

# 青金石之光，2022年8月2日，线上

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=qMMJQ1HfosA>

讲师：

[音乐]

非常感谢，真的非常感谢。我想说几句话。如果可以的话，能请人把问题读出来吗？那好，再来一次。所以那些不在的人，他们面前有这些问题，我也不太清楚是什么。我们在讨论——先让我来建议一下。能有机会做这件事，我真的很高兴。[音乐]

谈到疗愈，知道我们想要什么也很重要。有人说自己在生病，疾病从根本上来说是一团乱。我认为很多人都是这么想的。我们在谈论疾病。我们在谈论以下这些障碍：有身体，但作为佛教徒，其实身体是次要的。而心，才是根本的，才是主要的。然后，我们必须处理这个烂摊子——[音乐]

心的烂摊子。这非常重要。所以，当我们谈到疗愈的时候，我想我们应该谈的是——修复。但我再说一次，我们谈的不是这个——身体障碍的修复，而是心理因素的修复。正是在这里，我相信佛教真的可以提供极其广阔、无边无际，而且非常进步的形式与应用，来处理这个烂摊子——或者说，心的创伤，心的疾病。

我想给大家讲一个故事，或者说一件事。已经有这个故事了，那我们就来说说吧。当时我在西藏，你们都知道有一位叫……的人，他的出现频率很高，他被头痛所困扰。他会找他最亲近的一位弟子，我已经在问他了，我问他，他们让他伸出手来。他不是治疗师，也不是按摩治疗师，但我总是问他，让他用手摸摸她的头。而其他弟子们就问他，为什么每次都这样，为什么每次他都去找他那个人来处理这些身体上的问题，而不是去找医生、专业治疗师。尊·汤帕总是这么说——她是我这辈子认识的最善良的人之一，我所遇见过的。你们中间也许有人认识她，关于她对树木的崇敬，以及她对善良与慈悲的礼敬——这个故事再次把你们带入了另一个世界。

说来，你已经是很了不起的学者了。他以一种更犀利的方式，非常认真地学习。那个人有很多深邃的一面，我曾经有过许多老师，在西藏学了很多东西，我曾经一遍遍地背诵，背诵。他诵出自己的教义，老师们不断引用他的话，把那些话转述给我，给我带来了很大的声誉。

今天，在这个世界上，来自印度尼西亚的——每次我已经说过了——提到了判卡拉，那里写着判卡拉的名字，不是判卡拉的名字，是判卡诺。她把双手合在一起。他们把手放在头顶上，他们的眼神里带着某种宁静。但当他谈到其他那堵墙的时候，她只是把双手合十。然后弟子们再次问他，为什么要提到舍尔林、平和，以及向其他老师致敬——那个不同的答案是，因为你把这些东西擦拭得非常干净。他学到了什么是生命中珍贵而有价值的——善良。于是他触及到了，他是一个被许多人深深尊敬的人，包括那些在其他地方让我怀有感恩与善良的人。

所以按你说的……过去，我已经身体很好了，所以才问。尊说，现在轮到他了。不是因为敦坎帕会按摩。原因很简单，因为他们是纯洁的善良管道。所以我认为这个故事——这个故事没有告诉我们的，其实传递了相当多的东西。

在当今这个世界，我们并不那么在乎这个。我们把这叫做善良。有善良的人并不多，在这个资本主义的世界，由消费主义和资本主义所驱动的市场里，善良其实并不是——它并不给我们带来利益，它不是我们能够营销的东西。那怎么判断呢？[音乐]

于是，所有的一切都变成了我们所谓的……那是可以出售的东西，一切都是如此，都变成了可销售的形式。比如教育，我们整个教育体系基本上已经变成了这样——一桩安逸的社区生意。同样，新闻记者理应……他们应该提供关于世界上发生之事的客观信息，但所有的记者和新闻业都已经变成了消费主义和资本主义的工具。不只是教育机构或新闻业，不只是他们，所有这些——所有这些世俗机构——但是，就连体制，我敢说，都延伸到了灵性事务，延伸到了佛法。甚至灵性道路也变得安逸了，也变得可以销售了，也必须在市场的指引下，看能带来几分利益，能带来什么好处，能拿走多少，能提取多少。

从根本上讲，我们其实并不关心——我们不是真的在乎治愈疾病。当我们怀着这种几乎是资本主义、消费主义的心态，你其实希望有更多像这样的人——你想要更多病人，更多……因为他们生病了，你就可以出售药物和服务。从根本上说，这样的善良几乎没有容身之地。

而善良，就像那位富有的鞋匠所说的，是一切的基础——对每个人都必不可少的佛教修行，以及各种应用，当我们谈到爱的时候，灵性道路，慈悲中的小心念，生活方式的正确见解，正确——这一切基本上都应该被高于善良的东西所支撑，被以下这些支撑：就像我之前说的，因为作为众生，它在下面，它在下面，与处境相关的愤怒，与处境，也许不管我们的生命中有多少东西，也许都已经变成了别的，旅途现在变得容易多了，以前要很长时间的，现在几分钟就能到达。你可以拥有各种各样的医疗信息，其余的我想不必赘述了。

这一切，包括各种疾病，尤其是精神疾病——我其实并不是说这些比别的少，恰恰相反。我认为，作为有情众生，我们有同理心，当我们身体不好、当我们生病的时候，我们可以把它作为一个样本，作为基础，作为参考，让我们去培养一种对他人的理解与同理心，对那些有着类似问题的人的善良。所以，对于那些以此为职业、在健康相关领域工作、把生命献给帮助他人、献给让他人痊愈的人来说，如他所说，善良才是最伟大的。那么，"同在"意味着什么？[音乐]

佛教徒也许还有另一个定义。我能说的是——我能告诉你们的是，我们曾经讨论过，在藏语里，善良应当如何定义？我们其实并不在用慈善机构或善良的上级——比如佛陀、神，或者某个上级机构——来定义善良，而是说：我们可以运用我们自己的，利用我们自己的身体、我们自己的心、我们自己的情感，作为基础，作为参考。如果你不喜欢某件事，如果你厌恶痛苦，如果你不想要某些不想要的处境，那就对自己善良——这就是某种东西，你不希望别人落入这样的处境。这个实验，正是这个，这

才是意义所在——最基本的共通点。基本上，当我们在佛教中谈论慈悲修行，说不自私，一开始我们谈的并不是，一开始是试着不自私，不去强加你的愿景、你的价值观，或者你的目标。那应该就是这样，应该是——佛教修行善良的根本。

我想，我想——关于那五个问题，真的很好，我想花更多时间。谈到那些问题，如果从第一个问题开始可以的话，你应该不会介意。第一个问题是——乔达摩所说的，那是专家来处理的问题，关于健康与医疗，那是第一次在开车时提出的问题。

嗯，如果我们在谈这个——乔达摩所说的，简而言之，就像我最初说的，真正的疾病是精神疾病。如果你没有念头，那是什么呢？那就是身体，那是无生命的，什么都不是，像皮肤，像岩石，就像一块木头。所以真正的疾病，是心的疾病。所以当我们谈到精神疾病，我们有的——说来，根本上是不知道真相，不知道现实。通常这被分类为无明、不知道现实——我们把某些东西搞混了，或者接受某些东西，或者我们执取某些东西，或者我们在某件事上付出努力——这通常被称为执着或欲望，因为从根本上，我们没有真实的东西，我们不了解现实，我们对生命的这些事情是无明的，关于生命现实的事，我们对他人、对其他处境，甚至对自己，有着嗔恨与厌恶——这就是我们所说的愤怒。

所以这三个，这三个通常被称为——三毒：欲望、无明，还有愤怒。它们是倍增者，是创造者，是一切由此生起的情绪的来源，比如怀疑、嫉妒、傲慢，等等。有了这三毒，我们会走向各种各样的行为，比如偷盗、说谎、中伤、夺取他人生命、杀生，[音乐]

如此，这就带着我们，引领着我们，这些行为的影响领着我们，这些行动的效果——我们在谈论情绪与行动，而这些情绪或行动的结果，那么你怎么体验这些呢？越来越多地，它们在我们内心滋生，产生更多情绪，更多行动，更多结果，就这样，我们不断地把自己困在陷阱里。

这基本上就是——那就是疾病的本质，就是这样形成的。我们就是这样制造出生命的混乱的。有了这种精神疾病，它逐渐带来障碍——身体的障碍，而且不只是身体，不只是制造身体的障碍，它还制造社会的混乱，一切都渗透进去——国家，这就是我们所说的苦。

下一个问题，是关于临终关怀，关于如何有尊严地死去：佛教在诠释想要更进一步、却不知如何是好这一两难困境中所扮演的角色。人可以做的事太多了。我能做，但我想……我想我大概就在这儿了。我想，收听这个节目的人是佛教徒，尤其是居住在不丹的人，不管是有意识还是无意识，他们都可以说——与佛教相连，乃至超越佛教。我想说的是，尽管人可以做很多事，大概最好的事情——最好的，其实并不是为那些人——为那些生命走到尽头的人——制造一场佛教体验，而是为所有人——不只是即将往生的人——生发小小的菩提心。让我再详细解释一下。培育小小的菩提心，也许是人所能拥有的最伟大的愿景。我们不是在谈论救人命，我们不是在谈论建医院，我们不是在谈论做慈善、布施物质或信息——我们在谈论的是小小的菩提心，那是一个决心，是一种心，是一个意愿与动机：愿你觉醒，不只是一两个人，而是所有众生，一切有情。在这个之中，现实是一种非常广阔的视野。

事实上，我总是这样建议——那些即将离开的人，我总是在他们生命的最后劝告他们，他们其实不应该去想这些事情将会终结。事实上，他们现在应该想的是：现在是启动这个宏大项目的时候了——这个小小菩提心项目，一切众生觉醒的项目。所以，归根结底，这其实是在成就自己的伟大。所以对我们这样的人……这里的大多数人应该是佛教徒，我认为，大家都是佛教的众生。不，我们不相信我们只有一条命。所以，在这一生中，假设某些人感到，生命正走向终点，他们的态度应该是：仅仅一步，我打算从今以后更积极地为他人做事，不仅仅是治愈几种疾病，而是真正地投身于一切众生的觉悟。我认为这种类型的、这类心理训练，生发这个决心，燃起这份勇气，大概是最好的事情，是可以做到的。

第三个问题，是关于我们如何传承这些概念——业力的相互依存，以及对那些因健康问题而受苦、且不可逆的人来说，什么是无常。这其实是一个很……让人疑惑的问题。这是一个重要而相当困难、范围广泛的问题，特别是关于业力这个概念，我注意到这个概念常常被误解，太多次了。就是因为业力，事实上它非常复杂。业力真的……很多人认为，业力就像是……我们命中注定，业力在我们之外，我们是被预定的，人们甚至这么想，甚至这么行动，说"这就是你的业报"，如果你想"如果那是什么"——当然，但那不是真的。那不对，业力不是这样的……宿命论不是这种现象，是被预定的，但同时业力也不是其反面——自由意志，是被预定的。很多人认为，可能是业力——也许你以为车不能做它做不到的，想要什么就有什么，所以像是自由意志。在某种程度上，那是真的，但我们真的需要去定义这个，这其实有点让人困惑，对很多人来说这可能会变得有些学术性或者太智识化，但之后的问题是，我们有没有其他选择。

所以请，稍微给我一点耐心。我首先应该说的是——佛法，佛教的目标，并不是关于积累的。很多人认为，佛教徒所做的就是积累，积累更多业力，积累好的业力，那就是佛教徒所做的事。这完全是一种非常错误的理解方式。佛陀的法，其实是……当然，他们不做坏事，行动上也是，但同时还要超越好的业力。这是拉基提奇所说的，他是处理来世这个主题的最伟大的大师之一，他说：傻瓜，他们做坏事，他们会下地狱，那就让他们下地狱好了。第二行写着"他们"，他们是傻瓜，他们行善，他们会上天堂。你会发现他们两个都是傻瓜。第三种，智慧的人，试图超越善与恶，善的行为与恶的行为，如此一来，他们将得到解脱。

所以在这个框架里，在这个语境里，我们需要理解的是——实际上业力是不能……不能离开……不能不教缘起就教业力，不能不教……般若智慧就教这个。这样他们才能更容易理解。你常说"没什么"——先有鸡还是先有蛋，"其实这是很好的表达……"理解业力。事实上，佛教徒也在对所有在其间的事物问同样的问题——今天，咱们私下说，谁先开始的？谁在听，谁在说，一切都很重要，相互依存的缘起。佛教徒不认为存在一个原始的、最初的蛋或鸡，一个原初的东西，佛教徒不相信这个——一个没有武器的蛋在哪里，鸡在哪里？佛教徒，真正的佛教徒，对此有坚定的信念：佛教徒不把时间视为某种确定的、非常重要的东西，时间是相对的。那么原因，众多原因，这一切条件与影响，那么它们

是相对的，业力，那么，回到某种相对的东西，也就是说……

主要的问题，那些因疾病而无法治愈的人们——解决、修复，或者治愈。我们说的"治愈"是什么意思？"不通过治愈"？这些疾病可以在这一生中被治愈。在这种情形下，是的。但对于那些相信的人来说，这一次的转世也许就是让自己从中解脱的方式——从业力中解脱。那么有各种各样的方式来理解这个。无数次，即使人们在受苦或死去，他们经历致命的处境，即使是极小的事件，也有人能够很快地解决——说起来容易，但人们常常经历致命的处境，即使有真正严重的问题，荒谬的，所以不可能的处境，修正从根本上是一个概念——就好像你在定义它一样。不管怎样，就像我说的，业力不是某种——被预定的，也没有自由——是的，可以这么说，那种东西不存在，不融化的东西不存在，简而言之，你没有业力，没有原因与条件来解决这个处境，如果你没有解决它的原因与条件，那就是说，它是不溶的。

第四个问题，是关于慈、悲、喜、舍四无量心在健康与医疗体系内的协同效应。所以这就是我展开这个话题的原因，今天谈论善良。关于善良，我们说过，善良是一切类型的基础。除此之外，治愈也同样——可以应用四种念，可以应用"无量"。这里要注意的是，当我们——"无量"这个词，我们在谈论某种无法量化的东西，谈论某种无法测量的——态度，可以测量的——这非常具有佛教特色。再次，我们在谈论善良，从善良到最高层次。比如，通常而言，无量的动机是什么？当我们在治愈谁，我们已经对治愈意味着什么有了固定的想法，目的是什么？我总是接触到这种类型的例子，比如，如果我是精神科医生，从书本中学到了正常是什么，健康的定义是什么？正常，抱歉，这就是我学到的全部，所以我像个精神科医生一样坐在这里，我在努力修复某个被认为不正常的人，于是我全神贯注地看着他，带着我头脑里所有的想法，那个大脑让我相信这是正常的，而我正在——把他当成疯子来看待，那不正常，那不是无量，那里没有谦卑，而你心中已经有了一个目标，你想对这个人这么做——按照你认为正常的、按照你对健康是什么的想法。医生们通常，当然还有像我这样的喇嘛们，结果我们让人们变得更加……神经兮兮，因为我们有这些目标，我们太执着于目标了，有时候是因为我们过于专注于目标。这是一个有趣的地方，为了理解我们在谈论什么——无量，心的无量，当我们谈到无量慈悲，或者无量爱，无量——我们倾向于，我们倾向于有爱与慈悲，我们会选择很多，对我来说，也许更容易对一个流浪的旅人产生爱或慈悲，但不太可能——也可能不会，对像比尔·盖茨这样的人产生慈悲，因为我已经对他有了某种预设……你很富有，他不配，完全不是这样，不具备那种品质。在这个语境中是无量，因为从佛教的角度来看，一个无家可归者或阿富汗儿童，还是比尔·盖茨——同样地，我们的爱与慈悲的客观对象是所有人，他们都有苦，都有疾病，这些疾病——但这次，这五个问题实在太宽泛了，我真的在努力具体地讲，我们可以坐在这里很久了。

下一个问题——下一个问题是，如何管理疲劳，如何用同理心管理疲劳。这是一个非常重要的问题，这是真实的，这正是佛教所在之处，对这个问题，它有最好的答案之一。那就让我们直奔主题，让我们从佛教的视角、佛教的智慧观来看这个。

首先，我们已经完成了一些工作，我认为这是一个有事实依据的评论——被动地疲惫，或者美国人所称的——你变成……依赖于自己的善良——这里面有很多，这里已经冒出来了：已经有了某个想法或目标，已经确定了，你已经有了目标，你显然在努力达成，你当然会感到疲惫，感到失望，因为你设定了目标，你创造出了某个目标极有可能无法实现的处境。这样，你就成了自己局限性的牺牲品，成了你自己那有限的、由有限的热情所塑造的慈悲的牺牲品。有一段对话，是佛陀与他的一位弟子之间的……

某某弟子（名字不详）与另一位弟子对他说，而这是可以记住的——他走遍各处，帮助众人。他因为人们的缘故，精疲力竭地回来了。他去见佛陀，向佛陀请教说：“我太累了，我实在做不下去了。”

佛陀回答说：“就是这样的。”然后讲了一个比喻——假设有一位母亲，她只有一个孩子，独生子，她真的非常非常爱这个孩子。这位母亲做了一个梦，梦里她看见孩子被人拖向河里。她毫不犹豫地跳进河里，拼命想把孩子从河中救出来。但不管怎样，她这样做就好像是在对着虚空使劲一样。她以为这样能有所帮助。然后，就在她以为快要抓到的那一刻，她从梦中醒来——孩子根本没有被河水冲走，根本就没有河，一切都是宁静的。那个梦只是幻象。

我想说的是这个：从佛教最深的智慧来看，如果你能够理解一切都是你自己的东西，你自己的投射，只不过是自己的幻象；时间是幻象，一切都是如此——那是你的投射。如果一切从根本上都是相对的，那你就拥有了这样的智慧。

有了这样的智慧，然后再去帮助众生。当你去帮助所有众生的时候，众生的数量、患者的数量——假设你是一名医生——那个数量……患者的数量，那对你来说就不会显得那么压倒性了。让你精疲力竭的，是治愈所需的时间，是你必须经历的那些程序——说到这里，那不是你，不是的。那会把你压垮的。因为就像我说的，一个治疗师拥有其中一种，却没有另一种——一个固定的目标，一个她非常执着对象，甚至更甚——其实那完全是你自己投射出来的幻象。

但这种智慧，也许相当难以企及……可以触碰，但也可能触碰不到。晚上，你要让自己习惯这种类型的智慧。所以我觉得，这大概就是第五个问题，对吧？也是最后一个了。这是最后一个问题，也是最后的问题。我觉得大多数要点都涵盖到了。仁波切，最后一个问题是：作为理想的佛教医疗从业者，应该怎么做？这是最后一个问题。

想想我是怎么开始这场对话的——我认为，那就是关怀与慈悲。那是核心所在。要逃出消费主义的资本主义价值观，感觉几乎是不可能的。但我们要一点一点地提醒自己。就像一位真正优秀的治疗师，要真正能够保有正念，要保持觉知，我们需要意识到一切。有一种东西叫作追求利润的倾向。我们知道这一点——即使不容易，这也是我们必须经常讨论的事情，要时常提起，要时常被提醒。即使治疗师做不到，他无法完全按照规定行事——但如果治疗师具备这种内在品质，我认为那就是慈悲，哪怕只有一丁点儿。对于心存疑虑的患者，甚至对于那些看起来没有希望的患者，我确信他们一定能康复

、痊愈，能够走完余下的生命旅程，安住于平和、和谐与极大的喜悦之中。我认为，这就是——所以我认为，这正是佛教疗愈者的价值所在。非常感谢。

关于这个，有好多问题想问——能不能只回答公开问题中的一两个？还有，请给我三个问题。

无明……无明是无数问题的根源。有一个问题，这位来自中国的提问者在问：它从哪里来？第一个念头从哪里来？无明的念头，它从哪里来？我认为“它从哪里起源”这个问题本身非常重要。这个正在追问的人，这个问题，召唤出一种关于“时间究竟是什么”的信念——某种确定性的东西。我不认为时间是某种确定的东西。对我来说，时间当然是相对的。所以如果你坚持这样问，好，我来告诉你一个开头：那个念头……我想说的是，最无明的人，就是眼下——接下来还有一个有趣的问题。它来自一位叫芭芭拉的人：所有疾病都是由业力引起的，这就是业。如何超越这些业力？

要超越业力，当然，唯一的方法是通过理解空性——那是我所知道的唯一方法。要超越负面的业，你可以通过积累正面的业来做到；但那又怎样呢？那个业虽然是正面的，但它同样是一——锁链。那样你拥有的还是锁链，只不过换成了金项链而已。最终，你想要的是从一切锁链中解脱出来。所以你需要做的，就是理解空性——因为那才是真正的、决定性的治愈。关于这个的经典，空性是咒语，是治愈一切的咒语，涵盖了所有相关的内容。医学的转化，往往与药师佛有关——他是蓝色的。所以，今天我们对话的主题是“光”，而青金石则希望在这一点上表达一些看法。关于蓝色，我没有太多可说的，因为……蓝色——我们拥有的最伟大的蓝色，是人类所敬畏的那个——那就是天空。那里就是天堂。蓝天。

那我们来谈谈天堂。天堂在哪里？通常我们向上指，人类……我们也会开车……我们成功地说服了自己，觉得天空中央有什么东西，有某种概念。当我们说“在天空中央”的时候，想一想，我们的意思是：天堂其实并不“在”天空中，天空真的是一种奇妙的存在——那是一个比喻。在佛教里，这是非常了不起的，因为你没办法真的说天堂“在那里”，因为天空“不在那里”；天空、虚空，它不在那里，但同时它又在那里——没有空间，你怎么能移动呢？它没有物理特征，声音没有味道，没有任何味道，没有感觉。那么虚空就是其中一个在佛教经典里被最出色运用的比喻，用来定义或举例说明智慧。所以当拥有对空性的理解，那就是天堂，那就是治愈一切的东西。这就是为什么佛陀常常以医学来比喻，这就是为什么用蓝色来表示——蓝色代表天空。好的，谢谢。