

# [English Only ]The Power of Stupas - Par...

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

讲师：

所以，我们千万不要被技巧所迷惑，这一点非常重要。危险始终存在。其实，关键是你需要水。目标是让你看清真相。

我还要简单告诉你：当我们谈论真相时，我们谈论的不是某种奇特的、神秘的、神话般的真相。从相对层面来说，你需要知道两个真理；从终极层面来说，还有另外两个真理。

从相对层面来说，你需要知道：所有复合的事物都是无常的。顺便说一句，你要小心，"无常"这个词似乎总是让人联想到悲伤和悲观。每次佛教徒谈到无常，人们似乎都会对此感到反感。但无常其实是一件好事。如果你现在正经历一段非常糟糕的时期，正因为有了无常，情况才有可能改变。所以，佛教所说的无常与善恶无关，这只是事实。

第二个相对层面的真理是：只要有东西被产生，或者有东西被情感所感知，一切就都与情感有关，这是一种痛苦。现在我需要对这个概念稍作解释。我认为，用"情感"和"苦难"这两个词来翻译相关的佛教术语可能不太合适，佛教的术语是"嗯"和"dunhal"——不过，目前用"情感"这个词还可以。基本上，这讲的是主体和客体之间的互动，尤其是当主体（心灵）被腐蚀、玷污、不健全的时候。

假设你真的身处沙漠，非常口渴，想要水，然后看到一个远处的海市蜃楼，而且海市蜃楼还没有闭合。这一切造成了一种幻象，看起来像水，于是你朝那个方向走去，必然会失望，不是吗？因为它并不存在。这就是佛教所说的——所有情绪都是苦。

"苦"这个词本身蕴含着巨大的意义，单凭这个词无法充分表达它的含义。那么，西班牙语中的"苦"是什么意思？它和英语中的"苦"相似吗？是的，是的。我认为西班牙语中的这个词可能指的是某种痛苦、不愉快的感受。但梵语单词 dukkha 的意思不止于此——甚至你的快乐、幸福也是 dukkha，因为它们不会持久，是有时间限制的。这是最重要的事：有时限。任何有时限的事情都不能相信，因为它有有效期。最糟糕的是，有效期还不确定，好像随时都在提醒你它快要过期了。就是这样。你知道，这就像死亡一样，因为我们终究都会死。如果能设定一个确定的有效期就好了，这真的能帮助我们更好地进行购物预算。但这种情况并非如此。

好的。所以，这两种真理在相对层面上已经够相对了，而在终极层面则更加复杂：万物都没有固有的本质。我们正在谈论佛教所理解的空性。比如这张桌子，它看起来像桌子，是因为它有四条腿，我们碰巧把这些杯子和瓶子都放在上面，而且它还在我的右边——这些条件合在一起，才叫"桌子"。在你进来之前，你就知道如果这里有这样一个东西，而我的屁股坐在上面，你们都会想：哦，他坐在一把有趣的椅子上。事情就是这样，一切都没有本质，所以这证明不存在固有存在的桌子、固有存在的椅

子等等。

第四个真理真的很难——涅槃，涅槃超越了极端。这有点难懂，但我来给你举个例子。你正安稳地睡在床上，身处一间最小的

Airbnb

民宿里，然后你梦见500头大象朝你跑来。你惊慌失措地大喊，隔壁有人听到了，砰的一声跑来把你叫醒。醒来后，500头大象没有了。你一直都待在

Airbnb

的小床上，从未离开过——那个房间连半头大象都容不下，更别说500头了。既然从来没有过大象，那么醒来后感到解脱、不再有大象的那种解脱，也是谎言，也是一种错觉。这有点复杂，但这是佛教中一个很重要的观点。500头大象即将到来是轮回，不再有500头大象是涅槃——两者都是谎言。这是第四个真理：涅槃超越了极端。涅槃就是那间

Airbnb

里永远没有移动过的小床，你其实从来都在那里，你知道，真的很好。

好的，这就是真相。如果你明白这一点，这就是你需要认识到的，所以不要被达到这里所使用的技巧所迷惑。禅师们多次说过：要看月亮，不是看指向月亮的手指。但手指本身非常迷人，它有漂亮的圆环——这叫什么？修脚。是的，修脚。美甲。

所以你知道，这可能非常非常迷人。比如，有多少佛教徒会重视谁是好的修行者、谁不是？通常佛教徒是这样评价的：哦，他是个优秀的修行者，因为他能长时间静坐，他已经隐退了很长时间。他们就是这么衡量的。但如果你有一位佛教徒朋友，他从不冥想，也从不真正闭关，却对佛教有着实际的理解——你知道，当这位佛教徒今晚跟你道别、说晚安时，他会用一种非常忧郁的眼神看着你，因为他在想：也许这就是结局了，这可能是我最后一次见到我的朋友了。他脑子里始终有无常这个念头。你会怎么判断呢？哦，这个人是不是出了什么问题？而如果你真的很难过，你的佛教朋友却说：哦，别太担心，明天事情可能会改变——他真心实意地说，这几乎让人感到恼火。你们这些普通人希望他参与其中：是的，我们应该为此做些什么。

所以，不要被技巧迷惑。这就是伟大的噶举派大师所说的：你所使用的技巧，你必须始终抱有这种态度——总有一天我会把你赶走。所以，成为佛教徒是最不重要的，因为佛教有很多技巧，但你需要它，因此你也必须珍惜它——不是迷信它，而是仍然需要保留它。

另一个例子就像磨刀一样。比如愤怒，那么解药就是爱与慈悲的冥想。一般的态度是：愤怒是要摆脱的，爱和同情是要保留的。我的意思是，现在这样还可以，但你需要做的就像磨刀一样——磨刀的时候，既要用湿磨石，也要用金属刀，基本上就是湿石头和金属互相摩擦、互相消耗，对吧？所以，你的问题当然必须解决，但你的解决方案也必须被摒弃。作为一个有灵性的人，就应该有这种态度。

好的。既然说了这么多，现在让我们进入第二个正念——感受的正念。

今天早上我还在谈论，当我们说“我”的时候，总是指代四件事：形式、感觉、思想和参照。感受非常重要，这可是件大事，其中包含着许多不同的情感层次。有人说，没有什么比感觉更重要。

感受包括身体上的感觉、情绪，以及精神上的感觉。就在此刻，你一定有一种感觉，从昏昏欲睡到焦虑，那种"接下来会发生什么"的感觉，还有存在主义的焦虑——那也是一种很好的感觉——以及永恒主义的感觉。基本上，这一切都是在努力证明自身的存在，你知道，记住这四件事，它对你有帮助。它表面上能给你带来一些帮助，让你觉得你的存在是暂时的。比如，我也可以选一双牛仔靴，但此刻它让我感觉自己是在存在的。我选择这种图案是有原因的，我想要一些阿根廷风味的东西，你知道，我得证明我去过阿根廷。好，就此打住——它让我感觉自己存在，一切都像这样。

但有时候，自我其实并不像我们所想象的那样存在，这个事实会不经意间流露出来——它散发出来，那个你称之为"自我"的不存在之光闪耀着，无论我们如何试图掩盖，它都会泄露出来。

那么，如果还没有听过无我的教义，该怎么办呢？那么你首先想做的，就是证明自己的存在——给某人打个电话，当对方说"嗨"的时候，你感觉很好：哦，我一定在这里，因为对方说了"嗨"。到了后来，即使对方对你很粗鲁，你甚至也会喜欢，因为至少你还活着。我认为这就是人们会做的事情，尤其是青少年，他们会自残。那种感觉就是这样——无限的感觉。我们做了很多事情：我们的哲学价值观、政治价值观、道德价值观，所有这些都让你觉得你存在。我们的年轻人，对他们来说，拥有很多点赞和表情符号非常重要。

好的，现在我们将根据感受来进行练习，你也可以将它与身体形态结合起来。我们会感受大约4分钟。当这种感觉来临时，不要评判它——这是关键所在；不要试图逃避；如果感觉很好，也不要试图让它变得更好。观察一下就好。当你观察时，它们当然会消失。如果它们走了，你就不用去找了。好的？那么，我们开始吧。

好的。我们一直在讨论的这种技巧属于冥想的范畴，但冥想后的状态，冥想后的正常时间，同样非常重要——以至于目前还没有专门针对冥想后状态的应用程序。事实上，我认为它甚至更重要，也更具挑战性。如果你想学习骑自行车，可以在这个房间里学，并且学得很好。但如果你不出去尝试，那就没什么意义了——外面车水马龙，有很多东西可以看。所以能够在外面行走，同时还能洗澡和做饭，这些都非常重要。

冥想后的环节很重要。冥想后的技巧在佛法中蕴含着很多东西，我会告诉你最简单、最实用，也是我本人做得最多的事。例如，今晚你上床睡觉时，可以告诉自己：好吧，我现在要醒来了。那么明天你醒来时，可以告诉自己：哦，我现在要睡觉了，而这一切都是……

这样的例子还有很多。最近我甚至还提到，我觉得它应该在……呃，它在哪儿来着？我想应该是在布诺西鲁斯。我当时说的是，呃，人们可以数一数，看看一天能数出几条裂缝——建筑物上的裂缝，路上的裂缝，诸如此类。基本上，任何能训练你的大脑去做"无用之事"的方法都可以。造成痛苦的最大原因之一，就是那种想要证明自己有用的执念。人们甚至会问：人生的目的是什么？他们需要一个目的，而正是这个目的毁了一切。

这其实不只是佛教的问题。就像中国成千上万个地方正在消亡的那些东西一样——如果你去印度或中国的古代建筑遗址，你会发现，突然间，在荒郊野外，出现了一扇门，没有人进去，里面什么也没有，就只是一扇门。但现代人没有时间去关注这些。现代人崇尚常识，而那些只重视常识的人，没有多少空间去追求智慧。常识，是无知的祖父母。

总之，我本来想跟你们分享一下我平时做的事，以及我最喜欢的东西。祝愿祷告非常重要。我每天清晨早起时都会做这件事，会祈祷："愿我今天所做的一切，都能成为利益众生、利益他人的因缘。"当然，这只是几分钟的祈祷，之后我就会忘记，被这样那样的事情分心，但我感觉很好，因为早上已经祈祷过了，希望它能以某种方式发挥作用。有时，如果我想在睡前加强这种力量，我也会祈祷。

祈祷非常重要。说到"祈祷"这类词，听起来可能很像神学和宗教术语，但没关系——佛教本来就有许多宗教方面的内容。在冥想垫上静坐两小时，与一分钟真诚的祈祷相比，孰优孰劣？我想我会选择后者，因为祈祷包含着某种谦卑。它就像是在告诉自己：我没有这个，但我有那个。特别是如果你是佛教徒，遵循大乘佛教的道路，那么祈祷就是我们所说的发愿菩提心，也就是行动菩提心。所以，对我来说，我会选择发愿菩提心。

此外，作为冥想后的练习，我可以提出一个非常重要的建议：你应该告诉自己，无论你感知到什么，无论你决定什么，无论你投射出什么，都取决于你自己的投射。而我们在这方面做得还不够。我们有时会说"依我之见"，我们确实会这么说，但即便如此，当你说出"依我之见"的时候，你已经在构建一个巨大的、具体的外部对象了。是的，就是这样。除了你自己的观点之外，什么也没有。什么也没有。

那里的那个东西是水。我认为里面有很多鱼，谁知道它们在想什么？那些鱼，它们肯定有自己的看法。你知道，它们的意见实际上应该比我的意见更重要，因为它们一直住在那里。但你知道，事情就是这样。

所以，这是大乘佛教、特别是瑜伽佛教的基本观点：一切皆源于你的心。依我之见，如果你能时不时地想想这一点，会很有帮助。你的观点也是我的观点——你知道我的意思吗？我发现这在佛教教义中确实有据可查。所有佛教经典都以"如是我闻"开头。阿难从未说"我说过这样的话"，而是说"我听闻如此这般"。他其实非常聪明——他总是说"在某个时候"，这表明佛陀在其他时候可能说过别的话。他真的很聪明。

经文记载的地点是一个叫拉杰吉尔的地方。他缩小了范围，然后列出了一份名单——名单上通常出现的是菩萨之类的众生，我们心里喜欢这样的名单越长越好。如果你仔细观察，会发现这份宾客名单非常重要，名单的最后往往还有龙、鬼魂等等，所有这些甚至都不是人类。对于这些众生来说，我们甚至不知道它们是如何听闻佛陀教义的。

你知道，有时候我会这样想——我当然有偏见——但有时候我觉得，佛教是最精妙的宗教之一，每一

个字、每一句话都经过深思熟虑，简直完美无瑕。这就是为什么佛陀在讲授四圣谛时，谈到轮回充满痛苦，以及痛苦是由情绪引起的——而同时，还有一些听众听到的却是完全相反的内容：他们听说轮回充满了极乐，情感是一种智慧。这一切，我们都必须接受。

现在我们来谈谈第三个方面——关于心灵。心灵非常复杂，但有一句标准的说法，无论你走到哪里都能听到，在缅甸、斯里兰卡、西藏、中国、日本，到处都是：不要沉湎于过去，不要沉湎于未来，活在当下。嗯，是的，就是这句话。但你知道，这句话的含义其实可以不断深入挖掘——没有过去，没有未来，甚至当你深入探究时，也没有现在。诸如此类。所以，它是无限深邃的。

但这项技巧本身就是“活在当下”，因为即使在最平凡的层面上，你也只有当下。过去已成往事，再也回不来了。未来尚未到来，谁也说不准——我们只能大概猜测，但永远无法确定。你所拥有的只有这些。所以你需要做的，就是觉察自己脑海中正在发生的任何念头。好的，让我们重拾这个习惯，记住习惯的规律。

当你冥想、专注于当下的时候，突然间，毫无预兆地，你的脑海中冒出了一些完全意想不到的东西。比如……牙签。你看，我一说牙签，第二个想到的就是牙线。看看这条联想链：牙线是怎么连到牙刷的？牙线可能会让我们联想到蜡烛，因为牙线含有某种蜡，而蜡又会让我们联想到蜂蜜。蜂蜜和蜜蜂又有什么关系？现在事情变得非常复杂了。有人告诉我，如果蜜蜂在一天之内全部死亡，世界将在两三年内崩溃。诸如此类的事情，会越来越复杂。

这就是正常的状态。我跟你们说过，每次你去“戳”那个念头，你的大脑就会喜欢上这种习惯——即使你停下来，即使你不再去想牙线、蜂蜜，就连“停下来”本身，也是一种“戳”。所以，你要做的，就是无论生起什么念头，都保持觉察，持续觉察。

但这里有很多陷阱，大概就是这样：当你觉察到某个念头时，那个念头就停止了。这就好比你去上厕所，正在小便，很舒服，突然，如果有人盯着你看，会发生什么？小便就停止了，对吧？当你觉察到某个念头时，这个念头就停止了。然后你会想：“对，我应该这样做！”——然后你就一直被这种“我做到了”的胜利幻觉所困住了。

所以，诀窍其实很简单，就是：保持觉察。你现在只能相信这一点，必须对此深信不疑。我们现在实际上是在提升“坐着”这个定义的内涵——在这种情况下，我们说的就是“继续观看”。但你总有想要“做点什么”、“达成某个目标”的习惯，这种情况总是会发生的。所以，不要让它们破坏你的冥想。

好的，我们用四分钟时间。我们开始吧。好的，我们休息一下。