

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=ey7ADYAMi1g>

讲师：

好，禅那是一种技巧，是一种方法。方法很重要，但方法也就像……我想起一位伟大的禅宗大师说过：就像用手指指月亮，手指就是方法。我们真的应该庆幸有无数种方法可用。如果只有一两种方法，我们很多人就会——你知道——迷失。有些方法更为普世，另一些则更专属于某个传统，或某类人群。而我们人类呢，有时候挺有趣的——我们会看着别人的方法，然后觉得奇怪。记得我说过，大家只谈杯子，没人谈咖啡嘛。

比如说，你去日本禅宗，不管是临济还是曹洞，他们的方法似乎以简约见长——空旷的空间，只有一尊佛像，墙上挂着一朵花，那就是他们的禅风。然后你冲到加德满都，或者走进藏传佛教的寺庙——完全乱成一锅粥，什么都有，密密麻麻的，那就是他们喜欢的风格。有些传统特别强调打坐、打坐、打坐；另一些则同时也强调诵经。所以我猜，这就是为什么你去加德满都，会看到很多僧尼手里拿着念珠，而去了日本，大多数僧人根本不随身带念珠或转经轮。

不只是这个，连佛陀的形象本身也是一种技巧，也是一种方法。我相信在座的学者们都很清楚——阿育王之前，佛教徒几乎没有什么佛像。大乘的人会读到：佛陀说"以色列见我者，是人行邪道"，他们引用这些话。可是呢，不同的佛陀形象还是出现了。你看中国的佛像，中国佛教徒的佛陀体型稍微丰润一些；印度笈多王朝的佛陀，肩膀宽、胸膛大；希腊人——那可能是最早制作佛像的——他们的鼻子高挺细长，犍陀罗，对，犍陀罗风格。

现在有一种方法，是所有传统、所有人都共同推崇的。我觉得这很有道理——你可以思修无常、思修一切皆不能圆满满足你，诸如此类，这些你躺在吊床上、手里捧着马丁尼也能做。不是说做不到，但你很可能睡着，或者越来越麻木，对初学者来说尤其如此。所以，端正坐姿这件事是被推荐的——不是现在，但对于那些想稍微探索一下禅那的人，我推荐这样做。

好，那我们怎么做呢？方法这么多，但今晚我要选一种具体的方法。

当我们说"我"、"我自己"的时候，你在说谁？佛教认为，通常来说，你在说……佛教用"法"这个词，但今晚我要用"参照"这个词，待会儿我来解释。

当你说"我"的时候，最外层是身体的大小、重量、颜色、形状——其实是很模糊的，非常非常模糊。你从来没有真正精确地认识自己的身体，尽管你以为你认识。那是一个很大的容器。更重要、也更微细的是感受。你就是你的感受——身体受了伤已经很痛了，但感受受了伤，那才叫真的痛。再更深、更微细的，就是心了。如果没有心，你不过是一块木头，一块奶酪，就只是……什么都不是。

再更微细、更贴近"你"的，是法，也就是参照——"我不再是十六岁"、"我是一名护士"、"我是一名医

生"……诸如此类的参照。我想我们今晚没办法把"心"和"参照"都讲完，也许只能讲第一个和第二个。

好，通常当你想到自己的身体时，你会想到……嗯，我太落伍了，我不知道现在谁是偶像。BLACKPINK？对，BLACKPINK，就是这个。你会想到那些人。这会带来什么？苦、无我——就是我之前讲的三法印。其实我们每个人都有可能变成BLACKPINK那样的身材，但我们永远不会这么想。就算是我，如果我的终极目标真的是BLACKPINK的身材，我就去韩国开刀，然后大概能高兴一个星期，之后就垮了——因为我一笑就得使劲笑，那些硅胶不太会动嘛。所以，这就是我的意思。我们通常想到身体，都是这样想的。

现在，让我们用禅那来观察自己的身体。但我不是让你用某种特殊的光去看，没有光，没有什么特别的——没有那种光照进来的感觉，我不是叫你用任何特殊方式去思考你的身体。就是这样，不多不少，一分钟、两分钟、三分钟，每天。不用规定"应该是这样"或"不应该是那样"，就是观察。这其实挺……我是说，我们大多数人从来没做过这件事。所以你从来不会惊叹于自己有十根手指——也许有人有十一根，有人有九根，我不知道——还有鼻孔，天啊，这也太神奇了。就这样，就是观察。你觉得这样挺好玩的吧？我不是叫你想着佛陀，或什么神圣的东西、慈悲什么的，都不是。

这样做有什么用？这会让你和自己的身体面对面。

如果你能不带任何评判地和自己的身体面对面——不去想BLACKPINK——那至少，这应该能解决暴食症的问题。暴食症，就是那种吃很多然后全吐出来的，或者暴饮暴食，或者什么都不吃，诸如此类。而且你会跟自己的身体更和解——这比十万支口红强多了。不只是你走路时更有自信、更自在，连旁边的人也会被你吸引，因为你不再不安全，你的眼神不会到处乱飘。

我们最终的目标，是看见本性——那种焦虑的……我是说，那些修行资深的人，你们已经做了很多修法，也做了很多其他的事情。但对于那些今天刚走进来、对此感到好奇的人，我强烈建议这么做。通常你也会……就这样，观察身体、身体，然后呢？我不是要你"然后呢"，就继续观察。

我想对初学者说，你们也可以从身体的感受或感觉开始。此刻一定有某种感觉在，对吧？就是观察那个。然后慢慢地，当你抑郁的时候，当你亢奋的时候，就看着它，就看着那个抑郁。

也许要几个月——如果你就是固执地坚持观察自己的悲伤、抑郁、焦虑，它会展开成别的东西。通常当我们想到一种感受时，我们总是想到某段关系、某个社交媒体、某种让自己麻木的方式。但这里恰恰相反。

好，对不起，讲得太冗长了，不知怎么就讲这么长了。我想在这里收尾。我建议，如果你们想做，就做短一点——就算你想向朋友炫耀说你做了一个小时，也别做，尤其是初学者。但保持一致。最糟糕的是，某种婴儿式的冲劲持续了九天，然后两年都不再做。如果你每天做，哪怕只是两到三分钟，你就会尝到他们所说的三摩地的味道。

一旦你尝到了，你就会一直想要这个。每次有空闲，你就会想要再尝那个味道。

所以，这个……我想让它更实用一些。但我想多说一句，让视野再开阔一点。对于在座来这里上庙、不打坐、也没有想过我刚才说的这些东西，就只是上一炷香，然后心里想“我真的想把禅那落实到生活里”——这个举动，我也认为是禅那。欢迎来到海南。

好，我们来做大概五个问题。我听说外面也有一些问题。好，开始吧。

现在有很多关于佛教和冥想的讲座和课程，尤其是这两年，市场上特别多。对于我们学生来说，时间有限，每天又有那么多信息和各种课程，要怎么做选择？哪些讲座和课程值得听？有什么建议吗？

如果你是初学者，就全部看——哪里觉得无聊就快进，我是认真的。但时间有限啊。是的，但我觉得你总会撞上一个让你着迷的。所以，在那之前就先都过一遍，总有一天会有某个东西真的触动你，这叫做业缘——这是可能发生的。所以你也需要听不同的老师。你不必都听，但有时候我们会这样做，因为我们想看看其他人在说什么。

好，谁拿到麦克风就请讲。好，谢谢你的分享。我想问一个问题：你说禅那有一种“味道”，你也讲到了身体、心和感受。那这个“味道”，是来自身体的，还是来自感受的？

这是个很重要的问题。我给你举一个很粗糙的例子。禅那的主要目的是什么？主要目的是真的要颠覆、瓦解二元对立——对与错、好与坏，所有这些。这种二元对立是非常累、非常耗竭的。好，我这里不是在推广酒精，但我要给你一个很粗糙的例子——为什么人要喝酒？为什么他们喜欢那种微醺的感觉？他们喜欢那种非常、非常、非常假的“非二元”感。你变得更大胆了，你不太需要背负“做个好人”的包袱——这个包袱我觉得很多中国社会的人都在扛。所以人们为此而喝酒。

现在，把这个感觉乘以一百万倍——某种“我懂了”的感觉，某种大胆，但当然不是那种到处冒犯别人的大胆。还有，也许你以前非常执着于某些事情，现在几天都不会去追它了——你懂我的意思。就是那种放松，那种……“不在乎”可能是个比较平庸的说法，但这就是我所说的这种“味道”。

好，下一个问题，谁拿到麦克风请讲。这是关于无我的问题——我发现无我的概念和如来藏的概念之间有很大的冲突，就像你说的参照那样。一切都是无我的，但本性本身……我感到有点困惑。

嗯，这需要非常广泛深入的学习。如来藏是一个标签，是一个经过非常非常非常精心打造的标签，有那么多人参与进来，试图去界定它。

好，这个问题也有点复杂。我来给你举我常用的那个例子。你看，当你读经时，会看到大量提到空性——无这个、无那个、无眼、无鼻、无佛——但这个“无”，其实并不是否定。顺便说一句，“零”这个词，印度人非常自豪地说是他们发明的，这个词确实很难翻译。在藏文里他们把它译成……你要怎么谈论一个“既是又不是”同时并存的东西？

有点像彩虹——它在，但它又不在。他们在谈同一件事——彩虹——但他们的解读更倾向于“它是在的”。所以，基本上我想说的是，龙树的那一派会更多使用“空性”这个词，而无著的那一派会更多使用“如来藏”这个词。

关于观察感受，你说要观察困难的感受，比如抑郁或焦虑，而不是……

试图找到一个解决方案——我们怎么让自己保持漂浮，把自己从这段体验中抽离出来，不让自己陷入思维的漩涡、让感受和心念分开？是的，这需要一点耐心。我知道，我们生活在一个充斥着“百服宁”的文化里，一个追求速效的时代。我理解。只是单纯地观察这种悲伤……也许真的需要好几天，也许一下子没什么效果，但一定要坚持。是的，如果能再多一点努力，就只是观察……

但当你真的只是在观察的时候，会出现一些别的障碍。当你只是在观察，那种感受依然那么强烈——悲伤、抑郁依然那么强烈，而你还在观察着。你的一部分会想要干脆解决掉它，这就是问题所在。所以请试着不要去解决它。

还有另一种情况——有时候当我们观察，那种悲伤突然就消散了。这其实更危险。所以，没什么好庆祝的，就只是这样。当然，这也会非常无聊，所以你真的需要学会爱上这种无聊。这就是为什么我建议三分钟——而且请别跟我说你没有三分钟，你有的。

很多来自中国大陆的同学希望能多解释一下“观察身体”这件事——你是说要把衣服脱掉吗？

其实那样也许也有点用……

但我觉得更重要的是，就只是坐下来，承认身体的存在。你们当中有多少人真正想过自己的身体？告诉我——我知道你们流过很多眼泪，我知道你们喝过很多东西，我知道你们说过很多话，但有多少人哪怕花了一分钟，去想过自己的身体？就是这样，我们说的就只是这个——只是观察，只是承认。好的，请说。

好，我真的很想知道，你觉得爱是什么？真爱真的存在吗？这真的很重要。

不不，我是认真的。我们都应该去爱别人，也应该被别人所爱——我们就是这样的人。而且无论如何，当爱来临的时候，什么都挡不住你。当业力的风吹起，根本不管你在哪里——你可以坐在香港，你的爱人可能在玻利维亚或者秘鲁，某件事就这么发生了。

我之前说的那些关于无常的东西，就像阿妮塔说的，用在爱上也太合适了。

如果你看着你的爱人，心想：这也许是我最后一次这样看着他/她了——因为我不知道——你就会更有包容心，就算他刚吃了生大蒜也一样。而且有了这种修炼，哪天你的爱人去看别人了，你已经有了一定的心理准备。而你因为有了这份准备、这份笃定，反而让他/她有点反过来迷你了。这才是最好的方法，这才是这场游戏的艺术，不是吗？

是的，真的是。我基本上意思是：只要自我的幻觉存在，只要我们执着于这个幻觉，就永远会有那个叫做"爱"的东西。

如果它向你涌来，就让它来吧，不必太担心，因为爱里有很多成分，其中很多是关于臣服的。

尽管你可能深爱某人，但那种完全的臣服对人类来说是困难的——他/她真的付出了那么多吗？各种计较就这样来了。

所以，就用"爱"这个非常吉祥的词，我们这次到此结束。抱歉讲得有点太长了，愿你们都充满爱。