

Meditation: Introduction to Buddhism - ...

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=Jy6SgcGGMyY>

讲师:

冥想: 佛教入门

第五部分

宗萨钦哲仁波切

2017年7月21-22日, 印尼雅加达

今天我要谈谈仪式、文化与传统的必要性, 以及它们往往不可避免的本质。

根据我昨天所说的, 你们当中有些人可能会觉得我是在反对文化、反对传统。我没有! 人们可能不相信, 但我说的是真的。我甚至可能过于保守——我的意思是, 你可以把我归类为"佛教塔利班"。

但我们需要明白: 文化、传统与仪式并非佛教的精髓, 我们必须认清这一点。如果你过于强调这些, 佛教将会消亡。就像昨天说的: 如果你把重点放在该用哪个杯子喝水, 你就忘了水本身才是真正的精髓。

毕竟, 我们打交道的对象是人。人类——或者说, 轮回中的众生——都是不完美的。佛教就像一条道路, 而之所以有这条路, 是因为有人需要走它。走这条路的人, 意味着他尚未达到完美, 意味着他是不完美的那一个。换句话说, 佛教徒与佛教, 是两回事。

来自不丹、缅甸、斯里兰卡的农民, 他们会祈祷祈求丰收。藏族人往往把僧侣和喇嘛当作通灵者来对待——这样没关系。或许有些僧侣和喇嘛真的是优秀的通灵者, 谁又说得准呢? 我个人是相信通灵的。你知道吗, 我什么都信: 塔罗牌、手相、占卜, 真是太神奇了!

当我乘坐的飞机遭遇湍流时, 我会向佛陀祈祷, 而不是去思考: "没有鼻子, 没有耳朵……"我不会那样想。我确信佛陀、法与僧, 这三者, 就我而言, 是非欺骗性的庇护形式, 是我们真正可以皈依之处。

我们是人类, 情感总是存在的, 希望与恐惧总是并存的。但作为一个受到佛陀教义启发的人, 我们应该努力一步步依循他的教诲。所以, 当面对不确定与贪欲时, 我们可以向佛陀祈祷, 祈求生意兴隆, 但我们还可以加上这样一句: "如果我的生意做得好, 或许我可以借此帮助众生。"这样你就是在提升自己的发心动机, 而不是说: "如果我经济状况良好, 我要买一台比邻居大两倍的电视。"不是那种心态, 而是视野更开阔一些。

动机, 在佛教中非常重要。当我们谈到动机, 我们触及的是根本问题: 不伤害他人, 如果可能的话,

进一步去帮助他人。

其实，选择权在你自己手中。你真的很勇敢！我的意思是，你可以选择成为一名僧侣，住在森林里，放弃一切——这是一种选择。但你也可以选择坐在白宫的椭圆形办公室里，担任美国总统。你会如何选择？这取决于你，取决于你愿意投入多少。

你真大胆，你真自信！我是说，你真的准备好放弃了吗？你很可能会放弃你的汽车、公寓、手表、银行账户等等，但如果你像僧侣一样生活在森林里，却对这些牺牲感到非常自豪——那你还没有真正放弃。那叫做“精神唯物论”。

反过来，你真的有能力以美国总统的身份，为了他人的利益而行事吗？你真的有这个实力，让权力与环境——国会山庄、白宫——不腐蚀你吗？因为你完全可以怀着最大的热忱走进白宫，但只要在那栋房子里待上一天，就可能彻底堕落。

总之，我想说的是：仪式、传统、文化，它们各有各的目的。昨天我们谈到了我们真正想要的——我们想要觉醒，我们想要得到启迪。那么，我们如何才能做到呢？我们需要对治习气。我们真正想要对治的，是沉溺于幻想的习气。那么，我们该怎么做？我们要合力与各种散乱和干扰作战。

具体怎么做，在哪里做？我昨天提过一个建议：随时随地都可以做，随时随地。不要设定条件，比如“我一定要去寺庙才修行”——也许你今年压根就不会去寺庙。也不要限制自己“我只在早上冥想”——也许明天早上你会接到一个电话，然后事情就复杂了。更不必局限于“我只在佛像前冥想”——因为你买的那尊佛像，大多数时候就孤零零地站在某个角落，你根本不会去看它。

所以，我们到处都可以修行。我们甚至可以在厕所里修行。你有没有仔细研究过厕所门上的把手？你有没有想过，坐在马桶上，门上有把手，应该是这样的，对吧？或者一把锁——你有没有注意过它？我们这些普通人，坐在马桶上，心里想着：门把手、锁，各种设计、各种品牌、有品牌的、没品牌的……然后是卫生纸，质地如何、为什么总是白色的？难道没有人觉得这很奇怪吗？就好像有人故意开玩笑。还有像日本那样的地方，马桶座圈上有各种按钮，简直是最棒的马桶座圈！

简而言之，这就是我们的心通常停留的地方。昨天我们说过，我们应该觉察当下。不一定要正襟危坐——你可以听着迷幻音乐，充分觉知那一刻，就是这个意思。

好了，今天早上，我们来谈谈传统方法。传统方法建议冥想时保持背部挺直的坐姿。

许多仪式和修行与文化息息相关，这一直以来都很难处理，对某些人来说几乎毫无意义。但有一些修行方式，可能并不受特定文化束缚。比如冥想时保持背部挺直，这未必是印度文化专属的东西——它能帮助你保持警觉。无论你是中国人、克罗地亚人、非洲人、加州人还是纽约客，背部挺直的坐姿都更可能帮助你保持专注。昨天我说躺在吊床上、喝着玛格丽特酒冥想也没关系，但背部挺直时，你不睡着、保持备战状态的可能性，远比你躺在躺椅上再来一杯玛格丽塔酒要大得多。

此外，还有一些修行方式可能与文化有关，但也没那么糟。比如这个手势——双手合十——可能来自印度，有很多种解释，比如象征莲花花蕾之类的。像我这样的人，去到澳大利亚内陆、明尼阿波利斯、怀俄明州或中西部，对着牛仔说“来，做这个”（双手合十），他们会觉得很奇怪。但我仍然要说，从某种意义上说，这个手势是好的，或许做这个动作并不是浪费时间。

而有些行为则完全是文化性的，与我们毫无关系。比如藏传佛教寺庙里有一种供品叫做“洗脚水”——这是典型的印度习俗，而藏族人甚至不怎么洗澡！但这个传统被保留了下来，没有人敢去掉它。还有一种供品是“如意宝牛”——如果你送我一头牛，我不会接受！这很符合印度的习俗，印度人非常喜爱牛。然后，藏族人又把这些教给他们的非藏族学生，教他们“去见喇嘛时要带着哈达”，教他们如何折叠哈达、如何弯曲它、如何展开它……这不会带来任何觉悟。如果你教一只羊驼一套空手道套路，它也不会因此得到启迪——我可以保证这一点。

我只是想说：文化与传统是存在的，但有一些姿态与修行方式确实可能有所帮助。还有很多其他的建议，比如应该在树下、水边、山顶或墓地冥想等等，这些建议本身也各有其影响与意义。

好，我们今天要做的，是传统方式的修行，也就是保持背部挺直的坐姿，坐三分钟。我会请你们不要做某些事——以下这些都是可以的：把口水吞下去，可以；眨眼，可以；呼吸，必须的。在藏族传统中，并不要求闭眼，所以你可以闭眼，也可以睁眼，这不是强制的。但除此之外，接下来三分钟内，你不可以做任何其他事情。

这是一种纪律。纪律是“方便”（upaya），就是方法的意思。打个比方：我背上发痒，我拿这个瓶子来挠——这个瓶子就是方便，就是方法。所以，不要挠痒，不要咳嗽，不要调整坐姿。你的心该做什么？觉察此刻正在发生的一切。

如果你在想你前面那个人的脖子，就注意：这就是你现在正在想的事情。如果你在想你今天早上谈过的某件事，就注意它。如果你在想你某些令人担忧的事情，不要试图阻止它——因为你一旦试图停止，你就不再觉知了，因为你忙于“试图停止”这件事本身。如果你感觉良好，也不要兴奋。如果你开始规划客厅该怎么布置，就等着瞧吧。

三分钟。

好的，请咳嗽，做任何你需要做的，从头开始。我们开始吧。

（冥想，三分钟）

好了，三分钟到了，请放松。

我再给你们讲几点关于这件事的例子。这种纪律，这是一门传统学科，真的非常好。当然，就像我们昨天说过的，请在接下来的三十年里每天这样做——有时三分钟，有时五分钟，有时长达一小时。三十年。

我该怎么表达呢？首先，我随心祈愿，我向佛陀祈祷，祝愿菩萨们一切安好。

以免这种事发生在你身上——没什么特别的！绝不，绝不，绝对不可能。不要去追求特殊的体验！

例如大手印传统——帝洛巴、那洛巴、历代噶玛巴、米拉日巴、玛尔巴——这些传统的传承都有一定的影响力。"普通人"，平凡的生活，其实非常重要！太重要了！求求你们，不要去寻找那道光！那道光，还有随之而来的感受，求你了，别再问这些了！

这其实和我们伟大的老板——佛陀——的教导是一致的。还记得我昨天说的吗？当我们向佛陀祈祷时，我们从来不会把他最优秀的特质定义为那些无关紧要的东西——什么透视能力啦、飞行能力啦，这些算什么！飞翔，连蝴蝶都会！能看清简单的真相，才是最强大的能力。

我们彼此之间为什么会有这种"情绪腹泻"？因为我们想与众不同，我们想要感觉自己很特别。

好，快一点，开始吧——正如他们所说——懒人的佛教冥想：麻将玩家版、玛格丽塔酒饮用者版、夜总会常客版。你带那个来了吗？吃的？好，我们把它拿出来！好了，现在——先不要吃，现在别吃！好，我就用这个（果汁）。来，我们开始！准备好了吗？

（持续约三十秒）

我们来观察一下：你有没有注意过，进食之前先看一看食物？就是这样，没有别的了。看着它，不要想任何商业交易，别想现在这件事，别想和丈夫或妻子的争吵——等着瞧！好了，就这些。停！

现在，假设我们在家，我们在熨衣服，或者听着音乐，看段视频——随便什么都行。好，我们来做下一个：闻一闻。食物！注意那股气味！就是这样！你做到了！我是认真的——你完成了冥想，你可以为此感到非常自豪。

好，我们来聊聊别的。先别吃。我这样做有一个非常重要的原因：我们只是看了它，闻了它，现在我要把你"拖走"。这个动作引发的那种关注，正是我想要的——因为我不想把这变成一种仪式。你明白吗？

好，那就发出去吧——发条消息给朋友。你手边有手机吗？来看一段视频之类的。你要知道，永远铭记——我们究竟想要什么？我们想要觉醒。为此，我们需要停止或减弱那种习惯——容易被某件事分心的习惯。要做到这一点，我们必须克服这种散乱。

好，我们来听听看。聆听食物的声音。好了，有问题吗？先别吃！

有问题吗？——"是的，仁波切，我们有一个问题。这个问题来自一位正在纽约远程观看讲座的听众。她是一位婚姻咨询师，同时也是一家精神病院的部门主管。"

什么？她是什么人？——"一位婚姻咨询师，同时是精神病院的部门主管。"

哦！那问题是什么？——"她想问仁波切，您是怎么看待'寂静的领域'的？如何摆脱脑海中循环往复的思绪，获得平静？情绪的洪流之后会有怎样的寂静？那个维度承载着什么？绝对的寂静——是谁在那里？"

这个问题我无法回答，我需要了解更广泛的背景和讨论。

好，请观众提问。——"好，我也有一个问题，来自一位正在观看直播的人。这是个好问题。昨天您举了一个关于魔术师的例子——有个观众在演出途中去了洗手间，发现一切都是假的，然后就直接离开了，没有等到演出结束。问题是：这个人是否真的彻悟了？他是罗汉吗？"

有这种可能，但他们也有可能直接进入下一个轮回——换个节目就好了。那没什么用。下一场演出会更精彩，下一场演出的"上座率"会高得多，他们或许会忘记再去厕所。

还有一个问题："如何成为非二元论者？如何快速辨识狡猾之人？"——我会说，我们现在做的，大概就是最安全、最经济实惠、最实用、也最容易上手的方式了。我鼓励这样做。

接下来这个问题也很好："如何让众生都感到快乐？"这是一个重要的问题。因为当我们修习四无量心时，我们常说"愿所有众生皆得快乐"——但他们要真的有值得快乐的理由才行！这个定义很重要。

开饭了！真的，就这么简单——专注于味道，不评判！我想在禅宗传统里，他们甚至鼓励你咀嚼一百零八次，或者五十次，如果你愿意的话可以这样做。就是这样，我不想让你继续分心了。

我回到最初的问题：如何让众生都感到快乐？拥有这一点很重要——真正让人快乐的原因。因为有情众生往往根本不知道什么才是真正的快乐！今天让他们高兴的事，明天未必还能让他们高兴。所以我们总是希望他们拥有真正值得快乐的原因——那个真正的原因是什么？是运气吗？是看清真相！

还有一个问题："印尼人玩麻将吗？"——我不知道，但应该是有的吧。

好。出了点问题……好，现在我们休息一下。等你们回来，如果我忘记了，请提醒我——我们要谈谈佛教中的正念修行，以及它与五星级度假村里所谓的正念练习有何不同。