

冥想者日记

A
Meditator's
Diary

传奇冥想书三十年后再版

两度诺贝尔和平奖提名女记者倾心之作

陷身物质文明崩坏世界的生命良方

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

[美] 简·汉密尔顿-梅里特/著
廉海东/译

冥想者日记

A
*Meditator's
Diary*

[英] 简·汉密尔顿·梅里特 著
庞海东 译

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想者日记 / (美) 汉密尔顿-梅里特著; 廉海东译. —北京: 华夏出版社, 2013.6

书名原文: A meditator's diary

ISBN 978-7-5080-7593-8

I. ①冥… II. ①汉… ②廉… III. ①情绪-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第096889号

Copyright © 1976 by Jane Hamilton-Merritt

Copyright licensed by Souvenir Press

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

All rights reserved.

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 国作登字-2013-A-00081839

冥想者日记

作 者 [美]简·汉密尔顿-梅里特 著

译 者 廉海东

责任编辑 张 瑾

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京建筑工业印刷厂南厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013年6月北京第1版 2013年6月北京第1次印刷

开 本 880 × 1230 1/32开

印 张 6

字 数 101千字

定 价 29.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

推荐

冥想，而后熄灭妄念

哈利森·索尔兹伯里

哈利森·索尔兹伯里（Harrison E. Salisbury），世界著名记者，做过驻莫斯科特派员，以《列宁格勒九百日》一书享誉全球，普利策奖得主，哈利森曾随尼克松访华，于1973年出版《到北京及更远处：对新亚洲的报道》（To Peking and Beyond: Report on The New Asia）。

幻想让我们充满欲望，冥想则教会我们熄灭妄想，

在当今的西方，人们普遍发现，我们视为真理一般的西方哲学、心理学、宗教其实并不能解决我们后工业化时代所遇到的种种复杂的问题，于是，一股新的思潮开始出现。

起初我们很自信，觉得西方的思维和逻辑很具有优势，可以解决我们人类遇到的任何问题，但是随着科技在



解决人类根本需求方面的失败越来越多，我们的这种看法已经开始动摇。

如今，从克伦威尔的实证主义、18世纪罗马教廷的极端主义到19世纪的新教主义都已经烟消云散了。现今人们越来越感觉到自己所生活的现实世界与心目中的理想现实之间的鸿沟越来越大。毋庸置疑，随着西方的经验和理论在解决现实问题方面的失败，人们对东方宗教与哲学的兴趣日益增加。

当然，这并不是我们第一次对东方文明的探索，事实上，西方世界对东方文明的探寻由来已久，长久以来，人们对东方文化知识非常感兴趣，比如对印度文化的关注，对中国儒学的热情，西藏和蒙古的神秘主义也长久地吸引着西方世界的目光，但我们对日本文化以及其他东南亚的文化了解得并不是很多。

在第二次世界大战之后，佛教思想开始在西方世界流行，特别是佛教的核心概念“冥想”（皈依、发心、戒律、正见、止观是佛教的五大核心概念，冥想是止观的一种），已经以风靡之态呈现出来。而佛教的禅宗在二十世

纪六十年代，随着突然兴起的嬉皮士运动，也成了很多人的关注点。

人们对冥想的兴趣一旦被激发出来，就以燎原之势风靡了整个西方，这种现象的产生无疑有许多原因，但其中最显著的一个或者说对我来讲最重要的一个缘由就是西方人文与科技之间的鸿沟日益变大。

毋庸置疑，我们正置身于技术社会，技术社会的典型特征是过度重视科学教育，无限制地激发人们的欲望，甚至还有反宗教的特征，仿佛技术能解决宇宙间所有的问题。从某种意义上讲，或者可以这样说，其实技术社会创立了一种迷恋物质主义、世俗主义和都市主义的宗教。

在当代的技术社会环境下，你会发现人们很难保持平静，生命似乎越来越没有意义，人们的生存状态既不轻松也不舒适，人们感到越来越孤单，很多人会反问自己：“我是谁？”这无疑是一种个体危机的体现。很多人也会思考“我们要去哪里？”这样的疑问，在我看来是一种关注人类文明的思考，更有人会深度思索“为什么会发生这一切？”并直接拷问我们存在的意义。



这些问题我们在纽约、巴黎、伦敦、莫斯科、罗马、洛杉矶等地球上的地方一再被听到，但是无人能回答，西方文明似乎已经不能回答这些问题以及回应这样的现实，这使许多人到古老的东方去寻找答案。

在今天这个时代，你会注意到心灵导师日益受到大众欢迎甚至成为了新的公众偶像，迪卡·卡维特把冥想带进了电视节目，结果出乎意料地异常火爆，美国国家广播电视网将禅宗引进了有线电视和广播网络，结果促成了禅宗的普遍流行，但是在电视和社会的鼓噪声背后，很少有人会注意到东方哲学的内涵，有谁能够真正领悟东方佛教中冥想的真谛呢？

可能这就是本书作者简·H. 米尔顿想解决的核心问题。她有信心，有目标，也有信仰去学习，她所学习的不只是老师所教的佛教课程，也收获了很多个人的经验，她几乎是唯一一个到泰国北部寺院禅修过的人，她曾经谦卑地匍匐在心灵导师的脚下，也曾在恶劣的环境中度过了孤寂的日子，她用如此感性而精确的笔调描述出了她的感受与经验，以至于我们透过她的笔触可以像她本人一样捕获

到冥想的感觉，或者和她一样体验到生命中那种悲悯万物的慈悲情绪。

我们知道冥想并不容易，她也很难被理解，尽管所有人都有可能从冥想中受益，但它并不适合所有人，它需要耐心和坚持，并不是你简单盘腿一坐将目光望向远方就可以的，它是有难度的，需要通过刻苦的学习与练习，但收获是巨大的，虽然这样的收获难以被描述甚至难以企及，但它总能带给冥想者智慧、自省和轻松，甚至让冥想者遇到一个全新的自我，以至于让冥想者在这样一个无常的世界中也能够产生生命深处的转变。

冥想是佛教的中心思想之一，它给生命带来的财富远比其他任何人类活动都丰富，它可能无法带来科技进步，但它能给予人类一些技术不能给予的东西，冥想可能是我们解决生命深层问题的最佳方式，它是唯一一种能让正处于后工业时代的世界变得和谐的方法。

简·H. 米尔顿的经验将使每一个人受益！



前言

奇妙的缘起：一个西方女子的禅心之旅

从我的出生地印第安纳州到东南亚的神圣佛教寺院，我的生命之旅跨越了半个地球。这个旅程是漫长而枯燥的，很多时候甚至还是痛苦的。正是在这条道路上，我在日本获得了研究生学位，在柬埔寨、缅甸、老挝和那里的人民生活在一起，在越南采访和报道关于越战的消息，最终在泰国的佛教寺院成为寺庙的一员，学习南传上座部佛教和冥想。

东南亚以南传上座部为主的佛教，主要传播于老挝、柬埔寨、泰国、缅甸、印度尼西亚，以及越南中南部的部分地区。据有关史料记载，公历纪元前后，上座部佛教已在东南亚流行。南传的上座部佛教和北传的小乘佛教在教义、学说上因有不同的发展而各具特色。其主张“心性本净，为客尘染”的思想，也符合南天竺一乘宗“含生同一真性，客尘障故”的初期禅宗的根本思想。近代研究发现，南传巴利语系佛教与大乘佛教具有深厚且错综复杂的关系。

产生这趟旅行的灵感由来已久，赛珍珠关于中国的作品特别是那部翻译成英文的《水浒传》让我从小就看得心潮澎湃，我相信终有一天我会亲历这片神奇的土地并与那里的人民成为朋友，可惜等我长大成人，美国人却被禁止到中国旅行。政治的高墙并不能磨灭我了解亚洲文化和亚洲人民的愿望，但我的确没有想到有一天我能有机会到泰国的寺院生活并在寺院的和尚座下学习佛教冥想。

当我学习到越来越多的东南亚文化，特别是缅甸、柬埔寨和泰国的文化时，我就越来越意识到佛教在这些国家人民灵魂深处的重要性，佛学思想是理解生活在这里的人民的一条捷径，从这条捷径你能了解他们的思维方式和思想。我对东南亚佛教，也就是人们常说的上座部佛教非常感兴趣，也能够亲身体会这种佛教文化，但这个过程也很艰难，我经常去寺院，经常和我的亚洲朋友出席各种宗教仪式，也经常和虔诚的佛教徒交流，但我从来没有变成他们中的一分子，因为对于他们而言我始终是个外国人。

在泰国，黄色、白色和藏红色的寺庙，往往都镶嵌着蓝色和绿色的玻璃，这样的寺院大约有两万四千座，



一些由王室出资兴建的寺院非常宏大壮丽，但大多数寺院都非常简朴，无论奢华与否，他们的设计都非常优雅，泰国大约有四千万佛教信徒，这些信徒以虔诚的供养来支持这些寺院。每个村庄的寺院都是泰国人的社区中心，这些地方既是旅行者的下脚处，是学校，是本地人的节庆场所，还是孩子们的运动场、人们的精神家园，当然也是僧人们的家。

和天主教的神职人员不一样，一个僧人不一定要一生为僧，当一个人能够证明自己没有犯罪，没有负债也不是企图用出家来逃避世俗责任的时候，他就可以出家为僧，他也可以随时离开。正是因为这种离开和加入僧团的灵活性，使得人们很难确切统计“泰国僧人”——比丘的数量。估计泰国的寺庙里至少有15万比丘僧，9万多20岁以下的沙弥，另外还有12万以上的小孩子在寺庙里学习。

大多数泰国人都希望自己能够有成为僧人的经历，理论上讲，每个泰国人在21岁之前都应该出一次家，有一些人仅仅在寺庙里待几天，也有一些人会参加为期几个月的守夏节安居，也有很多人在寺院里为僧数年乃至终身，没有任何外界压力影响他们在寺院的停留或者离开，唯一具

有决定性的是个人意志。

也不是所有人都能在年轻时成为僧人，有些人在孩子长大以及自己的家庭责任尽到之后才出家为僧，我曾经看到一个老年的泰国人，在剃度仪式上从他孙子的手中接过了钵和僧袍，从此成为一个专职学习佛陀教法的僧人。对于泰国人而言，生命的过程就是积功累德的过程，通过艰苦的修行来积功累德可以使一个人获得特殊的能力，可以确保他最终达到佛教徒的终极理想——涅槃，也就是斩断轮回。

既然南传佛教中比丘尼的法脉已经中断，对于女人而言，送自己的儿子出家，使他们加入僧团成为僧宝更是极其重要的事。

关于泰国人起源及历史的资料非常少，直到近些年，一些学者的研究才展示出这一地区的某些历史。不久前，考古学家在泰国北部的乌隆府挖出了一些陶罐，这个陶罐应该制造于公元前4500年，也就是大约六七千年前，学者们不能确定这些古老的陶罐是出于谁之手，但是这些陶罐上红色的图案使人们推断泰国文明具有悠久的历史，学者



们继续在这一地区进行考古挖掘，历史学家们也试图进一步研究泰国的历史。根据现有的资料，很多泰国人包括掸族人、老挝人和泰族人起源于中国南部扬子江流域。后来，他们迁徙到了中国现今云南省的山地，在十三世纪，忽必烈横扫整个南部中国的时候，这些先民又越过高山与大河继续向南迁徙，终于抵达此地，几个世纪的时间里，泰国的先民们为逃离中国的战乱不断向南迁移，并在新的土地上生存下来。直到今天，还有一些人数很少的部族，特别是生活在山区的部族依然沿着泰国先民的迁徙路线进行迁徙，以寻求更好的生活。

这些迁徙到泰国的难民们带来了他们家乡关于祖先崇拜和万物有灵的信仰，万物有灵论者相信，自然界中的每个组成部分，诸如树木、岩石、河流、山脉等都有灵魂，他们都应该受到尊重和崇拜。在湄南河岸的新家园里，这些移民也接触到了很多印度文化与宗教信仰。这些移民是从他们以吴哥为首都的高棉人那里了解到印度文化与佛教的，而高棉人则是在征服孟族人的过程中接触到上座部佛教文化的。孟族人的祖先居住在缅甸南部，他们有自己的文化和语言，高棉人和孟族人的文明深受印度文化的影响，特别是印度教和佛教。孟族人拥有先进的文明，

在大约11世纪时，其文明的繁盛程度在东南亚地区声名显赫。它的富裕最终引起邻国的觊觎，邻国一点一点啃蚀其边境，经过数百年的战乱，最终受缅甸入侵并被削弱殆尽。至18世纪，孟族人的土地最后淹没成为缅甸国土的一部分。

虽然泰国人的起源能够追溯到中国，但他们并不认为自己是中国人的后裔，他们早已离开了自己祖先的土地，泰国文化受印度文化的影响远远胜于受中国文化的影响。泰语吸收大量的巴利文和梵文词汇，泰语有44个辅音和24个原音，这种语言对西方来说非常难学。

西方人很难理解上座部佛教和大乘佛教的区别，上座部佛教比较接近佛教的原始形态，他们主要关注个体解脱及涅槃，在上座部佛教中，佛陀是导师而不是神，他们非常重视在寺院中的学习，而大乘佛教则引入了菩萨道的概念，他们更看重帮助更多人获得解脱。在西方，上座部佛教也被称为小乘佛教，而大乘佛教主要繁荣于西藏，中国内地、日本、韩国、越南和印度共和国锡金邦等地。

由于更接近于原始佛教，小乘佛教徒经常读诵巴利



文经典而不是梵文经典，小乘佛教徒使用的诸如涅槃、达摩等词汇都是巴利文的拼写形态，巴利文据说是早期僧团曾经使用的一种语言，而大乘佛教徒所使用的相同的词汇则大多来自梵文。在泰国人看来，佛教思想和他们长期信仰的万物有灵论并不矛盾，他们并没有抛弃自己的传统思想，而是把佛教概念和他们从自己祖先那里继承来的思想加以融合，比如他们依然相信鬼神的存在，在泰国的每一处房屋里都有一个小神龛供奉土地神，土地神被认为是这片土地的庇护者，他们向土地神供养香花蜡烛。

二十世纪的科技已经改变了泰国的生活，特别是在曼谷，电影、广播、汽车和西服等已经流行起来。但是对于大多数泰国人来说，他们传统的信仰和文化并没有受到西方的影响，在柬埔寨人统治今天的泰国和老挝等地的时候，君权神授的观念被带入了这一地区，但这一观念被佛教概念所修正，佛教徒认为一个人能有高贵的出身是因为他前世的善业，因此人们认为国王能够获得尊贵的地位一定是因为前世积累了很多功德，所以国王不仅是尊贵的，而且成为人们今世行善的榜样与目标。人们相信，只要自己能够积累很多的善业，那么他来世就能过上更好的生活，受到更多的尊敬。

三年前，我发现只通过阅读佛学书籍来学习佛教非常困难，因此我决定到东南亚通过亲身体验来学习佛教。我清楚地知道，我对佛教的理解非常肤浅，我阅读了很多佛学著作，大多数书籍的作者是西方人，但是读得越多，我的疑问也就越多，因为就我的观察而言，注重亲身实践的佛教和注重概念的西方学术理论有本质的差异。

我发现要想更好地理解佛教，亲身实践冥想或许是一条途径，我有些美国朋友是心理冥想的参与者，但我认为冥想——通常所说的禅修——会比心理冥想更深入。我想，如果有机会能够亲身体验冥想禅修将会是非常有益的经验，这也能扩充我的文化视野。于是，我试图加入到佛教信徒团体的活动中。但我发现，几乎没有泰国的佛教寺庙愿意接收我这样一个外国女人成为他们中的一员。我持续努力了一年都没有结果。这些寺院的负责人经常会告诉我，我可以随时参观他们的寺院，但却不能在那里住下来，因为这些寺院没有供女性生活的设施。

在我几乎决定放弃努力，决定从此乖乖待在自己位于美国康纳迪克州的家里时，我获悉曼谷一家寺院愿意接受



外国学生参加全日制的冥想禅修。我非常激动，觉得自己终于发现了一条能够与佛教僧众共同生活并学习禅修的道路，我决定立即去那家寺院申请成为学生。

当我即将开始这样一次神秘的精神旅程的时候，我才意识到我的佛教知识是如此匮乏，我对这片土地上的风俗、文化以及语言的了解是如此不足，我对于冥想禅修的理解也如此肤浅，以至于这些都让我的内心充满忐忑。

事实上，我所认识的修习过禅修并愿意与我谈论这个话题的人非常稀少，这些人中的确有一些有了成功的经验，但大部分人的经验并不成功。

我不知道在禅修中将会发生些什么，我获知的关于禅修的信息仅仅是：通过禅修，一个人能够获得内心的宁静，能够更好地理解自身，能够经历一段平和的时光。这些说法听起来当然不错，我也希望自己能够获得这些好的经验，但是我对具体的修习方法与修习经验却一无所知。不幸的是，或者也可能是最幸运的是，我从来没有读过一本禅修者介绍禅修经验的书。