

第一部分（AI整理...

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

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。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——从逻辑上说，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与广阔。

而且用歌来传递这些教言，是非常恰当的方式。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知道如何欣赏，但年轻一代，我不知道对你们意味着什么。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，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……有那种东西在，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。

但当我以我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——你要去传播那个，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……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，其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。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，马尔巴也不是——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、也就是大学者一样。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——他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。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。而当我们拥有成就者、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”，而台下许多作为弟子的你们，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……而佛陀的追随者们，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，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，基本上就是在拉皮条。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的无比精彩的比喻和象征，基于那个……职业。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，尤其是密勒日巴的道歌，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，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，就是学会如何放松，届时便会发现，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。这是一种传递祖师智慧的方式，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，我就让人去找他的道歌。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。他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。忘了他，实在太可惜。所以我就扯那么远。

好，有没有问题？有没有人想提问？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·甘尼修法的时候做过大礼拜，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，真正在放下，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、在西方做过大礼拜的人当中，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……两个层次，我就给你举个例子。

在比较笼统的层面上，人们反复修奢摩他和毗婆舍那。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。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]