

第七部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=sWkGbjlk3-0>

讲师：

好的，让我们先从一些问题开始吧。来自观众的问题。

谢谢你，R。我有个关于那部分的问题，是关于誓言的。问题是：如果有人已经发现了它，只要愿意，就能实现——老师说，一生就能证悟。

在回答这个问题之前，我需要先说一件事。当师父说你必须遵守誓言时，让你持守誓言的，其实是师父本身。一位好师父对此非常清楚。你会违背誓言，原因并非你心机深沉、恶意满满，也不是其他什么缘故，仅仅是因为——就在那个时刻，当你对某件事产生了某种感觉，问题就在那里显现了。破坏了这种誓约，就像在那一刻，你心里认为这个孩子渴望证悟——糟糕，愿望就这样被毁掉了。

但这一切，都将是走向成就之道的一部分——通过师徒关系与修行，进入显现的层次，进入金刚乘誓戒。同行们，这就是我想跟大家说的。这些戒律是清晰而透明的，善用这些誓戒的想法非常好、非常殊胜。誓言这部分，就是如此。

这种方法非常特殊，是为特定目的而设计的。为了向你们解释这一点，这也是非常……有争议的。既然你问了，我想我还是直说吧，因为这非常重要。我向你们解释这些，是因为你们需要了解这些。

我说这些，是因为从一开始——从我最初教授佛法的时候——当我们进入这个体系、进入我们的法脉传承时，对我们来说最重要的一件事，就是这条道路。我们之所以进入，是因为我们相信逻辑，相信因果，遵循既定的原则，以及完美纯善的伟大教义。如果用理性来检验，这一切都显得合理、有逻辑。

然而，如果你非常有逻辑、迫不及待地想要掌握这些东西，那么你其实已经违背了誓言和戒律。这很难理解，因为它与很多人的想法大相径庭。我在这方面遇到过一些问题。即使像那伽犀那（Nagarjuna）或维马拉密扎（Vimalamitra）这样的大师，他们的道路，与那种纯逻辑的观点是完全相反的——是反因果论的。因此，甚至有些人会指责这些修法不符合佛教之道。

但你必须记住，即使在小乘佛教的层面，当我们谈论空性的时候，我们就无法再谈论实有的“人”了。无我或空性的整体视角，非常合理、非常圆满，一切都很容易理解。我本人过去三十年来也一直以此为荣。你知道的，一个逻辑非常严密、学过量论（Pramana）的人，非常自豪，随时准备跟我辩论。然而，由于你的问题与此有关，我就不得不向你解释。

我昨天也只是想问一个问题，你的朋友在我们谈这件事时也提到了它。关于修习特定本尊的法门——

我们将接近本尊，就像吸引一位人生伴侣那样——这有一条循序渐进的道路，这类法门涉及某些女性本尊，其中也有一些仪式性的修行。

这适合人类的根器。正如你从历史中可以看到的，在西藏中部，这种观念至今仍未被完全理解，它早在三百年前就已存在。但随着时间推移，人们开始问："我必须修多久？我应该修多久？"于是某位老师说："哦，十万遍。"然后每位老师都说："哦，如果你念诵这句咒语十万遍，就能净化业障。"于是修法就有了具体的数目，有了次序，有些修法甚至可以提速进行。

这大概从十二世纪，甚至更早就开始了。但那原本并不存在——他们并非从修习菩提心的计数开始，只是数量这件事本身，是需要重新审视的。我认为，我们确实需要正确地关注一些叫做"修行"的东西。

我跟很多学生都谈过这件事。我身边的人告诉我，他几乎想听到人们修行到达的声音。然后他对我说："哦，我完了——我做了那么多的仪式、咒语、吟唱等等。"但也有那些来找我，自称是我学生的人——真是浪费时间。我年纪大了，学生却不修任何东西，一直在拖延，说："我知道我必须修行，但……"几乎什么都没做。我之所以分享这个故事，是因为有某种东西在驱使他们如此行事。这个想法，这件事，非常重要。

感谢。谢谢你，Vin

Ch。是的，我也是新手，所以也许我的程度只是处于初学阶段。有时候，我们必须克服消极心态，对此我也不太确定。

关于婚外情问题，或者比如有人伤害孩子之类的问题——这些问题中的一些，答案其实已经存在了。这会给你你已经知道的答案，写得非常好。对，就是那本——来自绒增切吉桑波（Rongzom Chokyi Zangpo）的著作。我甚至还记得它的名字——先是论文，然后是章节，最后是那段祈请。但实际上，我忘了，找不到了。

无论如何，你甚至可以同时运用这三种方法——小乘、大乘和金刚乘。那些过多的"胆汁"（负面情绪）是一次性全部清除，还是一点一点地清除？每一种方法都各有其处理方式。当你被愤怒之类的消极心态侵袭时，绒增切吉桑波给出了一个解决方案，就像冰一样：

首先，你必须认识到，是的，这种愤怒是不好的，这种愤怒会导致许多不愉快的事情——这是类似小乘佛教的方式。

大乘佛教的路径也类似：你同样认识到愤怒不好，因此必须放弃它。我看到了愤怒的过失，看到了愤怒的负面影响。然后你去"转化"（jure这个词的意思就是转变或改变），转变的方式有很多种，其中一种是：我们愿意承担一切众生的愤怒，由我们来受——这是大乘佛教的教义。

然后，密乘的指示是：去观察愤怒本身。别问"为什么"、"何时"、"何地"等等，不加评判，只是观察

，仅此而已。只是观察一下，那就是一种方法。

另一种方法——这是非常深刻的内容——关于过多的负面情绪：如果愤怒生起，是什么引发了愤怒？如果这让你感到害怕，老师会让你把它放入一个搅拌机里，与各种气脉一同处理，仅此而已。

昨天，R讲授了般若波罗蜜多心经。经文中记载着我们的传承脉络。如果你的导师对空性有所体证，那么他就不会害怕了。那是对业力的恐惧吗？还是……正确地接受业力，是一个非常重要的问题。这很好，太好了。

我认为，《心经》的要点是：因为菩萨一无所得，也就无所畏惧——他没有什么需要成就的，所以没有什么好怕的。他不怕失去，不怕被遗弃，不怕被遗忘。这是我们讨论过的。

但第二句话非常有意思，这在《般若波罗蜜多经》中有所记载。我们谈到的这位菩萨——观世音菩萨——这是我们所说的真正的大师，一位充满大悲心的人，绝非什么小师父，而是相当了不起的大师。这一点非常值得强调，非常重要。

空性，只有真正了解它的人才能体会。当一个人理解了空性，再去听闻业力的教导，就会非常深刻——因为空性是实际可以运用的。正确理解业力的关键，就在于理解空性本身。这两件事实际上是紧密相连的。如果你引入了“自性”的概念，却又想摆脱业力的概念，你就会遇到重重问题。

这就像纯金，你的无知遮蔽了你看到它的双眼。说到起源之问——你得告诉我，先有鸡，还是先有蛋？它最先出现，然后由于种种缘故，彼此就既是鸡又是蛋——这就是因果次第的原因所在。

真正理解空性、体验过空性的老师，是可以肯定空性与现象同时显现的。根据某些学派在意识研究上的观点，它们是彼此同时生起的。

那么，你理解空性吗？很多老师和导师都说，关于业力的教义是最难教的。因为每当我们教导业力，学生都会觉得：事情就是真实存在的——以海洋、山脉等形式真实存在着。这些东西确实存在，这就是我们阐释业力概念的方式。

但我们始终不要忘了，这是平行进行的。龙树菩萨（Nagarjuna）一直说，目前没有任何迹象表明有一个原因属于那个“原初”的事物——或者更确切地说，是它的果。没有原初的核心。那些能理解这一点的人，那些大师，已非寻常之人。至高无上的大师，倘若具备了证量，就会了解空性。

在这个层面上，一切都只是幻觉。然后回到我的那个比喻——在咖啡店，在星巴克——一位了解这些的智者，面对各种尺寸的杯子，如果换成普通人，就会非常执着于这些幻觉。它实际上会让你亲历这一切起伏带来的痛苦。即使只有五分钟，在梦中，一个人可以体验三世的人生。

好，现在我们先暂停一下，休息之后我们会继续——仪式部分还需要一些时间。我一直都能跟你们谈这些事情。

关于细节部分——颜色、属性、众神——这些细节意味着什么？这些符号背后各自代表什么、说明什么？他们中的很多人都有各自的故事。

是的，有一些你们可能会喜欢的故事，我们称这类故事为传奇。但在藏语中，我们称之为"drung"（传奇），用这个词来形容非常深刻的故事。就像白雪公主和七个小矮人那样的故事，我们称之为drung。

凡是与某种境界相关的，那些生灵——从他们最高的层面来看，不应该被那样称呼；中间层次的这些人，被称为"男性持明者"（rigdzin）。说实话，我以前从来没注意到这一点，但现在……我注意到了，因为有些原因，是的，用这个名称来称呼他们是合适的。那是他们的名号，要理解他们的名号和身份——用这个词来说，"不言说"指的是……我猜，那就是解脱。那是他们生命的品味。

这些至高无上的存在，意义极为深远。举个例子，我可以告诉你为什么。蓝色的焦油带有绿色。这里有一个关于龙树菩萨的故事——这是怎么回事？为什么会这样？我们为什么又陷入如此糟糕的境地？你知道，那些都是那种幻觉——这个世俗世界。是的，这些担忧令我非常难过：对死亡的恐惧，对生活的不确定性，等等。它被那件事毁了，而且没有其他更有利的选择，所以我不知道该怎么办。

在森林里，有我们檀香木的香气——我们姑且称之为"站立"，我们那里都这么叫它。然后尝一尝……一位有色人种女性出现，带来了解脱，有解放，有解决办法，有种种显现形式。或许他就藏在某个地方——藏在檀香树的树冠之中。有时我们称它为"德国"（Tarasanh），我也不知道这个词该怎么翻译，它还能翻译成什么呢？那女人来自森林，就是那檀香。我可以告诉你这些，故事就是这样的，那是它的符号。

我知道的。这里人很多，这里有法国学者和那些法国人——然后他们就知道该怎么做了。哦，这里有个法国人，乔纳森，你知道那是罗纳尔·B吗？Subit在哪里？Subit仍然经常出现在这里。罗兰·本是法国人，对吧？他们创造了一些非常奇怪的符号。重要的是，这个符号实际上是有意义的。

至于位置——每一张图表，每一尊雕像，不可能在金刚乘之内被遗忘或忽视，这不可能做到。但不要把它当作文化符号。当然，符号有很多种，那里也存在着文化象征，比如用水洗脚，比如各种元素，听起来像是某种习俗——印度的，或者那把弯刀，或者三叉戟。这些都是极其重要的符号。

对于那些真正的修行者来说，秘传修法，你应该处处小心谨慎。诸位，我不会给你们提这样的建议：你们会去把所有符号都收集起来，放到房间里当摆设。我说的就是这个意思。哦，有个印度女人戴着宾迪……那是一个具有深刻意义的象征，难以置信。

萨达纳也是一种具有上述特点的仪式：它具备所有这些要素，而且还有许多文字细节，其中涉及到各种反应。然而，在修行时，你应该待在这里，把它珍藏在心底。最后，还有那些符号……它只是一个象征，并非一切。两者都只是达到目的的手段，仅仅是工具而已。与此同时，手段也非常重要。

很多时候我都觉得……我感觉很好。比如，我在阅读内页时，大圆满的教义指出：每个人都应该有这种感觉。是的，你们应该像一个整体一样行事——皇帝拥有超自然能力，你应该像皇帝一样饮食，你应该像国王一样行事。从象征意义上讲，你也要装饰这些物品，人类称之为装饰品。我喜欢这类东西，诸如此类的句子，我总是被深深感动。

事情是这样的：很久以前，我去过南印度，作为游客，我睡在一栋通过Airbnb在线出租的房子里。房东总是在那里，总是忧心忡忡。他担心我有没有关灯，因为虽然要花钱，但这样能帮店家省电；更重要的是，他说他非常担心环境生态，所以我总是关灯。我睡在一栋漂亮的房子里，非常干净，有一个阳台，其中一位房东每天晚上在这层地板上作画——就像在画沙画曼荼罗，大约需要两到三个小时，然后他们就那样离开了。先是花朵，然后是芬芳，还有蜡烛，他们说他们从未停止过，三代之内都会做这件事。这就是符号，一种象征性的修行，这真的令我非常感动。因为这并非藏族传统，但我总是想问：密教佛法的修行者，我们的修行或许应该按以下步骤进行——这样好还是不好？

仪轨修行者，如果你做度母修法（Tara sadhana），不喜欢阅读仪轨时，你可以画一幅用沙子制成的度母雕像或画像；画完之后，你就可以进行供养礼敬了。我只是告诉你而已，这套修法的用途其实不仅仅是阅读几页而已。它会让你的大脑逐渐熟悉，带着你正在成为的那份信心，成为本尊。

如果你是一名修行者，而你恰好修到了B点，不要对B点过于执著。乘坐——也就是驾驶，也就是乘坐车辆，骑自行车——这个例子对我来说是全新的，我之前没注意到。我建议，如果你碰巧骑自行车，可以这样想：把这辆自行车想象成莲花生大师，把老虎想象成你的朋友。我觉得这非常好，从传统上讲，这听起来是可行的。这有点过头了，但你明白吗？只要有东西能提醒你就足够了。

至于本尊——本尊将是纯洁无染的，你的光芒会让你忆念神明，以任何方式、什么东西都能帮助你时刻牢记自己本尊的身份。通过这种忆念仪式，当你最终……哦，想到这一点就感到非常舒畅——"我就是这位神明"。那一刻，在你心中，你将成为本尊，你将成为伟大的修行者。完美。

如果用最粗俗的话来说，你对自己的状态感到非常自在。在我看来，"mouth"就是"travel"这个词——古老的。你知道，瑜伽的关键就在于嘴和绳子，瑜伽修行者被从内在拉引出来的那一刻，我的朋友们……我会把它想象成瑜伽垫，通过不同的姿势进行吸气和呼气，等等。

如果你无法选择食物的种类，只有硬质食物，那我建议你用你现有的选择去修行，瑜伽是一种平衡身心的方式。在各种情况下都要用心对待自己，培养智识上的灵活性。而如果你逐渐达到了那种进步水平，你就可以选择固体食物，你的瑜伽修行将是真正的修行，真的会让你成功。这一新阶段将赋予你力量。

当一个人具备了这些方法，便拥有了真理，拥有了真我，你会获得真正的信心。就像这杯水，你能看得出来——你非常确定这是水，完全确信，非常确信。外面是湿的，我可以告诉你。我完全有信心，

不需要再三核实，不需要请人帮我检查"这是不是水"。这就是事情的经过。

修炼瑜伽，成为瑜伽修行者，就是爱的修行者。在瑜伽修行中，那时你就会对此真正充满信心——真实的。而瑜伽修行者，就是真正理解当前表象之真正本质的人：苦难是无常的，无我，最终是空的。当一位修行者明白了这一点，他们会充满信心，确信它什么都不是——而且经常如此。

这需要极大的勇气与自信。甚至有时，那位医生不得不撒谎，是因为他内心深处也相信那只是暂时的——他之所以敢对你撒谎，是因为他确信就是这样，他们知道自己在说什么。对你来说，说谎只是一场游戏。这就是瑜伽，这是真正的修行——萨达纳仪式。

特别是在传统中，在《甘珠尔》(Kagyur)的文献里，"瑜伽"这个词被广泛使用。比如，当你实际……在金刚瑜伽母(Vajrayogini)的修法中，流浪的空行女……这是你必须做的修行，最多可花二十四小时进行此类修行。醒来做瑜伽、冥想等等，它们之间都是相互联系的，都与显现形式的真正本质有关。

当那一刻到来，这和任何外在的东西都毫无关系，就会是这样的——如果我问你们，你们就知道了。比如拉格(Raz)——我确信你们知道他，一个非常令人难忘、非常庞大的存在。假设他装扮成一位四处走动的女人，他每次环顾四周，目光总是会落在那个方向。这并非因为缺乏自信，因为你知道你是谁——你在扮演另一个人，但你不是那个角色，你知道真相。你们平时都做些什么？当你没有充分的信心，当你不够自信时，那些无常的事物……你会认为这是永久性的吗？那个东西，如果那是空的，你却把它误认为是实有，那种幻觉就成了你的"真相"，看起来你很有自信——但那有点让你感到沮丧。

我认为这里有一个概括和介绍……哦，关于乌潘(Upa)……我们稍后再谈仪式方面的事情，但我们会谈谈消亡与空性，不过大部分内容你们已经听过了，它是思想修法的一部分。总之，我们最好将功德回向给彼此，乃至美德……甚至功德回向的部分，我们还可以将功德回向给……

密宗修行者的态度，或许完全不同于一般的观点。如果蜂蜜有剩余，我希望我自己能用上它——那是一种想要据为己有的心。而密宗修行者的态度是："我将我的功德回向一切众生，让每个人都能获得启示。"从密宗佛法的角度来看，我将向迦摩罗(Karmapa)祈祷，向圣马传承的伟大宗师，作出伟大的奉献与回向——就在那一天，就在他入涅槃的那一天。

我们提出的大部分内容，就是他有话要说，真是个好词。他说：到目前为止，我们有一种感觉——幕布和舞台幕布，当这出戏落幕时，帷幕也将落下，舞台被拆除——这就是修行者的态度。然后，场景转换也同样发生在客栈里。我以为传输线的部分已经描述过了，在这个场景里描绘得有些过头，这一部分很难翻译成英语。

我们会认真考虑每种情况——它们都是神灵，都是咒语，都是佛性。一切都是虚无，一切都是空性。那是什么？但从另一个角度来看，她们都是吉娜(Jina，胜者)和贾娜(Jnana，智慧)的化身。他们

在翻译那个词时遇到了很大的困难——“查姆黎巴嫩”（Chamleybanon），我也不知道该怎么翻译这个词。有些译者非常优秀，请向他们请教。“Ch
Le”——它覆盖了整个空间，我不打算翻译，但也许可以试试。

或许这只是我的感觉，我会试着这样解释一下，这将有助于你更好地理解这幅图像。你有一面非常大且清晰的镜子，那面镜子映照出……冰淇淋，以及同样的反射：粪便。你现在看到的是反射图像——你看着那堆粪便，真是太恶心了；但当你看着冰淇淋时，你感到饥肠辘辘。是的。如何？这里需要解释的词语，就在于此。

这种愚蠢行为真是愚蠢至极——因为这两张图片，无论是冰淇淋还是那堆粪便，都只不过是影像，只是镜中的倒影。它的根基是那面镜子，而镜子里究竟映照着什么，你并不真正知道。那个倒影，就是如此。

就像看一出戏：大师、反派、主角，所有角色——好人也罢、坏人也罢——都只是形象而已。透过那面镜子，映照出的才是现实的真谛。但你知道，这里还有观众。

所以，有时我们应当感觉自己就像……需要把窗帘拉开的那个人。他说了类似这样的话——他拉开灯，说道：

“愿一切众生皆得安乐。”

这其中所包含的一切幻显——包括白昼，以及一切被称为功德的东西——都是用来回向供养的。这就是修行者的方式。密宗修行者会修习回向的功课，这是通往卓越的道路。