

Meditation: Introduction to Buddhism - ...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=8iHtq4lauBc>

讲师：

好的。就在午饭之后，你感到非常困倦，注意力不太集中，昏昏欲睡，精神萎靡……让我们抓住这个机会，利用困倦本身作为意识的对象。我们先停顿一下，也许就一分钟。我们观察这个困倦的现象。无需坐直，无需任何仪式。注意，不要陷入困倦。

好的，我放你们提问。可以提问，可以辩论，可以讨论——这就是自由，这也是佛陀的教导。他说："永远不要轻易相信！"哪怕那是佛教徒说的，甚至是佛陀本人说的，也要永远保持分析。这场辩论精神是佛教研究的悠久传统。

扎西德勒，仁波切！我了解到您的一个翻译项目——84,000。我们知道大多数宗教至少有一部核心文本，通常也不过几千页。然而佛陀的话语，涵盖许多不同的传统和传承，居然超过七万页，而且至今还没有全部翻译成主要语言。所以问题是：为什么在两千多年之后，现在才开始翻译？那些书页里究竟写着什么？作为一名佛教老师，您必须把这些全都记住吗？因为您之前提到学习其实很简单，但现在仔细一看，似乎相当复杂，令人困惑。

非常好，这个问题非常好。要回答这个问题，需要考虑很多要素。正如我们讨论过的，如果说佛教教义的精髓，从佛教的观点来看，其实非常简单——你想怎么做都行。比如在佛教中，每个人都是佛！每个人本来就已经是了，无论他想成为什么！好吧，我们回家吧！这正是我想说的！

但并非所有人都能理解这一点。我只是在告诉你不同的层面。说每个人都是佛，那是一个非常重要的声明！当然，这很难理解。我们甚至无法理解最简单、最显而易见的真理——比如无常。

我必须告诉你：佛法本身，与文化无关，绝对无关！在佛教历史上，从未有过为了佛教而发动的战争。当然，从历史角度来看，有很多不好的佛教徒——其中一个就坐在你面前！但佛教徒不相信什么"佛教共和国blablabla"，不！佛教根本不对政治结构或社会结构感兴趣，完全不是，因为它是出世的。佛教只思考真理！

这一点很重要。历史上确实有过信奉佛教的国王和王后，但那是他们个人的行为，与佛教本身无关。经典中根本不存在任何关于建立佛教国家的蓝图。你还记得吗？那位大老板——他离开了王国！对整个国家毫无兴趣。

不说国家了，说说佛教徒们——我们实际上连婚礼仪式都没有！我们是有的。当然，如果你们当中有人现在想结婚，可以来找我，我会诵读一些吉祥的诗句，也可以抛洒鲜花，这都没问题。但这与佛教教义的本质无关。佛教没有婚礼仪式，也没有离婚仪式，都没有！你不能那样做！

我总是举这个例子：你不可能拥有一场真正的佛教婚礼，因为佛教作为一条真理之道，你要对这对新人说什么？"好吧，你们结婚了，但是……你这个人喜怒无常，可能会离婚的。"你还能说什么呢？

好的。佛陀讲经说法时，听众来自各地，他们根据各自不同的根器、不同的兴趣，各有侧重，然后去了不同的地方：缅甸、斯里兰卡、印度、中国、日本。他们各自带走了自己感兴趣的部分。所以有巴利文版本的经典，我们知道有大量巴利文文献，还有尚未翻译成其他语言的藏文经典。我们当中有些人非常有动力去做这件事。

或许这里面也有一点藏族沙文主义——你知道藏族人是怎样的。西藏的独特之处在于，藏王们实际上尝试翻译了上座部经藏、大乘和金刚乘的典籍，这是西藏特有的。比如在泰国或斯里兰卡，他们对律藏和论藏更感兴趣。诸如此类。

但我有一样东西想告诉你，这是我通常会对别人说的，对于学术上研究佛教的学生尤其重要，对修行者来说或许没那么关键，但你必须知道这一点。

佛陀以两种方式教学。第一种方式，他讲的那些，其实并非他真正的意思。我不敢说他撒谎，但……你知道……他不是那个意思。我最近把这称为"灰姑娘式的教学"。为什么母亲要给婴儿讲灰姑娘的故事？宝宝要睡觉了，妈妈讲故事，为什么？因为宝宝必须睡觉，否则会生病。讲大道理？太长了，原因太多了！但你解决了一个更紧迫的问题。所以他就用了这类讲法。

很多讲座都是这样的。举个例子，《本生鬘经》里写着："很久很久以前……从前我是一只鸟……从前我是一只猴子……blablabla"——全都是故事，目的是引导你：不要做坏事，多做好事。"你知道，如果你做好事，因为很久以前当我还是只鸟的时候，我做了一件好事，这就是为什么我现在能感受到美好事物。"等等，这些都是灰姑娘式的讲法。

你以为这已经够让你震惊了？就连佛陀讲"这是恶业、这是善业"的那些讲座，也是灰姑娘式的，只是更加精妙而已！还有更让你震惊的：就连佛陀教导"这就是轮回，这就是涅槃，你不想去那里，你想来这里"——灰姑娘讲法！你必须知道这一点！

好了，现在你会问："那到底什么才是真的？他什么时候才是认真的？"

舍弃自我！没有自我，自我是一种幻觉！——这就不是灰姑娘故事了，这是他亲自直接教学了。轮回并不存在！涅槃并不存在！《金刚经》里他说："佛陀并不存在！"你知道，禅宗老师常说："如果你在街上遇到佛陀，杀了他！"——这就是直接教学！世上没有灰姑娘。

重点在于：这些直接教学——"没有轮回，没有涅槃，没有善业，没有恶业，没有左，没有右，没有鼻子，没有眼睛，没有这个，也没有那个"——如果你把这些直接交给大众，普通人是无法接受的！就好像把一块全熟牛排塞进婴儿嘴里。牛排很硬，对婴儿来说，要给他土豆泥、流质食物。

请永远记住这一点！佛陀的教义中始终包含两个层次，我们称之为相对教学和究竟教学。

佛教过于宽泛，过于复杂，所以我可以告诉你，它不会迅速壮大。佛教徒也不相信一个全能的主宰，这也是它难以广泛传播的原因之一——因为来不来都无所谓。无论你来自朝鲜还是华盛顿，人人都喜欢独裁者，没有人真正喜欢自由！

"Ngay ni khyö la tarpay tab ten gyi, tar pa rang la rag lie shépar gyi。"——"这是我教给你的，现在就看你自己了。"你知道？"Rang nyid rang gi gön yin gyi。"——"你是自己的主人。"

所有这些说法，对现代人来说并不都好使。其实不只是现代人，几个世纪以来，这种方式都很难行得通。人们喜欢有人告诉他们穿什么、吃什么、不吃什么，他们喜欢清晰的指令。人类也喜欢归属感，喜欢成为某个群体的一部分，就像加入一个俱乐部、一个狼群——"我属于这个群体！"兄弟情谊，姐妹情谊。僧伽有点像这样，但如果你真正谈到佛教僧伽的概念，那根本不是什么兄弟会、姐妹会或团队，完全不是那样！

好的，回到你的问题。抱歉，我有点扯远了。

几乎所有宗教——基督教、伊斯兰教、佛教、印度教——都必须以原典为依据来评判！你永远不应该根据某个佛教徒、基督徒或其他什么人的所作所为来评判一种宗教。你觉得《古兰经》有没有意义？你觉得《圣经》是否合乎逻辑？印度教有很多分支，《薄伽梵歌》或其他典籍，无论你觉得这些事情是否合乎逻辑，你都必须去查阅原著！就佛教而言，原著就是经典，而不是论典。论典是由后来的学生撰写的，写法不同，是为了满足不同的需求和不同的场合。你终究要回到原著！只有这样，你才能判断这种宗教是否具有暴力倾向、是否合理、是否和平——一切都应以原著为标准来评判。

84,000项目的核心，正是翻译这些原著！这一切都应该是我们心中清楚的，因为就像我午饭前说的，再过五十年，人们可能会在某家五星级度假村里听一场正念讲座，然后以为那就是佛教。好的，拜托，请继续提问。

首先，非常感谢您的到来！您的讲座非常深刻，对在座各位帮助很大。我有三个问题，希望不算太贪心。第一个问题关于冥想。如果我理解正确的话，冥想的主要原则是不加评判地观察各种情境。如果我理解了无常的原理，对我帮助很大。您给我们举了很多例子：昨天让我们盯着墙壁看一秒钟，放下一切评判，静观其变，那就是冥想；今天早上让我们静坐三分钟，去想象任何事情，不需要描述——那也是冥想。

真佩服你居然记得这么多！当然，我非常认真地听了你的话。我们还考察了食物，运用了所有感官，然后进行了冥想。我整天都在想这件事。

我经常冥想，只要我不加评判。然后我看到有人问：是否需要冥想一小时，或者两小时的传统静坐？对我来说很显然，如果我练习瑜伽，是的，我可以冥想一小时，因为我基本上是在观察自己的肌肉，不带任何评判。但这是必要的吗？一小时，还是更长时间的冥想？

不，就像我告诉你的那样。我昨天和今天说这么多，基本上就是为了澄清这一点——不要局限自己说"你必须每天冥想一小时"。那要么太长，要么太短！那之后呢？我们接下来二十三小时都要工作吗？最好是在任何情况下都插入这种冥想。所以，只要我们知道如何保持觉知就好了。

好的，我的第二个问题是——哦，您需要翻译吗？哦！好的。我的第二个问题：您提到了智慧。普通人怎么理解智慧？您经验丰富，能给我们讲讲吗？智慧的定义是什么？它的参数是什么，如何运用，怎样才算达到了正确的状态？我的最后一个问题：您提到了四大基本原则，我不太明白您的意思。能讲讲这四大基本要素的含义，以及如何运用它们，我们是为了造福社会而使用吗？就这些。

好的，非常好。你问了一个重要的问题：什么是智慧？这非常重要。我希望你能一遍又一遍地反复追问这个问题。随着时间流逝，你会听到各种不同的说法。

好，结合我们讨论的内容来看，智慧是知晓真理的心。关于无常的真相，关于无我的真相，或者说一切皆是幻象的真相，或者说一切都具有依缘而起的性质——这要视情况而定。让我们回到之前的例子。

好，假设你在看电影，还记得那个例子吗？智慧就蕴含在这里：即使你非常投入地看这部电影，看悲情片落泪，看恐怖片惊吓，做各种反应，但在内心深处，你知道那不是真实的。你明白吗？这就是智慧！

而在这部真实的人生大电影里，理智上我们或许知道"这只是一种幻象"，但情感上却很难接受。如果有人捏了你女朋友的臀部，你会嫉妒的！你不会想着"哦，那只是幻象中的臀部"——你不会这么想的！你知道，这很难，因为习惯已经根深蒂固了。嫉妒的习惯，色欲的习惯，易怒的习惯，竞争的习惯——所有这些习惯！这是解释智慧的一种方式，但智慧远不止于此，我刚才说的那些，实际上只是冰山一角。

换句话说，用技术语言来说，智慧的顶点是拥有一颗纯净无染的心。因为现在，当你观察事物、聆听、品尝味道，或者思考任何事情时，它都经过了层层过滤和无数解读——可能有六七百个解读器。因为社会原因、文化原因、习惯，以及各种教育背景。

举个例子，两年前，我主持了一场婚礼祝福仪式，是两位女性之间的婚礼，而在场的一些佛教徒脸上满是惊讶。你看，我们的心从来都不是赤裸的。大概只有在我们还是婴儿的时候，才是真正赤裸的。

几年前，我跟一位澳大利亚女士一起旅行，她带着年幼的女儿。有一天，孩子哭了，非常可爱。我问她怎么了——原来是她想给玩偶穿裤子。这让我非常感动，真是太甜蜜、太动人了。因为婴儿不会考虑尺寸之类的问题，那是一颗未被污染的心。

而我们的心已经彻底被污染了。你知道，藏语里有个词叫"nal jor"，也就是瑜伽。其中"jor"的意思是财富——金钱、黄金、白银、钻石，丰富的意思；而"nal"实际

上是指正常状态。用印尼语怎么说"正常"？普通的，常态的。我们这样的普通人，没有正常存在的财富。你明白吗？我们是不正常的！其实，我们都疯了——被逻辑、文化、传统、各种知识教育弄得神志不清。而瑜伽士，正是那些拥有这种瑜伽财富的人，他们积累了这种自然丰盛，能够正常、清醒、谨慎地存在。所以我们看着瑜伽士，却说："他喝醉了！他疯了！"——这就是我们的处境。

好的，第三个问题，四大基本要素。这个所谓的四基（四加行），是一套为普通学生设计的修行方法，是一个精心设计的配方。这并不意味着每个人都必须这样做，但它非常好，我会鼓励大家去修习。

这套修法包含：首先是归依，接下来是菩提心，然后是净化（也就是忏净），以及功德积累，最后是上师瑜伽。归依的作用是整顿自己，确保你走上的是正道而非邪道，从错误的方向转向正确的方向。走上正道之后，还有非常慢的方法和非常快速有效的方法。菩提心的作用是引导你走上更强大、更快捷的道路；净化基本上就是让自己洁净；而功德积累是提升你践行这条道路的能力。至于上师瑜伽，范畴非常广泛——它基本上是最有效、最有力的途径，但同时也像蹦极一样，你们印尼这里有蹦极吗？就是那种感觉。好的。

仁波切，您好！我有个关于冥想的问题。如果在冥想时，你不断提醒自己"哦，注意这个念头！哦，要觉察！"——这算是一种干扰吗？因为我们在持续提醒自己，这样还算是真正在冥想吗？

我会同时回答"是"和"否"。原因是：没错，那是一种干扰，因为当你意识到"我在冥想吗？"这个第二念头升起时，当然会分散注意力。但是，能够达到那个觉察本身，已经相当不错了。我认为这本身就值得庆祝。你知道，我们佛教徒经常这样做。比如，你去修内观禅，他们告诉你不允许任何分心，但随后又让你把注意力集中在呼吸上——他们实际上是在说：别分心，你只需要出去透透气！道路和方法总是如此，但请记住，道路和技术只是手段，不是目的。所以问题是：佛陀会冥想吗？不！他从不分心，那冥想的意义又是什么呢？就是为了达到那个状态。好，我们休息一下，然后继续问答环节。主要讲座部分基本结束了，我的故事素材快用完了。如果你必须回家，可以先走。

你好！有一首非常优美的藏传佛教祈祷文，叫做"Sangye chö dang tsok kyi chok nam la……"我想问的是：我们这些普通的佛教修行者，是否有可能通过某种修行，来帮助其他有情众生——无论是我们挚爱的人，还是我们尊重的人，甚至是我们不喜欢的人？当那个人生病，而我们远在天边，我们能做一些修行来帮助他们，至少减轻他们的一些负担吗？有没有这样的方法或修持？

是的，是的，是的！把功德回向给他人。

仁波切，您好！我们讨论了两天冥想和习惯的问题。请问这些冥想和习惯的修法，能让我们为进入中阴状态做好准备吗？中阴和睡眠的状态是一样的吗？

好的，这完全是另一个话题，我们现在没有时间展开解释。但当然，这些修法是帮助中阴最好的方法，是的。好，下一个问题。

先生，我是初学者。我理解佛陀发现了普遍存在的真理，真理本身是平衡的。但您后来说，有时在佛教中，如果必须在真相和谎言之间做出选择，从道德角度看最好选择真理——不只是“有时”，其实说实话总是更好的。好的，确实如此！但我有些疑惑，能否详细说明？当佛法遇到社会道德问题，或者与世俗伦理习惯产生冲突时，佛教对这种冲突是如何看待的？

是的，这是一个重要的问题。道德就像沙堡——最精致的沙堡，最精心制作的芭比娃娃。哦！我们佛教徒问题太多了。你知道，我们常常听到：“哦，他修行很好！”“为什么？”“因为他坐姿笔直，背挺得很直。”——也许他只是在分析华尔街的数据。不知为何，就是这样……

道德非常重要，也非常强大。但我要一再强调：没有智慧的道德，确实是……它确实是便秘的主要原因之一！你知道，这可不好。当道德凌驾于智慧之上时，宗教问题就会演变成世界性问题。我之前也谈到过这个。

我们佛教徒尊重舍利弗——真是个好和尚！观世音菩萨——一个在家人！蒂洛帕——渔夫！这说明了一些问题。你知道，那些外在的东西都不是最重要的。智慧才是……这是个很好的问题。我真的很想详细展开，但由于时间有限，我建议你去读一读《维摩诘经》。

真是个好非常非常好的早晨！故事的主角是一位富翁——娇生惯养，身边美女如云，酗酒、头发油腻之类的，大腹便便……他却与所有那些重要人物展开了讨论，僧侣和修行者，而且真的把他们都比了下去——这很厉害。早上好，你真应该读读这部经！明天也会是美好的一天！

那部经里有这样一段：一位非常重要的佛教僧侣舍利弗，也曾身处维摩诘的宫殿中。后来大家都离开了，只把他一个人留下，与维摩诘的一位女性朋友独处。舍利弗落了单！因为，你知道，僧侣们是不应该单独和一个女孩待在同一个房间里的。

于是事情就发生了：舍利弗感到不安。那女孩问道：“怎么了？”他说：“嗯……你知道，我不该单独和你待在一起的。”女孩说：“你说的是谁？我这里根本没有看到什么女孩！”哦，这太精彩了！进而，这个女孩神通广大，她竟然将舍利弗变成了女孩！原本疑神疑鬼的舍利弗，一下子就变成了女儿身。然后，重头戏来了——关于性别问题的讨论。

说到这里……我认为，性别问题被视为现代世界才出现的新议题。但佛教徒早在两千五百年前就解决了这个问题！没错。我们谈论的是智慧。好，我们继续往下走。

再等二十分钟，然后我们就停下来，你们可以去洗手间，随时都可以。好的，还有其他问题吗？

仁波切，我们怎么知道哪些文化仪式应该遵循，哪些最好避免，因为它们对修道有害？有时候我们习

惯跟随榜样，比如一位导师。您有什么建议？谢谢！

这个问题对我来说很难回答。首先，我认为你需要进行分析——这正是佛法的本质所在。弥勒菩萨说过，所有佛教学者也如此说过：闻思是最重要的起点，而批判性思考始终是第一步。

可是，人们往往做得不够。人们看到咖啡馆里的传单，上面写着："哦！尊贵的某某仁波切，将赐予某某灌顶，入会仪式，等等等等……"然后人们就上当受骗了。

如果可以的话，去读读《维摩诘经》，读读中观，读读佛教逻辑。分析！甚至可以反对佛教，或许花几年时间去质疑——佛陀也许是错的，保持批判性思维。然后，你自己的因缘业力自然会引导你走向同一个传承、同一套仪轨。到了那个时候，逻辑反而不再那么管用了，你应该依靠自己内心的感受，然后去修持。永远保持这种独特性。

说到导师这个话题，我也写了一本书，专门探讨如何接近一位上师。

仁波切，您好！我只有一个问题。如果你冥想了一段时间，怎样克服那种麻木和无聊的感觉？我注意到，经过一段时间的修习之后，负面情绪，比如压力、恐惧、焦虑、嫉妒，已经不再是真正的问题了。但一旦过了那个阶段，一切都显得死气沉沉。能看到一些东西，但又觉得没什么特别。有没有什么简单的方法，能让一切再次充满魔力？

这不是贬义词，不过……你想翻译吗？

这一点非常重要。你还记得吗？午饭后我直接就讲到了：观察那种死寂与无聊，一遍又一遍——我的天哪！无聊、孤独、毫无生气，它们其实是孕育创造力的沃土。你应该感到无聊才对！真的。

如果你是一位艺术家，试想有人把你锁进一个房间，没有笔，没有纸，没有书，什么都没有，只有四面墙。瞧，无聊就在那里。我是非常认真的，这不是我编的，经文和论著中都有记载：极度的无聊、极度的孤独，可能正是魔法、创造力、乃至智慧破晓的曙光！

但关键就在这里——无聊和孤独令人难以忍受。部分原因是人类的心识变幻莫测，我们太缺乏安全感了。从很多方面来说都是如此，但我们从根本上就是缺乏安全感的。我们甚至不确定自己是否真实存在！我认为德国人有一个非常贴切的词来形容这种感受——是哪个词来着？焦虑（Angst）？对，焦虑。他们称之为"存在主义焦虑"——我在吗？

你知道，大概就是这个原因，有些人甚至会割腕或掐自己——我们需要以此来确认自己的存在。我们需要别人来确认我们的存在。我们需要朋友，但朋友往往不擅长做这件事，通常敌人反而做得更好。所以我们其实挺喜欢有敌人的。

然后还有各种各样的事情——购物！购物真的让你感到快乐，它让你觉得自己是存在的。还有用鞭子

的那种性行为，你知道，我们需要感到兴奋。人们需要开关来激活自己……是的！人们真是太痛苦了！我们至少需要两百个电视频道，事实上你永远不会真正去看。

但如果你真的能学会爱上无聊——我的天哪，真是太无聊了……哇……那你真应该为此投资。何不决定去度假村度过一个无聊的周末？这跟佛法都没关系，就只是让自己无聊。三天。你将会重生，我保证！完全没有必要去闭三年关。

是的，无聊和孤独，这些东西如此重要，也如此令人痛苦。孤独真让人难受，因为从根本上来讲，孤独这个问题永远无法彻底解决。你是否记得——治愈孤独的唯一良方，只有“不成功的误解”。太糟糕了，不是吗？我们只能依赖那些不成功的误解，才能让自己在孤独中感觉好一些。太令人悲哀了！

好，我觉得还能再回答两个问题，时间还来得及。

谢谢仁波切！我很喜欢您用灰姑娘的故事来描述佛陀说法方式的那个比喻。我的问题与此相关：我们如何才能超越灰姑娘的框架，去了解究竟的真理？还是说，因为迪士尼电影票房很好、很多成年人也在看灰姑娘，我们其实可以用灰姑娘的方式来宣说究竟真理？

哦，原来只是这个原因！灰姑娘在那里，只是为了把你带进教室。我给你举这个例子，是因为它的主要目的是哄宝宝睡觉——就是这样。灰姑娘的故事是究竟真实的吗？啊，这真是个大问题！目前还谈不上。

我想知道，在所有讲座中，我们谈到了佛教哲学，为什么苦（dukkha）是其中一个核心问题？为什么世间有苦难？这有多重要？

因为如果没有苦，就不需要道路。好，“苦难”这个词其实并不是“dukkha”的最佳译法。“苦难”这个词往往只指身体上的疼痛，但梵文“dukkha”也涵盖了不确定性——不安全感、不确定感……所以，只要你拥有那种感受，你就真心希望自己没有它。如果你不想拥有它，你就需要制定一个方案来避免它。

关于这个问题，我想引用寂天菩萨的一段话，这意义非常深刻。他说：“Dug ngal nyé war shi don du, Drey bu mong pa dog me ja。”意思是：佛教修行者，我们需要消除无明，无明是不好的。但寂天菩萨说，目前你应该保留一种无明——把其他的都扔掉，但这一种现在应该留着。这是什么无明？就是相信开悟是存在的那种无明！为什么？因为你不想受苦。正如我所说，如果你现在不感到痛苦，那就没问题——总之，希望你喜欢今天的内容。

我们花了几个小时，从不同角度探讨了佛教哲学的自习与所谓"冥想"的方法。正如我一开始所说，印度尼西亚是最重要的佛教圣地之一，曾经是佛教国家。一些最伟大的论师，我们在印度、尼泊尔、不丹、西藏等偏远地方如此仔细研究的那些著作，正是用印度尼西亚语写成的。佛教之火至今依然在印度尼西亚的部分地区闪光，我希望它继续燃烧——一条没有二元对立的道路，一条没有极端的道路，一条通往分析自由的道路，一条将智慧置于道德之上的道路。在这条旅途上，我希望印度尼西亚，尤其是年轻一代，能够多加关注，因为毕竟这是你们的遗产！作为一个国家，我们总是谈论传承与过去——而这些东西，并不是我凭空捏造的。

你可以去博物馆参观——就像我一开始做的那样。对我来说，东京虽然很特别，因为那里有着已经存在数千年的佛教；但伦敦、罗马、巴黎、新加坡、香港，对我而言都毫无意义。印度尼西亚，对我来说非常特别。所以，我将这一切奉献出来——不知道它究竟有没有价值——愿你们进步、健康、和平、和谐！就这些了，祝你们周末愉快，谢谢！