

修心，2024年1月17日，线上（AI整理版）

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

讲师：

太感谢了。我很高兴来到这里。虽然我还在适应对着笔记本电脑说话，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心智训练。

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，真正让我引以为豪的主要原因可能是：在佛教中，有关心灵的主题，或许是讨论和分析最为深入的——从批判、解构、分析和学术的角度，同时又有几个世纪以来将这种思维训练的理论

与哲学付诸实践的传统。

我认为可以肯定地说，在思维研究方面，印度和中国可能确实非常出色。我不确定，也许我错了，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，也不如道教那么广泛。

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现代化的、现代的人——我们就这么称呼他们吧。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，有时甚至西方人自己也会流露出这样的观点。

我之所以提出这个话题，是因为它与我们今天讨论的心智问题非常相关。如果你认为自己是——我不知道——现代的、西化的、科学的……总之，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”这个词的时候，我们其实并没有真正达成共识。我可能在谈论橙子，而你可能在谈论宇航员。我认为这是一项根本性的挑战。

所以，在我们讨论训练心智之前，我们先来谈谈：什么是心智？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。在欧洲文艺复兴时期，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，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。像莫内这样的画作，我了解不多，但这些作品被认为是世俗绘画，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、竹子，一遍又一遍地画这些。就我了解，中国山水画对他们来说是一种精神寄托，那是与心灵相关的。我只是举个例子——所谓世俗的或精神的，就像宗教中的那种精神，对吧？

你们当中有些人可能听我说过这件事。在印度，我惊讶地发现，“心智”这个词，印度竟然有超过五十多个词来指称它。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能革命。其实，我们甚至不必等到人工智能革命。前几天我在东京谈到这个问题时，我说：我们现代世界面临的巨大挑战之一，就是身份认同的挑战。身份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份认同有关。

而这种身份认同，我们许多人的身份认同都与“思想”有关，这是显而易见的——这取决于我们如何看待自己，甚至是“我们是谁？我们是什么？我们是什么时候来到这里的？目的是什么？这意味着什么？”这样的问题。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。

正因为如此，我们还面临许多其他与身份认同相关的挑战。例如，为什么我们会觉得需要融入某个特定的社会？为什么我们觉得必须以某种方式行事？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——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？这些都是重要的问题。

总之，既然大家期望我谈谈佛教的心智训练，那么如我之前所说，佛教对心灵有着非常广泛的研究。什么是心智？这个问题的答案，是分许许多多阶段给出的。那是另一个话题了，但今天，我们为什么要训练我们的心智呢？训练心智的目的是什么？

对佛教而言，训练心智，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心变得可塑——例如，假设你脾气暴躁，那么你就训练你的心，让自己不再暴躁；假设你是一个情绪多变的人，那么你可以通过冥想、精神训练，让自己不再情绪多变。对佛教而言，如果这些发生了，那当然很好，那是好事，这对你有益，我们为什么要情绪低落、急躁、沮丧呢？但这并非佛教的真正目标。

对佛教而言，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一遍又一遍地重复这句话，就像念咒语一样，但这很重要。看清真相——这就是所谓的佛法、佛教之道所真正关注的。因为如果你没有正确的认识，换句话说，如果你没有看到真相，那么你就会得出错误的结论。你的观点是错的，你的结论是错的。基于错误的结论、错误的观点、错误的想法去行动，我们最终只会到达一个地方：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与恐惧的习惯。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。这就是我们陷入困境的

方式，可以说是这样。当我们越陷越深、离真相越来越远时，我们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，也是让我们有时感到自豪的原因，让我们失去信心的原因，让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——特别是那些新来的人——可能会认为，像所有宗教一样，它总是有一些奇特的、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——因为它太平凡、太简单、太普通了，所以我们最终反而看不到它们。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。你看不到自己的睫毛。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，但我们同时却把真理发展成某种奇特的东西，某种超自然的东西，给它赋予非常华丽的名字，像"般若"、"智慧"，各种奇特的称谓。我认为，这就是为什么即使是佛陀非常简单的教诲，也会被如此扭曲的原因。

就在我们今天聚会之前，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"静坐"的讨论或教义。你看，"静坐"这种技巧是另一种深刻的方法，它以最根本的方式处理心灵问题。你甚至可以从它的字面意思发现这一点：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"就这么放着"。

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。虽然我刚才谈到我们有时会创造很多奇特的标签，但现在我来给大家介绍一些奇特的标签——或许其中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。

我们今天谈论的是：无常、苦、无我。本质上，我们在谈论的一个真理是：一切都是可以改变的。这才是最根本的，而且这太普通了。

所以，当我们在这里谈论心智训练时，我想强调这一点：如今每当佛教徒谈到心智训练，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，闭上眼睛，把手以某种特定的方式放置。当然，那些都很好，它们是一种技巧，或许能帮到你。但真正的心智训练，其实是认清这个真理，或者更确切地说，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——禅定的意思是专注，也许可以说是冥想。"冥想"这个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、没有什么是一成不变的"，这本身也是一种禅定。

你的美好体验会改变，你的糟糕体验也会改变。生活当然会改变，树木的颜色会改变——有些变化令人难以接受，而有些令人难以接受的变化，你甚至会喜欢。难道我们不都喜欢秋天的落叶吗？难道我

们不都喜欢春天的新叶吗？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——像老化、皱纹、跌倒、友谊破裂、家庭分崩离析，所有这些。无论如何，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。而这种价值观将会改变。我自己就是一个很好的例子——我的变化非常大，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？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、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，喝茶、过生日，但你内心某处有一个观察者，你的一部分理智告诉你："这不会一直这样。"同样，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："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，也不是从学术上，不是通过阅读某本理智书得出的结论，而是真正内化于心——那么这将改变你对生活的看法，改变你处事的方式，如果你有孩子，也会改变你对孩子的态度，改变你感到兴奋或不兴奋的方式。

对佛教来说，这就是结果，就是解脱——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。好吧，有些事情树木会改变，天空会改变，但"我对这件事的执着会永远如此"——你从这种极端的、片面的、本质上是偏见的观点中解脱出来。这样你就自由了，从自己的纠缠中解脱出来，从那种认为某件事会永远奏效的错觉中解脱出来。

自由在当今社会至关重要：个人自由，社会自由。但有些话题常被误读或误解，所以我时常听到人们说佛教是多么悲观，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？因为从某种意义上说，这确实是一种赞美——因为佛教谈论的是真理。真相有时是苦涩的，你不想听真话。但如果你能以宏观的视角看待真相，它就不一定令人痛苦，它真的能给人一种解脱感。

然后，我们会谈论如何生活。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——比如，我正透过窗户看到这片橙色的天空，今天能看到这样的天空，真是太不可思议了，那种令人惊艳的颜色。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？正是当你了解无常，明白万物皆无常，你才会把握住眼前的机会。这只是其中一种小小的体现。

总之，没有什么能带给我们百分之百的满足感。这是一条非常重要的信息，一个非常重要的事实。所以，心智训练从根本上意味着学会这一点：没有任何东西能给我们百分之百的满足。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百分之百的满意，但这不会发生。但是，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百分之百的满足感，那么即使只有百分之三十的满足感，你已经非常快乐了。你从实际、务实、理想和感性各个层面，都让这种生活变得有意义、值得过。否则，你将永远试图获得百分之百的满意和百分之百的完美，这样只会占据你的全部精力，你甚至会错过百分之三十、四十、五十、甚至九十的满足，总是感到那种缺憾。这只是另一个看待真相的角度。仅仅是苦的这第二个真理，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智训练与坐姿端正、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，第三个真理是：无我（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。你知道"人不可貌相"这句谚语吗？事物的表象不一定代表其本质，这是一个非常重要的事实。

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，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。那只是你的想法，如果你愿意的话，那只是你的幻觉，是你的想象，是你的观点。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——都只是你的观点，仅此而已，不多不少。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。那么我的观点又是从何而来的呢？来自周遭环境、朋友、家人，还有购物中心。我们是各种影响、洗脑以及人们告诉你各种事情的副产品。我认为这一点很重要，尤其是年轻人应该知道这一点。我在这里和大学生们说话，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。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、盲目奉献——当然，是戴着学术分析的帽子。我们会这样做，对吧？

但是，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。那么，什么样的人才算好人呢？当一个人不自负、不自大、不心胸狭窄，当一个人心胸开阔、富有同情心、有同理心——他就是一个好人。

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——我之前所说的那种真相。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。每个人都有各种各样的观点、情感、希望、恐惧和不安全感。

想象一下，如果乔·拜登对普京抱有同情心，或者反过来，那会是什么样子。他们做某些事是有原因的。我们无法设身处地为他人着想的原因之一，是我们自己被自己的"现实"束缚住了。更糟的是，我们还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，我可能越来越散漫了。我想说的是，我来这里并不是为了向你们分享某种传统中发现的心智训练技巧——时间也很短暂。今天我只想给学生们一些思考的方向。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，那才是真正的禅定。

嗯，我觉得我已经说得太多了，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。

****[问]**** 就像以前我们上过一些冥想课，学习不同的冥想方法……谢谢。

****[答]****

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——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。无论哪一个让你感觉更舒服，你都应该选择那个。但我只想回到一点：只要它能帮助你理解真相，那么无论你做什么都是有价值的。但是，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，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。那么，如果我无法控制自己的情绪，我该怎么办？

****[答]****

好的，这是一个非常重要且重大的问题，这个问题有很多答案。就目前的情况而言，你可以做两件事。好吧，我换个说法。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，就把它拉回到呼吸上来；你的思绪一会儿飘到这里，一会儿飘到那里，还是要回到呼吸上来。这是其中一种方法，有时也称之为奢摩他（shamatha）。就几分钟。

还有一种更接近毗婆舍那（vipassana）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，而是观察这种情绪本身。看的时候，就专心看，不要改变，不要捏造，不要试图摆脱它。

****[问]****

好的，谢谢尊贵的仁波切。下一个问题：哪种训练方法最能帮助人们摆脱执着和欲望？哪种方法最快？

****[答]****

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，保持奢摩他，然后朝着毗婆舍那的方向发展。你只需

要顺其自然，不要被欲望冲昏头。假设你很渴望，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，是在摇晃它。就好比你把一块表放在抽屉里，完全不摇晃它，手表就会停走。有点像这样。

****[问]**** 好的，关于如何在日常生活中进行心智训练，您有什么建议吗？

****[答]****

好的，日常生活。我试着放一张图片。你早上起床，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着窗外的风景了，你明天可能就看不见它了——不是因为你会死，当然，那也有可能，但也可能是那天下午你找到了一份需要搬到外地的工作。然后，洗个澡，刷个牙，让自己看起来体面些，当你觉得自己体面的时候，就告诉自己那只是你自己的想法。你认为人们会喜欢你，但那只是你的想法。当然，你可以到处问："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？然后，比如那天早上你升职了，你也许可以告诉自己："好吧，这很好，但没有什么能真正给我带来百分之百的满足感，就让我记住这一点吧。"就是这样，或许这样挺好。

****[问]**** 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？

****[答]****

哇，这是一个非常重要且意义重大的问题，这里又有很多答案。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。你可能觉得我在胡说八道，但你应该试试看。