

# Meditation: Introduction to Buddhism - ...

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=9wKQZJNf\\_7I](https://www.youtube.com/watch?v=9wKQZJNf_7I)

讲师：

冥想：佛教入门

第二部分

宗萨钦哲仁波切

2017年7月21-22日，印度尼西亚雅加达

---

我有一位朋友想请教我一个问题——她正在观看直播，她让我替她问。她说："尊敬的仁波切，请给这位女士一些建议。她想寻求皈依、追随您的传统，但她与一位信仰不同宗教的男子同居，而他强烈反对她的这个愿望。我应该给她什么建议？"

问得好，我很乐意回答。

佛教与文化无关，正如我今天早上所说的。佛教没有固定的规则，规定佛教徒应该如何着装。这些规则都是自愿遵守的——就像在场这些人，没有人强迫他们，他们是自己说"我想出家为僧"或"我想出家为尼"，然后才盛装打扮、剃光头等等。佛教没有任何规则规定佛教徒应该长什么样，也没有规定说"佛教徒至少要去菩提伽耶一次"——根本没有这种说法。也没有"佛教徒不允许吃鸡肉"这类规定。更没有哪条规则要求佛教徒必须时时刻刻想着如何让佛教信众越来越多——我们不是这么想的。

从本质上讲，成为佛教徒，就是接受以下几点：一切有组织的事物都是无常的；所有情绪都是痛苦；万物都不是孤立存在的；人必须超越极端。如果你接受了这些，你就已经皈依了佛法，甚至不必举行任何仪式。我的意思是，就像我今天早上说了好几次的——我们热爱文化，我们喜欢仪式感，如果有机会，我们可以向你撒花、剃发，进行皈依祈祷等各种仪式，我们当然可以，但这些并非根本。

根本是：接受这四条真理，时刻铭记佛法，尽可能多地修持三宝，相信万物皆因缘和合，尽量不伤害他人。这就是全部了。

所以，那位提问的女士——她有一位信仰不同的伴侣——她完全可以在内心深处去践行这一切，不必强加于人！不要说"我必须在家里设一个佛教祭坛"之类的话，别那样做！这对佛教来说根本不重要。如有必要，甚至可以假装自己不是佛教徒！然后，以善良的心，默默祝愿你的伴侣觉醒、成佛——即使他自己说"我不是佛教徒"也无妨。

---

好，我再来解释一遍文化的问题。文化及其影响是个大问题。

刚才休息期间，有人问了我一个很好、很实在的问题："我们究竟该怎么去习惯无常？"我们刚才也在谈论这个。

好，举个例子。假设你原谅了某人，然后你说："好的，明天见，下午三点，星巴克。"那么你不必公开声明什么，但心里可以想："这也许不会发生——因为或许今晚我吃面包时一块碎屑卡进了气管，我就死了。"当然你不必说出来，不用去烦你的朋友，没必要打扰他。

诚实地对自己说。现在听这一点，这很重要——就在那一刻，当你对自己说"好吧，这可能不会发生"，你已经完成了一次禅定。你明白吗？你一直在冥想。

正常情况下，我们以为需要在脑海中反复念诵："我明天可能见不到他了，我明天可能见不到他了，我明天可能见不到他了……"——不需要！你明白吗？那样做反而变成了一种仪式，慢慢演变成一种文化，变得不自然，毫无用处。你可以像唱歌一样念："我明天见不到他了，我明天见不到他了……"——但你永远无法真正抵达那种证悟。或者你也可以把它纹在皮肤上——哈哈——但几天后你就不再看它了。

正确的方式是：约好了明天下午三点在星巴克，心里一闪念："这可能不会发生。"就这一下，好了，然后去做别的事。不管是什么，比如你在洗一件T恤，然后想一下："也许我永远都不会看到这件衬衫晾干了。"好了，继续。

顺便说一下，你们可能会觉得这是什么新思想、现代理念——尽管我非常想这么说，因为我是一个很自我中心的人，我很想把这一切都归功于自己——但这其实是佛陀的教导，有经文和论著为证。如果可以的话，我真的很想说这是我发明的，加州某个大师就会马上这么做，但我还是有一点点体面的，所以我不会那样说。

伟大的佛教上师龙钦巴曾说过，修行要像老房子漏水一样——不是像瓢泼大雨，而是一滴一滴，持续不断，也许每半小时一滴，但因为每天如此，最终你会浸透一切。所以从明天开始，我们每天都去想：这也许不会发生，也许我见不到他了，也许我永远都不会去熨那件衬衫，也许我再也不会回到那间公寓了……每天，白天、早晨、晚上、下午、淋浴时、吃饭时——也许一天五次，每次只用五秒钟。威力非常强大。也许六个月后你能做到每天十次，一年后你就开始从根本上转变——对自身和对世界的态度。

假设你做到了，那么当真的有人明天下午三点没有出现在星巴克，你已经有所准备——你不会"飞"掉，不会崩溃。或者当你向某人道晚安说"明天见"，因为你心里记得无常，看向那个人的目光里会带着一丝温柔的悲悯和珍惜，就好像这是最后一次相见。周围的人会感受到这一点——也许一开始他们会觉得有点奇怪，但慢慢地他们也会开始欣赏，因为没有人不懂得感受善意。

所以，立刻去做，始终如一地去做，这就是冥想的关键，这就是所谓的冥想。

特别提醒初学者：永远不要冥想超过一个小时。冥想就像酒精——如果你从来没喝过酒，一次把整瓶喝完，你会感到恶心，然后从此见到酒瓶就逃。但如果每天只来半勺，两个月后一勺，六个月后半杯，一年后，你就成了一个完美的酒鬼！好，这个例子里有酒精的部分，我稍微编了一下——但它是有经文依据的。

为了说服大家，我来引用伟大的上师寂天菩萨的话。他说："生活中没有任何事情，如果你习惯了，就不会变得容易。"

---

好，我们今天谈了很多无常，但佛法真理不止这些，我们再来探讨一些其他的。我们来选一个大问题：觉醒。

"觉醒"这个词……"启蒙"这个词也好，它被过度使用了，不过我现在也在用。我们就叫它觉醒吧，觉醒于真相。我们所说的真相，不是什么稀奇古怪、神神秘秘的东西，非常朴实简单。

我们之前谈了无常，那么接下来——佛陀在菩提树下还发现了什么？那就是：万物皆相互依存。这是一个伟大的真理。我们的情绪、我们的身份认同、我们的价值观，一切事物都有其依存的因缘条件。

对初学者来说，这可能需要解释，你可能会问这有什么重要的？这非常重要。

我们当中有多少人渴望独立自主、渴望自由？我们想随心所欲地工作和生活。但你真的能做到吗？就拿我来说，我想到处走走、几乎赤身裸体，但我做不到——因为我背负着太多：文化、灵性身份、佛教世界的期待，"这位仁波切怎么了？""他是佛教的耻辱"，诸如此类。你明白我的意思吗？

我们每个人都想随心所欲，但这其实并不存在。人类充满了冲突。自由的理念——人们建立了整套文明来创造这些概念：民主、个人权利、言论自由、宗教自由等等。从这些理念被发明出来到今天，我们从未真正体验过真正的独立，因为我们太依赖彼此了。

举个例子。我们内心深处都想随心所欲，不受别人谴责，不去打扰别人，这样才能自由自在。你知道我们为什么发明了墙壁和门吗？就是为了这个——墙、门、窗帘，这样你就可以在里面脱掉衣服，想做什么就做什么。但当我们真的这样做，当我们终于把自己关起来，我们又开始感到孤独，非常孤独。于是我们走出去，四处张望，想找个人作伴，想交朋友。

顺便说一句，那个所谓的"朋友"——你所需要的那个人——并不是纸板做的，你明白吗？他或她是一个真实的人，有自己的理念、价值观、气质、文化和传统。

于是，冲突就这样发生了。这只是一个例子——万物皆相互依存。

在更微妙的层面上，劣质毒品会让人上瘾，光与影相互依存，对错也取决于具体情况。一切都取决于具体情况。这有什么问题吗？问题在于"依赖"意味着事情并非由你掌控，境遇决定一切，你无法自行

左右。境遇在很大程度上塑造了我们。对我们某些人来说，玫瑰的香气能带来快乐；而对另一些人，同样的玫瑰香味却令人悲伤，因为它勾起了某些回忆。

所以，依赖性事实——万物皆相互依存，这是真相。如果你真正明白这个道理，你就会从“某些事物可以独立存在”的执念中解脱出来。还记得我们说的觉醒吗？觉醒，就是觉醒于这个真相。一旦你觉醒于万物相互依存的真理，所有关于“某些事物独立存在”的误解便会自然消散。这就是智慧所在，这就是佛法。

那么，我们如何将这个道理运用到习惯中去呢？无论我们经历什么，当我们明白这段经历是由某些因缘条件所促成的，这种认识本身就是慈悲心的组成部分。举个例子：假如有人对我们发怒，如果我们具备这项技能，并慢慢习惯于这样思考——记住，他/她发怒是因为受到某些因缘条件的驱使——那我们超过一半已经原谅了对方。这只是其中一个类别，还有很多其他的，今天早上我就跟大家分享了这些。

午休之前，也许还有时间举一个问题作为例子。好，就一个问题，请简短。

——“为什么佛教的教义听起来很简单，实际上却非常难以在日常生活中实践？”

这个问题我可以下午再回答，但我现在就告诉你：正因为它太简单了，所以才这么难以实践。（笑声）不，说真的，这其实是一个真正的佛教答案。有个比喻是这样说的：就像睫毛——距离太近，什么都看不见；太简单了，你反而不相信。

你们知道，我个人并不是一个合格的佛教徒，原因有很多。其中一个原因是：我在佛教方面有点“爱国主义”情结，而这对佛教徒来说并不好。如果我想要大量粉丝，我知道该怎么做——我只需要说：“好的，我所有的追随者们，不许吃鸡肉！你们都必须穿上袈裟！你们这一生至少要去一次菩提伽耶朝圣！你们至少要度化两个人皈依佛教！”这样一来，我的粉丝数量会增长到数百万。人们就是喜欢这种独裁式的指令。但佛教不是这样的。佛教的态度是：“啊，随你便吧。”——这反而显得非常令人困惑。关于这一点，我们午饭后再多聊。

下午两点见。对了，还有一件事要告诉大家——你们知道我就是这样到处跑的，说实话我对时间表不太在行。明天我们有可能把下午的课提早，也许午饭下午一点就开始。我先提前告诉大家，以防有人需要提前安排好行程。

好，现在我们先去吃午饭。