

# 从远处呼唤上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨 - 第四部分

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=2Z\\_GVKMEY2A](https://www.youtube.com/watch?v=2Z_GVKMEY2A)

讲师：

[音乐] 所以我们谈到了 悲伤，我们需要 开始……悲伤， 嗯，这里需要小心，不要 和昨天我说的那种 无法 实现我们 期望、假设 或希望的悲伤混淆。那种悲伤我们 不需要培养，我们有很多……这种 悲伤，我们 试图把它当作一种祝福，一种 我们祈求的祝福，这真的 非常重要，因为 它真的打开了很多 美好事物的大门，比如善良。善良之一， 我们 从未真正做到发自 内心或 完全善良的原因之一，就是缺乏这种 悲伤。也许这里的语言有点 障碍， 悲伤，你知道， 它很直接，在英语里，我的意思是，把它 翻译成悲伤是正确的，但 我认为这需要解释。 我们所有的所有这些经历，你 知道，幸福、痛苦、人际关系、成功、失败，所有这些 基本上都是 巨大的习惯造成的。 嗯，我想是不是有个东西叫 “ 纸牌城堡”？就像玩扑克牌一样，把 所有东西都放在 一起，一切都像那样，只要一点点…… 我不知道，比如说干扰（音乐）， 或者把 联合国脚下的地毯抽走，它就会 立刻崩塌，或者 逐渐崩塌。你知道，无论 你怎么做，通常当 我们沉浸于世俗 经验时，因为认为 这些都是真实、严肃、有价值的习惯太 根深蒂固，我们根本看不到这一点。所以， 正如佛陀对菩萨所说， 悲伤，或者说，这是一种高贵的 财富，不容易 积累，需要时间。正 因为如此，我们才 祈求佛陀，我是说，在这种情况下， 祈求上师们加持我们，这样我们就能 拥有它。当你拥有它时，那真是一种 福报。但是， 嗯，从世俗的角度来看，你 不会 快乐，你会困在 轮回中，在这个世界上和 人们相处，就像和孩子们玩耍一样。 基本上，如果你 有了孩子之后，你就得像孩子一样 玩沙 堡，就像它真的存在一样。 为了孩子，你 必须这样做，这样你才能 与世界建立联系。 当你这样做的时候，那 就是慈悲 和善良。因为你知道，这一切 看似毫无意义，但你只是在与人 相处。 你知道， 人们总是有各种各样的问题，比如 没有足够的时间 修行，没有合适的 修行条件等等。 我想他们指的是 没有合适的条件或 时间来念诵咒语，或者你知道，在禅垫上静坐 几个 小时。但是， 我是认真的，这 不是我说的，而是你正在经历的 所有教义。 如果你在生活中竭尽全力，却只得到这些，那么 你应该认真 考虑一下佛法修行中一个非常重要的因素。 当我们谈到 徒劳无功的时候， 我刚才举了 个例子，你知道…… 纸牌 屋就是 这样， 这个 例子证明了一切，没有什么 例外，即使是 你珍视的一些美德、 美德价值观，这些也和 库斯一样徒劳。当然，你知道，像 民主、社会主义之类的东西，当然，这已经 非常明显地证明了它们的 徒劳。甚至你自己的佛教 价值观，哦，我是 佛教徒，你知道，我是非 二元论者，我是非 极端主义者，所有这些都和库斯一样徒劳 和脆弱。 所以这就是为什么，在 我们祈求的所有祝福中，它被 放在最上面，最 开始的地方。 正如我所说，你应该尽

一切努力去创造它，比如 进行这样的对话。这也是一个 很好的主题，佛教的无常、轮回的虚妄，所有这些 主题，我相信你们很多 佛教徒已经听过无数遍了，但你应该一遍又一遍地听，一遍又一遍地听， 你永远不会嫌多。 [音乐] 所有足迹，大象的足迹 是最强大的， 最伟大的思想和 讨论，以及你所知道的一切，是的，等等，关于无常，关于虚无的 讨论，关于虚无的讨论， 关于徒劳的对话， 是最强大的。 而且，如果你追求 更高层次的，更奇特的，更奇特的， 我不知道，关于 音乐的，更高的冥想技巧，比如 大手印和 大手印，即使 间接或 直接地， 这种关于虚无的想法、悲伤或理解都很重要。你 知道，大手印和大手印都是 冥想技巧， 最重要的技巧，实际上 最基本的技巧是，只要你有我们称之为“tesso”的东西，只要你有这种东西，啊，它是这样的， 那就不好，关于音乐，只要有 一个结论，只要 你有一个 结论，一个决定，一个 神圣的 决定，那么你就不好。你知道为什么吗？因为每一个 决定都是人为的， 它们是 复合的。当它们复合时，只要 它们复合，你就不能信任它们， 因为你不能信任 它们的原因是它们依赖于…… 任何依赖于其他事物的东西，表面上 看起来可能很 男子气概，你知道，非常强大、稳定，就像混凝土一样牢牢地钉在某个地方，但实际上 一切都毫无 意义，就像纸牌 屋一样，会瞬间倒塌。当然，我们讨论过 如何让生命有意义、有价值， 基本上就是让生命充实而有意义。我们得出了一个结论， 或者说， 我们昨天讨论过， 为了让生命充实，你必须做一些看似无用的事情。 记住， 这真的是从世俗的角度来看的。 如果你像这样坐着，冥想是最无用的 事情， 因为在那十分钟里，道琼斯指数 一直在 涨跌，你是在浪费时间，你必须一直追逐它， 你必须时刻关注它， 你必须比每个人都领先一步，不是吗？所以，第二点， 通过做一些 完全无用的事情来让你的生命有意义。实际上，在周六和周日，也就是 周末，人们喜欢做这些事情，这很奇怪， 因为只有这 两天。你做的都是些无用的事，对吧？ 所以我们必须朝着这个方向努力。我 认为，如果我们开始这样做，即使对地球生态学来说也会有所 帮助。接下来，我们 昨天讨论过，我只是回顾一下， 总结一下我们昨天讨论的内容。好的，这次 你们要学习一些非常奇怪的事情， 我告诉你们要感到悲伤，去做一些无用的 事。第三点是，你们应该感到 焦虑，因为 时间不多了，每个人都会变老，你知道，时间不多了，要一直保持 焦虑。 你应该这样做，这在这里表达得非常精辟，就像，看看你，你知道， 你那颗腐朽的心，你仍然在为 长寿做准备，为了长久地活下去，而不是焦虑。 好的，这一点非常重要。 接下来， 祈求获得 祝福，拥有这种态度。 上帝保佑我，让我拥有这种态度。 你知道，我们有这种习惯，认为 这是必要的。所以，不要有这种想法， 比如朋友是必需品， 财富或财产是 必需品。这就是我们如何……想想，你知道，他在这里反复强调，所谓的友谊关系一次又一次地被证明无法长久，我们积累的一切最终都会被别人利用，甚至我们最珍爱的人，包括我们最终要留下的躯体，也都被一次又一次地证明。所以，这基本上就是说，够了，你知道，不是说如果你拥有它很好，但那并非必要。要培养出那种态度，我们祈求祝福，然后下一个人恳求祝福，要明白所有世俗的荣耀、财富、名望等等，最终都会

被看作是深渊，容易坠入却难以自拔。很容易沉迷于诸如利益之类的东西，比如[音乐]，你知道，很容易坠入批评的深渊，比如人们忽视你。但一旦你陷入其中，无论是赞美还是批评，无论是喜欢赞美还是讨厌批评，都很难自拔，因为你会被所有这些世俗的陷阱所束缚。这很重要，因为比如，像渴望被赞扬那样，正如他在 这里解释的那样，一旦你得到了 赞扬，那么在你获得赞扬之前，或者在你收到的赞扬之前，一切都充满了不 确定性。如果你 成名，如果你 真的获得了大量的赞扬，你知道，你就像在攀登深渊， 你知道，深渊就像某种 陷阱，你知道，当你攀登时，深渊会变得更长、更大、 更深， 所以在 你面前的一切都是不确定的，因此 会有恐惧。无论我们做什么，我们都无法 控制或决定我们做什么。 实际上，无论我们认为我们做的很多事情都有一定的 权利和控制权，但实际上，从 根本上来说，如果你认为我们没有，我们完全受制于 条件， 换句话说，就是业力。 所以，无论业力之风或 条件之风从哪里吹来，无论它如何吹，你 最终都只能与之周旋，而这 通常总是会带来难以忍受的痛苦。所以，上师，请保佑我们，让 我们从中解脱出来。 从这些深渊开始，接下来的这些 诗节可以从 很多不同的 层面来解读。初学者读到这些诗节可能会感到沮丧， 因为它某种程度上揭示了我们的 运作方式。但正如前面所说，最深刻的教义 是那些让 你感到不安而不是激励你的教义，而 这些诗节无疑会让人感到不安，因为你知道 这里写的一切，显然是因为我们还没有拥有， 所以我们祈求祝福，以便 我们能够拥有它。这首诗节祈求 祝福，以便我们 能够平息 这种自恋的 骄傲。当然，骄傲是……所有这些情绪，所有这些 情绪都 同样是灵性道路上的障碍。 有些情绪可能比其他情绪更……该怎么说呢……现在来说，它们更像是一个问题，比如 骄傲。尤其对于一个寻求灵性道路的人来说， 骄傲绝对是一个…… 障碍，一种非常……嗯，是的，它是一种障碍。骄傲、怀疑和错误的 观点…… 骄傲，我们都知道，是非常……可笑的。因为从根本上来说，骄傲就是RO， 即使你知道它看起来 很自大，很傲慢等等， 但实际上它根植于一种彻底的不 安全感。 你可以说它是 珍视 自我的pH值，一种 很难摆脱的特定情绪，因为很多 时候 骄傲和 自信被混淆了，比如自尊与 没有骄傲无关， 事实上，自尊就像骄傲的祖父，骄傲的种马， 非常 肥沃，总是 [笑] 勃起。嗯，是的， 我认为 佛教所说的自信、战士般的态度和 骄傲之间存在很多误解，这是可以理解的，因为它们 之间的界限非常非常模糊。自信就像，我们都相当自信，我们不是 鸚鵡，是的，很 简单。骄傲就是，哦，你知道，我很好，你知道，有很多形容词， 其实很简单， 区别其实很简单，但 它变得非常复杂，因为关于我们真正是谁的信息 非常 模糊。 你知道，总是错的，就像…… 所以，自信的本质是 承认我们真正的身份， 承认这一点。但这恰恰是 问题所在，因为我们到底是谁？ 这是一个根本性的问题，但很多人甚至 没有时间去问这个问题，更别提 听 答案了。 如果你问的是“我们到底是谁”，那么 你就会属于 少数 群体。举个例子，我们 总是乐于用我们拥有的东西、我们交往的人、我们 去过的地方等等来衡量自己，而这会滋生 骄傲。总之，你需要明白的是，骄傲的 脊梁， 骄傲的核心是不 安全感，骄傲的作用就像 鸡蛋或鹅卵石一样， 大师

(音乐) 是这么说的。所以, 如果你往鸡蛋上倒水, 鸡蛋的某个部分不可能吸收一点水。所以, 如果你对灵性道路感兴趣, 你必须勇敢, 你必须敞开心扉。这些信息真的非常重要, 尤其如果你是一名修行者, 如果你渴望成为一名像大手印或大禅修这样的修行者。如果有人告诉你, 今天早上9点整个柏林都天翻地覆了, 你应该……而不是跑来问这问那, 这简直是赤裸裸的否定, 怎么可能? 你应该在瞬间……你应该……哦, 是的, 也许吧……但是, 如果你真的这么做了, 整个社会又会把你归类为那种……该怎么说呢, 吸大麻的人。所以, 如果你真的想认真修行, 你必须腾出空间, 放下骄傲。骄傲总是满员, 没有空位。骄傲不理解空位的意义。这就是为什么我们要向古鲁祈祷, 恳求古鲁, 好让我们的骄傲得到安抚。很好, 你知道, 这实际上是在对抗我们一直在谈论的所有事情, 比如悲伤, 拥有悲伤, 拥有这种紧迫感, 以及真正摧毁骄傲。这些教义在小乘、大乘等等中有很多, 但密宗据说是一条强大而快捷的道路, 这并非随意之言, 而是有原因的。原因在于, 与其进行冥想和心智训练, 不如直接向上师祈祷。这是一种非常重要的技巧。接下来是“为自己加持”, 这样我们才能根除对自我的执着。嗯, 我没能完全表达清楚他表达的方式, 是的, 我认为“隐藏”这个词用在这里很贴切。这是一个很好的比喻, 因为密宗的教义非常博大精深。我不知道这是否对你有帮助, 但我在另一首歌里也发现了这一点, 歌名是《上师之歌》。这首歌非常优美。我不知道这个例子是否合适, 但我们试试看。你知道, 西藏的藏族人会做很多财富法会, 尤其是居士们, 他们很喜欢这样做。当你做财富法会的时候……赞巴拉(Zambala)或其他什么仪式之前, 还有另一种普迦(Puja), 目的是驱除让你贫穷的能量、邪灵或能量。通常他们会制作一个祭祀容器(TMA), 就像一个老人乞讨的容器, 里面放着很多裸体的孩子。他们会制作一个祭祀容器, 然后把所有让你贫穷的负面邪灵都召唤进去。这其实是一个非常好的普迦, 你应该偶尔做一下, 真的有效。还有, 所有那些……该怎么称呼的……你知道, 家人有时会保留一些东西, 比如我们觉得以后会用到的东西, 但最终却很久都没用过。这些东西据说就像是邪灵的藏身之处, 尤其是像杯子和碟子之类的东西, 杯子碎了, 但碟子因为漂亮就留着, 对吧? 所以即使你想……你其实没法用它, 因为它有点尴尬。通常你知道, 有这种传统, 这类东西也要放在那里, 放在那个eij的D里, 然后把它们赶走, 接着你立刻想象财富的曼荼罗, 比如r samb、damala或 basani。这首歌是关于一个shoka的, 描绘了那样的一件事, 我认为, 他是在嘲讽你知道的那些东西, 比如你扔掉的东西。基本上, 这首歌说你真正应该扔掉的是想要拥有的心态, 正是这种心态让你贫穷。[笑声] 类似地, 你知道, 你在这个W Puja期间隐藏了想要拥有的心态, 这才是真正的罪魁祸首。但在这里, 他说你隐藏了你保留了真正的罪魁祸首——自私自利, 然后你尝试做你知道的爱与慈悲冥想等等等等, 所有这些都说了, 所有这些最终都会以某种方式结束。你的情绪越发强烈, 你的负面行为也越发强烈, 所以请保佑我, 让我能够斩断这种执着于自我的根源。好吧, 我们休息15分钟。[音乐]