

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第五部分

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

讲师：

【音乐】好，我要讲……等等，我……我先从……呃，我知道我应该讲金刚杵，但在那之前，因为这个要素——我之前说过的，就是智慧与方法——这真的是我一直在留意的事情。因为对于传统佛教徒来说，他们多少把这个当作理所当然，然后就这样……然后他们完全被自己的文化给劫持了。对，就是文化、文化、仪轨。然后呢，对于那些现在刚开始接触佛法的人，他们可能会被智慧层面的东西吸引，比如空性、相互依存、缘起……诸如此类。因为仪轨对他们来说是陌生的，难以理解的。尤其是被强加在你身上的那种仪轨，是如此格格不入，于是就产生了很大的隔阂。不管怎样，就修行道路而言，智慧与方法是非常重要的，需要时刻记在心里。其实不只是在修道上，在生活中也是如此。

我在某个地方说过这个，记不清说了多少次了，其实这深深植根于古印度的智慧传统中。我现在忘了那些正式的术语。大概是这样的：要过一种完整的生活，你需要有"阿尔塔"，就是财富，对，然后……有谁能提醒我？卡玛、阿尔塔、法，还有摩耶……对，解脱，摩夏，他们懂这个。好，在这四个里面，"卡玛"嘛……我们需要享乐，这是我的理解，这些也被翻译进了很多藏族文献里。卡玛，我们需要享乐，不管那意味着什么，对不同的人意味着不同的事。杰夫·贝索斯的享乐和……呃……那个……反正意思不同。但总之，你需要享乐。而为了享乐，你需要阿尔塔，就是财富，意思大概是金钱、黄金、白银，或者我不知道，比特币。为了财富，你需要某种纪律，这里的"法"可能就是方法、纪律，你必须有纪律。我猜这前三个，大体上说，就是哈佛商学院教的东西，他们做得很好。最后一个，在我们这个语境里，"解脱"——在这四个里，最后一个偏向智慧的，前三个则偏向方法。当然，卡玛几乎可以说是目标。不管怎样，最后那个是从来不被教导的——解脱，对吗？意思基本上是说：你需要享乐，你需要钱来实现它，你需要纪律。但第四个说的是，其实你需要从这三个里解脱出来，因为它们根本……它们都是幻象。这是一种了不起的人生策略，非常重要。

其实这对我来说变得越来越重要。我在阅读——当然是很早以前就开始了——那么多印度的故事，其实在中国我也注意到了这个：古代那些成功的国王、王后，有一种去森林的传统，就是从位置上隐退，去隐修所，那种"林居"传统，vana，就是那样的。其实我可能有点跑题了，但其中还有四个不同的人生阶段，印度的这套非常非常好，非常有趣，是印度应该真正重新唤起的東西。别担心，我不是被莫迪雇来的。真的，我觉得这套东西太美了，就是那个……学生阶段，你叫它什么？梵行期，然后是在家期，然后是林居期，然后是……

因为我受到佛教影响，所以我是这样解读的：林居阶段，对很多人来说也许那就是出离，但其实不是。你还需要放下林居本身。我在读一些古代中国大统治者的记录——他们在经历了这一切隐居、出离之后，重新回来，成为真正伟大的领导者。我猜他们什么都没有了，没有任何私利，没有什么可失去

的，于是成了最伟大的领导者。我只是举这个例子——这其实并不是在说"平衡"智慧与方法。不，"平衡"这个词也许不对，"融合"可能更准确。但严格来说，它们其实也并非真正分离。智慧即是方法，方法即是智慧，如此往复。但这也稍微有点复杂。

昨晚那个问题，我们会继续探讨，跟这个很有关系。很大程度上是关于方法劫持了整条修行道路，而智慧被遗忘。正因如此，在密续里，实际上在密续的根本戒里——最后一条，如果你贬低或者轻视女性，你就是在破戒，是根本戒，不是什么细枝末节的分支戒律，是在成就法里。

好，从实际修行的角度来说，当你在修成就法的时候，你可以检视自己：你是在多大程度上被所谓那一点点细小的、知识分子式的、学术性的智慧劫持了，还是在多大程度上被那种挑剔的、吹毛求疵的控制狂式的方法导向所劫持。

举个例子，假如我们要做一场度母法会，假如我们要在拉克瑙火车站做度母法会，就因为我们必须在那里做，但那里没有水、没有花。如果你想的是："哦，我们需要水，我们需要花，因为度母法会需要这些，现在没有花没有水，好，算了，不做了"——那你就是被所谓的方法、文化、仪轨劫持了。

但同时，如果你只是懒惰，也许就是懒、抠、慵懒，就是不想从床上爬起来，然后说："没关系，花是幻象，水是幻象，准备是幻象，度母是幻象，我是幻象，修行是幻象，根本不需要做"——那你就是用你那点小小的、学术性的智慧在损害自己的修行道路。这一点非常重要。

在整个佛教体系里，这条修道是这样的——我曾经跟很多越南僧侣和斯里兰卡上座部僧侣进行过很好的讨论，就是关于这个——这是个大问题，它应该永远是你的……引导……不知道，灯塔，或者说是你的修行原则。你需要这个，智慧与……对，端正坐姿是一种方法。但如果你天生脊背弯曲，那是不是意味着你没有成佛的机会？不是。你可以用不同的方法，可以运用不同的方法。在密续里，八十位大成就者，我觉得他们大部分都不是端正而坐的。他们总是在做各种事情，比如从芝麻里榨油，或者在红灯区当保镖，或者躺着。有些人就是整天躺着。

还有佛龕之类的……对，这个很重要——对于已经皈依的人，尤其是如果你发了菩萨戒，不要让别人产生困惑，不要损害别人的看法，非常重要。

我有一次从奥克兰飞到旧金山，飞了好久好久。所以我需要做日常成就法。在修法里有各种护法，藏式供养是供奉茶和酒。不知怎么的，在飞机上，那些空乘人员知道我是佛教徒，我也不知道他们怎么知道的。然后我犯了一个错误，我点了香槟和红酒，当然不是喝的，让他们倒掉，倒进水槽里就好了。这真的很不妥，因为等我到达旧金山的时候，他们对我的态度已经有点不一样了——这个佛教徒点了一大堆东西不喝，大概是哪里出了什么问题。

所以，智慧与方法的平衡，永远如此重要。对于佛教徒来说尤其如此，特别是如果你和人合住，或者你的伴侣碰巧是一个很容易被惹恼的无神论者、科学家，或者其他宗教的人，那你也不需要把你的佛龕、你的虔诚、你的眼泪、你念咒的声音都摆出来展示。不需要。

有一次我在马来西亚，不知为何来了几位埃及和卡塔尔的人来见我，他们对佛教哲学感兴趣，真的非常优秀、聪明的年轻人，但来自伊斯兰传统，专程从中东飞过来。有一天我们正要吃午饭，我的朋友仁波切，他是完全的素食主义者，纯素那种，非常坚定，不只他自己吃素，而且每次见到人，他都不知怎么会把话题转到叫别人吃素上去。就在我们刚开始吃饭的时候，突然接到电话说这位仁波切要来。于是我必须打电话给他说："你可以来，但你要答应我一件事，不要谈素食主义。"他说好。因为我当时心想：哦，中东是一个佛法传播并不多的地方。顺带一提，84000翻译项目里有很多来自中东，甚至南非的人在阅读室里阅读，这真的非常鼓舞人心。

好了，金刚杵。

金刚杵作为象征出现在很多地方，特别是在成就法里观想金刚杵，另外我们也用它作为法器，你们可能注意到有铃和金刚杵。

"金刚"这个词……在藏语里我们叫它"多杰"，意思大概是不可分割——你无法将它分割，就像虚空一样，你无法分割，你可以想象把它分成东西南北，但实际上分不了。正因为不可分割，所以也是不可摧毁的，因为无法被分裂。这种不可分割、不可摧毁，正是你心性的精髓所在。

根据一般佛教的说法，尤其是密续，我们昨天也谈到过这点——你试着去分割你的心，是不可能的，而心的本质是这种觉知性。但这里有个复杂的地方：这种不可分割、不可摧毁的心，并不像某个单一的实体坐在你内部某处，就像虚空没有方向——虽然我告诉你它没有方向，但它也无法被分割——各种细微色调的显现是不间断的，它一直在显现，一直一直都在。即便你现在坐在这里，很快就会有一个念头生起，那个念头也会消散，然后下一个念头，无有停息。比如说，如果你没有在做奢摩他或毗婆舍那，你可能无法调御它们，"控制"也许不是合适的词，不管怎样，它们会到处乱跑。但无论它们跑不跑，它们都在你心性的这种不可分割的本质之中生起——如果你喜欢这个词的话——住，然后灭。

但是，如果你恰好选择了某个念头，如果你给予它重要性，如果你被它缠绕，那它就会变成所谓的情绪，情绪造业，业产生果报，然后整个轮回就开始了。

这在具体的金刚杵——就是我们叫做"金刚杵"的那个实物——上，其实也有相当好的体现。金刚杵有很多种，有一股金刚杵、三股金刚杵、五股金刚杵、九股金刚杵，每一种都有很多不同的解释。

不过我觉得……总之，在南方……因为你看，选择是存在的。如果你能安住于那种不造作、不散乱的状态，那就是金刚杵。但对于大多数初学者来说，他们甚至难以在知识层面上理解这个，因为它是如此深奥，对很多人来说可能是模糊的。其实它不必然是模糊的。如果你稍微做一点奢摩他和毗婆舍那，你就会理解。但不管怎样，对于很多人来说它是模糊的，而且大多数人，我们大多数人，我们喜欢有参照物。参照物，大概是最难克服的挑战之一。记得在毗婆舍那里，也是这样——安住于身，然后安住于感受，然后安住于心，然后还有……

这就叫做"法",基本上就是参照物。我要说,我们热爱参照物。参照物太重要了。失去参照物是最大的恐惧。但有时候我们也会刻意地、主动地想要稍微失去一点参照物。所以才有酒精,才有毒品——因为你知道,你已经被那些参照物搞得太累了,比如举止得体、礼貌待人、不知道怎么说,就是害羞、没有自信。于是你就去喝酒。它帮你解开一些参照物。但总体来说,我们喜欢——你知道——成功啊、道德啊、伦理啊,这些全都是参照物,我们离不开参照物。所以就像我昨天说的,莲花——然后尤其是在这种情况下,实际上莲花有时候是某些修法里最重要的参照物——但不管怎样,金刚杵是另一个,是一个很重要的参照物。所以有整套的……你知道,你可以观想金刚杵——如果修法里有的话。有些修法没有,这并不意味着那些修法缺少了什么,只是有些修法很长,有些很短,就这样。然后金刚杵有不同的颜色,然后……好,有人问我种子字的事情——种子字,你知道,就是种子字——所以那是另一个重要的东西。

好,我们现在进入更细微、更精炼的层面了。记得昨天我们谈到固体食物,还有婴儿能消化的食物。我们现在谈论的是越来越"固体"的——金刚杵相当固体——但更固体、可以说是更高级的食物,或者说修行道上的食物,就是种子字。好,这是个非常大的主题——种子字、咒语的来源,等等这些——我们……我没办法,我们没有时间,而且对现在来说可能也不那么实用。但不管怎样,简单说一下。

有身的世界、语的世界,还有心的世界。这有时候也对应到欲界、色界和无色界——有时候,抱歉,这些术语一大堆,但你必须稍微过一遍——不过我会尽量讲得让初学者容易理解。你有身,你有语,你有心。身是最有形的,最容易接触。你可以看到它,可以称重,可以触摸。当你说"我"的时候,通常你指的是……根据密宗,这三个——身、语、心——其中身是最有形的。你在那里,我在这里,可以测量,可以计数,可以称重,可以辨认。好,这就是"你",你知道,就这样。

现在下一个是语——语实际上比身更有力量,但它不那么有形。你可以听到,或者说你可以……但语不只是声音。先就停在这里好了。语没有形状,只有声音。但它非常有力量,那么多参照物的世界都在里面。教育、信息、沟通——那是比较粗重的层面。实际上密宗讲到语的时候,更多是在讲情感。就连这样叹气,都有某种信息在里面。那就是一种沟通。是的,意义很大。

好,现在,作为一个普通人,我没办法以一种普通人都能理解的方式跟你们讲气脉——当然,如果你是专注修行密法的学生,我们可以谈气脉。但有一件事我们可以谈,它跟气脉非常相关。是什么?语言——英文、藏文、印地文、乌尔都文,这些。这是气脉流动中最凶猛、最有力量的形式之一。当然,就在此刻,我可以说一句,能让你一辈子都受到影响。语词、语言——我可以谈这个,而且我实际上,我对这个相当着迷,可以说是有点passionate——语言,它正在以肉眼可见的方式……真的是肉眼可见地……这是什么?它在改变世界。哇。它将要改变更多。我是说,我们要走向何处?

我必须跟其他人说一句,请原谅,但我要稍微调侃一下这些印度人。当莫迪赢得选举的时候,我想对他说:请你封掉谷歌、脸书,建立印度自己的搜索引擎或搜索机器——我现在谈的是气脉,顺便说一下——因为目前有几百万印度人正在阅读某种被特定方式诠释的语词、语言。你明白吗?我知道,我

知道，我知道。所有的自由派人士，我相信你们已经蠢蠢欲动想说点什么了。但这真的很重要，真的真的很重要。当然，谷歌的CEO也许是印度人，也许印度人为此感到非常自豪。但实际上他们不应该自豪。这正在改变世界。谁在乎世界的变化？轮回而已。但我宁愿让"喻"字完好无损，让"阿"字完好无损，让"吽"字完好无损，而不是被某种特定的气脉所定义。

这真的是一个非常非常大的、重要的话题，它确实也创造了很多现象。比如，在美国，很可能很多事情将越来越多地被西班牙语的气脉所定义——尤其是洛杉矶、旧金山，你知道，西班牙裔的气脉。这非常有可能，而且它实际上跟很多事情都有关联——美的概念、你知道，还有价值观也会随之改变。

我想你们大概已经对语言、信息、沟通来源的重要性有了一个模糊的印象——就像，我不知道，就是那个字母吧，就是这样——这也是为什么不仅仅是佛教徒，实际上印度的吠陀文化，从很久很久以前，人们就真的非常清楚这一点，所以他们谈论梵音，所谓最初的原始声音，诸如此类。我只是把这些东西都扔出来作为参考，它非常非常重要——比如，如果你是一个修习度母修法的人，种子字"当"——是的一——种子字"当"就是卡布奇诺上那层奶泡。种子字"当"就是一切。种子字"当"就是那颗糖。种子字"当"就是那颗洋葱。我不知道怎么说，它就是一切的来源……总之，让我讲完。

身是最有形的，最可见的，但比声音的力量要小。语——即使是语，它还是可以被测量的——但最有力量的是心，心是世界所看不见、无法测量的。所以想象一下，当这三者主宰着你。最有形的、最可见的、最可测量的，力量最小；而最不可见的，却是力量最大的。而我们大多数人，在这个世界上，最关注的是身，因为——可以理解——它最可见。你知道，没有人为第三个开时装店或美甲美足沙龙……也许有些正念中心会——你明白吧，第三个。而不知为何，第二个我也几乎看不到——也许是一些音乐学生的学校，尤其是那些……我不知道，我只是这么说——总之，这三个都很重要，但好，说回种子字。

种子字相当有意思，因为它有形，有形状，所以它有一点身的成分；然后它有声音，像"当"，像"喻"这样；然后它是由心所创生的。所以它具备这三样东西。总之，这大概可以说是最后剩下的、可消化的、可溶解的、可咀嚼的本尊了——在种子字之后，如果你想要绝对的本尊，那我之前已经告诉过你，那就不是这个了，只是那未经造作的心的状态——但在修法里我们修的几乎是相反的，你知道，我们尽可能地安住在这个种子字里，然后从种子字升起，显现为本尊。

我用度母举例，是因为我自己，我对度母修法非常熟悉，我做了很多度母修法。你就升起为度母，然后我们的上师萨迦·崔千告诉我们，是的，你真的应该把各种细节都观想出来——宝冠、珠宝、耳环、双手、手势、眼神、颜色，所有的一切。但与此同时，有时候他们又会说："哦不，信心比所有这些细节都更重要。"你看，智慧与方便，再一次，你真的是在结合两者。

有一点你需要记住：很多修法的修行者都说："哦，我做不到，我想着脸的时候就忘了脚，我想着耳环就忘了莲花，忘了坛城……"修法的时候，想一想你自己吧，就是现在这一刻。你甚至没办法对自己有

一个清晰的图像。想想你的鼻子吧，就选这一个。就连鼻子，你也没有一个清晰的图像，只是一个模糊的印象。但你对这个的执著却是那么坚固。所以，对于本尊修法的修行者来说，确信自己就是那个本尊，才是最重要的。

这也是为什么上师们一直不鼓励我们去看绘画或佛像——因为这样你更有可能是把自己观想成那些雕像或画作，那真的不太好，因为你没有背面，没有……我不知道，你不会眨眼，什么都没有，就是被定格住的，泥巴或石头或金或银。但我想对某些人来说，它可以是一个灵感的来源。所以，也不要因此就彻底否定这个方法，绝对可以去找度母的唐卡，下载度母的图片，如果它能激励你，那就这么做——但不管怎样，安住于本尊的那种状态，才是修法真正最重要的部分。

尤其对初学者来说，即使你觉得自己只是在假装，也没关系。想想你现在这个"你"——无论你是谁，你也只是在假装，只是它已经成了一个根深蒂固的习惯，所以你就以为那是真实的你。金刚自慢就是这个意思。

为了增强这种信心，为了巩固这种信心，修法里有几个——你知道——几个辅助的步骤。比如迎请智尊，之所以这么做，是因为作为一个无明、烦恼的学生，你无法不心想："我是本尊，但我知道我不是"——你在挣扎。所以这会有帮助："请世尊从补陀落山，或任何佛土，带着你的一切加持降临，融入我。"这类东西是有帮助的，这在修法里是一些步骤，你会注意到的。有时候还会从五方佛那里得到灌顶，某种意义上是在强化成为本尊这件事，让它变得更好更稳固。你某种程度上把来自佛土的真正的本尊迎请进来了。现在，五方佛或其他许多佛陀，他们甚至还会洒水说："是的，你就是度母。"所以就有了这个。

当然，你还是不会一直安住于那个状态，你还是会忘记，还是会把自己贬低为凡夫。这里还有供养——阿尔甘以及其他供养，比如水、饮料、花。你在向谁供养？向你自己。为什么？为了确认你自己就是本尊。

但我知道这很难，因为在我们的文化行为里，我们通常把那些供品摆放在你的前方某个高处，我认为从来没有任何教授说，当你念到阿尔甘的时候，你要从供碗里喝那个供品——你懂的——所以这些东西总是会有冲突。所有藏式的陈设——不只是藏式，其实任何形式的陈设——都会让你觉得本尊是在外面的。哦，对了，有些修法里你不仅要观想自己是本尊，还有前方观想。但主要目的是为了增强以自身为本尊的信心。所以就是要安住于这种——本尊之慢——本尊之慢之中。

哦，供养之后是赞颂。赞美你有多美，多么伟大，多么无所不知。同样，这是在赞颂你自己。我特别是在讲阿努瑜伽密宗。如果是事部密宗，通常会有点不同，因为那时本尊是在你外面的。是的。但如果你留心许多这类赞颂，你会发现，在这些赞颂里，它也许从你身体外貌的美丽开始，你语声的美妙，所有那些……看起来是世间的品质，但它最终总是落到本尊的智慧方面——那既非物质、也非声音的品质。

然后通常跟着是持咒。这就像是……这是一种方法，有很多目的……好，对菩萨来说，目的是启发他人、令他人觉醒；但对修行者来说，目的也是为了领受加持。在持咒的过程中，几乎都会有这样的观想，比如持咒时，从种子字（如果有的话）或从你的身体放光，射向十方……安抚……

照亮一切众生的苦难。实际上，也将他们转化为本尊。然后再次放光，光芒射向十方……供养一切诸佛与菩萨……光再收回，融入自身，尤其融入心间的种子字。

嗯，根据密续的说法，在大乘中积累功德、令众生得益，需要三大阿僧祇劫。而密续认为，这三大阿僧祇劫的菩萨道修行与功德积累，只需安坐，不必苦行，仅通过持咒与光芒的放收，便可全部圆满成就。

好，也许我让你们提几个问题？还是先休息一下喝茶？好，问吧——因为细节太多了，趁还没忘，先问。

好，这个问题涉及种子字和语言之间的交叉点。如果我们很难观想藏文的种子字，比如"当"字，那能不能用英文的"tum"来观想？

可以。完全可以。因为那是你的习惯模式。我们只是试图拆解习惯，不是要你再建立一个新习惯。谢谢。

我想问，如果你没有受过灌顶——比如我修度母成就法，但我观想她在我的头顶或心间。所以刚才您讲的时候，我试着跟着做，光放出去、光收回来、然后融入……这部分我就卡住了。对于一个没有受过灌顶却在修行的人，能否分享一些如何建立信心的方法？

我认为……最实用的建议就是：多做，但每次时间短一点。就像我之前说的，与其纠结细节，不如把重点放在"我就是本尊"这个信心上。

但没有灌顶的话，我们不能将自己观想为本尊吧？

对，从密续规矩来说确实如此。所以也许你应该去受个灌顶。但你可以像你所说的，先把本尊观想在头顶上，这是可以的。好，谢谢。

我有个关于查（char）的问题。您能说说查对于观想本尊，或者说与本尊更贴近有什么帮助吗？

就像日常的吃饭、喝水、诸如此类……其实你就是在真正地"表演"嘛。我觉得你们应该做一个查的闭关，就你自己一个人，整天跳舞，没有观众。这才是重点，因为你应该认为——那就是你。很多人都这样做的。最外在的形式，我会说是佛像。佛像或唐卡的全部意义就是提醒你自己就是本尊。而查就是做同样的事，只是更强烈、更个人、更内在。好。

宫殿（palace）的作用是什么？

哪个宫殿？

坛城里的。

哦，宫殿。嗯，好，这个问题比较大。好，简单来说……先给你一个很短很简单的答案——因为我们爱参照物，爱房子、地址，你知道“唐宁街十号”之类的——就那个意思。但让我再多解释一点。

不，这个稍微复杂，但也许是你想了解的，因为成就法的修行……怎么说呢？尤其是阿努瑜伽的成就法修行……怎么说？好，让我这样来讲。

好。每一刹那都有一次死亡。因此每一刹那也都有一次诞生。先把这个放在心里。

每一刹那，就像大死亡降临——当我们临终，所有的感官与外境都消融，然后据说你会抵达或触碰到那个光明。但普通人会被这光明吓到，因为它是最彻底的无参照……你说不清它是什么，就是某种东西，但你不知道那是什么。明白吗？那就是无明的遮障，我们称之为“法性”的污染。

为了消除或净化这种遮障，为了提前熟悉它……我们修习空性，安住于空性与光明之中。越来越熟悉，越来越熟悉，越来越熟悉那个状态。

这就像革玛（Gampopa）举的例子——一头小羊，或者，嗯，小牛吧——你把它们从母亲身边分开几个小时，然后放开，小牛就径直走向母亲。牛群里有很多头牛，长得都差不多，但它就是知道。

同样地，如果你一次又一次地修习空性、光明——无论你叫它什么——一次又一次，这就是那个“小婴儿光明”。然后当你……这就是为什么对密续修行者来说，死亡是如此大的加持——不是因为你是多了不起的修行者，而是因为在你临终时，你的身体、你的那（能量脉道），你的本性会迫使你触碰法性。这是真正的好机会，在这个腐朽分解的东西的帮助下……明白了吗？

然后你进入……然后据说时空与一切都消融，解脱。

但大多数人会弹回来，然后历经各个中阴阶段，在中阴中辗转……好，我快进一下……一直到父母交合。因为你也有业力上的连接，精子与某种物质相遇，这就是为什么太阳与月亮再次变得重要。细节太多了。然后你受孕。

好，就从这里开始。受孕。这个受孕，已经被种子字净化了——至少我们是这样尝试的。然后你以本尊身升起。怀胎，就说九个月吧。然后是供养、婴儿食物、赞叹，或者你知道，跟婴儿好好说话，房子、玩具。

所以这就是你的长答案了，但真的很复杂。

休息一下，热了再回来讲。对，也许先别休息，然后统一休息。好，能不能叫厨房别炸咖喱角之类的了？

谁有麦克风？有个问题，是关于——面前的面包旁边的那个杯子——是那个气体。等等，我刚溜进来的。能不能有人翻译一下？

那个问题是：如果你面前的水杯碎了，它还算是个杯子吗？

算，是碎杯子。就那个意思，大概……

好，还有别的问题吗？谁有麦克风？

非常感谢有这个机会。我们看到本尊时，都试图将自己理想的生命形态、行为或理念人格化。您对那些被人格化为本尊的负面理念怎么看？如何在这之间取得平衡？

在密续中，你不应该去评判——这就是戒律。当好的念头升起，不要执取、不要兴奋、不要把它贴上"好"的标签。当坏的、负面的念头或行为出现，那就是……那是我们需要用来约束自己的方法。

好，您能谈谈在修习金刚乘及其种种细微差别的背景下，所谓"灵性旁路"（spiritual bypass）这个问题吗？

能解释一下吗？比如说，终极实相与世俗实相的概念，以及有些人如何误解这些概念？

这正是我们一直在讨论的——智慧与方法之间的关系——这会是个难题，但这个悖论是核心，不只是在密续里，整个佛法都是如此。比如，佛法谈空性，但同时也谈业力。

我有些紧张，但我有个关于中阴的问题。最近我妈妈和姐姐去见了一位灵媒……她能与其他世界的人沟通。我有一位最好的朋友，十多年前在车祸中离世。她来找了我妈妈和姐姐，虽然她们之间并没有太深的关系，但她来了，跟她们说话。

我们在藏传佛教中所学的，是中阴的状态有多么可怕、多么混乱，修行有多么重要，这样才能在那个状态中获得解脱，因为那个力量太强大了。但她不是修行者，也没有修行……然而她似乎那么自在，她一直说：别在你脑子里重播我死亡的画面，我很好，我很快乐。她显得那么自由，那么解脱。我听了录音，我当时不在场，但她听起来完全自在，而且还给出了不可思议的建议，比如："告诉玛利娜，别再到处跑、乱花钱了，她内在已经拥有一切，她不需要追求开悟。"给出了非常深刻的建议。

所以我想问，为什么藏传佛教里把中阴描绘成那么可怕的阶段？为什么对有些人来说，即使他们不是修行者，也似乎并不是那样……

嗯，"可怕"这个说法……我想也许我们会——我不太确定。是的，中阴不知何故被呈现成了某种可怕的东西，其实本来很矛盾，"中阴"只是"在两者之间"的意思。

而且这也是中阴。那么，最大的中阴是什么？根据中阴教法，最大的中阴就是从你离开那个光明，到你再次抵达那个光明，中间这整段时间。所以这一切，这一切都是中阴。

我想，那个"可怕"……是因为我们紧紧抓住当下的参照，失去那个参照总是令人不安的。那种不安——比如家庭、熟悉感，名字、地址——这些都很重要。

但其实，就像我们之前谈到的，有一种"小死亡"时时刻刻都在发生——一个念头刚刚升起，然后它消逝了，某种意义上死了；下一个念头将要诞生，在这两者之间，其实就有法性，中阴的法性；然后新的念头升起，成为某种东西，然后这个念头越来越大。但当然，它不是同一个念头，而是一种相续，而这种相续是一种幻觉。就像你知道的，就像一条河——你今年看的，是去年的那条河，但你以为是同一条。

但这就是我们运作的方式，这没什么不对，你看着那条你去年去过的河，说"是同一条"，我会同意——但实际上，这种相续的幻觉，正是我们所谓"活着"的东西。

所以……是的，重点就在这里：并非所有中阴众生都在痛苦之中，就像我们所描述的那样。很多中阴众生处于某种……怎么说呢？就广义而言，就连天界也是中阴的一部分，他们可能过得很好，相对意义上的不错。

但对密续修行者来说，所有这些参照都是需要超越的东西。

好，再看下一个问题。

我想问，当您给予传承时，这对您的身语意，以及接受者的身语意，分别有什么影响？

哦，这是个很有趣的问题，涉及到很多层面。如果有人对大圆满深深仰慕——也许不一定在修行，但仰慕着、对大圆满没有邪见、对传承也没有邪见……所有这些女性们（空行母）会想：好，干得不错。

但如果有误会、误解、错误诠释，进而导致对法道与传承的舍弃，那些女性……哎，她们有时候真的很小气、很善变，她们可能会……我不知道，最外在的后果，我给你举个我自己会……她们可能会，不知道，通过我的鼻孔或什么地方把一个病毒传进来，让我对所有不那么好的事情都极度拖延。

你看，我现在说话听起来完全像个迷信的人，什么都信。但实际上，不是那些女性们……

哦，天啊。太有力量了。这是有据可查的，有很多证据支持这一点。好的，静瑞。好的。

嗨。我一直很好奇"deity"这个词的选择。感觉就像……"上帝"一样。这难道不会造成很多混淆吗？

确实造成了很多混淆。

为什么？但这是翻译错误，还是故意这样选的？

我不知道……你懂什么吗？既然你在翻译部门，你能不能……而且翻译人员那么多……哦，其实……你觉得法语里怎么翻最好？至少法语里的那个词比"上帝"好一些，比如说……

为什么？我根本就不用那个词，因为我一开始就把它想成泰勒斯主义……当年我第一次……对，它也跟"安拉"有点关系。"La"有某种"在上方"的意思，但那也已经不太对了，对吧。

这很难啊。有没有比"deity"更好的词来翻译"deva"？但"deva"这个梵文词本身也很……"da di"，你知道，很典型……

你提到了加持，还有在传法结束时，我们被指导去向传承祈请、接受加持。因此我想请问，能否解释一下什么是加持？怎样接受加持？据说这取决于祈请者的信心与虔诚心。您会怎么建议我们去滋养自己的信心与虔诚心？

其实，这个问题我有一个很清晰的答案，有几点……有一些……我会这样说——我之前谈到过那种局促不安的感觉，一种坐立难安，即便你成功了、健康、一切蒸蒸日上，你仍然觉得"一定还有比这更重要的东西"。这种感觉本身，就是非常重要的加持。我认为我们应该越来越多地拥有这种感觉。这是很大的加持。非常非常大的加持。比长寿、思维敏锐、身体健康，重要得多得多。谁在乎长寿和健康呢？因为那样你可能只是变得更蠢而已。但这种局促感，这种"不可能就这些了吧"——太好了。

还有，渴望空性，渴望无二，渴望这些——同时又不放弃乐趣、戒律和财富这样的助缘；同时也知道这一切都在某种程度上是没有意义的，渴望那种对生命的态度——这些都是加持。

好。谢谢。

我们如何区分作为本尊的慢心，与执著于自我的无明？

能先把这个问题放一放吗？因为这正是成就法的核心部分。在修法最后有一个融化的修习——你必须把自己作为本尊融化消解。如果我们能对慢心也这样做，就没有区别了。

好的。我们现在休息一下好吗？好。然后我们再回来待一小段时间，然后……我也不知道，可以吗？我们回来吗？好的，好的。因为我觉得今晚我们是做那纳萨那，对吧？今晚我们要做某种像"纯金"一样的东西。所以我想把成就法再讲完一点。