

# 来自墓地的光辉，2025年5月4-5日，印度比尔 - 第六部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=oB0J7tYoOE8>

讲师：

在

[音乐]

我

忘记之前，

我会一边

读著这篇文章一边进行织布或传递，嗯，我会时不时地

谈论一下它。

所以，

我只是想告诉你们一些讯息，而

不是指示，

正如我昨天多次提到的，实际上有很多次，有一种传统是，有些

人会去这些

外部显化通道的场所。

但

就像很多情况一样，

vajarana 是一种非常神奇的，它是一种

无需

离开床就能使用的 upaya 方法。你可以实现

一切。

事实上，你只要睡觉就好了。

你知道有一种睡眠瑜伽，这就是它的精妙之处，

你知道，

这不是巴贾亚纳瑜伽，它的设计不是这样的，

因为

它试图

迎合某些人的做事方式或

某些人的思维方式。

巴贾亚纳瑜伽就是这样的，因为

真实的物质现实就是

这样的。

所以，

并不是说瓦加拉纳（Vajarena）就不能

试图去讨好你，你知道，例如

试图引诱你成为修行者。

身为瓦加拉纳密宗修行者，

我们应该修习菩提心，

我们应该怀抱慈悲的

愿望去觉悟众生。

是的，当然，

我们可以

做各种各样的事情来立志、

启发他人、

激励他人，

例如透过冥想

菩提心、

建造佛塔，

或其他我不知道的各种方式。 无论

身处何地，都可以进行这种祈求大地祝福的仪式。

你甚至可以独自

在家进行，但同时也强调或

鼓励以小组形式进行。

所以有时候，

瑜珈士和瑜珈女

可以聚集在一起，

他们可以组织某种

曼陀罗，例如脉轮桑巴拉、

瓦贾尔瓦希或瓦贾尔瑜珈女，

这意味著真正地

承认

和接受，或者承认或

安住于作为神灵的自信之中

。如果做不到这一点，

至少要抱持一些信心，

相信我们的污秽，无论多么强烈，本质上都是暂时的。它们可以被净化。那不是你的本性。它们并非你的本性。

无论你有多糟糕。它们是外部的。那不是你的东西。这已经是自信的开始。

如果这能帮助你营造氛围，那么你可以透过布置神龛来营造氛围，这又取决于你自身的能力和方式。如果你在你面前的某个地方摆放著佛像或大师像，并用鲜花、油灯和香烛装饰，你会不会更有灵感？

如果你想更精细地、更忠实地遵循密宗，你甚至可以创造一个曼陀罗。

如今，你只需列印一份即可，这实际上是允许的。

南方人谈论「准备好」的意思是，过去他们必须粉刷，你知道，但这些事情都取决于个人，取决于你的能力以及你愿意牺牲多少时间、精力，你知道，甚至像加纳脉轮盛宴那样积累。如果你有足够的容量，可以直接买包装食品。

如果你真的想了解的话，其实这种

事情甚至在玛雅传统中也能找到，  
例如禅宗传统中就有茶道。  
那你觉得茶道怎么样呢？或者说，他们称之为  
仪式，  
但它其实不是真正的  
仪式，对吧？它是一种三昧（samadi）。是什么让  
你觉得  
禅宗人士会进行这种茶道或  
茶三昧呢？因为这和  
茶叶本身无关，只是整个制作过程。  
我一直在问印度的禅宗人士，  
他们应该认真考虑奶茶仪式、印度薄饼仪式，甚至更早的  
揉面、  
擀面等等。  
你知道，他们也可以做这些。我一直在  
尝试问，我们来做个  
槟榔仪式吧。  
实际上，  
这次你要做的就是  
像握住茶叶、观察  
茶叶的绿色、闻闻味道那样，把茶叶摊开，然后……嗯，  
一、二、三，也许八次，怎么样？  
（笑）  
八度意识。  
你可以随意发挥，有时也可以加入一些  
我们称为传统的东西，  
像是苏巴里（subari），然后呢？是的  
。有时也会用  
密宗的方式来做。打破你固有的  
思维模式。放辣椒、  
洋葱，  
随便什么都行。盐。[笑声]  
是的。然后，你知道，把它卷起来，  
慢慢地，

你知道，张开嘴，张开  
嘴，张开嘴，把它放进去。  
然后你知道，右边，  
左边，所有那些与  
冥想、  
自我冥想有关的事情，  
让心，  
你知道，珊塔说过，给  
这颗分心的  
心套上缰绳，这是一样的，所以在  
巴贾纳（Bajana）中更是如此。  
总之，  
有时瑜珈士和瑜珈修行者会聚集  
在一起。  
这真的很有趣，  
几乎就像  
[清喉咙]该  
怎么称呼它呢？  
你知道，穿著麝香的人也可以  
这样做，或者像参加化妆舞会一样，你知道，参加  
派对  
什么的，只是为了让你稍微走出  
你平常的舒适区，  
然后  
烧一些  
普通的香薰就可以了。  
任何闻起来好闻的东西，如果你  
有那种东西，如果你只属于一个容量有限的场所，  
如果你的容量  
只能处理檀香，那就  
烧檀香，  
你知道的，你知道的，但是  
如果你有容量烧干  
屎，这

并不阻止，实际上是鼓励，  
鼓励  
任何  
最恶心的气味  
混合在一起。此外，  
还有一整套仪式来  
混合这些香料，其中  
一些成分我们  
现在甚至不想讨论，  
它们的目的是召唤  
不可分割的  
卡亚瓦卡和奇塔  
空气，在  
这个祭坛上写下这些，当我说  
这个祭坛时，不要忘记  
时间的虚幻本质，而是  
此刻的意识和我们  
所坐的这个地方，你也可以将这个  
地方扩展到马拉雅山脉、印度和喜马拉雅宇宙之外的宇宙之外，然后进行更广阔的  
宇宙之外，  
然后进行更广阔的宇宙  
。  
还记得  
我们昨天讨论过鲁德拉吗？所以  
他们只是短暂地去  
制服了鲁陀罗。 降伏、降伏、  
再降伏，  
这鲁陀罗，鲁陀罗  
之心  
蒙福，鲁陀罗之心如今被标记为  
东  
道场，在东  
道场，  
我们不仅称之为东道场，

还称之为凉林，  
那里有  
自生佛塔，或者你们叫它什么来著，  
佛塔的名字是，嗯，  
附近有极乐层，伟大的持明摩诃西陀罗·洪加拉，就在此刻，就在  
这里

[清嗓子]，他把  
这个地方变成了坛城  
等等。然后，Rudra 的右手，  
我们方便地称之为  
南方的南方通用地面。 嗯，  
就像我昨天多次提到的，  
通道地面的许多名称都不  
相同，这里也一样。通道  
地面被称为库尔（Kual），也就是  
杜鹃鸟花园，  
但它们之间有著密切的联系，尽管我们  
昨天谈到了  
这一点。这里有一座名为「  
层层珠宝」的佛塔。在  
这座佛塔旁边，住著伟大的持明者（Vidyadara），呃，摩诃  
西达（Mahasida），他的名字是穆希里·米特拉（Mushiri Mitra）  
。

顺便说一句，他是一位非常非常伟大的摩诃西达，许多接受过摩诃  
桑迪（Mahasandi）教法的人都会知道他的名字。                   好了，我现在最好读。                   [嗤之以鼻]  
显然是外国系统，因为这套系统是在  
西藏发现的。

现在我正在查看西藏的频道清单。  
而且他们各自都有自己的大圣徒。                   他们中的大多数是藏族人。                   外语。外语。外语。                   [哼]  
现在我正在阅读[哼]圣地或通道地面的章节，尤其是在死亡期间，在死亡过程中，因为在这种情况下  
，那完全是另一个层面的  
普遍地面。                   外国的。                   是的。

外国的，而且由于这是由与传统密切相关的人发现的，特别是与第八位  
古鲁古鲁显现密切相关的人，这也与第八意识和第八一般基础显现密切相关，我们称之为前言。

小心！ 外国的！ 外国的！ 外语。 外语。 外语。 这篇文章是应陈绍吉·劳德（Chen Shogi Lauder）的

要求创作、发现或撰写的。我一直想告诉你们这件事，这也是我被邀请进行这次教学的部分原因。我想谈谈大致状况，其实我突然想到一个问题，所以

我选择这样做，有一部分原因是为了逗你玩。

而更重要的原因，也是奇利·

洛（Chili Lo）邀请我写这篇文章的真正原因，是因为人们

现在经常谈论内部冲突，你知道，现在人们经常谈论

环境恶化，环境破坏，生态破坏等等。

显然，这几年我们一直在

谈论冲突，

冲突确实存在，因为我个人认为，正是因为

自由太多，所以才会出现很多…

你知道的[嗤笑]是什么[笑]？

太多的

自由，太快的

自由，导致了许多冲突。你知道，嗯，总之，正如

你们这两天听到的，嗯，当然，

你们……可以说这完全是主观的。

嗯，在这种情况下，羊驼们确实感受到了那种我们藏族人称之为「好运」的感觉，是的，这有点像一种

财富

或良好的环境能量正在衰败，嗯，在某个地方，你去那里，无缘无故地感到非常舒适。

虽然这个地方其实不特别，甚至有点混乱，但你却感觉很好。

当然，原因有很多，像是你的教育背景、你的成长经历、你的童年记忆等等。

但

除此之外，那个

地方本身就是

一个特别的地方。我现在要引用卡洛·卡斯塔尼达的话了。我不知道那些读过的人会

不会知道，有一个特定的点，一个特定的点，实际上你可以

改变它，这就像密宗里

说的那样。如果你不太舒服，你知道，如果你感到沮丧或不开心，就从卧室搬到客厅，这会有点帮助，即使只有几秒钟。或者，我不知道，换个枕头的方向睡觉，为什么不试试睡在浴室里，诸如此类。

你知道，又是那个点，史丹，我说的是斯坦点，然后还有一种集体斯坦现象。有人问过我这种集体



现象。群体现象。

近几年，我们这个群体现象确实受到了挑战。从生态角度来看，群体现象或许正在恶化

。

群体现象，你知道，人们那种紧张不安的感觉，大家都紧张，无法放松，焦虑不安，这显然是存在的，它不会只发生一两次，我认为它会来，然后就会平静下来。

所以，在西藏，我想大概是 20 世纪 40 年代，或者 30 年代末，有一段时间，呃，choku，他们觉得外部环境和内部环境都在恶化。

所以大约在这个时候，你可以进行一些练习，比如绘制

大

曼荼罗，他们称之为杜兰，然后具体来说，就是恢复，恢复指的是通过祈祷、愿望等方式进行八大基本修行，以及燃烧特定的香，并采取某种态度，至少

保持半小时的生活方式。你知道，穿著

衣服，尤其是一些非常奇特的衣服。但你可能已经注意到，在藏传佛教寺院里，这些服装现在已经变成了一种传统。他们总是穿著同样的旧衣服。不知何故，藏族人很喜欢花束。天哪。我不知道为什么，但他们一直穿著巴德。他们一直穿著bouet。

所以兄弟，他们觉得这很迷人，但你知道，理想情况下，他们应该穿虎皮裙，在身上

涂抹某种东西，你知道的，灰烬，我

不知道，然后

[清嗓子]创造那种荒唐

但

幸福的

境况，然后全心全意地。

我们并不是在搞叛逆。

所以跟那件事无关。这就像是创造一种不同的秩序，一种新的秩序[清嗓子]，因为旧的秩序已经对环境造成了太大的破坏和恶化。嗯，这是吉姆贝的祈福仪式，或者说是

环境恢复仪式。我们时不时会这样做，

我知道这里很多人也会参加像十人以上的大型法会，我注意到了这一点，所以我也考虑过这个问题。

嗯，我不想说“哦，我要谈谈杜钦的某些方面”，因为如果我那样说，就会来一些不同类型的人。你知道，我还有

其他的动机，我想

介绍一些东西，

不只是那烂陀寺、奥坦达普里寺和维克拉玛拉寺的智慧，还有一些其他的智慧。好的，你们有什么问

题吗？很多问题，看起来……你谈了很多关于时间的事情。 最终，时间还是不够。

如果我说这支笔最终是

空的

，我大概能理解。我看到那里有一支笔。但是，当一个人真正看到空虚，看到时间的时候，我该如何真正理解时间呢

？时间的定义是什么

？我该如何将这种感觉铭记于心，从而意识到时间是空无一物的？

时间空无一物。谢谢。

这个问题很难完全回答，但在某种程度上我可以告诉你，我想我已经说过，我认为你对生活的态度和看法会像一位和孩子们一起玩玩具的母亲一样。你明白吗？是的，这里有个时间点。

[清喉咙] 你知道妈妈们是怎么

做的吗？是的。

你知道，就像他们开枪的时候会发出非常尖锐的声音之类的。他们会这么做的

。我们会这么做。这就是

最高层次的菩提萨埵。他们会穿你知道的内衣。你明白吗？他们会打领带。他们甚至会穿燕尾服。

为什么不呢？如果这是大家喜欢的，那就这么做吧。 是的。但是，当我们说时间是错觉时。

是的。但

你知道，你知道，这就是你知道的，但那是解放的权利，因为这没什么大不了的。

你知道，你不会被束缚的。纳罗帕说得对，

束缚你的不是外表，而是对外表的执著。是的，就是这样。

我想这是我的猜测，而且我认为我的

猜测很准。

我们拥有一些玩具，我们知道它们其实没什么大不了的。我的意思是，我相信你也到了这个年纪，就像我一样，如果我

在Instagram上发一些东西，不管是多

还是少，我都不会太在意。

你

明白那是什么，你

明白那是什么。但

有些玩具我们很难

摆脱，例如时间。

我明白。但是对于像纳罗帕这样的人，甚至不是纳罗帕，即使只是像他那样成就不如他的人，时间就像……该怎么形容呢？就像按赞和按压一样毫无意义。我们只能理解这些。

当你达到那个境界时，我

认为你会变得非常强大，  
因为  
100个赞无法腐蚀你，  
一个踩踏也不会让  
你失去力量。  
这是一种力量。  
同样，当时间不再  
流逝时，你就会明白这一点。  
谢谢。抵达。我想问的是，是否有  
可能在一生中成为摩诃萨（Mahasa），  
如果可能，可能性有多大？  
这不是行销  
噱头，而是  
事实。  
我们这  
两天一直在讨论一种方法，  
哦，其实有很多很多方法，  
而且这些方法仍然有效。  
有传承，有教义，  
有系统分析  
，嗯，是的，它仍然  
非常活跃，但是，嗯，  
很多很多的……  
我必须说，很多很多的……  
可能会扼杀牠，  
但是……我只是想知道，我们  
听说过过去的大圣人，但  
没有听说过现在的，你知道吗？  
哦，我相信有很多，有  
很多大圣人，  
不一定是完全成就的，  
但小圣人已经  
相当不错了。  
我观察到，

他们虽然没有自备光环之类的，  
但他们  
对生活有一种积极的态度，  
这让人耳目一新。  
你知道吗，或许我该把这件事告诉你。你知道，我们认识  
一个人，一个瑜伽修行者，  
最近  
他的前列腺出了问题，  
尿不出来，等等等等，然后  
他突然就消失了，所以我一直在  
找他，因为我需要派  
他去加拿大做点事。  
我们找不到他。经过一番  
寻找，我们发现他回到了  
东不丹，也就是他的家乡。  
他决定，好吧，这就是  
他生命的终点，  
你知道，他要死了，嗯，他  
会死在他的山间隐居  
处。  
所以我只好派人  
开车六个小时，带著手机  
打电话给他。我说我必须稍微  
夸张一点，让你  
知道我并没有生气什么的，  
但我必须假装在发脾气，说“  
你怎么能这样做，你太蠢了，我真的  
说了这么蠢的话，立刻从座位上起来，直接去  
德里，去  
医院检查一下。”  
他说：“哦，好的，好的，好的。”  
我猜他把我就把之类的东西  
安排好了。

他去了甘加拉姆医院。

两天之内，他就能四处走动了。

但是，你知道，我当时想，「哦，这相当不错。」你

知道，有些人会突然意识到

，好吧，我要死了。

这有点像，你知道，有点像，

我不知道，你可以称之为

愚蠢，但是，你知道，我会称之为

长期规划。

实际上，这是一个长期的规划。

所以，与短期规划相反，我认为这是一个宏大的愿景。从某种意义上说，这是一个富有远见的决定。好的。还有其他的吗？

好的，请

递交。

我可以问个问题吗？谢谢。抵达。昨天您说，当一个念头消逝，另一个念头萌生之前，

会有一个

空隙，我想修行者可以在这个空隙中接触到阿赖耶识，它就在那里。

所以我想问，即使

没有间隙，即使思想在流逝，从业者仍然可以获得吗？是的，

但总会有间隙。

好的。我将要给你的

持续思考，我想，嗯，Shanta Diva，我什至

没有

引用Tantra Shanta Diva的话，他说所有

这些想法就像一个

火圈，像这样，它看起来像一个

圆圈。它

看起来像是连续的，但它们实际上并不是连续的。

Rebu，非常感谢您传授这些宝贵的

教诲。我只是想澄清

一下，如果我

理解有误，请指正。呃，据我理解，  
您说金刚杵是在神与妃子  
结合时产生的，就像听觉触及到…的时候。我们说的金刚杵就是这个  
不可分割的结合吗？是的，  
实际上就是这种结合，尽管我们用了「结合」这个词，但这并不是一个好  
词，因为当我们谈论结合时，它确实  
暗示著两件事，而我们  
不想说两件事是  
不可分割的。记住，  
声音和知音合而为一，它们实际上是一体的。

[清喉咙]是的，那本来是  
我的第二个  
问题，如果这两件事是一体的，那它们  
怎么能是不分割的呢？是的，  
但是，呃，但是因为我们忘记了这一点，  
或者我们不知道这一点。所以即使是  
教学，当我们教学的时候，我们有时  
几乎不得不，是的，我们也不得不，  
你知道，就像和  
孩子们玩耍一样，你必须说他们的  
语言，  
所以佛教徒有很多听起来像……的  
语言，比如  
在“联合”这个例子中，  
谢谢。

[清嗓子]

Timuch 非常感谢您的到来。  
我想知道冥想、闭上眼睛  
、保持平静是否能假装  
开悟。我们是假装成功直到真正成功，  
还是应该采取其他方法？  
闭上眼睛  
冥想和保持平静，是虚假的

开悟。我们是不是要假装一下，直到我们稍微放松一点？你知道，你知道，这只是一步之遥，但我认为你应该做好准备，摆脱这种平静。

轻轻拂去

蜕下的

皮。它叫什么？

[清喉咙] 脱落。是的。Shness

是一种皮肤。

把它撕下来。 好的

。 是的。是的。

太感谢了。呃，

我是电影系学生，我正在制作一部关于

短歌艺术（佛法

艺术）的纪录片，我有两个问题。

今天你们讲的是错觉。所以我的

问题是，如果自我是一种幻觉，

电影或幻像也是一种幻觉，那么我们是否可以

说，在电影中，我们透过

动态影像来讲述故事，这

是否能带来自由或觉醒？

电影是否能带来

觉醒或自由？嗯，只要有

正确的动机和

正确的观点，我相信是可以的。

呃，我的下一个问题是，呃，你

昨天谈到了

菩提子菩提萨埵。所以，在佛法艺术中，

特别是短歌的修行者会绘制

或书写短歌。他们

透过

练习短歌来了解自由。而且，这首短歌通常指的是神圣的经文。

那是一种创造行为。嗯，像僧侣和成熟的学者们会阅读关于短歌和佛法的书籍，所以问题是，学者或艺术家在练习短歌方面有什么区别？我想让

你触摸一下真正的短歌是什么，  
对你来说短歌的本质是什么？

[清喉咙]

短歌的雕像，  
我们用藏语来说就是「薄」。我们称之为  
薄型支撑。

所以，短歌、雕像、坛城，它们被用作观想的  
辅助工具和参考，但你知道，有些大师鼓励修行者使用短歌、雕像，显然有很多雕像。但同时，一些  
大师也警告说，这样做最终会使神灵变得非常局限，就像一维的一样。这种自相矛盾的  
教义一直存在。

显然，你需要发展，然后  
你需要消耗。这就是  
短歌作为参考资料的目的。

但是，即使是短歌，如果你仔细  
观察，也会发现它们  
真的很好，你可以从中  
看出

很多非二元论的东西，  
而这幅画实际上是  
印度画家的作品，至少  
我知道有一位印度画家。

你知道吗，  
我认识一位画家。我想他是  
吧？是的，他是孟买的电影海报画家。  
我有一种预感。总之，他非常  
幽默。

我了解到，他真的参与其中了。总之，  
有时候我会说，哦，你知道，我会说  
你做得太好了。

你知道  
他会说什么，他当然说了，当然，因为那是上帝  
本人，不是我。  
非常好的回答，你知道吗？然后我让他  
画了



21个，所有的塔斯都有

很发达的肌肉。

[笑声]就应该是这样。

总之，是的。呃，合十礼。

我想让你解开

另一个悖论，嗯，关于

寂静禅、观想禅

和金刚乘禅之间的悖论。在我看来，

这是一种体验式的理解，你知道，要进入金刚乘禅，甚至要理解金刚乘禅的某些方面，比如我个人需要平静的心，

你知道，基本的寂静禅，以及

适量的观想禅，适量就好。那么，这与……嗯，这个悖论是如何连结在一起的呢？不，但这确实是一个很好的理解，这就是为什么在西藏，藏传佛教的禅师们都开出了所有这些禅宗的处方，这是一个非常

好的

理解。你应该拥有这三样东西，它们都非常好，你应该保持，

你知道止观（shamata

vipasana），即舍弃心念，厌恶轮回，厌恶世俗生活，厌恶无意义的虚妄生活，所有这些都非常好，尤其对

初学者

来说。然后，时不时地，也要明白一个事实：无论你试图对抗什么，比如

厌恶，它们

本质上都是虚幻的，没有什么需要

舍弃，没有什么需要放弃，没有什么需要舍弃，

你知道，就像大乘佛教那样。有时，

告诉自己「一公斤情绪等于一公斤智慧」是很好的。

无需添置任何东西，无需收养任何东西，无需增添任何东西，也无需减少任何东西。

迈特里亚就是这么说的。这甚至不是巴哈纳的教义，但巴哈纳

常这么说。好的。谢谢。您能

谈谈恐惧吗？特别是关于恐惧会在哪些地方引发，

以及是否应该去那些地方引发恐惧，还有如何练习害怕失去立场之类的恐惧？

如果您说的是这个，那是不是就是阿拉亚的恐惧

？嗯，我

其实

想跟您说这个，但我不知怎么的忘了

。你提到这一点很好。现在，

你知道，完全没有参照物是很可怕的，因为我们已经习惯了参照物，而

我认为，完全赤裸，完全没有参照物，没有基础，可能会相当可怕。

但是，嗯，回到之前的问题，嗯，如果你训练你的心智，好吧，我所执著的所有参考都是徒劳的，都是无意义的，它们充满了苦难，实际上

它们就是苦难，等等等等，心智训练和止观禅修有什么作用？它其实是有意识地、刻意地将你引向无参照物的状态

。

所以，你害怕的是无参照物，你要有意识地、刻意地去面对

它。然后，就像我们之前讨论的那样，你会经历、领悟和理解，当它们到来时，你不要执著于它们，而是将它们剥离、清除。然后，

更多的无参照物会出现，当然，也许会有更多的恐惧。但那时，你可以用「gas

janas」这样的字眼来鼓励自己，因为是的，

它们当然是参照物，它们是一种参照物，但它们是最接近

无参照物的参照物。是的。所以我觉得

这是个好方法。好的。谢谢

。嗯，我很想了解更多关于八识与八墓的关系，以及哪种识具体对应哪墓，比如眼识，它是否对应特定的墓地，或者它是否像身体曼荼罗一样，与八墓对应。它们大多以不同的形式出现，

你知道，它们大多相互重叠，每个密续都有不同的内容，这本身就证明实际上并没有特定的对应关系。所以，

假设你在修习黑金刚密续，他们会说类似这样的话：嗯，

我不记得了，我想不起来了，呃，想不起来，就是这样。总之，每个不同的密续都有不同的名称，所以它不是固定的。嗯，作为一名摩耶那修行者，有人被揭露了……好的，等等

。这只是针对先前的问题。嗯，人们问「我的大神是什么？」这本身就具有一定的价值。我个人的什么，你知道的，萨德纳？嗯，

因为我们现在在谈论类型类型，或者，是的，类型，我想是类型。所以，首先，我再做一个很大的概括。我们身为

人类，我们身处地球，我们肯定属于我们所说的卡玛达图（kama datu）、欲望达图（desiring datu）、领域类型、元素（哼）、家庭，这些都是瓦贾纳语（vajana

language）。然后具体到你，我不知道，你肯定属于某种类型，甚至

颜色，红色也肯定会对你产生某种影响，这其中有很多因果关系，红色肯定会对你产生某种影响，但同样的红色却不会对

我产生任何影响

。情绪会影响疾病，因此不同的疾病也会导致不同的病症。

有些人更容易患上风湿病。有些人更像是患有土元素疾病，因此我们也会选择不同的密宗，据说，正因如此，哪个通道地面的指定也会发生变化，你知道，这实际上是一件好事，就像八个墓地可以为每个人量身定制一样。好的。是的。请继续。

好的。嗯，作为一个初学者，我一直在练习摩耶那（Mayana）和下乘（Vajayana），也练习过寂静（Sam Shamata）、智慧（Whishamata）和菩提（Sam Bodhijittita），我们如何将下乘的修行融入到这种坐禅中呢？我们该从哪里开始？或者说，我们该如何开始下乘的坐禅练习？我的建议是，始终尝试聆听和思考下乘的观点，这非常非常重要。一旦你真正信服了下乘的观点，你就会获得某种自由。所以我的意思是，好吧，在大乘佛教中，你可能至少在表面层面上已经认同了空性（或称虚幻）的观点，比如说，一切都是幻象，没有什么真正存在的等等。然后你升级到空性（或称无上），而空性（或称虚无）就不仅仅是虚无而已。那空无一物。那个「shunata」不只是否定。那件舒那塔充满了各种优点。光明与虚空的结合。这就是我们所说的古鲁达达。而且那不是在外面。那就是我。我。那当然是错觉等等。

。然后，即使你知道，自己洗澡也可以被视为一种，呃，该怎么称呼呢，一种对这种内在神灵的崇敬或祭祀。所以你必须培养正确的观念，你必须形成自己的观点。

。所以我真心建议大家在这里学习和思考瓦贾拉那的观点。即使只是略知一二，也很有帮助。我认为这会让你解脱。好的。谁手里拿著麦克风。

感谢您的教导

。呃，灵武，

我想知道有没有什么书，或者说有没有什么书可以参考，来理解我们正在接收的这个主题。我想，呃，《巴赞特》的翻译相当广泛，那么《脉轮桑巴拉》呢？它包含了大量关于八脉的信息，如果你指的是这个，或者实际上是关于时轮的？我其实不太清楚，时轮之所以被翻译成那样，是因为它内容非常庞大。

。所以我不知道，我确信其中有悲伤，但是，呃，关于哈吉拉和脉轮桑巴拉，我亲眼见过，所以你可以

去读读它们。其实有一部名为《极乐之环》的著作。

或许你可以，但至少需要一些入门级的知识，比如钱伯斯写的很多教义，比如《无目标的旅程》之类的文本，比如《有序的混乱》，我认为这是一篇非常重要的文本

。谢谢。你好。

关于我们正在讨论的观点，我有一个问题，这个问题一直萦绕在我的脑海中：当我们接触巴吉里亚纳观点时，我们如何确保或者我如何确保我不会自欺欺人，或者在试图扩展该观点的过程中可能违反我的任何誓言

。那将会是你练习中最重要的部分。

你应该时时保持这种疑神疑鬼的状态。这种偏执被称为保持三昧耶戒

。除此之外，没有其他南方地区了。好的。非常感谢您的付出。嗯，我

有个关于幽默感的问题。嗯，这跟你有关，也跟我有关，关于精神疾病的工作。患有精神疾病的人，还有，在这个我们的主题中，关于幽默感，当然，关于我们的幽默感，关于这一点。是的。嗯，还有，嗯，和我们一起工作，嗯，

不要太严肃，嗯，在我们的角色中，像心理学家，像老师，嗯，我们如何，嗯，与此合作。是的。呢，

我还有关于萨玛雅的第二个问题。呃，我们该如何照顾我们的三昧耶

呢？当然，你的回答肯定是「否」。但是，呃，还有，呃，当你，呃，呃，昨天谈到 Utusma 的时候，我，呃，呃，我也喜欢这个，呃，呃，duty，呃，我在想，这也是，呃，休息，呃，这是一个 duty，呃，关心 samaya。是的，的确如此。这是。是的。我，我爱这个，我爱今天。

但是，呃，我在想，嗯，呃，我的练习有点问题，嗯，呃，实际上，嗯，呃，介意，呃，就像DIY不是因为你用了我的东西[笑]，

我，呃，因为当我看到它看起来像我的时候，我觉得它，这实际上是，呃，这就是，DIY，嘿。

好的。好的。谢谢。嗯……我朋友还有第三个问题。这或许有点蠢。强大的

老虎有时也会哭泣吗？强大的老虎有时也会

哭泣。我哭了。哦，（清嗓子）这个我不知道。

是否可以？哦，我确定

。[笑声]是的，我确定。但是，

呃，要小心幽默，你知道，因为我觉得，呃，当幽默过头的时候，你知道，因为，呃，我觉得你知道，我出生在不丹，我在不丹长大，你知道，很大一部分时间都在不丹度过，你知道，我仍然与不丹有著

很深的联系，

呃，但是不丹人有一些奇怪的幽默，很多甚至都不会笑。

但是，即使布希尼斯一家第一百万次重复同样的幽默、同样的笑话，每个人都知道这一点。

即使他们开始说话或做某事，他们仍然会笑。

但我注意到，自 20 世纪 70

年代以来，布胡蒂斯特人开始在哈利蒙和达吉林等地学习，现在又到敦等其他地方学习，甚至更远，

他们去英国，去伍德斯托克，现在他们不再嘲笑了。所以，幽默是一种非常非常重要的文化。

好的。所以，呃，我们回来后会收到一些请求，希望我们做各种各样的事情，例如皈依和菩提心等等

。所以，那些没有皈依或菩提心计划的人，你们不一定要回来，但如果你只是想观察，当然非常欢迎

。呃，还有一些传承仪式，

我应该会做，所以这就是

我们今天下午要做的事情。好的。