

Aspiration is the King, 6-7 Jan 2024, Vancouver, Canada

宗萨蒋杨钦哲仁波切

愿力为王，2024年1月6-7日，加拿大温哥华 - 第一部分

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

[音乐]

所以，嗯，

我想表达我来到

这里以及

参加这次

聚会的喜悦之情。我努力调整我的

心念，使其朝著

正确的

方向发展，这样我接下来要

和大家分享的内容，

不仅能带来

暂时的

满足感，而且最终会以某种

方式引导我们

所有人觉醒。

对于那些熟悉佛教，

特别是大乘佛教

传统的人来说，我也应该

鼓励你们怀著类似的动机

来聆听。动机和态度

非常重要。

你们可以带著收集一些关于佛陀、佛教、所谓佛教等等信息的目的来到这里聆听，或者你们也可以带著这些动机来

聆听

佛陀们所

追求的，

我不知道具体

是什么。你们也应该运用这些动机。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

应用到

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经典。我很高兴的原因有很多，其中之一是，我真的想让你们，特别是

那些刚接触佛教的人，了解佛教的丰富性、深度和发展历程，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，这不仅是不可能的，因为我们没有时间，而且主要是因为我自己也

那些刚接触佛教的人，了解佛教的丰富性、深度和发展历程，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，这不仅是不可能的，因为我们没有时间，而且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去聆听。这是一部大乘经典，是《大乘经》的最后部分，也是最重要的经典之一。这是大乘佛教中一部详尽的经文，顺便说一下，它的英文翻译相当不错，所以你可以阅读它。这部

经文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

你稍微了解为什么会有「大乘」这样的名称，因为「大乘」这个词，很多人可能认为它只是一个流派，一种在日本、韩国、西藏、不丹、喜马拉雅地区（你知道的，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）这个词可能是大乘佛教中最早出现的词，所以

我不知道它是否真的存在。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」（shakaya）或「寺院」（terada）的东西。

我认为「

小乘」这个词……这一点有点误导，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，你会逐渐领悟到，

我希望你能对大乘的

意义有所了解。我举几个例子，例如，经文中有一段我们称为「忏悔」的内容。

「忏悔」这个字用在英文里并不

准确，它并不是「忏悔」的直接翻译，但我们暂且用这个字吧。这段忏悔的内容，如果你

仔细阅读，你会发现我们不仅忏悔过去和现在的过错和不德，也忏悔未来的过错和

不德。这就是大乘看待世界的方式。这并不是说要预先消除不德，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，

所以基于这种想法，

你就会遇到这种……该怎么

称呼这种现象？或者说，世界基本上存在于这部经的各个层面。嗯，好的，那这部经是在哪里讲授的呢？这是一个非常困难的问题，因为当你阅读《阿

跋陀罗经》时，你会发现它开头好像是在菩提树下，但你会意识到，在中间某个地方，教义是在天

界进行的。据说佛陀从未离开过菩提树下的坐床。这又一次展示了大乘佛教如何处理空间。这也是大乘佛教如何处理空间的。

你知道，就像我之前说过的，时间并非独立存在，空间也是如此。你在这里，但也在别处，

但你

从未离开过这里。嗯，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你通常的思维方式。如果你坚持保持所有…

你现在的想法是，理解这部大乘经典的可能性非常非常小。当我们读这部经典时，就像你们中的一些人可能已经读过一样，你可能无法理解。

如果你

想先读，可以以后再读。大约200页是一些弟子名单，但都是一些杰出的，或者应该叫什么来著，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，我什至都没看，只是看了看名字。但

最近，

你知道，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太理所当然，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，我想我们现在可以称他们为艾伦，我的一位非常亲密的朋友，你知道，他几年前

去世了，他曾在加州大学旧金山分校教书，他过去常说，阅读这部经典……

《阿塔姆·萨卡·苏特拉》比《一百倍》比

你还知道一整倍集。实际上，我对弟子的这种特别关注，源自于我参观了中国的一个洞穴。那里的壁画很好地描绘了其中一些弟子。现在我读到这些，真是令人著迷，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，我们应该要注意。

因为即使像我这样迷惑的人，在和几百人交谈，

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，你们理解我的话的方式也不同，

这是事实。但是，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理解，我只能让你们用自己喜欢的方式去理解。在《阿塔姆经》中，人们会意识到佛陀和他的弟子们，例如曼努什，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]

曼努什在这里扮演著重要的角色。所以，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。菩萨非常非常勤奋、善良、慈悲、勇敢……嗯，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，我们几乎都会用一

整页的

篇幅来描述这位菩萨，例如

勇敢、勤奋、慈爱、善良、慈悲。这位菩萨名叫摩尼巴德拉，他也被称为财富，你知道，他非常富有。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，你知道，就像叙述一样，那里有一位不可思议的师父，你必须去向他学习。他会向这位师父学习，师父会教导他多年。最终有一天，他觉得一切都结束了，现在应该去另一个地方了。所以，基本上，52位师父派遣摩尼巴德拉前往不同的师父那里。其中一些师父非常神奇，因为摩尼巴德拉必须在浩瀚无垠的海边等待，等待，凝视著大海，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。摩尼巴德拉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，这就是你没听过的，大乘佛教令人匪夷所思的东西。你不能用我们通常的思考方式来思考。如果你那样想，你就会明白，我们通常对师父的印象是宁静祥和、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，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，比如千种不同的钻石，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（Manibhadra）的教诲。我不记得是第48位上师了，他把摩尼跋陀罗教给另一位上师。通常，上师教摩尼跋陀罗时，都会详细描述如何前往，要翻越哪座山，要经过哪个山谷等等。我想是第48位上师，我不确定，你得自己去查一下。总之，这位上师说：「好了，你现在必须去，去一个沙滩，一个沙滩。」有一位无比慈悲、全能全知的至尊，你知道，他与身、藏、波罗蜜多一起诞生，你知道，他是波罗蜜多之主，伟大的上师。你会发现他与成百上千的孩子一起玩耍，他亲自侍奉一个大约八岁的孩子。当然，巴德拉（Mani Badra）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孩子。然后，书中详细描述了巴德拉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，嗯，你知道，就是那种常见的对话，谁派你来的，然后是前面提到的菩提（Bodh）。总之，这个孩子教的内容非常棒，是我最喜欢的。当然，是数字，例如1、2、3、4、5、6，你知道，就是这样。但令人惊讶的是，对我们来说，大约一万亿个数字之后，我们就读完了，但这个孩子却有那么多，那么多，大约14页，大约在第10页之后，数字B听起来基本上是……一个婴儿在说话，然后你意识到菩萨是在嘲笑数学，你知道，你意识到

一、万亿和千都只是幻觉。总之，最后，我想是51位菩萨派B先生去了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，你知道，有点像佛陀萨曼德·巴德拉，这是萨姆菩萨。每位菩萨都有自

己的专长，

当然，他们都是全能的、全知的，他们都是完美的，但他们各自也

有自己的专长，

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。

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，还有萨姆

巴德拉·菩萨（Sam Badra Bodhisatwa）。

据说，当他还没有成就时，所有巴杜·萨塔（Badhus Satas）在

他们刚开始修行的时候，都有

自己的愿望。马尼里博士（Dr

Maniri）的愿望是，未来凡听到

他名字的人都将拥有

智慧，凡听到

阿巴拉尔（Abalar）名字的人都将拥有

慈悲，然后凡

与巴德拉（Badra）交往的人，他们的愿望都将

实现。总之，

我们的英雄巴德拉（Badra）最终

在五世萨姆拉（V Samra）之后结束了他漫长的旅程。这就是为什么

PR（可能是指某种修行方法）称之为「马拉姆·杰奥」（Malam Jeo），它是

所有

愿望之王。简而言之，

对于像我们这样的初学者来说，

愿望或许是最好的，也是最无

风险、最容易上手的。

如果你

喜欢练习，那么即使是止禅（Shamata

Meditation），

例如专注于呼吸，

专注于你的

感觉，进行止禅，与

专注于呼吸相比，有人说要追求空性，因为如果你不断追求，你真正做到的几率会更高。同样，空性对我们来说是可以忽略的，那只是个玩笑。我们可以谈论它、思考它、阅读它几天甚至一辈子，但这不会有什么实际作用。但渴望它，追求它，因为

当你追求它时，它包含许多美好的元素。当你追求它时，

你至少承认自己不知道，
这就是谦逊。而谦逊对自我来说是最糟糕的消息，因为自我巩固了轮回。所以，它蕴含著这么多不可思议的力量。今天，我们将开始。我无法逐句讲解，但我会大致讲解。我将从追求空性的益处开始，它大致在结尾。好的，他自己是这么说的：如果有人向过去、现在和未来的所有佛陀供养宝莲，当然你会获得很多功德，但这些功德与你听到这个空性相比，简直微不足道。听到这个愿望后，你实际上会对菩萨道产生某种预感或某种向往，这比实际拜见成千上万的佛陀并布施珠宝更有功德。从某个角度来看，你可能会认为这是因为这个愿望本身非常强大，你可以这样理解，但你可以做得更好。仅仅听到这个愿望并对菩萨道产生某种敬仰，比实际拜见成千上万的佛陀并布施珠宝更有功德，是因为这个愿望的内容非同寻常。总之，我们先大致了解它的益处。首先，那些做这个愿望的人，那些敬仰这个愿望并实际做这个愿望的人，他们将舍弃一切不善恶的境界，他们将远离不善的朋友，他们很快就会遇到无量光佛阿弥陀佛，即使在今生，他们也会遇到财富、长寿、成功等等。这个人也会变得……即使是过去、现在和未来生活中积累的极其丑陋的污秽，

只要
念诵此愿词，
就能迅速
净化，迅速提升，迅速获得
智慧，迅速
获得
无量
形，迅速
获得
相应的
存在，例如颜色、
形状等等。
如果您有时间，我
稍后会详细讲解，但
首先，持守此愿者
不会被
那些被
极端见识所支配的人所击败；持此愿者
将受到
三界众生的敬仰；
很快，此人将进入
身树之下，这意味著他
很快就会开悟；开悟
之后，此人将顺应
佛法，
战胜无数的
烦恼魔咒。永远不要怀疑身树。好的，以上是持此愿的一些简要
益处，正如
我所说……稍后我会
再解释它为何如此强大，
但首先，让我们从头开始。
它始于我们所说的七种修行方法。为了让你的愿望更加强大，或者说，
为了真正拥有
愿望的能力，我们需要做一些准备，因为这些方法相对容易一些。所以我将快速地讲解一下。为了培养这种
能力，我们尝试透过修习这七种修行方法来累积功德。第一种是向过去、现在和未来的所有佛陀和菩萨，以及
所有方向的佛陀和菩萨顶礼膜拜。我们向他们献上身、意、语的
顶礼膜拜，甚至连顶礼的姿势，正如这里所说，
我们把自己的

身体显现为亿万。这是一种典型的大乘思维方式，你知道，我们总是说要跳脱固有思维模式。所以，正如你所看到的，即使是顶礼，行顶礼的人也会显现为亿万。我们向谁顶礼膜拜？过去诸佛，现在诸佛，甚至尚未成佛的诸佛，未来的诸佛。

你看，在这里，某种寻常的时间概念已经打破了，即使我们感到沮丧。所以，我之前谈到了大乘佛教的精髓，你知道为什么我们使用「大乘」这个词。「大乘」指的是宏大的态度和广阔的视野。当我们说「宏大」时，我们指的是不限于当下，不限于拥有这种能力的个体。试图突破诸如「哦，我不能向未来佛顶礼膜拜，因为他还没到来」之类的观念。实际上，在第三偈中，它描述得更加细致：

在一个原子或某种非常小的粒子之上，存在著地球上无数的原子，你知道有多少亿亿个，每个原子上都存在著如此多的佛陀，他们各自被自己的随从——菩萨——所环绕。我们赞美所有这些佛陀，用歌声、音乐、旋律和各种表情来顶礼膜拜。

接下来，我们供奉各种你能想像的东西，像是花、音乐、香、羊肉和各种食物。

在所有这些佛陀面前，我们忏悔所有由欲望、愤怒和无知所导致的罪过，这些罪过是我们透过身、语、意累积起来的。我们在这些佛陀面前忏悔。

然后在这些佛陀面前，我们将为所有觉悟者欢欣鼓舞。

诸佛菩萨及其追随者的普通功德，以及一切众生的功德，都归于诸佛菩萨。我愿他们转法轮回，换句话说，为那些欲入涅槃的诸佛菩萨教导。

我请求他们留在轮回中，以便转法轮回。我将所有透过顶礼、供养等累积的功德回向给一切众生的觉悟。好的，这基本上是在为发愿做准备。好的，我们稍作休息，然后进入发愿的主体部分，这需要更哲学性的探讨。现在来谈谈发愿，是什么让大乘发愿如此独特？这是我们首先要讨论的内容，然后我认为，一旦你对它有了大致的了解……那么，我认为如果你仔细

研读这些经文，就会明白其中的含义。例如，经文中会提到“愿一切众生远离疾病”，当然，你也可以这样理解。

这里的「疾病」指的是我们通常所说的疾病，例如身体疾病、精神疾病等等。顺便说一下，这篇祷文在印度和后来的西藏都有

很多

注释。所以，我一直在参考不同的注解。有些经文比较晦涩难懂，所以

我们需要

注解。说到疾病，这里所说的

疾病其实不只指

身体和

精神疾病，还包括陷入极端状态的疾病。我认为在讨论这个问题之前，我们应该更进一步。我们谈论的是愿望，而当我们许愿时，我们不妨

用「祈祷」这个词。就像我们祈祷一样，无论你祈祷什么，都必须有一个基础，让你相信这个祈祷会奏效。根据普拉纳·拉贾的说法，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，有很多佛教祈祷，包括这里提到的，你可以做长寿祈祷，但这只是

传统的祈祷，因为它非常主观。例如，首先，我们说的「长」是什么意思？

「长」可以是一分钟，也可以是很长的时间。而且，你活得长不一定代表就好，很多时候，活得短一些比较好，即使不是为了自己，也可能是为了别人。[音乐] 所以

你知道我的意思，也许

祈求繁荣昌盛，同样的事情，

祈求成功，所有这些都是

非常主观的。顺便说一句，这并不是说我们抛弃它们，你仍然可以做这些祈祷，但如果

你

忘记了真正的终极愿望，那么仅仅是相对的愿望是行不通的。引导你走向任何地方，一个愿望，为了让愿望臻于完美，它应该达到一种境界，

你知道，一个完美的愿望，它应该会为你带来结果。所以根据大乘佛教，只有一个愿望是

真正有意义的，然后它确实会

为你带来结果，这取决于你的愿望。例如，愿望“愿我脱离无明”，这个愿望是值得的，它是可以实现的，远胜

于长寿，因为长寿你想活多久？一千年吗？这就是大乘佛教的思想。你知道，净化

烦恼，愿望，愿望净化烦恼是可以实现的，而且是真实的。例如，“愿众生皆成佛”，这很好；“愿众生皆成佛”，这不一定是好事，也不一定能实现。那么，我们所说的「成为佛教徒」是什么意思呢？在这种情况下，

问题太多了。

但是，“愿众生皆成佛”，觉悟者，这是可以

做到的。是的，在我们深入探讨之前，我需要先表达一些要素。

好的，为什么会这样愿一切皆能开悟，愿我能摆脱无明。之所以能实现，是因为无明的

烦恼并非你的本性。

嗯，我们当然是在谈论我们所说的佛性。这是愿中非常重要的一个

要素，我们稍后会再

谈到这一点，但请先记下来，因为这是愿中

非常重要的一个面向。与此相关的是本性，嗯，这也是另一个重要的面向。好的，身为佛教徒，尤其是一名大乘

佛教徒，他们有这样的愿：愿一切皆能开悟。你可能会想，这需要听很多很多很多的字。我们说的「一切」是什么意思？我们说的「一切」是什么意思？

我们需要从大乘佛教的角度来思考这些问题。我喜欢那个八岁男孩教我们的东西。

实际上，他说，什么是「一」？

你知道，在所有这些之后，什么是「一」？

十万、

万、十万，没有差别。是的，

所有这些都是比喻。这一切都源自于

习惯

模式，你需要了解这个要素。

所以，对于大乘佛教的修行者来说，想「愿

一切众生皆得觉悟」比想「愿

世界和平」更容易实现，后者是不可能的。

和平，不可能，每个人，用拉丁语来说，

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

理解，这是

愿望之王。是什么使它成为愿望之王呢？

这些

要素就是我

之前提到的品质，我们生来

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。然后我刚才提到了

数量，一个有情众生，愿

他或她觉悟，愿一切

众生都觉悟。

你不必因为

使用「一切」这个词而感到害怕，

但你也不应该想当然地认为

只有一个有情众生

觉悟，所以不要

因为
只有一个就想当然，但也不要因为
说「一切众生」而感到恐慌，因为
一个有情众生就足够了。它们真是让人
头疼，
不过好吧，那么
持续时间又分为瞬间和亿万年。
我想我已经说过，我相信你们很多人都听
我说过，但为了新来的
朋友，我再重复一次。在经
书中，你会听到像亿万年、三亿万年、
无数亿万
年这样的说法。实际上，我想在《
五十二上师》中的一位也提到了，它
谈到了
持续时间、亿万年、分钟、
瞬间等等，还有月、日、
夜等等。那么，什么是无数亿万
年？
什么是
瞬间？
大乘经典中对此有详尽的解释。这里有一个关于
鸟的比喻，
我现在想不起来所有的比喻了。
一只鸟飞过一座
非常高的山，比如说珠穆朗玛峰，
它每隔一百年用翅膀触碰珠穆朗玛峰
一次。每次翅膀被
碰触，山体就会被侵蚀掉一小部分，就像
磨损一样。
所以我们
想像一下，每隔一百年，这
只鸟就会碰到珠穆朗玛峰，
最终这座
山峰会变成平顶。
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，基本上，大乘
佛教看待世界的方式，或者说大乘佛教看待

世界的态度，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
仍然会遵守他们所谓的“游戏规则”，但他们不会被这些规则束缚。
所以，这就是
大乘佛教的要素，或者说大乘佛教的愿望。是的，我相信你们当中许多
过去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实际的
实务经验。既然时间是
相对的，那么他们就应该明白这一点。我们来做这个，我们来做那个，
他们其实并不了解，比如，嗯，好吧，
我总是觉得这
有点意思，他们说
时间是相对的，但同时
他们又很难接受来世。
如果时间是相对的，那么来世、
前世
等等都像一场游戏。这些
在《大乘经典》里解释得很清楚，里面有许多详尽的论述，像是
因缘，还有，
你管它叫什么？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：「
你能为我即将参加期末考的儿子祈祷吗？」

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，然后
你……
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。
你知道，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，你不会在实际的愿望中找到它，因为你知道，愿望是
当你真正进行愿望时，
你不应该经历
所有这些学术研究，
你知道，就像
学术研究一样，你只需要
全心全意地去做。
例如，如果我嚼一些
酸的东西，你们这些知道什么是酸的人
嘴里会有唾液，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，
比如，
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
没抽。

大麻抽多了，不过总之，我主要想说的是因果关系。你知道，我嚼著这个，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，

它被称为「无事发生因果关系」。这方面有很多研究。

好的，接下来我们要

谈谈前世，因为我需要谈谈前世和来世，

因为当我们谈论抱负时，

我们总是会谈到

延续性，对吧？我抱负成为这样的人，

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。

这里存在著延续性，对吧？这就是我们所说的因果关系，

它扮演著非常重要的角色。在

祈愿行为中扮演的角色，所以回到你我为你的

孩子祈祷考试的事情上，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，他要嘛会失败，要嘛会通过，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，例如两根蜡烛，一根点燃了，另一根没有点燃，但你用第一根蜡烛来引诱第二根蜡烛。现在发生了什么事？第一根蜡烛点燃了吗？

然后它进入了……第二个例子，以此类推，

我觉得

我更喜欢这个例子。嗯，教什么呢？好吧，假设我在教你一门语言，我教你一些我不懂的冷门语言，然后你明白发生了什么事。这门语言是不是从我这里进入你的内心了？算是吧，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

一切众生祈祷也能奏效。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。你知道，当你为一切众生发愿时，你不应该认为他们在白吃白喝。你也不应该真的认为他们应该感谢你。事实上，菩提应该感激一切众生，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。所以，这里有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

许愿的运作

方式，

或者说，我不知道我们是在讨论许愿的影响或效果。藉著这个许愿，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一些方面，

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——自信——开始你的许愿。我们说的是自信，许愿本身就是可以实现的任务。根据《

菩提经》，即使你一开始就许愿，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，因为这是许愿的一个重要面向。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，不，是永远存在」开头，就像「唵」一样，

他们被

供奉著各种供品。

仅仅这两句经文就蕴含著丰富的意义。

你知道，身为佛教徒，我们有些人会

供奉佛龕，然后我们会点灯养活。但如果你忘记

供养一周，你就会想，哦，

对不起，

佛陀，你把佛陀当成了被冷落的人。

你知道，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，摩耶态度。现在

你知道了，你就能明白为什么他们被称为「摩诃摩诃」了。你

知道，这就是他们的思考方式，他们没有贫穷。心态，哦，我忘了，有一周他们没有那种心态，他们不觉得需要道歉。这其实非常重要，非AP（非佛教徒）

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歌。然后，嗯，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。是的，
但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。愿十方十众生远离一切疾病，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，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，愿它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
它们以某种方式使你
觉悟。众生啊，
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，
我想是前世，他，
你知道，
在藏东有很多，我们
称之为“查”，意思是
匪徒，他们通常抢劫
去拉萨的贫穷朝圣者，他们也抢劫
马匹，
你知道，这个男孩，我的意思是，他原本只是个普通的男孩，但
他只是个普通的儿子。
你知道，他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份工作，就是把马匹赶到
山谷的另一边。有
一次，
他们团伙抢劫了一群马，也就是一群马。抢劫之后，他就
负责把马匹
赶到另一边。
山谷里有一匹马，
跑得慢吞吞的，很不快。

他很紧张，因为你知道，马的主人可能会抓住他们，杀了他们，杀了那些黑帮分子。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，一匹小马。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，也像这样充满同情心和爱。然后，他摔碎了枪，摔碎了刀，离开了帮派，离开了黑帮生活，成为了一位伟大的修行者。这些对你来说很重要，因为你看，这就是……我认为他们从不认为你身上存在某种特定的行为总是邪恶的、不好的行为。如果你有正确的愿望，接受错误的观点和有害的想法，就能走向美好。例如，马哈萨就是一个病态的骗子，他……他控制不住自己，非要说谎不可，非要说谎不可。他知道自己这样做不对，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，于是来询问他的行为。

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

人震惊了，问道：「什么意思？」于是他们交谈了一会儿，那人突然意识到这是

一位伟大的摩诃萨，连忙鞠躬，恳求连忙鞠躬，恳求连忙鞠躬，恳求说：「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。」

然后他又问：「什么意思？」那人说：「我想让你说谎。」那人说：「真的吗？当然。」然后他又问：「那

是什么？」你知道，他跟随他说，他跟随父亲。我记不清

整个故事了，但总之，有一天，就在大乘

禅定（Mahasa）之前，师父大乘禅定即将圆寂，但在那那（Nana），他召集了所有弟子，告诉他们，他是这世上唯一说真话的人。是的，就是这样。我告诉你这些，是因为大乘禅定（Mahayana）的愿望，你必须对

大乘禅定有不同的理解，它

没有限制，它非常广阔。下一个是天性（Tempure），这是一个很好的例子，愿我永远悲伤。是的，用简单易懂的话来说，我认为悲伤使人更像人。你知道，如果你像青蛙或蜘蛛，我认为它们不会那么悲伤，它们

很忙，很忙。你知道，当你忙碌的时候，你就不会悲伤，或者它们总是害怕被吃掉。还有神，

它们也不会悲伤，因为它们都被分散了注意力。他们嗑药了，他们有很多商店，

卖各种各样的东西，根本不用怕警察。反正他们都

嗑药了。不过，人类就不一样了。

但我们现在要谈的是非常

重要的悲伤，

基本上，我希望永远记得我的

生活。这让我想起了一首

六达拉玛（Six Dalama）的优美情歌。六达拉玛的人生经历相当坎坷，

他曾被不同的政治人物绑架为囚犯。有

一次，他又被逮捕了，正要被押送到……

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，在拉萨附近有一座小山，其实挺高的，叫甘巴甘巴山。如果有藏人在这里，他们应该知道六达拉玛写的一首歌。

当他们到达山顶时，他……

你知道，他的双手……你知道，他身边还有士兵。我猜士兵们是想尿尿什么的。在山顶上，他稍作停顿，然后面对瓦萨波阿拉（Wasa poala），

你知道，那是他现在住的地方。他现在六岁了，你知道，他以

调皮捣蛋而

闻名，不，应该说相当调皮，有很多情人。藏族人很奇怪，你知道，一方面，藏族人非常注重循规蹈矩，纪律严明等等，达摩必须是僧侣等等；另一方面，无论达摩去拜访哪些女孩，她们的房子都会被漆成黄色，你知道，就像一种敬拜。总之，在山顶上，他创作了一首歌，这首歌

非常优美。在歌里，

我们永远不知道他在唱什么。好吧，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，嗯，彭彭（Pen Pen）在某种程度上也是一个女孩的名字，你知道，荣耀的女神，

你知道，呃，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，他的思想被束缚著，他不自由——所以他说，

我的思想，那自由的思想，正在穿越山谷和群山，现在要去见这个B L，然后他说，但旅程不会停止，

你看，他有点调皮，你通常遇到的那种爱人，然后待在那里？他说，他会不断地去往整个轮回的山谷和山脉，

然后他会遇到所有其他的L。所以基本上，我在这里说的是

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，而是整个人生。所以我想

你会感觉到，你知道，就像，我不知道，有点像，不是自怜，而是一种悲伤。我的意思是，如果你用鸟瞰的视角，突然看到曾经你是一只即将被油炸的龙虾，你会是什么感觉？你明白吗？

所以你会感觉到这种感觉，你知道，就像…你拥有

鸟瞰的视角，

不仅能看到此生，当然，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

医生来表达自己的情感，不是吗？所以，

这就是我们应该祈祷的：愿我拥有这种能力，愿我拥有这种对整个存在（不仅仅是此生）的记忆或鸟瞰视角。

因为透过这种视角，你会感到快乐，也会感到悲伤，快乐中也带著一丝

悲伤，因为

你会想，哦，天哪，我为什么会那样做，我当时多么愚蠢等等。愿我永远拥有舍弃一切的心，愿我永远永远想要效法先贤，永远永远

仰望先贤。这在许多经文中都有解释，据说我们的佛陀释迦牟尼佛第一次获得这种灵感时，有很多关于这方面的故事，其中一个故事是他……你知道，我厌倦了别人的自负，真的，被别人的骄傲和自负搞得筋疲力尽，不知道该怎么办。但就在几天后，他遇到了卡什，一个没有

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。他说：「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或无我的人所吸引？或者我应该一直被那些拥有「塔塔塔」特质的人所吸引？我是否应该一直完美无缺？我是否应该一直实践完美的行为，以获得并保持「塔塔塔」品质？好的，

我想我们就到此为止吧。如果你们有五个问题，我们会回答。然后，这里有人来吗？我们这里有两个麦克风，还有一些线上观众。哦，在线观众很多，这就是在线的

乐趣。[笑声]在线。嗯，

如果观众有任何问题，请随时使用其中一个麦克风。我们会……呃，这里应该有个麦克风。好的，你好，呃，谢谢。嗯，我的问题，我想……呃，你已经回答过了，但

我还是

想问，因为它是关于愿望的。嗯，我们怎么会有愿望呢？是因为我们有能力……呃，因为我们拥有自由意志，还是因为业力？

很好，是的，你明天还会来吗？是的，是的，是的。我可以回答这个问题吗？

因为这很重要。好的，当然。好的，好的，

谢谢。嗯，我有

个问题，你已经开悟了，你能…呃，我是说你…呃，好的，你能现在给我示范一下吗？嗯，如果我能演示，我从一开始就演示了。就是这样。[掌声]好的，非常感谢。

嗯，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，呃，所以，呃，这个问题里面有些字可能需要翻译，

所以我用中文。嗯，当我读佛经或故事时，我经常被感动，例如……呃，人们……

他们用血肉来养活垂死的母亲

或孩子，这种魔法，却很少

见识这个世界，是不是因为我们的抱负不够？我想是这样的。[笑声]所以非常

感谢您的教导。嗯，希望我的问题不算太愚蠢，但是您如何管理期望和抱负？嗯，您如何避免失望，避免因为失去希望而失去抱负？好吧，这个问题的答案很简单，我的意思是，有一个复杂的答案，但简单的答案更好。我认为，让它无限延伸，有多少人开悟，这比只有10个人开悟要好得多。即使你完成了9个人的开悟，你仍然会面临问题。非常感谢。好的，记住，我们去线上提问吧。是的，线上提问。嗯，我们有很多线上问题，但这里有一个：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，现在来说，当你看到完整的真相，当你意识到……当你做梦的时候，以及当你意识到自己在做梦的时候，做梦本身就是一种顿悟。好的，谢谢Ret的教导。嗯，你谈到了

愿望的力量，今天你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，因为我们认为自己可以做一些什么，所以我们有这个解决问题的习惯。好的，谢谢R。谢谢。你好，

Rach，谢谢你关于幸福的课程。

你认为幸福的必要条件是什么？例如自由、爱、金钱、事业、浪漫等等。你认为幸福的必要条件是什么？嗯，Shandra Diva，根据Shanta Diva的说法，

我认为这个答案

不会让你满意，但无论如何，我会给你一个佛教对幸福和不幸福的定义。如果你摆脱了因果关系，你就会快乐。不仅仅是摆脱了某个人，那本身就是一种巨大的因果关系，即使是很小的因果关系，如果

你自由了，我认为这很好地概括了这一点。相反的情况是痛苦。例如，我想要一杯深烘焙的咖啡，我不喜欢中烘焙的，啊，你已经开始不快乐了。深烘焙、中烘焙、浅烘焙，谁在乎呢？你已经很快乐了。大概就是这样，你懂了吗？嗯，有点明白了。好的，谢谢。总之，这是一个经典的佛教答案，因为……而且这是一个相对的答案，

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，对其他人来说，鞭子是兴奋，对吧？

好的。嗯，在你今天的

演讲中，感觉你好像在

谈论因果游戏，好像它有点像……嗯，我想用什么词来形容呢？嗯，它就像一场游戏。但是，你讲的那个关于小偷和马的故事，他剖开马的肚子，婴儿就出来了，嗯，那难道不是一个错误的例子吗？嗯，渴望，错误的行为，创造因果关系，最终得到正确的结果。

不，我认为这个故事更像是你在渴望，无论你做什么，它都可能以某种方式引导你走向好的结果。你明白，因为你的旧习惯，你最终可能会做错事。

这并不是说你没有渴望杀死很多

马。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，

我认为他甚至写过歌，他说那匹母马和小马一定是他的上师的化身，因为如果不是为了这两个，我认为他有很多关于这方面的文章。好吧，我

不知道我们是否能全部说完，

但如果你回来，你仍然可以问一些问题。是的，也许

几个。是的，你能吗？你好，谢谢你的教导。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，

我们有什么感觉？我认为我是在讨论不同类型的道歉。当然，如果你做错了事，我想……

你应该……

呃，我想我们刚才在聊什么来著？我忘了，我想再告诉你。好吧，这其实是个大问题，这是个很重要的问题。关于道歉，是的，谢谢，

谢谢。呃，很高兴见到你。我第一次读你的书是在12年前，当时我还很年轻，

所以这次经验对我来说意义非凡。但我并没有像追逐明星一样追逐梦想，

你知道吗？你就是我的明星。呃，我有个问题。你解释过，你知道，你举的例子让我觉得我学到了很多，例如每一刻都很重要，这解释了我们如何度过那些不同的人生。呃，你知道，你也提到过你的书，说我们拥有所有那些美好的

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，呃，我们经历所有这些人生的原因只是为了拥有这些经历。呃……体验因果关系，你同意吗？或者你对此还有其他想法？嗯，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。正如著名的钱德拉所说：「如果你愚蠢，你会做坏事，下地狱；

如果你愚蠢，你会做好事，上天堂；只有智者才能超越善恶，获得解脱。」请带领我们诵读七行上师祈祷文。

谢谢。好的，

我会在结束前诵读。谢谢。

嗯，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

许愿，就已实现」的一个例子。很多年前，我看到一段日本治疗师的视频，他们用一台摄影机对准体内的肿瘤，一边念诵经文，一边在镜头里看到肿瘤。越来越小，他们只是不停地用日文重复著同样的话，而他们念诵的内容其实已经完成了。他们并没有看视频，事情就是这样发生的。嗯，

好的，从网路上看到的。是的，「May I」这个片语暗示著

一种外力，但在藏语中，「aspiration」这个字强调的是发出愿望者的力量，或是向内在或外在的佛陀或上师寻求帮助。是的，我需要告诉你，上师在这里

没有

发言权。上师是一位密宗修行者，这是大乘佛教，但密宗修行者也可以使用这种祈祷文。他们就是这么做的。

嗯，这个“Imay I”，这只眼睛会，我想著，当你祈祷的时候，它会变得安静、变幻、改变。哦，

好的，还有一个问题。我们如何发出真诚而宏大的愿望，却不抱任何希望，也不害怕结果？我想我已经解释过了。如果你追求无限的目标，我认为这是一个很好的方法。但这个问题很重要，答案是我们今天下午一直在讨论的：开悟者是否知道自己已经开悟？你能解释一下吗？嗯……我练习得越多，就越

觉得我懂得的比我懂得的要多，这让我不禁

思考：开悟者是否知道自己已经开悟？或者他们自己是否知道？因为开悟是一种无我的状态，对吧？是无我的状态，很好。那么，他们是如何意识到自己已经不存在的呢？首先，你是说你学习越多，是学习越多，还是学习越多，尤其是佛教？

我练习得越多，冥想得越多，我就越能意识到这一点。我会鼓励你保持这种

心态，我认为这对你有好处。好的，等等，等等，但是，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。他们从来就不是有意识的存在。好的，我的问题是，我每天晚上都会许愿和祈祷，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，即使你是出于义务而做，也是有意义的。实际上，这很重要，这就是萨姆·巴德拉（Sam Bas）的愿望，只要有人哪怕对此稍感兴趣，哪怕只是翻阅第一页，他都会读完剩下的部分。我一直很想知道，为什么人们总是更喜欢玛努什（Manushi）雕像，阿巴拉尔（Abalar）雕像，我们又是如何看待萨曼塔·巴德拉（Samanta Badra）的呢？好的，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》（What makes you not a Buddhist），我们一直在学习前几章，我们意识到理解其中的智慧有多么困难。因为今天听了您的演讲后，我意识到我们需要渴望所有众生都能在读完您的书后获得觉悟，而不仅仅是我们小组。所以，我想知道我是否可以站在这里，请求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，我不会写出那么复杂的内容。你知道，实际上，佛教徒之一他拥有很多很多优点，其中之一是他能跟一个三岁的婴儿谈论沙塔，而且婴儿能听懂。跟婴儿谈论沙塔简直是不可能的。好的，谢谢。嗯，如果医疗机构希望在日常工作中，也就是在帮助患者时，将意向设定或愿望纳入其中，您会建议怎么说？医疗机构，嗯，医疗机构，嗯，医疗机构，嗯，如果他们希望纳入其中，您会建议怎么说？我认为，嗯，实际上，你知道，这一点很重要。我建议你每周至少完成一次愿望设定，至少每周一次。好的好的，今天我要以…结束今天的节目，因为有一位女士请我诵读七行祷文，我现在就来诵读。好的，今天是达克尼节，所以我要诵读……献给黑暗的祭祀文。我什么都没准备，我会献上一些鲜花给所有的黑暗生物。

[音乐]

愿力为王，2024年1月6-7日，加拿大温哥华 - 第二部分

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=wWCZm7rmPrw>

[音乐] 昨天有人问到自由意志，以及自由意志与宿命论的对立面是什么。在我的一生中，我必须说，我一直……当然，我从未彻底……但是……这其中也包括佛陀的经典。但是，我必须说，要真正解决自由意志、宿命论、命运、运气等问题，到目前为止，我还没有发现任何哲学或理论比佛教，特别是阿毗达摩的教义更好。我甚至在播客里听了很多关于这方面的讨论，比如小组讨论，因为我认为这与愿望非常密切相关。所以我打算稍微深入探讨一下，因为当我们谈论愿望时，就像我昨天说的，你当然总是在谈论与未来有关的事情，不是吗？比如，我可能成为这样，他们可能成为那样等等。实际上，我们停止了……鸟瞰视角的讨论，记住，我们停在了……渴望忆起生命，实际上就是体悟生命的意义，你知道，不仅仅是忆起前世，而是看到整个生命，甚至包括未来，嗯，该怎么称呼它呢？你需要做一些准备，你需要稍微适应一下这种逻辑。我想稍微详细地谈谈这一点，因为《菩提王经》的主要成分当然是菩提心。这个愿望的名称是“Arya Arya praja”（圣王经），Arya Arya的意思是崇高，是的，崇高，非同寻常。这个名字通常用于像圣度母（Arya Tara）、圣人（Arya Manush）这样超越世俗的人，但经文本身也被称为“Arya”，这是有原因的，原因在于它包含了菩提心，所以它有资格被称为“Arya”。也正因为如此，你知道，在祈祷文的结尾，你知道，即使你如果你只是把那段文字放在佛龛上，就不要读它，它会让你失去很多功德。好的，回到问题上来，你知道自由意志、宿命论等等。[音乐] 嗯，我想稍微解释一下，因为每当佛教徒谈到业力时，他们似乎总是会陷入两个陷阱：有时他们会说“哦，这是我的业力，该怎么办？宿命论/宿命论”；有时他们会说“哦，你应该创造善业，这样你就会成为这样那样的人”，所以是自由意志。那么现在的问题是，哪个才是正确的？实际上两者都是错误的，这一点很重要，你必须知道。嗯，这与佛教密切相关，所以我需要非常仔细地构建这个概念。我还应该说，这正是佛教如此独特但又容易理解的原因。我曾经因为取笑泰国的一位僧人而惹上麻烦，因为在泰国的传统中，他们教导一些东西，你知道，他们教导，比如“无我”（Anata），“无我”的意思是无私，而无私是……我的意思是，这就是……如果无私的教义没有被传授，那么无我（Ana）和苦（Dukka）就是一种非常悲观、非常末日论的教义。你要明白一切都是无常的，没有什么能让你感到满足。谁喜欢听这种说法呢？所以无我（Anata）才是最重要的，即使在藏传佛教（Shayana）层面也是如此。你知道，我一直很喜欢用这些手臂来表达我的敬意。你知道，僧侣们会去其他国家的寺庙乞食，这对我来说是最鼓舞人心的，也是最鼓舞人心的景象之一。大约25年前，美国驻泰国大使，我记得他好像是一位佛教徒，因为我去大使馆办理签证，那里排着长队，所以我很早就起床去排队。通常僧侣们会在清晨，比如日出时分，很早就去乞食，比如早上6点。我当时已经到了，已经有几个人在排队了。大使馆大约9点才开门，然后突然发生了一些骚动。然后我看到一边有大约20个僧侣，拿着乞讨球，非常安静地，你知道，他们就是这样，光着脚，默默地走向大使馆。突然，NASSC大门打开了，一位英俊的美国海军军官推门而入，大使带着所有的供品走了进来。总之，这只是个题外话。（笑）总之，你知道，我这样做，你知道，这是一个非常美丽的景象，但你知道，我总是试图，我不知道，逗逗人，或者激起人们的兴趣。在泰国和斯里兰卡，你会注意到，普通百姓、农民、

小贩，我的意思是，甚至还有一家专门的商店，僧侣的商店，在那里你可以买到各种套餐，全套供品、半套供品，你知道，只是象征性的供品。非常普通的穷人也会供奉一些米饭，僧侣们会诵经，你知道，这是佛教经文的一部分。总之，通常僧侣们不说话，但有一天，这位僧侣……我给了他一些水果，他大概知道我不是本地人，所以就用英语跟我说话。第二天我又重复了一遍，他渐渐明白我是来做这件事的。你知道，这种行为被认为很有功德，所以人们会认真地做。于是我问他，他不知道我是佛教徒，我假装是。所以我问他，如果“无我”是真理，没有“自我”，那就意味着“你”不存在，“我”也不存在，那么谁在积累功德？什么是功德？谁在获得功德？好吧，我们的友谊就此结束了。[笑声]总之，我想说的是，这很重要。我知道你们有些人可能对这个例子有点厌倦了，但为了新来的人，你们需要记住这一点。如果你梦见自己从悬崖上掉下来，那么整个过程包括坠落的开始和持续，以及坠落的中间阶段。也许你知道，梦见自己摔断了髌骨之类的，你会害怕，你会恐慌，所有这些感受都无法否认。

在这段坠落的过程中，直到你安然无恙地落地，你可以谈论业力，恶业力，善业力，总之就是业力。但实际上，你只是躺在床上睡觉，你并没有坠落，所以没有坠落的开始、过程和结束。你能理解“没有坠落”的现实和坠落的幻觉可以同时存在吗？这就是为什么对我们佛教徒来说，关于一切是否都出于自由意志，或者如果你相信自由意志，那么你实际上是在说梦中的坠落不是梦，而是真实的坠落；如果你相信宿命论，也是一样。是的，这有点不同，我想需要一些时间来适应这种逻辑。总之，简而言之，佛教的业力既非自由意志也非宿命论。有时它似乎包含自由意志，有时它似乎已经注定。好的，我现在想更深入地探讨这个问题。嗯，好的，这种方法或许很印度，虽然其他的，我的意思是，即使是西方哲学，甚至是科学，或许他们，即使他们可能不会这样包装，但实际上我认为它属于这种……嗯，我不知道，嗯，建构的范畴。好的，嗯，现在，我们当然需要知道，就像科学一样，他们从未真正得出结论，这是科学的伟大之处之一。好的，所以记住这一点，你知道，这样很好。你知道，我们还在做实验，到目前为止，情况是这样的，到目前为止，Panadol似乎有效，但谁知道呢，也许它会对我们有害。你知道，就像这样，始终要以实验的名义进行，像这样。像龙树、旃陀罗这样的佛教伟大哲学家，他们喜欢这种方式，这一点我同意。但是，习惯性的，习惯性的，好的，首先，让我介绍一下印度独特的理论构建方式。抱歉，这些有点技术性，对新手来说太专业了，但你必须忍受，因为我们毕竟是……我正在讨论一篇相当重要的文本，嗯，我不想草率地把它简化，去做一些非常简单的事情。你知道，也许所有人都会快乐，也许所有人都不会，你知道，也许所有人都能摆脱痛苦，但它远不止如此。还记得我之前谈到的梦境比喻吗？这个比喻展示了印度人构建理论的方式。我举个例子，我谈到了两个方面：终极的和相对的。从终极的角度来看，你不会坠落；但从相对的角度来看，你会坠落。终极的和相对的这两个方面并不是一个在东方，一个在西方。嗯，它们某种程度上是一体的，但你也不能真正说它们是一体的，因为你实际上并没有坠落，但你看起来好像在坠落。对吧？举个例子，如果一位科学家谈到宇宙大爆炸，我们假设就谈谈宇宙大爆炸，因为这样可能更容易让新人理解。如果科学家说宇宙大爆炸存在，我的意思是，如果科学家在相对层面上提出宇宙大爆炸理论，佛教徒完全可以接受，没问题。但是，如果科学家在终极层面上发展宇宙大爆炸理论……佛教徒会认为宇宙大爆炸和全能的上帝没有区别，他们都错了。没错，就是这样。你会习惯的，你必须习惯这种思维方式。我想，我对这些教义一无所知，但当我读了一些开头的诗句时，你会感觉到他们的想法非常相似。你知道，就像“可以赋予的名字”并不是一个真正的名字，你知道，你几乎是在谈论

终极存在，但随后又出现了所有 这些名字，你知道，就像 相对的。所以现在你问，好吧，让我们回到鸟瞰视角。那么，什么 是鸟瞰视角呢？ 我们祈祷的是，当我们坠落时，记住，我们会做梦，我们会做噩梦，我们会 坠落。现在我们 渴望至少，好吧， 至少我们渴望，也许我们知道自己在 做梦，因为当你意识到这一点时， 坠落的开始， 坠落的中间，所有这些，你都可以用鸟瞰视角看到。这有什么作用呢？哦，它有很多作用，因为如果你 真的知道自己在做梦，你可能会……哦，好吧 我们先停一下，然后……嗯……我们来 探讨一下，你知道，如果你从楼上掉下来，你可能会想利用这个机会透过窗户看看 其他人，因为你知道 你不会摔断任何 胳膊腿。所以你看，这种 结合，我们称之为理解非二元性，就像是 愿望的关键，换句话说，就是 菩提心。为了记住这一点，我们渴望始终对世俗生活抱有反叛之心。 好的，什么是对世俗 生活的反叛呢？当然，在非常非常非常普遍的层面上，你知道，比如 沉迷于社交媒体，我 不知道，地毯、桌子之类的东西。但最重要的反叛层面是…… 好的，你现在正在下落，回到 梦境，当你 下落的时候，你 从26楼掉下来，经过20楼，你的朋友住在那里， [音乐] 嗯，你经过你的朋友，他正在 [音乐] 阳台上抽烟，嗯，如果你尖叫“我正在下落”，是的。 这就是 你堕落的方式，就像 你知道的，无法……该怎么称呼它呢？呃，对 世俗生活产生反抗，因为你真的在 呐喊救命，这很容易理解。但如果你朋友问你“嘿，你在干嘛？”， 如果你说“嗯，没什么，其实我并没有堕落”，你也应该试试，那也是堕落到 反抗的状态，因为你否认了 相对真理或终极真理。这对 佛教徒来说非常重要，因为不能走极端。如果你变得……嗯，他们 用这个词，比如你变成了无神论者或 永恒主义者，嗯，所以，在这句话里，我能否始终保持这种弃绝的 心态？是的，地毯、金戒指 等等，当然是弃绝。但 我能否也 对所有价值观——自由主义价值观、法西斯主义价值观——都抱有弃绝的反抗？我 不知道，嗯，就是所有价值观。这 很难， 比地毯难得多，我告诉你， 因为你的价值观就是你的品格，你知道，品格非常重要，就像…… 嗯，你知道，身份认同，这些都是 价值观。所以，我能否始终……能够始终放弃我所有的身份 价值观，这就是我所追求的。 也许我还能始终 保持我的 道德自律，哇，这真是一个大话题。 我还在想， 英文单词“ethic”（伦理）是否真的恰当地翻译了这个词。Sheila， 或者 我们称之为“thean”，这个 词与某种方式有关，比如，水是湿的，这就是真理。 外面的水是 冷的，如果我在休息时把水浇在自己身上，那可不是个好主意。如果我要 出门，或者即使现在，这也不是个好 主意。这就是 佛教伦理的核心含义：任何违背 真理的行为只会给你带来痛苦、 问题和 失望。当然，我希望自己能够始终保持勤勉，不杀生、不说谎、不 诽谤， 等等。当然，这只是相对而言。 你知道，你 知道，这就是 伦理，尤其是在 大乘佛教中。 它大致可以分为 三类：不伤害 他人（例如不杀生、不 偷盗）、 帮助他人（例如提供食物、药品、住所等 信息）。第三类是 菩提萨埵特有的，我的 意思是，一般来说，佛教，尤其是菩提 萨埵的伦理是帮助他人。我的意思是，嗯， 不伤害他人，或者，嗯， 不做不道德的事，嗯，抱歉，我收回刚才的话，不做 不道德的事，是的，这是其中 一种伦理，就像不杀生、不偷盗一样。第二种是行善， 例如施舍药品 等等。第三种伦理是帮助 他人，这很 复杂，但如果你杀了一个人，却 帮助了很多人，你会怎么做？ 你看，这方面有很多 研究，或者 你对某人或某事撒谎，却 拯救了许多众生和 星球，那么菩提应该怎么 做？当然，也存在你误解的风险，即你认为 这会…… 这可能只是 你的理解， 所以 无论如何，呃，愿我永远 [音乐]，愿我永远能够保持我的 道德。哦，对了，这些都是 愿望，这样 你就能保持你的菩提心 完好无损。这意味着什么？回到我们的 例子，这样 你对 堕落和不堕落的理解和体验，这种 认知就能保持

完好无损。好的，下一个是 为了增强这种菩提心，保持 这种菩提心，愿我永远用不同的语言宣扬佛陀的教义。是的，这 对佛教徒来说很重要， 不仅仅是对人类，对神灵，对昆虫，都有用不同的语言向 所有众生传授佛法的愿望。当然， 你 知道，我的意思是，当然你会明白，这是一种善行，一种将 佛法传授给 普通人的善行，你当然明白这一点。 但我认为它远不止于此，当你试图 解释整个……你知道 菩提心，例如大乘佛教的 教义…… 我们说不同的 语言，不仅仅是指语言本身，比如中文、英文， 而是指 不同的 沟通方式。因为每个生命体 都有不同的价值观和思维方式。比如，你要如何教导 古代墨西哥玛雅人呢？他们 玩一种游戏，赢家会 被砍头，这简直是奇耻大辱。你该如何与他们交流？你需要 一种不同的 语言。沟通很困难，对吧？还有，当我们谈到 向不同 生命体传授教义的愿望时，我们 渴望分享六个方面的信息。 对于进行这种愿望的人来说，它有助于 增强记忆教义的能力。 接下来，我们渴望 净化所有不道德的 行为及其影响。这又是一个非常大的 主题，关于美德和不道德。是什么 使某件事变得不道德？我认为最简单的理解方式 是，任何…… 它会让你离 真理越来越远，比如 伤害 他人。我们伤害他人通常是因为我们自恋或执着于 自己，而执着于自己 绝对是让 你偏离真理的关键原因之一。 此外，还有 净化障碍的愿望。好的，这又是一个非常 大的话题。当我们谈到 障碍时，障碍通常是负面行为的 影响或结果，但它们反过来也可能成为 负面行为的原因。 障碍有很多种，但我们只讨论 三种，例如：错误的观点、傲慢和怀疑。抱歉，第二个是什么？错误的观点、傲慢和 怀疑。这三种在 众多障碍中显得尤为突出，有时甚至 嫉妒也是如此。你知道，这些是 最难克服的障碍之一。 傲慢 实际上是自信的反面。我们现在讨论的就是这个， 嗯，还有，当我们谈到 骄傲的时候，你总是会提到 别人，我的意思是，你总是会 和 别人比较。嗯， 自信并不一定是指像 你这样的人。我是 一个人，但是，嗯，我比某某强得多，所以这更像是一种 骄傲。这是一个 非常笼统的层面，我想。是的，我想当我们谈论骄傲的时候，我们 谈论的就是这个。但是从马海的角度来看， 嗯，还有一种更微妙的 骄傲，即使在当下，它是必要的，但你也需要 知道，即使你 渴望 开悟，也可能是一种 骄傲。但我们需要一些这种骄傲 作为肥料， 因为所有的二元性都是一种骄傲。所以，我们 是在非常非常高的 层面上讨论。嗯，基本上，你也可以说骄傲是重要的 成分，骄傲的重要组成部分是不 安全感，也 与你还没有下定决心有关。你知道，这种因素一直存在，你还没有 得出结论，但你却 假装你已经得出结论了。这就是 骄傲通常的样子，嗯，基本上是不安全感。所以，好的。所以，这就是骄傲， 信息太多了，但现在先说说骄傲和 怀疑。这确实是一个具有挑战性的 障碍，因为它也是 一种必要的工具。甚至 佛陀自己也说过，你 应该分析我的教义，你不应该把一切都视为理所当然等等。 所以，怀疑可以成为修行之路的重要组成部分，它确实很有帮助。但是，如果 你过度依赖怀疑，如果 你过分强调怀疑，比如 批判…… 你知道，批判性思维，就像 我们 现代人所珍视的那种思维方式，其实并不能 带你走向任何方向，而且如果再加上傲慢，情况会更糟。 很多所谓的批判性思维、 分析性思维、批判性思维，我认识的很多人，他们自认为很懂这些，但实际上他们都很 傲慢，也就是说他们已经有了自己的结论。我的意思是，他们假装…… 我不知道，嗯，他们认为 自己有结论，他们非常确信 自己有结论。所以，我基本上想说的是，它永远无法成为真正的 批判性思维，因为你已经先入为主地决定了，我们只是在试图找出 错误，或者说，这是一种思维定 势，因为这种 思维方式永远不会…… 你知道的。哦，对了，我应该……我忘了 告诉 你真正阻止你跳出思维定势的是什么。 这三点，假设你是一位艺术家，你 想跳出思维定势，是什么阻止了你？ 傲慢、怀疑和错误的观点。因为你的傲慢，你总是想要被认可。 而且这很 复杂，这三点非常

复杂，是情绪或偏见造成的，所以才叫“思维定势”。遮蔽非德或不善非德罪，我想，对于……来说，遮蔽就是遮蔽，因为它太……它让事情变得不必要地复杂。好吧，最糟糕的是洛邪见，你知道，怀疑傲慢仍然没有……它有点像……该怎么称呼它呢？这是一个经典的例子，有点像……嗯……强风，比如说，如果你种了一朵花，台风或大风可能会扰乱花的生长，但这种邪见就像烧掉了花的种子，花就没了。现在，这种邪见很严重……嗯，你可能会想，哦，你知道，这不应该发生在我身上，但事实并非如此，它很容易发生。我的意思是，现在我们只能……你知道，对于佛教徒，你知道，修行者，信徒，我想我们可以通过思考来勉强应付，哦，你知道，我相信因果，我相信因缘和合，我并不真的相信……有人……谁创造了一切？你知道，我们拥有某种正见，但却无法真正接受整个沙塔（Shata，意为“一切有为法”），这证明我们有很多很多错误的观点。

是的，这种情况确实很常见，而且这确实是一个难题。你知道，对于大乘佛教来说，答案不是对二元论观点抱有执念，那是一种错误的观点。执念源于这种错误的观点，比如二元论的观点。当我强调“执念”这个词时，你知道，我们当然都有二元论的习惯，但这不一定是错误的观点，这只是你的习惯。但是，通过学习、分析、聆听和思考，如果你仍然认为某些东西是永恒的，某些东西是真实存在的，那么种子就会被烧毁，陷入极端，我们称之为……好吧，然后，作为摆脱业力、情绪和……嗯，某种魔罗（Mara，意为“魔罗”）的愿望，我想你可以这样称呼它。当然，我们说的不是某种外在存在的恶魔。我想这一点稍后会详细阐述，所以我要继续这节经文。总之，愿望分为两类，这些愿望主要是为初级菩萨准备的。好的，然后是立志圆满我们所说的佛土。圆满佛土非常重要，这在大乘佛教中会有所体现。基本上，立志拥有自己的佛土，其他众生可以立志前往或转生到那里。那些[音乐]，你知道，比如中国人，他们会了解净土的全部现象。事实上，在日本、中国，我想还有韩国，它甚至发展成了一种近乎传统的学校，他们甚至称之为净土宗。

几年前，我去拜访了中国净土宗的住持，也就是那座寺院。当我进去的时候，他们给我们发了一些小册子，因为你知道，所有要点你都会拿到小册子，上面有解释，上面写着……总之，佛教的天国，我想你还记得我们之前讨论过如何与不同的众生沟通。我想这是一种不同的语言吧。虽然“天”这个词让我有点不爽，但我还是想，好吧，为什么不呢？嗯，当我走进寺庙时，它本身就是我见过的最美丽的寺庙之一，非常漂亮。然后，到处都是汉字，他们用古老的书法书写着这些汉字。我身边有个很不错的翻译，所以我让他当场翻译了很多。我当时想，要是他们能把其中一些翻译出来放到宣传册上就好了。但我能理解，因为净土的一些内容对某些人来说可能不太容易

理解。嗯，记住，它被反复提及，凡是这样做的人，都会进入阿弥陀佛的土地。迁徙对众生来说是一件很正常的事情，如果你在德罗普街走走就能看到。嗯，这是人类的一种，佛教称之为“克莱西亚”，就像一种情绪，对吧？总是觉得别人的草坪更绿，它就存在于你心中。从二元论开始，人们开始追求一个更好的地方，比如狂野西部、梦境之地等等，你知道的。当然，对不同的人来说，不同的地方是不同的，你知道，不同的，嗯，不同的，嗯，对好杰夫来说，他的净土是不同的。嗯，我其实跟一些人说过，我想在这里提一下，这就是玛哈伊的净土是如何运作的。我举个例子，通常你去某个地方总是有目的的，比如去面试、取包裹、参观博物馆之类的，或者去见你的叔叔，嗯，总是这样，或者真的在那里定居。嗯，好吧，我谈的是一个非常深刻的层面，所以做好准备。嗯，我只是给你营造一种氛围，当他们在这里谈论净土的时候，某种成分之一就是氛围。在这次谈话之后，如果你只是沿着路走，不管你走到哪里，你都无事可做，无所事事，没有地方可

去。如果你必须有目标，必须有目的，那就没有目标。或许去北温哥华怎么样？到了那里擤鼻涕，然后回来。我敢打赌，这将是一次无比幸福的旅行，因为你知道，擤鼻涕其实没那么重要。到了那里，如果你愿意，可以隆重地擤鼻涕，甚至可以把它当成一种正式的仪式。也许今天不行，但明天可以。比如说，明天早上起床，穿上你最漂亮的衣服，就像你要去参加最重要的面试一样。在餐巾纸上写上一些准备，比如熨衣服，然后……嗯，随便去哪儿都行，比如发短信、散步或者坐船。当然，这一切都是为了所有众生的利益。到了北温哥华，你将……嗯……永远告别你的鼻涕。[笑声]我告诉你，这其实非常重要，虽然我试图把它说得轻松一些，但实际上是纯净世界的一个非常重要的方面。但是，我明白因为很多人在阅读净土的描述时，会被一些细节吸引，比如那只说话的鸟，还有游泳池，哦，还有非常重要的净土描述，你知道，比如地面就像你按一下它就会下沉，松手它就会像沙发一样弹起来。你知道，很多这样的祈祷文都是几百年前写的，那时候只有极少数人能买得起索弗种子。想象一下，如果所有的鸟都开始说话，我想你今天就不会过得愉快了。但是，请你读读阿弥陀佛的净土，你知道，净土…嗯，我的愿望是，愿我能圆满佛果，愿我能圆满佛果。是的，当我说“愿我能圆满佛果”时，想想擤鼻涕的情景，或许就能明白一些了。当然，你也可以想想会说话的鸟儿、游泳池等等，任何美好的事物，比如树木、山脉、湖泊和碧绿的海水等等。好的，那么现在，愿我永远披戴铠甲，愿我永远披戴铠甲，进入大乘道的铠甲，永不放弃积累功德和智慧的铠甲，永不停歇地解脱众生的铠甲。好的，总之，“铠甲”这个词有点象征意义，但实际上，它指的是不感到疲惫或失去灵感，不变得懒散，不变得灰心丧气。我们灰心丧气的原因是，我们不够精通，或者我们对智慧和方法的理解不够。例如，有很多例子可以说明这一点。菩萨因为修行时间太长而感到疲惫和沮丧。佛陀鼓励他说，时间完全是一种幻觉，菩萨必须利益众生，就像一个只有一个孩子的母亲梦见孩子在河里溺水，母亲会毫不犹豫地跳进河里救孩子一样。但菩萨，一个拥有智慧的人，也会明白这只是一个梦。是的，诸如此类。这些都是菩萨必须穿戴的盔甲的一些原因。也许我们可以……现在你可以提问了。我相信网上有很多问题之类的。稍后我会在今天下午继续。我们先从一个网上的问题开始吧。好的，请问你想在现场也提问，还是只在线提问？第一个问题是，当我们临终时，我们应该怀着怎样的愿望？大乘佛教有很多方法，但我认为其中之一就是我们刚才提到的进入佛界。这可能意味着真正地思考阿弥陀佛和阿弥陀佛界，并立志不惜一切代价往生那里，以利益一切有情众生。更深层次的领悟是，阿弥陀佛界并非在遥远的彼岸，而是在此时此地。是的，你问了这个问题，所以问题是，在不同的佛教经典中，都有关于立志往生净土的修行方法，但经典中也说我们应该消除一切二元论，那么我们应该如何看待净土是否存在，又该如何理解它呢？正如我所说，梦境中，记住，梦境中存在着开始，你知道等等，但它并不存在，它就在那里。所以，我们需要理解相对真理和究竟真理之间的平衡。如果你能接受这一点，那么这一切就都说得通了。否则，听起来就像一直存在着矛盾。就像我问那位僧人阿那多一样，我们为什么会这样？为什么我们会这样？好的，我们收到一位德国哲学家的提问。呃，您所批判的骄傲、怀疑和错误观点似乎与二元论的批判和概念相似，然而，二元论和概念却是哲学工作的基本方面。这是否意味着我必须放弃哲学才能成为一名真正的佛教徒？是的，但是，呃，但是，你以后还是必须放弃佛教，所以这并不重要。好的，再问一个问题。林波昨天谈到了弃绝，如何在

二元论的情况下进行弃绝。好的，我将回到我之前举的 梦的例子。你需要知道，真正的弃绝是真正地知道，当 你坠落时，你实际上并没有坠落。 这就是为什么我说，当你坠落时，如果 你尖叫，你就是在坠落，并且 不知道这是一个梦， 那就是 二元论。是的，当你许愿时，你本质上是在渴望改变还是渴望 接受？我认为两者都是。接受真正的 佛性，你的 佛性，以及改变。改变是在解开包裹 你的茧的语境中。 佛性，嗯，R，感谢您对我的 理解，我的业力理解，您教诲的美妙之处。我听您讲话时， 总是感觉一句话里既有“是”又有“否”，但 同时又不 自相矛盾。我的问题是关于弃绝和戒律。您说 弃绝意味着放弃所有 观点，而戒律则包含观点和 道德，那么如何才能同时做到既放弃观点又 遵循道德呢？很高兴 你们提出这个问题，就像 我逗那个和尚一样。这就是你们 需要习惯的，关于相对真理和究竟 真理的大乘概念。我认为你们需要知道的是， 除非你们意识到自己在做梦，否则你们会一直感到恐慌。即使 你们安然地 睡在床上，只要 你们还在恐慌，恐慌之 路就依然有效。只要你们还在做梦， 有人叫醒你们也是 有效的。但在 现实中，有人叫醒你们并不能 帮助你们摆脱这个真正的问题，因为根本就没有什么 真正的问题。 好的，谢谢。 谢谢你的讲解。嗯，你提到了艺术家这个身份，我在 想，作为一名艺术家，当你投入 创作时，你会想要带着正见。 嗯，我想到了佛教的理念，认为你的最高 见地如同天空般高远，但又像……菩提 花般精致。你知道，你的行为。但假设艾伦·巴德·金斯伯格（Alan Ginsburg） 今天还活着，我问你，当我 坐在书桌前写作时，除了写作的视角之外，我应该做什么？嗯，在 我开始写作的时候，在写作的过程中，以及在我结束写作的时候，还有什么需要注意的吗？谢谢。 好的，再次强调，这与……相对论有关。你知道，我 想我们昨天谈过， 无论你做什么，即使是像 早上起床这样平凡的事情，都无关紧要。愿它以某种方式引导我觉醒自己 和他人。我认为这是最 根本也是最 简单的。我现在 只是在给你们总结这一章的内容，而这一章 实际上包含了所有内容，所以也许 你们会有点困惑。 [音乐] 嗯，这个是的，这非常重要，我的意思是， 它非常深刻。 从某种意义上说，它谈论的 不是 时间，而是愿望。正如我今天一开始所说， 愿望总是 与未来有关。是的，但 这些经文反复探讨了这个问题。例如，经文说你应该 向未来的佛陀顶礼膜拜。 那么，该如何做呢？我身处未来，该如何做呢？这些都是摩诃衍那令人惊叹的方法，他 试图真正地、基本上地 扰乱我们通常的 思维方式。好的，你好，雷特。在过去的几年里， 我脑海中一个非常突出的想法是，自由意志 是一种幻觉。每当我开始从绝对现实的角度思考时，我的 思想似乎自然而然地 倾向于 虚无主义。我曾被警告过，或者说，在教义中，我听到了很多 关于虚无主义的警告。但从我的 角度来看，虚无主义并非错误。如果它并非错误，那么它是否可以被 利用呢？实际上，唯心主义是我灵性修行过程中一个有效的工具，但 我们都有这种习惯，这就是为什么我们会感到沮丧。 例如， 我们也习惯性地持有永恒主义的观点，这就是为什么我们会抱有不切实际的希望。 所以，这种倾向总是存在的。你 不希望的是一种源于分析的唯心主义，因为如果你 通过 逻辑或科学 工具进行分析，然后得出“虚无”的结论，那就很危险了。再说回 梦境的 例子，当你坠落时，你会感到害怕， 即使实际上你并没有坠落，你总是会回到那个梦境。 [音乐] 有趣的是， 如果你进行分析，假设 你分析得很好，你可能会说：“哦，我只是在做梦。” 你知道，这很好。 但是，假设 你通过分析得出“我正在努力记住那伽·朱那（Nag Juna）的话，我是 说月神（Chandra）的话，但是……”的结论。所以，如果你说你从未做过 梦，如果你从没做过那样的噩梦， 那真是个 比喻。不，你，你，你浑身是汗，你尖叫，你就像在喊叫，你 知道吗？好吧，好吧。Ros 提到嫉妒 也是修行者的一大障碍。 我觉得嫉妒很

微妙，抱歉，而且很难克服。Ros，克服嫉妒的最好方法是什么？很简单，我是说，比较简单的那种。呃，回答一下，因为这是个很大的问题，我没时间详细讨论。但是有一种叫做七支修行的修行方法，其中一支实际上就是为了对抗嫉妒而设计的，那就是……喜乐。是的，嫉妒是个问题。呃，他们说，你知道，M，你知道，一些评论员说，实际上有两种……失败的情绪，在这两种情绪中，嫉妒更失败。嗯，另一种是骄傲。嗯，嫉妒是的，它真的失败，因为至少你知道，激情能让你把事情做成，而攻击性也能让你得到东西。做完之后，无知会带来风暴，这感觉还不错，但你处理这种嫉妒的方式完全是毫无根据的。大多数时候，它就像你内心的一个故事。但实际上，如果你想克服嫉妒，举个例子，我觉得这话出自米拉·古德曼之口。如果你想解决嫉妒，你应该实施经济封锁。不，米拉·古德曼没这么说，我只是在解读他的话。嫉妒是由骄傲滋生的，所以看看电影《骄傲》，然后嫉妒就会变得不安。我知道该如何应对骄傲，我们可以以后再聊，现在话题太多太长了。谢谢你来温哥华。我是你书的忠实读者，我记得你用过洋葱的数学模型，就像佛教教义中的洋葱层层叠叠一样。我很喜欢阅读，也喜欢阅读关于佛教的书籍，但我每读一层，就会忘记前一层的内容，感觉自己缺乏实践，就像……哦，每读一层，就越……我读过一些资料，但是缺乏练习，我不知道应该选择哪个听众群体，才能真正静下心来认真对待，认真创作。我觉得[音乐]嗯，我想我还是把这个问题留给你吧。谢谢你的教导。嗯，我想我的问题已经被提出来了，或者类似的问题已经被提出来了。我们一直在讨论抱负，通常会说“我可以做某某事吗？”，所以在我看来，这就像我在追求某件事或者试图做某件事。你也谈到了无私的概念，所以我想知道的是，如果没有……然后是自我，是的，是的，我和我的僧侣，你在说什么？是的，是的，我明白了。还有，记住我们谈论的是从梦境开始到结束的愿望，除此之外，没有其他愿望。我想，抱歉，今天下午会讲到，它说它以佛教的结论结束，你知道，佛教的目标应该是超越愿望，是吗？这有点像……有人问过这个问题，关于戒律，但同时你又说，也许我们应该放下……我没听到那个，这和之前有人问的关于戒律的问题类似吗？还有，你说我们应该放下……比如对某个想法的执着，所以这有点像……直到我们看到……我想你可以称之为根本真理，需要一条道路，而所有这些东西都是道路，从梦境开始到结束，修行、戒律、慷慨、祈祷，一切都在那里，这就是为什么你对那位德国哲学家说，最后你必须给予反正你最终还是成了佛教徒，好吧，这说得通。[掌声]嗨，R，我觉得你的超能力之一就是你很擅长做比喻。我记得你说过，现在的正念有点像稀释过的印度奶茶。印度奶茶以前有着美好的寓意：火车的香气、黏土的粉末、糖和心。所以，对于那些渴望做出有效且令人难忘的比喻的人来说，你有什么技巧、诀窍、心智模型应用之类的推荐吗？对于那些渴望做出有效且令人难忘的比喻的人来说，这就是我们努力的目标，你知道，就像我希望能够用不同的语言与不同的人交流一样。我想，是的，我想这就是我们做这件事的根本原因。May，你有什么技巧和诀窍来刻意练习这种能力？这就是诀窍，渴望，我认为它真的是最好的诀窍。好吧，从佛教的角度来看，你认为亲密关系中最重要的东西是什么？佛教徒不太在意你吃什么、喝什么，你怎么吃、怎么喝，还有……在亲密关系中，比如“坠落”，在这个领域，我认为如果你处理不当，你知道，即使，呃，我不知道，嗯，即使是素食奶茶也可能很麻烦，你知道，素食卡布奇诺爱好者，他们有时是最糟糕的，他们就像，我不知道，就像素食恐怖分子。这是一部非常好的法国电影，叫《德兰》，真的很好。嗯，我的问题是关于气候紧急情况以及世界总体的发展方向。嗯，几年前我听你说过，我们应该设定一些目标，你知道，如果我们

担心气候紧急情况 等等，这将有很大帮助。嗯，但 我仍然有一些疑虑，因为 嗯，我不知道，我对世界发展方向的想法是， 不，我的 意思是，从我的角度来看，也许真的 没有未来了。那么，在这种情况下，我设定的目标是什么？ 不，不，如果你已经发过BDH 誓言，如果你还没有，如果你想的话，我们今天下午会做。 好的，世界将会毁灭。 会结束的，但那又怎样？我不会 放弃的，这就是我的态度。但坦白说，你知道， 世界上发生了很多不同的事情，有些真的 很好。就在几天前，我花了大概两分钟就下载了所有 伟大的长篇故事集， 太棒了。是的，我 知道你的意思，信息太多了，对吧？所以我们有点 心烦意乱。 这只是我个人的分享，我建议你 听 一些你所谓的“荒谬的”博客、播 客和视频博客，荒谬的，但 真的很有帮助，因为那样你就会觉得它们都一样，你知道，好像 它们都一样。但实际上，是的，所以， 我理解，你知道，这感觉真的非常不稳定，某种程度上来说，它确实 不稳定，但嗯，大乘佛教，尤其是 密宗，如果它不稳定，这也是一个获取利润的好机会。 好的，我们可能只能回答一个 问题，然后我们吃午饭，可以吗？好的，这个和这个，然后 我们结束。好的，R，我今天早上四点醒了。今天早上四点就醒了，精神抖擞， 昨天的教导让我精神振奋，也让我想起了一段大概 四十多年前的记忆。我昨天提到过，那是 发生在日本的一次疗愈。那时候， 灵异现象很热门， 我对这类事情很感兴趣。我很 确定那是真的， 不是 骗局。我思考过这件事，也 结合昨天的教导想到了一些事情，所以想 听听你们的意见。 视频里，你在日本的一间病房里，或者说，观看视频的人，看到的是 一位病人躺在 日本的病房里。那里有医护人员，一台监视器 连接着一个摄像头，摄像头 放在 病人体内。还有五位治疗师站在那里，双手举过病人的 身体。 他们正在 念诵咒语，你在这台监视器上看到的，也就是通过视频传输的录像，或者说是 摄像头画面，显示的是这位病人体内的肿瘤。画面是 黑白的，但你可以看到它呈现出一种 灰色。你看着他们 念诵咒语，双手放在 病人身上，你亲眼目睹这个 肿瘤在你眼前逐渐缩小，直到完全看不见。 最后，他们问， 这些日本治疗师一直在 重复的是什么？他们念诵的咒语已经完成了，已经完成了，已经 完成了。所以我一直在想， 结合昨天的教学，以及你所说的，当你进行 抽吸的那一刻，从 某种程度上来说，治疗就已经完成了， 所有的因果 关系都汇聚在一起，就像魔法一样。因为我们 在这段视频中看到的，就像魔法一样，对吧？ 看着这个肿瘤在大概 20分钟左右就消失了。嗯，好吧，也许你可以 晚点再做一次，是吗？ 好的，嗨， 你刚才提到要像鸟瞰全局一样看待人生，并记住人生的悲伤。 我想知道这个想法是否与 不执着于轮回或涅槃的极端，或者不偏爱其中任何一种 最高境界有关。这才是 真正的鸟瞰全局，鸟瞰全局，还有另一只鸟呢。 [笑声] 好的，我们吃午饭。 [音乐] [音乐] 休息

愿力为王，2024年1月6-7日，加拿大温哥华 - 第三部分

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=5RQIPodgQ0c>

[音乐] 所以昨天我记得我们谈到了 [音乐] 愿望是多么重要。嗯，今天早上我们谈到了相对真理和究竟真理，嗯，相对菩提心和究竟菩提心。也许这也是理解究竟菩提心的方式。当我们谈到究竟菩提心时，嗯，你知道，我举了一个梦境中从楼上坠落的例子。究竟菩提心就像，你知道，没有人真的在坠落，但相对而言，存在着坠落的感知，因此产生了恐惧。因为有了恐惧，当然就会产生想要摆脱这种恐惧的愿望。嗯，这种愿望，从某种意义上说，你可以说这是愿望的种子。但讽刺的是，这种恐惧的根源在现实中是没有根据的，它是一种幻觉。但是，如果有人在做噩梦，你进入他们的梦境告诉他们，你只是在做梦，除非这个人准备好去思考并听取你的话，否则这样做没有任何用处。有时候这样做是有益的。现在，我们也要理解他们梦境的故事。嗯，因为这是一部大乘经典，我们谈论的是从他人的梦境中觉醒。是的，这也让事情变得有点复杂，因为有人会说，这是他们的梦，我的梦是我的梦。毕竟，佛陀说过，即使是他，也无法消除你的痛苦，你应该靠自己。那么，为什么要把所有人都纳入其中，承担起唤醒他人的责任呢？当然，这些就是让事情变得有点复杂的原因。总是要谈论相对和究竟，有时它们被视为一体，有时又被视为不同，这总是充满挑战。正如我注意到的，许多问题都源于此，有很多类似的问题。嗯，我不知道，假设一下，佛教徒讨厌听到这些问题。甚至有一部经文列出了14个问题，佛陀从未真正回答过，而实际上，不回答本身就是答案，许多人误解了这一点。某种程度上来说，这算不上一个答案，但这个“没有答案”本身就是答案。其中一个问题是：一切究竟何时开始？这是一个棘手的问题，因为“开始”这个词暗示着最初的创世记。所以，你实际上是在谈论最初的终极真理。你知道，真正的佛教徒不喜欢这样。还记得那个从楼上坠落的人吗？坠落的开始其实从未真正发生过。所以，你知道，坠落并没有一个确切的开始，坠落的开始只能被谈论，仅仅因为下面有地面。这些都是你们提出的问题，这很好。你们中的许多人都问了这些问题，这实际上意味着，我同意做这件事的全部意义就在于此。普里丹·拉贾，我很高兴它真的让你们感到困惑，因为正如我在这里重复的，你知道，“开始”以及像创世记、世界末日、末日这些概念，就像谈论梦的开始一样随意，就像我从……我是说26……坠落一样。地板，然后我慢慢地从22楼坠落，就是这样，但我无法忽视它。你看，这就是问题所在，你知道，那里有一种真正的痛苦，它叫做噩梦，你知道，汗水、尖叫、梦游，所有的一切，噩梦，轮回，无论你想怎么称呼它，无论你想怎么称呼它，我希望你能意识到，大乘佛教，尤其是大乘佛教，是一种看待世界的不同方式，我认为这很好，即使你只是理性地听它，它也会真正改变你的视角，即使它让你意识到，你说的一切都很模糊。当我说，你知道，玫瑰是红色的玫瑰，当然很模糊，虽然红色很模糊，但那到底是什么？终极的红色，很模糊，第二点，不算太糟，但最糟糕的是，哦，天哪，这是什么悲剧，你知道，这就是红色，我的意思是玫瑰是红色的，那是什么？所以你现在只需把这个应用到所有事情上，你所有的价值观，你所有珍视的东西，所有的一切。你不喜欢的，我并不了解所有，但大乘佛教会说，你不必事事都照搬，那是浪费时间，只需追溯根源。这非常庞大，从26楼到地面，整个体系，最糟糕的是M，你知道，整个Lin，它已经陪伴我62年了，你能相信吗？然后一位伟大的菩提子在嘲笑我62年，然后之前什么都没有，亿万生生世世，当你还是蜘蛛的时候，当你还是……我不知道，一些虫子的时候 [音乐]

或者当你没有……你知道，不知道，你知道，当你使用完全不同的语言的时候，是的，所以这个J，好的，所以有一个词，或者实际上是两个词，你知道，就像是，zz，有点像badra，呃，chup是Bodhi，呃，Char Bodhi Char badra Chara，呃，charia 就像行动，也许就像你生活的方式，你运作的方式，基本上，所以菩提子基本上有一个，但只是为了让你理解两种功能，两种方式活在菩提行和坏巴达拉，嗯，五月又来了，嗯，好吧，在祈祷文的结尾，这真是太好了，太美了，我们应该祈祷多久？我们应该渴望多久？只要天空存在，它说，看，我告诉过你，他们不喜欢这种说法，比如我应该祈祷多久？这一切何时开始？这一切何时结束？他们不喜欢这些说法。所以，这就是你如何得到答案的，比如只要存在，只要哪里，只要天空存在，就有如此多的情感，直到所有的一切，只要有这种情感，也许，也许，我的渴望的极限也会如此。在某种程度上，这也是一种渴望，也许，我永远不会解脱，直到所有这些问题都得到解决。所以，这种对某种结束的渴望不是五月的事情，没有最后一页，没有高潮，但同时，也永远不会对无尽的无尽感到恐惧，因为没有结束，因此也没有无尽的虚无。所以，菩提总是处于极乐之中，就像每一刻你都在得到提升，那一刻菩萨看到一个无知、固执、难以相处的人，就像饥肠辘辘一样。这些东西又是从哪里来的呢？回到我一直在说的，也是你们用各种方式问我的，这种……这种……对开始的渴望，这种对结束的渴望，其实并不是佛教的语言，尤其是大乘佛教的语言。即使你只是理性地听，如果你能大致理解，这应该已经让你摆脱了对死亡的恐惧。注释里就是这么说的。所以，我的意思是，改变……死亡就像……换一件……紧身的……泳衣，比如特小号的，需要一些时间才能……耸耸肩……说话……好吧。[音乐]是的，愿我能……好吧，愿我能利益所有人，实际上有两件事：愿我能让他人快乐，但更重要的是，愿我能给予他们一些有益的东西。就像……你知道，给你冰淇淋会让你立刻感到快乐一样。既然给了冰淇淋，我就应该把它拿走，因为它对你的健康有益。有点像这样，愿我能让他们快乐，愿我能造福他人，愿我能按照佛陀的教导完成所有佛法活动，但愿我也能按照[音乐]，按照众生[音乐]，嗯，情绪、文化、心境等等来做。这非常重要，因为大乘佛教不相信一成不变的模式，也不相信那种模式。如果我是你，你的弟子，碰巧是雾或蜘蛛，你就必须像雾或蜘蛛那样行动，像雾或蜘蛛那样说话，像蜘蛛那样举止，像蜘蛛那样兴奋地荡来荡去，像蜘蛛网那样。但是，你知道，我知道你必须按照那种方式说话，但你知道，不要忘记，我们都应该按照佛陀的教导去做那些事情，那些事情一直都在那里。愿我能毫无顾虑地做这些活动。无休止地，这真的很好。愿我能永远遇到像我这样行事、这样思考的人，这对初学者来说非常重要，尤其需要一些支持。我想，愿我能遇到那些与我志同道合的人，那些希望利益他人的人，那些希望参与一项卓越的修行活动的人。在遇到他们之后，愿我永远不会让他们失望。是的，这大概是大乘佛教中与“上师”最接近的描述，但它仍然是一种精神伴侣。然后，愿我永远学会凝视被无数菩萨环绕的诸佛，并且毫无疲倦地向他们供养。我不知道该如何表达，你知道，它真正谈论的并不是未来才会发生的事情，而是当你睁开双眼时，就被无数菩萨环绕着，你只需要学会凝视他们。要看到它们，不仅仅是看，而是真正地去看，不仅仅是看，而是互动，比如像供奉一样，提出问题，接受答案。再次提醒你，这是《伊萨特经》，这是茎部的一部分。[音乐]有时它也被称为花经或装饰经。嗯，好吧，我不知道装饰的定义。装饰就像你安排的东西，这样，突然间一切都变得突出，变得特别，诸如此类。对吧？我们称之为装饰，例如，在我们有限的人类思维中，这朵花就是装饰。潜意识里，或者也许是有意识地，这朵花的存在，可能使其他所有部分都变得美丽，变得可以忍受。《

《阿塔姆经》的理念是，你只需要学习如何添加宝石，比如耳环，你添加蓝色，或者一颗珍珠，添加一些东西，然后一切都会变得和谐。耳朵和耳朵旁边也很漂亮，鼻子和鼻子旁边突然看起来很棒，嘴巴突然看起来很棒，然后一切都看起来很棒。我不知道。嗯，那些想读的人请读《阿塔姆经》，因为它真的非常非常……它需要一些时间才能理解，但一旦你理解了，它真的非常感人，非常感人。不要把它当作小说来读，你知道，它有点像小说，你知道，有点像线性叙事，但只要读它，它就……它应该是对当下正在发生的事情的描述，对吧？是的，是的，它就像一万次的蘑菇，它真的……该怎么称呼它呢？不仅仅是视觉、声音、价值、距离、历史，是的……我渴望觉悟，但与此同时，当我在轮回中游荡时，愿我能积累心智，愿我能圆满善巧方便、智慧和三昧，并且，在每个原子之上都存在着佛陀，佛陀的数量等于宇宙中所有原子的数量，我会看看这些佛陀……我将凝视他们，我将效仿这些佛陀，如同海洋般漫长的岁月。我将聆听如同海洋般深邃的教诲，如同聆听如同海洋般悠扬的旋律，以我如同海洋般坚定的决心。当这些佛陀转法时，我将进入他们的言语之中。我不仅要聆听他们的教诲，更要我智慧的力量进入这些教诲之中。我不仅要进入他们当下的教诲，更要进入未来佛陀的教诲之中。我将在瞬间一次又一次地效仿这些如同海洋般深邃的佛陀，不仅要效仿他们的身、语、意，更要成就如同海洋般深邃的佛场。我将祈求这些佛陀转法，我将在瞬间前往每一位佛陀面前，凭借这些佛陀的力量，体验他们的临在，愿我所有的力量，包括身体的力量，都能被特定的佛力所激发。愿他们都能成就。[音乐] [音乐] 嗯，也许吧，好吧，其中一种力量是……就像奇迹的力量，显现奇迹，因为菩萨已经理解了相对真理和究竟真理，因为菩萨已经理解了……数量、大小、目的地的非二元性，菩萨可以显现这些奇迹，比如在一分钟或一瞬间到达很远的地方，将一瞬间扩展到到一个劫，再将一个劫扩展到一瞬间，这只是其中一种力量。嗯，还有另一种力量是超越障碍，有时被称为“神通”，就像一种……存在，存在。我不会一一讲解所有的力量，就讲这一种，也许就讲其中两种，因为它非常广泛。好吧，存在的力量或超越他人的力量，因为菩萨不受二元性的玷污，嗯，不仅仅是时间和空间的二元性，而是各种善恶、不道德、道德的二元性，不仅在物质层面，而且在各个方面。嗯，言语和心智活动，所以菩萨绝不会陷入虚伪或伪善，也许吧，伪善，就像真实，所见即所得，我认为这真的粉碎了[音乐] 伪善之魔的心。是的，这只是一个非常简短的解释，它非常重要，嗯，某种程度上是真实的，真实的坐姿，真实的临在，真实的内在存在，就像很少有人会和你争论一样。我的意思是，这是一个很糟糕的例子，但它可能适用，就像一个3岁的婴儿赤身裸体地走路，你会和他争论这是违法的吗？我们只能接受它，没有太多争论，每个人都接受它。是的，现在，将这种状态乘以数十亿倍，菩萨就达到了这种完全真实的状态，所见即所得，这就是它的样子。这是为了克服障碍。好的，那么佛陀，也许我们渴望净化海洋，就像佛田海洋，解脱海洋。就像菩萨的理念一样，看到真理如海洋般广阔，成就智慧如海洋般广阔，从事行动如海洋般广阔，成就愿望如海洋般广阔，供养诸佛如海洋般广阔的诸佛，如此，永无止境，永不疲倦。菩萨，也就是我们，也将成就诸佛的愿望。好的，这只是对菩萨思想的一个非常简短的概述。对于初学者来说，我们大多数人甚至无法理解这一点。那么，初学者该怎么办呢？对于那些想要追随和效仿菩萨的人来说，菩萨应该想到有一位名叫萨摩婆陀罗的菩萨，他所成就的，或者说他所立的愿望，或许也包括了所有愿望。第二个愿望也是关于菩萨的愿望：愿我们孜孜不倦地立愿，愿我们的行动无限，愿我们的品质无限。

从评论中可以看出，当你读到类似“也许，也许，也许 我们的质量是 无限的”之类的观点时，它包括，比如菩萨在下午 5 点之后是否需要变成白痴。 今天到 7点，为什么不呢？这就是它包含在这里的原因，因为你知道，那些白痴就像 他们一样强大，因为我的 意思是，这真的可以造福很多人，例如，它可以让人认为他们更有 用，这很重要，让他们这么想，是的，是的，它就在那里，你知道，如果一个 巴特瓦人需要感到无助、生病等等，那么是的，就那样吧；如果一个博德瓦人，你 知道， 比如无家可归的瘾君子，我不知道，或者一个博德瓦人需要像……嗯， 烦人半个小时，我可以那样吗？是的， 你不能排除任何东西，基本上没有任何一种品质可以被排除，唯一 可以排除的是 违背真理的东西，或者 因此对他人没有益处的东西，是的，所以这就是BAS，基本上是对这个 [音乐] 嗯，嗯， 抱负的非常非常糟糕的总结， 所以，嗯，我想我应该让你们问一些 问题，嗯，几分钟，然后我们 将进行 B和嗯， 避难所，嗯，嗯，对于那些不想在……寻求庇护的人来说 菩萨， 呃，但如果你还想坐在这里 看看发生了什么，我们非常欢迎。但那些想回家的人， 呃，我不知道，现在做你们的事情吧， 我的意思是，你们可以走了。与此同时，我们有一些问题。 呃，一些网友在 问，呃，R能把正在 读的文字口头转述给L吗？好的，我会的。好的，还有一个 问题，Ros能给那些正在 与 抑郁症作斗争的人一些建议吗？这有点难，因为呃，我没有受过相关训练，我真的没有受过相关 训练， 而且抑郁症非常复杂，我不知道抑郁症到底是什么意思，它似乎 与生理、化学、心理和 情绪都有关联。如果你知道的话，我认为精神科医生和 心理学家的帮助非常好，就像 做一次好的 按摩一样。但是，呃，如果你说的是 基本上你 知道的轮回 就像一个漏水的管道 系统，那么你必须 接受它无法修复，这本身就会有一些帮助。 当我在 日本这样的地方时，即使是很小的……真的很有帮助。 事情总是 出错，我在尼泊尔的洗手间里特别烦躁，那个 洗衣机好像永远都 用不了。其实我并不真的生气，我已经接受了，事情就是这样。所以， 因缘和合，如何 处理因缘？好的，谢谢。你能用 你追梦的例子来解释一下 大乘佛教和空乘 佛教之间的区别吗？大乘佛教的教义是这样的，就 这三种吗？还有更多吗？没有，我的意思是，嗯，就 这三种的区别。好的，你知道，我得简明扼要。我的 意思是，有很多种解释方法，我只选一种。这 是关于修行的。比如说， 你生气了，该如何处理？他们会说，你知道，生气真的很 不好。你应该多 了解一下 生气的坏处，你应该有很多……该怎么说呢……爱等等。所以 他们就是这样处理愤怒的，比如戒律等等。 摩诃 是所有有情众生的愤怒，愿他们都来找我。是的，他们就是这样处理的。 然后就出现了巴扎尔。 你说什么？愤怒不好？它只是一种心理因素，不要让它缠住你。 看着，这是一个非常著名的法门， P 弃绝 J 转化。她不，好吧。这也取决于情况，也因为 弟子的理解不同。弟子们听到的 方式不同。我希望我的弟子能写下他听到的东西，他 或她或其他什么人。再次感谢您的 教导。R， 您通过书籍、电影甚至音乐分享了佛法。如果您有 机会通过 电子游戏分享佛法，您会怎么做？ 您能推荐一些我不太了解的游戏吗？好的。 嗯，这可能需要一些时间，所以我只推荐少数几款。例如，《最后生还者》、《质量效应》等 游戏，它们提供了 决策和道德选择的机会。还有一整个系列，或者说甚至不是 系列，而是一个完整的 独立游戏世界，它们 更注重正念。 说到造福他人，你有那份清单吗？ 我有，是的，我可以帮你列一份。不不，我是 认真的，这很好。是的，我完全可以做到。嗯，但是作为一个 在电子游戏行业工作， 并且有一定的影响力的人，这种影响力的唯一用途就是 造福他人。所以，作为一个 在这个行业工作，并且 不想造成伤害的人，你会建议如何 与教育行业沟通，使其变得 更好？我相信肯定有办法的。 你知道，我不知道该怎么

告诉你，但我可以，我很确定有办法的。菩萨说过，如果某种东西有欺骗你的方法，那么同样的技术也可以被用来不欺骗你。所以我相信我们可以做到，但我需要那份清单，可以吗？我完全可以给你一份清单，告诉我怎么发给你就行了。好的。嗯，你谈了很多关于做梦和醒来的事情，我相信你曾经是一个做梦的人，现在你已经醒来了，那么你能告诉我吗？从你的个人经验来看，是什么让你觉得醒来如此重要？你能给我们一些指导，让我们即使在梦中也能运用吗？我醒来了，这是免责声明，是的，这是事实。好吧，但我一直以来都运用逻辑推理，这是我唯一拥有的东西。所以当我运用它时，我能看到好处。我是一个已经看到好处的人，所以我应该……我应该为自己感到高兴。是的，有什么指导吗？有什么指导吗？只要做普拉纳·拉贾（Prana Raja）就行了。实际上，谢谢你，里莫。我的问题是，当我们总是发誓要醒来，就像所有众生都醒来一样，但当我们醒来时，我们醒来后却感觉……我的意思是，梦中的所有众生，当我们醒来时，他们都消失了。那么，为什么我们发誓要醒来，总是渴望唤醒所有人呢？还有谁需要我们唤醒？还有谁需要我们唤醒？我以为当我们醒来时，梦中的一切都消失了，对吗？好的，现在这个问题和我们之前讨论的非常相似。很高兴你们提出这个问题。你们是以自己的视角来思考的，也就是以躺在床上睡觉或醒来的人的视角来思考的。所以，这里从来没有过祈祷，也没有人做过祷告。谢谢，记住。好的，我的一位好朋友病得很重，可能很快就要去世了。她不是一个信奉宗教的人，她更倾向于科学。我不知道该如何帮助她走完人生的最后一程，但我真的很想帮她。你们有什么建议吗？玛海，既然我们在谈论这个话题，如果你有时间，请读一下这篇祷文，就在这位朋友的旁边。如果你想再多做一点，我会说，我要跟你说几句话，这可能不是胡说八道，但如果不是胡说八道呢？你不妨听我说完。你要说的是，谁知道谁会先死呢？是你还是我？也许我会先走。嗯，当你……当你……我们死后，身心将会分离。身心分离其实是个好消息，因为你的心灵会变得更加独立。在此之前，你的心灵总是受制于五六个感官——眼睛、耳朵、鼻子、舌头等等。现在它们要消失了，它们要退休了。所以你的心灵将会非常赤裸。当你的心灵赤裸裸地与外界互动时，它将会非常……最终，你会拥有一个客观的灵魂。你知道，你是个科学家，对吧？最终，你将体验到客观世界。这可能会让你感到害怕，但不要害怕，要始终认为这是你的心灵在捉弄你。我想现在说这些就足够了。你好，我是个初学者，对你们所有的教导和佛教教义都非常陌生。今天我在这里，感谢我所学习、吸收、处理和反思的一切。不知道为什么，但我被你沙发上的两个靠垫吸引住了，我想知道哪里可以买到它们。哦，你最好问问这些人。我不知道。谢谢。很好，这真是个好问题。嗯，今天早上你谈到了完成福田，你举了个例子，说去北温哥华打喷嚏，听起来像个玩笑。你是想表达完成福田也像个玩笑吗？你把它说得好像……玩笑，真是个好玩笑。玩笑很重要。不，它会让你解脱。我想……这个讨论待续……待续。如果你能解释一下，嗯，在这个层面上，奉献和愿望有什么关系？哦，好的。嗯，它们有什么相似之处，有什么不同之处？嗯，奉献是指，如果你已经积累了一些东西，比如行了五体投地，你就奉献。愿望是指，你还没有具体做什么，你只是渴望更多。我们称之为愿望。那么，愿望本身就能起作用吗？功德？功德？是的，是的，是的。这就是为什么，你知道，我们也做了一些关于七支的事情，对吧？是的。好的，谢谢你，R。你刚才提到，有时候告诉别人从噩梦中醒来并不是个好主意，因为他们可能无法接受。嗯，根据我之前的经验，当你建议别人时，确实会有帮助。但我想请教一下，什么时候该告诉他们醒来，什么时候不该告诉他们？据说，有一种愿望，希望总能遇到这样的朋友，他们知道如何……应该

告诉你你在做梦吗？应该什么时候叫醒你？应该突然叫醒你吗？还是应该挠你痒痒？或者用一桶水把你弄醒？这就是为什么要渴望拥有一个好朋友。好的，我们来谈谈我妻子的问题。她一直在练习NRO（瑜伽），也在做Guru Yoga（瑜伽大师），当她读Sum（瑜伽经）时，她会失去其中的乐趣。但如果她不读，她就会……她并没有这种感觉，所以当她不读瑜伽时，她感觉很好，她感觉很好，但是她不做瑜伽时，她感觉很好，但是她读瑜伽经时，她感觉自己失去了快乐。我想，休息一个月怎么样？好的，谢谢。嗨，嗨，R，这些教导非常宝贵，真的帮助了我。我真心祈祷我的问题也能帮助到其他人。我的问题是关于愿望的。我在人生的道路上遇到了很多障碍，导致身体不适。我甚至尝试联系我的老师，并有机会沟通，但后来被一辆翻斗车撞了，失去了沟通和说话的能力。一年后，我尝试写作，但那不是发自内心的，因为当时的处境，我无法感受到自己的内心。这种情况不断发生，而且越来越多。所以我的问题是关于愿望的。你能帮我真正理解愿望的含义吗？我接受正在发生的一切，因为这是我愿望的实现。一方面是业力，另一方面，我真的渴望能够侍奉佛法，照顾众生，但由于我自身境况缺乏活力，我一直无法真正做到这一点。所以，您能否帮我找到一个必要的愿望？嗯，针对这种情况，嗯，我的意思是，你可以许愿，但我建议你用常规的方法去解决它，因为你知道，当我们身处从26层到地面的境界时，所有常规的方法都适用。是的，我觉得我正在这样做，你觉得我没有吗？我想，嗯，我的意思是，你不能仅仅依赖愿望。我明白了。好的，你得简短点，你能听清我这样说吗？谢谢。嗯，您说过，觉悟者，嗯，无情的，您能再详细说说吗？关于这一点，嗯，你是说觉悟者，是的，无情的。好的，让我想想，超越数字、方向、时空的人，我想。好的，嗯，谢谢您第二天的教导，我想问的是……关于权利和自由的话题，您认为佛教和佛法对此有何看法？它们是否与约翰·洛克或托马斯·杰斐逊关于优先考虑个人权利和自由以及追求幸福高于一切的观点最为接近？这些观点塑造了西方文明的大部分。或者，它们是否更接近于道德义务和家庭等级制度比个人权利和自由更重要的混乱原则？这些原则在东方文明中更为常见。又或者，它们是否更接近马克思主义，认为某些集体或阶级利益凌驾于个人和家庭利益之上？或者，佛教在这个问题上是否有完全独特和不同的观点？正如我之前所说，所有这些都是从26楼到地面的。是的，它们都只是小孩子的游戏，都是小孩子的游戏，幻觉，小孩子的游戏。有很多词可以用来形容幻觉，比如流星、海市蜃楼……你称之为……我不知道这是什么，某种小虫子的唾液，它们会把自己粘在一起。我不知道。我不知道该怎么翻译，那么佛陀会怎么说呢？佛陀会怎么说呢？你应该超越所有这些，它们都不管用。好吧，所以基本上我的意思是，丘奇大错特错，他说民主是次好的，事实并非如此，它们都是垃圾。谢谢。是的，很好。我忘了这一点。嗯，还有一个后续问题，在中国，我记得是东中国，有一座很大的雕像和一座山。我想每个雕像都和摩耶夫人和拉维斯特拉的大象不一样。是的，是两头不同的大象。我不知道，但确实有两头大象，但他肯定坐在大象上。大象象征着什么？我认为大象象征着很多东西，其中之一就是大象有个把戏：它明明看见了，却总是假装没看见。好的，谢谢。好的。嗯，我记得带领大家，一句一句地背诵七行祈祷文。好的，我们来看看。你好。我是一位来自日本的创作型歌手。从佛教的角度来看，您会给……什么建议？一位有抱负的艺术家，她想要什么？什么艺术家有抱负？哦，我明白了。[音乐] 佛教徒对艺术有很多看法，有很多关于“nman”（梵语，意为“无我”）的研究。嗯，你知道“F”（梵语，意为“无我”）吗？不，我不太熟悉。嗯，[音乐] 总之，现在因为我们时间不多，嗯，艺术与佛教中的幻象有关。嗯，

汇集起来，但是，嗯，如果它能引导我们走向真理，那么它就是有价值的。嗯，我
现在只能说这么多。嗯，非常感谢。 嗯，我的问题是，除了奉献和为他们献出生命之外，您会 建议我对
最近失去亲人的朋友Cel说些什么？ 哦，这个我不太了解， 我想，嗯， 我不知道，比如， 嗯，交谈，
倾听，还有，嗯，我想奉献 愿望。嗯，我的问题是，嗯， 您制作了很多电影，您有
什么即将推出的项目吗？比如制作 儿童动画或游戏？ 嗯，您身边有人 可以帮忙吗？ 这些电影或
游戏，这样孩子们就不会 沉迷于我刚才提到的那些有害的东西。 你知道，我打算
看这个视频，我是说，我会参与到 这些电子游戏中。好的，谢谢。嗯，我确实 有一个关于一个有
盗窃癖的僧侣的电影项目，我们来看看。好的， 非常感谢你的 教导。嗯，我有一个问题，其实也
和孩子们有关， 因为我意识到，在 现在的教育体系中，我们有点被 误导了，我们总是说我们 想要成功
等等，但在佛法中，情况恰恰相反。 如果我们试图 在当地的 佛教中心组织活动来帮助孩子们，
我们该怎么做呢？您有什么建议，既能 避免强迫他们 成为佛教徒，又能 帮助他们开悟成佛。
谢谢。这是一个非常重要的 问题，我还没有一个 合适的答案，但我正在努力促成 一所学校的建立，
所以请保持联系，我们会尽力 看看。 我们可以一起做，我的意思是， 这就像逆境一样，这不
是一件容易的事。 好的，嗨，R，嗯，我们一直在谈论 愿望，对我来说，这听起来就像 我们在许愿或
祈祷。嗯，我的问题是， 我们到底在向谁祈祷？是 像一位全能的神，有
能力实现我们的愿望吗？是的，好的， 佛教徒。嗯，严格来说， 没有，你只是在产生你的 愿望和
决心。但如果你想拥有一个，可以去拜见萨姆·巴德拉，因为他渴望 帮助你实现愿望。好的，哦，嗯，
我有很多问题，但现在 不是问这些问题的合适时机或场合。 我只是想打个招呼，
嗯，希望我们今生还能再见面。好的，哦，我的天哪， 谢谢你。等等，等等， 等等，你
来温哥华之前去哪儿了？你还带着那块 石头吗？不，哦，我有很多石头， 它们在哪儿？我口袋里有一些。
哦，好的，我 很好，谢谢。我只是有个问题，因为 我是个初学者。 我很 好奇，如果佛陀鼓励我们
转世，祈求往生 净土，那么为什么那么多僧侣还要 试图再次转世到 地球上呢？ 哦，我想你
说的应该是藏人吧？藏人 是少数，还有 成千上万的 中国人、日本人、禅宗信徒，比如
韩国人、泰国人和缅甸人，他们根本 不考虑这种事。 只有少数藏人在喜马拉雅山脉一带，他们 有这种想法。
事实上，这引起了很多人的 困惑，也导致了 很多腐败现象。但这也很 耐人寻味，所以它不会消
失，确实很有意思。是的，我 真的很困惑， 因为我觉得如果他们 再次转世，那就意味着他们并没有阻止
轮回。因为记住， 我之前说过，你的祈祷永远不会 结束，你永远不会…… 你不想 开悟，就是这样。
祈祷是其中之一，好的，哦，嗨，谢谢你 今天的教导。呃，我有个问题， 这个问题可能和
你昨天和今天的演讲无关，所以，我 想问的是，如果你要
选择一个你喜欢的女孩，一个喜欢你的女孩，一个选择你喜欢的女孩， 和一个喜欢你的女孩，你会怎么选？
[笑声] 我得想想，没关系，好的， 没关系。我们可以交换邮箱吗？当然可以， 没问题。好的，那我告诉你。
也许你应该帮帮 我，没问题。好的，好的，好的。 我想，呃，就是，嗯，嗨，嗨，很 高兴见到你。我 从
2012年成为佛教徒，但直到2020年才开始看你的 视频和读你的书。 然后我记得我在社交媒体上写了一句话，
我说我需要见Zar，至少 在 我死之前见一次。今天我觉得我的使命 完成了，所以非常感谢你
来到温哥华。嗯，我其实是 昨晚才偶然在Red上发现你在温哥华的。 在你的某个视频里，
你向新西兰致以问候，呃，你的…… 我当时是新西兰的学生，后来 发现票卖光了，就 恳求入口处的女孩们再
卖给我一张。我还带了一个 朋友，他没能 进去，但她们还是卖给了我一张。
所以，今天能来这里见到您，我感到非常荣幸。非常感谢您 来到温哥华，希望您能 再次光临。

非常感谢您所所做的一切。我 只是想请您 读一下您在2023年初写的那篇 名为《 祈祷文》的文章。我想您
写了一篇名为《祈祷文》的文章， 所以我请求您能
读一下。是的，我已经读过了。您可以读一下那篇《祈祷文》。 好的。您能帮帮我们吗？您能告诉我们
如何才能真正达到 摩诃的境界，以及在现实中体验非二元性吗？ 哦，聆听和冥想，没有
时间，没有空间，没有手机，没有形状，没有 颜色，这真的让我很困扰。谢谢您。 不用担心。 你知道，这比
我们很多 习惯要容易得多。您叫什么名字？约瑟夫·西（JPH Josephin See） 这就是你
习惯性地称呼自己的方式，这有点 荒谬，是的，就是这样。所以 我们就这样养成了习惯，现在我们
用同样的策略来 养成习惯。这并不意味着你 无足轻重，它只是意味着
约瑟芬·巴利耶（Josephiley）认为身、心、语没有真正 存在的本质，无足轻重意味着无我主义，
所以差别不大。是的，正如 所有菩萨所说，你必须这样做， 而且实际上更容易养成 这种 习惯，因为它更接近
真理。 是的，但我们现在时间不多，所以 无法详细讨论这一点。是的， 这就是为什么需要听闻、
沉思和冥想的阶段。 好的，现在我们要进行菩提。 好的，你不是皈依我，我 无法给你皈依，因为你必须皈依
不会 欺骗你的人，不会 动摇的人，不会让你失望的人，你可以 信任的人。所以你唯一可以 皈依的就是佛法。
一切皆无常。 这就是 佛法，没有什么能给你 百分之百的 满足，没有什么
独立存在的，也没有什么是真正存在的。这不会 欺骗你，也不会 像有一天某些东西会变成
永恒那样，而你可以依靠的就是佛法。这就是皈依的意义所在。皈依者是 佛陀的老师，是
证悟佛法的人，然后是佛陀的 社群，也就是佛法社群。这就是你皈依的内容。所以，在皈依
佛法之前，你必须先皈依佛法。那么，我该怎么做呢？ 你知道，这其中有什么
承诺吗？比如从现在开始我不能去 拉斯维加斯之类的？没有 这些。
如果你皈依了佛法，你就不能再皈依“某些东西可能永恒存在”这种信念，因为这说不通。所以，如果你皈依
了 佛陀和佛法社群，你就不能再 皈依一个相信 永恒存在的体系。你不能这样做，就像 你不能左右摇摆一样。
现在大家一起，好吗？然后尽量不要 伤害他人， 好吗？ 现在，一般来说，好吗？我们现在要
进行一个仪式，因为虽然 皈依的主要途径是通过 订立 誓约，但仪式会有所帮助，所以 才有皈依的仪式。
为了代表释迦牟尼佛， 这里摆放的是佛像，它象征着释迦牟尼佛。请 记住，这不是青铜像，而是
真正的释迦牟尼佛。 然后，请双手合十， 请跟我重复。我会稍作 停顿，然后 打个响指。 那一刻，你就
皈依了。好吗？现在， 再次皈依菩萨。在佛陀 和菩萨面前， 想着你将 走上这条 道路，去唤醒一切有情
众生。这是一个摩底迦传统， 这意味着你不必一夜之间完成所有的 菩萨活动，而是要
一步一步地去唤醒一切有情 众生。好吗？请 重复。好吗？现在，我将 引导你们进行一些 冥想。请想着，
今天，你们的生活变得充实而 富有成果。今天，我成为了 佛陀的继承人。从今以后，我将 竭尽全力投入佛法
事业，如同盲人乞丐偶然发现宝藏一般。 在 这些负面情绪和习惯 模式中，我找到了这至高无上的
慈悲，并渴望唤醒一切 众生。我欣喜 不已，并向 众生宣告：今天，在诸 佛陀面前，我已发菩萨愿。愿一切
天神和阿修罗都幸福安康， 愿所有众生的菩萨心都能在 尚未证得菩提位的众生和已经证得
菩提位的众生心中生根发芽、成长。愿 他们的菩萨心成长 成熟，愿 所有众生都不与
菩提位分离。愿我们都能被诸佛陀所接纳， 愿我们都能摆脱 魔罗的念头和行为。愿诸佛陀的
所有愿望都能实现， 无论诸佛陀的愿望是什么，愿他们…… 愿他们 成就，然后是一系列的 愿望：愿我
成为病患的良药，愿我成为 渡河者的桥梁，愿我成为前往彼岸者的船，愿我成为迷失者的 向导，愿我
成为身处困境者的伴侣，愿我成为饱受 酷暑折磨者的荫凉，愿我成为 黑暗中徘徊者的明灯。
好了，接下来我要进行 我们一直在学习的布兰尼德·拉贾的传授或解读。 嗯，这是非常简短的，

即使我再次阅读它，我仍然发现有很多元素没有涵盖，但我认为大部分内容你们需要自己去发现。即使在我阅读的时候，有两件事引起了我的注意，但我没能和你们分享。一是这个愿望，你知道，乍一看，它听起来像是“愿我永远如此”，它有点优雅，但优雅中又带有一种意味。不参与其中，这里面蕴含着很多精髓。比如，当我与人互动时，我总是保持优雅，但又带着一丝谦逊，嗯，就像你什么都没做一样，但实际上你做了很多事。另一个真正吸引我注意的，我没提到的是预言。是的，它确实包含着这样的愿望：愿诸佛降临，赐予我预言，让我成为这样的人。这在大乘佛教中是一个非常非常重要的概念。我认为它也鼓励年轻的菩萨。[音乐] 有时，一些佛陀，这些菩萨，这些佛陀，他们甚至可以预言，在未来的亿万年里，你会成为这样的人。好的，我知道我还没有给你们皈依的名字，如果你们坚持，对于那些没有皈依名字的人，我知道你们大多数人都有，但如果你真的想要一个，就叫自己花饰吧。好的，就这样，非常感谢。[音乐]