

大乘庄严经论，新加坡，2019年5月18-20日 - 第二年，第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=nvYxQU1vuDE>

讲师：

【笑声】【音乐】

我们之前谈到皈依的不同层次——不同类别的恐惧、不同类别的动机等等——这似乎在暗示，这个体系里可能存在某种层级，某种阶梯。不知道，但不同的众生有不同的位置。所以这一章，藏文里叫"日"，但它有很多梵文对应词，我先给你们一个整体概念。我觉得"日"这个词可以翻译成……类型，也许？也许可以理解成一种类型、一个家族、一个物种。物种、家族——就像老虎属于猫科，对吧？猫科。还有某些动物属于某种类型，某种……族群。在大乘经典里，对这个"族"有相当深入的研究，这可能也和印度的思想有关。印度有一种根深蒂固的观念，一直延续到现在，就是关于种姓的观念，可能和这里说的"族"有点关联。比如你属于鞋匠种姓，我属于糕点师种姓，就是这样。事实上在印度某些灵性体系中，种姓职责被认为是非常神圣、非常特别的，这是一整套东西。

有一部经典叫《薄伽梵歌》，非常美、非常深刻。整个《薄伽梵歌》——"主之歌"，克里希那神的歌——它发生在一场战役刚开始之前，就在战场边缘，是一部叫《摩诃婆罗多》的超长史诗的一部分。我不是很确定，很多细节我都忘了。总之，故事讲的是五兄弟与他们的堂兄弟之间的战争，五兄弟是一方，他们的堂兄弟是另一方。其中有一位了不起的战士叫阿周那，他正要张弓射箭，去杀他的敌人——而那些敌人恰恰是他的堂兄弟，不仅是堂兄弟，还有他的上师，基本上都是同一家人。这也不能太字面理解，因为《摩诃婆罗多》和《薄伽梵歌》非常特别、极为深刻，里面有大量的隐喻教义。不管怎样，当他意识到对面都是他的亲人，他崩溃了，说：我不会为了一个区区王国去做这种事，为了我的王位——这太世俗了，王国和王位太世俗了，我为什么要为了这个杀死自己的家人？

就在那一刻，他的战车驾驶员克里希那——非常重要的一个角色，神，或者你想怎么称呼他——给了他这些被称为《薄伽梵歌》的教义。克里希那对阿周那说：你在用婆罗门的方式思考——婆罗门据说是最高种姓——但不管如何，克里希那说：你是一名战士，你应该履行你的战士职责，这是你的本分。你，一个战士，却像隐士、像僧侣那样思考，那不是你的职责。也许那是婆罗门的职责，我不知道。总之，他的意思是：你的种姓是战士，作为战士，你要履行你的种姓职责；就算你做得不够好，那也比你换个身份、然后把另一件事做得很好要强。等等等等，这是一个非常大的议题。

我认为，后来——像往常一样——我们人类会走向腐化，我们曲解了，东扯一下、西拉一下。但我认为，那个种姓制度……他们叫它 sevarna，我想是 sevarna……种姓制度当然被滥用了。婆罗门认为自己高高在上，然后告诉首陀罗——不可接触者……其实"不可接触者"甚至不在种姓之内。我想，在这样的地方，像我这样的人，还有你们大多数人，我们是不可接触者——我们甚至没有资格进入这套职责体系，在这个种姓系统里根本算不上什么。不

管怎样，这是一件大事，是印度一个非常非常古老的文化传统。

现在，释迦牟尼佛，乔达摩佛，还有马哈威尔——马哈威尔，另一位伟大的印度人，可以称他为圣人、学者、了不起的思想家，一位发现者——佛陀，一直以来被视为一个废除种姓制度的人，一个真正反对种姓制度的人。他在印度，很可能是最早，甚至是最早明确说出"没有什么造物主神，没有什么全能力量在外面主宰一切，是你自己的心在做这一切，在创造这个世界"的人。这是一件非常革命性的事。你要记住，那是两千五百年前。我是说，现在……有无神论者、科学家、自由思想者走在大街上，这也许已经没什么特别的了，但在那个年代，说这样的话是非常了不起的。

这是他说的话之一。另一件事，也可能正是这件事让他陷入麻烦——他真的在反对种姓制度，说没有什么高种姓低种姓。当然，家族传承是一回事，你出生在什么家庭就做那个家庭的事：如果你生在王族，就履行王族的职责；如果你是战士，就做战士的事。其实，即使看佛陀的一生，有一个事实本身就很有意思——尽管他是战士种姓，但这甚至在那时候都不算最高的，那是第二等的，经典里说婆罗门是最高的。总之，他出生在一个王族、武士家庭，却决定出家，这和他的种姓职责是相悖的——出家应该是婆罗门的事，也许。

他的教义对印度有极其深远的影响，而这种影响一直延续至今——尽管印度是佛陀的诞生地，佛法在那里却长期没有真正繁荣，这种情况已经持续了很长时间，不是最近的事。印度很可能在一千多年前就失去了佛教的大部分根基。反倒是中国，真的、真的全心接纳了佛教，修行佛法，支持佛法的思想与体系。如果你数一数印度历史上信佛的皇帝和国王，可能勉强凑出二十五个；而在中国，可能超过两百个——差别相当大。

不管怎样，说了这些，把这些作为背景知识放在心里。现在我们还是在谈这个"族"的问题，这一章讲的是族群、种姓，或者"日护"，也就是物种——这可能是你最容易理解的说法。

好，在大乘里，他们谈到两种族。一种是先天的族，另一种是可以进步、可以培育的族。先天的族，我们今早已经谈过了——根据佛教，尤其是大乘佛教，我们所有人都具有佛性，所以我们都属于佛陀的族。你看到这往哪里走了吗？因为这几乎像是在对那些"你属于高种姓、你属于低种姓"的说法宣战——不是那样的，每一个人都有佛性。我们谈过的那些内容，等等等等，都是这个意思。

但这带来了几个问题。好，我们所有人——蝴蝶、狗、凶残的动物、慈悲的老师……【音乐】……极其残忍的屠夫……每一个人都有佛性。每一个人都有佛性。而且根据这些经典，这个佛性是完整无缺的，没有任何东西会消失。一个人可以世代代做屠夫、杀手、大屠杀者，经历数十亿劫，但这个佛性的品质从来不会受到丝毫损伤——这是那些经典要说的。

但是，这有点复杂——我们大多数人并不知道这个潜能的存在，不知道这个族群，这个物种，这个……这个元素的存在。实际上我觉得很多译者喜欢把它译为"元素"，我也喜欢这个译法——这个元素我们都有，但大多数人不知道，所以感觉上我们好像根本没有这个潜能。事实上，在唯识学派——慈氏

学派——的某些论师中，甚至有些人似乎在说，有些种类的众生是没有佛性的，这听起来挺令人沮丧的。但我认为这是极少数观点，他们真正指向的是那些完全忘失、对此毫无所知的人——没有认知，好，让我带你们走过这个，这有点复杂。

现在，你不是佛教徒，你没有大乘的知识，你从来没听说过什么是佛性。不仅是这一世，也许过去世甚至更早以前，你都没有听过。但作为一个众生，尤其作为一个人，这件事就变得有点重要了。作为一个人，你经历了一生：你想要在学校取得好成绩，你做到了；有了好成绩，你想要找一份好工作，不知怎地你也做到了；然后你有了好房子，你想要的一切都有了。现在你快四十或四十五岁了，你开始觉得：就这些了吗？这就是生活？

像弥勒这样的论师会说：这种空落落的感觉、这种莫名的不安，就是你的元素在召唤。这被认为是非常非常珍贵的。还有其他伟大的老师，比如丘扬创巴仁波切——他是最伟大的老师之一——他称之为“真正的悲哀之心”，是的，我觉得他创造了这个词：真正的悲哀之心。

我再给你们一些其他的迹象。一个，好，你在撒哈拉沙漠中间开车，四周没有人，然后不知怎地，在夏天的正中，你看到一公斤黄金放在那里。没有任何人，没有人监视，没有摄像头，什么都没有。而且这也很重要——你的父母是完全唯物主义的，“拣到就是赚到”——就是这样的教育方式，你就是在这种环境下长大的，“拣到就是赚到”。道德不是个大问题——当然你遇到红灯会停，因为你不想被撞死，除此之外就无所谓了。好，现在你在沙漠里开车，你看到这块黄金……你应该拿它吗？

你明白我的意思了。如果你感到有那么一点点不自在……好，假设你真的需要，所以你拿了，但你心里可能觉得：我也许不该这么做……你明白那种不安的感觉吗？这也是元素在召唤你，这个人类基本善性在召唤你。这些是我给你们举的非常粗浅的比喻，只是为了帮助你们理解，实际上有比这复杂得多、重要得多的迹象和征兆。

在上座部传统里，我认为他们谈到“对做错事的恐惧”和“羞耻心”，摩萨和他姆——这就像是害怕做错事、羞耻心，或者说，你不想做那些你如果被人这样对待会不喜欢的事，所以你自己作为参照点，去帮助他人，或者至少不伤害他人——这些都是人类基本善性的良好迹象。

好，所以，我们还在谈元素。基于这一点，现在有些人，某些种类，某些物种，某类人，从很小的时候就……我觉得也许我在这里有点过度延伸——【音乐】——有一种同理心，不希望他人感受到那种痛苦，那种如果发生在你身上你也会有的痛苦；然后真诚地渴望找到一个解决方案，能够从这种痛苦和折磨中解脱出来，不仅仅是为了自己……是的，我正试图准确地解释为什么这里看上去有一种层级，但我们……

今天早上我们谈到，有些人有幼儿园级别的恐惧，为什么会这样？所以有两件事。第一是天生的元素——天生的、基本的、根本性的元素，我们每个人都有，没有谁的元素比别人更好，也没有谁的元素比别人更差。但现在我们在谈第二种元素，它是建立在第一种元素之上的，或者说，基于第一种——”

元素"是最好的词——基于第一种元素，我们实际上有更多的……【音乐】……倾向性。这就是为什么佛教徒在世俗层面上也会谈到转世、业力、善业，诸如此类，而且这真的一路延伸到了大乘的层面。

举个例子，大乘——甚至是空性的教法。我记得是舍利弗——舍利弗问释迦牟尼：应该向谁传授空性这样的课题？你知道，人们会以为，因为空性的教法如此有逻辑、如此具有推演性，又有大量的解构方法，人们会以为佛陀会说：传给那些智识上更有取向的人，聪明的人，受过教育的人，爱思考的人，每天善于分析的人。但他从来没这么说。他说：你应该把空性传给那些一听到"空性"这个名字就起鸡皮疙瘩、眼里含泪、莫名向往的人——即便这不合逻辑，你知道，空性是个相当宏大的主题，"无眼耳鼻舌身意"，这不是那，那不是这……但如果你感觉"哇，这太诗意了，这太……这莫名其妙地让我感觉很对，以一种很不合逻辑的方式让我觉得有道理"——就是这样的人，才应该传授空性。因为这样的人拥有那种渐进式的元素。所以这基本上就是我所说的——基于这种渐进式的元素，我们也谈到了乘，各种乘。

所以正因为这个……你知道，很多很多宗教其实非常实用、非常简单，这很好。你知道，如果我有那种权威——比如说佛教那种权威——我真的很想把它简化成这样。但佛教不是这样的，它太复杂了。就算你只读一部《入楞伽经》，读开头部分、中间部分、结尾部分，它们彼此之间几乎都是矛盾的。连见地也是——我是说，根本上见地是相同的，但见地被揭示的程度不同；甚至他的教学策略……总体来说，这是一个非常非常大的概括：有一大块教法，他教我们不要做不善业，应该行善，应该慷慨，应该平和，不应该伤害他人，等等；但另一大块教法里，他教导无我——没有一个独立存在的人、自我、我执，在这里他大量传授了空性。你看，这两类教法已经是矛盾的了。

不知道你们有没有想过这个问题。比如你去泰国或斯里兰卡——当然还有其他国家，这里我相信也有很多来自不同传统的学生——他们当然也谈到无我，但同时他们非常强调积累功德：布施、礼敬僧伽，等等。这两者是矛盾的——你明白吗？如果没有众生、没有任何人、没有自我，那是谁在积累功德？这样的矛盾有很多，很多。

好，然后还有第三类教法——其实算第三类——佛陀在那里说，只要你还有任何见地，你就走在错误的道路上，甚至空性本身，连"空性"这个概念也被解构了。

所以我认为，这不像……好，所以有声闻乘佛教和大乘佛教，这不真的像基督新教和天主教的关系——我不太了解那个，但不是那样；也不像逊尼派和什叶派，跟两个堂兄弟或两个家族成员之间的争执或不同观点毫无关系，不是这样的。这真的是关于不同的元素，不同的元素。

有些人想要赶快脱离某种处境——他们真的，他们非常迫切，他们想去涅槃，他们不想听什么"哦，也许轮回并不真实存在，也没有真实的涅槃，自我和轮回只不过是二元对立的幻觉"。他们可能会揍你——"你什么意思？我就在这儿，我很痛苦，我想赶快逃离这一切，给我一个方法。"所以你需要针对这类需求来回应。

然后还有些人拥有所谓更宏大的元素，他们实际上能够理解、能够咀嚼并消化轮回与涅槃二者都是幻象这一面向。正是在这个层面上，大乘经典——比如《入楞伽经》之类的——才被传授。好，只是元素的不同种类。

现在我来简单说一下：好，我要给你们描绘一幅图景。记得我们今天早上谈到的悖论吗？我们在看某个东西，它实际上存在，但同时它又不存在——就像所有幻象，像彩虹一样。所以我们……这取决于如何、何时、什么情境……有两种表面上的显现：它在那里，但它又不在那里。两种显现，但它们是同一个。然而我们永远无法同时看到它是一个，因为在不同的情境下，以及你自己的习气，其中一种元素会占主导。

比如说你面对一个情境，这一次"它在那里"占了主导——你完全忘记了"它不在那里"。懂吗？"哦，它在那里！"——所以你完全忘了它其实不在那里。这对大乘修学来说挺重要的。"它在那里"——你完全忘了"它不在那里"。这能带来什么后果？实际上很多。"它在那里"——嗯，去把它拿来吧，如果它是个令人喜悦的东西，你知道，这可能是个问题，对吧？假设是某个真的很美的东西——去拿它！真实相信它在那里，等等等等，于是你生起了欲望、渴求；别人也要来抢它——在你的想象里——嫉妒产生了；实际上别人已经在你之前拿到了——你真的愤怒了，所有这些情绪都冒出来了。不管怎样，你经历了一个情境，由于某些因缘，"它在那里"比"它不在那里"更占主导，于是它给你控制住了，这就产生了我们所说的常见论——你成了常见论者，你相信上帝，你相信各种……我不知道。

现在反过来：你即将死去，医生刚刚说你只有两周可活。当你听到这个消息的瞬间，你头脑里可能有某种……我不知道，某个最大的肿瘤之类的，你要死了。这个信息传达给你的方式，它进入你大脑的方式，让你以某种方式忘记了——因为这是负面的，你很可能要死了——"它不在那里"正在发生。所以这个"它不在那里"的信息占了主导，压过了"它其实在那里"，于是你变得极度抑郁，变得毫无希望，对那些没有你这种处境的人感到愤怒——"为什么偏偏是我？我只不过……我不知道，也许就是，我昨天刚买了一张漂亮的桌子，现在我只剩两周可活，我的积蓄都花在那张桌子上了"……如此这般，完全忘记了"它不在那里"这个元素。

所以我只是给你们描绘一幅图景，说明元素是如何运作的，不同的元素……这只是两个例子，大师们从可能性的角度出发，很多注疏者从这里衍生出很多不同的元素：某种意义上有六十四种不同的元素，等等。如我所说，这两种都可以产生欲望、愤怒、嫉妒、傲慢、疑惑，等等。而且其中任何一种元素都可以表现为表面上的正面或负面，所以这真的是非常非常无穷无尽的元素变化。

比如说，就在这个房间里，总体来说我们都可以说我们有嫉妒、有愤怒，各种各样的……你知道，这是一个很大的概括。我们有非常非常多其他的情绪，是如此独特，如此独特——而且我们还在不断添加新的，顺便说一句。我昨天也说到这个，我们现在有了从表情包学来的新情绪。比如说有人给你发一个……一个表情符号……这其实是有影响的，取决于不同的情境，它让你高兴，或者不高兴，或者愤怒，随便什么。你明白吧，所以我們有很多很多新的情绪，还有来自不同食物的……我相信你们知

道，有人把它称为"变异情绪"——各种各样不同的情绪。

就像我有一种特别独特的情绪：想不起密码。这不像其他的……我有很多其他的健忘，但想不起密码这件事就是如此独特……而且这越来越严重。现在有一些……那什么来着……网络上的东西，他们帮你创建密码，但我也被告知你不应该相信这些——有人在盯着你，或者什么之类的东西，所以这说不通，他们帮我创建我的秘密密码——懂多少嘛……所以我們有很多情绪，因為我們有不同種類的情緒，我們也有不同種類的情緒表現方式，有很多。我們有很多很多不同的方式來尋求幫助，我們有很多很多不同的方式來引起注意。你知道，我們做各種事情：有些人笑起來像馬，就為了引起注意；有些人說話嘎嘎叫像豬，就為了引起注意。你能感覺出來，只要他們單獨待著的時候，他們不會做這些像馬一樣的笑聲或者像豬一樣的叫聲，那時他們完全正常；但一到人群中，他們就那樣像水牛似地走路，我不知道……有太多這樣的了。

當然，其他人不理解，某些其他人——從化學和生理上——當他們聽到像馬一樣的笑聲時，這會真的讓他們感到困擾，真的打亂了他們的元素。所以就產生了誤解，還有各種……你懂的……衝突。無論如何，這就是我們在談的元素。所有這些元素基本上可以歸納為三類，這就是為什麼有聲聞乘元素、緣覺乘元素，然後是菩薩乘元素。根據你是什么样的元素——我會說——更有可能……【音樂】……更有可能……哦，甚至有些……也要記得那種非常嬰兒級別的元素，就是：只想安全，只想舒服，只想安全，只想遠離麻煩——這樣的元素。我們大多數時候就是這樣。有時我們有一點小乘的元素，而大多數時候，大乘的元素就像……是個很好看的讀物，某種程度上讓人有所啟發。如果你覺得受到啟發，那就意味著你有那種元素的一点点，但你需要去培育，你需要去培育。

所以基本上我要說的是：假設你現在大約四十五歲，不一定是四十五，我只是舉個例子。一切還算過得去，生活大體上還行，但內心深處你感到有什麼東西缺失，你在問：就這些嗎？如果你抓住這個機會，去培育這種心續、這種元素，那麼菩薩的元素就會成長——為什麼？因為天生的元素，因為你已經擁有的那個根本性的元素。

今天下午也許讓你們提一些問題，好嗎？如果你們能盡量只問問題就好。

我的意思是，在這個層面上，在這個話題上，也許就不要問任何與金剛乘有關的問題了，好吧。這一章之後是菩提心那一章，我覺得這很吉祥——明天是特別的日子，我們要受菩薩戒，這樣我們就能真正深入探討菩提心了。好，請……有人有麥克風嗎？這個怎麼用？哦，我想你需要走過去拿。好的，是的，你只需要……為什麼不問問他自己？元素本身就是個好問題。哇，好，好的。

所以，如果你說的是一个真实存在、独立于他者的自我，那它就不是自我。但就目前而言，当我们说"自我"，当我们想象自己的时候，我们通常看的是四件事，不是吗？你是色、是你的身体——那是最外层的。我、我们，指的是头、脚、手，还有大概我的穿着、我的发型，但基本上是色。然后是更内在的——感受。感受比色更内在，也更有力量。"你伤了我的感情"——感受真的非常非常重要，没有什

么比感受更重要的了。是不是有一首歌……也许这些人太年轻了。是的，你也很年轻……然后更更复杂、更强大，但也更微细的，是心。当我们说"我"，我们指的是身体、感受，还是心？然后比这还更微细的，我们称之为法——在这里的意思是现象性的参照，各种各样的参照。比如性别、国籍，欣赏……我不知道，马克思主义、自由派、保守派，还有折扣……佛教徒、非佛教徒，不信仰任何东西……这些都是折扣偏好。在这四者之中，元素基本上是遍布一切的，但更多地与心和参照相关。希望这回答了你的问题。

好，你想去那边吗？是的，测试测试……

下午好，老实说，这是我第一次参加，对你们我感到……同情。好的，所以我想问……今天上午你们讲到什么是真实的、什么不是真实的，比如说它在那里，又不在那里，对吗？然后我想问的是，生活中很多事情，比如压力、工作、金钱这些东西，它们似乎是真实的，是我们需要的……对对，但是你仔细看，其实它并不真实。这就是我想问的——有时候我们对于如何回应生活中的这一切感到困惑。我想知道该如何回应这一切，因为我们需要……比如注意力、语言，我们什么都需要。谢谢。

对，你记得吗，我就在这个下午刚开始的时候说了一个原则……我们讲到，好吧，它在那里，但其实它也不在那里，两者同时成立，只是由于某些原因它显现出来，然后我们被它带着走，忘了这一点……是的，你的重音。所以有成千上万种技巧，可以帮助你不要忘记"它其实也不在那里"。你问的是这个吗？你是在问我一种能处理这一切的技巧吗？

是的，因为有时候人们会因为这些而变得更像……执着于某事。

好的，就因为你问了，也因为我是这本书的作者的追随者——如果有人问这种问题，作为追随者，你不能不回答。所以就因为这是个大问题……你说的没错，方法有成千上万种，但因为你说你是新来的，我要告诉你一个技巧，你应该怎么做。好吗？准备好了吗？

当然，准备好了。

这个技巧，我觉得你应该从今天开始做——就从今天下午开始。你应该去数裂缝。什么是裂缝？就是裂缝，你知道吗，裂缝……墙有裂缝，路有裂缝，七条，只要七条。每当你……你就去找一条裂缝，"啊，这里有一条裂缝。"裂缝，是的，你在听吗？就这样，不用做别的，没有咒语，没有这些那些。

我是认真的，你知道吗，这不是什么新时代方法，请不要把我归入那一类，你明白吗？这实际上是有几千年实验和传统与智慧支撑的。这是基于……你知道，很多时候我们会被这种想法带着走："哦，我需要做一些有意义的事，一些有用的事。"数七条裂缝——那不会帮你付账单，那没什么用。对，是完全没用的事，你明白吗？

但是，如果你从今天开始坚持这样做，大约一年，这会很有挑战性，因为大约两三天后你会非常非常厌倦。我是认真的，你会很厌倦，你会觉得这毫无意义，这看起来不神圣，听起来也不神圣。如果有

人问你在做什么，你会非常尴尬，因为你什么都有——你都疯了吗？”我在数裂缝，因为某个佛教徒叫我这么做。“你不会想……你没办法和别人分享这件事，你明白吗？

但是做这种没用的事，是重要的开始。这就是我今天早上讲的——侘寂，在修行中。如果你真的这样做，我觉得你真的会开始欣赏事物本来的样子——有用的，如同美丽的，无用的，如同毫无意义的，如同裂缝——每一样东西。我这么认为。好，谢谢你。

还有问题吗？请，谢谢……仁波切，我上午听您说所有问题都是暂时的，所以我们要回归自身，回归我们的佛性。我的问题是：佛性是永恒不变的东西吗？它是有为法吗？如果可以的话，能不能请您描述一下佛性到底是什么？非常感谢。

正如我一开始——也就是今天早上——说的，语言是模糊的，是不够用的。因为语言非常模糊、非常不够用，所以我接下来说的任何话都会有缺陷。但是在智识层面上，佛性并不真正被归类为有为法或无为法，它并不真正是一种现象，因为它是超越主体与客体的东西。

但你看，问题就在这里——作为人类，我们根本无法理解一种既不是主观也不是客观的东西。比如说，许多佛教哲学家会认为——他们会对相信“大爆炸独立于主体存在”的科学家说，他们认为它在那里，没有一个知者。因为佛教说，或者说大爆炸，只有在有一个知道大爆炸的人的时候才存在。在那之前，它连现象都算不上。对于佛教来说，大爆炸与上帝是一样的——一个由科学家创造，另一个由有神论者创造。

但佛性——你和我正在谈论的佛性——是一个概念，是由你的心和我的心创造的。但这是我们唯有真相，我们必须使用它，我们必须在上面思维观修。

嗯，所以听起来好像……我在说一件无法实现的事，因为佛性是无法言说的、超越语言的、超越这个超越那个——那么，作为一个学生、一个修行者、一个走在道上的人，应该如何获得这个无法言说的东西呢？

好，这里有个答案，这就是弥勒非常厉害的地方，他真的非常厉害。所以，我们不要去想佛性，我们来想想包裹着佛性的那些东西。好吗？

贪欲、嗔恨、二元对立、这些念头，这些烦恼或情绪——它们是可以被摧毁的，它们是可以被净化的。只要因为它们不是坚实的，不是永久的。比如你的嗔恨来了，又会走——嗔恨是有为法。嗔恨是可以被操控的。比方说你现在在对这个东西生气，如果我想让你停止对这个生气，我可以——也许很巧妙地——把你的嗔恨引向别的地方。所以情绪是可以被操控的。这是个好消息，是值得听的好消息，因为这意味着我们不会被它永远困住。所以它们是可以净化的——这就是我们早上讲的，暂时性、可净化性这个方面。

所以如果我们能在这上面思维观修，如果我们能把时间和精力投入在净化这些上面，那么这些的消除

，就是那个本性。但你还是在想象，你没办法不想象，因为你已经有了一个心，所以你需要努力，让你能够甩掉这个心。你要甩掉它，你要去除这个心。

好，我们回来可以继续。我们先休息一下。