

## 佛塔的力量 - 第二部分 ( AI整理版 )

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。你也可能听说过, 如今有很多正念冥想的应用程序和课程, 甚至一些商业公司也在推广冥想。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, 可以用于各种用途——它可以用来使冰变成更多的冰, 也可以使冰变成水。而且, 这很有趣, 这种方法还可以欺骗自己, 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, 比如睡个好觉, 或者想成为优秀的领导者和管理者, 而你希望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, 能帮你达成很多目标, 比如减轻压力等等。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。谁在乎呢? 那不是我们的计划。佛教的主要目的是真正看清真理, 这才是最重要的。如果你做恶梦, 你可以在恶梦中学习一些技巧, 从而减轻压力, 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, 你在梦中从悬崖上坠落, 非常紧张, 就好像真的在坠落一样, 然后在半空中你突然意识到这是一场梦——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", 他们会想: 哇, 既然我知道这是一场梦, 那我们去购物吧, 反正也没什么得失可言。这就是佛教徒想要的。所以, 明确你的动机, 以及你使用这种技巧的目的, 非常重要。

我今天上午和下午要讲的内容, 是尽我所能地讲解佛教的动机, 我鼓励你们重视这一点。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。嗯, 现在情况有点复杂了, 我该怎么说呢……好的。我觉得这一点很重要, 所以我们要稍微详细地探讨一下。

习惯之所以会成为强大的习惯, 其中一个原因是: 我们不喜欢独自让事情保持原样。藏语中表示冥想的词汇很多, 但其中有一个字非常重要, 它和"让事情保持原样、不去戳它"有关。我们就是不喜欢让事情保持原样, 这是件大事, 也是我们需要注意的地方。

我觉得最好的例子是——我不知道现在是否还有这种东西——有一款不需要电池的手表，只要靠身体移动就能运作。运动越多，它恢复得越快，有点像这样。你越关注一个念头，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。关于那四件事，我们稍后再谈；之前讨论过的那些思想和参考资料，恐怕今天没有时间涉及了，那是一个非常大的计划。现在我们来做这个，它叫做奢摩他（止禅），我相信你们很多人都做过。基本上，你选择一个对象，可以是自己的呼吸，或者任何你选择的物体，比如一支铅笔。但在这种情况下，呼吸或许是个好选择。我们会花两分钟示范一下，然后我来解释。

很简单。基本上，你要专注于呼吸，一旦分心，就回到呼吸上来，始终如此。这和之前只是静坐有点不一样——你基本上要尽量避免被其他事情分心，只需专注于呼吸。我再次建议坐直来进行这项练习。好的，我们开始吧。

没什么复杂的，你只需要专注于呼吸。我只需要告诉你几件事：当你这样做的时候，尤其是初学者，他们往往会立刻认为自己做不到——脑子里想的事情太多，回到呼吸上来非常困难，总是会神游物外，很难集中注意力，然后才想起要回到呼吸上来。

如果你有这种困难，这意味着你做得很好。你意识到自己无法专注于呼吸，这意味着你的注意力总是容易分散，你开始认清自己的敌人了。我用了否定的语言，但这没关系，因为我们就是这样开始的。我们的敌人是什么？是持续不断的散乱。很多时候我们甚至没有意识到自己已经分心了，而当我们没有意识到自己分心时，情况就更糟了。

这是某位宁玛大师举的例子。假设你的房子被偷过很多次，不下一百次，但你根本不知道东西被偷了，以为一切都没事。然后有人说：“嘿，好像有东西被偷了。”你才开始注意，才意识到自己可能被偷了五次，然后你崩溃了：“哇，五次！”而实际上已经有一百次了，你根本就没想过这一点。所以，意识到小偷来了五次，要好得多。这就是你目前需要依靠的东西。因为无法集中注意力而感到沮丧，其实是一种幸运。

好的，我们现在再延长一点时间。请为下一轮做好准备——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，也不要太努力地维持这种状态，因为努力维持本身就有点分散注意力。好的，我们开始吧。

好的，还有几分钟时间，或许你可以问问题。你可以把了解这些念头理解为从业力中解脱出来——因为业力并非独立存在的实体。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，这是在最深刻的层面上说的。即使在最平凡的层面上，佛教徒也会谈论善业和恶业，而首先要做的就是不要做恶事。静坐一分钟，不会伤害任何人；而当你坐下来

这一分钟的时候，所有人都不会再受到你的威胁。

好的，还有其他问题吗？

"仁波切，根据您的经验，对于21世纪的西方修行者——尤其是我们这些经验丰富的南加州修行者——最大的障碍是什么？"

我认为东西方的情况其实非常相似。但如果西方修行者能够专注于非二元论的概念，或许会大有裨益。因为我认为西方有一种根深蒂固的二元论——这个是好的，那个是坏的——尤其是在亚伯拉罕诸教的传统中。而在印度哲学里，它并非非黑即白，万物皆有其相似之处。

例如，佛教徒乃至印度教徒都会提到"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"，然后对此不屑一顾，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？东方哲学总体上是这样认为的，尤其是——我已经说过好几次了，再说一遍——如果你问一个佛教徒或一个瑜伽修行者，什么是"一个瞬间"，现在听我说，我要讲的是关于一个瞬间的故事。佛教瑜伽士会这样说：大约每一百年，有一只鸽子飞过马丘比丘，碰触到它的顶端，然后叼走一点点。这只鸽子每隔一百年就这样做一次，每次接触都会产生某种侵蚀，于是有一天，马丘比丘变成了平地。而这一切不过是一个瞬间，因为时间是相对的——爱因斯坦也说过类似的话。

所以我认为，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。我过去二十年一直和西方佛法学生在一起，能闻到一点那种气息——就像新教徒、犹太教徒、天主教徒，或者说亚伯拉罕诸教的残余，好坏参半的二元对立，你明白吗？这会造成阻碍。

但有个好消息，很多西方人也想摆脱这种状态，特别是那些想喝死藤水或者吃蘑菇之类的人——你可以看出他们不想再承受那种好坏对立的冲击，他们不想，但他们只是不想持续六个小时，这还不够好。你应该永远都不想如此，而永远喝死藤水恐怕不是个好主意，可能会让你花很多钱。所以我觉得，这就是我认为西方真正应该关注的地方。其他方面还好，但这需要一些时间。从某种意义上说，这也是必然的，文化变迁有其自身的节奏。

嗯，如果你去过印度，你可能会发现，比如说你的儿子或女儿结婚了，有一支婚礼队伍，然后你撞见了一支抬着遗体的送葬队伍——那些家庭一定会非常高兴，因为这被认为是最好的兆头。就是诸如此类的事情。所以，这肯定要考虑到很多因素。比如诗歌——如果你读禅宗诗人的诗，你会发现这些人非常沉迷于非二元论，就像禅宗诗人芭蕉，或者……

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微不足道的小事，他们也懂得欣赏。所以，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，你会看到，就像语言本身一样，一切都是那般模糊不清。

好的，现在是午休时间吗？那我们四点钟见。