

# 如何祈请莲师，2024年9月28日，不丹廷布

## 第一部分（AI整理版）

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=0TFWtv0dkj0>

讲师：

大家好，我叫陈康南，今天我将担任教学节目的主持人。欢迎大家前来聆听，听我讲解如何以金刚乘的方式向上师祈祷。供大家参考：我们在新西兰举办的这场现场教学活动，吸引了来自世界各地约九百名观众参加。除此之外，还有全球观众透过 Zoom 和 YouTube 直播观看，并配有多语言同声传译。现在请各位翻译员做个自我介绍。

你好，我叫加布里埃拉，我将负责粤语翻译。你好，我是奥利维亚，我将进行法语翻译。我是 Yanto。我是安娜，我将翻译成德语，我目前在巴西。你好，我叫阿基亚，我今天负责日文翻译。我负责中文翻译。我叫卢西亚诺，我是葡萄牙语译者。大家好，我叫玛莎，我今天将负责俄文翻译。我是塔什瓦姆，我将用不丹东部方言之一进行翻译。大家好，我是克里斯蒂娜，我将负责西班牙语口译。你好，我是山姆·贾姆苏，我将把教义翻译成藏语。大家好，我叫 Ha，我负责越南语频道的翻译。感谢各位译者。

八世纪的伟大导师莲花生大士，常被称为"第二佛陀"，在不丹及全世界佛教徒心中占有极其神圣的地位。他的加持被视为灵性修行不可或缺的条件，尤其在不丹，其影响极为深远。今天，所有佛法信众能够从宗萨·蒋扬·钦哲仁波切那里获得如何向莲师祈祷的教导，实属莫大福分。在此，我恳请仁波切开始讲法。

---

好的。【清嗓子】嗯，不会讲太久，大概到晚上七点左右。我应该先向在场以及各地的每一位问声好，希望大家一切安好。

嗯，今天我实际上是在与不丹的现场观众交流，所以可能会有很多不丹式的比喻、表达方式或我自己都不太确定的习惯用语，请大家多包涵。我同时也在与不在现场的朋友们说话。

上师，即莲花生大士，与不丹有著特殊而深厚的因缘。不丹确实有一些与他相关的实体圣地可以参访，例如……当然还有……等等。所以，向上师祈祷、修持上师法、做上师供养，也就是像今晚这样的法会议轨，在喜马拉雅山区，尤其是在不丹，是非常、非常普遍的修行传统。

我可以说不，不仅仅是不丹，整个喜马拉雅山区都有著非常深厚的念诵金刚上师咒的传统，以及我们所说的"七句祈祷文"（Tsig Düng  
Soldeb）。有时还有很长的七品上师祈祷文，也就是所谓的"桑巴伦珠玛"（Sampa

Dün

Lhündrupma)。当然，还有许多莲师的赞颂文（Söldebs）。在不丹等地，也会庆祝“楚科节”（Tsec hu），有时甚至会表演面具舞来描绘上师的种种化现。

【清嗓子】但首先，我想谈谈莲花生大士是谁，以及什么是祈祷文（Söldep）。“Söldep”这个词在藏语中，我们用“söl”这个字。这两个词合在一起很难翻译，我认为最好的、也是最广为人知的翻译是“祈祷”。我想这就是为什么我们今次聚会的主题是“如何向莲师祈祷”。

不过，“祈祷”这个词其实并不能很准确地传达“söldep”的含义。我认为“祈祷”这个英文词汇与亚伯拉罕诸教——如基督教、伊斯兰教、犹太教——有著非常紧密的连结。如果你带著这些宗教背景去理解“祈祷”这个词，那么你的理解可能会相当局限。所以我喜欢反复去琢磨“söl”这个词本身的意味。好的。

---

当然，我们先来谈谈莲花生大士吧。莲花生大士是谁？就像我说的，我指的是真正的上师。那么，谁才是真正的灵性上师？

其实，这一切都源于你的心。

我不知道你是如何理解这句话的。你们当中有些人可能会以为，我说“上师就是你的心”，意思是你体内一定隐藏著某种你尚未发掘的特殊才能。但我不是那个意思。我说的，直白地讲，就是你的心、你的心识。你有心，对吗？我也有心。而这种心，我想我已经跟在座许多老朋友说过很多次了——我们这颗心，很多时候都非常痛苦，正是这颗心让我们经历了种种起起伏伏。

我总是用桌子来举例。据说这张桌子没有意识。所以今晚我们离开之后，桌子被留在这里，或者有人把东西放在它上面，这张桌子不会觉得冷清，不会觉得被冷落。你明白吗？或者，如果那边还有另一张桌子——一张更好的桌子，涂成金色，上面摆著花束什么的——这张桌子也不会感到嫉妒。此刻我正用这张桌子放我的杯子和其他东西，这张桌子不会感到骄傲，说“哦，我被这个人用了”；等以后几百年都不再被用了，这张桌子也不会感到无用，也不会感到……你懂吗？这张桌子不会感到孤独，也不会感到沮丧。

所以，当我说“心”的时候，我指的正是那种层面的“心”——你有心，我有心。你走进来的时候感觉到了雨，你肯定也感觉到了泥泞湿滑的路面。即使我现在在和你说话，你同时也听到了各种声音——是谁在负责主持这场聆听？当我打响指的时候，是谁在听到这个声音？

【清嗓子】但我仍然需要把这件事解释清楚。你可能会想：好吧，我脑海中有一部分是欲望、愤怒，还有嫉妒，甚至有点想揍人……你可能会觉得，哦，这肯定不好，对吧？而脑海中也许偶尔——千载难逢——你会感受到那种令人振奋、充满爱与灵性的东西，你可能会认为，那才是上师。

不，它们都是上师。

你那看似肮脏不堪的念头，丝毫不亚于莲师。你明白吗？所以这才是真正的上师，这位上师你绝对丢不掉。你如果不想要手指，可以把它砍掉；你如果不喜欢现在的头发，可以把它剪掉。但试试把你的心丢开？你丢不掉的。你也无法让它变得更大。你明白吗？你不会有“哦，也许我应该拥有两颗心”这种选项——不，你没有。你就是有这颗心，它一直都在。

好的。所以这才是真正的上师。

---

现在，你们很多人可能立刻会问：哦，这样可以吗？这很好，这也很简单。那为什么还要搞那些关于骑虎的莲师、骑莲花的莲师、周围环绕着各种本尊、头戴莲花帽的莲师……所有这些不同的化身形象，这些又是怎么回事呢？

实际上，我一直在思考我们今次聚会的真正用意。我之所以建议讨论这个话题，是因为我认为，我们目前所处的世界正经历著许多纷争。我没有办法把所有内容都讲完，也没有办法把所有事情都做到，但我还是想稍微提一下我们所说的“上师原理”。我相信你们有些人对此有所了解。是的，有很多骑虎难下的情况——为什么那里有老虎，为什么有上师，这些到底是什么？为什么不能从一开始就直接告诉我，这颗简单的心就是上师？

现在，你可能会想：听起来很简单，你拥有的这颗心就是上师——但实际上，这才是最难的。造成这种困难的原因有很多。

第一，它离你太近了，所以你看不见。就像你的睫毛一样，太近了，你反而看不见。你可以看见离你稍远一些的任何东西，但当它近到极点时，你就看不见了。所以，这位最亲近的上师，你反而根本看不到。太简单了，反而成了障碍。

还有，想想看，人的心是什么样子的？让我们真正去体验一下——它在哪里？它长什么样子？我们都知道雨是什么样子的。但那个“知道雨”的心，那个了解雨的心，它是什么样子的？没有颜色，没有形状，没有数量，没有长度，没有时间限制，也不受空间限制。这就是难点所在。

当然还有其他原因，让你无法接受这位你永远无法摆脱的上师。记住，你无法摆脱你的心。而你现在无法理解为什么无法接受它就是上师——我已经说了：太简单，太近了。但还有其他原因。

其中一个原因是：你对自己太苛刻了。你总是说“我很糟糕”。你可能会想：我怎么配呢？你知道，我一直在喝这个喝那个、吸这个吸那个，搞婚外情，偷窃、撒谎、欺骗……不，你对自己太苛刻了。你对自己不满意——我可以证明给你看。你对自己不满意，因为你总是对著镜子审视自己，你不接受真实的自己。

就像这样，用不了多久，不丹的男孩们就会想要看起来像韩国男孩。这很快就会发生，因为很多不丹男孩已经不习惯做自己了——她们想成为韩国男孩那样的人。我现在只是拿男孩们举个例子。你明白

吗？我们通常对自己感到不自在，总觉得自己需要成为另外一种人。

【确认现场音响】……好的，没问题。

所以，有非常多的原因导致你无法接受：你现在这颗心，就是你的上师。

还有一个原因，我们很多次都用莲花来比喻，说莲花是错的——其实这朵莲花正象征著你的内心，因为莲花通常生长于淤泥之中，却不被泥污所染，依然美丽、清静、完美无瑕。同样，你的上师——你的心——也存在于欲望、愤怒、嫉妒、骄傲等种种烦恼之中，但那颗纯净的心、莲花般的心，始终都在。

【清嗓子】嗯，其实让我再进一步解释一下，因为我认为这非常重要，尤其是对于与莲花生大士因缘如此深厚的不丹人来说。所以，接下来有些内容会比较技术性，有些会比较偏哲学性，请大家耐心等待。好的。

所以，国际观众们，你们得接受这个例子，因为我主要是面向不丹现场观众讲的。不丹人很爱吃米饭——也许这一代人没那么想了，但他们确实很爱。他们早餐吃米饭，午餐吃米饭，晚餐吃米饭，从历史上看，他们一直吃很多米饭。不知为何，即使生活方式发生了改变，他们也没有放弃吃米饭的习惯。

佛教越来越……我不知道，这其中是否也体现了吃米饭的习惯，你懂我的意思吗？好的，那我就用米饭举个例子。假设你去一家餐厅，想庆祝某个场合，比如生日、周年纪念日等，所以你办了一场宴会或晚宴。现在，如果你只有米饭，没有咖喱，没有辣椒，什么都没有——米是主食，这是不丹的主菜——只有米饭，你会作何感想？没兴趣。你想吃点咸的、辣的，对吧？

所以，当我说“好吧，你的想法就是上师”的时候，这就像我给你米饭，你却吃不下——你想要加点盐，你想要加点辣椒，你想要加什么东西让它更美味、更有趣。这就是为什么我之前跟你们说过，为什么会有这么多古鲁巴赫（Guru）之类的东西，为什么不直接给我们一个简单的上师（Guru）呢？我已经给过你们了，但你们可能在理智上接受了，在情感上却无法接受，对吧？这就是为什么我们要让它更有趣。

所以，好吧，你的思想就是古鲁巴赫，你不满意它，它太平淡，太无趣，需要加点盐，加点糖，加点……好吧，现在你明白了。作为一名老师，或者不管是什么引导者，我的工作就是引导你们找到上师。但这到底是什么意思呢？实际上，我的工作就是引导你们找到你自己，对吧？因为我说的不是“我的想法就是古鲁巴赫”——我的意思是，你的思想是古鲁巴赫；我的意思是，心智就是古鲁巴赫，这就是我现在要说的。

我的工作就是引导你走向古鲁巴赫，但我现在遇到了一个挑战，因为你不接受它——你想要一些糖，你想要一些盐。现在我必须非常小心，因为问题是：如果我给你盐和糖，就像你所熟悉的蔬菜那样，

那么风险就是我会把你带离真正的上师。但我仍然必须这样做，否则你根本不会感兴趣。所以我需要用一点糖和盐来引诱你，但我也需要确保你回到你应该在的地方。这有点棘手，你明白吗？

好吧。最安全的——或者说你明白，实际上就是这样【清嗓子】——但我知道也许有些葡萄牙人可以接受，因为他们没有接触过这种文化。但大多数人——就像你们中的一些人来找我说："我想建造一座上师庙。"哦，我说："好的，太棒了，就这么办，把大厅里所有东西都画上，但是不要上师的雕像，只放一封信。"你看，其实我给你的是最好的建议，但是想想看，不丹人不会接受的。你看，这很简单——我们想要一个戴着帽子、穿着衣服的古鲁巴赫，带着卡唐嘎，背后还有所有的恶魔，如果是祖普就更好了，因为它有三层楼。你明白吗？你知道，普丁就像爸爸一样，是复数形式。你甚至可以根据需要加装电梯。你喜欢这类东西，你明白吗？这就是原因。好的，你想要一只老虎吗？古鲁吉骑老虎怎么样？结果就是这样。但事情并非如此简单。

顺便说一下，我稍微简化了一下，以便我们能够沟通。嗯，好的，让我来提一下这件事。我曾在许多场合提到这件事：当穆斯林和英国人来到印度时，尤其是穆斯林摧毁了许多偶像——你知道，就是那些亚伯拉罕宗教信徒眼中的偶像雕像——他们看着印度教徒和佛教徒，哦，那些偶像崇拜者，真是太不幸了。实际上，这与偶像崇拜没有任何关系。我已经告诉过你，这只是一个示意图，一种表示。

呃，让我来谈谈这件事。好的。那么，表示"上师"最简单的方法是用字母"she"还是字母"whom"？好的。你想要更多金刚杵吗？现在要更详细地阐述一下了。你明白吗？你还不喜欢吗？这有点像是简单的古老不丹早餐——我不知道，他们不再供应这道菜了。你知道，以前修道院里会供应这种食物，他们称之为尚加玛。你知道苏嘎米饭吗？就这些，很简单，真的很好吃，没有其他干扰，不像现在，就连早餐都有其他东西，对吧？所以你还想要更多？那我们有卡唐嘎、嘎帕拉，如果还不够，那么实际上你还有一位上师。好的，你比较喜欢哪一种？

好吧，我跳过前面的内容了。好了，现在我们来谈谈桑迪普祈祷（Sandup Solwa）吧。所以，当你使用"祈祷"这个词时，显然你无法接受仅仅在脑海中——我听到雨声，你知道，我听到打响指的声音，就像——我了解我自己，比如背痛、头痛、哪里发痒，只是知道当下——这种了解实际上就是真正的灵魂，它与某种东西非常非常相似。嗯，我知道，当你玩射箭时，当你的箭射中靶子时，那叫什么——对，靶心。击中靶子，这个词有击中靶心的含义。所以，如果你真的只是如此觉知这些，好吧，我听到雨声，我知道这实际上已经是一个K了。但当然你不会那样做，因为更有可能的是你会想：好吧，而且会有很多山体滑坡，我该如何回到早上7点，情况会变得很糟，我需要见一个人。你明白吗？那些不是K。顺便说一句，那些甚至连……另一个是什么？K？什么？达（Da）。甚至连Da都没有。就像到处乱打一样，你懂吗？

所以，国际观众们，别担心，翻译们也别担心，这很正常，就像去任何地方一样，你不明白——所以如果你知道，这实际上是现在的sep。即使像这样的手势，还有像这样的态度，比如闭上眼睛——你知道所有这些——这对你有什么影响？它让你觉得外面有个人，你可以向他祈祷，不是吗？是的，我

并不否认，你懂吗？我说："好的，好的，你可以。你想找个人祈祷，请便。你想要多少个？八个，还是多少个？或者你想要十二个或十三次显灵？"你想要多少？不够。108——100位忿怒和平和的神灵，太多了。你想找个人祈祷，你知道，就像你明白的那样。

所以，好吧，我告诉你要向谁祈祷。通常当你向某人祈祷时，那个人必须比你稍微好一点，如果不是好很多的话。你不认为你会向你认为地位比你低的人祈祷，对吧？你怎么能这样做？你不会去求"帮帮我"——那对象必须是与你地位相当，乃至比你更高的人，而不是比你低的人。通常情况下，这个对象总是地位更高的。好的，我们会给你安排更高等级的人。你从来没骑过老虎，所以你骑得不太好；古鲁吉，他骑着老虎，所以他远不止如此。你明白吗？你并非莲花所生，他生于莲花之中。所以，关于他有多特别的种种细节，就是这样。

但现在我需要引起你们的注意，因为我们越是讲述这些故事的细节……这种情况经常发生，但没关系。没关系，因为还有这个：这才是真正的古鲁巴赫。好吧，你的想法。然后，自由金刚——你知道，所有这些细节都是显现的显现。所以你有点远离了真正的导师；每次你去找真正的导师——也就是你的心——的时候，记住我告诉过你：要么你看不见，要么你无法接受，因为它太简单了，或者【嗤之以鼻】"这不可能是我。"记住，事情就是这样发生的。

所以你去了那里，但我们仍然接受它。原因嘛，比如说，你的牛丢了。我说话的对象是这一代不丹人，他们自己不养牛。我以前养过牛，不过这都无所谓了。假设你养了一群牛，但你的牛走丢了，你正在拼命地到处寻找它们。最后，你发现了一个牛脚印，你一定很高兴，对吧？因为你终于有线索了。当然，脚印并不能给你牛奶、起司和奶油，但它仍然足够好了，现在可以开始了。所以就像那些大师显灵一样，你可以坚持下去。好的。所以，这可以说是对"上师"这个概念的一种简单介绍。我可能还会再谈到这个话题，但我现在只想再多谈谈桑迪普祈祷。

好的。桑迪普（Sandup）带有思念渴望的意思，也就是桑迪普·索瓦（Sandup Solwa）——渴愿祈祷。祈祷的时候，你一定在渴望着什么，对吧？你渴望的是【嗤之以鼻】黄金、白银、升职、澳洲签证，等等。你明白吗？你有很多想念的东西，对吧？但你知道，现在这种渴望是基于你心中真正的导师这一概念。你究竟该渴望什么？你渴望拥有自己的思想。这就是桑迪普祈祷的意义所在——你心怀渴望，这还蛮有趣的。这非常非常有趣，因为你渴望的是你已经拥有的东西；你渴望拥有的东西，你不仅拥有它，而且永远不会失去它。记住，即使你试着不去想这件事，你也不会成功，你总会有自己的想法。但对这位真正的上师的渴望，就是我们所说的桑迪普·索瓦修行。就是这样。

好的。嗯，现在我们实际上已经触及了上师瑜伽的许许多多细节问题。我希望我没有把你搞糊涂，但我总觉得有必要告诉你这件事。嗯，好的。那我们该怎么办？我们为什么要这样做？我给你一个非常简单的答案。这就好比说我们都是艺术家。好吧，我们都是艺术家，但我们彼此之间没有交流，我们不讨论这个问题。但不知为何，当我们来到这个房间时，我们完全没有进行任何讨论，却都想画一个

西红柿。你明白吗？我们都想画一个西红柿——这真是太独特了，不是吗？哇。我的意思是，就算你们10到20个人不经讨论就一致同意画个西红柿，也别管那么多了：哦，你有一个西红柿，哦，我有一个西红柿，他有一个西红柿——是不是特别？那些番茄画就像那样，据说有100位大师，未经讨论，一致表达了同样的理解——所以这就是为什么七行古鲁巴赫祈祷文被认为非常非常特别。这次我不打算解释七行祈祷文，我们没有时间。七行古鲁巴赫祈祷文有一篇由贾蒙·曼布切撰写的注释，叫做《白莲花》（Padma

Karpo），顺便说一下，它有英文译本。哦，它篇幅很长，内容相当深刻。好的，我们现在暂时离开这个话题，就一会儿，因为我们已经谈论了足够多的终极上师——你知道，古鲁巴赫在更终极的层面上——但让……

我们来谈谈更具代表性的象征层面。古鲁布切的象征意义非常重要——象征意义绝对重要。金钱、纸张、国旗，一切事物，人类都通过象征意义进行大量的沟通交流。当然，有些符号只对特定的人或特定群体有效，这就是象征的力量。

[清喉咙]

嗯，对于国际观众来说，如果你有机会来不丹，你会看到到处都画着男性生殖器。而且，这对他们来说确实具有非常重要的象征意义。是的，或许下次我们有机会可以聊聊那项技术，这真的非常重要。顺便说一下，我们得把它评为 R 级，就是 18 岁以上才能观看的那种。你知道，这是一个非常重要的象征——就像那幅画对下巴起到了某种作用一样，它对一些不丹村民确实很有用。我之前在不丹东部一个非常偏远的村庄，他们经常使用这个，真是太神奇了，太好了，太珍贵了。当然，现在它甚至成了旅游纪念品。有时候，我们的纪念品商贩似乎没什么想象力，一家接一家地卖同样的东西。也许当游客太多时，这种方法会奏效；也许他们应该尝试一些不同的东西，比如，象征意义。

那我们就来谈谈象征性的上师吧。好的，这一点你一定要知道。关于象征性古鲁，我认为标准的象征性古鲁——你知道莲师——有这样一些故事：古鲁吉是在达纳科沙湖中被发现的，达纳科沙湖我想是在巴基斯坦某个地方，我希望是的。还有莲骨。哇，莲骨——这真是一个非常棒的想法。

你可以把它看作一个神话，就像某些童话故事一样，当然。但是，如果你能把它放在「朗」（rang）这个概念的脉络中去理解，就会不同了。「朗」是东方哲学中一个非常非常重要的概念。Rangjung——这个词在宁玛派传统中经常使用；或者你也可以用 len 这个词，这是另一个优美的词，主要在噶举派传统中使用。梵语中的 rangjung 我想是 svayambhu，对吧；而梵语中的

sahaja——“俱生”——它很美，是由伟大的噶举传统通过塔洛巴、那洛巴等祖师所教导的。基本上，我的意思是：一杯水就是一杯水分。对吗？一杯水就是一杯水分。我必须说出来，因为你能看到水，但你感觉不到那种潮湿感——直到我把它泼到你身上。你明白吗？但水分和水其实没什么不同，真的

，没有人会这么说，就是这样。愤怒、嫉妒，或者任何所谓的负面念头——一公斤的负面念头就等于一公斤的智慧，这就是噶举巴传统所教导的，它很美好。

那么，你怎么去象征它？怎么去表现它、解释它？这就是为什么古鲁仁波切从莲花中诞生的故事，是许多父母给孩子讲童话时唯一能用的方式："很久很久以前，有这个，还有那个……"你真的相信吗？但这对孩子来说很有效。无论你的动机是什么，就这么简单。我们有很多象征意义，是的。

顺便说一句，我得告诉你这件事。我认为许多宁玛派弟子似乎没有意识到，即使在宁玛派传统中，也有另一种说法——即上师并非诞生于莲花之中，而是像我们一样，由父亲、母亲以及一切因缘共同创造而生。接受这一点吧，这没有对错之分，这就是象征意义。记住，我们为什么要如此重视象征意义？同时，我们也应该这样做，因为它具有象征意义。嗯，是的。

所以，如果古鲁仁波切还活着的话，古鲁布切应该持有巴基斯坦护照。这样一来，我们不丹人就会遇到麻烦，因为我们的邻居不会喜欢我们——印度人会认为我们在向巴基斯坦人祈祷，那可不是什么好事，对吧？

嗯，关于古鲁的故事真是太精彩了，你应该去探索一下关于坎帕的故事——据萨母所讲述的，古鲁是如何建造城堡，又带着城堡飞走等等。然后，砰的一声——简直就像《权力的游戏》的十倍。只是我们目前还没有把注意力放在这些故事上。光是这些名字就很吸引人——茶、狗嘴、老鼠、山羊头，它们蕴含着非常强大的象征意义。

而且，我们不丹人尤其为之自豪的是，古鲁仁波切甚至还有一位妻子、配偶、女友，或者随便什么称呼，你懂我的意思——她来自不丹。顺便说一句，有些人甚至说有好几位，我为此感到非常自豪。这就是象征意义的运作方式，这很好，极好的。

实际上，我已经告诉了一些人——那些卡塔斯人正在建造一座寺庙——我告诉他们，他们应该建造一个……雕像，嗯……[清嗓子]

对你们来说更有象征意义的东西。你知道，不丹人总的来说很难远离麻烦。我自己也觉得有点感伤，不过你知道，我比较老派，觉得它有点减弱了。但不管怎样，不丹人有点野性。好吧，我把它描述得非常粗俗，这样国际观众就不会觉得太糟糕了。

你知道，对不丹人来说就是这样。一个粗俗的不丹村民，不是什么知识精英，就是在村子里——你给他释迦牟尼和古鲁，让他选，他很可能会选古鲁。为什么？因为古鲁可以结婚，诸如此类。而释迦牟尼代表着一种行持——你必须举止得体，你必须理解诸如此类的事情。现在我这么说可能听起来有点奇怪，但实际上这是真的。你知道为什么吗？因为我们谈论的就是所谓的善巧方便。善巧方便的本质，就是它必须用问题本身的语言来表达——解决方案必须会说这种语言。

就像父母跟婴儿说话一样，当你叫婴儿过来时，你怎么能直接说"过来"？不行，你不能那样说，你得降低语调，用一种娇柔的方式，用各种方法哄婴儿过来。这就是我们所说的善巧方便。所以，古鲁对

像我们这样的不丹人是有效的。这有点像：要坚强才能避免惹麻烦，必须做这个，必须做那个。

但是，正如我多次说过的，你要记住：真正的古鲁是象征，是象征，是非常非常大的象征，否则我们就会迷失方向。所以，你去到一个不丹小村庄，他们会说："我们是信徒，我们可以喝酒。"是的，他们就这样迷失了方向。

实际上，这里有个问题。有人问过我：为什么古鲁布切的古鲁会因为抽烟而被开除？你明白吗？很有趣吧？你知道，人类的习惯模式和思考方式并不总是合乎逻辑的。就像我们一起吃饭，但不会一起上厕所一样——为什么不呢？理论上我们应该一起去厕所，那样在那里也能获得更多乐趣。但我们不会那样做，这没什么逻辑可言。人类的情感和思考方式本来就缺乏逻辑性，很多时候，善巧方便也缺乏逻辑性。它唯一的逻辑就是：必须解决这个问题。记住，它必须解决问题——就像大人蹲下来，用婴儿的方式跟婴儿说话一样。

[清喉咙] 好的。嗯，我本来打算休息一下，但我们先再做一会儿，然后再休息。好的。

[清嗓子]

七十九祈祷——只是想让你们知道，我知道你们中许多人可能会立即理解为：哦，所有这些女孩，就像所有这些雌雄同体一样。首先，"空行" (kandro) 现在不知为何与女性挂钩了，这有点夸张，但其实不然。"空行"既非男性也非女性——"kha  
ro  
skyod"的意思是行走或前进，所以它实际上既可以是男性也可以是女性。但记住我跟你说过的话。

我只是想告诉你这件事，因为我想让你明白：七行祈祷文不仅仅是向这位被空行围绕的、来自西北方的象征性人物祈祷。我不想让你只这样想。你可以那样想，但这还远远不止于此。

那么，让我们根据真正的古鲁来解释一下。记住至高无上的上师——终极古鲁布切是什么？是你的心。记住，你的心始终在运作。你能想到什么？想法。愤怒、嫉妒、骄傲。为什么它们是空行？

现在想一下帕罗吗？去想。它笔直向前，你不必搭出租车去帕罗，想着帕罗，然后再回来——你现在立刻就能想到纽约。你明白吗？所以，你有多少个念头？太多了。每分钟你都拥有数百万个念头，你已被包围，满脑子都是有害的思想。这么多——[嗤笑] 简直难以置信。

从字面上讲，空行意味着"我将在某种程度上跟随你"。但从终极精神导师的意义上讲，这意味着什么？这意味着要拥有最高程度的正念。就是这样，就是这样。

好的。现在让我们再来谈谈古鲁布切的显现吧。[嗤笑]

好的，这次我不谈全部上师，我说的是十二位显现，而不是全部八位显化——我的意思是不是全部十二个，我们没有时间。我会选择一些，选一些与时事相关的。

好的。但是，如果你念诵"桑杜" (sungdrup) ——你是否听过"桑杜"这个字？多么美好的祈祷——桑杜。哦，让我来给你解释一下。"桑" (sar) 的意思是愿望，如愿以偿之类的。哇，这个词真美。我不

知道该怎么恰当地解释，但我们来试试这个例子。伟大的吉格林巴说，有时候你许的一百件事永远不会实现，但你不敢许的一千件事却会实现。你明白吗？这其实是一种玄妙之处。很多时候，你不敢许愿，你只敢许一些小事，比如，哦，我希望……

我长得像个韩国男孩，你懂吗？这太肤浅了——但你真的应该……你知道吗，你的愿望应该是成为宇宙的统治者，换句话说，就是“我要解脱所有众生”。这才是那种……你懂的。所以你不许愿望，对吧？

你应该这样许愿的——敌人是这样的，对吧？佛教徒讲的生命无常、生命充满不确定性，绝对不应该把它解读成负面的事情。这是暂时的。也许明天门口就会停着一辆法拉利，就像那样——如果你的愿望够大的话。你被困在一个小小的愿望里，随便什么小愿望，然而成千上万件好东西都在等着你去取，你却视而不见。你在理发店忙着呢，你在酒吧忙着呢，外头有多少东西在等着你啊。

所以，呃，我打算稍微讲一讲这个。好，只有少数几个没开通。如果你去过邦坦古吉，会看到洞穴中央神殿里有一尊古鲁小像——不是洞穴，是背面图案上的，那是岩浆。好了，扯远了，我相信你们想知道这位古鲁到底是谁。

嗯，现在这也许显得有点无关紧要，但在古代，霍尔（Hor）可是个大问题。蒙古人——基本上就是蒙古人——都是非常非常强悍的战士，骁勇善战，到处劫掠、四处征战。所以这个词是蒙古语，等等，含义很多，列了一大串，我就跳过不说了，你们明白我的意思。

所以这里有一种气氛，一种争论与两极化的能量。就像读《纽约时报》的人，只看《纽约时报》，其他的一概不看。《卡拉奇时报》的读者永远不会读BBC——极化就是这样。年轻的《卡拉奇时报》读者会认为《纽约时报》的一切都是谎言，反之亦然。你懂的，对吧？

然后你知道这是怎么来的吗？在经历了哈佛、普林斯顿、耶鲁那种自由化教育之后，再加上自由的网路和社群媒体，你可以读任何想读的东西——按理说应该变得更开放才对。顺便说一句，我意识到自己年纪不小了。我查过了，你知道我比新加坡的年纪还大吗？整整早了五年，太令人沮丧了。你们怎么看？不只是新加坡，大概还有三十个国家——辛巴威、肯亚这些——我都比它们老。

总之，我是生活在网路出现之前的人，我可以很肯定地告诉你，那时候社会的两极化根本没有这么严重。网路本应赋予我们资讯自由，让每个人都变得开放。精英教育、智识教育、理性讨论，据说这一切都能让我们拥有更广阔、更开放的思维。结果呢？更糟了。为什么？因为战争的能量依然存在。

当然，我一直在用“Mo”（霍尔）这个词，但我指的不是乌克兰，不是加萨。它们当然也是战争，是真实存在的、触目惊心的、有形的、可以拍照的战争。我指的是更深层的内部战争——极化、极端主义、狂热。在我成长的年代，性别虐待只发生在两个性别之间，你懂的。现在性别多了，我估计现在大概有一百种性别了。而且，顺便说一句，这些东西当然也会来到不丹——两极分化、极端主义、狂热主义，这是一种成瘾。

现在我们想转移这种注意力，最好的方法是什么？回到真正的古鲁身边，永远记住这一点。但我知道你不相信这个，因为它太简单了，太……不不不，不是那样，没关系。

现在，我们有了一位立姿的古鲁，还有一位立姿的卡坦加——因为战争行动是站立的——还有八种……四十种存在，其中之一。其实你们经常去那里，我知道根莱因，是的。他不是唯一一个，但他被称为将军。她是个性感尤物。所以，古鲁和八位非常非常火辣的美女——换句话说，他很容易被激怒，就像那伽一样。这些那伽，这一代的那伽，不管怎样，这八个里面我最喜欢的就是这个——我喜欢他们，是因为他们很容易被激怒，而当他们被激怒的时候，惩罚人的方式是恶作剧。别以为那些恶作剧是小事一桩，这可是惊天恶作剧啊。正当你准备搭飞机前往柏斯，你的登机证却不见了——你懂吗？类似这种事情。

总之，我想在当今这种氛围之下说：为了这个世界，为了我们自己，请向古鲁祈祷，以化解各种争端、两极化、极端主义与分裂。就是这样。好了，我们休息一下，大约十五分钟。如果可以的话，你们可以四处走走。