

# 琉璃之光，2022年8月2日，线上（AI整理版）

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

讲师：

非常感谢，非常感谢，非常感谢。

我就简单说几句。如果可以的话，稍后请再读一遍问题，这样一些可能没有这些问题的人，也能对讨论有所了解。

总之，首先，我要表达能够参与这次讨论的喜悦之情。

当我们谈到疗愈时，我认为了解"疾病"的含义也很重要。疾病从根本上来说是一种紊乱。我想很多人在谈到疾病时，指的是身体的紊乱，但作为佛教徒，我认为身体实际上是次要的，而心灵才是首要的。所以，处理心灵的紊乱或许是至关重要的。因此，当我们谈到疗愈时，我想我们需要谈谈修复——不仅仅是修复身体的紊乱，而是修复心理层面的因素。我认为，这正是佛教能够提供广阔、深刻、无限，而且非常进步的观点与实际应用的地方。

关于如何治愈精神上的疾病或病症，我想先讲一个小故事，或者说，与其叫故事，不如叫记述。据说阿底峡尊者在西藏时经常头痛。他有一位最重要的弟子，也是他最亲近的学生，名叫鼓手。阿底峡尊者会请鼓手把手放在他的头上，尽管鼓手并不是医生，尊者总是请他触摸自己的手或头部。有一天，其他学生问阿底峡尊者，为什么每次身体不舒服都去找鼓手，而不是去找正规的医生或巫医？阿底峡尊者回答说，鼓手是他一生中遇到的最善良的人之一。

不知道你们是否也有过这样的经历——了解阿底峡尊者，以及他对某种事物的崇敬，对慈悲的崇敬。这又引出了另一个故事。阿底峡尊者是一位博学多才的学者，一位大圣人，他自己也有很多上师，向他们学习。当他在西藏时，他经常背诵并引用老师的教诲。每次他背诵、引用或回忆起某位上师的名字时——我相信在梵语中，这位上师的名字是达摩吉帝（Dharma Kirti），在今天的世界地图上，我想他所在之处应是印度尼西亚的泗水——每次提到这位上师的名字，阿底峡尊者都会双手合十高举过顶，眼中噙满泪水。而提到其他上师时，他只是双手合十而已。

于是学生们问他：为什么您对这位上师的敬重与其他老师不同？尊者回答说，因为他从这位上师那里真正领悟到了善良的珍贵。阿底峡尊者在西藏和其他地方都备受尊崇，正是因为他深知善良的价值。正如我之前所说，每当阿底峡尊者身体不适时，他都会请求鼓手抚摸他。他说，这并不是因为鼓手懂得按摩之类的技巧，而是因为鼓手这个人非常善良。我认为这个故事、这段经历，确实告诉了我们很多。

在当今世界，我们并不太关注善良这种东西。在资本主义社会、市场驱动的社会、消费主义盛行的文化中，没有人有太多时间去关注善良。善良并不真正有利可图，也并不真正具有市场价值。所以，正

如你在我们的教育中所看到的，一切都变成了我们所说的“检查”，也就是变成了需要解决的问题。我们整个教育体系基本上已经变成了一种商品，变成了一门生意。新闻业也是如此——它本应为我们提供关于世界正在发生的事情的客观信息，但我们都知道，新闻业实际上已经沦为消费主义或资本主义的工具。不仅仅是教育、新闻业、音乐这些世俗机构，就连所谓的精神体系，比如佛法——我敢说，就连精神道路现在也变成了一种商品，一种待售的东西，完全受市场驱动、受利润驱动。

所以，我认为从根本上讲，我们其实并不真正关心治愈疾病。当你拥有那种资本主义思维、那种消费主义思维时，你几乎希望有更多的人生病，因为病人越多，你就能卖出更多的药，卖出更多的服务。所以从根本上讲，善良的空间已经变得如此之小。

正如伟大的大师所说，善良是所有佛教修行与实践的根本基础。我们谈论爱与慈悲，谈论正见、正命，所有这些都必须建立在善良的基础之上。

说了这么多，是因为我们作为受制于各种条件和环境的众生，生活也许已经变得更加便捷——以前需要花费很长时间的旅行，现在几个小时就能到达；各种医疗信息和医疗设施也唾手可得。但我不需要赘述，各种疾病，尤其是精神疾病，似乎并没有真正减少，事实上恰恰相反。

然而，我相信我们人类，不仅仅是人类，作为有情众生，当我们生病或不舒服时，是有同情心的。当我们生病时，我们可以以此为基础，培养对那些与有着相同或类似困境的人的理解、同理心和善意。对于那些以健康为职业的人，比如医护人员，或者那些毕生致力于帮助他人康复的人，我认为善意是最重要的品质。

但是，我们所说的善意究竟是什么意思呢？佛教对善意可能有其独特的理解和定义。佛陀是这样说的：我们并不需要依照某个更高权威——比如佛陀、神或其他权威——的定义来理解善意。我们可以用自己来定义善意，用自己的身体、思想和情感作为基础和参考。如果你不喜欢某些东西，如果你不喜欢痛苦，如果你不希望自己经历某种不利的处境，那么你也不希望别人经历同样的痛苦——这就是最基本的常识。所以基本上，当我们在佛教中谈论慈悲时，我们谈论的是不自私。最初我们谈论的是不自私，不强加你的观点、你的价值观、你的目标——这应该是佛教慈悲修行的根基。

所以我想，因为我读过的这五个问题都非常好，我想花更多时间来谈谈这些问题。如果你不介意的话，就从第一个问题开始吧。

第一个问题涉及乔达摩·悉达多（释迦牟尼）的教法，与健康 and 医疗保健专业人员有关。正如我之前简要提到的，对于佛教而言，真正的疾病是心病。因为如果没有心，身体又是什么呢？它只是一个无生命的物质，什么都不是，就像一颗鹅卵石，一块木头。所以真正的疾病是心病。

从根本上说，心灵的本质在于对真相的无知，也就是对现实的无知，这被称为无明。正因为不了解现实，我们才会把某些事物误认为是需要追求的目标，是需要奋斗的东西，这种心理因素就是我们所说的执着或欲望。同样地，因为我们缺乏对真相的认知，对生活的真相知之甚少，所以我们会对他人

、处境，甚至自身产生敌意或厌恶，这就是我们所说的愤怒。这三者有时被称为"三毒"：欲望、愤怒和无明。它们就像是所有后续情绪的倍增器或创造者，例如怀疑、嫉妒、傲慢等等。而这三毒又会导致各种各样的行为，例如偷窃、撒谎、诽谤、夺取他人的生命等等，随后又将我们引向这些行为的后果。

所以我们谈论的是情绪、行为，以及情绪和行为的结果。当你经历这些行为时，又会产生新的情绪、行为和结果——这就是我们不断纠缠自己的方式，如果你愿意这么说的话，这就是根本的疾病，这就是我们如何制造生活中的混乱。一旦你有了这种精神上的混乱，它就会逐渐导致身体上的混乱，而且不仅仅是身体上的，它还会造成社会混乱，甚至波及整个国家。这就是我们经历苦难的方式。

好的，下一个问题是关于临终关怀和优雅地面对死亡。佛教在平衡"想要做更多事情"和"不知道该做什么"之间的困境中扮演着怎样的角色？

一个人可以做很多事情，但我认为，今晚的听众很可能是佛教徒，特别是那些生活在不丹的佛教徒，可以说无论有意识还是无意识，都与大乘佛教有所关联。所以，尽管一个人可以做很多事情，但我想说的是，生起菩提心或许是最好的事情。事实上，生起菩提心并非只适用于生命即将终结的人，我建议每个人都应该生起菩提心。

让我稍微解释一下，这或许是一个人所能拥有的最伟大的愿景。我们说的不是拯救生命，不是建造医院，也不是行善布施，不是捐赠物质，甚至不是传授信息等等。我们说的是一种决心，一种意志，一种心智，但更重要的是，你希望唤醒一切众生的意愿或动机，而不仅仅是唤醒一两个人。这确实是一个非常宏大的愿景。

我总是建议那些感觉生命即将走到尽头的人，不要只是这样想，而应该告诉自己：现在是开始一项伟大计划的时候了——菩提觉醒计划，也就是令一切众生觉醒的计划。换句话说，你要为自己设定一个远大的愿景。我假设在座各位都是佛教徒，所以我们佛教徒并不认为此生就是我们所拥有的全部，仅此而已。正因如此，那些感觉生命即将结束的人，应该把这看作是一个垫脚石，制定更多的计划，为他人服务，不仅仅是治病救人，而是为觉醒和众生带来光明与觉悟。我认为这种精神训练，这种培养决心、信心和勇气的方法，或许是最好的。

好的，谢谢。第三个问题是：我们如何向那些患有无法治愈的疾病的人，特别是那些遭受疾病折磨的人，解释业力、无常、相互依存的概念？

这是一个非常重要的问题，尤其是"业力"这个概念。我注意到它总是被误解，而且一次又一次地被误解，这是因为业力是一个非常非常复杂的话题。

业力其实是……你知道，很多人认为业力就像一种命中注定的情况，好像"这就是你的业力"，你注定要承受这一切。但这不一定正确。业力实际上并不是一种命中注定的现象，但同时，它也不是自由意志，更不是命中注定的反义词。有些人认为，业力意味着你可以做任何你想做的事，随心所欲，就像

自由建造一样。这在某种程度上是对的，但我们需要真正厘清这个概念。

好，这是一个有点难的问题，对很多人来说可能会显得有些学术性或理论性，但既然问题如此，我们别无选择，必须稍微深入理解一下。

首先，我必须告诉你，很多人以为佛教徒所做的就是舍弃恶业、积累善业——这完全是错误的，是对佛法的严重误解。事实上，在佛法中，你当然不应该做坏事，但你也必须超越善业。印度大乘佛教大师之一月称菩萨（Chandrakirti）说过：愚昧的人会做坏事，会下地狱；愚昧的人会做好事，会上天堂——注意，这两种人都是愚昧的人。第三句才是：智者努力超越善恶行为，从而证得解脱。

所以，在这个语境下，我们真的需要深入理解业力。业力这个话题，几乎无法单独教授，除非同时教授你刚才提到的缘起；而业力也无法真正教授，除非同时教授空性的智慧。

嗯，也许这样会更容易理解——你知道，有一个经典的谜题：先有鸡，还是先有蛋？这其实是一个很好的切入点，可以帮助我们理解业力。事实上，佛教徒也在问同样的问题：今天你我之间，先有听者，还是先有说者？一切都是缘起。所以佛教徒不相信存在最初的那颗蛋，或最初的那只鸡，也不相信世界末日。先有鸡还是先有蛋，这个问题本身……你知道，佛教徒不相信时间是终极的，因为最终时间是相对的，所以因果关系也是相对的，业力本质上同样是相对的。

好，现在回到主要话题——那些疾病无法治愈的人。我们首先必须思考：我们所说的"无法治愈"究竟是什么意思？是的，在今生此境下无法治愈。但对于相信轮回的人来说，这可能是业力的消耗，也可能是摆脱业力的途径。所以有很多不同的理解方式。

你看，很多时候，人们会因为最荒谬的小事而遭受痛苦，甚至面临致命的处境；而有些看似无法解决的大问题，人们却轻而易举地熬过去了。所以，"无法治愈"本质上是一种概念，取决于你如何定义它。总之，正如我之前所说，业力并非命中注定，同时也并非真正的自由意志。

从某种意义上说，不存在无法解决的问题，只是你当下没有足够的业力因缘来解决它——也就是你所说的"不可治愈的问题"。

---

好，第四个问题是：请评论在健康与医疗保健体系中，无量慈、无量悲、无量喜、无量舍（四无量心）的协同作用。基本上，这是在谈论四无量心（Brahmavihara）。既然问到了这个，这也正是我今天一开始就谈到善良的原因。我们已经讨论过，善良是一切疗愈行为最根本的基础。

除此之外，如果一个人能够真正运用这种"无量"的能量——请注意"无量"这个词。当我们谈到无量，指的是无量的对象、无量的动机，以及无量的态度。这非常非常具有佛教特色。

我们在谈论的是最高层次的慈悲。那么，什么是无量的动机呢？通常，当我们试图治愈某人时，我们

心中已经对"治愈"的含义和目标有了固定的想法。我总是举这个例子：假设我是一名精神科医生，我从书本上学会了什么叫做"正常"的定义。好，现在我作为一名精神科医生，试图去治愈一个所谓"不正常"的人——我带着从书本、老师和整个学习体系中被灌输的全套观念，一开始就把他看作一个病态的、疯狂的、不正常的人。这并非无量，其中毫无谦逊可言，而且你脑海中已经有了一个目标：你想把这个人塑造成你认为正常、健康的样子。我们都知道，许多时候，我们这些医生——可能还有像我这样的人——最终反而让很多人变得更不健康，因为我们执着于某个目标，因为我们太过于目标导向。

所以，当我们谈到无量的心，这是一种理解方式。再谈到无量的慈悲或爱——你知道，我们在慈悲或爱的对象上往往有很多选择性。比如，对比哈尔邦某个无家可归的人产生慈悲或爱，对我来说也许更容易；但我不会想对比尔·盖茨这样的人产生慈悲或爱，因为我已经认定他不需要，他的财富已经足够。然而，这里真正的无量恰恰在于：从佛教的角度来看，比哈尔邦、卢旺达或任何地方的无家可归者，一个被欺骗的孩子，一个生活在阿富汗这样国家的孩子，和杰夫·贝佐斯或比尔·盖茨——他们同样值得我们的爱与慈悲，因为他们都各有各的困境。

这五个问题都非常重要，我在努力提炼其中的精髓，但要真正讲清楚这一切，需要花很长的时间。请继续下一个问题。

---

下一个问题是：如何应对悲悯疲劳，也就是如何避免对自己的善意产生依赖？

这是一个非常非常重要的问题，而佛教或许能给出一些最好的答案。让我们直接进入正题，用智慧的视角来看待它。

我认为悲悯疲劳——或者换句话说，美国人所说的"共依存"——你会对自己的善意、同情等产生共依存。这主要源于你已经心存一个目标：如果你执着于某个目标，想要不惜一切达成它，那么你必然会感到疲惫，必然会感到失望，因为你设定了一个可能永远无法实现的目标。最终，你成了自己那颗狭隘、片面、不公平的慈悲心的受害者。这就是我们受苦的原因。

佛陀和他的一位弟子之间有一段非常精彩的对话，谈到了菩萨（Bodhisattva）的慈悲。这位菩萨说，他帮助了很多人，感到非常疲惫，于是回到佛陀那里问道："我太累了，我做不了这些事了。"佛陀回答说："这就好比一位母亲只有一个孩子，她非常爱这个孩子。如果她梦见孩子在河边遇险，她会毫不犹豫地跳进河里，无论需要付出什么代价，无论需要多久。这就是菩萨应该如何帮助众生的方式。"你知道，当她从梦中醒来，孩子并没有溺水，那条河根本不存在，这一切只是梦，只是幻觉。

所以，我在这里谈论的是一种非常非常高深的佛教智慧：如果你明白一切都只是自心的投射，一切都是幻觉——时间是幻觉，一切都只是你的投射，一切本质上都是相对的——那么当你帮助众生时，即使面对数量庞大的众生，你也不会感到沮丧；即使你是一名医生，病人的数量也不会令你灰心；治疗所需的漫长时间，也不会让你感到疲惫。因为正如我所说，治疗师没有一个固定的目标，他或她不会

执着于此——或者更究竟地说，一切都只是你的投射。

当然，这种智慧可能并不容易在一夜之间获得，需要慢慢地去领悟。

---

好，下面是第五个问题：作为一名医疗保健专业人员，应该如何培养理想的品质？

正如我们谈话开始时所说，我认为珍视善良至关重要。我知道我们无法完全摆脱资本主义价值观和消费主义价值观，但我认为我们真的需要时不时地提醒自己：要成为一名优秀的医者，你至少需要觉察到那种以利润为导向的治疗、教学与教育模式。正如我之前所说，即使做到这一点并不容易，但这是我们可以经常讨论和彼此提醒的事情。

我认为，即使一名医者无法做到教科书式的治疗，但如果他拥有这种善良，我毫不怀疑，即便是那些已经没有希望治愈和康复的病人，也会被他所疗愈——毫无疑问，他们将在余生中平安喜乐，内心和谐。我想，这大概就是一位佛教医者，至少应该做到的。

---

好，观众席上还有很多问题，你想回答几个吗？好，也许三个，给我三个问题。

我认为，从整个讨论来看，无明（无知）是所有问题的根源。现在，来自中国的观众提了这样一个问题：第一个无明的念头从哪里来？我认为这个问题本身表明，提问者认为时间是终极的。我不认为时间是终极的——对我来说，时间是相对的。所以，如果你真的坚持要我告诉你第一个无明从哪里来，我会说：现在。

芭芭拉提出了一个有趣的问题：所有的疾病或问题都是业力的结果，无论是恶业还是善业，我们如何超越业力？最终超越业力，必须通过理解空性（Shunyata）来实现，这是唯一的方法。我知道你可以通过行善来超越恶业，但拥有善业本身，又意味着什么呢？

因为善业也是一条锁链——你可以用铁链挣脱束缚，但你同样不想被金链所缚，对吧？所以，最终你需要真正地去理解空性。正如经文中所述，最大的疗愈力量，是能治愈一切的咒语。

关于药师佛有很多记载，药师佛通常被描绘成蓝色，这也正是今晚对话主题定为“青金石之光”的原因。我想简单说一说，为什么是蓝色。在我们人类世界中，最大的蓝色就是天空。

好，那我们来谈谈天空。天空在哪里？我们通常总是往上指——就连我们这些人类，甚至设法把自己的孩子也带进了这个误解，让他们认为天空高悬在某处中央。你知道，当你说“天空的中央”，我们到底指的是什么？

其实，天空并不真的“在上方”。天空，在佛教中是一个绝妙的隐喻，因为你无法真的说天空“在那里”——它不在那里，但同时它又在那里。我的意思是，如果没有空间，我们如何移动？可空间在哪里？

它没有特定的物理特征，没有声音，没有味道，也没有感觉。

所以，空间实际上是佛教经典中用来定义和阐释空性智慧最伟大的隐喻之一。当你真正理解了空性——也就是天空——我想说，它就能治愈一切。这正是药师佛被描绘成蓝色的原因，因为蓝色在这里代表天空。

好，谢谢。