

Buddhist View and Conduct for Today's Challenges, 8 November 2024, Santiago, Chile

宗萨蒋杨钦哲仁波切

应对当代挑战的佛教见解与行持，2024年11月8日，智利圣地亚哥

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

【音乐】我想，所谓的佛教，嗯，可以发挥……可以为现代世界做出很多贡献。【音乐】所以我想向所有不同的组织者表达我的感谢，感谢他们创造了这个……嗯……这样的因缘，让这场对话得以发生，你懂的。【音乐】

在整个佛教经典和注疏里，没有哪怕一个字叫做"佛教"——根本没有"佛教"这个词，也没有"印度教"这个词。我认为这些词主要是波斯人创造的。不知道你们知不知道，"印度教"（Hinduism）这个词，其实基本上是"Sindhu"这个词的误读。【音乐】

佛教从来不是政治……的副产品或结果，它纯粹是出于好奇心，以及对科学或真理的探索而诞生的。但在这个时代，现在，佛教永远无法逃出"宗教"这个篮子。作为一个佛教徒，我们很多时候感到非常沮丧，但也只能接受这个现实。你想想，如果有一天有人跑来说"数学是一种宗教"，或者"天体物理学家是宗教人士"，作为一个科学家，你会感到非常沮丧——我们的感受就是这样。但我们也能理解……为什么佛教会被归类为宗教，因为它确实有很多看起来像宗教的元素，尤其是，你知道，哲学、生活方式这些东西，一旦从某种特定文化中生长出来，那种文化就会带来影响，所以很多佛教的图像或象征，现代人看来可能显得非常宗教化。

今天，我们应该讨论的是面向当今世界、当今挑战、现代挑战的佛教见地与行持。其实"现代性"这个词对我来说一直很令人困惑，我总体上觉得，而且我认为这相当不公平——非常不公平——"现代性""现代化"和"西化"总是被捆绑在一起，这很不公平。因为对于我这样的佛教徒来说，佛陀是有史以来最伟大的现代人之一，是最伟大的革命者之一。他也许没有戴贝雷帽，没有红色……什么的，但他是一个革命者。两千五百年前，当人们普遍相信一个造物主神的时候，他反对那种说法。他说：没有什么神在我们之前存在；神是被"无明"所造出来的——这在两千五百年前是一场大革命，是一种非常现代的思想。

他还说——因为今晚我们也会谈到行持——他说，在智慧与行持之间，智慧必须优先。这是一个现代人的重大宣言。你也要记住历史背景，因为他那个时代，道德伦理之类的东西铺天盖地。所以我常常举这个例子：如果智慧、悲悯和行持（或戒律）一起去开车，智慧必须是司机，悲悯坐副驾驶，戒律也许坐后座，有时候甚至在后备箱。但即使在今天，在所谓的现代时代，戒律才是司机。你看看现代美国，它被道德的标尺驱动着，尽管他们大多数人其实并不道德。而智慧呢——连后备箱都没进去，连顺风车都没搭上。

总之……我刚才在谈现代性的定义，谈"当今世界"这个时代。佛陀在开示的时候说：你必须去分析，不能只看表面。这在两千五百年前是相当现代的说法——即便在今天，人们也不去分析，而是盲目地接受。当然，宗教人士盲目接受宗教经典——这是理所当然的。但令人惊讶的是，连哈佛大学的学生也在盲目接受自由主义的价值观。所以所谓的自由派人士，往往是最心胸狭隘、最盲目虔诚、最狂热偏执的。

总之，我说这个"现代时代"，是我们需要思考的——我们说的"现代世界"、"现代时代"究竟是什么意思。现代时代并不一定让我们的生活变得更好，但另一方面，抗生素是好的，飞机是太好了——我前几周刚在喜马拉雅山，现在就在这里了——但这些东西是否绝对是好事，我们不知道。所谓现代化，所谓现代世界的成果，比如你可以在一家商店、在一天之内买到所有季节的水果，或者你可以用智能手机在瞬间读到一百个人的想法。这既是祝福，也是诅咒——这一点，其实佛陀早就教过了。

我可以论证，这也许是他最初开示的第一句话的精髓。在历史记载里，他经过多年禅定与苦行之后，宣布说：

我发现了一件相当特别的东西，但没有人会听懂，所以我打算就此沉默。顺便说一句，就这句话本身，佛教徒就研究了很久，我们今天可能没有时间展开讨论。后来，他的一些弟子或同伴请求他：你必须教——是以请求的方式。于是他最初开示的，是我们所说的四圣谛。四圣谛的第一圣谛，是苦谛。

那么，网络是一件好事吗？是的，非常好。但这件好事同时也是一件坏事——这正是苦谛的教法：世界上没有任何东西是百分之百完美的。言论自由，是好事吗？这是现代世界真正在为之奋斗的东西，有人为这个叫做“言论自由”的价值献出了生命，聪明狡猾的政客也利用它来赢得选票——但它真的是好事吗？我给你们讲一个故事。这是在印度，我和几位美国和欧洲朋友共进午餐，大概一到两个小时。对话的前半段，他们都是父母嘛——母亲、父亲、叔叔，全都是——前半段谈的是：社交媒体有多糟糕，它如何毁掉他们孩子的生活，有什么网络上的……你怎么说来着……网络性骚扰、网络语言暴力等等，真的搞乱了孩子们的心智——这是他们谈了前半段的内容。然后，我已经不记得是什么原因了，突然话题转变了，同样这些人，开始谴责朝鲜——因为朝鲜没有他们刚才一直在抱怨的那个东西。

今天我们讨论的主题是佛教见地——这就是其中一种见地：没有什么东西是完美的。这其实我认为是“苦”这个词更好的翻译。通常，很多人倾向于把它译为“苦难”——苦谛，但我认为“苦”的意思其实更像是：一切都不完美，没有什么能给你百分之百的满足。这是佛教的见地之一。

你现在也许会问：好，东西都不完美，知道这个又有什么意义？如果你真的了解这一点，你就会得到解脱——从那种以为某些事物是完美的虚假假设中解脱出来。即使你购物的方式都会改变，你规划生活的方式都会改变，这就是行持。甚至像……【音乐】……朋友之间……好，就说关系吧，关系是很重要的东西——丈夫和妻子、男友和女友、男友和男友、女友和女友，不管怎样，关系很重要。但如果你一直记得它是不完美的，你就会立刻从对关系的种种假设中解脱出来，立竿见影。

再多说一点佛教见地。另一种佛教见地是：不仅事物不完美，事物也不确定，没有什么是确定的。这种不确定性，顺便说一下，不一定要被理解成悲观的东西。你今天不是亿万富翁——托不确定性的福，明天你也许就成了亿万富翁。你这周很抑郁——哦，托不确定性的福，下周也许就好了。但另一方面，如果你现在正在享受美好时光，我们也不知道这今晚会不会变成灾难。这是佛陀教导的另一种见地。

现在我会再介绍几种佛教的见地……所谓的佛陀的见地……然后我们会谈行持，再然后是现代世界。这两种见地——事物不完美、事物不确定——也许比较容易理解，这两点你应该相对容易接受。

现在，稍微复杂一点的来了。有很多不同的方式可以表述这个，但我打算用一种特定的方式来阐述。佛教的见地是：一切都是幻觉。这稍微难一点，所以我们需要进一步讨论。当我说“一切都是幻觉”，你不应该立刻理解成我在说“事物不存在”。我只是说事物是幻觉——这意味着我说的是，事物同时存在又不存在。幻觉就是那样的：比如你在镜子里的脸。当因缘聚合，你的脸就在那里。一百年，你每天照镜子，它从不失败，镜子里总有你的脸——但即使这张脸在镜子里出现了一百年，每次你去看它都在，这也不会让那个倒影变得更真实。

所以佛教徒相信：当因缘聚合，现象就会显现。比如声音的现象——比如我用手指打响指，这个声音来自很多很多的因缘：我的手，我的手指，以及周围没有更大声音的这个事实。但你知道谁才是这个声音真正的原因吗？是你的耳识。如果你没有耳朵，如果你从生下来就是聋子，不管我怎么打响指，都没有声音。当我打响指，你的耳朵相对沉寂，就会有声音——但超出这个范围之外，并不存在一个叫做“真实存在的声音”的现象，藏在我手指里面或者藏在你耳朵里面的某个地方——它根本不存在。

这是……这是一种非常……这是佛教里一个很大的研究课题，我正在用一种非常……【音乐】……非常容易理

解的方式来表述，姑且这么说。但这是佛陀教导的见地之一：一切都是幻觉，没有什么真实存在。

现在，想象一下，如果你理解了这种见地，不只是理智上的理解，而是情感上的理解，你将立刻从各种执念中解脱出来。因为现在我们很多人都有执念，我们被某些……你知道的……价值观、原则困住了，某种……我不知道……其中有些是集体心理症的原则，有些是个人心理症，还有我们自己的原则——我们用生命守护这些原则，还喜欢把我们的原则和价值观强加给别人。如果有一种方法能教所有的鱼，告诉它们“这是水”，我们会去做的。幸好我们不会说鱼语，所以我们从来没试着去说服它们：“听着各位，这不是家，这是水。”但那正是所谓执着于某种价值观的样子，你懂的。总之，理解那种见地真的可以解脱你。

好，还有一种见地。我们可以讨论很多很多不同的见地，但也许……我认为我们已经讨论得够多了，不过再来一个——这个稍微复杂一点，但我认为……你们应该听一听，因为我认为这是一个相当重要的见地。即使在佛教内部，这种见地也不会被公开讨论，不是人人都……懂这个，不是人人都讨论这个，就因为它更复杂，而且有点像……有点像小鞋子配大脚——穿不进去。但你们还是应该听一听。我想智利人会喜欢这个，不知道其他人……我对智利其实了解很少，只是读过一点点，所以这是我的投射，我可能完全错了。嗯，有点像这样……这完全是我个人的心理症啊，好，有点像——比起一个相信鬼的智利人，我宁愿把佛教教给牛津的研究生。因为在牛津、哈佛这样的学校，你学习的时候，那双鞋子会变得越来越小……而相信什么绿头发鬼怪的人——我个人的心理症很喜欢这样的人，你懂的。

总之，我想分享的见地是这样的……有一个词叫“佛陀”，我想这也就是“佛教”这个词的来源……

……就是“佛陀”这个词——这是个很重要的词，所以“佛陀”……“佛陀”其实真正的意思，或者说“佛陀”这个词，实际上是一种品质，它是对一种品质或状态的定义，意思是“觉醒”。就好比今晚当你们分别，和朋友道晚安，说“晚安，明天见”——如果你明天还要来的话——当你说“明天见”的时候，你内心有一部分会想：嗯，也许未必，因为什么都可能发生。不一定是因为你今晚会死，也不一定，也许你梦寐以求的工作突然要求你今晚飞去某个地方，诸如此类。所以当你说“好，明天见”，但内心有一部分在想：哦，你知道，也许吧……在那一刻，你身上就有了那么一点点佛陀的影子——因为你觉醒了那个真相：这件事也许不会发生。不管怎样，在佛教里，“佛陀”这个现象也是非常广阔的——觉醒、觉醒的存在、觉醒的状态。

好，现在来谈谈佛教的见地，真正很高的见地。这个挺高的……我觉得你们应该听一听这个。这就是佛教的立场——即便你现在觉得自己并不完美，事实上，你们很多人可能觉得自己一无是处，情绪化、毛病一堆，垃圾一样，觉得自己不行——有嗔恨、有贪婪、有暴力……即便你以为那就是你这个人，佛教却恰恰持相反的看法。佛教认为，你实际上就是佛陀。你也许有所有这些负面情绪，表面上是负面的，但佛教认为，所有这些负面情绪无非就是那个叫做“佛陀”的东西。所以有这样一句话……一百种情绪，一百尊佛陀。一公斤的嗔恨，就是一公斤的佛陀。基本上就是这个意思。

现在让我稍微解释一下。情绪——比如嗔恨——和觉醒的佛陀这种品质……让我解释一下，有点像水和水的湿性。当你说“我有一杯水”，你同时也是在说你有一杯湿性，就是那个……科学上怎么叫来着？ H_2O ， H_2 ……当然，它们也不完全是同一件事，因为比如现在，你们都可以看着这杯水，光是看着水并不会让你变湿，但不管它会不会弄湿你，水本身是湿的。就像这样——水也许是你的情绪，湿性就是佛陀。这是佛陀、佛教，也就是佛法，最高、最深奥的见地之一。

你也许会问：了解这个见地有什么意义？这其实是一个非常有力量的见地。仅仅是在理智上理解，你对自己的整个态度都会改变。当然，如果你在情感上和实践中也真正理解并实证，变化就更大了。

好，以上是非常粗略、非常笼统、非常简化的所谓佛教见地。现在来谈谈行为——戒律，行为。佛教的行为或道德，你怎么定义？好，让我给你一个非常简单的方式来定义佛教的道德、行为或戒律。首先，任何能让你更接近我们一直在讨论的那个见地、那个真相的行为、态度或戒律，就是道德的、符合伦理的。所以假设一位佛教僧侣决定去雪山，坐在山洞里大量打坐，目的只是为了获得“伟大禅修者”的名声——这并没有让他更接近任何真相。所以他那些一坐几个小时的打坐，看起来像是伦理的、道德的好事，但其实未必。

当然，伦理和道德是个很大的话题，昨天我们甚至还聊到了人工智能的伦理，这些议题都存在。但让我告诉你佛教伦理的三种分类，这也许能帮到你。我们现在这样称呼它……你也许会理解第一种：不做不善行的戒律，比如不偷盗、不妄语、不欺骗……这个你会比较好理解。稍微复杂一点的是第二种：积累和培养善行的佛教伦理，比如修习布施、修习忍辱、修习帮助他人……这个你也应该能理解。现在第三种真的很奇怪：利益他人的戒律——就是这句话，这打开了一切。所以，如果有好处的话——比如你说谎能救人，你就必须撒谎，如果你不撒谎，你就是不道德的。如果一个被追捕的受害者逃到你家，你必须把他藏起来，然后对着你信仰的任何神明发誓：我从没见过这个人。

你看到了吗？佛教这种思考伦理的方式，有多复杂，又有多复杂……但请记住，戒律是可以放进行李箱里的，有时候可以暂时搁置，但智慧永远凌驾其上。戒律、行为，必须帮助强化对见地、对智慧的理解。

每天买四种不同护手霜，听起来也许有点不道德——浪费钱，对环境也不好，诸如此类。但如果一个人每天买一百种保湿护手霜，却始终明白：不管涂什么护手霜，这双手不会变成另一双手——佛教徒会理解这一点。不管怎么……不会变成别的，不管你涂多少保湿霜，你的手都会老，永远不可能变得完美。你买八种保湿霜也没用，改变不了。你看到这里的意思了吗？因为当一个人知道，不管你做什么都不可能让它变完美，你最终反而只会用一种护手霜，甚至一种都不用了。

这就是对所谓佛教行为的一个非常简短的理解。

现在谈谈这个时代的佛教见地与行为——正如我今晚开始时说的，我觉得佛教对这个时代有很多可以贡献的东西。逐一来看：现代人非常能从“万事不完美”这个见地中受益——认识到事物并非百分之百完美的真相，这没什么宗教色彩，没什么神话色彩，也不神秘，它就是事实。同样，如果现代人能接受事情是不确定的，他们会大大受益。

第三个：万事皆幻。这对现代人尤其有帮助，因为我认为现代人最大的执念之一就是身份认同。存在着身份认同危机——我不知道智利现在有多少种性别认同，但在美国已经超过了大概八十种了吧？身份认同——男、女、佛教徒、非佛教徒、这个、那个、共产主义者、资本主义者……所有这些身份是很大的问题。还有Instagram、Avatar，点赞你喜欢，踩一个你厌恶，诸如此类。现代人，是的，现代人最大的问题也许就是身份认同。而我分享的那两个见地——万事皆幻，以及“一公斤嗔恨就是一公斤智慧”——也许能帮到你。也许能帮你意识到，你不需要被改进，你不需要升级。光是知道自己不需要被改进，你就会多出很多空闲时间，否则光是读关于生酮饮食的文章，或者做那些事情，就会占用你大量的时间、精力和焦虑。

所以我觉得，这就是佛教的见地与行为能为现代世界做出贡献的方式。是这样的，不管你是不是现代人，你都被一个叫做“心”的东西困住了，而这个心，如果你不喜欢，你没法直接把它弹射出去。如果你不喜欢右耳，你可以把它切掉，你可以砍掉腿，或者剪头发，随你便……但试着摆脱你的心吧。心有时候，我们是真的想摆脱它的，你知道——就像这张桌子，有时候比我们强多了。我现在用这张桌子，但等一下我们离开不再用它的时候，桌子不会觉得“我真没用”。如果我搬来一张更漂亮的桌子，这张桌子不会嫉妒，不会感到孤独……这些都

无所谓。不管你是不是现代人，你有一颗心，而只要你有心，你就需要与它共处。我可以自信地告诉你，在地球上所有的体系和方法中，佛教也许是写了最多关于心的文字的一——事实上，一切都是关于心的。所以，只要你有恐惧，有不安全感，佛教就永远是相关的。

我想我说得差不多了。如果你们有问题，我很乐意回答。我们怎么进行呢？有麦克风吗？还是你们就……哦，好，非常感谢，感谢你的智慧和与你分享的一切。

今天早上你讲了五个杯子，今晚你讲了八种护手霜、五种烦恼情绪、八种世间法……我觉得你说得比我好多了。好的，哦，还有人……你想问？好，那就先说吧。啊，什么？对不起……我有四个问题合在一起，也许你已经被问过很多次了，但你能再回答一次吗？——成为一个佛教徒意味着什么？生命的意义或目的是什么？佛教是一种灵性道路吗？我们如何定义佛教修行？谢谢。

好，第四个问题其实已经有现成的答案了。他们会说，如果你接受"无常"、"苦"和"无我"——我觉得这样说更好——"无常"、"苦"、"无我"，如果你以此生活，你基本上就是佛陀的追随者。"无常"就是无常，"苦"就是不满足，我想我们已经讨论过这个了。"无我"……无我就像幻象。如果你接受这些，并且以某种方式活在其中，那基本上你就是佛教徒，他们是这么说的。

然后第二个问题是……生命的意义？是的，这是个更复杂的问题。对佛教徒来说，问一个佛教徒"生命的意义"，有点像是问一个正在做梦的人，问他梦境的目的和意义是什么——非常复杂。所谓的目的，是相对于一个目标而言的，而这里的目标，是从妄念与苦、从不满足中解脱出来。好，这很复杂，所以需要多一点讨论。

好，有个人在做梦……这要稍微烧一下脑，我先提醒你们一下，算是给你们打个预防针。有个人在做梦，意味着什么？意味着那些事情并没有真正发生，而这就是问题所在。但与此同时，这个人在梦里也确实经历着真实的痛苦，或者喜悦，或者其他什么。

如果你坚持要问这个问题，那我的回答是：生命的目的有点像……你应该知道你在做梦。这说起来容易做起来难。如果你在梦里从某处悬崖上坠落，到了中途，你突然想：哦，这是一场梦——那你就可以想：哦，那继续吧，就……往下掉，因为你反正不会受伤，那就继续体验嘛。对佛教徒来说，这是一个有点复杂的问题，因为佛教徒也不相信有一个全能的人来给每个人写好人生目的——"这是你的目的，那是你的目的"——他们不这么想。佛教徒只是认为，只要你在经历焦虑和问题，你就会想要从中出离。在这个意义上，目的就是从中出离。不管怎样……我没有很好地回答这个问题，但我想这暂且够了。

我忘了你第三个问题是什么？啊，是的——佛教是不是一种灵性道路？这是个很好的问题。我其实想问问在座懂西班牙语的朋友：什么是"灵性"？这个词是什么意思？因为我有一种感觉，当你们用"灵性"这个词的时候，你们也许……

无意识地承认存在某种灵魂或精神——在这种情况下，佛教并不是一条"灵性"的道路。佛教是不是灵性的？它有点像……你知道，它有点像是灵性与科学的结合，揉在一起的那种。好，我来给你一个经典的答案，这来自一个非常非常重要的佛教学派，叫做"唯识派"。

这个房间里有一根条纹绳，假设房间是黑暗的，你走进来，以为那是一条蛇。而你最近去了非洲，跟蛇有过一段不太愉快的经历，然后你就慌了："有蛇！"然后你的朋友走进来了。这个朋友必须非常有技巧。如果这个朋友不够了解你——比如说你是个容易激动的人，而朋友不知道这一点——如果朋友拿起那根条纹绳说："不是蛇，不是蛇，"然后凑到你面前，你可能会心脏病发作当场去世。如果朋友了解你，他就会很有技巧地配合你，说："哎，是的，有蛇。"他知道那不是蛇，但他假装是，认认真真地去"抓"，想办法把它"扔出去"，或者……也可

能直接把灯打开，然后如释重负——不过是一根条纹绳而已。

所以，当你走进来看到“蛇”、因为蛇而恐惧，那叫轮回。当灯打开之后，你看到没有蛇，那叫涅槃。但其实两者都是错的，因为从来就没有蛇，蛇怎么可能消失呢？说到底，开灯并不是把蛇赶走——因为根本就没有蛇可赶。开灯帮助你认识到真相：那是一根绳子，同时也帮助你从恐惧中解脱出来。现在，你自己来判断，这到底算不算“灵性”……就是这样了。

好，有很多问题。好的，你说，在那里——

您今天说烦恼即佛，比如嗔恨，这是怎么回事？

这是一个很好的问题，不过不会影响我回答完的决心。就好像……烦恼是它显现的方式，就像一杯水，它的显现方式是“水”，而它本质上是H₂O。更复杂一点的答案来了。

看看情绪，就拿嗔恨来说。嗔恨这个东西是由各种成分构成的，就像你煮咖啡，原料是咖啡豆。如果你仔细看嗔恨的每一个成分，全都是觉知，不像什么……一块肉，或什么黑暗力量，它实际上是一种心理状态。

但是……这些成分，这个层面，我们通常不去善加利用。这是一个非常大的问题。最高层次的答案有点像这样：你脖子上戴着一条钻石项链，但没有人告诉你那是钻石。你穷得揭不开锅，到处乞食，而那条钻石项链毫无用处，因为你不知道它是钻石。如果你不知道它是钻石，它就不会作为钻石来发挥作用。事实上你可能还嫌它重——“这玩意儿就像个行李。”

所以这是佛教里非常非常大的一个主题。如果你想深入研究这个课题，就必须学习我们所说的“密续”——因为“密续”这个词本身就意味着这个意思。

好，也许再来两个问题。请说。

您好，仁波切，非常感谢您在这里。我有两个问题。第一个和……关于您刚才说的第三个原则——一切都是幻象，这有点像是一种现象学——您有什么文本或书籍推荐，可以帮助我更好地理解？我最初的“毒恋”是西方哲学，所以我现在正在努力从中康复。另一个问题是……我是人类学家，我们研究很多关于身份认同的问题，特别是在拉丁美洲原住民群体以及殖民主义的背景下。我觉得这跟西藏和中国之间发生的事情有些相似。我想请教您，如何以更好的视角来处理这些问题，我觉得这需要某种智慧，但我想听听您的看法。谢谢。

我给你提几个建议。最简练的当然是我们所说的《心经》，不过可能太精简了。还有一部叫《金刚经》的经典，就是“金刚切割者”，相当不错。还有一部你可能喜欢读的，叫《维摩诘经》，真的很好。我有时说它可能是……你知道，它真的非常深入地处理了性别议题，方式令人叹为观止。这些都是经，是佛陀亲口说的话。

至于论，也就是注释性的文献，那就太多太多了。当然其中最广为阅读、最受欢迎的是龙树菩萨，以及他的传承，在藏传佛教和喜马拉雅地区相当兴盛。但与龙树菩萨同等重要的，还有另一位注释者，叫无著菩萨，他也非常精彩，他的传承更大，在日本、韩国，以及中国都极为兴盛——也就是我们现在所说的禅宗。

关于身份认同与殖民的问题，我想这大概是我们这些无明众生业力果报的一部分。我觉得这种情况从来都是如此。像你这样，谈论它、揭露它，也许是件好事。但更让人惊叹的是——那些曾经被殖民的人，往往对殖民者的价值观更加狂热，这才是最令人匪夷所思的地方。我想这叫……斯德哥尔摩综合症？对。我还注意到另一个综合症，我想叫“莉娜综合症”——就是捕食者最终爱上猎物的那种。你可以搜一下，我想叫莉娜综合症。

我们能做的，恐怕只有谈论它。但即便是谈论，就像我一直在做的，也是非常困难的。就像我之前说的，我发现那些受过最高教育的人，人们以为他们的思想会更开放，但实际上往往更封闭。如果只有猫能读老鼠的报

纸就好了……但这真的非常难。而且现在有了算法，你最终总是读到同样的东西，一遍又一遍地引用同样的东西。

好，也许再来两个问题然后我们结束。

非常感谢您，仁波切，您真的太慷慨了。我希望您不会因为这个问题而记恨我……我们是选举日那天从西雅图很早就赶来的，已经投完票了。我在飞机上看了一部电影，叫《各种善意》，您看过吗？《各种善意》。太奇异了，太奇异了。我本来希望您看过，好吧，我记下来了。真的很棒，非常奇异，有点像布努埃尔的风格，好像是关于执念的……下了飞机之后，有人传出一些关于谁赢谁输的风声，我有几个支持特朗普的朋友……我脑子里第一个浮现的，就是您曾经说过的帝洛巴那句话："束缚愚者之物，解脱智者。"在这部电影里，他们似乎执着于被某个邪教领袖奴役，一种又一种的奴役……他们被驱使去以某种奇怪的方式忘我，但我想请问您，对于那些要回到美国的人，您有什么指引？如何做到不被束缚，如何得到自由？

我想……"束缚愚者之物，解脱智者"——这正是我们早些时候讨论过的，关于烦恼即佛的部分。我觉得，理解我们之前讨论过的某些见解，真的应该能帮助你应对这种不确定性。不要把一切都看得太真实，你知道，不要觉得凡事都十拿九稳。一切如幻的道理真的很有帮助。我不知道，不确定嘛——谁知道呢，那个人最终也许会做出一些好事，谁知道呢。而且，事物并非表面所呈现的那样，这一点对于你所说的那些人来说更是如此。

我总是拿我西方的朋友开玩笑说，你们的领导人其实不是真正的领导人，他们只是出气筒——你把他们选出来，然后用了四年时间狠狠地揍他们。他们本来就是游说团体和赞助商的囊中之物。我自己嘛，如果我有志向要成为什么世界领袖，我宁愿做一个独裁者——出了什么差错由我一人背，做出了什么成就也全是我的。我知道，自由啊、平等啊，这些都很好，但我觉得我们人类……这些迷乱的众生，说到底还是爱领袖的。书店里有一半的书都是讲领导力的，教你怎么当领袖，却没有一本书教你怎么心甘情愿被领导。归根结底，每个人都想当控制狂，都想当领袖。而且……你知道，我们人类，就算只是搞一个简单的野餐，到最后还是需要有人来拍板，这样反而省事，少很多麻烦。

说到底，我们这些迷乱的众生真的不知道自己需要什么，而且还会变——今天想要的，明天又不想了，非常复杂。不管怎样，给你一个实际的答案：不知道你愿不愿意……有一个咒语叫"缘起咒"，也许我们应该持诵一下，据说持诵此咒能改变外、内、密三个层面的某种格局。所以……跟随邪教这件事，我觉得，尽管我们在理智上自认为不屑于此，但我们自己最终也都在做同样的事情。就是对于幻象的本质理解得不够透彻。有个英国人，叫什么来着……赫胥黎，赫胥黎，他说的很多东西都很有道理。我觉得我们都是各种应用程序的奴隶，对吧？那些东西非常好用，然后就开始主宰我们的生活了。

好，我想我们今天就到这里吧。哦，还有最后一个问题，好。

我们知道存在的顶点也许就是心融入空性、融入无常，那我们如何面对对"心"的执着？

有很多方法，但我觉得对于这个问题，有一个非常简单的入手处：就是真心渴望能够做到。就像你问"怎么做"这个行为本身，就叫做祈请。我觉得你应该保有这种渴望，这种渴望会带你走向某个地方——因为你已经知道这是一个问题，这本身就完成了百分之八十的工作了。

（掌声）

应对当代挑战的佛教见解与行持，2024年11月8日，智利圣地亚哥

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=1VTUkkDHDR8>

[音乐]

我认为

um soc

佛教

可以玩

对现代主义贡献良多

世界说罗奇，我认为众所周知的

这种广为人知的佛教可以做出贡献

如今很多时候

世界

[音乐]

所以，我心怀感激

对于不同的

组织者创建

这种情况是为了…

对话

我谨表达我的谢意。

罗奇将此事告诉了主办单位。

造成这种情况的事件

为了进行这次对话

在整个

佛教古典

文字

评论中没有一个字

嗯，那叫做

佛教在其所有经典中都这么说

佛教经典与评注

没有这个词。

没有一个字可以像「佛教」那样指称佛教。

佛教，甚至连这样的字都没有。

[音乐]

印度教词汇

我相信这些话确实如此。

它们是由波斯人创造的

波斯

我不知道你是否了解这件事，但是

单字

印度教基本上是一种

发音错误

辛杜说：“我不知道你是否知道，但是…”

「印度教」这个词是个贬义词。

辛杜的声明

[音乐]

佛教是

绝不会透过产品或

结果和佛教从来都不是

的产品或后果

一场政治革命

[音乐]

纯粹由

了解好奇心

[音乐]

和

为了科学或真理

实际上，这纯粹是…

好奇心探索的产物

寻找真相的迹象

就是这样。

buis 从未离开过 ofig，但今天我遇到了

佛教永远无法摆脱…的陷阱。

这

宗教

芽很多

FR，而且我自己也是佛教徒，很多时候

我们感到沮丧，但这与…有关

我们必须

居住

一个人如何

如果有一天有人

过来说道，数学是

宗教

因此，天文物理学家是人

身为科学家，他会有宗教信仰。他会感到

非常沮丧

我们就是这样

我们深感抱歉

[音乐]

但是我们

还

我们也觉得

理解

为什么佛教会被归类为某些事物

宗教的，因为有很多

看起来像的元素

宗教信仰，但这也可以理解。

佛教被归类为

宗教包含许多要素

与…相关

宗教

尤其

因为就像所有哲学方式一样

生活当它

某种文化总是

有一个

影响，尤其是当

一种哲学或生活方式由此产生

它通常与以下情况同时出现：

文化，而这种文化具有

影响

就这样吧。

芽的图像符号或象征意义

然后很多图像或

佛教中的象征意义可以是

现代人眼中的

宗教

[音乐]

假设要讨论一下 buh View

和

行为

当今世界，当今挑战，现代

天

今天的挑战应该是

我们将讨论视觉和…

佛教徒在挑战中的行为

当今世界

「现代性」这个词本身就很容易让人困惑。

事实上，「现代性」这个词就是我

这太令人困惑了，我完全搞不懂。

总的来说，我觉得这有点不公平。

去掉一个 L

不公平的现代化与现代化

西化是

所有这些都让我觉得非常

「不公平」这个词本身就非常不公平。

现代性和

西方主义是统一的

它们在世界上总是被放在一起。

具有现代感的西方风格。就这样。

发现非常

这不公平，因为像我这样的人就无法生存。

据说佛陀是最伟大的先知之一。

现代最大的之一

革命性的

他或许没有戴贝雷帽和星徽。

红色，但它是

革命性的

他们对……的信仰

创建者 2 年前，当时还有一个

对造物主有著非常坚定的信仰

他反对这一点。

他说：“在此之前没有神…”

我们，上帝，是由全知者所创造的。

对上帝或对他

走吧，这就是一种宣言。

200年前的革命性事件

多年来，这真是一个深思熟虑的过程。

现代的

和

他

所以，为什么今晚也是这样？

我们来谈谈…

执行

说

和

智慧与…之间，有…并说过

行为是智慧的体现

这是某一个人的说法。

现代的，我们也必须记住

情境

具有历史意义，因为在当时…

很多道德、伦理、道德、伦理，一切

那件事正在发生

电脑

这个例子总是会给出如果

智慧、同情心和行为或

道德驱车出行

在那里，智慧应该始终是

司机对他的同情

在行为方面，道德方面

后座，有时

甚至连行李箱

但即使在今天，在这个时代…

现代道德是指…的行为

这

现代美国的驱动力是

受道德指引

还有智慧，连行李箱都不需要。

他们拿走了

然后他开始谈论…的定义

当今现代世界的现代性

一天

佛陀说你

[_]时，布教他们说他们必须

必须要有分析，没有。

我们常常会把很多事情视为理所当然。

[音乐]

这番话意义非凡。

当时的现代 2

年

即使在今天，人们

他们不分析，只管接受。

盲目地

当然，宗教人士

他们盲目接受一切。

当然，但令人难以置信的是，即使是

哈佛大学学生

他们盲目地拥抱自由主义价值观

因为即使是最

那些所谓的自由主义者，就是那些所谓的自由主义者。

最封闭、最狭隘的人

专注的心灵

瞎的

现代社会是某种

所以，我们要考虑的是，它到底是什么。

我们所说的「年龄」指的是什么？

现代的或

现代性，因为现代时代并没有

必然有所改善，或我们的

生活品质

但另一方面，抗生素是

很好，不是这样的

这些飞机也很棒。

几天前我去了喜马拉雅山，

我今天来到这里。

但如果它们真的有什么优点的话

绝对意义上讲，我们也没有

[音乐]

想法是

现代世界的品质

例如，我们可以吃到各种各样的水果。

同一天在同一车站

地方

人们

我们可以立即阅读的想法

我们团队中100人的想法

智慧型手机

所以，正如我们所知，这可以
成为别人的祝福也是一种祝福
但同样的祝福也可能是一种
该死，这确实是…

佛

教授

可以

梅实际上可以辩称，
暗示这是第一句话

那所学校

历史记载表明

事实上，起初他决定不…

多年后才去教他们

他说，透过忏悔冥想，我…

我发现了一些非常特别的东西，但是
大多数人都不愿意

因此，我会继续听下去。

沉默和这一事实陈述是

这是佛教徒经常研究的东西。

今天我们不能就此展开更多讨论。

但后来他的一些门徒或

同事们请他

你必须透过以下方式进行教学：

所以他教的第一件事是…

我们所知的四大贵族

真相

首先，这些事实是：

杜卡是什么？

duca internet

一个例子是…

非常好

嗯，但好处也是…

不好的事

这就是杜卡的教义，其中没有任何内容。

世界是100%

完全的自由

言论自由、思想自由、言论自由

这是某种东西
人们为了瓦尔而死
言论自由。因此，正因为如此。
自由
想到表达，那里有人
他们过世这件事本身就令人悲痛，因为…
现代世界
精明睿智的政治家们一直在奋斗
利用这一点赢得了选举
我要给你们讲个故事。
在印度和我的几个朋友一起吃午餐
美国朋友和
一两个欧洲人
你知道所有时间都像你母亲一样
父亲，他们所有人
社群媒体对话
坏的。然后所有这些都
家庭成员包括父母、母亲、叔叔。
祖父母，然后是第一个
对话的第一部分
他想做坏事，是那些长袜，那些网子。
社交生活是如何毁掉一切的
你的孩子如何？有什么？打电话
网路性虐待和观看虐待和
真是把孩子的思想搅得一团糟
他们在谈论什么
存在网路霸凌和性骚扰
控制论，例如网路空间
不知何故，它毁了…的生活
孩子们正在谈论这件事。
突然间，我完全想不起来那是什么了。
但突然间，谈话开始了
翻覆
改变了我的谈话方式
南方的人们
自由
表达思想的方式
在他们谈论的内容之前

在其中

如今，网路是我们讨论的话题。

讨论内容涉及佛教观点

说到佛教的愿景，那就是愿景。

佛教徒认为万物皆非全或全无。

完美，实际上我更好

我通常翻译的单字

B 一切

不是

完美的

然后他觉得这个比较好。

duca 的定义通常是

翻译为苦难的真相

但他认为这更好

基本上，它的定义是：什么都没有

世上没有百分之百完美的事物。

令人满意

这是其中一种观点。

佛教徒恩顿我们不能问

好吧，既然世上没有完美的事物，那什么是…

理解点或

[音乐]

[音乐]

你将不再抱持错误的假设

那东西是

完美，就连我们前进的方式也是如此。

购物

[音乐]

它甚至会改变以下方式：

我们的生活

就是这样。

执行

甚至像

朋友之间，好吧，我们假设

恋爱关系是一种非常美好的关系。

重要的

比如说，在朋友之间或…

嗯，在一段关系中，关系就是…

这很重要。

丈夫

女人 女朋友 男朋友

水池

yol关系是

很重要，但如果你一直记得你

你意识到它并不完美。

如果你记住这一点，你就能获得解脱。

我们对很多事情都抱持假设

关系中更多关于愿景的内容

佛教徒

佛教的另一种观点是，不只如此

事情并不完美，但他们自己也不完美。

有些事情我们不能想当然。

是

一切都无法确定。

这种不确定性并非必然发生。

总是被视为某种

悲观主义者，你今天还不是亿万富翁。或许。

由于不确定性

明天充满不确定性。

[音乐]

本周亿万富翁正在用手指指著

下周可能存在不确定性

他不再

另一方面，也可能是

我玩得很开心，但谁知道这到底是怎么回事呢？

今晚这可能会变成…

这是佛陀对灾难的另一种看法。

教授

然后他会展示一些愿景。

更多关于佛教的内容，然后是

现代世界的行为

[音乐]

所以这两个人可能更…

容易理解，一切都已不再存在。

完美与虚无，一切皆是

情况尚不明朗，但现在却让事情变得更加复杂。

事情稍微复杂一些

呈现方式有很多种。

但我会用这个

—

具体来说，这可以是

它可以以多种方式呈现，但它将

选择一种方式来表达它

尤其是佛教的观点是，一切皆是如此。

是

虚幻。这个问题就比较复杂了。

那我们需要进一步讨论。

深

[音乐]

当我说「一切都是幻象」时，不。

必须立即解释

事情似乎并非如此

有

我前任，而不是

所以说，这是一种错觉。

既存在又不存在的事物

同时，那就是

就像你的脸在幻觉中一样

当原因和条件相同时，就会反映出来。

他们聚集在那里，你的脸出现了。

你可以对著镜子看自己100分钟。

多年以后，它依然不会让你失望，总会有你的

即使我照镜子，脸上也看不到任何东西。

即使这样，一百年内也不会发生这种情况。

镜子中的倒影，无论是真实的还是虚幻的

真的

所以佛教徒认为，当

当原因和条件结合在一起时，就只有一个结果。

现象的出现

例如，以下现象

发出像打响指一样的声音

他的照片

那根手指的出现有很多很多原因，

手部条件

手指也显示了什么都没有。
这会发出更大的噪音
真正的原因是什么？
声音是你意识的体现
因为如果我耳聋了
出生地并不重要，尽量不要
我会听听这声音。
当有人打响指时
手指在倾听
另一种，相对而言较弱的沉默
然后声音出现了。
除此之外，就什么都没有了。
一个真正存在的
手指没有声音，其他地方也没有声音。
耳朵
布伊斯
推
[音乐]
明白了。
但这是其中一种观点，
布佛陀认为一切皆是幻象
没有什么特别的
的确，这是一项很棒的研究。
在佛教中，他试图
用这样一种方式表达出来
比较容易理解。
这么说吧，但这只是其中一种观点。
佛陀教导的其中一种景象
一切皆为幻象，没有什么是永恒的。
存在
现在想像一下，如果你理解了
这
不仅要从理性的角度看待问题，而且
情感上，你会立刻感到
摆脱了各种
然后，如果我们理解了这一点
不仅在智力上，而且
在情感上，我们将获得解脱。

许多
钩子 因为我们很多人
现在我们有很多
我们身陷其中的陷阱
某些
价值原则
[音乐]
一些
他们原则
的
摩西，其中一些是原则
群体性精神病
以及精神病的一些原则
个人或
我们个人
我们自己的原则
我们用生命守护
我们喜欢贯彻我们的原则。
以及其他方面的价值观
强加在鱼儿这种观念
像那样的水
我们本来会说的，但幸好我们没说。
语言
幸好我们没说话。
因为他没有讨论过这个问题，所以他用了这种说法。
为了让你看，孩子，这个
这不是你的家
所以，我看到的任何理解都可以
解放 然后这与…有关
透过坚持某些价值观
从内心深处来说，理解这种愿景
可能非常
解放者 还有一个 vi
许多观点可能会揭示
但还有另一种观点值得探讨。
有很多很多关于这方面的设想
我们可以谈谈，而且我认为我们已经…
谈了很多，但只有一个

[音乐]

这有点复杂，但感觉…

我们必须听从她的话，因为她显而易见。

即使在佛教内部也有班特

愿景不容讨论，也不应公开讨论。

公开地小

嗯，是

就像大脚配小鞋一样

你知道你的脚不适合

情况有点复杂，你仔细想想。

他说，小鞋子就是这样。

适合脚很大的人，例如鞋子

中国男子恩顿，一双不合脚的鞋子

没有空间

好吧，但本来就应该这样。

听听看，我觉得智利人会

就像这种景象

他对智利了解不多；他只读过

很少，但他认为我们会…

[音乐]

就像从那个很小的地方开始的

我的投影，这样我就可以完全

这是我对「少」的预测

我知道，而且可能完全

像这样的错误部分你完全

Enton 的个人瞳孔缩小有点

就像我会那样

早点教巴士

牛津大学毕业生

stud chh

那我更愿意教他关于…

佛教对一个信奉佛教的智利人来说

一个研究生的鬼魂

牛津

是的，因为当你研究这类东西的时候

鞋码每次都在减小

更远

[音乐]

相信诸如此类事情的人

鬼发

绿色是我个人精神病的标志。

这些事

愿景

分享

那里

猫头鹰

Buis，然后还有一个佛陀术语

这无疑源自于佛教

波斯人，但佛陀是一个词，一个

重要的术语，所以佛陀是

佛陀的真正意义

佛陀，或者佛陀是

实际上，这是一种品质

它对品质的定义

疯狂是因为「佛陀」这个词。

真正的定义或意义

「佛陀」一词其实就是定义。

品质或状态

方法

[音乐]

我醒了。然后今晚当

我们各自走自己的路吧。

回家，我们互道晚安

看

晚安。如果真是那样的话，明天见。

例如，他们说，那些明天回来的人。

晚安。再见。

正如你所说，明天见。

明天五月

那时，在道晚安的时候，并非如此。

明天见，一部分

你可能会想，嗯，也许不是。

因为一切皆有可能

不一定是因为我们要去

到

例如，死亡，我们梦寐以求的工作等等。

我们必须搭飞机去某个地方。

明天见，但是…

部分

或许在那时，确实存在著某种情况。

有点像佛陀，因为觉醒了。

这

事实是，当我们说“好吧，我们”时，我们

明天就知道了，还有那句话说：

嗯，也许不是，这其中有点…

具有这种品质的佛陀觉醒了

或许，真相是这样的：

没有生意

布德，但完全在佛教内部

佛陀现象非常

广阔的

到

所以我们就称之为清醒状态吧。

现在，我们来看看比较佛教的观点。

提升是一种愿景

高的。这就是他所相信的。

我们欠

听著，即使在这

我们认为目前还不是。

完美的

所以，这些垃圾都是错的。

就像我们许多人一样

认为我们毫无用处，我们拥有

情绪太多，我们一团糟。

我们都是毫无价值的垃圾

好斗的贪婪

暴力，即便如此

我觉得那就是谁

是

佛教徒确实这么认为。

相反，佛教徒实际上认为

你其实就是佛陀

[音乐]

是的，全部。

消极的。我们可能拥有它们所有人。

这些痛苦的情绪或

阴性 显然为阴性

其他

巴德，但佛教徒认为所有

这些痛苦的情绪只不过是…

那

这

世间只有一位佛陀。

[音乐]

巴德的情绪表达

一公斤愤怒基本上就是一公斤

佛陀，那么请容许我解释一下。

几乎没有情绪，例如

愤怒和

佛性，觉醒状态

[音乐]

这有点像水和湿度之间的关系。

的

水，然后当你说我这里有一个

一杯水表示我有一杯

湿度 h2

不一定是

也因为，例如，现在每个人

他们可以看看这杯水，但…

它不会让我们所有人都湿透。

看看

水，但它会弄湿我们吗？还是不会弄湿我们？

哦，那么就好像…

例如，水代表了我们的情感。

湿度品质是

布布布佛陀教授，这是其中之一

佛教最深奥的理念或

来自芽

佛法，我们可以问自己他们是否能够

问：理解的意义何在？

这

愿景，这确实是一个非常远大的愿景。

强大的

因为你对…的完全态度

你自己

甚至在思想上也会改变。而且因为

当然，如果我们从情感上理解它的话。

实际上

[音乐]

非常

粗略

一般

简化一下，就像巴德看到的那样，那么这些就是

我奶奶以前常说，有些女孩是疯子。

非常佛教的景象

现在简化了

现在我们来谈谈行为。

伦理

道德行为是如何发生的？

定义佛教行为或

道德是一种简单的定义方式。

道德，或行为准则

当时的伦理

首先，这在某种程度上是毋庸置疑的。

简言之，道德就是行为或伦理。

[音乐]

佛教徒我不知道态度

或者

让你更接近目标的自律

真理或我们所拥有的生活

讨论道德是否合乎伦理道德

任何类型的行为或态度或

一门让我们更接近真理的学科

我们所看到的这些景象的真实性

这一点尚有争议；这是道德问题还是伦理问题？

佛教徒。例如，假设一个

僧侣

佛教徒决定去山上

坐在雪地上

莱瓦很多

[音乐]

一段时间以来，这一切都是为了获得成为……的名声。

伟大的

冥想者并没有让他更接近任何事物。

真的

所以，所有那些待在那里的时间…

以冥想姿势坐著可以

表面上看起来合乎道德或

道德固然是好事，但也不尽然。

它

它不是

我知道伦理和道德是合乎伦理的。

一个很棒的主题

我们昨天还在聊天呢

讨论的是伦理问题

智力

人造的。所以所有这些g

虽然话题有点复杂，但我想跟你们分享一下。

佛教伦理的三大类别

能

帮助你理解第一个

不吸引人

在空调系统中

苏金

了解作弊

所以，第一个问题是伦理道德。

不参与活动

不，没有不包含的积分

正直如何偷窃、说谎、做事

我们可以抓住它们

理解第二个问题稍微复杂一些。

复杂的

优秀和

第二点是伦理道德的培养。

获取和发展行动

慷慨的公关宣传，慷慨的公关宣传

普林

其他慷慨的行为

有耐心帮助他人

我们也可以做到这一点

现在明白第三个问题了，那就是

就是那句话，“我很怪，我会告诉别人。”

陈述

这样就打开了局面。

全部

如果你说谎，就能从中获利。如果这能帮你省钱，那就省钱了。

你必须撒谎，如果你撒谎的话

不道德的。所以如果我撒谎…

你拯救了许多人的生命，那么你必须

如果不是说谎的话

有行为

如果有受害者，那么这样做是否合乎伦理？

被追赶

当然，它会送到你家。

隐藏，yom，以你的上帝之名，愿我永远不会有

见过这样的人

然后他们就能明白，这条路是

佛教伦理观

可能非常

情况很复杂，但请记住伦理道德。

有时我们可以把它留在行李箱里。

智慧终将战胜一切。

了解

他们的道德或行为总是

应该会有帮助

加强对…的视野和理解

视觉或

手工创造的智慧

购买四件商品听起来不太道德。

护手霜的种类

[音乐]

每日生态灾难，代价

钱，所有那些

布

理解，不要改变，不要改变，不要它

无论多少人，都会改变

你要把手放在润肤霜里

所以如果它带你到那里

明白无论有多少

在手上涂抹润肤霜

你的手反正都要动。

如果年纪大了，那么佛教可以

到达

永远不会是

太好了，你躲不开的。

狗

毫无意义

你并不完美。

威尔更多

因为如果你以某种方式知道你没有

无论我做什么都没用。

追求完美，而且无论如何都会发生。

那样的话，你甚至可能停止改变。

使用护手霜，也就是使用

仅仅一个，甚至连美国都不是。

因为无论如何它都会发生。

变老之后，这就是…

以下内容的简短了解

他将其理解为佛教行为

现在佛教的愿景和行为

这

era t 对话

[音乐]

正如他开始说的那样，当我们交谈时…

这段对话的开始，源自于一种感觉…

关于佛教观点，有许多可以探讨的地方。

为此事业做出贡献

正在审查其中一个

人民

[音乐]

现代人将从中受益

知道没有什么是

完美的

佩里

神话般的愿景，以及虚无的景象

佛教的观想或真理是完美的。

世上没有完美之事与此无关，也无关。

宗教性的，既非神秘主义也非神话性的

现代人

如果现代人能够接受的话

接受不确定性，那将是…

非常有益

她，还有现在的第三个，一切都是

那是错觉，那尤其有助于

现代人因为其中之一

现代人的观察是

因为我认为它说的是其中一个

现代人的迷恋之处是

这

身分认同危机

知识

许多性别

你在智利达到的身份

美国惊喜 80 右

他说不。他们的性别认同有

在智利实现，但在美国实现

联合起来，他们已经像…一样前进了。

80名佛教女性，非佛教徒

其他

共产主义资本主义

然后你就知道了

就像《阿凡达》那样，对吧？

Instagram 上所有这些身份，以及透过

Instagram 上的头像范例

头像和相关事物

就像你一样

就像你讨厌点赞一样，你讨厌点踩。

就像我们喜欢的那种感觉

他们给我们点赞，或者当他们按赞给我们时，页面就会加载出来。

一个

全部

所以，或许最

对现代人来说很重要

是

身分认同与两种愿景

我曾说过，事物都是幻象。

公斤

明白这一点，一公斤的愤怒就是一公斤的

智慧，这些或许会有帮助。

帮助可以帮助我们实现

我们不必如此

改进后，我们无需更新

而且知道没有什么需要改进的地方。

我们将赢得很多时间

免费，但我们花费的时间。

例如，阅读有关生酮饮食的文章

知道有很多时间和精力

安迪，所有那些消耗的东西

他们投入了大量的精力和时间，并产生

焦虑症

然后他说，我想就是这样。

佛教的愿景和行为可以

为世界做出贡献

现代与否，取决于你是否有现代意识。

你不会被困在某个叫做……的东西里。

心灵，而这种心灵并非某种东西…

我们只需按下按钮即可

喷射

如果你不喜欢你的右耳，就把它拿下来。

你可以

你不喜欢割伤自己的腿。你会看到的。

能

用斧头砍掉或剪掉头发

哪个

关键在于摆脱你的思绪。

有时我们想要摆脱这一切。

像这样的想法

桌子有时比

我们正在使用

她现在并不心存感激。

我们离开后，就没人再用了。

桌子感觉不到

如果你带来的桌子比这更漂亮，那就没用了。

表格尚未设定

嫉妒的

这张令人艳羨慕的桌子并不感到孤单。

所有这些

如果我们是现代人，有些事就无关紧要了。

或者我们没有这个

[音乐]

只要你有一个

你需要调整好心态。

这

在这些系统和方式中，已经存在

地球

佛教，页数最多

并且可以自信地说，在所有

我们拥有的思想体系

在世间或地球上，佛教

或许拥有最多的

关于心灵的篇章，事实上，一切都是

关于

头脑

只要存在恐惧和不安全感

所以，只要我们还害怕。

佛教中的不安全感将永远存在。

我觉得我已经说得够多了。

他说他可能有个问题

乐意

这里首先要回答的是什么？

听到电话线的声音

是的，非常感谢Ripel的智慧分享。

尽管如此

他说早上他谈到了五杯酒，

今天他谈到了八

五杯奶油，五种苦难

八种精神慰藉剂，八种忧虑

世俗

我觉得你做得比我好得多。

谢谢您，尊敬的先生。我有四个。

他们肯定有疑问

问了很多

有时候会，但是您能…

再回答一次

是什么？

佛教：这是什么意思？

生活

佛教是一条精神道路

我们如何定义这种做法？

佛教徒

首先，

[音乐]

最后一个问题，一个现成的答案

除了

安哈，我觉得这样更好

ankha anich 和

如果你接受这一点，你就是…

他们基本上是佛陀的追随者。

所以，还有无常，我的意思是

杜哈知道非

关于满意度，我想我们已经讨论过了。

没错，这就是你的定义。

所以最后一个问题也有答案。

询问你是否接受阿尼查和Y

你和他住在一起。那你就是追随者。

bu

我们不能拥有一个

完全满意

无常

以及利他主义

哦不，对不起。

错觉。所以如果你接受无常

没有什么事是完全令人满意的。

以及虚幻的一面。你得接受这个结果。

所以你是bu的追随者

第二个问题是：这样做的目的是什么？

生命的意义

巴德的生活更复杂。

更复杂的问题

佛教对人生意义的诠释

因为问一个佛教徒什么是

生命的意义和目的是

如何询问某人

梦见问他：“那是什么意思呢？”

的

复杂的梦境。所以它非常

复杂的

pur pur 参考

[音乐]

去吧，因为目的

意思是，就…而言

目标是摆脱错觉

和非

满意度，而这里的目标是…

自由自在

所以这很复杂，因为你需要一个

少量

例如，某人

他在做梦

恩顿并没有警告这将会发生

有点

那么，知识分子就是

梦见什么

这意味著它实际上并不存在。

真的发生了。那是一个

问题

但做梦的人是

经历过这种疼痛或

[音乐]

那时我的回答将是喜悦。

人生的目的是B

就像你知道你在做梦一样

所以我坚持要这样做。

他会回答这个问题，也就是目的

这就是你该了解的人生，或者说

意识到你是

做梦，而这并非如此。

说起来容易。从说到做，的确存在。

很多 d

事实上，如果我们因为…而睡著了

峡谷，如果在中间某个地方的话

我从那次摔倒中意识到了这一点。啊，是……是……

做个清晰的梦，你可以说：好，我们走吧

整体体验：什么都不会发生

那么，我们走吧

让我们深入探讨一下。

wr

目的

这对…来说很复杂

佛教徒的回答是因为他们不相信

一个全能的存在，本质上是在开处方

我的目的。这就是你的使命。这

你的目的是什么？这就是目的。

另一个

焦虑时，这是一个问题

你会摆脱困境

啊，所以从这个意义上讲，目的

是为了摆脱

[音乐]

但我认为这就足够了。

现在，我忘了第三个了。

问第三个我是什么

佛教也是一个很好的问题。

一条精神之路

[音乐]

我应该问你什么

方法

[音乐]

精神。那么，他为什么认为自己拥有…

感觉当我们提到

我们是在谈论灵性，还是在谈论精神？

我们指的是灵魂。

例如，从这个意义上讲，佛教

这不是一条路

[音乐]

精神，精神就像这样

一小束灵性啊

但我会给答案。

[音乐]

佛教经典作品

重要的恩顿有一条绳子

这里

例如，假设这个空间

这

天色已黑，你正穿过

你觉得那里有蛇

你最近经过非洲，也去过那里。

你是否也有类似的奇怪经验？

一条蛇

[音乐]

然后你就进来了。

朋友，朋友必须是

但如果你的朋友不太了解你呢？

例如，你是一个人

慌乱之中，这个人不是朋友，也不是

知道这一点

如果你的朋友过来抓住了绳子怎么办？

他说不。这不是绳子，真的不是。

蛇是一条绳子，它有…

它会导致心脏病发作，而且你可以

去死吧

[音乐]

但如果你的朋友…

知道并且是

熟练的人可能会说啊，一个

蛇试图用那种方式抓住它

护理和

否则就拿出来，测验进入并打开灯。

然后，巨大的解脱感随之而来；那是一个

条纹绳

现在

所以当你来看的时候

当你来看蛇的时候

那里面有一种恐惧，一种对蛇的恐惧。

她的名字叫萨拉

当有人过来开灯的时候

你看，根本没有；它不是蛇。

它就在那里。就是这样。

涅槃，但实际上两者都是

你错了，因为根本没有过这样的东西。

然后那里就有一条蛇，就像…

蛇

它消失了。不过，不管怎样。

[音乐]

因为打开灯的行为并非

那

我们要把蛇带走，因为…

那里有条蛇是因为…

打开灯

但那个已经开启的

光线使你能够意识到自己拥有

意识到根本没有蛇

那儿有根绳子，但它是一条绳子。

它也使你摆脱了痛苦。

帮助你缓解了

痛苦。所以现在你可以

决定它是否是一条精神道路

没有

晚上好，我有一个

询问负面情绪或

苦难也可以是佛陀的化身，因为

例如，正如你所说，狂犬病就是…

明天，要嘛是恐惧，要嘛是其他一切。谢谢。

这是一个很好的问题，但是

不

因为

[音乐]

啊，就像

这种痛苦的情绪就像是说

痛苦的情绪是

外观如何

看起来像一杯水

它的本质或它是什么

H₂O，它的外观，玻璃

水，还有另一个答案

复杂

情绪 看看

情绪，比如说愤怒

实际上，整个愤怒

愤怒是由以下成分构成的

你知道的，就像你制作的时候那样的配料

咖啡的配料和咖啡类似。

豆子就像如果你看看每一个

愤怒的唯一成分就是一切

意识，这不像你认识的某个人。

就像一块肉，一些黑暗的东西实际上

精神的

所以，因为如果我们观察…

例如，愤怒就是一种令人痛苦的情绪。

出于愤怒，我们寻找它的成分

它是由什么制成的？因为，就像…

例如，如果我们要做咖啡，我们需要

我们需要的材料：水和谷物

咖啡之类的，那么，呃，如果

我们观察狂犬病的成分

这些都是清醒状态

永恒就像一种意识状态

我醒来是因为它不像一块

肉不像一块肉，而是

这是一种心态。就是这样。

[音乐]

成分 此成分 此方面

我们通常

但这种成分或这个方面

我一般不会。

我们使用的是一个非常值得探讨的问题

这是最棒的答案之一。

提升到这个

就像那条钻石项链一样的问题

使用

但没人告诉你这是…

你只有一颗钻石，却穷得叮当响，一无所有。

你到底想吃什么？

这样我们就可以吃饭了

大概就是那种项链之类的吧。

我们乞求时得到的钻石

你不知道Diam是什么，你也不知道它是什么。

一个

你可以把这件事想成这样：

它让我感到沉重，就像我拖著行李箱到处走一样。

带来是一个非常重要的主题

佛教

芽

哲学家称密宗专家，如果你

我对此很感兴趣。

你需要研究的具体方面

佛教中的密宗哲学

因为「密宗」一词本身就意味著

因为事实上这个词或这个术语

密宗的意思是

[音乐]

两个问题

更远

是的，所以我就带了它。

第一个是相关的。

致 What Tex Books

种马推荐

这是一种

现象学 我的初恋是有毒的

西方哲学，所以我正在尝试

从那件事中恢复过来，还有…其他的

这个问题与……有关。

嗯，我是人类学家，所以我们从事…

很多关于身分认同的问题

尤其关于土著居民

人们，尤其是面临以下问题的人：

中国人

卡内克认为

到

我将知晓的智慧

依我看来，你想重复你的问题吗？

西班牙语

那么，我的第一个问题是：

该如何处理他那些文本或书？

您能否推荐我们继续深造？

他提到的第三个面向是关于…

一切都是幻象，是吗？也是

在现象学中，这方面讨论得相当多。

西方，但我们已经知道我们不

它非常有用，这是其中的一部分。

我们今天面临的问题是…

那么，现代性呢？我想知道…

那么，我们可以在哪里找到它呢？在哪些文本中？

我们可以对此进行更深入的研究，

第二个问题与…有关

如何解决身分问题

我们可以从中更好地理解

佛教视角或更好的方法

解决身分认同问题

我们一起工作，因为我是人类学家，

我们花了很多时间研究这个问题。

身分认同，尤其是在

它涉及恢复和

人民自治权

拉丁美洲的土著居民

这与tbet的问题非常相似。

中国的入侵想知道它的

这是我的看法。

她会问你什么问题吗？

建议之一

凝聚锥，这是其中之一

或许有点太过了

冷凝

苏拉钻石的钻石

还有一本你可能想读的是 Vim，它…

非常

出色地

—

这

[音乐]

gend 确实是其中之一

他们展开了关于…的主题

性别和这些是经文的文字

布

评论都一样，太多了。

[音乐]

最受尊敬和最受欢迎的之一

努娜和她所有的

公关活动在钟楼内蓬勃发展

喜马拉雅山，但仍有评论者

那叫做

桑加也非常非常

[音乐]

嗯，还有他们的

它最大的

它在日本和韩国发展得非常迅速，

在中国很多地方

例如「现在怎么办」禅宗佛教

现在被称为佛教

现在你在谈论身分认同和

殖民事物

这是我

猜猜我们的一部分

无知的人类

你所认识的人

因果报应，我认为这是…

一直都是这样。

就身份而言

原住民这样描述这些

危机就像我们人类的一种现象。

无知的人类和我们

结果

[音乐]

因果报应

可能很好，我想就是这样。

你让我们不得不谈论这件事。

揭露这一点非常好。

更重要的事，更不可思议的事

结肠知道

这

[音乐]

那些被殖民的人

有时他们对此甚至更加狂热。

值得

殖民时期，这真是太不可思议了，我觉得。

这被称为综合征

[音乐]

斯德哥尔摩，现在我意识到有

另一种综合征 n 综合征

妮娜综合症，一种施害者

结束爱他

受害者可以留意尼娜综合征。

[音乐]

晚上

关于这一点，但我认为谈论这件事并不合适。

是的，我认为这种综合症可能是原因。

我说的恰恰相反，受害者最终会…

爱上折磨她的人，诸如此类，但事实并非如此。

这件事很难开口谈论。

[音乐]

这是我拥有的东西之一。

罗奇说，已经意识到的人

他们受教育程度更高，他们拥有更大的…

人们会认为他们受过教育。

最开放的心态，但实际上

他们拥有更多思维

如果猫能

阅读老鼠的日记会非常

嗯，但这非常困难。

现在，多亏了

我们最终阅读和引用的演算法

两者是一样的。

时间

可能还有两个问题，谢谢。

好吧，我们正要来，我们来自

西雅图在选举日很早就开始了我们

已经投过票了，但是…我看了这个

电影《你拥有的那些善良》

看过这部电影《善良的善良》

各种各样的善意，各种各样的善意，它是

太离奇了，太离奇了，我原本希望

你已经看过了，好吧，我记下来。

这真是太棒了，非常

很怪异，就像一部巴罗电影，但内容却很离奇。

也许是执念，但当我下车时

飞机和某人之间有一些传言

关于谁输了，谁赢了

据说赢了，我有一些川普的…呃

朋友们，嗯，第一件事就是

在我看来，呃，我想你曾经有过

蒂洛帕引用了愚者的束缚。

释放

所以，你知道，在这部电影里，你很聪明。

看起来他们是

呃，他们一心只想被奴役。

一位邪教领袖

[音乐]

如果您能提供一些指导意见，那就太好了。

那些回到

我们如何才能不

B 我们

自由的

谢谢，我会尽量总结。

她问了，但她当时正在旅行，是吗？

在前往南美洲的途中

选举及其过程

在旅途中的飞机上，他看到…

一部电影，片名大概是某种类型

善良的类型

善良和当

嗯，他下飞机的时候…

选举结果中发现了这一点

他还有些朋友

呃，他们的朋友，那些支持他们的人。

然后她想起川普的一句话：

rin poocha 常以 tilopa 为特色

他说，束缚愚人的，反而能使他获得自由。

到

明智的。所以这部电影必须

以诸如「是」之类的固著观念来看

被邪教领袖奴役

那么这对那些人来说又意味著什么呢？

那些即将返回美国的人

上次选举后

作为返回指南

随意进入

这

[笑声]

trp

什么

频繁

那么，这是一个重要的问题。

使愚人获得自由的，并非…

抓住傻瓜，反而会让他获得自由。

智慧也与此有关

关于情绪的问题

令人痛苦的某些观点

光碟

仔细阅读

所以，就像我之前说的那样

关于「无物」这一事实的这三种观点

完美诠释了什么都不是，一切都是不确定的。

一切都是幻象。它应该非常

对这个时代很有用

现代不确定性

你知道，他正在做一些事情。

谁也说不准，谁也说不准。

[音乐]

他知道，并且看到了虚幻的景象，那就是一切都不存在。

看起来就是这样；这一点在很多方面都适用。

对所有人来说尤其如此

指的是

然后他常常和朋友开玩笑。

来自西方的时代，并表示其领导人没有

他们是真正的领导者，他们更像是

他们选了一个沙袋，然后4

岁月就在那里，挥之不去。

赞助商，所有的一切

那是因为它表达了我的抱负。

如果他真的有任何政治抱负的话。

我更愿意置身于世界政治之中。

独裁者

如果出了什么差错，我愿承担全部责任。

但我如果…也能获得贷款。

我会给些什么

[音乐]

结果

爱之领袖

比克

因为他说得很好，所以他是个领导者

我宁愿当独裁者，因为

最终，我们都被稀释了。

我们都喜欢

我们热爱领导者

书店里摆满了…的书

领导力 每个人都想成为领导者

每个人都想控制一切。

控制自由，然后没有书通过

相反，它说的是指导如何去做。

这样他们就能引导你，这样他们就能带你走

谁将成为领导者？

人类简单更好，有人可以支配

easv 很多麻烦

哪怕只是过一天

野餐中的野餐几乎

让别人决定更容易。

我们将要

我们这些被稀释的生物，却吃很多。

很复杂，我们不知道自己想要什么。

[音乐]

至于哪些方面会发生变化，目前也尚不确定。

我们今天不再想要它了

明天

答案很复杂，但有办法。

相互依存的实践

如果你不想做，就不用做。

但起源却有一个咒语

相互依存，而且会非常好。

背诵

念诵咒语，因为它能改变…

内外世界的风水学

内部和秘密

正是以下内容

邪教也一样

所以，关于追随邪教这件事。

从理智上讲，我们不喜欢这样想。

我们喜欢这样做。但不知何故

我们最终还是这么做了。

不理解幻觉的方面

足够的事情

呼叫英语

这个英国人叫

他说的许多话都是

相当准确，不错

我们都是那些事物的奴隶。

它们的工作方式类似于應用程式。

應用程式很棒，但它们终究会结束。

支配我们

生活还不错

我觉得我们能走到这一步。

现在一个

如何处理对某人的依恋的问题

如何应对对心灵的执著

即使知道结局

存在中，心灵消融于…

我再说一遍，是空的。如何处理依恋问题。

即使知道结局，内心依然充满渴望。

从存在中，意识消融于…

他

空的

如何思考

或许心灵正在消解这个心灵

在空无一物的情况下，你该如何解决这个问题？

依恋的方式有很多种，但我认为

他

应该非常简单，这真的

渴望做这件事，就像请求去做一样。

这是一个非常简单的方法。

渴望知道如何

它叫做

Slica推荐

这样做会把你引向某个方向。

地方

因为就是这样

它已经是了

80%的工作

完成

[掌声]

[音乐]