

The Rain Of Wisdom, 31 May - 01 June 2013,  
Halifax, Canada

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 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=\\_XZjIHLsoQ](https://www.youtube.com/watch?v=_XZjIHLsoQ)

## 【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，从不同角度看来都是如此。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，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——他干的是什么……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，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……

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]

## 智慧雨，2013年5月31日至6月1日，加拿大哈利法克斯 - 第三部分

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

[音乐]

[音乐] 这

首歌的大部分内容都在告诉我们，我们不应该落入八法轮回的陷阱。

这一点

不仅

在马拉里亚的一生中得到了体现，也体现在所有传承持有者的身上。

这些纯真

无邪的信息的精髓，正是从这

首歌中我们得到的，它告诫我们为什么不应该执著于八法轮回，

并告诫我们不要执著于此。很遗憾，

我们可以清楚地看到，这种

痛苦的努力，这种轮回的目的，从根本上来说是无法解决的。

我们在歌曲中

一次又一次地听到，这种

痛苦的努力，这种痛苦的行为，

只会欺骗我们的孩子。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，

更糟的是

它的无尽性。

你永远无法到达某个点，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

就是爪哇象棋。哦，借爪哇

象棋，意味著我已经完成了我的使命，肉体上的

意味著我已经卸下了我的

包袱，或者说某种包袱。我确信，  
我被赋予了某种能力，我已经卸下了我  
自己的包袱。我不必  
提及这一点，我们在所有的歌曲中都能找到。  
所以，如果轮回的努力是徒劳无功  
且永无止境的，因此  
我们不应该真正投入  
全部的  
精力和时间，那么我们该追求什么呢？  
这就是米拉日巴的歌曲，  
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，这体现在先祖的话语中。因为  
身为父亲，我们必须  
做的，我们应该做的，以及  
我们真正应该追求的，是这些  
图像，这些图像的普查，  
就像你在与你战斗一样。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  
知道敌人会从背后攻击你，而  
你却能安然无恙，身处其中。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》的尾注中，  
G 向他收费，在萨拉米香肠  
充电器下方，孩子们，一个悲伤的  
房间，来自普遍的智慧，在  
地面的空间里，穆罕默德，光明的空性，沿著  
穆罕默德光明的内在旅行，在穆罕默德众的世界中旅行，在光明的内在旅程中。  
现在我只能胡言乱语一些学术性的  
知识，真正的摩诃  
手印体验，摩诃手印必须  
透过两个不可或缺的原因或

条件才能获得，那就是你  
我们的虔诚和上师的祝福，而上  
师的祝福不一定  
非得到来，你知道的。  
透过网络，或者你知道，  
透过某种实际  
情况，它可能随时以任何形式出现。  
我昨晚告诉过你们，霍尔加相机（Holga）的  
生意，整个讨论，你  
知道，塔巴卡（Tabaka）的生意，  
甚至一双鞋都扮演了非常重要的角色。  
它可能出现，我有点语无伦次了，  
就像米拉日巴（Milarepa）在米德尔堡（Middleburg）的时候，这是一首  
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，干柴，  
突然刮起了风，他  
试图抓住木头，结果  
风把他的绳子吹走了。  
然后他突然想到，你知道，这么久过去了，  
我还是  
被绑在木头上，还穿著长袍。不知怎么的，这  
触发了他，让他看  
向西藏南部的水坑，在  
那里他看到了一片  
橙色的云，于是他唱起了这首  
著名的歌《Patent Beatles Mahadji》，还有《  
Don't You Choose a Passenger Look》，你  
知道他多么渴望和想念  
与玛尔巴（Marpa）在一起，多么渴望  
庆祝爪哇桑博（Samborao）等等的桑曼，  
等等。即使  
从这件事我们也能看出，只要有  
虔诚，只要有  
第二视角，  
任何事都可能触发你，引领  
你体验马尔马拉的境界。  
例如，疟疾巴士，你知道，

风吹动

柴火、衣物，然后橙色的

云朵突然出现，让你想起上师，然后引领你

走向不可思议的

教诲。所以，它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，接受穆罕默德的启示和指引。

我们的体验可以

以多种不同的方式出现。

当然，萨迦潘迪塔说过，上

师是不可或缺的。原因有很多，

不只是根本性的。在

瑜伽修行中，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，

最终上师和修行者是不可分割的。

这就是上师瑜伽的全部意义。

但从学术和智力层面来说，如果我们

谈论这些标准，本体论认为

他属于大手印，这是标志，是

印记，是真正的特征，是

万物的特征。

ja ja ja 藏语单字「jaw」与

天花板有关，这是标志，

我再次重复，体验穆罕默德（

Mohammed）

不会透过制作大手印（Mahamudra）来实现，

嗯，我不知道该怎么说，

我尽量坚持使用

伊斯兰教的语言，体验大手印（

Maha mudra）的体验不会

在你把穆罕默德（Mohammed）变成

特殊的存在时出现，这就是为什么

照顾者，特别的，热心的给予者，他们

选择了泰米尔语单词“disha per”，意为普通的

心灵尽可能地普通，保持

普通是非常困难的，真的非常

困难，因为我们总是很痒，我们  
总是想戳戳，重新布置，  
你知道，清洁，拖地，吸尘，  
打个比方，我指的是，你  
知道，你知道，试图理解，你  
知道穆罕默德（Mohammed）吸尘，除尘，  
或装饰，超越梦想的  
另一面，装饰，搬动  
家具，这种习惯太强了，  
这个虚拟现实（VR）因为爱使用你会喜欢  
步骤不会进步，所以保持  
普通将会很困难，非常非常  
困难，但尽管如此，  
每个都有自己的房间，  
穆罕默德（Mohammed）的根基。这光明的空虚，  
根据  
科伊巴雪茄的先祖所说，你不需要，你不需要，  
你不需要去创造它，没有  
办法创造它，不仅仅是你知道，你  
知道，即使在子宫里，嗯，在  
更年轻的，那个正式的数字  
乔尔，无需美化，无需创造  
任何东西，你无法耕耘，  
这已经足够了，你不需要，你不需要  
让它更好的  
宗教语言，这光明的空虚土地，  
你可以是河流，你知道，在轮回中不停地旋转，  
蝴蝶，狗，加拿大人，  
虫子，我不知道，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，这光明的土地都  
不会改变，它依然存在，你知道  
我刚才说的那个土地和那个梦想光明，也就是空  
性，始终存在，  
甚至在我们  
说话的此刻也是如此。  
你知道，这基础的光明和空性，这个

非常重要的字——光明的空性，存在于基础的空间中。穆罕默德雷，光明的空性之光。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，变成了永恒的东方。这就是为什么像加州这样的地方，以及像尤尼森这样的地方，经常有人相信类似的东西，基本上就是永恒主义者。你知道我在说什么吗？永恒主义者，你会变成一个过度相信某些事物的人，只要这些事物是可信的，你就会变成这样。这就是我们有时观察这基础时，会忘记我们基础的光明空性的原因。光明的空虚，空虚的一面更鲜明，可以说，所以我们被空虚的一面所吸引。欧元区，我们看到的只是空虚，这有点像你知道的，一个苏菲派的故事，讲的是六个盲人摸象，他们看到的都是一样的形状。当我们审视我们儿子的主要分歧时，就像我们被光明所吸引，变成了永恒主义者，我们有时看到空虚，有些人看到空虚，这取决于情况。你知道，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

法国这样的地方，我想，哦不，实际上，它  
是什么？立方体，  
不，蒙特利尔，蒙特利尔，对吧？  
你知道，在全世界，无论你  
经历什么，甚至你的态度，  
你几乎就像你不是  
人一样，如果你心情不好，  
你必须有点坏心情，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  
能看到永恒主义者也被  
光明的时尚所吸引。我们被光明或空虚的方面所迷惑，  
时尚和美食也  
一样，但当我们这样想的时候，我们就被光明或空虚的方面所迷惑了，当穆罕默德的土地……所以，在被光明  
和空虚所迷惑的过程中，我们忘记了这完全普通的泰米尔语，泰米尔语的菜肴，完全普通，  
纯洁，普通，赤裸，一点也不特别。  
这就是  
地毯的神奇之处，你知道，上帝，你的祖先，他们  
讨厌特别的东西，  
任何特别的菜肴他们  
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，不特别的泰米尔语，  
完全普通的土地，你知道，  
大君的土地，  
你知道，所以——所以，大穆德拉的土地，  
我们被迷惑了，  
一旦我们被迷惑了，我  
想，你知道，就像这样，  
哦，咖啡，  
日本爪哇植物，那真好，  
然后他们有一台非常好的咖啡  
机出售了一台非常好的咖啡机，有一台特殊的植物，  
那真好，  
世界所见的  
爪哇  
思想已经产生了如此之多的  
轮回，直至审查，

这就是我们陷入其中的原因，因为  
我们没有停留在  
平凡的基石光明状态。但我  
只是想告诉你，这件事完全是  
理智层面的，如果你想  
在体验层面接受它，正如我  
所说，要依靠你的功德，或者说是  
透过对上师的虔诚积累的功德。  
因此，哪里有对上师的  
虔诚，哪里就有加持，所以  
它就会在那里发生。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  
知道我不需要提及，透过不把它看得  
太重，世界领袖  
大众，当然，你知道，  
透过对大手印的虔诚和渴望，  
它就可能发生，就像你  
洗澡时，如果它划伤了你非常  
敏感的地方，以及……  
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，你  
明白你会忘记，但你不知道  
如何分心。哇，太可怕了，这尤其可怕，像  
我这样的人会觉得，真的，太可怕了，  
这真的会导致失眠，  
因为我的天哪，这就像在  
脚趾上，你知道，因为我们喜欢我们拥有  
的一切，我们拥有的每一个小玩意儿，我们拥有的  
每一个应用程序，都是为了  
分心，不是吗？实际上，如果你

稍微了解一点，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。但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，不知怎么的，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，过了段时间什么也没发生，然后他们又给了我一些，然后突然，当我抬头时，我看到那个人身上到处都是孔雀羽毛。晚上，疾病，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在我面前，我正在为它充电，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，这可能会有点吓人，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，这有点像。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，而且我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，

哦，六轮故事停止了一切，  
洗发水，古龙水，多么荒谬，所有  
这些统计数据都在  
穆罕默德光明的内在道路上  
行进。因此，昨天，果汁，ELISA Lam的彼此的孩子，所以在上师的帮助下，哦，回到  
疟疾被动鬼歌，抱歉，你  
知道，这就是米拉日巴对  
目标所说的，你  
只不过是那些漂泊  
在光明吸引或  
空性游戏中的一个，这一切都来自  
这个光明空性的根基，  
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，这首歌  
对穆罕默德来说非常重要，无论如何，在通过上师的加持和技巧（例如阅读这些表格）以及当然主要是通过向上  
师祈祷的道路上，这就是我记得的，我想告诉你们这些，因为你们当中有许多人来自布鲁斯·博奇和他的商业学  
生，他们属于他的曼荼罗，仍然与这条链条保持著非常紧密的联系，因为创巴仁波切的现象、坍塌  
垃圾是这个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，但已经显现为  
消失了，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，穆罕默德·乌尔的治疗师所说的空性体验并非遥远，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  
像这首歌一样的阅读和  
应用，我们所做的就是努力  
不被女人、  
城市、单身和空性所迷惑，并努力透过  
古鲁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  
烧尽所有的铰链、栏杆、长凳和  
参照物，让你摆脱试图  
紧紧抓住  
栏杆和铰链的痛苦和  
焦虑，不仅是你自己，还有所有有情众生。这就是回归大地，光明和空性，目标给予者称之为穆罕默德·乌尔光

明极乐的成果，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？

我很少谈论穆罕默德，

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

想知道为什么，利润是什么？

我们走上

托卡伊之

路，最终能得到什么？这就是

音乐。

没有比这更好的利润了，这是

一个双赢的局面。

好吧，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，我对天主教的虔诚也很重要。上师

也是传统的重要组成部分，

但在这个意义上，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对沙拉卡巴士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。观在佛教中起源，观非常重要。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，也不会停留在较低的接受者状态，最终，不纯净的修行者，即上师（Guru），给予兽性或祝福的人，与接受祝福的修行者，必须被证悟为一体，甚至一体。我们甚至不是在谈论上师与学生修行者的结合，也不是在谈论引导上师，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，你知道，研究「谁」是非常庞大的。嗯，我该怎么说呢？也许这会有帮助。顺便说一下，这是来自另一个传承的。

Succubus Tombola Musante, 需要

来找Thomas Anjing兄弟, Trent

Thomas, 关于Sutapa, 抱歉, Vegeta.

首先, 你必须尝试将上师视为

佛陀进行冥想, 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

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, 例如萨维索·贾纳教义

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,

因为这也是一种罪过, 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, 即使冒著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著于因果关系, 但你……谢谢。

很好。是的, 是的, 你必须……昨天, Estela 对面的人说,

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, 但是, 但是, 因为我们正在做这件事

, 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, 我们应该做好的准备, 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，我不知道，剥离，主流化，或者时尚的修行方式。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，我不知道，现在，在情感上，我有一种感觉，就像草地上的线条，妈妈跑掉了，就自发性地出现在我的脑海中，我感到非常难过，我有一种感觉，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，尤其是那些学习过佛法的人，佛法仍在继续，这本身就证明了上师的祝福是无可辩驳的，是真主的祝福。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。但如果你能把它缩小一点，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。但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，你们很执著，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。四柱神兽，玛尔巴敲击大鼎，梅洛迪卡和玛维尔敲击大鼎，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，谢赫，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？因为我没有，我有点夸张了。哦，该死，别这么说，因为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。在过去一年半的时间里，我一直在进行大量的密集修行，

但我注意到这次的情况是，我每个周末都会进行密集修行，然后会闭关静修，持续大约三个月。之后，我总是会感到精疲力竭，陷入大约两周的忧郁。但当我从忧郁中走出来时，我总是感觉不一样了，轻松了，改变了，净化了。我喜欢那种感觉，感觉很干净，然后我会继续练习，之后又会感到沮丧，但这种状态的持续时间会更短。上周末我又经历了一次高强度的练习，周日我又感到沮丧，我想，这似乎是一种模式。所以，听到你这么说，我觉得很有趣。我的问题是，如果一个人能够继续练习，因为这是我的老师教我的，我想完成它，那么这种沮丧感会不会有所转变，变得不那么强烈，或者说，在某种程度上，我并不太担心，因为我能看出这是一种模式。从另一个层面来说，当我处于那种沮丧状态时，我感觉自己好像不完整，不是吗？我能看清发生了什么，所以我并不真正担心，我知道它会转变，我会走出来。所以，我只是有点好奇，我不想等著知道结果，我只是有点好奇，因为这真的很有意思，我把它看作是一个路标。沿著这条路走下去，你会发现这并非不寻常，这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这件事的，我只是想确认一下这种态度是否正确。让我想想，好的，我回座位去。好的，让我想想，我们下午再谈。好的，仁波切，您好。

我有一个关于玉木印记和大手印的问题，其中一些与「寻常心」这个概念有关。当我们试图表现得平凡时，这种平凡有时会变成「别人都这样，别人都这样」。如果我们认为自己平凡，我们就和别人一样，这就是平凡。我感觉这并非对寻常心的真正理解，因为如果我看著你，我的感觉是你是大手印的化身，你是玉木印记的化身。

你说话的方式很平凡，但也很令人震惊，很出乎意料，没有人知道你要说什么。所以我想，这些可能也跟「寻常心」有关。我以为那些令人震惊、出乎意料、平凡又难以预测的特质，也可能是你正在展现的特质，也可能是大手印和粽子塑形者的特质。我的想法似乎有点道理。哇，我只想再说一次喇嘛所展现的那些特质，他说，其实普通人的普通心和高僧的普通心，例如……根本没有差别。那洛巴和我们这样的普通人之间的唯一区别在于我们是否能够利用它。你能说「利用它」吗？我理解为「展现它」。是的，我应该说，很多时候，当我们向别人道歉时，这表示我们无法利用普通心。这说得通吗？对不起，不。当我们感到有义务道歉时，我们需要支持别人。是的，我想我明白了，但你能再多说一点吗？当我们感到或我们有义务道歉，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，就无法利用普通的思维。普通的思维已被污秽之物浸染，如今变得特殊，而这种特殊的思维正在……主啊，我想

我们可以午饭后再详细  
讨论一下。好的，  
非常感谢。

[音乐]

[音乐]

你