

内观：一种成就法，2022年2月20日，线上 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=80K7gOdZ3IU>

讲师：

[音乐] 好的，现在我要更深入地分析一下。传统上，[音乐] 佛教的不同流派都强调静坐，[音乐] 观察呼吸，因为这有很多好处。首先，静坐本身就能让你远离各种干扰。我们称之为干扰，但实际上，它就是我之前提到的舒适区。你看，我们总是会陷入这些舒适区。舒适区指的是虚假的、片面的景象，而不是真实的事物，但我们感觉很舒服，因为我们太习惯它了。虽然并非总是如此，但这就是挑战所在。你知道，我们感觉很舒服，但之后总是会陷入某种失望、某种焦虑，然后就是无穷无尽的问题。但我们不知道该如何摆脱，我们不知道还有别的办法，可以说，我们太习惯于待在舒适区了。所以，传统方法不仅在小乘佛教中，也在大乘佛教中，而且在金刚乘中，一个非常好的方法是静坐，我是说开始静坐，然后观察呼吸，观察感受等等。它至少能让你脱离舒适区，让你变得更加赤裸，更加清明，更加独立。如果你愿意，你可以说你真正地在不受任何干扰的情况下看待生命，你真正地用完整生命视角来看待生命。所以，仅仅观察呼吸，吸气和呼气，感受等等，它立刻就让你看到无常、苦、无我，然后在大乘中是空性或如来藏，在金刚乘中，也许你知道，体验基本上就是这样。嗯，这算是传统方法。但今天我想说的是，我绝不是说这些方法过时了。如果你有时间，如果你有条件，我们当然应该坚持，因为这些方法是由过去的伟大上师们精心设计和设计的，历经数百年。我总是说，古印度或亚洲的智慧中有一点很重要，那就是至少在佛教中，有两千五百年来的经验来处理心智问题。心智至关重要，如果你没有心智，你基本上就是一具尸体，就像一颗鹅卵石，一块木头。所以这些技巧绝对不应该被抛弃。但我担心，现在大多数人，不仅仅是孩子，不仅仅是青少年，包括我，我们所有人，都没有时间，没有时间静坐，也没有静坐的意愿。我的意思是，外面有那么多令人兴奋的事情发生，所以一提到“坐下”，就好像是你最不想听到的。你知道，“坐下”是最无聊的词。坐多久？哪怕一分钟都像是一种负担。现在，这都是因为世界已经改变，世界已经发展演变，它已经发展得如此之大，以至于……我的意思是，现在人们甚至都不愿意静坐。即使是读一本好书，你知道吗？我的意思是，他们根本没时间从头到尾读完一本书，他们只想看一些标题、一些片段，或者一些我不知道的大字体之类的东西。你知道，人们没有时间关注所有细节。正因如此，我最近发现一个应用程序，你可以在五分钟内读完所有重要的书籍，每本书你都可以在五分钟内读完精华内容。这说明人们没有时间。那么这意味着什么呢？现在，我们还有生命去体验内观禅修吗？这就是问题所在。我的观点是，我们只是……我的意思是，静坐、观察呼吸、进行闭关、去森林……

如果你有时间，当然可以去泰国、缅甸、斯里兰卡、尼泊尔进行这些闭关禅修。这总是会对你有帮助的。但如果你没有这样的时间，那么你所拥有的最好的东西就是这种感觉：尴尬、空虚、悲伤。

我引用的其实是…… 经文说，要 圆满内观，有两个不可或缺的东西：一是对你自身一切的悲伤，无论 你有什么感受，哪怕只是一点点，你知道，也许“悲伤”这个词不太准确， 但你知道，你会想：嘿， 我已经 60岁了，这就是所谓的人生吗？人生还有什么？ 接下来呢？ 你知道，是不是总是重复 同样的事情？你 会有一种感觉， 也许是一点点，也许是 很深的， 你知道，有点像 抑郁、 悲伤、 空虚，或者，你知道，德语里的“存在主义焦虑”是什么？我真的 存在吗？我是谁？ 我在做什么？感觉自己就像一只蚂蚁，你 知道，只是遵循着每个人的某种 规范，对吧？ 食物、 住所，至少这些是必需的，但 除此之外还有很多其他的东西。 所以，你会感到 某种尴尬，感觉人生一定不止于此。这是一件 好事，这 表明你开始有了 洞察力，你知道，你开始…… 以 更高的视角看待生活，你不再只是 模仿，你不再只是…… 我不知道，你不再是…… 你知道你想独立， 这是创造的开始，你 真正开始变得独立。当你因为某些事情感到有点沮丧时， 好吧， 现在我想仔细听，我 指的是一种特定的沮丧， 你知道，就像生活的空虚感。再说一遍，不是那种空无， 你知道，就像一种 感觉，几乎 感觉不到 目标，我不知道，这 很重要，我认为 现代人确实有这种感觉。 我的意思是，我遇到过很多现代人，他们中的 一些人真的取得了很大的成就，无论 他们应该取得什么成就， 或者他们被推动去取得什么成就，他们被 推动去上学，被推动 去上 常春藤盟校， 我不知道他们经历过什么， 他们被家人朋友推动去找到最好的工作，他们也做到了。但 现在 你知道，他们会问，这就是我们所拥有的一切吗？你现在拥有的， 这很好，我认为很多 现代人都有这种感觉，但他们…… 没有智慧，这就是 经文所 暗示的： 你需要悲伤，但你也需要 智慧。如果你没有智慧，悲伤就会占据上风，变得毫无 意义，毫无用处，毫无目标，毫无意义。你知道，那种 彻底的黑暗。我想， 这就是所谓的 存在主义焦虑的结果。 所以，我们需要 智慧来超越这一切，这才是我们需要的。 好的。 好的，回到 那些像 你我这样的现代人身上—— 我不知道，我甚至应该把自己看作一个现代人吗？但是 那些生活在这种境况下的人，他们甚至没有一分钟的时间坐下来，不仅 没有时间，而且根本不想这样 做， 但同时又感到悲伤。他们或许 能够体会到智慧 的真谛，他们能够 理解 尼采的苦，理解苦，理解 其他一切。当然，他们缺乏自律，无法 采取行动，对吧？那么， 我们该怎么办呢？ 这就是我想稍微分析一下的内容：我们这些 年轻人、 老年人、 有工作的人，该如何认识彼此，如何与对方相处，如何融入彼此的世界？ 所以，让我们选择 一个我之前提到的生活要素或方面： 工作、 人际关系。 实际上，它们都同等重要， 我们生活的方方面面都受到 各种利弊的影响，比如人际关系。 要维持一段关系， 无论这意味着什么， 它都取决于 很多很多原因和条件。这些原因和条件 甚至不必 很大，它可以是 咖啡里有多少水， 咖啡是否会影响关系的 起伏；它也可能是你 买的T恤，或者 你摆放沙发的方式。它 取决于各种各样的原因和 条件，而且

无穷无尽。你无法改变它，它就是你的问题。

也许你能维持

一周左右，但如果它真的发生了，那就不是你的问题了。

之所以说“

用这个”是因为“喇叭”这个词听起来很负面，你知道，事情就是这样，因为它取决于原因和

条件，而这些原因和条件在不断变化，一直在发展演变。很多时候，它也是好事。很多时候，

真正破坏你们关系的原因反而让你们的变得更好，也许是因为你在咖啡里加了多少水，让

你们的关系变得充满激情、令人兴奋、非常美好、浪漫、感伤等等。所以，我们不知道，

但事情就是这样。所以，如果我们，如果更多的年轻人不去关注自己的呼吸，

因为你们不会这样做，但如果你能不断学习，如果你能反复反思，看看

我的关系、我的工作，不仅仅是和男朋友或女朋友的关系，还有和老板、同事、朋友的关系，这

很大程度上取决于原因和条件，因此它会改变。改变并不一定意味着坏事，

它可以是好的，也可以是坏的。明天又是新的一天，今天下午，今晚又是新的

一天，我们不知道未来会发生什么，我们真的不知道未来会发生什么。是的，

总的来说，一切都还不错。这非常好，我们应该珍惜它，但你知道，我们现在还无法确定。

如果你有这种意识，那么这是一种非常符合21世纪生活方式的方式，而且拥有我认为健康的工作

关系是可能的，因为你们的关系中存在一种完整的视角，所以总有宽恕的空间，总有

开放的空间，总有接纳的空间。是的，所以我认为这可以，而且我说的这非常是一种内

观（Vivasana）。你可以一分钟不坐着，但如果你能真正地告诉自己，教育自己，反思，

因为毕竟，内观（Vivasana）冥想是一种反思，告诉自己，教育自己，影响自己。你知道，现代

21世纪的内观（Vipassana）修行，同样，苦（Dukkha）是什么意思？不满，我们可以

选择生活中的一件事，任何我们重视的、我们赋予高度价值的东西，比如正义，这

可能是我们赋予高度价值的一件事。自由、独立，哇，这些都是苦。当然，如果你拥有独立，

你真的会感到满足吗？你看，苦是满足的反面，我指的是完全的满足。如果你完全独立，

你会迷失吗？你真的会对此感到满足吗？这值得我们深思。因为当你最终获得独立，就像我们

想要的那样，对吧？就像我之前说的，这非常复杂，因为很多时候我们想要独立，但又希望别人

依赖我们。这里有个矛盾。你知道，我们希望别人依赖我们，哦，这简直是自找麻烦。所以，

没有人有勇气说“好吧，你独立，我独立”，你知道，你做你的事，我做你的事。我们只是在

理论上这么说，但没有人给我们空间，我们也不给别人空间。当我们最终拥有了自己的空间，

就像我们想要的那样，它能给我们带来完全的满足吗？这是我们需要反思的问题。如果是这样，

如果我们能以这种方式看待生活和价值，那么……这样做会消除所有偏见，因为我们会

从各种不同的角度看待生活和这些价值观。所以，即使你一年到头一分钟都坐不下来，

但如果你能审视那些你珍视的事物，它们并不能百分之百地满足你，

你应该说“sadhaka”就是“sadhana”。这是我们现代人可以在乘坐出租车、公交车、地铁，甚至

吃饭、喝酒的时候做的事情。这是完全可以做到的，而且我们足够聪明，能够做到。我们足够

聪明，你知道吗？我的意思是，没有人会相信洗脑这种东西。这是不让任何情况或境遇影响

你的最佳方法。只要拥有这种真实的视角——万物皆无常，万物皆无法满足——仅仅这样看待问题，就会对我们的生活产生巨大的影响。我想你可能已经注意到了，这与宗教无关，与神话无关，与神秘主义无关。这就像……这很纯粹。如果你喜欢科学，喜欢关于如何生活、如何看待生活的科学，那么这就是答案。第三点。

对于音乐初学者来说，无我或无私是很重要的。当然，我的意思是，尼采的苦（Dukkha）和无我（Anata）实际上是相互关联的。当你理解一切皆无常时，你已经理解了，你正在理解自己的道路上。当你明白没有什么能让你完全满足时，你就会对另一个自我有更清晰的认识。话虽如此，关于无我的教义是佛经中最核心的教义之一。正如我昨天所说，我认为它现在比以往任何时候都更加重要。我会把它和现代联系起来。我认为我们现代人，可以说，在某种程度上，我们比古代人过得好得多。古代人基本上需要寻找食物，总是担心有人入侵你的领地，瘟疫肆虐。你知道，即使在我成长的过程中，也需要……想想看，我得花几个月才能写封信给我妈妈，因为信要寄到她那里需要时间，然后再过几个月才能收到。我回复说，我不知道这算不算好事，现在我们不需要了，我们可以像现在到处都在做的那样，用Zoom实时聊天。我不知道这算不算好事，但假设我们一直这样下去，也许……我认为这很有道理，我们现代人将会深受身份认同危机的困扰。我们是谁？这些关于“阿纳塔”（Anata）的教义，实际上是对身份认同困境的解构，全世界都在经历这个危机。为了解决这个身份认同危机，全世界都在尝试用一些方法来解决身份认同问题，比如染头发、买名牌鞋、在大学里拿个学位、买辆跑车等等。我想这些都和身份认同有关，或者变性，甚至一些小事，比如说话发出吱吱声，或者像马一样大笑，我不知道人们会怎么做。这些东西让你的身份独一无二，看看我们，一切都与身份有关，你知道，这就是身份，这就是身份，这就是我认为的。现在，嗯，是的，艺术、音乐、时尚宣言，对吧，时尚宣言，那和身份有什么关系呢？所以我们在谈论身份，所以肯定存在一个身份危机，为了解决这个问题，有一些补救措施，然后在政治上，你知道，比如文化传统、民族主义，你知道，比如中国、印度、埃及等等，然后我不知道，还有像民主、社会主义之类的观点。当全世界都在试图用这些身份来解决身份危机时，佛教却试图用完全相反的方式来解决身份危机。身份是一种幻觉，它就像一个谜，你知道，它就像一个完全无法找到的东西，根本不存在真正独立存在的你、我或“我”，它是一种幻觉，但你不能真的把它当作幻觉来讨论，然后你知道，你根本不在乎它，因为幻觉的力量是强大的，即使是稻草人也能起到作用，即使它实际上并没有作用，它并不是真的存在。这是一种幻觉，它看起来像人，但不是人，但它能完成它的工作，它能驱散卷轴，就像这样。我们现在拥有的这种虚幻的身份，并不容易应对，因为如果我掐你一下，你会感到疼痛；如果你的Instagram上有点赞，你会高兴；如果有踩，你会不高兴。所以，佛陀通过诸如无我、空性或他我般若等教义解决了这种身份危机。但这可能需要更多的，你所谓的沉思，更多的学习，更多的聆听和分析，你可能需要投入更多的

时间和精力。但如果你能做到，这将是解决所有问题的关键。正因如此，我刚才在读手写的《般若波罗蜜多》中的《心经》卷轴。《心经》的内容确实是一次真正的提升。这是解决最大最棘手问题——身份认同危机——的精髓教义，因为身份认同是所有灾难、焦虑、痛苦、妄想、困惑以及轮回之苦的根源。现在，为了让您更了解情况，我再补充一些信息。

人格 (Persona) 实际上是理解全部真相的一部分，它直接揭示了真相，展现了完整的图景，揭示了真相的本质。这通常在大乘佛教传统中教授，并运用了诸如“三特征” (Anisha Duka 和 Anata) 之类的教学技巧。在大乘佛教中，这些教义也广为接受，备受尊崇和赞赏。但除此之外，大乘佛教更倾向于采用菩提心与身、相对菩提心与修行或有为 (Bhavana) 相结合的教学方法，即修习心识。希望觉悟一切众生，这是一个非常非常浩瀚的教义。所以，希望觉悟众生并非仅仅是一种慈善式的附加，它实际上远不止于此。我的意思是，希望觉悟众生并非仅仅是希望给予每个人健康的身体、美味的食物，我们说的不是这些，对吧？我们说的不是给予他们暂时的利益、住所或食物，我们说的是希望他们觉悟这些真理。所以，这里有相对的菩提心，然后是究竟菩萨，也称为空性。大乘佛教对空性有不同的理解，它与达罗婆多传承中的无我非常相似，但它有一个不同的视角。不同的角度，不同的方法，在很多方面，这也可以被视为一种非常大胆的视角，因为从大乘佛教的角度来看，不仅轮回 (苦) 是幻象，就连解脱 (涅槃) 也是幻象。因此，大乘佛教的教义更加大胆，可以说非常大胆。此外，在大乘佛教内部，还有我们称之为密宗或金刚乘的教派，它实际上也是大乘佛教的一部分，但它以一种独特而大胆的方式看待真理。哦，不，抱歉，我忘了说，在大乘佛教内部，当我们谈到究竟菩萨时，其中一个角度是空性，正如我刚才提到的，不仅轮回是空性，涅槃也是空性。但大乘佛教的另一个角度是从另一个角度来看待事物。大乘佛教认为，所有无明的众生都具有佛性，这就是我们常说的。要记住，要始终回归本源。让我们回到“人格” (persona) 这个概念，也就是你如何用整体的视角看待事物。大乘佛教的一个角度就是从整体上看待众生，认为所有众生都具有佛性。这是一个独特的视角，与大乘佛教的“人格”概念非常相似。但是，如果众生本身就具有佛性，为什么不以佛的身份与他们互动呢？我经常举的一个例子是：假设你是一位金匠，你得到一块未经打磨的金子，它并不闪亮，只是一块石头。你得到一块枕状的金矿石，它看起来一点也不像金子。但如果你是一位金匠，你就知道这是金子，所以你会珍惜它。就像黄金一样，就像抛光过的一样，为什么不把彼此视为神明，视为佛陀，而不仅仅是互动、交谈、吃饭、居住呢？因此，为什么不把我们所生活的世界也视为佛田等等呢？这就是金刚乘的内观，它实际上是一种人格。正如我一开始所说，我想告诉大家，内观非常博大精深，事实上，内观是最独特的。如果你去印度的许多不同传统中寻找内观，你会发现它非常非常独特。在金刚乘中，还有一些传统，比如大手印和大结，它们基本上是内观的精髓或最精微的部分。所以，我大致想说的就这些了，我很乐意听听你们的问题，关于我不太了解的人格。

来自弗吉尼亚州的Shamatha Zoom和YouTube用户，非常感谢您的教导。嗯，让我先回答一个问题。一位来自中国的H问道：如何生起菩提心，从而利益一切众生？方法有很多，我认为有很多方法可以做到这一点。我首先要说的是最好的，从上到下，我认为最好的方法是觉知一切众生都具有佛性。你知道，我刚才谈到了金矿和金矿石。所以，如果修行者将众生视为佛性的原材料，那么你就拥有了生起菩提心的勇气、胆量和开放的心态。这可能是最好的方法，但当然，并非所有人都有这种开放的心态，能够看到一切众生都是佛性的原材料。那么，我认为，认为一切众生都以某种方式与我们相连，这很重要。传统上，我们说一切众生都是我们的母亲，亿万年来都是如此。就像血脉相连的时代一样，当他们与我们相连时，他们牺牲、受苦，经历了无数的痛苦来保护我们、养育我们、滋养我们。就像我们现在对自己的家人和朋友感到如此亲近和关心一样，我们也发展出这种……该怎么称呼呢？我想，也许最初是一些普通的同情心和同理心，然后慢慢地产生佛教的博大慈悲，就像你知道的，比如吉恩·凯蒂教导的那样。好的，好的，谢谢。这里还有另一个问题，来自维罗妮卡·阿米恩特，我希望我没有念错你的名字。她问的是，如果思绪不断涌现，该如何练习？这颗顽固的心拒绝被驯服，真是令人沮丧。你会如何建议罗伯特·简？我再问一遍问题，你能听到吗？是的，你能再说一遍吗？好的。问题是，如果思绪不断涌现，该如何练习？这颗顽固的心拒绝被驯服，真是令人沮丧。如何不停地练习？因为思绪不断涌现，你能听到吗？思绪纷至沓来，哦，我明白了，好吧。哦，这其实是一个相当高级的问题。嗯，你还好吗？这是所有传统中的经典建议：不要把念头视为敌人，不要对念头抱有敌意，让念头自然而然地来吧。你需要慢慢地训练自己，这样念头才不会缠住你。[音乐]停止念头是不可能的，也没必要，而且徒劳无功。事实上，一位密宗大师说过，试图停止念头就像盖房子，如果你试图用水把水裹起来，水越裹越多，它就越大。所以，这是不可能的。因此，不要试图停止念头。我知道很多时候，冥想导师的指导方式，我们有时会听到这样的说法：哦，要摆脱各种各样的念头。这类指导可能会误导我们，让我们以为需要清空念头。实际上，冥想中根本没有提到清空念头。也许在止禅（shamatha）中，在止禅技巧中，你应该选择一个对象，比如呼吸或其他任何对象，然后只专注于它。关于这一点，当你刚开始训练的时候，这其实是个技巧。顺便说一句，我们都知道，没有人能长时间专注于一个事物，尤其是在最初的一两个小时里。但我们仍然坚持让你注视这个物体，每次你的思绪飘忽不定，最终都会回到这里。这是一个技巧，因为这是你的心神游离的时候。你明白吗？所以，这……是的，这是一个技巧，而且很重要。所以，有时候当你听到这些话的时候，你可能会想，也许我们需要做的就是清空思绪，但事实并非如此。好的，好的。我的朋友Lou Lyon来自中国，他问：呃，我还没有接受过止禅的指导，我是否可以只练习音乐？理论上是可以的，但正如我之前所说，我们很容易沉溺于舒适区，我们很容易分心，正因如此，我们保持内观状态的机会非常渺茫。所以，上师建议我们至少练习一下止禅，因为它能……你的思想是可塑的，

但是，就像我刚才说的，理论上，我的意思是，当然，你知道，有一些传统教导我个人祈祷，然后是止禅，但我读过或听过的大多数大师，比如钱德拉·德瓦，他曾说过一句名言：[音乐]如果你想从情感纠葛中解脱出来，你需要的是人格；而要拥有内观，你需要止禅的基础；而要发展止禅，你需要警惕，或者说，警惕对世俗生活的持续执着。好的，好的，这里有一个来自耶希·哈根的问题：看到全部真相如何才能摆脱痛苦？有时，当我们瞥见一点真相时，它会带来很多痛苦；当我们瞥见世界的真相时，智慧如何使我们不再痛苦？好的，是的，我想，[音乐]这里，我不知道，也许我没理解这个问题，但是似乎有一个……这个问题似乎包含这样的想法：内观禅修，当我们使用“消除痛苦”这个词时，或许会有点误导，也许它会让我们中的一些人认为，这在某种程度上，凭借某种力量，……我不知道，我们必须谨慎。没关系，我们可以这样理解：在梦中，假设你做了一个噩梦，因为这个噩梦你非常痛苦，如果你不知道这是个梦，你会更加痛苦，因为你认为它是真实的，因为它正在发生。但是，当你进入梦境的视角，也就是你意识到“哦不，这不可能，这不可能发生，我一定是在做梦”的时候，你立刻就解脱了。虽然这并不意味着梦境本身会停止，梦境的呈现方式，梦境的后果，以及梦境的片段，都不会再困扰你。所以，我认为这就是我们谈论消除痛苦时需要理解的。好的，我们休息一下。或许可以再花10分钟，然后趁这段时间你可以安排一下问题，谢谢。[音乐]你