

Peyote vs Shamatha vs Vipassana

宗萨蒋杨钦哲仁波切

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=aH3cgUzQyKA>

好的。
我再次感到非常高兴能来到墨西哥。
这是非常真诚的表达，因为美国真的什么都没有，加拿大就更糟了。北美洲……
这是北美洲的瑰宝。但我必须承认，这个课程的标题是为了行销目的。我觉得成功了。但我必须说，在佛教中，尤其是在密宗佛教中，有使用物质的方法，特别是像曼陀罗这样的物质。所以这个标题的构思并非随意而为，而是有一定的依据。使用这些物质的目的并非是为了暂时的疗愈，你懂吗？这其实与康复无关。如果能够痊愈，那……那当然是好事。但其真正目的

并非为了疗愈，
疗愈我们的身心等等。

使用

曼陀罗（Datura）这类物质的真正目的，
我认为，为什么不呢，还有佩奥特（peyote），
用通俗易懂的话
来说，是为了创造一种转变。

这是为了促成转变。

在某种程度上，已经
发生了很大的变化。

我的意思是，
一切都是无常的。

例如，我现在没看到你抱著

所以你已经

从

在沙地上玩耍

、抱著芭比娃娃，转变为玩这个了。

所以你现在有了不同的玩具。

你现在面临不同的干扰。

所以你已经转变了。

但通常发生的情况

是，我们从…

我们转变得不够。

我们稍微调整一下位置。

我们从一个维度转换

到另一个维度。

而且这个维度也不

是……

也不是最……该怎么称呼它呢？

它有它的——该怎么说呢——

弱点。

所以，我只是想提一下，

虽然我们

不会做这些事……

我不会谈论

密宗的

方法。

而且

我们也不会……

我们还没准备任何物质。

你知道，就我而言

，我是一个十足的懦夫，我

非常

顺从社会

期望。

我非常在意自己的形象和

名声。是的

，我也很在意

佛教的形象。事情

可能不会那么顺利……你知道，

一群墨西哥人，你知道，在一位藏族喇嘛的带领下，

吃了仙人掌，

行为举止很奇怪。接下来的

今晚、

明天和后天，

我希望能够给你们一些

关于佛教策略、

计划、

方法或途径的想法，从而

真正地改变我们

现有的……

习惯模式。甚至稍微改变一下

你看待自己的方式、你看待世界的方式、你的外表以及你对事物的

价值观。即使稍微改变一下，也可能让你摆脱一些不必要的束缚、一些不必要的

和执念，而我们

很多时候都会

不必要地……陷入其中。所以，这算是……这就是

我希望看到的。我不知道它能否成功，但这……这是我所希望的。

部分原因也是，我这样做是因为像冥想、正念、伦理之类的东西正在变得非常……不知何故，

它们变得非常

流行。

从某种意义上来说，这是件好事。当然，道德很重要

。正念很重要，这一点我无法否认。我无法反驳这一点。但身为佛教徒，我觉得我有责任指出流行的正念、伦理等等，以及流行的精神道路概念之间的根本区别。所以这也是我想强调的一点。好的。

所以，为了做到这一点，当我谈到……

尤其是，我必须使用一些佛教术语时，你们也需要多多包涵。我不能……我真的离不开它

，你懂吗？为了建构某种框架。

好的，如果有人

问我，什么是佛教？别担心，我们之后会再谈到佩奥特仙人掌以及所有这些，但我需要先给你一个框架。如果有人问我

什么是佛教，那么为了全面而简洁地回答这个问题，我必须谈谈四件事。我必须谈谈佛教的观点，然后是佛教的实践，以及佛教的态度或行动、佛教的行为，好的，还有佛教的目标，也就是结果。你明白了吗？佛教的观点、佛教的修行、佛教的

态度或佛教的行为，以及我们所追求的目标：这四件事。现在来说说佛教的观点，这才是最重要的。我会反复思考这个问题。如果失去了佛教的观点、修行、行为和结果，那么目标就毫无意义了。

所以，

最重要的是佛教的观点。那么，佛教的观点是什么？它究竟是什么？

佛教的基本观点是什么？你可以说存在一种叫做「四印」的东西：一切复合的事物都是无常的，一切情绪都是痛苦的，

一切都没有固有的本质。但实际上，这三点就足够了，不过大乘佛教徒还创造了一个额外的印记

：

涅槃是无法想像的。好的？我只想说……这样挺好的。我已经把

别太担心这件事。总之，这四点就是我们所说的佛教观点，是最根本、最重要的。

我们以后还会再谈到这个问题。那么，什么是佛教修行

呢？这很

重要。这次这一点很重要。

这就是……佛教修行的本质是什么？佛教

修行的本质

必须反对二元对立和

二元对立。这就是佛教修行的精髓。至于如何对抗这种二元对立，有

成千上万种方法。据说有 84000 种，其中一种是佩奥特仙人掌……嗯，曼陀罗。我

是认真的，

我没有编造这些事。如果学校教的话，我可以帮你找到页码。

为什么？

因为二元对立的区分……区分会产生判断。二元对立的区分既能带来希望，也能带来恐惧。二元对立的区分会产生预期。二元对立的区分会导致

低估和夸大。

这一切都是

由二元对立的区分所造成的。

所以佛教的修行方式

必然与之相违背。

这就是为什么当我们
谈论正念之类的事情时，
如果你的正念是
反对二元对立的
——太棒了！
你明白吗？
但是，如果你的正念练习
没有反抗
二元对立，
反而造成了
便秘。
例如「哦，我是否够专注？」
你懂。
那么，这就不算是佛教修行了。
你明白。
这不是佛教修行方式。
它可以让你放松，
可以让你睡个好觉，甚至可能
有助于
你
和男友、
女朋友的关系——它有可能。
但请记住，
这并不是佛教的目标。
我稍后会谈到目标。
但是……
佛教修行必须
摒弃二元对立的观念。我并没有服用佩奥特仙人掌。
我的意思是，我
来这里之前刚喝了一点佩奥特仙人掌汁。
它目前还没有任何实际作用。
但我最近还拿了一些其他东西，
大约一周前。这些
物质……
似乎突然间，
这些物质似乎
真的扰乱了我们
通常所拥有的二元对立的

区分。

突然间，那扇门变得那么遥远。

突然间，你意识到杯子有多沉重

。

最近，我和一位带著孩子的母亲在一起，

有人送这个孩子

一辆小木制汽车。

而木制汽车里坐著

一只鸭子，你知道，它就是司机。

这个小男孩哭得很厉害，

所以我问他妈妈怎么了？

男孩想坐进车里。

这个男孩……

具体来说，这个男孩

还没有受到

成人世界观的影响……例如二元对立的

体型差异，

你懂吗？

可以说，他们非常天真无邪。

而我们，你知道，

在我们的教育体系中，

我们却灌输了他们

二元对立的观念。

你明白。

所以这种物质可能有效，

但问题

是这种物质会在六小时内失效。

你明白了，然后它就过期了。

然后，你又回到了正常的

二元对立，

然后，你会更加悲伤、

更加愤怒、

更加失望，

等等等等。

所以，理论上，

坐在垫子上，保持

笔直的坐姿，几个

小时又几个小时，

但并没有真正违背
二元对立的区分，是的
，我的意思是，
你做得很好，
至少你没有
伤害任何人。
因为你坐在那里，
人们才得以避免受到你的伤害。
至少。
但是，加
一点点佩奥特仙人掌
或一点点麦斯卡尔酒，
是吗？
麦斯卡尔。
我并不是鼓励你喝酒，
所以请不要引用我的话。
麦斯卡尔？是的，麦斯卡尔。
还有龙舌兰酒，随便。
它……它……它改变了你。
我不知道，
我肯定也许是……
你知道的……
对某些人有效的方法，对其
他人可能就无效。
你知道，对我来说，当这些家伙，
当这些墨西哥流浪乐队出现的时候，我的心情就会被
触动
。太棒了。这
首歌……我可以听
一整晚。真是
……真是太神奇了。
它真的只是带你去某个地方。
总之，关于
佛教的观点……
我们聊了一会儿。
佛教的修行，
无论是冥想、
行动中的冥想、

咒语、手印等等，从

根本上来说都必须

反对二元对立。

好的？

那么，

佛教徒的行为究竟是什么呢？

适度。

这就是

佛陀的所有教义。

折中之道，而非极端之举。

你知道那种感觉

——该怎么称呼它呢——像是

极端的苦修

或暴饮暴食之类的。

不是这样的……不是这样发展下去的。

所以这很容易

理解。

适度。

非常沉稳、态度平和。

这就是佛教行为的根本本质

……

佛教行为的精髓。

现在，佛教的结论……

这很有趣。

什么是佛教的结论？

佛教徒的结论——

你必须重视

这个结论，

尤其是那些信奉佛教的人。

佛教的结果是虚无的……

好吧，通常当我们谈论

结果、目标时，

我们总是在谈论

要得到什么，不是吗？可以

买的东西。

但在佛教中并非如此。在佛教中，

结果是一种

需要消除的东西。没什么好得到的

。什么也没有

。

但有些东西需要剔除。这

有点像洗碗。

当你洗碗时，

你在做什么？

清除污垢。你

不会得到一个新杯子，

懂吗？

你不会得到一个新杯子

或一个干净的杯子，

但你确实在排泄。

这就是为什么就连「佛陀」这个词……

佛陀就是……

佛陀也反映了这个意义。

佛陀的意思是

觉醒、觉悟、觉醒的状态，你懂吗？所以，这是一种……

这是一种消除，消除黑暗、深度睡眠和无知。你明白了吗？所以

佛教观点：四印，佛教实践：必须违背二元对立的观念。佛教行为：平衡、动力。而佛教的结果是消除。我不

知道该怎么说，drel way dreybu，在藏语中我们说 drel drey，

消除的结果，

就叫它消除的结果吧。是久尔梅吗

好的

。现在。

不管你喜不喜欢，不管你喜不喜欢，你都有想法。我说这话是认真的，因为有心理问题真的很痛。真的很痛苦

。你知道你不能只是

闭上眼睛……

如果你不想看到某些东西，你就闭上眼睛，对吧？如果你不想听到某些声音，

你就摀住耳朵。你知道我的意思？我想

……假设你可以睡觉

或陷入昏迷。

但那些事其实……

那些事其实没什么用，意义

不大。

尤其是，你知道，有时候，

即使在睡梦中，

你也会看到一些东西……总之，有一种

认知某些事物，

不管你喜

不喜欢。真是太痛苦了。现在就去体验吧。

看？就是一直知道些什么，一直听到这些事，一直，我不知道，感觉到些什么。

你就是控制不住自己。看？你连

两分钟都无法放松。

所以，你拥有了它。

好的。

这种想法……

哦，对了，

它也不总是坏事。它也对我们帮助很大，

例如让我们享受像墨西哥流浪乐队音乐这样的音乐。如果你没有那种能力，如果

你没有那种思想，你就不会拥有这一切。

所以，

这种思维方式既是诅咒也是祝福。实际上，我需要稍微解释一下。佛教徒可能会这么说。佛教的方式……佛教

徒会说：实际上，这种持续的认知，

这种持续的觉知

是一种福报。

这不是

。

而在这个过程中，人们会产生希望、恐惧以及所有这些情绪，如攻击

性、怀疑、猜忌、绝望等等，如此之多、如此之多、如此之多的……我们佛教徒通常谈论的五种情绪只是一个笼统的、

你明白的、非常笼统的分类。还有很多呢。但是所有

无论有多少种不同的类型，它们都可以安全地归为两类：基本上，是希望和恐惧。然后你就被卷入其中了。你会被这些想法困扰。你被情绪所困扰。当你被情绪牵绊时，

你也会——该

怎么称呼它呢——

根据这种情绪行事。你……你

，你散播，所有这些活动都源于这些情绪。而当这些活动……这些活动的作用是重新确认并重新激发这些想法。

然后，你会越来越深地陷入各种各样的想法和情绪中……你会不知不觉地变得麻木、沉浸其中、无法

我们甚至没有离开的愿望。啊，我们

没有这样的愿望。我们其实想让自己更忙一点。我们想加深彼此的连结。这有点像是因为它非常容易上瘾，或者，我不知道你，

你已经陷入了

这场纠缠的游戏中。摆脱这种束缚就是

我们所说的佛教之道。所以，整个系统有很多很多很多不同的使用方法。所以我们将进行一些实验，

从最基础的到少数

复杂的。

好的？

所以首先，

大约一分钟的时间，不需要

坐直，

也不需要做任何你知道的

手势，只需要

知道。

要有意识，要觉察自己的身体、

换句话说，

你的状态、你的地位、你的

立场、你的……你是什么样子。

不要去想以前的事情，

你知道…就是过去的事情。

Dhyana在汉语中

发音为“chan”，

在日本发音为“zen”，而在

藏语中则有

许多很多很多种表达方式。

许多。从

本质上讲，禅那非常重要的意思是心无杂念。分心是所有情绪之母

。

当我谈到

分心时，

我指的不是浏览网页之类的低阶分心行为。我说的不是

那种干扰。我指的是非常非常……这是我们……一直在发生的事情。就像你在思考某件事的时候，你甚至不知道自己在思考那件事。

你完全沉浸在自己的思绪中。你真是……事实上，这甚至被认为是件好事。

你应该

完全沉浸其中。

分心。

好的，所以心无杂念

是

禅定的基本要素。

之前当你进行

一分钟的沉思时，

可能处于比较

专注的状态。

但现在我们还要再做一些

。

这次，我们不妨增加一些仪式。

仪式之所以重要，是

因为它能提升事物的品质。

所以这次……

与其只是思考，

这一次，

让我们透过

端正坐姿的仪式来做到这一点。

这次我们要

延长一点时间。

所以，坐直。

你只需要

留意

自己脑海中正在发生的事情。

凡不在你脑海中的事物，

都不是现象。

你脑海中发生的一切

就是你唯一拥有的现象。

所以你只需要

意识到这一点就行了。

我们讨论的并非

过去的现象。

我们讨论的不是

未来的现象。

但此刻。

它不必很特别。

它不一定要是

健康向上、充满灵性的。

它可以非常

平凡普通。

所以请你这样做

几分钟。

好了，请放松。

不要坐直。

因为我们以后会

越来越保持坐姿，

所以要把能量留到这个时候用。

好的，有几件事。

躺在

瓦图尔科海滩的吊床上，一边喝著
龙舌兰酒，一边享受片刻宁静。

你明白吗？

不，没有任何理由阻止

你。

但是，

尤其是在这个阶段，也就是

开始阶段，你不分心的可能性可能更高

……对于初学者来说，

不分心、

坐姿端正、不喝龙舌兰酒、

不做任何事的可能性更高。

这就是为什么会引入诸如保持

坐姿端正之类的方法

。

这跟佛教徒

讨厌躺著没有任何关系。

你明白吗？

其实，这真的

跟这件事一点关系都没有。

这只是，这类

——该怎么称呼它呢——

方法是为了提供帮助。

但无论如何，当你坐著的时候，

很可能

过了一会儿，

你就……

这种认知，记住，

你拥有的这种思维，

我们不知道这究竟是

幸运还是不幸……

总之，你拥有这种思维。

这颗心渴望

转移注意力。

这是渴望。它正在进行中。

故事。

它想看故事，
它想去。
你明白吗？
它想要移动一下。
它想存在……
它想离开。
但现在，
好吧，
现在我没有给你
太多时间……
让你的思绪停留太久。
我破坏了……
这项技术，
而这项技术本身也是一种技术。
不过，你可能已经注意到了。
我们会做一个时间更长的版本，
然后你就会体验到了。
当你这样做的时候，
你的思绪就会游离。
你的思绪会渴望被
分散注意力。
但同时，
你脑海中某种自律的声音却在告诉你：
听著。
我应该关注这一刻。
这个话痨可能也在
告诉你：
现在注意，现在看看。
所以，这种内心的挣扎，内心的
战争，一方面是
想要出去走走的念头，另一方面是那个
狭隘的思维在
说
「不，不，不，不，
我们现在应该坐在这里」。目前，我们把
这种冲突
称为冥想，
你懂吗？

所以，让我们再来一次，再次进行
坐姿端正的仪式。

这次我还要补充一点，

不只要坐直，

还要克制住自己的生理需求，

例如想打哈欠就别打。

如果你想挠痒，那就别挠。

如果你想再坐下，那就别坐了。

你没有。

相反，你会眼睁睁地看著自己被这种冲动所控制，想要做些什么

，例如

你知道的，做任何你想做的事情。

如果鼻子流出什么东西

，就让它流出来吧。

如果有一种想要

清洗它的冲动，请不要这样做。

克制住冲动。

然后，如果

你突然觉得不好意思，

觉得可能有人

看到了这一幕，

那就继续看下去。

好的，我们会……我们会这么做。

好的？

好的，请让开。

不要坐得太直，

因为下一个影片的长度会

更长。

是的，动一动、搔痒、咳嗽、打哈欠

，想干什么都行。

现在正是时候。

你们当中如果有人

明天回来，

能不能带点

吃的来？

如果是

哈瓦那辣椒就好了。那

是什么？哈瓦那辣椒？

随便吧，吃点东西。

我们会聊聊……我们……

我想我们会聊聊口味。

好的。

我

目前正在使用的技术，

而且我还会继续使用，

我会做得更多。

正念

训练或所谓的正念课程中听过这种技巧。

但请记住，是

什么让它与众不同：

观点、实践、行为

和结果。我觉得那些

通常注重正念的人

根本不在乎

风景。

我认为对他们来说，

结果就是得到。

得到什么？

睡个好觉，或放松身心，

或拥有平静的心境，你懂吗？

所以……

因为……

而且这种技巧，

他们的练习本身，

因为它旨在

更加放松……

它会非常，你知道……

练习本身

就是为了放松而设计的。

好的。

接下来，我们会做更长的练习，

但这次我们会做更长时间，

因为

当你坐著的时候，

最初的几秒钟，你知道，过

一会儿，你就会分心。

然后继续漂移。

但是话又说回来：

哦，我必须集中注意力。

觉察

和正念随之而来。但这样一来，你就会越漂越远。当你漫无目的地游荡、分心时，你会感到

麻木……

麻木。

好的，

我之所以要做这个

较长的版本，

是因为我真的想，我想

不要去寻找麻木感。

无论如何，这件事都会发生。

无需寻找。

但我希望…

我只是想让你做些尝试，

因为有了这样的设置，

我

明天就能更轻松地继续下去。

所以这次我们会多做一会儿

。

所以，请咳嗽、搔痒，

现在想做什么就做什么吧。

我们的目标是至少在后天左右，达到

一个小时

啊，这……你应该这么做，

你知道的。

好的。准备好了吗？

好了，不准抓挠，

不准咳嗽，不行，什么都不行。

是的？准备好？

好的，我们开始吧。

好的，但是请

你不要坐得笔直，

但要继续注意

你的动作。要有意识

，

无论你在做什么，都要保持清醒的头脑。

继续。
无需坐直。
今晚，如果你能尝试几次
引起
注意
,
至少三次。
假设你
现在要吃晚饭,
当汤匙送到
你嘴里时,也许只吃一次。
你明白吗?
当你脱掉衬衫
或裤子,
当你入睡,
当你卸下防备,意识就会
觉醒。
当你躺下时,
意识。
至少三次。
明天早上
——如果你要回来——
请不要吃
太多早餐,吃一点点就好
,
因为我们将进行
很多……
我将进行一些引导式的
止禅和内观禅修。
然后我们也会谈谈
风景和其他方面。
还有,在
我们今晚结束之前,
这将如何
促成这种转变?
这就是佩奥特仙人掌
发挥作用的地方,不是吗?
如何?

这
比任何佩奥特仙人掌或其他任何东西都要强得多

。
因为，
你知道发生了什么事吗？这样
做，你就是在
创造……

你是在消耗自己，
你是在消耗
你的习惯模式。
你的习惯，
我们明天再谈。

记住我说过，
我们最不希望看到的就是分心。
分心是根本
问题。

我们总是容易分心。
但是……所以现在我们需要
克服

这些干扰因素。
那我们该怎么做呢？我们
不要被这些干扰所影响。
那么，分散注意力的食粮是什么呢
？

习惯模式，习惯。那
你具体是怎么做到的呢？
无论如何，尽量不去理会
任何涌现的想法

。
念头来了，
只要保持觉察。转念
一想，要
保持清醒。

现在的情况是这样的
：

一个想法突然冒出来，
所以你要做的就是…
戳一下，懂吗？

你差不多就是这么做的。
你知道，你可以这样走。
他们非常高兴，
因为这样做能让
他们重新充满活力。
就像……你知道的，
电池充满电一样。
所以现在，当这种想法出现时，
你就如同婴儿一般，
只是看著。
所以，这就像：
来吧，做点什么，
你知道，碰碰我，就，
你知道，骂我一顿。
或者，好吧，或者，你知道，当然，
理想情况下，你知道，抱抱我。
但如果你做不到……
至少你知道可以揍我一顿。这样也可以

。

你明白。
思想，习惯性的模式，
思想渴望
你的注意。不管
因为……
是任何形式的关注。
但这一次，你们就等著瞧吧。
就像一直等啊等，却什么事也没
发生。
但是……
我们以后再详细讨论这个问题。
但不要低估
思想的力量。
他们的策略真不错。
当这种想法
吸引你的注意力
而你却置之不理时，
它就会发生。
你明白吗？

而这……很可能
会让你栽跟头，
很有可能。
所以你也学会了观察。
你明白吗？
所以，基本上，就是要
学会不……
不喂牠们，
学会不给它们充电。
好的？
将会发生什么事？
思维组织能力
逐渐下降。
习惯性模式变得越来越
弱。
然后，希望和恐惧、
夸大其词、低估
——所有这些都会减弱。
当这种情况发生时，
你的人生也会发生巨大的转变。
这意味著，过去非常重要的事情现在
不再那么重要了。
你明白吗？
让你兴奋的事情，现在却没那么兴奋了
。真正让
你生气的事——倒还好。真正让你感到
烦躁的事——倒还好。
然后，完全，一直处于
佩奥特仙人掌的状态。
善良的人。好了
,
今晚就到这里。
所以我们继续，我们……
请明天继续。
请带点吃的。一
点点，不多。
不要把所有早餐都带过来。

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=RRu7f_w4qn0

显然，尽管我一直尽力让我们的对话尽量通俗易懂，不用太多佛教术语，同时也尝试……用一些当下时代贴近生活的比喻。显然，我会尽力……总之我会尝试。我会尽量忠实于佛陀在经典和论著中的原话来讲。这是我的职责。因为否则的话，东西就会走样得很厉害。

最近我在巴厘岛，我去了一个瑜伽……连续几天每天早上我都去上瑜伽课。你知道，我以前在印度上过瑜伽课，那是很久以前了，跟真正的印度瑜伽大师学的。但这次在巴厘岛——跟印度的瑜伽大师学，东西要花很长时间，而且有很多其他的附属物，都是印度那一套。在巴厘岛，包装得非常好，所以非常方便，非常容易接触，非常贴近生活。但是到了瑜伽快结束的时候，全部做完了，我们都要这样坐着。好的……然后那个瑜伽老师说：“现在让我们爱自己。”他就这样说了。所以这位印尼瑜伽老师显然是在迎合、迁就学员——我不认为印度的瑜伽经典里有什么“爱自己”这种东西。但我觉得这可能是从以前那些加州新时代人士那里来的，带着非常强烈的情绪。

瑜伽是个很好的例子。很多人不知道瑜伽其实是一件非常严肃的事。它现在变成了……就是一个美容、减肥的东西。变成了只跟纯粹的……身体健康有关的东西。当然，每个人都想变苗条、想好看，所以这个很好卖，这是当然的。但瑜伽远不止于此。“瑜伽”这个词的含义其实相当深刻。其中一个含义真的是关于找到平衡。我们说的不是，你知道，单脚站立之类的平衡——那是最不重要的平衡。是生活中的平衡。思想上的平衡。一切事物的平衡。尤其如果是佛教的瑜伽，是轮回与涅槃之间的平衡。偏执与觉醒之间的平衡。如此等等。这很重要。

如果我回不丹教人怎么做墨西哥卷饼，我应该真正去……尽我最大努力按照墨西哥人的做法来教。如果我吃了一个卷饼，然后打开我的胃，把消化了的卷饼拿出来告诉不丹人说这就是墨西哥卷饼，你不能说它不是。它确实是墨西哥卷饼。但走着走着，你已经失去了很多东西。你明白吗？

这就是为什么我想回到佛法这件事上。有很多小偷、抄袭者。有很多人用正念，还有各种观念——多得很。他们声称这些想法是从自己脑袋里出来的，某种方式，某种启示。我有一点怀疑。但是，我对他们的感情很复杂。一方面，这是好事。无论如何，来自西藏、不丹、尼泊尔的喇嘛，他们在包装上真的很差劲。他们真的不知道怎么把佛陀的智慧推广出去。他们教佛法的方式就跟五百年前教不丹人或藏人一模一样。时代变了。所以，有人在做这件事。你知道，人们“正念这个、正念那个”，你知道，所以，我……我睁一只眼闭一只眼。这是好事。因为在这些参加正念课程的人当中，有一些会……会变得更好奇。他们想深入探索，所以他们会走上更认真的道路，比如吠檀多，不一定是佛教，或者耆那教。当然，佛教有一整套处理心的系统。不只是“正念”，而是心的训练。不只是正念和心的训练，而是认识心。那其实更重要。认识心，如果你愿意的话，可以说是目的所在。不只是保持正念，不只是训练心。有一整套这方面的体系。所以我会一直回来讲这个，我会努力回来讲。因为我认为你们知道这些很重要。好。

在经典里……当我们读经典的时候，有很多故事和事件，很多时候在这些事件里我们会读到像这样的话：“法南拉却吉米杜当哲兴”。这当然是藏文。它的意思是……“法南拉却吉米杜当哲兴，米杜当……”有这样的故事：某某人去见佛陀。他或她与佛陀有了一番对话，或者他或她看着佛陀，在见到他之后，“法南拉却吉米杜当哲……”，意思是那种加持，一系列的加持。“色当蓬瓦年巴，南喀当拉提年巴”，或者像“敦巴东哦”这样的话。他们所领受的加持有很多类别。而这些文字是无价的。

比如，"法南拉却吉米杜当哲……"它的意思是，"某某人去见释迦牟尼佛，经过一番对话之后，这个人领受了这样的加持：看事物，但现在，能见者与所见现象之间，那层尘垢、遮蔽，或者说……滤镜，已经不在。"我们说的不是光环的加持。我们说的不是超自然的加持。这是非常脚踏实地的。当我们看事物的时候，我们总是通过滤镜、通过遮蔽来看。各种各样的遮蔽，是我们从教育、成长环境、文化、习惯中积累下来的——多得数不清。

然后像"敦巴东哦"这样的短语，这是非常标准的一个。某某人去见佛陀——不只是佛陀，其实甚至见阿罗汉也是如此。某某人去见阿罗汉。哦，有一个很好的例子，乌波罗——一个美丽的姑娘，她出家成了尼姑。她被认为极其美丽，甚至在……我是说肯定是在她成为……她还是尼姑之前，她就以美丽著称，美得像一朵花，乌波罗。乌波罗是某种像蓝色睡莲之类的东西，我想，我猜，被认为非常稀有非常美丽。总之，在见到佛陀之后，她决定出家为尼。于是在出家之后，她剃掉了头发。她成了一个出离者。但是……有一个男人，一直长期对她有执念。这个男人到处跟踪她。甚至在她出家之后。后来有一次，她受够了，直接问那个男人：你到底喜欢我哪里？然后他说："因为你非常美丽。"然后她说："我哪个部分美丽？"然后他说："你的眼睛。"然后她立刻把自己的眼睛挖出来，递给了他。然后"敦巴东哦"，这个男人见到了真相。藏文里"敦巴"是真相的意思。所以是"见到真相"。

同样，我们说的不是什么神秘的、神话般的真相。我们说的是赤裸裸的、非常非常基本的真相。比如，一切事物……一切有为法都是无常的。如此等等。非常非常，当下就在这里的真相。

然后还有……好，然后……某某人去见佛陀，然后，哦，有很多这样的短语："嘉云修果，嘉云修果"，意思是"他已经入流了"。"企米翁哦"，"他不会再返回"。"嘉云修果"，简单地说，就是在见到佛陀并领受教法之后——"他见到了这个真相"。然后，就好像……就是这样了，就是这个了。你知道，即使在我们这种情况……在我们的情况下，比如，是的，一切有为法都是无常的。这是你无法改变的东西。你无法从这个里面退回去！我是说，不可能有一天某个有为法会变成永恒的，你明白我的意思吗。对这一点完全的信心和完全的信任，就像入流一样。而且……你对这个真相有如此深厚的信任，以至于你永远不会再退回去。你永远不会再想，哦，我……你知道，谁说得准呢。也许事物是无常的。你永远不会怀疑！你永远不会退回去。

然后随着你的进步，随着你越来越多地见到真相，你也会领受到像"色当蓬瓦年巴，拉提当南喀年巴"这样的加持。这是相当高的加持。但它真正的意思是："拉提当南喀年巴"，"一掌之大与虚空之大已变得相等。"意思是，见到真相的人看事物时，那些二元对立的区分，比如高、矮、长、我不知道，短、瘦、胖、多、少——所有这些二元区分，只不过是深深习惯化了的标签。我们只是以为它们是真实的，但实际上它们并不真实。当你知道这一点——不只是在智识上，而是在实际体验上——一掌之大与虚空之大没有区别。一掬尘土，"色当蓬瓦年巴"，一掬尘土与一公斤黄金——没有区别。这就是佛教徒通过正念、心的训练，随你怎么称呼，所努力追求的目标。

好，所以，见到真相是我们想要的。但为什么我们见不到这个真相，尽管它如此显而易见，如此当下就在这里——一直都在？它是……为什么我们总是错过它，尽管它就在你鼻子尖前面？散乱。记得吗，我们讲过散乱。好的！散乱。但那么为什么……为什么会有这些散乱？习气。所以，现在我们该怎么办？好。我们不去喂养这些散乱。我们要切断习气。我们要破坏习气。我们要对这个习气实施经济封锁。我们要让习气绝育。我们要向这个……你说怎么叫……这个习气里投入几个病毒。你知道，昨天你们已经这样做了。当你们这样坐着……当你们这样坐着，只是去觉察这个愚蠢的空调声音。你们已经……在习气上加了一点点病毒。因为通常，你们的习气会说，"我们为什么要听这个空调声？为什么我们……我们宁愿听点音乐或者聊个天。"你明白吗？我们永

远不会有那种动力。我们不会想到，比如我不知道，"注意到这个。"又怎样呢，你知道。我们总有这种感觉，"好了，下一个。"没有下一个。就是"这个"。所以，如此等等。我们于是削弱习气，让习气脱轨。让习气迷惑。这是目的所在。好吗？

但是……好，但是，寂天给了我们一个策略。他说："希内热杜敦佩哈通吉，念蒙南巴炯巴谢杰内，托嘛希内措嘉德阳尼，吉敦恰巴美拉恩达杜。"为了见到真相——哦，顺便说一句，见到真相基本上就是……见到真相就是"毗婆舍那"的意思。毗婆舍那，我猜在梵文里的意思是"看到额外的东西"。或者说，某种超越表面的东西。不只是，某种……超越字面价值的东西，某种超越的东西。看到更多。只有通过见到真相，只有通过毗婆舍那，只有通过看到那个"额外的"，你才能切断习气，切断情绪。因此，你需要毗婆舍那。但要有毗婆舍那，你需要奢摩他。因为奢摩他让你的心变得柔软可塑。

现在，我需要讲一个词，"versus"，就是我们的题目"佩奥特

Versus……"什么？这个……Versus……versus？你们西班牙语怎么说

versus？我需要知道。Versus？什么意思？是的，很好。我现在很满意。所以，对抗。你们有想过吗？我真的想过……我真的……精心选了那个词，versus。它是什么？佩奥特 versus 什么？我忘了。总之，versus 一切，vs，vs，vs，你知道？奢摩他 vs 毗婆舍那，毗婆舍那 vs 莫希托。莫希托 vs 墨西哥流浪乐队。墨西哥流浪乐队 vs……你们明白了？佩奥特。佩奥特……

Versus

对于佛教来说是一个非常、非常重要的词。我是说，尤其在这种情况下。整个佛法道路的设计，可以说，是让各个部分相互抵消的。是的。我知道。奢摩他对于发展毗婆舍那是必要的。这点我们同意。但是，奢摩他和毗婆舍那相互抵消。这其实，有一点像，应该怎么说呢？有一点难，但我想如果我们有时间可以讨论一下。

好比如，你们一遍又一遍地在佛教中听到过，我们孜孜不倦地讲智慧和方便。其实，智慧和方便也是智慧

versus

方便。方便——各种各样的方便。而智慧，则在解构这一切。这是佛教的脊梁、灵魂、眼睛、心脏、肺、颈项。你必须拥有这个。必须。如果没有智慧和方便……好吧……让我用更积极的语言来说。双运。如果没有智慧与方便的双运——就没有佛法的道路。你明白吗？就这么重要。所以，我将举个例子，比如这朵花——这是方便——我将把这朵花供养给佛陀。

这是方法。但是，我的智慧应该……你知道……根本没有所谓的花。根本没有所谓的我。根本没有所谓的佛陀。根本没有所谓的功德。这一切都是幻象——明白了吗？这就是合一——不管你怎么表述，我……这次我选了一个否定性的词，"对立"。但我们也可以选一个肯定性的词。"合一"——合一什么和什么？随你怎么说……这无所谓……你知道……基本上就是这样。

好，但我必须说这个，虽然其实跟这里没什么直接关系。我听过的正念内容，因为我也说过嘛，我对这一整波正念热潮有复杂的感受，我也去订阅了这些东西。他们在做什么？所以，我下载了

Headspace，下载了各种正念

app，然后很认真地去听——他们在讲什么？他们讲得很好，真的很好。但我必须说，大多数这些应用，似乎都没有这种"对立面"。你明白我的意思吗？当然了，如果他们有这种"对立面"，他们的生意就没法做了。谁会下载一个这么奇葩的应用？你知道……好吧，这种 app 根本行不通，他们完全不谈那个部分。

所以，举个例子，奢摩他——奢摩他是什么？奢摩他就是……大多数你能找到的正念，差不多都是中等水平的

奢摩他，中等水平的奢摩他。已经很好了，我由衷随喜。但如果没有那个……你知道，光有奢摩他和佛教其实没什么关系。如果没有毗婆舍那……这是那若巴说的，伟大的那若巴说的："如果你想从池塘里舀清水喝，或者用清水洗脸……如果你想让水变清，就先让它静下来。"所有的泥沙会沉淀。然后你才能看见清水。然后再喝。但你的任务还没完，因为泥还在底下坐着呢。哪天一只山羊走过来……或者有人一搅和，泥就全翻上来了。明白了吗？所以为了这个，你需要毗婆舍那。毗婆舍那是把泥连根拔起的。奢摩他只是让泥沉下去。

好，说得差不多了。现在我们来做一点点修行。今天先从奢摩他开始，但带一点佛法色彩的奢摩他——有点像安那般那念。我们用呼吸来做。

那么，怎么做呢？先别急，我先给你们讲说明。你要做的是坐直，然后把注意力放在呼吸上。气息出去、进来、出去。你不需要刻意控制呼吸。让它自然流动。你也可以把注意力放在鼻孔中间，如果你愿意的话。总之，选一个所缘境。好，这次我不是说去觉察声音、感受、身体感觉，不是。这次，你的心要专注在呼吸上。进，出。我们先来做这个。好吗？开始。

好，暂停一下。停下来。如果你的体验是——根本没办法专注在呼吸上……如果你注意到自己做不到，那很好。这你必须要知道。如果你……如果你发现自己没办法专注，那很好。那你就是在修奢摩他。如果你说你已经专注了——进出、进出，那我要对此表示一点怀疑。我会想……好吧，我会说，嗯，希望是这样吧。但如果你说，不，我根本没法专注，那你才是真的在专注。那才是做得好。

好，再来一次。进出，呼吸进出。

好，再暂停。这很重要。你要做的时间很短。短，但次数多。就因为短，所以……修行是新鲜的。而且，修行的欲望你不会失去……你不会失去修行的兴致。就算你真的非常非常有热情……尤其是初学者。哪怕你真的热情满满，非常想修……做半小时或一小时——我建议不要。假设你现在有一个小时的空闲时间，真的很想——怎么说，你想禅修，不想浪费时间——我会建议你，做三十次这个。另外的三十分钟，我不知道，读本书，看看电视，随便。我不是说三十分钟、三十分钟这样交替。一分钟、一分钟这样。或者，这个你自己决定。也许一分钟稍微……有点太短了。也许三分钟到五分钟。这有个名字，专门针对初学者的建议。有个名字——藏语叫做"都希鸯巴"，意思就是初学者心。当我们让他们做这样的修行，你知道，专注在那些不那么抓人眼球的对象上，比如空调的声音，或者……你知道，你的呼吸。那种对刺激的渴望非常强烈。那种想要分心的渴望非常强烈。

现在，有一件事……当你故意让自己分心——习气不喜欢这个。记住，我们想要给习气注入病毒？记住，那是我们的计划。记住，我们想让它们生病。我们想让它们得个流感，基本上。我们想让它们残废。它们最喜欢你分心，而且你根本不知道自己在分心。那对它们来说就像维生素。你漂啊漂啊漂，你分心到嘴巴都张开了，一只苍蝇飞进去又飞出来，你还不知道。那时候它们充电充得饱饱的。所以，故意分心是重要的。这叫做"都希鸯巴"，服用甘露。这些都是经典佛典里有的，不是我编的，经典佛典里都有。

好，接下来我们做这个。我们先做几分钟安那般那念，也许一分半或者两分钟。然后我说停的时候，请你去想——随便你想什么。故意去想。不要停留在那种奇怪的、飘飘然的状态里——不要那样做。那种奇怪的飘飘然的状态是个陷阱，是我们的敌人派来的间谍，你知道吗，记得吗？我们其他的习气……习气是我们的敌人？他们派来了这些间谍。它们非常聪明。我们以后还会讲更多它们的策略，但现在先来做这个。好，再来几分钟？好，故意分心。故意分心。

好，再来一次。吸气，呼气。好，又一次，故意分心。来点分心，是刻意的。强迫自己。

好，这个“都希聿巴”，服用甘露，故意分心——有点难，不太容易。但我想你们大概已经明白我在说什么了。这非常重要。实际上，应该把它视为禅修的一部分。明白了吗？

在奢摩他里，有一个术语叫做“些来素让瓦”，或者“欣江”，藏语里也这么说。基本上，你的心不够柔软可调——分心随时来去，由着它自己。任何时候它想来就来。然后它就变成了你的金正恩，明白吗？它们支配你的生活。所以我们要做的，是把这个位置倒过来。我们想当金正恩。当然。

所以，对初学者来说，其实……你知道，那个实际坐下来、一进一出呼吸的修法，也许比这种故意分心更容易一点。确实更容易。但不管怎样，我们只有今天和明天，所以我也把各种东西……像速成班一样……全都塞进来。需要一点时间，这些东西你们理解的。所以你们的经验，以及你们的禅修老师，也会来指导你们。但这一次，这里，就把它当作……就像是在看说明书。但你知道，这……在哲学上或学术上并不难理解。你可以……就像是，唯一的问题是随着你在修行的时候，会出现很多不同的……

好，三个阶段。第一是了解。你会有了解。这更多是智识上的了解。永远、永远不要以为那就是体验。了解就是了解，它不是体验。你绝对不应该因为自己的了解而感到骄傲。你需要的是体验。然后当你有了体验，那又是个陷阱。你的体验是靠不住的，就像天气一样。它会变的。同样，也不要满足于你的体验。你的体验没有任何意义。你的体验是湿漉漉的。你的体验——你明白——是染污的。你真正需要达到的是证悟。真正的证悟。明白了吗？

我们现在要再来……我们会继续做这个。但这次，我们要把它结合……像是乘着一辆车……飞速穿越很多方法。但对你们当中一些人应该没问题。如果你真的想认真修，也许这些方法里面的每一个，你可以……好吧，也许第一周，就……就只是坐着。就像我们昨天做的那样。第二周，再来呼吸。第三周，呼吸加上故意分心？也许不只第三周——第四周、第五周。因为这件事变得很有分量了，你知道吗？

然后在那之后，我们现在要来做禅修和后得。怎么运用后得位。因为你知道，你们还是要做事的，对吧？你们都有……你们有孩子，有工作，要旅行，很忙。这是人道，活在人道就没有选择，必须做些什么，不然活不下去。那么，怎么结合呢？我是说，每天早上或每天晚上这样坐十分钟、二十分钟，很好。但剩下的一天，二十三小时，还有……五十分钟的分心和进入世界，并不会产生很大的效果。会有效果。但……不够快，不够有力。所以，你需要知道怎么在后得位也有一套方法。然后你就学会了如何真正做到，你知道，在你处于世间当中的时候。好吗？

那么我们要做的是，再一次安那般那念，进出呼吸，进出。专注在那里。然后，当我说停的时候——通常没有这种指令，但这次因为我需要来引导。停了以后——看东西。我们来用看这个方法。你们有没有带饼干或什么零食来？好，我们等下会讲到那个。看东西。比如说，你有没有认真看过你卫生间的门把手？你看，你从来没有仔细看过，明白吗？或者，你有没有认真看过你叠起来的袜子，软塌塌的袜子？你有没有认真看过你的枕头？我想没有……也许你没有。所以这一次，我们就只是看。我看着你们，你们看着我，或者看看花，随便什么都行。你也可以动，不需要坐着不动。只是看。只是看！不判断。哦，那根柱子好漂亮。哦，那是棕色的。谁做的？不要故事，只是看。只是看着。明白了吗？

好，先再坐下来。吸气，呼气。专注在呼吸上。好，现在只是看……不要分心，只是看。只是看。好吗？停。

我让你们再多问一两个问题，就一个。不，我想两个吧。我们在做的是经典的传统修法，非常非常详尽的那种奢摩他和毗婆舍那。我好像很久没做这个了。也许很久以前，我曾经在澳大利亚某个地方做过一次，那时候我在教学，结果大家基本上都躺着在听。

好，再来一次。专注在呼吸上。如果你在想过去，或者想未来，或者想任何事情，就回到呼吸上来。专注在呼吸上。不需要问自己，我有没有在专注呼吸？只是专注在呼吸上就好。如果你发现自己担忧自己在分心，就回到呼吸上来。

好。看你的食物，无论你带来了什么。只是看，不要吃。只是看，不需要贴标签。不需要说这是桃子，或者这是圆的，或者这是方形的。只是看。现在，闻。不需要喜欢，不需要不喜欢，不需要贴标签。好吗？不要吃。故意分心，到别的什么上去。好，停。

这个看食物、闻食物的方法，应该教给小孩子。不需要让他们这样坐着，你知道。只是三十秒看，也许十五秒闻就够了。这不是我编的。这来自经和论。

好。再来一次，最后一次。把你的东西放在旁边，我是说准备好。好，但先，再一次，呼吸。这次我来引导你们。吸气，呼气。如果你发现自己分心了，不要沮丧，不要懊悔，只是从这个点接着继续。专注在呼吸上。如果你感到昏沉或者想睡觉，不要沮丧或担忧，只是回到呼吸上来。

好。把东西放进嘴里。不要咽下去，不要咀嚼。

现在咀嚼，至少要嚼三十下以上。在这整个过程中，就只是保持觉知。不要贴标签，不要评判。好，如果你还没咽下去，现在咽下去。这些方法，在西藏不知为何逐渐式微了，因为藏人修习的是大乘佛法和金刚乘佛法，你明白吧。在金刚乘里，其实这些以最高级的形式存在着，真的非常非常高级——生起次第、圆满次第，还有荟供（tsok）之类的东西。但现在这一切都变成了某种仪式，你知道的。现在你如果去参加一个密宗荟供，那大概是他们正念最涣散的时刻。因为大家都忙着分发东西，或者做这做那，你明白吗？不管了，先不说这个。在西藏、不丹或喜马拉雅山区，他们……不过这在其他传统里仍然非常鲜活，比如日本。不过日本也有这个问题——他们总是把它变成某种文化性的东西，比如日本茶道。这在根本上是非常非常深具佛法根基的止观修行，但现在却变成了某种文化活动，变得格外优雅、仪式感十足，诸如此类。没有任何理由说你不能在墨西哥做，用别的东西来做……你可以选择任何你想做的……你知道，选一个……选一种活动。好，关键点还是——让我再提醒你一次……关键点，还记得吗？你想要见到真相。是什么阻碍了你？是散乱。是谁在滋养这些散乱？是习气。所以，你想要削弱习气。那我们怎么做？不去顺着它玩，而是走上这条所谓“不回应”的道路，你明白吗。你……基本上，你不再陪它玩了。你真的不再被它的把戏勾住了。这种出座的修法，哪怕你在公车上只做短短五秒——你永远不应该认为禅修必须做很久。什么要坐很久啦、要超过半小时啦——这些观念都是寺院文化带来的影响。是的，在寺院里有一套特定的仪轨，有寺院文化的影响。但长和短其实没有任何区别。在场。活在当下。保持觉知。保持清醒。这才是你需要的。但“不陪它玩”的意思，就是不要被它勾住——比如评判，“这是什么，那是什么”——别这样，不要去那么做。因为一旦你这么做了，你就在给它充电了。明白吗？所以，如果你们有问题的话，可以提问。提几个问题之后我们就休息一下。好的，请……你想用麦克风吗？喂，就说点什么……一旦，就像我们必须与习气共处而不遮蔽真相，我想知道那是怎么回事。我们需要……什么？前半部分。与习气共处而不遮蔽真相。你能多解释一下吗？不，我不这么认为。所以，与习气共处，就像，你需要……好，我来试着解释。我来试着解释……好，所以你说的是……就像……就像……你需要……你需要……找一份工作，因为你需要维持生计。而在工作中，你需要让你的老板高兴，也要确保你的同事对你不会太不满。诸如此类——你说的是这个吗？还是你说的是更世俗的事情，比如我们需要梳头？你说在佛教里，更重要的是见地或者胜义谛，但在小乘和大乘里我们必须有所作为，与习气共处……是的。但这没关系。所有乘的目标都是理解真相。你说的是戒律吗？是的，戒律因乘而异。我一直在跟你们讲的，是一种非常重要的戒律——本质性的戒律。这其实是更难的戒律。就像不吃肉或不喝酒的戒律，其实相对容易。这个不散乱、或者刻意不散

乱的戒律，或者咀嚼至少五十下这类的事情，稍微难一点。所以戒律有很多种形式，明白吗？但去……重要的是某种程度上，怎么说，试着把你的修行融入到你的工作或责任中，无论你在做什么——这很重要。否则，禅修是不会有进展的。好的，请……仁波切您好，在几个月前我通过您的开示才认识您……非常抱歉，您那么有名，而我竟然不知道……我这么说是因为……我很能认同您，因为您说，你知道，我是个坏佛教徒。就这一句话，把所有那些什么你必须修前行、修金刚萨埵念三千万遍之类的东西，全部给我拨开了。我只是想和您确认一下，如果我在日常活动中尽我所能，试着觉知自己正在做什么——不管是切东西还是别的什么……是的。……还有做这些短暂的禅修，不管是观呼吸还是其他，我也能够证悟吗？完全可以。即使我没有修那些复杂的金刚萨埵修法？好，你提的是一个很大的问题。其实，好。我们先休息一下。——不要！——休息十五分钟，然后我们……我回来之后直接……回答你。好吗？

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=CyAwP7hDYEY>

回到你的问题。

这是另一个问题。

我接下来要说的都只是一点点。

除此之外

我们之前在做的事情。

但这是一个重要的问题。

我一直在谈论这件事。

与人相处。

我认为这已经根深蒂固了。

总的来说，在佛教中。

在佛教中，我们祈祷。

这样人人都能成佛。

但我们未必会祈祷，

这样人人都是可以成为佛教徒。

根本没有那种事。

这就是为什么大家缺乏投入的原因。

这样人们

皈依佛教。好的？

但出于同样的原因，

虽然有人感兴趣，

确实存在着明显的兴趣。

当然，这是从人民的角度来看的。

即使远隔如此遥远的地方，因为菩提伽耶

它距离这里数千公里。

墨西哥来了。

甚至这片土地上的人民也是如此

他们对佛教感兴趣。

佛教徒，

不仅是藏传佛教徒，

但也来自泰国和缅甸，

他们其实并不感兴趣。

在努力适应的过程中，

用你的语言，你的文化来表达。

你明白吗？

这可不是什么好事。

我一直非常挑剔。
在这方面。这太不地道了。
那可真不好。
我动摇了。
找一首歌。
这是一首基督教歌曲。
基督教歌曲、赞美诗。
基督教赞美诗？在不丹。
还有基督教赞美诗
它们是用沙尔乔帕语写的。
沙尔乔帕语是一种非常难懂的语言。
已知的。我不知道有多少。
会说沙尔乔帕语的人
它们存在于地球上。
大概两百左右。
或者说三十万，就这么多。
但基督徒们去了不丹。
不丹人民正在歌唱。
基督教赞美诗
沙尔乔帕人，
用优美的沙尔乔帕语。
我听了。
我只是举个例子。
另一方面，基督徒们
他们努力适应这种语言，
对文化，对人民，你明白吗？
虽然——我肯定会有
乞求
他们的宽恕从这里开始。
许多喇嘛，
藏族喇嘛，不丹喇嘛
我只能谈谈藏传佛教喇嘛。
以及常住僧侣们，
但常住僧侣
他们有老板，他们有自己的老板。
并且有义务这样做
老板吩咐的都照办。
所以，藏传佛教喇嘛们

即使在今天，这种情况也常常发生。

30 或 40 年后

西方佛教，

在许多这样的中心，

他们仍然用藏语进行宗教活动。

它不是？

杜桑杰古鲁仁波切。

你明白吗？

洪、乌金玉吉、nubjang tsam...

你明白吗？

大多数人……都坚持这样做！

藏语没有

与佛教无关。

当然，

它是西藏的语言。

佛教就是佛教。

藏族文化就是藏族文化。

你知道，如果我读到这篇文章……

你有没有看到？听起来像那样！

这样说得通吗？

你知道我在读什么吗？

好的……我会读这本……

好的？

我完全无法理解。

这对我来说毫无意义。

我敢肯定你正在笑。

都是因为我，因为我的发音不好。

你明白我的意思吗？

正是如此。

藏传喇嘛想要

你的学生会这样做。

“或者 djen iul dji nub djang tsam...

撒尿。妈。你明白吗？

这没有任何意义！

礼仪并非唯一……

...全部！

好的，就像想象一样，

就像四大根基一样，

像俯伏一样

正如你提到的那样。

像这样俯伏在地。

是的，他们说得有道理。

对于印度人和藏族人来说，

因为这是他们文化的一部分。

据说，这表示尊重。

或许这也是一种尊重。

我不知道，在西班牙文化中，

在墨西哥。

但肯定存在一些习俗。

可能类似

他很可能会弯腰趴在地上。

表示尊重。

我想你知道的。

这就是我说的。

就像你提到的金刚萨埵一样，

这个白人

这里没有人见过这种情况。

没有人有照片

凭借此金刚萨埵，

这一切都是一个虚构的世界。

实际上，这是一个缺陷。

老师们。

我直说吧。

我一直都这么说。

有一个人去世了。

太早了，

五年前，十年前

这个名字是

丘扬·创巴仁波切。

如果他活下来……

他当时在西部。

东方没有修道院。

他没什么钱。

在东方可以做什么。

他有时间。

但不幸的是，他英年早逝。

他肯定会做点什么的。
因为他真的知道
那些人都在思考。
他知道他们来自哪里。
很遗憾，
他之后，
没有哪个喇嘛能说服我。
我明白了。
或者，实际上根本没有喇嘛。
连我都没被说服。
谁会在乎呢！
我真的
我所说的都是实话。
因为或许事实的确如此。
源于类型-
正如我所说，我们祈祷了。
愿人人皆成佛。
但事实上，我们并不祈祷。
这样人人都是可以成为佛教徒。
或许问题在于……
深深植根于此。
这是一件事。
所有相关方，
喇嘛、仁波切、僧侣
上座部僧侣
他们需要理解。
你出生在墨西哥吗？
好的。如果你是墨西哥人，
它含有墨西哥杂质。
必须进行提纯。
你还记得佛教的结果吗？
愿景、实践、行为
以及结果。
结果就是消除这个问题。
你遇到了墨西哥问题。
必须消除……
我不应该给你……
好吧，你遇到了墨西哥问题。

现在我把它交给你。

一个新的西藏问题

并告诉你试试

解决这个问题。

它不起作用。

他明白吗？

所以，这是某种东西。

这是我们需要考虑的问题。

但是……这需要时间。

公平地说，

我认为他们有

某种妄想症，

因为藏族人……

他们的文化，他们的传统，可能

如果他们迷路了，而且变得过于热情，

为了保护文化。

结果，他们反而更加重视这件事。

在藏族文化中

比佛教更甚。

所以，让我们回到过去……

我一直在使用这个表达方式

“坏”佛教徒。

例如，当我在台湾的时候

一些年轻人到场了……

一些年轻人

它们是那种

家境优渥的年轻人，

19岁或20岁时，

出身于非常富裕的家庭。

他们去了那里。

我当时想

真的很好，因为大多数

世界各地的佛教徒

但尤其来自西方，

属于这一代

从上世纪六七十年代开始，

然而，他们却跌倒了。

在佛教中，通过……

你知道...

这是鲍勃·迪伦和其他人。

那种类型的。

他们正在死去。

年轻佛教徒不多。

所以，这两个男孩

他们俩都说

他们想练习。

他们说他们听说了。

关于四大基础

他们也想这样做。

所以我说，你知道，

我需要很大的勇气。

说出这句话需要很大的勇气。

我希望我没弄错。

我觉得我没错。

我想，好吧，我可以教书。

库桑喇嘛谢隆

我最完美的老师说的话

关于六大王国的一切。

以及珍贵的人体。

然后我想：这两个人

他们将持续两周。

也许然后……

他们还这么年轻！

他们想唱歌，他们想跳舞，

他们想庆祝。

所以我说，好的！

他们身上有很多纹身。

他们喜欢纹身。

好的。

你应该寻找避难所。

在佛、法、僧三宝中。

这实际上意味着：

“我投降，我喜欢，我接受。”

万事皆有真理

它们是暂时的。

所有情绪都在承受痛苦，

“世间万物皆不存在。”

从根本上讲，

这是寻求庇护。

不是：“南无佛陀，南无法，

约会……

这只是背诵。

关键在于接受真相。

你明白教学内容吗？

四印。这是真的。

避难所。教义中有明确记载。

而且，也令人钦佩这一点。

谁教导了我们，谁就是佛陀。

也想表达我的愿望

熟悉该系统

从这一教义中，

这就是僧伽。

这就是你需要的。

于是我对他们说：

好的，这是你的第一次避难练习。

是为了纹个身：“Namo Buda,

“南无法，南无僧伽”。

就是这样。无需其他任何东西。

我正在回答你的问题。

现在你明白了。

我的答案？

事实的确如此。

如果你觉得难以理解，

它不会有任何效果。

也就是说，有人

喜爱藏族事物的人

即使在西方人中也是如此。

有时，他们爱得更多。

比藏人自己还要糟糕。

请随意，不必在意。

你想做什么就做什么。

我们藏族人也是如此。

例如，藏族人

他们总是想象着莲花。

但在西藏
莲花从未存在过。
很可能直到最近
藏人从未有过
我看到了一朵莲花。
那么，他们当时在想象什么呢？
西藏海拔很高，
那里不长莲花。
他们在想象什么？
藏族人也
他们提供曼荼罗绘画服务。
曼荼罗中包含着诸如此类的元素。
你知道，就是那些珍贵的牛，牛们？
我不认为西藏内陆地区会那样。
那里有牛。我不这么认为。
他们都要死了。
西藏的牛正在死亡。
因为海拔高。
他们有牦牛。
但西藏人...dö jo ba,
能实现愿望的奶牛。
像这样。我们提供。
所以，存在一些习惯性做法。
就像这个，你可以自己做一个。
但我到底在说什么呢？
那是因为你的命脉是主命脉。
什么是ngondro？
前行的本质在于回归。
将你的心转向佛法。
正如冈波巴所说，
“Lo chö su dro war jin gyi lob。”
让你的思绪回到
为了佛法
这一定是经过深思熟虑的。
你的皈依处，你的菩提心，
你的金刚萨埵，你的上师瑜伽，
他们必须帮助她回来。
将你的心转向佛法。

如果不是那样的话，
你的钱被浪费了。
或许不完全如此。
因为至少存在
做这件事的动机。
但那会很好。
好多了……
我和你们中的许多人一样，
像我这样的人有很多。
喜欢藏族文化的人。
我喜欢“时钟”。
所以我想唱“Clock”，
但我不会说西班牙语……
我问我的翻译，请问
音译“Reloj”。
上午早些时候
你会唱《Clock》这首歌吗？
这样我就可以跟着做了吗？
好的，那我就可以……
进入极乐状态。
午餐时间是什么时候？
十二点半？
我们什么时候回来？
我们将进行一次非常长时间的练习。
昨天我们玩了十五分钟。
这次我们一定要做到。
静坐20分钟。
这次我就放手吧。
你可以做任何你想做的事。
他们可以坐下来，
或者做呼吸练习。
但我不想要的
它停在了一半。
这次，我想做好准备。
下次，
所以，请你坐下。
至少他自己是这么觉得的。
没有抓挠声，没有打哈欠声，什么都没有。

现在就把所有事情都做完。

挠挠头，打个哈欠，现在。

好的，如果你准备好了，

接下来我们开始。

好的，我们开始吧。

早上好。

请您关闭手机好吗？

仁波切已经到了。

假设所有人都已就座。

我们恳请大家：

他们各就各位。

我想通知您。

我们有一张桌子

包含有关信息

项目金额 84,000

以及钦哲基金会。

所以，如果那些

那些不了解的人

如果这些项目要建在那里的话

了解更多

这些是仁波切的项目。

关于今天的日程安排，

时间间隔大约在

中午。

我们目前还不知道确切时间。

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

[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。加拿大是无明，对。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很多层面，包括“修行”这个概念——整个修行的概念。

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，如果你受菩萨戒说：“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习到一些东西。

另外一点是：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。这种想法、这种观念，一直在到处流传，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，来跳进来——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。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，反正他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僧侣或金刚乘僧侣："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——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。现在我们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，但它们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，或者不知道，你的兴趣会变，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？靠近上师……

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，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，你真的得到了口诀。但除此之外，如果不是必要的，就不必非要在旁边。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。好，让我试着找一个好例子。好，很大程度上取决于场合和学生，因材施教。但一般来说，通常"不评判"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……

对治法，有时候你会陷得太深，对治法本身反而变成了障碍，所以你得……我应该说，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，很多人同时也修炼瑜伽，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……我称他们为"持份者"——传承持有者，这是他们的职责，他们必须出来，必须具备技巧，必须真的非常在行。好吧，为什么不呢？我是说，我不是在背后说人，我是非常直接地说——你看葛印卡传授的内观，葛印卡，真的非常好，由衷的尊重。但你知道，他在世的时候，他非常努力把内观——尤其是在六七八十年代，大概也包括九十年代——以一种非宗教的方式来推广。这是因为……你知道，"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。这也是市场的问题，你看准了市场，你的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。尤其是任何外来宗教，这都可以理解，非常可以理解，我完全能感同身受。所以我明白你得把某些东西淡化。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，而且其实是一个非常非常好的佛教地方，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，如果你把这个这个都去掉，然后把这个打开，从我的肠子里端出玉米卷饼，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了，我去美国，那里有墨西哥食物。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。你去悉尼的拉面店，或者温哥华的拉面店，那些所谓的拉面本来是日式的，但是中国人开的，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。你知道吗，里面有三片叉烧肉，还有什么……蔬菜，还有面条是怎么放的，有各种讲究，气味，所有这些都很有意义，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，要……我跟某个人聊过，关于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了，就连《阿含经》这类经典，基本上是相对层面的教法，是善巧方便的教法，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。所以我需要向孩子们讲授这些内容。当然，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，直接叫出各种名称，教他们不同的技法，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，课程中包括教授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。所以作为一名所谓的老师，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，尤其是……你知道，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。就像日本的那个概念，叫什么……物哀，我觉得这是一件很美妙的事——在无常中看见美。你知道，日本人喜欢看樱花，而樱花只开十天左右，正因为短暂，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、与无常共处等等。然后，如果你想更进一步，可以讲情绪，我认为你可以讲情绪是如何依赖条件的、情绪是如何不确定的——你永远无法真正依赖情绪，永远无法真正信任它们。好，某些情绪当然是美的，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，这种不确定性，你把它放进去，然后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，然后期望值过高，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。然后……不，我同意，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，比如面对业力，这些想法让我只想到死亡的欲望。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，然后又与死亡联结在一起，她无法调和这两件事，她感到绝望，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，她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。所以她的的问题是，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。宝贵人身也是宝贵的，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……怎么说，你没办法教一只猫，它在能力允许的情况下就会立刻跟它的母亲或者随便什么交配，你明白？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。

嗯……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。而这三件事，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，这只是我的投射。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，哎，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，你也同样告诉自己：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……

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，但你每一天都要这样修——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，但当您说到"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，但我们却又是一世又一世地延续，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。我想你应该先问这个人：你有多少时间？因为有答案，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"就需要时间。因为我觉得"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，然后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。但佛教徒同时也在世俗谛层面相信转世。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，因为——比如说，你今天杀了一个人，今晚被抓了，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。扬希这个词其实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。有很多概念，好比"森林"——"森林"这个东西其实不存在，你可以搬来一棵树，但森林是个概念，是很多棵树聚在一起，然后如果你继续往细分，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，我给你两个提示，我觉得很有帮助，记住这两点。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：分析的工具——那个本来用来分析"究竟真理是什么"的分析工具——你不能用那个工具来分析世俗谛。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。这是看彩虹的方式。如果你想："让我看清楚那是什么"，你走近了，彩虹不见了。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。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，记住你的行为必须均衡。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，有点像这样的不必要苦行。你应该去领奖。

领完之后，我今年多少岁——你呢？二十五岁。好，我就说，就算我能活到一百岁，我也只剩七十五年了。你

明白吗？所以想想：我需要多少基因……我需要多少房子？多少车？等等，你大概做个预算，通货膨胀也算进去，各方面你自己决定，然后剩下的钱——好，不知道，也许你打算结婚、要孩子，这些都考虑进去。现在这里才是需要小心的地方。好，一亿美元，我就去尽情享受——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——明白吗？然后越来越多，然后你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。我的问题是……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。我知道……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，我是说，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。所以你需要的是，有个上师，有支箭，无论是什么形式，来扰动你——把你影子里的东西拉出来，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，但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。

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>

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 éo 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 não há 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, nãooooo 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 deveriam
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、主要的拉德拉奧、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 acerimônia
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 noüo, 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
consequiremos 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 ousensação.

Se ficar agitado,

volte para o corpo e asensação. Se ficar embotado, volte para o corpo ousensação. OK, ficar embotado,
volte para o corpo ousensação。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 asensação, 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。

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=ViOgOnnVjn4>

【音乐】好，我们先静静坐一会儿，然后我说几句话。这就是坐着，好吧——没有什么计划，没有什么刻意安排，就是坐着。我等一下会解释。什么都不需要专注，不专注呼吸，不专注心，不专注感受，什么都不用，就坐着。

有时候你不想做什么的时候，或者也许就两三分钟的空档，就这样做，就这样。这个叫"只管打坐"。这个传统，这个方法，在大乘佛法里非常流行，尤其是……我觉得在中文里也有，不过我对中国禅宗了解不多，但在日本绝对有，他们很推崇这个，我记得叫"只管打坐"——就是只管坐，就坐着。

光是坐着就已经能做很多了不起的事情。因为就坐着这个动作本身，如果你想给它取个高大上一点的名字——就坐着，藏人称之为"心身本觉"，就是已经在觉照自己的心与身了。因为你没有在动，没有在刷手机，你就把自己安住在那个状态里，这已经有非常多美好的效果了。

就坐着，真的，你们要相信这件事。不能小瞧它，不能觉得"这只不过是坐着而已"。修行人常犯的毛病是：他们想要更奇异的东西，想要什么光从鼻孔射出来，想要念咒，想要更有意思的东西——不要这样。你可以就信这个。那么多禅师都教过这个，我觉得它深不可测。当我听说日本有"只管打坐"的时候，我深受感动。真的，真的很重要。

在藏传里当然也有，但就像我跟你们说过的，藏传教法里因为有整套声闻乘的修法——别解脱戒的修法，或者沙弥戒的修法——然后大乘当然有修法，金刚乘也有修法，整个修法体系如此庞大复杂，结果有些东西就被遮住了，光芒被盖掉了。但你想想看，那些僧侣，他们有时候一坐就是六七个小时，做法会的时候，比如大型的法会，十个小时，当然他们在敲铙钹，做金刚乘的那些……但有时候，当你真的想做一件有意义的事，就请只是坐着。我记得这叫"只管打坐"，有没有日本人在？"只管打坐"——就坐，对吧？就坐，非常非常重要。

好，再坐一次，就坐着。不观想，不念咒，不念种子字，什么都没有，就坐着。

好，顺带一提，你们可能在想为什么我会这样开示一小段一小段的——这是佛陀本人的建议，后来很多传承持有者也这么说，比如宁玛传承的龙钦巴，他说："就像水滴一样，要做很短的，但要做很多次，然后桶就会满了，甚至在你察觉之前，它就已经满了。"这是很好的建议，简练的教言。

好，回到"只管坐着"——当然，坐着是一种纪律，是必要的纪律。但纪律是手段，不是目的，这一点你们要知道。目的是证得智慧，那才是你需要的。如果你能证悟，如果你能认识心的本性，或者能认识现象的本性，能认识周遭一切的本性……躺在吊床上，手里拿着龙舌兰，也没问题。但我们假设那可能会让你更加散乱，所以某种程度的纪律是必要的。

包括比如说，出家人被要求剃头，被要求穿某种颜色的僧袍——这些都只是为了把他们收摄在某个方向上。在这里，我们想要保持觉照，保持正念，保持觉察，所以它确实有帮助。你们能理解吧。比如，一只猴子穿上黄色僧袍……【音乐】……你知道，那只猴子如果走在红灯区，可能会觉得有点奇怪。你懂吧，你就不会想那么做，或者你不会想穿着袈裟去坐高中的酒吧。你懂，这会让你对自己有所觉察，不去做那些事。这就是为什么所有这些纪律都被引入进来的原因。

但就像我从一开始就跟你们说的：在佛陀正法里，尤其是在大乘佛法里，所有的修法形式都必须伴随着智慧，否则方法就只是另一种痛苦，只是另一种捆绑。

好，做个记录，继续昨天的——"只是另一种"……

那我们现在再坐一次，这次让我们觉察自己的身体，觉察这个色身。就这样。我来引导你们。

就观察你身体的各个部位，整个身体。如果你分心了，就回来，回到身体。就算只是对自己的色身或身体有一个模糊的感知也没关系。

到这个时候，你可能会经历各种各样的身体感受。有这些感受时，就只是觉察它们。

好，让我们再大胆一点，来观察呼吸，一进一出。在观察呼吸时，如果你感觉到身体内有感受，也同时觉察那感受。交替观察——如果没有感受，就回到呼吸。呼吸进出之间，脸部、嘴巴、鼻子周围也会有感受，如果你在观察的话。如果分心了，就回到呼吸，或者感受，或者身体的某个部位，或者整个身体。

如果今天早上你太烦躁、念头太多，或者如果你昏沉，那么可以先用一点时间这样想：每一次你呼气和吸气，你都在走向死亡，你离死亡更近了一步。

现在回来，单纯地观察呼吸，或者感受。

好，停一下。当然，这是一个周末的那种禅修课，我只是想给你们一些样本……对于初学者来说，刚才我们做的可能太雄心勃勃了。不必非得做我们刚才那些。我建议就停留在"只管坐着"，然后做一下"入出息念"——观呼吸，或者观色身，或者观感受，特别是身体上的感受，目前先这样。当你越来越熟悉……

你看，当我说"大胆"的时候，我是在慢慢叠加——呼吸、感受、色身。所以我猜对于年轻人、初学者来说，你们现在的感觉是：我到底要选哪一个？——观呼吸？别担心，你只是刚开始，就是这样的。就像开车一样，不知为何我脑海里有个画面……我在台湾有个司机，一位女士，她开车的时候当然要看前方，也要看后视镜，还要踩离合器，各种各样的事情，然后有时候她会把手肘撑在那里，顺手锉指甲，有时候还会发发短信……对她来说这都能同时做到。你们懂吧，我那时候紧张得要命。但后来，很多事情她一气呵成，毫不费力。当这种事情发生在你身上，你就开始上手了。

然后如果你把它延伸到外部……也许，我不知道，你丈夫在旁边唠叨，在这里；然后这里又有什么好事发生……你也能两边都观察。你们懂我的意思吗？这是做得到的，真的做得到，并不是什么遥不可及的事情。有时候真的很让人沮丧——人类怎么就是不相信自己的能力呢？而且这个东西很廉价，你已经有了这颗双元的心，不用去买什么，你只要这样做，然后你就会……你知道会怎么样的。

但当然，能够掌控这些情境，从来就不是佛教的目的。佛教的目的是证悟真谛。作为一个佛教徒，我要告诉你们——在场的各位，还有那些不一定是佛教徒、只是想要内心平静的朋友——你们可以使用这个，但我想说的是：对于佛教来说，目的是要连根拔起。

记得我给你们举过那个例子——浑水和泥沙——让泥沙沉淀下去。但真正的目的是要穿过那泥沙。如果你问乡下人，他们会说："谁有时间等泥沙沉淀啊？我们直接把泥搞走。"所以他们从一开始就接受会有很多脏乱，但他们就往里冲了，他们不去想让它沉淀，没有那个闲工夫。你可以跳进去，抓着泥，把情况搅得一团糟，但那是密宗，那就是为什么密宗这么令人兴奋、这么危险。就像这样……但我们现在不是在讲那个，你们懂吧。我们在讲的是一条非常安全的路，你们应该选择这条安全的路，原因有很多，因为安全的路让你有更大的机会建立起信心——这真的做得到。就算你什么其他的都不做，就做那个"只管打坐"，就像我今天早上跟你们说的那样。但然后，禅的教法……禅的教言如此珍贵，如果你想读，你应该去读道元禅师的，非常了不起。

好，我觉得我们已经涵盖了……好，关于毗婆舍那、奢摩他从佛教一般性方法来讲的整体技术，我们大致讲完

了。但从现在开始，我要从大乘的角度再加一些内容。

大乘——技术上是相似的，在某种程度上……"大乘"，"摩诃"的意思是"更大"，"大"。为什么说更大，原因有很多。

怎么说呢……我来选一个角度来讲。

回到那个框架——见、修、行、果。大乘在这四个方面都有不完全相同但多出一层的思维方式。比如来说说"果"，说说目标。我已经跟你们讲过很多次了：佛教的目标是净化那些染污，记得吗？没有什么东西可以"得到"，只需要去掉那些东西——"卡尔文桌"就是这个意思。

但在大乘佛法里，实际上，仅仅是解脱，仅仅是去掉那些染污，并不真正是目标。他们立下了一个……他们称之为"不住轮回，不住涅槃"——这是弥勒所说的，既不住轮回，也不住涅槃，这是大乘的目标。对于自己一个人的解脱根本没兴趣，完全没有——那不是目标。

我觉得我们在讲的是非常深的东西，非常非常深。但我觉得让你们知道有这么一回事就好。

那么，大乘——首先，发心、意乐，要大得多。

好，也许我们来试验一下，所谓"试验"。

假设你每天有三分钟可以修行，或者碰巧你一个人，不一定是独处，就是刚好有三分钟，你想修大乘的法门。那你怎么做？

好，我们现在来做一下。我就用最简单的方式开始，不做任何展开。

首先，你坐下来，或者站着，或者走来走去，就在客厅或者卧室里——然后想：我现在要坐下来，这个坐着的行为，我不只是为我自己，而是为了让一切有情众生得到解脱，让他们证悟。

我是认真的，你要真的这么想。

听起来好像太简单了，好像被过度简化了，有点那个……你知道，感觉好像：这也太容易了吧，不用花钱，不用流汗流血，就这样……

好，去做吧。我要坐一分钟，为了一切有情众生的解脱而坐。

你可能会这么想，但不要小瞧这个发心。我来告诉你为什么。

因为如果你真的真的去想"我这样做是为了让一切有情众生解脱"，这件事本身，就已经立刻给那个"自我执着的心"带来坏消息了。你必须明白我的意思——这已经是在把它往下打了。因为你通常只为自己，只有"我、我、我"，而这已经把那个念头压下去了，而且这是一个更宏大的计划，更宏大的计划。

就像我已经说过的，就像做生意：如果你只有一百块，这生意的风险很大，亏掉十块就是很多了，你会很紧张。但如果你有十亿……

价值几千、几十万美元的投资，亏了一点你也不会太慌。所以，当你有这种更宏大的规划与愿景时——我们现在讨论的，其实真的是一种菩萨的领导力培训。你知道，现在到处都有人讲领导力培训，机场里随处可见那些领导力书籍，教你怎么成为好领导、怎么格局大——大乘，就是格局大，你的眼界要比这些都更宽广。

这条路真的非常非常宏大，大概要花上两百亿世才能走完。但与此同时，你有这种编辑视角——两百亿辈子？那算什么，不过是一粒花生而已。这就是你正在培养的那种心态，你明白吗？所以有时候这里失败一点，那里

失败一点，没关系——我还有两百亿辈子来完成这件事，随时都能追上来……就是这样的心态。所以这种宏大的愿景非常重要，你明白吗？大愿景，好。

那我们现在就来做一下。好，现在想——我要打坐，我要打坐，是为了让一切众生成佛。好，先别坐，先别坐，只是这样想，因为我想把打坐的能量都保留住——打坐其实也挺无聊的，你明白吗。就这样想：现在，就算你在拆信封什么的，心里想：我要为一切众生的解脱而打坐，我真的要这样做，不只是为了自己，而是为了一切众生——然后就坐下来。

好，现在停止打坐。现在这样想：我为一切众生的利益打坐了，至少有一分钟，其他众生至少暂时从我这里安全了……这里面一定有一些功德，很多功德。把这些功德回向给一切众生，你明白吗？

现在，关于这一点，我知道有些误解，因为很多人想：哦，把功德给别人……你懂那种自私心——我想留着这些功德！哦，你也会想：他真的能收到吗？这真的传到他那里了吗？

关于这个，你需要想两件事。第一，从究竟层面来说，功德也好，其他众生也好，我的儿子也好——这些都是幻象，都是我的投射。从相对层面来说，打坐一分钟这点小功德，你一回向，它就变得——我想——大了九千倍。所以你是这样投资，你明白吗？所以你其实可以就这样一直坐在那里——好，我做了一分钟的禅修，我把这个功德回向给一切众生——哦，我现在有更多的了！我应该再把那个也回向给一切众生……你可以一直这样做。听起来像笑话，但这在佛教祈祷文的注释文献里真的有记载：回向的时候，功德会倍增。你可以就坐在那里，把这一分钟打坐的功德乘以几十亿倍。

第二个问题：这对他们究竟有什么好处？这是个很大的话题……好，在究竟层面，我已经说了——一切都是幻象，一切都是梦，就像海市蜃楼，就像水中月的倒影，如此等等。但一切都是相互依存的，一切都是缘起的。有个人业，有个人现象，也有所谓的集体现象。个人现象构成集体现象。如果今天墨西哥城有一个众生这样思考，那是因为其他所有人都有这样的福报，让一个人坐在墨西哥城这样思考。就像美国人现在有一个集体现象，有一个叫唐纳德·特朗普的集体业力……这就是所谓的集体现象、集体业力，你明白吗？这是一种集体现象。就像很多树合在一起就成了森林，森林看起来好看或不好看，诸如此类。所以你的个人发心影响很大，尤其是当它与菩提心相伴时。

好，这是一个非常简化、非常稀释过的大乘修行版本，但我想说已经相当——可以称之为——重要了。所以我想你们已经明白了，基本上就是：发心，发愿利益一切众生的心。

好，现在我们再做一次，但这次我们要把小乘和大乘结合起来，两乘一起做。好，发这个动机：我要打坐，我现在要禅修几分钟，为的是让一切众生成佛。好，请坐。

好，现在想：一切众生都愿意快乐，愿他们都得到快乐，愿他们都具足快乐的适当因缘。好，这是一种造作性的冥想，是不同类型的禅修，所以你必须去思维。

现在，一切众生都不愿受苦，愿他们都从苦及苦因中得到解脱。现在想象一切众生都从苦中解脱了，他们现在都快乐了。现在，不要对他们的快乐生起嫉妒，而是想：愿他们永远不离这种快乐……或者另一个版本：因为你的发愿，他们都从苦中解脱，现在都快乐了。现在，感受到强烈的欢喜——他们快乐了，你的愿望实现了。

下一个：愿一切众生从各种分别中解脱，愿他们忘掉亲/仇、高/低、富/穷这些分别……

好，我们先停在这里，我来解释一下。这是小乘和大乘的共同修法，小乘也这样修，大乘也这样修，里面有很多内容。

在最基本的层面，这是一种心的训练。怀疑论者不要摆出那副怀疑的表情——你知道，就是：那只是一个愿望而已，只是一厢情愿，坐在这里几天几夜想"愿众生快乐、愿众生离苦"之类的，这永远不会发生……那种怀疑的心。但在最基本的层面，这是一种心的训练——训练你去粉碎自己自我爱执的习气模式，这是其一。

其二，你在为众生发愿——不只是你的邻居、朋友和家人，而是包括所有人：你的敌人、你不喜欢的人、陌生人，每一个人。这是非常重要的一步，它帮助你理解真相、理解空性。因为在究竟真理中，根本没有什么"一切众生"或"某一个众生"这种区别——这些区别是我们的心造出来的。

这就是我们所说的"无量心"。你这样修，其实同时包含了止和观。原因是：止的目的是什么？不散乱，对吗？那当你在思维"愿众生快乐、具足快乐之因"，如果你能不散乱地做到，止就在其中了。然后，当你真正发自内心地把所有众生都包括进去，这本身就在打破那种"某些众生和其他众生"之间的二元对立——因为"一切"这个词，你懂的，就是每个人、每件事。所以这个修法是专门设计来同时修止、修慈悲，同时积累大量功德——非常多的功德。好。

下一个，我们要做更侧重大乘的禅修。同样，先发这个动机：为了让一切众生成佛、为了一切众生的利益而修行。好，这完全是心的训练。好，现在坐下来，只是坐着。

呼气的时候，想象所有的快乐、喜悦、善根、一切有利的、善的东西都随着呼出去，到达并丰富一切众生。然后吸气的时候，把痛苦、烦恼、负面情绪、各种不善都吸进来。当你吸进来，由于你善心的力量，你吸进的这些负面的东西都转化成了正面的——变成了慈悲、爱——再随着呼气送出去，给予众生。吸气，不断地纳入所有负面；吸进来，它们转化为正面；呼气，持续给予。就这样不断地做。

好，就到这里。这些方法可能太多了，但我先全部讲出来，然后你选一个——没必要全部都做，只选一个就好。我会选坐的那个，尤其在这里，你只需要坐就够了，那就很好了。

对了，我本来要讲怎么把这些和毗婆舍那（Vipassana）联系起来——好，我们现在来讲一点。我们现在来聊一聊观。观是非常广大的，真的非常广大。基本上，如我所说，观是关于现象的真相。记住，止只是让你的心平静下来，让你的心变得可用、柔顺，仅此而已。观要多得多——观想知道什么是真实的，什么是真相，这就是观。

所以有些喇嘛会说，即便是谈论、学习、阅读般若波罗蜜多的智慧，已经就是观了——这是说得通的。所以很多人现在认为毗婆舍那就是这样坐着……其实并不是。观可以是讨论，可以是读书，基本上就是真正尝试去见到现象的真相，这就是观。

那么，现象的真相——这是个很大的话题。对普通的初学者来说，现象的真相非常简单：你所见、你所投射的，并非事物的本来面目。然而你所见、你所投射的，也没有被否定或推翻——你只需要知道，那不是真实的。

就像彩虹的例子：美丽的颜色完好无损，但它其实不在那里。就是这样——它在，又不在。就像镜子里你脸的倒影：在那里，又不在那里。它在那里，它在运作，它是连续的——今天你照镜子，是你的脸；明天还是你的脸；年复一年，每次照镜子，它都在。但这种年复一年、世纪复世纪的连续，并不使那里的东西变得更真实，你明白吗？因缘条件聚合，倒影就出现——佛教徒认为一切都是如此。简单的东西，比如镜中倒影、彩虹、梦——你能理解，你能感同身受。比如在梦里，你摔倒，感觉是在摔，但其实并没有真的在摔，你懂吗？但是，就算在梦里摔倒，如果你不知道自己在做梦，你也会害怕。

说到梦，前天——我想是前天晚上——我做了个奇怪的梦。我梦见我在墨西哥……真的很奇怪，大概是我在这里和某位喇嘛或什么人谈过。我们在聊古代玛雅，还有阿兹特克——对，阿兹特克——我们在聊他们的文化和

他们的灵性，非常了不起，我们在做比较：佛教时代之前和之后，比如我们在比较这里的金字塔。那时候西藏有松赞干布，诸如此类。大概就是因为这个，我做了这个梦：我在墨西哥城，但没有这些建筑，有一座非常高的山，山顶完全是平的，我就站在上面。我真的非常怕高，所以我站在那里往下看，就是这种感觉……当你不知道自己在做梦，你就会真的感到恐惧，等等。但你知道吗，那也不真的在那里——它在，又不在。这就是佛教的见地，你明白吗？

所以佛陀的教法基本上就是这样。佛陀的教法可以说有两个版本：一个更多地讲“它在那里”，另一个讲“但它不在那里”，你明白吗？所以有些教法，比如《如来藏经》（Ratnagotravibhaga），或者《般若波罗蜜多经》，说的是：不不不不，什么都没有，什么都——

没有鼻子，没有眼睛，你明白——但另一方面，也有这样的教法：“我曾生为猴子，我曾生为鹿。”有这类教法存在。所以，理解这一点的方法，就是“见”——也就是根本见。

那么，在实际修行中，现在正在发生的是这个：比如，我请你观想火焰遍布四周，但你并没有被烧伤。所以，它在那里，但它又不在那里，你明白吗？你并没有三只眼睛，但你也无法断然否认说“不不不，我没有眼睛”——你只是知道，就像一种否定。没有常见，也没有断见。它在那里，但它不在那里。这个真理需要被理解。

所以，密法的观想修行，是最强大的内观——真的，是最强大的内观。再加上以身心发愿、愿为一切众生而修行的菩提心，这样你就同时具备了世俗菩提心和胜义菩提心，两者合修。

好，简单总结一下：光是坐着，就能做到很美好的事。然后，带着菩提心的良善动机去坐——有了菩提心的殊胜动机，坐这个单纯的举动就变得非常、非常特别。记住这一点。

然后，如果你想修止禅，就选一个所缘境，这次我用呼吸。很简单——专注于呼吸，每次心跑掉了，就回来；每次心跑掉了，就回来。基本上就是训练你的心不要散乱。这个修行的征兆，是你发现自己一直都知道自己在散乱——这是好事。我跟你们说过：每次你因为无法专注而感到沮丧，那是好事，记住这一点。

然后，我加了一小段止禅和内观之间的桥梁——以身心为基础。我是说，这次我更偏重于身体上的感受。先不要太深入心的层面和佛法，那样会让人混乱，对初学者来说太多了。

然后，为了让修行更具大乘导向，我们讲了正确的发心、四无量心，还有我们所说的施受法——将功德送给他人，将非善业和苦难收摄进来。

除此之外，有人请求一次口传和皈依仪式，我会在最后一个环节进行。好，现在请大家提问。

有个问题——来自一位僧伽的朋友：已经证悟的众生，他们实际上是怎么活出佛法道的？抱歉，我的英文……就是说，如果你喜欢，比如说：我的老师宗萨仁波切，他实际上是怎么活出佛法道的？如果他已经证悟了？

好，就像——因为如果说有一条道，有一个终点，那他为什么还在修行？对我来说，答案就在中间。我的老师，他是在为我而做这件事。他有时候假装忘记，有时候……这些都是我还需要修行的理由，诸如此类。这种情况从两千五百年前佛陀释迦牟尼时代就已经开始了。从大乘的角度来看，是的，他们就是这样活着的。但不总是这样——也不总是这种方式——只是因为我的根器太小，装不下那么多。

你觉得，不停称赞和鼓励人们修行——修行、修行、再修行——会不会让我们太被困在“修行”这个概念里了？确实也有过很多情况，某些极具智慧的大师会改变他们的方式——就是因为我们太被困在所谓的“修行”概念里了。有这么多看似矛盾的教法，这很重要。

就像……有一位祖师，大概跟某位禅宗大师同时代，或者稍早一些，是一位真正的成就者。他非常严格，有很多弟子，一直告诉弟子们要修行。后来他去了西藏中部，那里有一尊莲师像，据说非常殊胜。他对弟子们说：“好，你们——这是真正的莲师，不是普通的塑像——你们现在必须发愿，修十万遍咒语、二十万遍、一百万遍。”他让弟子们发了愿。

然后轮到他自己，他说——“到目前为止，我一直在持咒、修法、做各种修持。从今以后，我不再做这些了。我发这个愿。”那，那也是他的修行。

这就是佛教不能丢失的那种智慧。我之所以特别讲这些，是因为随着佛教传入西方，我有点担心佛教正在变成一种“宗教”。

这非常重要——就算你去……我一直都这么说，我对亚洲人、中国人都这么说。你知道，如果一位像舍利弗那样庄严的出家人来到亚洲人家里，提婆达多也跟他一起来——那个亚洲人会把一切都给舍利弗，因为他看起来像出家人，非常安详，他赤脚，非常温柔，他的袈裟……你懂的。而另一个，你知道，他在嚼东西，不是肉，是鱼，而且很臭——你明白吗？这是智慧的丧失。

我感觉这种倾向也在慢慢传入西方，可能是因为犹太-基督教和伊斯兰教那种“对就是对、错就是错”的价值观影响——这就是我之前说的：佛教徒要有幽默感。如果你去佛教寺庙，有像舍利弗那样的人，我们当然尊敬他们；但也有文殊菩萨那样的人——戴耳环、鼻环、脚链，非常有钱。我们尊敬亚西西的圣方济各那种风格的舍利弗，但我们也礼拜这位亿万富翁的文殊菩萨——你知道，他牙镶金，样样都有，我们也尊敬他。

这是佛教不能丢失的智慧。如果你失去了文殊菩萨那种“类型”，这座桥就断了，就会变得非常教条，非常……不能失去这个。

好，仁波切，我有两个问题。您在之前的教法中提到，我们应该放下一切，除了对证悟的概念——能否请您进一步解释？如果合适的话。另一个问题是：当我修身体和感受的禅观时，我很困惑，因为我只有在有感受的时候，才能感觉到自己的身体。

很好！这是好事。看，这是好事。第二个问题非常好。你开始意识到——你开始意识到，没有独立于感受之外的身体。然后，过一段时间，你会开始意识到，没有独立于心识之外的感受。然后，再过一段时间，你会开始意识到，没有独立于法界之外的身体、感受和心识。然后，你就走进去了……这就是内观的整个目的。

至于第一个问题，这涉及一个非常深刻的见地——寂天菩萨的看法——基本上说的是：轮回、涅槃、证悟、道……这一切都是幻觉，什么都没有，根本不存在所谓的涅槃。然而，只要你没有全心全意彻悟这一点，你仍然会对众生有分别。所以，只要你还有这种无明，寂天菩萨建议：也许保留一个“无明”是好的——就是认为“有一个证悟”——因为这会驱策你。为什么？因为这样你才会渴望那个。否则，你就会变成虚无主义者：“没有证悟，没有轮回，什么都不知道……”但那只是知识层面而已。

仁波切，您曾多次提到，所有情绪都会产生痛苦。我的问题是：那些正面的情绪，比如悲悯，它们也会产生痛苦吗？因为所有情绪都产生痛苦——这对我来说是个相当重要的问题。为什么要舍弃那些正面的情绪，比如悲悯？

是的，这跟我刚才讲的有关，这是个很重要的问题。我收到这个问题很多次了。我认为，梵文“苦”（dukkha）

这个词很难翻译得恰当——“苦”这个字其实并不完全准确，因为——好，如果你问诸佛，“苦”的特征是什么？有四点：第一，任何无常的东西都是苦；第二，任何本身就是焦虑、会产生焦虑的东西是苦；第三，任何没有真实固有、自性存在之“自我”的东西——这里“自我”是指真正存在的自我；第四，任何二元对立的東西——这四点就是苦的特征。

所以我们说的其实是……说实话，佛教对苦的研究是非常精深的。我们通常说“苦”，脑子里浮现的是头痛、身体的疼痛之类的。但从佛教的角度来看，任何无常的东西都是苦。所以，是的，我同意——爱、悲悯、对佛陀的虔敬、对佛陀的向往——这些在当下的确是美妙的、充满喜悦的；但它们是苦，因为它们是无常的，以此类推。

所以，从这个角度来看，佛教通常说一切情绪都是痛苦——是焦虑，是苦……“苦”这个词也许不够准确，但我希望解释之后你能明白，为什么我们这么说。

好，告诉你，佛教会怎么说：从你的身体，一直到证悟的概念，一切都是苦——这是很高深的哲学。是的，只要还有二元的分别，就是苦——这是佛教的看法。同样，只要有二元的分别，就有暴力。所以，如果你谈论佛教的非暴力，通常意思是非二元——那才是唯一真正的非暴力。否则，只要有二元，就有评判；而评判，是根本的暴力。这是佛教的看法。

这些智慧对佛教来说太重要了。

好，还有其他问题吗？仁波切，能否多谈谈迷幻药和致幻化合物，比如佩奥特仙人掌？这现在是个反复出现的话题。我周四参加了您的讲座，记得最后有人问您这个问题，您说佩奥特仙人掌是您能送给老师的完美供养，他们问您为什么，您说因为它是完美的供养，而且它会把你整个震飞。这确实是个反复出现的话题。我有很多朋友试过死藤水，我不知道您是否了解，我觉得它有点像佩奥特，而且我读到过提摩西·利里用LSD做研究，他说服用LSD能体验到那些——他们完全无法解释的东西。能请您详细说说吗？

首先，我在这方面经验不多，我大概只试过这类物质四次左右，所以我只能猜测着说，对吧。

你看，我们之前讲的那个——“在那里，又不在那里”，还记得吗？我们说，佛教认为一切即一切……那个经典的佛教表达是：色即是空，空即是色。你知道，更简短的表达——藏文的意思是：空与明的双运，乐与空的双运，悲与空的双运——基本上就像你的脸在镜中的倒影：它在那里，但它不在那里。

这个真理，如果你了解了，你就从“以为它真实存在”的无明中解脱出来——那就是修行的整个目的。懂了吗？好，很难理解。好吧，用彩虹来理解、用镜中的面孔来理解都很容易，但当涉及到——如果有人捏了你女友的屁股，你就没办法想“我女友的屁股是空性”了。你明白，因为强烈的情绪。所以有非常非常多的方法，来真正帮助你……

你明白，因为强烈的情绪。所以有非常非常多的方法，来真正帮助你……

你要明白，三摩地呼吸法是最安全的方法之一，也是最殊胜的方法之一——我们已经讲了三天了。佛教还使用了非常非常多种不同的例子和方法。比如说，梦瑜伽这整套修持，说白了就是一种梦的修法。还有很多很多其他的……真的有成千上万种方法。

就拿八十位大成就者来说吧，其中有一位去拜见一位伟大的上师。这个人以撒谎著称，被所有人嫌弃、谴责。

他是个病态的说谎者，控制不了自己，就是忍不住要撒谎。他去见那位上师，说：请您帮帮我，我真的想改变自己，请您教导我。结果上师叫他发誓，从此永不说真话，只能说谎。然后，他就成了我们传承中的一位大人物——这个说谎的人，现在就坐在我们传承的"A团"里面，坐在那儿呢。

所以我的意思是，方法真的太多太多了。

——屠夫，你在这里，在这儿，你左边，嗨。

——首先，感谢您的时间和智慧。我有一个问题，一直困扰着我。我知道有些学员的问题也涉及到了相关的答案，但对我来说还是不够清晰。当您作为一个修行者，像我这样的初学者，遇到某些让你愤怒或不舒服的情境，可能是工作中，可能是在街上，可能是任何事情或任何人，您怎么在当下修行？我了解那种情境的二元对立，也了解它的无常，但这件事一直困扰着我。所以，要怎么在这种对立，或者说非对立的情境中修行？

我觉得，你要做长远打算。你可能没办法马上解决这些问题，你明白吗？不要着急，要从长远考虑。还有，不要一上来就用大剂量的对治法，我觉得那样效果不会太好。或许有用，但你明白……反倒是像我们这几天一直在说的，哪怕只是静静地坐着——如果你能持续做六七个月，关键是持续性，一点一点地坚持，一点一点地坚持，时间更长、次数更多，但每次不用很久——再加上三摩地呼吸法，好好去做，不要去想"现在这个问题怎么解决"。因为我感觉你一旦那样想，就会越陷越深。等你修到某个阶段，你自然会知道该如何应对了。明白了吗？

我觉得要从长远考虑，不要纠缠于短期解决。你觉得呢？你的很多问题，当下你必须先咽下去，几乎就像是一场战争，所以你需要真正变得强大。现在先让敌人稍微靠近一点，但同时做好准备，然后再出击。好，好。

再来一个问题，然后我们就做回向。

——谢谢。请问在修阿里扎修法的时候，在消融之后、回向之前，我们应该重新显现吗？

对，对，对，你应该重新显现。这也是我一直在说的——如果可以的话，在日常生活中也试着时刻记得，你就是阿里扎。这个很好。

好，你们有问题吗？还有两个，就再两个，然后就做回向。

——在没有闭关的情况下，有人能有效地修那洛巴六法，而不造成很多混乱吗？这可能吗？

如果有正确的基础，为什么不行呢？

——在西藏有很多种禅修方法，但在日本主要就只有一种……

等等，不对，日本我觉得也有很多……

好吧，就算只有坐禅……那么有两个问题：第一，为什么会这样，某些方法从印度传到日本的过程中失传了？第二个问题稍微严肃一点：你认为只修坐禅够吗？只坐禅的人是不是缺少了什么？

我来说吧——所有修特定方法的人，最大的问题就是最终会把手段当成目的。日本人、韩国人、中国人，都是这样，坐禅尤其如此。坐禅我是鼓励的，因为它是最友好、最经济、也最安全的方法，就像阿里扎修法一样，对初学者非常适合，尤其是现在这个时代。但如果你只是坐，坐，坐，坐，却不与见地相连接，那你顶多是在熨你的大褂而已，也就这点用处了——还不如出去喝一杯来得痛快。

好，我想这次就到这里了。希望大家如果有时间，愿意花些心力去修行，我相信修行会给你带来成果。我也相信，我们一定会再见面的。

(掌声) (音乐)