

Meditation: Introduction to Buddhism - ...

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=2b0sBNZa578>

讲师:

冥想: 佛教入门

第三部分

宗萨钦哲仁波切

2017年7月21-22日, 印度尼西亚雅加达

我这里有几个来自问题箱的问题, 我把它们归了一下类。

"仁波切, 您好! 我们正在慢慢习惯于无常, 也提醒自己下次可能没那么幸运。这真是令人沮丧。而最糟糕的是, 有些清醒的时刻, 我们再也无法抛开悲伤。这就是令人不快的局面发挥作用的地方。接下来该怎么办? 悲伤的情绪是否会让我们表现得如此明显, 以至于让周围的人感到不舒服? 谢谢。"

还有一个类似的问题: "如果任何时刻、每一秒钟, 我们的念头都随着因缘条件而不断生灭变化, 那我们又怎么知道思维过程从何而来? 如此一来, 我们该如何维系彼此的关系, 保持清醒的状态呢?"

好的, 我们可以从多个角度来看这个问题。首先, 让我们了解无常的真相——这未必是负面的。一切事物相互依存、由因缘条件而生, 这也不一定意味着负面。正因为一切都是无常的, 这反而是充满希望和乐观的理由之一。你知道, 没有什么是注定永远毁灭的。再说, 所谓负面还是正面, 这非常主观。

基本上, 我们应该转变一下思维方式。经文中有一个表达得很好的词, 如今我们有很多人常常忘记使用它。藏语中我们说"denpa

ton", 意思是"看清真相"。这是非常有价值的佛教表达。我认为"证悟成佛"这个词被用得太多, 也被解读成另一种方式了。你一听到"证悟成佛"这句话, 脑子里马上浮现出光环、纯洁无瑕的净土、不同的体色……归根结底, 你就是这么想的。但如果你把它还原为本质——启蒙的真正含义就是"看清真相"——那或许就容易多了, 也不那么具有误导性。

好, 我来给你一个详细的例子。我其实是借用了伟大的论师龙树菩萨的比喻。

假设你们今天都是观众, 而我是一名魔术师。你们就像孩子一样, 心智尚未成熟。我这个魔术师变出各种把戏——从桌子底下掏出迦楼罗, 你们对一切都着迷! 还有一些舞者戴着丑陋可怕的面具出来跳舞, 有些人会感到害怕。但也许你们当中有人需要去后面的洗手间。当你走向洗手间时, 你看到了其中一位戴面具的舞者, 于是当你回来时, 你说: "不, 不是这样的, 真的没什么好怕的!" 因为你一路

走来已经看清了真相——这就是涅槃。事情就是这样，就这么简单。

我们来稍微升级一下这个例子。如果面对的是稍微有些了解的观众：你去了厕所，看清一切都是假的，然后说"我们离开这里吧"——其实也没那么复杂。如果你见多识广，你会说："啊，我知道这是假的。"但至少你也应该还能享受这场演出，还能和朋友们玩在一起——而他们还在那里着迷，根本不知道这是假的！这就是有眼光的观众。

好，我再稍微改一下这个例子。现在，作为观众的你们，你们完全被迷住了！魔术师创造出美丽的东西，你想要它；创造出丑陋的东西，你感到震惊。轮回众生就是这样与世界互动的——你订婚了，你陷入困境，你被缠住了，从本质上讲，你被束缚住了。

而我，我是那个魔术师。这一切都是我创造的，我知道这不是真的。但即便我知道，有时我可能会为了创作的艺术而假装。我知道这不是真的，但我其实挺享受的——我让自己爱上了一个美丽的女人，虽然我明白这是我自己创造的，一半的我知道这不是真的，但习惯仍然让我更加思念她。这是瑜伽修行者的境界。瑜伽修行者也有这个问题——他们明知这不是真的，但习惯仍然迫使他们上当。你明白吗？

那么佛陀是怎么看的呢？在外面的街上，人们来来往往，什么事也没有发生——没有美女，没有丑陋的男人，什么都没有，没有好坏之分，没有魔法也没有非魔法——那就是佛陀！这是一种完全觉醒的状态。

所以我创建了三个层次：完全未觉醒、沉睡其中的，就是观众，也就是轮回中的众生；半梦半醒的，就是瑜伽士、菩萨，半知半觉；而梦境从不影响、甚至根本不算入睡的，那就是佛陀——我们称之为全然觉醒，因为他们从未真正睡着过，也就无所谓"醒来"。你明白其中的逻辑吗？

咱们再举个现代的例子。假设你正在看《泰坦尼克号》，那种浪漫爱情，非常强烈，尤其是那种现实中永远不会发生的浪漫，往往是最容易打动人的故事。看到电影中途，你真的很想去洗手间，你会怎么做？你就去了。为什么？因为你知道这是一部电影，尤其是在家看的话，你可以直接暂停。

佛教徒认为，整个世界——一切，唐纳德·特朗普，白宫，经济，我们生活的方方面面，我们的国家生活，海外的生活，我们的家庭生活——就像在看《泰坦尼克号》一样。但问题是，我们不知道这是一部电影！正因如此，即使我们膀胱满了，我们也走不了，我们缺乏这个信心。但如果你成了菩萨，你就能按下暂停键，去上个厕所，然后再回来。

让我再和你们分享一些关于原始法的真理。我们说一切人为创造的事物都是无常的，一切事物都相互依存——这些道理听起来简单，但却如此重要、如此意义深远！佛教主要教义之一，就是现象的外观与现实是两回事。事物并非如其显现的那样。

啊，还有另一件事。我不知道印度尼西亚人是否也有这种说法，英语俗语说"外表会骗人"——你们也

有这种表达吗？实际上，这正是佛教的主要教义之一。看起来似乎很善良，看起来好或坏，随便什么，事物看起来似乎是某种样子，但却并非如此。你可能会问："那你是说有某种我们看不见的具体东西存在于背后吗？"不，佛教徒不这么认为。没有什么东西是独立存在、真实固有地存在的。

我用这个来解释"空性"这个词。我不知道你们有没有听说过，这个词的意思就是空虚。这是一个很大的话题，我们无法在几个小时内完全处理它。但如果你理解了我刚才解释的那句话——外观与其所呈现的样子似乎并不真实存在——那你就更深入地理解了空性。

我借此机会再提一位优秀的论师——月称菩萨，借用他的比喻。（仁波切指着桌子。）它看起来像一张桌子。我是在对你们人类说的。但如果这里有一只山羊，我不知道她会怎么想，但我告诉你们，你们人类觉得它像桌子，为什么？四条腿，这是原因之一；表面是平的；还有我的杯子、手机放在上面。这些都帮助你们判断："啊，这里有一张桌子。"

现在假设你刚刚走进来，之前从未进过这个房间，而且桌子上没有放任何东西，我也没有坐在旁边。你会怎么想？也许是椅子！于是，突然间，"桌子"这个概念就消失了。

你明白吗？父亲看着儿子，看到的是儿子的形象；儿子的祖父看着父亲，看到的是儿子的形象；父亲的母亲看着父亲，看到的是丈夫的形象。那么真实情况是什么？儿子、父亲、丈夫，到底有什么？什么都没有，一个也没有。

如果我把两根棍子给中国人，对他来说，这是筷子；同样的两根棍子给来自偏远山区的不丹人，这是柴火，用来生火的。一切现象都是如此，包括你的眼睛、耳朵，所有感官、感知对象、意识，全都如此。

所以，如果你在阅读《心经》之类的经典，里面说"无眼，无鼻……"，你们读过吗？这就是原因所在——一切都是那样！把一颗钻石送给一个一岁的孩子，你就能看出孩子是怎么想的。

或者再想想这个：当有人分娩的那一刻，如果你说"我们来写一下这个男孩的遗嘱吧"，你可能会被打，"你这是不祥之兆！你在说什么！"你应该庆祝生日才对！你知道吗，我们人类众生，都不喜欢死亡，觉得它不祥、糟糕、是坏消息。但对于龙树菩萨这样的人来说——我从他的思想中汲取了这一切——龙树说："分娩同样是一件坏事。"他在《致朋友书》中写道："确保你没有出生！一定要阻止这件事。"出生、死亡，这是一场循环的游戏。

所以，根据佛教的说法，一切人为制造的现象都是人为投射的，就像这张桌子，就像这部电影。现在，你们所有人，多年来我一直说——十年前，那个人在雅加达讲法，他有一张桌子，你们当中有些人拍了照片。我可以再说一遍：根据佛教的说法，没有什么真实的、实质性的东西是独立存在的，一切都只是投射而已，就像电影一样。这一点，实际上非常重要。

我们再问一遍：理解这个真理，好处究竟在哪里？它的好处很多。所以，你是想成为一位成熟的听众

，还是一个还不够老练的人？如果你还不够成熟，你就会被这场演出带着走——“啊，这一切都是假的！这一切都只是一场戏！”如果有人说：“哦！你穿那件衬衫真好看！”你就会心想，啊，这只是一场表演而已。如果有人说：“哎呀，你太胖了！”你也会想，哦，那也只是一场表演罢了。一切——赞美，是表演！批评，是表演！别人关注你，是表演！别人无视你，也是表演！

你知道，这其实很成问题。你想要很多关注，想成为世界的中心——但当你真正得到它的时候，你又只想一个人待着。而当你独处时，你又觉得被忽视了。这太复杂了，人类的心思真的非常复杂。

但我希望你能变得更加老练。我建议你成为那样的人——你知道这一切都是一场戏，但你仍然参与其中。关于这一点，我们明天再详谈。

就像母亲和婴儿一起堆沙堡。母亲知道那不是真实的，但为了孩子，她也投入其中。这就是我们所说的慈悲，这就是我们所说的同理心，这才是谦逊，这就是善良。

好，现在我们来讨论一个非常重要的话题。我希望他们能发一些问题上来。观众席里有什么问题吗？好，那我就来读几个。

“仁波切，如果一切都是一场戏，那降生到这个世界的目的是什么？”谢谢你来到这里提问。

这实际上是一个非常具有神学意味的问题。我觉得通常是基督徒、穆斯林和犹太人才在谈论“目的”这件事。佛教徒不谈论人生意义。佛教徒的说法是……好，我来举一个例子，一个冗长乏味的例子，请大家耐心听。

假设你睡着了，做了一个梦。梦里你中了彩票，哦，你真高兴！下一刻你又被一头大象强奸了，啊，你又惊恐万分，痛苦不堪！某种程度上，我是在阐发龙钦巴的意思——他没有谈到强奸，也没有谈彩票，但大意如此。

好，在那个梦里，你时而快乐，时而痛苦。假设你的房间其实很小，你做了噩梦，你的朋友察觉到你遇到了麻烦。你的朋友是清醒的，没有睡着。于是朋友捏了你的脚趾，或者往你身上泼了一杯冷水：“醒醒！”啊！没有大象！也没有彩票！

现在，非常重要，请注意这一点：无论你做没做过那个梦，大象从来就不在那里。大象并不是在你睡前就潜伏在房间里，等你入睡后才爬进你的梦境。根本没有什么大象！绝对没有！一切皆是幻觉。

但你不能就此置之不理，说“啊，这只是幻觉”——因为你受了苦，那苦是真实的！它有四条粗壮的腿、象牙和象鼻，真的非常痛苦。所以你会非常感激那位捏了你脚趾或往你身上泼水的朋友。但那个朝你泼水的朋友，并没有赶走大象——因为根本就没有大象！他只是让你醒了过来。

彩票、强奸、大象，这一切都是轮回。朋友捏你脚趾、往你身上泼水，这就是觉醒。哦！如释重负——这就是涅槃。

请注意这里非常重要的事情。我刚才说的这些话，不是我说的，这是龙树菩萨所说的——"Khorwa migpa di ni, Nya ngen day par kyö kyi shé"。他说了什么？没有轮回，也没有大象。没有大象，没有强奸，没有彩票。同样，根本也没有涅槃——因为实际上从来就没有大象，泼来的水只是让你醒了，而大象本就不存在。

好，让我回来回答你的问题。你的问题，听起来就像在问："睡觉的目的是什么？"我们讨论的不是目的。我只能说：可惜我们都在沉睡，该起床了！我们始终回归真理。真理这个词，藏语叫"denpa"，对佛教徒来说极为珍贵。实际上，我们称之为"圣谛"——高尚的真理，四圣谛，高贵而可贵。所以，我一再重复：我没有告诉你任何异域的宗教真理。我所说的真相，就是此时此刻，原汁原味，简单明了。

好，最后一个问题，这个问题问得非常好。"像人一样生活，我们难免会有缺陷和过失，有时会伤害别人却浑然不觉，有时明知伤害了自己，却同时也明白，我们所谓的黑暗，其实与光明同出一源。但我们要如何接纳这些构成我们存在的部分——尤其是当我们身边所爱的人，正在评判我们身上那些黑暗的部分时？"

首先，这个问题非常实际。我希望我们能在休息之后，明天再好好谈谈修行的实践，尤其是在禅修的语境下。但问题的一部分——伤害所爱的人，被他们评判，这确实很难。

大乘佛教有一个学派，对这一点尤为关注，那就是：我们应当爱一切有情众生，而不仅仅是我们所爱的人。这是一项非常非常重要的修行方法。但我们现在不深入展开，让我先给你一点点这方面的内容。

（仁波切展示一瓶水）

我问你，这个看起来怎么样？干的？湿的？你看到的，跟我看到的，是同一个瓶子吗？总体而言，我是在以人的方式问你——你知道，就好像在和人交流一样。这是来自某家商店的矿泉水。

我这么问，是因为我们总是想当然地以为我们共享着同一个现象，认为"这是我们都有的东西"。这是一个非常重要的问题！两个恋人，在秋天的夜晚，仰望月亮。他们俩都以为自己在看同一轮明月，于是心生爱意，唱起情歌。但问题是，你从来没有见过我所看见的东西——绝不！或许，除非我们其中一个人开悟了，才能真正完全地共享同一个见地。

我之所以如此细致地回答，是因为你问题的一部分，正是关于"所爱的人"。当你说"我所爱的人"，说"我伤害了他们"或"我受了伤"，这其中有一个普遍的预设——你和他们之间应当共享着某种东西。而我实际上想告诉你的是：抱歉，但那种东西并不存在。这个话题有点令人沮丧。如果你想深入学习，有一个佛教学派叫做"唯识宗"（Cittamatra），你有很多书要读。

所以，你和我，从来都不曾看见同一件事，从来不曾。那么，我们之间的沟通是如何发生的？其实，

那叫做"失败的误解"。当我们的误解恰好失败了，我们之间就产生了一种虚构的沟通。这是佛教中相当深刻的一种哲学，许多艺术家、音乐家、诗人、说故事的人，如果懂得这一点，将会大有受益。

而这，就是所谓的业力——业债，业力的连结，无论你怎么称呼它。举个例子，我最近刚读完村上春树的《1Q84》。肯定有人读过。对你来说，那只是一部小说，大约一千页厚，这么厚的一本。一部日本小说，我从封面读到封底。有时候，足足五十页，只是在写一个人在做三明治。但我完全上瘾了，每一个字都津津有味地读完。为什么？我觉得我欠了村上先生一笔业债。这种事经常发生——《泰坦尼克号》上映时，那么多人喜欢那部电影，左右上下，大家都哭得稀里哗啦！那是地球上最愚蠢的电影之一，但我们不得不偿还业债，所以这种事经常发生。这就是业力，它制造出沟通的幻觉。

好，我为我冗长乏味的回答道歉。但从根本上说，我想告诉你：你所谓的"亲爱的人"，无非也是一笔业债。这就是为什么，我们往往被亲人折磨得比被敌人还要多。

好了，我们休息一下，待会儿再继续——大概还有十到十五分钟。