

禅定，2021年11月15日，中国香港 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=S-qAXRJ0e5U>

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。

嗯，

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。

[音乐]

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，像“
佛教”或“佛教徒”

这样的术语就比较新了。

嗯，

我认为它并没有出现在经文
和《沙斯塔玫瑰》中，至少
目前是这样。

[音乐]

更可能的是，“佛教”这个词
可能是

欧洲人发明的。

我相信这里很多学者都……

真的可以深入探讨一下

[音乐]。

我提到这一点是因为，

嗯，不知

何故，

佛教现在被

归类为

宗教

[音乐]。

嗯，对

一个佛教徒来说，比如说，我

现在认为自己是一个佛教徒，

嗯，

所以对一个佛教徒来说，这有点像

计算机科学或物理学

被归类为宗教

[音乐]。

嗯，

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、耆那教[
音乐]，
我不知道，正理
派，这些
印度
哲学家、逻辑学家，他们
基本上都在
寻找真理
[音乐]。
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，
嗯，正如教授之前提到的，
但这
很难解释
和翻译，
嗯，
禅那，我相信
是
某种程度上
变形了，或者说，禅那这个
词在中文里变成了禅。
这些都是手段，
实际上它们并非最终目的。
所以，
尽管冥想（Diana）
非常非常重要，但它
本身的重要性是次要的。
[音乐]
因为它只是手段，而非
目的。

我之所以强调这一点，是

因为

正念冥想现在变得很

流行。

[音乐]

但我认为重要的是要记住，

冥想、正念

或冥想（Diana）实际上只是方法，只是手段。

所以，如果我在

这里喝咖啡，

杯子只是手段。

根据不同的情况，

如果我在旅行，比如去布鲁塞尔，

你知道，用杯子可能就不是个好主意。

所以，

有时

我们过于强调杯子，却没

有人谈论咖啡本身。

你知道，在一些周末

静修、瑜伽静修、正念

静修等活动中，

人们

更注重手段。

[音乐]

所以，

我想借

今晚这个机会

提醒自己，

最终目的，或者说杯子里的内容，

实际上比杯子本身更重要。

如果你能

清晰地理解内容，

那么冥想（

Dhyana）就不是问题了。

正念的
训练和应用在
某种程度上很
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。

[音乐]

嗯，比如当我们谈到
冥想时，
我们
几乎立刻就会想到
端坐，
你知道，一开始它会让你放松，
但佛教真的真的以
放松为最终目标吗？

[音乐]

冥想也带有
平和、和谐、宁静等等的含义。

[音乐]

但
同样，就像
放松一样，
平静、平和
并不是佛法的最终目标。

[音乐]

现在别误会我的意思，我
并不是说平静、平和、
不重要，它们非常重要。

如果你想看到清澈纯净的
水，即使里面充满了淤泥，
你知道，一
开始不要搅动水是很重要的。

[音乐]

让它保持原样

可能

有助于沉淀所有杂质。泥泞
之下，

泥泞始终存在，随时可能
爆发。

这就是为什么

佛法中的禅那或冥想的特征

总是包含着

真实层面——

平和、宁静的止观，

以及

洞察

内在真相。

[音乐]

好的，我们来

记录一下，

更深入地探讨一下这两者
之间的区别。

[音乐]我们

试着

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。

[音乐]

有很多事情值得担忧，

而且它们都是合理的。

我们的梦想会实现吗？

其他人会像我一样吗？

其他人会像我们一样吗？

我们能成为什么样的人？是

的，因为我们如此暴露，就像

赤身裸体一样。

[音乐]

很多原因都很

严重，而且

难以预测，这使得情况更加复杂，

你知道，这让我们

更加焦虑。

[音乐]

[音乐]

以及成功

和……不知道，好时光或许会稍稍到来，

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，都像

露珠一样脆弱。

嗯，

现在，

当你听到这些的时候，

你可能会想，又来了，佛教徒

总是给

世界带来悲观的消息。

嗯，

但

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。

但是，

了解真相至关重要，

因为这是我们对抗焦虑的唯一途径。

[音乐]

在像今天这样的现代化世界里，

存在着太多的孤独

[音乐]，

太多的

疏离，

我们的人际关系世界充满了挑战，

我们的父母在育儿方面也面临着诸多挑战。

那么，

什么才是相关的呢？

这款名为“禅那”（Dhyana）的应用程序，

是真正理解

真相的途径，而真相就是最终的结果。

禅那还能

让你重新

审视

你的人生和世界。

现在，

我们以鸟瞰的视角，

从一个狭隘的

角度审视生活。

我们从一个非常狭隘的角度看待人际关系、

健康，以及——我不知道全部——我们的

幸福。

佛陀教导我们的，

实际上是要

训练自己用更广阔的视角看待生活

和世界。那么，

我们应该

领悟的真理是什么呢？

这一点非常重要：

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。

所以，

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，

因为你了解真理。

所以，我们谈论的是一种非常

基础的

世俗

真理。

佛陀的教义

认为

世界是

不断变化的。“

变化”这个词可能不太准确。

不确定，

嗯，

这个

真理是普遍的，

这个真理并非

佛陀所创，而是
现象的不确定性或无常。

这个真理
在佛陀之前就已存在，
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。

[音乐]

虽然它确实
最显而易见，但这或许也是
我们常常忽略的。

比如，
我们认为自己是同一个人。

[音乐]

完全否认自己一直在
变化。

好吧，这个真理乍一看，正如我所说，
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，
它应该是显而易见的。

[音乐]

你知道，由于
种种原因，
我们就是无法
理解它。

嗯，
有时我们确实理解了，但却是以一种非常
扭曲的方式。

例如，
当我们从“改善”的角度思考时，我们喜欢接受变化。

所以，如果你身材不够苗条，或者

你有点
胖，
我们喜欢

认为通过去健身房，我们可以让自己变得健康、苗条、漂亮。

所以，当我们这样想的时候……

我们接受“无常”这个概念，

但突然间，

你知道，如果

有人，比如医生，告诉你得了

血癌之类的，

你就会想，这怎么可能？你会

觉得这几乎不公平。

[音乐]

但这只是个非常非常极端的

例子，非常非常

明显的例子。

关于

我们对“无常”的定义，这样的例子太多了，

所有这些都在不断变化，

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，

有时也被称为尼采的“薄荷糖”，它

让你

接受这个真理，

真正地

与它同在，与它共处，与它顺其自然。

你知道，这就是禅那的作用。

只要你所做的，

强调的，就是提升你对这个

真理的觉知。

这就是禅那。

所以，我基本上想说的是，你

可以去寺庙，坐在

佛像前，你知道，在佛龕前
坐一个小时，静静地思考
无常，
这或许可行。
你也可以去IFC，或者去
兰克劳福德商店，
兰克劳福德右巷，或者其他什么地方，在那里静静地
思考。我可能永远不会用到它们，我
可能永远没有机会用到它们。
你知道，如果你有一个
小时的时间，
不仅仅是逛街，甚至是真正地
购物，同时保持觉知，
这或许会有帮助。我可能永远不会经常用到这些，
我们可以称之为“购物
禅定”。

这就是为什么
现在很多所谓的正念冥想很流行，
如果他们没
带来这种
真理的觉知，比如尼采的
[音乐]，
如果你有
一个小时的
正念冥想只是为了让
你快乐、
放松，
帮助你缓解压力，
这种正念就
等同于
任何物质性的娱乐，
你知道，就像一种乐趣，你知道，
你可以去
购物，你知道，有时候购物确实能缓解

抑郁，
或者你可以吃意大利面，这也
有助于缓解抑郁。但问题是，
购物后总会有一种抑郁，抑郁过后也是如此。
你知道，当你去参加
那种奢华的晚宴或喧闹的派对时，
你也可以带上这种
觉知，这可能是……
上次我这么做，
不一定是有人死，但
我们的友谊也一样。你知道，今天我们
和他们说话就像他们是我们最亲近的人，是
我们心中最珍贵的一部分，但明天他们就可能
变成死敌。这种情况时有发生。
所以，
如果你仔细想想，这其实和
宗教没什么关系。无常
不是神话，
它如此真实、如此
切身，就在此时此地。那么，
这有什么用呢？想想看，
这怎么能帮助
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，如果你探究
我们
孤独的
真正原因，你会发现，孤独
最大的原因之一就是
对不确定性的未知。未知是造成孤独的主要原因之一。
[音乐] 是的，

然后，你知道，所有的一切，比如你，都只是我们所有人的问题。如果你仔细想想，这其中有很多不合理的、盲目的、狭隘的视角，比如不合理地期望一切都会好起来，并且永远如此。所以，这只会让孤独和疏离感更加强烈。

[音乐]

嗯

当我们感到孤独、不快乐、与世隔绝时，我们会做什么？我们最主要的解决方法是麻痹自己，比如吃花椒和芥末。

但我说的不仅仅是社交媒体，它实际上是一种自我麻痹、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。

所以，网购、亚马逊等等，本质上都是

一种麻痹自己的方法。反其道而行之，直面问题，深入思考，尝试从宏观的角度看待问题，尝试从鸟瞰的角度审视一切。

假设

你感到

孤独，那是因为你只关注右侧的事物，

而右侧的视野

是有限的。

如果你失去了右侧的视野，那就完了，
世界末日到了。

但从鸟瞰的角度来看，你会看到左右

前方，啊，根本没有时间

感到孤独。这么

多选择，

这么多扇门

同时敞开。因为有了鸟瞰的

视角，你也不会盲目地

跟随任何一个选择。

我正在尝试解释“禅那”

和“内观”这两个词，就像

看到额外的景象一样。

真正的真理，或者说无常，

这显而易见，所以我们

至少应该在理智上理解这一点。

[音乐]

根据佛陀

的说法，

实际上没有什么能给我们

百分之百的满足。

[音乐]

任何给你带来满足的东西，

总会有另一面，让

你担忧。

冰淇淋很好，但

六块腹肌呢？

我想，如果

你仔细

思考一下，这应该很

明显。

但我认为这

比第一个真理稍微难一些，
因为你可以
质疑它，比如
你可以说，
诗歌怎么样？艺术表达怎么样？

[音乐]

现在
更具挑战性的是
佛教修行。

你知道，我基本上
想说的是，佛陀的道路，
修行，
道路

本身就是一种缺陷，这就是我的意思。所以，
如果你是佛教徒，要达到这个境界有点困难。

佛陀基本上是这样说的：如果你

想要
获得解脱，
那些迷失的

垃圾或你必须丢弃的废物
就是佛教。这就是他未来所说的。

他曾说过，就像
船一样，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。

我想提醒你们，因为你们当中有很多中国人，所以
你们应该认真阅读《圆经》。

最近我读了
温家宝的《圆经》和《平台经》，
这是一本无价之宝。

如果你想了解更多关于这

第二真理的信息，它就在这里。

基本上，没有什么能给我们带来完全的满足感。

原因有很多，其中一个

显而易见，那就是不

确定性。因为

一切都是不确定的，

没有什么能给你

100%的满足感。

另一个原因，实际上

与第三真理有关，但我

现在应该告诉你们，那就是一切事物并非表面看起来那样。

正因如此，

在我们的世俗世界中，没有什么能给我们带来完全的满足感。

我们往往会

夸大我们所

拥有的部分满足感，并试图推销它，

说服自己去

追求第三真理是件好事。

之后，或许我们可以开始

一些讨论。好的，

无论如何，第二

真理

在梵语中通常被称为“苦”（dukkha），

正如你所看到的，这里没有任何

神秘、宗教或

启示之类的东西。

好的，现在说说第三真理，这可能是

最难解释的，

而且解释第三真理的方式

也很多。

我的意思是，关于第三真理有很多不同的解释，

现在先简单解释一下。

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佛法，
但为了那些初学者，
佛陀所说的
第三真理是，
一切事物或虚无都拥有
真实
存在的自我，由
几个部分组成。
例如，就像一张桌子，你
把一些东西放在一起，把
它当作桌子，它就只是一张桌子，
但它没有
所谓的桌子灵魂或
桌子自我。
有序并不意味着
它真实存在，就像
在梦中一样，即使梦境也有秩序，比如
你梦见
从这里打车去九龙，
会有开始阶段、
中间阶段和到达阶段。
但仅仅因为存在秩序
并不意味着你的经历真实
存在。
在这个层面上，你们大多数人可能
都能接受，但当
这种
无我
理论应用于“自我”——也就是个人时，情况就变得复杂了，
变得
非常个人化。你知道，
嗯……

（音乐）

你可以说些什么，哦，你
知道，你可以说任何你想说的话，你
可以说任何你想说的话，关于我的
桌子、我的车、我的地毯、我的
房子，但对我来说，在
佛教中，个人的无我非常非常
重要。
这通常
很难接受，
（音乐）很
陌生，但
好吧，这种
无我的概念
有时会被误解为否定。
佛教关于无我
或空性的教义根本不是否定，
它并不
否定
任何事物。
如果我嚼酸的东西，
你们当中有些人知道什么是酸，你们
嘴里就会有唾液。
我嚼的酸的东西并没有进入
你们的嘴里，
但这
就是因果关系的
运作方式。
对于那些一生中从未体验过
酸的人来说，
无论我吃多少酸的东西，他们的身体里
都不会有唾液。
所以，
这个真理，
你知道，

在梵语中通常被称为“Anata”，
是一种让
你看到
这三个真理的方法。
保持对
真理的认识很重要，
因为
你知道，
我们
有
很多事情要做，尤其是我之前说的，
我们有麻木自己的习惯。
好了，现在再说一遍，就像我之前提到的Anata，
这个苦（
Dukkha）和Anata与
当今世界
关于孤独（
不仅仅是孤独）、关于管理和
领导力（例如）的真正联系是什么？
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
写过关于……的书。
每个人都想成为领导者，
但
实际上，
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
禅定，
[音乐]
它实际上就是关于
成为领导者的。

我只记得藏文偈颂里

说过，

佛教的意思是，你知道，佛陀说过，

你是你自己的主人，除了你，还有谁能成为

你的主人？

你想成为一位有远见的领导者吗？

有远见很

重要。

什么是有远见？

当你明白一切都在变化，

没有什么能让你满意，没有什么是表面

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，

[音乐]

但要用这种

远见和计划去做，

因为如果你

想要控制，如果你对

第一真理——

无常真理——哪怕只有一点点的不足，你知道，

万物皆无常的真理，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，别人就会控制你。所以，一切都……

实际上，

你所知道的一切都

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

禅那的大致轮廓。如果你还有精力，或许你太累了，可以继续。不，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，教你如何进行禅那的练习。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，了解万物都在变化，并非所有事物都能让你感到满足，这会有所帮助。

但禅那的方法已经经过了2500年的检验，也就是所谓的试错法。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。

所以，回来后我们会讨论这个问题。

[音乐]