

# How to Pray to Guru Rinpoche, 28 September 2024, Thimphu, Bhutan

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 如何祈请莲师，2024年9月28日，不丹廷布 - 第一部分

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

大家好。我叫陈康南，

今天我将担任教学节目的主持人。

欢迎大家来听我

讲解如何用

牙买加的方式祈祷。

供您参考，我们组织在新西兰学校举办的现场

教学活动，吸引了来自世界各地的约 900 名观众参加

。除此之外，我们

还有全球观众

透过 Zoom 和 YouTube 直播观看教学，并进行

语言学习的同声传译。

现在请

翻译团队做个自我介绍

。

您好，我叫加布里埃拉，我将为您进行

粤语翻译。

谢谢。你好，我是奥利维亚，我将进行法语翻译。

我是Yanto。

我是安娜。我会翻译成德语，我现在在巴西。你好，我叫阿基亚。我今天要翻译成日文

。

中文翻译。我叫卢西亚诺。我是葡萄牙语翻译。大家好。

我叫玛莎

，

今天我要把赞博语翻译成俄文

。我是塔什瓦姆。我将用

普丁的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。我在

为越南频道做翻译。

感谢我们的译者们。

八世纪的伟大导师，

常被称为第二  
佛陀的古鲁·布赫，在  
普特尼斯和全世界佛教徒心中占据著极其神圣的地位。  
他的祝福被认为是  
精神修行的必要条件，  
尤其是在不丹，他的影响  
非常深远。今天，  
所有佛法信徒能够  
从宗噶·贾姆·肯萨布切那里获得如何向库尔布切祈祷的教导，确实是一件莫大的福分。

在此，我  
恳请RBuchi开始  
上课。

好的，我想是这样。

[清喉咙]

嗯，不会太久。直到  
晚上7点或7点。

我应该先和这里以及其他地方的每个人打招呼

。

希望大家一切安好。

嗯，

今天，

我实际上是在和不丹的现场

观众交流。所以，

可能会有很多不丹式的

比喻、表达方式或是我不知道的习惯

用语，

你们得忍受一下。

我在和那些不在现场的人说话。

Uh

Guru，又称 Gurupama sambhaba，

与不丹有著特殊的连结

。

嗯，实际上有一些实体场所

可以参观，

例如……当然还有……

等等。

所以，

呃，向古鲁祈祷，呃，还有

修行古鲁，  
呃，做古鲁的  
祭祀仪式，换句话说，呃，像  
谈话这样的仪式  
在喜马拉雅山脉，  
尤其是在不丹，非常非常普遍。  
我会说，当然，  
尤其是在不丹，但  
喜马拉雅山脉的许多地方都有著  
非常强烈的念诵金刚上  
师咒语的习惯，  
或者我们称之为七  
行颂歌（Sidunep）的东西。  
有时，还有很长的  
七章上师  
祈祷文，也就是所谓的巽他经（Sunda）。当然，还有  
很多古布奇（Gurbuchi）的颂歌（  
Sadas）。  
在不丹等地，也会  
庆祝锡  
楚节（Sichu），有时甚至会表演  
锡楚面具舞来描绘上师的  
化身。  
[清嗓子]  
但首先我想  
谈谈古布奇是谁，  
以及  
什么是巽他经（Sundep）。巽他  
经，  
藏语或法语称之为“sep”，我们  
用“sep”这个字。  
这两个词很难翻译，  
尤其是  
当它们组合在一起时，  
我认为最好的翻译，或者说最  
广为人知的翻译是「祈祷」。所以我想  
这就是我们这次聚会的  
主题是「如何向古鲁纳赫祈祷」的原因吧

。「  
祈祷」这个词其实并不能  
很好地  
翻译「sit」这个词，因为我  
认为祈祷立刻……

嗯  
，如果我说得太快了，请给我发个讯息，或者给翻译人员发个讯息。总之，我当时正在做祷告，  
英文单字「prayer」（祷告）  
与亚伯拉罕诸教（如  
基督教、伊斯兰教、犹太教）连结非常  
紧密。

如果你理解「祈祷」这个词，我的意思是把它放在祈祷的语境中去理解，那么这种理解可能非常局限。  
所以我喜欢反复琢磨「  
太阳」这个词。

好的。  
呃，当然，大师，我们先来  
谈谈古尔布奇吧。那么古尔布奇是谁  
？

就像你知道的，  
我说的是真正的  
大师。那么，谁才是真正的灵性导师？  
其实，这一切都源自于  
你的思想。

现在我不知道你是如何理解我这句话的意思的。

你们有些人可能会觉得我说「好的，古尔布奇」就是你们的想法。你可能已经在  
想，哦，那我  
体内一定存在著某种我  
尚未发掘的  
特殊才能。但我不是那个意思。我不是，其实你知道，我直白地说，  
我指的是思想。你很有头脑，对吧？我有思想。你很有头脑。而这种想法，我想我已经跟在座的  
很多老朋友说过很多次了

。我们这种心态很多  
时候都非常痛苦。  
正是这种心态让我们经历了  
各种各样的起伏。

我总是用像这样的  
表格作为例子。  
据说这张桌子没有意识。  
所以，

嗯，

今晚我们

离开之后，这张桌子被留在这里，或者放一些东西

下来，这张

桌子不会感觉很冷清，这张桌子不会感觉被冷落。

你明白吗？

或者，如果那里还有另一张桌子，

一张更好的桌子，涂成金色，上面放著

花束什么的，

这张桌子不会感到嫉妒。

此刻，我正在用

这张桌子摆放我的杯子和其他东西，这张桌子

不一定会感到骄傲，

哦，我被这个人用了，

我们可以把它放在这里，

几百万年都不会再用了

。这张桌子不会感到无用，也不会感到……你知道，那种……嗯，对吧？这张桌子不会感到

孤独，也不会感到沮丧，

你懂吗？所以，

当我说“心智”的时候，我指的是那种程度的“心智”，你有心智，我有心智。你走进来的时候就感觉到了雨。你肯定也感觉到了

泥泞和湿滑的路面。即使我正在和你说话，

你也听到了一些声音。谁负责主持这场听证会？当我打响指的时候，

你们听到的是谁在做这件事（咳嗽并清喉咙），但我仍然需要把这件事解释

清楚。你可能会想，好吧，我脑海里有一部分是欲望、愤怒，我不知道，还有点嫉妒，你知道，有点想揍人。

你可能会想，哦，这肯定不好，对吧？我脑海里还有一部分，也许偶尔，千载难逢，你会感受到那种鼓舞人心、充满爱和灵性的东西，你可能会认为那是

上师。

不，它们都是上师。你那肮脏不堪、看似肮脏的思想，连一点也不像古鲁阿赫。

你明白吗？

所以这才是真正的古鲁阿什，这种古鲁阿什你绝对不能弄丢。

如果你不想失去手指，你可以把它砍掉。如果

你不喜欢现在的头发，那就剪掉吧

。试著把你的

思绪抛开。你不会弄丢它的。你可以，但也不能让它变得更大。你

明白吗？

你不能有那种「

哦，我或许应该有两个想法」的想法。不，你不能。

你明白吗？你有，你有，所以这是你拥有的东西。

它一直都在那里。

好的。所以我觉得今天就先说到这里吧。我说过了。这才是真正的上师。好的。

所以你们很多人会立刻问我，哦，哇，这样

可以吗？这很好。这很简单。为什么提起这些关于虎神古尔巴奇、莲花神古尔巴奇、以及各种神灵围绕著戴著帽子的古尔巴奇，你知道，这些都是古鲁的化身？实际上，我一直在想，我们讨论这次聚会的真正原因，我建议

讨论这个话题，是因为我认为，

目前我们所处的世界正经历著许多纷争。

所以，我没办法全部讲完，也没办法全部做到，但我还是想稍微提一下，嗯，我们称之为“上师原则”，我相信你们有些人知道，嗯，是的，

有很多骑虎难下，

你知道，就像，然后还有上师，所有这些是什么？为什么不能从一开始就告诉我，这种简单的心智就是上师？

现在，

你可能会想，但实际上，你知道，听起来很简单，你拥有的这种心智就是上师。实际上，这才是最难的。

造成这种情况的原因有很多。它之所以是最难的，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。你看不见。你可以看到离你稍远一点的任何东西。但当它离得太近时，你就看不见了。所以，你根本看不到最亲近的导师。太简单了。

还有，你知道，想想

，人的思维是什么样的？人的思维是什么样的

？思考。让我们真正去体验一下吧。让我们一起去体验它在哪里？

它长什么样子？是的，雨，我们都知道它是什么样子。

但是，了解雨的人，了解雨的人，雨是什么样子的呢？

没有颜色。它没有形状。它没有数量。它没有长度。没有时间限制。

它不受空间限制。这就是难点所在，

当然还有其他原因。你无法接受你身边这位你无法摆脱的导师，还有其他原因。记住，你无法摆脱你的思想。

记住，如果

你不小心，可能会割伤手指。

你现在无法理解为什么你无法接受他就是上师，我已经告诉你了。太简单，太接近了。但还有其他原因。

第一点是，你對自己太苛刻了。你总是说我很糟糕。不。你怎么能理解我呢？你知道，我一直在，

你知道，喝这个喝那个，吸这个吸那个，搞婚外情，我

不知道，偷窃，撒谎，欺骗

我。

不，你對自己太苛刻了

。

所以，你對自己太苛刻了。你没有……你對自己不满意。我可以证明给你看。

你對自己不满意，因为你总是对著镜子审视自己

。 你知道，你不接受真实的自己。 你知道，就像这样，很快我们的不丹男孩就会看起来像韩国男孩了。 很快就会发生这种情况，因为大多数不丹男孩都不习惯当男孩。 她们想成为像韩国男孩那样的人。 我现在只想谈谈男孩们。 你明白吗？所以我们通常 对自己感到不自在。

我们总是觉得自己需要成为另一种人。你听得到吗？ 你听得到吗？没关系。 那边。你听得到，汤姆。你听得到吗？哦好的。 非常好。

所以有很多很多原因导致你不能接受你现在的这种想法就是你的导师，只因为它存在于我的脑海中。我应该要表达一下，你知道，我们很多次都说

莲花是错的。实际上，这朵莲花 正是你的内心，因为莲花通常生长

在淤泥之中。 但莲花不会被泥污玷污。很美丽。天气晴朗。它完美无瑕。

就像你的上师一样，你的心智也存在于欲望、愤怒、嫉妒、 骄傲等等这些情绪之中

。但是，纯净的心灵，莲花般的心灵，始终存在。 [清喉咙]

嗯，其实让我再详细解释一下，因为我认为这很重要，特别是对于与古鲁·布布切联系如此紧密的布丹人来说， 我想让你们更多地了解这一点。所以，其中一些比较

技术性，一些比较

哲学性。请耐心等待。请稍等。好的。好的

。所以，国际观众们， 你们得接受这个

例子。

我主要面向不丹现场观众。

所以不丹人很爱吃米饭，也许这一代人没那么想了，但他们确实很爱吃。他们早餐吃米饭，午餐吃米饭，晚餐吃米饭，从历史上看，他们就吃很多米饭。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，那我就用米举个例子。假设你去一家餐厅，想庆祝某个场合，例如生日、周年纪念日等等，所以你办了一场宴会或晚宴。所以现在，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，这个想法是大师」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尔巴赫（Guru）之类的东西，

为什么

不直接给我们简单的古鲁（Guru）呢？我已经给过你们了，

但你们可能在理智上接受了，但在情感上却

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

思想就是古尔巴赫，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，或者不管是什么老师、引导者，我的工作就是引导你们找到古鲁，

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尔巴赫。我的意思是，你的思想是古尔巴赫式的。我的意思是，心智就是古尔巴什

，这就是我现在要说的，我的工作就是

引导你走向

古尔巴什，

但我现在遇到了一个挑战，因为

你不接受它，因为你想要一些

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，就像你所知的蔬菜一样，那么风险就是我会把你带离古鲁吉

。

。

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。最安全最安全的是，或者你明白，

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。所以，但大多数人想像你们中的一些人找我说，

我想建造一座古鲁庙。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，不丁主义者不会接受的

。你看，这很简单，我们想要一个戴著帽子、穿著衣服的古尔巴赫，带著卡坦加，背后还有所有的恶魔，如果是

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的偶像雕像。看看

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。表示。呃，让我来谈谈这件事。好的。所以，表示“um gurui”最简单的方法是用字母“she”或字母“whom”吗？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。

你知道苏加米饭吗？就这些，很简单，真的很好吃，真的很好，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？那我们有卡坦加卡帕拉，如果还不够，那么实际上你还有一位古鲁。好的。你比较喜欢哪一种？

好吧，我跳过前面的内容了。好了，现在我们来谈谈太阳祈祷吧。桑迪普祈祷。所以

当你使用「祈祷」

这个词时，显然你无法接受仅仅在我的脑海中，

我听到雨声，你知道，我听到打响指的声音，就像我，我了解我自己，

我不知道，比如背痛，我不知道头痛，我不知道哪里痒，只是知道现在，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该用什么，当你的箭射中靶子时，它叫什么，对，靶子，你知道，击中靶子，这个词有击中靶子的含义，

所以如果你真的只是听到这些，好吧，所以我听到雨声，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，那些甚至不是……另一个是什么？

K？什么？

达。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，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。108 108 呃 100 位忿怒和和平的神灵，太多了，你想找个人祈祷，你知道，就像你明白的那样，所以现在当你祈祷的时候，好吧

，我告诉你你要向谁祈祷，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吗？你怎么能这样做？你不会帮帮我的。你不会这么说的。

或许你可以这样要求：请帮帮我，对象必须是与你地位相当的人，而不是比

你低的人。通常

情况下，数值总是较高。

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，他骑著老虎。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，所有关于他有多特别的细节。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，细节 ... 这种情况经常

发生，但没关系。没关系，因为还有这个：这才是真正的古鲁吉。好吧，你的想法。然后，自由金刚，你知道

，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，或者不[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，但我们接受。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

丁主义者，

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，但是你的牛走丢了，

你正在拼命地到处寻找它们。最后，你发现了一个牛脚印。

你找到那头牛时一定很高兴，对吧？因为你终于有一条赛道了。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「

大师」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德普·萨莱普

。好的。星期天带有思念的意思。星期日祈祷。祈祷的时候，

你一定在

渴望著什么，对吗？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

的概念。你究竟该渴望什么？你渴望拥有自己的思想。

这就是日晷的意义所在。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，即使你试著不去想这件事，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，就是我们所说的佛法的锣声修行。就是这样。好的。嗯，现在我们实际上已经触及了瑜伽大师们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。我们没有交流。我的意思是，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。但我们都想画一个西红柿。

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。这真是太

独特了。我的意思是，就算你们10到20个人一致同意，

不经讨论就画个

西红柿，也别管那么多。哦，你有一个

西红柿。哦，我有一个西红柿。他有一个西红柿。是不是很特别？那幅番茄画

就像那样，据说死了100次，他们就表达了这一点。100 未经

讨论，

他们一致表示理解，所以这就是为什么七行上师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。七行古尔布切祈祷文有一篇由贾蒙·曼布切撰写的注释，

叫做《白莲花》（Eakkarpo），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，就一会儿，因为我们已经

谈论了足够

多的终极上师，你知道，古尔布切在更终极的层面上，

但

让

我们谈谈更具代表性的象征层面。古尔布切的象征意义很重要，你明白，象征意义绝对

重要。金钱、纸张、象征意义、国旗，一切事物，象征意义，人类，我们透过象征意义进行大量的交流。

有些符号

只对某些人或某些群体有效。

符号就是像征的力量。[清喉咙] 嗯，对于国际观众来说，如果你有机会来

不丹，你会看到到处都画著男性生殖器。而且，这对他们来说

确实具有非常重要的象征意义。是的。再找机会出来碰面吧。或许下次我们可以聊聊那项技术。这真的非常重要。顺便说一下，我们得把它评为 R 级，

你知道，就像

岁以上才能观看一样，你知道，这是一个非常重要的象征意义，就像那幅画对下巴起到了某种作用。

它对一些不丹村民来说很有用，我不知道，

你知道，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，这太神奇了，太好了，太珍贵了，太珍贵了，当然现在它甚至成了纪念品

。有时候

你知道，我们的纪念品商贩似乎

没什么想法。他们只卖那种店，一家接一家地卖。

也许当游客过多时，这种方法会奏效。

或许他们应该尝试一些不同的东西，例如

象征意义

。

那我们就来谈谈象征性的导师吧。好的，这一点你一定要知道。所以，象征性的古鲁，我认为标准的象征性

古鲁，你知道莲骨，你知道，我们有一些故事，比如古鲁吉是在达纳克科

沙湖中发现的，达纳克科沙湖我想是在巴基斯坦的某个地方，我希望是的。

嗯，还有莲骨。

哇。

莲骨。这是一个非常棒的想法。这不是……这不是……是的，

你可以把它看作一个神话。就像一些童话故事一样。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，朗是东方哲学中一个非常非常重要的概念。

让宗。

rangjung

这个词在宁玛族传统中经常使用，或者你也

可以使用 len 这个词，这是另一个优美的词，主要在卡朱贝族传统中使用。

梵语中的 Rangjung 我想是

swamu 对吧，

嗯嗯十在梵语中是 sahada sahaja

它很美，它是由伟大的 kaja 传统 mara mila 教导的，

你知道 talopa naropa 基本上我的意思是，一杯水就是一杯水分。

正确的？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、嫉妒或任何不好的想法，1公斤的不好

的想法就等于1公斤的智慧，这就是卡朱巴传统所教导的，它很美好。那么，你如何

象征它？你如何表现它？我们

如何

解释它？这就是为什么你知道

像古鲁伊从莲花中诞生的故事，这是你认识的许多父母在给孩子们讲童话故事时所采用的唯一方式。哦，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

。我们有很多像

征意义。

所以我们有，是的。顺便说一句，我得告诉你这件事

。我认为许多不丁主义者似乎没有意识到，即使在宁玛派传统中，也有羊驼的

说法，即上师并非诞生于莲花之中，而是像我们一样由父亲、母亲和一切共同

创造而生

。接受这一点吧，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？我的意思是，同时我们也应该这样做，因为它具有象征意义。

嗯，是的。所以，如果古伦还活著的话，古尔巴赫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，因为

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，这是萨姆讲述的古鲁是如何建造这些城堡，然后他又带著这些城堡飞走等等。

然后，砰的一声，你知道，就像太棒了。

简直就像《权力的游戏》的十倍。

只是我们目前并没有把注意力放在这个茶上，只是光是这个名字就很吸引人——茶，狗嘴，老鼠，山羊头，它们蕴含著非常强大的

象征意义

。而且我们

不丹人尤其

感到自豪的是，古鲁尼奇甚至还有一位妻子、一位配偶、一位女友，或者随便什么，你明白我的意思，她来自不丹，以……的名义。顺便说一句，有些人甚至说有好几个，也许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，

你知道，那些卡塔斯人正在建造一座

寺庙，我已经

告诉他们，他们应该建造一个…雕像，嗯，这个…嗯，是的[清嗓子]对你们来说更有

象征意义的东西。你知道，嗯，不丹人总的来说很难远离麻烦。你明白吗？

普丁天性公正

。顺便说一句，我也不知道。我自己也觉得有点伤感，不过

你知道，我比较老派。

我觉得它有点减弱了。但不管怎样，不丹人有点野性，所以好吧，我把它描述得非常粗俗，这样所有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，只是一个粗俗的不丹人，不是知识精英不丹人，好吧，只是在村子里，你知道，你给他们沙迦牟尼和古鲁。你想要谁？他们很可能会选择

导师。为什么？因为你

可以结婚，你知道，诸如此类的事情。Shimoney 代表著一种行为，你知道

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。这是真实的

。你知道为什么吗？因为你知道，我们谈论的就是我们称之为巧妙方法的手段。

巧妙手段的理念，巧妙手段的本质，就是它必须用问题本身的语言来表达。

你明白解决方案了吗？

它必须会说这种语言。



什么？想法。愤怒、嫉妒、骄傲。为什么它们是公寓？

现在想考虑一下帕罗吗？去做。它笔直向前。C. 你

不必搭计程车去鹦鹉那里，想著鹦鹉，然后再回来。你现在立刻就能想到纽约

。你明白吗？所以，你有几个？太多了。

你明白吗？太多了。每分钟你都拥有数百万。太多了。你已被包围。你满脑子都是有害的思想。这么多[嗤笑声]，简直难以置信。

嗯，字面上的意思是，我会在某种程度上模仿你。我将跟随你。但从终极的精神导师意义上讲，这意味着什么呢？这意味着要拥有最高程度的正念。就是这样。就是这样。

好的。好了，现在让我们再来谈谈古尔布切的显现吧。[嗤笑]好的，这次我不谈上师，我说的是

十二位上师，不是

八位显化。我的意思是，不是全部12个。我们没时间了。我会选择一些，我会选择一些与时事相关的。好的。

但是，如果你念诵 sund sar hindrup sambar hind sambar hindrup，你是否听过 sarindu 这个字？多么美好的祈祷 sundup。哦，让

我来给你解释一下这个晨间节目。这意味着什么？Sarah 的意思是愿望之类的愿望。哇，这个词真美。

我不知道该怎么恰当地解释，但我们试试看这个例子

。

伟大的吉格林伽说，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？这其实是一种诡计。很多时候，

你不敢许愿，你知道，

你许的都是

些小事，

比如，哦，我希望，你知道，

我长得像个韩国男孩。你明白吗？这太肤浅了，就像……但是你真的应该……你知道吗？你真的应该……你是说……你的愿望应该是成为宇宙的统治者。换句话说，就是「我要

解放所有众生」。这就是那种……你知道吗？你知道，你可以……所以你

不敢许愿，对吧？

你应该许愿……敌人是这样的，对吧？

你所了解的，佛教徒谈论的是生命无常，生命充满不确定性。绝不应该将其解读为负面的事情。

这是暂时的。

明天

也许门口就会停著一辆

法拉利，

你

知道，就像那样，如果你的愿望是这样的

话。你被困在一个小小的愿望里，比如我不知道，随便什么小愿望，然后还有成千上万件你不想要的东西，即使它们都在等著你去取。你正在理发店里忙著。

你明白吗？你在酒吧忙著呢。那里有成千上万的东西等著你。

所以，呃，我打算稍微做一下这个。

好的，呃，只有少数几个

没开通。

所以，如果你去过邦坦古吉，你会看到洞穴中央神殿里的古鲁，呃，我的意思是，不是洞穴，背面的图案上有一个小小的古鲁雕像，那是岩浆。好了，别离题了，我

相信

你想知道这个[ ]是谁。

嗯，现在这可能有点无关紧要了，但在古代，霍尔（哼）可是个大问题。蒙古人，基本上就是蒙古人，

你知道，他们都是非常非常强大的战士。他们都是骁勇善战的战士。他们真的，

你知道，就像到处抢劫一样，你知道，就像发动战争一样。所以这个词是蒙古语等等，意思是它包含了很多列表，一直到这里都出来了，但我打算把它吞下去。你明白吗？谁

知道现在这世道会怎样呢

？但你知道我的意思。

所以这里有一种氛围。这里

存在著一种争论和

两极化的能量。我的意思是，像《纽约时报》的读者那样的

人会只

关注它。其他的他们都不看。你明白吗

？

《卡拉奇时报》的读者永远不会阅读BBC，就像极化现象一样，《卡拉奇时报》的读者或年轻的《卡拉奇时报》的读者只会认为《纽约时报》的一切都是谎言，反之亦然。你知道的，对吧？这就是那种……

然后你知道这是什么，在经历了

哈佛、普林斯顿、耶鲁等大学的自由化之后，这就是自由、网路、社群媒体，你可以阅读任何你想读的东西。

你知道你了解我们这一代吗？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？你知道我比新加坡的年纪还大吗？比

新加坡早五年。太令人沮丧了。

你怎么认为？

不只是新加坡，我想还有像辛巴威、肯亚这样的30个国家，我年纪比较大了。

总之，我生活在网路出现之前，我可以很

肯定地告诉你，当时的社会两极化程度并没有这么严重。

网路本应赋予我们资讯自由，让每个人都能变得开放思想。精英教育、智力教育、讨论，所有这一切，

据说都能让我们拥有更广阔、更开放的思维。不，情况更糟了。为什么？因为战争的能量依然存在。

当然，我一直在用「mo」这个词，

但我指的不是乌克兰的

加萨。当然，它们是战争，但它们是

真实存在的、触目惊心的、有形的、可以拍照的战争。我指的是更严重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，你知道的。现在性别更多了。

我想现在我确信大约有100种性别，而且他们将会，顺便说一句，这当然也会来到不丹，两极分化、极端主义

、狂热主义，这是一种成瘾形式。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，记得永远。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，所以没关系。现在

我们有了一位站立的古鲁，还有一位站立的卡坦加，因为你知道，战争行动站立，还有八种不同的40种……嗯

，  
40种存在，就像其中之一。实际上，你们经常去那里，我知道根莱因。是的。 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，Guru

和八个非常非常火辣的美女。换句话说，他很容易被激怒。 很容易像那伽一样。

这一代的Nakas，不管怎样，这八个里面我最喜欢的是这个，呃，我最喜欢他们是因为他们很容易被激怒，而且当他们被激怒的时候。 他们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时，你的装瓶通行证却遗失了。 你明白吗？ 或类似的事情？

总之，我想在当今这种氛围下说，为了世界，为了我们自己，请向古鲁祈祷，以化解各种争端、两极化、极端主义和分裂。就是这样。好了，我们现在休息一下。 我们应该休息一下。 我们休息大约15分钟，

如果可以的话，您可以四处走走。我不

知道。

## 如何祈请莲师，2024年9月28日，不丹廷布 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=eIgNWK6e78o>

嗯，还有几位上师，

其实有12位。

顺便说一下，每位上师都有自己的教导和各种活动，

如果

你有兴趣的话。不过，光是听听这些就够了。如果你想做一些祈祷，而不是像往常那样，比如说，你和家人之间，或者

你内心深处，有很多时候，我们内心也会有冲突，我

不知道，比如憎恨自己，和自己作对，就是这样。

如果你要经历这些，祈祷就显得

格外重要。如果你正在经历那种感觉，那就进行视觉化练习

。你看，这些象征性的教义其实真的很好。

虽然我经常谈到真正的导师就是你始终存在于此时此地的心灵，但由于我们无法轻易与它建立联系，所以依靠象征性的、代表性的

导师也是有益的。所以，如果

你有争议，也把这归咎于战争，我指的是

真正的战争，也就是外部战争。所以想像一下，古鲁阿奇站在你面前，主要特征是站立，周围环绕著各种各样的战士，做著家务，或者这样也很好。好的。

那么，我将再选一个，再选两个。

这或许是好事。 [清喉咙]

这是一位医药大师。所以，

古鲁纳切是普通的古尔巴赫，但颜色是蓝色的，而且

古鲁尼不拿著金刚杵，而是拿著一种

叫做阿鲁拉的植物。我忘了它的英文名字。但我想你可以让他保管你喜欢的任何药物，或是你

认为你需要的任何治疗药物。但我认为你需要

知道的是，这是一个非常重要的词。 嗯，

Julie, julu这个字里的ju是

maya illusion。 但让我

稍微解释一下。

嗯，是这样的。

所以你知道，它只是被缝合在一起的，

你

知道，只是缝合线把每一针都缝合在一起的。你明白吗？ 因为裁缝师

就是这么做的

。设计师就是这么做的。

你知道，就像他们早上把草捆在一起，就像“啾

...你明白吗？

任何一分钟都可能发生。

也许一根弦会从这里发出，然后会有很多很多根弦发出。你明白吗？当然

你可以修补它，但修补之后

你就知道它仍然牢固。

这就是它的含义。所以

你需要明白，我们的生活只是勉强维持著工作，其中一些能量就无法维持在一起的

能量

。所以，那时你应该向蓝色祈祷。不是它，它不够有力，不适合这个杯子。

真的，想想看，没有

三星手机，

你仍然可以生存，没有黄瓜辣椒，我的意思是，真正必需的东西正在变得越来越稀缺。

你明白吗

？就像通货膨胀一样。原因或许就在于此

。时，我们要么是在谈论一位美丽的女士，要么是在谈论一位非常非常愤怒的女士，你知道的，但是

真正的 koma 是心灵，总是要

回到心灵，但是更复杂的

象征 kandama 实际上代表元素

。

所以我就像水其实是mamakini。哦，我们曾亏待你，称你为水。待这五种黑暗生物时，我想，嗯，这种饥荒或贫困心态就出现了。…

你知道的，就像

闪亮的宝石一样。捧的条纹黑石头而已。

这位大师

会确保你继承到你的遗产。所以，你真的需要付出一些努力才能继承这笔遗产。看看吧。你知道的

，真正的传承，你拥有的思想。所以它装在一个盒子里，非常珍贵，像个安全盒，如果你想像出那种古鲁，它就能起作用。

这是一种非常非常特殊的痛苦。所以你要明白，你、我、我们，本质上都是一台机器，一台非常非常

精密、复杂、设计

精良的机器。当机器的某个部件发生故障时，这种故障就会产生影响

。这就是所谓的

自然疗法，就像我告诉过你的那样，

记住，呼吸机不起作用了

，现在该怎么办？打电话叫救援，我不知道，总之，你需要打电话，通常是打给救援人员，基本上就是这样。

好的。

还有一个。好的。嗯，

这是一位非常独特的大师

。古鲁吉以jabo 的形式出现，这是一种非常非常幸福、非常

幸福的舞蹈庆祝，嗯，很有吸引力，有很多花环，你知道，嗯，总之，

好的。这样做正是为了让你摆脱妄想。以历史为参考，

你会如何称呼它？这又是一种错觉，

因为无论你担心

什么，你知道你当然会继续担心，因为你不习惯活在当下

。这位古鲁很有意思，他有点像个赤身裸体的婴儿，

你知道，就像快乐的、非常非常大的象征性教义，就像婴儿一样，我们的婴儿，

他们不怎么考虑过去，也不怎么考虑未来，孩子们，他们想哭，即使在最重要的家庭聚会上，他们也

不会等到聚会结束。正当你试图给新约会对象留下好印象时，这个宝宝却说了这句话。baby。对吧？但

如果一个婴儿这么说，就不会那么生气，你甚至会觉得好笑，或者你会原谅他，甚至

你会和他一起玩。你我之间，彼此都是威胁。他们非常热爱这种精神，你需要

培养这种精神。们大多数人都与「我」

有些联系，我不知道实践

。所以如果你是的话，

我就要进行变速箱

操作了。[

清嗓子] 你就坐在那儿

。现在想像你面前的那个古鲁阿奇融入你自身，在这种状态下，只需观察你的思想。

好的，现在

我认为，为了利益一切众生，为了所有利益其他众生的人的长寿，将这件善事奉献给一切有情众生是非常重要的

。唱首大家

都会唱的歌

。当我们把内心视为最安全的地方时，我们周围的一切往往都会变成吉祥的语言。