

(English only) Dhyāna, 15 November 2021,...

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

讲师:

非常感谢各位如此慷慨、略带夸张的介绍。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，从初学者到经验丰富的学生和修行者都有，所以对我来说是不小的挑战。我希望这能成为一场讨论，而不是我一个人滔滔不绝地讲个不停。

首先，我想谈谈一些术语，因为这非常重要。语言是文化的驱动力之一，人类的思维方式和行为方式都与语言息息相关。比如"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之中——佛陀有没有说过"佛教徒"这个词？我不这么认为。"Buddhist"这个英语单词，很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被归类为了一种宗教。对我来说，这有点像把计算机科学或物理学归类为宗教。在古印度，探寻宇宙真理是非常非常重要的事，我想现在仍然如此。那些所谓的佛教哲学家——我说的是那些印度哲学家、逻辑学家——他们基本上都在寻求真理。

今天，我们要谈到一个非常重要的术语，正如教授之前提到的，但这个术语很难解释和翻译。这个词在中文里演变成了"禅"，在日语里变成了"Zen"。禅、Zen，指的都是禅那(dhyana)。实际上，禅那本身并非最终目的。禅那固然极为重要，但它的重要性是次要的——因为它只是一种手段，而非最终目的。

我之所以强调这一点，是因为正念冥想如今非常流行，但我认为重要的是要记住：冥想、正念、禅那，实际上只是方法，它们是手段。就好比我在这里喝咖啡，杯子只是手段——我可以用塑料杯，也可以用纸杯，这取决于具体情况。如果我在旅行，塑料杯可能就不是个好主意。有时候我们太注重杯子本身，却忘记了杯子里的咖啡——无论是五星级度假村、周末静修营、瑜伽营还是正念营，人们往往更在意手段。所以我想借此机会提醒大家：最终目的，也就是杯子里的内容，实际上比杯子本身更重要。

如果你明白这一点，那么禅那、正念训练、修行实践，就有了某种方向和目标。这很重要，但也很难理解，因为当我们谈论最终目标时，往往谈的是非常抽象的东西，而方法却可以是具体的。比如一说到禅那、冥想，我们几乎立刻就会想到端坐。端坐有很多好处，首先它能让你放松。但佛教的最终目标真的是放松吗？冥想也带有平和、和谐、宁静的含义，但同样，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。如果你想看清一潭水里的东西，而水中充满了淤泥，那么一开始不搅动水是很重要的，让水自然平静有助于淤泥沉淀——但淤泥始终都在，随时

可能再度泛起。这就是为什么佛法中的禅定总是包含两个方面：一是令心平静的止（奢摩他，*śamathā*），二是洞察真理的观（毗婆舍那，*vipassānā*）。

好，我们来更深入地探讨一下禅那在止和观的背景下的意义，并尝试结合我们当下的生活状况来反思。我们的生活中充满了焦虑——顺便说一句，我说的也包括我自己。我们有充分的理由感到焦虑，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？和我处境相似的人会怎样？我们关心的人会不会平安？我们会不会遭受羞辱？是的，因为我们如此暴露，仿佛赤身裸体。很多担忧都相当严重，而种种不可预测性，让这一切更加令人焦虑。好时光或许来得快去得也快，但风险几乎总是潜伏在某处。我们生活在极其拥挤的环境里，我们的身体，我们的一切，都如此脆弱，随时可能坠落。

听到这些，你可能会想：又来了，佛教徒总是这么悲观，净传坏消息。但是，这种不可预测性和不确定性也有很多积极的一面。几乎所有让我们焦虑的理由，都可以转化为快乐、平静和幸福的理由。了解真相至关重要，因为这是我们对抗焦虑的唯一途径。

比如在现代社会，存在着大量的孤独、疏离，以及人际关系中的种种挑战，我们在育儿方面也面临着诸多困难。那么，禅那与这些有什么关联？禅那能帮助我们真正理解真理，也就是那个最终的目标。禅那还能让你以鸟瞰的视角看待生活和世界。我们现在看待生活的视角非常狭隘——看待人际关系、健康、幸福感的角度都非常局限。禅那是佛陀教导我们的，它训练我们用更宏观的视角来看待生活和世界。

那么，我们需要认识的真理究竟是什么？首先要明白，这些真理并非佛陀所创造。水的湿润是水的真理，火的灼热是火的真理。如果你知道水是湿的，当你不想被弄湿时，你就知道该怎么做；当你想取暖、烧烤或点火时，看到火你就知道该如何利用它。因为你了解真相，所以能够相应行动。我们谈的其实是如此根本、如此世俗、如此基本的真理。

那么佛陀是如何看待这个真理的呢？佛陀的教义认为，世界是不断变化的——实际上，“变化”这个词可能还不够准确，更准确地说，世界充满了不确定性。这个真理是普遍的，并非佛陀所创造，而是现象本身运行的不确定性，也就是无常。这个真理在佛陀之前就存在，并将一直延续下去。对于像我们这样的在家信众而言，这个真理或许是最显而易见的，但也正因为如此，它往往也是我们最容易忽略的。比如，我们认为自己和二十年前是同一个人，完全否认自己一直在变化。

这个真理乍一看应该是最容易理解的——从逻辑上讲，它显而易见，理应如此。但对某些人来说，由于种种原因，我们就是无法真正领会它。有时我们以为自己理解了，却是以一种非常扭曲的方式。比如，当我们从进步、提升的角度思考变化时，我们会乐于接受：如果身材不够苗条，我们欣然相信去健身房可以让自己变得健康、苗条、好看——这时我们接受了无常。但如果突然有医生告诉你得了癌症或其他重病，你就会觉得“这怎么可能”，几乎感到这是不公平的。这其实是一个非常极端、非常明

显的例子。类似的情况还有很多：关于我们的价值观、对国家的定义、我们的信仰以及我们所厌恶的事物——所有这些都不断变化，有些变化极其缓慢，有些则可能一夜之间发生。

这个真理，就是佛陀教导中最根本的真理之一，也就是无常。而禅那的目的，就是让你接受这个真理，真正与它和谐相处、顺应共存。只要你所做的一切能让你意识到这个真理，那就是禅那。那么，接下来呢？你可以去寺庙，在佛龕前静静坐上一个小时，思考无常，这或许有用。你也可以去商场，比如国际金融中心或L

Crawford之类的地方，看着那些昂贵的商品，心里想着：我可能永远用不上这些，可能永远没有机会用上它们。如果你有一个小时，不只是逛逛，甚至真的去买东西，同时思考着“我可能永远用不上这些”——这非常像禅那的做法，我们可以称之为“购物禅那”。

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，就……如果你一个小时的正念冥想只是为了让自己快乐、放松、缓解压力，那这种正念与任何物质主义的娱乐消遣并无二致——就像购物，就像享乐。购物有时确实能缓解抑郁，吃一顿意大利面也能缓解抑郁。但问题是，购物之后抑郁还会回来，吃完意面之后抑郁也还会回来。

就像你去参加一场奢华的晚宴或热闹的派对时，你可以意识到：这可能是我最后一次参加这种场合了——不一定是有人因此丧命，而是我们的友谊可能不会永远如此。今天我们和某些人亲密地交谈，感觉他们是我们最亲近的人，是我们心中最珍贵的一部分，但明天他们可能就成了死敌——这种事时有发生。

所以，如果你仔细想想，这其实与宗教无关，也与神话无关。自然界的不确定性和无常，不是神话，它如此真实、如此切近，就在此时此地。那么，这该如何帮助我们呢？想想看，这如何帮助我们解决现代社会的问题——孤独、人际关系、育儿等等。如果你认真思考、深究我们孤独的真正原因，会发现其中一个最大的根源，就是对未知和不确定性的恐惧。这是我们所有人共同面对的问题。如果仔细审视，会发现很多不合理的、盲目的、狭隘的视角在作祟——比如不合理地期望某些事情会永远有效，这只会加剧孤独和疏离感。

再总结一下：通常当我们感到孤独、不快乐、疏离时，我们会怎么做？我们主要的应对方式是麻痹自己——不只是社交媒体，而是一切能让自己分心、麻木、沉溺其中的方式。但问题是，这只会让情况变得

更糟。是的，网购、亚马逊之类，归根结底也不过是麻痹我们的另一种方式。这就是我们现在的处境。

戴安娜的做法恰恰相反——直面问题，仔细审视，尝试看清全局，从宏观视角来看待。打个比方，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。一旦失去了右侧视野，你就觉得完了，世界末日到了。但如果你修习戴安娜，从鸟瞰视角去看，你能看到左右前方，那时根本没有时间去

感到孤独。有了这种鸟瞰视角，你就不会盲目追随任何一个选项。我想解释的"顿悟"（Danana）和"鸟瞰"（Viana），就是看见额外的、真实事物的这种能力。

好，我们来看下一个真理：无常、不确定性。这相当明显，所以至少在理智上，我们应该能够理解。

下一个真理稍难一些。根据佛陀的说法，实际上没有任何东西能给我们百分之百的满足。任何带给你满足感的东西，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？总是这样……我觉得这里面确实有点什么，如果你仔细想想，道理应该很明显，但我认为这比第一个真理稍微难接受一些。因为你可以提出质疑，比如：诗歌怎么样？艺术表达怎么样？创造力怎么样？

这里更具挑战性的，是把它用到佛教修行本身。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，这一点有点难以接受。佛陀说过，如果你想获得解脱，你最后必须扔掉的那一件"垃圾"，就是佛教本身。就好比一艘船，乘船到达对岸之后，你应该弃船跳上岸，否则你仍然站在船上，就说明还没真正到达彼岸。

在座有很多中国朋友，我想特别提一下：我最近在读惠能大师的《坛经》，这是一部无价之宝。如果你想更深入了解第二真理，里面对于为什么没有任何东西能给我们带来完全的满足，解释得非常清晰。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，没有什么能给你百分之百的满足。另一个原因其实与第三真理有关，我现在先告诉你：万物并非表面看起来那样，正因如此，没有什么能给我们带来完全的满足。在我们的世俗世界里，我们往往会夸大所拥有的那一点满足感，并试图向自己兜售，说服自己追求它是件好事。

这个真理在梵语中通常称为"苦"（dukkha），或"遍"（par）。正如你所看到的，这个真理没有任何神秘色彩，也没有宗教色彩，更没有任何启示的成分。

现在讲第三个真理，之后我们或许可以开始讨论。第三真理可能是最难解释的，关于它有很多不同的……该怎么称呼呢？总之，先讲一个非常简单的版本。我相信在座很多经验丰富的佛法学生和修行者都了解，但为了那些新学者，也为了方便大家理解，这确实是一个非常重要的层面。

佛陀所说的第三真理，基本上是：一切事物或虚无，都没有真实存在的自我，它们只是由几个部分组合而成。比如一张桌子，你把一些零件组合在一起，称之为桌子，它就变成了一张桌子，但它并没有什么"桌子灵魂"或"桌子自我"。一切事物都有其秩序，但仅仅因为有秩序，并不意味着它真实存在。即使在梦中也有秩序——比如你梦见从这里坐出租车到某个地方，就会有出发、途中和到达这几个阶段——但仅仅因为有秩序，并不意味着你体验到的是真实存在的。

在这个层面上，如果你能接受这一点，那么当这种无我理论应用于"自我"——也就是个人——时，情况就变得更加复杂了。这非常个人化。对于桌子、车子、地毯、房子，你可以说"这是我的"，但对于"我"本身，情况就不一样了。佛陀认为，个人的无我非常非常重要。这通常很难接受。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，它并不否定任何表象，

完全不是。

打个比方：如果我在嚼酸的东西，你们当中知道什么是"酸"的人，嘴里会流口水，尽管那酸的东西并没有进入你们的嘴里。但对于那些一生中从未体验过酸味的人来说，无论我吃多少酸的东西，他都不会有任何感觉，因为"酸"的经验在他的系统里根本不存在。因缘关系就是这样运作的。无论如何，这个真理在梵语中通常称为"无我"（anatta）。

好，再来总结一下。戴安娜，是一种让你看见这三个真理、并保持对这三个真理认知的方法。保持对真理的觉知非常重要，因为我们有太多东西在拉着我们——尤其是我之前说的，我们有麻痹自己的习惯。

那么，"无常"（anicca）、"苦"（dukkha）和"无我"（anatta）与当今世界的孤独有什么关联呢？不只是孤独，还有管理、领导力等等。我之所以提到这些，是因为你走进书店，一半的书都是关于领导力和管理的，每个人都想成为领导者，却没人真正读懂如何成为领导者。

其实，特别对于刚接触这些的人，如果你问我什么是佛教、什么是佛法、什么是戴安娜——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里有一句话，大意是：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？你想成为有远见的领导者吗？什么是有远见？当你明白一切都在变化，没有什么能让你感到满足，没有什么是表面看起来那样的时候，你就是最有远见的人。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谋略去做。因为如果你对第一个真理"无常"（anicca）哪怕只有一点点的不足，不能完全接受它，你就成不了一个好的控制狂，你无法控制别人，反而会被别人控制。

所以，这一切——你所知道的一切——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，我们休息一下；如果你太累了，可以先离开。回来之后，我们会做一个简短的练习，教你如何进行戴安娜的修习。这个练习基于一种非常经典的方法——通过了解万物如何变化、万物并非都能给你带来满足感——这会有所帮助。戴安娜的方法已经过两千五百年的检验，可以说是历经试错而沉淀下来的珍贵礼物。有一些非常简单而独特的方法可以实现对这些真理的体验，回来后我们会一起探讨。

【音乐】