

# The Power of Stupas

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 佛塔的力量 - 第一部分

来源: [https://www.youtube.com/watch?v=Gxj70NaVF\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=Gxj70NaVF_E)

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，所以有一件事值得注意。嗯，因为我本来应该要

谈谈佛塔的，

但既然如此，我就再简单谈谈

佛塔吧。嗯，

实际上

我想我会一直谈论佛塔，

因为佛塔

就像一个物体，它代表著

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。

嗯，

佛教徒一开始其实从来没有真正使用过

符号

。嗯，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

几乎找不到佛像了。嗯，

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

象征物是一张长床

和两棵树，代表

佛陀涅槃；还有一个

很小的宝座，宝座后面还有一

棵树，这代表

佛陀的觉悟；还有

一个小宝座旁边有一只鹿，  
象征著  
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，上面放著一根  
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，  
随著时间的推移，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。嗯，有一部非常著名的大乘经典叫做《  
精舍经》。我想有些  
人会把它翻译成钻石什么？金刚经。佛经。嗯，  
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  
。呃，  
但是，正如我之前所说，你  
知道，形式是必要的，  
为了表现佛陀的形象，就有了佛像、  
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，你几乎找不到这座雕像。  
藏人不愿面对死亡。我  
想  
他们是想长寿。嗯，

然后还有言语的表达，

主要是文字，我想，还有佛塔，代表

佛陀的思想。嗯，有时候我们被告知，佛陀的心是最重要的。嗯，

这很有意思。例如，如果你去斯里兰卡，去寺庙，首先他们会带你去参观的

圣物或神龛是

人体树，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。 呃，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，他们不想思考。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、法、禅那，佛陀的形语意都非常重要

。所以，对于像我这样来自亚洲的人来说，这真是太不可思议了，你知道，当我在阿根廷某个偏僻的地方听到这种声音时。 嗯，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？

你知道，这结构是什么？这种好奇心就像是种下了业力的种子。你知道，我拍电影，所以我对电影艺术略知一

二

。比如说，

你知道，例如……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，以及言、形、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，你甚至…

我不知道你，你根本说不出来。它

不能用来躲避雨水或阳光，所以如果有人问你，或者有人对此感到好奇，那么你就可以深入地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，但例如像这样的佛塔，嗯，这个四层平台，它多次代

表著正念的

四层，这就是我想到的，你知道，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一些冥想，以便构建我们内在的佛塔，因为这就是重点，不是吗？建造内在的佛塔，如果你建造了内在的佛塔，并且你四处走动，就像一个移动的佛塔，那么任何与你互动的人，他们也会受益。不仅仅是互动，例如像他们对你友善那样的良好互动，即使他们对你很恶劣，那也是一种连结。例如，就像这座佛塔，我确信有些人会绕著塔行走、顶礼膜拜，我也确信有些鸟会在上面拉屎，它们同样存在著某种联系，该怎么称呼呢？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，你知道，说到象征意义，真是无所不谈。所以，你知道，它是无限的，它是无尽的。嗯，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的。

嗯，佛塔是佛教的一种重要象征，尤其是在佛陀涅槃几百年后，出现了许许多多大型佛塔，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去参观这座佛塔，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。

好的。嗯，在佛教中，最重要的是心。而且你确实有头脑。嗯，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，因为它总是不断知道一些事情。

嗯，它总是注意到一些事情，这太痛苦了。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，不用支付帐单，不用阅读有关民主的文章，因为我们被困在思想中。但据莎拉所说，她是佛教中最伟大的圣人之一，或者说是大圣人。他俯身膜拜，称其为能实现愿望的宝石

。而且很多时候，不只是很多时候，实际上几乎总是，在佛教中，你所拥有的这种心，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？它说这意味著，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，手里拿著一块冰，你却到处找水。你看，这是一个重要的例子，因为从某种意义上来说，冰不是水

。冬天会结冰吗？

不，不。你知道，有时候有些腿会冻僵，然后就变成……是的。然后你就可以走过去了。但是水面上你不能行走。

你

口渴了。你想要水，而

你手里拿著水。它看起来一点也不像水，

但它就是

水。

无疑。所以现在我想补充一点，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，所以你的眼睛总是变得越来越硬。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，你，

你，我不知道，它一直都在那里。所以，我们该怎么办？现在该如何建造这个

佛塔呢？现在我们需要真正学会

不要转动扇子，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，你做某事的习惯，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、拿著它的时候，你

知道，你至少要尝试一次，你知道，就像酒精或习惯一样。习惯很难养成，这不是……所以所谓的练习、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，你也可以先与他们交朋友，然后再智胜他们，引诱他们，让他们以为你在玩他们的游戏，但实际上你是在控制他们。这些都是

所谓的冥想或练习的不同阶段。最高境界是漠不关心。当然，水冰就是水。水是冰。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。工作方式有很多很多。好的。

首先，一个习惯是如何形成的？有好几种方法

。其中一个……嗯，而且这是一个很重要的问题。一个是连续的链条，你知道，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

？你知道它们会跟著蚂蚁，这种小昆虫会跟著领头的，嗯，在两只蚂蚁中间，如果你用手指轻轻碰一下，你知道，那么第二只、下一只蚂蚁就会有点困惑，我想可能是温度、气味之类的，会稍微扰乱它们的秩序。好吧，同样地，扰乱它们的思维链条，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。好的，没问题。所以，我

不想让你想像任何事。我不想让你想任何事。我目前对你的想法不予置评。

你只需要坐著就行了。我们将静坐一分钟。只需一分钟。

嗯，但在这短短的一分钟里，

我希望你只是坐著。所以，不准抓挠，不准打哈欠，你知道，你只能眨眨眼、吞咽和呼吸。是的。或你知道的

。所以，如果你需要打哈欠、搔痒、

咳嗽，或其他任何需要做的事情，现在就去

去做。去做。

只想坐下来。不，没有灯光，没有光环，什么都没有

。别讲什么宗教之类的东西。就这么

坐著。好的。是的，你准备好了。好的。我认为坐姿端正很好。好，我们开始吧。

好的。这是打断思维链的

一种非常重要的技巧。嗯，日文好像叫作「只管打坐」。

如果粗略翻译，它只是“坐”的意思，但这个词包含了佛教的所有含义。这个词意义非常深刻。

对于

初学者来说，「

目前」是什么意思？尤其是「目前」这个词，可能会被理解为

不参与，例如不

去抓遥控器、不去

打开窗户、不去打哈欠。你知道你可以这样

理解它。

我需要向你解释一下这背后的理论

。现在，当你像我一样思考自己时，你会想到

四件事，四件、三件、两件，或

至少两件或一件，但

大多数时候，你会想到四件事，

就像我一样，

你首先想到的最直接、最粗俗的事情就是你的手机，它的

结构、形状、颜色

等等。

然后，还有一种

感觉，虽然不那么令人反感，但却更强大。然后，

还有一种不那么粗俗、非常微妙，

但却非常强大的东西，那就是思想。

最后一点，既有力又微妙，那就是引用。我的体型，对吧？我的感觉，你知道，就像呃，就是你感受到的任何感觉，然后你的脑海里不断回响著，知道著什么，哦，参考是好事，好吧，大多数情况下，比如我是一个男人，我坐著，这些都是参考，所以这四件事通常是你提到我时会想到的。但通常情况下，当我们思考自己的形式时，我们总是会想到这种形式。

嗯

，比如，这里指的是某个外在参照物。 哦，好多东西啊，像是我的什么东西在哪里？六，你管它叫什么？六块肌？或者，你知道，我吃太多了。 当然，这和义大利面以及纤维有关。 太多太多了。还有乔治·阿玛尼，还有，我不知道，布拉德·皮特，看，没染发，蛇纹身，我不知道，这就是我们思考的方式，记得旋转的风，现在冰变得非常漂亮，变得像琥珀一样，或者，嗯，你叫它什么？嗯，是的，水晶，我认为钻石正在变成那样，你知道，这就是我们，你知道，这就是习惯形成的方式，这就是为什么当我们看电视时，即使阿玛尼的人在其中加入了一些我不知道的象征意义，它现在也奏效了，就目前而言。你做了什么？ 你没有向这一切

屈服。 所以它扰乱了正常的思路。仅仅

因为你做了一分钟的只管打坐，脑子里就已经在想：呃哦，怎么回事？

这里肯定出了什么问题。所以他们现在需要更加努力。当然，我们也会努力工作的。现在我们用两分钟完成。好的。所以这次

我想做的还是请你坐著，因为我们会有两分钟的时间，时不时地回到你的表格上来。

不要从大小、高矮、颜色、形状等角度去考虑。 它就在这里，这一点本身就很有趣。 这条腿叫什么名字？

Nel Wii。 好的。Wii 来了，这个表格也来了，好的。所以，如果需要的话，

请随意

抓痒。 好的。现在

我们来做

2分钟。好的。我再次建议您坐直。今天下午，我们会一边喝咖啡一边聊聊冥想，嗯，

我不知道阿根廷的热饮是什么。 哥们儿，哥们儿。 伴侣。 伴侣。好的。任何。 好的。

当然还有看足球比赛。好的，我们开始吧。 好的。 我们应该休息一下吗？ 休息10分钟。

我们知道，这种进一步的发展

## 佛塔的力量 - 第二部分

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

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。

## 佛塔的力量 - 第二部分

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

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

制冰，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式。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。你根本就沒

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

珈士会说的话。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

## 佛塔的力量 - 第三部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=sgZ-DRQzOZk>

我们千万不要被技巧所迷住，这是一个很大的危险。目标是你需要水。目标是你需要看见真相。我应该简单跟你们说一下，当我们谈到真相时，我们说的不是什么异域的、神秘的、传说中的真相。在世俗层面，有两种真相你需要了解。在胜义层面，还有另外两种。在世俗层面，你需要知道一切有为法都是无常的。顺便说一句，你得小心——"无常"这个词听起来总像是在敲悲伤和悲观的钟。每次佛教徒谈起无常，人们好像都会对佛教徒的这种说法感到有点烦。但无常其实可以是件好事。如果你现在正处于一段非常痛苦的时光，多亏了无常，它有可能会改变。佛教徒谈无常，和好坏没有任何关系，这只是事实！第二个，在世俗层面，是一切事物，只要是造作出来的，或者是由情绪所感知的，它就是苦。这一点，我需要进一步说明、界定一下。我觉得"情绪"这个词和"苦"这个词，也许不是翻译佛教术语"巴切"或"苦那"的最好选择，不过暂时用"情绪"也还好。基本上就是主体和客体之间的互动，尤其是当主体——也就是心——是扭曲的、染污的、不健全的时候。比方说你真的在沙漠里，你极度口渴，你需要水。你看见一片海市蜃楼，距离还很远，并不近。这一切造成了一个投影，一个看起来像水的幻象。然后你朝那里走去。失望，是铁定的，不是吗？因为它根本不存在。这就是佛教徒说"一切情绪皆是苦"的意思。还有"苦"这个梵文词——*dukkha*——这个词的含义非常宽广。"苦"这个翻译是不够的。苦在西班牙语里怎么说？跟英语差不多，*sufrimiento*？（翻译：是的。）我觉得西班牙语的 *sufrimiento* 大概指的是某种痛苦、不愉快的感受。梵文的 *dukkha* 包含这个，但不只是这个。就连你的快乐、你的喜悦，也是 *dukkha*，因为它们不会持续。它们是被时间所束缚的，这才是关键——被时间束缚。任何被时间束缚的东西，我们都不能信赖。它有保质期。而且最糟糕的是，保质期不确定。大概知道它要过期，仅此而已。就像死亡一样。我们肯定会死。如果有个确切的保质期，倒还会有些帮助——它真的会帮助我们……甚至帮助我们去超市时做预算规划。但事实从来不是这样。所以这两个是世俗层面的真相。

在胜义层面，稍微复杂一些。一切事物都没有自性的存在。我们说的是佛教的空性——*shunyata*。它们可能看起来是那个样子。比如，眼前这个东西现在是一张桌子。只因为它有四条腿，而我们恰好把这些杯子和瓶子放在上面。而且它还在我的右边，这也有帮助。就算在你们进来之前它就在这里，如果我的屁股坐在上面，你们就会想：哦，他坐在一把很特别的椅子上。你看，就是这样。一切事物都没有……这证明了根本不存在一张自性存在的桌子、自性存在的椅子，等等等等。

第四个真相真的很难：涅槃是超越极端的。涅槃是……这有点难，但我来打个比喻。你正在自己的床上安稳地睡觉。你住在最小的那种 *Airbnb* 里。然后你做梦，我也不知道，五百头大象朝你奔来。你开始恐慌。你大喊大叫。然后，我也不知道，隔壁有人听到了，过来，砰砰砰，把你摇醒：醒醒！五百头大象消失了。松了口气。而这一整段时间里，你其实从来没有离开过那张小小的 *Airbnb* 床铺。那个房间连半头大象都放不下，更别说五百头了。既然从来就没有大象，那从梦中醒来的解脱、不再有大象的解脱，也是谎言，也是幻觉。这有点复杂，但这是佛教的重要观点。五百头大象奔来——轮回。不再有五百头大象——涅槃。两者都是谎言。这就是第四个真相。涅槃是超越极端的。涅槃就是你 *Airbnb* 里的那张小床。你从来没有动过。你回到了起点，非常好。这些就是真相。这是你需要证悟的东西。所以，不要被通往这里的技巧所迷住。禅师们曾经多次说过：看月亮，而不是指向月亮的那根手指。但手指本身非常迷人，它戴着漂亮的戒指，还有……你们怎么说，美甲？修甲？所以可以非常非常迷人。

比如说……有多少佛教徒是这样评价谁是好的修行者的？通常在佛教徒之间是这样衡量的：哦，他是好的修行者，因为他打坐时间很长，他闭关很久。他们就是这样衡量的。如果有一个佛教朋友，他从不打坐，从不真正闭关，但他切实地理解佛法。你知道……你的这位佛教朋友，今晚道晚安、说再见的时候，用一种忧郁的眼神看着你，因为这位佛教徒心里想：也许就这样了，也许这是我最后一次见到这个朋友。因为无常已经真正进入他的脑子里了。你会怎么评价？唉唉，这家伙是不是哪里出了问题？还有，如果你正处于非常艰难的时期，你的佛教朋友对你说：别那么担心，事情明天可能就变了——他是真心这么说的。这几乎会让你恼火！普通人希望你一起投入进去：对对对，我们一起来做点什么吧！

所以这就是为什么，不要被技巧所迷住。伟大的噶举派上师曾经说过：你所使用的技巧，你必须始终保持这种态度：总有一天我要把你抛掉。是的，真的，这也是为什么成为一个佛教徒是最不重要的事。因为佛教、佛教徒，这些都是技巧。但你需要它，所以你也得珍视它——不是被它迷住，但你仍然需要保有它。

另一个例子（仁波切用藏文说了一句话）。我们说这就像磨刀。你知道现在是什么情形吗？有一个问题，比如愤怒，那么对治方法就是修慈悲观。这种态度是：愤怒——要去除的东西。慈悲——要保留的东西。我是说，暂时这样没问题。但你真正需要做的，是像磨刀一样。磨刀的时候，有磨刀石，有金属。基本上，磨刀石和金属是在互相侵蚀，不是吗？基本上是在互相消磨。所以你的问题当然要去掉，但你的解决方案也必须去掉。作为一个修行人，这就是你应当具备的态度。

说了这些之后，我们现在来谈第二个正念——受念处。你知道，今天早上我谈到了，当我们说“我”、“我自己”的时候，你总是在指向四件事：色（form），受（feeling），心（mind），还有参照（reference）。所以，受——现在这是很重要的一个。这个很宽广，感受有许多不同的层次。“除了感受，什么都没有，”有人曾这样唱道。感受，身体的感受，情绪，心……也许可以……你知道，就在此时此刻，一定有某种感受。从昏沉、困倦，到某种焦虑——“下一步是什么？”——到存在主义式的惶惑。这是一种很好的感受。然后，还有那么多，有常见论的感受，有虚无主义的感受，我也不知道……基本上，这一切都在努力证明“自我”是存在的。这就是它的本质……你还记得“我”的那四件事……它帮助你，它从某种程度上，表面上帮助你，暂时帮助你，感觉自己是存在的。我可以一直都选牛仔靴。但此刻，这双鞋让我感觉到我存在。我选择这个特定图案是有原因的，我想要一些阿根廷风格的东西。我得向自己证明我去过阿根廷。诸如此类，这些让我感觉到我是存在的。一切都是这样，我不知道……但有时候，自我并不像我们所想象的那样存在这个事实，它就……就这样渗漏出来了。你知道，它就……它会透出来。那个“自我不存在”的光，就会照耀出来。不管我们怎么试图遮盖，它就是会漏出来。然后，如果你没有听过无我的教法，你第一个想做的事就是想要……我不知道……去证明你自己是存在的。打个电话，当对方说“你好”的时候，你感觉好极了，哇，原来……我一定在这里，因为对方跟我打招呼。在这个时候，就算那个人对你非常粗鲁，你甚至会觉得还不错，因为至少你是存在的。我觉得这就是人们会做的事，尤其是青少年，他们会割伤自己。他们需要那种感觉，只是……然后，就是无穷无尽的感受。是的，我们做那么多事。价值观，哲学价值观，政治价值观，道德价值观，这一切都只是……为了让你感觉自己是存在的。我们的年轻人，对他们来说，得到很多竖起大拇指的表情符号是非常重要的。

好，现在我们来修受念处，但你也可以把它和身体、色结合起来。我们就修受，大概四分钟。当感受升起时，不要评判。这是关键。不要试图回避。如果是好的感受，也不要试图放大它。只是观察，当你观察的时候，它当然会消散。如果它消散了，你不必去寻找它。好，我们开始。开始……

好了。我们一直在谈论某种技巧，这些技巧都在我们所谓的“禅修”的范围之内。但禅修之后——所谓的禅修后修，也就是日常时间——同样重要，非常重要。这个还没有 App。没有专门用于禅修后修的

App。事实上，我甚至会说它更重要。它实际上更有挑战性。如果你想学骑自行车，你可以在这个房间里学，学得非常好。但如果你不走出去，那意义就不太大了。你知道，外面有很多车流，有很多东西要看。所以能够在那里骑，能够一边骑一边洗澡、做饭，这些都非常重要。所以禅修后修很重要。关于禅修后修的技巧，在佛陀的法（Buddhadharma）中有太多太多了。我来告诉你们最简单、最实用的，也是我自己个人做得最多的。我是说，有很多很多简单的方法。比如，今晚你上床睡觉的时候，可以告诉自己：好，现在我即将醒来。明天当你醒来的时候，就可以告诉自己：现在我即将入睡，这一切都是我的梦。有很多类似的方法。最近我甚至在建议……我想是在……那是在哪里？我想是在布宜诺斯艾利斯，我建议人们每天数七条裂缝。可以是建筑上的裂缝，可以是路上的裂缝，随便什么都行。基本上是训练你的心去做一件没有用处的事。苦的最大原因之一，就是那种追求“有用”的冲动。他们甚至会问这个问题：人生的意义是什么？需要一个目的。这毁了一切。真的。其实这不只是佛教，就连中国的道家也有这个。这些东西正在消亡。它们真的在消亡。如果你去一些地方，印度的古建筑，你在中国或印度能找到的那些古建筑，你会发现这样的东西。你会突然发现，在旷野正中，有一道门，没有人走进去，没有什么东西，就是一道门。但现代人没有时间搞这个了。现代人喜欢常识。那些在常识上投入太多的人，没有多少空间留给智慧。常识是无明的祖父母。

无论如何，我本来要和你们分享我所做的、我最喜欢的：发愿、祈祷，非常重要。每天早上起床……这是我起床早上做的事，我做祈愿。比如：愿我……今天这一天，不论我做什么，愿它以某种方式成为利益众生、利益他人的因缘与条件。然后，当然，就几分钟，然后我就忘了。

整整一天，我都被这事那事分心。但我感觉还不错，因为早上已经做了祈祷。那个，不知为何，总会起作用的。有时候如果我想让它更强一点，睡前我也会做祈祷。祈祷太重要了。同样，“祈祷”这个词听起来可能很神学、很宗教，但没关系。佛教本来就有很多宗教的面向。两个小时坐在禅修垫上，对比一分钟真诚的祈祷——我会选第二个。因为祈祷本身带着一种谦逊。因为祈祷某种程度上是在告诉自己：我还没有这个，愿我能得到——所以其中有一种谦逊。尤其如果你是佛教徒，又在修行大乘道，那祈祷就是我们所说的愿菩提心。你知道菩提心有两种：愿菩提心与行菩提心。所以对我来说……是愿菩提心。

在此之上，作为座下修持，我可以建议几件事。其中一件我觉得真的很重要，对你会很有帮助，那就是：你要真正告诉自己——无论你所感知的、你所判断的、你所投射的，全都是你自己的投射。这一点，我们平时做得不够，也做得不够真诚。我们有时会说：“嗯，依我之见……”我们确实会这样说，但就算你说“依我之见”，你同时已经在外面造了一个很坚实的客观对象了。除了你自己的见解，什么都没有，什么都没有，什么都没有。那边那个东西是水，“依我之见”。里面有很多鱼，谁知道它们怎么想。那些鱼，它们一定有自己的见解。而且你知道吗，其实它们的见解应该比我的更有分量，因为它们一直住在那里。但事情就是这样，所以，一切都是如此。这是大乘的根本见地，尤其是唯识宗的观点：一切都是你的心。如果你有时能这样想——“依我之见”，这会很有帮助。就连你的见解，也是我的见解。你明白我的意思吗？

这其实在佛陀的教法里就存在。所有的佛经开头都是：如是我闻……阿难从来没说“他说了这个”。他说：我曾听闻如此如此……他很聪明，他总是说：在某个时候，某一时刻——暗示在其他时候，佛陀也许说过别的。然后他还很聪明地说：在一个叫做王舍城的地方——他把范围缩小了。然后是一长串在场的人，通常是某某菩萨、某某阿罗汉，一大份名单。如果你仔细留意，这份名单非常重要。这份宾客名单太重要了。它通常在后面才出现。名单里有龙、鬼、罗刹，这些连人都算不上的众生。那么……“依他们之见”，我们根本不知道它们是怎么听闻佛陀教法的。

你知道，有时候——我当然是有偏见的——但有时候，你知道，我会觉得佛教是最精密的体系之一，每一个字

、每一句话……里面蕴含了多少思量。简直无懈可击！所以这就是为什么，当佛陀讲四圣谛，当他讲轮回充满苦，以及这些苦是如何由烦恼引起的——有一些在场的听众，听到的完全是相反的。他们听到的是：轮回充满乐。他们听到的是：烦恼即智慧。这一切，我们都必须接受。

我们现在来做第三部分，稍微讲讲心。心非常复杂。但有一个标准的说法，不管你走到哪里都会听到。在缅甸、斯里兰卡、西藏、中国、日本，到处都是。不要执著于过去，不要执著于未来，活在当下。这句话，你可以越挖越深，越想越深。没有过去，没有未来，再往深处走，连当下也没有。诸如此类。它非常……无边无际，非常深远。但这个技巧本身基本上就是：活在当下。因为就算在世俗层面，这也是你唯一拥有的。过去已经过去，永远不会回来。未来还没有到来。我们不知道，我们永远无法确定，只能大致猜测，但永远无法确定。你所拥有的只有这个。你需要做的，就是觉知当下正在发生的念头。

我们回到习惯那个话题，还记得习惯的链条吗？当你禅修，当你安住于当下，突然间，毫无来由，脑子里冒出完全意料之外的东西。不知道……牙签。你看，现在我一说"牙签"，我的第二个念头就是牙线。看到这个链条了吗？就是这样，牙线引出牙刷，如此延伸下去。没关系，没关系，让它们来。牙线完全可能让我们想到蜡烛，因为它有某种蜡质感。然后蜡引出蜂蜜。然后，不知道，蜂蜜引出蜜蜂。现在事情变得很复杂了。我听说如果所有蜜蜂在一天内全部消失，世界大概两三年就会崩溃之类的。诸如此类。所以越来越复杂了。这就是普通习惯的运作方式……还记得我说的戳、戳、戳吗？每次你戳它，习惯性的心就喜欢。就算你说：停，蜂蜜！住手，牙线！就算这样说，也是在戳它。所以，你要做的是——不管什么念头，你只是觉知。持续保持觉知。

但这里有很多陷阱。情况是这样的：当你觉知的那一刻……有点像这样：假设你去厕所，正在很舒服地撒尿。突然有人看着你，会发生什么？停了，对不对？就是这样，当你觉知到那个念头的那一刻，念头就停了。然后你想：对！这就是我该做的！现在你已经掉进了一种"胜利感"的陷阱。就是这类事情。所以诀窍是，把事情弄得非常简单，就只是觉知。你必须信任这个。你必须真正信任这个。

所以我们现在其实是在升级"只管坐"的定义。在这里我们说的是"只管看"。持续地看，持续地观察。你知道，你那种需要有目的、需要做点什么的习惯——这个永远都会来。别让它把你的禅修推倒。

好，我们来做四分钟。好，开始。好，我们休息一下。

## 佛塔的力量 - 第三部分

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

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  
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。 所以这样就可以了。 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。但你知道你总需要做某事、需要有个目标的习惯，这种情况总是会发生。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。

## 佛塔的力量 - 第四部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=6H8-x1FZIDA>

也许有些问题……

问: (非常好的下午, 感谢仁波切您精彩的开示, 珍贵的开示, 谢谢。我想请教关于慈悲心的问题。人们谈论慈悲心的地方很多, 我想听听您的看法。)

答: 好的。

问: (谢谢)

这是个很重要的问题。你知道, 还记得我们之前谈到的, 有人问西方人需要什么、应该怎样理解或走上佛法之道。我当时说的是不二, 你真的必须理解不二。这同样适用于慈悲心。因为我觉得, 很多时候佛教徒谈论慈悲心——尤其是现在——已经忘记了不二。如果你失去了慈悲心的不二面向, 你所谈论的就不再是佛教的慈悲心了。

首先, "compassion"这个词可能并没有完全表达"悲" (karuna) 的含义。

好, 给你一个简单的答案: 当你真正理解了不二, 那就是究竟的慈悲。而我们现在谈论慈悲, 往往都是在说某种同情心, 或者说设身处地为他人着想。这当然是好的。

所以我要根据月称菩萨——大乘一位伟大的论师——的教法来讲慈悲。他谈到三种慈悲, 是按照对象来分类的, 把慈悲分为三类。

第一种……我们称之为缘众生的慈悲。这种慈悲大概不是在谈一个人有多可怜, (内容不清晰)……而是理解他人的处境。我们之所以用"普通"这个词, 是因为其他宗教也有这种慈悲。

第二种就更为独特了。第三种, 你很快就会看到, 更是非常独特。

第一种慈悲, 大概就是看到一个正在受苦的众生, 然后你生起感受。第二种则是看向被时间所束缚的事物。不管这个人是在痛苦中还是在享乐中, 都没关系, 只要这个众生还在时间的掌控之下, 就是慈悲的对象。这已经相当深了。

第三种则真的非常广大。这第三种慈悲的名称叫做: 不二慈悲。这种慈悲的对象是一切具有二元对立的事物。你看向某个人, 他既没有受苦, 也正在享受美好时光。但因为这个人、这个众生受制于时间, 就符合成为慈悲对象的条件。这样的慈悲, 我们称之为"法界悲"——"法界悲"的意思是缘法、缘现象的慈悲。

现在我给你举一个例子, 也许有些帮助。

比如说我是个精神科医生, 我在某个地方学过心理学, 读过心理学的书, 推崇荣格先生和弗洛伊德先生。于是我看着这个人, 心想: 哦, 她需要被修复一下……我只是举例。因为她睡不好觉, 早上哭, 晚上笑, 诸如此类。所以我觉得: 哦, 可怜的她。我有一颗善心, 我有一颗好心。这就是第一种慈悲。

第二种慈悲则像是: 等等, "她不正常"只是我的看法。这个看法, 被书籍、大学学位、执照, 当然还有弗洛伊德和荣格所加固。其实谁真的有病, 是我还是她? 我们并不知道。也许她在笑我呢。这就有点像第二种慈悲了。你明白吗?

第三种真的很难。在第三种慈悲里, "有病"还是"没病"、"正常"还是"不正常"、"治好"还是"没治好"——这一切

不过都是投射。只要你还有这种二元对立的分别，你就永远在受苦。这是一种相当高层次的慈悲。

你问这个问题很好，因为这类东西真的很重要，它贯穿于佛教徒所做的一切。比如，佛教徒谈出离心。我相信其他很多宗教也谈出离心。也许其他宗教谈出离，是因为他们说你所要出离的那个东西是邪恶的、是不好的，你明白吗？所以它是一种诱惑。佛教徒也有那种出离心。但佛教的出离心，从根本上必须建立在“根本没有什么可出离”的基础上。就好比你想关上爱彼迎公寓的门，想阻止五百头大象进来。大象根本不存在。没什么好阻止的。这又是不二，这个东西必须……所以佛教徒所做的一切，始终都必须归结于此。从简单地供一支香或一根蜡烛，一直到金刚乘的各种密法修行，都是如此。

比如在密续、金刚乘里，密宗上师可以给你一杯水，把水倒在你头上，让你喝下去，然后信心满满地说：你知道你在喝什么吗？你在喝佛陀的刹土、佛陀的曼陀罗，等等诸如此类。如果你以为这是水，那是“你的看法”。记得吗，那些鱼可不这么认为。但既然你固执地认为这是水，我就把它观想为曼陀罗。其实我比你更对，因为我的曼陀罗没有维度，它离于一切极端，等等……他们说了很多。这就是他们加持的方式。

所以你看，永远不要忘记不二，因为如果你忘了不二，你就失去了佛法。这确实，真的体现在佛教徒所做的一切事情上。我的意思是，去一个像尼泊尔这样有很多佛教徒的地方——那不是个佛教国家，但有很多佛教徒。去一座寺庙，你会看到有些僧侣虔诚地剃发，仿佛头发是证悟路上最大的障碍。但在僧侣旁边坐着的是一位瑜伽士，他最担心的事情之一是头发会掉，所以他留着头发。这两种人都接受。这一切，为什么会这样，这么矛盾？这是你真的需要了解的。

佛教徒也崇敬像舍利弗这样的比丘。他是个僧人，赤脚，托着钵。他没有车，没有劳力士，靠乞食为生。我们喜爱他的宁静，喜爱他的简朴。但也有观世音菩萨这样的存在——戴着耳环、手镯、脚链，比亿万富翁还要富有。非常非常非常富有，十指和脚趾上都戴着戒指。对了，舍利弗一个人，单身出家；观世音菩萨则有许许多多的伴侣。两者我们都接受。其实很多时候人们更喜欢观世音菩萨。

这一切，都是因为根本上有一个叫做不二的见地。

好，还有问题吗？因为我关于禅修还有几句话要说，然后我们这次就到这里结束。

---

问：（你好。感谢仁波切的开示。我有一个关于禅修修行的问题。当我们修禅修的时候，我们观察心，通过修行我们开始理解心是如何运作的，我们开始观察并理解我们的情绪是如何运作的，所以我们对这种心的游戏变得有些清醒。但是谁更有觉知？谁拥有这个觉知？是心在观察心本身吗？所以在某种意义上，我们内在被分裂了？同时我们又可以停留在这个地方，用这个聪明的心来观察这个猴子一样的心。我不知道……心是什么？它是如何运作的？）

答：这就是为什么我们有“自觉”这样的术语。是心生起一切情绪，但也是心在了知。也是心会增强或减弱情绪。这就是迷人之处。有点像这样：太阳和阳光。如果心是太阳，情绪就是阳光。如果大海是心，海浪就像情绪。

我觉得我有一个更好的例子给你。如果你有一头宠物大象，然后它走失了，你就要去寻找。所以当你看到大象的脚印时，你应该高兴。当然，脚印不是大象。但如果你跟着脚印走，脚印会引你找到大象。所以如果大象是心，情绪就是脚印。这就是为什么，你知道，情绪不能被轻视。

在《维摩诘经》里有一句非常美丽的话，一个非常美丽的陈述。这是一部你应该读的经。因为通常在经文里，

僧侣、修行者总是主角，但在《维摩诘经》里，主角是一位非常富有的人。不管怎样，这里有一句来自佛陀本人的话。（藏文）我该怎么表达呢？当然，我相信在阿根廷也有家族姓氏对吧？家族姓氏是什么？能告诉我一个吗？

问：（Almada）

Almada。所以当有了那个家族姓氏，你就有权继承家族的一切财产，不管是什么。这是一句非常美丽的话。基本上，《维摩诘经》里说：一切情绪都是智慧的家族。一公斤的愤怒就是一公斤的智慧。如果你把愤怒去掉，你也把智慧去掉了。就是这样。

是的，乍看起来好像有点不同：有情绪被观察，有另一个观察者，但其实不是那样的。那是自觉。非常有趣，因为它是自我观察的，但也是自我蒙昧的。不是说有另一股力量让你蒙昧。但这个智慧的真实本性是觉知。有点像大海和海浪的真实本性是湿润。就是这样。

好，还有问题吗？

---

问：（非常感谢您与我们分享这个时刻。我想请您就和平说几句话。）

和平？就是和谐那种，你知道那种吗？

好，我只能跟你谈谈第四个见地——涅槃超越极端。记得我之前说的：一切有为法都是无常，等等。涅槃、证悟超越极端。不落入极端，就是和平。

我还是真的、真的在努力引导你走向不二。因为只要有了二元对立，你就有了参照。只要有了参照，你就会一直在比较，这就产生了希望与恐惧。当有了希望与恐惧，你就变成了原教旨主义者。然后你就没有和平了。

所以，始终，始终回到不二。这是那个叫做悉达多的人给予我们最大的礼物，在两千五百年前赐予的。他所有的教法，以这种或那种方式，都指向这一点。

而且它呈现的方式本身也相当有趣。比如你读《金刚经》——《金刚般若波罗蜜经》，就在那里，它谈到他如何叠起衣服，如何把它放在那里，所有这些细节。但与此同时，它又谈到没有佛陀，没有教法，诸如此类。这种不二，习惯性地很难接受。

我觉得，很多时候当我们谈论不二，或者空性，我们最终会以否定、非存在的方式去思考。佛教徒谈论非存在谈了很多。你知道《心经》里说：没有眼睛，没有鼻子，没有这个，没有那个。但人们总是漏掉佛陀说“非存在的非存在”的那个部分。所以他们读到：色即是空，然后就去喝咖啡了。他们没有读：空即是色。

你看？那个是非常重要的！色即是空，空即是色。但你知道，习惯性地，很难接受。真的很难。

我一直在向人们讲这个，只有极少数场合，非常、非常平庸的场合，我们是接受的。比如当你看电影：浪漫、悬疑、恐怖，你感受，你哭泣，你害怕。你这样看，但你同时也知道它不在那里。你明白我的意思吗？你看，但你知道那是部电影。所以如果你真的要上厕所，你就去。因为你知道那只是部电影，你随时可以再看。但现在正在发生的这部电影……这个……如果我们的膀胱满了，我们不去厕所。你明白我的意思吗？

有几样东西，我们以不二的方式来思考：比如电影，比如镜子里你的脸的倒影。它在那里，但它又不在那里。它起作用，它有功能，但它也不是真实地在那里。哇！如果它真的在那里，那你就麻烦了，你得把每样东西都买两份。但无论镜子前面有什么，你总是说“那是我”。但你也知道那其实不是你。

这样小小的事情可以。但这个层面，非常难。

所以这让我想说……我想说完这个，然后我们就结束。

所以我说习气很难被接受，是因为习气已经存在太久太久了。你没办法一下子就把它甩掉。那我们怎么办？我们向习气学习。习气是怎么变成习气的？靠的是持续，尤其是在最开始的时候，剂量要小。这才是诀窍。也许每天喝一勺酒，但持续去喝，大概一个月你就能成为一个标准的酒鬼。这就是为什么我让你们用小剂量来做禅修：三分钟、五分钟，但要持续。我们今天早上和下午做的这些，如果你持续去做，大概一年，保证会有一个转变。

什么样的转变？比方说你对卫生非常执着，手要不停地洗，内裤要不停地洗，而且不只是洗，还要熨烫。大概六个月之后你会想：熨这个干什么？谁在乎内裤有没有熨过？然后大概一年之后，也许你根本就不洗了。顺带一提，这其实是一种小小的开悟，是真的。如果你从执念中解脱出来，那就是解脱。这比头顶的光环更有价值，比在湖面上行走更重要。就是这样……当然你可能还是应该洗内裤。但我想你明白我在说什么。

基本上，如果你持续这样做，你就会有一个转变。这个转变一定会对你的育儿方式、购物方式产生影响，我不知道……还有家务、日程安排、管理、领导力，还有整体的生活。我觉得这在两三年内完全是可以实现的。

最后再说一件事：对于那些走在佛教道路上、自称佛教徒的人，如果你一直在想：我不是一个好的修行者，我很懒，我还是老样子，我已经修了二十年但什么都没变——如果你一直这样想，然后就这样死去，你是像狮子一样死去的！你活得好。我希望你死的时候心里想的是“我修行得还不够”。这比“哦，我修了，我打坐了”要好得多、好得多、好得多。因为那个觉得“我修得不够”的人，本质上是在感受到轮回的灼热。这很好，这很重要。

好了，我想我们聊得已经够多了。这片土地上有佛法，单单这一点，在我看来，就已经是佛陀悲心与众生功德的一个象征。藏族人，他们非常自豪自己是佛教徒，但他们就坐在印度旁边，他们应该如此——如果他们都不是的话……但这里离菩提迦耶很远。但就是这样，而且你们知道……你们有自己非常了不起的文化与传统，然而你们很多人却和这位叫做佛陀的人有某种缘分。这就是我们所说的业力，业缘。既然这已经发生了——我是说，你们很多人已经成为佛教徒，无论如何，修行佛法——这就像一个病毒，它会在这里长久地留存。也许不会大爆发，但它会留下来。所以……因此请在闻、思、修上下功夫。好，非常感谢大家。

## 佛塔的力量 - 第四部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=l2pDaBm0zd0>

### 【音乐】

非常感谢您精彩的开示。

我想请教关于慈悲的问题。

大家都在谈论慈悲，

我想听听您的见解。

>> 好的。

>> 谢谢。

>> 这是个重要的问题。你知道，

我记得我们之前在谈，

有人在问西方人应该

怎么做才能理解佛法，

或者说怎么安住于佛道，

我当时说的是不二，你真的必须理解

不二，而这一点也完全适用于慈悲，

因为我觉得很多时候

佛教徒谈慈悲，尤其是现在，

他们把不二这一面给忘掉了。

如果你失去了慈悲的不二性，

你谈的就不是佛教的慈悲了。首先，

"compassion"这个词可能都没能完全表达

"悲" (karuna) 这个字的意思。好。

简单回答你：终极的慈悲，

其实是当你真正理解不二的时候才会有的。

现在我们说到慈悲，总是在说

某种同情心，或者说试图

换位思考、站在别人的立场上。

这当然是好的。嗯……

好，我要从一个很具体的角度来讲慈悲，

这是由旃陀罗基——

一位伟大的大乘论师——所教导的，

他讲到三种慈悲，

这个分类是根据对象来划分的。

好，第一种，我们叫做

以有情众生为所缘的慈悲。

这可能是

理解他人处境的慈悲，  
而我们说它"共通"，是因为  
其他宗教也有这种慈悲。

第二种就更独特一些，  
第三种，你马上就会看到，非常独特。

好。第一种慈悲，基本上就是：  
你看到一个正在受苦的众生，然后你生起感受……

第二种，是看向被时间所束缚的事物。  
所以不管那个人是痛苦还是快乐，  
都不重要，只要这个众生在时间之下，  
就是悲心的所缘——这已经相当高了。

第三种真的很广大。  
第三种，我们称之为无二慈悲。  
这种慈悲的所缘，是一切二元对立的现象。

好。  
你看的，不只是一个正在受苦的人，  
也包括一个正在过得很好的人，  
因为这个众生仍然受时间所控，  
就是悲心的所缘。

这种悲心，我们叫做  
以法为所缘的慈悲——  
以诸法现象为所缘。

好，现在我给你举个例子，也许会有帮助。

比如说，  
我是一位心理医生，  
我在某个地方学了心理学，  
读过很多心理学的书，  
我崇拜荣格先生和弗洛伊德先生。  
于是我看着这个人，觉得，哦，  
她需要被"修理"一下——

【笑声】

我就用她来举例，因为她睡不好觉，  
我不知道，她早上哭，晚上笑，  
诸如此类。

所以我就觉得，唉，可怜的她，  
我是个好人，我有一颗好心——  
这就是第一种慈悲。

第二种慈悲就像是：等等，

"她病了"只是我的看法，  
这个看法被书本、大学学位、执照  
还有弗洛伊德和荣格所强化——  
但其实我们不知道，到底谁才是真正的病人，  
是我还是她？

也许她在笑我呢。

所以这大概就是第二种慈悲。懂吗？

第三种真的很难——

"病"与"不病"、"正常"与"不正常"、  
"痊愈"与"未愈"，

这一切都只是投射。

只要你有这种二元分别，  
你就永远都在受苦。

所以这是相当高境界的慈悲了。

你问这个问题很好，因为这类事情真的很重要，  
而且它贯穿了佛教徒所做的一切。

比如，佛教讲出离，

但我相信许多其他宗教也讲出离。

那些宗教讲出离，是因为

他们说你所出离的那些东西是邪恶的、不好的。

懂吗？那是诱惑。

佛教也有这种出离，

但从根本上来说，佛教的出离

必须建立在"根本没有什么可出离"这个基础上。

这就像想把 Airbnb 的门关上，来阻止五百头大象。

但大象根本不存在。

没有什么……要阻止的，

这又回到了不二……

这个东西必须……

所以佛教徒所做的一切，

必须始终回归这一点，

从简单地上一炷香、点一根蜡烛，

一直到金刚乘里的种种密法方便。

比如在密乘里，密法上师可以给你一杯水，

把水倒在你头上，让你喝，

然后他会信心满满地说：

"你知道你喝的是什么呢？

你喝的是佛陀的刹土，

佛陀的坛城，等等等等。”

而如果你认为这是水，那是你的看法。

记住，那些鱼可不这么想。

但既然你非要固执地认为这是水，

那我就认为这是坛城——

而且我比你更对，

因为我的坛城没有维度，

离一切边，等等。

他们讲得头头是道，这就是他们加持的方式。

所以你看，永远不要忘记不二，

因为一旦你忘了不二，你就失去了佛教。

这真的反映在佛教徒所做的一切当中。

我是说，去一个佛教国家，比如尼泊尔，

那不算佛教国家，但有很多佛教徒，

去庙里，你会看到僧侣们认真地剃头，

仿佛头发是成就解脱的最大障碍——

但就坐在那位僧侣旁边，是一位瑜伽士，

他们最担心的事情之一，就是头发会掉，

所以他们留着长发。

而两者我们都接受，

你看，这一切……为什么会这样？

你知道，表面上看真的很矛盾，

这一点真的很重要……

就像佛教也崇敬像舍利弗这样的僧侣，

他是比丘，光脚，托钵，

没有车，没有劳力士，

靠乞食为生。我们喜爱他的宁静，

喜爱他那种简单。

但同时，也有像观世音菩萨这样的，

戴耳环、手镯、脚镯，

比亿万富翁还要富有，

各种宝贝叮当作响，

十根手指戴满戒指，连脚趾也是。

舍利弗，单身，比丘一枚；

观世音菩萨，伴侣无数。

我们两个都接受，

实际上很多时候人们更喜欢观世音菩萨，你知道……

这一切都是因为，从根本上，

有一种叫做不二的见地。

好，还有更多问题吗？

因为嗯……是的，关于禅修我只剩几句话了，  
然后我们这次就到这里结束。

>> 仁波切，感谢您的教导。

我有一个关于禅修修持的问题。

我们修禅修的时候，观察心，  
通过修持，我们可以开始理解心  
是如何运作的，我们开始观察和理解  
自己的情绪是如何运作的，  
所以我们对心的这种把戏  
变得有一点点觉察。

但是，是谁在觉察？是谁有这个觉知？

是心在观察心本身吗？

某种程度上，我们内在是分裂的，  
同时又能安住于  
那个聪明的心观察猴子心的状态，  
或者……我不知道，心到底是什么，  
它是怎么运作的。

>> 好。

这就是为什么

我们会有"自我觉知"这样的术语。

心既是一切情绪的源头，  
但同时，那个知晓的心，  
也是能够增强或减弱情绪的心——  
这是最迷人的地方。

有点像太阳和阳光的关系。

如果心是太阳，情绪就是阳光。

如果海洋是心，波浪就像是情绪。

啊，我觉得我有个更好的例子。

如果你有一头宠物象，然后它走丢了，  
你得去找它。

那么，大象的脚印，  
你应该感到高兴才对。

当然，脚印不是大象。

但只要顺着脚印走，  
脚印会把你引向大象。

所以，如果大象是心，

情绪就是脚印。

这就是为什么情绪不可以被轻视。

有一句非常美好的话……

>> 在《维摩诘经》里有一句非常美好的话。

这部经你们应该读，因为通常在经典里，

比丘修行者总是主角，

但在《维摩诘经》里，

是一位富有的居士，

他才是主角……

无论如何，这里有一句话

实际上是佛陀亲口说的。

怎么表达好呢……

你们阿根廷有家族姓氏，对吧？

家族姓氏。那么家族姓氏是什么呢？

能不能给我举一个？

>> Almada。

>> Alma。

>> 好，当你有了那个家族姓氏，

你就有权继承家族的一切财产。

这是一句非常美好的话。

基本上《维摩诘经》里说，

所有情绪都是智慧的家族。

一公斤的嗔恨，就是一公斤的智慧。

如果你把嗔恨去掉了，

你也把智慧去掉了。是的，就是这样。

所以……但是，乍看之下确实看起来有点不一样，

你知道，有情绪，有一个观察者，还有另一个观察者——

但其实不是那样的。

这是自我觉知，

很有意思——自我观察，同时也自我无明。

不是说有什么另外的力量让你无明，

但这个智慧的真正本性

是觉知。

就像海洋和波浪的真正本性是湿性，就像那样。

>> 好。还有更多问题吗？

>> 有。

>> 我想就"平和"这个词

做一些简短的分享。

她想对"平和"做一个分享。

平和……

>> 就是那种和谐、安宁的感觉，那种……

>> 我只能从第四种见地来跟你谈，

你知道——

解脱是离于一切极端的，

记得我之前说的，

一切有为法皆无常，等等，

解脱、涅槃是离于一切极端的。

不落入极端，就是平和。

我又要把你引向不二，

因为只要有二元对立，你就有参照，

只要有参照，你就会比较，

这就产生希望与恐惧，

有了希望与恐惧，你就会变成原教旨主义者，

然后你就没有了平和。

所以，又回到了不二，始终如此。

这是那位名叫悉达多的人

两千多年前送给我们的最大礼物。

他所有的教法，

都以这样或那样的方式通向这里，

而且你知道，它被呈现的方式也很有意思。

比如，读《金刚经》，

就在那里，它说到他如何叠好袈裟，

如何折好放在那里，

一切细节，

然而

它又在说根本没有佛，没有教法，

等等这一切。

所以这个不二，

习惯上真的很难接受。

我觉得很多时候当我们谈到不二或者空性，

我们最后总是陷入否定的思路。

就是说，不存在。

佛教谈了很多不存在。

你知道《心经》里，  
没有眼睛，没有鼻子，没有这个，没有那个。  
但人们总是错过  
佛陀所说的"不存在之不存在"这一句。  
所以他们读"色即是空"，  
然后就去喝咖啡了。  
他们没有读"空即是色"。  
现在，色即是空，空即是色。

但你知道，  
习惯上非常非常难以接受。  
我一直跟人们说这个，  
只有非常非常少的几个时刻，  
真的是很平庸的时刻，  
我们能够接受——  
比如当你看电影，爱情片，  
或者悬疑片，恐怖片，  
你哭，你害怕，你这样看着，  
但你同时也知道那不是真的，  
你知道吗，你看，但你知道这是电影……  
所以就好像你真的必须去……

去厕所嘛，你去是因为你知道，这不过是一部电影，你随时可以再看。但是现在正在上演的这部"电影"——如果我们的膀胱已经满了，我们却不去厕所，你明白我的意思吗？所以有那么几件事，我们会用不二的方式来看待——比如电影，比如你脸在镜子里的倒影，它在，又不在。它有作用，有功能，但它也并不真正存在。哇。如果它真的存在，你就麻烦大了，每样东西都得买两份。

但无论镜子里出现什么，你总是说，那是我。同时你也知道那并不真的是你。

这些小事嘛，还好说。但要在更深的层面做到，就非常非常难了。所以这就引出了我想讲的……我想先说这个，然后我们就可以结束了。我之前说，为什么习惯上很难接受——因为习惯这东西，它在那里太久太久了，你没法一下子就把它甩掉，对吧？那我们怎么办？

所以我们要向习惯学习——习惯是怎么变成习惯的？靠的是持续，尤其是在一开始——小剂量，这才是关键。就好比每天喝一勺酒，但坚持喝，大概一个月后，你就成了一个完美的酒鬼。所以这就是为什么我让你们去做禅修——小剂量，三分钟，五分钟，但要持续。我们今天早上和下午做的那些，如果你能持续做上大约一年，我保证，一定会有一个转变。

什么样的转变呢？

假设你这个人有强迫症——对卫生洁癖。你必须一直洗手，必须一直洗内裤，不仅如此，还要熨烫。大概六个月后，你会开始想，熨这玩意儿有什么意义啊，谁在乎这个啊……然后大约一年后，可能你就不洗了——这，顺带一提，是一种小小的觉悟。真的，如果你能从执念中解脱，那就是解脱。它比头顶光环更有价值，比在水

面行走更重要。

真的，就是这样……

不过你大概还是应该洗内裤的。（笑声）但我想你明白我的意思——如果你持续地修行，你会发生转变，而这个转变一定会影响到你的育儿方式、购物方式、我不知道……家务、日程安排、管理、领导力，还有整个生命。

我认为，这在两三年内是完全可以实现的。

最后再说一件事——对于那些走在佛道上的人，那些自称佛教徒的人：如果你一直在想，我不是一个好的修行者，我很懒，我还是老样子——"二十年了，我一直在修行，但什么都没变"——如果你一直这样想，然后你死了，你是像狮子一样死去的。你活得好。我希望你死的时候还在想：我修行得还不够。

这比"哦，我修了这么多，我念了这么多"要好得多得多得多得多。因为那个觉得自己修行不够的人，基本上是在感受轮回的热度，这是好事，这很重要。

我想……我们已经说得够多了。

在世界这一角有佛法存在这件事本身，对我来说，就已经是佛陀悲心与众生功德的印记。西藏人那么为自己是佛教徒而自豪，但他们就坐在印度旁边，如果他们都不信，那才奇怪。而这里，离菩提伽耶那么远。

但就是这样——而且，你们有了自己了不起的文化与传统，但其中许多人却对这位名叫佛陀的人有某种亲近感。这就是我们所说的业力，业的因缘。既然这已经发生了——你们许多人已经成为佛教徒，在修行佛法——这就像一种病毒，它会留存很长时间。也许不会爆发式传播，但它会留在那里。

因此，请在闻、思、修上用功。

---

热诺，我们非常非常感谢您不远万里来到巴塔哥尼亚。我们真心希望您下次来的时候，能去马德林港看看鲸鱼，也能终于去内乌肯的佛塔看看。我们热切期待您的下次到来，请一定要来。我们想代表这里所有巴塔哥尼亚的人，献上这份集体供养。非常感谢。

愿望很大，愿望很大——愿您在这一生，就在这个身体里，能够再回到阿根廷。（笑声）巴塔哥尼亚！