

Nepal & Buddha Dharma, August 26-28 2022,  
Kathmandu, Nepal

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=E1Bt0eAHvjA>

外国 [音乐] 我想表达一下我今天遇到很多新老朋友的喜悦。外国，每天都有不同的祝福，我说的可不是那种超自然的祝福。今天早上我感觉很幸运，因为我觉得每次来尼泊尔我都有这种感觉，而且我觉得这很正常。因为当你身处尼泊尔时，你突然间就……我是说突然间，我感觉自己从科学、理性、理性主义等等的世界中解放了出来。 [音乐] 我知道你们很多年轻的尼泊尔人没有意识到这一点，你们想把加德满都变成皇后区。像这样的地方不多。我在巴厘岛的时候也有这种感觉，不是因为它是度假胜地，跟度假无关。外国，我真的不知道。所以从人类学的角度来看，你什么也得不到，但是 [音乐] 我选择这个标题的原因是，我想表达我对尼泊尔的感受，我对……的感受尼泊尔，作为一个佛法修行者，如果你幸运的话，或许能在这里找到一些。你是认真的吗？ [音乐] [音乐] 嗯，尼泊尔总是让我着迷和惊喜，它从不让我感到陌生。我去过一座据说是尼泊尔最古老的寺庙之一，我忘了名字，你能告诉我吗？贾马尔公园，如果你想了解尼泊尔的话。因为实际上，我是一位非常友好的阿阇梨（Acharya，尼泊尔语，意为“预算阿阇梨”）邀请我去的。他给了我一份资料，是用尼泊尔语写的，叫做利拉·巴杰拉（Leela Bajra），我想用藏语翻译过来应该是“gitbitology”（一种佛法学）。我承认，我之前并不知道这位来自加德满都的家伙是同性恋。他曾跟随许多伟大的上师学习密宗，利拉·巴杰拉的名字被多次提及。我以前不知道他竟然就来自这里。不仅如此，邀请我的人恰好是利拉·巴杰拉的第四十二代传人。他热情地接待了我。庭院边缘可能积满了千年之久的水，嗯，而且我刚听说那里爆发了登革热，登革热蚊子肆虐。 [音乐] 而且我去那里之前刚刮了胡子，所以当我试图离开那个庭院时，我感觉很糟糕，因为我在这里，我是莉拉·瓦杰拉的后裔，正在谈论你知道的很多其他事情，我感到非常不舒服，感觉很不尊重他，嗯，就因为这些事都在我的脑海里，我最好告诉你，否则我会忘记。他是密续《外来者》最伟大的注释者之一，这部密续目前主要保存在宁玛派的传统中，而《外来者》……我无法用语言来表达它的重要性，我真的……你知道，我当然不能……你知道，我没有足够的知识来概括它……光是这个标题就令人叹为观止……外来者，但我们不妨谈谈“外来者”这个词，它有很多含义，甚至还有一些关于贸易的含义。相信我，嗯，你看到了什么？“外国犹太人”或“外国人”这个词，通常被用作贬义词，用来责骂别人，比如“你知道，你心里有鬼，你不是那样的人”。嗯，现在，这段文字要说的是，我们所经历的一切基本上都是“塔瓦”（tawa）。嗯，我认为目前我能找到的最好的例子就是这张地毯。我们把它看作一个整体，但它有很多层，有很多线等等，但我们把它看作一个整体。所以基本上一切都是“塔瓦”。好吧，吉姆·图尔（Jim Tool）这个词也有“魔法”的含义，我想谈谈这个，因为这可能就是尼泊尔如此神奇的原因。你觉得呢？YouTube，当你告诉我们 [音乐]时，最大的魔法是谎言和真相是一体的 [音乐]。不仅如此，我可以把这个玻璃罐看作水，而山羊或水牛会把它看作……我不知道，也许不是水，而是别的东西，比如鱼或小昆虫。它们对它的理解完全不同。这东西可能就在这个罐子里，这就是生命运作的方式，这就是我们需要知道的真相，因为通常我们只能看到一面，尤其像你看这块地毯，你只能看到这一块。如果你是地毯商，你就知道怎么摸，它是不是真的，做工好不好，你知道，它们不一样。所以，当你陷入片面的认知或故事时，魔法就消失了，所有的理性、逻辑、符号、科技等等都会消失，然后你就永远注定要失败。我得查一下，但我认为他说的是徠卡……蚕，我不知道他为什么用蚕，

它们吐出一些东西，变成 唾液之类的，然后正是这种 威胁束缚了它们，然后这就是 我们创造自己的束缚，然后我们就死了。 是的， 就像我说的，尼泊尔总是让 我感到惊讶，就在 几天前，我去了珠穆朗玛峰附近。 你们真的应该改一下 名字。 珠穆朗玛峰， 至少是别的东西，嗯， 总之，这不重要，别担心。 嗯，在那 附近还有另一个世界，那里的土地很特别， 你知道，那里的社区文化，他们的思维方式，那些 珍贵的 统计数据， 总之， 我本来没打算跟你说这些，只是不经意间就说出来了。我不知道， 我来到尼泊尔， 算起来，那是48年前，我 13岁的时候。那是我第一次来 [音乐]， 我那时来是有原因的。 你知道， 藏族人 相信，从占星学的角度来看，这与佛法无关。实际上，从占星学的角度来看， 当你13岁的时候， 以及之后每隔12或13年，你会经历一个叫做“星宿”的时期， 这意味着一种非常 危险的…… 元素汇合等等。而且，藏族人，是的， 你可以说他们非常 迷信。 实际上，最大的 迷信制造者是麻省理工学院，但我们稍后也会谈到 外国。 总之，你知道，我应该…… 据说在那非常危险的一年， 我的祖父带我来到这里。我母亲的父亲， 嗯， 我的祖父实际上 非常积极地参与了 巴瓦达斯佛塔的修复工作，修复工作就是……是的， 他实际上爬到了 佛塔的顶部，大约有13 吨重，因为他正在修复…… 嗯，因为他是不丹人，他是 不丹人，他还 从不丹到加德满都做了好几吨的工作，在国外工作。 [音乐] [音乐] 现在， 好的，简单来说，名称指的是一个地方， 和弦指的是向下。我们的总结是，我认为英语单词pilgrimage并 没有恰当地表达我们邻国的意思， 因为英语单词pilgrimage似乎确实有目标或某种目的的含义， 外国的 [音乐] 这很神奇， 这很神奇。 当你有一个目标时，你就 成功了。是的，我们稍后会讨论目标。 我的大脑现在像果冻一样，所以 有时运转不畅， 但我们先来讨论一下 NE这个词。这是一个非常有趣的词， 在尼泊尔语中该怎么说呢？它是 什么意思？如果不 考虑世俗或非世俗的含义，比如我们谈到 尼科尔（Nicor）时，我们会说“tirsa”。 这个词是从梵语仔细翻译过来的， 我认为它实际上也指罪，你知道， 就像我，耳朵，鼻子，这 很有意思。 所以我们围绕着它，漫无目的地绕着佛塔走，漫无目的地看着你的眼睛，漫无 目的地看着东西，这 不会有压力，因为你漫无目的地 看着，听着牛叫，猴子叫，永不停歇，就像 在巨石阵里总能听到的歌，你 知道，漫无 目的地听着。 嗯，从医学角度来说， 它也指 你身体的某个点， 我不会过多地讨论这一点， 因为我不太了解。就像某个点，你知道，就像，是的，我认为 这是一个医学术语，他们仍然使用这个 词。现在，这更有意思了，在《 毗奈耶》（Vinaya）中，它 实际上指的是你的上师（Guru）。这很有意思，因为“上 师”这个词，今天，“上师”这个词…… 对我们而言，这种腐败是如此根深蒂固，嗯， 但是上师，我的意思是，即使在戒律中， 网络就是宇宙，就是 维度，就是你感觉像家一样的地方。根据藏传佛教的命理学， 这个名字也指数字，比如一、 二、三， 就像我一样。 现在我要告诉你们的最重要的一点是， NE这个词也 意味着 坐， 某种意义上的停留， 你不是随便一坐，对吧？ 嗯， 嗯， 它也指此刻。 这些都是对这个词非常笼统的理解。 因为我说了这么多，我相信你们有些人，包括我自己，都有些 语无伦次了。我在说我的祖父，因为我13岁的时候 需要一次回声，好吧， 他很清楚，我当时是一个 懵懂无知的青少年，什么都不懂，但 他想，他想，他想，就让体验自然而然地到来， 一些更深刻的东西。是的， 根据密宗， 据说有八重意识，现在我想这是最简单的，好吧，八重意识。 意识就像我，意识在 他耳中，意识显现等等， 嗯，但是你知道密续怎么说吗？这八种 意识实际上是八大 根基。 我知道你们很多年轻的尼泊尔人，哦，对了，也对所有国际 听众说，因为我主要是在 跟我的尼泊尔朋友们说话，所以会有 很多跟尼泊尔相关的话题，所以如果你听不懂 我在说什么，别担心。 嗯 [音乐] 我本来想说，你们很多

年轻的尼泊尔人，现在你们都受过教育，所谓的受过教育，嗯，尤其是你们接受的是西方教育，我确信你们很多年轻的尼泊尔人在你们的脑海里，根基、墓地、尸体，一些如此糟糕、如此凄凉、如此异域的东西，如此深刻，塔拉，嗯，如果你能进入那种思维模式，如果你能进入那种思维模式，如果我们能把 自己看作是根基中的僵尸，嗯，我们实际上是僵尸，僵尸是我能找到的最好的英语词，但基本上，例如，当你……早餐的时候，你有没有意识到你在嚼印度薄饼，或者，呃，我不知道，土豆之类的？你知道早餐是什么吗？我敢肯定你在想别的事情，你只是在动，仅此而已，仅此而已，这样你才能把 自己定义为行尸走肉。反正，从我观察来看，你们大多数人至少已经过了20个生日了，是的，你们每时每刻都在死去，不仅仅是身体在死去，你们的思想在死去，嗯，你们的品味，你们的 感觉，你们的价值观，都在死去，总之，这是一个巨大的通道地面。好的，所以再回到东北方，我们的仙女名字是意识八对称，假设八大地面开始了，嗯，据说加德满都或尼泊尔有好几个这样的，当然，你知道，在密宗中，对通道地面是如何运作的完整描述，密宗的 SATs 通常会有一个佛塔，顺便说一下，我听说这是一个，嗯，通道地面已经存在了，如果你，如果你可以欣赏，你可以感受到，它非常神奇，非常幸福。当然，你知道，当我提到佛塔时，它就像是其中之一，但我说的是它更外在的象征意义，因为象征对我们来说非常重要，没有象征，我们就无法与外邦人交流。是的，河道地面的其中一个特点是，据说那里还有一位女神，每位女神都有自己的日常活动。根据密续，这些女神会在尼泊尔境内游荡。这就是为什么像我祖父这样的人会带着他的孙子来这里，让他沉浸在河道地面，也就是我们的木斯塘。

[音乐] 好的，关于尼泊尔还有一件事。如果你是佛教徒，去尼泊尔旅游……对吧？我不知道这里有没有印度人……我们得稍微逗逗印度人……作为佛教徒，可以说尼泊尔与佛法的联系比印度更早，因为最早的佛陀之一是迦叶佛。 [掌声] 对你们很多人来说，这些故事，比如迦叶佛和点灯的故事，你们可能会自然而然地将它们归类为传说。传说和神话非常重要，因为如果没有传说和神话，生活就失去了意义，你拥有的就只有咖啡机、亚马逊和工作。也许我们以后会再聊这个传说。嗯，我不是从文献中找到这个故事的，而是从我祖父那里听来的。据说佛陀原本是一位婆罗门，名叫苏米塔。有一天，苏米塔先生在加德满都附近闲逛，偶然发现了这个灯。灯的景象太壮观了，没有其他原因，只是因为那景象太美了。他被灯深深吸引，灯正要走过泥坑，它也被称为“兔子”，因为你知道，它那漂亮的脚怎么能沾上泥巴呢？于是他拿出自己的头发，盖住灯，让……我要走过他那叫“鬃毛”的地方，对吧，缅甸州。当时有人预言苏米塔会成为狮王，也就是 吸管之王，也就是萨切穆尼佛。所以你看，我从小就被灌输这种思想，以至于今天我走过马哈卡尔路上的某些水坑时，有时还会想起这些。嗯，这可能就是其中之一。好了，关于尼泊尔就先说到这里吧，谢谢。

哦，还有一件事，我得说一下。我给这张照片。当时我住在一个叫……嗯……某个地方的地方，没那么远，那个公园是什么？呃，就在粉末乔派对附近，我想是的，就在附近，对吧？是的，我当时住在从乔尔帕蒂到巴瓦达的路上，大约五英里，那里没人可以走路，因为大部分路段要么是贝蒂田野，要么是森林。 [音乐] 嗯，据说那里有很多外国豹子。 [音乐] 现在，关于佛法，我想……不知为何，我一直被贴上这个标签，而且看起来……我想你们来这里是想听一些关于佛法的事情，对吧？嗯……外国有很多挑战，最大的挑战是东道国文化，东道国文化，你知道，人类文化，总是关于谁是东道国，无论佛法传播到哪里，日本人、韩国人等等……东道国意味着接纳某种东西，是的，比如佛法从印度传到日本，然后日本文化……你知道，就像我们的文化……涅槃之后……佛陀证得涅槃后说 [掌声]……如果我粗略翻译一下，他基本上是说：我发现了一些非常精彩、非常深刻的东西，但

没有人会听到，没有人，我无法表达，所以我只能在森林里保持沉默，大概就是这样。在欧洲，有一个叫路德维希·维滕斯坦的人，欧洲人真的非常震惊，我想，他是先驱之一，我们的欧洲人说……嗯，我想他说的其中一件事是：语言是虚妄的语言，任何语言都是……非常模糊，毫无用处。你看，维滕斯坦说的，佛陀两千年前就说过，这正是他要说的。你知道，语言不足以表达佛法，而语言是最重要的，我的意思是，可能是最重要的文化。很奇怪，我用英语教很多喜马拉雅人佛法，肯定会出现翻译错误。我不是在说你。但佛陀是这么说的，你知道，有些德国人，我无法表达，我无法……你知道，没人能听懂，所以我保持沉默。因为我们有苦度母，没人想要它，因为[音乐]。正因为如此，当你修行某种道路或技巧时，方法最终变得重要。如果这是佛法如此重要的一部分，那么我们修行的所谓佛法，我们修行的所谓佛法，是一种方法，一种便利，一种技巧，这就像……伟大的禅宗大师套装不是月亮，它只是手指，呃，外国的，但我们必须非常注意文化，呃，外国的，我的意思是，你别无选择，你必须说话，你必须交流，语言已经是文化的重要组成部分，呃，但文化总是劫持佛法，外国的，它意义不大，例如，你知道，当我们制作曼荼罗供奉家庭束时，呃，人们也会供奉大象，大象，大象，两千年前，印度人喜欢大象，而且它很有用，呃，如果有人给我大象，我会头疼，所以这种文化仍然存在于我们的仪式中，呃，比如洗脚水，呃，谢谢，2000只羊驼，它们供奉过，但你知道更好的数字，它们不明白什么是洗脚水，因为它们几乎不看速度，是的，我的意思是，在我们的活动之前洗身体，你见过藏族或东加人是如何绘制莲花的吗，呃，但它来自印度文化，藏族人喜欢它，你知道金属，你知道，就像很多人的名字一样，巴特那有很多藏族人叫巴马，嗯，一代又一代的藏族人在西藏长大，却从未见过一个巴马人。（音乐）我只是想告诉你们这些，现在要提高警惕，出现了一种新的恐怖分子，他们来自欧洲和美国，欧洲等等，欧美，呃，而且这种情况还在演变。如果你看看20世纪60年代，比如披头士一代，他们解读佛法的方式，再看看今天西方和欧洲解读佛法的方式，就会发现有很多文化劫持，很多文化劫持。是的，顺便说一下，我告诉你，你知道，有很多，你知道，有很多，就像你知道的，过去有很多韩国人和日本人真心想学习佛法，还有很多克罗地亚人，呃，我不知道，斯堪的纳维亚人，呃，纽约人，旧金山人也想学习佛法，他们需要知道，他们自己的文化也可能被劫持，他们应该知道这一点。（音乐）当一个不丹人说“好业力”，藏人说“好业力”，英语里“好业力”这个词的含义完全不同，非常微妙，它背后有着一段历史。所以，这就是为什么会有这么多奇怪的问题，比如，唐纳德·特朗普明明一直在撒谎，却总是成功，他到底有什么好业力？所以，我们必须意识到这一点。好吧，我们或许应该休息一下喝茶。不，日本。[掌声][音乐]

## 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=KvkEpMwmcW8>

“外国”这个词有很多含义，嗯，很多时候，我猜，这是我的猜测，很多时候在印度或尼泊尔这样的地方，“Dharma”（法）似乎总是被解读为一种义务，我并不是说这是错的。哦，哇，我认为“Dharma”这个词确实暗示着这一点。[音乐] 嗯，通常佛教徒最终也会将“Dharma”与神圣的事物联系起来。再说一遍，我不是说这是错的，但这还不够。是的。[音乐] 嗯，基本上，我认为，好吧，藏语，藏语中的“Dharma”是“Chair”（椅子），你知道，梵语中的“Dharma”翻译成藏语是“Cheating”（椅子），你可以说整个藏语，藏语的演变或起源，可能是为了翻译佛陀的教诲而创造出来的。[音乐] 所以，我的意思是，尼泊尔语中的“Dharma”是什么意思？好吧，它到底是什么意思？很多东西，我的意思是，我的思想已经被很多东西影响了，所以我真的无法谈论它。我觉得你应该问问观众，好的，这样很好。是的，你看你刚才说的，你知道，当我们使用“佛法”这个词的时候，我们的思维就已经预设好了。所以，就像我之前说的，你必须非常注意文化和任何外国传统。让我们用“佛陀”这个词来谈论佛陀，当你在图书馆服务时，如果你问一个佛教徒，你想要什么，你的目标是什么，既然你是佛教徒，你就必须有一个目标，你的目标是什么？他们很可能会说成佛，但是你知道成佛的真正含义吗？成佛的真正含义是觉醒，这其实非常简单，我知道我们很多人在说成佛的时候，就已经联想到，如果我成佛了，我的头上就会多出一些东西，我永远都不需要用这些东西了，比如古铜色润肤露，因为我会变成一条金鱼等等等等。更糟糕的是，我可能永远不会像个树桩一样，我会走得很轻盈。成为佛陀，实际上觉醒的真正含义是“觉醒”，佛陀一词的直接翻译是觉醒一切行为。这是我们需要真正理解的。当我们说“我皈依佛陀”时，很大一部分实际上是指“我皈依于我可以觉醒的事实”。让我稍微解释一下文化劫持，我其实非常……这叫做修行，佛法修行，这是一个非常重要的主题，我们需要认真讨论。它立刻就让人联想到念珠、绕佛塔行走、静坐等等。静坐，哦，我的天哪，这是最重要的修行之一，保持安静。你看，它总是与这些事情联系在一起。我们真正所说的觉醒的含义，在你和朋友道别的时候，当你道别，当你说“明天九点凯悦酒店见”的时候，就像你说的，你的一部分想法是，嗯，这可能不会发生。当然，作为一个好人，良好的行为，你会说……好的，明天见，明天9:30。你知道，你这么说了，但你并不真正相信，这是一种觉醒，嗯，这并不意味着你一定会经历一段艰难的时期，而是要慢慢地、慢慢地、慢慢地、慢慢地觉醒到真理。嗯，好的，所以我在谈论佛法的整个原则，佛法最本质的含义之一就是真理，对吧，真理，现实。好的，所以这个真理在佛法中以许多不同的方式被教导和呈现。好的，嗯，哦，如此之多的方式。[音乐] 嗯，你知道，这就是在尼泊尔讨论佛法如此美妙的原因，因为你知道，与许多其他地方不同，你被各种象征符号所包围。所以感觉很好，我感觉更……我不知道，我不需要付出额外的努力。所以这些真理，正如我刚才所说，真理以许多不同的方式呈现。例如，我注意到，在纳瓦里传统中，纳瓦里佛教徒实践脉轮桑巴拉，嗯，真理，我们姑且称之为脉轮吧。真理是一条无限的大道。也许有一天我们会谈谈桑巴拉的原则和巴贾吉瑜伽士的思想。嗯，是的，但你知道，关键在于，你知道，这里有个挑战。挑战在于，文化总是会劫持外国文化，比如尼泊尔佛教中的一个重要人物是文殊菩萨。嗯，甚至还有一个传说或故事，如果你喜欢故事或传说的话。嗯，我不认为它仅仅是一个传说，但为了便于交流，我们姑且称之为传说吧。嗯，我相信你知道加德满都的原名是曼珠帕塔纳，嗯，

实际上，城市规划师是加德满都人，嗯，你知道，这是我听说的。嗯，这一切都是因为 他想向世界展示桑巴拉。 嗯， 因为当他在 中国的冈仁波齐峰附近徘徊时， 他面向冈仁波齐峰（你知道冈仁波齐峰的意思），现在我在 尼泊尔， 他看到了美丽的海洋， 然后又看到了海洋深处美丽的莲花。他心想，哦，真可惜， 没有人看到它，莲花长 在海洋深处。 于是他来到这里，抽干了海洋，那里甚至有一个地方叫……我不知道尼泊尔语怎么说，太糟糕了，结束了。哦，好吧，亲爱的。然后，据说他还带来了或召唤了很多工匠，他们擅长银匠、木雕等等。据说这就是为什么尼泊尔人 是如此伟大的艺术家。我相信你们都知道这一点，如果不知道的话，你们应该知道， 尼泊尔艺术家负责 设计了伟大的纪念碑，比如北京的白塔，它至今仍然在 那里， 我想那是大约2000年前的 寺庙，所有的设计都是尼泊尔艺术家完成的。这是尼泊尔人做的， 嗯， 它 确实很像莲花， 但无论如何，你知道，据说这一切都与 文殊菩萨有关， 嗯， 我在锡金长大的时候也遇到过很多尼泊尔人，这个， 嗯，就是尼泊尔人，对吧？是的， 嗯， 他是个银匠，我们以前 一起旅行，他有一本厚厚的 祈祷书，每天都做。后来我发现他在读《 鸡蛋》（音乐）。 如今，你可以在河滨区看到很多文殊菩萨的 雕像和绘画， 嗯，有人画了一幅非常 漂亮的曼城纳玛桑吉迪（Manchester City Namasangidi）的 画， 嗯，他是一位现代艺术家，我想他创作这幅画的灵感是，在 地震期间， 墙上 出现了文殊菩萨的形象，非常美丽， 嗯， 外国的，你可以称之为神话 传说， 嗯， 嗯，我告诉你，实际上 佛教徒 对这种象征主义更加愤世嫉俗， 嗯， 像旃陀罗基尔蒂（Chanda Kirti）这样的伟人也愤世嫉俗。 龙树菩萨， 外国人， 他去哪儿买衬衫？因为他需要 额外的…… 你知道，用来放另一只手的…… 所以我想和你们分享一下。 而且，这是最美的愤世嫉俗， 是 外国人，是的， 但是…… 外国人 统治 室 [音乐] 我必须读完整版，因为我太喜欢这个了。 好吧， 这是一个赞美。好吧， 我们为什么要祈祷？我们为什么要赞美 某人？就像是为了吸引注意力，对吧？嘿，你的洗发水真香， 你的洗发水真香， 内斯， 你知道你的脚踝真漂亮吗？嗯，我喜欢你的两个鼻孔的样子， 哦， 我的天哪， 这不重要。反正，也许 现代的方式是竖起大拇指或竖起大拇指向下， 符号，符号，对吧？你呢？嗯， 这是一个…… 真正或最终的方式来 赞美文殊菩萨的地方。 好吧，我只能非常粗略地 翻译一下： 你从未来过，你从未来过， 你从未离开过，你从未站立过，你从未坐下过， 你从未出生过， 你甚至…… 你存在，你永远不会消亡， 你不对，你不是绿色，你不是橙色， 你不是黄色，你不是白色， 你不是黑色， 你不知道什么是颜色。 [音乐] 就是那一长串清单，我不会一一列举。好吧， 我现在该如何赞美你呢？因为你知道， 赞美的时候你需要一些东西， 哦，你的洗发水闻起来像 薰衣草。 你知道你需要一个参照物， 你知道你必须有武器，但你没有，我和你没有任何参照物。你 不大，你不小，你 不高，你 甚至没有被射杀。哪怕是试图赞美你，哪怕只是试图赞美你，这 本身就是一个错误。 但 为了我们这些热爱符号主义、 离不开符号主义的人，你有四只手，有时 两只手，有时一百万只 手， 而我刚才告诉你的所有这一切，是，是，是， 意思是， 呃，是，名字，是， 名字，对， 他的名字，就是我刚才告诉你的所有这一切。 你知道，我刚才告诉你一些自相矛盾的东西，对吧？不，不，不，不，不。 不，是，是，是，是， 是，所有这些都是文殊菩萨名， 哦，我们可以谈谈桑吉特，这首歌 对其他人来说是 什么，是的，它是什么， 好的，你知道，好的，桑吉特在这里， 你知道，我相信你们现在都知道了， 因为它已经成为一种时尚， 人格，人格冥想， 嗯，你不仅仅是唱它，当你停下来时， 嗯，是的， 所以当你听到“正念”这个词时，你会想到什么？你会联想到什么？嗯， 它总是与坐垫联系在一起， 嗯， 九天，对吧， 好的，这首歌， 因为当你沉浸在 没有颜色的环境中，不，不，绿色，不，白色，不，黑色， 但是，是的，绿色，是的，蓝色，是的，白色，是的， 所有的一切，这 包含着这个，

这是春天，一定是人格，关于你的名字，音乐，音乐驱散无聊，音乐驱散他们所说的忧郁，你知道，就像，嗯，悲伤，它有点像，你知道，真空，空虚，对吧，所以你唱，对吧，不是吗？为什么我们被束缚，为什么我们如此孤独，为什么我们感到如此疏离，因为我们要么选择绿色，要么选择非绿色，外国的外国音乐。但是当你能够理解这个佛法，这个真理，你知道它既不是绿色也不是蓝色也不是白色，而是蓝色是绿色，是黑色，那么突然间，生命就充满了丰盛的音乐桑吉特，呃，无论如何，抱歉，你知道，我有点跑题了。嗯，所以我在谈论佛法的定义，它可以指纪律，可以指责任，可以指神圣的佛法。佛法，嗯，它与真理相关，比如当你说“明天见”时，你的一部分会告诉你，也许这不可能，也许会发生，也许不会。这很好，这很好。再说一遍，呃，例如。还有其他的真理，比如我的一个愿望是去越南西贡，在雨季去。西贡有很多咖啡馆，楼上楼下都有，还有很多植物，你知道，越南人很擅长种植物。我喜欢越南咖啡，加浓缩牛奶。外国的也许今天我的愿望是去那里，俯瞰这些植物，你知道，阳台上突然下起了倾盆大雨。我正在喝咖啡，这就是我现在的愿望。油是……但如果我的一部分告诉自己，这并非百分之百的满足，总会有苦(dukha)。心(Manas)是没有什么东西能带来百分之百的满足。这种觉知，这种知识，正是我们谈论佛法(Dharma)的方式。真理是好的。所以，基于这种理解佛法的方式，我将尝试谈谈我们称之为“三解脱”的东西。希望对三解脱之门的理解能给我们更多……我不知道，给我们更多工具来警惕文化劫持者。记住，劫持，抓住劫持者。佛法是好的。这是一个很大的话题。在我深入探讨之前，你认为大家想问些问题吗？有提问的安排吗？比如Mike？是的，我们在舞台两侧都设有立式麦克风。如果您有任何问题想要提出，请在麦克风旁排队。您的问题应该与……相关。关于教学主题，谢谢。嗯……[音乐]外国的……嗯……外国的，是的，我想“玛雅”这个词有时会被用到，它有很多很长的名字，现在，这……这……好吧，这又是一种文化，对吧？印度，因此我想尼泊尔，因此你知道印度，我的意思是，嗯……藏族，名字非常重要，我的意思是，嗯……有时，比如，有些人，特别是某些神灵，甚至人类，都有好几个名字。[音乐]有1000个名字，有些名字是……就这样，甚至经文或教义也经常有不同的名字，它们并非随意而为，也不是为了追求诗意，每个名字都有特定的目的，有些名字更……更注重路径，其他的则注重观点。嗯……好的，你想问什么？你好先生，很高兴见到您。嗯……我不知道这个问题是否跑题，但我一直在想，嗯……随着人类的进化，我想知道为什么人类会越来越……彼此恐惧，越来越封闭？嗯……我认为人类的身份认同危机越来越严重。佛教对身份认同危机的答案是：没有身份。嗯，是的，我们有很多面。这行得通吗？我们自己决定。嗯，Rimpj，我很高兴来到这里，谢谢，谢谢，也谢谢我的妻子带我来这里。我有一个很傻的问题。我在尼泊尔出生、长大，也在这里接受教育。我一直很疑惑，为什么我们尼泊尔的孩子从来没想到佛教，突然之间，我们就开始讨论佛陀的出生地。我个人一直有这个问题，嗯，每次有人提到佛陀出生在尼泊尔，我都会想：是的，那就是我，我需要支持这个说法。但同时，当我回顾过去，开始尝试学习佛教时，我又觉得自己一无所知。嗯，所以我的问题是，我该如何理清自己的想法，从基础开始学习呢？嗯，我想有很多原因，嗯，但首先，我只想说，嗯，我很感谢你刚才说的，我很感谢你刚才说的，嗯，我的意思是我觉得有很多原因，比如在印度，几乎没有印度人知道龙树是谁，但很多人都知道卡尔·马克思，当然，他们也都知道莎士比亚而感到自豪，所以我觉得这其中有很多因素。还有，你知道，回到我们刚才的问题——佛法，因为佛法与真理息息相关，所以我认为佛教徒对真理缺乏那种热情，或者说激情，你知道，基本上我的意思是，佛教徒在营销方面做得非常糟糕。我的意思是，我一直都这么说，比如这

不是佛教的 婚礼仪式，没有佛教的 婚礼仪式。 我真的怀疑你们很多人，你知道，韩国曾经是佛教人口最多的国家之一， 韩国 曾经是佛教徒最集中的国家之一， 但我怀疑很多韩国人后来都改信基督教了，因为你知道， 基督教的婚礼仪式非常正式，而 佛教婚礼该怎么办呢？ 这很尴尬。 关于你们俩， 在婚礼上，你们不能真的说 你们俩结婚了，但 也许你们今晚听到这些话，因为世事无常，那样的话就 行不通了。 嗯， 但我觉得，好吧，这是我的个人 感觉。 我一直在和一些尼泊尔年轻人接触， 很多 所谓的受过教育的尼泊尔年轻人，我觉得 他们很有可能会觉醒，接受佛陀的教诲。 嗯，外国的。有 一天，我深受鼓舞，我心想， 好吧，佛教会在尼泊尔再次兴起。我的理由很幼稚，但 无论如何，这都是个理由。 因为我看到尼泊尔人给狗戴 花环， 这是狗日，叫什么来着？是的，他们给狗戴花环。 我说，哇，真美！佛教 会回来的，因为这真的是我们马来西亚最没用的 事情。 嗯， 然后很多毒品看起来 不太舒服，但这让我想到，好吧，他们还没有失去他们的魔力。 亲爱的，亲爱的， 别把你的孩子送到哈佛， 因为当他们回来的时候……他们回来后 不会再这样了， 当他们从哈佛毕业回来时， 他们会 变成最软弱的人，非常软弱，他们否定了一切。 我刚才说的其实是 跟一位正在听的哈佛人说的。好的，还有什么 想说的吗？首先，感谢您来和我们交流。 我想问的是，我们经常谈到 佛法是如何被 文化劫持的，我认为 我们很容易就能发现很多这样的例子。 但另一方面，我认为在 某种程度上， 这或许是不可避免的， 因为佛教要想对人们有用，就必须 通过某种 媒介来传播。所以我知道您是否 同意这种观点，如果您同意，您认为 文化与佛法之间互动中最具创造性的运用方式有哪些？ 为了推动佛法发展， 可能没有时间了。不过，我会分享一句忍者的说法。 [音乐] 这真是个绝妙的表达，多么优美的表达啊！ 意思是说，人应该保持清醒， 待在 城堡里，也就是视野的堡垒里。 人应该感到恐惧，就像 战斗时需要保护一样，对吧？视野的缺陷，所以 视野，你真的应该注意。 嗯， 多么优美的表达啊！它的意思是，练习，比如冥想，就像一片 地形。 即使你必须使用它，你 也不应该完全信任它。你应该始终想着，好吧，我可能会 从这里掉下去。练习之路， 冥想就像一片地形。 嗯，如果你也有这种感觉，那么 无论你是在加德满都浸淫了100年， 还是在怀俄明州浸淫了100年，你都会没事的。 [音乐] 是的， 请。 我有个问题，嗯，我们该如何处理 生活中无处不在、无时无刻不在的象征意义呢？是不是只要坐着 呼吸就行了？是的， 谢谢。 [音乐] 嗯，嗯，我会的，我会的。你明天会在这里吗？ [笑声] 所以，第二次解放 摆脱 符号或象征，我想我们会谈到 这一点。 嗯， 我的问题是，我被教导说， 根据宁玛派的传统，神祇 才是实相， 我不明白为什么一个穿着奇装异服、色彩斑斓、大小不一、 带有各种二元对立特征的神祇就是 实相。 嗯，好的，这也是在第二次解脱能力期间。 感谢您宝贵的教导。 我的问题有点技术性，我是来自我们之眼（Our Eye）的学生。您刚才谈到了宿主文化以及 佛教在不同 文化间的传承，所以我的问题是， 嗯，您知道，咒语是佛教修行的重要组成部分，它 从梵语传到了藏语、汉语、日语、 韩语等语言中。 我 想知道你认为我们练习导师法门是否有正确的方法， 以及如果我们完全 不了解 咒语的含义就直接念诵，你认为这仍然是一种有意义的练习吗？再次感谢你， 外国人。 嗯，我得承认 我很容易被盲目奉献所迷惑， 盲目奉献，你明白我的意思吗？ 你知道， 即使我不理解它的 含义，它也有力量。我有 一种文化上的东西，你可以称之为一种镜像梵语，嗯， 外国人。 一边看Netflix一边念咒语， 因为 至少 我的嘴里是念着咒语，而不是其他一些 垃圾，我不知道，一些无用的东西。 所以你知道， 我基本上是在谈论 动机，以及你对此的看法， 嗯， 还有发音， 你知道，真的，我认为这并不重要， 因为不同的元素，你知道，我认为这就是 藏族人拥有舞者的原因， 嗯， 看看日本人，他们甚至 没有 日语。是的， 这真的不重要，因为

动机很重要，你的看法不重要。我觉得所有的元音都必须在那里。谢谢你的教导，最后一个问题，好的。嗯，在Covet，我被困在商务中心两个月，所以我最终进行了两个月的静坐冥想，我的脸在三个皈依处，以及相关的教义中，也包括如实看待现实。这并不是为了缓解压力之类的。三年来我一直在练习，但是听到你批评内观，我就想，嗯，你知道，你探索藏传佛教，藏传佛教中有很多我们并不真正理解的东西，你从哪里开始呢？所以，我的问题是，对于一个初学者来说，理解佛法的起点在哪里？如果不是过去的刀刃，非常感谢你，如果你可以从无我苦和无我（Anita Dukha）开始，这就足够了，即使你不能全部做到，只要是无常，因为佛教关于无常的教义实际上是一个策略，一个关于这个的技巧，因为……就像……嗯，佛陀真正想教你的……但它现在还不能让你完全理解……嗯，至少现在还不行，所以把它说得甜一点，容易理解一点，这是一种自然……嗯，是的，所以这已经足够好了。外国人，是的。哦，你有个问题。不，嗯，这是Zoom上的问题。我们收到了一些Zoom上的问题。嗯，这个问题可能是我问的，虽然不是，但有可能。嗯，理性与科学是进入佛法的途径吗？你能再说一遍这个问题吗？我没听懂。理性与科学？是的，理性与科学是进入佛法的途径，也就是说，它们难道不能是进入佛法的途径吗？外国人，是的，当然可以，当然可以。但我认为，无论谁问这些问题，他们也应该……记住，俄罗斯的理性主义可能会非常非常蒙蔽双眼。嗯，最后一个问题，请先接受我向您致以的敬意。我的问题是，据我所知，佛法最终是无形的，我如何知道自己已经觉醒，或者我如何看到这个人已经觉醒。我正在和一位觉醒的外国人交谈，我可以明天回答这个问题的一部分，但第二部分我现在就可以回答。答案是，让他/她错过午餐和晚餐。无论你想测试谁是否觉醒，都让他/她错过几天的午餐和晚餐。外国人，我说的不是这个，只是观察他的情绪。但是即使这样，你也要小心，因为他/她可能在伪装。你知道，有些人可以长时间地伪装得很快。谢谢。[音乐]

# 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第三部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=cWqh5URfDEs>

外国

文化、佛法象征

等等，

我的意思是，外国佛法，

这不是一个新问题，它

一直都是一个问题。

这个问题在过去有很多种处理

方式。

佛陀本人有时也会非常直接地教导。

你知道，

众所周知，

佛陀曾

在曼加达街（Mangada Street）工作。

[音乐]

基本上所有的描述都是如此。

但你知道，有些

描述非常

详细，比如他是如何刷牙的。

而且，在他的教义中，

他还会谈到，比如“很久

以前，我是一只鸟，当我还是一个

团队，当我还是一个

外国人时”。

[音乐]

如果你仔细观察所有这些，你会发现它们

并非像

乞讨的球一样。

这些

形象在当时的印度被认为是非常

宁静的

真理寻求者，就像弃绝世俗一样。

这些形象需要被展示出来，

你知道，需要

与你一起展示。

作为一个人，我们是最

重要的概念之一。我们脑子里一直想着“人生就是时间”，

我们也有这样的习惯：

谈论过去，谈论未来，

规划未来。

所以，他也谈到了很久很久以前，

我曾经是一只鸟。

你知道，就像过去一样，

等等等等。

我的意思是，

根据大乘佛教的

说法，

他选择成为刹帝利而不是

婆罗门，甚至连他家族的选择都是经过精心

策划的。大乘佛教认为，

精妙的计划需要大量的准备。

当然，佛陀是全知的，不需要

计划。

他选择不成为首陀罗，因为如果

他选择成为首陀罗，

很多应该听他教诲的人

可能因为文化原因而不听。正因为

如此，正因为当时的文化，正因为

如此，我们的佛陀才选择不成为婆罗门，因为他毕竟是婆罗门的反叛者和革命者。正如你所见，这里面

涉及很多文化和人际互动，

嗯，嗯，

但是你知道，

他很多次都说过，比如

他说，那些把我看作一种形式的人，

那些把我看作颜色、形状、声音的人，

他们都对我的看法是错误的，这就是

我的意思，嗯，这就是

我的意思，当我说你知道，

你知道，就像

计算

文化

有时会被这样处理，

嗯，

外国

大师甚至说过，如果你

在街上看到佛像，就杀了他之类的，

日本人，

所以几个世纪以来，一直存在着

这种意识，

你知道，就像真的在努力，你

知道，因为文化非常非常

复杂，它是必要的，因为

没有它，你就无法……你没有

媒介，

但是文化

总是最终劫持

关于

外国的真相，

外国

[音乐]，

但是你知道，

解决这个问题很难，

外国，

你知道，就像在亚洲，也许在尼泊尔，我们

穿着大鞋子，穿着大突尼斯，

嗯，

我不知道，他们总是得到最高的

种子，他们总是先走，他们

不需要排队，我不知道

你知道我的意思，这一切都很重要，因为人们

总是对

文艺复兴时期的画作或律藏抱有敬畏之心，

当然还有

音乐。

但是你知道，

如果

佛陀的一些主要弟子

并不富有，而且虚构作品也来自

国外，那么

他的一只耳环可能就能买下一个

地球。

但是，我们多久才能听到“我想成为僧侣”这样的说法呢？在传统的佛教社会中，我们经常听到“我想成为僧侣”，我的意思是，过去可能少一些，现在少一些，但你知道，“我想成为僧侣”、“我想加入僧团”这样的说法也少一些。我们多久才能听到“我想变得富有”、“我想成为像……那样的人”以及“利益和十众生”这样的说法呢？我们很少听到这些，因为这是一种文化，再次强调，这是一种来自国外的文化，这通常是佛教徒，我特别想对喜马拉雅地区的尼泊尔佛教徒说，我们应该真正意识到这一点。我的意思是，因为尼泊尔与密宗联系非常紧密，而密宗与这种文化的联系甚至比你知道的还要紧密，比如尼泊尔的佛陀和熊猫，我的意思是，许多美国人听到……藏族人，还有我不知道的内华达州人，对我们来说，一个长着猪头的女人，猪头，没关系，你知道，我们把它放在神龛上，嗯，外国的，但是当猪在垃圾堆里游荡时，我们不喜欢它们，嗯，但是你们很多人，对你们来说很糟糕，我相信在这里，你们也可能，没关系，我们都一样，但我相信在我们背后，金刚乘信徒，你们说了很多奇怪的话

[音乐],

这很好,我其实很欣赏你们

说奇怪的话,因为你知道,在

经文和律

藏中,从来

没有提到过

外国的,

现在这

就像,我的意思是,这是一种

处理文化障碍的有效方法,

你知道,还有很多其他的神灵

[掌声],

还有那些修行卡莉

女神的人,我们爱她,因为她很可怕,当她变得可怕的时候,

你知道,我们不会

失望,如果她突然变得

非常温柔,拿着一盏小灯,没关系,

就像我昨天说的那样,

哦,随便吧 我的意思是,我真的没有任何

威胁,

但我真正想

向你们展示的是解脱的三扇门,

但我会以一种

非常

混乱的方式来讲解。好吧,

我们

所有的教义,嗯,

可以说

是最

重要的,

嗯,

大乘佛教的阐述之一。嗯,

它用许许多多

重要的、

不同的符号来象征。

哦,

好的,

在尼泊尔最流行的符号之一,嗯,该怎么称呼它呢?是

法轮，三角形的形状，嗯，  
或者说三角形的形状，它  
实际上代表了解脱的三扇门。

嗯，  
现在，  
这个法轮，  
三角形的形状，被  
象征着，  
我现在用了一些密宗的  
表达方式，好吧，嗯，  
有时被  
称为城堡之前，  
好吧，  
外国的。

[音乐]

没有人能伤害你，但你可以做  
任何你想做的事情。

[音乐]

嗯，  
所以，  
例如，  
在  
法轮的思想或城堡中，  
蜂蜜  
嗯，  
里面是安全区，  
一旦你离开那个区域，  
你就会受到  
各种各样的限制，比如……

所以，  
好的，  
这三解脱是什么？

嗯，  
好的，现在我要转而引用经文，  
因为  
这与  
密续无关，密续的记载  
更加原始。

所以我要引用《梵天问经》中关于梵天的内容。嗯，我想提醒一下，如果有印度朋友，请给莫迪先生发个信息，佛陀曾与梵天交谈过。

哦，

好的。所以，

三解脱之门

简而言之就是：

一切现象都

超越概念参照，这是

第一点，

你没说……

（笑声）

第二点是：一切现象都

超越

符号或象征，符号是

外在的特征，

一切现象都超越愿望或

抱负。

这是

佛法，

特别是大乘和

婆罗门的基本原则。你是说

商业吗？

我必须单独告诉你，

尼泊尔人，

不管你是否注意到，他们的文化中都

渗透

着这三扇解放之门。

看看艺术，我的意思是，我们谈论的是

佛教徒，你知道

古老的尼泊尔文化，你知道佛教

文化，

嗯，艺术，它就在那里。

[音乐]

它在今天比以往任何时候都更加重要。

如果你能拥有这三样东西，即使

你只是模糊地知道，你的育儿能力会提高，你的领导力会提高，你的管理技能会提高，甚至你的睡眠质量也会提高。它会帮助你如何选择合适的口红，如何工作，如何说话，因为所有外国的约会，我不知道这意味着什么，因为当你约会时，下午会有很多不安全感，嗯，这种不安全感，我的意思是，它会破坏从约会到交换戒指再到结婚，一直到结束，它真的会破坏一切。所以，这真的，我不知道该说什么，因为我不想说它是一门科学，它远不止是一门科学，它也不是实际上，我越来越觉得它是一种精神层面的东西。你知道，首先，精神层面，英文单词“spiritual”对我来说很别扭，因为在我看来，我们的锂……佛教不是一种宗教，但我不会这么说。它也包含宗教的方方面面，这没关系，无论是外来的（音乐）外来的，外来的，它就是这么特别。你知道，这是

当今社会需要的东西，  
它真的教会你如何看待，  
不仅仅是今生，而是所有的一切。外来的，  
你管他们叫什么？病毒学家？  
呃，  
受害者学家，对吧？基本上就是那些研究  
病毒的人。  
所以如果你研究了很多病毒，那么  
你看待世界的方式就会变成你  
看到很多病毒，所以你总是随身携带  
很多……是什么来着？洗手液？  
流行病学学家会  
洗手，或者基本上你会  
成为很多人的眼中钉。  
我不知道，就像……你知道，如果  
你是素食主义者，你看待世界的方式就不同。  
所以有点像这样，你  
看，  
病毒学家有一个观点，  
他们研究它，然后  
冥想它，然后他们采取行动。对吧？  
公司  
问题。所以  
在佛教中也是如此。在佛法中，你尝试  
通过三种解脱来看待世界，  
嗯，这就是  
你以不同方式看待世界的方式。  
但是，文化总是会劫持我们，  
文化总是会劫持我们，对此  
我深表同情。  
好的，让我们来分析一下。  
嗯，  
好的，  
第三种解脱是什么？第三种解脱是  
无欲无求的解脱，对吧？  
嗯，好的，  
实际上，第一种解脱  
据说是指“地”，也

就是超越欲望的果。

但是当我们修行时，我们几乎

完全相反。我祈愿

一切众生，愿我

成佛。我们看到的是果的反面——

龙，果是超越

欲望的；

家庭，

通道，

以及羔羊，道路据说是无形无相的，

然而我们却充满了欲望。

昨天那位女士问过这个问题，

有太多的象征符号了。

好的，同样的道理，地，

我稍后会更详细地谈谈地，

据说，但是我们却不断地

陷入某种极端，

超越了……嗯，……

这是给那些……那些……

那些受过西方教育的人看的，

你们可能更容易理解。你也有点……嗯，负

鼠……嗯，好吧，

比如说，

西方教育的科学家们，哦，爱因斯坦

说时间是相对的，

这就像一个冲击，就像一个……该怎么

称呼它呢？

嗯，

突破……

但是为什么受过

西方教育的科学家们

难以相信

轮回呢？这岂不是自相矛盾吗？

嗯，

请试着去查一下。我想

爱因斯坦和他的一个朋友之间有过一段对话，他们

谈到另一个即将

去世的朋友，爱因斯坦说，对于我们这些把时间看作幻觉的人来说，

我们不会有  
问题，大概是这个意思，你应该去  
谷歌一下。他  
说过类似这样的话，这很好，很好，记住，我们总是会被文化和语言所劫持。请记住这一点，例如，即使佛陀  
的教导如此清晰明了，我们最终总是选择  
第一个，仅仅是为了理解佛法，  
首先是心，这些话  
不是来自佛陀，而是来自……  
他的嘴巴只有一  
张嘴，  
我们的  
共和国，这是  
其他时候教授相同主题时的情况，  
例如  
佛陀有四张脸，  
所以他把所有这些都一起讲了出来，  
所以你别无选择，只能  
接受。  
嗯，  
现在，  
如果你  
健忘，如果他和我们一起说话，你  
会很恼火，  
你无法一次性听完所有内容，  
因为你受到时间  
和空间的限制。  
嗯，嗯，  
我所说的“受到时间的限制”是什么意思？  
[音乐]  
你可能已经忘记了时间是  
相对的，  
或者即使你读过，即使你  
读过时间是相对的，  
你也没有真正理解，如果这没有触动  
你的情感，它只是停留在你的  
大脑和一些笔记本上。  
我们用  
外国的语言

来解释第一次解脱

是

[音乐]

不仅仅是时间，一切都是  
相对的。

你知道，

你知道，

人们总是问这个问题，好像

这是一个获奖的

谜语，先有鸡还是先有

蛋？

曼彻斯特，

这是一个幼儿园的问题，

你应该问的是

你还是我，

请问，

在你了解我之前，我不在你们的

宇宙里，

主体和客体同时出现，

哦，你们这些年轻人，肯定先

出现了，因为你们看起来

很老，

哦，是啊是啊，那你们可以问，你们可以一直这样

说下去，但那不是真的，那

只是故事。

[音乐]

但我们正在谈论

万物的相对性，嗯。

[音乐]

也许你们有些人10天前听说过我，

然后你们昨天才见到我。

直到10天前，

我的名字，我的名字现象，

在你们的宇宙里并不存在，

外国人，是的，

现在我存在了，

现在你们可以写各种各样的研究，

大约20年后，

他看起来真的会像个  
虚弱的老人，  
但你们大多数人，实际上是  
你们所有人，都不知道我竖起大拇指的味道，  
这还不是你们的现象，哦，  
当然，你可以想象一下尝尝自己的  
手指，那一定像  
这种咸味的碟子，你知道，  
外国人，  
外国人，  
顺便说一句，  
嗯，  
我正在谈论事物是如何  
不独立存在的，是的，先有  
鸡还是先有蛋，先有  
你还是先我，先有  
上帝还是先有…… 信奉  
上帝的人，呃，宇宙  
大爆炸和斯蒂芬·霍金的理论哪个先出现？  
他自己的故事呢？  
我没说它们不存在，对吧？嗯，  
很多人在解读“  
空性”时，立刻就得出  
结论说它不存在。  
谁能看到这里的一切，然后  
有人说什么都  
没有？嗯，那些想了解更多的人，我真的鼓励你们去读佛陀、菩萨和大持明的注释和教义，特别是他们的教义。  
现在我回到尼泊尔，佛陀在菩提伽耶的菩提树下证悟或涅槃。  
嗯，  
有时候我觉得尼泊尔有点被  
宠坏了，你们有太多太多的  
大师，你们  
并不真正欣赏他们，  
就像巴黎人一样，  
一些土生土长的巴黎人不去  
埃菲尔铁塔之类的  
地方。  
嗯，

有些注释，我  
不应该说是写给别人的，而是教给别人的。上  
师揭示的  
关于三道  
解脱之门的教义，是最至高无上的，  
你知道，非常珍贵。

有人……

嗯，

但只是为了和三道解脱之门联系起来……

嗯，当时正要

通过修行达到持明者（Vidyadhara）的境界，

但是有很多障碍，

所以他邀请了

外邦人，然后我们做了

他

所谓的克服所有

障碍，尤其是

在阿修罗洞里进行的这种修行。是的，

你注意到了吗？

道具是一把匕首，我的意思是，不是

一把，主要的道具是一把匕首。你知道吗？

[音乐]

再说一遍，你注意到这把匕首

有三个刃吗？它

代表了三道

解脱之门。这是

外邦人。

好的，为了让

你明白

我们所说的“根基”是什么意思，我想你还

记得昨天我说过，

这个装满水的罐子，我把它看作

水，鱼把它看

作家。

最近，你的

名字是

两个不同的观点，

嗯，正

因为如此，  
对我来说，它有不同的价值，比如喝水或洗手之  
类的价值。你知道，就像……  
鱼，也许那是家，我不  
知道。还有别的，  
我不敢揣测鱼的想法，  
嗯，还有  
什么是对什么是错。  
上帝啊，你知道，在这里你不能谈论对错。看在上帝的份上，  
别喝  
民主的酒，  
否则我们会失去所有选票。  
鱼比人类多，  
外来物种，  
但这里有一种美好的感觉，记住，  
我们拥有这种美好的  
魔法正在发生。  
嗯，现在，到底是什么？  
大地。我试着谈谈大地，那里有什么？这就是第一个，  
你知道，这就是  
在第一次解脱中教导的内容。  
嗯，  
我再次提醒你，我从未说过  
佛陀从未说过什么都没有，  
因为如果我说什么都没有，那只是一个  
参照。  
嗯，  
我是在设定，当佛陀回答  
梵天时，梵天说，嗯，  
意思是，你知道，它应该超越所有  
参照。是的，不存在，没有任何东西不存在。是的，  
现在这个大地，  
嗯，  
为什么我们称之为大地？  
嗯，  
因为  
在某种程度上，它扮演着平台或  
大地的角色，麻烦从这里开始，

你知道，解脱从这里开始，一切都会好起来的，  
记住大地。但你  
知道，我举个例子，比如鱼和我，我们是  
外国人，  
但事情就是这样。  
当我们审视这些基础时，有时，  
好吧，等等，  
不是审视，好吧，所以事情是这样的，有时当我们  
遇到这个基础时，比如说，  
我们体验到存在，  
如果我们被这种存在所吸引，  
并因此变得永恒主义，  
抱歉我有点技术性，但  
有些事情我需要告诉你，  
嗯  
[音乐]是的，  
成为  
永恒主义者的症状就是你变得道德主义者，  
嗯，你  
身上有很多政治正确，  
政治正确、  
傲慢、自信，  
你知道，  
我的观点，  
没有其他观点，  
嗯，好吧，  
然后有时  
当我们遇到这个基础时，  
我们感觉  
遇到了不存在的方面，  
然后我们开始感觉，有什么东西存在吗？  
我只是一台机器吗？我只是一台  
意式  
咖啡机，一个算法吗？  
基本上，  
嗯，

外国人，  
这种情况  
发生  
在很多很多不同的  
时间和情况下，  
嗯，  
你可以更像，你知道，就像，  
你知道，就像血型一样。  
就像你可能比  
无毛者更倾向于永恒主义一样，嗯，  
两者没有孰优孰劣之分。顺便说一句，

[音乐]

嗯，  
我认为即使是国家，有些国家也  
比他们更倾向于永恒主义，你知道，  
有些国家，

外国的

[音乐]

外国的

[音乐]外国的[音乐]

外国的

[音乐]

可能是虚无主义的一种属性，

我们的

朋友，

浓缩咖啡兔子，嗯，

这些真的不是玩笑，

昨晚我看了电影《银翼杀手》的一部分，

第一部分，外国的《银翼杀手》，

我给你举个例子，当我

说他有这个的时候，你知道，这是

解放的反面，你知道，我们正在

谈论解放，所以我们必须

超越这一点，

囚犯们，

也许我们应该休息一下。

[音乐]

# 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第四部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=gDLD6wwEn-A>

这片领域显然非常非常广阔，也非常复杂，尤其是“地”这个基础至关重要。但你不必因为觉得太多了而灰心丧气。这是你可以做到的事——只要持续努力，你就会慢慢摸到门道。

就好比当你看彩虹的时候，彩虹的存在与不存在是同时在这里的，就在此刻。我的意思是，你看见彩虹，你甚至可以拍张照片。你随时可以选择就这样欣赏彩虹，同时知道——知道它是存在的，也是不存在的。这样的例子多得是。电影，我们看电影，是吧，我们会被它的故事、情绪、人物带着走。但你知道，在内心深处，我们也知道那其实不是真的。这是关于理解“地”的层次——这种理解我们是有的。

如果你是一位母亲，你会以看孩子的眼光去看婴儿，看他们的想象力和思维方式。我想我跟某些人说过……反正，有一次我看见一个小女孩，她在试图脱掉芭比娃娃的裤子，那个娃娃，很小的，她在想办法把裤子脱下来。我问那个小女孩：你在做什么？她说，哦，我想把这条裤子脱下来，我想穿上它。你要怎么跟这个孩子说话？你不能像教授一样跟她说，你知道吗，尺寸不合适。你也不能说，好啊，去穿吧。就这样，对吧。某些层次上，对于理解“地”，我们确实是有这种能力的。但大多数时候，我们是没的。

我们还有一些被珍视的价值观，以及某些……某种……好，就说某个显而易见的、有形的东西吧，比如身体上的痛苦。当你头痛的时候，你很难真正理解痛苦即是空性、空性即是痛苦，诸如此类——这是很难的。这个难处并不是因为现实就是这样，而只是因为你习惯性地把它搞得很难。然后在这之上，我们还有一些完全荒谬的价值观死死抓住不放，让生命变得非常艰难。

这肯定不是对“第一解脱门”的完整、良好的解释，但我希望它至少是一个引言。那些希望深入探索的人，请阅读咕汝仁波切的教法，《教言花鬘》（Garland of Upadesha）……以及当然，至少要有愿望或者那种准备，去读这些东西。还有金刚瑜伽母（Vajra Yogini）的教法，由两位庞廷兄弟（Pumpkins Brothers）所著——那些金刚瑜伽母的教法是最珍贵的。那个金刚瑜伽母的某某兄弟的教法，是在尼泊尔发现的伏藏……金刚瑜伽母续部的修法，其中某些是瓦解文化积习最有力量的方式之一。

有一个故事，一位最伟大的大师，他是一位已有成就的修行者，他在围绕——我想大概是——某座佛塔转圈……那天晚上，他看见金刚瑜伽母的面容从——我猜是从——你知道，那些咖啡店后面显现出来，就这么说吧。他看见了金刚瑜伽母。之后他悔恨得不得了，据说他哭了好几天好几天。他恳求她回到他的异象中。最后他有了一个梦，梦里说：在这一生里，因为他的那种疑虑，还有——你们叫什么来着——被社会期待所束缚，声誉啊，诸如此类，因为这些原因，他在这一生再见金刚瑜伽母的机会就这样结束了。

甚至有一种修法，你修完出门，第一个遇见的女性，不管是什么——就算是动物，只要是雌性——你就趴下来顶礼。这些是真正消解文化积习最重要的方式之一。因为是的，总体来说，这个世界，尤其大概在印度、不丹、西藏，我们不把女性看……我们对女性有非常强烈的偏见。

那么，方法是什么？第四个是获得智慧。所以即便智慧与方便其实并无高下之分，也可以说智慧是更高的。这种两千五百年前在尼泊尔等地所传授的智慧，正是你需要珍视的东西，如果你真的想要解决那些问题——比如贬低女性、轻视女性等等。解脱的智慧早在两千五百年前就存在了。

现在有很多年轻的尼泊尔人、不丹人、西藏人，他们从西方学习新的方法来改善女性的处境……我不知道这能

有多大帮助，因为鸚鵡的问题是鸚鵡的问题，孔雀的问题是孔雀的问题。如果你是孔雀，你不会去学鸚鵡解决问题的方式然后用到自己身上。

再说一次，我说的这些，即便你可能觉得我在偏离三解脱门，我其实非常在讲三解脱门。性别偏见，顺带一提——很多年前，我想只是在尼泊尔……我进入尼泊尔入境表格的时候，表上有“男、女、其他”——这居然在尼泊尔！我去任何其他地方都没遇到过。我太佩服了。

解脱，如果你真的想做——来，学三解脱。当然你也可以学其他东西，我自己也在学……你知道吗，据说性别有五十二种？我正在试图弄清楚我自己是什么性别……我的动机不太好，一旦确认了自己的性别，这是在准备起诉我的弟子。你明白了吧，以这个为由，我只要说错一两个字就能起诉任何人。

你们尽管去学这些，但如果我们能稍微关注一下解脱之道，我认为真的会有很多收获。

我必须跟你们分享这个故事。大约十年前，我委托一个人画画，这个人来自孟买，他有时候画电影海报，他——可能是……他真的很厉害，又快，画得又好。我喜欢——这当然是很俗气的，当然，我们必须有点俗气——反正，我请他画了二十一度母。那些画真的很好，你知道，那些度母画得非常美，非常性感，诸如此类，蜂蜜茶色的画作……但她们看起来也有点男性化，肌肉很大。每次我说“很好，你真的画得很棒”，他当然就……反正，你们懂的，怎么跟印度人说话嘛。

所以，从所有性别价值观、时间、空间等等中解脱……好，现在我确信你们想问：我们怎么能接近这个？你需要反复听闻，需要思维。但听闻与思维只是非常非常非常初级的——幼儿园水平的方法论。你真的需要有勇气，有胆识，去运用最高的方法论。

一个是三摩地，打坐，好，就说禅修吧。当我说禅修，我不是说只是坐在那里发呆……有一套完整的、循序渐进的引导。因为现在你有能力认知——你们都能认知“这是一个杯子”——但我们需要发展的是瑜伽认知。还记得我讲那个病毒学家的例子吗？如果你学习了，你就能看见很多病毒；我不会看见任何病毒，但病毒学家会看见很多。同样地，你发展了瑜伽认知。

还有很多其他方式，其中最好的之一是虔诚心（bhakti）——是的，我相信你们这些年轻人会对虔诚心这类东西发笑，因为你们所谓受过教育了……但简单说一下，不管你是科学家、无神论者、宗教狂热者还是普通人——这些都不重要——有一件事你是有能力做到的，就是相信。就这一件事。你都在做这件事。

好了，今天彩虹部分就到这里，我们来接受问题，就像昨天一样，两边都有立式麦克风，和昨天一样。我说过我们有超过两千位线上参与者，所以我们会轮流接受现场和线上的问题。现场的朋友请在麦克风后面排队，请把问题限定在今天的教法范围内。谢谢。麦克风，麦克风，谢谢。

我叫基兰。我听您今早说，您不喜欢佛教徒回避宗教方面、开始向科学靠拢。对，对，我把那个记下来了。那是早上说的，是的。我的问题是，您怎么看乔·卡巴金（Jon Kabat-Zinn），他把所有宗教元素都剥离掉，帮助了数百万人？

我认为这是个很重要的问题，因为要完整回答篇幅相当长。但简单说一下：许多西方学者在所谓地剥离或解构宗教色彩的时候……当我们谈到“宗教的篮子”，不幸的是，佛教也被归入那个篮子里了。那些（西方）学者……我认为把佛教、吠檀多、耆那教等等全部塞进“宗教”这个篮子里，对所有人都是—种伤害，尤其对那些真正想理解佛教的西方人。

但我是有同情心的，因为如我之前所说，佛教确实有很多宗教形式的东西，比如这些香、鲜花——我很喜欢它

们，马来语……好，我记得了，我在回答问题。

有几个请求，我先把它们给您，然后再来问题。有人请求您在某个时候教曼彻斯特联队（Manchester United），不是现在，但希望下次。有一个皈依的请求，有一个菩萨戒的请求，还有，能否给予文殊菩萨咒语的传授？我能把这些事情托付给传法师吗？好的。

现在来问题：仁波切讲到尼泊尔和佛法，并提到了一些金刚阿阇黎（Vajra acharyas），比如Lila Vajra，请问您愿意翻译我继续，还是我把整个问题说完？您来说完吧，好的。在佛法的背景下，据说尼泊尔是一片圣地。根据历史，许多伟大的大成就者，主要是男性，来此修行。然而，也一定有一些伟大的女性大成就者在此修行。仁波切，能否也告诉我们关于尼泊尔的女性大成就者或女性修行者的故事？以及仁波切对尼泊尔的女性修行者有什么建议？如有需要我可以重复。

有人可以说，西藏以一种非常宏大的方式真正拥抱了佛法。西藏百分之九十的国家预算用于佛法。成千上万最优秀、最聪明的西藏人被要求去印度学习梵文和佛法等等。他们尝试让自己沉浸在梵文文化中……如果我是一个爱国的西藏人，我几乎会责怪佛教彻底毁了西藏经济……总之，西藏人真正全身心地拥抱了佛法。你们知道是谁造成这一切的吗？是一位尼泊尔女孩，叫尺尊公主（Bhrikuti

Devi）。事实上，我甚至听说，是她告诉丈夫去迎娶那位中国公主的——不是为了其他原因，她已经在谋划了：如果她丈夫迎娶中国公主，西藏就可以把那尊释迦牟尼佛像作为嫁妆要回来。她早就在算计这件事了，不是因为别的，她是主动要求丈夫再娶另一个女人的。

她一直在盘算：如果他娶了中国公主，就可以要那尊佛像作为嫁妆。好的，嗯……总之，出于某种奇怪的原因，她有一个很有趣的名字，我觉得一定很酷。〔音乐〕她旁边，我现在只记得卡拉西达和夏克夏·提婆这两位女性……是的，但我也必须说，正如我之前提到的，藏人是非常大男子主义的，我相信历史上有很多了不起的女性大成就者，只是没有被提及——本应提及，却被略过了。所以，有必要去审视这些事情。

但是，当你走在修道上，会有一个问题——就是堕入极端的危险。你可能会堕入常见，或者堕入断见。在我看来，似乎没有出路，这对我来说是个困惑。所以我想向您提问，仁波切……当然您曾说过，您过去会更多修持密续之道。但正如喜马拉雅佛法中心的文化所呈现的，那里的人们真的非常执着于佛法，非常执着于修道；但这些道最终是无相的。所以不管哪种方式，我们都对这些东西有执着，都有堕入极端的倾向。所以在我看来，似乎……作为一个修行人，与其做一个严肃的“属灵之人”，与其出家为僧，也许我能做的最特别的事，反而是娶一个女人、成家立业。这对我来说是个困惑。所以我真正想请教仁波切的是：出路在哪里？我们如何能以更不执取的方式来面对这些事情？

〔音乐、笑声、掌声〕

我不知道……我想我昨天已经提到过这个。〔音乐〕我只想再说一遍：为什么“无常”这类教法要先教，是有原因的。那是可行的，是你真的可以慢慢习惯的。是的——所有其他的修法，所有那些……〔音乐〕一旦你对无常有了扎实的理解，对无我有了扎实的理解，其他这些都会自然而然地归位。〔音乐〕

好，您好，我叫斯瓦斯提卡，我跟随您的教法已经有些年了，听过一些您的公开开示。在您早期的教法中，我记得您曾谈到佛牌的空性，同时也强调要给予它应有的尊重——你不能随便乱扔佛牌，但同时也要认识到它的空性。在您近期的教法中，我听到之后觉得好像能同时看见它的存在与它的空性，这挺有道理的。但在您最近的很多开示里，我听到您谈了很多关于超越世俗谛的胜义谛，或者您把这些仪轨和象征称为“玩具熊”。我现在有点起疑心了……因为我一度以为我们需要对存在与空性持一种平衡的见解，但当我们谈到这些象征和仪轨时

，我在想——您是不是在暗示，它不一定非得那么线性：先理解世俗谛，再到胜义谛？有没有一种方式，可以不必先安住于世俗谛就直接到达胜义谛？有没有一种方式，可以看见这些仪轨和修法的空性，而不必每天早上起来往碗里倒水？说白了，就是——有没有一条捷径可以绕过这一切修法？谢谢。

〔掌声、音乐〕

修道的原则……就好像泡茶，有些材料是必须要有的，没有它们你就泡不成茶——比如茶叶、热水，还有火，对吧？同样，一条道要称得上是道，必须具备两个要素：智慧与方便。这一点其实非常清楚。供一盏灯、供一朵花——这是方便；但同时知道这盏灯不过是……人们内心的……怎么说……投射，〔音乐〕因为我们喜欢灯，觉得它美……

那不是我要问的问题。我喜欢那本书，也喜欢供品——这些我都有很多……但这不是我的问题所在。

我在大家面前提这个问题，先让我来交代一下背景。我生在一个印度教刹帝利家庭，宰杀动物是一种义务，不这么做就会被看不起——我说的是典型的尼泊尔印度教家庭。然而四十年后，我坐在这里，却在评判那些吃肉的佛教徒。所以我有一个恼人的问题……这个问题关于您今天讲到的第一解脱门。它困扰着我，让我不停问自己。您今天用的那个比喻——"巴黎问题就是巴黎问题"——很有道理，但我还是在找答案：一个佛教修行人，如何能在修行的同时、在时时谈论慈悲的同时，还在吃肉？这对我来说是一个简单却又很难回答的问题。谢谢。

背景……〔音乐〕慈悲版……我们为一切众生祈祷……所以这就是我想问的问题。

好，不好意思打断一下，剩下的问题可以明天再提吗？可以吗？你能把所有……我明天一定给你机会提问。不好意思，那您就先说完吧。

如果你是大乘修行者，佛陀是明令禁止吃肉的——句号，没有商量余地。现在，某些传统、某些地方，你可能会看到修行者、尤其是出家人吃肉，我想这很大程度上与他们的戒律有关——他们被教导，不管供什么都要接受。所以有这层原因。总之……〔音乐〕尤其是在婆罗门文化影响很深的地方，比如印度，他们非常以不吃肉为荣，不吃洋葱大蒜，不喝酒，不吃蜂蜜；肉被认为是不净之物……〔外语〕为了打破这种执着——不只是肉，顺便说一句……我要向所有的黑暗势力道歉，告诉你们一些我不该在公开场合说的事情——不只是肉，还有粪便，随便什么，只要他们吃得下去。如果你有那种决心，它就是一种修行。

但大多数修行者，所谓的"密续修行者"，吃肉却不吃其他的——只是在偷懒，而且说得直白点，他们这样做是不对的。然后还有那么多执念……但他们不抽烟。其实从逻辑上说，烟只是植物嘛，对吧，没有谁被杀死，没有谁在直接受苦……所以你看，文化习惯、人的惯性思维，全都搅在一起了。蜂蜜——是的，这也是一样。太多太多了。

我们很多人都看过色情电影，像这样的……但你去那些密续寺庙，到处都是男女双运的本尊像，乳房就这么明晃晃地全摆出来，没有人当回事……〔外语〕〔笑声〕

我觉得再过二十年，当很多从耶鲁、普林斯顿、哈佛毕业的尼泊尔年轻人回来掌管这个国家的时候……哈佛、普林斯顿，你刚才也提到了……那时候所有这些寺庙都会被贴上"限制级"标签。当父母带着孩子去寺庙，父母就会被认为不合格——被认为是不健康的、不称职的父母。到那时，很多很多尼泊尔父母都会去看心理咨询，跑去参加"匿名XX互助会"之类的团体，坦白他们怎么虐待了自己的孩子——因为他们带孩子去参拜胜乐金刚坛城……

我觉得我有点饿了，所以我的心情开始变得有点挑剔。〔笑声〕谢谢，谢谢，谢谢！〔音乐〕

# 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第五部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=G2Xa-kG8Mb8>

回顾一下我们过去两天讨论的内容。

[掌声]

首先，我要说声早上好。

[掌声]

所以，如果

今天有刚来的朋友，我们一直在讨论所谓的“三解脱之门”，它

从很多不同的层面进行解释，也

可以说，

[音乐]

佛教所谓的佛法的核心要素，

乍一看可能有点难以理解，

但是，

如果你逐渐熟悉了它的

语言和细微差别，

[音乐]

嗯，

它只是，

我不知道，它的逻辑，它并非

遥不可及。是的。

[音乐]

嗯，

而且，

正如我昨天强调的那样，它

真的没有什么

超越你生活的东西，我们不是在谈论

任何神话或超出

我们认知范围的东西。

但是，由于语言的缘故，我一直在重复这一点，

因为……

你知道，这种文化听起来可能非常异域风情，甚至

非常宗教化，

好吧，我要再回顾一下第一次

解放，这次

我会从一个不同的角度来谈。

你知道，一个非常好的  
例子就是天空中央的概念，  
天空中央，  
但如果你仔细想想，这其实是一个  
任意的说法，  
哪个才是中间？  
但它对我们来说适用，我们可以说在  
天空中央，我们可以说它  
通常位于你的头顶上方，  
仅仅因为你有头，仅此而已，  
没有其他原因。  
然后还有一些概念，比如  
很久很久以前，  
我们有某种  
逻辑，某种原因，  
你知道，就像  
我们不能再这样了，  
我们不能再  
改变  
星期日和星期一的顺序，把星期一放在  
星期六和星期日的中间，我们  
不能再这样做了，  
习惯性地，为什么我们要这样做？这太  
浪费精力了，  
你知道，时间、空间等等。  
我们只是有某种理由和逻辑来  
证明它们的存在，  
根据  
佛陀的说法，或者说  
我们试图证明  
某事物存在或不存在的每一个理由，  
实际上都证明了一切皆是  
幻象。  
所以这就是为什么  
一切现象的根基或基础  
并不存在  
固有存在的实体。

[音乐]

你知道，就像你知道，根本  
没有这样一个根基，没有一个  
坚实的、真正存在的实体叫做“  
天空的中心”，天空的中心  
是……

好吧，让我们把它翻译成  
更实际的东西。是的，  
所以你会想问一些问题，比如……  
好吧，所有这些，你知道，有点像  
哲学

分析，重点是什么？

我能从中得到什么？

我想在第一天，

一位女士问到了内观禅修，我

想这就是你的答案，

亲爱的。

所以你可以把它应用到

实践中，

外国

传统，那些练习的人就是这么做的。你在

说什么，

缅甸人？

好吧，像这样，我把它解释

得很容易理解。好吧，

也许在最初的两到三周里，他们只需

要看着手，只需要

看着。看看，观察一下，

你知道，

你组织起来，

然后大概过了四五

周，

实际上，我和一些僧侣进行了一次

很棒的讨论，他们经历了

所有这些阶段，

然后他们开始不再把手看作一个整体，而是看作一个个独立的部分。

他们开始分别观察指甲、皮肤、

皱纹等等。

这就像一个

好的地毯经销商，你可以观察  
这些碳，你可以看到线，是  
丝绸还是其他材质，是  
纯丝绸还是混纺丝绸，  
他们能分辨出来，对吧？是的，  
我想是的，到了第10周，也许是第12周或  
第15周，  
他们开始看到  
各个部分的影响，而不是像看一片  
森林那样，他们看不到整片森林，  
只看到树木。  
你知道吗？有数年，  
甚至  
一生，你  
仍然需要面对的习惯模式。  
他们中的一些人告诉我，  
你知道，有时他们甚至很  
害怕挠头，  
因为通常当你用手挠头时，对吧？  
只是用手，  
一个整体，但然后他们突然……就是  
忍不住会  
想，好吧，指甲只是  
在你的皮肤上滑动，  
然后过了大概  
六个月，很多人说  
突然间他们变得幽默起来，  
感觉很滑稽，我们管这叫手，我们  
买润肤霜，戴手套，  
你知道，这真的太滑稽了，我们做这些  
事。  
然后我敢肯定，当  
他们看到修脚美甲店的时候，一定会笑个不停。  
你知道，  
请  
强调  
我的词，他们觉得幽默和滑稽，  
这个词很重要，因为

这一切并不意味着修脚

美甲就像

邪恶的诱惑或

糟糕的干扰，我没这么说，

我只是说这太滑稽了。

嗯，

这并不意味着一年后你就

不会去做修脚美甲了，

事实上你可能每天都去做，

只是

态度不同了，

你知道，就像病毒学家

说的那样，看待事物的方式不同了。

[笑声]

外国的

[笑声]

[笑声]

只是一个很小的差别，就

应用我刚才说的。

我们生活中所关注的一切，

这里一个重要的问题是：同情心在其中扮演什么角色？是的，

它完美契合，因为同情心本身

就是同情心。

它不是那种有

等级之分的同情心，也不是那种“可怜的人，他

需要一点帮助”的同情心，它不是那种有

等级之分的同情心，

或者说，

它是一种非常了不起的

同情心。你知道，

所有那些去做足疗、美甲的人，

他们关注的都是最基本的。所以，是的，

这

首歌与你的生活

息息相关。《

你正在

逐渐觉醒》这首歌

真的可以做到。

有时候，我们会  
听到  
一些关于“不劳无获”的教义，  
我称之为“不劳无获”的教义。是的，我们有时确实会听到这些  
教义，  
因为我们人类喜欢这种说法：  
不劳无获，没有  
免费的午餐。哇，我们必须努力工作，  
我们必须上哈佛，  
我们喜欢这种说法。所以，对于他们来说，  
他们教导的是……  
嗯，  
但是你知道，  
很多时候，实际上更多的是“不劳而获”的  
顾客，  
他的名字  
在非常非常……你知道，  
当前的氛围下，我会说，你知道，“  
不劳而获”已经消失了，  
嗯，  
但是我知道，即使在这里，是的，就像  
我告诉你的，就像我告诉你的，  
好的，不劳而获，你知道，  
存在着类似这种教义的东西，你们都会说，好的，很好，  
但是  
当涉及到实践时，你们都会  
选择  
不劳而获，我知道这只是  
人类的思维，  
嗯，  
所以现在 we 做了第二次解脱，顺便说  
一下，三次解脱是非常  
相关的，对吧，好的，  
所以我基本上引用了狗的话，  
嗯，  
外国的，是的，  
因为  
我们有太多的符号，太多的步骤

等等，再回到我  
刚才告诉你的，我们的  
习惯  
不允许这些特征  
或符号的  
外国  
[音乐]  
外国，  
但是如果你看一下这种教义的设计，  
它都是围绕着  
它展开的，它最终都指向这个  
特征性的课程是  
外国的，  
它旨在摧毁所有的  
符号或象征，在  
某个时候，嗯，  
你知道，或者你知道  
佛陀的所有方法都是自我的，你知道，  
方法本身会自我毁灭，  
外来物  
(音乐)  
会耗尽，然后铁  
也会耗尽，  
嗯，火和木头，你知道，没有木头就没有  
火，但火会燃烧，这很  
有趣，不是吗？火会吞噬  
木头，火会变得更大，所以，是的，这就是它的  
运作方式，  
关于你的道路，嗯，所以，  
好吧，  
我有时会回到密宗，  
因为尼泊尔语与密宗非常相关，  
妈妈，在其他地方，  
有时，  
外来物，  
雕像，祈祷旗，  
我们的一切，  
你们俩，嗯，好吧，

在  
密宗中，好吧，有人问了  
这个问题，所以我今天回答这个问题，  
概念，或者说神祇的象征意义，因为  
昨天，  
好吧，那么，构成神祇的要素，是什么使  
神祇成为神祇，  
实际上是这三扇解脱之门，  
什么是曼荼罗，什么是三扇解脱之门，  
现在神祇也以  
祝福的提供者出现，  
阿爸，  
这实际上与  
三扇解脱之门非常契合，当你可以，  
嗯，  
因为  
你应该获得的最高祝福，  
就是摆脱  
执念或二元对立的偏执，这种偏执  
源于三道解脱之门。  
你我作为一个人，一旦  
谈到  
祝福，就会产生  
其他各种因素，比如  
对祝福的渴望，  
以及这种  
不同程度的渴望。我们崇拜  
不同的神灵。

[音乐]

我们许多人的长久渴望非常  
原始，非常  
外来。  
正因为我们有这种非常原始的  
二元对立的渴望，  
比如说，你想要  
财富，这就是你想要的全部  
祝福。你甚至不  
知道三道解脱之门是什么。

有人会去买书，  
这很好，我们并不反对，  
当你打开它的时候，这很好。  
所以，如果你被财富所束缚，  
那么你通常  
不会去文殊菩萨，而是会  
去赞巴拉。  
你去过文殊菩萨谷吗？  
我想你没有，大多数时候，  
据说只有…… 只对智慧有益，  
我们人类已经给神灵赋予了职责，  
所以这取决于情况。好吧，如果你有  
更高的渴望，最高的  
渴望基本上是对  
摆脱二元痛苦的极乐的渴望。

[笑声]

那么所有这些密宗神灵，  
你知道，密宗神灵不在外在，它们  
每一个都是  
为了粉碎各种二元论的执念而设计的。

[音乐]

就像我的男性朋友告诉我，  
他们不想练习，  
因为他们说，你知道，我是男人，  
我不想，我无法想象自己  
是女人。你看，所有这些都表明  
他们并不真正理解密宗。密宗要求  
你粉碎所有这些  
区别，  
忘记性别，有时你应该把  
自己想象成动物，比如  
马、猪，或者  
你，  
例如，你必须把  
自己想象成乌龟，  
然后  
即使你想更  
深入地思考，你甚至都不是乌龟，你

只是YouTube上的一个字母D。

如果你想更深入地了解，  
甚至连字母D都被解构了。

这就是路径作为一种  
特征被教导的方式，  
好的。

但在更实际的层面上，  
我们如何将其应用到  
我们

最实际的事情上呢？特别是对于  
初学者来说，  
经典的佛陀  
开示的信息是  
不要沉湎于过去，不要沉湎于  
未来。

因为过去是一种语言，过去是一种  
符号，过去是一种特征，而未来  
也是一种异域风情。

此刻，  
你的孩子  
是最接近超越任何  
特征的存在。

当我再次强调这一点时，你们中的许多人可能正在  
寻找一些非常奇特的、异域风情的东西。此刻，  
你感受到的，你听到的，  
嗯，只是简单地  
意识到

这一点，  
兄弟，是的，  
意识到此刻，

你的木炭，我的  
意思是，这是佛陀赐予的礼物。我的  
意思是，你看，  
此刻实际上是你唯一拥有的东西，  
实际上，  
过去已经过去，它永远不会  
回来，  
异域风情。

珍惜此刻，  
异域风情。  
其他方法，你会说，  
嗯，  
我不是说，我没有告诉  
你，我没有告诉你，  
此刻是好的、坏的、扁平的、圆形的、方形的，  
没有迹象，没有符号，没有特征，  
异域风情。

[音乐]

这就是你需要  
抓住的，你需要一遍  
又一遍地熟悉它，它的作用是  
燃烧希望，真  
可笑，  
就像美国一样，它  
燃烧着

[音乐]

参考资料，参考资料，是的，嗯，  
这就是

[音乐]

你知道，例如，  
我们面临的最棘手的挑战之一，尤其是在  
现代生活中，就是抑郁症，  
IC Le，  
嗯，  
你管理它，嗯，  
抑郁症，阿尔法  
抑郁症，  
嗯，我认为，  
抑郁症的主要成分之一是，  
嗯，这种恐惧，害怕可怕的事情会  
发生，  
嗯，  
可怕的事情会发生在  
你身上，嗯，  
你不配，  
你知道，

这一切都源于，嗯，参考资料，不是吗？

就像现代性，

现代性的问题，

嗯，

我非常确定，

亚历山大大帝的仆人

从未想过，

从未想过，你知道，我可以像

他一样，

亚历山大，嗯

[音乐]

嗯，

你知道，他是一个人，我也是一个人，我可以

尝试，我可以像他一样，

他很高兴只是给

亚历山大送葡萄。伟大的

亚历山大，呃，

但现在我们有了一个叫做

平等的参照系，人人平等，

你知道，每个人都平等，好吧，现在我们

可以做这个，做那个，它带来了许多，

然后当它不起作用时，肯定有什么地方出了

问题，因为

我们已经否定了上帝，我们不能责怪

上帝，

你知道，我看起来不错，因为我刚

去过韩国，

我做得很好，因为你看，好吧，我看起来和

他一样好，因为我刚在韩国把自己整容好，

外国人，

你知道为什么他或她得到了

一切，而我没有，你知道所有这些，

嗯，

有很多很多参照系，比如

参照系，你知道，我刚去过，你知道，

嗯，

你知道，比如城市，你知道，城市

生活，

加德满都，城市，那是一个参照系，对吧，嗯，  
所以如果你在城市里，城市的情况，  
晚上9点左右睡觉是很尴尬的，  
外国人，  
不管怎样，你必须睡到午夜，因为你必须，  
你的城市成员，你必须至少熬到午夜，  
否则你会被嘲笑，  
嗯，是的，所以，是的，  
现在会有非常令人难以置信的各种  
所谓的抑郁焦虑，  
所有这些都是 嗯，好了  
各位，呃，  
所以无参照性，  
符号  
特征较少，这才是  
我们至少需要认真思考一下的，因为这会让你稍微解脱一些。  
好的，我先讲第三个，  
然后……  
我会让你们自己回答，因为有很多问题，所以我尽量回答一些。  
嗯，  
然后……  
我们会休息一下，  
休息之后……有人要求皈依菩萨，  
我们会做的。如果这是休息之后，他们就可以回家了，就像夏天一样。  
但是，如果你想留在这里观察这些佛教徒在做什么，非常欢迎。

好的，  
好的，那么结果……  
结果就是  
超越愿望。

当然，  
你知道  
佛教徒有很多愿望，  
你知道，所有这些都像是  
矛盾的，不是吗？  
这就是你需要真正学习的地方，  
总的来说，印度的智慧传统与  
悖论密切相关。

[音乐]

嗯，你知道结果就是  
超越愿望。我们有  
很多愿望，我个人  
鼓励你们去  
理解“自由之门”的含义。  
这句话可以从  
很多不同的层面来解释。  
我想先从一个非常  
经典的佛教例子开始，这或许  
能帮助你们理解。  
如果你做了噩梦，  
你真的很想  
摆脱那种境地，  
记住，  
你正睡在一张很舒服的床上。  
无论你是否渴望摆脱那种  
境地，实际上你已经自由了。  
然后，我不知道，  
因为你在噩梦中哭喊，  
也许有人把你叫醒了。这个人  
叫醒你的方式可能是  
掐你，或者给你一桶  
冷水，总之，不管是什么方式，只要能把你叫醒，  
就能帮助  
你从可怕的境地中解脱出来。

你甚至可能会感谢这个人  
叫醒你，不管是掐你还是给  
你一桶冷水，  
结果就是  
你现在待在房间里，  
平静而舒适。

你  
永远不会处于那种境地，  
嗯……

[音乐]

理解“佛陀觉悟”这个词至关重要，  
因为很多时候我们认为，  
我们在这里搞混了，错得离谱，  
然后认为只要你努力修行，总有一天  
你会觉悟，你知道，  
这并不是佛教对觉悟的真正  
理解。

[笑声] 是的，  
好的，所以广义上讲，这就是我们在  
这里讨论的，  
嗯，  
因为如果  
佛果或佛陀的境界  
可以通过  
愿望获得，那么你就把  
佛陀的境界和现象混为一谈，  
那么有一天，你知道，经过许多劫后  
成为佛陀，你又会回到原点，  
你知道，从头开始，你知道，这是  
你需要知道的，嗯，  
好的，正因为如此，在  
密续中，  
他们会谈到你如何成为  
本尊，  
嗯，这就是为什么，好的，这真的非常  
重要，好的，  
例如，因为我们  
稍后要讲皈依，所以我们来谈谈皈依，

当我们皈依佛陀时，我的意思是  
当我们……你应该寻求一个  
不会让你失望的庇护所。这就好比  
下雨了，你  
躲在伞下，  
但伞上有很多洞，那肯定  
不行。所以，无论  
你寻求什么庇护，都  
应该是真正值得信赖的，应该为  
你提供全方位的服务。所谓“  
外在的  
保护者”，就是你内在的佛性，  
我的意思是，那就是  
你的根基。比如说，  
回到我们之前的  
例子，噩梦中，那  
桶水其实并没有起作用，  
你并不是真正的原因。它起作用的真正原因是，  
你  
实际上在房间里睡觉。  
如果你真的在丛林里，被  
蜘蛛吃掉，不管是  
什么桶水，  
你仍然会受苦。  
但是，  
我知道你正在经历所有的  
痛苦和问题，但从  
根本上来说，你在那里睡觉，这  
给了你希望。  
所以，皈依佛性是  
永不失效的。  
我想我已经简要地谈到了三道  
解脱之门。  
好的，  
我们继续。一些问题，嗯，我  
想我们会进行一个稍微  
长一点的问答环节，然后  
休息一下，之后再进行剩下的部分。

所以，我先回答一些问题，就像

昨天一样，我们在

房间两侧都放置了立式麦克风。

好的，

请确保您的问题与

教义相关，谢谢。

好的，请

稍等，麦克风关了，你能打开吗？

它还没起作用，

你想在那里打开吗？好的。我带了

三条披肩和保暖内衣，

我只是希望不要

下雨。

我看到了卡玛·昌巴的表情，我

进来的时候，我无法看到

或听到任何亵渎神明的事情，你知道吗？所以我的

脑子里一直存在着这种

矛盾，你

知道吗？就像你说要看手，

然后超越它，你知道，来这里。我的意思是，

我当时就在想，如果能在

这里只穿内衣该有多好，多

舒服，你知道，多专注。

然后我又不得不穿戴整齐，你知道吗？但

我喜欢这种内在的矛盾，

你知道吗？所以，

我的意思是，你说的

真好，真好。

你知道，就是啃它，然后我的

脑海里就浮现出

昨天的情景，你好像在啃你的大拇指，

你知道吗？我就想，

这里有小宝宝呢，我就想，我也想咬

你的大拇指，

你知道吗？但是后来…… 今天我

出去喝水，结果发现很多人

排着队，你知道，那里充满了虔诚

和奉献。

所以我的问题是，我该如何  
将  
这种奉献与  
弃绝或超脱结合起来？我该如何才能既  
吸引你，又让你远离你，或者让  
你保持如此遥远的距离？你知道，  
就像你说的，超越……我不知道，超越愿望。这是我的第一个问题。  
昨天我有点困惑，你说有个  
瑜伽女修行者遇到了一只  
美丽优雅的羊驼。  
我想，这位特立独行的  
瑜伽女修行者来了，想要见见  
这只非常优雅的羊驼，但她为什么  
放弃了？她那份  
特立独行的劲头去哪儿了？她  
突然变得如此优雅，然后  
放弃了。她为什么不回来呢？  
好吧，  
我没完全听懂你的意思，但我会尽量  
总结一下。  
所以，第一个问题是如何培养  
奉献，然后是弃绝，  
然后是诸如此类的事情，以及如何  
保持……把你生活中的一切都抛诸脑后，这样  
你才能真正摆脱  
外在的束缚。  
好吧，  
因为我们在谈论  
奉献，这在某种程度上……  
嗯，提醒我一下，这  
可能不是  
你的答案，但  
我还是要说。  
嗯，  
首先，  
我不知道“  
奉献”这个词的翻译是否正确，但  
无论如何，

过去所有的伟大导师都  
说过，奉献就像一种非常高贵的  
财富，  
它并不容易获得。那么  
我们应该教给谁呢？  
他从未对哈佛毕业生  
说过，  
你知道，当  
这个词被提及的那一刻，他们就会起  
鸡皮疙瘩，眼里噙满  
泪水，没有  
任何理由。这些人会理解的，  
这就是他说的，这是真的。

嗯，  
让我们来谈谈方法论，因为  
这真的很重要，

我想把  
这个分享给年轻的尼泊尔  
阿爸们。你  
知道，嗯。

[音乐]

嗯，  
基本上，我们是在谈论upaya（一种修行  
方法），对吧？是的，顺便说一下，在  
我们现有的和珍贵的方法论中，

聆听冥想，  
我 猜测分析分析  
外国

[音乐]

嗯，  
尤其是在开始的时候，你们就像  
金字塔，  
但最重要的方法是

感觉，  
我认为这是大多数  
现代人正在失去的原始感觉，  
我甚至不是在谈论所谓的  
情商，它远不止于此，

嗯，要

说服现代人投资于此将会很困难。

外国

[音乐]

嗯，是的，

这种感觉，

好吧，称之为奉献，

在佛教历史上，我们一次又一次地看到，

通过

不同人物的生活记载，有很多例子可以证明这一点。

外国

这些人写文章

分析佛陀，分析这个

那个，一切都被分析和

解构。

嗯，够了，

外国，当

他见到她的那一刻，所有多年的

批判性思维和解构都

消失了，

然后他成为了她的弟子。

想象一下

丑闻

阿巴，

嗯，

我想他是一个和尚，一个王子，我的

意思是，你知道，大丑闻

莎拉，

外国，

大手印

传承中的重要人物。

嗯，

好的，

简短的回答，

你应该

渴望这种奉献。

[音乐]

很长，是的，就是

这样。

嗯，

你会说这可能只是说

每个人的时间。我只是想

表达你对性别在佛教中没有任何重要地位的理解，引用

你的话，我们应该忘记性别。但遗憾的是，

我学习的是人权和性别公正，你能

慢点读吗？是的，

正如你提到的，性别

在佛教中没有任何地位，引用你的话，

你说我们应该忘记性别。

但遗憾的是，我开始研究

人权和性别公正，我是

一名人权律师，所以我的认知

和思维方式就是这样形成的，我

总是倾向于关注性别平衡，并

期待实现性别平等。

每当我需要进行

辩论时，我都会考虑性别因素。我会统计正式论坛和关键职位中有多少女性和男性

发言者，

我会分析

小组成员是否是性别主义者，我会查看有

多少性别友好或残疾人

友好型的场所等等。

我这样做是因为

我认为这是我的美德，

而且我也非常尊重

性别在佛教中只是一个很小的概念这一理念。

那么，我该

如何将自己与

这一理念保持一致呢？关于佛教教义中

性别在佛教中没有地位的说法，

以及我的职业生涯

和工作空间，我们谈到

佛教中的无差别慈悲，

以及如何将慈悲融入

我们生活的方方面面，但我该如何对

那些将

女性视为物品、将女性商品化的人，特别是那些厌女者，培养真正的慈悲心呢？我该如何看待那些被判强奸罪、正在接受审判的人呢？我在履行我的职业职责时总是会思考这个问题。好了，就这些，谢谢。

我觉得这不算太让人不知所措。

好的，你能减少一些“e”（英语）吗？

我们听到的“e”太多了。呃，你是尼泊尔人吗？

你能用尼泊尔语总结一下你的问题吗？

抱歉，我剃了光头，我的大脑被塑造成这样，让我不得不思考性别平衡等等。呃，外国的。

[笑声]

用尼泊尔语，不，用英语。

我认为在佛教中，正如你提到的，我们没有这些东西。

她从事性别歧视方面的工作，所以她要如何

应对这个问题呢？你

知道，她正在处理这种性别歧视问题。

然后，你问了一些问题。

说实话，我今天没听音乐，好吧，这样挺好。那么，

如何将同情心与

性别歧视的概念结合起来呢？她还有一个关于强奸犯的问题，

我没听清

你刚才说的，我们该如何对强奸犯产生同情心呢？

因为我从小就被教导要为  
真理发声，但佛教又谈到  
无差别的慈悲，那么  
我该如何培养这种慈悲心呢？  
也许，如果  
你能摘下  
口罩，好好说说，我或许能  
更好地理解，我的耳朵不太  
好，我知道。另外，我们  
今天听到了很多回声，不知道  
怎么回事。好吧，我  
这里也有点含糊不清。  
我想这里有个问题。这里，嗯，  
不像  
你，我想我们昨天也讨论过，  
嗯，  
很多  
我称之为亚伯拉罕宗教的东西，比如  
基督教、伊斯兰教，  
这些宗教都与  
社会问题  
以及很多道德等等密切相关，这些道德  
等等都基于社会政治。

[音乐]

[音乐]

外国

[笑声]

嗯，佛教的核心，我指的是  
佛教，  
所以这有点像一个问题，好吧，好吧，  
假设你  
问一个数学家，好吧，  
你们数学家如何处理  
性别问题，嗯，  
比如说，佛教，  
佛教相信无常、苦、无  
我，你知道，无常、苦、  
苦，好吧，苦不好，

不满足更好，嗯，  
然后是无私，它真的不，它真的  
不，  
我不知道，它关乎生活的事实，  
外国，  
外国，  
然后  
你知道，它们各自都有自己的  
文化背景，我想，好吧，  
好吧，所以你提出了  
慈悲的问题，我觉得它与此相关，  
所以我是 我会用这个来回答所有问题。  
嗯，佛教徒谈到三种  
慈悲，对吧？  
我觉得人们谈到  
慈悲的时候，总是会想到  
佛教徒所说的第一种慈悲，  
也就是针对  
真正遭受苦难的人。  
佛教的慈悲观论相当  
宏大，  
但  
我想说的是，强奸的受害者  
和施暴者都是我们慈悲的对象。Shanta  
Diva对此解释得非常清楚。  
但这并不是佛教徒谈到的唯一一种慈悲，还有  
另外两种，它们更加  
复杂。  
一种是针对  
那些受制于不  
确定性的众生，也就是  
那些受  
因缘和合的众生。  
我的意思是，对  
佛教徒来说，  
非洲饥饿的孩子是  
慈悲的对象，比尔·盖茨也是  
慈悲的对象，因为

他们都受因缘和合的制约。  
你应该尽一切努力，  
但作为一名佛教徒，你必须约束  
自己，思考你的  
行动主义有多少是基于  
某种偏见或  
狭隘的  
决定。你之所以这么做，是因为这真的  
真的，  
你知道，这种情况真的非常非常可能  
发生。  
这就是为什么我前几天读到一篇文章，说  
很多时候  
人权活动家实际上也在恐吓  
其他人，  
因为你看，我们人类就是这样，  
我们总是最终  
利用自己，甚至利用佛教作为工具  
来恐吓  
外国人。  
我现在怎么可能在想这件事呢？即使  
我思考它，它也已经是  
历史了，已经过去了，  
好吧，  
它已经过去了，是的，  
现在这一刻已经  
过去了，  
因为  
看起来你正在做这件事，继续，  
不是我，记住，  
视频，  
请尽量让你的问题简短，  
我很难理解，我会尽量  
完成这件事，说实话，这有点难。好的，  
大家早上好，早上好。  
我只有两个小问题。  
第一个问题，  
如果你不介意的话，请和我们分享一下，

你觉得

生活中你最挣扎的事情是什么？

第二个问题，昨天是

尼泊尔父亲节，所以我

想问一个关于父亲与孩子关系的问题。

还有一个孩子，

所以我的问题是，如果你是一位父亲，

你有一个男孩或

女儿，

你会如何以

最健康的方式抚养孩子，从而帮助

修复父子关系？

嗯，包括

物质和精神两方面。

嗯，非常感谢。

你能重复一下第一个问题吗？

第一个问题是，嗯，如果你不介意

和我们分享，那么请听我说说

你发现的生活中最

艰难的事情。嗯，

最困扰我的是，它一直在

变化。

[掌声]

目前，大概过去

九个月左右，

所有主流媒体都让我非常困扰，

因为我认为他们是最大的、

最老练的骗子。

这是一个非常重要的问题。

嗯，好吧，

其实我不知道我会怎么做，我

想我会很糟糕。嗯，

你知道，我经营着两所学校，

三所学校，

我和这些学校的老师们分享过，

教育孩子是人们能做的最糟糕的事情。

嗯，就像黄油一样，

但我们别无选择。

这真的非常非常

感觉从各个层面来说，这都是最糟糕的事情。

我觉得，

作为

父亲和老师，我们需要保持某种谦逊，意识到我们

所做的并非最佳，但我们必须这样做。

我想这或许能帮我们一些忙。好的，请

长话短说。

我可以讲尼泊尔语吗？对吗？是的，哦，

抱歉，抱歉，嗯，我是

外国人。

我不知道这是否可行。

这是一部

关于肉体之爱到灵魂之爱、精神之

爱的

电影，我们教导人们关于

空性的知识。可以吗？是的，

外国人。

在某个时候，你会拍一部电影来

区分肉体之爱

和精神之爱，并教导我们

自身的空性。请问

是360 Media 360

Love吗？

好的，谢谢。嗯，谢谢。

你知道，嗯，

我真的不想声称

我能做到。我拍电影是为了

教导人们，因为这

风险很大。哦，

所以我在某些领域处于这样的

境地：即使我只是

喝杯茶，他们也会说，哦，这是在传道。

请问，如果有人……谁想让我暂时

失去工作？哪怕只是

一周，

我也会努力

思考一下。

好的，  
谢谢。好的，好的。还有一个Zoom上的问题。  
我们回到那位被  
金刚瑜伽母拥抱的佛教僧侣。  
作为一名僧侣，他怎么能不推开  
一个即将拥抱他的女性呢？万一  
她是金刚瑜伽母呢？  
他可能会……你知道的，他可能会折断  
他的弓。那么，这位僧侣该如何避免  
犯这样的错误呢？  
如果这位僧侣没有推开她，  
他应该怎么做？  
因为……  
抱歉，我认为这个故事想  
告诉我们  
他是一位多么伟大的戒律修行者，  
但他也可以……  
这个故事也告诉我们，他  
实际上可以立志修习  
密乘，  
从密宗的角度来看，密乘  
比身乘更重要。  
总之，好的，  
谢谢。嗨，  
仁波切拉，希望你身体健康。我  
最主要的好奇点是我的存在是什么？  
我知道，因为我知道我存在，  
我的家人……确实存在，这值得  
庆幸。我的忧虑和悲伤确实存在，那些仿佛  
亘古不变、永生难忘的快乐时光也  
同样存在。有  
乞丐  
因为饥饿而哭泣，而  
另一方面，富人却在  
永无止境地积累财富。那么，  
佛陀一直  
试图暗示或教导我们的幻象究竟是什么呢？或许

到目前为止，我还没有完全理解。我的意思是，我基本认同

无常的原则，因为它清晰明了，而且非常美好。但是幻象，即使我尝试思考，也找不到任何具体的形态。

我之所以坚持这个问题，是因为我寻求的答案，或许是那些历经千年仍未找到答案的人。但是，作为现代佛教徒，我们仍然非常需要一些与当今修行相关的、能够引起共鸣的东西。

所以，是的，我真心想了解幻象，抱歉，是原则，以及幻象的微妙界限。

谢谢。

尼泊尔怎么样？是的，请问作为马来西亚人，我明白了，我真的很累。是的，

幻觉，所以我们觉得它很简单，你知道二加二等于四左右，但要真正理解其中的含义却很难，这

就是我的问题，谢谢。好的，我认为佛陀从未说过它不存在，佛陀也从未说过它不是存在，它存在，不存在，两者都存在，两者都不是。好的，谢谢你回答了这么多问题。我的问题是关于

三门的思考，它似乎蕴含着

巨大的创造潜力，某种程度上是无限的，从

创造的角度来看，但道路本身往往非常公式化，

当你进入这条非常公式化的道路时，创造性的表达就会被扼杀。你能谈谈

如何将创造力

融入这条道路吗？好的，

我们的家庭

系列

[音乐]

供需关系，因为

[音乐]

咖啡店真的很好，你好吗？

如果你去星巴克，你很

确定

你会得到哪种美式咖啡，

现在如果你想更大胆一些……也许

那里有家精品咖啡店，

据说他们现在供应加辣椒的咖啡。

去那里需要一点勇气，

星巴克。好的，

非常感谢。

嗯，说到

科学和理性思维，它们往往会给

我们的

感知现实带来更多扭曲。我想到一个非常有趣的

类比，比如

鱼，它的思维比

我们简单，我想，

所以它身上的

理性思维会比较少，但这并不

一定意味着它

比我们更正确地感知世界，对吧？

而且，在我看来，

理性思维也非常重要，

藏传佛教的辩论中也很重要。

所以我一直在想，我们究竟在

多大程度上，或者

具体来说，

我们究竟在寻找哪种科学或理性思维的缺失，

以及我们应该保留哪些方面来

帮助我们实践。好的，但基本上，

我们应该保留多少理性主义？嗯，

这是一个相当大的问题。

你应该学习婆罗门教，佛教的

认识论。

嗯，

我会的。好的，所以为了……

验证某些事物时，我们通常使用  
直接认知或推理逻辑，  
但直接认知是个问题，  
因为很多时候，  
直接认知非常主观。是的，  
好的，所以这就是为什么在婆罗门教中，  
瑜伽认知被认为是最好的。好的，先生，女士们先生们，  
父亲节快乐！

嗯，  
先生，您看起来很  
放松，是吗？所以我知道，  
如果是这样的话，这种  
美好的自信是从哪里来的呢？

[笑声]

昨天，  
嗯，  
外国的，外国的。

[掌声]

我听说并  
读到过一个译本，佛陀说  
万物之中既无男性也无  
女性，  
那么译者是否应该  
在翻译中使用“他们”或“她们”这样的代词来尊重这一点呢？是否  
有任何经文或  
经文涉及  
或与这种  
遗忘性别的理念相关？谢谢，  
外国的，  
我想实际上有很多这样的经文，  
你的建议非常好。好的，嗯，谢谢，  
谢谢，  
我想你明白了，  
我没听懂，  
我只是开玩笑。所以他说  
这里有很多小家伙，他们非常  
敬重你，而我们这些不懂  
英语的人，英语对他们来说就像

母语一样。所以他希望  
大学能  
在尼泊尔开设很多课程，教尼泊尔当地人。这  
其实是他的请求。  
我会祈祷我能帮上忙。

[音乐]

外国人  
劫持了业力，也劫持了佛陀的教义。  
佛教的本质是  
法，是觉悟。

但很多  
佛教徒并不是因为  
修行佛法或寻求  
觉悟才成为佛教徒，而是因为他们出生在  
佛教家庭，或者主要是  
因为佛教的文化背景。

所以我们该如何看待这个问题呢？  
谢谢。

佛教的文化非常重要。  
你知道，出生在  
佛教文化中的佛教徒。

[音乐] 是的，  
他们可能并不了解佛法的全貌。

[音乐]

我认为我们应该尝试为  
他们提供帮助。  
但是，嗯，这种  
文化，我们姑且称之为佛教  
文化，或者随便什么，你知道，  
喜马拉雅文化非常重要，  
因为  
你知道，这会导致  
我们面临很多  
身份认同危机。  
好吧，我举个例子，嗯，  
我小时候，我的父母叫我  
勒波（Lepo），  
我意识到在尼泊尔，

父母也会给孩子

取名

[音乐]。

嗯，

大约50年后，当所有这些

尼泊尔人

回来的时候，

如果

你给孩子取名

[音乐]，他们可能会起诉你，等等。

你认为这算

虐待吗？

有很多这样的文化

细微差别，我不

知道它们是珍贵的还是

什么，但

我认为它们很重要。

嗯，

你想谈谈吗？好的，

谢谢。我真的很感激

你的问答环节。我非常希望我们能

一直有这样宝贵的机会，

能够有效地、真诚地向

你提问，并得到

你的回答。接下来我会问两个

问题。

尽量简短一些。第一个问题

是，当我观想一位神明出现在

我面前，我需要对其培养一种非常

亲密、真挚的信任、爱和

奉献时，我不知道

我应该抱持怎样的心态，也不知道

这位神明是居住在

某个地方的，还是……他是我自己的真实存在，还是

我眼前的这幅图像只是我

自己的想象？我对此感到非常困惑。

这是我的第一个问题，

我应该先回答并翻译一下吗？是的，

请。从

根本上来说，它就是你

自己，神灵，

从未外在。

好的，第二个问题，

谢谢。

例如，

天宫、食物或四

门，通常代表四种

不变的品质。

所以我的问题是，这四种品质真的会

显现吗？它们会接近真身（manakaya）的

水平吗？如果它们

显现，它们如何自然地

与品质结合？是的，

你是怎么说的？你的悲伤是……

好吧，你问了一个相当复杂

的问题。

密宗真的是无限的。

我的意思是，这些照片里，

有时没有门。

有时，你知道，即使是

神灵，有时，一天中会有一个

中心原则神灵，比如国王或

王后，然后是随从。

但有时，随从会突然

变成主人，而更早的时候，

主人或女士会变成随从。

[音乐]

取决于你谈论的是哪个文本

不可用

[音乐]

外国的

他的音乐会是他的音乐会 他拥抱 他 他

与他的音乐会融为一体

她讨厌打哈欠

亲爱的，就是这样 就是这样

但请追求密宗 死亡

[音乐]

那么

世界上就没有装饰品 没关系

所以我们休息一下

[音乐]

# 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第一部分

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=XJGM\\_KhnXbU](https://www.youtube.com/watch?v=XJGM_KhnXbU)

[音乐] 所以我想 表达一下我今天能 见到这么多 新老朋友的喜悦。我是艾尔，我还想说，能来到尼泊尔我感到非常 幸运。你们有些人可能会好奇这是什么 意思，嗯，每天的祝福都不一样，我说的可不是那种 超自然的 祝福。今天 早上我感到很幸运，因为我感觉——而且我觉得这很 常见——每次我来 尼泊尔，我都 觉得这里总有一种 魔力。因为当你身处尼泊尔， 你会突然……我是说，突然间， 我感觉自己从科学、理性、逻辑等等的世界中解脱出来。我知道你们很多年轻的尼泊尔人没有 意识到这一点，你们想把 加德满都变成 皇后区，像这样的地方并不多。我在巴厘岛的时候也有这种感觉，不是因为它是度假 胜地，跟度假无关。 总之，我们这三天的行程主题是尼泊尔，跟 佛法有关。我现在…… 说实话， 我对尼泊尔一无所知。无论是 地理、历史还是社会学，我真的都不了解。所以从 人类学的角度来看，你可能 什么也得不到。但我之所以 选择这个标题，是因为我想表达我 对尼泊尔的感受。作为一名佛法 修行者，如果你足够幸运，或许能在那里 找到一些佛法。尼泊尔总是让我着迷，给我带来 惊喜。就在 昨天，我去了一座据说是尼泊尔最 古老的寺庙之一，我忘了名字，你能告诉 我吗？是贾玛尔帕尔寺（Jamal Par）吗？如果你想知道的话。实际上，我是一位巴杰阿拉（Baj Aara）的僧侣非常热情地邀请我去的。他给了我一份 文字，是用尼泊尔语写的，作者是利拉·瓦杰拉（Leela VRA）。我想，用藏语的话，他的名字应该是“G G”。我承认，我之前并不知道这位“G D O I” 来自 加德满都。我的意思是，他曾跟随许多伟大的上师学习密宗，而他的 名字就是利拉·瓦杰拉。之前多次提到过他，我竟然不知道他就住在这里。不仅如此， 邀请我的那位金刚乘（vaj aara）竟然是 利拉金刚（Leela vajra）的第四十二代传人。他在庭院边迎接我， 庭院里注 满了可能有千年历史的水。我刚听说这里 爆发了德尼热（Deni fever）。而且，我 去之前刚刮了胡子。当时 我正想离开那个 庭院，感觉很不好，因为我可是利拉金刚的后裔，却要 谈论古耶噶拉密续（guya garat Tantra）和其他很多东西，这让我很不自在，感觉很不 尊重人。我最好还是告诉你，不然我会 忘记。他是 古耶噶拉密续最伟大的注释者之一，这部密续目前主要保存 在NMA传承中。古耶噶拉密续的 重要性，我无法用语言来形容，我的 意思是，我真的无法，你知道，我没有足够的知识来 表达古耶噶拉密续的重要性。 简而言之，这就是《噶拉密续》（Guya Gat Tantra）的 精髓。为了让你初步了解《噶拉密续》，《噶拉密续》的藏文标题有时是“达瓦”（Dawa），光是这个 标题本身就 令人费解。有时，同一个“达瓦” 也被称为“达”（D），你可以在达拉玛（Darar Mar）买到“达”的雕像。但我们先来谈谈“达瓦”这个词。藏文中的“达瓦”有很多含义，甚至带有某种诡计、欺骗的含义，就像“眼见未必为实”一样。你知道，有时“达瓦”这个词本身就带有 贬义，用来指代某人或某些人，或者暗示他们心怀不轨。而“达瓦”则意味着某种 网络。是的，这段经文 所说的，我们所 经历的一切基本上都是“达瓦”。我认为目前我能找到的最好的例子 就是 地毯。当我们想到地毯时，我们会 想到一个整体，但实际上它是由许多网状物、许多线绳等等构成的。但我们把它看作一个整体，所以 基本上一切都是好的。Jol 也带有魔法的含义，我想谈谈这个，因为 这可能就是尼泊尔如此神奇的原因。最大的魔法在于， 谎言和真相是一体的，好与坏是一体的，大与小是 一体的。这才是真正的魔法。不仅如此， 我可以把这个玻璃罐看作水，但山羊或水牛看到的 可能不是 水，而是其他东西，比如鱼或 小昆虫，它们对这个罐子的看法完全不同。所有可能 存在于这个罐子里的东西，这就是 生命的运作方式，也是

我们需要知道的真相。Guya Gant 基本上就是教你这个的，因为我们通常只看到一面，尤其像你  
看地毯的时候，你只会看到这一部分。如果你是地毯商，你就会知道如何去感受它，判断  
它是真品还是做工精良，你知道，这不一样。所以，当你陷入片面的认知或故事时，魔法就消失了。  
理性主义、逻辑、科学、技术等等，然后你就永远注定要失败。实际上，我想是莉拉吉（Lilaj）说的，  
我得查一下，但我认为他说的就像蚕一样，我不知道他为什么用蚕来比喻，它们吐出一些东西，  
变成丝线之类的，然后那根丝线就把它们缠住了，然后就是这样，我们创造了自己的束缚，然后我们就死在  
那里。嗯，是的，就像我说的，尼泊尔总是让我感到惊喜。就在几天前，我去了珠穆朗玛峰附近。  
你们真的应该把珠穆朗玛峰的名字改成别的，至少叫它“江玛”（Jangma）吧。嗯，  
不管怎样，这都是题外话，别担心。嗯，在那个地区附近，沙拉兰（Shara Land），  
你会发现另一个世界。那里存在着一种独特的社群文化，他们的思维方式非常珍贵。总之，  
我本来没打算跟你们说这些，只是不经意间就说了出来。我来尼泊尔的时候，一直在数着日子。48年前，我  
13岁的时候，那是我第一次来这里。我当时来是有原因的。你知道，藏族人有一种  
说法，嗯，嗯，这在占星学上与佛法无关。实际上，从占星学的角度来看，当你  
13岁的时候，以及之后每隔12或13年，你都会经历一个叫做“大运”的时期，这意味着一种非常危险的  
元素汇聚等等。而且，藏族人，是的，你可以说他们非常迷信。我们可以谈谈  
迷信，也许明天会更详细地讨论。我还注意到，你们所有人，我的意思是尼泊尔，都有很多迷信。实际上，  
最大的迷信制造者是麻省理工学院，但我们以后也会谈到这一点。总之，你知道，我当时正处于那个非常  
危险的年份，所以我的祖父带我来到这里。我的外祖父，也就是我母亲的父亲，非常积极地参与了  
巴斯佛塔的修复工作，修复工作就是我所说的巴斯佛塔。是的，他实际上爬上了巴斯佛塔的顶端，大约13  
次。因为他正在修复他，因为他是一个巴恩人，他曾经是一个巴恩人，他还多次从不丹步行到坎杜。  
现在，当你到了这个年纪，就会有一个传统，我们要去一个叫做“ne ne”的地方，这很好，我们会  
解释一下。这很好，我现在在谈论尼泊尔，好的，我是尼泊尔和佛法，我现在从我的角度谈论尼泊尔。  
这个“n”很好，简单来说，“n”表示一个地方，“cor”表示四处游荡。  
我认为英语单词“pilgrimage”并没有恰当地表达“ne”的意思，因为英语单词“pilgrimage”似乎带有  
某种目标的含义。严格来说，“neor”，特别是“core”这个词，是漫无目的地游荡，漫无目的地游荡。  
你是否到达塔姆伯邦巴并不重要，重要的是你只是漫无目的地游荡。这很神奇，这很神奇。当你有了  
目标，你就注定要失败。是的，我们稍后会谈到目标，我希望我能记住。我的大脑现在像  
果冻一样，所以有时候会出错，但我们……我们来讨论一下“n”这个词，它非常有趣。“  
n”在尼泊尔语里怎么说呢？它是什么意思？就叫“n”吗？意思是如果你与世俗或非世俗的  
观念无关，我明白了。但是当我们谈到“Nik”的时候，我们会说……好吧，现在这个词，这个名字是  
从梵语仔细翻译过来的，我认为它实际上也指“发送”，你知道，就像眼睛、耳朵、鼻子一样，这很  
有意思。所以我们去B，漫无目的地在BBA周围转悠，漫无目的地用你的眼睛看东西，这很  
幸福，没有压力，因为你漫无目的地看着，漫无目的地听着牛叫、猴子叫，永不停歇，还有  
B里总是能听到的“budham gachami”之歌，你知道，漫无目的地听着。嗯，从医学角度来说，它也指  
你身体元素的某个点，我不会过多地讲解，因为我不太清楚，就像某个点，你知道，是的，我想这  
是一个医学术语，他们仍然使用“n”这个词。现在，这更有趣了，在V中，它实际上指的是你的上师，这  
很有意思，因为“guru”这个词……如今，“上师”这个词已经被曲解了，  
但“上师”——我的意思是，即使在《维亚》中，它也是“N”，它是宇宙，是维度，是让你感到

归属的地方。根据藏传佛教的命理学，“N”也指数字，比如1、2、3。现在我要告诉你们最重要的一点是，“N”这个词也意味着“坐”、“停留”，你知道，就像“噗通”一声，对，就像“噗通”一声。嗯，它也指“此刻”。这些只是对“N”这个词非常笼统的理解。因为我说了这么多，我相信你们有些人，包括我自己，都跑题了。我在说我的祖父，因为我13岁的时候需要一位导师。他很清楚，我当时是一个懵懂无知的青少年，什么都不懂，但他想让我体验一下，让这种体验自然而然地到来。现在，根据密宗的说法，存在着八重意识，我认为……最简单的，好吧，八种意识，比如我意识、耳意识等等等等。但是密教是怎么说的呢？你知道密教是怎么说的吗？这八种意识实际上存在于大地之中。我知道你们很多尼泊尔年轻人，哦，对了，也对所有国际听众说，因为我主要是在跟我的尼泊尔朋友们说话，所以会有很多跟尼泊尔相关的话题。如果你听不懂我在说什么，别担心。我本来想说，你们很多尼泊尔年轻人，现在你们都接受过所谓的教育，尤其是接受过西方教育，我相信你们很多尼泊尔年轻人，在你们的脑海中，大地、墓地、尸体，一些非常糟糕、非常凄凉的东西，你知道，就像一些恐怖电影里那样。但是，如果你了解你的祖先，了解他们对大地的理解，就会发现它是如此深刻。如果你能进入那种思维模式，如果我们能把自己看作是大地中的僵尸，我们实际上就是大地。僵尸，僵尸，这是我能找到的最好的英语词汇，但基本上，今天早上当你喝茶的时候，比如当你吃早餐的时候，你有没有意识到你在嚼印度薄饼，或者我不知道，阿罗饼，或者其他什么？你知道吗，我肯定你在想别的事情？当你做任何事的时候，你都心不在焉，你只是在移动，仅此而已，仅此而已，这样你才能称自己活着。无论如何，你一直在死亡。从我观察来看，你们大多数人至少已经过了20个生日了。是的，你们每时每刻都在死亡，不仅仅是身体在死亡，你们的想法在死亡，你们的品味在死亡，你们的……我不知道，你们的感受，你们的价值观，都在死亡。总之，这是一个巨大的通道地面。好的，所以再回到n，他们有八个意识，八个墓地，也就是所谓的八个总地面，据说加德满都或尼泊尔有好几个这样的地面。关于外面的地面，你知道，在密宗中，对通道地面是如何运作的完整描述。顺便说一下，通常会有一个佛塔，我听说B是其中之一。但是你能理解吗？当我们与一个活生生的通道地面联系在一起时，如果你能欣赏它，你就能感受到它非常神奇，非常幸福。当然，你知道，当我提到B佛塔时，我指的是外在的象征意义，因为符号对我们来说非常重要，没有符号我们就无法沟通。嗯，通道地面的属性之一是，据说每个通道地面都有一个守护神（Davy）。根据密续，这些守护神中的几个在尼泊尔境内游荡。这就是为什么像我祖父这样的人会带着他的孙子来这里，让他沉浸在这个通道地面中的原因。[音乐]好的，关于尼泊尔，还有一件事，如果你是佛教徒，对吧？我不知道这里有没有印度人，我们得稍微逗逗印度人。嗯，作为佛教徒，可以说尼泊尔与印度有着更古老的联系。佛陀、佛法比印度更重要，因为最早的佛陀之一是迦叶佛，据说他在沙恭尼佛之前很久就在这里游历了。现在，对你们很多人来说，这些都是像迦叶佛和达摩罗这样的故事，你们可能会自然而然地将它们归类为传说。传说和神话非常重要，如果没有传说和神话，生活就失去了意义，你拥有的就只有一台咖啡机、亚马逊和一份工作。也许我们以后会再谈谈传说。嗯，我没有从任何文献中找到这个故事，而是从我祖父那里听说的。据说，沙恭尼佛在很多亿万年前还是个婆罗门的时候，他的名字叫苏弥达。有一天，苏弥达先生在加德满都附近游荡，偶然遇到了达摩罗。达摩罗的美貌令他惊叹不已，没有其他原因，只是因为那景象太美了。苏弥达被达摩罗深深吸引，他的眼睛……他紧紧地盯着达玛拉，突然看到达玛拉正要走过泥坑，苏弥达心想，哎呀，他那双漂亮的脚怎么会沾上泥巴呢？于是他掏出

自己的头发，盖住达玛拉脚，让达玛拉走过他的……嗯，就是那个地方。就在那时，达玛拉预言苏米达将会成为释迦族的国王，人中之狮，比帕德之主，也就是沙恭尼佛。所以你看，我从小就被灌输了这种思想，以至于今天我走过马哈尔路上的某些水坑时，有时还会想起这件事。嗯，这可能就是其中之一。好了，关于尼泊尔就先说到这里吧。哦，还有一件事，我得说，当时我住在一个叫……嗯……的地方，离那个公园不远。那个公园是什么？嗯，就在BJJti附近，我想就在附近。嗯，从Jaati到B，大概五点钟方向。敢于行走，因为那里大多要么是P田，要么是森林，他们说那里有很多豹子。好吧。[音乐]所以现在说说佛法，我想是因为某种奇怪的原因，我一直被贴上这个标签，而且看起来……嗯，我想你们来这里是为了听一些关于佛法的東西，对吧？嗯，佛法面临着很多挑战，最大的挑战是承载文化，承载文化，你知道，人类文化，总是承载文化，就像佛法无论去到哪里，日本人、韩国人，无论承载文化是什么，是的，就像佛法从印度传到日本，然后是日本文化，你知道，就像在涅槃之后，达到涅槃之后，释迦牟尼佛说，如果我粗略地翻译一下，他基本上是说，我发现了一些如此精妙、如此深刻的东西，但没有人会听到它，没有人，我无法表达它，因此我只能在森林里保持沉默。在欧洲，有一个人名叫路德·维克·温斯坦，欧洲人真的被他震惊了，我想他是其中之一。我认为这位先驱者基本上说过的一句话是：语言是虚妄的。任何语言都是模糊的，毫无用处。你看，维克·斯坦说的，佛陀早在2000年前就说过。这正是佛陀在说的：语言不足以表达佛法，而语言本身却是最重要的文化之一。嗯，很奇怪，我用英语向许多喜马拉雅人传授佛法，这肯定会造成翻译上的障碍。我不是在说你，但佛陀是这么说的：我不能说这些，没有德语，我无法表达这些，你知道，没人能听懂，所以我保持沉默。但是，因为我们有苦，没有人想要苦，每个人都想要乐。正因为如此，某种方法、技巧或手段最终变得非常重要，所以佛法——我们南加州修行的所谓佛法——很大一部分……这是一种手段，一种技巧，就像伟大的禅师说的，这不是月亮，而只是手指。但是，我们必须非常重视文化，文化是必要的。我的意思是，你别无选择，你必须说话，你必须交流，语言本身就是文化的重要组成部分。文化总是会劫持佛法，印度文化长期以来一直在劫持佛法，但印度文化在印度恐怖分子中并没有那么强大，你知道，他们现在不太强大。这并不意味着什么。例如，你知道，当我们制作曼荼罗供品时，人们也会供奉大象。两千年前，印度人喜爱大象，而且大象很有用。如果有人给我一头大象，我会头疼。所以这种文化仍然存在我们的仪式中，比如用水洗脚。藏族人会供奉水，但藏族人并不理解什么是洗脚水，因为他们很少洗脚，我是说，洗身体。你见过藏族老人吗？TKA（藏语，意为“藏族文化”）是如何描绘莲花的，它们看起来很奇怪，因为在寒冷的天气里，莲花并不生长。莲花起源于印度文化，而藏族人很喜欢莲花。你知道，很多人的名字都叫PMA，藏族有很多PMA名字。一代又一代的藏族人可能都没见过一个叫PMA的人，但他们有很多像这样的PMA。所以，我告诉你这些，只是为了提醒你，文化会劫持佛法。现在出现了一种新的“恐怖分子”，它来自欧洲和美国。欧洲人和美国人带着他们的文化来诠释佛法、业力等等。而且，即使是这种诠释也在不断演变。如果你看看20世纪60年代，比如披头士一代对佛法的诠释，再看看今天西方和欧洲对佛法的诠释，就会发现很多文化劫持。顺便说一句，我告诉你这些，你知道，有很多这样的例子，就像以前有很多韩国人和日本人一样。真正想了解佛陀的人有很多克罗地亚人，呃，我不知道斯堪的纳维亚人。所以，纽约人和旧金山人，如果真心想学习佛法，他们需要知道他们自己的文化可能会劫持佛法，他们应该明白这一点，而且永远不要以为这种自然的劫持不会发生。我的意思是，它会以非常……你知道的方式发生，

就像小剂量一样，不，它会以非常非常大的剂量发生。例如，当印度人说“善业”（Good Karma）、佛教徒说“善业”、藏族人说“善业”、英国人说“善业”时，“善”这个词的含义完全不同，非常微妙。这个词背后有历史，有历史。这就是为什么会有这么多奇怪的问题：为什么唐纳德·特朗普总是撒谎，但他总是成功？他有什么善业？所以，我们必须意识到这一点。好吧，也许你应该喝杯茶。不，佛法（Dharma）这个词有很多含义。很多时候，我猜，这是我的猜测，在印度或尼泊尔等地，“佛法”似乎总是被解释为一种义务，一种责任。我并不是说这样做不对，我认为“法”这个词本身就暗示着某种含义，有时，嗯，一般来说，佛教徒最终也会把“法”与神圣的事物联系起来。我并不是说这样做不对，但这还不够。嗯，基本上，我认为，嗯，好吧，藏语里，“法”这个词是“ch”，你知道，梵语的“法”翻译成藏语也是“ch”。你可以说，整个藏语的演变或起源可能就是为了解释佛陀的教诲而创造出来的。嗯，我的意思是，尼泊尔语里的“法”是什么意思？它到底是什么意思？有很多种含义。我的意思是，我的思维已经被预设了，所以我无法对此发表意见，但我认为你应该问问观众。好的，好的，这很好。是的，你看，你刚才说的，你知道，当我们使用这种语言，当我们使用“法”这个词时，我们的思维已经被预设了。所以，就像我之前说的，你必须非常注意文化和各种传统。好的，我会试着解释一下。这样我们就可以用“佛陀”这个词了。如果你问一个佛教徒，你想要什么，你的目标是什么，既然你是佛教徒，就一定有目标，那么你的目标是什么？他们很可能会说成佛。但你知道成佛的真正含义吗？成佛的真正含义是觉醒。这其实非常简单。我知道我们很多人在说成佛的时候，就已经联想到：好吧，当我成佛之后，我的头上就会多出点什么，我再也不用那些东西了，比如美黑乳液，因为我会变成金子一样的皮肤等等。更糟糕的是，我可能再也不会踩脚了，我会走得很轻盈。但成佛的真正含义是觉醒。藏语中“觉醒”一词，也就是“佛”的直接翻译，就是觉醒。所以这是我们需要真正理解的。当我们说“皈依佛”的时候，很大一部分含义是指我皈依于我可以觉醒。所以，让我们……我来解释一下文化劫持，然后还有一种叫做“修行”的东西，这是一个非常非常重要的话题，我们需要马上好好谈谈。修行指的是绕佛塔念珠，不，不，是诵经，是静坐，就是静坐。哦，我的天哪，这是最重要的一点，保持安静。你看，它总是和这些东西联系在一起。我们真正所说的觉醒是指，在今天的聚会之后，在今天的聚会之后，当你和朋友道别，当你说“明天9点见”的时候，当你这么说的时，你内心深处会想，这可能不会发生，因为你可能有别的计划，因为你可能会被人掐住脖子，你今晚可能会死，对吧？所以，如果你有这种感觉，好吧，当然，作为一个好人，良好的行为，你会说“好的，明天见，明天9点半”，你知道，你说了这些，但你并不真正相信，这就是……一点点觉醒并不意味着你突然这里会长个肿块，或者你突然走路轻盈，或者你突然会变成乞丐。我们说的只是觉醒，觉醒到真理。好的，我指的是佛法的整个原则，佛法最本质的含义之一就是真理，对吧？真理，现实。好的，那么这个真理在佛法中以许多不同的方式呈现。你知道，有很多很多方式。你知道，这就是在尼泊尔讨论佛法的好处之一，因为你知道，不像很多其他地方，你被各种象征符号所包围。所以感觉很好，我感觉……我不知道，我不需要付出额外的努力。正如我刚才所说，这些真理以许多很多方式呈现。例如，我注意到纳里传统，纳里佛教徒，他们修习脉轮桑巴拉，脉轮桑巴拉真理，我们称之为脉轮。桑巴拉的真理是无限的，也许有一天我们会谈谈贾卡斯·桑巴拉和瓦吉·约吉尼的原则。是的，但你知道，关键在于，

你知道，这里有一个挑战，挑战在于文化总是会劫持它。例如，尼泊尔佛教中的一个重要人物是曼努什。嗯，甚至还有一个传说或故事，如果你喜欢故事或传说的话。我不认为它仅仅是一个传说，但为了便于交流，我们姑且称之为传说。我相信你知道，卡图的原名是曼珠·帕塔纳，实际上，城市规划师是一位……你知道，这是我听说的。[音乐]……因为他想向世界展示西南浴场。当他在尼泊尔，他看到了这片美丽的海洋。然后他在深海中看到了这朵美丽的花，他心想，哎呀，真可惜，没人能看到它，莲花长在海底。于是他来到这里，抽干了海水，那里甚至有个地方叫……我不知道尼泊尔语怎么说，叫“索尔索尔索尔”。哦，好吧。然后，据说他还带来了或展现了许多艺术，比如银匠、木雕等等。据说这就是尼泊尔人如此伟大的原因。我相信你们都知道，如果不知道，你们应该知道，尼泊尔艺术家负责设计了伟大的纪念碑，比如北京的白佛塔，它至今仍然屹立在那里，我想那是2000年前的事了。那是一座长江寺，所有的设计都是尼泊尔人完成的，在尼泊尔语中非常明显，尤其是那件艺术品中的莲花看起来真的很像莲花。总之，据说这一切都与mji和[音乐]有关。嗯，我在锡克教长大的时候也遇到过很多尼泊尔人。有个叫帕尔波的人，我们叫他帕尔波，意思是尼泊尔人，对吧？他是个银匠，我们以前经常一起旅行。他有一本厚厚的祈祷书，每天都会诵读。后来我发现他还会读《玛纳玛经》。现在在帕顿的达巴广场，到处都能买到《玛纳玛经》的雕像和绘画。在达巴广场，有人画了一幅非常漂亮的《玛纳玛经》画。嗯，他算是位现代艺术家吧。我觉得他创作这幅画的灵感是，地震的时候，墙上出现了《玛纳玛经》的图案，非常漂亮。但是，我刚才说的那些，你可以称之为神话传说，也可以是愤世嫉俗的，等等。我告诉你，实际上佛教徒对这种象征主义更加愤世嫉俗，像查克提和龙树这样的伟人，他们的愤世嫉俗无人能及。你知道，愤世嫉俗和批评，对吧？好吧，通常M就像我们一样，一个头，两只手等等，然后还有额外的手，这都是象征意义，我们不会去想他会穿什么样的T恤。所以我只想和你们分享龙树菩萨对摩奴的赞颂，这是最美的愤世嫉俗，对[音乐]来说，我必须读完整版，因为我太喜欢它了。好吧，这是龙树菩萨对摩奴的赞颂，好吧，我们为什么要祈祷，我们为什么要赞美某人？嘿，你的洗发水真香，你的洗发水真香，你知道你的脚踝真漂亮，我喜欢你的大拇指，我喜欢你的两个鼻孔，这不重要，反正也许现代的方式是竖起大拇指或竖起大拇指向下，符号，符号，对吧？所以这是龙树菩萨对摩奴的赞颂，嗯，真正的方式，或者说最终的方式。好吧，我只能非常粗略地翻译：你从未来过，你从未来过，你从未离开，你从未站过，你从未坐下。你从未出生，你甚至不存在，你永远不会消亡。你不是红色，你不是绿色，你不是橙色，你不是黄色，你不是白色，你不是黑色。你拥有……你不知道什么是颜色，你超越了颜色。它是所有颜色的总和，长长的清单，我不想一一列举。那么，我现在该如何赞美你呢？因为你知道，赞美需要一些参照物，比如“你的洗发水闻起来像薰衣草”。你知道，你需要一个参照物，你知道，你必须要有参照物，但你没有，我和你没有任何参照物。你不大，你不小，你不高，你不矮。甚至试图赞美你，哪怕只是试图赞美你，本身就是一个错误。但为了我们这些热爱符号、离不开符号、沉迷于符号、符号瘾君子，所以我要赞美你。你是橙色的，你是白色的。你有四只手，有时是两只手，有时是一百万只手。我刚才告诉你的所有这一切，Y的含义是……呃，它是名字，对吧，Nama。名字对吗？她的名字就是这一切，我刚才跟你说的，你知道我刚才说的自相矛盾，对吧？不不不不不，是的，是的，是的，是的，所有这些都是“

m”，我会唱那首歌，那就是“S”，我想，哦，我们可以聊几个小时关于这首歌，它是什么？你觉得音乐是“s”吗？是的，是的，它是什么？好吧，你知道，它没问题，是的，你知道，我相信你们现在都知道了，因为它已经成为一种时尚，梵文梵文冥想，所以当你听到“正念”或“梵文梵文”这个词时，你会想到什么？你会联想到什么？它总是与坐着冥想、坐垫、开车、缅甸、9天骨痛联系在一起，对吧？但在“m”中，这就是梵文梵文，因为当你沉浸在没有颜色的环境中时，不，不，绿色，不，白色，不，黑色，但是，是的，绿色，是的，蓝色，是的，白色，是的，所有的一切，这包含的一切，这就是至高无上的梵文梵文，因为音乐，音乐驱散无聊，音乐驱散那种，你称之为忧郁的，你知道，就像嗯，悲伤，你知道那种真空，那种空虚感，对吧？然后你唱，对吧？为什么我们会感到无聊？为什么我们会如此孤独？为什么我们会感到如此疏离？因为我们要么选择绿色，要么选择非绿色；要么选择高，要么选择矮；要么选择60公斤，要么选择40公斤。这就是我们感到无聊的原因。我现在说话像是在说谜语，抱歉，但这就是你读龙树菩萨的著作时会发生的情况。但是，当你能够理解这种佛法，这种真理——你知道它既不是绿色，也不是蓝色，也不是白色，而是蓝色，是绿色，是黑色——那么突然间，生命就充满了丰盛和音乐。总之，再次抱歉，你知道，我有点跑题了。我在谈论佛法，好的。所以我在谈论佛法的定义。它可以指纪律，可以指责任，可以指神圣的佛法，但最重要的是，它与真理相关。比如，当你对别人说“明天见”时，你的一部分会告诉你，也许这不可能，也许会发生，也许不会。这很正常。很好，这很好。比如说，还有其他的真理，比如我的一个愿望是去越南西贡，在雨季的时候。西贡有很多咖啡馆，都在楼上，而不是楼下，还有很多植物，你知道，越南人很擅长种植物。我喜欢越南咖啡，加浓缩牛奶，牛奶在下面。也许今天我的愿望就是去那里，俯瞰这些植物，还有万代兰，突然下起倾盆大雨。我正在喝咖啡，这就是我现在的愿望。但如果我的一部分告诉自己，这并非百分之百的满足，总会有苦，没有什么能百分之百满足。这种觉知，这种知识，正是我们谈论佛法，也就是真理。好的，基于这种理解佛法的方式，我会试着谈谈我们称之为“三解脱”的三门，希望对这三门的理解能给我们带来更多。不知道，给我们更多工具来防范文化劫持者，记住，劫持文化劫持者。好的，这是一个很大的话题。在我深入探讨之前，你觉得大家想问些问题吗？有没有提问的安排？比如麦克风？是的，我们在舞台两侧都设有立式麦克风。如果您有任何问题，请在麦克风旁排队。您的问题应该与教学主题相关。谢谢。你好，我有一个问题。嗯，你在教学开始时提到了kantra，也就是gunul Dava，那是不是指Maya Jal而不是guya Garba？我有点困惑。嗯，我认为Maya这个词有时会被使用，但是guya Garba有很多名字，这又是一个文化问题，对吧？印度文化，还有尼泊尔文化，所以你知道，印度文化，我的意思是藏族文化，名字非常非常重要。我的意思是，有时候，一些神灵，甚至是人类，都有好几个名字，比如mahakali。它有1000个名字，有些名字是……呃，就是这样，甚至经文或教义也有不同的名字，这些名字并非随意取的，也不是为了追求诗意，每个名字都有其特定的目的。有些名字更侧重于……路径，另一些则侧重于……观点。好的，你想问什么？是的，您好先生，很高兴见到您。嗯，我不知道这个问题是否跑题，但我一直在想，人类是否在进化？我一直在想，为什么人类越来越……彼此恐惧，越来越封闭？我认为人类的身份认同危机越来越严重，而佛教对身份认同危机的答案是：没有身份。是的，很多方面都……这对您来说有效吗？嗯，我很高兴来到这里，谢谢，谢谢，谢谢，还要感谢我的妻子带我来这里。我有一个

很傻的问题。我在尼泊尔出生、长大，在这里完成了所有的学业，我一直想知道，为什么我们尼泊尔的孩子从来没有学过佛教，突然之间……关于佛陀的出生地，我个人一直有问题。每当有人提到佛陀出生在印度，我都会想：是的，那就是我，我需要支持这个说法。但同时，当我回顾过去，开始尝试学习佛教时，我又觉得自己一无所知。所以我的问题是，我该如何理清自己的想法，从基础开始学习呢？嗯，我想有很多原因。首先，我想说的是，我很感谢你刚才说的。嗯，我的意思是，有很多很多原因。比如在印度，几乎没有印度人知道龙树是谁，但很多人都知道马克思是谁，当然，他们都为自己了解莎士比亚而感到自豪。我认为这些因素都很重要。另外，我们又回到了佛法的问题上，因为佛法与真理息息相关。所以我认为，这里不存在狂热之类的东西。我对佛教的热情就像……你知道，基本上我的意思是，佛教徒真的不擅长营销。我的意思是，我一直都这么说，比如，这不是佛教的婚礼仪式，没有佛教婚礼仪式。我真的怀疑你们很多人知道，韩国曾经是佛教人口最多的国家之一，但我怀疑很多韩国人皈依了基督教，因为你知道，基督教的婚礼非常隆重。佛教婚礼怎么办呢？你知道，在婚礼上你不能说，你们俩结婚了，但也许今晚你们就会离婚，因为世事无常，那样就行不通了。但我认为，好吧，这是我的个人感受。我一直在和一些尼泊尔年轻人交往，很多所谓的受过教育的尼泊尔年轻人，我认为他们很有可能会觉醒，接受佛陀的教诲，因为这似乎刻在他们的基因里。好吧，我给你们讲个故事。有一天，我非常受鼓舞，我想，好吧，佛教会在尼泊尔再次兴起。我的理由非常非常幼稚，但无论如何。这是个原因，因为我看到尼泊尔人给狗戴花环，但今天是狗狗日，这叫什么来着？是的，他们给狗戴花环，我想，哇，真美。佛教会来的，因为这其实是最没用的事，狗根本不知道那是什么，对吧？而且很多狗看起来不太自在，但这让我想到，好吧，他们并没有失去魔力。别把你的孩子送去哈佛，因为他们回来后不会再这样做了，因为他们从哈佛毕业后会变成最软弱的人，软弱到极致，他们否定了这一切。我说的这些，实际上我是在跟一个正在听的哈佛人说话。还有什么要说的吗？好的，首先，感谢您接受我们的采访。我想问的是，我们经常谈到佛法是如何被文化劫持的，我认为我们很容易就能审视它，看到很多……在某些方面确实如此，但我认为另一方面，在某种程度上，这或许是不可避免的，因为佛法要想对人们有用，就必须通过某种媒介来传播。所以我知道，a. 您是否同意这一点？b. 如果您同意，您认为文化与佛法互动中最具创造性的运用方式有哪些，才能推动佛法的发展？非常好，这是一个非常重要的问题，需要一个很长的答案，但可能没有时间，我会分享一个来自西娅族人的说法，他们说这是一个非常好的说法，非常优美，意思是说一个人应该感到安全，待在城堡里，而另一个人应该感到害怕，你知道，就像你在战斗时，你需要保护，对吧？所以，你真的应该注意，这是一个非常优美的说法。这意味着，像冥想这样的修行就像一块地形，即使你必须使用它，你也永远不应该信任它，你应该始终保持警惕，因为你可能会从这里掉下去。修行之路和冥想就像一块地形，如果你拥有这两样东西，它就不会……无论何时你在坎杜腌制了100年，或者在怀俄明腌制了100年，你会没事的，是的，请。你好，REO，我有个问题，呃，我们如何在生活中处理符号学，因为它无处不在，无时无刻不在，呃，只是坐着呼吸吗？是的，谢谢。嗯，我会的，我会的。你明天会在这里吗？嗯，你应该说，嗯，也许吧，对吧？总之，嗯，我想让你知道，我本来想谈谈第三次解脱。是的，第二次解脱，从符号或标志中解脱出来，我想我们会谈谈这个。你好，所以我的问题是，我被教导说，根据NMA传统，神性是现实，我不明白为什么一个穿着奇怪衣服、颜色、大小、带有所有二元对立特征的神性就是现实。

好的，这也是在第二次 解脱期间。请，是的，呃，谢谢 你宝贵的教导。所以我的问题 有点技术性，我是 AI 的学生，所以你刚才谈到了…… 东道国文化和佛教在不同 文化间传承， 所以我的问题是，你知道，咒语是佛教修行的重要组成部分，它 从梵语、藏语、汉语、日语、韩语等语言传承下来。 我想 知道你认为是我们练习咒语是否有正确的方法？另外， 如果我们完全 不理解咒语的含义就念诵， 你认为这仍然是一种有意义的修行吗？谢谢。 嗯，我必须承认，我很容易被 盲目的虔诚所吸引，盲目的虔诚对我来说并不重要，即使 我不理解它的含义，它也有 力量。我有一种文化上的东西，你可以称之为文化因素。总之， 有时候，即使只了解一点点 含义也无济于事。 咒语是一个非常庞大的主题，我会在看Netflix的时候念诵咒语， 因为至少 我的嘴里在念诵 咒语，而不是其他一些 无意义的东西。所以，你知道，我基本上是在 谈论 动机，而你对此有什么看法， 以及 发音。真的，我认为 这并不重要，因为不同的 元素，你知道，印度人说金刚杵 (vajra)，尼泊尔人说 金刚杵 (bajra)，我想这就是藏族人获得金刚杵 (banser) 的原因，而 日本人似乎甚至没有金刚杵 (ha)，日本人没有金刚杵 (ha)，他们 说，是的，这真的不重要， 动机很重要，你的观点很重要，并非所有的戒律都必须存在，我想，我的意思是， 猫好像只有两个戒律，对吧，也许一个，但它们仍然可以交流。好的， 谢谢你的教导， 最后一个问题，好的。嗯，所以在科，我被困在瓦萨中心两个月，所以我 最终进行了两个月的静坐 冥想，我对三皈依的信仰，以及那里的教义，也包括如实 看待现实，它不是为了 缓解压力之类的， 嗯，三年来我一直在练习，但是听到 你批评瓦萨那，嗯，我就想，嗯， 你知道，当你探索 藏传佛教时，藏传佛教中有很多我们并不 真正理解的东西，你从哪里开始呢？ 所以， 嗯，我的问题是 对于初学者来说，理解 佛法的起点在哪里？如果佛法不是你的通行证， 非常感谢。如果你能从“无常” ( Ana-duka) 和“无我” (Anata) 开始，那就已经 很好了。即使 你不能全部理解，只要了解一下“无常”就足够了。因为 佛教关于无常的教义 实际上是一种 策略，一种技巧。嗯， 就像佛陀真正想教 你的是“无常” (Shata)，但它现在还无法被你理解， 所以要 稍微润色一下，让它更容易理解。是的，这 已经足够好了。 哦，你有个问题。不，是的，这是 Zoom 上的提问。我们收到了一些问题， 这个问题可能是我问的，虽然 不是，但也可能是。关于理性与科学，这是进入 佛法的途径吗？你能再说一遍吗？我 没听懂。理性与科学，是的，理性与科学，这是进入佛法的途径吗？ 它们难道 不能成为进入佛法的途径吗？ 佛法，当然，当然，当然。但我认为，无论谁 问这个问题，他们都 应该 记住，俄罗斯的 理性主义可能会非常非常 蒙蔽双眼。好的，最后一个 问题，请先接受我向 您致以最诚挚的敬意。我的 问题是，据我所知，佛法最终是无形的，那么我如何知道自己已经 觉醒，或者如何判断我 正在交谈的人是否已经觉醒？我可以明天回答这个 问题吗？至于第二部分，我 现在就回答。让 你想测试的人 (无论他/她是否觉醒) 错过午餐和晚餐，让他/她 错过几天的午餐和晚餐。 我不是说他/她可能还活着或者已经死了， 我甚至都没在说这个，只是 观察他的情绪。但即使这样，你也要小心，因为他/她可能在伪装。 你知道，有些人可以 长时间禁食。好的，我想我们今天就到此为止吧。午餐时间到了， 我本来想请你唱一首尼泊尔 歌曲，但我忘了歌名，所以也许…… 明天见 [音乐]

## 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第二部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=MJtXVKQa7fU>

[音乐]

所以我们将

继续探讨

文化、佛法、

象征

等等。这不是一个新问题，它

一直都是一个问题。

过去，这个问题有很多种处理方式。佛陀

本人有时也会非常直接地教导。

你

知道，

广为人知的是，

我们都知道佛陀拿著

乞讨

球在曼伽达街上行走，以及所有

相关的描述。但有些

描述非常

详细，例如他是如何

刷牙的。而且，在他的

教义中，他还会谈到「很久以前，

我曾经是一只鸟」、「我曾是

国王」、「我曾是

那伽」等等。所以，如果你仔细观察

所有这些，例如拿著

乞讨球行走，

这些在当时的印度是一种象征，代表宁静的

真理追寻者，象征著弃绝世俗。这些形像是

需要被

展现的，身为人类，我们非常……

我们一生中最重要的概念

就是时间，而且我们确实有这种习惯，你知道，我们会

谈论过去，也会计划

未来。所以，他也谈到了很久很久以前，我曾经是一只鸟。你知道，就像过去一样，等等等等。我的意思是，

根据大乘佛教的说法，甚至他选择成为刹帝利而不是婆罗门，也是经过精心策划的。

你知道，善巧意味著需要大量的计划。当然，佛陀

是全知的，不需要计划。你可以说，他选择不成为首陀罗，是因为如果他选择成为首陀罗，很多应该听他教诲的人可能因为文化、因为时代背景而不听。也许你也可以说，他选择不成为婆罗门，因为他毕竟是叛逆者和革命者。所以你看，这里面有很多文化和人际互动的因素。在这里，嗯，但你知道，他很多次都说过，例如在《金刚经》里，他说那些把我看作是形状、颜色、形状、声音的人，他们都持有错误的观点。这就是我的意思，这就是我的意思，当我说，你知道，对抗文化有时会是这样处理的，嗯，后来你知道，日本禅师甚至说过，如果你在街上看到佛像，就杀了他之类的。几个世纪以来，一直都有这种正念，你知道，就像真的在努力一样，因为文化非常非常复杂，它是必要的，因为没有它，你就无法……你没有媒介。但文化总是会劫持真相，你知道，解决这个问题很困难，嗯，比如你知道，在亚洲，也许在尼泊尔，我们……大鞋子和大鞋子……我不知道，他们总是能拿到最高的种子，他们总是能先走，他们不需要排队。我不知道所有这些，你知道我的意思吗？因为总是这样。对弃绝比丘或僧侣的敬畏，但你知道，如果佛陀的一些主要弟子不是比丘，比如埃萨尔非常富有，他的一只耳环可能就能买下整个地球。但我们多久才能听到一次佛教徒，在传统的佛教社会中，你知道，我们经常听到“哦，我想成为一名僧侣”，我的意思是，过去可能少一些，但你知道，“我想成为一名僧侣，我想成为一名僧侣”。我们多久才能听到一次“我想变得富有，我想像阿巴拉尔那样”，然后是“利益众生”，我们很少听到这些，因为这是一种文化，这种文化束缚非常非常强烈，它不会消失。这通常是佛教徒的问题，我在这里特别针对喜马拉雅地区的人们，尼泊尔佛教徒，我们应该真正意识到这一点。我的意思是，因为尼泊尔与密宗联系非常紧密，而密宗实际上更多地处理了这种文化束缚，你知道，就像愤怒一样。我的意思是，这里很多美国人，藏人，然后我我不知道，呃，像巴贾阿拉人那样的纳里坦特里人，对我们来说

，一个长著猪头的  
女人，猪头，没关系，你知道，我们把它放在神龛上，但当猪在垃圾堆里  
游荡时，我们不喜欢它们，但你们中的许多人，我相信你们在这里也可能  
喜欢，没关系，我们都一样，但我相信在我们背后，瓦贾纳人，你们说了很多奇怪的话，这没关系，  
我其实很欣赏  
你们说奇怪的话，因为你知道，在苏塔斯和维纳斯的  
共同传说中，  
你知道巴贾瑜珈女B从未被提及，但我的意思是，一个有两个头的  
女人，其中一个碰巧是  
猪头，所以现在，这就像文化障碍的战斧，就像原子弹一样，我的意思是，这是一种  
处理文化障碍的有力方式，你知道，还有很多其他的日期，例如卡莉，  
它们看起来很  
可怕，那些练习  
卡莉的人，我们喜欢她，因为她很可怕，我们赞美她的恐怖，  
你知道，我们是，  
我们不会如果她  
突然变得非常温柔，还抱著一只小羊羔，我们会很失望的。  
好吧，就像我  
昨天说的，我说的这些话真的  
没有任何  
威胁，但我真正想向  
你们介绍的是「三解脱之门」(Narum)，  
但我会以一种  
非常混乱的  
方式来讲解。嗯，三  
解脱之门存在于所有教义中，  
嗯，可以说，它可能是  
大乘佛教最重要的教义之一，在梵文中，  
它用许多不同的符号来象征。  
嗯，其中一个  
最受欢迎的符号，嗯，该怎么称呼它呢？嗯，在尼泊尔，  
你会发现一个三角形的符号，叫做「达卡」(Dhakar)。  
达卡，或者说  
三角形，代表三  
解脱之门。  
实际上，  
这个三角形的符号，  
我在这里用了一些

密宗的表达方式。好吧，有时

这个达卡被称为“法轮”。

你知道，

就像如果你在战场上打仗，

你需要一个安全的地方，在那里

你可以计划，可以俯瞰一切。

我的意思是，当你身处在一个视野开阔的地方，

没有人能伤害你，你可以随心所欲。例如，瓦吉瑜珈士或瓦吉瑜珈女就站在达卡城堡

的堡垒里，城堡

内部就是安全区。一旦你离开那里，你就会受到各种各样的限制。那么，

什么是三

解脱呢？现在我要转到经文，因为它们都相关。当然，根据密续，

它们的形式更加原始。所以我要引用藏文的《梵天问答录》，如果印度人知道的话，请给莫迪先生

留言，佛陀曾教导梵天。

[音乐]所以，解脱的三扇门简而言之就是：一切现像都超越概念参照，这是第一点；第二点是一切现像都超越符号或象征，符号是一种很好的特征；

第三点是一切现像都超越愿望或抱负。这是佛法，特别是大乘佛教和佛教的根本。我必须特别指出尼泊尔，你们文化的很大一部分，无论你们是否注意到，都渗透著这三扇解脱之门。看看艺术，我的意思是，我们正在谈论佛教，

你知道，古老的尼泊尔文化，你知道佛教文化，艺术，它就在那里。我相信你们很多年轻的尼泊尔人会问，这还有什么意义？它在今天比以往任何时候都更重要。如果你能做到

这三点，即使你只是模糊地知道，你的育儿方式会更好，你的领导力会更好，你

的管理技能会更好，甚至你的睡眠品质

也会更好。它会帮助你如何选择合适的口红，如何走路，如何

说话，以及工作、事业、人际关系等各方面。嗯，约会是因为约会时会有很多不安全感，而这种不安全感会破坏从约会到交换

戒指、结婚，一直到最后，它真的会破坏一切。所以，这其实……我不知道该说什么，

因为我不想说它是一门科学，它远不止是一门科学，它也不完全是精神层面的。实际上，

我越来越觉得它是精神层面的。首先，精神层面这个词在我看来很敏感。我知道很多佛教徒会说佛教不是宗教，但

我不会这么说。它确实包含宗教的方方面面，这没关系。

我不喜欢

佛教徒试图回避宗教，然后又试图……

嗯……问他的……征兆。你知道，佛法以及许多伟大的印度智慧，真的非常特别，你知道，这是当今社会所需要的。它教你如何看待的不仅仅是

今生，而是你所知道的一切。这是你应该尝试理解的，其实并不难理解。我举个例子，病毒学家、流行病学家，你们管他们叫什么来著？对，就是研究病毒的人。如果你对病毒了解很多，你看待

世界的方式就会充满病毒，所以你总是随身携带很多…是洗手液吗？还是洗手？或者干脆就…对很多人来说，

你就像个「病毒携带者」。你知道，如果你是素食主义者，你看待世界的方式就不同。有点像这样，病毒学家有他们研究的观点，然后他们冥想，最后采取行动。在佛教的佛法中，你试图透过三种解脱来看待世界。这就是你看待世界的不同方式。但是，文化总是会劫持一切，文化总是会劫持一切，对此我深表同情。好，我们来分析一下。第三种解脱是什么？无欲无求的解脱，对吧？好的，其实，第一个是所谓的“地”，也就是空性；第二个是“道”，也就是无形无相；第三个是“果”，也就是超越欲望。但当我们修行的时候，我们几乎完全反其道而行之，例如「愿一切众生皆得觉悟，愿我亦得觉悟」。你看，果的反面就是“果”，它超越了欲望；而道，它本应是无形无相的，然而我们却满腹经纶。昨天那位女士问了一个问题，说有太多的符号了。好吧，同样的道理，地，我稍后会详细谈谈地，它本应是空性，然而我们却不断地陷入某种极端。好吧，我举个例子，这对那些受过西方教育的人来说可能更容易理解。例如科学家，西方教育家，例如爱因斯坦说时间是相对的，尽管你知道，释迦牟尼佛也说过…两千年前，爱因斯坦说过时间是相对的，大家都印象深刻，这简直令人震惊，就像一次突破，该怎么形容呢？但是，为什么受过西方教育的科学家们难以相信轮回呢？这岂不是自相矛盾吗？请试著找出答案。我想爱因斯坦和他的一个朋友曾经谈论过另一个即将离世的朋友，爱因斯坦说，对于我们这些把时间视为幻觉的人来说，我们不会有任何问题，大概是这个意思，你应该去谷歌一下。他说过类似这样的话，很好，很好。我，我，我正在尝试谈论解脱，好的，沙塔，好的。请记住，我们总是会被文化和语言所劫持。请记住这一点，例如，即使佛陀如此清晰明确地教导我们：“色即空，空即色，居即非他，空即非他”，即使他如此直白地表达，我们最终总是选择第一个，只是为了理解佛陀。佛法实际上在《佛经》中处理得更好。你知道，最初是在那部经文中，经文并非真正出自佛陀之口，而是出自阿巴拉尔之口，他只有一张嘴。其他时候，当讲授同样的主题时，例如在《佛经》中，佛陀有四张脸，所以他把所有内容都一起讲了出来。因此，你没有选择，只能一次性接受所有内容。如果你忘记了，或者如果我和他一起讲，你会感到恼火，因为你无法一次听完所有内容，因为你受到时间和空间的限制。我所说的「受到时间的限制」是什么意思？你可能已经忘记了时间是相对的，或者即使你读过时间是相对的，你也没有真正感受到它，它只是停留在你的大脑和一些笔记本上。我尽量避免使用「沙塔」这个词来解释第一次解脱，不只是时间，一切都是相对的。你知道，人们总是问这个问题，好像这是一个能赢得大奖的谜题：先有鸡还是先有蛋？你应该问的是

幼儿园小朋友才会问的问题：你和我，哪个先出现？在

你认识我之前，我不在你的宇宙里。主体和客体同时出现。哦，你们这些年轻人啊，哦，你们肯定先出现的，因为你们看起来很老。

哦，是啊，是啊，那你就可以问了，你可以一直这样说下去，没完没了。但那只是故事而已。我们现在在讨论万物相对性。你们有些人可能

十天前才听过我，然后昨天才听过我。直到十天前，我的名字，我的名字现象，在你们的宇宙里并不存在。昨天，是的，现在我存在了。现在你可以写各种各样的

故事了。大约二

十年后，

他看起来真的会

像个虚弱的老人。但你们大多数人，其实是所有人，都不知道我拇指的

味道。这还不是你们的现象。当然，你可以想像一下，用手指测试一下，那味道一定像这种盐碟。

你

知道，我说的是沙塔。顺便说一下，我在说的是

事物并非独立存在。是的，

鸡和蛋，哪个先出现？你和我，哪个先出现？上帝

还是…

信奉上帝的人，究竟是宇宙大

爆炸先出现，还是史蒂芬·

霍金的理论先出现？这都是

故事，我又没说它们不存在，对吧？

很多人一

解读寂静空性就立刻下

结论：它不存在。

阿罗汉（Aal）肯定没那么傻，他没有

鼻子，没有眼睛，没有舌头，什么意思？

这里有鼻子，

这里有耳朵，我们都看得到。他甚至

同意了，哇！当有人

说「我没有…你知道的，没有鼻子，没有眼睛」时，他真的说「是的」。

最后，佛陀甚至说：「哦，这很好，这

很好，你知道的，他们真的很好。」

他鼓掌，然后所有的神、

达萨和阿修罗都欢欣鼓舞。

他们可不是一群白痴，他们什么都看得见。

然后有人说「什么都

没有」。那些想了解

更多的人，我强烈建议

你们

阅读佛陀、菩萨和大智者的注释和教义，

特别是上师的教义。现在我要

回到

尼泊尔了，沙恭尼佛陀在那里。在尼泊尔的曼加达

菩提树下，我们称为「菩提树」的地方，上师证得了涅槃。他证得了涅槃，也就是所谓的「涅槃」。

有时我觉得尼泊尔有点被

宠坏了，那里有太多太多太多的

圣地，你知道，你们并不真正懂得

欣赏它们。就像巴黎人一样，

有些土生土长的巴黎人

不去艾菲尔铁塔，尼泊尔人也不懂得

欣赏像扬这样的地方。

一些关于三解脱之门的注释，

我不应该说是上

师所写、所传授或所揭示的，

是

最

至高无上的珍贵资料之一。据说，

上师即将透过「毘

湿奴入灭」的修行证得大持（持明）境界，

但遇到了很多障碍，

于是他修习了“毘湿奴入

灭”或“俱摩入灭”，并以此

克服了所有

障碍。尤其是

在阿修罗洞中，他再次进行了这种修行。

你有没有注意到，「毘湿奴入灭」是其中之一？

vajar Kumar 的物质是一把匕首，

我的意思是，不是唯一的，主要的还是一把

匕首。你注意到这把

匕首有三个刃吗？它代表著

解放的三扇门。好的，

之前我谈到了“

地面”，地面

很难翻译。

好的，为了让你明白

我们所说的「地面」是什么意思，我想你还记得

昨天我说过这个

装满水的罐子吗？

我把它看作是水，而鱼把它看作

可能是

家。鱼和我的看法

不同，因此它们的价值也不同。

对我来说，水是用来喝的，或是用来洗手的，就是这种

价值；而对鱼来说，水可能

是家，我不知道它还能是什么。我不敢去揣测

鱼的想法，也不敢评断对错。

你知道，在这里不能谈论对错。看在上帝的份上，千万别提民主，因为我们会失去所有的选票。它们更像鱼而不是人。但是，这里有一种美好的感觉，你知道，就像一种美丽的魔法正在

发生。好的，现在，真正的地面是什么？我正在尝试谈论地面。

稍微了解一下

这片土地，它究竟是什么？这是第一个问题，

你知道，这是第一次解脱所教导的内容。我再次提醒你，我从未说过佛陀说过“什么都没有”，

因为如果我说“什么都没有”，那只是一个参照，回答了佛陀回答梵天的问题。梵天说，这意味著它应该超越所有参照，是的，不存在，非存在。是的，现在，这片土地，嗯，为什么我们

称之为「土地」呢？因为在某种程度上，它就像一个平台或基础，麻烦就从这里开始，你知道，解脱始于一切。好的，

记住这片土地。我举个例子，鱼和我。好的，大多数普通人甚至不会

去想它，你知道，就像我们大多数人一样，我们认为它只是水或鱼之类的东西。也许科学家可以更深入地研究，

但他们称之为H<sub>2</sub>O之类的。好的，但这就是发生的事情。当我们观察这片土地时，有时，等等，等等，

不要

看，

好的，所以发生的事情是这样的：有时当我们遇到

这片土地时，比如说我们体验到存在，我们会被这种存在所牵著鼻子走。正因如此，我们变成了永恒主义者。

抱歉我用了这么多专业术语，但我必须告诉你，成为

永恒主义者的一个症状就是你会变成道德主义者，你会变得非常政治正确、傲慢自大、咄咄逼人。

你知道，我的观点，没有其他观点。好吧，然后，当我们遇到这种情况时，我们会感觉到我们遇到了不存在的一面，然后我们开始怀疑：我到底存在什么？我只是一台机器吗？我只是一个浓缩咖啡

任务，一个演算法吗？基本上就是存在主义。然后我们会感到沮丧，感觉非常……该怎么形容呢……感觉很没有目标……感觉……我想……

我想在欧洲

他们称之为焦虑，但存在主义也是如此。顺便说一下，这两个词，你知道的，永恒主义和存在主义，会在很多很多不同的时间出现。情况是，嗯，你可能更倾向于……你知道，就像血型一样，你可能更倾向于永恒主义，

也可能更倾向于

其他

主义。顺便说一句，我认为即使是国家，有些国家也比其他国家更倾向于永恒主义。你

知道，有些国家更倾向于永恒主义，有些国家则更接近永恒主义。而且，作为一个人，在一天之内，你知道，也许早上更倾向于永恒主义，到了下午就更倾向于永恒主义了。不同的原因和条件也会让你更倾向于

唯物主义或永恒主义。我不知道，吸一口烟，不管你叫它什么，都可能让你更倾向于永恒主义，一杯浓缩咖啡或

美式咖啡也可能如此，我不知道，这取决于你的……（音乐）这很大程度上取决于其他原因和条件。有可能，法国……你

知道，法国……

和浓缩咖啡可能是……倾向于唯物主义的一个因素。我……这不是开玩笑。顺便说一句，昨晚我看了……只是一部分。电影《银翼杀手》第一部，嗯，差不多有几个小时，我几乎感到绝望。

我举这个例子，

你知道，这就是「解放」的反面。我们谈论的是解放，所以我们必须超越那牢笼。也许我们现在应该休息一下。对「地面路径」和「果实」的研究显然非常非常庞大和复杂，尤其是「地面」非常重要。

但是，你知道，你不应该因为觉得太多而气馁。

如果你坚持不懈地努力，你肯定能掌握它。所以，当你看著彩虹时，你会发现彩虹既存在又不存在。我的意思是，你看到彩虹，甚至

可以拍张照片，但你不能走到那里，剪下一小块

彩虹带回家。你可以选择，你可以选择欣赏彩虹，同时明白它既存在

又不存在。有很多这样的例子，像是电影

。我们看电影，确实会被故事、情感和角色所吸引，但你知道，从内心深处我们也知道，我们并没有

真正理解电影所展现的那种程度。如果你是一位母亲，你会观察婴儿，观察婴儿的思考方式和想像。我想我之前跟你说过，有一次我看到一个小女孩在试图脱掉芭比娃娃的裤子，那个娃娃很小，她想把裤子提起来。我问那个小女孩，

你在干什么，她说：「哦，我想把这条裤子脱下来，然后穿上。」

你怎么跟婴儿说话呢？你不可能像个教授一样说：「

尺寸

不合适。」你也不能说：「是的，穿上吧。」

所以，虽然我们确实有一些理解的底线，但大多数时候，尤其是在一些特别珍贵的价值观方面，我们并没有真正理解。嗯，好吧，一些显而易见的、有形的东西，例如疼痛，身体上的疼痛，例如头痛的时候。你知道，要真正理解疼痛即空性是

非常

困难的。空性就是疼痛，空性就是疼痛本身。所有这些都很难理解，困难不在于现实存在，而是我们

习惯性地把它搞得很难。我的意思是，除此之外，我们还执著于一些非常荒谬的价值观，这让生活变得非常艰难。这绝对不是对第一次解脱，也就是解脱之门的完整而好的解释，但我希望它能起到一个引子。那些想要探索的人，请

阅读上

师的  
教诲，例如《教诲之  
花环》（Garland of Upadesha），当然  
你也可以阅读《莉拉·瓦贾斯·古·  
坦特罗》（Lila Vajas Gu Tantra），或者至少要有阅读它们的愿望或准备。还有，两位P兄弟所写的瓦贾尔  
瑜伽女的教诲，这些瓦贾尔瑜伽女的教诲是最珍贵的教诲之一。兄弟们，瓦吉瑜伽  
女的教义，呃，你们  
在尼泊尔的宝藏，呃，  
你们知道，呃，瓦吉瑜伽女的教义，呃，你们在尼泊尔的宝藏，呃，  
你们知道，呃，  
瓦吉  
瑜伽女密续的应用，其中一些是解构文化障碍最强大的方法，呃，有很多关于一位伟大的萨迦大师的美丽故事  
，他是一位大乘瓦吉瑜伽士，他四处  
游走，我想可能是在B街大师的美丽故事，他是一位  
大乘瓦吉瑜伽士，他四处游走，我想可能是在B街，突然拥抱了他。那天晚上，他看到了瓦吉瑜伽女的脸，你  
知道，从我想是从那些，  
呃，你知道，从其中一家咖啡馆后面出现，然后他意识到这是瓦吉瑜伽女，他非常后悔，据说他哭了好多天，  
他请求她回到他的梦中，然后最终好多，他梦见了一位，说在这一生中，因为他的怀疑，还有，你称之为社会  
社会的什么，呃，什么你称之为……  
你知道……你知道……受社会期望和名誉的束缚，正因如此，他此生见到瓦吉瑜伽  
女的机会已经错过了。在P兄弟的瓦吉瑜伽女修行中，甚至有一种瓦吉密续的修行方法，修行结束后，走出家  
门，遇到的第一个女性，你都要俯身跪拜，  
即使是动物，任何女性都行。  
这是  
真正  
消除文化偏见的最重要方法之一，因为是的，总的来说，世界，尤其是在印度、尼泊尔、不丹和  
西藏，我们对女性有著非常强烈的偏见。在密续中，女性象征智慧，男性象征方法。方法是为了获得智慧，所  
以即使智慧和方法实际上没有等级之分，可以说智慧更高。这种智慧在2500年前的尼泊尔等地就已经传授，  
如果你真的需要解决……  
你知道……问题，比如……贬低……妇女瞧不起妇女等等，妇女解放的智慧早在  
2500年前就存在了。相反，很多尼泊尔年轻人，我认为，他们从西方学习新的方法来解放妇女的困境。我不知  
道这会有多大帮助，因为鸚鵡的问题就是鸚鵡的问题，而孔雀的问题就是孔雀的问题。  
如果你是一只鸚鵡，你学不会如何处理问题，你学不会鸚鵡如何处理问题，然后试著应用在你的问题上。再说  
一遍，这就是我说的，即使你可能认为这偏离了“  
三解放”，但我确实在谈论“三  
解放”。顺便说一句，性别偏见。大约10  
年前，我认为这种情况实际上只发生在尼泊尔。当我进入  
尼泊尔，

试图填写移民表格时，表格上列出了男性、女性和其他性别，这确实是在尼泊尔发生的，我在其他任何地方都没有经历过。我对此印象深刻。性别问题解放，如果你真的想说的话。让我们来学习三解脱吧。当然，你也可以学习其他东西。实际上，我自己也在学习，而且我非常认真地在努力学习。我现在正在努力弄清楚自己的性别。你知道吗，据说有52种性别，这是最新的说法，来自美国。我正在努力弄清楚自己的性别。我的动力不太好，但一旦我确定了自己的性别，就可以准备起诉我的弟子了，因为基于此，我就可以谈论各种各样的事情了。你知道，就算只是一两个字的错，我都可以起诉任何人。你可以继续学习所有这些，但如果我们专注于解脱的解脱，我认为我们会取得很大的进步。我必须和你分享一个故事。大约10年前，我委托人画了一幅T的画像，这个人来自孟买，我想他有时也画电影海报。他真的很棒，速度很快，而且他真的太棒了。我喜欢，这很俗气，当然，你必须要有俗气的东西，我们确实有。总之，我画了21度母。是的，她们真的很棒，你知道，就像那些塔拉一样，她们真的很美，很性感，等等等等，但她们看起来都有点男性化，肌肉也很发达，所以我就说，你知道，我总是纠正他，对吧？所以我说，你知道，她是戴维，你知道，非常男性化。所以画家想说，古鲁G，她是戴维，不是男人，不是女人。我当时都说不出话来了，他说得对。所以实际上，如果你看看很多印度教神祇，比如克里希纳和毘湿奴，他们都非常女性化，男性化，甚至佛陀的画像也是如此，这真是太棒了，这就是我们应该采取的方式，对吧？总之，故事讲完了，每次我说“哦，是的，这真的很好，你做得真棒”，他的回答都是“当然不是我，是上帝，是戴维”。总之，我们该如何与印度人谈论从各种性别价值和时空观念中解放出来呢？现在我确信你会想问，我们该如何谈论这个问题，我们该如何著手？因为……听起来几乎难以接近，但我告诉你，并非如此。你需要反复聆听，需要思考，但聆听和思考只是非常非常非常初级的方法论，你真正需要的是勇气和胆量去运用最高层次的方法论，例如三摩地（samadi）。三摩地，你知道，专注冥想，好，我们来练习冥想。我说的冥想不是指只是坐著，你知道，这方面有完整的循序渐进的指导。现在你们都具备认知能力，就像你们都能认知到这一点一样，但我们需要培养的是瑜伽认知。记住，我刚才谈到了病毒学家，或者你们叫它什么来著？流行病学，对，是的，流行病学。如果你学习过，他们就拥有了独特的认知。你看，我可能看不到任何病毒，但如果我一直研究病毒，我会看到很多病毒。同样地，你需要培养瑜伽认知，还有很多其他方法，其中最好的方法之一

就是

BTI（一种瑜伽冥想方法）。虔诚，我敢肯定你们年轻人会嘲笑虔诚这种东西，因为你们接受过所谓的“教育”，现代教育……你

知道，我对现代教育有很大的怀疑。

[音乐]嗯，我们以后再谈。嗯，但简单来说，你我作为一个人，无论你是科学家、无神论者、宗教狂热分子，还是……我不知道，一个普通的

南加州人，都无所谓，你唯一拥有的能力就是奉献，而你所做的也仅此而已。我们可以再多谈谈这个，也许我应该给你们一些提问的机会，我们明天会尽量涵盖两次解放的内容。好的，R会像昨天一样回答一些问题。房间两侧都有直立式麦克风，就像

我之前说的，我们有超过2000名线上参与者，所以我们会轮流回答现场和线上参与者的问题。所以，现场的朋友们，请在麦克风

后面排队。嗯，请确保你们的问题与教义相关。谢谢。好的，合十礼。

J，我的名字是Kieran。嗯，我今天早上听您说，您不喜欢那些回避宗教方面、开始阿谀奉承科学的佛教徒。嗯，没错，我记下来了。那是早上的事。是的，我的问题是，您如何看待约翰·卡巴

金？他剥离了所有宗教元素，帮助了数百万人。嗯，我认为这是一个

重要的问题，需要一个相当详尽的回答，但简单来说，许多西方学者或其他人士在剥离或解构宗教时，当他们谈到「宗教篮子」时，不幸的是，佛教也被包括在内。我认为，将佛教、正统

佛教或太极教等宗教都放进「宗教篮子」里，对所有人，尤其是那些真正想了解佛教智慧的西方人，都造成了极大的伤害。但我对此

表示同情，因为正如我之前所说，佛教有很多宗教元素，例如

香和花，我很喜欢它们。好的，嗨，R，好的，我正在回答Zoom问答环节，有一些问题。我先给

你这些，然后问个问题。有人请你教曼殊菩萨名号，不是现在，下次吧。有人请求皈依，有人请求皈依，抱歉，是皈依。还有，可以教一下

文殊菩萨咒吗？然后，抱歉，我可以先翻译这些吗？好的。问题来了。

Roch谈到尼泊尔和佛法，并重点介绍了一些瓦德拉查拉，例如莉拉瓦德拉，这真是太好了。

你愿意翻译一下，然后我继续讲，还是我来翻译整个问题？好的，你可以翻译整个问题。好的。在佛法的背景下，据说尼泊尔是一片圣地。根据历史记载，

许多伟大的摩诃萨（主要是男性）来到这里修行。当然，也一定有一些很棒的女性摩诃萨来到这里修行。好的，R，请你也谈谈

尼泊尔的女性摩诃萨或女性修行者，以及

你对尼泊尔女性修行者有什么建议？我会尽量整理。我需要重复一遍，好的。

[音乐]

嗯，可以说西藏确实非常热衷于佛法，90%的国家预算都花在了佛法上。成千上万最聪明、最优秀的藏人基本上是被迫去印度学习梵语和佛法等等。藏人自己也努力融入梵语文化。我的意思是，如果我不是佛教徒，而只是一个热爱西藏的藏人，我几乎会把西藏的衰败归咎于佛教。

有多少藏人的

名字是札西、

阿特玛或迪？

这些都是梵语名字。所以，

藏人真的非常热衷于佛法。

你知道是谁造成的吗？其中一个最大的原因是一个尼泊尔女孩，她叫布里蒂·迪维。事实上，我甚至听说，是她让她的丈夫娶了那位中国公主，而不是因为其他任何原因。她早就计划好了，如果她先生娶了一位中国公主，她就可以把释迦牟尼佛像据为己有。你知道，她早就计划好了，她不是因为其他原因才要求她先生娶另一个女人。她一直在想，如果他娶了中国公主，就可以要求得到

释迦牟尼佛像。好吧，总之，嗯，不知为何，她的名字很有趣，对吧？露蒂的

意思是皱眉，对吧？我想她一定看起来很酷。在她旁边，我现在只记得

卡拉萨和释迦牟尼，你知道，就是这两位女士。但是，是的，我还要说，你知道，就像我之前说的，

藏族人非常男性沙文主义，但我相信有很多了不起的女性，

你知道，比如女性启蒙者，这有点被忽略了，你知道，就像没有提到她们应该被提及一样。好吧，我们继续吧

。是的，非常感谢您这些宝贵的教诲。嗯，我有一个问题，您说过我们周围有很多东西，除非我们去研究它们，否则我们并不真正了解它们。我举个例子，像是生物学家。谁会在万事万物中看到病毒？

所以有必要检视

这些

事情。但如你所知，走上这条路，就会面临走向极端的问题。你可能会变得过于内省，或过于外省，对吧？

所以，在我看来，似乎没有出路。我的意思是，这对我来说是个问题。所以我本来想问

伊娜拉的问题是，伊娜拉说你应该多思考，或走密宗之路。但正如伊姆普所说，伊玛尼佛教的

文化存在著分裂和N，你知道，他们非常执著于D，非常执著于道路，但道路应该是无形的。所以无论如何，我们都执著于这些东西，我们都倾向于走向极端。所以，在我

看来，这几乎就像是，与其成为一个灵修者，不如成为一个僧侣，而我能做的最灵性的事情就是娶个女孩，组建家庭。所以，这对我来说是个问题。我最想问的是，

摆脱这种困境的

出路是什么？我们该如何看待这些问题？

嗯，我想我昨天已经提到过[音乐]了，所以

我想再说一遍，像Ana这样的教义之所以要先教授是有原因的，而且这是可以做到的，因为

你可以在一年内真正习惯它。例如，一年之后，你就可以应用dukka了，你知道，就像你理解dukka一样，所有其他的

仪式，

你知道，所有这些。一旦你对anicha、Ana和dukka有了扎实的理解基础，所有这些都会迎刃而解，对吧？嗯，

挫折感…Shu，我的名字是Swastika，我跟随您的教导好几年了，听过您的一些公开教导，在您早期的教导中，我记得您谈到过picha的空

性，以及给予它应有的尊重的重要性，你知道，你不能随意使用picha，但在您最近的教导中，您也认识到了它的空性。

嗯，我的意思是，当我听到在你最近的大部分教导中，我听到你多次谈到超越相对真理的终极真理，或者

你把这些仪式和符号比作泰迪熊。现在我有疑惑，因为

我觉得我曾经理解我们需要对它的存在和它的空性持有一种平衡的看法，但当

我们谈到符号和这些仪式时，我有点想知道你是否在暗示，有一种方法不必如此线性，不必先理解终极真理，也就是先理解相对真理，然后再去理解终极真理。有没有一种方法可以在不把自己置于相对真理的框架内的情况下达到终极真理？有没有一种方法可以在不每天醒来往碗里倒水的情况下看到我们日常仪式和修行的空性？基本上，有没有一条捷径可以通往所有这些修行？是的，确实有。你知道，修行需要明确的指导原则，就像泡茶一样，必须要有茶叶和水，没有它们就泡不出茶。

我想火也是如此。要修行，必须具备两个要素：智慧和方法。

所以，这很

清楚。好的，但是，供奉灯或鲜花

是一种方法，但要知道，供奉灯只是人为的投射，因为我们喜欢灯，觉得它很好。好的，谢谢。数百万个过程……一位上师

喝苯教，这不是我的问题。我喜欢它，喜欢那本书和苯教。所以我和佛教完全相反，我有很多烦恼……然而，我却在你们所有人面前

问这个问题。所以，让我先

介绍一下背景。实际上，我出生在一个

印度教家庭，一个恰特里亚人。宰牲是一种荣誉。如果你不这么做，就会被人瞧不起。我指的是一个典型的尼泊尔印度教家庭。所以，40年过去了，我仍然在这里，评断那些喝酒的佛教同胞，我是说，那些吃肉的佛教同胞。我有一个很困扰的问题，这个问题是关于你提到的

解脱之门的第一道门。它困扰我到让我开始自问。你今天用的比喻——巴黎问题就是巴黎问题——很有道理，但我仍然在寻找答案：佛教徒既然一直在修行，一直在谈论慈悲，怎么能

吃肉呢？这是一个看似简单却又很难回答的问题，至少对我来说是如此。谢谢。好的，抱歉，我们明天再问剩下的

问题可以吗？可以吗？你能把所有问题都记下来吗？

我明天一定会给你机会的。抱歉，我先说完这件事。

如果你是大乘佛教的修行者，那么佛陀禁止我吃肉，就这么定了，没有问题，没有商量余地。在某些小乘佛教传统中，你可能会发现一些修行者，特别是僧侣，他们吃肉。我

认为这与他们应该吃肉有很大关系，他们只是接受别人提供的食物。

现在，密宗非常复杂。密宗，呃，记得我一直在说的是，要打破古代的

文化禁忌，不是今天，而是在古代，尤其是在像印度这样婆罗门文化非常强大的地方。他们以不吃肉、不吃洋葱、大蒜等等为荣，不喝酒，而且认为肉是不洁的。所以在密宗中，要打破这种禁忌，不只是肉。

顺便说一句，如果我说了些不该说的话，我请求所有黑暗势力的原谅，你知道，不只是我，还有尿液、粪便、屎，不管他们吃

什么。如果你有那种决心，这是一种修行。大多数所谓的密宗修行者，那些吃肉却不吃屎的人，他们只是懒惰，他们基本上就是坏人。然后还有很多禁忌，如果他们声称自己是密宗修行者，我可以吃肉，但他们实际上，别抽烟。从逻辑上讲，抽烟只是植物而已，现在没人会死，也没人会受苦，对吧？所以，这就

是文化偏见和人类习惯性偏见再次出现的地方，它们彼此交织，就像我们很多人会看色情电影一样，但你去任何一个密宗寺庙，你会看到男女祭司的各种仪式，他们明目张胆地在那里，却没人注意到。我想，大约20年后，当许多从耶鲁、普林斯顿和哈佛毕业的尼泊尔年轻人回到这个国家，统治这个国家时，所有这些寺庙都会被限制级，因为美国价值观将会到来。当父母带孩子去寺庙时，父母会被取消资格，他们会被视为不健康、不称职的父母。许多尼泊尔父母会去看精神科医生，接受心理咨询，他们会去成人教育机构，他们会承认自己把孩子带到寺庙是多么错误，多么虐待他们。你知道，呃，脉轮桑巴拉，我觉得我有点饿了，因为我感觉有点……你知道，我的情绪

变得

很暴躁。

谢谢上

师，谢谢，谢谢。

[音乐]

[音乐]

# 尼泊尔与佛法，2022年8月26 - 28日，尼泊尔加德满都 - 第三部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=k4P4jtnIaWs>

[音乐]

首先，我想回顾过去两天我们讨论的内容。首先，  
早安。

嗯，如果

今天有刚来的朋友，我们一直在讨论所谓的「  
三解脱之门」(narum)，它从  
许多不同的层面来解释。

嗯，它不仅被解释，也在  
许多不同的层面上被象征化，  
尤其是在心识(tantana)

中。心识也

可以被

认为是

佛法的核心要素。

嗯，乍一看，

这三者可能有点难以理解，

但是，

如果你逐渐

熟悉了它的语言和细微差别，嗯，

它并非遥不可及。嗯，

正如我昨天强调的，它真的不是

超越你生活的东西。我们说的不是神话，也不是任何超出我们认知范围的东西。我反复强调这一点，是因为语  
言和文化，你知道，它

听起来可能非常

异国风情，甚至非常宗教化。

好吧，我再回顾第一次解放，嗯，

我会从一个

不同的角度来谈。好的，一个非常好的例子就是「天空的中心」这个概念。你知道，我可以告诉你天空的中心  
在哪里，你们都会接受，但如果你仔细想想，这其实是个任意的说法。

你知道，哪个才是中心？但它对我们来说适用，

我可以

说天空的中心，我们可以这么说。通常它就在你的头顶上方，只因为你有头，就是这样，

没有其他原因。嗯，还有一些概念，像是「很久很久以前」。是的，在相对的层面上，它可以用来沟通。但如  
果你仔细想想，它其实意义不大。所以我举这个例子。实际上，我们说的、做的、建构的一切，都有其特定的  
逻辑。之所以如此，是

有一定原因的，你知道，就像我们不能再这样了，我们不能再改变星期天和星期一的顺序了，比如把星期一放在星期六和星期天中间，我们不能再这样习惯性地这样做了，这就是为什么，为什么应该这样，这太浪费精力了。所以，

你知道，

时间、空间等等，我们只是有一定的理由和逻辑来证明它们的存在。根据佛陀的说法，

我们试图给出的每一个理由，

实际上都证明了一切皆为幻象。这就是

为什么一切现象的根基或基础没有固有存在的实体，

你知道，就像，你知道，没有这样一个，没有根基，没有一个坚实的、真正存在的实体，叫做

天空的中心，天空的中心。好的，让我们把它转化成更实际的东西，你会想问一些问题，例如，好的，所有这些，

你知道，某种哲学分析，意义何在？我能从中得到什么？我想第一天就有一位女士

问到了「vasana」（梵文：习惯），我觉得这就是答案。你可以把这当作一种修行方法。这正是缅甸僧侣，例如顺伦传承的僧侣，以及那些修习「bas」（梵文：娑娑）的僧侣们所做的。好的，我尽量用最简单的方式来解释。

好的，大概在最初的两到三周里，他们只是观察自己的手，只是观察，只是观察，只是观察。他们不会去想什么好手、坏手、老手、年轻手之类的，只是观察，只是观察。他们试图做的是培养一种能力，记住，天空的中心是同一只手，你知道是哪一只。然后，大约

四到

五周后，实际上几个月的时间里，我们进行了非常精彩的讨论，探讨他们是如何经历所有这些阶段的。然后，他们开始不再把手看作一个整体，而是开始观察指甲、皮肤、皱纹等等，就像一个好的地毯商，你可以观察地毯，你可以

看到线，是丝绸，还是其他材质，或者混纺的。他们能分辨出真丝和假

丝，对吧？是的，我想是的。到了第10周，也许是第12周

或第

15周，他们开始把事物分成一个部分来看，而不是像以前那样把事物看成一个整体，

比如

一片森林。他们看不到森林，只能看到

树木。你知道，这其中有很多年，甚至

一生，

甚至几世的习惯模式需要

你去面对。然后，他们中的一些人告诉我，他们有时甚至害怕挠头，因为通常用手挠头，对吧，就一个整体，但突然间，他们就控制不住自己，会想，好吧，指甲在皮肤上滑动。

然后，我不知道，也许是6个月后，很多人说

他们突然变得幽默起来，他们觉得这很有趣，我们称之为“手”，我们

买润肤霜，戴手套，你知道，这很有趣，我们做这些事情。然后，我肯定，当他们看到修脚店、

美甲店时，他们一定会笑个不停。你知道，

然后，强调我刚才说的，

他们感觉幽默和

滑稽

这个词很重要，因为这一切

并不意味着修脚美甲就像邪恶的诱惑、

糟糕的干扰，我并没有这么说，

我只是说它很有趣。这并不意味着一年后你就

不会去做修脚

美甲了，事实上，你可能

每天都去做，只是

态度不同了。你知道，就像我刚才提到的

病毒学家，

看待事物的方式不同，

他们甚至可能开一家修脚美甲店。我举的例子非常非常小，只是很小而已。把刚才

我说的

运用到我们生活中的一切——人际关系、家庭、

孩子、教育、

政治体制等等。

好的，这里重要的问题是，同情心在其中扮演什么角色？它完美地

融入其中，因为同情心本身就是

同情心。它不是那种有等级的同情心，例如“哦，可怜的家伙，

他需要一点

帮助”，它是一种非常奇妙的同情心。因为你知道，所有那些去做美甲的人，他们都在关注一个单元，一个单

元，所以基本上是的，这和你的生活息息相关，这就是我们所说的，当你了解这些，当你以这种方式看待

你的

生活时，

你就会

逐渐

觉醒，这真的可行。嗯，有时候，你知道，我们会听到某些角度的教义，

我称这些教义为“

不劳无获”的教义，是的，我们有时会教授这些教义，

因为我们人类

喜欢这种说法。不劳无获，天下没有白吃的午餐，哦，哇，我们必须

努力工作，我们必须去

哈佛，你知道，我们喜欢这样。所以佛陀就是这样教导的，但你

知道，佛陀也多次教导过，

实际上更多，不劳无获。实际上，他的

名字是

苏伽塔，我的意思是苏伽塔，如果我用

非常非常现代的  
语境来翻译，我会说，不劳无获已经消失了，  
但我知道，即使在  
这里，是的，就像我告诉你的那样，就像我告诉  
你的那样，不劳无获，你知道，  
存在著类似这样的教义，你们都觉得  
不知道我知道这  
只是人的  
想法。现在来说说第二个解脱，  
顺便说一下，三个解脱是紧密相关的，对吧？好的，  
我基本上是在引用梵天的话。  
梵天，是的，道路  
超越了符号，超越了特征。  
我想我们也讨论过，我们是如何被各种符号所  
包围的，  
是的，  
因为我们有太多的符号，  
太多的步骤等等。再回到  
我刚才说的，  
我们的  
习惯不允许我们摆脱  
特征或符号。  
但是，如果你仔细研究  
教义的设计，你会发现它的一切最终都指向摆脱  
特征，它  
旨在摧毁所有的  
符号或  
符号。你知道，  
佛陀的所有方法都是自我的，  
方法本身最终会  
自我毁灭。一个很好的例子是磨刀或  
生火。磨刀的时候，  
你用湿润的磨刀石和金属  
刀，结果就是湿润的磨刀石  
会磨损，然后  
铁也会  
磨损。耗尽……嗯，火和木头，你知道，没有  
木头就没有火，但火会燃烧，这很

有趣，不是吗？火会消耗  
木头，火会变得更大，  
所以，嗯，这就是  
它的运作方式，  
路径……嗯，好吧，我有时会  
回到  
密宗，因为尼泊尔与密宗关系密切，在  
巴巴佛塔周围比在  
任何其他地方都有更多的密宗元素，有时是雕像、  
祈祷旗，所有的一切，  
好吧，在密宗中……好吧，  
有人问了这个问题，所以我的意义，这个问题是什么？是  
什么使神性存在？其实是这  
三道  
解脱之门，曼荼罗就是这三道解脱之门。神  
性也  
以祝福  
提供者的身份出现，  
这与三道解脱之门非常契合，  
因为  
你  
应该获得的最高祝福，最极致的祝福，就是从  
执著或  
二元对立的偏执中解脱出来，而你  
从三道  
解脱之门获得这种祝福。好了，现在我们来谈谈解脱。身为人类，当  
我们谈到  
祝福之类的东西时，就会涉及对祝福的渴望，  
以及  
这种渴望的各种复杂程度。我们信奉不同的神灵，  
我们  
许多人的  
长久渴望非常  
原始。因为我们有著这种非常  
原始的二元对立的渴望，  
比如说，你想要  
财富，你就是想要财富，这就是你  
想要的全部祝福。你

甚至不知道什么  
是解脱的三门，这也没关系，我们不  
否定这一点。所以，如果你的  
驱动力是财富，那么  
你通常不会去拜见苗条的M，而是会去拜见  
李子般的赞巴拉。是的，你去过M吗？  
我想你没有。大多数时候，  
据说M只对  
智慧有益。或者，如果你的父亲去世了，你不会向  
萨拉斯瓦蒂或赞巴拉祈祷，对吧？你会向  
阿弥陀佛或其他什么神灵祈祷。  
我们人类已经  
给了神灵职责，所以  
这取决于情况。好了，现在，如果你有著强烈的  
渴望，那么最高的渴望  
基本上是……渴望摆脱二元  
性痛苦的极乐，然后所有这些密宗的  
职责，你知道的，密宗的神祇，它们  
并不在你  
之外，你就是神，  
它们每一个都是为了打破各种二元论的执念而设计的。  
我有很多  
男性朋友告诉我，  
他们不想练习  
密宗，因为他们说，你知道，我是  
男人，我不想，我无法想像  
自己是女人。你看，所有这些都  
表明他们并不真正理解  
密宗。你应该打破所有  
这些区分，忘记性别。  
有时你应该想像自己是  
动物，例如马、  
猪。例如，如果你真的想  
认真地练习人身冥想，你必须想像自己是一只  
乌龟。即使你想  
更深入地体验，你  
甚至不是乌龟，你只是一个字母  
D。如果你想更进一步，连字母T也被

解构了。这就是密宗作为一种特征的修行方式。好的，但在更实际的层面上，我们该如何做呢？将此应用于我们最实用、尤其对初学者而言的经典佛法门：不要沉湎于过去，也不要沉湎于未来。因为过去是一种语言，过去是一种象征，过去是一种特征，未来也是如此。而此刻，是最接近超越任何特征的存在。

当我再次强调这一点时，你们中的许多人或许会渴望找到某种非常奇特的“此刻”，但我并不是说此刻有什么奇特之处。

当然，你在那里，我在这里，你以某种方式存在，我也以某种方式存在。

你感受到，你听到，只是觉察到此刻，觉察到此刻。

我的意思是，这是佛陀赐予的礼物。

我的意思是，此刻实际上是你唯一拥有的。过去已经过去，它永远不会再回来；未来尚未到来。

你唯一拥有的就是此刻。我的意思是，就现在而言。

好的，佛陀只是说，珍惜此刻。顺便说一句，这只是十万种方法中的一种。我并没有说此刻是好是坏，我还没告诉你们，我没有说此刻是平的、圆的、方的，不，不。没有符号，没有特征，这就是你需要的，该怎么称呼它？这就是你需要的，你需要抓住它，一遍又一遍地

熟悉它。它的作用是  
燃烧，  
希望它  
燃烧，参考，  
参考。  
你知道，例如，  
我们面临的最棘手的挑战之一，尤其是在现代生活中，就是  
忧郁症。我认为，忧郁症  
的主要因素之一  
是，害怕  
可怕的事情会  
发生，  
或害怕自己不配。这一切都  
来自  
参考，不是吗？就像现代性，  
现代性的问题。  
我非常确定，  
亚历山大大帝的仆人从未  
想过，从未想过，你知道，我  
可以像他一样。他是一个人，我也是一个人，我可以尝试，我可以像他一样。所以他很高兴能  
为亚历山大大帝采摘葡萄。  
但现在我们有了一个叫做  
平等的参考，人人平等，人人  
平等。哦，现在我们可以  
做这个，做那个，它有很多作用，  
然后当…行不通，肯定哪里出了问题，  
因为我们  
已经否定了上帝，我们不能责怪  
上帝。你知道，我看起来不错，因为我刚  
去过  
韩国。我状态很好，因为我看起来还不错。我  
看起来和他一样好，因为我刚  
在  
韩国调整好自己。你知道为什么她/他什么都有，  
而我没有。你知道，这么多很多的

梗，就像一个  
梗。你知道，我刚去过，你  
知道，嗯，  
唐吉，你知道，就像  
都市生活，都市生活，这就是一个梗，对  
吧？如果你身处  
都市，晚上  
9点左右睡觉是很尴尬的。  
不管怎样，你都得熬到  
午夜睡觉，因为你必须  
像个都市人一样，至少要撑到  
午夜，  
否则会被嘲笑。  
是的，现在  
南加州的  
忧郁和  
焦虑会有非常不同的种类，所有这些都  
像是……嗯，即将  
到来。所以，  
我们需要认真  
思考「无参照性」这个概念，因为它  
会让你稍微解脱一些。  
好的，我先讲  
第三个，然后…我会让你们提问，  
因为有很多问题，  
所以我会试著回答一些。  
然后……我们会休息一下。有人  
请求皈依  
菩萨，我们会安排。  
休息结束后，不想皈依的人可以回家，  
但如果你只想留在这里  
观察佛教徒的修行，  
我们非常欢迎。  
还有人请求进行  
一些转法，  
例如所有佛教徒的转法等等。好了，好的，  
所以解脱的  
果果，

嗯，是超越一切愿望的。当然，你知道，佛教徒有很多愿望，你知道，这些愿望本身就很矛盾，不是吗？这就是你需要真正学习的地方，尤其是印度的智慧传统，它与悖论密切相关。你知道，我们说，嗯，就像佛陀说的，我没有形体，我的意思是，那些把我视为有形体的人，他们的观点是错的。然而，我们有完整的，我们有那么多的佛像，我们谈论三十二法印等等。

嗯，这里，你知道，果果是超越一切愿望的，然而我们却有这么多愿望。我个人鼓励你至少去追求愿望，去理解离三门。

但是，为什么我们谈论解脱，为什么我们说解脱的果果是超越一切愿望的呢？这句话可以从很多不同的层面来解释。

嗯，我想从一个非常经典的佛教例子开始，这或许能帮助你理解。如果你做了一个噩梦，好吧，你睡在一个非常舒适的房间里，但你做了一个噩梦，你感到很焦虑。你真的想摆脱那种处境，真的渴望摆脱那种处境，好吧，记住，你现在正睡在一张非常舒适的床上，无论你是否渴望摆脱那种处境，实际上你已经自由了。然后，我不知道，因为你哭喊著，也许有人把你

叫醒了，那个人  
叫醒你的行为可能是掐你，或者用  
一桶冷水，不管是什么，叫醒  
你，叫醒你，  
这  
帮助你摆脱了那种可怕的  
处境，你甚至可能会感谢这个人把你叫醒。记住，  
不管  
他是掐你、用冷水还是其他方式  
叫醒你，  
结果就是你现在待在那个房间里，你  
知道，平静，我的意思是，舒适，  
你知道，你永远不会再处于那种  
处境中。  
理解「佛陀觉醒」这个词非常重要，  
因为很多时候我们  
认为自己很混乱，很  
委屈，很糟糕，然后认为如果我们非常  
努力，  
总有一天我们会觉醒，你知道，  
这并不是佛教对  
觉醒的真正理解。好吧，总的来说，这就是我们……之所以在  
这里讨论这个问题，是因为  
如果佛果或佛的境界  
可以通过发愿获得，那么  
你就是在把  
佛的境界变成复合现象，那么  
你的佛的境界就会有  
期限，你知道，在  
成佛多年之后，有一天你会  
再次回到原点，从头开始，对吧？  
所以，这基本上就是  
你需要知道的事情。正  
因为如此，  
在  
密续中，他们才会谈到你就是  
本尊。这就是为什么，这一点非常

重要。

例如，因为我们

稍后要讲到皈依，所以我们来谈谈

皈依。当我们皈依佛陀时，我的

意思是，当我们皈依时，你应该

皈依于不会让

你失望的事物。

如果下雨了，你

躲在伞下，但

伞有很多洞，那就没用了，对吧？

所以，无论你

皈依的是谁，都应该是真正值得信赖的，

应该为你提供全面的服务，可以

说是唯一的。这就是为什么在

皈依中，当我们说「佛陀」时，沙米，

当我们谈到这一点时，尤其是在

大乘佛教中，唯一值得信赖、永不

失效的

护法就是内在的

佛，那就是你的根基。我的意思是，比如说，

回到我们之前的例子，那个

噩梦，水桶

起了作用，你知道它起作用的真正原因是，

你

实际上在房间里

睡觉。如果你真的在

丛林里，被SP（可能是指某种神秘力量或灵性导师）吃掉，

不管是什么水桶，

你还是会受苦。

但是，

我知道你正在经历

所有的痛苦和问题，

但从根本上来说，你在那里睡觉，

所以它给了你希望。是的，皈依

佛是

永不失效的，这基本上就是我所说的

第三解脱的一部分。嗯，我

想因为它们相关的，

我已经简要地谈到了三道解脱之门。

好的，我们来问

几个问题吧。是的，我

想我们会进行一个稍微长一点的

问答，然后

休息一下，再进行

剩下的部分。所以R会回答一些问题。

昨天我们在

房间两边都放了立式麦克风，

好的，请把问题都围绕著

教义来问，谢谢。好的，请

稍等，麦克风

好像关了，你能打开吗？它还没正常工作。你想在那里操作吗？好的。嗯，我带了三件Shaws牌的保暖内衣，就盼著别下雨。我看到了

业智巴的表情，我一

进门就看到了，听到了亵渎神明的话，你知道吗？所以我的脑子里一直有个

矛盾，你知道吗？就像

你说“看手”，然后又说“超越它”，你知道，过来。我的意思是，我当时就在想，如果能穿著内衣在这里该有多好啊，多舒服，

你知道，多专注。

然后我又得穿戴整齐，你

知道吗？但

我喜欢这种内在的矛盾，

你知道吗？所以，你说的

这些话真是妙不可言，

多美好，值得细细品味。然后我的脑子里又回到了昨天，你伸出大拇指，你知道吗？我就想，这里有婴儿，我想…你知道，就是轻轻咬你的大拇指。但昨天我

出去喝水，结果发现那里排著长队，你知道，到处都是虔诚的

信徒。所以我的

问题是，我该如何将这种虔诚与弃绝或超脱结合？我该如何让你靠近，又如何让你远离，或让你远离到极致？

你知道，就像

你说的，超越…我不知道，超越追求。这是我的第一个问题。昨天你

提到一个

WRA瑜珈士

遇到了一位美丽优雅的羊驼，我有点困惑。我想，

这位特立独行的VRA瑜珈士

来了，想要见见这位非常优雅的羊驼，但她为什么放弃了？她那特立独行的劲头去哪了？她突然变得如此优雅

，

然后放弃了。她为什么不回来？

好吧，我几乎没

听懂他说什么，

但我会尽量总结一下。所以，第一个问题是

如何激发虔诚，对吧？放弃之类的，以及如何保持RI，如何将rimo从你的生活中驱逐出去，这样你才能知道你

已经摆脱了他，好吗？好，因为我们在谈论

奉献，这在某种程度上……提醒我一下，这可能不是你的答案，但我还是要说。嗯，首先，我不知道「奉献」

是否是

正确的翻译，但无论如何，过去所有的伟大导师都说过，奉献就像一种非常高贵的财富，并不容易获得。当被

问到我们应该教

谁shata时，我总是这么说。他从未说过要教哈佛毕业生，他说，你知道，一旦提到shata这个词，他们就会发

出gbam的声音，眼里会莫名其妙地流泪。这些人会理解shata，这是他说的，没错。嗯，

我们来谈谈

方法论，因为

这点非常重要，我想和年轻的尼泊尔人分享一下。嗯，我们基本上是在谈论UPA，对吧？在我们现有的、备受

推崇的方法论中，聆听、沉思，还有分析、批判性思考等等，当然，佛陀本人也鼓励我们分析他的教导等等。

[音乐] 嗯，尤其是在初期，但最重要的方法是感受，我认为这是

现代人正在失去的部分，

我指的甚至不是南加州式的情绪智商，而是远不止于此。要

说服现代人在这方面投入精力是很难的。[音乐] 嗯，是的，这种感受，好吧，可以称之为虔诚。

在佛教

历史上，我们一次又一次地看到，透过

不同人物的生平事迹，有许多例证。其中最

伟大的人物之一是萨拉哈，他基本上是难陀大学的院长。难陀大学……哇，如果你想

谈论批判性思维，

这些人是最棒的，他们撰写了关于分析佛陀、分析这个那个的文章，一切都

被分析和

解构。但

萨拉哈从未感到足够。有一天，他走在街上，看到一个女人，她制作箭矢，我想白天她制作箭矢，晚上她好像

是个修行者。他一见到她，多年来的批判性思考和解构主义就都消失了，然后

他就成了她的弟子。想想萨拉哈的丑闻吧，我想他是个和尚，是王子。你知道，现在这可是大丑闻，任何大学

教授，任何大学教授，

即使他们念一些咒语或念珠，他们也会隐藏起来。萨拉哈是大手印

传承中举足轻重的人物。好吧，简单回答一下，你应该渴望这种奉献。是的，就是这样，法师。为了节省大家

的时间，我就直接读你的问题了。正如你所说，性别

在佛教中没有任何意义。引用

你的话，我们应该忘记性别。

但遗憾的是，我一开始……你能慢一点读吗？是的，正如你所说，性别在佛教中没有任何意义。引用你的话，

你说我们应该忘记

性别。但遗憾的是，

我研究过人权和性别公正……我

是一名人权律师，所以我的认知和思维方式决定了我总是会关注性别平衡，并期待和追求性别平等。每当需要辩论时，

我都会考虑性别因素。我会统计正式论坛和关键职位上的男女发言者人数，分析小组成员是否是男性主义者，观察有多少对性别或残疾人士

友善的场所等等。我这样做是因为我认为这是我的美德，而且我也非常敬重佛教中「性别微不足道」的理念。

那么，我该如何将这种理念与我的职业和工作空间相契合呢？佛教讲究无差别的慈悲，并将

慈悲融入

生活的各个层面。但是，

我该如何对那些将

女性视为

物品、物化女性的人，

特别是那些厌女者，

产生真正的同情呢？我又该如何看待那些被判强暴罪的人呢？经历考验时，我总是会

思考

这个问题，嗯，当我履行我的职业职责时，就是这样，谢谢。

我觉得这不算太让人不知所措。好的，你能减少一些英语吗？我们听到了很多英语。你是尼泊尔人吗？可以用尼泊尔语总结一下你的问题吗？因为我忘了。可以用尼泊尔语吗？不，用英语。所以，我认为在佛教中，正如你所

提到的，我们没有性别之分，没有

性别歧视。所以她在这个领域工作，对吧？那么她该如何处理这个问题呢？她正在处理这种性别歧视。然后，你

问了个问题，说

实话，我也没在听。好的，那就好。那么，如何将

同情心与性别

歧视的概念结合在一起？她还有一个关于

强奸犯的问题，

我没听清楚你刚才说了什么。我们该如何……我对被判强暴罪的人要培养同情心，因为我从小就被教导要伸张正义，要讲真话。但佛教又讲无差别的慈悲，那我该如何培养这种

慈悲心呢？也许，如果有人

问我这个问题，你能不能

摘下口罩，跟我好好说？

也许我能更好地理解，反正我的耳朵

不太好，我知道。另外，

我们今天确实听到了很多关于经济学的讨论，所以，

我到底是怎么回事？好吧，我在这里也有点含糊不清。

我觉得这里有个问题，不像我们昨天讨论过的那些，很多我称之为亚伯拉罕宗教的东西，比如基督教、伊斯兰教，都与社会问题以及很多道德观念等等紧密相关，而这些观念又基于社会政治。对我来说，佛教有点像数学或生物学，你知道，举个例子，好吧，这么说吧，它就像是在谈论真理，也就是我所说的佛教的核心。所以问题有点像，好吧，如何……

好吧，所以你好的，假设你问一位数学家，你们数学家是如何处理性别问题的。

比如说，佛教信奉无常和无我，你知道，就是无常、苦、苦，嗯，无我，或许更准确地说是满足。然后是无私，它其实并不真正涉及什么，它真的不涉及，我不知道，它关乎生命的本质。好的，佛教和人类文化中有很多问题，你知道，它们各自都有自己的文化背景。好的，那么你提出了慈悲的问题，我觉得它和这里有关，所以我打算用慈悲来回答所有问题。

佛教谈到三种慈悲，对吧？我认为人们谈到慈悲时，总是会提到佛教所说的第一种慈悲，也就是针对真正受苦的人。

即使是佛教的慈悲观论也相当宏大，所以我认为强暴的受害者和强暴犯都是慈悲的对象，这一点解释得很清楚。作者：Shanda Diva，但这并非佛教徒谈论的唯一慈悲，还有另外两种更为深奥的慈悲。一种

是慈悲，即对  
受制于不  
确定性的众生的慈悲，基本上是指  
所有受因缘和合的众生。  
我的意思是，对佛教徒而言，  
非洲饥饿的孩子  
是慈悲的对象，比尔盖兹也是  
慈悲的对象，因为  
他们都受因缘和合的约束。另一种是非  
二元  
慈悲，这非常宏大，  
我们一直在讨论解脱的三扇门。现在，我们来谈谈  
非常实际的答案。  
假设你是一位佛教徒，也是  
一位运动家，无论你关注的是  
性别议题、环境议题、  
政治议题或其他任何议题，你都应该尽一切努力伸张正义。  
但身为佛教徒，你必须  
约束自己，思考  
你的行动主义有多少是  
基于某种  
偏见和  
狭隘的决定，  
因为这种情况真的非常非常  
容易发生。这就是为什么我前几天  
读到一篇文章，说  
很多时候人权  
活动家实际上也在恐吓  
其他人，因为你看，我们人类就是这样，我们总是最终利用自己，  
甚至利用  
佛教作为恐吓的工具。好的，托尼，  
谢谢  
你。嗨，R，好的，这是Zoom的。嗯，  
我怎么可能活在当下？即使  
我思考它，它都已经是  
历史了，已经过去了。好的，它结束了，它已经变成了。是的，现在，  
这一刻已经  
过去了。看起来你

在做这件事，车子，不是我，不管是谁，不管是谁，  
请把你的问题简短一些，  
我很难理解。

AI，尽量说完，说实话，这有点难。好的，  
大家早安，

早安。嗯，就两个小

问题。第一个问题，如果你  
不介意的话，请跟我们分享一下，  
你觉得

人生最艰难的事情是什么？第二个问题，  
昨天是父亲

节，所以我想问一个关于父子  
关系的问题。

我的问题是，如果你如果  
你是一位父亲，并且你有一个  
男孩或女儿，你会如何以  
最健康的方式抚养孩子，  
从而帮助修复父子  
关系？

嗯，包括物质和  
精神两方面。嗯，好的，非常感谢。

你能重复第一个问题吗？

第一个问题是，如果你不  
介意的话，能否跟我们分享一下，  
你人生中最大的挑战是什么？嗯，最困扰我的是主流

媒体，这个问题一直在变化，大概过去九个月左右，我最困扰的是主流媒体。它们让我非常反感，因为我  
觉得它们都是最老练、最  
狡猾的

骗子。如果我有了  
孩子，这是一个非常重要的  
问题。嗯，实际上我不知道

我会怎么做，我觉得我会做得很糟糕。嗯，  
你知道，我经营著两所学校，  
三所学校，

我和  
老师们分享过，在这些  
学校里，教育孩子是你  
能做的最糟糕的事情，

但我们别无选择。这真的，真的，感觉  
从各个层面来说，这都是你能做的最糟糕的事情。  
我觉得身为  
父亲和老师，应该保持某种谦逊，明白  
我们所做的并非最好，  
但我们必须这么做。我想这或许能帮  
我们省点钱。好的，请  
长话短说。  
翻译先生，我们来自  
中国，我可以讲  
尼泊尔语吗？可以吗？是的。她说  
媒体是  
教导、教育或传达某些东西的非常强大的工具，所以  
她希望Ruch在某个时候  
能拍一部电影，  
区分肉体之爱和  
精神之爱，并教导我们  
自我的空虚。嗯，谢谢。  
你知道，嗯，我真的不想  
声称我能做到。我拍  
电影是为了教导人们，这  
风险很大。而且，在某些领域，我甚至在  
喝茶的时候，他们也会说「哦，这是在  
传道」。如果有人  
想抢走我的工作，  
哪怕只是  
一周，我都愿意。但我认为你的愿望很好，  
我会努力思考。  
好的，谢谢。好的。嗯，  
Zoom上还有一个问题。嗯，我们继续。回到那位被  
波吉尼接纳为僧侣的佛教僧侣，他怎么可能不  
拒绝一位女性呢？她本来打算  
拥抱他，以防万一她是维尼……  
嗯，他可能会……你知道，他可能会弄断  
弓。那么，这位僧人该如何避免  
犯下这种错误呢？  
如果这位僧侣不推开她，  
他该怎么做？

我认为这个故事试图告诉  
我们他是多么伟大的修行者，  
但他……嗯，这个故事也告诉  
我们，他实际上可以立志  
修习密宗，  
从密宗的  
角度来看，密宗比修行更重要。好的，是的，无论  
谁…是的，谢谢你…嗨，  
Rua，希望你身体健康。我  
最想知道的是我的  
存在是什么？嗯，我知道，因为我知道我  
存在，我的家人也存在，这真是值得  
感谢。所以我的忧虑和悲伤  
存在，我那些仿佛亘古不变、不可饶恕、永难忘怀的快乐时光  
也存在。还有  
乞丐  
因为饥饿而哭泣，  
另一方面，富人却不断  
累积财富。那么，  
佛陀一直以来  
试图消除的幻象究竟是什么？暗示我们或教导我们，  
也许到目前为止我还没有完全  
理解。我的意思是，我  
基本上同意这个原则，或者  
说关于无常的原则，因为它  
在一个地方非常清晰明了，而且很好。但是  
幻象，即使我试著  
思考，我也没有任何形式。  
我坚持这个  
问题，因为我问的是  
佛陀游历四方寻找答案的问题。  
但是，我们仍然非常  
需要一些与  
当今  
现代佛教实践相关的东西。所以，是的，我  
真心想了解幻象，抱歉，是  
原则，以及幻象的微妙界线。谢谢。好的，谢谢。  
我

认为佛陀从未说过它不存在，也从未说过它不存在，因为它既存在又不存在，就像彩虹一样，我想我们讨论过这个问题。好的，谢谢你回答了这么多问题。我的问题是关于三门解脱的，它似乎有很多创造的潜力，而且似乎没有尽头。从创意角度来看，潜力是存在的，但道路本身往往非常公式化，这种创造性的表达方式在进入这个非常公式化的领域时就会被扼杀。

你能谈谈如何将创造力融入这条道路上吗？这有点像是供需关系。咖啡店其实很不错，如果你去星巴克，你很确定你会喝到什么样的美式咖啡。但如果你想更大胆一些，也许可以去精品咖啡店，据说他们供应加辣椒的咖啡。这就是你需要一点勇气才能去那里的原因。

好的，非常感谢。嗯，既然我们谈到了科学，嗯，理性思维往往会为我们的感知现实带来更多扭曲。我想到一个非常有趣的类比，例如鱼，它的思维比我们简单，我猜，嗯，所以它不会有太多的理性思维，但这并不一定意味著它比我们更正确地感知世界，对吧？而且，嗯，在我看来，理性也非常重要，

非常重要。例如  
辩论，所以我在想，我们究竟在  
多大程度上，或者更具体地说，我们究竟在寻找哪种  
科学或理性思维的缺失，  
以及我们应该保留哪些方面来  
帮助我们练习DH（瑜伽哲学），好吧，基本上，  
我们应该保留多少理性主义？嗯，  
这是一个相当大的问题。

嗯，你应该学习梵文的  
知识论。嗯，我会的。  
为了验证某些东西，我们通常会  
使用直接认知或推理  
逻辑，但直接认知是个  
问题，因为很多  
时候，直接认知非常  
客观。所以这就是为什么在  
梵文中，瑜伽认知被认为是  
最好的。你好，先生，女士们先生们，  
父亲节快乐！

嗯，先生，您看起来很有  
自信，是吗？所以我想知道，  
如果是这样的话，这种  
美好的自信来自哪里？

哦，  
谢谢。我会告诉你的。我  
引用Shant Diva的话，我会…该怎么  
称呼它呢？

嗯，我把它改了一下。稍微回答一下  
你的问题：如果你觉得我很有自信，  
那一定也代表你很有自信。

[掌声]

我读过一个译本，佛陀说万物皆无男无女，那么译者是否应该尊重这一点，在翻译中使用「他们」或「她们」  
这样的代名词呢？有没有哪些经文或经典与  
这种忘却性别的理念有关？

谢谢。我想确实有很多这样的经文。  
你的建议很好。

好的，我想你明白了。我没  
听懂。不，我只是开玩笑。他  
说，这里有很多尼泊尔人，他们非常

尊敬你，也敬重我们。他不懂英语，尼泊尔语对他们来说就像母亲一样。所以，他希望尼泊尔能有很多计划来教当地人。这其实是他的请求。我会祈祷我能帮忙。合十礼，Ru。过去两天，你教了我们文化如何劫持业力，以及佛陀的教义中什么是本质的。对佛教而言，其本质是佛法和觉悟，但许多自称佛教徒的人并非真正修习佛法或寻求觉悟，而是因为他们出生在佛教家庭，或者更确切地说，是受佛教文化的影响。那么，我们该如何看待这个问题呢？谢谢。我认为文化佛教非常重要。你知道，那些出生在佛教文化中的佛教徒，可能并不了解佛法的全貌。我认为我们应该尝试为他们提供帮助。但是，这种文化——我们姑且称之为佛教文化——非常重要，因为你知道，我们已经面临严重的认同危机。我举个例子：我小时候，父母叫我“lepo”，意思是白痴。我意识到，在尼泊尔，父母也会为孩子取类似「llti」的名字。大约50年后，当所有这些…呃，你知道，纽约的尼泊尔人回来后，如果

你给

你的孩子打电话，他们可能会  
起诉你，你知道，这属于虐待儿童等等。

所以有很多这样的

文化细微差别，我

不知道它们是否珍贵，或者

说，它们确实

很重要。

好的，你想谈谈吗？好的，

女士，非常感谢你，我真的很感激你的问答  
环节。我希望

我们永远都有这样宝贵的机会，能够

有效地、真诚地向你提问，并从你那里

得到

答案。在这里，我会问两个

问题，我会尽量简短。第一个问题是，当

我意识到

眼前有一个人，我需要与他/她建立

非常亲密、真诚的信任、爱和奉献时，

我不知道

我应该抱持什么样的心态。我不知道

这个人是个地方的人，

还是我自己的现实，或是

我眼前的这个形像只是我

自己的想像。关于捏造，我对此感到非常困惑。

这是我的第一个问题：本质上，

除了您自己，就是那个

从未在外的神吗？好的，第二个

问题，谢谢。第二个问题

是，例如，如果我们意识到，

呃，天宫，

四扇门，一般来说，代表

四种品质，就像四个

无量纲。所以我的问题是，这

四扇门是否真的会在

接近玛纳亚的层次显现？如果

它们显现，它们如何自然地

与品质结合？好的，好的，你问了

一个相当复杂的问题。嗯，  
密宗真的是无限的。我的意思是，  
有四扇门，有时只有一扇门，有时  
没有门。嗯，有时，  
你知道，甚至有时，白天，  
有一个中心  
主神，就像国王或  
王后，然后是随从。  
但有时，随从会突然  
变成主人，而  
更早的时候，主人或女士会变成主人。  
所有这些基本上都是为了  
解构我们的习惯模式，  
习惯性障碍，例如主人在  
宫殿外，仆人在  
宫殿内。所以，这取决于…  
你在说什么文本？嗯，它  
因人而异，  
例如，其中一个Dy，其中一个de的名字  
是de，他想打哈欠，他的  
音乐会是他的音乐会，他  
拥抱了他，他与他的  
音乐会合而为一，他讨厌  
打哈欠，就是这样，就是这样，  
但是请追求密宗，它是  
一种智慧，如果密宗  
消亡，  
那么世界上就没有装饰了，  
那么我们就没有装饰一下。  
[音乐]