

Calling The Guru from Afar, 30 June - 1 July 2010,  
Menz, Germany

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 从远处呼唤上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨 - 第一部分

来源：[https://www.youtube.com/watch?v=LY3G7yWq\\_ug](https://www.youtube.com/watch?v=LY3G7yWq_ug)

【音乐】这个嘛……我觉得能有这个机会，对我自己来说是积了很大的功德——能够泛泛地讲一讲、探讨一下佛法。在诸多经典里，佛陀多次说过，没有什么比听闻、宣讲、阅读、思维，然后当然还有禅修真理——也就是佛法——更有意义的事情了。只有这种思维、探讨、思考或阅读佛法的行为是不会欺骗我们的，除此之外，我们所做的一切、所想的一切、所思量的一切，无不以这样或那样的方式欺骗着我们。大师蒋贡曾说，我们一开口说话，就在说矛盾；一动念思考，就在想混乱。

这个特别的文本让我尤其感到欣喜，能够分享它……我们当中许多人可能知道蒋贡是谁，我想曾经有人说他就像是西藏的达芬奇。虽然我们或多或少知道蒋贡这个名字，但我认为我们很多人其实根本不知道他究竟做了多少事——因为不同于达芬奇，蒋贡大部分的遗产是和心灵与精神层面相关的。而我们人类，尤其是在现今这个时代，根本没有时间……我们没有时间分配给这类……怎么说呢，这类礼物。可以这么说：如果蒋贡和他的同道们没能完成他们在西藏所做的一切，那么我们今天所拥有的藏传佛教，恐怕有八成会消失，或者至少已经面目全非。

蒋贡是一位伟大的利美大师，宁玛、萨迦、格鲁各派都视他为本派的祖师，但如果只把他归为某一派，那是种误解。如果我们有时间和精力去探索他的部分著作，就能看出他的无宗派态度绝不仅仅是某种政治姿态——在他几乎每一部作品里，你都能找到无宗派的痕迹。正如你们将会看到的，这部《上师称名祈请文》，也是非常鲜明地体现了无宗派精神。我认为你在很多其他传承里，不容易找到这样的无宗派祈请文、发愿偈或颂词。

你们当中有些人可能对佛教，尤其是金刚乘，完全是新接触的。在这种情况下，这里的一些概念可能会让你觉得有点难懂，特别是如果你对密续还没有足够了解的话——关于上师称名、上师虔信、上师这个概念——这很容易被误解、被曲解，也确实不那么容易理解。

这不只是佛法新人的问题。一般来说，我们有一个习气，非常强烈地积累了许许多多世——你知道，我们有很多很多的习气，但有一个习气存在了很很很长时间，那就是爱执着自我。这个习气当然又被许多其他支持所强化，比如个人主义的宣扬、人权、个人权利等等诸如此类的东西。以这些为背景，上师虔信的概念，以及与此相关的种种故事，可能就有点难以接受了。

但是，像是称名上师、忆念上师、上师虔信这样的修法，从根本上来说是一种方法技巧。你知道，所有的佛法技巧，必然是为了对治自我执着的习气而设计的。如果我们所运用的任何一种技巧，不是在对治自我执着——反而是在帮助执着自我、滋养自我——那么，即使它看起来、听起来、感觉起来像是佛法，它也是非常危险的，甚至比非佛法的东西更危险。

所以，正如我所说，佛教里的每一种技巧，基本上都是为了对治某种特定的习气，最终对治的是执着于自我的习气。好，举个例子，你们听说过六波罗蜜多这个宏大的概念——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧——为什么是这六个？为什么有这六种？弥勒说，是因为有六种不同的习气，他称之为六种不同类型的“爱好”——对六种不同事物的执着爱好。

我们有六种不同类型的爱，或者说爱好。我们爱觉得“我没有够”——这是我们最大的爱好之一，事实上也是人类苦恼之一，藏文叫做德隆，基本上就是总觉得不够，同时也许还伴随着爱忙碌的习惯——闲下来是非常难以

忍受的，它会暴露很多东西。所以，“我没有够”这种习气，对治它的修法就是布施。

然后我们有爱惹麻烦的习惯——我们就是爱……不安分，喜欢以这样或那样的方式找麻烦，喜欢不老实待着。对治这个的就是持戒。

我当时在说所有佛法技巧都有其目的，目的通常是与习气打交道、对治习气。这一点对你们来说很重要，因为任何佛法技巧都不应该因为它是佛教文化才去修，即使真的去修，也应该是因为它成为了一个载体、一条道路，否则它就完全是一种障碍，根本不是道了。

所以我们有这种爱惹麻烦的习惯，因此我们需要持戒。

好，欢迎进入……你们能听到我吗？你们的麦克风静音了吗？……还好？能请你们问一下吗……也许他们不理解我说的，但他们会英文……你能听到吗？……是的，但我觉得它在动，我不知道……喂，我在跟谁说话？能再问一下吗……我想你好些了，你能听到他吗？……是的，现在可以了，谢谢。我的网络断了，完全断掉了。

他们有没有错过什么？我们等了一会儿，抱歉，但别担心，你们没有错过任何东西，我们等了——不，没什么可错过的，根本没什么可错过的。网络重启了，我想现在没问题了……我看到屏幕了，好的，抱歉。

所以，我们刚才在讲持戒，对，持戒。好，那么……我们有爱激动的习惯，也就是爱极端感受，否则就不过瘾——必须要有那种……几乎把自己刮伤的感觉，就像用奶酪刨一样，我们就爱这种极端感受，那种痛苦刺激之类的。因为这个，我们需要忍辱。所以关于忍辱有大量大量的教法。

然后这个非常好——我们通常说，哦，你应该专注，你应该集中，你真的要专心、要集中……但是，尽管我们这么说，实际上我们有爱不用功的习惯，基本上就是爱不集中、爱散漫。你知道，我们为什么要度假？假期里，我们理论上可以做任何我们想做的事，可以晚点起床，可以睡懒觉，不需要专注，可以随心所欲。基本上就是爱不专注、爱无拘无束。对治这个的就是精进。

下一个非常重要，尤其是对我们现代人——我们谈什么权利啊、个人权利啊、我的空间啊、我的权利啊、独立啊，这对我们来说多么重要——这是我们说的话，这是我们讲的。但实际上，我们爱做别人的奴隶，也就是说，爱被人管，不只是被人管，还爱被各种东西管——爱被束缚、被拖拽、被推来搡去、被气氛、被情境、被情况摆布。显然，对治这个的，当然就是禅定——禅定不就是直接对立于这种爱被情境摆布的习惯吗？就是基本上什么都不做嘛，不是吗？

最后，我们有爱邪见的习惯。哦，这个可是大问题。当然，我们可能对龙树菩萨的不二见、佛法教义等等感到非常向往，但从根本上来说，我们就是爱邪见。邪见有无量无边，关于什么是邪见，我们可以谈好多天。但从根本上说，就是爱执取任何极端见解。比如，我们当中很多相当信服科学逻辑的人，会认为我们持有正见——认为万事万物不是凭空出现的，不是随机偶然的，一切都来自因缘条件，等等。我们是这么想的。但我们要小心，因为在内心深处，我们爱某种全能创造主的观念，或者爱什么因果都没有的虚无主义。

我们讲了这六种习气，你知道，你们肯定听说过佛教里的“不善”这个词吧。如果有人问你，佛教里的“罪”是什么，或者不善是什么，你可以说：凡是从这六种习气中生出的，都是不善——五种、四种、三种，甚至只是一种，都能造作不善。所以，从这六种习气中生出的一切，基本上都是不善。

好，这当然不是我们今天的主题，我们本来是要讲《称名上师祈请文》的。我跟你们说这些，是作为一个例子——佛陀一切不同乘的所有每一个方法，都是教给你用来对治问题的。更准确地说，针对每一个单独的问题，可以说有成百上千种方法，专门对治这一个问题。

上师的修法、上师虔信的修法也不例外，它也是另一种技巧或方法，用来对治某些特定的问题。我们刚才谈到六波罗蜜多作为例子，如果你问上师虔信、称名上师，这件事在六波罗蜜多中属于哪里，可以说它主要属于智慧。

所以，在我们继续讲称名上师之前，我想让你们先知道这一点：上师虔信或称名上师，从根本上来说是一种技巧。对于那些有时间安排问题的人，上师虔信或上师修法被认为是最实际的方法——如果你有大把时间，比如三无量劫之类的，那你不一定需要这个。但如果你有时间紧迫的问题，比如没时间、没耐性、想快点搞定，那是的，你就需要……与此相应，你需要这种相应的方法。

所以……好，如果你没有耐心，如果你有时间安排的问题，还有如果你有勇气——勇气在上师虔信、上师修法中非常非常重要，某种无畏、某种胆识。当我们说勇气或胆识，我们说的是相对于自我而言的那种勇气。因为正是自我执着让你变得懦弱，所以你能放下多少自我执着，就决定了你有多勇敢。

好，所以——没耐心、时间安排有问题、有勇气……同样，慈悲心——如果你有极大的慈悲心，真正的、广大无量的慈悲心，那也是你应该修上师法门的另一个理由。还有，如果你是那种相信不费力气便能大有收获的人……嗯，这个是相对的，对，是相对的。那么上师瑜伽再一次是最好的选择。

基本上，历代所有的大师都赞叹：对于那些希望在短时间内成就解脱——也就是消除内心迷惑——的人来说，上师这条道是最快速的、最宏大的、最直捷的、最有力量的，也是最……怎么说……最实际的。

好，我们休息一下，真的很热。我们休息十分钟。午饭……如果你们不休息，午饭可能就要晚了。身体有问题的朋友，请吃点东西，不是饼干那种。

【音乐】

## 从远处呼唤上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=l8qXamYzOwU>

好，我可能有点夸大其词，但我仍然深信这一点。众所周知，佛教起源于印度。从历史上看，我认为印度的哲学，或者说印度人的思维方式——我应该这样说——对于印度人来说，寻找真理是极为重要的事情。对，就是真理。

所以不只是佛教，许多不同的印度教哲学流派，你读一读就会发现，无一例外都在试图寻找真理——这个东西的真相，你知道吗，这是终极的吗？它背后是否还有什么？我们所看见的，是最终的实相吗？背后一定还有什么——这个问题对他们来说是一个巨大的追寻。

我认为这一点非常重要，值得了解，因为像道德、伦理这些东西，说到底只是工具，只是用来寻找真理的工具。所以你懂的，到头来，你在道德上或伦理上是否是个好人，其实并不那么重要——你是否已经找到了真理，才是真正重要的。当然，我觉得印度人在这方面已经输得很彻底了，但这种倾向是深深流淌在印度人血液里的，就是那种……你知道，很多时候我觉得那种混乱、随性、无所谓、什么都行的态度——归根结底就是一种想法：反正一切都是幻象，所以干嘛要努力嘛，就是这种心态。

再来对比一下，当然我可能完全说错了——对于中国的祖先来说，重要的是服从，甚至是对祖先的服从，不要让祖先不安，要活在祖先所定下的行为规范之内。这对他们来说才是重要的事情。

好，我之所以跟你们说这些，是因为我们现在讨论的是方法、技巧。正如我在休息前说的，我们要讲的是最重要的技巧之一。当我们谈论技巧的时候，我们显然是在谈论一个目标，也因此，我们显然是在谈论尚未达到这个目标的状态，也就是说，我们是在谈论一个问题。

而佛陀所指出的那个根本问题——在所有……你知道，所有中被识别出来的根本问题——无非就是散乱，无时无刻的散乱。我们就是这样的，而且这还雪上加霜，因为有整个产业都在制造东西来分散你的注意力。正如我之前说的，我们拥有六种不同的爱，我们自己就渴求那些散乱，我们渴望没有散乱就活不下去——散乱是用来麻醉我们的，如果没有了散乱这个麻醉工具，我们就什么都没有了。而当我们不再麻木的时候，事情就会变得难以承受，真的难以承受——尤其是真理。

所以，根本问题就是散乱，无时无刻的散乱。

因此，所有的佛法修行方法，无论以何种形式出现，从根本上来说都是散乱的反面——也就是正念。有些方法更深，有些更浅，根据不同的人、不同的问题、不同的根器，采用不同的方法。

大手印传承有一位伟大的上师，他同时也修马哈希法，他去了西藏的一个叫容夏的地方，那里有一尊上师的塑像，据说是按照上师本人的模样复制的，或者说与上师长得一模一样——他带着很多弟子前往。他告诉所有弟子：今天是非常殊胜的一天，我们就在这尊上师塑像前，这尊塑像是上师亲自加持过的，从某种意义上说，这尊像就是上师本人，非常重要。现在，弟子们各自发愿、立誓——十万遍上师如意宝咒、持素食戒，随你们能力所及，尽你们所能去做。所有弟子都发了愿、立了誓。

最后轮到他自己，他拿出了那串跟随他多年、已经用来计数咒语的老念珠，把它从手上取下来，说：直到现在，直到今天，这串念珠一直在分散我的注意力。我要把它扔掉，从今以后，我不再念诵任何东西。

你看，不同的层次，不同的根器，对于不同根器的人来说，散乱的意义不同，因此正念的意义也不同。

所以，祈请上师从根本上来说是一种极其重要的正念修行。我希望你们明白这一点——这是一种正念的修行，而不是一种抱怨，不是……你知道，不是那种我不知道该怎么形容的诉苦或恳求，不是我们通常以为的那样。但你知道，当你读这些文本的时候，文辞是非常优美的……而诉苦、抱怨、哭诉，是我们唯一会说的语言，所以它就在那里——诉苦、抱怨，还有就是命名、贴标签，这实际上也是一个很大的方式，我们只能通过名字或标签来表达。

所以以"勒诺"开始，你知道，当你读到"勒诺"的时候，你必须这样理解：这实际上是一个非常有趣的方法。乍一看，你以为这是在对喇嘛说：嘿，喇嘛，请认出我，我在这里，就是在提醒他想到你，对吧？但实际上，就在你想到喇嘛的那一刻，喇嘛已经认出了你，就这样，事情就完成了。你不需要等到收到某种回应或回复——你想到喇嘛的那一刻，喇嘛就已经知道你了。是的，但正如我说的，这是我们唯一会说的语言，所以我们说：勒诺，勒诺——请认出我，请理解我，请关注我，请想到我，我在这里——这一切都没有问题。

我也会在我们进行的过程中，给你们传授这个……我收到了这个法，来自……还有从那位我接受了全部上乐金刚传承教授的人那里，他也被视为……的化身。

好的，第一个偈颂基本上是在祈请根本上师。

上师是谁？你们都知道，关于这个问题，那是一个非常……非常庞大的话题，有很多类别——象征上师、外上师、内上师……

……

说到上师，我想我们的心习惯于从"一个人"的角度来思考，这没有问题，这并不错。但上师并不仅仅局限于此，因为从究竟意义上说，上师不过就是佛性。我相信你们已经听过这句话无数遍了，所以，从究竟来说，上师就是你的本性，你心的根本本性，那才是你的上师，那就是所谓的究竟根本上师。你不需要去寻找它，你早就拥有它了。

你不去忆念它、不去祈请它，它也不会离开。你去忆念它、祈请它，它也不会变得更好。它一直就是这样，不会变得更好，也不会……你知道，它是无法改善的，就是这样。什么来着……近在眼前却又遥不可及，就是这么回事，始终就在你面前，始终与你同在，却不容易认出来。

是谁让它变得不容易认出来的？没有人——是你自己的习气，是你自己被各种习气、散乱缠绕着，是你自己的散乱，无时无刻的散乱。

这其实让人感到悲哀，因为我们只有短暂的一生，一百年，也许，那已经是最长的了——那并不长。而在这其中，对我们很多人来说，一半已经过去了。剩下的这一半，这一半中的一半，我想我们大部分人都会用来睡觉。然后就这样……这其实真的很悲哀，这短短的一生，就这样漂流着，漂流着，游荡着，分心着，始终如此。

是的，正因为这些散乱，即使究竟上师就在我们面前，或者说就在那里，也很难理解，很难认识。

根据续部，举的例子是……我想如果我翻译出来，大概是这样：有水的地方，就有湿润。佛性与我们的关系就是这样——有水的地方，你找不到水里有哪一部分是不湿润的，你找不到水里有干燥的部分。有水的地方，就有湿润。

同样，佛性在我们之中，不是"某一个地方"——不是说这部分是佛性，其余的不是，不是那样的。如果你真的……根据续部，并不是说当你充满爱与慈悲、宽容的时候，佛性才在运作——不只是这样。即使在极度的情绪、极度的抑郁中——有水的地方就有湿润——即使在其中，佛性也不少一分，就在愤怒之中，就在嫉妒之中，

就在抑郁之中，无论是什么，佛性就是这样运作的。

是的，佛性，就是佛性运作的方式。但这很难，很难理解。

因为这一切看起来跟佛陀完全不像，一丁点也不像。我有时会举这个例子，有时管用，有时不管用，我们来试试：

洋葱、鸡蛋、土豆、芝士，这些东西摆在桌上，看起来跟煎蛋完全不一样——跟佛陀一样，一丁点也不像。但如果你把它们放在一起，如果你做得对，就有煎蛋了。但如果有人拿着一颗洋葱跟你说，这是你煎蛋的一部分，或者干脆说这就是煎蛋——非常难以相信。所以，不管怎样，那就是你的究竟上师——我不是说煎蛋，我是说那才是究竟。

而实际上，这段文字在三个偈颂中有对究竟上师的祈请——用三种不同的方式祈请究竟上师，祈请究竟上师的三个面向：祈请法身上师。

记住我说的，这里用的是诉苦，你知道，这是我们唯一会用的语言。他在这里用了诉苦，不仅仅是诉苦，还有命名、贴标签——这实际上是一个很大的话题，我们只能通过名字或标签来说话。

所以，法身上师在这里被标签为阿弥陀佛。就是这样：请认出我，认识我，勒诺——喇嘛、上师、阿弥陀佛。这非常有意思，你知道，这些喇嘛们都有一个位置，从那里可以……可以望向我们，也就是说，他在请求这位……喇嘛、上师、阿弥陀佛，就像每个人都有一扇可以朝外望的窗——他请求说：从那扇窗，请看看我。

所以：喇嘛、上师、阿弥陀佛，请从法身的境界，从极乐……的境界俯视我。

然后随之而来的是一个祈请，祈请某种特定的加持或特定的成就。所以，上师阿弥陀佛，请从法身境界俯视我——你知道，如果你认识了法身上师，就在你认识到这一切轮回不过是幻象的那一刻，你就解脱了。所以，请让我认识到这一点。

而从诗意上来说，这种加持被描述为极乐净土——阿弥陀佛的净土。

好的，究竟上师的第二个面向，也就是明性或慈悲，在传统上以观世音菩萨来象征，在后续的偈颂中被祈请。然后，究竟上师的第三个面向，也就是空性与……的合一，则以……来象征或命名而被祈请。

好，第三个面向被称为化身上师，也就是用轮回的语言来说话、与众生沟通的上师。

在这里顺便说一句，显然，因为这是在西藏写成的，文中有祈请加持、保护所有藏人的内容——是这样翻译的吗？对藏人？是的，这没有……是的，你可以把它改成波兰人或者其他什么，真的没关系。

好，然后接下来是我们所称的化现上师。让我们稍微讨论一下化现上师。我们已经讨论了究竟上师——理解了这一点；然后是化现上师，是在我们根器范围内可以设想的那些上师。这完全取决于不同的受众。在经典中有一个记载，说有一次佛陀咳嗽了，四个不同的人各自听到了四种不同的东西：一位医生听到的是……

一位僧侣听到的——作为提醒的——是“一切有为法皆无常”、“衰败”……另外两句我忘了，所以我不想在这里乱说。

其中一个阿罗汉，他听到的意思不一样。也许另一个是菩萨，他听到的又是别的——某种悲悯的含义。总之，不同的众生听到的是不同的东西。这就是报身佛的运作方式。

而这也是道路开始变得复杂的起点。之所以变得复杂，是因为你的某一部分情绪，暂时被允许用作修道的资粮。就像善达所说的，为了消除痛苦，对于正在行道上的菩萨而言，有一种无明是不应该马上断除的——应该先

保留一段时间——那就是"认为有一个觉悟可以证得"的这种无明。所以道在这里变得复杂，这种复杂不是来自道本身，而是来自道所要治的那个问题。

好的。

所以是的……情绪这件事，它虽然是需要净化的染垢，但很多情绪同时也暂时地成为……不只是情绪，连我们的思维逻辑、我们的思考方式，这些都成了道的一部分。这就是为什么传承很重要。原因有很多，有一个简单的原因是：我们想知道这些东西从哪里来——道的真实性。正因为我们有这种情绪，我们才有了诸如"为了验证道的真实性，我们需要传承"这样的概念。顺带一提，这跟祖先崇拜没有任何关系，好吗？而且，也因为这些传承上师留下了大量的教法，这些教法已经被证明能够真实解脱无数众生，所以我们当然也对他们充满感恩。

好，所有这些上师的名字我会讲得快一些，因为主要的教法内容在这个祈请文的第二部分。

这里是在祈请……以及伏藏传承和口传传承……接下来是……还有他的弟子，比如……

这是专门祈请……称呼四大和八小……这是在祈请萨迦传承的五位……

这里特别显示出蒋贡康楚和蒋扬钦哲对一位特定上师极为特殊的关注——祈请他，称呼他……所有这些，你知道，我们可以一直讲下去——我们在谈论的是整个藏传佛教所有的传承，那些故事、历史、教法，实在是浩瀚无边。

东嘎洛确实很特别——当然在座的每一位都很特别——但我觉得，密续修行者有一件事让他们非常、非常感兴趣。他们非常兴奋。他们非常兴奋……"引诱"这个词也许不太准确……他们非常兴奋于去"勾引"罗瓦和萨普拉那，也就是心风——气与心。他们对此极度着迷。

你看，对我们来说恰恰相反。当我们看到一根漂亮的、长长的、睿智的大胡子，我们就被那一点点……被它勾引了。而要认识到，那根胡子的形象——那颜色、那外形，所有的一切——不过是你自己的气与心在做这件事，在映照出它。

所以你真正要学的，是去勾引那个气和脉。但因为我们不知道怎么做，所以反而被对象勾引了。密续修行者对此极度着迷——也许"勾引"还不够贴切……"降伏"，让它成为你的……基本上就是这个意思。

是的……你知道，密续修行者对让对象成为自己的，一点兴趣都没有。密续修行者非常感兴趣的，是让对象的显现成为自己的。这叫做……

他在这方面极为著名。

真正的爱情故事……真正的爱情故事，是那种很美的、带着某种不可捉摸感的——比如那种人，人们在街上遇到他，根本不敢问他"你从哪里来"或者"你要去哪里"。这种问题真的会惹他恼火。有一个故事说，有一次他被问得太烦了，就回答说："你看不出出来吗？我是从我背后来的！"就是这样。

他实际上写了——他是发起西藏第一部藏戏的人，为了筹款修桥。真的是非常有社会关怀，非常重要的一位……你说那叫什么……社会工作者。

然后下一位，同样具体的祈请……这也是西藏非常重要的一种教法载体，与帕达和下一位玛吉拉准并列，这两位基本上是……你怎么称呼……藏地八大佛法车乘之一的主要代表。

下一位……是西藏阐发如来藏教法的伟大论师之一。还有另一位阐发如来藏教法的上师……

三颂，专门用来祈请他的上师和他的道友，以三个不同的名号称呼。

然后……接下来三颂是专门祈请他自己，以三个不同的名号。

再往下是祈请自己的根本上师，无论那是谁。后来还有后世上师补充的添加，让他们自己的上师传承也包含进来。

好，我们休息一下，回来之后我们继续第二部分。我讲完了。

# 从远处呼换上师，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>

[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

当你不太

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，你最终还是会听进去。

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  
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]

## 从远处呼换上师，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=2Z\\_GVKMEY2A](https://www.youtube.com/watch?v=2Z_GVKMEY2A)

[音乐] 所以我们谈到了 悲伤，我们需要 开始……悲伤， 嗯，这里需要小心，不要 和昨天我说的那种 无法实现我们 期望、假设 或希望的悲伤混淆。那种悲伤我们 不需要培养，我们有很多……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 它真的打开了很多美好事物的门，比如善良。善良之一， 我们从未真正做到发自 内心或 完全善良的原因之一，就是缺乏这种悲伤。也许这里的语言有点 障碍， 悲伤，你知道， 它很直接，在英语里，我的意思是，把它翻译成悲伤是正确的，但 我认为这需要解释。 我们所有的所有这些经历， 你 知道， 幸福、 痛苦、 人际关系、成功、失败，所有这些 基本上都是 巨大的习惯造成的。 嗯，我想是不是有个东西叫“纸牌城堡”？就像玩扑克牌一样，把 所有东西都放在 一起，一切都像那样，只要一点点……我不知道，比如说干扰 （音乐）， 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，我们才祈求佛陀，我是说，在这种情况下， 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， 嗯，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，如果你有了孩子之后，你就得像孩子一样 玩沙 堡，就像它真的存在一样。为了孩子，你 必须这样做，这样你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，或者你知道，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。 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，你知道……纸牌 屋就是 这样， 这个 例子证明了一切，没有什么 例外，即使是 你珍视的一些美德、美德价值观，这些也和 库斯一样徒劳。当然，你知道，像 民主、社会主义之类的东西，当然，这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，你知道，我是非二元论者，我是非 极端主义者，所有这些都和库斯一样徒劳 和脆弱。 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，一遍又一遍地听， 你永远不会嫌多。 [音乐] 所有足迹，大象的 足迹 是最强大的， 最伟大的思想和 讨论，以及你所知道的一切，是的，等等，关于无常，关于虚无的 讨论，关于虚无的讨论，关于徒劳的对话， 是最 强大的。而且，如果你追求 更高层次的，更奇特的，更奇特的， 我不知道，关于 音乐的， 更高的冥想技巧，比如大手印和 大手印，即使 间接或 直接地， 这种关于虚无的想法、悲伤或 理解都很重要。你知道，大手印和 大手印都是 冥想技巧， 最重要的技巧，实际上 最基本的技巧 是，只要你有我们 称之为“tesso”的东西，只要你有这种东西， 啊，它是这样的， 那就不好，关于 音乐，只要有 一个结论，只要

你有一个结论，一个决定，一个神圣的决定，那么你就不好。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。当它们复合时，只要它们复合，你就不能信任它们，因为你不能信任它们的原因是它们依赖于……任何依赖于其他事物的东西，表面上看起来可能很男子气概，你知道，非常强大、稳定，就像混凝土一样牢牢地钉在某个地方，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。我们得出了一个结论，或者说，我们昨天讨论过，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。如果你像这样坐着，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，即使对地球生态学来说也会有所帮助。接下来，我们昨天讨论过，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，你知道，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，你知道，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，认为这是必要的。所以，不要有这种想法，比如朋友是必需品，财富或财产是必需品。这就是我们如何……想想，你知道，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，也都被一次又一次地证明。所以，这基本上就是说，够了，你知道，不是说如果你拥有它很好，但那并非必要。要培养出那种态度，我们祈求祝福，然后下一个人恳求祝福，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。很容易沉迷于诸如利益之类的东西，比如[音乐]，你知道，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，像渴望被赞扬那样，正如他在这里解释的那样，一旦你得到了赞扬，那么在你获得赞扬之前，或者在你收到的赞扬之前，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，你知道，你就像在攀登深渊，你知道，深渊就像某种陷阱，你知道，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，我们都无法控制或决定我们做什么。实际上，无论我们认为我们做的很多事情都有一定的权利和控制权，但实际上，从根本上来说，如果你认为我们没有，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，骄傲是……所有这些情绪，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……现在来说，它们更像是一个问题，比如骄傲。尤其对于一个寻求灵性道路的人来说，骄傲绝对是一个……障碍，一种非常……嗯，是的，它是一种障碍。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，骄傲就是RO，即使你知道它看起来很大，很傲慢等等，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pH值，一种很难摆脱的特定情绪，因为很多时候骄傲和自信被混淆了，比如自尊与没有骄傲无关，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，我们不是鸚鵡，是的，很简单。骄傲就是，哦，你知道，我很好，你知道，有很多形容词，其实很简单，区别其实很简单，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。你知道，总是错的，就像……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，我们总是乐于用我们拥有的东西、我们交往的人、我们去过的地方等等来衡量自己，而这会滋生骄傲。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一样，大师（音乐）是这么说的。所以，如果你往鸡蛋上倒水，鸡蛋的某个部分不可能吸收一点水。所以，如果你对灵性道路感兴趣，你必须勇敢，你必须敞开心扉。这些信息真的非常重要，尤其如果你是一名修行者，如果你渴望成为一名像大手印或大禅修这样的修行者。如果有人告诉你，今天早上9点整个柏林都天翻地覆了，你应该……而不是跑来问这问那，这简直是赤裸裸的否定，怎么可能？你应该在瞬间……你应该……哦，是的，也许吧……但是，如果你真的这么做了，整个社会又会把你归类为那种……该怎么说呢，吸大麻的人。所以，如果你真的想认真修行，你必须腾出空间，放下骄傲。骄傲总是满员，没有空位。骄傲不理解空位的意义。这就是为什么我们要向古鲁祈祷，恳求古鲁，好让我们的骄傲得到安抚。很好，你知道，这实际上是在对抗我们一直在谈论的所有事情，比如悲伤，拥有悲伤，拥有这种紧迫感，以及真正摧毁骄傲。这些教义在小乘、大乘等等中有很多，但密宗据说是一条强大而快捷的道路，这并非随意之言，而是有原因的。原因在于，与其进行冥想和心智训练，不如直接向上师祈祷。这是一种非常重要的技巧。接下来是“为自己加持”，这样我们才能根除对自我的执着。嗯，我没能完全表达清楚他表达的方式，是的，我认为“隐藏”这个词用在这里很贴切。这是一个很好的比喻，因为密宗的教义非常博大精深。我不知道这是否对你有帮助，但我在另一首歌里也发现了这一点，歌名是《上师之歌》。这首歌非常优美。我不知道这个例子是否合适，但我们试试看。你知道，西藏的藏族人会做很多财富法会，尤其是居士们，他们很喜欢这样做。当你做财富法会的时候……赞巴拉（Zambala）或其他什么仪式之前，还有另一种普迦（Puja），目的是驱除让你贫穷的能量、邪灵或能量。通常他们会制作一个祭祀容器（TMA），就像一个老人乞讨的容器，里面放着很多裸体的孩子。他们会制作一个祭祀容器，然后把所有让你贫穷的负面邪灵都召唤进去。这其实是一个非常好的普迦，你应该偶尔做一下，真的有效。还有，所有那些……该怎么称呼的……你知道，家人有时会保留一些东西，比如我们觉得以后会用到的东西，但最终却很久都没用过。这些东西据说就像是邪灵的藏身之处，尤其是像杯子

和碟子之类的东西，杯子碎了，但碟子因为漂亮就留着，对吧？所以即使你想……你其实没法用它，因为它有点尴尬。通常你知道，有这种传统，这类东西也要放在那里，放在那个eij的D里，然后把它们赶走，接着你立刻想象财富的曼荼罗，比如r samb、damala或 basani。这首歌是关于一个shoka的，描绘了那样的一件事，我认为，他是在嘲讽你知道的那些东西，比如你扔掉的东西。基本上，这首歌说你真正应该扔掉的是想要拥有的心态，正是这种心态让你贫穷。[笑声]类似地，你知道，你在这个W Puja期间隐藏了想要拥有的心态，这才是真正的罪魁祸首。但在这里，他说你隐藏了你保留了真正的罪魁祸首——自私自利，然后你尝试做你知道的爱与慈悲冥想等等等等，所有这些都说了，所有这些最终都会以某种方式结束。你的情绪越发强烈，你的负面行为也越发强烈，所以请保佑我，让我能够斩断这种执着于自我的根源。好吧，我们休息15分钟。[音乐]

# 从远处呼换上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨 - 第五部分

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

[Music]

这个……有个问题总是被问到——怎么把日常生活和佛法融合在一起。你们听到的很多这类问题，其实基本上都是在讲怎么做到这一点的具体指引——祈请上师加持，让我们的心与佛法融为一体。

能得到这个是非常大的加持，是很好的加持。

还有，就算是最博学的堪布、格西——读了很多书、精通各种教义、能够讲法的人——不仅仅是堪布和格西，就连喇嘛、仁波切们，他们的心真正与佛法融为一体的，也是非常罕见、非常罕见的。

说到上师的品质，一个人应该依止什么样的上师或老师，简单来说……通常人们会说，上师要有学问，要持戒清净，但最重要的，上师必须要慈悲。

这个“慈悲”——就算这位上师学问不那么渊博，戒律不那么严谨，只要他或她慈悲，你就在好手里了。

如果你跟的上师学问非常渊博，但不慈悲，你最终可能只是买了一堆书。

如果你跟的上师戒律非常严谨，但不慈悲，你可能最后是在偷偷自慰，然后假装自己是世界上最清净、最清净、最清净的人。

所以慈悲是多么重要。慈悲当然可以用很多方式来衡量，慈悲其实跟笑脸、跟那些没完没了的闲聊什么的毫无关系。

真正的慈悲，是建立在这位上师对佛、法、僧以及因果果报有多少信任之上的。这很简单，就像一位好国王——怎么衡量一位好国王？当这位国王真正信任他的法律，哪怕他自己在法律之上，他真的尊重这些法律——就算他不一定每次都照着做，他仍然是个好国王、好领导者、好统治者。

那种上师，在学生行为不端的时候高举“恶业”的旗帜，但他自己对因果果报、对自己修行路上的业力却根本不信——这完全没有慈悲可言，意味着这位上师的心根本没有与佛法融合。

这个有点难以表达，让我从几个方面来解释。

你知道，之前我在不丹的时候，人们问我，一个佛教徒应该珍视的不丹价值观是什么。作为一个佛教王国，有几个，但我觉得其中一个是一——总体上，当然现在正在变化很多——踩到一只小虫子，他们会觉得不自在。

这与心和佛法融合是有关系的，当然是非常非常非常微小的层面，但这是非常重要的价值观，真的非常重要。

再看看藏人和西藏，其实如果你了解西藏的历史，你真的会对佛教刮目相看，赞叹不已。我不知道，也许跟地理有点关系，你知道那一带的地区——普什图、阿富汗那一带——山地崎岖，那些地方过去是、现在其实仍然是非常血腥，非常非常血腥，曾经是、现在仍然是血腥的，心胸狭隘，种族主义，如果有什么奖项是颁给地球上最种族主义的地方，他们每年都会获奖。制度化的种族主义。

你知道，当我们听到你们——你们这些人——带着某种愧疚感，说“你要理解”，诸如此类，想搞清楚这些人到底哪里出了问题……

但哇，多亏了释迦牟尼佛的教法，藏人真的会不把别人的生命当回事……但很令人惊叹的是，佛法是从印度输入的，是一个从印度引进的概念，它的力量如此强大——藏人踩到一只小虫子真的会觉得不自在。你明白吗？

这真的要感谢印度的释迦牟尼佛，是他的思想和概念被引进了藏地，藏人自己并没有发明这些。

我想给你们举这个例子……

好，然后回到我们这里，在西方，我开始听到西方的佛法修行者说："哦，你知道，我接受了这些教法，但我没有做到……"那种愧疚感，很多人在表达自己没能做到慈悲、善良、精进的愧疚。这些都是好消息！这些意味着心与佛法开始有一点融合了。

这需要一些时间，才能真正把这渗透进我们的系统里。我觉得这真的很好，当我开始听到"我修行不好，我应该多修"之类的话——非常好，这说明他们有所担忧，他们感到愧疚。你想想看，为没有做到爱与慈悲而感到愧疚，这不是一件很美好的事情吗？这意味着你在珍视它，这太好了，这就是心开始与佛法融合的开始。

是的，我们很多人仍然被迷惑，我相信我们还是会被自己听到的赞美冲昏头脑，被一点点批评就搞得心烦意乱，如果有人当面说了什么不好的话，就失去忍辱的盔甲。甚至当贫苦众生就在你眼前，很多时候你根本看不见，看都不看。就算布施的对象——无论是物质、保护还是佛法——就在你面前，你可能就站在那里，然后因为自己的吝啬心退缩了。

但当心开始与佛法融合，普通人，那些心还没有与佛法融合的人，会为了赞誉、为了避免批评一路争斗到底。但一旦心开始与佛法融合，过了一段时间，你会"哦，好吧，那又怎样，算了"，不把这件事当成大事。这就是佛法开始渗入心的开始。

下一个，祈请上师加持，让我们能够放下对此生的执着——放下对此生种种细节的执着，你知道，舒适、关注、我不知道，认可……等等这些。

因为否则，就算你知道所有这些世俗的东西毫无价值，你还是会觉得它们有价值，为了一点点微不足道的得失——比如食物、衣服、别人的关注——你会舍弃珍贵的佛法。就算我们已经拥有了所需的一切，我们仍然认为、不停地认为我们还需要这个那个，我们会不断被这虚幻的世俗生活所欺骗。所以祈请加持，让我不再有这种念头，不再觉得此生和此生带来的一切是重要的。

好，这其实有个很好的词……在经典里有个词，它实际上是"有情众生"的同义词，是个非常美的词。它像是……"此岸"，对吧，"此岸"的意思是看到这一边的，"彼岸"是看到两边的，以及超越这两边的……是的，这是对有情众生、人类、普通众生非常美的一个同义词——我们也称之为只看到这一边的人。

基本上就是没有鸟瞰视角，你看不到更远的地方。

所以，如果你想知道什么叫佛法修行者，至少，佛法修行者应该是一个试图往另一个方向看的人。至少你要对那个边界后面有什么感兴趣。大多数普通人对边界后面是什么没有任何兴趣，如果你去想这件事，他们觉得这是浪费时间。

所以，佛教意义上的灵性修行者、佛法修行者，指的是有兴趣看到这个边界之外的人——不管是在这个边界内部多看一点，还是多看一点点，都算。当然，究竟的见地是完全看清这部分的虚幻性……好，下一个。

每一个都很重要。

祈请加持，让我们对因果报生起信心。首先，你们一定听过"业力"这个词很多次了。现在业力、佛教、印度教、瑜伽都被放在同一个篮子里，但"业力"其实从根本上来说是个很好的词，指的是因果报的活动。

[Music]

一般的、普通的业力很容易理解：你种万寿菊，在合适的条件下万寿菊就会长出来，这就是……对，如果没有障碍，因缘都具足，结果就会出现。这一点我想我们都能理解。

但业力不仅仅是这些，业力会变得非常广大、非常微细。业力微细的那一面，比如轮回、心识的延续，这些，人们没有足够的工具来判断。通常人类的习惯是，当我们没有足够的工具来判断某件事，我们就会说“哦，这不存在的”。

你知道，就像寂天菩萨说的，有个非常美的偈子——不是因为天空有尽头，所以那些鸟儿——那些爱飞翔飞翔不停飞翔的鸟，最终会回来——不是因为它们飞到了天空的尽头才回来，而只是因为它们的翅膀再也撑不下去了。

同样，不是因为现象界有尽头，所以我们才得出结论，用某些说法和表述来定格——只是因为我们再也没有语言可用了。

所以，万寿菊层次的因缘与业力，我相信我们是有信心的。但真正深入的业力，业力的大多数层面，我们开始产生不信任——“我该做的都做了，我做了这个那个那个这个，但我还是这样那样”，这种感觉，就是对因果果报之法缺乏信任。

因为如果你缺乏这种信任，会有什么危害呢？缺乏这种信任，你就会变得像那个“豌豆公主”一样，小小的问题都无法承受，因此，造作不善业就会变得自然而然地涌现。

所以祈请上师加持，让我们对因果果报生起信心。

对因果果报的信任，尤其在微细层面，也可以这样理解——对你有限的逻辑产生不信任，对你那些惯常的粗重计算器、数学和所谓的理性产生不信任。不是完全不信，而是不完全信——因为已经被证明很多次了：去年鸡蛋黄对胆固醇不好，今年又说没那么糟糕，诸如此类。已经被证明改变了很多很多次，一直在变。

澳大利亚医生说如果你没有胆囊你就不能吃这个不能吃那个，印度医生说没关系你什么都可以吃，德国医生说你必须吃香肠，这个不会变的。

所以，开始真正地不信任，或者至少不是狂热地信任你的逻辑。

好，下一个，我觉得这是特别在跟我说的——

对敌人及其信仰的嗔恨，乃至对他们穿衣方式的嗔恨，以及他们强迫别人也这么穿的方式的嗔恨——还有对自己朋友、亲人、自己同族之人的贪执，比如巴萨罗那队之类的——以及不知道该取舍什么的愚痴。

这一条特别是讲我的——每当你应该修法的时候，你就变得昏沉、打瞌睡、无精打采，懒洋洋的；但每当你做的事情跟佛法毫无关系，你就可以坐在一张沙发上……

[笑声]

每场比赛是多长时间？九十分钟。九十分钟乘以三是……九十分钟乘以三四，四个半小时，加上热身……我是说，我真是……

在那段资格期间，整整六个小时坐在那里，不打瞌睡，却把心思全花在觉察——注意到每一个细节：谁犯了什么错，发生了什么不公平的事，诸如此类的一切。

所以，“请加持我，令我一切烦恼之敌，悉皆摧毁。”

是的，这一句非常重要。它有一层含义，就是：自己调伏自己。这有点像当年别人问密勒日巴：“你信的是哪个

宗教？”他说：“我信的是一个不欺骗自己的宗教。”也就是，不自欺。根本上就是说，自己的心必须由自己来调伏，因为如果不这样，我们看起来都像是佛法修行者——我们都会把自己打扮成完美修行者的样子。包括，你知道，特别订制的香水啦，精心挑选的念珠啦，念珠啊……有些人甚至以穿出那种略显邈远、苦行者气质的形象为荣，指甲也不好好剪，那些指甲缝里黑乎乎的东西，你懂的。对，就那个。我们把自己打扮成修行者的模样，辞掉工作，逃避对家人的责任，美其名曰追寻灵性道路。

正因如此，我们的心根本没有真正浸润于佛法。那些如毒蛇般的烦恼，安安静静地蜷缩在我们内心深处睡着呢。然后，当条件成熟，那个看起来像修行者的人，就会露出真面目。

这真的非常重要，因为如果我们的没有真正浸润于佛法，那多少年的修行、多少年的独居、多少年的苦行，都不会有任何用处。多少年的禅修下来，如果心没有浸润于佛法，一旦有人言之凿凿地给你一个理由，说你的上师不好，你甚至可能会开始点头同意。所以，调伏自心，这一点至关重要。

下一句：“请加持我，令我见到自身的过失。”

这句话有好几个层面要理解。一个层面是：过失生起时，能当下认出它。另一个层面是：我们以为并非过失、并非坏事的那些念头或习气，实际上可能正是过失或问题所在。能认出这一点，因为认识自己的过失实在是太难了，太难了。再加上，如前面说过的，我们已经习惯于外表像个修行者，实际过的却完全是非修行者的生活。我们对一切不善的事早已太熟悉、太习以为常，所以即便偶尔生起一个善念，它也会被压下去。善念一再生起，却又一再被压下去。所以，“请加持我，令我能认出自己的过失，并将过失认定为过失。”

“请加持我，令我的心变得柔软、堪用。”

野性未驯的心——我觉得就说“Savage”挺好，基本的野蛮——这样的心就像一块木头，或者一块石头，非常坚硬，无法渗透进去。请加持我，让它变得可以调伏。因为如果不这样，我们日复一日地靠近死亡，心却变得越来越僵硬。然后，当我们依止上师，我们的虔敬心开始消退；对金刚道友、法门兄弟姐妹的清静观和理解，也变得越来越薄弱。

下一句也非常好：“请加持我，无论我做什么，最终都能成为佛法修行。”我是说，佛……法……修……行，因为眼下，即便我们念皈依，念菩提心，由于我们的心深处并没有虔诚，也没有悲悯，我们大多数的修行都变成了嘴皮子上的念诵。所以我们全部的佛法修行不过是一种象征，根本没有渗入我们的内心。所以，“请加持我，无论我做什么，无论直接、间接，还是最终，都能成为佛法修行。”

好，我们再休息一下。