

## 第三部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=kGCIj6rW2Ek>

讲师：

好的，我们继续学习有关仪式的知识。关于萨达纳，以及我们修习这种仪式的目的——是为了获得解脱。有时我们称之为"trava"，或者用其他词语来表达解脱的意思。

你知道，我们大多数人其实并不真正明白解脱是什么。我们没有参照点。通往解脱的道路究竟是什么？我们所拥有的参考，不过是一些模糊的东西，比如某种感知、某些故事——我们听说过那些获得解脱的人，也就是取得觉悟的人，据说他们具有超凡的能力，或者类似的事情。除此之外，我们几乎没有其他资讯。而这类资讯本身也带有极浓厚的宗教色彩，非常宫廷化。

我认为对我们大多数人来说，解脱这个概念——无论是"德瓦真"净土、"苏加加蒂"，还是诸如此类——都很难与自身产生真实的连结。当你听到人们谈论这些概念，或者听到有人往生天界、从此过上幸福生活的故事，你大概也听过类似的说法，但我们与这些概念之间并没有真正的联系。那种彻底的解放、那种究竟的自由，对我们来说是遥远而抽象的。

所以，如果我们要把解脱设定为目标，就需要一些参照。就好比你想去夏威夷，你脑海中会浮现出沙滩、蓝天、海浪、细沙、海水……这些是概念，是给你的向往赋予意义的参照物。我们渴望理解"如何"抵达，但我们所理解的解脱概念，完全没有切身的经验作为基础——无论是情感上还是智识上，都与这个概念毫无关联。

但是，你们所拥有的——用乔根·创巴仁波切的话来说——是悲伤的核心，一种原始的底层悲伤。是的，当你极度悲伤的时候，当事情没有按计划进行的时候；当你无论做什么、无论为了什么目标努力，几乎尝试了一切，突然间发现一切仍然不足够——它必须是某种超越你所寻找的一切之物，你穷尽一生都在追寻，却总觉得它遥不可及。或许就是那种感觉。你们当中有些人已经有过这样的感受。过去的先贤们认为，能够明白这一点，本身就是一种福气。

实际上我们还在讨论仪式，讨论萨达纳，我还记得我们必须谈谈主要的本尊。

就像文殊菩萨——你们都听说过文殊菩萨。他是一位大菩萨，对佛陀所有的教法都有深入的通达，他是诸佛之中的智慧本尊。我们听说他有时以黄色、有时以绿色、橘色等各种形象出现。有时我们又听说他什么都没有说，什么都没有，有时就是那一刹那的顿悟——我们所本具的觉知。这是一个相当微妙的话题。

今天早上谈到的，是空性与明性同时显现。它可以包罗万象，也可以什么都不是。是同时并存的，好

事也可以是坏事，坏事也可以是好事，短的也是长的，长的也是短的。另一种说法，叫做"非二元性"。

而那份悲伤——那种原始的、纯粹的底层悲伤——正是如此。它让你感到奇怪，让人感到忧郁。它总是让你想要逃脱某种束缚，逃脱你所设定的目标——无论是工作、退休计划，诸如此类。这让你感到不满足，无论你在这些目标的驱动下想出了多少好点子，开发了多少应用程序、多少软体——你在使用这些工具的时候，仍然会感受到那种奇怪的孤独感。

我们总是不愿面对这种感受，于是我们寻找各种免疫的方式——我们称之为修行之道，我们通过灵性实践来让自己对这种感受免疫，用资讯淹没自己。但我们也看到，每件事都有它的到期日。当某样东西不再对你有效，你就会陷得更深：危机、精神疾病、焦虑、悲伤。

我想在这里强调：你们对于解脱几乎没有任何参照，但你们不应该因此失去希望。因为你拥有一样东西，叫做"时间"——时间并不总是充裕的，但你有时间陪伴它。你希望那些不安、怪异、忧郁的时刻能够出现，这些感受非常重要。所有这些感觉，会让你成为一个真正的人，会让你更加清醒，让你成为更好的人。

不过，我还需要告诉你们关于完全解脱的概念，或者说自由究竟是什么。那么，修习仪式的目的，比如"陈德帕加维塔"、"arata"……所有这些佛陀的称号，如"阿里亚塔拉"。当我们诵念"哦，我恭敬地向您顶礼，请救护我，请加持我们"这样的祈请文，然后念诵本尊之名，祈求祝福、祈求赐予……

各位，"go

phang"是一个藏语词汇，非常美的一个词，意思是"孩子，我愿意承认，我渴望获得那种状态"。这意味着：我希望自己能像他们一样，希望自己能与您相同。

但这究竟意味着什么？这样的祈祷有什么意义呢？"哦，塔拉，请赐予我幸福，至少一天的快乐。"所以，"go phang"这个词指的是一种状态。那是什么样的状态？

我相信你们当中有人会这样想：当我最终达到阿里亚塔拉或诸佛的境界时，我就不再需要帮助了，不再需要任何计划。你明白吗？但如果从更深的层面来看，这其实非常无聊——每天都是星期天，那真的很无聊，不是吗？我不需要更新任何东西，我的一切永远都已就绪。这里没有生命，谁会想要永生呢？如果你能永生，那会是什么感觉？你真的渴望那样吗？

正如一位中国学者曾经说过的："要小心你所许的愿。"

"go

phang"这个词所指的是主神及其他本尊的状态，这种成就意味着什么？简言之，就是"时间终结了"。你必须接受这一点——无论如何，你必须接受时间这件事。当你摆脱了时间的束缚，摆脱了时间一直推着你走的那种感觉，你就遇到了一个问题：时间……沉没了。你要明白，当时间不再流动，意味着

什么？将不再有进步、发展、成熟或不成熟——所有与时间相关的概念，全部消失。

当你的时间不够用，你知道怎么做，不是吗？这完全可以接受，而且我相信你们都在这样做——不只是你们，你们大多数人已经在这样做了——那就是"消磨时间"。"消磨时间"这个短语真是意味深长。与其消磨时间，朋友们，不如让时间重新焕发生机，让一切重新运转起来。当时间的概念彻底瓦解，这种体验是完全可能的。哪怕只是一道闪电般的瞬间，体验到无限的时间，那也是可能的。你将不再有任何关于人生目标的重负，也没有思想上的重担。换句话说，这也意味着人生的意义。

"Aria"这个词意为至高无上的存在，藏语中也有"超越问题"的意思——那是一种彻底的解脱。你已经完全超越了，将不再是一个普通人。这完全可以做到，因为时间是相对的，这个目标绝对可行且可以实现。

我们稍后再深入讨论这个话题，如有必要，问答环节再做补充。现在，我们来深入探讨仪式修行的结构。

或许在进入结构部分之前，还有一点需要先谈——任何佛教修行，无论大小，都需要两种不可或缺的元素：一是智慧，二是方便（善巧方便）。这叫做"十点式"，缺一不可，绝对不能少。如果你只有其中一个，那一定是出了问题。一条良好而纯净的修行之道，必须同时具备这两种元素，这非常重要。

举个例子，如果你去斯里兰卡或老挝，可以看到僧侣们托钵乞食。我也去过那里，就像我们今天早上讨论的——我有身体，我有情感，这对我来说非常重要。我也渴望体验那种感受，那种与佛陀在世时相似的氛围——佛陀托钵乞食的时代。在老挝，每天清晨五点半，所有的僧侣排队托钵，信众献上供养，而对那些僧侣来说，这就是他们的戒律，这就是他们的修行方式。托钵乞食是他们修行的一部分，是一种极其高尚的生活方式。

现在我们明白了，我们生活在这个时代，而最初的托钵行为本身，并不是问题所在。

一项具有崇高目标和意义的行动，还包含了四分之三之外的其他内容。但这只是其中一个方面。戒律，也就是遵守戒律的修行，本身就是一种极为便捷的方式——这是一项涵盖极广的修行，不仅仅是托钵乞食这一个行为，其中还包含了自我约束和修炼，这对僧侣们来说确实如此。

这项修行所涵盖的范围非常广泛。对于那些供养者而言，他们同样接受了许多考验。但这是一种手段。如你所知，在古代，就连这些行为本身，在其本源典籍中，都被称为创造功德之行——它绝非毫无意义。

我们正在谈论空性（Śūnyatā），谈论"无我"的概念。试想：没有乞者，没有施者，没有米，没有食物——一切都是空的。所有这些看似"毫无意义"的东西，其实都在同时发挥作用。这种方法本身就是供养，非常重要。在所有佛教修行中，如果你能做到这一点，即使是在世俗生活中实践，如果你能将它融入其中，这也是完全正常的修行方式。

在更高层次的脉络下，这些话绝对成立，我稍后会详细解释。举个例子，就像你洗澡的时候，把自己观想成本尊，那么你就不需要再把这个沐浴的行为单独供养给谁了——因为你自己就是至高无上的存在，你当然可以自己洗澡。这样积累的功德是非常巨大的。为什么？因为这是方便（手段）与智慧相结合的修行，两者缺一不可，必须同时付诸实践，这才是真正的教导。

这让我想起从今天一早我一直在谈到的——文化因素、各种征兆、误解，以及诸多信息与方法。这种便利性促成了某件非常有用的事，然而混乱也往往导致人们对文化产生误解。如果你去那些藏族聚居区，就会发现：智慧与方便（手段）的配合总是存在的，但手段往往是对心智的引导，而我们恰恰缺乏智慧。在许多情况下，许多场合中，手段会被入侵，智慧被忽视。这种问题在各种环境里、各个佛教流派里，都确实存在。

举个例子，就像在日本，有一座非常漂亮的大型寺庙，里面有一座很大的祭坛，一尊非常大的石佛像，旁边还有一尊较小的雕像——那是阿难陀。真是太令人叹为观止了，那里传递着一种信息。我当时就在那附近，这让我想到：石像及其所处的环境与条件，周围的一切，都在传达着某种意义。如果佛陀在场，你会看到的是一种独特的物理形态——就是这样的石像。然后还有禅宗的传承，你会看到日式的简约与象征。这很有深度。我不知道，也许我是在稍微调侃日本佛教徒（笑）。

他们似乎把所有的繁复纷乱都去掉了——瓦拉纳西那一套，所有这些类似的东西：鲜花还很新鲜哦、香料、各种混合物……所有这些图像，那些神明，云朵与各种图案，美得令人叹为观止。你看，在西方，或者在藏区，雕像太多，东西太多，宗教仪式太多，许多文化隐喻都与宗教夹杂在一起。而日本的寺庙里只有两块石头：一块大石头是佛陀，一块小石头是阿难陀。如果你把这两个符号带去西藏，他们肯定不会接受的。所以，很多情况下，文化隐喻就是这样彼此重叠、相互交融的。

正如我今天早上提到的，金刚手菩萨双手持花的形象，非常美丽，非常吸引人——这是极具吸引力的方便手段之一。或者观世音菩萨四臂的姿态，在某种程度上是以智慧为基础的。从二元论的角度来看，虽然这并不被完全接受，但它最终还是影响了人们修习佛教的方式。

你知道吗，观世音菩萨以前只有两只手，但从某一天起，他拥有了一千只手。而且这不仅仅是象征意义上的——你必须真正观想自己以本尊的形式存在，有一千只手。你们问，长得像什么？也许像水牛，或者像乌龟（笑）。当你思维功德、领悟佛陀的教诲，在禅修中进行观想，将一个形象转化为另一个形象，这总是令人心生震撼的。我每次想到这里都感到震撼。你可以看到，在密宗佛教的教义中，方便与智慧始终是相辅相成、彼此融合的。

萨达那（Sādhana）指的是一种仪式修行，其中始终包含这样的成分，以这种理解为基础。这些仪轨有时彼此关系非常紧密，层层叠叠，相互依存。不同类型的仪式，不同的材料与结构，各有差异。我告诉你们的这些，都是非常概括性的说法，非常笼统。

因此，仪式通常始于皈依三宝——佛、法、僧，你必须皈依。那么，你在进行的是哪种仪式？你理解

的是哪一种？在密宗传统中，有极其多的仪轨规范。但总体而言，我们将讨论四种类型的密续经文。

这真是太有意思了，你知道吗，只有四种类型的密续经文。与"烦人"（annoy）意思相反的词是什么？"取悦"吗？还是可能有"一致"之意？比如说，如果你是那种很容易跟别人达成共识的人，那你也会习惯性地期待别人跟你一样容易妥协。这样双方就都陷进去了。但如果你是那种让人觉得"你们这些人真烦"的类型，你们几乎都没有意识到别人的不适感——如果是这样，你们真的遇到麻烦了。

所谓内在瑜伽的秘密宫殿，描绘得非常精美，就像画中的梯子一样，这是一种只能通过修行才能获得的品味。还有明妃与伴侣。你明白吗？主尊在这边，明妃在另一边。那你就坐到那边去（笑）。乍一看，这似乎很容易接受，但其实需要很多解释。如果你进入藏族文化，你就会明白为什么西方人对藏传佛教寺庙的印象，主要集中在那些小型佛塔和殿堂上。

你们明白吗？如果可以的话，就好像电影分级制度一样，所有藏传佛教寺庙都应该标注"R级以上，18岁以上方可入内"。因为里面什么都有，主尊与明妃的图像随处可见，布满整个寺庙和佛堂。现在确实情况变得非常复杂，但我相信你们都能理解。

我想说的是，萨达那包含很多内容、很多成分，它们都在藏传佛教的仪轨体系之中。你知道，在密续经文中，忿怒尊有其独特的修行方法，称为"能断"（lung）的修行，主要包括禁食、不饮水，甚至不说话、不进食。这就是现实中禁食的样子……呃，我真希望我没提这个（笑）。这里非常宁静、非常有灵性，你了解自己的心，你就会变成一个沉默不语的人……不到一个小时，也许就差不多了。

密续是拥有非常丰富图像意涵的一类经典，这些图像含义深远。因此，它与只是简单的"宁玛"修行恰好相反。我稍后会详细谈这个问题——关于"宁玛"（nyingma）修行的层次，关于这种邪瑜伽状态下的仪式修行方式。它们各有不同，但出发点始终一致：通过皈依三宝。

实际上，内心平静的仪式与修行，最熟练的修行者甚至不需要走完这些步骤，但我们暂时还是先不深入讨论这个，继续往下讲。从最基础的地方开始——通过皈依三宝。我必须说，我们皈依佛、法、僧，但……

密续经典中有一个非常独特之处：要更深入地理解这个皈依。即使你们都能理解阿努瑜伽（Anuyoga）皈依誓言中的每一个字，等你们年老的时候，也会对此感触极深。正是在那种时候，你才真正能够向三宝彻底投降，彻底皈依。

比如，我皈依佛——这并不令人困惑。我看到这个形象，就像我看到这杯水，我相信那杯水可以解我的渴。那些修习密宗的人认为，是的，你可以皈依佛——这位佛，是摩耶夫人与净饭王之子，是一位历史人物，围绕他有很多故事，有人说这只是你的想象，等等。但就密续经典而言，接受或皈依主尊、皈依佛陀，意味着认同空性的统一与清净光明的认知——这就是使人心智清明的东西，确实如此。

这就像接受"火是热的"这个事实——火从未变冷，也永远不会有哪天变冷，不会有第二天变冷，然后

又变热这种事。火的本性就是热。也许火的本性……就是热。它的各种表现形式可能是红色、橙色等等，如果你离得很远，也许感觉不到温度，但真正靠近火，触摸它，你就会感受到那个热。同样地，你的心念有时非常复杂，情绪起伏，时而悲伤、时而快乐，但你心智的本性，不过是空性与光明的结合——这是不可能改变的东西。这就是皈依密教佛教的核心态度，也是真正仪式的根本。

仪式文本是由大师们创立的，在被写下来之前，他们已然如此实践。还记得那个比喻吗？母亲给孩子吃各种食物——新生儿吃这些有什么特别吗？直到现在还是如此，还不是时候品尝那道特别的菜肴。你会看到，坐在那里，想象自己下方有八头狮子托座……这些因素太多了，它们都源自印度文化。人们只是相信，不会去质疑，就一直这样做着。

我问过为什么。我当时想：一定是因为它非常好，因为人们一直在这样做，我们相信它。你明白吗？事实上，人们用了大量黄金作为供养，因为印度有很多黄金可以用。我恳切地请求获准学习这些教义，但你知道吗，那朵莲花呢？

你们觉得怎么样？在印度人家里，有莲花吗？那是踩在莲花上的莲足——如果有人这样跟你说，你会觉得脚上发痒吗？（笑）

你们的脚长得像花朵一样。如你所见，藏族人民……我也非常喜欢这些理念，这个想法——他们非常喜欢所有这类肢体描述。

是这样的，他们给我写了信，诸如此类的细节。实际上，我每天都会WhatsApp这样的应用程序上收到这类消息，因为确实有些人处于这种境地。有一个人，他的名字叫查特拉，他会问：“你能转发这则消息吗？”大多数时候，我一次会收到大约十几条消息，每条消息长10行，每行59秒的语音。我通常会跳过其中的九个，只靠最后一条了解大概情况。他的留言往往是：“先生，您的老师……”然后他就说不下去了。他的名字令人难以启齿——就一个字，但那名字将与太阳、月亮以及万物都息息相关。哦，佛陀和诸神……即使现在，那些人还在发送这些消息，我一直收到同样的东西，还是老样子。你知道，这些是具有重要文化意义的消息，有时候非常美丽有趣，但有时也很无聊，甚至令人恼火。

不过，现在让我们回到莲足的故事。你知道吗，藏族人是没有莲花的——过去，西藏根本没有莲花。也许他们现在有了，因为有了空调。还有人们画的莲花画，但那张图完全是错的，根本不是真正的莲花。但谁在乎呢？

因为……我忘了我们是怎么到这里来的了。还有人记得吗？哦，是的，没错——当我们皈依佛陀时，皈依佛陀意味着我们向自己心灵的真实本性寻求庇护，这记载在秘传经典中。但他同时也是悉达多·乔达摩这位历史上的佛陀。皈依佛法仍然是相对好的选择，皈依佛陀的教导，这就是在当下现实的真相中寻求慰藉。

当然，那些所有错误的组合等等。但就秘诀而言，另一个真相是一切皆为神灵，这就是你所寻求的庇护。在佛教中，我们必须皈依——万物皆为法，人人都是神，人人都是大师。

修道院团体通常被理解为一个社区——已皈依佛法的人，还有那些拒绝世俗生活、寻找解脱之道的人，不是为了他们自己，而是为了所有众生。那是一种高尚的放弃，一种无私的奉献行为，同样高尚。这就是关键所在，我们需要了解。

在秘密传统中，我们需要理解，这个团体是为所有听众准备的，就像在座的各位一样。我要借用这个名字——这个人，这项服务，我完全臣服于此。这项服务，例如网络、社群媒体等等，当诸如此类的事情变得越来越多样复杂——比如基因改造鱼类、闭路电视——是的，现在你明白了，事情变得更加复杂了，但它也很容易保护。闭路电视，就是摄像机、监控系统，从远处看很有保护作用，但它也有二元性的问题——购物至上，亚马逊，真是太方便了，但问题在于，他们会发现你的兴趣爱好，立刻向你推送销售资讯。这样，大家就能明白了——对现代人来说，这就是奉献，是忠诚的含义。

这是一个服务体系，而且非常非常困难。因为如果你想确保安全，希望获得保障，你就希望一切都简单可控。当拥有自动化机器时确实令人愉快，比如过海关时用生物识别，但它也立即暴露了关于你自己的所有信息。而修道院团体可以提供的支持是巨大的——我说的不是那种简单意义上的修道院。比如，你不知道自己目前在某一页、花了多少钱，你可以问他们；如果你不知道病毒在哪里，就去问他们，人们会帮助你，节省时间，无需着急。

但当服务或服从的行为，当你把它与所有类似神灵的东西联系在一起时，你们立刻都会产生这些不同形式的服务感受。

在秘密方法中，修道团体通常包括所有众生——男性、女性、非行动生物，乃至众神。所以这件事绝对不会出错。对于这些，你需要皈依三宝——佛、法、僧。本节到此结束，寻找庇护之处。在每个实用基础部分，如果你有兴趣，就应该皈依三宝，因为如果你不接受，其内在蕴含着一种本质，那就是主神，就是你的心。如果你不接受，我可能成为神，我就是神，那整个仪式只供奉一位神——这完全没有道理，毫无效果。

现在可以继续了。无论你是有神论者还是无神论者，去阅读他们所有的理论和研究，诸如此类的问题。然后，如果你没有那个基础，把自己想象成一个人，如果你只是表面上尊重他们，你就永远不会真正觉得有所受益。

菩提心也极为重要，也是一个非常广泛的主题。

最不成熟的层次，就是菩提心修行的种子。那是因为我想帮助所有人，我想给每个人按摩。（笑）这是最基本层次的菩提心修行者。你可以说：我自己，以及所有和我一样的生命，愿为一切众生而修行；进行此仪式是为了为一切众生取得觉悟。

这种愿望已经达到了启蒙的境界。心念在于更高的水平——这一定是最高级别，例如，可以说是硕士学位。当你把所有众生都看清楚，作为一个人，你拥有大量的黄金，看看这些银饰，全都好漂亮——那么你的态度就会是：“哦！”你可以看出，帮助所有人意味着什么？99.99%的事情已经有人做过了，

因为每个人的心灵都具有一种内在的本性，它属于佛陀，你不需要做任何事，你只需要具备这种态度。

就像一个金商——一副金商的做派，看到一个贫穷、处于痛苦中的人，这是一种能激发助人意愿的事。就像这位富翁看到那闪闪发光的黄金般的矿石，这种态度是必要的。菩提心是更高层次的，你永远不会放弃。

你知道，像我这样的人，过一段时间，就能把这块石头变成黄金。如果我动作慢，我会累的；但如果这是一块金子，我可以把它砸碎、融化。当然，有时候我也会感到疲倦，想要停止。至于我自己，因为我的身材也不完美，这一切似乎都是徒劳，但我心存信念，强烈认为这种矿石出于多种原因品质极佳。

菩提心的本质在于理解万物皆如此。我借用“都松钦巴”的说法——这意味着所有生命都已觉醒。哦，那还有谁不是光明的呢？我们必须认识到，世上并不存在不是佛陀的生命体。那是一种非常高的觉悟境界，是菩提心的巅峰，这可能是最艰难的一关，也是菩提心修行的最终归宿。

这是仪式的第二部分，即实践仪式。这是该停下来的信号吗？要擦掉吗？你现在必须告诉我，现在是合适的时机吗？好吧。

综上所述，关于皈依和菩提心的部分，这种思考方式有一些细微的相似之处，就像我之前提到的那个时期。最重要的部分总是包含这些要素——例如，庇护的象征物件是一棵树。我皈依佛教……我想，这是一个非常具有印度特色的想法，因为印度人真的很喜欢树，菩提树等等。

接下来是传承的庇护树，在中心，然后是所有分支——那棵红树，在树枝上，没有它，看起来就不太吸引人了。这非常鼓舞人心，因为你可以看到……你去过摩洛哥吗？所有这些人坐在那些树上，我感觉那些景象有点相像，它们看起来有点像幽灵一样坐在树上。这又是一个文化因素。当然，如果你想要，我可以提供这样的树，那一定是棵树，就像……诸如此类，等等。但这并非必要。我认为这其中必有务实的道理——例如，它具有分支结构，右边的分支是这个，左边的分支是那个，以此类推。这只是一仪式，不管是什么，它就是它。

记住这一点——它既是一种方法，也是一种智慧。在这个仪式中，首先，我们祈祷，我们皈依佛、法、僧。想象一棵庇护树——这是方法。那么，什么是智慧呢？所有这些物象都在那棵庇护树之中，你我形影不离。因此，智慧与方法，始终是两大主要的必备要素。

我们休息一下，喝杯茶。那可是很长一段时间了，不是吗？好的，30分钟。