

禅修：佛教入门 - 第六部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=aTp5yUnezMw>

讲师：

好。大家陆续进来，可以开始提问了。

在等待现场提问的同时，昨天还有几个问题没回答完。问题是这样的：如果一个人只学习佛教哲学，不参与任何仪式，那这个人算不算佛教徒？还有，如果不信佛的朋友问我们佛教是什么，我们应该怎么回答？另外，在当今这个宗教狂热盛行的时代，我们作为佛教徒，应该如何自处？

关于仪式，我今天上午已经部分谈到了。仪式这件事非常……这是非常人性化的东西，你们懂的。人类天生就需要仪式。如果你想喝正统的英式下午茶，有完整的仪式，茶会更好喝，原因我也说不清楚。杯子和碟子的厚度，上面的图案，玫瑰和花朵，你们懂的，这些都是必要的。先倒茶还是先倒牛奶……你们知道，中国的茶道……

好，感谢你让我们谈起仪式这个话题，我本来想说这个的，结果忘了。

你们知道，我之前讲过关于牛和洗脚水之类的东西。但这些都其目的，而且某些目的是针对特定类型的人的。比如，不知道你们是否了解日本茶道？日本茶道非常非常精致，同时又简单，而且极为严格。

好。接下来我要发牢骚了，大家做好准备。有些事让我很抓狂……

比如日本茶道、日本的插花艺术，还有很多日本设计，以及他们的绘画方式和室内陈设方式，这些都根植于佛教的智慧。但现在发生了什么？他们把佛教智慧给抽掉了，然后它就变成了“艺术”！就这样，佛法在衰落！而现代人从不承认这一点，比如三宅一生、山本耀司，他们从来不承认自己的设计源自佛教智慧！

我读到过，日本艺术，日本的电影拍摄方式，很多都源自日本的侘寂智慧。侘寂……我还在研读，也许不该说得太绝对——侘寂，本质上，就是在不完美中看到美。我们通常在完美中看到美，但侘寂讲的是学会在不完美中发现美。所以，你可以擤一下鼻涕，然后把纸巾放下来，在里面看到一种美。

侘寂也和无常之美有关——去欣赏无常的美！就像樱花。日本的樱花只开两周，正因如此它才那么美。如果它一年四季都开着，没人会去看它！

现在想想，这从哪里来？这来自佛教的智慧！珍惜你所拥有的，珍惜当下这一刻。记得吗，我昨天说过，你约好说：“明天，星巴克，下午三点。”但然后你知道这也许是最后一次，于是你开始感到一丝忧郁，开始全心全意地珍惜那个人。

就像我说的，日本茶道非常精细，所有那些步骤——搅拌茶，然后茶终于准备好了，拿杯子的方式，

然后你必须这样转动它，然后这样喝，然后这样鞠躬，所有这些！经过这一切，茶本身非常难喝！我是说，我不喜欢那个味道！但重点不在这里！

在禅宗，在禅寺里，他们有时让你去打扫厕所，而那个厕所已经干净得无可挑剔了，因为他们的理念是：你打扫不是为了清除污垢，你打扫是为了打扫本身！这是一种修行，是对当下的修炼。你看，这是一种根植于佛教智慧的修行，而这正在消亡。

基于此，印度尼西亚人可以吃onde-onde，是吗？onde-onde？你们完全可以有一个吃onde-onde的仪式。就像我们今天早上做的：闻，看，听。你们懂的，这些都是正念的修炼。

佛法衰落有很多原因，衰落的方式也太多了。

其实，这和我接下来想说的有关。五星级度假村、正念，还有佛教正念——这个你们必须认真听！在五星级度假村……其实不只是那里，现在正念冥想无处不在：在度假村，在酒店，在企业商业场合。

他们为什么这么做？减少压力，睡得好，心理健康，心态平衡，快乐——这些我们佛教徒一点都不感兴趣！我们的主要目标跟这些毫无关系。我们冥想不是为了减压，不是为了快乐，不是为了睡得更好。我们为什么冥想？为了觉醒！

五星级度假村的人根本不想觉醒！实际上，他们做三天正念冥想，是为了让那位大CEO周一回去时能更冷酷无情地破坏这个世界。

对不起！（对翻译）我失去了正念。

好。让我们继续练习我的坏脾气。

你们现在听到多少次：正念、世俗伦理，诸如此类的东西？书写了一本又一本，课程办了一期又一期，但没有人承认正念这个概念从哪里来。没有人！所有人都假装这是自己的原创想法。尤其是在西方，这种情况特别普遍。

我相当生气，尤其是对西方，因为知识产权这个概念就是他们发明的！他们应该向佛教、向佛陀致敬，因为正念、因为这套技术，在2500年前就已经存在了！

但我理解他们为什么不这么做。因为，就像我说的，佛教里的正念，我们只关心一件事：觉醒。没有压力、好的睡眠、好的管理、好的领导力，这些都是附带收获，如果有，很好；如果没有，无所谓。这一点非常重要，我们必须知道。

所以，如果这些正念商人按照佛教版本来销售正念，他们就必须谈论轮回的过患，而他们就是不愿意谈这个！想象一下！一位冥想教练在教一群CEO，对他们说："你们知道吗，一切都是幻象，一切都是徒劳的，一切都是无常的。你们会死的！你们会死的！"他们根本不感兴趣！

还有，如果你真的在教导觉醒，那就必须稍微谈谈善的动机，稍微谈谈慈悲，稍微谈谈善意。没有出

离心的正念，没有善意，没有慈悲，没有对轮回过患的认识，这种正念只不过是又一个强化我们轮回生活的工具。

你们这里肯定有很多瑜伽中心。因为所有人都想变苗条、变柔软、保持健康，但瑜伽，这个源自印度智慧的东西，不只是为了这些！它是多么深刻和广博！

我曾经读到过瑜伽经文……我忘了名字了，你们可能知道。有一种倒立的姿势，经文说：如果你能保持那个倒立姿势连续三天不间断，那么你将超越过去、现在和未来的概念。你看这有多深刻。不过当时我和一个人在一起，我开玩笑说：“呃，那只是意味着到那时候你已经死了！”

瑜伽哲学非常深刻。你们知道，如果有人告诉我不能做佛教徒，必须选择另一种宗教，我首先会选择耆那教！如果那个也不允许，那就是不二论，也就是所谓的印度教。它非常深刻。那段经文，对我来说非常有意义。

就像我说的，尽管今天瑜伽只是用来减肥变柔软，帮助解决僵硬问题，但瑜伽实际上可以改善你的身体状态，进而直接影响你的心灵。这不是假设，通过干预或操控身体来影响心灵，这是可以做到的。

如果你们愿意，今天下午可以试试：喝一瓶伏特加。过去、现在和未来都会消失。当然，那可能只会持续大约6个小时。但你们明白我的意思吧？这是古老的智慧。

所以，你们能理解吗，当这样的古老智慧被完全忽视，只取一小部分用来让身体变苗条、变灵活，然后所有人都在做这个，那整个智慧的伟大就这样失落了。这真的太让人抓狂了！我只是以此为例，因为现在正念运动正在兴起。

我应该让你们提问了。

仁波切，我想问您，今天上午您提到了出离，还有如何成为总统并住在白宫里。我的问题是：一个人掌握了出离，但他如何拥有勇气去白宫？如何获得那份勇气？

好。我们来谈谈出离。我要借这个问题来解释一些其他的事情，实际上我非常想和你们分享这些。

出离经常被误解。佛教对出离的理解，经常被误解。

就连基督徒，可能伊斯兰教也是，说世俗的享乐是诱惑，是邪恶，是魔鬼的显现，诸如此类，所以他们也谈论出离。但你们必须知道，佛教的出离不仅仅是那样。

佛教的出离，实际上根植于这样一个认识：一切实际上都是幻象！你们明白这个区别吗？

一种是：“哦，这真的很坏！这是诱惑！这是邪恶！这是魔鬼的把戏！我们走！让我们摆脱这个！做这件事是有罪的！”

而佛教的是："这是幻象！为了这个而努力并执着于此，实际上是没有意义的！"

这更多地是朝向智慧的。佛教徒没有那种二元对立。

所以，如果你能理解一切都是幻象，那么你就有勇气成为任何东西。就像一个妈妈跟孩子一起堆沙堡，虽然妈妈知道那不是真正的城堡，她还是有勇气和热情跟孩子玩耍，只要有需要。

好。我来告诉你们几个常见的误解。

很多佛教徒和非佛教徒对佛教修行的看法是这样的：佛教修行就是不造恶业，造善业，仅此而已。这不完全正确。是的，不该做坏事，该做好事。但那不是我们的最终目标。

我需要引用月称的话，这样你们才能理解——哦，不，我不是在编造这个！月称说：愚人造恶业，下地狱；愚人造善业，升天堂；智者超越善恶的造作，超越轮回与涅槃。

你们必须知道这个！这是佛教的立场，而且在所谓的佛教世界里，这一点是那么明显地被强调。

很多佛教徒喜欢舍利弗，对吧？那个英俊的比丘，他的平静，托钵，赤脚，谦逊——就像一个比丘一样，伟大的圣者。

但佛教徒，尤其是大乘，有观世音菩萨这样的人物。他们没有剃光头，非常富有，开的车比你们好多了。我不知道你们开什么车，可能是纯金劳斯莱斯吧，就这样？那太寒酸了！这些人戴耳环，戴鼻环，戴脚链，他们非常富有，却受到与舍利弗同等甚至更高的尊崇！

然后你去金刚乘那边，那里受到崇敬的是一些非常奇怪的人：妓女！猎人！磨芝麻的。各种各样的怪人，他们也受到极高的尊崇。

你们知道，在藏传传统中有一个传承叫做噶举。噶举传承非常强大，非常特别，对蒙古人和中国各朝代都有影响。

你们知道这个传承的祖师是谁吗？一个渔夫！他是渔夫，他的名字叫帝洛巴。

这一切都在告诉我们一些东西：道德不是佛教中最重要的，智慧比道德更重要。如果剃光头、穿栗色袈裟或黄色袈裟、拿着托钵碗，才是道德上最重要的事情……那为什么观世音菩萨把所有规则都踩了个遍？

你们看，我认为这背后是有原因的。在佛教的历史上，我们不知怎的——这就是人类的心，你们懂的——更倾向于尊重出家僧侣。我想我自己大概也是这样。你说，今天如果我遇到一位非常安静的出家僧，托着乞食碗，极为谦逊，我真的很喜欢。但如果遇到一个拿着书、手持大刀朝我走来的人——你们懂的，那是文殊师利——我第一反应就是："这是哪位？！我得小心点，我可不想跟这个人待在同一个房间里。"所以，我们有这样一种习惯，就是尊重所谓的苦行僧侣。

这是我这次想告诉你们的事情，也是我这次在印度尼西亚想分享的另一件事：要成为一名佛教徒，并不意味着你必须出家、必须去住山洞、必须修四加行——这些通通都不是必须的！要成为一名佛教徒，你必须接受法、佛陀和僧伽。只要你做到这一点，打麻将、喝玛格丽特、躺吊床，随便哪样，你依然是佛教徒。请记住这一点！

你们知道吗，我和我的仁波切同僚们没少起争执。那些仁波切同僚们讲法的时候，讲得好像台下每一个人都是潜在的出家人！我就对他们说："伙计们，你们对他们说的是：'不要吃肉！不要喝酒！不要做这个！打坐两个小时！修四加行！'全套来一遍！假设来了十个人，其中九个根本做不到，你就只剩一个学生了！"

我今天早上不是跟你们说过吗，还是昨天？我不是个好佛教徒，我是个大爱国者。我就像个佛教塔利班，我就是这么想的。我想让佛教在数量上壮大！质量的事我不太操心，数量才是重点！等数量上来了，可以把这些人全交给那些喇嘛，他们来搞质量！

你们知道吗，佛教徒还有另一个蠢透了的骄傲，就是那种："哦，我们不像别人那样搞传教！"这实在太蠢了！我们必须传教！当然，我不是要你们挨家挨户去敲门、发传单，在凌晨两点把人从床上吵醒——我可不想让你们那么干！但是，你们知道，应该要分享佛陀的智慧，分享佛陀的悲悯，应该要讲佛陀的故事。这是应该的！

好了，现在你们知道了我是怎么想、怎么做的，可以选择午饭后不回来。不管怎样，麻烦请在一点钟回来，午休就只有一个小时。不好意思。