

第一部分 (AI...

来源：https://www.youtube.com/watch?v=XJGM_KhnXbU

讲师：

今天能见到这么多新老朋友，我心中充满喜悦。我还想说，能来到尼泊尔，我感到非常幸运。

你们有些人可能会好奇这是什么意思——嗯，每天的祝福都不一样，我说的可不是那种超自然的祝福。今天早上我感到很幸运，因为我发现——而且我觉得这很普遍——每次来尼泊尔，我都觉得这里总有一种魔力。当你身处尼泊尔，你会突然……我是说，突然间，我感觉自己从科学、理性、逻辑等等的世界中解脱出来。我知道你们很多年轻的尼泊尔人没有意识到这一点，你们想把加德满都变成皇后区，但像这样的地方已经不多了。我在巴厘岛的时候也有这种感觉，不是因为它是度假胜地，跟度假无关。

总之，我们这三天的主题是尼泊尔与佛法。说实话，我对尼泊尔几乎一无所知——无论是地理、历史还是社会学，我真的都不了解。所以从人类学的角度来看，你可能什么也得不到。但我之所以选择这个标题，是因为我想表达我对尼泊尔的感受。作为一名佛法修行者，如果你足够幸运，或许能在那里找到一些佛法。尼泊尔总是让我着迷，给我带来惊喜。

就在昨天，我去了一座据说是尼泊尔最古老的寺庙之一，我忘了名字——你能告诉我吗？是贾玛尔帕尔寺 (Jamal Par) 吗？实际上，是一位巴杰阿拉 (Baj Aara) 的僧侣非常热情地邀请我去的。他给了我一份用尼泊尔语写成的文字，作者是利拉·瓦杰拉 (Le ela

Vajra)。我想，用藏语的话，他的名字应该是“喜金刚”一类。我承认，我之前并不知道这位大师来自加德满都。他曾跟随许多伟大的上师修学密宗，名字就叫利拉·瓦杰拉。他之前多次被提及，我竟然不知道他就住在这里。

不仅如此，邀请我的那位金刚乘僧侣，竟然是利拉金刚 (Leela Vajra) 的第四十二代传人。他在庭院边迎接我，庭院里盛满了可能有千年历史的水。我刚听说这里正在爆发登革热，而且我去之前刚好刮了胡子。当时我正想离开那个庭院，心里很不自在——因为我竟是利拉金刚的后裔，却要谈论《喜金刚密续》 (Guhyagarbha Tantra) 和其他很多东西，感觉很不尊重。

我最好现在告诉你们，不然我会忘记。利拉金刚是《喜金刚密续》最伟大的注释者之一，这部密续目前主要保存在宁玛传承中。《喜金刚密续》的重要性，我无法用语言来形容——我真的没有足够的知识来表达它的重要性。

简而言之，这就是《喜金刚密续》的精髓。为了让你初步了解它，这部密续的藏文标题有时译作“达瓦”（Dawa），光是这个标题本身就令人费解。有时，同一个“达瓦”也被称为“达”（Da），你可以在达兰萨拉（Dharamsala）买到“达”的雕像。

藏文中的“达瓦”含义丰富，甚至带有某种诡计、欺骗的意味，就像“眼见未必为实”。有时“达瓦”这个词本身也带有贬义，暗示某人心怀不轨。而“达瓦”同时也意味着某种网络、织网。是的，这部经典所说的——我们所经历的一切，基本上都是“达瓦”。我目前能找到的最好的例子就是地毯：当我们看到地毯时，我们看到的是一个整体，但它实际上是由许多网状物、许多线绳构成的。我们只是把它看作一个整体，仅此而已。

“达瓦”也带有魔法的含义，我想谈谈这个，因为这可能正是尼泊尔如此神奇的原因。最大的魔法在于：谎言和真相是一体的，好与坏是一体的，大与小是一体的——这才是真正的魔法。不仅如此，我可以把这个玻璃罐看作装着水，但山羊或水牛看到的可能不是水，而是其他东西；鱼或小昆虫对这个罐子的看法又完全不同。所有可能存在于这个罐子里的东西，这就是生命的运作方式，也是我们需要了解的真相。

《喜金刚密续》基本上就是在教你这个——因为我们通常只看到一面，就像你看地毯时只看到表面这一部分。如果你是地毯商，你就会知道如何去触摸和感受它，判断它是真品还是做工精良，这是不一样的。所以，当你陷入片面的认知或故事时，魔法就消失了，剩下的只有理性主义、逻辑、科学、技术等等，然后你就永远注定要失败。

实际上，我想应该是利拉金刚说过——我得查一下——他说我们就像蚕一样。我不知道他为什么用蚕来比喻，蚕吐出一些东西，变成丝线，然后那根丝线把它们缠住，就这样，我们创造了自己的束缚，然后死在里面。

嗯，是的，就像我说的，尼泊尔总是让我感到惊喜。就在几天前，我去了珠穆朗玛峰附近。你们真的应该把珠穆朗玛峰的名字改一改，至少叫它“江玛”（Jangma）吧。不管怎样，这是题外话，别担心。在那个地区，沙拉兰（Shara Land），你会发现另一个世界。那里存在着一种独特的社群文化，他们的思维方式非常珍贵。

总之，我本来没打算跟你们说这些，只是不经意间就说出来了。我来尼泊尔的时候，一直在数着日子——48年前，我13岁，那是我第一次来这里。

藏族人有一种说法——这在占星学上与佛法无关。从占星学的角度来看，当你13岁的时候，以及此后每隔12或13年，你都会经历一个叫做“大运”的时期，意味着一种非常危险的元素汇聚。藏族人——是的，你可以说他们非常迷信。我们可以谈谈迷信，也许明天会更详细地讨论。我还注意到，你们尼泊尔人也有很多迷信。实际上，最大的迷信制造者是麻省理工学院，但这个我们以后再谈。

总之，当时我正处于那个非常危险的年份，所以我的外祖父——也就是我母亲的父亲——带我来到这

里。他非常积极地参与了博达佛塔（Boudhanath）的修复工作。是的，他实际上爬上了博达佛塔的顶端，大约13次，因为他正在主持修复工程。他是一位尼瓦尔人（Newar），曾多次从不丹步行到加德满都。

现在，当你到了那个年纪，有一个传统，我们要去做一种叫做"内廓"（Nekor）的事情——这很好，我来解释一下。我现在是在谈论尼泊尔与佛法，是从我个人的角度来谈的。"内"（Ne）简单来说表示一个地方，"廓"（Kor）表示四处游荡。我认为英语单词"pilgrimage"（朝圣）并没有恰当地传达"内廓"的意思，因为"pilgrimage"似乎带有某种明确目标的含义。严格来说，"内廓"，特别是"廓"这个词，是漫无目的地游荡——漫无目的地游荡。你是否到达了某座神圣的寺庙并不重要，重要的是你只是漫无目的地游荡。这很神奇，真的很神奇。当你有了目标，你就注定要失败。是的，我们稍后会谈到目标，我希望我能记住——我的大脑现在像果冻一样，有时候会出错。

我们来讨论一下"内"（Ne）这个词，它非常有趣。"内"在尼泊尔语里是什么意思？就叫"内"吗？意思是与世俗或非世俗的观念无关，我明白了。但当我们谈到"内"的时候……好吧，这个词、这个名字是从梵语仔细翻译过来的，我认为它实际上也指感官——就像眼睛、耳朵、鼻子一样，这很有意思。所以我们要去做"内廓"，漫无目的地在圣地周围转悠，漫无目的地用你的眼睛看东西，这很幸福，没有压力——因为你漫无目的地看着，漫无目的地听着牛叫、猴子叫，永不停歇，还有圣地里总能听到的"皈依佛"之歌，就这样，漫无目的地听着。

从医学角度来说，"内"也指你身体元素中的某个穴位，我不会过多讲解，因为我不太清楚，总之就是某个点——我想这是一个医学术语，他们至今仍在使用"内"这个词。更有趣的是，在金刚乘中，"内"实际上指的是你的上师，这很有意思，因为"上师"这个词……如今"上师"已经被曲解了，但"上师"——即使在金刚乘中——它是"内"，是宇宙，是维度，是让你感到归属的地方。

根据藏传佛教的命理学，"内"也指数字，比如1、2、3。现在我要告诉你们最重要的一点："内"这个词也意味着"坐"、"停留"——就像"噗通"一声坐下来，对，就像"噗通"一声。它同时也指"此刻"。

以上只是对"内"这个词非常笼统的几种理解。因为我说了这么多，我相信你们有些人——包括我自己——都跑题了。我在说我的外祖父，因为我13岁时需要一位引路人。他很清楚，我当时是个懵懂无知的青少年，什么都不懂，但他想让我有所体验，让这种体验自然而然地到来。

根据密宗的说法，存在着八重意识——最简单地讲，就是八种意识，比如眼识、耳识等等。但密教是怎么说的呢？这八种意识实际上存在于大地之中。我知道你们很多尼泊尔的年轻朋友——哦，对了，也向所有国际听众说一声，因为我主要是在跟我的尼泊尔朋友们说话，所以会有很多跟尼泊尔相关的话题。如果你听不懂我在说什么，别担心。

我本来想说，你们很多尼泊尔年轻人，现在都接受过所谓的教育，尤其是西方教育。我相信在你们脑海中，大地、墓地、尸体，都是非常糟糕、非常凄凉的东西，就像某些恐怖电影里那样。但如果你了

解你的祖先，了解他们对大地的理解，就会发现那是如此深刻。

如果你能进入那种思维模式，如果我们能把自己看作是大地中的僵尸——我们实际上就是大地。"僵尸"，这是我能找到的最贴切的英语词汇。但基本上，今天早上当你喝茶、吃早餐的时候，你有没有意识到自己正在嚼印度薄饼，或者阿罗饼，或者其他什么？我肯定你当时在想别的事情。无论做什么，你都心不在焉，只是在移动，仅此而已——这样你才算活着。

无论如何，你一直在死亡。从我观察来看，你们大多数人至少已经过了二十个生日。是的，你们每时每刻都在死亡，不仅仅是身体在死亡，你们的想法在死亡，你们的品味在死亡，你们的感受、你们的价值观，都在死亡。总之，这是一片巨大的通道地面。

好，再回到"内"这个话题。八重意识，对应着八个墓地，也就是所谓的八个通道地面，据说加德满都或尼泊尔境内就有好几处。关于外在的通道地面，密宗中有一套完整的描述，说明通道地面是如何运作的。顺便一提，通常会有一座佛塔，我听说博大佛塔就是其中之一。

你能理解吗？当我们与一个活生生的通道地面产生联结，如果你能真正欣赏它，就能感受到那种非常神奇、非常喜乐的东西。当然，当我提到博大佛塔时，我指的是外在的象征意义，因为象征对我们来说非常重要，没有象征我们就无法沟通。

通道地面的属性之一是，据说每处通道地面都有一位守护神（Devi）。根据密续，其中几位守护神就在尼泊尔境内游荡。这就是为什么像我祖父这样的人，会带着他的孙子来到这里，让他沉浸在这片通道地面之中。

好，关于尼泊尔，还有一件事。如果你是佛教徒，我不知道这里有没有印度朋友——我们得稍微逗逗印度人。作为佛教徒，可以说尼泊尔与佛法有着比印度更古老的渊源。因为最早的佛陀之一是迦叶佛，据说他早在释迦牟尼佛之前很久就在那里游历了。

对你们很多人来说，迦叶佛、燃灯佛这样的故事，你们可能会自然而然地将其归类为传说。但传说和神话非常重要，没有传说和神话，生活就失去了意义，你拥有的就只有一台咖啡机、亚马逊，和一份工作。也许我们以后会再谈谈传说。

以下这个故事，我不是从任何文献中找到的，而是从我祖父那里听来的。据说，释迦牟尼佛在无量亿劫之前还是一位婆罗门的时候，名叫苏弥达。有一天，苏弥达在加德满都附近游荡，偶然遇见了燃灯佛。燃灯佛的庄严令他惊叹不已，并无其他缘由，只是那景象太美了。

苏弥达被燃灯佛深深吸引，目不转睛地凝视着他。突然，他看见燃灯佛正要走过一处泥坑，心想：哎呀，他那双庄严的足怎么能沾上泥巴呢？于是他解开自己的长发，铺在泥坑上，让燃灯佛踏着他的头发走过。就在那一刻，燃灯佛预言：苏弥达将成为释迦族的国王，人中之狮，两足中尊，也就是释迦

牟尼佛。

所以你看，我从小就被灌输了这样的思想，以至于今天我走过帕坦路上的某些水坑时，有时还会想起这件事。嗯，这里也许就是其中一处。好了，关于尼泊尔就先说到这里。

哦，还有一件事——我住的地方，嗯，就在那个公园不远处。那个公园是什么？就在博大附近，嗯，大概在贾提的五点钟方向。那时候走过去是需要一点勇气的，因为沿途大多是稻田和森林，据说那里有很多豹子。

好，现在说说佛法。因为某种奇怪的原因，我一直被贴上这个标签，而且看起来，你们来这里也是为了听一些关于佛法的東西，对吧？

佛法面临着很多挑战，最大的挑战是文化的劫持。人类文化总是如此，无论佛法传到哪里——日本、韩国，无论那里的文化是什么——就像佛法从印度传到日本，之后便裹上了日本文化。

就在证悟之后，释迦牟尼佛说——如果我粗略地翻译一下——他基本上是说：我发现了一些如此精妙、如此深刻的东西，但没有人能听懂，我无法表达，因此我只能在森林里保持沉默。

在欧洲，有一位哲学家叫路德维希·维特根斯坦，他让欧洲人大为震惊。我认为，这位先驱者基本上说过这样一句话：语言是虚妄的，任何语言都是模糊的，毫无用处。你看，维特根斯坦说的，佛陀早在两千年前就已经说过了。这正是佛陀所说的：语言不足以表达佛法，而语言本身却是文化最重要的载体之一。

说来奇怪，我用英语向许多喜马拉雅人传授佛法，这肯定会造成翻译上的障碍。佛陀说：我不能说这些，没有语言能表达，没人能听懂，所以我保持沉默。但是，因为众生有苦，没有人想要苦，每个人都想要乐，于是某种方法、技巧或善巧方便最终变得非常重要。所以佛法——我们修行的所谓佛法——很大一部分是一种手段、一种技巧，就像伟大的禅师所说：这不是月亮，只是指月的手指。

但我们必须非常重视文化，因为文化是必要的。你别无选择，你必须说话，你必须交流，而语言本身就是文化的重要组成部分。文化总是会劫持佛法。印度文化长期以来一直在劫持佛法，当然，印度文化在今天已经不如从前强势了——但这并不意味着什么。

举个例子，当我们制作曼荼罗供品时，人们会供奉大象。两千年前，印度人喜爱大象，大象也确实有用。但如果有人今天送我一头大象，我只会头疼。然而这种文化仍然保留在我们的仪式中，比如用水洗脚的供养。藏族人会供奉洗脚水，但藏族人并不真正理解这是做什么用的，因为他们很少洗脚——我是说洗身体。你见过藏族老人吗？

再看看藏族人如何描绘莲花，那些莲花看起来非常奇怪，因为在寒冷的气候里，莲花根本不生长。莲

花起源于印度文化，但藏族人却非常喜爱莲花，很多人的名字都叫"白玛"（Padma）。一代又一代的藏族人可能从未见过一朵莲花，却给那么多孩子起了这个名字。

我告诉你这些，只是为了提醒你：文化会劫持佛法。现在出现了一批新的"劫持者"，来自欧洲和美国，带着他们自己的文化来诠释佛法、业力等等。而且，这种诠释还在不断演变。如果你看看二十世纪六十年代——比如披头士那一代对佛法的诠释——再看看今天西方对佛法的诠释，就会发现文化劫持无处不在。

所以，真正想了解佛陀的纽约人、旧金山人，需要知道自己的文化可能会劫持佛法，并且永远不要以为这种劫持不会发生在自己身上。它会发生的，而且不是以小剂量，而是以非常、非常大的剂量发生。

举个例子，当印度人说"善业"、藏族人说"善业"、英国人说"善业"时，"善"这个词的含义已经完全不同，非常微妙。每个词背后都有它的历史。这就是为什么会冒出这样奇怪的问题：为什么唐纳德·特朗普总是撒谎，却总是成功？他有什么善业？——你看，我们必须意识到这一点。

好吧，也许你应该先喝杯茶。

"佛法"这个词有很多含义。很多时候——这是我的猜测——在印度或尼泊尔这样的地方，"法"似乎总是被解释为一种义务、一种责任。我并不是说这样理解不对，"法"这个词本身确实暗含某种意味。一般来说，佛教徒最终也会把"法"与神圣的事物联系起来。这样理解不一定有错，但还不够。

基本上，藏语里"法"这个词是"却"（chos），梵语的"法"翻译成藏语也是"却"。你可以说，整个藏文的演变或起源，可能就是为了翻译佛陀的教诲而创造出来的。

尼泊尔语里的"法"是什么意思？它到底是什么意思？有很多种含义。我的思维已经被预设了，所以我很难对此发表客观意见，也许应该问问在座的观众。

好的——你刚才说的很好。你看，当我们使用"法"这个词时，我们的思维已经被预设了。所以，就像我之前说的，你必须非常注意文化和各种传统的影响。

好，我来试着解释一下，这样我们就可以谈谈"佛陀"这个词了。

如果你问一位佛教徒：你想要什么？你的目标是什么？既然你是佛教徒，一定有目标——那么你的目标是什么？他们很可能会说：成佛。但你知道成佛的真正含义吗？成佛的真正含义是觉醒，就这么简单。

我知道我们很多人一提到成佛，脑子里就会浮现出这样的画面：好吧，等我成了佛，头上肯定会多出

点什么，而且我再也不需要那些美黑乳液了，因为我会拥有金子一样的皮肤……诸如此类。

更糟糕的是，我可能再也不会跺脚了，我会走得很轻盈。

但成佛的真正含义是觉醒。藏语中"觉醒"一词，也就是"佛"的直接翻译，就是觉醒。所以这是我们需要真正理解的。当我们说"皈依佛"的时候，很大一部分含义是指：我皈依于"我可以觉醒"这件事本身。

那么，让我来解释一下"文化劫持"，以及一种叫做"修行"的东西——这是一个非常非常重要的话题，我们需要马上好好谈谈。

修行是什么？绕佛塔？念珠？不不，是诵经，是静坐，就是静坐。哦，我的天哪，这是最重要的一点——保持安静。你看，它总是和这些东西联系在一起。

我们真正所说的"觉醒"是这样的：在今天的聚会结束之后，当你和朋友道别，说"明天九点见"的时候，你内心深处会有一个声音告诉你——这可能不会发生，因为你可能有别的计划，因为你可能会被人掐住脖子，你今晚可能会死，对吧？

所以，如果你有这种感觉——当然，作为一个好人，出于良好的行为举止，你会说："好的，明天见，明天九点半。"你说了这些，但你并不真正相信。这就是……一点点觉醒。这并不意味着你突然头上会长个肿块，或者你突然走路变得轻盈，或者你突然会变成乞丐。我们说的只是觉醒，觉醒到真理。

好的，我指的是佛法的整体原则。佛法最本质的含义之一就是真理，对吧？真理，现实。

那么这个真理在佛法中以许多不同的方式呈现。你知道，有很多很多方式。这也是在尼泊尔谈论佛法的好处之一——不像很多其他地方，你在这里被各种象征符号所包围。所以感觉很好，我感觉……我不知道，我不需要付出额外的努力。

正如我刚才所说，这些真理以许多方式呈现。例如，我注意到尼瓦尔传统——尼瓦尔佛教徒修习脉轮桑巴拉，脉轮桑巴拉的真理，我们称之为脉轮。桑巴拉的真理是无限的，也许有一天我们会谈谈查克拉桑巴拉和瓦日瑜伽女的原则。

但是，你知道，这里有一个挑战——文化总是会劫持它。

例如，尼泊尔佛教中的一个重要人物是文殊师利。甚至还有一个传说或故事——如果你喜欢故事或传说的话。我不认为它仅仅是一个传说，但为了便于交流，我们姑且称之为传说。

我相信你们知道，加德满都的原名是曼殊帕塔纳，实际上，这座城市的规划者是……你知道，这是我听说的。据说是因为他想向世界展示西南圣地。当他在中国五台山附近游历，面向喀什山，也就是尼泊尔的方向，他看到了这片美丽的海洋。然后他在深海中看到了一朵美丽的莲花，他心想，哎呀，真可惜，没人能看到它，莲花长在海底。于是他来到这里，抽干了海水——那里甚至有个地方叫……我

不知道尼泊尔语怎么说，叫"索尔索尔"之类的。哦，好吧。

然后，据说他还带来或展示了许多艺术，比如银匠、木雕等等。据说这就是尼泊尔人如此伟大的原因。我相信你们都知道——如果不知道，你们应该知道——尼泊尔艺术家负责设计了伟大的纪念碑，比如北京的白塔，它至今仍然屹立在那里，我想那是两千年前的事了。那是一座藏传寺院，所有的设计都是尼泊尔人完成的，在尼泊尔风格中非常明显，尤其是那件艺术品中的莲花看起来真的很像莲花。总之，据说这一切都与文殊师利有关。

嗯，我在锡金长大的时候也遇到过很多尼泊尔人。有个叫帕尔波的人，我们叫他帕尔波，意思是尼泊尔人，对吧？他是个银匠，我们以前经常一起旅行。他有一本厚厚的祈祷书，每天都会诵读。后来我发现他还会读《玛纳玛经》。

现在在帕坦的达巴广场，到处都能买到《玛纳玛经》的雕像和绘画。在达巴广场，有人画了一幅非常漂亮的《玛纳玛经》画，他算是位现代艺术家吧。我觉得他创作这幅画的灵感是：地震的时候，墙上出现了《玛纳玛经》的图案，非常漂亮。

但是，我刚才说的那些，你可以称之为神话传说，也可以持怀疑态度，等等。我告诉你，实际上佛教徒对这种象征主义更加具有批判精神。像月称和龙树菩萨这样的伟人，他们的批判精神无人能及——愤世嫉俗和批评，对吧？

好吧，通常文殊师利就像我们一样，一个头，两只手，等等，然后还有额外的手，这都是象征意义，我们不会去想他会穿什么样的T恤。

所以我只想和你们分享龙树菩萨对文殊师利的赞颂，这是最美的批判——对外相而言。我必须读完整版，因为我太喜欢它了。

好吧，这是龙树菩萨对文殊师利的赞颂。我们为什么要祈祷，为什么要赞美某人？嘿，你的洗发水真香，你的脚踝真漂亮，我喜欢你的大拇指，我喜欢你的两个鼻孔……这不重要。反正，也许现代的方式是竖起大拇指或竖起大拇指向下——符号，符号，对吧？

那么这是龙树菩萨对文殊师利的赞颂，真正的方式，或者说究竟的方式。好吧，我只能非常粗略地翻译：

你从未来过，你从未离开，你从未站过，你从未坐下。你从未出生，你甚至不存在，你永远不会消亡。你不是红色，你不是绿色，你不是橙色，你不是黄色，你不是白色，你不是黑色。你不知道什么是颜色，你超越了颜色——它是所有颜色的总和。长长的清单，我不想——列举。那么，我现在该如何赞美你呢？因为赞美需要一些参照物，比如"你的洗发水闻起来像薰衣草"——你需要一个参照物，但你没有，我和你之间没有任何参照物。你不大，你不小，你不高，你不矮。甚至试图赞美你，哪怕只是试图赞美你，本身就是一个错误。

但为了我们这些热爱符号、离不开符号、沉迷于符号的"符号瘾君子"，所以我要赞美你：你是橙色的，你是白色的，你有四只手，有时是两只手，有时是百万只手。

我刚才告诉你的这一切，"Nama"的含义就是……呃，就是名字，对吧——Nama，名字。她的名字就是这一切。我刚才说的自相矛盾，你知道吗？不不不不，是的是的是的，所有这些都是"三摩地"。我会唱那首歌，那就是"三摩地"。

哦，我们可以聊几个小时关于这个话题——它是什么？你觉得音乐是"三摩地"吗？是的，它是什么？

好吧，你知道，我相信你们现在都知道了，因为它已经成为一种时尚——梵文、冥想。所以当你听到"正念"或"冥想"这个词时，你会联想到什么？它总是与坐着冥想、坐垫、缅甸内观、九天骨头酸痛联系在一起，对吧？

但在"三摩地"中——这就是真正的冥想——因为当你沉浸在那种境界中：不，不是绿色，不，不是白色，不，不是黑色，但是，是的，绿色，是的，蓝色，是的，白色，是的，一切皆是——这包含一切，这就是至高无上的三摩地。因为音乐，音乐能驱散无聊，驱散那种你称之为忧郁的东西，那种悲伤，那种真空，那种空虚感，对吧？然后你唱，对吧？

为什么我们会感到无聊？为什么我们会如此孤独？为什么我们会感到如此疏离？因为我们要么选择绿色，要么选择非绿色；要么选择高，要么选择矮；要么选择六十公斤，要么选择四十公斤。这就是我们感到无聊的原因。

我现在说话像是在说谜语，抱歉，但这就是你读龙树菩萨著作时会发生的情况。但是，当你能够理解这种佛法，理解这种真理——你知道它既不是绿色也不是蓝色也不是白色，而同时又是蓝色、是绿色、是黑色——那么突然间，生命就充满了丰盛和音乐。

总之，再次抱歉，我有点跑题了。我在谈论佛法，好的。

所以我在谈论佛法的定义。它可以指戒律，可以指责任，可以指神圣的佛法，但最重要的是，它与真理相关。比如，当你对别人说"明天见"时，你的一部分会告诉你，也许这不可能，也许会发生，也许不会。这很正常，这很好。

还有其他的真理。比如说，我的一个愿望是去越南西贡，在雨季的时候。西贡有很多咖啡馆，都在楼上而不是楼下，还有很多植物——你知道，越南人很擅长种植物。我喜欢越南咖啡，加炼乳，牛奶在下面。也许今天我的愿望就是去那里，俯瞰那些植物，还有万代兰，然后突然下起倾盆大雨，而我正在喝咖啡——这就是我现在的愿望。

但如果我的一部分告诉自己，这并非百分之百的满足——总会有苦，没有什么能百分之百满足。这种觉知，这种认识，正是我们谈论的佛法，也就是真理。

好的，基于这种理解佛法的方式，我会试着谈谈我们称之为"三解脱门"的三门。希望对这三门的理解能给我们带来更多……不知道，给我们更多工具来防范文化劫持——记住，劫持者，文化劫持者。好的，这是一个很大的话题。

在我深入探讨之前，你们觉得大家想问些问题吗？有没有提问的安排？比如麦克风？

是的，我们在舞台两侧都设有立式麦克风。如果您有任何问题，请在麦克风旁排队。您的问题应该与教学主题相关。谢谢。

你好，我有一个问题。嗯，你在教学开始时提到了……也就是"喜金刚"，那是不是指"玛雅贾拉"而不是"喜金刚"？我有点困惑。

嗯，我认为"玛雅"这个词有时会被使用，但是"喜金刚"有很多名字，这又是一个文化问题，对吧？印度文化，还有尼泊尔文化……所以你知道，在藏族文化里，名字非常非常重要。有时候，一些神灵，甚至是人类，都有好几个名字，比如摩诃迦利。

它有一千个名字，有些名字……就是这样。甚至经文或教义也有不同的名字，这些名字并非随意取的，也不是为了追求诗意，每个名字都有其特定的目的。有些名字更侧重于路径，另一些则侧重于观点。

好的，你想问什么？

您好，先生，很高兴见到您。我不知道这个问题是否跑题，但我一直在想，人类是否在进化？我一直在想，为什么人类越来越彼此恐惧、越来越封闭？

我认为人类的身份认同危机越来越严重。而佛教对身份认同危机的答案是：没有身份。很多方面都是如此……这对您来说有效吗？

嗯，我很高兴来到这里，谢谢，谢谢，谢谢，还要感谢我的妻子带我来这里。我有一个很傻的问题。我在尼泊尔出生、长大，在这里完成了所有的学业。我一直想知道，为什么我们尼泊尔的孩子从来没有学过佛教。关于佛陀的出生地，我个人一直有这个困惑——每当有人提到佛陀出生在印度，我都会想：是的，那就是我，我需要支持这个说法。但同时，当我回顾过去，开始尝试学习佛教时，我又觉得自己一无所知。所以我的问题是，我该如何理清自己的想法，从基础开始学习呢？

嗯，我想有很多原因。首先，我很感谢你刚才说的话。这其中有很多很多原因。比如在印度，几乎没有印度人知道龙树是谁，但很多人都知道马克思是谁，当然，他们都为自己了解莎士比亚而感到自豪。我认为这些因素都很重要。

另外，我们又回到了佛法的问题上，因为佛法与真理息息相关。所以我认为，这里不存在狂热之类的东西。我对佛教的热情就像……基本上我的意思是，佛教徒真的不擅长营销。我一直都这么说，比如

，佛教没有婚礼仪式。我真的怀疑你们很多人知道，韩国曾经是佛教人口最多的国家之一，但我怀疑很多韩国人皈依了基督教，因为基督教的婚礼非常隆重。佛教婚礼怎么办呢？你知道，在婚礼上你不能说：“你们俩结婚了，但也许今晚你们就会离婚，因为世事无常。”那样就行不通了。

但我认为……好吧，这是我的个人感受。我一直在和一些尼泊尔年轻人接触，很多所谓受过教育的尼泊尔年轻人，我认为他们很有可能会觉醒，接受佛陀的教诲，因为这似乎刻在他们的基因里。

好吧，我给你们讲个故事。有一天，我非常受鼓舞，我想：好吧，佛教会在尼泊尔再次兴起。我的理由非常非常幼稚，但无论如何。原因是这样的——我看到尼泊尔人给狗戴花环，那天是狗狗节，这叫什么来着？是的，他们给狗戴花环，我想：哇，真美。佛教会来的，因为这其实是最没有实用价值的事，狗根本不知道那是什么，对吧？而且很多狗看起来不太自在，但这让我想到：好吧，他们并没有失去那种魔力。别把你的孩子送去哈佛，因为他们回来后不会再这样做了。从哈佛毕业后，他们会变成最软弱的人，软弱到极致，否定了一切。我说的这些，实际上是在跟一个正在听的哈佛人说话。

还有什么要说的吗？

好的，首先感谢您接受我们的提问。我想问的是，我们经常谈到佛法是如何被文化劫持的，我认为我们很容易就能看到这一点，但我也认为，从某种程度上说，这或许是不可避免的，因为佛法要想对人们有用，就必须通过某种媒介来传播。所以我知道：第一，您是否同意这一点？第二，如果您同意，您认为文化与佛法互动中最具创造性的运用方式有哪些，才能推动佛法的发展？

非常好，这是一个非常重要的问题，需要一个很长的答案，但可能没有时间。我来分享一个西娅族人的说法，这是一个非常好、非常优美的说法，意思是说：一个人应该感到安全，待在城堡里，而另一个人应该感到害怕——就像你在战斗时，你需要保护，对吧？所以你真的应该注意，这是一个非常优美的说法。这意味着，像冥想这样的修行就像一块地形，即使你必须使用它，你也永远不应该完全信任它，你应该始终保持警惕，因为你可能会从这里跌落。修行之路和冥想就像一块地形——如果你拥有这两样东西，无论你在哪里静修了一百年，你都会没事的。是的，请。

你好，我有个问题：我们如何在生活中处理符号学？因为它无处不在、无时无刻不在。只是坐着呼吸吗？

是的，谢谢。嗯，我会讲的，我会讲的。你明天会在这里吗？嗯，你应该说“也许吧”，对吧？总之，我本来想谈谈第三次解脱。是的，第二次解脱——从符号或标志中解脱出来，我想我们会谈到这个。

你好，我的问题是：我被教导说，根据NMA传统，神性是现实，但我不明白，为什么一个穿着奇怪衣服、带有颜色、大小、以及所有二元对立特征的神性就是现实。

好的，这也是在第二次解脱期间会谈到的内容。请，是的。

感谢您宝贵的教导。我的问题有点技术性。我是AI的学生。您刚才谈到了东道国文化以及佛教在不同

文化间的传承，所以我的问题是：咒语是佛教修行的重要组成部分，它从梵语、藏语、汉语、日语、韩语等语言传承下来。我想知道，您认为我们练习咒语是否有正确的方法？另外，如果我们完全不理解咒语的含义就念诵，您认为这仍然是一种有意义的修行吗？谢谢。

嗯，我必须承认，我很容易被盲目的虔诚所吸引——盲目的虔诚对我来说并不重要，即使我不理解它的含义，它也有力量。我有一种文化上的东西，你可以称之为文化因素。总之，有时候，即使只了解一点点含义也无济于事。咒语是一个非常庞大的主题，我会在看Netflix的时候念诵咒语，因为至少我的嘴里在念诵咒语，而不是其他一些无意义的东西。

所以，基本上我是在谈论动机，以及你对此有什么看法，还有发音的问题。真的，我认为发音并不重要，因为不同元素在不同语言里都有变化——你知道，印度人说vajra，尼泊尔人说bajra，我想藏族人念作banser，而日本人似乎连ha都没有。他们说是的，这真的不重要，动机很重要，你的观点很重要，并非所有的戒律都必须具备。我的意思是，猫好像只有两条戒律，也许是一条，但它们仍然可以交流。

好的，谢谢您的教导。最后一个问题，好的。

嗯，在科，我被困在毗钵舍那中心两个月，所以我最终进行了两个月的静坐冥想。对三皈依的信仰，以及那里的教义——包括如实看待现实，而不是为了缓解压力之类的目的——三年来我一直在修行。但是听到您批评毗钵舍那，我就想：当你去探索藏传佛教时，藏传佛教中有很多我们并不真正理解的东西，你从哪里开始呢？所以我的问题是，对于初学者来说，理解佛法的起点在哪里？非常感谢。

如果你能从"无常" (anicca)、"苦" (dukkha) 和"无我" (anatta) 开始，那就已经很好了。即使你不能全部理解，只要了解一下"无常"就足够了。因为佛教关于无常的教义实际上是一种策略，一种技巧。就像佛陀真正想教你的是"空性" (śūnyatā)，但它现在还无法被你理解，所以要稍微润色一下，让它更容易接受。是的，这已经足够好了。

哦，你有个问题？

不，是的，这是Zoom上的提问。我们收到了一些问题，这个问题可能是我问的，虽然不是，但也可能是。关于理性与科学，这是进入佛法的途径吗？

你能再说一遍吗？我没听懂。

理性与科学，是进入佛法的途径吗？

它们难道不能成为进入佛法的途径吗？当然，当然，当然可以。但我认为，无论谁问这个问题，都应该记住，理性主义本身可能会非常非常蒙蔽双眼。

好的，最后一个问题。请先接受我向您致以最诚挚的敬意。我的问题是，据我所知，佛法最终是无形

的，那么我如何知道自己已经觉醒？或者，我如何判断我正在交谈的人是否已经觉醒？

第一部分，我可以明天回答吗？至于第二部分，我现在就回答。让你想测试的人——无论他是否觉醒——错过午餐和晚餐，让他连续几天错过午餐和晚餐。我甚至不是在说他可能还活着或者已经死了，我根本没在说这个，只是观察他的情绪。但即使这样，你也要小心，因为他可能在伪装。你知道，有些人可以长时间禁食。

好的，我想我们今天就到此为止吧。午餐时间到了。我本来想请你唱一首尼泊尔歌曲，但我忘了歌名，所以也许……明天见。

〔音乐〕