

Sadhana in Vajrayana, Bir, India, 21-23 May, 2024

宗萨蒋杨钦哲仁波切

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第一部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=Wd7QVjpaWog>

[音乐] 早上好。 嗯， 实际上我的情况并没有那么糟糕， 比没有方向要糟糕得多。 如果我是飞行员，那我就是这个人， 这个喜欢错误 方向的飞行员。 更糟糕的是，我其实大概知道正确的方向是什么， 但 错误的方向却深深地扎根在 我心中。 嗯…… 你只需要…… 嗯…… 该怎么称呼它呢？ 做好心理准备。 好的。 所以当有人提出教学要求时，我建议以修持 (sadana) 为主题，因为 我假设 这里的很多参与者已经在 图林寺学习过相关的教义， 而且我想也许修持 (sadana) 比较合适，因为修持 (sadana) 与修行的路线图、修行的结构有关。 这就是我们选择这个主题的原因。 现在你当然知道这是一个关于 性爱或密宗的主题， 但这同时也是一个 开放的项目。 所以我们也 假设还有很多人 可能甚至还没有 开始接触任何有趣的、你知道的、 基本的佛教教义，他们只是……我不知道，走进了这里。 所以， 这是我能理解的。 当然，这是我的……嗯…… 自律，我会尽力不向不知情的人透露那些不能透露的事情 。 但我认为， 不知何故，密宗总体上还是存在的 。 事实上，其中一些最 独特的密宗教义[音乐]。 现在你可以用 谷歌搜索一下了。 你可以从那里得到它。 但话说回来， 密宗修行确实是一种非常独特的 修行方式。 假设我的上师告诉我， 我的修行是保守星期天存在的秘密， 比如说， 星期六之后是星期天， 星期一之前是星期天。如果我的上师 告诉我，我必须保守星期天存在的秘密， 我知道这几乎是不可能的，这根本 不可能。 太荒谬了。 但密宗就是这样运作的，因为它是一种 完全不同的 修行或旅程， 而且我还需要借此机会向那些对佛教，特别是密宗非常陌生的人进行澄清和介绍 。 我将借此机会，这 对于那些自认为经验丰富的密宗修行者来说也可能有所帮助， 因为很多时候，所谓的经验丰富的 佛法 修行者，无论你遵循什么传统， 尤其是密宗修行者，我们往往会 忘记基础，忘记根基， 我们总是忘记， 嗯，我昨天下午刚和几个人谈过 。 嗯， 文化 和语言对 人类来说扮演着如此重要的角色，因此必然会产生很多文化 误解。 嗯， 我一直都说这种文化和 佛法是两回事。 如果你想喝一杯水，我的意思是，如果你想喝水，你 需要某种容器，比如玻璃杯， 嗯…… 该怎么称呼它呢？ 用手舀出来就可以了。 但是不管 喝什么， 嗯，用来喝水， 水才是 解渴的关键，而不是杯子 或其他什么工具。 但你也不能忽视杯子，因为它真的很有帮助， 让事情变得简单。 问题在于，我们有时往往会把 文化和佛法分开得太厉害，而这也可能 变得过于抽象。 除非你 是 拥有 超凡能力的从业者，否则 你可能无法正确完成这项工作。 有时，而且大多数时候， 我们会把 文化和教义交织在一起，混杂得太深。 嗯，所以密宗也是一回事。 密宗的传播方式， 比如从 克什米尔到西藏，再到 中国、日本， 以及过去的印度尼西亚，或许还有 柬埔寨、阿富汗， 你知道，当地的文化和语言 一直扮演着非常非常 重要的角色，而且我认为这种情况还会继续下去。现在，一种新的 文化——西方文化——也正在兴起， 而且这种文化也很重要， 比如完全在 西方家庭中长大，世代都生活在西方文化中的人。 所以，一方面是这样，另一方面，这实际上是一种非常有趣的现象。 有很多西化的印度人、 中国人，他们的 文化观念完全不同，他们并没有真正放弃 亚洲的思维方式和 文化观念，有时是有意识的，有时是无意识的，但他们从小就受到西方 思维方式的熏陶。 事实上， 你知道，香港华人家庭会想尽 一切办法把 孩子送到西方，让他们接受 西方文化熏陶，然后这些 家庭又会期望孩子 回来后能像古代 中华民族那样思考。 所以这种事情总是存在的。 所以，正因为如此， 我不得不说，密宗在很多时候都处于 各种文化 误解、误会和暗示之中， 有时也挺有意思的。 有时候，事物会以一种 有趣的方式出现，同时也会给人以 启发和鼓舞。 但 它也常常

造成很多问题，我们将在后文中 讨论这些问题。 好的。 因为它是一个 密宗相关的课题，所以你知道，这种传统需要进行某种形式的 祈祷。 所以 迪帕在这里吗？ 哦，你能做到吗？ 你打算这么做吗？ 是的，你 可以做到。 你有麦克风。 好的。 所以，迪帕将做一个简短的祈祷。 你可以像 阿吉尔要求的那样，保持冷静，活在当下。 外语 [音乐] 演讲。外语。外语。 [音乐] [音乐] 好的。所以，因为这是南方，我这就 开始，就像 她已经做的那样。与此同时， 老师、讲解者或者分享信息的人，比如我 自己， 我的工作也是要意识到我 不是一个普通人，你知道，我不知道，从本质上来说， 或者你想怎么说都行，我是一个 完美的存在，就像萨曼达巴德拉、哈吉拉或者阿里等等。这就是 我所做的。我也必须意识到 听众也不是普通人，他们都是维迪亚达拉、达斯和达基尼，你知道，从本质上来说，他们可能，你 知道，我们可能看起来都不完美，但 实际上，你知道，这就是一切，这就是 密宗的运作方式。 不仅如此，我们现在所坐的这个地方 也不受方向、空间、气味、温度、声音的限制。 这里是一片净土或通道之 地。 如果你更倾向于那种所谓的 强硬密宗，那么 我应该认为， 观众不仅仅是 我面前的这些人，他们是神，他们是龙，他们是阿修罗， 他们是所有渴望聆听 佛陀教义， 尤其是密宗教义的众生。 所以我 现在召唤他们。 我分享这些信息是为了让你对密宗有所了解，并建立起 萨德纳 (sadana) 的概念。 好的。现在 sadana sadhana 在藏语中被翻译为 dupa。 我完全不会说梵语。 寥寥 数语。 梵语非常重要， 你懂一门很棒的语言。 我略懂一点梵语，你知道，我对此非常着迷，简直 着迷得不可思议，而且有很多东西值得探索。 我的意思是，印度有大约 52 个词来表示心灵，每个词都有其自身的细微 差别，这足以说明一切。 我的 意思是，如果我们的心理学家或心理治疗师哪怕只是了解一下 这些术语，都会非常 有益，因为目前“心灵”这个词的含义 非常模糊。 有些人非常坚持认为 这只是大脑的一种 功能， 有些人 则把思维提升到一个完全不同的 层次，一种非常……我不知道，超自然的 层次。 总之，dup dup， dup 这个词 与 制造、建立、完成有关，它 是一种技能或方法。 所以它有获取 或完成、努力完成的含义， 为了完成这件事，你需要使用 这些工具和方法。 密宗教义经常给我们举一个经典的例子：如果你想要 黄油， 它就藏在牛奶里，但你需要 做些什么。 你不能只是等着 牛奶变成黄油， 你需要做一些事情，比如 用勺子搅拌，或者用 现在流行的机器搅拌。 你需要拥有它。 很多 时候，这都是一件非常了不起的事情。 很多 时候，这种技能或方法几乎是不可能实现的。 你知道，就像如果 耳朵里进了水，你就往 耳朵里再加一点水，再加一点水，再加一点水，诸如此类的事情。 这些精湛的技艺有时非常 矛盾、令人震惊，而且有些不太可能， 比如，嗯，我想你知道，你明白我的意思， 有时又 非常不起眼或很小，比如如果你 需要进屋，你需要一把钥匙，而钥匙通常很小，它们 看起来并不漂亮。 房子很漂亮，很大，里面有很多 东西，但钥匙你可以放进口袋，但没有钥匙你就进不去， 你知道，就是这样。 所以，tupaya 熟练意味着熟练意味着 它总是，而且通常这种 t 或熟练意味着 总是与某些人，也就是 文化有关，对吧？所以某些人，比如 尼泊尔喜马拉雅尼泊尔人，他们 世代都受到文化的影响，你知道 他们的文化、成长经历、家庭背景、山里的空气，我不知道所有 类型的背景，你知道，就我 个人而言，你知道，对我们中的一些人来说，比如在尼泊尔，当你进入村庄的那一刻， 你会听到无休止的钟声， 或者各种 香火的气味，不知何故，它会让你感到如此舒缓， 如此迷人， 如此神奇。 这可能不一定适用于某些 人，嗯，我不知道，嗯，抱歉，我想不出奥克兰的例子， 好吧，这可能不一定适用， 所以熟练意味着总是 与文化相关，文化，是的。 这也是为什么很多事情 会被误解和误传的原因。 这种情况 经常发生。 我想说的是这个。 但在我们深入探讨之前， droop sadana 有完成的含义 。 完成。 听起来你好像有 目标要实现。 现在，我们需要讨论一下这个问题，也许 今天上午都要讨论这个问题，这 非常重要，这是根本性的， 我现在要谈谈

实现这个目标的几个步骤，例如，在一般的沙拉卡亚或上座部传统中，目标是解脱。为了从无休止的轮回中解脱出来，你知道，有很多很多神奇的方法，比如保持坐姿挺拔，因为你知道，保持坐姿挺拔也有一些作用，介于保持坐姿挺拔和手拿玛格丽塔酒躺在吊床上之间。你能不能挺直腰杆坐得更直，从而更接近解放，这还要取决于其他因素。这真的因人而异。但你知道我们必须进行概括。这是你们需要知道的事情，尤其是像我这样现在给你们传授教义或指导的人。你们知道我拥有什么，我的意思是，别提佛陀的十种力量了，甚至连非常非常低级的菩萨能力都没有。我的意思是，我不知道，你们每个人都是独特的，而且你们也很复杂，因为就在今天早上，你现在的状态可能已经改变了，也许这缕阳光真的让你感到烦躁。所以，我必须立刻写下这些，但我不知道该如何抓住那一刻。如果你感到炎热、阳光刺眼，或者这种环境本身就让你感到不适，那么这种不适感就是一个非常重要的因素。如果我真的是一位强大的菩提子，我就会知道如何运用那器皿。什么都行。你甚至不必带着歉意过来，现在就来听听吧。你可以非常激动，非常激动，而我知道如何利用这种激动的状态。我很想去，但我没去。因此，我唯一能做的就是进行概括。这样也没关系。没关系。这就好比你招待中国客人吃饭，准备一点面条就足够了。有些意大利人，也许会喝红酒，或者，你知道，客人会没事的。你明白吗？不丹风味，或许配上一些辣椒和米饭。哦，对了，或许你懂法语。我的天哪。现在我得去买些东西了。总之，你明白我的意思吗？所以，我只能进行概括了。所以当我进行概括时，我就是这样进行概括的。好吧，除了我邀请的那些人之外，还有一些我邀请的生物，比如鬼魂、神灵、阿修罗，我邀请他们只是因为这是传统，但我相信他们也知道我有多么无能，他们只是坐在这里，出于对这位先生的尊重，但对我来说，我看着你，当我概括地想，好吧，这些人都是人类。所以，好吧，人类，这算是一个不错的概括，也许你们中有些人只是半人，仅此而已。但根据藏族人的说法，实际上我们很多人并非百分之百的人类，我们至少有百分之百的鬼魂成分。我不知道你们是否听说过这种说法，但无论如何，这并不重要，你们是人类，你们一定有某种东西，你们一定在寻找某种东西。那真是个好主意。如果你还在寻找什么，那就说明你意志薄弱。这对我来说是好事，因为这意味着你缺乏安全感。所以，沿着这个思路，因为你也出生在我们所说的人类世界，而根据印度哲学或佛教传统，人类世界是一个欲望的世界。所以我假设你欲望很强，然后随着时间推移，你可能会表现出攻击性等等。所以，这就是我必须做出的概括。这里肯定有一些第十世的菩提萨特瓦。我会非常紧张。他们完全不理解我刚才说的这些。从某种程度上说，我会非常紧张，因为这只帐篷里的蝙蝠正盯着我看。天哪，他这是在自取其辱吗？但另一方面，我没有什么可担心的，因为第十位土菩提萨埵甚至能听见狗吠，将其视为教义。所以，无论我说什么，第十位布米菩提萨特瓦都会根据他或她的能力去听。这样就不会浪费任何东西。事实上，第十位布米菩提萨特瓦可能听到的比我打算说的还要多得多。事情就是这样。好的。正如我之前所说，按照传统，目标是解放，方法就是解放。很多很多，比如坐姿端正，比如张开双臂，比如认真思考事物，比如万物皆无常的本质，然后你知道，随着你成长，随着你变得更加成熟，思考和理解另一个无私等等，然后你呢？然后当你明白了“ana duka anata”之后会发生什么？你最终会明白真理，真理是万物皆无常，然后这又会带来什么影响呢？至少，哪怕对厌食症略有了解的人，都会从这种想法中解脱出来：你知道，我们总是执着于把事物看作是永久不变的，或者至少会想，你知道，我们以前都只有一公斤左右，现在看看我们，我们变成了这样。哦，我的天啊。大约20年后，我们的外貌会发生变化，但我们始终认为我们还是原来的我们。你看，不理解厌食症，因此

这种执着于“我是同一个人”的做法，已经给我们带来了很大麻烦。我只是举个例子而已。所以目标是从这种错觉中解脱出来，从认为事物是真实、永恒、快乐等等的错觉中解脱出来。所以密续中也是如此，但密续当然有，而且尤其不会与密续相矛盾，你知道，就是夏帕卡亚那或传统。这当然与大乘佛教传统并不矛盾，但密宗有其自身独特的目标。密宗的唯一目标是什么？在密宗中，修行的唯一目标是了解密宗有很多不同的方法，对吧？我只选择几种。所以，通常当我们谈论修行时，我们总是谈论神性修行。我们现在就要谈到这一点了。神圣的实践，或者神圣的实践，或者神圣的实践。所以，密宗的终极目标是真正认识到你是神圣的。那才是真正的目标。这意味着你已经有了目标。你只需要知道你拥有它。这才是萨德纳当天真正的目标。这非常重要，因为你知道，这就引出了神灵的话题，而神灵让人们感到非常困惑，你知道，就像当穆斯林来到印度并摧毁了所有那些偶像一样，从某种角度来看，这是可以理解的。我略感同情。你去到这个国家，你知道我们都认为自己更文明，对吧？每个国家、每个社会，我们都认为自己是与众不同的。我们走对了路，我们朝着正确的方向前进。所以你们这些穆斯林和英国人来了之后，他们就想，这猴子算什么神？看看湿婆和帕尔瓦蒂，还有象神。哦，这些原始人，他们需要被拯救。他们需要被拯救，你知道，需要一些同情心，你知道，那里存在着某种同情心。他们的想法非常糟糕。至少是当今印度教的神祇。你知道我有很多话要说，但我的一些印度人是。或许是明天，或许是后天。印度观众朋友们，请问你们能提醒我一下吗？我这么说只是为了气气你们。印度人已经向现代思想屈服了很多。如果印度有勇气，他们就应该大力宣传卡朱拉卡朱罗神庙。你去过吗？现在有些事令人难以置信，但你知道，印度现在正试图加入G8、G9、G20之类的组织，所以你不能那样做。你看，文化和政治，哦，这会产生影响。这就是穆斯林和英国人误解神灵的方式，然后，出于他们试图教化，避免误入歧途，最终导致神灵毁灭，所以，是的，这在非常非常粗俗的层面上，但在微妙的层面上，即使是经验丰富的密宗修行者，也总是会误解神灵。有时，你知道，我和阿吉尔谈到了飞行员和迷失方向的人，我说，你知道，实际上我比迷失方向的人更糟糕，我是一个知道正确方向的人，但却执着于错误的方向。所以我马上就告诉你这件事。我研习密宗六十余年，孜孜不倦地阅读，刚刚读完九天的《隆查经》，我知道自己是神，但我的习惯如此根深蒂固，我仍然想向神祈祷，因为他/她就在那里。我也要告诉你，是的，穆希尔就在你面前。Aalogates就在你面前。他和他或者这些神灵总是会拯救你，赐予你祝福之光，以及所有这一切，并且与此息息相关，你也是如此。如果我告诉你你是神，是的，这可能会给你带来一种我不知道的愉悦感，但10分钟后你就会回到我身边，然后向我寻求帮助。如果我告诉你像神一样祈祷、忏悔、哭泣、抛洒鲜花、焚香，尼泊尔寺庙的信徒们真的会焚香，并将香靠近雕像的鼻子，然后挥手。真是太美了。你知道吗，我喜欢那样。我也这样做，把它放在佛像的鼻子前面。像这样。这就是我的意思。情况很复杂。我知道正确的方向是什么，但执着于错误的方向却并非如此，因为记住我说过人类缺乏安全感，但你知道，这在现代世界非常复杂，哇，至少在过去你还有神可以责怪和倾诉，而现在神已经被科学家解雇了。现在一个人也没有了。所以你就会开始责怪自己，然后你知道的，就像，呃，自我毁灭，如此反复，对吧。总之，认识、领悟、实现自身即是神性，是禅定的目标。但现在什么是dity呢？我们需要谈谈这件事。我们可以休息10分钟吗？这样可以吗？是的。休息10分钟。我们现在休息一下合适吗？还是晚点再休息？哦好的。他说，不要休息。好的。是的。是的，我们可以做到。不。好的。好的。趁现在还平静，我们来谈谈这个脏东西吧。是的。请使用雨伞。任何。所以，我们要谈谈dity。非常非常非常难，但同时又非常简单。这非常简单，如果你能做到，我认为它真的会让你对一种叫做

幸福的东西充满自信。神就是这个。好的。让我尝试几件事。好的。我使用的是经典的密宗例子。好的。嗯，这是一句密宗短语。新生儿没有能力咀嚼固体食物。那你该怎么办？你让它变得容易下咽，而且有趣，比如加糖之类的东西。我不知道。你是孩子的母亲。你希望你的宝宝能活下来。所以，即使你不想让婴儿吃固体食物，你也知道，你肯定要非常小心，但固体食物实际上可能会杀死婴儿。好的。假设你们是这些宝宝，今天我是你们的妈妈，我来喂你们食物。在这种情况下，我应该告诉你我应该给你dity。现在，真正的实体，真正的实体是这样的。我们听到的声音。我的意思是，这位知晓声音的人，就是那位感知热量的人。你知道，这就是认知，这就是思维，你应该，你必须拥有它，如果你没有它，你就没必要待在这里，因为待在这里毫无意义。你总得有点脑子吧。如果没有心智，就不会有悲伤。你没有愤怒。你没有希望。你没有恐惧。你就像一块石头。你还是有自己想法的。我说的甚至不是像冷静、富有同情心那样特殊的心灵。不，不。任何你想的，无论是可怕的事情、幸福的事情、鼓舞人心的事情，还是平凡的事情，比如我不知道风扇的声音，这是约会，但是你看，现在我变成了一个糟糕的母亲，一个不称职的母亲，因为我给出生仅一周的婴儿喂了固体食物。这种固体食物可能会噎死婴儿，而且婴儿以后肯定不会想吃。下次你再给宝宝吃这种食物时，千万别再吃了。当然。所以，现在，如果我是一个更好的母亲，好吧，更好的母亲，那么我就得把它弄甜，我得把它做成你说的土豆泥，就像你知道的，像液体一样，甚至把它包装好，这就是我们有帕特玛帕尼帕尼之类的东西的地方，你知道我们的定位，就像我们一样。两只眼睛，一个鼻子，两只手捧着莲花。不要太戏剧化。莲花很美，让人感到很舒缓。不知为何，这是一朵花。我们人类喜爱这种花，尤其当它被人捧在手中时。这首歌我必须这样唱出来，但作为母亲，我的职责不是让你每天都保持婴儿的状态，我必须让你逐渐适应固体食物，我必须让你知道你会长大，因为当你明白这一点，你就会成为你自己，你就会变得独立。所以，你知道，两三周后，我会把Padma pani换成abalokeshwara，突然abalokeshwara前臂。现在情况就严重多了，因为我们这里没有长着前臂的人到处走动。所以我们加了一点“是”。基本正常，两只眼睛都还正常。看起来像人，但又不正常，因为多了两只手。如果街上走着两个只有前臂的人，你会作何感想？你知道，所以要加上。宝宝现在正在长大。现在你已经准备好了，你知道，软食已经完成了，即使是四臂和一千臂之间也没有太大区别，因为当你能够接受四臂的时候，一千臂实际上更容易接受，就是这样，有时候当事情完全令人难以置信时，更容易接受。不过，接下来就离固体食物越来越近了。好的。接下来我会说我会给你更高的格里巴，你可能会有点震惊。那是垫片映射。你会说这是其中之一。我同意。这其实更真实一些。我想说，我一直以来都给你吃煮熟的、加了糖的、配着鲜花的菜肴，你知道，还会唱歌，但这次我想让你尝尝有机的、未煮熟的。我同意。这更令人震惊，因为你已经习惯了人类的一些价值观，比如良好的行为是一种好的价值观。所以，没错，有人手捧莲花行走，这虽然有点不错，但配上他那獠牙和愤怒的表情，或许显得过于傲慢或过于性感，但你最终会意识到，这还是有点过头了。现在你开始接受这一点了，因为你就是你，你正在成长。总有一天我会带来一匹马。就是这样。这是上游的G河。最后一道题很难理解，真的很难。Hayaga与音乐会合作。为什么难点在于此？因为我们的文化中存在禁忌。你不会在公共场合做爱。你明白吗？你不知道，你知道，性行为之类的被认为是裸露，你知道，这是不被接受的。这在政治上不正确。这在道德上是错误的。你明白这一点，但假设你接受了这一点，然后进入下一个阶段，但实际上我现在要跳到密宗的下一个阶段，所以这一阶段结束了，好了，这一阶段现在你已经到了，我不知道，18、19岁，

青春期快结束了，21岁，我想也许 那时我会说，好吧，所有这些糟糕的 形式，成千上万天，我一直在骗你，你知道那些不是真正的神，那么 你，那是什么？就是这样， 所以现在我把神变成字母， 然后一直到字母3，或者嗡，或者啊，甚至 到脉， 然后我会说，好吧， 不能再往前了，现在一定是结束了，然后我会说，不， 即使是脉也需要消解， 那么是什么？什么也 没有，但一切都在一起，那就是一直与你同在，那就是 一直都是你， 无论如何， 你知道，这是向 你介绍什么是神的一种方式，这很难，你知道，你 必须同情那些 摧毁雕像的人，该怎么做？ 你 跟他们解释这些事情，他们既没时间也没精力。 好的，让我们尝试用更学术的方式来 确立神祇的地位。 什么是神？ 你我眼中的这杯水，是水蒸气， 我总是忘记 H₂O， 科学家们 不知道，如果 你试着说“我能要一杯 H₂O 吗？”，他们不会这么说。但当 它像这样在杯子里时，它仍然有效。 放在漂亮的托盘里就可以 喝了。如果是在洗衣机里，情况 可能略有不同。 如果是在 厕所里， 态度就不同了。 你能看到有多少不同的东西吗？ 如果里面有鱼， 它们就会有完全不同的 感知，那就是 魔法，那就是万物，这就是神。 我希望我能成功地向你介绍 神，我没有让你感到困惑， 我希望没有。这就是神， 这就是我们密宗所说的魔 法网，他们称之为魔法网， 不要以为只有一件东西，而是万物 。 有一份特别的清单，是由一位名叫 Rang Za 的伟大学者整理的，实际上甚至早于 Len。他是一位 了不起的学者，你真的应该读读他的著作，非常精彩， 但是它真的很冗长。我也很 喜欢阅读这份清单，它列出了不同生物所看到的的东西，以及 它们如何与火等现象互动 。 据兰加所说，有一种 昆虫 或生物会用 火洗澡。他们只能 通过火来洁净自身。 这一点适用于所有事物。 对 了，我真的需要知道这个 非洲部落的名字。我认为对他们来说，固体就是液体。 哦，很好的例子。 那些墨西哥游戏或者 玛雅 游戏。他们正在进行一场游戏比赛。 严肃的。 而最终的赢家，就是那些 被砍掉脑袋的人。 你明白吗？ 不是正在砍菜的那个人。 谁丢了脑袋谁 就是赢家。这是另一种现象。 完全。 它实际上存在于 万物之中。这也让很多人感到困惑。 例如，我 自己就注意到很多垃圾桶都有这种情况。 好这个词。 好有 不同的含义。对于那些去过 达吉林、卡林蓬等地的不丹英语学校的人来说， 与那些在 不丹乡村长大的人来说，“好”的含义是不同的。 这其实是 dity。 所以数据。 好的。 所以，这是一次单程的 茶歇。不。你能告诉我现在是吗？ 你确定吗？ 好的。 再来一个， 我就把这事儿做完了。好的，这次是比较严肃的一次， 因为听众群体比较多元化，所以我 也要讲一些严肃的话题。好吧，你还算有头脑。 当然会。 你怎么能不去 审视人的内心世界呢？ 那是什么？ 它没有颜色。它没有形状。 它 没有时间了。 它没有方向。 但 你不能说它是一个空洞。 你不能 说它不存在。总会有一种知晓感， 不一定是思想，但是一种 知晓感。 你确实有那个。 我这么 说并不是把它当作某种神话传说来陈述的。 来吧，现在就去体验吧。 它就在那里。 但你也不能说就是 这样。 你可以说，这是我的手机。 不能说，哦， 这就是我的想法。 这种 空虚和这种清晰 或光明 没有秩序。 并不是说空虚先于光明出现。 空无即是光明。 光明 即是空无。 我有时说， 要更简单地理解，它既 存在，又不存在 。 你知道，卡朱巴传承或 萨拉人、提奥帕人，他们用一个 很美的词叫做“萨哈迦 共同涌现”，我不知道是“共同涌现的萨哈迦”还是“ 共同诞生的萨哈迦”， 但问题是，当我用“ 共同”这个词的时候，你的头脑立刻会认定有 两件事，因为只有同时 拥有两件事，才能称之为“共同”，对吧？但实际上并没有两件事， 你确定没有两件事吗？不，我 也不确定， 因为有空性层面，也有 光明层面，你拥有的就是你无法抛弃它。 你想失去手指都行。 你可以剪头发。 你可以 剪指甲。你可以切除身体的大部分，或者做 任何你想做的事情。 你明白吗？ 但是， 你不可能失去这种灵性。 别以为你们佛教徒就有这种能力。 只有每个人都有 。 唐纳德·特朗普拥有它。 狗也有这种病。 鸟类有这种病。

拥有它并不代表 什么。 直到我说 你好，这都是一把勺子。 假设你 永远不知道这是什么，直到我告诉你，你知道这是勺子， 这是用来做什么的。就像这把 勺子，你可以收集数百万把勺子，但它不能当勺子用。 你或许可以用它做 其他事，但它永远不会 像勺子那样发挥作用。你拥有佛陀，你拥有神灵， 但除非有人告诉你，除非你真正 认识到它，除非你 真正修习它，除非你努力去掌握它，否则它不会像 神灵那样运作。所以这就是 为什么即使你是佛陀，你的行为不像佛陀，你的思考不像佛陀，你的 言谈不像佛陀，你的饮食 不像佛陀，你的沐浴不像佛陀，你的计划不像佛陀，你不会…… 我不知道，你不够狡猾，不够 诡计多端。 是的。是的。是的。你确实有一些小的阴谋，但规模 太小了。 然后会发生什么？ 我们忘记了这种内在的神性 ，忘记了内在的神性就意味着你实际上执着于 二元现象，而二元 现象就 变成了像二元 固体现象一样的东西。 例如，如果深奥的人们日复一日地来到这里， 用鲜花和香烛膜拜这块屏风， 人们就会慢慢开始梦见我身后的这块屏风在梦中与他们对话 。 有些人可能会得到 预言祝福，也许 大约50年后，来自印度各地的成百上千人 会来到这个屏幕前祈福，这就是 某种现象如何 膨胀 成粗俗的存在。我告诉你这些，是因为 我们最终拥有身体也是 因为我们被分散了注意力，变得 二元对立，那么拥有身体又有什么错呢？ 好了，我们得 去小便了。 我们需要去 喝杯茶休息一下。所以，这就是我们要做的事情。茶歇时间。[音乐]

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=oQvnsMc1ODk>

【音乐】你好。嗯，得到了普拉尚特的允许，今天上午早点结束，做几个问答，晚上和明天我们会多做一些——七点可以吗？【掌声】好的。五点如何？太好了。先试试七点吧。好的。因为天气有点热。好的。所以，我们现在来做一点问答，因为实在太热了。我……你知道，本尊这个主题有点难。我希望能好好表达，所以请大家现在提问，就在这个问答环节里。好的。能把这个传过来吗？

那么，您怎么定义上师本尊？因为在这个修法中我们要“咬住”上师。很好。其实是同一回事——真正的上师与我之前一直在讲的是同一个东西。但因为它无法咀嚼、无法吞咽、无法消化，所以即使是上师，我们也宁愿选一个……我不知道，如果你碰巧喜欢凤尾鱼，而你的上师也喜欢凤尾鱼，你就会选那位爱凤尾鱼的上师——仅仅因为你喜欢。人类就是这样运作的，有一种叫做“共鸣”的东西，对吧，共鸣。但这全都是幻觉，没有人真正与任何人共享同一体验。我所看见的，你永远看不见，除非你证达第十地菩萨。就像这样，你和我假装并且达成共识说我们在看同一个对象，但其实从来就不是同一个——哪怕从物理角度讲，你是从不同的方向看过去的。好了，好的，还有其他问题吗？好，请说。谁拿到话筒谁先来。

嗯，回到那部电影……它关联到您今天上午所讲的内容，关于电影里的主人公、英雄。如果他早先学过一些关于本尊的指引，他走的路会不会有所不同？

好的。我猜你指的是关于中阴的经典教法，对吧？中阴教法的主要部分之一，与本尊的显现有关——也就是大家熟知的“一百位寂忿尊”。当然，我们别无选择，必须以某种方式来描绘这些本尊。我要说，像噶玛林巴这样的大成就者做得非常出色。如果你去细读这些对本尊的描述，会发现它令人叹为观止。好，回到这里——比如莲花手本尊，两手持莲花的观自在，在人类心智里这是可以接受的，因为我们都有两只手、两条腿。但这个概念是需要被打破的，需要被拆解的。所以才有了多臂，然后是马首，诸如此类。

嗯，既然我们在谈本尊……这个话题实在太广了。有一次在不丹，一群人想建造一座金刚瑜伽母殿，我当时在不丹东部，我说：好啊，咱们建，但为何不尝试一下，里面不放置任何佛像，只放一个字母“蓬”——因为那样其实更真实，更接近金刚瑜伽母的本来面目，而不是那尊手持颅器的美丽女性形象。不管怎样……

当一个人临终的时候，你的意识确实会受到冲击——因为你平日与事物互动的惯常方式消失了。所以那时候一切肯定会非常、非常不同。这一点你甚至可以通过服用迷幻物质来体验，因为当你服下迷幻物质，你正常的感官和感知意识会暂时受损。这就是为什么蓝色会蓝得极致，图案会出现，各种各样不可思议的东西……既然这事在我脑子里，我就跟你们分享一下——大约去年，在加拿大，我跟一些人一起，就为了好玩，服了相当大的剂量。不知道……是的，这也跟你当时的心情有关，我觉得，跟心情有关——因为那段时间我们正在谈论世界的生态、地球、水资源，以及人们如何在破坏这一切，诸如此类。就在那时候我服了那个东西，其中一个非常鲜明的体验，是所有的树都在跟我说话。当然，这一切都在我脑子里。但树真的在跟我说话，说：我们……我有一个讯息，我们有一个讯息需要你传递给全世界。你知道吗，我甚至听懂了它们在说什么——就是这么不可思议。我说：好的，这个……我当时甚至情绪激动，你敢信吗？我如此动情，它们说：是的，当然，这将是我一生的……无论如何，我完全明白它们在说什么，可以说。然后，随着那个物质的效果慢慢退去，我什么都不记得了——它们说了什么，一点都不记得，完全空白。在那个当下，一切都说得通。

所以，当你临终时，你的感官和感知意识就像……在瓦解、在崩塌，随便你怎么称呼它。其实你知道，很多人绝对不愿意用“崩塌”这种词——实际上正如普拉尚特所说，我在引用他，但他在吗？哦，正如他所说，不是我

说的，他说："哦，没什么的，就像换了一条……那是什么来着？紧身牛仔裤。"仅此而已。换一条紧身牛仔裤，仅此而已。所以，当你换一条紧身牛仔裤，是的，这不是真正的瓦解，不是真的，它在转化，它在改变，只是……我现在看这边，然后现在我把头转过来——如果你要用那个负面词的话，可以说这边的"死"发生了，但它并不真的是死，只是我把头转了个方向。普拉尚特也用了"转换"这个词。

但那些非常执着于旧有思维习惯的人——比如蓝色的那些特质，对吧，我不知道……先加茶还是先加奶，怎么拿筷子，哪只手拿什么——如果你非常执着于这些，那么，是的，你显然会经历创伤，对吧？因为如果突然有人觉得：没道理为什么我要刷牙——这是很大的创伤，因为整整六十二年你都在刷牙。然后突然间你意识到：没有意义。所以，是的，创伤……我觉得这是个重要的词，创伤，与某种不好的体验相关。但创伤同时也是一种显现，它是一种解脱，也是一种……我想是发现，对，发现下一个阶段、状态，无论它是什么。这是个难题，我想我在这里没法完全回答，但无论如何，就这样了。下一个是谁？

嘿，吉尔，你好吗？很好，你呢？我非常好。你能告诉惠斯勒电影节说……我觉得被他们拒绝真的很受伤——其他节可以理解，但惠斯勒，那只有……十户人家的地方！而且我也有一些猜测，为什么他们会拒绝你，不过以后再说。好了，请问你的问题。

嗯，以我对佛教中本尊的有限的西方理解——我一直认为本尊是智慧的某种面向，某种智慧的面向，这个方向对吗？

非常好。而你所想到的这个智慧，不外乎就是这个觉知，这个无染如是的觉知。哇，我从哪里开始讲呢？我之前说过：一公斤的金，就是一公斤的金，就这样。一公斤的愤怒，就是一公斤的智慧。这就是密续的见解。所以，我跟你们讲这个，是因为我不想让你们太迷恋"智慧"这个非常华丽的词。因为这个词……"智慧"这个词非常非常具有欺骗性，它带有一种希腊哲学的味道。希腊式智慧、孔子式智慧、佛教智慧……而智慧其实是空性与光明性的不可分离。

好的，下一位。谢谢您关于本尊的教导，我有个问题：您提到了把墙当作本尊来礼敬，与礼敬真正具有加持力的佛像之间的区别。能说说这是怎么回事吗？比如，多罗菩萨在看着我们，基督在对我们说话，这里到底发生了什么？

好的，非常好。哦，我的天。太好了。我要引用第五世……因为有一种叫做开光仪式的东西——"

"(pratishta)，安放、设神，是吧，就是那类东西——这是密续修法中非常非常非常重要的一部分。我们称之为开光，还有一个非常重要的仪式是火供、亚若那、灌顶，这些都是非常重大的密续活动。有几部仪轨，其中一部非常好，是蒋贡贡觉旺波第一世写的，另一部非常精彩的是第五世达玛所写。

它开头就说：没有任何东西需要开光，一切已然开光，没有东西需要。多么美丽——因为一切都在光明性与空性之中。

所以我可以……我可以以这样的正确发心：不愿被轮回缠缚——这也是一种正确发心，对吧。或者发心帮助所有众生不被轮回缠缚——这也是很好的发心。但我可以做得更好，我可以以更高的发心：甚至想要超越"我要解脱自己和他人"这种思想，因为那是一种二元对立。那是相当高层次的发心。然后再进一步，知道……无论如何，让我们选择这朵花……想着这不外乎是空性与光明性的领域，而这也是我心的投射——作为一个被人类文化熏陶而认为玫瑰是如此美丽、浪漫、情人节、不知道要花多少钱，是如此珍贵的人——你懂吗，我要把这个想象成……我不知道，迪拜购物中心里满满的黄金白银骏马，然后我把这个扔到这里。我有绝对的功德。但话说回来，你在讲的是婴儿的固体食物，对吧。

好的，所以我们退而求其次，我们降格，我们实际上去做一尊佛像。但即使在那里，有一种非常美好的……你知道，开光时喇嘛们通常诵念某些咒语，类似于这样，然后我们观想本尊真正降临此处，等等等等。但其实，我们说：你不需要请任何喇嘛，不需要，不需要请任何人，不需要念任何咒语，什么都不需要——如果你认为这就是佛陀，那就够了，这就是开光。因为归根结底，一切都是你的投射。

浓缩咖啡使命之所以成为浓缩咖啡使命，只是因为你如此认为——它就这样被固化了，因为那些意大利人把浓缩咖啡炒作得如此之高，这种方式那种方式，各种不同的烘焙，各种不同的包装……现在我想我大概有两个行李箱的咖啡，因为收到太多咖啡礼物，我完全搞不懂……不管怎样，就这样了。

好的，我想我们到此为止，天气真的太热了，我们晚上做一个更长的环节，好吗？所以大约九点之前请别安排派对。晚饭怎么样？我们几点来？五点。五点。五点。六点，七点，我想大概八点。你们可以在八点之后安排你们的伏特加。好的。

好的，我刚才提到了伏特加。密续……你们会注意到，在密续修行者当中，有……嗯，伏特加的参与。这与……你知道，密续爱好酒精，并不是这么回事。密续对伏特加或威士忌或其他什么有一种柔软之处，唯一的原因是，酒精这类东西给你一种人工的……让你更接近……那个现实——不知道怎么说——它让你更接近真实的、本然的临在状态。这就是为什么当你微醺的时候，你觉得脱衣服是可以的。而那其实更真实，对吧？因为你来到这个世界，来到这里的时候，你并不是穿着燕尾服来的。你是赤裸裸的。

好的，谢谢大家。【音乐】

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=PYuz1Z2S3oM>

[音乐] 好的。 所以继续说萨德纳， 仍然与萨德纳的目标或目的有关， 简单来说，它是为了解放，有时我们称之为tba，有时我们称之为chup，有时我们称之为sanj， 不管它是什么。这 [音乐]，你知道我们大多数人 都不知道那是什么。 我们没有关于 解放的参照物。 你唯一能参考的就是像普什尼沙 (pushnisha) 之类的东西， 你知道， 光环，还有 一些故事，讲述全知全能、获得解脱的人可以做到这样那样的事情。 除此之外，你什么也不知道， 你知道，有很多文学作品我们可以读， 但大多数都比较 抽象。 我认为对于我们大多数人来说，像 提婆、苏卡瓦蒂这样的解脱体验，几乎与 神学家们谈论的天堂体验完全相同。 你会去天堂，在那里 永远幸福地生活，还会拍一张大 合照。你知道那种事。 难道 不是吗？ 我们没有参考资料。 获得 自由是什么感觉？ 然而，这恰恰 是你获得解放的目标。 如果你想去 夏威夷， 可能是因为你 最近去过果阿。 所以你可以参考海滩、蓝色的大海、波浪和 咸咸的海水。 如果你喜欢那样，那就有个理由 去夏威夷了。 想念夏威夷。 我们都应该渴望的那种解放，我们其实并没有真正拥有， 我们拥有的并不多。 无论如何，从 体验情感层面来说，我们根本无法拥有它，我们甚至无法在 情感层面上拥有它， 你所拥有的，正是这种所谓的“感觉”，我想，这就是 他所说的，但无论如何，我不知道， 反正有点像一颗悲伤的心。 你们当中有些人表现得很明显且 持续不断，而有些人则偶尔才会出现这种情况，但 事情却一直不顺利。 当你们中的一些人完成了那件事、那个事、去过那里、到过这里、 那里之后，你们就实现了所有目标，实现了你们尝试过的所有职位。 你明白吗？ 你所取得的一切成就， 突然间难道就只有这些了吗？ 不可能只有这些，一定还有别的东西，一定还有 额外的意义。 你知道，人生的意义或目标，一定还有比这更重要的东西。 你们中的一些人可能会有这种尴尬的感觉， 而根据许多古代大师的说法，他们会把这视为一种 巨大的祝福。 事实上， 既然我们在谈论 萨德纳，我就不得不谈到神明达， 事实上，很多人就像我一样，你知道，我想 我引用过这句赞颂穆希里的话，穆希里是一位神明， 但是你知道，即使是穆希里神， 你也会听到各种各样的说法，比如，哦，他是佛陀的弟子， 他是教义的发起者，他也是 恶作剧的人，有点像恶作剧，他就是那个人， 然后有时我们听说他是 所有佛陀的老师，然后我们听说他是橙色的，他是黄色的， 他是蓝色的，他是黑色的。 我们听说他会佩剑，但他其实没那么厉害。 有时 我们还会听到有人说他没有 颜色，没有形状，什么都没有。 有时我们会听到这样的说法：他就是我们现在所拥有的 认知， 就像我们之前谈到的那样。 但不管怎样，我觉得我们 今天早上还是含糊地谈到了神是什么。 这就是 空性与 光明的统一。 无论你拥有什么，你都明白那种现象可以同时是 万物，也可以是虚无。 水既是水，也是家。 坏事也有 好的一面。好与坏并存。 Sahaja 短的 同时也是 长的。 长也是短。 换句话说，就是非二元性。 据说，这种真挚的悲伤，发自 内心的悲伤，正是对这 件事的打击。 正是 这件事让你感到难过。 正是这件事让你感到尴尬。 正是这一点 让你觉得，除了 早餐、 午餐、工作、晋升、养老金计划之外，生活中一定还有更多的东西。 肯定就是 这件事让你 心神不宁。 但你知道，问题是， 每次你……每次你被 这东西踢一脚，让你 有点不安。 我们 发明了成千上万种应用程序、小工具和娱乐方式来 麻痹自己，因为我们无法忍受这种 悲伤、这种孤独、这种 超验的疏离感。 我们实在无法忍受。 所以我们需要给 自己贴上各种 “ 标签”，包括

字面意义上的“标签”和比喻意义上的“标签”，甚至包括所谓的精神道路。你知道，我们会给自己打气，我们会娱乐自己，我们会让自己忙起来，当然，所有这些都是有保质期的，当这些事情不再奏效时，你就会陷入更深的无聊和抑郁等等。但无论如何，我说过，你其实没有真正意义上的解放的参照，但你不应该失去希望，因为你拥有这段时间，而不是一直拥有我希望一直拥有的时间。你会时不时地感到这种奇怪的、不满足的、不安的或悲伤，而这，正是非常重要的。我认为这也是让你既有灵魂又有人性的原因。它能让你清醒。它让你变得更好。如果有解放这种东西的话，但我仍然需要和你谈谈什么是解放。所以，目标就是正确的目标，解脱，尤其是在我们谈论萨德纳的时候，你知道，在萨德纳的结尾，我们甚至会说，你知道，然后你知道，哦，巴巴特，假设我们正在做阿拉塔拉的萨德，哦，巴巴特，巴瓦蒂，阿拉塔拉，你知道，愿你永远保护我。愿你永远指引我。愿您永远赐予我慈悲、智慧等等美好的品质。最后我们说“可能”，最终“可能”……你知道，“康”这个词我们称之为“康”，在藏语中是一个很美的词，我们称之为“kopang”，意思是“我能否实现你，你的状态，你的空间，你”，基本上就是“我能否成为你”。我们一直说这跟“哦，你知道，Arya，请保佑我，让我有一天能永远幸福地生活，每天都拍很多自拍”完全没有任何关系，甚至连边都沾不上。一点也不。根本不可能。这是什么？这是什么状态？我相信在座的各位至少都能接受这个州不能有……是的，我确信。但至少你可能正在理解一些事情。哦好的。当我最终达到阿利耶陀罗（Aryatara）或薄伽梵（Bhagavat）的境界时，我将不再感到颈部疼痛。我不需要制定日程安排。其实，如果你仔细想想，会发现它有点无聊。你会的，我不需要再工作了。所以，每天都是星期天。这多无聊啊？而且，我不需要更新我的应用程序，因为它总是自动更新的。你看，正常人是无法理解这件事的。我将永生。哦，那确实很痛苦，对吧？你希望通过永生做什么？当然。你确定吗？你真的想要那样吗？正如一位中国哲学家所说，许愿要谨慎。但是，神明的境界是什么？好吧，一个大问题，没有时间，没有更多时间了，你必须接受这一点，无论你是无神论者、科学家还是非信徒，甚至科学家们也同意我们的观点，时间是相对的。所以，当你最终摆脱了时间的概念，摆脱了别人催促你、时间限制之类的束缚时，想象一下，当时间不再流逝，一切都消失了。当时间耗尽时，这意味着什么？根本不存在进步这回事。不存在不成熟或成熟这种说法，因为这一切都会随着时间推移而过期。显然，没有时间的话，就过不了生日。你知道吗？这完全可以接受，而且你已经在这么做了，我知道你在这么做，不仅如此，你出去追求享乐很大程度上是因为你其实是在追求一种永恒，比如一杯威士忌，你只是想结束它。我的意思是，我们甚至说过，“结束”这个词会杀死舌头，多么深刻的词啊！但最终，你得到的是与结束相反的东西——让它复活。你总是会复活，并在时间中孕育新生，不再有时间。当你完全摆脱时间的束缚时，这种体验是很容易实现的。仅此就足够了。这是完全可以实现的。如果能够瞥见永恒的真谛，那么死亡又是什么呢？因此，我们也没有了人生意义的负担，而当没有了人生意义的负担，那就是极致了。藏语中“崇高”一词，我们称之为“Pak”，意思是超越，你知道，某种程度上的超越。你并非凡人。只要你活在当下，你就是平凡的，你也能做到，因为时间是相对的。这是完全可以实现的。你已经经历过很多次这种情况了。好的，如有必要，我们稍后再讨论这个问题。我会边问边看。但我认为现在我们要讨论的是萨德纳的结构。好的。修行法门的结构，好吧，在结构之前，也许是成分，是什么构成了修行法门？是什么成分？

事实上，不仅仅是修行法门，每一种佛教修行，每一种佛教修行，无论大小，都必须有两个最不可或缺的成分。它必须兼具智慧和 方法。这就是我们所说的必须。你不可能拥有它，也不可能没有它。这就好比 你漏接了一个球，那就说明球有 缺陷。事实上，真正使 一条道路成为非常好的道路、真正的道路、有效的道路的，是这条道路具备这个 非常重要的组成部分。例如，如果你 去斯里兰卡的佛教寺院，僧侣们会乞讨食物，他们会来找你。我最近 去过那里，因为你知道，就像我们今天早上谈到的那样，我有一种感觉。情感 对我来说非常重要。我想获得一些 灵感。我有时也想体验一下 漫画时代。曼伽陀或瓦沙利时代，佛陀在世时，佛陀 在街头乞食，身边都是美丽宁静的僧侣。我希望你们也能体验到这一点。还有哪里？但像老挝这样的地方，真是 太美了。真是太美了。你知道，清晨日出，5:30，所有这些僧侣都在默默地行走，村庄里，他们都在吃米饭。他们 为僧侣们提供这些。这是他们的纪律，他们的习惯，乞讨 食物。事实上，就在昨天，我还在说，你知道，乞讨实际上就是 乞讨食物。这是最受 尊崇的，你知道，我们称之为高尚生活方式之一。我知道我们现在已经进入了一个 乞讨不再被视为高尚行为的时代。真是件麻烦事。总之，这是一种纪律，而且在很多方面，它都是一种不可思议的方法，你知道，因为它真的考验了很多东西。它不仅对 僧侣来说需要付出体力，从而获得自豪感等等，而且对 布施者来说，这也是 积累功德的机会，我们称之为 供养。但这些都是方法，你需要知道，即使在上乘中，无论 吉祥天女的修行如何，积累功德也 绝不会 缺乏无我之智慧。所以，一方面我们谈论 无私，不施舍，不乞讨，另一方面我们谈论 无私，不提升，不 积累，因此 等等。但同时，施舍的方式是佛教修行中一个重要的方面，不仅仅是正统的修行。如果你有这种修行方式，即使是世俗的行为，如果你想把它放在 密宗的语境中，即使是世俗的 接受，这确实如此，我 稍后会详细解释，即使是自己 洗澡，想着自己就是神。你甚至都不给 任何人提供淋浴设施。你正在自己洗澡。据说你会积累很多 功德。比请来成千上万尊佛陀并为他们 沐浴更有功德。为什么？因为智慧和 方法，你知道，是结合起来的。所以智慧和 方法都是必不可少的。算是某种 配料吧。你知道，而且 记得今天 早上一开始我就谈到了文化线索，误传 方法有很多这样的因素，因此，对智慧的解释 最终也会有所不同。所以，是的，如果你去像这里这样的藏区，很多时候智慧，我的意思是 方法，总是会劫持 智慧，而我们很多时候并没有智慧。是的，这种现象也存在于 学校里，我想是因为有 一些日本人参与其中。比如东京有一座非常漂亮的寺庙，它很大，你知道，当 你进入主殿时，你会看到 一块大石头和一块小石头，大石头是佛像，小石头是阿难陀像。他们说这 太棒了，令人 难以置信。你知道，那里的信息……我甚至还没谈到 自然，我们说的不是 石头、自然、环境，不仅仅是佛陀 本人，释迦牟尼佛自己说过，那些把我视为某种特定形象的人，他们的观点是错误的。所以为什么不呢？一块石头就可以，但是因为很多时 禅宗的教义，他们有时会……你知道，你 有时会看到这种 说法和这种 表现形式 非常注重智慧，所以 我不知道我是否有点在嘲讽 日本人，他们被剥夺了像 瓦纳西这样的地方正在发生的混乱。所有的洞穴、鲜花、半燃尽的香，然后是钟声，然后 你知道，在这一切混乱之中，然后是所有这些神灵，你知道，就像雕像一样，上面涂抹着，你知道，就像辛尼杜尔。它们也太漂亮了。但问题是，在印度和 西藏地区，仪式太多，象征物太多，雕像也太多。所以，你去和这里的任何一个藏族村庄谈谈，给他们一块大 石头和一块小石头，说这 是佛陀和阿难，他们很可能不会接受。这种情况经常发生。不过，我已经 告诉你，原料、原料智慧和 方法总是并存的，而且很多时 它们都是重叠的。好的。所以我告诉你，好的，帕特玛帕尼，一手两面，带着一朵花，非常非常吸引人，你知道，非常英俊，非常吸引人的 方法，突然 前臂，前臂 向智慧倾斜，因为从二元论的角度来看，这是 不可接受的，但 我们把它强加 给修行者的头脑。不，你 是男人。

好的，想象一下自己是位女性。你知道诸如此类的事情。你有两条胳膊。我们知道这一点。但从今天起，你拥有了千臂。不仅仅是象征意义上的，你实际上确实有千臂。所以，如果你像马、水牛或野牛一样，尤其是在练习穆希尔的时候，有时像水牛，有时像乌龟。所以这一切就像，你知道，一种令人费解的转变，完全不正常。这种情况一直存在。好的。在所有佛法修行方法中，智慧和方法都是必不可少的要素。所以这一点是已知的。现在，记住，sadena 肯定必须包含这个，但 sadena 有它自己的成分，基于此，它们也相互关联，它们也像重叠、相互联系一样，并且根据不同种类的 sadena，成分和结构也不同。我要告诉你的是一个非常一般的 sadena，我认为这会对你有帮助。好的，sadena 总是以 refuture 开始，你必须进行 hugable。你现在在读哪种类型的萨德纳？你知道，即使在密宗中，密宗也有四种不同的类型，密宗有很多种，但通常我们谈论的是四种不同的密宗。你知道，四部密续非常有趣。令人讨厌的反义词是什么？什么？有吸引力。同意。好的。所以，如果你是那种最随和的人，并且执着于自己随和，也期望别人随和，那么你适合修习克里亚密宗。但如果你真的非常令人讨厌，而且也不介意别人也令人讨厌，那么你更有可能适合修习阿努瑜伽密宗。这一点在绘画作品中也有很好的描绘，比如你去日本的考山 (Coasan)，他主要修习瑜伽密宗。我主要练习瑜伽密宗。所以，众神和神灵会进行商议，但妃嫔们总是坐在那里。你明白吗？dity 就在这里。音乐会就在那里，你知道，很吸引人，很令人愉快，以正常的方式，你现在明白了，我不需要解释太多。如果你去藏传佛教寺庙，就像我不知道为什么藏传佛教寺庙没有被所谓的“感官”——或者说人口普查委员会——下令，所有藏传佛教寺院都应该有八个限制级，只允许18岁以上的人进入。你知道，我无法理解，因为一切都在那里，但你知道，像18岁这样的限制，或者这又是文化上的误解，文化之王，然后我还说过，有现代文化，然后是古代文化，你知道，西方、东方、南方，所有这些都太复杂了，太复杂了，但我认为你知道我在说什么。所以，萨德纳有很多不同的东西，在藏传佛教传统中，我们几乎都练习，但主要是阿努瑜伽密续，有时也练习克里亚密续，比如，有一种叫做“宁”的修行，很多人喜欢，基本上就是禁食、不喝酒，以及默默发誓。非常非常，因为你知道，禁食静默，哇，你知道，这听起来如此宁静、深沉和充满灵性。你知道，在正常人看来，不怎么说话甚至完全不说话的人，比那些喜欢不停说话的人，更可能具有精神追求。总之，Kriatantra 有这个。所以 Kriatantra 也有这种 Sadena。我不去了，因为你已经去了，因为我正在和那些接受过 ninti 的人交谈，我主要是，我，我，我假设我要更多地谈论瑜伽或阿努瑜伽密宗，所以在阿努瑜伽密宗中，有一些不同的结构，所以我已经皈依总是从它开始。实际上，即使是瑜伽密宗的最高境界，悲伤也不需要这个，但我们现在先不深入探讨这个问题。站一次。始于皈依，嗯，我必须说皈依，我皈依佛、法、僧等等，但密宗特指皈依，我们称之为成为你。你知道，即使是密宗的皈依这个词本身，理解起来也略有不同。所以，通常来说，寻求庇护就意味着投降，对吗？投降，接受，投降。我渴了。所以，我毫不犹豫地接受了这种现象，因为我知道它一定会如我所愿地解渴。我可以相信这一点。我相信这个肯定能解渴。[音乐] 是啊。现在，密宗信徒认为，你可以向一个名叫沙迦牟尼的人寻求庇护，他是摩耶女神德维·苏多达那的儿子。当然。相对而言，但你知道他是一位历史人物。你知道，很多事情都有你自己的解读、你自己的感受等等。所以，对于密续而言，接受并臣服于这位神祇和佛陀，我们之前谈到了空性和光明的统一，你心中毫不欺骗地认为那就是真理，对吧？你知道，火是热的，它永远不会有一天变冷，然后第二天又变热。火总是意味着热。你的心智本质，我的意思是火的本质，火的本质是热，或者说它的性格定义

外观可以是橙红色，如果你远离火，你就不会感觉到热，这就是事实，但如果你触摸真正的火，它会灼伤你，你的心智也是如此。是的，有时候天气很闷热。它有时会变得焦躁不安。有时开心，有时不开心，心情不好，心情好，什么情绪都有。但这种心性的本质，正是空性与光明的统一。您可以放心，这一点永远都不会改变。这就是密宗皈依者的态度。所以这取决于萨德纳的类型，而且你也知道萨德纳的文本是由不同的大师创作的。有些大师可能为某些特定人群创作了萨德纳，这些人可能仍然难以咀嚼固体食物。你明白吗？所以对对他们来说，诸如坐在狮子宝座上的避难所之类的东西。谁知道我们为什么如此痴迷于狮子宝座。想想看，坐在八头狮子上面，是不是很可怕？不过话说回来，你知道，印度人，他们喜欢这些东西。大象以及很多其他东西都来自印度。而藏人，他们就直接买了。他们甚至都不问问题。他们不。哦，是的。肯定不错，因为它来自印度。他们称印度为帕基乌尔，即阿拉斯之地。事实上，藏人付出了很多黄金，献上了很多黄金，你知道，他们问了藏人很多问题，向他们请教，你知道，但是莲花，你有没有想过印度？你知道，印度有莲花，所以才有了“莲足”这个说法。这对法国人来说意味着什么？用法语怎么说？顺便说一句，你是莲足，莲花。如果有人这么说你，你会觉得有点痒吗？你有什么感觉？这其实没什么特别的，你是莲足，但是你知道，藏人喜欢这种故弄玄虚的说法，或者其他什么藏语，他们就不停地写。即使在今天，每个藏族人给我写信时，实际上，我正在考虑要不要组织一次与藏族骆驼和长尾羊驼的聚会。你知道，藏族喇嘛，我要速成学习如何在WhatsApp上聊天，因为他们当中有些人……顺便说一下，有个家伙在卡利蒙，他的名字叫喇嘛。我必须把他的名字拼写出来。请把这条信息转达给他。大多数情况下我会收到大约10条消息。好的，每人10行，大约59秒。所以我通常会跳过九个左右。最后一个通常意味着什么都没有。所以，一切都始于像你这样的人，你的名字不能被念出，你知道，就是这样，这非常印度化，对吧，你的名字不能被念出，你知道，你就像太阳和月亮，是所有佛陀的化身，你，我就这样偶然地接触到了这类事情。他们仍然这样写作，这样发信息。那是一种非常非常……你知道的文化。有时候很美好，但有时候，尤其是在你即将登机并且需要传递一些重要信息的时候，就非常烦人了。总之，你是莲足，你知道，就像莲花一样，你知道西藏以前没有莲花，也许现在有，也许他们有空调房，以前从来没有莲花，所以你有没有注意到，在藏式唐卡中，他们画的莲花大多是错的，看起来不像那样，大多数莲花看起来都不像那样，但谁在乎呢？是的。不过话说回来，这段对话是怎么传到别人耳中的呢？我刚才说到哪儿了？你知道有谁在避难吗？是的。寻求庇护。好的。皈依佛陀意味着皈依你的心性，这是密宗的修行方式。但也是沙塔牟尼佛。好的。完全没有排除在外。相对的避难所。美好的。依然很好。皈依佛法并不一定意味着皈依佛陀所教导的教义，当然也意味着皈依一切现象的真相，例如一切有为事物都是无常的。所有复合事物都是无常的。所有情绪都包含痛苦，等等等等。但对于密宗来说，还有另一种真理。万物皆是神灵。这就是你们所皈依的，当我们说我们皈依佛法时，我们皈依的是一切皆是上师或天师这一事实。好的。不同的萨德纳。现在，sana需要一点sana通常被理解为你所知道的社群，sana通常也指有戒律的社群，他们放弃了世俗生活，去寻求解脱之路，这条路不仅让他们自己获得解脱，也能让其他人获得解脱。所以，非常非常神圣的物体，它就在那里，我们知道，你非常清楚，这是一个根本，但是，特别是梵文中的sana，我认为对于公众来说，谈论sa的最简单方法是，你知道，像这样的观众，我要借用一下。赫胥黎的名字是什么？赫胥黎家族中最年长的一位。我打算借用他的说法。奴役。奴役。这就是SA。

奴役。这种 奴役就像，你知道，我需要 打电话给某人， 我可以用电话， 所以它对我有用，但问题是，如果这样，我就屈服于 互联网社交媒体， 但当事情变得有点 复杂时，闭路电视监控就出现了。 CC，你们管它叫什么？ CCC电视台。 它 叫什么？ 闭路电视监控。 是的。 闭路电视监控。 是的。现在情况变得复杂了，因为 监控摄像头 虽然有利于保护，但你也 知道自己不想被监控 摄像头拍到，对吧？我不熟悉亚马逊购物。 这其实挺简单的。 你只需 点你想点的任何东西即可。 但 他们知道你想要什么。所以接下来 你得到了所有这些，然后你最终把 它们全都买了，因为 对现代人来说，奴役 就是奴役。 所以我觉得，我觉得赫胥黎，如果 我没记错的话， 我觉得赫胥黎说过类似这样的话：基本上只有一种独裁者，你知道， 极权主义， 真正的极权主义是奴役 制度， 这非常非常困难，因为 你想要安全。你想要轻松的事情。 你 知道，拥有一个……该怎么 称呼它呢？ 机器可读的移民文件， 没错，是的，移民文件，但你也知道他们 什么都知道。 这就是我们目前的情况。 所以，你可以把它看作是一个系统或者一项服务， 而SA提供了很大的支持。 我指的不仅仅是这种SA（服务评估），它也很重要，因为如果你不知道 页码，你可以向他们询问。你不知道 去鹿园的路在哪里。你问问他们， 他们可能会帮你。 可能 不会。 大多数SAS（SAS）总是有点 仓促。 你明白吗？所以，所有这些事情都在那里。 但是，当奴役关系 建立在“das”之上， 当你把一切都视为“da”时，你们就共同承受着 各种不同的奴役。 我认为“奴役”这个词用得恰当。所以在密宗中， sana 通常指的是一切， 他们称之为一切，所有众生都是 darkhas 和 darkies， 所有众生都是 das， 因此，那就是永远不会动摇。 你只能向它投降。 这确实是个 难题。 总之，我们先把 避难所的情况说完。 所以通常一开始就会有避难所。 好的？ 而且它是一个基础。 你必须拥有 它。 如果你没有避难所，我的意思是，如果你不接受，如果你 不接受你拥有内在的 神性， 如果你不接受你就是 神，那么萨德纳就不会立即生效。 全部目的。 所以你可能在做萨德纳，但那样的话，还不如直接 去任何一种相信上帝存在于世之外，会给你 奖赏、惩罚或其他任何东西的有神论传统。 所以你知道，避难所的那个组成部分，所以，好的，所以，这是一个非常重要的结构。下一个是 菩提心。 哦，太重要了。

这是一个非常 大的话题。 所以，菩提心的幼稚程度非常非常非常低， 就是我想帮助所有人。我真的想拯救所有人。 我 真的想……我不知道，给 每个人都按摩。 你知道那个水平，这没问题。 你也可以想象自己化作 千万人，同时按摩每个人，诸如此类的事情，比如将我所有的 快乐给予所有人，将其他人的痛苦给予所有人， 诸如此类的事情，比如我想修行 撒旦来启迪一切众生。 那 相当于初中水平。 比贾和最高，不是最高， 而是相当高， 也许是硕士学位水平， 当你审视一切，当你 审视有情众生时，就像你饥肠辘辘， 就像一个黄金商人面对一片遍地 黄金的土地。 所以你对待众生的态度就像， 哦，我的天哪，佛陀，你知道，你知道，这其实不是 佛教的， 启迪他人、唤醒 他人的工作，真正的99.99.99是由他人完成的，因为 他人拥有身体，但你知道，他们拥有 佛性。 反正 你也做不到。 他们有。你不需要升级它。 你不需要 下载它。 你不必 插入。 你不能。 他们都有。 这种知识，这种态度，就像一个金商看着一块脏兮兮的、生锈的、我 不知道是丑陋 还是……却兴奋不已， 就像找到一块抛光闪亮的黄金一样。 是的，这就是大师级的境界， 这就是大师级的境界，因为这 不会让你感到疲倦。 好吧，你试图帮助的人， 实际上却会让你很恼火。 反正也 没关系，你知道，就算没有我的帮助，他或她也已经很不错了。 所以你永远不会放弃。 否则，如果我试图把这块我不认识的石头变成黄金， 过一段时间我就会筋疲力尽，而且我会 失望的。 这永远不可能 变成黄金。但如果这是个问题，或者 我可以打败它，烧掉它，然后它就会 消失，当然有时候我也会感到疲惫，因为我自己 并不完美，但我 强烈地相信并接受这 一切有 很多原因，无论如何， 好吧。

菩提心的最高境界，即认识到一切有情众生皆是神性，已觉悟。我借用这个契机，唤醒所有有情众生。你在说什么？谁不是无知者呢？我的意思是，谁是无知的？我看到的都是佛陀，没有一个不是佛陀，这是一个很高的菩提境界，我的意思是，那是菩提，终极菩提心，所以那是萨德纳，所以它存在于萨德纳中，第二部分是说“打破”的标志。我不知道。你告诉我。好的。是什么时候？现在。真的吗？我的天哪。好的。嗯，我只想总结一下菩提心，我的意思是皈依和菩提心，一些细节，比如通常有一些方法可以帮助你，即使我已经告诉你了基本部分，也总是有一些方法，比如在菩提树上观想皈依的对象。哦，我感觉这很像印度的特色。印度人热爱树木。我注意到，当印度游客来不丹旅游时，不丹人会遇到这种情况。我一直注意到他们要么在树前拍照，要么在水边拍照。他们喜欢树木。我不知道你是否了解菩提树以及这些树木。总之，我们有了家谱。你一定见过那里有一棵大树，在中心地带，它是主树，树枝上，实际上对于一个法国人来说，我不知道，它可能不像每个人那样鼓舞人心，就像你知道的，就像树枝上你喜欢的那样，你去过摩洛哥吗？那里所有的山羊都坐在大树上，树上到处都是山羊。所以我相信法国人知道，当羊驼谈到避难树时，他们与摩洛哥有联系。我确信，有时山羊的形象听起来像是山羊在吃树叶，但无论如何，这是一种文化现象。好的。我可以去，我的意思是，如果你需要的话，我可以卖树。我可以说哦，这棵树一定不是，嗯，你知道，就像必须是树一样，因为这棵树就是这样，你知道我可以，但是没必要。我想这样做是有实际原因的，对吧？你知道，把所有东西都放在中间，右边的分支是这个，左边的分支是这个，所以，总之，这就是那种愿景，是的，我想说的是，记住我说过方法和智慧，记住。所以在南方，我祈祷皈依，你知道，或者你知道，我皈依佛法和禅定观想树木的方法，什么是智慧皈依树，所有值得你皈依的对象，皈依的对象成为不可分割的智慧，所以智慧和方法是主要成分。好的，我们休息一下喝茶。多久？好的，30分钟。[音乐]

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第四部分

来源：https://www.youtube.com/watch?v=fFRiRuSgR_o

[音乐]

你们知道这是南印度音乐，反正我们会聊到唱诵和歌曲，因为这是修法的一部分，你们知道，这是很美的部分，修法的这个面向。好了，雨停了，不再下了，没关系，对吧？我想没问题了，停了。好，那我再多讲一点修法的主体部分，然后让你们提问。我基本上是用一个通用的修法结构来讲。所以菩提——我是说皈依，菩提心，有时候还有一个叫做积累功德的部分。"功德"这个英文词大概没能完整表达它的意思。藏文叫做"索南"。我不知道这是不是个好的翻译，对应的巴利文或梵文。总之，它和某种能力有关。能力——也许功德还过得去，就像是……功德就是一种能力，你们可能会这样理解：就像如果你是个艺术家，比如说是摄影师，像法国摄影师卡地亚-布列松，或者某个日本摄影师，他们面对世界和生活中最简单、最平凡的场景——比如一个小胖孩拿着一瓶酒，或者一个乞丐——他一下子就按下快门，他甚至不怎么瞄准，他的照片大多数焦距都没对准，但就是……你懂的，就是那么美，就是那么到位。我想就是那种观察的能力，观察的能力，聆听的能力，倾听的能力，诠释的能力，表达的能力，每个人其实都有某种能力。有些人可能多一点，但在法道的语境里，真正接受不二性的能力，这是很大的能力——如果不二并不让你感到震惊，如果……好，现在这跟你们已经麻木没有任何关系。我们不是在说那个。我们说的是真正地，几乎像是触动了你，真的像是，就是那种让你几乎感到兴奋的感觉。这是一种能力——真正收割那份利益的能力。有那么多的收成，有那么多东西可以采收，你随手一抓，就有什么东西是免费的可以拿。甚至只是真正地——这在经典里其实讲了很多——但主要是真正地欣赏、理解、喜欢、热爱、崇拜空性或缘起，哪怕只是在智识层面，也是相当大的能力。但你懂的，如果你没有这种能力，那你就被剥夺了这份财富和丰盛。能够看着一杯水，完全完全接受"我看到的是水，另一个人不是这样看的，而一位密续瑜伽士把它看成玛玛基佛母"——完全接受，欣赏，甚至分享那种喜悦，就是……他们的现象，他们的感知。共情，你们知道，这也是个很大的词。所以通常，这和一种叫做"资粮"的东西有关，就像一种聚集，通常分两种——还是两种——积累功德和积累智慧。但通常积累功德，总是运用不可思议的大乘和密续方法，要记住，这些方法很多时候几乎像是……出人意料，我不知道有没有说到位。比如，随喜就是其中一种积累功德的方式或方法，你不需要动一根手指，别人做了各种各样的事，你随喜，然后你就积累了大量功德。在一部经里——梵文名我不记得了——那是所有经典精华的集合，里面说：如果把世界上所有的山都切下来放在一个秤盘上，把随喜某人的善行所积累的功德放在另一个秤盘上，第二个秤盘会更快、更重地沉下去。这是佛陀亲口说的。所以你看，就是这么简单，随喜。所以通常有七或八种，我们叫做七支，比如礼拜，礼拜是很重要的一种。礼拜就像是……就是那种"我认输了，你赢了"的感觉，就像"我向你投降"那样，向某种东西臣服。然后是各种各样的供养。但同样，在大乘和密续里，实际的供养，比如花、香，你确实可以实物供养。但更重要的是，心意观想出来的供养——你可以观想数量多到像整个世界的……我不知道，美甲沙龙、修脚店，随便什么，脑海里浮现什么都行，什么对你有价值就观想什么。对我来说，修脚……我从来没去过，但你们有些人肯定至少是每周必去一次，对吧？所以很重要。所以倾向于认为黄金珍贵，那就黄金。但在瑜伽密续里，供养本身也有层级——花、香，那是幼儿园级别的供养。然后越来越大，越来越高级……你的鼻子、耳朵、眼睛，整个人，血液，随便什么。再往高走——你的嗔心、你的散乱、你的懒惰，这才是方法。这多伟大？你喜欢睡十二个小时？我的懒惰，我供养出去。你在靠睡十二个小时积累功德了。这就是密续，叫做乐道。不过你知道，当你这样去想的时候，你反而会睡得少，总是这样的。你的懒惰，你的拖延，所有这些，所有这些都是供养，是最高的供养。好，还有就是转动法轮，请求佛陀开示。你也可以请求一位上师开示，也可以请求诸佛菩萨——

—这是非常非常重要的方法和善巧。你不应该想"哦，根本没有佛菩萨可以请"。你就去请，请过去、现在的诸佛菩萨。当然，甚至连未来的佛陀你也可以请。哦，我差点忘了一件关于佛法，特别是……尤其是密续里极其不可思议的事——忏悔，不，这个词不太对，藏文叫"沙巴"，就像净化恶业，忏悔，你懂的，我们甚至连还没有发生的恶业都忏悔，多么不可思议！你们知道，很多人会说——哦，对过去做过的恶事忏悔，这还能理解，但我们连将来会犯的恶业也忏悔，这是密续。这就是密续智慧的财富所在。好，所以有这些功德积累。

好，通常修法的主体部分就开始了。修法的主体部分总是从一个可以称之为空性禅定或安住的部分开始，就是对空性的觉知与承认，有很多不同的方式来做这一点。如果你是那种需要很多"前戏"的人，你可以先这样想：好，一切都是我的感知，外面并没有真实存在的东西——这是真的，有时候我觉得某人不好，但别人却觉得他很好，所以这证明那种"不好"其实并不存在。就是这样，如果你有时间，如果你是那种喜欢慢慢来的人，如果你是那种……怎么说，不容易被点燃的人，那你就需要很多这样的铺垫。但如果你对自己的修行和见地更有把握，到那时你对空性已经建立了某种信心，那么你可以念一个咒语，或者……什么都不做，就安住在空性里。那怎么安住在空性里呢？当然，显而易见地，你不能去"建构"空性，因为那样就适得其反了。空性不像一台推土机到处横冲直撞，砍树、清场，不是那样的。任何浮现在你心里的东西，一个念头，就只是觉知它。不判断，不改变，不造作，不追逐，不纠缠。就只是知道。如果你是初学者，你可能无法在那种状态里安住超过两秒。但这已经足够了。两秒的安住，我觉得至少能瓦解一劫的烦恼垢染。真的，这已经在扰乱那个念头的链条了。你们知道，那些念头像蚂蚁一样整齐排队，你懂的，一群蚂蚁，一个接一个——那一秒或两秒的"只是知道"，就像……我不知道，就像在两只蚂蚁之间触碰了一下，第二只蚂蚁就会迷失，气味不对了，热度也不对了，总之不知道什么原因，它们之所以总是跟着彼此……那种打断已经足够了。你应该为此感到高兴。有时候我知道在座有些人特别没耐性，说"我都修了好几年了，为什么我还不会飞？为什么我没有光环？"你没有从大局来看。你在这种纠缠里已经轮回了一劫又一劫。对自己有点不公平。你只修了那么几年，其实并不多。好，那就是修法的基础，记住，然后通常从空性中生起一朵莲花，或者一个"席"字种子字，但通常是莲花……你懂的，像这样，这是非常印度的东西，但我想我们没有其他替代品，玫瑰勉强可以，我不知道，也许……莲花。对，土豆。如果你是法国人，你觉得呢？确实挺奇怪的，对吧？或者如果你是意大利人，就用番茄？如果你是印度人，就用洋葱？不不不，不是那样的。印度人有莲花。所以……不过我只是说文化层面的东西。但有些文化上的东西是有它的意义的，对吧？莲花挺好的，因为据说它生长在污泥中却不染污，就是有这层意思。土豆……我不知道土豆能不能这样用，我觉得不行。番茄也许可以，很多年前当我们还很穷、番茄不多的时候，我记得竹庆寺，我的邻居那个寺院，当时没有好的厕所，小喇嘛们就在外面方便，夏天的时候从那里就长出了番茄，真的是很好的红番茄，看起来很棒。总之，这个……什么来着？对，通常是莲花。

好，然后通常还有太阳和月亮。我们现在要进入更深的密续内容了。当我们说太阳和月亮的时候，其实就连莲花也是，但今晚我们只聊太阳和月亮，然后我让你们提问。太阳和月亮这件事，是密续修学中极其重要的一部分。

[音乐]

一般来说，在佛教里，到大乘，乃至可能到事续，对心与身的区分是相当大的。就像寂天菩萨说，应该把身体看作一艘船，用它渡到彼岸，一旦到了彼岸，这艘船也就没有太大用处了。同样，有时候，因为船是必要的，你要修缮它、保养它，但也不应该把所有的精力、时间和资源都花在修船上，因为说到底，在旅行的是你的心，它比那艘船重要，诸如此类。所以在大乘里，身与心是两件分开的事——好，这只是个大概，这是非常粗略的概括——但到了密续，身语意其实并不真的分开，它们是交织在一起的。这就是为什么他们说身金刚、语金

刚、意金刚，就是身语意的事。总之，身体对金刚乘密续来说极其重要，任何与身体有关的东西也都非常重要。这也是为什么密续实际上会鼓励你——他们明确说，不要虐待身体。"不要虐待身体"并不是指……我们甚至不是在讲那些，比如有些人在说什么不应该打疫苗，我不太确定那个，也许吧，但基本上，密续的基本要义是：与你的心安住自在，与你的身体安住自在。要自在，要舒适……我不知道这说起来有没有意义。太对了。由于我们需要讲完整个修法，你们要忍耐一下。所以任何与身体相关的东西都很重要，密续也喜欢一些……[音乐]……那些会带来某种……身心交汇感受的东西，我想我说得很隐晦。比如像这样的……抚触……

身体的感受，喜欢或不喜欢……我不知道，我知道我说的内容有点……有点限制级了，但千万别小看这个。不过这也造成了很多……很多混乱。其实这不是因为别的，这对密续修行者来说也是非常重要的时刻。总之，据说你体内有一种"汁液"，在两条不同的脉道中流动。这有点技术性——他们讲到脉轮、脉道、字母，不过我们先专注在这两条脉道上——通过这两条脉道，有大量的……能量在流动。如果你是新时代密续爱好者，可以用"能量"这个词；如果你想更精确，用"汁液"、用液体，可能更贴切。当然，中文的"气"这个字似乎也相当到位，挺有意思的。

你知道，即便在大乘里，不是密续，是大乘——唯识宗会说：一切不过是你的心。记住，这是大乘的说法。一切都是你心的感知。你看到美丽的事物，那只是你的心。这有点接近……那是什么来着……柏拉图的洞穴比喻，对吧？洞穴——你们有些人肯定知道——有点类似。但在密续里，记住：身、语、意是同一回事。所以我不知道怎么说，那就直接说、粗略地说吧——不只是一切都是你的心，一切同样也是你的身。因为这两条脉道，以及汁液在脉道里流动的方式，所谓"外在的"日与月，恰好就在那里。这是个很大的主题，因为我们得了解月亮的盈与亏，以及这与海洋潮汐的关系。然后它还关系到……每月的周期——通常人们以为这只发生在女性身上，但其实男性的情况……这实际上在所有人身上都以某种方式存在——而且这也会影响心情，你知道的，在某些阶段。你不想在那个时候太让人讨厌，或太情绪化，等等。这是一个非常重要的现象引擎。

好，总之，日与月的背景，是密续……一切的一个相当重要的部分。通常所说的莲花、月轮——就像一块垫子，你坐在月轮上，或日轮上，或只有月，或只有日。但必须记住，那不是沙发坐垫，也不是地毯。那只是说：你正坐在你的感知之上，而且是特别重要的感知之上。记住，当我们在密续里谈到感知时，那不只是心理上的感知——记住，身、语、意是相互交织的。这其实相当……是的，每次生物学家和DNA研究者谈到这些，我都感觉非常自在——嗯，没错，这说得通。好了，就这些，我让你们来提问吧。

哦，这里更深一点。好，好，谢谢。请问您能谈谈语……以及喉轮吗？

好，我们会讲到咒语，那是成就法的一部分。好，你明天会回来吗？

会的，但我也想了解音节……

好的，我们一定会讲到，明天早上——能不能有人提醒我——我们从金刚杵开始，就从那里开始。好，把它传过去吧。

有个技术性问题——请您能更详细解释一下什么是明性？就是"觉"这个字，因为我觉得有很多误解。

是的，这是个大问题。如果你问宁玛派，他们的回答会和其他宗派稍有不同。不过总之，明性不一定是主客体的念头——比如小孩在哭、傍晚那种感受之类的念头。那不一定……不是说它就是明性的显现，但明性这个名字是用来指称——它不是念头，但它是一种了知，一种觉知。是的，就是这个意思。

对，你说的那个梵文词……就像智慧……如果你想翻译的话……但那个词本身就只是说——它绝对不是像手电筒那种光。即使是黑暗，也是一种觉。即使是黑暗，你也在感知它、注意到它。明白吗？

所以，觉。好，我来用一种很学术的方式回答你。觉，真的由唯识宗的圣解脱军（Shantarakshita——此处应为“陈那”Dignaga

的相关论述，但保持原讲法语境）描述得很好——主体与客体相互依存，这对觉来说是相当好的描述。所以，就好像在你认识我之前，我对你来说根本不存在。这就是觉。明白吗？

我现在内裤是什么颜色？

你看，那不是觉，那对你来说不是明性。而且是粉红色的。

（笑声）

现在你脑袋里有很多觉了——“我在听谁讲话？我来对地方了吗？”诸如此类。这些都是觉在放大。

好，再一两个问题。谢谢仁波切的教法。我的问题是：我们在谈本尊，而且本尊有那么多——当然从某种意义上说他们是一体的——但一个人怎么知道谁是自己有业缘的本尊？或者这个过程是怎样进行的？

哦，就像你选择伴侣一样。你有点知道，又有点不知道。你得试一试——如果不合适，你就暂时“离婚”，再选另一个，然后经历所有那些对文殊师利不忠的罪恶感，偷偷修另一位本尊，然后去问喇嘛“这样可以吗”……与此同时，佛陀——那位全知者、那位不二者——在想什么呢？“我是一，而且我从十方显现，因为有十个不同的窗口，就像这样。”

还有什么问题？好，你要问什么？

谢谢。从密续的角度来看，应该如何理解英文“simultaneity（同时性）”这个词的含义？时间在其中扮演什么角色？

其实很重要——其实根本没有“两个”，所以“同时”只是一种方便说法。那是一种造出来的语言。就像中阴——大家一直在谈中阴——“中阴”的意思是“在……之间”，对吧？但当我们说“在……之间”，就意味着有这个、有那个，然后中间是这里。但其实根本没有“这个”，没有“那个”。所以根本没有“中阴”，就只是……没有时间。记住这一点。所以有点像这样。

但话说回来，这种“虚空”——然而那个虚空本身就是一切，或者说……这种虚空与明性，看起来像是有点不同。你问题的第二部分是关于时间的，对吧？没有时间——我们能想到的最好的词是“俱生”，意思是同时、一起。这就是试图诠释一种文化思维的挑战。

或者因为当你谈到时间，你就是在谈二元论的这个部分——所以我在谈的是俱生（sahaja），而为了让自己觉醒，我们需要谈论它，但当我们谈论它时，语言只属于这个部门。所以我们必须用这个的工具来描述那个。这就是为什么——其实释迦牟尼佛在证悟之后，马上说……你们记得他说的那句话吧——“我所发现的这个甚深、光明、如实的真理，没有人会听，所以我不打算开口说法。”很多人把这理解为：好，直白地说，没有人会懂，所以我不教了。但依照密续的说法，密续行者们说：就是那个。那就是他的教法，而且事实上，那是所有教法最终应该落脚的那个教法。所以，据说……不，故事说他无法教你，没有人会听。然后，你知道，印度人总有这些故事——因陀罗、梵天出现了，“不不不，不要这样……你已经发愿了无数劫要利益众生……”所以他们请求他。

我希望我有回答你的问题——看起来你还不满足，你还在感受中……

好，这个反应很好。其实这才是最好的感受。你真的可以感受到它，但又说不出来。就像在密续里说的——哑巴吃糖，你应该嚼一嚼，但不知道怎么形容，因为他是哑巴，所以没办法告诉别人是什么味道。但他自己知道

好。这一切之后——中阴啊什么的——那一切有什么意义？这让我陷入了这样的困境，让我不得不问：一切有什么意义？

我会用很多种方式来回答你——其实什么都没有。这正是龙树在究竟层面所说的。但另一方面，之所以还有"意义"存在，正是因为你问了"有什么意义"——有一种对意义、对目的的渴求。这是因为你没有安住在那个俱生之中，你安住在这个里。所以有很多"意义"。

好，这边。

对，从密续的角度来看，一个人应该如何理解符号、语言，甚至……我猜还有念头——你说它们很大程度上依赖于文化背景。我只是想弄清楚，如果我们转换对事物的感知——对一个对象的感知，甚至对词语的感知，也许对行动的感知——那么，让任何事情成为善巧或不善巧的，是否就是我们与那件事的关系？不一定是文化上约定俗成的含义，而是它对我们的意义？

我想我明白你的意思，是的……但其实是反过来的——不是转换，你知道吗？你大可以不转换。你有说过"转换感知"吗？

没有，我没有说转换。

嗯。转换。

转换？

转换，是的。转换，是的。转换，是的。

其实，不必，因为那是多余的努力。何必呢？这就是密续行者会说的。就让它保持原样。但我猜你可能听起来像是在转换，这也没关系。恰恰就是那个意思。你甚至可以对我说："哦，你知道，难道我们不是在从两臂转换到前臂吗？"好，那也行。谢谢。

好，他们在……在这之后我们会……请保留你们的问题。我们会有很多时间，然后我们就结束了。有事情要进行了。谢谢。

做……做成就法的时候，一般会参照详细的仪轨和说明——说你需要先观想什么，需要持诵这个三遍，这个手印那个手印，还要供这些供品，等等。有时一个人会为难：究竟需要严格按照仪轨来，还是可以根据实际情况灵活变通？比如我听您说过，如果没有某种特定的供品，可以用另一样来代替。

是的，记住——智慧与方便，永远把这个放在心里。这真的非常重要，非常非常重要。我自己的上师就是一个很好的例子。他有时候对这些供品非常讲究，什么都要到位。但与此同时，有时他就拿一个苹果，用苹果作为供品来给予灌顶。那种……优雅、出格，以及那种知道该怎么做的勇气——这是像上师这样的人给出的极大教言……不是……那句"行为微妙如花，见地广阔如天"——这样的教言有非常多，非常多。

其实，忘了密续，即使是大乘里，中观派最重要的品质之一就是：你接受空性，但同时你绝不违背因果的秩序。这就是无著的美妙之处，这是如此神奇，真的很好。没有任何东西真实存在，但一在二之前，二在一和三之间——这些都是玩笑，但它依然成立。

好，我们……七点钟，可以吗？

不，对你们一些人来说太早了，是吗？

我可能最终……好，那七点早上。结束了。

（音乐）

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>

【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，最后一个是偏向智慧的，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、慵懶，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"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——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"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，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，通常会有一点不同，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。

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第六部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=jwlGQus4srU>

[音乐]

好的，只是很短的一次会议，
呃，最后一位女士问了一个很重要的问题，那就是
作为神灵的骄傲。这
非常好。

嗯，我想我已经多次强调
智慧和方法结合的重要性了。

所以，即使我已经
谈过，在 sadena 期间，鼓励
清晰详细的可视化，
但更重要的

是鼓励作为
神灵的自豪感和自信。但接下来更
重要的一步是探讨
这位神祇的虚幻面。

这就是你需要听到的。嗯，
通常的例子是这样的。

当你
想到神灵，想到
神灵的细节时，

你应该像
在镜子中看到自己的倒影，或是
在湖面上看到月亮的倒影那样去想。它既在
那里，又同时不在那里

。

类似的例子还有很多。

Shahajaja 共同出现，
你知道同时出现。

所以就像这轮明月和它的倒影，
它既在那里

又不在那里，这就是萨哈迦（Sahaja），这就是
同时性。

你知道，像这样的表达方式有很多，
对

南方修行者来说非常有价值。当然，理想情况下，我们需要将这种智慧或态度应用于生活的各个层面。我的意思是，我们甚至不需要去接触密宗。即使在玛雅纳，我想我已经举过这个例子很多次了，但我真的很喜欢这个例子。嗯，就像小睡了5分钟，梦见自己去星巴克喝咖啡，点了10杯不同种类的咖啡，然后把它们都拿到手，帶著所有点的东西回来。即使这是一个梦，也不代表它不是 10 杯。不是九杯，是十杯。不是一杯。都在那里。你点的所有东西，榛子味的，我不知道是什么口味的，肉桂味的加牛奶的，不加牛奶的，加冰的，全都齐全了。但是从你去星巴克喝咖啡到你醒来，什么事都没发生，这种事根本不存在。我不能说你去了，你点了咖啡，你甚至喝了咖啡，你分享了咖啡，所有这些都发生了，所以我也不能直接说，「哦，它从未发生过。」你知道，这件事是以某种方式、在某种层面上发生的。这就是大乘佛教徒对人生的看法，我的意思是，一般来说，所有佛教徒都认为人生就是这样运作的。你坐在那里，我

坐在这里。当然，现在你肯定

会坚决地坚持说你

在那里，而我在这里。

如果我请普拉文坐在这里，她会

拒绝。

尽管私下有照片

证据显示他曾坐在王位上。

照片证据。

所以

你知道，事情就是这样，呃，那是什么？

这其实就是密宗

语言中所说的「upama」。

所以它实际上是一个练习用的音阶，我们称之为“

jerim up”，它是一个让你把

所有这些都视觉化的创作。

但我仍然想回答这个

问题。有什么区别？

所以，

过度自负地认为

自己是艺术家、

医生、律师等等，

或者只是个汤姆·哈利之类的，和把自己当成

神，

即使在相对的层面上，这两者之间有什么

区别呢？差别很大，而

差别就在于

资讯和行销。实际上，

你被包装成你本来的样子，

而结果通常是，我不

知道，无论

你作为

律师、医生、学生、妻子、

丈夫，取得怎样的成功，拥有怎样的资历，都

无关紧要。但另一方面，从一开始，右边的神祇就被包装成智慧与方法的结合，空性与光明的结合，因此其影

响必然不同。此外，密宗会辩称，假设你是

路易丝，

你认为你是路易丝，

密宗会辩称，不，

实际上那是你编造出来的。
它背后什么都没有。没有
什么比珍贵的东西更让人心生敬畏。
实际上你只是从未
意识到这一点，然后你问 dra 是谁，
然后你又开始争论 tatagata
garba 等等
。所以密宗修行者会
说，认为自己是神
比
认为自己是路易或
其他任何
身分更接近真我、更真实、更忠于自己。
好的。

正如我之前所说，所有萨达斯
最终都会走向消融，
这是萨达纳的重要组成部分，
很多萨达卡修行者都
认为，因为没有什么真正需要
练习的东西，没有仪式，
这就是我们所说的“upanik
um um
Gramma”的一部分，即消融。所以，
你所构想、所
观想的神祇，都会
根据不同的境界逐渐或瞬间消散，
然后

尽可能地停留在法身、法身或任何你想称呼它的名称的状态中，处于空性和光明的结合之中。好吧，我们
得注意一下这件事。

好的，假设莲花逐渐
融入月亮，月亮圆盘
融入你的身体，
你的各种
法器，例如花朵或
剑（如果你在练习无首里），
融入你的冠冕珠宝，或者
融入你的身体衣物，
融入你的身体。慢慢地，

你知道，无论是从上到下，还是从下到上，
或者两者兼而有之，慢慢地
融入这个，比如说
你心中的月亮圆盘（如果有的话），那么
月亮圆盘又融入金刚杵（
如果有的话），那么金刚杵
融入音节，比如说
像a或h，然后这个h也融入
圆圈，然后慢慢地融入一条圆圈，然后
融入脉轮，然后慢慢地你
看，这是一个很好的「死亡」练习，
如果你想这么称呼它的话，我用的是非常
粗俗的语言。

然后尽可能长时间地保持这个姿势，这
对于初学者来说，当然可以保持2秒钟。所以两
秒钟后，你可能会想到

蓝纹乳酪

或你的下一个预约，但

萨达卡人的做法是，与其让它入侵

你，不如让它入侵你，例如蓝纹乳酪或我不知道的班尼尔蒂卡或一杯茶。在它进入你之前，你将
如神明般崛起。

也就是说，你可以掌控自己的重生

。你掌控一切。这是一次
练习。

所以你知道，

然后，好吧，

你知道，你仍然不完美，

你不是摩诃西达人，这意味著你

必须支付账单，这就是

摩诃西达人和普通人的区别，

你必须支付账单，他们也是如此，还有

一些区别，比如你知道，

摩诃西达人，

他们可能有嘴，但他们没有肛门，

所以什么也下不了。

但我们确实有，所以我们需要

再次填满它。真是太

糟糕了，不是吗？

我们需要计划，我们需要安排时间，我们需要做好所有这些事情。
我们当然明白这一点。那我们该怎么办？我们进行所谓的冥想后练习。它也是 sadena。顺便说一句，这是修行者经常遗忘的萨德纳的另一个部分。好吧，你想

嚼嚼，
我不知道，你想吃个萨莫萨，那就当神一样吃个萨莫萨吧。
这是一次练习。这是一次练习。

所以基本上你不断告诉自己你是神之类的。当然，我不想告诉你不要太急

。它不会像你希望的那样立即产生效果

。但即使只是一瞬间，像我昨天告诉你的那样，觉得自己是神，并对此充满信心，就像蚂蚁们追逐奔跑的秩序被打乱一样，即使只是一瞬间觉得自己是神，也会产生影响，再过一会儿，这就是萨德纳的影响的标志。

嗯，
当第一次冲击来临时，你会感到痛苦不堪。
我应该去参加我表弟的生日派对吗？真是没用。它是做什么用的？
我该去吗？然后你决定去参加那个派对，派对要求你穿特定的服装，你一开始可能有点不

情愿，因为你觉得这身打扮没什么用，几年后你去参加

派对，你穿上了所有这些衣服，
但稍微想了一下，
这简直就是个笑话，就像个玩笑。
万物皆幽默。
一切都像是
经过一年的
练习之后，你才会真正
去参加派对。让你知道就像
尽量去参加所有
派对一样。
确保别人邀请你，然后你
真的要花4个小时精心打扮，化好妆，
因为
你已经看到了它的
无用性和虚幻性，
然后它实际上会更有趣、更令人享受，
而且
你也知道自己有目的，因为你有
既得利益。有人想把一切都变成阿雅塔拉或其他神灵的化身，
如果你去参加派对时遇到守门人不让你进去，那也完全没问题。下次你去参加
聚会或做任何事，你知道
你不会感到被拒绝。所以，Mahasida基本上意味著不再害怕错过什么，也不再感到被
拒绝。这就是
摩诃希达，
无需道歉，但你会非常有礼貌，而且，
嗯，我不知道，
无需付出任何努力，
你最终会像磁铁一样吸引他人，因为在最有趣的层面上，
人们会认为你
是无害的，
因为你没有目的，或者你唯一的目的是菩提心。
所以，嗯，
今晚我想我们是不是要做那
对金子？我今晚要做的就是这个，
这并不是因为我变得很笨拙才浪费
时间，只是我太不擅长安排日程和约会了。请不要对
我的助手们太苛刻，
因为我的助手们

很多时候比其他人更早知道发生了什么，他们知道

最后

[音乐]

所以今晚我想我们谈论的是纯金，它应该是非常非常大乘的，

但是接受了

萨德纳的介绍之后，你总是可以通过密宗的耳朵来理解它。没错，就是这个。这是

龙占婆所说的话。一旦你成为 Mahas Sandhi 的修行者，非常成熟，即使有人在

阅读电话簿，你也能从中读出每一个字，这会让

你深受启发。[笑声] 每一个

字都会非常…你

知道的，非常迷人。电话簿其实很有意思。我们已经没有这个了，对吧

？

嗯？

好难过。以前有一种叫黄页的东西。那本厚厚的书。再也没有翻阅书页的乐趣了

。

好的。

嗯，

摩诃西达派、

摩诃桑迪派修行者、密宗修行者，我们

能够，你知道，但这

并不意味着摩诃桑迪派

修行者或摩诃西达派会制造很多热点，你知道

，

有点像

[音乐]

你怎么称呼它？大杂烩。什么？不，他们不会。他们不会用薯片来

搭配寿司。

他们会说寿司就是寿司，薯条就是薯条，汉堡就是

汉堡。就是这样。好的，

如果你有一两个问题，

没关系。

或许可以问两个问题。我有时间，谢谢你，J，你

真慷慨。嗯，

我想问一下，关于

僧侣戒律，据说戒律有某种形式，比如，哦，好的，是不是

当

我们修行的时候，会留下某种印记，让我们在那种状态下有所感悟？是的，

如果你说的是

戒律，戒律的权威确实掌握在沙巴迦派或特拉达派手中，或者更经典的说法是像无量寿派或南无量寿派这样的宗派，他们拥有权威。这就是为什么在斯里兰卡、缅甸等地，戒律和阿毘达摩派都拥有权威。所以他们确实掌握著……我不知道，他们是如何获得这方面的权威的。嗯，在戒律传统中，也与阿毘达摩派有关，像是比丘和比丘尼之类的戒律。嗯，这是喇嘛派佛教非常经典的看法。他们说这是一种形式。它就像一个数字 zuk，我想我不知道该怎么翻译，它肯定有英文翻译。那是什么？到底什么是心识修持呢？这真的是一项非常重要的研究，而且这个想法非常棒。嗯，我举个例子，菩提戒（或称萨埵戒），你可以从现在一直持守到证悟。菩提戒（或称萨埵戒），你可以死后，下次转世成蝴蝶或其他什么，你仍然是菩提戒（或萨埵戒），除非你放弃或违背了它。但比丘戒（或称比丘戒）与形相有关，你知道，它只能在你死后结束，除非你违背了它。因此，你不能现在持守比丘戒，然后转世成小比丘，你懂吗？等等。所以，还有戒律（或称律藏），我认为，嗯，就在最近，我和某人讨论过，现在，由于一些奇怪的原因，尤其是在美国，道德和伦理正成为一个非常重要的问题，你知道，所有那些法律、合法、道德、伦理、世俗伦理等等，我认为，嗯，他们应该关注一下对戒律的研究。苦行和律藏，因为它包含很多可以解决很多问题的东西，但它是一门非常难学的学科，好吧，它更符合吠檀多。所以当

你得到苦行时，哦，我明白了，我明白了，是的，是的，是的，这是一个印记吗？不，

现在当你和爱多佛交谈时，
当你达到
菩萨的境界时，这几乎……
根据许多学者的说法，
好吧，就像……那种概念
被掩盖了，因为在菩萨中，哇，
心
现在比吠檀多更重要。在吠檀多中，
这就是为什么……
他们确实会谈论身体。我想你
指的是vaka，你知道kaya
vajra, kaya形身金刚，
不朽之
身。这和
你之前说的有点不一样。情况略有
不同。我们谈论的是
所有
现像不可分割的本质。他们说的就是这个

。最后还有一件事。所以，
我不用「神」这个词，而是用「化身」这个词来指称
神灵。化身。好的。如果真是那样的
话，那就是身金刚杵

。那是同一个意思吗？还是不一样？

是的。唯一的问题是，这里有佛法和桑博卡亚（sambog

kaya）之类的东西。可能不
涵盖这种情况。好的。缺口。我想

我们必须去那里。尼克，

非常感谢你。你说

种子音节

消融于顽皮，然后

顽皮又消融于笔画。

能详细说说那是什么吗？

中风。

我想如果你煮个鸡蛋，你

就会明白这一点了。

穿衣服吗？是的。谢谢。好的。

谢谢。

嗯，

丹，
我们时间很充裕。不用
担心。好的。好的。谢谢。
[音乐]

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第七部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=kVXayR-gasc>

【音乐】好，我们先从现场观众关于悲伤的问题开始。有问题。【音乐】可以暂停一下吗？谢谢仁波切。我有一个关于三昧耶的问题。在宁体雅毕（ninki yabi）教法中，据说如果你持守三昧耶，可以在一生中证悟，或者六个月内，最多七……

所以，这些我们应当持守的三昧耶是什么？

好，在我回答你这个问题之前，我需要先告诉你这件事。当上师们说你需要持守三昧耶的时候，好的上师非常清楚你一定会破戒——不是因为你的居心不良、暗中图谋什么，而是因为你根本没有那个能力。你一起念“某人闻起来有味道”，你就在破某个戒了——其实好坏都一样。你一生起概念，你就在其他地方破了某个戒。你一想“我要成就觉悟”，从最高的见地来说，你已经在破戒了。但这一切最终被提炼成一件事：对道、对上师、对自己保持清净观。如果你能把这种清净观延伸到现象以及金刚兄弟姐妹，那就更好了。

这是我想告诉你的。好，雅毕是一个专属于大桑底的教法，所以他们对大三昧耶的理解是有一点独特的，说老实话也有一点争议性——但既然你问了，我觉得这很重要，我要说出来。不要太抓狂，好吗？但你确实需要知道这一点。我其实在宁体雅毕教法一开始就说过这个。

通常我们佛教徒在炫耀我们的体系、我们的传承、我们的教法时，最常挥舞的一张旗帜就是：你知道吗，我们走的是理性导向的道路。我们相信逻辑。我们相信因果。我们相信推理。但在大桑底，如果你被推理和因果给套住了，被这种“因果必然性”的思维逻辑给困住了，那你就是在破三昧耶。

这很难理解，因为很多人因此惹上了麻烦。噶拉多杰本人，还有极喜金刚和无垢友，都曾被佛教徒指责，说这些人在传授“宗德”，也就是与因果业力信仰相悖的道路。所以有些人甚至会指控这样的道路不是佛法——但你必须记住，就算是在讲无我的层面，你都没办法真正谈论因果，因为无我、无时间性、空性……所以大桑底的路径其实非常合理，非常合理，实际上是说得通的。

我自己——听着，我自己三十年来一直以这个为傲，你知道，推理、逻辑……我学了很多年中观，这里很多营地的人都是中观论辩的高手，他们喜欢这个，他们非常自豪，他们真的能辩得很漂亮。

但既然你的问题具体针对宁体，我只能这样回答你。

好的。下一个问题。

你好，我就想问一下，昨天你说到当我们想要修某个特定的本尊时，我们是在吸引他们——就像吸引一个伴侣一样。这个逻辑也适用于成就法（sadhana）吗？因为成就法好像没有什么渐进的道次第，比如修了某个成就法你就能得到某个灌顶……还是说也有一个道次第，先要做这个，再做那个？

好，首先，有些成就法确实需要这样的次第，因为次第和步骤也是人类喜欢的东西。我可以这样说，如果你看西藏佛教的历史，“前行数量”的概念大概在十二世纪之前是不存在的——我不这么认为，但随着时间推移，人们开始说：好，我应该做多少？做什么？十万次？因为它是个目标，它有帮助。我还是会鼓励你这样做。如果你有十万遍的咒语或者十万次大礼拜的目标，它真的会推动你。所以任何这类方法都是重要的。

所以，是的，有前行、有正行、有最上乘的修行。十二世纪，也许甚至十七世纪——但这不代表在此之前就没

有皈依、菩提心这些修行，我说的只是"数量"这件事。

好，这一点我觉得需要升级一下——等等，先稍等一下。

其实，关于"修法"这个想法，我觉得我们需要对"修法" (ch) 这个词多一点关注。我跟很多我亲近的学生、朋友说过：我几乎很愿意听到有人来说——"哦，我完成了这么多遍咒语，这么多次大礼拜，这么多……"——但同时，也有一些人来说："你知道吗，我觉得我真的在浪费时间。我老了，我根本没有在修法，我甚至都没办法开始。我一直在拖延。我知道我应该修，我就是开始不了。"我几乎更喜欢后者，因为我觉得有什么东西在触动他们，而这种被触动本身非常重要。

好的，谢谢。

嗯，我其实是个初学者，所以也许我的问题听起来有点幼儿园程度……也许高中程度吧，不过这确实是我经常遇到的情况，所以我很担心答案。有时候我会遭遇攻击，会对自己生起一种负面情绪，我不太清楚应该培养什么样的反应——无论是内在的还是外在的——因为根据我浅薄的理解，大乘的立场应该是……金刚乘的修行者对攻击应该抱什么态度呢？你说的攻击，是指……比如有人在排队时踢了你一脚，那一类的吗？

好的。你知道，这类问题有现成的答案，而且真的很好。这个答案直接来自蒋贡康楚仁波切。我以前记得那本书的名字和页码，但现在忘了。那是一本很美的短文——当有攻击出现时，你可以综合运用整个声闻乘、大乘和金刚乘，或者一个一个地用，也许逐一更好。

所以，当你被攻击，或者被欲望，或者任何情绪袭击时，他建议三种方法。

第一种叫做"舍"，就是放弃它。愤怒来了，你想：愤怒不好，它会给我惹麻烦，会给别人惹麻烦。愤怒在这个世界上造成了那么多伤害……你这样观察愤怒的过失——这是声闻乘和大乘的方式，要看到情绪的坏处与负面性，这是"舍"的做法。

然后是"转"——转化。转化有很多方式，我觉得最容易的是：愿所有众生的愤怒都降临到我身上，我来承担一切。这是大乘的修法。

然后是最后一个，金刚乘的方式。当愤怒来了，就只是看着它。不要问为什么，什么时候，怎么发生的，是否合理——不评判，只是看着。就只是看着。这是一种方法。

还有另一种方法，这是金刚乘独有的，尤其是无上瑜伽续。如果有愤怒，那就把你的愤怒、愤怒的原因，还有踢你那个人——统统放进一个搅拌机，而这个搅拌机就是你的脉、轮等等，然后搅一搅。就这样。

还有吗？谁有麦克风——

嗯，昨天……仁波切诵了《心经》。《心经》里有一句话说，修这个法的人将超越恐惧。是的，是所有的恐惧。然后后面还有——不是《心经》里说的，而是另外某处说的——如果你的上师证得了空性的见地，他将会……对业力有所敬畏。那么一边说超越恐惧，另一边说对业力有所敬畏……究竟是超越了业力的恐惧，还是说业力是在……拥抱你？

太好了，非常好。这个问题很棒。

好，关于《心经》，我想那句话的意思是……因为菩萨没有什么可得的，所以菩萨无所畏惧，没有什么可失去

的，没有什么好担心的——我们之前说过的，对于被拒绝的恐惧、对于错过的恐惧，诸如此类。那句话讲的是这个。

第二句话就有意思了。《心经》里讲的是像观自在这样的菩萨。第二句话我们讲的是很好的上师，虽然不是最小根器的，但也是相当好的上师。我需要强调这一点，这非常重要——空性与业力。真正理解空性的人，将会对业力怀有敬畏。这是一句极其重要的话。因为真正理解业力，就是真正理解空性。这两者是非常非常紧密地相连的。

如果你把空性从业力的语境中剥离出去，你就会遇到那个问题——如果一切都像金子一样清净，那么最初的无明是何时生起的？于是你就必须给我找出你太太的太太的太太的太太。然后你必须告诉我到底是先有鸡还是先有蛋，你没有别的选择。

但因为一切都像鸡与蛋一样，所以上师们理解：一切并没有一个确定的、到底谁先来的问题——你和我之间也一样，我们不知道谁先来。根据唯识宗的说法，他们说我们是同时生起的——当你知道我存在，我才存在。

所以，理解空性……很多很多的堪布、上师都告诉过我，业力的教法是最困难的——因为每次我们讲业力，都会让学生觉得好像有什么东西真实存在，因为我们在讲肥料、种子、翻土、然后稻芽冒出来……你明白吗？这就是我们呈现业力的方式：因、缘，无障碍，无论是谁，必然出现结果。

但我们始终不能忘记的是：整体而言……龙树菩萨在这方面做得非常好。例如，龙树从不坚持说有“第一因”，因为你所提供的任何“因”，本身也是另一个因的结果。所以，不存在第一因。

那些理解了这一点的上师——不是最高境界，但也相当好了——他们在空性的这个层次上已经有了体悟：一切都是幻象。又回到我那个打盹去星巴克的例子……理解了这个层次的上师，对“幻象的逻辑”是非常敬畏的。它会真的真的沾染你、拖住你。

是的，是的，是的。我们都知道你只打了五分钟的盹，但你可以在里面点了三劫的星巴克咖啡，经历所有的苦与乐、起伏跌宕——尽管在现实中那只是五分钟。这就是它所讲的。

好，我们休息一下。我永远可以一直讲下去，给你们讲这些本尊的颜色、特征、相貌，每一种代表什么，背后的历史，这些象征背后有那么多不同的故事。

有一些……如果你们有兴趣，我不知道我们是否应该提……有些内容非常好。我们习惯用“故事”或“传说”这两个词，但藏人其实有另一个词——“nar”，这是个相当深刻的词。他们不像说《灰姑娘》或《白雪公主与七个小矮人》那样用“故事”（doom）来称呼……“doom”就是故事的意思。但凡是与殊胜圣者有关的，他们不叫“doom”，叫“nam”。

我以前从未注意过这一点，但现在稍微留心一下，就觉得这个命名的决定真是太好了，这是一种非常深刻的理解方式。“nam”——“namur”，我想大概的意思是解脱。所以他们把殊胜圣者生命历程的叙述，称为“解脱的记述”。我觉得这相当深刻。

所以，我其实可以告诉你们：比如绿度母为什么是绿色的——有一个关于龙树菩萨的故事……

或者某位班智达，完全被世俗生活所幻灭，你懂的。被死亡的恐惧所摧毁，被生命的无常所摧毁，等等诸如此类。就这样跑了，没有选择，不知道该怎么办。于是跑进了檀香木森林。我们称之为“Singing Nach Dharma”，就是这么叫的。在那里，一位绿色的女士出现了，彻底改变了整个视角——原来有希望，有解脱，

有入口，有出口，有……我不知道怎么说，反正就是有解决之道。我是说，你们可以随意解读。她也许真的是绿色的，又或者只是阳光照在檀香木的树叶上折射出来的绿色。我们有时候也称绿度母为"Singing Najid Dharma"，意思大概是……我不知道怎么翻译，就是"来自檀香木森林的那位女士"之类的意思。

所以我可以就这样一直讲下去，我也很想跟你们讲，而且我想说的是：象征意义很重要。我们的法国朋友在哪里？这里肯定有很多法国朋友。法国人会懂的，就像……哦，来了，法国人。乔纳森，你知道罗兰·巴特吗？苏迪普除外，他在吗？好的。罗兰·巴特是法国人，他们非常重视象征这件事。哇。象征，真的真的很重要。所以在某种意义上，金刚乘里的每一个象征都不应该被忽视，不能随便把它当成一种文化风俗而置之不理。我想告诉你们这一点，是的，是的。当然有很多文化层面的东西，比如说，洗脚水这种仪式——我怀疑这听起来像是印度文化的产物——但像弯刀、三叉戟这种东西，对于密续修行者来说，象征意义极为重要。有志修学密续的人，应该竭尽全力守护这些象征。我不是说你要把这些象征收集起来摆在客厅里，我只是说你要通过理解和欣赏这些象征来守护它们。我刚刚正在读到关于"宾迪"的事——就是印度女性点在这里的那个东西——何等深刻的象征意义啊，简直令人叹为观止。成就法里也充满了这样的象征，当然，我也必须说，里面有很多文化成分。不管怎样，无论做什么，都要记住智慧与方便。不要失去这两样。最终，象征只是象征，它不是终点，只是手段。同时，手段也很重要。记住这一点。你知道，我也是……怎么说呢？我很多时候也感到……当我欣赏象征的时候，内心会有一种触动。

比如，我在一部大圆满的典籍里读到：当你向人们宣讲大圆满的教法之后，你应该感觉——就好像是一位威猛的皇帝刚刚赢得了历史上最重要的一场战役。你应该像皇帝那样进食，像皇帝那样穿着，像皇帝那样行事。而在象征层面，你也应该佩戴上凡夫俗子所称的庄严之物——装饰品。所以如果你们在想我为什么戴着这些东西，那就是原因了。我很喜欢这种事情，这类事情总是能打动我。

很久以前，我作为游客去了南印度，住在一间民宿。这真是个很好的故事。那个房东总是很在意我有没有关灯。这耗电、要花钱，当然，他人很好，他说，比钱更重要的是对生态不好——我不知道他是不是真的这么说，但不管怎样，他真的让我关灯，每次早上我出门他都要问，回来的时候也要问：哦天哪，关灯了吗？住在那里的那栋漂亮房子里，那是一栋老房子，老家庭的老房子……每天傍晚，有一块非常干净的地板，在门廊处，每天傍晚，家里的某个成员都会用粉笔，或者类似沙粉的东西，绘制卡利女神像，就像一幅沙粉曼陀罗，整整画三个小时。之后，他们放上鲜花，然后点香，再燃上油灯——那种"迪雅"——之后，他们就将画抹去。他们说，这个传统已经三四代人从未间断过，那就是他们的修行。

这类事情，象征，仪轨，修行……真的打动了我。所以，即便这并非真正属于藏传的传统，我一直也很想建议我们自己的密续修行者——也许我们也可以做类似的事情。比如度母的修行者，如果你不喜欢念诵成就法，那么每天花两个小时用沙粉或粉笔绘制度母像如何？这和念诵成就法一样乏味，一样费劲。完成之后，供养、礼赞、顶礼，然后抹掉。

我只是想告诉你们，成就法真的不只是念几页纸。成就法，真正意义上的成就法，尤其是在阿努瑜伽密续里，成就法的核心是让自己习惯于本尊的状态。如果你是度母的修行者，你就要习惯于自己即是本尊。如果你碰巧……我特别是在对"啤酒男孩们"说。我注意到，最近啤酒男孩们的新痴迷是骑摩托车。这是新来的，我以前没注意到这个。我觉得这比吸植物强。我建议——如果你碰巧骑摩托车，如果你有时候能想象那辆摩托车是一只老虎，而你自己是上师……我会悄悄告诉你，这还可以，这在传统意义上是善的——也许有点过于字面了，但只要有什么东西能提醒你想到本尊，提醒你本尊的本质即是光明与空性，那么无论是什么工具，什么提醒，那就是成就法，那就是成就法。

当你终于能够，当你能够安然自在地……我是说，当你能够与这内在本尊安然同在的时候，那就叫做"祖巴" (t up)，而"祖巴"——即成就法的"玛哈萨"……不是真正意义上的"玛哈悉达"，普通的悉地就好了。用非常粗浅的语言说，就是：与自己的身安然自在，与自己的语安然自在，与自己的心安然自在，这就是瑜伽。瑜伽……呃，现在"瑜伽"这个词一出口，你们脑子里浮现的就是体式、瑜伽垫、巴厘岛、倒立。但瑜伽，说得基础一点，如果你还在咀嚼固体食物的阶段，我会把瑜伽解释为一种平衡的修行——不只是身体的平衡，其实身体反而是最不重要的，真正的平衡是气脉的平衡，是心的平衡。但如果你已经慢慢能够咀嚼固体食物了，那么对"瑜伽"的诠释就不同了。

瑜伽——"纽" (null)。“纽”这个词与绝对或真实相关，就是那个真货，那个实在的东西。“嘉” (ja) 基本上是赋权、拥有、持有、具备的意思。所以，当一个人能够拥有，当一个人能够持有……怎么说……就是持有那个“纽”，那个真货，那个实相的本性，那时候就会生起一种笃定感。就好比……这是水。我可以笃定地告诉你，完全笃定地告诉你：这是水，这是湿的。我说这是水、这是湿的时候，不会有丝毫犹豫，不会有任何隐瞒，不需要再三确认，不需要别人来帮我验证——这就是瑜伽师，或者瑜伽的境界。我说瑜伽，是因为它在成就法里相当重要。瑜伽，说白了，就是对真货真正地笃定——就像这水是真实的，所以我告诉你这是水，一点问题都没有。瑜伽师就是真正理解了一切现象的真货的人。

好，先从无常、苦、无我说起。看起来是永恒的，其实不是。当瑜伽师了知这一点，瑜伽师就笃定了，对无常这件事笃定了。基于这份笃定，就生起了巨大的勇气，巨大的自信。即便瑜伽师有时候不得不说谎——“哦，这是永恒的”——但内心深处瑜伽师清楚地知道它是无常的。他可以笃定地对你说谎，因为他知道事实其实不是那样。所以他知道这是一个把戏，是一种方便，一种权宜之计。这就是瑜伽，真正的瑜伽。

所以成就法里有时候——尤其是在萨迦和噶举传承中——“瑜伽”这个词被大量使用。比如萨迦传承修金刚亥母的人，他们就用“瑜伽”这个词，他们有……我现在忘了，大概是十一种瑜伽还是什么——整个二十四小时的修行体系：起床瑜伽、睡眠瑜伽、饮食瑜伽……诸如此类。但这一切，都是以现象的真实本性来与之相处，这就是瑜伽。一旦你不再以这种方式与现象相处，那就有点像……我不知道该怎么比喻……就有点像，如果我问拉夫——我相信你们不会认不出来，这是个非常明显的现象——好吧，其实不是问拉夫，而是假设拉夫装扮成一个女人在街上走，他会一直回头张望。不是因为不确定，不是因为没有自信——而是因为你知道你在冒充，你不是真实的。

所以，你与世界的相处方式，之所以毫无自信，是因为你只有模糊的认知，而且在模糊之上还堆叠了错误的认知。怎么错的呢？所有无常的东西，你认为它们是永恒的。所有苦，你认为是乐。所有无我或幻相的东西，你认为真实的。所以你当然没有自信。你所有貌似有的自信，不过是表演，而你心里清楚得很。就这样……让你一步步走下去。

所以，这就是……我觉得这相当不错——我是说，也许不算很好，但算是一个比较……完整的对“上行业”的总体介绍。

明天我们还会继续讲成就法，但会更多地进入“萨底业”的层面——那种决断，以及空性。这一大部分你们其实已经听过了，但我还是会重复，因为它本来就是这个修法的一部分。

不管怎样，最后……“回向”，以密续的态度来回向，其实可以超越非密续的回向。非密续的回向是：我愿将我的功德回向给一切众生，愿他们觉悟。而密续的回向是……我现在来引用一位大师的话。这是一位伟大的上师的宏大回向。这位上师叫做“林巴”——是那位伟大的明林大师。顺带一提，他说完这段话之后，就入于大涅槃

。他就这样结束了。我想，正确的表达方式是……这里有一种非常美丽的感觉。就好像……演出，帷幕，然后下一场演出。这场演出结束了，所以，暂时，帷幕落下。这就是他给你的那种感觉。当然，伟大的明林传承的化现仍在持续延伸，那是另一回事了。

一切显相、声音、念头，都是大吉祥本尊、咒语与法身。它们都不过是法身与智慧的不同角度或不同显现。

现在有一个词几乎不可能翻译——"杰"（不是"藏"）。我不知道该怎么翻。有一些真正优秀的翻译者在这里，请去问他们。但它有这样一层含义……怎么翻？"杰"——"全部给予"？好的，我不翻译，我来给你们一个意象或感觉，我来试试。就是这样：你有一面大镜子，镜子里映出冰淇淋的倒影，也映出……某种令人厌恶之物的倒影。你盯着那个倒影感到恶心，你盯着冰淇淋的倒影感到饥饿难耐。这……这有多荒唐？因为冰淇淋的倒影和那个令人厌恶之物的倒影，本质上都只是倒影而已。哦，这个比喻里有太多深意。那面镜子——那个基——甚至不知道有倒影正在自己身上映现。这就是伟大的……他看事情的方式。所以，死亡与生命，反派与主角，好人与坏人，都在法身的镜子中映现，无论何种状态。但他知道有观众，所以他觉得有义务，有时候拉开帷幕，有时候放下帷幕。

所以他说，他以这样的方式落下帷幕：愿一切众生也都只是镜中倒影——包括他自己，包括所谓你正在回向的功德，也都如同倒影一般。这就是密续修行者回向的方式。

好，就到这里。

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第八部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=j3sYiShi7D0>

[音乐] 好的。 仅仅 因为 萨塔娜 确实有 这种结合的元素 。 嗯， 我本来想说几句，但是， 嗯， upanakama 的修行，实际上 upanana 非常庞大， 嗯，我会说它 比我的意思是 sana sanogramma 更广阔、更深刻，而 sana sanogramma 又比 up 更广阔、更深刻 。 嗯， 但对某些人来说，可能正因为如此，密宗修行者也倾向于认为， 不仅禅定练习 有时非常抽象， 而且显然因为它更注重内在， 即使禅定确实有， 比如禅宗的阐释，我想有些 练习，你知道，比如 特征 或阐释， 更像是无形的。 禅定语法的大部分是没有阐释的， 你可以 大致说，被称为 大手印或大结的练习就属于 后者。 虽然摩诃桑迪教派的信徒可能会对此 略有异议，但我们现在不需要知道 这一点。 我这么说只是为了自保，因为这些新地图 学者可能会非常凶狠。 他们说：“你怎么敢这么说？” 我也感同身受，因为你知道，尤其是在现在这个时代， 你说的任何话都会被记录下来， 上传到网上，然后过段时间人们可能会引用你的话。 而且我也有很多狂热粉丝，你 知道，虽然不多，但也有不少塔利班成员追随我， 他们对其他入也有很大的影响 。 50年后，他们或许会 创立一种新的宗教。 这很有可能。 所以我总是 要说这句话。 总之， 萨娜， 我想我已经跟你谈过 最具体的容器了。 我觉得“容器”这个词用得不错。 因为我们刚从发布会上出来。 嗯，他有一些很棒的词，比如gongja gongja gong，你知道，就像鸡蛋， 而ja是网。 所以，请大家注意这 一点，特别是对于宁玛派 传统拥护者而言。 这是隆昌巴说的。 你知道，他说有三个， 嗯， 他基本上是说有 三个壳， 就像蛋壳一样。 嗯，这真是一个绝妙的比喻。 蛋壳非常脆弱，但 同时又非常完整。 它的形状很漂亮，我不知道该怎么形容，椭圆形什么的。 所以，你知道 ，它完美无瑕，但它 非常脆弱，而且它还是个蛋壳。 好的，我指的是蛋壳。 所以 按照隆派的说法，他会看到 身、语、意这三者实际上就像 三层蛋壳。 这是马哈桑迪教派内部的一种比较特殊的谈话方式， 特别是关于“心壳”的说法，但我们现在不打算深入探讨这个问题， 这很学术化， 但 如果你将来想关注马哈桑迪教派的研究，这一点就非常重要了。 总之，最具体的外壳就是 我们所拥有的形式， 而且我们也认为它是因为它非常具体 且易于理解。 这或许也是 我们（ 至少在郊区） 最大的驱动力。 你知道，饮食系统，时尚 摄影， 我不知道 那个领域的所有艺术，但它就像一个外壳， 包裹着你不知道的，我刚才跟你说的， 认知，光明的心灵，光明的， 任何光明的东西， 空性和光明的结合。 这很难。 总之，里面还有另一层壳。 那是生命能量（prana）的语言。 所有这些 对于普通人来说都像一层外壳，我们显然无法感同身受 。 我的意思是，我们确实有这种情况，但这 并不明显，实际上情况要 恶劣得多。 我想我们之前谈过这件事。 所以加入 sana kama 练习 与此有很多关联。 好的。 第三层壳是 最难啃的。 心灵的外壳。 是的 。 我们需要经历 摩诃摩罗的萨德纳，或者 我不知道我是否应该称它为萨德纳，但呃，摩诃桑迪之路 等等等等， 好的，嗯，所以萨那萨那，它 有阐述， 嗯，我想说，我们做的大部分悲伤，杜普塔布，最后总会带一点 那种，我想我 昨天已经说过， 嗯，一切的消融，整个宇宙或整个领域，你 知道，融入莲花，莲花融入 你，一直到脉轮，脉轮也消融，所以 你可以说它也有一个，当然，还有桑巴中轻松或非阐述的部分， 但是，是的， 因为最后你知道，目标是 达到， 呃，非阐述，抱歉这么多术语，这么多术语，但 你必须忍受这一点 。 嗯， 但为了更 清楚地说明这一点，这就像 看着自己脸的倒影或湖中的月亮一样。 正如 你所见，当你观察时，你总是会被 它的外表所吸引。 摇摆不定，被劫持，被困住。 就在那时，你动摇了。 而正是在那时， 你开始变得……嗯， 永恒主义者，

或者我不知道，比如说，其他形式的极端主义者。 你被眼前完好无损的美丽景象所打动，你知道，周围的环境如此美丽，湖面无云，附近或许还有几棵柳树，以及所有这一切，或者镜子里你完好无损的倒影，所以，你被眼前的景象所打动。 另一方面，你一直都知道，嗯？反正那里也看不到月亮的倒影。 所以，当外表完好无损时，为了战胜那种永恒的挑战，那种将你引向永恒主义的挑战。我们修习上行法。 没错，就是这样。 嗯，总的来说，这里看不到月亮的倒影。 问题就在这里。是的，这就是桑巴舞的精髓所在。 你知道，有时候我们会被虚无所左右， 很多人也知道一些让我们感到不安的事情，比如 佛陀， 他来了，但他已经不在。昨天他来了，现在却不在。这在佛教中，尤其是在密宗中，是一种非常强大的观念。但事实并非如此，昨天他已经不在。同样， 我们大多数人认为的未来也不存在，它还没有到来，因此它并不存在。这实际上是现实主义。 所以，我们很多人拥有什么？我们拥有现在和现在。有时我们认为永恒存在， 但如果你真正了解密宗，就会发现过去、现在和未来就像月亮的倒影一样，同样真实，现在并不比过去和未来更真实。 所以这算是萨尼格拉玛的哲学或原则吧。 但正如我所说，桑巴舞非常流行。 嗯，比如说， 呃，该怎么称呼它呢？ 嗯，sama 指的是捏造，意思是捏造或详述，我 应该说是详述。它涉及很多 半有形的东西， 你知道那是什么吗？ 普拉纳。 当然，你知道，呼吸中最本质的部分就是吸气和呼气。 这简直就是最令人作呕、最令人反感的東西，它不断地在空气中流通。 这样也可以。 例子太多了。 我的意思是，关于这一点有很多很好的说法。 这就好比你丢了大象， 你到处寻找，最后找到了 象粪或象脚印，你应该像 找到大象一样高兴，因为现在你可以沿着痕迹追踪，很可能会找到大象。 同样，从你的嘴巴、鼻孔等处进出的空气，就像是内在生命能量的足迹和痕迹。 所以这是一种非常非常复杂的 实践。 你主要会听到这些教义，比如当你听到像tumo、 昆达里尼之类的东西时，或者 总之，因为，是的，有一些 热量是通过pana产生的，好的tumo，然后还有 另一个，一个非常非常重要的东西，这是一个非常非常重要的东西，那就是梦，因为它既是极其具体的，又是难以捉摸的， 它真的可以让你大吃一惊。 我的意思是，它如此真实，但同时又荒谬得不真实。 我昨天已经说过，5分钟的午睡，10年的人生，我不知道，你可以做梦。 那是什么？而且，它 确实会对你的觉醒 生活产生影响，比如你可能会出汗， 可能会大喊噩梦 等等。然后，还有一个大问题，另一个大问题是 董事会，我想我们已经稍微 谈到了这个话题，但 实际上，我在昆达里尼期间有点忽略了它，它也涉及， 嗯， 还有一些非常重要的东西，那就是 昆达里尼与 极乐有关。 嗯，极乐，我们尤其指的是 通过 摩擦 或其他任何结合方式唤起的极乐， 嗯，那种感觉也是非常明显、极度的狂喜、高潮等等，但它也 绝对不存在。 我的意思是，如果它真的存在，某些行业早就把它捕获 并包装起来，我们 每天都会买到它。 它既在那里，又不在那里。 你知道高潮时的那种极乐感。 所以这 很符合梦境的本质， 有时还有一种 叫做朱莉幻觉身体的东西，它 是一种…… 嗯， 它真的会让你…… 嗯， 它挖掘了很多……该怎么称呼它呢？ 嗯， 它拆解，它拆解那些将我们的形体、感觉、感知、业力 形成粘合在一起的东西， 并 创造出这个看似坚固的、有组织的聚合体，真是太神奇了，太神奇了。 我不知道为什么，珠宝和 幻身似乎在修行者 的名单中并不多，但它们确实存在，所以这 只是一个 你可以 练习的体式列表，并附有详细说明。 然后是桑巴舞，它没有复杂的细节，基本上就是…… 嗯， 但你可以说这是最高的修行方式，基本上就是…… 嗯， 没有视觉化， 没有咒语，没有光的出现和 消失。 其实什么也没有。 但与此同时，你也不能放手，也不能让自己被 思绪所困扰。 是的，这听起来可能像是 我们在世界上所经历的标准内观禅修，但实际上又不是那样。 它远不止是内观禅修， 它实际上使人更接近 真理。 真是 太棒了。 我见过缅甸僧侣。

如果你问我这位僧人在哪里，我不知道，因为他们没有地址。他们没有电话。我在曼丹德勒一家咖啡馆偶然遇到了他，你知道，就是那种普通的咖啡馆。他碰巧是唯一一个会说英语的人，而且他其实并不想和我说话，因为他还有更重要的事情要做。但他真的非常鼓舞人心，因为他一直在练习冥想，他看待世界，尤其是看待我们身体的方式，非常独特。他的思维方式已经受到严格训练，并被某种程度上条件反射地将自己的身体视为各个部分。我们并不这么认为，对吧？我们总是把自己的身体看作一个整体。他看不到。这太强大了。光这一点就足够了。仅此一点。好好想想。如果你把自己的身体看作是由各个部分组成的，那么你的购物方式、你的建房方式、你的一切行为方式，以及你与他人的关系都会发生改变。我举这个例子来说明。如果你从法身的角度来看待世界，那将是完全不同的体验。好的。所以现在，菩萨戒的主体部分，嗯，是的，菩萨戒从根本上来说是我鼓励你们受持的，因为这是菩萨戒之一。从根本上说，这是发誓要尽一切努力唤醒自己和他人，尤其是我们正在遵循 madameika 的传统。嗯，菩萨的修行，我们会根据个人的能力和条件来应用，或者说，我们会尝试效仿，或者说，我们会尝试应用菩萨的修行。所以并没有固定的或强制性的誓言。但从根本上说，这种唤醒他人的愿望，就像是必须的，无论你怎么表达，都要唤醒所有有情众生，让他们摆脱二元对立的黑暗，让他们摆脱轮回的噩梦，让他们意识到自己拥有佛性，让他们意识到自己从未离开过 [音乐]，让他们意识到所有有情众生都拥有完整的佛性。没有东西缺失或损坏。所以，这其实是不同版本的态度或意图。所以，请允许我，我也会在这个特殊的场合与你们一起领悟菩提萨埵。世上没有比这种渴望唤醒他人的善良心灵更伟大的善良心灵了。没有什么善意或美德比这颗想要唤醒他人的心更真诚。因为所有的善意，无论以何种形式出现，例如祝愿人们富有、健康、繁荣。首先，它们都是主观的，而且也存在不确定性。让一个人感到快乐的事情，并不一定能让其他人感到快乐。今天让你快乐的事情，明天未必会让你快乐。诸如此类。此外，所有所谓的居民的原因，他们自身也依赖于许多导致其他原因的因素。所以，我们与很多原因和条件都存在着如此多的相互依赖关系。因此，所有这些善意都是非常具有欺骗性和不确定性的，而且存在谬误。然而，渴望觉醒，认识到现象的真相，而这种现象永远不会欺骗人。嗯，在修行过程中，以及在修行的最后，过去、现在和未来的所有佛陀也都走了这条道路。正如 Chandaki 所说，希望唤醒他人就像播下一颗种子。它也像你播种的土壤。希望唤醒他人也如同肥料，如同水，如同空间，如同篱笆。希望唤醒他人就像嫩芽像茎一样，希望唤醒他人也是果实本身。所以，觉醒的心智就是种子、嫩芽、果实、土壤、路径和结果。而这正是我们现在就可以应用的东西。这就是为什么正如 Shanta Deepa 所说，虽然有很多强大的神，如因陀罗、梵天、湿婆、阿修罗，但是没有任何一位强大的神或阿修罗能够给你最强大、最真诚的礼物。这种觉醒的心灵。一切有情众生，无论多么污秽、多么焦虑、多么情绪化、多么消极。总会有那么一刻，善良就像黑暗中的闪电，有时会发生。我们只需要好好利用这种罕见但珍贵的、能够唤醒一切众生的善良心灵。既然您已经发了菩萨愿，我们就可以生成这个。想想今天，你的生活已经变得充实而富有成果了。今天，成为人的目的已经实现。你已成为佛陀的继承人。既然你们已经成为佛陀的儿女，你们就应该谨记或重视家庭职责，那就是帮助他人觉悟。今天在我们心中燃起的这种善良之心，就像在今天的破烂垃圾堆里发现一颗宝石。既然我们已经受持了菩萨戒，那么我们可以通过向诸佛菩萨宣告，特别是向一切有情众生宣告，来增强菩提心或觉悟之心。现在，让我们在诸佛菩萨面前宣告，我已行菩萨礼。因此，众神和阿修罗都欢欣鼓舞。行完菩提

萨埵礼后，让我们立即运用 菩提心和菩提萨埵活动 片刻。 让我们祈祷， 从现在开始，从这一刻起，我的每一个想法和每一个行动， 包括 看似平凡的呼吸 、睡觉 、吃饭或闲逛等琐事，以及 看似重要的事情，例如照顾 我们的健康、吃正确的食物、服用正确的药物、努力拥有良好的生活方式，甚至是看似 错误的行为，例如 攻击性、欲望、 无知。 希望 这一切能够以某种方式引导我们 实现 菩提，并以某种方式 最终成为 唤醒他人的原因， 即使是 我们生活中非常平凡的部分，例如坐、 站、 呼吸。所以请想想 这件事， 并 祝愿一切有情众生都能拥有 菩提心。 对于那些拥有菩提心的人来说，他们的菩提心要成熟， 使一切有情众生永不 放弃菩提心， 永远远离任何会使他们 远离 菩提心的境况，然后祈愿过去、现在和未来所有的菩提萨埵，使他们的愿望得以 实现。 诸佛 菩萨 为众生所愿，皆能实现。

[音乐] 所以想想吧。 所以请 思考片刻， 然后象征性地， 在进行菩提心修行之后， 观察这一刻。 思想、感觉、 情感。 不要妄下判断。 承认这一点就好。 既然我们一直在 谈论修行， 既然我们刚刚接受了菩提萨埵，那么让我们把 这些总结起来， 为了利益一切有情众生， 唤醒一切有情众生。 让我们想想，虽然这都是由于我的习惯造成的。 我总是 谴责自己 对自身、他人以及 周围事物缺乏纯粹的感知。 实际上，我们都是身、智、 达， 或者换句话说，我就是或我们就是 阿巴洛克什瓦拉， 三界之主， 宇宙之源，诸佛慈悲的化身。 万物都在 这座阿布克什瓦拉神庙中来来往往。 [音乐] 我不是男人。 我不是女人。我不是白人、黑人、棕色人种、红色人种、蓝色人种。 我个子不高，矮。 我没有路线指示。 我不受过去、现在和未来的束缚。 我个子不小。 我个子不高。 我已经超越了这一切。 我是阿巴洛格， 却不认识这些有情众生， 不仅我是阿巴洛克什瓦拉，所有有情 众生都是阿巴洛克什瓦拉， 却不认识这些有情众生，他们投射出不同的领域，神 认为自己是 神， 人认为自己是人，动物认为自己是 动物。 他们认为自己像动物一样行动或思考。 为了唤醒他们摆脱这些 投射， 让我们 吟诵能净化 五六个投射的sid音节。请重复一遍。 [音乐] 好的，既然你们大多数人也收到了，那么 让我们一起念诵 三遍这个特殊的咒语。哦，金钱 [音乐] 好吧，让我们把这份功德回向给一切 有情众生。 是的， 童嘎坡说，愿我这虚幻的 功德，由我这虚幻的眼睛所 创造或积累。 我将此供养给虚幻的 众生， 愿他们能够证得 虚幻的 佛果。 好的，接着刚才的sana舞 ，现在既有up舞也有samba舞， 只是很短的一小段。 嗯， 这或许是我使用的更接近宁玛族传统的语言。 好的。 当然，这并不意味着其他人没有这种想法，但宁玛经常谈论这个话题。 嗯， 因为这其中是有 原因的。 我们可以稍后再讨论这个问题 。 我的意思是，如果你不知道，也许 不重要，但是， 所有佛陀的道路你可以大致 分为两类， 德国人就像是捏造的、虚构的、 改变的、 你知道的，量身定制的、定制的 、 创造的。 是的 。 所以，一方面是这样，另一方面则是 完全没有编造。 德语 绝对像它一样， 因为它不是创造出来的，不是捏造的，一点也不是。 实际上，止观禅 或许就是一个很好的例子。 Shamata 往往是我们所说的捏造出来的。 例如， 我指的是大范围的概括。 好的。 所以，即使是像坐姿端正这样的事情，也需要 改变，你知道， 改变后的 纪律很重要。 顺便说一句，这听起来好像人为 创造的路径或人为制造的路径是 次要的， 而非人为制造的路径是更高的，但事实并非如此，它们并不 同等重要。 所以 你一定要记住，千万不要 往下看。 所以，我们一直在谈论的，比如视觉效果、灯光闪烁等等， 所有这些都是人为制造、改变、 定制的。 这就是为什么不同的神灵有不同的颜色、 不同的形状，无论你 那天想要什么，实际上，如果你有时间，你可以改变，你知道，每天都改变 南方的神灵 。 我想你知道该怎么 称呼它，比如说， 你接受了八种菩提萨埵的八次灌顶， 你今天感觉自己像个无量寿者，你 去做， 就像在餐厅里，你今天想吃意大利面，明天也想吃意大利面。 或许还有其他东西， 实际上，从技术上讲，你可以这样做，

因为所有这些本质上都是一体的，但你知道，它必须对你有益，对吧？你是一个道行者，道行者意味着你有缺点，你有缺陷，其中一个很大的缺陷就是你的旧习惯。所以我们现在要培养一种新的可视化习惯。所以，羊驼们往往会建议你，好吧，你应该坚持做一件事，这确实是个好建议，但从技术上讲，最终你其实可以做所有的事情，但坚持做一件事或许更有效，尤其对于初学者来说，因为你应该克服你的旧习惯，否则你真的会陷入精神分裂症的泥潭，而且我认为，嗯，这里面有很多东西，你知道，这真的很大，即使是最有经验的修行者也会问这个问题，哦，我觉得，你知道，我想做，我可以做度母吗？是的，为什么不呢？特别是当他们来找我的时候，我可以看到他们非常沮丧，因为人类太奇怪了。我通常会做你想做的任何事。他们不喜欢这样。但我坚持这个观点。我知道有些羊驼说你只能这样做。但他们也不喜欢这样，因为他们内心深处其实想做，比如站着，你知道，如果一个羊驼告诉他们我在练习本尊，而本尊一直都是坐着的，我觉得我能看出这个学生想做一个站姿的本尊，你知道，从技术上讲，终极，你知道，在终极层面上，没有区别，但无论如何，我想说的是，你知道，即使是upama实际上更像是一种人为的、改变的、虚构的，一般来说，有很多，我会说南方的一些sadas，比如80%到90%是banana，10%是sana，同样的事情，很多重叠，取决于你知道，如果你做的是来自真理的majiri，例如，更有可能是站着的。但话虽如此，其中也涉及很多梵文体位法（sana），例如吞咽字母D。如果你在练习瓦吉瑜伽（vaj yogini），那么它可能更多的是上梵文体位法（upanagram），我的意思是梵文体位法（sanagramram）。

总之，这条路是捏造的、篡改的、虚假的，你可以称它为假的，也可以称它不是假的。这两点都非常重要，因为假货之所以很逼真，是因为你能产生共鸣。所以它才如此重要。如果你能欣赏这些路径的设计，你一定会觉得这些设计师真是太了不起了。仅仅想到这一点，你就会真的接受全知的存在了。设计这些东西需要全知全能。不可能，不可能凭空捏造。这个，你知道，不需要升级。这样就很好。就是这样。这正是我要说的。天气越来越热了。嗯，我们很快就要结束了。嗯，但是，既然我们已经发了菩提愿，我们就来庆祝一下。[音乐]

金刚乘成就法，印度比尔，21-23 5月，2024 - 第九部分

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

[音乐] 嗨。 呃，问个问题。 呃，所有的 录音，呃，抱歉，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？ 真的有祈祷会 帮助别人吗？ 谢谢。 非常好。 好的。 确实如此。 所以， 呃，能够接受 万物 皆空（或称空无）同时又能接受万物皆能运作的人。 一切就绪。 2就是2，5就是5。你明白吗？ 就像 我举的梦境例子一样。 它并不存在。 但订单一切正常。 这很难理解，你知道， 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，不仅在理智上，而且在 情感上和实践上， 哇，这就是 变得 思想开放的最大来源。 你想变得思想开放吗？ 就是这样。 有人丢了这张脸。 有人会想：“哦，并非一切都存在。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，就是 在最初，当你开始敞开心扉的时候。这是不可能的，因为 你被困住了。 在某个地方，某种…… 你知道，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。是的。哦，从 我的话语中，我可以 说 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，但它具有这种魔法 力量的原因又回到了空性。 所以你现在需要知道，你 不仅知道了你提出的问题，我还会为 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来说， 一切都很好，它们都会发挥作用。 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都 存在因果联系， 因为我没有在想…… 我不知道……呃，克罗地亚的昆虫，抱歉，我 现在没想。我的意思 是，你知道，我当时不在那个特定的时间。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， 你知道，存在一种联系。这种 联系也是一个非常方便的桥梁，但你实际上甚至不需要 这种联系 就能完成工作。不仅如此， 还要记住 祝圣仪式，祝圣仪式，你知道，因为它是统一的， 我已经说过，对于 祝圣仪式，你实际上不需要 撒米或做任何事情，一切都是祝圣的，因为一切都是 舒纳， 但相对而言，你甚至实际上不需要， 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，这一切都与修行（Sadhana）有关。修行 有时也可以变成祭祀（Puja），对吧？祭祀 就像一种赞美的供奉，它本质上是一种奉献，试图将祭祀与 真理联系起来，真理在这里 指的是我们所说的神灵 等等。是的，你甚至可以进行火祭。是的，火 祭。火祭 比被称为“伽那脉轮”（Ghana Chakra）的祭祀更能有效地展现非二元性。这就是 为什么伽那脉轮被认为是 最高形式的祭祀或仪式，因为，这也是为什么在 坦特（Tant）中，伽那脉轮的黑暗力量（Darkin）喜爱伽那脉轮，他们喜爱伽那脉 轮，尤其是 黑暗力量，特别是当黑暗力量有点低落时，进行一次伽那脉轮的祭祀，它 真的可以解决一切问题。 不是因为这些黑暗力量…… 比如 糖果，还有方便面之类的， 你知道，我们提供的一些东西 其实很寒酸。 真的没什么可看的，但这 还不是全部。 关键在于， 在伽那脉轮（Ghana Chakra）中，有一个概念，或者说 最重要的 原则，就是万物平等、非二元性。伽那（Ghana）这个词本身就带有“一起”的含义，也就是把

很多东西放在一起。所以，要 正确地进行脉轮仪式，如果由四个 男人来做，就必须有四个女人，或者至少男女都有。如果只有 女人或只有男人，那就不能算是真正的 加纳脉轮，因为加纳脉轮是通往平等经济的道路。 所以，实际上 我们可以放任何你喜欢的东西，任何 我们认为珍贵的东西，或者，如果你可以的话，你也可以放 垃圾，但最好不要这样做， 因为你还不是摩诃西达（Mahasida）。所以也许没必要，但是充电器、 饼干之类的东西…… 酒、 一杯水、鲜花、 火柴， 都很好。好的，下一个问题。 谁有答案？好的，谢谢。 我一直在想， 嗯，因为我听说我不应该担心，我应该放松，不要 太焦虑，嗯，我想知道 焦虑和不放松之间的区别。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、 月相类型，我总是担心我没有调整好。 好的，简单回答一下。这就是为什么 有伽拉脉轮，因为伽拉脉轮，尤其是第25个，你知道，黑暗总是经过精心 计算，与能量 流动等等相吻合。是的，这 在热力中写得很清楚。所以这也与草稿有关。是的。所以我想说，也许做个演讲不错，但我会在你 完成 一些问题之后，而不是完成 一些问题之后，谈谈练习的概念，我会 谈谈现代燃烧中整个练习的概念 。是的 。 嗯， 您能解释一下密宗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，说谎可能会更难，因为如果我说谎，我就 更难看清 真相。嗯， 密宗是如何处理这个问题的呢？这取决于你修习的是哪种密宗。如果你 刚开始接触密宗，你需要受戒，就像 我们今天早上从阿赞那里学到的那样， 不要说谎。如果你现在是初学者， 如果你越来越成熟，如果你变得真正精通密宗，拥有丰富的 经验，那么为了利益一切众生， 金文说了什么来着？ 或者类似的话？多么美好的建议。 那是“ranguk mashab”。没错。嗯，不要 失去你的……就是这样。这样更好。嗯，“ranguk mash”。该怎么翻译呢？ 不要失去你的立场。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，保持 你的立场。我认为这条建议包含了所有三个方面，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”，还是因为……或者说，看起来不太好，对吧？ 好的，我想，好的，在你之后…… 嗯，我想知道，或者你能解释一下什么是“瓦加地狱”，以及 我们是如何落到那里的吗？ 我已经准备好了答案， 因为我被问过很多次这个问题。 现在我的答案 实际上是，我使用了可能是最 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， 但是你 必须系好安全带的原因很复杂，因为 这很复杂，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。 金刚地狱是事物合理 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。 他们都在兜售理性、逻辑和 感性。是的，现在就到此为止吧。总之，等等。 嗯，我想乔纳森想问的问题，他的 手举了很久了。所以是什么问题？哦，嗯，嗯， 我想知道你是否能跟我们谈谈 南方关于 Jangta的谈话，我想知道你是否能谈谈关于Jangtal的谈话， 我不知道我是否 念“Zangtal Zangtal”。嗯。 哦，我明白了。好的。你知道，我听过一些翻译，但如果可以的话， 请问它的翻译是什么？ 它说的是什么？我想有时候可能是物质的半透明状态，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sanal状态。 你好像一直处于那种sanal状态。 不。 我想你需要达到

pinoi的状态，就像 智利独裁者一样。你说pino? Pinocchi。不是 pinoce。不是那个鼻子会变长的。什么？Pinocchio。不是你。对。我很高兴我问了这个问题。好的。嗯，我不这么认为。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bo就像是离开Luminosity到返回Luminosity这段时间。这就像最大的BO，对吗？是的。然后你还谈到了这头母牛，还有小母牛，以及小母牛总是能找到回到妈妈身边的路。嗯。嗯。所以，我最初的问题，我想你昨天已经稍微谈到了，但它又引出了一个后续问题。所以我最初的问题是，是什么导致了光度的偏离，因为巴道从偏离开始，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，光度永远不会偏离，但如果没有偏离，那我们怎么能称之为巴道呢？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，巴道语是一种方便的语言。为了限定某个东西处于中间，你必须有这个和这个，但这和这个是虚构的，然后问题的第二部分，我想是关于这头母牛的，对吧？嗯。嗯，当我们谈论母子光度时。是的。嗯。就像你提到的，瓦贾德拉（Vajadra）就像不可分割的，就像心智的本质。它本身就是不可摧毁、不可分割的。那么，我们怎么能说母亲和孩子是分开的呢？如果心智是一体的，又怎么能说有两个孩子呢？心智又怎么能是两个独立的个体呢？用通俗易懂的话来说，其实“孩子之光”并不存在，它是人为构建出来的，目的是为了推动你、拉扯你，这很好。这有点像你在镜子里涂口红时看到的脸。那不是你的脸。当然不是。那么你应该这样说，而不是这样说。好的。嗯，这可能听起来像个很基础的问题。嗯，在你之前讲过的一堂课上，你提到了业力（Karma）、法（Dharma），但你也提到一切都是永恒的，对吗？它应该是线性的吗？当你身处居家生活，必须赚钱谋生时，你是否也能在做这些事情的同时，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。是的。莫阿的解脱，对吧？所以从时间中解脱出来，时间就是大时间，呃，嗨，诗人，感谢您抽出时间，感谢您在世界各地分享您的能量和智慧。首先，呃，我也想代表伊亚伦向您问好，呃，这是希腊社群，他们正在传播觉悟禅，他们非常喜爱您的智慧。呃，我想问您，我们注定要走觉悟禅之路吗？是我们的灵魂选择了这条路吗？呃，我们是否在过去的许多世中都冥想过，选择了这条路？或者呢，这根本不重要？并非所有人都必须经历摩诃桑迪，或者只有一种选择。[音乐] 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保护的最珍贵的佛法是，因为它真的触动了很多。摩诃桑迪是为了布瓦萨达，是为了……无产阶级。无产阶级有点像这样。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。嗯，我有一个三部分的问题。你之前谈到“造作”和“观想”的区别时，已经提到了一些，但在修行中，我们被教导要休息，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”和“观想”的区别，以及为什么结束这一点很重要，那就太好了。问题的第二部分是，等等，我最好回答一下。是的，因为无论你造作什么，那都是一种幻觉。如果你执着于……这很好，它让我想起有人问过，我思考自己和我思考自己是神灵之间有什么区别。这是一个重要的问题，因为密宗经典和大师们反复说过，例如，如果你观想，如果你认为你是……假设你崇拜的是瓦贾尔·基拉亚（Vajar Killaya），你没有慈悲心，没有菩提心，尤其没有运用禅定（Chunata）。你是在崇拜魔鬼。绝对的。你真的不应该这样。是的。这真的……嗯，精神，你知道的。所以你走错了。好的。谢谢。问题的第二部分是关于净化和积累的过程。在净化中，我们似乎在努力消除烦恼。

然而，在积累中，有时感觉我们反而巩固了烦恼，因为我们说“我积累，我获得功德，我在修行”。那么我们如何在不巩固烦恼的情况下做到这一点呢？这就是为什么我一直说，你知道，你知道一切，对吧？嗯，有……制造和消除，嗯，这种悖论，这种矛盾的东西，产生和消除。所以给予，但无私，不给予任何人。哦，这就是智慧和方法。所以，运用它会影响即使是观想的起伏。是的。是的。即使是观想也有。去吧。好的。但即使是消亡也必须结束。因此我们再次崛起。嗯，第三部分是，我想你刚才简要地提到了这一点，神的力量取决于我观想的力量。神本身。我的意思是，从实际角度来说，我会说是的，但当你提到观想时，我指的不仅仅是细节，你知道，测量和色彩的自信，记住，然后知道神就像月亮在水中的倒影，所有这些都让神如此强大，如此强大。我的观想可能有点弱，但我有信仰，我有虔诚，我有信心。Mamachi说，对于初学者来说，这也是你必须依靠的。好的。嗯，我的问题是关于欲望的。嗯，如果因为人界是欲望界，那么如果这让你变得软弱，让你感到不安全，嗯，但我们仍然可以利用欲望，我是说各种欲望，来最终证悟空性吗？是的。不仅仅是欲望，为什么偏爱欲望、愤怒、嫉妒等等，据说这些就是密宗的特殊之处。是的，你可以做到。我想我们讨论过如何做到。有人问了问题，我引用了……嗯，舍弃、转化和理解。好的。你好。非常感谢你的教导。我不知道该怎么问这个问题，大概是这样的：关于我们应该进行多少正式的修行，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可以给出？就像僧侣和学者之间存在一个光谱，僧侣毕生致力于修行，我们应该处于这个光谱的哪一部分？我们又该如何确定呢？我本来想谈谈关于修行的一切，但既然你问了这个问题，也许在这里也谈谈会更清晰。我举个例子。如果你是迪士尼的首席执行官，你忙于开会、赚钱等等。就是这样。你一直都感觉很内疚，很紧迫，没有练习，我真的必须练习。但你却一直不练习。好吧，假设你一直想着我必须练习，我真的必须做这个练习。这就是另一种情况，而像我们这样的人，可能……我不知道谁自称是虔诚的修行者，比如瑜伽士、僧侣、尼姑，他们确实有时间，但正因为有时间，他们反而有点懒散，拖延。他们并不真正担心。实际上，他们现在已经进入了静修室的舒适区。所以他们告诉自己，哦，我在练习，因为我在房间里，你知道，我在练习，因为我坐着，或者我在练习，因为我在擦拭这些木珠。你明白吗？这两种情况。我想我更喜欢第一种。你知道，到处都有很多类似的祈祷，你知道，意思是，是的，紧迫感。我认为这种人会……只需翻转一下，它们就在那里了。是的，稍后我们结束的时候我会再详细谈谈这一点。还有其他问题吗？您能谈谈Kirum和Sum的结合吗？好的。好的。那么upanana和sana的结合。好的，非常重要的一点是，upanana和sana之所以存在，是因为无论你试图实现什么目标，其根基都已经统一了。让我解释一下，月亮在水中的倒影很清晰，但实际上，sana已经存在了。你不需要创造它。你被月亮倒影的清晰度冲昏了头脑，或者说，这只是一种忽略的反映。这种忽略，以及与忽略相反地接受，是真正地、极其地接受，而不仅仅是接受，而是为之努力奋斗。这实际上使你变得双相情感障碍，而这正是我们试图克服的。所以，整个过程，实际上只是这样人们就能理解吉姆，而且我想说，即使他们不给它命名，他们实际上并不称它为“如是”，它仍然存在。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惹上麻烦，比如乞讨手臂、乞讨手臂、乞讨球臂、供奉，然后还在谈论无我。所以这有点矛盾，对吧？业力，然后还在谈论无我。但在密宗修行中，我认为它更加详细和完整。所以问题是如何合一，对吧？如何做到这一点？嗯，我们一直在讨论这个问题。好的。所以我们从你知道的开始，它有点像，实际上它更像是禅定，只是保持在那里，我们称之为“如是”的禅定，从慈悲中去除

细节、咒语、灯光等等。但即使在那个时候，你仍然可以应用它的幻象方面。然后接近尾声时，真正的消融。所以这就是初学者如何应用它，它是什么，呃，禅定。现在，既然你已经收到了薄荷雅比，这部分教义很大程度上存在于英和乌姆拉迈克之中。是的，对于摩诃桑迪修行者来说，罗摩衍那的艺术在于不冥想，也不分心，不被分心——信不信由你，这就是赞巴纳的结合，而最后这句话人们无法理解。好吧。练习，如何整合我们通常的感知。我已经能感受到澳大利亚人的这种情绪了。你能再说一遍吗？练习时我分心了。是的。就我而言，我们所有的感知通常仍然非常普通。如何将其整合起来。好的。你是说，比如说你正在进行巴扎瑜伽练习，你看着那棵树，它仍然是一棵树。你指的是这个吗？是的。是的。好的。这一点马姆已经解释得很清楚了，而且我认为你问这个问题也很好，因为很多萨达那修行者都问过我这个问题。有一种技巧是将一切都想象成瓦贾拉纳·瓦贾拉纳·瑜伽女，但根据玛玛奇的说法，你不必这样做，因为她们的态度并非寻常，她们是瓦贾拉纳·瓦贾拉纳·瑜伽女，这就是她们的态度，所以这是一种略显独特的宁玛传统。我们称之为她们的态度：什么都不做，不要碰，你明白吗？不要改变，你明白吗？就像你一旦摆弄，一旦摆弄，一旦碰触，你就破坏了它。她们本身就是完美的，这就是瓦贾拉纳·瓦贾拉纳·瑜伽女。但之所以不能轻易接受这种说法，是因为瓦贾拉纳·瓦贾拉纳·瑜伽女被描绘成一个如此异域风情、美丽动人、令人惊叹等等的人。但是，嗯，就像你说的，如果你没有一个女人，那就不是脉轮。是的，但是，嗯，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，我认为那就是伽普迦（ga puja）了。gapuja 好吧，但是怎么才能做到呢？我们怎么才能做到呢？你如何才能让艺术家焕然一新呢？哦，看看一些男孩，特别是[笑声]，以你的，你知道，了解你，你很容易就能做到，而且你已经做过了，你有做这些事情的历史。好的。出自你之口，我有点惊讶。不，但我的问题是，你可以邀请男生吗？谁？我可以邀请一些男生吗？我可以吗？你在说什么？你说要邀请个男生。我可以邀请一个不参加练习的男生吗？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来，你知道，但是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，这个问题不是问我自己的，而是有点跑题，但与你 在 2017 年和 2018 年在 Lara Bling 和其他场合谈论 Vadriana 的许多演讲有关。所以，为了记录在案，您是否愿意谈谈那些看似在赋予他人权力但实际上并不具备相应资格的人，以及那些不知道自己不具备资格却去接受这些人赋予的权力的人所带来的危险？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。所以存在从不合格的人那里接收的风险。你这样拿着它。是的。而且对于那些实际提供医疗服务但并不具备资格的人，他们可能并没有意识到自己不具备资格。我懂了。是的。是的。是的。好的。我的天啊。我们该从哪里开始呢？嗯，这有点像这样，一般来说不只是瓦加拉纳，你知道的，指导。好的。当你指导别人时，无论是 什么花艺 设计，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透露，否则最终会变成空想。我不知道。我举的例子并不恰当。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，你会感到一丝满足，因为那里有一头牛，然后哦，那里还有一条漂亮的小溪。所以这种事实上会在某个时候发生，然后你知道，就像完全你知道，不会告诉你关于金花的事。我们需要做的就是让你发现那朵金花，因为这会让你对自己的能力充满信心。而错误的时机、错误的教练和错误的训练会毁掉很多这样的

东西，这是因为一个概念本身就很有趣。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。事情是这样的。所以，如果给了错误的时间、错误的人，或者错误的指导，可能会推迟理解曼荼罗、三摩地、法轮等等的机会，一拖再拖，直到亿万年。所以有很多关于菩萨的故事。所以如果你问我该怎么办，我们应该这样做，这实际上是我们向黑暗神献祭的原因之一，因为据说，如果你向黑暗神——那些密宗的守护者——献祭，即使是一些受过良好教育的密宗老师，但你知道，他们装备不足，不够聪明，即使他们最终说了一些不合时宜的话，我不知道，他们说了一些不成熟的话，你知道，那是不成熟的，黑暗神会通过大声咳嗽来帮助你，这样你就不会听到据说的话。这就是为什么我们一直请求他们指导我们。请确保我们不会收到不合时宜的消息。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。存在没有意义。它真的很安静，它真的很大，很复杂，但同时它又像你眼前的睫毛一样简单。好的，再问一两个问题，然后再问两个问题，然后，呃，我收到一条短信，有人问我能不能聊聊那个问题。好的。我收到一条短信，询问在进行仪式时铃铛所代表的意义等等。嗯，以及它与 vashras 的组合。你获得了一枚瓦里安铃铛。不，不，不。我收到了一条短信。你说什么？我收到一条短信，询问在进行仪式时，铃铛与巴什拉 (bashra) 结合使用的象征意义是什么。但尤其是那口钟，尤其是那口钟。我们为什么需要它？以及它的象征意义。是的。那你真的想留在这里，对吧？这就是你问这个问题的原因吗？我也可以问你关于 ga 的男性或女性方面的同样问题，不是吗？实际上，vajgera 和 bell 真的是一个非常非常令人惊叹的铃铛。请问这里有贝格尔和贝尔吗？我确信有人在携带它。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，因为这是空性，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，代表那里的妃子，你知道。所以，因此这里有一种女性特质。太多了。萨克班智达对此有非常好的解释。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等级之分。因此，你必须始终这样握持它，因为这是你能握得更好的方式。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，或者说圆形的东西，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。所以，不仅如此。好的。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。所以，右手握住右手，左手握住左手，右手握住右手。所以你可以看到，所有这些都是为了混淆视听。好的，最后一个问题。然后，哦，对了，还有两个问题，是的，在线上。如果有人念诵咒语时，无法清晰地观想菩提萨埵和种子字，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。然后在修行中，我们观想净化众生，将他们转化为神性。但是业力是个人的责任。佛陀本人无法净化众生的业力。我们的祈祷如何才能减轻众生的痛苦？它是如何运作的？这个问题其实很简单。[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允许呼吸和修行，

为世界带来这样的加持，因为他们的功德。你们的存在。是的。所以这就是为什么佛陀所说的，个人的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，尤其是我认为我之前已经说过，你的存在与这些人的功德相连。可以，比如说，嗯，可以像这样，这就是为什么，还有人应该去一个地方，比如一个24小时的地方，比如，嗯，那个地方叫什么来着，呃，贾蒙达，对吧？是的，有个贾蒙达，贾蒙达，对，就像那样的地方，人们应该去一个，比如卡玛卡，比如，瑜伽士那里等等，因为据说那里有很多瑜伽士，那里有所有这些，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，我们仍然在这里谈论业力，所以它并没有真正违反佛陀的说法，就是这样，所以在这个层面上，我希望这个答案不会太令人困惑。嗯，好的。阴道层面。好的。等等。另一个答案是从绝对层面来看的。当你达到这个层面时，你对这个神性的实现，没有其他人在犯下这种恶业。所以你正在解脱他们，或者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，如果不满意可以继续问。不过我想我们今天就到此为止吧，我来简单谈谈练习。好的。练习方面，我本人也是一名练习者，或者说是一名有抱负的练习者。虽然我扮演着传授这些所谓“教义”的角色，但这些教义并非真正意义上的教义，只是因为我从我的师父那里听来的。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练习者，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“退化时间”。“退化时间”实际上有不同的含义……密宗。这挺有意思的，密宗信徒们又一次陷入了堕落的境地，对密宗来说，堕落的时期就像一个动荡的时期。对密宗信徒来说，动荡的时期可能非常非常有利，你知道，也可能带来某种回报，所以就是这样。但是，无论如何，有很多原因和条件会分散注意力，放弃，心念对轮回的厌恶，这并不容易。我确信，有时，尤其是在生活不顺的时候，这种情况会发生。但是当一切都很顺利的时候，放弃却不会到来。这不仅仅是你一个人的问题，每个人都会这样，包括我自己。即使我在教授放弃，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，大约10年前，还没有亚马逊，也没有DHL服务，现在有了亚马逊。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，有很多箱子。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、修习密宗的人们，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，但不要失去信任和依赖，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，不仅仅是表面的、肤浅的层面，而是无数种不可思议的方式。很多时候，人们似乎并不理解。人们会问到因果报应。你知道，人们问我，为什么特朗普这么坏，但他却有从未被抓到的好业力。这是一个不理解因果报应的完美例子。这与因果报应无关。你为什么认为这是好业力？也许他的恶业让他变得更加……你知道的。制造更多条件，制造更多恶业。如果是恶业，我们永远无法确定，真的，我们永远无法确定。而且，我们当中有几百万人已经认定他不好，我真的不知道，要判断某件事是好是坏太难了。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。所以从这个角度来看，我个人遇到过很多人，他们突然健康状况恶化，然后就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。我不知道发生了什么。我想那

是在疫情期间。我想他们当时没什么吃的。我猜是在某个封锁期间。所以他拿出书来看。于是他吃了许多。然后另一个助手给我打了电话。我当时在某个地方。我想我当时在台湾。但我认为这个人……快死了。所以发生了什么？哦，他满头大汗。他说着一些话，举止也很奇怪。我问他哪里奇怪，他说他真的见到上师了。然后我问他发生了什么，你知道，是不是感觉很热，他说没有。然后我继续问，哦，他又补充了一点，我没记下来，之后他对佛法似乎更感兴趣了。总之，你们很多人，就像这位女士一样，我会说她把大麻和 LSD 带到了佛法中。请不要把这段删掉，你知道，这很好，我们也不知道。所以我想说的是，让我们相信因果，但在更深层次、更广泛、更真实、更复杂的因果运作方式中，我们永远无法完全了解。渴望修行却又因为没有修行而感到内疚，我认为这很好。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。但是如果你以为念诵了很多咒语或者读了很多经文就代表修行了很多？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，才是你应该做的。不是那种不断地想要修行、想要修行，以及何时修行的执着。哦，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，在大乘佛教中忆念本尊，在沙拉迦乘中忆念菩提，在洗浴时忆念无量寿，这些都可以在做饭时忆念，你应该把这些都算作修行。不要强迫自己，认为你需要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，而培养这些习惯……最好的方法是简短但多次且持之以恒地练习。所以，就这样做吧。我也说过很多次了，不要等待所谓的“合适的时间、地点和情境”来修习佛法。这种情况并不存在。如果你在厕所里想着自己是神，那就去做。不要等到去卧室或佛龕才去做。只要有机会就去做。所以，珍惜佛法，本质上就是珍惜佛法，这是你可以做到的，通过这样做，我认为这会促使你成为一个真正的密宗修行者。你知道，你应该庆祝，真的应该。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，你知道，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。所以，我想我们今天就到这里吧。[音乐]