

Calling The Guru from Afar, 30 June - 1 ...

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=8UBZfVvjfz8>

讲师：

总是有人会问，如何将佛法融入日常生活。你们听到的很多这类问题，其实都是在寻求指引——祈求加持，让我们的心能够沉浸于佛法之中。这是莫大的加持，也是殊胜的加持。那些真正博学多闻、心沉浸在佛法中的人，这是非常罕见、非常罕见的。

当我们谈到上师的品质，谈到我们应该寻找什么样的上师或导师，简而言之，通常人们会说，上师必须博学多才，然后要自律，但最重要的是，上师必须仁慈。

仁慈这个词——即使上师不那么博学，不那么自律，如果他或她仁慈，你就会受益。如果你跟随一位学识渊博却缺乏仁慈的师父，你可能会买很多书；如果你跟随一位纪律严明却缺乏仁慈的师父，你可能会偷偷地【……】，假装自己是世上最伟大的人。

所以仁慈非常重要。当然，衡量仁慈的方式有很多种。仁慈与微笑无关，也与冗长的谈话无关。真正的仁慈，取决于师父对三宝和因果法则的信任程度。

这很容易理解，就像一位好国王——衡量好国王的标准是什么？一位好国王真正信任他的法律，即使他可能凌驾于法律之上，他也真正信任法律，因此受人尊敬，即使他可能不受约束，无需特别在意，也能成为一位好国王、一位好的领导者。而一位师父，当学生行为不端时，他会高举业报的旗帜，自己却不相信因果；这会影响他自身的业力，无论他走的是哪条路，这真的不太好。这意味着这位师父的心并没有完全沉浸在佛法之中。

很难描述这一点，让我再多谈谈这个话题。

你知道，当我在不丹的时候，人们问我，不丹人该珍惜哪些价值。作为一个佛教王国，价值观不多，但我认为其中之一是——尽管时代变化很大，人们通常不会轻易踩死一只小虫子。这与你的心沉浸了一点佛法有关，当然只是非常非常非常微小的层面，但这其实是一个非常重要的价值观。

例如，看看藏族人。如果你了解西藏的历史，你就会明白佛教对西藏的影响有多深远。我不知道，这可能和地理环境有关。在那个地区，山脉崎岖不平——你知道，普什图族和阿富汗人所在的那一带——藏族人过去是，现在仍然是，实际上非常非常非常血腥，过去是，现在仍然是非常狭隘。如果地球上有什么奖项是颁给制度化种族主义者的，那恐怕每年都会颁给他们。

当我们听到你们表达某种罪恶感，你知道，那种必须去理解这件事的感觉——这要感谢释迦牟尼佛的教义。藏人原本真的不在乎他人的生命。但佛教是从印度引进的，这真的很神奇，对吧？这是一个从印度引进的概念，它拥有如此强大的力量，以至于藏人甚至觉得杀死一只小昆虫都有些尴尬，你明白

吗？就是这样——要感谢来自印度的释迦牟尼佛，是他的这种理念被引进了，藏人从来没有自己发明过这些东西。我只是想举个例子，好吧。

然后回到西方，我开始听到西方人说：该死，内在的修行，哦，你知道，我没有做到那些教导……那种愧疚感——无法友善、善良、勤奋的愧疚感。好消息是，这意味着心正在慢慢融入佛法。你需要一些时间才能将它融入我们的体系中。我认为这真的很好——当我听到"我应该修行却没有修行"，这意味着他们感到担忧，这意味着他们感到愧疚。你知道，如果你仔细想想，难道你不觉得因为没有做到爱与慈悲而感到愧疚，是一件很美好的事情吗？这意味着你珍惜它，这很棒，这就是开始将心融入佛法的迹象。

是的，我们中的许多人仍然很肤浅。我相信我们会被自己在这里留下的痕迹所左右——如果受到一点点批评就激动，如果有人直截了当地说了些不好的话。即使你了解众生的种种面貌，很多时候就在你眼前，你却视而不见；即使慷慨的馈赠——无论是物质上的庇护，还是佛法——就在你眼前，你或许就在那里，但随后可能因为一点小事而退缩。然而，当你的心开始被佛法所扰动，过一段时间后，你就会明白：放弃吧，不要小题大作。这就是开始出现的转变——是加持让我们能够归属于此、能够放下执着。放下对生命的执着，意味着放下对生命中所有细节的执着，例如舒适、关注、认同等等。

否则，即使你知道所有这些世俗的东西都没有价值，我们最终还是会认为它们有价值，为了每天微不足道的利益——食物、衣服或他人的关注——我们会愚蠢地舍弃真正的财富。即使我们拥有一切，我们仍然不断地思考"我需要这个，我需要那个"，不断地被这虚幻的世俗生活所欺骗。所以请加持我，让我不再有这种想法，放下这种认为此生就是此生、以及随之而来的一切都重要的念头。

其实，经文中有一个非常好的词，它实际上是"有情众生"的同义词。这是一个非常优美的词，包含着"永恒时间"的意味。它就像"孩子"的意思，有一种边界的含义，对吧？"孩子"指的是只看到这一边的人，"多摩"指的是看到这一边的人，"春虎"指的是看到这一边以及两侧之外的人。是的，这是一个非常优美的词，但它不是指特殊的有情众生，也不是指人类，也不是指普通人——你也可以将其理解为只看到这一边的人，基本上就是没有鸟瞰视角、看不到更远之处的人。

所以，什么是佛法修行者？该死，修行者应该是试图看向另一个方向的人，至少你必须对背后的事物感兴趣。一般人对背后的事物毫无兴趣——就算只是思考一下，都会认为这是在浪费时间。是的，在佛教中，佛法修行者是指那些有兴趣超越这一边的人，当然，理想情况下，他们应该真正看到此岸的彻底徒劳。

好的，下一个。请上师们加持我们，让我们对因果法则有信心。你现在一定常常听到"业力"这个词——业力、佛教、印度教、瑜伽，它们都被联结在一起。但要知道，业力从根本上来说，是一个指涉因果活动的术语。一般来说，业力很容易理解：在合适的条件下，如果没有障碍，如果所有因果条件都正确，结果就会如此发生，我想我们都能理解。

但因果并非如此简单——它变得如此浩瀚和微妙，例如轮回、心识的延续等等，人们往往缺乏足够的工具去判断。通常，当我们缺乏判断能力时，我们就会说"哦，它不存在"。

有一首非常优美的诗，大意是说：天空没有尽头，所以鸟儿们飞翔，它们喜欢不停地飞，但最终还是会回来——并非因为天空有尽头，它们飞到天涯海角，只因为翅膀再也承受不住了。同样，自然现象的本质也没有尽头，所以我们才会得出结论，引发各种各样的争论。就是这样。我们没有合适的语言和模型，所以是的，因果关系与业力，其深度如此难以测量。

我相信我们对业力是有信心的，但有时我们会开始自欺欺人——"我已经做对了一切，我做了这个那个，但结果仍然不如所愿"——这是缺乏对因果法则的信任。如果你缺乏这种信任，后果是什么？你就会像豌豆公主一样，遇到一些小问题便无法享受，于是各种不善业会自发地产生。所以，上师们，请加持我们，让我们对因果法则有信心。

对因果关系的信任，尤其是在微妙的层面上，也可以这样理解：不信任你那有限的逻辑，不信任你通常粗略的推算和计算，不要太过狂热地相信你的理性。理性已经证明了很多东西，但它也一直在变化。所以一开始，真的不要盲目信任——或者至少不要再狂热地相信你的逻辑。

我认为这尤其适用于对敌人及其信仰的敌意，甚至包括他们穿衣服的方式，甚至包括他们强迫别人穿衣服的方式；还有对自己的朋友、亲戚和自己团队的执着，就像执着于巴塞罗那队一样。然后是不知道该做什么、放弃什么、接受什么的无知。这对我来说尤其如此——每当你应该修行的时候，你就变得迟钝、困倦、懒散；每当与修行无关的时候，你就精神百倍地坐在沙发上。每场比赛九十分钟，乘以三，就是四个半小时，连热身的时候也是如此精神。

所以是的，修行需要连续数小时专注，不犯困，不去注意谁犯了什么错、发生了什么不公平的事，只关注自己，这样所有的烦恼——这些内心的敌人——都会被降伏。

这类似于米拉日巴被问到 he 属于哪个宗教时所说的：不管怎样，我属于一个不自欺的宗教。所谓不自欺，基本上意味着，一旦心中有所觉察，就需要如实地面对自己。

如果不加以驯服，我们看起来都差不多。越是传统，我们就越是精心打扮自己，让自己看起来像个完美的修行者——包括你知道的，特制的念珠，有些人甚至以那种稍显邈远的加德满都风格为荣，不修指甲。说到底，这些不过是为了让自己看起来像个淡泊名利的小人物。辞掉工作去"修行"，也堂而皇之地成了对家人尽的一份"责任"。

之所以把这称为"寻求灵性之道"，正是因为我们的心并没有真正沉浸于佛法之中，所以情绪就像蛇一样，悄悄沉睡于我们心底。一旦某种境况出现，这层伪装便会显露原形，我们真实的本性也随之暴露无遗。

这一点极为重要。如果我们的心的没有真正被佛法所转化，那么多年的禅修、独居与苦行，也不过是徒

劳无功。是的，多年的禅修，若心未沉浸于佛法之中，一旦有人言之凿凿地跟你说你的上师不好，你说不定还会点头称是。因此，驯服我们内心的这些把戏至关重要。

我们真正应当奉行的座右铭，应该是：「让自己发光，而不是盯着我如何消灭对手。」嗯哼，你应该时时审视内心——这由你自己决定——不要让遮障蒙蔽你太多，如此，我才能看清自己的过失。

理解这一点有许多不同的层次。其中一个层次是：当过失显现时，能够认出它。而另一个层次则是：有些我们习以为常、并不认为是过失的想法或习性，实际上可能是有缺陷的、不好的。要认识到这一点本身就极为困难——辨别那些细微隐藏的过失，本来就是难事。

此外，正如之前讨论过的，我们有一种习惯：表面上俨然是持不二见的行者，骨子里却实实在在地活在二元对立之中，把它当作我们生命中不由分说的准则。我们早已太习惯于一切不如法的事物，因此，即便偶尔生起一点如法的心念，也会一而再、再而三地被压制下去。道德的心念一次次升起，又一次次熄灭。

所以，请加持我，让我能够如实看清并认识自己的过失。

（藏文祈请）……请加持我，让我的心能够调柔。我认为这非常重要，因为调柔的心不像一块木头或一块坚石，坚硬无比、无法被穿透。想想看，若非如此，将会是多么可怕——就这样，日复一日，我们离死亡越来越近，而我们的心也一天比一天僵硬。当我们依止上师时，我们的虔诚日渐消退，清净的观见与理解也随之减弱，与法侣的陪伴也越来越少。

（藏文祈请）……这真的非常殊胜。请加持我，让我无论做什么，最终都能成为真正的佛法修行者，也就是说，能够圆满成就修行。因为就眼下而言，即便我们皈依了佛门，或决意修持祈祷，往往也缺乏发自内心的虔诚或悲悯。我们大部分的修行都流于口头念诵，佛法修行因此只是一种象征性的形式，并没有真正深入内心。所以，请加持我，让我无论做什么——直接也好，间接也好，归根结底——都能真正成就佛法修行。

好了，我们再休息一下。