

第七部分（AI整理版）

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

讲师：

【音乐】我之前跟你们讲的那些话，还有那些讲了一半的故事，想必已经传出去了。他听说我讲了什么地质学，然后说：你那时候太小了，什么都不懂。他那时候应该已经是青少年了，他说他到处打听我讲了什么，却完全听不懂，既不连贯，也不完整。所以他会来，把完整的图景讲给大家听。他会来的。好。现在，我相信你们有些人知道，他这个人有那么一点点争议性，【笑声】所以你们就得稍微……咽一咽。不过对于喜欢喝啤酒的人来说，他挺重要的——因为你们知道他是谁，他父亲跟啤酒有关，而他父亲，还有那些人，基本上就是……和那些事情不可分割的存在。所以在他来之前，我们先把大家请求的事情快速处理一下。就像我说的，我们先做菩萨戒的更新——对你们很多人来说是更新，对某些人来说，也许这是第一次。说到这里，我想起来，我忘了释迦牟尼佛的佛像……我们需要皈依，才能受菩萨戒；而受菩萨戒，你需要有皈依戒。

我对“戒”这个词还是有些意见。英文的“vow”（誓言）这个词……在藏语里我们叫它“敦巴”，这个词的含义其实是与正念有关，是要多用心、更认真地去做的意思。为了让这件事做得更郑重，有一种传统是通过仪式来进行，因为我想，仪式对人类来说大概是不可缺少的。不管我们有时候怎么嘲笑仪式，我们的生活里就是充满了各种仪式。旧仪式消失了，新仪式又来填补。所以我们将要进行这个仪式。但仪式必须有理论支撑——“敦巴”的理论，也就是皈依的理论，基本上就是：承认、接受，或者说臣服——在这里，是臣服于佛法，也就是臣服于真理。虽然当我这样说“我皈依佛法”的时候，听起来好像……我也不知道怎么形容，感觉仪式感非常强，但其实它是非常科学的。我一直这样说：你基本上是在臣服于这样一个事实——一切都在变化，一切都是无常的，一切都是苦。“苦”意味着没有什么是完美的，没有什么能给予百分之百的满足，没有什么是究竟的真理，没有什么是“历史的终结”。【清嗓】这非常重要。不知道你们有没有听出我的讽刺意味，但是——对，我们所拥有的一切，都同样是有缺陷的。不是这个比那个更有缺陷，但我们就是倾向于认为某些东西的毛病比其他东西更多……不管怎样，这些，才是皈依的精髓。

还有就是：接受或者臣服于这样一个事实——无论你现在多么不完美，这种不完美，这些染污，是可以被净化的。只要运用方法，它们是可以被舍弃的。换句话说，这些染污、这些烦恼、这些无明，并不是你的真实本性。换句话说，佛教所说的，是你应该臣服于这样一个事实：你本自圆满。你真的应该努力走出这个妄想——以为自己有某种永久的缺陷，或者以为那个缺陷就是你。这基本上就是皈依的理论。

当然，在我们这两天所讨论的语境之下，皈依还会变得更复杂——皈依可以是：那不可分割的本性，

金刚的本性，才是你所需要臣服的。所以那才是我们所臣服的真理。而且就像我说的，仪式总是有帮助的。通常皈依仪式，在最基础的层面上——我必须说——你皈依佛法作为道路，皈依佛陀作为引导，皈依僧伽作为伴侣。从仪式的角度来说，你需要有一尊佛陀的塑像来作代表——是的，当然我们这里有文殊师利和其他诸佛，但在最基础的外在层面上，释迦牟尼佛是最根本层面上的那位。这就是为什么这里要用释迦牟尼佛的塑像来代表佛陀。

请把这些放在心里。我想我们可能没有足够的空间做所有的顶礼，不过就在心里观想你在做顶礼，双手合十，莲花手印。请跟我重复。我先用藏语念两遍。【清嗓】

【藏语念诵】

好。“敦巴”，或者说戒，誓愿这个概念，与某种承诺有关，不是吗？承诺。正因为如此，你自然也会被告知，受皈依之后有某些誓愿，某些不能违犯的事情——这是很重要的，你们需要了解。

皈依了佛法之后——特别是佛陀的佛法，其本质是不二之道，也是接受缘起的道路——那么同时去追随一条二元对立的、不承认缘起的道路，就没有意义了。这是你们需要知道的。我知道有些人会说他们既是佛教徒，也是基督徒，两者兼顾。我不认为这真的能做到。这跟基督教不如佛教，或者佛教胜于基督教，完全没有关系。只是，你往右走就往右走，往左走就往左走，你不能同时往右又往左——直到你成佛为止。成佛之后，你可以同时走向十方，而且你本来就应该这样做。所以这是一个根本的问题。

还有，要尽量不伤害其他众生。当然这非常主观，因为“伤害”这个概念是个很大的话题。但就像佛陀本人明确所说的：就目前而言，对于迷惑的众生来说，我们唯一的参照就是自己——用你自己的标准，用你自己对“伤害”的定义。如果有某件事你不希望发生在自己身上，当你把它施加给别人，那目前就叫做伤害。所以，尽量不造成伤害。同样的，关于我刚才说的那个见地——也不要让一条本质上是二元对立的、走向极端的道路，对你产生精神上的影响——道理是一样的，因为那没有意义。

请把这些记在心里，再重复一次：

【藏语念诵】

好。现在我们念第三遍皈依。这一次，我也会用梵语来念。念诵重复之后，我会停顿片刻，然后弹指。就在那个时刻，你已经皈依了。好，双手合十，请跟我重复。

布达姆……沙拉南……嘎恰米……达玛姆……沙拉南……嘎恰米……桑嘎玛……沙拉南……嘎恰米……

好。现在我来念一些吉祥偈，来庆祝这件事。【清嗓】

【念诵吉祥偈】

好。现在你们已经奠定了皈依的基础，可以受菩萨戒了。菩萨戒基本上就是发誓要生起菩提心，也就是发誓，或者说立志，去成就菩提心。

当我们说"受菩萨戒"的时候，其实包含了两件事：世俗菩提心，和胜义菩提心。所以我想我们先受戒，然后在受戒的过程中，我会简要解释世俗菩提心，接着是胜义菩提心，然后我鼓励大家受菩萨戒。因为这是一个戒——它是最圆满的戒吗？没有任何戒比菩萨戒更殊胜。在任何层面上，有了菩提心，几乎所有不善的行为都能转化为善行。所以菩提心真的是……就像寂天菩萨说的，它是一切炼金术中最高的炼金术，众法中的至上技艺。就像寂天菩萨所说的，哪怕你只是一周一次，或者一年一次这样想：好，我大概会走偏，我会分心，我会懈怠，我不会做那些善法，我会想一些也许不那么善的事情——但是不管发生什么，不管以何种方式，我的行为、我的念头、我的存在本身、我的样貌、我的气味、我的声音、我的名字——尤其是名字，这个很重要——愿它们以某种方式，引领众生走向解脱或者觉醒。哪怕你有这样的心，那么这位菩萨就算在睡觉，每一个睡着的当下，因为这种发心、这种愿力或者回向，都是有意义的。

当然，你可以让它变得更好。比如你可以这样说：我要看这一集Netflix，是因为如果不看，我会歇斯底里，会一直想着那集，变得阴郁暴躁，这样我就没办法修法了。所以，我先看这一集，暂时满足一下，然后内心平静下来，这样才能更好地投入佛法 and 菩萨行。就是这样。所以，菩提心的利益是无穷无尽的，它真的是至上的炼金术。所以我真的强烈鼓励你们现在就受菩萨戒。

首先，请观想：所有的诸佛菩萨都在我们面前。然后在诸佛菩萨面前，双手合十，跟我重复这些话。你所说的就是：就像过去所有的如来，他们如何生起菩提心，我也将生起菩提心，我也将依次按照自己的能力，步步修学菩萨的行持。这就是你所说的。请跟我重复。

【藏语念诵】

好。现在我来引导你们，思惟、观想一些菩萨的发心。请听我所说，然后加以思惟。

【笑声】

请想：今天，你通过受菩萨戒，使自己的生命变得有意义。今天，通过生起这个愿望——愿一切众生觉醒——你的人身已经得到了圆满。今天，你已经成为如来的法嗣。

成为如来的法嗣之后，我将投入这个家族的职责之中——那就是令众生觉醒——就像那个眼盲的乞丐，踉踉跄跄地，在垃圾堆里发现了一座宝藏。今天，我这个盲人，发现了这个愿望——愿一切众生觉醒，这就像那座宝藏。今天，在所有诸佛菩萨面前，我将自己任命为一切如来和一切众生的仆者。因此，愿所有的天人与阿修罗都欢喜雀跃。

现在，简要修习愿菩提心。世俗菩提心包括愿菩提心和行菩提心。为了简要修习愿菩提心，请思惟这些发愿：我发愿，愿我成为迷途者的向导；愿我成为一只船——当有众生想要渡越彼岸，愿我成为那

只船；当有病苦的众生，愿我成为他们的药；愿我成为孤独者的伴侣；愿我成为饥饿者的食物；愿我成为口渴者的饮水——如此等等，乃至无尽。

现在我建议你们修习世俗菩提心中的行菩提心。请跟我重复这些，基本上，我们是在把发愿落实为行动。请跟我重复。

【念诵】

好。现在，作为简要修习胜义菩提心的尝试，请随我做一个引导观修。就是要认识到，一切都是你的投射——你所见的，所听的，所尝到的、感受到的、闻到的，没有任何一件事不是投射。现在，去看这个正在做投射的心。这个心是谁？这个心是什么？它在哪里？它是从哪里生起的？它现在在哪里？当它消散，当一个念头消失时，它消失到哪里去了？就是这些。好。这只是一个非常简短的观心。

现在，我们不只是做观修，我们来尝试安住于三摩地。只是觉察任何在你心中升起的——仅仅觉察就好。不要去改动，不要去强压。如果你觉得自己有丑陋的念头，不要去排斥它；如果你有美好的念头，也不要去认证、执取或拥抱它。哪怕是最平凡无奇的念头，或者根本没有念头也好。但不只是念头——就连昏沉、浑浊、躁动，或那种迷失感，以及与之相反的那种清明感，这些感受，也只是看着它们，持续地看。在看的背后，你没有什么可以做的，也没有什么必须做或不做的。好，就让我们把这当作一个简短修习胜义菩提心的练习。

他还没来。好，我们先来快速传一个诵传。这个诵传嘛，是一位叫沙哈布根的人请求了很久很久，我现在才得以做到。我也听说这是在直播，所以我最好在欧吉巴奇到来之前赶快传，因为他对通过直播进行任何形式的传承非常有意见。我不知道他为什么请了这个，但这里有两个与火和烟相关的仪轨。一个是利瓦，很多人已经受过很多次了。

【仪轨念诵】

好。这是一部由一位伟大的、非常受欢迎的伏藏师所发现的伏藏教法，尤其适合那些觉得自己有某种业债问题，或者有鬼神干扰，又或者觉得需要改善目前的人生处境、让时运好转的人——我们的上师们建议修这个。

接下来是苏尔，是一种烟供，但这个不是短的。

【仪轨念诵】

好，非常好，结束了。对，就这样，刚刚就完成了。因为苏尔嘛，基本上一直都跟观世音菩萨有关。鬼道众生，尤其是饿鬼，似乎对观世音菩萨不太有意见，我想。

不，这个像是白苏尔，但它涵盖了所有众生。好，我来快速做，跟着我说。

【唱诵：竹如……扎拉……】

这是一个中等长度的文殊修法仪轨。这个修法，如果你想要逆转某些状况，特别好用。好，现在……没关系。