

第四部分（AI整理版）

来源：https://www.youtube.com/watch?v=fFRiRuSgR_o

讲师：

你们知道这是南印度音乐。反正我们会聊到唱诵和歌曲，因为这是修法的一部分，是修法中很美的一个面向。好了，雨停了，没关系，对吧？好，那我再多讲一点修法的主体部分，然后让你们提问。

我基本上是用一个通用的修法结构来讲。菩提心——我是说皈依、菩提心，有时候还有一个叫做积累功德的部分。“功德”这个英文词大概没能完整表达它的意思，藏文叫做“索南”。我不知道这是不是一个好的翻译，对应的巴利文或梵文。总之，它和某种能力有关。也许“功德”还过得去——功德就是一种能力。你们可以这样理解：就像如果你是个艺术家，比如说是摄影师，像法国摄影师卡地亚-布列松，或者某个日本摄影师，他们面对世界和最简单、最平凡的场景——比如一个小胖孩拿着一瓶酒，或者一个乞丐——他一下子就按下快门，甚至不怎么瞄准，照片大多数焦距都没对准，但就是……你懂的，就是那么美，就是那么到位。我想就是那种观察的能力、聆听的能力、倾听的能力、诠释的能力、表达的能力。每个人其实都有某种能力，有些人可能多一点。

但在法道的语境里，真正接受不二性的能力，是很大的能力——如果不二性并不让你感到震惊……好，这跟麻木没有任何关系，我们不是在说那个。我们说的是真正地，几乎像是被触动了，真的就是那种让你几乎感到兴奋的感觉。这是一种能力——真正收割那份利益的能力。有那么多收成，有那么多东西可以采收，你随手一抓，就有什么东西是免费的可以拿。哪怕只是真正地——这在经典里其实讲了很多——真正地欣赏、理解、喜欢、热爱、崇拜空性或缘起，哪怕只是在智识层面，也是相当大的能力。但你懂的，如果你没有这种能力，那你就被剥夺了这份财富和丰盛。

能够看着一杯水，完全接受“我看到的是水，另一个人不是这样看的，而一位密续瑜伽士把它看成玛玛基佛母”——完全接受，欣赏，甚至分享那种喜悦，分享他们的现象、他们的感知。共情，你们知道，这也是个很大的词。所以通常，这和一种叫做“资粮”的东西有关，就像一种聚集，通常分两种——积累功德和积累智慧。

积累功德通常运用不可思议的大乘和密续方法，要记住，这些方法很多时候几乎是……出人意料，我不知道有没有说到位。比如，随喜就是其中一种积累功德的方式，你不需要动一根手指，别人做了各种各样的事，你随喜，然后你就积累了大量功德。在一部经里——梵文名我不记得了——那是所有经典精华的集合，里面说：如果把世界上所有的山都切下来放在一个秤盘上，把随喜某人善行所积累的功德放在另一个秤盘上，第二个秤盘会更快、更重地沉下去。这是佛陀亲口说的。所以你看，就是这么简单——随喜。

通常有七或八种，我们叫做七支。比如礼拜，礼拜是很重要的一种，就是那种"我认输了，你赢了"的感觉，就像"我向你投降"那样，向某种东西臣服。然后是各种各样的供养。在大乘和密续里，实际的供养，比如花、香，你确实可以实物供养。但更重要的是心意观想出来的供养——你可以观想数量多到像整个世界的……我不知道，美甲沙龙、修脚店，随便什么，脑海里浮现什么都行，什么对你有价值就观想什么。对我来说，修脚……我从来没去过，但你们有些人肯定至少是每周必去一次，对吧？所以很重要。

在瑜伽密续里，供养本身也有层级——花、香，那是幼儿园级别的供养。然后越来越大，越来越高级……你的鼻子、耳朵、眼睛，整个人，血液，随便什么。再往高走——你的嗔心、你的散乱、你的懒惰，这才是方法。这多伟大？你喜欢睡十二个小时？我的懒惰，我供养出去。你在靠睡十二个小时积累功德了！这就是密续，叫做乐道。不过你知道，当你这样去想的时候，你反而会睡得少，总是这样的。你的懒惰、你的拖延，所有这些都是供养，是最高的供养。

好，还有就是转动法轮，请求佛陀开示。你也可以请求一位上师开示，也可以请求诸佛菩萨——这是非常非常重要的方法和善巧。你不应该想"哦，根本没有佛菩萨可以请"，你就去请，请过去、现在的诸佛菩萨，甚至连未来的佛陀你也可以请。

哦，我差点忘了密续里极其不可思议的一件事——忏悔。不，这个词不太对，藏文叫"沙巴"，就是净化恶业的意思。我们甚至连还没有发生的恶业都忏悔，多么不可思议！很多人会说——对过去做过的恶事忏悔，这还能理解，但我们连将来会犯的恶业也忏悔，这就是密续。这就是密续智慧的财富所在。好，所以有这些功德积累。

通常修法的主体部分就从这里开始了。主体部分总是从一个可以称之为空性禅定或安住的部分开始，就是对空性的觉知与承认，有很多不同的方式来做到这一点。如果你是那种需要很多"前戏"的人，可以先这样想：好，一切都是我的感知，外面并没有真实存在的东西——这是真的，有时候我觉得某人不好，但别人却觉得他很好，所以这证明那种"不好"其实并不存在。如果你有时间，如果你是那种喜欢慢慢来、不容易被点燃的人，那你就需要很多这样的铺垫。但如果你对自己的修行和见地更有把握，对空性已经建立了某种信心，那么你可以念一个咒语，或者什么都不做，就安住在空性里。

那怎么安住在空性里呢？显而易见，你不能去"建构"空性，因为那样就适得其反了。空性不像一台推土机到处横冲直撞，砍树、清场，不是那样的。任何浮现在你心里的东西，一个念头，就只是觉知它。不判断，不改变，不造作，不追逐，不纠缠，就只是知道。如果你是初学者，你可能无法在那种状态里安住超过两秒。但这已经足够了。两秒的安住，我觉得至少能瓦解一劫的烦恼垢染，因为这已经在扰乱那个念头的链条了。你们知道，那些念头像蚂蚁一样整齐排队，一个接一个——那一两秒的"只是知道"，就像在两只蚂蚁之间触碰了一下，第二只蚂蚁就会迷失，气味不对了，热度也不对了，它们

之所以总是跟着彼此的那根线就断了。那种打断已经足够了，你应该为此感到高兴。

有时候我知道在座有些人特别没耐性，说"我都修了好几年了，为什么我还不会飞？为什么我没有光环？"你没有从大局来看。你在这种纠缠里已经轮回了一劫又一劫，只修了那么几年，其实并不多，对自己要公平一点。

好，那就是修法的基础。然后通常从空性中生起一朵莲花，或者一个"席"字种子字，但通常是莲花——这是非常印度的东西，但我想我们没有其他替代品。玫瑰勉强可以，也许……总之，莲花。土豆。如果你是法国人，你觉得呢？确实挺奇怪的，对吧？如果你是意大利人，就用番茄？如果你是印度人，就用洋葱？不不不，不是那样的，印度人有莲花。我只是说文化层面的东西，但有些文化上的东西是有它意义的，对吧？莲花挺好的，因为据说它生长在污泥中却不染污，就是有这层意思。土豆……我不知道土豆能不能这样用，我觉得不行。番茄也许可以——很多年前当我们还很穷、番茄不多的时候，我记得竹庆寺，我的邻居那个寺院，当时没有好的厕所，小喇嘛们就在外面方便，夏天的时候从那里就长出了番茄，真的是很好的红番茄，看起来很棒。总之，通常是莲花。

好，然后通常还有太阳和月亮。我们现在要进入更深的密续内容了。当我们说太阳和月亮的时候，其实就连莲花也是，但今晚我们只聊太阳和月亮，然后让你们提问。太阳和月亮这件事，是密续修学中极其重要的一部分。

一般来说，在佛教里，到大乘，乃至可能到事续，对心与身的区分是相当大的。就像寂天菩萨说，应该把身体看作一艘船，用它渡到彼岸，一旦到了彼岸，这艘船也就没有太大用处了。同样，因为船是必要的，你要修缮它、保养它，但也不应该把所有的精力、时间和资源都花在修船上，因为说到底，在旅行的是你的心，它比那艘船重要——诸如此类。所以在大乘里，身与心是两件分开的事，这只是个粗略的概括。但到了密续，身语意其实并不真的分开，它们是交织在一起的。这就是为什么他们说身金刚、语金刚、意金刚。总之，身体对金刚乘密续来说极其重要，任何与身体有关的东西也都非常重要。这也是为什么密续实际上会鼓励你——他们明确说，不要虐待身体。"不要虐待身体"并不是指……我们甚至不是在讲那些，比如有些人在说什么不应该打疫苗，我不太确定那个，也许吧，但基本上，密续的基本要义是：与你的心安住自在，与你的身体安住自在，要自在，要舒适。

由于我们需要讲完整个修法，你们要忍耐一下。任何与身体相关的东西都很重要，密续也喜欢那些会带来某种身心交汇感受的东西——我想我说得很隐晦。比如像抚触这样的……身体的感受，喜欢或不喜欢……我知道我说的内容有点限制级，但千万别小看这个。不过这也造成了很多混乱，其实这对密续修行者来说是非常重要的时刻。

总之，据说你体内有一种"汁液"，在两条不同的脉道中流动。这有点技术性——他们讲到脉轮、脉道、字母，不过我们先专注在这两条脉道上——通过这两条脉道，有大量的能量在流动。如果你是新时

代密续爱好者，可以用"能量"这个词；如果你想更精确，用"汁液"、用液体，可能更贴切。当然，中文的"气"这个字似乎也相当到位，挺有意思的。

你知道，即便在大乘里——不是密续，是大乘——唯识宗会说：一切不过是你的心。记住，这是大乘的说法。一切都是你心的感知，你看到美丽的事物，那只是你的心。这有点接近……那是什么来着……柏拉图的洞穴比喻，对吧？你们有些人肯定知道那个——有点类似。但在密续里，记住：身、语、意是同一回事。所以我不知道该怎么说，那就直接说、粗略地说吧——不只是一切都是你的心，一切同样也是你的身。因为这两条脉道，以及汁液在脉道里流动的方式，所谓"外在的"日与月，恰好就在那里。这是个很大的主题，因为我们得了解月亮的盈亏，以及这与海洋潮汐的关系。然后它还关系到每月的周期——通常人们以为这只发生在女性身上，但其实男性也是如此，实际上在所有人身上都以某种方式存在——而且这也会影响心情，在某些阶段你知道的。你不想在那个时候太让人讨厌，或太情绪化，等等。这是一个非常重要的现象引擎。

好，总之，日与月的背景，是密续里相当重要的一部分。通常所说的莲花、月轮——就像一块垫子，你坐在月轮上，或日轮上，或只有月，或只有日。但必须记住，那不是沙发坐垫，也不是地毯。那只是在说：你正坐在你的感知之上，而且是特别重要的感知之上。记住，当我们在密续里谈到感知时，那不只是心理上的感知——身、语、意是相互交织的。这其实相当……是的，每次生物学家和DNA研究者谈到这些，我都感觉非常自在——嗯，没错，这说得通。好了，就这些，我让你们来提问吧。

哦，这里更深一点。好，好，谢谢。请问您能谈谈语……以及喉轮吗？

好，我们会讲到咒语，那是成就法的一部分。你明天会回来吗？

会的，但我也想了解音节……

好的，我们一定会讲到。明天早上——能不能有人提醒我——我们从金刚杵开始，就从那里开始。好，把它传过去吧。

有个技术性问题——请您能更详细解释一下什么是明性？就是"觉"这个字，因为我觉得有很多误解。

是的，这是个大问题。如果你问宁玛派，他们的回答会和其他宗派稍有不同。不过总之，明性不一定是主客体的念头——比如小孩在哭、傍晚那种感受之类的念头。那不一定……不是说它就是明性的显现，但明性这个名字是用来指称——它不是念头，但它是一种了知，一种觉知。是的，就是这个意思。

。

对，你说的那个梵文词……就像智慧……如果你想翻译的话……但那个词本身只是在说——它绝对不

是像手电筒那种光。即使是黑暗，也是一种觉。即使是黑暗，你也在感知它、注意到它。明白吗？

所以，觉。好，我来用一种很学术的方式回答你。觉，其实被唯识宗的圣解脱军描述得很好——主体与客体相互依存，这对觉来说是相当好的描述。就好像在你认识我之前，我对你来说根本不存在。这就是觉。明白吗？

我现在内裤是什么颜色？

你看，那不是觉，那对你来说不是明性。而且是粉红色的。

（笑声）

现在你脑袋里有很多觉了——“我在听谁讲话？我来对地方了吗？”诸如此类。这些都是觉在放大。

好，再一两个问题。谢谢仁波切的教法。我的问题是：我们在谈本尊，而且本尊有那么多——当然从某种意义上说他们是一体的——但一个人怎么知道谁是自己有业缘的本尊？这个过程是怎样进行的？

哦，就像你选择伴侣一样。你有点知道，又有点不知道。你得试一试——如果不合适，你就暂时“离婚”，再选另一个，然后经历所有那些对文殊师利不忠的罪恶感，偷偷修另一位本尊，然后去问喇嘛“这样可以吗”……与此同时，佛陀——那位全知者、那位不二者——在想什么呢？“我是一，而且我从十方显现，因为有十个不同的窗口，就像这样。”

还有什么问题？好，你要问什么？

谢谢。从密续的角度来看，应该如何理解英文“simultaneity（同时性）”这个词？时间在其中扮演什么角色？

其实很重要——其实根本没有“两个”，所以“同时”只是一种方便说法，是一种造出来的语言。就像中阴——大家一直在谈中阴——“中阴”的意思是“在……之间”，对吧？但当我们说“在……之间”，就意味着有这个、有那个，然后中间是这里。但其实根本没有“这个”，没有“那个”。所以根本没有“中阴”，就只是……没有时间。记住这一点。

但话说回来，这种“虚空”——然而那个虚空本身就是一切。这种虚空与明性，看起来像是有点不同。你问题的第二部分是关于时间的，对吧？没有时间——我们能想到的最好的词是“俱生”，意思是同时、一起。这就是试图诠释一种文化思维的挑战。

或者说，当你谈到时间，你就是在谈二元论的这个部分——所以我在谈的是俱生（sahaja），而为了让自己觉醒，我们需要谈论它，但当我们谈论它时，语言只属于这个部门。所以我们必须用这个的工

具来描述那个。这就是为什么——其实释迦牟尼佛在证悟之后，马上说……你们记得他说的那句话吧——"我所发现的这个甚深、光明、如实的真理，没有人会听，所以我不打算开口说法。"很多人把这理解为：直白地说，没有人会懂，所以我不教了。但依照密续的说法，密续行者们说：就是那个。那就是他的教法，而且事实上，那是所有教法最终应该落脚的那个教法。所以，据说……不，故事说他无法教你，没有人会听。然后，你知道，印度人总有这些故事——因陀罗、梵天出现了，"不不不，不要这样……你已经发愿了无数劫要利益众生……"所以他们请求他。

我希望我有回答你的问题——看起来你还不满足，你还在感受中……

好，这个反应很好。其实这才是最好的感受。你真的可以感受到它，但又说不出来。就像密续里说的——哑巴吃糖，你应该嚼一嚼，但不知道怎么形容，因为他是哑巴，所以没办法告诉别人是什么味道。但他自己知道。

好。这一切之后——中阴啊什么的——那一切有什么意义？这让我陷入了这样的困境，让我不得不问：一切有什么意义？

我会用很多种方式来回答你——其实什么都没有。这正是龙树在究竟层面所说的。但另一方面，之所以还有"意义"存在，正是因为你问了"有什么意义"——有一种对意义、对目的的渴求。这是因为你没有安住在那个俱生之中，你安住在这个里。所以有很多"意义"。

好，这边。

对，从密续的角度来看，一个人应该如何理解符号、语言，甚至……我猜还有念头——你说它们很大程度上依赖于文化背景。我只是想弄清楚，如果我们转换对事物的感知——对一个对象的感知，甚至对词语的感知，也许对行动的感知——那么，让任何事情成为善巧或不善巧的，是否就是我们与那件事的关系？不一定是文化上约定俗成的含义，而是它对我们的意义？

我想我明白你的意思，是的……但其实是反过来的——不是转换，你知道吗？你大可以不转换。你有说过"转换感知"吗？

没有，我没有说转换。

嗯。转换。

转换？

转换，是的。转换，是的。转换，是的。

其实不必，因为那是多余的努力。何必呢？这就是密续行者会说的——就让它保持原样。但我猜你可能听起来像是在转换，这也没关系。恰恰就是那个意思。你甚至可以对我说："哦，你知道，难道我们不是在从两臂转换到前臂吗？"好，那也行。谢谢。

好，他们在……在这之后我们会……请保留你们的问题。我们会很多时间，然后我们就结束了。有些事情要进行了。谢谢。

做成就法的时候，一般会参照详细的仪轨和说明——说你需要先观想什么，需要持诵这个三遍，这个手印那个手印，还要供这些供品，等等。有时一个人会为难：究竟需要严格按照仪轨来，还是可以根据实际情况灵活变通？比如我听您说过，如果没有某种特定的供品，可以用另一样来代替。

是的，记住——智慧与方便，永远把这个放在心里。这真的非常重要，非常非常重要。我自己的上师就是一个很好的例子。他有时候对这些供品非常讲究，什么都要到位。但与此同时，有时他就拿一个苹果，用苹果作为供品来给予灌顶。那种优雅、出格，以及那种知道该怎么做的勇气——这是像上师这样的人给出的极大教言……不是……那句"行为微妙如花，见地广阔如天"——这样的教言有非常多，非常多。

其实，忘了密续，即使是大乘里，中观派最重要的品质之一就是：你接受空性，但同时你绝不违背因果的秩序。这就是无著的美妙之处，真的很神奇，真的很好。没有任何东西真实存在，但一在二之前，二在一和三之间——这些都是玩笑，但它依然成立。

好，我们……七点钟，可以吗？

不，对你们一些人来说太早了，是吗？

我可能最终……好，那七点早上。结束了。

（音乐）