

佛塔的力量 - 第二部分

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

讲师：

今天早上你听到的，
可能你已经
在很多地方听说过这种技巧了……
如今，
正念冥想的应用程式、课程数不胜数，
甚至连企业也在
进行冥想。
你可能听过这件事。
这项技术非常相似，
尤其是在这个层面上。
但技术只是一种工具。
它可以用于各种用途。
它可以用来制造
更多的冰，或制造更多的水，
它还可以——这很有趣——
这种技术可以用来
欺骗自己，让
你以为自己在制造水，
但实际上你一直在制造更多的冰。
现在，如果你想要过
更轻松的生活，
或者你想睡个好觉，或者你想成为一名优秀的领导者
或管理者，
为此，如果你想进行冥想，
那不是我能教你的，
因为我实际上也不知道怎么做。
我确信，不知不觉中
我可能会教这个，
但你最好还是

下载一个应用程式。

我做了。有好几个，

而且都不错。

他们可以实现无压力等目标

，

而且他们也很重要。当然，

在有压力 and 没有压力之间，

最好是没有压力，

然后去做更有意义的事情。

但

如果你想学习佛教修行，这是你必须了解的。

佛教徒并不关心你是否感到

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？

那不是我们的计划。

此行的主要目的是探寻真相。

这是最重要的。

例如，如果你做了恶梦，

你可以在恶梦中学习

一些技巧，这样你就可以减轻压力，

甚至获得极大的快感。

但佛教徒并不在意。

佛教徒真正关心的是：

做梦者知道这是一场梦。

如果你知道这是一个梦，

那么假设在梦中

你从悬崖上掉下来，

你非常激动，你正在下坠，

然后在半途

你意识到你正在做梦。

如果你知道这是一场梦，

那么你可以说：

好吧，让我们看看会发生什么。

反正我也没什么好失去的。

那是佛教徒想要的。

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。

真正的佛教徒不会这样想。

一个真正的佛教徒会说：哦，哇……

他们现在知道这是一个梦——

我们去购物吧。反正也

没什么好得的，也

没什么好失去的。

这就是佛教徒想要的。

所以我想说的是，你的动机，

你使用这种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。

我建议你好好利用这一点。

因为归根究底，

正如佛教大师所说：

只要你被束缚，

无论是

铁链还是金链都无关紧要。

现在，让我们回到习惯上来。

还记得我们之前讨论过

习惯是如何养成的吗？

一个是链条；

另一个是一致性。

你知道，这种事时有发生。

现在情况有点复杂了。

我该怎么说呢？

好的，另一个问题是……

我认为这个问题很重要，
所以我们要详细讨论一下。

习惯之所以会成为强大的习惯，原因之一是…

藏语中「冥想」一词

是nyam.zhag。

有很多词，但其中一个是nyam.zhag。

「zhag」这个字非常重要。

关键在于不要去管它，

保持原样，

例如不要去戳它。

我们就是喜欢刨根问底，

不喜欢坐视不管。

这是件大事，

你一定要

重视。

我认为一个很好的例子是…

我不知道现在是否还有这样的事情发生

。

有一种手表，你戴著它，

不需要电池，它只需要

运动就能运作。可以说，

你运动得越多，它恢复得越快。

有点像这样：

你越关注这个想法，

它就越会充电。

顺其自然的艺术，或者说「顺其自然」的艺术，

有点难，但我们可以尝试。

首先我们将尝试一些

传统方法。

我们稍后再谈这种感觉

和这四件事。

我认为我们没有时间去思考

和参考

之前我们讨论过的问题了。

总之，那是一个非常大的计划

。

现在让我们来做这件事：

它叫做shamatha，

我相信你们很多人都做过。

基本上，你选择一个物体；

它可以只是呼吸，

你自己的呼吸，

或像某个物体，例如，我不知道，

任何你选择的物体，

例如一支铅笔。

但在这种情况下，

呼吸或许是件好事。

我们先用两分钟时间示范一下，

然后我会向你们解释……

你们管它叫什么来著？

很简单：

基本上就是专注于呼吸，

一旦你分心，就立刻回到

呼吸上来。永远不要忘记呼吸。

这和

之前「只是坐著」的情况略有不同。

你基本上要尽量避免被

其他事情分心。

你只需专注于呼吸。

我再次建议

坐直进行这项练习。

好的，我们开始吧。

没什么复杂的。

你只需要专注于呼吸。

有几件事我需要告诉你：

当你这样做的时候，

尤其是对于初学者来说，他们会立刻认为自己做不到。

稍后我们会再做一段时间，
到时候你们就知道了。

他们会认为自己做不到，因为，
哦，脑子里想的事情太多了。

回到呼吸的问题上来非常
困难。

你继续前往别处。

你发现自己很难
记住要回来。

如果你有这种感觉，
表示你做得很好。

如果你发现自己无法专注
于呼吸，

这意味著

你的思绪总是被分散。

你开始意识到或
认出你的敌人了。

我使用了否定句式，
没关系，因为我们就是这样开始的。

我们的敌人是谁？我们的敌人是
持续不断的干扰。

很多时候我们甚至没有意识到
自己分心了，

而当我们没有意识到
自己分心时，情况就

更糟了。

这是

宁玛派一位伟大上师举的一个例子：

假设你的房子

被偷过很多次，

上百次。谁也说不准。

东西被偷了，

你还不知道；
你以为自己没事，
但其实并非如此。
东西被偷了。
但随后有人说：嘿！
好像有东西被偷了。
然后你就要注意了。
然后你意识到自己可能被
抢劫了五次，
然后你惊慌失措：哇，五次。
你已经有过一百次这样的经验了，却从来
没有想过这个问题。
所以，小偷五次光顾的设定
要好得多。
这是你目前需要依靠的东西
。从
本质上讲，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。
所以，请为下次做好准备。
所以我们要练习这种止息法，
只专注于呼吸。
如果你胡思乱想，
那就回到呼吸上来。
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，
不要太努力地保持这种状态，
因为努力保持这种状态本身就
有点分散注意力。
好的，我们开始吧。
还有几分钟时间，

如果你有什么问题，可以问问题。

学生：我不会说西班牙语，只会说葡萄牙语。

认识了知晓一切念头的神经，

就如同从业力中解脱出来？他们之间有

关系吗？在

感知那知晓一切的意识，那知晓一切

习性的神经，就如同从业力中解脱出来？

是的，因为因果报应并非

独立存在的实体。

例如，你知道，

业力的99.99%的成分是心念。

如果没有心念，就没有因果。

所以，控制思想，

消除思想——

这是

最深刻的层面上最好的方法。

即使在最平凡的层面上，

佛教徒也会谈论善业

和恶业。

首先要做的就是不要做恶事。

静坐一分钟，

不会伤害任何人。

而且，当你坐下哪怕一分钟，

所有人都不会再受到你的威胁。

还有其他问题吗？

学生：

仁波切，以您的经验来看，

如今21世纪的西方，最大的障碍是什么

？

我认为东西方的情况非常相似。

但或许有一点，

如果西方能够重视

非二元论的概念，

将对他们大有裨益。

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。
一般来说，
尤其是印度哲学中的心智——
并非如此。
这不只是好或坏，
一切都好像这样。
你知道，每当
佛教徒或印度教徒说：“
哦，无始之时……”
我认识很多人，尤其是在西方，
特别是受过西方教育的
科学人士，
他们会说：“哦，又是一个故事……
神话故事，无始之时……等等等等”，
听起来非常宗教化
和神话化。他们往往会对此不屑一顾——
例如无始无终的概念。但你知道为什么不是所有东方哲学都这么认为，但总的来说，东方哲学是这样
思考的吗？尤其是
如果你问一位佛教徒，这一点我之前已经说过好几次了。我再说一次。
如果你问一个
佛教徒、一个瑜伽修行者、一个修行者，如果你问他们：什么是瞬间？听
会这样说：一百年里，会有一只鸽子飞来叼起它，飞过马丘比丘，碰到它的尖端。这只鸽子每隔一百
年才会这样做一次。所以，无论何时，由于侵蚀、损失等原因，马丘比丘终有一天会变成平地。这一
一切都只是瞬间，因为时间是相对的。但爱因斯坦说过这样的话。
实际上，
我认为
西方佛法修行者如果真正深入学习非二元论，将会
受益匪浅。过去二十年来，我一直和西方佛法学生在一起，然后我能闻到
一点你知道的，那种新教、犹太教、天主教或……
我不知道，亚伯拉罕诸教的残余，
。这将造成阻碍。
但有一个好消息：很多西方人也想摆脱

这种状态，尤其是那些

想喝死藤水，或者我不知道，蘑菇之类的东西的人。你可以看出他们不想参与这种好坏高矮的争论……他们不想参与。但他们只愿意休息六个小时，这还不够。你不想永远这样下去。

我认为一直喝死藤水并不是个好主意。这

可能会花你很多钱。我认为这正是西方应该努力的方向。除此之外，其他都还好

。我认为这需要一些时间，从某种意义上说，因为我认为它正在到来——文化，它也取决于文化。是的，

如果你去印度，你可能

会发现这一点，虽然不多

。比如说，你的儿子或女儿结婚了，然后有一队迎亲队伍，接著你又碰巧遇到一队送葬队伍，队伍里还有一具尸体。家人会非常高兴，这被认为是最好的兆头。我认为诸如此类的事情……它必然会反映出很多方面，

例如诗歌。

如果你读过他们的诗歌，特别是禅宗诗人的诗歌，

你会发现他们

非常沉迷于非二元论。就像禅宗芭蕉或一茶的诗歌一样，如果你读他们的诗歌，

你会发现，像青蛙跳入湖中的声音这样的小事，他们也懂得欣赏

。

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。我认为，那时你就会开始意识到二元论世界的模糊性，就像语言本身就是模糊的一样。好的，现在是午休时间吗？

我们四点钟回来。