

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>

讲师：

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， 这只是一种错觉， 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，所以你和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，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] 这叫做自我丰盈。 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]