

The Power of Stupas - Part 2 (AI整理版)

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=5cdhGpWRj2g>

讲师:

今天早上你们听到的这项技巧，也许你们早已在许多地方接触过了。如今，正念冥想的应用程式、课程数不胜数，连企业也纷纷引入冥想。这项技术非常相似，尤其在操作层面上。但技术终究只是工具，可以用于各种目的——它可以用来制造更多的冰，也可以用来制造更多的水。有趣的是，这种技术甚至可以用来欺骗自己，让你以为自己在制造水，而实际上却一直制造更多的冰。

如果你想过得更轻松，睡个好觉，或者成为一名优秀的领导者或管理者，为此想学冥想——那不是我能教你的，因为我其实也不懂。我确信，有时候我可能会在不知不觉中教到这些，但你最好还是去下载一个应用程式。我自己就下载了好几个，都还不错。它们能帮你实现减压之类的目标，这些目标也有其价值——有压力和没压力相比，当然还是没压力更好，然后再去做更有意义的事情。

但如果你想学习佛教修行，有一点你必须了解：佛教徒并不关心你是否有压力，那绝对不是我们的最终目的。佛教徒甚至不在乎你是否快乐。谁在乎呢？那不是我们的计划。此行最主要的目的是探寻真相，这才是最重要的。

举个例子：你做了噩梦，你可以在梦中学习一些技巧，减轻痛苦，甚至获得极大的快感。但佛教徒对此并不在意。佛教徒真正关心的是：做梦者能否知道这是一场梦。如果你知道这是一场梦，那么假设在梦中你从悬崖上掉下去，你非常惊慌，正在下坠，然后在半途中忽然意识到自己在做梦——既然知道是梦，你就可以说：好吧，那就看看会发生什么，反正也没什么好失去的。这才是佛教徒想要的。

同样，如果一个佛教徒梦见自己中了彩票，一个真正的佛教徒不会想："哦，我不应该贪婪。"真正的佛教徒会说："哦，哇……"——因为他们知道这是梦——"那我们去购物吧，反正也没什么好得的，也没什么好失去的。"这才是佛教徒想要的。

所以我想说的是，你的动机——你使用这项技巧想要达成的目标——才是最重要的。今天上午和下午，我将尽力介绍佛教的动机，希望你们好好把握。因为归根究底，正如佛教大师所说：只要你被束缚，是铁链还是金链，其实并无分别。

现在让我们回到"习惯"这个话题。还记得我们之前讨论过习惯是如何养成的吗？一个是链条，另一个是持续性。事情就是这样发生的。不过这里有个地方稍微复杂一些，我该怎么说呢……好的，还有另一个问题，我认为很重要，我们来详细讨论一下。

习惯之所以会成为根深蒂固的习惯，原因之一与以下这点有关。藏语中"冥想"有很多词，其中一个叫nyam

zhag。"zhag"这个字非常重要，它的关键在于：不要去管它，保持原样，不去戳它。而我们偏偏就是

喜欢刨根问底，坐不住手。这是一件大事，你们一定要重视。

一个很好的例子是——我不知道现在是否还有这种东西——有一种手表，戴在手上不需要电池，靠运动就能运作。你运动得越多，它恢复得越快。冥想有点像这样：你越是关注某个想法，它就越会被"充电"。所以"顺其自然"的艺术，有点难，但我们可以尝试。

首先，我们来练习一些传统方法。刚才说到的那种感受和那四件事，我们稍后再谈。我认为我们现在没有时间回顾之前讨论过的内容了——总之那是一个非常宏大的计划。

现在我们来做这件事，它叫做

shamatha，我相信你们很多人都做过。基本上，就是选择一个专注的对象，可以是呼吸，也可以是某个具体的东西，比如一支铅笔。但在这种情况下，呼吸也许是最好的选择。我们先用两分钟示范一下，然后再解释……你们管这叫什么来着？

很简单：就是专注于呼吸，一旦分心，立刻回到呼吸上来，永远不要忘记呼吸。这和之前"只是坐着"的练习略有不同——这次你要尽量避免被其他事情分散，只专注于呼吸。我再次建议坐直来练习。好，我们开始吧。

没什么复杂的，只需专注于呼吸。有几件事我要告诉你们：这样做的时候，尤其是初学者，往往会立刻觉得自己做不到——因为脑子里想的事情太多了，回到呼吸上来非常困难，思绪不断跑偏，很难记得要把注意力拉回来。如果你有这种感觉，恰恰说明你做得很好。

如果你发现自己无法专注于呼吸，这意味着你的思绪总是不断被分散。而现在，你开始意识到、认出了你的敌人。我用了否定的说法，没关系，因为我们就是这样开始的。我们的敌人是什么？是那持续不断的干扰。很多时候我们甚至没有意识到自己已经分心了，而当我们意识不到自己在分心时，情况就更糟糕了。

宁玛派有一位伟大的上师举过这样一个例子：假设你的房子被盗过很多次，上百次，你却浑然不知——东西被偷了，你以为没事，但其实并非如此。后来有人提醒你："好像有东西被偷了。"你才开始警觉，这才意识到自己可能被偷了五次，顿时惊慌失措："哇，五次！"而其实在那之前已经发生了一百次，你却从来没有想过这个问题。所以，"发现小偷来过五次"要比毫无觉察好得多。从本质上说，你因为无法集中注意力而感到沮丧，这其实是一种幸运。

我们再延长一点时间。请为下一轮练习做好准备。我们继续练习这种止息法，只专注于呼吸。如果你胡思乱想，就回到呼吸上来。整个过程中你可能只能回来一次——没关系。当你专注于呼吸时，不要太用力地去维持这种状态，因为刻意维持本身就已经有点分散注意力了。好，我们开始。

还有几分钟时间，如果有问题，现在可以提问。

****学生****：……（提问）认识那知晓一切念头的的神，就如同从业力中解脱出来？这两者之间有关系吗？

是的，因为业力并非独立存在的实体。业力的百分之九十九点九九的成分是心念。没有心念，就没有因果。所以，调伏念头、消解念头，在最深刻的层面上，这是最好的方法。即便在最平凡的层面上，佛教徒也谈论善业与恶业。首先要做的，就是不去做恶事。静坐一分钟，不会伤害任何人，而且当你静坐着，所有人都暂时不再受到你的威胁。

****学生****：仁波切，以您的经验来看，如今二十一世纪的西方，最大的障碍是什么？

我认为东西方的情况其实非常相似。但或许有一点，如果西方能够真正重视"非二元论"的概念，将会大有裨益。因为我认为在西方，有一种根深蒂固的观念：这是好的，这是坏的。但总体而言，印度哲学对心的理解并非如此——一切都有点介于其间。

每当佛教徒或印度教徒说"无始之时……"，我认识很多人，尤其是在西方接受过科学教育的人，他们会说："哦，又是一个神话故事，无始之时……"听起来太宗教化、太神话化，他们往往会不屑一顾。比如"无始无终"这个概念——但你知道为什么东方哲学（尤其是佛教）会这样思考吗？我之前已经说过几次了，再说一次：如果你问一位佛教徒、一位瑜伽修行者，"什么是一个瞬间？"他们会说：想象有一块岩石，每隔一百年有一只鸽子飞来，用翅膀轻轻拂过它的顶端。就这样，每一百年拂过一次，直到整块岩石被磨平——这才是一个瞬间，因为时间是相对的。而这正是爱因斯坦所说的。

我认为，西方的佛法修行者如果能真正深入学习非二元论，将获益匪浅。过去二十年来，我一直和西方的佛法学生在一起，我能隐约闻到那种新教、犹太教、天主教——或者说亚伯拉罕诸教传统的残留气息。这会造成障碍。

但有一个好消息：很多西方人也渴望摆脱这种状态，尤其是那些想尝试死藤水或某种蘑菇之类的人。你可以看出，他们不想参与那种"好坏高低"的二元游戏，他们不想参与。问题是他们只愿意这样休息六个小时，这还不够——你不会想永远维持那种状态吗？我认为一直喝死藤水并不是个好主意，可能还会花很多钱。这正是我认为西方应该努力的方向。

除此之外，其他方面都还好。这需要一些时间，但从某种意义上说，我认为它正在到来，因为这也取决于文化。比如，你去印度，也许能见到这样的场景：你儿子或女儿结婚，迎亲队伍浩浩荡荡，恰好迎面碰上一支送葬队伍，抬着一具尸体。而家人会非常高兴，认为这是最好的吉兆。诸如此类的事情，必然会渗透在文化的方方面面，比如诗歌。

如果你读过禅宗诗人的诗，比如芭蕉或一茶，你会发现他们对非二元论有着深深的沉醉。一只青蛙跳入湖中的声音，这样细微的事物，他们也懂得欣赏，并从中见到整个世界。

不要以为理解了非二元性，生活就会变得更无聊——事实恰恰相反。那时，你才会真正开始感受到二

元论世界的模糊与丰富，就像语言本身就充满了模糊性一样。

好的，现在是午休时间吗？我们四点钟回来。