

# 禅定，2021年11月15日，中国香港 - 第二部分（AI整理版）

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

讲师：

禅那既是一种技巧，也是一种方法。方法很重要，但方法就像一位伟大的禅师所说的那样——你用手手指指向月亮，手指本身就是方法。

方法数不胜数，我们应该为此感到庆幸。如果只有一两种方法，我们中的许多人都会迷失方向。有些方法更为普适，而另一些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，看到别人的方法就会嘲笑。记住我说过的：大家都在谈论杯子，却没人谈论咖啡本身。比如，如果你去看看日本禅宗，像曹洞宗那种"简约即美"的风格，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，就是那种禅宗的氛围。再去看看藏传佛教的寺院，那里完全是另一番景象，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，有些传统则更强调诵经。所以，如果你去那样的地方，你会看到很多僧尼拿着念珠（mala）；而如果你去日本，大多数僧侣并不拿念珠或祈祷杖，他们都只是静静地坐着。

顺便说一句，这还不止于此——佛像的绘制实际上也是一种技艺，一种方法。我相信在座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。研读《金刚经》的大乘佛教徒都知道，佛陀曾说："那些把我视为形体的人，他们的观念是错误的。"但你知道，不同地方的佛像形象各不相同。如果你去中国，会发现中国佛教徒的佛像略显丰腴；而印度佛教徒，比如笈多王朝时期的佛像，则宽肩阔胸，略显苍白。至于希腊人，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——这就是犍陀罗式的佛像风格。

但这些都是方法。现在有一种方法，可以说是所有传统、所有人都敬仰的，那就是端坐。我认为这很有道理。你可以思考无常，思考一切都无法令你百分之百满意，诸如此类——你当然也可以躺在吊床上、手里拿着一杯马提尼酒来做这些，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。

现在还不展开讲，但对于那些想在这方面探索一下的人，我推荐这种方法。那么，我们该怎么做呢？方法很多，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：色（形）、受（感）、心，以及佛教所说的"法"——但我今晚要用"参考"这个词来解释。当你谈到"我"的时候，最外在的是大小、重量、颜色、形状——这其实非常模糊，你永远无法真正精确地了解自己的身体，即使你认为你了解它。好吧，身体就像一个很大的容器，比如说一个鸡蛋，身体就是那个大蛋壳。更重要、也更微妙的是感受——你的喜怒哀乐。身体受

伤已经很痛苦了，但感受受伤，那感觉更糟糕。更微妙的则是心——当然，如果你没有心，你就像一块木头或一块石头，什么都不是。再更微妙的就是"法"，也就是"参考"。比如"我是一个男人"、"我不是16岁"、"我是一名护士、医生"等等，所有这些参考构成了一个非常重要的层面，我们今晚不会详细讨论，可能只会简要地谈谈前两个。

好的，谈谈你的身体。通常当你想到自己的身体时，你会想到什么？想到Zara，或者瑜伽，或者健身房，或者Blackpink——对，Blackpink，我太老旧了，但我知道Blackpink——这就是你想到身体时脑海里浮现的东西。记住，这会让你麻木，让你忘记我之前提到的三个真相。

其实，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，如果我真的把拥有Blackpink那样的身材作为终极目标，我可能会去韩国做手术，也许快乐一个星期，但之后一切都会崩溃——当我微笑的时候，我得格外小心，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，让我们用禅那的方法来观察你的身体。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。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。只是观察，这很简单。我们大多数人都没有这样做过，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什么神圣的东西，也不是要你想什么慈悲之事，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、不参照任何外部标准（比如Blackpink）地直面自己的身体，那么至少应该能解决暴食症的问题。暴食症是怎么回事？有些人会吃很多东西然后全部吐出来，或者暴食，或者拒绝进食，诸如此类。观察之后，你不会再为自己的身体感到骄傲，也不会感到羞耻，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吸引别人，因为你不会焦虑不安，你的眼神也不会乱转。

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无常，看到身体的痛苦与悲伤，以及身体的无我。对于那些经验丰富的人，你们已经做了很多修行；而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。

首先观察身体。对于初学者来说，你也可以从感受或身体的感觉开始。此刻必然有某种感受，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，但如果你坚持不懈地观察，你的悲伤、抑郁、焦虑，它们会逐渐展开。通常当我们谈论感受时，我们总是去谈论引发感受的那些东西

——一段关系、社交媒体，等等。但这里恰恰相反，你只是观察感受本身。

好吧，抱歉说了这么多，有点喘不过气来，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，也不要做一个小时，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" (samadhi)。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……该怎么称呼它呢？我本来想让今晚更实用一些，只是对禅那的简要介绍。但我真的想告诉你们……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——我想真正实现禅那的意义，就要把这一切都当作禅那来看待。

好的，我们可能会有五个问题，我好像还听到了一些来自外部的的问题。好的，我们开始吧。

\*\*问：\*\*

现在有很多关于佛教和冥想的讲座，尤其是在这两年里。对于我们，特别是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？时间实际上很有限，但每天都有很多关于不同课程和讲座的信息涌来。你能给我们一些建议吗？如果是初学者，怎样选择最好？

\*\*答：\*\*

你应该全部看一遍，看到哪里就快进——我是认真的。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。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，这种情况是可能发生的。即使你已经有上师了，有时我们也会听取不同老师的意见，因为我们喜欢听听别人怎么说——但你不必这样做。

\*\*问：\*\*

当你提到"禅那的味道"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吗？

\*\*答：\*\*

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"。我给你举一个非常粗略的例子。禅那的主要目的是什么？禅那的主要目的实际上是推翻、摧毁二元性——对与错、好与坏，所有这些二元性都非常令人疲惫。好的，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？为什么他们喜欢那种微醺的感觉？他们喜欢那种非常非常……

虚假的非二元性。你懂的——只是稍微放松一点，你会变得更大胆，不再那么害怕，不再背负着"做个好人"的沉重包袱。我认为很多中国社会深受这种包袱之苦。所以这就是为什么我们要修禅那——把这种感觉乘以一百万倍，而且不需要买酒，不需要对任何物质上瘾。就是那种感觉，你懂的——大胆，不太担心要做好人，当然也不会因为做坏事而惹恼所有人。还有，过去你可能对某些事情非常执着，

比如你的内裤必须每天洗干净，但现在你可能几天都不洗了——你明白我的意思吗？那种放松，那种漫不经心，也许可以算作我所说的"味道"的一个不太恰当的例子。

好，下一个问题。是的，请说。

\*\*问：\*\*

我想你刚才提到了第三个真理，关于无我。我发现它与佛性这个概念很契合。就像你说的，一切都是无我的，但关于佛性本身，我有些困惑。

\*\*答：\*\*

好的，这又是一个重要的问题。关于佛性有非常广泛的研究。"佛性"是一个标签，而且是一个经过非常非常精心设计的标签，许多人都参与其中，试图对它加以定义。顺便说一下，这也是一个有点复杂的问题，我来举一个我通常会举的例子。你看，在阅读相关文献时，会经常遇到这样的表述："不是这个，不是那个，不是眼睛，不是鼻子，不是这个，不是佛陀……"这个"不"实际上并不是否定，梵文这个词是"sūnyatā"（空性）。顺便说一下，印度人对自己发明了"零"这个概念非常自豪，对吧？这个词很难翻译，在藏语中他们把它译成"空"，但这个词包含了一切——那么，你要如何谈论一个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。

有一位学者叫龙树，我相信你们很多人都听说过他，也许也读过他的论著。他更多地谈论"无自性"，而如来藏派则更多地谈论"佛性"。他们谈的是同一件事——都是那道彩虹——只是解释的侧重点不同：龙树派更侧重于"空"（sūnyatā），如来藏派更侧重于"佛性"（buddha-nature）。所以，它实际上并不是一个自我。

好，我们来看网上的问题。关于观察自己的感受——你开始观察抑郁或焦虑这样的负面情绪，而不是试图去解决它。那么，我们如何保持平衡，将自己与这些体验分开，防止自己沉沦失控？我们的感受和思想是分开的吗？

这需要一点耐心。我知道我们生活在一个充斥着各种"灵丹妙药"的时代——快速解决问题的方法。我理解，仅仅观察悲伤这样的情绪，可能几天之内都不会奏效，但你必须坚持下去。如果能多花点心思去观察就好了，但当你真正只是观察时，还会出现一些别的障碍。

当你只是观察时，那种感觉仍然非常强烈，对吧？悲伤、抑郁如此强烈，以至于你在观察的同时，内心深处却忍不住想去改变它——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，心想"啊，我做到了！"——这其实更危险。所以，不要这样，不要给自己颁奖，就这么简单。当然，这也很无聊。所以你必须真正学会享受这种无聊，这就是为什么我建议三分钟。请不要告诉我你没有三分钟——你有的。

好，还有两分钟，然后我们就结束了。还有一个问题——很多中国大陆的学生想请你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，看着自己的身体吗？

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，你们有多少人认真关注过自己的身体？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过一分钟，好好感受自己的身体？这就是我们今天所说的全部——只是观察，只是感受。

好，最后一个问题，然后我们结束。

\*\*问： \*\*

谢谢。我还有一个重要的问题。既然一切都是无常的，那爱也是无常的。所以我很想知道你是如何看待爱的——真爱真的存在吗？谢谢。

\*\*答： \*\*

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，我们应该去爱别人，也应该被别人所爱。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，无论你此刻身在何处都没关系。你在香港，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。就像你刚才说的，无常对爱情来说其实非常好。如果你带着这种心态看着你的爱人——"这可能是我们最后一次见面了"——我想你会更加开放，更加宽容，即使他嚼了生蒜。

而且，因为有了这种修炼，第二天当你的爱人看向别人时，你已经做好了充分的准备。因为你有准备，你很自信，对方的小把戏就显得相形见绌了。这就是最好的方法，这就是爱情的艺术，不是吗？

基本上，只要自我的幻觉还存在，只要我们还执着于这种幻觉，就总会有一种叫做"爱"的东西存在。如果它向你走来，就让它来吧，不必为此太担心，因为爱本身也包含着许多臣服。是的，即使面对最爱的人，完全臣服于对方对人类来说也是很难的——你总可以说"我真的很爱你，我臣服于你"，但他或她真的做到了吗？其中存在着各种各样的权衡。

所以，就用"爱"这个吉祥的词来结束今天的对话吧。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〕