

拉通（毗婆舍那），2019年11月27日，不丹廷布（AI整理版）

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，其中一个原因是我基本上不会说德语，连"danke"（谢谢）都说不好。每当我尝试说"danke"的时候，最后总会变成"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，它有着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——不仅仅是困难。随着年岁的增长，有时我会变得非常不自在。我不知道该怎么说，有时候我甚至不好意思使用像"compassion"（慈悲）这样的英语单词，因为它真的不足以表达藏语原词的意思；还有像"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临时中转之地，最终却成了你永久的家——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，我感觉所有的术语都不太合适，但无论如何我都会用下去，没有办法。

不知道你们是否了解所谓的"佛教"——这本身就是一个新造的词。就像"印度教"一样，你们很多人都知道，印度教根本不是一个本来就有的概念，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，把信德河（Indus

River）以东某种精神传统的人统称为"印度教徒"。这就是为什么，从某种意义上说，会有关于佛教是否也是印度教一部分的讨论——因为它恰好也位于信德河的这一侧。所以，"佛教"是一个新造的词。

不仅如此，你们还应该知道，佛教被归类为一种宗教。当我们谈到不同的宗教时，会列举：伊斯兰教、基督教、犹太教、印度教和佛教。但实际上，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的缘故，我是认真的，你知道，他们发明了这种分类，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"道路"；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，我们该如何用宗喀语来表达这一点。我想，你知道，人们会谈论"乘"（yana）这个概念——这其实是一个相当有趣的哲学逻辑。顺便说一下，"乘"是这样的：我们谈论三种不同的乘——一种是小乘类似的态度；一种是大乘的态度；还有一种是密乘，据说密乘没有固定的"态度"。一般来说，"乘"更具体一些，各有不同的内涵。据说山里的瑜伽士没有固定的"乘"，他们保持对自身本性的觉知，没有固定的态度。

小乘修行者有某种特定的态度，例如"声闻觉知"——仅供参考。为了那些不太熟悉这个词的人，可以说，这就是在缅甸、斯里兰卡、泰国等地人们所奉行的佛法，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，所以当她出门旅行时，行李箱里总是装满了消毒液或肥皂。她一动不动就要用洗手液，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，她却常常生病。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、昆虫学、细菌学等等，所以多年来她逐渐形成了这种态度。

这就是为什么——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，打个比方。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。

大乘也有着不同的态度，两者联系紧密，但也有其特定的侧重。据说，在我们国家盛行的还有金刚乘，它倡导对生活没有任何固定的态度。但这很难，真的很难。所以，我想，是的，这是一种……我向你们展示这种"态度"是什么。顺便说一下，"乘"这个词——我认为这是一个多么深刻、多么优美的词，值得那些真正想理解它的人去认真品味。

[音乐]

好的，我想我们来到这里，就应该谈谈

Fatone，所以这就是我们要做的。几年前，我在不丹的时候，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，他们刚刚去参加了一个注重个人体验的冥想营，你知道，那种顺其自然的体验式修行。他们深受感动，告诉我："你知道吗，佛教里没有这种东西？"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——仁波切和喇嘛们的错，我们不擅长包装和营销，你知道，就是那种标签、那种宣传语。我们必须学会用那种语言来表达，我们需要……因为"Vipassana"（内观）这个词翻译过来，就是佛法的核心——脊梁、心脏、头脑、呼吸。所以我认为，或许可以参考这些词汇，例如用一首诗来表达——这很有意思。

当你听到"Vipassana"这个词时，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"这个词在藏语里被称为"贡"（gom），拼写不同，但意思相近，实际上是指"习惯"，就是让自己适应某种状态。这就好比你不会开车，就去驾校，在专业的训练场地里练习，但你不可能一辈子都待在训练场里开车，你得上路，你得观察路上的狗、猫还有其他车辆，等等。然后你慢慢平静下来，习惯了这种驾驶技巧。一旦你熟练了，你就可以像我一样，一边开车一边补口红、发短信，甚至单手驾驶边开车边聊天（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"这个词其实无法告诉我们这些——"冥想"是一个很具基督教色彩的词。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，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，其实并不是真的在用佛教的含义。

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，佛教所说的"回归本性"，有时意味着更深层的洞察——真正的本质，你所展现的真实面貌。你知道，一个人看起来不错、礼貌温和，但真实面目是多变的；而这种一致性……所以我们谈论的是表面的、肤浅的投射，对事物肤浅的理解；而真正的本质，就是它背后的真实面貌。这就是内观（Vipassana）的全部意义所在，你必须理解它：生命的真实面貌。

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，没有人谈论这一点。你知道，在整个佛教经典中，"内观"就像是看见、领悟、觉醒一样。是的，就是看见真实面貌，看见真如本性。

但再说一遍，你看到这个词了吗？就在那一刻，当我说到"真实本性"，我确信你们很多人会立刻想到某种神奇而神秘的东西，好像只要你足够努力、去禅修中心一万次，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，或者说其内在，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，帝洛巴传授给我们的大手印（Mahamudra）传承，他们甚至用了"普通的束缚"这个概念来表达。他们实际上厌恶任何特殊的东西，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"拉开了距离，认为"我不配追求这深刻的合一"，好像你和深刻的真理之间隔着一道鸿沟。

那么，让我们稍微解读一下，看看内里，看看真实的颜色，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死亡，对吧？当然，这就像我不用提你也知道——反正我们都会死，这是既定的事实。但我不仅仅谈论这个，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。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，传统的泡茶标准是水温应该是多少度。从这些价值观出发，你如何看待个人和国家之间的关系？我们不丹人常常以自己是佛教徒为荣，无比自豪地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，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，我相信在座许多人，包括我，终其一生都会是佛教徒，这是肯定的。但你最好

好好想想，孩子们，你的孩子最终可能会成为一名律师——谁知道呢？就为了某个人，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伊朗人，天哪，你知道，佛法、僧伽——就像你说的，只需要一个因缘。反之亦然。

顺便说一下，我们今天所看重的那些东西，更令人震惊的是——意义的意义，你知道，"意义"这个词本身是有意义的，即使它也会改变。这在我们的生活中是如此令人震惊，连它的意义都改变了，这…

实际上这很可怕——或者我应该说，这很有启发性。这是你需要看到的，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着才能实现，也可以透过像这样的讨论来实现。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——不只是谈论内观禅修，而是真正地去修——但绝不坐着，既不念咒，也不只是说话，就像不断地抽走你脚下的地毯一样。这是有效的，这是有效的，这是有效的。

就我个人而言，说到这里，我想补充一点：在座许多年轻人——可能不是老一辈，而是年轻一代——可能会感到困惑。好吧，绕佛塔转圈、点灯，这跟内观禅修有什么关系？我告诉你，它们其实就是内观禅修。

我想你可能会喜欢印一面祈祷旗，然后就这样坐着。三个小时后，你就会明白，这其实代表着我们所有的壁画、所有的功德，乃至浇水、供奉水碗这些个人行为。你真的认为佛陀会口渴，需要你用水来喂他吗？你不会那么傻吧？那点一盏灯又有什么用？然后他们就去教你佛法。你试着吃那些供品——它们被当作食物，但你真要吃，可能会拉肚子。

但这是一种布施，是一种修行。不仅如此，它不只是萨满仪式，也不只是某种沉重的形式，它同样是一种模式化的朝圣。你应该去朝圣——让好运降临，或者得到加持，或者画一幅画，又或者你走的每一步，即使你没有想到任何善念，也许只是在盘算金钱，你明白吗？从家门口走到最好的医生那里，你可能一路只想着如何胜过别人等等。但无论如何，你所付出的这份微小努力本身就是一种内观。你懂吗？

不仅如此，你还可以把事情转化……不丹人其实非常擅长这个——正确的礼仪、正确的动作、正确的发心、正确的态度。哦，你是不是有老年痴呆，还是说就像僵在那里？我不知道，这一切、这一切，都有可能成就一种非常深刻的人格。我是认真的。

你们中许多人可能认为我在稍微修改佛教——不，实际上不是。我真的不是佛教界最保守的塔利班。我理解人们不知何故现在把我与"非常现代"联系在一起——实际上不是。我一直所说的，并不是我创造或发明的，我只是在尝试从经文中引申出这些。如果哪位寺院或喇嘛与你争辩过这些，请把他们的辩论发给我。

我甚至在《魔术师》中也说过——这是一部坎达基路伯的著作，就是那些日本千叶系统的，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，即使你有一本经书、或者一幅唐卡背景，或者根本没有，你也不是头号追求者；即使你从未读过那本书，仅仅是从未读过这一件事本身，就已经是一种行为。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——这本身就是一种布施。它也包含着一种想要长久欣赏、或者说是敬畏智慧之语的愿心。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，印度的穆斯林人口会比印度教徒还多。你知道，不丹人……不，你会看到越来越少的猪肉。你知道，穆斯林不吃猪肉，对吧？所以穆斯林越多，你爸爸就越麻烦了。你知道，这就是世界的运作方式——一个典范不断转移的世界。

现在我们正在讨论这些，这里有很多问题，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，像机器人菩萨之类的。我认为人工智能确实存在，但这并不意味着它能解决很多问题，它可能只是意味着我们会面临不同类型的问题，或以不同的方式看待世界。在算法驱动下，人工智能会经历很多变化，我们个人的生活也会随之发生巨大变化。你今天所想的，明天可能就不存在了，明年可能也不存在了。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，你就会生出各种虚假的期望、虚假的希望和虚假的恐惧。

这又引出了下一个概念，那就是「苦」（dukkha）。英文单词「suffering」（痛苦）在这里并不恰当，它无法表达「厄运」、「困境」之类的意思。我认为「苦」直接来自梵语词「dukkha」——印地语里的"dukkha"这个词，非常非常非常奇怪，非常深刻，因为英文里的「suffering」我觉得只指痛苦的处境，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——做梦做到一半，你才意识到自己中了彩票，然后你又意识到，这只是个梦，你还在梦里。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——好，想象一下，假设你在晚上11点左右做了这个梦，不是12点，不是凌晨1点2点3点4点，也许你6点多起床，那你就有将近8个小时来享受这笔钱，你可以花掉它——是的，足够多的钱：一辆SUV，随便，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点45、6点55，你知道快要醒了，但一点也不后悔，一点也不后悔。你知道，反正这根本不存在。

所以，既然我们在谈论苦（dukkha），好，这是第一个。

下一个会有点难，但无论如何，我们都应该尽量去了解。这是事物的另一个真实面貌——事物的无我。我想我们已经谈过了，你知道，梦里的钱，梦里的彩票。这也应该告诉你，当佛陀说「一切皆空」时，你应该意识到，佛教并不是说它不存在。你明白，梦里的钱存在于梦中，你甚至可以在梦里花掉它——记住，八个小时，你可以花这么长时间。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？那种能看到真实景象的眼光，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，那位化学家，消毒液等等，记得吗？好的，什么是修行者？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勤恳恳，因为她需要用手观察事物，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，辞职并不代表你就是修行者。我是认真的，你不需要停止用粉底，什么都不用停——当然可以用粉底，用洗发水，吃维生素，做各种各样的事，锻炼，没问题。但是要知道……如果你明白我们终将一死，那么从根本上来说，这些并不会有帮助。但你知道，就像彩票一样——用最好的粉底，用最好的……我不知道，做任何事都好，这种生活态度是可以的。因为如果你认为润肤露能永远修复你的皮肤，那你就麻烦了。你有一个问题，就是缺乏内观。你可以花时间在内在禅修上，提升内观的程度。但如果你涂上润肤露，然后……是的，我老了，我现在看起来像16岁……照照镜子……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润肤露、护手霜……你的儿子都不知道怎么办。但你知道，这有点像……快要醒悟了——你的态度是：反正我从来没有真正拥有过你，如果一定要说，我从来就没有拥有过。

顺便说一句，你不一定要带着某种特定的名号，不一定要做那种事——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，修行本身是什么？密勒日巴说，他说：我的宗教不是让你羞辱自己。你明白吗？

这就是关键所在。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，佛教是一种道路，一种科学，一种学问，一种特定的态度。当你拥有这种态度时，你就是个修行者了——就像化学家、数学家、士兵、政治家一样。你知道，如果你是政治家，当你开口说话或思考的那一刻，你的思维就会自然而然地围绕政治展开；如果你想成为一名摄影师，你的思维就会围绕构图展开，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，你梦见自己和某人在一起，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，而且她在认真地做计划，你明白吗？另一方面，你知道，这有点像……让我们先享受一下——她到处奔走，四处张罗，订制保险箱等等等等。然后你看着她，你知道，而且对她来说也已经快到6点45分

了，你真的很想说……你知道，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。但大多数人在这种时候都会嫉妒，你知道吗？或者你可以做任何你想做的事——但你知道，你跟我说这些，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，知道他/她有妄想，那你会怎么做？你会说谎，你会带着正确的意图说谎，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，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。每次我去那里，他们都给我留下了深刻的印象。他们回来后总是说想成为一名直升机操作员，但每年来的时候都告诉我还没做到，他们真的很想做，有点像……其实这不是他们的错，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，我每天静坐多长时间，我每天念诵多长时间的咒语。我认为这种想法只会阻碍你的态度。练习，随时随地练习。如果你碰巧有灵感，那就去做吧。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、闲逛等等。

还有一点，很多现代年轻人认为有很多障碍。当我听到他们说的那些障碍时，我就明白为什么他们没有意识到这一点了。他们练习的是我所谓的"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来过这里——在不丹，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。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。文化本质上是一种语言，一种非常粗粝的语言。没有文化，你就不知道该做什么，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——你们中的许多人来问我，当然也会去问其他人。但很多时候，这些问题背后都带有一种愧疚感，觉得自己没有累积足够的业力，或者没有念诵足够的咒语。因为文化和传统告诉我们，修行是一项工作，你必须完成这组数字，完成规定天数的练习。

我宁愿你带着罪恶感而来，就像在说：你知道，我到6点59分才意识到彩票中奖了，你懂吗？七点钟就兑换不了了，对吧？所以如果你回来，你知道自己错过了很多次——彩票梦嘛——好吧，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说这不是正确的坐姿、这不是一个好的体式，但我想解释一下：这是一个好方法，但我不希望你们以为，要达到内观禅修的境界，这种静坐是唯一的方法。我再次强调，要看清生活的真谛。我之前解释过，“阿尼大”更多是一种自私自利的修行方式，但其实有点难。基本上，事物并非如其所呈现的那样，它们并不真实存在。如果你能将这个理念应用在生活的方方面面——我再说一遍，我不是在胡编乱造，别以为我在篡改——你们一定听过日本人……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。还有日本的插花等传统仪式。但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类似的东西。例如托盘，把东西放在托盘上，然后摆放——纪律，就像你在这里保持纪律一样，这件器物不应该有哪怕半英寸的偏差，这里也不应该有半英寸的偏差。这种纪律是因为方法。当我们谈到方法时，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：看着我指着月亮，不要看手指，要看月亮。手指是必要的，但很多人却盯着手指而不是月亮。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。

所以当你思考这个问题时，不要去想和朋友的争论，或者你应该发的短信，就想想这个，然后你所创造的一切……杯子，你想怎么放？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，据说每一个动作都有其意义，就像平衡一样，这只是协调的默认状态。所以真的看看日本人的做法，然后想想，为什么不创建一个不丹版的仪式呢？我们把所有东西放在一起，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，然后把密宗态度全部放进去，明白了吗？假设你是那种非常自律、一丝不苟的人，那就再加入密宗态度，当然可以。

厨师艾玛，爸爸南，你为什么不试试这个？或者，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。没有灯光，也没有错误的密宗态度。

你知道，就像口香糖一样，很多时候口香糖应该是这样嚼的，不是那样的。我告诉你，这两者之间其实没有差别，你懂吗？所以在厨房里切洋葱的时候，你可以修行；甚至在你和丈夫或妻子激烈争吵的时候，更是好时机。是的，所以这是练习内观的好时机。假设你丈夫这样对你说话，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。没关系，否则他可能会更生气，你明白吗？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，很多人

都用过这个比喻。

所以当你这样做的时候，不要评判，对吧？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？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。

那里有牛，他们已经习惯了与牛打交道，对牛非常有自信。但现在这些人搬到城里来，寺庙里没有牛，他们不能再吹口哨，所有其他还没准备好的人，基本上可能和其他人一样缺乏安全感。但这个可怜的人，来自农村，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，然后我认为他们就唱起了悲伤的歌，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，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？对了，自律也可以是……也许我们来稍微谈谈自律。很多人，尤其是年轻一代，不喜欢“自律”这个词，对吧？它听起来很可怕。“自律”这个词本身就让人害怕。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“七碗水”，它不花钱，至少现在不花钱。世界正在改变，听着，这就是为什么过去的禅师们建议这样做，因为水，直到现在几乎是免费的，很便宜，反正不花钱。所以自律必须是……你可以从一些不必花费太多的事情开始，坚持不懈，发挥创意。如果你所谓的冥想在正式的场合完全不起作用，那就去厨房试试，不一定要坐着——这一点很重要。

如果你喜欢，那就用昏暗的灯光来冥想。真的，昏暗的灯光，哇，完美！实际上，昏暗的灯光被过度使用，这指的是拉上窗帘。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，星期六你本来真的很想冥想，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——我做得不够，我没有做得更接近目标。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，今天我的修行做得相当不错，你会为此沾沾自喜，觉得自己做得很好，非常自豪，向别人炫耀。

要明白，伟大的吉美林巴（Jigme

Lingpa）……伟大的玛巴大师说过……自信，好的，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

当你看到真相的时候，哪怕只是一瞬间，这也应该让你生起信心。再说一遍：有时候，在修习佛法的路上，我们会觉得自己所做的永远不够，因而对自己过于苛刻，总是拿自己与他人比较——“我做不到

他那样，我做不到她那样”——这种自我评判并无益处。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。

谦逊与自信，我认为这需要一些时间来平衡，尤其是在初期。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，所以保持适度的平衡也很重要。

好，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，有九日内观、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，你如何与内观产生连结。你们中的许多人可能不太喜欢这些观想，也不喜欢各种仪式，那么无论如何，都可以做一些其他的事情。

专注于呼吸——是的，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？这和呼吸本身有多神圣无关，呼吸只是呼吸，它并不特殊，它只是呼吸。那它的作用是什么？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、转移，即使仅仅从这个角度来看，就已经很有价值了。

那么，最流行的方法之一，就是念诵咒语“唵”（Om）。信不信由你，这也是我个人的感受，其中有很多原因。当你念诵“唵”的时候，即使只是一次，在那段时间里，你也不会胡说八道。你平时可能在闲聊，可能在说是非，可能在撒谎，可能在作弊，但此刻你的嘴巴被占据了。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修行，任何质疑都非常欢迎。

当然，你还可以做更多：可以做一些观想冥想，然后可以做大手印，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，不同的态度层次。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，基本上内观意味着看到真相，看到真实的面貌——这就是佛法的全部，看到真相。

当我说真相时，请注意：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，比如无我的深度。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，你会试着去分享这个真理。如果对方愿意，就直接分享；如果对方不愿意，你就想办法引导他们理解真理。我讨厌用这个词，它叫做慈悲。这个词我们用得太多了，已经需要想办法从中剔除虚伪的成分。

是的，在翻译佛法的过程中，我学到了很多——语言真的很重要，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，以及我们这个小国如何被海量的信息和社交媒体活动所轰炸，我不知道这些变化究竟会造成多大的影响。

比如名字，你们有多少人叫佩玛？叫艾玛的有多少人？叫塔什的有多少人？叫乔治的有多少人？叫桑

杰的有多少人？你看，很多这样的名字其实并不是不丹的传统名字。像维玛，是梵语名字；巴默，意思是莲花，来自印度佛教；探戈、卡多，这些古老的名字，如今几乎都消失了。你有没有想过这个问题？

你知道，现在语言本身就是一种不同形式的入侵。英语，我们理解世界的方式，不仅仅是语言，而是我们试图解读一切、试图效仿欧美西方的方式，其中很多东西，即使我们不丹人自己也会认为是不道德的。我想我可以说说我的看法，因为我们在某种程度上已经逐渐失去了那种原有的感觉——那种“这里本来是什么样子”的感觉。

三十到三十五年前，每次我从印度学习回到东不丹，女士们见到我都会让我摸一下这里，因为我有心脏病，每次从印度回来都会觉得有点不自在。但两三天后，人就完全适应了，完全不在乎这些了，你懂吗？这一切都已经慢慢变成了另一套模式。你看，我们看待事物的方式，我们重视事物的方式，道德与伦理的意义，都在改变。

我认为我们现在能做的并不多，实际上有点太晚了，但我认为还是有人应该谈论这件事。有时候，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：你不是植物学家，突然间你来到一栋建筑，穿过房子，看到墙上画着一个巨大的阴茎，但我们不丹人对此感到自豪，你明白吗？但这些东西会消失的，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——那会被视为色情。是的，我们会非常容易被这种价值观所吸引，所谓现代化，对吧？基本上，世界在改变，价值观在改变。

很高兴看到我们在座的朋友，仍然喜欢嚼萎叶，仍然唱着那些非常感伤的浪漫歌曲，这太棒了。但是你真的需要知道这一点，因为我们是一个小国家，很多大国家都已经改变了。你真的需要知道，因为我们谈论文化保护，谈论我们的价值观——我们不能成为一座博物馆，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，我们都需要面对它，我们需要为此做好准备。

好，我想今晚就到这里吧，很高兴见到大家，谢谢。