

## 第六部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=jwlGQus4srU>

讲师：

好的，这只是一个很短的会议。最后一位女士问了一个非常重要的问题，那就是关于作为神灵的骄傲。这个问题提得非常好。

我想我已经多次强调过智慧与方法结合的重要性。所以，即使我已经谈过，在修法（sadhana）期间应当鼓励清晰详细的观想，但更重要的是鼓励作为神灵的自豪感与自信。而接下来更关键的一步，是去探索这位神祇的幻化面向——这就是你需要听进去的部分。

通常的比喻是这样的：当你观想神灵、观想神灵的细节时，应当像在镜子中看自己的倒影，或是在湖面上看到月亮的倒影那样去领会——它既在那里，又同时不在那里。类似的比喻还有很多。萨哈迦（Sahaja）意为“俱生”，即同时生起。就像这轮明月和它的倒影，既在又不在，这就是萨哈迦，这就是俱生性。这样的表达方式有很多，对南方的修行者来说尤为珍贵。

当然，理想的情况是，我们需要将这种智慧或态度应用于生活的各个层面。我的意思是，我们甚至不需要触及密宗。即使是在大乘（Mahayana）层面，我已经举过这个例子很多次了，但我真的非常喜欢它：就像小睡了五分钟，梦见自己去星巴克喝咖啡，点了十杯不同种类的咖啡，然后全都拿到手，带着所有点的东西回来了。即使这是一个梦，也不代表不是十杯——不是九杯，是十杯，不是一杯，全都在那里。你点的所有东西，榛子味的、肉桂味的、加牛奶的、不加牛奶的、加冰的，应有尽有。但是从你在梦里去星巴克，到你醒来，什么事都没有发生过，这一切根本不存在。然而我也不能说你去了、你点了咖啡、你甚至喝了咖啡、你分享了咖啡……所有这些都发生了，所以我也不能直接说“哦，这从来没发生过。”你知道，这件事是以某种方式、在某种层面上发生的。这就是大乘佛教徒对人生的看法，或者更确切地说，所有佛教徒都认为人生是这样运作的。

你坐在那里，我坐在这里。当然，现在你肯定会非常坚定地坚持说你在那里而我在这里。如果我请普拉文坐在这里，她会拒绝——尽管私下有照片证据显示她曾坐在王位上。照片证据。

所以，事情就是这样。这在密宗语言中被称为“upama”（比喻）。它实际上是一个练习用的次第，我们称之为“生起次第”（jerim up），它是一个让你将所有这些加以观想的创造性修法。

但我仍然想回答那个问题：有什么区别？也就是说，过度自负地认为自己是艺术家、医生、律师，或者只是个普通人，与把自己观想为神灵——即使只是在相对层面上——这两者之间有什么区别？区别是很大的，而区别就在于“内容与包装”。你通常被包装成你本来的样子，结果通常是——不管你作为律师、医生、学生、妻子、丈夫取得了怎样的成就、拥有怎样的资历——这些都是有局限的包装。而

从一开始，神祇就被包装为智慧与方法的结合、空性与光明的结合，因此其影响必然不同。

此外，密宗还会提出这样的论点：假设你叫路易丝，你认为你就是路易丝，密宗会说，不，那实际上是你编造出来的，它背后什么都没有，没有什么真正珍贵的东西。你只是从未意识到这一点。然后你问“那我是谁”，然后又开始争论如来藏（tathagatagarbha）等等。所以密宗修行者会说，认为自己是神，比认为自己是路易或任何其他身份，更接近真我、更真实、更忠于自己。

好的。正如我之前所说，所有修法最终都会走向消融，这是修法（sadhana）的重要组成部分。很多修行者认为，因为没有什么真正需要修炼的东西，没有仪式，这就是我们所说的“upanika”的一部分，即消融。所以，你所构想、所观想的神祇，都会根据不同的境界逐渐或瞬间消散，然后尽可能地安住于法身的状态中，安住于空性与光明的结合之中。

好，我们来注意一下这件事。假设莲花逐渐融入月轮，月轮融入你的身体，你持握的各种法器——比如花朵或剑（如果你在修无首里）——融入你的冠冕珠宝，或融入你的身体服饰，再融入你的身体。慢慢地，无论是从上到下、从下到上，还是两者兼而有之，慢慢融入你心间的月轮（如果有的话），然后月轮融入金刚杵（如果有的话），然后金刚杵融入种子字，比如“阿”或“吽”，然后这个“吽”也融入圆点，然后慢慢融成一条细线，然后融入脉轮，然后慢慢地……你看，这其实是一个很好的“死亡”练习——如果你愿意这样称呼它的话，我用的是非常通俗的说法。

然后，尽可能长时间地安住在那个状态中。对于初学者来说，当然可以只维持两秒钟。两秒钟之后，你可能就会想到蓝纹乳酪，或者你下一个预约。但修行者的做法是：与其让它闯入你——无论是蓝纹乳酪，还是什么贝内迪克特蛋或一杯茶——在它进入你之前，你以神明的姿态重新升起。也就是说，你可以掌控自己的重生，你掌控一切。这是一种修炼。

然后，好的，你仍然不完美，你不是摩诃悉达（Mahasiddha），这意味着你必须支付账单——这就是摩诃悉达与普通人的区别之一。摩诃悉达他们或许有嘴，但他们没有……呃，另一个出口，所以什么也不会往下走。但我们有，所以我们需要再次填满它。真是太糟糕了，不是吗？我们需要计划，需要安排时间，需要做好所有这些事情。我们当然明白这一点。

那我们该怎么办？我们进行所谓的“座后修”（后得位修行），它也是修法的一部分。顺便说一句，这是修行者经常遗忘的修法的另一个部分。好吧，你想嚼点东西——我不知道，你想吃个萨摩萨（samosa）——那就像神一样去吃个萨摩萨吧。这是一种修炼。

所以基本上，你不断地提醒自己你是神之类的。当然，我不想告诉你不要太心急。它不会像你希望的那样立竿见影。但即使只是一瞬间——就像我昨天告诉你的——觉得自己是神，并对此充满信心，就像一群蚂蚁秩序井然的行军被打乱一样，即使只是一瞬间生起这样的感觉，也会产生影响。再过一段时间，这就是修法成效的标志。

比如说，当第一个冲击来临时——“我该去参加我表弟的生日派对吗？真是没用，有什么意义？我该去

吗？"然后你决定去，派对要求你穿特定的服装，你一开始可能有些抗拒，觉得这身打扮毫无意义。但经过几年的修炼，当你再去参加派对、穿上这些衣服时，你会稍微想一下，然后觉得这简直像个笑话，像个玩笑，万物皆幽默，一切都像是……经过一年的修炼之后，你才会真正愿意去参加派对，而且还尽量出席所有派对，确保别人来邀请你，然后你真的愿意花四个小时精心打扮、细细化妆——因为你已经看到了它的无意义性与幻化性，反而会觉得更有趣、更令人享受，而且你也知道自己是有所目的的，因为你有既得利益。如果有人想把一切都变成阿雅塔拉或其他神灵的化身，那么即使你去参加派对时被守门人拦在门外，也完全没问题。下次你去参加聚会或做任何事，你都不会感到被拒绝。

所以，摩诃悉达基本上意味着不再害怕错过什么，也不再感到被拒绝。这就是摩诃悉达——无需道歉，但你会非常有礼貌；无需刻意努力，你最终反而会像磁铁一样吸引他人，因为在最有趣的层面上，人们会认为你是无害的，因为你没有私欲，或者你唯一的目的就是菩提心。

嗯，今晚我想我们是不是要做那个金子观修？今晚我要做的就是这个——这并不是因为我变得笨拙才浪费时间，只是我太不擅长安排日程和预约了。请不要对我的助理们太苛刻，他们很多时候比其他人更早知道发生了什么。

所以今晚我们要谈的是净金（pure gold），它应该是非常非常大乘的内容，但在接受了修法介绍之后，你总是可以通过密宗的耳朵来理解它。就是这个。这是龙钦巴（Longchenpa）所说的话：一旦你成为摩诃桑蒂（Mahasandhi）的成熟修行者，即使有人在朗读电话簿，你也能从每一个字中读出深意，令你深受启发。每一个字都会非常……非常迷人。电话簿其实很有意思。我们现在已经没有这个东西了，对吧？好难过。以前有一种叫黄页的东西，那本厚厚的书，再也没有翻阅书页的乐趣了。

好的。摩诃桑蒂修行者、密宗修行者，我们当然能够——但这并不意味着摩诃桑蒂修行者或摩诃悉达会把什么都混在一起搞成大杂烩。不，他们不会用薯片来配寿司。他们会说：寿司就是寿司，薯条就是薯条，汉堡就是汉堡，就是这样。

好的，如果你有一两个问题，没问题，或许可以问两个。我有时间——谢谢你，J，你真慷慨。

嗯，我想问一下关于僧侣戒律的问题，据说戒律有某种形式，比如，当我们修行的时候，会留下某种印记，让我们在那种状态下有所感悟？

是的，如果你说的是戒律，戒律的权威确实掌握在上座部（Theravada）或经律部手中，或者更经典的说法是像无量寿派或相关宗派，他们拥有权威。这就是为什么在斯里兰卡、缅甸等地，戒律和阿毘达摩（Abhidharma）都拥有权威。他们确实掌握着……我不知道，他们是如何获得这方面权威的。在戒律传统中，也与阿毘达摩有关，比如比丘和比丘尼之类的戒律。这是上座部佛教非常经典的看法。他们说这是一种形式，就像一个"德"（zuk），我想……我不知道该怎么翻译，它肯定——

有英文翻译。那到底什么是心识修持呢？这真的是一项非常重要的研究，而且这个想法非常棒。

嗯，我举个例子。菩提萨埵戒，你可以从现在一直持守到证悟。菩提萨埵戒，你死后，下一世转生成蝴蝶或其他什么，你仍然是菩提萨埵戒持戒者——除非你主动放弃或违背了它。但比丘戒与形相有关，它只能在你死后结束，除非你违背了它。因此，你不能现在持守比丘戒，然后转世成一个小比丘——你懂吗？等等。

说到戒律，就在最近，我和某人讨论过这个话题。现在，由于某些奇怪的原因，尤其是在美国，道德与伦理正成为一个非常重要的议题——所有那些法律、合法性、道德、世俗伦理等等。我认为，他们应该关注一下对戒律的研究，也就是苦行与律藏，因为它涵盖了许多可以解决很多问题的内容。只不过这是一门非常难学的学科，而且它更接近于吠檀多的体系。

所以当你涉及苦行时——哦，我明白了，那是一种印记吗？

不。现在当你和爱多佛交谈，当你达到菩萨的境界时，这几乎……根据许多学者的说法，那种以"形相"为核心的概念被淡化了，因为在菩萨道中，"心"比形相更为重要。而在吠檀多中，这就是为什么他们确实会谈论身体。

我想你说的是vaka，也就是kaya

vajra——身金刚，不朽之身。这和你之前说的有点不同，情况略有差异。我们现在谈论的是一切现象不可分割的本质，他们说的就是这个。

还有最后一件事。我不用"神"这个词，而是用"化身"来指称神灵。化身。好的。如果真是那样的话，那就是身金刚杵了。那是同一个意思吗，还是不一样？是的，差不多。只是有一个问题——这里还有法身和报身（sambhogakāya）之类的东西，可能不完全涵盖这种情况。好的，有个缺口。

我想我们必须就此打住了。尼克，非常感谢你。

你说种子音节消融于顽（nada），然后顽又消融于笔画（bindu）。能详细说说那是什么吗？

笔画……我想如果你去煮个鸡蛋，你就会明白这一点了。

穿衣服吗？是的。谢谢。好的，谢谢。

嗯，丹，我们时间很充裕，不用担心。好的，谢谢。