

Buddha Dharma: An Indian Heritage & The Perfection of Wisdom, 14-15 June 2022

宗萨蒋杨钦哲仁波切

佛法：印度传承，2022年6月14-15日，印度噶伦堡 - 第一部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=6_WEHpfUcKM

外国音乐 [音乐] 我生命中最重要的人之一 曾经住在这里 嗯 [音乐] 他的房子还在 [音乐] 我父亲，不知 怎么的，我父亲曾经在 全印广播 电台当播音员，在达尔吉岭哥伦布附近 [音乐] 我大姐以前在圣海伦斯学校上学 嗯，我想，我不太确定，我想， 当我看《 周末夜狂热》的时候， 约翰·特拉沃尔塔，你知道约翰·特拉沃尔塔，你们两个可能太年轻了，约翰·特拉沃尔塔，《 周末夜狂热》这部电影 在这里回文 [音乐] 嗯，呃，电影，是的， 外国音乐 [音乐] 卡萨布兰卡，卡萨布兰卡在哪里？它在 摩洛哥，对吧，是的 [音乐] 总的来说，像中国间谍、俄罗斯间谍、 西藏间谍， 所有的间谍，他们都在 这里 [音乐] 嗯，但不知何故，我的因果报应， 我的因果联系 把我推到了北印度 [音乐] 嗯， 我对此感觉很复杂 [音乐] 嗯，北印度不是我最喜欢的地方。 [音乐] 我不太喜欢坦都里烤鸡， 我更喜欢印度薄饼。 [音乐] 嗯，我的心属于南印度， 但命运就是这样，我被困在了 异乡。 [音乐] [音乐] 也许有一天，今天或者明天，也许某个孟加拉人会唱歌，对吧？ 哦，还有一首歌叫…… 你知道， 没人知道。好吧，总之，以后再说。 所以，我从来 没有想过要一次又一次地回到 卡林蓬。 [音乐] 嗯，我一次又一次地来这里 和日本有关。 [音乐] 嗯， 所以我会去日本。 [音乐] 我遇到了 [音乐] 很多次工作。 [音乐] 他 创造了这个地方， 他把一切都放在这里。他为了省钱建这个，放弃了喝好卡布奇诺咖啡。他 不去餐厅吃饭，而是 站在外面吃面条，省钱建了今天的这家餐厅。 在他90多岁的时候，他告诉我 在这地方做点什么。 [音乐] 而他的对他的第一个回答是，听着，我 真的不想做这件事。 [音乐] 嗯， 总之，当时是 在公共场合，他问我这是 [音乐]，那 你还有什么选择？ 他在这上面投入了这么多，我的意思是， 他说有三个，三个在哪儿，某种程度上排除了 启示 [音乐] 呃 [音乐] [音乐] 外国的， 而且据说我是 Jingle Chelsea和牙买加巧克力的化身，据说我是 化身，顺便说一句，还没有得到证实， 呃呃， 嗯，这就是 联系 [音乐]，所以我告诉他，时代变了， 我们需要根据时代来拥有这个空间，当然，我们会不时地进行传统的日本仪式 [音乐]，但我们也会 根据现在的时代来修习佛法 [音乐]， 嗯，我有一个愿景，这里 也将成为一个介绍和保护印度文化遗产的地方， 嗯，外国的 [音乐] [音乐] 音乐节，有时 我们甚至会举办一些非常有趣的节目，这些节目也能在 精神层面以一种非常特别的方式帮助我们。 但是疫情来了，我们就没法做太多事情了。 不过我很高兴，最近 佛陀普拉达举办了一个 小丑工作坊，就像小丑一样，该怎么称呼它呢？ 所以我们会举办更多这样的活动。 我的意思是，请 大家畅所欲言， 给我们一些想法和建议。注意： 喜马拉雅 山脉，你不是在谈论印度 文化遗产。喜马拉雅山脉在印度文化遗产中扮演着非常重要的角色。 一些来自 喜马拉雅山脉的智慧，其中一些智慧可以拯救世界。 在所有印度文化遗产中，我可以自信地说，佛教是 最耀眼的。我这么说并不是因为我是佛教徒， 你可以去谷歌搜索一下历史，看看 印度的文化遗产。 想想印度创造了什么， 那些享誉全球的，好莱坞，好吗？外国的 [音乐] [音乐] 瑜伽，是的，也许它正在流行，但 它也变得越来越不像印度的 [音乐] 当瑜伽从蒂鲁帕蒂或德里传播到 加利福尼亚时，它已经发生了很大的变化 [音乐] [音乐] 食物，好吧，印度食物 [音乐] 但是佛教，佛法， 两千年来，它 影响了许许多多国家，嗯 [音乐] 中国，日本，韩国，老挝，泰国，很多 中国，日本，老挝， 所以在所有印度遗产中，佛教 是如此珍贵，你称之为强大的东西， 这是你应该通过学习真正了解的东西， 我不需要告诉你， 但是印度人已经遗忘了很多佛教， 嗯 [音乐] 尤其是在喜马拉雅地区， 佛教正在被遗忘， 被遗忘， 这现在可能不会困扰你， 因为现在你可能忙于

赚钱，或者你知道，只是为了生存，但50年后，100年后，这会困扰你，外国的[音乐]所以如果你真的关心你的子孙后代，你真的应该保护好这份遗产。是的，你不必成为佛教徒，但你真的应该了解佛法。

[音乐]因为它包含很多将来可能有用的东西。[音乐]实际上，它已经解答了很多问题。所以今天我会简单介绍一下佛法，明天我们也会稍微谈谈佛法。嗯，好的，今天下午我们还是会和之前一样，今天下午我们会……嗯，我会介绍一部非常重要的经文，叫做《法经》。是的，嗯，对很多人来说，也许对很多初学者来说，特别是对外国人来说，它可能有点难。[音乐][音乐]我之所以告诉你这些，是因为我今天上午会简单介绍一下，明天我们会……我们会尝试给你一个关于佛法的粗略描述，但今天下午会更具体一些。嗯，好的，现在来给你一个佛教的概述，让我把它分成三类。佛法[音乐]它是一种观点，冥想或者应该说是修行，以及行为，所以佛教的观点，佛教的修行和佛教的活动或行动[音乐][音乐]我们正在谈论佛教徒对生活 and 世界的看法，我的意思是[音乐]一些宗教在他们的观点中认为上帝创造了一切，一些科学家对世界上的生命也有他们的看法，你持有什么样的观点决定了你的行动以及你如何看待世界，好的，我应该给你举个例子，我以前有个秘书，[音乐]她是日本人，是一位非常有成就的生物化学家，[音乐]她训练有素，好的，我告诉你她对世界的看法，在她看来，世界充满了细菌，[音乐][音乐]所以你的冥想和行动就像洗手消毒剂[音乐]你明白吗？这就是它的运作方式，你的修行和行动总是这样运作的。[音乐]哦，你知道，很多人都认为这没用。[音乐]如果你去一些国家，或者美国的某些州，戴着这个就会有麻烦。[音乐]我想你知道，有些人认为疫苗非常危险。[音乐]好吧，现在我们需要放眼更广阔的世界。蜘蛛也有自己的视角，就像枕上公司(Makura Company)那样，视角截然不同。你知道，骆驼在阳光下会分泌唾液，感觉非常美味。[音乐][音乐]现在有很多方法可以表达这一点，我要从最基本的方式说起。这是佛法的三种观点。[音乐][音乐]佛教的观点是，只要事物是复合的，一切本质上都是无常的。好吧，现在你会问我这有什么用。好吧，也许一切都是无常的，但这对我来说有什么用呢？你知道，每个人都在想着自己，这对我来说有什么用呢？是的。好的，今天是你的婚礼，迪诺。[音乐]好的，如果你有无常的天性，我们并不是说不要结婚，你想结婚多少次就结婚多少次，外国人。[音乐]结婚12年后，有一天你醒来发现你的丈夫是一只羊或一匹马，你也不会在意，因为你已经做好了准备。[音乐]好的，所以这种无常，很多人认为这是一种无用的宗教说辞，但并非如此，它非常非常重要。[音乐][音乐]你现在快乐吗？别太激动，答案可能会改变。你现在沮丧吗？[音乐]别想太多，你可能会中彩票。[音乐]我们永远无法预知。所以，拥有这种“世事无常”的观点，真的可以帮你避免很多麻烦。[音乐]假设你是一家公司的大老板，你计划了很多事情。[音乐]2025年我做这件事，2030年你做这件事，所有计划都已制定，但到了晚上，你回到家，你会想起安妮塔，然后告诉自己这个人从未存在过，但并非总是如此，嗯……[音乐]再次思考无常，事物会改变。[音乐]这是佛教对我们和人生的看法之一。[音乐]好的，下一个，嗯，从佛教的角度来看，一切都很好。让我们解释一下“苦”(dukkha)，这个词可能有点陌生。[音乐]因为“苦”这个词似乎意味着痛苦、坏事，你知道，就像黑暗一样。[音乐]不一定总是痛苦的，嗯，它有很多含义，它包含很多很多元素。[音乐][音乐][音乐]或者它还有其他副作用，比如冰淇淋，冰淇淋很美味，很幸福。[音乐]但你也要考虑到高血压，嗯，或者如果你是那些努力减肥但又喜欢吃冰淇淋的人，你就会面临很大的“苦”(dukkha)。[音乐]账户是什么？一是你想出名[音乐]哇，他就像个监狱[音乐]因为如果你出名了，就有两千双眼睛盯着你，没有隐私[音乐]你不能在阳台上裸走，因为有人可能会拍照，你就完了。所以你看，一切都是

一切，食物、时尚，一切的一切 [音乐] 就像如果你想看起来很棒，练出六块腹肌，你知道尼泊尔语里“六块腹肌”是什么意思吗？ [音乐] 嗯 [笑声] 我就是其中之一，我努力想练出六块腹肌，但对 外国人来说没用，不过这让我更快乐，不吃东西，多运动 [音乐] 而且六块腹肌也没用，因为 一旦你有了，除非你裸着走，否则你还是得穿衣服。所以这些都是好吧，好吧，并非总是如此。你知道，很多 人认为苦难就是 头痛，这只是很小的一部分，但苦难就是生活。生活就像这样， 就像美国是 世界上最强大的国家，但正因为如此，他们也有 很多问题。所以，是的，就是这样。 这就像…… 嗯，相反 [音乐] [音乐] 是讽刺，它真的，它非常，是的，无论如何，这是一种 佛教观点，认为我们的生活充满了 矛盾，讽刺，好坏混杂 在一起，你明白吗？好的，你还会再问我，这有什么用？ 了解这种观点有什么用？ 我喜欢安全感，嗯，我已经告诉过你了，我想你 已经知道了， 嗯， 我的意思是，你总是可以变成像普拉尚特那样的人，你知道吗？有个家伙 走在路上，普拉尚特，他有个大肚子， 嗯， 我们需要一个示威组织， 所以就像普拉尚特，好吧， 现在我的大肚子不重要了，那又怎样？所以他吃烤饼、馕，推销一切，亲爱的，是的， 他需要你来做示范， 所以你看， 这就是，好的，所以这是一种态度佛教，当你学习佛法时， 你对生活的态度就会改变。 记住，我的秘书，一切都乱成一团， 所以态度总是好的。下一个，嗯， 那个，实际上我们明天会解释 [音乐]， 如果你今天下午回来，《心经》讲的是另一个。 [音乐] 嗯，这实际上是佛教中最重要的观点。 [音乐] [音乐]

佛法：印度传承，2022年6月14-15日，印度噶伦堡 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=OkTAwUic6-A>

介绍佛教，从一个角度来说非常困难，但也可以非常简单。

这就像介绍计算机科学，可以变得非常非常非常复杂，但我想……也可以只是教你怎么开机。

有人说佛教是印度教的一部分，这个说法非常微妙，非常非常微妙——因为"印度教"这个词，在所有印度古典经典里根本找不到，根本没有这个词。"印度教"是英国人创造出来的词。他们把所有从辛度河那一侧发源的宗教都叫做印度教，而河这边的都是亚伯拉罕宗教，你知道，基督教那些。

从这个意义上来说，佛教也可以算是"印度教"。但莫迪先生有时候说的"印度教"，听起来像是"我们信奎师那、信湿婆"那种意思——如果莫迪先生正在听，也许我说错了，但有时候他说的话让人感觉就是这个意思。

好吧，这个……很难，真的很难接受。

但我必须告诉你，在过去，佛法和耆那教，它们之间确实有很多关联。是的，关联很深。但也有那么一段时期，佛教和耆那教都曾受到很多苦难，来自其他，也许是数论派、正理派这些学派的追随者。好吧。

正如我昨天说过很多次的，所谓的印度教神灵，比如因陀罗、火神、风神、湿婆、毗湿奴，有时候他们会出现在佛陀的教法里，尤其是在大乘经典和密咒乘里。

所以，印度教和佛教不能（被视为同一事物）……这里有好几个原因，但我先给你说一个，就是佛陀涅槃之后……

接受佛教最多的一个国家，是中国。就算是今天，中国的佛教徒人数，比全世界所有其他地方的佛教徒加起来还要多，还是更多。如果你去看中国的大乘佛教，你根本找不到湿婆、奎师那、毗湿奴的影子，根本没有。

其他接受佛教的国家，比如日本、韩国、老挝、柬埔寨、斯里兰卡，也没有印度教的痕迹。不过在那些地方，佛教更多是用来求世俗的加持，比如长寿、生意兴隆之类的。

日本有很多非常美丽的大寺院，其中有一座寺庙里有一万尊佛像。在下方有十位护法神像，有因陀罗、风神、火神……所有这些，作为弟子，作为护法——不是作为主尊，这没问题。

好了，我只是想简单说一下这些。那么……这是佛教哲学……不，我们从头说吧——佛教是不是一种宗教？

佛教是不是宗教？这个问题……你真的需要认真思考。你对宗教的个人理解……对于印度的智慧传统，比如佛教、耆那教，西方所定义的那套"宗教"标准，根本就不适用。所以说，就连印度教在这个意义上也不算是真正的宗教。

但是，佛教……所有这些人，他们使用各种各样看起来像宗教的善巧方便。好，举个例子——坐直，你知道，挺直腰背。现在，如果有人坐在那里挺着背，人们立刻就会觉得这是一种宗教行为。但其实，这是最科学的行为。

在实验室里，科学家用放大镜，用这用那，就像这个一样。你看，现在这个行为被当成宗教行为，但其实在古代印度，这是一种分析行为——你是在试图分析最重要的东西，也就是心。

所以对于古代印度人来说，去修习佛法，真的就等于去普林斯顿大学或牛津大学读书——真的是这样，那是实验室，是科学研究。有些人聚在一起做分析，就像那烂陀大学那样；有些人不想在这种环境里，他们想要……

穿着大鞋的僧侣，你知道，去森林里——但所有这些，都是在证悟真理。

这就是为什么古代印度的伟大国王们会给他们资助——就像今天那些很有钱的人给大学项目资助一样，古代的国王王后们也給这些项目提供资助和奖学金。

那么，佛教是不是宗教？我不给你答案，你自己想想。好吧，行。

佛教是不是一条灵性道路？这个也很难回答。首先，“灵性”这个词是基督教的词。基督教有灵魂的概念……

如果你用“灵性道路”的定义来套，佛教也不算是灵性道路。我只是给你一些思考的材料。现在流行这么说——“佛教就像科学”。我不这么认为。有些人非常自豪地说，哦，佛教和科学非常兼容。他们可以自豪，但这不是一个值得自豪的好理由。

说实话，我倒想告诉科学家，他们应该试着向佛教学习，应该是他们努力与佛教相兼容，而不是反过来。

也许十年后，科学说，哦不，鸡蛋是有害的——但那时候你已经吃了一千打鸡蛋了。都是这样。而佛教早就有了定论——一切有为法皆无常。这个定论，在佛陀之前、佛陀在世时、佛陀之后，都成立。

二元对立的现象没有百分之百的满足感。你知道，基本上我在讲无常，你知道，记得我们昨天谈过的。好，所以佛教，我会说，你可以说它是宗教、科学、哲学、灵性道路——这些它都有，我会这么说。

好了，因为有很多新朋友在听，我就给你们几句话——比如说，你的朋友今天问你：佛教是什么？你需要一个简短的回答，没有两个小时来解释。

这取决于你在跟谁说话。如果跟一个学术型的、有哲学思维的人说话，那你可以讲无常、苦、无我——我觉得这会有用。

但这很难，尤其是那个问你的人只有两分钟，他问你：佛教是什么？那你就应该这么说：佛教是让自己成为自己的老板。

尤其对年轻人，这可能非常管用。谁不想当老板？在轮回里，每个人至少都想当自己的老板。佛教教你怎么成为自己的主人，我觉得这样说就够了。

我是说，对那些完全是新手的人，千万别说“佛教就是吃素”，那没用——那99%的肉食者都会说，好吧，这跟我没关系。而且，这本来就是個错误答案。

有些人喜欢说，“佛教就是非暴力”。这听起来很好……不错，这是个温馨的答案，但不是个好答案。因为有很多非暴力的人并不是佛教徒——他们没有意识到自己不是佛教徒，但他们不暴力，非常非常好地践行着非暴力。日本佛教……非暴力也是很主观的——有时候非暴力可以非常暴力。

我是说，说佛教是非暴力也行，不是最好的答案，但也行。

还有几点我已经说过的——修行佛教不一定意味着你要出家，成为比丘或比丘尼，或者放弃一切。不是的，好吧。

佛陀的弟子并不全是出家人，也不全是出离者——我想他就坐在这里。在那部经典里，有很大一部分是在讲财富。对我们来说，财富通常是什么？钻石、金钱、黄金……我不知道，这是非常非常非常幼儿园水平的财富观，非常小家子气。

还有，是佛教徒并不意味着你要行为端正、说好听的话。有些（佛教修行者）非常狂野，非常出格，非常非常出格，有些人极度狂野。

她就站在这里——你去裸体游行？现在你可做不到。她几乎就是裸体的——这不是好行为，对吧？她是佛教徒吗？她为什么裸体？是的，还有更多，就像这样——所以，行为端正，并不等于是佛教。好，我只是在给你呈现佛教的各个维度。

佛教不是一种文化，佛法也不是，但它接纳所有文化。

文化是人类心智的产物，是人造的。通常在佛陀面前会有供品。第一或第二个碗里供的水是洗脚水——这来自古代印度的洗脚习俗，他们把这个采纳进来了。

然后每年新年……我遇到过一些人非常自豪地说，哦，我保持得很干净，我一周洗一次澡——这是供品、文化，文化的影响非常强大，就像这样。但这不是佛教，这是非常浓郁的印度文化。

这里很多人一定都在唱诵。在西藏，几代人没有见过莲花。所以如果你看古老的西藏绘画里的莲花，你知道，那是朵花，但根本不像莲花——文化被接纳了，但这不是佛教。

这对在座的父母们非常重要，因为很多时候，你们也许是在教文化，而不是在教佛教。

如果你叫孩子去洗脚，他们会非常不情愿。但如果你告诉他们，你知道，你是自己的老板——就像这样——然后讲无常和无我，听着，兄弟……

这非常非常重要，我的意思是，这大概就是关于（无我）的课程。

理解无我有很多层次，很多层次，因为……

就像……你能接受多少。如果你有一个小婴儿，才出生一天，你不能给这个婴儿吃硬食，因为……

所以所有食物都要做得非常软。有软版本，然后越来越硬越来越硬，最硬的版本。但无我的软版本，对于很多其他宗教来说已经非常难以接受了。

你知道，很多这些……苦……是可以接受的。是的，这个真理非常非常柔软，像牛奶一样，但它稍微难一些去听受。

因为在另一个教法里，我们讲的是：没有自我——这非常难以接受。什么意思？我在这里！我有成就！我在这里，我能感觉到！你昨天也看到我了，我还是同一个人，我在这里——那你怎么能说（没有自我）？这是个难题。

然后还有更难的。你们都是佛教徒，你们说，如果你做了坏事，你就会有恶业；如果你做了好事，你就会有善业。那么，是谁有这个业？是我，我有业。所以当然有“我”。

正是因为这个教法的多样性，才有了许多不同的……教法。好，这是个非常复杂的话题，如果我用更学术的方式来教，不仅可能让你困惑，也可能不实用。

好，所以我来说，你们去思考。

好，现在想一想那个“我”，想想它，只是去感受这个“我”。当你动的时候……好，当你这么想的时候，最可触摸、最可感知的“我”，就是你的身体。

那么，究竟哪个是你？婴儿时的你，现在的你，还是老年时的你？哪个部分才是你？有时候是你的脚趾，很多时候是你的心脏——如果你失去一根手指，比如说手指被切掉了，那是否意味着……

你少了一点点“你”嗯……如果你剪了指甲、剃了头，是不是意味着你少了一点“你”？嗯，如果你认真想想，说”

这个身体就是我"其实很难站住脚——除了某种"这就是我"的习惯之外，根本没有一个真实的"我"藏在哪里，只是一个习惯。你得撑着这个习惯才行。

好，有时候你应该这样做：坐直，现在就坐直，在我说停之前不要动，在我说停之前不要动。只是观察你的身体，不要去想它美不美、丑不丑，什么都不要想。你可以观察整个身体，也可以只观察某个部分，比如嘴唇或鼻子。好，放松。

你应该这样练习。这样看的话，你会理解另一件事——因为通常你只是觉得"好，这就是我"，就这样，是一种习惯，而习惯是一种非常强大的力量。其实所谓轮回，不过就是习惯而已。好，这是第一点。

好，先不要再想"我"了。这是谁？是男是女？我有一个名字，那个名字是我吗？对我女儿来说我是父亲，对我父亲来说我是儿子，对某人来说我是兄弟，对另一个人来说我是朋友，对另一个人来说我是敌人。

好，下一个。继续身体之后，下一个最实在、几乎摸得着的"我"，是我们的感受——也许你知道的，比如感到悲伤、感到懒散、感到兴奋，总之就是感受、感受。也包括身体上的感受，你知道，当你觉得想咳嗽的时候——当你感觉到想咳嗽，内心有什么东西在那里——不要咳嗽，只是观察那种感受，不要咳嗽。结果你已经在咳了……

好，这次我真的要检查你们说的是英文还是尼泊尔文了。我说不要来，你只需要观察那种想咳嗽的感受——能做到这个就是成功。有点太害羞不敢站起来，那就观察害羞的感受。好，我们来做，很短，好，现在可以咳嗽了，咳，咳，咳。

好，我们开始。大家好，提醒一下，我们正在讨论的是，我在以无常、无我的脉络来介绍佛陀的佛法，我们现在正在最基础的层面上探讨无我。无我的意思是无自性，但在讲无自性之前，我们先试着找找"我"本身在哪里。

你应该时常这样做。下一个更难，但我们还是应该做——当你这样做的时候，你就会知道：我，自我，只是一个标签。

这有点整洁，就像这样，"我"本身只是一个标签。当然，在这之上你还有其他标签，比如多吉扎西塔芒，自一九八〇年以来。

特别厚、特别滋润、格外呵护。你看，有三个"特别"——特别厚、特别滋润、格外呵护——听起来不错，听起来很好。我们喜欢好听的名字，就好像听起来很棒你知道的。帕玛，你看起来不像蝙蝠侠，但你还是得了这个名字。很多人有各种各样的名字。"辛格"的意思是狮子，对吧？但他们的胆子估计跟老鼠差不多。"多吉"的意思是金刚不坏，结果只要在他面前晃一块肉，他的尾巴就这样摇起来了。所以，自我只是一个标签。

你是国大党的吗？不是先生，你是国大党的吗？国大党，你知道吗，他是BJP的，就像这样，标签。美国也有，共和党和民主党，就像两个家，他们就是不来往。共和党……美国……那些竞选总统的人对大家说，"我不是共产主义者。"在孟加拉，政客会说，"我是共产主义者。"

所以有好多好多好多好多标签，现在真的太多了。就连性别，现在也有这么多道德标签了。你去尼泊尔，在尼泊尔，先生，填表，移民表，有男、女和其他三个选项——这其实挺好的，真的挺好的。我想现在他们说可能超过五十八种不同的性别，你知道你属于哪种性别吗？具体地说……嗯，我读过之后，我也不太确定我算不算一个男人。你真了不起，我觉得不是，我也不是百分之百的男性，好好想想。我相信你如果认真想，也会有点疑惑的。

好，所以"自我"确实存在——以标签的形式存在。下一个，我要说一些稍微偏学术性、偏思想性的东西，但非常重要，所以你们必须听。我认为这很重要，即使对完全初学的人来说有些难，但我认为你们应该听一听。

好，标签这个词，这个标签是印在这块塑料上的。好，这个标签是一种有香味的浆糊，贴在这块塑料上。按照中观派的说法，像月称、龙树这些非常非常伟大的佛教哲学家——至少这个标签还有这块塑料可以贴上去。而你的名字——这个"自我"的标签，我们根本找不到任何东西可以贴上去，根本没有地方。

通常我们说"自我"，好像是把它贴在身体或感受上——但记得吧，你如果仔细检查，它们根本没有任何实质性的东西。所以，自我完全是一种幻觉。不过当我说幻觉，不是说它很软弱、没有力量，不是的。幻觉是非常非常强大的。你在看着幻觉，然后以为它是真实的，这就是妄念——它实际上根本不在那里，但你以为它在，真的在那里。就像你用手指压眼睛，去看月亮，你会看到两个月亮，真的能看到，但实际上不在那里。"我"就是这样。

这在哲学上是受过训练的观点，但这是非常重要的信息。好，我们还有十分钟，如果你们想问问题，可以问。

你之前在上半场说，佛教并不真的是一种宗教，但你认为它现在的修行方式——各种仪式、法会、戒律、等级、派别等等——你觉得它在西方意义上已经变成一种宗教了吗？

是的，这始终是最大的挑战。佛陀证悟之后说，"我已经找到了真理，但我无法言说，也没有人能够聆听并理解，所以我就待在森林里保持沉默吧。"这是他说过的话。这实际上是一个非常重大的陈述，人们应该花很长时间研究这句话。

我是说，先不说仪式，就连使用语言，语言本身已经在稀释真理了。语言确实会扭曲真理。这就是为什么那些大师们在教你的时候，会告诉你必须修三摩地——不用语言。但随着时间流逝，我们需要使用更多不同的语言、更多工具、更多仪式、更多象征，然后这就成了一个两难困境——你需要这些，但它们同时也在腐蚀真理。所以这是一件很难的事。

比如在佛教传统中，皈依这个仪式——念诵誓言、观想等等，真正的皈依，是完全接受你的本性就是佛陀。这对人们来说太难了，他们更喜欢认为，"他是一个更好的人，我还不够好，我想变得像他一样。"——这样会比较自在一些。

这是一个很单纯的问题，你在昨天的回答中也稍微提到了这一点。我只是想问，当下这一刻有什么意义——就是"现在"这种感觉，一般来说，它是很特别的，以前从没出现过，以后也不会再来，所以你如何理解"现在"这一时刻的意义？你在日常生活中如何运用它，如何在修行中利用它？

这是一个非常非常重要的问题。可以说佛陀的八万四千法门，其实都是在回答这个问题。既然我们在日本寺院里，就从日本说起吧。

日本有一个叫"侘寂"的东西，非常有佛教意味——它肯定受到了非常非常深厚的佛教影响——它跟不完美的美有关。这就是为什么在日本禅寺里，有时候有一块石头，或者一棵树，没有上漆、没有抛光，什么都没做，就是粗糙地摆在那里，就这样装饰着。我想他们所说的是：万物本来就是完美的。一旦你试图去做什么，它就失去了它的美。"侘寂"这个词的另一层含义是：短暂即是美。这也是的，短暂的"现在"，这朵花是短暂的，所以它是美丽的。试想如果这朵花永远不会凋谢，那就没有人会去看它了。

好，这是日本的说法。现在我们到喜马拉雅来，有非常非常多的方式来欣赏这种"当下性"、"现在性"。这是非常深奥的教法，非常非常重要的教法。但我们刚才做的那个练习——就是观察身体——不思考美丑，什么都不

想……

佛法：印度传承，2022年6月14-15日，印度噶伦堡 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=tPA6ZmznLJs>

外国 [音乐] 外国 外国 [音乐] YouTube 当然这和 佛教无关，呃， 中国，这种情况 发生在很多地方，阿富汗、巴基斯坦、印度尼西亚，这些 以前都是佛教国家。 [音乐] 巴基斯坦、阿富汗、印度尼西亚，浪漫和时间的改变，情况的改变，所以现在，我不认为这一代阿富汗人，我不认为他们对佛教一无所知。外国 外国 [音乐] 喜马拉雅山脉有可能变得类似， 嗯，就是这样， 时间改变了， 嗯， 以前在西方、美国、欧洲，没有佛教徒。 [音乐] 不同国家的外国政治局势，这 真的和佛法无关。 呃， 看看印度， 据说这是佛陀的诞生地，佛教， 不到百分之一的印度人是 佛教徒。 外国， 但这是真的，中国对我们来说，可能两千年来，中国 一直是佛教 人口最多的地方。好吧， 中国人，但这并不意味着所有中国人都是 佛教徒。嗯， 我认为 可能有20%， 嗯， 10亿人口中的20%非常大。位置，哦，一切都搞定了，对吧？好的，我们 继续刚才的话题，继续讨论 佛教。 我们一直在讨论佛教的观点，也就是 佛教徒如何 看待世界。 嗯，记得我 昨天一开始就举了个例子，比如 生物化学家。因为他们试图观察细菌， 所以他们觉得到处都是细菌。他们 说， 他们看待世界的方式与那些不试图观察细菌的人不同。 总是这样。你知道， 人类有某种观点， 基于这种观点，我们看待世界。我不知道，当我们人类认为 黄金非常珍贵的时候， 人们为了黄金争得你死我活，然后天然气也变得珍贵了。我 不知道，也许20年后， 水也会变得非常非常珍贵。 嗯。 [音乐] 总之，佛教徒看待世界的方式是苦行 (Anita dukkah andada District)。 我之前已经简单介绍过 苦行 (Anita dukkah)，这是一个很大的话题，但我现在要介绍的是…… 嗯， 我只是想介绍一些 新人也能理解的东西。对我来说，这只是一中错觉， 好吗？这就是我们一直在讨论的。现在，你知道，心智非常 宝贵， 心智就像 一块木头，没有心智， 身体就像一场风暴，毫无用处。 [音乐] 没有心智，就没有 感知。如果你没有心智，你我之间今天就不会有任何交流。如果 你告诉你的心智，如果我说 你很丑，你不会变坏，也 不会难过。是的，他们说现在你会想，心智就是我， 好吧，也许身体不是我，真主， 也许感觉也不是我，但心智必须是我，你的心 魔是 [音乐]。所以现在思考心智， 这非常非常非常重要。实际上，了解心智是另一回事。如果有人问你什么 是佛教，你可以说它是对心智的研究和 实践，这是一个很好的 答案。 [音乐] 好吧，你有心智吗？ 呃， 这是一个重要的问题， 父母应该偶尔问问孩子 这个问题：亲爱的，你有心吗？你杀的是什么？ 所以我们来看这个。是的， 外国的 持续认知。 [音乐] 这个能 听到鸟叫的东西。 [音乐] 在这张桌子上取得成功，没有心。中国。 所以 如果我把这个放在这张桌子上，桌子 不会觉得“哦，我很自豪，他正在使用我”。 不要这样想。 [音乐] 在这张小桌子上，不要嫉妒 这个描绘。我的意思是，在这张桌子上，在我们完成所有事情之后， 一二一，我们不再使用这张桌子。不要感到孤独。我的意思是，你有两条 桌腿可用， 你喜欢instagram.com。 [音乐] 你喜欢 这首歌，你不喜欢这个。 看看这个。这是什么？这 非常重要， 这个人认为我是个佛教徒。正是这种心创造了上帝。你星期一 创造了上帝，然后心创造了事物，上帝 创造了我。 嗯， 外国的，我们 会坐好。好的，我们坐直。我的 意思是， 还没，还没。听着， 你可以咳嗽，你可以打哈欠，你可以挠痒痒，随便 什么都行。好了，一旦开始，就 不要试图停止这些学习。开始的时候，就 观察你的心念，你的脑海里会发生很多事情。我不知道，也许 昨晚你吃了一块披萨，然后就出现了 你刚才观察的这些想法； 或者，也许吃完披萨后，你突然想起 有人欠你钱， 突然你说，哦不，不，我 不应该生气，我在寺庙里，我应该充满爱和善良。 好的，这就是我们要做的。好的，好的，我们停下来。 [音乐] 好的，所以，

如果你需要的话，如果你不需要，如果你想的话，请这样做。有时候，当你观察的时候，你不会找到一个叫做“心”的实体，嗯，但这并不意味着心不存在，也不意味着存在一个像明亮的心，你知道，某种形状，什么都没有。好的，现在再说一个。现在我们正在更高层次地学习“心”，这有点复杂，但因为这是教学的一部分，我就告诉你。以后如果你想知道，如果你自己去探索，你就会明白。现在对于新的部分来说，有点难……嗯……[音乐]

在佛法语言中，我的意思是，在藏语中，我们称之为“chill”，梵语是“Dharma”，好的，但是梵语“Dharma”不一定是我们修行的神圣佛法。[音乐]好的，参考是一个非常非常非常强大的……[音乐]强大的……嗯，你知道，就像……就像一个封面……好的，参考是一个非常大的婴儿……嗯，记住我们的跑步，再加上记住佛教，佛教是关于真理的……[音乐]是的，无常的真理……好的，但是真理之所以如此难以知晓，是因为有太多的……嗯，好的，很多很多很多的方法……[音乐]实际上，其中一种方法是民主共识……[音乐]这边是你和我，这边是水……嗯，好的，所以你我同意的是共识决定……嗯，如果有一条鱼，外国鱼不认为它是水……嗯，也许它是家，也许它是宇宙，也许这是它的卧室，我不知道，随便吧……[音乐]

那么我们现在投票选出哪个得票最多？我非常肯定，特威斯特河里的鱼比全人类都多，这是共识。共识也是真相的遮蔽。是啊，嗯，就像大吉岭茶一样。[音乐]如果你把这个给一个大吉岭人看，[音乐]如果你把茶给一个大吉岭人看，那只是一片枯叶。嗯，我需要问你，我们喝大吉岭茶的时候要不要加牛奶？让我问你，这是我自己的严肃问题，与佛法无关。我必须问你，好吗？[音乐]好的，好的，第二个问题，先加牛奶还是先加蜂蜜？好的，是的，我只是想知道我自己的感受。我对茶非常感兴趣。是的，是的，之前在马杜赖机场，他们那里的茶很好喝，他们把茶叶和热水、牛奶分开装在茶壶里。这次在西里古里，我去了一家餐馆，茶包里有茶包，所以这是退化了的，不是吗？是的，嗯，是的，你们大吉岭人最好……保留你的传统[掌声][音乐]外国的[音乐]在伊朗，我去过伊朗，他们喝茶的方式真是太棒了。他们把茶叶放进热水里，然后给你冰糖，你把它放进嘴里，然后……在火车站，谁知道他们把这些冰糖煮了多少天了，真是太美味了，对吧？但我告诉你，如果你配得上用这种杯子喝茶，那就不太好。[音乐]这个[音乐]好，用这种小玻璃杯喝味道更好。我不知道为什么，用陶杯喝看起来更好，味道也更好，你明白吗？嗯，你用筷子吃印度薄饼，你明白吗？你知道，你知道，你知道，很多很多事情，哦，很多很多很多事情，我相信你们大多数年轻人甚至都不知道。是的，在我成长的年代，像希玛·马利尼这样的女孩很漂亮。[音乐]嗯，她们真的很丰满，你知道，她们真的很圆润，非常漂亮，我们当时觉得……[笑声]真是太美了，现在你们都知道了。看起来他们又得了什么病？厌食症？你知道，就是那种瘦得皮包骨的感觉，每个人都想瘦成那样。参照物的力量太强大了，你不知道……嗯，信上帝的人[音乐]，信科学的人，我是说不信教的人，外国人[音乐][音乐]。总之，我觉得我内心已经足够强大了。参照物的力量非常非常强大。嗯，男人，女人，孟加拉人，我不知道……你知道，就像旁遮普人总是很吵闹，旁遮普人在办公室里……嗯，我不知道，就像……变色龙非常非常优雅，这就是我的参照物，这就是我的参照物，我的个人参照物。在我看来，孟加拉人非常浪漫[音乐]。是的，就像这样……嗯，她叫什么来着？对，对，他们都非常……总之，非常……你知道，即使我去加尔各答，即使加尔各答只是另一个城市，我也会感到非常浪漫，浪漫的宝贝。当我看到昌迪加尔时，我觉得那里全是生意，我的个人接待。好吧，所以参照物的力量太强大了，很多时候我们都会想……你知道，好吧，我们现在在

谈论我，好吧，我们是在 谈论另一个我。当我们说“我”的时候，我们指的是我们的参照物，很多时候是的。 [音乐] 外国的 [音乐] [音乐] 所以，你知道，就像我们，呃，我们有很多，好吧，我是一个很大的……你知道， 比如……嗯，比如……好吧，我是乔蒂·巴苏·孟加拉的忠实粉丝，对吧， 我也是泰戈尔的忠实粉丝，你 看，这就是我的参照物。 嗯，当我想到自己的时候，我会想到 很多很多参照物， 有时其他认识我的人 也会用更好的参照物来指代我。 [音乐] 喜欢…… 嗯， 所以有时他们会给我…… 嗯，是的，就是 这样，有很多参照物。 然后是 车辆 [音乐] 外国的 非常多才多艺，多才多艺。是的， 斯里兰卡和 柬埔寨也有，呃， 但他有一个不同的名字。 [音乐] 而且他看起来像个男孩，他是一个年轻的 男孩， 嗯， 去了中国， 他只是……只是在中国做了变性手术。大多数时候，我们的位置 是女性， 实际上我忘了。 现在我觉得老挝的伊什瓦拉 (Ishwara) 一半是男人，一半是 女人， 好吧，实际上很多中心佛教徒也说 湿婆 是化身，是的，所以这之间是有联系的。 嗯，好的， 现在 [音乐] 我已经给你们讲过这个故事了，你们知道，有时候他是男孩，有时候 他是女孩，有时候他有 千臂，有时候他只有两只手臂，有时候他有四只手臂，等等等等。 但是，如果你真的想知道谁是谁，那就是 你的心， 这非常重要。你知道，有时候佛教徒会忘记， 因为我们把自己定位成这样， 我们祈祷，我们献花，我们顶礼膜拜，然后我们认为他就像 神一样，他高高在上，而我，我很差劲，我很慢，我很渺小，他很伟大，然后我们就 忘记了这一点。 好吧，所以 你拥有的这个心，没有颜色，没有形状，记得我们之前在另一个 时间谈到过，这是密宗的另一种解释方式。 嗯 [音乐] 好的，心创造了一切，记住 [音乐] 这就是为什么我们称他为 三轮之主，因为他创造了一切。我们称他为“他”，但他不一定是“他”，随便吧。嗯，好吧， 有时候，当你 无法控制自己的思想时，这种思想最终会变成六种情绪。 然后你做了很多坏事， 你就会体验到六道轮回。 所有六道轮回都是你的投射，记住，一切都是你的投射。 嗯， 我举个例子， 早上你起床，闹钟响了， 你起床了。 嗯， 然后你经历了畜生道两个小时， 然后你洗澡。 嗯，几分钟内你感觉像在天堂。然后 你去了 公司或其他什么地方，你看到你的同事，他看起来 更漂亮，或者 更有能力，然后 你感到嫉妒，然后 你的老板解雇了你。 嗯，总是会发生。 所以，这 实际上是为了 改变第六感。好吧，就是这样。 有 一种方法可以理解，如果你不想思考所有这些 复杂的事情， 或者不想把这些事情藏在心里，或者不想放在眼前，那就很好，非常好。 那些正在做金钱相关事情的人， 请尽可能地把 钱放下，我的意思是， 有时候你可以做一些冥想、祈祷，或者 和朋友闲聊，然后继续念诵， 这都没关系。 有时候可以看看电视或Netflix。我的逻辑是， 当你的嘴忙的时候， 哪怕只有一分钟，你也 很难不说谎或不说难听的话。所以，这样做很好，你应该这样做。 这次我真的遇到了很多 关于金钱的团体，是的。 所以下次我们可能会一起进行为期三天的特别金钱修行和教导。是的，这 对年轻人来说也很好，让他们学习一些外语，这通常会 导致被贴标签和其他 问题。 好的，谢谢。那么从 佛陀的角度来看，拥有 佛教身份，而不是泰坦尼克号上的身份，重要吗？如果重要，那我觉得这很 矛盾。我的意思是，这和你之前说的关于佛教的说法相矛盾， 佛教徒认为 没有自我，我们自己， 俄罗斯 [音乐] 嗯，这个佛教，佛教徒等等， 这个标题 实际上是相当新的， 嗯，但 相关的参考 很久以前就存在了， 例如 [音乐] 有一个 叫做瓦皮亚什卡的学派或传统， 嗯 [音乐] 传统， 我不知道， 嗯， 你怎么翻译，是的，所以它就像一个 好的， 嗯， 但它的真正意思是只有心， 这些人说只有 心，基本上就是这样， 好的，我会告诉你， 对于你的答案， 这有点棘手， 外国 河流 [音乐] 嗯， 一旦你到达彼岸，你必须 弃船，你仍然在船上，你不在彼岸， 一旦你到达彼岸，就没用了， 但你是对的，有时它 有点，嗯，它非常

矛盾，好的，有时它会带来问题，但有时它有个方向也很有帮助。嗯，好的，下一个问题。是的，我们会问一些问题。我的问题是关于我们在做“观察心念”练习时，我在想，心念观察心念，我是说心念观察自身，还是其他事物或人观察心念？这是一个非常重要的问题，你应该把这个问题写下来，并在接下来的20年里反复思考这个问题。好的，为什么心念如此特殊？所有其他现象都需要心念来认识它们，但现象本身，比如这根柱子，它们并不认识自己。所以在整个宇宙中，只有一种强大的东西叫做心念，它知道一切，也知道自身。[音乐] 这叫做自我丰盛。所以，当你的心念认识心念时，并不是你在认识另一个心念。[音乐] 好的，你知道为什么佛教徒如此热衷于供养羊肉吗？[音乐] 因为他们认为羊肉最像心念。[音乐] 嗯，它消除一切，也消除自身。好的，现在你需要知道的是，假设你的心念是这样的，好的，你的心念是这样的。如此庞大，拥有如此强大的能力，是的，你只是用你的大脑去了解所有这些事情，所以你只用了其中一小部分。大脑如此庞大的一部分是认知救赎，却从未被使用过。这有点像把 iPhone 16 给一个老人，他们很可能只会用两件事：拍照和打电话。我们的 iPhone 16，是的。所以，实际上你应该真正投资于大脑的真正力量，那就是认知自身。现在你只是用它来品尝味道。[音乐] 所以，要充分利用你的大脑容量。这就是为什么我要求你在接下来的20年里反复问这个问题。[音乐] 亚伯拉罕宗教，这是最古老的宗教之一，他们有感恩的上帝，这定义非常明确。犹太教、基督教和伊斯兰教，在佛教中，我们是否有一个叫做上帝的东西？这是第一个问题。第二个问题是，佛教中是否有天堂和地狱？亚伯拉罕宗教也有，他们有天堂和地狱。非常感谢。[音乐] 外国人记得洗完澡，化好妆后感觉很好吗？天堂会找到你。地狱……好吧，亚伯拉罕诸教的人相信上帝是创造者。嗯，我一整天都在说，是你的思想创造了你，而不是你本身。上帝是……[音乐] 好吧，我需要告诉你一件事……[音乐] 如果你问一个佛教徒，你最喜欢哪个？哪个最珍贵？[音乐] 佛教徒会选择人……嗯……[音乐] 甚至高于上帝……天堂。好吧，当然，你不想……你不会选择……帮助，因为你太忙于受苦了。外国人当然你不想选择动物，因为要么你太忙于寻找食物，要么你最终会成为别人的食物。嗯，好吧，你不想选择阿修罗，因为他们总是密谋，总是争斗，总是忙于争吵，争吵太多了。现在注意这一点，但是……不喜欢上天堂……嗯，佛教徒不喜欢神的地位。[音乐] 这很有意思，你应该注意这一点，我把它说得非常非常还行[音乐] 因为哥斯拉不清醒[音乐] 为什么不能感到幸福？就像吸食大麻一样，你知道吗？好吧，这有什么问题？外国人会……没有基督来证明真理，我们只想听音乐[音乐] 好吧，你听了500年的音乐，一切都很丰盛，热水澡……嗯[音乐] 你时不时地更新你的应用程序，你有7000个频道可以选择……嗯，你并不渴望真理，然后有一天，他们闻到了这样的东西[音乐] 然后他们意识到自己变成了老城……所有的时间都过去了，听音乐和看Netflix的次数太多了，这就是为什么人类世界拥有非常非常宝贵的东西……嗯，它叫做悲伤，非常重要，我说的是悲伤，你知道，你早上醒来，你会想，好吧，我30岁了，早餐、午餐、晚餐[音乐] 某人的生日，某人的婚礼[音乐] 去了这家购物中心，那家购物中心，购物中心，去了夏威夷，去了果阿，我不知道美国，这就是我拥有的一切吗？这就是我全部的生活吗？这就是无价的悲伤吗？这种悲伤会渴望真相，所以这就是为什么在佛教中，人体被称为珍贵的肉身，它凌驾于一切之上。人体被认为是最珍贵的，因为它并不完美。[音乐] 答案，你累得筋疲力尽，我相信你也经历过这种情况。[音乐] 因为要么你分心了，要么你知道有账单要付，所以你必须去做，对吧？但我相信你也有过这种感觉，你知道，有时候，我不知道，有时候，也许，也许不是，当你16、17岁的时候，也许不是，实际上，是的，

14、15、16岁，他们已经有几代人了。 [音乐] 你知道，就像 你知道， 现在，你知道，就像，就像，就像，太多的矛盾， 你想要独立， 你想要你的自由， 这意味着你想要你的领地， 所以你设置了很多禁止入内、禁止入内、 这是我的地盘之类的标志。 一周后，你感到孤独， 你要求独处，现在你 独处了， 然后你打电话给朋友，在 网上交朋友。 Instagram 好友， 是的，各种各样的东西。 我最近刚认识一个人，她 嫁给了一个Instagram 老公， 他们永远不会见面。 嗯， 外国 [音乐] 外国 [音乐] [音乐] 我想 我相信很多现代人都知道 这一点，有很多关于这方面的文学作品，是的， 有很多关于这方面的电影，是的， 现在 还有人工智能， 对吧？AI， 嗯 [音乐] 人工智能，是的， 那么它的目的是什么？我的目标是什么？ 外国 [音乐] 呃，你在《最后的缝合》中说过，自我 本身就是一种幻觉。如果它是一种幻觉，那么 有时我们会感觉很好， 同时我们也有幻觉的概念，比如 我们知道自我是一种幻觉， 同时我们也 享受着这种美好的感觉。 那么这会产生什么影响吗？或者 简而言之，我的问题是，享受 幻觉可以吗？好的，很好， 你想翻译一下吗？ 嗯 [音乐] 好的，谢谢。你踢足球吗？一点点， 我说的是 足球，你知道，就像 英国的那种。我说的是足球，不是美式橄榄球，我也更喜欢排球。好吧， 没关系。 我问这个 问题是因为它很好， 嗯， 这次我就以这个问题结束吧，因为这是一个 吉祥的问题。呃， 外国的 [音乐] [音乐] 婴儿们并不知道这不是 真的房子， 所以他们费尽心思地建造。 当沙子房子倒塌时， 他们会哭， 因为婴儿们并不知道这 不是 轮回族人真正的房子，他们 玩的也不是真正的房子。 当然，你不会告诉婴儿你 知道这是沙子做的，这不是真的房子，那样太 傻了。 嗯， 你 会把房子做得更好。 嗯， 大约五点半，晚饭时间，你会说，好吧，我们 出去玩吧， 因为你知道这不是真的。所以你可以说，我们出去玩吧，不需要锁 房子，不需要……你知道 你需要锁门什么的。 嗯， 这就是我们所说的慈悲 (karuna)。你知道 这不是真的，但你仍然带着 慈悲 (karuna) 玩耍，无论你想怎样。 这么说吧， 我问你，你踢足球吗？ 嗯， 如果你和邻居的 男孩们一起踢球，你知道，就是那种临时组队的， 你知道，又 输了七场，你不在乎， 每个月他们给你一千万 卢比的薪水， 然后你就忘了这又是什么，然后 你还会踢，你会，哦， 然后你，是的，然后你，如果你踢得不好， 你会受到批评， 如果你踢得好，你会得到一天的赞扬， 但下次要期待更多， 好吗？所以，这是一个很好的提示，慈悲 与智慧是 佛教最重要的修行之一， 没有智慧的慈悲是痛苦的，是的， 所以，就此结束吧。 [音乐] 你想问个问题吗？好的， 这位女士有一个问题， 晚上好， 我想问的是，如何才能真正 脱离轮回，以及达到觉悟的真正标准是什么？ 为了达到觉悟，我们 需要大量的修行，如果你 真的下定决心，你感觉下定决心要 修行，我们应该尝试一下， 做…… 我们确实会有一个结局，一种 特定的幸福结局，或者任何结局， 如果我们追求佛法的话。 好吧， 好吧，说到“觉悟”这个词，我们来谈谈“ 觉悟”这个词。 我认为很多人都认为 觉悟是在最后，也就是 祈祷之前获得的。 实际上并非如此。当然，当 你到达终点时， 你当然会获得圆满的觉悟， 当你达到圆满的 境界时，你会获得 一些觉悟， 但你当然会忘记这一点。 那么你该怎么做呢？你要努力习惯这种觉悟。 [音乐] 所以，思考这个真理，也许 每天三次， 或者像我们今天所做的那样， 冥想，哪怕只有两三分钟。 一旦你习惯了，你 就会养成习惯。是的， 这种 修行，佛法修行， 就是养成习惯的艺术。 [音乐] 而养成习惯的方法就是 坚持不懈地做很小的事情。 所以，对于你，我会说，冥想不要 超过三分钟。 [音乐] 六个月后，你就会成为一个完美的 酒鬼。 如果你今天喝一瓶，如果你一开始就喝 [音乐]， 明天你甚至都不想看一眼 酒， 所以要小口小口地喝， 好吗？我们也许应该在这里结束了， 嗯， 我会结束这个， 嗯， 我很高兴来到这里，卡林蓬， 挑战，期待 再次见到你们。 我特别想对卡林蓬、大吉岭、

西里古里、甘托克以及国外的年轻人说 [音乐] [音乐], 请过来, 你们知道, 参与艺术和音乐 基本上就是学习如何创造, 嗯, 我说的不仅仅是 摄影和绘画方面的创造力, 当然, 当然, 国外 [音乐], 明天如果你生气了, 那就发挥创造力 去处理它, 嗯 [音乐], 我会稍微解释一下, 好的, 一公斤的愤怒等于一公斤的智慧, 所以我们需要创造力, 所以 你们知道, 请利用好这个空间, 今天有人谈到我们应该如何发展 本地音乐等等, 这真是个好主意, 我们会做的, 好的, 谢谢, 国外 [音乐]

一万八千颂般若波罗蜜多，2022年6月14日，印度噶伦堡

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

外语，尤其是那些
文化背景不同的语言，
嗯，
有时候
有些字几乎
无法翻译，
但
出于
同情，
我很感激翻译人员，他们
尽力传达讯息。外语，我努力
回想一些
挪威语、
瑞典语或日语的词汇，有些词
几乎
无法翻译，但人们都在努力。
瑞典语，挪威语，
嗯，
外语，
哦，对了，我
现在正在和很多不同的人说话，我
面前有很多说
藏语、尼泊尔语的人，然后我想我也在
和
欧洲人、日本人说话，
所以对我来说，要用一种连贯且让每个人都能理解
的方式说话，是
一个很大的挑战。是的，外国人，
嗯，
外国人，所以
也许以后我会多和这些人交流，
如果他们听不懂，
我道歉。我
后来……所以我马上就举个能引起我面前听众共鸣的例子。
假设你在西里古里做生意，或是你父亲身体不好。 [音乐] 你会怎么做？你通常会去一家外国的羊驼书店。

[音乐] 外国的。 [音乐] 外国的。 [掌声] 非常大的。

[音乐]

他们不太会好好读。嗯，现在，如果……那也可以……好吧，你可以……嗯，

那个小一点的，你知道，只有一卷，一卷，对吧？ [音乐] 或者有些人

甚至买一大堆，

放在神龛里。 [音乐] 那里面是什么呢？实际上是儿童读物。 [音乐] 是的，

内容是…好吧，

12卷的《Boom》很大。 [音乐] 《Boom》叫《Boom》，里面有

20000行诗，其实还要多一点。 [音乐] 嗯，大概有8000行诗，它是……

但是你想用非常非常简短的方式，

只用一个词，

它叫……啊，你会说就是这样，但是

用起来，或者可能太短了，我

想要更多一点，呃，

外国的

[音乐][

音乐]

我到处走，

外国的

[音乐]外国的[

音乐]

好的，

哦，抱歉，我现在被各种语言搞混了，

你知道，阅读，然后一些非常

虔诚的人，甚至像

这样用金银制作[音乐]

[音乐]

古代中国和蒙古有令人惊叹的

经文《波罗蜜多》，是

用黄金或其他宝石写成的[音乐]是的，

先生，嗯，

总之，对于大乘佛教来说，这就像佛陀教义的心、

肺和血[

音乐]

嗯，它

现在已被翻译成英语和许多

其他语言，

致力于佛陀，

请学习，这是

外国的

[音乐][音乐]

外国的[音乐][音乐]

]

只要告诉他们

谢谢，

你甚至可以在你的身上做自己的喷射泵，

好的[音乐]外国的[音乐][音乐]

好的，

今天是

佛陀成道日，这

意味著什么

今天是佛教最特别的日子[音乐]，这个最特别的日子与

政治变革或

政治胜利无关，

也与

科学胜利无关[音乐][音乐]

]。那么，今天究竟有什么特别之处呢？

[音乐]

[音乐][音乐][音乐]。它描述了觉醒的心灵[音乐][音乐]。佛陀在不同地方弘法之后，进行了扩展，这是他所传授的教义[音乐][音乐][

音乐]

[音乐]。有许多注释，其中最好的

注释之一是未来

佛陀所著

或所言的[音乐]。随后，印度学者、西藏学者、中国学者、许多学派、韩国学者也写了许多注释。

[音乐]

[音乐]。

现在我想请你们听听，所以我将选择几个例子，然后问你们……请大家注意一下，这就是我能做的全部了。

我选几个词，

然后请大家注意一下。好的，这段

文字的标题是“外国的[音乐]”，听起来像是一位女性，意思是神圣的女士，你知道，所以她是一位女性，这很有意思。[音乐]嗯，谢谢。我说过，实际上，佛教可能是最早真正谈论女性

主义重要性的宗教之一。[音乐][音乐]总的来说，全世界，

尤其是在亚洲，可能还有藏族、不丹和尼泊尔的男性，他们对待女性并不好。

尤其是在亚洲，可能还有藏族、不丹和尼泊尔的男性，他们对待女性并不好。

[音乐]嗯

[音乐]现在，这里是佛教中最重要的部分，乌龟是薄伽梵，所以这一点非常重要，我们要

注意。[音乐]那么，我的声音是谁？为什么我们称她为她？你知道，我的意思是[音乐]因为所有的佛陀都是透过她而诞生的。[音乐]有时我们甚至称她为所有佛陀的母亲。

[音乐]嗯[音乐]好的，现在为了代表这位薄伽梵，实际上有一位朋友被称为总统，确实有代表，但她并不是我们今天直接讨论的内容。

[音乐]今天我们要讨论的是

[音乐]佛法或大乘佛教精神观的一部分。

[音乐]由于时间有限，我不会赘述所有细节。

我已经教过很多次了，每次可能略有不同，请注意不同的细节。[音乐]它也可能指涉某人。

[音乐]这一点很重要，你必须注意。

[音乐]因为首先，这句话就像是设置，设定了教授的时间、地点、当时在场的人等等。[音乐][音乐]

因此，「我听到的」表示

这是

我听到的，也许这不是他说的。所以重要的是，「曾经」表示在那个时候他说的是这个、那个，但在另一个时候，他说的是不同的。

[音乐]

接下来，

谁在场了？[音乐]

]

外国的

[音乐] [音乐] 为了地球的安全，想像国王、王后，他们都在那里。 [音乐]

还有许多学者、科学家、记者，他们都在那里。外国的 [音乐] [音乐] 外国的 [音乐] [音乐]

有许多学者，例如谢里夫。

[音乐]

[音乐] 带来食物、鲜花。[音乐] 外国的 [音乐] [

音乐] 外国的 [音乐] 但是，在

你们的峰会上，他们讨论的是如何减少塑料，如何减少碳排放等等。嗯，这次峰会的议程不同。

[音乐] 那次高峰会最短的会议时长是[音乐] 如果你想要最长的，那就是十万节诗句。好的，现在在会议上，佛陀也在那里。我的意思是，他在做什么？

在高峰会期间的那个

会议中，他在做什么？这非常重要，你必须注意。 [音乐]

直接翻译听起来她好像在冥想，或者说，某种非常特殊的状态，是的。

[音乐]

我不敢用这个词，但你知道，我们都有情绪，你知道，我心情不好，我心情好，我是说有点生气，它们处于不同的状态。[音乐] 这次她处于某种状态，

他的某种状态被称为“

深度消除的三摩地”，对吧？我想这就是它的翻译，深度

觉悟。

[音乐] 这是一个非常非常非常大的主题，

嗯。

[音乐] 解释起来非常非常深奥，

但这里有两个词，一个是觉悟，所以有两个词。

[音乐] 虽然有两个词，两个字，但它们实际上并不是两个独立的现象，它们是一体的。嗯，现在我将以经典的佛教术语来解释。

[音乐]

好的，很好。所以，这两个字没有区别。好的，现在让我试著举个例子，我会用一个非常经典的佛教术语。非常粗糙的普通例子 [音乐]

嗯

[音乐] 外国的 [音乐] 好吧，假设我们不打盹 [音乐] 好吧，在最后五分钟午睡中 [音乐]

]

我们都做过一个梦，梦见自己在喝咖啡，梦里有一个杯子，里面有一颗咖啡豆，意大利的，你看看咖啡豆上面，你知道，是一张纸，

你可以在上面倒转音乐]现在，这里有两件事：咖啡生意永远不会发生，没有咖啡豆

[音乐] 委内瑞拉，嗯 [音乐] [音乐] 知道

外国的 [音乐] [音乐] 逻辑 [音乐]

[音乐] 哦，制作咖啡的逻辑仍然存在于梦中，嗯，外国的 [

音乐] 这是禅定，佛陀

当时的状态是这样的

[音乐]我会快速讲完，因为这里有一些问答，对吧？你需要去厕所吗？

不，真的吗？

你确定你不是在做梦吗？

你不是在做梦吗？你现在什么都没做，你不会

尿在这东西上的。好吧，在这种情况下，我会继续，这样

你就能稍微理解一下了。夏天与喇嘛，空性，还有你知道的，基本上，好的，混乱与秩序，和谐。 [

音乐]嗯[音乐]外来的[音乐]

]

[音乐]观察，嗯，当时舍利弗很好奇。

[音乐]人们相信舍利弗很好奇，因为凭借佛的力量，他是外来的。 [

音乐][音乐]好的

[音乐][音乐]外来的，好的，所以舍利弗的问题是，一个人

应该如何与伟大的菩萨互动，嗯，伟大的菩萨，

你知道，活动。

[音乐]因为这是好的，记住，那是你的顶峰。

[音乐]这是因为世人都在问同样的问题，那就是他们整个人生都是为了利益他人。拯救世界，或者说「拯救」

这个词可能不太准确，但要真正解决问题，解决这些问题，这确实是个问题。

[音乐] 他们只会制造自己的

问题，仅此而已。他们不去关注问题本身，他们总是关心更宏大的层面，不只是世界、宇宙，而是所有众生。所以，他们不只思考环境，也思考世界和平。究竟是什么让人不快乐？究竟是什么让人经历苦难？

[音乐][音乐] 人们该

怎么做？人们该如何

学习和实践

菩萨的修行？我的意思是，这其实比成千上万的G7

峰会都重要，人们应该关注他的答案，因为他所说的其实是世界的问题，

我们人生的问题，这一切都始于对自我的执著。

[音乐] 因为当

你珍惜自己时，你只会想到自己，世界当然会有问题。因此，我们要追溯根源。当我们追溯根源时，所有问题的根源是什么？我的意思是，没有其他了。那么，到底是什么呢？这是[

音乐]，当你审视自我时，通常你会发现

聚合体是你的

意识，嗯，是的，这五蕴、四蕴或三蕴，你称之为我，他就是。如果你告诉我我的洗发精不香，我会感到受伤，嗯，等等等等。

所以五蕴是自我的基础，然后我们逐一分析它们。

[音乐]我知道外国的说法[音乐]色即是空，空即是色。嗯，正如

你所看到的，这并不

意味著它不存在。中国，如果有人来，在梦里，如果有人来了，嘿，没有咖啡，你很可能更生气，因为

[音乐]是的，所以正因为如此，

当你听到这个词时，永远不要把它

解释为它

不存在。嗯，它真的存在吗？不，是的，就让咖啡留在网里吧。嗯，这就是为什么它被

称为托尼，意思是

[音乐]好的，所以他会分析所有其他的丑闻，我的意思是[音乐]不仅如此，还有更多细节，更多细节。意思是，

嗯，我讲得很快，因为我们快要讲完了。[音乐]我讲东西总是这样，

嗯，开头总是说很多，然后很快就讲完了，你知道，就是那些文字。但是，因为里面有一些重要的点，我想让你注意的是

[音乐][音乐]

这就像，嗯

[音乐]

没有无知，没有咖啡，所以昨天没喝咖啡，好吧，这可以理解，嗯，但更难的是，哦，我没喝到咖啡，即使是这样也是错误的，因为根本没有咖啡，

所以你怎么会认为哦，我没喝到咖啡呢，我没喝到咖啡呢？外国人很容易误解这些点，好吧，中国当然是这样，就像我举的例子一样，当

你做梦的

时候，直到

你知道那是个梦，不管谁告诉你，这都很难，好吧，让我们把梦境做得更好，当你在等电或热水的时候，嗯[

音乐] 对，所以你担心他会来偷你的

咖啡，

所以你会找你的时候，嗯[音乐] 对，所以你担心他会来偷你的当你醒来的时候，

没有咖啡，所以不需要跳舞，即使有干牙也没什么好偷的。嗯，所以

这些只是对这段经文部分内容的非常非常概括的介绍，并非全部。

我刚才告诉你的是所有咒语之王，好的。然后实际上还有一个月，所以这实际上也是一些咒语，也只是。是的，在

讨论快结束的时候，佛陀出现了，

你知道，嗯，为精彩的讨论鼓掌。

[音乐]嗯，外国的[音乐][音乐][音乐]我们永远不知道他们是如何理解的，一定有非常特别的东西。嗯，我想，嗯，这是半小时，对吧？我永远无法确定这个人，嗯，可能还剩大约

20分钟，所以我们将进行问答环节。是的，所以，外国的[音乐]如何在修行和日常生活中平衡觉知和空性？如何处理因过度强调慈悲和觉知而对空性关注

不足

而导致的忧郁？

[音乐]

哦，这是一个很大的问题，谢谢。我想我们会花些时间，透过运用我们称之为聆听、沉思和冥想的方法，如果你在练习慈悲，是的，我试图帮助别人，嗯，

你应该知道，成功帮助的想法只存在于你的头脑中，这是陌生的。所以

我认为这是一个很好的开始，去理解这一点。嗯，好的，有什么问题吗？

[音乐] 这里有

一个问题，嗯，我想再问一下关于空性的问题。嗯，正如你

所说，空性是虚无，但它也包含某种东西，在两种意义上都是如此。就像舍利弗会说的，空性是空无的，那他最后那部分是什么意思呢？

如果我从科学的角度来看，嗯，空的空间并不是空的，因为大多数原子都有空的空间，我会这样理解。但是，空

性也应该是空无的，这又意味著什么？空性永远不会是否定的，我的意思是，从

佛教的空性意义上来说，你是……看著某人，你觉得他很美。

[音乐]

有人会觉得他很丑吗？在我们习以为常的世界里，这两种感觉无法共存。[音乐][音乐] 他们

认为，因为美和丑其实不存在，所以有人

觉得美，有人觉得丑。如果没有空性，那么每个人都必须在某些事情上达成共识。嗯，好吧，现在只有一个了。好的，谢谢

你刚才说的空性和表象。我好像理解错了，你用了「混乱」这个同义词来指称空性。嗯，是的，我只是用「关心」这个词来理解水

和混乱的悖论。[音乐] 就像

无用一样，我们最终会达到寂静的状态。所以，这里，还有其他方法吗？不分析无私的概念，就能获得智慧吗？或者说，必须先分析才能获得智慧。

谢谢。你想翻译吗？

你会说尼泊尔语吗？是的。 [音乐][音乐] 外国的。 [音乐] 外国的。 外国的。 [音乐] 外国的 [音乐] 外国的 嗯 [音乐]

哦，我应该说英语，听和思考确实有帮助，嗯，但这并不是唯一的方法，实际上还有一种非常好的方法，最好的方法，但没多少人会相信，这才是最好的方法，实际上是最简单的方法，嗯 [音乐] 但很难让人信任的，是的

[音乐]是的，还有性别，小猫咪，你知道性别，你看，当我们问他我们应该教谁的时候，嗯，外国的 [音乐] [音乐]这个人起了鸡皮疙瘩，眼里噙著泪水，这些人会理解，但大多数人不相信，人们想要分析，嗯，比如说，我敦促你们这些受过教育的年轻人，请不要再分析佛教了，佛陀自己说过，你必须接受我的法，约翰，成为佛教徒，仅仅因为你的父母是佛教徒，不，是的，你必须接受我的法，约翰，成为佛教徒，仅仅因为你的父母是佛教徒，不，是的，但是，嗯，你，可能还有外国的问题吗？最后一个问题，然后我想我们就结束了，嗯我想知道这一切是如何开始的，因为我有限的知识而言，我听说过进化论，也从基督教的角度听说过亚当和夏娃的故事，据我所知，这就像摩门教透过生物过程赋予我们的礼物。那么从佛教的角度来看，正如你所说，这一切是否都是由我创造的，直到它消亡？它是否只是你刚才提到的复制品？所以我想知道这一切是如何开始的，直到它消亡，因为在佛教中，我们说，来到这个世界，或者说获得生命，是一种苦难。所以我想知道，直到它消亡。还有，谢谢你。

你想翻译吗？你想翻译吗？你想把它转述出来吗？

[音乐]哦，抱歉抱歉，是时候逗逗西方人了。西方人对进化论如此痴迷，我的意思是，他们喜欢谈论起源，比如说，他们喜欢谈论一切，你知道，他们不是在制造[音乐]外国音乐 [音乐] [音乐] 听著，我只是在核实一个事实，在20世纪20年代，一个叫爱因斯坦的人来了，嗯 [音乐]

他说是时间好吧，但如果今天，如果你坚持我们需要知道我们是什么，我们从哪里开始，你坚持，好吧，你拿著枪指著我说，你必须现在告诉我，你知道还有其他答案，但我会给你一个，嗯，外国的 [音乐]外国的，此刻是你拥有的一切，你肯定，好吧，这就是我会说的，嗯，他会说，90%，90%，你是对的，他说，但10%，你是错的，即使现在也是一种想像，这就是佛教的思维方式，是的，所以实际上，是的，所以，也许这对你来说太像一个谜语了，对我们来说太难讨论了，但佛教非常非常非常深奥和广阔，嗯，所以不太执著于进化，嗯，好吧，我想就是这样了

[音乐]