

从远处呼唤上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨

第六部分（AI整理...）

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

讲师：

[音乐]

愿我能修持自他相换……这种自他相换的能力，是非常难的，你们知道吧。修菩提心，基本上是很难的。胜义菩提心只停留在理智层面——我们可以谈论它，可以读到它，也就仅此而已。但这并不意味着我们不应该对它怀有愿心，当然应该有。如果你在修大圆满或大手印，那就是胜义菩提心。所以我们只能修世俗菩提心。而世俗菩提心中，有一种积极的实践——真正付诸行动——这现在还做不到。所以就像这里所祈请的，我们祈请并发愿：愿我能够自他相换。因为我们被告知，一切痛苦的根源，就是只希望自己快乐。只有通过希望他人快乐，才能开始修行，才能踏上通往证悟的道路。然而我们却把自我执着藏在心里，忘了利益他人，反而最终伤害了他人。因此，请加持我，让我能生起真实的自他相换菩提心。

上师请加持我，让我生起虔诚心，让我的虔诚心稳固不退——因为现在不净观察的习气太深重了。即便是那位实际上无异于佛陀的上师，我们也会把他看成普通人，只能以对待普通人的方式与他相处。我们忘记了他的教言，所以当事情不如意的时候，就会因为自己的不净观察而感到沮丧和幻灭，继而对上师及其行持生起各种疑惑。所以，请加持我，让我拥有不退转的虔诚心。

这是个大题目。有时候你知道……上师请加持我，让我……好，换一种方式说吧。自解脱——解脱，这就是我们在寻找的，不是吗？我们不是在寻找别的东西。作为一个真正的修行者，我们需要解脱。从什么中解脱？从迷惑中解脱，从执着中解脱，从二元分别中解脱——这就是我们在寻找的。不是说这个地方不好、要去另一个地方……你知道，像极乐世界那样，食物啊、电视节目啊，这些无所谓，也都挺好，不需要从这些中解脱。帝洛巴告诉那诺巴：“不是显现在束缚你，是你对显现的执着在束缚你。”解脱就是从迷惑、从二元分别中解脱，解脱也就是证悟、涅槃，诸如此类。

好，现在让我换一个角度来说。这个解脱——它每时每刻都在发生，每一个当下都在发生，只是我们抓不住它。这叫做自解脱，没有人需要给你，你也不需要下载它，你明白吗？自解脱在每一刻都在发生。你们都有过这种经验，我敢肯定。比如说嗔恨，它曾经永远持续下去过吗？你总得转向其他的情绪，比如贪执之类的。光是这一点就已经告诉你，情绪是会自解脱的，更别说那些更微细的东西了。你如果看着这个天花板，它撑不了两分钟，也许半分钟——就连这个，连同其他所有细节……所以自解脱无时无刻不在发生。密勒日巴也说过，两念之间就有佛，只是我们抓不住它。所以，请加持我们，让我们能够抓住这个。这不是说你得去某个地方，不是说你要拿着钓竿等着钓鱼，也不是要等待—

—不需要等，鱼太多了，一抛下去就钓到了。但认出来是难的。所以，请加持我，上师，让我能认出这个。

为什么我们抓不住它？因为，就算是这一刻的心——就是我们现在拥有的这颗心——本就是佛，但我们不知道。我们以为佛在别处。就像口渴了到处找水，手里却拿着一块冰，不知道冰化了就是水。当你到处找呀找，冰箱的风扇……嗯，越吹越快，冰变得更加凝固了。就是这个念头，这个当下正在发生的普通念头——想着比萨、白啤酒、香肠、足球，随便什么——这个普通念头，无非就是如来，只是我们还没有理解。不只是在理智上理解，而是不造作，不修饰——对，不修饰——不执弄，也不被执弄缠住。我们最大的问题就是一一直在执弄，什么都要捅一捅。比如"这是一朵花"，一旦你说"这是一朵花"，那一刻它就已经被修饰了。所以，"这好"、"这不好"、"这对"、"这错"——所有这些执弄、推来移去、整来整去——不修饰，不言说，不造作，这就是我们所说的"自然"。但我们做不到，我们无法安住于此。首先，不只是知道那是什么还不够，我们甚至连保持那种习气都做不到——只是……你知道，我们总得做点什么。当你不说话、不修饰、不评判的时候，那就是现象的赤裸实相，但我们不相信它，不信任它。所以请加持我，让我能够抓住这个自解脱的本性……

所以，请加持我，让我时刻保有这种念念分明的觉知。有一件事是确定无疑的，那就是死亡终将来临，但我们却不去想它。有一件事是确定有益的，那就是修持佛法，但我们就是做不到。还有一件事是确定的真相，那就是因果果报，但我们不知道如何与它共处。你可以少了很多东西，但有一样东西是必须拥有的，那就是念念分明，然而我们却总是散乱。所以，请加持我，让我时刻保持警醒、不散乱、具足正念。

请加持我，让我拥有修持佛法的毅力与坚持。由于我过去的业力，生在了一个充满太多散乱、太多纷扰的处境中。无论我过去做了什么，大多数情况下都成了痛苦的因，总是被给予不善影响的友伴所包围，毫无意义的闲聊和活动通常都会偷走我的专注。所以请加持我，让我拥有这种坚持不懈的毅力。

请加持我，让我的佛法修行得以圆满完成。通常，灵修这部分总是成为那件"未完成的事"，因为我们开始时是在思维佛法，但如果修行没有圆满，那我们的一切行为终究会成为苦的因；而邪见与疑惑的力量，甚至可以彻底摧毁一切善根的庄稼。所以，请加持我们，让我们的修行得以圆满完成。

现在总结来说——

请加持我，让我能够忆念死亡，思维因果果报。请加持我，让我的灵性道路不遇障碍，让我拥有修持这条道路的毅力。请加持我，让一切逆缘与不利境况都能化为道用。请加持我，让我对治一切烦恼的解药不会衰退、不失其力。请加持我，让我拥有无造作的虔诚心。请加持我，让我能够面对面见到真理的真实面目。请加持我，让觉性在我心中苏醒，从而根除净不净观察的一切力量。请加持我，在此生成就佛果。对于这位修行者来说，除了您，别无皈依处，因此请加持我，让我的心与您的心融合无别。

这是由比利时大使馆的两位人士祈请的……松赞，不对，不对——松赞是一个非常特殊的地方，那里有一处宗教的发源地，发掘出了许多珍贵的伏藏教法，宗萨……也在那里被发现的。这就是上师相应法祈请文的结尾了。

如果大家有问题，可以提问；如果没有，之前有一个请求——有一位要皈依，所以我们可以进行皈依仪式，大家可以一起来帮忙见证。

有问题？

对，问题是谁赢了，德国还是英格兰？

这正是不修饰、不执弄。所以在我们这个层次上，听起来像是什么都不去想，对吧？——现在这样就很好了。当然，我们在谈的是大手印，所以……你需要一步一步的大手印教法引导。就止步于此吧。

[音乐]