

## 第八部分（AI整理版）

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

讲师：

桑帕纳是一种包含这些内容的修法，特征非常细致。嗯，这和大多数舂板修法可能发生的情况类似——那些修法内容不够详细。我想我们可以这样说，总的来说，那些都是教义，比如极致的圆满或极致的满足，然后就是那些自然而然发生的事情。即便他们声称完美无缺，最终还是留下来。

我完全同意，宁玛派的学者们可能会非常生气，他们会说："你怎么能这样？"尤其是在今天，这一切都被录了下来，上传到网上，而且还有很多奇怪的事情、新的发现。这种奇怪的措辞或许不算什么大问题，但也有足够多的人反对我。如果他们不同意我的观点，他们就会反驳我。

我想跟你说一个很容易看清楚比喻——最好的那个。我在思考宁玛行者的佛法时，经常想起这个。在龙钦巴的著作中，他用了一个词——"gong cha gong"——就像鸡蛋，而父亲就像……巢穴。我们需要稍微注意一下这些细节，尤其是对于灵修者而言，这是一个密码。

龙钦巴说了这样一番话：基本上，它有三层，就像蛋壳一样。卵的外壳非常脆弱，但它非常完整——虽然极薄，却很完美。它很完美，但极其脆弱，而且它仍然是蛋壳。

据龙钦巴所说，他将身、语、意这三个要素视为三层蛋壳。听清楚：像一个圆满的修行者，他是这样说的——与其说是"心"，不如说它只是一个外壳。但我们还没有深入研究这个问题，因为它的学术水平非常高，不同于一般学术成就。你可以先把这个细节记下来，以备将来之用。

外壳最外层，外观上最引人注目的是颜色，它清晰可见，可作为参考，而且处于外部，对我们影响最大，创造出诸如饮食、时尚、形象等等一切事物。但它毕竟是一层外壳、一层保护膜。你可知道？这件事的关键在于意识，也就是清明之处——空性与现实的统一，清澈明了。

然后外壳内还有一层，那是经络、能量流动等等。而普通人对于这层蛋壳里的内容可能不感兴趣，清楚地呈现出来，但又不过于显露。我们当然拥有它，但实际上我们并未真正看清。这一点我们之前已经讨论过了。呃，萨马拉那的修法包含这个话题，已被广泛讨论过了，这一课也涵盖了这些内容。

而最内层的蛋壳是最强大的部分，那就是心。我们将与彼处连接，践行高尚的品德，这也是修行的一部分——极致的圆满，这就是我所说的萨马拉马，它包含许多细节。

---

我认为我们所修习的大多数仪轨，始终具备这些要素——最高的法则。当我们将整个宇宙中的一切溶入……花朵变成莲花，然后进入我们的身体，一切都发生转化，请按顺序溶解纳迪、精华、明点。嗯，我们有这个过程，它似乎包含了一部分无需费力即可修习的内容，有努力，但没有细节。因为归根结底，目标就是你必须达到的那个状态——一个难以言说的状态。我问到了与许多关键词相关的错误，事情就是这样，但你必须去做，以便让你更加熟悉、更容易理解。

然后它总是、总是、总是——就像图片一样——就像你在镜子里看到的倒影，或者当你凝视湖面时看到的月亮倒影。如果是那样，你就会一直麻烦不断，你会感到迷茫，感到挫败。那种景象再次蔓延，成为一种状态，就像一个人跟随永恒主义的信条。你会被它的完美所迷住，被它的美丽所吸引——它可能就在湖边，水面是柳树的一种形态，或者那是你的脸在镜子里的影像。你被它吸引，被那张图片迷住。

另一方面，整个水面的倒影中，月亮并不在那里，它根本不在那里。所以，当某种现象完整而有序地显现，你克服了被它吸引的那股引力，克服了永恒论，这些修法就会有所帮助。是的，因为整个过程都涉及图像——月亮的倒影，并不在那里，因为这只是图像的运用方式，是对修法的微妙映照与诠释。

所有这些显现都造就了我们，而根据虚无主义的观点，比如说释迦牟尼佛——他来过，但现在已经不在了，这就是虚无主义。他昨天来过，但今天不在了，以后也不会来，这是虚无主义的一种解读。那么这里还剩下什么？我们现在就在这里。是的，这就是存在主义。

但因为我们在修习密宗佛教，我们拥有过去、现在与未来，当下的倒影也与之类似——它不再只是一种倒影，无论是未来还是过去。这就是舢板背后的原理。这是一个非常大的话题。

舢板与错误的组合相关，这意味着……我应该说，我所拥有的这些东西，详细说明的过程包含许多内容，其中收到的仅仅是类似普拉纳的东西，那是气，不是呼吸。我们吸气，然后呼气，我们吸入和呼出的空气是最粗显的那个层次。但我们也可以这样理解，而且有很多种表达方式。

这很有趣，就像你丢失了大象，然后你去找它，看到了大象的脚印，你会非常高兴——就这样，你找到了你的大象。因为现在这些脚印将帮助你找到大象在哪里。同样地，从外面传来的那粗糙、令人不安的呼吸声，也会逐渐把我们带到这里，进入感知状态，感受那流动于经络通道中最微妙的能量流——普拉纳。

所有这些修法最终导向我们逐渐形成诸如拙火修法等等。还有我们将以这种方式修习，我们将感受到由经络内的气体产生的热流。还有一件非常重要的事，那就是梦境。因为这座雕像非常精妙，它之所以被接收，是因为它同时发生，难以理解。你会感觉它真的存在，但与此同时，它也让你感觉这一切都不真实，而且它会产生影响，会影响你清醒时的生活——就像让你感到恐惧的噩梦，或者美梦、甜梦一样。

还有一个大话题，就是三摩地。是啊，这个状态……我们来聊聊吧。我可以跳过它，因为昆达里尼的实相，还有一些非常重要的话题，比如昆达里尼……嗯，这跟它有关——喜悦，尤其是那种通过接触或合一方式所获得的喜悦，这些都是这些状态。喜悦心理学的至高无上与完美无缺，这一切都清晰可感，但又同样——如果你成功了，好了，就完成了。如果你在那个位置，如果它能达到那个目的，那么它就是存在的；如果能理解，那肯定没错。将会有有一个行业，人们负责产品包装然后销售，它无处不在，所以你到处都能看到它，但它也不在那里。

---

噩梦等等，然后另一个大问题是——它真的会让你……是的，它挖出了很多东西，是的，它会摧毁一些事物——那些情绪、那些谎言、我们的想象、我们的概念，就这么似乎已经……这些结构紧密相连。那个虚幻的影像并没有出现，这一点在修行的许多方面都有所体现——那是假的，但它确实存在。是的，确实有一份真实事物的清单。

桑布拉马非常详细，技艺娴熟，且无需修习舢板，还有更多细节。这是最高级别的修行。它真的会让你……它非常多……绝无夸张，绝无念诵咒语、绝无光、没有离开，实际上什么也没有。但与此同时，你又来了——不要让你的思想遇到任何障碍。是的，听起来像是一次修习。

这是我们所掌握的最精准的内观禅修方法，但它超越了现实。这是最正确的内观禅修方法，因为从根本上来说，它揭示了真相，太神奇了。

我遇到了河边寺庙的僧侣们，我希望你……我问他们要地址，但我不知道，因为我也没有手机，我们没有他们的地址。我只在曼达莱的一家咖啡馆见过他们，他也不太想说话——对我来说，是因为他有些好事要做，这比他必须做的要多得多，但他修习了很多内观禅修。但他说话的方式、词汇和基本语言风格……你能让我看到他的内心吗？令人满意。是的，我看过这些部分，它们的身体由许多部分组成。

命运——我们不能那样看待这件事。我们把身体视为一个整体，仅此一点就足以说明我们如何生活，我们如何建造房屋，以及我们如何与他人相处。

我举个例子：就像这样，如果你看到这个，这句话就在法身之内，如果你在法身的框架内看待世界，处于法身的状态……我稍后会继续讨论这部分内容，因为有些部分我们将更详细地讨论。

但今天清晨，今天是一个非常特别的日子，就像我们都知道的那样。我有两件事想呼吁大家参与，晴天或雨天都可以，毛巾总能派上用场。是的。

首先，我建议他/她带领我们皈依佛教。这意味着无论你是谁，这是最根本的事情，这是原版，一切都如此便捷。进而，我还推荐了一位俄罗斯朋友。我将朗诵一段梵文的反佛教经典——我觉得非常……我很惊讶竟然还有来自这个地区的人也会背诵。孩子们，是的，我也会背诵那些经文——文殊菩萨的

梵文咒语。

是的，我鼓励大家……嗯，去受持菩萨的誓愿，因为这是根本部分。你可以做任何你想做的事，要关心自己和他人，尤其是在传统的中道之上，菩萨道——菩萨的誓愿将成为现实。我们将去观察并尝试采取行动，是的，它让气氛活跃了起来。我们将遵守这些戒律，愿菩萨的誓愿融入到个人的修行之中。

这取决于个人的能力，因此没有单一的原则或规则。菩萨愿中包含哪些固定义务？基本上，这个愿望是为了唤醒一切众生——就像我们自己一样。无论你怎么表达，都是要唤醒一切众生，治愈这充满二元对立的黑暗长夜，从轮回的噩梦中觉醒，让一切众生认识到每个人心中都蕴藏着随时准备觉醒的佛性。

一切有情众生，接受他们从未真正失去过的事实——哪怕连一刻，也从未背离过自身的佛性。这就是普贤菩萨的真实本性。菩萨唤醒众生，使所有人认识到自己与生俱来的本质。佛性完好无损，没有任何缺陷、瑕疵或损坏。

带着这样的发心，我们来到这个非常特殊、极其吉祥的场合。这面墙象征着菩萨，我们在此受持誓愿。让我们一起开始吧。依我之见，只需背诵这句话即可：没有什么比祈愿觉醒一切众生的善心更为伟大，没有任何特质、任何意图、任何善举能比这颗真诚愿一切众生觉醒的心更为真实。

无论众生以何种形式出生，因为一切心性皆来自本源，无论在这个世界上以何种形式显现，愿大家都能得到祝福，获得幸福、和平与繁荣。不过，这些首先都是主观的，也是不确定的——因为什么才能让人真正快乐？这并不意味着要让所有人时时快乐。让某人今天快乐，并不意味着他们明天依然快乐，诸如此类。所有这些状态，一切生态系统中的众生，它们的存在都取决于许多因缘条件与境遇。我们共同生活，受诸多因缘条件的影响。

所以，普通人的一切愿望与期盼，彼此之间的祝愿，都显得极为短暂、充满不确定性。但每个人都有真实的愿望：愿一切众生觉悟真理。然而，就目前的实际情况而言，那永远不会成为现实——欺骗横亘在前行的道路上。路的尽头是所有的佛陀，从过去到现在再到未来，他们都接受了这条道路，都沿着这条路走过。

正如德月所说，我的愿望是唤醒一切众生——其他生命就像种子一样。这同时也是基础。你已经播下了唤醒众生的愿望之种，愿望如种子，慈悲如幼苗，唤醒众生使其认识自身真实本性的愿望，又如同已从种子中发芽成长的幼苗。种子、基础、幼苗、果实、结果与整个过程——这就是我们当下所拥有的，立即就在今天。

这就是为什么，正如月松所说，就是德天菩萨所说的那天——天界众生，例如因陀罗、梵天等众，那些领域的众生，那里空无一人。我有一个愿望，我可以送给你一份礼物，最强大、最真挚、最不具误导性的礼物——那就是愿一切众生觉醒的愿望。

一切有情众生，即使被污染，带着焦虑与情绪的波动，即使处于否定之中，他们也永远拥有这个机会。有时候，我们必须接受现实。这种慈悲之心犹如黑暗中的启迪之光，我们只需要抓住这难得的宝贵机会。这，就是人心中固有的慈悲与觉悟之能力，让我们借此发展、唤醒菩提心。

现在我们发愿恪守菩萨戒。换个角度想：从今天起，我们的人生将会取得有意义的成果，人类生命的本质将得以彰显。让它成为现实——你是佛陀的继承者。现在你们已成为佛陀的孩子，将承担起佛法家庭的义务，帮助唤醒一切众生。这颗充满慈悲的菩提心，就在今天从我们内心升起，就像在灰烬堆中发现了一颗隐藏的珍贵宝石，就像我们发现了一个新生命。

今天，现在我们已受持菩萨戒，可以提出这个理论。通过事先声明这一点，佛陀和菩萨尤其宣称此教诲适用于一切有情众生。这是一种方法、一条途径，让我们能够进一步增强菩提心。

从现在起，我请求在会众面前，在诸佛与所有菩萨面前，接受这些菩萨戒律。因此，所有天人与阿修罗皆感到欢喜。就在我们受持菩萨戒之后，我们将开始修习菩萨道。菩萨的誓愿与修行方式，就在此刻。让我们一起发愿：从这一刻起，任何想法或行动，无论发生在我们生命中的——包括那些似乎属于世俗之事的，例如吃饭、睡觉等等，乃至那些似乎是错误的行为，那些愤怒、贪婪、无知——他们都希望拥有这一切，总有一天这一切都将引领我们证悟菩提心，最终帮助我们成为唤醒一切众生的人。

即使是充满世俗问题的转世，我们大部分时间就坐在这里，呼吸，并愿一切众生都拥有菩提心，那些已经证得菩提心的人，菩提心终将成熟；一切有情众生永远不会偏离菩提心，将永远从迫使他们分离菩提心的种种境况中觉醒。

让我们发愿：过去、现在与未来所有菩萨的愿望将会实现，所有事业圆满成就，佛陀和菩萨所言皆成真实，愿望与行动都化为现实。

我们花几分钟时间思考一下。从象征意义上讲，我们发菩萨愿之后，我们修习究竟菩提心。留意这一刻，留意这些念头、感受与情绪，不带偏见。我们刚刚才意识到，因为我们了解了这个仪式，我们刚刚接受了菩萨戒——一个愿望。我们应该将愿菩提心与行菩提心这两部分结合起来，为了所有众生的利益，为了我们所有人的觉醒。让我们来思考一下。

尽管由于我和朋友们的习气，我会努力保持纯粹的理解，对自身和他人、对我周围的一切安住于本然。实际上，我们是诸天、半天，我们是菩萨。观世音菩萨，我们是三界之主，我们是慈悲的象征，诸佛菩萨。无论什么事物似乎会持续存在，终将消散，我德行的核心就是菩提。

我既不是男人也不是女人——必然超越性别。我不是妻子，也不是丈夫。不是蓝色，不是红色，不是黄色。我既不高也不矮。我没有方向，不受过去、现在或未来的束缚。我既不大也不小，我超越一切概念。我是观世音菩萨。

而我不了解的是：一切众生都有佛性，并非只有佛陀才有——空性即菩萨，一切有情众生皆为其菩萨。众生并不知道这一点。无论是天界、阿修罗界、人界、动物界等一切领域的有情众生，他们都依照自己所想象的方式思考和行动。所以，要把他们从那种状态中唤醒，让我们共同努力消除这种迷惑，念诵本尊的真言。

好的，因为你们大多数人都已接受了传授。你可以诵读祷文。现在我们将把这一切功德回向给他人，此功德惠及一切众生。正如乾闥婆所诞生，将所有这些功德回向于觉悟，所积累的一切都将回向给一切有情众生，以便他们认识到佛性。

我们继续。今天早上是萨玛达与毗婆舍那，我们就长话短说。或许我可能会用到这些技巧——这种语言比宁玛的传统更为古老。但这并不意味着其他传承没有这条脉络，而是因为宁玛的传统在这方面有很多可以说的，这样做是有原因的。我们可以稍后再讨论，也许现在并不重要。

过去所有的佛陀，你们可以把它们分成两类：其中之一是有为法，是由因缘和合而成的虚构复合体；另一种则绝对不是捏造的，不是虚假的，也不是人为制作的，一点儿也不是。萨玛达与毗婆舍那就是一个明显的例子：萨玛达，那种冥想，可能是关于有为和合的；而毗婆舍那，即使你坐直，做了一些调整，这是刻意为之的，这才叫做纪律，是有为的路径；而另一条则是无需人为开辟的道路。这两者同等重要，至关重要。要明白这一点，永远不要低估它。

正如我们之前讨论过的，今天早上我们说，让我们来禅修吧——这些都会经历觉受的起伏，这是关于有为法。是的，这就是本尊观修的原因。目前有不同颜色的光，按你想要的方式来观修。如果你有时间，与此同时，你可以改变一下日常仪轨。你每天都在修某一个仪轨，也可以换另一种仪轨。比如，你已经接受了八位不同菩萨的加持——今天你把自己观想为文殊菩萨，明天可以修另一位本尊。就像如果你今天吃了意大利面，明天可以吃别的东西，其余部分完全一样。先生们，本尊会以你的形象显现，但因为这些修法必然有其目的，这是否意味着它对你有效？朋友，作为你的一部分，你仍然是有缺陷的，有瑕疵的——这就是谦逊。

最大的障碍是根深蒂固的旧习气。但现在，我们给你一个机会，去养成一个新习惯，以及你想要建立的这个新习惯。你完全可以做到，没有任何理由阻止你一次性全部完成。但我们尤其建议初学者，这样一步一步来效果更好，因为你必须与那些根深蒂固的旧习气作斗争。你必须专注于一件事，这只是练习而已。

正如你所看到的，这门功课内容丰富，甚至还有很多细节。他们非常擅长实际操作。是的，我还是经常被问到："哦，仁波切，我有什么……我们能将这个想法付诸实践吗？"尤其是当他们过来问我问题的时候，我就觉得他们的日子过得挺不容易的。

我干脆放弃了，因为人类实在太奇怪。我回答说："你想做什么就做什么。"孩子喜欢的，父母偏偏不喜欢；父母说："哦，我的孩子，我希望他只修这个法门。"这就是我的答案。

我也不知道该给什么建议，因为无论我说什么……我很清楚，如果真的说了，他们反而会偷偷去用另一种方法。

比如站立修法，严格来讲，不管情况怎么发展——甚至是奥帕纳（upasampadā）这类仪轨，这确实非同寻常——完全可以人为地将它们组合在一起。但实际情况并非如此，一点都不是。有些仪轨中，正行占百分之八十，奥帕纳只占百分之二十。它本身具备这个特质。至于它们之间是否会相互干扰，就要看彼此之间是否存在交互了。

修习文殊菩萨法门，极有可能包含奥帕纳的成分，但也只是稍微相关。如果你修的是抄写经文，那么在这一部分就会有大量的修持。而歧途恰恰就在于此——这种组合看似人为拼凑、显得不自然，但又不能说完全是假的。

就像一条假腿，它做得非常好，因为你可以依赖它、借助它支撑身体，所以它才如此重要。

如果你能真正欣赏、并对这条道路生起渴望，那真的非常好。你只需要想一想——一旦你认识到这一点，就很容易接受它了。整体的存在，乃至每一个单独事物的存在，都有其因缘，我们不能凭空捏造。

好，很好，就这样。

我想说，今天早上天气实在太热了，我们就到这里结束。另外，因为我们刚刚圆满了菩萨戒的传授，让我们来小小地庆祝一下。你们看过那部电影吗？勒布朗，准备好了吗？

〔音乐〕