

Dhyāna, 15 November 2021, Hong Kong, Chi...

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

讲师:

非常感谢各位如此慷慨且略带夸张的介绍。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。

首先，我想谈谈一些术语，因为这很重要。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。例如，“佛教”或“佛教徒”这样的术语就比较新了。我认为它并没有出现在经文中，至少目前是这样。“佛教”这个词更可能是欧洲人发明的，我相信这里很多学者都可以深入探讨一下。

我提到这一点，是因为佛教现在被归类为宗教。对一个佛教徒来说——比如说，我现在认为自己是一个佛教徒——这有点像是把计算机科学或物理学归类为宗教。寻求真理，寻求宇宙真理，是非常非常重要的。我想，这对所谓的佛教、耆那教，还有正理派等印度哲学家、逻辑学家来说，至今仍然如此——他们基本上都在寻找真理。

今天我们要谈一个术语，我认为这是一个非常重要的术语，正如教授之前提到的，但它很难解释和翻译。“禅那”（Dhyana）这个词，在中文里演变成了“禅”。这些都是手段，实际上并非最终目的。所以，尽管禅那非常非常重要，但它本身的重要性是次要的，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。但重要的是要记住，冥想、正念，或禅那，实际上只是方法，只是手段。就好比我在这里喝咖啡，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，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，人们往往更注重手段。

所以，我想借今晚这个机会提醒自己：最终目的，也就是杯子里的内容，实际上比杯子本身更重要。如果你能清晰地理解那个内容，那么禅那就不是问题了。正念的训练和应用在某种程度上很重要，但也很难理解，因为当我们谈论最终目标时，我们通常谈论的是非常抽象的东西，而方法却可以是具体的。

比如，当我们谈到冥想时，我们几乎立刻就会想到端坐。一开始它会让你放松，但佛教真的以放松为最终目标吗？冥想也带有平和、和谐、宁静等含义。但同样，就像放松一样，平静、平和并不是佛法的最终目标。

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，一开始不要搅动水也是很重要的——让它保持原样，可能有助于沉淀所有杂质。但泥泞始终在底下，随时可能爆发。这就是为什么佛法中禅那或冥想的特征，总是包含两个层面：

平和、宁静的止，以及洞察内在真相的观。

好的，我们来深入探讨一下这两者之间的区别，并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。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？别人会认可我们吗？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。很多原因都很严重，而且难以预测，这使得情况更加复杂，让我们更加焦虑。

成功和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。

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。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。了解真相至关重要，因为这是我们对抗焦虑的唯一途径。

在像今天这样的现代世界里，存在着太多的孤独，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，什么才是真正有意义的呢？禅那这个"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，我们以一种非常狭隘的视角看待生活——我们用极其狭隘的角度审视人际关系、健康，以及我们的幸福。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。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，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——不确定性，这个真理是普遍的。现象的不确定性或无常，并非佛陀所创，而是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。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，完全否认自己一直在变化。

这个真理，乍一看，正如我所说，或许是最容易理解的——从逻辑上讲，它应该是显而易见的。但由于种种原因，我们就是无法真正理解它。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、漂亮。这样想的时候，我们接受"无常"这个概念。但突然间，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。

但这只是一个非常极端、非常明显的例子。关于我们对"无常"的忽视，这样的例子不胜枚举，所有这些都都在不断变化，有些变化非常缓慢，有些变化则可能一夜之间发生。

无常是佛陀教导的最根本的真理之一。禅那的作用，就是让你接受这个真理，真正地与它同在，与它共处，与它顺其自然。只要你所做的、所强调的，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，在佛龛前坐一个小时，静静地思考无常，这或许可行。你也可以去IFC，或者去连卡佛商店，或者其他任何地方，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。"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，同时保持这种觉知，这或许会有帮助。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，但如果它们没有带来对这种真理的觉知——比如无常——如果你用一个小时的正念冥想只是为了让自己快乐、放松，帮助缓解压力，那这种正念就等同于任何物质性的娱乐，就像一种乐趣：你可以去购物，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，购物之后总会有一种失落感，热闹过后也是如此。

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——上次我这么做，我意识到的不一定是有人会死，但我们的友谊也是如此：今天我们和他们说话，觉得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？如果你认真思考孤独的真正原因，你会发现，孤独最大的原因之一就是不确定性的未知，而未知正是造成孤独的主要原因之一。

你知道，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——这只会让孤独和疏离感更加强烈。

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——它实际上是一种麻痹自我、分散注意力、沉迷于某些事物的方式。问题是，这只会让情况变得更糟。所以，网购、亚马逊之类，本质上都是麻痹自己的方法。

反其道而行之，才是出路——直面问题，深入思考，尝试从宏观的角度、从鸟瞰的视野审视一切。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——根本没有时间感到孤独。这么多选择，这么多扇门同时敞开。而且有了鸟瞰的视角，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，就像是看到了额外的景象一样。

真正的真理，也就是无常，是如此显而易见，所以我们至少应该在理智上理解这一点。

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。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？

现在更具挑战性的是佛教修行本身。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，或者说你必须丢弃的废物，就是佛教本身。这就是他所说的。他曾说过，就像船一样，如果你乘船到达对岸，就应该弃船跳上岸；否则，你还站在船上，就说明你还没到对岸。

我想提醒你们，因为在座有很多中国人，应该认真阅读《圆觉经》。最近我读了《圆觉经》和《坛经》，这是无价之宝。如果你想了解更多关于第二真理的内容，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，没有什么能给你百分之百的满足。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：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，没有什么能带来完全的满足感。我们往往会夸大我们所拥有的那一点满足感，并试图说服自己去追求它。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，而且解释方式也有很多。关于第三真理有许多不同的诠释，现在先简单说一下。我相信你们当中有很多经验丰富的佛法学生和修行者，但为了那些初学者——佛陀所说的第三真理是：一切事物或现象都没有真实存在的自我，它们只是由几个部分组合而成。例如，就像一张桌子，你把一些东西拼在一起，把它称为桌子，它就是一张桌子，但它并没有所谓的"桌子灵魂"或"桌子自我"。有秩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，会有出发、途中和到达的阶段。但仅仅因为存在秩序，并不意味着你的经历是真实存在的。

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。你可以说任何关于我的桌子、我的车、我的地毯、我的房子的话，但对我而言，在佛教中，个人的无我非常非常重要。这通常很难接受，也很陌生。但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。

如果我咀嚼酸的东西，你们当中知道酸味的人，嘴里就会分泌唾液。我咀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。而对于那些一生中从未体验过酸味的人，无论我吃多少酸的东西，他们的身体都不会有唾液。所以，这个真理——在梵语中通常被称为"*Anata*"（无我）——是一种让你看清这三个真理的方法。

保持对真理的认识很重要，因为我们有麻木自己的习惯——就像我之前说的。那么，无常（*Anata*）

、苦 (Dukkha) 与当今世界关于孤独、关于管理和领导力的真正联系是什么？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……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——如果你问我什么是佛教、什么是佛法、什么是禅定，它实际上就是关于成为领导者的。

我记得藏文偈颂里说过：佛陀说，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，但要用这种远见去做。因为如果你想要控制，而你对第一真理——无常，万物皆无常——哪怕只有一点点的不理解，你就不是一个好的“控制狂”，你无法控制别人，别人反而会控制你。所以，一切……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。如果你还有精力的话——或者你太累了——可以继续。不，我的意思是，我们会先休息一下。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修习。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满足，这会有所帮助。但禅那的方法已经经过了二千五百年的检验，也就是所谓的试错法。这是一份珍贵的礼物，有一些非常简单而独特的方法，可以帮助你实现对这些真理的体悟。所以，回来后我们再讨论这个问题。