

Calling The Guru from Afar full

宗萨蒋杨钦哲仁波切

从远处呼换上师，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=vfGcAhOZ6RQ>

【音乐】【音乐】

呃，这个……我觉得这对我自己来说是一次很大的功德积累，有机会来……总的来说，跟大家讲法、探讨佛法。在经典里，佛陀多次说过，没有什么比听闻、宣说、读诵、思维，当然还有禅修——修持真理、佛法——更有意义的事了。思维、讨论、研读佛法，这件事是不会欺骗我们的。而除此之外，我们做的一切、想的一切、思考的一切，多多少少都会欺骗我们。我们一开口说话，就开始说矛盾的话了。

这让我特别高兴，能和大家一起来分享……你们很多人可能都知道，我曾经把某人比作“西藏的达芬奇”。尽管我们多少听说过蒋贡康楚仁波切这个名字，但我觉得我们很多人并不真正了解他究竟做了多少事——因为不像达芬奇，他的遗产大多关乎心灵与精神层面，而我们人类，尤其是现在这个时代，根本没有时间……我们根本没有给这种东西分配时间，可以说这是一种馈赠。可以说，蒋贡康楚与文觉法王等人，如果他们没能在西藏完成他们所做的那些事，我们今天拥有的藏传佛法，大概有百分之八十已经消失了，或者至少已经面目全非了。如果我们能抽出时间和精力去探索他的某些著作，就会明白——他的不分宗派的态度绝不只是一种……他几乎所有的每一部著作里，都能找到不分宗派的痕迹。正如你们接下来会看到的，这部《祈请上师》，正是这样一部彻底不分宗派的作品。我觉得你很难从其他传承里轻易找到这种不分宗派的祈请文、发愿文或偈颂。

你们当中有些人也许对佛教完全陌生——尤其是密法……呃，麦克风……在这种情况下，你们可能会觉得这里的某些概念有点难以理解，特别是如果你对密法还不够了解的话。现在，“祈请上师”这个修法、上师瑜伽的概念，关于上师的这一整套……这是个很容易被误解、被误读的话题，也不太容易真正理解。我的意思是，不只是刚入门的人，就是一般来说……

我们有一个习气，是经过无数世无数生一直积累下来的，你知道吗，我们有很多很多的习气，但有一个习气存在了非常非常久远的时间——那就是执著自我、珍视自我的习气。当然，这个习气还被许多其他的东西所强化，比如个人主义的宣扬、人权、个人权利，等等这些。所以，有了这样的背景，上师瑜伽的概念，以及与此相关的那些故事，可能会有点难以接受。

但是，像祈请上师、忆念上师、上师瑜伽这样的修法，从根本上说，是一种方法。而你知道，所有的佛法方法都必须是针对自我执著的习气而设计的。这些方法就是为此而存在的。如果我们用的任何一种方法，不是在对治自我执著的习气，反而在助长它——如果它在帮你更加爱惜自我——那么即便它看起来像佛教、听起来像佛教、感觉像佛教，它也是非常危险的，甚至比非佛教的东西更危险。

所以，正如我说的，佛教中的每一种方法，从根本上都是设计来对治某种习气的，最终是对治执著的习气。

举个例子，你们听说过那个宏大的概念——六波罗蜜多——布施、持戒、忍辱……为什么有这六个？为什么是六个而不是三个？我说，是因为有六种不同的习气——他称之为六种不同的“溺爱”的习气，六种不同类型的……就像六种不同类型的……我们有六种溺爱，或者说是爱好。其实那就是爱，我们有六种爱。

我们喜欢觉得自己不够。是的，这是我们最大的爱好之一，实际上这也是人类痛苦的来源，我们可以叫它贫乏感——总觉得不够，也许同时还喜欢忙碌。当我们不忙的时候，会很难受，那种状态会暴露出很多东西……“我没有足够的……”——那种习气。所以，为了对治这个，布施的修行就派上用场了。

然后，我们还有一种溺爱……我们喜欢惹麻烦。我们爱……某种程度上……就是喜欢被人爱——我们就是不喜

欢置身事外。对，就是这个，我就是在说，所有的佛教方法都有其目的，这个目的通常是对治某种习气、与习气共处。这一点很重要，你们需要知道——任何佛法方法，都不应该仅仅因为它是……它之所以被修持，应该是因为它成为了一种载体；否则，它完全就是一种障碍，而不是道路。

所以，我们有这种喜欢惹麻烦的习气，因此需要持戒。

……

欢迎登录网络研讨会，你们能听到我说话吗？你们的麦克风……喂……没事，你们没有错过什么，我们一直在等。

【音乐】

根本没什么好错过的。网络重新连接了，我想现在应该没问题了。嗯，对不起。好，我们刚才说到持戒，对吗？好，好。

然后，我们有一种喜欢激动的溺爱——或者说喜欢极端感受的溺爱——否则就不满足，必须要那种……几乎要伤到自己的感觉，就像用奶酪刨丝器，我们就喜欢那种极端感受、鞭打之类的东西。正因为如此，我们需要忍辱。

关于精进，通常我们会说，你应该专注，你应该集中注意力，你知道，你应该认真……基本上就是这样。但实际上，尽管我们是这么说的，我们其实有一种喜欢不努力的溺爱——喜欢不专注。我们就是喜欢漫不经心。不知道你们有没有体会到——这其实挺有趣的——我们有这种……为什么我们要放假呢？放假的时候，我们理论上可以做任何事，可以睡懒觉，可以睡得很晚，不需要专注，可以随心所欲，就是那种——喜欢漫不经心、喜欢不专注的感觉。所以，为了对治这个，我们需要精进。

下一个非常重要，特别是对我们现代人来说。我们谈论权利，谈论个人权利、个人空间的权利，我的权利，独立的权利——独立是多么重要啊，这是我们说的。但实际上，我们喜欢成为别人的奴隶——也就是说，喜欢被别人支配。不只是被人，还被各种事物、各种东西所支配——喜欢被环境、处境、情势所牵着、推着、拉着、拨弄着。所以显然，为了对治这个，像禅定这样的修法，是直接对抗这种被环境支配的溺爱的，不是吗？基本上就是什么都不做……

最后，我们有喜欢邪见的溺爱。也许我们对龙树菩萨、不二论的佛法教义非常感兴趣，但从根本上，我们有喜欢邪见的溺爱。邪见有无数种，我们可以讲好多天什么是邪见，但从根本上来说，是极端见——任何极端见。比如，我们很多人受科学逻辑影响颇深，我们有那种“正见”——认为没有什么是无中生有的，一切都来自因缘条件，等等。这是我们的想法。但我们必须小心，因为在内心深处，我们有一种喜欢某种全能创造主的溺爱，或者喜欢“无因而生”的溺爱……

因为我们一直在讲这六种溺爱，你们应该听说过佛教里“不善业”这个词吧？如果有人问你，佛教里的“罪”或者“不善业”是什么，你可以说，任何从这六种溺爱中生起的东西，都可以造作不善业。所以，任何作为这六者之结果而产生的东西，就是不善业——大概就是这个意思。当然，这不是我们今天的主题，我们本来应该讲……我只是拿它来举例，说明在佛陀所有不同乘的所有方法中，为了对治每一个单独的问题，可以说有成百上千种方法被传授——只是为了解决一个问题。

现在，上师，上师瑜伽的修行，也不例外——它也是一种方法，用来对治某些问题。

好了，既然我们一直在以六波罗蜜多为例，如果你问上师瑜伽或者祈请上师，在六波罗蜜多的框架里属于哪一

个，可以说，它主要是智慧。

这就是我在讲祈请上师之前，想让你们知道的——上师瑜伽或者祈请上师，从根本上说是一种方法。对于那些有时间安排问题的人，上师瑜伽被认为是最实用的方法之一。如果你有的是时间，像三大无量劫那么多的时间，那么你可能用不着这个。但如果你有时间问题——没时间，或者没耐心，想快点做到——那么是的，你需要相应地选择对应的方法。

如果你有时间安排上的问题，同样，如果你够勇敢——在上师修法中，勇气是非常重要的。我们所说的"勇气"或者"胆量"，是相对于自我而言的。因为正是自我执著让你变得懦弱，所以你能放下多少自我执著，就决定了你有多勇敢。

好，所以——没耐心、有时间问题；同样，悲心——如果你有极大的悲心，真的……非常，你懂的……广大无边的悲心，这也是你应该采用上师修法的一个原因。还有，如果你是那种相信"少付出、多收获"的人——基本上就是这样——过去所有的大师都赞叹，那些希望在短时间内获证菩提——也就是摧毁自身迷惑——的人，上师道是最迅速、最卓越、最快捷、最有力量的，也是最……

好了，我们休息一下，真的很热。我们休息十分钟。午饭……如果你们不……午饭可能会晚一点。有健康问题的，请先吃点东西，比如饼干。

【音乐】

从远处呼换上师，2010年6月30日至7月1日，德国门茨 - 第二部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=8hl-2qTZjXo>

[音乐]

[音乐]

好吧，我可能有点夸张了，

但我仍然相信，

众所周知，佛教起源于印度。

我认为印度

哲学或者说印度人的思维体系，或者说

印度的方法，对

印度人来说，寻找真理至关重要。

[音乐] 是的，

真理。所以，如果你不仅阅读

佛教，还会发现许多不同的

印度教派别，印度哲学，如果你读过，

你会发现它们都在试图寻找真理，

比如，这是否就是终极真理？这背后是否隐藏着什么？

我们看到的是否就是终极真理？

背后一定隐藏着什么？所以，这个

问题对他们来说是一个重要的探索。我

认为，了解这一点很重要，

因为道德伦理

只是一种工具，它只是

用来寻找真理的工具。所以，你知道，

最终，你是否更

现实、更合乎道德，其实

并不重要，重要的是你是否

找到了真理。

我认为印度人正在严重地失去它，

但这确实有点……

在印度人的血液里，

你知道，

很多时候，我觉得那种

混乱、放松或者无所谓的态度，

你知道，一切都是某种……你

知道，这源于认为

一切都是幻象的想法，所以

你知道，为什么要努力工作呢？举个例子，为了对比，你知道，我可能完全错了，中国人非常注重服从，甚至要服从祖先，不要让他们失望，要遵守祖先制定的行为准则，所以这些对他们来说很重要。好的，我现在告诉你这些，因为我们在这里谈论的是技巧，我们谈论的是一个网格，就像我之前在休息之前说的，这是最重要的技巧之一。好的，当我们谈论技巧时，显然我们谈论的是一个目标，因此我们显然谈论的是没有达到这个目标，所以我们谈论的是一个问题。佛陀指出的根本问题之一就是分心，我们现在有各种各样的分心。当然，这不会造成伤害，因为有很多行业在生产让你分心的东西。然后，当然，就像我之前说的，这六种不同的类型 我们拥有的爱，使我们不再是那些干扰本身，我们渴望摆脱干扰，摆脱干扰，我们不得不数数自己，直到没有干扰，没有麻木，当我们不再麻木时，一切都变得难以忍受，尤其是真相。所以根本问题在于干扰，所有那些持续不断的干扰。因此，所有佛教技巧，无论它是什么，从本质上讲，它们都是干扰的反面，即正念。有些技巧更进一步，你知道，根据

不同的人、不同的问题、不同的能力，会使用不同的方法。

一位伟大的大师，一位来自大君传统的修行者，他也在修习大藏，他去西藏的隆昌德拉（Lung Chandra）进行了一年的修行。那里有一尊雕像，据说是复制品，或者看起来和佛教的锁链一模一样。他带着许多弟子去那里，告诉所有弟子：“今天是一个非常特殊的日子，我们站在这尊雕像前，这尊雕像得到了佛教的加持，它看起来就像是佛陀的化身。”

这尊雕像正是佛陀的化身。现在这一点非常重要，弟子们发誓，尽你所能，念诵十万遍上师的使节咒语，成为素食主义者，等等等等。你们尽你们所能，为弟子们做任何力所能及的事情。他们发了誓，最后轮到他自己时，他拿出了这本非常古老的咒语书，上面记录着他念诵的咒语。他手中取出咒语书，说道：“直到今天，我一直被这些事情分心。我要把它扔掉。从现在开始，我不会再念诵任何东西了。”所以，正如你所看到的，不同的层次、不同的能力、不同的人，会受到不同的干扰。

因此，正念的意义也不同。现在，上师呼换上师，从根本上来说，是一种非常重要的正念修行。我想让你们知道，这是一种正念修行，而不是抱怨。你知道，即使是卢克斯，我不知道，也不是某种

抱怨、祈求或其他
我们认为的东西。但你知道，
当你阅读这段文字时，你会发现它
写得非常优美，而抱怨和哀叹
是我们唯一
知道的语言。如何说话？所以，抱怨
和牢骚，这一切都
始于羊驼的基因组。
你知道，当你读到“la macchina”（机器）这个词时，
你必须这样想：这其实是一个非常非常
有趣的方法。你知道，
乍一看，你会觉得这就像告诉一只
羊驼：“嘿，羊驼，请别理我，我在这里。”
你知道，有点像
提醒它想着你。但
实际上，当你想到
羊驼的那一刻，它就已经认识你了，
它的使命就完成了。你
不需要得到回应，那种
回应，当你想到
羊驼的那一刻，它就已经认识你了。但
你知道，就像我说的，这是
我们唯一会说的语言，所以我们说：“la macchina，
la macchina，请认识我，理解我，关注我，想着我，我在
这里。”这一切都
很好。在
我们继续讲解的过程中，我还应该
告诉你，
我从法官那里得到了这个织布机，这个织布机是他从
我那里得到的，
他继承了所有关于“chumbucket good”血统的教义。也
考虑过今天的德国控制器，
好吧，她最终
在六月完成了马林巴琴新
喇嘛——啊，巴桑蒂将军，永远不要碰
航运，我不应该在
下面的公司里，商人，对不起，拉梅迪西纳——不——
杰特的单位，在每个个体中，对不起，

拉诺切先生，所以前几节基本上是在呼唤根本上师，现在上师，你知道，上师是谁，你知道所有这些，你知道这是一个非常大的话题，很多类别，你知道象征性的上师，外在的上师，内在的上师。

[音乐]

在这一点上，当我们谈论上师时，我认为我们的思维习惯于从人的角度去思考，这很好，这并没有错，但上师并不局限于此，因为最终上师就是本性，我正在展示的，你已经听过无数次了，所以最终它是你的本性，你心灵的根本本性，那就是你的佛陀，它拥有，那就是身体，最终的上师，那就是你的最终。根源很好，你不需要寻找它，你拥有它，因为你不要忘记它，也不呼唤它。记住它，呼唤它，所有这些，它都不会好转。它永远是现在的样子，它不会变好，你知道，它不会，你知道，它就是这样，你无法改善它。基本上就是这样，是的，那句表达是什么来着？近在咫尺，却又遥不可及，总是就在眼前，总是与你同在，但不容易认出。是谁让它变得如此困难？没有人，你自己的习惯，你与各种习惯的纠缠，你的分心，你的分心，持续不断的分心。这非常非常

悲伤，因为我们只有短暂的一生，
也许最长的也只是一百年，而对
我们许多人来说，其中一半已经
逝去，所以剩下的一半，
我们将会沉睡，我想
肌肉，然后就只是……这真的很悲伤，
实际上，这短暂的一生
基本上就是在漂泊，漂泊，做着
漂泊的事，不断地分心。是的，
正是因为这些分心，
即使最终的目标是……
在我们面前读到，或者说，这是他们
典型的理解方式，并不难理解。
根据汤姆·特里亚纳的说法，例子
仍然是卡布奇诺咖啡。我想，
如果我翻译一下，你知道，有
水的地方就有水分，你
知道，佛性在
我们身上也是如此。你知道，有水的地方，
你找不到
没有水分的部分，就像没有
干燥的部分一样，你找不到有
水的地方有水分。同样，
佛性在我们体内，
不是像这样的地方，而是像这样的部分。
佛性，衣服不是这样的。
如果你真的知道，
根据国家，这并不是说，如果
你有爱、善良和宽容，
那么
佛性就会显现。不仅仅是
这样，即使你拥有极端
的情绪，比如极度的抑郁，就像有
水的地方就有水分一样，即使在那种情况下，
佛性也不会消失，
除非在愤怒之中，
在耶路撒冷，那就是佛性，
佛性

就是这样表达的，佛性就是这样表达的，
佛性的功能，但
典型的理解方式是这样的。
这看起来一点也不像佛陀，
我举这个例子，有时候
管用，有时候不管用。我们来
试试洋葱、鸡蛋、土豆和奶酪，全都摆在桌子上，
它们看起来一点也不像，你我都觉得一点也不像。
但如果你把它们放在一起，如果你做得
对，
嗯，就是煎蛋卷。
但很难相信有人
会把洋葱放进你的煎蛋卷里，甚至连煎蛋卷的
订单都没有，
所以，总之，这就是你的终极
电子书，不是《哈姆雷特》和《多米尼克》，而是用
三节诗来召唤这位终极上师。
应该这样称呼他：在
科钦，病人阿布舍克·巴强不是
魔术师，
我的学徒们需要在
伯明翰插话，真正的伊斯兰教，我到
初级，我需要一份工作，
用三种不同的方式称呼上师，终极上师，
根据法身上师的三个方面，我们称之为终极上师。
好的，记住我刚才跟你说的
抱怨，你知道这是
我们唯一知道的语言，所以他在这里使用它。
不仅是抱怨，命名和贴标签也是一
大问题。实际上，
我们只能通过名称或
标签来交流。所以，法身上师在
这里被称为阿弥陀佛。
请理解我，诺米喇嘛，喇嘛上师
阿弥陀佛，这很有意思。你
知道，他总是有一个地方，你知道，就像一个
非常美丽的整体，如此诗意。
她说的很有道理。你知道，每位

喇嘛都有一个
可以俯瞰我们的地方。所以
他请求那盏灯，喇嘛上师阿弥陀佛，
你知道，他们都有，好吗？从这个
窗口，请您看看我。喇嘛
佛阿弥陀佛，请从
法身的状态，一个
极致的西方状态，来注视我。然后是一个
祈愿，祈求某种
特定的加持或特定的成就。上师
阿弥陀佛，
请从虚身的状态来注视我。
这样，如果你了解法身上师，当你
了解迦楼罗·弥迦亚时，你就知道了。
这一切轮回都
只是幻象，然后你就能
解脱，所以请让我记住这一点。
诗意地，
这个祝福被称为
极乐世界，阿弥陀佛之地。好的，
终极上师的第二个方面
是清明或慈悲，这在《
圣经》中有所象征。好的，
在接下来的经文中，底波拉被提及。
然后是终极上师的第三个方面，即
清明与空性的结合，这被
象征或标记为枕形，或两者
之间的碰撞。我们呼唤他，
通过它，任何事物。好的，所以第三个方面是
我们所说的近乎垄断，即上
师只与人交谈，
使用某种语言，
基本上就是不在那里，你
知道，因为它是在
西藏写的，你知道，祈求祝福
保护所有藏人，是这样
翻译的吗？或者说保护所有藏人？
不是的，你可以把它改成任何你想改的。

好的，接下来就是我们所说的
显化上师，所以让我们稍微讨论一下显化上师。
我们已经讨论了终极上师，为了
理解这一点，然后我们还有
显化上师，那就是
我们所能理解的，你知道，
这完全取决于
不同的接受者。就像《佛经》里记载的，
佛陀咳嗽了一次，不同的人有
不同的理解。一位医生认为这是
疾病，很痛苦，但也将其视为
万物皆无常、
终将衰败的提醒。另一位医生——我
忘了，所以我不爱他——认为这是某种提醒。其中一位
是我们的心，他听到的可能不同。
或许另一位是
菩萨，他听到的又是
慈悲。总之，不同的
人有不同的理解。
这就是佛陀近乎垄断的
显现方式，
也是道路变得复杂之始。道路
变得复杂的原因是，
某种程度的情绪被放大，
暂时无法
作为修行之道。这就是为什么寂天菩萨
说，为了消除痛苦，需要一种无明。
这样，对于修行之道上的菩萨来说，才能
消除痛苦。
无知地认为一个人
不应该……应该暂时保留它，
这就是认为
存在开悟的无知，所以事情变得非常
复杂。这种复杂
并非源于道路本身，而是因为
道路必须应对的问题。
好的，所以，是的，
情绪，情绪，虽然

它本身是一个需要净化的部门，但许多情绪也会暂时成为某种东西，不仅仅是情绪，逻辑，我们思考或做事的方式，都成为了道路的一部分。这就是为什么传承变得重要，原因有很多，其中一个简单的原因是，我们想知道这些东西的来源，想知道力量的真实性。正因为我们有这种情绪，所以我们才有了这样的概念：为了验证道路，我们也有传承。

顺便说一句，这与祖先崇拜无关。而且，因为这些传承的导师留下了许多教义，这些教义确实已经证明可以解脱许多众生，所以我们当然也心存感激。好的，所有这些导师的名字，我打算快速地列出来，因为教义的主要部分来自这个羊驼丛林的第二部分。传统译员是2002年的小屋，但步兵不多，你不要气馁，要开放，在测量楔形物时弹出，所以他称之为亚洲切换，还有悲剧教义和口头教义的传承，你知道上帝吗？我们的保护能量触及了大约30年，所以那是我的房间，嗯，我甚至不需要任何裸露，好的，下一个是一件苹果T恤，卡拉和他的弟子，例如，当鼓温度妈妈教你，你知道性别牛仔裤，他们不假设接近70，所以那是哑光香草，来吧

爸爸，然后GT想要提出一条链，
院长是将军，来自我们，而
不是乔治亚州的某个表亲，这是这个请
具体地落到上帝身上，你选择
每次注射抗原尸检
2013妄想，这就是称呼佛陀
传承的更大和更
小的逐渐需要古鲁斯与
阿多尼斯的
尼姑医生 谁没有回答代表们的询问，
他们称之为电路
传承的导师，五大原则保持
匿名，玛
申卡条件编号基金会是
一个浴缸排水管，你甚至需要和
一些初级成员见面，但根据该传承的导师们的说法，
他们通过
电子设备见面，几乎就像对控制和维度的跳跃表现出
特殊兴趣，其中一人
对这位
被称为幻影齿轮的特定大师非常感兴趣，因为他被称为
所有这些，你知道，我们正在
谈论所有
藏传佛教的传承，所以你
知道，故事、历史、教义如此
庞大，童童当然非常
特别，这里的每个人都很特别，
但我认为密宗
修行者有一个非常非常大的
兴趣，他们对此非常兴奋，他们对此非常兴奋，他们对此非常兴奋，
他们对此非常兴奋，
磁化
也许不是正确的词，他们
对此非常兴奋，诱惑织机和
辛普拉纳，以及心灵之风，空气和心灵，他们对此非常兴奋，你
看，对我们来说则
相反，当我们看到一个美丽的
长智慧啤酒时，我们会被它诱惑

制服的形象、
颜色等等，其实都不过是
你自身的气息、意识、生命能量（prana）
以及你的心智在运作并
反映它。所以你必须学会的
是驾驭生命能量和脉轮（Nadi）。
但因为我们不知道该怎么做，
所以我们会被外在事物所迷惑。
人们如此兴奋，
或许“迷惑”这个词还不够贴切。应该
说，你要征服它，让它成为你的。
基本上，你知道，
密宗修行者
对创造事物本身毫无兴趣。
密宗修行者
非常热衷于塑造
事物的表象。他们沉迷于
舞蹈，这叫做那伽舞（Nagas）。
在这首歌里，他
因这个真实的爱情故事而闻名。复发（Relapse）讲述了一个
美丽而又不可思议的人，人们
不能问他，比如
在街上遇到他时，人们
不能问他“你从哪里来”
或“你要去哪里”，这真的让他很恼火。
这个故事讲述的是渴望被
人爱，而不是因为
有人问了这个问题。他说：“难道你没
看到我从后面来吗？”他
实际上 第一部
藏戏是他写的，我应该
在他指导下进行
筹款以建造桥梁，
所以珍妮，社交方面，你想要的工作
非常重要，接下来是另一个
德国人特别感兴趣的贡献，他
称之为神奇的数字桑杰·
巴桑蒂，但这实际上也是

西藏非常重要的教学工具之一，与
巴桑蒂一起，下一个是更神奇的
厄普顿，这基本上是主要的，
你称之为
西藏佛教八大战车之一，吃掉的
百分比最终变成了除法，然后
两个主要的匹配爱你
分享一个个人，这已经
冗余了，这意味着下一个是
桑杰·巴桑蒂的顶部，他是
藏传佛教佛性教义的伟大扩展者之一，
1400在不同的频道教导，
另一个频道是另一位伟大的
大师，他解释了
佛性的教义，我来自皇后区，
这个声音游戏可以让你gg-get
中间，甚至机器反转
频道，所以贡品在
狩猎的支付上，但他们不汇款，
一个想看看科学家对我们
目标的看法 对手
jg3 对阵 致力于根据他的
导师和朋友的说法，关注一只爪子，
有三个不同的名字，然后是
eNOS 你不知道，只是另一个
附件 Camden 在今晚的
日本赛事中，一位冠军立即
生态学一个虚构他们共享相同的很
容易知道 Pantone 引擎上的每个产品
更便宜 30 任何年轻
女性观看本季免疫没有
激进的命令了解很多关于
洗涤的事情，所以接下来的三节诗很
特别，根据他的说法，我们肯定
想要加载我做了三个不同的
名字接下来一般紧急引用
从孩子们宗教
教导的 Sanji 拓扑学是想要

曾经在根导师上，他碰巧是，
还有其他版本后来
由后来的大师创作，添加了
他们的导师传承，好的，所以我们
休息一下，然后当我们回来时，我们将
做第二部分

[音乐]

[音乐]

你

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=GdDGIYbapo8>

我们谈到了"悲伤"——这意味着我们需要开始培养这种悲伤。不过这里要小心，不要搞错了，就像我昨天说的，那种因为无法实现期待、无法完成某些假设，或者失去某人而产生的悲伤——那种悲伤我们不需要刻意培养，我们已经多得很多了。这种我们所感受到的悲伤，这种我们正在祈请加持以获得的悲伤，是非常重要的，因为它真的能打开通往许多美好事物的大门，比如慈悲心。我们之所以从来没能真正从内心深处、完完全全地生起慈悲心，原因之一就是缺乏这种悲伤。也许这里语言成了一点障碍——"悲伤"这个词，藏文叫"乔夏"，是直接的，属于不定类的语言。"乔夏"翻译成悲伤是没错的，但我觉得需要解释一下。

我们所有的这些体验——你知道，喜乐、痛苦、关系、成功、失败——这一切，当然都只是我们根深蒂固的巨大习气。不就像纸牌屋吗？就像用扑克牌搭起来的东西，把它们都垒在一起，一切都是那样——只需要一点点边缘的扰动，把地毯从下面一抽，它就瞬间塌了。是啊，你知道的，不管你怎么……通常我们在世间游荡时，因为认为这些东西是真实的、严肃的、值得认真对待的这种习气太强了，我们根本看不穿它。所以需要时间……这就是为什么，就像佛陀曾对那位菩萨所说的，悲伤是一种高贵的财富——并不是那么容易积累的，需要时间。正是因为这个原因，我们才祈请上师，祈请上师（在这里指的是上师）赐予我们加持，让我们能拥有这种悲伤。当你真正拥有它时，那真的是一种加持——但从世俗的角度来看，你不会快乐。你将游荡在轮回之中，在这个世界里，跟周围的人相处就像跟小孩玩一样。如果你有个孩子，你就得陪他玩沙堡，假装那是真实存在的——为了孩子，你就得这么做。这就是你与世界其余人相处的方式。当你这样做的时候，那就是慈悲与善意，因为你明白人们有各种各样的问题——没有足够的时间修行，没有合适的修行条件，等等等等。我想他们说的是生活中没有合适的条件和时间来持咒，或者没办法在蒲团上打坐很多很多小时——但说真的，我是认真的，这不是我说的，而是一切教法所说的：当你走过这一生，努力做一切能够生起这种悲伤的事情，你应该真正把它视为修行的一个非常重要的元素。

当我们谈到无常，或者拿纸牌屋给你们举例子，那个例子适用于一切，没有例外——甚至是你所珍视的某些所谓美德、美好的价值观，这些也是纸牌屋。你知道，像民主、社会主义——当然，这些已经非常明显地证明了它们有多脆弱——但甚至连某些佛教价值观也是如此。"我是佛教徒，我是不二论者，我是不走极端的人"——这一切都是和纸牌屋一样巨大、一样脆弱的东西。所以这是我们正在祈请的加持——就把它放在最顶端，放在最开始。就像我说的，一旦你做了任何能够生起这种悲伤的事——比如像这样的对话也是好的——无常这个主题，轮回的虚妄……所有这些主题，你们这些佛教修行者，肯定已经听了好几百万遍了，但你们应该一遍又一遍地听。这个，你永远不会听够。佛陀曾说过："就像所有的脚印中，大象的脚印是最有力量的，一切思维与讨论中，对无常和轮回虚妄的思考与探讨是最有力量的。"

而且，如果你追求的是更高级的、更神秘的禅定技法，比如大圆满或者大手印，即便是为了那些，直接或间接地，这种悲伤——对无常的理解和感受——都是重要的。大圆满和大手印的修行技法中，最重要的技法，最关键的技法其实是：只要你还有一个稳固的结论，只要你还有一个确定的判断……有了那个，就不对了。你知道为什么吗？因为每一个结论都是纸牌屋——它们都是人造的，都是复合的。既然是复合的，你就不能信赖它，因为它依赖于别的东西。任何依赖于其他东西的事物——表面上看起来非常稳固、非常牢靠，就像钉死了一样、像混凝土一样——但实际上什么都不是，就像纸牌屋一样，瞬间就塌了。

然后我们当然也谈到了如何让这一生变得有价值、有意义——让这一生变得丰盛和有目的。我们昨天讨论到，

要让生命变得有意义，你需要做两件“没用的事”。记住——从世俗的角度来看，如果你坐在那里打坐，就像这样，在那十分钟里，道琼斯涨了还是跌了你全不知道，你是在浪费时间。你得一直追着跑，得跟着它睡，得比所有人快一步，不是吗？所以，第二件事——你通过做完全没用的事来让生命变得有目的、有意义。这其实很奇怪。周六周日，周末，人们喜欢什么？因为这实际上是唯一两天你们会做没用的事。所以我们得瞄准这个——我想，如果我们能开始这样做，对地球的生态也会有帮助的。

然后是我们昨天谈到的下一点——我只是在回顾一下我们昨天讨论的内容。好的，所以这一次你们在学的东西真的很奇怪——我让你们去培养悲伤，让你们去做没用的事，第三件事是：你要偏执。时间不多了，在变老，人人都在死去，你知道——你要偏执。这里用一段非常美的文字来表达，大意是：“看看你，你这颗烂透了的心，还在计划着要在这里活很长很长时间……”好的，想象一下，这真的很重要——下一分钟就走了，别让它再等了。我们祈请加持，让我们能拥有这种态度。我们有这种习气，认为这是必要的——是的，朋友是必需品，占有物是必需品，我们就是这么想的。但是，你看，一次又一次地证明，所谓的友谊、关系并不长久；一次又一次地证明，我们积累的东西最终是别人在使用；一次又一次地，我们最亲爱的东西——甚至这具身体——我们也必须舍弃。所以要生起这种“够了”的感觉——藏文叫“解怵玛”——大致上就是：够了，如果有当然好，但并不是必需品，那种态度。要唤醒这种感觉，然后祈请加持。

再下一段，祈请获得加持，理解所有世俗的荣耀、财富、名声——一切这些——就像深渊：容易掉进去，却很难爬出来。很容易掉入追求名利、获得关注的深渊，但一旦掉入批评的深渊、被人忽视的深渊，就很难爬出来了，因为你会被所有那些……纠缠住。比如说，你喜欢被称赞，喜欢受人瞩目——他在这里解释：一旦你拥有了赞美，在你所收到的赞美面前，前路是非常不确定的。可能你正在成名，可能你正在收到大量赞美，你在往上爬——但在你面前，那深渊变得越来越长、越来越深。所以前路一切都是未知，因此有恐惧。无论我们做什么，我们实际上对自己在做的事没有控制权，也没有发言权——我们以为我们掌控着很多事情，但实际上根本不是。我们完全受条件所控制——换句话说，那就是业力，就是因缘。无论业力之风、因缘之风从何处吹来，往哪个方向吹，你就只能随风而走，最终就这样被卷着走。而一般来说，它总是结出难以承受的痛苦之果。所以，祈请加持，让我们从这深渊中得到解脱。

从这些深渊……现在几点了？……这些偈颂可以在很多不同的层面上解读。初学修行者读到这里可能会相当沮丧，因为它在某种程度上告诉我们自己是怎么运作的——但就像我们说的，最深刻的教法是那些令你不安的，而不是激励你的。这些确实是让人不安的，因为这里写的一切——很显然，因为我们还没有拥有它，所以我们才在祈请加持，希望能拥有它。

接下来这一段是在祈请加持，让我们能认清自我执著……当然，一切烦恼对灵性道路都同样是障碍，但其中有些可能比其他的更成问题——比如慢心，尤其是对于一个寻求灵性道路的人来说，傲慢绝对是一种障碍，真的是一种很麻烦的……是的，是一种障碍。还有疑惑，以及错误的见解、偏见——我们都知道，傲慢这东西很有趣，因为从根本上说，傲慢植根于——尽管表面上看起来非常自负、非常强势、非常“男子汉”——实际上，它植根于完全的不安全感。你可以说，它是自我执著的一张脸。这是一种特别难以去除的情绪，因为很多时候……傲慢和自信混在了一起。低自尊和没有傲慢可完全是两码事——事实上，低自尊可以说是傲慢的祖父，傲慢的老爷爷，从一开始就挺立在那里，一直如此。

我觉得关于佛教所说的自信、勇士般的气概，和傲慢之间，有很多误解——这是可以理解的，因为两者之间的界线非常非常细。好的，自信就像……我们都相当有把握我们不是鹦鹉——就是这么简单。傲慢是“我很厉害”，后面跟着一堆形容词。实际上两者的区别非常简单，但它变得非常复杂，因为关于我们真正是谁的信息是非

常模糊的，而且总是错的。所以，自信其实是认清我们真正是谁——就只是承认这一点。但这恰恰就是问题所在：我们真正是谁？这是最根本的问题，但没有多少人有时间去问这个问题，更别说去听答案了——根本不感兴趣。如果你正在问……

如果你真的在问“我们究竟是谁”这种问题，那你就属于极少数群体了。你知道，有个例子是这样的——我们总是习惯用自己拥有什么、跟谁来往、去过哪里这些东西来衡量自己，诸如此类。这就是慢心。总之，最根本的你需要知道：慢心的脊骨、慢心的核心，是不安全感。而慢心的功能，就是让你变得像一颗蛋——这是大师所说的，蛋倾向于被打碎。所以，如果你往蛋上倒水，没有任何一个地方能把水留住哪怕一点点。

如果你对灵性道路感兴趣，你就必须有勇气，必须对各种信息保持开放——尤其如果你是一位修行者，立志成为像穆桑提或穆罕默德那样的修行者。如果有人告诉你，“嘿，今天早上九点，整个柏林城都颠倒了”，你应该……嗯，你懂的，而不是来这里参加这个……你懂，但你又把自己装进那些框框里。所以，如果你认真修持某条灵性道路，你就真的必须腾出空间——而慢心呢，它始终是客满状态，没有空间，“无空缺”——它根本不懂“空缺”是什么意思。

所以这就是为什么我们向上师祈祷、作supplications，为的是让我们的慢心得以平息。这其实是……对治我们一直在谈论的一切——拥有悲哀感、拥有紧迫感，还有真正摧毁慢心——这一切，在《现观庄严论》、大乘的种种教法中都有大量的教导。但金刚乘据说是威力强大的捷径，这并非随意的说法，是有原因的。原因就是这样的：与其真的去做那些观察和心灵训练，不如直接向上师祈祷——这是一种方法……非常快速，某种程度上你不会拥有它，你只是与他们建立了连接，不多不少，恰到好处……加持我们，让我们能够斩断对“自我”的执著……

我不打算做那些手势……这个词用“隐藏”很对，这是一个非常好的比喻，因为这里有非常深的教法。我不知道这个例子是否对你有帮助，但我是在另一个容器里找到的……是“吉祥道歌”，非常特别，我不知道这个例子是否管用，但让我们试试看。

藏人在西藏会做很多财神法会，你知道的，人们特别喜欢做这个。而在做财神法会之前，有另一个法会，是为了驱除那种让你贫穷的能量或精灵——也就是制造贫困的能量。通常他们会做一个朵玛，像个老乞丐，拿着乞讨的碗，周围跟着一群光着身子的孩子，做成这样一个偶像，然后把那个让你穷困的负面精灵请进去。这其实是个很好的法会，你们有时应该做，有时候真的有效。还有那些……你怎么称呼它……家里会保留一些东西，你知道，有时我们留着一些觉得以后会用但最终很久都没用过的东西，那些东西据说也是这些精灵的藏身之所——尤其是那种，比方说，一个杯子配一个碟子，杯子碎了，但碟子因为好看就留着，想用又没法用，因为总觉得怪怪的。通常按传统，这类东西也会放进那个朵玛里，然后把它们驱赶出去，随后马上观想财神的坛城，就像香巴拉、金瓶地母这样的……

而这首道歌的结论——这大概只是用一个颂词描述了一个事件——他是在嘲弄那种东西，就是说，你把这些东西都扔掉。但这首道歌真正说的是：你真正应该扔掉的，是那颗想要拥有的心——那才是让你流转轮回的东西。你看，在这个颂词中，你隐藏了那个“想要拥有”的心——那才是真正的罪魁祸首。但这里说你隐藏了、藏住了真正的罪魁祸首，也就是自我珍爱，然后你去做什么慈悲观、爱心冥想，诸如此类……所有这些，以这样或那样的方式，最终只会让你的烦恼不断增长，让你的负面行为不断累积。所以，加持我，让我能够斩断这执著于自我的根本。

好了，我们休息十五分钟。

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=8UBZfVvjfz8>

【音乐】

总是有人问，如何将

致命的生活融入其中。

你听到的很多这类问题，其实都是关于

如何做到这一点的可怜的指导，比如Kodama

朗朗上口的歌声，一些典型的柴郡人，

我教我的英语，半初级的

粗俗，主教，la macchina，榨汁，

组装，孩子们，司机，引擎操作员，

祈求祝福，这样

我们的心就能沉浸其中。

这是一种很大的祝福，也是一种

很好的祝福。在最有

学习

氛围的校园里，你知道，那些博学多识、精通各种菜肴的人，他们不仅能教导坎贝尔和菜肴，甚至还能教喇嘛

的健身房，他们的心沉浸在佛法中，这非常罕见，非常罕见。你知道，当我们谈论上

师的品质时，我们应该寻找什么样的上师或大师？

简而言之，我的

意思是，通常他们会说厨房，很快

你就知道，上师必须博学多才，然后

自律，

但最重要的是，上师必须

仁慈。

仁慈这个词，即使上师不是

那么博学，不是那么自律，如果

他或她仁慈，你就会……

如果你遇到一位学识渊博但缺乏仁慈的师父，你可能会买很多书；但如果

你跟随一位纪律严明

却缺乏仁慈的师父，你可能会

偷偷地[]，假装自己

是

世上最伟大的人。

所以仁慈非常重要，

当然，衡量仁慈的

方式有很多种。仁慈

与微笑无关，也与
冗长的谈话
无关。真正的
仁慈取决于
师父对佛法僧团的信任程度，或者说因果关系。
这
很容易理解，就像一位
好国王，衡量一位
好国王的标准是什么？一位好国王真正
信任他的法律，即使
他可能凌驾于法律之上，但他
真正信任他，并且真正受人尊敬。即使他可能
没有受到
评判，也无需注意，这样
他就能成为一位好国王，一位
好独裁者。而师父，你
知道，当
学生行为不端时，他会高举恶业的旗帜，但他自己
却不相信。因果关系会
影响他自身的业力，无论他走的是哪
条路，这真的不太好。这意味著这位
大师的心并没有完全沉浸在佛法之中。
很难
描述这一点，让我再谈谈这个话题。
你知道，当我在不丹的时候，
人们问我，
不丹人该珍惜哪些价值。
你知道，作为一个佛教王国，价值观
不多，但我认为其中之一是，虽然
变化很大，但人们通常不会轻易踩死一只小
虫子。这
与……你知道，你的
心
沉浸在一点佛法之中，当然，只是非常非常非常
小的层面。
这其实是一个非常重要的价值观。
例如，看看藏族人，如果
你了解西藏的历史，你就会明白

佛教对西藏的影响有多深远。我不知道，这可能与地理环境有关。你知道，在那个地区，你知道普什图族和阿富汗人，那个地区，山脉崎岖不平。你知道，所有这些地方，藏族人过去是，现在仍然是。

实际上，非常非常非常血腥，过去是，现在仍然是

是狭隘的。如果说地球上有什么奖项是颁给种族最多元的群体，那每年都会颁给制度化的种族主义者。你知道，当我们听到你们表达你们的……你们知道，你们……你们知道，就像表达你们的……你们知道，某种罪恶感，或你们知道，你们知道，如果你们必须理解这一点，这要感谢释迦牟尼佛的教义，

藏人真的不在乎别人的生命。但佛教是从印度引进的，这真的很神奇，对吧？所以这是一个从印度引进的概念，

它拥有如此强大的力量，以至于藏人甚至觉得杀死一只小昆虫都有些尴尬，你明白吗？就是这样，你知道，这要感谢印度的释迦牟尼佛，你知道，是他的那种概念被引进了，藏人从来没有发明过这些东西，我只是想举个例子，你知道，好吧。然后

回到我们西方，我开始听到西方人说，该死的，内在的修行，就像，哦，你知道，我接受了这些那些没有做到这些教导的人，

你知道，那种愧疚感，你知道，表达他们无法友善、善良、勤奋的愧疚感。

好消息是，这意味著，你知道，心正慢慢融入佛法。你需要一些时间才能将它融入我们的体系中。我认为这真的很好，当我开始听到，当我听到这些，你知道，我应该修行却没有修行，这很好，这意味著他们感到担忧，这意味著他们感到愧疚。你知道，

如果你仔细想想，难道

你不觉得因为没有做到爱和慈悲而感到愧疚是一件很美好的事情吗？这意味著你珍惜它，这很棒，这就像是开始将

你的心融入佛法。是的，

我们中的许多人仍然很肤浅，我

相信我们会被我们在这里留下的痕迹所左右，如果

我们受到一点点

批评就会激动，如果有人真的直截了当地说了些不好的话，即使你看到

四个众生，对吧？很多时候，它就在你眼前，你却视而不见。即使慷慨的馈赠，无论是物质上的庇护，还是佛法，就在

你眼前，你或许会在那里，但随后你可能会因为

你的马塞利努斯而退缩。然而，当你的心开始被佛法所扰乱时，如果你了解那些心不沉浸于佛法的普通人，他们会竭尽全力去否定佛法，避免批评等等。但

一旦心被

佛法所扰乱，过一段时间后，你就会明白，放弃吧，不要小题大作。这就像开始出现下一个铬合金行李员，它中等，变化不大，要知道，它祝福我们，让我们能够归属。放下对生命的执著，意味著放下对生命中所有细节的执著，例如舒适、关注、认同

等等。否则，即使

你知道所有这些世俗的东西都没有价值，我们最终还是会认为它们有价值，为了每天

微不足道的利益，例如食物、衣服或人们的关注。我们会舍弃财富，愚蠢地，

即使我们拥有一切，但我们仍然需要，却仍然不断地思考我们需要这个需要那个，不断地被这虚幻的世俗生活所欺骗。所以请保佑我，让我不再有这种

想法，放下这种认为此生就是此

生，以及伴随而来的一切都重要的念头。实际上，你知道，经文中有个非常好的词，叫做“陀罗陀罗陀罗陀罗”，它实际上是“有情众生”的同义词。这是一个非常优美的词，永恒的时间。它就像「孩子」的意思，比如说，一个边界，对吧？「孩子」指的是这一边，「多摩」指的是看到这一边的人，「春虎」

指的是看到这一边以及两侧之外的人。是的，

这是一个非常优美的词，但它不是我们任何有情众生，也不是

人类，也不是普通人。你也可以称之为

看到

看到

这一边的人，基本上，没有鸟瞰的视角，你看不到更远的地方。所以，如果你想知道…我们，什么是佛法修行者？该死的，修行者应该是试图看向另一个方向的人，至少你必须对背后的事物

感兴趣。一般人对这

背后的事物毫无兴趣，如果

你就算只是思考一下，都会认为这是在浪费时间。是的，所以，在佛教中，

佛法

修行者是指那些有兴趣超越「瓶中瓶」的人，当然，理想情况下，他们应该真正

看到这部分的彻底徒劳。好的，下一个，听著，明天1300美元失踪了，一位英国绅士没有进入DB或喇嘛政府

，挫伤，莱拉的情况，贷款，所有这些都很重要，请保佑我们，
这样我们才能对因果关系有信心。首先，你知道，你现在一定常常听到「业力」这个词，业力、佛教、印度教、瑜伽，它们都被连结在一起。但
你知道，业力实际上从根本上来说是一个术语，它指的是因果关系和结果的活动。一般来说，业力很容易理解，你植物医学医学得出你知道，在合适的条件下
，或者说，对因果的理解，如果没有障碍，如果所有因果条件都正确，结果就会如此发生，我想我们都能理解。但因果并非如此简单，它变得如此浩瀚和微妙，例如轮回、心识的延续等等，人们往往缺乏足够的工具去判断。通常，当我们缺乏
判断能力时，我们就会说「哦，它不存在」。小猫说，这是一首多么优美的诗句啊！他说，天空没有尽头，所以鸟儿们才会飞翔，它们喜欢不停地飞，但最终还是会回来。
这
并非因为天空有尽头，它们飞到天涯海角，只
因为翅膀再也承受不住了。同样，自然现象的本质也没有尽头，所以我们才会得出结论，并引发各种各样的争论。就是这样。我们没有模型语言，所以是的，万寿菊级别的因果关系和业力，我相信我们对业力有信心，
你知道，我们开始自欺欺人，你知道，我已经做对了一切，我做了这个这个这个，
但仍然不像那样，缺乏对因果法则的信任，
因为如果你
缺乏这种信任，缺乏这种信任的后果是什么？缺乏这种信任的后果是什么？你就会像豌豆公主一样，遇到一些小问题，你无法享受，因此，你的不善行会自发性产生。所以，上师们，请祝福我们，让我们对因果法则有信心，
你知道，对因果关系的信任，尤其是在微妙的层面上，也可以这样理解：不信任你有限的逻辑，你知道，不信任你通常粗略的计算器 and 数学，你知道，理性不信任它们不是内在的，
因为它已经证明了很多东西，去年鸡蛋，所以没太糟糕的一直在
变化，澳洲人拉法说，如果你没有目标，你就不能吃这个，也不能吃那个。在所有这些印度卢比中，没问题，你也可以。将军的女儿说你必须吃香肠。所以一开始真的不
信任，或至少不再狂热地相信你的
逻辑。再说，永远不要改变，改变是为了教你想要的东西。J21毫米，没有
太多包容，你很忙，不再是乔治亚了。但是姐妹，这特别是在跟我说话。我认为是对敌人及其信仰的敌意，甚至包括他们穿衣服的方式，甚至包括他们强迫别人穿衣服的方式。还有对你自己的朋友、亲戚和你自己的球队的依恋，像是
巴塞隆纳队。然后是不知道
该做什么、放弃什么、接受什么的无知。这对我来说尤其如此，每当
你应该
练习术语时，你就会变得迟钝、困倦、懒散。每当
你与术语无关时，你就可以坐在沙发上。每场比赛90分钟，乘以3，就是90分钟乘以3，四个半小时，在热身的时刻也是如此。所以你
知道，是的，所以在资格赛要求连续坐六个小时，不犯困，不去注意谁犯了什么错，发生了什么不公平的事，只关注我自己，这样我所有的敌人——情绪——都会被压垮。加拿大人在那块薯片上，周一嚼的薯片数量是传

统喜剧。珍妮，如果按钮打开，就别吃。对珍荣不太感兴趣，对安吉洛来说，是的，这很重要。这个有迪斯科符号，自己来。这类似于米拉雷巴被问到你属于哪个宗教时，马来西亚人会做错事。不管怎样，

我属于一个不自欺的宗教，所以不自欺基本上意味著，一旦心中有东西，就需要自己驯服，否则我们看起来都像。越是传统，我们越是精心打扮自己，让自己看起来像个完美的修行者，包括你知道的，特制的柯林斯珠子和珠子，有些人甚至以穿著有点脏兮兮的加德满都风格为荣，

指甲不清理，你知道我怎么称呼它，那些工作上的事情，当然是为了让自己看起来像个小人物。辞掉工作[音乐]练习是对我们家的责任。之所以称之为“

寻求灵性之路”，是因为我们的心并没有真正沉浸于佛法之中，所以情绪就像蛇一样在我们体内平静地沉睡。那么，当某种情况出现时，这种伪装就会显露出来，我们就会展现出真实的本性。这一点非常重要，

因为性别测试，

你知道，如果我们的心没有被图像定义，那么多年的冥想、独处和苦行生活也无济于事。是的，多年的冥想，然后因为你的心

没有沉浸于佛法之中，如果有人令人信服地告诉你你的上师不好，你甚至可能会倾向于同意。因此，驯服我们的心智游戏很重要。下一代

真正的属于我们的座右铭应该是「你闪耀，而不是看著我杀了他们」。嗯哼，你应该去贫民窟找你阿姨，这由你来决定，

不要让你看到太多，是的，我，这样我才能看到自己的错误。理解这一点有很多不同的层次，其中之一是当错误出现时，要认识到它的存在，而其他时候呢？我们认为这不是错误的想法或品质，也不是坏事，实际上它可能是有缺陷的或不好的。要

认识到这一点，是因为要理解一项服务或困难的错误是如此

困难。此外，正如

之前讨论过的，我们有这种习惯，你知道，表面上像个二元论者，但实际上却像一首颂歌一样，你可以把它当作一个完全非民主的团队来参与

我们的生活。我们已经习惯了任何不道德的事物，

因此，即使偶尔出现一些道德的想法，它也会停止。道德的想法一次又一次地出现，但一次又一次地停止。

所以请保佑我，让我能够

理解并认识到我自己的错误和错误。喇嘛泰卢固语塔努贾慈善来吧，詹妮弗·拉·马奇，包括

无限抖动沃森零，请保佑我，让我的思想变得野蛮。我认为这很好，因为这种野蛮的思想基本上不像一块木头或坚硬的东西，非常坚硬，无法穿透。让我来展示一下，这将变得多么

可怕，因为如果不是这样，

即使是白天。一

天天，我离死亡越来越近，

我的心也一天天变得

僵硬。当我们依赖上师时，我们的虔诚逐渐消退，纯粹的感知和理解也随之

减弱。兄弟姊妹和朋友的陪伴越来越少。接下来是海滩的景象，我可能是一个名叫阿契贝的忍者。自从你忘记自己名字的那一刻起，她就写了一些东西。

如果你不注意，那就没什么了。你知道吗？

Tweety

GJ，这真的很好。请保佑我，让我无论做什么，最终都能成为佛法修行者。我的意思是，完成佛法修行。因为现在，即使我们……你

知道，像皈依佛门，或我们决定祈祷，因为我们没有发自内心的虔诚或慈悲。而且，我们的大部分修行都变成了口头上的念诵，所以我们的佛法

修行只是象征性的，它并没有真正深入我们的内心。所以请保佑我，让我无论做什么，最终都能直接、间接地或最终

成为佛法修行者。好了，我们

再休息一下。

[音乐]

[音乐]

你

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

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

[音乐]

愿我能修持自他相换……这种自他相换的能力，非常难，你们知道吧。基本上，修菩提心是很难的。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，就是希望自己快乐，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。因此，我们所摄受的……但我们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，我们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，这就导致了……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……这是一种自解脱，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，但如果我们的修行没有圆满，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]