

The Rain Of Wisdom, 31 May - 01 June 201...

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

讲师：

这首歌的大部分内容都在告诫我们，不要落入世间八法的陷阱。这一点不仅体现在米拉日巴的一生中，也体现在所有传承持有者的身上。这些纯净无染的教言精髓，正是从这首歌中传递给我们的——它告诫我们为什么不应该执著于世间八法。

很遗憾，我们可以清楚地看到，这种苦苦挣扎，这种轮回的追求，从根本上是无法解决的。我们在歌曲中一次又一次地听到，这种痛苦的努力，这种痛苦的造作，只不过是在欺骗自己。它让我们觉得轮回会有尽头，但其实它永无止境。在许多歌曲中，我们都能感受到这一点。

轮回令人沮丧和痛苦的地方，不仅在于它的徒劳，更糟糕的是它的无尽性。你永远无法到达某个终点，然后说："好了，我已经完成了我的使命。"这实际上是一个相当重要的表达。当佛陀在菩提树下最终战胜魔罗时，他做出了一些宣言，其中之一便是"所作已作"，意思是：我已经完成了我的使命；肉体层面的意涵是，我已经卸下了我的包袱，某种包袱。我确信，某种能力已经赋予了我，我已经卸下了自己的包袱。这一点，我们在所有的歌曲中都能找到。

那么，如果轮回的努力是徒劳无功且永无止境的，因此我们不应该将全部精力和时间真正投入其中，那我们该追求什么呢？

这就是米拉日巴歌曲所要传达的。我基本上是在尝试将它们联系起来，因为它们都是相互关联的，当然，这体现在祖师们的话语中。作为修行者，我们必须做的、应该做的，以及真正应该追求的，可以用一个比喻来说明：就像你身处战争之中，你需要做的就是进入一座堡垒或城堡，在那里你不必时刻注意左右，尤其不必担心身后，因为你知道，即使敌人从背后攻击，你也能安然无恙。

这是什么呢？你会在许多歌曲中发现这种技巧，比如唱给鬼魂的歌，以及在《色彩斑斓的扁桃体》的附记中，还有那些描述大手印、光明空性、沿着光明空性内在旅行、在光明的内在旅程中穿行的道歌。

现在我只能从学术层面上谈论这些。真正的大手印体验，必须透过两个不可或缺的因缘才能获得，那就是我们的虔诚和上师的加持。而上师的加持不一定非得以特定方式到来——不一定要透过网络，或某种正式的场合——它可能随时以任何形式出现。

我昨晚告诉过你们那个关于相机的故事，整个讨论，还有塔巴卡的故事，甚至一双鞋都扮演了非常重要的角色。加持可能以任何形式出现，我有点语无伦次了。就像米拉日巴在某处的那首非常著名的歌，我相信你们很多人都读过。当时他正在捡柴火，突然刮起了风，他试图抓住木头，结果风把绳子吹走了。然后他突然想到：这么久过去了，我还是被绑在木头上，还穿着长袍。不知怎么的，这触发了

他，让他望向西藏南部的天空，在那里他看到了一片橙色的云，于是他唱起了那首著名的歌，表达了他是多么渴望和思念与玛尔巴在一起，多么渴望领受三昧耶等等的教言。

即使从这件事我们也能看出，只要有虔诚，只要有这种觉知，任何事都可能触发你，引领你体验大手印的境界。就像那阵风吹动柴火、衣物，然后橙色的云朵突然出现，让他想起上师，继而引领他走向不可思议的教诲。所以，加持可以以各种不同的形式出现，只要你有勇气和智慧去接受它，接受大手印的启示和引导。我们的体验可以以多种不同的方式出现。

当然，萨迦班智达说过，上师是不可或缺的。原因有很多，不只是根本性的。在上师瑜伽的修行中，上师不只是教导你的老师，上师就是道路，上师就是宇宙，实际上，最终上师与修行者是不可分割的。这就是上师瑜伽的全部意义。

但从学术和智识层面来说，如果我们谈论这些标准，大手印从本体论上说，是"印"，是标记，是万物真正的特征，是一切现象的印迹。藏语中"恰"这个字与基础有关，是标记。我再次重复：体验大手印，不会透过将大手印变成某种特殊的东西来实现。这就是为什么那些祖师们特别选择了"平常心"这个词，意为尽可能地普通的心。保持普通是非常困难的，真的非常困难，因为我们总是手痒，总是想戳一戳，重新安排，打扫，拖地，吸尘——打个比方，就是试图理解大手印，试图对大手印吸尘、除尘，或是装饰，搬动家具。这种习惯太强了。这种如同虚拟现实的习气，因为太习惯于这些步骤，所以无法进步。因此，保持普通将会非常非常困难。

但尽管如此，大手印的根基——这光明的空性，根据祖师们所说，你不需要去创造它，没有办法创造它。不只是说你知道，即使在更根本的层面，也无需美化，无需创造任何东西，你无法耕耘它，它已经足够了。你不需要用宗教语言将它变得更好。这光明的空性之地，你可以是河流，在轮回中不停地旋转，蝴蝶、狗、加拿大人、虫子、鬼魂、男人、女人、坚定的无神论者、强烈的原教旨主义者，无论你经历了什么，这光明之地都不会改变，它依然存在。我刚才说的那个基础，那个光明空性，始终存在，甚至在我们说话的此刻也是如此。

这基础的光明空性——这个非常重要的词——存在于基础的空间中，大手印的光明空性之光。所以，这种光明的空性是我们与生俱来的，为了便于沟通，我们姑且称之为我们的本性。它总是存在，但当我们观察它、接近它时，我们总是犯错。我们犯错的原因是，有时我们只看到它的光明面，而只看到光明面，我们就被带偏了，变成了永恒主义者。这就是为什么像加州这样的地方，以及一些类似的地方，经常有人相信类似的东西，基本上就是永恒主义。你知道我在说什么吗？永恒主义者——你会过度相信某些事物，只要这些事物看起来可信，你就会变成这样。

这就是我们有时观察基础时会出错的原因——我们忘记了基础光明空性的另一面，即空性的一面。可以说，空性那一面更为鲜明突出，所以我们有时被空性的一面所吸引。当我们看到的只是空性，这有点像苏菲派的故事，六个盲人摸象，他们摸到的都是不同的形状。当我们审视心的本性时，就是这样

：被光明所吸引，变成永恒主义者；有时看到空性，这取决于情况。也许早晨的光明更具吸引力，而到了晚上，空虚感会更加强烈，然后你会感到沮丧，变成虚无主义者。

所以你可以在像蒙特利尔这样的地方，在全世界，无论你经历什么，甚至你的态度——如果你心情不好，就必须表现出坏心情，这是一种时尚。我提到了时尚，这非常重要，即使是我们的时尚，你也能看到永恒主义者被光明的时尚所吸引。我们被光明或空性的方面所迷惑，时尚和美食也一样。当我们这样想的时候，我们就被光明或空性的方面所迷惑了。所以，在被光明和空性所迷惑的过程中，我们忘记了这完全普通的、纯洁的、赤裸的、一点也不特别的平常心。

这就是大手印的神奇之处。你的祖师们，他们讨厌特别的东西，任何特别的体验他们都不喜欢，他们甚至会问："这特别吗？哦，好吧。"任何不特别的东西，他们都喜欢——不特别的、完全普通的基础，大手印的基础。我们被迷惑了，一旦被迷惑，就像：哦，某种特别的咖啡，某种特别好的咖啡机，有一种特殊的植物，那真好——这个"真好"的念头，已经产生了如此之多的轮回，这就是我们陷入其中的原因，因为我们没有停留在平凡的基础光明空性状态中。

但我只是想告诉你，这些完全是在智识层面上说的。如果你想在体验层面接受它，正如我所说，要依靠你的功德，或者说透过对上师的虔诚所积累的功德。因此，哪里有对上师的虔诚，哪里就有加持，加持就会在那里发生。这种情况可能发生在你小便的时候，即使是尿骚味，或是别人打嗝的难闻气味，都无关紧要，任何事物都可能触发某些东西。

透过虔诚，当然，我知道我不需要多加强调——透过不把它看得太重，透过对大手印的虔诚和渴望，它就可能发生。就像你洗澡时，如果水流过你非常敏感的地方，那种痛苦和警觉会把你推入一种状态，在这种状态下，这件事变得至关重要。这又源自于那些歌曲，你会忘记如何分心。

明白你会忘记，但你不知道如何分心。哇，太可怕了！这尤其对我这样的人而言，真的，太可怕了。这真的会导致失眠——因为，我的天哪，就像踩在脚趾上一样。你知道，我们喜欢我们所拥有的一切，我们拥有的每一个小玩意儿、每一个应用程序，都是为了分心，不是吗？

实际上，如果你稍微了解一下，就会发现这和穆罕默德的经历根本不在一个层次上，对吧？完全不一样，差远了。不过这个例子或许会有帮助：我去过亚马逊，我去过亚马逊丛林深处，不知怎的，我同意参加一个萨满的仪式。他们给了我一些饮料，我喝了很多，过了一段时间什么也没发生，然后他们又给了我一些，然后突然间，当我抬头时，我看到那个人身上到处都是孔雀羽毛。那是夜晚，整个经历充满病态的感觉，但最有趣的是之后——好吧，现在我要去听教义了。顺便一提，我的iPod就在面前，我正在为它充电，却完全忘了怎么用了。它这么简单，不是吗？只要按一下就行了。你知道，这可能有点吓人，因为我不知道怎么回去。

所以我认为这肯定也类似——你知道，当你达到那个境界时，放下所有旧的参照物，比如指甲油、胸罩、拉链之类的，大概就是这种感觉。这种事甚至可能发生在厕所里，我告诉你，甚至在你做饭的时

候，甚至在你翻鸡蛋的时候，这都可能发生，既可能发生在体验层面，也可能发生在理智层面。

我试图根据我有限的理解来描述它，而且更多地从否定的角度来描述。你知道，我之前说过，通常当我们观察这片光明的空性时，我们总是最终被对光明面或空性面的吸引所困住，这也是二元性的诞生。

然后——抱歉，你知道——这就是米拉日巴对目标所说的：你不过是那些漂泊在光明的吸引或空性的游戏中的一个。这一切都来自光明空性的根基，一切都应归于此，所以你不能打扰我，因为你知道，没有什么能打扰你。这首道歌对米拉日巴而言非常重要。

无论如何，在上师的加持和技巧的道路上——例如阅读这些教义——当然，主要是通过向上师祈祷——这就是我所记得的，我想告诉你们这些。因为你们当中有许多人仍然与这条传承链保持着非常紧密的联系，因为创巴仁波切的现象本身就是光明空性的另一种显现。

因此，即使在我们稀释的头脑中，这种被称为转化的有限现象，变成了物质形式而后显现为消融——如果你能理解并信任光明空性的根基，如果你持续祈祷和恳求，空性体验并非遥远，它就在此时此地。你必须相信这一点，没有理由不相信，你也不会失去任何东西——你会失去很多东西，除了这一点。作为这个传统和传承的追随者，你必须依靠这一点。

无论如何，借助像这样的阅读和修习，我们所做的就是努力不被种种诱惑所迷惑，并努力透过上师传授的技巧保持平凡的心智完整。这样做会有什么作用呢？它会烧尽所有的参照物，让你摆脱试图紧紧抓住那些参照物的痛苦和焦虑，不仅是你自己，还有所有有情众生。这就是回归光明空性的果地，其成果是光明极乐，因为其中不再有痛苦和焦虑。

你知道，对于一些刚接触这方面的人来说，如果你觉得这完全令人困惑，你想问一两个问题吗？我很少谈论这些，你可能知道，但不知怎的，为了激励我们自己，我想我们需要讨论一下，你知道，这其中有什么意义。对我们来说，在做任何事之前，利润总是很重要的，不是吗？你可能想知道：利润是什么？我们走上这条道路，最终能得到什么？这就是答案。没有比这更好的利润了，这是一个双赢的局面。

好吧，我对这方面比较陌生，所以如果我的问题暴露出很多不理解的地方，请原谅。我想我理解你所说的关于冥想和遵循道路的意义——关键不在于完成各种繁琐的步骤，而是培养对上师的虔诚。我成长于天主教传统中，当然，虔诚在天主教中也很重要，上师也是传统的重要组成部分。但在天主教中，人们经常谈论恩典。我假设在佛教中，对上师的虔诚并不涉及恩典。因此，我的问题是：如果没有恩典的概念，你对上师的虔诚会带来什么结果，从而引导你获得更大的觉悟？

很好，这就是为什么我之前的解释其实并不充分。为了真正做到这一点，我们需要谈谈观、禅修和行动。观在佛教中非常重要。观、上师、上师的虔诚、加持，或者说这是一种禅修，它就像是一种技巧。佛法中的观通常是非二元性的观点，这必须是基础。这就是为什么我之前谈到被光明和空性所迷惑——当我们这样做的时候，我们就忘记了非二元性。

所以回到对上师的虔诚，在金刚乘中，你找不到任何一种上师瑜伽不是以上师与自身合一而结束的。既不会停留在更高的存在状态，也不会停留在较低在接受者状态。最终，给予加持的上师与接受加持的修行者，必须被证悟为一体，甚至超越一体。我们甚至不是在谈论上师与学生修行者的结合，也不是在谈论作为引导者的上师，因为那仍然是分离的二元对立。你知道，从根本上来说，他们从未分离过。

是的，上师的原则非常广阔且无限，所以我们需要稍微了解一下，嗯，研究「谁」是非常庞大的。也许这会有帮助——顺便说一下，这是来自另一个传承的。首先，你必须尝试将上师视为佛陀来冥想；逐渐地，你必须尝试将他视为佛陀，而不仅仅是冥想；最后，你必须得出结论：佛陀就是密宗的精髓。所以你可以看到，上师被用作理解内在佛性的工具，这是必须的，否则当我们谈论来自外在上师的恩典、加持等等时，就会很危险，因为这完全不符合佛教的非二元论观点。

好吧，我个子不高，很高兴再次见到你。你多次提到「因果教义」这个词，尤其是昨晚，但今天也听过一两次。我以前从未听过「我们所有教义都是因果关系」这种说法，所以，教义……我不知道它是什么意思。

哦，这是一个非常礼貌的术语，指的是一般的教义，例如声闻乘教义和大乘教义，其中有因果关系。是的，好的。但你知道，佛教徒通常以谈论因果关系为荣，嗯，因为这也是一种执着，尤其是在今天，许多佛教徒试图在科学家面前拖延时间，你明白吗？所以在这方面，佛教徒喜欢谈论因果关系。但是，当你更深入地研究，例如密宗时，因果关系的逻辑就……嗯，现在我想说，我们必须有勇气超越它，即使冒着听起来不像不二论吠檀多等等的风险。我只是抛出这个话题，只是为了让你好奇。

好的，好的。我已经承认我相当执着于因果关系，但你……谢谢。很好。是的，是的，你必须……昨天，有人说，你知道，要从芝麻籽中提取油，当然需要因果关系，这是肯定的。但是，因为我们正在做这件事，对我来说，也很重要，我有责任告诉你，我们应该做好这个准备，这就是为什么，Sarah。

所以，我认为你之前说的三件事真的让我印象深刻。首先是关于障碍——障碍会出现，这是道路的一部分。其次是关于时尚——我想你谈到了正念，或者那种主流化、时尚化的修行方式。然后是鸟瞰的视角，就像从宏观的角度看待噶玛巴传承，或是从宏观的角度看待佛法。

首先，我现在在情感上有一种感觉，就像草地上的线条，妈妈跑掉了——这自发地出现在我的脑海中。我感到非常难过，尤其是在过去的几周里。这些年来，我们分心、快节奏的生活，以及那种时间紧迫感，仿佛黑暗时代正在加深，佛法似乎也变得更加艰难，或者说受到了威胁。我很希望您能再多谈谈您对此的看法，或您看到了什么，或没看到什么。嗯，我们该如何看待佛法在当今世界的大局呢？

实际上，你知道，虽然我通常很悲观，尤其对生态环境之类的事情感到悲观，但我必须说，别太骄傲自满。我受到了很大的鼓舞，而且很乐观。或许你需要提醒自己要向佛法祈祷。对于那些直接或间接学习过佛法的人，佛法仍在继续，这本身就证明了上师的加持是无可辩驳的。佛法正在发生，我认为这非常令人鼓舞，但还需要一些……或许来自零星几个人的鼓励，也来自你们彼此的鼓励。有时候搞得有点小混乱，我觉得这就是你需要的全部。从大局来看，它实际上做得相当不错，你知道我的意思。但如果你把它缩小一点，哦，什么时候呢？你知道，我们随时可以打开投诉簿。

谢谢你，我很感激，这很重要。你知道，这就是为什么我相当受鼓舞——因为你知道，我刚才说的是，你们一直在寻求，我不知道这对你们来说意味着什么，但它对我来说意义重大。我从未刻意追求佛法，我只是碰巧在那里，所以，真的，哇，你们一直在寻找，你们有很多选择，你们很执着，你们仍然在这里，仍然在坚持，而且一路走来坎坷不断。这一定是事先计划好的，就在鞋子砸到Ava头上的那一刻，我是认真的，那已经是了。你知道，你知道这些，你知道太多了。玛尔巴敲击大鼎，发出巨大的声响，玛尔塔说，你知道吗，我们的佛法将会传遍四方，甚至不和谐。

好的，谢谢你，记得你回到哈利法克斯。我很好奇，

你说的激情会带给他忧郁是什么意思？因为我有点夸张了。哦，该死，别这么说，我星期四刚谈过这件事。

我有一个绝佳的机会，有时间和空间进行大量的修行，我不想浪费它。在过去一年半里，我一直在进行密集修行。我注意到一个规律：每个周末密集修行，然后闭关约三个月，之后总会感到精疲力竭，陷入大约两周的忧郁。但当我从忧郁中走出来时，总会感觉不一样了——轻松、改变了、净化了。我喜欢那种感觉，很干净。然后我继续修行，之后又会感到沮丧，但持续时间会越来越短。上周末又经历了一次高强度的修行，周日再度感到沮丧，我想，这似乎是一种模式。所以听到您这么说，我觉得很有意思。

我的问题是：如果一个人继续修行——这是我的老师教我的，我想完成它——这种沮丧感会不会有所转变，变得不那么强烈？从某种程度上说，我并不太担心，因为我能看出这是一种模式。但当我处于那种沮丧状态时，我感觉自己好像不完整。我能看清发生了什么，知道它会过去，所以并不真正担心。我只是有点好奇，把它看作一个路标。

沿着这条路走下去，你会发现这并非不寻常，是你可能会经历的事情，没什么大不了的。我一直都是

这么看待的，只是想确认一下这种态度是否正确。

好的，让我想想，我们下午再谈。

好的，仁波切，您好。我有一个关于大手印和大圆满的问题，与"普通心"这个概念有关。当我们试图展现平凡时，这种平凡有时会变成"别人都这样"的随波逐流。如果我们认为自己平凡，就和别人一样，这就是平凡——但我感觉这并非对普通心的真正理解。

因为如果我看着您，我的感觉是您是大手印和大圆满的化身。您说话的方式很平凡，但也很令人震惊，出乎意料，没有人知道您要说什么。所以我想，那些令人震惊、出乎意料、平凡又难以预测的特质，也可能正是大手印和大圆满的体现。

我只想再说一次喇嘛所展现的那些特质。他说，普通人的普通心和高僧的普通心，例如那洛巴的，根本没有差别。两者之间的唯一区别在于能否运用它。

"运用它"——我理解为"展现它"。是的，我应该说，很多时候，当我们向别人道歉，这表示我们无法运用普通心。这说得通吗？当我们感到有义务道歉，或说"早安，你好吗？"或"整理一下你的领带"或"喷点古龙水"的时候——当然，这并非出于慈悲，而是一种习惯。如果我们习以为常，就无法运用普通心。普通心已被污染之物所浸染，如今变得特殊，而这种特殊化的心正在……好，我想我们可以午饭后再详细讨论。

好的，非常感谢。