SIDDHARTHA'S INTENT

智慧之雨

宗薩欽哲仁波切

時間：2013 年 5 月 31 日- 6 月 1 日

地點：加拿大 哈利法克斯

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。

除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

內容

智慧之雨 1
第一講 1
正確的發心 2
道歌的珍貴性 3
創巴仁波切的非凡弘法事業 5
創巴仁波切的前言 7
創巴仁波切的跋文 8
佛教的豐富性 10
帝洛巴的道歌 12
問答 14
第二講 18
成為優秀的禪修者不是目標 18
虔信之道至為重要 21
從大局著眼 24
密勒日巴道歌（一） 26
證悟並不遙遠 27
密勒日巴道歌（二） 29

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

第三講 31
輪迴的徒勞與永無止境 31
依靠虔信上師以證得大手印 31
住明空基，保任平常心 33
問答 38
第四講 42
平常心的利益 42
平常心的挑戰 48
問答 49
傳法者應有的態度 59
結語回向 61
創巴仁波切的道歌 61

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

第一講

頂禮上師!

諸尊皈處三寶總集，奧密相上師前頂禮。

愷愷雪域南方地域，茂林稠密僻靜修處，懈怠懶散虛偽修法；

阿賴耶心燦藍天中，種種對境尋思雲起，輕信彼之文字書錄。

無邊眾生牢籠苦中，輪迴輪轉解脫無期，思及此處憂傷難抑。

雖生救拔諸眾欲想，然我如此發心薄弱，利生事行未能成辦；

濁世行徑顯現之時，心瓶自詡持具聖教，瓶卻空無斷證精華；

實修傳承當前繼者，駿馬群中我如劣犬，野蠻自相續未馴伏。

如同毒藥能成甘露，依無欺皈處本尊力，

猶如孺子隨父而至，悲心光鬘祈願耀射。

憶及噶舉祖師傳記，愚鈍如我顫慄淚流。

法——世俗顯現外幻相，要點——大手印之奧秘，

無勤全然解脫勝義，勝不變樂越量宮頂，

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

殊勝義相樂空舞蹈，吉祥金剛持大江山，

我等諸眾願速證得。[1]

這是《噶舉道歌海》中的一首道歌。作為吉祥緣起，我想我應該用它原本的語言念誦。

正確的發心

我認為在討論前言之前，也應該談談跋文。我相信你們當中有很多人，特別是那些資深修行人和學生，我非常確定你們懂得如何欣賞，但我不知道這對年輕一代意味著什麼。

我来到這裡，而我並不能真正說我是懷著正確良善的動機身處於此。善良的動機、正確的發心是如此困難，但不管怎樣，我還是來到了這裡。我意識到我肯定真的在變老，因為我居然開始喜歡哈利法克斯（Halifax），還有英式花園等事物。雖然哈利法克斯看起來頗有吸引力，但依然不是一個能讓我費力奔赴的目的地，我卻還是前來這裡，因為我自認是個佛教聖戰士。這其實算不上一個正確的動機，這裡摻雜了競爭意識，有一種需要弘揚佛教、振興佛教的使命感。我不能說那樣的動機是正確的，那更像一種宗教狂熱，或說熱忱——如果你想用比較好的詞語。對我而言，將佛法弘揚至更廣闊的世界，至關重要。

縱觀佛法現今的狀況以及過往的發展，我認為我們藏族喇嘛在很多不同方面都表現卓越，但在某些方面，我們仍然相當薄弱。這或許情有可原，因為藏

[1] 第十二世大寶法王蔣秋多傑之道歌。西遊譯文由藏譯漢。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

族人感到需要保存藏族文化，所以藏族喇嘛，比如我自己，當我們去世界不同地方弘法時，雖然我們理應分享或傳達的是佛陀的智慧，但我們的活動卻有很大一部分挾帶著大量的藏族文化和藏族元素。在一定程度上，這是可以理解的。但是，最近我在柏林與本覺會的幾個團體交流時，我一直跟他們說：過度陷入藏族文化將會成為傳播佛法的巨大障礙。你們這些人此生變成藏人的可能性為零，不論你怎麼努力——嘗試舉手投足像藏族人，穿著像藏族人，飲食像藏族人，說話像藏族人，但不論怎麼做，你都不會變成藏族人。然而，你一夜之間證悟，卻是有可能的。真的，那很有可能。

總之，文化沒有太多份量，因為文化不是絕對的。像是「一切和合事物皆無常」這樣的真理不會改變，它從未改變過，而藏族文化、藏族的做事方式已經改變太多了，它一直在變化，所以你不能真正信賴文化。因此，我們必須以某種方式將佛法引入西方，但不能完全依賴某種特定文化。

不過，話說回來，如果徹底失去佛法的宗教性，又會有某些問題，畢竟我們是人類，我們趨近任何事物的唯一途徑是通過某種特定文化、特定儀式和特定的術語。因此，讓自己完全脫離佛法這種看似宗教性的層面，也很危險。所以，當我以佛教聖戰士的思維來考慮這一點時，秋陽創巴仁波切帶給你們的，他對佛法的貢獻，簡直令人難以置信！在座有很多年輕一代的人，我不知道你們是否能領會；即使是老一輩的人，我也不知道你們對此有多少的領會。

道歌的珍貴性

藏文 gur，梵文是 dohā，可以稱之為「歌」，可以譯作「大證悟者之歌」。它很常見，尤其是在金剛乘佛教中，特別是在噶舉傳承中，尤為常見。事實上，

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

密勒日巴經常被稱為「特巴噶」（thos pa dga'；聞喜），意思是「經由聽聞而帶來喜悅者」。

我自己是在一個噶舉家庭中長大。我母親的家族是噶舉派的，屬於竹巴噶舉傳承。事實上，我成長於兩個可說是強硬路線、根本教義派的噶舉和寧瑪家族中，所以在外祖父身邊長大的我，對道歌頗為熟悉。當然，在我們的成長過程中，那是一大盛事，通常伴隨著相當隆重的慶典，有時也涉及幾乎過量的飲酒。我記得有許多偉大的男女瑜伽士沉醉其中，可能是因為不丹米酒，但也是因為偉大噶舉祖師的道歌。對此，我依然記憶猶新。他們可以持續詠唱很長的時間，但因為那個年代沒有太多的其他娛樂，我記得我很喜歡參加，就只是在旁觀看，而且我記得他們有些人擁有非常美妙的嗓音。

直到如今，我才開始領會這些偉大道歌的力量、加持、意涵，以及無價的珍貴性。我相信我意識到的只是滄海一粟，還有更多尚待了知。

我們所處的世界信奉「一分耕耘，一份收穫」，我們相信「不經歷艱苦就不會有所收穫」，我們成長於信奉「沒有付出就沒有收穫」這種邏輯的世界，我們不敢臆想不辛苦也能有很大的收穫。那不可想像，我們不敢那樣想，但這些噶舉祖師們擁有「毫不辛苦而完全收穫」之道。如果我們能夠哪怕只是開始欣賞這一點，便能了知這些道歌的深度和廣度，而且非常適合用道歌來傳達這樣的資訊。因為正如我再三引用的根敦群培的話，他說我們處於這個狹小的條條框框裡，我們處於「過度相信可信之事，又過度不相信不可信之事」的這個框架中，所以若不是藉由道歌，我們將無從聽聞這些道歌所傳達的很多資訊，我們不會聽到，因為我們太過置身於框架中。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

歌曲、浪漫，可能還包括性愛，是我們世俗生活裡為數不多、能讓我們更接近跳脫框架的事，但我們立刻又會倉皇回到框架中。我相信你們很多人曾經戀愛過，或正處於戀愛中，或未來會戀愛。你們明白，墮入愛河時，任何荒誕都變得有道理——極為荒謬之事，不再荒唐可笑。一切事物，即便是一片枯葉，也讓你深受啟發。一陣微風或任何事物的出現，甚至是情緒、悲傷，都能讓你感覺良好，因為你正位於框架的邊緣處。當你戀愛時，你即將跳脫框架，但我們總是又急忙衝回框架中。這就是為什麼你會意識到，對於這些道歌要傳達的內容，沒有比歌詠更好的表達方式。

創巴仁波切的非凡弘法事業

我們可以從不同的角度來看待創巴仁波切。我在牛津大學講課時，曾經有過一場非常激烈的爭論。有個人完全不贊同創巴仁波切的很多示現方式，我當時和他爭論得非常激烈——當然，我很享受刻意唱反調。不僅英國，甚至在藏族社會也是，人們看待創巴仁波切的角度也各不相同、多種多樣。我相信不同的人確實會有不同的角度。如果你去讀戴安娜寫的關於創巴仁波切和她自己的書，那是她的角度。當我看著創巴仁波切時，我會有我自己看待他的方式，

對於我、對於我們這代人，當我們將佛法帶到西方時，有一些喇嘛，尤其是創巴仁波切，已經開闢好道路了。所以，我們這代人在西方傳播佛法應該相當容易，但我們仍然覺得很有挑戰性。所以，當我以祖古、仁波切的身分來思考時，試圖將佛法帶到西方或是某個人們不知道佛法的地方，實在是一個巨大的挑戰。比方說，你們可以想像自己去西藏、不丹或某個地方，試圖說服那些藏族人或不丹牧民去欣賞、理解並接受莎士比亞風格的語言——那只是一種語

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

言，只是某種迂迴婉轉的詩歌類型語言，你要傳播的就只是那個——你會遇到多大的困難？如果你這樣思維，然後再想想如何才能創造出我之前提到的跳出文化框架的東西，真正將佛法精髓帶到你們手中，同時也保有其宗教性的面向——那些真正正統的層面，可一路追溯到兩千五百年前、有來歷、有根源的內容。當我回顧創巴仁波切的生平和事業時，一方面這裡有旗幟、徽章、卡其服、軍事操練之類的文化性東西，但另一方面他也介紹了非常多的教法，像是勝樂金剛、金剛瑜伽母的教法，包括他自己的以及他的祖師們的諸多精彩教法，例如《智慧之雨》[2]。這是我們真正需要欣賞的，我們不能遺忘這一點。

我曾在佛經裡讀到，菩薩為了一偈佛法，不惜捨棄他們的家庭、王國等等。佛陀本人為了了知實相，出離了他的宮廷生活。不僅佛陀，他自己的古印度追隨者們，也是如此。例如寂天、阿底峽尊者，他們都為了追尋真理，為了理解比物質生活更加深奧且更富有意義的東西，而出離了物質導向的世俗生活。在藏地也是如此。我可以肯定地說，吐蕃先王們將佛法當做最重要的國家目標。赤松德贊王有 99%的國家預算是用於引入佛法。

如果你看看印度、西藏，當然也包括許多其他地方的那些個別人士，他們所付出的艱辛和犧牲，像是偉大的帝洛巴、那洛巴，以及馬爾巴、密勒日巴的事跡，就像之前說的，因為我們活在「過於相信可信的事物，又過於不相信那些不可信的事物」這個框架中，今天你我這樣的人讀到過去這些偉大上師的艱辛和犧牲時，那對我們來說，幾乎像是一種傳說或神話，難以置信。

---

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

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

我很幸運地在有生之年值遇過一些大師，他們對佛法的專一投入，他們對佛法的重要性，他們在世俗生活方面的犧牲，我曾親眼目睹。而且我確信，大約五十年後，如果有人談起我曾親眼目睹的一切，他們只會認為那是個傳說。

創巴仁波切來到世界的這片區域，有能力說服人或推銷不二的理念，將「一公斤垃圾即一公斤珍寶」的想法推銷給如此習慣於物質主義和二元分別的社會，肯定非常艱難，歷經諸多艱辛。但是，對像他這樣的人來說，智慧的世界，理解實相——勝義諦——的方式，亦即靈性之道，才是最重要的。這些人將時間、精力等等的一切都花在那上面。

當我回顧自己的上師，我記得他們完全不花費時間、精力和思慮於沽名釣譽、提防他人的批評或對此小心翼翼。為自己修築舒服的巢穴從來不是他們考慮的大事，因為他們已經嘗到了實相的滋味。而且，他們看見我們這樣完全迷亂染污的眾生，於是悲心從他們不可思議的智慧中泉湧而出。

必定就是因為這個原因，這些大師們的偉大祖師，例如噶舉祖師們，才唱出了這些道歌。不僅如此，例如創巴仁波切等後來的大師，翻譯並介紹了這些道歌。

創巴仁波切的前言

我不是佛法書籍的忠實粉絲，它們有點令我昏昏欲睡。尤其是序言和前言，我總是跳過。但一定是由於我自己的善業，有一天我在比爾閒來無聊、無事可做，而這些香巴拉出版社的人總是不停地寄送他們印行的那些書籍給我，《智慧之雨》就是其中一本。我想「好吧，為什麼不翻一翻呢？」這一次，真的是由於我自己的善業，通常我總是略過前言，但那時我卻讀了前言。創巴仁波切在

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

前言中所表明、宣講的，我不知道其他讀者如何，但對於像我這樣的人，以及年輕一代的祖古和仁波切們，我們一定要將他的前言奉為忠告，作為某種引路的明燈。

祖古或仁波切，還有老師們，應該這樣思惟:「我曾經備受冷落，被當作全職的垃圾工、清潔工、換尿布的和保姆……」年輕的喇嘛、祖古、仁波切們，我們應該發願如此作想，這是令人驚歎的宣言!「於是，最終我隻身一人，成為這艘大船的船長。」正如許多偉大上師一般，總是這樣令人難以置信地真摯謙遜，毫無驕慢，卻又總是有著令人讚歎的莊嚴信心。在短短幾句話之中，我們就能讀到這種信心和謙遜的技巧與善巧方便。

和《智慧之雨》中所有的道歌一樣，我真的不認為創巴仁波切的前言是一種寫作的產物。我不相信這裡的許多道歌是撰寫出來的。我不知道你們是否理解或領會這一點：它們是噴湧而出的；不是拿出一支鉛筆、一張紙和橡皮擦，寫了擦掉，撰寫而成。帝洛巴不是那樣做的，那洛巴不是那樣做的，這些是智慧密意噴湧而出。因為其中蘊含了如此巨大的悲心，所以不可能是編寫出，而是自然流露的。而我們具有些許福德，當這溢流而出的時候，當這智慧之雨噴湧而出時，我們當中有些人有足夠的福德至少參與並領受了這份加持。

創巴仁波切的跋文

來這裡之前，我思索了可以和你們分享什麼。當時我正在讀這部《噶舉道歌海》，但是有「要從哪裡開始著手」的疑問，然後我撞見這篇跋文，就完全忘記那些道歌了。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

阿吙!

珍寶噶舉百成就之祖，消除心間諸苦之甘露，

引領解脫道唯一商主，汝深明智入心間——喜哉！[3]

即使對於普通藏族人來說，噶舉傳承也是以出產大證悟者而聞名。這是無可爭議的，就像我們無法質疑格魯派和薩迦派出了許多大班智達（大學者）一樣。在西藏，像密勒日巴那樣堪為榜樣的修行人和證悟者並不多。密勒日巴被公認是西藏最偉大的大成就者之一。「消除心間諸苦之甘露」，在我們的生活中，或說在我們的世界裡，有一位證悟者是從苦——尤其是從心苦——中解脫的唯一源頭。儘管我們有這麼多瞭解心的學者，他們可以探討心、探討真理，但他們不會是解脫心苦的源頭。而證悟者、大成就者是你可以信賴的，我猜這是仁波切用「阿吙」等詞表達他難以置信的喜悅的原因。

「您深奧光明的智慧進入我的心間，這是何等的喜悅！」這又是一大宣言。我沒膽量那樣說，我只膽敢說我很高興，並且我是如此的幸運，我一直是這個傳承的一份子，我從這些傳承上師那裡領受了教法。

然後創巴仁波切繼續說:

幼小之我生為汝曾孫，汝之加持唯一哺育食，

與汝無別成就祈證得，如汝解脫諸眾祈加持!

[3] 西遊譯文由藏譯漢。以下引用的跋文部分亦同，不另行加註。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

「幼小的我，生為您的曾孫。讓我唯一賴以維生的，是您的加持。祈請您賜予加持，令我證得與您無別的成就，並且能夠如您一般，解脫一切眾生。」「幼小的」指他自己。當他說「生為您的曾孫」時，「您」指的是偉大的帝洛巴、那洛巴、馬爾巴、密勒日巴、岡波巴等所有這些偉大聖眾。之後我會摘錄部分道歌來做些探討，看看我們是否能夠理解為何他們是偉大的聖者。他們是不可思議的人物。

創巴仁波切說「我是您的曾孫」，而你們很多人是創巴仁波切的學生，所以你們可以聲稱自己是他們的曾曾曾孫或曾曾曾孫女。不僅是帝洛巴、那洛巴、馬爾巴、密勒日巴，那些傳承上師令人讚歎，傑出卓越，輝煌明耀，不可思議。例如創巴仁波切的上師岡夏喇嘛，我希望這裡的年輕一代能知道他，因為岡夏堪布是可以令你自豪的曾祖父。如果你們忘卻他的名字，損失就太大了。他太不可思議了，無價的珍貴教言由他而出！

佛教的豐富性

我才剛在紐約講授一部佛經。在那部佛經中，文殊菩薩問佛:「什麼會障蔽我們？」當事情出錯時，顯然一定有個遮障，障蔽我們的思考以及我們看待事物的方式，於是我們偏離正見，最終落得犯下大量錯誤並糾纏其中。這是我們被障蔽的過程，所以文殊問:「我們是如何被障蔽的？障蔽是怎麼來的？」而佛的回答是:「因為貪，你會被障蔽。因為瞋，你會被障蔽。因為癡，你會被障蔽。」這是我們都能理解的部分，但接下來佛說:「因為精進，你會被障蔽。因為安忍，你會被障蔽。因為佈施，你會被障蔽。因為禪定，你會被障蔽。因為智慧，你會被障蔽。」

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

佛陀的智慧如此豐富廣博，這不過是對佛陀智慧豐富性的略窺。佛陀的追隨者將此豐富性保存至今，每個層面皆然——從行為、言語、事蹟到生活方式。尤其金剛乘佛教仍然保有一個很好的面向，即佛教楷模的豐富性。

人們通常認為宗教創建者的形象總是沉靜安詳的，赤足托缽，相貌非常溫和慈祥、極為謙卑，因此弟子們也如此仿效。這就是佛法不可思議之處：如果你看看佛教世界裡的這些人物或可說這些角色們，我們有舍利弗這樣的偉大人物，顯然他肯定是赤足托缽之類的；但也有文殊、觀音這樣的偉大人物，他們的裝扮比你們豪華得多，耳環、鼻環、足釧、手鐲，也許還有唇膏，非常高雅富貴，像是幾乎每根手指都有戒指之類的；而在金剛乘中，還有帝洛巴這樣的偉大人物。對於佛教楷模，也就是你們景仰的對象，在佛教中，有舍利弗那樣的標杆，也有文殊、觀音那樣的人物。該選哪個呢？更令人驚訝的是，我們還有帝洛巴這樣的偉大人物。正如佛陀對文殊菩薩的回答——當文殊菩薩問「什麼會障蔽我們？」的時候，佛的回答精彩至極。這不僅是宏偉、哲學性、知識層面的對話，而且人們的生活也實際體現出這種精神。

回到我們這裡的祖師，單是帝洛巴的生活方式就應該足以讓你看見希望，因為他確實真正獲得了證悟。這難以置信，多麼鼓舞人心！白天他搗芝麻榨油，晚上則是在為他的妓女老闆拉客。他的工作是皮條客，基本上就是帶男人過來、拉皮條，而他的另一份兼職是榨芝麻油。這應該能鼓勵你們，因為至少你們做的事情政治正確得多，你們的工作莊重得多。

然而，帝洛巴是這個傳承的曾曾祖師。單是他的生活方式，單是他的事行和成就，只要想到這些，你就沒法忘記這些人。你不能忘記，也絕不該忘記。你必須唱頌他的道歌，必須按照他的教導生活。你必須這麼嘗試！未來你可能

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

會追隨某個非常寂靜安詳、政治正確的傳承，但你甚至無法接近這個，你甚至談不上接近。沒錯，或許你能因為出色的社會工作而獲得獎章什麼的，但那毫無意義，毫無用處。而這是多麼鼓舞人心！這是他的道歌！

帝洛巴的道歌

帝洛巴有許多道歌，這首恰好是《噶舉道歌海》的其中一首。「穀措（mgur mtsho）」就是「道歌海」或「道歌集」。

如芝麻中所藏油，愚者雖知具油脂，

緣起支分若不知，無法榨出芝蔴油。

縱然俱生本然智，一切眾生心間住，

無師指示不能證，如麻中油不明顯。

槌搗過濾芝麻已，能出內藏芝麻油，

如是上師示真義，諸境無別一體性。

嗟吙！漫漫長時難測義，如今清晰真稀奇！[4]

與其逐字解釋，不如我試著概括一下。

從芝麻裡榨出油，他用這個譬喻是因為那是他的兼職工作。如果我們有足夠的福德，我確信他完全能夠鋪陳一個將拉皮條比作法道的絕妙比喻。但因為目前我們還是受困在這個框架裡的眾生，因此從芝麻裡榨油聽起來比皮條客之

[4] 引自《噶舉道歌海》，西遊譯文由藏譯漢。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

類的工作安全得多。由於我們的福德僅止於此，所以我們現在有這首以芝麻和油為隱喻的道歌。你讀的時候，會發現它精彩絕倫。

當你看一顆芝麻籽的時候，芝麻看起來完全不像油，它是一顆芝麻，但經過恰當的捶打，具備合適的因緣時，油就出現了。之前說過，我們相信「一分耕耘一分收穫」，不過那樣的信念是可以的，那挺好，那是理智的思維方式。而對於這種相信「不勞而獲」的勇敢無畏，為了真正擁有那樣的自信，你需要有這樣的智慧：看著根本不像油的東西，但知道「我可以用它做點什麼，我能做到」。實際上，對帝洛巴而言，芝麻意味著油。這很重要，因為你我看起來根本不像佛，我們看起來不像，行為不像，思考也不像，但是正如同芝麻一般，只要具備正確的因緣，經過適當的捶打、壓榨、提煉等——「提煉」這個詞也許不正確——我們就可以成佛。

有一次我在不丹帕羅的祈楚寺，當時我們正在為王室舉辦法會，中間休息時，我在讀《噶舉道歌海》。我一直喜歡閱讀這本書。其實不僅是我，許多人都熱愛閱讀《噶舉道歌海》，尤其是密勒日巴的道歌，不僅因為它是一條完整的修行之道，更因為這些道歌很動人心弦，所以我記得有許多年輕一代的仁波切，我們從前非常熱愛閱讀這些道歌。法會休息時，我們便會向怙主頂果欽哲仁波切請教。這首道歌就是我們曾經討論過的；我們討論了冰和水，相當精彩。

為了讚揚和領會這首歌，我想要和你們分享怙主欽哲仁波切的話，當時討論的就是這首與芝麻有關的道歌。後來我發現，他也把這寫在他給一位學生的建言裡。他說：我們像是乾渴的人在找水，但手裡卻拿著一塊冰。我們瘋狂地四處找水，卻沒有意識到，如果我們能放鬆，並有信心「這塊冰就是水」，冰融化後，就會變成水。同樣的，我們當下擁有的這個心，這個會思考、會聽、會

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

遊走、會散亂、會因散亂而感到挫敗等等的心，這個心就是智慧。是的，它被凍住了，因為我們狂亂驚懼、偏執妄想，我們焦急地尋找出路，而這種偏執和焦急地跑來跑去只會令這塊冰更加凍結。因此，我們唯一要做的就是放鬆。只要我們知道如何放鬆，就會明白：這個心就是智慧。

就像我之前說的，有非常多的法道、非常多的教義、非常多的靈性之道，但鮮少提及「問題與解決方案的不可分離」。問題就是解決方案，解決方案就是問題，這種無別，是分享我們祖師智慧的一種方式。它在今日尤為適用，它並不過時，現在我們比以往任何時候都更需要閱讀這些道歌，都更需要明白這塊冰會變成水，而我們最不缺的就是冰。這是我們需要明白的。

問答

問：仁波切，您剛才談到不要完全拋棄傳統的重要性，因為傳統很重要，但也不要利用傳統來捍衛生活裡必須捨棄的事物。最近我看到您的書《不是為了快樂》，我想它與四加行的修持有關。我的某些學生在上完「達屯」之類的課程後，會問是否應該做大禮拜。我是跟隨創巴仁波切做了大禮拜和金剛瑜伽母的修持，但我不能很好地回答我的學生這有多少好處，因為當我自己在做大禮拜時，主要是為了夠格去做自己想要的修持。多年以後，因為我現在一直是自己修持，主要是打坐和研讀創巴仁波切的著作，我現在才開始有些理解大禮拜和前行修持，甚至是金剛瑜伽母的修持，現在理解的比我修持它們的時候理解得更多。我的一些學生問我「為什麼要做大禮拜？」我說我會請教您。

我有一個避重就輕的回答。我認為大禮拜、大禮拜的精神應該是要處理你的自我和傲慢。大禮拜是來自印度的躬身拜倒傳統，特別是將自己的前額放在

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

某人的腳上。你所有的肢體全都放在最低的地面上，意味著你真的臣服。基本上，你是在粉碎你的自我，你在粉碎你的驕慢，所以在一定程度上，也許這對西方文化仍然適用，因為沒有很多人會把頭放低到別人腳上。

秋陽創巴仁波切是一位伏藏師，我自己的老師怙主頂果欽哲仁波切也認同這一點。如今我們需要伏藏師，亦即能夠真正帶來合適技巧的人。如果你問我會不會發明一個修持技巧，我不會！不一定是因為我只想著佛法之類的，我並非時時刻刻都那樣思維，單純只是因為我不想要人們發現我的本色。你知道，如果你是個騙子，最後人們總會查出來，人們總是會弄清楚。我不想那樣做，我想要非常小心謹慎。我沒有能力發明任何方法，在能那麼做之前，我認為大禮拜確實有臣服的效果——放低你的所有肢體，尤其是你身體最尊貴的部分，也就是你的頭。我不知道這是否適用於西方文化，不過我覺得或許它仍然適用，所以我才這麼說。

問：我知道它應該要對治驕慢，但我們做大禮拜時，往往是對老師和佛教放棄自己的驕慢，而在現實生活中，我發現人們討論的主要問題是感情方面的問題，大多數的瞋和慢都是在這方面，甚至那些已經做完大禮拜的人也是如此。

大禮拜的另一個要點是，大禮拜其實是某種外在形式的皈依。通常是把大禮拜作為前行的一部分，當作皈依的一部分來做。對於現代修行人來說，真正理解皈依的基本原理，會有助益。

皈依意義重大，並且確實有效。皈依其實完全不受文化限制。比方說，「皈依法」意味著接受「一切和合事物皆無常」「一切情緒皆苦」等所有真諦，因此，如果嘗試真正地、真誠地臣服於這些事實，必然會對驕慢產生影響。如果不能

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

真正接受這些實相，當然只會助長驕慢，所以如果現代修行人能真正投入時間和精力去理解皈依的原理，也就是真正咀嚼那些難懂的真理，諸如無常、煩惱、無我等等，應該就能奏效。如果連這都不管用，那我們就沒希望了。

問：您稍早提到，不是每個人都能成為藏人，但任何人都能證悟，甚至可能一夜之間證悟。我想要多學習一點這部分的內容，尤其想要知道：對您而言，證悟意味著什麼？

這是個很好的問題，我幾乎想用一首道歌來回答你的問題。

是的，大多數時候我們都說自己修持佛法是為了證悟，但大多數時候我們其實並不知道證悟到底是什麼，我們只是模糊地認為那一定是件好事，不可能是壞事。我猜，這通常來自一種感覺。這種感覺很重要，感受很重要。另一個原因可能稍微好一點，這是因為你已經看清我們擁有的一切、這輪迴生活是徒勞無義的，所以一定有某種更有意義的東西。這永遠是個修持的好開端。

回答你的問題：有兩個層面。我會給你舉個例子。

從比較一般的層面來講，人們禪修，例如反覆修持止觀，止和觀的作用是讓你的心變得柔軟可塑，執迷減少。例如，假設你已經修了大約三週的止，比方說之前你有熨內衣的執念——某方面而言，那很荒謬，你其實不必熨內衣，但執念通常沒有邏輯性可言——那是你的習慣，而修持三週之後，也許你就不太在意熨平它了；也許六週之後，你甚至不會去洗它，這已經是一種小小的開悟了。這是非常泛泛的層面。

接下來講更深刻的層面，但是邏輯很相似。我們被某些特定的念頭、價值觀纏縛——不止某些特定事情，而是有很多很多事情束縛著我們。你們知道，

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

整個達波噶舉傳承是在一隻鞋的幫助下產生的，帝洛巴用鞋砸了那洛巴的頭，然後那洛巴當下大悟。他悟到什麼？基本上，所有的纏縛，所有曾經重要的，不再那麼重要；所有曾經是這樣的事情，不再是這樣。一切都是如此。基本上，一切纏縛都不能再糾纏你。那麼，你如何繼續與其他人互動呢？就像母親全心全意陪孩子堆沙堡那樣，沙堡倒塌時，如果必要，母親甚至會假裝哭泣。這很好，而且真的可能做到。

至於一夜開悟，那個要求很高，但確實很有可能；在偉大密續上師的幫助下，很有可能，可能性很高。對此，傳承至今仍在。用寧瑪巴常說的話來講，就是「空行母氣息的溫暖猶在」，這是我們這些有情眾生的福澤：它仍然在世！

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

第二講

成為優秀的禪修者不是目標

在跋文中，創巴仁波切寫道：

> 深密金剛即興道歌海，從中擷取數滴究竟義，
>
> 譯成英語審校並傳布，願從愚修無明中覺醒，
>
> 並能戰勝名言乾慧辯。

「我已將此翻譯成英文，並予以編輯、出版。願愚癡的禪修者，從無明沉睡中覺醒！願能戰勝邏輯學家的詭辯攻擊！」這些句子的微妙韻味，在《噶舉道歌海》中，隨處可見。單從創巴仁波切這兩句話中，我們就能學到很多；不僅學習，更能當作指路明燈。

我們很多人執著於想要成為一個好的禪修者，而在這裡，不僅是噶舉祖師們，創巴仁波切本人也很清楚地指出：成為優秀的禪修者，真的不是目標，至少不是究竟的目標。

如今，這一點比以往任何時候都更重要，因為現在禪修儼然已成為一種時尚，正念、禪修、瑜伽、素食……所有這些全都被捆綁在一起。正如寧瑪派偉大的龍欽巴尊者所言，當上師或某人指向月亮時，愚者盯著手指而不是月亮。這裡也是類似的情況，我們太過沉迷於想要成為優秀的禪修者。

另一位偉大上師喇嘛祥有一句非常重要的評語：「如今上師告誡弟子不應散亂時，弟子會立刻將其理解為『上師的意思是要安住』。那種『必須安住』的解讀，標誌了禪修的衰敗。」這裡也一樣，「願愚癡的禪修者從無明沉睡中覺醒」，

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

仁波切談的顯然不是那種通常的睡眠，不是我處於世界的這個區域時會自然發生的那種情況。「願從愚修無明中覺醒」指的是渴求體驗到禪修、安住的那種無明，或說是沉睡。在這句話裡，止觀被極其精妙地總攝在一起。

當然，拜託你們這些才剛步入禪修之道的人務必謹記，我們所摘錄的內容來自不可思議深奧的無上密續教法大海，大師們以道歌作為呈現的形式，所以其中很多都是「獅子吼」。獅子吼聲如此洪亮，以至於許多人甚至在獅吼聲剛響起時，耳朵就已經震聾了，因此我們當中有些人可能無法咀嚼、品味它。

正如在一部密宗根本續《嘿嚕嘎噶波》續中，佛說「信愛因者因法之……」[5]，佛陀教導了因乘之道，這條法道講的是「你應該做正確的事，要做個好孩子，要避免做錯事，要遠離麻煩，然後你就會如何如何」。對於因乘教法的傳授對象，佛陀給了非常優美的總稱：喜愛因的人。我們當中許多人都是喜愛因的人。我們喜愛因，我們喜歡做事，我們喜歡步驟，我們喜歡進步，我們喜歡清單、肇因、漸進步驟之類的。那沒什麼問題，實際上完全沒什麼不好，如果你是「信愛因者」，那麼有因乘之道在那裡。為了這些人，佛陀非常善巧地讓我們相信我們的目標位於外面某處。就像寂天說的「為息眾生苦，不應除此癡」，為了讓你不受苦，為了讓你不陷入越來越多的苦，寂天說你可以暫時保有一種無明。當然，一般而言，無明是不好的，但是寂天說，就目前而言，由於你在受苦而且你真心想要脫離苦，那麼你可以有一種無明，就是「認為有證悟存在」的無明。所以，對於那些喜愛因的人，迷戀手指是可以理解的；暫時而言，你可以被手指吸引和使用手指，因為畢竟它指向月亮。

[5] 全偈為：信愛因者因法之，法輪極為轉動後，金剛乘迅捷法道，未來時刻將出現。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

不過，在這裡，我們談論的真的是最深奧的法道，也被稱為「大手印」——由於沒有合適的名稱，所以我們稱之為「大手印」。它其實沒有名字，就像偉大的道家經典所說：「名可名，非常名。」我想《道德經》開篇就是這麼說的：「可以被賦予的名字，並不是名字。」但佛陀對喜愛因的人很慈悲，他給予了各種各樣的名字，因此所有的因乘教法本質上都是一場遊戲，是一場表演。

我們正在翻譯《甘珠爾》，即佛經。閱讀其中某些經文時，我感到驚歎不已。我們最近翻譯了《方廣遊戲經》（方廣大莊嚴經；*Lalitavistara Sūtra*），藏語稱之為「嘉切若貝朵」（rgya cher rol pa'i mdo）。這部經是關於佛陀的十二行誼，主要在講佛陀的生平。「方廣遊戲」這個經名太令人讚歎了。這是一部佛陀傳記，而「嘉切若巴（方廣遊戲）」的大致意思是大遊戲、一場大演出。這整個過程，從降生為悉達多太子、淨飯王之子，到迦毗羅衛城、六年苦行等等的這一切，是一場演出。對那些喜愛因的人來說，這是必要的。

但是，不要以為任何人都能直接登臺表演。我猜你是能那麼做，但是如果沒有巨大的福德，你的表演會失敗，只會令你自己和其他人失望——如果有任何觀眾的話。當然，總會有一兩個阿諛奉承的人追隨你，但那麼做需要福德。我講過，像是秋陽創巴仁波切所做的事，如果像我這樣的人去做，大家會覺得我瘋了。就像小孩子有洋娃娃，他們表現得好像那是真正的娃娃。我記得我小時候做過很多誅度法會，那是我最喜歡的遊戲，像是做替身，然後紮刺它們之類的。我知道有些朋友喜歡假裝做飯，用小小的鍋，沒有米也沒有火，但他們假裝在烹調。如果我做秋陽創巴仁波切做過的事，我是國王、王后、海軍……還有像是佛法護衛、上師護衛、紮營、突襲等等的這一切，我做是行不通的。你儘管試試，不會管用。那是一場大戲，是一場大演出，正如佛的十二行誼，

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

是大菩薩、大上師們的一場必要演出。但是，因為它有所根源，手指是指向正確的方向——月亮，所以海軍等等的所有這一切，不可思議地引領了那麼多人。你們當中有那麼多人至少因此結識了帝洛巴等大師的思想，至少如此，不可思議。我連做那些事情的勇氣都沒有，因為我非常害怕被嘲笑，做那些事需要極大的勇氣和悲心。

回到喇嘛祥仁波切。他說，如今上師說「不要散亂」時，弟子幾乎總是詮釋為「要安住」。那種想要安住的欲望，是如此強烈。那種想要安住的欲望，以及那種試圖能夠安住，正是「願從愚修無明沉睡中覺醒」所說的。

虔信之道至為重要

另一句，「願邏輯學家的分析和懷疑被擊潰」，這是我想要稍微談一談的。佛陀曾經告訴舍利子：「舍利子，言勝義者，唯是正信之所證得。」如果你想要了悟勝義諦、實相，最終只有一條路，就是通過信心。Devotion（虔心）是一個污染很嚴重的英文詞，現在我們真的必須好好界定所有這些詞彙。我們暫且用 trust 或 devotion 來講信心、虔心。即便佛陀自己也說過：「如煉截磨金，信受非唯敬。」要像對待金子一樣，分析它、熔鑄它、精煉它，然後才接受它是真金，而非只看表面；類似的，你必須分析教法和上師，並且確實運用你的批判性思維，然後才接受這教法或上師。但是，同樣的那位佛最後又說：「唯有通過虔信，才能了悟勝義諦。」這可以在佛經中找到，並非只有在密續或金剛乘而已。

這裡的大部分道歌是關於金剛乘，其實所有道歌都是。創巴仁波切在跋文這裡說，翻譯此文的其中一個目的是：願其戰勝這個分析心。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

在金剛乘中，虔信之道是至上的。正如我們剛才在傳承上師祈請文中讀到的，虔信如頭首，最為重要。當你閱讀這些道歌時，值得注意的是，你會發現幾乎每一偈都會提到上師，提及上師的名號、上師的恩慈、上師的存在，以及上師的力量、悲心等等。

順便說一句，這種情況正在式微，人人都忙於談論「自己發現的啟示」。不要說你們了，即使在藏人圈子裡，特別是年輕一代的喇嘛們，他們也不那麼經常提到自己的上師。這很不幸，太可悲了，尤其如今「上師」一詞甚至變得很污穢不堪。有些可以理解的原因，當然其來有自，但我們必須記住，江湖騙子、假上師、濫權的上師，很久以前就存在，甚至在佛陀的時代就有。儘管如此，上師是不可或缺的，金剛乘中尤為如此。你們可以讀到道歌的開頭總是在憶念上師、呼喚上師、禮敬上師、祈請上師，這是一種正在衰退、消亡的文化、習慣，或是說法道。非常不幸，但有時也情有可原。

創巴仁波切在他自己的道歌裡就持續提到上師的恩德。甚至有一個隱喻性的著名故事，當帝洛巴終於為那洛巴指出勝樂金剛壇城時，他問那洛巴：「你向誰頂禮？向我還是向勝樂金剛？」那洛巴的第一個念頭是「我總是能見到我的上師帝洛巴，但見到勝樂金剛可太稀有了，所以我向勝樂金剛頂禮。」據說這產生了一點不吉祥的緣起。當然我們需要知道，那本身就是一個教導，那本身就在告訴我們一些事情。

當然，正如那洛巴一般，尤其在當今這個時代，真的很難保有虔心，因為懷疑是我們的其中一種煩惱。當我們談及五種不同煩惱時，通常在金剛乘中，這五種煩惱指貪、嗔、癡、慢、嫉；但在大乘佛經中，是貪、嗔、癡、疑、慢。懷疑是一種非常強烈的煩惱。懷疑的可悲之處在於，它總是單方面的。很多時

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

候，我們對於「懷疑的理由」沒有足夠多的懷疑，懷疑得不夠，所以我們的懷疑一直是出自煩惱的顯現，總是困在之前說的那種框架裡。只要有懷疑，智慧的曙光和加持就非常罕見。這就是為什麼我們是頑固的愛因者，這就是為什麼因乘教法很重要。

我接觸佛陀教法已經很久了，但你們有一種東西是我從來沒有的，就是你們很多人一直在尋求佛法，那真的非常令人欽佩。你們是真正地尋覓、探求，那非常了不起。我不知道自己是否會那樣做。我是一頭栽進佛教世界的；我一睜開眼，就到處都是佛教的東西。是的，後來我受訓多年，被訓練要有批判性、要去懷疑，但這與你們的情況不同。來這裡之前，我在烏克蘭，去了一些教堂。當我看到那些教堂牆上美妙畫作裡的那些聖人時，對我來說，他們是陌生的，都是大鬍子，看起來很陰鬱，場景也很陰沉。我不知道自己是否會因此受到啟發，我是否會「哇」地驚歎，甚或感到好奇。我讀過一些像是《諾斯底福音》的典籍，也讀過一點《古蘭經》和《聖訓》，但都不是真的出於想要探求而閱讀，你們卻是如此。你們擁有的這種探求心，是我感到嫉妒的。而且你們接觸到了這部教文，很不可思議，僅此就證明了業、業果和福德的存在。你們許多人選擇了一條特定的法道，走進了供奉勝樂金剛、金剛瑜伽母等本尊的佛堂，儘管祂們看起來不是最寂靜安詳的相貌，但是你們真的接受了這條法道，確實安頓下來，這證明佛陀的慈悲是無限且永不止息的。

即使我成長於佛教家庭，但虔信心依然對我是個非常大的挑戰。如果我看似有虔心，那麼就像之前講的，多半也帶著聖戰士心態，有點像是愛國心，這與真正理解法道的價值沒有太大關係。但我偶爾是會有虔心，偶爾我會讓自己感到驚訝：哇，我似乎真的有些虔心！舉例來說，像是出現兩位噶瑪巴轉世的

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

那些風波，我必須真誠坦白地說，那其實激發並增長了我對整個噶瑪巴世界的虔信心。如果你從鳥瞰視角去觀看，那是不可思議的。如果你只從某個特定方面去看，當然會覺得「這是些什麼呀？」只看到腐敗、政治鬥爭等等的那一切。但如果你從鳥瞰視角觀看，對我來說，它只增強了我對噶瑪巴的示現、善巧方便和無礙慈悲的虔心。這不會動搖噶瑪噶舉傳承，它依然完好無損，依然健在，活力充沛，它的加持仍在噴湧而出。

至於障礙？即使在摩揭陀國菩提樹下的最後一天，佛陀也必須與障礙戰鬥。凡是有佛法之處，就一直會有障礙，這是障礙的職責所在。而且，其實障礙也是法道的一部分。如果沒有障礙，還要法道做什麼？必然會有障礙的存在。

我們必須有鳥瞰的視角，因為我們在談佛法，我們在談大乘，我們談論的是利益一切有情。當我們說利益一切有情時，不是在說只給他們庇護所、食品、藥物之類的那種微薄利益，我們談論的是令他們證悟，所以這是一項大工程，是一個宏偉的願景。

從大局著眼

之前說到我在牛津時曾和一個英國人激烈爭論，其中一個敏感話題就是關於香巴拉的金剛攝政。這是我真心實意的想法，我告訴他：「對我來說，這是創巴仁波切最英勇的示現。太讓人讚歎了！」那個英國人說：「如果他真的那麼全知等等的，怎麼會任命那個人？」那個英國人很擅長辯論，但是他變得非常激動。我說他非常投入是有理由的，因為他點了兩杯卡布奇諾，卻一口沒喝，一杯涼了被端走，另一杯來了，他還在一直講個不停。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

之前講到創巴仁波切將佛法引入這裡，那真是非常英勇的行為。藏人有種族歧視，就像之前印度的情況。大約一千年前，當貝若紮那、嘎哇貝澤、覺若魯伊堅贊、馬爾巴那些祖師去印度時，印度人當時也有種族歧視，他們不會把自己非常寶貴的教法傳給藏族人——你們知道，藏族人基本上是部落民族，非常部落文化，他們的思維方式像是這樣:「我是河這邊的人，你是河那邊的人，所以我們不應該交談。」類似那樣。所以當我們有些人決定將《甘珠爾》譯成英文時，在藏文網站上，我可能收到了大約五百條負面評論。「你算老幾？憑什麼把我們珍貴的佛法販賣給西方？」諸如此類的話。總之，創巴仁波切來到這裡，試圖讓你們相信，即使你是皮條客，即使你是榨芝麻油的，你也能夠真正證悟。「我會任命你們當中的一個人作為我信任的攝政。」不止是攝政，還有佛母、首領之類的各種頭銜，這是偉大的英雄之舉。我當時告訴那個英國人，我們必須從大局著眼。這也是我一直對我的藏族朋友說的。

當美國先輩們規劃紐約市，決定要有一個中央公園時，肯定有很多人不以為然。那個年代沒有很多汽車，卻劃出一大塊土地做森林，肯定有人說「這是搞什麼？」但現在看來，那個決定真是太好了。這是我們必須思考的方式。就這個脈絡而言，看似失敗，亦是成功。如果用這麼大的格局思考，虔心就是可能的。

說到虔心，雖然我一輩子都是佛教徒，但我仍然苦於無法生起真誠的虔信心。不過，偶爾我也會讓自己感到驚訝。

總結一下，我一直在說的是，其實你們真的讓我備受鼓舞，因為這是一種完全陌生的文化，勝樂金剛、金剛瑜伽母，半醉、半那樣的等等，這些都是完全陌生的東西，但你們堅持下來了。而且，你們不那麼愚蠢，你們來自一個曾

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

經登陸月球的國度或大陸，你們製造出不會沉沒的船，那些都是相當顯著的成就，你們試過大麻之類的很多東西，而你們很多人卻接受了佛教的這類事物。這非常令人欽佩，這可說是你們擁有的福德，你們不應該失去它，而且現在應該更去善用這些。

密勒日巴道歌（一）

我會回來講帝洛巴的道歌。在那之前，先講密勒日巴的，只是摘取部分來講。

戀戀故鄉田宅中，具有無常如幻法；

姑母妹妹近親中，具有能壞諸幻訣；

無人山谷岩洞中，具有輪涅交易市；

勤奮身軀寺院中，具有善逝會眾殿。[6]

這是我自己非常粗略的概述，密勒日巴這樣唱道：「在我家裡，在我的家鄉，在我的房子裡，在我的住處，有無常的聖法。」這裡說的是，如果你需要真正了知無常這個真理，不必從別處獲得，不必從別處聽聞，只要看看你自己的住宅，它就在那兒，你只需意識到它。

「姑母妹妹近親中，具有能壞諸幻訣。」這太精彩了！「在我的親戚中，像是我的姑母和妹妹」他指的是他的姑母，你們知道關於他姑母的出名故事，然後還有他深愛的妹妹。總之，他們合不來。密勒日巴的道歌是在說，只要看

[6] 出自《噶舉道歌海》，西遊譯文由藏譯漢。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

看自己的親戚們，看他們如何彼此爭吵、互相在對方背後說壞話、手足相爭等等，從中，你會發現能解構這如幻結合體的竅訣，即如幻的親屬、家庭、團體。下次當你聽到親戚、父母、兄弟姐妹互相爭吵時，要記住這一點：其中含有拆解如幻團體、如幻家庭那種機構的竅訣。

「無人山谷岩洞中，具有輪涅交易市。」在與世隔絕、非常偏僻的遙遠山洞裡，密勒日巴說他發現了一個市集、市場，在那裡，你可以交換輪迴與涅槃。

「勤奮身軀寺院中，具有善逝會眾殿。」在精進之處，但凡有勤奮努力於聖觀的地方，在那裡，你會發現本尊的聖殿。他指的是我們的身體。他說，如果你勤奮修持聖觀，就會發現這個包含所有如來的聖殿就在你的身體裡。

密勒日巴以身為大出離者而聞名——蕁麻湯、岩洞，大多數時候衣不蔽體。偶爾當他有些衣物可穿時，也通常穿得稀奇古怪，例如把襪子套在生殖器上，密勒日巴因這類事而非常出名。但是對於密勒日巴的出離心，你的理解不應該如此局限，認為他看待世界的方式是認為這個世界如此令人作嘔、邪惡、徒勞無用。其實密勒日巴的出離心並非根源於此，他真正的出離心源自於他明白芝麻裡有油。即使芝麻看起來完全不像油，但是對於芝麻裡有油的信任、虔心和信心，讓他超越了喜愛因的所有這些活動。

證悟並不遙遠

現在回到帝洛巴的道歌，讀它真的很讓人享受。它就像塔羅牌，你可以或這或那的四處參照。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

縱然俱生本然智，一切眾生心間住，

無師指示不能證，如麻中油不明顯。

帝洛巴再次向上師致敬。無明就是不知道只要有芝麻便有油，只要有有情眾生，便有本俱佛果，一切具足，無需改變，無需刪除，無需修補，全然完好。然而，唯有通過上師的加持，才可能實現這種萃取，正如必須使用萃取方法才能從芝麻中取出油一般。

這麼做的時候，會發生什麼？他在道歌結尾處說：

嗟吙！漫漫長時難測義，如今清晰真稀奇！

我們這些喜愛因的人，會有這樣的觀念：證悟遙不可及，要經過許多許多年、許多許多大禮拜、許多許多的前行修持和這些事情後，最終才能獲得證悟。而帝洛巴在道歌的結尾說：「漫漫長時難測義，如今清晰真稀奇！」他說：多奇妙呀！經由上師的加持，我們平常以為很遙遠的那個目標、那個成果，其實並不遠，它可以在此時此刻被經歷、被看見、被證得，這是多麼奇妙呀！

對此，即便是理智上的了知，也能激發勇氣和虔心。你會明白，或者至少認同，密勒日巴所做的並非僅僅是神話和傳說，那是切實可行的。事實上，相較於那些試圖登頂珠穆朗瑪峰的人，密勒日巴的奮鬥、密勒日巴的投入更容易理解。攀登珠穆朗瑪峰是最愚蠢的事了。那是為了什麼？那利益了多少人？而且它真的非常遙遠——物理距離很遙遠，要從基地營一路爬上去。所以，一方面我們應該因為密勒日巴所示現的歷盡艱辛而深受鼓舞，另一方面也要學會不氣餒，不要認為證悟或目標離自己很遙遠。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

在此，我要引用龍欽巴的話。這是我非常喜歡的例子，所以我反復分享。龍欽巴說，當你睡覺做噩夢時，無論是什麼噩夢，在你入睡前，它從未存在過；當你做夢時，它不存在；當你醒後，它也不存在。然而，因緣具足時，所謂的噩夢就發生了。你可以在一分鐘內經歷三大阿僧祇劫時長的噩夢，你可以有那樣的感覺。但是當你醒來時，你其實從來沒有離開過那張床，你一直睡在那張舒適的床上，你從來沒有經歷自以為經歷過的那一切。

密勒日巴道歌（二）

我們再讀幾首道歌。另外一首密勒日巴的道歌：

那洛尊傳解脫道，加持乞兒得山居，

魔障世事不能擾，等引禪定祈增長。

願不貪執寂止池，願勝觀花吐蕾綻！[7]

噶舉祖師們相當以身為「章波」（sprang po）而自豪。「章波」是乞丐，不怎麼富裕。「章波」這個詞可以按字面理解，密勒日巴的情況尤其如此，但也可以作隱喻性的解讀。

在我隨機挑選的這首道歌裡，再次地，密勒日巴憶念上師的加持，並且向上師祈請，以便他自己能留在這與世隔絕的無人山林中，不受所有世間法的擺佈。這算是一首祈願歌。之後，他說「願不貪執寂止池，願勝觀花吐蕾綻」—

[7] 出自《噶舉道歌海》，西遊譯文由藏譯漢。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

—願我永不耽溺於奢摩他的寂止成果；取而代之的，願明亮、鮮活、燦爛的毗婆舍那（勝觀）花朵生長。這些是竅訣。

首先，我們思惟得不夠，這個世界缺乏思維和正念。我們先是缺少思惟這行為；然後，即使我們思惟，落入寂止體驗的傾向是如此強烈，誘惑我們停留在那個狀態。我們需要攪動、撼動這種寂止的體驗，通過勝觀如旋風般銳利、刺穿、不留情、不做作、不掩飾的力量。

當然，毗婆舍那是一大課題。我們受到毗婆舍那吸引的機會很罕見，這是因為我們不想陷入抑鬱。在起初的階段，毗婆舍那可能有引發抑鬱的副作用，因為正確修持毗婆舍那總是會讓你直面自己不可告人的秘密。毗婆舍那會挖掘、搜尋，所以喜愛毗婆舍那的機會很罕見，儘管理智層面上也許可能。但是，很難能夠真正維持毗婆舍那，部分原因在於我們沒有足夠的奢摩他。儘管我們不應執著寂止的體驗，但寂止也是必要的。

密勒日巴在這裡講的，是非常高深的層次，也是之前講的喇嘛祥仁波切評語的延伸：法道的整個重點就是要結合奢摩他和毗婆舍那（止觀雙運）。一方面，密勒日巴鼓勵我們不要散亂；同時，他也不斷警示我們，在不散亂的過程中，也不要掉入希望停留在不散亂境界的願求中。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

第三講

輪迴的徒勞與永無止境

許多道歌都告誡我們，不應該落入世間八法的陷阱中。不僅密勒日巴用其一生展示了這一點，所有傳承持有者也是如此。這些道歌所傳達的精髓，勸誡我們為何不應該執著世間八法和輪迴中的一切努力。你可以清楚看見，這種輪迴中的努力、輪迴中的目標，本質上是不可達成的。這是我們從道歌中一再而再獲得的啟示：輪迴中的努力、輪迴中的種種活動，只會欺騙我們，讓我們覺得有個終點，但是其實永無止境。這在許多道歌中，你可以都感受到。

輪迴之所以令人沮喪痛苦，不僅因為它徒勞無功，可能比徒勞更糟的是，它永無止境，永遠不會有個終點是你能抵達並說「我要做的事都已經做完了」。實際上，這是一個相當重大的表述。當釋加牟尼佛最終在菩提樹下擊敗魔羅時，他做了一些宣言，其中一個就是「所作已辦，棄捨重擔」。「所作已辦」的意思是「我已經做完了我的事」，「棄捨重擔」的意思是「我已卸下了我的行李、包袱；我已擺脫包袱，我已將自己從重擔中解脫」。對此，我無需贅述。在這些道歌中，隨處可見。所以，輪迴的努力徒勞又永無止盡，因此不是我們應該傾注心力、投入精力和時間的對象。

依靠虔信上師以證得大手印

那麼，我們應該追求的目標是什麼？用噶舉祖師們的話來說，我們應該追求的目標是：場景像是你在打仗，你需要做的是進入一個要塞或堡壘。在那裡，

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

你不必一直左右張望，尤其無需擔心敵人可能會從背後攻擊。在那裡，你平安無事，是安全的。

那是什麼地方？很多道歌中都有提到它，比如密勒日巴對鬼唱的那首歌。跋文中也有提到：

明空基大手印界，明覺道大手印行，

明樂果大手印中，三界眾生願解脫。

「在光明空性的基大手印之界中，前行於光明覺知的大手印道上，在光明大樂的果大手印中，願三界一切眾生獲得解脫。」

我只能絮叨一些學術方面和知識層面的東西。要證得真正的大手印，要獲得大手印的親身體驗，必須藉由兩個不可或缺的因緣：我們的虔信和上師的加持。上師的加持並非一定必須通過互聯網或是某種實體情況才能獲得，它可以隨時以任何形式降臨。先前說過，對於這整個達波噶舉傳承，就連一隻鞋子也扮演了極其重要的角色。

加持能夠到來，正如一首非常著名的密勒日巴道歌所顯示的，我相信你們很多人都讀過這首道歌。當密勒日巴在撿木柴時，突然刮起一陣風。當他試圖抓緊柴薪時，風吹走了他的衣袍，於是他突然想到「哎，經過了這麼長的時間，我還依然執著於木柴和衣袍」，於是這引發他望向西藏南部南卓沃山谷的方向。他看到橘色的彩雲，於是唱出了這首著名的道歌：「如父恩師馬爾巴……加持窮子得山居。」他是多麼希求能與馬爾巴在一起，他多麼渴望歡慶勝樂金剛、金剛瑜伽母等尊的壇城。從這個事件裡，我們可以領會：只要有虔心，只要有那種聖觀，任何事物都可以觸發你，引導你獲得大手印的體驗。在密勒日巴的例

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

子中，那個小事件是風觸動了他，還有木柴、衣服，然後是橘色雲彩，讓他突然憶念起上師，進而導向了不可思議的大手印教法。因此，加持可以通過諸多形式降臨。如果你有膽識和才智去領受，大手印覺受的徵相和觸動可以通過許多不同方式出現。

當然，正如薩迦班智達所說，上師是不可或缺的。這有很多原因。根本上，金剛乘的上師不局限於給你教法的大師，上師即是法道，上師即是宇宙，而且實際上、究竟上，上師與行者無別——上師瑜伽的整個重點就在於此。

住明空基，保任平常心

如果我們在學術或知識層面討論這些偈頌，「明空基大手印界」，這個大手印，這個標記、印記，是一切事物的真實特性。「恰架（phyag rgya；手印）」的「架」這個藏文詞，與封印、標記有關。

再次重申，大手印的覺受不會來自於把大手印造作成某個特殊事物。我盡量沿用大手印的語言來講。當你把大手印變成某個特殊事物時，大手印的覺受便不會生起，這就是為什麼噶舉派人士選用「平常心」這個詞，越平常越好。保持平常是非常困難的任務，真的很難，因為我們就是心癢難耐，總想去戳一戳、重新理一理，清潔、擦拭、吸塵、除灰——這是用隱喻的方式來談。或者是裝飾，吸塵的對立面是裝飾增綺、挪動傢俱。那種習慣太強烈了，因為我們喜愛因，我們熱愛步驟、進步，所以很難保持平常。

然而，對於「明空基大手印」這個光明空性之基大手印，依據噶舉祖師的教言，你不必製造它，你也無法製造它。不僅噶舉派人士，甚至大乘經典裡也說:「此無任何所遮遣，亦無纖毫所安立，真實正觀真實性，真實見已即解脫。」

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

無需美化，無需造作，你無法培養，也沒有道路，你不會讓它變得更好。這個基光明，這個明空之基——我應該繼續沿用創巴仁波切的用詞，這個明空之基，從不改變。你可能在輪迴裡一遍又一遍地輪轉，成為蝴蝶，成為狗，成為加拿大人，成為蟲子，成為鬼，成為男人、女人，成為堅定的無神論者，成為頑強的原教旨主義者，無論你經歷什麼，那個基光明都不會改變，它始終都在。記得剛才說的那個夢的例子？你做噩夢，你從夢中醒來，但自始至終，你完全沒有離開過那張舒適的床。這個既是明、也是空的基，始終在那裡，一直都在，甚至當我們交談的此刻也在。「明空基大手印界」的「明空」這個詞非常重要，這個光明空性是我們與生俱來的。為了便於溝通，我們暫且稱之為本俱自性，它始終在那裡。

然而，當我們觀看它、接近它時，我們卻不斷犯錯。我們之所以犯錯的原因在於，有時我們只看到它明的一面，有時只看到空的一面。由於只看到明的層面，我們被沖昏頭而變成常見者，這時你會投生到像加州這樣的地方，你會相信「永恆」之類的事，你變成過度相信可信之事的人。我們就是以這樣的方式再次忘記自己的明空基。有時，當我們看著這個明空基時，空性的一面更為鮮活，於是我們被空性的一面沖昏頭。有個蘇菲派的故事是關於六個盲人摸象，他們每個人都各自認為大象是不同的形狀，我們就是以那樣的方式看著自己。主要類別在於，當我們被明性帶偏時，我們變成常見者；有時候只看見空性，又變成斷見者。

這也視情況而定。也許在早上，光明更有吸引力；到了晚上，空性更有吸引力，於是你變得抑鬱，變成斷見者，於是投生到法國、蒙特婁之類的地方，這時不論你經歷什麼，你的態度都是「唉！」幾乎像是如果你心情好就不是人

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

類，你必須有點心情不好才夠時尚。時尚非常重要。即使是我們的時尚，你也可以看到被光明潮流沖昏頭的常見者，還有被空性潮流沖昏頭的人。食物也是如此，一切事物都一樣。

我們一思考，就被帶偏，被明性的一面或空性的一面捲走。在被明性或空性沖昏頭的過程中，我們忘失了這個全然平常的平常——就是平常心的平常，它全然平常、單純、平凡、赤裸，完全不特別。這正是噶舉先輩令人讚歎之處，他們痛恨特別的事物，他們真的不喜歡任何特別的事物。他們甚至可能會問「它特別嗎？哦，那我避開。」凡是不特別的的事物，他們都喜愛。這個基、基大手印界是全然平常的。當我們逸離基大手印，當我們一被捲走，就會出現念頭：「哦，咖啡。爪哇混合豆真的很不錯。」接著，「他們有一台非常棒的咖啡機在出售。」「有一款特別的咖啡機是氣壓式的，在全球不同用戶那裡都廣受好評。」關於爪哇的念頭已經產生出這麼多的輪迴，一路延伸到用戶評價，我們就是這樣陷入纏縛中，因為我們沒有留在明空基的狀態，沒有留在那種平常性之中。

但我現在告訴你們的這些，完全只是在知識層面。如果你想要在經驗層面領受它，如前所說，要仰賴你的福德——你藉由虔信上師而累積的福德。因此，只要有對上師的虔心，就會有加持，覺受就會在那裡發生。那可能發生在你在公共廁所小便的時候，即使那種尿騷味，或某人打嗝的味道、噁心的氣味，無論什麼，都可以帶來引發。當然，我無須贅述，不在乎世間八法當然是必要的。藉由不在乎世間八法，並且藉由虔心和對大手印的願求，就可能發生某種體驗。就在你拉拉鍊的那一刻，如果它恰巧劃到你非常敏感的部位，那種疼痛和警覺的混合感受可能合力將你推到一個狀態——這很重要，這也是出自這些道歌。在那個狀態中，你會忘記如何散亂，你將不知道如何散亂。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

那個狀態太可怕了，尤其對我這樣的人來說，那太可怕了，那真的會導致失眠，因為那簡直太難以承受，就像是一直在保持警覺性。我們熱愛散亂；我們擁有的一切，我們擁有的每一個小玩意兒、每一個應用程式，都是為了散亂。實際上，這一點點的體驗甚至算不上接近大手印的覺受，完全不是，還差得遠呢！但作為一個例子，或許會有所幫助：我去過亞馬遜叢林的深處，然後不知怎的，我同意參加一個薩滿教的死藤水儀式。他們給了我一些飲品，我喝了不少。經過一段時間，什麼也沒發生，於是他們又給了我更多。然後，突然間，當我向上看時，我看到滿天都是孔雀羽毛——這是在夜裡。但最有趣的是，我當時想「現在我要聽怙主頂果欽哲仁波切的開示」，我的 iPod 就在面前，而我完全忘記如何使用它，全忘了！那其實很簡單，只需按一下，但我卻完全不知道怎麼使用。那可以令人感到恐懼。我覺得那一定很類似當你達到某種境界時的感受，像是所有的舊參照點，諸如名字、指甲油、胸罩、拉鍊……這一切全都消失了。而這種事情可能發生，甚至發生在廁所裡。甚至當你做飯，當你給雞蛋翻面時，它都可能發生，在經驗性層面發生。而在知識層面，我正在嘗試描述我那微不足道的理解，而且我更多是從否定的角度來講。

我之前在說，通常我們看著這個明空基時，最終總是會落入陷阱中，要麼只被光明面吸引，要麼只被空性面吸引，這也正是二元分別的起源，然後整個六道輪迴的故事就開始了。洗髮水、古龍水……一切事物都是如此荒謬，這一切就開始了。

回到密勒日巴對鬼唱的那首道歌，密勒日巴對鬼說：「你們只不過是漂移到遭受明或空的遊戲所吸引的眾生。一切都來自這個明空基，也都消融於此，所

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

以你們無法擾亂我。」當你了知這一點，就沒有任何事物能夠擾亂你。那首道歌蘊含非常重要的大手印要點。

總之，在道上，藉由上師的加持，以及藉由各種方法，例如閱讀這些道歌，可以獲得大手印的覺受。當然，主要還是仰賴祈請上師。你們當中有很多人是創巴仁波切的弟子，屬於他的壇城，仍然與創巴仁波切具有非常緊密的連結。因為這個被稱作「創巴仁波切」的現象是這個光明空性基的另一個顯現，因此即使在我們的迷妄心中，那個稱為「創巴仁波切」的局限現象、一個肉體的身相已經顯現為一個逝去的色相，但是如果你能理解並信任明空基，如果你持續不斷地祈請和祈禱，那麼，如帝洛巴所言，大手印的覺受並不遙遠，它就在此時此地。你必須信任這一點——沒有理由不相信，而且你也沒什麼可失去的。你做的一切事情都有很多損失，唯獨這個不會。作為這個傳統和傳承的追隨者，你必須信賴這一點。總之，藉由閱讀，像是閱讀這首歌，作為祈請。

接下來要做的就是，要努力不被明的那一面捲走，也不被空的那一面捲走，並要努力運用上師授予的技巧，保持那平常心的完好無缺。這將會磨穿所有的鉸鏈、欄杆、長椅、參照點，讓你從試圖牢牢抓住欄杆的痛苦焦慮中解脫——不只你自己解脫，也包括一切有情眾生。這便是回歸到明空基，噶舉派人士稱之為「明樂果大手印中」。樂，是因為不再有參照點所製造出的痛苦焦慮。

為了激勵我們自己，我想我們需要討論一下這對我們有什麼好處。做生意前先討論利潤，永遠是最重要的，不是嗎？你或許想要知道，經歷這整個達波噶舉法道對我們有什麼利益或好處。沒有比這更好的利益了，它是一種雙贏局面。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

問答

問：您說禪修和依止法道的關鍵不是要克服種種難關，最主要的核心是要培養對上師的虔信心。我在天主教傳統中長大，對那位上師（上帝）的虔信當然也是該傳統的重要部分。在那個傳統中，有很多關於恩典的討論，而我猜想在佛教中，對上師的虔信與恩典無關。所以我的問題是：對上師的虔信會帶來什麼結果？它如何在沒有恩典概念的情況下，引你步入更高的覺悟？

非常好，這反映了實際上我對那段偈頌的解釋真的不夠充分。為了好好解釋，我們需要談談見、修、行。

在佛教中，見地（見）極為重要；而上師、虔信上師、加持……所有這些都是一種禪修（修），像是一種技巧。概要而言，佛法的見地是不二的見地，這必須是基礎。這就是為什麼我剛才要討論被光明帶偏和被空性帶偏，當這種情況發生時，我們就忘記了不二。對上師的虔心也一樣，在金剛乘中，你找不到任何一種上師瑜伽最終不是以「上師和自己合一」作為結尾，上師從來不會高高在上地停留於外，也不會有一個人始終在這裡是個較卑下的領受者、有染污的修行者，最終必須證得這位上師與修行者兩者是一，即賜予加持的人與接受加持的人是一。但這個一體，這個上師和行者合一，不是講類似上師附體那樣的事，因為那還是一種二元分別，是兩個分開的個體。在基的層面，他們從未分離。

上師這個課題，廣大無邊。也許這樣說會有幫助，這來自另一個傳承——薩迦派：「初時觀想上師即是佛，中時現見上師即是佛，最末證悟自心即是佛，乃吉祥金剛乘不共法。」首先，你必須試著觀修上師為佛。逐漸地，你必須努力視他為佛；不僅是觀修，而是見他就是佛。最後你必須決然認定：你就是佛。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

這是密乘的精髓。所以，你可以看出，上師是一種用來讓你領會本俱之佛的工具。這種了解是必須的，否則當我們談論來自外在上師的恩典、加持等一切時，會有危險，那就完全不符合佛教的不二見地了。

問：您多次使用了「因乘教法」這個術語，我不懂那是什麼意思。

那其實是一個非常禮貌的詞，用來指一般的教法，例如聲聞乘教法和大乘教法。一般而言，佛教徒以談論因果為榮，特別是如今，由於很多佛教徒試圖在科學家面前搖尾示好，所以佛教徒熱愛談論因、緣、果。

但是當你稍微深入一些，例如密乘，那麼因、緣、果的邏輯……目前我會說，我們必須有勇氣超越一點點的邏輯。儘管冒著聽起來像是吠檀多不二論之類的風險，但我拋出這個內容，只是為了讓你們產生好奇心。

問：我必須坦承，我相當執著於因果，因為我理解它。

很好，非常好，繼續保持下去。你必須這樣，因為正如昨天講的帝洛巴教言，要從芝麻裡榨油，需要有因和緣。你這麼做當然沒問題，你必須如此。但是，因為我們正在討論這本書，所以對我而言也很重要的是，我有責任告訴你，我們應該準備好捨棄那些，這就是為什麼這麼說的原因。

問：最近幾年，我感覺我們的散亂、匆忙，那種缺乏時間的感覺，就像黑暗時代正變得愈發厚重，佛法變得更加艱難、更受威脅。我希望您能就此再多談一點您的看法，或是您所看到的情況。在當下這個世界，我們如何才能宏觀看待佛法？

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

儘管我通常很悲觀，我對生態環境、對很多事情都很悲觀，但在這方面，我卻感到備受鼓舞，非常樂觀。

你們不要對接下來的話，太過自我膨脹，不過你們可能需要一點提醒，提醒你們向上師作祈請。創巴仁波切直接或間接的學生當然要祈請創巴仁波切，也要向祖師們祈請。單是傳承依然延續在世，就證明了上師加持是無可否認且無欺的，它正在發生！我認為這非常激勵人心，需要的只是零星地來自某些人及你們自己之間的一點點鼓勵，並且時不時地做一些提振士氣的事情。我認為你們需要的就是這些。從宏大視角來看，實際上情況相當好，這就是為什麼我感到備受鼓舞。

我之前談到，你們這些人做了「尋求」這件事。我不知道這對你們是否有任何意義，但對我來說，意義重大，因為我從未尋求過佛法，我只是碰巧在那裡。你們曾經搜尋過，你們有很多選擇，而你們仍然在這裡，仍然在繼續。儘管一路上有過很多坎坷，但你們仍然在這裡，這很鼓舞人。這一定是在鞋子打在那洛巴頭上的那一刻就已經預先計畫好的。我是認真的。你們知道有四根柱子和動物的那個夢？還有當密勒日巴帶來那口大鍋時，馬爾巴敲打鍋子，發出巨響，並說：「我們的佛法將會傳揚到遠方。」而哈利法克斯相當遙遠。

問：我有一個關於平常心和大手印的問題。當我們試著保持平常時，有時候這個「平常」會變成大家都在做的事，我們認為的平常就是和別人一樣，而我感覺那並非對平常心的真正理解，因為如果我看著您，我感受到您是大手印的顯現，您是平常心的顯現。您講話時，很平常，卻又非常震撼人心，非常令人驚奇，沒有人知道您接下來要

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

說什麼。我想那些可能也是功德，令人震撼、驚奇、平常又不可預測的那些功德可能也是您示現的功德，可能也是大手印和平常心的功德。我這樣理解是否恰當？

哇！我只能再次鸚鵡學舌地，複述喇嘛祥仁波切的話。實際上，凡夫的平常心和像那洛巴那樣聖者的平常心，毫無區別。那洛巴和我們這些凡夫之間的唯一區別，在於我們能否善用它。

比方說，當我們需要向人道歉時，就表明我們未能善用平常心。當我們覺得有義務要道歉，或者說「早上好」「你好嗎？」或拉直領帶，或噴上古龍香水，這樣做當然不是出於悲心的顯現，而是出於一種習慣，那麼我們就是未能善用平常心。平常心一直浸泡在令人厭惡的東西裡，而現在它變得特殊了，那個特殊的心將會誘騙你。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

第四講

平常心的利益

用大手印之印來契印一切，是這個傳承的目標。為此，認出平常心，並保持這個平常心，是歷代祖師所宣導的。

經由保持平常心，我們能得到什麼？有什麼利益？我想要稍微多談談利益——有什麼樣的利得？像我們這樣的眾生，總是從得失來思考。我們做任何事，總得圖點什麼。跋文這裡提到的「樂明果大手印中，三界眾生願解脫」是什麼？光明大樂是什麼？要解釋這個並不容易。一直都有很多成功的嘗試，試圖說明這個光明大樂如何作用、顯現與存在。就像先前所說，假如你是生意人，你必須用某種方式預估一個利潤，否則何必做生意呢？你肯定有某種目標。

對一般的喜愛因者，我們用非常令人驚歎、神秘奇妙的描述來講這個光明大樂，例如佛頂髻。你會得到佛頂髻，還會得到許多別的東西，例如羚羊般的足踝（腨如鹿王相）、可以覆蓋整張臉的舌頭（廣長舌相）、站立時無需彎腰便能以手觸膝（手摩膝相）、及肩的耳垂、金色肌膚……我們有諸如此類的描述。如果不仔細審視這些敘述，它們全都是「哇！多麼奇妙！」三十二相、八十種好，不可思議的佛智與佛身等等的那一切，有無盡事物是我們可以談論的。但是如果你仔細審視，會發現它們都是無二的功德，都是試圖對像我們這樣只曉得二元語言的聽眾描述無二的功德。

我可能描述得非常負面。在某種意義上，對我們許多人而言，擁有羚羊般的足踝可能不那麼有吸引力。你可能會想：「所以我一直安住於平常心，我犧牲一切，鑽進岩洞，只喝蕁麻湯，就為了得到羚羊般的足踝？那有什麼意義？」

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

但是，很難表述這個「明樂果大手印」。我必須說，如果你真的去讀三十二相、八十隨好，以及關於佛身與佛智的所有描述，那些實在很棒，我想我們找不到更好的描述來敘述明與樂的功德。三十二相、八十隨好是極佳的描述，因為它必須一直不離不二的精髓，又必須兼具能夠吸引我們這些眾生的特質。

在《噶舉道歌海》的道歌中，也有大量的描述。你會找到很多短語、偈頌，甚至像「平等味」這樣的詞，即：一味、等味。

如果運用我們的理智心，我們或許能模糊地理解為什麼我們會有這麼多焦慮、這麼多的苦，因為我們從未讓這顆平常心保持平常，我們總是去戳弄它，試圖讓它變得特殊非凡。在這個過程中，我們愈發陷入纏縛，愈陷愈深，然後這纏縛以頭髮、身體等形式出現，然後這些纏縛擴大、展開。纏縛變得肥大粗重，於是變成一種色相，例如手和桌子，還有像是加拿大、地球、海洋、水、我的衣櫃、腦瘤、八十公斤、地獄道、餓鬼道。基本上，這些全都是纏縛的一種投射。不能保持平常心，纏縛變得越來越巨大粗重，然後成為一個問題。沒有留在平常心之中，這時事物成為一個問題，你必須對付它。

根敦群培寫過一個非常優美的描述，是唐納德・洛佩茲（Donald Lopez）英譯的，真的很棒。我記不清原文了，但根敦群培太不可思議了，他真的很獨特。總之，大意是他用美麗的少女做比喻。這位少女象徵平常心，就是之前談的「空明基」。她很美麗、令人讚賞，但是她的小腳趾上繫著一根細繩，這根細繩繫在稱為「心」的東西上，而心又繫在身體上，然後身體又繫在很多東西上——維生素、乳液、雜貨店、櫃檯後的人、總統、總理，所有這一切。有這麼多繩子繫著，有點像是一根非常細的繩子亂糟糟地纏在佈滿荊棘的灌木叢裡。根敦群

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

培說，我們世俗生活中的所謂成功，通常只能解開其中一個纏縛；我們通常歡慶它是個成功，卻鮮少意識到在慶祝成功的過程中，我們又陷入更多纏縛。

現在我正嘗試描述果大手印，因為我們需要知曉其中的益處，我們需要一個保持平常心的理由。而這裡有一個非常好的理由，因為我們所有的焦慮、問題全都源於不能保持這個平常心，一切都是。當你能做到時，問題來了：假設我非常努力保持平常心，我會有光環嗎？我會有金色肌膚嗎？會有所有這些嗎？會的，而且你會得到的遠遠不止這些。現在你所理解的金色肌膚非常有限，你腦海裡的那點金色少得可憐，它將是比那更燦爛一兩萬倍的金色，它會是藍色，它會是白色，它會是黑色，它會是無限的。說金色是因為我們這些愛因者熱愛金子，不知為何，我們總是熱愛黃金。這有點像是金剛持審視這些，「這些有情眾生喜歡什麼？哦，他們喜愛黃金，那就給他們金色吧。」

粗略而言，藉由能夠保持平常心，會發生什麼？有一位大師曾經說過：「食與屎等同。」這有點粗俗，一盤食物和一盤糞便會成為平等或一味的。某種程度上，你聽到這句話會覺得是一種誇大，但其實不是，它真的命中了一大要點。你我等人總是糾纏在一切事物之中，小題大做，一切都被看作大事。而在把一切都小題大做的過程中，我們變得情緒激動。基本上，輪迴的特質就是持續的激動，總是激動、激動、激動，纏縛其中，變得激動，變得沉迷，變得投入、忙碌，壓力重重，不能放鬆——這些全都出現了。這是一種解說方式。

另一種說法你可能不接受：經由保持平常心，會發生「無邊的顯相」。你將能夠講蝦的語言，還有更多更多，含括一切；你將能理解從來不理解的事。我們的祖師可能對於說蝦的語言，不那麼感興趣——對他們而言，我不知道用「興趣」這個詞是否合適。藉由能夠保持平常心，一切都成為一種教法，一切都成

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

為教法的來源，一切都成為所謂的「法之寶庫」。是因為這個原因，於是他們唱了這些道歌。之前說過，不用橡皮擦、鉛筆，是自然湧出的。

這點很重要，許多噶舉祖師和寧瑪祖師都因此而非常出名：他們從未上過學，卻勝過許多上過正規學校並研習經典的那些人。例如寧瑪派的偉大上師吉美林巴，他的所學僅限於詩學的前二品，然而他卻寫出無數函的論著，有諸如此類的事蹟。這是怎麼發生的？因為一切事物，所謂的外在世界、內在世界等一切事物——外在世界肯定如此，但尤其是氣、脈、脈輪、明點的內在世界——這些全都顯現自這個如同海洋的空明基，那些海浪從這光明基中生起，也消融入光明基。對我們迷妄眾生而言，學習兩種以上的語言就已經很費力了，我們需要從頭開始，但對於從未離開這個空明基的一些大成就者而言，一切現象都映現其上，如同鏡子一般，一切映象都現於鏡中。對我們而言，我們的鏡子不是在映照，而是一有映象，我們就去追逐它，鏡子在追逐對境。如果你幸運，你會得到一個映象，那也得是你運氣好。但是對於保持那種狀態的大成就者而言，一切都映現在這面鏡子中。而對於映象，你不能說「這個映象比另一個好」。在平等捨的狀態中，映象從未停止，是無阻礙的。大成就者不作分別，不分別「這個不好，我們要捨棄它；這個好，讓我們採用它」。大成就者不作任何分別，同時也不受苦。

這種成就是可以證得的。我們擁有傳承，傳承仍然在世，有法門存在著。我們是如此幸運，能夠知曉並聽聞偉大上師的名號。諸如帝洛巴、那洛巴、馬爾巴、密勒日巴、岡波巴、噶瑪巴，我們如此幸運，甚至聽聞過他們的名號，僅此一點就能確保我們的個人輪迴存有必有盡頭。這是肯定的，我們的輪迴肯定會終結。現在你必須確保的是這個輪迴會迅速地終結，那取決於你自己。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

這種成就就是明樂。即使你是具有批判心的人，也應該會非常受到這一點的吸引，因為這裡我們不是向你許諾「如果你這樣做，就會得到神通，會有光環，會有所有那些東西」，我們不許諾那些東西，那些並不真正重要。

但我不是說那些不會發生，它們會，但可能不是按照你所期望的方式，而我們希求的方式或許不一定會發生。像是吉美林巴祈請文中所說，對於「我們如何知曉上師的加持已經降臨到我們身上？」這個問題，他的回答是：「當你希求的百件事都未能實現，而不敢奢求的千件事卻成真的時候。」這才是真正值得追尋的法道，而且它是切實可行的。這是很棒的事情：它真的可行！

明樂果大手印中，三界眾生願解脫。

疫疾饑戰願平息，三乘法日恒升起。

而且藉由保持平常心，一再而再地體會平常心，這將是停止戰爭、饑荒、生態環境惡化的答案。總之，就是能夠停止一切的衰敗。對於這一切，這是最佳解答。

因此，密勒日巴又唱道：

我樂時敵人不知，我苦時親友不覺，

若能死於此山中，即滿窮子之願望！[8]

同樣，我只是粗略概述。他唱道：「我將會感到快樂，如果我的生命終了於這個岩洞、這個偏遠地方。我的敵人不知道我過得相當開心，我的親人不知道

[8] 《噶舉道歌海》，第 201 頁。臺北：解脫協會，2019。下面段落亦同。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

我過得相當不開心，那將圓滿我的心願！」密勒日巴為什麼那樣說？回到我們先前討論的價值觀。

我老時友人不見，我病時妹妹不曉，

若能死於此山中，即滿窮子之願望！

「如果我獨自在這個岩洞、這個偏遠地方死去，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，我的願望將得以實現！」

我死時無人得聞，禿鷹亦不見我屍，

若能死於此山中，即滿窮子之願望！

「如果我在這個岩洞、這個偏遠地方死去，而且沒有人知道我的死亡，鳥兒也沒有太快發現我腐壞的屍體，我密勒日巴的願望將得以實現！」

我屍周圍無人繞，我死無人哀哭嘆，

若能死於此山中，即滿窮子之願望！

我去何方無人問，我來無人欲知曉，

若能死於此山中，即滿窮子之願望！

「如果我能在這偏僻的岩洞裡死去，而且沒有人搬運我的屍體，也沒有人因為我的死亡而哭泣，我密勒日巴的願望將得以實現！如果我能在這偏僻的岩洞裡死去，而且沒有人問起我的情形，也沒有人實際知道我的下落，那麼我密勒日巴的願望將得以實現！」

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

平常心的挑戰

對於平常心，你會面臨一個巨大挑戰。當你追尋佛法之道時，會遇到挑戰。挑戰的類型很多，但從性質上來說，有兩種：一種是教法過於複雜，像是中觀、量學、般若波羅蜜多，非常複雜。這類教法非常理性，涉及邏輯、論證等等的那一切。經、論等這一切是廣博、深奧、陌生的，要應對這種挑戰，可以通過努力學習、思維、聽聞、討論、爭論、辯論、接受更多教學、閱讀更多書籍來處理，當然也要仰賴你的福德。另一種挑戰，就是像大手印這樣的，這種挑戰並非因為它難以理解，事實上，恰恰相反，因為它太過簡單，你越是學習，越是努力思維，越是努力論證，越是試圖理解，越是詮釋，反而越糟。那種挑戰在於無法信任平常心、大手印的簡單，做不到信任。首先，無法信任那個見地；其次，當它發生在你身上時，也無法信任它發生了。當你確實設法經驗到一點點平常心時，你會想：「不可能是這個，它一定是某個特別的東西，不可能是這個。」這種挑戰會一直存在。

對此，不要自欺，不要以為讀書和更努力學習就能解決這個問題。因此，上師的加持極其重要。這接著帶我們到下一首道歌。

道歌很多，我不知道該從何講起。我只是想在結束這個講座之前，選取密勒日巴的這首道歌來講。還有非常多的其他道歌是我們完全沒有觸及的，像是噶瑪巴・米覺多傑[9]、喇嘛祥，還有蔣貢康楚羅卓泰耶。

我強烈建議你們探索蔣貢康楚羅卓泰耶的世界，他的事業廣大。可以毫不牽強地說，正是因為他的工作成果，我們現在才能夠享受目前藏地存續的所有

[9] 第八世大寶法王。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

傳承的佛法財富，尤其是薩迦、噶舉和寧瑪，因為是蔣貢康楚羅卓泰耶和蔣揚欽哲旺波一起令教法變得可理解、可實踐、可閱讀。不僅如此，也令某些傳承倖存於世。可以說，我一直是蔣貢康楚仁波切的大粉絲，而我現在更崇敬他了，因為最近我傳授了蔣貢康楚羅卓泰耶彙編的《口訣藏》。這個人所做的事情簡直難以想像！

總之，為了應對第二種挑戰——無法信任這種簡單性——我們需要藉由「虔信上師」這個法門來對付這個挑戰。而說到虔信上師這條法道，你找不到比這個傳承教導得更好的虔信上師之道，單單那洛巴和密勒日巴的故事就應該能啟發我們。

問答

問：仁波切，廿五年前您曾經給我們這裡的社群一次開示，您談到了平常心。我想表達的重點，不知道在這裡講是否合適，即：平常心非常好，但還不夠；如果我們不考慮他人，它就毫無意義。

事實上，你一有平常心，最終那會將你引至聖觀，那是同一回事，一切都變得神聖。「神聖」是指沒有好壞等分別，那種無二的神聖性、一味、等味，是最本質的神聖。

我突然想起有一大塊內容沒講。很難證得平常心的簡單；證得後，要保持它；在試圖保持它的同時，要信任它。要記住：我們總會陷入需要做點什麼的習慣中，因此所有的生起次第與圓滿次第修持變得至關重要，這也是為什麼勝樂金剛和金剛瑜伽母的修持變得很重要——這是以這個傳承來說，還有很多其

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

他修持，但是這裡我們單獨挑出金剛瑜伽母和勝樂金剛來講。順便說一句，金剛瑜伽母和勝樂金剛不是兩個分開的個體。

生起次第的修持真的很重要，「總攝輪」（khor lo sdom pa）、「勝樂」（bde mchog）這個本尊的名號本身就有所表明，因為在平常心的精神中，生起並知道自己是金剛瑜伽母或勝樂金剛並與世界互動，換句話說，作為勝樂金剛來觀看、品嘗、與世界互動，會變成一個倍增器，能增加大樂與空性，這就是為什麼生起次第的修持真的很重要。

我知道你們很多人修持勝樂金剛和金剛瑜伽母，你們受過這個灌頂。你們有些人也告訴我，「我以前修過勝樂金剛，我修過金剛瑜伽母，但我有段時間沒修了，所以……」你感覺失去連結，但你不應該感覺失去連結，並不是說如果你有兩年忘記修持勝樂金剛，勝樂金剛就會和你說再見。祂不會離開、消散，勝樂金剛無非就是平常心。就像那張床，你一直沉睡其上，並做了三大阿僧祇劫的噩夢，但你一寸都未曾離開它。那張床，那個空明基，就是勝樂金剛，就是金剛瑜伽母，因此你一修持勝樂金剛，你一想到勝樂金剛，祂就在那裡。所以，不要認為你必須重頭開始之類的。我鼓勵你做這個修持。

如蓮師所言，如果需要舉起一塊大石頭，僅有一兩個人會很困難，有時有很多人會比較好，很多人聚在一起舉起它，那麼就很容易。過去有這樣的情況，我想現在仍然有。我記得很清楚，印象非常深刻。當我隨侍怙主頂果欽哲仁波切在噶美確林時，當時金剛界僧團在修勝樂金剛，他們來時都穿西裝、打領帶、拎著公事包，全部坐在佛堂內。我觀看他們打開公事包，裡面不是文件、帳單之類的東西，而是達瑪如鼓和鈴。他們用公事包當作桌子，他們全都衣著得體，非常體面。我還記得那位事業金剛女士。他們用英文修持勝樂金剛，那是我第

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

一次看到一群人用不同的語言修勝樂金剛法會，太棒了！總之，一切皆關乎因緣，所以有時候，當一個修行人不能獨自肩負起勝樂金剛的重擔時，一起共修，像是一起修薈供等等，也很好。這是我要勉勵你們不要忘記的事。

問：我的問題其實和金剛界的西裝有關，也和一味有關。不在乎是一盤食物還是一盤屎，這不能激勵我，而且我對平等性與妙觀察智之間的區別有些困惑。創巴仁波切教我們要欣賞好的食物和好的衣服，這與不在乎是食物還是屎有所不同，所以我沒法把它們結合在一起理解。可以請您稍微講一下嗎？

哦，曾經有人告訴我，早期很多創巴仁波切的學生在成為仁波切的學生之前，他們和牛的唯一區別，就是他們沒有角和尾巴。我不確定，這是我的臆測：他們當中很多人可能誤入歧途，被光明的面向所吸引，於是變得非常執著常見，所以他們留長頭髮、聽披頭四樂團之類的。我不確知，我只是有聽說這樣的事情，那時沒有等味。你可以問問老弟子們，但也許那個時候他們對某種生活方式特別反感，那需要被糾正。我不知道現在創巴仁波切會怎麼做，可能會讓你們光著身子走來走去，這也可能發生，我不知道。

我確信其中肯定包含大量的一味哲學，我毫不懷疑。但一味是否意味著你失去了那種分別或是那種欣賞？你會失去分別，但你會懷有更深刻的欣賞。如果一切都是平等的，那麼你還會覺得一個東西比另一個東西更好或更光明、更莊嚴嗎？你會以不同的方式運用它，你不會被限制住，你不會被局限。像是「特性」，特性其實非常主觀，任何事物的特性都是非常主觀的。好比星座，星座都有某些特性，有些是負面的。你的星座是什麼？好，天秤座。天秤座有什麼負

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

面特質？優柔寡斷？優柔寡斷可以是件好事，所以在這個意義上，我們會做太過狹隘的決定，比如「優柔寡斷不好」，但很多時候，優柔寡斷是非常好的事，它可能拯救你的性命。

問：能否請您談談中觀和虛無主義的關係？

中觀哲學絕不是虛無主義，完全不是。

我來告訴你什麼是虛無主義（斷見）。確實有斷見的佛教徒，他們在英國。斷見佛教徒是那些不能接受世俗層面有轉世存在的人。當然，在究竟層面上，佛陀自己說過，在他講完《金剛經》那所有的教法之後，佛問須菩提：「如來有所說法耶？」須菩提答言：「否也。」佛陀說：「善哉，如來無所說法。」在究竟層面上，就是這樣。「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道。」當你違背這一點並在世俗諦中有所定論時，你就變成常見者或斷見者。我知道有許多英國佛教徒不接受或是回避談論轉世，這時他們就落入了斷見佛教徒的類別。真的，有許多佛教徒說「我們死後會變成宇宙中的原子，成為環境的一部分」諸如此類的話。若是那樣，又何必修行？何必循規蹈矩？不強姦人或不搶銀行有什麼意義？因為只要不被抓到，你就沒事。

問：如果結論是這樣，善行或惡行有何區別？為什麼會有斷見佛教徒？

相對層面上，確實有巨大的差別。如果你種稻米，就會長出稻米；如果你種番茄，就會長出番茄。那種秩序是完整的，所以在相對層面上，你最好做個好孩子。

究竟上，不僅那些事物不存在，就連「不存在」也不存在。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

問：我想問您關於脫離「上師」這個框架的體驗。步出「上師」這個窠臼，成為藝術家和電影人，投身於有截止日期和預算的世界裡，對我們大多數人而言，這類事情會讓我們感到被困住和困惑。對您個人而言，那個歷程如何？

有很多的表裡不一，很多的偽裝，很多的欺瞞，比如假裝不擔心——我必須如此。順便說一下，其中是有些善德，即使是假裝謙卑，也能啟發他人。其中是有一些好的部分；如果它能起作用，就是好的。

問：您剛才說「很多的欺瞞」，指的是什麼？

像是假裝不擔心、假裝一切都會沒事，像是說「一切都會沒問題」。雖然我們這麼說，但我們知道這不是真的，諸如此類的事情。

問：那管用嗎？

是的，在某種程度上管用，然後你只需要在別人發現前，轉移他們的注意力就好，做點別的事。

問：所以那是一種表演？

我不該和你講太多，因為我所有的秘密策略都被曝露出來了。

問：我對這些秘密感興趣的點是，如果你把自己和世界分開，那麼當然比較容易不陷入糾纏中，但如果你願意和這個世界打交道，就需要特別的善巧方便才能不陷入纏縛。

佛教的教法和修持肯定會起一些作用。當事情不按常理發展時，有點兒能夠說「好吧」，有點兒能夠接受它，肯定是有一點幫助。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

問：在您的書《正見》的結尾，您說如果有人殺人，那麼我們作為佛教徒，應該譴責那個人。

是的，一般來說是這樣。

問：我不完全明白您說的「一般來說」是什麼意思。

我說的是宏觀的視野。只要你喜歡宏觀的視野，我的工作就完成了。

就狹隘的視野而言，是的，我能理解你的感受。

問：您說您無法像創巴仁波切那樣，做組建海軍之類的事，因為人們會覺得您很奇怪。當您談到福德時，您也說過，如果您沒有福德卻嘗試教學，就不會得到很多聽眾。但是那洛巴在那爛陀時有龐大的聞法聽眾，然後他離開，花了很多年和帝洛巴在一起。在帝洛巴用鞋打他之後，那洛巴就離開了。就我所知，馬爾巴從西藏去找那洛巴時，在一個小茅屋裡找到他，那時那洛巴只有幾個學生。我本來以為那洛巴獲得的福德……

因為在那爛陀，那洛巴必須迎合那些相信「沒有付出就沒有收穫」的人，那樣也很好。但在那個岩洞裡，那洛巴可能終於得以教導「毫不辛苦而完全收穫」，那太讓人讚歎了。我會用億萬個那爛陀畢業生換一個馬爾巴！

問：所以這與人數無關？

正是如此，但也關乎人數，因為等到那些喜愛「一分耕耘一分收穫」的人以蝸牛速度利益眾生時，我相信帝洛巴、那洛巴，馬爾巴、密勒日巴利益的是成千上萬、數百萬的有情，類似那樣的情況。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

問：我一年會去美國幾周做幾場演講。教學時，我喝蘇格蘭威士忌，這讓很多人不高興。我沒有喝很多，也許一部分的我想要珍視您說的「不必裝成一個乖巧的小佛教徒」。我不想退縮，我希望那是可以的。但這和福德有關，我沒有很多聽眾，如果我這樣做，他們會離開。

嗯，福德很重要。即使你沒有福德，人們應該至少是欠你業債，至少是在業力上有所虧欠，於是成為你的受害者。

問：您談到帝洛巴讓那洛巴選擇是向上師頂禮，還是向勝樂金剛壇城頂禮時，他選擇了壇城，這造成了不吉祥的緣起。您能再多談談這一點嗎？

這講的是上師和本尊是無別的。事實上，對我們這樣的眾生來說，上師遠遠更加重要。

回到關於福德的問題，我們的福德能做的就那麼多。我們的福德只有能力可以理解穿著僧袍或西裝領帶、說著相同語言的一個身相，而勝樂金剛是抽象的。因此，比起數千尊勝樂金剛，上師更加重要得多。

問：上師是指這個肉身的人嗎？

是的，也包括這個，因為這是你作為人、作為迷妄眾生能理解並與之連結的存在。我們需要這個，這是不可思議的慈悲行，但最終你不應該忘記：那位上師無非是你自心所反映出的影像。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

在究竟層面上，一個小偷和一位上師同樣都是你自心的映射，毫無區別。但是對你來說，從小偷那裡接受灌頂，將心與小偷的心相融，並從中領受什麼、獲得什麼的機會是零，因為你和小偷的業緣是你對這個人必須非常小心地看管自己的包，而上師的投射則是你所傾慕的對象，儘管方式多種多樣——你傾慕他可能是因為他也喜愛你喜愛的披薩，諸如此類的原因，有各種各樣的吸引力。但其中有一種吸引力是受到法道、證悟功德的吸引，所以這就是為什麼上師如此重要。

問：關於家庭是虛幻的集合體，可否多講一點？

你是指密勒日巴的道歌嗎？

看著家庭情形，你可以從中獲得一些東西，那是一種對虛幻組織的解構。如果看看我們的家庭狀況，就能大概明白。

問：當您講到如何知道自己得到上師的加持時，您說這有點像是，當你的生活不如己意，或是當你希望發生的一切都沒發生，你先前無法想像、不敢奢望的事卻都發生了，那時你就知道自己擁有上師的加持。所以這並不意味著你有更多的機會被挫敗？

因為很多時候我們並不知道要希求什麼，我們的願望既短視又狹隘，都來自那個框框。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

問：我對反復出現的「毫不辛苦而完全收穫」感興趣，因為我有點困惑這究竟是指當下即得還是旅程的終點。例如，上一次您提到它時，是在談那洛巴的證悟，顯然那洛巴的證悟之道極其痛苦——他被扔下樓，反復經歷各種事情，難以置信的痛苦。所以您說的方式聽起來更像是高速公路邊的廣告牌，「在這裡拐彎，你就會到達那裡」那樣的毫不辛苦而完全收穫。我不知道您講的是否與香巴拉教法相關，即薩姜創巴仁波切、薩姜米滂仁波切說的「法道是喜悅或值得慶祝的」。或許您能對此多講一些？

非常好的問題，非常好。

沒有付出就沒有收穫，毫不辛苦而完全收穫——我會緊貼著這個來講。為了回答這個問題，我們必須探討一個非常大的密續概念。

是的，有故事記載，也確實是有那洛巴的艱辛、密勒日巴的艱辛等等的那一切，但我們也必須記住，那些也可以是巨大的收穫。這是我們需要記住的，因為我們是喜愛因者。事實上，當密勒日巴首先去見那位大圓滿大師時，大圓滿大師說：「我的教法，如果傳給你，如果你夠幸運，你會在短時間內，甚至一夜之間，就能證悟。」結果什麼都沒發生，然後他被送去馬爾巴那裡。馬爾巴真是讓他吃盡了苦頭。當然，任何違背我們的自我和自私的事情，總是痛苦的。

那麼，這個「毫不辛苦而完全收穫」從何而來？我們稱之為「善逝」的這個概念從何而來？它有任何根源嗎？它有任何正確性嗎？是的，它確實可信，因為帝洛巴或薩惹哈說過：「愚者的束縛，卻能令智者解脫。」某個東西對愚者是束縛，智者卻會利用它作為解脫自己的工具。這是金剛乘非常重要的言論。

一般而言，在佛法之道的所有情況中，我們有問題和解決這個問題的方法。在問題和解決方法之間有著清晰區分的法道，是我們所說的「因道」（以因為取

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

向之道）。當道變得愈趨高深時，解決方法與問題之間的區別將會變得非常微小。等我們達到最終這個層次時，問題本身便是解決方法。這就是為什麼在「岡波巴四法」中，岡波巴敢說「心趣法，法入道，道斷惑，惑顯智」的第四項。

再次回到宏觀視野，如果你以非常狹隘的方式去看弟子和上師之間發生的事，是的，你可以說有諸多艱苦。就像創巴仁波切對他某些學生做的很多事，一而再、再而三地讓他們突然腳下一空，令他們極度不安，但這裡有一個前提：是這些人雇用創巴仁波切這麼做的，這是他們的決定。

問：所以您的意思是，如同「束縛愚者的東西，解脫智者」這個概念，基本上是說，儘管你覺得這個東西嘗起來很差，但它其實對你非常有益？

有點像這樣：你無法將濕潤從水中分離；如果你有一杯水，你就有一杯濕潤。金剛乘的態度是，如果你有一杯憤怒，你就有一杯智慧。能夠運用這種精神，讓金剛乘擁有「將一切轉成道用」的途徑或能力。這就是為什麼蔣貢康楚仁波切羅卓泰耶說，如果有人吃東西，比如吃一顆葡萄，同時觀想自己是勝樂金剛，福德超過供養千佛三個月午餐的福德。這不是我說的，我沒有吹牛，你可以參考他的著作《口訣藏》。所以，這就是為什麼說「善逝」。

問：我想至少在知識層面，我理解這個想法：憤怒與智慧本質上相同，或者至少具有可轉化性。我感興趣深入探究的是關於道的部分。我明白您一直在討論，甚至是在嘲諷因乘之道，但我不知道該何去何從。作為修行者，也許我們應該模仿書上寫的那四個康巴人的模式，假裝會有奇跡，修供養法會，然後就只是希望某個時刻會變成真的，我們會當下覺醒？

不是這樣。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

我們需要發願成為上等根器的弟子。我們還不是上等根器的弟子或修行者。這就是為什麼甚至《喜金剛續》中也說，那些無法咀嚼這條法道的人必須前往因乘之道。是的，他們必須成為毗婆沙等宗派的弟子，他們必須接受所有那些教法，他們必須做所有那些修持。沒有任何密續經典說可以完全不需要那些。但如果你是上根的弟子，你可以那樣做。

你不應該認為這是一種進退兩難的處境，因為你有可能是上等根器的弟子，你可能有那樣的根器。你可以通過發願和決心來培養它，你可以培養那種膽識。如果你能真正做到，就能直接越過整個因乘法道。

但如果你覺得不確定，你有點懷疑，那麼因道始終在那裡。而且我們絕不應該放棄因道，永遠不能。我想那就是創巴仁波切說的「永遠不要忘記小乘」。是的，永遠不要忘記那個。

傳法者應有的態度

我已經喋喋不休得夠多了，而且也從這些不可思議的道歌中，引申出那麼一大篇胡言亂語。我不知道這對你們有什麼利益。無論如何，對我而言，這兩天我始終有這個念頭：我真的很想累積福德。為此，我想要提醒我們自己，偉大的傳承及其訊息依然存在，你們很多人熟悉這個世界的微妙意涵、語言和特點，因此我也感到有信心。而且，其中有很多內容是我不會在其他地方討論的，因為我不知道人們能理解多少，但在這裡，你們很多人成長的過程中，一直被這些資訊轟炸著。作為一個提醒者，我從噶瑪噶舉、香巴噶舉、竹巴噶舉傳承

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

領受了如此多的教法，雖然我不能說自己一直在精進修行，但是我想為這個不可思議的傳承盡一份力。

如前所說，最近在印度，我有機會傳授相當大一部分的噶舉教法給一些仁波切及眾多僧人。單是有機會介紹這些教法還存在，對我來說就是莫大的鼓舞和啟發。這也是為什麼這裡的人邀請我來講課時，我想到要選擇這個主題。

創巴仁波切在書裡說過：「在追隨傳承方面，噶舉傳承被認為是最頑固與最坦誠的。」[10]我希望仁波切的許多學生能繼續保持這種頑固。「我們喜歡自己所繼承的遺產。懷疑、挑戰和猶豫——簡而言之，任何形式的疑慮都不被視為障礙」，這是巨大的鼓勵，「相反，它們被視為推動我們前進的燃料，令我們的虔敬心和衷心渴望，得以熊熊燃燒；令我們追隨祖師典範的強烈欲望，得以增長。」

這真是美妙有趣，我不知道該如何表達這部分：「就我個人而言，年紀越大，就越成為一個噶舉人。」這太美妙了，我不知道如何表達這一點，但幾乎是孩子氣的。接著創巴仁波切說：「以這種方式變老，是美妙的。」

我已讀過這段：「我曾經備受冷落，被當作全職的垃圾工、清潔工、換尿布的和保姆。於是，最終我隻身一人，成為這艘大船的船長。我必須以一己之力，解脫這黑暗時代的百萬乘客。」這是非常非常有力的宣言。「我必須獨自航行在這劇烈動盪且敗壞的輪迴海」，從未承諾這會很容易，對嗎？「藉由傳承的加持，也因為我堅定不移的誓言，顯然我別無選擇。」

[10] 引自《智慧之雨》的前言，以下亦同。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

文末，他說:「儘管有這卑微的職責，我仍不過是一粒微塵。由於歷代祖師欲將金剛阿闍梨與持明的責任加諸於我，所以我仍然一直是實修傳承的謙卑僕人。」

如前所說，作為比他年輕一代的人，我讀這段話時，將它視為一種提醒，提醒像我這樣的人應當抱持何種態度。我也會將這段話讀給年輕一代的祖古和仁波切們，尤其是那些向西方傳法的人，提醒他們應當抱持怎樣的態度。

結語回向

我確信你們都知道，我們不可能完整討論這些道歌，就連真正討論其中一位偉大持明的一首道歌也做不到。無論如何，對我而言，討論這個教法是一個積累福德的機會。若有任何由此產生的福德，我要以此回向，願偉大祖師的所有心願都能實現；還有那些為了利益有情眾生而孜孜不倦的諸佛菩薩，願他們的願望、凡為利益眾生所需之一切，都能圓滿實現。並且我特別將此功德回向給如今執掌此王國的薩姜的長壽，回向香巴拉王國的長久、和諧、安寧、繁榮和勝利。也以此功德回向你們所有人的繁榮、健康和好好修持佛法，多娜•霍姆和多傑洛本的性慾永遠處於巔峰狀態。

創巴仁波切的道歌

現在我們或許該朗誦一些創巴仁波切的詩作。卡洛琳，也許你可以介紹一下為什麼要用這種方式朗誦。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

朗誦者：宗薩欽哲仁波切問我是否願意朗誦《噶舉道歌海》中，秋陽創巴仁波切的道歌，而且他要求我用牛津演說風格來讀誦，這是創巴仁波切在晚年引入的一種風格。我朗誦第一首，標題是《白幡即興歌》[11]。

昨夜我夢見我唯一的師父，貝瑪智美（蓮花無垢），手持一面白幡，上有藍色「吽」字標記，飄揚於風中。他騎在一匹無韁白馬上，馳騁海面。醒來時，我帶著苦樂參半的回憶，寫下這首憶念之歌：

無與倫比之父——怙主上師，

您騎著法性白馬時，

不因世俗諦的波浪而畏縮。

您以真實的般若智慧，

揚起自生「吽」字的旗幡。

翱翔在樂空界時，

您的風姿宛若白色大鵬金翅鳥。

您不因邊見而畏縮；

您振翅高飛時，一切顯相皆是法身的百種舞姿。

[11] *Rain of Wisdom: The Essence of the Ocean of True Meaning*, p. 285-6. 西遊譯文，由英譯中。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

當您駐錫於實修傳承之宮殿時，

您的風範即是金剛總持。

您唱頌大手印之歌，

三界盈滿勝義傳承持有眾。

身處無畏高地時，

您的風姿猶如巍峨冰川頂峰。

智慧的暴風雪遍及一切，

您殷殷招引悲心白雲。

漫遊在輪迴叢林時，

您的風姿宛若猛虎。

您咬斷我執野獸的頭顱，

您吞噬希冀與恐懼的內臟。

憶念父親您的風采，

您的兒子，我，從進入樂空之夢中醒來。

這殊勝大手印之薈供輪，

這輝煌恒常的享用是何其愉悅！

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）

願此一味之歌、證悟之樂音

解脫三界眾生!

謝謝，我們就此結束。我確信，如果我們的業債與業緣仍在，我們終將會在某處再次相遇。

©悉達多本願會·版權所有（轉載請註明出處）