

## 第四部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=XQZnEIfbn70>

讲师：

我们将讨论吟唱、歌颂以及仪式，因为这些都是仪式习俗的一部分。雨停了吗？对，好的。还有一点要补充：仪式的主要结构部分讲完之后，你们就可以提问了。我只会介绍最普遍的基本框架。

一般的修行基础将包括：发菩提心的部分，有时也包括功德积累的部分。"accumulating merit"是英文说法，我们称之为——对，我也不太确定这个词怎么翻译。翻译准确吗？梵语中称之为"puya"，意思是"能力"，有时也可以理解为成就或资粮。

你知道，能力是一种可能性。举个例子，如果你是一位艺术家，比如摄影师——无论是法国摄影师还是日本摄影师——在一个非常普通的世俗场景中，比如，一个男孩拿着一瓶酒，这位艺术家立刻就能感受到那一刻，哪怕没有图片、没有标题，那张照片的美已经呈现在他眼前。这就是观察的能力、聆听的能力、理解的能力。每个人都具备某种能力，有些人的机缘或许更高，有些人则不然。

但在这个教义的背景下，真正重要的是接受"非二元知识"的能力——这种能力不会障碍你。比如，你能够接受观世音菩萨形象的那种可能性，真实感受到它、被它感动——那就是一种能力。可以积累的能力，包括利益、收获与成果。这些都是你的各种可能性，主要是欣赏、喜爱，乃至对那件事生起真实情感的能力。

即使在知识层面，如果你不具备那种能力，你就会错失那份东西。举个例子，能够看到这杯水——在我看来，这显然是一杯水，但有人却看不到这一点；它不只是水，在更深的层面上，它是玛玛基佛母。能够分享由此而生的喜悦，来自于这种独特性的展现——这种分辨力与同理心。同理心是一个意义相当深远的词，它通常伴随着一种共鸣的行为，这就是积累的本质。

有两种类型的积累：积累功德，以及积累智慧。往往，功德的积累，我们谈论的是善德。在大乘佛教乃至密宗佛教的修行中，喜乐将是成就功德的方式之一。你甚至不需要移动一根手指——因为你已经做了很多了不起的事情，你只需要对他人所做的美好之事由衷地感到高兴。这是善行的集合。梵语中那个词意味着一切，世界的山峰尽都包括在内，这一切都可以被消除、移除。就好像婴儿被放在秤上，为他人的成就感到随喜放在秤的另一端——如果你权衡一下，这些就是教义的精髓。就这么简单，这就是为功德而随喜的意义。

在藏语中，我们称之为"yand"（随喜）。有一些修行方式，比如礼拜鞠躬的仪式，这已成为传统。

仪式流程大致如下：展示供养——这部分我可以跳过。礼拜祈祷的意思是："哦，我愿意放弃一切来归

依你，我服从你。”在密法中，奉献供养的行为是这样的：鲜花与香水，你可以用实物来供养，但也可以用其他方式。从更深层次上讲，你可以在心中将它观想出来，然后任其展开，体现于内心深处。你可以设想出无数种变化，就像全世界的商店一样，无论供品是什么都无关紧要，它浮现在你脑海中就好。无论你对什么感兴趣，就观想什么。比如，对我而言，我每周都去那种专门制作这类东西的商店——在座各位中，或许就有这样的人。如果你认为黄金珍贵，就观想黄金。但在阿努瑜伽的密法修行中，即使是这种供养也达到了另一个完全不同的层次。比如香和鲜花，当然都达到了那个层次。

在最高的层次上，你的愤怒、你的疏忽、你的懒惰——这些东西也变得神奇了。如果你每天睡12小时，那纯粹是懒惰；但你将它献上作为供品，懒惰就消失了。对，你将每天睡12小时这件事作为蜂蜜供品过量地献出——这就是所谓的，仔细想想，这些东西的本质就是如此。出行减少了，你的懒惰、你的拖延，所有那些东西，你把自己所有的一切都献出来作为供养。这是最高级别的供养之道。

还有，请求佛陀传授教义——请求一位上师传法，或向神灵祈求悲悯的教义。你必须明白这是一种方法，必须主动去请求，向过去、现在乃至未来一切的佛菩萨发出请求。

哦，我差点完全忘记了一件事！这就是佛教的奇妙之处，尤其在密宗佛教教义中，你必须忏悔。我们称之为“萨帕”，这就是净化恶业。你甚至可以为尚未发生的业力行为忏悔——还没有到那一刻，这不是很神奇吗？

你理解这句话的意思吗？这意味着，如果你过去造下了恶业，悔过很容易理解，对吧？但将来你将要造作的恶业，你也将有机会提前忏悔。这就是秘密教义的丰富内涵，仅此而已。

现在让我们进入讨论的主要部分——基础。仪式的主要部分，总是从冥想开始，也就是向诸佛祈愿。我们将通过多种方式来修行，方法有很多。

如果你是一个需要很多铺垫的修行者，那么一开始，我们一步一步来。如果引言部分很长，你需要明白一点：头脑中的一切想法、一切幻觉——有时你觉得某人很坏，有时又觉得他是好人，那些东西——都只是心的臆想。如果你有时间，引言可以很长；但如果你没时间，就用简单的方式。如果你对修行很有信心，只需念诵一句咒语，直接安住于本然自性之中。你将沉浸在这种本具的自然本性中——进入空性。

当然，你不是在创造空性的本质；它不像推土机那样四处奔跑推平地面、砍伐树木——它是你思维方式的转变，源于你的心，不评判，不执取。如果你是一名修行者，基本上你不会刻意去想这件事——比如“我丢了两双鞋”这类念头，你只需两秒钟就能看到这种空性的状态。

如果你能做到这一点，它会彻底消除你一生中无数的恶业。你只需要两秒钟的安住，就是这样。想象一下你已经形成的那一连串想法，就像一群蚂蚁，持续不断地流动。你只需要一两秒钟的干预——在那行蚂蚁队伍中，在相邻两只蚂蚁之间，插入哪怕一两秒，第二只就会察觉到，“嗯，这里味道不太一样。”这就够了，即使是这样微小的干预，已经足够了。

我知道这里有些人能够做到这一点，但有时会不耐烦——总是问自己，"我为什么还不会飞？"不要这样。你已经感受到了，你不需要从峡谷上方俯瞰全景——一切都是你自己在做。只需几年，不要太多，不要太久，就是这样。这是现实的根本基础。

现在讲仪式中的供养。通常，除了空性之外，还会有很多其他东西出现，各种不同的类别，但不一定必须如此。这是非常具有印度特色的元素。我是老师，但我并不执着于那种方式。比如鲜花——你怎么看？如果你是意大利人，就供西红柿或其他根茎类蔬菜；如果你是印度人，就供莲花——哦，你看，印度人确实有这个传统。

我跟你说说这些文化符号。它们中的一些具有特殊含义，比如莲花，象征着虚空——它的种子从泥土中生长，纯洁出于悲苦之中。西红柿也是如此。那时候我们很穷，没有西红柿。我还记得，我们邻居家有厕所，而我们寺院里的僧侣们连一个都没有，只能在外面方便。天空晴朗，那里长满了番茄植株，那果实非常好吃。总之，比如莲花——我们通常以莲花、太阳、月亮为例。

现在我们将深入探讨这些内容，进入密法更深层的细节。当我们谈到日、月或莲花时，今天我们将讨论太阳和月亮——这是密宗佛教研究中非常重要的部分。

通常在大乘佛教中，乃至在外密传统中，心（mind）与精神（spirit）之间有明显的区别。正如寂天菩萨所说，你必须像对待动物一样对待你的身体——我们用那艘船来渡到对岸。

当你到达彼岸，这艘船便没有用了。然而有时候，船也是必要的，我们需要好好保存它、细心照料它，并在其中投入大量精力与努力。有时你的心会东奔西跑，这也很重要——甚至比船更重要。

因此，大乘佛教认为身与心是两个不同的因素，有着明显的区别。然而在密宗佛教中，身、语、意并非真正分离——它们的命运紧密相连，三者始终形影不离。

在密法中，身体是一个极其重要的因素，任何与身体有关的事情都非常重要。这就是为什么密宗总是告诉我们不应该虐待自己的身体——他们甚至对那些可能伤害身体的问题讳莫如深，仿佛根本不被允许那样做。或许这有点过头了，但密宗佛教的根本基础就是：使身与心之间保持极其舒适和谐的状态。我不确定这样的表达是否准确，但如果我们能够使身心和谐，那就太好了。

这里我们需要探讨的是：任何与仪式修持相关的事情，以及任何与身体有关的事情，两者都非常重要。密法传统特别看重那些由身心情感相遇所产生的东西——就好像当我们轻轻触碰、轻轻抬起身体时，那种感觉、那种情感联结，便在身与心之间流动。我就不在这里详述了——这是删减版还是R级？总之，我们讨论的就是这个，这些都是非常重要的时刻，在密宗修持实践中尤为如此。

总之，我们体内有气在流动，其运动遵循着两条不同的脉道。这些种子音节、气轮，以及穿行于两条脉道之间的经脉，蕴含着巨大的能量——你们可以用"能量"这个词。这是个新时代，我挺喜欢"能量"这个词的，没想到这个词竟然在这里也派得上用场。至于这能量究竟是液态的还是气流，各有不同的

说法。

即便在佛教内部也有分歧——大乘唯识哲学认为一切皆是意识，所有事情都与心念有关，一切都是心的显现。这个立场也不坏，就像嘴里含着故事一样——我想你们有些人知道这个比喻——言语和思想都是这些现象的不同表现，彼此相似，程度各异。这就是为什么身、语、意三者会混融在一起。但我们要说的是，并非一切都只在你的脑子里，而是遍布你整个身体，因为它在你的经络系统中流动，就像太阳和月亮一样。这个话题非常广泛，是我们必须了解的内容。

说到那些寻常之事——先是雨，然后是潮汐，然后是海洋，所有这些都是相互关联的。你们这里经常提到月经周期：它关乎女性的现实，影响生育周期，影响情绪，影响各种身心状态。而在某种特定状态下，事情就会变得很奇怪——那些令人不快的状态，其实都只是普通的机制在运作而已。

太阳与月亮作为修持的基础，是密法中非常重要的部分——比如莲花、新月。你们想象一下唐卡里的情形：神像端坐于月轮之上，或坐于日轮之上。当然，你不必非要坐在垫子上，这里有布，就在这里修持即可。我现在感觉你们都坐进我的禅观里了。你们必须明白，这个密法传统不只是关乎身体的融合，也不只是口头上的东西——它只能用心去感受。这些问题其实也很容易跟基因、DNA、生物学等话题联系起来讨论。

好，我想先停在这里，现在可以提问了。

---

**\*\*问\*\***：修持禅定是必要的吗？我们将要讨论持诵咒语，还有种子字……

**\*\*仁波切\*\***：种子字的内容我们明天可能会详细讲到。明天请提醒我讲"金刚"——我们用"金刚"作为关键词。明天记得提醒我。好，下一位。

---

**\*\*问\*\***：能否请仁波切进一步说明"身体的清净光明"？

**\*\*仁波切\*\***：这是个很大的问题。如果你去问持有这种观点的人，宁玛派的回答可能与其他学派略有不同。这里所说的"净光"，一定是关于主体与客体之间的某种关联——但"清净"、"光明"只是名称，不要把它当作一个固定的状态。就宁玛派的思想而言，这里的"身"所指向的就是净光，也就是心性（citta）。即使你感知到的是黑暗，只要它在那里，那也是净光的一种显现，是清醒的状态。这个词的含义取决于学派的解释。

这是一种状态，是主体与客体之间相互依存的关系。就好像在你认识我之前，我对你来说从未存在过——那是一种执取。举个例子，我的内裤现在变了颜色——那里有什么？不是执取，也不是别的——根本没有那种东西。清楚了吗？而且是粉色的。现在，你脑子里会升起很多"自我"：哦，我听到谁在

说话？哦，我来对地方了吗？以上这些，都只是心所投射出的自我的种种显现。

---

好，我再回答一两个问题。

**\*\*问\*\***：谢谢仁波切的开示。我的孩子问了关于选择不同本尊修持的问题——比如外表上修文殊菩萨，但暗中修持观世音菩萨，因为正在旅行。请问这样做是否正确？

**\*\*仁波切\*\***：他是一个出现于十方的独特存在——完整的佛，他会问："这些是什么？"这个问题本身很有意思。你还有其他问题吗？谢谢。

---

**\*\*问\*\***：从密宗传统的角度来看，"同时显现"这个概念及其作用是什么？

**\*\*仁波切\*\***：这非常重要。这里的经脉之所以有两条，是因为在语言的元层面上，各种体验是类似的。以中阴（巴多）状态为例——其间有"这里"和"那里"，有各个阶段，中间有过渡。但实际上，当我们讨论这些状态时，根本没有"这一点"，也根本没有"那一点"，所以那个中间的过渡也根本不存在——情况类似，但实质如此。然而，为了暗示这些事情，我能想到的最准确的词就是"同时显现"。

这是个挑战——我们正在用一种文化框架来解读一种思维方式，而当你谈论时间的时候，同时又在讨论另一个维度。某些部分是对的，但我说的是另一部分——为了唤醒这种认识，我们必须使用那一部分的语言，用这种二元性来描述非二元性。

这就是为什么，据说当释迦牟尼佛证得觉悟之后，他非常深刻地理解到：他所发现的这个真相，没有人能够理解，因此他决定不去教导这方面的内容。当然，后来他还是以不同的方法，针对不同的人进行了教导。密法之道，便是他所有教法中最究竟的一条，所有其他的教法都必须以此为依归。

这让我想起一个故事——你们都会听说过的故事，关于国王、梵天和各路人物，历经无数个纪元，如此往复，以及人们如何赞颂那些了不起的存在。我希望我的回答能帮到你，即使你看上去并不完全满意，这也只是其中一种回答方式。没错，就是这样。在密法中，你可以利用你的情绪，通过感受来表达你的理解，就像你不会爆炸一样，你用感受这种语言来说话。好，这部分就到这里。

那么，万物的意义是什么？这个问题我可以用任何方式来回答。在大圆满等最高境界来看，这完全说不通。但从另一方面来说，为什么这样做又是合理的呢？当你提出这个问题时，它就说得通了——因为你还有支柱，你还在漫游那片空虚之地，所以在这个层面上是说得通的。好，请继续。

---

**\*\*问\*\***：在密宗修行中，语言符号扮演什么角色？这是否在很大程度上取决于文化因素？

**\*\*仁波切\*\***：如果我们在思考某个特定的主题或对象，那么就有可能与之相遇。有了这些善巧方便，以及那些文化元素，便能达成某种共识。你想问什么？是的，但从另一个角度来看，它又不像是一个固定的位置——因为你已经提到过了。这是否意味着需要转变理解？正是如此——其实你不需要那个东西。而这里真正的关键在于：为什么我们需要付出更多努力？

密宗佛教的教义是美善的。比如，你需要提供一张这样的图像——你听着，必须转变思维方式，想象把两只手变成四只手。

好，之后你可以继续提问。我们还有很多内容可以探讨，只是时间有限。当我们修习这些法门时，我努力记住的是：神祇的细节，以及诵读仪式经文等等。我们将这道供品献上。

是的，举个例子，如果没有这份奉献，其他供品也是可以的。这是一种方便法门，极其重要。对这些事情，要非常细致周到——做好这些准备，但与此同时，它也可以非常轻盈。你甚至可以用苹果来代替其他所有供品。

还有那份优雅，那种讲究到了极致的优雅，值得称道；还有那份勇气，那份勇敢——来一探究竟吧。这些建议都非常实用，可以说是很好的建议。

上师具有那种模糊性——你的知识可以像天空一样辽阔，而你的行为，却必须像一粒微尘一样微不足道。就是这样。

即使在大乘佛教传统中，这也意味着：当你接受自己的本性时，并不意味着你永远不会违背因果的顺序与果报。这真是太妙了——或者说，一切都不存在。但一必须先于二，二介于一和三之间，而一、二、三，都只是一个玩笑。然而它仍然说得通，仍然有效。

我们明天早上七点开始。对你们中的一些人来说，现在还不算太早——是吗？好，我们明天早上七点见，就到这里吧。我要动一动了，我要站起来——哦，天哪。散会。