

禅定，2021年11月15日，中国香港 - 第二部分

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

讲师：

[音乐]

好吧，

戴安娜是一种技巧，也是一种

方法。方法很

重要，但方法就像

一位伟大的禅师说过的那样，就像

你用手指

指向月亮，手指就是

方法。

方法

数不胜数，

我们应该庆幸有这么多

方法。如果

只有一两种方法，

我们中的许多人都会迷失方向。

有些方法

更普适，而

另一些方法则更专属于

某种传统或特定人群。

你知道，有时候我们

人类有点滑稽，我们看着

别人的方法会

嘲笑。记住我说过，大家都在

谈论杯子，却没人谈论

咖啡本身。例如，如果你去看看

日本禅宗，比如说

苏禅、奥伦之眼

和“简约即美”，

他们的

方法似乎就是如此。那里
空无一物，只有一尊雕像，挂着一朵花，
你知道那种
禅宗。
现在，再去看看
藏传佛教的坎杜
寺，那里完全混乱，你知道，到处都是……
他们更喜欢某种形式的
修行，有些传统
更强调
静坐，但也有一些传统
强调
诵经。所以我想这就是为什么如果你去
像坎杜（kandu）这样的地方，你会看到很多
僧尼拿着念珠（mala），你
知道的，就是念珠；而如果你去日本，
大多数僧侣并不拿着
念珠或祈祷杖，
他们都只是静静地坐着。顺便说一句，
这不仅仅是这样，甚至
佛像的绘制实际上也是一种
技艺，一种方法。我相信
这里的学者们对此非常清楚。我
认为在阿育王之前，佛教徒几乎
没有
佛像。你知道，像
大乘佛教徒那样研读《金刚经》的人，
佛陀说过，那些把我视为
形体的人，他们的观念是错误的。
他们会说一些类似的话。
但是，你知道，
不同的佛像形象也各不相同。你
知道，如果你去中国，你会发现中国
佛教徒的形象略显丰腴，而

印度佛教徒，比如笈多
王朝时期的佛教徒，他们的形象则略显苍白。
宽阔的肩膀和
胸膛，还有那些希腊人，
他们可能是最古老的
佛像制作者，他们的佛像有长鼻子、
高
鼻梁，
犍陀罗式的佛像就是如此。但这些都是方法，现在
有一种方法可以说是所有
传统和
每个人都
敬仰的，那就是端坐。我
认为这很有道理。我的意思是，你可以
思考无常，思考
一切，你知道，没有什么能真正让
你100%满意。所有这些
你都可以在吊床上，
手里拿着一杯马提尼酒来做，这并非
不可能，但你
睡着或麻木的可能性
很高，尤其是对于初学者来说。
所以端坐的道理显而易见。
现在还不说，但对于那些想在
这方面探索一下的人，我
推荐这种方法。好的，那么我们该怎么
做呢？有很多
方法，但我今晚会选择一种
具体的方法。我们先来说说“我”。当
我们说“我”的时候，你指的是谁？
佛教徒通常认为，
你指的是四
件事：形、感、
心。佛教徒用“

法”这个词，但我今晚要用“参考”来解释，让我解释一下。当你谈到“我”的时候，当你谈到“我”的时候，最外在的就是大小、重量、颜色、形状，非常模糊，实际上非常非常模糊，你永远无法真正精确地了解你的身体，即使你认为你了解它。好吧，身体，那是一个很大的容器，比如说一个鸡蛋，这是一个很大的蛋壳。现在，更重要，也更微妙的是感觉，我的意思是你的感觉，这很重要。我受伤了，我兴奋了，我高兴了等等。我的意思是，身体受伤已经很痛苦了，但感觉受伤，那感觉更糟糕。现在，更微妙的

是心，当然，如果你没有心，你就像一块木头或一块石头，你什么都不是。现在，更微妙的是“法”，或者说“参考”。我们用“参考”来解释，比如“我是一个男人，我不是16岁，我是……我不知道，我是一名护士”。你知道，医生，所有这些参考资料，这是一个非常重要的方面，我们今晚不会详细讨论。我想我们无法涵盖这个概念和参考资料，

也许可以简要地讨论一下第一个和第二个。好的，现在谈谈你的身体。通常当你想到你的身体时，你会想到Zara，或者我不知道Shanal，或者其他什么都无所谓，或者瑜伽，或者健身房，或者我不知道Bread Pit，我不知道现在流行什么，我太老旧了，所以我不知道谁，或者谁是偶像Blackpink，对，Blackpink，这就是你想到你的身体时会想到的。你会想到这些，那么这有什么用呢？记住，这会让你麻木，让你忘记我之前提到的三个真相。你知道，实际上，我们每个人都有可能成为像Blackpink那样的人，但我们永远不会这么想，即使是我，如果我真的真的，如果我的最终目标是拥有Blackpink那样的身材，我会去韩国做手术，也许我会快乐一个星期，但之后一切都会崩溃，当我微笑的时候。我得格外微笑，因为那些塑料制品不容易移动，你知道的。这就是我的意思。通常我们想到身体的时候总是这样想。现在，让我们用戴安娜的例子来观察你的身体。

但我不是要你用某种特殊的方式来观察它，无论是用灯光还是不用灯光，都不是。

你知道，

我不是要

你用某种特殊的

方式来思考你的身体，只是观察它本来的样子，

不多也不少。

每天观察一分钟、两分钟或三分钟，不要

用任何

特定的方法。这才是正确的，这才是正确的。只是

观察，这很简单。我的意思是，我们

大多数人没有这样

做过，这就是为什么你永远不会意识到

你有十根手指。我们有十根

手指和十根脚趾，这其实很有趣，有些人可能有

十一根，有些人可能有九根，我不知道。还有

鼻孔，我的天哪，这太

不可思议了。所以，就

观察一下吧。我不是要你去想

佛陀或者什么神圣的东西，

也不是要你去想什么慈悲之事，你只需要开始

观察你的身体。这样做有什么用呢？

这会让你直面自己的

身体。

如果你能不带

任何

评判，不参考任何事物（比如

黑

粉红），直面自己的身体，那么至少应该能

解决你的暴食症

问题。我不知道暴食症是什么，

暴食症是怎么回事？

有些人会吃很多东西，然后全部吐出来，

你知道，

诸如此类，或者暴食，或者不吃东西。

你不会再为自己的

身体感到骄傲，也不会再感到羞耻，

你会对自己的身体充满自信。

对自己的身体充满自信

比拥有十万支

口红要好得多。你不仅会自信地

走进人群，

还会因为轻松自在地接纳自己的身体而被人吸引，因为你

不会焦虑不安，你的眼神也不会乱转。

好吧，但这并不是我们的

主要目标。我们的主要目标是看到

身体的不确定性，看到身体的痛苦、悲伤等等。关于

身体的焦虑和

身体的无私，我认为那些——我是指

那些经验丰富的人——你们

做了很多练习，也做了

很多其他的事情，但对于

今天刚刚踏入这个领域的人，如果你

对此感到好奇，我强烈建议你

这样做，通常你会……好吧，只需

观察身体，然后你

可能会问……不，然后……

好吧，我快速思考一下，

然后我们感受……我

认为对于初学者来说，你也可以

从感受或身体的感觉开始，

此刻必须有一种感觉，只需观察它。

然后逐渐地，当你感到沮丧或

兴奋时，只需观察它。

当你感到沮丧时，不要

寻找

解决办法，只需观察这种沮丧，

观察，再观察。

是的，这可能需要
几个月的时间，如果你坚持不懈地
观察，你的悲伤、抑郁、
焦虑，它会逐渐展开。是的，
通常当我们谈论
感受时，我们总是
谈论思考，比如一段
关系、社交媒体，某种
方式……但这里恰恰相反。
好吧，抱歉，说了这么多。有点
喘不过气来，你知道，不知怎么的，最后说了这么多。
我想我应该
就此打住。我建议，如果想
尝试内观，最好每次只做
两三分钟。即使你
想在朋友面前炫耀，也不要做一小时，
尤其是如果你是初学者。但一定要
坚持。最糟糕的情况是连续
九天做内观，然后
两年都不做。如果你
每天都做，哪怕只有两三分钟，
你就会体验到所谓的“三昧”（
samadi）。一旦你达到那种境界，你就会一直渴望体验
它。每当你有空闲时间，
你都会想要再次体验。
所以，我觉得，嗯，这非常非常……该怎么
称呼
它呢？我本来想让它更
实用一些，只是
对戴安娜的简要介绍。但我
真的想告诉你们，嗯，让我们把范围
扩大一些。
想想在座各位去
寺庙的人，你们不会坐着，你们不会

思考我刚才说的一切，
你们会奉献…… 焚香，我想
真正实现戴安娜的这个角色，我会把它当作
戴安娜来看待。好的，所以我们可能会有
五个问题，然后我
好像听到了一些
来自外部的的问题。好的，我们
开始吧。
你好，第一个问题是，现在
有很多关于
佛教和冥想的讲座，
尤其是在这
两年里。所以，对于我们，特别是
对于B班的学生来说，该如何
选择呢？比如，
我们应该选择哪个讲座或课程？因为
时间其实很有限，但
实际上每天都有很多关于
不同课程和
讲座的信息。所以，你能给我们一些
建议吗？
如果你是初学者，你认为最好的选择方法是什么？你
应该全部看完，看到
哪里就快进，
我是认真的。但是时间
有限，是的。但我认为你会
遇到一个让你着迷的讲座，
所以在此之前，你应该先浏览一遍，
然后有一天你会遇到
真正让你着迷的东西。他们称之为业力联系，你知道，这种情况
可能会发生，所以即使你已经有上
师了，也需要听取
不同老师的意见，或者不，你不必这样做，
但有时我们会这样做，因为我们

喜欢听听别人怎么

说。

好的，好的，好的，好的，

谁有麦克风请发言。

好的，谢谢你的发言。我

想问一个问题，嗯，当你

提到“Di的味道”时，你也谈到了

身、心和感觉。所以

当你谈到“味道”时，这是

来自身体、感觉和

心的某种味道，或者好的，

好的，这是一个重要的问题，在

藏语中，我们称之为“

某人的味道”。好的，我给你举一个非常粗略的

例子。

好的，Diana的主要目的是什么？

Diana的主要目的实际上是

推翻、摧毁

二元性，你知道，对、错、好，

你知道，所有这些二元性都非常

令人

疲惫。好的，现在我不是在提倡

喝酒，但我必须给你举一个

粗略的例子，为什么人们

喝酒？为什么他们喜欢这种微醺的

感觉？他们喜欢这种非常非常

虚假的

非二元性。

你知道，一点点的漫不经心，你会变得更

大胆，你会害怕，你会变得不那么

害怕，你不会背负太多

做好人的重担，我认为很多

中国

社会都深

受其害。所以这就是为什么我们
现在要这样做，把这种感觉乘以一百万倍，
不需要买酒，不需要
对任何
物质上瘾，你知道，某种感觉，
你知道，
就像，我不知道，是的，
大胆，不太担心做好人，当然也不会因为
做坏事而惹恼所有人。而且，
过去你可能对某些事情非常执着，
比如你必须把
内裤洗干净，现在你可能几天都不洗，你知道我的意思吗？
你知道，所以，那种
放松，那种，
你知道，我不知道，
漫不经心，
也许可以算作我
所说的这种味道的一个不太恰当的例子，是的，
所以，你
知道，好的，下
一个，谁有，是的，
请，是的，所以，
我想你刚才
提到了第三个真理，关于
无私，我发现它与这个
概念很契合。关于佛性，就像佛陀的
象征一样，
嗯，就像你说的，一切都是
无私的，但是关于佛性本身，也就是
佛性本身，嗯，嗯，
所以我有点困惑。
好的，这又是一个重要的问题。是的，
关于佛性有很多广泛的研究。“佛性”
是一个

标签，而且是一个非常非常非常
精心设计的
标签，很多人都参与其中，试图
定义
它。嗯，
好的，顺便说一下，这也是一个有点复杂的问题，所以我给你举一个我通常举的例子。你看，当你阅读的时候，会经常提到“shata”，不，这个，不，那个，不，眼睛，不，鼻子，不，这个，不，佛陀，你知道，但是这个“不”实际上并不是否定，不，Sha Sha，这个词是shunia。顺便说一下，印度人非常自豪地创造了“零”这个词，对吧？嗯，这个词很难翻译，在藏语中，他们把它翻译成a和the，好的，但是这个词包含了一切，那么你怎么谈论既是又不是的东西呢？它有点像彩虹，它在那里，但它又不在那里。所以，有一位学者叫龙树，我相信你们很多人都听说过他，也许你们也听过他的评论。他更多地谈到“无我”和“无我”或“母性”，他们谈论的是同一件事——彩虹，但他们的解释更侧重于“存在”。所以，我基本上想说的是，龙树派更多地使用“自性”（shata）这个词，而无我派更多地使用“

佛性”（buddhaptive），我的意思是，更多地使用这个词。所以，它实际上并不是一个自我。好的，嗯，网上有一些问题。好的，嗯，关于观察你的感受。你开始观察像抑郁或焦虑这样的负面情绪，而不是试图找到解决办法。那么，我们如何保持平衡，将自己与这些体验分开，防止自己沉沦和失控呢？我们的感受和我们的思想是分开的吗？是的，需要一点耐心。

我知道我们生活在一个充斥着各种“灵丹妙药”的时代，你知道，快速解决问题的方法。我理解，仅仅观察悲伤之类的情绪，可能几天之内不会奏效，但你必须坚持下去。是的。如果他们能多花点心思观察就好了，但当你真的只是观察时，还会出现一些其他的障碍。当你只是观察时，那种感觉仍然很强烈，对吧？悲伤、抑郁如此强烈，以至于你仍然在观察，而你内心深处却想去改变它，这是问题之一。所以，请尽量不要去改变它。更大的问题是，有时当我们观察时，悲伤真的消失了，然后你会感到兴奋，你会

想“啊，我做到了”，这甚至更危险。所以，不，不，该怎么称呼它呢？我不知道，不，给自己颁奖，就这么简单。当然，这也很无聊，是的。所以你必须真正学会享受这种无聊，这就是为什么我建议3分钟。请不要告诉我你没有3分钟，你有3分钟，3分钟，好的，还有2分钟，然后我们就结束了。还有一个问题，嗯，很多中国大陆的学生想再多解释一下关于观察身体的内容。你是说真的要我们脱掉衣服，看看自己的身体吗？那样或许会有帮助，但我觉得更重要的是静静地坐着，感受自己的身体。今天一整天，你们有多少人认真思考过自己的身体？告诉我，我知道你们流过很多次眼泪，我知道你们喝过很多次酒，我知道你们说过很多话，但你们有多少人哪怕只花一分钟思考过自己的身体？这就是我们今天要说的全部，只是观察和感受。好，最后一个问题，然后我们就结束了。好的，谢谢。我还有一个重要的问题。既然一切都是

无常的，那么爱也是
无常的。所以我真的很想知道
你们是如何看待爱的，真爱真的存在吗？谢谢。真爱
真的存在吗？是的，我明白了。
真爱，这真的很重要。
不，不，我是认真的。实际上，
我们应该爱别人，我们也应该被别人爱。我们现在应该爱别人，
我们也应该被别人爱。
总之，当爱来临的时候，
没有什么能阻止你；当业力之
风吹起的时候，无论你现在坐着还是坐着，都没关系。
在香港，你的爱人
可能在玻利维亚或秘鲁，总会发生一些意想不到的事情。就像
我之前说的，
无常，就像你刚才说的，对
爱情来说真的很好。如果你用这种心态
看着你的
爱人，
这可能是你们最后一次
见面了，
我想你会更开放一些。我不
知道，但你会更宽容一些，即使
他嚼过生蒜。因为
这种
训练，第二天你的爱人看
向别人时，你已经做好了充分的
准备。因为你做好了准备，
你很自信，他的
技巧就会有所欠缺。这就是最好的方法，这就是
爱情的艺术，
不是吗？是的，
确实如此。我想，
基本上，只要存在
自我幻觉，而我们又执着于这种

自我幻觉，那么，总会有一种
叫做爱的东西存在。
如果它消失了，如果它
向你走来，就让它来吧。嗯，
不必为此太担心，
因为爱也
包含很多
臣服。是的，即使你
可能……最爱的人，我
并不认识，完全臣服于对方对
人类来说是很难的，
因为你总可以说“哦，我
真的很爱你，我臣服于你”，
但他或她真的做到了这一点吗？这其中存在着各种各样的
权衡。所以，就用“
爱”这个吉祥的词语来
结束这次吧。很抱歉时间有点
长。我祈祷并
祝愿你们都能拥有满满的
爱。

[掌声]

[音乐]