

# 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=kjFQz1Fbuco>

讲师:

好的。

Por alguma razão,

a palavra “samadhi” , “dhyana” ,

“zen” , “meditação” ,

quando você pensa,

quando escuta a palavra

no que você pensa?

是否有如潮涌般的最初形象

?

Zafu, não é?

不是吗?

冥想, 或 olhos fechados, não é?

Se vê vê uma pessoa assim,

imediatamente sua mente diz:

啊, 冥想! 不是吗?

Se alguém está fazendo

qualquer coisa assim...

Você acha que alguém diria: Ele está meditando? 我觉得不行。

O que estou dizendo é importante.

Nós construímos essa Cultura

de que meditação senseifica...

No entanto, há uma razão,

há uma razão para isso.

É uma pena, mas ao mesmo tempo

não tem outro jeito. Achoque não.

Há uma história.

Certo, quer dizer,

como eu disse ontem

as opportunity -

especialmente para os principiantes -  
as opportunity de obter alguma consciência sent nando  
zafu, s suras rea sques algu razão.

Mas preciso dizer

que esse Tipo de entendimento,  
esse modo de colocar toda a meitação  
nesse tipo de contexto: Sentar.

Eu tenho pensado um pouco sobre isso.

Sabem, eu não sou um budista  
realmente, verdadeiramente  
espiritual.

Eu penso na popidade do budismo.

Penso na população budista,  
por assim dizer.

Eu gosto mais de quantidade  
do que de qualidade。你要去量化的山  
，你要做什么，你要做什么？

Eles podem trabalhar nisso.无论如何，  
青少年都应该遵守法律规定。合法吗？合法的。在西班牙是否合法？

Chilo, 啊，这是真的。

Gosto disso,

é uma grande palavra, “chilo”。

Sim, precisamos deixar

o budismo legal。

想像集市，我们可以在

12 小时、

13 小时、16 小时之间进行操作。

Não sei, diga para eles para...

Não é “chilo”。

É muito chato.

Por que alguém faria isso?

Mas é que fazemos

e é muito frustrante

porque, se olharmos

para a sabedoria de Buda,

sentar reto

é o menos importante.重要的是，这很重要，

但最

重要的是。A consciência, ter uma boa consciência é o mais importante. Consciência Constante é o que important. É disso que você precisa.

que é o que faremos 标志 depois -

tem essa coisa。

Tem essa grande vontade

de permanecer, sentar。

Permanecer, entende?

不要冥想。

Quando está... quando no ha pensamentos, ou quando você sente que  
você sente:

Ah, agora estou OK。

Mas isso não é verdade.

Quando os pensamentos

rushm como uma cascata,

se consciência

Continuar Constante, fantástico !

Se houver montes

de bem-aventurança e permanecer,

mas faltar consciência, não é

suficientemente bom.

Então, quando você meditar, quando Sentar e surgirem os pensamentos, nãoooo meditar,  
quando Sentar

e surgirem os pensamentos, nãooot meditar, gando Sentar e surgirem os pensamentos, nãooot  
面 conet, nãoion crie cronmento。

Oh, lá vem eles.

萨比，这就是仇恨。

Não faça isso. De fato,

desenvolva um tipo

de “vem cá!”

Sabe, tipo venham, venham,

venham me pegar

sabem, tipo: 「好的, eu estou aqui」。文汉姆, 文汉姆!

E eles vão...

Você olha, olha, entende. Eéquase como se

Esse tipo, de... sabe?

这是非常重要的,

特别是在

Falando nisso, 我是

冥想者的秘诀。

Tem um Tipo que todos vocês deeriam

tentar aplicar。

É o 类型为「meditador-ladrão」。

Ladrão?

继续, 做一次真正的事情

,

cuidando para não fazer barulho。

É o 冥想者 que é

como um ladrão。

Meditador como o barqueiro.

冥想者 como o guerreiro,

冥想者 como um rei e... sim,

não tente este,

所以你的名字:

Tentadora?

Sedutora, tentadora.

Como se diz em espanhol? 帐篷?

O quê? 诱惑者。

好的, sedutora。

Não, ainda não.

Para os principiantes...

porque para ser uma sedutora

você precisa estar confiante,

precisa ter... muita confiança。

Precisa ter o cliente

- como se diz -

na palma da mão.

Tem de... sabe... ainda não.

集市、主要的拉德拉奥、所有的

O que quero dizer é que tem

um pouquinho de paranoia também,

mas ao mesmo tempo

semper diga a si mesmo,

bom, quem sabe ?

Sempre há uma boa

Quer dizer...

a sua tarefa é pegar

o pensamento, não é ?

Vem o pensamento e você só olha。我内心深处充满了偏执，但我觉得很  
悲观。 Aí não é muito bom.

Mas você não precisa

se preocupar, porque...

não que você seja

um grande pescador,

mas simplesmente porque

ha tantos peixes.

Você poderia até colocar

uma venda nos olhos

e so enfiar a mão e vai pegar

montes deles.

Há tantos pensamentos.

Você é rico de pensamentos.

É uma coisa que você já tem.

Não precisa comprar.

Não precisa fazer download.

Você já tem bastante,

então, com essa atitude

precisamos...

Mas OK。 Espero que se lembrem

as técnicas anteriores.

Mas desta vez, eu vou agora  
construir uma ponte entre  
vipassana  
e shamata.

我们必须充分

了解自己的身体状况。

Eu sei que corpo é um termo vago,  
mas apenas Observe seu corpo,  
E também o que sente,  
mais o que sente fisicamente.

你可以进入

冥想中最重要的四项技巧...

冥想技巧，让你的心更加平静

。

好的，请注意，

lü dren pa nyey war shag pa

para o corpo, 集会，

acho que podemos só fazer isto:

Sentar reto,

pois isso é, mais ou menos, a

meditação baseada no ão。除此之外

，我们还举行了

日本仪式，并

Vocês conhecem a cerimônia

do chá japonesa, sabem,

eles têm uma certa maneira

de segurar a xícara,

e certa maneira de misturar o chá, e tudo

isso, na verdade, se fundamenta no ão, 00:13:11,960

Estar no presente.如果是的话，请

美味的食物

，然后就到了

。声音是剑，

como suco de capim. É um suco de capim

, igual. Então

estar consciente do seu corpo.

Estar consciente do seu corpo

Certo, então observar o corpo

e observar as sensações.

Amanhã vamos tentar fazer

observando a mente.

观察困难的现象。

Vamos ver até onde

conseguiremos chegar.

Certo, vamos fazer várias vezes,

por pouco tempo.

Vamos fazer sessões curtas.请。

OK, vamos começar.

Desta vez você pode se mexer,

se precisar se mover,

mas não desnecessariamente.

不精确地推动目标

，大量地精确地投掷，波德投掷，大量的

时间来

观察感觉。

Dedos dos pés、

das mãos、

joelhos、

cotovelos。帕尔佩布拉斯。事实

证明，这种感觉是

一种深层的

感觉。

观察。

Se ficar distraído,

volte para o corpo

e para a sensação.好的

，比较一下。 Pare de meditar por enquanto.好的，我们重新开始。

Se ficar distraído, apenas volte para o corpo e a sensação.

Se ficar agitado,

volte para o corpo e a sensação. Se ficar embotado, volte para o corpo e a sensação. OK, ficar embotado, volte para o corpo e a sensação. 请使用

4种

冥想方法。

Há muitas outras categorias.

Esta é muito popular.或许

, 你可以从根本上、或者从根本上讲, 或者从根本上讲, 或者从根本上讲, 你可以用什么来表达你的想法, 或者说“欧盟”, 那么, 这是什么?

Apenas sobre 4 coisas.

Imediatamente vai pensar

na sua forma, no corpo... 协议? 没有你的公司。请注意, 最重要的是

最重要的。 Isso é mais importante.重要的是, 重要的是, 重要的是。

Depois, muito mais sutil do que o corpo e a sensação, porém muito mais poderosa

,  
a mente.

Isto é, sem a mente quem é esse que

você chama de “eu”? O ultimo, o

mais sutil,

mais persuasivo e mais teimoso

é chamado

chö dren pa nyey war shag pa。 Darma, 它的意义在于「

sou aquilo.

Sou uma filha, sou uma mãe... 参考提示。虽然困难重重, 但我们还是有声有色

Buscamos ao redor, lá fora.作为参考, 请参阅身体、身体、身体。

comida é algo

que tem a ver com corpo, não é? 汤姆克鲁斯 (Tom Cruise)、

tanquinho、萨拉多 (sarado)、时尚 (na moda)、杜嘉班纳 (Dolce & Gabbana)。

Zara, 不是吗? 你是

。

Não apenas a sua imagem,

depois criamos mais referências,

como o sofá, que você compra,  
porque realmente代表性的você。 Dá  
para acreditar nisso?

É muito estranho.

沙发、

室内装潢、

建筑、花瓶的品质。塞拉、嘟嘟、嘟嘟嘟嘟嘟嘟

E é assim que nos perdemos de novo

e nos enredamos,

e entramos no jogo

e depois sofremos。如此

形式。

Agora os sentimentos.

Oh, isso vai longe.

情感。嗯

... 一切都已经过去了，我的一切都结束了，我的

不再批评了...我没有批评过...我的

情感。

为了

人类的情感。结尾为

Quando foi feito?

1986年？ 1936.

Uau, 作为 coisas que aconteciam

naquele filme...

se as pessoas Demonstrassem,

se fizessem aquilo...

se as pessoas de fato...

se 好莱坞 fizesse agora aquele tipo

de filme, com aqueles de fato...se 好莱坞 fizesse agora aquele tipo de filme, com aqueles

havcomporta, erias。

Então os情感,

são uma grande coisa。

São uma força motriz

muito, muito importante

E os nossos sexyos pessoais,  
como... do outo lado do muro。

Estou falando, sabem,

O Muro.

Sabem, como naquele país.

É preciso ser realmente

cuidadoso com o tom...

o quanto você levanta a voz...

porque eles vão dizer:

Ele gritou comigo, certo ? Gritou... Ele gritou  
comigo.

啊，这是

感伤的大问题。

格里塔尔。 E depois tem

o politicamente correto。

A lista nunca acaba.

不管怎样，没有问题

，这就是问题。

Vamos meditar mais uma vez

e depois paramos。

Mas desta vez estamos falando mais

de sensações físicas。

Amanhã faremos os mais mentais,

junto com os físicos。

Falando nisso, 作为四个

冥想...

o modo como estou fazendo agora

é um pouco como shamata/vipassana。

Estou indo da shamata.为内观禅修。好的。

O nariz...

narinas...

pálpebras...

dedos dos pés...

braços...

ombros。

Simplesmente consciente deles。

Sem inventar nada.

情感、或快乐、

感官感觉。

没错，砰。为

所有法律做好准备

。

Realmente querem parecer Legais。

但是，从观察到的身体观察到的

技术来看，这些技术都是空的，但不是可视

化的，也不是辐射

，

不，什么都没有。所以观察身体，了解身体，了解「chilo」。

Chilo, como é?

西托？

辣椒？

Como é?

奇多，好的。

Realmente gosto desta palavra, 合法。

好吧，ficamos sentados aqui por

bastante tempo, então vamos encerrar。谢谢...

sim,

tentem inserir um pouco

de consciência aqui e ali,

enquanto caminham,

comem, conversam。

Não precisam Sentar retos

no meio do...

购物，nem nada disso。

Apenas estar atentos.

好的，谢谢。