

第三部分（AI整理版）

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密宗教义的问题。这里时间有限，我没法充分回答，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场时，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——比如青铜雕像，佛像周围充满了……我不知道，所有那些古老、想象中的纯净事物，还有游泳池、莲花池等等，许多会说话的云朵、会说话的树木、各种乐器等等。也许当我们想到佛场时，我们会想到这些。

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，我们无法真正解释佛场究竟是什么。对青蛙来说，或者对蜘蛛来说，佛陀可能把佛场想象成一片布满蛛网的土地。总之，对人类来说，佛场必须是美好的事物。在我们看来，一个好地方必须要有游泳池、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，我不想让你这样去想。这不仅在金刚乘中如此，在大乘中也有记载。如果你读过《摩诃迦叶经》，在开头，佛陀的一些弟子，比如舍利弗，就说过——我记得大概是这么说的，我现在记不太清了——他看到的不是佛场，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。但其他人可以看到不同的东西。

所以我认为，你现在需要稍微理解这一点，才能回到你的主要问题，即如何做到这一点。

【音乐】

再说一遍，这非常重要，有一些我认为相当重要的建议可以给你。我们需要习惯于接受一切都是我们自己的感知——一切，我不排除任何东西，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、如同理解佛场迈出的相当好的一步。

我们需要知道，现在，无论你在哪里，你都必然是以人的身份存在。所以每个提出这个问题的人，我的意思是，你和我——看着这个，这是一瓶水，对吧，这瓶水。

【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。密宗对世界的看法是这样的：他们对水的看法是玛玛基，对火的看法是班扎拉薇、拉基尼，对地的看法是洛查尼。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——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；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这一点。

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——没有什么是永恒的，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，您说得对，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——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；但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自己，我应该小心，我不应该这样声称。你知道，在这些讨论中，即使是三个小时的讨论，都在戳破世人所描绘的永恒图景，这会让你感到满足，这就是真相——不是其他什么，这才是真的，这是在戳洞，我认为这很重要，它会给我们【音乐】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、九天闭关等等。当然，作为一个人，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【音乐】：为什么要吃药？因为如果你吃药，那就意味着你生病了。你必须有一条道路，因为你有一个相反的方向。无论如何，你都有这个问题，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，比如总是看手机？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提出了一个关于过去承诺的问题。她说，当一个人因创伤而认定自己永远受损，并随后寻求修复时，我们如何将内观的方法融入对话，不仅给予这些人安慰和鼓励，还能帮助他们建立信心，勇敢地去……用一种鸟瞰的视角来看待这一切。

关于过去的创伤——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。童年创伤在我们的生活中扮演着重要的角色。我认为，现代心理学研究在谈到童年创伤时，所能探讨的极限，大概就是童年时期与父母、兄弟姐妹、霸凌者等相关的经历。但在佛教中，过去的创伤被探讨得更为深入，因为我们多次谈到前世。前世积累的创伤残留，或者我们在前世形成的习惯模式，对今生的心理状态有着非常重要的影响。

这非常复杂。但我们多次注意到，有些孩子被完美地养育——我的意思是，在世俗层面，一切都按照教科书来。有很多年轻的父母按照教科书养育孩子，付出了很多努力。就我个人所知，他们从头到尾都遵循着所谓的规范，无论是处方还是其他建议。然而，孩子还是出现了一些难以言喻、难以想象的心理问题——缺乏自尊、缺乏自信，或者完全感到疏离。我觉得养育孩子真的非常非常困难，因为这是一个生命，即使你尽了最大的努力，你也无法完全掌控它。这个生命携带着所有的历史，有它自己的成因和条件，而这不仅仅指童年早期——我们谈论的是前世。所以他们拥有那些令人惊叹、难以置信、不可思议的心理因素，甚至是父母没有、环境也没有的，但他们就是有。我亲眼目睹过很多孩子，尤其是在成长过程中，带着这些东西。

再加上21世纪的世界，生活变得更加艰难。你带着孩子走出家门，整个世界都在等待着他们——等待让他们想要这个、需要那个，或者让他们感到恐惧和疏离。

但回到内观禅修。既然我们谈论的是每一个人，如果我们是父母、是成年人，如果我们对无常、不确定性、因果关系等有了一些信心——明白没有什么能真正给我们百分之百的满足感——那么，即使不是完全的领悟，哪怕只是在理智层面有了相当不错的理解，我认为我们就不会对自己太苛刻。因为很多父母都非常害怕某种“失败”——那种由某些书籍或社会期望所定义的失败。我再次强调，拥有“出生时的视角”来看待人格，肯定会让父母感到更轻松。而当父母更轻松时，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、太好胜。

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，信息也是存在的——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，应该更多一些。

好的，下一个问题关于负面想法：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。首先，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。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的，因为我们已经习惯了自欺欺人。所以，如果你已经能够辨认出这些想法是负面的，那已经非常好了，这实际上是你在进行某种自我觉察的标志。

既然如此，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。这实际上就是禅修中所做的——不要责备自己，只是观察、观察、再观察。这样做有无穷无尽的好处。

首先，当负面想法出现时，如果你试图谴责它、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，它们几乎是渴望被你谴责的。但如果你什么都不做，只是观察，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。这就是所谓的一种“影响力”，如果你继续这样修持，你会看到越来越多的好处。

好吧，我们来举个例子——比如说愤怒。乍一看，愤怒通常被认为是一种非常糟糕的情绪、一种仇恨。但如果按我之前说的去做，让它的能量自然消耗，愤怒就会逐渐显现出它本来的面目。愤怒本身具有一种自信的特质——顺便说一下，这更像是密宗的教义——那是一种自信、坚定，而且与清晰密切相关，不是那种迟钝昏沉的，而是非常精准、非常清明的。这样，你就开始将所谓的负面情绪——愤怒——转化为有用的东西，学会了如何“回收利用”，就像把垃圾转化为有益之物。还有很多很多，但我想现在就讲到这里。

（有人说：）我听说过“转化情绪”这个说法，我想到的就是这个，这有点像你说的“回收利用”。

是的，差不多是这个意思。

好的，我意识到时间紧迫，我们还有时间回答最后一个问题吗？

问题是：我们学会了利益其他众生，但随之而来的是一些感受，比如对某些众生的恐惧。意识到这些感受之后，我发现自己无法完全利益他们。我该如何克服这些感受？

我认为，正因为如此，你更应该努力去利益众生。众生中有很多都害怕其他众生，而这恰恰是你更应该发心利益众生的理由。帮助他人的愿望，以及你是否能够真正参与到利益他人的行动中——好的，这是最后一个问题吗？

（有人说：）如果时间允许，我还有一个问题。

好的。

仁波切，您曾解释过，思想不是我们的敌人。那么在觉悟的状态下，思想是怎样的？佛陀和菩萨有思想吗？

这是一个相当困难的问题。首先，我们需要就"思想"和"心"的含义达成共识，但这需要很长时间，所以现在恐怕无法就此展开。一般来说，当我作为一个佛教徒谈论"心"和"思想"时，我指的是二元性、二元思想，各种各样的二元论。

二元思想有一种特质，就像蜂蜜——你知道它有粘性，它甜美舒适，但它有一种黏糊糊的特性，洒到哪里就把哪里黏住。思想也是如此。

不过，我想到了一个更好的例子，这实际上是密宗大师们所说的，我来引用一下。如果把思想比作水，水洒出来会立刻被尘埃吸收，而尘埃代表主观与客观的实体。菩萨的概念太广泛了，我们暂且不谈——从幼儿园级别的菩萨，也就是基本的有情众生，我们直接说说佛陀。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。水银落在地上不会被吸收，你可以把水银和泥土混合一千年，它依然保持完好如初。

当然，这也引出了心智与智慧之间的区别等非常大的话题，也许以后有机会再谈。

好的，这个问题还有第二部分？

现在，我们别无选择，只能从动机开始，只能带着渴望去做。但我更多是在对年轻一代说——那些忙碌的人，没有太多时间静坐，也没有意愿静坐——让他们瞥见那个我建议去思考、讨论和分析的究竟

。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、分析性的东西都必须超越。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了。感谢大家这个周末的到来。我希望目前的世界状况……我不知道，我真的不知道，充满不确定性。我们现在已经谈了这么多关于无常的话题，在这种情况下做任何预测都显得有些多余。

但与此同时，请照顾好自己。

因为我正在对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我有着某种联系，所以我想借此机会谈谈最近发生的这一不幸的损失——也就是他的转世离去。我认为这是一个巨大的损失，因为他不仅非常聪明，而且在他这个年纪便已成就斐然。我们通常认为，所有佛法传统，特别是金刚乘，如今都面临着下一代传承持有者匮乏的严峻形势，人们对他寄予了厚望，所以他的突然离世令人震惊，对很多人来说，这是一个巨大的损失。

当然，我们会祈祷，祝愿诸佛菩萨的慈悲与行动持续不断，指引我们前行。同时，我也想说，障碍虽然令人沮丧、令人灰心丧气，但我认为现在也正是我们重新振作的时候，特别是那些与……

与这一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，要培养永不放弃的精神。

当然，佛法盛行之时，也必然会遭遇重重障碍。而当障碍来临时，我们更需要坚定决心。所以，对于所有人，尤其是那些与佛法传承有联系的人，我想借此公开发言的机会传递一些信息：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？