

# 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。不知为何，当你听到"三摩地"、"禅那"、"禅"、"冥想"这些词，你脑海中浮现的第一个画面是什么？是坐垫，对吗？是闭着眼睛打坐，对吗？看到有人那样坐着，你的心立刻就说：啊，在冥想！对吗？

但如果有人在做其他任何事情，你会觉得他在冥想吗？我觉得不会。

我说的这点很重要。我们已经建立了一种文化，把冥想等同于……然而这样做是有原因的，确实有原因。这有些遗憾，但似乎也别无他法。

有一段历史背景。就像我昨天说的，对于初学者来说，坐在坐垫上确实有机会获得某种觉知体验。但我必须说，这种把所有冥想都放进"坐着"这个框架里的理解方式——我思考过这个问题。你们知道，我并不是一个真正意义上、真正在精神上很有修为的佛教徒。我更关心佛教的普及，关心佛教的受众群体，我更在乎量，而不是质。

无论如何，我们需要让佛教变得"chilo"（酷）。合法的，在西班牙也是合法的。"Chilo"，啊，是真的，我喜欢这个词。是的，我们需要让佛教变得酷。

你想象一个集市，可以在十二、十三、十六个小时之间运作——不，这不酷，非常无聊。为什么有人会那样做呢？但这就是我们所做的，这让我非常沮丧。因为如果我们看看佛陀的智慧，坐直其实是最不重要的。这很重要，但最重要的是：觉知。保持良好的觉知才是最重要的。持续的觉知才是关键，这才是你真正需要的。这就是我们接下来要讲的内容。

有一种强烈的愿望，想要安住、坐定——想要安住，明白吗？不是冥想。当没有念头生起，或者你感觉：啊，现在我状态很好——但这并不是真实的情况。当念头如瀑布般奔涌而来，如果觉知持续不断，那就太好了！如果有大量的喜乐且你安住其中，但却缺乏觉知，那还不够好。

所以，当你冥想，当你坐下来，念头生起时，不要压制，不要评判。

"哦，它们来了。"——这就是厌恶。不要这样做。事实上，要培养一种"来吧！"的态度。就像：来吧，来啊，来抓我啊，我在这里，来嘛，来嘛！然后它们来了……你只是看着，看着，明白吗？几乎就像是……你知道吗？

这非常重要，特别是——说到这里，我要讲冥想者的秘诀。有几种类型，你们都应该尝试运用。

第一种是"小偷式冥想者"。小偷？就是小心翼翼地做事，不发出声响。像小偷一样的冥想者。像摆渡人一样的冥想者。像战士一样的冥想者。像国王一样的冥想者。还有……是的，现在先不要尝试这最

后一种——诱惑者。用西班牙语怎么说？诱惑者。好的，诱惑者。

不，还不到时候。对于初学者来说……因为要成为一个诱惑者，你需要有自信，需要有极大的自信。你需要把对方——怎么说——掌握在手中。还不到时候。

我想说的是，小偷式冥想者也有一点点偏执，但与此同时，永远对自己说：嗯，谁知道呢？总是有希望。也就是说，你的任务是捕捉念头，对吗？念头来了，你只是看着。我内心深处充满了偏执，但感到有些悲观——这不太好。但你不必担心，因为……不是说你是多么了不起的渔夫，而是因为鱼太多了。你甚至可以蒙上眼睛，只需把手伸进去，就能抓到一大把。念头太多了，你念头丰富。这是你本来就有的东西，不需要购买，不需要下载，你已经有足够多了。

所以，带着这种态度，我们需要……好的。希望你们还记得之前的技巧。但这一次，我要在毗婆舍那与奢摩他之间架起一座桥梁。

我们必须充分了解自己的身体状况。我知道"身体"是个模糊的词，但请只是观察你的身体，以及身体上的感受。

你们可以进入冥想中最重要的四项技巧，这些冥想技巧能让你的心更加平静。请注意，「吕千巴聂瓦夏巴」(lü dren pa nyey war shag pa)是关于身体的，集中在身体上。我想我们可以就这样做：坐直，因为这大致上就是以正念为基础的冥想。

除此之外，还有这个日本仪式。你们知道日本茶道吗？他们有特定的持杯方式，特定的搅拌茶的方式，所有这些，其实都根植于当下这一刻。所以，觉知你的身体，觉知你的身体。

好的，观察身体，观察感受。明天我们将尝试观察心，观察更困难的现象。我们看看能走多远。好的，我们会做很多次，但每次时间较短——做短期冥想。请开始。

好的，我们开始。这一次你可以动，如果需要的话，但不要无故乱动。花大量的时间精准地观察感受：脚趾、手指、膝盖、肘部、眼睑。这确实是一种深层的感觉，观察它。

如果分心了，回到身体和感受上。好的，比较一下。暂时停止冥想。好的，我们重新开始。如果分心了，回到身体或感受上；如果烦乱了，回到身体和感受上；如果昏沉了，同样回到身体或感受上。请运用这四种冥想方法。

还有很多其他类别，但这是非常流行的一种。从最根本上来说，这究竟是什么？只是关于四件事。你立刻就会想到自己的形体、自己的身体——甚至不需要提示。请注意，这是最重要的，是更重要的。

然后，比身体和感受更微妙，但也更有力量的，是心。也就是说，没有了心，那个你称之为"我"的究竟是谁？最后一个，也是最微妙、最有说服力、最顽固的，叫做「曲千巴聂瓦夏巴」(chö dren pa

nyey war shag pa) ——法念处。其含义是："我就是那个。我是一个女儿，我是一个母亲……"

我们四处寻找，向外寻找，以身体作为参照：身体、身体、身体。食物是与身体有关的，不是吗？汤姆·克鲁斯、六块腹肌、健美、时尚、杜嘉班纳、Zara，不是吗？你就是这样定义自己的。不只是你的形象，之后我们还会创造更多参照物，比如你购买的那张沙发，因为它确实代表了你。能相信吗？这非常奇怪。沙发、室内装潢、建筑、花瓶的品质……就这样，我们再次迷失，被缠绕，陷入这个游戏，然后受苦。这就是形体（身）这一层面。

现在是感受。哦，这可以说相当深远。情感。嗯……一切都已经过去了，一切都结束了，不再批评了……我没有批评过……情感，人类的情感。这是什么时候拍的？1986年？1936年。哇，那部电影里发生的事……如果人们现在还那样表现出来，如果好莱坞现在拍那种类型的电影，有那些实实在在的行为举止……你会怎么想？所以情感是一件大事，是非常非常重要的驱动力。

还有我们个人的执念，就像……在那堵墙的另一边。你们知道的，就是那堵墙，就像那个国家一样。你需要非常注意自己的语气……你提高声音的程度……因为他们会说："他对我大喊大叫了，对吗？他喊了……他对我大喊大叫了。"啊，这就是情绪执着的大问题——大喊大叫。然后还有政治正确，这张清单永无止尽。不管怎样，这没问题，这就是问题所在。

我们再冥想一次，然后结束。但这次更多谈论的是身体的感受。明天我们将做更多关于心的部分，结合身体一起。说到这里，关于这四种冥想……我现在的做法有点像奢摩他与毗婆舍那，我是从奢摩他走向毗婆舍那的。

鼻子……鼻孔……眼睑……脚趾……手臂……肩膀。只是觉知它们。不要想象任何东西。情感、快乐、感官感受。好的，就是这样。为所有法做好准备，它们真的都想显得很厉害。

但是，从观察身体这一技巧来看，这些现象本身是空性的，而不是观想，不是放光，什么都不是。所以，观察身体，了解身体，了解那个感觉。Chilo，怎么说？"西托"？"辣椒"？怎么念？"奇多"，好的！我真的非常喜欢这个词，太酷了。好吧，我们就坐在这里……

好了，时间差不多了，我们就到这里结束吧。谢谢大家。

你们可以试着在日常生活中随时随地插入一点觉知——走路的时候、吃饭的时候、说话的时候。不需要正襟危坐，也不需要专门找个地方打坐，在购物的时候、做任何事的时候都可以。只是保持觉察就好。

好的，谢谢。