

Glimpses of Abhidharma, 11-13 February 2023,  
Savitribai Phule Pune University, India

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=UcXU5iN5MbI>

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，几个小时之内就完成，这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，对无量功的研究不如我们中观波罗蜜多那样深入。这是一个非常重要且正确的观察。我刚才也和这里的艺伎谈过，再次确认了我们在花园大学和凯希尔项目等机构学习无量功的年限。他们确认，无量功的学习时间为两年或五年，而罗摩那则为五年。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，他们致力于佛教的实践。所以，如果你想成为一名修行者，那么很显然，对于修行者来说，见地是最重要的。这可能与此有关，至少在藏传佛教界是这样。像中观和般若波罗蜜多这样的学问就显得尤为重要，因为在这些学问中，你学习的是见地；而量度也很重要，因为在这些学问中，你学习如何评价、如何验证你的见地。所以，也许这只是我的猜测，像阿毗达摩和律藏这样的学问在某种程度上被掩盖了。事实上，我可以告诉你，就我个人而言，作为一名被认可为转世活佛的人，我们必须经历这些。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，还有其他原因，因为在我成长的时候，日本佛教的处境非常不稳定。老一辈的老师们，他们有一种焦虑，或者说他们非常担心谁会接任，谁会继承。接下来是责任，所以当时接受的训练量非常大，你知道，训练意义重大，我稍后会详细谈到。我被派去学习哲学，我想你知道，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，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。当我学习这种哲学，特别是婆罗门哲学，包括认识论、阿毗达摩和逻辑时，我父亲会问我：“拉玛那，你在学什么？这简直是浪费时间。”他说这完全是浪费时间，他可不是开玩笑。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，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，那么他们的想法是，在这三个小时里，你应该用十分钟翻阅哲学书籍进行学习等等，剩下的时间则应该用来修行。所以，是的，我必须说，我自己也学习了很多中观、般若波罗蜜多和婆罗门教的逻辑（或者我不知道婆罗门教是否应该被翻译成逻辑），但我只学习了一点点律藏中的阿毗达摩。不过，我必须同时补充一点，我的密宗上师，我所接受的密宗上师们，他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，即使学习了密宗，你也无法理解。所以，阿毗达摩实际上是一门非常重要的学科，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、学生还是实践者，我认为我们比以往任何时候都更需要学习中观，因为在中观中，我认为你需要，我们真的需要，我的意思是，我们真正地学习到关于心与物研究的丰富内涵，它真的非常丰富。例如，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？但即使是现在，即使是现代研究，也没有深入探讨，甚至连什么是心理的本质都没有明确。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、心灵的价值、情绪、神经症和投射之类的东西，如果你想研究投射，你会惊讶于过去的印度学者们对这些问题的思考和评估，他们花费了大量的时间来评估这些问题。你知道，当我

在浦那大学被邀请做一些事情时，不知怎么的，人格最终成为了研究主题。正如我之前告诉你的，我不是一个……我并非阿毗达摩专家，或许我对外国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，他也推荐我研究法国哲学家罗兰·巴尔萨斯（Roland Barthes）的著作，没错。这真的很有意思。你知道吗，当我读罗兰的生平和阿毗达摩注释时，我发现他应该认识巴苏班多（Basubando），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，以及你如何洗脑他人，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2000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。我曾经在某个地方读到过，但我忘了作者是谁。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（Abhi Dharma）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，因为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，它们的定义非常复杂。我想谈谈古印度的生活策略。我想我更愿意这样说：他们有一种叫做“聆听”（藏语中我们翻译成“测试”或“听觉”）的东西，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。桑巴（Samba）在英语中被翻译为沉思（templation），但本质上是在评估、验证、重视、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“gum gum”，如今它被错误地翻译成冥想（meditation），但我认为它的意思是“某人”（someone），基本上，嗯，我不知道，我喜欢把自己想象成一种习惯养成的行为。你知道，基本上你是在学习养成习惯，对吧？所以，这是一种印度式的策略，教你如何在生活中找到目标。你需要倾听和沉思，这只是为了方便理解冥想。即使是倾听，你也应该真正做到我们所说的……嗯，你应该在倾听的过程中真正地倾听一切。这在印度以前就存在了，如果你看看印度古代世界，即使在结构上也很明显。如果你去一些地方，比如印度教寺庙，所谓的印度教寺庙，还有耆那教寺庙，等等。他们信奉佛教，而且他们似乎总是像一起吃早餐、午餐一样，总是互相交谈。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，而且会变得很激烈，甚至非常火药味十足。这种情况也确实存在。但印度人一直鼓励这种开放的交流，而这种交流现在正在蓬勃发展。举个例子，我昨晚和朋友们聊到，比如印度和中国，这两个令人惊叹的文明，作为邻国，你不能简单地把它排除在外，它只是邻国，你必须坐在一起，对吧？你不能……但是，他们之间缺乏良好的交流，失去了所有关于印度人对中国的了解。印度人对中国的了解都是通过两千英里之外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，这种开放的交流的力量正在蓬勃发展，这是非常重要的一点。印度人以前就鼓励过这种做法，而且这种做法需要保留。关于沉思和冥想，我还有很多很多话要说，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，因为我一直有点渴望，而且能力有限，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（Abhi Dharma）有关。好的，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“三篮”（Three Basket）这个词，它与教育有关，基本上是训练，基本上是改变，或者说训练，训练你的心智，我的意思是训练，接受训练。所以佛陀的所有教义，我的意思是，实际上是无法分类的，但既然有分类，那就……分类是我们人类总是需要的东西，我的意思是，这难道不是必需的吗？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，也是理解世界的浩瀚和无限的唯一途径。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。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，但般若并无不同，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，我的意思是，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好听了。已经不太好了，因为我一说智（rajna）是知晓真理的，它就已经在欺骗你了，因为它已经断言存在心识和真理，心识会做出知晓真理的行为，不是吗？但是，要深入到最深层次，尤其是在初学者阶段，这非常非常困难。我基本上想说的是，如果我们谈论智的最高层次——无所不知和已知，没有区别，那就是般若（prajana）。但是，我们仍然需要以某种方式接近这个真理，所以任何能引导你接近真理的佛法，都属于智慧的训练范畴，而阿毗达摩（abhi Dharma）也属于这一范畴。实际上，不仅中观（madhyamika），也不仅仅是般若（prajana），都属于这一范畴。所以，教授说得非常对，他说你们为什么喝醉了？嗯，作为他的一部分，我的意思是，呃，该怎么称呼它呢，戏剧化你的稍微解释一下，但基本上，穆斯林教授，你们为什么不研究一下呢？嗯，他说的很对。这个阿毗达摩属于智慧之篮的范畴。为了快速完成这三个篮子，另外两个篮子是做什么的？这个篮子有什么好处？好的，所以目标是理解真理，获得智慧。现在，如何养成习惯？如何验证什么是真理？如何定义真理？如何验证？如何得出结论，认为这就是真理？任何能带你达到这个境界的教义都叫做……你知道，就像医学……你知道，就像婆罗门……婆罗门的逻辑就是逻辑。如何翻译？如何翻译？是的，但是，如何养成习惯？好的，一旦你得出结论，认为这就是真理，啊，这就是真理，现在有一个问题，即使你知道这是真理，因为你仍然有无数的习惯性专利，这些专利仍然会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，如此之多，以至于我……我来这里的路上读了一本密宗典籍，这本典籍里提到，它主要讲的是般若（Prajana）、弥舍（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。如果这个人很聪明，他应该怎么做呢？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，理解密宗教义的能力应该像这个人一样平静、沉着、不带任何偏见。这个人会想：“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。现在，我们大多数人甚至都没有意识到，即使有人告诉你这是你的梦，事实上，我们中的许多人可能会因此感到恼火。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。”你可能会为此生气，但应该有人告诉你：“哦，天哪，这可不是闹着玩的，我们叫救护车吧，赶紧行动！”你更愿意听到这样的安慰吗？当然，你的朋友非常富有同情心，充满爱心，非常

关心你，他知道你受过良好的教育，你已经疯了，所以你需要帮助。这个人必须运用各种方法，但所有这些方法都必须引导你理解真理。这些方法基本上都属于经藏的范畴，我的意思是三摩地（Samadhi）的范畴。三摩地需要自律，你知道，习惯于真理需要自律，而自律的艺术，自律的艺术，你知道，在这个频道，我们略窥一二不二法门（Abidharma）。也许，也许大学可以邀请一些学者来讲解戒律（Vinaya）。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。回到之前的例子，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，他不会相信，他宁愿你叫救护车等等。那么，你该如何管教这个人呢？你对他充满同情，充满爱，关心他，他就像你的孩子一样。现在你需要一个公式，你需要一个公式，对吧？管教公式。这就是第三个篮子——希拉的篮子。顺便说一下，这棵树象征着佛教教育体系的运作方式。你知道，教育基本上……很抱歉这么说，在教育中心，教育基本上是一种洗脑，不是吗？但是，你需要给这个梦见自己喝了毒药的人洗脑，你该怎么做？尤其是在他不接受“那只是个梦”这种说法的情况下。总之，三个篮子……嗯，有时候是……嗯，你说得对，是“教”（shiksha），而“现在的法”（Abhi Dharma）……嗯，可能会落入……什么？嗯，闭嘴，拉吉纳，好吧，我们一定要这样吗？哦，好吧，所以[音乐]嗯，我已经有一段时间没教课了，我一直在逃避这一切，所以这是很久以来第一次和……说话，所以我有点……我不知道，有点迷茫，嗯，怎么了？你知道，主要是，你知道，即使我以前教课的时候，我教的更多的是一些方法之类的东西，你知道，比如技巧，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，像Instagram或Tick Tock那样的，但是Abhi Dharma Tick Tock Land很难，很难，不会那么容易，嗯，总之，这里有很多巴厘岛的学生，哦，对了，我应该提一下，这在上座部佛教传统中保存得非常好，所以如果你去缅甸、斯里兰卡、泰国等地，我们真的需要表达我们的感激之情，并珍惜这一切，因为他们保护了我们。对于那些说巴厘语和梵语的人来说，我相信你们对“abitarian”（梵语，意为“真理”）一词的理解程度，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，因为我认为语言真的会改变人们的思维方式。嗯，我不知道，你们这些不太懂巴利语或梵语的年轻现代印度人，是否能够完全理解“abitarian”这个词。当我用英语和你们说话时，我已经用梵语、巴利语、藏语等语言复述过这个词，现在我又用英语说，你们能感受到你们正在失去多少吗？你们确定要坐在这里吗？你们真的应该很快地理解“abitarian”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的执着。他们痴迷于所做的每一件事。实际上，它就是真理，甚至“真理”这个词本身也是……嗯，巴厘岛的“真理”是什么意思？萨查·萨蒂亚教授，您怎么翻译它？您认为真理是如何发挥作用的？是的，没错。但我只是想和你们分享一下，因为我会继续使用“真理”这样的词，但我希望你们真正理解它的含义，以及其他一些词。藏语中的“Abi Abi”这个词……藏语翻译人员……我必须自豪地说，他们真的……我的意思是，一些藏族青年……他们其实有点抱怨，他们说，基本上藏人之所以陷入这种境地，都是因为佛法。某种程度上来说，确实如此。你知道，95%的国家预算都花在了翻译佛法上，他们根本没考虑外交，没考虑国防，没考虑这些。你几乎可以说，藏语的创造就是为了把佛法翻译成这种语言，而且不仅仅是由一位国王和几代人创造的。所以我必须说，他们真的做得非常好，我真的非常

感激。嗯，几年前，我在读村上春树（Haruki Murakami）的作品，对吧，是他的全名吗？我真的很喜欢读他的作品，但是抱歉，我浪费了太多时间，但我必须说，我读了他昨天那本书的部分内容，那完全不一样。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的作品，你会发现他的写作方式已经面向西方读者，他谈到了爵士乐、贝多芬、巴克，你能看出他总是引用哈格尔等等。即便如此，我读《挪威的森林》（我相信你们有些人读过《我的宗教信仰》）的时候，我的日语翻译告诉我，我漏掉了大约50%的内容。所以我挑战她，说，好吧，这部分你用英语，但要用日本人的思维方式来翻译。然后她重新翻译了一遍，我不得不说，现在真的完全不一样了。这才是村上春树，是的，现在的村上春树的风格更……你能感受到。禅宗，日本的侘寂，其中蕴含着太多超越无常之美的意味。[音乐]很多东西都遗失了，我想是这样。有点像这样，对吧？所以，虽然佛法是外来的，但我们仍然需要，我的意思是，我们仍然可以尝试理解其要旨，尝试理解其含义。我相信，特别是当学生和译者成为修行者时，他们会在某个地方找到一盏明灯。希望未来这种情况会越来越普遍。我认为现在已经有了一些了，你知道，即使是英语或法语译者，当那些真正修行过的人，那些真正……我不知道，用不同的情感来解读文本的人，他们的翻译方式也不同。所以，我的意思是，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，它与“向……的思考”有关。你能想想吗？它很美，不是吗？这个词有两个意思，你正在学习的词，我的意思是，我给你一点提示。说到“向”的含义，想想“向”这个词，它是我们生活中一个重要的方面，你知道，比如今天下午、午餐、上厕所等等。你明白，这些都是非常非常肤浅的“向”，但还有很多其他的“向”。正因为如此，你知道，这就是“向”，比如萨蒂亚真理丹佛。哦，我应该告诉你，内观禅修已经变得非常非常流行，而且越来越受欢迎，人们喜欢练习它。如果你真的想了解它的机制，它的运作方式，阿毗达摩（Abhidharma）就拥有这种机制，我并不完全了解它的运作方式。好吧，例如，轮回的概念，没有弃绝，弃绝，通常当我们谈论内观禅修时，你甚至可以谈论保罗·科希洛（Paolo Kohilo）的弃绝，对吧？你知道他的第一本书叫什么来着？《炼金术士》（Alchemist），你甚至可以谈论那种弃绝的程度。保罗·科希洛，巴西的弃绝，好吧，大概是这样。我只读过他五页，所以我不记得了。你知道，就像某种准则之类的东西，然后他看着他的羊群，你知道，你可以谈论那种弃绝，弃绝有很多种，但当佛教徒执着地谈论它时，情况就完全不同了。我们不仅仅是在谈论“哦，事物是罪恶的，它是一种诱惑”，是的，也许有这方面的因素，但为什么会这样呢？所以，即使是弃绝的修行也总是伴随着第四圣谛，甚至呼吸也是如此。比如，当你做寂静坐时，你应该觉察呼吸，你可能学到的第一课就是觉察呼吸，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，因为一旦你去想呼吸是粗重的，呼吸是轻柔的，这种呼吸是那种呼吸，那么你就偏离了正道。拉贾纳，你现在正在编造故事，你正在创造很多神话，我刚刚才意识到，现在它已经进入了正轨，现在它已经进入了正轨，这其中已经涉及到了四圣谛，而这些才是真正教导的内容，尤其是在阿毗达摩中。好吧，我再说一遍，有太多东西要分享了。当我谈到阿毗达摩时，我必须承认，我很大程度上是基于一位巴基斯坦人所写的内容，对吧？我告诉你，这位巴基斯坦人，对吧？他不是巴基斯坦人吗？我想是的，如果他活着，他今天应该持有巴基斯坦护照。不，他是巴基斯坦人吗？好吧，你不必承认这一点。[音乐]他的作品，我实际上通过心跳研究了根本文本，但这只是阿毗达摩的一小部分，还有，你知道怎么说吗？你知道，在《大能力》中，由

我们心写成，那些基本上是世亲之类的。归根结底，我必须指出，这里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，然后还有藏传佛教。所有这些都使我们无法学习其他资源，但据说我们已经超越了这些，变得更加全球化、国际化和复杂。所以实际上，佛教徒现在应该真正探索在斯里兰卡和缅甸发现的阿毗达摩（Abhi Dharma）。我真心鼓励你们这样做，如果这里有狂热的佛教徒。好的，现在，让我们打开潘多拉魔盒，进入解脱之室（Moksha）和全知之室（Octamin）。嗯，是的，我们正在谈论的是某种全知。解脱和全知。顺便说一下，解脱和全知这两个词非常非常大乘佛教的语言，因为，好的，这一点很重要，你需要记下来。好的，还有一件事，哦，解脱就足够了，对吧？为什么我们需要全知？它不仅是一种苦难，你知道，为什么我们需要全知？我们只需要它就能离开这里，这就是我们所需要的一切。不，因为，特别是从大乘佛教的角度来看，他们说你需要全知全能。我们现在先不深入探讨这个问题，但无论如何，解脱，从什么纠缠中解脱出来，从与幻象的纠缠中解脱出来，你知道，就是从认为它们是真实的这种错觉中解脱出来。基本上，这就是轮回。所以我们真的需要解脱。我不想用“开悟”这样的词，即使我们最终可能会用到它。记住，我们追求真理的整个理念，因为我们希望从与……的纠缠中解脱出来。[音乐]是的，与……的纠缠，嗯……嗯……认为幻象是真实的这种想法，因此，你知道，无休止地经历着痛苦、不满等等。好吧，等等等等。好吧，你知道，因为年纪大了，我的记忆力不太好，所以当它在我的脑海里时，我最好把它说出来，否则我会忘记。我之前跟你提到过……我的密宗修行者告诉我，他们恳求我学习阿毗达摩，才能学习密宗。所以，你们肯定想知道为什么密宗和阿毗达摩有什么关系。希望我们能探讨到这一点。正如我所说，每一种法都非常重要。例如，阿毗达摩研究的一个重要课题是翻译，也就是如何翻译“形式”。我猜“形式”究竟是什么？如何定义“形式”？我告诉你，这些问题早在三千年前就被印度人思考过了。什么是形式？如何定义形式？形式有多少种类型？等等等等。所以，这就是阿毗达摩研究的重点。阿毗达摩研究“形式”是基于佛教的瓦皮耶什卡派，而瓦皮耶什卡派在阿毗达摩研究方面具有很高的权威性，并且实际上受到了很多其他佛教流派的影响。藏传佛教的三大宗派——巴贝什卡、斯瓦坦特里卡和玛塔——被藏人愚蠢地遗忘了。实际上，我应该说，这三大宗派是如此优秀的。举个例子，什么是“形”？如果你问巴贝什卡，他们会给出令人难以置信的分类和解释。好吧，总之，人们谈论的基本上是粒子，对吧？非常非常非常简单，它们有点像我们常说的原子，原子理论，你知道，原子是微小的粒子。他们就是这样谈论的，佛教徒过去就是这样，我的意思是，一位佛教徒过去常常谈论如何定义“形”，谈论原子以及原子如何构成形。当然，心也很重要，因为如果没有心，谁知道什么是家等等。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，哦，什么都没有，它们都是黑暗，你明白吗？所以对于密宗来说，这些原子变得非常非常重要。它们是如何运作的？五行（或称五佛）是如何运作的？诸神又是如何运作的？正确的词是“天神”（Deva），该如何翻译呢？我的意思是，我知道很多人会排斥所有印度人，他们满脑子想的都是象神、猴神、这个神、那个神，你知道的，女神、千臂神、双臂神等等。但这些都拥有着非常深刻的背景。回到我的例子，你梦见自己喝了毒药，却不敢相信这是个梦，那我该怎么跟你说话呢？我只能用一个像黑人女性一样吐着舌头的形象来跟你说话，这是唯一的办法，对吧？所以，这就是所有这些神奇的天神显现、仪式、火祭等等的由来。如果你理解了密宗的思维方式，你就能欣赏麻省理工学院最精密的实验室，以及一个早晨的火祭，

它真的是一个令人惊叹的装置，而且，你知道，就像试图寻找真相一样，而且不用花任何钱。实际上，我只是想告诉你这些，因为 [音乐] 好的，所以，关于真相，我想现在这样就可以了，是的，因为 ABI这个词还有很多其他的定义，

如果你想的话，我们可以讨论。我的意思是，不仅仅是如果你想的话，如果我记得，如果我知道的话，我们或许可以讨论一下这个词的其他定义。你知道，梵语和肢体语言都是非常丰富的语言。我的意思是，Dharma这个词大概有十个意思，对吧？有些意思联系非常紧密，有些意思则不太相关。你知道，嗯，我想我们之前讨论过这个，对吧？记得我们讨论过这个词吗？你知道，在梵语里，我想在巴厘语里，它和“来”和“去”的意思差不多，来和去，这有点类似。这就是它的丰富性。好了，现在，请耐心等待我说完。是的，我们正在了解 Abhi Dharma，会涉及到很多术语，我会尽量解释清楚。我听说有很多初学者，所以为了你们，我会尽量让内容通俗易懂，但这确实很难。好了。

嗯，我们来谈谈关于阿毗达摩 (Abhi Dharma) 的一个非常重要的东西。我们直接进入正题吧。在我用英语说之前，我想先试试梵语单词“Ash”，大概是这个意思。嗯，该怎么把它翻译成英语呢？试试看，比如“污染现象”。所以你不……所以我不……现在读一下这个词……对，我们不读这个词…… srava srava，所以我们不读……对吧？嗯，这是一种非常敷衍的翻译方式。这就是“污染”和“情绪发展”的意思。嗯，污染，对吧？但是让我们更具体地解释一下，因为我觉得……我应该给你画个图。这是什么意思？因为当我用到“污染”这个词的时候，我知道你的大脑已经被预先设定好了，你的大脑已经在想……你知道，这里有……这里有……这是一个……我想聊天……什么聊天……到目前为止，它让我很困惑。但是当我仔细思考的时候，我其实有些担心。你可以稍后再试试。总之，这是梵语，是一个非常非常重要的研究课题。好的。藏语翻译得很好，我觉得他们做得很好。这个词很美，它是“gangsa Kang”的一部分，意思是“满的”，也指“泄漏”，实际上还有“浪费”的意思。它还有“流动”、“排放”、“排放”的含义。我认为这些词在我们研究“越轨”时很有用，值得我们了解。所以，我基本上是在研究阿毗达摩。当阿毗达摩看待世界和生命时，我试图让它与我们相关。当阿毗达摩看待生命和世界时，它将世界或生命分为两类：一类是泄漏的，另一类是不泄漏的。尼克，流动，流动。[音乐] 嗯，一类会排放，一类不会排放。这是阿毗达摩研究中非常重要的一部分。嗯，除了其他很多东西之外，这个词“assafara” (Strava) 也有“坠落”的含义。所以，让我们把它变得非常实际。此刻，你和我，无论我们做什么，当我们想到……有东西注定会消逝，注定会释放。嗯，好吧，你可能会觉得这很简单，对吧？我的意思是，这就是我们在阿毗达摩中学习的内容吗？不，不仅仅是这样。我只是给你一个非常非常笼统的“asarba”一词的含义，它远比这复杂得多。我想和你分享一下，也算是……嗯，好吧。这个“服务器”有三个类别，现在有很多类别。嗯，其中一个类别就像……任何事物，我想，但我刚才告诉你，我们思考的那一刻，我们吃饭的那一刻，都会消逝，释放，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，但我们讨论的要多得多，我们稍后会讲到。现在还有另一个“asagba”，它非常非常复杂，就像服务器或存在的释放。嗯，这是一个很难的。好吧，它的例子是什么？你知道，当我们变得非常个人化，并且非常擅长吸收时，你真的……你知道，你真的开始变得非常非常好，你摆脱了很多这些令人作呕的、服务器式的增长、排放、增长、下降、令人作呕的……嗯……变形、腐朽，因为你知道，你达到了某种吸收的阶段，这是一种从许多外在因缘中解脱出来的状态，所以你几乎会认为你已经成功地将自己从这种认为幻觉是真实的妄想中解脱出来，但根据阿毗达摩，不，你仍然属于……的范畴。

所以这是一个……这是一个非常…… 这是一个相当难学的课题，但我认为它非常……嗯…… 重要。嗯…… 我试图让它与今天相关。好的， 我认为 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，我们永远不会嫌消遣多， 我们购买消遣，我们获得， 我们订阅消遣， 嗯…… 我们 插入各种 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，这些干扰最终会让你成为它们的 奴隶， 进而让你 依赖于这些干扰的召唤。这是 一种 其他原因和条件， 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 我们感觉摆脱了 干扰的束缚。 但 这种自由本身最终变成了一种 嗜好， 最终变成了一种非常非常 复杂的干扰。 这 就是阿底摩罗所教导的， 它是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进行讨论。 换句话说，我的意思是， 那些从 观禅大学毕业，并在 12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， 因为那种状态是服务性的，那种状态会崩溃， 那种状态会衰败，任何具有这种状态的东西都会衰败。 这就是为什么…… 呃，该怎么称呼它呢？嗯， 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，但这真的非常糟糕， 不过今天我们要用一种更 精致、更集中的方式来谈论。 好的， 这只是一个非常简短的 介绍。 然后，为了让你们有个概念，第一个是欲（ Kama ）的阿毗达摩，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 360种不同的 心理因素，这就是阿毗 达摩研究的内容。 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。 嗯，我会说是 心、身 和世界，因为当佛教徒研究心的时候，他们不会 真正地将 外在世界 和内在世界割裂开来，因为它们是紧密 相连的。 第三个是， 我认为佛教徒通常谈论的是 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， 所以，是的，我想把密宗带到这里， 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 获得，你还有第三个阿萨巴（ asarba ），你 正在拉屎， 你正在堕落，你正在腐朽，你是腐朽的化身， 你是 堕落的化身，你是…… 嗯， 我知道这变得非常 技术化，但 在这第三个阿萨巴中， 即使是…… 吃菩萨，冥想的 菩萨，以及其他心，也许 不是我们的心，而是流派赢家， 你知道， 通往他们心的所有阶段，他们的许多 冥想状态都是ASAP， 甚至 因为它们是衰败的对象， 所以这有点像 你所说的 Asawa的一瞥， 也许我们应该休息一下， 你不觉得太多了吗？ 我现在自己都糊涂了， 巴厘岛的sasarva和Asa对应的词是什么？ 嗯， 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 不好。是的，是的， 这就是拍摄，我认为这 非常重要，我指的是它对所有事情都非常 重要， 育儿、地缘政治， 我不知道，国际关系， 呃， 元宇宙， 呃，Blackpink 现象，真的，理解这个sasuraba非常重要， 嗯，正 因为如此，我在想我 需要再次尝试 呈现。 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 “ 污染”这个词很贴切，或许应该 用“污染”这个词。 为了再次解释这一点， 让我回到我刚才举的例子。 我举的这个例子， 我引用了一篇 密宗经典。 因为我看到很多乡村 修行者和学生，以及大乘 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，所以，你 看，比如说，一个个人修行者 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， 我们真正想说的是，Cipher 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30年前，我去缅甸做  
志愿者，当时我 隐姓埋名，我自愿为一个 内观中心做些事， 他们让我切 卷心菜。 那里有大约两三  
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， 你不会说，不，我说的不仅仅是 手指、皮肤、 血液、指甲，  
有些人看待 世界就像看待原子一样。 那就是，嗯，是的，  
那是未受污染的，他们正在到达，他们正在前往那里，那里 并不完全， 你知道，叔叔并不  
完全未受污染，但它正在 路上。 我们，你和我，我们甚至不会用 指甲来思考，我们不会，我们只是  
愚蠢地、不情愿地、荒谬地思考，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，  
这就是我们思考的方式，这就像一个非常非常非常受 污染的地方。 所以当你用这种污染的视角看待世界时，  
想象一下 事情会变得多么糟糕。 所以，如果有人把你的世界看作 一个整体，然后你读《  
纽约时报》或听BBC， 你会怎么听？ 而我是缅甸僧侣，他们用 手指、鼻子、嘴唇， 甚至更微妙的  
粒子来看待他们的生活。《 纽约时报》或BBC， 你看，你看到的是不同的。所以，这  
实际上是一个非常重要的 术语，是对 心理或 精神的分类。 这并非 生态学，而且生态学的 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：受  
污染的和未受污染的。 好，让我用我刚才举的密宗例子： 你 梦见自己喝了毒药，那么最  
完整、最未受污染的是什么？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，你只是喝醉了——我的 意思是，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”，这实际上属于混杂的范畴。 所以， 在大乘佛教中，  
道路变得更加复杂，他们对受 污染 和未受污染的定义也变得 更加复杂， 理解受 污染的世界和未受污染  
的世界 不仅仅是…… 理论上是这样，但 实际上，要让自己习惯这种 理解， 首先要通过聆听，其次通过 思考，  
最后 真正习惯用这种方式看待事物， 你就能做到，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，我的 意思是，她掌握了病毒方面最高级别的知识， 她总是随身携带洗手液。  
这可是疫情爆发 前20年的事了， 因为在她训练有素、习惯化的 思维里，无论在哪里，她看到的都是  
最干净的杯子，她都要用 不同的方法清洗大约21次，最后还要用 洗手液。 因为赫尔希已经习惯把杯子看作  
病毒， 这肯定花了不少时间。 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。 表皮不像 某些以 兴趣爱好为导向的书籍，你知道，它不像  
印度学者过去 所说的那样。我想印度过去 在这方面非常非常丰富，我 猜在世亲时代， 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， 外国的，嗯，好的， 正如我所说，嗯，  
你知道，我大部分内容都只能 分享很少，顺便说一句，只是因为我的能力有限。 [音乐] 嗯，关于表皮， 嗯，  
那么，让我们， 嗯，现在让我们 稍微详细地阐述一下这个被污染的 世界， 好的，那么这个有

嗯，有几件事，好的，丑闻（scandas），你如何用英语翻译这个“kandas”（聚合）和“come”（来），也就是“datu”，把它翻译成“严重领域”，你如何翻译领域纹身？然后是“ayatanas”，翻译成“是的，come是严重右元素”，好的，

嗯，哇，我又得说，这个山谷在我脑海里，come，那个纹身的研究，它真的非常强大，你知道，一个很好的例子是，我认为那些所谓的自由主义者，他们有我所谓的自由主义的Dadu，他们永远不会听到，永远不会听到这样的评论：嘿，你知道，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come，一个datu。现在你明白为什么阿毗达摩（Abhi Dharma）是如此重要的研究了吗？因为它真的谈到了datu、丑闻（skandas）和ayatanas，当然，如果我们有时间，我们也会学习《来》（Laye），也就是业力行为，希望我们也能就此进行一些讨论。其他学校都理解业力。我读过印度总统拉达·克里希纳的文章，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。你知道，你只能勉强操控你所拥有的。密宗修行者不理解这一点，他们会说你有权选择不玩或玩，这才是业力的破坏者。真正操控业力的是玩或不玩的权利。当你讨论你手中的牌时，已经太晚了，你已经深陷其中。希望我们能记得讲到业力，但是丑闻是个很大的话题，我们就先从一个丑闻开始吧。[音乐]简单说一下，因为这是一个很大的话题，你不可能面面俱到，也不可能面面俱到，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。它们之间都联系紧密。好的，在我们讨论……之前……

斯堪达纹身和阿耶檀那，我们又一次……我们无法……你知道，你无法避免，但我们需要谈谈真相。我告诉过你，印度人对此非常痴迷，至少所谓的……你知道，比如佛教徒、所谓的耆那教徒，以及所谓的……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，你知道，这里很多佛教徒都知道，但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——西迦佛教——为例，或者说他们是如何简要地呈现的：任何可以被解构的东西，我粗略地解释一下。任何可以被解构的东西都是相对真理，任何不能被解构的东西都是终极真理。我会非常科学地这样说。就像杯子一样，你可以打碎它，然后它会变成什么样子。一块杯子，你也可以把它打碎，然后它会变成你知道的，破碎的杯子的一部分。这块杯子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的，就是终极的，非常非常，我会说是唯物主义的，呃，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，比如娑罗门和知多摩陀宗，他们并不认同这种观点。他们说，你知道，你知道，就像解构一样，你知道，他们主要说的是，只要存在解构者，就必然存在主体，而主体，对吧？所以你看到的任何东西，这就是为什么用“内容”这个词，你知道，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。我们回到被污染的话题，好的，嗯，就是这样，就是这样，它是什么，嗯，就是这样，呃，你怎么称呼它，就是这样巴贝什卡学派对终极真理和相对真理进行了定义。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，没有黑色，没有纯粹的黑色，没有纯粹的白色，没有纯净的微小或巨大的事物，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，你知道，这是一个非常庞大的主题。

这就是他们如何看待 纯净和相对真理的。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，而是真正的信徒，那些遵循这条道路的人—— 通常都会 害怕两件事， 那就是…… 他们害怕…… 好吧， 他们害怕在终极真理面前夸大其词。把它 写下来就好，在 你脑子里 夸大终极真理并不重要。那是什么意思？那是什么意思？意思是， 最终上帝存在，他是谁？他们 如此害怕说出这些 话，认为那是夸大其词，这就是他们会想的。 最终，某个存在， 你知道，就像被 创造出来的一样。 所以他们害怕 夸大、捏造，他们如此害怕 捏造终极真理。 好吧， 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，就像你的脖子上长着一个头一样。 你知道，我们的脖子上长着一个头。 如果头存在于你的脖子上，上帝也存在。但你想死吗？解构和 解构？ 当然不想。头是什么？它不是一个 整体。它的皮肤是鼻子，耳朵是耳朵。然后你就被限制住了，就像那样。上帝 不存在。是的。 所以他们都是这样的，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， 他们过去就是这样思考的。 所以你看，当 有人，比如……谁 谈到宇宙大爆炸， 谁把“宇宙大爆炸”这个词变成了量子理论？ 斯蒂芬·霍金， 斯蒂芬·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。你明白吗？ 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， 你知道，塔拉·德维女神，你知道，在一些 佛教寺庙里，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，如果你谈论的是宇宙大爆炸，啊，现在我们必须考虑 这一点，因为你是 在夸大， 夸大，你明白吗？ 这就是佛教徒的思考方式。我的意思是， 印度人，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“二元真理”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“看” 斯堪达”（skanda）。 我的意思是，斯堪达的 意思 是 [音乐]堆积，对吧？ 堆积，堆积，把它们组合起来，把它们组合起来，把它们组合起来。 我不知道 这是否能引起你对“斯堪达”这个词的共鸣。你看，像你我这样的普通人，当你听到这个词，意思是集合，堆积，你可能会想到构建， 但你从来不会同时想到 解构。 例如，你看，我给你看这个杯子， 但我把它堆积起来，现在它已经解构了原来的形状， 你明白吗？你 看，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 斯堪达的方式：坚定的 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， 你明白吗？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，就像你 所谓的“囤积狂”， 比如我的行李箱， 你知道，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。 嗯， 确实有这样的工作， 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，你告诉他们很多钱。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，当我跟你谈到丑闻时，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 科学工程领域的人聊过，你知道，我们当时在讨论人工智能（AI）领域的 人，他们参与了这项工作。 我说， 如果 机器人

具备这种元素，当我们给它编写程序时，无论它的情况如何变化，它都必须改变。如果所有这些因素结合在一起，如果它经历了五大丑闻，并且如果它有“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。[音乐] 嗯，丑闻的形式包括感觉、欺骗、行动和意识。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……如果他们不谈论这五大丑闻，他们就根本没接触到心理健康问题，所以这五大丑闻非常重要。当然，你可以通过手机了解一些，是的，你知道，显然如果有人捏我的身体，你知道，然后也许，是的，形式，但不要太快，不要太快，嗯，即使是形式，好吧，我会抛出一个非常非常，呃，该怎么称呼它呢？一个术语，它真的会让你大吃一惊，尤其是对于那些新手来说。那么，你如何翻译它呢？嗯，这并不意味着你不像数字，你知道，据说有一种形式，无论如何，阿比德·达摩谈到了另一种形式，它与我们看到的这种形式完全不同。好吧，我可能会说，也许明天或后天，但无论如何，要理解形式本身，嗯，它相当庞大，然后当然还有感觉，我们对痛苦的感觉略知一二，正因为如此，我们可能对极乐的感觉得略知一二，是的，但我们对极乐一无所知，是的，就像如何用英语翻译“经济中立”？是的，没有痛苦也没有快乐。哇，这又是一个重要的问题。好吧，让我稍微有点佛教沙文主义倾向。佛教沙文主义者通常会说：即使是普通人也不想要，这没什么了不起的。不想受苦，普通人也不想受苦，好吧，这是其中一种感觉。接下来是普通人想要的极乐，但非佛教徒，你知道，就像这里提到的佛教徒，比如正理派、正见派和前弥曼差派，我指的是真正的佛教徒，即使是这些人，即使是这些宗教人士，他们也想摆脱这种极乐的感觉得，但只有佛教徒才会想要放弃中性的感觉得，这就是佛教沙文主义者会说的。当然，如果你是詹姆斯的追随者，你可以反驳我，尤其是我感觉詹姆斯也说过类似的话，但你知道，有时候佛教徒不会给我们提供正确的信息，你知道，佛教徒非常非常非常害怕中性的感觉得，佛教徒最害怕的是痛苦的感觉，因为你 知道，显然每个人都不想要痛苦的感觉，我们不必过多谈论它，但你不应该否定极乐的感觉得，是的，你说的就是极乐的感觉得。付出一些努力，却不想感受那种中立的感觉得，哇，这需要一点努力。在 1999.99.99.99，人格修行者渴望这种中立的感觉得，他们认为这就是涅槃。我告诉你，未来的阿纳斯塔西娅，你知道，这就是佛教徒说的，这看起来很危险，麻木的感觉得，这是阿毗达摩中的一个重要主题，而且非常非常重要，因为这也是佛教徒和许多其他教派之间一个巨大的争论，这些争论非常有趣，因为佛教徒总是说，嘿，嘿，你做的冥想只会让你达到那种中立的感觉得，这很危险，因为你的业力，你身上的污秽现象，都存在于候诊室里，一旦有通知，你的候诊名单上的人就会过来，这就是佛教徒的想法，你认为他们应该……哦，只有 10 分钟，你想问一个关于……的问题吗？我们应该……但是我们会回来，对吧？但是什么时候……呃，三点到四点之间，也许我们可以聊聊，你知道，嗯，如果你有什么问题，可以在三点到四点之间提问，因为在讲完拉贾斯坦邦的塔利和阿比达摩教的教义，比如阿亚塔纳、纹身和斯坎达之后，我们可能应该在那段时间进行问答，但是，嗯 [音乐] 让我先讲完这个，还有十分钟。好的，斯坎达，我刚才跟你说了，斯坎达就像是堆积起来的东 西，在堆积的过程中，它的形状在改变，它原本的形状也在改变，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。另一个坏消息的原因是，它就像中国和美国一样，他们互相憎恨，但又不得不互相依赖，就像一段糟糕的婚姻，你明白吗？你不能，你不能，你知道，你不能，你知道，就像摆脱另一个一样，因为如果你摆脱了另一个，你也会崩溃。所以任何与斯坎达有关的东 西都是这样的，基本上就是把一些不可能的坏人放在一起。

实际上，我说的不仅仅是五个，而只是其中一个 丑闻，仅仅是丑闻形式 “ 鲁帕”（Rupa）中的一个。甚至这个“鲁帕”的构成， 每个元素都是不可能存在的， 我的意思是，不可能的角色。他们各自都有自己的性格：一个喜欢茶， 另一个喜欢咖啡，一个喜欢 印度菜，你知道，太辣了，一个喜欢吃一条腿，一个热爱辛辣。所有这些放在 一起，结果可想而知， 他们不会长久， 离婚在所难免，从一开始就没有保证。这就是我们 所说的形式， 这个形式，目前看似 完整， 看看这个，简直是一场灾难，一个 坏消息。它的每一个粒子都 像是不可能存在的，就像 普京和布什一样，或者被放进一个小盒子里， 然后说：好吧，你从中找出一些东西，好吧， 它很忙，就像这样，你从中找出一些东西，有点像那样。 这就是丑闻的量化之一， 你能想象吗？好吧，等等，还有一个，还有很多。顺便说一下，这些是阿毗达摩（Abhidharma）的研究。 好吧，再来一个，再来一个。这里有一个巨大的幻象，你知道，堆积 起来， 它创造了 这种“它们合二为一”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。 我们认为 它们是一体的，这真是太荒谬了。这就是它的悲哀之处。就像我 看着你们，以为 只有一个人， 你明白我的意思吗？你们 每个人都是。但这种错觉却被创造出来，它真的很狡猾。 丑闻很狡猾， 它们让你相信它们是一体的。 但正如Super所说，这就是为什么保湿公司 能赚钱， 因为 这种错觉就是一体的。 但事实并非如此。 有很多类似的例子，比如一群鸟会让人觉得它们是 一个巨大的黑色 整体，你知道，有点像它们都 死了。所以 它们不是分散的，我的意思是，根本不存在 一个“单元”这种东西。“单元”这个 词怎么定义？你需要知道什么是“单元”。你能定义 “ 单元”、“组”和 “ 组”吗？是的，是的。但是，正如你向我解释的那样，你可以看出这完全是 错误的，不是吗？根本 不存在这种东西。 所以，现在你看看这些事情…… 政治体系，什么都 无所谓，体系都是这样的。 好吧，再说一个，还有很多很多， 说不完，还有很多。 好吧，再说一个关于丑闻的，为什么 这是个坏消息。 顺便说一句，这可是个大问题。这些角落都受制于时间。 这是最令人沮丧的一点。 如果其中只有一个不受 时间影响，那 你就处于非常有利的地位，但没有一个能独立于时间之外。 你知道，独立于时间之外。是的，哦，在时间的掌控之下。当然，我们总是可以用 进步、发展、增长之类的东西来粉饰它们。 你知道，你总是可以用这些东西来向她展示。 但是， 你知道吗？当你开始 说这些的时候，当你 毕业的时候， 意味着你已经老了。你知道，你现在已经老了。我的 意思是，你会怀念 幼儿园的日子。 所以， 自由。 好吧，再说一个，这可能是……嗯…… 犹太， 因为 他们每个人都有不同的原因，他们 自己的原因，独立。这意味着什么？为什么这是个坏消息？ 因为 你可能正在和前面那个人握手，不管是 谁。 就在斯坎达前面，但这个斯坎达根本不 跟另一个握手， 你明白吗？所以情况很复杂。 基本上，我们正在讨论的就是这个复杂，它太复杂了。 这就是为什么生活变得像一个 普通的村庄， 你想击打白球，但 它也必须击中红骨，但你又不得不处理这种 情况。所以生活最终变成了处理情况，处理情况， 处理情况， 好吧。 [音乐] 嗯，太多了，我不知道该 选哪个。现在， 外国人，你知道，就像 方块一样。是的，你怎么用外国人的语言说话？不是一团，也不是一个个单位， 每个粒子，他们都是乘客， 乘客，他们都在 等待，他们都在等待他们的航班，他们都在寻找 登机口。 乘客，有些人 错过了航班，有些人的 航班延误了，有些人被列入了候补名单。 但基本上，抽屉里是一个如此 美丽的世界， 印度人，你们怎么能这样？你们必须真正珍惜这些如此美丽的词。gati， 我的天哪， 多么美丽的词！ 这些人就是这样看待这个词的，他们把抽屉看作是乘客。抽屉的 意思就是行走。 旅行者，旅行者， 旅行者，旅行者，旅行者， 每个粒子，每一个，来，达图和阿亚塔纳，他们都是 乘客，旅行者，他们中的 大多数人对目的地一无所知，他们只有想象中的目的地，就像 你理解的那样，就像编造的 目的地， 因为你知道为什么，

因为无论他们有什么目的地，他们本身就是坎达，所以他们本身也在移动。所以，至少假设你从浦那飞往孟买，浦那到德里，你可以朝这个方向飞，是吗？然后你到达那里，对吧？但问题是，门，轮回，你飞，德里也在移动，你明白吗？所以旅行者在移动，目的地也在移动。这就是阿毗达摩人看待世界的方式。现在你明白研究阿毗达摩的重要性了吧。好了，我们休息一下吃午饭吧。[音乐]

# 阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=GadMkryx7O4>

只有思想开放的人才能跳出思维定式，右翼法西斯和左翼冒险家不行，你能再说一遍吗？右翼和左翼冒险家都不能跳出思维定式，对吧？所以，他是自由主义者吗？是的，因为我首先会问你，如果你扮演世亲，问你他是自由主义者吗？无论如何定义自由主义，因为我首先会问你，你的定义是什么？世亲会问这个问题。无论如何定义，我都会说，那些纹身已经塑造了你的意识，让你以这种方式回答这个问题。我想我会同意你的观点。哦，你说就是这样。[音乐]在牙科领域，你知道，十二相互依存联盟，或者其他什么相互依存联盟，它也是其中之一，它也出现在阿毗达磨研究和栖息地中。在那项研究中，有一项关于名和色的研究，在名这个主题中，你知道，你会发现所有这些标签，但标签不能被忽视，因为标签非常重要，标签是我们如此依附和并抓住的东西，对吧？好的，我有感谢您的教导，请问您能否再详细解释一下您所说的密续中“纯净”被视为究竟真理，“平等”被视为相对真理？“平等”被视为相对真理，您能否详细解释一下？谢谢。我想我不能详细解释太多，但你知道，通常来说，究竟真理是指某种不腐化、不变、不造作的东西，而相对真理则被认为是幻象，你所看到的并非它本身，等等。但在密续中并非如此。因为到了密续的境界，我认为他们是这样看待的，你不应该背负区分幻象和非幻象的重担。你看，密续被认为非常不同，这就是为什么他们呈现真理的方式截然不同。那么，简单来说，究竟真理是什么？就像在中观中，他们会说六臂女神是相对真理，这并非可以轻易否定的伪真理。这就是经济发挥作用的地方，所以这是一种略有不同的思维方式。我早上谈到了印度人思维方式的重要性，我一直在谈论这个话题，这有点重复，原因在于，我经常听到人们提出问题、进行辩论，以及阅读代表佛法的书籍。顺便说一句，这是一个很大的挑战，因为相对真理和终极真理需要被呈现为两个分离的事物，但这本身，尤其是在佛教中，将这两者视为两个不同事物的呈现方式是相关的，你明白吗？此外，还有所有这些概念，例如真理的结合。当我们谈论真理的结合时，我们并不是在谈论联合国里两个不可能的人试图握手，你明白吗？有一个经典的例子，意思是结合什么都不是，它不像你所说的白线和黑线连接在一起那样，它不是那样的。这是一个很大的话题，嗯，挑战在于，很多时候人们会……好吧，举个例子，好吧，这很非常根本，好吧，经典的根本性误解。哦，你是藏传佛教徒，所以你相信轮回，嗯？啊，你得非常小心，没有哪个佛教徒相信任何东西，尤其是在谈论无我的时候。我的意思是，忘了说吧，即使在另一个层面上，一开始就没有“自我”，谁在轮回，对吧？所以在终极层面上，这一切都不存在。但在相对层面上，幻象是存在的，就像我之前说的，就像你的头在你的脖子上一样，当因缘同时存在时，就像视错觉一样。你知道，当因缘同时存在时，它就存在。在这个幻象的领域，视错觉，有专门的词吗？视错觉和眼睛有关，对吧？耳朵和鼻子也有类似的词吗？视错觉。嗯，是的，总之，我想你明白了，你知道，就像耳朵的幻觉，鼻子的幻觉，第六感。在这个领域，时间是存在的，而所谓的轮回只不过是时间的延长。你真的应该珍惜这段时间，因为你……就像这样……你知道，就像如果你……听到“你知道吗，你刚刚做了个梦，梦见自己喝了有毒的乳液”这种话，你不会感到放松和自信。你会害怕：“哦，这药什么时候会起作用？我刚喝了，现在只能等了。”梦里你拨打了911，救护车来了，护士或其他急救人员进来，把你抬上担架，放进车里，然后赶到急救中心。当然，时间是存在的。与此同时，在现实中，你还在床上睡觉。所以，在这个领域里——

时间是阿毗达摩的另一个重要主题——实际上，外国音乐的陈述可能非常令人印象深刻，非常有说服力等等。阿毗达摩可能非常枯燥，充满了术语，但有时我认为阿毗达摩已经完成了最难的部分。好的，还有其他问题吗？是的，请问。迈克牧师，还有一位乐队女士，谢谢。嗯，这个问题可能与上一个问题有关，或者可以看作是对上一个问题的重新表述。嗯，你刚才谈到解构的时候说过，如果预设了解构，就存在解构者，因此一切都会受到解构者的影响。但是，如果像其他学派，比如南安提亚学派等等，他们谈论“观点”时，很难想象没有观看者的观点。即使没有解构者，也存在观看者，所以只要有观点存在，主体就始终存在。比如，就像军事人员说的，领土不是地图，喜马拉雅山脉的实际地形图也不是地图，地图有很多种，每张地图都是一个模型。那么，如果每个观点都像一张地图，那么是否存在领土？或者说，是否存在介于观看者和观点之间的地图模型？是的，所以观点就像一张地图，它是由……创造的。地理学家或观者，所有这些地图所描绘的究竟是实际存在的领土吗？佛教的观点可能是否定的。如果真是这样，那就变得非常混乱，难以理解。你看，这就是像龙树菩萨、巴苏·班杜以及他的兄弟阿僧伽等人的切入点。他们最终的结论是，不存在独立于“观”之外的观者，反之亦然。这就是非二元性，非二元性很难用语言表达，你知道为什么吗？因为回到我刚才举的例子，谢谢你。一旦你做了梦，你就必须谈论觉醒。你能理解这个逻辑吗？我现在不需要跟你谈论“嘿，你知道你醒了吗？”，我不需要纠结于觉醒这件事，我们需要谈谈，因为你不幸地做了梦。这就是为什么这有点难。但同时，当我说“你知道吗，你从未喝过那毒药”时，我说的是实话，我说的是实话，这就是事实。真相就是……你知道，就像那些自称“法修行者”的人一样，他们称自己为“法修行者”。这种对真相的内在追求，我们称之为皈依佛法，即皈依。那么，如何才能达到这种境界呢？聆听和冥想，这是我们唯一能做的。嗯，我一直在重复“放松”这个词，你知道，你应该放松到什么程度？因为如果你不放松，如果你感到恐慌，那么你旁边试图叫醒你的人需要制造更多的恐慌，才能摆脱他们最初的恐慌。当然，剂量和味道都不同，但无论如何，都不同。这又与我们之前讨论的Strava和Asarava现象有关。哦，我需要告诉你，不要用善恶之类的概念来思考，这非常重要。事实上，在佛教研究中，我们有这样的说法：放弃就像是被污染的善行。例如，你知道，很多人生病了，我想建一家医院，然后……建造一家医院，这本身就是一种受污染的善行，而未受污染的善行是可以的。我正在建造一家医院，你知道，这只是一种幻觉，而你还没有达到那种境界，所以你正在接近非善行，我的意思是，呃，未受污染的善行。很抱歉总是把这些和密宗修行联系起来，但因为有很多密宗修行者，我想我在这里感觉比较有信心把它拿出来。即使在密宗修行中，也总是有这种东西，总是有供奉鲜花、香烛、顶礼膜拜等等，所有这些受污染的仪式，火祭等等等等。然后突然间，你知道，你知道这些东西，然后一个更加纯净的人会说，哦，你还在念诵，你仍然被污染了，所以你必须超越咒语、手印等等。好吧，我想还有一些，谢谢，呃，我想你是几乎回答了这个问题，但是梦中服毒是一回事，但如果我现在服毒，那仍然是梦，实际上就是梦。那么我们该如何定义呢？如果你从鸟瞰的角度来看，从那个角度来看，是的，这并不重要，你喝了酒，你以前喝过无数次了，这只是个小伤口，我是认真的，我还没到那个地步。这确实是个很好的问题，因为这个问题源于某种残余，因为我并不是说你，实际上我们都相信世界末日，你知道，就像阿波罗食一样，你知道，如果你从结束或开始的角度思考，我们就不能用这种类比来解释毒药和梦。但是如果我现在喝了毒药呢？如果我现在喝了毒药，你会怎么做？我会怎么做？当然我会打电话叫医院，当然我会打电话叫医院，因为我自己也是另一个毒药的受害者，相信……哦，我的天哪！我喝了毒药，我必须救她，我们做点什么吧，

这就是丑闻和 唾液的作用，因为你相信，我 相信这个，四加四等于八， 你喝了毒药， 这太复杂了，需要  
被救，911，医院急诊，所有这些 军队，我现在就在这里， 我被这种逻辑搞得一团糟，  
我相信大部分人都会帮忙，不只是我，我 相信他们都会帮忙，这怎么会是 梦呢？但是别试什么，但这  
怎么会是梦呢？因为一切都是 幻觉，所有六感都是幻觉， 哦，我看得更清楚了，这怎么会是梦呢？  
我刚刚喝了毒药，我不需要 你的帮助，是的，同时我需要你的 帮助，现在你不说话，你知道吗？是的，那么  
这怎么会是梦呢？对吧？是的， 我想我们在 芭铎的教导中讨论过这个问题，记得吗？这就是密宗，我认为当  
你离开你作为 人类的基本善良，也就是 佛性的时候， 一切都变成了梦， 在梦中你也会做梦，是的，  
就像你可以梦到你在 睡觉一样，对吧？ 就是这样， 实际上，这种幻觉非常奇妙，简直 不可思议。  
贾斯汀必须深入其中。你 知道，即使 读小说、 看电影，看 一部非常紧张刺激的电影，  
然后你就可以进入电影的“中阴”状态，你知道，就像 深入地了解 外国文化一样。抱歉， 如果我的问题  
太无聊了，请原谅。 嗯，打破了 阿毗达摩和帕坦伽利瑜伽经之间的联系。 哦，这个问题你不能问我，因为我  
不知道。我只读过一点点 帕坦伽利的著作， 你知道，我 读过的那一点点， 就感觉非常深刻。  
我相信它们之间有很多 联系， 因为正如我之前所说，印度人都非常追求 真理， 就像 瑜伽一样。  
瑜伽的定义之一是平衡，是 主体和客体之间最高的平衡， 不受二元性的影响。  
所以我相信它们之间有很多相似之处 和联系。 当我们谈到早期的阿 毗达摩著作时， 最早的阿毗达摩……  
最早的工作，第一个， 哦， 我不知道，我需要找到 梵文的词，我明天带过来， 谢谢，谢谢，这  
是一个丰富的，这是佛陀教导的事业， 佛陀 教导了 诸如纹身、阿耶波多、轮回、梵行之类的东西，  
佛陀谈到了 代理人、 观察者， 嗯， 时间， 这一切都变得，当然与智慧有关， 事实上， 有时 密宗人士，  
你知道，当我们谈论 三藏时，有时会问，密宗在 哪里？在 许多密宗中，我们说，哦，阿毗 达摩， 当你谈到  
既非快乐也非痛苦， 嗯，中性，中性，中性，以及不 执着于中性时， 问题是我们都非常 渴望快乐，  
如果我们没有这种渴望，我们就不会 追求观点，就不会追求 修行，就不会追求 佛法。问题是，  
当我们必须利用快乐来追求 第一追求时，我们如何才能达到中性？ 佛教徒在这方面做得非常好， 几乎所有  
佛教徒的 诱惑方法与 如今的幸福有关，不是那种 轻松的 幸福，而是 处理……你知道的， 这很好，佛教徒  
长期以来一直在使用这种方法， 即使有时我们甚至称 佛陀为“苏伽塔”（sugata），  
你知道，就是那个幸福地离去的人。所以， 是的，所有这些诱惑都很重要， 佛教徒从未回避 使用这些方法。  
事实上，佛教徒有一些非常 好的词汇， 比如 “音乐”。 有时， 他们不用“幸福”这个词，而是用“  
清凉”之类的词。 我不明白为什么 现代人不用这个词，现代 佛教徒也不经常用。 我认为这个词应该  
再次被提及。 它就像 当你身处炎热的环境，突然一阵凉风吹来，是的，就是 那种清凉的感觉。所以，  
例如，当我们谈到 纪律和 爱时，会用到“清凉”这个词。佛教徒说，你需要 纪律， 纪律就像一个冷却因子，  
它会让你感到 清凉，不是那种时髦的清凉，但 我认为它也具有那种意义。 基本上，你不会再像个  
崩溃的人，不会再像个 神经质的崩溃者，你不会 一直崩溃，因为你 自律，所以你的 情绪总是很好，很 冷静。  
所以这些词很好，我的意思是，这些 词汇 需要重新引入。还有什么呢？呃， 我有个问题。 呃，最终目标是把  
事物分成各个部分来看，还是理解 事物是由各个部分组成的？如果 这就是最终目标，当我们开始把  
一切都看作一个 整体，而不是一个单元时，岂不是 整个戏剧就结束了，就像 生命不复存在一样？这就是  
我们所说的最终目标。很 遗憾，这种传统 现在几乎不存在了。 嗯， 但你说得对。 嗯， 好吧，是这样的，  
当一个人 习惯于以这种方式看待事物时，就会发生这样的事情： 你 对事物的看法、你的结构、你的  
价值观都会改变， 所以你可能不会努力，可能 不会 奋斗。这 不算小事，但也不算大。 解脱，你知道，  
它仍然…… 不是最高的 井 [音乐] 嗯， 他们的目标是，因为你 变得像那样渴望下一个

藏身之处。他们用“藏身之处”这个词，下一个藏身之处会越来越来，越来越不强烈。当你不知道一切都只是部分时，就会不断地渴望藏身之处。你需要，你知道，你需要某种麻醉药，你需要，你知道，你需要找到一份工作，然后你需要升职，你需要被接纳。应该有很多点赞的表情符号，所有这些都重要，但当你拥有的越来越少时，我认为对下一个藏身之处的渴望就会减少，当不再渴望下一个藏身之处时，那就是轮回的结束，也就是解脱。好吧，一个简单的回答，嗯，是的，换个方式来说，就像你在问我，如果我的眼睛突然转移到我的脚趾上，我还能看到东西吗？是的，你能看到，但角度会非常非常低，对吧？但也许有很多美好的事物。有点像这样，这非常非常实用，你知道，这些事情，你知道，阿比塔玛（Abitama）中讨论的一切，实际上并非如此，它既不神秘，也不神话，什么都不沾边，它如此直白地展现了这一点，它确实改变了你的感知方式。我想知道，在阿布达摩（Abu Dharma）中，是否有关于饮毒如何获得解脱的教义？是的，有关于饮毒如何获得解脱的教义。是的，老师在逐步解脱的步骤中也包含了这部分内容。是的，哦，是的，非常多，非常多。但是，在梦中饮毒是否能让你获得解脱呢？好吧，这是一个更复杂的问题。饮毒的比喻来自密宗（Tantra），密宗基本上是大乘佛教，对吧？这些人相信一些类似的东西，这是一个非常独特的大乘术语。好吧，为了与这个比喻联系起来，提出这个比喻的人基本上是在断言，无论你在梦中是否喝了毒药，在现实中你都睡在床上。和平地、自由地摆脱这一切，喝酒或不喝酒都无所谓，这就是自由。好吧，现在我觉得人们可能不理解这个概念，好吧，但是巴比希卡人拥有一些非常独特而美好的东西。他们说，污秽是可以消除的，你明白了吗？换句话说，他们是在说，你是可以摆脱的。这就是他们真正投入一切的地方。除此之外，他们不谈论其他内容，这只是两种不同的传统，他们不想谈论它。我想，哦，是的，我知道他们为什么不想谈论它，因为谈论大乘和密宗的危险在于，它们似乎与自我有很多共鸣，你知道，就像好像有什么东西，他们不想谈论它，因为他们是非常……的人，我尊重这一点，我尊重这一点，因为当每个人都注定要被自我执着所束缚时，我们为什么要去听他们谈论……你知道，似乎有什么东西，所以需要很多解释，是的。但是公平地说，大乘等等并不是……这和孙悟空完全不一样，嗯，是的，一个强大的自我，自我，父母的形象，或者你非常珍贵和善良的教诲。所以我想知道，关于五大丑闻，呃，有哪些依附因素？呃，有哪些依附因素？如果像你之前举的鸟群例子那样，有五只鸟，在我看来，它们之所以看起来像一个整体，是因为某些特定条件：它们之间有一定的距离，飞行同步。但如果它们之间的距离更大，或者突然失去同步，那么鸟群作为一个整体的错觉就会消失。所以，有某种东西维系着这种错觉。那么，对于五大丑闻，是什么？是什么像胶水一样将它们粘合在一起，让我们无法将它们分开看待？这是一个非常重要的问题。你知道，这就是“自我”概念的由来。然后你就会产生这种错觉，认为有某种东西将它们维系在一起。不仅如此，在五大丑闻中，还有一种叫做“业力形成”的东西。它让你觉得“自我”确实存在。我的意思是，严格来说，如果你今天杀了人，警察明天、后天抓住了你，你不应该被送进监狱，因为这是两个独立的个体。但你不能在普通法庭上这么说，对吧？因为世界是存在的，你是同一个人。这种“这就是我”的幻觉维系着父性聚合体，而正是这种教义。所以，是的，这是一个重要的问题，因为正是这个问题。回答这个问题，你可以概括地说，三乘的起源，你几乎可以说，因为对某些人来说，佛陀会说，你知道，这个“自我”是一种幻觉；而对另一些能够更深入思考的人来说，即使是五乘也是一种幻觉；而对那些能够更深入思考的人来说，即使是解脱也是一种幻觉。所以，你给予更大的剂量。是的，自我。但是，我们又该如何教导那些对心理健康感兴趣的人无私呢？我不知道，我们应该……应该……参考……

参考……比较…… 这当然可能会导致 精神 崩溃…… 嗯， 应该……是的， 我认为 你听到的所有信息，实际上都是我们正在 讨论的信息，我们实际上 触及了内观的一些 碎片化 元素，比如为什么人格会运作，人格是如何 运作的。 例如，当我们练习内观时， 总会讨论你 应该坐直，你应该这样呼吸，那样呼吸， 但为什么…… 我认为学习…… skandas tattoos foreign 我有个问题，您能详细解释一下吗？我的 意思是，心智有 很多过程，也有 很多方面， 但是，为什么当我们谈到佛陀所说的五种烦恼时，提到 心智时， 只有某些方面被强调，比如 感受、感知、 意志和意识？这有什么原因吗？我的意思是， 从修行的角度来看，逻辑是什么？ 为什么这些过程本身对修行如此重要？您能解释一下吗？我不知道是否能开悟，但我 可以说，我有点大乘佛教的偏见，我 必须说，心智是一个非常大的主题，对吧？那么， 梵语中的“心智”是什么意思呢？ 如何翻译它？ 不是“心智”，而是“ 猎豹”这个词？ 它能给你带来什么？ 我的意思是，从 词源学上讲，它既是认知，也是积累， 在产生差异方面也是如此。 在外国之间， 这是一个很大的话题，对吧？嗯，根据大乘佛教的说法，这就是 我所说的。大乘佛教是这么说的， 好吧，我稍微夸张了一下。 当佛陀被问及心时，当 关于心的对话发生时， 佛陀 发表了一番言论。这段言论 出现在几部不同的经文中，主要是大乘佛教的经文， 它分为三个部分： 宇宙。嗯，我只读了 藏文， 也许你明天能找到梵文的版本。是的，有人。在这三 句话中，他提出了两个矛盾，这 非常非常重要。啊，这是 印度人说话方式的另一个重要特点，印度人说话总是自相矛盾， 他们必须这样做。 我不知道你是否意识到这一点，也许你没有意识到，因为你只是偶尔会遇到 紧急情况。你 知道，有时候，无论是在 航空公司柜台，他们都必须自相矛盾。 但这很神奇，你知道，如果 你…… 在这三 句话中，佛陀自相矛盾了两次。首先，他说…… “semra”的意思是心，就是 同样的法则，或者说关于心。我想爱不能翻译成“在心之上”， 因为“关于心”之类的说法不太恰当。 所以，在那句话里， 他其实是在说他相信心的存在，这很重要，这很重要，对吧？即使在今天，2023年，很多人仍然不相信心是独立于物质的，对吧？或者说，不相信大脑之类的东西。但是2500年前，他就已经说“是的，心存在”。然后，第二句话就和第 一句话矛盾了，他说“ 没有心， 没有心”。 所以，他在这里谈到了空性，没有观察者，也没有任何东西需要 观察等等。现在，第二个矛盾是 普遍存在的。所以，“没有心，我的心，没有心”，“心是光明的”。 所以，他又回到了 拥有类似心的东西，但是他没有说“只有心”，而是说“心是光明的”。 这就是为什么在大乘佛教中，他们如此重视 自我意识。当然，这在佛教中是一个很大的 主题，尤其是在大乘和 密续中， 存在着一种认知。 是否 存在不需要主语和宾语的存在？ 你知道，这方面有很多争论。 例如，他们会这样说：好吧，有时候你会有一个想法，对吧？你 会有想法。比如说，我在想 我的包，这就是 我的想法；现在我在想花，这是我的第二个想法。在这两者之间，如果 你没有想法，那就意味着你 变成了一块石头，变成了一块木头，而不是介于两者之间的状态。虽然“认知”这个词不太准确，但这里指的是“心识”（chitta）。 嗯， 这就是心识如何定义“心 识”的。好吧，英文单词“认知”（cognition）似乎总是 暗示着某物正在被认知， 或者某物正在被意识化。也许对你们中的一些人来说，这种说法已经不再适用。 这就是佛教徒热衷于 供养羔羊的原因。他们说羔羊真正代表了你的 心识。为什么呢？因为灯照亮 一切，但灯也会自我消亡。没有心识，你就不知道什么 是花，什么是可食用的，什么是不可 食用的。你知道，没有心识，你就做不到这些，你基本上就像一具 尸体。 所以心识非常珍贵，因为心识是 唯一能够认识自身的存在，因为它能够认识事物。 心识，就是什么时候， 但问题是， 这心识，这颗心， 大部分时间都被污染了，

所以我们的工作 就是去 污染，解冻， 解构，你知道的，自闭症的 污染。 总之，现在我听起来好像 不太懂 保罗·科希洛之类的东西， 卡比尔吉，你觉得呢？ 你不同意我的观点吗？ 我不相信你是个好牛津 自由主义者， 好吧， 外国的。 [音乐] 这显然是 很棒的素材，当然，是的， 哇， 这是一个大问题， 你知道，我认为情况是这样的， 当瑜伽士练习练习，然后 他们开始 破坏，实际上 不仅仅是我的父亲，还有另一位 大师级企业家， 当我们接受关于 大手印和大散力之类的教义时，他的 声音不大，而且 很容易疲倦， 所以你知道，他必须一直低声细语， 很多时候他用手语教我们 一些简单的问题， 他总是会做一些手语， 我们必须理解并思考，好吧， 这就是 他指的是 他 每次我们问问题时都会做的一个非常非常喜欢的手势，他会这样做，意思是说 你被困在理论的棺材里了。 所以理论会蒙蔽我们， 我想你知道，像我父亲这样的人， 因为他们 对自己所做的任何修行都充满信心， 所以我想当我们陷入逻辑的泥沼时，他们会感到非常沮丧。 而且，他必须履行他作为父亲的职责， 总是要纠正别人，这 不就是父亲该做的吗？不要这样做， 尤其是亚洲父亲。 他现在不能这样做了，因为 你知道，现在是“行住法”的时代， 现在在书中。如果你现在做不到，你可以做到， 我想就是这样。 但你也看到了其中的 危险，那就是盲目的奉献。 所以，这实际上很难。 修行者和 我们藏语称之为“佛学院”的“ 影子”之间的战争，指的是 学习中心和禅修 中心。 夏达和佛陀之间的战争已经持续了几个 世纪，他们与“ 影子”作战。你 知道，如果你不…… 在 冥想中聆听，这有点像徒手攀登 高山， 然后修行者会说，哦，是啊， 你们做了一千只 手，如果不爬，那只是个 包袱，诸如此类。继续 下去， 好吧，请问 他， 你能说心识 利用色相来照亮自身吗？心识利用色相来 照亮自身吗？心识利用色相来照亮自身， 心识利用…… 这里有个难题，就是试图 识别“我”，那么 我们用来识别“我”的工具是什么？它们都在 色相之中。 所以，你知道，我同情 你， 我只能说， 我同情你， 真的，这就是我的答案。 感觉就是这样，不是吗？但如果你仔细 想想， 他们（指印度人）的这种 自我意识， 你知道， 印度人提出了一些关于 非二元性的东西，还有 一件事，印度人也提出了 自我意识， 这是一个了不起的发现，我告诉 你，我的天哪， 他们是怎么想到这个 绝妙的发现的？睡眠 再次证明， 这是最高层次的解脱。 一直存在着 自我意识，它是一种 宝藏。 梵语和巴厘岛语中， 自我意识是什么？ 嗯，你能发给我吗？好的，你 晚点再写给我吧？好的， 明天我们打算 讨论一下。我想 [音乐] 它们的力量。 好的，假设， 假设你的意识这么 大，你我目前只 用了这么多， 同时还知道其他事情。 我已经告诉你，每次你 知道任何事情，都在 变化。记住，丑闻，所有 我告诉过你的。所以你有一个 很棒的想法，就像 月光一样，对吧？月亮有多大？ 四千年左右吧？有点像那样。 实际上，这真的很 可悲， 很悲伤，你知道吗？但 我们现在只能接受这个事实。你 甚至没有利用你意识中很大一部分， 我想当你拥有它的时候，你会 感觉……嗯， 根据瑜伽士的说法， 他们说， 你知道，让我们想象一下，想象一下你 拥有 你被绑了一 上午，被绳子绑着 ，突然有人拿着刀过来， 割破了一两根绳子， 你知道，让你喘口气。我想这就是 粗心大意造成的后果，反正绳子已经断了， 移位了。 我想我们设法坚持了 一个小时没睡着。 所以，接下来有什么表演吗？我们应该休息一下吗？休息一下吧， 然后我想 我们会期待接下来的 表演。好的，谢谢。（音乐）

# 阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=5LYNTxYpCg4>

外国的，这真的是一瞥，我唯一的愿望是它能激发一些学生的兴趣，让他们想要更深入地探索。或者，我的愿望是，至少让他们意识到并知道有这样的研究，不仅仅是 在印度，是的，不仅仅是印度的佛教，因为除此之外，佛教总是 首先被归类 为宗教，然后它已经被简化成 与和平、非暴力、素食主义有关的东西，我不知道 [音乐]，嗯，元慈悲、爱，然后如果你稍微幸运一点，你会听到佛教与正念有关，如果你更幸运的话，你会 听到佛教与 缘起空性有关。但佛教的内容非常丰富，它几乎是一个完整的文明，他们的思维方式当然是 佛教，佛陀，佛教徒 [音乐]，嗯，主要目标是真正地，嗯，发现并实现真理，这被称为解脱 (Moksha)。我想科学家们称之为尤里卡时刻，对吧，尤里卡，是的。所以，如果你能想象一下，你知道，就像“解放”这个词，就像美国大爆炸一样，你知道，就像“啊，就是它”，然后是彻底的解脱，希望这能让你瞥见，哇，原来还有这样一种方法，因为你知道，通常我们谈论 五蕴、五蕴、五蕴的时候，都只是非常笼统的概括，我的意思是，即使是“苦”这个词本身也是一个巨大的概括，就像我们昨天讨论的那样。嗯，实际上，尤其是在能力方面，关于苦的构成以及如何验证苦，有非常非常详细的教义，我现在意识到苦不能简单地翻译成“痛苦”，我认为 人们 在理解它时做得很好，把它理解为 某种不满足，这非常好，真的非常好，这是一个很好的方法。 [音乐] 嗯，总之，我们写了一些东西，你知道，好的，所以“法”这个词在藏语中被翻译成椅子，我真的不知道，发明这个词的人真是天才。这真是个天才的想法，我们都在等着法国人、德国人和 英国人想出 一个词来翻译“Dharma”这个词，它有十几种不同的含义。你知道，“Dharma”这个词我们经常用，对吧？我是个“Dharma”修行者。所以当我们这么说的时侯，我的意思是，我们假设 我们指的是某个 特定修行方式 (sadhana) 的修行者，比如 冥想 等等。但是，“Dharma”最重要的 含义之一，或许也是它最大的含义，是一种现象。所以对于一个受过训练的人来说，当有人说“我是Dharma的修行者”时，实际上也是在说“我是现象的修行者”。我修行现象，指的是在 最深层次上，我并不了解 一切，包括内在和外在的一切。所以，这基本上就像说“我是 科学家，我是最终的矿物学家”一样。你知道，从这个意义上来说，Dharma这个词本身就蕴含着 丰富的灵魂，它 还有被 保护、 免受伤害的含义。防止误入歧途，防止漂泊、消逝、原地打转。 [音乐] 防止……嗯，基本上就是避免 迷幻，你知道，基本上就是保护自己免于经历 所有这些无休止的 迷幻。所以今天早上，如果我们选择理解“法”这个词的含义，理解“法”作为一种 现象的含义，那么“阿毗达摩” (Abhidharma) 是最相关的，因为阿毗达摩实际上是在 现象的背景下对法进行深入研究。正如我们昨天已经讨论过的，嗯，你知道，等等等等，这些都是 现象的范畴。嗯，你必须记住，当然有无穷无尽的现象，比如乌鸦有没有牙齿，当然，你知道，那也是一种现象。但这里最直接的问题是保护自己免于 迷幻。无论你是否理解，无论你是否意识到 乌鸦有没有牙齿，可能都无法真正帮助你避免迷幻，因为迷幻 本身可能就是一种迷幻。所以，嗯，这就是为什么我想，我对那些把佛法…… 在宗教研究领域，阿毗达摩 (Abhidharma) 的研究，实际上应该成为 医学生 和政治家的必修课。我觉得他们 至少应该了解一些阿毗达摩，因为我认为它真的 能改变他们 看待生活的方式。好吧，总之，我相信你们当中有些人已经 听过阿毗达摩的教义，你们可能已经注意到，我虽然技巧 娴熟，

但并不十分成功，只是匆匆略过很多主题，基本上忽略了很多。我的意思是，即使是关于丑闻，你可以谈谈五大丑闻，我的意思是，也许我们会再次探讨其中的一些，比如业力形成、业力或意识。但由于时间有限，我认为我们今天需要谈谈一本书。让我们从“indri”这个词开始，它是梵语或巴利语中的“indria”。在印度，巴利语怎么说？嗯，indria的意思……它有点像是感官能力，对吧，感官能力，嗯，外国语真晦涩难懂，嗯，有意思的是，在印度教世界里，有一个叫因陀罗的神，他非常强大，但也非常顽皮。我甚至读到过，他因为厌倦了天界的生活——总是有美酒、柔软的垫子和美丽的供品——所以想当一次猪。这其实是一个跟佛教有关的故事，你听说过吗？嗯，他曾经是，你知道，因为他非常强大，所以他想当一段时间的猪，大概三百个劫。有一天，嗯，哦，与此同时，在天界，对吧，天界是什么？是的，总之，天界，那是他的王国，那是他的朝廷所在的地方。在那里，所有的神都在讨论人界的堕落，不是人界发生了什么，而是人界正在发生的灾难，到处都是混乱和破坏。饥荒、战争，到处都是这样那样的事情，所以他们都在开会，你知道，就像……嗯……会议，但是会议必须由因陀罗主持，因为他是老大，但是因陀罗却不见踪影，所以我想应该是梵天或者毗湿奴被派去了，然后他们支持他，你知道，就像……躺在泥潭里一样，所以他们杀了他。总之，这些故事很重要，在某种程度上，它们就像童话故事，但你知道，它们太丰富了，我总是觉得。他被杀了，他当时说：“啊，你们就不能让我在我的泥潭里安息一会儿吗？我已经为三界服务了亿万年了。”然后这些神说不行，因为我们这里有个大问题，你知道，就像紧急情况一样，我们需要派人去保护地球。所以据说，因陀罗、梵天、毗湿奴，他们互相商量，说：“你去吧。”然后他们又说：“不，不，不，不。”你知道，没人想去地球，然后我不知道，是另一个神，哦，对了，是佛陀的前世，嗯……[音乐]我想是的，总之，他是众神的精神导师，所以他们都来找他，然后他说，哦，你们来了，因为这是我的职责，我必须去。每个人都说不，不，你不能去，因为你是我们的老师。他说，不，不，我必须去，有人和我一样有资格，我会把我的王冠让给别人。所以我的祈祷被任命为众神的老师，然后他去了毛利瓦斯图等等等等。总之，有很多这样的故事，我只是在告诉你，因陀罗神，嗯，这很有意思，他们用“wampum”这个词，强大、顽皮、桀骜不驯，桀骜不驯，但他也制定规则，你知道，诸如此类的事情，所有这些悖论。现在你能想想，当我们谈到因陀罗的wampum时，嗯，好的。就像……你知道，就像我们的眼睛、鼻子、耳朵，这些在印度也存在。这很有意思，因为这就是我们的印度教女神英迪拉所做的，她真的掌控了它，你使用的规则，你知道，我们有很多感官。通常我们谈论五种感官，对吧，五种感官，但根据阿毗达摩（Abhi Dharma），并非如此。根据阿毗达摩，有22种感官。你看，这是印度人过去认为的另一件事。在日常生活中，你知道，我们谈论的是感官，比如耳朵、鼻子、舌头、身体和心灵，但阿毗达摩谈论的要多得多，有22种。我们不会一一赘述，内容太多了。它有非常非常详细的解释，比如为什么有22种感官，为什么不应该是21种，为什么不应该是23种，它必须是22种。关于这方面的深入研究，嗯，只是这些细节，嗯，好的。然后你知道，比如男性感官和女性感官，这很有趣，尤其是在现在，你知道性别流动性、性别不确定性，想想看，但这些人已经准备好了。一切。你看，这些事情的发生是因为……好吧，这只是我个人的一些结论，我可能错了，但我相当确信通常发生的事情是这样的：一个感官（Indriya），也就是我们的眼睛，我看着它，然后它就占据了主导地位，哦，然后它就变成了独裁者，它不给其他感官（Indira）机会，所以你永远无法保持平衡，因为总会有人接管。嗯，正是因为

22种感官的这种失衡，其中一些失衡得如此严重，以至于它们可能已经没有真正死亡，但他们称之为阉割，或者说沉默，是的，它还在那里，但它不是完全丧失功能。我认为这真的会造成像暴食症这样的问题，会造成像双相情感障碍这样的问题，还会造成像……（音乐）这样的问题。我不是在开玩笑，即使你可能认为我在开玩笑，但我认为这真的会对……产生影响。你知道，它会造成暴食症，会造成……双相情感障碍，会造成……（音乐）……这就是阿斯伯格症的本质，它创造了[音乐]嗯，嗯，保守主义，自由主义，我的意思是，你真的应该好好想想，因为如果你的价值观变得片面，它就会变得非常狭隘和片面。嗯，是的，所以男性特质，女性特质，在这个类别中，我想提一下痛苦特质，或者什么苦，苦，快乐特质，你知道，就像极乐。嗯，是的，有很多，但我只会选择一两个。有趣的是快乐的奉献，不相信，永远不信，对吧？那么如何用英语翻译它呢？奉献，嗯，信仰，信仰。现在，这是你需要注意的事情。根据阿比·达摩，信仰是一种特质，它就像一种感觉。记住，我已经告诉过你，因陀罗这个词是一个万科，它就像一个统治者，统治者，统治，它就像一个控制你的人。所以，除了眼睛、耳朵、舌头等其他特质之外，信仰特质就是其中之一。这对你来说非常重要，你现在不……所以这是……我以前说过，根本不存在“我不是信徒”这种说法，只有佛陀不是信徒。他总是这么说，因为你已经放弃了一切，舍弃了一切，或者说净化了一切观点。因此，我向乔达摩致敬。根本不存在“我不是信徒”这种说法。如果你没有信仰，如果你没有信仰的能力，我想，我想你的信仰能力已经被削弱了，某种程度上是暂时的，但它会重新成长。嗯，信仰，是的，能力。我只是想选择这个，下一个是精进，是的，精进也是一种能力，我们确实拥有它。我正在阅读关于精进能力的注释，它确实如你所称呼的那样，它确实非常重要，因为我认为有时当这种能力受损或失衡时，就会出现像你所说的拖延症之类的问题，对吧？这些问题会出现，但你需要注意的是，拖延症是一个非常……非常有趣的勤奋，你知道，躺着什么都不做真的需要付出努力，尤其是在你感到内疚的时候，拖延就需要额外的勤奋。我只是把这些抛给你，只是想让你知道，ABI Dharma在进行重要的研究之前确实认真思考过这些问题。嗯，再次详细阐述一下，是的，嗯，分类有时会变得非常复杂。例如，这种感官可以被分为五种精神能力，然后是五种或六种感官能力，也就是通常的眼、耳，然后还有我刚才提到的22种现象能力，我想这就是它们的翻译方式。好的，我只是想花点时间尝试一下，嗯，精神能力可能有点相关，你们中的一些人可能对此更感兴趣，所以我将花一些时间讲解精神能力。好的，它存在于所有的经文和大乘佛教中，藏语中有一个术语叫做……我不知道该怎么正确翻译，但是嗯，就像michiva就像未出生的一样，基本上就是这样。所以，这种外国的宽容，宽容斑马，是的，但是你有种能力，你可以告诉宽容，或者Zappa，你如何翻译这里的atisha在英语中，除了接受，宽容，除了，除了，是的，宽容这个词的问题在于它带有不喜欢的含义，对吧？你不喜欢它，但我会容忍它，但我们不是，我想也许尊重更好，不尊重，不密歇根，无论如何，通常我们把它翻译成藏语中的拉链，但拉链也可以有很多不同的含义，但我们最常用的一个可能是耐心，不是吗？耐心，所以耐心意味着这很重要，所以请耐心，我知道这对一个刚接触这个概念的人来说有点难，但是耐心，好吧，非常粗略地把耐心翻译成任何与空性或非二元性有关的东西，这是一种重要的能力，如果你还记得，这实际上是你称之为它的能力中最……当然，最浅层的耐心，你知道的，就像深层的耐心一样，当然，那是你自己的功绩、你自己的智慧等等。但在浅层的耐心是可以培养的。我不知道你是否还记得，我有时会和印度人开玩笑，我总是提到象头神伽内什，没错，就是那只老鼠。我知道你们大多数人看到它，就会觉得，好吧，他画的是老鼠，

你从来不会想，哦，一头大象，一头巨大的大象，怎么能对一只小老鼠有耐心呢？这种文化已经培养出对这种不可能之事的耐心，你明白我的意思吗？你知道，基本上，它创造了条件和环境，让你能够接受。你看，现在，如果我告诉你，整个浦那市颠倒了五分钟，这不可能，你肯定没有耐心接受。你肯定在开玩笑吧？但我说，不，我不是在开玩笑。如果你服用过量炸弹，你或许会有那种耐心。哦，是的，那非常……你可能会觉得这有可能，但这只会持续两个小时。我给你展示的是这种能力，它让你拥有理解非二元性的能力。好的，当我们谈论这种灵性能力时，我们主要谈论的是五种不同类型的这种能力。好的，第一种是萨达（Sada），就像是“是的，4加4等于9”，这当然有可能，但普通人会认为你疯了，需要去看医生。但对于那些理解了“4加4等于8”这种荒谬之处的人来说，我们会说“是的，为什么不呢？”这是一种信念。好的，你知道，这次我们正在研究……你知道，我们总是谈论奉爱（Bhakti），对吧？奉爱、虔诚、信仰、奉献。但阿比·达摩（Abhi Dharma）对这种被称为信仰、奉献或信念的能力进行了深入研究。我们发现，即使是最顽固的科学家，那些自认为是无神论者，只相信科学的人，也百分之百拥有这种盲目的信念。我的意思是，盲目与否是一个非常主观的问题。然后是维里亚（Virya），我认为……virya对，能量，不仅你因为某种情况而持有这些信念两个小时，而且还有一种持续的信念，然后是Sati Smooty对，Sati在罗利，是的，正念，就是这样，对吧smriti啊，大多数时候，当我们谈论正念时，我们谈论的是非常非常非常幼儿园的水平，比如，哦，注意缝隙，当你去英国地铁站时，那是一个很小的缝隙，你知道那种正念，哦，我的心，注意这个那个，Smithy，或者Sati Sati Sati，当我们谈论它是什么，嗯，表皮，嗯，你知道，这种特定能力的定义，哦，顺便说一句，重要的是你要知道你实际上拥有这种能力，你实际上拥有这种能力，只是要记住，新的某种静音，或者记住，其他统治者统治了你更多，你给予它们太多的优先权，你给予某些人太多的重视，然后它们实际上会创造不同的现象，我实际上听说，到大约20年后，我们将拥有一个非常特殊的拇指因为我们发短信太多了，他们管这叫什么来着？嗯……进化？不，他们管这叫什么来着？不，呃，静音，对，突变，对，突变，突变。我不知道这是不是真的，但他们说，你知道，喜马拉雅山出生的狗毛更长，因为你知道，身体需要它。所以，如果智能手机不更新，如果智能手机一直保持现在的样子，大约30年后，我们会看到不同的新生儿，他们的手指也不同。有点像这样，你一直在使用的这种有限的的能力正在被取代，所以你的世界已经处于静音突变的状态，你的世界正在发生很多突变，我想是以信息流的形式，对，信息流消失了，或者以新闻标题的形式，或者以短视频和一些音乐的形式，我想，再添加一些更令人困惑的东西。在玛雅纳，每种能力都有其他能力。换句话说，现在你的眼睛只能看，眼睛只能做这些，就像以前的电话只能打电话一样，现在有了智能手机，你甚至可以……煎蛋卷，我有点夸张了，但我的意思是，它已经变成了你知道的，你所谓的智能手机，对吧？所以现在你的眼睛并不智能，它只是停止了。实际上，它有嗅觉、味觉和感觉一切的能力，而你却变得如此愚蠢，基本上就是愚蠢，呃，是的，笨蛋，我想这可能是最好的词，愚蠢的眼睛，愚蠢的鼻子，愚蠢的这个。好吧，所以，是的，我刚才在谈论正念，比如你知道的，内观。所以你需要知道的是，你拥有这种能力，而像止观这样的技巧就是真正投入到你所拥有的，这种觉知或记忆的能力。听完这些，你应该这样想：有时候我们会说“哦，我无法集中注意力”，严格来说，这种说法并不准确。当你说“我无法集中注意力”的时候，你实际上是在说“我刚才在看Facebook，或者在做其他事情，我把大家都搞糊涂了，我能感觉到，你知道吗？”。然后，当然还有般若（Prajna），现在就闭嘴，智慧，理解真理。这很重要，尤其是在大乘佛教中，他们经常谈到它，特别是弥勒菩萨，他

在《北续》中大量讲解了这一点。对于那些听过他教诲的人来说，他谈到，对抗所有干扰、情绪、障碍和发展的最佳解药，最直接的解药，就是佛性。但他总是说，这不是其他东西。他一直在说，比如，哦，我有很多问题，很多答案，哦，好吧，但你一直都有解决方案，它从未离开过你，它一直都在那里，即使你想忘记它。你无法改变它，它一直与你同在，佛性就在那里，等待着被你去适应，可以说，它是最好的。它就在那里，你可以在泥潭里翻滚两千年，它依然在那里；你可以在山中与瑜伽士一起漂浮七千年，它也不会变得更好，等等等等。任何债务都无法改变它，任何祝福都无法改变它，它本身就是完美的。你知道，抛掷等等。这在玛雅经典中有很多教导，但无论如何，这非常非常平庸粗糙。嗯，我希望这能成为你理解并真正寻求阿毗达摩知识的一种小小的开胃菜，特别是想要了解能力（音乐）。嗯，好的，现在跳跃。这应该不难理解，复合的和非复合的，这是一个很大的课题，在能力研究中，嗯，在某种程度上，（音乐）是什么？嗯，是的，是的，他们对此非常非常感兴趣，他们研究这个。很多东西都融入了他们复合的、人为制造的现象中，你知道，就像印度薄饼（chapati）是DJ复合的花、水和火，厨房里……我不知道，但印度薄饼最重要的成分是什么？你知道吗？不是面粉，也不是水，不，是次要的、第三级的成分，实际上，印度薄饼最重要的成分是印度薄饼的“努尔”（Noor），也就是那个认为“哦，这就是印度薄饼”的人。你明白吗？因为很明显，如果你把印度薄饼给蚂蚁看，或者……我不知道它们会想到什么，它们会想到别的东西。所以，这就是佛教的标准论点。总之，复合现象。现在，这又是一个非常非常……再说一遍，在数量上，我的意思是表皮上，关于什么是复合现象，有很多很长的讨论。好吧，但简单来说，我刚才说的……非复合现象。这是许多佛教徒争论的地方。所以像巴贝什卡（Babeshika）这样的人可能会说，像天空、南无（Namka）、阿卡什（Akash）、空间或未人为制造的，比如涅槃、涅槃（Nirvana）、涅槃（Niroda ... 但许多其他佛教流派，特别是玛德玛派，并不认同这些观点，因此围绕这些话题展开了漫长的讨论，也造成了许多困惑。例如，弥勒菩萨就曾使用“无合佛性”之类的词语，让很多人感到困惑。这引发了激烈的争论，至今仍在继续。但大多数争论也是有益的，因为它们确实有助于提升你的般若。我举个例子来说明这种困惑：究竟是合生的还是无合的？有些人会回答说当然不是合生的，但其他人会反驳说，不，它必须是合生的，它甚至不是一种现象，它不可能是无合的，因为无合的现象只有在与合生的现象相关时才存在，等等。所以有很多争论。但你看，当你阅读像《北续》这样的经典时，你会发现它使用了诸如“光明、灿烂、辉煌、无瑕”之类的词语。我不仅在《北续》中看到过这些词语，而且……在许多玛雅经文中，他们使用这些语言，仿佛其中蕴含着某种美好的东西。显然，你知道，这些语言本身就蕴含着强大的力量。比如“幸运”、“虚无”、“光明”等等，它们之间传递着不同的能量。尽管大乘佛教徒一直争论说它们是同一回事，但当然，这就引出了一个问题：为什么使用“虚无”或“光明”这样的词语呢？答案是，佛陀的所有教义都是为了将众生从轮回中解脱出来。众生身陷各种各样的缠累之中，对于那些被烦恼缠身的人来说，比“空无”更永恒的词语，比如“空无”；而对于那些倾向于虚无主义的人来说，则用“光明”来表达。“空无”是另一个词，它在《阿毗达摩》的后半部分再次出现。非常非常简短地快速浏览一下关于复合现象和非复合现象的阿毗达摩主题。好吧，有一个主题我想跳过，因为我真的不想……好吧，这是竹子示巴，然后是无生命之物，就像这组……该怎么用英语翻译呢？

无生命之物，基本上就是没有意识的东西。好吧，比如一块石头，我们粗略地说。我知道很多人认为石头有意识，花有意识等等。你知道，即使在……之中，我也去过东京一个很棒的博物馆。如果你去日本，一定要去那里。一定要去这个博物馆，这是一个鬼魂博物馆。日本人有一个不可思议的传统，我想他们称之为“小鬼”（young Yonka），或者任何年轻人或什么的。他们实际上有一个关于鬼故事的传统。这是一个非常漂亮的博物馆，里面展示着各种各样的鬼魂，筷子、扇子、扫帚……这些在佛教中是找不到的。顺便说一下，佛教徒谈到六道时，实际上不仅仅只有鬼道，即使在他们描述地狱道时，也提到了两个特定的地狱道，据说那里有类似柱子的东西。总之，我们回到这个话题，我要跳过它，但我还是简单说一下。嗯，无生命，无生命，我们用“无生命”这个词，比如桌子，有生命，比如我们，有意识的东西。好吧，我总是忘记这个词的英文翻译，该怎么翻译呢？非关联行。对，就是它，就是它。今天就先跳过这个，也许明天再讲。我需要复习一下。好吧，我知道你现在想知道，既然我已经告诉你了，你肯定想知道这神秘的东西是什么。它真的很有意思，实际上它既不是无生命，也不是有生命，它就是我们所说的关联行。好吧，我给你举一个简单的例子，这可能会对你有所帮助。哇，特别是 vinayaval 哇，好的，好的，哇，嗯，比丘尼和大鞋子，他们永远不能发愿，直到证悟成佛，就像僧侣一样，而且你有没有注意到，你不能发菩萨愿，你可以发愿直到一切众生证悟成佛，我会这样做，那就是你可以发愿，你知道，如果你不违背它，它就会一直持续，或者如果你不放弃，它会一直持续下去，但是比丘尼的大鞋子，我们姑且称之为大鞋子，它会在以下两种情况下停止：一是你死亡；二是，嗯，比如，就像大鞋子，当你，比如说，当你，这是一个非常复杂的问题，但假设，嗯，你杀害了一个人，好吧，你杀害了一个人，或者，嗯，一个有成为人的可能性的人，意思是堕胎，所以当你这样做的时候，但这必须加以限定，这并不那么简单，它确实必须加以限定，例如，如果一个僧侣持有一把刀，走向……走向……我不知道那个人想杀这个人，他拿起刀，在对方死之前，你死了。然后会发生什么？你没有违背誓言，你没有……那个人必须死。这种精确度你可以在戒律中学习。好吧，这次我们不必深入探讨，但我只是举个例子。无相会行不是这个意思，明白了吗？好的，抱歉我说话有点粗俗，但我必须告诉你，因为这样你才能明白。如果你没有阴茎，你就不能成为和尚。这给你留下了印象吗？这让你明白我在说什么了吗？无相会行，它既不是无生命的，也不是无生命的，而是一种形式。顺便说一句，你认为佛教徒编造了这些东西，认为它们在正常的世俗世界中不存在吗？不，它们存在。但这并不意味着……哦，好吧，这是我的假设。顺便说一句，这是我的假设。请问问学者们，我想，实际上这并非我的原创，我的功劳应该归于坎贝尔，我曾经和他一起研究过阿毗达摩。我们当时在德里的昌迪尼，冬天的时候，那里很冷清，冬天是印度的结婚季，到处都有婚礼。所以我当时就开玩笑地问他：“这里发生了什么？”他回答说：“哦，你不知道吗？这里有很多‘牛仔布’（denim，指婚礼）活动，意思是说有很多非关联性（non-associated formation，指非关联性）活动。”我问他：“那是什么婚姻？你明白吗？”我不知道这能不能让你明白，但我认为差不多了，你知道我的意思，非常接近。这在阿毗达摩中也是一项非常非常重要的研究。所以我想我没有漏掉什么吧？我想现在就到此为止吧，我们不要深入探讨细节了，这意味着耶稣（Jesus，指婚姻），这真的非常非常复杂，对吧？我真的不太了解，我的记忆力不太好。好吧，那么，我们来深入探讨一下我们刚才提到的这三件事。我想，如果你感兴趣的话，之前有很多相关的评注，但我现在时间有限，所以至少要先介绍一下阿

毗达摩的其他一些内容，这些内容 同样重要。 下一个非常重要的内容是 因缘与果， 或者说影响。这是一个很大的主题，是的， 格兰特，我的意思是，非常粗略地讲，你 知道，就像我们说的， 嗯，仅仅一个词，光看标题就应该能 告诉你 因缘与果。这很 容易理解，对吧？很 简单，但是 你如何定义因，不同 因缘的分类，以及什么构成了 结果， 因与果、因缘与果、 因缘与果之间的悖论， 就像， 嗯，还有，萨萨姆就像一个边界，或者 你称之为什么，是的，它有点像一个 参数，区分 你何时不再是因，何时成为结果， 或者什么都不是， 这是一个很大的主题， 实际上， 这个主题引出了 业力的研究，显然是因缘与果， 然后 我相信你 通常情况下，在世俗世界里，当我们谈论因果关系时，人们总是会想到一些物质的东西，比如 番茄， 番茄的成因，番茄的 条件， 然后结果就是番茄， 诸如此类。但阿毗达摩（Abhi Dharma）实际上对此最不 感兴趣， 而且阿 毗达摩（Abhidham）最近还因此遭受了损失。你知道，阿毗达摩的著作中就提到了 地球是平的， 我相信你们有些人听说过， 因为阿毗达摩的其中一章是关于宇宙论的，对吧？里面提到了须弥山等等。 很多现代学者对此 嗤之以鼻，认为这就是整个 研究的全部内容，非常古老过时。但 他们漏掉了一个词，尤其是在 我所说的那个 章节里，阿毗达摩讲解了 宇宙，比如地球、 行星等等。是的， 它确实谈到了 太阳、太阳的大小、月亮的大小等等，当然，这些都是 现代的。 宇宙学家们不会 接受这个， 他们甚至对这段文字有点嘲笑，比如“ 太快了”。 事实上，我认为他们漏掉了一句 非常非常重要的 话， 我必须用藏语引用一下。这句话实际上是从这里开始的，对吧？ 这句话人们完全 跳过了，我的意思是，我猜它只是个小句子，所以他们以为可以 绕过它。 所以今天早上，我 想解读一下这句话。“look”这个 词，你怎么翻译成“lock”， 你怎么翻译成“ worldly”？是的，“look”，是的，“look”，我知道，那部分不在那 件事里。你看，这个词是 从梵语翻译过来的，你知道，它 有两个 相互矛盾的元素，意思是“ 衰败”，这种 崩塌，不断崩塌，实际上它的反义词是“ 稳定，坚实，不可动摇”，几乎就像 崩塌和稳定一样。 容器基本上是“loka”，世界， 好吧，世界，我们用“world”这个词。我不知道，但是“world”，世界，我 不知道它是什么意思，英语中的“world”是什么意思，但是英语单词“world”是什么意思？你能翻译吗？这是一个英国的词。它是什么意思？没有意义，它只是一个圆形的计划。是的，没错，实际上这样更好，这样 更好。实际上，你的世界，你看，这更接近 真相。但是，实际上，在 开头，我指的是《阿比达摩普拉沙》，在 第一句话中，他已经说过这个世界，宇宙，不，所以。现在，“不，所以”这个词又是一个 重要的词，“不，所以”意味着 种类繁多，无限 美丽。你想要环绕的，请免费提供。 你想要扁平的， 请。 东方行星，我想是半圆形的， 呃，北方行星看起来像个X。但无论如何，这些东西 在印度教宇宙论中都有发现，而且 据说它们也位于……猪上。 你想要什么？你可以免费获得， 它都是你的。不，所以，世界是你的， 天空才是极限。他实际上在“我”这个词里有这个词， 你真的应该注意这个 词。然后，“不，好像”这还不够，还有另外两个词。[音乐] 现在这非常重要，看， 各种各样的，这个摇摇欲坠却又不 摇摇欲坠的，各种各样的 世界。来自不同的 业力层面， 所以是的， 在7世纪， 每个人都认为世界是 平的。是谁发现了世界？不是 克里斯托弗·哥伦布，对吧？不，是 谁？是达尔文吗？他真的发现了世界？好吧，总之，直到有人发现它是方形的，它是圆形的，这就是我在这里要说的，因为环绕的是什么？什么是平面的？你知道，我们是真实的。我们需要真正深入地研究ABI（人工智能）。在我看来，人们说世界是平的，就 等于说你是伊丽莎白一世，这 没什么意义，只是为了方便，反正 他们就是这么想的。所以，回到原因， 然后有很多很多 不同的 …… 原因类别， 条件， 结果。我想让你们注意两件事，通常在佛教中，当 你谈到因果关系时， 嗯， 这就是佛教。 我之前在谈到恰巴提时说过， 记住，

当你谈到因果关系时，心智的参与是必须的。你不能不谈到心智就谈论因果关系，这可能是佛教对因果关系的研究与……的不同之处。我不知道什么唯物主义科学家之类的，嗯……我的意思是，我和很多人就这个问题争论过很多次，后来我意识到，就像猫总是读猫的报纸，老鼠总是读老鼠的报纸一样，如果你明白这一点，就永远不可能达成共识。那么，作为一个深受佛教思想熏陶的人，我的想法有点像，你不能断言存在一个独立于主体之外的客体，这就是我的成长经历，尤其是在大乘佛教等等方面。所以我总是举个例子，比如，你们有些人，你们这辈子第一次见到我是什么时候？你们第一次见到我是什么时候？在见到我之前，也许你们听说过我，那么你们第一次见到我是什么时候？在那之前，我存在吗？这就是论点，我们有时确实存在，但很多人很难理解，在你们见到我之前，在你们听说过我之前，我并不存在。你知道，条件，哦，你看上去很老，大概50年前，你肯定像60年前那样，你肯定在某个地方的地板上爬来爬去，你知道，在某个大吉岭，是的，是的，所有这些你现在都能做到，你甚至可以想象，嗯，10年后我可能看起来像甘地，你知道，所有这些你都能想象，这并不重要，但所有这些都是你用心做的，但有一点你需要知道，当佛教徒谈论因果关系时，心的参与是必要的，你不能谈论交叉条件，这就是为什么佛陀说一切事物、一切现象都是有条件的，对吧，在所有条件中，心是最重要的条件，因此动机、修行等等都源于此，好的，这是你需要注意的，如果你想根据阿毗达摩 (Abhi Dharma) 来学习因果关系，另一个可能更专一的大乘佛教，我会说，我不知道，有争议，如果你想深入研究因果关系，你需要学习，你需要学习另一个，如果你不想，如果你删除，如果你不要去谈论空性与无我，不要去谈论因果关系，否则你最终会谈到创世记，最终会谈到至高无上的造物主。在佛教中，至高无上的造物主和宇宙大爆炸之间没有区别。当然，你不会真的去崇拜宇宙大爆炸，但实际上你崇拜它，你崇拜它，你崇拜它，你崇拜它，你崇拜它，你崇拜它，你崇拜它，就像你进行宇宙大爆炸的修行一样，你不称之为修行，但你知道你是盲目的，你知道你是它的追随者。不仅如此，你还必须断言世界末日、阿波罗之夹、末日审判。你必须相信这一点，如果你不把空性或无我引入因果关系的讨论中。所以，这是你需要知道的两件事，阿毗达摩的注释者对此进行了精彩的论述，当然还有婆苏班度。关于因果关系，我能分享的就这些了。因为这是一个非常大的话题，所以效果如何？嗯，我想知道印地语中“saju satwa”这个词用印地语怎么说，请尽量准确地翻译一下。ly 在英语里怎么翻译？有感知的存在，好的，好的，就是这样。你知道，你知道，实际上你知道，对，有感知的存在。好的，粗略翻译一下，但我认为藏语这个词很有意思，你需要注意这个词。它说“Chen”是一种非常有趣的鸟。Chen的意思是，好的，我可以说，我可以说，哦，戴耳环的女孩，戴眼镜的男人，“chin”这个词是“with”，所以这里有一个非常奇怪的含义，“一个有认知的人”。哇，这打开了潘多拉魔盒。你看，我告诉你，那些模式古代模式的翻译者太棒了，我告诉你，哇，我真的为他们献出了我的头，他们太聪明了，他们真的非常用心。用中文句子怎么说？它是什么意思？它有这种含义吗？“一个有认知的人”，“一个与……在一起… 你知道，讲得太快了，所以你知道，关于灵魂的事情，可能有人误解了。一个有意识的人，你看这个人没有意识，嗯，我不知道，也许有，但这个人没有意识。我有意识，同样的链条。好吧，我再补充一点，你知道，抱歉，我讲得有点乱，但怎么办呢？我就给你讲一个密宗的概念，他们会说，哦，这太棒了，你知道，戴耳环的女孩，就像那个有意识的人一样。那么这个人是谁呢？会说是佛陀，戴耳环的佛陀，有意识的佛陀。如果还能更进一步，

一些非常大胆的密宗 佛陀会 说，这个 佛陀，所以女孩现在 摘下了耳环， 女孩的耳朵裸露了。所以当你成为佛陀时，你就 脱去了意识、认知， 赤裸的 法身 等等。我们不要深入探讨太多，但我给你讲讲什么是“萨朱萨朱”（Saju Saju）。 也就是说， 关于萨朱的整章内容都在 那里，但其中也包含一些非常 复杂的论点， 因为 会有一些问题，比如， 这个女孩是什么时候戴上耳环的？是今天早上吗？还是她从出生起就一直戴着 耳环睡觉？我的意思是，她生来就戴着 耳环吗？等等等等。关于这方面的讨论很多， 当我们深入到这个层面时， 运用 相对真理和终极真理的分析方法就变得至关重要了。 因为当你谈到 她 最初是什么时候戴上耳环的， 好吧， 这就是 导致许多宗教出现的罪魁祸首问题—— 世界是什么时候开始的？ 最初是这样的，然后神来了，然后发生了日月之事，你还 记得吗？但对于佛教徒，尤其是像 婆苏班度或阿桑伽这样的人来说，当你问这个问题——它 最初是什么时候开始的—— 他们就会坐下来，说，嘿，你现在 在谈论终极真理了。记住，尤其是在密宗中， 我从未说过你喝了毒药，我 只是说你 梦见你喝了毒药。如果你真的要拷问我，我 需要知道这种意识的制造日期， 我要求知道它究竟是什么时候开始的。 存在着 许多不同的答案，其中一个答案是正确的，就在此刻， 这就是你所拥有的一切。这就是为什么 从阿毗达摩到密续，佛教徒都如此执着于此。如果 你上过佛教课， 他们都会谈到这些： 不要沉湎过去，不要妄想未来，你拥有的只有当下。 当然，我可以在 拜伦湾一家不错的咖啡馆里这么说，而且这招很管用，也能卖出去。 但实际上，当我卖东西的时候，我并 没有 用这种哲学背景。 好吧，基本上，我卖给你一块黄铜，我 知道 你以为它是金子，但我保持 沉默， 因为你知道，我们时间不多，你想要的只是闪闪发光的 金色小玩意儿，然后你会想：好吧，为什么不呢？它很便宜，而且不会出什么大问题。 于是你心想： 哦，谢谢，这真是一件珍贵的黄金。我说：好的，就是这样。这就是 我们要做的全部。 但 如果你真的想通过阿毗达摩之类的研究来解读这一切，比如关于“ 开始”之类的研究，那就需要更深入地 了解了。比如进化论、 创世记等等， 然后当然你会进入大乘佛教的 层面，他们甚至不相信某些东西，比如“现在”……你所说的“ 现在”是什么意思？ 这听起来就像……你知道的，就像 用过的纸巾……你明白吗？就像用过的纸巾没用了， 它已经被用过了，他们就是这么想的。 嗯，好吧，我让你问几个问题吧。 也许吧，这太晦涩难懂了，跳舞都跳不动。 今天下午 我们回来的时候，请再问我一些关于 这些东西的问题，我会尽力回答，但我 不能保证能给你完整的 解释。哦，对了，今天下午，因为 有些人要求我进行一些 能量传递，我会 传递一些文本，供 那些不一定与这些能量传递相关的人使用，比如门罗 和咒语。你不必来，请尽情 享受。 嗯，这里有很多不错的书店和咖啡馆， 你知道， 卷心菜…… 你要唱歌吗？嗯，我本来想 投诉一下，但也许等 我们心情好的时候再说吧。记住，这是关于印度薄饼的，所以 为什么空间不是一个…… 做印度薄饼的关键在于空间，没有空间什么都做不成，对吧？ 没错，空间仍然是次要的， 为什么呢？因为空间是心智的创造， 他们会这么说， 但其他所有东西也都是心智的创造，没错，这就是 为什么你可以谈论花朵、空间、火焰等等， 但心智就像 条件一样。 嗯，我有微米级的测量工具。爱和 慈悲至少在我读的那本 古德曼的精彩著作中没有被列入因素清单。是的，它们 隐含在非暴力中，这很有意思。你会如何解读？ 止息 苦难的道路，你知道， 它是隐含的，就像它就在那里，你知道，就像四圣谛、第二圣谛一样。 但我很好奇， 既然它们是 如此重要的因素，为什么他们没有单独列出一个类别？而且他们没有般若，只有阿萨姆 般若，对吧？我的意思是，这 有点令人困惑。我会 想想，这真是个大 挑战。不不，我是认真的。 这个问题问得好， 我可以考虑一下，明年再告诉你吧。有 很多事情需要补上，

你会……你好，嗯，先介绍一下背景。我一直以来都比较理性，因为我的成长经历和西方教育让我相信，科学代表了现代理性所能提供的一切。科学基于可证伪性原则。但佛教中有一个让我难以接受的问题是：为什么佛教中没有可证伪性之类的概念？我知道信仰，为什么佛教中没有可证伪性？哦，你是说佛教？哦，它是一种可证伪性的逻辑。如果你想知道的话，我的天哪，他是这方面的专家。好吧，当然，人们，当然。有时候，逻辑和理性的概念似乎会变得非常局限，因为我们被训练成这样思考。那么，我们该如何摆脱这些逻辑概念的束缚呢？有什么最快或最有效的方法可以做到这一点？嗯，有几点。好，我们来谈谈理性，对吧？理性，你如何翻译成印地语的理性逻辑？婆罗门，婆罗门，土耳其语，对吧？但是，嗯，它们很相似，对吧？有联系，好吗？嗯，所以对婆罗门之类的东西有很多研究，好吗？我会用你们的语言，理性，嗯，有时在佛教研究中我们会用到这个词，但这次，在这种情况下，我们不是在谈论觉知，我们是在谈论你们所说的土耳其语推理逻辑，好吗？现在，理性，这次我们实际上在佛教中谈到了四种不同的理性，理性，外国，嗯，关于这有很多评论，嗯，认为如果你种番茄，番茄就会生长，而不是大麦，这是一种理性，好吗？这是一类，嗯，这有点像，如果你磨碎咖啡豆，放进意式咖啡机，然后按下这个按钮，咖啡就会出来，是的，所以这是一个需要挑战的东西，就像行动，嗯，某种制造，嗯，你怎么知道这会产生那种结果，好吗？这是第二类，第三类是……这大概就是世界上大多数人都在谈论的话题，你知道，就像……嗯……我不知道……嗯……顺便说一句，这其中有很多漏洞，比如……哦，民主显然是最好的制度，你知道，就是这种说法。你知道，自由主义者有很多这种说法，你知道，就像……（音乐）……存在某种理性，你知道，就像人为制造的理性，它是一种理性……哦，天哪，不，那是非理性的，你知道，我们不相信那种非理性，但是你知道，二加二等于四，你知道，就是那种……我没有给你完整的描述，但大概就是这样。现在，佛教徒有第四种理性，这很有意思，嗯，就是水是湿的，儿子，你说得对，水是湿的，火是热的，你知道，就是这样，那么你就无法反驳它，你不需要争论，你不需要评估，你不需要证明……水是湿的等等等等，好的，第四点，佛教徒会说万物皆如此，这就是中国人所说的，这是整个宇宙中唯一存在的理性。所有其他所谓的理性主义都是一种伪装，黄铜，记住，黄铜被理解为黄金，那种理性，如果它让你满意，你可以拥有它，但它实际上并不理性，它是一种暂时的权宜之计，嗯，用户友好型的，就像什么来着，嗯，也许是“实用型”，实用型，用户友好型，是的，这是一种资产阶级理性。真正的理性是什么？如果他们称之为中国河流，那就是只有一条河，甚至认为水是湿的，也不是第四点。根据佛教，我们永远不知道鱼是否认为自己 是兽医，所以我们需要真正排除这一点。唯一终极的理性是万物皆如此，就是这样。你不能反驳，你必须接受这一点。它的用途是什么？非常有用，因为万物皆如此。你可以看着它，你可以看着它，然后认为它是一朵玫瑰。这是一朵美丽的玫瑰，但我认为这朵玫瑰并不美丽，因为苏尼塔，那是房间，多亏了空性，一切都是……我隐约怀疑，你所拥有的印度式思维可能与此有点关系，是的，没错，它会以某种方式奏效，它会奏效，就像玛雅幻象一样，它非常重要，但我认为这第四种理性体系并不是现代理性开明浪漫主义者所谈论的，我不这么认为。嗯，好的，还有其他问题吗？是的，外国宇宙 [音乐] 外国的，那些无法接受世俗业力的人，我们该如何对待他们？我刚才说，这真的很难，有很多很多人不接受业力。首先，很多人很难理解什么是因果，我的意思是世俗业力，实际上很多营员都证实了这一点，许多气态校园更容易教授空性，而业力真的很难教授，这有很多原因。嗯，好的，然后还有一些人部分理解。他们部分接受因果论，因为他们相信因果循环

效应，所以这肯定是对的。但我认为他们的因果关系发展得太快，他们并没有真正超越某些层面。此外，他们接受因果论，但这种说法与改变平均水平有关，比如依存或缘起，这非常罕见。缘起非常罕见，那些想了解的人，喇嘛东噶巴有一篇非常优美的经文，阐述得非常清楚，你应该读一读，它叫做《缘起赞》，非常好，非常优美。好了，大家下午好，我叫拉杰什，来自浦那。我想问一个小问题：心智在身体的哪个位置？科学说它在大脑，但在人体的哪个位置呢？是的，根据佛陀的说法，他对此是怎么说的呢？哦，哇，如果我回答这个问题，我会被佛教徒赶出去的。真的，如果我说它在这里，那就完了，明天我就得离开佛教了。真的，如果我说，你知道，我一直在寻找，寻找，寻找……我真的找不到答案，然后我的师父会说，好吧，不错，他们会这么说，但接着他们会说，继续，继续，他们会把我送回山洞，这就是我的答案，足够好了，不，这是你和你师父说的，但是佛陀是怎么说的？佛陀是什么？佛陀？佛陀？昨天他说了三句，三句的答案，这本身就是一个真正的矛盾，正因为如此，你知道，我刚才告诉你，如果我回答说“哦，我的心在这里”，那么科学说它在大脑里。我不知道科学是否真的有心智，它们有吗？我不知道，对吧？它们没有。我不认为他们会谈论猎豹，我不这么认为。好的，路易斯，是的，如果“现在”是一个过度使用的问题，抱歉，如果“现在”是一张过度使用的纸巾，那么当它是的时候，如果“现在”是一张过度使用的纸巾，纸巾，纸巾，哦，我明白了，过度使用的纸巾，伙计们，第四个理性是，那么我真的不知道该问什么，但是你如何处理一张过度使用的纸巾？但你有有点像在煽动，我只是，你知道，你看，我只是在胡乱扔东西而已。让人有点困惑，希望在困惑之中，你也会对以下内容感兴趣：等等，我现在想知道的是，过度使用的纸巾，因为它会为你创造一个空间，让你听到像大手印或大散力这样的词语。是他们这样说的，不是我。所以，这是一种概述性的纸巾。是的，他们也可以以不同的程度说过这些话。好的，然后你的问题是，该如何回答这个问题？先生，如果你回答了，如果你的问题是关于像大手印或大散力这样的部分，你该怎么办？如果我再再说一遍，我就会被赶出去。我读过一本禅宗，实际上是禅宗，他们非常好，禅宗的禅师们。我读过类似这样的东西，我正在把它写下来，我把它记在某个地方了，它说，如果你对一个问题有答案，禅就死了。多么精辟的陈述！就是这样，谢谢。但顺便说一下，我刚才说的，这不仅仅是一些诗意的谜语，这就是生活的真实面貌。此刻正在发生的一切，你知道，这些所谓的高深语言让你感到困惑。其实根本算不上高深语言，如果你真的仔细听，就会发现这简直就是最原始、最粗犷的牛仔语言。不要去想过去，也不要去想未来，就在此时此地。这就像直接来自怀俄明州或堪萨斯州的粗犷语言。如果你想要更像纽约人或芝加哥人的表达方式，那么，哦，对了，吸气，呼气，想想所有有情众生，给予他们爱，给予他们菩提心，就像这样。这样你就能用芝加哥的思维方式思考了。好了，我们去吃午饭了。正如我刚才说的，哦，对了，快速问个问题。大家好，今天早些时候你谈到了无缘相，如果我理解正确的话，它们与心识无关，对吗？无缘相，这就是你说的吗？哦，是的，你确定要谈到这个吗？我一直努力让你忘记这个。好的，让我想想，稍后再回复你。好的，谢谢。[音乐]

## 阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=NR05GS8AqRk>

（现场有人用外语发言，翻译设备静音了）……所以我意识到，在讲完五蕴之后，我跳过了两个相当重要的论题，就是界和处。界确实挺重要的，但因为我们的界和诸根，目前都处于失衡状态——也许只是因为现在是下午晚些时候——或许我们可以明天早上再讲。界这个部分特别重要，你们可能也想多听一些，所以就这样吧，既然已经是下午了，我们先来答几个问题，然后再做传法。传法不会花太长时间。

说到不相应行……（笑声）……这个嘛，它是不是需要不止一个条件才能生起？它是不是就是一个被信念注入的概念，从而形成一种不相应行？就像婚姻誓言或者誓愿那样？所以，是不是一切说到底就是这么回事？这也是像我们那位朋友特朗普之所以能获得权力、民粹主义之所以蔓延的原因，是吗？不不，这很有意思，确实是这样——这三者当中，它可能是最强大的。它也是一切密续的基础，对吗？不过更高……我不应该说“更高”，嗯，后来的，或者说……他们其实并不特别看重这个，这些都是造作出来的——当然，一切都是造作的——但这是一种非常非常重要的思维方式。

你看，我们当然可以整天谈无常、苦、无我，如果你想多了解一点，也可以说：一切有为法皆无常，一切法皆苦，一切法无真实自性，涅槃超越一切极端——就这些，好了。但我们假设我们真的想更深入地了解，真的想弄清楚事物究竟为什么是这样运作的，搞懂这些现象背后的规律。所以当我们谈到这些的时候，我认为去解析和分类五蕴真的非常有帮助。在这个过程中，不相应行是一个真正重要的范畴，就像我说的……好吧，我来给你们一个例子——虽然我一直努力想跳过这部分，但既然你们提醒我了，我就给你们一个例子。

好，为什么我们要做好事？先把佛教、印度教这些都放一边——哦对，世俗伦理，对，我认为道德非常重要。为什么？是的，我知道什么“应该善良”啊，对社会和周围的人都有好处啊，这些我都知道，但它究竟是怎么运作的呢？还有愧疚、羞耻……我认为在阿毗达磨里，这两个词翻译得相当不错——惭和愧，对，惭与愧。这两者几乎是一切道德体系的太祖太宗，所有道德体系都需要靠这两个东西来运转。而且你们也知道，佛教徒并不相信有一个神来决定什么是罪、什么不是罪、什么是正确的事——他们不相信这些——然而仍然……仍然能够让人信服，去做正确的事。

比如说，大乘对无明有一个非常好的定义——真的是个很好的定义。如果你问大乘的人什么是烦恼或无明的一般定义，他们会说：当你把事物投射、感知、观察为它实际上并不是的那个样子，那就是无明的范畴。这就是说，如果有人来问我什么是烦恼，我当然可以说，哦，就是愤怒、嫉妒，对很多人来说这就够了，最好就这么说。但如果有个刚来的新人问我，什么是烦恼，我最好还是说愤怒、嫉妒，先把这些弄清楚。不过，对于那些想更深入地了解的人——愤怒为什么有问题？因为它是由无明产生的一种应对方案，因为它是一种错误感知事物的心所，这就是原因。而这一点被密续行者非常巧妙地加以利用了，这就是为什么愤怒本身其实并没有什么真正的错，它只是走了半条路，你其实应该好好利用这股气势汹汹的能量，它某种程度上还挺不错的，是一种能量，我们只需要好好对待它。一般的密续就是这样运用的。

好，回到刚才那个有点棘手的问题……我想我有点跑题了。我觉得很多我们所说的……哎，“得”这个字怎么翻成英语？梵文或印地语怎么说？这在阿毗达磨研究里是个非常大的概念——怎么定义“得”？好，我勉强给你们列一些想法。价值观，这是个大东西，价值观很重要，对，在世俗相对的世界里是这样，因为从某个角度来看，价值观都是被建构出来的……对，价值观。但现在我们有不同种类的价值观，比如说……他们有不同的价值观，他们认为自己有不同的价值观，但我不知道他们是否真的有——我觉得他们只是把玛萨拉口味的价值观包

装成好像是什么不一样的东西。你们懂我说的吗？

（某人回应，想重述一遍）

（笑声）

好，我本来是要回答那位问心在哪里的朋友——我自己也发现，心这个东西一直在身体各处游荡，我可以接受，有时候它跑到我希望它别去的地方，但……是的，没错。

心和身体，心和物质——现在你我需要在这个层次上来谈。我觉得大多数人甚至连这种谈法都不会，但现在你我是在谈心与物质的关系。如果我们提升自己，那就不再谈心与物质的"关系"了，因为谈关系就意味着有两件事，而其实并没有两件事。但请我们别走那条路，这从唯识的角度往后都是非常非常大的话题。你可以假装并相信自己有一个心与物质的关系，那也没关系，你反正也别无选择。

好，我相信问题会来的。

大家好，您好……我听到过这么一句话，不知道是来自佛教还是禅，我记不太清了——"心是一种幻觉，既没有心，也没有心的镜子，当心不存在时，尘埃将落于何处？知道这个的人便知道了真相。"那么，这里所说的真相是什么？

（音乐）

我真希望啊，你知道，我是某种大成就者，而你也……我不知道，你也一切根器具足，然后我只需要带你去喝一杯美味的拉西，芒果拉西，然后指着说：就是这个！然后，喝完这杯拉西——我说的是普通拉西，不是那种特别的拉西——从此以后，所有以前看起来那么重要的事情再也不重要了，所有以前看起来那么平凡普通的事情都变得无比特别和神圣。我真希望我们是这样的，那样的话我就可以直接回答你了。或者像那些伟大的禅师——我想是临济宗的——他们会提出一些完全无法用逻辑回答的问题，然后你就突然开悟了。

但由于我们——尤其是我——大概不处于这样的状态，唯一能解读这一切的方式就是通过闻思。所以要回答你的问题：如果你带着真诚，全心全意地将那首诗或那段祈愿文读诵十万遍，你大概会得到答案。但你必须非常真诚。而且，每当你觉得"对，就是这个，这就是答案了！"——你要记住，那个时候非常危险，你应该继续读下去。这就是我所能说的，除了这两天我们一直在做的那种干巴巴的理智苦行之外，这就是我能做的了。

好，谢谢。

昨天我们谈到了两点：一个是关于业力的一种观点，不仅在于你如何出牌，而在于你究竟是否坐上了这张牌桌——对，就是这个意思——另一个是，我想是一位女士提到，如果她不小心误食了毒药，我们说，就如同她是在梦中误食了毒药，我们也是在梦中看到这位误食了毒药的女士，所以我们还是会送她去医院。我的问题是：我们如何进行慈悲的行动，而不被这个游戏所吞噬？有没有一种方式可以采取行动，来保护周围的人——动物、人类，照顾身边的人——而不卷入这场业力游戏？还是说，要做到这一点，你必须是全知的？

悲心的修行——宽泛地说就是慈悲——必须有智慧，般若，来伴随，否则……这实际上是佛法非常重要的一部分：佛法必须具备两个不可或缺的成分——智慧与方便。方便必须由智慧来伴随。我希望我没有误解你的问题。如果没有智慧，慈悲是非常危险且令人精疲力竭的，你最终可能自己都需要去做心理治疗，因为你会变成……是的，这个智慧很重要。顺便说一下，这听起来可能像——哦，那意思是我要等到有了智慧才能修慈悲？不，不用那么灰心。这就是为什么在修道上要修悲心和菩提心，比如弥勒愿、愿一切众生成佛——虽然现在看起来只是一种发心、一种愿望，但如果你想一想，它同时包含了方便与智慧。在最稀释、最基础的层次上，当然

对现在来说是这样的，但它确实包含了两者——因为当你说“愿这一切”，这个“一切”必须包括所有人，这本身已经是一种智慧了，因为没有判断，没有落入极端。我希望……我不太确定我是否真的理解了你的问题，但好了。

好，请说。

我想问的是，对自我的执取如何导致烦恼或惑？对自我的执取如何产生烦恼？

对，对自我的执取如何产生烦恼……嗯，我引用一部大乘论典来解释——首先你要看，这很重要——首先你看……好，记住我们谈过的，很多鸟聚在一起，然后你看到一大团，你知道，黑乎乎的一大坨在天上，于是你以为那是一个黑点，就是这样。所以你在观察处、界、蕴，以及种种诸法，把它们看作一个整体、一个相续的流，然后你就构建出一个“自我”的概念，并执着于这个自我为“我”，与此同时你建立了“这是我的”的概念。我只是在做一个字面上的解释，说明烦恼是如何开始的。一旦有了“我”和“我的”，这就是一切烦恼的开端，我们明天会详细谈到。

对了，如果我忘了，请提醒我——这是阿毗达磨研究的一部分——我们希望能记住来谈……这个……贪、嗔、痴这三种烦恼，我想我们已经谈了很多，所以可以先放一放。但有两种烦恼挺有意思的，值得好好研究，就是疑烦恼和慢烦恼。慢嘛，我不知道，它就是……你知道，我不确定英文的“pride”这个词是否真的表达得出来，我实际上想去查一查这个词的定义。根据阿毗达磨，慢的定义是：对某事有一种固执的锁定——认为“就是这个，就是如此”——这就叫慢。我们明天会讲，它的意思是“自”，不一定是“我”，而是“自”——就是把它奉为胜者，让它按自己的方式横行。我们也可以讨论这个……好了，先这样，先不要说太多。

你好，对不起，这可能是个比较普通的问题，跟不相应行没什么关系。您曾经说过，麻烦始于西方启蒙时代，据我理解，这是因为对理性的过分强调，以及对超越心智之物的排斥。而现在，随着人工智能令人印象深刻的重大进展，以及虚拟现实空间的迅速发展，您是否认为这……

对所有人来说都是更深的沉迷与幻觉——除了那些出类拔萃的修行者——而且一般来说，大家最好还是活在中世纪。

笑声

好，我想把问题听清楚，因为有回声，有时候我会漏掉一些内容。你能不用麦克风说吗？能把问题传过来吗？你能重新表述一下吗？

嗯，我的主要问题是这样的——据我理解，您认为启蒙时代是麻烦的开端，可以这么说，因为……

不对，不对。

好，是问题的开端……麻烦的开端……

对对，是的。

……因为对理性心智的过分强调，以及对超越心智之物的排斥，也就是原初智慧——耶谢——的那个层面，对吧？

噢，我明白了。

那么随着人工智能的进展——我们现在看到的那些令人印象深刻的突破，就像您提到的ChatGPT——以及虚拟现实领域即将到来的进展，因为很快就会创造出极为沉浸式的体验，还有虚拟现实空间与人工智能的结合，等

等……您是否认为这会带来越来越深的沉迷与幻觉？是一种更深层次的幻觉？

我明白了，我明白了。

那么，您认为活在中世纪会更好吗？因为那时候幻觉更少，沉迷程度也更轻？

不，我其实会说——正相反。你们记得吗，他们说时代越堕落，这反而是最好的消息，因为你会变得更加勇猛。不过我猜这是针对真正认真的密乘修行者说的……

不对，其实……你知道吗，我觉得好多时候都是这样。比如说，拿性别混乱这件事来看，你可以从一个角度说：天哪，这真是……到底发生了什么？从另一个角度呢，嗯，我们其实从一开始就知道会这样，他们现在总算经历到了，挺好的。

你是从丹麦来的吗？

不，我是俄罗斯人。

我听说在丹麦，已经没有男厕所和女厕所了，没有分开的——这挺好的，也许？

也许还有一点经济效益，你不觉得吗？

不，为什么好？为什么好？

越少分别，越少二元对立，总是更好的，对吧？不过要小心——你可不想把铜错认成金。看一块真正的金子和一块铜，总是更安全的，因为你一眼就能看出它们能做什么不同的事情。但铜和金……哇，尤其是好好打磨过的铜，真的很难分辨。

所以在这个时代，我要跟你们分享一个担忧：可能会有大量的人造无二元对立出现，我们必须对此保持警觉。

是以什么形式呢？

能不能悄悄告诉你们？因为我怕被起诉。

笑声

不不，我开个玩笑。但是……人造的无二元对立，有很多，而且它们被包装得非常精良——真的，非常诱人，我告诉你。

哦，我可以给你们举一个不会让我惹麻烦的例子……LSD。略有不同，你懂的——人造的无二元对立。如果剂量恰当，氛围恰当，你知道吧……我在这里不应该说这种话，对吧？

有人说人类寿命会缩减到只有十年……

爸爸，你在说什么？寿命退化？

不，再说一遍，这是个好现象——我认为实际上……不，人类的死亡率——人们可能活到两百岁，但这两百年会过得飞快，那又有什么意义呢？这其实也是我自己的亲身体验——当我在比尔的时候，一个下午过得好慢好慢；当我在纽约的时候，吃完早饭感觉马上就到午饭了，马上就到晚饭了，就是这种感觉。所以他们所说的寿命退化，我认为就是这个意思。

我们真正需要担心的，是见地的退化——这才是我们要关注的。

好，您说到了非污染性的虚拟……有意义的行为，以及被污染的有意义的行为。结合我的工作，我想提问：在

社会领域，我们设定的议程是推动青年就业或扶贫。听了您的讲解之后，我有一个念头——这难道又是被污染的有意义的行为吗？尤其是在各方利益相关者——政党、企业，每个人都有自己的议程的情况下……如何才能把被污染的善行，至少在过程中转化为非污染的善行？我的动机是这个，其他合作者的动机也是……我想这会创造一个条件，去影响……

好，这其实属于因缘研究的范畴，也就是我在午休前匆匆带过的那部分内容。说实话，午休时我心里有点过意不去，因为讲得太快了……但你知道，实在是来不及细讲。

这个问题和你的提问有几分相关。有时候……稍微换个角度来说——就修行者、修行人来讲，与其把目标锁定在最高的果位，许多修行者其实会立志成为正确的因。用今天的话说，就是立志成为正确的影响者。

甚至选择今天穿什么衣服也是如此。你今天穿红色去上班，带着这样的发心：我穿红色，是为了让某个人不那么犯困，这样他就能做出正确的决定——就是这样。创造正确的因，或者说，成为正确的因与缘，这非常重要。

好，我有一位朋友想请教您这个问题：当我们对责任有强烈恐惧时，如何培养菩提心？

嗯，就像我回答之前那个问题一样——菩提心还有另一个面向，叫做究竟菩提心，也就是对空性的理解。如果你能将究竟菩提心的这份信息注入自己，你就不会被责任感所压垮。甚至，你或许会开始这样想——我不是说你马上就会这样想——爱是幻觉，责任是幻觉。你可能不会立刻到达那个境界。但如果你通过反复闻思，将这些正确的信息一再注入自己，你可能会开始用更新鲜的眼光来看待责任。你会想：好，我失败过很多次，但我也成功过很多次——不是那种我什么都行的感觉，而是慢慢地、慢慢地、慢慢地……然后越来越好，越来越好。到了某个时刻，你开始把责任当成一个笑话，当成幽默的素材。我想，到了那一步，你就快成为阿罗汉或者成就者了。这并不意味着你会停止行动——你照样还在做——但那种感觉非常……我觉得用最通俗的语言来说，就是：轻盈。

谢谢。

好，嗯……昨天，不，是在上一场，有人问到了月称和中观……如果有人想学习中观，应该去哪里学？能不能请您举办一次学习会？

这正是藏传体系提供了很好供养的地方——这里有很多上师，能够给你非常详尽的解释。很多学院、很多机构、很多寺院都可以提供这方面的教学，相当充实。

不过是《阿毗达磨》，可以理解……谁会想谈这些无聊的东西呢？我们这两天聊的内容多有趣啊，实在太厚重了。基本上，我有时候跟我的西方朋友开玩笑，我说：你们西方就像是在浪漫主义……或者说启蒙运动里卡住了，停在那里了。我说这是因为他们没有月称。因为我觉得，现代西方非常珍视推理与逻辑，而佛护所做的，就是把推理与逻辑嘲弄了个遍。

但这并不意味着……顺便说一句，我要告诉你们一些事情，激励你们去研读月称。

他是一位非常非常犀利的万物驳斥者。但是你知道他做过什么吗？他被任命为那烂陀大学的……某种管事人，类似于餐饮部门的负责人——就是，怎么称呼这个职位？嗯，就是负责食物和饮料这一切的那个人。

据说，他把所有的水牛都放进了森林，让它们去吃草。当僧侣们需要牛奶的时候，他就在墙上画了一头牛，然后去挤这头画中的牛。

这个故事其实非常重要，它把应成派中观的精髓全都浓缩进去了。但我知道，现在每次人们讲到这个故事，都

会有点不好意思，因为听起来像神话，像童话。但不是的，这不是什么蔬菜，这是……这是真实发生的——就是"知行合一"，这就是在践行的意思。因为他本来就是真正的不二论最伟大的注释者之一。所以当你理解了不二，画中的牛和真实的牛——根本没有什么本质区别。不仅如此，别人还真的喝到了那牛奶……这并不意味着牛奶变成了真实的，因为那口渴本身也不是真实的……如此等等。

非常非常重要的故事。那烂陀有很多这样的故事，这些故事其实都应该被好好保存，它们本身就是教法。但我理解为什么学者们有时候也会回避，因为有时候印度人讲故事太多了——这里飞来一个，那里飞去一个，然后全都变成了法会、鲜花……然后人们就觉得：哦，这不就是中世纪的那一套吗？可以理解。但我们也不应该过于排斥这些故事。如果这些故事是重要的，就要保留。

我有一个关于别解脱戒的问题。您在讲别解脱戒时，我想到——有很多人天生是间性人，或者天生两性，我的印象是，如果他们想在佛教中受戒，无论是术后变性人还是天生间性人，可能都没有路可走。我也想问，就像男性如果某些器官缺失就不能受比丘戒，女性方面是否也有类似的对应情况？比如说，如果阴蒂缺失，是否就不能受比丘尼戒？

嗯，确实有……我不能在这里什么都讲出来，因为这属于律藏的内容。但确实有一套非常令人叹为观止的制度——真的非常了不起。佛教的先祖们……

现在每次人们谈到密乘上师、净观、上师敬信这些，大家好像以为这就是某个人对另一个人发号施令。根本不是那样的。有大量的制衡机制，有大量的审查，有大量的分析。当一个人想要受比丘或比丘尼戒时，有非常多的问题要问，甚至有一个很有趣的问题——我想那是第一个问题——他问："你是鬼吗？"

对，就是要问：你是鬼吗？

我想现在我们应该再加一条：你是机器人吗？

笑声

有很多问题，然后就有各种讨论，比如：你的生殖器官是否完整？你的器官会不会改变？诸如此类——这些都是完全合理的问题。

如果你有其中某些……说"缺陷"其实不太对……如果你有某些这方面的情况，你就无法受比丘或比丘尼戒。但这并不意味着你没有解脱之道。还有很多其他的选择。只是，你想成为比丘，就需要具备某些条件；你想成为比丘尼，也需要符合某些标准。

谢谢您的开示。

我有一个关于二十二根的问题——您提到，某些根由于缺乏觉知、缺乏使用而变得沉眠，有时这会导致双相障碍这样的心理状况。我想问：在西方心理学中，这些被归类为异常心理状态。佛教的观点是否认为有任何心理状态是"异常的"、需要被矫正的？

"正常"这个词……这是个问题。直接问吧。

佛教直接了当地认为，每个人都不正常——这是真的，我不是在开玩笑。只要你还没有从无我、无常和苦中解脱，你就是病了，就这么回事，大家都一样。但我有没有回答你的问题？是的。不过我特别担心的是，现在西方心理学倾向于使用药物来改变心理状态，来说你的心需要被修复，你必须按照某种方式来思考。是，这种情况确实存在。佛教徒也会顺应这种做法，因为总得有个起点嘛，所以是的，我认为如果我有一个学生，我会说，好，最好不要偷盗，最好不要说谎，诸如此类——但动机是完全不同的，不是要把你融入社会。心理治疗师

是要把他们安置进正常世界，但佛教的动机是让你理解这三者，或者说空性，带着这个理解，我当然也会说，是，看到红灯就停，这些都要做。这种层面的"正常"你是需要达到的。

最后说一点，有些佛教徒可能不太喜欢听，但佛教徒会说，在所有的正常之中——"正常"这个词怎么说，normality, normalcy——在所有的正常之中，人类的正常是最佳土壤，连天神都不如。天神们听了太多维纳琴，整天飘浮在云端，他们的心就停在那个状态，他们其实是在走退路。饿鬼当然也不行。人类则不同，虽然有时也会听维纳琴，但人类所拥有的确定性要少得多——事实上几乎一切都是不确定的。我是说，一切——我们不知道离开这里之后会遇到什么……我想，据说有某个"恒常之界"，据说那里的事情相对是固定的，某种程度上是确定的，而且因为那里的众生无法……我想是这样吧？好像还有这样一个问题：你能不能成为那样的存在？是，可能吧。但只要你的生命中还有确定性，你就不是修行的好器皿——你明白这一点，因为如果你有那种固定的确定性……其实那只有阿罗汉或佛陀才有，所以你根本不需要修行，为什么还要修呢？

好，今天就到这里。希望明天我能跟大家分享一些关于界处的内容，然后我真的应该努力进入……因为我这两天跟你们讲的这一切——你们知道这些是什么吗？这一切，过去这两天我讲的，只不过是第一圣谛——苦谛——的一小部分。第二圣谛——苦的原因——也许稍微触及了一点点，但基本上还没开始。

# 阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第五部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=4zGAzxEDNdW>

今天早上，  
我们将花些时间谈谈  
我  
之前  
非常  
神奇地忘记的事情，  
因为  
这真的……  
嗯，  
我想我们有点匆匆略过了。关于  
达图和阿耶檀那，  
我不知道我们是否认为你  
没有时间谈论阿耶  
檀那，  
而且我应该说，实际上我对  
这些都没有什么可说的，  
因为我的知识非常生疏，  
而且我懒得去阅读文本来  
准备，  
嗯，而且……嗯，要……  
嗯，清晰地  
表达出来，  
特别是对于一个  
对此相当陌生的人来说。  
对于那些做过一些流行病学  
研究的人来说，我想你们会知道  
我们在说什么，  
但首先我需要告诉你们，嗯，  
你们可能会想知道为什么我们需要学习  
阿毘达摩，我想我们已经说过，  
你知道，在过去的这两天里，我用  
不同的方式说过，但我想再次强调，阿毘达摩  
在  
藏语中是研究的，当然，  
实际上是毘达摩。

正如我所说，阿毘  
达摩的权威应该  
真正属于达罗婆达姆传统，  
他们确实进行了大量研究。  
但是，  
在藏传佛教传统中（  
我来自这里），我们也  
研究阿毘达摩，并且投入了很多精力，我的  
意思是，我们确实在一定程度上进行研究，但不如中观那么深入。  
音乐确实是  
我们需要注意的事情，  
但可以理解的是，  
我认为这与  
你所处的社会环境有很大关系。  
在  
西藏，或像  
泰国、斯里兰卡这样的地方，它是一种  
佛教社会。  
所以，该  
如何称呼它呢？因为总的来说，  
重点更放在实践上，  
可以说，  
因为重点确实在于实践。  
所以我想，  
很多，  
我的意思是，在  
西藏，更注重中观  
和三摩地等科目。而  
在当今现代世界，不知何故，  
重点更放在了三摩地上。即使是中观，也有一些与此相关的  
科目，  
因为人们更热衷于实践。像冥想这样能  
平静心绪的方法，因为它能带来立竿见影、切实可见的  
效果，  
或许正逐渐被人们遗忘。  
但我认为，让人们  
知道这项研究的  
重要性至关重要，因为

正如我一直强调的，学习和

修习佛法的目的是为了

证悟真理。

在佛教中，当

我们谈到证悟真理时，换句话说，我们指的是证悟无我（梵文：

anata），

因为一切最终都归于此。绿洲是否是幻象并不那么重要，生活也是如此，例如工作、退休金计划等等。我们可以谈论其中的虚幻和不确定性，这些在某种程度上是有帮助的，但归根结底，理解无我（梵文：anata）才是一切最终归宿。所以我们现在意识到，我们需要解读的是所谓的“自我”，我们需要解构的就是这个“阿特曼”（梵文：Atman），这个

我们认为永恒不变、我们

习以为常的东西。理所当然地认为，自我是永久的、独立存在的事物，需要被检视、被分析。研究阿比·达摩（Abhi

Dharma）就是研究表皮（Epiderma），运用分类等技巧，或者更确切地说，用骰子编码的方式，将现象、世界或宇宙归类，比如萨凡纳·斯坎达斯（Savannah

Skandas）。这真的很有帮助。我假设，如今对阿特曼（Atman）的理解，对阿特曼的推定，

对自我的推定，对自我的投射，已经变得更加复杂。正因如此，才会出现许多心理问题，当然也因此出现了许多生理问题，例如战争、经济和生态问题。一方面，我们谈论生态环境的恶化，但另一方面，我不得不承认，如果一个独裁者告诉我从明天起

禁止使用塑料，我会抱怨，因为你知道，我旅行时该把牙膏放在哪里。塑胶袋很好，你知道，它很轻便，诸如此类。

你知道，为什么我喜欢这种便利，因为它独立于……

你知道，我的独立性在于永久存在的自我放松，这样我才能感到

舒适，才能高效，才能不被牵著鼻子走。所以，我想说，实际上，今天比以往任何时候都更需要摆脱痛苦，解构自我和自我的根源。这就是为什么阿昆达摩（Abhi

Dharma）需要被探访，不仅是佛教徒，还有那些真正关心世界的人。

你知道，世界的投射，世界的观察者，现在与未来的观察者。好的，这

是一个非常重要的术语。我认为人们花很多时间在纹身上，我感觉是因为“datu”这个词。我刚才在问别人，印地语中「datu」这个词是否存在，在日常生活中纹在手臂上，他说存在。我又问，当一个真正的人力车夫谈到这个词时，他们脑子里在想什么？你知道，可能没什么特别的，他们可能不太在意，

就像藏族人一样。当我们问「你好吗？」的时候，我们用「come」这个词，我们只是随口说说，不会去想它的意思。但如果你仔细听，你会发现，当他们问你「你好吗？」的时候，他们用的那个字其实很有意思。它其实是在

问你爸爸怎么样，你的酋长怎么样，

你知道，就是你在这个世界上怎么样，

你知道，有点像酋长的平衡，你的刺青在哪里。

它可以有很多种

表达方式，

你的酋长是活泼的、令人恼火的，你的酋长是冷漠的、敏感的等等。我认为印度人使用的古英语用法，我好像只从印度人那里听过，他们称之为「morning Constitution」（晨间宪法）。

你们怎么称呼它呢？嗯，就是英国的传统，晨间散步的时候，用「morning Constitution」这个字。我给你这些字只是为了让你理解「datu」（酋长）这个字。好吧，“datu”这个词相当重要，它是一个……

嗯，如果你理解了“datu”，你可能会……电影《

黑客帝国》以一种不同的方式，第一部分，《黑客帝国》纹身，嗯，我想用这个词，也许不太准确，但我还是想用它，维度这个词，我认为它包含维度的元素，

当我们谈论维度时，当我说维度时，我们谈论的是，你看，我现在就在这个维度里，在这个我拥有的广阔人生中，我处于一个有感知的生命维度，我看著眼前的一切，然后想，哦，大约有200, 100个人，这是一朵花，这是一朵玫瑰，这是

可以喝的东西，这就是我通常所处的维度。而今天，今天早上，具体来说，我所处的维度是什么样的，这不

一样。好吧，当然，我是一个

人类的维度，但今天早上，具体来说，我的维度是，我该如何解释它，我该如何让它变得容易理解？我读了一些过去印度学者写的经文，只是感到很恼火，它太难理解了，你知道，那是七千年前写的。所以维度很复杂，好吧，同样的词……这个词通常被

大乘佛教，特别是密宗用来指佛性，尤其是像弥勒这样的人会用到这个词，这很有意思。当我们谈到这个词的时候，我想我们是在谈论类似这样的东西，

好吧，

我没办法给出完整的描述。这个词对我来说真的很难翻译，但我会尽力给你一些想法。在这种情况下，「datu」这个字与物种有关，也与物种有关。哦，这个物种属于猫科动物，即使有些看起来不像猫，但这并不重要，它们属于猫科动物。你知道，爬虫类，你管这种物种叫什么？我不知道，这只是我的猜测，可能是古印度的这个概念，也许与此有关。

但根据像弥勒这样的人，

也就是密宗的代表人物，以及许多密宗修行者，是的，他们都认为我们所有人，不仅仅是你和我，还有昆虫、蝴蝶、狗，所有的一切，包括上帝，我们都是同一个物种。它被

称为佛陀，他们用这个词来表达一个共同点：我们都

平等地属于同一个物种。是的，也许用「物种」

这个词不太准确，

但我认为它能帮助你理解我们正在谈论的内容。因此，大乘佛教经常使用这个词，例如，像「达图」（datu）

这样的词。“达图”也指“居所”，也就是事情发生的地方。

很多时候，「达图」

这个字被用来指称法中心，例如在美国。所以，你知道，很多时候，它指向事情发生的地方。这也很棒，因为尤其如果你是从

密宗或大乘佛教的角度来看，一个人可能非常慈爱善良，也可能非常愤怒贪婪，这两种性格的人都平等地生活在佛陀的怀抱中。所以，当我们谈论平等时，它并不像今天人们

所说的那样。多元文化多样性，完全不是现在这种说法，对吧？现在的多元性好像只是外表不同，但想法却要一致，对吧？这就是人们常说的多样性，所有人都要以同一种方式思考，所有人都要遵循同一种价值观。我们说的

不是这种，我们说的是，无论你有什么情绪，你都可以愤怒、嫉妒、骄傲，你可以有爱和

同情，你可以拥有身体，所有

这些情绪都会在法界（dharmada）中生起、停留和消逝。这就是密宗（tantra）信徒的说法。好的，我先从最根本的说起，因为你们大多数人都很熟悉玛雅教义。嗯，纹身，别忘了这些纹身会受到其他事物的影响，而这些影响会变得非常……嗯，你称之为「稳固」。

我们现在

说的是业力，业力的形成。嗯，是的，我想我昨天说过，如果你暂时是一只猫，你就有一个猫的印记，你永远不会读《纽约时报》。不会那样理解，它就是这样，所以这是我想

分享的纹身的一个角度。嗯，现在在阿毘达摩中研究这些数据，嗯，相当不错。嗯，呈现在一种叫做「十八种刺青」的东西里。嗯，有人说，像世亲或其他许多阿毘达摩大师，顺便说一句，你知道，

正如我所说，我更熟悉世亲的十八种

纹身分类。十八种刺青分类的目的其实是

为了

反驳，而这才是

现在最难反驳的，嗯，是的，反驳我们通常的这种观念，那就是我们所经历的一切基本上要么是色（Rupa），要么是意（Kalpana）。对吧？意（Kalpana）怎么翻译成英文呢？

嗯，想像，那是印地语单字吗？意（Kalpana），印地语真是一门美丽的语言。意（Kalpana）听起来很贴切，直接来自宝莱坞电影。意（Kalpana），意（Kalpana），想像。

所以有一个想法是……我们所有的经验不是来自感官，就是来自想像，就是来自心灵，我想是这样。好的，现在这在某种程度上是一个非常非常瓦巴什卡（wabashika）或

南特兰蒂卡（southartica）的理论。他们喜欢说，你知道，他们的理论，例如在这个哈比塔玛（habitarma）中，目标是理解我们基于五官的投射和[音乐]我们在心灵中产生的投射之间的区别，基本上就是分解它们。

好的，我特别指的是从阿比达玛（abidharma）的角度来说。如果我们更从心识（chitamata）或中观（madhyamiku）的角度来探讨这个问题，那就会有所

不同。好的，我还需要告诉你，我认为我们之间至少需要提到一点，我们不需要达成一致，我们不需要达成共识，但我们需要提到，当使用「存在」这个词时，总是存在一种你称之为…的

描述，有点模糊、扭曲、有点扭曲的

概念。在梵语中，「存在」怎么说？巴利语的「exists」是一个棍状词，印地语的「exists」是什么意思？我知道「exists」是存在的，

但你能稍微解释一下吗？它是什么意思？我还要问中文里的「exists」是什么意思？

嗯，它是什么意思？我想让你思考一下。英文里的「exists」是什么意思？我想有很多优秀的欧洲思想家，我忘了他们的名字了，像是那个奥地利人，他很懂语言，我们可以站在一起，对吧，维根斯坦，嗯，是的，

我认为他们真的很棒，非常非常棒。但是，嗯，无论如何，我认为至少我需要

提一下“exists”这个词。当我说「

exists」这个字的时候，我不知道

你在想什么，很可能你我都只是一个模糊的概念，我们只是用它，嗯，

exists。所以我不知道你脑子里有什么想法，但是如果

你集中注意力，嗯，我现在更多地是从佛教的量论（pramana）和其他不同的量论中借鉴了它。有一种叫做佛教

逻辑的研究，拉玛那（Ramana）说的，如果你想了解这个，

你需要学习量论（Pramana）。请不要让我教婆罗门（Brahmana），我对这个很不擅长，真的不太

懂。总之，他们到底有没有研究过这件事？那么，我们说的「存在」是

什么意思呢？例如，它指的是真正存在，真正存在。

但是，这里有个问题，因为

我们说的「真正」是什么意思呢？印度的佛教学者们，你们

知道，过去的佛教学者们，对这个问题思考得

非常透彻。我们说的「真正」是什么意思？「真正」是指未经人为捏造、未经改变、独立于

生成者的存在。这就是「真正」的定义。然后是“存在”，也就是“真正存在”。所以，这就是「真正存在」

。还有什么“逻辑地存在”，对，就是

逻辑地存在。逻辑地存在，它和「真正存在」无关，它只是逻辑上的「真正存在」。然后还有一种叫做「潜在地存在」的东西，人们经常谈论「实质地存在」。「实质地存在」并不一定

意味著，或者说，有很多争论，它并不一定意味著他们断言它存在。它确实存在，只是实质存在，但这并不意味著

它真的

存在。好的，这是一个非常相互关联的概念。

好的，

今天很多时候，

如果你阅读

主流媒体，例如大多数时候，他们所做的就是向你

兜售

第一、第三种

逻辑存在，

但逻辑你总能找到，逻辑是最容易建构的。实际上，你认为逻辑，即使我们喜欢逻辑，它就像乐高积木，你可以把它拼起来，

非常容易。如果我改变主意，我可以

编造一些逻辑，我只需要一点行销。实际上，这就是全部。我们兜售

逻辑存在的东西，这会说服很多人，然后你已经假设，任何透过逻辑存在所确立的东西都是实质存在的，你仍然是安全的，你仍然是安全的。但最糟糕的是，

你什么时候

认为它是

真正存在的？我需要告诉你这一点，因为这也与datu的研究有关，变得非常复杂。嗯，好的，

它跟

datu有什么关系？哦，  
纹身。好的，让我们来看看，嗯，不需要  
所有18个。时间实在太紧了，但前三组都行，好吧，这里有一个印记（indria datu），它是一种  
感觉，嗯，是的，是那种感觉，然后是物体（object Dadu），然后是意识（  
Consciousness），好吧，  
我们只谈谈眼睛，所以我（thatu）是这个，然后是物体，殖民时期的  
建筑，金色的油漆，  
吊灯，  
嗯，还有意识，哇，这  
太重要了，它是白色的，  
以及它背后的所有历史，你知道，所有的  
圆盘判断，所以  
我  
的眼睛看著这面墙，  
然后有了这个想法，这很小，  
所以这三者结合  
在一起，就像  
水泥一样  
巩固了  
自我的存在，  
我必须在这里，我在这里，我可以看到我的，我  
可以拍照，我可以和  
这面墙自拍，  
你知道所有这些，当你实际使用这些一直在崩解的材料时，它实际上是在  
巩固自我的概念，  
记住它们都是乘客，  
你所做的只是收集所有  
短暂的东西，  
旅行的乘客，移动的，漂浮的，腐烂的，漂泊的，你  
把它们全部放在  
一起，  
然后士兵们  
获得成功，  
所以基本上，  
嗯，  
我，耳朵，鼻子，舌头，身体，心灵，  
他，啊，  
六个

第六个对象，也  
就是意识，它是这种  
相遇的副产品。哦，  
还有一整套关于我们所说的「肉」是什么意思的研究。  
相遇越多，意识就越  
产生，对吧？我们所说的「肉」是什么意思？  
你知道，我不想跳过  
这个，真的不想，我  
不能跳过，这个太多了，太多了。但是对于  
那些学习心理治疗的人来说，  
我认为研究这种「肉」很重要，因为有  
很多原因，很多很多原因。  
如果你不知道这一点，  
假设你非常忧郁，  
然后你的治疗师  
把你叫到  
他的办公室，然后你  
躺在沙发上或其他东西上。  
我对这方面的  
理解非常非常浅薄，就像幼儿园程度一样。  
总之，我被告知，你会躺下，  
然后你们会交谈，  
然后通常佛洛伊德先生会得出  
结论，这与  
童年创伤或类似的事情有关。这很好，  
我不是否定  
它，这很好。但你看，  
缺乏对「  
肉」相遇现象的理解，使  
佛洛伊德先生的理论水平有限，他只能达到……  
童年，  
哇，感觉  
就像  
如果这就是创伤的根源，这就是创伤，  
童年养育方式等等等等，就只是  
从这里到这里，仅此而已。这就是  
你现在需要学习的全部，  
请不要灰心丧气，哦，

这根本不可能，这太长了，  
不不不，其实不是这样的，要  
真正处理它，  
如何处理它，很简单，  
吸气，  
不不，是真的，吸气，呼气，  
不要评判，就待在这  
这里，这样立刻就能处理所有的一切。  
这就是阿毘达摩或  
任何佛法研究的精髓所在，但你知道，  
因为我们想要解读它，因为我们  
需要真正  
从各个角度研究它，这就是  
为什么这种分类很  
重要。  
我的意思是，当然，  
就像我说的，你知道，  
我父亲会过来，说  
你在浪费时间，  
因为他来自一个……你知道，一个修行的人，  
他假设像他一样，我对  
道路有著坚定不移的奉献，我认为  
他有，  
我认为他有，  
因为他就像我一样，不，  
我的虔诚很不稳定，就像这样那样。  
我得告诉你，  
他曾在锡金生活了很长一段时间，  
最近去世了。他是一位伟大的  
大师，  
很久以前就得了肠癌之类的病，他  
所有的弟子都知道，  
医生都说他必须治疗，但  
他拒绝了，他说：「哦，我要去  
接受治疗。」我自己也经历过这件事，情况真的很  
严重，  
所以他念诵咒语来解决  
他的问题，一个非常大的问题。

六个月后，女儿没有找到任何  
线索。

当时，他告诉他的

弟子们，是的，

因为对我来说，这正是

他从小就说的。我很

幸运，

我很幸运拥有这段婚姻。这正是

他一直在说的。我一直有

信仰咒语的功德。

多么美好的

表达方式啊！你们没有这种能力，

所以你们只是部分地念诵，但这

不会起作用。但我

从小就有一种

魔力，它能

做到。

你知道吗？所以你知道，这和

我们今天早上关于刺青的谈话非常契合。

如果你稍微了解一下

能力、对象、

意识和

它们是如何运作的，

世界就像水一样，

直到孩子们……我确信

巴厘岛有一句很美的谚语，我们称之为「伦敦」。

我其实还是不知道它的

意思，但「turura」是水果吗？它是一种

水果吗？我相信你会明白它的

意义。

[音乐]

你知道，如果你知道，生活就像…

这种水果，

真主啊，它的英文是什么？

醋栗？是的，

这是许多经文中的一个表达。

如果你理解了这些

经文，坎迪斯和塔特斯，

你就会像  
看待你掌心的醋栗一样看待人生。  
请不要问我它是什么意思，  
我只能猜测。  
我认为它指的是  
整体。  
有人说醋栗是  
透明的，是这样吗？某种程度上是透明的，  
半透明的。好吧，也许也是这样。  
还有人说，哦，我们知道，  
因为你一看到它就会流  
口水，所以  
你知道它的味道和声音，  
所有的一切。我想就是这样。顺便说一下，  
这些都是  
经文中的表达。  
但是，有一个表达，这是一个  
很好的表达。  
他说，当你了解  
这些主题，  
你就会以  
天空的大小和你  
手掌的大小来看人生，没有差别。  
如果你看待它，  
就像一把尘埃和  
一把黄金，没有区别，等等等等。顺便说一句，这方面有  
很多东西，  
它出现在所谓的鼓励门徒的章节里。  
你可以看出，这些  
表达方式是两千年前的，  
你知道，今天行不通了。嘿，你知道吗？  
来吧，我会教你一些东西，让  
你意识到你的人生就是  
你自己。当你审视自己的人生时，就像  
看著手掌里的一颗醋栗，这真的  
行不通，对吧？但实际上，领导力培训  
A到  
Z，人生管理A到Z，这是

因为你在管理刺青。好的，我们谈到了另一个纹身的存在，

啊，这很复杂，我有点卡在这里了，

我不知道该如何正确地分享，

但这很重要，所以

对于那些

认真的人来说，请多研究一下。总之，资讯的世界。梵语或印地语中「讯息」这个词怎么说？中文怎么说？印地语

里是「讯息」吗？这真的非常重要，

你

是资讯的奴隶，这很重要。它在这里很重要的

原因是，刺青是资讯的处理器、处理器、

翻译器、处理器、编辑、导演、制片人、

化妆师。

我现在像个电影人一样说话，

你懂我的意思吧？所以，

你想要多少资讯？

你知道，你脑子里有很多讯息，

而且这些讯息已经填满了你的大脑。

你确定

你还

想把空间留给别人用

甜言蜜语包装的讯息吗？例如

教育，

你知道，就像

教育进步之类的东西，你知道，像是

课程之类的。课程这个词

在印地语里是什么意思？

嗯，

但是，它到底是什么

意思呢？学习？

基本上，我想说的是，

你确定你想要

别人

为你策划、创造资讯吗？你确定你想要博物馆策展人，就像影展策划电影一样，

你确定你要把一切都交给别人来做吗？你会

看到，他们会，你知道，他们会，他们很厉害，他们会说，哦，你有选择，但他们已经选好了，他们已经印好了

菜单。好吧，这是这个，哦，哇，这么多选择。不，你没有选择，这就是你想要的吗？这就是

阿比塔玛 (Abhitarma) 的本质。实际上，他们当然需要从右下角开始讨论，所以

资讯处理器基本上也是在

研究他们，嗯，好的。所以，是的，当然，就像我一样，资本有

能力处理视觉讯息、听觉讯息、嗅觉讯息等等。好的，既然我们在谈论这个，那我为什么要回到密宗呢？因为记得我之前说过，我的老师鼓励我学习阿毘达摩，他们总是告诉我，如果你想学习密宗，那就很好。所以我不知道你是否听说过，我的意思是，你们中的一些人可能已经听说过，但有些人可能没有。有一个叫做五佛家族的东西，在这种

情况下，我们也在谈论它。实际上，如果我纹身的话，我想，嗯，我不知道该

如何解释这一点。假设你是一位矿物学家，也就是了解矿物的人，你想创造一种药物或其他东西，

你需要一种特定的药物，而你非常擅长矿物学，然后你四处寻找矿物。哦，这种矿物对感冒有好处，这种矿物对任何疾病都有好处，你懂吗？因为你看到了，你看到了它的潜力——

我讨厌用「潜力」

这个词——你看到了，它对密宗的作用远不止于此。所以，我基本上想说的是，就像你看著一只小鸡，就像小鸡、小鸡宝宝一样，你不能看著小鸡说：「哦，我知道，它们以后会在这里吗？如果我需要一只猫，如果我要一只宠物

猫，

你不能看著小鸡想：

哦，就是它了，你不能，对吧？当然不能这样想。」所以密宗的占卜师会去，吧这个人有很多……我不知道，嫉妒，好吧，这个人有很多嫉妒，这个人有很多欲望，这个女人有很多愤怒，嗯……一个有很多愤怒的人，一个有很多愤怒的人是阿弥陀佛，阿弥陀佛，

你知道，一个

有很多……嗯，没有人……很多欲望，其中一个伴随著很多愤怒的欲望就是啤酒等等。所以你看，你看，你看，你

知道我刚才举的那个小鸡的例子，

啊，这就是小鸡，它会变成鸡，对吧，就是这样。

所以，所谓的密宗猎头，你会看到，没有东西是浪费的，顺便说一句，没有任何东西是浪费的，一切都是可用的。要做到这一点，是的，这项研究需要研究纹身，

纹身会有帮助，我想，但如今这只是一种理论，如今没有多少人有这样的时间。如今，很多人只是抓住自己的脸颊，把它放进袋子里，希望他们能得到一只金毛犬，然后三个星期后，你又变成了一只小鸡，他们说，哦，出问题了，你明白吗？所以，总之，这只是一种非常非常……嗯的信息，是的，是的，我谈到了信息，

哦，信息非常强大，我

不知道该怎么说，信息是一种强大的信息，它会支配你。我想你只需要记住这一点：你有多大把握让别人为你创造正确的讯息？别人，多少？你应该把列印选单的权力交给

别人吗？

基本上你不想这样。你会怎么做？深呼吸，然后看著，每次你这样做，策展人都会丢掉工作，策展人，艺术专家，你知道，他们会丢掉工作，这就是你想要的。好吧，好吧，我会稍微谈谈眼睛，但我会第六个部分稍微谈论精神，因为这有点意思。我的意思是，有趣这个字不太准确，你大概就是这么称呼它的。它有点问题，嗯，它在另一个世界里，是的，很重要，它是精神对象，精神对象，所以，好吧，我用我的眼睛看著吊灯，啊，吊灯，这很容易，你知道，有点像纹身对象，吊灯和意识，但请注意，你知道[音乐]，嗯，精神能力，精神对象，不是物理对象，不是某种精神对象，而精神意识，我想精神意识是它自己的，嗯，它有，是的，它相当，相当这个主题，在这个主题中，我们研究记忆之类的东西。啊，天哪，我们来深入探讨一下记忆吧，它是我们的，它是什么？我们所说的记忆是什么意思？嗯，实际上，有些学者说，最终只有法身（Dharma）一心识对象，其他一切基本上都源自于它。你知道，你知道法身（Dharma）—所以这里的法身指的是现象。你可以拥有记忆，你的心智可以观察一个心识对象，例如你昨天拥有的东西，然后对它产生意识。这是所谓「生活」的重要组成部分。在这个例子中，「datu」的意思是领域。我想我已经告诉你们了。但在当今世界，我认为我们只关心「kamada」（意为「所见」），也就是我们所看到的，也就是摆在眼前的、可观察的，这就是我们所关心的。但是，在阿毘达摩（Abidharma）中，对「zukam」（意为「觉性」）和「zumaikum」（意为「觉性」）的整个研究，在这个领域内，在这个领域内，我是指我们今天早上讨论的所有18种法身（Dharma），它们对大多数人来说都有效。现在这18件事都起作用了，你可以看到，就像这样。嗯，在20世纪40年代，你可以看无声电影，这本身就已经很震撼了。当查理卓别林吃掉两根弦的时候，它已经带来了许多悲伤，也带来了许多……我不知道，

笑声等等。

然后，有时候，如果你去

伦敦一些比较高级的电影院，会有人

弹钢琴。

你们那里也有这种电影吗？我是说，印度现在偶尔也会有。是的，

印度偶尔会有

这样的电影。

你知道，这有助于营造氛围。

现在，请告诉我们

音效剪辑是怎么回事。实际上，还有一些

电影院，

我曾经去过日本的

一家，在那里你可以闻到气味，

而且当

电影院里下雨的时候，还会有一阵阵

毛毛雨。它的作用是什么？

它

实际上

让幻觉变得真实。我举个

例子来说明这部电影是如何

运作的。

当

这18个刺青同时生效时，你

不可能认为阿特曼

不存在，绝对

不可能。

当然，

我在这里，

我能感觉到它，我能喝到它，这怎么

可能？

所以像瓦苏班杜这样的人就像

少数派，你在说什么？

你知道，

你知道，就像一群

出生在电影院的人，

他们了解的就是那种电影院。

然后有人告诉我，嘿，你知道，你知道，告诉

别人，你知道，

外面还有另一个世界，他们根本不会相信。

然后，人们就会对这些事情充满热情，

你知道，

而且这很奏效，

有些甚至荒谬地奏效，

像是

电影《RR》，你看过吗？哦，它太棒了。我

自己也是个电影系学生，我认为

它就像一部精心

打造的小电影，

因为它太荒诞了。里面

发生了一些

荒诞的事情，根本不可能发生，

例如

人们不会在空中静止不动，

箭矢不会飞得很快然后

突然变慢，你知道吗？

还有那些老虎，它们看起来很

糟糕，那些

跳跃的老虎，

基本上就像一张静止的

照片在移动，

但这不重要，

我看了那个光环选择。

然后还有一整套背景

设定，像是英国殖民主义。

然后是爱国主义，当然，

我相信对很多人来说，

当这个看似

罗摩神的形象突然

从森林中出现时，

我一定会后悔没在印度电影院看这部电影。

如果正在上映，我一定会去看。

我都能感觉到他们会多么激动，

你知道，就像我不知道他们是谁一样。

我告诉你，当

这些刺青正常运作时，它们会  
巩固阿特曼（Atman），  
巩固自我，然后它们会相互影响，之后一切  
都不重要了。有些事情确实很  
荒谬，例如花几  
百万美元去  
射气球，但这真的能激励你。是的，接受它吧。是的，  
你们值得拥有这一切。  
你们明白吗？这真的是你  
早上醒来，立刻就想  
看看  
那个气球发生了什么事。所以，我试著告诉你们  
研究刺青的目的。[  
笑声]  
好的。  
[音乐] 嗯，  
现在  
我们得用藏语来说就是“奔跑”，它的真正含义是……  
快速浏览一下剩下的部分。当然，  
佛法  
内容，  
尤其是  
外国的，现在比以往任何时候都更重要。  
阿耶塔那（ayatana）的  
研究非常重要，原因在于阿耶塔那，  
十二阿耶塔那，  
或者我不知道该怎么用「媒体」这个词来表达，  
因为阿耶塔那  
实际上与  
媒体息息相关。媒体是什么？我是指  
严格意义上的媒体。媒体  
在印地语或梵语中怎么说？「媒体」又是什么意思？是的，「媒体」这个词  
很好，这就是阿耶塔那的用武之地。因为  
阿耶塔那也有点像翻译器，像一扇门，  
它也像一种力量，它孕育万物，然后它垂直地增强或倍增，它也像一个倍增器，  
我想它使之成为轮回引擎中最重要的部分之一。如果你喜欢推动轮回的东西，实际上，很多时候你会看到，你  
会听到……我会在佛教经典中读到，轮回被比作幻象的机器，而阿耶檀迦是其中的核心，是推动者、引擎。但  
我认为我应该至少先了解这些，

否则至少我想和你们

分享一些

阿毘达摩的内容。好的，那么

纹身，也就是对阿耶檀迦的研究，然后是业力的研究。哇，不同类型的业力，比如，你知道，粗略地说，业力，好的，什么是某种业力？还有，我们如何定义什么是不善业力，什么是善业力？我们如何判断什么是善

，什么是恶？再次强调，记住，任何思想和行为，如果这种思想和行为，以及所有的纹身、丑闻等等，它们共同作用，如果这种思想和行为使你远离真理，基本上远离了梵天。班达的观点是，我真的不想用「坏」这个词，它现在该怎么翻译成英文呢？我和凯瓦

一起来玩这个游戏吧。英文里的「坏」和「好」这两个字太局限了。

「善」和「恶」在藏语里是「吉祥」的意思，有点像天神（Deva）的吉祥

行为，所以「吉祥」指的是善行，而「

恶」指的是不善行，而「

吉祥」指的是不善行，如果你愿意的话。所以归根结底，任何行为都可以，因为最吉祥的事情，正如佛陀所说，只有三件最吉祥的事情，那就是……基本上，谈论真理，比如……所有复合的事物都是无常的，并且真正地、全心全意地了解这一点，这才是吉祥的。为什么呢？

因为它不是欺骗，你会死，不如接受它，你

不会失望，你不会突然意识到……哦，我不会死，它不会发生的，如果

你接受这一点，是的，总有一天。我会死，这个事实

不会让你失望，

你知道的。所以你可以放下这一点，那就是吉祥。我们说的就是这种吉祥，我们说的不是那种神奇的金花环，也不是那种像迪亚兹说的「白象」或其他藏式白围巾之类的

吉祥。那些都很好，但

我们说的不是这些，我们说的是真理。这是第一点。第二点吉祥是，教导者已经到来，基本上就是佛陀。第三点吉祥是僧团的吉祥，仍有一个社群相信这个真理。那么，我们为什么会被吸引到这一部分呢？哦，对了，是业力。

我们刚才在说业力。那么，什么是凶业力呢？什么是吉祥业力？任何让你远离真理的东西都是凶业力。这就是为什么许多严肃的戏剧练习者会审视今天的旁观者和正念练习，它们是否吉祥，因为许多正念练习都是用糖做的。引用“你即将死去”这个事实，因为他们都想放松，你不应该放松，你应该一直处于恐慌状态，比如“我的天哪，

我明天就要死了”，你应该一直便秘，比如“

哦，天哪，事情要崩溃了”，“是的，我现在恋爱了，但谁知道接下来会发生什么”，等等等等。你知道，记住我们刚才在讨论，任何让你远离真相的

东西都是不吉利的，而且是不好的想法。

但是，这只是一个概括性的说法，更具体地说，让我举个例子。有些业力会让你痛苦，就像有些业力会推你一把，有些业力会让你成熟。嗯，好

例子。也许，嗯，就像

一个纯粹的佛教徒，好吧，从佛教的角度来看，你可能会因为不吉利的想法

和前世的行为而

转世为狗。好吧，我知道，我知道，我知道，

动物

权利倡导者不会轻易下结论说，哦，你怎么能说狗的生活很糟糕呢？我们不是在讨论这个，我们是在讨论……狗可能不太容易理解所有复杂的、无常的事物，这大概就是它们满脑子想的都是食物的原因。你知道，正是因为无常，它们才不会去想这些事情。所以，你前世的业力，也许是前世或前一刻的凶业造就了你现在的

狗，但你说得对，你现在是吉业，非常非常吉利，这是最好的吉祥业力。没错，所以你变成了狗，

但

你是比尔盖兹的宠物狗，一个好地方待著，一个好地方吃东西，你比成百上千在战争中受苦的人懂得多得多。所以，在对业力的详细研究中，我给你列举一下，现在根据阿毘达摩·鞘，我们谈到了鞘界，也就是须弥山区域等等。我们不快乐，嗯，是的，然后还有一项关于动机的研究。你知道，好的动机，你知道所有那些东西，嗯，好的，所以

现在有一个章节叫做“教会章”，基本上意味著非常非常非常小、很薄，几乎看不见，但同时你知道，就像所有佛教徒一样，德国人很大，你知道，就像倍增一样，

基本上我们谈论的是烦恼

和恩典，所以这是法鞘研究的第五章，通常是烦恼和享乐的第五章，通常是烦恼然后我们来谈谈路径，这很有趣，不是吗？如果没有发展，就没有路径的必要，也就没有用途。正因为有了发展，才有了路径。然后，我们对诸如

十二相互依存共同起源之类的事物进行了大量细致的研究，简单来说，嗯，就像，嗯，好的，就像，嗯，我

现在看著这个盘子，好的，

我看著这颗草莓，好的，这是什么？好的，

十二

相互依存中的第一种无明，无明，好的草莓，我把它看作是单元一，单元，我把它看作是，是的，几乎像一个永久的，它和我之前看到的那颗草莓一样，等等等等，在独立实质上存在，所有这些，好的，这就是无明，无明，然后当然还有草莓，然后草莓是有机的，等等等等，所有这些都包含在其中，然后不，不，你知道，从中产生了心念，

草莓，名，我渴望，我需要吃它，你看，我说的

是十二。相互依存的协调机制已经存在于我看著草莓、把它放进嘴里的行为之中，或者说，它包含了所有十二种相互依存的协调机制，一直延伸到草莓的死亡，比如这颗

草莓的死亡——顺便说一句，这同时也是某种东西的诞生，我不知道那是什么。现在你知道，

草莓被嚼碎了，轮回开始了。所以，我

应该把它放在这里吗？是的，然后是对

草莓的依恋，这是好的，健康的。当然，随之而来的是各种矛盾：

草莓吃多了对肠道不好等等。基本上，永远不可能完美。过去六、七年里，我吃了很多水果，因为水果对身体好。

现在他们告诉我，水果含糖量很高，对糖尿病患者非常不好等等。现在他们又建议我多吃蔬菜，蒸蔬菜。

反正

我已经

61岁了，我想也许这样比较好。还有米苏之类的东西，你知道，谁知道呢。明天没有提拉米苏了[笑声]

不过话说回来，嗯，12个相互依存的协调，它实际上存在于一个之内，可以在三世轮回、一世轮回中解释，也可以在与一个物体的互动和体验中解释。

好的，现在正在深入探讨。嗯，然后，在这里我们讨论兰吉·登巴，痛苦止息的真相，以及欺骗的根源。在那里，我们学习如何进行，我们讨论诸如牙科之类的东西，这意味著我们应该去解锁吗？是的，

好的。所以，

它就像这样，嗯，就像一份遗嘱。实际上，佛教寺庙里画著一份遗嘱，所以那里有一份遗嘱，对吧？

好的，停下来看看这个。我应该好好解释一下。

我看著整个独立的东西，它被标记为草莓，然后渴望。阿曼达称之为草莓行动，形成创造，然后是标记，标记，是的，渴望。所有这些都是机器的辐条，你

知道，就像你称之为

螺栓一样。是的，辐条。现在你能想像吗？这就是毕巴

禅修者所说的。如果你能把其中一根辐条弄凹进去，机器就会慢下来，至少只要弄凹进去一根

辐条

或者取下

机器的一个部件，机器要么完全停止运转（这当然是最好的），要么至少让它慢下来。所以，如何用这种方法或那种方法，我觉得你最好还是知道。有两种方法，一种是从头到尾，另一种是追溯到原因。所以，所有这些

，然后因为这个，假设外国人如何透过纪律、三摩地和般若来教育自己，

然后花了很多时间解释，特别是其中的「教」（shiksha），也就是训练，也就是三摩地、练习和冥想，所有的教义都由此而来。好了，现在是结果，这个我肯定要

跳过，因为即使在我学习佛法的时候，

你知道，学习这个，我记得就像拔头发

和

念诵名号，这真的非常非常难，原因如下。原因很简单，为什么很难呢？就像这样，我可以告诉你，如果你的双眼盯著你的…会发生什么事。脚趾，你会如何看待这个世界？你明白这并非发生在你身上，而只是你的想像

，对吧？

好的，所以一切都会像低角度拍摄一样，

我会更专注于人们的

脚而不是头部，等等等等。你可以想像，大概就是这样。所以，当我们谈到涅槃（Nirodha

Nirvana）的结果时，我们谈论的是当你破坏了某些机器，例如轮回机器中的某些部分时会发生什么，

当你失去了这些机器中的某些部分时会发生什么。是的，我很抱歉，因为这有点难，而且我在这里有点懒，

我觉得这次我无法好好地和你沟通，没有好好地安排好。

因为如果我能好好地，如果我能好好地向你展示，它应该真的会让你想要得到那个结果。

你知道，这就好比，我会去做一些市场调查，

好吧，

当你失去了某些机器时你会得到什么？然后我会试著…是的，我应该学会表达清楚。要正确做到这一点很难，真的很难，

因为你根本

无法想像。我的意思是，在止禅中，我们确实会谈到一些类似新疆的修行方法，你知道，就像我们谈到的那样，你要一遍又一遍地、持续地练习止禅，然后，比如说，通常你需要六张印度薄饼才能填饱肚子，但

如果你坚持练习止禅，即使半张薄饼也能让

你一整天都感觉饱足，

这是有原因的，因为大部分的饥饿感都是由你的阿特曼（Atman，

内在自我）控制的，

你知道，你的执著让你不必要地吃五张半薄饼，这是没必要的。而且，是的，就是这样。即使小睡五分钟也能让你精力充沛，所有这些都

需要七个小时的睡眠。这只是让身心达到平衡的结果，但这并不是佛教徒所追求的结果。半张薄饼是个坏消息，我们根本不想吃薄饼，我们不想…误以为有一张印度薄饼（chapati），所以

你看，这有点难。我想在这一点上，请大家问一些问题。如果你们有什么困惑或疑问，我可以尽量回答。好的，然后是「

可观想」（imageable thinking），也就是「高尚之道」（Noble Path），

所有这些都是无量功（abidharma）研究的一部分。好的，嗯，是的，还有三摩地（samadhi）的四个阶段。

所以基本上，

我们只是对无量功的一些非常原始的部分略知一二，比如我们讨论的“丑”（skandas），但更精细的方面，比如三摩地的本质，我们所说的三摩地是什么意思？专注的构成要素是什么？专注，专注，专注，你知道，专注…康，别分心，别分心

在呼吸上，他们就是这么说的，对吧？呼吸是一种干扰。但现在

我们不想这样跟初学者说，因为他们会很困惑。我们想告诉他们，呼吸很重要，一切都是你拥有的，只要专注在呼吸就好。但如果你想真正深入研究呼吸，要知道，停留在呼吸上是一种干扰，你要超越它。这些内容你会在《阿毘达摩鞘》后面的章节中

找到，它讲解了如何达到三摩

地的纯粹圆满。一旦

你达到了那种境界，结果就是…我需要解释一下，这里的「dra」指的是敌人，也就是外敌。

我们所说的是任何与四邪眼（skandas）有关的东西，执著于四邪眼（skandas）、四邪眼（ayatanas），也就是四大敌人。当这四大敌人被摧毁时，你就

解脱了。不仅如此，当这些元素全部消失时，你就自由了。

但这并不意味著你会变成天空。好的，请提问，谢谢。非常感谢您的解释。我有一个问题，它与您第一天讲解的五行（skandas）以及您描述的那个正在睡觉并做梦的人（例如他可能服毒等等）的内容有关。您也提到，

有些人认为，即使在做梦的人做梦时，可能也有人在安详地睡觉等等。今天，

您关于五行（ayatanas）和五行（dhatu）的

解释对我来说非常有趣，因为其中有几个非常

私人的问题。实际上，

我问这个问题有点冒险。我在2001年侥幸躲过了世贸中心袭击，结果……我不想细说，但结果是我患上了心理学文献中所说的创伤

后应激障碍（PTSD）。由于家族中有双极性情感疾患的遗传史，几年后我又经历了一次发作。双相情感障碍或完全妄想，

你知道，我当时的情况很可怕，所以我

流落街头好几个星期。最近，在新冠疫情期间，我因为新冠病毒感染而完全失明，

后来多亏了优秀的神经科医生和眼科医生等等，我的视力才得以恢复。这些都是相当戏剧性的经历，对我的人际关系

和家庭生活产生了很大的影响，尤其是双相情感障碍，你知道，它造成了很多污名等等。康复并不意味着这些问题就消失了。我不想深入探讨精神健康的社会动态，但你刚才提到的这些组织（dhatus）非常

有趣，因为

你知道，当这个问题发生，你从中

恢复过来，你意识到曾经存在问题，

而且记忆中有些东西，就像你刚才提到的第六层意识，

你知道，那里有很多记忆停滞不前。当你感觉一切都平静下来，仿佛看到了某种平静的考验，

而这一切混乱和困惑却并未发生。

然后你又觉得，好吧，其实没有什么实质的东西。就像你的自我变成了一个破碎的手镯，碎片散落在

万花筒里，你以为自己看到了真实的景象，但实际上它们只是你头脑的产物，

你知道，你一直在精心策划，却反而给自己制造了混乱。所以，从这个意义上讲，你今天解释的联系非常有趣。我的问题是，这种记忆——它告诉你你经历了什么，并且你已经恢复，这有助于

你分析混乱——是否也完全是一种幻觉？这种记忆是否没有任何实质的东西？我之所以问这个问题，是因为在印度教或《

薄伽梵歌》等经典中，克里希那

说，存在着某种实质的东西。「三摩地」这个字指的是稳定或安定，而不是

专注。如果你情绪稳定，生活安定下来，那么就会有一个见证者，它始终存在，无论从

三岁记忆萌发开始，还是经历各种磨难，甚至精神疾病和各种混乱，记忆依然清晰。抱歉问了这么长的问题，

但我想表达的是，我从你解释的内容出发，试图将其与心理健康问题或心理功能障碍联系起来。谢谢。

嗯，我不知道，但我可以转换和解释一下。纯粹从学术佛教研究的角度来看，有些佛教流派相信时间是真实存在的，但许多佛教派别并不这么认为，时间完全是想像出来的，它是相对的。所以，你知道，这很难解释。例如，如果你在梦中点了五杯咖啡，梦中的五杯咖啡仍然是五杯，即使在

现实中它并不存在。你明白数量、品质、时间等等这些概念的意思。[音乐] 嗯，

而且梦境也已经过去了，现在和未来都过去了。当你点咖啡，这个人正在做咖啡，然后你拿到咖啡的时候，时

间已经过去了。

所以后来的

佛教徒，或者说大多数

佛教徒会说，有点像这样，所谓的记忆，所谓的，该怎么称呼它呢？呃，记忆是非实体的，完全处于虚幻的想

像层面。所以，这就是为什么这是个好消息，因为你可以真正地去处理它，因为它是一种虚幻，而且如果你非要说的话，它只存在于现在。这就是为什么如果它是实体存在的，那么它是可以处理的。如果它真的存在，那就更糟了，因为那样就

无法处理了，因为它真的发生过，对吧？那样你就被困住了，就是这样。是的，

谢谢。所以，呃，说到三种至高无上的方法，呃，最常用的是第一种和第三种，它们相对来说比较具体，因为我们至少可以

假装，比如先生起菩提，然后回向功德，对吧？但是我们究竟该怎么做呢？第二个方法，就像你真的在没有任何

概念化的情况下采取行动一样。是的，我想这位女士说的是大乘佛教的方法，对吧？大乘佛教。

嗯，这三种方法基本上都是以菩提心开始你所做的一切，也就是说，你这样做是为了利益一切众生，为了觉醒一切众生。这是第一点。第三点是，在你完成你所做的事情之后，将这份善行回向给一切众生。第二点是真正地

看清你行为或行动的真实本质，也就是「善行」(

Sunita)，这就是

你所说的。所以对于初学者来说，训练心智的唯一方法就是告诉自己：这是一个幻觉，就像一场梦，是的，这是一个梦，这是一个幻觉，我认为这是真的，但什么是真实的？是的，只是习惯化，所以它被称为习惯化，基本上就是习惯训练，

这是唯一的方法。但过一段时间后，这些讯息就会真正深入

你的内心。你的头脑，然后你就会做所有这些善行，就像你在和你的孩子玩耍一样。比如说，你

是一位母亲，你有一个孩子，孩子正在堆沙堡，你也参与其中。你不想直接量化孩子，

你知道这毫无意义。好吧，好吧，那么我们如何将这些智慧传承给我们的孩子或孙子呢？他们成长在一个截然不同的环境中，例如学校和媒体，你已经谈到了这一点。而且，考虑到佛教一方失去了两位知识分子，另一方则被皈依者所取代。如果

我说韩国，几年前那里的人口结构截然不同，而现在佛教徒占23%，基督徒占26%，其余的人没有宗教信仰。

既然这是趋势，我们如何让我们的孙辈，尤其是我的孙辈，了解

佛法的智慧呢？我认为我们还可以做一些其他的事情。当然，最好的方法始终是抱负，但像我这样本应承担责任人，我们需要做得更好。我们做得不够好。做得很好，我的意思是，

我们需要真正学习行销，不是为了推销佛教，而是为了真正展示佛教的内涵，这可能需要一些巧妙的手段。例如，我很高兴你提到了韩国，我真的认为佛教徒应该想出一个好的婚礼方案。你看，像[音乐]佛法鉴之类的东西就是这样，没有结婚仪式，这一切都与无常无关，等等等等。所以我

认为我们应该想出一些真正好的婚礼仪式。我认识一个人，他

说他皈依基督教是因为他们的婚礼办得太好了。所以我认为这些，我知道这听起来像个笑话，但实际上，这种仪式——一种仪式——的危险在于它会变成教条，变成陷阱。所以我认为，老师、禅修者、

利害关系人必须随时准备更新，使其与时俱进。是的，佛教婚礼仪式，为什么不也举办离婚仪式呢？这或许会很有帮助，或许会非常非常有效。你知道，就像……嗯，我正在看著我的是的，孙辈比任何成年人都重要，对我来说情况正好相反，是我儿子把我带到了这里。是的，

教育对某些人来说非常重要，尤其是对孩子来说，

这太重要了。

我只能说，我们……我的意思是，这里那里有一些地方在努力，但是，哇，一方面，我们根本没做好这项工作，但是……嗯，SP在这里，SP在那里，好吧，我想他不会喜欢我说的话，但我还是要说。我只是想说我没有党派立场，好吧，我这么说一部分是为了

逗逗像我们这样的人，SP，但也有一点，人们问我是否喜欢莫迪，我说喜欢，然后他们问为什么，我说因为他英语不好，我认为这很重要，

我希望我能让人们明白，就是这样，因为他英语不好，这太好了，

我认为这会像

卢纳提我什至写过一些

类似里希·卡普尔 (Rishi

Kapoor) 的文章。苏纳克变成了印度人，但一位英国首相正在庆祝，很多人都在庆祝。我说，

哦哦，梵语要被淘汰了，孟加拉语也要被淘汰了，因为我觉得，哇，麦考利男爵现在可能真的很高兴，麦考利男爵，对吧，那位印度教育家麦考利·麦考利。是的，我很抱歉，我这么说一部分是为了激怒一些人，

但也有

一点，因为我觉得印度正在觉醒，开始

关注他们自己的事情，比如，

哦，我们需要做这个，做那个。所以也许还有希望，我希望如此，因为正如

你可能已经猜到的，你知道，即使我出生在不丹，被藏族人抚养、教育和洗脑，我的……你知道，就像……

我不

知道，面对现实吧，有时是愤怒，有时是愤怒和沮丧，但对印度人的爱和浪漫的感觉是如此强烈。我认为

有一位伟大的……藏族大师，他的名字……我认为他是一位真正的大师，大约是700年前的事了。好吧，总之，

，

这就是……很久以前在西藏，嗯，我读过他的传记，我得找到他的名字，他曾经去过锡卡塞，锡卡塞和印度的锡卡塞有点接近，但又不太接近。你们说你们不是哈桑，

然后他就在那里，非常虽然非常罕见，但有些印度人会做达尔 (Dal)，我想他说，嗯，sentuk

的意思就像豆汤，对吧，豆汤，黄豆汤，还有用坦帕 (Tampa) 做的扁平的可食用东西，

我感觉应该是恰巴提 (chapati)。那家伙兴奋极了，这道地标菜肴，甚至连达尔和恰巴提的香味都让他神游物外，他

甚至在自传里写道，他前世一定是

印度人，他说过。所以也许就是这样，因为这道菜蕴含了太多智慧，太多不可思议的东西，太多矛盾和悖论，

太美了。当然还有音乐，然后当然还有 RR，

我们在这里停下来吃午餐吧，

好的，下午见。

[音乐]

# 阿毗达磨概览，2023年2月11-13日，印度浦那大学 - 第六部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=yD86KAISn-0>

外国人，  
如果我允许你提问，  
嗯，  
这个，嗯，  
[音乐]  
即使只是在  
理智上稍微了解一下阿毗达摩，  
我认为它真的可以  
创造很多，  
真的可以带来很大的改变。我  
现在没事了，我说话的时候可能有点……  
沙文主义者，沙文主义者，  
佛教沙文主义者，  
嗯，  
我读过的这封信，  
我想是爱因斯坦写的，  
我觉得这封信写得很好。  
我从某个地方得到了它，上面写着  
迈克·米申，也许是我的米申，对吧？  
米歇尔·贝索，  
我猜是一位物理学家，  
米歇尔·贝索于1955年3月去世。  
通信中的最后一封信是  
几天后，也就是  
爱因斯坦去世前一周，写给贝索家人的，当时他  
76岁。  
信的结尾有一句名言，  
反映了他们深厚的友谊和  
他们共同的科学理解，  
以及自从他们在瑞士伯恩做病人文员的  
那些快乐时光以来，他们走过的路程。对吧？  
这就是他写的，  
他又比我先说了一点。  
离开这个奇异的世界，对  
我们这些相信

物理学的人来说毫无意义。过去、  
现在和未来的分离，仅仅是一种顽固的  
幻觉，它  
给了我们巨大的希望。  
对于科学界来说，这  
不仅仅是过去、现在和未来之间的分离，  
纹身、阿耶檀多  
和污秽现象、不锈钢  
现象的运作——我试图用一些  
不同的术语，  
复合现象、非复合  
现象、  
心智物质，  
我总是忘记  
非关联  
形成——  
我认为它能帮助我们绕过，  
我的意思是超越我们自身，从这个时空盒子里挣脱出来，当然还有随之而来的一切。所以，你有什么问题吗？  
你不必问。好的，我可以看看吗？好的，告诉我。我的问题是关于，  
当你谈到密宗  
猎头者时，当他们遇到一个人，  
假设他们感觉这个人  
落入了……他们有……  
欲望，然后……我想是  
阿弥陀佛家族之类的。好的，  
我只是想  
知道，根据密宗的说法……心理学方面，  
当密宗上师  
确定了“家庭”的概念后，  
如何  
理解  
这种主导情绪背后的心理学原理？这种能量是如何被  
用来帮助学生接近  
觉悟的？哦，好的，谢谢。  
既然你提到了阿弥陀佛，那确实很  
重要。实际上，  
阿弥陀佛可能是最主要的，

因为根据

密宗的说法，我们生活在

欲望之中，

所以它类似于我们的愤怒、

嫉妒、傲慢、无知和怀疑。

哦，

这让我想起我完全忘记了一件事。

好的，我来说说“闲暇”。是的，

嗯，这是

我们的一种表现形式，只是

欲望的一种表现形式。

所以，我们几乎应该这样

说：

你知道，就像

非裔美国人和

西班牙裔美国人的统一论者使用这个词一样，

我们几乎应该说，

愤怒的欲望，愤怒的

嫉妒，愤怒的傲慢

等等。

我的意思是，是的。

在我们的例子中，欲望的愤怒意味着欲望的欲望。

[音乐]

嗯，

密宗修行者会说，这就是

为什么你知道，在密宗中，

大多数神祇都与

阿弥陀佛

家族有关，

你知道的。然后，无论如何，我们如何使用呢？

有一个非常明显的例子：

莲花的

颜色是红色，

就像

莲花的手势，你知道，像

这样的步骤。所以，修行法门、手印、

咒语都

与欲望密切相关，

据说红色，很多红色，红色的东西，红色的形状，修行法门也充满了这些。然后，你知道，如果你去阿努瑜伽密宗，那里有一些非常明确的例子。好吧，在我忘记之前，简单说一下冰川，嗯，烦恼，烦恼，或者有时人们把它翻译成神经症，对吧？或者卡拉沙，仅仅是一种情绪，我不知道。总之，欲望、愤怒和无明，假设我们对这些有所了解，在阿毗达摩中，很多时候，其中一种情绪是怀疑，这非常……对我来说，这非常有趣。就像我说的，之所以有趣，是因为我不知道，也许秘书和心理治疗师会提到这一点，但你知道，人们去看心理医生是因为太愤怒、太暴躁、太……该怎么称呼呢？欲望成瘾等等等等。但我不知道人们是否真的会因为批判性思维太强而去看心理治疗师，因为批判性思维是被珍视的，对吧？批判性思维是被鼓励的，如果你进行批判性思考，你应该显得很聪明。好了，我说完了。我想说，批判性

思维是一种情绪，  
批判性思维是一种快乐，  
它不会给你带来快乐。所以，  
哇，对怀疑的研究真的非常  
重要，因为正是这种  
怀疑的冰川产生了我们  
所说的拉塔，而不是错误的观点。  
据说，像梅塔  
勋爵那样的人，我是说  
未来的佛陀，我会说，  
我可以拥有  
像山一样多的东西，比如愤怒，像  
海洋一样多的东西，比如欲望，就像……  
云雀的愤怒，呃，我不知道  
这和那是什么，有点像嫉妒，但我可能  
没有错，  
因为错误被认为是  
根本性的。如果你有错误的观点，  
那么从根本上来说，你就是因为误解、  
误读、错误的观点而产生的。所有  
其他的冲突，无论你多么努力地去  
驯服，那种主要的  
根源——冰川的祖辈——  
仍然存在。  
在现代世界，我们需要注意某些事情。我想说这是  
我自己的解读，好吧，所以它并不是  
来自文本。我有时认为，  
现代世界的许多问题，  
嗯，该怎么称呼它呢？问题  
源于错误的观点、  
误解、评论。我不知道，  
Mitra  
Mitra，对，  
你如何把它翻译成英语？  
错误的观点。好的，  
错误的观点可以有很多  
类别，其中有  
一个很大的类别是传说，意思是

错误地看待

因果关系。好的，

现在

一目了然，好的，

这次我真的要激起你的

一些思考。嗯，一目了然，

你会想，嗯……

应该很

容易辨认，

但不是这样的。

好吧，现在我再再说一遍，我带你稍微

了解一下密宗哲学。像伟大的景美琳达（Jing

Melinda）这样的人会说，这是一个很重要的观点。我正在研究它，想稍微启发你一下，那就是

珍视个人主义。

我非常确信，很多

密宗修行者会说这是一种

根深蒂固的错误观点，

因为他们认为这根本不可能，

而且会给你带来很多问题，

比如执着于此，

这根本不可能。

对吧？你能把心锁在门里多久，珍视个人主义？好好想想。或者，我给你布置个

作业，

这是我的。

好吧，现在

你可以提问了。

是的，教授。呃，刚才

您提到了

批判性思维，但我的意思是，

佛教里有很多

分析和分类，难道

不也是一种批判性思维吗？或者

您会如何定义它？当然，

从这个意义上讲，我们甚至

鼓励你渴望开悟，这

是一种愿望，对吧？我们也

鼓励你不要渴望……

渴望那些几乎像

角度一样的东西，等等等等，所以，是的，有点像道路，就像佛教徒常说的，道路总是有缺陷的，这就是为什么它是一条道路，这就是为什么你不想沉溺于它。

我们可以利用它，你应该利用它，但是，是的，没关系，只是，呃，还有一件事，我的意思是，我们最终如何将这种对阿毗达摩的修行或理解

与他本人联系起来，因为他有唯识 (chitamatra) 的教义，另一方面，我们还有，那么这种阿毗达摩的分类如何与这

两种主要教义 (唯识) 联系起来呢？

我认为我无法

冷静或客观地回答你这个问题，我被藏传佛教洗脑得很厉害，他们总是认为，哦，他，你知道，就像空性人，但

我认为，

我不知道，他非常重要，非常重要，非常重要。

我总是说，如果你，我的意思是，在今天，

民主很重要，当我们谈论

民主时，我们谈论的是

头脑，对吧？人很多，

所以如果你想数数人头，

就会看到压倒性的胜利，

因为阿比佛法的人

几乎影响了整个中国、

日本，我想韩国也

受到了影响。

只有

我们藏人有点……我不知道，

被困在龙树和那烂

陀寺的人那里，你知道的，

嗯，

你知道，就像五菩萨，

他有一部

你称之为“文本”的东西，

我认为这很重要。

顺便

告诉你，如果你想

参观我们的玛塔

寺，日本也有

一座，叫做

伊豆寺。

我读过它，它太美了。

我的意思是，这些佛法的理念，我的意思是，

最终在阿比佛法中，我们得到了

所有这些佛法。那么，

我们如何才能拥有这段旅程，或者

从那里跳到……我的意思是，无我

佛法？哦，

你知道吗，我可能还有点苦涩，你知道，

我的意思是，我没有涵盖这一点，因为

特别是伦敦，

有一章谈到了

派对居民和道路，因为

我假设很多人都知道

四大佛法。圣谛，也就是四圣谛，是四圣谛之一。

你知道，至少你对这方面

有所了解。

这些修行之路旨在

理解无我，因为其中蕴含着

一整套体系，实际上

非常严谨。我想我之前简要

提到过，它对

很多人的

认知都有影响，即使是止息，也就是

专注于呼吸，也包含着四圣谛。

它并不纯粹，不应该被

简单地视为“哦，只是专注于

呼吸，就像一种精神  
练习”。事实上，它包含着  
四圣谛，而且它应该包含。事实上，  
巴佐班社会说，如果你只是专注于  
呼吸，  
他会说这没关系，  
对你的心灵有益，可以放松  
等等，但这并非真正的修行之路，你  
知道，它并非真正的  
第二圣谛，  
不，是第四圣谛，也就是  
止息苦谛。  
好的，谢谢。是的，  
谢谢你的教导。嗯，  
它确实让我深受启发，以一种好的  
方式。我提出的一个问题是……我  
想问的是，你刚才谈到  
信息，说“  
dhatus”（组织）有点像  
信息处理器，这让我  
想到，我们的目标是不把  
任何信息提取到记忆中吗？  
不，一开始就  
意识到这一点是可以的，但我认为这样做本身就会  
造成  
很大的问题。  
信息从来不会被当作  
信息来对待，它总是会被当作  
实质存在，或者更糟，真实存在。记住我之前提到的三点：信息总是被当作实质存在，或者更糟，真实存在。  
所以我的理解是，你要用  
它来分析和独立思考，  
而不是仅仅接受它的表面  
价值。这就是  
我引用  
爱因斯坦的话：如果你明白这些，  
你就能超越自我。这和记忆有什么关系呢？  
因为记忆就是  
你储存所有

信息的原因。我对这方面有点困惑，  
你是说  
心智的对象吗？是的，就像我们  
说的，当我们  
吸收任何信息时，它也会被  
储存起来。在你的记忆里，那并不是一段  
新鲜的经历，所以这就是我  
疑惑的地方。我很高兴你们很多人  
问了这类问题，  
我今晚真的可以睡个好觉了，  
因为  
你们认真听讲真的意义非凡。嗯，你看，  
这个问题实际上会打开  
另一个潘多拉魔盒，  
那就是关于“昆吉”（kunji）的完整研究，昆吉  
是  
地面。  
哦，  
所以，  
它不应该被理解，不应该被  
理解为像好  
市多（Costco）的那种储藏室，你  
知道，就像储藏  
室一样，它真的不是那样，  
特别是如果你属于我们之前提到的那些  
学校，比如瑜伽挑战。  
嗯，  
这有点像  
你只相信你记得  
它有多悲伤，从  
某种意义上说，从  
非常世俗的角度来看，这大概就是全部了。  
但是当我们谈论业力、因果报应、因果效应之类的东西时，魔法就变得更加复杂了。  
然后我们解释了业力的后果，  
然后我们就被  
指责说我们在谈论一些非常非常  
神奇的东西，但我们不是。我的论点  
是，如果你杀了人，

明天就被逮捕，从技术上讲，这两个人是不同的存在，但在现实世界中，在相对的世界里，我们相信你们是同一个人。你可以用科学的方法来论证，所以佛法，佛法之道，是对这种妄念的补充。

好吧，它必须是……是的，佛法，我知道它是解药。所以在你看来，在大多数人看来，解药必须与这个问题截然不同。

现在，密续又说了些不同的东西。我的意思是，也许用“埃及式”这个词不太准确，但当佛陀教导的一切似乎在解决方案和问题之间都存在距离感时，他们称之为共乘，你知道，就像共通的教义一样。因为当你达到密续的境界时，解决方案和问题之间就没有区别了。

好的，谢谢你的教导。

我有一个关于半张印度薄饼的问题。

嗯，我直接问问题，并简单介绍一下背景。

我的问题是，我们如何在不放弃生命的情况下放弃半张印度薄饼？

背景是，尤其是在……说到那些患有抑郁症和自杀倾向的患者，

嗯，当你解释说，当我们  
透过……你知道的，阿耶  
檀多、纹身之类的东西来看待世界时，我们会创造出一种  
虚假的自我意识，  
而这正是渴求和  
执着自我的根源。  
然而，对于这样的患者，我们  
几乎发现他们抑郁症的症状或标志是  
对事物失去兴趣，  
嗯，所以他们似乎放弃了生活，  
因为他们不再  
执着和执着。  
第二个方面是，  
当我们试图治疗他们，  
并试图引导他们重新产生  
兴趣时，我明白，是的，是的，是的，  
这是一个经典的问题。  
好的，我会用  
一种略带戏剧性的方式来回答你。  
你需要擅长  
策划……  
不，是策划，是  
的，为了让它更戏剧化，  
佛陀的所有教义都  
带有既定利益，  
它有不可告人的目的。  
这是另一个例子。  
假设你正在处理一个有  
问题的人，  
你的既定利益  
也应该是将……纳入其中。  
作为与患者合作的医生，你  
必须牢记这一点。  
意思是，给十张印度薄饼，  
然后随心所欲地处理它们，这样  
不会污染  
善业吗？这就是为什么我说  
你应该把这件事记在心里，这就是

为什么你会  
成为一个优秀的治疗师。  
治疗师有点像……

如果你愿意，  
我可以说这就像极致的  
谦逊。

你知道这条路并非真理，  
你不是只有黄铜和  
黄金。是的，你知道这是一个骗局，  
但你知道这是唯一的方法，  
所以它真的是最好的，这  
叫做大慈悲。你知道，  
你做了十张印度薄饼，真好，  
哇！

好吧，  
Pusheen，  
如果时间是一种幻觉，  
记忆是虚构的，  
我们只是相信我们记得，那么  
2500年前坐在鸟树下和现在坐在这里之间有什么区别呢？

如果时间是幻觉，没有  
区别，对吧？

谢谢。

你刚才谢我了吗？好吧，不知  
怎的，这似乎是一种  
非常真诚的感谢。为了你的音乐教学，  
我问你关于草莓的事，  
因为你提到了  
站立的  
味道，当你  
提到草莓的时候，我想到了《  
永远的草莓地》，  
嗯，我脑海里一直回荡着音乐，想着  
跳舞，到底是  
草莓更真实，还是《永远的草莓地》更真实？

它真的  
存在吗？

嗯，

这  
感觉就像永恒，  
因为当我问一些事情的时候，  
我的  
哲学教授告诉我，不，它只存在于  
你的脑海里，它并不  
存在。  
但正因为如此，当它不存在的时候，  
为什么  
这些事情会  
影响  
其他人、  
政客、媒体，让他们去做不同的事情，他们编造不同的  
故事？  
我想你是在问，我只是猜测，  
我想你的问题是，  
为什么……  
我想你是在谈论一种群体  
现象，我有一种感觉，就像……  
好吧，我和我的草莓有我自己的  
12个相互依存的协调关系，对吧？  
但是为什么我们不得不和  
像  
贾斯汀·特鲁多这样的人生活在一起？  
好吧，如果你是加拿大人，  
为什么我们不得不和他在一起？这就是  
你说的群体，  
12个相互依存的协调关系吗？是的，是的，是的，  
所以我觉得我们之前稍微讨论过这个问题。  
我想我又回到  
了阿比·达摩（Abhi Dharma）的观点，  
群体是一种感知，一种  
投射，  
但群体很重要。我  
今天早上还在说，假设你我都  
想去森林里散步，  
最好我说“嘿，我们去  
森林里散步吧”，这样

沟通更顺畅。你  
不能说“  
我们去树叶底下走吧”，  
你明白吗？那样就  
无法沟通，因为我们被“  
群体”这个概念束缚住了，这就是  
它的运作方式。所以，是的，  
在这个层面上，我们可以  
在群体意义上进行相互依存的协调，  
但实际上，这一切都是分  
部分的。

谢谢。

好的，嗯，

谢谢。

我的问题是，什么是真相？是醒来后发现自己正在  
做梦，还是

梦到自己中毒，又

或者是在

梦中醒来后再次入睡？

我想我昨天已经回答过这个问题了。

嗯，什么是真相？

还有今天早上，我只想用

学术的方式来谈谈，

基于文本，

嗯，什么是不加修饰的、

独立的、无法被……所左右的……被

操纵了，

所以根据佛教的说法，真相

最终只是无私。

嗯，

我是希拉姆·帕蒂拉，感谢您的

教导。

嗯，为了给您提供一些

背景信息，我们

昨天讨论了您的教义，

我们中的一些人对

您的教义有不同的理解。当然，这让

我想到

现实是非常主观的。事实上，  
心理学中很多人认为，由于个人经历等等，现实  
因人而异。

是的，那么在佛教中，  
除了您提到的绝对现实之外，是否存在  
像您所说的错误见解？是否  
存在

某种对  
相对现实的绝对现实的感知？是否存在一种正确  
感知相对现实的方式？是否  
存在一种技巧  
来解构你认为是  
终极真理？我想这就是您  
所说的意思。

当然，  
即使在三摩地层面，  
在听闻、观想和  
冥想中，也存在一种技巧。当  
你认为“哦，就是这样，这就是  
真理”时，你就是在质疑这个概念。  
重建，解构，  
但真正的解构必须发生在  
三摩地之中。

谢谢大家，  
非常感谢。

嗯，是的，我有一个关于  
佛陀耳环和  
女孩耳环的问题，不管它们本质上是同一回事，  
当佛陀摘下耳环时，  
您是不是也提到了“摘下  
认知”？

我们刚才在讨论耳环，以及  
耳环是什么时候戴在  
女孩耳朵上的，是在她出生之前吗？  
然后您又提到了昨天发生的事。

哎，  
然后你谈到佛陀  
戴着耳环，然后

佛陀摘下耳环，  
然后他摘下他的认知，认知，认知，认知者，随便什么，是的，  
后续对象，两者都消失了，什么也  
听不到了，  
然后你不想再说下去了，  
但还有其他事情，但你  
不想谈，  
旅行是因为我不知道我  
没正确理解，你提到  
裸体，裸体，是的，裸体，是的，是的，  
有绘画，甚至  
他们为此感到非常自豪，  
那些画那样的人，有  
一个完整的传承，  
我想你说的不是  
那种裸体，我想，所以我想这就是  
你在说的，  
摘下耳环，摘下  
认知，是的，实际上更  
准确地说，他们甚至没有摘下任何东西，没有什么可  
摘下的，好的，谢谢，  
更准确地说，  
摘下是过程中，道路，  
谢谢主席，我有一个问题，  
从十一月开始，我非常积极地参加  
佛教教义，  
拜访老师，并与  
僧伽相处，我发现有时  
我与  
佛教的过去有强烈的联系，并且感觉我觉得这是我的，  
我可以找到所有答案，  
但有时我完全没有这种感觉，  
我怀疑这是否真的能澄清  
我心中产生的所有妄念，  
让我的感知清晰  
等等。所以，您能给我一些建议吗？或者说，对于像我这样的  
佛教初学者来说，应该注意些什么？  
如何应对这类

妄念？谢谢。

如果您是初学者或刚入门一  
两年，我强烈建议您多听多观，  
包括阅读，认真  
聆听一切，  
并进行思考。

是的，您可以观察，也可以练习  
止观，比如呼吸和观察。

但过一段时间后，您需要放弃  
听觉，

您应该

这样做。我认为，如果您进行  
足够的思考，这种情况就会发生，

因为您会意识到一切都

只是视角。

所以，这可能会给

您一些力量，去

培养您所谓的“内省”

技巧，也就是

更深入地思考。

例如，

即使是最基本的层面，

首先我们观察身体。

然后观察

[音乐]，

嗯，

感受

一下，第二点，

观察内心，是的，那

是第三点，

观察内心和观察

佛法，我认为你会从中

获得信心。

我希望我回答了你的问题。

嗯，

基本上

你需要……

我认为最安全的方法，我

强烈建议你进行聆听和

沉思。好的，

谢谢你的第二个问题。

嗯，

对于一个

被迫或无法控制地

想要

从

已知走向未知，走上这条道路的人来说，

你会如何将这与

无常或相对真理

或终极真理的概念调和起来？对于一个

真正想要

寻求

[音乐]的人来说，

这实际上已经阐述

得很清楚了。

例如，

我们来谈谈这三个角色。

你首先会听到

佛教徒说的是“阿尼塔”，一切都是

无常的。其次，他们会谈

到苦，

但我的意思是，想想看，

这是一个情节，这就是

我所说的情节，它背后有一个

不可告人的动机。

你知道，

佛陀显然不是来

谈论“我们终将一

死，人人知道”这种事情的。

哦，你不是每个人都知道，你知道没有什么能真正

满足我们，苦（dukka）——

这两种我们称之为方便之道，

它们确实是很好的体验，

因为它们实际上是

你可以接受的，尤其是第一种，无我（Anitha）——是的，

习惯上或许

不行，  
但如果你仔细想想，这是  
真的。

然后你培养习惯，让自己习惯苦（dukka），  
之后你也可以接受苦（dukka），  
然后其他的就变得很容易了。

我明白，我认为像无  
我（Anata）这样的内容，  
从头开始阅读，  
忘记情感甚至理智上的东西  
是很难的，

但无  
我（Anita）和苦（dukka）  
在某种程度上是可以接受的，对吧？

一旦你接受了这一点，至少  
你可以运用一些技巧，比如“一切都只是  
我的观点，一切都只是我的  
投射”。

一旦你真正理解  
一切都只是我自己的投射，不仅仅是  
理智上的，还有情感上的，

我认为  
你就达到了空性（sunyata）的80%，  
因为没有空  
性（shinyata）的问题在于总是认为  
一切事物

都不是我的投射，不是我的想法。  
这不是我的观点，它确实存在。

好吧，好吧，  
也许还有两个问题，然后我们就  
结束这个话题了。

谢谢。

我想再问一个关于  
半张印度薄饼的问题。你说过，  
如果我们能管理好自己的达图和斯坎达，  
我们就可以不用吃六张印度  
薄饼，只需半张就能生存并感到快乐，  
甚至小睡十分钟也可以。

嗯，这需要一辈子的时间才能做到。

但你接着说，

佛教徒也没有

这样的追求，对他们来说，即使是半张印度

薄饼也应该变得无关紧要。

我不太明白这是什么

意思，这更多的是一种比喻吗？

如果是的话，那是什么意思呢？

我指的是你应该

超越这条道路，

这就是我所说的。

用普通人的话来说，这意味着什么？

嗯，

直白地说，你必须

摆脱佛教，

这就是它的本质。

如果你不这样做，你

仍然会被困住。这

说得很清楚，

就像一艘船，

如果你去另一个节目……这是一篇

经典文章，但就像一艘船，如果

你要去对岸，你

乘船，

到达岸边后，把船扔掉，这就是

我刚才说的。所有这些

都没必要，

这些只是技巧。好的，最后

一个，非常感谢。

我们知道我们的动机是

什么，对吧？

嗯，当我阅读

教程的一部分时，我遇到了一个

短语，它真的让我很震惊，那就是“

无恨的愤怒”。

你能解释一下“

无恨的愤怒”到底是什么意思吗？

我已经能想象出

发明这种扭曲语言学的作者了。

是的，我经历过很多

类似的事情。没关系，我们可以用它。那是什么？

有一个著名的……

疯狂的智慧？

这真是个好例子，确实很

疯狂。印第安人发明了所有

这些东西。

我的意思是，我们

之前一直在讨论的是什么来着？

非关联结构。

如果我直接说，它基本上就像

非关联关联，对吧？

有点像那样。这

意味着

你只能通过

关联来格式化，没有

外国的，

实际上有很多类似的例子，这个词就是这样，对吧，

空无，

存在，所以你知道，即使是“空性”这个

词本身，就像，是的，

印度人非常擅长

用一个词来谈论

完全不同的事物，

不仅仅是佛陀，顺便说一句，就连

方向盘司机也说他们这样

说话，我们不知道。

所以你知道，如果你是日本人或者

非常有条理的人，你在

这里会有一次非常棒的体验，

你知道，就像有条理一样，你知道，有点像

第一，第二，这

很难

继续下去，所以我想我读过

你对《上部

密续》的注释，你提到过像

你这样的人可以通过两种不同的方式来理解

它，一种是  
专注于空性部分，另  
一种是专注于下一部分，是的，  
这两种方式有什么区别呢？  
嗯，第一个  
问题很大，  
我得  
找个时间再谈。第二个问题，这  
真的，是的，这有很多  
不同的传承和  
学者，写了一页又一页，  
嗯，  
它不像…… 就像  
杯子是半空还是半  
满一样简单，不是那样的，真的  
不是那样的。  
嗯，  
我想我们还是下次再讨论这个吧。  
好吧，哦，什么？好吧，好吧，好了，够了，  
我们结束吧。我  
有个请求，我们一直在  
跳舞，有点累了，  
所以我们轻松点儿吧。  
你能把麦克风拿过来吗？  
我想把  
麦克风放在这里，我想让大家  
唱几首歌，可以吗？是的，  
我得抓住这个机会，  
因为印度人……  
你能唱这首  
外国歌吗？  
[音乐]  
你好  
[音乐]  
好的，再来一首  
[音乐]  
[音乐]  
外国歌

[音乐]

我的天哪

[音乐]

好的，你知道

[掌声]

真正的原因是想让自己感觉好

一点儿，嗯，还

不错，因为如果

有人会唱

这些歌，那就意味着他们

大概五六十岁了，对吧？[

掌声]

[音乐]