

内观：一种成就法，2022年2月20日，线上

第二部分（AI整理版）

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

讲师：

好，现在我要更深入地分析一下。

传统上，佛教的各个流派都强调静坐、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。所谓舒适区，是一种虚假的、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。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。可我们不知道该如何摆脱，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，乃至在金刚乘中——一个非常好的方法就是静坐，也就是开始静坐，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，可以说你真正地在不受任何干扰的情况下看待生命，用一个完整的视角来审视生命。所以，仅仅是观察呼吸——吸气、呼气，以及感受等等——它立刻就能让你看到无常、苦、无我，在大乘中是空性或如来藏，在金刚乘中，体验基本上也是如此。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、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历经数百年精心设计的。我总是说，古印度或亚洲的智慧有一点很重要，那就是——至少在佛教中——有两千五百年处理心智问题的经验积累。心智至关重要，如果没有心智，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。

但我担心的是，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——都没有时间静坐，也没有静坐的意愿。外面有那么多令人兴奋的事情，所以一提到“坐下”，就好像是你最不想听到的词。“坐下”，是最无聊的词。坐多久？哪怕一分钟都像是一种负担。这都是因为世界已经改变，已经发展演变，发展得如此之大……现在人们甚至不愿意静坐，甚至不愿意读一本好书。他们根本没时间从头到尾读完一本书，只想看一些标题、一些片段，或者大字体之类的东西，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，可以在五分钟内读完所有重要书籍的精华。这说明了什么——人们没有时间。

那么这意味着什么呢？我们还有没有生命去体验内观禅修？这就是问题所在。我的观点是：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，就是那种感觉：尴尬、空虚、悲伤。

我引用的其实是经文所说的——要圆满内观，有两个不可或缺的东西：一是对自身一切的悲伤。无论你有什么感受，哪怕只是一点点——也许“悲伤”这个词不太准确，但你会想：嘿，我已经六十岁了，这就是所谓的人生吗？人生还有什么？接下来呢？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，也许很深——有点像抑郁、悲伤、空虚，或者，德语里说的那种“存在主义焦虑”：我真的存在吗？我是谁？我在做什么？感觉自己就像一只蚂蚁，只是遵循着某种大家都在遵循的规范——食物、住所，这些固然是必需的，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。

这其实是一件好事。这表明你开始有了洞察力，开始以更高的视角看待生活，不再只是模仿，不再只是……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——我说的是一种特定的沮丧，就像生活的空虚感，再说一遍，不是那种空无，而是一种几乎感觉不到目标的感觉——这很重要，我认为现代人确实有这种感觉。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，无论他们被推动去取得什么成就——被推动去上学、上常春藤盟校，被家人朋友推动去找到最好的工作，而他们也做到了。但现在，他们会问：这就是我们所拥有的一切吗？

我认为很多现代人都有这种感觉，但他们缺乏智慧——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——彻底的黑暗。我想，这就是所谓存在主义焦虑的结果。所以，我们需要智慧来超越这一切，这才是我们真正需要的。

好的，回到像你我这样的现代人身上——我不知道我算不算现代人，但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，能够理解尼采所说的苦，理解苦，理解其他一切。当然，他们缺乏自律，无法采取行动。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？让我们选择一个我之前提到的生活要素：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。要维持一段关系，无论这意味着什么，它都取决于很多很多的原因和条件。这些原因和条件甚至不必很大——它可以是咖啡里加了多少水，可以是你买的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。你无法改变这一点，这就是你的处境。

之所以这么说，是因为事情本来就是如此——它取决于原因和条件，而这些原因和条件在不断变化、

持续演变。很多时候，这也是好事。很多时候，真正看似破坏你们关系的原因，反而让你们的关系变得更好——也许就是因为咖啡里加了多少水，反而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，能反复反思，看看自己的关系、自己的工作，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，但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二十一世纪生活方式的方式，而且我认为，拥有健康的工作关系是完全可能的，因为你们的关系中存在着一种完整的视角，所以总有宽恕的空间，总有开放的空间，总有接纳的空间。

所以我认为，这可以做到，而且我说的这非常是一种内观（Vipassana）。你可以一分钟都不坐着，但如果你能真正告诉自己，教育自己，进行反思——毕竟，内观（Vipassana）冥想是一种反思，是告诉自己、教育自己、影响自己。这就是现代二十一世纪的内观修行。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；比如自由、独立——哇，这些都是苦。当然，如果你真的拥有了独立，你会感到满足吗？苦是完全满足的反面。如果你完全独立，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，就像我们所想要的，这非常复杂——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。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，你做你的事，我做我的事”。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来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所珍视的事物，发现它们并不能百分之百地满足你，你就应该说这本身便是“修行”（sadhana）。这是我们现代人可以在乘出租车、公交车、地铁，甚至吃饭、喝酒时随时可做的事情。这完全做得到，而且我们足够聪明，能够做到这一点。我的意思是，没有人会相信洗脑这种东西，而这正是不让任何情况或境遇左右你的最佳方法。只要拥有这种真实的视角——万物皆无常，万物皆无法令人彻底满足——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。对于修行初学者来说，无我或无私至关重要。当然，尼采所说的苦（Dukkha）与无我（Anata）实际上是相互关联的。当你理解一切皆无常时，你便已经走在理解自我的道路上了。当你明白没有什么能让你彻底满足时，你就会对“自我”这个概念有更清晰的认识。话虽如此，无我的教义仍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，我会把它与现代生活联系起来。

我认为，我们现代人在某种程度上比古代人过得好得多。古代人基本上需要时刻寻找食物，总是担心有人入侵领地，瘟疫肆虐。你知道，即使是在我成长的过程中，想想看，我得花好几个月才能给妈妈寄封信，因为信要寄到她那里需要时间，收到回信又要再等几个月。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。我不知道这究竟算不算好事，但就这样假设我们一直这样下去——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“无我”（Anata）的教义，实际上是对身份认同困境的解构，而这种危机正在全世界蔓延。为了解决这个身份认同危机，全世界都在尝试各种方法：染头发、买名牌鞋、在大学拿个学位、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，比如说话带某种腔调，或者笑声特别响亮——我不知道人们还会做什么。这些东西让你的身份显得独一无二。你看，我们所做的一切，归根结底都与身份有关。

艺术、音乐、时尚宣言——这些和身份有什么关系呢？肯定存在身份危机，于是各种补救措施应运而生：在政治上，有文化传统、民族主义，比如中国、印度、埃及各自强调自己的文化认同；还有民主、社会主义之类的主张。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应对这个问题。

身份是一种幻觉，就像一个谜，一个根本无法找到实体的东西。根本不存在真正独立存在的你、我或“自我”，它是一种幻觉。但你不能真的把它当作幻觉来轻描淡写，然后毫不在乎，因为幻觉的力量是强大的——即使是稻草人也能起到作用，虽然它并非真实存在。稻草人是一种幻觉，它看起来像人，但不是人，然而它能完成它的工作，能驱散飞鸟，就是这样。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；如果有人踩，你会不高兴。

因此，佛陀通过无我、空性或般若等教义来应对这种身份危机。但这可能需要更多的思考、更多的学习、更多的聆听与分析，你可能需要投入更多的时间和精力。但如果你能做到，这将是解决一切问题的关键。

正因如此，我刚才在读手写的《般若波罗蜜多心经》卷轴。《心经》的内容确实是一次真正的升华。

这是解决最大、最棘手问题——身份认同危机——的精髓教义，因为身份认同正是一切灾难、焦虑、痛苦、妄想、困惑以及轮回之苦的根源。

现在，为了让大家更了解情况，我再补充一些内容。"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。这通常在大乘佛教传统中教授，并运用了诸如"三法印" (无常、苦、无我) 之类的教学方法。在大乘佛教中，这些教义也广为接受，备受尊崇。

但除此之外，大乘佛教更倾向于将菩提心与相对菩提心的修行相结合，即修习心识。希望令一切众生觉悟，这是一个非常浩瀚的教义。希望众生觉悟，并非仅仅是一种慈善式的附加，它实际上远不止于此。希望众生觉悟，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。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，这里有相对菩提心，然后是究竟菩提，也称为空性。大乘佛教对空性有不同的理解，它与上座部传承中的无我非常相似，但视角不同，方法不同。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，可以说极为大胆。

此外，在大乘佛教内部，还有我们所称的密宗或金刚乘，它实际上也是大乘佛教的一部分，但以一种独特而大胆的方式看待真理。哦，抱歉，我忘了说——在大乘佛教内部，当我们谈到究竟菩提时，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。但大乘佛教还有另一个角度。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。

要始终记得回归本源。让我们回到"人格" (Persona) 这个概念，也就是如何以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"概念非常相近。

但是，如果众生本身就具有佛性，为什么不以佛的眼光与他们互动呢？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，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。既然如此，就像对待抛光过的黄金一样，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、共处呢？因此，为什么不把我们生活的世界也视为佛土呢？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，而且内观是最为独特的。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，还有大手印和大圆满等传统，它们基本上是内观的精髓，是最精微的部分。

以上大致就是我想说的内容，我很乐意听听大家的问题，关于我尚未充分阐述的"人格"方面的问题。来自弗吉尼亚州的Shamatha，以及Zoom和YouTube的用户，非常感谢您的聆听。好，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，我认为有很多途径可以做到。我首先要说的是最根本的方法：我认为最好的方法是觉知一切众生都具有佛性。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，并非所有人都能具备这种开放的心态，能够看到一切众生皆是佛性的原材料。

那么，我认为，认识到一切众生都以某种方式与我们相连，这一点很重要。传统上，我们说一切众生都曾是我们的母亲，亿万劫来皆是如此。在与我们相连的那些岁月里，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怀一样，我们也可以由此发展出——该怎么称呼呢？也许最初是一些普通的同情心和同理心，然后慢慢地生起佛教所说的那种广大慈悲，就像拜伦·凯蒂所教导的那样。

好的，谢谢。这里还有另一个问题，来自维罗妮卡·阿米恩特，希望我没有念错你的名字。她问的是：如果思绪不断涌现，该如何修行？这颗顽固的心拒绝被驯服，真是令人沮丧，应该怎么做？

哦，这其实是一个相当深刻的问题。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，让念头自然地来吧。

你需要慢慢地训练自己，这样念头才不会缠住你。

停止念头是不可能的，也没有必要，而且徒劳无功。事实上，一位密宗大师曾说过：试图停止念头，就像试图用水来包裹水——水越裹越多，越裹越大。所以这是不可能做到的，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有时会让我们听到这样的说法："要摆脱各种各样的念头。"这类指导可能会误导我们，让我们以为冥想需要清空念头。但实际上，冥想中根本没有提到清空念头这回事。

也许在止禅（shamatha）的修习中，你需要选择一个对象——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，这其实只是一种技巧。顺便说一句，我们都知道，没有人能长时间专注于同一件事物，尤其是在最初的一两个小时里。但我们仍然让你凝视这个对象，每次思绪飘散，最终都要回到这里。这是一个技巧，因为此时你的心正在游荡。所以，这是一个重要的技巧。有时候当你听到这些说法，可能会以为我们需要做的就是清空思绪，但事实并非如此。

好的。我的朋友

Lou

Lyon

来自中国，他问：我还没有接受过止禅的指导，是否可以只练习内观？理论上是可以的，但正如我之前所说，我们很容易安于舒适区，很容易分心，正因如此，我们保持内观状态的机会会非常渺茫。所以，上师建议我们至少练习一下止禅，因为它能让你的心变得更具可塑性。当然，理论上也有一些传统是直接内观入手的——但我所读过或听闻过的大多数大师，比如月称论师（Chandrakirti），他

曾说过一句名言：如果你想从情感纠葛中解脱，你需要的是出离心；而要生起内观，你需要止禅的基础；而要发展止禅，你需要对世俗生活保持持续的警惕与不执著。

好的。这里有一个来自

Yeshi

Hagen

的问题：看见完整的真相，如何才能从痛苦中解脱？有时，当我们瞥见一点真相时，反而会带来很多痛苦。当我们看见世间真相的时候，智慧究竟如何使我们不再受苦？

好的，是的。也许我没有完全理解这个问题，但它似乎包含了这样一种想法——当我们使用“消除痛苦”这个词来描述内观禅修时，或许有点误导，可能会让某些人以为，凭借某种力量就能直接消除痛苦。我们需要对此谨慎。

其实可以这样理解：假设你做了一个噩梦，因为这个噩梦你非常痛苦。如果你不知道这是梦，你会更加痛苦，因为你认为它是真实的，认为它正在真实地发生。但是，当你进入梦境的视角——也就是意识到“哦不，这不可能，这不可能发生，我一定是在做梦”的那一刻——你立刻就解脱了。这并不意味着梦境本身会停止，梦的呈现、梦的后果、梦的片段依然存在，但它们再也不会困扰你了。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。也许再用十分钟，趁这段时间大家可以整理一下问题，谢谢。