

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

来源: https://www.youtube.com/watch?v=Gxj70NaVF_E

讲师:

这是我去过的最美丽的地方之一。我希望情况的改变没有造成太多不便。因为发生了一些变化，有一件事值得注意——我本来应该要谈谈佛塔的，既然如此，我就再简单谈谈佛塔吧。实际上，我想我会一直谈论佛塔，因为佛塔就像一个物体，它代表着崇拜，而崇拜实际上有很多类别，包括外在的、内在的和秘密的。所以接下来我们会多谈内部的、秘密的佛塔或密室。

佛教徒一开始其实从来没有真正使用过符号，事实上，佛教徒对此非常谨慎。即使在佛陀涅槃几百年后，你也几乎找不到佛像。例如，佛教最大的赞助者之一是阿育王，他使用了一些象征物：其中一个是一张长床和两棵树，代表佛陀涅槃；还有一个很小的宝座，宝座后面有一棵树，代表佛陀的觉悟；另外还有一个小宝座旁边有一只鹿，象征着佛法的转变。差不多就是这样了。但还有一种说法是，500名僧侣叠罗汉，然后乞讨球倒扣在他们上面，上面放着一根拐杖。所以，这位僧侣的拐杖被放在后面，这可能是佛塔形状的基础，据说它代表了佛陀的真理和心意。

当然，几百年后，人们开始越来越多地使用符号。我相信现代人现在比以前更懂得使用符号，例如我们会发送表情符号来表达微笑。你知道，随着时间的推移，符号非常重要。而且，语言作为一种沟通方式也非常重要。我在日本的时候去了一座禅寺，那里没有佛像。有一部非常著名的大乘经典，我想有些人会把它翻译成钻石什么——《金刚经》。佛陀说过，那些把佛陀看作某种形象的人，他们的观点是错的。

但是，正如我之前所说，形式是必要的。为了表现佛陀的形象，就有了佛像、绘画以及各种各样的姿势。而且，根据不同的文化，如果你去斯里兰卡或缅甸等地，你会发现很多卧佛。我认为在上座部佛教传统中，无常和死亡是其基本修行之一。在西藏，你几乎找不到这类雕像——藏人不愿面对死亡，我想他们是想长寿。

然后还有言语的表达，主要是文字，以及佛塔，代表佛陀的思想。有时候我们被告知，佛陀的心是最重要的。这很有意思。例如，如果你去斯里兰卡的寺庙，他们首先会带你去参观的圣物或神龛是菩提树，这是最重要的，所以你首先看到的就是它。我认为当地人现在也更倾向于去那里。如果你还不满意，他们会带你去佛塔；如果你仍然不满意，他们才会带你去有佛像的寺庙。

许多大师会说，言语表达非常重要，因为言语、教导、文本本身就是一种思考、互动、学习、沉思、提问的方式，你可以从中找到与自身相关的意义。很多大师会说，最重要的就是聆听、思考和实践，因为透过聆听教导、思考，然后将其付诸实践，你才能最终证悟。

但这只是一个非常笼统的说法，因为佛教徒也相信因果关系。人们要进入聆听和思考的状态，然后一

步一步一步地实践，这是很难的。尤其现在，人们只有时间阅读标题，而且人们普遍都很懒，不想思考——太累人了，而且非常耗时。冥想可能是最无聊的事情了，从世俗的角度来看，尤其是佛教冥想，可能是最无用的事。佛陀的身、语、意都非常重要。所以，对于像我这样来自亚洲的人来说，真是太不可思议了——当我在阿根廷某个偏僻的地方听到这种声音时。

只是出于好奇——当然不只是人类，甚至鸟类和动物也会好奇——这堆东西是什么？这个结构是什么？这种好奇心就像是种下了业力的种子。我拍电影，所以我对电影艺术略知一二。比如说，你知道，我记不清名字了……比如古驰，如果你看看他们的广告，尤其是一些非常棒的广告，你会发现你不会直接看到古驰的包包或鞋子，而是看到森林、云朵以及所有移动的事物，但总会在某个地方短暂地出现古驰的影像，据说这是在植入潜意识信息，让你下次想买东西。从这个角度来看，我认为佛陀的形象，以及身、语、意的运作方式也是如此。因为如果有人问你，这是什么，你根本回答不了。它不能用来躲避雨水或阳光，所以如果有人对此感到好奇，那么你就可以深入了解一些相关资讯了。

例如，在很多很多地方，当然有很多不同的佛塔。就像这样的佛塔，这个四层平台，它多次代表着正念的四层，这就是我想到的。因为我们早上和下午都会聚集在一起，所以我们会花一些时间进行冥想，以便构建我们内在的佛塔——因为这才是重点，不是吗？建造内在的佛塔。如果你建造了内在的佛塔，并且四处走动，就像一个移动的佛塔，那么任何与你互动的人也会受益。不仅仅是良好的互动，即使他们对你很恶劣，那也是一种连结。就像这座佛塔，我确信有些人会绕着塔行走、顶礼膜拜，我也确信有些鸟会在上面拉屎，它们同样存在着某种联系。总之，你知道，它与正念、无畏、无限的思考等等都有关联，还有很多很多象征意义，你可以一直谈论各种各样的解读，说到象征意义，真是无所不谈。所以，它是无限的，它是无尽的。

但是佛塔直接或间接传达的最重要的讯息或教义是：智慧与方法不可分割。

佛塔是佛教的一种重要象征，尤其是在佛陀涅槃几百年后，出现了许多大型佛塔，也有一些非常非常小的佛塔，你可以把它们捧在手心里。甚至还有修行者建造佛塔的习俗，但这些习俗现在有些正在衰落。现在佛教徒普遍认为修行就是冥想或念诵咒语，仅此而已，他们仅限于此。但在过去，修行的方式有很多，例如朝圣，这种修行方式很容易实践，你们任何人都可以努力来参观这座佛塔，并将其视为朝圣的一种方式。

好的，关于外塔就介绍到这里。我们可以稍后再来讨论这个问题，你也可以就此向我提问。现在我们要再详细谈谈内塔。

在佛教中，最重要的是心，而且你确实有这颗心。有时候，拥有思考能力是一种祝福；很多时候，这反而成了一种诅咒，因为它总是不断地知道一些事情、注意到一些事情，太痛苦了。有时我们希望自己像一块鹅卵石，这样就没有希望，没有恐惧，不用支付账单，不用阅读有关民主的文章，因为我们被困在思想中。

但据萨惹哈所说——他是佛教中最伟大的圣人之一——他俯身膜拜，称其为能实现愿望的宝石。而且，不只是很多时候，实际上几乎总是，在佛教中，你所拥有的这颗心，就是他们所说的佛陀。

对不起，就这样了吗？这是佛陀？

除此之外，就没有佛陀了。这是什么意思？它说这意味着，佛陀并不受历史的束缚。是的，历史上确实有一位佛陀，例如释迦牟尼，他2500年前住在印度，而不是在阿根廷。但这就像他所象征的佛塔一样——真正的佛陀就是这种持续不断的认知。我们总有那么一种感觉，总是听到一些事，期待一些事，感受到一些事。

好吧，这其实是我师父的想法。他说所有所谓的佛教徒都想成佛，他们为此奋斗。他说这有点像这样：如果你口渴了，手里拿着一块冰，你却到处找水。这是一个重要的例子，因为从某种意义上来说，冰不是水——冬天会结冰，你知道，有时候有些腿会冻僵，然后就变成冰了，你可以走过去；但水面上你不能行走。你口渴了，你想要水，而你手里拿着的就是水。它看起来一点也不像水，但它就是水，无疑。

所以现在我想在我老师所说的基础上做一些补充。当你四处寻找佛陀时，冰箱的风扇在旋转，所以你的心总是变得越来越坚硬。如果你放松下来，什么都不做，它就会融化，然后你知道，水就在那里，你不用到处找。这水就是佛塔内部的水。顺便说一句，你不用从任何地方下载它，它就在那里——我不是告诉过你吗？你离不开它，你拥有它，它一直都在那里。

所以，我们该怎么办？现在该如何建造这个内在的佛塔呢？我们需要真正学会不要转动那个风扇，这需要一些努力。从技术上讲，这很难，但这和技术无关——它很难，实际上并不像火箭科学那样复杂，而是因为习惯。你转动的习惯太强了。你知道，即使你知道吸烟对你的健康不好，但当你看到香烟的纤细，看到人们点燃它、拿着它的时候，你至少要尝试一次，就像酒精或其他习惯一样。习惯很难改变，所以所谓的修行、冥想练习等等，你知道佛教徒所做的，实际上是一场与习惯的战争。

这是一场对抗习惯的战争，就是这样。这就是所谓的佛法修行。基本上，这是一场战斗——我用的这个词有点像一个负面的词，就像一场战争。但理想情况下，如果你擅长此道，你也可以先与习惯交朋友，然后再智胜它们，引诱它们，让它们以为你在玩它们的游戏，但实际上你是在控制它们。这些都是所谓的冥想或修行的不同阶段。最高境界是漠不关心——当然，水就是冰，冰就是水，没有差别。但这对于初学者来说有点难。

好的，所以我们需要从习惯入手，方法有很多很多。首先，一个习惯是如何形成的？其中一个方式是连续的链条，就像火车一样，一个接一个，这就是它们养成习惯的过程。现在，即使稍微打破常规也是好事。你看过蚂蚁吗？它们会跟着领头的蚂蚁走，如果你用手指轻轻碰一下两只蚂蚁中间，那么下一只蚂蚁就会有点困惑——我想可能是温度、气味之类的原因——会稍微扰乱它们的秩序。同样地，扰乱思维的链条，我们来试试，这很容易。实际上，这正是问题所在，因为它太容易了，你不知道。

是啊，太容易了，这就是难点所在。

好的，没问题。所以，我……

我不想让你想任何事情，对你当下的念头，我也暂不置评。你只需要坐着就好。我们来静坐一分钟，就一分钟。

在这一分钟里，我希望你只是坐着。不准抓痒，不准打哈欠——你只能眨眨眼、吞咽、呼吸。所以，如果你现在需要打哈欠、搔痒、咳嗽，或者有任何想做的事，现在就去做。去做，去做。然后，只是坐下来。没有灯光，没有光环，什么都没有。别扯什么宗教的东西，就这么坐着。好了，准备好了吗？坐姿端正很好。我们开始吧。

好的。这正是打断思维链的一种非常重要的技巧。日文好像叫作「只管打坐」，粗略翻译就是“坐”的意思，但这个词包含了佛教所有的深意，意义非常深刻。

对于初学者来说，「只管打坐」意味着什么？尤其是「只管」这个词，可以理解为不参与——不去抓遥控器，不去开窗，不去打哈欠。你可以这样来理解它。

现在我需要向你解释一下背后的理论。当你像我一样思考自己的时候，通常会想到四件事，或三件、两件，最少也会有一件，但大多数时候是四件。就拿我来说，你首先想到的、最直接也最粗糙的，是我的手机——它的结构、形状、颜色等等。然后，还有一种感觉，虽然不那么显眼，但更为强烈。再然后，是一种不那么粗糙、非常微妙却十分有力的东西，那就是念头。最后一件，既有力又微妙，那就是「参照」——我的体型对吧？我的感受，还有你头脑中不断浮现的种种认知。哦，参照是件大事：比如我是个男人，我正坐着——这些都是参照。所以，当我们提到「我」的时候，通常就是这四件事在运作。

而当我们思考自己的「形」时，我们总是往外找参照：我哪里胖了？六块腹肌？或者，唉，我吃太多了。当然，这跟意大利面和纤维有关。还有乔治·阿玛尼，还有布拉德·皮特，没有染发、有个蛇纹身……这就是我们习惯性思考的方式。还记得那旋转的风吗？现在冰变得非常漂亮，变成了琥珀色，或者——你叫它什么——水晶，快变成钻石了。这就是我们，这就是习惯形成的方式。这也是为什么，当我们看电视的时候，即使阿玛尼的广告里加了些什么隐含的象征，它就是奏效了。

那么，刚才你做了什么？你没有向这一切屈服。所以，那一分钟的只管打坐扰乱了正常的思路。你的大脑已经开始嘀咕了：咦，怎么回事？这里肯定出了什么问题。所以它现在需要更加努力地运转。当然，我们也会继续努力的。

现在，我们用两分钟来做。这次我还是请你坐着，两分钟里，偶尔把注意力带回到你的「形」上来——不要从大小、高矮、颜色、形状的角度去看它，它就在这里，这一点本身就很有意思。如果需要的话，随意抓痒。好，坐直。我们开始。

好的。今天下午我们会边喝东西边聊冥想——我不知道阿根廷的热饮叫什么……伴侣茶？对，伴侣茶。当然，还有看足球。好，我们开始。

我们休息一下吧，休息十分钟。我们都知道，接下来的进一步发展……