

Meditation: Introduction to Buddhism - ...

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，但也非常深广。所以它简单，却不能被简化。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。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。你知道，如果你问我……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。

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、哈佛大学出现之前很久很久，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！

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：什么是有害的，什么不是？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那些没有关系——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。今早我们确实稍微谈了一点实修，但我想更详细地解释这一点。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，但是却抽了香烟、打麻将，还有出去泡夜店、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。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。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，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。现在，是什么阻止你看到这个真相？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，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，认为我们是永恒的、独立的——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。

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，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。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？当你喝一杯茶的时候，你有没有真正地喝过，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。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，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。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？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。而这一次，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。它们通常是随意地列队行进着，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。我的嘴唇干了，我的口腔干了。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，某处开始了："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！觉知对于习气来说是坏消息。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。我跟你们说了什么？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。我们做的那些事——百货公司，真是可悲，如此缺乏创意。时尚真的好无聊。我不是反对时尚，不是反对百货公司，也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。但你看，把某人的眼睛蒙上，放进新加坡的一家商场，再转移到雅加达的一家商场，摘掉眼罩，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。不过那只是我在说。比我修行好得多的人，会对无聊本身感到深深的趣味——无聊，反而会让人们觉得如此好玩。

还有最后一件事：你越有觉知，就越不会执念于某件事。而我们很多人都非常执着。执念可以是各种各样的东西——比如，我对巴塞罗那痴迷不已，脑子里全是那支足球队。你们中有些人，我相信，痴迷于熨衣服。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，再来一两个问题，然后我们就结束。——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，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，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？我已经等不及周一回去上班见到他们了，但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，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，如果你想赌一把，为什么不呢？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？我们佛教徒又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，希望不是会弄脏场地的东西，请注意一下。好，更正——你们想带什么就带什么。如果你真的想表个态，带山葵来。