

Loneliness, 17 April 2022, Online

宗萨蒋杨钦哲仁波切

孤独，2022年4月17日，线上

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

首先，很抱歉 耽搁了。欢迎大家。我会尽量把 我想说的都说完，这样大家就有更多 时间提问和回答问题了。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，或许我们现在也是最孤独的。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 可以纠正我的说法。这里有一个日语词，我希望我发音正确，嗯，这个日语词是“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，而且在生活中也会感到孤独。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。占据你的大脑，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。所以 我认为 我们应该从三个方面来探讨孤独：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？它必须是某种有意识的东西，比如 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 有意识的人，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。如果你没有这个“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。它本身并没有太多意义，尽管“我” 是最 强大的力量，比如说，我不是由这些人雇佣的，而是 一个标签。你知道，这是一个重要的标签，所以人们必须 注意这一点。这里有个 标签，你可以把它取下来。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贴上去了，它被贴上了标签，粘上了，嗯，是的，它贴在这个东西上，这个按钮上。好的，我们现在有了一个叫做“自我”的概念，这个标签叫做“自我”。现在 我们需要输入这个，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，我们从未真正找到一个瓶子，我们有一个标签，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，呃，你叫它什么来着？呃，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，我想开悟。这里有 一个人，一个渴望开悟的人。如果你是基督徒，我想你会认为我想得救，所以这里存在一个 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 某种暂时的、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。好的，所以这里我们要注意这一点。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。我们谈论的已经是……好的。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、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東西。你看，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的概念，比如森林。当我们谈论森林时关于我们谈论的森林，我们指的是大量的树木，大量的树木，我们称之为树木。我的意思是森林、山脉，以及大量的尘土、泥土、岩石、铁或草，还有大量的树木和山脉。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“五行”（Skandas）上，它代表了

你“形体”的五个不同的过渡阶段。所以很多时候，当我们说“我”的时候，你可能指的是你的“形体”。但正如我之前所说，你的“形体”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，呃，该怎么称呼它呢？这是一种完全的，你知道的，就像……嗯，强加的假设。对吧？这就是你给你的想法或这个你的想法贴上标签的东西，这个想法叫做“自我”。而“形体”可能是最……嗯……什么？你称之为有形之物，至少你知道你能感觉到它，你能触摸到它，你可以等等，现在它变得更加不稳定，你感觉到的感觉有时好有时坏，早上你感觉到了什么，晚上你感觉到了什么，但你的感觉非常重要，这是你设定自我概念的基础，然后是感知，你的感知，这是另一个，然后我们称之为业力形成，我不会讲太久，正如我之前所说，我想和人们互动，这样人们就可以问我问题。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，你知道你的性格，对吧，就像你如何定义自己，我是，我是，你知道，就像，你知道你喜欢你的爱好，我想所有这些都是你如何定义自己的。然后是意识，哦，这是一个很大的，实际上也是一个难题，你认为什么，你认为什么，你的想法，所以所有这五个都是短暂的，总是在变化，永远不会独立，不存在一个整体，你可以说现在举个例子，即使在你自己的身体里，你也不能说我身体里的这部分，哪一部分最能代表我。也许你可以说我的心脏，因为你知道，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。嗯，你知道，你不能，你知道，所以你不能，你没有一个单一的整体，你称之为真正的我。还有一点更令人难过，那就是这些被称为形态、感觉和感知的实体，它们从来都不是独立的，它们完全可以被腐蚀，很容易被因果关系所操控。你知道，这可能只是她的一点评论，比如“哦，你的指甲油太粉了，会伤到你的眼睛”，或者“你闻起来很香，闻起来很臭”等等。你知道，它击中了目标，你知道，正中靶心。所以你知道什么？好吧，记住我刚才跟你说的，劳动，这就是你贴标签的地方，我们的标签，自我，就像污垢或粘贴在东西上一样。短暂的事物，不确定的事物，嗯，嗯，它们就像很多很多部分，你知道，没有一个整体叫做身体或感觉，它由很多单元组成。所以，那些在Zoom会议室里的人，你们可能看不到，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，嗯，花朵，或许可以称之为“我”这个现象集合，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，实际上就是你，你可以这样做，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？这告诉我们，从根本上来说，好吧，我们正在谈论孤独。顺便说一下，我们正在谈论孤独，我正在谈论谁是孤独的，对吧，不孤独的。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。这是一个非常不稳固的基础。“摇摇欲坠的根基”是一个非常不可靠的根基。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，它只是一种想象，它的存在本身就值得怀疑。好吧，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。我的意思是，这可能是世界上最荒谬的事情，因为根本没有根基，你却称之为“自我”，然后你甚至不确定根基是否存在，或者你知道，这只是一个非常非常……你知道该怎么形容的……嗯……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、最有价值的、最无价值的。无论怎样，这本质上都是一种执着。这两种执着都有各自的目的：你认为自己是最伟大的，你也有目的；你认为自己是最差的，你也有目的。这就是为什么藏传佛教称之为“揭露”（或“揭露”），简单来说，就是揭露你贴标签的根基的迷思。因为佛教之道，我刚才所说的，实际上是 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 等等，但内观是一个宏大的人格，我们所说的核心本质或精髓，实际上……推倒是为了揭露，不是标签，嗯，标签是无辜的劳动，地面，你看，如果这个不存在，这个就没有地方，你知道，粘贴，所以要揭露非，我的意思是，这个例子不太适用，但要揭露不确定性以及我之前说的所有事情，但你知道你的身体，所以这就是为什么在双体式中有整套关于你观察自己身体的逐步指导，现在我们对身体的概念非常模糊，你甚至知道你拥有什么样的身体吗？你甚至知道你有10根手指吗？首先，可能理论上你知道，但你不会到处走动，不会时刻想着我有10根手指，也许有些人有11根，我不知道，也许你明白，你没有思考这些，你没有意识到你的身体，你没有意识到你的感受，即使你意识到了，如果你意识到了你的感受，你总是意识到你的身体，实际上，参考 Channel Calvin Klein，我不知道其他各种你认为你不知道的参考，但那些都不是你的身体，所以完整内观禅修的重点在于挖掘出这个无根无据的概念，也就是我们面对的“自我”概念。我要喝点东西，所以这只是一个关于孤独的简短总结，一个关于“自我”的概念，它仍然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存在，这就是孤独。好的，接下来再多谈谈孤独是什么。我想你们都知道，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，这也没关系，因为归根结底，生物学，如果你没有思想，你知道，整个生物学理论仍然无关紧要，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于缺乏自信造成的。为什么缺乏自信？我们已经讨论过，我们甚至不确定它是否存在，但我们只是假装自己存在。就像……有个只对女士开放的派对，对吧？然后你，一个男人，打扮成女人，穿梭在派对里。你会很紧张，对吧？你知道，就像你会被人发现，你会被人发现你不是女人一样。我们总是这样，总是不确定自己是不是女人，缺乏自信。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？我的意思是，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 等等的。嗯，当然，这都没用。你可能很有魅力，你可能……你知道，你可能很……嗯，我不知道，你的性格可能很好，你可能很善良，但这都没用，你仍然会感到孤独。嗯，是的，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，这是最糟糕的。你知道，

如果你是唯一一个感到孤独的人…… 他们之所以安全，是因为其他人通常都不安全，所以你知道他们会在那里回答你的很多问题，但大多数人，几乎99.99%的人都很孤独，所以这个世界基本上只有人。约翰·列侬很孤独，伊丽莎白女王，我确信她也很孤独，粉黑，对吧，非常非常孤独，粉黑黑粉，随便什么黑粉，悲伤的古鲁也很孤独，我也是，我也很孤独，我自己也很孤独。正因为如此，我认为这叫做，我想甚至有一个词叫“社会性动物”，我们是社会性动物，你知道，你知道，在一起很重要，这就是为什么封锁之类的措施就像，哦，这就像最糟糕的事情，不是吗？社交距离对我们所有人来说都非常痛苦，社交接触非常重要，嗯，正因为如此，我认为不知何故，我们人类总是最终认为，你知道，在一起意味着生存，而孤独与死亡有关，但你看，这是我们生命中最重要的一件事，一件已经发生了，另一件即将发生，那就是出生和死亡，我们做得怎么样？除了某些双胞胎之外，我想大家都是独自一人，但我不知道他们是否真的会互相交流。我们独自做着两件最重要的事，嗯，实际上，这在某种程度上甚至更痛苦。比如这个瓶子，我看到的，你永远看不到。当然，我们都同意，哦，你知道，我们都在看着同一个瓶子，但实际上，从科学的角度来看，我们看到的并不是同一个瓶子。而且，我看到的，我如何看待，我的感知，记住，是感知，你永远无法看到它。这就是为什么我们没有共同点，这就是我们交流的方式。还有，我一直在说一些话，你们都认为，哦，是的，他在说这个，但你们听到的是我所说的话，你们在解读我所说的话，我想我会假设你们理解了我所说的话，这没问题，这就是我们所说的交流。嗯，好吧，但正如我所说，要在一起，社交接触很重要，因此，与他人相处融洽的艺术非常重要，我相信你们都知道这一点，无论是在家庭、学校、工作，还是在任何公司与同事合作的情况下。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，从根本上讲，我们对自我的存在存在怀疑。然而，作为人类，我们一直在、正在、已经运用了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，我们又渴望与他人相处融洽。这就是为什么我们应该通过内观禅修等技巧来深入探究这种想法的原因。因为我们内心深处渴望与他人建立联系，渴望融入其中；我们渴望被拒绝，渴望被邀请，渴望被接纳；但同时，我们也渴望独特，渴望与众不同，渴望脱颖而出，渴望成为一体。只是这样而已，所以我刚才说的就是发型、纹身、走路像婴儿、说话像婴儿一样，还有我们穿的衣服。我的意思是，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，有些人像……吱吱叫，有些人……我不知道，有些人说话像……即使他们80岁了，他们说话也像婴儿一样，因为我不知道，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，你知道，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，我认为对我们很多人来说，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，个人思考是绝对的。很重要的一点是，人们对这件事近乎痴迷，以至于如果你谈论责任，哪怕只是谈论责任，你都会被归类为博物馆里的人。你知道，个人主义非常重要，这使得事情变得如此困难，因为在现代社会，我们太在意别人的想法了。我的意思是，看看我们的Instagram，所有的表情符号，你会看到，每一个表情符号都与别人的想法有关，比如点赞、点踩、微笑、不微笑等等，所有这些都与我们对别人想法的痴迷程度有关。但有趣的是，

现代人越来越 不了解 他人， 这非常矛盾。我们 希望 别人关心我们， 我们关心别人的想法，但我们对别人的了解却越来越少—— 不仅仅是对自己，而是 我们真的不了解别人，然而我们却要求别人像你一样。 这是一个非常棘手的问题，当然， 怀疑也是 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。而 孤独又导致 不信任—— 我认为是不信任自己，也不 信任他人。基本上，猜疑滋生， 我们不信任他人，不 信任他人的意图。 我认为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。 好吧， 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 幻觉的标签， 你就会感到解脱。这就像一场 噩梦，对吧？ 就像在噩梦中，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摆脱它。 它真的会让 你心神不宁， 但我们现在可以做的，这来自 佛教的…… 佛教的…… 训练，也就是 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“无苦无难”—— 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， 我们不承认孤独是 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， 比如…… 空荡荡的公寓，每次回家都害怕 漫长的周末，第 400次去 植物园散步， 同样的事情……我不知道到 那时会是什么感觉。它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，我们需要揭露它，我们需要把它挖掘出来，我们 需要 聆听和思考 孤独。所以，佛教徒 会说，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， 我们通常会试图麻痹自己， 试图 让自己几乎无意识，因为你知道，这就像一种渗透 策略， 或者我们也会否认。 我们大多数时候都在不断地否认，比如使用社交媒体 娱乐， 佛教徒会认为他们实际上是在试图麻痹 自己。 所以， 承认、 观察和看到孤独及其原因 当然很重要， 但还有其他方法。 大乘佛教中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，我跟你说过， 从约翰·列侬到 伊丽莎白，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 慷慨和开放。 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。 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“改变自己和他人”。这是一种非常特殊的 大乘佛教方法，它本质上是 希望 别人的 孤独感来到你身边。这实际上是一种非常 强大的方法，因为它就像是对 你正常习惯模式的一种反制。 习惯性的模式是，当你感到孤独时，你会变得以自我为中心， 你会把自己看得太重。但这一次， 你要反其道而行之，不要以自我为中心，而是要让 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。但我想我们可以以后再讨论 这个问题。 如果你有时间和条件，并且愿意，可以做 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，当然可以，比如念诵咒语、手印、举行 仪式。这些 仪式都非常好，非常重要。谢谢。有些仪式是可以

自己创造的，比如创建一个神龛、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，他们会感到很沮丧。这会让他们更加孤独，因为他们不知道该怎么办。但即使是那种非常……嗯……该怎么形容呢？很荒谬的日常，你知道，就像一些非常幼稚的日常，这种日常也能很有帮助。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，比如……嗯……锻炼，或者像咒语，比如慷慨的行为、慈善等等。如果你能做到，如果你能带着动力去定义你的价值，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的价值观，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，并抱有太多的期望，然后你给这个人发信息，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，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，所以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？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。嗯，因为你看，语言从根本上来说并不是世俗的。嗯，我认为那些……看到了价值的人，比如内观禅修，对于那些带着慈悲和善意看到这种价值的人来说，我认为你可以先抛开世俗的正念，让他们拥有……你知道的，比如食欲之类的……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。第三个问题是，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，是的，如果你足够精明，你就可以精明。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，我真的在谈论，你知道，你知道，就像在人性层面上，你知道，因为多亏了孤独，才有了像约翰·列侬那样优美的诗歌，我不知道所有这些，多亏了孤独，嗯，几乎可以肯定地说，80%的中国歌曲都是孤独的歌曲，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，这是一种非常，非常，它可以是一种非常美好的情感，我的意思是，在一个完全世俗的背景下谈论它，所以是的，我的意思是，这种孤独可以让你理解谁是孤独的，以及如何应对它，对吧，所以是的，它可以，我们绝对可以投资于此，至于第四个问题，终身隐居和共同孤独，或者解决孤独，他的一生是终身隐居，享受孤独，或者解决孤独，终身隐居，这取决于我想，你指的是哪种修行者？我的意思是，对于佛教徒来说，他们闭关的目的其实是为了训练他们，帮助他们训练自己的心智。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。但是，孤独感可能并不是他们的主要目的，它本来就会

存在。不过，与其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。这很难，真的很难。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。我想，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格格不入。我们该如何应对这种孤独和痛苦？随着修行的深入，我们感到越来越与世隔绝。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。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，我认为许多佛教徒称之为“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？我们有点……麻木的时候，我们会感到兴奋，然后就是这样，然后你知道，我们会失望，然后又是新的兴奋，如此循环往复。但是所谓的修行者，你知道，随着他们修行的深入，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。所以他们会说，你知道，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，或者我不知道，每月一次的家庭聚会，或者你和其他朋友的闲聊，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，你知道，就像情绪一样，然后我们输了，然后我们玩下一个游戏，或者如果我们赢了……游戏，但我们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，我认为这个问题指向更根本的教义。嗯，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，面对这堵墙，克服所有创伤和痛苦，这与菩提心有关。我相信您也知道，人类总是希望解决问题，他们更注重立即解决问题，也就是解决眼前的物理问题。这就是人类思维的运作方式，如果我们能正确地解决问题，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这种发愿的原因。我想说，现在的发愿是菩提心，就像祈祷一样。我知道大多数现代人认为，哦，祈祷只是口头上念诵，并不能真正解决真正的问题。但看看我们从远古以来尝试解决问题的次数，问题总是存在。这是因为……你想把整株草药都磨平，但不可能得到那么多皮革，所以不如穿双鞋，无论走到哪里，鞋子都会很光滑。这样就能激发人们的渴望，你知道，如果这种情况更多地发生，如果我们能在世界上看到以同情、善良、理解他人、同理心为主题的广告牌，如果我们能在广告牌上看到越来越多的这些，我不知道在T恤

上，我不知道在各种地方，比如 潜意识 广告上， 如果我们的领导人能多加注意， 他们就会这样做， 如果人民要求他们这样做， 他们就会这样做， 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 和平与和谐， 但是 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， 我认为现代人虽然很注重 快速解决问题、 追求实际的、 物质上的解决， 但 我真心希望他们也能重视自己的 意图， 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， 但是哇…… 愿望的力量 如此强大， 以至于是 心念在驱使着我们。 你知道， 如果我们能 在学校里教授美好的愿望、 善良等等， 那么， 如果我们祈祷有一天 我们的政治家会在竞选时 兜售 美好的愿望、 善良和 同情心， 这并非不可能， 而是有可能 实现的。 我们需要比他们更聪明， 其实很简单。 我只是不知道为什么 我们没有这样做， 这真的很容易。 谢谢大家。 下一个 问题是， 我想请教一下， 当孤独感最 强烈的时候， 最有效的方法是什么？ 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 认为我们可以有很多 不同的方法。 我不知道是谁在问 这个问题， 我的意思是， 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、 最显著或 最高程度时， 如果你能忍受， 我认为最简单易行的 方法是观察…… 我 知道这听起来有点奇怪， 但 问题是我们对孤独的关注不够， 我们总是忙着 寻找 解决问题的办法， 你明白吗？ 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， 下次你就需要额外“麻痹”—— 不管是什么“麻痹剂”之类的东西。 好的， 下一个问题， 我们想问问， 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， 这种感觉很麻木， 你知道吗？ 解决方法就是这样， 所以它不会结束， 我们应该观察它， 而 不是……是的， 就是这样。 所以， 我相信你接下来还会去参加派对， 你肯定已经在计划下一次 派对了， 我非常肯定， 因为你 今晚肯定会去。 我今天的建议是， 当你去参加派对的时候， 你可以 换身 衣服， 告诉自己： 派对结束后我会更加 孤独。 你明白吗？ 告诉自己这一点。 事实上， 我建议你 在 参加派对的时候， 甚至可以默念这句话， 不用大声喊， 但要 小声地念： 我会感到 孤独， 我会感到 孤独。 我会试试。 就是这样， 我想这会有帮助。 那么， 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？ 实际上， 我们有很多问题。 哦， 天哪， 好的。 这个问题 来自视频…… 呃， 问题 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， 当然， 谁不是呢？ 这是人之常情， 对吧？ 是的， 所以我想说， 尽可能地珍惜当下， 即使你 和家人吵架， 甚至不管是什么， 都要珍惜 桌子、 衣服、 拖地， 你知道， 珍惜你家里的一切， 珍惜你拥有的一切， 享受这一切。 你知道吗？ 看看吸尘器， 想想， 哇， 家里的吸尘器， 你知道， 就像我们家的吸尘器一样， 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， 外国朋友， 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， 你的角色需要一些弱点， 对吧？ 否则故事就毫无意义。 我的意思是， 如果一个角色从头到尾都很强大， 那就没什么可 看的了。 所以你的角色需要一些 问题， 或者某种弱点， 嗯， 当我正在读佛陀的生平， 尤其是从上座部佛教 传统来看， 感觉很棒。 因为在大乘佛教传统中， 你知道， 就像玛雅人总是说的“超越 这个框架”， 玛雅人 对大乘佛教的“ 一”和“一百万”的意思差不多， 你明白吗？ 所以它总是高高在上， 这 很好。 但在上座部佛教传统中， 它非常非常接地气。

所以，你知道，他们把佛陀描绘成，尤其是在他证悟之前，他只是一个普通人。
所以，你知道，当我写作的时候，我作为一个作家，会发挥我的想象力，我会写，你知道，在……树下，你知道，不是生长，而是生长他们的树，或者，你知道，身体树，当他在苦行的时候，是的，他一定错过了他在宫殿里的生活，错过了他的儿子耶输陀罗。你知道，佛教徒说他苦行了六年，如果他没有错过任何人的话。苦行基本上就像，你知道，从一个好卧室搬到另一个好卧室，没有苦行，所以如果有苦行，他一定错过了，他一定真的错过了。我相信你知道，在那六年里，他肯定说过“好了，就这样吧，我明天回迦毗罗婆苏”。你知道，好的。那么，补充一下这个问题，杰森，你还记得我们说过佛陀在那六年里可能会感到孤独吗？那六年之后呢？哦，天哪，你现在说的是，根据长老派的说法，六年之后，他回到了夏奇拉，我的意思是，他回到了迦毗罗婆苏去探望他的父母，据说他还去了兜率天与他的母亲相会。所以他肯定想，是时候了，你知道，团聚真好。但是后来他让所有人都成了和尚，没有一个人……是的，非常感谢你的下一个问题，来自上海的提问者说，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。我应该意识到这种孤独感吗？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。好的，很好。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。嗯，我想我只能说，我希望你知道如何应对孤独，巧妙地处理孤独。我认为你可以利用孤独做很多事情。我的意思是，即使在非常平凡的层面上，当我们感到孤独的时候，我们不仅可以听一些好音乐，而且如果我们不孤独，我认为音乐，音乐，我们也不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，这很重要。你知道，对我来说，这是一个标签，没有什么坚实的、独立的、有形的东西可以指给你看，然而，哇，这给我们带来了各种各样的挑战和很多乐趣，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。嗯，我想。这很重要，嗯，我不知道，不知怎么的，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，他无法真正教导孩子，他只能教一点点，但父子之间总是有这种隔阂。他把儿子送到另一位学者那里，那位学者教了他很多，儿子变得非常博学。儿子胆怯地回来，说他学到了很多，但父亲却说：“不行，你应该回去，那个人还有很多东西要教你，你还不够好。”这样的事情发生了好几次。最后，那位学者，也就是老师，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：“我就知道他会把你送回去，因为他、你父亲和我都是从同一位上师那里学来的，我知道你父亲会把 you 送回去。不过，我已经没什么可教你的了，但既然你已经百分之百地……我会告诉你该怎么做。所以老师有100头牛，他把牛交给儿子，说：“你看，现在只有100头牛，只有当100头牛变成1000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100头牛待在一起。那些牛不读书，这些都没用。”于是他被派去，肯定花了几年时间才养成1000头牛。有一天，他回来了，向他的上师，也就是老师，行了五体投地之礼，说他终于明白了。所以，我认为这源于奥义书。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，佛教徒会更进一步。我认为，正如一位禅师所说，学习佛教就是学习你自己，学习你自己就是真正地明白，除了你现在所拥有的这个自我之外，没有其他的自我。

你需要了解的不仅是 理智上的，还有 情感上的。 我认为，如果你明白这一点，即使…… 瞥见一眼，
我们很多很多问题都可以 解决， 包括你的电饭煲。我是认真的，好了，再见。 谢谢大家给
我们带来这宝贵的教导，也谢谢 各位外国观众如此精彩。 [音乐]