跪拜和念诵

讲者:坦尼沙罗尊者

2023年11月16日

译者:一意孤行

2026年11月1日

我们在这里要做许多跪拜和念诵，但我们在这里跪得再多，念得再多，其实并不比我们在外面世界做得多。我们在这里只是身体在拜。而在外面世界，我们则是用心在跪拜。一天之中，你可以问问你自己，你在给什么跪拜？你是在给你的情绪跪拜？你是在给你对他人权势的恐惧跪拜？你是不是在给你自己的贪欲、嗔怒和迷妄跪拜？

如果你不喜欢跪倒在那些东西面前，那就应该练习向你真正值得尊重的东西跪拜。

这就是佛、法、僧所代表的意义所在。它们不仅指作为一个个人的佛陀、他所宣讲的佛法、僧团，以及过去和现在所有伟大的圣者们，它们也代表着心灵的品质。

就佛陀而言，这些品质是慈悲、智慧和纯净。如果你真心想找到庇护，你应该努力把这些品质带入你自己的里面来。

佛法教导人们「德行」、「禅定」、「分别」和「解脱」。

僧伽代表你愿意依照佛法修行——换句话说，不是光按照你的喜好，而是按照佛法的真正要求。它的目标是证得「脱离迷想」(disenchantment)、「超越激情」(dispassion)，以及由此而来的「自由」。

这些都是你应该培养的内在优秀品质。你应该把它们排在第一位。所以，当你跪拜时，想象自己是在向你内在的这些品质跪拜。

然后检查它们。它们够强大吗？还是它们有些脆弱？在你日常生活中，在你屈服的其他事情方面，它们还需要与哪些其他事情打仗？

心里有人生明确的优先顺序是件好事，而身体的跪拜这种动作能不断提醒你什么才是生活中真正重要的东西。你真正尊重的是什么？

至于念诵。你可以想一下现在你脑子里闪过的各种念头，里面有多少跟垃圾差不多。我认识一个人，他年轻时在墨西哥当过交换生。一天晚上，墨西哥主人举办了一场派对，他们唱了一些墨西哥民歌，然后请这些美国人也唱一些美国民歌。这些美国人面面相觑，不知所措。最后，他们最后唱起了《吉利根岛》之类的歌和一些商业广告歌曲。

许许多多的垃圾从我们脑子中穿过。想一想，当你变老，死亡临近时，各种奇奇怪怪的想法穿过大脑，那会是什么样子？你肯定希望脑子里会有一些美好的事情穿过去。这就是我们念诵的原因。

你可能难以理解这些念诵的含义，但你可以查看翻译。

当然，问题是，我们为什么要用巴利语念诵？这样你就不必总是硬着头皮要看别人的翻译了。你可以心里想着经文的含义，而用自己的语言表达出来。

还要想到一个事实，当你念诵的时候，你念的正是阿姜曼念诵的经文，阿姜李念诵的经文，也是许多其他圣者许多、许多世纪以来念诵的经文。

然后，你可以在脑海中把这些话翻译成你自己的话。

当然，在寺院里，我们念的是方丈决定念诵的经文。但如果你独自一人时，你可以自己尝试许多不同的经文。

我在泰国出家为僧的头一年，好多时间我都独自一人待在山上。我发现那些念诵成了我的朋友。我要选择那些我发现对我来说意义重大的经文，一直念诵，直到深夜。

当你一遍又一遍地念诵这些经文时，你会发现，它们也会在一天中的其他时间里出现在你的脑海中。它们会变得越来越成为一种习惯，随着年纪的增长，这意味着当你临近死亡时，穿过你的脑海中的是这些事情——或者至少很有可能，它们会如此。

你需要抵制这个世界传递的很多信息。毕竟，他们讲的信息是什么？他们告诉你，世上的好东西你都得付钱才能得到。他们要你不停地在经济

体系中买、买、买，工作，工作。然后，当你对经济体系不再有用时，他们基本上就把你扔了。你可不想让他们的思想和价值观闯进你的生活。

所以，我们跪拜，我们念诵，以此提醒自己，我们真正的价值观是什么，以及我们是有价值的，即使世界不重视我们。

佛法远比我们自身更为宏大，它是一套完整的生活方式。我们是拥有共同价值观的更大社群的一部分。早在古代，「斯多葛学派」就指出，社群的关键就在于其成员拥有共同的价值观，他们有共同尊重的事物。你或许与隔壁邻居的价值观不同，但你与你所尊敬的人，都拥有相同的价值观，无论他们身在何处。当你跪拜，当你诵经时，你就是在与这个更大的社群相连，这种连接同时跨越了空间和时间。

所以，当我们禅修时，不只是我们坐在这里，此时、此刻、不只是每个人孤零零地坐在这里，操练着自己的心。这固然是其中的一部分——毕竟，你需要为你的心进行这项工作，其他人也需要为他们的心开展这项工作——但我们确实拥有共同的价值观。记住这一点，能让你在投入修行的过程中变得更强大。

所以，如果你发现自己对跪拜和念诵有什么抵触情绪，那就问问自己为什么。并提醒自己，无论如何，你的心里不拜这个就会拜那个，所以努力去选一些好的事情来拜，包括修行的普遍价值和技巧。

我们在这里锤炼的，不是那种「价值观」模糊不清、是非边界游移不定的「技术」：而是你努力培养更多的「正念」、更多的「正知」和更多的「正情」（热忱、热情 ardency）的修行过程中，自带了那些价值的技术。给你自己一套具体的「技术」去演练，有助于给你自己建立一个衡量你的心品质高低的对照标准。否则，你只是在瞎摸索——东一榔头，西一锤子，却榨不出什么油水。这套技术的目的正是为了把你的潜能拉满。

幸运的是，这套技术不是让你把脑子放进绞肉机里去。它要你检查自己的呼吸并提出问题。

怎么做感觉才舒服？你得自己选择。

你想如何处理你的呼吸？这由你决定。

如何做才能从中汲取最佳效果，从而仅仅通过调整呼吸的方式就能实现一种全身饱满的感觉、一种轻松、愉悦感？该怎么做才行？你得去探索。

所以，你不是在把自己塞进一套死板的训练计划中。你被要求培养出一项技能，这项技能一方面要训练你精益求精的渴望，另一方面也能培养你独特的创造力，如何去完成它。但你更渴望的是挑战自我。修行的目的就是要对你提出比平时更高的要求，正因如此，我们才要礼拜这些有价值的事情，并时刻提醒自己它们的确价值非凡。我们真地渴望成长。我们真地渴望变得成熟。

佛陀尊重我们，待我们如成年人。即使在教导他七岁的儿子时，他也在教他如何成为一个成年人。这很大程度上是因为，要意识到，在某些领域，你必须突破自我，才能成长。

所以，要敬拜这些价值，敬拜这些技术。

当你挑选独自一人念诵的经文时，选择那些对你意义最重大的经文来念，并思考它们。我们常说，当你一边禅修一边聆听佛法开示时，应该把注意力主要放在禅修本身。但当你念诵经文时，试着思考经文的意思以及它所蕴含的意义。这会给你一些事情来思考。

它能把你从媒体散布的各种垃圾信息中拉出来。无论那条新闻多么重要，都会很快过时并且无人问津。想想你仅仅几个月前从新闻中获取的信息，现在没有多少价值了。

但你从佛法中得到的消息——心是可以被训练出来的，心可以通过「超越激情」(dispassion)而获得「自由」——想想这个。这是一件永远正确的事情，永远值得去知道。

所以，当你念诵并记住这些经文时，它们就成为你的一部分。你念诵的是传达美好价值的内容——这些美好的价值从始至终都是真实的，时时与你相关。

还有什么更好的想法能放进你的脑子里面吗？