

第三部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=PYuz1Z2S3oM>

讲师：

好的，继续讲萨德纳。还是跟萨德纳的目标或目的有关——简单来说，就是为了解脱。有时我们称之为 tba，有时称之为 chup，有时称之为 sanj，不管叫什么。

你知道，我们大多数人其实根本不知道那是什么。我们对“解脱”没有任何参照物。你唯一能参考的，大概就是普什尼沙（pushnisha）之类的东西——光环，还有一些故事，说某个全知全能、获得解脱的人能做到这样那样的事。除此之外，你什么都不知道。当然，有很多相关文献可以阅读，但大多数都相当抽象。我认为对于我们大多数人来说，对解脱的体验——比如提婆、苏卡瓦蒂——几乎和神学家们谈论的天堂体验没什么两样：你去到天堂，在那里永远幸福地生活，还拍一张大合照。你知道那种感觉。难道不是吗？我们没有参照。获得自由究竟是什么感觉？然而，这恰恰就是你修行、寻求解脱的目标。

如果你想去夏威夷，可能是因为你最近去过果阿，所以你可以参照海滩、蓝色的大海、海浪和咸咸的海风——如果你喜欢那些，就有理由向往夏威夷了。但我们所应当渴望的那种解脱，我们其实根本没有真正体验过，少之又少。从情感体验的层面来说，我们完全无从把握。你所拥有的，顶多就是那种所谓的“感觉”——我想这就是他所说的，反正有点像一颗悲伤的心。你们当中有些人这种感觉表现得很明显、很持续，有些人只是偶尔浮现，但事情总是不那么顺遂。当你们当中的一些人做完了那件事、那个事，去过那里、到过这里，实现了所有目标，做过所有曾经想做的职位之后——你明白吗？——突然间，难道就只有这些了吗？不可能只有这些，一定还有别的东西，一定还有额外的意义。人生的意义或目标，一定还有比这更重要的东西。

你们中的一些人可能会有这种尴尬的感觉。根据许多古代大师的说法，他们会把这视为一种巨大的祝福。

既然我们在谈论萨德纳，我就不得不说到文殊师利（Mañjuśrī）。很多人就像我一样——你知道，我想我引用过那句赞颂文殊师利的话，文殊师利是一位神明。但你知道，即使是文殊师利，你也会听到各种各样的说法：哦，他是佛陀的弟子，他是某部教法的发起者，他也是个爱恶作剧的人，有点像个捣蛋鬼；有时我们又听说他是一切诸佛的老师；然后我们听说他是橙色的、黄色的、蓝色的、黑色的；我们听说他佩剑，但其实也没那么厉害；有时还有人说他没有颜色，没有形状，什么都没有；有时我们又听说他就是我们当下所具有的那种觉知——就像我们之前谈到的那样。

不管怎样，我觉得今天早上我们还是比较笼统地谈到了文殊师利究竟是什么：那就是空性与光明的统

一。无论你拥有什么，你都明白那种现象可以同时是万物，也可以是虚无。水既是水，也是家园。坏事也有好的一面。好与坏并存。Sahaja，短的同时也是长的，长也是短。换句话说，就是非二元性。

据说，那种真挚的悲伤——发自内心的悲伤——正是被这件事击中的感受。正是这件事让你感到难过，让你感到尴尬，让你觉得除了早餐、午餐、工作、晋升、养老金计划之外，生活中一定还有更多的东西。肯定就是这件事，让你心神不宁。

但问题是，每次你被这东西踢一脚、让你有点不安的时候，我们就发明了成千上万种应用程序、小工具和娱乐方式来麻痹自己，因为我们无法忍受这种悲伤、这种孤独、这种超验的疏离感。我们实在无法忍受。所以我们需要给自己贴上各种"标签"——包括字面意义上的标签和比喻意义上的标签，甚至包括所谓的"灵性道路"。我们给自己打气，让自己娱乐，让自己忙起来。当然，所有这些都带有保质期。当这些事情不再奏效时，你就会陷入更深的无聊、抑郁，等等。

但不管怎样，我说过：你其实没有真正意义上的"解脱"参照，但你不应该失去希望。因为你不时会有那种奇怪的、不满足的、不安的或悲伤的感觉——而这，恰恰非常重要。我认为这也正是让你既有灵魂又有人性的原因，它能让你清醒，让你变得更好。如果真有解脱这种东西的话……但我仍然需要你谈谈解脱究竟是什么。

所以，目标就是正确的目标——解脱。尤其是在我们谈论萨德纳的时候，你知道，在萨德纳的结尾，我们甚至会说——比如假设我们正在修阿利耶陀罗（Aryatara）的萨德纳——"哦，巴巴特，巴瓦蒂，阿拉塔拉，愿你永远保护我，愿你永远指引我，愿您永远赐予我慈悲、智慧等等美好的品质。"最后我们说"可能"——最终"可能"……你知道，"康"这个词，藏语中是个很美的词，我们称之为"kopang"，意思是"我能否实现你，你的状态，你的空间，你"——基本上就是"我能否成为你"。

我们一直说，这跟"哦，阿利耶陀罗，请保佑我，让我有一天能永远幸福地生活、每天拍很多自拍"完全没有任何关系，连边都沾不上。根本不可能。那是什么状态？我相信在座的各位至少能接受：那种状态不可能是……是的，我确信。但至少你可能正在理解一些事情。

哦好的，那当我最终达到阿利耶陀罗或薄伽梵（Bhagavat）的境界时，我将不再感到颈部疼痛，我不需要制定日程安排。其实，你仔细想想，会发现这有点无聊——我不需要再工作了，所以每天都是星期天。这多无聊啊？而且我不需要手动更新应用程序，因为它总是自动更新的。你看，正常人是无法理解这件事的。"我将永生。"哦，那确实很痛苦，对吧？你希望通过永生做什么？你确定吗？你真的想要那样吗？正如一位中国哲学家所说：许愿要谨慎。

那么，文殊师利的境界究竟是什么？好吧，这是个大问题。没有时间了，但必须接受这一点——无论你是无神论者、科学家还是非信徒，就连科学家们也同意：时间是相对的。所以，当你最终摆脱了时间的概念，摆脱了别人催促你、时间限制之类的束缚，想象一下：当时间不再流逝，一切都消失了。当时间耗尽，这意味着什么？根本不存在进步这回事。不存在不成熟或成熟，因为这一切都随时间流

逝而过期。显然，没有时间的话，就过不了生日。你知道吗？

这完全可以接受，而且你已经在这么做了——我知道你在这么做。不仅如此，你出去追求享乐，很大程度上是因为你其实在追求一种永恒。比如一杯威士忌，你只是想结束它。我的意思是，我们甚至说过，“结束”这个词——多么深刻的词！但最终，你得到的是与“结束”相反的东西：让它复活。你总是会复活，并在时间中孕育新生。不再有时间——当你完全摆脱时间的束缚时，这种体验是很容易实现的。仅此就足够了，这是完全可以实现的。

如果能够瞥见永恒的真谛，那么死亡又是什么呢？因此，我们也没有了“人生意义”的负担，而当没有了这种负担，那就是极致了。藏语中“崇高”一词，我们称之为“Pak”，意思是超越——某种程度上的超越。你并非凡人。只要你活在当下，你就是平凡的，你也能做到，因为时间是相对的。这是完全可以实现的，你已经经历过很多次这种情况了。好的，如有必要，我们稍后再讨论这个问题，我会边问边看。

但我认为现在我们要讨论的是萨德纳的结构。修行法门的结构——或者说，在讲结构之前，也许先讲成分：是什么构成了修行法门？其实，不仅仅是修行法门，每一种佛教修行——无论大小——都必须具备两个最不可或缺的成分：智慧和方法。这是我们所说的“必须”，缺一不可。少了其中一个，就好比漏接了一个球，说明球本身有缺陷。事实上，真正使一条道路成为真正的道路、有效的道路的，正是这个非常重要的组成部分。

举个例子，如果你去斯里兰卡的佛教寺院，僧侣们会出来托钵乞食。我最近去过那里——就像我们今天早上谈到的那样，我有一种感觉，情感对我来说非常重要，我想获得一些灵感，我有时也想亲身体验一下漫画时代——曼伽陀或毗舍离（Vaishali）时代，佛陀在世时，在街头乞食，身边都是宁静安详的僧侣。我希望你们也能体验到这一点。还有哪里？像老挝这样的地方，真是太美了。你知道，清晨日出，五点半，所有这些僧侣默默地穿行在村庄里，人们为他们奉上米饭。这是他们的戒律，他们的传统——托钵乞食。

事实上，就在昨天我还在说，托钵乞食其实就是乞讨。这是最受尊崇的生活方式之一——我们称之为高尚的生活方式。我知道我们现在已经进入了一个乞讨不再被视为高尚行为的时代，这真是件麻烦事。总之，这是一种戒律，而且在很多方面，它都是一种不可思议的方法。因为它真的考验了很多东西：它不仅对僧侣来说需要付出体力、从而消磨傲慢之类的东西，对布施者来说，这也是积累功德的机会——我们称之为供养。

但这些都只是方法。你需要知道，即使在上乘中，无论是吉祥天女的修行还是其他任何修行，积累功德都绝不能缺乏无我的智慧。所以，一方面我们谈论无私、不施舍、不乞讨；另一方面我们谈论无私、不提升、不积累，如此等等。但与此同时，布施的修行方式是佛教修行中一个重要的面向，而不仅仅是正统的修行。

如果你有这种修行方式，即使是世俗的行为，若你想将其放在密宗的语境中——即使是世俗的领受，这也确实成立，我稍后会详细解释——哪怕只是自己洗澡，心里想着自己就是本尊，你甚至不需要为任何人提供沐浴设施，只是自己在洗澡，据说你也会积累很多功德，比恭请成千上万尊佛陀前来并为他们沐浴所积累的功德还要大。为什么？因为智慧与方法在这里是结合在一起的。所以智慧与方法二者缺一不可，可以说是某种必备的配料。

还记得今天早上我一开始就谈到了文化线索。误传方法有许多这样的因素，因此对智慧的诠释最终也会有所不同。所以，如果你去像这里这样的藏区，很多时候，方法总是会劫持智慧，而我们很多时候其实并没有智慧。这种现象也存在于某些传承的学院中，我想是因为有一些日本人参与其中。

比如东京有一座非常漂亮的寺庙，很大。当你走进主殿，你会看到一块大石头和一块小石头——大石头代表佛陀，小石头代表阿难陀。他们说这太棒了，令人难以置信。那里所传达的意境……我甚至还没有谈到自然。我们说的不仅仅是石头、自然、环境，就连释迦牟尼佛自己也说过：那些把我视为某种特定形象的人，他们的见地是错误的。所以，一块石头当然可以，为什么不行呢？但问题在于，禅宗的教义有时非常注重智慧这一面。所以我不知道我是否有点在嘲讽日本人——他们被剥夺了像瓦拉纳西那样的地方所拥有的那种混乱：所有的洞窟、鲜花、半燃尽的香、此起彼伏的钟声，还有那些神灵雕像，涂抹着辛纳朱砂，也是极美的。但问题是，在印度和西藏地区，仪式太多，法器太多，雕像也太多。所以，你若去和这里任何一个藏族村庄的人谈，给他们一块大石头和一块小石头，说这是佛陀和阿难，他们很可能不会接受。这种情况经常发生。

不过，我已经告诉过你，智慧与方法这两种配料总是并存的，而且很多时候是相互交融、彼此重叠的。

好，我来告诉你。莲手观音，一手持莲花，非常非常迷人，你知道，非常俊美、非常吸引人的一种方法呈现。然后，突然间，前臂朝着智慧的方向倾斜——因为从二元论的角度来看，这是不可接受的，但我们却把它强加给修行者的心识。好，你是男人，但没关系，想象自己是女性。你知道，诸如此类。你有两条胳膊，这我们都知道。但从今天起，你拥有了千臂，而且不仅仅是象征意义上的——你实际上确实有千臂。所以，如果你像马、水牛或野牛一样修习忿怒本尊，有时像水牛，有时像乌龟。这一切就像是一种令人费解的转变，完全颠覆常规。这种情形在所有密法修行方法中都一直存在。

好，在所有佛法修行方法中，智慧与方法都是不可或缺的要素，这一点是已知的。

现在，记住，修行仪轨（sadhana）必然包含这两个要素，但它同时也有其自身的成分。基于此，这些成分之间相互关联、彼此重叠交融，并且根据不同种类的仪轨，其成分与结构也各有不同。我要告诉你的是一个非常概括性的仪轨框架，我认为这对你会有所帮助。

仪轨通常以皈依开始，你必须进行皈依。你现在在修哪一种类型的仪轨？你知道，即使在密宗内部，密宗也分为四种不同的类型，密续有很多种，但通常我们谈论的是四部密续。四部密续非常有意思。”

令人讨厌"的反义词是什么？有吸引力。对。

好，如果你是那种最随和的人，也执着于自己的随和，同时期望别人也随和，那么你适合修习事续（Kriyatāntra）。但如果你非常粗犷豪迈，而且也不介意别人同样粗犷豪迈，那么你更可能适合修习无上瑜伽密续（Anuttarayoga

Tantra）。这一点在绘画中也有很好的体现，比如你去日本的高野山，那里主要修习瑜伽密续。在瑜伽密续中，诸佛本尊会进行商议，但眷属们总是端坐一旁，庄严有序，令人愉悦，以一种正常的方式，你现在明白了，我不需要解释太多。

如果你去藏传佛教寺庙，我不知道为什么藏传佛教寺庙没有被某种感官审查委员会下令，规定所有藏传佛教寺院都应该列为限制级，只允许18岁以上的人进入。我实在无法理解——因为里面什么都有。但你知道，18岁这类限制，其实又是文化上的误解——文化的范畴，再加上现代文化与古代文化，西方、东方、南方，所有这些加在一起太复杂了，但我想你明白我在说什么。

所以仪轨有很多种，在藏传佛教传统中我们几乎都修习，但主要是无上瑜伽密续，有时也修习事续。比如有一种叫做"宁"（nyung）的修行，很多人喜欢，基本就是禁食、戒酒，以及默默发愿。非常非常……你知道，禁食、静默，哇，听起来如此宁静、深沉而充满灵性。在一般人眼里，不怎么说话甚至完全不说话的人，比那些喜欢滔滔不绝的人，更容易被看作是有精神追求的人。总之，事续也包含这类仪轨。

我先不讲事续，因为我主要是在和受过相关传承的人交谈，我主要会多谈瑜伽密续或无上瑜伽密续。在无上瑜伽密续中，结构有所不同，仪轨通常从皈依开始。实际上，即使是瑜伽密续的最高境界，从某种意义上来说不一定需要这个，但我们暂时不深入探讨这个问题。

一切始于皈依。我必须说说皈依——"我皈依佛、皈依法、皈依僧……"等等。但密宗的皈依有其特指，我们称之为"成为你"。密宗中"皈依"这个词本身，理解起来也略有不同。通常来说，寻求皈依意味着投降、接受、臣服。我渴了，我毫不犹豫地接受这杯水，因为我知道它一定能解我的渴，我可以相信这一点。

现在，密宗行者认为，你可以向一位名叫悉达多乔达摩的历史人物寻求皈依——他相对而言是历史上真实存在的人物，有他自己的诠释和感受。但对于密续而言，臣服皈依这位本尊与佛陀，是以我们之前谈到的"空性与光明双运"为内涵的——你心中毫无欺骗地认定那就是究竟实相。就像火是热的，它不会今天变冷、明天又变热——火的本质永远是热；火的特征虽然可以是橙红色的外观，如果你远离火，你感觉不到热，这是事实，但如果你触碰真正的火，它会灼伤你。你的心性也是如此。有时天气闷热，心会焦躁；有时开心，有时不开心，情绪百变。但心性的本质，正是空性与光明的双运。你可以放心，这一点永远不会改变。这就是密宗皈依者应持有的态度。

所以，仪轨的内容取决于仪轨的类型，而仪轨的文本是由不同的大师创作的。有些大师可能为某些特

定的修行者群体创作了仪轨，这些人可能仍然难以咀嚼固体食物——你明白吗？所以对对他们来说，皈依境就是诸如坐在狮子宝座上的圣众。谁知道我们为什么如此痴迷于狮子宝座。想想看，坐在八头狮子上面，那不是很可怕吗？不过话说回来，印度人喜欢这些东西——大象以及很多其他东西都来自印度，而藏人就直接全盘接受了，连问都不问。哦，肯定不错，因为它来自印度。他们称印度为帕基乌尔，即阿阇梨之地。

藏人付出了很多黄金，向印度上师供养了大量黄金，也请教了他们很多问题。但你有没有想过莲花这个意象？印度有莲花，所以才有了“莲足”这个说法。对法国人来说，这意味着什么？顺便说一句，你是“莲足”——莲花足。如果有人这么称呼你，你会觉得有点痒吗？有什么感觉？其实这本没有什么特别的，但你知道，藏人喜欢这种故弄玄虚的说法，他们就不停地写。

即使在今天，每个藏族人给我写信，都还是这样。我其实在考虑要不要组织一次与藏族喇嘛们的WhatsApp速成学习，因为他们当中有些人……顺便说一下，有个在噶林邦的人，名字叫喇嘛……我就不拼出他的名字了，请把这条信息转达给他——大多数情况下，他一次会发来大约十条消息，每条十行，大约五十九秒一条，所以我通常会跳过前九条，最后一条通常也没什么实质内容。总之，这一切都始于这样的开头：称颂你这样的人，你的名字不可名状，你就像太阳与月亮，是一切诸佛的化身……诸如此类。我就是这样偶然接触到了这类事情。

他们至今仍是这样写作、这样发消息的。这是一种非常非常……你懂的，文化。有时候很美好，但有时候，尤其是在你即将登机、需要传递重要信息的时候，就非常烦人了。

总之，“您是莲足”——就是说像莲花一样。你知道，西藏以前是没有莲花的，也许现在有了，也许他们有了空调房，但以前从来没有莲花。所以你有没有注意到，在藏式唐卡里，画的莲花大多数是错的，看起来不像真正的莲花——大多数莲花根本不长那个样子。不过，谁在乎呢？

话说回来，这段对话是怎么传到别人耳里的呢？我刚才说到哪儿了？

有没有人知道“皈依”是什么？皈依佛陀，从密宗的修行角度来说，意味着皈依你自己的心性。但同时也是皈依释迦牟尼佛——这完全不矛盾，相对的皈依和究竟的皈依都好，都很好。

皈依佛法，不仅仅是皈依佛陀所教导的那些教义，当然也意味着皈依一切现象的真相，例如：一切有为法皆是无常的，一切复合事物都是无常的，一切情绪都含藏苦，等等等等。但在密宗里，还有另一层真理——万物皆是本尊。这就是我们所皈依的。当我们说皈依佛法时，我们皈依的是“一切皆是上师、皆是天师”这一事实。

不同的萨德那，需要不同的皈依。

接下来说僧伽。僧伽通常被理解为你们知道的那种社群，通常也指有戒律的社群——他们放弃世俗生活，寻求解脱之路，这条路不仅能让自已获得解脱，也能让他人获得解脱。所以，这是一个非常非常

神圣的概念，我们都清楚，它是一个根本所依。但僧伽，特别是梵文里的"sangha"，我觉得对于普通大众——就像在座的各位——来说，最简单的切入点，我想借用一个人的说法。

赫胥黎家族里最年长的那位叫什么名字？对，就是他，我打算借用他的说法——"奴役"。这就是僧伽的本质所在。

这种奴役是什么意思呢？比如说，我需要打电话给某人，我可以用电话，它对我有用，这很好。但问题是，当你屈服于互联网和社交媒体，当事情变得复杂，监控摄像头也出现了——你们叫它什么？闭路电视监控，CCTV，对。现在情况就变得复杂了：监控摄像头固然有利于安全保护，但你也知道，你不想被拍到，对吧？

我对亚马逊购物不太熟悉。——其实挺简单的，你只需要点你想要的东西就行了。但问题是，他们知道你想要什么。于是你收到了所有这些推荐，最后你把它们全买了。因为对现代人来说，奴役就是奴役。

我记得赫胥黎说过类似这样的话：基本上只有一种独裁者——真正的极权主义就是奴役制度。这非常非常困难，因为你想要安全，你想要便利，你想拥有一个……怎么称呼它？机器可读的移民文件，对，就是那个。但你也知道，他们什么都知道。这就是我们目前所处的处境。

所以你可以把僧伽看作是一种系统、一种服务，僧伽提供了很大的支持。我不只是在说这种功能意义上的僧伽，它也很重要——比如你不知道去鹿野苑的路在哪里，你去问他们，他们也许会帮你，也许不会。大多数僧伽成员都有点急匆匆的，你懂的。所以，这一切都在那里。

但是，当奴役关系建立在"达尔玛"之上，当你把一切都视为本尊，你们就共同承担着各种不同的奴役，形成了一种共同体。我认为"奴役"这个词用在这里是恰当的。所以在密宗里，僧伽通常指的是一切——他们称为一切——所有众生都是本尊，所有众生都是达尔玛，因此，那是永远不会动摇的。你只能向它臣服。这确实是个难题。

总之，我们先把皈依这部分讲完。皈依通常是修法的开始，它是一个基础，你必须拥有它。如果你没有皈依，也就是说，如果你不接受你拥有内在的神性，如果你不接受你本身就是本尊，那萨德那就不会真正生效——萨德那的全部目的都失去了意义。那样的话，与其修萨德那，还不如直接去修任何一种有神论传统——那些相信上帝存在于外部、会给你奖赏或惩罚的传统。皈依这个组成部分，是非常重要的结构。

下一个是菩提心。哦，太重要了，这是一个非常大的话题。

菩提心最初级的层次，非常非常非常初级，就是：我想帮助所有人，我真的想拯救所有人，我真的想……不知道，给每个人都按摩。你知道那个层次——这没问题。你也可以观想自己化作千万分身，同时给每个人按摩，诸如此类；或者把我所有的快乐给予所有人，把他人的痛苦全部承担，诸如此类；

或者"我要修萨德那来启迪一切众生"——那大概是初中水平。

比较高——不是最高，但相当高，大概是硕士学位水平——是当你审视一切有情众生时，就像一个饥肠辘辘的黄金商人面对一片遍地黄金的土地。你对待众生的态度是：哦，我的天哪！你知道，启迪他人、唤醒他人这项工作，真正百分之九十九点九九九，是由他们自己完成的——因为他们本就拥有佛性。反正你也做不到，他们自己有。你不需要给他们升级，不需要下载，不必插入，你根本插不进去。他们全都有。这种认知、这种态度，就像一个黄金商人看着一块脏兮兮的、生锈的、丑陋的东西，却激动不已，就像找到了一块抛光闪亮的黄金一样。

这才是大师级的境界。因为这样你不会感到疲倦。你试图帮助的那个人，实际上也许让你很恼火，但没关系——就算没有我的帮助，他或她也已经很不错了嘛。所以你永远不会放弃。否则，如果我试图把一块我以为不是黄金的石头变成黄金，过一段时间我就会筋疲力尽，我会失望地说：这永远不可能变成黄金。但如果我知道它本来就是黄金，只是暂时被烧掉一层外皮，那当然有时候我也会疲倦，因为我自己也不完美，但我对此有强烈的信心和接受。好吧，总之。

菩提心的最高境界，就是认识到一切有情众生本已是神性、本已觉悟。我借此机缘，唤醒所有有情众生。你在说什么？谁是无明者呢？我的意思是，谁是无明的？我眼中所见，全都是佛陀，没有一个不是佛陀。这才是最高的菩提心境界，也就是究竟菩提心。

所以萨德那里就包含了这些，第二部分是……"打破"？我不知道，你来告诉我。什么时候？现在？真的吗？我的天哪，好吧。

嗯，我还是想把皈依和菩提心的一些细节总结一下。通常，即使我已经介绍了基本部分，总还是有一些方法和修法来辅助你，比如在菩提树上观想皈依的对象。哦，我觉得这非常具有印度特色。印度人热爱树木。我注意到，当印度游客来不丹旅游时，不丹人都有这种感受——我一直注意到他们要么在树前拍照，要么在水边拍照，他们就是喜欢树木。

我不知道你是否了解菩提树和这类树木，总之，在皈依树的图示里——你一定见过那种，中央有一棵大树，是主树，旁边有各种分支。其实对一个法国人来说，我不知道，它未必像对其他人那样鼓舞人心。你去过摩洛哥吗？那里所有的山羊都坐在大树上，树上到处都是山羊。所以我相信法国人对羊驼在皈依树上的形象，会联想到摩洛哥。我确信，有时候山羊的形象听起来好像它们在吃树叶——不管怎样，这是一种文化现象。

好的，我当然可以跟你讲那棵树——如果你需要，我可以讲。我可以说：哦，这棵树必须是什么样，必须是某种特定的树，因为……你知道，我可以讲，但没有必要。我认为这样做是有实际原因的，对吧？把所有东西都放在中间，右边的分支是这个，左边的分支是那个，总之，这就是那种观想。

我想说的重点是——记住我说过的方法与智慧。在南传，祈祷皈依，或者观想皈依树这种方式，是方法；而智慧的皈依，是把所有皈依的对象——那些值得皈依的所依——认识为不可分割的智慧本身。

所以方法与智慧，是主要的两大成分。

好了，我们休息一下喝茶。多久？三十分钟。