

The Ornament of the Mahayana Sutras, Sin...

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

讲师：

根据弥勒菩萨的说法，我们正在学习菩萨的部分，也就是萨埵的力量。我认为了解这一点很重要，质疑这一点也很重要——例如，佛教是否总体上是一种精神道路？我再次使用了英语中的“精神”这个词。我认为生理层面非常重要。我的意思是，一般大众，你们知道，通常我们只需要一些爱和慈悲、一些纪律，比如祈祷、冥想，所有这些现在被归类为宗教或精神范畴的东西，似乎就够了。但我坚持认为，我们真的不应该停留在表面，因为有些词被使用时含义非常深远。

比如“法”，这是一个非常好的词，真的很好。我必须说，我对藏语以及早期的藏语翻译者印象深刻，他们做得真的很好。你知道，英语中的“宗教”一词被翻译回藏语时，被译作“Shalhoub”，意思是“咀嚼并观察、选择、寻找、循环”——这个译法虽然有点可疑，但这种做法实际上意味着习俗，它是一种习俗、一种习惯。

就像，撒花——不知何故，这种做法体现了莲花的重要性，这是一个根深蒂固的印度习俗。我不知道亚伯拉罕诸教对莲花是否有同等程度的重视，我不这么认为。基督徒似乎并不太看重它，是吗？但印度人确实如此，因为我想这就是印度文化。如果你读古印度诗歌，或者非浪漫主义的故事，总会在某个地方看到莲花的身影。正因为如此，你会看到“莲足”等诸多与莲花相关的意象。

当古代藏族人将佛教带入西藏时，莲花也随之而来——但不是真正的莲花，因为西藏并不生长莲花，只是在某种向往的层面上带了进去。有很多类似的情形，我告诉你，几个世纪以来，藏族农民很少见到莲花，但他们确实会谈起莲花，用字母描绘莲花，有些字母的写法简直荒谬，跟莲花的样子完全不一样。如果你有一幅藏族唐卡，我可以很容易地向你展示，那画里的莲花跟真实的莲花相差甚远。不过有些还不错，尤其是那些更古老的藏族画作。

比如，如果你去大昭寺，那里大概是藏族寺庙中最古老的藏品之一——寺中供奉着一尊从中国带来的佛像，那是文成公主的嫁妆。那座寺庙实际上是由尼泊尔公主尺尊主持设计的，所以她在建筑设计方面非常负责，因而有很多尼泊尔风格的影响，那些画作相当不错。

总之，我不想跑题，但“法”这个概念本质上应该被理解为一种文化习俗。即使是亚伯拉罕诸教，你知道，比如在教堂里，他们也有自己的仪轨。如果一个印度人看到那些仪轨，他们也会发问：“这是什么？”而印度人自己的奉献方式，就像这样说：“你的慈悲如阳光，我的奉献如莲花，请照耀我这如莲般的奉献。”诸如此类。是的，这是一种传统，一种循环延续的习惯做法，非常有力量。

西藏有一些小型高地花卉——那些黄色的、蓝色的花，他们没有莲花，却有很多类似的花。再比如，当藏人研究量论（一种知识论或佛教逻辑）时，印度的逻辑传统中会使用大量类比，其中最常用的类

比之一是关于牛的特征。你知道，这让你想起了印度和牛——它在佛教经典中无处不在。但在西藏，没有那种真正的印度婆罗门牛，也就是我们说的那种大型牛。这种情形在研究印度典籍时随处可见，可以说是无法避免的。

但区分习俗与佛法非常重要。藏语中的"佛法"被译作"曲"（Chö），这其实是一个相当不错的词，可能是早期译者创造的。"佛法"据说有十个甚至更多不同的含义。目前，大多数人使用"佛法"时，都会自动将其理解为某种精神道路，对吗？但实际上并非如此。梵文中"佛法"（Dharma）的词根含义是"持"，就像万寿菊一样，它具有独特的本质特性，因而永远不会与玫瑰、牡丹等相混淆。

所以，基于此，我们就必须谨慎，不能轻易说佛教是一种精神道路。"精神"这个词，我们必须小心——我不知道佛教徒是否相信灵魂的存在，你明白我的意思吗？

我之所以强调这一点，是因为我认为很多现代人——我不想专门说是西方人，但很多受到西方影响的现代人——常常难以接受佛教中关于轮回的教义。这本身就是一个值得讨论的问题，所以我不想妄下断言。

很多现代人难以接受轮回，原因在于：亚伯拉罕诸教或西方文化讲的是灵魂，而灵魂的轮回听起来顺理成章——"哦，灵魂会游历，你曾经在蝴蝶体内，现在投生为新加坡人，然后可能变成马来西亚人。"你明白我的意思吗？问题是，这把两套不同的概念混在一起了——你引入了印度的轮回概念，却没有放弃亚伯拉罕诸教或有神论中的灵魂观念，这两者混在一起是行不通的。因为佛教徒并不真正相信一个固有存在的灵魂。这就是关键所在。

所以，最终来说，佛教徒不相信有一个实质性的灵魂在轮回，但他们确实相信轮回，也相信觉悟是真实的。相对层面的存在不是什么大问题，就像你相信自己脖子上此刻长着一个头一样——轮回也以类似的方式存在，只是以非常非常不同的方式来解释，比如因果关系。

就像一个模具和图像的关系：假设你在制作一个图像，用一个模具，其中存在因果关系，但你不能说模具就是图像本身。或者是蜡烛的比喻：你用一根燃烧的蜡烛点燃下一根，其中存在连续性，但你不能说两根蜡烛是同一根。这只是一种连续性，习惯和投射也在其中扮演着非常重要的角色。

比如，如果我现在正在嚼一块柠檬，你们这些知道是什么的人，嘴里都会开始分泌唾液——但这并不意味着你们正在嚼我嚼的东西。这就是相对层面的运作方式，你可以在相对层面上做出这样的假设，但相对真理本质上是约定俗成的。

昨天的你和今天的你，是同一个人吗？我们通常会说"是"，但其实并不是。你也不能说是两个完全独立的个体，因为那样就太复杂了。但如果你真的仔细分析，你会发现他们是完全不同的。昨天的你已经消失了，今天的你和昨天的你并不相同，否则你就永远不会老了。这其中有很多复杂的问题——如果一个罪犯说"我没犯罪，那是昨天另一个人干的"，你怎么用这种逻辑来判断他的罪行？所以，相对论就是这样运作的。

就像这张桌子——这里有一张桌子，因为主办单位在上面铺了一种特别的垫子，我走进来一看，感觉不错，就把屁股坐上去了。你们觉得很有趣吗？新加坡人安排了一个非常特别的宝座，于是“桌子”的概念消失了，“宝座”出现了。这就是相对论的功能，你不能过度分析。

好，总之，什么是佛法？通常来说，佛法被视为起源于印度的一种宗教，但我们要超越这一点。什么是佛法？佛法是一个体系或道路，它将智慧与方法结合在一起。了解智慧与方法的结合至关重要。那么，什么是智慧？智慧就是洞察真理、认识真理。你我终将一死，这就是真理。迟早我们都会死，这就是我们需要了解的真理。

那么，方法是什么？如何运用这种方法？假设你和朋友去星巴克，点了一杯咖啡，朋友坐在你对面，你们聊着足球、赛马、一级方程式赛车之类的话题。总之，你们在聊天，然后你应该低头看看你正在啜饮的咖啡，看看这杯咖啡，看看它是否对你的心意。这也许是最爱的卡布奇诺，也许就是这杯了。我可能再也见不到这个人了。听着，有成千上万个理由说明这可能是我们最后一次见面。

这就叫做沉思，这就叫做冥想。顺便说一句，我真的需要澄清这一点，因为一提到冥想，人们立刻会想到拿出垫子、关上门、坐直身体等等。其实大多数时候，冥想不过是把垫子压平的仪式，它本质上只是真正地、与真理相遇。如何做到这一点？不一定要坐着，只是喝杯咖啡，思考一下就够了。

它会产生非常美好的影响，并带来许多后续的奇妙效果。比如，你和朋友道别，咖啡喝完了，约会结束了，然后你真的会说——通常你说“好，回头见”时并没有什么特别的意思，但这次，因为你意识到可能再也见不到他了，所以这声“再见”就不一样了。我必须提醒你，你的朋友可能会觉得你爱上他/她了，有点……你懂的。但这没关系，为什么要在意呢？反正你可能再也见不到对方了，这真的不重要。但你知道，这就是关键所在。

所以，我想说的不止于此。然后你走出去，看到路边的树，你会想：哇，那些树！听着，这可能是最后一次看见它们了。你开始更加珍惜周围的一切，开始珍视你从IKEA买回来的新桌子。通常你买回来，拆开包装，然后就再也不看它了。但也许明天，你再看它一眼，就不会觉得它是一件无关紧要的东西了。

这基本上是一个非常典型的例子，说明了智慧与方法的结合。当你将智慧与方法结合时，你对自身、对他人的看法，都会发生深刻的改变。

价值观和决策的态度都会改变。曾经非常重要的事情不再那么重要，曾经困扰你的事情也不再困扰你，如此种种。随着修行的深入，智慧与方法结合的技巧也变得越来越复杂。

为了理解这一点，我们要讨论的是：将智慧与方法结合起来的能力所产生的影响，梵文称之为「菩提地」（Bhumi）。「Bhumi」这个词的意思，我猜是地面或土地——在马来西亚，「Bumi」也指土著公民，对吧？就是这片土地的人民、土著、公民、国民，你懂的。所以，当我们谈论第一地、第二地、第三地时，并不是在谈论某个实际存在的地点，而基本上是在谈论你将智慧与方法结合到了什么程

度——就像我之前举的那个在星巴克喝咖啡的例子：「也许这是我最后一次和这个人喝咖啡了。」

在这个层面上，我把「地」称为积累的一部分。也许这真的很重要——你应该持续这样做，因为你正在成功地将智慧与方法结合起来。这又引出了另一个非常优美的术语，叫做「加行道」。加行道的第一阶段称为「暖」——某种热度，某种温热。就像摩擦两根树枝，在它们燃起火焰之前会先发热一样；同样地，在资粮道阶段，你要一遍又一遍地努力将智慧与方法结合起来。然后，因为你已经习以为常，便要真正地运用各种各样的方法——不只是我刚才说的那个喝卡布奇诺的例子，而是各式各样的方法。

就像《华严经》里描述的，菩萨无论是上楼、下楼、扫地，都有很多方法，有些真的非常奇妙有趣。那么，当菩萨即将入睡时，又是怎么回事呢？就是通过习惯的养成和训练：「我要睡着了，我要睡着了……」你这样想着入睡；第二天早上闹钟响了，「啊，我刚才在睡觉……在做梦……哦，现在我在坐着。」哎玛，看这里满是花朵的图案——这就像一个梦，我在这里做梦。这样的训练，只是将智慧与方法结合起来的又一种方式。

这类方法有很多，甚至包括坐姿端正——顺便说一句，我并不反对坐姿端正——甚至包括调息，那也是一种方法。「乌帕亚」（Upaya，方便法）非常重要，热爱智慧的人永远不会放弃开放的方法，因为有时候开放的方法才是最有效的——它们看起来最不可能，却往往出人意料。比如，如果你耳朵里进了水，有时候开放的方法就是往耳朵里再灌点水——这或许让人觉得有趣，但这就是方法。如果你想做番茄汤，你当然可以照食谱一步一步操作；但如果有人能直接告诉你番茄汤的「乌帕亚」，你就可以跳过很多步骤。或者，这个人了解你不擅长按步骤操作，所以可能会给你一个完全不同的指令——哦，天哪，差别竟可以如此之大！总之，随着你越来越接近，随着你对智慧与方法的结合越来越有把握，我认为你会产生一种渴望——渴望经受这种考验，渴望能够安住在智慧与方法的结合之中。

这就像学习骑自行车一样。一开始你会摔倒，这里磕一下，那里蹭一下，擦破点皮。但当你坚持练习之后，终于能保持一两分钟的平衡，你便开始渴望那种感觉，深深地被那种能够保持平衡的瞬间所吸引。一旦你尝到了这种滋味，精进就会越来越强烈，你永远不会满足。

我想这就是所谓「暖」阶段的描述。然后你渴望它，渐渐地，一切都会成为道路。这是一条大乘之道，梵文为「摩诃」（Maha）。我们使用「摩诃」这个词并非随意——为了彰显这条道路的殊胜，它与玛雅瑜伽截然不同，因为它拥有宏大的见地。

为什么是宏大的见地呢？打个比方：切菜剩下很多用不完的东西，你通常会把它们扔掉，变成垃圾，对吧？但如果你是一个喜欢堆肥的人，便会每天加以利用。没错，我想我终于找到了一直在寻找的词——大乘佛教就是「零浪费」之道。它真的是零浪费，没有任何东西被浪费，因为一切都是可用的，没有一样是废物。这就是它拥有宏大见地的原因之一。

还有另一个原因，更传统的说法是：大多数其他瑜伽士的观点，就如同你昨天说的，是只想摆脱某种

束缚，想要达到涅槃。为什么你被困在轮回中？是什么让你留在轮回里？是执著于自我。所以，很明显，你想做的就是斩断这个根源——斩断将你束缚在轮回中的绳索，也就是执著于自我、自恋。与其他许多道路相比，这已经算是很宏大了。

但是，身体等等，这又是怎么回事呢？渴望解脱本身，认为存在束缚，认为轮回是坏事、涅槃是好事——这本身也是一种束缚，并非真正的解脱。因此，「空性」(Shunyata)——一切现象的空性，不只是执著于自我的空性——这才是宏大的见地。

是的，对初学者菩萨来说，这可能有点难，因为仅仅理解宏大的见地本身就已经相当复杂深奥了。但初学者菩萨可以拥有的，是我们昨天讨论过的宏大见地——从动机的角度而言：愿一切有情众生都能得到满足，而不仅仅是养活他们、为他们提供住所，或者在世界各地建造成千上万家医院——当然，这些也很伟大——但这个愿望本身就已经非常宏大了。

所以从动机的角度来看，大乘佛教宏大的见地，以及宏大的方法，能够做到其他佛教徒认为无法做到的事情——那些被认为是不道德的事情——所有这都可以被接受。不仅如此，其中还有一些非常了不起的方法，如此简单，却有着如此巨大的影响和如此多的功德。这些方法中，有一部分是其他宗教、其他道路或方法无法做到的；另一部分，是那些通常被忽视或搁置的事情。

举个例子：我们人类不会随意杀人，但这并非出于慈悲，而是因为杀人代价不菲——杀人是需要精力的，需要自律、需要勤勉、需要积蓄力量。所以我们不随意杀人，但你也没有真正持守「不杀生」的戒——你只是懒而已。

但身为菩萨，你发誓直到证悟之前都不杀生。你发誓，即使在睡觉时，即使在打麻将时，也不杀生。好吧，你甚至没有在刻意想着不杀生，你只是在浏览网页、数表情符号——而你正在积累功德。顺便说一句，我是认真的，这是弥勒佛说的，我可不是瞎编的。

你看，这就是菩萨道如此特别的原因。你可以早上想一想「我不杀生」，或是「愿我今天的存在能以某种方式引导众生」，然后蒙头回去睡觉——你就是在积累功德，而且这功德会一直积累到证悟，不是那种明天早上六点就失效的功德，而是直到证悟为止。你能相信吗？你怎么能不这么做呢？

你唯一会停止积累的时候，就是当你心想：「好吧，我不相信菩提心，我不相信菩萨誓言，我放弃关乎众生的这件事，我不再想了。」这就是我们所说的「舍弃菩萨誓言」。当然，一旦如此，一切就此结束。

是的，这就是我们所说的了不起的「大方便」(Grand Upaya)。比如，你可以去百货公司地下室买一瓶洗发水——即使你像我一样没有头发（顺便说一句，她叫我「秃子」）——然后你走进去，告诉自己：「我要让自己看起来很棒！」真的，我没有编造这些，别以为我要变成什么新时代大师。你买洗发水，或者任何让自己看起来体面的东西——这非常主观，确实因人而异——然后想：「我要把自己打扮得非常体面、有吸引力、引人注目、不容错过。

涂最亮的口红，即使它晕染了。你看，如果没有晕染，也许人们只觉得太过完美，完美涂抹的口红反而不代表什么。但如果晕染了……如果你认识的人注意到你的口红晕染了，你就想：「我这样做，就是为了让人们注意到。任何注意到这件事的人，都与我建立了因果联系。」当然，总体而言，你愿为一切众生的觉悟而努力，但特别是那些注意到你晕染口红的人，你会先来帮助他们。从那一刻起，你就是在积累功德——我是认真的。

像这样的事情，我还想告诉你们：对于那些想要纹身的人——以及某些家长可能不喜欢我这么说——我正在设计一些纹身图案，想刺青的人请联系我。有些人，如果你无法完成十万次皈依（无论是哪个传统），那么——我在这里可能稍微发挥了一点，但我很好的依据——如果你带着良好的动机去忆念佛陀，把佛像纹在身上，我认为这非常接近十万次皈依的功德，这绝对是非常重要的行为。我的依据是什么？因为经文中一再提到，佛像的存在、佛陀的显现，在末法时代必须以各种方式成为可能，这从未排除纹身。不过，你们中的一些人——对了，在日本——可能无法使用公共澡堂，请记住这一点。

你们也可以去听黑道音乐，因为在这里，为了成就身心灵的修行，你所需要了解的就是智慧与方法的结合。

还有一些更进一步的技巧来完成菩萨道，就是养成习惯，训练自己思考「我与他人平等」。顺便说一句，这不应该与现代的平等权利概念混淆。关于这一点，我有很多话要说，但我认为我们在这里的时间……

时间已经不多了。再次强调——人权、平等权利，我们必须认真思考这个问题。人权、个人权利、平等权利……我一直在读一些东西，感觉其中似乎带着某种根本性的预设，对整件事的底层接受方式，有点像是亚伯拉罕诸教的影响。而我们在这里说的，根本不是那么一回事。这是一种身体的修炼，一条道路，一种心智的训练。

好，那么我们从「自他平等」开始——「我与他人是平等的」。然后慢慢地、慢慢地训练自己，花许多小时去思考，转化个人主义，交换自我与他人的位置——也就是寂天菩萨所写的那些系统性的详细技巧。基本上，你成为别人，别人成为你，然后试着以这种方式与世界互动。在此过程中，你要调整自己，培养专注不散乱的能力，坚持几个月的专注训练。本质上，这就是「止」（奢摩他）的修行。

但光是不散乱还不够，因为即便是狙击手也有高度的专注力。仅仅擅长不散乱、获得了某种定力，并不意味着什么。你需要认识真相，真正地看见真相。这就是我们所说的「毗婆舍那」——内观，看清真相。

做一个人，就是看清真相。这不像是把坐姿端正、调整呼吸、收腹——那些在某种程度上是可以接受的，但我更愿意听到有人问：「哦，你一直在做瑜伽体式，那是什么？」这才是真正地看清真相——

那到底是什么？

就像你去星巴克喝咖啡，端着那杯超级咖啡，心里想：好吧，就这样吧，这是我最后一杯咖啡了。啊，还有那个做了瑜伽体式的人——他可能从来没在垫子上坐过一分钟，但这是个好消息，这更好，这就是真正看清真相的人。

或者有人问：「你在做什么？」「我去购物了。」「哦，告诉我你买了什么？」那个人说：「你知道，我想到我现在44岁了，就算活到100岁，我还能活多久？所以我打算买20条牛仔裤，差不多就这些了。大概每两年需要换一批，所以买这么多够用了。我现在要开始做预算了，你明白吗？」我告诉你，这就是内观禅修，这就是你真正应该成为的样子。

因为实际上，你有时购物起来好像要活一千年——我是认真的。我买了好多铅笔，我喜欢铅笔和文具，这是我的弱点。铅笔闻起来真香，还有卷笔刀，哦，我的天哪，就像蚂蚁一样让你无法抗拒，尤其是那种让一切都变得如此美好的感觉。但我发现，每次打开行李箱，总会看到很多没用过的铅笔，它们跟着我去过南美、北美、世界各地，至今还没用过，还在继续买。

购物——我说的是「购物即阿萨纳」——真正懂得如何规划自己的生命，实际上你还能省钱：因为你只买了20条牛仔裤，省下来的钱可以去马丘比丘，剩下的还可以去马拉喀什之外的地方，攀登珠穆朗玛峰，或者为了一切众生的利益……