

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=_w4-ikLabrM

讲师：

[笑声] [音乐] 好，趁大家还在进来、消化食物的时候，可以提问。麦克，你来吧。

谢谢你的到来。我的问题关于见地与修行，特别是参照墨西哥——邱阳创巴仁波切说过，墨西哥的根本烦恼是贪欲或激情，美国的是嗔恨，加拿大的是无明。基于这一点，谈到修行，我们可以积累我们理解或者不太理解的修法。多年来我有一种体验，一种自满感，它不是来自缺乏努力，我觉得更多是源于某个根本原因——也许是贪欲，或者某种东西——如何才能不只是了解这其中某个层面……

好，我觉得这是一件非常荒谬的事。荒谬到什么程度呢——这是一个荒谬的陷阱，这个陷阱在佛陀的经典里找不到，在论典里也找不到，但不知怎地，佛教徒，尤其是传统佛教社会，自己创造出了这个陷阱，而这个陷阱真的劫持了佛法的很多层面，包括"修行"这个整个概念。

是这样的：如果你读佛陀的经典，你会看到佛陀给一个屠夫教导修行。这个屠夫来说："我必须杀生，我没有选择，这是我的生计，那我该怎么办？"佛陀告诉他——好，你就受一个戒：从日落开始，到日出之前，我不取任何生命，我不杀生。这是一个非常深刻的教法，其中包含了很多层面。我们现在讲的是誓戒的效果。誓戒是创造功德最有力的工具之一，能带来不可思议的现象。如果你受持一个戒，它会不断地为你积累功德。

比如说，如果你发誓"我不杀生"，从你受戒的那一刻起，你就一直在积累功德。尤其如果你是大乘佛教徒，受菩萨戒说："为了一切众生的解脱，直到成佛，我不杀生。"寂天菩萨怎么说的？从那一刻起，哪怕这个人在睡觉，他的功德也在持续增长。

我们大多数人不会去杀人，对吧？就说你不是佛教徒，你不杀生，单纯是因为你懒——杀人要花很多力气、时间、金钱和心机，还很危险，你可能被抓，可能被杀，等等。所以我们不杀生。但是，仅仅因为不杀生，并不意味着我们在积累功德，那不过是一片空地。萨迦班智达说：两个农夫，一个种了水稻，另一个什么都没种——从这方面，我们可以从这段经文中学到一些东西。

另外还有一点：佛陀并没有给那个屠夫一张杀生许可证。佛陀是在指出，每个人都可以在自己的能力范围内持戒。这一点非常重要。

所以当我们谈到修智慧、修大乘、修金刚乘时，不知怎的我们创造了一个陷阱：只有达到这个数量、那个数量，才算是"像样的修行"，否则就不算修行。这种观念一直到处流传，而我认为这真的非常不利于佛法的弘扬。因为不是每个人都有时间，不是每个人都有条件。

就说贪欲吧，比如在墨西哥，如果你有很多贪欲，而且你真的没有时间，你懒，你散漫，但你仍然可

以每天，或者每周，找到一两个片刻跳进来修——可以这样做。给大家三种方式来修行。比如贪欲生起了，他说你可以在一个当下把三乘都修完。贪欲生起时，先用小乘的方式来处理它：贪欲不好，贪欲会给我们带来麻烦，贪欲是无底洞，贪欲是盲目的——对贪欲向下看一眼。好，就一个瞬间。

第二步，想一想：愿一切众生的贪欲都来到我这里，让他们从贪欲中解脱。这是大乘。

然后是金刚乘：每当贪欲生起，只是知道它正在发生。什么都不做，不需要打压它，不需要欢迎它，不需要评判说"这很坏"，只是单纯地知道。就这样，这就够了。

《大圆满道次第》或《我的完美老师》里面——库努喇嘛说……我记得是什么来着……就像西藏一头饥饿的牦牛。对，不知道这里是什么——马、驴，反正它们看到一根草就去吃。但大多数佛教修行者，看到那一根草，会想：就这一根？不好，算了。他们以为某天会吃到一大堆草，但那一堆草这辈子从来就不存在。他们今天不吃那一根，结果一辈子连那一根也没吃到。

所以我们真的需要学会把修行插入当下，随时随地插入。这样的事情有很多。

而我认为，正如我们之前说的，罪魁祸首还是我们这些喇嘛、上师们。其他的僧侣也有份。是我们的问题。比如，你去问任何一位大乘或金刚乘的僧侣："我能不能在上厕所的时候修止？比如我在拉拉链的时候，我能修禅定吗？"这非常不恭敬！你怎么能这么做！

但实际上，并没有任何地方说你不能这样做。不仅如此，经典里其实说，你应该在任何时候都尽力去修。所以你需要这样做——而且你必须这样做——因为那是唯一能够让修行成为习惯的方式。

这个问题提得很好，因为我们一直在谈习惯。现在我們也需要学习敌人的招数——我们的习气是怎么变得这么强大的？它们并不是一开始就很强大。我们在小剂量地练习它们，持续一个月、一年、好几年，这才让我们现有的那些顽固习气变得牢不可破。现在我们学会这个技巧，反过来用它对付那些习气。

所以，当然，早上、晚上随时都可以修安那般那三十……

好，没关系。大多数喇嘛会说：禅定必须在早上修。一说这个，我感觉立刻有50%的修行者就打退堂鼓了——因为有50%的禅修者不想早起，他们想睡觉。所以，没有必要规定非得早上。

喇嘛还会说：禅定必须在佛堂里修。又有25%的人走了，因为大多数人家里根本没有佛堂。

蒲团、禅垫这些东西，是修行的辅助，但同时也是修行的障碍。你应该能在任何地方禅定，这才是关键所在。因为你基本上只需要一样东西：心。很幸运——或者不幸——你是有这样东西的。你只需要心，以及对这个心的觉知。

还是那句话：把它插进去，不断地插进去。就算你很懒，就说你每周把这个觉知、这个正念插入三次——这很少了，很小。但四五年之后，会发生什么？会有好几件事：因为这个，不管你做什么——你

做的那些世间的事情——你会感到非常……[音乐]……不满足，感到一种别扭，“这个……”你懂吗？这是轮回的事，你会失去兴趣，或者说，你的兴趣会转变，不再是你现在拥有的那种兴趣，而是另外一种兴趣。我们说的还是那个“转变”——记得吗，那个转变——你转变了思维方式，这会影响到你做的每一件事、你做事的方式、你的生活方式、你住在哪里、你去哪里旅行、你在哪里购物、在哪里吃饭，一切都会变。然后会有一种从执念和纠缠中的释放，而这种释放，基本上就是某种形式的解脱。

好，还有没有其他问题？

嗨，彩虹。我记得你在某本书里提到，我们不需要去尼泊尔或不丹来学佛法或在修道上前进。但你也提到靠近上师的好处。这有点矛盾，你对这种情况有什么建议？

好，你知道，即使抛开灵修之道不说，单纯作为一个人——一个人不应该和另一个人待在一起太久。这是佛陀说的，是真的。他对阿难说：弟子和上师不应该总是待在一起，除非两者都已经非常、非常、非常有修为……不要太近。人是有投射的，人有一种叫做“情绪”的东西，哦对，我们本来应该讲一些和情绪相关的内容，和我们刚才修的安那般那有关——这对情绪真的很好。情绪就像一个画家，情绪就像一个室内设计师。所以，拥有好情绪——或者不一定是好情绪，而是灵活的情绪——这很重要。我说的不是波动的情绪，我说的是灵活的情绪。波动的情绪是麻烦，那真的非常糟糕。

所以，关于上师——如果你的目的是灵修之道，那就接受教法，得到你需要的，得到你真正需要的口诀。但除此之外，如果不是必要的，就不必非要待在旁边。当然，这也取决于上师本身，如果上师很好，那上师的存在当然永远是一种启发，但启发是双向的——你也需要有那份功德，才能接收到这份启发。

我说的那个不需要去亚洲的评论，可能更多针对的是修行本身。如果你真的在谈修行，只要你有修行的诀窍，你真的不需要住在亚洲或什么地方。但如果你想要更多地学习，那也许某种学习中心会有帮助。

我有一个关于内观和止的技巧的问题。你刚才教的这些技巧，说到“不评判”。但在佛教心理学里，有一些心所是遍行的，比如作意，你时刻都需要辨别。那么“不评判”的意思是什么？

好，是的，我们现在谈到这个了。让我试着找一个好例子。很大程度上取决于场合和学生，因材施教。但一般来说，“不评判”通常是最保险的。而你所说的那种辨别，是一种……怎么说……社会层面的辨别，这是一个心所，它就像另一个心，在旁边看着你是否做得对或不对。但这样做的危险在于，如果时机不对，它可能会制造更多的念头缠绕。

所以一般来说，我会建议完全不评判——不管什么念头来了，就只是看着。但说到运用辨别，我认为尤其应该把它用在座下时间，也就是出座之后。在你放松姿势、或者停止观修之后，再来思考：刚才那样对吗？那样不对吗？我当时是在掉举？是在昏沉？

这是我老师说的，我努力回忆一下……比如，在禅修中你可能会碰到散乱、昏沉之类的问题，这时候你要用对治法，对吧，对治法可以用。但在用对治法的过程中，要记住——有时候你会陷得太深，对治法本身反而变成了障碍，所以得放松一点，不要绷得太紧。这就是为什么奢摩他和内观都是必要的。这也是为什么我之前要开那个便秘的玩笑——因为很多时候，正念如果缺乏智慧，不懂得如何放松，或者放松的方式是那种世俗意义上的放松……你知道，当你散乱的时候，感觉好像也挺放松的，但那种放松更像是一种麻木，那样下去只会积累问题。禅修的过程在这个意义上非常因人而异，是一个棘手的问题，解决方案本身也需要小心运用。不过对于初学者，我现在不会去担心这些，别担心，把这些信息忘掉吧。

你可能注意到了，在全球的佛教社群中，很多人同时也修练瑜伽，作为一种平行的修行。你也从自己的经历中发现，尤其在西方，对瑜伽深层含义的理解严重缺失。所以我想请你谈谈，或者听听你的看法和建议：这两种修行如何能够关联起来，或者说如何搭建桥梁，从中获益最大？

这很难，因为我认为这正是所谓的"持份者"——传承持有者——他们的职责所在，他们必须站出来，必须具备技巧，必须真的非常在行。

好吧，我为什么这么说？我不是在背后议论人，我是非常直接地说——你看葛印卡传授的内观，真的非常好，由衷的尊重。但你知道，他在世的时候，非常努力地把内观——尤其是在六七八九十年代——以一种"非宗教"的方式来推广。这是因为"非宗教"这个旗号有一种光环，好像不带宗教色彩就很了不起。这也是市场定位的问题，你的目标市场是那些讨厌宗教的人——无神论者、存在主义者、科学家——但他们又想要一点……我不知道，某种平静，或者别的什么。对于任何外来宗教来说，这都可以理解，非常可以理解，我完全能感同身受。所以我明白，你不得不把某些东西淡化。但就葛印卡而言，我也听说过，他在台湾教内观时——台湾是一个以佛教为主的地方，而且是一个非常好的佛教地方，真的很强的大乘国家——他在寺庙里教内观的时候，要求主办方把所有的佛像都遮起来。

对我来说，这是传承持有者没有尽到职责。因为内观，归根结底，它属于……它是佛教的，你明白我的意思。我不是说别人不能用，但这就是我之前说的——如果我在教人做玉米卷饼，把这个去掉、那个去掉，然后把它打开，从我的肠子里端出来，你不能说这不是玉米卷饼，它是玉米卷饼，但是是一种很奇怪的玉米卷饼。

其实我都不需要说什么"肠子里的玉米卷饼"——我去美国，那里就有墨西哥食物，对，就是这样。或者就像中国人开的拉面店——理论上是日本拉面，但是中国人在经营。你去悉尼或者温哥华的拉面店，那些所谓的拉面本来是日式的，但中国人开的，里面也没有拉面师傅，因为那只是面条嘛。但拉面实际上是很多东西的组合，你知道吗？去看一部电影叫《蒲公英》，你就会明白。里面有三片叉烧肉，还有蔬菜，面条是怎么放的，有各种讲究，气味，所有这些都是有意义的，这些细节都是重要的。

所以我认为这是传承持有者的问题，我们需要把工作做好，要恰到好处。我跟某个人聊过，谈到我们

能在多大程度上提供方法——提供尽量多的方法，但始终保留一点智慧在里面，这样就好了。佛教经典里有太多这样的例子，就连《阿含经》这类经典，基本上是世俗层面的教法、善巧方便的教法，是方法，但里面时不时有一两句、一个比喻带着一滴智慧，就够了，这很重要。

仁波切，麦克风还好用吗？仁波切，今年早些时候我受聘于新加坡一所学校，教一群孩子，到了之后被要求教授古印度历史，其中最重要的部分是释迦牟尼佛的生平。那些孩子本来就有佛教和佛法的背景，所以我能够真正展开来讲，直接教他们各种名称和技法，他们还邀请了我一位出家朋友来，一起学了禅修，请求了加持，非常美好。现在我回到美国继续教学了，我在华德福传统的学校教书，课程中同样包括古印度历史和释迦牟尼佛的生平。但问题是，我在一所特许学校，我不得不讲佛陀，却不能讲佛教——这对我来说非常奇怪。我也看到孩子们越来越多地在受苦，我们接收了很多所谓有"障碍"或"挑战"的孩子。所以作为一名老师，最好的方式是什么？您刚才提到，让孩子们品尝食物、看一看、闻一闻——我想请问您有没有更多建议，有什么是我可以做的，而不用把它叫做"佛教"？

谢谢。

其实"佛教"这个词，不是最重要的。为了善巧方便，我认为你可以讲无常，但要用一种非常非常美的方式来讲。就像日本那个概念，叫什么……物哀，我觉得这是一件很美妙的事——在无常中看见美。日本人喜欢看樱花，而樱花只开十天左右，正因为它短暂，它才如此美丽。如果樱花一年到头都在开，没有人会在意。这正是从佛教"万物皆无常"的智慧中衍生出来的——真正欣赏无常、与无常共处。然后，如果你想更进一步，可以讲情绪，讲情绪是如何依赖条件的、如何不确定的——你永远无法真正依赖情绪，永远无法真正信任它们。当然，某些情绪是美的，那种原始的浪漫，鲁米，奥玛·卡亚姆的《鲁拜集》，那些歌曲……但它们是不确定的。你把这种不确定性放进去，也许那些孩子长大以后，就不会那么彻底地信任自己的情绪了，这是一件好事。我觉得你在这方面已经做得很好了——因为问题的一部分，就是他们太信任自己的情绪，导致期望值过高，或者反过来，恐惧过度。然后，如果你还想走得更远，可以讲——即使在我们世俗的世界里，有一个表达叫"外表是骗人的"——你基本上就是在教空性了。外表如何欺骗人，你所看到的并不是实际存在的，你所看到的只是你在看……诸如此类。我觉得这样就很好了。没有"佛教"的佛教，佛教的一切，只是一个人物而已。好，还有问题吗？

仁波切，我现在正在经历一种困境——我相信这是我的心所创造的，但我很难从中走出来。这个困境与禅修和对宝贵人身的思维有关，并且与死亡联结在一起。我无法调和这两件事，这让我感到绝望，因为我不知道如何用我的心来解决它。在禅修时，我要"放弃宝贵人身"，这让我陷入了思考：到底该如何度过这世俗的生活？在某些情况下，面对业力，这些想法让我只想到死亡。请问您能给我一些建

议，如何在思维和禅修中处理这种矛盾？

好的……所以她说，最近在她的生活中出现了一个悖论，这是她心里产生的，很难走出来，它与禅修以及对宝贵人身的思维有关，又与死亡联结在一起，她无法调和这两件事，感到绝望，试图在心里寻找解决方案；在禅修时，她感到这是对宝贵人身的一种出离，试图弄清楚如何度过这世俗的生活，有时甚至升起了死亡的念头。她的的问题是：您能不能给她一些建议，在思维和禅修中如何处理这个问题？

好的。宝贵人身，是的，肯定是宝贵的。宝贵人身之所以宝贵，有很多原因……

其中一个原因是：人类会受苦，但有时候又不受苦——这是宝贵的原因之一。当他们不受苦的时候……好，就这一条，我先把它说得更简洁一些。宝贵人身之所以宝贵，是因为人类知道什么是痛苦，知道什么对自己是痛苦，也知道什么对他人是痛苦。还有这样的原因——人类有某些……有点可笑，但非常非常有用的心理因素，比如人类不会想跟自己的母亲结婚，你懂我的意思吗？因为这是不体面的事情。这是让人类变得特别的原因之一，比其他生命……你没办法教一只猫，它在能力允许的情况下就会跟它的母亲或者随便什么交配，它们没有这种东西。

然后就是无常，正如你所说的……但是，光是知道这些，却没有一条正确的道路，只会制造不必要的额外抑郁，没有必要。所以你得让这些认识变得有用，得让它真正有价值。

说一些非常简洁的——如果你是一个大乘佛法的修行者，有三件事情你应该记住，让这一生有意义——即使你可能没有做很多所谓的修行，三件事就够了。这三件事可以这样安排：早上一件，白天某个时刻一件，睡前一件。

顺便说一下，这来自很多教法，但我现在更多是从普贤王如来的心要中记起的，叫做“三善巧”——或者说三种善妙。

早晨起床时，只需要几个时刻，你应该想：愿我所做的一切，乃至我的存在本身——哪怕你什么都没做——愿我的存在，我的一呼一吸，都能以某种方式成为让所有众生获得解脱的因缘条件。这是第一个善妙。

然后，白天的某个时刻，你应该想：凡我所经历的一切，都是我的投射，如此而已，除此之外别无其他。死亡是我的投射。有时你感到非常紧迫，觉得自己也许快死了，这也是投射。有时候你想，我们去哪个度假地吧，明年或者后年，或者我们盖一栋房子，让家人在里面住一辈子……当你这样想的时候，你其实并不是在真正思考无常，你在规划，好像一切都会按计划发生。当你这样想的时候，告诉自己：这是我的投射。当你喜欢一样东西的时候，告诉自己：这是我的投射。当你不喜欢某样东西的时候，同样告诉自己：这是我的投射。只需要片刻就好。

快到一天结束的时候，不管你今天做了什么、想了什么——如果今天所做的任何善行，都能利益一切

众生——这就是大乘的三种善根。

如果这三件事你觉得太多了，想不了那么多，那我来建议一件事。这是密勒日巴说的。密勒日巴，你知道，他说过很多话，我只是把它们综合在一起。如果你每一天都感到遗憾、感到内疚，觉得自己修行得不够，然后你死去——你就像狮子一样死去。你的死，是值得庆祝的。你明白吗？你不修行、你不念诵、你不禅修、你什么都没做，但你每一天都这样修——"我没有好好修行"——一天一次或两次，然后你死去，你就像狮子一样死去。为什么呢？因为这种心理训练，对我们的习气来说真的是个坏消息。我们的习气，这位早上提到的"习先生"，它不喜欢这个。因为习气已经在规划下一辈子了，而你这样做，让它极度不舒服。就好像习气在想：这个女人基本上整天都在思维、学着讨厌我，我怎么可能进得去她呢？就是这样。这就是密勒日巴的建议，我觉得很好。

好，仁波切您好，谢谢您来。我想问一个比较正式的问题。我知道这里有初学者也有进阶学员，但您说到"什么时候算是佛教徒"，您提到"一切和合皆无常"。然后有人问我：那死了以后怎么样？如何转世？我没有两分钟能说清楚的答案，我自己看书也看不懂，所以您能不能给一个基本的解答——事物无常，但我们却又一世又一世地延续，如果我们没有灵魂，而且我们也不是在谈不二论……

对，谢谢，这确实不是个简单的问题。我想你应该先问那个人：你有多少时间？因为答案是有的，但真正理解这个答案需要一些时间——甚至光是"如何听懂这个答案"本身就需要时间。我觉得"转世"这个词被误解得很厉害，尤其是对那些有亚伯拉罕宗教背景的人——基督徒或穆斯林——他们相信有一个不会改变的灵魂，这个灵魂从一个地方迁移到另一个地方。但佛教不相信这种转世，这是第一点。第二点，佛教徒也不相信转世是真实存在的——记得吗，一切都是空性。所以佛教徒其实也不相信转世。但与此同时，佛教徒在世俗谛的层面是相信转世的。在世俗谛的层面，我们相信很多东西，比如方向，比如大小、无限这些说法，还有"延续"这个概念。举个例子：你今天杀了一个人，今晚被抓，明天上了法庭，你不能对法官说："昨天的我已经过去了、完结了，那件事是那个旧我做的，现在的我是全新的，你为什么要惩罚我？"这说不通的。所以在世俗层面，连法庭都承认某种延续性的存在。但这种延续性是约定俗成的，它是有效的——世俗谛的意思是：幻象，但具有暂时性的功能。所以在那个层面，佛教也谈转世。

其实更准确的说法是"扬希"。扬希这个词并不只是高贵者的称号，它的意思是：扬，再次；希，存在、延续。基本上就是从昨天到今天这种延续的存在。为了在世俗层面运作，你必须有某种"延续"的概念。所以在那个层面，我们谈转世，而且那个层面非常有力量。好比"森林"这个概念——"森林"这个东西其实并不存在，你可以搬来一棵树，但森林只是个概念，是很多棵树聚在一起形成的。如果你继续往细分，树本身也失去了它的独立身份。

好，我们现在讲到佛教学术研究了，所以我给你一个提示——如果这里有佛教学术方面的学生，这个

很重要。如果你在研究佛陀所说的，也就是你们称为哲学的那些东西，我给你两点提示，我觉得很有帮助。第一：在佛法中，有很多教法是佛陀说了、但并非他真正意思所在的，而有些教法才是他真正的意思。这个你需要知道，而且佛陀自己也说了这一点。第二：那个本来用来分析"究竟真理是什么"的分析工具，你不能用它来分析世俗谛。这很重要。很多人以为自己在用头脑分析胜义谛，但其实心里分析的是世俗谛，然后就越搞越糊涂。这是一种需要掌握的技巧。就好像你想欣赏彩虹，就要站远一点，不要走近——这才是看彩虹的方式。如果你想："让我走近看清楚那是什么"，你一靠近，彩虹就不见了。所以为了欣赏彩虹，你需要稍微有点"傻"，这就是彩虹的本质。"好，我现在可以拍张照片了。"所以这个工具对你来说很重要，记住。

还有问题吗？等一下……你还记得您曾经说过，我们应该习惯智慧与习气之间的战斗吗？我试着把这个应用到日常生活中，就是观察念头，当欲望生起的时候去看它。但另一方面，如果我没记错，您说如果有人中了五亿彩票，为什么不享受？如果我去享受我的欲望，好像习气又赢了？有点困惑……

有点困惑，是吧。如果你在享受的同时，还能运用那个智慧——理解这些数字、这些价值，都是我自己的投射——那就能帮到你。你明白我说的吗？要从那里继续说下去吗？好，比如你中了彩票，我们就说这个吧。作为一个佛教徒，如果你说："哦，我是佛教徒，不了，谢谢。"——不该这样做。因为这样的话，记住：见、思维、修行、行为——你的行为就不对了。你的行为必须均衡。所以当你中了彩票，彩票公司说："嘿，你中了！"你应该说："好，我来。"你不应该变成那种……印度有些哲学、有些宗教，真的折磨自己，单脚站立什么的，有点像那样的不必要苦行。你应该去领奖。

领完之后，想想看——我今年多少岁，你呢？二十五岁。好，就算我能活到一百岁，我也只剩七十五年了。你明白吗？所以你想想：我需要多少房子？多少车？等等，大概做个预算，通货膨胀也算进去，结婚、要孩子这些也都考虑进去。好，这些规划完了之后剩下的钱——不知道，也许是一亿美元——就去尽情享受：去秘鲁、去玻利维亚、看完整届世界杯，买最前排的票，什么都无所谓，然后捐给非洲救援基金，向佛陀和菩萨供上成千上万份供品……在这里，你就运用了智慧。

否则，如果是这样：好，我现在有一亿美元，我来投资——然后越陷越深，越来越多，最后忘了那个智慧的部分，就彻底纠缠进去了。你永远到不了秘鲁，你永远看不了足球，你忙着把这十万变二十万——可能还成功了，也很可能大部分都亏掉了，然后又开始怨天尤人……这就是我说的。所以这就是运用无常的智慧。

好，再最后一个问题，然后我们休息一下，回来之后再继续，然后打坐。我想谈打坐，等一下说。

谢谢仁波切。您之前提到，在禅修体验中得到的那种喜乐，可能是个陷阱。我觉得我的问题跟这个有关。我感觉自己可能很长一段时间都在渴求那种感觉，有时候当我体验到的时候，会有点压倒性的感

觉，我不知道怎么处理，所以我就……差点起身……

你不知道怎么停止那种喜乐？还是说，受不了了？

受不了了，那种喜乐让我大笑，然后……但最近，当我想要它发生的时候，它就是不来，感觉像一直差那么一点……对不起，什么是"哈瓦那大道"？

是的，是的……你说的这个，其实我不完全是在开玩笑。从密续的角度来看，你真的需要有一支箭——这支箭叫做上师，一位能扰动你的上师。你在说喜乐，对吗？是的。所以需要的是，有个上师，有支箭，无论是什么形式，来扰动你——把你影子东西拉出来，频繁地扰动你，真正地困扰你，真正地把你彻底搅乱。我是认真的，这是密续修行者说的。因为他们不想让你……有点像爬楼梯，你一级一级往上爬，一级、二级、三级、四级，爬得越来越高，感觉越来越好，快到了——到了第八级，哇，景色太美了！但还有五六级要爬，有时候学生就停在那里，沉浸在那个美丽的景色里。这时候应该有人跟你说：喂，你还没到呢！然后踢你的脚踝，把你往上拉：走啊，继续！

如果我可以加第二个问题，跟同一个问题相关：我觉得最近每天在很随机的时刻，不是在正式的修行中，反而是在日常生活里某些完全随机的时刻，会自然而然地出现那种状态——很宁静，所有念头完全停止……我想请问您，当这种情况发生的时候……

那就随它去，顺着走。我就是这样做的，好像我的心想这样做，那就临时起来修一座吧，随便什么形式都好。

很好。我们休息一下，休息之后，我会用这个时机——这个词在藏文里叫"纽木"——纽，是咬；木，是体验——我们以此为基础来打坐，然后再谈。