

青金石之光，2022年8月2日，线上（AI整理版）

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

讲师：

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。那些不在场的人，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。

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，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，心才是根本，才是主要的。然后，我们必须处理这个烂摊子——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。当时我在西藏，你们都知道有一位叫……的人，他出现的频率很高，他被头痛所困扰。他会去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，但我总是请他用手摸摸她的头。其他弟子们就问他，为什么每次都这样——为什么他每次都去找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，是我所遇见过的。你们中间也许有人认识她，认识她对树木的崇敬，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——提到了帕卡拉，那里写着帕卡诺的名字。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。但当他谈到那另一面的时候，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，因为他们是纯洁善良的管道。所以我认为这个故事——这个故事没有明说的，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——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？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，所有这些世俗机构——但是，就连这种风气，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、灵性道路、慈悲中的小小心念、生活方式的正确见解——这一切基本上都应该被善良所支撑，被我之前说的那些所支撑：因为作为众生，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？

佛教徒也许还有另一个定义。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？我们其实并不是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——佛教修行善良的根本。

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，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，我们就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。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。在这之中，现实是一种非常广阔视野。

事实上，我总是这样建议——那些即将离开的人，我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业力相互依存的概念，以及对那些因健康问题而受苦、且病情不可逆的人来说，无常意味着什么。这其实是一个令人困惑的问题——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，我注意到它被误解的次数实在太多了。业力真的非常复杂。很多人认为，业力就像是命中注定——它在我们之外，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”。当然，如果你这么理解，那是不对的。业力不是宿命论，不是被预定的；但同时，业力也不是它的反面——自由意志。也有很多人认为，业力也许像自由意志，你想要什么就能得到什么。在某种程度上，那也是真的。但我们确实需要厘清这个概念。这对很多人来说可能会变得有些学术化或过于智识性，不过紧接着的问题是：我们究竟有没有其他选择？

所以请稍微给我一点耐心。我首先要说的是——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，认为这就是佛教徒在做的事。这完全是一种非常错误的理解方式。佛陀的法，当然不鼓励做坏事，行为上也是如此，但同时还要超越好的业力。这是拉基提奇所说的——他是处理来世这一主题最伟大的大师之一。他说：愚人行恶，将堕地狱，那就让他们堕地狱好了。接下来一行写道：愚人行善，将升天堂——你会发现，这两种人都是愚人。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。

在这个框架与语境里，我们需要理解的是——业力，实际上不能脱离缘起来讲，不能不教般若智慧就来谈这个。有了这些，才能更容易理解。你常说“没什么”——先有鸡还是先有蛋？其实这是理解业力的一个很好的切入点。事实上，佛教徒也在对所有事物问同样的问题——今天，咱们私下说：谁先开始的？谁在听，谁在说，一切都相互关联，这就是相互依存的缘起。佛教徒不认为存在一个原始的、最初的蛋或鸡，不相信有一个第一因。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。原因、众多条件与影响，都是相对的；业力，回到这种相对性，也就是说……

那么主要的问题——那些因疾病而无法被治愈的人们，我们所说的“治愈”究竟是什么意思？“无法治愈”又是什么意思？这些疾病也许在这一生中无法被治愈。但对于那些相信轮回的人来说，也许这一次的转世本身就是从业力中解脱的方式。理解这个问题有各种各样的途径。无数次，即使人们正在受苦或临近死亡，即使处境看似致命，有时哪怕只是极小的转变，也能让情况迅速改观。说起来容易，但人们的确常常经历看似无解的处境。即便是真正严重的问题，看似荒谬、看似不可能改变的处境，“修正”从根本上也是一个概念——就好像你在定义它一样。不管怎样，就像我说的，业力不是被预定的，也不存在完全的自由意志——可以这么说，那种绝对的东西并不存在，没有什么是绝对无法融化的。简而言之，如果你没有解决这个处境的原因与条件，那就是说，它在此刻是无法化解的。

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。这也正是我今天展开这个话题、谈论善良的原因。我们说过，善良是一切类型的基础。在治愈这件事上同样如此——四种念可以应用其中，“无量”可以应用其中。这里要注意的是，“无量”这个词，谈论的是某种无法量化、无法测量的东西——是一种态度，而不是可以测量的指标——这非常具有佛教特色。我们再次谈论善良，从善良到最高的层次。

比如，通常而言，“无量”的动机是什么？当我们在治愈某人时，我们已经对“治愈意味着什么”、“目的是什么”有了固定的想法。我总是遇到这样的例子：假如我是一位精神科医生，从书本中学到了什么是“正常”、什么是“健康”的定义，那么我就会带着这些固有观念坐在诊室里，努力修复一个被认为不正常的人。我全神贯注地看着他，脑子里装满了关于“什么是正常”的想法，然后把他当成疯子来对待。那不是无量，那里没有谦卑——你心中已经有了一个目标，你想按照你认为正常的、按照你对健康的定义来处置这个人。医生们通常如此，当然还有像我这样的喇嘛们，结果我们反而让人们变得更加神经兮兮——因为我们太执着于目标了，有时候恰恰是因为过于专注于目标。

这是一个有趣的地方，为了理解我们所说的“无量”——心的无量。当我们谈到无量慈悲、无量爱的时候，我们往往会有所偏向、有所选择。对我来说，也许对一个流浪的旅人更容易生起爱或慈悲，但对比尔·盖茨这样的人，就不太可能——因为我对他已经有了某种预设：你很富有，你不需要慈悲，你不配。这完全不是无量的品质。在这个语境里所说的无量，是因为从佛教的角度来看，无家可归者、阿富汗儿童，还是比尔·盖茨——同样地，我们的爱与慈悲的对象是所有众生，他们都有苦，都有疾病。但这五个问题实在太宽泛了，我真的在努力具体地讲，我们可以在这里坐很久。

下一个问题是：如何用同理心管理疲劳？这是一个非常重要的问题，这是真实存在的困境，而佛教恰恰在这个问题上有最好的答案之一。那就让我们直奔主题，从佛教的视角、从佛教的智慧观来看这个问题。

首先，我认为这是一个有事实依据的评论——被动地疲惫，或者说，美国人所说的“同情疲劳”（compassion fatigue）——已经有某个固定的想法或目标，你非常执着于它，你当然会感到疲惫、感到失望，因为你设定了目标，你创造出了一种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，成了你那有限的、由有限的热情所塑造的慈悲的牺牲品。

关于这个，有一段佛陀与他一位弟子之间的对话。这位弟子四处奔走，帮助众人，精疲力竭地回来，去见佛陀，说道：“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，她非常非常爱这个孩子。有一天她做了个梦，梦见孩子被人拖向河里。她毫不犹豫地跳进河里，拼命想把孩子救出来，但不管怎么使劲，都好像在对着虚空努力一样。就在她以为快要抓到孩子的那一刻，

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投射，只不过是自己的幻象；时间是幻象，一切皆如此——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，再去帮助众生。当你去帮助所有众生的时候，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——但那不是真正的你，不是的。那会把你压垮，正是因为——就像我说的——一个治疗师有固定的目标，非常执着于某个对象，而那个对象，其实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。夜里，要让自己慢慢习惯这种类型的智慧。这大概就是第五个问题了吧，对吧？也是最后一个了。最后一个问题是：作为理想的佛教医疗从业者，应该怎么做？

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、时常提起、时常被提醒的事情。即使治疗师做不到，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，我确信他们一定能够康复痊愈，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，请再给我三个问题。

无明是无数问题的根源。有一个问题，来自一位中国的提问者：无明从哪里来？第一个念头从哪里来？我认为“它从哪里起源”这个问题本身非常重要。这个追问本身，召唤出了一种关于“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，就是此刻

接下来还有一个有趣的问题，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，唯一的方法当然是通过理解空性——那是我所知道的唯一途径。要超越负面的业，你可以通过积累正面的业来做到；但那又如何呢？正面的业虽好，它同样是锁链。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。所以你真正需要做的，就是理解空性——因为那才是真正的、决定性的治愈。关于这一点，经典中说，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。今天我们对话的主题是"光"，而青金石也希望在这一点上有所表达。关于蓝色，我没有太多可说的，因为……蓝色——我们所拥有的最伟大的蓝色，是人类最为敬畏的那个——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。人类啊……我们也会开车……我们成功地说服了自己，觉得天空中央存在着某种东西，某种概念。当我们说"在天空中央"的时候，想一想，我们真正的意思是：天堂其实并不"在"天空中。天空本身才是一种奇妙的存在——那是一个比喻。在佛教里，这非常了不起，因为你没办法真的说天堂"在那里"——天空"不在那里"；天空、虚空，它不在那里，但同时它又在那里。没有虚空，你怎么能移动呢？它没有物理特征，没有气味，没有任何味道，没有感觉。因此，虚空是佛教经典中运用得最出色的比喻之一，用来定义、用来举例说明智慧。所以当我们真正理解空性，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作比喻，这也就是为什么用蓝色来表示——蓝色代表天空。好，谢谢。