

Meditation: Introduction to Buddhism - ...

来源: https://www.youtube.com/watch?v=I75-NFAs_WQ

讲师:

冥想：佛教入门

第一部分

宗萨钦哲仁波切

2017年7月21-22日，印度尼西亚雅加达

首先，我想说一点：时隔多年，能再次来到印度尼西亚——确切地说是雅加达——我感到非常高兴。对佛教徒而言，印度尼西亚是极其重要的国家，至少曾经是。显然，我是密宗佛教的修学者，而印度尼西亚与密宗佛教有着深厚的渊源。我记得有一次在雅加达的博物馆里，我看到了古爪哇的喜金刚和金刚杵雕像，当时欣喜若狂。对我来说，香港、上海、新加坡、吉隆坡……这些地方并不能让我产生什么特别的感觉。但印度尼西亚，尤其是巴隆班地区，对我而言意义非凡。所以，我来这里，有着非常个人的理由。

你知道，我据说是某位喇嘛的转世。说实话，我对此始终持怀疑态度——因为一个人应该会有某种感觉吧，你懂的。我今年五十六岁了，却从未有过“我就是那位喇嘛转世”的感觉。但是，你知道，我就是我，我知道自己活过，在这一世之前，我还经历过许多世。我确实有一些隐隐约约的感受：当我在伦敦，看着泰晤士河的某处时，不知为何总有一种感觉——我曾经是一个郁郁寡欢的英国人。然后当我去秘鲁，接触到印加人和印加文化时，又有另一种似曾相识的感触，让我感到莫名的伤感。第三种感觉，就是我在这里的时候——听到甘美兰音乐，那爪哇的乐声，真的能让我沉醉其中。谁知道呢，也许我曾经在某世，是爪哇某座宫廷里一个糟糕的宫廷舞者。

总之，基于以上种种原因，每当我身在印度尼西亚，我都会感到非常非常放松，感觉很好。甚至从踏上这片土地的那一刻起，空气中飘散的丁香烟气味，闻起来都那么好。应该说恰恰相反——按医嘱我应该克制，但我觉得我做不到。所以，是的，我非常高兴来到这里。

我这次来，是为了讲授《佛教与冥想入门》。我非常乐意，也希望这两天的时间对大家有所裨益。既然这是一个入门性质的讲座，我想我主要是面向那些对佛教和冥想的概念相对陌生、甚至完全陌生的朋友来讲的。当然，对于那些已经有佛教经验的人，其中有些内容你们可能已经非常熟悉了。不过话虽如此，我也希望在这次讲座中，对于那些已经熟悉佛教的听众，我们也可以一起来审视一下——我们是否养成了某些习惯？这些习惯经过数个世纪的积累，是否让我们最终失去了佛教的本质？

佛教历史上有过许多问题和挑战。就像我前面提到的，印度尼西亚曾是一个繁荣的佛教国家；阿富汗

曾是一个繁荣的佛教国家；巴基斯坦也曾是一个繁荣的佛教国家——而当代的阿富汗人，或许永远无缘了解佛陀的本质了。还有其他许多逆境与障碍，比如中国的文化大革命。

但实际上，正如人们常说的，这些并不是最大的挑战。我所提到的那些——战争、政治迫害——其实并不是最狡猾、最阴险的威胁。****文化****，才是对佛教最大、最阴险、也是最难对付的挑战。因为文化是人类的习惯，而人类的习惯极其难以改变，甚至难以被察觉。

举个例子，我今天早上一直在想：我该穿这个来讲课，还是穿牛仔裤来？说实话，如果我穿牛仔裤，我想我会更有自知之明一些。但后来我看到地上铺着这些花瓣，穿着牛仔裤踩在上面——那不行，做不到。至于你们：如果我穿着商务套装来讲课，我不知道你们会如何接受这次讲座。这就是我说的那种东西——文化总是在悄悄劫持佛教。

但文化确实是个复杂的问题，因为它同时也很重要。文化是为人而存在的。仪式、语言，这一切都很重要，是不可或缺的媒介。就好比你想喝水，你需要一个杯子。同样，如果你想传递佛陀的智慧，你就必须有文化的语境作为载体。

文化成为问题，是当人们开始过分强调****杯子****，而忘记了****水****的时候。文化是人类创造的，它是有限的、主观的、不断变化的。而佛陀的智慧——我们稍后会谈到——是现实，是真理，是一种科学。因为缺乏更好的词，我姑且称它为"科学"。

藏人完全沉浸在他们的文化之中；泰国人、缅甸人也有自己的文化；他们总是过分强调那些源自佛法的文化形式。比如中国，有强大的儒家文化——我对儒家了解不多，但有时我确实看到儒家思想在劫持佛教。我在这里也看到了很多穿藏袍的喇嘛，我想他们是驻扎在印度尼西亚的，说明这里也许有一些中心。恕我直言，很多这样的中心，看起来更像是藏式寺庙。这些主要是藏族人，他们周游世界传播佛教，但同时也在传播****藏传文化****。这让我的翻译——他是印尼人吧？——本来有机会在这一世获得觉悟，却被迫先变成一个藏族人……那机会就白白浪费了。这是千载难逢的机会啊！

所以，是的，文化很重要，但在很多方面也是大问题。这个问题牵涉甚广，也将是我们接下来两天里会不断涉及的话题。

好，我们现在来谈谈：****我们究竟想要什么？****

不过，在提出这个问题之前，还有一个更基本的问题：佛教现在还有意义吗？佛教能帮我治失眠吗？——我说：能。佛教能改善我的管理能力吗？——能！佛教能帮助我成为更好的父母吗？——佛教与此高度相关，毫无疑问。不要说"佛陀给的是对一群印度农民的教导，只在那个时代那个地方有用"——那不是事实，这一点我们稍后会探讨。

好，回到这个问题：佛教徒究竟想要获得什么？目标是什么？做一个佛教徒要追求什么？

通常的答案是：****涅槃****。

好，现在我们要小心了。“涅槃”这个梵文词，即便在今天，也有着多种不同的含义——它可能是某个品牌的名字，某种香烟，某种香水。总体而言，人们对“涅槃”的笼统印象，是某种美妙绝伦的圣地。这同样源于文化的影响。

我来自不丹，我的很多不丹同胞都曾就读于基督教学校。当然，他们回来后继续做佛教徒，但那几十年的基督教教育，让他们把“涅槃”理解成了佛教版的“天堂”。你看，这就是文化在发挥作用的方式。当然，几个世纪以来，佛教对某些净土的描述——比如有泳池、瀑布、天鹅游弋、莲花昼夜盛开……总之就是人类想象中的理想状态，像一家五星级酒店。我的意思是，我不是说这些描述是错的，我只是想让你看到——就在这其中，我们失去了本质。

那么，一位觉悟者的外貌是什么样的？我们有种种描述：金色的皮肤，各种特殊的身体特征，比如头顶上有个隆起的肉髻。人们总喜欢光，于是觉悟者就有了光环。还有各种神通——人类从来都对透视能力着迷：“如果他是觉悟者，他一定知道我现在在想什么，对吧？”人们也一直着迷于神奇的力量，比如飞行、各种魔力——希腊人喜欢，埃及人喜欢，印度人喜欢，中国人喜欢，直到今天我们也还是喜欢。这一切逐渐演变成了文化。那些热爱光环的人、热爱透视术的人，因为这些文化习俗，把这些特质统统放进了“佛陀的品质”里。其中有些人走得更远——有人甚至认为，觉悟者应该有多个头和手臂。

那么，****我们****想成为那样吗？你和我？

好，让我们回到这个问题：我们究竟想要什么？我们想要获得觉悟，我们想要达到涅槃。那么，我们在追求什么？我们是在努力获得金色的肤色？是要拥有透视他人心的能力？是要不买机票就能飞去新加坡？这就是我们在追求的吗？

好，我们来看一看。佛教是释迦牟尼佛的教法，他是我们的榜样、我们的偶像。我们来看看他这一生究竟做了什么。他放弃了宫廷生活，走向了另一个极端——苦行数年——然后他说，那也不对。最后，他在菩提树下。那里并没有什么特别的东西：一棵树，树下一块草地，周围几块石头……就这样。

我们最常赞美佛陀的，我们真正引以为豪、津津乐道的，其实并不是他的透视能力，不是他的金色肤色，也不是他会飞之类的东西。那么，在菩提树下的草地上，究竟发生了什么？

他证得了涅槃——我们再次用了这个词。但它究竟是什么？

很简单：****他理解了真相。****这才是我们应当追求的。他彻底地、圆满地理解了真相。

好，我们再回到文化这个话题。与此同时，我们的头脑会问：哇，什么真相？发生了什么非常神秘、非常神奇的事情吗？

不，绝对不是什么惊天秘密。他所发现的，是一个原始而简单的真理——一个始终存在的真理。让我先给你举几个例子来说明。

比如，他了解到：**一切复合事物都是无常的。**

这有什么神秘的吗？这跟宗教毫无关系。一切都是无常的——这不是什么宗教主张，它从来都是这样，始终如此，简单而原始。

像你我这样的人，其实一直都生活在这个真理之中。我说的不仅仅是死亡——当然，那是最显而易见的例子：我们的父母去世了，叔叔、姑姑、朋友都去世了，这谁都看得出来。但还有更多。我们的心情在变，而且一直在变。你现在心情不好？也许今天下午就好了。心情好？那也会变。我们的价值观在变。小时候，我们最爱自己的布娃娃，谁要是抢了你的玩具，你会哭得天崩地裂。但现在，我看你身上可没带着娃娃；今天要是有人划了你的法拉利，你才会痛哭流涕。价值观变了，观念变了。曾经喜欢的，不再喜欢；曾经觉得难闻的洋葱味，现在说不定反而喜欢上了。我们不知道——情况一直在变。这是佛陀所领悟的真理之一。

好，先别急着想“这有什么了不起的”。其实，这非常、非常了不起。它非常简单，简单到显而易见。但问题是：你真的意识到了吗？我相信你们当中很多人买东西的时候，就好像自己还能再活一千年一样。完全盲目地相信：你计划下周要见的那个人，你一定会见到。丈夫理所当然地以为，他回到家的时候，妻子的心情还是好的；妻子理所当然地以为，丈夫依然浪漫如初——大概五周后就不一定了。我们不明白。也许在理性上，读到这里你会说：“对对对，没错。”但那个认为“事物是永恒不变”的习惯，力量非常强大。所以你依然、依然在盲目地做着一切——就像蒙着眼罩四处走动一样。

好，回到我们这次的主题——佛教与冥想入门。

当人们谈到佛教，基本上理解的就是这一点：一切复合事物都是无常的。但这不只是智识层面的事。这并不意味着你要停止购物——事实上，你可能会买更多。区别在于：你现在买东西，是以为自己不会死、还能活一千年的心态在买；还是以“我明天就可能死”的心态在买——后者，你也许会对人说“再见，明天见”，但心里清楚“也许这是最后一次见面了，谁知道呢”。

好，那么最重要的问题来了：“好吧，我明白了，一切都是无常的，从理智上说得通。但我能怎么办？我还是要付账单、要做计划，整个社会就是建立在这种假设上的——大家都默认你会在这里，某种意义上永远在。那我们该如何处理这件事？”

这时候，冥想就派上用场了。

其实，“冥想”这一个英文单词是不够的。梵语里有“禅那（dhyāna）”，它蕴含着更深的意义。好，就在我说出“冥想”这个词的那一刻——你们脑海中浮现出什么？还记得我今天早上在最开始说的吗？我说文化是最大的挑战。我现在还在说这件事。就在我说“冥想”的时候，你们大多数人肯定都联想到了某种坐姿。比如，如果我这样示范冥想——（仁波切端坐挺背）——你们会想“哦，对，就是这样”。

但如果我这样示范——（仁波切拿出手机看）——你们会想"什么？这也算？"

而且，在很多人看来，冥想还需要配套：要有坐垫、冥想垫。如果我在雅加达某个冥想中心，躺在吊床里，大家一起喝着玛格丽塔——他们会觉得这简直不正常，甚至是亵渎神灵。对佛教徒来说，那就像犯了罪。上座部佛教徒、来自泰国的、缅甸的，都会把我轰出去；中国大乘佛教徒——哦，天哪；藏传佛教徒会说"真可惜，这个藏族人教的是什么东西！"

但重点在于：****冥想，与坐着无关！****

这两天，如果你只记住这一点，我就已经非常满意了。如果你认为冥想就是盘腿静坐，那你就把佛法这片无比宽广、无比深邃、无比富饶的大地，限制得太死了。我们很多所谓的佛教徒，都在限制她的财富。

再说一个实际问题：假设你是花旗银行的董事，或者某部队的将军——你每天能坐多久？也许最多两小时。那剩下的二十二小时呢？如果你认为静坐才是冥想，那两小时对二十二小时，你永远无法开悟——绝对不可能。

顺便说一下，我刚刚谈到了育儿。作为父母，我们当然希望孩子幸福，我们想给他们某种获得幸福的方法，让他们自信，也帮他们变得好看——按照最新的时尚。但我们也需要告诉他们："美丽是好的，但如果你穿着范思哲裙子、Prada 衬衫，趾高气扬地走路，没有人会喜欢你，那又有什么意义呢？"我们需要从小就影响他们。但现在，从六岁开始，我们就让他们坐下来——我们在谈文化，在绑架智慧。

好，回到佛教。无常的智慧——从理智上说得通，但该如何真正运用？藏语里，"冥想"这个词——"gom"——只有一个含义：****习惯化****。

所以，每天，至少在开始阶段，两到三次，提醒自己。比如，你挂断电话的时候，告诉自己："这也许是我最后一次和这个人说话。"或者你正在规划一件大事——创业、组建家庭，或者只是订圣诞节去夏威夷的机票、预定酒店——心里保留那个念头："这也许不会发生。过去我许下的很多计划都没有实现。也许这次也不会。我希望会，但谁知道呢。"这，就是冥想。

不一定非得正襟危坐。切洋葱的时候、刷牙的时候，如果你这样想，你就在冥想。而且不只是面对负面的事——当我们遇到麻烦、问题接连不断时，大多数情况下，正是因为我们忘记了这个无常的智慧。但我想让你知道的是：如果你突然对自己说——很多问题，都已经过去了，或者正在改变、正在转化……那也是一样的道理。

所以，总结一下：

- ****佛教****——无常的智慧；
- ****冥想****——让自己习惯于这一智慧的方法。

关于佛教教义中的其他智慧，我们稍后再谈。现在，要不要休息十分钟？