

第四部分（AI整理版...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=NR05GS8AqRk>

讲师：

所以我意识到，在讲完五蕴之后，我跳过了两个相当重要的论题，就是界和处。界确实挺重要的，但因为我们的界和诸根目前都处于失衡状态——也许只是因为现在是下午早些时候——或许我们可以明天早上再讲。界这个部分特别重要，你们可能也想多听一些，所以就这样吧。既然已经是下午了，我们先来答几个问题，然后再做传法。传法不会花太长时间。

说到不相应行……（笑声）……它是不是需要不止一个条件才能生起？它是不是就是一个被信念注入的概念，从而形成一种不相应行？就像婚姻誓言或者誓愿那样？所以，是不是一切说到底就是这么回事？这也是像我们那位朋友特朗普之所以能获得权力、民粹主义之所以蔓延的原因，是吗？不不，这很有意思，确实是这样——这三者当中，它可能是最强大的。它也是一切密续的基础，对吗？不过更高……我不应该说“更高”，嗯，后来的，或者说……他们其实并不特别看重这个，这些都是造作出来的——当然，一切都是造作的——但这是一种非常非常重要的思维方式。

你看，我们当然可以整天谈无常、苦、无我，如果你想多了解一点，也可以说：一切有为法皆无常，一切法皆苦，一切法无真实自性，涅槃超越一切极端——就这些，好了。但我们假设我们真的想更深入地了解，真的想弄清楚事物究竟为什么是这样运作的，搞懂这些现象背后的规律。所以当我们谈到这些的时候，我认为去解析和分类五蕴真的非常有帮助。在这个过程中，不相应行是一个真正重要的范畴，就像我说的……好吧，我来给你们一个例子——虽然我一直努力想跳过这部分，但既然你们提醒我了，我就给你们一个例子。

好，为什么我们要做好事？先把佛教、印度教这些都放一边——哦对，世俗伦理，对，我认为道德非常重要。为什么？是的，我知道什么“应该善良”啊，对社会和周围的人都有好处啊，这些我都知道，但它究竟是怎么运作的呢？还有愧疚、羞耻……我认为在阿毗达磨里，这两个词翻译得相当不错——惭和愧，对，惭与愧。这两者几乎是一切道德体系的太祖太宗，所有道德体系都需要靠这两个东西来运转。而且你们也知道，佛教徒并不相信有一个神来决定什么是罪、什么不是罪、什么是正确的事——他们不相信这些——然而仍然，仍然能够让人信服，去做正确的事。

比如说，大乘对无明有一个非常好的定义——真的是个很好的定义。如果你问大乘的人什么是烦恼或无明的一般定义，他们会说：当你把事物投射、感知、观察为它实际上并不是的那个样子，那就是无明的范畴。所以如果有人来问我什么是烦恼，我当然可以说，哦，就是愤怒、嫉妒，对很多人来说这就够了，最好就这么说。但如果有个刚来的新人问我什么是烦恼，我最好还是说愤怒、嫉妒，先把这

些弄清楚。不过，对于那些想更深入地了解的人——愤怒为什么有问题？因为它是由无明产生的一种应对方式，因为它是一种错误感知事物的心所，这就是原因。而这一点被密续行者非常巧妙地加以利用了，这就是为什么愤怒本身其实并没有什么真正的错，它只是走了半条路，你其实应该好好利用这股气势汹汹的能量，它某种程度上还挺不错的，是一种能量，我们只需要好好对待它。一般的密续就是这样运用的。

好，回到刚才那个有点棘手的问题……我想我有点跑题了。我觉得我们所说的很多……哎，“得”这个字怎么翻成英语？梵文或印地语怎么说？这在阿毗达磨研究里是个非常大的概念——怎么定义“得”？好，我勉强给你们列一些想法。价值观，这是个大东西，价值观很重要，在世俗相对的世界里是这样的，因为从某个角度来看，价值观都是被建构出来的……对，价值观。但现在我们有不同种类的价值观，比如说……他们有不同的价值观，他们认为自己有不同的价值观，但我不知道他们是否真的有一——我觉得他们只是把玛萨拉口味的价值观包装成好像是什么不一样的东西。你们懂我说的吗？

（笑声）

好，我本来是要回答那位问心在哪里的朋友——我自己也发现，心这个东西一直在身体各处游荡，我可以接受，有时候它跑到我希望它别去的地方，但……是的，没错。

心和身体，心和物质——现在你我需要在这个层次上来谈。我觉得大多数人甚至连这种谈法都不会，但现在你我是在谈心与物质的关系。如果我们提升自己，那就不再谈心与物质的“关系”了，因为谈关系就意味着有两件事，而其实并没有两件事。但请我们别走那条路，这从唯识的角度往后都是非常非常大的话题。你可以假装并相信自己有一个心与物质的关系，那也没关系，你反正也别无选择。

好，我相信问题会来的。

大家好，您好……我听到过这么一句话，不知道是来自佛教还是禅，我记不太清了——“心是一种幻觉，既没有心，也没有心的镜子，当心不存在时，尘埃将落于何处？知道这个的人便知道了真相。”那么，这里所说的真相是什么？

（音乐）

我真希望啊，你知道，我是某种大成就者，而你也……我不知道，你也一切根器具足，然后我只需要带你去喝一杯美味的拉西，芒果拉西，然后指着说：就是这个！然后，喝完这杯拉西——我说的是普通拉西，不是那种特别的拉西——从此以后，所有以前看起来那么重要的事情再也不重要了，所有以前看起来那么平凡普通的事情都变得无比特别和神圣。我真希望我们是这样的，那样的话我就可以直接回答你了。或者像那些伟大的禅师——我想是临济宗的——他们会提出一些完全无法用逻辑回答的问题，然后你就突然开悟了。

但由于我们——尤其是我——大概不处于这样的状态，唯一能解读这一切的方式就是通过闻思。所以要回答你的问题：如果你带着真诚，全心全意地将那首诗或那段祝愿文读诵十万遍，你大概会得到答案。但你必须非常真诚。而且，每当你觉得"对，就是这个，这就是答案了！"——你要记住，那个时候非常危险，你应该继续读下去。这就是我所能说的，除了这两天我们一直在做的那种干巴巴的理智苦行之外，这就是我能做的了。

好，谢谢。

昨天我们谈到了两点：一个是关于业力的一种观点，不仅在于你如何出牌，而在于你究竟是否坐上了这张牌桌——对，就是这个意思——另一个是，我想是一位女士提到，如果她不小心误食了毒药，我们说，就如同她是在梦中误食了毒药，我们也是在梦中看到这位误食了毒药的女士，所以我们还是会送她去医院。我的问题是：我们如何进行慈悲的行动，而不被这个游戏所吞噬？有没有一种方式可以采取行动，来保护周围的人——动物、人类，照顾身边的人——而不卷入这场业力游戏？还是说，要做到这一点，你必须是全知的？

悲心的修行——宽泛地说就是慈悲——必须有智慧，般若，来伴随，否则……这实际上是佛法非常重要的一部分：佛法必须具备两个不可或缺的成分——智慧与方便。方便必须由智慧来伴随。我希望我没有误解你的问题。如果没有智慧，慈悲是非常危险且令人精疲力竭的，你最终可能自己都需要去做心理治疗，因为你会变成……是的，这个智慧很重要。顺便说一下，这听起来可能像——哦，那意思是我要等到有了智慧才能修慈悲？不，不用那么灰心。这就是为什么在修道上要修悲心和菩提心，比如弥勒愿、愿一切众生成佛——虽然现在看起来只是一种发心、一种愿望，但如果你想一想，它同时包含了方便与智慧。在最稀释、最基础的层次上，当然对现在来说是这样的，但它确实包含了两者——因为当你说"愿这一切"，这个"一切"必须包括所有人，这本身已经是一种智慧了，因为没有判断，没有落入极端。我希望……我不太确定我是否真的理解了你的问题，但好了。

好，请说。

我想问的是，对自我的执取如何导致烦恼？

对，对自我的执取如何产生烦恼……嗯，我引用一部大乘论典来解释——首先你要看，这很重要。好，记住我们谈过的，很多鸟聚在一起，然后你看到一大团——黑乎乎的一大坨在天上——于是你以为那是一个黑点，就是这样。所以你在观察处、界、蕴，以及种种诸法，把它们看作一个整体、一个相续的流，然后你就构建出一个"自我"的概念，并执着于这个自我为"我"，与此同时你建立了"这是我的"的概念。我只是在做一个字面上的解释，说明烦恼是如何开始的。一旦有了"我"和"我的"，这就是一切烦恼的开端，我们明天会详细谈到。

对了，如果我忘了，请提醒我——这是阿毗达磨研究的一部分——我们希望能记住来谈贪、嗔、痴这三种烦恼，我想我们已经谈了很多，所以可以先放一放。但有两种烦恼挺有意思的，值得好好研究，就是疑烦恼和慢烦恼。慢嘛，我不知道……你知道，我不确定英文的"pride"这个词是否真的表达得出来，我实际上想去查一查这个词的定义。根据阿毗达磨，慢的定义是：对某事有一种固执的锁定——认为"就是这个，就是如此"——这就叫慢。我们明天会讲，它的意思是"自"，不一定是"我"，而是"自"——就是把它奉为胜者，让它按自己的方式横行。我们也可以讨论这个……好了，先这样，先不要说太多。

你好，对不起，这可能是个比较普通的问题，跟不相应行没什么关系。您曾经说过，麻烦始于西方启蒙时代，据我理解，这是因为对理性的过分强调，以及对超越心智之物的排斥。而现在，随着人工智能令人印象深刻的重大进展，以及虚拟现实空间的迅速发展，您是否认为这……

对所有人来说都是更深的沉迷与幻觉——除了那些出类拔萃的修行者——而且一般来说，大家最好还是活在中世纪。

（笑声）

好，我想把问题听清楚，因为有回声，有时候我会漏掉一些内容。你能不用麦克风说吗？能把问题传过来吗？你能重新表述一下吗？

嗯，我的主要问题是这样的——据我理解，您认为启蒙时代是麻烦的开端，可以这么说，因为……

不对，不对。

好，是问题的开端……麻烦的开端……

对对，是的。

……因为对理性心智的过分强调，以及对超越心智之物的排斥，也就是原初智慧——耶谢——的那个层面，对吧？

噢，我明白了。

那么随着人工智能的进展——我们现在看到的那些令人印象深刻的突破，就像您提到的ChatGPT——以及虚拟现实领域即将到来的进展，因为很快就会创造出极为沉浸式的体验，还有虚拟现实空间与人工智能的结合，等等……您是否认为这会带来越来越深的沉迷与幻觉？是一种更深层次的幻觉？

我明白了，我明白了。那么，您认为活在中世纪会更好吗？因为那时候幻觉更少，沉迷程度也更轻？

不，我其实会说——正相反。你们记得吗，他们说时代越堕落，反而是最好的消息，因为你会变得更

加勇猛。不过我猜这是针对真正认真的密乘修行者说的……

其实……你知道吗，我觉得好多时候都是这样。比如拿性别混乱这件事来看，你可以从一个角度说：天哪，这到底发生了什么？但从另一个角度看——嗯，我们其实从一开始就知道会这样，他们现在总算经历到了，挺好的。

你是从丹麦来的吗？

不，我是俄罗斯人。

我听说在丹麦，已经没有分开的男厕所和女厕所了——这挺好的，也许？

也许还有一点经济效益，你不觉得吗？

不，为什么好？为什么好？

越少分别，越少二元对立，总是更好的，对吧？不过要小心——你可不想把铜错认成金。看一块真正的金子和一块铜，总是更安全的，因为你一眼就能看出它们各自能做什么。但铜和金……哇，尤其是打磨得锃亮的铜，真的很难分辨。

所以在这个时代，我要跟你们分享一个担忧：可能会有大量人造的无二元对立出现，我们必须对此保持警觉。

是以什么形式呢？

能不能悄悄告诉你们？因为我怕被起诉。

（笑声）

不不，我开个玩笑。但是……人造的无二元对立有很多，而且它们被包装得非常精良——真的，非常诱人，我告诉你。哦，我可以给你们举一个不会让我惹麻烦的例子……LSD。略有不同，你懂的——人造的无二元对立。如果剂量恰当，氛围恰当，你知道吧……我在这里不应该说这种话，对吧？

有人说人类寿命会缩减到只有十年……

爸爸，你在说什么？寿命退化？

再说一遍，我认为这其实也是个好现象。人类的死亡率——人们可能活到两百岁，但这两百年会过得飞快，那又有什么意义呢？这其实也是我自己的亲身体验——当我在比尔的时候，一个下午过得好慢好慢；当我在纽约的时候，吃完早饭感觉马上就到午饭了，马上就到晚饭了。所以他们所说的寿命退化，我认为就是这个意思。

我们真正需要担心的，是见地的退化——这才是我们要关注的。

好，您说到了非污染性的有意义的行为，以及被污染的有意义的行为。结合我的工作，我想提问：在社会领域，我们设定的议程是推动青年就业或扶贫。听了您的讲解之后，我有一个念头——这难道又是被污染的有意义的行为吗？尤其是在各方利益相关者——政党、企业，每个人都有自己的议程的情况下……如何才能把被污染的善行，至少在过程中转化为非污染的善行？我的动机是这个，其他合作者的动机也是……我想这会创造一个条件，去影响……

好，这其实属于因缘研究的范畴，也就是我在午休前匆匆带过的那部分内容。说实话，午休时我心里有点过意不去，因为讲得太快了……但你知道，实在来不及细讲。

这个问题和你的提问有几分相关。有时候……稍微换个角度来说——就修行者而言，与其把目标锁定在最高的果位，许多修行者其实会立志成为正确的因。用今天的话说，就是立志成为正确的影响者。

甚至选择今天穿什么衣服也是如此。你今天穿红色去上班，带着这样的发心：我穿红色，是为了让某个人不那么犯困，这样他就能做出正确的决定——就是这样。创造正确的因，或者说成为正确的因与缘，这非常重要。

好，我有一位朋友想请教您这个问题：当我们对责任有强烈恐惧时，如何培养菩提心？

嗯，就像我回答之前那个问题一样——菩提心还有另一个面向，叫做究竟菩提心，也就是对空性的理解。如果你能将究竟菩提心的这份信息注入自己，你就不会被责任感所压垮。甚至，你或许会开始这样想——我不是说你马上就会这样想——爱是幻觉，责任是幻觉。你可能不会立刻到达那个境界。但如果你通过反复闻思，将这些正确的信息一再注入自己，你可能会开始用更新鲜的眼光来看待责任。你会想：好，我失败过很多次，但我也成功过很多次——不是那种我什么都行的感觉，而是慢慢地、慢慢地、慢慢地……然后越来越好，越来越好。到了某个时刻，你开始把责任当成一个笑话，当成幽默的素材。我想，到了那一步，你就快成为阿罗汉或者成就者了。这并不意味着你会停止行动——你照样还在做——但那种感觉非常……我觉得用最通俗的语言来说，就是：轻盈。

谢谢。

好，嗯……昨天，不，是在上一场，有人问到了月称和中观……如果有人想学习中观，应该去哪里学？能不能请您举办一次学习会？

这正是藏传体系提供了很好供养的地方——这里有很多上师，能够给你非常详尽的解释。很多学院、很多机构、很多寺院都可以提供这方面的教学，相当充实。

不过是《阿毗达磨》，可以理解……谁会想谈这些无聊的东西呢？我们这两天聊的内容多有趣啊，实在太厚重了。基本上，我有时候跟我的西方朋友开玩笑，我说：你们西方就像是卡在了浪漫主义，或者说启蒙运动里，停在那里了。我说这是因为他们没有月称。因为我觉得，现代西方非常珍视推理与逻辑，而佛护所做的，就是把推理与逻辑嘲弄了个遍。

但这并不意味着……顺便说一句，我要告诉你们一些事情，激励你们去研读月称。

他是一位非常非常犀利的万物驳斥者。但你知道他做过什么吗？他被任命为那烂陀大学某种管事人，类似于餐饮部门的负责人——就是负责食物和饮料这一切的那个职位。

据说，他把所有的水牛都放进了森林，让它们去吃草。当僧侣们需要牛奶的时候，他就在墙上画了一头牛，然后去挤这头画中的牛。

这个故事其实非常重要，它把应成派中观的精髓全都浓缩进去了。但我知道，现在每次人们讲到这个故事，都会有点不好意思，因为听起来像神话，像童话。但并不是的，这不是什么蔬菜，这是真实发生的——就是“知行合一”，这就是在践行的意思。因为他本来就是真正的不二论最伟大的注释者之一。所以当你理解了不二，画中的牛和真实的牛，根本没有本质区别。不仅如此，别人还真的喝到了那牛奶……这并不意味着牛奶变成了真实的，因为那口渴本身也不是真实的……如此等等。

非常非常重要的故事。那烂陀有很多这样的故事，这些故事其实都应该被好好保存，它们本身就是教法。但我理解为什么学者们有时候也会回避，因为有时候印度人讲故事太多了——这里飞来一个，那里飞去一个，然后全都变成了法会、鲜花……然后人们就觉得：哦，这不就是中世纪的那一套吗？可以理解。但我们也不应该过于排斥这些故事。如果这些故事是重要的，就要保留。

我有一个关于别解脱戒的问题。您在讲别解脱戒时，我想到——有很多人天生是间性人，或者天生两性。我的印象是，如果他们想在佛教中受戒，无论是术后变性人还是天生间性人，可能都没有路可走。我也想问，就像男性如果某些器官缺失就不能受比丘戒，女性方面是否也有类似的对应情况？比如说，如果阴蒂缺失，是否就不能受比丘尼戒？

嗯，确实有……我不能在这里什么都讲出来，因为这属于律藏的内容。但确实有一套非常令人叹为观止的制度——真的非常了不起。佛教的先祖们……

现在每次人们谈到密乘上师、净观、上师敬信这些，大家好像以为这就是某个人对另一个人发号施令。根本不是那样的。有大量的制衡机制，有大量的审查，有大量的分析。当一个人想要受比丘或比丘尼戒时，有非常多的问题要问，甚至有一个很有趣的问题——我想那是第一个问题——“你是鬼吗？”

对，就是要问：你是鬼吗？我想现在我们应该再加一条：你是机器人吗？

（笑声）

有很多问题，然后就有各种讨论，比如：你的生殖器官是否完整？你的器官会不会改变？诸如此类——这些都是完全合理的问题。如果你有某些这方面的情况，你就无法受比丘或比丘尼戒。但这并不意味着你没有解脱之道，还有很多其他的选择。只是，你想成为比丘，就需要具备某些条件；你想成为比丘尼，也需要符合某些标准。

谢谢您的开示。

我有一个关于二十二根的问题——您提到，某些根由于缺乏觉知、缺乏使用而变得沉眠，有时这会导致双相障碍这样的心理状况。我想问：在西方心理学中，这些被归类为异常心理状态。佛教的观点是否认为有任何心理状态是"异常的"、需要被矫正的？

"正常"这个词……这是个问题。直接问吧。

佛教直接了当地认为，每个人都不正常——这是真的，我不是在开玩笑。只要你还没有从无我、无常和苦中解脱，你就是病了，就这么回事，大家都一样。但我有没有回答你的问题？是的。不过我特别担心的是，现在西方心理学倾向于使用药物来改变心理状态，说你的心需要被修复，你必须按照某种方式来思考。是，这种情况确实存在。佛教徒也会顺应这种做法，因为总得有个起点嘛，所以是的——我认为如果我有一个学生，我会说，好，最好不要偷盗，最好不要说谎，诸如此类——但动机是完全不同的，不是要把你融入社会。心理治疗师是要把人安置进正常世界，但佛教的动机是让你理解无我、无常和苦，或者说空性。带着这个理解，我当然也会说，是的，看到红灯就停，这些都要做。这种层面的"正常"你是需要达到的。

最后补充一点，有些佛教徒可能不太喜欢听。佛教徒会说，在所有的"正常状态"（normality、normalcy）之中，人类的正常是最佳的修行土壤，连天神都比不上。天神们整日沉浸在维纳琴声中，飘浮于云端，心就凝滞在那个状态里——他们其实是在走退路。饿鬼当然就更不用说了。人类则不同，虽然偶尔也会听听维纳琴，但人类所拥有的确定性要少得多——事实上，几乎一切都是不确定的。我是说，一切：我们不知道离开这里之后会遇到什么。

据说有某个"恒常之界"，那里的事情相对是固定的，某种程度上是确定的，而那里的众生因为无法……我想大概是这样吧？好像还涉及这样一个问题：你能不能成为那样的存在？也许可以吧。但只要你的生命中还有确定性，你就不是修行的好器皿。你明白这一点——因为如果你已经拥有那种固定的确定性，那实际上只有阿罗汉或佛陀才有，那你根本不需要修行，为什么还要修呢？

好，今天就到这里。希望明天能跟大家分享一些关于界处的内容，然后我真的应该努力深入进去……因为我这两天跟大家讲的这一切——你们知道这些是什么吗？过去这两天我所讲的一切，不过是第一圣谛——苦谛——的一小部分而已。第二圣谛——苦的原因——也许稍稍触及了一点点，但基本上还没有真正开始。