

## 第八部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=j3sYiShi7D0>

讲师：

好的。仅仅因为萨塔娜确实有这种结合的元素。

我本来想说几句，但 upanakama 的修行实际上非常庞大。我想说，它比 sana sanogramma 更广阔、更深刻，而 sana sanogramma 又比 up 更广阔、更深刻。

但对某些人来说，可能正因为如此，密宗修行者也倾向于认为，不仅禅定练习有时非常抽象，而且显然因为它更注重内在。即使禅定确实有一些——比如禅宗的阐释——某些练习，比如某些特征或阐释，更像是有形的。禅定语法的大部分是没有阐释的。你可以大致说，被称为大手印或大圆满的练习就属于后者。

虽然大圆满传承的信徒可能会对此略有异议，但我们现在不需要深究这一点。我这么说只是为了自保，因为这些新地图学者可能会非常凶狠。他们会说："你怎么敢这么说？"我也感同身受。尤其是在现在这个时代，你说的任何话都会被记录下来，上传到网上，然后过段时间人们可能会引用你的话。而且我也有很多狂热粉丝，虽然不多，但也有不少"塔利班成员"追随我，他们对其他人也有很大的影响。50年后，他们或许会创立一种新的宗教——这很有可能。所以我总是要说这句话。

总之，关于萨娜，我想我已经跟你们谈过最具体的那层容器了。我觉得"容器"这个词用得不错，因为我们刚从发布会上出来。他有一些很棒的词，比如 gongja gongja gong，你知道，就像鸡蛋，而 ja 是网。请大家特别注意这一点，尤其是宁玛派传统的拥护者。

这是龙钦巴说的。他基本上是说有三个壳，就像蛋壳一样。这真是一个绝妙的比喻——蛋壳非常脆弱，但同时又非常完整。它的形状很漂亮，椭圆形什么的，完美无瑕，却又非常脆弱。好的，我指的就是蛋壳。按照龙钦巴的说法，身、语、意这三者实际上就像三层蛋壳。这是大圆满教派内部一种比较特殊的谈话方式，特别是关于"心如壳"的说法。但我们现在不打算深入探讨这个问题——这很学术化。不过，如果你将来想研究大圆满教派，这一点就非常重要了。

总之，最具体的外壳就是我们所拥有的形式，我们也认为它非常真实，因为它非常具体且易于理解。这或许也是我们（至少在世俗层面）最大的驱动力。你知道，饮食系统、时尚、摄影，以及那个领域所有的艺术，但它就像一个外壳，包裹着——就是我刚才跟你们说的——认知、光明的心灵，空性与光明的结合，任何光明的东西。这很难。

里面还有另一层壳，那是生命能量（prana）的语言。所有这些对于普通人来说都像一层外壳，我们

显然无法直接感受到。我的意思是，我们确实有这种情况，但它并不明显，实际上情况要更复杂得多。我想我们之前已经谈过这件事。所以 sana kama 的修行与此有很多关联。

第三层壳是最难啃的——心灵的外壳。我们需要经历摩诃桑迪之道，以及诸如此类的一切。

关于萨那萨那，它是有阐述的。我想说，我们所做的大部分修法，dupta bub，最后总会带一点那种……我想我昨天已经说过——一切的消融，整个宇宙或整个领域，你知道，融入莲花，莲花融入你，一直到脉轮，脉轮也消融。所以你可以说它也有这一部分。当然，报身中也有轻松或非阐述的部分。但最终目标是达到非阐述。抱歉用了这么多术语，但你们必须忍受这一点。

为了更清楚地说明，这就像看着自己脸的倒影或湖中的月亮一样。正如你所见，当你观察时，总是会被它的外表所吸引——摇摆不定，被劫持，被困住。就在那时，你动摇了，开始变成永恒主义者，或者某种其他形式的极端主义者。你被眼前完好无损的美丽景象所打动——周围的环境如此美丽，湖面无云，附近或许还有几棵柳树——镜子里你完好无损的倒影，令你心旌摇曳。

另一方面，你也一直都知道，其实那里根本看不到月亮的倒影。所以，当外表完好无损时，为了战胜那种将你引向永恒主义的执取，我们修习上行法。没错，就是这样。总的来说，那里看不到月亮的倒影——问题就在这里。是的，这就是报身修法的精髓所在。

你知道，有时候我们会被虚无所左右，很多人也知道一些让我们感到不安的事情——比如，佛陀来了，但他已经不在。昨天他来了，现在却不在。这在佛教中，尤其是在密宗中，是一种非常有力的观念。但事实并非如此，昨天他已经不在。同样，我们大多数人所认为的未来也不存在，它还没有到来，因此它并不存在——这实际上是现实主义。那么，我们很多人拥有什么？我们拥有现在，和现在。有时我们认为永恒存在，但如果你真正了解密宗，就会发现过去、现在和未来就像月亮的倒影一样同样真实，现在并不比过去和未来更真实。所以这算是萨尼格拉玛的哲学或原则吧。

但正如我所说，报身修法非常广博。比如说，sama 指的是捏造，也就是详述。它涉及很多半有形的东西——你知道那是什么吗？普拉纳（prana）。当然，呼吸中最本质的部分就是吸气和呼气。这简直就是最令人……最令人反感的東西，它不断地在空气中流通。不过这样也可以。

关于这一点有很多很好的说法，例子太多了。这就好比丢了大象，你到处寻找，最后找到了象粪或象脚印，你应该像找到大象一样高兴，因为现在你可以沿着痕迹追踪，很可能会找到大象。同样，从你的嘴巴、鼻孔等处进出的空气，就像是内在生命能量的足迹和痕迹。所以这是一种非常非常复杂的修行。

你主要会在这些教义中听到这些内容，比如当你听到拙火（tumo）、昆达里尼之类的东西时。确实有一些热量是通过  
prana

产生的——好，拙火。然后还有另一个非常非常重要的东西，那就是梦。因为梦既是极其具体的，又是难以捉摸的，它真的可以让你大吃一惊。我的意思是，它如此真实，但同时又荒谬得不真实。我昨天已经说过，5分钟的午睡，10年的人生——你可以在梦中经历这一切。那是什么？而且，它确实会对你的觉醒生活产生影响，比如你可能会出汗，可能会大喊着从噩梦中醒来等等。

然后，还有一个大问题——另一个大问题是中阴（Bardo）。我想我们已经稍微谈到了这个话题，但实际上我在讲昆达里尼期间有点忽略了它。它也涉及一些非常重要的东西，那就是昆达里尼与极乐有关。极乐，我们尤其指的是通过摩擦或其他任何结合方式唤起的极乐。那种感觉也是非常明显、极度的狂喜、高潮等等，但它也绝对不存在。我的意思是，如果它真的存在，某些行业早就把它捕获并包装起来，我们每天都会买到它。它既在那里，又不在那里——你知道高潮时的那种极乐感。

所以这很符合梦境的本质。有时还有一种叫做幻身（illusory body）的东西，它真的会让你……它挖掘了很多……该怎么称呼它呢？它拆解那些将我们的形体、感觉、感知、业力形成并粘合在一起的东西，创造出这个看似坚固的、有组织的聚合体——真是太神奇了，太神奇了。我不知道为什么，幻身似乎在修行者的练习清单中并不多见，但它们确实存在。所以这只是一个你可以修行的体式列表，并附有详细说明。

然后是报身无阐述的部分，基本上就是……没有观想，没有咒语，没有光的出现和消失——其实什么也没有。但与此同时，你也不能放手，也不能让自己被思绪所困扰。这听起来可能像是我们所经历的标准内观禅修，但实际上又不是那样。它远不止是内观禅修，它实际上使人更接近真理。

真是太棒了。我见过一位缅甸僧侣。如果你问我这位僧人在哪里，我不知道，因为他们没有地址，也没有电话。我在曼德勒一家普通的咖啡馆偶然遇到了他。他碰巧是唯一一个会说英语的人，而且他其实并不想和我说话，因为他还有更重要的事情要做。但他真的非常鼓舞人心，因为他一直在修习禅定，他看待世界、尤其是看待我们身体的方式非常独特。他的思维方式已经受到严格训练，并在某种程度上条件反射地将自己的身体视为各个部分。

我们并不这么认为，对吧？我们总是把自己的身体看作一个整体。他看不到。这太强大了——光这一点就足够了，仅此一点。好好想想，如果你把自己的身体看作是由各个部分组成的，那么你的购物方式、你的建房方式、你的一切行为方式，以及你与他人的关系，都会发生改变。我举这个例子来说明：如果你从法身的角度来看待世界，那将是完全不同的体验。

好的。所以现在，菩萨戒的主体部分——菩萨戒从根本上来说是我鼓励你们受持的，因为这是菩萨戒之一。从根本上说，这是发誓要尽一切努力唤醒自己和他人，尤其是我们正在遵循中观（Madhyamika）的传统。

菩萨的修行，我们会根据个人的能力和条件来应用，也就是说，我们会尝试效仿、尝试践行菩萨的修行。所以并没有固定的或强制性的誓言。但从根本上说，这种唤醒他人的愿望是必不可少的——无论

你如何表达，都要唤醒一切有情众生，让他们摆脱二元对立的黑暗，让他们从轮回的噩梦中解脱，让他们认识到自己本具佛性，认识到自己从未真正离开过，认识到一切有情众生都拥有圆满的佛性。没有任何东西是缺失或损坏的。所以，这其实是同一种态度或意图的不同表达方式。

因此，请允许我，在这个特殊的场合与你们一起发起菩提萨埵心。世上没有比这种渴望唤醒他人的善心灵更伟大的了。没有任何善意或功德，比这颗想要唤醒他人的心更为真诚。因为所有其他形式的善意——无论以何种方式呈现，例如祝愿人们富有、健康、繁荣——首先，它们都是主观的，而且充满不确定性。让一个人感到快乐的事情，未必能让另一个人感到快乐；今天令你快乐的事情，明天未必仍能令你快乐，诸如此类。此外，所谓快乐的一切原因，其自身也依赖于许多其他因素和条件，彼此相互依存，错综复杂。因此，所有这些善意都具有极大的欺骗性、不确定性，充满谬误。然而，渴望觉醒、认识现象的真相，这种愿望永远不会欺骗人。

在修行的过程中，乃至修行的究竟，过去、现在和未来的一切诸佛也都走过这条道路。正如月称菩萨所说，希望唤醒他人就像播下一颗种子，也像播种的土壤，如同肥料，如同水，如同空间，如同篱笆。希望唤醒他人就像嫩芽、像茎，而这种希望本身也是果实。所以，觉醒的心就是种子、嫩芽、果实、土壤、道路，也是最终的果位。这正是我们当下就可以修持的东西。

这也正是为什么，正如寂天菩萨所说，虽然世间有因陀罗、梵天、湿婆、阿修罗等诸多大力神明，但没有任何一位强大的神或阿修罗，能够给予你最强大、最真诚的礼物——这颗觉醒之心。一切有情众生，无论多么污秽、多么焦虑、多么情绪化、多么消极，总会有那么一刻，善良如同黑暗中的闪电，偶尔会在心中闪现。我们只需善加利用这种虽然罕见却无比珍贵的、能够唤醒一切众生的善心灵。

既然你们已经发了菩萨愿，我们便可以生起这颗心。想想看，今天，你的生命已经变得充实而富有意义。今天，作为人的目的已经实现。你已成为佛陀的继承人。既然你们已成为佛陀的儿女，就应当铭记并珍视这份家族责任——那就是帮助他人觉悟。今天在我们心中燃起的这颗善良之心，就像在破烂的垃圾堆里发现了一颗宝石。

既然我们已受持菩萨戒，那么我们可以在诸佛菩萨面前，特别是在一切有情众生面前，宣告这颗菩提心，以此增强觉悟之心。现在，让我们在诸佛菩萨面前宣告：我已行菩萨礼。于是，诸天神众与阿修罗皆欢欣鼓舞。

行完菩提萨埵礼之后，让我们立即运用菩提心与菩提萨埵行持片刻。让我们祈愿：从现在起，从这一刻起，我的每一个念头和每一个行动——包括看似平凡的呼吸、睡觉、吃饭、闲逛等琐事，以及看似重要的事情，如照顾健康、吃对食物、服用适当的药物、努力保持良好的生活方式，乃至看似错误的行为，例如攻击性、欲望、无知——愿这一切都能以某种方式引导我们趋向菩提，并最终成为唤醒他人的因缘，即使是生活中最平凡的片段，如坐、立、呼吸，亦然。

请大家思量此事，并祝愿一切有情众生都能生起菩提心。对于那些已有菩提心的人，愿他们的菩提心

日趋成熟；愿一切有情众生永不舍弃菩提心，永远远离任何会使他们偏离菩提心的境况；愿过去、现在和未来一切菩提萨埵的愿望得以圆满实现。愿诸佛菩萨为一切众生所发的愿，皆能成就。

请大家思量片刻，然后象征性地，在完成菩提心修行之后，观照此刻的心境——思想、感受、情绪——不要妄加评判，只是如实承认即可。

既然我们一直在谈论修行，既然我们刚刚受持了菩提萨埵，那么让我们把这些总结起来：为了利益一切有情众生、唤醒一切有情众生，让我们想想——虽然这一切都是由于我的习气所造成的，我总是谴责自己对自身、他人以及周围事物缺乏清净的感知——但实际上，我们都是身、智、达；换句话说，我就是，我们就是阿弥陀巴洛克什瓦拉，三界之主，宇宙之源，诸佛悲心的化身。万物都在这座阿弥陀巴洛克什瓦拉的殿堂中来来往往。

我不是男人，不是女人，不是白人、黑人、棕色人、红色人、蓝色人。我不高，也不矮。我不受方向的指引，不受过去、现在和未来的束缚。我已超越了这一切。我是阿弥陀巴洛克，然而那些有情众生尚不认识自己的本来面目——不仅我是阿弥陀巴洛克什瓦拉，一切有情众生都是阿弥陀巴洛克什瓦拉，只是他们尚未认识到这一点，于是各自投射出不同的境界：神以为自己是神，人以为自己是人，动物以为自己是动物，并依此行动和思考。为了唤醒他们，令其从这些投射中解脱，让我们持诵能净化五六种投射的种子音节。请大家跟随复诵。

好的，既然你们大多数人也已受持，那么让我们一起念诵三遍这个特殊的咒语。好了，让我们将这份功德回向给一切有情众生。童嘎坡说：愿我这虚幻的功德，由我这虚幻的双眼所创造或积累，将此供养给虚幻的众生，愿他们能够证得虚幻的佛果。

好的，接着刚才的萨那修法，现在既有乌帕修法也有萨巴修法，只是很短的一小段。这或许是我所使用的更接近宁玛传统的语言。当然，这并不意味着其他传承没有这种思想，但宁玛特别常谈到这个话题，其中是有原因的，我们可以之后再讨论。

总的来说，一切佛陀的道路大致可以分为两类。一类是人为制造的、虚构的、改变的、量身定制的、创造的；另一类则是完全没有编造的——绝对如其本然，因为它不是创造出来的，不是捏造的，丝毫不是。止观禅或许是个很好的例子：奢摩他（Shamata）往往属于我们所说的“人为制造”的那一类，维巴萨那（Vipassana）则不然——这只是大范围的概括。即使是像调整坐姿这样的事情，也需要刻意改变，这种经过改变的纪律是重要的。

顺便说一句，这听起来好像人为制造的道路是次要的，而非人为制造的道路是更高的，但事实并非如此——它们同等重要。所以一定要记住，千万不要轻视人为制造的道路。我们一直在谈论的视觉效果、光明闪烁等等，所有这些都是人为制造、刻意改变、量身定制的。这也正是为什么不同的本尊有不同的颜色、不同的形象。实际上，如果你有时间，你甚至可以每天更换南方本尊——这在技术上是可以的。

比如说，你接受了八种菩提萨埵的八次灌顶，今天感觉自己想修无量寿佛，就去修，就像在餐厅里，今天想吃意大利面就点意大利面，明天或许想换别的东西。从技术层面而言，你是可以这样做的，因为所有这些本质上都是一体的。但这必须对你真正有益才行，对吧？你是一个道上的修行者，修行者意味着你有缺点，有缺陷，而其中一个很大的缺陷就是你的旧习气。所以我们现在要培养一种新的观想习惯。

因此，喇嘛们往往会建议你坚持修一件事，这确实是个好建议。但从技术上讲，最终你其实可以修一切，只是坚持一件事或许更为有效，尤其对初学者来说，因为你需要克服旧习气，否则真的会陷入混乱。即使是最有经验的修行者也会问这个问题——“哦，我想修度母，可以吗？”是的，为什么不呢？尤其当他们来找我时，我经常能看出他们非常苦恼，因为人类就是这么奇怪。我通常会说：你想修什么就修什么。他们并不喜欢听到这个答案。但我仍然坚持这个观点。

我知道有些喇嘛说你只能修某一种，但他们也不喜欢那样，因为他们内心深处其实想修别的。比如，如果一位喇嘛告诉他们“我修的本尊一直都是坐姿的”，我有时能看出这个学生其实想修一个站姿的本尊。从究竟层面而言，并无区别，但无论如何……

我想说的是，即使是乌帕修法，实际上也更偏向于人为制造、刻意改变的那一类。总体而言，南传的萨达修法中，我会说大约有80%到90%是巴那那修法，10%是萨那修法，两者之间存在大量重叠，具体取决于你所修的内容。例如，如果你修的是来自真理的文殊师利，那更有可能是站姿；但话虽如此，其中也涉及大量的萨那体位，例如吞咽字母D。如果你在修瓦吉瑜伽，那么它可能更多地属于乌帕那格拉姆，我的意思是萨那格拉姆。

总之，这条道路是人为制造的、改变过的——你可以称它为“假的”，也可以说它不是假的，两种说法都有其道理。因为“假”之所以如此逼真，正是因为你能与之产生共鸣。所以它才如此重要。如果你能真正欣赏这些道路的设计，你一定会觉得，这些设计者真是太了不起了。

仅仅想到这一点，你就会真的接受全知的存在了。设计这些东西，需要全知全能才行——不可能，绝对不可能凭空捏造。这个嘛，你知道，不需要再升级了，就是这样，这正是我想说的。

天气越来越热了。嗯，我们很快就要结束了。不过，既然我们已经发了菩提愿，那就来庆祝一下吧。