

第一部分（AI整理版）

来源：https://www.youtube.com/watch?v=R8IATtpj_B4

讲师：

[音乐]

首先，我想表达我来到这里、参加这次聚会的喜悦之情。我努力调整心念，使其朝着正确的方向发展，这样接下来与大家分享的内容，不仅能带来暂时的满足感，也能最终以某种方式引导我们所有人走向觉醒。

对于那些熟悉佛教、特别是大乘佛教传统的人，我也应当鼓励你们怀着类似的动机来聆听。动机与态度非常重要。你们可以带着收集信息的目的来此聆听——关于佛陀、佛教、所谓"佛教"等等——或者，你们也可以带着这样的动机而来：去聆听佛陀们所追求的，尽管我不知道那具体是什么。你们也应当运用这种动机。这绝对会影响你聆听和理解的方式，最终甚至会影响你如何将其应用于生活中。

实际上，我很高兴能讲解这篇特定的文本，这是一部非常经典的佛教典籍。我高兴的原因有很多，其中之一是：我真的希望你们，特别是那些刚接触佛教的人，了解佛教的丰富性、深度与发展历程，甚至可以追溯到古代经典佛教时期。但我必须告诉你们，我肯定无法面面俱到地讲解所有要点——不仅是因为时间不够，更主要是因为我自己也没有能力涵盖所有内容。我希望你们能够努力聆听。

这是一部大乘经典，是《大乘经》的最后一部分，也是最重要的经典之一。这是大乘佛教中一部极为详尽的经文。顺便说一下，它有相当不错的英文译本，你们可以去阅读。这部经文也是中国古代历史上最受尊崇的经文之一，因此肯定有很多中文翻译版本。我希望这能让你们稍微了解为什么会有"大乘"这个名称——因为很多人可能认为"大乘"只是一个流派，一种在日本、韩国、西藏、不丹、喜马拉雅地区乃至中国盛行的传统。这没错，但它远不止于此。

现在我必须告诉你，"小乘"（Hinayana）这个词，可能是最早出现于大乘佛教中的词，所以我也不确定它是否真的独立存在。当藏传佛教或大乘佛教徒谈到"小乘"时，他们有时指的是我们应该称之为"释迦牟尼派"（Shakaya）或"上座部"（Theravada）的东西。我认为"小乘"这个词有些误导性，因为很多人似乎认为小乘是一种低等的宗派，但实际上并非如此。

让我们来探讨一下大乘的本质。透过这些诗节，你会逐渐有所领悟——我希望你们能对"大乘"的意义有所了解。我举几个例子。经文中有一段我们称为"忏悔"的内容。"忏悔"这个词在英文里并不准确，它并不是"confession"的直接翻译，但我们暂且用这个词吧。这段忏悔的内容，如果你仔细阅读，会发现我们不仅忏悔过去和现在的过错与不德，也忏悔未来的过错与不德。这就是大乘看待世界的方式。这并非是要预先消除不德，而是要先于不德的到来。我不相信时间真的存在，或时间是独立存在的

。基于这种想法，你就会遇到这种……该怎么称呼这种现象呢？可以说，世界基本上存在于这部经的各个层面之中。

那么，这部经是在哪里讲授的呢？这是一个非常困难的问题。当你阅读《阿跋陀罗经》时，你会发现它开头好像是在菩提树下，但到了中间某处，教义却在天界进行。据说佛陀从未离开过菩提树下的坐床。这再一次展示了大乘佛教如何处理空间的问题。就像我之前所说，时间并非独立存在，空间亦然。你在这里，但也在别处，然而你从未离开过这里。

我基本上想说的是：如果你想聆听大乘佛教的教义，你需要真正尝试超越通常的思维方式。如果你坚守所有现有的思维定式，理解这部大乘经典的可能性将会非常非常小。当我们读这部经典时——就像你们中的一些人可能已经读过——你可能发现难以理解。如果你想先读，可以回头再读。大约200页是弟子名单，但都是一些杰出的、重要的弟子。我以前读这部经典时，大约有180页我直接跳过了，甚至都没看，只是扫了扫名字。但最近，我的方法改变了。你看，即使我自己出生在一个佛教家庭、一个大乘家庭，我们仍然太容易把事情看得理所当然，所以我从来没有真正欣赏过这部经典。直到最近，我才开始关注这些人的名单——他们非常重要，因为在那里你会看到各种各样的人。

我想起一位非常亲密的朋友，我们现在可以叫他艾伦，他几年前去世了，曾在加州大学旧金山分校教书。他过去常说，阅读《阿塔姆·萨卡·苏特拉》，比读其他任何一部完整经集都要好一百倍。实际上，我对这份弟子名单产生如此特别的关注，源于我参观了中国的一个洞窟。那里的壁画很好地描绘了其中一些弟子。现在读到这些，真是令人着迷，因为有些弟子只是……一团雾气、一阵微风，或是半人半蛇，或是人身马首。当然，人们可能会觉得这些都是奇幻的，但这却是一个非常重要的元素，值得我们注意。

因为即使像我这样迷惑的人，在和几百人交谈时——当然，你们不会被忽略，我不这么认为，你们有些人可能是机器人，谁知道呢——但你们每个人理解的方式都不同，理解我的话的方式也不同，这是事实。正如我之前所说，我没有能力让你们所有人都按照我想的方式去理解，我只能让你们用自己的方式去理解。在《阿塔姆经》中，人们会意识到佛陀和他的弟子们——例如文殊——有一种奇妙的教导方式，或许用“教导”这个词不太准确，总之，他们用这种方式让人们理解他们希望人们理解的事物。

这部经篇幅非常长。[音乐] 即使只是这部经的一部分，也足以构成一部非常庞大的经文。[音乐]

文殊在这里扮演着重要的角色。尽管人们将功德或荣誉归于释迦牟尼佛，视他为至高无上的导师，但实际的教导行为可以透过许多不同的佛陀来完成。

例如，有一部分叫做“茎干”，大概是“树干”的意思，类似树干，或者说是层层叠叠、排列有序的茎干。这一部分大约有53章。我需要简单介绍一下，因为这次的愿望也与此有关。这位菩萨非常非常勤奋、善良、慈悲、勇敢……我再说一遍，我真的没有完全展现出他的魅力。每当我们介绍一个人物时，

几乎都会用整整一页的篇幅来描述这位菩萨——勇敢、勤奋、慈爱、善良、慈悲。

这位菩萨名叫摩尼跋陀罗，他也被称为"财富"，非常富有。在中国，他也被单独崇拜，因为他也被称为财富之神。但这节经文的大部分内容都讲述了他与摩尼里的相遇，摩尼里教了他很多东西。摩尼里说："好了，好了，我现在讲完了。在离这里很远的地方——比如500英里，500座山，500个山谷之外——还有一位伟大的老师。"你知道，这是典型的印度叙事结构：那里有一位不可思议的师父，你必须去向他学习。他去向那位师父学习，师父教导他多年。最终有一天，他觉得一切都圆满了，现在应该去另一个地方了。基本上就是这样，52位师父将摩尼跋陀罗——转介到不同的师父那里。其中一些师父非常神奇——摩尼跋陀罗必须在浩瀚无垠的海边等待、等待，凝视着大海，然后师父会慢慢浮出水面。

每位师父都有非常具体的教导。其中一位师父是妓女。摩尼跋陀罗想要接受这位师父的教诲，唯一的方法就是成为他的顾客。你知道，这就是大乘佛教令人匪夷所思的地方——你从未听说过的那种。你不能用通常的思考方式来思考这些。如果你那样思考，你心目中的师父形象就会是：宁静祥和、道德高尚、完美无缺等等。但事实并非如此。我最喜欢的几位师父中，有一位是香水商，他的一切都与气味有关。

我想，西方学者甚至称这部经为《财富完美描述经》。我觉得这样描述也挺有道理的，因为经中描述的某些财富简直是超凡脱俗——千种不同的钻石，千种不同的绿松石，千种不同的祖母绿，用这些材料砌成的台阶，用不同种类的钻石制成的栏杆，黄金更是数不胜数。

我个人最喜欢的是摩尼跋陀罗的一段教诲。我记得大概是第48位上师，把摩尼跋陀罗转介到下一位上师。通常，上师在转介摩尼跋陀罗时，都会详细描述如何前往——要翻越哪座山、经过哪个山谷等等。我想是第48位上师，我不确定，你得自己去查一查。总之，这位上师说："好了，你现在必须去，去一片沙滩。"那里有一位无比慈悲、全能全知的至尊，他与身、藏、波罗蜜多一同诞生，是波罗蜜多之主，伟大的上师。你会发现他与成百上千的孩子一起玩耍，还亲自侍奉一个大约八岁的孩子。

当然，摩尼跋陀罗年复一年地寻找这位上师，终于有一天，他在沙滩上找到了正在玩耍的那个孩子。书中详细描述了摩尼跋陀罗如何跑向这个特别的孩子，跪倒在地，拥抱他，握住他的脚。你知道，"我到处寻找你"——就是那种常见的对话——"谁派你来的"，然后提到了前面的菩提。总之，这个孩子所教的内容非常精彩，是我最喜欢的。教的当然是数字——1、2、3、4、5、6，就是这样。但令人惊讶的是，对我们来说，数到大约一万亿就读完了；但这个孩子的内容却有那么多，大约14页，到了大约第10页之后，那些数字听起来基本上像……一个婴儿在说话。然后你意识到：菩萨是在嘲笑数学。你意识到，一、万亿和千，都只是幻觉。

总之，最后，我想是第51位菩萨将B先生转介到第52位菩萨那里，那位老师是萨曼德·巴德拉——不要和你在YMA传统中看到的萨曼德·巴德拉混淆，那有点像佛陀萨曼德·巴德拉，这里的是萨姆菩萨。每

位菩萨都有自己的专长——当然，他们都是全能的、全知的、完美的——但各自也有独特的专长，例如智慧、慈悲、忏悔、财富等等。这取决于具体情况，但主要是财富。

萨曼德·巴德拉菩萨专长于愿望。这非常美妙，因为在读完这2000页的经文之后，我们得出的结论是：你能做的最好的事情就是作为灵感。你知道，在此之前，在我们谈到这一点之前，先谈到沙斯（Shas）——所有那些高深的哲学理论。我们把一切都归结为愿望，还有萨曼德·巴德拉菩萨。

据说，当他们尚未成就时，所有的菩萨在刚开始修行时，都各自立下了自己的愿望。曼殊利菩萨的愿望是：凡听到他名字的人都将获得智慧；凡听到阿弥陀佛名号的人都将获得慈悲；而凡与普贤菩萨结缘的人，他们的愿望都将得以实现。总之，我们的主人公普贤菩萨，最终在经历了漫长的五世修行之后，圆满了他的旅程。这也正是为什么这部经被称为「普贤行愿」——它是一切愿望之王。

简而言之，对于像我们这样的初学者来说，发愿或许是最好的选择，也是风险最小、最容易上手的修行方法。如果你喜欢修行，那么止禅，例如专注于呼吸、安住于觉受，当然也很好。但与止禅相比，有人说应当追求空性，因为如果你持续追求，真正证悟的机率会更高。同样，空性对我们来说虽然看似遥不可及——当然，这只是开个玩笑——我们可以谈论它、思考它、阅读它几天甚至一辈子，但这未必能产生实际的作用。而渴望它、追求它，则大不相同，因为当你追求它时，其中蕴含著许多美好的元素。当你追求它时，你至少承认自己尚不知道，这就是谦逊。而谦逊对自我来说是最糟糕的消息，因为正是自我在巩固着轮回。所以，这个愿望蕴含着如此不可思议的力量。

今天，我们将正式开始。我无法逐句讲解，但会大致梳理一遍。我将从发此愿的利益讲起，这部分大致在经文的结尾。普贤菩萨本人是这样说的：如果有人向过去、现在和未来的一切诸佛供养宝莲，你当然会积累许多功德，但这些功德与仅仅听闻这个愿望相比，简直微不足道。听闻这个愿望之后，你内心实际上会对菩萨道生起某种预感或向往，这比亲自礼见成千上万的佛陀并布施珠宝还要功德殊胜。从某个角度来看，你也许会认为这是因为这个愿望本身非常有力量——你可以这样理解，但你还可以理解得更深。仅仅听闻这个愿望并对菩萨道生起某种敬仰，之所以比亲见无数佛陀、布施珠宝还要功德殊胜，是因为这个愿望的内容本身非同寻常。

总之，我们先大致了解发此愿的利益。首先，那些恭敬此愿、并实际发此愿的人，将舍弃一切不善恶趣的境界，远离不善的朋友，很快便会与阿弥陀佛相遇。即使在今生，他们也会遇到财富、长寿、成就等等。此人也将迅速净化过去、现在、未来三世所积累的极其深重的污垢；持此愿者将迅速提升、迅速获得智慧、迅速成就无量庄严的形相，乃至相好具足，如色身与形相等。

如果您有时间，我稍后会详细讲解。但首先要说的是：持守此愿者，不会被那些被极端见解所支配的人所击败；持此愿者将受到三界众生的敬仰；此人也将很快来到菩提树下——这意味着他即将证悟；证悟之后，此人将顺应佛法，降伏无数烦恼魔障。永远不要低估菩提树的意义。好的，以上只是持此愿的一些简要利益。正如我所说，稍后我会再解释它为何如此有力量。但首先，让我们从头讲起。

经文以我们所说的七种修行方法开始。为了让你的愿望更加有力，或者说，为了真正具备发愿的能力，我们需要做一些前行准备，因为这七种方法相对容易着手。所以我将快速地过一遍。为了培养这种发愿的能力，我们尝试通过修习这七种方法来积累功德。

第一种，是向过去、现在和未来一切方向的诸佛菩萨顶礼膜拜。我们以身、语、意向他们致礼，甚至顶礼的姿势，正如经文中所说，我们将自身显现为亿万化身。这是一种典型的大乘思维方式——我们总是说要突破固有的思维框架。所以你看，就连顶礼这件事，行礼者也会显现为亿万。我们向谁顶礼？向过去诸佛、现在诸佛，乃至尚未成佛的诸佛、未来诸佛。你看，在这里，某种惯常的时间观念已经被打破了——即便我们感到不解。

所以，我之前谈到了大乘佛教的精髓。你知道我们为什么使用「大乘」这个词吗？「大乘」所指的是宏大的态度与广阔的视野。当我们说「宏大」，我们的意思是不局限于当下，不局限于某个特定能力的个体，试图突破诸如「哦，我没办法向未来佛顶礼，因为他还没有降临」这样的执念。实际上，在第三偈颂中，描述得更加细致：在一个原子这样极微小的粒子之上，存在着地球上无数的原子，你知道有多少亿亿个；每一个原子上都有如此众多的佛陀，每一位佛陀都被他的菩萨随从所围绕。我们以歌声、音乐、旋律和各种方式赞美、顶礼所有这些佛陀。

第二种，我们供奉一切你能想象的东西，如鲜花、音乐、香、食物等种种供品。

第三种，在所有这些佛陀面前，我们忏悔一切由贪、嗔、痴所造、通过身、语、意所积累的罪业。我们在诸佛面前忏悔。

第四种，在诸佛面前，我们为所有觉悟者随喜赞叹。诸佛菩萨及其追随者的一切功德，乃至一切众生的功德，我们都为之随喜。

第五种，我请求诸佛菩萨转法轮——换句话说，请求那些欲入涅槃的诸佛继续教导众生。

第六种，我请求他们留住世间，不入涅槃，以便继续转法轮。

第七种，我将一切通过顶礼、供养等所积累的功德，全部回向给一切众生的觉悟。

好，这基本上就是发愿的前行准备。我们稍作休息，然后进入发愿的主体部分，那需要更深入的哲学性探讨。

现在来谈谈发愿本身——是什么让大乘的发愿如此独特？这是我们首先要讨论的内容。我认为，一旦你对此有了大致的了解，再仔细研读这些经文，就能明白其中更深的含义。例如，经文中会提到「愿一切众生远离疾病」，当然，你也可以从字面上理解。这里的「疾病」固然包括我们通常所说的身体疾病、精神疾病等等，但顺便说一下，这部经文在印度和后来的西藏都有很多注释，我一直在参考不

同的注疏。有些经文比较晦涩，所以我们需要注疏来帮助理解。注疏说，这里所说的「疾病」，其实不只指身体和精神疾病，还包括陷入极端见解的病。

在深入探讨这一点之前，我们不妨先往后退一步。我们谈的是愿望，当我们许愿时，不妨用「祈祷」这个词。就像任何祈祷一样，无论你祈祷什么，都必须有一个基础，让你相信这个祈祷会有效。根据这部经的说法，所有其他的祈祷都是相对的，例如祈求长寿的祈祷。你可以做长寿祈祷——佛教里有很多这样的祈祷，包括这里提到的——但这只是世俗层面的祈祷，因为它非常主观。首先，我们说的「长」是什么意思？「长」可以是一分钟，也可以是很长很长的时间。而且，活得长不一定就好，很多时候，短一点反而更好，即使不是为了自己，也可能是为了别人。同样，祈求繁荣昌盛、祈求成功——这些都非常主观。顺便说一句，这并不是说我们要抛弃这些祈祷，你仍然可以做，但如果你忘记了真正的终极愿望，仅仅是相对的希望，并不能真正引导你去任何地方。

一个愿望，要让它臻于圆满，它应该真正为你带来结果。根据大乘佛教，只有一种愿望是真正有意义的，也就是确实能为你结出果实的那种——这取决于你愿望的内容。例如，「愿我脱离无明」，这个愿望是值得的，它是可以实现的，远胜于祈求长寿——因为你想活多久？一千年？这就是大乘佛教的思维方式。净化烦恼的愿望，是可以实现的，是真实的。例如，「愿众生皆成为佛教徒」，这未必是好事，也未必能实现，因为「成为佛教徒」是什么意思？这里面问题太多了。但「愿众生皆得觉悟」，这是可以做到的。

好，在我们深入探讨之前，我需要先说明几个要素。为什么「愿一切众生得觉悟」、「愿我摆脱无明」这样的愿望能够实现？是因为无明与烦恼并非你的本性。我们当然是在谈论我们所说的佛性。这是这个愿望中非常重要的一个要素，我们稍后还会回到这里，但请先记住它，因为这是理解此愿的一个关键面向。与此相关的，是「本性」这个概念，这也是另一个重要的面向。

好，作为佛教徒，尤其是大乘佛教徒，我们发愿「愿一切众生得觉悟」。你也许会想，这需要涵盖多少多少众生啊。我们说的「一切」是什么意思？我们需要从大乘的角度来思考这些。我喜欢那个八岁男孩教给我们的东西——他说，什么是「一」？在所有这些之后，什么是「一」？十万、一万、十亿，没有差别。是的，这一切都是比喻，一切都源于习气与习惯模式，你需要了解这个要素。

所以，对大乘修行者来说，发愿「愿一切众生得觉悟」，比发愿「愿世界和平」更容易实现——后者几乎是不可能的。和平？不可能。每一个众生得觉悟？非常可能，很简单。我只是在向你介绍大乘佛教的要素，好吗？为了帮你理解，这正是为什么它是「愿望之王」。

是什么使它成为愿望之王？就是我刚才提到的这些要素：我们天生不受烦恼的玷污，因此你可以发愿摆脱烦恼，它会实现，会结出果实。然后，数量——一个有情众生，愿他或她得觉悟；愿一切众生得觉悟。你不必因为「一切」这个词而感到恐慌，但也不应该随随便便地以为只要一个众生得觉悟就够了——不要因为「只有一个」就掉以轻心，但也不要因为「一切众生」而惊慌失措，因为一个有情众

生就已经足够了。这确实让人有点头疼，不过没关系。

那么，持续时间又如何？它分为刹那与亿万劫。我想我以前说过，相信你们很多人都听我提过，但为了新来的朋友，我再重复一次。在经书中，你会听到亿万年、三亿万年、无数亿万劫这样的说法。实际上，在《五十二位上师》中的一位也提到过，它谈到了持续时间——亿万劫、分钟、刹那、月、日、夜等等。那么，什么是无数亿万劫？什么是一个刹那？

大乘经典中对此有详尽的解释。其中有一个关于鸟的比喻——我现在想不起所有的比喻了。一只鸟飞过一座非常高的山，比如珠穆朗玛峰，每隔一百年用翅膀触碰一次山峰。每次触碰，山体就会被侵蚀掉一小部分，就像磨损一样。试想一下，这只鸟每隔一百年碰一次珠穆朗玛峰，最终这座山峰会被磨成平顶。根据大乘佛教的说法，这一百年不过是一瞬间。就是这样。

所以，大乘佛教看待世界的方式，本质上是一种截然不同的方式——非常大乘。他们不会用某种固定的框架来看待世界，例如东西左右、男人女人，他们不会那样看待世界。但他们仍然会遵守所谓的"游戏规则"，只是不会被这些规则束缚。这就是大乘佛教的要素，或者说大乘佛教的愿望。我相信你们当中许多曾接受过大乘佛教教义的人对此都很熟悉。

你知道，即使是科学家，在某种程度上也说时间是相对的，但他们似乎从来没有真正的实务经验。既然时间是相对的，他们就应该切实地理解这一点——我们来做这个，我们来做那个。他们其实并不真正了解这意味着什么。我总觉得这有点意思：他们说时间是相对的，但同时又很难接受来世。如果时间是相对的，那么来世、前世等等都不过像一场游戏。这些在大乘经典里都解释得很清楚，里面有许多详尽的论述，像是因缘，还有……你管它叫什么？它的功能是什么？

好吧，这很重要，因为这是我的愿望的一部分，我需要向你们解释。很多人来找我说："你能为我即将参加期末考试的儿子祈祷吗？"从科学的角度来看，你可以作弊，比如根本不学习，然后有人真的做了祈祷仪式……我想大多数科学家可能不会接受这种做法。但你看，这就是大乘的伟大之处。大乘佛教永远不会迷信，你可能永远找不到像大乘佛教这样不迷信的教派。他们没有迷信，但他们接受所有的迷信。他们没有迷信，因为他们是超越一切道路的追随者，迷信没有容身之处。但他们又相信因果关系的魔法游戏。

所以，我再说一遍，这些是从注释中摘录出来的，你不会在实际的发愿文中找到它，因为当你真正进行发愿时，你不应该经历所有这些学术研究——就像学术研究一样——你只需要全心全意地去做。

举个例子：如果我嚼一些酸的东西，你们这些知道什么是酸的人嘴里就会有唾液——明白因果关系是如何运作的吗？这并不意味着我嚼的东西突然进了你们的嘴里。那些对此一无所知的人，如果我嚼这个——你看，我肯定你们会想：哦，这有毒，你知道吗？

[笑声]

我希望，我希望卖这个的人没有……大麻抽多了。不过总之，我主要想说的是因果关系。你知道，我嚼着这个，我相信你们当中有些人可能没嚼过，心里肯定在想——这就是因果关系的运作方式。对于一个对大麻一无所知的人来说，什么事都没发生，真的什么都没发生。所以，在这种情况下，因果关系以一种不同的方式运作，被称为"无事发生的因果关系"。这方面有很多研究。

好的，接下来我们要谈谈前世，因为当我们谈论愿望时，我们总是会谈到延续性，对吧？我立愿成为这样的人，然后你必须拥有一个叫做"延续性"的神奇东西。延续性非常神奇，因为如果你死了，那就说不通了。你可能今天犯罪，明天警察抓住了你，你上了法庭，你不能告诉法官昨天的我和今天的我不一样——即使在世俗的现代科学世界里，你仍然是个罪犯。这里存在着延续性，对吧？这就是我们所说的因果关系，它在发愿行为中扮演着非常重要的角色。

所以回到你请我为你孩子考试祈祷这件事上——有时候效果很好。我说"有时候"，是因为我在祈祷的时候可能会分心，也可能我和这个孩子之间没有多少因果关系。记住，一个不了解花与酸的人，什么都不会发生，因果关系也不存在，所以什么都不会发生——他要么会失败，要么会通过，但这与我无关。但父母应该感谢我，父母无论如何都会感谢我，因为这是他们的善因。现在，当父母感谢我祈祷成功时，如果我对自己的祈祷过于自负，我会在来世或今生创造一个非常奇怪的因果关系——无论我说什么，人们要么听不到，要么总是误解。不一定是这样，我只是举个例子。

好，有很多例子。比如两根蜡烛，一根点燃了，另一根没有点燃，你用第一根蜡烛去点燃第二根蜡烛。现在发生了什么事？第一根蜡烛点燃了第二根吗？它进入了……好，另一个例子，以此类推。我觉得我更喜欢这个例子：假设我在教你一门语言，我教你一些我自己并不完全懂的冷门语言，然后你理解了——发生了什么事？这门语言是从我这里进入你的内心了吗？算是，也不算，两者都有。这就是发愿的原理。这就是为什么我们一个人为一切众生发愿也能奏效。

我的意思是，你不应该认为没有人付钱让我做这件事，我没有为此获得报酬。当你为一切众生发愿时，你不应该认为他们在白吃白喝，也不应该真的认为他们应该感谢你。事实上，菩萨应该感激一切众生，因为他们给了你发愿的机会。

好的，现在我们再回到品质上来。记住，数量上也提到了这一点。这里涉及到所有关于非二元性的东西，同时我也谈到了这个神奇的秩序——因果关系。这就是发愿的运作方式，或者说，这是发愿的影响与效果。藉着这个发愿，你将战胜四魔。这听起来很夸张，但如果你注意到我刚才提到的这些方面，它其实非常可行——因为你以正确的动机、不同的态度、不同的世界观，带着自信开始你的发愿。我们说的是自信，发愿本身就是可以实现的任务。根据《菩提经》，即使你一开始就立愿，你已经成功了。你不需要每周都去统计有多少人因为你而开悟。

我想，现在这样就够了。接下来我们做一些标准练习，然后再回到这里，因为这是发愿的一个重要面向。

这真是不可思议。关于这些"唵"经文，它们如此深奥，又如此优美，表达方式也十分诗意。经文以"造化诸佛，造化诸佛，造化诸佛，过去、现在、将来一切诸佛，愿他们永远存在"开头，就像"唵"一样，他们被供奉着各种供品。仅仅这两句经文就蕴含着丰富的意义。

你知道，我们身为佛教徒，有些人会供奉佛龕，然后点灯供养。但如果你忘记供养一周，就会想：哦，对不起，佛陀——你把佛陀当成了被冷落的人。经文正是针对这个问题而写的：他们总是被供奉，不仅是供奉在佛龕中的现在的佛陀，还有过去的佛陀、未来的佛陀。供品总是存在，无论你是否注意到，它始终都在那里。你看，这就是最美好的态度之一——摩诃态度。现在你知道了，你就能明白为什么他们被称为"摩诃摩诃"了。这就是他们的思考方式，他们没有匮乏的心态。哦，我忘了——就算有一周他们没有那种心态，他们也不觉得需要道歉。这其实非常重要。你知道，他们不觉得需要道歉，因为如果你觉得需要道歉，你的思考方式就不是大乘佛教的。

我当然只是总结了大部分的颂文。接下来是愿佛土遍满一切的愿望——不是说佛土只存在于东方或西方，而是说佛土遍满一切。有时也会有这样的表达：愿佛树充满无尽的佛陀和他们的侍从。所以总是有一种非常极致的、一切都完美的愿望。但突然间，我们也会听到：愿一切圆满，愿有无数的佛陀和菩萨。这又是一种非常独特的大乘佛教表达方式。愿十方众生远离一切疾病，愿所有这些众生的希望和追求……按照佛法，这很重要。基本上，无论你做什么，都愿它以某种方式使你利益众生。这样一来，我们所说的世俗日常活动——比如你想打个盹，就打个盹——愿这打盹的力量，以某种方式使你利益众生。当然，最世俗的活动，甚至看似无益的活动，愿它们以某种方式使众生觉悟——这可能不会立即发生，但将来会发生。

有一个非常著名的故事，是关于一位喇嘛的，来自杜氏传承，关于他的前世。在藏东有很多我们称之为"查"的人，意思是匪徒，他们通常抢劫去拉萨的贫穷朝圣者，也抢劫马匹。这个男孩，他原本只是个普通的孩子，后来加入了一个黑帮团伙。就因为他年纪小，那些大佬们就给他安排了一份工作：把马匹赶到山谷的另一边。有一次，他们团伙抢劫了一群马。抢劫之后，他便负责把马匹赶到另一边。山谷里有一匹马跑得很慢。他非常紧张，因为马的主人随时可能追来杀掉他们这些黑帮分子。他非常生气，就划破了那匹马的肚子。然后，从肚子里出来一匹小马驹。就在那一刻，母马出于本能立刻舔了舔小马。看到母马舔小马的画面，他意识到：即使是动物，也充满这样的慈悲与爱。于是他摔碎了枪，摔碎了刀，离开了帮派，离开了黑帮生活，最终成为了一位伟大的修行者。

这些对你来说很重要，因为——你看，大乘佛教从不认为一个人身上存在某种特定的行为是永远邪恶的、永远不好的。如果你有正确的愿望，即使是错误的观点和有害的想法，也能转化为美好。

另一个例子：马哈萨是一个病态的骗子，他控制不住自己，非说谎不可。他知道这样做不对，但每次说谎后都感到无比沮丧，甚至想自杀。后来他听说附近有一位伟大的摩诃萨（我忘了那位摩诃萨的名字）。这位伟大的摩诃萨知道他正要自杀，于是前来询问他的情况。他解释了一切，说："你知道，我控制不住自己说谎，每次说谎后都想自杀。"摩诃萨说："哦，你完全错了，你一直都做得很好。"那人

大为震惊，问道："这是什么意思？"于是他们交谈了一会儿，那人突然意识到这是……

那人突然意识到这是一位伟大的摩诃萨，连忙鞠躬，恳切地说："请您收我为徒，我发誓永远不说谎。"师父说："既然如此，你就不是我的弟子。"那人大大为困惑："这是什么意思？"师父说："我想让你说谎。"那人说："真的吗？当然。"于是他跟随了这位师父。我记不清整个故事的细节了，但总之，有一天，就在大乘禅定（Mahasa）即将圆寂之前，他召集了所有弟子，告诉他们：这位弟子是这世上唯一说真话的人。是的，就是这样。

我告诉你这些，是因为大乘的愿望，必须以不同的方式来理解——它没有限制，非常广阔。

接下来是关于"天性"（Tempure）的例子，这是一个很好的例子：愿我永远悲伤。

用简单易懂的话来说，我认为悲伤使人更像人。你看，如果你是青蛙或蜘蛛，我认为它们不会那么悲伤，因为它们太忙了，总是忙着害怕被吃掉。还有神，它们也不会悲伤，因为注意力总是被分散——它们嗑药，有很多商店，卖各种各样的东西，根本不用怕警察，反正都嗑药了。但人类就不一样了。

我们现在要谈的是非常重要的悲伤。基本上，我希望永远记得自己生命的全貌。这让我想起了六世达赖喇嘛（Tsangyang

Gyatso）的一首优美情歌。六世达赖的人生经历相当坎坷，曾多次被不同的政治人物绑架囚禁。有一次，他又被逮捕，正要被押送——我不知道是哪个军阀抓的他，可能是蒙古人，也可能是别的什么人。总之，他被押往监狱的路上，途经拉萨附近一座山，其实相当高，叫甘巴拉山。如果有藏人在这里，应该知道六世达赖写过一首关于这座山的歌。

当他们到达山顶时，他——你知道，他双手被缚，身边有士兵押送。我猜士兵们在方便或做别的什么。就在山顶，他稍作停顿，面向布达拉宫，那是他曾经居住的地方。你知道，六世达赖以调皮捣蛋闻名，或者说相当调皮，有很多情人。藏族人很有意思——一方面非常注重规矩，强调达摩必须是僧侣等等；另一方面，无论达赖去拜访哪家女孩，那户人家的房子都会被漆成黄色，就像一种供奉。总之，在山顶上，他创作了一首歌，非常优美。

在这首歌里，我们其实永远不确定他在唱什么。他是一位非常伟大的诗人，所以我们真的不知道他指的是谁。他似乎在指——你知道，"彭彭"（Palden）在某种程度上是个女孩的名字，是荣耀女神的名字，可能是他的情人之一，但这也是摩诃迦梨（Mahakali）的名字。所以我们不知道他在说谁。但我想告诉你的是：他说，他的思想——当然，他的身体被束缚，他不自由——他说："我那自由的思想，正穿越山谷和群山，去见她。"然后他说，但旅程不会停止。你看，他有点调皮——你通常遇到爱人，就待在那里了，对吧？但他说，他会不断地走遍整个轮回的山谷和山脉，去遇见所有其他的人。

所以，我在这里说的，是一种真切的悲伤。我想，菩提子们祈祷永远拥有鸟瞰的视角——不只是今生，而是纵观整个生命历程。你会感觉到，不是自怜，而是一种悲伤。我的意思是，如果你有鸟瞰的视角，突然发现曾经的自己是一只即将被油炸的龙虾，你会是什么感受？

所以，你拥有这种鸟瞰的视角，不仅能看到此生——即使只是此生，如果你回想从童年到现在，我相信你会有很多感伤的情绪。这就是为什么我们会去看心理医生来疏解情感，不是吗？所以，这就是我们应该祈祷的：愿我拥有这种能力，愿我拥有对整个存在（不仅仅是此生）的记忆和鸟瞰视角。因为透过这种视角，你会感到快乐，也会感到悲伤，快乐中带着一丝悲伤——因为你会想，天哪，我为什么会那样做，我当时多么愚蠢。

愿我永远拥有舍弃一切的心，愿我永远想要效法先贤，永远仰望先贤。这在许多经文中都有解释。据说释迦牟尼佛第一次获得这种灵感时，有很多相关的故事，其中一个：他厌倦了别人的自负，真的，被别人的骄傲和自负搞得筋疲力尽。但就在几天后，他遇到了迦叶（Kashyapa），一个毫无自负的人，他被这种无我的存在深深吸引，觉得它太有魅力了，于是说："我想成为你这样的人。"这就是我们现在要讨论的。

我是否应该一直被无我的人所吸引？我是否应该一直被那些拥有"如是性"（Tathata）特质的人所吸引？我是否应该一直实践完美的行为，以获得并保持这种品质？好的，我想我们就到此为止。如果你有问题，我们来回答五个。这里有两个麦克风，线上也有观众——哦，线上观众很多，这就是在线的乐趣。[笑声]

如果观众有任何问题，请使用麦克风。好的，你好——谢谢。我的问题，我想……你已经回答过了，但我还是想问，因为它是关于愿望的。我们怎么会有愿望呢？是因为我们有自由意志，还是因为业力？

很好，你明天还会来吗？——是的。那我可以明天再回答吗？因为这个问题很重要。好的，当然。谢谢。

嗯，我有个问题——你已经开悟了，你能……我是说……好吧，你能现在给我示范一下吗？

嗯，如果我能示范，我从一开始就示范了。就是这样。[掌声]

好的，非常感谢。这是一个因果关系的完美例子。我不知道她想表达什么，反正没关系。

好的，这个问题里有些字可能需要翻译，所以我用中文来说。当我读佛经或故事时，我经常被感动，例如，人们用血肉来养活垂死的母亲或孩子，这种事迹，却在这个世界上很少见，是不是因为我们的抱负不够？

我想是这样的。[笑声]

非常感谢您的教导。希望我的问题不算太愚蠢——您如何管理期望和抱负？如何避免失望，避免因为失去希望而失去抱负？

这个问题的答案其实很简单——有复杂的答案，但简单的答案更好。我认为，让愿望无限延伸，祈愿

无量众生开悟，这比只有十个人开悟要好得多。即使你已经完成了九个人的开悟，你仍然会面临问题。非常感谢。

好的，我们来看线上的问题。这里有一个：什么是开悟？它和全知一样吗？一个人如何知道自己开悟了，或走在正确的道路上？

什么是开悟？嗯，"开悟"这个词不太好。当你看到真相的时候——我想说的是，当你看到完整的真相，当你意识到……当你做梦，以及当你意识到自己在做梦的时候，那种意识本身就是一种顿悟。

好的，谢谢仁波切的教导。您今天谈到了愿望的力量，也谈到了殖民主义的恐怖以及它如何影响世界。身为佛教徒，光是有愿望，就足以对抗殖民主义和人类造成的这些恐怖吗？还是我们应该做其他事情？

我的师父一直告诉我，愿望是最好的，但我们常常被其他事情分散注意力，因为我们总以为自己可以做什么，所以有这个"解决问题"的习惯。

好的，谢谢。

你好，谢谢您关于幸福的教导。您认为幸福的必要条件是什么？比如自由、爱、金钱、事业、浪漫等等？

嗯，根据寂天（Shantideva）的说法——这个答案可能不会让你满意，但无论如何，我给你一个佛教对幸福与不幸福的定义：如果你摆脱了因果的束缚，你就会快乐。不仅仅是摆脱某个人——那本身就是一种巨大的因果关系。即使摆脱很小的因果关系，你也会自由，我认为这很好地概括了这一点。反之则是痛苦。比如，我想要一杯深烘焙的咖啡，我不喜欢中烘焙的——你已经开始不快乐了。深烘焙、中烘焙、浅烘焙，谁在乎呢？不在乎的人已经很快乐了。大概就是这样，你懂了吗？

这是一个经典的佛教答案，而且是相对的答案，因为它非常非常依赖不同的个体。对某些人来说，鞭子是痛苦；对另一些人来说，鞭子是兴奋，对吧？

嗯，在您今天的演讲中，感觉您好像在谈论因果游戏——有点像……一场游戏。但是，您讲的那个关于小偷和马的故事，他剖开马的肚子，婴儿出来了——那难道不是一个错误的例子吗？渴望加上错误的行为，创造了因果，最终却得到了正确的结果？

不，我认为那个故事更像是说：你在渴望，无论你做什么，都可能以某种方式引导你走向好的结果。因为你的旧习气，你最终可能会做错事——但这并不是说你没有渴望，也不是说渴望杀死马是对的。是的，好吧，这么说吧：如果他没有那么大的怨恨，他杀死更多马的可能性就很高。事实上，据说他甚至写过歌，说那匹母马和小马一定是他上师的化身，因为如果不是为了这两个，他可能……他有很多关于这方面的文章。

好吧，也许我们不能把所有问题都讲完，但如果你们明天回来，仍然可以继续提问。是的，还有几个？好的，来吧。

你好，谢谢您的教导。我的问题是：如果我们不必道歉，我们该如何忏悔？当我们忏悔时，我们心里是什么感觉？

我认为我们在讨论不同类型的道歉。当然，如果你做错了事——我想想，我们刚才聊到哪里了？我忘了，让我想想再告诉你。好吧，这其实是个大问题，是个很重要的问题。关于道歉——是的，谢谢，谢谢。

很高兴见到您。我第一次读您的书是在十二年前，当时我还很年轻，所以这次相遇对我来说意义非凡。但我并没有像追逐明星那样追逐梦想——

你知道吗？你就是我的明星。

我有个问题。你解释了很多例子，让我觉得收获良多，比如每一刻都很重要，这解释了我们如何度过不同的人生。你也提到过你的书，说我们拥有那些美好的想法或美好的经历，并不意味着——我的意思是，心中有佛，并不意味着我们必须放弃日常生活。但有些人说，我们经历这一切人生，目的只是为了拥有这些经历，体验因果关系。你同意吗？或者你对此还有其他想法？

一般来说，所谓佛法修行，如内观，其全部意义在于打破因果秩序。正如著名的月称所说：「若人愚痴，造恶业则堕地狱；造善业则生天堂；唯有智者能超越善恶，得证解脱。」

请在结束前带领我们诵读七行祈祷文。好的，我会在结束前诵读。谢谢。

我还有一件事想分享，我认为这可以作为你刚才所说的「一旦发愿，即已成就」的一个例证。很多年前，我看到一段日本治疗师的视频，他们用摄影机对准体内的肿瘤，一边念诵经文，一边在镜头里看着肿瘤越来越小。他们只是不停地用日文重复着同样的话，而他们所念诵的内容，其实是以已然成就的语气表达的。他们并没有在旁观，事情就这样发生了。这是从网络上看到的。

是的，「May

I」这个短语暗示着一种外力，但在藏语中，「aspiration」这个词强调的是发愿者本身的力量，或是向内在或外在的佛陀、上师寻求帮助。我需要说明的是，这里的上师并没有特别的发言权——上师是一位密乘修行者，这是大乘佛教的祈祷文，但密乘修行者也可以使用。他们就是这么做的。当你祈祷的时候，心会变得宁静，发生转化。

还有一个问题：我们如何发出真诚而宏大的愿望，却不抱任何期望，也不畏惧结果？

我想我已经解释过了。如果你追求的是无限的目标，这本身就是一个很好的方法。但这个问题很重要，答案正是我们今天下午一直在讨论的。那么，开悟者是否知道自己已经开悟？你能解释一下吗？

我修行得越多，就越觉得自己懂得的远比以为的少，这让我不禁思考：开悟者是否知道自己已经开悟？因为开悟是一种无我的状态，对吧？那他们又是如何意识到自己已然无我的呢？

首先，你说的是修行越多——是学习越多，还是修行越多，尤其是佛法方面？

是修行越多，冥想越多，我就越能意识到这一点。

我会鼓励你保持这种心态，我认为这对你很有益。好，但至于开悟者——他们知道自己已经开悟了吗？这是一个非常棘手的问题，需要一个棘手的答案：他们从来就不是以「有意识的自我」存在的。

我每天晚上都会发愿和祈祷，有时是发自内心的，有时则不然。这仍然有意义吗？

当然有意义，即使出于义务而做，也是有意义的。实际上这一点很重要——这正是普贤菩萨愿力的精髓：只要有人对此稍感兴趣，哪怕只是翻阅了第一页，他都会引导其读完剩余的部分。

我一直很好奇，为什么人们总是更喜欢报身佛像，而我们又是如何看待普贤王如来的？

非常感谢您的演讲。我和我的朋友们正在学习您的书《是什么让你不是佛教徒》，我们一直在研读前几章，深感其中的智慧难以深透理解。今天听了您的演讲，我意识到我们应当发愿——愿所有读过这本书的众生都能获得觉悟，而不仅仅是我们这个小组。所以我想请问，能否请您为所有正在阅读您书的人祈祷，愿他们都能理解其中的智慧并获得觉悟？

谢谢，谢谢，谢谢。我也会祈祷的。不过，我不会再写那么复杂的内容了。你知道，佛陀有很多很多功德，其中之一是他能够与一个三岁的婴儿谈论佛法，而婴儿也能听懂。跟婴儿谈论佛法，实在是太难了。

好的，谢谢。如果医疗机构希望在日常工作中——也就是在帮助患者的过程中——将发愿或意向设定纳入其中，您会建议如何去做？

这一点其实很重要。我建议至少每周进行一次发愿，至少每周一次。

好的，今天就以此结束。有一位女士请我诵读七行祈祷文，我现在就来诵读。今天是空行母节，所以我要诵读……献给黑暗众生的祭祀文。我什么都没有准备，我会献上一些鲜花，供养所有黑暗中的众生。

〔音乐〕