

禅定：5分钟与不确定中的健康相连（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=7PvZECI59u4>

讲师：

大家好，欢迎各位。

"禅那"——如果大致翻译的话，意思是"训练心"，如今我们用这个词来指代禅修。

禅那的终极目标，是看见真相——关于你自己、关于他人、关于这个世界、关于宇宙，一切的一切。这才是终极目标。

对我们众生而言，禅那也可以用来让我们的心变得更柔软、更有弹性。现在，我们的心就像一块石头，或者一截木头，完全僵硬，完全没有柔韧性。你一旦发火，一旦烦躁，就没办法说停就停。比如，你想把愤怒控制在下午五点半到五点三十五分之间——这大概是很难做到的。禅那是让我们的心变得可用、可驾驭的好方法。

在我们这个时代，禅那尤其被用来应对现代社会的种种问题，比如焦虑、压力、抑郁。我相信，在座的很多人对"见真相"这件事其实不太在意——一般人根本没有时间去管什么真相。至于"让心变得柔软"这件事，我也不知道你们当中有多少人真正对此感兴趣。但我相信，今晚在场的很多人，想要知道的是：怎么处理自己的焦虑、抑郁和创伤。我感觉这才是你们真正的需求——从你们写给我的内容里，我能感受到这一点。

你们有没有想过这样一个问题：为什么我们并不是随时随地都处于焦虑状态？我们所处的一切、我们遇到的一切、我们所在的环境，按理说都应该让我们焦虑、让我们恐慌。但奇怪的是，我们会选择某些东西让自己焦虑，而对另一些东西却毫不在意。比如，香港极度拥挤，那是真正令人焦虑的因缘条件。我们的身体又如此脆弱，轻得像一片羽毛。这一切都跟我们大脑里的某种"接线方式"有关——这种接线方式让我们用特定的眼光来看待事物。你一定会注意到，有些事情让你极度焦虑，而另一些事情却完全不会，即使我们往往分不清真正的危险和虚假的警报。

所以，我实际上是在告诉你：我们会选择对某些事情感到焦虑，而对另一些同样可以让人焦虑的事情却无动于衷——这其实是个好消息。比如，那边那个正在拍我照片的人，我对他并不感到焦虑。如果认真想想，我其实可以找出一千个对他感到不安的理由。他不需要是个坏人——但他本身就依赖着无数的因缘条件。所以说，我们选择对某些事情焦虑而不是对所有事情焦虑——这一点非常重要，非常值得了解。

好。现在，当我们感到焦虑的时候，大多数时候说的是心里的事。当然，是我们的心在感受这种焦虑。但心与身体之间有着惊人的连接，因此身体会成为制造更多焦虑的因缘条件。所以，我们首先要做的，就是同时与身体和心一起工作。

我们来与身体一起工作。别担心，我不会让你做什么瑜伽——尽管你们本来应该做些瑜伽或者散步，因为这些对处理焦虑确实很有帮助。至少在跑步机上跑步的时候，你有事可做，多少能压制一点焦虑，这是好事。但我说的"与身体一起工作"和体育锻炼或瑜伽练习完全不是一回事。不过话说回来，我应该说：我们即将做的，是最好的瑜伽。

有些人可能正在切菜，有些人正在爬香港太平山，也许你正在逛商场——这是香港人最爱做的事。不管你在做什么，都不用停下来。接下来两分钟，我们要做的叫做"观察身体"——这是最简单不过的事。我说"观察"，就是真的只是观察，没有任何神秘或奇特的东西在里面。大致上，从上到下——或者反过来，非常非常轻柔地扫描你的身体，从头顶一直到脚趾尖。我们什么都不去分析——你只是注意到，哦，我有十根手指，有些人甚至有十一根。就是这样。我呢，因为已经坐着了，我就保持坐姿——但这绝对不意味着你也必须坐着。如果你在切菜，继续切你的菜，继续做你正在做的事。我们开始。

好。就像我之前说的，焦虑在很大程度上与心有关。当然，是我们的心在感受焦虑。但身体和心有着极其深刻的连接。在身体与心之间，有一个连接者——有某样东西将身体与心连接在一起，那就是气，就是我们的呼吸。

也许你从未听说过禅那中关于呼吸的部分——但你其实已经做过无数次了。你悲伤的时候会怎么做？你会叹气，深深地叹一口气——不知为何，这有所帮助，对吗？因为它确实有用。我们来学一种更好的叹气方式。

一般叹气的时候，我们会用鼻子也用嘴巴，虽然大部分还是用嘴巴。但现在，出于修习纪律的考量，我们决定不用嘴巴。你的嘴巴不工作，把嘴巴闭上，但不要闭得太紧。过度使用嘴巴会造成很多问题。我们要通过鼻子来吸气、呼气。呼气的时候，不要中途停下来吸气，要把气一直呼到底。先把气呼完，然后再吸气。就这些，这就是你需要做的一切：吸气，然后彻底呼气，持续三分钟。我们现在开始。

好，五分钟。对于那些深受焦虑之苦的人，那些忧心忡忡、有烦恼或感情问题的人，对于那些为新冠疫情而焦虑的人，对于那些为比特币行情而焦虑的人，请你们这样做，无论是什么让你在外部感到不安。用你的身体，用你的心，而今天，你也要用你的呼吸。如果你能持续地、哪怕只是一点点地坚持做这些，就很好了。好，非常感谢大家，今天就到这里。

大家好。

我想先说明一点：我们接下来这几天要修习的禅那，是真正面向普罗大众的。在场的听众里，也许有些人觉得这对他们没那么有用，但无论如何，我们会回到一些基础上，这些基础是值得重新温习的。

禅那，如我昨天所说，它的终极目标是看见真相——关于我们自己、关于他人、关于这个世界。在理解真相这个意义上，禅那可以用来让心变得更可用、更柔软。我不知道你们当中有多少人对“让心变得更柔软”这件事感兴趣。

对我们大多数人来说，不管是在全球范围还是在我们更近的生活圈里，在过去一段时间里，我们都经历了真正的起伏跌宕。所以人们在受苦，有焦虑、有抑郁等等。我想，有相当多的人是带着这个目的来修禅那的。对于你们这些人，我欢迎你们，希望这些能给你们带来益处。

令人惊讶的是，我们并不是随时都处于焦虑状态。其实从某种意义上来说，我们应该完全——精神上、灵性上、情感上——彻底崩溃才对。有太多太多的事情，本来都可以成为焦虑的理由。然而，我们并不总是焦虑。我们选择对某件事焦虑，然后忽视其他的一切。这是个好消息，因为它意味着你可以学会忽视那些让你不焦虑的东西……也就是说，你可以学会用这种方式来管理焦虑、压力等等。这就像种花一样，需要不同的因缘条件。我们所说的“禅那”并不是那么遥不可及的，所以如果你能施加不同的因缘条件，那就能帮到你。

因此，我想建议你采纳“纪律”这个东西——“纪律”这个词——从我嘴里说出来，你们当中有一半人可能已经被吓坏了。别担心，我绝对不是要给你们提什么严苛的纪律。但纪律是必要的，因为如果没有纪律，焦虑和抑郁就会从各个角落渗进来，在你的生命里占据越来越多的空间。关于纪律，我的建议是：在你的生活里建立一些日常规律。

这些都是非常简单的事情。比如，你可以决定每个星期三早上九点整理你的房间——这只是一个例子。也许，一周里有三个晚上，你承诺在晚上十一点之前上床睡觉。这些都只是建议，由你自己决定。

如果可以的话，也试着一周有三个晚上在家吃饭，自己准备食物，做做小菜，而不是出去下馆子。我发现，在家做饭其实是一件相当好的事情。你可以省钱，这会让你更富有——因为你没有把钱花出去，你会更快乐。而且在家吃饭，也许对你的健康也更好。像这样在日常规律里保持纪律是很重要的——比如，在一周里某个固定的时间给你的植物浇水。这些小小的例行事项，很重要。这就是训练心。而训练心可以以不同的方式进行，比如观想、培育慈悲心，等等。

在训练心这件事上，还有一个方法，就是简单的观察。不管你在走路还是在做任何事，都没有关系——我们来观察我们的周遭环境，只是观察，不做任何评判。比如，我现在观察到在我面前有一瓶防蚊液——就这样，我们只是观察我们的环境一分钟，只是观察我们的身体。

只是观察身体这件事，对某些人来说可能会有点无聊，因为我们太习惯于散心了。我们每时每刻都需要某种刺激，而这种对刺激、对娱乐的不断追求，正是焦虑、压力、抑郁、愤怒和创伤等等的燃料。请大家看着自己的吸气……呼气……呼气……这不只是吸气呼气，我们还需要专注我们的心，试着跟随呼吸的运动。那我们现在开始。

就这样，我们完成了五分钟观察。不管你信不信，这五分钟很可能是你这辈子做过的最深刻的东西。

，就这五分钟。我们都以为自己对自己来说是最重要的，可我们从来不观察自己，从来不观察自己超过几分钟。好，那我们明天继续，谢谢。

大家好，那么我们继续。

我想，“禅那”这个词被翻译成了汉语的“禅”，因此在日语里发音就变成了“禅”。而现在，到了2022年，人们对“禅”这个词有了各种各样的解读。当人们走进一个空旷的、没有家具的房间，他们会说：哦，这地方好禅啊。

所以“禅”这个词，以及禅的含义，已经被往各个方向扭曲了。但如果我们回到佛陀的教导，禅那其实指的是，用鸟儿的眼睛去看待自己的生活。而当我们谈到鸟瞰时，我们也许会想到，这是一种全局视野，一种长远眼光。

嗯，也许有那么一点点是这个意思，但不完全是。

当我们说像鸟儿一样去看待生活，或者说从完整的角度、从整体的图景去看待生活，我们说的其实是：没有偏见地去看，没有先入之见地去看。你心里想着“我不想焦虑”，你带着这个念头——而当你带着这个念头，你看待生活时就已经带有某种偏见了。

所以当我们说用鸟儿的眼睛、以鸟瞰的视角看待生活，说的不是另一种教育方式，不是另一种思维方式，也不是另一种规划方式。真正像鸟儿一样以鸟瞰的视角去看待生活，就是单纯地观察。

我很想给你们一个魔术技巧，让你们能够从整体上看清生活。但很遗憾，我没有这样的魔术技巧。不过实际上，我可以和大家分享一个比任何魔术技巧都更好的东西——那是我从我的上师那里学到的——这个技巧就是：单纯地观察。

当然我们接下来要做一个特定的练习，就两到三分钟，只是观察。在我们的日常生活中，我们应该开始养成一个习惯，无论做什么都要正念分明。比如说，正念地打开一瓶水，正念地呼吸，正念地进食，正念地熨衣服，正念地冲马桶。这是你们应该试着融入生活的事情。我不是要求很多，我只是要求你们在一天中的几个时刻这样做。香港有那么多人习惯去餐厅，跟朋友在嘈杂的餐厅里聊上几个小时——你不能跟我说你一天里连两三个正念的时刻都抽不出来，比如冲马桶的时候。

那我们现在来开始今天的禅那练习。我们先花一分钟观察我们所在的环境，我们现在开始。

……我没有挺直脊背坐着。然后我观察到有两台风扇正朝我吹风。就这些。

希望你们那边也在观察你们的环境。那现在我们来观察我们的身体。记住，我们的身体非常重要，也非常宝贵。所以当我说观察你的身体，我不是要你问自己身体好不好看、胖不胖、高不高——不，你要不带偏见地观察。好，我们开始。

下一节是呼吸。每当你发现你的心、你的念头开始游荡，就回来观察你的身体或你的呼吸，回到你正在做的事情。那现在我们来开始观察我们的呼吸，这次做两分钟。请观察你的吸气和呼气，除此之外什么都不做。我们开始。

好，接下来我们要观察感受。我们先从观察身体感受开始。你们肯定有身体感受——这很重要，因为很大程度上，作为人类就意味着我们有感受，身体的感受。如果你是一张纸，纸是没有感受的；如果你是一块木头，木头也没有感受。所以感受是非常重要的部分，甚至可能比你的身体还要重要。所以此刻你身体某处肯定有感受，请观察那个感受。我们开始。

就这样，我们今天的禅那练习结束了。我们明天继续。祝你们有个愉快的周末，明天我们在同一时间再次相见，进行新的禅那练习。

大家好，那么继续。禅那，它本质上是一种心灵的训练，而且这是一条佛教的道路。禅那的目的，是真正地了解真相。

……因为人们最终更关心眼前的问题。我们作为人类，往往倾向于短期地看待事物，不会花足够的时间和精力去获得一个更长远、更宏观的图景。对很多人来说，他们进行这种心灵训练，是为了对抗某种程度上的抑郁、焦虑、失眠等等。

而对于我们21世纪的人来说，尽管事情相对来说已经有所发展，我们现代人、当代人，却仍然失去了某种韧性。我们之所以如此紧张、焦虑或抑郁，原因之一是因为我们的生命中有一种叫做“价值观”的东西——某种我们珍视的东西，某种我们真的非常尊重的东西，某种我们认为极其重要的东西。

这些价值观进入我们的生活，是因为有人教导我们、教育我们，或者给我们洗脑——从幼儿园开始，一直到你毕业，他们一直在教你这些价值观，就是这样你才获得了这些价值观。在这个过程中，你还会拾取一些其他的价值观。比如，你出生时并不会对爱马仕的包赋予什么价值。

这些价值观带来的问题是，它们让你失去所谓的“知足”。而这些价值观制造的另一个东西，就是所谓的“完美主义”。你们很多人是父母，你们很清楚，你们努力想把孩子培养成完美的人——让他们上钢琴课、小提琴课，还有语言课，学的是那些在这个世界上也许永远都不会被说的语言。

所以我们打造了这种完美的目标。奇怪的是，这个完美的目标、这个完美的标准，几乎永远无法实现。而这就是所谓的高等教育——目标越无法实现，就越是高等教育。这造成的结果是，我们总是感到更多的压力、焦虑和紧张。实际上，这让我们对自己所能做到的事情总是感到失望，因为这个目标根本就无法实现。而这造成的进一步结果，就是让你对他人、对社会、对政府或者对任何东西感到愤怒、恼火。

所以现在我们要试着去处理这个叫做“赋予价值”的心理因素，也就是价值观。从某种意义上说，最高

的价值，将在于不赋予任何东西价值——那才是真正的价值。

在接下来的几分钟里，我们不给我们的身体、不给我们基于那些参照系的存在赋予任何价值。我们只是观察，只是记录，只是觉知——觉知我们的身体，觉知我们的感受，以及觉知我们的环境。我们要做三分钟。

还是那句话，你可以坐着、可以站着、可以走动，随你喜欢。当你的心开始游荡，就回来。我再为这几天没有参加的人提醒一下：观察、看，并不意味着分析。觉知到这一点。你有感受，觉知到这一点。你在某个特定的环境中，觉知到这一点。我们来做三分钟。

那现在，作为人类，我们拥有的最重要的东西，叫做"心"。你没法不去看见它。很多其他东西我们可以在某种程度上暂停，但这个心，几乎不可能暂停——它不断地在想着什么，不断地记录一切，不断地解读，不断地感受。

所以今天，用两分钟，我只是要求你们去看一看这些念头来了又去。如果你觉得没有什么念头出现，那也没问题——实际上，就连想着"没有念头"这件事本身，也已经是一个念头了。所以你需要做的，就只是看着那些来临的念头，看着天空，看着鸟儿来了又去，云朵出现了又消散。就这些，对吧？不需要太兴奋。如果出现的是负面的念头，你也不需要因此烦恼。我们来做两分钟。

在你的生命中，真正重要的、你真正拥有的，其实就两样东西，没有任何工具可以与这两样工具相比——那就是身体和心。然而我们几乎从来不去关注它们。偶尔我们会关注我们的身体或心，但总是把它们跟其他东西联系在一起。通常当我们想到我们的身体，我们是根据跟时尚相关的参照来想的——我们会说，我的身体太胖、太瘦、太高、不够高。我们的心也是一样，我们总是参照其他东西——它够不够聪明？够不够机灵？缺乏自信吗？有自信吗？我们从来没有足够直接地去关注——直接关注身体本身，关注心本身。而通过禅那，这一次你们真的做到了，这非常重要。

好的，非常感谢。谢谢仁波切，大家。

所以我想，压力、焦虑、抑郁，这些在我们现代生活中是相当普遍的东西。有些焦虑的根源可能埋藏得相当深，有时候也是隐藏着的，或者说像是一种伪装。我对心理学了解不多，但我想很多心理学家会说，这也跟童年发生的事情有关。

这完全有可能，因为我们的童年相当漫长。我想大多数人都还记得，在童年时，一天感觉可以像一个月那么长，时间流逝得更慢。然后我们被推入了那个奇怪的成人世界。这在我们脑子里制造了大量的线缆，而这些线缆可能完全缠绕在一起，造成彻底的混乱——以至于今天我们也许很难把这一切都理清楚。

但正如你们现在肯定知道的，我确信——我是一个佛教徒。是的，今天是星期六。而我们作为佛教徒

，会说一些心理学家或精神病学家不会说的话：这些条件也许甚至在童年之前就开始了，比如在过去世中。所以，来自我们过去世的所有这些线，彼此交缠，缠绕在一起……我不认为弗洛伊德先生或荣格先生会谈这些事情。

由于所有这些完全缠绕的线，会出现某些症状。而其中一个我认为最恶毒的症状——这么说可能有点过——就是所谓的对自己的仇恨，或者说缺乏自信。这种缺乏自信、对自己的仇恨、自我贬低，可以来自很多不同的原因和条件。正如我们昨天说的，这尤其可能来自于我们的参照系，我们的参考系统。

不管你来自哪里——你也许是在一个中国社会中长大的，那里集体主义是重要的价值观；或者在西方长大，那里个人主义更为重要。或者也许你在香港长大，所以你有一部分线完全浸透了儒家集体主义，而这些线又和另一些线发生了碰撞——那些更与殖民主义式的个人主义相关的线——这就造成了真正的混乱。

但不管怎样，你会感受到的，是这样一个问题：我真的值得存在吗？从不同的角度来看，都是同一个问题——我对他、对她、对这个社会，有没有价值——总之，不管是什么。

现在人们谈论了很多，关于我们应该如何爱自己，这种自我欣赏，如何对自己有慈悲，如何爱自己，诸如此类的事情。而在禅那的修行中，无论是爱自己还是恨自己，始终都只是一根线，始终只是这种线缆的概念——我们已经有了这套概念，我们已经有了这套完全缠绕的线路系统，所以最好不要再添乱了。

那我们要怎么做？什么都不做——只是保持觉知。因此，觉知这个行为——如果你真的希望整理好你那些完全缠绕的线，这将是最有效的方法。而且这也是最经济实惠的方式，因为你什么都不需要花费——好吧，最多也许就是5分钟，而时间就是金钱，尤其对香港的人来说。

我向你们保证，如果你们练习这5分钟——也就是观察你的身体和心灵——你们会发现：下一次，当你们走进一部挤满人的电梯时，你们不会再散发出那种缺乏自信的感觉，不会试图往旁边看，不会感到局促不安。你会从那种总是试图给别人留下印象的重担中解脱出来。

所以今天我们要连续观察5分钟。

你们可以专注于身体、呼吸、感受、思想，或者所有这些一起。好，我们开始。

好了，五分钟到了。有人告诉我也许还会再多一天，所以请竖起耳朵留意。大家好，希望大家没有太无聊。能开始学着有点爱上无聊，这是件好事。我感觉现代的世俗之人——不好意思——就是无法忍受无聊。

无论如何，禅那是一种主要在佛教传统中被教导的训练。但一旦你意识到这跟佛教有关，你就会开始贴标签，或者至少带着某种期待，好像这是某种宗教性的东西。但依我看，它没有……至少，它绝对

不是宗教性的。实际上，它非常科学，甚至超越了这一切。因为事实上，科学涉及的是经验主义的东西——如果这不是经验主义的，那我不知道什么才是。

我这里说的不一定是面向那些已经确信于佛教的人，而是面向那些新来者。佛教徒的目标不是上天堂，佛教徒也不相信一个决定一切的全能的神。他们认为是你的心在决定一切。实际上，在佛教中，你是自己的老板，你是自己的主人。佛教教义中的一切，都与如何完全掌控这个……完全把握这种掌控有关。

而在当今现代世界，每个人都谈论所谓的个人主义——跟随你的内心，做你的心告诉你的，做你喜欢的事。但没有人知道如何真正做我们喜欢的事——我们喜欢的，往往是马克·扎克伯格想让我们做的。事实上，有太多的人在告诉我们，我们想要什么。而2500年来，佛教徒一直在教导和修行一种方法，让人成为自己真正的主人。

我相信你们很多人都听说过类似这样的说法：好莱坞明星们想要达到涅槃；当一个人变得完全圣洁时，就得到解脱，就进入了涅槃。而当我们还受到所有这些条件制约时，我们就不健全，被认为是不健全的、不健康的。我们会对很多东西上瘾——这不只是针对佛教徒的，不只是这些。我们用来对抗焦虑的那个方法，本身也会变成一种上瘾。我说的不是像抽烟或喝酒那种粗糙层面的上瘾——也许你并没有使用那种让人把你归类为瘾君子的毒品——但对社交媒体的过度使用，让我们都成了瘾君子。还有报纸……这一切造成的结果，就是让我们变得有点愚钝。

购物，商场，香港的商场……你买了一样东西，因为你在店里看到它时觉得它真的很好看。然后，你拿到购物袋的那一刻、随身携带它的过程、把它带回家——这整个过程已经让你有点麻木了。而最终当你在家里拆开它时，那种感觉已经不一样了，那种魔力不见了，于是你又去寻找别的东西来麻醉自己。

所以我并不是在阻止你们购物——做你们想做的事。我只是建议你们花5分钟，只是去觉知——清醒地觉知你的身体、你的呼吸、你的情绪、你的感受，以及你的心灵。这种简单的觉知不是一种麻醉剂——因为实际上，它往往会放大痛苦。因为在这里，我们做的是直视问题，而不是试图让自己沉睡、麻木，以便从问题中转移开去。

我是说，当你走在地标商场里，Louis

Vuitton就在商场的一楼……但也许这次，不要只是停下来看Louis

Vuitton橱窗里陈列的那些商品。这次，就一次，去看那些LV的商品——但不要按照Louis

Vuitton的营销人员希望你去看的方式去看它们。就像那些受害者，他们希望你按照他们想要的方式来看他们的产品——但不要落入那个陷阱。我只是请你保持这种觉知一两分钟。在那之后，如果你愿意落入他们的营销策略，没有任何问题——你可以这样过一辈子，如果你想的话。

不仅如此，你可以去看那些产品，但更重要的是，就在你看着那些产品的同时，去看看你自己的心和

情绪。去看那些绿色皮革或者印着LV字样的Louis

Vuitton，去看你面对它们时的情绪。因为我们需要达到的是一种心理健康的状态，而我们可以不使用太复杂的工具的情况下达到这一点。

对于那些在家里的人，我们现在开始。我们要坐着做这个，做5分钟。今天，就在你们坐着冥想的同时，我来引导这次冥想。我们开始。

观看你的身体，把它作为一个整体来看，可以相当模糊，没有关系。现在扫描你的身体……从你的鼻孔流出的气息——这说明你还活着。观察你的呼吸……你身体里的某种感觉……如果你感觉到了，就只是看着它。现在看看你的思想……你听到的那些声音……那些记忆……

好，好的，非常感谢大家。请试试这个，我不认为这会花费你太多，而我绝对确信这会带来很多好处。所以请大家好好保重。

我们总是对自己的生活感到忧虑。过去的十年，我们总是说，哎，那才是好时光。而二十年后，我相信我们大多数人都会说，我们现在所处的这个时代，才真的是好时代。我认为总体而言，我们人类一直都是这样运作的——在某种意义上，这个世界总是变得越来越堕落……而现在我能在这样的条件下与你们说话——这三十年前是不存在的，是不可能的。也许，去珍视我们此刻拥有的一切——我知道，你们肯定已经听了无数遍了，但我们真的做得不够，所以，去做吧。

非常感谢大家。