

## 第一部分（AI整理版...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=UcXUsiN5MbI>

讲师：

尊敬的教授，我非常高兴再次来到这座城市，尤其是在这所大学。这将是一次短暂的体验，在几个小时之内就要完成，简直是不可能完成的任务。

教授刚才发表了一个非常重要的评论。他说，一般来说，佛教徒，特别是大乘佛教和藏传佛教，对阿毗达磨的研究不如对中观和般若波罗蜜多那样深入。这是一个非常重要且正确的观察。

我刚才也和这里的格西们谈过，再次确认了我们在某某大学和某某机构等地学习阿毗达磨的年限。他们确认，阿毗达磨的学习时间为两年或五年，而量论（因明）则为五年。这可能与这些传统佛教社会有关——那些从事佛教研究的人，他们主要关注的是修行，致力于佛法的实践。所以，如果你想成为一名修行者，那么很显然，见地对修行者来说是最重要的。这也许就是原因所在，至少在藏传佛教界是这样。

中观和般若波罗蜜多这样的学问显得尤为重要，因为在这些学问中，你学习的是见地；而量论（因明）也很重要，因为在这些学问中，你学习如何评估、如何验证你的见地。所以，也许——这只是我的猜测——阿毗达磨和律藏在某种程度上被掩盖了。

事实上，就我个人而言，作为一名被认可为转世活佛的人，我可以告诉你，我们必须经历这些学习。至少在我这一代，情况已经有所改变。在我们这一代，我们必须学习很多东西，也有其他原因——因为在我成长的时候，藏传佛教的处境非常不稳定。老一辈的老师们怀有一种焦虑，非常担心谁会接任、谁会传承。正是出于这种责任感，那个时候所接受的训练量非常大，其意义我稍后会详细谈到。

我被派去学习哲学。就像很多古代亚洲人一样，特别是中国人、藏族人，尤其是佛教徒，或者所谓的印度教徒，都有很多修行者。比如我的家人——我父亲那边和母亲那边都是非常非常虔诚的修行者，我对此记忆犹新，尤其是我的祖父和我的父亲。

当我学习哲学，特别是量论、阿毗达磨和逻辑时，我父亲会问我："喇嘛，你在学什么？这简直是浪费时间。"他说这完全是浪费时间，可不是开玩笑。如果我说我在学习中观或般若波罗蜜多，他们通常不会多说什么——我的意思是，有时候即使这样说也会有异议，因为这是从一个修行者的角度来看的。在他们的世界里，他们认为，如果你一生中只有三个小时来学习和修习佛法，那么在这三个小时里，你应该用十分钟翻阅哲学书籍进行学习，剩下的时间则应该用来修行。

所以，我必须承认，我自己学习了很多中观、般若波罗蜜多和量论（因明），但阿毗达磨和律藏只学

了一点点。不过，我必须同时补充一点：我的密宗上师们总是说，你应该学习阿毗达摩，因为将来当你学习密宗时，如果你不懂阿毗达摩，即使学了密宗，你也无法理解。

所以，阿毗达摩实际上是一门非常非常重要的学科，而且现在比以往任何时候都更加重要，尤其对于佛教徒来说。无论你是学者、学生还是修行者，我认为我们比以往任何时候都更需要学习阿毗达摩，因为在阿毗达摩中，你真正学到的是关于心与物的丰富内涵，它真的非常丰富。

举个例子，比如心理健康。我们现在面临着严重的心理健康问题，对吧？但即使是现代研究，也没有深入探讨什么是心理的本质，更别提"健康"了。我们说的"心理"是什么意思？我们说的"心灵"是什么意思？我们说的与心灵相对应的"物质"又是什么意思？所以，如果你真的想研究诸如心理、情绪、神经症和投射之类的东西，你会惊讶于过去的印度学者们对这些问题的思考与评估——他们花费了大量的时间来研究这些问题。

当我在浦那大学被邀请做一些讲座时，不知怎的，人格最终成为了研究主题。正如我之前说的，我并非阿毗达摩专家，或许对域外的阿毗达摩略知一二。答应做这件事之后，我自己也做了一些研究。我不知道苏迪普是否在这里——苏迪普是我的一个朋友，他推荐我研究法国哲学家罗兰·巴特（Roland Barthes）的著作，没错。这真的很有意思。当我阅读罗兰·巴特的生平和阿毗达摩注释时，我发现他应该认识世亲菩萨（Vasubandhu），应该认识所有这些伟大的阿毗达摩注释家。

因为在阿毗达摩中，你会了解到什么是神话，什么是事实，以及你如何被洗脑、如何被卷入洗脑机器。实际上，我们现在讨论的这种研究，早在两千年前的印度就已经存在了。我的意思是，印度人应该真正珍惜阿毗达摩的研究，因为现在比以往任何时候都更需要它。

我曾在某处读到过，但忘了作者是谁——有人说，领导者至少应该具备一些哲学素养。如果你想成为总理或总统，那么课程的核心内容就应该是哲学。我认为这说得太对了。学习像阿毗达摩这样的课程会非常好，因为它能真正开拓你的思维，改变你看待世界的方式。我希望在接下来的几个小时或几天里，能尝试向你介绍并总结这个概念。

好的，现在我想告诉你——我认为这是一种策略。我不喜欢用"精神的"或"世俗的"这样的词，因为我认为这些词本身就非常具有误导性，定义非常复杂。我想谈谈古印度的生活策略，我更愿意这样说。

他们有一种叫做"听闻"的修行——藏语中我们翻译成"听觉"，基本上就是听、收集信息。这就是你应该做的：收集信息、阅读、聆听，实际上是字面意义上的"听"。当有人发表意见时，你要倾听。

"思维"（藏语"桑巴"）在英语中被翻译为沉思（contemplation），但本质上是在评估、验证、批判性地思考：这对我有好处吗？这对我的村庄有好处吗？这对我的国家有好处吗？对我的家庭有好处吗？这对世界有好处吗？等等等等。

但最重要的是"修习"（藏语"贡巴"），如今它被错误地翻译成冥想（meditation）。但我认为它的意

思更接近于一种习惯养成的行为——基本上，你是在学习养成习惯。所以，这是一种印度式的策略，教你如何在生活中找到目标：你需要听闻和思维，而修习，只是为了方便理解才叫做冥想。即使是听闻，你也应该真正做到全身心地倾听一切。

这种开放交流的传统在印度古代就已存在。如果你看看印度古代世界，即使在结构上也很明显——如果你去印度教寺庙、耆那教寺庙等地方，这些人之间总是像一起吃早餐、午餐一样，不停地互相交谈，尽管信仰各异。当然，他们也会辩论、互相逗趣，就像我喜欢的那样。但有时也会发生争吵，而且会变得非常激烈、火药味十足——这种情况也确实存在。但印度人一直鼓励这种开放的交流，而这种交流精神现在正需要发扬。

举个例子，我昨晚和朋友们聊到，印度和中国这两个令人惊叹的文明，作为邻国，你不能简单地将对方排除在外，你必须坐在一起交流，对吧？然而，他们之间缺乏良好的交流，失去了很多相互了解的机会。印度人对中国的了解，都是通过两千英里之外辗转而来的文字和口述获得的——也就是说，两千英里之外有人写下关于中国的内容，然后你在这里阅读；中国人也做同样的事情。所以，这种开放交流的力量正需要发扬，这是非常重要的一点。印度人以前就鼓励过这种做法，而且这种做法需要被保留下来。

关于思维和修习，我还有很多话要说，但或许我们应该先谈谈它到底是什么。如果你有时间，可以谈谈这个话题。

好的，因为我一直有些力不从心，能力有限，所以我一直在尝试创建一些佛教教育，比如像儿童学校那样的佛教教育。当然，我也在运营一个佛教教育场所，比如传统的佛学院（shedra）。顺便说一下，这与阿毗达摩有关。

我最近一直在思考，佛教教育体系是什么，以及这种教育体系的策略是什么。我相信你们当中很多了解佛教的人都知道“三藏”（Three Baskets）这个词，它与教育有关，基本上是训练——训练你的心智，接受训练，以期改变。

佛陀的所有教义，实际上是无法分类的，但既然有分类……分类是我们人类总是需要的东西，难道不是吗？我们离不开分类，尽管一旦你对事物进行分类，你就已经注定要失败了，因为你实际上无法真正对事物进行分类。但无论如何，这是你了解事物的唯一途径，也是理解世界之浩瀚与无限的唯一途径。

所以，当我们将佛陀的教义进行分类时，我们将其分为三种训练，这实际上非常有趣。佛教的训练之一是般若（Prajna）训练，也就是智慧的训练。那么，什么是般若智慧？我们所说的般若是什么意思？就像许多古印度人的思维方式一样，般若并无不同——它是一种真正知晓真理的心。很难用其他语言来翻译“般若”这个词，我们可以尝试，但无论如何，目前来说，般若就是知晓真理的心。

好吧，现在，我刚才说的已经不太妥当了。

已经不太妥当了，因为我一旦说"般若是知晓真理的"，这本身就已经在欺骗你了——因为这个说法已经断言：存在一个"心识"，也存在一个"真理"，而心识会做出"知晓真理"这个行为。难道不是吗？

然而，要深入到最深的层次，尤其是对于初学者而言，这非常非常困难。我基本上想说的是：如果我们谈论般若的最高层次，那就是"能知"与"所知"之间毫无分别——这才是真正的般若。

但我们仍然需要某种方式来趋近这个真理。所以，任何能引导你接近真理的佛法，都属于智慧训练的范畴。阿毗达摩也属于这一范畴——不只是中观，也不只是般若，都包含在内。

这里我想提一下，有位教授说得非常对。他问道："你们为什么喝醉了？"他是一位穆斯林教授，他说："你们为什么不研究阿毗达摩呢？"他说得很对。阿毗达摩确实属于智慧之篮。

为了快速讲完这三个篮子，让我先说说另外两个篮子是做什么的，这个智慧篮子的目标是什么。好，目标是理解真理、获得智慧。那么，如何养成这种习惯？如何验证什么是真理？如何定义、如何验证、如何得出"这就是真理"的结论？任何能带你达到这个境界的教义——就像医学，就像古印度的逻辑学——这些方法，如何去运用它们？

好的，一旦你得出结论，认定"这就是真理"，问题来了：即便你知道这是真理，你仍然有无数的习气在作祟，这些习气会不断分散你对真理的注意力。你对真理的解读会稀释真理、误解真理。多到什么程度呢？我来这里的路上读了一本密宗典籍，其中提到，它主要讲的是般若、三昧耶（Mishila）和三摩地（Samadhi）。

举个例子：假设有人在做梦，梦见自己喝了毒药，突然意识到自己喝了毒药。如果这个人够聪明，他该怎么做？他只需要说："别担心，你只是在做梦。"然后立刻放松下来，心想："哦对，这只是个梦，我完全不用担心。"密宗的教义需要一种能力来理解，或者说，能够理解密宗教义的人，应该像这个人一样平静、沉着、不带任何偏见——"哦对，我只是在做梦，没什么好担心的。"修行者应该具备这种能力，这种平静。

然而，我们大多数人甚至都没有这种觉察。即便有人告诉你"这是你的梦"，我们中的许多人可能反而会因此感到恼火。想象一下，你喝了一公斤毒药，有人告诉你："嘿，别担心，这只是个梦。"你可能会气得要命，反而希望有人说："哦天哪，这可不是闹着玩的，赶紧叫救护车！"你更愿意听到这样的话，对吧？

当然，你那位朋友富有同情心、充满爱意，非常关心你。他知道你受过良好的教育，他知道你陷入了迷惑，所以你需要帮助。这个人必须运用各种各样的方法，但所有这些方法都必须最终引导你理解真理。这些方法基本上属于经藏的范畴，也就是三摩地的范畴。三摩地需要自律——习惯于真理需要自律，而自律的艺术，就是戒律（Vinaya）。

也许，也许大学可以邀请一些学者来专门讲解戒律。我不知道他们能向公众分享多少，但实际上，戒

律的研究是最有趣的学科之一。它非常进步，是一门不可思议的管教艺术。

回到之前那个例子：你该如何管教一个梦见自己喝了毒药的人？他不会听你说“嘿，那只是个梦”，他不会理解，也不会相信，他宁愿你叫救护车。那么你该怎么做？你对他充满同情、充满爱，把他视如己出。这时你需要一套方法，一套管教的方法——这就是第三个篮子，戒律的篮子。

顺便说一下，这棵树象征着佛教教育体系的运作方式。教育基本上——很抱歉这么说——在某种意义上是一种洗脑，不是吗？但你需要给这个梦见自己喝了毒药的人“洗脑”，尤其是在他根本不接受“那只是个梦”这种说法的情况下，你该怎么做？

总之，三个篮子……有时候是……对，是“学处”（Shiksha），而阿毗达摩（Abhi Dharma）……嗯，好吧，拉吉纳，闭嘴，好，我们就这样吧。

我已经有一段时间没教课了，一直在逃避这一切，所以这是很久以来第一次这样讲法，我有点……不知道，有点迷茫。你知道，即使我以前教课，我教的更多是一些方法、技巧之类的东西，而不是理论——因为我觉得现在没多少人对理论感兴趣，他们只想要快速的方法。理论不赚钱，方法很赚钱，对吧？尤其是那种快速的、Instagram或TikTok风格的。但“阿毗达摩TikTok”很难做，非常难。

总之，这里有很多来自巴厘岛的学生。哦对了，我应该提一下，阿毗达摩在上座部佛教传统中保存得非常好。如果你去缅甸、斯里兰卡、泰国等地，我们真的需要表达由衷的感激，因为他们守护了这一传承。

对于那些懂巴利语和梵语的人来说，你们对“abhi”（梵语，意为“朝向”、“殊胜”）这个词的理解，与我们这些不懂这些语言的人会有很大的不同。语言真的非常重要，因为我认为语言会真正改变人们的思维方式。你们这些不太懂巴利语或梵语的年轻现代印度人，能否完全理解“abhi”这个词，我不确定。

当我用英语和你们说话时，我已经经过了梵语、巴利语、藏语等语言的转译，现在又用英语来讲，你们能感受到正在流失多少东西吗？你们确定还要坐在这里吗？你们真的应该去认真理解“abhi”这个词的定义和含义。

我不知道该如何用简单易懂的方式表达，但让我试着这样说：如果你了解古印度文化或古印度思想，你会发现他们对真理有一种近乎执念的追求。他们痴迷于所做的每一件事背后的真理。实际上，“真理”这个词本身……巴利语的“真理”是什么？萨蒂亚（Satya）教授，您怎么翻译它？您认为真理是如何运作的？是的，没错。我只是想和你们分享这一点，因为我接下来会继续使用“真理”这样的词，但我希望你们真正理解它的含义。

藏语中对“阿毗”（Abhi）这个词的翻译……我必须自豪地说，藏族翻译家们真的做得非常出色。当然，一些藏族年轻人有时会抱怨，说藏人之所以陷入现在的处境，都是因为佛法。某种程度上确实如此——95%的国家预算都花在了翻译佛法上，他们几乎没有考虑外交，没有考虑国防，什么都没考虑。

你几乎可以说，藏语的创造就是为了将佛法翻译成这种语言，而且这不是一位国王、几代人所能完成的——那是历代人持续不断的努力。所以我必须说，他们做得真的非常出色，我由衷地感激。

几年前，我在读村上春树的作品，对吧？我真的很喜欢读他的作品。但我必须说，昨天我读了他另一本书的部分内容，感觉完全不一样。你知道，我觉得川端康成是用日语写作的，所以是真正的日本风格。而村上春树——我相信你们很多人都读过他——你会发现他的写作已经面向西方读者：他谈到爵士乐、贝多芬、巴赫，总是引用黑格尔等等。即便如此，当我读《挪威的森林》时，我的日语翻译告诉我，我漏掉了大约50%的内容。于是我向她发出挑战：“好，把这部分用英语翻译出来，但要用日本人的思维方式。”她重新翻译了一遍，我不得不说，现在真的完全不一样了。那才是真正的村上春树——你能感受到其中禅宗的意味、日本侘寂美学的气息，那种超越无常之美的东西蕴含其中。

很多东西都遗失了，我想是这样。有点像这样，对吧？所以，虽然佛法对我们来说是外来的，但我们仍然可以尝试理解其要旨，尝试理解其真正的含义。我相信，特别是当学生和译者本身成为修行者时，他们会在某处找到一盏明灯。希望未来这种情况会越来越普遍。现在已经有一些了——即便是英语或法语译者，当那些真正修行过的人，那些用不同的心境来解读文本的人，他们的翻译方式也截然不同。

所以，藏语译者在翻译这些词语方面做得非常出色。比如“蜜蜂”——在藏语中，这个词与“朝向……的思考”有关。你能想象吗？这个词非常美，不是吗？它有两层含义。想想“朝向”这个意思：它是我们生活中一个非常重要的面向——今天下午、午餐、上厕所，这些都是非常非常世俗层面的“朝向”，但还有许多其他层面的“朝向”。这就是“阿毗”（abhi）的含义——趋向真理（Satya）。

哦，我应该告诉你们，内观禅修如今已经变得非常非常流行，而且越来越受欢迎，人们非常喜欢练习它。

如果你真的想了解它的机制和运作方式，阿毗达摩（Abhidharma）正是提供这种机制的地方。不过我自己也不完全了解它是如何运作的。

好吧，举个例子，说到轮回的概念，还有弃绝。通常当我们谈论内观禅修时，你甚至可以谈论保罗·柯艾略（Paulo Coelho）式的弃绝，对吧？你知道他的第一本书叫什么吗？《炼金术士》（The Alchemist）。你甚至可以谈论那种程度的弃绝——保罗·柯艾略，巴西式的弃绝，大概是这样。我只读过他五页，所以记不太清了。好像是某种准则之类的东西，然后主角望着他的羊群……你知道，你可以谈论那种弃绝。弃绝有很多种，但当佛教徒郑重地谈论它时，情况就完全不同了。我们不仅仅是说“哦，事物是罪恶的，是一种诱惑”——也许有这方面的因素，但根本原因是什么？所以，即便是弃绝的修行，也始终与四圣谛相连，就连呼吸也是如此。

比如，当你做止观禅修时，你应该觉察呼吸。你学到的第一课可能就是觉察呼吸——不要想好坏，不要评判，只需觉察呼吸。这实际上已经是一种基本功，非常非常基础的觉知。因为一旦你开始想“这次

呼吸是粗重的"、"这次是轻柔的"、"这种呼吸是那种呼吸"，你就偏离了正道。拉贾纳，你这时候已经在编造故事了，在创造各种神话。我刚刚才意识到，其实这里面已经涉及到四圣谛了，而这才是真正教导的核心，在阿毗达摩中尤为如此。

好吧，我再说一遍，有太多东西要分享了。谈到阿毗达摩，我必须承认，我很大程度上是依据一位巴基斯坦人的著作——对吧？我告诉你，就是这位巴基斯坦人。他是巴基斯坦人吗？我想是的，如果他今天还活着，应该持有巴基斯坦护照。好吧，你不必在这里表态。他的著作——我实际上通过心跳研究法研读过根本文本，但那只是阿毗达摩的一小部分。还有，你知道怎么说吗？就是《大能力》——由世亲（Vasubandhu）等人所著的那些根本论典。

归根结底，我必须指出，这里面牵涉到很多沙文主义。你知道，我们是人，所以总会有男性沙文主义，再加上藏传佛教的本位主义。这些都使我们无法善加利用其他传统的资源。但据说我们已经超越了这些，变得更加全球化、国际化、更加成熟了。所以，佛教徒现在应该真正去探索在斯里兰卡和缅甸所保存的阿毗达摩传统。如果这里有认真修行的佛教徒，我真心鼓励你们这样去做。

好的，现在，让我们打开潘多拉魔盒，进入解脱（Moksha）与全知（Omniscience）这两个议题。我们正在谈论的，是某种意义上的全知——解脱与全知。顺便说一下，"解脱"和"全知"这两个词语，是非常非常大乘佛教的语汇。这一点很重要，需要记下来。

这里有个问题：解脱不就足够了吗？为什么我们还需要全知？全知难道不是另一种负担吗——你知道，我们为什么需要全知呢？我们只需要从这里离开，这不就是我们所需要的一切吗？不，特别是从大乘佛教的角度，他们说你需要全知。我们现在暂且不深入探讨这个问题，但无论如何，解脱——从什么纠缠中解脱？从与幻象的纠缠中解脱，也就是从认为幻象是真实存在这种错觉中解脱出来。这基本上就是轮回。所以我们确实需要解脱。我不想用"开悟"这样的词，即使最终我们可能还是会用到它。请记住，我们追求真理的整个理念，是因为我们希望从与幻象的纠缠中解脱——从认为幻象是真实的这种执念中解脱出来，从而不再无休止地经历痛苦与不满。

好，等一等。你知道，因为年纪大了，记忆力不太好，所以趁着还记得，我最好先说出来，否则一会儿就忘了。我之前跟你们提到过，我的密宗上师曾告诉我，他们恳切地要求我先学习阿毗达摩，然后才能学习密宗。所以，你们肯定很想知道密宗和阿毗达摩究竟有什么关系。希望我们到时能探讨到这个问题。

正如我所说，每一种法都非常重要。阿毗达摩研究中的一个重要课题，就是翻译——如何翻译"色"（form）这个词。"色"究竟是什么？如何定义"色"？我告诉你，这些问题早在三千年前就被印度人深思过了。什么是色？如何定义色？色有多少种类型？诸如此类。这就是阿毗达摩研究的重点所在。

阿毗达摩对"色"的研究，是基于毗婆沙宗（Vaibhashika）的立场，而毗婆沙宗在阿毗达摩研究方面具有很高的权威性，并且实际上对许多其他佛教流派都产生了深远影响。藏传佛教的三大宗派——毗婆

沙宗、经量部（Sautrantika）以及中观应成派（Madhyamaka-Prasanga）——被藏人有些遗憾地忽略了。实际上，我应该说，这三大宗派是极为殊胜的。

举个例子，什么是"色"？如果你去问毗婆沙宗，他们会给出令人叹为观止的分类与解释。总之，人们谈论的基本上是微粒，对吧？非常非常微小的粒子，有点像我们常说的原子——原子理论，你知道，原子是极微小的粒子。佛教徒过去就是这样谈论"色"的：原子是什么，以及原子如何构成色。当然，心也同样重要，因为如果没有心，谁知道什么是家、什么是其他一切呢。

好了，快进到密宗。那是什么？那些原子是什么？密宗修行者会说：什么都没有，它们都是空性，你明白吗？所以对于密宗而言，这些原子变得极为重要。它们是如何运作的？五大元素（五佛）是如何运作的？本尊（Deva）又是如何运作的？"天神"这个词该如何翻译呢？我知道很多人一听到印度的东西就会产生排斥——象神、猴神、这个神、那个神，女神、千臂神、双臂神等等。但这些背后都有着非常深刻的底蕴。

回到我之前的那个例子：你梦见自己喝了毒药，却不相信这是梦，那我该怎么跟你说话？我只能以一个吐着舌头的黑色女性形象来跟你交流——这是唯一的办法，对吧？所以，所有这些神奇的本尊显现、仪式、火供等等，都是由此而来的。如果你理解了密宗的思维方式，你就能同时欣赏麻省理工学院最精密的实验室，以及清晨的一场火供——它真的是一个令人叹为观止的装置，就像试图以另一种方式寻找真理，而且不花任何费用。

实际上我只是想告诉你们这些。好的，关于真理，我想现在讲到这里就可以了。"阿毗"（Abhi）这个词还有很多其他定义，如果有机会、如果我还记得、如果我知道的话，我们可以继续讨论。你知道，梵语是一门非常丰富的语言。"法"（Dharma）这个词大概就有十个意思，对吧？有些意思联系非常紧密，有些则相去甚远。我想我们之前讨论过这个词——记得吗？在梵语里，我想在巴利语里，它也有"来"和"去"的意思，来来去去，类似这样。这就是它的丰富性所在。

好了，现在请耐心等待我说完。是的，我们正在了解阿毗达摩，会涉及到许多术语，我会尽量解释清楚。我听说这里有很多初学者，所以为了你们，我会尽量让内容通俗易懂，但这确实不容易。

嗯，我们来谈谈阿毗达摩中一个非常重要的概念。我们直接进入正题。在我用英语说之前，先试试梵语单词"āsrava"，大概是这个意思。该怎么翻译成英语呢？试试看，比如"污染现象"（contaminated phenomena）。所以，我们现在要读的这个词是"āsrava"——这是一种相当简略的翻译方式，它的意思是"污染"与"情绪的漏失"。

污染，对吧？但让我们解释得更具体一些，因为当我用到"污染"这个词时，我知道你们的大脑已经被预先设定好了，会往某个方向去想……好吧，总之，这是梵语中一个非常非常重要的研究课题。藏语的翻译做得很好，我觉得译者们处理得相当出色。这个词很美——它是"zag pa"（藏语：漏）的一部分，意思是"满溢"，也指"泄漏"，实际上还有"浪费"的含义，同时还有"流动"

、“排放”、“溢出”的意思。我认为这些词义在我们研究“越轨”或“偏离”时非常有用，值得了解。

所以，我基本上是在研究阿毗达摩。当阿毗达摩审视世界与生命时，我试图让它与我们的生活产生关联。当阿毗达摩看待生命和世界时，它将一切分为两类：一类是有漏的（sāsrava），另一类是无漏的（anāsrava）。一类会漏失，一类不会漏失——这是阿毗达摩研究中非常重要的一个面向。

除此之外，“āsrava”这个词还有“坠落”的含义。所以，让我们把它说得非常实际。此刻，你和我，无论我们做什么，当我们去想某件事……总有些什么注定会消逝，注定会流失。好吧，你可能会觉得这听起来很简单，对吧？我的意思是，这就是我们在阿毗达摩里学的吗？不，不仅仅是这样。我只是给了你一个非常非常笼统的“āsrava”释义，它远比这复杂得多。我想和你们分享更多——好吧，就先到这里。

这个「āsrava」（漏）有三个类别，实际上现在被分为很多类别。

其中一个类别，就像我刚才告诉你们的——我们思考的那一刻，我们吃饭的那一刻，都会消逝、流失；意见、价值，所有这些都……顺便说一下，它与无常略有不同。它当然也具有无常的特征，但我们所讨论的要多得多，这个我们稍后再讲。

还有另一个āsrava，非常非常复杂，类似于某种存在层面的流散释放。这是个很难的概念。它的例子是什么呢？你知道，当我们变得非常专注，非常善于进入禅定的吸收状态时，你真的……你知道，你真的开始变得非常非常好，你摆脱了许多那些令人作呕的、有漏的起起落落——增长、流失、变形、腐朽——因为你知道，你达到了某种禅定吸收的阶段，那是一种从许多外在因缘中解脱出来的状态。所以你几乎会以为，自己已经成功地从「把幻觉当作真实」的妄想中解脱出来了。但根据阿毗达摩，不——你仍然属于有漏的范畴。

所以这是一个……非常……相当难学的课题，但我认为它非常重要。

我试图让它与今天的生活产生关联。在当今世界，我们中的一些人——不是所有人，我的意思是绝大多数人——都在寻找消遣，对吧？寻找消遣。我们永远不嫌消遣多：我们购买消遣，我们订阅消遣，我们接入各种消遣，我们需要——是的，我们需要被分散注意力。但有些人……我们意识到，这些消遣最终会让你成为它们的奴隶，让你依赖于这些消遣的召唤。这就是另一种因缘条件，换句话说，就是成瘾。

因此，我们中的许多人——我指的是大多数人——花时间进行冥想，比如止禅、观禅，然后感觉自己摆脱了消遣的束缚。但这种自由本身最终变成了一种嗜好，变成了一种非常非常复杂的消遣。这正是阿毗达摩所教导的——它涉及一种非常非常高层次的精神状态。这就是为什么我今天早些时候谈到心理健康、心理治疗以及所有这一切的原因——我们都在非常非常基础的层面上讨论这些。

换句话说，我的意思是：那些从观禅中「毕业」、在十二年后达到完美境界的人，他们需要另一种心

理治疗，需要另一种疗愈——因为那种状态是有漏的，那种状态会崩溃，那种状态会衰败，任何具有那种状态的东西都会衰败。

这就是为什么……该怎么称呼它呢？佛法的标志之一，我们说「一切皆苦」，或者，嗯，我通常说「所有情绪都是痛苦」，但这听起来真的非常糟糕——不过今天我们要用一种更精细、更聚焦的方式来谈论这个问题。

好的，这只是一个非常简短的介绍。为了让你们有个概念：第一个是欲界（Kāma）的āsrava，也就是你们所知的这个世界。根据阿毗达摩的说法，这个世界有三百六十种不同的心理因素，这就是阿毗达摩所研究的内容。所以你可以看到，它实际上是对心理学、生物学非常重要的研究。我会说，这是关于心、身和世界的研究——因为当佛教徒研究心的时候，他们并不真正将外在世界和内在世界割裂开来，因为它们是紧密相连的。

第三个，我认为佛教徒通常所说的是无明——任何带有无明的事物，这可能会变得非常非常复杂和微妙。比如，如果你深入研究通往密宗的道路……是的，我想把密宗带进来，只是为了给你们展示一下密宗的观点：即使你认为存在着轮回和涅槃，轮回需要摆脱，涅槃需要证得，你仍然有第三个āsrava——你仍然在流失，仍然在堕落，仍然在腐朽，你是腐朽的化身，你是堕落的化身。我知道这变得非常技术性，但在这第三个āsrava中，即使是禅修的菩萨，以及其他修行者——也许不是我们的心，而是入流者（须陀洹）——他们的许多禅定状态也都是有漏的，因为它们都是衰败的对象。

所以……也许我们应该休息一下？你不觉得太多了吗？我自己现在都糊涂了。

休息的时候，我和一些印度老朋友聊天，我有点惊讶——这个术语在印度人中并不那么熟悉，这不太好。

是的，是的。我认为这非常重要，对所有事情都非常重要：育儿、地缘政治、国际关系、元宇宙，甚至Blackpink现象，真的。理解这个「āsrava」非常重要。正因为如此，我在想我需要再次努力来呈现它。

对于那些不习惯这种说法的人来说，我理解一开始可能会觉得有点难懂。但是，如果你愿意花些心思，如果你肯努力，这真的是一种非常重要的看待世界和生活的方式——不仅仅是看待大事，甚至一杯茶也一样。

我觉得，用「污染」这个词来翻译āsrava很贴切，或许就应该用「污染」这个词。

为了再次解释这一点，让我回到刚才举的例子。我引用了一篇密宗经典，因为我看到很多修行者和学生——包括大乘佛教的修行者——所以你们可能更容易理解。然后，你们就可以真正深入到阿毗达摩研究的真正基础，这真的很重要。

好吧，我有点语无伦次了。你看，比如说，一个修行者会从观察身体开始，对吧？比如说，正念身体

。正念身体就像这样：我举起手，我放下手。我现在就写到这里，我感觉自己就像个幼儿园小朋友。我们真正想追问的是：那个觉知者——心——究竟是什么？

我在缅甸见过一些僧侣，我必须说，那是我人生中最美好的回忆之一。大约三十年前，我去缅甸做志愿者，当时隐姓埋名，自愿为一个内观中心做些事情，他们让我切卷心菜。那里大约有两三百名僧侣和学员，切卷心菜真的太难了，要切好几个小时——太痛苦了，你知道，就像被宠坏了一样。总之，只是早上切了两三个小时的菜，仅此而已，剩下的时间我可以做任何我想做的事。

总之，那里有很多僧侣，不仅仅是僧侣，还有修行者和在家信徒，他们接受过大量的训练。当他们看待身体时，他们只关注身体的各个部分——不仅仅是手指、皮肤、血液、指甲，有些人甚至把世界看作原子。那就是……嗯，是的，那近乎是无漏的，他们正在走向那里——虽然还不完全是无漏，但已经走在路上了。

我们，你和我，我们甚至不会以「指甲」来思考，我们只是愚蠢地、不情愿地、荒谬地，把一切思考为一个叫做「我」的整体——不管那是什么意思。我在这里，看哪一部分？我们不那样思考，我们只是像一块肉一样思考，一块肉——这就是我们的思考方式，这是一种非常非常非常有漏（受污染）的状态。

所以，当你用这种充满污染的视角看待世界时，想象一下事情会变得多么糟糕。如果有人把整个世界看作一个浑然的整体，然后去读《纽约时报》或听BBC，你会怎么听？而缅甸的僧侣们，他们用手指、鼻子、嘴唇，甚至更微妙的粒子来看待自己的生活，然后再去看《纽约时报》或听BBC——你看，所看到的是截然不同的。

所以，这实际上是一个非常重要的术语，是对心理或精神状态的分类。这并非生态学——生态学的分类非常粗略。这是阿毗达摩。出于慈悲，佛陀教导了阿毗达摩，他呈现的方式，是将事物分为两种：有漏的和无漏的。

好，让我用刚才举的密宗例子：你梦见自己喝了毒药，那么最完整、最无漏的是什么？那就是——你实际上并没有喝毒药。如果你足够聪明、冷静和勇敢，有人告诉你「放松，你只是做了个梦」，那就足够了。但需要注意的是，你需要听到有人说「放松」——这实际上属于有漏（混杂）的范畴。

所以，在大乘佛教中，道路变得更加复杂，他们对有漏和无漏的定义也变得更加精细。理解有漏的世界和无漏的世界——理论上是这样，但实际上，要让自己习惯这种理解，首先通过聆听，其次通过思考，最后真正习惯用这种方式看待事物——你是可以做到的，真的可以，你不需要付出太多精力。

我总是喜欢举这个例子，我知道你们很多人都听腻了。我以前有个助理，她是个采购员——或者叫化学家，或者病毒学家什么的——她经验非常丰富，掌握了病毒方面最高级别的知识，总是随身携带洗手液。这可是疫情爆发前二十年的事了。因为在她训练有素、高度习惯化的思维里，无论在哪里，即使看到最干净的杯子，她都要用不同的方法清洗大约二十一次，最后还要用洗手液——因为她已经习

惯于把杯子看作病毒载体。这肯定花了不少时间来训练自己。

所以，你可以通过聆听、思考和冥想来训练自己。如果你能尝试用这种视角看待世界，你就会明白我的意思。

阿毗达摩不像某些以兴趣爱好为导向的书籍，不像印度学者过去所写的那种。我想印度过去在这方面非常非常丰富。我猜在世亲（Vasubandhu）的时代，其他学者写过关于「乌鸦有没有牙齿」的书，而他断然驳斥了这些，说：谁在乎乌鸦有没有牙齿？这些都是无用的书籍。乌鸦有没有牙齿又怎样？因为我们真正需要理解的是真理，而阐明真理的方法就是分类，就像阿毗达摩所做的那样。

（音乐）

嗯，会有很多术语——认识论、外来语汇，嗯，好的。正如我所说，你知道，我大部分内容都只能分享很少——顺便说一下，只是因为我的能力有限。

好，现在让我们稍微详细地阐述一下这个被污染的世界。这里有几个关键概念：蕴（skandha）、界（dhātu），以及处（āyatana）。这些词在英语里该怎么翻译呢？

关于"界"，我想举一个很好的例子。你知道，那些所谓的自由主义者，他们有我所谓的"自由主义的界"——他们永远不会、永远不会听到这样的评论："嘿，你知道吗，自由主义实际上意味着原教旨主义。"你在说什么？当然，反过来，原教旨主义，那只是一个界、一个界。现在你明白为什么阿毗达摩是如此重要的研究了吗？因为它真的谈到了界、蕴和处。当然，如果我们有时间，我们也会学习业力行为的内容，希望我们也能就此进行一些讨论。

其他学派都理解业力。我读过印度总统拉达克里希南（Radhakrishnan）的文章，他谈到业力，就像玩扑克牌一样——一旦你拿到所谓的"手牌"，你就只能被动地接受它，你只能勉强操控你所拥有的。密宗修行者不这么理解，他们会说：你有权选择不玩，或者选择玩——这才是业力的破坏者。真正操控业力的，是玩或不玩的权利。当你讨论手中的牌时，已经太晚了，你已经深陷其中。希望我们能记得讲到业力，但蕴是个很大的话题，我们就先从蕴开始吧。

简单说一下，因为这是一个很大的话题，不可能面面俱到，有些内容我们以后可能会再讨论，以便把它们联系起来，因为它们之间也联系紧密。

在我们讨论蕴和处之前，我们无法绕开——我们需要先谈谈真相。我告诉过你，印度人对此非常痴迷，至少佛教徒、耆那教徒，以及等等等等，他们都非常痴迷，而且理所当然地如此。我真的很欣赏他们的痴迷，因为这太不可思议了。在这个过程中，他们谈到了相对真理和终极真理。这里很多佛教徒都知道，至少他们知道相对真理和终极真理的分类。当然，相对真理和终极真理的呈现方式，会因不同的学派或传统而有所不同。

现在，让我们以其中一个传统——上座部佛教——为例，看看他们是如何简要呈现的：任何可以被解

构的东西就是相对真理，任何不能被解构的东西就是终极真理。我来非常科学地解释一下。就像这个杯子，你可以打碎它，它会变成什么样子？一块碎片，你也可以把它打碎。这块碎片也可以一直分解到最小的粒子。到那时，这个无法再被解构的粒子，就是终极真理——非常非常，我会说是唯物主义的。那些你称之为科学的科学家们，我想很多现代科学家都会很认同这种佛教流派的观点。

当然，还有其他的佛教流派——比如经量部（Sautrāntika）和唯识宗（Cittamātra）——他们并不认同这种观点。他们说，只要存在解构者，就必然存在主体；而只要主体和客体之间存在二元性，它就会变成一个被污染的世界，这就是为什么要用"内容"这个词。

我们回到被污染的话题——就是这样，这就是毗婆沙宗（Vaibhāika）对终极真理和相对真理的定义。

好吧，我先简单介绍一下，因为这是公开场合，我不能完整地解释密宗对相对真理和终极真理的理解。但简单来说，密宗会这样说：任何纯净的事物——没有极端，没有纯粹的黑，没有纯粹的白，没有纯粹的微小或巨大——任何纯净的事物都是终极真理；任何平等的事物都是相对真理。他们甚至不认为任何不纯净的事物是相对真理，他们认为平等是相对真理，纯净是终极真理，这就是他们所说的。密宗也是一个非常庞大的领域，这是一个非常庞大的主题。

我们这里只是为了让你了解相对真理和终极真理的概念，当我们学习佛教哲学时，这一点非常重要。每一位信徒——我指的不是学术研究者，而是真正遵循这条道路的信徒——通常都会害怕两件事。

他们害怕在终极真理面前夸大其词。夸大终极真理是什么意思呢？意思是说：最终，上帝存在，他是谁？他们如此害怕说出这些话，认为那是夸大——最终某个存在，就像被创造出来的一样。所以他们害怕捏造终极真理。另一方面，他们害怕低估相对真理。那是什么意思？"哦，轮回，那只是胡言乱语。天神，那也是胡言乱语。佛教里，上帝并不存在。"就像你脖子上长着一个头一样。我们的脖子上都有一个头。如果头存在于你的脖子上，上帝也以某种方式存在。但你想解构它吗？头是什么？它不是一个整体，皮肤是皮肤，鼻子是鼻子，耳朵是耳朵。然后你就被限制住了，就像那样。所以，上帝以这种方式不存在。是的。

所以，这些哲学家、信徒们通常害怕两件事：夸大终极真理，以及低估相对真理。我真的认为这是印度人过去思考问题的方式之一，他们就是这样思考的。

所以你看，当有人——比如谁把"宇宙大爆炸"这个词引入量子理论？史蒂芬·霍金，对吧？不管怎样，这并不重要——当佛教徒听到"宇宙大爆炸"这个词时，他们会试图思考：宇宙大爆炸是终极层面的还是相对层面的？如果你说宇宙大爆炸是相对层面的，没问题，就像你的头顶着你的脖子，湿婆神漂浮在浦那的天空，塔拉·德维女神漂浮在某些佛教寺庙上空，宇宙大爆炸也可以在剑桥的天空中漂浮——没问题，我们对此没有异议。但最终，如果你谈论的是终极层面的宇宙大爆炸，啊，现在我们就必须考虑了，因为你是夸大，你明白吗？这就是佛教徒的思考方式。我认为这是一种非常经典的印度思

维方式。好的，总之，这只是对“二谛”的简要介绍，以及如何运用终极真理和相对真理的分类方法来探究真理。

现在我们来谈“蕴”（skandha）。蕴的意思是堆积，对吧？堆积，把它们组合起来，把它们聚合起来。我不知道这是否能引起你对“蕴”这个词的共鸣。像你我这样的普通人，当你听到这个词——集合、堆积——你可能会想到构建，但你从来不会同时想到解构。例如，我给你看这个杯子，把它堆积起来，现在它已经解构了原来的形状，你明白吗？这是原来的形状，现在我这样堆积，它已经解构了。这就是佛教徒看待蕴的方式：坚固的感受、感知、意识，总是在堆积，同时也在解构——好消息和坏消息。

如果好消息是堆积如山，这取决于个人情况，对吧？这很主观，非常主观，不是吗？如果你喜欢堆积东西，就像所谓的“囤积狂”，就像我的行李箱，就是喜欢堆积、堆积，那么堆积或许就是个好消息。但如果你像某些失败的无神论者、禅宗佛教徒那样，你可能更倾向于与堆积相反的东西。那是什么呢？在日本，你知道有一些职业是上门帮你扔东西的吗？我是认真的，考虑一下这份工作。确实有这样的职业，在日本或其他地方都有。他们会来你家，你可以打电话说：“我的房间太乱了，我没地方放了，你们能来吗？”然后他们就会来帮你扔东西，你付给他们很多钱。这听起来可能像个笑话，但实际上这种情况一直在发生，即使你读书的时候也可能发生。可以说，这里存在着一种堆积和崩塌的过程。

所以，当我跟你谈到蕴时，你真的需要从不同的角度去思考，不仅仅是堆积和聚合的一面——它还在变化，也在移动，就像沙丘一样。某种程度上，就像我之前跟一些计算机科学和工程领域的人聊过，我们当时在讨论人工智能（AI）。我说，如果机器人具备这种元素，当我们给它编写程序时，无论其情况如何变化，它都必须随之改变。如果所有这些因素结合在一起，如果它经历了五大蕴，并且有“这就是我”的思维模式，那么它就是一个有感知能力的生物——这本身没有问题。但无论如何，这只是另一个话题了。

蕴的类别包括色（形体）、受（感觉）、想（感知）、行（意志行为）和识（意识）。我不知道你有没有想过这一点。人们谈论心理健康，那么这些谈论心理健康的人中，有多少人谈到了五蕴？如果他们不谈论这五大蕴，他们就根本没有触及心理健康问题的核心，所以这五大蕴非常重要。

当然，你可以通过手机了解一些这方面的内容。显然，如果有人捏我的身体，那就涉及到“色”了——但先别急，不要跳太快。

即使是“色”（形体），我也要抛出一个术语，这个术语真的会让你大吃一惊，尤其是对初学者来说。要怎么翻译它呢？阿毗达摩中提到了另一种“色”，与我们通常所见形式完全不同——这个话题我可能明天或后天再讲。无论如何，要理解“色”本身，内容相当庞大。

然后当然还有“受”（感觉）。我们对痛苦的感觉略知一二，因此对极乐的感觉也略知一二。但对于中性的感觉，我们几乎一无所知。怎么翻译“中性”？就是没有痛苦也没有快乐。哇，这其实是个很重要

的问题。

好，让我稍微展露一点佛教沙文主义的倾向。佛教沙文主义者通常会说：不想受苦——这没什么了不起的，连普通人也不想受苦，这只是其中一种感觉。普通人想要极乐，这也不稀奇；而那些非佛教徒的宗教人士——比如正理派、胜论派和前弥曼差派——即使是这些人，也想摆脱极乐的感觉。但只有佛教徒才会想要放弃中性的感觉——这就是佛教沙文主义者会说的话。

当然，如果你是詹姆斯的追随者，你可以反驳我，我感觉詹姆斯也说过类似的话。但有时候佛教徒不会给我们提供准确的信息。佛教徒非常非常非常害怕中性的感觉。每个人显然都不想要痛苦的感觉，这不必多说；对极乐的感觉，需要付出一些努力才能放下，你也承认这一点。但不想感受那种中性的感觉？哇，这才真的需要努力！

在99.99%的修行者中，许多人渴望这种中性的感觉，他们认为这就是涅槃。我告诉你，未来的阿纳斯塔西娅，这就是佛教徒所说的——这看起来很危险，那种麻木的感觉。这是阿毗达摩中一个非常重要的主题，也是佛教与许多其他宗教流派之间的一大争论焦点。这些争论非常有意思，因为佛教徒总是说：“嘿，你做的冥想只会让你达到那种中性的感觉，这很危险！因为你的业力、你身上那些污染的现象，都还在候诊室里等着；一旦有通知，候诊名单上的人就会全部涌过来。”这就是佛教徒的想法。

你想问一个问题……哦，只有十分钟了。我们等一下还会回来，对吧？三点到四点之间我们可以聊，如果有问题可以在那时候提问——讲完界（达图）、处（阿亚塔纳）和蕴（斯坎达）的教义之后，我们应该留出那段时间进行问答。但让我先把这部分讲完，还有十分钟。

好，回到斯坎达（蕴）。我刚才说了，斯坎达就像堆积起来的東西，在堆积的过程中，形状在不断改变，本来的形状也在改变——这只是斯坎达的一个方面。顺便说一句，斯坎达真的是个坏消息。

为什么是坏消息？因为它就像中国和美国——彼此憎恨，却不得不相互依赖，就像一段糟糕的婚姻。你摆脱不了另一个，因为如果你摆脱了它，你自己也会崩溃。任何与斯坎达相关的东西都是这样的，基本上就是把一些根本无法相容的东西强行放在一起。

其实我说的不仅仅是五蕴。仅仅是其中一蕴——“色”（Rupa）——就已经是一个丑闻了。甚至在“色”的构成中，每一个元素本身都是不可能存在的——我的意思是，它们都是不可能相容的角色。它们各有各的性格：一个喜欢茶，另一个喜欢咖啡；一个喜欢印度菜，越辣越好；一个爱吃某种东西，另一个热爱辛辣。把这些全放在一起，结果可想而知——它们不会持久，离婚是迟早的事，从一开始就没有保证。

这就是我们所说的“色”。这个看起来目前还算完整的形体，仔细一看，简直是一场灾难，是个坏消息。它的每一个粒子，就像把普京和布什塞进一个小盒子里，然后说：好吧，你从里面找出点东西来。这就是色蕴的量化之一，你能想象吗？好，等等，还有更多——顺便说一句，这些都是阿毗达摩的研究内容。

再说一个：这里有一个巨大的幻象。堆积在一起，创造出"它们合而为一"的错觉。你明白我的意思吗？但它们永远不是一体的，永远不会。我们偏偏认为它们是一体的，这真是荒谬至极，悲哀也正在于此。就像我看着你们，以为只有一个人一样——但你们每一个人都是独立的个体。然而这种错觉却被制造出来了，而且非常狡猾。蕴很狡猾，它们让你相信它们是一体的。也正因为这种"合而为一"的错觉，保湿霜公司才能赚钱——因为你相信这个身体是完整统一的。但事实根本不是这样。

类似的例子很多，比如一群鸟飞在一起，会让人以为它们是一个巨大的黑色整体。但它们不是一个单元。"单元"这个词怎么定义？什么是"单元"？什么是"一组"？你根本无法定义。正如你已经理解的，你可以看出这完全是错误的——根本不存在这种东西。所以，现在你再看政治体系，看什么都无所谓，所有系统都是这样的。

好，再说一个，坏消息还有很多，说不完。这些元素全都受制于时间——这是最令人沮丧的一点。如果其中哪怕只有一个不受时间影响，你就处于非常有利的地位。但没有一个能独立于时间之外。当然，我们总是可以用"进步"、"发展"、"成长"之类的词来粉饰它。但你知道吗，当你说"毕业"的时候，意味着你已经老了。我的意思是，你现在已经老了，你会开始怀念幼儿园的日子。所谓的"自由"……

好，再说最后一个，这可能是最要命的：它们每一个都有各自独立的原因。这意味着什么？为什么这是坏消息？因为你可能以为这个斯坎达正在和前面那个握手，但这个斯坎达根本不理会另一个——你明白吗？所以情况非常复杂。我们正在讨论的，归根结底就是这种复杂性，它太复杂了。这就是为什么生活会变成不断处理状况——你想击打白球，但还得考虑红球，还不得不应对各种局面。所以生活最终就变成了：处理情况，处理情况，再处理情况。

嗯，太多了，我不知道该选哪个来讲。

现在，关于如何描述这些粒子——不是"一团"，也不是"一个个单位"——每个粒子都是旅行者。印度人，你们真的必须好好珍惜这些词，它们太美了。"gati"——我的天哪，多么美丽的词！阿毗达摩学者是这样看待这些元素的：他们把达图（界）看作乘客、旅行者。"Gati"的意思就是行走，就是旅行者。每一个粒子，每一个达图和阿亚塔纳，都是乘客，都是旅行者。他们中的大多数对目的地一无所知，只有想象中的、编造出来的目的地——你知道为什么吗？因为无论它们的目的地是什么，它们本身就是蕴，所以它们本身也在移动。

至少假设你从浦那飞往德里，你可以朝那个方向飞，然后到达，对吧？但问题是，在轮回之中，你在飞，德里也在移动——你明白吗？旅行者在移动，目的地也在移动。这就是阿毗达摩学者看待世界的方式。现在你明白研究阿毗达摩的重要性了吧。

好了，我们休息一下，去吃午饭吧。