

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=ViOgOnnVJn4>

讲师：

好，我们先静静坐一会儿，然后我说几句话。就是坐着，好吧——没有什么计划，没有什么刻意安排，就是坐着。我等一下会解释。什么都不需要专注，不专注呼吸，不专注心，不专注感受，什么都不用，就坐着。

有时候你不想做什么的时候，或者也许就两分钟的空档，就这样做，就这样。这个叫"只管打坐"。这个传统，这个方法，在大乘佛法里非常流行，尤其是——我觉得在中文里也有，不过我对中国禅宗了解不多，但在日本绝对有，他们很推崇这个，我记得叫"只管打坐"——就是只管坐，就坐着。

光是坐着就已经能做很多了不起的事情。因为就坐着这个动作本身，如果你想给它取个高大上一点的名字——就坐着，藏人称之为"心身本觉"，就是已经在觉照自己的心与身了。因为你没有在动，没有在刷手机，你就把自己安住在那个状态里，这已经有非常多美好的效果了。

就坐着，真的，你们要相信这件事。不能小瞧它，不能觉得"这只不过是坐着而已"。修行人常犯的毛病是：他们想要更奇异的东西，想要什么光从鼻孔射出来，想要念咒，想要更有意思的东西——不要这样。你可以就信这个。那么多禅师都教过这个，我觉得它深不可测。当我听说日本有"只管打坐"的时候，我深受感动。真的，真的很重要。

在藏传里当然也有，但就像我跟你们说过的，藏传教法里因为有整套声闻乘的修法——别解脱戒的修法，或者沙弥戒的修法——然后大乘当然有修法，金刚乘也有修法，整个修法体系如此庞大复杂，结果有些东西就被遮住了，光芒被盖掉了。但你想想看，那些僧侣，他们有时候一坐就是六七个小时，做大法会的时候，比如大型的法会，十个小时，当然他们在敲铙钹，做金刚乘的那些……但有时候，当你真的想做一件有意义的事，就请只是坐着。我记得这叫"只管打坐"，有没有日本人在？"只管打坐"——就坐，对吧？就坐，非常非常重要。

好，再坐一次，就坐着。不观想，不念咒，不念种子字，什么都没有，就坐着。

顺带一提，你们可能在想为什么我会这样一小段一小段地开示——这是佛陀本人的建议，后来很多传承持有者也这么说，比如宁玛传承的龙钦巴，他说："就像水滴一样，要做很短的，但要做很多次，然后桶就会满了，甚至在你察觉之前，它就已经满了。"这是很好的建议，简练的教言。

好，回到"只管坐着"——当然，坐着是一种纪律，是必要的纪律。但纪律是手段，不是目的，这一点你们要知道。目的是证得智慧，那才是你需要的。如果你能证悟，如果你能认识心的本性，或者能认识现象的本性，能认识周遭一切的本性……躺在吊床上，手里拿着龙舌兰，也没问题。但我们假设那可能会让你更加散乱，所以某种程度的纪律是必要的。

比如说，出家人被要求剃头，被要求穿某种颜色的僧袍——这些都只是为了把他们收摄在某个方向上。在这里，我们想要保持觉照，保持正念，保持觉察，所以它确实有帮助。你们能理解吧。比如，一只猴子穿上黄色僧袍……你知道，那只猴子如果走在红灯区，可能会觉得有点奇怪。你懂吧，你就不会想那么做，或者你不会想穿着袈裟去坐什么酒吧。你懂，这会让你对自己有所觉察，不去做那些事。这就是为什么所有这些纪律都被引入进来的原因。

但就像我从一开始就跟你们说的：在佛陀正法里，尤其是在大乘佛法里，所有的修法形式都必须伴随着智慧，否则方法就只是另一种痛苦，只是另一种捆绑。

好，做个记录，继续昨天的——"只是另一种"……

那我们现在再坐一次，这次让我们觉察自己的身体，觉察这个色身。就这样，我来引导你们。就观察你身体的各个部位，整个身体。如果你分心了，就回来，回到身体。就算只是对自己的色身有一个模糊的感知也没关系。到这个时候，你可能会经历各种各样的身体感受，有这些感受时，就只是觉察它们。

好，让我们再大胆一点，来观察呼吸，一进一出。在观察呼吸时，如果你感觉到身体内有感受，也同时觉察那感受——交替观察。如果没有感受，就回到呼吸。呼吸进出之间，脸部、嘴巴、鼻子周围也会有感受，如果你在观察的话。如果分心了，就回到呼吸，或者感受，或者身体的某个部位，或者整个身体。如果今天早上你太烦躁、念头太多，或者如果你昏沉，那么可以先用一点时间这样想：每一次你呼气和吸气，你都在走向死亡，你离死亡更近了一步。现在回来，单纯地观察呼吸，或者感受。

好，停一下。当然，这是一个周末的禅修课，我只是想给你们一些样本……对于初学者来说，刚才我们做的可能太雄心勃勃了。不必非得做我们刚才那些。我建议就停留在"只管坐着"，然后做一下"入出息念"——观呼吸，或者观色身，或者观感受，特别是身体上的感受，目前先这样。当你越来越熟悉……

你看，当我说"大胆"的时候，我是在慢慢叠加——呼吸、感受、色身。所以我猜对于年轻人、初学者来说，你们现在的感觉是：我到底要选哪一个？观呼吸？别担心，你只是刚开始，就是这样的。就像开车一样，不知为何我脑海里有个画面……我在台湾有个司机，一位女士，她开车的时候当然要看前方，也要看后视镜，还要踩离合器，各种各样的事情，然后有时候她会把手肘撑在那里，顺手锉指甲，有时候还会发发短信……对她来说这都能同时做到。你们懂吧，我那时候紧张得要命。但后来，很多事情她一气呵成，毫不费力。当这种事情发生在你身上，你就开始上手了。

然后如果你把它延伸到外部……也许，我不知道，你丈夫在旁边唠叨，在这里；然后这里又有什么好事发生……你也能两边都观察。你们懂我的意思吗？这是做得到的，真的做得到，并不是什么遥不可及的事情。有时候真的很让人沮丧——人类怎么就是不相信自己的能力呢？而且这个东西很廉价，你已经有了这颗双元的心，不用去买什么，你只要这样做，然后你就会……你知道会怎么样的。

但当然，能够掌控这些情境，从来就不是佛教的目的。佛教的目的是证悟真谛。作为一个佛教徒，我要告诉你们——在场的各位，还有那些不一定是佛教徒、只是想要内心平静的朋友——你们可以使用这个，但我想说的是：对于佛教来说，目的是要连根拔起。

记得我给你们举过那个例子——浑水和泥沙——让泥沙沉淀下去。但真正的目的是要穿过那泥沙。如果你问乡下人，他们会说："谁有时间等泥沙沉淀啊？我们直接把泥搞走。"所以他们从一开始就接受会有很多脏乱，但他们就往里冲了，他们不去想让它沉淀，没有那个闲工夫。你可以跳进去，抓着泥，把情况搅得一团糟，但那是密宗，那就是为什么密宗这么令人兴奋、这么危险。就像这样……但我们现在不是在讲那个，你们懂吧。我们在讲的是一条非常安全的路，你们应该选择这条安全的路，原因有很多，因为安全的路让你有更大的机会建立起信心——这真的做得到。就算你什么其他的都不做，就做那个"只管打坐"，就像我今天早上跟你们说的那样。但然后，禅的教言如此珍贵，如果你想读，你应该去读道元禅师的，非常了不起。

好，我觉得我们已经涵盖了……关于毗婆舍那、奢摩他从佛教一般性方法来讲的整体技术，我们大致讲完了。但从现在开始，我要从大乘的角度再加一些内容。

大乘——技术上是相似的，在某种程度上……"大乘"，"摩诃"的意思是"更大"，"大"。为什么说更大，原因有很多。怎么说呢……我来选一个角度来讲。

回到那个框架——见、修、行、果。大乘在这四个方面都有不完全相同但多出一层的思维方式。比如来说"果"，说说目标。我已经跟你们讲过很多次了：佛教的目标是净化那些染污，记得吗？没有什么东西可以"得到"，只需要去掉那些东西——"卡尔文桌"就是这个意思。

但在大乘佛法里，仅仅是解脱，仅仅是去掉那些染污，并不真正是目标。他们立下了一个……他们称之为"不住轮回，不住涅槃"——这是弥勒所说的，既不住轮回，也不住涅槃，这是大乘的目标。对于自己一个人的解脱根本没有兴趣，完全没有——那不是目标。

我觉得我们在讲的是非常深的东西，非常非常深。但我觉得让你们知道有这么一回事就好。

那么，大乘——首先，发心、意乐，要大得多。

好，也许我们来试验一下，所谓"试验"。假设你每天有三分钟可以修行，或者碰巧你一个人，不一定是独处，就是刚好有三分钟，你想修大乘的法门。那你怎么做？好，我们现在来做一下，我就用最简单的方式开始，不做任何展开。

首先，你坐下来，或者站着，或者走来走去，就在客厅或者卧室里——然后想：我现在要坐下来，这个坐着的行为，我不只是为我自己，而是为了让一切有情众生得到解脱，让他们证悟。我是认真的，你要真的这么想。

听起来好像太简单了，好像被过度简化了，有点那个……你知道，感觉好像：这也太容易了吧，不用

花钱，不用流汗流血，就这样……好，去做吧。我要坐一分钟，为了一切有情众生的解脱而坐。

你可能会这么想，但不要小瞧这个发心。我来告诉你为什么。因为如果你真的真的去想"我这样做是为了让一切有情众生解脱"，这件事本身，就已经立刻给那个"自我执着的心"带来坏消息了。你必须明白我的意思——这已经是在把它往下打了。因为你通常只为自己，只有"我、我、我"，而这已经把那个念头压下去了，而且这是一个更宏大的计划，更宏大的计划。

就像我已经说过的，就像做生意：如果你只有一百块，这生意的风险很大，亏掉十块就是很多了，你会很紧张。但如果你有十亿……价值几千、几十万美元的投资，亏了一点你也不会太慌。所以，当你有这种更宏大的规划与愿景时——我们现在讨论的，其实真的是一种菩萨的领导力培训。你知道，现在到处都有人讲领导力培训，机场里随处可见那些领导力书籍，教你怎么成为好领导、怎么格局大——大乘，就是格局大，你的眼界要比这些都更宽广。

这条路真的非常非常宏大，大概要花上两百亿世才能走完。但与此同时，你有这种旷观的视角——两百亿辈子？那算什么，不过是一粒花生而已。这就是你正在培养的那种心态，你明白吗？所以有时候这里失败一点，那里失败一点，没关系——我还有两百亿辈子来完成这件事，随时都能追上来……就是这样的心态。所以这种宏大的愿景非常重要，你明白吗？大愿景，好。

那我们现在就来做一下。好，现在想——我要打坐，我要打坐，是为了让一切众生成佛。好，先别坐，先别坐，只是这样想，因为我想把打坐的能量都保留住——打坐其实也挺无聊的，你明白吗。就这样想：现在，就算你在拆信封什么的，心里想：我要为一切众生的解脱而打坐，我真的要这样做，不只是为了自己，而是为了一切众生——然后就坐下来。

好，现在停止打坐。现在这样想：我为一切众生的利益打坐了，至少有一分钟，其他众生至少暂时从我这里安全了……这里面一定有一些功德，很多功德。把这些功德回向给一切众生，你明白吗？

关于这一点，我知道有些误解，因为很多人会想：哦，把功德给别人……你懂那种自私心——我想留着这些功德！你也会想：他真的能收到吗？这真的传到他那里了吗？

关于这个问题，你需要想两件事。第一，从究竟层面来说，功德也好，其他众生也好，我的儿子也好——这些都是幻象，都是我的投射。从相对层面来说，打坐一分钟这点小功德，你一回向，它就变得——我想——大了九千倍。所以你是这样投资，你明白吗？你其实可以就这样一直坐在那里——好，我做了一分钟的禅修，我把这个功德回向给一切众生——哦，我现在有更多的了！我应该再把那个也回向给一切众生……你可以一直这样做。听起来像笑话，但这在佛教祈祷文的注释文献里真的有记载：回向的时候，功德会倍增。你可以就坐在那里，把这一分钟打坐的功德乘以几十亿倍。

第二个问题：这对他们究竟有什么好处？这是个很大的话题……好，在究竟层面，我已经说了——一切都是幻象，一切都是梦，就像海市蜃楼，就像水中月的倒影，如此等等。但一切都是相互依存的，一切都是缘起的。有个人业，有个人现象，也有所谓的集体现象，个人现象构成集体现象。如果今天

墨西哥城有一个众生这样思考，那是因为他们所有人都有这样的福报，让一个人坐在墨西哥城这样思考。就像美国人现在有一个集体现象，有一个叫唐纳德·特朗普的集体业力……这就是所谓的集体现象、集体业力，你明白吗？就像很多树合在一起就成了森林，森林看起来好看或不好看，诸如此类。所以你的个人发心影响很大，尤其是当它与菩提心相伴时。

好，这是一个非常简化、非常稀释过的大乘修行版本，但我想说已经相当——可以称之为——重要了。所以我想你们已经明白了，基本上就是：发心，发愿利益一切众生的心。

好，现在我们再做一次，但这次我们要把小乘和大乘结合起来，两乘一起做。发这个动机：我要打坐，我现在要禅修几分钟，为的是让一切众生成佛。好，请坐。

好，现在想：一切众生都愿意快乐，愿他们都得到快乐，愿他们都具足快乐的适当因缘。好，这是一种造作性的冥想，是不同类型的禅修，所以你必须去思维。

现在，一切众生都不愿受苦，愿他们都从苦及苦因中得到解脱。现在想象一切众生都从苦中解脱了，他们现在都快乐了。现在，不要对他们的快乐生起嫉妒，而是想：愿他们永远不离这种快乐……或者另一个版本：因为你的发愿，他们都从苦中解脱，现在都快乐了。现在，感受到强烈的欢喜——他们快乐了，你的愿望实现了。

下一个：愿一切众生从各种分别中解脱，愿他们忘掉亲与仇、高与低、富与穷这些分别……

好，我们先停在这里，我来解释一下。这是小乘和大乘的共同修法，小乘也这样修，大乘也这样修，里面有很多内容。

在最基本的层面，这是一种心的训练。怀疑论者不要摆出那副怀疑的表情——你知道，就是：那只是一个愿望而已，只是一厢情愿，坐在这里几天几夜想"愿众生快乐、愿众生离苦"之类的，这永远不会发生……那种怀疑的心。但在最基本的层面，这是一种心的训练——训练你去粉碎自己自我爱执的习气模式，这是其一。

其二，你在为众生发愿——不只是你的邻居、朋友和家人，而是包括所有人：你的敌人、你不喜欢的人、陌生人，每一个人。这是非常重要的一步，它帮助你理解真相、理解空性。因为在究竟真理中，根本没有什么"一切众生"或"某一个众生"这种区别——这些区别是我们的心造出来的。

这就是我们所说的"无量心"。你这样修，其实同时包含了止和观。原因是：止的目的是什么？不散乱，对吗？那当你在思维"愿众生快乐、具足快乐之因"，如果你能不散乱地做到，止就在其中了。然后，当你真正发自内心地把所有众生都包括进去，这本身就在打破那种"某些众生和其他众生"之间的二元对立——因为"一切"这个词，你懂的，就是每个人、每件事。所以这个修法是专门设计来同时修止、修慈悲，同时积累大量功德——非常多的功德。好。

下一个，我们要做更侧重大乘的禅修。同样，先发这个动机：为了让一切众生成佛、为了一切众生的

利益而修行。好，这完全是心的训练。好，现在坐下来，只是坐着。

呼气的时候，想象所有的快乐、喜悦、善根、一切有利的、善的东西都随着呼气送出去，到达并丰富一切众生。然后吸气的时候，把痛苦、烦恼、负面情绪、各种不善都吸进来。当你吸进来，由于你善心的力量，你吸进的这些负面的东西都转化成了正面的——变成了慈悲、爱——再随着呼气送出去，给予众生。吸气，不断地纳入所有负面；吸进来，它们转化为正面；呼气，持续给予。就这样不断地做。

好，就到这里。这些方法可能太多了，但我先全部讲出来，然后你选一个——没必要全部都做，只选一个就好。我会选坐的那个，尤其在这里，你只需要坐就够了，那就很好了。

对了，我本来要讲怎么把这些和毗婆舍那（Vipassana）联系起来——好，我们现在就来讲一点。基本上，如我所说，观是关于现象的真相。记住，止只是让你的心平静下来，让你的心变得可用、柔顺，仅此而已。观要多得多——观是想知道什么是真实的，什么是真相，这就是观。

所以有些喇嘛会说，即便是谈论、学习、阅读般若波罗蜜多的智慧，已经就是观了——这是说得通的。所以很多人现在认为毗婆舍那就是这样坐着……其实并不是。观可以是讨论，可以是读书，基本上就是真正尝试去见到现象的真相，这就是观。

那么，现象的真相——这是个很大的话题。对普通的初学者来说，现象的真相非常简单：你所见、你所投射的，并非事物的本来面目。然而你所见、你所投射的，也没有被否定或推翻——你只需要知道，那不是真实的。

就像彩虹的例子：美丽的颜色完好无损，但它其实不在那里。就是这样——它在，又不在。就像镜子里你脸的倒影：在那里，又不在那里。它在那里，它在运作，它是连续的——今天你照镜子，是你的脸；明天还是你的脸；年复一年，每次照镜子，它都在。但这种年复一年、世纪复世纪的连续，并不使那里的东西变得更真实，你明白吗？因缘条件聚合，倒影就出现——佛教徒认为一切都是如此。简单的东西，比如镜中倒影、彩虹、梦——你能理解，你能感同身受。比如在梦里，你摔倒，感觉是在摔，但其实并没有真的在摔，你懂吗？但就算在梦里摔倒，如果你不知道自己在做梦，你也会害怕。

说到梦，前天晚上——我想是前天晚上——我做了个奇怪的梦。我梦见我在墨西哥……真的很奇怪，大概是因为我在这里和某位喇嘛或什么人聊过。我们在聊古代玛雅，还有阿兹特克——对，阿兹特克——我们在聊他们的文化和灵性，非常了不起，我们在做比较：佛教时代之前和之后，比如我们在比较这里的金字塔。那时候西藏有松赞干布，诸如此类。大概就是因为这个，我做了这个梦：我在墨西哥城，但没有这些建筑，有一座非常高的山，山顶完全是平的，我就站在上面。我真的非常怕高，所以我站在那里往下看，就是这种感觉……当你不知道自己在做梦，你就会真的感到恐惧。但你知道吗，那也不真的在那里——它在，又不在。这就是佛教的见地，你明白吗？

所以佛陀的教法基本上就是这样。佛陀的教法可以说有两个版本：一个更多地讲“它在那里”，另一个

讲"但它不在那里",你明白吗?所以有些教法,比如《如来藏经》(Ratnagotravibhaga),或者《般若波罗蜜多经》,说的是:不不不不,什么都没有——没有鼻子,没有眼睛,你明白——但另一方面,也有这样的教法:"我曾生为猴子,我曾生为鹿。"有这类教法存在。所以,理解这一点的方法,就是"见"——也就是根本见。

那么,在实际修行中,现在正在发生的是这个:比如,我请你观想火焰遍布四周,但你并没有被烧伤。所以,它在那里,但它又不在那里,你明白吗?你并没有三只眼睛,但你也无法断然否认说"不不不,我没有眼睛"——你只是知道,就像一种否定。没有常见,也没有断见。它在那里,但它不在那里。这个真理需要被理解。

所以,密法的观想修行,是最强大的内观——真的,是最强大的内观。再加上以身心发愿、愿为一切众生而修行的菩提心,这样你就同时具备了世俗菩提心和胜义菩提心,两者合修。

好,简单总结一下:光是坐着,就能做到很美好的事。然后,带着菩提心的良善动机去坐——有了菩提心的殊胜动机,坐这个单纯的举动就变得非常、非常特别。记住这一点。

然后,如果你想修止禅,就选一个所缘境,这次我用呼吸。很简单——专注于呼吸,每次心跑掉了,就回来;每次心跑掉了,就回来。基本上就是训练你的心不要散乱。这个修行的征兆,是你发现自己一直都知道自己在散乱——这是好事。我跟你们说过:每次你因为无法专注而感到沮丧,那是好事,记住这一点。

然后,我加了一小段止禅和内观之间的桥梁——以身心为基础。我是说,这次我更偏重于身体上的感受。先不要太深入心的层面和佛法,那样会让人混乱,对初学者来说太多了。

然后,为了让修行更具大乘导向,我们讲了正确的发心、四无量心,以及施受法——将功德回向他人,将非善业和苦难收摄进来。

除此之外,有人请求一次口传和皈依仪式,我会在最后一个环节进行。好,现在请大家提问。

有个问题来自一位僧伽的朋友:已经证悟的众生,他们实际上是怎么活出佛法道的?抱歉,我的英文……也就是说,比如,我的老师宗萨仁波切,如果他已经证悟了,他实际上是怎么活出佛法道的?

好,因为如果你说有一条道、有一个终点,那他为什么还在修行?对我来说,答案就在其中。我的老师,他是在为我而做这件事——他有时候假装忘记,有时候……这些都是我还需要修行的理由,诸如此类。这种情况从两千五百年前佛陀释迦牟尼时代就已经开始了。从大乘的角度来看,是的,他们就是这样活着的。但不总是如此,也不总是以这种方式——只是因为我的根器太小,装不下那么多。

你觉得,不停称赞和鼓励人们修行——修行、修行、再修行——会不会让我们太被困在"修行"这个概

念里了？确实也有过很多情况，某些极具智慧的大师会改变他们的方式，就是因为我们太被困在所谓的"修行"概念里了。有这么多看似矛盾的教法，这一点很重要。

就像……有一位祖师，大概与某位禅宗大师同时代，或者稍早一些，是一位真正的成就者。他非常严格，有很多弟子，一直告诉弟子们要修行。后来他去了西藏中部，那里有一尊莲师像，据说非常殊胜。他对弟子们说："好，你们——这是真正的莲师，不是普通的塑像——你们现在必须发愿，修十万遍咒语、二十万遍、一百万遍。"他让弟子们一一发了愿。

然后轮到他自己，他说："到目前为止，我一直在持咒、修法、做各种修持。从今以后，我不再做这些了。我发这个愿。"那，那也是他的修行。

这就是佛教不能丢失的那种智慧。我之所以特别讲这些，是因为随着佛教传入西方，我有点担心佛教正在变成一种"宗教"。

这非常非常重要——就算你去……我一直都这么说，我对亚洲人、中国人都这么说。你知道，如果一位像舍利弗那样庄严的出家人来到亚洲人家里，提婆达多也跟他一起来——那个亚洲人会把一切都给舍利弗，因为他看起来像出家人，非常安详，赤脚，非常温柔，袈裟……你懂的。而另一个，他在嚼东西，不是肉，是鱼，而且很臭——你明白吗？这就是智慧的丧失。

我感觉这种倾向也在慢慢传入西方，可能是受到犹太-基督教和伊斯兰教那种"对就是对、错就是错"的价值观影响——这就是我之前说的：佛教徒要有幽默感。如果你去佛教寺庙，有像舍利弗那样的人，我们当然尊敬他们；但也有文殊菩萨那样的人——戴耳环、鼻环、脚链，非常富有。我们尊敬亚西西圣方济各那种风格的舍利弗，但我们也礼拜这位亿万富翁的文殊菩萨——他牙镶金，样样都有，我们同样尊敬他。

这是佛教不能丢失的智慧。如果你失去了文殊菩萨这种"类型"，这座桥就断了，就会变得非常教条，非常……不能失去这个。

好，仁波切，我有两个问题。您在之前的教法中提到，我们应该放下一切，除了对证悟的概念——能否请您进一步解释？如果合适的话。另一个问题是：当我修身体和感受的禅观时，我很困惑，因为我只有在有感受的时候，才能感觉到自己的身体。

很好！这是好事。看，这是好事。第二个问题非常好。你开始意识到——没有独立于感受之外的身体。然后，过一段时间，你会开始意识到，没有独立于心识之外的感受。再过一段时间，你会开始意识到，没有独立于法界之外的身体、感受和心识。然后，你就走进去了……这就是内观的整个目的。

至于第一个问题，这涉及一个非常深刻的见地——寂天菩萨的看法——基本上说的是：轮回、涅槃、证悟、道……这一切都是幻觉，什么都没有，根本不存在所谓的涅槃。然而，只要你没有全心全意彻

悟这一点，你仍然会对众生有分别。所以，只要你还有这种无明，寂天菩萨建议：也许保留一个"无明"是有益的——就是认为"有一个证悟"——因为这会驱策你。为什么？因为这样你才会渴望那个。否则，你就会变成虚无主义者："没有证悟，没有轮回，什么都不知道……"但那只是知识层面而已。

仁波切，您曾多次提到，所有情绪都会产生痛苦。我的问题是：那些正面的情绪，比如悲悯，它们也会产生痛苦吗？为什么要舍弃那些正面的情绪，比如悲悯？这对我来说是个相当重要的问题。

是的，这跟我刚才讲的有关，这是个很重要的问题，我收到这个问题很多次了。我认为，梵文"苦" (dukkha) 这个词很难翻译得恰当——"苦"这个字其实并不完全准确。好，如果你问诸佛，"苦"的特征是什么？有四点：第一，任何无常的东西都是苦；第二，任何本身就是焦虑、会产生焦虑的东西是苦；第三，任何没有真实固有、自性存在之"自我"的东西——这里"自我"是指真正存在的自我；第四，任何二元对立的東西。这四点就是苦的特征。

所以我们说的其实是……说实话，佛教对苦的研究是非常精深的。我们通常说"苦"，脑子里浮现的是头痛、身体的疼痛之类的。但从佛教的角度来看，任何无常的东西都是苦。所以，是的，我同意——爱、悲悯、对佛陀的虔敬、对佛陀的向往——这些在当下的确是美妙的、充满喜悦的；但它们是苦，因为它们是无常的，以此类推。

从这个角度来看，佛教通常说一切情绪都是苦——是焦虑，是苦……"苦"这个词也许不够准确，但我希望解释之后你能明白，为什么我们这么说。

好，告诉你，佛教会怎么说：从你的身体，一直到证悟的概念，一切都是苦——这是很高深的哲学。是的，只要还有二元的分别，就是苦——这是佛教的看法。同样，只要有二元的分别，就有暴力。所以，如果你谈论佛教的非暴力，通常意思是非二元——那才是唯一真正的非暴力。否则，只要有二元，就有评判；而评判，是根本的暴力。这是佛教的看法。

这些智慧对佛教来说太重要了。

好，还有其他问题吗？仁波切，能否多谈谈迷幻药和致幻化合物，比如佩奥特仙人掌？这现在是个反复出现的话题。我周四参加了您的讲座，记得最后有人问您这个问题，您说佩奥特仙人掌是您能送给老师的完美供养，他们问您为什么，您说因为它是完美的供养，而且它会把你整个震飞。我有很多朋友试过死藤水，我不知道您是否了解，我觉得它有点像佩奥特；我也读到过提摩西·利里用LSD做研究，他说服用LSD能体验到那些完全无法解释的东西。能请您详细说说吗？

首先，我在这方面经验不多，大概只试过这类物质四次左右，所以我只能猜测着说，对吧。

你看，我们之前讲的那个——“在那里，又不在那里”，还记得吗？我们说，佛教认为一切即一切……那个经典的佛教表达是：色即是空，空即是色。更简短的表达——藏文的意思是：空与明的双运，乐与空的双运，悲与空的双运——基本上就像你的脸在镜中的倒影：它在那里，但它不在那里。

这个真理，如果你了解了，你就从“以为它真实存在”的无明中解脱出来——那就是修行的整个目的。懂了吗？好，很难理解。用彩虹来理解、用镜中的面孔来理解都很容易，但当涉及到——如果有人捏了你女友的屁股，你就没办法想“我女友的屁股是空性”了。你明白，因为强烈的情绪。所以有非常多的方法，来真正帮助你……

你要明白，三摩地呼吸法是最安全的方法之一，也是最殊胜的方法之一——我们已经讲了三天了。佛教还使用了非常非常多种不同的例子和方法。比如梦瑜伽这整套修持，说白了就是一种梦的修法。还有很多很多其他的……真的有成千上万种方法。

就拿八十位大成就者来说吧，其中有一位去拜见一位伟大的上师。这个人以撒谎著称，被所有人嫌弃、谴责，是个病态的说谎者，控制不了自己，就是忍不住要撒谎。他去见那位上师，说：请您帮帮我，我真的想改变自己，请您教导我。结果上师叫他发誓，从此永不说真话，只能说谎。然后，他就成了我们传承中的一位大人物——这个说谎的人，现在就坐在我们传承的“A团”里面，坐在那儿呢。

所以我的意思是，方法真的太多太多了。

——屠夫，你在这里，在这儿，你左边，嗨。

——首先，感谢您的时间和智慧。我有一个问题一直困扰着我。当我作为一个初学者，遇到某些让我愤怒或不舒服的情境——可能是工作中，可能是在街上，可能是任何事情或任何人——我该怎么在当下修行？我了解那种情境的二元对立，也了解它的无常，但这件事一直困扰着我。要怎么在这种对立、或者说非对立的情境中修行？

我觉得，你要做长远打算。你可能没办法马上解决这些问题，不要着急，要从长远考虑。还有，不要一上来就用大剂量的对治法，我觉得那样效果不会太好。反倒是像我们这几天一直在说的，哪怕只是静静地坐着——如果你能持续做六七个月，关键是持续性，一点一点地坚持，时间更长、次数更多，但每次不用很久——再加上三摩地呼吸法，好好去做，不要去想“现在这个问题怎么解决”。因为我觉得你一旦那样想，就会越陷越深。等你修到某个阶段，自然就会知道该如何应对了。明白了吗？

要从长远考虑，不要纠缠于短期解决。你的很多问题，当下你必须先咽下去，几乎就像是一场战争，所以你需要真正变得强大。现在先让敌人稍微靠近一点，同时做好准备，然后再出击。好，好。

再来一个问题，然后我们就做回向。

——谢谢。请问在修阿里扎修法的时候，在消融之后、回向之前，我们应该重新显现吗？

对，对，对，你应该重新显现。这也是我一直在说的——如果可以的话，在日常生活中也试着时刻记得，你就是阿里扎。这个很好。

好，你们还有问题吗？就再来两个，然后我们做回向。

——在没有闭关的情况下，有人能有效地修那洛巴六法，而不造成很多混乱吗？这可能吗？

如果有正确的基础，为什么不行呢？

——在西藏有很多种禅修方法，但在日本主要就只有一种……

等等，不对，日本我觉得也有很多种……

好吧，就算只有坐禅——那么有两个问题：第一，为什么某些方法在从印度传到日本的过程中失传了？第二个问题稍微严肃一点：你认为只修坐禅够吗？只修坐禅的人是不是缺少了什么？

我来说吧——所有只修某种特定方法的人，最大的问题就是最终会把手段当成目的。日本人、韩国人、中国人都是这样，坐禅尤其如此。坐禅我是鼓励的，因为它是最友好、最经济、也最安全的方法，就像阿里扎修法一样，对初学者非常适合，尤其是在这个时代。但如果你只是坐、坐、坐、坐，却不与见地相连接，那你顶多是在熨你的大褂而已，也就这点用处——还不如出去喝一杯来得痛快。

好，我想这次就到这里了。希望大家如果有时间，愿意花些心力去修行。我相信修行会给你带来成果，也相信我们一定会再见面的。