

第九部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=p5Y3Oy52Wco>

讲师：

[音乐] 嗨。

问个问题：所有的教义，最终似乎都指向同一个结论——承认我们自己就是神或佛陀。但我的问题是，为什么为别人祈祷会起作用？祈祷真的能帮助别人吗？谢谢。

非常好。确实如此。能够同时接受"万物皆空"与"万物皆能运作"的人，一切就绪——2就是2，5就是5。就像我举的梦境例子：梦并不真实存在，但梦中的一切照常运作。这很难理解，我可能把事情简化得太多了，但无论如何，能够真正接受这一点的人，不仅是在理智上，更是在情感和实践层面，哇，这就是心量开阔最大的源泉。你想变得心量开阔吗？就是这样。

有人会因此失去立足点，心想："哦，不是一切都不存在的。有些事物真实存在，有些事物真的很好，有些事物真的很坏，有些事物是真正的邪恶，有些事物确实从一开始就存在。"你知道，就在你开始敞开心扉的最初，这种想法便会将你困住。许多哲学家都清楚地阐述过这一点，对于那些能够咀嚼、消化、理解、欣赏并真正与之共存的人来说——这就是为什么《心经》也说，这是清除一切的咒语，这个咒语将解决一切问题。

从我所说的可以看出，咒语实际上几乎具有某种魔法、某种魅力、某种力量——当然我可以这么说——而它具有这种魔法力量的原因，又归根于空性。所以你现在需要知道的不只是你所提出的问题。我会为你祈祷，我为他们祈祷，我为那些我从未见过的人祈祷，对于在马丘比丘某处爬行的昆虫，一切都很好，都会发挥作用。

此外，即使在相对层面上，如果我现在想着马丘比丘的某种昆虫，这意味着这种特定的昆虫，或马丘比丘山上的昆虫，在因果上与我存在联系——因为我此刻想的不是……我不知道……呃，克罗地亚的昆虫，抱歉，我现在没想到那里。我是说，我当时并不在那个特定的时间与地点。所以，如果我非常强烈地，或者哪怕只是稍微地，想着某个人、某些人或某种现象，这意味着存在一种联系。这种联系是一个非常方便的桥梁，但实际上你甚至不需要这种联系就能完成这件事。

不仅如此，还要记住祝圣仪式——因为一切是统一的，我已经说过，对于祝圣仪式，你实际上不需要撒米或做任何特别的事，一切本已是祝圣的，因为一切皆是空性。但在相对层面，你甚至可以只是……在日本，对任何雕像、任何山丘、甚至任何石头的虔诚，都会产生影响。所以，奉献，然后，是的，这一切都与修法（Sadhana）有关。修法有时也可以变成供养（Puja），对吧？供养就像一种赞美的奉献，本质上是一种供奉，试图将供养与真理联系起来，而真理在这里指的是我们所说的本尊等等

。是的，你甚至可以进行火供。

火供比被称为"甘那脉轮"（Ganachakra）的供养仪式，更能有效地展现非二元性。这就是为什么甘那脉轮被认为是最高形式的供养或仪式。这也是为什么在密续（Tantra）中，护法黑暗力量（Dharmapalas）喜爱甘那脉轮——他们尤其喜爱，特别是当护法的力量有点低落时，进行一次甘那脉轮的供养，真的可以解决一切问题。这并不是因为护法们迷恋糖果或方便面之类的东西——你知道，我们供奉的有些东西其实很寒酸，真的没什么可看的。但这还不是全部。

关键在于，在甘那脉轮中，最重要的原则就是万物平等、非二元性。"甘那"（Gana）这个词本身就带有"聚合"的含义，也就是把很多东西汇聚在一起。所以，要正确地进行脉轮仪式，如果有四位男众参与，就必须有四位女众，或者至少男女都有。如果只有女众或只有男众，那就不能算是真正的甘那脉轮，因为甘那脉轮是通往平等性的道路。所以，实际上我们可以放任何喜欢的东西，任何我们认为珍贵的东西，或者如果你可以的话，也可以放垃圾——但最好不要这样做，因为你还不是大成就者（Mahasiddha）。所以也许没必要。充电器、饼干、酒、一杯水、鲜花、火柴，这些都很好。

好的，下一个问题。谁有问题？好的，谢谢。

我一直在想，因为我听说不应该担心，应该放松，不要太焦虑，我想知道焦虑和不放松之间的区别是什么。

是的，是的。哦，这被认为是好的，这是真正悲伤的一部分。就像你昨天谈到的情绪、冥想、月相那些话题，我总是担心自己没有调整好。好的，简单回答一下：这就是为什么有甘那脉轮，因为甘那脉轮，尤其是第二十五日的那次，黑暗力量总是经过精心计算，与能量流动等等相吻合。是的，这在热力续（Tantra）中写得很清楚。所以这也与气脉有关。是的。所以我想说，也许做个开示不错，但我会是你们完成一些问题之后，来谈谈修行的概念，谈谈在现代语境中整个修行的概念。是的。

嗯，您能解释一下密续是如何处理说谎这件事的吗？因为我理解佛陀为了利益他人而说谎的例子，但我也明白，说谎可能会让人更难看清真相——如果我说谎，我就更难看见真实。密续是如何处理这个问题的呢？

这取决于你修习的是哪种密续。如果你刚开始接触密续，你需要受戒，就像我们今天早上从阿阇梨那里学到的那样：不要说谎。如果你是初学者，随着修行逐渐成熟，如果你真正精通密续、拥有丰富经验，那么为了利益一切众生，金文（金刚语录）说了什么来着？多么美好的建议，那是"rang gi ngak mashab"——没错，不要失去你自己的立场，不要失去你的真诚。这很重要：不要扰乱他人的心绪，不要失去你的立场，保持你的真诚，保持你真实的临在。我认为这条建议涵盖了所有三个方面，非常精彩。好的，下一个问题。

昨天我们讨论了不同的层次。在较低的层次上，我会说所有众生都是"O"——因为在成为山羊之前，"O"是什么？抱歉抱歉，没关系，这并不重要。是的。下一个层次是说所有其他众生也是佛陀。所以我

的问题是，这个人之所以把其他人视为"一切"，是因为他最初体验到自己就是"一切"，还是……或者说，看起来不太对，对吧？

好的，然后——嗯，我想知道你能否解释一下什么是"金刚地狱"（Vajra Hell），以及我们是如何落到那里的？

我已经准备好了答案，因为这个问题我被问过很多次。现在我的答案实际上用到了可能是最深刻的回答层次，所以请系好安全带。好的，我想你已经准备好了，我想你会明白的，但是需要系好安全带的原因是：这有些复杂，该怎么说呢，有点令人震惊。我不会赘述太多细节，如果你想，我们可以单独讨论。

金刚地狱是事物变得有意义的领域，是事物合理且合乎逻辑的领域。就是它。而这之所以如此邪恶，是因为它如此令人上瘾——因为它如此令人信服，如此令人上瘾，而且它也如此美好。你不必去任何地方，只要看看现在的YouTube视频，它们都在兜售理性、逻辑和感性。是的，现在就到此为止吧。总之，等等。

嗯，我想乔纳森想问一个问题，他的手举了很久了。什么问题？

哦，嗯，我想知道你是否能跟我们谈谈"桑塔"（Zangtal）——我不知道我是否念对了，"Zangtal, Zangtal"？

哦，我明白了。好的。你知道，我听过一些翻译，如果可以的话，请问它的翻译是什么，说的是什么？我想有时候可能译作"物质的半透明状态"，我想。我不知道，其他人可能知道其他的翻译。我不是那种喜欢查字典的人。但是我看到你经历了很多萨那（sanal）状态，你好像一直处于那种萨那状态。不。我想你需要达到皮诺（pino）的状态，就像……

你说皮诺？

Pinocchio。不是皮诺切（pinoce）——不是那个鼻子会变长的。什么？Pinocchio，不是你。（笑）对，我很高兴我问了这个问题。好的。

嗯，我有一个关于你昨天提到的事情的问题，我想是在问答环节中，你说最大的中阴（Bardo）就像是从离开光明（Luminosity）到返回光明这段时间，这就是最大的中阴，对吗？

是的。

然后你还谈到了那头母牛，还有小母牛，以及小母牛总是能找到回到妈妈身边的路。嗯，所以我最初的问题是……我想你昨天已经稍微谈到了，但它又引出了一个后续问题。我最初的问题是：是什么导致了光明的偏离？因为中阴从偏离开始，然后又回到原点，就像……然后你好像说，嗯，没有偏离，对吧？某种程度上，光明永远不会偏离，但如果没有偏离，那我们怎么能称之为中阴呢？如果一开始

就没有偏离……

是的，从这个角度来看，它实际上不是……我本来想说，中阴的语言是一种方便说法（善巧方便）。为了界定某个东西处于“中间”，你必须有“这个”和“那个”，但“这个”和“那个”都是虚构的。然后问题的第二部分，我想是关于那头母牛的，对吧？

嗯，当我们谈论母子光明时，就像你提到的，金刚（Vajra）就像不可分割的，就像心智的本性。

它本身就是不可摧毁、不可分割的。那么，我们怎么能说母亲与孩子是分开的呢？如果心智是一体的，又怎么能说有两个孩子、两个独立的个体呢？用通俗易懂的话来说，“子之光”其实并不真实存在，它是人为构建出来的——目的是为了推动你、牵引你——这本身是好的。这有点像你对着镜子涂口红时看到的那张脸，那不是你的脸，当然不是。

嗯，这个问题听起来可能比较基础。你之前在某一堂课上提到了业力和法，但你也说过一切都是永恒的。那么它应该是线性的吗？当你身处居家生活、必须赚钱谋生时，是否也能在做这些事的同时，仍然感受到解脱——因为生命是永恒的？

同样的道理也适用于此。我的理解是，我不知道查纳基亚会如何理解，但我认为更接近的是莫阿（Mo'a）的解脱——也就是从时间中解脱，那个时间是大时间……

呃，诗人，感谢您抽出时间，感谢您在世界各地分享您的能量与智慧。首先，我也想代表伊亚伦向您问好，他们是一个希腊社群，正在传播觉悟禅，他们非常喜爱您的智慧。我想请问：我们是否注定要走觉悟禅之路？是我们的灵魂选择了这条路吗？我们是否在过去许多世中都修行过，因而选择了这条路？或者说，这根本不重要？并非所有人都必须经历摩诃桑迪，还是说只有这一种选择？

你知道，佛法必须利益众生。从这个角度来看，我认为我们真正需要守护的最珍贵的佛法，正是因为它真的触动了很多。摩诃桑迪是为了菩萨行者（Bodhisattvas），是为了……无产阶级。有时候我应该加以限定，否则我的意思是，他们就像是一群暴徒。

谢谢你的教导。我有一个三部分的问题。你之前谈到“造作”与“观想”的区别时已经提到了一些，但在修行中，我们被教导要安住休息，冥想于空性的本质，不加任何造作。所以，如果你能再解释一下“造作”与“观想”的区别，以及为何放下造作如此重要，那就太好了。

好，我先回答第二部分。无论你造作什么，那都是一种幻觉。如果你执着于此……这倒让我想起有人问过：我思考自己，与我观想自己是本尊之间有什么区别？这是个重要的问题，因为密续典籍和大师们反复说过：比如，如果你修观想、认为自己是……假设你所依止的本尊是金刚橛（Vajrakilaya），但你没有慈悲心、没有菩提心，尤其没有运用正见（Chunata），那你实际上是在崇拜魔鬼。绝对如此，你真的不应该那样做。是的，这真的……精神上，你懂的，你走错了方向。

问题的第二部分是关于净化与积累的过程。在净化中，我们似乎是在努力消除烦恼；然而在积累中，

有时感觉反而巩固了烦恼，因为我们说“我在积累、我在获得功德、我在修行”。那么，我们如何在不强化烦恼的情况下做到这一点呢？

这就是为什么我一直说……你懂的，一切都是明白的，对吧？制造与消除——这种悖论、这种矛盾，产生与消解并存。所以：给予，但要无私，不执着于给予任何人。这就是智慧与方便的结合，运用它，甚至会影响观想本身的起伏。是的，即使是观想也有起有落。放下吧。但即使是消亡也必须终结，因此我们再次升起。

第三部分是：我认为你刚才简要提到了，本尊的力量取决于我观想的力量。本尊本身。我是说，从实际角度来看，我会说是的。但当你提到观想时，我指的不仅仅是细节——比如对尺寸与色彩的把握、记忆的清晰度——还有了知本尊如月映水中一般的见地，所有这些都使本尊如此强大有力。我的观想可能有些薄弱，但我有信仰，有虔诚，有信心。玛玛奇（Mamachi）说，对于初学者而言，这些也是你必须依靠的。

嗯，我的问题是关于欲望的。人界是欲望界，如果欲望让你感到软弱、不安，我们是否仍然可以利用欲望——各种各样的欲望——来最终证悟空性？

是的，不仅仅是欲望。为什么偏偏偏爱欲望、愤怒、嫉妒等等？据说这正是密续的特殊之处——是的，你可以做到。我想我们之前讨论过如何做到。有人问过这个问题，我引用过：舍弃、转化与理解。

你好，非常感谢你的教导。我不太知道该怎么提问，大概是这样的：关于应该进行多少正式修行，以及应该参与多少世俗生活，才能避免世俗生活分散我们的注意力——有没有什么指导原则？就像僧侣与在家人之间存在一个光谱，僧侣毕生致力于修行，我们应该处于这个光谱的哪个位置？又该如何判断？

我本来想谈谈关于修行的一切，但既然你问了这个问题，也许在这里一并说清楚会更好。举个例子：如果你是迪士尼的CEO，整天忙于开会、赚钱等等，你一直感到内疚和紧迫感，心想“我没在修行，我真的必须修行”，但却一直没有落实。好，假设你一直惦记着“我必须修行，我真的必须做这个修行”。这是一种情况。而像我们这样的人——我不知道谁自称是虔诚修行者，比如瑜伽士、僧侣、尼姑——他们确实有时间，但正因为有时间，反而有点懒散、拖延，并不真正焦虑。实际上他们已经进入了静修室的舒适区，告诉自己：“哦，我在修行，因为我在房间里；我在修行，因为我坐着；我在修行，因为我在拨念珠。”你明白吗？这两种情况，我想我更喜欢第一种。到处都有很多类似的祈祷，意思就是：紧迫感。我认为那样的人，只需翻转一下，就在那里了。好，等到最后结束时，我会再详细谈谈这一点。

还有其他问题吗？您能谈谈上阿那（Upanana）与三摩（Sana）的结合吗？好，非常重要的一点是：上阿那与三摩之所以存在，是因为无论你试图实现什么目标，其根基本来就已经统一了。让我解释一下：月亮在水中的倒影清晰可见，但实际上，三摩本来就已经存在，你不需要去创造它。你被月亮倒

影的清晰度冲昏了头脑，或者说，这只不过是一种忽略的反映。而这种忽略，以及与之相反的——真正地、彻底地接受，不仅仅是接受，而是为之全力以赴——实际上会让你陷入双向执取，而这正是我们试图超越的。所以整个过程，其实只是为了让人们能够理解"如是"（Suchness）——我想说，即使他们不给它命名，即使他们并不称它为"如是"，它仍然在那里。这就是我的意思。

你知道，有时候我甚至会因为问太多问题而陷入矛盾，比如一边做乞请供养，一边谈论无我。这有点矛盾，对吧？谈业力，然后又谈无我。但在密续修行中，我认为它更加详细而完整。所以问题是：如何合一？如何做到？嗯，我们一直在讨论这个问题。

好，从你所知道的开始，它有点像……实际上它更像是禅定，只是安住在那里——我们称之为"如是"的禅定，从慈悲出发，将细节、咒语、光明等等都融入其中。但即使在那个时候，你仍然可以运用幻化的层面。然后到了接近尾声时，才是真正的消融。这就是初学者如何应用它的方式，也就是禅定的意思。现在，既然你已经领受了密意传承（Mentiayabi），这部分教义很大程度上存在于其中。是的，对于摩诃桑迪修行者而言，其精髓在于：不冥想，也不散乱；不被散乱——信不信由你，这就是三摩那（Sambhava）的结合。而这最后一句话，人们往往无法理解。

好，如何整合我们日常通常的感知——我已经能感受到来自澳大利亚的这种情绪了。你能再说一遍吗？我在练习中散乱了。是的。就我们而言，我们所有的感知通常仍然非常普通，如何将其整合起来？

你是说，比如你正在做巴扎瑜伽的修行，看着那棵树，它仍然只是一棵树——你指的是这个吗？是的。

这一点玛玛奇已经解释得很清楚了，而且我认为你问这个问题非常好，因为很多萨达那修行者都问过我同样的问题。有一种方法是将一切都观想为金刚亥母，但根据玛玛奇的说法，你不必这样做——因为金刚亥母的态度本身并非寻常，她们就是金刚亥母，这就是她们的态度。所以这是宁玛传统中一种略显独特的见解，我们称之为她们的态度：什么都不做，不要触碰，不要改变。你一旦摆弄、一旦触碰，就破坏了它。她们本身就是圆满的，这就是金刚亥母。

但之所以不能轻易接受这种说法，是因为金刚亥母被描绘得如此异域风情、美丽动人、令人惊叹。但是，就像你说的，如果没有一位女性，那就不是脉轮（Chakra）。是的，但我也知道很多人一直在独自进行这种修行，没有其他人参与。那么，我认为那就是嘎普佳（Ga Puja）了。

嘎普佳好，但怎么才能做到呢？如何才能让那个艺术家焕然一新呢？哦，看看某些男孩，尤其是……[笑声]……以你对自己的了解，你很容易就能做到，而且你已经做过了，你有做这些事的历史。

出自你口，我有点惊讶。不，但我的问题是：你可以邀请男生来吗？谁？我可以邀请一些男生吗？我可以吗？你在说什么？你说要邀请男生——我可以邀请一个不参加修行的男生吗？

是的，很有可能。感觉更像是一种刺激。你为什么要把这些东西带来呢——但没必要告诉他们你在做

伽那脉轮，对吧？这样不好吗，Rimsh Rush？嗯，谢谢你的教导。

嗯，这个问题不是关于我自己的，有点跑题，但与您在2017年和2018年于Lara Bling等场合谈到Vadriana的多场演讲有关。所以，为了存档记录，您是否愿意谈谈以下这两类危险：一是那些看似在赋予他人权力、实际上却不具备相应资格的人；二是那些不知道对方不具备资格、却去接受其赋予权力的人所面临的风险？以及这种行为本身的危险性。因为这是一场公开演讲，我认为如果您能详细阐述一下，将会非常有帮助。

也就是说，存在从不合格的人那里接收传授的风险。你这样拿着它——是的。而且对于那些实际在传授却并不具备资格的人，他们自己可能也没有意识到自己不具备资格。我懂了。是的。好的。我的天啊，我们该从哪里开始呢？

嗯，这有点像这样——一般来说，不只是金刚乘，你知道的，是指导的问题。好的。当你指导别人时，无论是什么领域，最重要的是你要了解你的指导对象。因此，有些信息你可能不想过早透露，否则最终会变成空谈。我不知道，我举的例子可能不太恰当。

假设这座山顶上有一朵金色的花。我真的很想让你看到它，但我不想剧透，所以就不说山顶上有一朵金花——我应该说，哦不，上面有一头漂亮的奶牛。当你到达那里时，你会有一丝满足，因为那里有一头牛，然后哦，那里还有一条漂亮的小溪。所以这种事情实际上会在某个时候发生，然后你知道，就这样，完全不会告诉你关于金花的事。我们需要做的，就是让你自己发现那朵金花，因为这会让你对自己的能力充满信心。

而错误的时机、错误的老师和错误的训练，会毁掉很多这样的可能性——这是因为一个概念一旦植入，本身就很奇怪。就好像一旦某种观念根深蒂固，就很难摆脱它。如果需要的话，你可以把右耳切掉；但如果我要求你忘记"星期三"，那将非常困难。事情就是这样。

所以，如果给了错误的时机、错误的人，或者错误的指导，可能会把理解坛城、三摩地、法轮等等的机会一推再推，直到亿万年后。关于菩萨，有很多这样的故事。所以如果你问我该怎么办——这实际上也是我们向护法黑暗神献祭的原因之一。据说，如果你向那些密宗的护法献祭，即使是一些受过良好教育的密宗老师，也可能准备不足、尚不够成熟，不知不觉说出一些时机不当的话。护法会通过大声咳嗽来帮你，让你听不到那些不该听到的话。这就是为什么我们一直祈请护法指引我们，确保我们不会接收到不合时宜的传授。

这非常复杂，非常棘手，不是吗？密宗自成一派，是一种独立的文明。我不得不说，密宗可能是这片土地上最伟大、最珍贵的馈赠。如果密宗消亡，那就真的完了，存在便失去了意义。它非常深邃，非常广大、复杂，但同时又像你眼前的睫毛一样近在咫尺、简单明了。

好的，再问一两个问题——我收到一条短信，有人问能不能聊聊铃铛与金刚杵结合使用时的象征意义。尤其是那口铃铛——我们为什么需要它？它的象征意义是什么。是的，你真的很想留在这里，对吧

？这就是你问这个问题的原因吗？我也可以问你关于伽的男性或女性面向同样的问题，不是吗？

实际上，金刚杵与铃铛真的是非常、非常令人惊叹的一对法器。请问这里有金刚杵和铃铛吗？我确信有人带着。瓦伊格和贝尔——你能去把它拿过来吗？与此同时，也许其他人会问……哦，找到了。你能告诉他们不用了吗？嗯，包装得很严实，我不知道怎么打开。你能打开吗？你想让我打开吗？是的，就像这样。这是一个五辐的——有一根辐条、三根辐条、九根辐条等等。包装得很好。抱歉。

好的，我们从哪里开始呢？也许我们从铃铛开始，因为这代表空性，对吧？这实际上对理解空性非常有帮助。这里有这个，这里有这个因缘，这里有这个，还有我。但最重要的是，你有耳识——（音乐）——但没有声音。但现在突然有声音了。有声音了。这实际上是突然出现的，就是有声音了。这代表空性，代表那里的明妃，你知道。所以因此这里有一种女性特质。太丰富了。萨迦班智达对此有非常好的阐释。

金刚杵有五根辐条，分别代表五种智慧、五种丑恶、五种情绪等等。但五种智慧和五种负面情绪之间并没有高低之分。因此，你必须始终这样握持它，因为这是最顺手的方式。实际上还有一种旋转手印。所以没有顺序，没有等级之分。有时，愤怒在上，智慧在下，就像镜像一样。中间还有一个圆圈，或者说圆形的部分，通常人们不会把它做得完美——它们有点被压扁了，对吧？这个圆圈代表无始无终，没有参数，没有直径，没有中心。好的，不仅如此。

金刚杵通常用右手握持，但有时也用左手。然后还有一些手印，有时甚至会打乱顺序——右手握右边，左手握左边，右手再握右边。所以你可以看到，所有这些都是为了打破固化的概念。

好的，最后一个问题——哦，对了，还有两个在线问题。

如果有人念诵咒语时，无法清晰地观想本尊和种子字，他们是否应该只专注于自己念诵咒语的声音？是的，很好。

好的。还有：在修行中，我们观想净化众生、将他们转化为神性。但业力是个人的责任，佛陀本人也无法净化众生的业力。那么我们的祈祷如何才能减轻众生的痛苦？它是如何运作的？

这个问题其实并不简单。（音乐）好的，这其中有几个层面。首先，这就是为什么像你们这样的密宗修行者被允许呼吸和修行——你们的存在本身，就为世界带来这样的加持，因为他们的功德。是的。所以这就是为什么佛陀所说的“个人业力必须由自己来处理，没有人可以消除它”这一点仍然成立。我之前也说过，你的存在与这些人的功德是相连的。

可以这样理解——这就是为什么有人应该去某些地方，比如贾蒙达，对吧？是的，有个贾蒙达，就像那样的地方——人们应该去卡玛卡，去有瑜伽士的地方等等。据说那里有很多瑜伽士，有所有这些你称之为“能量”的地方，任何居住在那里的人都会产生影响。你知道，我们仍然在业力的层面上谈论，所以这并没有真正违背佛陀的说法。就是这样。在这个层面上，我希望这个回答不会太令人困惑。好

的。

另一个答案是从究竟层面来看的。当你达到这个层面时，你对这神性的证悟，意味着没有其他人在造作恶业。所以你现在正在解脱他们，或者说你已经通过解脱自己而解脱了他们。这有点复杂。我建议你把它记下来，如果还有疑问可以继续问。不过我想我们今天就到此为止吧，我来简单说说修行。

好的。修行方面，我本人也是一名修行者，或者说是一名有志于修行的人。虽然我扮演着传授这些所谓“教义”的角色，但这些其实并非真正意义上的教义，只是因为我从我的上师那里听来的。所以，有时候我出于好意，有时候只是尽我的职责——你知道，因为我被告知要教，我从小就被培养成要教人，所以我被期望去教，这其中确实存在一些问题。没错。但你知道，有时候我的出发点是好的，有时候我的认知也是好的。但是，我仍然是一名有抱负的修行者，从这个角度来说，我想给你们一些建议。

你们中的许多人可能已经听过很多遍了，但我还是要重复一遍。这就是我们所说的“末法时代”。“末法时代”实际上对密宗有着不同的含义——这挺有意思的。密宗修行者们又一次陷入了动荡的境地。对密宗来说，动荡的时期就像一个剧变的年代；而对密宗修行者来说，动荡的时期可能非常非常有利，也可能带来某种回报，就是这样。

但是，无论如何，有很多因缘会分散注意力，让人放弃，让心对轮回生起厌离，这并不容易。我确信，有时，尤其是在生活不顺的时候，这种厌离会自然生起；但当一切都很顺利的时候，放弃却迟迟不来。这不只是你一个人的问题，每个人都这样，包括我自己。即使我在教授出离，嗯，是的。

然后我们生活在这样的社会里——我们昨天谈到了奴役，在某种程度上，事情很容易了。大约十年前，还没有亚马逊，也没有DHL服务，现在我们有了亚马逊。我想它还在仓库里——有一次我开车的时候，亚马逊的送货也到了，在我前面，很多箱子，我太惊讶了。哇，还有亚马逊。当然还有Netflix、TikTok等等。

（音乐）

所以，修行者们、密乘修行者们，以及渴望修行的人们，请记住几句话：不要失去对佛法和禅定的信任。当然，你不可能每时每刻都记得佛法和禅定，但不要失去这份信任和依靠。如果可能的话，不要失去这一点——我认为这非常重要。

同时，也不要失去对因果的信任——不仅仅是表面肤浅的层面，而是以无数种不可思议的方式运作着的因果。

很多时候，人们似乎并不真正理解因果。人们会来问我因果报应的问题。比如，有人问我：为什么特朗普这么坏，却似乎从未受到惩罚？这正是一个不理解因果的典型例子。这跟因果报应有什么关系？你为什么认为那是好业？也许他的恶业让他变得更加……你知道的，制造出更多的条件，积累更多的

恶业。如果是恶业，我们永远无法确定，真的，我们永远无法确定。况且，我们当中已经有几百万人认定他不好——我真的不知道，要判断某件事究竟是好是坏，太难了。

对于佛法修行者来说，唯一的好坏标准是：无论你身处何种境地，只要它能让你更接近真理，那就是好的。从这个角度来看，我个人遇到过很多人，他们突然健康状况恶化，反而因此成为了更好的佛法修行者。

我还认识我的一个助手——我不该点名。我把一个致幻蘑菇放进了冰箱，不知道发生了什么。我想那是在疫情期间，封锁期间，他们当时没什么吃的。于是他就把那个拿出来吃了，而且吃了很多。然后另一个助手给我打来电话——我当时在台湾——说这个人快死了。怎么了？哦，他满头大汗，说着奇怪的话，举止也很怪异。我问他哪里奇怪，他说他真的见到上师了。我问他感觉热不热，他说没有。总之，之后他对佛法似乎更感兴趣了。就像你们当中的很多人，就像这位女士——我会说她把大麻和LSD带入了佛法。请不要把这段删掉，你知道，这也挺好的，我们也说不准。

所以我想说的是，让我们相信因果，但要在更深层次、更广泛、更真实、更复杂的层面上去相信，那种我们永远无法完全了解的因果运作方式。

渴望修行却又因为没有修行而感到内疚，我认为这其实很好。我跟很多人说过：如果你今天死去，却认为自己没有修行，不——你会像狮子一样死去。但如果你以为念诵了很多咒语、读了很多经文就代表修行了很多？那更有可能的是，你正在像苍蝇一样苟延残喘。这种对佛法的渴望，这种迫切的渴望，才是你真正应该有的。而不是那种不断执着于“要修行、要修行，什么时候修行”的念头。

对了，这就是关键所在。我说的修行，不应该局限于读经之类的事情。当然读经肯定有帮助，但对于修行者来说，在大乘中忆念菩提，在金刚乘中忆念本尊，在洗浴时忆念无量寿，在做饭时忆念——这些都该算作修行。不要强迫自己认为必须修行很多很多个小时。短时间但多次、持续地修行，才是好策略，因为你正在努力克服习惯模式。为此，你需要培养不同的习惯模式，而培养习惯最好的方法，就是简短但多次且持之以恒地练习。就这样去做吧。

我也说过很多次了，不要等待所谓“合适的时间、地点和情境”才来修习佛法——那种情况并不存在。如果你在厕所里忆念起本尊，那就去做，不要等到去了卧室或佛龕才做。只要有机会，就去做。

所以，珍惜佛法，本质上就是珍惜佛法。通过这样做，我认为这会促使你成为一个真正的密乘修行者。你知道，你应该庆祝，真的应该庆祝。一方面，那些伟大的上师们已经离世，人们变得如此物质化，等等。但另一方面，我们竟然还在谈论空性、菩提心、大空行母——这真是太神奇了，我们仍然在谈论这些，而且在很多方面，它甚至比以往任何时候都更容易获得。

好，我想我们今天就到这里吧。