



SIDDHARTHA'S
INTENT

智慧之雨

宗萨钦哲仁波切

时间：2013 年 5 月 31 日- 6 月 1 日

地点：加拿大 哈利法克斯

翻译：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。

除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、

出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。



SIDDHARTHA'S
INTENT

内容

智慧之雨	1
第一讲	1
正确的发心	2
道歌的珍贵性	3
创巴仁波切的非凡弘法事业	5
创巴仁波切的前言	7
创巴仁波切的跋文	8
佛教的丰富性	10
帝洛巴的道歌	12
问答	14
第二讲	18
成为优秀的禅修者不是目标	18
虔信之道至为重要	21
从大局着眼	24
密勒日巴道歌（一）	26
证悟并不遥远	27
密勒日巴道歌（二）	29



SIDDHARTHA'S INTENT

第三讲	31
轮回的徒劳与永无止境	31
依靠虔信上师以证得大手印	31
住明空基，保任平常心	33
问答	38
第四讲	42
平常心的利益	42
平常心的挑战	48
问答	49
传法者应有的态度	59
结语回向	61
创巴仁波切的道歌	61

第一讲

顶礼上师！

诸尊皈处三宝总集，奥密相上师前顶礼。

愀愀雪域南方地域，茂林稠密僻静修处，懈怠懒散虚伪修法；

阿赖耶心灿蓝天中，种种对境寻思云起，轻信彼之文字书录。

无边众生牢笼苦中，轮回轮转解脱无期，思及此处忧伤难抑。

虽生救拔诸众欲想，然我如此发心薄弱，利生事行未能成办；

浊世行径显现之时，心瓶自诩持具圣教，瓶却空无断证精华；

实修传承当前继者，骏马群中我如劣犬，野蛮自相续未驯伏。

如同毒药能成甘露，依无欺皈处本尊力，

犹如孺子随父而至，悲心光鬘祈愿耀射。

忆及噶举祖师传记，愚钝如我颤栗泪流。

法——世俗显现外幻相，要点——大手印之奥秘，

无勤全然解脱胜义，胜不变乐越量宫顶，

殊胜义相乐空舞蹈，吉祥金刚持大江山，

我等诸众愿速证得。¹

这是《噶举道歌海》中的一首道歌。作为吉祥缘起，我想我应该用它原本的语言念诵。

正确的发心

我认为在讨论前言之前，也应该谈谈跋文。我相信你们当中有很多人，特别是那些资深修行人和学生，我非常确定你们懂得如何欣赏，但我不知道这对年轻一代意味着什么。

我来到这里，而我并不能真正说我是怀着正确良善的动机身处于此。善良的动机、正确的发心是如此困难，但不管怎样，我还是来到了这里。我意识到我肯定真的在变老，因为我居然开始喜欢哈利法克斯（Halifax），还有英式花园等事物。虽然哈利法克斯看起来颇有吸引力，但依然不是一个能让我费力奔赴的目的地，我却还是前来这里，因为我自认是个佛教圣战士。这其实算不上一个正确的动机，这里掺杂了竞争意识，有一种需要弘扬佛教、振兴佛教的使命感。我不能说那样的动机是正确的，那更像一种宗教狂热，或说热忱——如果你想用比较好的词语。对我而言，将佛法弘扬至更广阔的世界，至关重要。

纵观佛法现今的状况以及过往的发展，我认为我们藏族喇嘛在很多不同方面都表现卓越，但在某些方面，我们仍然相当薄弱。这或许情有可原，因为藏

¹ 第十二世大宝法王蒋秋多杰之道歌。西游译文由藏译汉。

族人感到需要保存藏族文化，所以藏族喇嘛，比如我自己，当我们去世界不同地方弘法时，虽然我们理应分享或传达的是佛陀的智慧，但我们的活动却有很大一部分挟带着大量的藏族文化和藏族元素。在一定程度上，这是可以理解的。但是，最近我在柏林与本觉会的几个团体交流时，我一直跟他们说：过度陷入藏族文化将会成为传播佛法的巨大障碍。你们这些人此生变成藏人的可能性为零，不论你怎么努力——尝试举手投足像藏族人，穿着像藏族人，饮食像藏族人，说话像藏族人，但不论怎么做，你都不会变成藏族人。然而，你一夜之间证悟，却是有可能的。真的，那很有可能。

总之，文化没有太多份量，因为文化不是绝对的。像是“一切和合事物皆无常”这样的真理不会改变，它从未改变过，而藏族文化、藏族的做事方式已经改变太多了，它一直在变化，所以你不能真正信赖文化。因此，我们必须以某种方式将佛法引入西方，但不能完全依赖某种特定文化。

不过，话说回来，如果彻底失去佛法的宗教性，又会有某些问题，毕竟我们是人类，我们趋近任何事物的唯一途径是通过某种特定文化、特定仪式和特定的术语。因此，让自己完全脱离佛法这种看似宗教性的层面，也很危险。所以，当我以佛教圣战士的思维来考虑这一点时，秋阳创巴仁波切带给你们的，他对佛法的贡献，简直令人难以置信！在座有很多年轻一代的人，我不知道你们是否能领会；即使是老一辈的人，我也不知道你们对此有多少的领会。

道歌的珍贵性

藏文 **gur**，梵文是 **dohā**，可以称之为“歌”，可以译作“大证悟者之歌”。它很常见，尤其是在金刚乘佛教中，特别是在噶举传承中，尤为常见。事实上，

密勒日巴经常被称为“特巴噶”（thos pa dga’；闻喜），意思是“经由听闻而带来喜悦者”。

我自己是在一个噶举家庭中长大。我母亲的家族是噶举派的，属于竹巴噶举传承。事实上，我成长于两个可说是强硬路线、根本教义派的噶举和宁玛家族中，所以在外祖父身边长大的我，对道歌颇为熟悉。当然，在我们的成长过程中，那是一大盛事，通常伴随着相当隆重的庆典，有时也涉及几乎过量的饮酒。我记得有许多伟大的男女瑜伽士沉醉其中，可能是因为不丹米酒，但也是因为伟大噶举祖师的道歌。对此，我依然记忆犹新。他们可以持续咏唱很长的时间，但因为那个年代没有太多的其他娱乐，我记得我很喜欢参加，就只是在旁观看，而且我记得他们有些人拥有非常美妙的嗓音。

直到如今，我才开始领会这些伟大道歌的力量、加持、意涵，以及无价的珍贵性。我相信我意识到的只是沧海一粟，还有更多尚待了知。

我们所处的世界信奉“一分耕耘，一份收获”，我们相信“不经历艰苦就不会有所收获”，我们成长于信奉“没有付出就没有收获”这种逻辑的世界，我们不敢臆想不辛苦也能有很大的收获。那不可想象，我们不敢那样想，但这些噶举祖师们拥有“毫不辛苦而完全收获”之道。如果我们能够哪怕只是开始欣赏这一点，便能了知这些道歌的深度和广度，而且非常适合用道歌来传达这样的信息。因为正如我再三引用的根敦群培的话，他说我们处于这个狭小的条条框框里，我们处于“过度相信可信之事，又过度不相信不可信之事”的这个框架中，所以若不是藉由道歌，我们将无从听闻这些道歌所传达的很多信息，我们不会听到，因为我们太过置身于框架中。

歌曲、浪漫，可能还包括性爱，是我们世俗生活里为数不多、能让我们更接近跳脱框架的事，但我们立刻又会仓皇回到框架中。我相信你们很多人曾经恋爱过，或正处于恋爱中，或未来会恋爱。你们明白，堕入爱河时，任何荒诞都变得有道理——极为荒谬之事，不再荒唐可笑。一切事物，即便是一片枯叶，也让你深受启发。一阵微风或任何事物的出现，甚至是情绪、悲伤，都能让你感觉良好，因为你正位于框架的边缘处。当你恋爱时，你即将跳脱框架，但我们总是又急忙冲回框架中。这就是为什么你会意识到，对于这些道歌要传达的内容，没有比歌咏更好的表达方式。

创巴仁波切的非凡弘法事业

我们可以从不同的角度来看待创巴仁波切。我在牛津大学讲课时，曾经有过一场非常激烈的争论。有个人完全不赞同创巴仁波切的很多示现方式，我当时和他争论得非常激烈——当然，我很享受刻意唱反调。不仅英国，甚至在藏族社会也是，人们看待创巴仁波切的角度也各不相同、多种多样。我相信不同的人确实会有不同的角度。如果你去读黛安娜写的关于创巴仁波切和她自己的书，那是她的角度。当我看着创巴仁波切时，我会有我自己看待他的方式，

对于我、对于我们这代人，当我们将佛法带到西方时，有一些喇嘛，尤其是创巴仁波切，已经开辟好道路了。所以，我们这代人在西方传播佛法应该相当容易，但我们仍然觉得很有挑战性。所以，当我以祖古、仁波切的身分来思考时，试图将佛法带到西方或是某个人们不知道佛法的地方，实在是一个巨大的挑战。比方说，你们可以想象自己去西藏、不丹或某个地方，试图说服那些藏族人或不丹牧民去欣赏、理解并接受莎士比亚风格的语言——那只是一种语

言，只是某种迂回婉转的诗歌类型语言，你要传播的就只是那个——你会遇到多大的困难？如果你这样思维，然后再想想如何才能创造出我之前提到的跳出文化框架的东西，真正将佛法精髓带到你们手中，同时也保有其宗教性的面向——那些真正正统的层面，可一路追溯到两千五百年前、有来历、有根源的内容。当我回顾创巴仁波切的生平和事业时，一方面这里有旗帜、徽章、卡其服、军事操练之类的文化性东西，但另一方面他也介绍了非常多的教法，像是胜乐金刚、金刚瑜伽母的教法，包括他自己的以及他的祖师们的诸多精彩教法，例如《智慧之雨》²。这是我们真正需要欣赏的，我们不能遗忘这一点。

我曾在佛经里读到，菩萨为了一偈佛法，不惜舍弃他们的家庭、王国等等。佛陀本人为了了知实相，出离了他的宫廷生活。不仅佛陀，他自己的古印度追随者们，也是如此。例如寂天、阿底峡尊者，他们都为了追寻真理，为了理解比物质生活更加深奥且更富有意义的东西，而出离了物质导向的世俗生活。在藏地也是如此。我可以肯定地说，吐蕃先王们将佛法当做最重要的国家目标。赤松德赞王有 99% 的国家预算是用于引入佛法。

如果你看看印度、西藏，当然也包括许多其他地方的那些个别人士，他们所付出的艰辛和牺牲，像是伟大的帝洛巴、那洛巴，以及马尔巴、密勒日巴的事迹，就像之前说的，因为我们活在“过于相信可信的事物，又过于不相信那些不可信的事物”这个框架中，今天你我这样的人读到过去这些伟大上师的艰辛和牺牲时，那对我们来说，几乎像是一种传说或神话，难以置信。

² *Rain of Wisdom: The Essence of the Ocean of True Meaning*. Translated by Chogyam Trungpa and Nalanda Translation Committee. Boulder: Shambhala Publications, 2010.

我很幸运地在有生之年值遇过一些大师，他们对佛法的专一投入，他们对佛法的重要性，他们在世俗生活方面的牺牲，我曾亲眼目睹。而且我确信，大约五十年后，如果有人谈起我曾亲眼目睹的一切，他们只会认为那是个传说。

创巴仁波切来到世界的这片区域，有能力说服人或推销不二的理念，将“一公斤垃圾即一公斤珍宝”的想法推销给如此习惯于物质主义和二元分别的社会，肯定非常艰难，历经诸多艰辛。但是，对像他这样的人来说，智慧的世界，理解实相——胜义谛——的方式，亦即灵性之道，才是最重要的。这些人将时间、精力等等的一切都花在那上面。

当我回顾自己的上师，我记得他们完全不花费时间、精力和思虑于沽名钓誉、提防他人的批评或对此小心翼翼。为自己修筑舒服的巢穴从来不是他们考虑的大事，因为他们已经尝到了实相的滋味。而且，他们看见我们这样完全迷乱染污的众生，于是悲心从他们不可思议的智慧中泉涌而出。

必定就是因为这个原因，这些大师们的伟大祖师，例如噶举祖师们，才唱出了这些道歌。不仅如此，例如创巴仁波切等后来的大师，翻译并介绍了这些道歌。

创巴仁波切的前言

我不是佛法书籍的忠实粉丝，它们有点令我昏昏欲睡。尤其是序言和前言，我总是跳过。但一定是由于我自己的善业，有一天我在比尔闲来无聊、无事可做，而这些香巴拉出版社的人总是不停地寄送他们印行的那些书籍给我，《智慧之雨》就是其中一本。我想“好吧，为什么不翻一翻呢？”这一次，真的是由于我自己的善业，通常我总是略过前言，但那时我却读了前言。创巴仁波切在

前言中所表明、宣讲的，我不知道其他读者如何，但对于像我这样的人，以及年轻一代的祖古和仁波切们，我们一定要将他的前言奉为忠告，作为某种引路的明灯。

祖古或仁波切，还有老师们，应该这样思惟：“我曾经备受冷落，被当作全职的垃圾工、清洁工、换尿布的和保姆……”年轻的喇嘛、祖古、仁波切们，我们应该发愿如此作想，这是令人惊叹的宣言！“于是，最终我只身一人，成为这艘大船的船长。”正如许多伟大上师一般，总是这样令人难以置信地真挚谦逊，毫无骄傲，却又总是有着令人赞叹的庄严信心。在短短几句话之中，我们就能读到这种信心和谦逊的技巧与善巧方便。

和《智慧之雨》中所有的道歌一样，我真的不认为创巴仁波切的前言是一种写作的产物。我不相信这里的许多道歌是撰写出来的。我不知道你们是否理解或领会这一点：它们是喷涌而出的；不是拿出一支铅笔、一张纸和橡皮擦，写了擦掉，撰写而成。帝洛巴不是那样做的，那洛巴不是那样做的，这些是智慧密意喷涌而出。因为其中蕴含了如此巨大的悲心，所以不可能是编写出，而是自然流露的。而我们具有些许福德，当这溢流而出的时候，当这智慧之雨喷涌而出时，我们当中有些人有足够的福德至少参与并领受了这份加持。

创巴仁波切的跋文

来这里之前，我思索了可以和你们分享什么。当时我正在读这部《噶举道歌海》，但是有“要从哪里开始着手”的疑问，然后我撞见这篇跋文，就完全忘记那些道歌了。

阿吽!

珍宝噶举百成就之祖，消除心间诸苦之甘露，

引领解脱道唯一商主，汝深明智入心间——喜哉！³

即使对于普通藏族人来说，噶举传承也是以出产大证悟者而闻名。这是无可争议的，就像我们无法质疑格鲁派和萨迦派出了许多大班智达（大学者）一样。在西藏，像密勒日巴那样堪为榜样的修行人和证悟者并不多。密勒日巴被公认是西藏最伟大的大成就者之一。“消除心间诸苦之甘露”，在我们的生活中，或说在我们的世界里，有一位证悟者是从苦——尤其是从心苦——中解脱的唯一源头。尽管我们有这么多了解心的学者，他们可以探讨心、探讨真理，但他们不会是解脱心苦的源头。而证悟者、大成就者是你可以信赖的，我猜这是仁波切用“阿吽”等词表达他难以置信的喜悦的原因。

“您深奥光明的智慧进入我的心间，这是何等的喜悦！”这又是一大宣言。我没胆量那样说，我只胆敢说我很高兴，并且我是如此的幸运，我一直是这个传承的一份子，我从这些传承上师那里领受了教法。

然后创巴仁波切继续说：

幼小之我生为汝曾孙，汝之加持唯一哺育食，

与汝无别成就祈证得，如汝解脱诸众祈加持！

³ 西游译文由藏译汉。以下引用的跋文部分亦同，不另行加注。

“幼小的我，生为您的曾孙。让我唯一赖以维生的，是您的加持。祈请您赐予加持，令我证得与您无别的成就，并且能够如您一般，解脱一切众生。”“幼小的”指他自己。当他说“生为您的曾孙”时，“您”指的是伟大的帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴、冈波巴等所有这些伟大圣众。之后我会摘录部分道歌来做些探讨，看看我们是否能够理解为何他们是伟大的圣者。他们是不可思议的人物。

创巴仁波切说“我是您的曾孙”，而你们很多人是创巴仁波切的学生，所以你们可以声称自己是他们的曾曾曾孙或曾曾曾孙女。不仅是帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴，那些传承上师令人赞叹，杰出卓越，辉煌明耀，不可思议。例如创巴仁波切的上师冈夏喇嘛，我希望这里的年轻一代能知道他，因为冈夏堪布是可以令你自豪的曾祖父。如果你们忘却他的名字，损失就太大了。他太不可思议了，无价的珍贵教言由他而出！

佛教的丰富性

我才刚在纽约讲授一部佛经。在那部佛经中，文殊菩萨问佛：“什么会障蔽我们？”当事情出错时，显然一定有个遮障，障蔽我们的思考以及我们看待事物的方式，于是我们偏离正见，最终落得犯下大量错误并纠缠其中。这是我们被障蔽的过程，所以文殊问：“我们是如何被障蔽的？障蔽是怎么来的？”而佛的回答是：“因为贪，你会被障蔽。因为瞋，你会被障蔽。因为痴，你会被障蔽。”这是我们都能理解的部分，但接下来佛说：“因为精进，你会被障蔽。因为安忍，你会被障蔽。因为布施，你会被障蔽。因为禅定，你会被障蔽。因为智慧，你会被障蔽。”

佛陀的智慧如此丰富广博，这不过是对佛陀智慧丰富性的略窥。佛陀的追随者将此丰富性保存至今，每个层面皆然——从行为、言语、事迹到生活方式。尤其金刚乘佛教仍然保有一个很好的面向，即佛教楷模的丰富性。

人们通常认为宗教创建者的形象总是沉静安详的，赤足托钵，相貌非常温和慈祥、极为谦卑，因此弟子们也如此仿效。这就是佛法不可思议之处：如果你看看佛教世界里的这些人物或可说这些角色们，我们有舍利弗这样的伟大人物，显然他肯定是赤足托钵之类的；但也有文殊、观音这样的伟大人物，他们的装扮比你们豪华得多，耳环、鼻环、足钏、手镯，也许还有唇膏，非常高雅富贵，像是几乎每根手指都有戒指之类的；而在金刚乘中，还有帝洛巴这样的伟大人物。对于佛教楷模，也就是你们景仰的对象，在佛教中，有舍利弗那样的标杆，也有文殊、观音那样的人物。该选哪个呢？更令人惊讶的是，我们还有帝洛巴这样的伟大人物。正如佛陀对文殊菩萨的回答——当文殊菩萨问“什么会障蔽我们？”的时候，佛的回答精彩至极。这不仅是宏伟、哲学性、知识层面的对话，而且人们的生活也实际体现出这种精神。

回到我们这里的祖师，单是帝洛巴的生活方式就应该足以让你看见希望，因为他确实真正获得了证悟。这难以置信，多么鼓舞人心！白天他捣芝麻榨油，晚上则是在为他的妓女老板拉客。他的工作是皮条客，基本上就是带男人过来、拉皮条，而他的另一份兼职是榨芝麻油。这应该能鼓励你们，因为至少你们做的事情政治正确得多，你们的工作庄重得多。

然而，帝洛巴是这个传承的曾曾祖师。单是他的生活方式，单是他的事行和成就，只要想到这些，你就没法忘记这些人。你不能忘记，也绝不该忘记。你必须唱颂他的道歌，必须按照他的教导生活。你必须这么尝试！未来你可能

会追随某个非常寂静安详、政治正确的传承，但你甚至无法接近这个，你甚至谈不上接近。没错，或许你能因为出色的社会工作而获得奖章什么的，但那毫无意义，毫无用处。而这是多么鼓舞人心！这是他的道歌！

帝洛巴的道歌

帝洛巴有许多道歌，这首恰好是《噶举道歌海》的其中一首。“谷措（mgur mtsho）”就是“道歌海”或“道歌集”。

如芝麻中所藏油，愚者虽知具油脂，

缘起支分若不知，无法榨出芝麻油。

纵然俱生本然智，一切众生心间住，

无师指示不能证，如麻中油不明显。

槌捣过滤芝麻已，能出内藏芝麻油，

如是上师示真义，诸境无别一体性。

嗟吽！漫漫长时难测义，如今清晰真稀奇！⁴

与其逐字解释，不如我试着概括一下。

从芝麻里榨出油，他用这个譬喻是因为那是他的兼职工作。如果我们有足够的福德，我确信他完全能够铺陈一个将拉皮条比作法道的绝妙比喻。但因为目前我们还是受困在这个框架里的众生，因此从芝麻里榨油听起来比皮条客之

⁴ 引自《噶举道歌海》，西游译文由藏译汉。

类的工作安全得多。由于我们的福德仅止于此，所以我们现在有这首以芝麻和油为隐喻的道歌。你读的时候，会发现它精彩绝伦。

当你看一颗芝麻籽的时候，芝麻看起来完全不像油，它是一颗芝麻，但经过恰当的捶打，具备合适的因缘时，油就出现了。之前说过，我们相信“一分耕耘一分收获”，不过那样的信念是可以的，那挺好，那是理智的思维方式。而对于这种相信“不劳而获”的勇敢无畏，为了真正拥有那样的自信，你需要有这样的智慧：看着根本不像油的东西，但知道“我可以用它做点什么，我能做到”。实际上，对帝洛巴而言，芝麻意味着油。这很重要，因为你我看起来根本不像佛，我们看起来不像，行为不像，思考也不像，但是正如同芝麻一般，只要具备正确的因缘，经过适当的捶打、压榨、提炼等——“提炼”这个词也许不正确——我们就可以成佛。

有一次我在不丹帕罗的祈楚寺，当时我们正在为王室举办法会，中间休息时，我在读《噶举道歌海》。我一直喜欢阅读这本书。其实不仅是我，许多人都热爱阅读《噶举道歌海》，尤其是密勒日巴的道歌，不仅因为它是一条完整的修行之道，更因为这些道歌很动人心弦，所以我记得有许多年轻一代的仁波切，我们从前非常热爱阅读这些道歌。法会休息时，我们便会向怙主顶果钦哲仁波切请教。这首道歌就是我们曾经讨论过的；我们讨论了冰和水，相当精彩。

为了赞扬和领会这首歌，我想要和你们分享怙主钦哲仁波切的话，当时讨论的就是这首与芝麻有关的道歌。后来我发现，他也把这写在他给一位学生的建言里。他说：我们像是干渴的人在找水，但手里却拿着一块冰。我们疯狂地四处找水，却没有意识到，如果我们能放松，并有信心“这块冰就是水”，冰融化后，就会变成水。同样的，我们当下拥有的这个心，这个会思考、会听、会

游走、会散乱、会因散乱而感到挫败等等的心，这个心就是智慧。是的，它被冻住了，因为我们狂乱惊惧、偏执妄想，我们焦急地寻找出路，而这种偏执和焦急地跑来跑去只会令这块冰更加冻结。因此，我们唯一要做的就是放松。只要我们知道如何放松，就会明白：这个心就是智慧。

就像我之前说的，有非常多的法道、非常多的教义、非常多的灵性之道，但鲜少提及“问题与解决方案的不可分离”。问题就是解决方案，解决方案就是问题，这种无别，是分享我们祖师智慧的一种方式。它在今日尤为适用，它并不过时，现在我们比以往任何时候都更需要阅读这些道歌，都更需要明白这块冰会变成水，而我们最不缺的就是冰。这是我们需要明白的。

问答

问：仁波切，您刚才谈到不要完全抛弃传统的重要性，因为传统很重要，但也不要利用传统来捍卫生活里必须舍弃的事物。最近我看到您的书《不是为了快乐》，我想它与四加行的修持有关。我的某些学生在上完“达屯”之类的课程后，会问是否应该做大礼拜。我是跟随创巴仁波切做了大礼拜和金刚瑜伽母的修持，但我不能很好地回答我的学生这有多少好处，因为当我自己在做大礼拜时，主要是为了够格去做自己想要的修持。多年以后，因为我现在一直是自己修持，主要是打坐和研读创巴仁波切的著作，我现在才开始有些理解大礼拜和前行修持，甚至是金刚瑜伽母的修持，现在理解的比我修持它们的时候理解得更多。我的一些学生问我“为什么要做大礼拜？”我说我会请教您。

我有一个避重就轻的回答。我认为大礼拜、大礼拜的精神应该是要处理你的自我和傲慢。大礼拜是来自印度的躬身拜倒传统，特别是将自己的前额放在

某人的脚上。你所有的肢体全都放在最低的地面上，意味着你真的臣服。基本上，你是在粉碎你的自我，你在粉碎你的骄傲，所以在一定程度上，也许这对西方文化仍然适用，因为没有很多人会把头放低到别人脚上。

秋阳创巴仁波切是一位伏藏师，我自己的老师怙主顶果钦哲仁波切也认同这一点。如今我们需要伏藏师，亦即能够真正带来合适技巧的人。如果你问我会不会发明一个修持技巧，我不会！不一定是因为我只想着佛法之类的，我并非时时刻刻都那样思维，单纯只是因为我不想要人们发现我的本色。你知道，如果你是个骗子，最后人们总会查出来，人们总是会弄清楚。我不想那样做，我想要非常小心谨慎。我没有能力发明任何方法，在能那么做之前，我认为大礼拜确实有臣服的效果——放低你的所有肢体，尤其是你身体最尊贵的部分，也就是你的头。我不知道这是否适用于西方文化，不过我觉得或许它仍然适用，所以我才这么说。

问：我知道它应该要对治骄傲，但我们做大礼拜时，往往是对老师和佛教放弃自己的骄傲，而在现实生活中，我发现人们讨论的主要问题是感情方面的问题，大多数的瞋和慢都是在这方面，甚至那些已经做完大礼拜的人也是如此。

大礼拜的另一个要点是，大礼拜其实是某种外在形式的皈依。通常是把大礼拜作为前行的一部分，当作皈依的一部分来做。对于现代修行人来说，真正理解皈依的基本原理，会有帮助。

皈依意义重大，并且确实有效。皈依其实完全不受文化限制。比方说，“皈依法”意味着接受“一切和合事物皆无常”“一切情绪皆苦”等所有真谛，因此，如果尝试真正地、真诚地臣服于这些事实，必然会对骄傲产生影响。如果不能

真正接受这些实相，当然只会助长骄傲，所以如果现代修行人能真正投入时间和精力去理解皈依的原理，也就是真正咀嚼那些难懂的真理，诸如无常、烦恼、无我等等，应该就能奏效。如果连这都不管用，那我们就没希望了。

问：您稍早提到，不是每个人都能成为藏人，但任何人都能证悟，甚至可能一夜之间证悟。我想要多学习一点这部分的内容，尤其想要知道：对您而言，证悟意味着什么？

这是个很好的问题，我几乎想用一首道歌来回答你的问题。

是的，大多数时候我们都说自己修持佛法是为了证悟，但大多数时候我们其实并不知道证悟到底是什么，我们只是模糊地认为那一定是件好事，不可能是坏事。我猜，这通常来自一种感觉。这种感觉很重要，感受很重要。另一个原因可能稍微好一点，这是因为你已经看清我们拥有的一切、这轮回生活是徒劳无义的，所以一定有某种更有意义的东西。这永远是个修持的好开端。

回答你的问题：有两个层面。我会给你举个例子。

从比较一般的层面来讲，人们禅修，例如反复修持止观，止和观的作用是你的心变得柔软可塑，执迷减少。例如，假设你已经修了大约三周的止，比方说之前你有熨内衣的执念——某方面而言，那很荒谬，你其实不必熨内衣，但执念通常没有逻辑性可言——那是你的习惯，而修持三周之后，也许你就不太在意熨平它了；也许六周之后，你甚至不会去洗它，这已经是一种小小的开悟了。这是非常泛泛的层面。

接下来讲更深刻的层面，但是逻辑很相似。我们被某些特定的念头、价值观缠缚——不止某些特定事情，而是有很多很多事情束缚着我们。你们知道，

整个达波噶举传承是在一只鞋的帮助下产生的，帝洛巴用鞋砸了那洛巴的头，然后那洛巴当下大悟。他悟到什么？基本上，所有的缠缚，所有曾经重要的，不再那么重要；所有曾经是这样的事情，不再是这样。一切都是如此。基本上，一切缠缚都不能再纠缠你。那么，你如何继续与其他人互动呢？就像母亲全心全意陪孩子堆沙堡那样，沙堡倒塌时，如果必要，母亲甚至会假装哭泣。这很好，而且真的可能做到。

至于一夜开悟，那个要求很高，但确实很有可能；在伟大密续上师的帮助下，很有可能，可能性很高。对此，传承至今仍在。用宁玛巴常说的话来讲，就是“空行母气息的温暖犹在”，这是我们这些有情众生的福泽：它仍然在世！

第二讲

成为优秀的禅修者不是目标

在跋文中，创巴仁波切写道：

深密金刚即兴道歌海，从中撷取数滴究竟义，
译成英语审校并传布，愿从愚修无明中觉醒，
并能战胜名言干慧辩。

“我已将此翻译成英文，并予以编辑、出版。愿愚痴的禅修者，从无明沉睡中觉醒！愿能战胜逻辑学家的诡辩攻击！”这些句子的微妙韵味，在《噶举道歌海》中，随处可见。单从创巴仁波切这两句话中，我们就能学到很多；不仅学习，更能当作指路明灯。

我们很多人执着于想要成为一个好的禅修者，而在这里，不仅是噶举祖师们，创巴仁波切本人也很清楚地指出：成为优秀的禅修者，真的不是目标，至少不是究竟的目标。

如今，这一点比以往任何时候都更重要，因为现在禅修俨然已成为一种时尚，正念、禅修、瑜伽、素食……所有这些全都被捆绑在一起。正如宁玛派伟大的龙钦巴尊者所言，当上师或某人指向月亮时，愚者盯着手指而不是月亮。这里也是类似的情况，我们太过沉迷于想要成为优秀的禅修者。

另一位伟大上师喇嘛祥有一句非常重要的评语：“如今上师告诫弟子不应散乱时，弟子会立刻将其理解为‘上师的意思是要安住’。那种‘必须安住’的解读，标志了禅修的衰败。”这里也一样，“愿愚痴的禅修者从无明沉睡中觉醒”，

仁波切谈的显然不是那种通常的睡眠，不是我处于世界的这个区域时会自然发生的那种情况。“愿从愚修无明中觉醒”指的是渴求体验到禅修、安住的那种无明，或说是沉睡。在这句话里，止观被极其精妙地总摄在一起。

当然，拜托你们这些才刚步入禅修之道的人务必谨记，我们所摘录的内容来自不可思议深奥的无上密续教法大海，大师们以道歌作为呈现的形式，所以其中很多都是“狮子吼”。狮子吼声如此洪亮，以至于许多人甚至在狮吼声刚响起时，耳朵就已经震聋了，因此我们当中有些人可能无法咀嚼、品味它。

正如在一部密宗根本续《嘿噜嘎噶波》续中，佛说“信爱因者因法之……”⁵，佛陀教导了因乘之道，这条法道讲的是“你应该做正确的事，要做个好孩子，要避免做错事，要远离麻烦，然后你就会如何如何”。对于因乘教法的传授对象，佛陀给了非常优美的总称：喜爱因的人。我们当中许多人都是喜爱因的人。我们喜爱因，我们喜欢做事，我们喜欢步骤，我们喜欢进步，我们喜欢清单、肇因、渐进步骤之类的。那没什么问题，实际上完全没什么不好，如果你是“信爱因者”，那么有因乘之道在那里。为了这些人，佛陀非常善巧地让我们相信我们的目标位于外面某处。就像寂天说的“为息众生苦，不应除此痴”，为了让你不受苦，为了让你不陷入越来越多的苦，寂天说你可以暂时保有一种无明。当然，一般而言，无明是不好的，但是寂天说，就目前而言，由于你在受苦而且你真心想要脱离苦，那么你可以有一种无明，就是“认为有证悟存在”的无明。所以，对于那些喜爱因的人，迷恋手指是可以理解的；暂时而言，你可以被手指吸引和使用手指，因为毕竟它指向月亮。

⁵ 全偈为：信爱因者因法之，法轮极为转动后，金刚乘迅捷法道，未来时刻将出现。

不过，在这里，我们谈论的真的是最深奥的法道，也被称为“大手印”——由于没有合适的名称，所以我们称之为“大手印”。它其实没有名字，就像伟大的道家经典所说：“名可名，非常名。”我想《道德经》开篇就是这么说的：“可以被赋予的名字，并不是名字。”但佛陀对喜爱因的人很慈悲，他给予了各种各样的名字，因此所有的因乘教法本质上都是一场游戏，是一场表演。

我们正在翻译《甘珠尔》，即佛经。阅读其中某些经文时，我感到惊叹不已。我们最近翻译了《方广游戏经》（方广大庄严经；*Lalitavistara Sūtra*），藏语称之为“嘉切若贝朵”（*rgya cher rol pa'i mdo*）。这部经是关于佛陀的十二行谊，主要在讲佛陀的生平。“方广游戏”这个经名太令人赞叹了。这是一部佛陀传记，而“嘉切若巴（方广游戏）”的大致意思是大游戏、一场大演出。这整个过程，从降生为悉达多太子、净饭王之子，到迦毗罗卫城、六年苦行等等的这一切，是一场演出。对那些喜爱因的人来说，这是必要的。

但是，不要以为任何人都能直接登台表演。我猜你是能那么做，但是如果没有任何巨大的福德，你的表演会失败，只会令你自己和其他人失望——如果有何观众的话。当然，总会有一两个阿谀奉承的人追随你，但那么做需要福德。我讲过，像是秋阳创巴仁波切所做之事，如果像我这样的人去做，大家会觉得我疯了。就像小孩子有洋娃娃，他们表现得好像那是真正的娃娃。我记得我小时候做过很多诛度法会，那是我最喜欢的游戏，像是做替身，然后扎刺它们之类的。我知道有些朋友喜欢假装做饭，用小小的锅，没有米也没有火，但他们假装在烹调。如果我做秋阳创巴仁波切做过之事，我是国王、王后、海军……还有像是佛法护卫、上师护卫、扎营、突袭等等的这一切，我做是行不通的。你尽管试试，不会管用。那是一场大戏，是一场大演出，正如佛的十二行谊，

是大菩萨、大上师们的一场必要演出。但是，因为它有所根源，手指是指向正确的方向——月亮，所以海军等等的所有这一切，不可思议地引领了那么多人。你们当中有那么多人至少因此结识了帝洛巴等大师的思想，至少如此，不可思议。我连做那些事情的勇气都没有，因为我非常害怕被嘲笑，做那些事需要极大的勇气和悲心。

回到喇嘛祥仁波切。他说，如今上师说“不要散乱”时，弟子几乎总是诠释为“要安住”。那种想要安住的欲望，是如此强烈。那种想要安住的欲望，以及那种试图能够安住，正是“愿从愚修无明沉睡中觉醒”所说的。

虔信之道至为重要

另一句，“愿逻辑学家的分析和怀疑被击溃”，这是我想要稍微谈一谈的。佛陀曾经告诉舍利子：“舍利子，言胜义者，唯是正信之所证得。”如果你想要了悟胜义谛、实相，最终只有一条路，就是通过信心。**Devotion**（虔心）是一个污染很严重的英文词，现在我们真的必须好好界定所有这些词汇。我们暂且用 **trust** 或 **devotion** 来讲信心、虔心。即便佛陀自己也说过：“如炼截磨金，信受非唯敬。”要像对待金子一样，分析它、熔铸它、精炼它，然后才接受它是真金，而非只看表面；类似的，你必须分析教法和上师，并且确实运用你的批判性思维，然后才接受这教法或上师。但是，同样的那位佛最后又说：“唯有通过虔信，才能了悟胜义谛。”这可以在佛经中找到，并非只有在密续或金刚乘而已。

这里的大部分道歌是关于金刚乘，其实所有道歌都是。创巴仁波切在跋文这里说，翻译此文的其中一个目的是：愿其战胜这个分析心。

在金刚乘中，虔信之道是至上的。正如我们刚才在传承上师祈请文中读到的，虔信如头首，最为重要。当你阅读这些道歌时，值得注意的是，你会发现几乎每一偈都会提到上师，提及上师的名号、上师的恩慈、上师的存在，以及上师的力量、悲心等等。

顺便说一句，这种情况正在式微，人人都忙于谈论“自己发现的启示”。不要说你们了，即使在藏人圈子里，特别是年轻一代的喇嘛们，他们也不那么经常提到自己的上师。这很不幸，太可悲了，尤其如今“上师”一词甚至变得很污秽不堪。有些可以理解的原因，当然其来有自，但我们必须记住，江湖骗子、假上师、滥权的上师，很久以前就存在，甚至在佛陀的时代就有。尽管如此，上师是不可或缺的，金刚乘中尤为如此。你们可以读到道歌的开头总是在忆念上师、呼唤上师、礼敬上师、祈请上师，这是一种正在衰退、消亡的文化、习惯，或是说法道。非常不幸，但有时也情有可原。

创巴仁波切在他自己的道歌里就持续提到上师的恩德。甚至有一个隐喻性的著名故事，当帝洛巴终于为那洛巴指出胜乐金刚坛城时，他问那洛巴：“你向谁顶礼？向我还是向胜乐金刚？”那洛巴的第一个念头是“我总是能见到我的上师帝洛巴，但见到胜乐金刚可太稀有了，所以我向胜乐金刚顶礼。”据说这产生了一点不吉祥的缘起。当然我们需要知道，那本身就是一个教导，那本身就在告诉我们一些事情。

当然，正如那洛巴一般，尤其在当今这个时代，真的很难保有虔心，因为怀疑是我们的其中一种烦恼。当我们谈及五种不同烦恼时，通常在金刚乘中，这五种烦恼指贪、嗔、痴、慢、嫉；但在大乘佛经中，是贪、嗔、痴、疑、慢。怀疑是一种非常强烈的烦恼。怀疑的可悲之处在于，它总是单方面的。很多时

候，我们对于“怀疑的理由”没有足够多的怀疑，怀疑得不够，所以我们的怀疑一直是出自烦恼的显现，总是困在之前说的那种框架里。只要有怀疑，智慧的曙光和加持就非常罕见。这就是为什么我们是顽固的爱因者，这就是为什么因乘教法很重要。

我接触佛陀教法已经很久了，但你们有一种东西是我从来没有的，就是你们很多人一直在寻求佛法，那真的非常令人钦佩。你们是真正地寻觅、探求，那非常了不起。我不知道自己是否会那样做。我是一头栽进佛教世界的；我一睁开眼，就到处都是佛教的东西。是的，后来我受训多年，被训练要有批判性、要去怀疑，但这与你们的情况不同。来这里之前，我在乌克兰，去了一些教堂。当我看到那些教堂墙上美妙画作里的那些圣人时，对我来说，他们是陌生的，都是大胡子，看起来很阴郁，场景也很阴沉。我不知道自己是否会因此受到启发，我是否会“哇”地惊叹，甚或感到好奇。我读过一些像是《诺斯底福音》的典籍，也读过一点《古兰经》和《圣训》，但都不是真的出于想要探求而阅读，你们却是如此。你们拥有的这种探求心，是我感到嫉妒的。而且你们接触到了这部教文，很不可思议，仅此就证明了业、业果和福德的存在。你们许多人选择了一条特定的法道，走进了供奉胜乐金刚、金刚瑜伽母等本尊的佛堂，尽管他们看起来不是最寂静安详的相貌，但是你们真的接受了这条法道，确实安顿下来，这证明佛陀的慈悲是无限且永无止息的。

即使我成长于佛教家庭，但虔信心依然对我是个非常大的挑战。如果我看似有虔心，那么就像之前讲的，多半也带着圣战士心态，有点像是爱国心，这与真正理解法道的价值没有太大关系。但我偶尔是会有虔心，偶尔我会让自己感到惊讶：哇，我似乎真的有些虔心！举例来说，像是出现两位噶玛巴转世的

那些风波，我必须真诚坦白地说，那其实激发并增长了我对整个噶玛巴世界的虔信心。如果你从鸟瞰视角去观看，那是不可思议的。如果你只从某个特定方面去看，当然会觉得“这是些什么呀？”只看到腐败、政治斗争等等的那一切。但如果你从鸟瞰视角观看，对我来说，它只增强了我对噶玛巴的示现、善巧方便和无碍慈悲的虔心。这不会动摇噶玛噶举传承，它依然完好无损，依然健在，活力充沛，它的加持仍在喷涌而出。

至于障碍？即使在摩揭陀国菩提树下的最后一天，佛陀也必须与障碍战斗。凡是有佛法之处，就一直会有障碍，这是障碍的职责所在。而且，其实障碍也是法道的一部分。如果没有障碍，还要法道做什么？必然会有障碍的存在。

我们必须有鸟瞰的视角，因为我们在谈佛法，我们在谈大乘，我们谈论的是利益一切有情。当我们说利益一切有情时，不是在说只给他们庇护所、食品、药物之类的那种微薄利益，我们谈论的是令他们证悟，所以这是一项大工程，是一个宏伟的愿景。

从大局着眼

之前说到我在牛津时曾和一个英国人激烈争论，其中一个敏感话题就是关于香巴拉的金刚摄政。这是我真心实意的想法，我告诉他：“对我来说，这是创巴仁波切最英勇的示现。太让人赞叹了！”那个英国人说：“如果他真的那么全知等等的，怎么会任命那个人？”那个英国人很擅长辩论，但是他变得非常激动。我说他非常投入是有理由的，因为他点了两杯卡布奇诺，却一口没喝，一杯凉了被端走，另一杯来了，他还在一直讲个不停。

之前讲到创巴仁波切将佛法引入这里，那真是非常英勇的行为。藏人有种族歧视，就像之前印度的情况。大约一千年前，当贝若扎那、嘎哇贝泽、觉若鲁伊坚赞、马尔巴那些祖师去印度时，印度人当时也有种族歧视，他们不会把自己非常宝贵的教法传给藏族人——你们知道，藏族人基本上是部落民族，非常部落文化，他们的思维方式像是这样：“我是河这边的人，你是河那边的人，所以我们不应该交谈。”类似那样。所以当我们有些人决定将《甘珠尔》译成英文时，在藏文网站上，我可能收到了大约五百条负面评论。“你算老几？凭什么把我们珍贵的佛法贩卖给西方？”诸如此类的话。总之，创巴仁波切来到这里，试图让你们相信，即使你是皮条客，即使你是榨芝麻油的，你也能够真正证悟。

“我会任命你们当中的一个人作为我信任的摄政。”不止是摄政，还有佛母、首领之类的各种头衔，这是伟大的英雄之举。我当时告诉那个英国人，我们必须从大局着眼。这也是我一直对我的藏族朋友说的。

当美国先辈们规划纽约市，决定要有一个中央公园时，肯定有很多人以为不然。那个年代没有很多汽车，却划出一大块土地做森林，肯定有人说“这是搞什么？”但现在看来，那个决定真是太好了。这是我们必须思考的方式。就这个脉络而言，看似失败，亦是成功。如果用这么大的格局思考，虔心就是可能的。

说到虔心，虽然我一辈子都是佛教徒，但我仍然苦于无法生起真诚的虔信心。不过，偶尔我也会让自己感到惊讶。

总结一下，我一直在说的是，其实你们真的让我备受鼓舞，因为这是一种完全陌生的文化，胜乐金刚、金刚瑜伽母，半醉、半那样的等等，这些都是完全陌生的东西，但你们坚持下来了。而且，你们不那么愚蠢，你们来自一个曾

经登陆月球的国度或大陆，你们制造出不会沉没的船，那些都是相当显著的成就，你们试过大麻之类的很多东西，而你们很多人却接受了佛教的这类事物。这非常令人钦佩，这可说是你们拥有的福德，你们不应该失去它，而且现在应该更去善用这些。

密勒日巴道歌（一）

我会回来讲帝洛巴的道歌。在那之前，先讲密勒日巴的，只是摘取部分来讲。

恋恋故乡田宅中，具有无常如幻法；

姑母妹妹近亲中，具有能坏诸幻诀；

无人山谷岩洞中，具有轮涅交易市；

勤奋身躯寺院中，具有善逝会众殿。⁶

这是我自己非常粗略的概述，密勒日巴这样唱道：“在我家里，在我的家乡，在我的房子里，在我的住处，有无常的圣法。”这里说的是，如果你需要真正了知无常这个真理，不必从别处获得，不必从别处听闻，只要看看你自己的住宅，它就在那儿，你只需意识到它。

“姑母妹妹近亲中，具有能坏诸幻诀。”这太精彩了！“在我的亲戚中，像是我的姑母和妹妹”他指的是他的姑母，你们知道关于他姑母的出名故事，然后还有他深爱的妹妹。总之，他们合不来。密勒日巴的道歌是在说，只要看看

⁶ 出自《噶举道歌海》，西游译文由藏译汉。

自己的亲戚们，看他们如何彼此争吵、互相在对方背后说坏话、手足相争等等，从中，你会发现能解构这如幻结合体的窍诀，即如幻的亲属、家庭、团体。下次当你听到亲戚、父母、兄弟姐妹互相争吵时，要记住这一点：其中含有拆解如幻团体、如幻家庭那种机构的窍诀。

“无人山谷岩洞中，具有轮涅交易市。”在与世隔绝、非常偏僻的遥远山洞里，密勒日巴说他发现了一个市集、市场，在那里，你可以交换轮回与涅槃。

“勤奋身躯寺院中，具有善逝会众殿。”在精进之处，但凡有勤奋努力于圣观的地方，在那里，你会发现本尊的圣殿。他指的是我们的身体。他说，如果你勤奋修持圣观，就会发现这个包含所有如来的圣殿就在你的身体里。

密勒日巴以身为大出离者而闻名——荨麻汤、岩洞，大多数时候衣不蔽体。偶尔当他有些衣物可穿时，也通常穿得稀奇古怪，例如把袜子套在生殖器上，密勒日巴因这类事而非常出名。但是对于密勒日巴的出离心，你的理解不应该如此局限，认为他看待世界的方式是认为这个世界如此令人作呕、邪恶、徒劳无用。其实密勒日巴的出离心并非根源于此，他真正的出离心源自于他明白芝麻里有油。即使芝麻看起来完全不像油，但是对于芝麻里有油的信任、虔诚和信心，让他超越了喜爱因的所有这些活动。

证悟并不遥远

现在回到帝洛巴的道歌，读它真的很让人享受。它就像塔罗牌，你可以或这或那的四处参照。

纵然俱生本然智，一切众生心间住，

无师指示不能证，如麻中油不明显。

帝洛巴再次向上师致敬。无明就是不知道只要有芝麻便有油，只要有有情众生，便有本俱佛果，一切具足，无需改变，无需删除，无需修补，全然完好。然而，唯有通过上师的加持，才可能实现这种萃取，正如必须使用萃取方法才能从芝麻中取出油一般。

这么做的时候，会发生什么？他在道歌结尾处说：

嗟吽！漫漫长时难测义，如今清晰真稀奇！

我们这些喜爱因的人，会有这样的观念：证悟遥不可及，要经过许多许多年、许多许多大礼拜、许多许多的前行修持和这些事情后，最终才能获得证悟。而帝洛巴在道歌的结尾说：“漫漫长时难测义，如今清晰真稀奇！”他说：多奇妙呀！经由上师的加持，我们平常以为很遥远的那个目标、那个成果，其实并不远，它可以在此时此刻被经历、被看见、被证得，这是多么奇妙呀！

对此，即便是理智上的了知，也能激发勇气和虔心。你会明白，或者至少认同，密勒日巴所做的并非仅仅是神话和传说，那是切实可行的。事实上，相较于那些试图登顶珠穆朗玛峰的人，密勒日巴的奋斗、密勒日巴的投入更容易理解。攀登珠穆朗玛峰是最愚蠢的事了。那是为了什么？那利益了多少人？而且它真的非常遥远——物理距离很遥远，要从大本营一路爬上去。所以，一方面我们应该因为密勒日巴所示现的历尽艰辛而深受鼓舞，另一方面也要学会不气馁，不要认为证悟或目标离自己很遥远。

在此，我要引用龙钦巴的话。这是我非常喜欢的例子，所以我反复分享。龙钦巴说，当你睡觉做噩梦时，无论是什么噩梦，在你入睡前，它从未存在过；当你做梦时，它不存在；当你醒后，它也不存在。然而，因缘具足时，所谓的噩梦就发生了。你可以在一分钟内经历三大阿僧祇劫时长的噩梦，你可以有那样的感觉。但是当你醒来时，你其实从来没有离开过那张床，你一直睡在那张舒适的床上，你从来没有经历自以为经历过的一切。

密勒日巴道歌（二）

我们再读几首道歌。另外一首密勒日巴的道歌：

那洛尊传解脱道，加持乞儿得山居，

魔障世事不能扰，等引禅定祈增长。

愿不贪执寂止池，愿胜观花吐蕾绽！⁷

噶举祖师们相当以身为“章波”（sprang po）而自豪。“章波”是乞丐，不怎么富裕。“章波”这个词可以按字面理解，密勒日巴的情况尤其如此，但也可以作隐喻性的解读。

在我随机挑选的这首道歌里，再次地，密勒日巴忆念上师的加持，并且向上师祈请，以便他自己能留在这与世隔绝的无人山林中，不受所有世间法的摆布。这算是一首祈愿歌。之后，他说“愿不贪执寂止池，愿胜观花吐蕾绽”——

⁷ 出自《噶举道歌海》，西游译文由藏译汉。

—愿我永不耽溺于奢摩他的寂止成果；取而代之的，愿明亮、鲜活、灿烂的毗婆舍那（胜观）花朵生长。这些是窍诀。

首先，我们思惟得不够，这个世界缺乏思维和正念。我们先是缺少思惟这行为；然后，即使我们思惟，落入寂止体验的倾向是如此强烈，诱惑我们停留在那个状态。我们需要搅动、撼动这种寂止的体验，通过胜观如旋风般锐利、刺穿、不留情、不做作、不掩饰的力量。

当然，毗婆舍那是一大课题。我们受到毗婆舍那吸引的机会很罕见，这是因为我们不想陷入抑郁。在起初的阶段，毗婆舍那可能有引发抑郁的副作用，因为正确修持毗婆舍那总是会让你直面自己不可告人的秘密。毗婆舍那会挖掘、搜寻，所以喜爱毗婆舍那的机会很罕见，尽管理智层面上也许可能。但是，很难能够真正维持毗婆舍那，部分原因在于我们没有足够的奢摩他。尽管我们不应执着寂止的体验，但寂止也是必要的。

密勒日巴在这里讲的，是非常高深的层次，也是之前讲的喇嘛祥仁波切评语的延伸：法道的整个重点就是要结合奢摩他和毗婆舍那（止观双运）。一方面，密勒日巴鼓励我们不要散乱；同时，他也不断警示我们，在不散乱的过程中，也不要掉入希望停留在不散乱境界的愿求中。

第三讲

轮回的徒劳与永无止境

许多道歌都告诫我们，不应该落入世间八法的陷阱中。不仅密勒日巴用其一生展示了这一点，所有传承持有者也是如此。这些道歌所传达的精髓，劝诫我们为何不应该执着世间八法和轮回中的一切努力。你可以清楚看见，这种轮回中的努力、轮回中的目标，本质上是不可达成的。这是我们从道歌中一再而再获得的启示：轮回中的努力、轮回中的种种活动，只会欺骗我们，让我们觉得有个终点，但是其实永无止境。这在许多道歌中，你可以都感受到。

轮回之所以令人沮丧痛苦，不仅因为它徒劳无功，可能比徒劳更糟的是，它永无止境，永远不会有个终点是你能抵达并说“我要做的事都已经做完了”。实际上，这是一个相当重大的表述。当释迦牟尼佛最终在菩提树下击败魔罗时，他做了一些宣言，其中一个就是“所作已办，弃舍重担”。“所作已办”的意思是“我已经做完了我的事”，“弃舍重担”的意思是“我已卸下了我的行李、包袱；我已摆脱包袱，我已将自己从重担中解脱”。对此，我无需赘述。在这些道歌中，随处可见。所以，轮回的努力徒劳又永无止尽，因此不是我们应该倾注心力、投入精力和时间的对象。

依靠虔信上师以证得大手印

那么，我们应该追求的目标是什么？用噶举祖师们的话来说，我们应该追求的目标是：场景像是你在打仗，你需要做的是进入一个要塞或堡垒。在那里，

你不必一直左右张望，尤其无需担心敌人可能会从背后攻击。在那里，你平安无事，是安全的。

那是什么地方？很多道歌中都有提到它，比如密勒日巴对鬼唱的那首歌。跋文中也有提到：

明空基大手印界，明觉道大手印行，

明乐果大手印中，三界众生愿解脱。

“在光明空性的基大手印之界中，前行于光明觉知的大手印道上，在光明大乐的果大手印中，愿三界一切众生获得解脱。”

我只能絮叨一些学术方面和知识层面的东西。要证得真正的大手印，要获得大手印的亲身体验，必须藉由两个不可或缺的因缘：我们的虔信和上师的加持。上师的加持并非一定必须通过互联网或是某种实体情况才能获得，它可以随时以任何形式降临。先前说过，对于这整个达波噶举传承，就连一只鞋子也扮演了极其重要的角色。

加持能够到来，正如一首非常著名的密勒日巴道歌所显示的，我相信你们很多人都读过这首道歌。当密勒日巴在捡木柴时，突然刮起一阵风。当他试图抓紧柴薪时，风吹走了他的衣袍，于是他突然想到“哎，经过了这么长的时间，我还依然执着于木柴和衣袍”，于是这引发他望向西藏南部南卓沃山谷的方向。他看到橘色的彩云，于是唱出了这首著名的道歌：“如父恩师马尔巴……加持穷子得山居。”他是多么希求能与马尔巴在一起，他多么渴望欢庆胜乐金刚、金刚瑜伽母等尊的坛城。从这个事件里，我们可以领会：只要有虔心，只要有那种圣观，任何事物都可以触发你，引导你获得大手印的体验。在密勒日巴的例子

中，那个小事件是风触动了他，还有木柴、衣服，然后是橘色云彩，让他突然忆念起上师，进而导向了不可思议的大手印教法。因此，加持可以通过诸多形式降临。如果你有胆识和才智去领受，大手印觉受的征相和触动可以通过许多不同方式出现。

当然，正如萨迦班智达所说，上师是不可或缺的。这有很多原因。根本上，金刚乘的上师不局限于给你教法的大师，上师即是法道，上师即是宇宙，而且实际上、究竟上，上师与行者无别——上师瑜伽的整个重点就在于此。

住明空基，保任平常心

如果我们在学术或知识层面讨论这些偈颂，“明空基大手印界”，这个大手印，这个标记、印记，是一切事物的真实特性。“恰架（**phyag rgya**；手印）”的“架”这个藏文词，与封印、标记有关。

再次重申，大手印的觉受不会来自于把大手印造作成某个特殊事物。我尽量沿用大手印的语言来讲。当你把大手印变成某个特殊事物时，大手印的觉受便不会生起，这就是为什么噶举派人士选用“平常心”这个词，越平常越好。保持平常是非常困难的任务，真的很难，因为我们就是心痒难耐，总想去戳一戳、重新理一理，清洁、擦拭、吸尘、除灰——这是用隐喻的方式来谈。或者是装饰，吸尘的对立面是装饰增绮、挪动家具。那种习惯太强烈了，因为我们喜爱因，我们热爱步骤、进步，所以很难保持平常。

然而，对于“明空基大手印”这个光明空性之基大手印，依据噶举祖师的教言，你不必制造它，你也无法制造它。不仅噶举派人士，甚至大乘经典里也说：“此无任何所遮遣，亦无纤毫所安立，真实正观真实性，真实见已即解脱。”

无需美化，无需造作，你无法培养，也没有道路，你不会让它变得更好。这个基光明，这个明空之基——我应该继续沿用创巴仁波切的用词，这个明空之基，从不改变。你可能在轮回里一遍又一遍地轮转，成为蝴蝶，成为狗，成为加拿大人，成为虫子，成为鬼，成为男人、女人，成为坚定的无神论者，成为顽强的原教旨主义者，无论你经历什么，那个基光明都不会改变，它始终都在。记得刚才说的那个梦的例子？你做噩梦，你从梦中醒来，但自始至终，你完全没有离开过那张舒适的床。这个既是明、也是空的基，始终在那里，一直都在，甚至当我们交谈的此刻也在。“明空基大手印界”的“明空”这个词非常重要，这个光明空性是我们与生俱来的。为了便于沟通，我们暂且称之为本俱自性，它始终在那里。

然而，当我们观看它、接近它时，我们却不断犯错。我们之所以犯错的原因在于，有时我们只看到它明的一面，有时只看到空的一面。由于只看到明的层面，我们被冲昏头而变成常见者，这时你会投生到像加州这样的地方，你会相信“永恒”之类的事，你变成过度相信可信之事的人。我们就是以这样的方式再次忘记自己的明空基。有时，当我们看着这个明空基时，空性的一面更为鲜活，于是我们被空性的一面冲昏头。有个苏菲派的故事是关于六个盲人摸象，他们每个人都各自认为大象是不同的形状，我们就是以那样的方式看着自己。主要类别在于，当我们被明性带偏时，我们变成常见者；有时候只看见空性，又变成断见者。

这也视情况而定。也许在早上，光明更有吸引力；到了晚上，空性更有吸引力，于是你变得抑郁，变成断见者，于是投生到法国、蒙特利尔之类的地方，这时不论你经历什么，你的态度都是“唉！”几乎像是如果你心情好就不是人类，

你必须有点心情不好才够时尚。时尚非常重要。即使是我们的时尚，你也可以看到被光明潮流冲昏头的常见者，还有被空性潮流冲昏头的人。食物也是如此，一切事物都一样。

我们一思考，就被带偏，被明性的一面或空性的一面卷走。在被明性或空性冲昏头的过程中，我们忘失了这个全然平常的平常——就是平常心的平常，它全然平常、单纯、平凡、赤裸，完全不特别。这正是噶举先辈令人赞叹之处，他们痛恨特别的事物，他们真的不喜欢任何特别的事物。他们甚至可能会问“它特别吗？哦，那我避开。”凡是不特别的的事物，他们都喜爱。这个基、基大手印界是全然平常的。当我们逃离基大手印，当我们一被卷走，就会出现念头：“哦，咖啡。爪哇混合豆真的很不错。”接着，“他们有一台非常棒的咖啡机在出售。”“有一款特别的咖啡机是气压式的，在全球不同用户那里都广受好评。”关于爪哇的念头已经产生出这么多的轮回，一路延伸到用户评价，我们就是这样陷入缠缚中，因为我们没有留在明空基的状态，没有留在那种平常性之中。

但我现在告诉你们的这些，完全只是在知识层面。如果你想要在经验层面领受它，如前所说，要仰赖你的福德——你藉由虔信上师而累积的福德。因此，只要有对上师的虔心，就会有加持，觉受就会在那里发生。那可能发生在你在公共厕所小便的时候，即使那种尿骚味，或某人打嗝的味道、恶心的气味，无论什么，都可以带来引发。当然，我无须赘述，不在乎世间八法当然是必要的。藉由不在乎世间八法，并且藉由虔心和对大手印的愿求，就可能发生某种体验。就你拉拉链的那一刻，如果它恰巧划到你非常敏感的部位，那种疼痛和警觉的混合感受可能合力将你推到一个状态——这很重要，这也是出自这些道歌。在那个状态中，你会忘记如何散乱，你将不知道如何散乱。

那个状态太可怕了，尤其对我这样的人来说，那太可怕了，那真的会导致失眠，因为那简直太难以承受，就像是一直在保持警觉性。我们热爱散乱；我们拥有的一切，我们拥有的每一个小玩意儿、每一个应用程序，都是为了散乱。实际上，这点点的体验甚至算不上接近大手印的觉受，完全不是，还差得远呢！但作为一个例子，或许会有所帮助：我去过亚马逊丛林的深处，然后不知怎的，我同意参加一个萨满教的死藤水仪式。他们给了我一些饮品，我喝了不少。经过一段时间，什么也没发生，于是他们又给了我更多。然后，突然间，当我向上看时，我看到满天都是孔雀羽毛——这是在夜里。但最有趣的是，我当时想“现在我要听怙主顶果钦哲仁波切的开示”，我的 iPod 就在面前，而我完全忘记如何使用它，全忘了！那其实很简单，只需单击，但我却完全不知道如何使用。那可以令人感到恐惧。我觉得那一定很类似当你达到某种境界时的感受，像是所有的旧参照点，诸如名字、指甲油、胸罩、拉链……这一切全都消失了。而这种事情可能发生，甚至发生在厕所里。甚至当你做饭，当你给鸡蛋翻面时，它都可能发生，在经验性层面发生。而在知识层面，我正在尝试描述我那微不足道的理解，而且我更多是从否定的角度来讲。

我之前在说，通常我们看着这个明空基时，最终总是会落入陷阱中，要么只被光明面吸引，要么只被空性面吸引，这也正是二元分别的起源，然后整个六道轮回的故事就开始了。洗发水、古龙水……一切事物都是如此荒谬，这一切就开始了。

回到密勒日巴对鬼唱的那首道歌，密勒日巴对鬼说：“你们只不过是漂移到遭受明或空的游戏所吸引的众生。一切都来自这个明空基，也都消融于此，所

以你们无法扰乱我。”当你了知这一点，就没有任何事物能够扰乱你。那首道歌蕴含非常重要的大手印要点。

总之，在道上，藉由上师的加持，以及藉由各种方法，例如阅读这些道歌，可以获得大手印的觉受。当然，主要还是仰赖祈请上师。你们当中有很多人是创巴仁波切的弟子，属于他的坛城，仍然与创巴仁波切具有非常紧密的连结。因为这个被称作“创巴仁波切”的现象是这个光明空性基的另一个显现，因此即使在我们的迷妄心中，那个称为“创巴仁波切”的局限现象、一个肉体的身相已经显现为一个逝去的色相，但是如果你能理解并信任明空基，如果你持续不断地祈请和祈祷，那么，如帝洛巴所言，大手印的觉受并不遥远，它就在此时此地。你必须信任这一点——没有理由不相信，而且你也没什么可失去的。你做的一切事情都有很多损失，唯独这个不会。作为这个传统和传承的追随者，你必须信赖这一点。总之，藉由阅读，像是阅读这首歌，作为祈请。

接下来要做的就是，要努力不被明的那一面卷走，也不被空的那一面卷走，并要努力运用上师授予的技巧，保持那平常心的完好无缺。这将会磨穿所有的铰链、栏杆、长椅、参照点，让你从试图牢牢抓住栏杆的痛苦焦虑中解脱——不只你自己解脱，也包括一切有情众生。这便是回归到明空基，噶举派人士称之为“明乐果大手印中”。乐，是因为不再有参照点所制造出的痛苦焦虑。

为了激励我们自己，我想我们需要讨论一下这对我们有什么好处。做生意前先讨论利润，永远是最重要的，不是吗？你或许想要知道，经历这整个达波噶举法道对我们有什么利益或好处。没有比这更好的利益了，它是一种双赢局面。

问答

问：您说禅修和依止法道的关键不是要克服种种难关，最主要的核心是要培养对上师的虔信心。我在天主教传统中长大，对那位上师（上帝）的虔信当然也是该传统的重要部分。在那个传统中，有很多关于恩典的讨论，而我猜想在佛教中，对上师的虔信与恩典无关。所以我的问题是：对上师的虔信会带来什么结果？它如何在没有恩典概念的情况下，引你步入更高的觉悟？

非常好，这反映了实际上我对那段偈颂的解释真的不够充分。为了好好解释，我们需要谈谈见、修、行。

在佛教中，见地（见）极为重要；而上师、虔信上师、加持……所有这些都是一种禅修（修），像是一种技巧。概要而言，佛法的见地是不二的见地，这必须是基础。这就是为什么我刚才要讨论被光明带偏和被空性带偏，当这种情况发生时，我们就忘记了不二。对上师的虔心也一样，在金刚乘中，你找不到任何一种上师瑜伽最终不是以“上师和自己合一”作为结尾，上师从来不会高高在上地停留于外，也不会有一个人始终在这里是个较卑下的领受者、有染污的修行者，最终必须证得这位上师与修行者两者是一，即赐予加持的人与接受加持的人是一。但这个一体，这个上师和行者合一，不是讲类似上师附体那样的事，因为那还是一种二元分别，是两个分开的个体。在基的层面，他们从未分离。

上师这个课题，广大无边。也许这样说会有帮助，这来自另一个传承——萨迦派：“初时观想上师即是佛，中时现见上师即是佛，最末证悟自心即是佛，乃吉祥金刚乘不共法。”首先，你必须试着观修上师为佛。逐渐地，你必须努力视他为佛；不仅是观修，而是见他就是佛。最后你必须决然认定：你就是佛。

这是密乘的精髓。所以，你可以看出，上师是一种用来让你领会本俱之佛的工具。这种了解是必须的，否则当我们谈论来自外在上师的恩典、加持等一切时，会有危险，那就完全不符合佛教的不二见地了。

问：您多次使用了“因乘教法”这个术语，我不懂那是什么意思。

那其实是一个非常礼貌的词，用来指一般的教法，例如声闻乘教法和大乘教法。一般而言，佛教徒以谈论因果为荣，特别是如今，由于很多佛教徒试图在科学家面前摇尾示好，所以佛教徒热爱谈论因、缘、果。

但是当你稍微深入一些，例如密乘，那么因、缘、果的逻辑……目前我会说，我们必须有勇气超越一点点的逻辑。尽管冒着听起来像是吠檀多不二论之类的风险，但我抛出这个内容，只是为了让你们产生好奇心。

问：我必须坦承，我相当执着于因果，因为我理解它。

很好，非常好，继续保持下去。你必须这样，因为正如昨天讲的帝洛巴教言，要从芝麻里榨油，需要有因和缘。你这么做当然没问题，你必须如此。但是，因为我们正在讨论这本书，所以对我而言也很重要，我有责任告诉你，我们应该准备好舍弃那些，这就是为什么这么说的原因。

问：最近几年，我感觉我们的散乱、匆忙，那种缺乏时间的感觉，就像黑暗时代正变得愈发厚重，佛法变得更加艰难、更受威胁。我希望您能就此再多谈一点您的看法，或是您所看到的情况。在当下这个世界，我们如何才能宏观看待佛法？

尽管我通常很悲观，我对生态环境、对很多事情都很悲观，但在这方面，我却感到备受鼓舞，非常乐观。

你们不要对接下来的话，太过自我膨胀，不过你们可能需要一点提醒，提醒你们向上师作祈请。创巴仁波切直接或间接的学生当然要祈请创巴仁波切，也要向祖师们祈请。单是传承依然延续在世，就证明了上师加持是无可否认且无欺的，它正在发生！我认为这非常激励人心，需要的只是零星地来自某些人及你们自己之间的一点点鼓励，并且时不时地做一些提振士气的事情。我认为你们需要的就是这些。从宏大视角来看，实际上情况相当好，这就是为什么我感到备受鼓舞。

我之前谈到，你们这些人做了“寻求”这件事。我不知道这对你们是否有任何意义，但对我来说，意义重大，因为我从未寻求过佛法，我只是碰巧在那里。你们曾经搜寻过，你们有很多选择，而你们仍然在这里，仍然在继续。尽管一路上有过很多坎坷，但你们仍然在这里，这很鼓舞人。这一定是在鞋子打在那洛巴头上的那一刻就已经预先计划好的。我是认真的。你们知道有四根柱子和动物的那个梦？还有当密勒日巴带来那口大锅时，马尔巴敲打锅子，发出巨响，并说：“我们的佛法将会传扬到远方。”而哈利法克斯相当遥远。

问：我有一个关于平常心和大手印的问题。当我们试着保持平常时，有时候这个“平常”会变成大家都在做的事，我们认为的平常就是和别人一样，而我感觉那并非对平常心的真正理解，因为如果我看着您，我感受到您是大手印的显现，您是平常心的显现。您讲话时，很平常，却又非常震撼人心，非常令人惊奇，没有人知道您接下来要

说什么。我想那些可能也是功德，令人震撼、惊奇、平常又不可预测的那些功德可能也是您示现的功德，可能也是大手印和平常心的功德。我这样理解是否恰当？

哇！我只能再次鹦鹉学舌地，复述喇嘛祥仁波切的话。实际上，凡夫的平常心和像那洛巴那样圣者的平常心，毫无区别。那洛巴和我们这些凡夫之间的唯一区别，在于我们能否善用它。

比方说，当我们需要向人道歉时，就表明我们未能善用平常心。当我们觉得有义务要道歉，或者说“早上好”“你好吗？”或拉直领带，或喷上古龙香水，这样做当然不是出于悲心的显现，而是出于一种习惯，那么我们就是未能善用平常心。平常心一直浸泡在令人厌恶的东西里，而现在它变得特殊了，那个特殊的心将会诱骗你。

第四讲

平常心的利益

用大手印之印来契印一切，是这个传承的目标。为此，认出平常心，并保持这个平常心，是历代祖师所倡导的。

经由保持平常心，我们能得到什么？有什么利益？我想要稍微多谈谈利益——有什么样的利得？像我们这样的众生，总是从得失来思考。我们做任何事，总得图点什么。跋文这里提到的“乐明果大手印中，三界众生愿解脱”是什么？光明大乐是什么？要解释这个并不容易。一直都有很多成功的尝试，试图说明这个光明大乐如何作用、显现与存在。就像先前所说，假如你是生意人，你必须用某种方式预估一个利润，否则何必做生意呢？你肯定有某种目标。

对一般的喜爱因者，我们用非常令人惊叹、神秘奇妙的描述来讲这个光明大乐，例如佛顶髻。你会得到佛顶髻，还会得到许多别的东西，例如羚羊般的足踝（腩如鹿王相）、可以覆盖整张脸的舌头（广长舌相）、站立时无需弯腰便能以手触膝（手摩膝相）、及肩的耳垂、金色肌肤……我们有诸如此类的描述。如果不仔细审视这些叙述，它们全都是“哇！多么奇妙！”三十二相、八十种好，不可思议的佛智与佛身等等的那一切，有无尽事物是我们可以谈论的。但是如果你仔细审视，会发现它们都是无二的功德，都是试图对像我们这样只晓得二元语言的听众描述无二的功德。

我可能描述得非常负面。在某种意义上，对我们许多人而言，拥有羚羊般的足踝可能不那么有吸引力。你可能会想：“所以我一直安住于平常心，我牺牲一切，钻进岩洞，只喝荨麻汤，就为了得到羚羊般的足踝？那有什么意义？”

但是，很难表述这个“明乐果大手印”。我必须说，如果你真的去读三十二相、八十随好，以及关于佛身与佛智的所有描述，那些实在很棒，我想我们找不到更好的描述来叙述明与乐的功德。三十二相、八十随好是极佳的描述，因为它必须一直不离不二的精髓，又必须兼具能够吸引我们这些众生的特质。

在《噶举道歌海》的道歌中，也有大量的描述。你会找到很多短语、偈颂，甚至像“平等味”这样的词，即：一味、等味。

如果运用我们的理智心，我们或许能模糊地理解为什么我们会有这么多焦虑、这么多的苦，因为我们从未让这颗平常心保持平常，我们总是去戳弄它，试图让它变得特殊非凡。在这个过程中，我们愈发陷入缠缚，愈陷愈深，然后这缠缚以头发、身体等形式出现，然后这些缠缚扩大、展开。缠缚变得肥大粗重，于是变成一种色相，例如手和桌子，还有像是加拿大、地球、海洋、水、我的衣柜、脑瘤、八十公斤、地狱道、饿鬼道。基本上，这些全都是缠缚的一种投射。不能保持平常心，缠缚变得越来越巨大粗重，然后成为一个问题。没有留在平常心之中，这时事物成为一个问题，你必须对付它。

根敦群培写过一個非常优美的描述，是唐纳德·洛佩兹（Donald Lopez）英译的，真的很棒。我记不清原文了，但根敦群培太不可思议了，他真的很独特。总之，大意是他用美丽的少女做比喻。这位少女象征平常心，就是之前谈的“空明基”。她很美丽、令人赞赏，但是她的小脚趾上系着一根细绳，这根细绳系在称为“心”的东西上，而心又系在身体上，然后身体又系在很多东西上——维生素、乳液、杂货店、柜台后的人、总统、总理，所有这一切。有这么多绳子系着，有点像是一根非常细的绳子乱糟糟地缠在布满荆棘的灌木丛里。根敦群

培说，我们世俗生活中的所谓成功，通常只能解开其中一个缠缚；我们通常欢庆它是个成功，却鲜少意识到在庆祝成功的过程中，我们又陷入更多缠缚。

现在我正尝试描述果大手印，因为我们需要知晓其中的益处，我们需要一个保持平常心的理由。而这里有一个非常好的理由，因为我们所有的焦虑、问题全都源于不能保持这个平常心，一切都是。当你能做到时，问题来了：假设我非常努力保持平常心，我会有光环吗？我会有金色肌肤吗？会有所有这些吗？会的，而且你会得到的远远不止这些。现在你所理解的金色肌肤非常有限，你脑海里的那点金色少得可怜，它将是比那更灿烂一两万倍的金色，它会是蓝色，它会是白色，它会是黑色，它会是无限的。说金色是因为我们这些爱因者热爱金子，不知为何，我们总是热爱黄金。这有点像是金刚持审视这些，“这些有情众生喜欢什么？哦，他们喜爱黄金，那就给他们金色吧。”

粗略而言，藉由能够保持平常心，会发生什么？有一位大师曾经说过：“食与屎等同。”这有点粗俗，一盘食物和一盘粪便会成为平等或一味的。某种程度上，你听到这句话会觉得是一种夸大，但其实不是，它真的命中了一大要点。你我等人总是纠缠在一切事物之中，小题大做，一切都被看作大事。而在把一切都小题大做的过程中，我们变得情绪激动。基本上，轮回的特质就是持续的激动，总是激动、激动、激动，缠缚其中，变得激动，变得沉迷，变得投入、忙碌，压力重重，不能放松——这些全都出现了。这是一种解说方式。

另一种说法你可能不接受：经由保持平常心，会发生“无边的显相”。你将能够讲虾的语言，还有更多更多，含括一切；你将能理解从来不理解的事。我们的祖师可能对于说虾的语言，不那么感兴趣——对他们而言，我不知道用“兴趣”这个词是否合适。藉由能够保持平常心，一切都成为一种教法，一切都成

为教法的来源，一切都成为所谓的“法之宝库”。是因为这个原因，于是他们唱了这些道歌。之前说过，不用橡皮擦、铅笔，是自然涌出的。

这点很重要，许多噶举祖师和宁玛祖师都因此而非常出名：他们从未上过学，却胜过许多上过正规学校并研习经典的那些人。例如宁玛派的伟大上师吉美林巴，他的所学仅限于诗学的前二品，然而他却写出无数函的论著，有诸如此类的事迹。这是怎么发生的？因为一切事物，所谓的外在世界、内在世界等一切事物——外在世界肯定如此，但尤其是气、脉、脉轮、明点的内在世界——这些全都显现自这个如同海洋的空明基，那些海浪从这光明基中生起，也消融入光明基。对我们迷妄众生而言，学习两种以上的语言就已经很费力了，我们需要从头开始，但对于从未离开这个空明基的一些大成就者而言，一切现象都映现其上，如同镜子一般，一切映象都现于镜中。对我们而言，我们的镜子不是在映照，而是一有映象，我们就去追逐它，镜子在追逐对境。如果你幸运，你会得到一个映象，那也得是你运气好。但是对于保持那种状态的大成就者而言，一切都映现在这面镜子中。而对于映象，你不能说“这个映象比另一个好”。在平等舍的状态中，映象从未停止，是无阻碍的。大成就者不作分别，不分别“这个不好，我们要舍弃它；这个好，让我们采用它”。大成就者不作任何分别，同时也不受苦。

这种成就是可以证得的。我们拥有传承，传承仍然在世，有法门存在着。我们是如此幸运，能够知晓并听闻伟大上师的名号。诸如帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴、冈波巴、噶玛巴，我们如此幸运，甚至听闻过他们的名号，仅此一点就能确保我们的个人轮回存有必有尽头。这是肯定的，我们的轮回肯定会终结。现在你必须确保的是这个轮回会迅速地终结，那取决于你自己。

这种成就就是明乐。即使你是具有批判心的人，也应该会非常受到这一点的吸引，因为这里我们不是向你许诺“如果你这样做，就会得到神通，会有光环，会有所有那些东西”，我们不许诺那些东西，那些并不真正重要。

但我不是说那些不会发生，它们会，但可能不是按照你所期望的方式，而我们希求的方式或许不一定会发生。像是吉美林巴祈请文中所说，对于“我们如何知晓上师的加持已经降临到我们身上？”这个问题，他的回答是：“当你希求的百件事都未能实现，而不敢奢求的千件事却成真的时候。”这才是真正值得追寻的法道，而且它是切实可行的。这是很棒的事情：它真的可行！

明乐果大手印中，三界众生愿解脱。

疫疾饥战愿平息，三乘法日恒升起。

而且藉由保持平常心，一再而再地体会平常心，这将是停止战争、饥荒、生态环境恶化的答案。总之，就是能够停止一切的衰败。对于这一切，这是最佳解答。

因此，密勒日巴又唱道：

我乐时敌人不知，我苦时亲友不觉，

若能死于此山中，即满穷子之愿望！⁸

同样，我只是粗略概述。他唱道：“我将会感到快乐，如果我的生命终于于这个岩洞、这个偏远地方。我的敌人不知道我过得相当开心，我的亲人不知道

⁸ 《噶举道歌海》，第 201 页。台北：解脱协会，2019。下面段落亦同。

我过得相当不开心，那将圆满我的心愿！”密勒日巴为什么那样说？回到我们先前讨论的价值观。

我老时友人不见，我病时妹妹不晓，

若能死于此山中，即满穷子之愿望！

“如果我独自在这个岩洞、这个偏远地方死去，而且我的朋友不知道我已如此年老力衰，我的妹妹不知道我生病，我的愿望将得以实现！”

我死时无人得闻，秃鹰亦不见我尸，

若能死于此山中，即满穷子之愿望！

“如果我在这个岩洞、这个偏远地方死去，而且没有人知道我的死亡，鸟儿也没有太快发现我腐坏的尸体，我密勒日巴的愿望将得以实现！”

我尸周围无人绕，我死无人哀哭叹，

若能死于此山中，即满穷子之愿望！

我去何方无人问，我来无人欲知晓，

若能死于此山中，即满穷子之愿望！

“如果我能在这偏僻的岩洞里死去，而且没有人搬运我的尸体，也没有人因为我的死亡而哭泣，我密勒日巴的愿望将得以实现！如果我能在这偏僻的岩洞里死去，而且没有人问起我的情形，也没有人实际知道我的下落，那么我密勒日巴的愿望将得以实现！”

平常心的挑战

对于平常心，你会面临一个巨大挑战。当你追寻佛法之道时，会遇到挑战。挑战的类型很多，但从性质上来说，有两种：一种是教法过于复杂，像是中观、量学、般若波罗蜜多，非常复杂。这类教法非常理性，涉及逻辑、论证等等的一切。经、论等这一切是广博、深奥、陌生的，要应对这种挑战，可以通过努力学习、思维、听闻、讨论、争论、辩论、接受更多教学、阅读更多书籍来处理，当然也要仰赖你的福德。另一种挑战，就是像大手印这样的，这种挑战并非因为它难以理解，事实上，恰恰相反，因为它太过简单，你越是学习，越是努力思维，越是努力论证，越是试图理解，越是诠释，反而越糟。那种挑战在于无法信任平常心、大手印的简单，做不到信任。首先，无法信任那个见地；其次，当它发生在你身上时，也无法信任它发生了。当你确实设法经验到一点点平常心时，你会想：“不可能是这个，它一定是某个特别的东西，不可能是这个。”这种挑战会一直存在。

对此，不要自欺，不要以为读书和更努力学习就能解决这个问题。因此，上师的加持极其重要。这接着带我们到下一首道歌。

道歌很多，我不知道该从何讲起。我只是想在结束这个讲座之前，选取密勒日巴的这首道歌来讲。还有非常多的其他道歌是我们完全没有触及的，像是噶玛巴·米觉多杰⁹、喇嘛祥，还有蒋贡康楚罗卓泰耶。

我强烈建议你们探索蒋贡康楚罗卓泰耶的世界，他的事业广大。可以毫不牵强地说，正是因为他的工作成果，我们现在才能够享受目前藏地存续的所有

⁹ 第八世大宝法王。

传承的佛法财富，尤其是萨迦、噶举和宁玛，因为是蒋贡康楚罗卓泰耶和蒋扬钦哲旺波一起令教法变得可理解、可实践、可阅读。不仅如此，也令某些传承幸存于世。可以说，我一直是蒋贡康楚仁波切的大粉丝，而我现在更崇敬他了，因为最近我传授了蒋贡康楚罗卓泰耶汇编的《口诀藏》。这个人所做的事情简直难以想象！

总之，为了应对第二种挑战——无法信任这种简单性——我们需要藉由“虔信上师”这个法门来对付这个挑战。而说到虔信上师这条法道，你找不到比这个传承教导得更好的虔信上师之道，单单那洛巴和密勒日巴的故事就应该能启发我们。

问答

问：仁波切，廿五年前您曾经给我们这里的社群一次开示，您谈到了平常心。我想表达的重点，不知道在这里讲是否合适，即：平常心非常好，但还不够；如果我们不考虑他人，它就毫无意义。

事实上，你一有平常心，最终那会将你引至圣观，那是同一回事，一切都变得神圣。“神圣”是指没有好坏等分别，那种无二的神圣性、一味、等味，是最本质的神圣。

我突然想起有一大块内容没讲。很难证得平常心的简单；证得后，要保持它；在试图保持它的同时，要信任它。要记住：我们总会陷入需要做点什么的习惯中，因此所有的生起次第与圆满次第修持变得至关重要，这也是为什么胜乐金刚和金刚瑜伽母的修持变得很重要——这是以这个传承来说，还有很多其

他修持，但是这里我们单独挑出金刚瑜伽母和胜乐金刚来讲。顺便说一句，金刚瑜伽母和胜乐金刚不是两个分开的个体。

生起次第的修持真的很重要，“总摄轮”（*khor lo sdom pa*）、“胜乐”（*bde mchog*）这个本尊的名号本身就有所表明，因为在平常心的精神中，生起并知道自己就是金刚瑜伽母或胜乐金刚并与世界互动，换句话说，作为胜乐金刚来观看、品尝、与世界互动，会变成一个倍增器，能增加大乐与空性，这就是为什么生起次第的修持真的很重要。

我知道你们很多人修持胜乐金刚和金刚瑜伽母，你们受过这个灌顶。你们有些人也告诉我，“我以前修过胜乐金刚，我修过金刚瑜伽母，但我有段时间没修了，所以……”你感觉失去连结，但你不应该感觉失去连结，并不是说如果你有两年忘记修持胜乐金刚，胜乐金刚就会和你说再见。祂不会离开、消散，胜乐金刚无非就是平常心。就像那张床，你一直沉睡其上，并做了三大阿僧祇劫的噩梦，但你一寸都未曾离开它。那张床，那个空明基，就是胜乐金刚，就是金刚瑜伽母，因此你一修持胜乐金刚，你一想到胜乐金刚，祂就在那里。所以，不要认为你必须重头开始之类的。我鼓励你做这个修持。

如莲师所言，如果需要举起一块大石头，仅有一两个人会很困难，有时会有很多人会比较好，很多人聚在一起举起它，那么就很容易。过去有这样的情况，我想现在仍然有。我记得很清楚，印象非常深刻。当我随侍怙主顶果钦哲仁波切在噶美确林时，当时金刚界僧团在修胜乐金刚，他们来时都穿西装、打领带、拎着公文包，全部坐在佛堂内。我观看他们打开公文包，里面不是文件、账单之类的东西，而是达玛如鼓和铃。他们用公文包当作桌子，他们全都衣着得体，非常体面。我还记得那位事业金刚女士。他们用英文修持胜乐金刚，那是我第

一次看到一群人用不同的语言修胜乐金刚法会，太棒了！总之，一切皆关乎因缘，所以有时候，当一个修行人不能独自肩负起胜乐金刚的重担时，一起共修，像是一起修荟供等等，也很好。这是我要勉励你们不要忘记的事。

问：我的问题其实和金刚界的西装有关，也和一味有关。不在乎是一盘食物还是一盘屎，这不能激励我，而且我对平等性与妙观察智之间的区别有些困惑。创巴仁波切教我们要欣赏好的食物和好的衣服，这与不在乎是食物还是屎有所不同，所以我没法把它们结合在一起理解。可以请您稍微讲一下吗？

哦，曾经有人告诉我，早期很多创巴仁波切的学生在成为仁波切的学生之前，他们和牛的唯一区别，就是他们没有角和尾巴。我不确定，这是我的臆测：他们当中很多人可能误入歧途，被光明的面向所吸引，于是变得非常执着常见，所以他们留长头发、听披头士乐团之类的。我不确知，我只是有听说这样的事情，那时没有等味。你可以问问老弟子们，但也许那个时候他们对某种生活方式特别反感，那需要被纠正。我不知道现在创巴仁波切会怎么做，可能会让你们光着身子走来走去，这也可能发生，我不知道。

我确信其中肯定包含大量的一味哲学，我毫不怀疑。但一味是否意味着你失去了那种分别或是那种欣赏？你会失去分别，但你会怀有更深刻的欣赏。如果一切都是平等的，那么你还会觉得一个东西比另一个东西更好或更光明、更庄严吗？你会以不同的方式运用它，你不会被限制住，你不会被局限。像是“特性”，特性其实非常主观，任何事物的特性都是非常主观的。好比星座，星座都有某些特性，有些是负面的。你的星座是什么？好，天秤座。天秤座有什么负

面特质？优柔寡断？优柔寡断可以是件好事，所以在这个意义上，我们会做太过狭隘的决定，比如“优柔寡断不好”，但很多时候，优柔寡断是非常好的事，它可能拯救你的性命。

问：能否请您谈谈中观和虚无主义的关系？

中观哲学绝不是虚无主义，完全不是。

我来告诉你什么是虚无主义（断见）。确实有断见的佛教徒，他们在英国。断见佛教徒是那些不能接受世俗层面有转世存在的人。当然，在究竟层面上，佛陀自己说过，在他讲完《金刚经》那所有的教法之后，佛问须菩提：“如来有所说法耶？”须菩提答言：“否也。”佛陀说：“善哉，如来无所说法。”在究竟层面上，就是这样。“若以色见我，以音声求我，是人行邪道。”当你违背这一点并在世俗谛中有所定论时，你就变成常见者或断见者。我知道有许多英国佛教徒不接受或是回避谈论转世，这时他们就落入了断见佛教徒的类别。真的，有许多佛教徒说“我们死后会变成宇宙中的原子，成为环境的一部分”诸如此类的话。若是那样，又何必修行？何必循规蹈矩？不强奸人或不抢银行有什么意义？因为只要不被抓到，你就没事。

问：如果结论是这样，善行或恶行有何区别？为什么会有断见佛教徒？

相对层面上，确实有巨大的差别。如果你种稻米，就会长出稻米；如果你种西红柿，就会长出西红柿。那种秩序是完整的，所以在相对层面上，你最好做个好孩子。

究竟上，不仅那些事物不存在，就连“不存在”也不存在。

问：我想问您关于脱离“上师”这个框架的体验。步出“上师”这个窠臼，成为艺术家和电影人，投身于有截止日期和预算的世界里，对我们大多数人而言，这类事情会让我们感到被困住和困惑。对您个人而言，那个历程如何？

有很多的表里不一，很多的伪装，很多的欺瞒，比如假装不担心——我必须如此。顺便说一下，其中是有些善德，即使是假装谦卑，也能启发他人。其中是有一些好的部分；如果它能起作用，就是好的。

问：您刚才说“很多的欺瞒”，指的是什么？

像是假装不担心、假装一切都会没事，像是说“一切都会没问题”。虽然我们这么说，但我们知道这不是真的，诸如此类的事情。

问：那管用吗？

是的，在某种程度上管用，然后你只需要在别人发现前，转移他们的注意力就好，做点别的事。

问：所以那是一种表演？

我不该和你讲太多，因为我所有的秘密策略都被曝露出来了。

问：我对这些秘密感兴趣的点是，如果你把自己和世界分开，那么当然比较容易不陷入纠缠中，但如果你愿意和这个世界打交道，就需要特别的善巧方便才能不陷入缠缚。

佛教的教法和修持肯定会起一些作用。当事情不按常理发展时，有点儿能够说“好吧”，有点儿能够接受它，肯定是有一点帮助。

问：在您的书《正见》的结尾，您说如果有人杀人，那么我们作为佛教徒，应该谴责那个人。

是的，一般来说是这样。

问：我不完全明白您说的“一般来说”是什么意思。

我说的是宏观的视野。只要你喜欢宏观的视野，我的工作就完成了。

就狭隘的视野而言，是的，我能理解你的感受。

问：您说您无法像创巴仁波切那样，做组建海军之类的事，因为人们会觉得您很奇怪。当您谈到福德时，您也说过，如果您没有福德却尝试教学，就不会得到很多听众。但是那洛巴在那烂陀时有庞大的闻法听众，然后他离开，花了很多年和帝洛巴在一起。在帝洛巴用鞋打他之后，那洛巴就离开了。就我所知，马尔巴从西藏去找那洛巴时，在一个小茅屋里找到他，那时那洛巴只有几个学生。我本来以为那洛巴获得的福德……

因为在那烂陀，那洛巴必须迎合那些相信“没有付出就没有收获”的人，那样也很好。但在那个岩洞里，那洛巴可能终于得以教导“毫不辛苦而完全收获”，那太让人赞叹了。我会用亿万个那烂陀毕业生换一个马尔巴！

问：所以这与人数无关？

正是如此，但也关乎人数，因为等到那些喜爱“一分耕耘一分收获”的人以蜗牛速度利益众生时，我相信帝洛巴、那洛巴，马尔巴、密勒日巴利益的是成千上万、数百万的有情，类似那样的情况。

问：我一年会去美国几周做几场演讲。教学时，我喝苏格兰威士忌，这让很多人不高兴。我没有喝很多，也许一部分的我想要珍视您说的“不必装成一个乖巧的小佛教徒”。我不想退缩，我希望那是可以的。但这和福德有关，我没有很多听众，如果我这样做，他们会离开。

嗯，福德很重要。即使你没有福德，人们应该至少是欠你业债，至少是在业力上有所亏欠，于是成为你的受害者。

问：您谈到帝洛巴让那洛巴选择是向上师顶礼，还是向胜乐金刚坛城顶礼时，他选择了坛城，这造成了不吉祥的缘起。您能再多谈谈这一点吗？

这讲的是上师和本尊是无别的。事实上，对我们这样的众生来说，上师远远更加重要。

回到关于福德的问题，我们的福德能做的就那么多。我们的福德只有能力可以理解穿着僧袍或西装领带、说着相同语言的一个身相，而胜乐金刚是抽象的。因此，比起数千尊胜乐金刚，上师更加重要得多。

问：上师是指这个肉身的人吗？

是的，也包括这个，因为这是你作为人、作为迷妄众生能理解并与之连结的存在。我们需要这个，这是不可思议的慈悲行，但最终你不应该忘记：那位上师无非是你自心所反映出的影像。

在究竟层面上，一个小偷和一位上师同样都是你自心的映射，毫无区别。但是对你来说，从小偷那里接受灌顶，将心与小偷的心相融，并从中领受什么、获得什么的机会是零，因为你和小偷的业缘是你对这个人必须非常小心地看管自己的包，而上师的投射则是你所倾慕的对象，尽管方式多种多样——你倾慕他可能是因为他也喜爱你喜爱的披萨，诸如此类的原因，有各种各样的吸引力。但其中有一种吸引力是受到法道、证悟功德的吸引，所以这就是为什么上师如此重要。

问：关于家庭是虚幻的集合体，可否多讲一点？

你是指密勒日巴的道歌吗？

看着家庭情形，你可以从中获得一些东西，那是一种对虚幻组织的解构。如果看看我们的家庭状况，就能大概明白。

问：当您讲到如何知道自己得到上师的加持时，您说这有点像是，当你的生活不如意，或是当你希望发生的一切都没发生，你先前无法想象、不敢奢望的事却都发生了，那时你就知道自己拥有上师的加持。所以这并不意味着你有更多的机会被挫败？

因为很多时候我们并不知道要希求什么，我们的愿望既短视又狭隘，都来自那个框框。

问：我对反复出现的“毫不辛苦而完全收获”感兴趣，因为我有点困惑这究竟是指当下即得还是旅程的终点。例如，上一次您提到它时，是在谈那洛巴的证悟，显然那洛巴的证悟之道极其痛苦——他被扔下楼，反复经历各种事情，难以置信的痛苦。所以您说的方式听起来更像是高速公路边的广告牌，“在这里拐弯，你就会到达那里”那样的毫不辛苦而完全收获。我不知道您讲的是否与香巴拉教法相关，即萨姜创巴仁波切、萨姜米滂仁波切说的“法道是喜悦或值得庆祝的”。或许您能对此多讲一些？

非常好的问题，非常好。

没有付出就没有收获，毫不辛苦而完全收获——我会紧贴着这个来讲。为了回答这个问题，我们必须探讨一个非常大的密续概念。

是的，有故事记载，也确实是有那洛巴的艰辛、密勒日巴的艰辛等等的一切，但我们也必须记住，那些也可以是巨大的收获。这是我们需要记住的，因为我们是喜爱因者。事实上，当密勒日巴首先去见那位大圆满大师时，大圆满大师说：“我的教法，如果传给你，如果你够幸运，你会在短时间内，甚至一夜之间，就能证悟。”结果什么都没发生，然后他被送去马尔巴那里。马尔巴真是让他吃尽了苦头。当然，任何违背我们的自我和自私的事情，总是痛苦的。

那么，这个“毫不辛苦而完全收获”从何而来？我们称之为“善逝”的这个概念从何而来？它有任何根源吗？它有任何正确性吗？是的，它确实可信，因为帝洛巴或萨惹哈说过：“愚者的束缚，却能令智者解脱。”某个东西对愚者是束缚，智者却会利用它作为解脱自己的工具。这是金刚乘非常重要的言论。

一般而言，在佛法之道的所有情况中，我们有问题和解决这个问题方法。在问题和解决方法之间有着清晰区分的法道，是我们所说的“因道”（以因为取

向之道)。当道变得愈趋高深时，解决方法与问题之间的区别将会变得非常微小。当我们达到最终这个层次时，问题本身便是解决方法。这就是为什么在“冈波巴四法”中，冈波巴敢说“心趣法，法入道，道断惑，惑显智”的第四项。

再次回到宏观视野，如果你以非常狭隘的方式去看弟子和上师之间发生的事，是的，你可以说有诸多艰苦。就像创巴仁波切对他某些学生做的很多事，一而再、再而三地让他们突然脚下一空，令他们极度不安，但这里有一个前提：是这些人雇用创巴仁波切这么做的，这是他们的决定。

问：所以您的意思是，如同“束缚愚者的东西，解脱智者”这个概念，基本上是说，尽管你觉得这个东西尝起来很差，但它其实对你非常有益？

有点像这样：你无法将湿润从水中分离；如果你有一杯水，你就有一杯湿润。金刚乘的态度是，如果你有一杯愤怒，你就有一杯智慧。能够运用这种精神，让金刚乘拥有“将一切转成道用”的途径或能力。这就是为什么蒋贡康楚仁波切罗卓泰耶说，如果有人吃东西，比如吃一颗葡萄，同时观想自己是胜乐金刚，福德超过供养千佛三个月午餐的福德。这不是我说的，我没有吹牛，你可以参考他的著作《口诀藏》。所以，这就是为什么说“善逝”。

问：我想至少在知识层面，我理解这个想法：愤怒与智慧本质上相同，或者至少具有可转化性。我感兴趣深入探究的是关于道的部分。我明白您一直在讨论，甚至是在嘲讽因乘之道，但我不知道该何去何从。作为修行者，也许我们应该模仿书上写的那四个康巴人的模式，假装会有奇迹，修供养法会，然后就只是希望某个时刻会变成真的，我们会当下觉醒？

不是这样。

我们需要发愿成为上等根器的弟子。我们还不是上等根器的弟子或修行者。这就是为什么甚至《喜金刚续》中也说，那些无法咀嚼这条法道的人必须前往因乘之道。是的，他们必须成为毗婆沙等宗派的弟子，他们必须接受所有那些教法，他们必须做所有那些修持。没有任何密续经典说可以完全不需要那些。但如果你是上根的弟子，你可以那样做。

你不应该认为这是一种进退两难的处境，因为你有可能是上等根器的弟子，你可能有那样的根器。你可以通过发愿和决心来培养它，你可以培养那种胆识。如果你能真正做到，就能直接越过整个因乘法道。

但如果你觉得不确定，你有点怀疑，那么因道始终在那里。而且我们绝不应该放弃因道，永远不能。我想那就是创巴仁波切说的“永远不要忘记小乘”。是的，永远不要忘记那个。

传法者应有的态度

我已经喋喋不休得够多了，而且也从这些不可思议的道歌中，引申出那么一大篇胡言乱语。我不知道这对你们有什么利益。无论如何，对我而言，这两天我始终有这个念头：我真的很想累积福德。为此，我想要提醒我们自己，伟大的传承及其讯息依然存在，你们很多人熟悉这个世界的微妙意涵、语言和特点，因此我也感到有信心。而且，其中有很多内容是我不会在其他地方讨论的，因为我不知道人们能理解多少，但在这里，你们很多人成长的过程中，一直被这些信息轰炸着。作为一个提醒者，我从噶玛噶举、香巴噶举、竹巴噶举传承

领受了如此多的教法，虽然我不能说自己一直在精进修行，但是我想为这个不可思议的传承尽一份力。

如前所说，最近在印度，我有机会传授相当大一部分的噶举教法给一些仁波切及众多僧人。单是有机会介绍这些教法还存在，对我来说就是莫大的鼓舞和启发。这也是为什么这里的人邀请我来讲课时，我想到要选择这个主题。

创巴仁波切在书里说过：“在追随传承方面，噶举传承被认为是最顽固与最坦诚的。”¹⁰我希望仁波切的许多学生能继续保持这种顽固。“我们喜欢自己所继承的遗产。怀疑、挑战和犹豫——简而言之，任何形式的疑虑都不被视为障碍”，这是巨大的鼓励，“相反，它们被视为推动我们前进的燃料，令我们的虔敬心和衷心渴望，得以熊熊燃烧；令我们追随祖师典范的强烈欲望，得以增长。”

这真是美妙有趣，我不知道该如何表达这部分：“就我个人而言，年纪越大，就越成为一个噶举人。”这太美妙了，我不知道如何表达这一点，但几乎是孩子气的。接着创巴仁波切说：“以这种方式变老，是美妙的。”

我已读过这段：“我曾经备受冷落，被当作全职的垃圾工、清洁工、换尿布的和保姆。于是，最终我只身一人，成为这艘大船的船长。我必须以一己之力，解脱这黑暗时代的百万乘客。”这是非常非常有力的宣言。“我必须独自航行在这剧烈动荡且败坏的轮回海”，从未承诺这会很容易，对吗？“藉由传承的加持，也因为我坚定不移的誓言，显然我别无选择。”

¹⁰ 引自《智慧之雨》的前言，以下亦同。

文末，他说：“尽管有这卑微的职责，我仍不过是一粒微尘。由于历代祖师欲将金刚阿闍梨与持明的责任加诸于我，所以我仍然一直是实修传承的谦卑仆人。”

如前所说，作为比他年轻一代的人，我读这段话时，将它视为一种提醒，提醒像我这样的人应当抱持何种态度。我也会将这段话读给年轻一代的祖古和仁波切们，尤其是那些向西方传法的人，提醒他们应当抱持怎样的态度。

结语回向

我确信你们都知道，我们不可能完整讨论这些道歌，就连真正讨论其中一位伟大持明的一首道歌也做不到。无论如何，对我而言，讨论这个教法是一个积累福德的机会。若有任何由此产生的福德，我要以此回向，愿伟大祖师的所有心愿都能实现；还有那些为了利益有情众生而孜孜不倦的诸佛菩萨，愿他们的愿望、凡为利益众生所需之一切，都能圆满实现。并且我特别将此功德回向给如今执掌此王国的萨姜的长寿，回向香巴拉王国的长久、和谐、安宁、繁荣和胜利。也以此功德回向你们所有人的繁荣、健康和好好修持佛法，多娜·霍姆和多杰洛本的性欲永远处于巅峰状态。

创巴仁波切的道歌

现在我们或许该朗诵一些创巴仁波切的诗作。卡罗琳，也许你可以介绍一下为什么要用这种方式朗诵。

朗诵者：宗萨钦哲仁波切问我是否愿意朗诵《噶举道歌海》中，秋阳创巴仁波切的道歌，而且他要求我用牛津演说风格来读诵，这是创巴仁波切在晚年引入的一种风格。我朗诵第一首，标题是《白幡即兴歌》¹¹。

昨夜我梦见我唯一的师父，贝玛智美（莲花无垢），手持一面白幡，上有蓝色“吽”字标记，飘扬于风中。他骑在一匹无缰白马上，驰骋海面。醒来时，我带着苦乐参半的回忆，写下这首忆念之歌：

无与伦比之父——怙主上师，

您骑着法性白马时，

不因世俗谛的波浪而畏缩。

您以真实的般若智慧，

扬起自生“吽”字的旗幡。

翱翔在乐空界时，

您的风姿宛若白色大鹏金翅鸟。

您不因边见而畏缩；

您振翅高飞时，一切显相皆是法身的百种舞姿。

¹¹ *Rain of Wisdom: The Essence of the Ocean of True Meaning*, p. 285-6. 西游译文，由英译中。



SIDDHARTHA'S INTENT

当您驻锡于实修传承之宫殿时，

您的风范即是金刚总持。

您唱颂大手印之歌，

三界盈满胜义传承持有众。

身处无畏高地时，

您的风姿犹如巍峨冰川顶峰。

智慧的暴风雪遍及一切，

您殷殷招引悲心白云。

漫游在轮回丛林时，

您的风姿宛若猛虎。

您咬断我执野兽的头颅，

您吞噬希冀与恐惧的内脏。

忆念父亲您的风采，

您的儿子，我，从进入乐空之梦中醒来。

这殊胜大手印之荟供轮，

这辉煌恒常的享用是何其愉悦！



愿此一味之歌、证悟之乐音

解脱三界众生！

谢谢，我们就此结束。我确信，如果我们的业债与业缘仍在，我们终将会
在某处再次相遇。

