

佛塔的力量 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=XSrOJ1r4xEE>

讲师：

今天早上

你可能听到了关于冥想

技巧本身的内容，也

可能听说过，如今

有很多正念

冥想

应用程式和课程，甚至一些

商业公司也在进行

冥想。你可能

听过这种说法，技巧确实

非常相似，

尤其是在这个层面上，

但技巧只是一种工具。它可以用于

各种用途。它可以用来

使冰变成更多的冰，或者使冰变成

更多的水，或者它还可以……

这很有趣。这种

方法可以

欺骗自己，让你以为自己在

制水，但实际上你一直在

制冰。

如果你想拥有更

轻松的生活，例如

睡个好觉，或是想成为优秀的

领导者或管理者，那么如果你

想透过冥想来达到这些目标，

嗯……我教不了

你，因为……

我其实也不知道该怎么教。我不确定

自己最终会不会教你，
但
你最好还是
下载一个冥想应用程序。我下载了好几个，都还挺好用的，它们能帮你
达成很多目标，
像是减轻压力
等等。你知道，压力大和
没有压力之间当然有区别，
没有压力当然更好，这样你才能去做更有意义的事情。

但
如果你想学习佛教修行，
佛教徒并不在乎你是否有压力
。那绝对不是我们的最终
目的。佛教徒根本不在乎
你是否快乐。谁在乎？
那不是我们的计划。佛教的主要目的
是真正看清
真理。这是最重要的。
如果你做恶梦，
你可以在恶梦中
学习一些技巧，这样
可以减轻压力，甚至
获得类似狂喜的体验。但
佛教徒并不在意这些，他们
真正在乎的是做梦者是否
意识到这是一场梦。如果你知道这是一场梦，比如说
你
在梦中从悬崖上摔下来，你非常紧张，就像
你在坠落一样，
然后在半空中你意识到这是一场梦。
如果你知道这是一场梦，你就会想，嗯，好吧，
看看会发生
什么，反正也没什么好失去的。
这就是佛教徒想要的。

如果佛教徒梦见自己

赢了，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么想，他们会想，哇，

既然我

知道这是一场梦，那我们

去购物吧，反正也

没什么好得可失的。

这就是佛教徒想要的。所以，我…明确你的动机以及

你

使用这种技巧的目的非常重要。

我今天早上和

下午要讲的内容是，我会尽我所能地讲解佛教的动机，我鼓励你们重视这一点，

因为正如佛教大师所说，只要你被束缚，无论是铁链还是金链都无关紧要。

好的。现在回到习惯上来。还记得我们之前讨论过习惯是如何养成的吗？一个是你知道的链条。

另一个是……一致性。你知道，这种事时有发生。

嗯，现在情况有点复杂了。嗯……我该怎么说呢？嗯，好的。是的。嗯，

另一个是……嗯，这个……嗯，我觉得这很重要

。所以

我们要稍微详细地探讨一下这个问题。

习惯之所以会

成为强大的习惯，其中一个原因

是，我们不喜欢独自生活。藏语中

表示冥想的字词很多，但这个字非常重要。

嗯，这跟我一个人生活有关。就让它保持原样，就像…不去戳它一样。

嗯，是的，我们只需要戳一下。我们就是

不喜欢让事情保持原样。这是件大事。所以，这是我们需要注意的事情。

嗯，我觉得最好的例子是……我不知道现在是否还有这种东西存在。嗯，有一款你戴的手表。

它不需要电池，只要移动就能运作

。可以说，

运动越多，身体

恢复得越快。是的。有点像这样。你越关注这个想法，它实际上就越容易被消耗掉。所以，顺其自然的艺术有点难，但我们可以尝试。好的。

首先，我们将尝试一些传统方法。好的。我们稍后会再谈到这种感觉，你也知道那四件事。我认为我们没有时间去考虑我们之前讨论过的思想和参考资料了。总之，那是一个非常大的计划。现在我们来做这个。它叫做沙玛塔，我相信你们很多人都做过。基本上，你选择一个物品。它可以只是你自己的呼吸，或者像……呃，我不知道，任何你选择的物体，例如铅笔。但在这种情况下，呼吸或许是件好事。我们会花两分钟时间示范一下，然后我会跟你解释一下，嗯，就是那个，你们叫它什么来著？很简单。基本上，你要专注于呼吸，一旦你分心，就要回到呼吸上来，或者总是要回到呼吸上来。好的。所以这和之前只是坐著有点不一样。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。怎么了？好的。没什么复杂的。你只需要专注于呼吸。我只需要告诉你几件事。当你这样做的时候，尤其是初学者，他们会立刻认为自己做不到。我们会比你们看到的稍晚完成。他们会认为自己做不到，因为他们会想，哦，脑子里想的事情太多了，你知道，回到呼吸上来非常困难，你总是会神游物外，你会发现很难集中注意力思考，然后才想起要回到呼吸上来。如果你有这种困难，这意味著你做得很好，如果你意识到自己无法专注于呼吸。这意味著你的注意力总是容易分散。你开始意识到或认清你的敌人了。好的？你看，我用了否定的语言，但这没关系，因为我们就是这样开始的。我们的敌人是谁？我们的

敌人是持续不断的破坏。很多时候我们甚至没有意识到自己已经分心了。当我们没有意识到自己分心时，情况就更糟了。这是某位宁图大师举的例子。假设你的房子被偷过很多次，不下100次。谁也说不准。东西被偷了。你还是不知道。你以为自己没事，但实际上并非如此。东西被偷了。但随后有人说：「嘿，你知道吗，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偷了五次。然后你就崩溃了。哇，五次。你已经有100次了。你根本就没有想过这一点。所以，意识到小偷来了五次，这要好得多。这是你目前需要依靠的东西。我的意思是，你因为无法集中注意力而感到沮丧，这其实是一种幸运。好的，我们现在再延长一点时间。好的，请为下一轮做好准备。所以，我们将专注于呼吸进行止息练习。如果你胡思乱想，就回到呼吸上来。你可能无法一直保持专注，可能只能回到呼吸上一次，这也没关系。当你专注于呼吸时，也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。好的。所以，还有几分钟时间。或许你可以问问题，如果你非要知道，了解这些想法就像是从业力中解脱出来一样。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

%都是心念。

如果没有心念，就没有因果。所以，控制

思想，消除思想，这是

最好的方法。

好的。在最深刻的层面上。

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，当你坐下来一

分钟的时候，所有人都不会再受到你的威胁。

好的？还有其他问题吗？

欢迎。是的。听起来是的。嗯，

Ribo，根据你的经验，这是

我们西方从业者

在西方，而不是东方的西方从业者

，

在21世纪的西方从业者所面临的障碍，这是

我们这些经验丰富的南加州

从业者所面临的障碍。

我认为东西方的情况非常相似

。但是，如果西方

能够专注于

非二元性的概念，或许会对他们大有裨益。

因为我认为西方有一种

根深蒂固的二元论，认为这个是好的，那个是坏的，

尤其是在印度

哲学中。

你知道，它并非非黑即白，并非只有好或坏，而是万物皆有其相似之处。

例如佛教徒，甚至是

印度教徒，他们都会提到「无始之时」。我知道很多西方人，尤其是受过西方教育的科学家，听到这个说法就会觉得“哦，又是一个神话故事，无始之时……”，听起来很宗教化，很神话化，所以他们往往会对此不屑一顾。他们会觉得「无始」和「无尽」之类的概念很肤浅。

但你知道为什么东方人是这样想的吗？我的意思是，虽然不是所有人都这样，但东方哲学总体上是这样认为的，尤其是如果你问一个佛教徒——我已经说过好几次了，我会再说一遍——如果你问一个佛教徒，或者一个瑜伽修行者，你问他们什么是“瞬间”，现在听我说。

说来话长。我接下来要讲的是一个瞬间。这就是佛教瑜伽士会说的话。大约每100年会有一只鸽子飞过马丘比丘，碰到它的尖端，然后叼走它。这只鸽子每隔100年就会这样做一次。所以每当它接触时，就会产生某种……该怎么称呼它呢？疲惫侵蚀。于是有一天，马丘比丘变成了平地。这一切都只是瞬间，因为时间是相对的。但爱因斯坦说过这样的话。所以实际上，我认为西方的佛法修行者如果真的想认真学习非二元论，将会受益匪浅。我过去20年一直和西方佛法学生在一起，然后我能闻到一点，你知道，就像那种新教徒、犹太教徒、天主教徒，或者我不知道，亚伯拉罕诸教的残余，好坏参半，你明白吗？所以这将造成阻碍。

但有个好消息，很多西方人也想摆脱这种状态，特别是那些想喝伊瓦斯卡酒或是我不知道蘑菇之类的东西的人。你可以看出他们不想经历这种好坏参半的冲击，他们不想，但他们只想不想持续6个小时。这还不够好。你不想永远这样下去，我觉得永远喝伊阿斯卡酒不是个好主意，可能会让你花很多钱。所以我觉得，你知道，这就是我认为西方真正应该关注的地方。除此之外，这还可以，但这需要一些时间。我认为从某种意义上说，因为你知道，它也必须如此。

我认为它正在到来，你

知道，文化也取决于文化。嗯，是的，如果你去过印度，你可能会发现这有点像，比如说你的儿子或

女儿结婚了，然后有一支婚礼队伍，然后你

撞见了……嗯，该怎么称呼它呢？你知道，就是抬著遗体的送葬队伍。

哦，这些家庭一定会非常高兴。这被认为是最好的兆头。是的。诸如此类的事情。所以我觉得，嗯，这肯定要考虑很多因素。很多东西，像是诗歌，你知道，

如果你读一首诗，特别是禅宗诗人的诗，你会发现这些人

非常沉迷于非二元论

。就像你知道的，像禅宗芭蕉或一

茶那样的人。如果你读过他们的诗歌，你会发现，像青蛙跳入湖中这样的小事，他们也懂得欣赏。是

的。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，当你开始意识到二元论世界的模糊性时，就像语言本身一样模糊不清。好的。这是午休时间吗？所以我们会

怎么做？ 4:00