

## 佛塔的力量 - 第三部分

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。  
危险总是存在的。  
其实，  
关键是你需要水。  
目标是让你看清真相，  
我还要简单地告诉你，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。嗯，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。你知道，  
每次佛教徒谈到无常，  
人们似乎都会  
对佛教徒谈论  
无常感到反感。  
但是，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，那么正因为有了  
无常，情况才有可能  
改变。是的。所以  
佛教所说的无常与

善恶无关

。这是事实。

第二个相对层面的问题

是，

只要有

东西被

产生或者有东西被情感感知，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“佛陀”这个词可能不太合适，

佛教

术语是“

嗯”和“dunhal”，嗯，

我的意思是，目前用“

情感”这个词还可以。嗯，

基本上就是

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，你非常

口渴，想要水，然后你

看到一个海市蜃楼，

距离很远，而且海市蜃楼还没有闭合。

这一切造成了一种幻象，就像

海市蜃楼一样，看起来像水，

然后你朝着那个方向走去，

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。

而且，“苦”这个词本身就蕴含着

巨大的意义，它

无法充分表达苦的含义。那么，  
西班牙语中的“苦”是什么意思呢？  
它和英语中的“苦”相似吗？  
是的，是的。你  
看，  
好的。  
我认为西班牙语中的“  
至高导师”可能指的是某种  
痛苦、不愉快的感受。  
但梵语单词 duka 的意思就是如此，  
不仅如此，甚至你的快乐、幸福也是  
duka，因为  
它们不会持久，而且是有时间限制的。  
这是最重要的事。有时限。  
任何有时限的事情，我们都不能  
相信。它有有效期。最  
糟糕的是，有效期不确定。它  
好像在说它快要  
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  
并非总是如此。好的。所以，  
这两种说法在  
相对层面上都太相对了，而在终极层面上则  
更加复杂，  
万物都没有固有的  
本质。  
我们正在谈论佛教徒所  
理解的空性。它们  
可能看起来像这样，比如像  
这样，因为它有四条腿，而

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，这也有帮助。现在，在你进入这里之前，你就知道如果这里曾经有过这样的东西，如果我的屁股坐在上面，那么你们都会想，哦，他坐在一把有趣的椅子上。你知道，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。第四个真的很难，涅槃，涅槃超越了极端。好的。涅槃，嗯，这有点难懂，但我会给你举个例子。你正安稳地睡在床上。你身处一间最小的Airbnb民宿里，然后你梦见500头大象朝你跑来。然后你惊慌失措地大喊，然后我不知道隔壁有人听到了，然后过来砰的一声。我不知道该如何来到你身边，然后醒来。不，不再提供500头大象的救济。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头大象了。既然从来没有过大象，那么醒来后感到解脱，不再有大象的解脱也是谎言。这也是一种错觉。这有点复杂，但这是佛教中一个很重要的观点。

500头大象即将轮回。不再有500  
头大象了。涅槃  
都是谎言。  
这是第四个。涅槃已经  
超越了极致。涅槃就是你  
在空中的这张小床，B和B永远  
不会移动，你又回到了A方，  
你知道，真的很好，好吧，这就是  
真相，如果你明白这一点，这就是你需要  
意识到的，所以不要被  
达到这里的技巧所迷惑。禅师们多次  
说过，要看月亮，  
不是看指向  
月亮的手指，而是看手指本身，它非常迷人，  
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，例如，  
你知道有  
多少佛教徒会  
重视谁是好的  
修行者，或者谁不是，  
通常在佛教徒中，他们是这样  
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。如果  
你有一位佛教徒朋友，他从不  
冥想，也从不真正闭关，  
但他对佛教有着实际的理解。  
你知道，  
当你的佛教徒朋友今晚跟你道别或道晚安时，  
他会用一种非常忧郁的眼神看着你，

因为这位  
佛教徒在想，也许这就是  
结局了。这可能是我最后一次见到  
我的朋友了，你知道，因为他  
脑子里好像失去了无常的观念。  
你知道，  
你会怎么判断呢？哦，  
这个人是不是出了什么问题？如果你真的  
很难过，而  
你的佛教朋友却说，哦，别太担心，  
你知道，明天事情可能会  
改变。他真心实意地说，这  
几乎让他感到恼火。你们这些普通人希望  
你参与其中。是的，我们应该为此做些  
什么。所以，  
不要被技术迷惑。  
这就是伟大的加古巴大师  
所说的  
你所使用的技术。  
你必须始终抱有这种态度，你  
知道，就是总有一天我会把  
你赶走。是的  
。所以，这就是为什么你  
知道，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，你知道，  
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。你知道  
现在正在发生的  
事情，比如愤怒，那么解药  
就是爱与慈悲冥想。所以  
他们的态度是愤怒（要

摆脱的)，爱和同情（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，也要用金属磨刀。所以，你知道，基本上就是湿石头和金属互相腐蚀，对吧？基本上，你知道，就是互相消耗。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，即感受的正念。你知道，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。所以现在感觉这很重要。这可是件大事。这其中包含着许多不同的情感层次。没有什么比感觉更重要。有人这么说。所以，感受身体上的感觉，你知道，情绪，精神上的感觉，也许很好，嗯，你可以，你可以，你知道，就在此刻，一定有一种感觉，从昏昏欲睡到焦虑，你知道，就是那种接下来会发生什么的感觉，还有存在主义的焦虑，

那是一种很好的感觉，然后还有  
很多，  
永恒主义的感觉，  
嗯，我不知道，  
基本上，这一切都是在  
努力证明  
自身的存在，这就是它，你知道，  
你知道，记住四件事。  
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。  
我也可以选一双牛仔鞋。  
但是，嗯，此刻这让我感觉  
自己是存在的。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。  
不行，就此打住。它让我感觉自己  
存在。  
一切都像这样。就是，  
我不知道。  
嗯，但  
有时候，有时候，  
自我  
并不存在，正如我们所想象的那样，这个  
事实会不经意间流露出来，  
你知道吗？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，它都会  
泄露出来。  
那么，如果你还没有听过  
无私的教义，该怎么办呢？那么  
你首先想做的就是，你想

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，实际上，  
你知道，我一定在这里，  
因为对方说了“嗨”。到了  
现在，到了现在，  
即使对方真的  
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，你知道，  
尤其是青少年，他们会  
自残。你需要知道那种感觉，就是那种感觉，  
然后是的，就是无限的  
感觉，嗯，是的，  
我们做了很多事情，我们的  
价值观，  
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，你知道，对他们来说，  
拥有很多点赞表情  
符号非常重要。  
好的。现在我们将根据感觉来进行练习，但  
你也可以将它与身体  
形态结合起来。  
所以我们会感受大约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，就不要试图  
让它变得更好。  
观察一下就好。

当你观察时，它们当然会消失。

如果他们走了，你就不用去找了

。好的？那么，我们开始吧。

好的。

我们一直在讨论一种

技巧，这种技巧属于

我们所说的冥想范畴，

但是冥想后的状态，

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。实际上，这更具挑战性

。如果你想学习

骑自行车，你可以在这个房间里学习，

并且学得很好。但如果你

不去尝试，那就没什么

意义了。你知道，

外面车水马龙，有很多

东西可以看。

所以能够在那里写作，

并且能够在写作的同时洗澡

和做饭，这些都非常重要。

所以冥想后的环节很重要。嗯，

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。

我的意思是，有很多很多简单的

例子。

例如，今晚你

上床睡觉时，你可以告诉自己，好吧，

我现在要醒来了。那么明天  
你醒来时，你可以告诉自己，  
哦，我现在要睡觉了，而这一切都是  
我的梦。这样的例子还有很多  
。 嗯，  
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。  
我当时是说，呃，人们数数看，  
一天能数出七条裂缝。建筑物上可能会出现裂缝  
。 它可能是  
路上的裂缝。  
基本上任何训练你的大脑去做  
无用事情的方法都可以。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。  
他们甚至会问这个问题，你知道，  
人生的目的是什么？需要一个  
目的，而这个目的毁了一切。  
你知道，  
实际上这不仅仅是佛教的问题，就像  
中国成千上万个地方一样，  
这些确实是  
正在消亡的东西。如果你去一些  
地方，比如印度的古代建筑  
，或者像  
中国或  
印度那样的古代建筑，你会发现，  
突然间，在  
荒郊野外，出现了一扇门，  
没有人进去，你知道，里面什么也  
没有，你知道，它  
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，那些  
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的工作内容，以及  
我最喜欢的事情。 祈愿祷告非常  
重要。 我早上早起的时候也会  
做这件事。 我每天  
清晨早起时，都会祈祷，比如 “  
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  
忘记一整天的事情，你知道，我会被这样那样的事情  
分心，但我感觉  
很好，因为我  
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。 再次提到  
祈祷之类的词语，听起来可能很像  
神学和宗教术语，但没关系。  
你知道佛教有很多宗教方面的  
内容。

在冥想垫上静坐两小时，  
与一分钟真诚祈祷相比，孰优孰劣？ 我  
想我会选择第二个，  
因为祈祷也包含某种  
谦卑，它就像是在  
告诉自己，我没有这个，但  
我有那个。 你知道，这其中包含

某种谦卑。特别是  
如果你是佛教徒，并且  
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，  
我可以提出一些建议，其中一个非常  
重要的建议是，你  
应该告诉自己，  
无论你感知到什么，无论你  
决定什么，无论你投射什么，  
都取决于你的投射。  
而我们在这方面  
做得还不够。我们  
有时会说，嗯，依我之见，  
你知道，我们确实会这么说，但即使像  
你说的，依我之见，你已经在  
构建一个巨大的具体外部物体了。  
对，就是这样。  
除了你自己的观点之外，没有其他因素。没有什么。 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  
他们在想什么？那些鱼，它们肯定  
有自己的看法。  
你知道，他们的  
意见  
实际上应该比我的  
意见更重要，因为他们一直住在那里  
。但你知道事情就是这样。所以，  
这都是  
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，将会很有帮助  
。

你的观点也是我的观点。你  
知道我的意思？我发现这  
在佛教教义中确实存在  
。我的意思是，所有佛教经典都是  
以“如是说”开头的。

阿南德从未说过他说过这样的话。她说我  
听说了这样那样的事。但他其实很  
聪明。他总是说“在某个时候”，这  
表明

他可能在其他时候说过其他  
话。而且他真的很聪明。  
位于名为拉杰吉尔的地方。所以他  
缩小了范围，然后列出了一份名单，名单上的  
人通常在正常的

菩提萨埵之类的场合出现，我们  
心中喜欢这样的名单很长，如果你仔细  
观察，你会发现这份名单非常重要，  
这份宾客名单非常重要，

它通常排在  
名单的最后，名单上还有龙、  
鬼魂等等，

所有这些人甚至都不是  
人类。现在  
在他们看来，我们甚至不知道  
他们是如何听到  
佛陀教义的。你知道，有时候，你知道，我当然  
有

偏见，但你知道，有时候我想，  
你知道，有时候我会这样想：  
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，  
你知道，它简直完美  
无瑕。所以，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。  
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。他们说  
情感是一种智慧，  
而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。  
你知道，心灵  
非常复杂，  
但是有一个标准的说法，无论  
你走到哪里，你都会听到这个标准的说法，  
在缅甸、斯里兰卡、  
西藏、中国、日本，到处都能听到：不要沉湎于  
过去，不要沉湎于  
未来，活在当下。嗯，是的  
。是的，就是那句话，但是你知道  
，那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。诸如此类的  
事情。所以，你知道，它是  
无限的。它非常  
深。但这项技巧本身就像是  
活在当下，因为即使在  
平凡的层面上，你也只有当下。过去

已成往事。它再也回不来了。

未来尚未到来。我们不知道。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意识到自己脑海中正在发生的任何想法。好的。让我们重拾这个习惯。记住习惯的规律。

好的。所以这样就可以。所以当你冥想的时候，当你专注于当下的时候，突然间，毫无预兆地，你的脑海中发生了一些完全意想不到的事情。

我不知道。牙签。你看，我一说牙签，第二个想到的就是牙线。看看这条链条，这就是牙线如何连接到牙刷的。诸如此类。

但没关系。别这样，没关系。他们可以来。嗯，牙线可能会让我们联想到蜡烛，因为它含有某种蜡，而蜡又会让我们联想到蜂蜜。我不知道蜂蜜和蜜蜂有什么关系，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。所以诸如此类的事情变得越来越复杂了。这就是正常的，你知道，我跟你说过，每次你戳戳，你的大脑就会喜欢上这种习惯，即使你停止戳戳，蜂蜜，停止用牙线，嗯，即使这样也是一种戳戳。所以你要做的就是，

无论你有什么想法，都要保持觉察，持续觉察。

但这里有很多陷阱，大概就是这样，当你觉察到某个想法时，就会发生这样的事：

假设你

去上厕所，小便很

舒服，突然，如果有人

看着你，会

发生什么？小便就停止了，对吧？当

你

觉察到某个想法时，这个想法就停止了。

然后你会想，是的，我应该这样

做。你一直被

胜利的幻觉所困。

你知道，你知道诸如此类的事情

。所以诀窍在于技巧，其实很

简单，就是要有意识。现在你只能

相信这一点了。你必须对此深信不疑

。是的。所以现在实际上是在

提升“坐着”的定义。在

这种情况下，我们说的就是

继续观看。但你知道

你总有需要

做某事、需要有个目标的习惯，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。

好的，我们开始吧。

好的，

我们休息一下。