

第七部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=kVXayR-gasc>

讲师：

【音乐】好，我们先从现场观众关于悲伤的问题开始。

【音乐】可以暂停一下吗？谢谢仁波切。我有一个关于三昧耶的问题。在宁体雅毕（ninki yabi）教法中，据说如果你持守三昧耶，可以在一生中证悟，或者六个月内，最多七……那么，这些我们应当持守的三昧耶究竟是什么？

好，在我回答你这个问题之前，我需要先告诉你一件事。当上师们说你需要持守三昧耶的时候，好的上师非常清楚你一定会破戒——不是因为你居心不良、暗中图谋什么，而是因为你根本没有那个能力。你一起念“某人闻起来有味道”，你就已经在破某个戒了——好坏其实都一样。你一生起概念，你就在其他地方破了某个戒。你一想“我要成就觉悟”，从最高的见地来说，你已经在破戒了。但这一切最终被提炼成一件事：对道、对上师、对自己保持清净观。如果你能把这种清净观延伸到现象以及金刚兄弟姐妹，那就更好了。

这是我想告诉你的。雅毕是一个专属于大桑底的教法，所以他们对大三昧耶的理解有一点独特，说老实话也有一点争议性——但既然你问了，我觉得这很重要，我要说出来。不要太抓狂，好吗？但你确实需要知道这一点。我其实在宁体雅毕教法一开始就说过这个。

通常我们佛教徒在炫耀自己的体系、传承和教法时，最常挥舞的一张旗帜就是：你知道吗，我们走的是理性导向的道路——我们相信逻辑，相信因果，相信推理。但在大桑底，如果你被推理和因果给套住了，被这种“因果必然性”的思维逻辑给困住了，那你就是在破三昧耶。

这很难理解，很多人因此惹上了麻烦。噶拉多杰本人，还有极喜金刚和无垢友，都曾被佛教徒指责，说这些人在传授“宗德”，也就是与因果业力信仰相悖的道路。所以有些人甚至指控这样的道路不是佛法——但你必须记住，就算是在讲无我的层面，你都没办法真正谈论因果，因为无我、无时间性、空性……所以大桑底的路径其实非常合理，实际上是完全说得通的。

我自己——听着，我自己三十年来一直以这个为傲，你知道，推理、逻辑……我学了很多年中观，这里很多营地的人都是中观论辩的高手，他们喜欢这个，非常自豪，真的能辩得很漂亮。但既然你的问题具体针对宁体，我只能这样回答你。

好的，下一个问题。

你好，我想问一下：昨天你说到当我们想要修某个特定的本尊时，我们是在吸引他们——就像吸引一个伴侣一样。这个逻辑也适用于成就法（sadhana）吗？因为成就法好像没有什么渐进的道次第，比如修了某个成就法你就能得到某个灌顶……还是说也有一个道次第，先要做这个，再做那个？

好，首先，有些成就法确实需要这样的次第，因为次第和步骤也是人类喜欢的东西。我可以这么说，如果你看西藏佛教的历史，“前行数量”的概念大概在十二世纪之前是不存在的——我不这么认为，但随着时间的推移，人们开始说：好，我应该做多少？做什么？十万次？因为它是个目标，它有帮助。我还是会鼓励你这样做——如果你有十万遍咒语或十万次大礼拜的目标，它真的会推动你。所以任何这类方法都是重要的。

所以，是的，有前行、有正行、有最上乘的修行。十二世纪，也许甚至十七世纪——但这不代表在此之前就没有皈依、菩提心这些修行，我说的只是“数量”这件事。

好，这一点我觉得需要升级一下——等等，先稍等一下。

其实关于“修法”这个想法，我觉得我们需要对“修法”（ch）这个词多一点关注。我跟很多亲近的学生和朋友说过：我几乎很愿意听到有人来说——“哦，我完成了这么多遍咒语、这么多次大礼拜、这么多……”——但同时，也有一些人来说：“你知道吗，我觉得我真的在浪费时间。我老了，根本没有在修法，我甚至都没办法开始。我一直在拖延，我知道我应该修，就是开始不了。”我几乎更喜欢后者，因为我觉得有什么东西在触动他们，而这种被触动本身非常重要。

好的，谢谢。

嗯，我其实是个初学者，所以也许我的问题听起来有点幼儿园程度……也许高中程度吧。不过这确实是我经常遇到的情况，所以我很担心答案。有时候我会遭遇攻击，会对自己生起一种负面情绪，我不太清楚应该培养什么样的反应——无论是内在的还是外在的——根据我浅薄的理解，金刚乘的修行者对攻击应该抱什么态度呢？

你说的攻击，是指……比如有人在排队时踢了你一脚，那一类的吗？

好的。你知道，这类问题有现成的答案，而且真的很好。这个答案直接来自蒋贡康楚仁波切。我以前记得那本书的名字和页码，但现在忘了——那是一本很短的短文。当有攻击出现时，你可以综合运用整个声闻乘、大乘和金刚乘，或者一个一个地用，也许逐一更好。

所以，当你被攻击，或者被欲望、或者任何情绪袭击时，他建议三种方法。

第一种叫做“舍”，就是放弃它。愤怒来了，你想：愤怒不好，它会给我惹麻烦，会给别人惹麻烦，在这个世界上造成了那么多伤害……你这样观察愤怒的过失——这是声闻乘和大乘的方式，看到情绪的

坏处与负面性，这是"舍"的做法。

然后是"转"——转化。转化有很多方式，我觉得最容易的是：愿所有众生的愤怒都降临到我身上，我来承担这一切。这是大乘的修法。

然后是最后一个，金刚乘的方式。当愤怒来了，就只是看着它——不要问为什么、什么时候、怎么发生的、是否合理，不评判，只是看着。就只是看着。这是一种方法。

还有另一种方法，这是金刚乘独有的，尤其是无上瑜伽续。如果有愤怒，那就把你的愤怒、愤怒的原因，还有踢你那个人——统统放进一个搅拌机，而这个搅拌机就是你的脉、轮等等，然后搅一搅。就这样。

还有吗？谁有麦克风——

嗯，昨天仁波切诵了《心经》。《心经》里有一句话说，修这个法的人将超越恐惧——是的，是所有的恐惧。然后另外某处又说：如果你的上师证得了空性的见地，他将会对业力有所敬畏。那么，一边说超越恐惧，另一边说对业力有所敬畏……究竟是超越了业力的恐惧，还是说业力是在……拥抱你？

太好了，非常好，这个问题很棒。

关于《心经》，我想那句话的意思是——因为菩萨没有什么可得的，所以菩萨无所畏惧，没有什么可失去的，没有什么好担心的——我们之前说过的，对于被拒绝的恐惧、对于错过的恐惧，诸如此类。那句话讲的是这个。

第二句话就有意思了。《心经》里讲的是像观自在这样的菩萨，第二句话我们讲的是很好的上师，虽然不是最小根器的，但也是相当好的上师。我需要强调这一点，这非常重要——空性与业力。真正理解空性的人，将会对业力怀有敬畏。这是一句极其重要的话，因为真正理解业力，就是真正理解空性，这两者是非常非常紧密地相连的。

如果你把空性从业力的语境中剥离出去，你就会遇到那个问题——如果一切都像金子一样清净，那么最初的无明是何时生起的？于是你就必须给我找出你太太的太太的太太的太太，然后告诉我到底是先有鸡还是先有蛋，你没有别的选择。

但因为一切都像鸡与蛋一样，所以上师们理解：一切并没有一个确定的、到底谁先来的问题——你和我之间也一样，我们不知道谁先来。根据唯识宗的说法，我们是同时生起的——当你知道我存在，我才存在。

所以，理解空性……很多很多的堪布、上师都告诉过我，业力的教法是最困难的——因为每次我们讲业力，都会让学生觉得好像有什么东西真实存在，因为我们在讲肥料、种子、翻土、然后稻芽冒出来

……你明白吗？这就是我们呈现业力的方式：因、缘，无障碍，无论是谁，必然出现结果。

但我们始终不能忘记的是：龙树菩萨在这方面做得非常好。例如，龙树从不坚持说有"第一因"，因为你所提供的任何"因"，本身也是另一个因的结果。所以，不存在第一因。

那些理解了这一点的上师——不是最高境界，但也相当好了——他们在空性的这个层次上已经有了体悟：一切都是幻象。又回到我那个打盹去星巴克的例子……理解了这个层次的上师，对"幻象的逻辑"是非常敬畏的，它会真的真的沾染你、拖住你。

是的，是的，是的。我们都知道你只打了五分钟的盹，但你可以在里面点了三劫的星巴克咖啡，经历所有的苦与乐、起伏跌宕——尽管在现实中那只是五分钟。这就是它所讲的。

好，我们休息一下。我永远可以一直讲下去，给你们讲这些本尊的颜色、特征、相貌，每一种代表什么，背后的历史，这些象征背后有那么多不同的故事。

有一些……如果你们有兴趣的话，我不知道我们是否应该提……有些内容非常好。我们习惯用"故事"或"传说"这两个词，但藏人其实有另一个词——"nar"，这是个相当深刻的词。他们不像说《灰姑娘》或《白雪公主与七个小矮人》那样用"故事"（doom）来称呼……"doom"就是故事的意思。但凡是与殊胜圣者有关的，他们不叫"doom"，叫"nam"。

我以前从未注意过这一点，但现在稍微留心一下，就觉得这个命名的决定真是太好了，这是一种非常深刻的理解方式。"nam"——"namur"，我想大概的意思是解脱。所以他们把殊胜圣者生命历程的叙述，称为"解脱的记述"。我觉得这相当深刻。

所以，其实我可以告诉你们：比如绿度母为什么是绿色的——有一个关于龙树菩萨的故事……

或者某位班智达，被世俗生活彻底幻灭——被死亡的恐惧所摧毁，被生命的无常所摧毁，诸如此类。就这样跑了，不知该如何是好，没有选择，一路跑进了檀香木森林。我们称之为"Singing Nach Dharma"，就是这么叫的。在那里，一位绿色的女士出现了，彻底改变了整个视角——原来有希望，有解脱，有入口，有出口，有……我不知道怎么说，反正就是有解决之道。你们可以随意解读：她也许真的是绿色的，又或者只是阳光照在檀香木树叶上折射出来的绿色。我们有时候也称绿度母为"Singing Najid Dharma"，意思大概是……我不知道怎么翻译，就是"来自檀香木森林的那位女士"之类的意思。

所以我可以就这样一直讲下去，我也很想继续讲。我想说的是：象征意义很重要。我们的法国朋友在哪里？这里肯定有很多法国人。法国人会懂的，就像……哦，来了，法国人。乔纳森，你知道罗兰·巴特吗？苏迪普除外，他在吗？好的。罗兰·巴特是法国人，他们非常重视象征这件事。哇，象征，真的很重要。所以在某种意义上，金刚乘里的每一个象征都不应该被忽视，不能随便把它当成一种文

化风俗而置之不理。我想告诉你们这一点。当然，里面确实有很多文化层面的东西，比如洗脚水这种仪式——我怀疑这听起来更像是印度文化的产物——但像弯刀、三叉戟这类东西，对密续修行者来说象征意义极为重要。有志修学密续的人，应该竭尽全力守护这些象征。我不是说你要把这些象征收集起来摆在客厅里，我只是说要通过理解和欣赏来守护它们。我刚刚正在读到关于“宾迪”的事——就是印度女性点在额头上的那个东西——何等深刻的象征意义啊，简直令人叹为观止。成就法里也充满了这样的象征。当然，我也必须承认，里面有很多文化成分。不管怎样，无论你做什么，都要记住智慧与方便，不要失去这两样。最终，象征只是象征，它不是终点，只是手段。但同时，手段本身也很重要，记住这一点。

说起象征，我自己也是……怎么说呢？当我欣赏象征的时候，内心常常会有一种触动。比如，我在一部大圆满的典籍里读到：当你向人们宣讲大圆满的教法之后，你应该感觉——就好像一位威猛的皇帝刚刚赢得了历史上最重要的一场战役。你应该像皇帝那样进食，像皇帝那样穿着，像皇帝那样行事。而在象征层面，你也应该佩戴上凡夫俗子所称的庄严之物——装饰品。所以如果你们在想我为什么戴着这些东西，那就是原因了。我很喜欢这类事情，它们总是能打动我。

很久以前，我作为游客去了南印度，住在一间民宿。这真是个很好的故事。那个房东总是很在意我有没有关灯。这耗电、要花钱——当然，他人很好，他说比钱更重要的是对生态不好——我不知道他是不是真的这么说，但不管怎样，他真的要我关灯，每次早上我出门他都要问，回来的时候也要问：“哦天哪，关灯了吗？”住在那里那栋漂亮的房子里——那是一栋老房子，老家庭的老宅——每天傍晚，门廊处有一块非常干净的地板，家里某个成员都会用粉笔或类似沙粉的东西，绘制卡利女神像，就像一幅沙粉曼陀罗，整整画三个小时。之后，他们放上鲜花，点燃香，再燃上油灯——那种“迪雅”——然后，把画抹去。他们说，这个传统已经三四代人从未间断，那就是他们的修行。

这类事情——象征、仪轨、修行——真的打动了我。所以，即便这并非真正属于藏传的传统，我一直也很想建议我们自己的密续修行者：也许我们也可以做类似的事情。比如度母的修行者，如果你不喜欢念诵成就法，那么每天花两个小时用沙粉或粉笔绘制度母像如何？这和念诵成就法一样乏味，一样费劲。完成之后，供养、礼赞、顶礼，然后抹掉。

我只是想告诉你们，成就法真的不只是念几页纸。成就法——真正意义上的成就法，尤其是在阿努瑜伽密续里——其核心是让自己习惯于本尊的状态。如果你是度母的修行者，你就要习惯于自己即是本尊。我特别是在对“啤酒男孩们”说。我注意到，最近啤酒男孩们的新痴迷是骑摩托车——这是新来的，我以前没注意到这个。我觉得这比吸植物强。我建议：如果你碰巧骑摩托车，如果你有时候能想象那辆摩托车是一只老虎，而你自己是上师……我悄悄告诉你，这在传统意义上是善的——也许有点过于字面了，但只要有什么东西能提醒你想到本尊，提醒你本尊的本质即是光明与空性，那么无论是什么工具、什么提醒，那就是成就法，那就是成就法。

当你终于能够——我是说，当你能够与这内在本尊安然同在的时候，那就叫做“祖巴”（tup），而“祖

巴"——即成就法的"玛哈萨"……不是真正意义上的"玛哈悉达", 普通的悉地就好了。用非常粗浅的语言说, 就是: 与自己的身安然自在, 与自己的语安然自在, 与自己的心安然自在, 这就是瑜伽。"瑜伽"……现在这个词一出口, 你们脑子里浮现的就是体式、瑜伽垫、巴厘岛、倒立。但瑜伽, 说得基础一点, 如果你还在咀嚼固体食物的阶段, 我会把瑜伽解释为一种平衡的修行——不只是身体的平衡, 其实身体反而是最不重要的, 真正的平衡是气脉的平衡, 是心的平衡。但如果你已经慢慢能够咀嚼固体食物了, 那么对"瑜伽"的诠释就又不同了。

"瑜伽"——"纽" (null) 。"纽"这个词与绝对或真实相关, 就是那个真货, 那个实在的东西。"嘉" (ja) 基本上是赋权、拥有、持有、具备的意思。所以, 当一个人能够持有……怎么说……就是持有那个"纽", 那个真货, 那个实相的本性, 那时候就会生起一种笃定感。就好比——这是水。我可以笃定地告诉你, 完全笃定地告诉你: 这是水, 这是湿的。我说这是水、这是湿的时候, 不会有丝毫犹豫, 不会有任何隐瞒, 不需要再三确认, 不需要别人来帮我验证——这就是瑜伽师的境界。我说瑜伽, 是因为它在成就法里相当重要。瑜伽, 说白了, 就是对真货真正地笃定——就像这水是真实的, 所以我告诉你这是水, 一点问题都没有。瑜伽师就是真正理解了一切现象之真货的人。

先从无常、苦、无我说起。看起来是永恒的, 其实不是。当瑜伽师了知这一点, 瑜伽师就笃定了, 对无常这件事笃定了。基于这份笃定, 就生起了巨大的勇气, 巨大的自信。即便瑜伽师有时候不得不说谎——"哦, 这是永恒的"——但内心深处他清楚地知道它是无常的。他可以笃定地对你说谎, 因为他知道事实其实不是那样。所以他知道这是一个把戏, 是一种方便, 一种权宜之计。这就是瑜伽, 真正的瑜伽。

所以成就法里有时候——尤其是在萨迦和噶举传承中——"瑜伽"这个词被大量使用。比如萨迦传承修金刚亥母的人就用"瑜伽"这个词, 他们有……我现在忘了, 大概是十一种瑜伽还是什么——整个二十四小时的修行体系: 起床瑜伽、睡眠瑜伽、饮食瑜伽……诸如此类。但这一切, 都是以现象的真实本性来与之相处, 这就是瑜伽。一旦你不再以这种方式与现象相处, 就有点像……我不知道该怎么比喻……就有点像, 假设拉夫装扮成一个女人在街上走——我相信你们不会认不出来, 这是个非常明显的现象——好吧, 假设他这样走, 他会一直回头张望。不是因为不确定, 不是因为没有自信, 而是因为你知你在冒充, 你不是真实的。

所以, 你与世界相处的方式之所以毫无自信, 是因为你只有模糊的认知, 而且在模糊之上还堆叠了错误的认知。怎么错的呢? 所有无常的东西, 你认为它们是永恒的; 所有苦, 你认为是乐; 所有无我或幻相的东西, 你认为是真实的。所以你当然没有自信。你所有貌似有的自信, 不过是表演, 而你心里清楚得很。就这样……让你一步步走下去。

所以, 这就是……我觉得相当不错——也许不算很好, 但算是一个比较完整的对"上行业"的总体介绍。

。

明天我们还会继续讲成就法，但会更多地进入"萨底业"的层面——那种决断，以及空性。这一大部分你们其实已经听过了，但我还是会重复，因为它本来就是这个修法的一部分。

不管怎样，最后说说"回向"。以密续的态度来回向，其实可以超越非密续的回向。非密续的回向是：我愿将我的功德回向给一切众生，愿他们觉悟。而密续的回向……我现在来引用一位大师的话。这是一位伟大的上师的宏大回向，这位上师叫做"林巴"——是那位伟大的明林大师。顺带一提，他说完这段话之后，就入于大涅槃，就这样结束了。我想，正确的表达方式是……这里有一种非常美丽的感觉，就好像……演出，帷幕，然后下一场演出。这场演出结束了，所以，暂时，帷幕落下。这就是他给你的那种感觉。当然，伟大的明林传承的化现仍在持续延伸，那是另一回事了。

一切显相、声音、念头，都是大吉祥本尊、咒语与法身，都不过是法身与智慧的不同角度或不同显现。

现在有一个词几乎不可能翻译——"杰"（不是"藏"）。我不知道该怎么翻，这里有一些真正优秀的翻译者，请去问他们。但它有这样一层含义……"杰"——"全部给予"？好的，我不翻译，我来给你们一个意象或感觉。就是这样：你有一面大镜子，镜子里映出冰淇淋的倒影，也映出某种令人厌恶之物的倒影。你盯着那个倒影感到恶心，你盯着冰淇淋的倒影感到饥饿难耐。这……这有多荒唐？因为冰淇淋的倒影和那个令人厌恶之物的倒影，本质上都只是倒影而已。哦，这个比喻里有太多深意。那面镜子——那个基——甚至不知道有倒影正在自己身上映现。这就是那位伟大上师看事情的方式。所以，死亡与生命，反派与主角，好人与坏人，都在法身的镜子中映现，无论何种状态。但他知道有观众，所以他觉得有义务，有时候拉开帷幕，有时候放下帷幕。

所以他以这样的方式落下帷幕：愿一切众生也都只是镜中倒影——包括他自己，包括所谓你正在回向的功德，也都如同倒影一般。这就是密续修行者回向的方式。

好，就到这里。