彩虹时，你会发现彩虹既存在又不存在。

我的意思是，你看到彩虹，甚至

可以拍张照片，但你不能走到那里，剪下一小块

彩虹带回家。你可以选择，你可以选择欣赏彩虹，同时明白它既存在

又不存在。有很多这样的例子，像是电影

。我们看电影，确实会被故事、情感和角色所吸引，但你知道，从内心深处我们也知道，我们并没有真正理解电影所展现的那种程度。如果你是一位母亲，你会观察婴儿，观察婴儿的思考方式和想像。

我想我之前跟你说过，有一次我看到一个小女孩在试图脱掉芭比娃娃的裤子，那个娃娃很小，她想把裤子提起来。我问那个小女孩，

你在干什么，她说：「哦，我想把这条裤子脱下来，然后穿上。」

你怎么跟婴儿说话呢？你不可能像个教授一样说：「

尺寸

不合适。」你也不能说：「是的，穿上吧。」

所以，虽然我们确实有一些理解的底线，但大多数时候，尤其是在一些特别珍贵的价值观方面，我们并没有真正理解。嗯，好吧，一些显而易见的、有形的东西，例如疼痛，身体上的疼痛，例如头痛的时候。你知道，要真正理解疼痛即空性是

非常困难的。空性就是疼痛，空性就是疼痛本身。所有这些都很难理解，困难不在于现实存在，而是我们习惯性地把它搞得很难。我的意思是，除此之外，我们还执著于一些非常荒谬的价值观，这让生活变得非常艰难。这绝对不是对第一次解脱，也就是解脱之门的完整而好的解释，但我希望它能起到一个引子。那些想要探索的人，请

阅读上

师的

教诲，例如《教诲之

花环》（Garland of Upadesha），当然

你也可以阅读《莉拉·瓦贾斯·古·

坦特罗》（Lila

Vajas

Gu

Tantra），或者至少要有阅读它们的愿望或准备。还有，两位P兄弟所写的瓦贾尔

瑜珈女的教诲，这些瓦贾尔瑜珈女的教诲是最珍贵的教诲之一。兄弟们，瓦吉瑜伽

女的教义，呃，你们

在尼泊尔的宝藏，呃，

你们知道，呃，瓦吉瑜伽女的教义，呃，你们在尼泊尔的宝藏，呃，

你们知道，呃，

瓦吉

瑜伽女密续的应用，其中一些是解构文化障碍最强大的方法，呃，有很多关于一位伟大的萨迦大师的美丽故事，他是一位大乘瓦吉瑜伽士，他四处

游走，我想可能是在B街大师的美丽故事，他是一位

大乘瓦吉瑜伽士，他四处游走，我想可能是在B街，突然拥抱了他。那天晚上，他看到了瓦吉瑜伽女的脸，你知道，从我想是从那些，

呃，你知道，从其中一家咖啡馆后面出现，然后他意识到这是瓦吉瑜伽女，他非常后悔，据说他哭了好多天，他请求她回到他的梦中，然后最终好多，他梦见了一位，说在这一生中，因为他的怀疑，还有，你称之为社会社会的什么，呃，什么你称之为……

你知道……你知道……受社会期望和名誉的束缚，正因如此，他此生见到瓦吉瑜伽

女的机会已经错过了。在P兄弟的瓦吉瑜伽女修行中，甚至有一种瓦吉密续的修行方法，修行结束后，走出家门，遇到的第一个女性，你都要俯身跪拜，

即使是动物，任何女性都行。

这是
真正
消除文化偏见的最重要方法之一，因为是的，总的来说，世界，尤其是在印度、尼泊尔、不丹和西藏，我们对女性有著非常强烈的偏见。在密续中，女性象征智慧，男性象征方法。方法是为了获得智慧，所以即使智慧和方法实际上没有等级之分，可以说智慧更高。这种智慧在2500年前的尼泊尔等地就已经传授，
如果你真的需要解决……
你知道……问题，比如……贬低……妇女瞧不起妇女等等，妇女解放的智慧早在2500年前就存在了。相反，很多尼泊尔年轻人，我认为，他们从西方学习新的方法来解放妇女的困境。我不知道这会有多大帮助，因为鸚鵡的问题就是鸚鵡的问题，而孔雀的问题就是孔雀的问题。如果你是一只鸚鵡，你学不会如何处理问题，你学不会鸚鵡如何处理问题，然后试著应用在你的问题上。再说一遍，这就是我说的，即使你可能认为这偏离了“三解放”，但我确实在谈论“三解放”。顺便说一句，性别偏见。大约10年前，我认为这种情况实际上只发生在尼泊尔。当我进入尼泊尔，
试图填写移民表格时，表格上列出了男性、女性和其他性别，这确实是在尼泊尔发生的，我在其他任何地方都没有经历过。我对此印象深刻。性别问题解放，如果你真的想说的话。让我们来学习三解脱吧。当然，你也可以学习其他东西。实际上，我自己也在学习，而且我非常认真地在努力学习。我现在正在努力弄清楚自己的性别。你知道吗，据说有52种性别，这是最新的说法，来自美国。我正在努力弄清楚自己的性别。我的动力不太好，但一旦我确定了自己的性别，就可以准备起诉我的弟子了，因为基于此，我就可以谈论各种各样的事情了。你知道，就算只是一两个字的错，我都可以起诉任何人。你可以继续学习所有这些，但如果我们专注于解脱的解脱，我认为我们会取得很大的进步。我必须和你分享一个故事。大约10年前，我委托人画了一幅T的画像，这个人来自孟买，我想他有时也画电影海报。他真的很好，速度很快，而且他真的太棒了。我喜欢，这很俗气，当然，你必须要有俗气的东西，我们确实有。总之，我画了21度母。是的，她们真的很棒，
你知道，就像那些塔拉一样，她们真的很美，很性感，等等等等，但她们看起来都有点男性化，肌肉也很发达，所以我就说，你知道，我总是纠正他，对吧？所以我说，你知道，她是戴维，你知道，非常

男性化。所以画家想说，古鲁G，她是戴维，不是男人，不是女人。我当时都说不出话来了，他说得对。所以实际上，如果你看看很多印度教神祇，比如克里希纳和毘湿奴，他们都非常女性化，男性化，甚至佛陀的画像也是如此，这真是太棒了，这就是我们应该采取的方式，对吧？总之，故事讲完了，每次我说“哦，是的，这真的很好，你做得真棒”，他的回答都是“当然不是我，是上帝，是戴维”。总之，我们该如何与印度人谈论从各种性别价值和时空观念中解放出来呢？

现在我确信你会想问，我们该如何谈论这个问题，我们该如何著手？因为……听起来几乎难以接近，但我告诉你，并非如此。你需要反复聆听，需要思考，但聆听和思考只是非常非常非常初级的方法论，你真正需要的是勇气和胆量去运用最高层次的方法论，例如三摩地（samadi）。三摩地，你知道，专注冥想，好，我们来练习冥想。我说的冥想不是指只是坐著，你知道，这方面有完整的循序渐进的指导。现在你们都具备认知能力，就像你们都能认知到这一点一样，但我们需要培养的是瑜伽认知。记住，我刚才谈到了病毒学家，或者你们叫它什么来著？流行病学，对，是的，流行病学。如果你学习过，他们就拥有了独特的认知。你看，我可能看不到任何病毒，但如果我一直在研究病毒，我会看到很多病毒。同样地，你需要培养瑜伽认知，还有很多其他方法，其中最好的方法之一

就是BTI（一种瑜伽冥想方法）。虔诚，我敢肯定你们年轻人会嘲笑虔诚这种东西，因为你们接受过所谓的“教育”，现代教育……你知道，我对现代教育有很大的怀疑。

[音乐]嗯，我们以后再谈。嗯，但简单来说，你我作为一个人，无论你是科学家、无神论者、宗教狂热分子，还是……我不知道，一个普通的南加州人，都无所谓，你唯一拥有的能力就是奉献，而你所做的也仅此而已。我们可以再多谈谈这个，也许我应该给你们一些提问的机会，我们明天会尽量涵盖两次解放的内容。好的，R会像昨天一样回答一些问题。房间两侧都有直立式麦克风，就像

我之前说的，我们有超过2000名线上参与者，所以我们会轮流回答现场和线上参与者的问题。所以，现场的朋友们，请在麦克风

后面排队。嗯，请确保你们的问题与教义相关。谢谢。好的，合十礼。

J，我的名字是Kieran。嗯，我今天早上听您说，您不喜欢那些回避宗教方面、开始阿谀奉承科学的佛教徒。嗯，没错，我记下来了。那是早上的事。是的，我的问题是，

您如何看待约翰·卡巴

金？他剥离了所有宗教元素，帮助了数百万人。嗯，我认为这是一个

重要的问题，需要一个相当详尽的回答，但简单来说，许多西方学者或其他人士在剥离或解构宗教时，当他们谈到「宗教篮子」时，不幸的是，佛教也被包括在内。我认为，将佛教、正统

佛教或太极教等宗教都放进「宗教篮子」里，对所有人，尤其是那些真正想了解佛教智慧的西方人，都造成了极大的伤害。但我对此

表示同情，因为正如我之前所说，佛教有很多宗教元素，例如

香和花，我很喜欢它们。好的，嗨，R，好的，我正在回答Zoom问答环节，有一些问题。我先给

你这些，然后问个问题。有人请你教曼殊菩萨名号，不是现在，下次吧。有人请求皈依，有人请求皈依，抱歉，是皈依。还有，可以教一下

文殊菩萨咒吗？然后，抱歉，我可以先翻译这些吗？好的。问题来了。

Roch谈到尼泊尔和佛法，并重点介绍了一些瓦德拉查拉，例如莉拉瓦德拉，这真是太好了。

你愿意翻译一下，然后我继续讲，还是我来翻译整个问题？好的，你可以翻译整个问题。好的。在佛法的背景下，据说尼泊尔是一片圣地。根据历史记载，

许多伟大的摩诃萨（主要是男性）来到这里修行。当然，也一定有一些很棒的女性摩诃萨来到这里修行。好的，R，请你也谈谈

尼泊尔的女性摩诃萨或女性修行者，以及

你对尼泊尔女性修行者有什么建议？我会尽量整理。我需要重复一遍，

好的。

[音乐]

嗯，可以说西藏确实非常热衷于佛法，90%的国家预算都花在了佛法上。成千上万最聪明、最优秀的藏人基本上是被迫去印度学习梵语和佛法等等。藏人自己也努力融入梵语文化。我的意思是，如果我不是佛教徒，而只是一个热爱西藏的藏人，我几乎会把西藏的衰败归咎于佛教。

有多少藏人的

名字是札西、

阿特玛或迪？

这些都是梵语名字。所以，

藏人真的非常热衷于佛法。

你知道是谁造成的吗？其中一个最大的原因是一个尼泊尔女孩，她叫布里蒂·迪维。事实上，我甚至听说，是她让她的丈夫娶了那位中国公主，而不是因为其他任何原因。她早就计划好了，如果她先生娶了一位中国

公主，她就可以把释迦牟尼佛像据为己有。你知道，她早就计划好了，她不是因为其他原因才要求她先生娶另一个女人。她一直在想，如果他娶了中国公主，就可以要求得到

释迦牟尼佛像。好吧，总之，嗯，不知为何，她的名字很有趣，对吧？露蒂的

意思是皱眉，对吧？我想她一定看起来很酷。在她旁边，我现在只记得

卡拉萨和释迦牟尼，你知道，就是这两位女士。但是，是的，我还要说，你知道，就像我之前说的，藏族人非常男性沙文主义，但我相信有很多了不起的女性，你知道，比如女性启蒙者，这有点被忽略了，你知道，就像没有提到她们应该被提及一样。好吧，我们继续吧。是的，非常感谢您这些宝贵的教诲。嗯，我有一个问题，您说过我们周围有很多东西，除非我们去研究它们，否则我们并不真正了解它们。我举个例子，像是生物学家。谁会在万事万物中看到病毒？

所以有必要检视

这些

事情。但如你所知，走上这条路，就会面临走向极端的问题。你可能会变得过于内省，或过于外省，对吧？

所以，在我看来，似乎没有出路。我的意思是，这对我来说是个问题。所以我本来想问伊娜拉的问题是，伊娜拉说你应该多思考，或走密宗之路。但正如伊姆普所说，伊玛尼佛教的文化存在著分裂和N，你知道，他们非常执著于D，非常执著于道路，但道路应该是无形的。所以无论如何，我们都执著于这些东西，我们都倾向于走向极端。所以，在我看来，这几乎就像是，与其成为一个灵修者，不如成为一个僧侣，而我能做的最灵性的事情就是娶个女孩，组建家庭。所以，这对我来说是个问题。我最想问的是，摆脱这种困境的

出路是什么？我们该如何看待这些问题？

嗯，我想我昨天已经提到过[音乐]了，所以

我想再说一遍，像Ana这样的教义之所以要先教授是有原因的，而且这是可以做到的，因为你可以在一年内真正习惯它。例如，一年之后，你就可以应用dukka了，你知道，就像你理解dukka一样，所有其他的仪式，

你知道，所有这些。一旦你对anicha、Ana和dukka有了扎实的理解基础，所有这些都会迎刃而解，对吧？嗯，挫折感…Shu，我的名字是Swastika，我跟随您的教导好几年了，听过您的一些公开教导，在您早期的教导中，我记得您谈到过picha的空性，以及给予它应有的尊重的重要性，你知道，你不能随意使用picha，但在您最近的教导中，您也认识到了它的空性。

嗯，我的意思是，当我听到在你最近的大部分教导中，我听到你多次谈到超越相对真理的终极真理，或者

你把这些仪式和符号比作泰迪熊。现在我有点疑惑，因为

我觉得我曾经理解我们需要对它的存在和它的空性持有一种平衡的看法，但当

我们谈到符号和这些仪式时，我有点想知道你是否在暗示，有一种方法不必如此线性，不必先理解终极真理，也就是先理解相对真理，然后再去理解终极真理。有没有一种方法可以在不把自己置于相对

真理的框架内的情况下达到终极真理？有没有一种方法可以在不每天醒来往碗里倒水的情况下看到我们日常仪式和修行的空性？基本上，有没有一条捷径可以通往所有这些修行？是的，确实有。你知道，修行需要明确的指导原则，就像泡茶一样，必须要有茶叶和水，没有它们就泡不出茶。

我想火也是如此。要修行，必须具备两个要素：智慧和方法。

所以，这很

清楚。好的，但是，供奉灯或鲜花

是一种方法，但要知道，供奉灯只是人为的投射，因为我们喜欢灯，觉得它很好。好的，谢谢。数百万个过程……一位上师

喝苯教，这不是我的问题。我喜欢它，喜欢那本书和苯教。所以我和佛教完全相反，我有很多烦恼……然而，我却在你们所有人面前

问这个问题。所以，让我先

介绍一下背景。实际上，我出生在一个

印度教家庭，一个恰特里亚人。牺牲是一种荣誉。如果你不这么做，就会被人瞧不起。我指的是一个典型的尼泊尔印度教家庭。所以，40年过去了，我仍然在这里，评断那些喝酒的佛教同胞，我是说，那些吃肉的佛教同胞。我有一个很困扰的问题，这个问题是关于你提到的

解脱之门的第一道门。它困扰我到让我开始自问。你今天用的比喻——巴黎问题就是巴黎问题——很有道理，但我仍然在寻找答案：佛教徒既然一直在修行，一直在谈论慈悲，怎么能

吃肉呢？这是一个看似简单却又很难回答的问题，至少对我来说是如此。谢谢。好的，抱歉，我们明天再问剩下的

问题可以吗？可以吗？你能把所有问题都记下来吗？

我明天一定会给你机会的。抱歉，我先说完这件事。

如果你是大乘佛教的修行者，那么佛陀禁止我吃肉，就这么定了，没有问题，没有商量余地。在某些小乘

佛教传统中，你可能会发现一些修行者，特别是僧侣，他们吃肉。我

认为这与他们应该吃肉有很大关系，他们只是接受别人提供的食物。

现在，密宗非常复杂。密宗，呃，记得我一直在说的是，要打破古代

文化禁忌，不是今天，而是在古代，尤其是在像印度这样婆罗门文化非常强大的地方。他们以不吃肉、不吃洋葱、大蒜等等为荣，不喝酒，而且认为肉是不洁的。所以在密宗中，要打破这种禁忌，不只是

肉。

顺便说一句，如果我说了些不该说的话，我请求所有黑暗势力的原谅，你知道，不只是我，还有尿液、粪便、屎，不管他们吃

什么。如果你有那种决心，这是一种修行。大多数所谓的密宗修行者，那些吃肉却不吃屎的人，他们只是懒惰，他们基本上就是坏人。然后还有很多禁忌，如果他们声称自己是密宗修行者，我可以吃肉，

但他们实际上，别抽烟。从逻辑上讲，抽烟只是植物而已，现在没人会死，也没人会受苦，对吧？所以，这就是文化偏见和人类习惯性偏见再次出现的地方，它们彼此交织，就像我们很多人会看色情电影一样，但

你去任何一个密宗寺庙，你会看到男女祭司的各种仪式，他们明目张胆地在那里，却没人注意到。我想，大约20年后，当许多从耶鲁、普林斯顿和哈佛毕业的尼泊尔年轻人回到这个国家，统治这个国家时，所有这些寺庙都会被限制级，因为美国价值观将会到来。当父母带孩子去寺庙时，父母会被取消资格，他们会被视为不健康、不称职的父母。许多尼泊尔父母会去看精神科医生，接受心理咨询，他们会去成人教育机构，他们会承认自己把孩子带到寺庙是多么错误，多么虐待他们。你知道，呃，脉轮桑巴拉，我觉得我有点饿了，因为我感觉有点……你知道，我的情绪

变得

很暴躁。

谢谢上

师，谢谢，谢谢。

[音乐]

[音乐]