

## 第六部分（AI整理版...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=yD86KAlSn-0>

讲师：

外国人，如果我允许你提问的话……

即使只是在理智上稍微了解一下阿毗达磨，我认为它真的可以带来很大的改变。

我现在没事了。我说话的时候可能有点……沙文主义，佛教沙文主义。

我读过一封信，我想是爱因斯坦写的，我觉得这封信写得很好。我从某个地方得到了它，上面写着迈克·米申，也许是我的米申，对吧？——米歇尔·贝索，我猜是一位物理学家。米歇尔·贝索于1955年3月去世。这段通信中的最后一封信，是爱因斯坦在贝索去世几天后、也就是他自己去世前一周写给贝索家人的，当时他76岁。信的结尾有一句名言，反映了他们深厚的友谊、他们共同的科学理解，以及自从他们在瑞士伯尔尼做专利文员的那些快乐时光以来所走过的历程。

这就是他写的——他比我先说了一点：

"离开这个奇异的世界，对我们这些相信物理学的人来说毫无意义。过去、现在和未来的分离，仅仅是一种顽固的幻觉，但它给了我们巨大的希望。"

对于科学界来说，这不仅仅是过去、现在和未来之间的分离。有为法、阿耶檀多（anāsrava）与染污现象、无为法现象的运作——我试图用一些不同的术语：复合现象、非复合现象、心与心所，我总是忘记那个不相应行——我认为这些能帮助我们超越我们自身，从这个时空的盒子里挣脱出来，当然还有随之而来的一切。

所以，你有什么问题吗？你不必问。好的，我看看？好，你说。

---

**\*\*提问者：\*\***

我的问题是关于密宗"猎头者"的。当他们遇到一个人，假设他们感觉这个人落入了某个……欲望的佛部，比如阿弥陀佛部族之类的。我只是想知道，根据密宗的说法，在心理学层面上，当密宗上师确定了"佛部"的概念之后，如何理解这种主导情绪背后的心理学原理？这种能量是如何被用来帮助学生趋近觉悟的？

**\*\*仁波切：\*\*** 哦，好的，谢谢。

既然你提到了阿弥陀佛，那确实非常重要。实际上，阿弥陀佛可能是最主要的，因为根据密宗的说法

，我们就生活在欲望之中，而欲望类似于我们的愤怒、嫉妒、傲慢、无明和怀疑。

哦，这让我想起我完全忘了一件事。好，我来说说"烦恼"。是的，贪欲是烦恼的一种表现形式，它也只是欲望的一种表现。所以我们几乎应该这样说——就像非裔美国人和西班牙裔美国人的统一论者使用这个词一样——我们几乎应该说：欲望的愤怒、欲望的嫉妒、欲望的傲慢，等等。在我们的例子里，"欲望的欲望"，意思就是欲望本身。

密宗修行者会说，这就是为什么在密宗中，大多数本尊都与阿弥陀佛部族有关。那么，我们究竟如何运用它呢？有一个非常明显的例子：莲花的颜色是红色，就像莲花手印这样的修法。所以，修法仪轨、手印、咒语都与欲望密切相关。据说红色——很多红色、红色的器物、红色的形状——修法仪轨中也充满了这些。如果你再深入到阿努瑜伽密续，那里有一些更为明确的例子。

---

好吧，在我忘记之前，简单说说烦恼——kleśa，或者有时人们把它翻译成"神经症"，或者卡拉沙，仅仅是"情绪"，我不知道。总之，贪、嗔、痴，假设我们对这些有所了解。在阿毗达磨中，有一种烦恼是"疑"，这对我来说非常有趣。

之所以有趣，是因为——我不知道，也许秘书或心理治疗师会提到这一点——人们去看心理医生是因为太愤怒、太暴躁、太……该怎么称呼呢？欲望上瘾等等。但我不知道人们是否真的会因为"批判性思维太强"而去看心理治疗师，因为批判性思维是被珍视的，对吧？批判性思维是被鼓励的，如果你善于批判性思考，你应该显得很聪明。

好了，我要说的是：批判性思维是一种情绪，批判性思维本身并不能给你带来快乐。所以，对"疑"的研究真的非常重要，因为正是这种"疑"的烦恼产生了我们所说的邪见。据说，像弥勒菩萨那样的大菩萨——也就是未来的佛陀——会说：我可以拥有像山一样多的愤怒，像海洋一样多的欲望，像云雾一样多的嫉妒……但我不能有邪见，因为邪见被认为是根本性的。如果你有邪见，那么从根本上，你就是被误解、误读、邪见所产生的。所有其他的烦恼，无论你多么努力地去驯服，那种主要的根源——烦恼的根祖——仍然存在。

在现代世界，我们需要注意某些事情。我要说，这是我自己的解读，好吧，所以它并不来自文本。我有时认为，现代世界的许多问题——该怎么称呼它呢——问题根源于邪见、误解、错误的观念。

Mitra，对，你怎么把它翻译成英语？"邪见"。好的。邪见可以有很多类别，其中有一个很大的类别是"常见"或"断见"，意思是对因果关系的错误认知。

好，现在我真的要激起你们一些思考了。一目了然，你会以为应该很容易辨认，但并非如此。

好吧，我再带你们稍微了解一下密宗哲学。像景美林巴（Jigme Lingpa）这样的大师会说，这是一个非常重要的观点。我正在思考它，想稍微启发你们一下，那就是"

珍视个人主义”。我非常确信，很多密宗修行者会说这是一种根深蒂固的邪见，因为他们认为这根本不可能成立，而且会给你带来很多问题，比如执著于此，这根本不可能持久。对吧？你能把心锁在门里多久，珍视个人主义？好好想想。或者，我给你们布置个作业——这是我的作业。

好吧，现在你们可以提问了。

---

**\*\*提问者：\*\***

呃，您刚才提到了批判性思维，但我的意思是，佛教里有很多分析和分类，这难道不也是一种批判性思维吗？或者您会如何定义它？

**\*\*仁波切：\*\***

当然，从这个意义上讲，我们甚至鼓励你渴望觉悟，这是一种愿望，对吧？我们也鼓励你不要贪著那些几乎像“执取”一样的东西，等等。所以，是的，有点像道路——就像佛教徒常说的，道路总是有缺陷的，这就是为什么它是一条道路，这就是为什么你不想沉溺于它。我们可以利用它，你应该利用它，但仅止于此。

还有一件事——我们最终如何将这种对阿毗达磨的修行或理解，与世亲菩萨本人联系起来？因为他有唯识（Cittamātra）的教义。另一方面，这种阿毗达磨的分类，又如何与唯识这两种主要教义联系起来呢？

我认为我无法冷静或客观地回答这个问题，我被藏传佛教洗脑得很厉害——他们总是认为，哦，他嘛，是个空性人……但我认为他非常重要，非常非常重要。

我总是说，在今天，民主很重要；当我们谈论民主时，我们谈论的是数人头，对吧？人数众多，如果你数数人头，就会看到压倒性的结果，因为阿毗达磨几乎影响了整个中国、日本，我想韩国也深受影响。只有我们藏人有点……我不知道，被困在龙树菩萨和那烂陀传统那里，你知道的。就像五大论师，他有一部你们称之为“论典”的著作，我认为那非常重要。

顺便告诉你们，如果你想参观我们的玛塔寺，日本也有一座，叫做伊豆寺。我读过它，太美了。

佛法的理念，最终在阿毗达磨中汇聚了一切。那么，我们如何才能完成这段旅程，从那里跳跃到……无我的教法？

哦，你知道吗，我可能还有点遗憾——我没有涵盖这一点，因为特别是关于伦敦那一章，谈到了“行道者”（mārga）和道路，因为我假设很多人都已了解四圣谛。你知道，至少你们对这方面有所了解。

这些修行之道旨在理解无我，因为其中蕴含着一整套体系，实际上非常严谨。我想我之前简要提到过，它对很多人的认知都有影响。即使是止（śamatha），也就是专注于呼吸的禅修，也包含着四圣谛

。它并不纯粹只是"专注于呼吸的精神练习",事实上它包含着四圣谛,而且应该包含。实际上,世亲菩萨会说:如果你只是专注于呼吸,这没关系,对你的心灵有益,可以让心放松等等,但这并非真正的修行之道,并非真正意义上的第四圣谛——苦灭道谛。

好的,谢谢。

---

**\*\*提问者:\*\***

感谢您的教导,这真的让我深受启发,以一种很好的方式。我想问的是,您刚才谈到信息,说"界"(d hātu)有点像信息处理器,这让我想到:我们的目标是不把任何信息提取到记忆中吗?

**\*\*仁波切:\*\***

不,一开始意识到这一点是可以的,但我认为试图做到"不提取信息"本身就会造成很大的问题。信息从来不会被当作信息来对待,它总是会被当作实质存在,或者更糟——当作真实存在。记住我之前提到的那三点:信息总是被当作实质存在,或者更糟,当作真实存在。

所以我的理解是,你要用它来分析和独立思考,而不是仅仅接受它的表面价值。这就是我引用爱因斯坦的缘故:如果你明白这些,你就能超越自我。

**\*\*提问者:\*\***

这和记忆有什么关系呢?因为记忆就是你储存所有信息的地方。当我们吸收任何信息时,它也会被储存在记忆里,那并不是一段新鲜的经历——这就是我困惑的地方。

**\*\*仁波切:\*\***

我很高兴你们很多人问了这类问题,我今晚真的可以睡个好觉了,因为你们认真听讲真的意义非凡。

你看,这个问题实际上会打开另一个潘多拉魔盒……

这就是关于"昆吉"(kunzhi, 藏语"基础")的完整研究。昆吉,是"基础"、"根基"的意思。所以,它不应该被理解为像好市多(Costco)那样的储藏室,它真的不是那样的,尤其是如果你属于我们之前提到的那些学派,比如瑜伽行派(Yogachara)。

从非常世俗的角度来看,这大概就是说:你只相信你所记得的,而这从某种意义上说多少有些令人悲哀。但当我们谈到业力、因果这类东西时,情况就变得更加复杂了。我们在解释业力的运作时,总是被指责说在谈论非常神奇的东西,但我们其实不是。

我的论点是:如果你今天杀了人,明天被逮捕,从技术上讲,这两个时间点的"你"是不同的存在,但在现实世界——在相对的世界里——我们认为你们是同一个人。这完全可以用科学方法来论证。所以佛法之道,是对这种妄念的补充。

佛法是解药，我知道。所以在大多数人看来，解药必须与问题截然不同。现在，密续又说了些不同的东西。也许用"埃及式"这个词不太准确，但当佛陀的所有教义似乎在解决方案和问题之间保持一种距离感时，这被称为"共乘"，也就是共通的教义。而当你达到密续的境界时，解决方案和问题之间就没有区别了。

---

**\*\*提问者：\*\***

谢谢您的教导。我有一个关于"半张印度薄饼"的问题，我先直接问，再简单说明背景。我的问题是：我们如何在不放弃生命的情况下放弃半张印度薄饼？背景是这样的：尤其对于那些患有抑郁症和有自杀倾向的患者——当您解释说，当我们透过某种执取来看待世界时，我们会创造出一种虚假的自我意识，而这正是渴求与执着自我的根源。然而，对于这类患者，我们几乎发现，抑郁症的症状或标志之一正是对事物失去兴趣，他们似乎放弃了生活，因为他们不再执着。第二个方面是，当我们试图治疗他们、引导他们重新产生兴趣时——

**\*\*仁波切：\*\*** 我明白，这是一个经典的问题。好的，我会用一种略带戏剧性的方式来回答你。

你需要擅长"策划"——是的，为了让它更戏剧化些——佛陀的所有教义都带有既定的利益，都有其不可告人的目的。这是另一个例子：假设你正在处理一个有问题的患者，你的既定利益也应该把这一点纳入其中。作为与患者合作的医生，你必须牢记这一点。

意思是说，给十张印度薄饼，然后随心所欲地处理它们——这样不会污染善业吗？这就是为什么我说你应该把这件事记在心里，这就是为什么你会成为一个优秀的治疗师。

治疗师有点像——如果你愿意，我可以说这就是极致的谦逊。你知道这条路并非终极真理，你不是只持有黄铜和黄金。是的，你知道这是一个"骗局"，但你知道这是唯一的方法，所以它真的是最好的——这就叫做大慈悲。你知道，你给了十张印度薄饼，真好，哇！

---

**\*\*Pusheen (提问者)：\*\***

如果时间是一种幻觉，记忆是虚构的，我们只是相信我们记得，那么两千五百年前坐在菩提树下与现在坐在这里之间有什么区别呢？如果时间是幻觉，那没有区别，对吧？谢谢。

**\*\*仁波切：\*\***

你刚才谢我了吗？好吧，不知怎的，这似乎是一种非常真诚的感谢。为了你的提问，我来回答关于草莓的事——因为你提到了"站立的味道"，当你提到草莓的时候，我想到了《草莓地永远》(Strawberry Fields Forever)，脑海里一直回荡着这首音乐，想着舞蹈。到底是草莓更真实，还是《草莓地永远》更真

实？它真的存在吗？

这感觉就像是永恒，因为当我向哲学教授问某些事情的时候，他告诉我："不，它只存在于你的脑海里，它并不存在。"但正因为如此——当它不存在的时候，为什么这些事情还会影响到其他人、政客、媒体，让他们去做不同的事情，编造不同的故事？

我想你大概是在问——我只是猜测——你问的是一种群体现象。我的感觉是：好吧，我和我的草莓有我自己的十二种相互依存的协调关系，对吧？但为什么我们不得不和像贾斯汀·特鲁多这样的人生活在一起？如果你是加拿大人，为什么我们不得不和他在一起？这就是你说的"群体"，那个十二种相互依存的协调关系吗？

是的，我觉得我们之前稍微讨论过这个问题。我想回到阿毗达摩（Abhidharma）的观点——群体是一种感知，一种投射，但群体很重要。我今天早上还在说：假设你我都想去森林里散步，最好我说"嘿，我们去森林里散步吧"，这样沟通更顺畅。你不能说"我们去树叶底下走吧"——那样就无法沟通，因为我们被"群体"这个概念束缚住了，这就是它的运作方式。所以，在这个层面上，我们可以在群体意义上进行相互依存的协调，但实际上，这一切都是分部分的。

---

**\*\*提问者：\*\***

谢谢。我的问题是：什么是真相？是醒来后发现自己正在做梦，还是梦到自己中毒，又或者是在梦中醒来后再次入睡？

**\*\*仁波切：\*\***

我想我昨天已经回答过这个问题了，今天早上也谈过。我只想从学术角度、基于文本来谈谈：什么是不加修饰的、独立的、无法被操纵的……根据佛教的说法，真相最终只是无自性。

---

**\*\*希拉姆·帕蒂拉（提问者）：\*\***

感谢您的教导。为了给您提供一些背景，我们昨天讨论了您的教义，我们中的一些人对您的教义有不同的理解。当然，这让我想到现实是非常主观的——心理学中很多人也认为，由于个人经历等因素，现实因人而异。那么在佛教中，除了您提到的绝对现实之外，是否存在所谓的错误见解？是否存在一种正确感知相对现实的方式？是否存在一种技巧来解构你认为是的终极真理？

**\*\*仁波切：\*\***

当然。即使在三摩地（samadhi）层面，在听闻、观想和冥想中，也存在一种技巧。当你认为"哦，就是这样，这就是真理"时，你其实是在质疑这个概念——要去重建、解构它。但真正的解构必须发生在三摩地之中。

---

**\*\*提问者：\*\***

谢谢大家，非常感谢。我有一个关于佛陀耳环和女孩耳环的问题——不管它们本质上是不是同一回事。当佛陀摘下耳环时，您是不是也提到了"摘下认知"？我们刚才在讨论耳环，以及耳环是什么时候戴在女孩耳朵上的——是在她出生之前吗？然后您又提到了昨天的事。您谈到佛陀戴着耳环，然后摘下耳环，然后他摘下了他的认知——认知者，随便怎么称呼——后续的对象，两者都消失了，什么也听不到了。然后您不想再说下去了，但还有其他事情，您不想谈。

您提到了裸体——是的，裸体——有绘画，他们甚至为此感到非常自豪，那些画这种画的人有一个完整的传承。我想您说的不是那种裸体，所以我想您说的是"摘下耳环"，也就是"摘下认知"。

**\*\*仁波切：\*\***

是的。实际上更准确地说，他们甚至没有"摘下"任何东西——没有什么可摘下的。好的，谢谢。"摘下"是过程之中的事，是道路上的事。

---

**\*\*提问者：\*\***

谢谢主席。我有一个问题。从十一月开始，我非常积极地参加佛教教义，拜访老师，并与僧伽相处。我发现有时我与佛教的过去有强烈的联系，感觉这是属于我的，我可以找到所有答案；但有时我完全没有这种感觉，我怀疑这是否真的能澄清我心中产生的所有妄念、让我的感知清晰等等。您能给我一些建议吗？对于像我这样的佛教初学者，应该注意些什么？如何应对这类妄念？谢谢。

**\*\*仁波切：\*\***

如果您是初学者或刚入门一两年，我强烈建议您多听多观，包括阅读，认真聆听一切，并进行思考。您可以观察，也可以练习止观，比如呼吸练习和观察。

但过一段时间后，您需要放下"听"，应该这样做。我认为，如果您进行足够的思考，这种情况自然会发生，因为您会意识到一切都只是视角。这可能会给您一些力量，去培养您所谓的"内省"技巧，也就是更深入地思考。

例如，即使是最基本的层面：首先观察身体；然后观察感受——这是第二点；然后观察内心——这是第三点；还有观察法（Dharma）。我认为你会从中获得信心。我希望我回答了你的问题。

---

**\*\*提问者：\*\***

谢谢。对于一个被迫或无法控制地想要从已知走向未知、走上这条道路的人来说，您会如何将这与无常、相对真理或终极真理的概念调和起来？

**\*\*仁波切：\*\*** 这实际上已经阐述得很清楚了。我们来谈谈这三个要点：

你首先会听到佛教徒谈的是"无常" (Anicca)，一切都是无常的；其次，他们会谈到"苦" (Dukkha)。但我的意思是，想想看，这是一个情节——背后有一个不可告人的动机。佛陀显然不是来谈论"我们终将一死，人人都知道"这种事情的。

苦 (Dukkha) ——没有什么能真正满足我们。这两种，即无常 (Anicca) 和苦 (Dukkha)，我们称之为方便之道，它们确实是很好的体验，因为实际上你可以接受它们，尤其是第一种，无常——习惯上或许不易接受，但如果你仔细想想，这是真的。然后你培养习惯，让自己习惯苦 (Dukkha)，之后也可以接受苦，然后其他的就变得很容易了。

我明白，像无我 (Anatta) 这样的内容，从头开始阅读、忘记情感甚至理智上的东西，是很难的，但无……

无我 (Anatta) 和苦 (Dukkha)，在某种程度上是可以接受的，对吧？一旦你接受了这一点，至少你可以运用一些技巧，比如"一切都只是我的观点，一切都只是我的投射"。一旦你真正理解——不仅是理智上的，也是情感上的——一切都只是自己的投射，我认为你就达到了空性 (Sunyata) 的80%。因为不理解空性的问题，就在于总是认为一切事物都不是我的投射、不是我的想法，觉得"这不是我的观点，它确实客观存在"。

好，也许还有两个问题，然后我们就结束这个话题了。谢谢。

**【问】**我想再问一个关于半张印度薄饼的问题。您说过，如果我们能管理好自己的大种 (Dhatu) 和蕴 (Skandha)，就可以不用吃六张印度薄饼，只需半张就能生存并感到快乐，甚至小睡十分钟也足够了。嗯，这需要一辈子的时间才能做到。但您接着说，佛教徒也没有这样的追求，对他们来说，即使是半张印度薄饼也应该变得无关紧要。我不太理解这是什么意思，这更多是一种比喻吗？如果是的话，它指的是什么？

**【答】**我的意思是，你应该超越这条道路本身，这就是我所说的。用普通人的话来说，就是：你必须摆脱佛教。如果你做不到这一点，你仍然会被困住。这说得很清楚——就像一艘船，如果你要去对岸，你乘船渡河，到达彼岸之后，就把船扔掉。这就是我刚才说的：所有这些技巧都是手段，而非目的。

**【问】**好的，最后一个问题，非常感谢。我们都知道自己的动机是什么，对吧？当我阅读某段教文时，遇到了一个短语，让我非常震惊，那就是"无恨的愤怒"。您能解释一下"无恨的愤怒"到底是什么意思吗？

**【答】**我已经能想象出发明这种扭曲语言学的作者了。(笑)是的，我经历过很多类似的情况，没关系，我们可以借用它。那这是什么呢？

【问】疯狂智慧（Crazy Wisdom）？

【答】这确实是个好例子，真的很"疯狂"。这些都是印度人发明的。我们之前一直在讨论的是什么？非关联结构。如果直说，它基本上就像"非关联的关联"，有点类似那样。这意味着你只能通过关联来认知，别无他途。实际上有很多类似的例子，就连"空性"这个词本身也是——是的，印度人非常擅长用一个词同时谈论完全相反的事物。不只是佛陀，就连普通人也这样说话，只是我们不自知。

所以，如果你是日本人，或者思维非常有条理，你在这里会有非常奇特的体验——因为你习惯了"第一、第二、第三"这样的逻辑结构，而这里很难这样继续下去。

我想我读过您对《上部密续》的注释，您提到像您这样的人可以通过两种不同的方式来理解它：一种是专注于空性的部分，另一种是专注于下一部分。这两种方式有什么区别？

嗯，第一个问题很大，我得找个时间另行探讨。第二个问题——这确实有很多不同的传承和学者，写了一页又一页。但它并不像"杯子是半空还是半满"那么简单，真的不是那样的。我想我们还是下次再讨论这个吧。

好吧，好了，够了，我们结束吧。我有个请求——我们一直在"舞动"，有点累了，轻松一下吧。你能把麦克风拿过来吗？我想让大家唱几首歌，可以吗？是的，我得抓住这个机会，因为印度人……你能唱这首歌吗？

【歌声与音乐】

好的，再来一首。

【歌声与音乐】

【掌声】

其实真正的原因，是想让自己感觉好一点儿。嗯，还不错——因为如果有人会唱这些歌，大概就意味着他们已经五六十岁了，对吧？

【掌声与音乐】