

如何向莲师祈祷，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=XnoVPPgEu1k>

讲师：

大家好，我叫Ch，今天我将担任这节课的主持人。欢迎大家参加这次教学。我们目前有大约九百个地点的听众参与，此外还有来自全球各地通过Zoom和YouTube在线参与的观众。现在请翻译团队各自做一下自我介绍。你好，我叫加布里埃拉，我将负责广州方向的翻译。你好，我是奥利维亚，我将翻译成法语。我来自巴西，负责德语翻译。您好，我叫阿克拉廷，今天负责日语翻译。接下来是中文翻译，我的名字是[姓名]。大家好，我叫[姓名]，今天翻译成[语言]。我将把教义翻译成高语。各位，我的名字是[姓名]，我正在为大家做越南语翻译。

华生，这位世纪大成就者，通常被认为是第二佛陀，在人们心中以及世界各地佛教徒心目中地位举足轻重。人们认为他的加持与恩德是灵修实践的精华所在，尤其在相关传承领域影响深远。今天对所有佛教徒和修行者来说都是莫大的福气，我们将接受一次传法——这是一堂关于如何修持、如何向莲花生大士祈祷的课。

我想向仁波切的传法团队提一个请求。好的，

下午好。不会太久的，绝对不会。我是七点钟到的。欢迎大家。今天，我们齐聚于此，分布在世界各地，我希望大家都能身体健康。今天，我将直接向在场的听众讲话。对不丹人以及喜马拉雅山区的许多人来说，可能存在很多这样的表达方式。我接下来要讲的，是以三昧耶的方式来表达的，所以你们需要对这件事多一些耐心。

莲花生大士还因"Padmasambhava"这个名号与不丹有着特殊的因缘。该地区存在一些特定的圣地，是你们可以参拜的地方，以及诸多类似的圣迹。因此，向莲花生大士祈祷，以及各种仪轨修持——在圣地修行这些法门，包括火供仪式、息灾仪式、增益仪式、降伏仪式等等，在喜马拉雅地区都非常普遍。

我当然会这么说，尤其是在不丹以及喜马拉雅山脉山脚下的许多地区。这种修持习俗，只需念诵莲师心咒，便极为有力。尤其是七句向莲师祈祷文，有时还有长祈祷文，就这些了，各位。七句向莲师祈祷文非常有名，还有许多仪轨修持，极为丰富多样。此外还有各种节日，有时以仪轨形式举行，有时极为细致，就像一场仪式舞蹈——古鲁面具舞。

我还想补充一点关于莲花生大师名号的内容。藏语中的"Sündep"究竟是什么意思？如果用法语来表达，其实翻译这个词非常困难，"sou"这个词和"dep"这个词，尤其是这两个词组合在一起，翻译起来极为困难。总的来说，我认为最恰当、也最常用的译法，就是"珍贵"或"稀有"。

我们聚集于此，是为了学习如何专注地修持。如果"dep"被翻译成"祈祷"——我看到有些地方确实这样翻译，但这并不完全准确。因为一旦说"祈祷"，在英语语境中便会与其他宗教的祈祷联系起来，比如伊斯兰教、基督教等，意涵就变得非常局限。所以我认为这个词其实更加丰富美好。

当然，说到莲花生大士，我们现在就来讲讲他究竟是谁。莲花生大师是谁？我指的是真正的上师，他究竟是谁？我说的是莲花生大士真实存在的问题。他真的存在过吗？这不仅仅是你的想法，我也不知道——你们正在努力理解这是如何运作的。

有些人会说："主耶稣基督住在你心中。"是的，有些人会说："哦，那当然还有另一颗特别的心，某些具体的事情……"但实际上我不是那个意思。所以，我用清晰易懂的方式来说：心。你有心，我也有心。而这种思维方式，正如我说过很多次的那样，真正的朋友就在心中。我们都偶尔会有这种感受，而且真的很痛苦。这种心，让我们经历生命中的起起落落，对吧？

我举个例子，就像这张桌子。假设这张桌子没有心，一点都没有。那么今晚我们离开这里之后，这张桌子还在，或者被搬到某个角落里，它大概也不会有那种感受——感到被抛弃、被遗忘，或者因为出现了一张更好的桌子而嫉妒。许多物品都被涂上了油漆、金箔等等，这张桌子对此也没有什么特别的嫉妒心。就在此时此刻，我正在使用这张桌子，就像我正在使用水杯和其他物品一样，这张桌子感受不到："哦，我为这个人能使用我的桌子而感到自豪。"或者，如果桌子没有被使用，它也不会觉得："我没用。"——不丹方言里，这就像一根干涸的轴。那种桌子坐在那里感受不到孤独，也感受不到抑郁。

所以，当我谈到"心"的时候，指的就是这种思维方式。你有心，我也有心。站在那里就能感受到雨水，在雨中行走时会感受到泥浆和水溅。即使当我告诉你什么事情，你也会听到。那么，谁在听呢？当我这样打响指，你也在听。那么，究竟是谁在做这件事？

还需要澄清一点：你会有一种感受，比如我心中的一部分——关于欲望、愤怒、嫉妒，想要打人，等等。那么你可能会说，这部分绝对不是佛陀，绝对不是。还有另一部分，你偶尔会有这种感受："哦，我受到启发，想学些什么修行方法！"那么你可以把这部分叫做菩提心的萌芽，这就是莲花生大士空性的真正本质。这两种特质都是功德，都从心中生起。

一点都没有什么东西像土壤、沙子或砾石——这颗心，既是神圣的又超越了神圣与不神圣的区分。这个功德是任何人都无法剥夺的，不会丢失。你可以砍掉手指，可以砍掉手，可以不用桌子了，把它劈掉。但你试试看——试着把觉知从心中取走，把它放到别处去。朋友，你是做不到的，对吧？它已经充满其中。你无法说："也许我需要一个盒子来装这两颗心。"不，你做不到，不是这样的。你明白吗？这就是你所拥有的，它一直都在那里。

我认为，关于这种心性的讨论，到此就够了。这就是莲花生大士真正所在之处。我相信很多人都问过这个问题——很多人都问过我。在这种情况下，其实很简单。那么，为什么上师不得不一次次地重新

讲述这个故事呢？

莲花生大士回到了那个地方，坐在老虎背上，戴着帽子，装束整齐，诸如此类。这就是莲花生大士的八种化身。事实上，我正在考虑，我认为这就是我们今天在法教课上讨论这个话题的原因。因为我认为，在我们当今的世界里，我们面临着诸多争议，我接受不同意见，但也无法同时顾及所有方面，所以我只能简要地提及这些内容。

《甚深教法》的原则源自我们所说的"桑当竹"。谜语——你们中有些人已经知道了，你们都知道佛陀是以菩萨的形式出生的。我也曾骑过老虎，他的昵称叫德拉科、罗洛，等等。为什么呢？是的，这个我现在还不能告诉你。

从一开始，这些纯净的心就已经存在。他也是莲花生大士，这正是你所认为的。但你知道吗？其实就跟听起来一样简单。你所认为的佛陀之心，其实很难真正透彻地理解。

造成这种情况的原因有很多。首先，它太接近你了，这就是你看不见它的原因。就像你的睫毛一样，答案就在你的眼皮子底下，但你看不见，因为睫毛离眼睛太近了，你对自己的睫毛视而不见。莲花生大士也是同样的道理。

同样，心性长什么样？它在哪里？它现在在哪里？感觉如何？你知道雨是什么形状吗？那场雨下的样子是什么？它没有颜色，没有形状，没有形式，没有数量，没有长度，没有空间，没有范围——这就是难点所在。

还有其他原因，可以解释为什么你难以接受自己本具菩提心这个事实。你拥有它，它就在你的身体里，你无法拒绝它，无法推开它，也无法彻底忘记它。你知道，你可以砍掉手指，砍掉手臂，但你的心呢？那是不可能的。

你之所以难以接受这一点，难以认识到这确实就是你本有的菩提心——我早就告诉过你了——是因为它太简单、太熟悉了。但同时还有其他原因，首先就是，你對自己太苛刻了。是啊，你总是说："哦，我？我这么糟糕，如果我是莲花生大士，我怎么会这样？我还在喝这个、吸那个，乱搞男女关系，混乱、偷窃、抢劫——如果我是他，我怎么可能会有菩提心？"你们对自己太苛刻了。依我看，你對自己不够自信。我可以这么说：你与自己相处并不自在，因为你总是在掌控自己，总是举着镜子审视自己。

你很难接受自己。

让我们深入探讨一下这个问题——就是你们的问题。说实话，我们对此感到很不自在。我们总是觉得需要采取不同的做法。

（你能听到我吗？前面的人能听到吗？后面的人也能听到吗？很好。）

有很多原因可以解释这种情况。我很好奇，你为什么无法接受。你现在拥有的这颗心，正是莲花生大师之心。因为它早已存在于你心中，所以我需要向你解释。我已经多次指出这一点了，你必须真正理解它。

从莲花中诞生的那一位——这朵莲花本身并没有什么特别。了解你的内心。这朵莲花生长于淤泥之中，然而它没有被泥浆所染污，依然纯洁。美德与莲花的诞生相似——你的心中也充满了污秽，但它仍然体现着美德，终将绽放。

我想就这一点先多做一些说明，因为我认为这非常重要，尤其是对于那些与莲花生大师有深厚因缘的人。我还想多说一点，有些内容相当技术性，具有深刻的心理与精神层面的意义。请你们多一些耐心——无论是在场的听众，还是国际上的朋友，都请耐心听一听。

举个例子来听。你知道不丹人非常喜欢吃米饭，早餐、午餐、晚餐都吃米饭，以前吃，现在也没有放弃。今天在座的朋友们，以各种不同的方式来接触这些教法，也是如此。好，举个例子：你去一家餐厅，正逢特殊场合——比如生日，或者你们国家的节日庆典——你预订了一席，结果端上来的只有米饭，仅此而已。没有咖喱，没有鸡蛋，没有辣椒，什么都没有，就只有白米饭。你会有什么感觉？你不想吃，对吗？你会想要别的——盐、辣椒，对不对？

所以，当我说到这件事，我的意思是：你现在拥有的这颗心，正是莲花生大师。就好像我只给你端上一碗米饭，你却吃不下去。因为你吃了一口，还想要别的，想加辣椒、加香料，让它更有趣。这就是原因所在——你们也都知道，我以前也说过——莲花生大师的所有教法，其实都很简单。如果真那么简单，你为什么不用自己的孩子解释清楚，让他们明白呢？是的，这非常简单易行，但这正是问题所在——所以我们才把它弄得更有趣。

你的心就是莲花生佛，但你对此并不满意。因为它就是你自己，听来太无聊、太平淡了，真的一点都不好玩。所以，我们需要加盐，需要加糖，需要加调味料，等等。好，现在你明白了，对吗？

作为一位老师——上师也好，导师也好，你随意称呼——我的工作，是引导你认识莲花生大士，认识那颗从莲花中诞生的心。但这究竟意味着什么？现实就是，我的工作就是引导你到达那里。我并不是说我自己——我说的是莲花生大师，也就是你的心，那才是莲花生大士，对吧？这是我的工作，我来这里是为了引导你认识这一点。但我现在遇到了困难，因为你不接受这一点。你需要香料，需要糖，需要盐。现在我必须非常小心，因为问题在于：如果我加了糖、盐、蔬菜、草药等等，不幸的是，这可能会让你与本源渐行渐远。但如果我不这样做，你们又觉得没意思，不感兴趣。那我只好减一点，加点调料——然后呢？这样你才愿意留在你本应停留的地方。你明白吗？

所以，最安全的方式，就是你只需要阅读或诵持。就这样，这就够了。

不丹人中可能只有少数人会接受非常简朴的形象，因为他们没有直接接触过这种简约的表达方式。我知道有些人来见我，说想建一座寺庙，举办庆典仪式。很好，去做吧，做各种各样的事情，可以用各

种方式庄严装饰，但这并非必须。我们应当请来莲师圣像——他就诞生于那里，仅此一词：诞生。自学没问题，但如果缺乏美德的加持，就会不同。我就是这样告诉不丹人的，但不丹人是不会接受的。悲痛的父亲会说：“什么，就‘上师’这个词？就这么简单？”他们想要的是尊贵的莲花生大师，身着华丽的法衣，身后有无数故事，魔众纷纷臣服，如此往复。你知道……你们甚至还建了电梯。你们就是喜欢这种东西，你明白吗？这就是为什么，你想要骑虎的形象——哦，那么，仁增辛格骑着老虎而来！这就是那个形象出现的原因。但事情没那么简单，我正在尝试把这一切解读清楚，这样你就能在这些形象之间建立起连接。

现在让我们回到“舍”这个种子字。我需要提到这一点，我之前也提过：在许多情况下，穆斯林来到印度，尤其是那些依据伊斯兰教义行事的人，摧毁了许多偶像和浮雕。跟随他们的人也跟着说，看着那些被损毁、焚烧的雕像：“哦，这些雕像已经损毁、焚烧了。”实际上，这真是个非常尴尬的局面。幸运的是，那些雕像——他们并没有做错什么，那只是一种象征性的表达形式。且慢，好的。

最简单的表达方式：莲师降临于莲花之中，这就是这个形象的本质。上师可以单独显现，也可以以威猛相呈现。你想要更多？再加上金刚——金刚心。现在情况又变得复杂了，金刚的层次比那更精微。或许你仍然不满意。

就像那种传统的不丹早餐——只有米饭和几道简单的菜，仅此而已。菜肴非常简单，但味道无比鲜美，真实的美味，无需任何额外添加。而如今，我们用太多东西破坏了味觉。好的，如果你愿意，我们还有金刚杵、嘎巴拉（颅骨碗）——好了，各位，我们既有莲花，也有莲花生。那么，你需要什么？你喜欢什么？也许我做得有点过头了。好了，快一点。

就这样，回到那篇祈祷文——祈祷词是很美的。但当你使用“祈祷”这个词，那么显然，你还没有接受我之前所说的那些。好，那只是我个人的想法。我在听雨声，我听到有人打了个响指。我了解我自己，我正在探索自我，我意识到自己有背痛、头痛之类的。你们可以看到，这才是真正的觉知。这就是一篇祈祷。

你知道，当有人射箭，箭击中了靶心——“中的”这个词，就是击中目标。那么你会尝试思考什么？你有什么感受？你听到了什么词？哦，我现在正在听雨声，我听到的就是这个，就是这样。这就是觉察，这就是目标所在。

已经说了。但你知道吗，不要那样做。你可能会觉得这很正常，就像我心想：“哦，雨下得这么大，肯定很糟糕，发生了山体滑坡，我怎么回得去帕罗？晚上七点？那太黑了，我还需要见一个人。”这些都不是目标。不是汽车，不是辣椒，其他那些，也都不是我们的目标。

现在，对于在场及国际上的各位观众，我听说了很多关于这方面的讯息。你知道，如果我们的内心这样散乱，那我就无法正确瞄准了，那对我自己也没有任何益处，你明白吗？这就是为什么祈祷如此美丽。

现在，让我们来谈谈"祈祷"这个美丽的词。对莲花生大师来说，哪怕只是一个手势——就像这样指着，做出这个手势——这就是那种态度。在这个姿势下，闭上眼睛，以及所有这一切，这会让你产生什么反应？它会让你感觉那里有人在，在外面，在聆听这祈祷。你的心在你心之外，就是这样。你的脑海中会浮现各种念头，当然，我也不否认这一点。如果你喜欢那样想，那也可以，你就那样想吧。你想找一个人来祈祷，如果祈祷的因缘来了，你就会得到。它体现在多少个位置上？也许十三个？即使十三个还不够——一百零八个，一百位寂忿尊，非常非常多。如果你想找一个对象来祈祷……

所以现在，当你向莲师祈祷时，问问自己：你在向谁祈祷？你就会知道了。通常，当你向某人祈祷，那个人肯定要比你更强，对吧？不然就没有意义——他肯定比你强得多。你不会向一个你认为不如你的人祈祷，比如比你丑陋、比你低下的人。你一定会向一位至少与你平等、通常是比你更高的人祈祷。好，那我给你一个：你骑过老虎吗？没有吧，你还不太擅长。那我就给你一个骑老虎的形象——他去见佛祖时骑着老虎，那岂不是更好吗？然后他诞生于莲花之中，那就更好了，甚至更好！所有这些细节，都是为了说明他是多么特别。

那么现在呢？这里我需要请你们注意：因为我们对这些描述越来越详细，故事就越来越丰富，越来越精细。但这里的风险在于：你可能会迷失。真正的慈悲与爱——这种情况经常发生，但也没什么大不了的，因为……你的心就像莲花中真正的诞生。然后，诸如"虹"字指向金刚，等等等等，所有那些法器，都是慈悲与生命美德的体现。这样是有帮助的，所以你会稍微……

被指责背离美德和繁衍后代——事实上，每次你回到德国……真正的生活才是核心。你跟我一样，还记得我说过什么吗？你没看到它，或者你无法接受，因为这太过分了，太简单了，你不可能接受。我收到后心想："哦，那是我吗？"但我们将继续接受这一点，原因如下，请举例说明。

哦，你丢了一头牛。这就像是在讲第三代人的植物学故事——那些没有牛的人。那头牛以前是我的，这头牛是我的。不过没关系，例如：这头牛是你的，失去它你就失去了它。你拼命地寻找它，无论是在山顶还是山谷，你都出发去寻找牛脚印。只有当你发现牛脚印时，它才算真正存在，你感到无比快乐，仿佛找到了什么似的。我看到了那头牛。当然，牛脚印不能产奶，也不是牛肉、奶酪、牛奶等等。但暂时就这些吧，现在你可以继续寻找那头牛了。

同样，在这些表现形式中，莲花生大师的教义也能帮助你——观察迹象，有助于你了解情况，就像关于我拜访佛陀的事，关于莲花生大师，我可以回到这一点。但我们再来详细谈谈……

其潜在含义是欲望。当你祈祷时，这意味着你想要什么东西，对吧？对黄金和白银的渴望，签证、澳大利亚等等，你们想要的东西真多，对吧？但你知道吗？渴望——基于莲花生大师的含义——那么你就会想要什么？这正是你内心真正想要的，这才是祷告的真正含义。希望，你对此抱有希望，这确实非同寻常。这很有趣，因为你希望得到你本已拥有的东西，就在这里，你在祈祷。你不仅拥有，而且这意味着你永远不会丢失它。

你是否记得？即使你试图让自己失去勇气，也不会成功，你总是有这种感觉在心中。我渴望见到莲花生大师——这就是我们所说的“合一”，这就是佛法的修行方式，这就是它的含义。这样可以吗？

今天我们已经触及了非常非常多关于瑜伽大师修行方法的细节。我希望我不会让你们不高兴，我有时变得非常困惑和慌乱，因为有时候我真的对这个问题很感兴趣。

为什么我们要诵读这七行祷文？我会给你答复。这段话其实很简单。就像，例如，我们都是艺术家，但我们没跟他们谈过，他们本可以聚在一起，我们之间没有对话，我们不讨论这个。但有时我们会去同一个房间，当我们来到这里时，我们都……他们都自然而然地想画一个西红柿，我们都只想画一种水果——西红柿。哇，这真是太独特了，不是吗？乡下的一切都消失了。十来位艺术家不知情地来到这里，彼此没有说话，完全没有交流，先是互相接触，但当他们到达这里时，你们每个人都只画了一个番茄。哦，一切看起来就是这么简单。

假设有一百位空行母，甚至背诵七行祷文也无需讨论，没有必要，她们先是聚在了一起——这就是为什么莲花生大师的七行祷文如此特别的原因。我今天没时间详细解释这七行短文的含义，但这七行文字有注释，称为帕沃的《白莲花》，非常非常深刻。

好的，现在我们出发，就是为了他们，现在我们开始——我们来探讨莲花生大师的最终觉悟，通往启蒙之路有其最高境界。但现在我们来谈谈象征意义的层面——象征层面也极其重要，绝对至关重要，如同咒语般重要，就像旗帜等等，所有这些都是人类的象征，我们之间经常通过符号交流。

有些符号对某些人有效，它们都是象征意义的一部分。对于国际观众而言，如果你来到不丹这里就会明白，但如果与国际友人一起来，你就会看到这些图画到处都是——画阴茎的图画，这很令人担忧。象征意义极其重要，对不丹人民来说尤其重要。也许下次我们见面时，我再来详细说说男性方面的这件事，而且这件事极其极其重要。你看，它将被标注“仅供成年人，例如18岁以上的人查看”。因为即使它是一个极其重要的符号，这种图画被称为陈……你知道，有些宗教，不丹的一些派系也属于这些派系，最偏远最孤立的地区，他们使用这类画作，而且非常漂亮，非常有趣。当然，即使现在，这些变成了纪念品卖给游客。你知道吗？有时候整排的商店什么也不卖，就卖这个礼物。或许他们应该去创造点略有不同的东西，但不是，不是那样的意思——这是象征意义，是象征意义。雕像。

现在我们来谈谈慈悲心。这朵莲花具有象征意义，我知道这对他们来说很重要。莲花生大师是象征性的，佛陀是象征性的。有些故事，就像那些诞生于莲花的故事——在丹科萨湖发现，还有巴基斯坦的某个地方，我但愿如此——莲花生，是的，源自莲花。哇，哇，源自莲花，这是其中之一，这真是个好主意，伟大，是的。

你知道，你可以这样理解：一个童话，一个传说，一个故事。但是如果你能在以下语境下读懂它——“牙齿振动”，牙齿振动，牙齿振动，这都是一样的，一个非常重要的概念，这是一个极其极其极其不可思议的概念，在西方文化中同样重要。“振动的牙齿”这个词被宁玛传承广泛使用，运用语言本身就是

一个美好的词，主要由该传承使用。在梵语中，"中间的牙齿"，斯瓦布和肯——在梵语中，它的意思是sahaja（俱生）。这些话真美，这是由伟大的大师们传授的，噶举巴、玛巴、冈波巴传承，那洛巴等等。

基本上，我的意思是……这杯水其实是一个容器，是蒸汽，对吧？一杯水本质上就是一个容器——蒸汽。我必须这么说，因为你可以看到水，但感觉不到它。好在有蒸汽，除非我大发脾气，你明白吗？但是蒸汽和水，它们是一回事吗？并非如此。有，是那个吗？并非如此，是的。那是sahaja（俱生）的绿地，就这样。停下来，寻找愤怒和任何你脑子里奇怪的想法——你那些奇怪的想法将会是其中之一，智力的平衡，太神奇了。

如何用符号来表示它？好的，你可以展示它，你可以解释它，这就是你……还有像佛陀的故事，源自莲花，因为那是唯一的办法。因为你知道，有很多父母对孩子接受教育的方式感到非常不满，我的孩子，他们所有人，很久以前的童话故事等等。当你这样讲述故事时，意味着你自己……你相信吗？但它有影响，孩子们有这种信念，他们就有这种信念，传递灵感。这就是我们拥有源自莲花的故事的原因，它确实有效果。

我注意到有很多不丹人，他们几乎没有意识到这一点。即使在宁玛传承内部，有很多说法都说那是莲花生大师——佛陀并非诞生于莲花之中，而是出生于正常的父母，就像我们一样。你能接受吗？如果你能接受……我承认这个人的说法并没有错，另一个人的说法也不对，这就是它的象征意义。

如果圣灵仍然活着，那我觉得他会带来一个巴基斯坦护照，我们这些不丹行业的人将会相遇，那就麻烦了。因为我们的邻居不会喜欢我们，因为印第安人会问："哦，为什么人们……某领袖随后去邻居的社区祈祷？"而这只是其中之一，还有很多其他美好的事物，德行高尚的生活。

如果你读这些句子，关于克农的故事——德灵建造了这座宫殿，他在宫里做了很多事，该地方位于班和奇卡特，所有这些故事就是这样的，它们都像《权力的游戏》里的角色，它们都像电影一样。玩《权力的游戏》能让你的力量增长十倍。你看，为什么我们不把意愿投入其中呢？我们应该把我们的也放进去吗？让狗张开嘴，是山羊的头，它威力无比，故事极具象征意义，并向董事会提出要求。

我们尤其感到自豪的是，他甚至可能已有妻子或配偶——是随机的还是你有女朋友？而且不是来自其他任何地方，但它在部门名称中，当时有好几个人，我们非常为此感到自豪。这就是这个符号具有意义的原因，也就是说，它确实有效果，因为它非常好，非常吸引人。我说他们告诉一些人，他们正在建造一座寺庙，我说他们也应该为他建一座雕像。Momo Deci是一位德国配偶，香生。

让我再补充一些关于这个非常重要的符号的信息，这对你来说很重要。你知道，老百姓——是的，他们很难避免陷入困境，因为它们本质上就是这样，他们就是那样的人，我本人也有些难过。但我是一个古典主义者，因为人们而感到被困住——不丹有点野性，我说的都是实话。国际友人，请不要想得太多负面，因为他们是不丹人，我们正在谈论不丹人，普通型，质朴的乡村生活，你们应该带给他们。

他们说释迦牟尼佛和上师，他们已经做出了选择，他们肯定会——为什么选择德国的生物化学专业？因为事实就是，他们会回答说那是因为他们就是这样的人，结婚是可能的，因为释迦牟尼佛就是释迦牟尼佛的化身，代表所谓"领域"的符号，保持性别。

我听说这听起来很奇怪，但这就是真实的。你知道为什么吗？因为我们正在谈论的是：低就是低，低就是低，低劣的手段也是一种巧妙的工具。这个想法——想到巧妙的办法——善巧方便的精髓在于，它必须说与那个问题相同的语言，它必须能够用解决问题的语言进行沟通，这就是问题所在，该方案为问题提供了一种解决方案，问题必须清楚地陈述问题所在。例如，当你和孩子说话的时候，新生儿，那你当时会怎么说？你必须说明……你问为什么，然后……

你自己需要做什么？就是这样——你必须调整自己的语言，改变自己，把自己变成那个孩子所认识的样子，才能与孩子真正建立连接。这就叫做善巧方便。

空行母的这种福祉，对我们亦是如此。他们有时也会深陷困境、感到迷惑，因为这本就是他们要承担的事。正如我多次所说……你们还记得吗？

请记住，花朵本身是一种象征，雕像、图标、大大小小的符号，这些都一样。这些象征可能会误导我们。就好比你来不丹某处，看到的是印度教风格的神像，你便会以为自己找到的是别的什么东西。

当你听到关于莲花生大士的教法时，人们总不免提出各种奇怪的问题：为什么要饮酒？为什么吸烟？为什么会被某某道场驱逐？是否有转世？这些问题都很有意思。

你知道吗，人类的心理习惯就是这样，思维方式并非总是合乎逻辑的。举个例子：我们可以一起坐下来吃饭，但我们不会一起去上厕所——这是为什么呢？按道理说，我们也应该一起去厕所，这样大家在里面也能更快乐嘛。人类的思维就是如此，时而合乎逻辑，时而又完全不合逻辑。

因此，善巧方便本身其实也不讲逻辑，因为它唯一的逻辑就是：它必须能够处理眼前的问题，必须能够解决那个问题。就好比你要和婴儿交流，大人就必须坐下来，改变自己的声音，用婴儿能听懂的方式来说话。

好，我本来打算先暂时离开一下，但好吧，我们再多聊一会儿，然后休息，再开始正式修法。说到这里，我想让你们了解一些关于七行祈祷文的事情。读过这篇祷文的人真的非常非常多，很多人在读到它时可能会想：哦，这里说莲花生大士出生于莲花之中，周围有许多空行母（Khandro），还有种种相关细节。而出于某种原因，人们往往对"空行"（Khandro）这个词感到困惑。

关于为何说它是"女性化的"，其实并不准确，因为"卡卓"（Khandro）本身既不阳性也不阴性。Kh代表虚空，Dro代表行走，所以它既可以被理解为男性，也可以被理解为女性。你们还记得吗？我之前就跟你们讲过这些。我只是想再次告诉你们这件事，因为我希望你们明白，七行祈祷文远不只是一篇普通的祷文。

我希望你们能理解：莲花生大士被众多神圣本尊所环绕，被四方而来的空行们所簇拥。我不想让你们只停留在字面的理解上——你们完全可以深入思考这些内容，我们还可以从更深的层面来解释这些词句，每一句话都有其根据。

讲到莲花生大士……你们还记得至尊莲花生大士吗？那就是你自己的心，那就是一切的核心所在。你始终被无数象征着心之本质的存在所环绕。

空行母并非外在的表演者。那所谓的"掌控"，其本质就是正念。就好比当你当下心里想到一辆车，那个念头立刻就在那里，你根本不需要坐出租车去某个地方把它取回来——它当下就在那里，立刻就在那里。空行（Khandro），你此刻拥有多少？这绝不是夸张——每时每刻，你都拥有无穷无尽的资源，数以百万计，取之不竭。你就是那真正的富有者，你就是那思想的宝库。黑色的电流意味着生命力，就这样，跟随它。

从莲花诞生的意义上来说，那意味着：你所祈祷的愿望得以成就，这是最高层次的心法，就是这么简单。

好，现在我们开始。我们来聊聊关于莲花生大士功德的显现。这次我说的不是全部——当然，我指的是他十二种功德的显现形式。我不会全部讲，只举几个例子来说，我说的也不是什么八步骤的转化过程。

这与当今的时事密切相关。这篇祷文实在太殊胜了，我会尽力为大家解释清楚。它的意义近似于"许愿"——愿望，希望。这个词真是太妙了。

我非常喜欢这段。我们来看看：伟大的[尊者]曾说——有时候，你渴望的数百件事物，不知何时才能成真；但与此同时，有数以千计的事情，你从来不敢去许愿，然而只要你愿意许愿，它就会成真。这就是"愿"（Sampa）的精髓。

很多时候，你有那么多不敢去许的愿望。你知道那种感觉——"要是我……就好了"，诸如此类。你其实应该大胆地许个宏愿：愿我成为世界的守护者。你应该许这样大的愿望，就好像自己是世界的主人。这也可以这样说——我真心希望一切众生都能获得自由，那才是真正的大愿。你看，我们通常根本不敢这样去许愿。

几乎每个人内心都有这样的愿望，不是吗？你知道，生命是无常的，佛教在谈到无尽的众生轮回时常常说，一切皆无常。也许明天就有一辆红色法拉利停到你门口，你知道吗？那就是你的愿望得到了回应。当你被"我的愿望那么小"这个念头钩住的时候，实际上有无数更大的、你不敢去触碰的愿望正等着你——你接受着，却不伸手去拿。

就好比当你走进一家非常繁忙的理发店，有千千万万的事情等在那里。我再进一步解释。

还有几件事，不是全部。有这样一个地方——如果你曾经去过南部，那里有一个山洞，洞里有一尊小

小的朵玛（Torma）雕像，一朵小莲花，诞生时的名字叫朵玛，就来自那个地方。我知道你们肯定很想知道：时至今日这是否依然存在？这个问题不难理解，但在当时确实是一个大难题。

这与蒙古人的历史有着很大关系。你们知道蒙古人身材高大，他们走遍四方，所过之处烽火连天，摧毁村庄，征战不休。而这个词——它是否意味着包容了许多正在涌现的事物？我之所以提到它，就是因为这种类型——空气、能量、消散、极化——你明白我的意思吧？

我的意思是，这就像那些新的“信徒”一样。他们绝对是、绝对是忠实的追随者——他们崇拜那份报纸，却从来不看上面写的内容，也不看读者来信，甚至从来不听BBC。某某时报的读者，就是那个词，那份报纸。平壤的人们，他们也是《泰晤士报》的读者——平壤的逻辑是：凡是登上《纽约时报》的，就是谎言，就是错的。你已经懂了。这一切，就是我们所说的解脱与自由，哈佛大学之类的……好，所以你可以阅读任何你想读的东西，对吧？就拿我这一代人来说，以我自己为例，我已经很老了。你们知道我有多老吗？我甚至比新加坡这个国家还要年长——我比新加坡建国的时候大五岁。不只是新加坡，还有其他三十多个国家，比如津巴布韦等等，我都比它们年长，而我依然存在。我活过了互联网出现之前的时代，我可以确切地告诉你们：那时候不存在像现在这样严重的两极分化。

现在这个互联网……它本应给我们带来信息的自由，带来无穷无尽的益处，给我们最好的教育，促使我们思维更开阔、更开放，拓宽我们的视野。但事与愿违，我们反而陷入了更糟糕的处境。为什么？因为它有一种赋予极端能量的力量。

我当然会用这个词。我本不该在这种场合谈论这些，但加沙也好，乌克兰也好，战争爆发了，因为那些画面——我说的是那场战争、那些影像、那些极化、那些意识形态、那些极端主义、那种法西斯主义。在我年轻的时候，性别问题只以一种方式存在，就只有两种性别。现在，哦，多了很多——性别种类繁多，我想现在已经超过一百种了。这些都会波及到不丹来。当然，极化、极端主义、法西斯主义——这是一种状态，一种插曲，一种上瘾。我们想要转化和重新定向这一切。

最好的办法是什么？让我们回归本源——回到佛法的真谛，以此为依归。我知道你们可能不喜欢这个答案，因为它太简单、太容易了。现在，我们有莲花生大士与众多空行母并肩而立，手持法器，已然采取行动……

在这些圣众之中，功德总是会孕育新的传承。莲花生大士有八位智慧空行母，其中有一类看起来很容易被激怒——你们知道被激怒时那个表情是什么样子。比如那伽（Naga）类的……在这八位或更多之中，有一类是我最喜欢讲的，因为她们极容易被弟子们惹怒。当她们发怒时，惩罚人的方式是制造各种“骗局”——恶作剧。但不要以为这些只是无伤大雅的小把戏，这是非常非常大的把戏。正当你以为快要抓住它的时候——就好像你已经在飞往珀斯的飞机上了，结果突然发现行李牌丢了，登机牌上写着你的座位……当然，对于弟子来说，没关系，就是这样。

我想告诉你们这些，就是这样一种场景和氛围。为了世界、为了一切众生的福祉，我们将祈祷莲花生

大士——祈愿任运成就 (Sampa

Lhundrup)。他将重新引导一切冲突、对立与两极分化，消解其中种种割裂与对立。

好，现在我们可以休息一下了，好吗？就几分钟，大概十五分钟。你们可以先走走，待会儿我们再一起环顾四周。