

# 内观：一种成就法，2022年2月20日，线上 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=KO-GS5UVCeY>

讲师：

【音乐】

欢迎大家回到

今天的教学，今天的教学主题是个人修行。

我们正在

收集大家的问题，并聆听

Rampage的建议和回答，所以请继续

提问，

无论您是通过Zoom、YouTube、

问答框还是聊天框提问，我们都会尽力解答。

接下来，

这里有一个来自新加坡的Marco的问题：

仁波切，您能否慈悲地

提供

一些

关于如何在现代世界中，秉持“

一切众生皆佛，

一切显现皆

佛场”的观点，并继续修行？

【音乐】

好的，这又是一个

非常复杂且重要的问题，对吧？

您听起来有点远，

但您确实在山里，好些了吗？

我想是的，

我也这么认为。嗯，

我刚才说的是一个非常重要的

问题，

而且我认为这是一个非常

【音乐】

密宗教义的问题。

这里

时间有限，我没法好好回答这个问题，但我还是想说说我的看法。

我觉得，当我们说把

一切都看作佛陀，把

所有地方都看作佛田时，

可能存在一种观念，认为

我们需要看到每个人都拥有

金色的皮肤，就像

我们

佛龕里的佛像那样，你知道，比如青铜雕像，

佛像周围充满了……我不知道，所有那些

古老、想象、纯净的事物，还有

游泳池、

莲花池等等，

比如

许多会说话的云朵、会说话的

树木、

乐器等等。

也许当我们

想到佛田时，我们就会

想到这些，

但这

并不是……我的意思是，

很多时候，

所有

佛教传统，特别是

大乘和金刚乘，都

大量运用象征手法。

当我们使用象征时，我们通常

首先会选择

人类可以想象

和理解的事物。

当然，  
我们无法  
解释  
福田究竟是什么。  
对青蛙来说，  
或者对蜘蛛来说，佛陀可能把  
蜘蛛想象成一片布满蛛网的土地。  
总之，  
福田，你知道，对人类来说，  
福田必须是  
美好的事物。  
在我们看来，一个  
好地方  
必须要有游泳池，还有  
乐器、  
大量的食物，  
我想还有一些野生鸟类，比如孔雀等等。  
所以，我不想让你这样想。  
这  
不仅在金刚乘中如此，在  
大乘中也有记载。如果你  
读过《摩诃迦提经》，在  
开头，  
佛陀的一些弟子，比如  
舍利弗，就说过，  
你知道，我记得是这么说的，  
我现在忘了，  
他看到的不是福田，  
只有石头、  
尘土等等。佛陀  
说，那是因为你的  
视角如此狭隘，你的心智有限。  
但是，  
其他人……可以看作

不同的东西，  
所以我认为你现在需要  
稍微理解一下这一点，  
才能回到你的主要问题，即  
如何做到这一点。

嗯

[音乐] 再说

一遍，  
这非常重要，  
有一些  
我认为  
相当重要的建议。我可以给你的建议  
是，

我们需要习惯于

接受

一切都是我们自己的感知，

一切，

我不是排除任何东西，一切。

顺便说一句，这很重要。

你知道，即使在我们平凡的世界里，

我们有时也会说“这是你的观点，

这是我的观点，这是

我的投射”，

但这非常有限。通常情况下，

实际上没有什么不是

你的观点，没有

一件事不是

你的观点，没有一件事不是

你的投射，没有一件事

不是你的感知。

接受这个事实已经是朝着

理解一切迈出的相当好的一步，就像  
佛场一样。

我们需要知道，

现在，无论

你在哪里，你都必须是人。

所以

每个提出这个问题的人，我的

意思是，

你和我，

呃，看着这个，这是

一瓶水，对吧，这瓶水。

嗯

[音乐]

因为我们是人，所以这是

我们的感知。

我们就像

鱼或青蛙，对

水的感知各不相同。

一旦你接受了这一点，

它就会为你创造一个空间，让

你

理解

为什么在密宗中，

他们说

水实际上是

女性的。

我想

你可以说水是女性的佛陀，我想你

可以说

密宗对

世界的看法是这样的：

他们对

水的看法是黑暗的，

他们对火的看法是

什么来着？是熊猫、拉瓦西、拉基尼，他们

对地的看法是黑暗的佛陀、洛查尼。

所以

基本上一切都是

空行母。

所以我想这就是你理解的方式。是的，

我认为最好的方法，

最好的开始，就是真正接受

一切都是你自己的投射。顺便说一句，

这很难，

这

很难，尤其

当

人们开始有共同的投射时，

比如地球是圆的，

这不可能只是我的投射。

你知道，

水是湿的，

如果你不会游泳，你会淹死在水里。

这不仅仅是我的

观点，这不仅仅是我的投射，

这是真实的，对吧？所以我们确实

倾向于忘记。好的，

下一个问题。

这个问题

来自

一位Zoom参与者，他问：您能否就

如何

在日常生活中运用洞察力提供一些实用建议？

我们所处的世界

运行的原则与此截然相反。

我们如何在不评判

他人的情况下观察事物？

嗯，

我不太明白您说的“不评判他人”是什么意思。

其实，我只是想稍微逗逗您。

我认为在这种情况下，您

应该做出判断，您  
应该  
观察这个世界，  
真正地认识到，认为事物永恒不变的想法是错误的，认为事物能带来  
满足感的想法也是错误的。这完全是错误的。  
您知道，我看得对，  
没有什么永恒的，事物会变化，事物充满不  
确定性，事物取决于  
因果关系。记住，即使咖啡里多加一点点  
水，也  
可能毁掉整段  
关系。这种情况会发生，  
没有什么能真正让我们感到  
满足。我想  
现在，  
更重要的是，是的，您是  
对的，  
我们的  
系统，  
整个  
网络的设计，而且越来越如此，  
实际上与人本身是相反的。您  
说得对。我的意思是，  
哇，看看  
保险这个概念，  
我的意思是，这是最大的  
谎言之一，对吧？谁能给我们提供  
保险？  
这就像我们  
生活在阳光下一样，  
但我们都信以为真，  
因为他们确信  
无疑。  
保险公司的宣传单设计精美，

很多时候都令人惊叹，上面甚至有阳光照射的图案。

你知道，

想象一下，如果保险公司的宣传单上

画着致命的坠落，没人会选择

这家公司；如果画着

日出从

云层后升起，那就奏效了。这就是

我们的思想多么容易被操控的原因。

我想，

我们像这样

不时地交谈，

即使是这三个小时，我的意思是，

我不是说

我要说的都是

非常自由的，我说的一切都

来自我的老师、佛陀

和菩萨，我当然不能声称

我

说的一切都源于我，

但

我应该小心，我不应该声称

这一点。你知道，

在这些

讨论中，

即使是三个小时的讨论，都在戳破

世人描绘的永恒图景，

这会让你感到满足，

这就是真相，你知道，而不是

其他什么，这才是真的，

你知道，这是在

戳洞，

我认为这很重要，它会给我们

一些

[音乐]，

你知道，不同的角度，我

不指望

如果你在听……

第一次练习内观时，你会一下子看到一个完整的角度，

但

至少

你知道你一直在观察

生活，也许最初只是一个角度，但也许

从今天开始，你会从另一个角度、

两个角度、三个角度来看待它，

这很好。

这就是为什么

我说，

即使是

许多大师也说过，即使是在

讨论内观，甚至是在阅读内观时，都

应该把它看作是一种内

观修行，一种个人

修行。

我想说的是，你知道，

很多时候当我们说内观冥想或内

观修行时，你立刻会想到

静坐

几个小时、九天等等。当然，

作为一个人，当然，

你一年做一两次，对吧？

记住这一点很好，

我不是在阻止

你这样做，

但

我想说的

是，无论我们如何

讨论，如何像这样戳破自己的

一些漏洞，

我都会把它看作是一种个人修行。好的，那么下一个问题是，如果冥想是有意图的，那不就是一种想要达成某种目标的欲望吗？难道不是吗？让心灵清空自己，保持空灵，这难道不重要吗？哦，当然，渴望开悟是一种愿望，渴望摆脱痛苦也是一种愿望，你知道，这就是愿望。嗯，你知道，这有点像这样：如果你生病了，你需要吃药。所以你的问题有点像，但是，嗯，你知道[音乐]为什么要吃药？因为如果你吃药，那就意味着你生病了。你必须拥有力量，我的意思是，你必须有一条道路，因为你有一个相反的方向。无论如何，你都应该有这个问题，因此你需要一个解决方案。而所有的解决方案实际上都是有问题的，包括想要冥想的愿望。

这就是为什么  
在教义的最后，  
你必须超越  
甚至超越  
解脱的愿望，也就是冥想的愿望，也就是被  
赋予的愿望。

但我们现在  
谈论的是一个非常非常高级的  
层面，我想，  
实际上，  
这种解脱的愿望，  
这种冥想的愿望，将会是最  
艰难的  
挑战。

好的，那么问题是  
我们是否有多个意识？不，  
我们没有，  
但我们总是会感觉自己  
有很多意识，  
但我们没有。

嗯，  
好的。下一个问题，  
好的，  
这个问题  
你能听到我说话吗？是的，好的。

这个问题来自  
一位YouTube上的朋友，他说：“读读这个，  
我已经修炼了一段时间，但当  
我遇到一些事情时，我仍然  
觉得我的心智不够强大，我  
仍然想回到舒适区，  
我该怎么办？

嗯，我只是……你知道，我认为  
问题是……

我已经修炼了一段时间，但当我遇到一些事情时，我仍然觉得我的心智不够强大。嗯，这是你必须经历的事情，我想也许……你知道，不要一开始就对自己期望过高。处理心智，训练心智，从某种意义上说，是很容易的，但因为进步是无形的，因为它是精神层面的，而我们习惯于评判和衡量那些有形的、显而易见的、可见的东西，有时我们会变得不耐烦，所以我认为我们很容易感到沮丧。所以，即使你每周只做一点点，比如说一周一次，用Anita Duke的佛性问题来鞭策自己，就已经起到作用了。” 这么说吧，我觉得你真的需要学会一方面满足于现状，另一方面，你知道，要尝试多做一些。好的，谢谢大家。嗯，

差不多结束了。

如果他们能听到的话，没关系，就把这个问题给我看看。

好的，下一个问题。

这个问题是，

我该如何帮你改掉坏习惯，比如

总是换手机？嗯，

不如你发个誓，

每次

你

看手机的时候，比如说

一天

至少10次，

手机都会提醒你一些事情，

至少10次。

然后你就应该尽可能

多地拿起手机，

因为它很可能

会提醒你。

好的，这

很好，

我会练习的。

嗯，接下来这个问题来自

通过Zoom加入我们的Deathman，关于

过去的承诺。

她说，

自我认定因

创伤而永远受到伤害，并

随后寻求

修复，

我们如何将

内观的方法融入到我们的对话中，

不仅安慰和鼓励这些

人，还能

帮助他们建立

信心，勇敢地去……

鸟瞰视角

[音乐]

好吧，

过去的创伤，

你知道，我对心理学了解不多，但

我认为向那些

真正投入大量

精力研究童年创伤的专家寻求帮助是件好事。

你知道，童年创伤

在我们的生活中扮演着重要的角色。

我认为

在现代

心理学

研究中，

当他们谈到

童年创伤时，他们

所能探讨的极限，我认为就是

童年时期

与父母、兄弟姐妹、霸

凌者等相关的创伤。

但我认为在佛教中，

过去的创伤被探讨得更深入，

因为在佛教中，

我们多次谈到前世。

创伤的残留，

或者

我们在前世积累的习惯模式，对

我们

今生的心理状态有着非常重要的影响。这非常非常

复杂，

但我们

多次注意到，有些孩子被

完美地养育出来，我的意思是，  
在世俗方面，一切都按照教科书来。  
有很多年轻的  
父母  
按照教科书来养育孩子，  
他们付出了很多努力。就我  
个人而言，我知道他们从头到尾都遵循着所谓的教条。无论是  
处方药还是其他什么，然后还有  
一些，  
你知道，难以言喻、  
难以想象的  
心理问题。  
既然我们更多地谈到了  
心理问题，  
比如缺乏自尊、  
缺乏自信，  
或者  
完全感到疏离，  
我的意思是，我  
觉得养育孩子真的非常非常  
困难，因为这是一个  
生命，你  
无法完全  
控制它，  
即使你尽了最大的努力。  
这个生命拥有所有的历史，可以  
说，它有其  
成因和条件，这不仅仅是指  
童年早期，我们  
谈论的是前世。  
所以他们拥有所有这些惊人的、  
难以置信的、  
不可思议的思维方式，  
我不知道该怎么形容，

心理因素，一些  
甚至父母都没有的，  
环境也没有的，但他们却有。

我亲眼

目睹过

很多孩子，尤其是在他们  
成长的过程中，他们  
有这些。

再加上现在

21世纪的世界，这让  
生活变得更加艰难。

你带着孩子

走出家门，

整个世界都在等着他们。

意思是等待让他们……

我不知道，比如让他们

想要这个、需要这个，

或者让他们感到

害怕

或

疏离。

嗯

[音乐]

但

回到内观禅修，既然我们

谈论的是每个人，

如果

我们是

父母、

成年人，

如果我们对无常、不确定性、因果关系等事物有了一些信心，

没有什么能真正给我们

百分之百的满足感。

如果我们有……

你知道，  
不一定是  
完全领悟，但……  
即使在理智层面  
理解得相当不错，我认为  
我们就不会对自己太苛刻，  
因为我认为  
很多父母都非常害怕某种  
失败，  
这种失败指的  
是  
某些人写的书，或者社会的  
某种  
期望，对吧？  
我再次强调，拥有  
出生时的视角来看待  
人格  
肯定会让……  
你知道，我认为  
家庭，父母可能会感到更轻松，  
当父母  
更轻松时，这可能会  
为孩子们创造一个非常好的空间，让他们不会太  
偏执、太焦虑、  
太好看。  
嗯，  
是的，这些都是  
我们这个时代真正的挑战。  
看起来情况不会好转，  
但  
好消息  
是，  
信息  
也存在，有信息可以帮助我们疗愈

这些问题，理清思路。

只是正如

我从一开始就说的，

关于内

观禅修的信息还

不够多，应该多一些。

好的，

下一个问题是

关于

负面想法的。

如果我无法控制自己的负面想法，我该怎么办？

这是一个非常好的问题，

我认为有很多答案。

我不知道这个问题是

从哪里来的。

我的意思是，

如果你认为自己有很多

负面想法，

这本身就值得庆祝，

因为这相当难得。你知道，

大多数时候你甚至意识不到自己有

负面想法。

我们大多数的负面想法来来去去，却不被察觉。

很多时候，即使是负面

想法，我们也会认为它们是正面

想法，

因为我们已经习惯了

自欺欺人。所以，

如果你

已经达到这样的境界：如果

你认为这些想法是负面的，那就非常

好了。这

实际上是

你在进行某种自我

调节的标志，因为  
你知道……从某个角度来看，  
嘿，这是一个负面想法。  
如果是这样的话，我的建议  
是  
不要对它妄加评判。是的，  
这是一个负面想法，  
但  
不要谴责自己，不要责备  
自己，  
只需承认、承认、  
承认。  
这实际上是他们在  
九天里所做的。我希望他们在有想法的时候也能这样做。他们  
应该做的就是  
不要责备自己，  
只是观察、观察、再观察。这样  
做  
有  
很多好处，  
实际上是无穷无尽的  
好处。  
首先，  
当负面想法出现时，  
如果你试图谴责它、责备  
自己、  
评判它，那就  
相当于给  
这些负面想法充电。它们就是想让你这么做。  
没错，它们就是想让你这么做，它们  
几乎想让你谴责它们。  
但  
如果你什么都不做，只是观察，那么它们  
的能量就会被消耗殆尽。

如果

你谴责自己、

评判自己，你就是在给它们充电。

所以，这是其中之一，这是其中之一，这是  
你所谓的“影响”。

如果你继续这样做，

你会看到越来越多的好处。

好吧，我们来选择

一个负面想法。比如说

愤怒，好吧，愤怒，

你知道，乍一看，

愤怒通常是一种非常糟糕的情绪，一种

仇恨，愤怒确实如此。

但是，愤怒会逐渐显现，

就像我之前说的，一开始就像

能量耗尽。所以，

当愤怒

出现时，

愤怒本身就

具有一种自信的特质。顺便说一下，

这更像是密宗的教义，

自信，坚定，

自信，

这种自信也与清晰密切相关，不是那种

迟钝的、

昏昏欲睡的，而是非常

精准、非常清晰的。

现在，你开始将

所谓的负面情绪——愤怒——转化为

有用的东西。

所以，你开始学习如何“

回收利用”，就像把

垃圾回收成有益的东西。还有很多很多，

但我

想现在就讲到这里吧。

我听说过

一个说法，叫做“

转化情绪”，

我想到的就是这个，这有点像

你说的，这就是“回收利用”。

好吧，这个

是……

嗯，

我只是意识到时间紧迫，我们

还有时间回答最后一个问题吗？

我们学会了利益其他受

认可的众生，但随之而来的是

一些感受，比如对某些众生的恐惧。

意识到

这些感受，我无法完全

利益其他古老的众生。我该如何

克服这些感受呢？

嗯，

我认为

你更应该努力利益

众生，

因为

是的，众生中有很多都

害怕其他众生，

而这正是

你更应该努力利益

众生的原因。

帮助他人的愿望，

以及你是否能够参与到

帮助他人的活动中，

好的，

这是最后一个问题吗？

嗯，如果时间允许，我还有一个问题。好的，

仁波切，您已经解释过，  
思想不是我们的敌人，  
但在觉悟的状态下，思想呢？

佛陀和菩萨有

思想吗？

这是第一部分，实际上也是  
第二部分。也许我在  
这里停顿一下。

[音乐]

好的，这是一个

相当

困难的问题，但无论如何，

佛教的菩萨

没有思想。好的，

首先我想说的是，

首先我们需要就“

思想”和“

心”的含义达成共识。但我认为这需要很

长时间，所以我想我们不会就此

结束。

但我认为，

一般来说，当我们谈论……当我们——我指的是

我，作为一个佛教徒——当我们谈论

心，当我谈论思想时，

我指的是二元性，二元

思想，

各种各样的二元论。

二元思想有这种倾向，

二元思想是……就像蜂蜜一样，

你知道它有粘性，

你知道它很甜很舒服，但

你知道

它有一种黏糊糊的

特性，

蜂蜜洒到哪里，就会把  
你身上  
黏糊糊的。  
思想也是如此。  
好吧，我有一个  
更好的例子，我记得一个更好的例子，  
实际上是  
密宗大师们说的，  
所以我引用一下。  
如果把思想比作  
水，水洒出来会  
立刻被吸收，而尘埃则代表  
主观和客观的  
实体。我的意思是，菩萨的概念有点太大了，  
我们甚至不知道该怎么形容。他们  
非常非常……  
你知道，就像幼儿园级别的  
菩萨，基本上就是  
有情众生。但我们说说  
佛陀吧。  
佛陀的思想不  
像水一样，  
他们拥有所谓的  
智慧，也就是禅那，就像  
水银一样。  
水银落在地上  
不会吸收任何东西，它能  
很好地融入泥土。你可以把水银和  
泥土混合一千年。  
它像水银一样保持  
完好无损，  
所以……  
但是，  
我想是的，下一个问题是

心智

和智慧之间的区别等等。我

认为这

确实引出了一个非常非常大的话题，

也许以后有机会再谈。

好的，这个

问题还有第二部分，可以

继续吗？是的，

现在

我们别无选择，

我们只能从动机

开始，

我们只能带着

渴望去做。

但

我更多的是在对

年轻一代说，你知道，那些

忙碌的人，他们没有太多时间

静坐，也

没有意愿静坐，让

他们瞥见

我建议

去

思考、

讨论和

分析的那个人。

我说这也可以被

视为一种个人修行。

当然，

一旦你的内观成熟了，

所有这些

主观的、客观的、分析性的事物都

必须

超越。这就是为什么在《心

经》中，  
你必须超越，你必须  
超越。

好的，我想  
这次就到此为止吧。

感谢大家

这个  
周末的到来。

嗯，  
我希望  
目前的状况……

世界  
将会变得更加……

我不知道，  
我不知道，  
不确定，我不知道。

现在我们已经谈了很多关于  
阿尼查的事情，  
甚至这样想都显得有点傻。

但是

[音乐]

与此同时，  
请照顾好自己。

嗯，  
因为我正在对我们

这里的许多佛教僧团成员讲话，而且我注意到  
很多来这里的人都

与

[音乐]

我有着某种联系，所以我想借此  
机会

谈谈最近发生的  
这件

不幸的……

损失，也就是他的

转世。

我认为

这是一个巨大的损失，

因为

你知道，

他不仅非常聪明，而且

[音乐]

在他这个年纪就成就斐然。

我们

通常

认为，所有佛法

或佛教传统，

特别是

金刚乘，

如今都面临着

缺乏

下一代

传承持有者的严峻形势，人们

对他寄予厚望，所以

他的突然

离世令人

震惊。[音乐]对很多人来说，

这是一个巨大的损失。

当然，

我们会

祈祷，祈愿

诸佛菩萨的慈悲和行动持续不断，

指引我们前行。同时，

我也

想说，

你知道，

障碍

虽然令人沮丧，令人灰心丧气，但

我认为现在也是  
我们重新  
振作的时候，特别是那些与  
这个特定  
传统和传承有联系的人，我们需要重新团结起来，互相鼓励，  
互相提醒，  
现在正是我们  
更加  
勇敢、更有远见、更有  
魄力的时候，  
培养  
永不放弃的精神。当然，  
佛法  
盛行时，  
也必然会  
遇到许多障碍。当  
障碍来临时，  
我们需要  
更加坚定决心。所以，  
对于所有人，特别是  
那些与佛法传承有联系的人，  
我想借此机会，  
因为我是在公开场合发言，  
传递一些信息。传递信息，  
不要失去  
希望，要  
更加  
坚定，  
更  
有远见，  
思考  
得更  
长远、更宏大，  
好吗？

[音乐]

你