

禅修：佛教入门 - 第四部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=C_m6wKNIVnE

讲师：

《禅修：佛教入门》第四部分，宗萨钦哲仁波切，2017年7月21-22日，印度尼西亚雅加达

好，我想我们已经用三节课讲了佛陀的智慧。只是一个初步了解。是的，它简单，但它也非常深广。所以它不是……它简单，但不能被简化。这次我想做的，是让大家真正对佛法智慧有个概念，而不依赖、不使用传统佛教的那些术语套话——但话说回来，最终你总还是需要一些文化背景的想象力。佛教真的很难分类。你知道，有人说它不是一种宗教，但你也不能完全这么说。它有很多看起来像宗教的面向。不过从那个意义上讲，佛教徒确实不相信一个全能的造物主，不相信这个。

我说话太多了，连……你知道，如果你问我……你知道，我学习佛教哲学，而佛教研究的一部分就是鼓励我们保持批判性，甚至对佛陀也一样。所以在五十多年里，我一次又一次地尝试非常客观地审视，我必须说，释迦牟尼佛依然持续地令我深受启发和钦佩。我想了想，大概有几个原因让他令我印象深刻。也许我可以跟你们分享，所以在休息时间我列了个清单，在这里那里写了写，列出了他让我印象深刻的十个理由。

好，第一个："色杰答哇色新度，郎哇佳义固去民。"佛陀说：一个人必须同时分析教法和讲法者。你永远不应该不加思考地接受他的教导。你知道他是什么时候说这话的吗？那是在牛津大学、哈佛大学之前很久很久，那时候欧洲人和西方人甚至还不知道怎么刷牙。两千五百年前，这个人说："好，我说了，但你要去分析。不要相信我说的每一句话。"就连在他之后很久才出现的那些宗教，也说："这是上帝的启示！你必须相信！只有这个！""你不得解释！"我觉得这相当了不起，你们不这么认为吗？这个人在两千五百年前说了这句话！好不好？

如果这还不够，我再说一个理由。"让尼让吉贡银记，向达苏些贡杜久。"他说："你是自己的主人！""还有谁能是你的主人？"这很了不起！在两千五百年前说出这句话。我们说的可是民主的核心！就连在他之后很久才出现的宗教和哲学，都还是要给你另一个主人、另一个神，巴拉巴拉。了不起！

好，还不够？我再给你一个理由。这个很简单，也很实际。"让吉律拉贝龙拉，先拉诺巴玛吃几。"怎么定义……你知道，可能有人问他，怎样……什么是有害的，什么不是？你明白吗？你怎么判断一个行为是好还是不好？他的回答是："让吉律拉贝龙拉，先拉诺巴玛吃几。""以自己为例。"如果你不喜欢感受痛苦，那么很可能别人也不喜欢被伤害。这样……你知道，这是……这非常重要，我必须更详细地解释一下。这就是佛教道德的衡量方式，也就是标准。佛教道德与某某人说的没有关系：不要做这个，要做那个，要遵守这个。它的基础是：凡是你不喜欢的，别人可能也不喜欢。凡是你喜欢的，别人可能也喜欢。你根据这个来行动。所以如果你发现自己在木星上，比如说，那里的人打招呼

的方式是狠狠地给对方一拳，而你不想这么做，那这就是有害的！不是吗？因为你想让他受苦，因为你没有跟他打招呼！

我在这里停一下。我们来谈禅修！经过三节课讲智慧之后，我认为我们现在应该谈谈禅修了。我是说，今早我们确实稍微谈了一点实修。好，但我想更详细地解释这一点。而且，正如我今早说的，我猜这里有很多新来的人，所以我会更多地照顾到他们。但我也想面对那些喜欢佛法、被佛陀的逻辑所打动、真心仰慕佛教，但是却抽丁香烟、打麻将，还有什么，出去泡夜店、吃各种各样的东西，而且完全不想改变这一切的人。而且他们很懒，你知道，我说的就是……如果你不在上面描述的范围里，那这些对你没用。但如果你是那种永远不会停止打麻将的人，或者你不想戒酒，未来连一分钟都不会坐下来，想到处去泡夜店，而且你就是懒，你想睡觉，但是对佛法感到自在的人，是的，我说的就是这些人。而我必须说，我应该对此感到没问题，因为我自己就是其中之一。好不好？

那么现在，真相……好，回到我们想要什么的问题。让我们觉醒。知道真相。记住这个，我们要知道真相。简单、赤裸的真相，不是什么奇异的、宗教性的、神秘的真相。好，现在……是什么阻止你看到这个真相？是什么阻止你？习气！我说习气，不是指喝酒、泡夜店、刷脸书这些习惯，不是这些，那些是一般性的，你知道。它们其实没那么险恶。我说的是一些真正根本性的、强大的习气，比如：认为我们会活很长时间。是吗？认为我们是永恒的。就好像……你明白吗？这样的习气。认为我们是永恒的、独立的，还有……你知道，这些是所有习气的祖宗。所以习气就是我们要下功夫的地方。你有一台叫做“习气”的机器。我们所有人都有它。我们是习气的生灵。当一个习气很强的时候，要摆脱它或者改变它是非常困难的。

好，那么，你怎么跟习气打交道？怎么克服习气？好，我们就说习气是我们的敌人。你要怎么办？你必须让敌人变弱。嗯，有很多方法可以做到这一点。让习气挨饿。如果你的敌人饿着，那他也就非常虚弱了。所以，不要喂养你的习气！如果手机是你的习气，你就必须给手机充电、充电池，那就不要给手机充电。那“喂养习气”是什么意思？分心。分心！同样，我说分心，不是指电视和各种节目、脸书、社交媒体，那些是一般性的分心。我们直接去到分心的源头！直接面对它。好不好？

你和我，我们时时刻刻都在分心。比如，当你……那个什么……你知道，在厕所里，你很可能在想些什么或者在做些什么。你从来没有纯粹地、就只是为了如厕而如厕过，是吧？有吗？你……你明白吗？那里面东西多了。当你喝一杯茶的时候，你有没有真正喝过，完全不想着别的事，没有分心？

好，实际一点。我说话太多，我必须实际一点。这是我的习气。我说话太多。好，各位，去感受一下你的屁股是什么感觉，感受一下你坐在什么上面。一个垫子，一把椅子，随便什么。现在，好，我数数然后你们去做。好不好？但请，不要坐得背脊挺直！不要！随便怎么坐就怎么坐。好不好？五、四、三、二、一，开始！

好了！你们做到了。做完了！这可能是你第一次真正禅修。明白吗？好，再来一次，这次我们听听空

调的嗡嗡声。三、二、一。

好，就是这样。这么短，这么精准，就在这个当下，然后你做完了。我没有发明任何东西，这不是什么新的禅修方法。这是一种有两千五百年历史的禅修，但因为我们被告知要这样坐上好几个小时，当你听到这个的时候，你会想："哦，仁波切在教我们一种新方法。"不！我不是在教你们什么。明天早上，请带一块饼干或者任何你想吃的东西来。然后我们用味道来做。就是去觉察那个味道。好不好。我们不会……再来一次，这次让我们看着墙，你们右边那面墙。我的左边，你们的右边。好不好？右边那面墙。任何一面墙，左边、右边都没关系。就是墙。好，我们来做。三、二、一。

好了，你们做到了。你们应该认为自己做到了。我知道你们不会相信。因为你们会想："哦，怎么他没教我们观想？"比如，光从那里射过来，或者咒语，或者……还记得吗，你想要什么？觉醒。是什么阻止你？习气。什么喂养了那个习气？分心。怎么对付那个？视觉、声音、味道，不管你在做什么，就那么几个瞬间，纯粹地觉察它。

通常发生的是这样的：一个念头来了，又一个念头来了，然后下一个念头，下一个念头，就像一列火车，一条链条，你就被占满了。这一次，就那么一会儿，当你看着那个的时候，通常的那条念头链条就乱了。你知道，它们通常是列队行进的，你知道，它们随意地行进着。这次你凝视它了。你没有想过去，没有想未来，你只是看着。然后心的其余部分就慌了："嘿，今天这是怎么了？"

让我更详细地解释一下。让我更详细地解释。我的嘴唇干了。我的嘴唇干了。我的口腔干了。然后，如果我有觉知，好！当然，我想喝水。然后我有觉知（仁波切喝水）。很好！但是接下来的某处："这是什么水？""印度尼西亚生产的？""希望不要像印度的矿泉水一样，那边他们把水龙头的水装进去，然后装上一个新瓶盖。"看到了吗？你迷失了。"那些印度的水！"——愤怒！你在为印度的水生气。"但是，你知道，依云，法国的水，贵得要死。""人们怎么能靠卖水赚钱，这是犯罪！""现在的人会开始卖空气的！""在新加坡已经在发生了。"你看，我现在很忙，而且这一切都跟布什总统有关，或者跟这个那个有关，我现在忙着谈政治了。分心，分心，分心，你的习气机器装得满满的。当你的习气机器满载的时候，你对现实、对真相完全是盲目的。希望、恐惧、期待、假设、失望，全都在生长，而你所需要做的只是：保持觉知。

我告诉你们，实实在在地说，三摩地，禅那，三摩地和禅那的精髓就是觉知。如果你有觉知，无论你觉察的是佛陀的头，还是觉察的是某个人的屁股，只要你有觉知，就够了。就是这样。这是一个重要的论断，注意听！一个佛教徒看着佛陀的头，"哇！"——完全分心了；另一个佛教徒看着某人的屁股，但觉察到正在发生什么，后者会得金牌。我是认真的！觉知就是……对于习气来说，觉知是坏消息。如果你有觉知，分心就少了。分心少了意味着习气在挨饿。习气饿着，就非常虚弱了。那时候，真相就变得更加清晰可见。明白了吗？

好，再几分钟。好，我跟这个告诉了你们什么？你可以……好。你不能跟我说："哦，你知道，我丈夫

是锡克教徒或者印度教徒，我没办法禅修。"你没有这个借口。"我没有时间。"你怎么会没有时间？就只是看着那面墙，保持觉知。连那个时间都没有？做饭的时候，淋浴的时候，刷牙的时候，熨衣服的时候，任何时候你都可以把这个塞进去。当然，一开始，也许一天三四次，然后慢慢地、慢慢地、慢慢地，越来越多，越来越多，然后几年之后，任何东西一打扰你，那一刻觉知就出现了。

当你拥有这种觉知的能力之后，这个世界对你来说会变得很好笑。好笑。我们做的那些事。百货公司。真是可悲。这么缺乏创意。时尚真的好无聊。我不是反对时尚，我不是反对百货公司，我不是反对设计之类的。我其实很赞成，但我希望真的做得好，我希望有创意，我希望这个世界真的有趣，但是你看，把某人的眼睛蒙上放进新加坡的一家商场，然后把他转移到雅加达的一家商场，把眼罩摘掉，我确定你不会知道自己在哪里。它们看起来都一样。好无聊。这个世界变得如此无聊。但那只是我在说。比我修行好得多的人，会对无聊本身感到深深的趣味。你知道，有人比我强得多的？无聊会让他们觉得如此好玩。无聊。

还有最后一件事：你越有觉知，你就越不会执念于某件事。而我们很多人都非常执着于某些事情。我们的执念可以是各种各样的东西。比如……

我对巴塞罗那痴迷不已。我想的是那支足球队。我相信你们中有些人痴迷于熨衣服。你知道，熨衣服？一个人能蠢到什么地步？洗衣服、熨内裤？但你越有觉知，过几年，你就不会在乎衣服有没有熨过了。再过几年，你甚至不会在乎有没有洗过了。又过几年，你反而会去洗衣服、熨衣服了。再过几年，你又在洗衣服、熨衣服了——不是为了自己，而是为了启发他人。这就叫做慈悲。菩萨们，比如观世音菩萨，我相信，正在为我们熨洗衣物。请不要把这话告诉我认识的那些大乘修行人。总之，我想我已经跟你们说清楚了习气与觉知是怎么运作的。好，再来一两个……一两个问题，然后我们就结束。也许在我们等待问题的时候——这里有个问题？当下的临在与对无常的觉知是同一回事吗？你怎么说的？当下的临在与对无常的觉知是同一回事吗？不就是这样吗？安住当下……那和觉知无常是同一回事吗？哦，是的！可以这么说。后面有人有问题。仁波切，问题是：今早我因为一个粗心的错误，得罪了我所有的同事。如果事情在理智上是无常的，那这件事也会过去，但我该如何应对所有同事的愤怒，以及我自己的感受？比如，我已经等不及周一回去上班见到他们了。我一部分也觉得这没什么大不了的。我认为我们今天下午谈到的，保持觉知，也许会有帮助。好的，就这样。如果开悟是我们追求的目标，而在此生成就开悟的道路是金刚乘，修金刚乘必须做加行、依止上师，那么，您愿意做我的上师吗？我不知道……请人做你的上师，其实是请人来摧毁你。我不是一个好的摧毁者，因为我骨子里其实是个懦夫。我想我会向你的自我妥协、臣服于你的自我——好吧，如果你是认真的，我可能不是合适的人。但话虽如此，你知道，如果你想赌一把，为什么不呢？你说对吗？反正我们一直都在赌。不是吗？好，最后一个问题，然后休息。如果一个人只学习佛教哲学，不参与任何仪轨，他或她可以被认为是佛教徒吗？如果一个非佛教徒问什么是佛教，我们该怎么说？让我再补充一个：我们佛教徒该如何面对这个问题？最后这个问题可以留到明天吗？也许我明天再来讲。好，我们就到这里

？祝大家晚安！请带点吃的来。也许带点甜的。我们的义工已经为大家准备了一些食物。希望不是会弄脏这个场地的东西，所以请注意一下。好，更正。你们想带什么就带什么。是的。如果你真的想表个态，带山葵来。