

智慧雨，2013年5月31日至6月1日，加拿大哈利法克斯 - 第一部分

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

讲师：

【音乐】

……我想我应该用原文来念诵。上师道歌，用藏文，我想梵文里叫做"Doha"——我猜你们可以把它翻译成"歌"，或者"大成就者的歌"。这在金刚乘佛法中非常普遍，在噶举传承中尤为如此。事实上，密勒日巴常被称为"Tabaka"，意思是"闻声生喜之人"。

我自己是在噶举家庭中长大的，我母亲家是噶举—宁玛传承。事实上，我想我是在相当正统的宁玛家庭中成长起来的。从小跟着外祖父——也就是我母亲的父亲——一起生活，我对上师道歌非常熟悉。当然，对我们来说，小时候听道歌是一件大事，通常会有相当隆重的庆祝活动，有时甚至会有些"过度"的饮酒，我记得很多伟大的瑜伽士和瑜伽女都被不丹米酒给带走了，当然还有这些伟大噶举祖师们的道歌。我清楚地记得，他们会唱啊唱啊，唱很长时间，但因为那时候也没什么其他娱乐，我记得自己很享受，只是在旁边观看。我记得有些人声音非常动听。只是现在，我才刚刚开始体会到这些伟大道歌的力量、加持、意义和无价之宝。而我确信，我所领悟的还很少，还有更多等待去探索。

【音乐】

我们生活在这样一个世界里，信奉"没有付出就没有收获"，不是吗？我们相信这个，我们就是在这样一种信念中成长起来的——逻辑上，没有痛苦就没有收获。我们根本不敢想，其实有很多收获完全不需要痛苦。这是难以想象的，我们不敢这么想。但这些人，这些噶举祖师们，他们有一种方式——完全有所得，却毫无痛苦。所以如果我们哪怕能开始稍微领会这一点，我们就会知道这些道歌的深度和广阔。

而且这种方式是非常恰当的——用歌来传递这些教言，非常恰当。这是我反复从创巴仁波切那里听到的，他说：因为我们活在一个小盒子里，我们活在这个盒子里，过度相信那些"看似可信"的事情，同时又过度不相信那些"看似不可信"的事情。这就是为什么，通过这些道歌传递的很多东西，如果不是用歌来唱，我们就根本听不进去。因为我们太陷在这个盒子里了。

歌曲、浪漫、爱情，大概是我们世俗世界里少数几样能让我们接近"走出这个盒子"的东西——但我们马上又会冲回盒子里。我相信你们很多人都曾经恋爱过，或者现在正在恋爱，或者将来会恋爱。你们会发现，当你恋爱的时候，所有不合理的事情都变得合理了；那些荒谬可笑的事情不再荒谬；一切都变得充满灵感，甚至一片枯叶都让你心动，什么都好，就连悲伤这种情绪也让你感觉美好——因为你处在一种边缘状态，你几乎就要走出那个盒子了。当你恋爱的时候，我觉得是这样的。但我们总是会冲回盒子里去。

这就是为什么，人们会意识到，没有比通过歌唱更好的方式来表达那些需要被表达的东西了。

我一直在读关于创巴仁波切的东西，我想在谈他的教法之前，我们也应该先谈谈创巴仁波切这个人。其实我不确定——我相信你们很多年长的修行者和学生，我非常相信你们知道如何欣赏，但年轻一代，我不知道这对你们意味着什么。昨天我在这里和拉里谈话，我必须承认，我来这里，真的不能说我有什么正确、良好的发心。良好的发心，正确的发心，这真的很难。

不管怎样，尽管如此，虽然我意识到一件事——我意识到我真的在变老了，因为我居然开始喜欢哈利法克斯了，这也算是迹象之一。英式花园、哈利法克斯，看起来挺不错，但这仍然不是我会特别努力去争取的目的地。不管怎样，我在这里，因为我认为自己是一名佛法圣战士，这真的不是什么正确发心——有一种竞争感，一种想要增强、激活佛教的感觉……有那种东西，那不能算是正确发心，更像是宗教狂热，或者如果你愿意用一个更好听的词，叫“爱国主义”吧。

对我来说，佛法走向更广大的世界非常重要。当我看看佛法现在所处的状况，以及它曾经走过的历程，我觉得我们藏族喇嘛在很多方面做得相当好，但在某些方面我们相当薄弱，这也许是可以理解的——因为藏人突然感到西藏的文化和民族认同受到了威胁，所以你会觉得藏族文化需要被保存。因此，像我这样的藏族喇嘛走向世界各地，尽管我们理应在传递佛陀的智慧，但我们大量的活动涉及很多藏族文化的东西。在某种程度上这是可以理解的，但是……

我最近在柏林和利巴团体交流，这就是我一直在告诉他们的：如果我们把自己和藏族文化纠缠得太深，这将成为传播佛法的巨大障碍。你们这辈子成为藏人的可能性是零——无论你做什么，你可以尝试像藏人一样行动、像藏人一样穿着、像藏人一样吃饭、像藏人一样说话，无论你做什么，你都不会变成藏人。但你今晚就开悟的可能性是有的！真的，一夜之间——这是完全有可能的。

文化就是文化，没有多大分量，因为文化不是绝对真理。比如“一切有为法都是无常的”，这个是不会改变的，至今都没有改变。但藏族文化、藏族做事的方式，已经改变了很多，而且一直在改变。所以你不能真正依赖那个。

所以我们需要以某种方式把佛法带到西方，不要完全依附于某种特定文化。但话又说回来，如果你完全丢失了佛法的宗教性，那我们又会遇到问题。毕竟我们是人，我们接触任何东西的唯一方式，都是通过某种文化、某种仪式、某种术语。所以把自己与佛法这种看似“宗教性”的一面完全割裂，也是非常危险的。

那么当我看这一切的时候——这是佛法圣战士的思维模式——当我看这一切，看创巴仁波切带给你们的、他对佛法的贡献，我真的……很多年轻一代在这里，我不知道你们还会不会相信我，就算是老一辈，我也不知道你们有多少能真正欣赏这一点——这是令人叹为观止的。

我刚和另一个人谈过，从不同角度来看都是如此。我在牛津大学教学的时候，和一个完全不认同创巴仁波切某些示现的人发生了激烈的争论——我当然很享受做魔鬼代言人的角色。不仅在英国，就算在

藏族社会内部，也有人从各种不同角度来看待创巴仁波切。我相信你们也知道，不同的人有不同的看法。如果你读过戴安娜写的关于创巴仁波切的书，那是她的愤怒视角。

但当我以自己的方式看待创巴仁波切的时候——对我来说，对于我这一代人，将佛法带到西方，某些喇嘛，尤其是创巴仁波切，已经铺平了道路，所以对我这一代人来说，把佛法带到西方应该相对容易一些。但我们仍然觉得这很有挑战性，仍然如此。

当我作为一个试图把佛法带到西方、或者带到佛法尚不存在的地方的人来想这件事，这是一个巨大的挑战。想想看，如果你们其中一个人去到西藏、不丹或者某个地方，试图说服那些藏人或不丹游牧民去欣赏、理解并与莎士比亚的语言一起生活——那只不过是一种语言，是一种扭曲的语言而已——你应该去传播那个，你会遇到多大的困难？

所以如果你这么想，然后再想到：要走出我之前说的那个文化盒子，真正把佛法的精髓带到你们手中，同时又保留那种宗教性、那种正统的层面——真正有根基的东西，有渊源的东西，一路追溯到两千五百年前——那么当我看创巴仁波切的生平与事业时，我看到一方面有旗帜、别针、饼干、戏剧……这个世界；另一方面，我们又有很多东西，比如巧克力、酥油……瑜伽女，以及他呈现的许多令人惊叹的教法——他自己的，还有他祖师们的，比如《智慧雨》。这是我们真正需要欣赏的，我们不能忘记这一点。

在经典中，我读到说菩萨们为了一个音节的法，可以放弃家庭、王国等等。佛陀本人，为了理解真相，放弃了宫殿里的生活。不仅仅是佛陀，他在古印度的追随者们，比如寂天菩萨、阿底峡尊者，他们都放弃了物质的世俗生活，去追求真理，追求理解比物质生活更深刻、更有意义的东西。

在西藏，历代藏王——我可以有把握地说——把佛法置于最重要的国家议程之上。藏王赤松德赞的国家预算，百分之九十九用于引进佛法。如果你看看印度和西藏以及许多其他地方的个人修行者，毫无疑问，当你看到帝洛巴、那洛巴、玛尔巴、密勒日巴这些伟大上师们的艰辛与牺牲……今天，像你我这样的人读到这些——正如我之前说的，我们活在一个盒子里，过度相信"可信的事物"，过度不相信"不可信的事物"——这些过去伟大上师们的艰辛与牺牲，当我们在典籍中读到时，对我们来说几乎像传说一样，像神话，难以置信。

我必须说，我很幸运，在我自己的一生中，见过一些上师，他们对佛法的献身、他们对世俗生活的舍弃，我亲眼目睹。我相信大约五十年后，如果有人谈起我所见证的一切，人们只会觉得那是传说。

创巴仁波切来到世界这一角，能够说服并真正说动——或者也许是"推销"——向一个如此习惯于物质主义和二元论的社会推销非二元的理念，推销"一公斤垃圾与一公斤珠宝完全相同"这个想法——他经历了多少艰辛，多少磨难。但对于这些人来说，智慧之道，理解真理之道，换句话说，灵性修行之路，是至关重要的——时间、精力，一切都用于此。

我自己的上师们，当我回顾时，我几乎记不得他们有什么时间……

精力、时间与思维，从不用于钓取赞美、提防批评、或为自己筑一个舒适的窝——这从来不是他们关心的事。因为他们已经尝到了真理的滋味，看见我们这些彻底迷惑、染污的众生，悲心便从那不可思议的智慧中自然涌现。正因如此，不仅是传承的大祖师们——上师们的祖先们——唱出了这些道歌，之后的大师们，比如确吉布奇，也翻译并呈现了这些教法。

我平时不太喜欢佛法书籍，它们往往让我昏昏欲睡，尤其是序言和前言，我通常直接跳过。但也许是自己的善业使然，有一天我在比尔，百无聊赖，没什么事做，香巴拉出版社一直给我寄他们出版的书，其中有一本《智慧之雨》，我就想，好吧，随便翻翻。这一次，真的是自己的善业发挥了作用——前言我通常都跳过，但那次我读了，读着读着，我就想起了根敦确吉尼玛仁波切为这本书所写下的话、所宣告的话——当然我不知道其他读者怎么想，但对祖古和仁波切这样的人，以及年轻一代来说，应该把他的前言中的话当作一盏指路明灯。

就是这样——作为康巴秋江仁波切，也就是所谓的老师，他们应该如何思考？就是这样：我已经被留在了寒冷中，成了一名全职垃圾工、清洁工、换尿布的人，还有保姆——年轻的喇嘛们、祖古们，我们应该有这样的发心去思考。这是令人叹为观止的宣言。

最后，我一个人成了这艘大船的船长——就像许多大师一样，他们身上总有一种真实无比的谦逊，毫无傲慢，但同时又有一种令人惊叹的威严自信。这种……怎么说呢……这种将自信与谦逊融为一体的技巧与善巧方便，在短短几句话里便能读出来。

就像《智慧之雨》里所有的道歌一样，我真的不认为他的前言是刻意"写作"出来的，这些道歌中许多我也不相信是"创作"的——不知道你们是否理解这一点，是否能体会——它们是涌现出来的，你明白吗？不是坐在那里拿着铅笔、纸张、橡皮，改了又改，然后成文的。帝洛巴不是这样做的，马尔巴不是这样做的——这是智慧心的涌现，只因悲心太深，根本无法……你知道，它就这样流出来了。而我们有一些福报，当这些溢出来、当这场智慧之雨涌现、当它流淌而出的时候，我想我们其中一些人有足够的福报，至少能够参与其中，接受这个加持。总之，这不是计划好的，它就那么自然流出来了。

好，现在……我是不是占用了太多时间？天哪，现在几点了？八点半？好吧，总之，我也在想……你知道，我在来这里之前做了些功课，想着好，我能跟大家分享什么？我在读这些嘎举道歌，但问题是，从哪里开始——每一首都说不完的东西。然后我偶然翻到了这首色彩鲜明、让我完全忘了时间的道歌——

色贡，阿呼！敦珠嘉措，撒恩，德玛，比尔，阿先，固迷，潘不独社会在，独社会独社会……

就算在普通的藏族人中，嘎举传承——基本上就是嘎举传承——以出产伟大成就者而广为人知。这是无可争辩的事实，就像你无法否认一个传统出产了许多大班智达，也就是学者一样。但能作为已证悟者典范的修行人与成就者并不多，密勒日巴就是西藏的例子——密勒日巴在西藏被公认为最伟大的大成就者之一。

敦珠嘉措……大成就者……在我们的生命中，或者说在我们这个世界上，拥有一位成就者，是从苦难中——尤其是心灵苦难中——得到解脱的唯一来源。你看，我们可以有许多学者，他们了解心、能谈论心、能谈论真理，但他们不会是心灵苦难的解脱之源。但当我们拥有成就者、大成就者的时候，你基本上可以信赖他们。这就是为什么我想确吉布奇要用“阿呼！多么喜悦啊，你深邃璀璨的智慧已进入我的心间”这样的话来表达他那不可思议的喜悦。这又是一个重大的宣言。我自己没有这个胆量说这话，但我有胆量说：我欢喜，我何其幸运，曾是这个传承的一部分，曾从这些传承上师那里领受教法。

然后他继续说：恰逢赤年轻吉，达古玛，珠绛罗布，钮顿加尔，戒，卓钦、督竺、廓、贡帕、仁波切、绛，这小小的一个，生为您的曾孙，仅靠您的加持维系，请赐予加持，愿我证得与您无二无别的悉地，并能如您一般解脱一切众生。

这小小的他，生为您的曾孙——当他说“您”，说“恰逢赤年轻吉·达古玛”，当他说“我生为您的曾孙”，他所指的是帝洛巴、那若巴、马尔巴、密勒日巴、冈波巴这些伟大的祖师。我们待会儿会讲到这些，我会摘取一些道歌，看看我们能否理解为何他们是伟大的存在——难以置信、难以置信的存在。记住，他在说我是您的曾孙，而你们许多来自台下、作为弟子的人，可以说自己是曾曾曾孙或曾曾曾孙女——而如果不只是名义上的，如果你真的审视这传承中的上师，那是多么令人叹为观止的一群璀璨人物、耀眼明灯啊，令人难以置信。

比如竹巴昆列，就是上师中的上师——我希望在座年轻一代都听过，因为拉姆·坎谢利……坎谢利可以成为你引以为傲的曾祖父，他的名字你不能不知道——从他口中流出的话，无价之宝。顺带一提，这些都不是计划好的，不知怎的，我想刻意绕过去，但它就是不断回来……

我们休息一下，然后再看那些道歌，我尽量讲，可以吗？

好，就像我说的，真的不知道从哪里开始。我在纽约刚讲了一部经，在那部经里，文殊师利菩萨问佛陀：什么会遮蔽我们？当事情出了问题，背后必然有某种遮障，遮蔽了我们的思维与见地，使我们偏离正见，最终犯下种种错误、陷入纠缠，这就是我们被遮蔽的方式。所以文殊师利的问题是：我们是如何被遮蔽的？遮障是如何产生的？

佛陀的回答是：通过贪欲，你会被遮蔽；通过嗔恨，你会被遮蔽；通过无明，你会被遮蔽。这些我们都理解，不是吗？但接下来的——通过精进，你会被遮蔽；通过忍辱，你会被遮蔽；通过布施，你会被遮蔽；通过禅定，你会被遮蔽；通过智慧，你会被遮蔽。

这就是佛陀智慧的丰富性所在，哪怕是这么一点点瞥见，就已经如此……而佛陀的追随者在每一个层面上——行动、言语、举止、生活方式上——将这一切如此鲜活地保存下来。金刚乘有一点特别好，就是……通常你会想，宗教创始人往往是以某种形象示现的：赤脚，看起来真的很好，赤脚、托钵，形象非常温和、非常谦逊，于是弟子们也必须效仿，你明白吗？

但佛陀佛法有一点令人叹为观止——即便你看那些人物，那些形象，那些如果你愿意的话可以称之为“

角色"的佛教人物，我们既有舍利弗这样的存在，他显然必定是赤脚、托钵的，但同时我们也有文殊师利和观世音菩萨，他们的装扮比你们华丽得多——耳环、鼻环、脚踝环、手链，可能还有口红，打扮得非常优雅、华贵，几乎每根手指都戴着戒指，就是那种……

而在金刚乘里，我想说的是，你知道，模范……佛教的榜样，就是你仰望的那种人——这非常重要，非常重要，否则……这是我常提的一个老笑话，但在这里有必要再说——否则我们总会被困在克林顿与莫妮卡·莱温斯基的局面里：道德上，总统不应该以那种方式动用那个……那种标准。但在佛法里，标准是舍利弗这样的人，还有文殊师利、观世音菩萨这样的存在，所以标准高得让你……现在哪种更好？

而更令人惊喜的是，我们还有帝洛巴这样的存在——正如我刚才说的，就像佛陀回应文殊师利的那个令人叹为观止的回答，这不只是宏大的哲学思辨，而是真实活出了那种精神。回到我们的祖先，光是帝洛巴的生活方式，就应该让你感到有希望——因为你知道，这个人，他实现了证悟。多么令人鼓舞！大概是白天，他在榨芝麻油，就是从芝麻里榨油；晚上，我想他是在给他的老板服务……一个妓女——他干的是……图表里面……不是皮条客……是皮条客！对，这就是他的工作，他在带男人去，基本上就是拉皮条。他的另一份兼职是榨芝麻油。

这应该给你莫大的鼓励，因为至少你的工作比他政治正确得多，更正经，更稳重——但帝洛巴实际上是这个传承的太曾祖父。光是他的生活方式，光是他做的事和他所成就的，就足以……这就是为什么我跑题了——如果你想到这些，你就不会忘记这些人，你不能忘记。你必须唱他的道歌，你必须按照他所教导的方式生活，我们必须尝试，我们必须尽力。

将来你也许会追随某个非常正经、政治上完全正确的传承，你甚至连靠近这个传承的边都沾不上，我告诉你，我们也同样沾不上。你也许能赢得一些奖章，比如做了很出色的社会公益工作，或者诸如此类——对我来说，这些毫无意义，我是说完全毫无用处。但这，多么令人振奋——帝洛巴，一边做治疗师，一边榨芝麻油，一边唱出他的道歌……

这首道歌，他有很多道歌，很多金刚歌，这恰好是其中收录在《嘎举道歌集》里的一首——我们也叫它"道歌之海"，或道歌集。放在这里太恰当了。与其逐字逐句解释，也许我只是大致梳理一下，尝试点出精髓：

用榨芝麻油来做比喻——那是他的兼职工作，你知道——如果我们有足够的福报，我相信他完全可以用另一份工作来铺展出关于修行之道、基于那个……职业的无比精彩的比喻和象征。我相信他可以，但因为我们是被困在这个框子里的众生，芝麻油的比喻听起来安全多了，而不是那另一份工作。所以，就是因为这点福报，我们现在有了这首关于芝麻与油的道歌。

太神了——你看一粒芝麻，它完全看不出和油有任何关系，完全看不出里面有油——但只要有正确的舂压，或者正确的因缘条件聚合，一切便水到渠成……这就是……好，我们继续往下。

记得我说过，我们都信奉那种"没有痛苦就没有收获"的理念——这没问题，这是一种清醒的思维方式。但那种勇气，需要从另一个维度重新思考：完全不需要痛苦。要真正建立那种信心，你需要有智慧，去看待一样表面上完全看不出是油的东西，但你能说：我可以用这个做点什么，我真的可以——就像一把芝麻，就意味着油。这一点很重要，因为你我，表面上完全不像佛陀，我们不像，我们不这么行事，我们也不这么思考——但就像芝麻一样，只要有正确的因缘条件，有正确的舂压、挤榨、提取……"提取"这个词在这个层面也许不太准确，但我想和大家分享这首道歌。

我曾经有一次，在不丹和一位上师一起做法事，是为王室举行的仪轨。休息的时候，我在读觉悟·寇多——我一直很喜欢读这些，不只是我，很多很多人都热爱读觉悟·寇多，尤其是米拉日巴的道歌，因为除了里面有很多精华、是一条完整的道路之外，很多道歌都非常有感染力，非常触动人心。我记得那时候，很多年轻一代，我们以前真的非常喜欢读这些。当然，期间我们谈到了一些问题，那次休息期间，我们就在谈这首道歌，谈到了冰与水……这实在太精彩了。作为一种庆祝，作为一种欣赏，我想和大家分享：他说——后来我也发现这段话被写进了堪钦的某篇文章里，是他给某位学生的建议，我记不清是哪位了——他说，我们就像一个口渴的人，到处找水，却不知道自己手里握着冰，慌慌张张地到处乱找。殊不知，只要能放松，有那个信心，这冰就是水，它一融化，就变成水了。

同样的道理，我们谈这首道歌，联系到芝麻种子和油——我们现在所拥有的这颗心，那颗会歌唱的心、会聆听的心、会疑惑的心、会分神的心、会因为分神而沮丧的心——所有这一切，这颗心本身，就是智慧。只是它冻住了，因为我们慌乱，我们偏执，我们拼命地到处找出路，而这种偏执、这种慌乱奔走，只会让这块冰越来越冰。所以我们唯一能做的，就是如果我们能懂得如何放松，就会发现这颗心本身就是智慧。

所以，正如我一直在说的，有那么多的教法、那么多的教义、那么多的修道，但极少数……提到了解脱与问题的不可分性——问题即解决，解决即问题，这种不可分性。这是一种分享我们祖师智慧的方式，而且非常切合当下，完全不像什么古董。现在比任何时候都更需要读这些道歌，现在比任何时候都更需要明白：这块冰会化成水。而就冰而言——我们有的是。这就是我们需要认识到的。

好，至少总算把一首道歌说完了。刚才我有点扯远了，但是……你知道，我需要解释一下为什么扯那么远——我在读觉悟·寇多，读着读着，忽然想到这首歌，然后不知怎的，喇嘛贡觉壳的名字就跑进了我脑子里，我就让人给我找他的道歌。读着读着，我忽然意识到：如果你们年轻一代忘了诺敏·贡觉壳，那真是太可惜了。这是一个你们可以引以为傲的人，你们可以说他是你们的祖先。如果忘了他，真的太可惜。所以我才扯那么远。

好，有没有问题？……有没有人想提问？有没有问题要问？要不要来个问答环节？好，好。

——我重复一遍你的问题——是的，你在说完全放弃传统的危险，因为传统有多么重要；但同时也不要传统来为那些在你生命中本应放下的东西作背书。我想我是在意译你说的。是的。

最近我看到你在写或已经写了一本关于不追求快乐的书，我想那大概是关于四加行的。我一直在和几位我的学生交谈，我教了大约九年的小乘和大乘，也讲了金刚乘，但没有具体修法。在美国，学生们问我：他们在做了一些教法之类的事情之后，是不是应该开始做大礼拜？我自己当年跟邱阳·创巴仁波切和罗杰·甘尼修法的时候做大礼拜，很多学生也做过。但我没办法跟我的学生好好解释，那到底有多少益处。因为说实话，我做大礼拜的时候，主要是为了完成它，好进入我真正想修的那些法。也许我不是唯一一个这样做大礼拜的人。后来多年以后，因为我大部分时间都是自己修行、读创巴仁波切的著作，我发现我必须在佛教修行之外，从个人层面付出更多——那些隐秘的念头，那些关于我和某个女人、我和学生、我和写作之间的幻想，总是绕回到自我。最近这些念头稍微少了一点，不知道能持续多久。但大礼拜、加行，甚至罗杰·甘尼的修法——我现在比当时更开始理解它们了。但我的一些学生问：我们为什么要做大礼拜？我说……嗯，我有一个答案，但也许是个逃避的答案——

嗯，我觉得大礼拜的精神，本来是让你对治自我与傲慢的。大礼拜来自印度传统，向人顶礼，尤其是把额头放到某人脚下，把自己所有的肢体贴近最低处——这基本上意味着你真正在臣服，你真正在放下，你在摧毁自我，摧毁傲慢。在某种程度上，也许对西方文化也还是有用的——我觉得不是很多人愿意把头低到别人脚下，这是那个逃避式的答案。

但话说回来——不好意思又要绕回去——我当时说的是圣战饮食，记得吗？这就是创巴仁波切的那种……对我们来说，这是我自己的老师们都支持的，他是一种特定意义上的……就像一种被发现的伏藏，我们现在需要某个能真正带来恰当技巧的人。就我而言，你要问我会不会发明一种新方法，我不会——不一定是因为我满脑子想着佛法什么的，我不是时时刻刻都这样想，而纯粹是因为……我不想让人看穿我的真面目。人们最终总会看穿的，你知道，就是那种……就是当你是只鹰的时候……人们最终总会看穿的。我不想那样，我要很小心。在那之前，我觉得大礼拜确实有一种臣服的效果，把你整个肢体，尤其是你身体最尊贵的部分——也就是头——放下来。但我不确定它是否适用于西方文化，不过我感觉也许还是有点用的。好，谢谢。

——我能再补充一点吗？好的。我知道说的是对治傲慢，但在真实生活的情境里，我遇到的那些问题——通常是已婚然后有外遇，一旦被发现就要天翻地覆、要付出代价的那种——在这些情境里，傲慢表现在关系和占有欲上。我做大礼拜的时候，往往感觉是向老师、向佛教臣服，但在现实生活中，我发现真正的大问题是关系问题：究竟是开放关系还是一夫一妻制？我都不觉得哪个特别有意思，但我注意到大多数愤怒和傲慢都在这里——“你不想只跟我在一起，我就不跟你在一起”。所以我不确定，即使在那些我见过的、在西方做大礼拜的人当中，大礼拜是否真的解决了这个问题。

——关于大礼拜，还有一点：大礼拜在某种程度上是皈依的外在形式，不是吗？通常做加行的时候，大礼拜是作为皈依的一部分来修的。我觉得对现代修行者来说，真正理解皈依的根本含义会很有帮助——那个意义非常深远，而且其实完全不受文化限制。因为当你说皈依佛、法、僧——就说皈依法吧——皈依法，基本上意味着我们接受这样的真相：一切复合之物皆无常，一切情绪皆苦，如此等等。

真正地、真诚地向这些事实臣服，绝对会对傲慢起作用。因为无法真正接受这些真相，当然会不断强化傲慢。所以我觉得，现代修行者如果能真正把时间和精力投入到理解皈依的原则上——真正去咀嚼无常、情绪、无我这些硬核真相——那就够了。如果这个都不管用，那我们就没救了。谢谢。

钓到鱼了，好。

好，首先，非常感谢你的到来，感谢你与我们分享你的话语。我和父亲从渥太华来，是为了听你的教法，也是为了一个数学会议。你刚才说的一句话让我们都非常感兴趣——你说不是每个人都能成为藏人，但任何人都能觉悟，甚至可能一夜之间。我想多了解一下，尤其想请问：对你来说，觉悟意味着什么？

这是个非常好的问题。

我几乎想把你的问题联系到某首道歌，但先放一放。是的，大多数时候，我们都说我们在修行佛法，为了觉悟——但大多数时候，我们其实不知道那是什么。我们隐约觉得那肯定是好的，应该不会是坏事——这通常来自一种感觉，我想，这是很重要的。感觉非常重要。另一种也许稍好一点的出发点，是因为你已经看透了我们所拥有的这一切的无用与徒劳——轮回的生活——所以一定还有什么更有意义的东西。这永远是一个好的开始。

好，现在来回答你的问题……

好，两个层次。我就给你举个例子——两个层次。在比较笼统的层面上，人们修奢摩他和毗婆舍那，反复地修。这样做的效果是，奢摩他和毗婆舍那合在一起，会让你的心更柔软、更不那么执念丛生。比如说，如果你做了大概三周的奢摩他，在此之前你一直有某种执念——某种痴迷，你明白——某种程度上其实很荒唐，你根本不需要

这种执念通常毫无逻辑可言，但那就是你的习气嘛。所以现在做了大概三周之后，也许你就不那么在乎去挣它了；再过六周，你可能连洗都懒得洗了。[笑声][掌声]

这就已经是一点点觉悟了。这是从非常笼统的层面来说，你们明白吧。

好，现在来说一个层次深得多的方面，但逻辑其实很相似。我们被某些念头、某些价值观，还有各种各样的东西缠住了……很多很多东西，我们都被缠住了。

好，因为我们在用这个文本，我想再回到这里。你们知道，托迦基传承的这一支，是借助一只鞋而兴起的——一只鞋，是的——帝洛巴就用那只鞋打了那洛巴的头，然后他“开悟了”，可以这么说。但他得到了什么？这才是问题所在，不是吗——他得到了什么？

说白了，就是一切纠缠。所有曾经重要的事，不再那么重要了；所有曾经“是这个不是那个”的分别，基本上都消融了——所有的纠缠，都不再能缠住你。

那你会怎么跟其他人相处呢？就像一个妈妈，全心全意地陪孩子堆沙堡，沙堡塌了，如果需要的话，妈妈甚至会假装哭一下——这样很好，而且这真的是可能的。

当然，一夜之间做到这些，有点……嗯，那要求太高了。但这是非常可能的，在大密续上师们的加持之下，非常可能。这一传承至今仍然鲜活，就像宁玛派常说的那样，那托迦基的气息温度，至今仍在。这是我们众生的福气——这传承还活着。

好，抱歉，刚才跑题跑远了，所以我们今晚只能讲到这里。我想我今晚还有别的事要做……比如……我也不知道。[音乐][音乐]