

[English only] Calling The Guru from Afa...

来源: https://www.youtube.com/watch?v=2Z_GVKMEY2A

讲师:

所以我们谈到了悲伤，我们需要开始……不过这里需要小心，不要把它和昨天我说的那种无法实现期望、假设或希望的悲伤混淆。那种悲伤我们不需要去培养，我们已经有太多了。而我们现在谈的这种悲伤，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，因为它打开了很多美好事物的大门，比如善良。我们从未真正做到发自内心、完全善良的原因之一，就是缺乏这种悲伤。

也许这里有点语言障碍。"悲伤"这个词，在英语里很直接，把它翻译成悲伤是对的，但我认为需要进一步解释。我们所有的这些经历——幸福、痛苦、人际关系、成功、失败——基本上都是巨大的习惯所造成的。嗯，我想是不是有个东西叫"纸牌城堡"？就像玩扑克牌一样，把所有东西垒在一起，一切都摇摇欲坠，只要一点点……我不知道，比如说干扰，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，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，你就得像孩子一样玩沙堡，要像它真的存在一样去玩。为了孩子你必须这样做，这样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所说的。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——纸牌屋就是这样，这个例子证明了一切，没有任何例外，即使是你珍视的一些美德和价值观，这些也同样是徒劳的。当然，像民主、社会主义之类的东西，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，我是非二元论者，我是非极端主义者"——所有这些同样徒劳而脆弱。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，你永远不会嫌多。

所有足迹中，大象的足迹是最强大的。在所有伟大的思想和讨论中，关于无常、关于虚无、关于徒劳的对话，是最强大的。而且，如果你追求更高层次的、更奇异的修行——比如更高的冥想技法，如大手印和大圆满——即使是间接或直接地，这种关于虚无的理解、悲伤，也都至关重要。

你知道，大手印和大圆满都是冥想技法，而其中最重要的、实际上也是最基本的要素是：只要你有一个结论，一个决定，一个所谓“神圣的决定”，那就不好了。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。只要它们是复合的，你就不能信任它们——因为任何依赖于其他事物的东西，表面上看起来可能非常强大、稳定，就像混凝土一样牢固，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，或者说昨天我们讨论过：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。如果你就这样静静地坐着，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，即使对地球生态也会有所帮助。

接下来，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，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，认为朋友是必需品，财富或财产是必需品。但想一想，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，也都一次又一次地证明了这一点。所以，基本上就是说：够了——不是说如果你拥有它不好，而是那并非必要。要培养出那种态度，我们祈求祝福。

然后下一个诗节恳求祝福：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。很容易沉迷于利益，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，因为比如渴望被赞扬——正如他在这里解释的那样，一旦你得到了赞扬，在你获得下一次

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，你就像在攀登深渊——深渊就像某种陷阱，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，我们都无法真正控制或决定。实际上，无论我们认为我们对很多事情拥有一定的权利和控制权，但实际上从根本上说，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……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……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，即使骄傲看起来很自大、很傲慢，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一种特定情绪，很难摆脱，因为很多时候骄傲和自信被混淆了。比如自尊——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，我们不是鹦鹉，是的，很简单。骄傲就是，哦，你知道，我很好，有很多形容词……其实区别很简单，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，总是错的。

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，我们总是乐于用自己所拥有的东西、所结交的人、所去过的地方来衡量自己——而这，正是骄傲滋生的土壤。

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——大师在歌里是这么说的。所以，如果你往鸡蛋上倒水，水是无论如何都渗不进去的。

因此，如果你对灵性道路感兴趣，你必须勇敢，必须敞开心扉。这些教法真的非常重要，尤其是如果

你是一名修行者，渴望走上大手印或大圆满这样的修行之路。

打个比方——如果有人告诉你，今天早上九点整个柏林天翻地覆了，你的反应应该是……而不是跑来问东问西。那种"怎么可能?"的反应，其实是赤裸裸的否定。你应该在瞬间……哦，是的，也许吧……当然，如果你真的这么做了，整个社会又会把你归为那种……该怎么说呢，吸大麻的人。【笑】

所以，如果你真的想认真修行，你必须腾出空间，放下骄傲。骄傲总是客满，没有空位。骄傲根本不懂空位的意义。这就是为什么我们要向上师祈祷、恳求上师——好让我们的骄傲得以化解。

很好。你知道，这实际上是在对治我们一直在谈论的种种问题——悲心、紧迫感，以及真正摧毁骄傲。相关教义在小乘、大乘等各乘中都有许多，而密宗之所以被称为强大而快捷的道路，并非随口一说，是有其原因的。原因在于：与其通过禅定和心智训练，不如直接向上师祈祷。这是一种极其重要的技巧。

接下来是"为自己加持"——这样我们才能根除对自我的执着。嗯，我未必完全传达出了他表达的方式，不过我认为"隐藏"这个词用在这里很贴切，是个很好的比喻，因为密宗的教义实在博大精深。

我不知道下面这个例子是否合适，但我们试试看。你知道，西藏的藏族人，尤其是居士，很喜欢做财富法会。在做赞巴拉（Zambala）或其他财富仪式之前，通常还有另一种普迦（Puja），目的是驱除那些令你贫穷的邪灵或负能量。通常他们会制作一个祭祀容器（TMA），就像老人乞讨用的器皿，里面放着许多裸体孩子的形象。他们把所有让你贫穷的负面邪灵都召唤进这个容器里。这其实是一种非常好的普迦，你应该偶尔做一做，真的有效。

还有，家里那些……该怎么称呼呢……你知道的，家人有时会保留一些东西，觉得以后用得上，但最终很久都没碰过。据说这些东西正是邪灵藏匿之处，尤其像杯子和碟子——杯子碎了，但碟子因为漂亮就留着，对吧？可你实际上没法用它，因为总觉得有点别扭。通常按照传统，这类东西也要放进那个容器里，统统赶走，然后你立刻观想财富的曼荼罗。

这首歌描绘的就是这样一件事。我认为，作者是在讽喻那些你以为扔掉了、实则留着的东西。这首歌的核心意思是：你真正应该扔掉的，是想要占有的那颗心——正是这种心态让你贫穷。【笑声】

类似地，你知道，在这场普迦期间，你隐藏起来的，是那颗想要占有的心——那才是真正的罪魁祸首。而在这里，他说的是：你把真正的罪魁祸首——自私自利——藏了起来，然后去修爱与慈悲，做各种各样的冥想等等。可这一切最终都会以某种方式反扑：你的情绪越发强烈，负面行为也越发强烈。所以，请加持我，让我能够斩断这执着于自我的根源。

好，我们休息十五分钟。

【音乐】