

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=GdDGIYbapo8>

讲师：

我们谈到了"悲伤"——这意味着我们需要开始培养这种悲伤。不过这里要小心，不要搞错了，就像我昨天说的，那种因为无法实现期待、无法完成某些假设，或者失去某人而产生的悲伤——那种悲伤我们不需要刻意培养，我们已经多得很了。这种我们所感受到的悲伤，这种我们正在祈请加持以获得的悲伤，是非常重要的，因为它真的能打开通往许多美好事物的大门，比如慈悲心。我们之所以从来没能真正从内心深处、完完全全地生起慈悲心，原因之一就是缺乏这种悲伤。也许这里语言成了一点障碍——"悲伤"这个词，藏文叫"乔夏"，是直接的，属于不定类的语言。"乔夏"翻译成悲伤是没错的，但我觉得需要解释一下。

我们所有的这些体验——你知道，喜乐、痛苦、关系、成功、失败——这一切，当然都只是我们根深蒂固的巨大习气。不就像纸牌屋吗？就像用扑克牌搭起来的东西，把它们都垒在一起，一切都是那样——只需要一点点边缘的扰动，把地毯从下面一抽，它就瞬间塌了。是啊，你知道的，不管你怎么……通常我们在世间游荡时，因为认为这些东西是真实的、严肃的、值得认真对待的这种习气太强了，我们根本看不穿它。所以需要时间……这就是为什么，就像佛陀曾对那位菩萨所说的，悲伤是一种高贵的财富——并不是那么容易积累的，需要时间。正是因为这个原因，我们才祈请上师，祈请上师（在这里指的是上师）赐予我们加持，让我们能拥有这种悲伤。当你真正拥有它时，那真的是一种加持——但从世俗的角度来看，你不会快乐。你将游荡在轮回之中，在这个世界里，跟周围的人相处就像跟小孩玩一样。如果你有个孩子，你就得陪他玩沙堡，假装那是真实存在的——为了孩子，你就得这么做。这就是你与世界其余人相处的方式。当你这样做的时候，那就是慈悲与善意，因为你明白人们有各种各样的问题——没有足够的时间修行，没有合适的修行条件，等等等等。我想他们说的是生活中没有合适的条件和时间来持咒，或者没办法在蒲团上打坐很多很多小时——但说真的，我是认真的，这不是我说的，而是一切教法所说的：当你走过这一生，努力做一切能够生起这种悲伤的事情，你应该真正把它视为修行的一个非常重要的元素。

当我们谈到无常，或者拿纸牌屋给你们举例子，那个例子适用于一切，没有例外——甚至是你所珍视的某些所谓美德、美好的价值观，这些也是纸牌屋。你知道，像民主、社会主义——当然，这些已经非常明显地证明了它们有多脆弱——但甚至连某些佛教价值观也是如此。"我是佛教徒，我是不二论者，我是不走极端的人"——这一切都是和纸牌屋一样巨大、一样脆弱的东西。所以这是我们正在祈请的加持——就把它放在最顶端，放在最开始。就像我说的，一旦你做了任何能够生起这种悲伤的事——比如像这样的对话也是好的——无常这个主题，轮回的虚妄……所有这些主题，你们这些佛教修行者，肯定已经听了好几百万遍了，但你们应该一遍又一遍地听。这个，你永远不会听够。佛陀曾说过："就像所有的脚印中，大象的脚印是最有力量的，一切思维与讨论中，对无常和轮回虚妄的思考与探讨"

是最有力量的。”

而且，如果你追求的是更高级的、更神秘的禅定技法，比如大圆满或者大手印，即便是为了那些，直接或间接地，这种悲伤——对无常的理解和感受——都是重要的。大圆满和大手印的修行技法中，最重要的技法，最关键的技法其实是：只要你还有一个稳固的结论，只要你还有一个确定的判断……有了那个，就不对了。你知道为什么吗？因为每一个结论都是纸牌屋——它们都是人造的，都是复合的。既然是复合的，你就不能信赖它，因为它依赖于别的东西。任何依赖于其他东西的事物——表面上看起来非常稳固、非常牢靠，就像钉死了一样、像混凝土一样——但实际上什么都不是，就像纸牌屋一样，瞬间就塌了。

然后我们当然也谈到了如何让这一生变得有价值、有意义——让这一生变得丰盛和有目的。我们昨天讨论到，要让生命变得有意义，你需要做两件“没用的事”。记住——从世俗的角度来看，如果你坐在那里打坐，就像这样，在那十分钟里，道琼斯涨了还是跌了你全不知道，你是在浪费时间。你得一直追着跑，得跟着它睡，得比所有人快一步，不是吗？所以，第二件事——你通过做完全没用的事来让生命变得有目的、有意义。这其实很奇怪。周六周日，周末，人们喜欢什么？因为这实际上是唯一两天你们会做没用的事。所以我们得瞄准这个——我想，如果我们能开始这样做，对地球的生态也会有帮助的。

然后是我们昨天谈到的下一点——我只是在回顾一下我们昨天讨论的内容。好的，所以这一次你们在学的东西真的很奇怪——我让你们去培养悲伤，让你们去做没用的事，第三件事是：你要偏执。时间不多了，在变老，人人都在死去，你知道——你要偏执。这里用一段非常美的文字来表达，大意是：“看看你，你这颗烂透了的心，还在计划着要在这里活很长很长时间……”好的，想象一下，这真的很重要——下一分钟就走了，别让它再等了。我们祈请加持，让我们能拥有这种态度。我们有这种习气，认为这是必要的——是的，朋友是必需品，占有物是必需品，我们就是这么想的。但是，你看，一次又一次地证明，所谓的友谊、关系并不长久；一次又一次地证明，我们积累的东西最终是别人在使用；一次又一次地，我们最亲爱的东西——甚至这具身体——我们也必须舍弃。所以要生起这种“够了”的感觉——藏文叫“解怙玛”——大致上就是：够了，如果有当然好，但并不是必需品，那种态度。要唤醒这种感觉，然后祈请加持。

再下一段，祈请获得加持，理解所有世俗的荣耀、财富、名声——一切这些——就像深渊：容易掉进去，却很难爬出来。很容易掉入追求名利、获得关注的深渊，但一旦掉入批评的深渊、被人忽视的深渊，就很难爬出来了，因为你会被所有那些……纠缠住。比如说，你喜欢被称赞，喜欢受人瞩目——他在这里解释：一旦你拥有了赞美，在你所收到的赞美面前，前路是非常不确定的。可能你正在成名，可能你正在收到大量赞美，你在往上爬——但在你面前，那深渊变得越来越长、越来越深。所以前路一切都是未知，因此有恐惧。无论我们做什么，我们实际上对自己在做的事没有控制权，也没有发言权——我们以为我们掌控着很多事情，但实际上根本不是。我们完全受条件所控制——换句话说，

那就是业力，就是因缘。无论业力之风、因缘之风从何处吹来，往哪个方向吹，你就只能随风而走，最终就这样被卷着走。而一般来说，它总是结出难以承受的痛苦之果。所以，祈请加持，让我们从这深渊中得到解脱。

从这些深渊……现在几点了？……这些偈颂可以在很多不同的层面上解读。初学修行者读到这里可能会相当沮丧，因为它在某种程度上告诉我们自己是怎么运作的——但就像我们说的，最深刻的教法是那些令你不安的，而不是激励你的。这些确实是让人不安的，因为这里写的一切——很显然，因为我们还没有拥有它，所以我们才在祈请加持，希望能拥有它。

接下来这一段是在祈请加持，让我们能认清自我执著……当然，一切烦恼对灵性道路都同样是障碍，但其中有些可能比其他的更成问题——比如慢心，尤其是对于一个寻求灵性道路的人来说，傲慢绝对是一种障碍，真的是一种很麻烦的……是的，是一种障碍。还有疑惑，以及错误的见解、偏见——我们都知道，傲慢这东西很有趣，因为从根本上说，傲慢植根于——尽管表面上看起来非常自负、非常强势、非常“男子汉”——实际上，它植根于完全的不安全感。你可以说，它是自我执著的一张脸。这是一种特别难以去除的情绪，因为很多时候……傲慢和自信混在了一起。低自尊和没有傲慢可完全是两码事——事实上，低自尊可以说是傲慢的祖父，傲慢的老爷爷，从一开始就挺立在那里，一直如此。

我觉得关于佛教所说的自信、勇士般的气概，和傲慢之间，有很多误解——这是可以理解的，因为两者之间的界线非常非常细。好的，自信就像……我们都相当有把握我们不是鹦鹉——就是这么简单。傲慢是“我很厉害”，后面跟着一堆形容词。实际上两者的区别非常简单，但它变得非常复杂，因为关于我们真正是谁的信息是非常模糊的，而且总是错的。所以，自信其实是认清我们真正是谁——就只是承认这一点。但这恰恰就是问题所在：我们真正是谁？这是最根本的问题，但没有多少人有时间去问这个问题，更别说去听答案了——根本不感兴趣。如果你正在问……

如果你真的在问“我们究竟是谁”这种问题，那你就属于极少数群体了。你知道，有个例子是这样的——我们总是习惯用自己拥有什么、跟谁来往、去过哪里这些东西来衡量自己，诸如此类。这就是慢心。总之，最根本的你需要知道：慢心的脊骨、慢心的核心，是不安全感。而慢心的功能，就是让你变得像一颗蛋——这是大师所说的，蛋倾向于被打碎。所以，如果你往蛋上倒水，没有任何一个地方能把水留住哪怕一点点。

如果你对灵性道路感兴趣，你就必须有勇气，必须对各种信息保持开放——尤其如果你是一位修行者，立志成为像穆桑提或穆罕默德那样的修行者。如果有人告诉你，“嘿，今天早上九点，整个柏林城都颠倒了”，你应该……嗯，你懂的，而不是来这里参加这个……你懂，但你又把自己装进那些框框里。所以，如果你认真修持某条灵性道路，你就真的必须腾出空间——而慢心呢，它始终是客满状态，没有空间，“无空缺”——它根本不懂“空缺”是什么意思。

所以这就是为什么我们向上师祈祷、作supplications，为的是让我们的慢心得以平息。这其实是……对治我们一直在谈论的一切——拥有悲哀感、拥有紧迫感，还有真正摧毁慢心——这一切，在《现观庄严论》、大乘的种种教法中都有大量的教导。但金刚乘据说是威力强大的捷径，这并非随意的说法，是有原因的。原因就是这样的：与其真的去做那些观察和心灵训练，不如直接向上师祈祷——这是一种方法……非常快速，某种程度上你不会拥有它，你只是与他们建立了连接，不多不少，恰到好处……加持我们，让我们能够斩断对"自我"的执著……

我不打算做那些手势……这个词用"隐藏"很对，这是一个非常好的比喻，因为这里有非常深的教法。我不知道这个例子是否对你有帮助，但我是在另一个容器里找到的……是"吉祥道歌"，非常特别，我不知道这个例子是否管用，但让我们试试看。

藏人在西藏会做很多财神法会，你知道的，人们特别喜欢做这个。而在做财神法会之前，有另一个法会，是为了驱除那种让你贫穷的能量或精灵——也就是制造贫困的能量。通常他们会做一个朵玛，像个老乞丐，拿着乞讨的碗，周围跟着一群光着身子的孩子，做成这样一个偶像，然后把那个让你穷困的负面精灵请进去。这其实是个很好的法会，你们有时应该做，有时候真的有效。还有那些……你怎么称呼它……家里会保留一些东西，你知道，有时我们留着一些觉得以后会用但最终很久都没用过的东西，那些东西据说也是这些精灵的藏身之所——尤其是那种，比方说，一个杯子配一个碟子，杯子碎了，但碟子因为好看就留着，想用又没法用，因为总觉得怪怪的。通常按传统，这类东西也会放进那个朵玛里，然后把它们驱赶出去，随后马上观想财神的坛城，就像香巴拉、金瓶地母这样的……

而这首道歌的结论——这大概只是用一个颂词描述了一个事件——他是在嘲弄那种东西，就是说，你把这些东西都扔掉。但这首道歌真正说的是：你真正应该扔掉的，是那颗想要拥有的心——那才是让你流转轮回的东西。你看，在这个颂词中，你隐藏了那个"想要拥有"的心——那才是真正的罪魁祸首。但这里说你隐藏了、藏住了真正的罪魁祸首，也就是自我珍爱，然后你去做什么慈悲观、爱心冥想，诸如此类……所有这些，以这样或那样的方式，最终只会让你的烦恼不断增长，让你的负面行为不断累积。所以，加持我，让我能够斩断这执著于自我的根本。

好了，我们休息十五分钟。