

孤独，2022年4月17日，线上（AI整理版）

来源：https://www.youtube.com/watch?v=jf2wSK0K5_8

讲师：

首先，很抱歉耽搁了。欢迎大家。我会尽量把想说的都说完，这样大家就有更多时间提问了。

作为佛教徒，我们谈论各种各样的情绪，比如攻击性、贪婪、欲望、无知、傲慢、嫉妒等等。我想，或许把孤独也列入其中很重要，尤其是在人类历史上我们比以往任何时候都更加紧密相连的当下。但我听说，我们现在或许也是最孤独的。

我认为每个人都感到孤独，这一点你可以去任何地方看看，比如书店。那里有很多关于如何对抗孤独的书籍，虽然它们并没有明确地称之为“孤独”。有很多方法可以帮助人们对抗孤独，我指的不仅仅是约会服务，而是我们生活的方方面面，包括职业、工作、教育等等。如果你深入思考，你会发现这一切都是为了对抗孤独，比如时尚、美食等等。

我本来想带些食物来，因为也许Akiko可以帮我纠正一下。这里有个日语词，我希望我发音正确，嗯，这个词是“kuchi sabishi”。我听说在日语里，它的意思是即使不饿，也会因为嘴巴寂寞而继续吃东西。所以，我们不仅会在精神上感到孤独，在生活中方方面面也会感到孤独。

我想说的是，孤独无处不在。因此，我们有了各种各样的东西来对抗孤独，比如电视、Netflix、亚马逊、咖啡馆、购物中心，甚至米其林星级餐厅等等。基本上，任何能占据你大脑的东西都可以。让你全神贯注，让你兴奋起来，这对现代人来说非常重要。如果现代人不感到兴奋，那简直难以忍受。

所以，我认为孤独是一个值得讨论的重要话题，因为它似乎是我们生活中非常重要的一部分。当然，作为一名佛教徒，我会从佛教的角度来谈论孤独。我认为我们应该从三个方面来探讨：谁会感到孤独？孤独是什么？是否有可能对抗这种孤独感？

首先，孤独的究竟是谁？孤独的必须是某种有意识的东西——桌子、椅子、床之类的，你知道，它们不会感到孤独。孤独的必须是人，是活生生的人。当然，我们需要真正定义一下“活着”的含义。我这里指的是有意识的存在，所以孤独的究竟是谁？是拥有“我”这个概念的现象吗？只要你拥有“我”这个概念，这种现象就会感到孤独。如果你没有“我”或“我”的概念，就没有感到孤独的理由。

所以，让我们来看看什么是“我”，它意味着什么。这里我引用的是经典的佛教分析。佛教徒认为“我”基本上只是一个标签，仅此而已。它本身并没有太多实质，尽管“我”是最强大的力量。比如说，我不是由这些人雇佣的——这是个重要的标签，所以人们必须注意这一点。

你看，嗯，Aqua

Panna，这就是标签。这个标签要贴在这个瓶子上，对吧？这个瓶子里装了些水，所以Aqua Panna就被贴了上去，粘在这个东西上。好的，我们现在有了一个叫做"自我"的标签。现在我们需要把这个标签贴到某个东西上。那么，我们把这个"自我"标签贴在哪里呢？

这或许可以从佛教的角度来分析。佛教的结论很可能是：我们从未真正找到过那个"瓶子"。我们有一个标签，但我们不太确定要把它贴在哪里。你明白吗？这是佛教哲学中一个非常重要的研究，这个哲学叫做中观（Madhyamika）。所以我们有一个叫做"自我"的标签，但我们不太确定要把它贴在哪里。

好的，现在，"自我"非常重要。如果你是一个佛教徒，你会说"我想开悟"——这里有个人，一个渴望开悟的人。如果你是基督徒，你会说"我想得救"——这里存在一个渴望得救的"自我"。好的，我们来看看这个标签本身被贴在哪里。

佛教的结论是，它被贴在某种暂时组合在一起的、短暂的集合体上。他们称之为"暂时组合体"，它可以是物质，比如原子之类的，也可以是时间，或者某种连续性的基础。当我们谈到集合时，我们谈论的已经是相当不稳定的东西了。假设你把十个东西组合在一起，而这十个东西中的每一个都依赖于其他四五个、乃至一百个不同的东西。所以这些短暂的组合体，已经依赖于很多其他的东西。你用来标记"自我"的基础，是非常不稳定、不确定的，很多时候它只是一个想象出来的概念，比如森林。当我们谈论森林时，我们指的是大量的树木，我们称之为森林；再比如山脉，那是大量的尘土、泥土、岩石、铁和草，以及大量的树木。

所以佛教的结论很可能是，当我们说"我"的时候，这个标签被贴在了佛教术语"五蕴"（Skandhas）上，它代表了你的"存在"的五个不同的过渡性层面。所以很多时候，当我们说"我"的时候，你可能指的是你的"身体"。但正如我之前所说，你的身体是过渡性的，它一直在变化。你剪过多少次头发？你剪过多少次指甲？有些人失去了手指。你以前可能只有两公斤，现在却有八十公斤；你以前可能只有两英尺，现在却有五英尺。一直在变化，但你仍然认为这就是"我"。所以这是任意的——该怎么称呼它呢？这是一种完全强加的假设。对吧？

这就是你给"自我"这个概念贴上标签的东西。而"身体"可能是最……有形之物，至少你知道你能感觉到它，你能触摸到它。但现在它变得更加不稳定了——你感觉到的感受有时好有时坏，早上你感觉到了什么，晚上又感觉到了什么。但你的感受非常重要，这是你建立自我概念的基础。然后是感知，你的感知，这是另一个层面。再然后我们称之为业力形成（行蕴）——我不会讲太久，正如我之前所说，我想和大家互动，让大家有机会问问题。

业力形成，你所做的就是你是谁：我是一名牙医，我是一名护士，我喜欢慢跑，诸如此类，你知道，就是你的性格，你如何定义自己——我是，我喜欢，我的爱好，所有这些都是你如何定义自己的方式。然后是意识——哦，这是个很大的，也是个难题——你认为什么，你的想法。所以这五个层面都是

短暂的，总是在变化，永远不会独立存在，不存在一个整体。

举个例子，即使在你自己的身体里，你也不能说哪一部分最能代表"我"。也许你可以说是心脏，因为心脏很重要，但手指也很重要，指甲也很重要——不然指甲油还有什么意义？你知道，所有这些都很重要。所以你没有一个单一的整体，可以称之为真正的"我"。

还有一点更令人难过，那就是这些被称为色、受、想的蕴，它们从来都不是独立的，完全可以被腐蚀，很容易被因果关系所操控。你知道，可能只是她的一点评论——"哦，你的指甲油太粉了，会伤到眼睛"，或者"你闻起来很香"，或者"你闻起来很臭"等等——它就击中了目标，正中靶心。

好吧，记住我刚才跟你说的，这就是我们贴标签的地方——我们的标签"自我"，就像污垢一样粘贴在东西上。那些短暂的、不确定的事物，它们由很多很多部分组成，没有一个整体叫做"身体"或"感受"，一切都由很多单元组成。

那么，在座的各位——Zoom上的朋友们可能看不到，但这里有一个令人难以置信的、类似新加坡禅意花园的地方，有花朵——或许可以把这称为"我"这个现象的集合。你知道我的意思吗？你可以看着一个装满垃圾的垃圾桶，然后说"那就是我"，实际上也可以那样做，但我们当然不会，因为我们没有这样的习惯。

那么，这告诉我们什么？顺便说一下，我们还在谈论孤独，我正在谈论"谁是孤独的"，对吧。那么，这个"我"是谁？这就是我们在这里讨论的。我想说的是，从佛教的角度来看，这个"我"的基础非常不稳定，是一个非常不牢固的根基，是一个"摇摇欲坠的根基"。

这意味着什么？这意味着从根本上讲，我们没有任何理由感到自信。所以，暂时先别管孤独的问题。在我们解决孤独之前，我们甚至不确定"自我"是否存在，它几乎只是一个概念。这就是人类世界运作的荒谬之处。

好吧，所以"自我"的整个概念只是一个故事，只是一种想象，它的存在本身就值得怀疑。但是对这个"自我"的执着，哇，如此强烈，如此强烈——这就是荒谬之处。这可能是世界上最荒谬的事情：根本没有根基，你却称之为"自我"；你甚至不确定根基是否存在，这只是一个非常非常……你知道该怎么形容的……杂乱无章、毫无章法的东西。但是对"自我"的执着如此强烈，这种执着已经存在了很长时间。

而且我们执着于自我有很多种方式。我认为，有些人执着于自我，认为自己是最伟大的；而另一些人则恰恰相反，他们执着于自我，认为自己是最差的、最没用的、最无价值的。无论怎样，这本质上都是一种执着。

这两种执着都各有其目的：认为自己是最伟大的，有其目的；认为自己是最差的，也有其目的。

这就是为什么藏传佛教将之称为"揭露"——简单来说，就是揭穿你贴标签所依附的那个根基的迷思。

因为佛教之道，也就是我刚才所说的，实际上正是我们所说的内观的精髓。

我知道很多人认为内观就是静坐、呼吸、感受之类的，但内观是一个宏大的修行体系，其核心本质或精髓，实际上是为了揭露——揭露的不是标签本身，标签只是无辜的附着物；要揭露的是地基。你看，如果地基不存在，标签就无处可贴。所以，要揭露的是不确定性，以及我之前所说的那一切。而你是了解自己身体的，这就是为什么在毗婆舍那（内观）中，有一整套关于观察自己身体的逐步指导。

我们现在对自己身体的认知其实非常模糊。你真的了解自己拥有什么样的身体吗？你甚至知道自己有十根手指吗？理论上你当然知道，但你不会到处走动、时刻想着“我有十根手指”——也许有些人有十一根，我不知道。你明白我的意思，你并没有在思考这些，你没有真正觉知自己的身体，也没有觉知自己的感受。即使你觉知到了感受，那也往往是透过某个参照框架来感知的——比如Calvin Klein的广告，或者各种其他你认为代表“身体”的参照物——但那些其实都不是你的身体。所以，完整内观禅修的重点，正在于挖掘出这个无根无据的概念，也就是我们所面对的“自我”概念。

我先喝点东西。所以，以上只是关于孤独的一个简短总结：关于“自我”的概念，它始终没有一个合适的根基，你把它贴上去，所以你不确定自己是否真的存在——这就是孤独。

好，接下来再多谈谈孤独是什么。我想你们都有所了解，但简单来说，我认为孤独是非常主观的。有些人认为孤独与生物学有关，这也没问题，因为归根结底，如果没有思想，整个生物学理论依然无关紧要，对吧？

但正如我所说，孤独是非常主观的。我认为孤独很大程度上是由缺乏自信造成的。为什么缺乏自信？我们已经讨论过了——我们甚至不确定“自我”是否存在，但我们只是假装自己存在。就像……有个只对女士开放的派对，然后你，一个男人，打扮成女人混在里面。你会很紧张，对吧？你会一直担心被人发现，被发现你不是女人。我们就是这样，总是不确定自己“是不是女人”，缺乏这种基本的自信。

正是因为缺乏这种基本的自信，我们才不知道如何与人相处。哦，这可是个大问题，不是吗？你去书店看看，一半的书都是关于如何与人相处、如何管理、如何领导之类的。嗯，当然，这些都没什么用。你可能很有魅力，性格很好，也很善良，但这都没用，你仍然会感到孤独。你可能很粗犷，但你仍然会感到孤独。

最糟糕的是，你不是唯一一个感到孤独的人——从某种意义上说，这才是最糟糕的。你知道，如果你是唯一一个感到孤独的人，其他人都是很安全、很稳固，他们就可以回答你许多问题。但几乎99.99%的人都很孤独，所以这个世界基本上到处都是孤独的人。约翰·列侬很孤独，伊丽莎白女王——我确信她也很孤独——那些网红也好，粉丝也罢，悲伤的上师很孤独，我也是，我自己也很孤独。

正因为如此，人类被称为“社会性动物”——在一起很重要。这也是为什么封锁之类的措施，哦，真是最糟糕的事情，不是吗？社交距离对我们所有人来说都非常痛苦，社交接触对人类而言极为重要。正因如此，我认为人类总是本能地觉得，在一起意味着生存，而孤独则与死亡有关。

但你看，出生和死亡是我们生命中最重要的一件事——一件已经发生，另一件即将发生——我们做得怎么样？除了某些双胞胎之外，每个人都是独自完成的，不过我也不确定双胞胎之间是否真的能彼此交流。我们独自完成着两件最重要的事，这在某种程度上甚至更令人感到痛苦。

比如这个瓶子，我看到的，你永远无法看到。当然，我们都同意"我们在看同一个瓶子"，但从科学的角度来说，我们看到的并不是同一个瓶子。而我如何看、我的感知——记住，是感知——你永远无法看到它。这就是为什么我们之间没有真正的共同点，这才是我们所谓"交流"的实质。我一直在说话，你们都以为"哦，他在说这个"，但你们听到的是我所说的话，然后加以解读。我假设你们理解了我的意思，你们也假设你们理解了——这没问题，这就是我们所说的交流。

但正如我所说，在一起、社交接触很重要，因此，与他人相处融洽的艺术非常重要。我相信你们都深有体会，无论是在家庭、学校、工作，还是在任何需要与同事合作的场合。你90%的技能或成就，都取决于你与他人相处的能力。没错，但我还是要提醒你，这很难。

正如我之前所说，从根本上来讲，我们对自我的存在本就存有怀疑。然而，作为人类，我们一直在运用无数种方法来证明自身的存在、验证自我、巩固自我。可以说，我们90%的努力都与此有关——头发颜色、纹身、你的仪态、你的谈吐，等等。但其中始终存在着强烈的矛盾：一方面，我们渴望与他人建立联系；另一方面，我们又渴望与众不同。

这就是为什么我们应该通过内观禅修等方法来深入探究这种执着。因为我们内心深处既渴望融入、渴望被接纳、渴望被邀请；同时又渴望独特、渴望脱颖而出、渴望与众不同。就是这样。所以我刚才说的发型、纹身、走路的姿势、说话的方式、穿的衣服……你可以观察我们自己，我们会做各种各样的事情来让自己显得特别，或者吸引别人的注意。

这很矛盾，你知道，有些人说话像……我不知道，吱吱叫，或者，即使已经八十岁了，说话还像婴儿一样——因为有些人觉得这样很可爱。而且由于某些文化的影响（我不想说太多），可爱也带来了好处，获得了一些关注。所有这些都让事情变得如此复杂。

然后又出现了另一个挑战：现代化。对我们很多人来说，这基本上就是一种西方化。那么这意味着什么呢？个人主义非常重要，个人权利、个人思考被视为绝对。人们对这件事近乎痴迷，以至于你只要谈论"责任"——哪怕只是提到"责任"这个词——你就会被归类为博物馆里的人。个人主义如此重要，这使得事情变得更加困难，因为在现代社会，我们太在意别人的想法了。

看看我们的Instagram，所有的表情符号——每一个表情符号都与别人的想法有关，点赞、点踩、微笑、不微笑……所有这些，都反映出我们对别人想法的痴迷程度。但有趣的是，现代人却越来越不了解他人——这非常矛盾。我们希望别人关心我们，我们在意别人的想法，但我们对别人的了解却越来越少。不仅仅是对自己，我们真的不了解别人，然而我们却要求别人完全理解你。

这是一个非常棘手的问题。当然，怀疑才是根本原因，因为自我概念本身就存在缺陷——深深扎根于

名为"自我"的幻觉之中，而这种幻觉实际上毫无根基。正如我之前所说，孤独由此而来。孤独又导致不信任——不信任自己，也不信任他人。于是猜疑滋生，我们不信任他人的意图，而这最终会让我们变得越来越以自我为中心。所以你看，事情有多复杂。

好，第三点：我们能做些什么来摆脱这种孤独呢？从佛教的角度来看，除非你意识到这种孤独的根源只是一个幻觉，否则你很难真正从中解脱出来。如果你哪怕只是瞥见一丝这个幻觉标签的虚假性，你就会感到解脱。这就像一场噩梦——在噩梦中，如果你突然意识到"哦，这只是一场梦"，那么噩梦就立刻不再是噩梦了。但除非你意识到这是一场噩梦，否则你永远无法真正从中解脱，它真的会让你心神不宁。

但我们现在可以做的，来自佛教的心智训练。首先，重要的是你要了解孤独，你需要识别它。你知道，这很难。这就是为什么佛陀教导所谓的四圣谛，第一圣谛是苦谛——这很难，因为很多时候我们真的不知道苦就是苦，痛苦就是痛苦。很多时候我们甚至看不到孤独，不承认孤独就是孤独，因为我们忙于评判，或者忙于寻找解决孤独的方法。

所以，是的，这很难。我的意思是，当我们真正感到孤独的时候——空荡荡的公寓，每次回家都害怕那漫长的周末，第四百次去植物园散步，同样的事情……我不知道那时是什么感觉。那已经发展成一种非常严重的孤独感。但我们现在讨论的是如何处理它的根源，所以这很难，但它是可以训练的。

佛教徒会说，我们需要像这样讨论它，我们需要谈论它，需要揭露它，需要把它挖掘出来，需要聆听和思考孤独。所以，像这样的讨论很重要，当然还有思考和实践。

当我们感到孤独时，通常会试图麻痹自己，让自己几乎陷入无意识状态——这就像一种渗透策略。或者，我们也会选择否认。我们大多数时候都在不断地否认，比如用社交媒体娱乐自己。佛教徒会认为，这实际上是在试图麻痹自己。

所以，承认、观察和看清孤独及其根源固然重要，但还有其他方法。

大乘佛教中有一项非常重要的修行，叫做菩提心，它强调"我与他人平等，本为一体"。这其实很有道理，因为孤独的人总觉得自己是唯一孤独的人，以为其他人都在享受美好时光。但事实并非如此——我跟你们说过，从约翰·列侬到伊丽莎白女王，每个人都感到孤独。所以，当你意识到每个人都感到孤独时，你也就融入了这个群体，与孤独者建立了更深的联系。这样一来，你就会拥有更多的慷慨与开放。你知道吗？比如，周末独自一人待在空荡荡的公寓里，这些都不会再困扰你了。你会意识到，就像你害怕孤独一样，其他人也同样害怕孤独。

如果你可以的话，还有另一种菩提心修行方法，那就是"自他交换"。这是一种非常特殊的大乘佛教方法，其本质是希望别人的孤独感都来到你身边。这实际上是一种非常强大的方法，因为它正好是对你惯常习性模式的一种反制。习惯性的模式是：当你感到孤独时，你会变得以自我为中心，把自己看得太重。但这一次，你要反其道而行之——不要以自我为中心，而是让每个人的孤独都降临到你身上。

这是一种心灵训练，你要做的就是不求回报。

实际上，期望是另一个重要的因素，它就像孤独的肥料，是最糟糕的，真的非常糟糕。不过这个话题我想我们可以以后再讨论。

如果你有时间、有条件，也愿意，可以去做一些菩萨行，以此来唤醒他人。你可以做各种善事，比如慈善、园艺、绘画等等。如果你想用更特别的方法来对抗孤独，当然也可以，比如念诵咒语、结手印、举行仪式。这些仪式都非常好，非常重要。

有些仪式是可以自己创造的，比如建立一个神龛、布置花坛、制定日常作息等等。大多数孤独的人不喜欢规律，当他们没有规律作息的时候，会感到很沮丧，这反而会让它们更加孤独，因为他们不知道该怎么办。但即便是非常……嗯……该怎么形容呢——很荒谬的日常，你知道，就像那种非常幼稚的日常，也能很有帮助。当然，还有自律，以及我所说的所有这些精神训练，比如日常习惯、锻炼、念诵咒语、慷慨行为、慈善等等。

如果你能做到，如果你能带着动力去定义自己的价值观，那么你必须这样做。因为你看待事物的方式，真的会改变你感到孤独与否的方式。很多时候，这取决于我们的价值观。我说的不仅仅是所有价值观，包括物质的、精神的、情感的，比如友谊。是的，我们应该重视友谊，但应该重视到什么程度呢？也许某种平衡可以让你摆脱孤独。因为如果你盲目地、执着地重视一段友谊，并抱有太多期望，然后你给这个人发了消息，你会立刻等待回复——当这种情况没有发生时，孤独感就会袭来。

所以，我们如何看待一切，你如何看待你的人生，你正在定义它，并最终得出结论。关于你的价值观——工作、友谊、家庭，我并不了解所有的一切，这些都能对抗孤独。但我只想以一句作为佛教徒的话来结束：我们应该努力揭示"自我"这个标签的无根性，因为执着于这个无根的"自我"，才是孤独的真正根源。

我想我说得有点多了，如果你们有什么问题，谢谢大家。现在我们进入问答环节。

第一个问题来自Veronica：有时候，道路非常孤独和艰难，我们如何找到继续下去的力量？

我想我们已经讨论这个问题一个小时了，呃，我应该进入下一个问题吗？是的，否则会太孤独。

好的，第二个问题：我们如何推广佛教正念的益处，尤其是在世俗正念盛行的时代？它们之间有什么区别？

你能再重复一遍吗？问题是，我们如何推广佛教正念的益处，尤其是在世俗正念盛行的时代？

所谓"世俗正念"，指的是那些非菩提正念，带有"世俗"这个词。我认为实际上并没有什么真正意义上的世俗。因为你看，语言从根本上来说并不是世俗的。我认为，那些看到了内观禅修价值的人——对于那些带着慈悲和善意看到这种价值的人来说——你可以先抛开世俗正念，让他们先拥有……你知道

的，比如一些初步的入口……嗯，我不知道，做任何你需要做的事情，不仅要真正地将他们从无尽的希望、恐惧和轮回中解救出来，甚至要将他们从世俗的正念中解救出来。非常感谢。

第三个问题：我为什么感到孤独？孤独是否值得我们投入？

嗯，你能再重复一遍吗？嗯，我认为你已经回答了问题的第一部分，即“我为什么感到孤独”。问题的第二部分是，孤独是否值得我们投入？

我认为第一个问题我已经说得很多了，是的。第二个问题确实很有趣。嗯，我喜欢你用“投入”这个词，你刚才说的是“投入”吗？我喜欢这句话。是的，如果你足够精明，你就可以精明地利用它。垃圾，你可以用这些垃圾做点什么，你知道，投资——我觉得这真的很好。嗯，是的，你知道，孤独……我的意思是，现在我来了，我真的在谈论这个，在人性的层面上——因为多亏了孤独，才有了像约翰·列侬那样优美的诗歌；多亏了孤独，几乎可以肯定地说，80%的中国歌曲都是关于孤独的……不，是的，我认为90%的不丹歌曲都是孤独的歌曲，99%我认为都是关于“想念你”的。嗯，所以是的，孤独可以是一种非常非常美好的情感——我的意思是，在一个完全世俗的背景下谈论它。孤独可以让你理解谁是孤独的，以及如何应对它。所以是的，我们绝对可以投资于此。

至于第四个问题——终身隐居，是享受孤独，还是解决孤独？

这取决于……我想，你指的是哪种修行者？对于佛教徒来说，他们闭关的目的其实是为了训练心智。我相信很多人，尤其是那些处于初级阶段的人，都会感到孤独等等。但孤独感可能并不是他们的主要目的，它本来就会存在。与其说在闭关期间享受孤独，不如把它看作是闭关的副产品，对吧？你可以这么说。

你知道，我们之前也讨论过这个问题。我们是如此矛盾——我们想要独处，但又想和别人在一起；我们想要与众不同，但又想被接纳，想要融入群体。我们想要拥有大象的脚，但又想穿上鸡的鞋。我不知道，人类的思维就是这么复杂。我理解你的感受。

第五个问题：随着修行的深入，我们感到与周围的人和世俗世界越来越格格不入。我们该如何应对这种孤独和痛苦？

哦，我明白了。嗯，我不知道这个问题从何而来，但如果它源于某种觉知，我会说这种悲伤是好事。不过，现在请听我回答的各位，你们需要稍微验证一下——严格来说，我只是从一个角度来说。

当你修习内观或其他任何佛教修行时，因为佛教修行与真理息息相关——换句话说，就是从鸟瞰的角度看待人生——那么最初它可能会带你经历这种悲伤的阶段。对某些人来说，许多佛教徒称之为“真切的悲伤之心”，据说它非常珍贵，非常非常重要。你看，对我们大多数人来说，我们只能从一个角度看待生活，所以我们有点麻木，对吧？麻木的时候，我们会感到兴奋，然后失望，然后又是新的兴奋，如此循环往复。但所谓的修行者，随着修行的深入，他们不再像个孩子那样只从一个角度看待生活，

而是从多个角度看待。所以他们不会太兴奋，或者……你明白我的意思。是的，你知道，你每周在酒吧聚会，或者每月一次的家庭聚会，或者和朋友的闲聊，这些可能会变得越来越无趣。

但是，如果你想跳出这个圈子——我的意思是，这就是你想要的，对吧，这就是你的目标——我认为你应该努力去实现它。因为一旦你跳出那个圈子，你就不会再被所有的游戏所束缚。你看，现在我们玩一个游戏，但慢慢地，我们会忘记这只是一个游戏；嫉妒会变得非常强烈，情绪会非常真实，然后我们输了，然后玩下一个游戏，或者就算赢了，过一会儿还是会继续玩下一局。这只是个游戏——如果你知道这只是个游戏，那就玩吧，赢了没关系，输了也没什么大不了的。我觉得你反而会变得更加自信。

下一个问题是G问的：我不太理解佛教帮助他人的修行。如果自我和他人同时出现，我怎么能通过更珍惜他人而不是自己来获得解脱呢？

好吧，这是一个更复杂的问题，我认为它指向更根本的教义。如果你谈论的是根本教义，那么即使是帮助的概念本身也是一种幻觉——自我是一种幻觉，他人是一种幻觉，帮助是一种幻觉，问题是一种幻觉，解决也是一种幻觉。所以，在你真正理解这一点之前，在情感上，你仍然是自我概念、他人概念以及帮助/不帮助等概念的主体。这就是我之前说的，你可以做的两件事——最终真正揭示自我的真实面目，这就是我们的目标。但与此同时，我们做一些与菩提心相关的事情。非常感谢。

我们收到来自俄罗斯弗拉基米尔的问题，他问如何才能敞开心扉、面对内心的那堵墙，克服所有创伤和痛苦，这与菩提心有关。

我相信你也知道，人类总是希望解决问题，而且更注重立即解决眼前的、物质层面的问题——这就是人类思维的运作方式，如果我们真的能正确地解决问题，当然应该去做。但更重要的是，我们应该从一开始就尝试解决问题的根源和条件：我们的无知、敌人的无知、朋友的无知、自己的无知、他人的无知，所有这些都是需要解决的。这就是为什么我们要进行发愿的原因。

我想说，现在的发愿就是菩提心，就像祈祷一样。我知道大多数现代人认为，祈祷只是口头上念诵，并不能真正解决实际问题。但你看看，从远古以来我们尝试解决问题的次数——问题总是依然存在。原因在于：你想把整株草药都铺平来保护脚，但不可能得到那么多皮革，所以不如穿双鞋，无论走到哪里，脚下都会很光滑。

这样就能激发人们的渴望。你想想，如果以同情、善良、理解他人、同理心为主题的东西能在这个世界上更多地出现——广告牌上、T恤上、各种潜意识广告里——如果我们的领导人能多加重视，他们就会这样做；而他们之所以会这样做，是因为他们需要我们的选票。所以如果我们能做到这一点，和平当然会有机会。

历史上有很多次我们拥有过和平与和谐，但我们自身的不安全感，当然还有贪婪，一旦价值观崩塌，它总是会造成破坏。所以，我真心希望，虽然现代人很注重快速解决问题、追求实际的物质解决方案

，但他们也能重视自己的意图和美好的愿望——这非常重要。我知道现代人认为美好的愿望只是愿望而已，但是……愿望的力量如此强大，因为正是心念在驱使着我们。如果我们能在学校里教授美好的愿望和善良，如果我们能祈祷有一天政治家在竞选时兜售的是善良和同情心——这并非不可能，是完全有可能实现的。我们只需要比他们更聪明，其实很简单。我只是不知道为什么我们没有这样做，真的很容易。谢谢大家。

下一个问题：当孤独感最强烈的时候，最有效的应对方法是什么？因为感到孤独时，我们通常会屈服于自己的欲望或业力。

这是一个很大的问题，我认为可以有很多不同的方法。我不知道是谁在问这个问题——这个人是否熟悉佛教修行等等。但总的来说，当孤独感达到最强烈、最显著的程度时，如果你能忍受，我认为最简单易行的方法就是：观察它。我知道这听起来有点奇怪，但问题恰恰在于我们对孤独的关注不够——我们总是忙着寻找解决办法。所以，这次与其想着解决方案，不如先看看孤独本身。哪怕只有几分钟，试试看，这应该会带来意想不到的惊喜。否则，如果你被解决方案分散了注意力，它或许能暂时麻痹你，但之后孤独又会卷土重来，下次你就需要更多的"麻痹剂"。

好的，下一个问题：在约会和爱情中，我们应该如何面对孤独？有时人们会说，是两个孤独的人走到了一起。我们如何才能不抱任何期望地约会呢？

〔音乐〕这确实是个难题。〔音乐〕这个问题可以跳过吗？我们继续下一个问题。

这个问题来自中国的Mal，他提出了一个非常有趣的问题：为什么我们在参加完大型派对后反而会感到更加孤独？

我刚才跟你说过，那种感觉就像麻木，解决方法就是如此，所以它不会就此结束——我们应该观察它，而不是……对，就是这样。我相信你接下来还会继续去参加派对，你肯定已经在计划下一次了，我非常肯定，因为你今晚肯定还会去。那么我今天的建议是：当你去参加派对的时候，换好衣服之后，告诉自己："派对结束后我会更加孤独。"事实上，我建议你在参加派对的过程中，甚至可以默默地念这句话，不用大声喊，但要小声地念：我会感到孤独，我会感到孤独。试试看，就是这样，我想这会有帮助。

下一个问题来自新加坡的一位视频提问者——你们有多少个问题？哦，天哪，好吧。这个问题来自视

频，问的是：为什么我会如此害怕家人的离世？是因为我害怕孤独吗？

肯定是的，这是人之常情，谁不是呢？所以我想说，尽可能地珍惜当下。即使你和家人吵架，不管发生什么，都要珍惜——桌子、衣服、拖地，珍惜家里的一切，享受你所拥有的一切。比如看到吸尘器，就想一想：哇，家里的吸尘器，就像我们家的吸尘器一样……你明白了吗？非常感谢。

第13题很有意思，它问的是：佛陀是否感到孤独？

好的，这是一个重要的问题。嗯，我一直想写一部关于佛陀生平的电影，你知道，在电影里角色需要一些弱点，否则故事就毫无意义——如果一个角色从头到尾都很强大，那就没什么可看的了。当我阅读佛陀的生平，尤其是从上座部佛教传统来看，感觉很精彩。在大乘佛教传统中，就像玛雅人（Mahayana）总是说的，它总是超越框架，总是高高在上，这很好；但在上座部佛教传统中，它非常非常接地气，把佛陀描绘得——尤其是在他证悟之前——就像一个普通人。

所以当我作为一个作者发挥想象力时，我会写：在他苦行的那段岁月里，坐在那棵树下，他一定思念过宫殿里的生活，思念过他的儿子和妻子耶输陀罗。佛教徒说他苦行了六年，如果他没有思念过任何人，那苦行就只是从一间好卧室搬到另一间好卧室而已，根本不算苦行。所以既然是苦行，他一定真的思念过。我相信在那六年里，他肯定有过这样的念头："好了，就这样吧，我明天就回迦毗罗婆苏。

"

那六年之后呢？哦，天哪，你说的是——根据上座部的说法，六年之后他回到了迦毗罗婆苏探望父母，据说他还上升到兜率天与他的母亲相会。所以他肯定觉得：是时候团聚了，这真好。但后来……他让所有人都出家做了和尚，没有一个人……是的，非常感谢。

下一个问题来自上海的提问者，他说：我现在在上海，自从两周前封城以来，我一直很想查看群聊信息。我应该去觉察这种孤独感吗？还是应该关闭群聊、多做功课？

两者都做吧。好的，那是最后一个问题了。嗯，我不知道该说什么。我不知道该不该说"愿你不再孤独"，因为正如有人说的，孤独也可以是一种很好的"产品"，你可以投资它。我想我只能说：我希望你知道如何应对孤独，巧妙地与孤独相处。我认为你可以利用孤独做很多事情。即使在非常平凡的层面上，当我们感到孤独的时候，我们可以去听一些好音乐——如果不孤独，我们也未必会给音乐这样的机会。

所以，我希望你能稍微注意一下我刚才提到的"标签"这件事，这很重要。对我来说，孤独只是一个标签，没有什么坚实的、独立的、有形的东西可以指给你看，然而它却给我们带来了各种各样的挑战和许多乐趣——这是你需要注意的事情。

简而言之，佛教实际上是对太阳的研究，这才是真正的目标——我想是这样的。

不知为何，我就是记得这个故事。这是一个非常古老的印度故事，讲述的是两位伟大的学者，其中一位结婚生子，他把儿子送到另一位学者那里学习。你知道，作为父亲，他无法真正教导自己的孩子，父子之间总是有一道隔阂，只能教一点点。另一位学者教了孩子很多，孩子变得非常博学。孩子怀着忐忑的心情回来，说他学到了很多，父亲却说："不行，你应该回去，那个人还有很多东西要教你，你还不够。"这样的事情发生了好几次。最后，那位老师终于说："我真的没什么可教你的了，你应该回去。"太阳落山后，父亲又说："不行，你什么都没学到，你必须回去。"老师说："我就知道他会把您送回来。你父亲和我都是从同一位上师那里学来的，我知道他会这样做。不过，我确实已经没什么可教你的了，但既然你已经百分之百地……我来告诉你该怎么做吧。"

老师有一百头牛，他把牛交给孩子，说："你看，现在只有一百头牛。只有当一百头牛变成一千头牛的时候，你才能回来。在此之前，我不想见到你。也别带书之类的东西，因为你要独自和这一百头牛待在一起。那些牛不读书，书在这里没用。"于是他就被派了出去，肯定花了好几年才养成一千头牛。有一天，他回来了，向老师五体投地行礼，说他终于明白了。

我认为这故事源于奥义书。总之，这个道理是：在你真正了解自我之前，在你真正了解那些没有人能教给你的东西之前，你必须自己去发现自我。你不是任何领域的专家。

最后，佛教徒会走得更远一步。我认为，正如一位禅师所说，学习佛教就是学习你自己；而学习你自己，就是真正明白——除了你现在所拥有的这个自我之外，并没有另一个什么自我。你需要了解的，不仅是理智层面的，还有情感层面的。

我认为，如果你能明白这一点，哪怕只是瞥见一眼，我们许许多多的问题都可以迎刃而解——包括你的电饭煲。我是认真的。好了，再见。

谢谢大家为我们带来这宝贵的教导，也谢谢各位海外观众如此精彩的参与。