

## 第五部分（AI整理版）

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

讲师：

好，我要讲……等等，先从……呃，我知道我应该讲金刚杵，但在那之前，因为"智慧与方法"这个要素——我之前提过的——这真的是我一直在留意的事情。对于传统佛教徒来说，他们多少把这个当作理所当然，然后就这样过了，结果被自己的文化彻底劫持了——文化、文化、仪轨。而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。仪轨对他们来说是陌生的、难以理解的，尤其是被强加在身上的那种，格格不入，于是产生了很大的隔阂。不管怎样，就修行道路而言，智慧与方法非常重要，需要时刻铭记于心。其实不只是在修道，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。这其实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——有谁能提醒我？卡玛、阿尔塔、法，还有摩夏……对，解脱，他们懂这个。在这四个里面，"卡玛"——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……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，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。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，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。

这对我来说变得越来越重要。我在阅读——当然很早以前就开始了——那么多印度的故事，其实在中国我也注意到了这一点：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——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那种知识分子式的、学术性的小智慧所劫持，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"——那你就是在用自己那点小小的、学术性的智慧来损害自己的修行道路。这一点非常重要。

在整个佛教体系里，这条修道就是如此——我曾经跟很多越南僧侣和斯里兰卡上座部僧侣就此进行过很好的讨论——这是个大问题，它应该永远是你的……引导……灯塔，或者说是你的修行原则。你需要这个。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。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……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。

有一次我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，那些空乘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，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，我的一位朋友仁波切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：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，那个念头会消散，然后下一个念头，无有停息。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，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，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。因为你已经被那些参照物搞得太累了，比如举止得体、礼貌待人，还有害羞、没有自信这些。于是你就去喝酒，它帮你解开一些参照物。但总体来说，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——尤其在这种情况下，莲花有时候是某些修法里最重要的参照物——但不管怎样，金刚杵是另一个很重要的参照物。所以有整套的……你知道，如果修法里有的话，你可以观想金刚杵。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。金刚杵有不同的颜色……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——但更固体的、可以说是更高级的修行道上的食物，就是种子字。这是个非常大的主题——种子字、咒语的来源，等等这些——我没办法深讲，时间不够，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，身、语、心这三个当中，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”，就这样。

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，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，意义很大。

好，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，那就是语言——英文、藏文、印地文、乌尔都文，这些。语言是气脉流动中最凶猛、最有力量的形式之一。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，而且我实际上对这个相当着迷，可以说是有点passionate——语言正在以肉眼可见的方式真真切切地改变这个世界，而且将要改变更多。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——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。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"嗡"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重要的大话题，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，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——就是那个字母，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"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，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，心是这个世界看不见、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，因为它最可见——这可以理解。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——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"嗡"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。就想想你的鼻子——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，不会眨眼，什么都没有，就是被定格住的泥巴、石头、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、巩固这种信心，修法里有几个辅助的步骤。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，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，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：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。然后光芒再次射向十方，供养一切诸佛与菩萨，最后收回融入自身，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——细节太多了，趁还没忘，先问。

\*\*问： \*\*

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？

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。

\*\*问： \*\*

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。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？

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。

\*\*问： \*\* 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。

\*\*问： \*\* 我有个关于查（char）的问题。查对于观想本尊，或者说与本尊更贴近，有什么帮助？

就像日常的吃饭、喝水——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。而查做的是同样的事，只是更强烈、更个人、更内在。

\*\*问： \*\* 宫殿的作用是什么？

哪个宫殿？

\*\*问： \*\* 坛城里的。

哦，宫殿。好，这个问题比较大。先给你一个简单的答案——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，稍微复杂些，也许正是你想了解的，因为成就法的修行——尤其是阿努瑜伽的成就法修行——让我这样来讲。

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。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，越来越熟悉那个状态。

这就像冈波巴举的例子——一头小牛，你把它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，这就是那个"小婴儿光明"。这也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，而是因为在临终时，你的身体、你的脉（能量脉道）、你的本性，会迫使你触碰法性。这是真正的好机会，在这个腐朽分解的身体的帮助下……明白了吗？

然后据说时空与一切都消融，解脱。

但大多数人会弹回来，历经各个中阴阶段，在中阴中辗转——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。

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。这就是你的长答案了，但真的很复杂。

先别休息，统一休息。对了，能不能叫厨房别炸咖喱角之类的了？

谁有麦克风？有个问题……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？

\*\*问：\*\*

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，那就是我们需要用来约束自己的方法。

\*\*问：\*\* 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？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，整个佛陀法都是如此。比如，佛法谈空性，但同时也谈业力。

\*\*问：\*\*

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——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。但她不是修行者，却似乎那么自在。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，她听起来完全自在，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，为什么藏传佛教把中阴描绘成那么可怕的阶段？为什么对有些人来说，即使不是修行者，也似乎并不是那样？

嗯，"可怕"这个说法……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，全都是中阴。

那个"可怕"，我想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，越来越大。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。

所以重点就在这里：并非所有中阴众生都在痛苦之中。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，他们可能过得相对不错。但对密续修行者来说，所有这些参照都是需要超越的东西。

\*\*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。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什么都信的迷信之人。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。

\*\*问：\*\* 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。

\*\*问：\*\* 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……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。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主义……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。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……

\*\*问：\*\*

您提到了加持，还有在传法结束时，我们被指导去向传承祈请、接受加持。我想请问，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。我之前谈到过那种局促不安的感觉——一种坐立难安，即便你已经成功、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？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，渴望这一切——同时又不放弃乐趣、戒律和财富这样的助缘；同时也明白这一切在某种程度上都是没有意义的，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，我们现在休息一下。然后再回来待一小段时间——我也不确定，可以吗？我们回来？好的，好的。因为我觉得今晚我们要做那纳萨那，对吧？今晚要做某种像“纯金”一样的东西，所以我想把成就法再多讲一些。