

# 内观：一种成就法，2022年2月20日，线上

## 第一部分（AI整理版）

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

讲师：

首先向大家问好，祝大家新年快乐！下一个新年也马上就要到了。

当有人请求我讲解时，我原本想谈谈内观禅修。内观禅修被反复传授，而且它可能是佛教独有的修行技巧之一。我想讲这个，部分原因是因为世界各地涌现出各种各样的正念练习，作为一名佛教徒，我担心内观禅修的理念和精髓会在试图让它更容易被理解的过程中逐渐流失。有时候我们加了太多水，反而失去了它原本的味道。

所以我提到了修法（sadhana），这可能有点戏谑，因为修法（sadhana）是一个非常大乘佛教的术语，实际上也是一个非常密宗的术语。我认为修法（sadhana）这个词在佛教密宗和印度教密宗中都有使用。我决定把这些串联起来，因为精髓——或者说核心，灵修的脊梁、血液、元素——其实就是修行者本身。

很多时候，灵修的本质看起来非常宗教化，包含各种仪式，比如献花、焚香，甚至是静坐。所以灵修有时会以仪式的形式出现，也正因如此，灵修的本质，尤其是在佛教中，有时会让人迷失方向。这就是为什么我想提醒自己，灵修与内观必须结合起来。希望我们以后能讨论到这一点，但我们先来谈谈内观。

内观非常博大精深，它是无限的。目前，它有点像佛教的一种修行方式——端坐、觉察周围环境与呼吸，然后是一些更高级的层面。就技巧而言，我认为对很多人来说，内观（Vipassana）只是与冥想，例如静坐，联系在一起，我认为这种理解剥夺了全世界对内观的完整认识。所以，希望这一次我们能够睁开双眼、敞开心扉，以一种更加丰富和无限的方式来体验内观。

正如“内观”一词所暗示的那样，它与“看到”或“洞察”有关。让我试着用更通俗易懂的日常语言来解释一下。佛教徒认为，在我们日常生活中，当我们与生活互动时，我们通常总是从一两个狭隘的角度看待事物，从未真正拥有过完整的视角。在这种情况下，你总是带着一种非常扭曲的、片面的偏见，充满了成见，所以你无法看到全貌。在很多方面，你实际上无法真正理解一个人的生死。

我认为我们可以将内观翻译为一种看待世界和生活的技巧，但它提供的是完整的视角，而不仅仅是片面的视角。此外，内观的理念通常与直接体验有关。当我们与生活互动时——我指的是生活的方方面面——我们生命中最重要的一部分是什么？那就是我们自己。当我们与自己互动时，我们运用各种理性思维、逻辑、理性（可能是科学），当然还有一些经验。所以，当我们通过理性、逻辑、语言、文化来审视自己时，我们从未真正直接地体验过自己。

举个例子，我知道我是一个男人。我得出"我是男人"这个结论，是基于各种原因：共识说我是男人，其他人认为我是男人，我的父母把我当作男人抚养，而且从生物学角度来说我也是男人。可见，我们从未真正直接地体验过自己。

内观禅修，如果你想用另一种方式翻译，它也可以翻译为一种直接体验生活的技巧。那么，如何看待生活——不仅仅是看待一切事物，而是如何获得完整的画面而不只是片面的画面，或者说，如何在借助任何参照物的情况下直接观察生活——这或许是理解"大人格"的绝佳途径之一。我认为，如果我们能建立起这个基础，那么"大人格"就不仅仅是观察呼吸了。"大人格"远不止于此，它超越了科学的范畴，是一种直接的体验。

考虑到这一点，因为我们谈话的一部分是关于修行（sadhana）的。修行（sadhana）基本上意味着一种技能、一种技巧，或者说是一种诀窍——既是诀窍，也是手段。通常，修行（sadhana）都有一个目标，它总是指向某个目的。因此，修行（sadhana）是一种系统的方法，可以实现任何目标。在内观（vipassana）的语境下，目标是获得直接的、完整的体验。

即使是我看着眼前这朵花，我真的在与这朵花进行直接的体验吗？我为什么会把它看作一朵花？因为我受到文化的影响，从小就被教导说这是一朵花。我其实连这花的名字都不知道，只知道这是一朵粉色的花，如此等等。所以我没有直接的体验，我已经带有偏见，已经有了成见。我对这朵花的看法经过了很多过滤和干扰。

那么，如果我们根据这个定义来审视内观禅修（Vipassana），我们练习内观禅修究竟意味着什么呢？这可能意味着很多事情，甚至意味着：就像现在你我之间正在进行的这场讨论一样，我们谈论的是真实的画面、完整的画面。我们正在质疑：我们是否只看到了事物的片面？我们是否透过扭曲的、受制约的思维来看待事物？这种质疑、这种批判性思维本身，实际上就可以说是一种正在进行中的修行。事实上，许多经文，尤其是伟大的学者们都解释过这一点。

但我只是想告诉大家，因为现在很多人假设自己在练习内观禅修，通常都和静坐有关——端坐、观察呼吸，或者感受身体等等。我并不是说这些不对，它们确实没错，而且内观禅修确实包含这些内容，但内观禅修远不止于此。

事实上，渴望看到真相、渴望看到人生的全貌，这本身就可以说是修行或灵修的开始，对于渴望拥有全貌的人来说，这几乎就是修行的开端。谁不想拥有全貌呢？每个人都想。从某种意义上说，这就是我们人类的一种"精神错乱"倾向：我们的一部分渴望拥有全貌，我们的一部分想要控制一切，尤其是控制自己、周围的人和事（如果可以的话）；我们的一部分不想被排除在外，不想错过任何事。从孩童到成人，我们都拥有这种渴望。

事实上，我们大部分的不安全感和焦虑都源于此——源于我不知道自己是否掌握了全貌。我是否掌握了我们生活的全貌？我是否掌握了我儿子的全貌？我是否掌握了这朵花的全貌？更重要的是，我是否

掌握了此刻正在升起的某种念头的全貌？这才是最高层次的思考，不是吗？这难道不应该被视为一种追求、一种道路，或者说是修行之道吗？

内观有很多挑战，这里有一个巨大的挑战，与我们的"人格"截然相反。我们渴望看到真相、看到事物的本来面目，但挑战在于我们习以为常的模式——我们习惯于安于现状，不愿看到事物的本来面目。这是一个非常非常大的问题。我们感到舒适，我们不想深入挖掘。内观就像一台挖掘机，你不断地挖掘，直到你看到全貌。

我们已经养成了一种不愿看清全貌的习惯，我们太害怕看到全貌，我们乐于看到片面——这就是世界的运作方式。所以，如果你审视我们人类社会的教育体系、政治体系（我并不了解所有方面）、商业、时尚、食品，你会发现它们都满足于片面的真相。不知何故，我们已经习惯了这种片面真相的状态，这对个人修行者来说是一个挑战。

你看，如果生活总是只关注片面的真相，最终永远不会有好结果，因为你一直只关注片面的真相，它总是会让我们失望，总是会让我们焦虑。然后我们试图看到真正的真相，但那种想要回到"业力闪现区"、舒适区的旧习惯却根深蒂固。所以，这是内观最大的挑战。舒适区会使你的心智变得僵化，实际上，舒适区会使你的心智失去控制。

这就是为什么当我们谈到内观禅修时，来自上座部、大乘和金刚乘等各个传统的许多伟大上师都会谈到止禅——止禅的本质是使心智变得灵活，使心智能够正常运作。为了对抗这种不断陷入舒适区的倾向，我们运用各种技巧。现在很多人可能都在这样做，并认为这是一种个人修行。我并不反对这样做，但重要的是我们要意识到，止禅的真正目的是使你的心智变得灵活，使你能够掌控它。换句话说，你不会陷入我刚才提到的舒适区。这样，你渴望看到真相、渴望看到全貌、渴望获得直接体验的愿望，才能坚定不移，不受任何干扰。这就是止禅和内观禅修的意义所在，它们总是互为补充的。

以上只是对所谓内观禅修及其修法（sadhana）的一个总体概述。但我假设今天在场的各位来自世界各地，他们可能也是第一次接触佛教，或者对佛教道路，特别是人格（persona）方面比较陌生。

接下来我要谈谈人格，我会尽量使用一些不那么传统的术语，并尝试将它与我们的日常生活联系起来。无论你是信徒、居家之人，还是孩子、青少年，禅定（dhyana）和止（shamatha）与你作为一个人有何关联？它如何帮助你与世界建立联系？我们所说的工作、家庭、人际关系、安全感、乐趣，以及非常重要的长期规划、管理、自我管理等等，都包含哪些内容呢？

不知道家庭如何安排，也不知道未来会怎样，所以我想这就是我们现在的生活吧。

我们几乎没有机会在不受他人影响的情况下独立思考，这在孩子或青少年时期尤为如此。你的父母可能总是在你身边，时刻盯着你。如果没有父母，那就有同龄人、朋友、同学——你想融入他们，想被邀请参加他们的聚会。这很复杂：你想变得特别，想独一无二，但同时又不想引起太多关注。因为关注太多，你会感到窒息；但如果你太独特、太与众不同，你又被孤立，因为他们觉得你奇怪。正因

为如此，你被孤立，然后可能因此而受苦。

孤独感，再加上社交媒体——Instagram、Facebook、TikTok等等——这些我都不太了解。但我的意思是，在我成长的过程中，融入真正的朋友圈已经很难了。而现在，大多数孩子不得不迎合那些素未谋面、可能永远也不会见到的人，他们只需要点个踩，你就会沮丧好几天。这就是我们现在的生活，我不认为情况会好转。我不知道，也许现在已经很好了，我不想评判这有多糟糕——但我也不认为这些是好事，因为焦虑和压力无处不在。

整个世界的设计都基于竞争的理念：赢家、输家、得分最高者、赢得最佳奖项者，还有认可、支持等等。如果你接受这一切，你就会缺乏内观（vipassana）。大家记得吗？梵语中“内观”的意思，是看到全貌、看到真相，或直接地看待事物。当你透过TikTok、Instagram、时尚、家庭、代言、学校成绩来看待你的世界时，你并非直接地看待生活，而是透过许多扭曲的视角——透过一个甚至不属于你的视角，透过一个由他人设计的视角来看待生活。

正如我之前所说，我们很多人都想与众不同，想要独立。而“追求独立、渴望独立”本身又是另一回事了。这其中有多少是内观（vipassana）的体现？我们想要独立，但我们所做的一切却恰恰相反，实际上都让我们变得如此依赖。过去，让我们变得依赖的事情需要时间；而现在，只需一秒钟，一瞬间，你就让自己陷入了依赖。

所以，正如许多科学家似乎在说的那样，我们的思维已经被黑客入侵了。我们很容易被攻破——基本上所有公司、所有科技巨头，他们都知道我买什么、读什么、看什么，并据此精心策划、推送量身定制的内容给我。即使我知道这些都是专为我策划的，我仍然难以抗拒。这就是我们失去洞察力的方式——我们失去了洞察力，失去了对现实的真正理解，对自己的生活只有片面的了解。

但正如我之前所说，你需要多少热情，或者说，你需要多少勇气才能走出舒适区？你需要多少勇气才能真正不在乎，或者至少在乎别人的想法？你获得了多少评分？你得到了多少点赞？这些都是你需要思考的。而这种思考，在梵语中被称为“bhavana”，意思是心灵训练。这对于所有人都非常重要——那些只想好好生活的人，为人父母者，管理家庭者，身处感情关系中的人，以及所有希望在各个层面与他人沟通的人。

在佛教经典所谓“毗婆舍那”（vipassana）的范畴内，我们谈到了三个特征，尤其是在上座部传统中：无常、苦（不满足）与无我。

无常——这同样适用于青少年、父母，或任何有生意要经营、有工作要照顾、有家庭要维系的人。用更宏观的视角看待我们的人生，用更宏观的视角看待无常。“无常”这个词有时可能让人联想到负面或令人不快的事情，但其实不必如此。

比如，你可能正在经历人生中最艰难的时期。当你遭遇困境时，如果你习惯于只看到片面，一点点的困难就可能让你灰心丧气，让你失去希望，让你迷失方向。但事情并非一定要如此——前提是你能培

养出这种人格特质。换句话说，如果你能用一种纵观全局的视角来看待人生，你会发现：生活中我们经历过多少不愉快的事情，但我们总能设法摆脱困境；生活中有多少次事情好转；有多少次好消息和好事发生。当然，我们也知道，我们往往不懂得珍惜美好的事物，反而执着于那些不愉快的事情。

但如果你能用鸟瞰的视角，真正地看待无常，它就能给你带来极大的信心去掌控人生。仅仅是看到无常的真相，就能获得极大的信心和勇气、远见卓识，以及永不放弃的精神。当然，正如我不断重复的，你需要习惯这种思维方式，而这正是修行（sadhana）的技巧——一种需要不断熟习的技巧。习惯这种真理，在逆境和顺境中都保持这种自律，技巧就会成为你的一部分，你也会成为技巧的一部分。这样，当灾难来临时，你就能立即运用这种知识、这种智慧、这种正念，以及这种完整的图景。

心灵训练是必要的。现在，让我们稍微回顾一下更传统的修行方式，比如端坐、观察呼吸，或者去寺庙的修持方法。实际上，如果我们带着鲜花、香，以及一颗想要了解真相的心去寺庙——我们想要了解人生的全貌，不想只局限于片面的视角——在这种情况下，参拜寺庙本身就可以视为一种内观（vipassana）的修持方式。参拜寺庙、菩提树或佛塔，本身就是一种修行（sadhana）。

当然，在传统的佛教社会中，农民去寺庙、去佛寺，往往是为了祈求其他一些东西，比如庇佑、雨水、丰收、生意兴隆、长寿、免受疾病等等。但佛教经典《沙斯特拉》（Shastra）并没有反对这些，因为有一种善巧方便，可以逐步引导人们达到更高的解脱境界——而更高的解脱，是通过拥有完整的人生观来实现的。

当我们拥有完整的人生观时，这就叫做解脱。当你从各个角度看待事物，当你明白它既是开始也是结束，当你看清中间的过程、它的整体走向、这件事的基础、本质与影响——你是否继续做这件事完全取决于你，但你不会被它束缚——这就叫做解脱。

所以从这个意义上讲，内观，当你完全成熟时，就是涅槃，就是解脱。你可以看出，佛教的解脱观念其实并不遥远。有时我们被灌输了一种观念，认为某件事会永远持续下去——也许我们可以稍作喘息

。