

修心，2024年1月17日，线上

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=-fHDBFazf74>

讲师：

太感谢了。

我很高兴来到这里……

虽然我还在适应对著笔记型电脑说话。

但不知为何，

这种媒介似乎能拉近人与人之间的距离，感觉也很棒。

我非常荣幸能够受邀到大学

来谈思考训练。

显然，心智训练是

佛教中最广泛、最深奥的主题之一，

所以我们不可能

在短时间内完全掌握它。

但我认为，在这个时代，即使只花几分钟时间谈论心灵也是

非常有价值的，因为

我们谈论、思考

和梦想的都是与心灵无关的东西。

如你所知，我是佛教徒，

我想这有点自相矛盾，但

我为自己是

佛陀的追随者而感到非常自豪，这

有很多原因。

其中，真正为成为佛陀的追随者而感到自豪的主要原因可能是，

在佛教中，

有关心灵的主题

可能是讨论和分析最多的，

[从]某种批判和解构

以及分析和学术的角度。同时

，也有几个

世纪以来将这种

思维训练

理论或哲学付诸实践的传统。

我认为……

我认为可以肯定地说，在思维方面，
印度和中国可能确实非常出色。

我认为。我不知道，也许是我错了。

我还在探索这个领域。

西方、欧洲，

甚至包括希腊人，对心灵的深入研究

或许出现得晚得多，

或者肯定不如佛教，

或者我认为，道教那么广泛。

现在，我意识到我正在和

香港的大学生交谈，

我想这里的大学生认为

自己是……

你知道，

现代化的、现代的人，我们就这么称呼他们吧。

如今，这些日子……

这也是我一直在

各种场合表达的观点，现代性

和西方化

似乎已经密不可分。

在亚洲，我们常常认为现代等同于西方化

。有时甚至西方人也会流露出这样一种观点：现代就意味著西方化。

我之所以提出这个主题，是因为

它与

我们今天讨论的思考问题非常相关。

因为如果你认为自己是，

我不知道，现代的、西化的、科学的……

总之，我们现在在，

你知道的，像

香港大学或新加坡大学这样的学习中心所使用的方法，

我……我假设今天在场的各位学生

和我，作为一个佛教徒，

当我说“心”的时候，当你们听到我说的“心”这个词没有共识的时候，我认为我们并没有真正达成共识。

所以这会有点困难。

我可能在谈论橙子，而你可能在谈论，我不知道，宇航员。

而我认为这是一项根本性的挑战。

所以，实际上，在我们讨论训练思维之前，我们先来谈谈什么是思维？

至少，我们需要

开始提出这个问题。

我们今天可能还无法得出关于心灵本质的结论，

但这确实是我们需要认真讨论的问题，

因为我认为它确实反映在我们所做的每一件事中。举

个例子……

这只是我的推测，

所以香港大学的教职员和学生，

请帮我

纠正一下，或者帮我

找到一些

相关资讯。

例如，

在欧洲文艺复兴时期，

例如绘画，早期的画家们描绘了神灵和

飞翔的天使等等。后来，在现代欧洲，人们以自己不是所谓的灵修者、唯灵论者为荣。他们自诩为…

…你所知道的，自称世俗主义者

。于是，

画家们开始画风景画，而不是画神灵和天使。这些画作，像是莫内的

作品，我不知道，但

我可以肯定……我对西方艺术了解不多，但这些画作被

认为是世俗绘画，对吗？

现在，如果你想到中国，我们说的是

两千年前，

中国人就已经开始画山水、

山峦、云雾，我不知道，所有

这些，你知道，竹子，
他们一遍又一遍地画这些。差不多就是这样……而且就我了解，
中国山水画对他们来说是一种精神寄托。那……那跟心理有关。我只是举
个例子而已。

世俗的或精神的，就像宗教中的那种精神，对吧？

你们当中有些可能听我说过这件事。

在印度，我惊讶地发现，「心智」这个词，或者说「心智」这个词，

印度竟然有超过 52 个字来

指称心智。

这真是太丰富了。

所以我认为这是

大学生应该

认真关注的事情，因为

现在

心理健康比以往任何时候都更重要。

我们正在谈论人工智慧革命。

我们正在讨论的是……我的

意思是，我们甚至不必等到人工智慧革命。

前几天我在东京谈到这个问题时，

我们现代世界面临的最大挑战之一

就是身分认同的挑战。

身分认同危机或许是最棘手的。

如果你仔细观察，

例如我们今天仍在进行的战争，你会发现其中大部分

可能都与身分认同有关。

而这种身分认同，

我们许多的身分认同都与「思想」有关，这是显而易见的

这取决于我们如何看待自己。这关乎我们如何，

我不知道，

甚至，你知道，像「我们是谁？」这样的问题。我们是什么？

「我们是什么时候来到这里的？」「目的是什么？」

「这是什么意思？」

显然，

当我们谈论目的这样深刻的问题时，我们谈论的并不是物质的东西。

而且……正

因为如此，

你知道，我们面临许多

其他与身分认同相关的挑战。

例如，

为什么我们会觉得

需要融入某个特定的社会？为什么我们必须…为什么

会…为什么我们会

觉得需要以某种方式行事？为什么明明有这么多选择，我们却仍然感到疏离？

尤其是我们这些生活在自由世界的人，理应拥有如此多的选择：例如

食物、衣服、

新闻、书籍等等。然而，我们却变得越来越疏离。当我们感到

疏离时，究竟是谁感到疏离？究竟是什么被疏远了？所以，这些都是

重要的问题。总之，既然大家期望我谈谈佛教的心灵训练，那么如我之前所说，

对心灵有著

非常广泛的研究。什么是心智？这个问题……例如什么是心灵

的问题

被提出，答案也得到了……答案分很多很多阶段给出。我想那是

另一个话题了，

但今天，我们

为什么要训练我们的思考呢？训练思考的目的是

什么？

对佛教而言，

训练心智其实……从根本上说，是与认识真理有关的事。

这不仅仅是为了让你的思想变得可塑，你知道，

例如……假设你脾气暴躁，那么

你就训练你的思想，让你的脾气不再暴躁。假设你是一个情绪

多变的人，那么你可以，比如说，

冥想、精神训练，这样你就能变得不再情绪多变。

诸如此类。

也就是说，对佛教而言……它是……它……

如果它……如果它发生了，那也没关系，那是好事。这对

你有好处。为什么不呢？我们为什么要情绪低落呢？

我们为什么要那么急躁呢？我们为什么要感到沮丧

？诸如此类。但这

并非佛教的真正目标。

对佛教而言，心智…心智训练的真正目标实际上是看到真理。

你们当中有些人可能已经

听我说过这句话，一遍又一遍地重复，就像念咒语一样。

但这很重要。

看清真相是唯一的缺点……这就是所谓的佛法、佛教之道所关注的。

因为如果你一无所知，

如果你没有正确的认识，换句话说，如果你没有看到真相，那么很显然你会

得出错误的结论。你的观点是错误的。你的

结论是错的。

现在，基于错误的结论、错误的观点、错误的想法，

如果你带著这种……你

知道的结论或决定去行动，我们知道我们会……我们会

到达……

我们最终会到达：失望。这样做

只会让我们失望。

但是，你知道，我们人类，

我是指我们这些有感知能力的生物，已经

发展出一种我们称之为希望和恐惧的习惯。

无论我们失望过多少次，

我们仍然希望有一天这一切会停止。

所以，这就是我们

陷入困境的方式，可以说是这样。换句话说，当我们越陷越深，离

真相越来越远时，

我们就会越来越深地陷入错觉和困惑之中。而这种

错觉，这种困惑，正是让我们焦虑、沮丧

、

恐慌的原因。这也正是我们有时感到自豪的原因。

这也是让我们失去信心的原因。这也正是我们滋生许多偏见的原因。

现在，当我谈到理解真理时，

你们中的一些人可能会想，特别是那些新来的人，

你们可能会认为，

像所有宗教一样，

它们总是有一些奇特的、神奇的、神话般的真理。

佛教并非如此。

当我们谈论真相时，我们

谈论的是如此平凡、

如此普通的事情。

但事实上，这才是问题所在。因为这太平凡、太

简单了，太普通了，

所以我们最后看不到它们。

就像许多佛教大师一再说过的那样，

有时候，当事物离你太近时，你反而看不见它。

就像睫毛一样。

你看不到睫毛。

同样，有时候真相近在眼前，简单易懂

，平凡无奇，我们却视而不见。

虽然我们看不到这个简单、平凡的真理，但

我们同时……我不知道

，我们也把

真理发展成某种奇特的东西，

某种，我不知道，

超自然的东西，某种，我不知道，

我们给它赋予非常，你知道的，像“般若”、“智慧”这样丰富多彩的名字

，

就像各种，你知道的，像奇特的名字。

然后，我认为，这就是为什么即使是佛陀非常简单的，该怎么

称呼呢，简单的想法……

简单的教诲，也会被如此扭曲的原因。

就在我们今天在这里聚会之前，

我无意中听到工作人员在谈论你们的一项

活动，那就是

基于这种「静坐」的讨论或教义。你

看，「静坐」这种技巧是

另一种奇妙而深刻的方法，它

以最根本的方式处理心灵问题。

我的意思是，你甚至可以透过…

如果你注意到「只是」这样的字眼来发现这一点：

没有什么异国情调，没有什么色彩斑斓，没有什么神圣的，没有什么神奇的。

它「就这么放著」。

好的。那么，为了新听众的理解，

我们所说的真相究竟是什么呢？

这当然是一个很大的话题。

我们不可能面面俱到，

但是

我们……好吧，再说一遍，虽然我刚才

谈到了……

有时候我们会……我们会创造很多奇特的标签，现在我……现在

我来给大家介绍一些奇特的标签。

或许，这些标签中的一些

可能会引起部分学生的好奇心，

希望你们会因此产生兴趣，并进行更深入的探索。

但无论如何，现在

我们谈论的是无常的真相……苦

，无常……无常、苦和无我。

我们其实是在谈论一个

真理：一切都是可以改变的。这才

是最根本的。

这太普通了。

所以，当我们在这里谈论思考训练时…

以及在这里，我想强调这一点。

如今每当佛教徒谈到心智训练时，

人们立刻就会想到某种修行方法，

比如保持某种特定的坐姿，

去一个安静的地方，坐在

我们称之为禅垫（zafu）的东西上，或者

闭上眼睛等等，你知道，

把手放在……以某种特定的方式放置。当然，

那些都很好。

你知道，它们就像……它们是一种技巧。

他们是……他们或许能帮到你。

但真正的心灵训练，
真正的心灵训练，其实是认清这个真理。
而且……或者更确切地说，真正的思考
训练是努力去了解这个真理。
所以从这个意义上讲，
甚至我们现在正在进行的讨论，
实际上也可以称之为禅定，
禅定的意思是，你知道，就像专注一样。
我不知道，可能是冥想吧。「
冥想」一词或许并不能真正
准确翻译「禅那」一词。但不管怎样，即使
我们在这里讨论
一切都在变化，也
没有什么是一成不变的。
没有什么。
你的美好体验会改变，你的糟糕体验也会改变。
我不知道，当然，生活总会改变。当然，
树木的颜色会改变。
这些……你知道的，这些令人作呕的
变化。有些令人作呕的变化，你甚至会喜欢。难道我们不都喜欢
秋天的落叶吗？难道我们不都喜欢春天的树叶吗？我们不都会庆祝自己的生日吗？
但有时，我们也会遇到不喜欢的改变。就像落叶可能会引发情感一样。老化、
皱纹、我不知道、跌倒、你知道，那个……你知道，跌倒……你知道，友谊破裂。家庭，你知道的，
分崩离析。所有这些。但无论如何，情况已经有所改变。变化无时无刻都在发生
。不仅是树木和山脉，
甚至包括你现在所处的精神状态。甚至包括你现在所拥有的个性
。你……你知道，
你身上有很多性格特质。我
相信你有很多
价值观。你们当中有些人一定为自己信奉的某种价值观感到非常自豪
。
这种情况将会改变。我自己就是一个很好的例子，
你知道，我认为我就是个很好的榜样。我的变化非常大，你知道，像我的价值观，我对别人的看法
，我对某些书的看法等等。那么，知道这一点有什么了不起的呢？正确的？这是一个值得思考的问题

…为什么？好吧，一切都改变了。知道这一点有什么好处呢？

如果你知道事物会改变，

不仅仅是在理智上，不仅仅是在学术上，而是在实践中、习惯中、情感上都明白这一点，比如说，你此刻正和家人度过一段美好的时光，比如喝茶、

过生日，但如果你身后某个地方，比如说，另一个观察者，只是假设一下，你的一部分理智告诉你，

“这不会一直更糟甚至这样，情况可能会变得更好。假设你正

经历

人生中最艰难的时刻，真的非常艰难，但你的一部分理智却在告诉你：「你知道，以前发生过很多糟糕的事情，但没有一件会永远持续下去，

这件事也会过去」——不是从情感上，也不是从

情感上……不是从学术上，也不是透过研究……你

知道……不是透过阅读一些理智书得出的结论

。但如果你脑子里有

这种想法，这将改变你对生活的看法。这将改变你的购物方式。如果你有孩子，这将或者你感到兴奋或不兴奋的方式，

我不知道。对佛教来说，这就是结果，或者说是解脱……我们称之为解放。

我们究竟要从什么中解脱出来？从这种认为一切都不会改变的错觉中解脱出来

……

你知道，好吧，有些事情，好吧，树木会改变，天空会改变，但我对这

这，你知道，就像会永远一样……所以从

你极端的、你知道的、有点片面的、你知道的、本质上是偏见的副产品的观点

总是谈论自由

。自由在当今社会至关重要：个人自由，社会自由。现在……这样你就自由了。这

能让你从自己的纠缠中解脱出来，摆脱那种认为某件事会永远奏效的

错觉。但我

不知道，你知道，问题是，有些话题常被误读或误解。所以这就是

为什么

，你知道，很多时候，我自己也听到人们谈论佛教是多么悲观，佛教总是谈论死亡、临终和无常。我不知道该如何理解这件事。

我真的应该把它当作赞美吗？因为从某种意义上来说，这是一种赞美。因为佛教谈论的是真理。真相有时是苦涩的；你不想听真话。但如果你只

能以高屋建瓴的视角看待真相，它就不一定非得令人痛苦。它就是那种，该怎么形容呢，

它真的能给人一种解脱感。然后，你知道，我们会谈论生活、生存、如何生活。我们所说的「过一种

生活」是

什么意思？生活的重要部分就是懂得欣赏生活；珍惜

一切，珍惜我正透过窗户看到这片橙色的天空。今天我能看到这样的天空，真是太不可思议了。你知道，就是那种令人惊艳的颜色，或者说

橘色。你知道，我的意思是……那真是一次

很棒的体验。然后突然

一只鸟飞了起来，

我注意到那只鸟飞了起来。

而那短暂的体验更值得珍惜

。这种欣赏之情从何而来？当你

了解无常，当你明白万物皆无常。机会来了就要好好把握。这只是……只是……只是其中一种小方法

。总之，

什么能带给我们100%的

满足感。没有什么。这是一条非常重要的讯息。这是一个

非常重要的事实。思想……我们

……所以再说一遍，

思想训练基本上意味著

……学会这一点：没有任何东西能给我们

…如果你感到满意，

你知道，我们问题的一个重要部分是，我们总是期望某件事能带给我们

100%

的满意，但这不会发生。但是，如果你

…如果你在情感上做好了心理准备，明白没有什么能给我们带来

100%

的满足感，那么从这个意义上讲，

即使只有 30% 的满足感…如果你体验到 30% 的满足感，你已经非常快乐了。

你其实是……你从实际层面、务实层面、理想层面和浪漫层面都让这种

生活变得

有意义……值得过。否则，你将永远试图获得

100%

的满意和

100%

的完美。这样只会占据你的全部精力，你甚至会错过

30%、40%、50%，甚至

90%

的时间。你总是缺乏那种满足感。

这只是……另一个看待真相的角度，你知道的。我的意思是，仅仅是……这第二个真理，只是苦的真理，我们就可以谈论好几天。所以，提醒一下我们自己

，我们今天来这里是为了讨论所谓的佛教心智训练。

我只想说，虽然很多人似乎认为佛教的心灵训练与坐姿端正、保持安静等有关……但实际上，

它与你如何看待自己的人生息息相关

。总之，第三个是：anatta。现在，这对许多人来说，可能是一个有点棘手的话题。不过，我会尽量让它贴近生活。基本上，这跟事物表面看起来的样子和它实际的样子并不完全一样有关。我的意思是，

你知道「人不可貌相」这句谚语吗？事物的表像不一定代表其本质。所以，这是……这是一个非常重要的事实。你知道，我们大多数人总是会经历一些事情，看到一些事情，听到一些事情，尝到一些事情，我们……

我们总是会有一些想法，感受到一些事情，而无论我们看到什么，听到什么，感受到什么，尝到什么，我们都认为那就是某种独立于外界的真理。然而，根据佛教的说法，答案是否定的

。这只是你的想法；如果你愿意的话，那只是你的幻觉

。这是你的想像，这是你的观点。而这……只是想告诉自己，无论

你持有何种价值观：性别价值观、政治价值观、宗教价值观，或是艺术、音乐，都只是告诉自己，这只是你的观点。时期。

不多不少，仅此而已。这只是你的个人意见。

是的！贝多芬第九号交响曲，太美妙了，太棒了！

但这只是

我的个人意见。那……那，你知道……我的观点又是从何而来呢？来自周遭环境、朋友、家人，我不知道，还有购物中心。我们明白……我们是各种影响、洗脑以及人们告诉你这样那样事情的副产品。我认为这一点很重要，尤其是年轻人应该知道这一点……我不知道，也许对我来说谈论这个话题有点奇怪，因为

我在这里和大学生们说话。我是指从事学术研究的人。我其实想说的是，这就是教育界正在发生的事：你们正在被洗脑。

并非如此……我的意思是，我不是说……我不是完全否定它，但事实就是如此。我们的许多书籍、许多统计数据、许多所谓的

科学发现，都是某个远在天边的人完成的。然后我们就完全投入，百分之百的奉献，盲目的奉献。当然

，当然是戴著一顶学术分析的帽子。我们会这样做，对吧？但是，即使你……

如果

我们能接受这只是我

的个人意见，我认为这会让人感到非常自由。不是那种，该怎么说呢，自以为是的人。那么

，什么样的人才算好人呢？当一个人不自负，当一个人不是，该怎么

称呼呢，自大狂，当一个人不心胸狭窄，当一个人心胸

开阔，他就是一个好人，当一个人富有同情心，当一个人……有同理心。是的！让我…让我用「同理心」这个词来结束我的演讲。这个世界最缺乏的就是同理心。为什么？因为没有人追求真理。我之前所说的真相。共情。

今天我用的是「同理心」这个词，但可能大多数

佛教徒会用「慈悲」这个词。本质上，我们是在谈论同理心。你知道，每个人都有各种各样的观点、情感、希望、恐惧和不安全感。

想像一下，

如果乔·拜登对普丁抱持同情心，或者反过来，那会是什么样子。他们做某些事是有原因的。你知道……你也

知道，我们不是……我们无法设身处地为他人着想的原因之一是，我们自己被……被这种现实束缚住了，

呃，我自己的鞋子。更糟的是，我们试图将自己的价值观强加于他人，然后事情真的会变得很糟糕。

总之，我可能变得越来越散漫了。我想说的是……我来这里并不是为了和你们分享……我的意思是，时间也很……短暂，所以我……我……我来这里并不是为了分享……我……我来

这里并不是为了……想著要分享某种传统中发现的心灵训练技巧。今天我只想…给学生一些思考的方向。当你思考心智训练时，

不要把它想成某种佛教戒律、佛教仪式，而应该把它看作是一种探索、一种热情、一种用根本真理来理解世界的修行。在我看来，那才是真正的精神训练。在我看来，那才是真正的禅定。嗯，我觉得我已经说太多了……太多了，所以……我相信还有一些问题

。如果有的话，我很乐意在接下来的几分钟内回答这个问题。

所以我想问大家一个

问题。就像以前我们上过一些冥想课，学习不同的冥想方法，比如“

。谢谢。

[A]

实际上……正如我之前所说，有些技巧，比如“坐姿”，你的坐姿，手放在哪里——所有这些，不同的传统告诉你不同的[事情]，但它们都非常好。

我觉得

你不必想太多……只要能真正激励你，就好。其实，无论哪一个……无论哪一个让你感觉更舒服，你都应该选择那个。但我只想回到…只要它能帮助你理解真相。那么，你……

无论你做什么都是有价值的。但是，你知道，很多时候，僧侣、尼姑或佛教徒可能一连几个小时坐在垫子上，但如果这不能帮助他们理解我之前提到的这三个真理，那么……这只是一种仪式。

[问] 谢谢。所以目标才是最重要的。谢谢。

Q: 好的，这里有一个问题。我想是因为我拿起来就能看见。是啊，如果我无法控制自己的情绪，我该怎么办？

[A] 好的，这是一个非常重要且重大的问题。我的意思是……

我不能就这么……这是一个重要的大问题。这个问题

有很多答案……我不知道。就目前的情况而言，你可以做两件事。好吧，

我换个说法。第一，为什么

你们不做我们…？好，假设你有各种情绪：悲伤、愤怒，等等。那么，在那时，为什么不深呼吸，然后把注意力集中在呼吸上呢？你的思绪会飘到别处，回到呼吸上来。

你的思绪一会儿飘到这里，一会儿飘到那里，但还是要回到呼吸上来

。这是其中一种方法；有时也称之为 shamatha。几分钟。

还有一种更接近内观的方法，就是当愤怒或嫉妒等情绪出现时，要观察这种情绪。不要控制呼吸，而是观察这种情绪

。看的时候，就专心看。不要改变，不要捏造，不要试图摆脱

好的，谢谢尊贵的仁波切。嗯，下一个问题是……嗯，问师父……哪种训练方法最能帮助人们摆脱执著和欲望，哪种方法最快？哪个先来，哪个快？嗯。 [A]

快与慢是非常个人化的，所以我不知道该如何回答这个问题。这里同样有很多很多技巧。

我会选我刚才说的那个。当你产生欲望时，就做呼吸练习，或其他什么…保持止息。然后是内观，朝著内观的方向发展

。

你只需要顺其自然，不要被欲望冲昏头

。

所以，我的意思是，假设你很渴望，你真的很有欲望，

那么你很可能会谴责自己，「哦，欲望不好，渴望不好。」别

那样做。因为这样做其实是在激化欲望，而且，该怎么说呢，你是在动摇欲望

这样。但是，如果你把这块表放在抽屉里，完全不摇晃它，那么手表就会停走。有点像这样。 [Q]

好的，是的，还有一些…抱歉，问题。接下来，我想问一些英文问题。关于如何在日常生活中进行思考训练，您有什么建议吗？谢谢。

[A]

除了…好吧，日常生活。好的，我试著放一张图片。你早上起床，好吗？你要么能看到天花板，要么能看到窗户。或许你应该告诉自己，这可能是你最后一天看著窗外的风景了。

你明天可能就看不见它了。不是因为你会死。还有这一点。你也可能会死，但不一定是死于非命。我不知道，

也许那天下午

你会找到一份需要搬出去住的工作

。

然后……我不知道，洗个澡，刷个牙，让自己看起来体面些，然后当你觉得自己体面的时候，就当那是你自己的想法吧。你认为人们会喜欢你，但事实并非如此……那只是你的想法

。你当然可以到处问：“你喜欢我吗？”他们中有些人可能会礼貌地回答“是”，但谁知道他们是否

真的喜欢你呢？所以你可以这样做。比如说，那天早上你升职了，或者我不知道……那么你也许可以告诉自己，「好吧，这很好，但是，你知道，没有什么能真正给我带来百分之百的满足感。就，就让我记住这一点吧。」就是这样。我不知道，或许这样挺好。 [Q]

好的，我想我在这里看到的最后一个问题是。如果家庭成员情绪低落、过度担忧，其他家庭成员该如何帮助他/她？沮丧。 [A]

哇！这是一个非常重要且意义重大的问题。我觉得这里又有很多答案了。如果你是冥想者，你可能不会相信这一点，但我必须告诉你。如果你是冥想者，比如说，如果你是个修行者，即使只是在家花两三分钟，如果家里有人情绪低落，你也要继续冥想。不知何故，当你冥想时，那种能量、那种平静、那种接近真理、与真理接触的感觉，具有某种力量，这种力量会慢慢渗透到其他人身上，不仅是家庭，甚至可能是整个城市。但你可能觉得我在胡说八道。但是，你知道，你应该试试看。