

禅定，2021年11月15日，中国香港 - 第一部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=8exPW57_e94

讲师：

[音乐]

嗯，非常感谢各位如此慷慨且略带夸张的介绍。嗯，也很荣幸能来到这个学习中心。我听说这里的听众背景非常多元化，从初学者到经验丰富的学生和从业者都有。所以这对我来说会是一个不小的挑战。我希望这能变成一场讨论，而不是我一个人滔滔不绝地讲个不停。嗯，首先，我想谈谈一些术语，因为这很重要。我想，语言学，你知道，语言是文化的驱动力之一，因此人类的思维方式和行为方式都与语言息息相关。例如，佛教或佛教徒，这是一个相当新的术语。我认为它并不存在于经文中。是佛陀还是佛教徒？我不这么认为。

更可能的是，英语
单词“Buddhist”可能是
欧洲人创造的。我相信
这里很多学者都能深入研究这个问题。
我之所以
提到这一点，是
因为
佛教不知何故变成了
现在的佛教，被归类为
宗教。比如说，
我现在把自己看作一个
佛教徒。所以，对佛教徒来说，这有点
像计算机科学或
物理学，被归类为
宗教。在过去，古
印度，
寻求真理，
宇宙真理，是非常非常
重要的。我想
现在仍然如此。所谓的佛教
哲学家，我不知道，这些
印度哲学家、逻辑学家，他们
基本上都在寻求真理。
今天，我们使用一个术语，我们
现在使用一个术语，我认为这是一个
非常重要的术语，正如教授
之前提到的。但是这个术语
很难解释和
翻译。
我相信，这就是它的某种
演变，或者说，这个词
在中文里变成了禅，在
日本变成了禅。
现在，禅、禅、这些都是指代禅宗。

实际上，这并非
最终目的。虽然冥想（
Dana）非常非常重要，但它
本身的重要性是次要的，
因为它只是一种手段，而非
最终目的。我之所以
强调这一点，是因为
正念冥想
现在很流行，但我认为
重要的是要记住，
冥想、正念或冥想（Dana）实际上
只是方法，它们是
手段。比如，如果我在
这里喝咖啡，杯子只是手段。我可以用
塑料杯，也可以
用纸杯，这取决于不同的
情况。如果我在旅行，塑料
杯可能就不是个好
主意。
所以，有时候
我们太注重杯子了，却忽略了
五星级
度假村或
周末静修营、瑜伽静修营、
正念
静修营等任何地方的咖啡。
人们更注重的是手段。
因此，我想借此机会
提醒
大家，最终目的，或者说
杯子里的内容，实际上
比
杯子本身更重要。如果你明白这一点，
那么戴安娜，正念

训练，应用，就具有
某种
目标。这很重要，但
很难
理解，因为
当我们谈论
最终目标时，我们通常谈论的是一些非常抽象的东西，
但方法可以是
具体的。例如，当我们
谈到冥想时，戴安娜，我们
几乎立刻就会想到
端坐。
端坐有
很多好处，你知道，首先它能让
你放松。但佛教真的
真的以放松为
最终目标吗？
冥想也带有平和、
和谐、
宁静的含义，
但再次强调，放松、
平静、
平和并不是佛法的最终目标。别
误会，我并不是
说平静、平和不重要，
它们非常
重要。如果你
想看到一潭清澈
纯净的水，里面却充满了
淤泥，那么一开始不搅动
水很重要，
但仅仅是“不搅动水……
顺其自然或许
有助于沉淀底层的淤泥，但

淤泥总是存在，随时可能
爆发。这就是
为什么
佛法中的禅定（或称观想）
总是包含两个方面：一是平和
宁静的止观（shamata），二是洞察
真理的观想（
vipasana）。

好，我们来……嗯……
更深入地探讨一下禅定（
Diana）在
止观（shamata）和观
想（basana）背景下的意义，并尝试
根据
我们目前的生活状况来反思这些。
我们生活中充满了焦虑，
顺便说一句，我指的是我自己。
我们有充分的理由
焦虑，有很多事情值得担忧，
而且这些担忧都是合理的。
我们的梦想能否实现？
其他像我一样的人会怎么样？
我们关心的人会
好吗？我们会不会
感到羞辱？是的，因为我们
如此暴露，就像
赤身裸体一样。很多担忧都
相当严重，而且……
不可预测性让它更加……
你知道，这让我们更加
焦虑。成功和
美好时光或许会来得快去得也快，但
风险几乎总是潜伏在某个
地方。我们生活在非常

拥挤的

地方，我们的身体，
我们的一切，都如此
脆弱，就像DW

坠落一样。当你听到
这些，你可能会想：又来了，
佛教徒总是悲观的，
佛教徒是
坏消息的传递者。

但是，这种
不可预测性和不确定性也
有很多好的一面。

所有让我们
焦虑的理由，我们几乎都可以转化为
快乐、
平静和幸福的理由。

但了解真相至关重要，
因为这是我们对抗焦虑的唯一
途径。

例如，在
现代社会，比如
当今世界，存在着太多的
孤独、太多的
疏离，以及
人际关系中的诸多挑战。

嗯，我们为人
父母在育儿方面面临着诸多挑战，
那么，

什么是相关性呢？

这款名为Diana的应用程序可以帮助我们

真正
理解真理，也就是
最终的

结果。Diana还能让你以鸟瞰的

视角看待生活和世界。

现在，我们看待生活的角度非常

狭隘，

我们看待人际关系、

健康，以及——我不知道全部——

幸福感的角度都非常狭窄。Diana是

佛陀教导我们的，它

训练我们

用更宏观的视角看待生活和世界。那么，

我们应该实现的真理是什么呢？

现在，

你需要明白，这些真理并非

佛陀所创设。例如，水的

湿润是水的真理，

火的热是火的真理。

如果你知道水是

湿的，

那么当你不想被弄湿时，你就

知道该怎么做；如果你想

取暖、煎烤或烧焦什么东西，

当你看到火时，你就知道该怎么做。

因为你知道真相，

所以我们基本上是在谈论一个如此根本的、世俗的、

基本的真理。那么，

佛陀是如何看待这个

真理的呢？

佛陀或者佛陀的教义

认为世界是

不断

变化的，实际上，“变化”这个词可能

不太准确，它充满不确定性。

这个真理是普遍的，它并非佛陀所创造的，而是

现象运行的不确定性或无常。这个真理

在佛陀之前就存在，并且一直

延续至今。对于像我们这样的在家信徒来说，这个真理或许是最显而易见的，
尽管它确实最
显而易见，但这或许也是我们
经常忽略的东西。例如，我们
认为自己和
20年前是同一个人，
完全
否认自己一直在变化。
好吧，正如我所说，这个真理乍一看
或许是最容易理解的，或者说，它应该是，
你
知道，从逻辑上讲，或者说显而易见的，它应该是。
但是，对于某些人来说，由于
各种各样的
原因，我们就是
无法理解
它。有时我们确实理解了它，但却是以一种
非常扭曲的
方式。例如，我们喜欢接受变化，
当我们 要从提升的角度思考，
所以如果你身材不够苗条，或者
有点
胖，我们喜欢认为通过去
健身房可以让自己变得健康、
苗条、好看。当我们
这样思考时，我们就接受了
无常。但是，如果突然
有人，比如医生，
告诉你得了血癌或
其他什么病，
你就会觉得这怎么可能？你会觉得这几乎不公平。
但这其实是一个非常非常

极端的例子，一个非常非常明显的例子。

关于我们的

价值观、我们对

国家的定义、我们的信仰和我们厌恶的事物，这样的例子有很多。

所有这些都不断

变化，有些变化非常

缓慢，有些变化则可能一夜之间发生。

这个真理就是

佛陀教导的最根本的真理之一，有时被称为“布施”（Dana）。

现在回到“布施”，它的

目的是让你接受这个真理，

真正地与它和谐相处，与它共存，与它顺应。

你知道，这就是“布施”的意义所在。

只要你所做的一切都能

让你意识到这个

真理，这就是“

布施”。那么，接下来呢？我的意思

是，你可以去寺庙，在佛像前坐坐，

你知道，就是佛龕，静静地坐

一个小时，思考

无常。这或许

有用。你也可以去IFC（国际金融中心）和L

Crawford（L Crawford）的店，

或者其他什么店，看看

那些昂贵的商品，想想我

可能永远用不上它们，可能永远没有

机会用上它们。

如果你有一个

小时的时间，不仅仅是逛街，

甚至真的去买东西，而是同时

思考“我可能永远用不上这些东西”，这

很像戴安娜（Diana）的风格，

我们可以称之为“购物戴安娜”。这就是

为什么现在很多所谓的正念

冥想，
如果不能让你
意识到这个真理，比如……
如果你
一个小时的正念冥想只是为了
让你
快乐、放松、缓解
压力，那么这种正念就等同
于任何
物质主义的……呃，该怎么
称呼它呢……
嗯……
娱乐，你知道，就像……乐趣，
你知道，就像你可以……
购物，你知道，有时候
购物确实能缓解
抑郁，或者吃顿意面也能缓解抑郁。
但
问题是，
购物之后总会有抑郁，吃完意面之后也会有抑郁。
就像你去
参加那种奢华的晚宴或者热闹的
派对时，你可以
意识到，这
可能是我最后一次参加这种活动了。这并不意味着
有人会因此丧命，而是
我们的友谊。你知道，今天我们和
他们说话就像他们是我们最亲近的人，就像他们是
我们心中最珍贵的一部分，但明天他们可能就变成了
死敌。这种情况时有发生。
所以，如果你仔细
想想，这其实和
宗教无关，也和神话
无关。

自然界的不确定性和无常

不是

神话，它如此真实、如此切身，就在此时此地。那么，

这该如何帮助我们呢？

想想看，这该如何

帮助我们解决现代社会的问题，比如

孤独、人际关系、

育儿等等。

如果你认真思考，

探究我们

孤独的真正原因，你会发现，

其中一个最大的原因就是未知和不确定性。

不知道不

确定性，是啊，然后

你知道，就像你只是

我们所有人的问题一样。如果你仔细想想，就会

发现有很多不合理的、盲目的、狭隘的视角，比如

不合理地期望某些事情会一直有效，

这只会加剧

孤独和疏离感。

好吧，再

总结一下，

戴安娜，通常当我们感到孤独、

不快乐、疏离时，

我们会做什么？我们主要的解决方法是

麻痹

自己，包括花椒和

芥末。但我说的不仅仅是

社交媒体，它实际上是一种麻痹

自己、分散注意力、

沉迷于某些事物的方式。但

问题是，这会让情况变得

更糟。是的，网购、亚马逊等等，

基本上都是一种麻痹我们的方法。你

知道，这就是我们现在的处境。

戴安娜，通常的做法

恰恰相反，她会直面问题，仔细审视，尝试

看清全局，

尝试从宏观的角度看待问题。

假设你感到

孤独，是因为你

只从右侧观察事物，

而右侧视野

有限。如果你失去了右侧视野，那就完了，

世界末日到了。但

如果你进行顿悟（Danana），从

鸟瞰视角观察，你会看到左右

前方，仿佛根本没有时间感到

孤独。

因为有了

鸟瞰视角，你不会

盲目地跟随任何一个

选择。我试图解释顿悟（

Danana）和鸟瞰（Viana）的含义，就像看到

额外的、真实的事物一样。

好的，我们来看下一个

真理：无常、不确定性。这

很明显，所以

我们应该

至少在理智上能够理解。

下一个真理有点难。我认为，

根据佛陀

的说法，实际上没有什么能给

我们100%的

满足感。任何给你带来

满足感的东西，总会有另一面，让

你感到

担忧。你知道，冰淇淋很好吃，但

六块腹肌呢？你知道，它总是……

我

觉得这里面有些东西，我的意思是，如果你仔细

思考一下，它应该

很明显，但我认为这

比第一个

真理稍微难一些，因为你

知道，你可以提出质疑，

比如，你可以说，

诗歌怎么样？艺术

表达怎么样？

创造力怎么样？现在更具挑战性的

是佛教

修行，你知道，我基本上

想说的是，佛法之道，

修行之道，这条道路本身就存在缺陷，

这就是我的意思。所以，

对于佛教徒来说，这有点难以做到。

如果你是

佛教徒，基本上佛陀说过，

如果你

想获得

解脱，你

必须扔掉的最后一件垃圾就是佛教，这就是

他

说的。现在的佛陀，我是说现在的菩萨，

未来的佛陀，他

就像一艘船，如果你乘船

到达对岸，你应该弃船

跳上岸，

否则如果你还站在

船上，你就还没到对岸。在

这里，因为

你们当中有很多中国人，我想提醒

你们，你们应该真的，因为
我最近在读兴
大师的《台经》，
这是一部无价之宝。
如果你想了解更多
关于第二真理的内容，它里面
解释得非常清楚，为什么
基本上没有什么能给
我们带来完全的
满足。原因有很多，第一个
显而易见的就是不
确定性，
因为一切都是不确定的，
没有什么能给你100%的
满足。另一个原因，
其实和第三真理有关，但
我现在应该告诉你，那就是万物并非表面看起来那样。正因为如此，没有什么能给
我们带来完全的
满足。是的，在我们的世俗
世界里，我们往往会
夸大我们所
拥有的部分满足，并试图
兜售它，说服自己追求它
是件好事。
现在来说说第三真理，之后
我们或许可以开始一些
讨论。好的，总之，第二真理
在梵语中经常被称为“苦”（dukka），或者“极”（par）。
正如你所看到的，这个真理没有
任何神秘、宗教色彩，也
没有任何启示。
好了，现在讲第三个，这
可能是最难解释的，
也是解释第三真理的方法之一。我的意思是，关于第三真理

有很多不同的……该怎么

称呼呢？

总之，简单来说，现在先讲一个非常

简单的

版本。我相信你们当中很多经验

丰富的佛法学生和

修行者都了解，

但为了

那些

新手，也为了方便你们理解，这确实是一个很重要的方面。

佛陀所说的

第三真理基本上是，一切事物或

虚无都有其真实存在的

自我，由几个部分组合而成。

比如，一张桌子，你把一些

部件组合在一起，把它当作桌子，

它就变成了一张桌子，但它并

没有所谓的

桌子灵魂或桌子自我。

一切事物都有其秩序。顺便说一下，仅仅

因为事物有秩序并不

意味着它真实存在。即使在

梦中也有秩序，比如如果

你梦见从这里坐出租车到

科文，就会有开始、

中间和到达的

阶段。但是仅仅因为有秩序

并不意味着你体验到的是

真实

存在的。现在，在这个层面上，

你可能……如果你能

接受这一点，当

这种无我理论应用于“自我”——也就是

个人——时，情况就会变得更加复杂。这

非常个人化，
你知道，
你可以说任何
你想说的话，
比如我的桌子、我的车、我的地毯、我的
房子，但对于我而言，不，还有别的。
但
在佛教中，佛陀认为
个人的无我
非常非常重要。这
通常很难
接受，所以，好吧，这种
无我的概念有时会被
误解为
否定，但佛教关于
无我或“舍”（shata）的教义
根本不是负面的，它并非否定任何
表象，完全不是。
如果我在嚼
酸的东西，你们当中有些人知道什么是酸，你们
嘴里会流口水，但我嚼的酸的东西并没有
进入你们的嘴里。但即便如此，
对于那些
一生中从未体验过酸的人来说，因缘关系就是这样运作的。
无论我吃多少酸的东西，都不会有任何感觉，
因为酸的习惯。在
他的系统中不存在，他或她的
系统中不存在，所以无论如何，这个真理，你知道，
在梵语中通常被称为“anata”。
好的，现在再
总结一下，Diana 是一种方法，让
你看到这三个真理，让
你
保持看到这个

真理，
保持对真理的认知很
重要，
因为你知道，还有太多东西，
你知道，我们有太多东西，
尤其是我之前说的，我们有
麻木
自己的习惯。好的，现在再说一遍，就像我
之前提到的“anicha”，这个“
dukka”和“anata”与
当今世界的
孤独有何关联？不仅仅是孤独，还有
管理、
领导力等等。我
之所以提到这一点，是因为你
去书店，一半的书都是关于
领导力和管理的，没有人
读过关于如何
成为
领导者的书，每个人都想成为领导者，你
知道的。实际上，这指的是，
特别是对于那些
刚来这里的人来说，如果你问我什么
是佛教，什么是佛法，什么
是“Diana”（梵语，意为“一切皆无常”），
它其实是关于如何
成为一名
领导者的。我真的没有胡编乱造。
你可以参考很多经文，
我只记得在藏文
经文中，他说“
去”，意思是……
佛陀说，你是你自己的主人，除了你，还有谁能
成为你的主人呢？所以，你

想成为一名优秀的领导者吗？你想
成为一名有远见的领导者吗？有远见，这很
重要。什么是
有远见？“duka anata”（梵语，意为“一切皆无常”），当你明白
一切都在变化，没有什么能让你
你感到满足，没有什么表面看起来那样的时候，
你就是最伟大的
有远见的人。每个人都想控制
别人，我们都是控制
狂，好吧，那就去做吧，但要带着这种
愿景和计划去做。
因为如果
你想要控制别人，如果你对
第一个
真理——“Ana”（梵语，意为“
一切皆无常”）——哪怕只有一点点的不足，如果你不能
完全接受这一点，你就不是一个好的控制
狂，你无法控制别人，别人会
控制你。所以，这
一切，实际上，
你所
知道的一切，你知道，它与
我们的
存在息息相关，但这并非真正的目的，
真正的目的是
超越。好的，这就是
戴安娜的概要。如果你还有精力，
我不知道，也许你
太累了，你可以走了。我的意思是，我们会
休息一下。如果你还想继续，
回来后
我们会做一个
简短的练习，教
你如何进行

戴安娜的练习。这个练习基于一种非常经典的

方法，在某种程度上，通过阅读书籍来了解万物是如何变化的，万物并非都能给你带来满足感。

这会有所

帮助。但戴安娜的方法已经过

2500年的检验，你可以称之为试错法，这是一份珍贵的礼物。

有一些非常

简单独特的方法可以

实现这些

真理。回来后我们会

讨论这些。

[音乐]