

从远处呼唤上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨 - 第三部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=UaTL5N18YCA>

讲师：

[音乐]

好的，首先，

我们现在向上

师祈祷，祈求

祝福，

所以从第二部分开始，首先是“

唉，是真主啊！”。

我们祈求的

祝福不是

长寿、

成功、进球更多之

类的，我们也不是

祈求升入

天堂之类的更高境界。

事实上，

我们祈求的第一个祝福是让我们

拥有

悲伤。

悲伤是

佛陀的智慧。曾经，一位佛陀

弟子告诉佛陀

他有很多悲伤，佛陀

鼓励他说，

这很好，因为悲伤

是高贵的

财富之一。但是这里的悲伤，我想我

需要解释一下，

我们有很多悲伤，当然，我们都会

悲伤，但我们都认为有

解决办法。

我们这里所说的悲伤，是那种

完全没有

解决办法的悲伤。你必须拥有这种悲伤。

只要你没有这种悲伤，你就不会

一直想着“哦，这个特定的

问题我可以解决”，

那么很长一段时间后，我举个例子，

关于三颗草莓。几乎所有的一切，或者说

几乎所有的一切，

我们所做的一切，我们世俗的努力，就像

试图把

三颗草莓叠在一起，不用任何工具或胶水，这永远不可能实现。可悲的是，有时第二颗草莓会暂时落在第一颗上面，让我们产生一种错觉，以为它能成功。所以你必须真正得出这样的结论：三颗草莓叠在一起

是

不可能的。但是，如果你

生活在一个

枪口下，被迫把三颗

草莓叠在一起的国家，你会怎么做？

你会带着悲伤去做，明知

这永远不可能成功。但为了

实际的考量，

我还是会这么做。这就是一个人

在轮回中应该有的生活方式，这就是我们应该有的生活方式，这就是我们应该有的生活方式，这就是我们应该有的生活方式，这就是我们

应该有的生活方式，这就是我们应该有的生活方式，这就是

我们应该有的生活方式，这就是我们

应该有的生活方式，这就是我们应该有的生活方式，这就是我们

应该有的生活方式。

如果你真的想修习

佛法，这就是我们必须

跟你谈的方式。你知道，你不能既

修习

佛法，又拥有……

你知道，世俗的某些东西总是让人觉得，
你不能只做

这个或那个，但这并不意味着

你必须辞职之类的。这就像又多了一颗
草莓，实际上是

五颗草莓堆在一起：

你应该结婚，你应该

找工作，你应该升职，你应该

成功，你应该

学习，你应该做所有这些事。但你要

明白，这一切

最终都不会奏效，

因为我们生活在一个国家，或者

说一个

社会，我们处于一个

体系的底层。你知道，在过去，我们一无所有，甚至连

佛法都忘了，即使从

世俗的角度来看，我们也并不

成功。我们可能要

养活几个孩子，可能还要

工作。你知道，有

很多伟大的人，比如阿育王，你知道，

阿育王国王要治理一个国家。

最美的故事之一

就是阿育王的女儿和儿子的故事，对

我来说，这是最美好的

事情，

因为你知道，阿育王是一位伟大的

国王，所以他的儿子和女儿……他们都是

虔诚的佛教徒，

而且他们俩都非常想

出家为僧尼，这意味着

阿育王王朝的终结，你知道，就像

王朝的终结一样，对吧？

所以他们非常担心，我的意思是，他们

真的很想这样做，

但他们不能告诉他们的

父亲，因为父亲知道，你

知道，阿育王之前的记录

并不好，

所以他们非常害怕。后来有

一次，阿育王问他们：“你们两个

不想吗？”

哦不，实际上，阿育王似乎知道

他们有这样的愿望，

阿育王

自己也担心该如何开口，因为

他其实希望他们出家为僧尼。

所以，你知道，

孩子们和父亲，他们其实

有着同样的愿望，但他们害怕，

也许孩子们，你

知道，也许父亲，认为孩子们

不想，孩子们认为父亲

不想。但最终，当他们

终于沟通时，他们都成为了

僧尼。正如他的一位追随者在

大石碑上所说，

最终，你知道，只有

一条法则是不欺骗的。这

就是佛陀的法则，

你知道，所有其他的法则都

只是……你知道，就像

玩具一样，

或者也许我有点言过其实了。

你知道，当我说

这一切都

行不通的时候，我的意思是，最终一切都是无常的。如果它奏效了，如果我们的努力奏效了，也是因为一切都是无常的，这就是它奏效的原因。是的，就像我之前说的，悲伤并不是……你知道，我认为应该称之为发自内心的悲伤，而不是普通的悲伤。我们所感受到的悲伤是，我们认为存在一个解决方案，一条出路，我们相信这一点，然后因为我们无法拥有那种……你知道，那种一切都应该被视为玩具，基本上所有的一切都是一场游戏。你的丈夫是你的玩具，你和女朋友的关系是一场游戏。你知道，在某种程度上，我们其实是人，我们知道这是一场游戏，不是吗？我们甚至……是的，谁知道如何玩弄你，这都是一场游戏。总之，我们需要问自己：悲伤是什么？上师们赐福于我们，让我们从内心深处感受到悲伤，然后我们必须让这个机会，或者说这个机会，变得有价值。当我们说机会时，我们基本上是在谈论人生。首先，我们是人，我们比动物更懂得如何照顾自己。特别是那些接触过佛法、被因果逻辑所说服的人，我们拥有某种特殊的

能力，能够在一定程度上分辨是非对错。尤其是在佛教中，身为人类本身就是一种莫大的福分。成为佛教徒同样值得庆幸，因为你有可能转世为天界，而不必担心转世为贫苦之人。这其中包含着许多因素。例如，我们或许也应该庆幸自己没有转世为亿万富翁，因为你当不太富有时，你看到真理的机会反而更多。我们很幸运，我们并不穷，穷到除了生存所需的食物之外，别无他法去思考其他事情。实际上，我们更关注的是世俗的财富和繁荣。如果你身处那种环境，你就很难有机会去思考，甚至去思考世俗生活的真谛。所以，对我们，对你我而言，我们基本上拥有这样的机会，我们并不太富有，也不太像动物一样，我们也没有在很多

方面受到限制。因此，我们不应该浪费这个机会。再次祈求祝福，让我们能够珍惜这个机会，珍惜这宝贵的人生。好的，再来一个圣赞，然后我会让你们提问。接下来，我们向上师们祈求祝福，让我们拥有紧迫感，一种紧迫的态度，不要总是想着时间已经浪费了太多，时间已经不够用了，这世上没有人能永远活下去。我自己也在经历着同样的困境。临近死亡，为了让

我们实现南加州的解放，愿我们拥有这种紧迫感。好的，其余的我们明天再说。嗯，如果你想提问，现在可以提问了。所以我先讲到这里，现在讲的是什么？网络教学是什么？现在讲什么？你们可以再问一次吗？没有了，我想明天再讲。好的，好的。还有什么问题吗？我想澄清一下，因为在我们的社会里，我们生活在很多悲伤之中，有很多抑郁症。可以说，抑郁症是我们生活中最常见的疾病。所以，当我们谈到悲伤时，我们必须

真正理解抑郁和自我封闭与为轮回而悲伤之间的区别。

也许我们应该……我不知道，

因为悲伤，我们只是祈祷

悲伤在我们心中生根发芽。那么，什么

样的悲伤呢？这就是问题所在。我

指的是

看到轮回真相的悲伤，

就像我刚才说的。

那种悲伤没有解决办法。是的，

你不可能

让彩虹变成

现实，让它永远存在。

它很美，它包含了所有美好的东西，

但它终究会消逝。

当你真正

接受这一点时，你就找到了解决办法。那时你就能摆脱

各种压力，摆脱我们

这里所说的那种悲伤。我认为我们通常的抑郁和

悲伤，

总是想着

彩虹的某种颜色会一直

存在。嗯，我指的是非常非常不

妥协地按照

文本来谈论这件事。

但是，正如我所说，你

知道，我们感受到的悲伤和

抑郁，

实际上

源于

认为

轮回中存在着解决办法。当然，

如果你

明白，正如我之前所说，解决办法是认识到这一切

并非真实存在，那么你就能从认为它是

真实的压力中解脱出来。这不再是轮回的思维方式，你也就真正地敲响了灵性之路的大门。你知道，基本上你必须这样想。我认为这对非佛教徒、非印度教徒和非基督教徒来说可能有点陌生。尤其对于非佛教徒而言，从世俗的角度来看，所谓的灵修之路完全无用，不仅无用，而且具有破坏性。实际上，我们必须以某种方式认识到这一点，你知道，我们真的认为勇敢地认识到这一点很重要。现在，既然我们已经开始了，我的批判情绪开始高涨，因为我真的开始有一种非常可疑的感觉，对吧？当佛教徒谈论……你知道，最近佛教徒被称赞为最幸福的人等等等等，所有这些都非常危险，非常危险。你知道，冥想、瑜伽到处都是，在水疗中心、五星级酒店，我们路过的地方，比如花旗银行的CEO们，这让我有点担心，因为这些人认为佛教可以……这些人开始把佛教当作构建世俗生活的另一种工具，这根本不可能。我的意思是，你可以这样做，但这

意味着佛教真的很
垃圾，应该
比许多其他宗教更早地
避免，
因为在这种情况下，你……相信
轮回人生的构建，这才是
真正的灵性之路，尤其是在
佛教中。我认为印度教和耆那教也是如此，我
不能排除它们。灵性之路
超越了我们世俗的理性，
但你知道，
物质主义如此强大，以至于这些
东西正在消失。
你知道，就像你去
印度这样的地方，这是一个很好的例子，我
总是有这种感觉。你
坐火车，有时长达10个小时，有时甚至
2、3天，在某个
荒郊野外，你看到一个门，献给一个无关紧要的
人，
那就是
灵性，
因为它完全
无用，没有人会去收集。德克萨斯州，高个子，德克萨斯州，就是这样。
我
认为在西方也有很多
伟大的
艺术家，我现在不知道他们是谁，但肯定有
很多伟大的艺术家
为了
艺术、音乐或舞蹈
表演做了很多事情。我认为这些就是
灵性之路的近义词。我认为
诗歌，

特别是如果你是一个大乘
佛教徒，即使你还有一份额外的工作，你也
不会……应该去寻求
启迪，
你知道，
就像……所以，
你可能会想，
拥有精神信仰的意义是什么？我认为意义重大，
我认为从
根本上来说，它能让人
真正
摆脱各种
不必要的压力和无用之事。
我也认为，这就是
不丹
教育界
人士问
我的问题，因为在不丹，他们追求
幸福等等，
所以他们问我如何教育
孩子，让他们为未来做好准备，
他们应该做什么。
嗯，这就是
我告诉他们的。我认为
我们的孩子应该
学习至少60%的
无用之物，
比如
诗歌、歌曲等等，一些
真正能让他们变得
高尚快乐的东西。我
不知道，但我的表达方式，不知怎的，
你知道，因为我
不够谨慎，我的表达方式不知怎的

破坏了我的意图，所以他们以为我是在开玩笑或者讽刺之类的。

好的，还有什么问题吗？我想问的是，当你向上帝祈祷时，基本上，当你谈到祈祷时，你是在谈论……从有神论的角度来看，佛教由于其空性观，从根本上来说，你不应该祈祷。但据我理解，一旦你不再有二元论，也就没有了上师，然后祈祷就变成了自我祈祷。是的，很好，就是这样。实际上，最终的祈祷就是自我祈祷。但现在，我认为你……

（音乐）我想……

好的，你看，现在我们面临一个挑战：对空性的理解，或者说对内在上师的理解。

终极上师仅仅存在于理智层面，所以它并没有真正解开你迷茫的网和习惯模式。因此，在你做到这一点之前，这种……你知道的……所有你所知的客观主观的祈祷和恳求都是必要的，不仅是必要的，而且实际上非常鼓励。是的，非常鼓励。你知道，早期的P basan

把这些称为驴修行、空性修行和
马修行。你应该
总是尝试骑马，但要有
很多很多很多驴，左右前后都有，
因为当马把你甩下来时，
你会落在
驴身上，你仍然……你仍然……
很多人 你知道，就像低头看
驴，摆脱驴，
然后试着骑马，一
秒钟就被甩下来，摔到
地上。是的，这很重要。
实际上，相对真理
和终极真理的实践必须结合起来。
终极真理的实践永远不应该
否定相对真理的实践。你
知道，这就像龙茶说的，如果
你从未尝过
盐的味道，就必须有人给你糖，然后
告诉你这不是盐。
所以你必须经历这个过程。
好的，在第二节中，它说
两座城市的源头，
第二节中的两座城市……哦，我
明白了，是的，是的，哦，
很容易理解，这就是普通和
非凡的成就。你能关掉
电脑吗？这样他们就能看得更清楚了。
好的，嗯，普通和非凡。普通就是普通的，CD就是
CD，或者CD意味着祝福，对吧？
祝福或
成就。那么，是什么让普通成为普通呢？普通是
每个人都想要的东西，比如
长寿、成功、

沟通等等。

非凡系列是

觉悟、打破习惯。是的，所有这些。嗯，嗯，

我

想问一个关于

悲伤的问题。在梵行（Vadana）的

修行中，一方面我们

试图将一切

众生和环境都视为

真实的佛陀，另一方面

我们又应该生起悲伤。

我觉得这相当复杂，那么

我该如何做到呢？

嗯……

（音乐）

嗯，我应该说，

你说的很对，你的

困惑源于

时机。你

知道，像呼换上师这样的修行，可以看作是一种

前行修行，但又不完全是前行，它更像是

一种心性训练，

就像……

（音乐）引导者，引导者，是的。

所以，

你知道，我的意思是，同样的

问题也可以在

梵行（Bajana）中提出，就像那位

女士问的，你自身的

心性就是上师，为什么还要呼换上师？有点像那样。是的，所以，

首先我们逐渐唤起

弃绝之心，悲伤等等。

当然，

实际上

认为轮回是坏的，也是一种二元对立的

思维方式。我们必须摆脱

你，你说唐刚，呃，他想要的不是

实物，而是外表。

你能再多说说吗？

你

知道，我不知道你是否听说过“

Z”这个词，它

是一种

超越一切的特质。比如，当太阳

升起时，无论

萤火虫发出多少

光芒，太阳都无法掩盖它。你

知道，有些

人就拥有这种“

Z”特质，有些人可能不太博学，

我不知道，也不一定长得

好看什么的，但他们有一种气场，对吧？他们

称之为气场。他

有一种气场，他或她有一种强大的气场，

即使他或她说的话毫无

意义，你最终还是听进去。

好吧，唐

刚有点像这样，因为他是一位伟大的

瑜伽修行者，你知道，特别是帕那瑜伽、

纳迪

瑜伽和宾度瑜伽。嗯，

[音乐]

我们所

看到的，都是我们内在的，我们外在的，我们所看到的，

我们所感知的，都

不过是我们心灵的反映。

当你能够驾驭

它时，你征服一切，但对

我们来说，我们却被征服了，我们被诱惑、被征服、被
T的对象分散了注意力。好吧，
简单来说，对T来说，
没有对象，只有外表。
所以，被控制，控制
外表，而不是让对象
控制你。这实际上在我们自身层面上也会发生，而且程度
很轻微。

好吧，是的，
这是一个很好的
例子，就像我们
打扮
自己，梳妆打扮，让自己变得
漂亮，然后照
镜子。这很愚蠢，因为我们
认为人们会
喜欢这样。这很愚蠢，因为
人们认为他们会喜欢
这样。所以你
很忙，因为你是评判者，你
是评判者，你
决定他们会喜欢
这样。然后我们知道很多时候，
看看那个男人，他的TI，
天哪，一点都不适合他。
这个人花了几个小时试图被
他认为人们会喜欢的那个对象所控制。
这有点难，
你明白我的意思吗？
流血时刻。
好吧，不是100%，但我认为，因为在
我看来，它有两个方面，
一个是说话的相对性。
当然，关于投射，别人如何

看待我们永远只是一种
投射，我们永远无法预知，而且
无论如何，那也不是真的。但另一种情况是，我们看到的是
事物的本来面目，是的，仅仅是它们的
表象，而不是它们真正的本质。是的，就是
这样。真正接受这一点，就
叫做“磁化现实”，你知道，就是
表象。好吧，我不知道这是否
有效。有时候，当我们和别人在一起，身处
危险
境地时，也许你的某个
朋友非常放松和
自信，这会对你有所帮助。这
实际上有很多好处，
这有很多好处。是的，
你明白，有时候，有些
人，你知道，我们都会惊慌失措，都很
担心，但这个人却
很少说话，只是放松
和自信。他或她的
自信帮助了
其他人，因为那
不是……他不知道这个问题，
小宝宝一点也不担心这个
问题，但我们并不
一定有信心，因为小
宝宝
无论如何都不担心。
能够控制普拉纳（Prana）的福气，基本上就是
J的思维方式，好吧，最外在的福气
就像能够
在2小时内从这里走到伦敦，因为在
Tong的思维中，什么是
英里（Miles）？你知道，这些都是二元对立的

区别，这是最外在的

显现方式。

好吧，也许我们现在饿了。

[音乐]