

第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=QatIgoZS8sI>

讲师：

你可以提问。你可以
直接说出来。
你甚至可以据理力争。
第一道封印在于
我们不该相信
复合的事物。但什么是非
复合事物呢？
非复合的
概念之所以存在，只是
因为有复合的
事物，仅此而已。好吧，如果
你真的坚持，
一些古典佛教学派
会说，像是天空，
甚至有人说是佛性。
实际上，“
复合”这个词在
藏语中相当复杂，它被称为“Dj”，是一个非常
大的词。
佛教中复合现象的定义是：有
始、有始、有终的事物。
嗯，关于这一点，尤其是「始」的概念，有非常深入的研究
。这或许也是所有
宗教的起源，
因为我们总是想知道这一切原本是谁
创造的，是
谁做了这一切，为什么我们会
出现。

许多不同的宗教都信仰某种全能的赞助者，但佛教徒通常不相信这一点。佛教徒认为一切都是由心智创造的，但即使是「一切皆由心智创造」这种观点也是相对的。所以，如果你问我佛教徒是否相信上帝是创造者，没有哪个佛教徒会反驳说，无论何时何地，只要有人认为是神或女神，那么这个人就是神的创造者。所以，众神都不是世界的创造者。这或许就是佛教和贾纳教与其他众多宗教的差别。所以他们不信上帝。在佛教中，作为创造者，你创造你自己的世界，你的思想。因此佛陀说，你是自己的主人。就像你可以自欺欺人一样，你也可以解放自己。只有你能做到，而且你知道，我之前说过佛陀以革命者著称。这是他成为革命者的主要原因之一。顺便说一句，如果我们现在说的话听起来可能没什么大不了的，但你必须考虑背景，因为我们谈论的是 2500 年前的事情。所以，这种认为事物不是上帝创造的，而是你自己的思想创造出来的观念，早在 2500 年前就被灌输了。所以，如果

你从这个角度来看，你会觉得这是一件相当……怎么说呢，很进步的事情。但当然，必须指出的是，随著佛教在世界各地蓬勃发展，佛教本身几乎面临著变成一种几乎完全信奉上帝的宗教的危险。所以你可能会发现，像佛教国家这样的国家把佛陀当作神，但从根本上来说，这并不是事实。还有其他问题吗？问题真多。

好的。

您能谈谈怀疑吗？怀疑

是每个

走上灵性道路的人都会经历的一部分。心存疑虑的利弊是什么？

心存疑虑。好的。

这现在是一个非常重要的问题。

他是在谈论佛教的进路吗

？好的。如果你谈论的是学习

佛教的方法，

这几乎是我们

在第一页学到的第一件事，

你知道，在第一页几乎就像是在告诉我们，

这就是我们在学习

佛教哲学时所学习的内容。基本上

说，

不要相信

这里写的内容。

所以释迦牟尼佛本人鼓励

思考与分析。

但

问题在于，

怀疑

同样是盲目的，
因为你盲目地相信了
你怀疑的原因。
在某种程度上，怀疑是一种非常好的工具。所以可以说，
佛教的训练其实就是，
你可以有自己的疑问，然后
他们会给你另一个疑问，让你去
怀疑这个疑问，怀疑之前的疑问，
如此往复。
你基本上必须毫不
怀疑地
去做没有这件事。
是的。你必须消除疑虑。
这就是为什么密宗佛教
最终会谈到虔诚，
但如果你
不合时宜地听到虔诚的教义，你会觉得这
完全
不对。所以记住我
之前说过的话，如果你想真正
研究这个，你必须要有
勇气跳出思考定式。你
必须要有创造力。你必须
非常有创造力，因为如果你还
相信 $4 + 4$ 等于 8 ，那你就是个平庸之辈。 经过
大量的
训练之后，总有一天，你的师傅会告诉你，从
现在开始
忘记星期三的存在，甚至忘记星期三在
一周中的意义，他还会告诉其他人，
当你不再担心
因为星期三而被拒绝参加社交活动时，
你就离所谓的解放非常接近了

但这很难。我建议你还是

继续说星期三。

与真正的佛教

大师进行真正的沟通，真的超越了「心与心」之类的语言交流吗

？

这正是我要说的

。

但是，嗯……

这需要很多

条件。你

恋爱过吗？好了。

所以你略知一二。你看，当你坠入爱河时，所有的理智都会消失。理性毫无意义。

当你笑的时候，即使是最荒谬的事情也变得有意义了。

如果仅凭这一点就能证明这个盒子

不好。

如果很多人学会放空

思绪，是不是代表一切都会

消失？

不，不。你指的是

佛教的……呃，佛教的方法吗？佛教徒

从不

谈论转变心念。我的

老师曾告诉我，试图阻止思绪就像

建造水坝来阻止水流一样。利用水坝蓄水。

你建造了一座水坝，但却是在用水建造的。

通过水路。

所以你会变得更像水。

好的。是的

。在佛教中，停止

念头并不是关键。它或许

可以作为主要训练手段，但

绝对不是最终训练手段。佛教最

不希望看到的就是

无知和无意识。所以这就是为什么

佛教徒总是不断地谈论
智慧和觉知，总是谈论
正念。

是的。

例如，选举结束时，我来这里是为了选举，甚至根本
没有质疑，

最后

我们还要休息一下，

因为这位女士是来听

你讲课的，而不是来提问的。

所以从因果报应的角度来看，

如果一切都是有条件的，那么自由意志在哪里？

自由意志和宿命论

是

非常……

有神论的思考。佛教徒不

相信这一点。在佛教中，一切都

有点像水煮蛋。

如果你要煮鸡蛋，就需要水。好的。

如果你要煮鸡蛋，你需要

水炉、火，你知道的，所有

这些。这样一来，就没有障碍了。

这很重要。例如一头牛从

上面走过。当所有原因和

条件都具备，并且没有任何

障碍时，即使你希望鸡蛋

不煮熟，它也会煮熟。如果

缺少某个原因或条件，

例如火候不够，那么

烹饪时间就会很长。

例如，有些原因或

条件比其他更重要，

例如在煮鸡蛋的情况下，鸡蛋

本身就非常重要。我认为关于

先验和自由意志的问题与
烹饪有关。当
鸡蛋几乎完全
煮熟时，我们还能做什么？
因为那是
你做的。所以，越早
掌控局面就越好。你
甚至可以关掉炉灶。好的。所以
我们休息一下。我们将
休息10分钟。
好的。
所以我们基本上还是在继续……嗯……
我们基本上是在探索
真相。
佛教徒认为，
如果你没有真理，没有
全部的真理，
那就是
痛苦的根源。所有的焦虑都
源自于此。
这当然是一个非常大的话题。
真理，真理的定义，
因为很多时候，
基本真理可能非常
非常微妙，而且大多数这样的
真理无法透过
单纯的理性方法进行分析或审查。但
我真正想强调的是，当我们谈论
真理时，我们实际上并不是在
谈论某种神秘
莫测的真理。
当你无法接受
你所知道的一切真相时，就会发生神秘而奇异的事情，例如
死亡，这是一个非常简单的真相，

但却很难接受。

嗯，

可以说佛教哲学、

佛教道路非常

复杂，或者说，

不是说它复杂，而是说它有

很多方法可以发现

真理。例如

冥想，正如我之前所说，它已经

成为一种大趋势。

佛教冥想的真正目的

是寻找真理。但是，由于冥想的纪律性，在这个过程中

可能会产生副作用，而

冥想的副作用通常是平静安宁，甚至

某种程度上改善直觉，

例如

减轻压力，

而这种减轻压力的效果却

掩盖了冥想的真正目的。

所以，如果你想要

压力小、平静的生活方式，那么你

应该去

五星级饭店参加冥想课程。归根结底，无论

你感到压力大小，

佛教徒都不会在意。

因此，你会在喜马拉雅山脉遇到

一些最

疯狂、最偏执的瑜伽修行者，他们一点也不

放松，但他们瞥见了

真理，而这实际上才是真正的

目标。

他们看起来可能非常偏执和

疯狂，但这只是演戏而已。从

根本上来说，他们非常放松，但

我们谈论的是完全
不同的放松方式，好吧，我
举一个例子，这只是众多例子之一，
这主要是达曼卡拉的
方法，他是一位印度王子，后来
成为僧侣并去了西藏，
他说，好吧，每个人都想变得
强大，
每个人都想控制，
没有人想变得软弱，
那么如何才能不变得软弱呢？
你可能会落入八种陷阱。它们中的任何一个
都可能使你变得虚弱。不需要全部
八个。它们是什么？我希望我
能记住。我相信你们当中有些还
记得。渴望得到赞扬会让你
变得软弱。不想被
批评。
渴望得到关注。
不想被忽视。害怕被
忽视，你知道，就像我觉得我们没必要
为了这件事就走到第八步。
现在，如果你仔细观察他们，
如果你真的认真思考，这就是
冥想者所做的。如果你仔细观察他们，
你会发现并没有那么多有价值的东西让你如此焦虑，也没有那么多东西，比如
赞扬真的没什么用，如果你
听到有人夸奖，哇，你的鼻子看起来真完美。
今天的发胶很适合你。这款发
胶很适合你。就是这样。差不多就是这样
。但你也知道，我们很多人都会不自觉地
落入这个陷阱，我自己也常常如此。
即使你也

知道，你也

不想被批评。很多时候，你我都明白，当人们批评你时，你知道那从来都不是真的，对吧？但它仍然会让你感到困扰。这就是我们尽量

避免受到

批评的方式。我们花费大量时间做很多事情来获得赞扬，以避免受到批评。所以这样做是可以的，因为我们还没有看清

赞扬和批评的真相，所以我们才会盲目地追随它们。

但是，好吧，那接下来该

怎么

做呢？有很多完整的心灵训练方法，例如止观禅（Shamata

Vipasana），方法很多。正如我之前所说，最基本的就是习惯当下，只是观察，只是观察这一刻，观察当下。如果你正在喝咖啡，就觉察到它，而不是去想其他事情、计划、期待等等。这样你就会忘记咖啡的味道。

所以，你继续这样做，继续做这种冥想，然后会发生什么事？你看，这就是最棒的地方：没有什么你无法习惯的。我们所有的执念，都是我们习以为常的事造成的。透过这种思维训练，

你的执念比例

就会下降。假设你选择了一种特定的思考训练方法，大约

10周后，

假设你

以前有熨烫内裤的强迫症，或者你

睡前必须把

拖鞋整理好，

也许10周后你甚至可能不再

洗内裤了。这种

不再执著于洗

内裤的自由，比那种像光环一样的执念好一千倍，简直是

接近开悟。

开悟是可能的，你可以从

不再熨烫内裤开始，

或者不再那么执著

于洗内裤等等，

你就可以训练你的思维。人的

思维最棒的地方就在于它是可以训练的。

好的。

因为我是佛教徒，所以

我必须像佛教徒那样说话。而在佛教中，我们认为

心是最宝贵的东西。

你得说得「是啊」。我得像个佛教徒一样说话。所以对佛教徒来说，心是最重要的

。许多佛教大师都曾顶礼膜拜如珍宝般的心灵。

你现在连1%的思考能力都没用。即使你只用到那百分之零点五的精力，也会被《Vogue》杂志、《Cosmopolitan》杂志以及各种各样的其他事物稀释。

好的。这就引出了我们今天的主题——情感。我们来谈谈情感吧。

这又是一个非常大的话题

。这两晚我只能在这里，

我只能大致概括一下所有这些内容。

我不太方便深入讨论。

好的。

他们建议你在

Okay多待一段时间。最终变得如此庞大。但有了

这些

饺子我就不必担心了，不，你最好还是走吧。

最后我肯定会对伏特加上瘾，

对吧？

实际上，

你知道人们为什么喝伏特加吗？我

觉得我喝了

四、五瓶伏特加之后就能体会那种感觉了，你知道，喝

一杯就像是摆脱了藏

内裤的执念，感觉自由了。

这就是人们喜欢它的原因。我觉得我

不怪你。好的。总之，是情感。

好的。当我们谈论情感时，

我们必须从

自我的角度来思考。

说到自负，哇，那真是一个非常非常大的话题。

首先，对于新来的朋友，我需要说明一下，佛教徒没有灵魂的概念，也许心灵是最接近灵魂的东西。

佛教徒也认为，从

根本上讲，每个人都是佛。从

根本上讲，每个人的本性都是善良的。

你必须认识到这一点，并且要善加利用

。

所有这些看似愤怒、攻击性，

所有这些

你知道的负面情绪，都是暂时的习惯模式

。这不符合你的本性。例如，你可能是个脾气最暴躁、最易怒的人，但我不知道，当你咬一口起司的时候，有时你可能不会生气，哪怕只有两秒钟。

这表示你的愤怒只是暂时的。德尔，你知道，玷污只是暂时的。好的，这是佛教的重要概念。当你

洗衣服的时候，你其实并没有真正洗干净衣服。你正在清洗污垢。因为如果你洗衣服，你就把

衣服丢掉了。

为什么要洗衣服？因为它暂时被污垢弄脏了。这就是为什么

污垢本质上不是

衣服上的，而是污垢本身，所以污垢是可以洗掉的。如果这是

衣服本身的特性，那你就

别无选择。你必须把那些衣服丢掉。

就这样，人类从根本上来说，善良是人性的一部分。这就是我们的

本性。这一点需要理解。简单的。这

并不容易，因为我们有自我谴责的习惯。谴责。谴责。我们常常有贬低自己的习惯。所以，这就是为什么

同情心和爱自己至关重要。我，我，我这里说的不是自恋。我指的是要接受这样一个事实：我们所有的

情绪，我们所有的负面特质，都只是暂时的。这不符合你的本性。

尽管它们是暂时的，但因为长期以来都是暂时的，你会感觉它们就像你的第二天性一样。这可以理解。所以这就是为什么我们需要谈论情感。所以

当我们谈论情绪时，我们其实是在谈论自我。现在，我

是谁？即使你已经知道答案，这个问题也

值得一问

。

这是一个非常重要的问题，当你问这个问题时，你应该抛开姓名、宗教、性别等等这些先入为主的答案。这个

总是渴望、需要、询问、知道、不知道、缺乏安全感的「自我」是谁？

好的。

这是一个典型的佛教式回答。

无论你是否同意，这都

取决于你。佛教徒认为，通常所谓的「自我」、「我」、「我」指的是

五种不同的短暂记忆。

形式、感觉，它们究竟是什么？意识的形成、业力的形成、……它们是什么？

嗯，请注意这些，我是否修正了我的

认知？感知

没错吧？是的。是的。我不知道为什么我会坐在这里做这件事，我连五个聚合体都数不清。

这就是为什么这很可能是我们用来指称「我」的方式。这就是自我，这就是自我。是的。现在，如果你单独审视所有这些集合体，

你会发现没有任何实质上和内在存在的事物可以

称之为「

自我」。

所以自我概念完全是没有根据的。这只是一种习惯。所以，在我们所有的习惯中，例如吸烟、喝酒等等，数不胜数的习惯中，最强大、最至高无上的习惯是「自我」的习惯，因为它变得如此微妙、庞大和高效，几乎不属于习惯的范畴。在我们的头脑中，我们认为

它只是我们自己。

佛陀教导我们无私。我认为你可以说这可能是他所有

言论中最具突破性的……该怎么形容呢？他

告诉很多人，没有上帝，没有种姓制度等等，但无私奉献才是真正的……这真是一场巨大的革命，很难理解，这并不容易，我试著给你一个练习。我

不知道这是否可行。好的。佛教徒认为，

我们通常认为自己总是很少犯错。

一种情况是，我们思考时总是以统一的整体方式思考，而不是以手中的想法思考

。「手」这个

概念指的是一个整体。我们不会像看待指甲、血管、血液、皮肤、血肉那样看待事物。我们不会只问「

我可以跟你握手吗？」我

不能碰你的指甲、汗水、皮肤。我们不会进行整体思考，也不会认为那是真实的。手只是一个例子，但

你知道，在乡村家庭关系中，总是存在一个问题，因为首先，根本不存在所谓的“完整”，我的意思是，没有绝对的“你”，没有绝对的“你”。另一个问题是，

有些部分出了问题，而你无法

修复。所以我们总是想著要修复一些我们无法掌控的东西，但事实并非如此

。我们也认为一切都是

无常的，我们以为我昨天和某人握过的手，今天握的还是同一只手。

但事实并非如此，你和昨天握过手的人不一样了，你变老了，你知道，你的头发掉了一些，你的情绪也变了，诸如此类。但我们并不这样想。我们认为这是同一个人

。我们犯的另一个错误是，我们认为任何我们思考的东西，

例如手，都是独立的。正如我之前

所说，这是现代社会的一个根本问题。

我认为现代社会最大的问题之一就是疏离感。

离间。与他人疏远。离间。之所以会出现这种情况，

是因为你认为你可以否认我们是独立的。最后，

当我们与他人产生一些疏离感时，我们会感到无聊。

感到无聊。

无聊的。所以你很清楚，我们努力不依赖任何人，从自己的房间、卧室到自己的电视、自己的汽车、自己的银行帐户等等，比如，嗯，该怎么

称呼它呢，社交网络，现在我们却与它如此疏离，我们感到如此无聊和孤独

。

但现在我们得互相摩擦皮肤，彼此熟悉，用假名和另一个假名来激发彼此的兴奋感。我们太依赖他人了，以至于无法让

自己疏离。这就是情感的问题。例如，当我们想要独处时，首先这是不可能的；其次，即使真的发生了，有时你也会感到无聊，然后你会

打电话给别人寻求陪伴。当你去找这个人时，

你并没有放下你的自我，而是带著完整的自我去了。对方也带著他/她的自我去了，大约一周后，这两个自我一两个自我一

不再沟通。所以你知道，所有这些都是情感的表现。总之，任何源自于这种

不安全感和自我执著的心理因素都称为情绪。而且几乎总是会导致痛苦。好的，也许明天我会再多谈谈情绪方面的事情。但是，嗯，时间不早了，我只接受三个问题，然后我们就结束吧。是的。

所以

他是在谈论吸烟的习惯，就像他说，如果一个人有吸烟的习惯，

如果你想戒掉吸烟的习惯，那么我们就应该想，我不想吸烟。

但是，当我们想到「我不想抽烟」时，我们就不会再抽烟了。那接下来该怎么办？他是在用比喻说话吗？是的

。是的。这似乎是个好主意，所以你可能需要

考虑使用其他方法，例如贿赂、结交朋友等等。辛多吸烟，贿赂以掩盖这种习惯。

用金钱收买坏习惯，就像跟坏习惯交

朋友一样。 呃，他是在打比方，对吧？ 是的，我也这么认为。谈论他自己，谈论他的习惯。我懂了。

嗯，这完全取决于个人情况。

如果你不是在字面上理解，如果你是在字面上理解，那这完全取决于个人喜好。我必须……你知道，我必须认识他，而且我必须单独告诉他。例如，如果他是一位大乘佛教徒，我会说你应该戒烟，

因为你需要长寿，因为你活得越久，你活得越久，你就能帮助别人

。所以吸烟会缩短你的寿命。这样一来，你就剥夺了许多人的服务。所以，如果你是大乘佛教的修行者

，就应该

戒烟。如果你真是个没用的恶棍，

你知道，你知道，

彻头彻尾的坏蛋，你知道，真的，你知道，没用，甚至对别人有害，

你

知道，就像我可能会说，是啊，继续开玩笑吧，每个生命都值得珍惜，那么像毒品或酒精这样的精神活性物质是否有可能帮助减轻痛苦，它们是否可以挽救一个人自杀的倾向？ 我也这么认为。

她指的是精神上的痛苦，而不是身体上的痛苦。

是的，我也这么认为。但它们并不是最好的方法，因为它们会让你最终依赖外在的思想。如果你有时间

和技巧，你应该

教他们内观禅修。你不必从外面买我的。你知道，它非常经济实惠，而且非常无害，效果却比任何这些药物都要好得多。当然，如果只是为了短期缓解疼痛，那可能是个好办法。

好的。最后一个问题。对，就是那个。那么问题来了，

当大脑创造幻觉时，它使用的是什麼？ 人的

思维利用哪些手段来制造幻觉？ 那是什么？ 需要什么，使用什么？ 它使用什么？

大脑在做什么？ 是的。制造错觉。一旦人的思想中

存在著主体和客体，那就已经是一种幻觉了。一旦心灵将主体和

客体视为分离的概念，它就已经是一种幻觉了。

它甚至不需要其他任何东西。

好的，我会问他一个问题。他这辈子第一次见到

我是什么时候

？我在问一个

问题。这很简单。

只是想回想一下十年前的事。

不，要早得多。

好的。所以5天前，她说很难说他是否认识你很久了。什么？他说很难说，

因为他

觉得好像认识你很久了。 不，不，没关系。

那是一张我的

照片，

而

不是我内心的感觉。 一个月前，一个月前，他见过我。 是的。

好的。我的问题是，一年前，我是否存在于这个地球上？ 那是什么？是还是不是？ 是还是不是？

是的，因为我从朋友那里知道了你的专案。 哦。你是从朋友那里认识我的吗？ 三年多以前。

好的。那么，六年前的我存在吗？ 在我的幻想中，或许我知道我的理由。

极好的。就是这样。现在我尝起来是什么味道？

你很可能觉得我味道咸，是因为你尝过自己的味道，然后觉得每个人味道都咸。

这就是幻觉的产生方式。我总是引用参考文献，而且关于我有很多东西，甚至还不是你所了解的现象

。正因如此，你很幸运。好的。