

第三部分（AI整理版...）

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

讲师：

当然，这与佛教无关，但这种情况发生在很多地方——中国、阿富汗、巴基斯坦、印度尼西亚，这些地方以前都是佛教国家。随着时代与情况的改变，这一代阿富汗人对佛教并非一无所知。喜马拉雅山脉也有可能发生类似的变化——时间改变了一切。以前在西方、美国、欧洲，没有佛教徒；不同国家的政治局势变迁，这与佛法本身并无关系。再看看印度，据说这是佛陀的诞生地，而现在不到百分之一的印度人是佛教徒。但这是真的，两千年来，中国一直是佛教人口最多的地方——当然，这并不意味着所有中国人都是佛教徒。我认为大概有百分之二十，十亿人口的百分之二十，已经非常庞大了。

好，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。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，他们看待世界的方式，与那些不试图观察细菌的人完全不同。人类总是这样，我们都有某种观点，并基于这种观点来看待世界。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；也许二十年后，水也会变得非常非常珍贵。

总之，佛教徒看待世界的方式，是通过无常（Anicca）、苦（Dukkha）、无我（Anatta）这三个角度。我之前已经简单介绍过，这是一个很大的话题，但我现在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，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。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。如果有人说你很丑，你会难过，是因为你有心智；如果没有心智，你既不会变坏，也不会难过。你们会想：心智就是我——好吧，也许身体不是我，也许感觉也不是我，但心智必须是我。

所以，思考心智，这非常非常非常重要。了解心智又是另一回事。如果有人问你什么是佛教，你可以说它是对心智的研究与实践，这是一个很好的答案。

好吧，你有心智吗？这是一个重要的问题，父母应该偶尔问问孩子：亲爱的，你有心吗？

我们来看这个——持续的认知。这个能听到鸟叫的东西，在这张桌子上是没有的。如果我把东西放在这张桌子上，桌子不会觉得“哦，我很自豪，他正在使用我”。等我们结束之后，不再使用这张桌子，桌子也不会感到孤独。但是你——你喜欢某首歌，你不喜欢某件事，你有好恶，你有喜欢的东西。看看这个，这非常重要——正是这种心，创造了上帝；心创造了万物，然后上帝创造了“我”。

好了，我们坐好，坐直。你可以咳嗽，可以打哈欠，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，就观察你的心念，你的脑海里会发生很多事情。也许昨晚你吃了一块披萨，然后就出现了各种想法；或者，吃完披萨后，你突然想起有人欠你钱，然后你说，哦不，不，我不应该生气，我在寺庙里，我应该充满爱和善意。好的，这就是我们要做的。好，我们停下来。

好的，如果你愿意，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，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那样有某种固定形状的东西。

现在再说一个。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，自己去探索，就会明白。对新人来说，这有点难。

在佛法语言中，也就是藏语中，我们称之为"chill"，梵语是"Dharma"——但梵语"Dharma"不一定是我们修行意义上的神圣佛法。"参照"是一个非常非常强大的……就像一个封面……是一个非常大的概念。记住，佛教是关于真理的——无常的真理。但真理之所以如此难以知晓，是因为有太多太多的遮蔽方式。

其中一种方式是民主共识。这边是你和我，这边是水；你和我所同意的，由共识来决定。如果有一条鱼，鱼不认为那是水——也许对它来说那是家，也许是宇宙，也许是它的卧室，我不知道，随便吧。那么我们来投票，哪个得票最多？我非常肯定，世界上的鱼比全人类都多，按共识来说，这就是结果。共识也是真相的遮蔽。

就像大吉岭茶一样——如果你把茶给一个大吉岭人看，那只是一片枯叶。

我需要问你一个问题，这是我自己的严肃问题，与佛法无关：我们喝大吉岭茶的时候，要不要加牛奶？还有，先加牛奶还是先加蜂蜜？我只是想知道，我对茶非常感兴趣。之前在马杜赖机场，那里的茶很好喝，他们把茶叶、热水和牛奶分开装在茶壶里。这次在西里古里，我去了一家餐馆，用的是茶包，这是退化了，不是吗？你们大吉岭人最好保留你们的传统。[掌声]

在伊朗，他们喝茶的方式真是太棒了——把茶叶放进热水里，然后给你冰糖，你把冰糖放进嘴里，然后喝茶。在火车站，谁知道他们把那些冰糖煮了多少天，真是太美味了。但如果你用那种普通的杯子喝，味道就不太好；用这种小玻璃杯喝，味道更好。用陶杯看起来更好，味道也更好——就像用筷子吃印度薄饼一样，你明白吗？很多很多事情都是这样。

你们很多年轻人甚至都不知道——在我成长的年代，像希玛·马利尼那样的女孩很漂亮，她们非常丰满、圆润，我们当时觉得那真是太美了。[笑声]

现在呢？看起来大家都得了厌食症，每个人都想瘦得皮包骨。参照物的力量太强大了，你不知道——无论是信上帝的人，还是信科学的人，都逃不出参照物的影响。

总之，参照物的力量非常非常强大。男人、女人、孟加拉人，我不知道……旁遮普人总是很吵闹，旁

遮普人在办公室里……我觉得变色龙非常非常优雅，这就是我的参照物。在我看来，孟加拉人非常浪漫——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；而当我看到昌迪加尔时，我觉得那里全是生意气息。这就是我个人的参照物。

好吧，参照物的力量太强大了，很多时候当我们说"我"的时候，我们指的其实是我们的参照物。我是乔蒂·巴苏和孟加拉的忠实粉丝，我也是泰戈尔的忠实粉丝——这就是我的参照物。当我想到自己的时候，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。就是这样，有很多参照物。

然后说到观音菩萨（Avalokitesvara），他非常多才多艺，有很多化身。斯里兰卡和柬埔寨也有，但名字不同，而且形象是年轻的男孩。去了中国之后，他就变成了女性形象。大多数时候，观音在汉传佛教中是女性。老挝的观音则是半男半女的形象。实际上，很多中部地区的佛教徒也说湿婆（Shiva）是化身，所以这之间是有联系的。

好吧，他有时候是男孩，有时候是女孩，有时候有千臂，有时候只有两只手臂，有时候有四只手臂，等等等等。但如果你真的想知道"谁是谁"，答案就是你的心——这非常重要。

有时候佛教徒会忘记这一点，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，然后就认为他像神一样高高在上，而我很差劲、很慢、很渺小，他很伟大。就这样，我们忘记了这一点。

你所拥有的这个心，没有颜色，没有形状。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。心创造了一切——记住这一点。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。

有时候，当你无法控制自己的思想时，这些思想最终会变成六种情绪，然后你做了很多坏事，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。

我举个例子。早上你起床，闹钟响了。起床之后，你经历了两个小时的畜生道，然后去洗澡，几分钟内感觉像在天堂。然后你去公司，看到同事，他看起来更漂亮或者更有能力，你感到嫉妒，然后你的老板解雇了你。总是会发生。

所以，这其实是为了改变第六识。就是这样。

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放在心上或眼前，那也很好，非常好。那些正在做金钱相关事宜的人，请尽可能把钱放下。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。有时候也可以看看电视或Netflix。我的逻辑是：当你的嘴忙着念诵的时候，哪怕只有一分钟，你也很难同时说谎或说难听的话。所以这样做很好，你应该这样做。这次我真的遇到了很多关注金钱的团体。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。这

对年轻人来说也很好，让他们学习一些，虽然这通常会导致被贴标签和其他问题。好的，谢谢。

**问：从佛陀的角度来看，拥有"佛教徒"这个身份，而不是"泰坦尼克号上某某人"这种身份，重要吗？如果重要，我觉得这很矛盾——这和佛教说"无我"的观点相矛盾。 **

"佛教徒"这个名称其实相当新，但相关的参照传统很久以前就存在了。比如有一个叫做"唯识"的学派或传统，它的真正意思是"唯有心"——这些人说只有心，基本上就是这样。

对于你的问题，这有点棘手。有个比喻：一旦你到达彼岸，就必须弃船。如果你还在船上，就说明你还没到彼岸。一旦到了彼岸，船就没用了。你说得对，有时这确实有点矛盾，会带来一些问题；但有时有个方向也是很有帮助的。

**问：在做"观察心念"的练习时，我在想，到底是心念在观察心念自身，还是有另外某个东西在观察心念？ **

这是一个非常重要的问题，你应该把它写下来，在接下来的二十年里反复思考。

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——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。这叫做"自明自知"。

所以，当你的心念认识心念时，并不是一个心念在认识另一个心念。

你知道为什么佛教徒如此热衷于供养羊肉吗？因为他们认为羊肉最像心念——它消化一切，也消化自身。

好的，你需要知道的是：你的心念如此庞大，拥有如此强大的能力，而你只是用大脑去了解这一切，所以你只用了其中一小部分。大脑如此庞大的能力——认知自身这一功能——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。我们的心念，就是这样的iPhone

16。所以，你应该真正投资于大脑的真正力量，也就是认知自身。而现在，你只是用它来品尝味道。

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二十年里反复问这个问题。

**问：亚伯拉罕宗教是最古老的宗教之一，他们有一个定义明确的感恩上帝——犹太教、基督教和伊斯兰教都是如此。那么佛教中，我们有没有一个叫做"上帝"的东西？另外，佛教中是否有天堂和地狱？ **

记得洗完澡、化好妆之后那种感觉很好吗？那就是天堂找到你了。地狱嘛……

亚伯拉罕诸教的人相信上帝是创造者。而我今天一整天都在说，是你的思想创造了你，而不是你本身。

我需要告诉你一件事：如果你问一个佛教徒，哪一道最珍贵、最值得选择？佛教徒会选择人道——甚至高于天道。

当然，你不会选择地狱，因为你太忙于受苦了。你也不会选择畜生道，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。你也不想选择阿修罗道，因为他们总是密谋、总是争斗、争吵太多了。

那天道呢？有意思的是，佛教徒不喜欢神的地位。为什么神不清醒呢？就像吸食大麻一样，你知道吗？你听了五百年的音乐，一切都很丰盛：热水澡，时不时更新应用程序，有七千个频道可以选择——你并不渴望真理。然后有一天，他们隐约闻到了某种东西，才意识到所有的时间都已经过去了，都用来听音乐和看Netflix了。

这就是为什么人道拥有非常非常宝贵的东西，叫做"悲伤"——这非常重要。你早上醒来，会想：我已经三十岁了，早餐、午餐、晚餐，某人的生日、某人的婚礼，去了这家购物中心、那家购物中心，去了夏威夷、去了果阿……这就是我拥有的一切吗？这就是我全部的生活吗？这种无价的悲伤，会渴望真相。所以这就是为什么在佛教中，人身被称为"珍贵的肉身"，凌驾于一切之上——因为它并不完美。

你累得筋疲力尽，我相信你也经历过这种情况。因为要么你分心了，要么你知道有账单要付，所以不得不去忙。但我相信你也有过这种感觉。有时候，也许在十四、十五、十六岁的时候——现在的年轻人已经有几代人都这样了——你想要独立，想要自由，想要自己的领地，于是设置了很多"禁止入内，这是我的地盘"之类的界限。一周后，你感到孤独。你要求独处，现在真的独处了，然后你又去打电话给朋友、在网上交朋友，Instagram好友，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，他们从来没有见过面。

我相信很多现代人都了解这一点，有很多文学作品和电影都涉及这个主题。现在还有人工智能——AI。那么它的目的是什么？我的目标是什么？

问：您在《最后的缝合》中说过，自我本身就是一种幻觉。如果它是幻觉，那么有时我们感觉很好，同时我们也有"自我是幻觉"这个认知。那么享受这种幻觉会产生什么影响吗？简而言之：享受幻觉可以吗？

好的，很好。你踢足球吗？一点点。我说的是足球，就像英国那种，不是美式橄榄球，我也更喜欢排

球。

没关系。我之所以问这个问题，是因为它很贴切。这次我就以这个问题来作结，因为这是一个吉祥的问题。

婴儿们并不知道沙子做的不是真正的房子，所以他们费尽心思地建造。当沙子房子倒塌时，他们会哭，因为他们不知道这不是真正的家。当然，你不会去告诉婴儿说"这是沙子做的，不是真的房子"——那太傻了。你会帮他把房子做得更好。大约到了五点半，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，不需要锁门。"这就是我们所说的悲（karuna）。你知道这一切并非真实，但你仍然带着悲心投入其中，尽情游戏。

我来打个比方：我问你，你踢足球吗？假如你和邻居的男孩们临时组队踢球，连输了七场，但你毫不在意——因为每个月他们付给你一千万卢比的薪水。于是你继续踢，踢得不好时受批评，踢得好时得到一天的赞美，但下次又要面对更高的期待。你明白吗？

这是一个很好的提示：悲与智慧，是佛教最重要的修行之一。没有智慧的悲是痛苦的。就此作结吧。

〔音乐〕

****问：如何才能真正脱离轮回？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修行，我们应该去尝试。只要追求佛法，我们确实会有一个归宿——某种特定的圆满结局。

好，说到"觉悟"这个词，我们来谈谈它。我认为很多人以为觉悟是在最后才得到的，就像祈祷结束时才领到的礼物。实际上并非如此。当然，当你到达终点，你会获得圆满的觉悟；当你到达某个阶段，你也会获得相应的觉悟——但你往往会忘记这一点。

那么该怎么做呢？你要努力去熟悉这种觉悟，让自己习惯它。

〔音乐〕

所以，思考这个真理，也许每天三次，或者像我们今天这样打坐冥想，哪怕只有两三分钟。一旦你习惯了，就会养成习惯。佛法修行，说到底，就是养成习惯的艺术。而养成习惯的方法，就是持之以恒地做很小的事情。

所以对你，我的建议是：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"。如果你今天就想一口气喝一整瓶，明天你可能连看都不想看一眼——所以要一小口一小口地喝，好吗

？

我想我们应该在这里结束了。我很高兴来到卡林蓬，这是一次很棒的相聚，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，以及海外的年轻人们说：〔音乐〕请来参与艺术与音乐——这基本上就是学习如何去创造。我说的不仅仅是摄影和绘画那种创造力，当然那些也很好。

〔音乐〕明天，如果你愤怒了，那就发挥创造力去处理它。我稍微解释一下：一公斤的愤怒，等于一公斤的智慧——所以我们需要创造力。请好好利用这个空间。今天有人谈到我们应该如何发展本地音乐，这真是个好主意，我们会去做的。好的，谢谢。〔音乐〕