

Dhyāna, 15 November 2021, Hong Kong, China

宗萨蒋杨钦哲仁波切

禅定，2021年11月15日，中国香港 - 第一部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=8exPW57_e94

[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。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。我想，语言学，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，佛教或佛教徒，这是一个相当新的术语。我认为它并不存在于经文中。是佛陀还是佛教徒？我不这么认为。更可能的是，英语单词“Buddhist”可能是欧洲人创造的。我相信这里很多学者都能深入研究这个问题。我之所以提到这一点，是

因为
佛教不知何故变成了
现在的佛教，被归类为
宗教。比如说，
我现在把自己看作一个
佛教徒。所以，对佛教徒来说，这有点
像计算机科学或
物理学，被归类为
宗教。在过去，古
印度，
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
哲学家，我不知道，这些
印度哲学家、逻辑学家，他们
基本上都在寻求真理。
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，正如教授
之前提到的。但是这个术语
很难解释和
翻译。
我相信，这就是它的某种
演变，或者说，这个词
在中文里变成了禅，在
日本变成了禅。
现在，禅、禅、这些指代禅宗。
实际上，这并非
最终目的。虽然冥想（
Dana）非常非常重要，但它
本身的重要性是次要的，
因为它只是一种手段，而非
最终目的。我之所以
强调这一点，是因为
正念冥想
现在很流行，但我认为
重要的是要记住，

冥想、正念或冥想（Dana）实际上只是方法，它们是手段。比如，如果我在这里喝咖啡，杯子只是手段。我可以用塑料杯，也可以用纸杯，这取决于不同的情况。如果我在旅行，塑料杯可能就不是个好主意。

所以，有时候我们太注重杯子了，却忽略了五星级度假村或周末静修营、瑜伽静修营、正念静修营等任何地方的咖啡。人们更注重的是手段。因此，我想借此机会提醒大家，最终目的，或者说杯子里的内容，实际上比杯子本身更重要。如果你明白这一点，那么戴安娜，正念训练，应用，就具有某种目标。这很重要，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。例如，当我们谈到冥想时，戴安娜，我们几乎立刻就会想到端坐。

端坐有很多好处，你知道，首先它能让

你放松。但佛教真的
真的以放松为
最终目标吗？
冥想也带有平和、
和谐、
宁静的含义，
但再次强调，放松、
平静、
平和并不是佛法的最终目标。别
误会，我并不是
说平静、平和不重要，
它们非常
重要。如果你
想看到一潭清澈
纯净的水，里面却充满了
淤泥，那么一开始不搅动
水很重要，
但仅仅是搅动水……
顺其自然或许
有助于沉淀底层的淤泥，但
淤泥总是存在，随时可能
爆发。这就是
为什么
佛法中的禅定（或称观想）
总是包含两个方面：一是平和
宁静的止观（shamata），二是洞察
真理的观想（
vipasana）。

好，我们来……嗯……
更深入地探讨一下禅定（
Diana）在
止观（shamata）和观
想（basana）背景下的意义，并尝试
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。
我们有充分的理由

焦虑，有很多事情值得担忧，而且这些担忧都是合理的。我们的梦想能否实现？其他像我一样的人会怎么样？我们关心的人会好吗？我们会不会感到羞辱？是的，因为我们如此暴露，就像赤身裸体一样。很多担忧都相当严重，而且……不可预测性让它更加……你知道，这让我们更加焦虑。成功和美好时光或许会来得快去得也快，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，都如此脆弱，就像DW坠落一样。当你听到这些，你可能会想：又来了，佛教徒总是悲观的，佛教徒是坏消息的传递者。但是，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。但了解真相至关重要，因为这是我们对抗焦虑的唯一途径。例如，在现代社会，比如当今世界，存在着太多的

孤独、太多的
疏离，以及
人际关系中的诸多挑战。

嗯，我们为人
父母在育儿方面面临着诸多挑战，
那么，
什么是相关性呢？
这款名为Diana的应用程序可以帮助我们
真正
理解真理，也就是
最终的
结果。Diana还能让你以鸟瞰的
视角看待生活和世界。

现在，我们看待生活的角度非常
狭隘，
我们看待人际关系、
健康，以及——我不知道全部——
幸福感的角度都非常狭窄。Diana是
佛陀教导我们的，它
训练我们
用更宏观的视角看待生活和世界。那么，
我们应该实现的真理是什么呢？
现在，
你需要明白，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。

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。

因为你知道真相，
所以我们基本上是在谈论一个如此根本的、世俗的、
基本的真理。那么，
佛陀是如何看待这个
真理的呢？

佛陀或者佛陀的教义
认为世界是
不断
变化的，实际上，“变化”这个词可能
不太准确，它充满不确定性。
这个真理是普遍的，它并非佛陀所创造的，而是
现象运行的不确定性或无常。这个真理
在佛陀之前就存在，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，
尽管它确实最
显而易见，但这或许也是
我们
经常忽略的东西。例如，我们
认为自己和
20年前是同一个人，
完全
否认自己一直在变化。
好吧，正如我所说，这个真理乍一看
或许是最容易理解的，或者说，它应该是，
你
知道，从逻辑上讲，或者说显而易见的，它应该是。
但是，对于某些人来说，由于
各种各样的
原因，我们就是
无法理解
它。有时我们确实理解了它，但却是以一种
非常扭曲的
方式。例如，我们喜欢接受变化，
当我们 要从提升的角度思考，
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、好看。当我们
这样思考时，我们就接受了
无常。但是，如果突然
有人，比如医生，

告诉你得了血癌或
其他什么病，
你就会觉得这怎么可能？你会觉得这几乎不公平。
但这其实是一个非常非常
极端的例子，一个非常非常明显的例子。
关于我们的
价值观、我们对
国家的定义、我们的信仰和我们厌恶的事物，这样的例子有很多。
所有这些都不断
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，有时被称为“布施”（Dana）。
现在回到“布施”，它的
目的是让你接受这个真理，
真正地与它和谐相处，与它共存，与它顺应。
你知道，这就是“布施”的意义所在。
只要你所做的一切都能
让你意识到这个
真理，这就是“
布施”。那么，接下来呢？我的意思
是，你可以去寺庙，在佛像前坐坐，
你知道，就是佛龛，静静地坐
一个小时，思考
无常。这或许
有用。你也可以去IFC（国际金融中心）和L
Crawford（L Crawford）的店，
或者其他什么店，看看
那些昂贵的商品，想想我
可能永远用不上它们，可能永远没有
机会用上它们。
如果你有一个
小时的时间，不仅仅是逛街，
甚至真的去买东西，而是同时
思考“我可能永远用不上这些东西”，这
很像戴安娜（Diana）的风格，
我们可以称之为“购物戴安娜”。这就是
为什么现在很多所谓的正念

冥想，
如果不能让你
意识到这个真理，比如……
如果你
一个小时的正念冥想只是为了
让你
快乐、放松、缓解
压力，那么这种正念就等同
于任何
物质主义的……呃，该怎么
称呼它呢……
嗯……
娱乐，你知道，就像……乐趣，
你知道，就像你可以……
购物，你知道，有时候
购物确实能缓解
抑郁，或者吃顿意面也能缓解抑郁。
但
问题是，
购物之后总会有抑郁，吃完意面之后也会有抑郁。
就像你去
参加那种奢华的晚宴或者热闹的
派对时，你可以
意识到，这
可能是我最后一次参加这种活动了。这不意味着
有人会因此丧命，而是
我们的友谊。你知道，今天我们和
他们说话就像他们是我们最亲近的人，就像他们是
我们心中最珍贵的一部分，但明天他们可能就变成了
死敌。这种情况时有发生。
所以，如果你仔细
想想，这其实和
宗教无关，也和神话
无关。
自然界的不确定性和无常
不是
神话，它如此真实、如此切身，就在此时此地。那么，
这该如何帮助我们呢？

想想看，这该如何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，探究我们孤独的真正原因，你会发现，其中一个最大的原因就是未知和不确定性。不知道不确定性，是啊，然后你知道，就像你只是我们所有人的问题一样。如果你仔细想想，就会发现有很多不合理的、盲目的、狭隘的视角，比如不合理地期望某些事情会一直有效，这只会加剧孤独和疏离感。

好吧，再总结一下，戴安娜，通常当我们感到孤独、不快乐、疏离时，我们会做什么？我们主要的解决方法是麻痹自己，包括花椒和芥末。但我说的不仅仅是社交媒体，它实际上是一种麻痹自己、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。是的，网购、亚马逊等等，基本上都是一种麻痹我们的方法。你知道，这就是我们现在的处境。

戴安娜，通常的做法恰恰相反，她会直面问题，仔细审视，尝试看清全局，尝试从宏观的角度看待问题。

假设你感到孤独，是因为你只从右侧观察事物，

而右侧视野

有限。如果你失去了右侧视野，那就完了，
世界末日到了。但

如果你进行顿悟（Danana），从
鸟瞰视角观察，你会看到左右
前方，仿佛根本没有时间感到
孤独。

因为有了

鸟瞰视角，你不会

盲目地跟随任何一个

选择。我试图解释顿悟（

Danana）和鸟瞰（Viana）的含义，就像看到
额外的、真实的事物一样。

好的，我们来看下一个

真理：无常、不确定性。这

很明显，所以

我们应该

至少在理智上能够理解。

下一个真理有点难。我认为，

根据佛陀

的说法，实际上没有什么能给

我们100%的

满足感。任何给你带来

满足感的东西，总会有另一面，让

你感到

担忧。你知道，冰淇淋很好吃，但

六块腹肌呢？你知道，它总是……

我

觉得这里面有些东西，我的意思是，如果你仔细

思考一下，它应该

很明显，但我认为这

比第一个

真理稍微难一些，因为你

知道，你可以提出质疑，

比如，你可以说，

诗歌怎么样？艺术

表达怎么样？

创造力怎么样？现在更具挑战性的

是佛教
修行，你知道，我基本上
想说的是，佛法之道，
修行之道，这条道路本身就存在缺陷，
这就是我的意思。所以，
对于佛教徒来说，这有点难以做到。
如果你是
佛教徒，基本上佛陀说过，
如果你
想获得
解脱，你
必须扔掉的最后一件垃圾就是佛教，这就是
他
说的。现在的佛陀，我是说现在的菩萨，
未来的佛陀，他
就像一艘船，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。在
这里，因为
你们当中有很多中国人，我想提醒
你们，你们应该真的，因为
我最近在读兴
大师的《台经》，
这是一部无价之宝。
如果你想了解更多
关于第二真理的内容，它里面
解释得非常清楚，为什么
基本上没有什么能给
我们带来完全的
满足。原因有很多，第一个
显而易见的就是不
确定性，
因为一切都是不确定的，
没有什么能给你100%的
满足。另一个原因，
其实和第三真理有关，但

我现在应该告诉你，那就是万物并非表面看起来那样。正因为如此，没有什么能给我们带来完全的满足。是的，在我们的世俗世界里，我们往往会夸大我们所拥有的部分满足，并试图兜售它，说服自己追求它是件好事。

现在来说说第三真理，之后我们或许可以开始一些讨论。好的，总之，第二真理在梵语中经常被称为“苦”（dukkha），或者“极”（par）。正如你所看到的，这个真理没有任何神秘、宗教色彩，也没有任何启示。

好了，现在讲第三个，这可能是最难解释的，也是解释第三真理的方法之一。我的意思是，关于第三真理有很多不同的……该怎么称呼呢？

总之，简单来说，现在先讲一个非常简单的版本。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，但为了那些新手，也为了方便你们理解，这确实是一个很重要的方面。

佛陀所说的第三真理基本上是，一切事物或虚无都有其真实存在的自我，由几个部分组合而成。比如，一张桌子，你把一些部件组合在一起，把它当作桌子，它就变成了一张桌子，但它并没有所谓的桌子灵魂或桌子自我。

一切事物都有其秩序。顺便说一下，仅仅

因为事物有秩序并不意味着它真实存在。即使在梦中也有秩序，比如如果你梦见从这里坐出租车到科文，就会有开始、中间和到达的阶段。但是仅仅因为有秩序并不意味着你体验到的是真实存在的。现在，在这个层面上，你可能……如果你能接受这一点，当这种无我理论应用于“自我”——也就是个人——时，情况就会变得更加复杂。这非常个人化，你知道，你可以说任何你想说的话，比如我的桌子、我的车、我的地毯、我的房子，但对于我而言，不，还有别的。但在佛教中，佛陀认为个人的无我非常非常重要。这通常很难接受，所以，好吧，这种无我的概念有时会被误解为否定，但佛教关于无我或“舍”（shata）的教义根本不是负面的，它并非否定任何表象，完全不是。如果我在嚼酸的东西，你们当中有些人知道什么是酸，你们嘴里会流口水，但我嚼的酸的东西并没有进入你们的嘴里。但即便如此，对于那些一生中从未体验过酸的人来说，因缘关系就是这样运作的。

无论我吃多少酸的东西，都不会有任何感觉，
因为酸的习惯。在
他的系统中不存在，他或她的
系统中不存在，所以无论如何，这个真理，你知道，
在梵语中通常被称为“anata”。

好的，现在再
总结一下，Diana 是一种方法，让
你看到这三个真理，让
你
保持看到这个
真理，
保持对真理的认知很
重要，
因为你知道，还有太多东西，
你知道，我们有太多东西，
尤其是我之前说的，我们有
麻木
自己的习惯。好的，现在再说一遍，就像我
之前提到的“anicha”，这个“
dukka”和“anata”与
当今世界的
孤独有何关联？不仅仅是孤独，还有
管理、
领导力等等。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
读过关于如何
成为
领导者的书，每个人都想成为领导者，你
知道的。实际上，这指的是，
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“Diana”（梵语，意为“一切皆无常”），
它其实是关于如何
成为一名
领导者的。我真的没有胡编乱造。

你可以参考很多经文，
我只记得在藏文
经文中，他说“
去”，意思是……
佛陀说，你是你自己的主人，除了你，还有谁能
成为你的主人呢？所以，你
想成为一名优秀的领导者吗？你想
成为一名有远见的领导者吗？有远见，这很
重要。什么是
有远见？“duka anata”（梵语，意为“一切皆无常”），当你明白
一切都在变化，没有什么能让
你感到满足，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，我们都是控制
狂，好吧，那就去做吧，但要带着这种
愿景和计划去做。
因为如果
你想要控制别人，如果你对
第一个
真理——“Ana”（梵语，意为“
一切皆无常”）——哪怕只有一点点的不足，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，别人会
控制你。所以，这
一切，实际上，
你所
知道的一切，你知道，它与
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
戴安娜的概要。如果你还有精力，
我不知道，也许你
太累了，你可以走了。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

戴安娜的练习。这个练习基于一种非常经典的

方法，在某种程度上，通过

阅读书籍来了解万物是如何

变化的，万物并非都能给

你带来满足感。

这会有所

帮助。但戴安娜的方法已经过

2500年的检验，你可以称之为试错法，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。回来后我们会

讨论这些。

[音乐]

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>

[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
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，
如果他们没有
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不对不

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。

佛陀基本上是这么说的：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]

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>

[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，所以即使你已经有了上

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

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]

禅定，2021年11月15日，中国香港 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=ey7ADYAMi1g>

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，会迷失。有些方法更为普世，另一些方法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，他们的方法似乎是以简约见长——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。你知道，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，不同的佛陀形象也出现了。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，只是个……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。暴食症怎么读来着？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，尤其是时间有限，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……你知道，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……我不知道，“不在乎”可能是个比较平庸的说法，但这就是我所说的“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，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，我不知道……不要给自己颁奖，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？

其实那样也许有点用……

但我觉得更重要的是，就只是坐下来，只是去承认身体的存在。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，是的，请说。

好，我真的很想知道，你觉得爱是什么？真爱真的存在吗？谢谢，真爱存在吗？这真的很重要，真的。

不不，我是认真的。其实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——你可以坐在这里的香港，你的爱人可能在玻利维亚或者秘鲁，某件事就这么发生了。

而我之前说的那些关于无常的东西，就像阿妮塔说的，你说的这句话对于爱来说太好了。

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。而且因为有了这种修炼，第二天你的爱人去看别人了，你已经有了一定的心理准备。而你因为有了准备，有了这份笃定，反而让他/她有点反过来迷你了。这才是最好的方法，这才是……这才是这场游戏的艺术，不是吗？

是的，真的是。我觉得，我基本上的意思是，只要有自我的幻觉存在，只要我们执着于这个幻觉，就永远会有那个叫做“爱”的东西。

然后，如果它向你涌来，就让它来吧，不需要太担心，因为爱里有很多成分，有很多是关于臣服的。

是的，尽管你可能最爱某个人，但那种完全的臣服对人类来说是困难的——他/她真的有付出这么多吗？诸如此类的各种计较就来了。

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。