

佩奥特 vs 奢摩他 vs 毗婆舍那 vs 哈瓦那辣椒 vs 墨西哥流浪乐 vs...

来源：https://www.youtube.com/watch?v=RRu7f_w4qn0

讲师：

显然，尽管我一直尽力让我们的对话尽量通俗易懂，不用太多佛教术语，同时也尝试……用一些当下时代贴近生活的比喻。显然，我会尽力……总之我会尝试。我会尽量忠实于佛陀在经典和论著中的原话来讲。这是我的职责。因为否则的话，东西就会走样得很厉害。

最近我在巴厘岛，我去了一个瑜伽……连续几天每天早上我都去上瑜伽课。你知道，我以前在印度上过瑜伽课，那是很久以前了，跟真正的印度瑜伽大师学的。但这次在巴厘岛——跟印度的瑜伽大师学，东西要花很长时间，而且有很多其他的附属物，都是印度那一套。在巴厘岛，包装得非常好，所以非常方便，非常容易接触，非常贴近生活。但是到了瑜伽快结束的时候，全部做完了，我们都要这样坐着。好的……然后那个瑜伽老师说："现在让我们爱自己。"他就这样说了。所以这位印尼瑜伽老师显然是在迎合、迁就学员——我不认为印度的瑜伽经典里有什么"爱自己"这种东西。但我觉得这可能是从以前那些加州新时代人士那里来的，带着非常强烈的情绪。

瑜伽是个很好的例子。很多人不知道瑜伽其实是一件非常严肃的事。它现在变成了……就是一个美容、减肥的东西。变成了只跟纯粹的……身体健康有关的东西。当然，每个人都想变苗条、想好看，所以这个很好卖，这是当然的。但瑜伽远不止于此。"瑜伽"这个词的含义其实相当深刻。其中一个含义真的是关于找到平衡。我们说的不是，你知道，单脚站立之类的平衡——那是最不重要的平衡。是生活中的平衡。思想上的平衡。一切事物的平衡。尤其如果是佛教的瑜伽，是轮回与涅槃之间的平衡。偏执与觉醒之间的平衡。如此等等。这很重要。

如果我回不丹教人怎么做墨西哥卷饼，我应该真正去……尽我最大努力按照墨西哥人的做法来教。如果我吃了一个卷饼，然后打开我的胃，把消化了的卷饼拿出来告诉不丹人说这就是墨西哥卷饼，你不能说它不是。它确实是墨西哥卷饼。但走着走着，你已经失去了很多东西。你明白吗？

这就是为什么我想回到佛法这件事上。有很多小偷、抄袭者。有很多人用正念，还有各种观念——多得很。他们声称这些想法是从自己脑袋里出来的，某种方式，某种启示。我有一点怀疑。但是，我对他们的感情很复杂。一方面，这是好事。无论如何，来自西藏、不丹、尼泊尔的喇嘛，他们在包装上真的很差劲。他们真的不知道怎么把佛陀的智慧推广出去。他们教佛法的方式就跟五百年前教不丹人或藏人一模一样。时代变了。所以，有人在做这件事。你知道，人们"正念这个、正念那个"，你知道，所以，我……我睁一只眼闭一只眼。这是好事。因为在这些参加正念课程的人当中，有一些会……会变得更好奇。他们想深入探索，所以他们会走上更认真的道路，比如吠檀多，不一定是佛教，或者耆那教。当然，佛教有一整套处理心的系统。不只是"正念"，而是心的训练。不只是正念和心的训练，而是认识心。那其实更重要。认识心，如果你愿意的话，可以说是目的所在。不只是保持正念，不

只是训练心。有一整套这方面的体系。所以我会一直回来讲这个，我会努力回来讲。因为我认为你们知道这些很重要。好。

在经典里……当我们读经典的时候，有很多故事和事件，很多时候在这些事件里我们会读到像这样的话："法南拉却吉米杜当哲兴"。这当然是藏文。它的意思是……"法南拉却吉米杜当哲兴，米杜当……"有这样的故事：某某人去见佛陀。他或她与佛陀有了一番对话，或者他或她看着佛陀，在见到他之后，"法南拉却吉米杜当哲……"，意思是那种加持，一系列的加持。"色当蓬瓦年巴，南喀当拉提年巴"，或者像"敦巴东哦"这样的话。他们所领受的加持有很多类别。而这些文字是无价的。

比如，"法南拉却吉米杜当哲……"它的意思是，"某某人去见释迦牟尼佛，经过一番对话之后，这个人领受了这样的加持：看事物，但现在，能见者与所见现象之间，那层尘垢、遮蔽，或者说……滤镜，已经不在。"我们说的不是光环的加持。我们说的不是超自然的加持。这是非常脚踏实地的。当我们看事物的时候，我们总是通过滤镜、通过遮蔽来看。各种各样的遮蔽，是我们从教育、成长环境、文化、习惯中积累下来的——多得数不清。

然后像"敦巴东哦"这样的短语，这是非常标准的一个。某某人去见佛陀——不只是佛陀，其实甚至见阿罗汉也是如此。某某人去见阿罗汉。哦，有一个很好的例子，乌波罗——一个美丽的姑娘，她出家成了尼姑。她被认为极其美丽，甚至在……我是说肯定是在她成为……她还是尼姑之前，她就以美丽著称，美得像一朵花，乌波罗。乌波罗是某种像蓝色睡莲之类的东西，我想，我猜，被认为非常稀有非常美丽。总之，在见到佛陀之后，她决定出家为尼。于是在出家之后，她剃掉了头发。她成了一个出离者。但是……有一个男人，一直长期对她有执念。这个男人到处跟踪她。甚至在她出家之后。后来有一次，她受够了，直接问那个男人：你到底喜欢我哪里？然后他说："因为你非常美丽。"然后她说："我哪个部分美丽？"然后他说："你的眼睛。"然后她立刻把自己的眼睛挖出来，递给了他。然后"敦巴东哦"，这个男人见到了真相。藏文里"敦巴"是真相的意思。所以是"见到真相"。

同样，我们说的不是什么神秘的、神话般的真相。我们说的是赤裸裸的、非常非常基本的真相。比如，一切事物……一切有为法都是无常的。如此等等。非常非常，当下就在这里的真相。

然后还有……好，然后……某某人去见佛陀，然后，哦，有很多这样的短语："嘉云修果，嘉云修果"，意思是"他已经入流了"。"企米翁哦"，"他不会再返回"。"嘉云修果"，简单地说，就是在见到佛陀并领受教法之后——"他见到了这个真相"。然后，就好像……就是这样了，就是这个了。你知道，即使在我们这种情况……在我们的情况下，比如，是的，一切有为法都是无常的。这是你无法改变的东西。你无法从这个里面退回去！我是说，不可能有一天某个有为法会变成永恒的，你明白我的意思吗。对这一点完全的信心和完全的信任，就像入流一样。而且……你对这个真相有如此深厚的信任，以至于你永远不会再退回去。你永远不会再想，哦，我……你知道，谁说得准呢。也许事物是无常的。你永远不会怀疑！你永远不会退回去。

然后随着你的进步，随着你越来越多地见到真相，你也会领受到像"色当蓬瓦年巴，拉提当南喀年巴"这样的加持。这是相当高的加持。但它真正的意思是："拉提当南喀年巴"，"一掌之大与虚空之大已变得相等。"意思是，见到真相的人看事物时，那些二元对立的区分，比如高、矮、长、我不知道，短、瘦、胖、多、少——所有这些二元区分，只不过是深深习惯化了的标签。我们只是以为它们是真实的，但实际上它们并不真实。当你知道这一点——不只是在智识上，而是在实际体验上——一掌之大与虚空之大没有区别。一掬尘土，"色当蓬瓦年巴"，一掬尘土与一公斤黄金——没有区别。这就是佛教徒通过正念、心的训练，随你怎么称呼，所努力追求的目标。

好，所以，见到真相是我们想要的。但为什么我们见不到这个真相，尽管它如此显而易见，如此当下就在这里——一直都在？它是……为什么我们总是错过它，尽管它就在你鼻子尖前面？散乱。记得吗，我们讲过散乱。好的！散乱。但那么为什么……为什么会有这些散乱？习气。所以，现在我们该怎么办？好。我们不去喂养这些散乱。我们要切断习气。我们要破坏习气。我们要对这个习气实施经济封锁。我们要让习气绝育。我们要向这个……你说怎么叫……这个习气里投入几个病毒。你知道，昨天你们已经这样做了。当你们这样坐着……当你们这样坐着，只是去觉察这个愚蠢的空调声音。你们已经……在习气上加了一点点病毒。因为通常，你们的习气会说，"我们为什么要听这个空调声？为什么我们……我们宁愿听点音乐或者聊个天。"你明白吗？我们永远不会有那种动力。我们不会想到，比如我不知道，"注意到这个。"又怎样呢，你知道。我们总有这种感觉，"好了，下一个。"没有下一个。就是"这个"。所以，如此等等。我们于是削弱习气，让习气脱轨。让习气迷惑。这是目的所在。好吗？

但是……好，但是，寂天给了我们一个策略。他说："希内热杜敦佩哈通吉，念蒙南巴炯巴谢杰内，托嘛希内措嘉德阳尼，吉敦恰巴美拉恩达杜。"为了见到真相——哦，顺便说一句，见到真相基本上就是……见到真相就是"毗婆舍那"的意思。毗婆舍那，我猜在梵文里的意思是"看到额外的东西"。或者说，某种超越表面的东西。不只是，某种……超越字面价值的东西，某种超越的东西。看到更多。只有通过见到真相，只有通过毗婆舍那，只有通过看到那个"额外的"，你才能切断习气，切断情绪。因此，你需要毗婆舍那。但要有毗婆舍那，你需要奢摩他。因为奢摩他让你的心变得柔软可塑。

现在，我需要讲一个词，"versus"，就是我们的题目"佩奥特

Versus……"什么？这个……Versus……versus？你们西班牙语怎么说

versus？我需要知道。Versus？什么意思？是的，很好。我现在很满意。所以，对抗。你们有想过吗

？我真的想过……我真的……精心选了那个词，versus。它是什么？佩奥特 versus

什么？我忘了。总之，versus 一切，vs，vs，vs，你知道？奢摩他 vs 毗婆舍那，毗婆舍那 vs

莫希托。莫希托 vs 墨西哥流浪乐队。墨西哥流浪乐队 vs……你们明白了？佩奥特。佩奥特……

Versus

对于佛教来说是一个非常、非常重要的词。我是说，尤其在这种情况下。整个佛法道路的设计，可以

说，是让各个部分相互抵消的。是的。我知道。奢摩他对于发展毗婆舍那是必要的。这点我们同意。但是，奢摩他和毗婆舍那相互抵消。这其实，有一点像，应该怎么说呢？有一点难，但我想如果我们有时间可以讨论一下。

好比如，你们一遍又一遍地在佛教中听到过，我们孜孜不倦地讲智慧和方便。其实，智慧和方便也是智慧

versus

方便。方便——各种各样的方便。而智慧，则在解构这一切。这是佛教的脊梁、灵魂、眼睛、心脏、肺、颈项。你必须拥有这个。必须。如果没有智慧和方便……好吧……让我用更积极的语言来说。双运。如果没有智慧与方便的双运——就没有佛法的道路。你明白吗？就这么重要。所以，我将举个例子，比如这朵花——这是方便——我将把这朵花供养给佛陀。

这是方法。但是，我的智慧应该……你知道……根本没有所谓的花。根本没有所谓的我。根本没有所谓的佛陀。根本没有所谓的功德。这一切都是幻象——明白了吗？这就是合一——不管你怎么表述，我……这次我选了一个否定性的词，"对立"。但我们也可以选一个肯定性的词。"合一"——合一什么和什么？随你怎么说……这无所谓……你知道……基本上就是这样。

好，但我必须说这个，虽然其实跟这里没什么直接关系。我听过的那些正念内容，因为我也说过嘛，我对这一整波正念热潮有复杂的感受，我也去订阅了这些东西。他们在做什么？所以，我下载了 Headspace，下载了各种正念

app，然后很认真地去听——他们在讲什么？他们讲得很好，真的很好。但我必须说，大多数这些应用，似乎都没有这种"对立面"。你明白我的意思吗？当然了，如果他们有这种"对立面"，他们的生意就没法做了。谁会下载一个这么奇葩的应用？你知道……好吧，这种 app 根本行不通，他们完全不谈那个部分。

所以，举个例子，奢摩他——奢摩他是什么？奢摩他就是……大多数你能找到的正念，差不多都是中等水平的奢摩他，中等水平的奢摩他。已经很好了，我由衷随喜。但如果没有那个……你知道，光有奢摩他和佛教其实没什么关系。如果没有毗婆舍那……这是那若巴说的，伟大的那若巴说的："如果你想从池塘里舀清水喝，或者想用清水洗脸……如果你想让水变清，就先让它静下来。"所有的泥沙会沉淀。然后你才能看见清水。然后再喝。但你的任务还没完，因为泥还在底下坐着呢。哪天一只山羊走过来……或者有人一搅和，泥就全翻上来了。明白了吗？所以为了这个，你需要毗婆舍那。毗婆舍那是把泥连根拔起的。奢摩他只是让泥沉下去。

好，说得差不多了。现在我们来做一点点修行。今天先从奢摩他开始，但带一点佛法色彩的奢摩他——有点像安那般那念。我们用呼吸来做。

那么，怎么做呢？先别急，我先给你们讲说明。你要做的是坐直，然后把注意力放在呼吸上。气息出去、进来、出去。你不需要刻意控制呼吸。让它自然流动。你也可以把注意力放在鼻孔中间，如果你

愿意的话。总之，选一个所缘境。好，这次我不是说去觉察声音、感受、身体感觉，不是。这次，你的心要专注在呼吸上。进，出。我们先来做这个。好吗？开始。

好，暂停一下。停下来。如果你的体验是——根本没办法专注在呼吸上……如果你注意到自己做不到，那很好。这你必须要知道。如果你……如果你发现自己没办法专注，那很好。那你就是在修奢摩他。如果你说你已经专注了——进出、进出，那我要对此表示一点怀疑。我会想……好吧，我会说，嗯，希望是这样吧。但如果你说，不，我根本没法专注，那你才是真的在专注。那才是做得好。

好，再来一次。进出，呼吸进出。

好，再暂停。这很重要。你要做的时间很短。短，但次数多。就因为短，所以……修行是新鲜的。而且，修行的欲望你不会失去……你不会失去修行的兴致。就算你真的非常非常有热情……尤其是初学者。哪怕你真的热情满满，非常想修……做半小时或一小时——我建议不要。假设你现在有一个小时的空闲时间，真的很想——怎么说，你想禅修，不想浪费时间——我会建议你，做三十次这个。另外的三十分钟，我不知道，读本书，看看电视，随便。我不是说三十分钟、三十分钟这样交替。一分钟、一分钟这样。或者，这个你自己决定。也许一分钟稍微……有点太短了。也许三分钟到五分钟。这有个名字，专门针对初学者的建议。有个名字——藏语叫做"都希聿巴"，意思就是初学者心。当我们让他们做这样的修行，你知道，专注在那些不那么抓人眼球的对象上，比如空调的声音，或者……你知道，你的呼吸。那种对刺激的渴望非常强烈。那种想要分心的渴望非常强烈。

现在，有一件事……当你故意让自己分心——习气不喜欢这个。记住，我们想要给习气注入病毒？记住，那是我们的计划。记住，我们想让它们生病。我们想让它们得个流感，基本上。我们想让它们残废。它们最喜欢你分心，而且你根本不知道自己在分心。那对它们来说就像维生素。你漂啊漂啊漂，你分心到嘴巴都张开了，一只苍蝇飞进去又飞出来，你还不知道。那时候它们充电充得饱饱的。所以，故意分心是重要的。这叫做"都希聿巴"，服用甘露。这些都是经典佛典里有的，不是我编的，经典佛典里都有。

好，接下来我们做这个。我们先做几分钟安那般那念，也许一分半或者两分钟。然后我说停的时候，请你去想——随便你想什么。故意去想。不要停留在那种奇怪的、飘飘然的状态里——不要那样做。那种奇怪的飘飘然的状态是个陷阱，是我们的敌人派来的间谍，你知道吗，记得吗？我们其他的习气……习气是我们的敌人？他们派来了这些间谍。它们非常聪明。我们以后还会讲更多它们的策略，但现在先来做这个。好，再来几分钟？好，故意分心。故意分心。

好，再来一次。吸气，呼气。好，又一次，故意分心。来点分心，是刻意的。强迫自己。

好，这个"都希聿巴"，服用甘露，故意分心——有点难，不太容易。但我想你们大概已经明白我在说什么了。这非常重要。实际上，应该把它视为禅修的一部分。明白了吗？

在奢摩他里，有一个术语叫做"些来素让瓦"，或者"欣江"，藏语里也这么说。基本上，你的心不够柔

软可调——分心随时来去，由着它自己。任何时候它想来就来。然后它就变成了你的金正恩，明白吗？它们支配你的生活。所以我们要做的，是把这个位置倒过来。我们想当金正恩。当然。

所以，对初学者来说，其实……你知道，那个实际坐下来、一进一出呼吸的修法，也许比这种故意分心更容易一点。确实更容易。但不管怎样，我们只有今天和明天，所以我也把各种东西……像速成班一样……全都塞进来。需要一点时间，这些东西你们理解的。所以你们的经验，以及你们的禅修老师，也会来指导你们。但这一次，这里，就把它当作……就像是在看说明书。但你知道，这……在哲学上或学术上并不难理解。你可以……就像是，唯一的问题是随着你在修行的时候，会出现很多不同的……

好，三个阶段。第一是了解。你会有了解。这更多是智识上的了解。永远、永远不要以为那就是体验。了解就是了解，它不是体验。你绝对不应该因为自己的了解而感到骄傲。你需要的是体验。然后当你有了体验，那又是个陷阱。你的体验是靠不住的，就像天气一样。它会变的。同样，也不要满足于你的体验。你的体验没有任何意义。你的体验是湿漉漉的。你的体验——你明白——是染污的。你真正需要达到的是证悟。真正的证悟。明白了吗？

我们现在要再来……我们会继续做这个。但这次，我们要把它结合……像是乘着一辆车……飞速穿越很多方法。但对你们当中一些人应该没问题。如果你真的想认真修，也许这些方法里面的每一个，你可以……好吧，也许第一周，就……就只是坐着。就像我们昨天做的那样。第二周，再来呼吸。第三周，呼吸加上故意分心？也许不只第三周——第四周、第五周。因为这件事变得很有分量了，你知道吗？

然后在那之后，我们现在要来做禅修和后得。怎么运用后得位。因为你知道，你们还是要做事的，对吧？你们都有……你们有孩子，有工作，要旅行，很忙。这是人道，活在人道就没有选择，必须做些什么，不然活不下去。那么，怎么结合呢？我是说，每天早上或每天晚上这样坐十分钟、二十分钟，很好。但剩下的一天，二十三小时，还有……五十分钟的分心和进入世界，并不会产生很大的效果。会有效果。但……不够快，不够有力。所以，你需要知道怎么在后得位也有一套方法。然后你就学会了如何真正做到，你知道，在你处于世间当中的时候。好吗？

那么我们要做的是，再一次安那般那念，进出呼吸，进出。专注在那里。然后，当我说停的时候——通常没有这种指令，但这次因为我需要来引导。停了以后——看东西。我们来用看这个方法。你们有没有带饼干或什么零食来？好，我们等下会讲到那个。看东西。比如说，你有没有认真看过你卫生间的门把手？你看，你从来没有仔细看过，明白吗？或者，你有没有认真看过你叠起来的袜子，软塌塌的袜子？你有没有认真看过你的枕头？我想没有……也许你没有。所以这一次，我们就只是看。我看着你们，你们看着我，或者看看花，随便什么都行。你也可以动，不需要坐着不动。只是看。只是看！不判断。哦，那根柱子好漂亮。哦，那是棕色的。谁做的？不要故事，只是看。只是看着。明白了吗？

好，先再坐下来。吸气，呼气。专注在呼吸上。好，现在只是看……不要分心，只是看。只是看。好吗？停。

我让你们再多问一两个问题，就一个。不，我想两个吧。我们在做的是经典的传统修法，非常非常详尽的那种奢摩他和毗婆舍那。我好像很久没做这个了。也许很久以前，我曾经在澳大利亚某个地方做过一次，那时候我在教学，结果大家基本上都躺着在听。

好，再来一次。专注在呼吸上。如果你在想过去，或者想未来，或者想任何事情，就回到呼吸上来。专注在呼吸上。不需要问自己，我有没有在专注呼吸？只是专注在呼吸上就好。如果你发现自己担忧自己在分心，就回到呼吸上来。

好。看你的食物，无论你带来了什么。只是看，不要吃。只是看，不需要贴标签。不需要说这是桃子，或者这是圆的，或者这是方形的。只是看。现在，闻。不需要喜欢，不需要不喜欢，不需要贴标签。好吗？不要吃。

故意分心，到别的什么上去。好，停。

这个看食物、闻食物的方法，应该教给小孩子。不需要让他们这样坐着，你知道。只是三十秒看，也许十五秒闻就够了。这不是我编的。这来自经和论。

好。再来一次，最后一次。把你的东西放在旁边，我是说准备好。好，但先，再一次，呼吸。这次我来引导你们。吸气，呼气。如果你发现自己分心了，不要沮丧，不要懊悔，只是从这个点接着继续。专注在呼吸上。如果你感到昏沉或者想睡觉，不要沮丧或担忧，只是回到呼吸上来。

好。把东西放进嘴里。不要咽下去，不要咀嚼。

现在咀嚼，至少要嚼三十下以上。在这整个过程中，就只是保持觉知。不要贴标签，不要评判。好，如果你还没咽下去，现在咽下去。这些方法，在西藏不知为何逐渐式微了，因为藏人修习的是大乘佛法和金刚乘佛法，你明白吧。在金刚乘里，其实这些以最高级的形式存在着，真的非常非常高级——生起次第、圆满次第，还有荟供（tsok）之类的东西。但现在这一切都变成了某种仪式，你知道的。现在你如果去参加一个密宗荟供，那大概是他们正念最涣散的时刻。因为大家都忙着分发东西，或者做这做那，你明白吗？不管了，先不说这个。在西藏、不丹或喜马拉雅山区，他们……不过这在其他传统里仍然非常鲜活，比如日本。不过日本也有这个问题——他们总是把它变成某种文化性的东西，比如日本茶道。这在根本上是非常非常深具佛法根基的止观修行，但现在却变成了某种文化活动，变得格外优雅、仪式感十足，诸如此类。没有任何理由说你不能在墨西哥做，用别的东西来做……你可以选择任何你想做的……你知道，选一个……选一种活动。好，关键点还是——让我再提醒你一次……关键点，还记得吗？你想要见到真相。是什么阻碍了你？是散乱。是谁在滋养这些散乱？是习气。所以，你想要削弱习气。那我们怎么做？不去顺着它玩，而是走上这条所谓“不回应”的道路，你明白吗。你……基本上，你不再陪它玩了。你真的不再被它的把戏勾住了。这种出座的修法，哪怕你在公

车上只做短短五秒——你永远不应该认为禅修必须做很久。什么要坐很久啦、要超过半小时啦——这些观念都是寺院文化带来的影响。是的，在寺院里有一套特定的仪轨，有寺院文化的影响。但长和短其实没有任何区别。在场。活在当下。保持觉知。保持清醒。这才是你需要的。但“不陪它玩”的意思，就是不要被它勾住——比如评判，“这是什么，那是什么”——别这样，不要去那么做。因为一旦你这么做了，你就在给它充电了。明白吗？所以，如果你们有问题的话，可以提问。提几个问题之后我们就休息一下。好的，请……你想用麦克风吗？喂，就说点什么……一旦，就像我们必须与习气共处而不遮蔽真相，我想知道那是怎么回事。我们需要……什么？前半部分。与习气共处而不遮蔽真相。你能多解释一下吗？不，我不这么认为。所以，与习气共处，就像，你需要……好，我来试着解释。我来试着解释……好，所以你想说的是……就像……就像……你需要……你需要……找一份工作，因为你需要维持生计。而在工作中，你需要让你的老板高兴，也要确保你的同事对你不会太不满。诸如此类——你说的是这个吗？还是你说的是更世俗的事情，比如我们需要梳头？你说在佛教里，更重要的是见地或者胜义谛，但在小乘和大乘里我们必须有所作为，与习气共处……是的。但这没关系。所有乘的目标都是理解真相。你说的是戒律吗？是的，戒律因乘而异。我一直在跟你们讲的，是一种非常重要的戒律——本质性的戒律。这其实是更难的戒律。就像不吃肉或不喝酒的戒律，其实相对容易。这个不散乱、或者刻意不散乱的戒律，或者咀嚼至少五十下这类的事情，稍微难一点。所以戒律有很多种形式，明白吗？但去……重要的是某种程度上，怎么说，试着把你的修行融入到你的工作或责任中，无论你在做什么——这很重要。否则，禅修是不会有进展的。好的，请……仁波切您好，在几个月前我通过您的开示才认识您……非常抱歉，您那么有名，而我竟然不知道……我这么说是因为……我很能认同您，因为您说，你知道，我是个坏佛教徒。就这一句话，把所有那些什么你必须修前行、修金刚萨埵念三千万遍之类的东西，全部给我拨开了。我只是想和您确认一下，如果我在日常活动中尽我所能，试着觉知自己正在做什么——不管是切东西还是别的什么……是的。……还有做这些短暂的禅修，不管是观呼吸还是其他，我也能够证悟吗？完全可以。即使我没有修那些复杂的金刚萨埵修法？好，你提的是一个很大的问题。其实，好。我们先休息一下。——不要！——休息十五分钟，然后我们……我回来之后直接……回答你。好吗？