

我如何能真正帮助，2011年12月27日，印度浦那

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=leTESrZ66KE>

讲师：

[音乐]

[音乐]

你知道我要分享的内容，我可以说几乎每一个字都来自印度。我在跟这里的朋友们聊，我们在西藏、喜马拉雅地区最珍贵的东西，是我们从印度带来的。我常常跟我的印度朋友开玩笑，说印度出口过的最好的东西，印度向其他国家出口过的最有力量东西，直到今天、仍然是今天，也许就是佛法。所以我觉得有点奇怪，要在这里跟你们谈你们自己的智慧，把你们的智慧还给你们。

迪文是在苦苦恳求帮助。根据贾央吉迪——他真的是那烂陀大学的圣者与大学者——他说，当一位菩萨听到有人祈求帮助时，那种喜悦远比亲身证得菩提的喜悦还要大五百倍。他是这么说的。所以作为一个已经踏上菩萨道的人，在苏宾说“帮帮我”的时候，我理应感到无比喜悦。但我必须坦承，我自己也是各种烦恼情绪的受害者，我自己仍在路上挣扎，我自己仍然是一个不断需要帮助、渴望帮助、寻求帮助的人。这是非常艰难的事。但话说回来，也许只有真正需要帮助的人，才真正懂得帮助意味着什么，也许才能谈论我所称之为“真正的帮助”所带来的影响。

所以我接下来要跟大家分享的，是基于过去那些伟大的印度班智达和大成就者的著作与教法，希望对各位有所帮助。

当我们谈到帮助的时候，我们其实也在谈一个问题、一种状况。问题、痛苦、疼痛、焦虑，是无边无际的，而且极为主观。“瑜伽”这个词在藏文里有好几种译法，其中一种是“知识”或“认知”。“yon tan”这个词很有意思，我相信这里的梵文学者对“瑜伽”这个词会有更丰富的理解。但在藏文里，“yon tan”折射出两层含义：“yon”意思是正常、常态，“tan”的意思有点像有效、有据可依。所以在佛法的智慧传统里，我们真正寻求的是一种财富，但那是一种“正常性”的财富。

那问题来了——什么让一件事情变得正常？我们说的“正常”是什么意思？这是一个价值八万四千的问题，是一个非常非常非常大的课题。因为正常与不正常之间的界线，本来就很细很细。不管怎样，根据那烂陀的学者们——事实上，根据那烂陀的一位特定学者，名叫那若巴，一位非常非常重要的人物，他的智慧传承至今仍然存活，由噶举传承所持守，你们在藏传佛教传承中可以找到噶玛巴这样的人物——其实，那若巴认为，正常与不正常之间根本没有那条细线。他说，相对而言，不正常之所以出现，是因为有一种幻觉，一种幻觉的隔阂，一堵幻觉的墙，隔在不正常与正常之间。所以，当正常与不正常之间其实并无差别的时候，试图变得正常就成了一种不必要的挣扎。

这是非常深刻的……我不知道你们是否熟悉“道歌”这个词？你们知道道歌吗？它就像一首歌，是一种非常非常有分量的表达。我在这里有点跳来跳去，你知道的，我在那烂陀的各个人物之间跳来跳去……

...

好，回到贾央吉迪。在大乘佛教里——总体上在佛教里，尤其是大乘佛教里——好吧，即使是佛教的宗派或方法，也很不幸地被分门别类，被不同修行者所侧重的不同面向所定义。有些佛教传统或宗派非常强调不伤害他人，他们的修行就是简单地不伤害他人。另一些则在不伤害他人的基础上多担了一份担子，试图去帮助他人，这就是通常所说的大乘佛教。还有另一种态度和修法，它当然也强调不伤害他人、帮助他人，但更进一步，真正试图去实现优雅与离经叛道之统一的智慧，并以此作为建立信心的基础。

对不起，说了这么多术语。但不知为何，当我们应该去帮助别人、当帮助他人是我们的职责时，我们需要信心——帮助他人的信心。当我们谈到信心的时候，我们其实不是在说那种你修完了某个学位、上过某所医学院之后得到的信心。我不是想嘲笑今天发生的事情，当然，那在世俗层面上很重要。但我们不是在说那种靠几张文凭获得的信心。我们说的是一种信心——对人类基本善性的信任。每个人都是善良的，包括像希特勒这样的人，我这样说。没有任何一个人是没有善意的。当然，有些人比其他更善良。这在大乘佛教里非常非常重要。

让我来把你们搞糊涂一下。在佛教里……你知道，就像我之前说的，佛教是印度的智慧，而印度智慧充满了各种拧巴的思维。有很多非常拧巴的东西，对我们非印度人来说太难了；但对你们来说，这些东西就像在家一样自然。阿连提斯科——另一位那烂陀学者——说了一句话。好，这就是我刚才说“让我来把你们搞糊涂”时想提到的。当有人问他：你凭什么认为每个人都能成佛？他说：因为每个人都有仇恨，都有攻击性。非常令人费解的话，你知道吧？因为有这种攻击性、愤怒，他的意思是什么？其实这是非常深刻的。任何知道如何伤害别人的人，都知道伤害意味着什么。当天花板塌下来砸到我头上，那些砖块并不是想着“那家伙需要尝点痛苦”才砸过来的。当我们打某人，我们是带着一种认知去打的——知道用这个拳头、这个东西会造成痛苦，因为同样的事也曾发生在我身上。这就是智慧的根本基础。这是个了不起的世界。有那种攻击性的人、有那种无明的人，反而是播下智慧与悲悯种子的完美容器。

所以我们谈的就是这样的信心——首先，也是最重要的，是作为一个助人者对人类基本善性的信心。是的，第二点是……你知道，我们每个人，不管有没有受过训练，以某种方式，因为这种人类基本善性，我们都会尝试去帮助他人。就像我说的，我们内心有一种基本的善意。但信任并且欣赏这种基本善性，可以提升我们帮助他人时的信心。

我刚才和这里的朋友们聊天，他们说课程里有弗洛伊德和荣格的内容。这让我有点困惑，因为在很多方面，西方思想——尤其是有神论影响下的西方思想——深受某种有神论传统的影响。在这种传统里，作为一个普通人，你几乎被塑造成这样一种观念：不管你是谁，你生来就是个罪人，可以这么说。这与佛教对人类基本善性的理解形成了鲜明对比……或者说“我们生而为罪人，需要被拯救”——这很有意思，真的。不管怎样，也许……对了，请你们稍后提问，我其实不知道该说什么，我不知道你们

想知道什么。我只能分享一些佛教大师们写下的东西。

所以，信心是第一点，非常非常重要。然后月称说——我相信你们中有些人知道空性与他显现不二的观念——帮助的过程、帮助的定义、问题的定义、我们所说的帮助是什么意思、什么程度算是帮助——所有这些，在对印度智慧、佛法智慧、空性有一点点欣赏和认识之前，都无法存在，也无法运作。

这也许有点是我自己的诠释。因为你知道，《政论》，是一本非常大的书，你知道的……我随手翻了翻，在这里，同样很有意思：基本上，作为人类，我们应该享受，对吧？我们应该享乐。而这本论著提到了几乎是不可或缺的四件事——这完全是我的诠释，带有很浓的佛教色彩，但它确实就在那里——我们应该享乐；为了享乐，你得有钱；为了既享乐又有钱，你得有戒律；但最后一点，这是伟大的印度思想家们所教导的，也是今天任何MBA、任何商学院，如果能真正在最后这个课题上花六个月时间，不仅对学校，对整个世界都将大有裨益——享乐、金钱、戒律，但最后是什么？幻象。到最后，你必须接受：享乐、金钱、戒律，什么都行不通。

同样地，我相信你们学过什么叫……好，回到正常性。什么是正常，什么不是正常？如果有人开始认为这里是个游泳池，你知道，在你我之间，我们会看着这个人，觉得……有点不正常。诸如此类。但所有这些系统都是人造的，都是主观的，都是一种大胆的猜测，是一种非常随意的猜测，没有什么是可以完全信赖的。但话说回来，我不是说你不应该去用，你必须用。只是有一种区别——当你知道、当你带着这样的信心：“我正在使用这个工具，不管是弗洛伊德还是其他什么工具，这个工具归根结底是不管用的”，然后再去用它——这就会立刻把你从压力与紧张中解放出来。而当你从紧张与压力中解放出来，病人会用一种截然不同的眼光来看你。我不知道你是否应该告诉你的病人：“你知道吗，我正在做的事情，其实是没用的……”在佛教里，我们说整个佛法，整个佛陀的教法和修行之道，就像一种安慰剂。你知道，在佛经里有很多这样的教法，比如那位伟大的禅宗大师说：如果你在街上遇见了佛，把他杀掉。但安慰剂之所以有效，是因为即使那个问题也许只是幻觉，痛苦仍然真实地运作着。

所以，这就是贾央吉迪在他著名的《入菩萨行论》里所说的。他给了你一套系统化的方法。比如，一位菩萨在帮助他人时，会运用很多方法，比如六波罗蜜多，第一个波罗蜜多是慷慨，就是给予——给予建议、给予物质、给予庇护、给予食物、给予医疗、给予保护。但什么使一个慷慨的行为成为完美的行为？这又回到了我们所说的“真正的帮助”是什么意思的问题。

根据佛教大乘佛教，不仅仅是贾央吉迪，而是整个传统，什么使慷慨成为完美？当你知道帮助的行为、你正在帮助的对象、还有你自己，这一切都是幻象，那种智慧必须伴随其中。就像我说的，你们中的一些人可能会觉得这遥不可及，这是无法企及的。但实际上不是。这正是寂天所说的——另一位伟大的那烂陀学者——他说：“没有什么是你无法习惯的。”我们有的愤怒、嫉妒、傲慢这些情绪，为什么如此强烈地存在？只是因为我们在一直非常勤奋地在冥想它们、运用它们，这就是它们存在的唯一原因。我们已经习惯了它们。

所以，理解这种幻象性——理解我们的技术、我们的目标、问题的定义、帮助的定义，这一切都是主观的——这已经是向“真正的帮助是什么意思”迈进了一步。但就像我说的，我们有很多习气，我们是……的受害者。

条件，各种各样的条件——尽管这种条件作用真的让人叹为观止。你看看这个物质世界里所谓的成功人士，看看比尔·盖茨这样的名单，我们是从物质的角度来说的——还有史蒂夫·乔布斯——他们大多数都是辍学生，大多数都没有读完学校，大多数都没有上过大学。但即便如此，我们还是被条件化去上学，被条件化去遵循一套体制。所以，尽管我们谈论智慧、谈论幻象性、谈论不二、谈论空性，这些在智识层面都说得通，但要真正把它运用到日常生活中，确实很难。不过，正如多样性所展示的那样，这并非不可能，你必须一步一步来。

那么，在世俗层面上，什么才是真正的帮助？回到那个“真正地能够帮助”——是发愿。这听起来可能很虚无缥缈，可能听起来很感性、很鸡汤，但关键就在于这个发愿。如果你作为一名治疗师，每天早上起床，不管你是无神论者还是有神论者，不管你信不信什么，不管你是否在修某个宗教——如果你有这样的发愿：“但愿我所做的一切，哪怕是今天在这位病人面前选择穿什么衣服，哪怕是我说话的语气，但愿这一切都能有所帮助”——这个发愿是无价的。因为毕竟，一个又一个发愿，慢慢地会培育出某种……我不知道，某种喜悦。对，就是喜悦。

你知道，就像你们很多人可能对看板球有那种喜悦——你会把一切都抛在脑后。我自己对看板球没有丝毫喜悦，我完全无法理解为什么人们会连续几个小时坐在那里看。我有很多朋友、学生，每场比赛大概要六七个小时，有些比赛甚至持续五天，然后当我最后问结果怎么样，他们说“平局”——他们还是不好好吃饭、不好好睡觉，什么都放下了。他们有喜悦，因为心中有强烈的发愿要看这场比赛。所以在世俗层面上，我们真正能做的，就是生起这个发愿。

就算在我们的日常世界里，我们也说“心意才是最重要的”。我是说，我们为什么要寄生日卡或新年卡？那些卡片真的就是一张纸，毫无用处；但当你收到一张，你会感到高兴。上面通常从头到底写着一些微不足道的、完全是废话的内容——但你依然感激，因为你珍视某人心里想到了你。

所以，基本上，在我让你们提问之前，我想做个总结——

在究竟层面，我们真的需要对我们的工具保持一种幽默的态度。看待我们的方法、我们的工具、我们所做的事，我们应该有这种幽默感——“这一切就像是在建沙堡，其实根本不管用，全是没用的东西。”这不是消极，是幽默地使用这种态度。因为我觉得，在最平凡的层面上，这能让你变得谦逊。而当一个治疗师有了谦逊，病人就有了很大的空间，可以腾挪、可以运作。当治疗师过于……你知道，当治疗师没有谦逊、自我太强、总觉得“我什么都知道，都写在这里了”——病人就没有太多空间了，就最基本的层面而言，谦逊是被创造出来的。

所以理解不二，这种理解非常重要。在世俗层面，正如我所说，是发愿——不只是某个宏大的发愿，

而是哪怕……你今天要穿哪件T恤，你涂口红的方式，无论什么，这一切都可以营造出一种氛围。毕竟，正是这种条件作用在驱动这个世界。

好了，这只是一个开端，让我们或许可以开始对话、讨论。如果你有任何问题，我很乐意回答。

好的，我没准备好……叫它……这里……好，是美国人。他们说，如果你在谈论幻象，而实际上这并不是……相反的……当事情运作顺利时，你会忘记幻象的那个面向。其实那更加……危险。所以，作为一名治疗师，如果你真的在努力帮助别人，当一切都真的不顺利时，你其实应该感到高兴——这才是精华所在，这才是挑战，这才是你想要的，否则太无聊了，老是同样的事情。我知道说起来容易做起来难，但我再次提醒你，正如禅师所说，"镇定……主要是美国人"……我是说，没有什么是不能习惯的。这一点对我自己也是真的，我注意到，确实如此，这一切都是习惯化。真的需要让自己习惯。

当然，我可以给你一些佛教的……传统佛教的一些妙方。比如，你去见某个人，你去和某个难以相处的同事合作，当你见到她或他的时候，你可以这样想："这也许是我最后一天了，因为他或她可能会死，或者我可能会死。"通常在最初几个月，你的同事和老板可能会觉得你需要一些治疗，因为你的眼神会变得很梦幻，你会好像飘在空中一样。但过了一段时间，他们会开始感受到你安顿他人的方式……

为什么有时会在所谓的现实世界和绝对实相之间摇摆？这是一个非常非常重要的问题，这简直是终极问题，不是吗？我甚至见过一件T恤上印着类似这样的话："为什么显现与空性就是不合拍？为什么？为什么它们就是搞不定？"之类的。

好的，这是个难题。原因有很多。好，一个大的原因——当然是习气。一点点雨，一点点阳光，某个角度，加上适当的距离，彩虹就出现了——因缘俱足，显现就在，彩虹完整而美丽地出现着。但它在显现的同时，并不是真实存在的；它不在的时候，它也存在。这里有个关键：如果有一天你看到一道方形的彩虹，你会说"不对，这不是彩虹"——为什么？因为你被条件化了，认为彩虹一定是这个样子。你明白吗？

这就是为什么……我是说，这也是为什么我们——西藏人、不丹人、尼泊尔人、日本人、中国人——都如此被你们的一位人物所吸引：悉达多，他对于如何活在这种显现与空性的合一之中，有着完整的路径。事实上，我记得早些时候谈到过某种态度——"优雅与离经叛道的合一"——这就是基于此而来的。

彩虹很好，还有一些更荒诞的例子——比如领带。人们花那么多钱，有些领带贵得可以养活几百人，我相信。而且选起来是最难的一类布料，如果你有好几条，它必须配合其他东西，它连一枚硬币都装不下，还会掐着你的脖子，而且没有人敢戴一条湿鱼形状的领带……你知道，就像把一条鱼戴成领带那样。就是没有人敢将领带的优雅与戴一条鱼的离经叛道合而为一。

这就是为什么我们尊崇过去那些伟大的印度人——不是那个……你知道，那些伟大的大师，那些令人叹为观止的大成就者。如果你真的想研究哲学、想研究心理学、想研究心与心智，请也探索你自己的原始文献——不是要拒绝所有现代的，因为那些也写得很精彩、非常精彩——事实上，那种真理根本不需要更新。

那种真理只适用于……如何达到那个？你是指……好的，好的……任何修行都可以，但其他的修行，比如……我猜，我不知道，每天去健身房，不要吃太多意大利面或米饭之类的……那是我们在说的那种；但你感兴趣的是第四个，对吗？我的那个……那么我们如何达到那个？

关于这个，我只能重复——我只是鹦鹉学舌，顺便说一句，我不认为我已经证悟了这一切，我只是……对，昨天我们去了那个很棒的佛法中心，你能告诉我名字吗？是的，那里的那位先生说，他邀请我，那里有很多人，然后他说，如果我能说几句话——但说实话，我当时真的……因为在这之前，我一直到处奔走，非常忙碌，于是我说：“好，我们就什么都不做吧，就坐着，甚至不用坐着，什么都别重新做。”怎么样？我们就那样做了，感觉真的很好。我告诉你，这不是我发明的，这正是佛陀本人的教导。

那么如何进入这个状态？你真的应该在日常生活中每天留出五到十分钟什么都不做。我说的是什么都不做。在日本，你一定听过这个词——“只管打坐”，他们首先教的就是日语里叫“只管打坐”的东西，意思就是“只管坐”。所以现在，这一直是伟大智慧——比如佛教、耆那教——的一个问题：我们不得使用某种媒介，不得使用某种方法，但过了一段时间，方法和仪式就会绑架了智慧。这是永远都会发生的事。在日本也一样，去禅堂，他们说“只管坐”；但现在，一说到禅，你脑子里就会浮现出坐着——这其实是偏离了要点。

在大乘佛教中，有一个词……你用印地语或马拉地语怎么说“just”？“just”是什么意思？好，只是。我只是想请你想一想，因为这个词基本上……我可以这样说，如果你问我“用一个词教我佛教”，我会说这个词——“just”。我不会说“只管坐”或“只管站”或“只管说话”——就是“just”本身。所以这个“just”其实是无比宏大的，但“just”在最高层面上的意义，是极难表达的。所以对于幼儿园程度的人，我们有这个：坐下，什么都不做，不喝水，不吃东西，不动。就是这样，所以才有“只管打坐”，这就是我们必须从这里开始的原因。

但要习惯这个，如果你能留出几分钟真正什么都不做——不是不去尝试……比如现在，我告诉你了，如果留出五分钟或十分钟什么都不做，不是甚至连……不要掉进某种习惯，把那五分钟或十分钟“什么都不做”搞得很有仪式感。真的什么都不做，甚至不要掉进那个“哇，我在做什么都不做”的习惯里。

当你坐在客厅的沙发上，真正什么都不做，会发生什么？无聊。无聊就像智慧破晓的那一刻，我告诉你，它是如此珍贵。无聊，是智慧到来之前所出现的东西。所以你必须学会爱上无聊，因为无聊真的会……它是那个入口，它会带来某些东西。

但现在，当然，自我——这个“我”——在本质上是非常……极度不安全的，对于自身是否存在，有一种根本性的不安全感。“我真的存在吗？”当然，这就是为什么我们要交朋友，这就是为什么我们去购物，这就是为什么我们要争取晋升，这就是为什么我们要掐自己——就是为了确认“我存在”，对，我在这里。从各种层面来说，基本上，一切——地位、权力、金钱，所有这一切——都是为了确认我们自己的存在。所以当你什么都不做，这种不安全感真的非常不喜欢它。

这对自我来说是最糟糕的消息，所以这就是为什么你在客厅里坐两分钟什么都不做，你就会发现自己……你知道，开始找遥控器、找报纸、找杂志，打电话给某人，张罗一场派对，什么都来。但如果你能习惯什么都不做——我们有时候确实会这样——很多时候，人们做完之后，那才是他们最放松、最像个“人”的时刻，可以这么说。

所以，静观，是的。静观的价值——这是印度在你们必须大量生产、大量出口之前就已经输出的东西。静观的财富，自我静观的财富。我说静观，并不是在说去冥想“罗马曾在这里”之类的，不是那种。静观，就像……你们有些人戴着耳环，那耳环的重量，直到我提到它之前，你根本没意识到，因为你的心思在别处。你基本上是处于一种“worked up”的状态。我相信你们很多人作为治疗师，你们知道我说的“worked up”——激动、执着、深陷其中——是什么意思。

我们要休息一下吗？……你需要去买那个新的……然后周围的环境告诉你，你现在走得更远了……今天有时候……这个话题，其实在初学菩萨的训练里也是一个非常不合逻辑的议题，可能还更严重……

我只能通过举例来回答你。我认为是一位佛教老师，但你知道，根据许许多多经典，真正被允许教授佛法，实际上要等到你达到我们所说的“地”——第一地——才算获准。这一点很重要，因为在此之前，像我这样的人在教导时，我只能做的是——借用这个词——一种“野猜”的工作。就像如果今晚你家来了法国客人，上一瓶红酒就差不多了；如果来的是中国人，也许来点面条；如果是印度人，也许来点玛萨拉什么的。我不知道，你就做一种随性的、半猜半估的待客方式，然后基本上算是过关了。在达到第一地之前，你顶多可以教——那种教，就像我之前说的鹦鹉学舌：你读了什么就重复什么，你听了什么就复述什么。但真正意义上的“教”，是不可能的，因为我们其实并不知道。

比如说，假设你成为了我的学生，今天问了我某件事……你此刻所处的心境，同样至关重要。如果我还没达到第一地，我就无从得知。所以当你问我一个问题，我只能给你一个我从某处读来的答案。但这也没关系，因为就像我之前说的，关于那个法式接吻之类的比喻——我们大多数这种“待客式”工作，都是受过一定训练的，是有依据的。

所以，我基本上想说的是，归根结底，就像我之前讲的，发愿也许是有帮助的，加上良好的发心——这是我们这些非圣贤的帮助者所能做到的唯一事情。这是我们唯一能做的：尽力而为，尽力思维。但即便如此，如果你要非常严谨——即便是良好的发心，也是非常相对的。善与恶本来就是极其相对的

，不是吗？

但我们能做的是，把自己作为参照：如果这件事发生在我身上，我会快乐吗？如果不会，那你不想要的事，就可能不是个好主意。这大概是我唯一能告诉你的了。这是我能给出的最好回答。

如果你是以一个佛教修行者的身份在问这个问题，那么其实有一个非常好的放下的方法，就是我们所说的回向。你已经尽力了，带着你所有的最好发心，在当时的情况下你已经做到了最好，无论这带来了什么利益，都愿它利益这个人，也利益许许多多其他众生。这就是我们做的——回向。

如果你没有在修佛法，那你唯一能做的就是——而且这仍然非常好——习惯不执着于结果这个念头。事实上这是非常重要的一件事，也许也值得你去思考：当你在帮助某人时，“我成功帮助了这个人”这个目标——我们所说的目标是什么意思——我们必须非常仔细地审视这个目标。

其实，从佛教的角度来看，以目标为导向的行为是需要非常正念觉察的。我们确实需要目标，这样我们才有方向，有某种体系可以去发展。但真正痴迷于目标，真正与你所设定的这个目标纠缠不清，也许并不健康。

如果你要我给出一个佛教式的答案……你知道，这总是很难回答，因为在佛教里，我们必须总是引入非二元、空性……佛教徒会说，没有智慧的悲心——也就是缺乏理解幻相本质与空性的智慧——会让你对目标或行为产生共依存。

但许多这样的东西，都是令人不舒服的真相。比如，我们真的应该用现行的教育体制来培育我们的孩子吗？我想是的……把孩子送去上学，真的是一个好的发心吗？因为从某个角度来看，这似乎并没有什么效果。很多时候，家庭来找我寻求建议，关于孩子的事——他们应该学化学，还是理科，还是什么——我以前其实会建议他们，实际上应该去当水管工。原因是，我见过很多化学、工程的博士或硕士生在新加坡当服务员，但我从来没见过一个水管工找不到工作。他们永远是第一个被雇到的。

但这……这只是世俗相对层面的建议。这些问题真的很难回答。我们现有的很多教育体制，是我们认为好的某种体系，其实我们刚刚在喜马拉雅尔举办了一次教育研讨会，讨论到这个问题——比如不丹的教育体制来自印度，印度的教育体制好像来自英国，那么不丹现在得到的是什么呢？我们是否应该对这个课程体系保持现实，是否应该以“找工作”为目标来设计教育？

我去过卡拉曼达兰姆这样的地方，在那里看到的学生，他们整天就是跳舞、唱歌，你看到的就是他们在玩，那么自在，那么快乐。如果我们追求的是快乐，也许这才是我们应该做的。所以，我们只能尽力而为，是的，我们也承担了很多风险。好了，好的……

……是的，你说得非常对，我也完全感同身受。很多时候，你在帮助这些人的过程中，自己也成了受害者。当然，我想有时候我们需要有这种勇气，真的需要有这种胆量去什么都不做。我说的真的不是在讲哲学，就是真的、彻彻底底地把它放下，让它去。

但你知道，我们人类有个坏毛病，就是喜欢修东西——从电脑到洗衣机，什么都要维修、维护，对那些无常之物抱有太多的爱与盲信。但真的盲目地相信我们能把它变成永恒，这根本行不通。

这也是为什么我总是说，佛教永远不会在世界上大规模地兴盛——真的，而且很多人会公开说佛教太悲观了。我不知道什么叫"当下的神秘感"，但佛教是非常写实的。

如果你想要……好，我又想说这个了，我对很多人说过这句话：从物质主义的角度来看，任何走在灵性道路上的人，都是在走一条彻彻底底没有用的路。尤其是佛教。你知道，从物质主义的角度，你本可以看市场行情，读报纸，跟踪道琼斯指数和富时指数，却偏偏坐在那里十分钟、二十分钟，就这样呼吸，进来、出去——多没用啊。

但当你被这类问题困住的时候——就像我遇到过很多次的那种——如果你有勇气什么都不做，彻底放下，它会自己解决的。只是需要一些时间才能有这种勇气。

所以我告诉你，这是因为我们就是喜欢修东西。这不就是你们这个职业的意义吗——修东西？你们今天刚刚毕业，成了一个"修复师"……

是的，是的，那就是……无论如何，这就是内观禅修的全部目的——有意识地把这个带入其中。所有的禅定体系都是为了这个，甚至坐姿本身也是……是的，是的，当然。

但你知道，如果你是一个修行者……尤其是佛法——佛陀教法的各个部分，其实是设计来相互抵消的。这才是佛教的美妙之处，它是一种自我消解的体系。佛陀自己说，法如筏喻——法就像一条船，是用来渡河的工具。一旦你到达彼岸，如果你还站在船上，你荣耀啊，你根本还没到达彼岸。

但这也很难，因为很多人，你知道，他们说"我是佛教徒"，"我是基督徒"……

那么，什么是悲心？这是个很大的问题。我只能引用……你知道，月称菩萨写了一本著名的书，叫《入中论》，《中论》……非常独特。我要特别说一下它的开头。通常印度传统里，每次写东西，开头都有一段礼赞——礼赞某位神，礼赞父母，礼赞上师——月称的礼赞，是献给悲心的。因为他说：正是因为悲心，佛陀来了，他教法，他产生了更多的佛陀，如此延续下去。然后书里有一颂……非常了不起，那些学者，当我们研究佛教哲学时，就那一颂，我们就学了大约二十八天，因为它涵盖了……悲心的深度，真是令人叹为观止。

总之，我们谈到悲心有三种。第一种，我们通常谈到的那种——"哦，那个可怜的人"。第二种，不是那种"哦，那个可怜的人"——理解真相本身就是悲心。就好比这样：你和孩子在沙滩上玩，他们在全神贯注地堆沙堡，但你作为母亲，当太阳快要落山时，你知道这一切都要留下来，你也不会真的伤心，不会崩溃说"我要离开这里了"——但你内心知道，这不是一座真正的城堡。

这是一种非常非常重要的悲心。用现代的话来说，伟大的藏传佛教大师创巴仁波切——你们如果愿意，应该去读他的著作，真的很好——他称之为"真实的悲心之心"，"genuine heart of

sadness”。这种悲伤之心，是一种非常重要的品质。事实上，佛陀在《般若波罗蜜多经》里说，一颗真实的悲伤之心——这种悲伤，就是……就像我之前说的，当你遇到这位同事，不只是同事，你的父母也这样——我不知道，就是当你早上去上班，关门之前，你最后回望了一眼你的房间：“就是这样了，我也许再也看不到我的房间了”——因为那就是……

这种真相，可能就是真相——是的，就是那种对真相的感知，或者说对真相的领悟，以及与真相同在——我认为这会让你变得柔软，让你不再那么坚硬。是的，这是你可以培养的东西，而且很多人都经历过这个。这比那种出于同情心的慈悲重要得多。那种没有智慧的同情心——以智慧为导向的悲心，如果缺少了智慧——只会给你带来，可能会给你带来痛苦。是的，我之前和这里的一位女士谈过——你最终可能会变成慈悲的受害者，没错。所以你需要完全不同类型的治疗师——那种专门帮助治疗师的治疗师。[笑声] 因为太有慈悲心了，好吧。

哦，也许……也许是“吉布”——非二元本身是一个非常宏大的话题，你准备问我吗？我担心……真的非常非常大。这话说出来有点残忍，但你只能接受这个现实——那就是，你是孤独的。不只是在陪伴的层面，而是就像我看到的这朵花——我们以为你也看到了，所以某种意义上有一种共鸣感，不是吗？你看到我看到的，我看到你看到的。但实际上并非如此——我看到的，你永远看不到；你看到的，我永远看不到。所以我们始终是孤独的。我们只能接受这一点。而你知道，接受真相，始终会在最终将你从痛苦和苦楚中解脱出来——好得多，好得多。当然更难，因为我们太深陷于这个自欺欺人的世界了。

在相对世界中发愿——寂天菩萨所倡导的愿力——你知道，寂天有着令人叹为观止的那种……那些想法。“愿我成为需要药物者的药”；“愿我成为渡海者的渡船”——在真实的相对世界中发愿，当然，这就是为什么愿菩提心如此重要。行菩提心对初学者而言非常困难，但如果你一遍又一遍地生起愿菩提心，行菩提心的力量就会自然发展。我确信这一点。比如说，如果你已经修习愿菩提心和行菩提心，假设修了两年，两年之后，你行菩提心的程度——其深度——会大为提升，是的。

[音乐]

比如说……真正让我感到惊叹的事情是——你知道，好吧，也许藏族人、印度人，我们在传统上某种程度上骨子里就有一种灵性的东西，到处都有寺庙，到处都有这些……但让我没想到的是，在西方，在欧洲和美国，那些在这一代才刚刚接触佛法的人——就在这一代，仅仅修了十年、二十年——但当他们面临死亡时，好吧，在那个时刻，也许不够完美，但从他们……从各种迹象来看，谁知道呢……当他们临终时，那种接受真相的能力，与那些从未接触过无常之真相、幻象之真相的人，真的非常非常不同。所以我真的相信，生起愿力、闻法、思维，至少在潜意识层面播下了某种力量的种子。

[音乐]

好，我来说一件很实际的事，因为我认识几个这样的人……我想……让你继续这样想下去，我认为你

应该继续想这个问题。我不知道怎么说——不，这就是你的解药，是真的。如果你一直思考：我不知道为什么……我就是没办法说“不”——我真的说不了。就算有另一个方案或者更好的解决办法，也最好别用，这个好——就这样打磨这个困惑，就这样迷惑着，为什么我说不了“不”？认真的，这会有用的。今天下午就试试——如果你朋友打电话来请你帮这忙那忙，就想想这个：我可以说不“不”……然后说“好的，当然”。

那肯定是在说上师与学生的关系——没错，这是非常非常困难的一个。这是非常典型的一个，因为这是一个永远不会崩盘的市场——那就是灵性市场。尤其是随着世界上的不安全感不断增长，灵性市场上出现了越来越多的各种东西，所以也有很多……你知道的，腐败之类的问题。这确实很难，因为也非常个人化。

你知道，我们常常听到学生说：“他肯定是一位大成就者，肯定是一位大悲菩萨”——如果你问为什么，他们说不上来，就是他微笑，就是他……你知道，有耐心，不发脾气，从不生气。严格来说，我们不知道，但这是最好的，因为如果不是在按摩你的自我，它可能是在推迟你的证悟。

你知道，那些漫长曲折的……那些印度大师的故事，比如帝洛巴和那诺巴——这简直是令人发指的故事，帝洛巴对那诺巴所做的一切——真是难以想象。帝洛巴甚至一个字都没有教过那诺巴，就已经把心法传给了那诺巴。他们曾让那诺巴去从别人家偷汤喝；还有一次他们走在路上，遇到一个盛大的队伍，那艘船过去了，他们意识到皇后在某处经过，帝洛巴就说：“那个漂亮的女人，你能不能帮我去拍她的屁股？”他真的去做了——然后被护卫们狠狠揍了一顿，诸如此类的事情。但同时，也有一些骗子拥有做这种事的胆量——所以这真的非常个人化，我们真的不知道。

这难道不是举办过最具争议性、最离经叛道的上师之一的城市吗？我说……我以为是四十九辆劳斯莱斯，但你说是九十九辆——奥修有九十九辆劳斯莱斯。你知道，仔细想想，对我来说，我会说：一辆劳斯莱斯，需要勇气。但两辆劳斯莱斯，就别说了——九十九辆，就更别提了——就算两辆，我也觉得我驾驭不了。为什么？因为我希望被看作不是太贪婪的人，你明白我的意思。所以我没有那种勇气，而奥修有九十九辆，对吧？他每天还有一块百达翡丽——你说这是勇气？

某种意义上，从另一个角度来看，你可以看到这是贪婪——但从另一个角度来看，这需要多大的勇气啊！因为这个世界上有太多的虚伪，谦逊可以变成非常有市场价值、非常有利可图的……一种外观。我们不知道。也许我们真的需要一个拥有四十九辆、九十九辆劳斯莱斯的人，但我们想要的是那种骑自行车到处转的人。非常个人化。

灵性道路是非常非常个人化的，我认为应该保持这样。否则，如果它变成某种有组织的——我称之为“一刀切的”东西——就像……好吧，你知道，我总是这样说，我总说：佛教的弱点，就是佛教的力量。我总是说，如果佛教忠实于佛陀的教义，佛教不会真正地大规模兴盛。我是说，有很多次，我心里冒出一种……一种佛教圣战的情绪——好了，把佛教简化，做成非常简单的东西：好的，作为一名佛教

徒，你每天要念三次祈祷；作为一名佛教徒，你不可以吃鸡肉；作为一名佛教徒，你必须穿袜子；作为一名佛教徒，你一生中至少要去一次瓦拉纳西——就这些，这就是成为佛教徒所需要的全部。我想，这样我马上就有三百万学生了。

但只要你开始教导"无我、幻象……这些是什么？"——尤其是，最不可思议的是，佛陀说的"你是自己的主人"——只要我们教了这个，你就会失去学生比例。人人都想要一个独裁者，人人都想要跟随一个人。

好吧，如果你想修持佛陀的佛法，就像弥勒菩萨所说：学习、阅读、思维、分析、审视，甚至质疑——佛陀自己也说不要盲目接受佛法，要问这真的对你有益吗？这对你真的合乎逻辑吗？这非常非常重要。在这里[藏文]，闻思修——闻包括学习与审察——必须并行，为此……

[音乐]

……但我还没讲到那个部分。其实，如果eBay愿意的话……如果Eva能接受——我几乎想把我的寺院拍卖出去，还要倒贴给买家，不需要他们付我钱。这就像是灵性唯物主义的极致——我们总是落入这个陷阱：以弘法的名义，以慈悲行为的名义，以护持传承的名义……我不知道，某种程度上这是我的业力，被这些杂务轰炸——所有这些都必须去做，还有谁能做呢？就像那只会跳舞表演的猴子，却不知道如何解开那条束缚着自己的绳结。就变成那样了。

这些寺院就是这样……但是，你知道，偶尔，在某些地方，还是有一些令人鼓舞的事情。比如，在喜马拉雅尔邦，有一所六百名僧侣的学院，在过去几年中，里面大约有四名僧侣如今已进入终身闭关——基本上是终生隐居到山上、进入山洞。这是令人鼓舞的。但谁知道呢，也许他们那里也有宽带。

[音乐]

"基础"究竟是什么……严格来说，甚至当下这一刻也不存在。

好，现在这又是一个非常困难的话题。首先关于前世和来世——佛教中所说的转世——佛教只在相对层面谈论这个。在究竟层面，我们不谈论前世或来世；只在相对层面。

我认为目前我能给你的最好的例子就是"时间"。如果你能接受时间在相对层面存在，那你就可以接受——几乎没有理由不接受转世。

但我认为有些困难在于：好吧，我现在是一个人，下辈子我会成为一只蝴蝶——这怎么运作呢？所有这类问题，所有关于转世的疑问，以及对转世的怀疑，总是与这类问题有关。就像：好吧，我是个人，我会投生为一只山羊或一头牛——这怎么可能呢？

现在，在佛教中有一个非常非常非常重要的基础——可以说是佛教的中心支柱——那就是：一切皆是你的心，一切。

好，你第一次见到我是什么时候？今天早上。你第一次听到我是什么时候？昨天？一年前？好，在那之前，对你来说，我存不存在？实际上不存在。我对你来说是一个不存在的现象。所以，一切皆是你的心，一切。

这就是为什么饿鬼道、人道、修罗道、动物道——这只是在感知的层面。所以当我们说情绪波动——比如就在现在，我们也许感到快乐或满足，但随时可以毫无缘故地急转为某种可怕的情绪——但你还是同一个人。某种意义上，这就是我在谈的转世——就是这种转换。但这些很难用更……我称之为“可见而有形”的形式来解释，所以我们才谈论六道，以及诸如此类的东西。

在究竟层面，根据佛法，这一切并不作为固有存在的现象而存在。

我不知道你们有没有看过一幅图像，叫做“生死轮”——有些人可能看过。它是一个有六个区域的轮子，有时是五个区域——主要是五个——最里面是三只动物，外面是一圈白黑相间的圆圈，然后是六道：天道、人道等等，再外面是十二缘起的象征性表现——对不起，一堆术语——但总之，最外层，整个轮子被一个非常强壮、非常可怖的怪物紧紧地抓住，没有见过的人，它叫做“生死轮”，作为一幅图像其实相当美。

这个可怖的怪物代表什么？时间。生命、感知——是的，被时间所把持。那么涅槃是什么？就是超越，走出那个漩涡。我们怎么做？我们修行道路，在道路上，是的，提到了：过去已过，未来尚未到来，你所拥有的只有当下——诸如此类，作为方便法门。

但最终，就连当下……这也是幻象，如同过去和未来一样。

好了，我想我已经说得够多了。

【音乐】【音乐】