

Vipassana: A Sadhana, 20 February 2022, Online

宗萨蒋杨钦哲仁波切

内观：一种成就法，2022年2月20日，线上 - 第一部分

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

[音乐] 首先向大家问好，也祝大家新年快乐！我想下一个新年马上就要到了。当有人要求我讲解的时候，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技巧之一。我想讲这个，部分原因也是因为世界各地涌现出各种各样的正念练习。[音乐] 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丢失。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，实际上它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。我想……我决定把这些串联起来，因为精髓，或者说核心，或者说灵修的脊梁、血液或元素，其实就是修行者本身。虽然很多时候，灵修的本质，尤其是某些时候，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——我不是坐在尸体上日夜冥想——所以，灵修有时会以仪式的形式出现，有时正因为如此，灵修的本质，尤其是在佛教中，会让人迷失方向。这就是为什么我想提醒自己，灵修和内观必须结合起来。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。现在，它有点像佛教的修行方式，比如端坐，觉察周围环境、呼吸等等，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) 与冥想 (例如静坐) 有关，我认为这剥夺了全世界对内观的理解。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层面来解释一下。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，我们从未真正拥有过完整的视角。因此，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……这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——比如说，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，比如与这个人或任何人互动时，我们运用各种理性思维、逻辑、理性 (可能是科学)，当然还有一些经验或经验。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。例如，你知道，我是一个男人，这个性别是男性。我得出“我是男人”这个结论是基于各种原因，比如共识说我是男人，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。所以，你知道，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内观禅修，它也可以翻译为一种直接体验生活的技巧。好的，那么，如何看待生活，不仅仅是看待一切事物，如何用……完整的画面，而不仅仅是片面的画面，或者说，如何在不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。[音乐] 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) 基本上意味着它是一种技能、一种技巧，或者说是一种诀窍。实际上，它是一种诀窍、一种技巧，也是一种手段。通常，修行 (

sadhana) 都有一个目标，它总是有目标的。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？你知道，我受到文化的影响，我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，你知道，这是一朵粉色的花，等等等等。所以我没有直接的体验，我已经有偏见了，我已经有不认同了。我对这朵花的看法经过了 很多过滤和 干扰。所以，如果我们 审视这朵花，并根据这个定义来审视内观禅修 (Viprasana)，那么我们练习内观禅修究竟是什么意思呢？你知道，内观禅修或修行 (Sadhana) 对吧？那么，我们练习内观禅修到底是什么意思呢？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内观禅修讨论一样，我们谈论的是 真实的画面，完整的画面。我们正在讨论，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？我们已经在 质疑这种 分析，这种 批判性思维。实际上，你可以说这本身就是一种正在进行中的个人 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。但我只是想告诉你，因为 现在很多人 在…… 假设我在练习内观禅修，通常都和静坐有关，比如端坐、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“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。我们的一部分想要…… 我不知道，从 孩童 到成人，我们都拥有这种渴望。事实上，我们的大部分不安全感和 焦虑都源于此。源于我 不知道自己是否掌握了 全貌。呃，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？等等。更重要的是，我是否掌握了此刻正在发生的 某种思绪的全貌？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？嗯，内观有很多挑战，这里有一个巨大的挑战，这个挑战与我们的“人格”截然相反。你知道，我们 渴望 看到真相，看到事物的本来面目。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。这是一个问题，而且是一个非常非常 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。你知道，我们拥有…… 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，如果你审视我们的 人类社会、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。它会让你…… 它会让你……你看，这个舒适区……它会让你……嗯……好吧，这个舒适区会让你的思维僵化。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，

使心智能够运作。为了对抗这种不断陷入舒适区的倾向，我们运用[音乐]技巧。现在很多人可能都在这样做，然后他们认为这是一种个人修行。我的意思是，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，好的。所以这只是对所谓的内观禅修及其修法(sadhana)的一个总体总结。但我假设今天在座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。你知道，无论你是信徒、居家之人，还是孩子、青少年，禅定(sana)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？好的。那么，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。嗯，我们几乎没有机会在不受他人影响的情况下思考这些问题，这在孩子或青少年时期几乎不存在。你的父母可能总是在你身边，时刻盯着你。如果你没有父母，那就有你的同龄人，你的朋友，你的同学，你会想要融入他们，想要被邀请参加他们的聚会。这很复杂，你想变得特别，你想独一无二，但同时，你又不想受到太多关注。这真的很复杂，因为如果关注太多，你会感到窒息；但如果你太独特，你又被孤立，因为你太独特，太奇怪，他们会觉得你很奇怪。正因为如此，你被孤立，然后你可能会因此而受苦。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，我很难融入真正的朋友圈。而现在，大多数孩子不得不迎合那些你从未见过、可能永远也不会见到的朋友，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，但我也不能。我也不认为这些很好，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、赢得最佳奖品者，我不知道，认可、支持等等。如果你接受这一切，你就会……缺乏内观(vit)，意味着你记得梵语中“内观”的意思，即看到全貌、看到真相或直接地看待事物。当你通过TikTok、Instagram、时尚、家庭、代言、学校成绩等方式看待你的世界时，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。所以，正如我之前所说，我们很多人都想与众不同，想独立，而独立本身又是另一回事——追求独立、渴望独立。这其中有多少是内观(vipassiana)的体现？我们想要独立，但我们所做的一切却恰恰相反，我们所做的一切实际上都让我们变得如此依赖。我的意思是，过去我们做一些事情，你知道，那些让我们变得依赖的事情，你知道，过去需要时间，但现在，你知道，只需一秒钟，一瞬间，你就让自己变得依赖。所以基本上，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。我们很容易被黑客攻击，你知道，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，他们已经精心策划并推送给我精心制作的新闻简报。即使我知道这些都是他们为我策划的，我仍然会反抗。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。我们(音乐)是的，我们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，或者至少不在乎别人的想法？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。而思考这些，

在梵语中被称为“bhavana”，意思是 心灵训练。 这非常重要， 对于 那些只想好好 生活的人， 那些为人父母的人， 那些 管理家庭的人， 那些有 感情关系的人， 那些……我不 知道， 那些希望 在各个方面与他人沟通的人， 都非常重要。 在我们的生活中， 我们需要 波斯语， 所以 在经典的佛教中， 我们称之为“毗婆舍那”（ Vipassana ）的范畴， 我们谈到了三个 特征， 尤其是在长老派 传统中：无常、 不满和无我 或无我。 无常， 这同样 适用于 你 作为青少年、 父母， 或者 任何 有 生意要经营、 工作 要照顾 家庭的人， 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 有时可能意味着一些负面的或不 愉快的事情， 但它不一定如此。 例如， 你可能正在 经历人生中最艰难的时期， 但当 你遇到困难， 当 你现在正处于困境时， 因为你没有 习惯于片面地看待生活， 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。 事情 并非一定要如此， 如果你能培养出这种人格特质的话。

换句话说， 如果你能用出生时的视角来看待人生， 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； 生活中我们经历过多少次事情好转； 生活中我们经历过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， 以及 远见卓识， 还有永不 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， 一种需要习惯的技巧。 习惯这种真理， 在 逆境和顺境中都保持这种自律， 这样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， 这种 完整的图景。 音乐 或心灵训练 是必要的。 当然， 现在让我们稍微回顾一下 更传统的做法， 比如端坐， 观察呼吸， 或者 修行， 或者去寺庙的修行方法。 实际上， 如果我们带着 鲜花、 香 和 想要见识真理的动机去寺庙…… 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， 参拜寺庙可以被视为一种修持（ vipassana ）的方式。 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， 农民会去寺庙， 去 佛寺， 祈求其他一些东西， 比如祈求 庇佑、 祈求雨水、 祈求丰收、 祈求 生意兴隆、 祈求长寿、 祈求免受 疾病 等等。 但是， 佛教经典《沙斯塔》（ Shastahas ）并没有反对这些， 因为 有一种 巧妙的方法可以 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时， 当你明白它既是开始也是 结束时， 你就达到了解脱。 中间部分， 它的整体方向， 你知道， 这件事的基础、 本质、 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， 这叫做解脱。 所以从这个 意义上讲， 内观， 当你完全 成熟时， 这就是涅槃 或解脱。 所以你可以看出， 佛教的解脱观念 其实并不遥远， 因为有时我们被灌输了一种观念， 认为 这件事 会永远持续下去， 也许我们可以短暂休息一下。 [音乐]

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>

[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，你真正地用完整的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关系变得更好，也许是因为你在咖啡里加了多少水，让你们的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。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，你就已经理解了，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角度，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？ 我再说一遍问题，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

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>

【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
佛田究竟是什么。
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，
佛田，你知道，对人类来说，
佛田必须是

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，

他看到的不是佛田，

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、
太好胜。
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，祝愿
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