

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（AI整理...

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

讲师：

首先，我们向上师祈祷，祈求祝福。我们从第二部分开始，先念"唉，是真主啊！"。

我们所祈求的祝福，不是长寿、成功、进球之类的，也不是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。"但这里的悲伤，我需要解释一下。我们当然都会悲伤，但我们通常都认为悲伤是有解决办法的。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，你就会一直想着"哦，这个特定的问题我可以解决"。

让我举一个例子——关于三颗草莓。我们几乎所有世俗的努力，就像试图不用任何工具或胶水，把三颗草莓叠在一起，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结论：三颗草莓叠在一起，是不可能的。但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，但出于实际的考量，你还是会去做。这就是一个人在轮回中应有的生活方式。

如果你真的想修习佛法，这就是我们必须谈到的。你知道，你不能一边修习佛法，一边又觉得世俗的某些事情总有办法。这并不意味着你必须辞职之类的——那只是又多了一颗草莓，实际上变成五颗草莓堆在一起：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体系的底层。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。

历史上有很多伟大的人，比如阿育王，他要治理一个国家。对我来说，最美的故事之一就是阿育王的儿女的故事。阿育王是一位伟大的国王，他的儿子和女儿都是虔诚的佛教徒，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。所以他们非常担心，真的很想出家，但不敢告诉父亲，因为阿育王之前的记录并不好，他们非常害怕。而另一边，阿育王其实也希望他们出家为僧尼，却同样不知道如何开口。就这样，孩子们和父亲各自怀揣着同样的愿望，都以为对方不愿意。但最终，当他们终于沟通时，他们都成为了僧尼。正如阿育王的一位追随者在大石碑上所刻，最终只有一条法则是不欺骗的，那就是佛陀的法则——所有其他的法则，都只是玩具而已。

也许我说得有点过头了。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，正是因为一切都是无常的，这才是它奏效的原因。

正如我之前说的，悲伤……我认为应该称之为发自内心的悲伤，而不是普通的悲伤。我们通常所感受到的悲伤，是因为我们相信存在某个解决方案、某条出路；而真正的悲伤，是认识到一切都应该被视为玩具，所有的一切本质上都是一场游戏。你的丈夫是你的玩具，你和女朋友的关系是一场游戏。某种程度上，我们其实心里都知道这是一场游戏，不是吗？

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变得有价值。当我们说“机会”时，我们基本上是在谈论这宝贵的人生。

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。尤其在佛教中，身为人类本身就是莫大的福分。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。

其中包含许多因素。例如，我们或许也应该庆幸自己没有转世为亿万富翁，因为当你不太富有时，看到真理的机会反而更多。我们很幸运——我们并不穷到除了生存所需的食物之外，什么都无暇思考；但我们也没有沉溺于对世俗财富与繁荣的追逐之中。如果你身处那种极端的环境，你就很难有机会思考世俗生活的真谛。所以对你我而言，我们基本上拥有这样的机会：不太富有，也不像动物一样受到诸多限制。因此，我们不应该浪费这个机会。再次祈求祝福，愿我们能够珍惜这宝贵的人生。

好，再念一个圣赞，然后我让你们提问。接下来，我们向上师们祈求祝福，愿我们拥有紧迫感——一种紧迫的态度，认识到时间已经消耗太多、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处境。愿我们在临近死亡之时，拥有这种紧迫感，以此实现解脱。好的，其余的我们明天再说。

如果你们想提问，现在可以提问了。

我想澄清一点。在我们的社会里，抑郁症极为普遍，可以说是当今最常见的疾病之一。所以当我们谈到悲伤时，必须真正理解：抑郁和自我封闭，与为轮回而生起的悲伤，两者之间有着本质的区别。

我们所祈祷的，是让悲伤在心中生根发芽。那么，是什么样的悲伤呢？这就是关键所在。我指的是看到轮回真相所生起的悲伤——就像我刚才说的，那种悲伤是没有解决办法的。你不可能让彩虹变成实体，让它永远存在。彩虹很美，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，你反而找到了出路，能够从各种压力中解脱，从我们通常所说的那种悲伤中解脱。

我认为我们平时的抑郁和悲伤，恰恰是因为总想着彩虹的某种颜色会永远存在。而我所说的悲伤和抑郁，实际上源于认为轮回中存在着解决办法。当你明白，解决办法正是认识到这一切并非真实存在，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，你也就真正地叩响了灵性之路

的大门。

我认为这对非佛教徒、非印度教徒、非基督徒而言，可能有些陌生。尤其对于非佛教徒来说，从世俗的角度来看，所谓的灵修之路完全无用，甚至具有破坏性。我们必须以某种方式认识到这一点，并且勇敢地承认这一点。

说到这里，我的批判情绪开始高涨，因为我真的对某些现象感到非常可疑。最近佛教徒被称赞为“最幸福的人”之类的，这非常危险。冥想、瑜伽随处可见——在水疗中心、五星级酒店，花旗银行的CEO们都在做……这让我有些担忧，因为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。你可以这样用，但那意味着佛教其实很垃圾，甚至应该比许多其他宗教更早地被抛弃——因为在这种情况下，你实际上是在相信轮回人生的构建，而这恰恰与真正的灵性之路背道而驰。我认为印度教和耆那教也是如此，我不能把它们排除在外。灵性之路超越了我们世俗的理性，但物质主义如此强大，以至于这些东西正在消失。

你知道，就像去印度旅行，我总有这种感觉。你坐火车，有时长达十个小时，有时甚至两三天，在某个荒郊野外，你看到一扇门，献给一个无关紧要的小人物——那才是灵性，因为它完全无用，没有人会去收集，没有人会去利用它。

我认为在西方也有很多伟大的艺术家，我现在叫不出他们的名字，但肯定有许多伟大的艺术家，为了艺术、音乐或舞蹈倾尽一切。我认为这些就是灵性之路的近义词。诗歌也是如此。特别是如果你是一位大乘佛教徒，即使你还有一份额外的工作，你也不应该只是去寻求世俗的启迪。

你可能会问，拥有精神信仰的意义是什么？我认为意义重大。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……

有一次，不丹教育界人士向我提问——因为不丹一直在追求幸福之类的目标，所以他们问我：如何教育孩子，让他们为未来做好准备？他们应该怎么做？我告诉他们：我认为孩子应该有至少60%的时间学习“无用之物”，比如诗歌、歌曲，那些真正能让他们变得高尚、快乐的东西。可惜我的表达方式不够谨慎，不知怎的破坏了我的意图，他们以为我是在开玩笑或者讽刺。

好的，还有什么问题吗？

——当你向上帝祈祷时，从有神论的角度来看，佛教由于其空性观，从根本上说是不应该祈祷的。但据我理解，一旦你超越了二元论，也就没有了外在上师，祈祷便成了自我祈祷。

是的，很好，就是这样。最终的祈祷，确实就是自我祈祷。但现在面临一个挑战：对空性的理解，或者说对内在上师的理解，终究停留在理智层面，并没有真正解开你迷茫的网和习惯模式。因此，在你真正做到这一点之前，所有你所知的——无论是客观的还是主观的——祈祷与恳求，都是必要的，不仅必要，而且非常值得鼓励。

早期的巴桑（Pabongka）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，但左右前后要备很多很多驴，因为当马把你甩下来时，你会落在驴背上，还能撑住。很多人呢，一边嫌弃驴，一边试图骑马，一秒钟就被甩到地上。所以这一点很重要：相对真理与终极真理的修行必须结合起来，终极真理的修行绝不应该否定相对真理的修行。就像龙钦巴说的：如果你从未尝过盐的味道，就必须先有人给你糖，然后告诉你“这不是盐”。你必须经历这个过程。

好的，第二节里说到“两座城市的源头”——哦，我明白了，是的，这指的就是普通成就和非凡成就。你能把电脑关掉吗？这样他们能看得更清楚。

普通成就就是普通的：CD，或者说悉地（Siddhi），意思是加持或成就。那么什么是普通成就？就是每个人都想要的东西，比如长寿、成功、顺缘等等。非凡成就则是觉悟、打破习惯模式，诸如此类。

——我想问一个关于悲伤的问题。在本尊修行（Vajrana）中，一方面我们试图将一切众生和环境都视为真实的佛陀，另一方面又应该生起悲伤。这感觉相当矛盾，我该如何做到？

嗯……你说得很对，你的困惑源于时机。像呼换上师这样的修行，可以看作是一种前行，但又不完全是前行，它更像是一种心性训练。这和刚才那位女士问的问题有些相似：既然你自身的心性就是上师，为什么还要呼换上师？所以，我们是在逐渐唤起出离心、悲伤等等。当然，认为轮回是坏的，本身也是一种二元对立的思维方式，这也是我们需要超越的。

——他说唐刚（Thangka）想要的不是实物，而是外表，你能多说说吗？

你知道“Z”这个词吗？它是一种超越一切的特质。比如，当太阳升起，无论萤火虫发出多少光芒，都无法遮掩太阳。有些人就拥有这种特质——也许不那么博学，也不一定外貌出众，但他们有一种气场。有人就是有这种强大的气场，即使他说的话毫无意义，你最终还是听进去。

唐刚有点像这样，因为他是一位伟大的瑜伽修行者，尤其擅长帕那瑜伽、纳迪瑜伽和宾度瑜伽。我们所看到的、所感知的一切，不过是我们心灵的投影。当你能够驾驭它时，你便能征服一切；但对我们来说，我们却被它征服——被诱惑，被对境所控制和分散。简单来说，对唐刚而言，没有“对象”，只有“外表”。控制的是外表，而不是被对象控制你。

这在我们自身层面上其实也会发生，只是程度很轻微。就像我们精心打扮自己，然后照镜子。这其实很可笑——因为我们在替别人做判断，我们自己决定“他们会喜欢这样”。然后很多时候，你看到那个男人的打扮，天哪，一点都不适合他，但他花了好几个小时，试图成为他以为别人会喜欢的那个样子。

——我不是100%理解，但我觉得它有两个层面：一个是相对层面——别人如何看待我们，永远只是一种投射，我们无法预知，也并不真实。另一个层面是，我们看到的是事物的表象，而非其真正的本质。

是的，就是这样。真正接受这一点，就叫做"磁化现实"，也就是把握表象。有时候，当我们身处危险处境，也许你的某个朋友非常放松自信，这会帮助到你。有时候大家都在惊慌失措，但有一个人不怎么说话，只是放松而自信，他或她的自信会帮助到所有人。当然，小婴儿对这些问题毫不担心，但我们的信心不能仅仅建立在"无知"之上。

能够控制普拉纳（Prana），从本质上说就是唐刚的思维方式。最外在的表现，比如能够在两小时内从这里走到伦敦——因为在唐刚的思维中，"英里"算什么？那些都是二元对立的区分，这是最外在的显现方式。

好吧，也许我们现在饿了。