

拉通（毗婆舍那），2019年11月27日，不丹廷布

来源：https://www.youtube.com/watch?v=b_TOCA0XeWI

讲师：

[笑声]

[音乐]

好吧，奇怪的是，我今天要用英语讲话。原因有很多，其中一个原因是我的英语基本上不会说“danke”（法语，意为“谢谢”）。当我尝试说“danke”的时候，它最后变成了“chocolate”（巧克力），这可能会让你们很多人感到困惑。所以我认为目前最好的选择就是英文。但这其实有点冒险，因为我一直在使用英语，不仅仅是在不丹，在其他地方也是如此。英语当然是一种非常丰富的语言，它有著令人惊叹的细微差别和词汇量，简直令人难以置信。但是，用英语来表达任何一种亚洲智慧、东方智慧，特别是佛法，我们越来越意识到这真的很难，而且不仅仅是困难。有时候，随著年龄的增长，我会变得非常不自在，我不知道，我感觉很……你知道，有时候我甚至不好意思使用像“compassion”（同情）这样的英语单词，因为它真的不足以表达“ninja”（忍者）的意思，或者像“

enlightenment”（启蒙）这样著名的词，这只是其中之一。你能选择的最糟糕的避风港和过渡之地，最终会成为你的家，诸如此类。所以在我继续讲解之前，我想和你们达成一个基本共识：我接下来要用的语言可能不够好，但我感觉我所有的术语都不太合适，所以无论如何我都会用，没办法。我不知道你们是否了解所谓的佛教，它本身就是一个新造的字。就像印度教一样，你们很多人都知道印度教根本不存在，它是亚伯拉罕诸教的信徒，也就是英国人发明的。他们发明了这个词，把巴基斯坦信德河以东的某种精神体系的人统称为印度教。这就是为什么我认为会有关于佛教是否也是印度教一部分的讨论。从这个意义上说，我们可以说是的，它只是因为恰好位于信德河的这一边。所以，佛教是一个新造的字。不仅如此，你们还应该知道，佛教被归类为一种宗教。现在我们谈论不同的宗教时，会发现一些新的东西。我们谈到了伊斯兰教、基督教、犹太教、印度教和佛教，但实际上，这种分类——我是说这种将

佛教归类为宗教的做法——

我怀疑再次是因为像他这样的人。

我是认真的，

你知道，他们发明了，我是认真的。所以，在所谓的佛教出现

700年前，它实际上是一种

方式，如果你想更

具体地了解，它是一种态度。我来这里的路上一直在想，我们该

如何用

东河的语言来表达这一点。我想你知道，人们会说“来来来，孩子，不，来”，这是一个有趣的哲学逻辑。

顺便说一句，这个「来来来」是这样的。

所以我们谈论的是三种不同的「

来」：一种是共享的、类似「来」的

态度；一种是

大乘的「来」的态度；还有一种是密乘，

据说密乘

没有态度。好的，一般来说，“来”更

具体一些，比如“来”和“知来”，

据说山里的瑜伽士

没有“来”，他们保持

对自身中心的觉知，没有

态度。

共享工作者有某种

态度，例如“沙岩觉知”，亚洲非洲，

仅供参考。为了那些不太

熟悉这个词的人，你可以说

这是佛法，

在缅甸、斯里兰卡、泰国等地，人们奉行的佛法，他们

对生活有一种特定的态度。

我以前有个秘书，

她是一位非常优秀的生物

物理学家。因为

她精通生物化学和生物

物理学，所以当她的旅行时，

行李箱总是充满了

消毒液或肥皂。

她一动不动就得用洗手液，一碰

东西就用。因为她受过

训练，接受过教育，

所以她必须看到到处都是虫子，

朋友们。因为在她眼里，到处都是

虫子，所以到处都是细菌。

她每次

来印度为我工作时，都会带两、三个口罩。

很奇怪，她常常生病。

但你知道，这是一种态度，是她掌握了某些

知识后形成的。她就读的学校专门

学习化学、昆虫

、细菌等等，所以

多年来她逐渐形成了这种态度。这就是

为什么她

现在，如果你去

所谓的佛教（我讨厌用「佛教」这个

词），你会发现那里有消毒液。佛教会进行一些特定的训练，让

你

对生活抱持某种特定的态度。

然后，玛雅人也有著

不同的态度，

两者之间联系紧密，但他们也有某种特定的态度。

据说，

在我们国家盛行的还有金刚乘，它

提倡

对生活没有任何态度。但这很难，真的

很难。所以，我想，是的，这是一种……我想让你向你展示这种

态度。顺便说一下，「来」这个词，我认为这是一个多么深刻的词，多么

优美的

词，值得

那些真正想

理解它的人去评判。

[音乐]

好的，我想我们来到这里是因为我们在这里，

我们应该谈谈

Fatone，所以这就是我们要做的。几年前，我在不丹的时候，

我受邀参加了一个精英

晚宴，其中

一位成员……不丹精英阶层的一位成员，好吧，他们是

不丹人，他们刚刚去参加了一个个人

冥想营，你知道，要注重个人体验，你知道，顺其自然。

他们深受感动，

他们告诉我，

你知道，佛教里没有这种东西吗？听到这话，我其实有好

几个星期都

在关注这件事。但后来我意识到，

这其实是像我这样的人，像是仁波切和喇嘛的

错，我们不擅长

包装行销，你知道，就是那种

标签。我们必须用那种语言来表达，

我们需要…因为「Vipassana」（

内观）这个字翻译过来就是佛法的核心—脊椎、心脏、

头、

呼吸。所以我

认为，或许可以参考这些字词，例如一首诗。这很有意思。当你听到「

Vipassana」这个字时，

你的态度是什么？很可能你的

态度是：个人正念，那是什么意思？

坐直，

冥想。顺便说一下，“

冥想”这个词在Chokey里，它被称为“gum”、“

gum”或“calm”，

拼写不同，但意思相似，

实际上是指习惯，你知道，适应。这就好比

你

不会开车，就去

驾校，在驾训班里，在那种专业的训练场地里练习，但不可能一辈子都在那儿开车，你得上路，你得观察路上的狗、猫，还有其他车辆，等等等等。然后你冷静下来，慢慢习惯这个驾驶技巧。一旦你熟练了，你就可以像我一样，用我所谓的「拉文德拉」来补口红，你可以发短信，你可以单手开车边开车边聊天（当然，最好别这么做）。总之，这就是我们习惯之后会发生的事。

冥想这个字其实不能告诉

我们这些，冥想是一个很基督教的字。顺便说一句，我认为

它非常重要，但有时我会对此感到沮丧，因为即使在我们国家不丹，我们的大部分教育课程也深受英国的影响。所以

我敢肯定，你们很多人说「上帝」的时候，其实并不是真的在说上帝。佛教，我非常确定，表面上伊斯兰教、印度教和佛教之间当然有相似之处，但基督教的善与

印度教的善是不同的，当然，佛教的回归意味著有时会有额外的洞察力，真正的本质，你所展现的真面目。你知道，一个人看起来不错，礼貌温和，但真面目，你知道，真面目是多变的，这种

一致性，所以我们谈论的是肤浅的、肤浅的投射、对事物的肤浅理解，而真正的

本质，你知道，是它背后的真面目，这就是萨顿的全部意义所在，你必须理解它，生命的真面目。实际上，讽刺的是，当我们使用「内观」这个词时，人们似乎立刻认为它是一种冥想，

但实际上并非如此，没有人

谈论它。你知道，在整个佛教经典中，没有一个词叫做“音调”，就像看到、领悟、觉醒一样。是的，你见过她的旅团，所以音调，是的，看到

真面目，真性。但再说一遍，你看到这个

字了吗？就在那一刻，

我会说到“真

我”，我确信你们很多人会立刻想到“真我”，觉得它很神奇、很神秘，好像只要

你努力，去寺庙的禅修区一万次，就能看到它的

真实面貌。但这并非事实。重要的是我们要体认到，佛法的真谛，或者说内在，其实非常简单，简单得不可思议，甚至可以说是世俗的。它如此简单，正因如此才被称为神圣。

实际上，迪巴卡尔传授给我们的摩诃手印传承，他们甚至用了

泰米尔语的「迪沙」（disha），意思是「普通的束缚」。

他们实际上厌恶任何特殊的東西，他们所谈论的正是普通的、赤裸的、未经加工的、无条件的真理。

但我认为我们很多人不会这样想，我们以为他谈论的是非常深刻的东西，这太深刻了，这个词太具有欺骗性了，不是吗？太深刻了，所以你立刻就与这深刻的真理保持距离，

认为我不追求深刻的合一，好像

你和

深刻的真理之间隔著一道鸿沟。那么，让我们……稍微

解读一下，看看

内里，看看真实的色彩，看看真相。让我们用一种

更容易理解、

更容易消化的方式来讨论。首先是无常，这是其中之一，无常是赤裸裸的真相。

当我提到无常时，大多数

佛教徒会想到阿弥陀佛的死亡，对吧？当然，这就像我甚至不用提你，反正我也会

死，这是既定的事实。我不仅仅谈论这个，我谈论的是一切，基本上包括我们的人生范式、我们的价值观。哇，大约十年前，我崇拜BBC，崇拜《纽约时报》，

现在我从心底厌恶它们，你懂吗？这太可怕了。这就是无常。

我以前从来不理解为什么人们喜欢喝茶，

现在却成了一个有点不体面的茶鉴赏家。我知道，传统的泡茶标准是知道泡茶的温度是多少度。从这些价值观出发，你如何看待个人和国家之间的关系？我们把不丹人比喻为佛教徒，我们可能为自己是佛教徒而感到无比自豪，并认为佛教会永远传承下去。

你最好三思。日本曾经是最重要、最强大的佛教国家之一。看看现在的日本，几乎所有的寺庙都只不过是博物馆而已。

东京最大的寺庙之一——大德寺，也只剩下大约十位僧侣。如果日本的佛教都无法生存下去，我们还有什么机会？好渺茫。是的，我相信你我中的许多人，终其一生，我都会是佛教徒，这是肯定的。你最好想想，孩子们，你最终可能会成为一名法学家，

提利昂，谁知道呢？就为了他们，你知道，

我们永远无法预知未来。只需要一个微小的因缘。如果你碰巧爱上了一个非常英俊的波斯

伊朗人，天哪，你知道，佛法僧伽，你知道，就像你说的，只需要一个因缘。反之亦然。顺便说一下，我们今天重视的，更令人惊叹的是震惊。意义的意义，你知道，意义这个字是有意义的，即使它也会改变。这在

我们的生活中是如此令人震惊，

甚至连它的意义都改变了，这

实际上很可怕，或者我应该说，这很有启发性。这是你需要看到的，这是你真的

需要看到的。记住，要深入内心，拥有真实的画面，拥有内心的感受。这就是你需要看到的，而这并非一定要像这样

坐著才能实现，可以透过像这样讨论来实现。你明白吗？

所以，

如果我今天告诉你，我们要花两个小时进行内观禅修，不仅仅是谈论内观

禅修，而是真正地进行内观禅修，

但

绝不坐著，既不念咒，也不只是说话，你知道，就像不断地抽走你脚上的地毯一样。这是有效的，这是有效的，这是有效的。就我个人而言，当我说到这里的时候，我想补充一点，这里很多年轻人，可能不是老一辈，而是年轻一代，他们会很困惑。好吧，绕佛塔转圈，点灯，这跟内观禅修有什么关系？我告诉你，它们其实是内观禅修。我想你可能会喜欢印一面祈祷旗，然后像这样坐著。三个小时后，你就会明白，这其实代表著我们所有的壁画、所有的运气，甚至包括浇水、供奉水球这些个人行为。你真的认为佛陀会口渴，需要你用水喂他吗？你不会那么傻吧？这有什么用？那里点著一盏灯，然后他们就去教你佛法。你试著吃那些东西，它们被认为是食物。你试著吃这个，你会拉肚子。但这是一种牺牲，它是一种修行，不仅如此，它不只是萨满，也不只是一个沉重的人，它也是一种模式化的朝圣。你应该去朝圣，让好鸚鵡唱首歌，或者得到恩赐，或者画一幅画，或者你走的每一步，即使你没有想到任何好的东西，

也许你只是在数钱，你
明白吗？从家门口
到最好的医生，你可能
只想著如何智胜别人等等等等，
但无论如何，
你所付出的微小努力就是一种内观，你懂吗？不仅如此，
你还可以把事情
变成你知道的……不丹人真的很
擅长僧侣礼仪，
正确的礼仪发展，正确的动机，正确的
态度，
哦，你是不是得了老年痴呆症，或者你知道，
就像站著一样，我不知道所有这些，所有这些都
可能成为一个V型人格，我是认真的，
你们中的许多人可能认为我
稍微修改了佛教，不，实际上不是，
我真的不是
佛教界最保守的塔利班，我们理解人们不知何故
现在把我与他联系起来，他非常
现代，实际上不是，我一直
说的并不是我创造或发明的，
我只是在尝试，我从经文中引申出这些。
如果这些寺庙或喇嘛
与你辩论过，请把他们的辩论发给我。我甚至在《魔术师》中也说过，这是一个康达基路伯底部，你知道，就是日本千叶县的那些，
他们不谈论食物，而是谈论
伞，但这些都是经文中的话语，
根据佛陀所说，
即使你有一个背景或
一个爆炸，或者根本没有，你也不是一个喷气机，头号
追求者，或者你从未读过的文本，
即使你从未读过这本书本身，这就是你从未读过一段的

行为本身，即使你从未读过这本书。为什么呢？因为你知道，这本书很大，很占地方，但你还是想拥有它，这是一种牺牲。它也包含著一种想要长久欣赏，或者说，应该说是敬畏的智慧之语。你要明白，这些智慧之语非常重要，需要你用心体会。好的，这就是其中之一。我想，如果你去泰国，他们会称之为「无常」。

这其实就是内在的洞察。好的，只要你明白事物会改变，而且会

迅速改变，例如我们的邻国

印度。有人说，大约二

十年后，印度的穆斯林人口比

印度教徒还多。你知道，不丹人……

不，你会看到更少的猪肉。

你知道，穆斯林会吃猪肉，对吧？

所以穆斯林越多，代表

你的爸爸就麻烦了。你知道，

这就是世界的运作方式，一个典范

转移的世界。现在我们正在讨论它

是否…这里有很多问题，

我不知道，我会尽力回答。要回答

所有问题，甚至有人问过

布切（Bûche）里有没有机器人，像是

机器人菩萨。我认为人工智慧（AI）确实存在，但这

并不意味着它能解决很多

问题，

它可能只是意味著我们会面临

不同类型的问题，或以

不同的方式看待
世界。在演算法驱动下，
人工智慧会经历
很多变化，然后我们个人的生活也会发生
巨大的变化。你
今天所想的，
明天可能就不存在了，
明年可能也不存在。这有什么用呢？
它实际上能带来
自由，解放你，让你真正获得解脱。
我们都
渴望自由，自由不是最
重要的吗？当你看到真相，看到事物的
本来面目时，你真的会获得解脱。
因为当你看不到
真相，看不到事物的本来面目时，你就会有
各种各样的虚假期望、虚假
希望和虚假恐惧。这又引出了
下一个概念，那就是「苦」（
dukkha）。英文单字「suffering」（
痛苦）在这里并不恰当，它无法表达「厄运」、「地狱」之类的意思。我认为「苦」直接来自梵语单
字「dukkha」。印地语里的“dukkha”这个词，对吧，达卡？非常非常非常奇怪，非常深刻，因为英文
里的「suffering」我觉得只指痛苦
情况，对吧？所以，「
dukkha」这个字不只指痛苦，它
指的是任何充满不确定性、
令人不满、缺乏实质的东西。
这有点像
你在梦里中了彩票，
梦到一半你才意识到自己中了
彩票，然后
你又意识到
这只是个梦，你还在做梦。
你知道吗？这有点

悲哀，不是吗？但如果
你很精明，如果你擅长这个，
如果你擅长这个，好吧，想像一下，
好吧，假设一下，你
在晚上11点左右做了这个梦，不是12点，12点34点56点
7点，
也许你起床了，所以你有8小时的时间
来享受这笔钱，你可以
花掉它，是的，足够多的钱，
平淡的敌意，
汤姆我不知道拜亚姆，你管这叫
SUV，嗯，随便吧，
八个小时，很长，如果你
够精明，感觉就像过了80年。
最棒的是，到了6:
45、6:56、55，你知道你快要醒了。
最棒的是，一点也不
后悔，一点也不
后悔。你知道，反正这根本
不存在。所以你知道，
既然我们在谈论杜克，
杜克，好的，
这是第一个。
下一个会有点难，
但无论如何，我们都应该尽量
避免。另一首歌单，这是事物的
另一个真实面貌，
事物的无私。我想我们已经
谈过了，你知道，
梦里的钱，梦里的乐透钱。这
也应该告诉你，当佛陀
说「一切
皆空」时，你应该
意识到，佛教并不意味着

它不存在。

你明白，梦里的钱存在于

梦中，你甚至可以花在这上面。

记住，八个小时，你可以花掉这么长时间。

所以当我们谈论真相时…

别担心，我们说的不是

完全不存在的东西，好吗？所以，那种

看到真实景象的色彩，

那就是内观的智慧。

我们该如何训练

自己，让

自己沉浸在这种智慧中？我们该如何运用这种智慧？

记住我给你举的例子，我的

秘书，那个化学家，对，

消毒液等等，记得吗？

好的，丹卡，我是修行者，没错，就是修行者，修行者，修行者，修行者。修行者是什么意思？

我的秘书在

生物化学或其他什么领域，勤于

勤恳，因为她用手

观察事物，你知道，

杰里米，而且需要不断洗手。

同样，一个人该如何成为

修行者？很多

人认为你不需要

辞职，你明白，这并不代表你就是修行者。

我是认真的，

你不需要停止使用粉底，什么都不用，

当然可以，用

粉底，用洗发水，吃

维生素，做各种各样的事情，锻炼，

是的，

但是要知道……

如果你明白

我们终将一死，那么从根本上来说，这并不会有帮助。但你知道，就像

彩券一样，用最好的粉底，用最好的…我不知道所有的事情，做任何事，这种生活态度，因为如果你认为润肤露能永远修复你的皮肤，那你就完了。你有一个问题，就是你没有内观禅修可以投入时间，你可以提高内观禅修的程度。但你知道，如果你涂上润肤露，然后……是的，我老了，我现在16岁了，看著镜子……是的，无论如何，它可能仍然有点帮助，而这正是我所要求的，一点点帮助。而且，当我使用它时，它让我觉得自己很年轻，而这正是我所重视的。对吧？你开始变得像个傻瓜，我是认真的。这种傻瓜的浴室里会堆满各种各样的润肤露、护手霜……你的儿子……但你知道，这有点像……快要醒悟了，你的态度并不重要，反正我从来没拥有过你。如果你一定要说，我从来没拥有过。是砍，顺便说一句，你可能不一定带著阿马拉·吉姆，你可能不一定做这种事，各种各样的，你知道，佛法修行者会做，他们有时看起来很虚伪，我没有隐藏自己，我的信本身是什么，米拉日巴说，这一个摩尔浓度应该把它敲长，他说我的宗教不是老鼠，也不是羞辱

自己，也明白吗？

这就是让

我砍你的原因，顺便说一句，再回到

我们之前的

谈话，记得我告诉过你，

佛教不知何故被

斯旺西的人，或者我不知道，你

明白吗，欧洲人，

亚伯拉罕诸教的人，归类为宗教，但在

古代，佛教是一种

方式，一种科学，一种

学习，一种特定的

态度，当你拥有这种态度时，

你就会被砍了，就像你像化学家、

数学家、士兵、

政治家一样，

你知道，当你如果你是政治家，

你说话或思考的那一刻，你的思维就会不自觉地围绕

政治展开；如果你

是摄影师，如果你想成为一名

摄影师，你的思维就会围绕

构图展开，比如色彩、

光线等等。

内观训练就是训练你对生活抱持某种特定的态度。

当你训练自己拥有

这种态度时，你自然而然就会拥有所谓的同理心。例如，你梦见自己和某人睡觉，

你们做了同一个梦，你梦见中了彩票，她也梦见了彩票，但你知道，这只是个梦。她没有中彩票，而且

且

她正在认真地做计划，你明白吗？另一方面，

你知道，这有点像……你知道，就像……让我们享受一下……她到处奔走，控制著……我

不知道……订制的保险箱……等等等等。然后你感觉……你知道……而且对她来说也已经是6点45分

左右了，你真的很想说……你知道，这真的……事情就是这样，

你不觉得我们应该好好

享受吗？现在明白了吗？如果你遇到一个真正开朗又聪明的人，你很幸运，

但大多数人在约会时都会嫉妒，你知道吗？或者你可以做任何你想做的事，但你知道吗？

你跟

我说这些话，你懂我的意思吗？所以，如果你真的很在乎这个人，

你真的很在乎他/她，你

知道他/她有妄想，那你会怎么做？你会说谎，你会带著

正确的

意图说谎，这样他/她就会

明白这只是一场梦境彩票，这就是

我们佛教所说的

善巧方便。顺便说一下，顶级K2G说

要重塑伟大的，你知道，就像春之

心一样。我说得是不是太多了？

我们什么时候才能结束？

我遇到很多人，很多年轻人，是的，每次

我

去那里，他们都给我留下了深刻的印象。他们回来后总是

说他们想成为一名直升机操作员，

但每年他们来，都告诉

我他们还没做到，他们真的很想做，他们有点像……这

其实不是他们的

错，我想。像我们这样的老师，我觉得我们没有给他们正确的资讯。

你不需要辞职，你不需要做任何事，你可以现在就开始。当我再次强调「现在就开始」的时候，很多人会想，好吧，从明天开始，我每天静坐这么长时间，我每天念诵这么

长时间的咒语。我认为这只会阻碍你的态度。练习，随时随地练习。是的，如果你碰巧有灵感，那就去做吧。你知道，灵感就像冰山一角，它波动不定。有时候灵感会突然出现，像是「我想成为尼姑」、「我想成为和尚」等等。但其他时候，

你可能有很多事情要做，像是追剧、打发时间，或是和朋友聊天、闲晃等等。还有一点，很多现代年轻人认为有很多障碍，当我听到他们说的障碍时，我就知道为什么他们没有意识到这一点了。他们练习我所谓的“态度

转变”，总是说没时间、没环境之类的，这些借口并不好，很蹩脚。但

我理解他们的出发点，我认为这源自于他们对自身人格的真正意义缺乏正确的理解。正如我过去多次提到的，我相信你们中的一些人也曾来过这里，在布恩顿，文化和传统常常会劫持

佛法。这种情况在世界各地都会发生，不只在不丹。是的，中国文化劫持了中国佛教，日本文化也影响了日本佛教。这种情况屡见不鲜，几乎不可避免，因为文化和传统在某种程度上是必要的，

它们就像一个容器，你需要文化。文化本质上是一种语言，你知道，文化是一种非常粗犷的语言。没有文化，你就不知道该做什么，你无法…你知道，你会觉得你需要做些什么。这也是你们会问这些问题的原因，例如，你们中的许多人来问我，不一定只是我。但其他许多菜肴可能都带有一种愧疚感，觉得

你没有累积足够的业力，

或者没有念诵足够的咒语。你明白，因为文化和传统告诉我们，作为一项工作，

你必须完成这组数字，这组练习天数。我宁愿你带著罪恶感而来，就像在说，你知道，我只有在659的时候才意识到彩票的钱，你懂吗？七点钟的明矾，不再是了，对吧？所以如果你

回来，你知道我错过了很多次，彩票梦哈莱姆，好吧，

但是，是的，但是

你明白我的比喻了吗？

我可能会让你感到困惑，这些让你

困惑的东西，这种无法理解的感觉，就像梦想成真一样，它会让你看到内心深处的景象，再多说一点关于方法和技巧的事情，这些方法中的许多都弥足珍贵，

所以尽管我之前一直在告诉你，这不是正确的坐姿，这不是一个

哗哗声的体式，我想告诉你，我想解释一下，这是一个好方法，但我不会……

我希望你们明白，为了达到内观禅修的境界，这种静坐是唯一的方法。事实上，

我再次强调，要看清生活的真谛。我之前解释过，Anita

Anita

更多的是一种dhoka（一种自私自利的修行方式），但其实有点难。基本上，[音乐]事物并非如其所呈现的那样，它们并不存在。如果你能将这个理念应用在生活的方方面面，我再说一遍，我不是

胡编乱造，别以为我在篡改。你们一定听过日本人，你知道，这里有日本人吗？如果有，

我会更刻薄地说，他们已经失去了很多东西。例如茶道，茶道是一种非常深刻的方法，可以用来唤起思考模式和内观禅修。还有日本的acaba（一种传统仪式），插花等等。现在大多数日本人只是认为

这是一种文化，一种日本传统。

他们认为，当然，我们在不丹也可以拥有这些。例如，托盘，你一个人放在托盘上，

然后摆放……纪律，好，要像你在这里一样保持纪律，这件宝贝

不

应该有哪怕半英寸的距离，这里也不应该有半英寸的距离。你说的这种纪律是因为

方法，当我们谈到方法时，我们指的是，你看过李小龙的电影《龙争虎斗》吗？李小龙说过这样一段话，他引用的是禅宗的

教诲，他说，看著我指著月亮，不要看手指，要看月亮。手指是必要的，但很多人却盯著手指而

不是月亮。很多很多手指，十根手指都是必要的，你想指就指，但这可能会让你感到困惑。你知道，就像好的齐奏一样，就像其他的节奏一样，

你知道，就像交通警察的节奏一样，你知道，明白，这确实会累积起来，你知道，它确实会增添风格

，我
是认真的。所以，
当你思考这个问题时，不要去想你和朋友的争论，或者我
不知道你应该发的短信，我不知道，埃丝特，就想想这个，然后你创造的一切，你创造的一切，然后
……杯子，你想怎么说？像这样还是这样？然后这个折叠得很好，我是认真的，仪式，信不信由你，
就像你可以拥有你，据说每一个动作，我确定伙计们，他们可能不会这样想，但就是这样，伙计，你
知道，就像
平衡，这只是协调默认，所以真的看看日本人，想出一个，然后茶道重启，为什么不创建一个EMA脏
仪式，我们想也是让我们把
所有东西放在一起，然后你可以做三人分享：火箭态度，艾玛·多蒂，迈阿密态度，艾玛·达西，然后
把我的兄弟的阿凡达态度全部扔进去，明白了吗？然后改变，你知道，假设你是那种让人头痛的人，
你知道，非常自律，你明白一丝不苟，然后加入密宗态度，是的，当然可以。 [音乐]
厨师艾玛，爸爸南，我不知道他最想要
什么，蒂穆尔，是的，更多——是的你
为什么不试试这个？或者，嗯，我今天感觉自己像个
密宗艾玛爸爸，辣椒奶酪，还有什么？水，对，就是这样，
不
加盐的巧克力，差不多一样，很多巧克力，吃的时候不要有态度，不要有态度。哦，这不对，没有灯
光，也没有错误的密宗态度。是的，所以，
你知道，就像口香糖一样，很多时候口香糖
是这样的，不是这样的。我告诉你，这和这之间没有差别，你懂吗？所以在厨房里切洋葱的时候，你
可以做一个人，甚至在你和丈夫或妻子激烈争吵的时候更好。是的，所以这是
练习
内观的好时机。好吧，假设你的
丈夫这样说话，那就看看他的上唇，懂吗？只是
上唇，别的什么都没有，只是上唇。
哦，对了，你需要一个方便法门，所以是时候禅修了。是的，你知道，没关系，你知道，否则他可能
会更生气。你明白吗？是的，
你知道，你知道，无论你需要做什么来回应。我真的不是在编造这些，当然，这个比喻可能比较现代
，但没关系，你知道，
很多人都用过这个比喻。过去，
或者说，是的，就是这样。所以当你这样做的时候，不要评判，对吧？不要评断。不同的态度，记住
，一种态度，另一种态度，然后是无态度。当
你这样做的时候，会发生什么事？ [音乐]这是一个很大的话题，但当

你这样做的时候，你会减少对自己的评判，

你明白吗？当你减少

评判的时候，你会更有自信。自信，这有点像你在不丹农村认识的那些人，他们更坚韧、更深沉，我称之为“类型”，

不是为我，是的，不管怎样，这是一个好词。

你

知道，那里有牛，他们已经习惯了对牛的行为，例如对牛，非常有自信，非常有自信。

你现在非常有自信。现在这些人搬到这里，寺庙里没有牛，他们不能吹口哨，然后所有其他还没准备好的人，基本上他们可能和其他人一样缺乏安全感。

但是这个可怜的人，

来自农村，现在来到这里，不能爬树，因为没有树，不能对

牛吹口哨，因为没有牛，然后他们的自信心就下降了，然后我认为他们唱悲伤的

歌，真的。我们之前也讨论过烹饪，当然，如果你负担得起，那就去购物吧。如果你负担得起，那就去网上购物，如果你

愿意的话。如果你有余钱，你明白我的意思。但是，

如何将这融入内观禅修呢？你觉得自律怎么样？哦，对了，自律也可以是……你可以这么称呼它。也许

我们会稍微谈到自律。很多人认为，尤其是年轻一代，不喜欢「自律」这个词，对吧？它听起来很可怕，对吧？

「自律」这个字本身就让人害怕。但其实不必如此。从很小的量开始，坚持下去。这是佛陀的教诲。从不花钱的事情开始。记住，我之前提到过Chipper Eight或Seven Bald Water，它不花钱，至少现在不花钱。世界正在改变。听著，这就是为什么过去的禅师们建议这样做，因为水，我的意思是，直到现在，它几乎是免费的，很便宜，反正不花钱。所以，自律必须是……你知道，

你可以从一些不一定……的事情开始。花费太多，坚持不懈，发挥创意。如果你所谓的冥想在切舍姆完全不起作用，那就去厨房试试，不一定要坐著。

这一点很重要。如果你是忍者，

你知道「冥想」这个字的

意思。在金·切坦面前，你的思维无法运作。是的，如果你喜欢，那就不用龙形灯光冥想。真的，

你知道，真的很悲哀，不是吗？我的意思是，昏暗的灯光。哇，完美！实际上，昏暗的灯光被过度使用，指的是窗帘。但是当你冥想时，不要过度，不要冥想两三个小时，因为这表示你不会坚持下去。

你只会冥想一两天，仅此而已。

实际上，

当你感觉不太想冥想的时候，比如说，星期六你真的很想冥想，你想练习，是的，就半个小时，然后

去玩射箭之类的，观察这种挥之不去的感觉：我应该练习冥想，但是继续玩，继续玩射箭或其他什么，观察这种感觉：满足这种渴望，这种渴望，我做得不够，我没有，我没有做得更接近目标。你需要创造的真相够多，当你真正想做某事的时候，要有创造力。但如果你做得过火，你不会长久地享受它。你会想，啊，今天我的牙科实践做得相当不错，你会为此沾沾自喜，你会觉得自己做得很好，你会非常自豪，你会向别人炫耀。你要明白，这是一种有趣的……伟大的吉美林巴（Jigme Lingpa）……伟大的玛巴大师说过……自信，好的，谦逊，谦逊，这就是我必须看到的真相，我还没有看到足够的真相，你明白吗？我没有看到足够的真相，谦逊，你知道，当你看到真相的时候，哪怕只是一瞬间，认为那是自信，你知道，再说一遍，有时候，当……当……在通往真正的……你知道，就像……或者在哈姆林（Hamlin）或修习佛法的路上，有时我们会觉得我们所做的永远不够，所以对自己苛刻，总是参考一些……其他的比喻，我做不到，比如他或她，这种参考，这种……你知道的……自我评判并无益处。如果你能哪怕片刻意识到这个真理，就应该感到快乐和自信。谦逊和自信，你知道，我认为这需要一些时间，尤其是在初期，需要一些时间来平衡。因为过度的谦逊会导致自信的丧失，而过度的自信又会慢慢转化为骄傲，所以保持适度的谦逊也很重要。好的，接下来我们简单讨论一下比较传统的内观方法，这样你们就能了解最近比较流行的那种方法。我之前说过，我的一些不丹朋友认为我们没有这种方法，但我想你们很多人都知道，像是九日内观、七日内观、一个月内观等等。内观的方法数不胜数，每个传统、每位老师都会有一些细微的差别，但它们都很棒，没有哪个比其他的差。这也取决于你是谁，你如何与内观连结。你们中的许多人可能不太喜欢这些观想，也不喜欢所有的仪式，那么无论如何，都可以做一些其他的事情，例如公式之类的。专注于呼吸，是的，很多冥想，很多内观禅修的老师都会告诉你专注于呼吸。你有没有想过，为什么要专注于呼吸？这和你的呼吸本身无关，呼吸是如此神圣。你知道，呼吸只是呼吸，它并不特殊，它只是呼吸。它的作用是什么？你知道吗？它让你意识到很多不同的事情。例如，它让你意识到事物一直在漂移、变化、漂移、转移。即使仅仅从这个角度来看，它也能让你意识到很多不同的事情。好的，那么，最流行的方法之一，例如在布恩顿，念诵咒语「嗡」（Oma

)，人类至上，关于人类的观点和水。是的，信不信由你，这也是我个人的感受，有很多原因。当你念诵「嗡」(Oma)时，即使只是一次，在那段时间里，你也不会胡说八道。

你知道，你可能在胡说八道，你可能只是在闲聊，你可能…诽谤，你可能在撒谎，你可能在作弊，但你并没有真正思考古鲁

数字，你没有思考慈悲，你没有思考任何被称为神圣的东西。奥马哈是一个女孩的故乡，一个著名的城市，你的嘴巴被占据了。是的，即使从这个意义上讲，它也能让你更接近真理。所以不要认为念诵真言不是

个人化的，任何挑战都非常欢迎。

我当然可以解释，你还可以做更多，你可以做恐慌罗摩，一些恐慌罗摩的可视化冥想，然后你可以做大手印，或者其他什么，这取决于

你的开放程度。记住，我给了你两到三个阶段，一种是切罗基人的态度，一种是玛雅人的态度，一种乡村活动的态度。如果你

认为你已经准备好接受密宗的态度，是的，所有密宗内观的方法，基本上内观意味著看到真相，看到真实的色彩，这就是佛法的全部，看到真相。当我说真相时，请注意这一点。

我说的不是什么神秘的东西，也不是需要某种启示才能领悟的东西，而是简单、原始、日常的世俗真理，比如无常，比如苦，比如无私的深度。它的作用是什么？你越是深入其中，越是了解这个真理，就越能体会那些不理解真理的人的感受。记住我举的例子，

你会感受到，你会试著分享这个真理。如果对方愿意，就直接分享；如果对方不愿意，你就四处走动，努力引导他们理解

真理。我讨厌用这个词，它叫做慈悲。玛雅·科鲁尼亚在监狱的房间里，其实根本不是慈悲，这个词用得不对，但

我们用得太多了，所以我们需要想办法从这个词中剔除欺诈的成分。是的，在翻译佛法的过程中，我学到了很多，语言真的很重要。你知道，语言真的非常重要。特别是几年前，我和别人谈论地球的政治和社会状况，以及我们，我们这个小国，是如何…被这些资讯和社交活动

轰炸，我不知道这些变化会造成多大的影响。我的意思是，我不知道会有多少人会像名字一样被记住，例如，

你们有多少人叫佩玛？艾玛，艾玛，有多少人？好的，塔什，有多少人？有多少人想要你？有多少人叫乔治？有多少人叫桑杰？

你知道，所有这些名字都不是不丹名字，而且很严肃，比如维玛，她是一个梵语名字——她是一个梵语印刷工，幸运的是，她会印薄荷糖。但是拉克什米，拉克什米，是的，还有巴默，巴默，莲花，来自印度佛教，佛教徒，不丹人给它取名为探戈，

探戈，卡多，一切年轻的，哇，这些名字真的几乎都消失了，因为印度佛教，

你知道，你有没有想过这个问题，比如——鼬，我们为什么要关心这两条鱼？你知道，

不丹人，我们可能更担心茉莉和雅格，你知道什么是真正的鱼，

它们是什么？就像当你做

门德的时候，你不知道吗？你知道，天哪，猜猜

这是从哪里来的，天哪，

你知道，现在，现在我们有了语言本身就是一种不同的入侵，英语，我们理解的方式，不仅仅是语言，而是我们试图解读的一切，试图重视欧洲、美国、西方的方式，其中很多东西，甚至我们不丹人都认为是不道德的。我想我可以谈谈我的看法，因为我们某种程度上已经发展出一种你所谓的“感觉”

，
你知道，就是那种“这里没有孩子”的感觉。[音乐]三十年前，三十到三十五年前，但当我回到东布鲁顿时，我曾在印度学习，所以每次回到东布鲁顿，我都会去那里，然后女士们会看看我的衬衫，请您摸一下这里，

因为我有心脏病，所以每次从印度回来，我都会感觉有点奇怪，

你知道该怎么办吗？

两三天后，不丹人

回来后就完全不在乎这些了，你懂吗？基督教文化，

你知道，这一切都变成了这样，不是吗？你看，这就是他们看待事物的方式，我们重视事物的方式，道德的意义，或

伦理的意义，都在改变。我认为我们能做的并不多，实际上，我们有点太晚了，但我认为有些人应该谈论这件事。有时候，你知道，作为不丹人，我们有一些非常非常好的东西，比如，你有没有想过，你不是一个植物学家，突然间你来到了发电厂，你穿过这栋房子，看到墙上画著一个巨大的阴茎，但我们不丹

人对此感到自豪，你明白吗？但是这些东西会消失的，20年后，如果你画了那样的东西，就会有人起诉你，我是认真的，那是

色情作品，是的，我们会，我们会如此容易被这种

价值观所吸引，是的，现代化，对吧，基本上，世界在改变，价值观在改变，是的，很

高兴看到我们这些朋友，你知道，仍然多吃棕榈，你知道蒂，仍然，仍然，仍然，仍然，仍然，仍然，唱著那些非常感伤的浪漫歌曲，这太棒了，但是你需要知道这一点，你真的需要知道，因为我们是一个小国家，很多大国家都

改变了，你真的需要知道，因为我们谈论文化保护，我是南·贾，我们的价值观，我们不能成为博物馆，

你真的需要知道，

因为我们谈论

文化保护，

我是南·贾，我们的价值观，我们不能成为博物馆，你真的需要知道，不能

一直作为博物馆存在。我们需要真正

看清事情的真相，无论如何，这都糟透了，记得要看清

真相，我们

需要为此做好准备。我想今晚就到这里吧，很高兴见到你，谢谢。 [音乐

]]

音乐]

你