

Lapis Lazuli Light, 2 August 2022, Online

宗萨蒋杨钦哲仁波切

琉璃之光，2022年8月2日，线上

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

[音乐] 非常 感谢，非常感谢， 非常感谢。 嗯， 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。 嗯， 总之， 首先， 我要表达我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。 这里我们说的 不仅仅是修复身体的 紊乱， 而是修复心理因素。 我认为， 这正是 佛教 能够提供 广阔 、 深刻、 无限， 而且我认为是非常 进步的观点和实际应用的地方。 嗯， 关于 如何 治愈 精神上的疾病或病症， 我想先讲 个小故事， 其实与其说是故事， 不如说是记述。 据说阿底峡尊者在西藏的时候 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 鼓手把手放在他的手上， 尽管 鼓手并不是 医生， 阿底峡尊者总是请他 触摸自己的 手或头部。 有一天， 其他学生问阿底峡尊者， 为什么他每次身体不舒服的时候都 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。 我不知道 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， 呃， 对慈悲的崇敬。 嗯， 这又引出了另一个 故事。 你知道， 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， 有时也会引用 他老师的教诲。 每次 他 背诵、 引用或回忆起一位上师的名字时—— 我相信， 在梵语中， 他的名字是达摩·基蒂 (Dharma Kitty)， 在今天的世界地图上， 我 想， 达摩·基蒂指的 是印度尼西亚泗水。 每次 提到乔·塞林巴 (Joe Serlinger) 的名字， 他都会 双手合十举过头顶， 眼中噙满泪水。 但提到其他上 师时， 他只是双手合十而已。 所以， 学生们问他， 为什么你更 喜欢 乔·塞林巴而不是其他老师？ 我们老师的回答是， 因为…… 他从何塞·林巴那里 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， 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 请求众人抚摸他。 他说， 这并不是因为约翰·丹佛懂得 按摩之类的技巧， 而是因为鼓手 廷伯非常善良。 我认为这个故事、 这段经历 或这件事真的告诉我们很多。 [音乐] 在当今世界， 我们并不太 关注善良这种东西。 我的意思是， 在 资本主义 社会、 市场驱动的社会、 消费主义盛行的消费文化中， 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看到的， 一切都变成了 我们所说的“检查”， 这意味着它变成了需要 解决的问题。 教育， 我们整个教育 体系基本上已经变成了一种商品， 变成了一种 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， 新闻业实际上已经变成了 消费主义或资本主义的工具， 不仅仅是教育、 音乐 设施、 新闻业或 所有这些世俗机构， 甚至所谓的 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， 变成了一种待售的商品。 它完全受 市场驱动， 受 利润驱动， 受 利润驱动。 所以， 我认为从 根本上讲， 我们真的 不关心治愈疾病。 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， 就能 卖出更多的服务。 所以， 从 根本上讲， 你知道， 善良几乎是……你知道， 这种 善良的空间如此之小。 正如伟大的……大师所说， 善良 是所有佛教徒

修行和实践佛教行为的根本基础。你知道，我们谈论爱与慈悲，谈论数字化，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，是因为作为一个受制于各种条件和环境的众生，而且，正如你所知，我们的生活可能变得更加便捷，我的意思是，即使是以前需要花费很长时间的旅行，现在几个小时就能到达。也许你知道，你可以获得各种医疗信息、医疗设施等等。但是，我的意思是，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，我们是有同情心的。当我们生病时，我们可以以此为例，以此为基础，培养对那些与我们有着相同或类似问题的人的理解、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，我认为善意是最好的。但是，我们所说的善意究竟是什么意思呢？佛教可能对善意有不同的理解和定义。佛陀是这样说的：我们如何定义善意？我们并没有真正去定义或遵循某个更高权威（比如佛陀、神或其他权威）对善意的定义。我们可以用自己来定义善意，我们可以用自己的身体、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情况或境遇，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。我的意思是，最初我们谈论的是不自私，不解释，不强加你的观点、你的价值观、你的目标，这应该是……该怎么说呢……佛教慈悲修行的根基。所以我想……因为我读过的五个问题都非常好，所以我想花更多时间谈谈这些问题。如果你不介意的话，就从第一个问题开始吧。第一个问题是乔达摩·悉达多（释迦牟尼）的话，这与健康和医疗保健专业人员有关。这是第一个问题。好的，如果你谈论的是乔达摩·悉达多的话，正如我之前简要提到的，对于佛教而言，真正的疾病是心病。因为如果你有心，如果你没有心，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。所以当我们谈论疾病时……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。杀戮和欺骗 [音乐]，随后，它又将我们引向该行为的后果。所以我们谈论的是情绪、行为以及这种情绪和行为的结果。当你体验这种行为时，我们又会产生新的情绪、行为和结果。这就是我们不断纠缠自己的方式，如果你愿意的话，这就像是根本的疾病。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，甚至波及到国家。这就是我们经历苦难的方式。好的，下一个问题是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，我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，也不是捐赠物质，甚至不是信息等等。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，尤其如此。我总是建议那些感觉生命即将走到尽头的人，不要这样想，而应该告诉自己，现在是开始一项伟大计划的时候了——菩提伽耶觉醒计划，也就是觉醒或众生计划。换句话说，你要为自己设定一个远大的愿景。我假设在座的各位都是佛教徒，所以我们佛教徒不认为这就是我们拥有的全部生命，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，要制定更多的计划，要为他人服务，不仅仅是治病救人，而是要为觉醒或众生带来光明和觉悟。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。可以，谢谢。嗯，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？嗯，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很多很多次，这是因为业力是一个非常非常复杂的话题。[音乐] 嗯，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，命中注定，好像这就是你，有些人甚至会说，哦，这就是你的业力，好像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，业力也不是自由意志，也不是命中注定的反义词。有些人认为，业力可能就是你可以做任何你想做的事，对吧？就像自由建造一样，你可以随心所欲，这在某种程度上是正确的，但我们需要真正定义一下。好的，现在这是一个有点难的问题，对很多人来说，这可能会变得有点……嗯，学术性或理论性，但既然问题是这样，我们就别无选择，所以你必须稍微理解一下。首先，我必须告诉你，佛教的目标并不正确。很多人认为佛教徒所做的就是舍弃恶业，积累善业，这完全是错误的，这是对佛法的严重误解。事实上，在佛法中，你当然不会做坏事，但你也必须超越善业。这是印度大乘佛教大师之一的钱德拉·克里蒂（Chandra Kirti）说过的一点：愚昧的人会做坏事，他们会下地狱。他说，愚昧的人会做好事，然后上天堂。注意，他们都是愚昧的人。第三句，智者会努力超越善恶行为，然后达到解脱。所以，我认为在这个语境下，我们真的需要理解业力，它几乎是一种业力，业力基本上无法教授。业力无法教授，除非教授你刚才提到的缘起。缘起，缘起，对吧？因此，业力无法教授，除非教授空性的智慧。嗯，好吧，我不知道，也许这样更容易理解。你知道，总是有一个谜题：先有鸡还是先有蛋？这其实是一个很好的谜题，可以用来理解业力。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蛋或最初的鸡，佛教徒也不相信世界末日。先有鸡还是先有蛋，这其实并不……嗯，你知道，佛教徒不相信时间，因为最终的时间是相对的，所以因果关系都是相对的，对吧？业力本质上也是相对的。好的，现在回到主要话题，那些……你知道，那些……疾病无法治愈的人，对吧？所以这里我们必须思考一下，我们说的“无法治愈”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，人们会遭受痛苦，甚至死亡，或者经历致命的境地，即使是一些小事，人们很容易辩解说，哦，这很容易解决。但很多时候，人们即使是遇到最荒谬的问题也会经历致命的境地。所以，无法治愈的情况本质上是一种概念。这取决于你如何定义，对吧？你如何定义？嗯，是的，总之，正如我之前所说，业力并非命中注定，同时它也并非真正的自由意志。[音乐] 嗯，好的，所以有人可能会这样说，从某种意义上说，不存在无法解决的问题，只是你没有业力原因和条件来解决这个问题，也就是你所说的不可挽回的问题。好的，第四点是，请帮忙评论一下在健康和医疗保健系统中，无限的爱、善良、慈悲、喜悦和宁静的协同作用。基本上，我认为，

呃，是在谈论Simichi。如果你能帮忙评论一下Simi Shield或机器，是的，基于此，这就是我今天开始谈论善良的原因。呃，我们已经讨论过一些善良，善良是任何疗愈行为的最根本基础。除此之外，当然，如果一个人能够运用这种无限的能量……现在，你需要注意“不可估量”这个词。当我们谈到不可估量时，我们指的是不可估量的对象、不可估量的动机和不可估量的态度。嗯，这非常非常具有佛教特色，嗯，非常具有佛教特色。嗯，你知道，我们谈论的是最高层次的慈悲。那么，例如，什么是不可估量的动机呢？通常，当我们试图治愈某人时，我们已经对“治愈”的含义和目标有了固定的想法。我总是举这个例子，比如，如果我是一名精神科医生，我从书中学习了什么是“正常”的定义，或者说什么是“正常”。这就是我所学到的。好的，现在我作为一名精神科医生，试图治愈一个所谓的“不正常”的人。我带着从书本、老师和学习体系中学到的所有“洗脑”来看待他，我已经把他看作一个病态的、疯狂的、不正常的人。这并非不可估量，其中毫无谦逊可言，而且你脑海中已经有了目标，你想把这个 人塑造成你认为正常、健康的样子，而我们都 知道，许多人……有时候，我们这些医生，可能还有像我这样的人，最终却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，当我们谈论不可估量的……嗯，心灵的时候，这是一种理解的方式。然后，当我们谈论不可估量的慈悲或爱的时候，你知道，我们倾向于爱或同情……你知道，我们有很多选择，比如，嗯，我可能……嗯，可能……对我来说，对比哈尔邦的某个无家可归的人产生慈悲或爱应该更容易，但我不会想要对像比尔·盖茨这样的人产生慈悲或爱，你知道，因为我已经认为，嗯，他不配，也不需要他的财富。这就是这里真正的不可估量，因为从佛教的角度来看，比哈尔邦、卢旺达或任何地方的无家可归者，嗯，一个被骗的孩子，你知道，一个在水中的孩子，像阿富汗这样的国家，还有杰夫·贝佐斯或比尔·盖茨，他们同样值得我们爱戴和同情，因为他们都有各自的困境。是的，但这五个问题都非常重要，我正在努力提炼本质，我们真的需要花很长时间来解释所有这些事情。请继续问我下一个问题。下一个问题是如何应对同情疲劳，比如如何对善意不友好。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。好的，让我们直接进入正题，让我们谈谈，让我们用智慧的视角来看待这个问题。首先，我们已经讨论过一些内容，我认为同情疲劳，或者说同情疲劳，或者换句话说，我认为美国人称之为共依存，你会变得对自己的善意、同情等等产生共依存。我认为这主要源于你已经有一个目标，你已经……如果你执着于某个目标，想要达成它，那么 你肯定会感到疲惫，肯定会感到失望，因为你设定了一个可能永远无法实现的目标。最终，你成了自己狭隘、片面、不公平的同情心的受害者。这就是我们受苦的原因。佛陀和他的一个弟子之间有一段非常精彩的对话，谈到了萨埵（Satwa，慈悲为怀）。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，问他：“我太累了，我做不了这些事了。”佛陀回答说：“这就像这样，如果一位母亲只有一个孩子，她非常爱这个孩子。如果她梦见一个孩子 孩子在河边遇险，她会毫不犹豫地跳进河里去救孩子，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别人。”你知道，当你从梦中醒来，当她在梦中醒来，其实婴儿并没有溺水，根本没有那条河，这一切都只是梦，只是幻觉。所以，我在这里谈论的是一种非常非常高的佛教智慧，因为如果你明白一切都只是你的投射，一切都是你的幻觉，我的意思是时间是幻觉，一切都只是你的投射，一切都是你所谓的……一切基本上都是相对的。如果你拥有这种智慧，那么当你帮助众生时，即使你面对的是大量的众生，即使你耐心十足，比如说你是一名医生，病人的数量也不会让你感到沮丧；治疗的时间，也就是你与病人相处的整个过程，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，或者更好的是，一切都只是你的投射。但这种智慧可能并不容易在一夜之间获得，你需要慢慢地去领悟。[音乐] 嗯，什么你称之为习惯，所以我想这是第五个问题，对吧？是的，最后，嗯，我认为大部分要点都已经被 Rainbow 涵盖了。最后，嗯，作为一名医疗保健专业人员，应该如何学习一个理想的品质？正如我们谈话的开始，我认为珍惜善良至关重要。我知道我们无法摆脱资本主义价值观和消费价值观，但我认为我们真的需要时不时地提醒自己，嗯，要成为一名优秀的医者，嗯，你至少需要注意这种，嗯，你称之为，嗯，以利润为导向的，或者说以利润为导向的，嗯，治疗、教学或教育，正如我之前所说，我认为这即使不容易做到，也是我们可以经常讨论和提醒的事情。我认为，即使一个医者不能做到教科书式的治疗，但如果他拥有这种善良，我毫不怀疑，即使是那些已经没有希望治愈和康复的病人，也会被他所治愈。毫无疑问，他们将在余生中平安喜乐，充满和谐。我想，这大概就是 一位佛教徒，或者说一位佛教疗愈师，至少应该做到的。[音乐] 你知道，这种价值观。好的，记住，观众席有很多问题，你想回答一两个吗？我确定，好吧，也许三个，给我三个问题。我认为，从整个讨论来看，无知是所有问题的根源。现在，这位来自中国的观众，叮叮，问了这样一个问题：第一个无知的想法来自哪里？我认为这个问题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知，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（或称“空”）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，但拥有善业又意味着什么呢？因为善业也是一条锁链，你可以解开它，你可以用铁链挣脱它，但你也不想被金链束缚，对吧？最终你需要真正地去理解，因为正如经文中所述，最大的疗愈力量是能治愈一切的咒语。关于药师佛的信息有很多，药师佛通常被描绘成蓝色，这就是为什么今晚的对话主题是“青金石之光”。我想简单提一下为什么是蓝色，我们人类世界中最大的蓝色就是天空。好的，那么我们来谈谈天空。天空在哪里？我们通常总是把它指向天空，而我们人类……我们甚至设法欺骗了我们的儿子，让他思考，比如在天空的中央，你知道，当你思考的时候，当你想到，当你说在天空的中央，我们指的是什么？你知道，天空实际上并不在上方，你知道，天空，你看，天空是佛教中一个绝妙的隐喻，因为你不能真的说天空在那里，因为天空，你知道，它不在那里，你知道，它是天空，或者说空间，它不在那里，但同时它又在那里。我的意思是，如果没有空间，我们怎么移动？但是空间在哪里？它没有特定的物理特征，它没有声音，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或阐释空性智慧的最伟大的隐喻之一。所以，当你理解了空性，也就是天空，我想说，它就能治愈一切。这就是为什么药师佛很多时候被描绘成蓝色的，因为蓝色在这里代表天空。好的，谢谢。[音乐]