

愿力为王，2024年1月6-7日，加拿大温哥华

## 第二部分（AI整理版）

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

讲师：

昨天有人问到自由意志，以及自由意志与宿命论的对立关系。我必须说，在我的一生中，我从未彻底解决这个问题——包括佛陀的经典在内。但我必须承认，要真正解答自由意志、宿命论、命运、运气等问题，迄今为止，我尚未发现任何哲学或理论比佛教、特别是阿毗达摩的教义更为圆满。我甚至在播客里听了许多相关讨论，比如各种小组讨论，因为我认为这与"愿望"这个话题密切相关。

所以我打算稍微深入探讨一下。正如我昨天所说，当我们谈论愿望时，谈论的当然总是与未来有关的事情，不是吗？比如，我可能成为这样，他们可能成为那样，诸如此类。

我们上次的鸟瞰视角讨论停在了"渴望忆起生命"这里——实际上就是体悟生命的意义。不仅仅是忆起前世，而是看到整个生命，乃至未来。嗯，该怎么称呼它呢？你需要做一些准备，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》的主要内容当然是菩提心。这部经的名称是"Arya Praja"（圣王经），"Arya"的意思是崇高、非同寻常。这个称谓通常用于像圣度母（Arya Tara）、圣者（Arya）这样超越世俗的存在，而这部经典本身也被称为"Arya"，原因正在于它包含了菩提心，因此有资格获此称号。也正因为如此，即使你只是将那段文字供奉在佛龛上而不去读诵，也会让你失去许多功德。

好的，回到正题——自由意志、宿命论等问题。

每当佛教徒谈到业力时，似乎总会陷入两个陷阱：有时他们会说"哦，这是我的业力，能怎么办呢"，这是宿命论；有时他们又会说"哦，你应该创造善业，这样你就会变成这样那样的人"，这是自由意志。那么，哪个才是正确的？实际上两者都是错的——这一点非常重要，你必须了解。这与佛教核心义理密切相关，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却又不容易理解的原因所在。

我曾经因为取笑泰国的一位僧人而惹上麻烦。在泰国的传统中，他们教导"无我"（Anata），无我的意思是无私。我的意思是，如果没有无私的教义，那么无我（Anata）和苦（Dukkha）就只是一种非常悲观、非常末日论的教义——告诉你一切都是无常的，没有任何事物能让你感到满足。谁会喜欢听这种说法呢？所以无我才是最重要的，即使在声闻乘的层面也是如此。

说到泰国，你知道，我一直非常敬重那里的僧侣托钵乞食的传统。僧侣们去其他国家的寺庙乞食，这

对我来说是最令人感动的景象之一。大约25年前，我去美国驻泰国大使馆办理签证，那里排着长队，所以我很早就起床去排队。大使馆大约9点才开门。僧侣们通常会在清晨，日出时分，大约早上6点就出门乞食。我到的时候，已经有几个人在排队了。突然发生了一些骚动——我看到一边走来大约20位僧侣，手持钵，非常安静，光着脚，默默地走向大使馆。随即大门打开了，一位英俊的美国海军军官推门而入，大使带着所有的供品迎了出来。总之，这只是个题外话。（笑）

在泰国和斯里兰卡，你会注意到，普通百姓、农民、小贩，甚至还有专门面向僧侣的商店，出售各种供品套餐——全套供品、半套供品，或者只是象征性的供品。非常普通的穷苦人家也会供奉一些米饭，僧侣们则会诵经回向，这是佛教修行的一部分。

通常僧侣们不说话，但有一天，我给了其中一位僧侣一些水果，他大概看出我不是本地人，便用英语和我说话。第二天我又去了，他渐渐明白我是专程来做这件事的。这种行为被认为很有功德，所以人们会认真地去。做。

于是我问他——他并不知道我是佛教徒，我是假装不懂的。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，那么究竟是谁在积累功德？什么是功德？又是谁在获得功德？好吧，我们的友谊就此结束了。（笑声）

总之，这一点很重要。我知道你们有些人可能对这个例子已经有点厌倦了，但为了在场的新朋友，我们需要再次回顾。如果你梦见自己从悬崖上掉下来，整个过程包括坠落的开始、持续的过程，也许还梦见摔断了髌骨，你会害怕，你会恐慌，所有这些感受都真实不虚、无可否认。在这段坠落的过程中，从开始直到安然无恙地落地，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，你并没有在坠落，所以根本不存在坠落的开始、过程和结束。你能理解"没有坠落"的终极现实，与坠落的相对幻觉，可以同时并存吗？

这就是为什么，对我们佛教徒来说，如果你相信自由意志，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，也是同样的错误。这需要一些时间来适应这种逻辑。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。这种理论构建方式或许很具印度特色，虽然西方哲学乃至科学，也许也有类似的思路，只是包装不同。我认为它属于某种……嗯，我不知道，某种构建性的思维范畴。

当然，就像科学一样，他们从未真正得出最终结论——这正是科学的伟大之处之一。我们还在做实验，到目前为止是这样的：到目前为止，扑热息痛（Panadol）似乎有效，但谁知道呢，也许它将来会对我们有害。就像这样，始终以实验的名义进行，保持开放。龙树、月称这样的佛教伟大哲学家，他们也喜欢这种方式，这一点我非常赞同。

不过，在进入正题之前，让我先介绍一下印度独特的理论构建方式。抱歉，这些内容对新手来说有点技术性，但你们必须忍耐一下，因为我正在讨论一篇相当重要的文本，我不想草率地将其简化。也许所有人都能快乐，也许不能；也许所有人都能从痛苦中解脱，但这部经典的意义远不止于此。

还记得我之前谈到的梦境比喻吗？这个比喻正好展示了印度人构建理论的方式。我谈到了两个层面：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。这两个层面并不是一个在东方、一个在西方，截然分开。它们在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——我们就以宇宙大爆炸为例，这样对新来的朋友可能更容易理解。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，没有问题。但是，如果科学家在终极层面上来发展宇宙大爆炸理论，佛教徒则会认为，宇宙大爆炸与全能的上帝并无分别，两者都错了。没错，就是这样。你会习惯的，你必须习惯这种思维方式。

我想，我对道家思想了解不多，但当我读了一些开头的诗句时，会感觉他们的想法非常相似——比如“可以言说的道，并非永恒的道”，你几乎是在谈论终极存在，但随后又出现了所有这些名相，也就是相对层面的。

所以现在回到鸟瞰视角——什么是鸟瞰视角呢？我们所祈愿的是：当我们坠落时（记住，我们会做梦，我们会做噩梦，我们会坠落），我们渴望至少能够知道自己在做梦。因为当你意识到这一点时，坠落的开始、坠落的过程，所有这些，你都能以鸟瞰视角看到。这有什么作用呢？作用非常大——如果你真的知道自己在做梦，你可能就会……好吧，我们先停一下。

嗯，让我们来探讨一下：如果你从高楼上掉下来，你可能会想利用这个机会透过窗户看看其他人，因为你知道自己不会摔断任何胳膊腿。

这种结合——我们称之为理解非二元性——正是愿望的关键，换句话说，也就是菩提心。为了时刻记住这一点，我们渴望对世俗生活始终保持一种反叛之心。

什么是对世俗生活的反叛呢？当然，在非常普遍的层面上，比如沉迷于社交媒体，或者执着于地毯、桌子之类的东西。但最重要的反叛层面是……好的，回到梦境——你现在正在下落，从26楼掉下来，经过20楼，你的朋友住在那里，他正在阳台上抽烟。如果你尖叫着“我正在坠落”——是的，这就是你堕落的方式，就像……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？”，而你回答“嗯，没什么，其实我并没有在坠落”——你也可以试试这种态度——但那也是一种堕落，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。如果你变成了无神论者或永恒主义者，都是走了极端。所以，在这个愿望里，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——都抱有弃绝与反抗？我不知道，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，身份认同，这些都是价值观。所以，我能否始终放弃我所有的身份与价值观——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，如果我在休息时把冷水浇在自己身上，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、不讲谤，等等。当然，这只是相对而言。尤其是在大乘佛教中，伦理大致可以分为三类：第一，不伤害他人，例如不杀生、不偷盗；第二，帮助他人，例如提供食物、药品、住所等；第三类是菩提萨埵特有的。

我来重新说清楚：不做不道德的事，是其中一种伦理，就像不杀生、不偷盗一样。第二种是行善，例如布施药品等等。第三种伦理是帮助他人——这很复杂。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，如果你对某人撒谎，却拯救了许多众生和整个星球，那么菩萨应该怎么做？当然，也存在误解的风险，你可能认为这会……这可能只是你自己的理解。所以无论如何，愿我永远能够保持我的道德。

哦，对了，这些都是愿望，为的是让你保持菩提心完好无损。这意味着什么？回到我们的例子——这样，你对坠落与不坠落的理解和体验，这种认知就能保持完好无损。

好的，下一个愿望是：为了增强并守护这种菩提心，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，你明白，这是一种善行，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。当你试图阐释整个菩提心，乃至大乘佛教的教义时，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，这简直匪夷所思。你该如何与他们交流？你需要一种完全不同的语言。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。对于发起这种愿望的人来说，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——关于美德与不道德。是什么使某件事变得不道德？我认为最简单的理解方式是：任何让你离真理越来越远的事，比如伤害他人。我们伤害他人通常是因为我们自恋，执着于自我，而执着于自我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：错误的见解、傲慢和怀疑。抱歉，第二个是什么？错误的见解、傲慢和怀疑。这三种在众多障碍中显得尤为突出，有时嫉妒也是如此。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。当我们谈到傲慢的时候，你总是会提到别人——也就是说，你总是在与别人比较。嗯，自信并不一定需要以他人为参照。“我是个人，但我比某某强得多”——这更像是一种傲慢。这是一个非常笼统的层面。

但从大乘的角度来看，还有一种更微妙的傲慢。即使在当下，某种程度的傲慢是必要的，但你也需要知道，即使你渴望开悟，这本身也可能是一种傲慢。但我们需要一些这种傲慢作为“肥料”，因为所有的二元性都是一种傲慢。所以，我们是在非常非常高的层面上讨论。基本上，你也可以说傲慢的重要组成部分是不安全感，也与你尚未下定决心有关。你知道，这种因素一直存在——你还没有得出结论，但你却假装已经得出结论了。这就是傲慢通常的样子，本质上是不安全感。

好的，这就是傲慢。信息太多了，但现在先说说怀疑。怀疑确实是一个具有挑战性的障碍，因为它同时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，不应该把一切都视为理所当然。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，过分强调怀疑，比如批判性思维——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，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，也就是说他们已经先有了自己的结论。他们假装……我不知道，嗯，他们非常确信自己有结论。所以，这基本上永远无法成为真正的批判性思维，因为你已经先入为主地做出了判断——我们只是在试图找出错误而已，这是一种思维定势，永远不会有真正的突破。

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、怀疑和错误的见解。因为你的傲慢，你总是想要被认可。而这三点非常复杂，是情绪或偏见造成的，所以才叫“思维定势”。

遮蔽之障，遮蔽就是遮蔽，因为它让事情变得不必要地复杂。但最糟糕的是邪见。怀疑和傲慢有点像……该怎么称呼它呢？这是一个经典的比喻：怀疑和傲慢有点像强风——如果你种了一朵花，台风或大风可能会扰乱花的生长；但邪见就像烧掉了花的种子，花就彻底没了。这种邪见非常严重……嗯，你可能会想，哦，这不应该发生在我身上，但事实上它很容易发生。我的意思是，对于佛教徒、修行者、信徒，我想我们可以通过思考来勉强应付——你知道，我相信因果，我相信因缘和合，我并不真的相信有人创造了一切。我们拥有某种正见，但却无法真正接受整个“一切有为法”的全部内涵，这证

明我们其实有很多很多错误的见解。是的，这种情况确实很常见，也确实是一个难题。

对于大乘佛教来说，答案不是对二元论观点抱有执念，那是一种错误的见解。执念源于这种错误的见解，比如二元论的观点。当我强调“执念”这个词时，我们当然都有二元论的习惯，但这不一定是错误的见解，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，作为从业力、烦恼情绪，以及……嗯，某种魔罗中解脱的愿望——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，所以我先继续这节经文。

总之，这些愿望分为两类，主要是为初地菩萨准备的。好的，然后是立志圆满所谓的佛土。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。你知道，比如中国人，他们对净土的整套现象了如指掌。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独立的宗派，他们称之为净土宗。

几年前，我去拜访了中国净土宗的住持，也就是那座寺院的方丈。当我进去的时候，他们给我们发了一些小册子——因为所有要点都会以小册子的形式发给你，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。我想这就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？走进寺庙时，那是我见过的最美丽的寺庙之一，非常漂亮。到处都是汉字，以古老的书法写就。我身边有位很不错的翻译，所以让他当场翻译了许多内容。我当时想，要是能把其中一些译文放进宣传册就好了。但我能理解，因为净土的某些内容对某些人来说可能不太容易理解。

记住，经典中反复提到：凡如此修行的人，都能往生阿弥陀佛的净土。

迁徙对众生来说是再自然不过的事，如果你在德罗普街走一走就能看出来。这是人类的一种——佛教称之为“克莱西亚”——一种情绪。总觉得别的地方草更绿，这种感觉就住在你心里。从二元论开始，人们便开始追寻更好的地方，比如狂野西部、梦境之地，诸如此类。当然，对不同的人来说，“更好的地方”各有不同——好比说，杰夫的净土就和别人的不一样。

我其实跟一些人说过这个，在这里也提一下——这就是大乘净土的运作方式。举个例子：通常你去某个地方总是有目的的，去面试、取包裹、参观博物馆、拜访叔叔，总是这样，或者真的在那里定居。好，我要谈的是一个非常深刻的层面，请做好准备。我只是在给你们营造一种氛围——当经典谈论净土时，“氛围”本身就是其中一个重要成分。

听完这番话之后，如果你就沿着路走下去，不管走到哪里，都无事可做，无所事事，没有特定的目的地。如果你必须要有目标，那就没有目标。

也许去北温哥华怎么样？到了那里擤擤鼻涕，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，就像要去参加最重要的面试一样。在纸巾上列好准备事项，比如熨衣服，然后——嗯，随便怎么去都行，发短信、散步或坐船。当然，这一切都是为了一切众生的利益。到了北温哥华，你将……永远告别你的鼻涕。

【笑声】

我告诉你，这实际上非常重要。虽然我试图把它说得轻松一些，但这确实是净土非常重要的一个面向。

我明白，因为很多人在阅读净土描述时，会被一些细节所吸引——那只会说话的鸟、游泳池，还有一个非常著名的净土描述：地面就像你按一下它就会下沉，松手就像沙发一样弹回来。要知道，很多这类祈祷文都是几百年前写的，那时候只有极少数人买得起沙发。想象一下，如果所有的鸟都开口说话，我想你今天恐怕不会过得太愉快。

不管怎样，请你读读阿弥陀佛净土的描述……我的愿望是：愿我能圆满佛土，愿我能圆满佛土。当我说“愿我能圆满佛土”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、游泳池，还有任何美好的事物——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：进入大乘道的铠甲，永不放弃积累福德与智慧的铠甲，永不停歇地解脱众生的铠甲。

“铠甲”这个词带有一定的象征意味，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。我们之所以灰心丧气，是因为对智慧和方法的理解不够精深。关于这一点，有很多例子可以说明。有菩萨因修行时间太长而感到疲惫沮丧，佛陀便鼓励他说：时间完全是一种幻觉。菩萨必须利益众生，就像一位只有一个孩子的母亲，梦见孩子在河里溺水，她会毫不犹豫地跳进河里救孩子——而具有智慧的菩萨，同时也明白这只是一个梦。这些，都是菩萨必须披戴铠甲的原因。

也许我们可以……现在你们可以提问了。我相信网上也有很多问题。稍后我会在今天下午继续。我们先从一个网上的问题开始。好的，请问现场也有人想提问，还是只接受线上提问？

---

**\*\*第一个问题：当我们临终时，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往生佛土。这可能意味着真正地忆念阿弥陀佛与阿弥陀佛净土，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：阿弥陀佛净土并非在遥远的彼岸，而就在此时此地。

你问了这个问题，那么问题就在于：在不同的佛教经典中，都有关于立志往生净土的修行方法，但经典同时也说我们应当消除一切二元论——那么，我们究竟该如何看待净土是否存在，又该如何理解它呢？

正如我所说，在梦境中——记住，梦境中有开始，有种种显现——但它并不真实存在，它就在那里。所以，我们需要理解相对真理与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，听起来就像永远充满矛盾。就像我逗那位比丘阿那律一样——我们为什么会这样？

---

\*\*好的，我们收到一位德国哲学家的提问：您所批评的骄傲、疑惑与邪见，似乎与对二元论和概念的批判相似，然而二元论与概念恰恰是哲学工作的基本要素。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——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，以及如何在不陷入二元论的情况下修行弃绝。 \*\*

好的，我回到之前举的梦境例子。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。

---

\*\*当你许愿时，你本质上是在渴望改变，还是在渴望接受？\*\*

我认为两者都是。接受，是接受真正的佛性——你自己的佛性；改变，是在解开缠裹着你的茧的语境下发生的改变。

---

\*\*感谢仁波切，感谢您的慈悲教导。我在聆听您讲法时，总是感觉一句话里既有"是"又有"否"，却又不自相矛盾。我的问题是关于弃绝与戒律：您说弃绝意味着放弃一切见地，而戒律包含见地与道德准则——那么，如何才能同时做到既放弃见地又遵守戒律？\*\*

很高兴你们提出这个问题，就像我逗那位比丘一样。这正是你们需要逐渐熟悉的——大乘关于相对真理与究竟真理的概念。你们需要知道的是：除非你们意识到自己在做梦，否则就会一直感到恐慌。即使你安然睡在床上，只要还在恐慌，恐慌这条路就依然真实有效。只要还在做梦，有人来叫醒你，这也是有效的。但在究竟层面，有人叫醒你并不能真正解决问题，因为根本就没有什么真正的问题。

---

\*\*谢谢。您提到了艺术家这个身份，我在想——作为一名艺术家，在投入创作时，你会想要怀着正见。我想到了佛教的理念：最高见地如天空般高远，而行为却要像……菩提花般精微细致。假设艾伦·金斯伯格今天还活着，我问你：当我坐在书桌前写作时，除了写作的视角本身之外，我应该怎么做？在我开始写作之前、写作过程中，以及结束写作之后，还有什么需要留意的吗？\*\*

再次强调，这与相对论有关。我想我们昨天谈过：无论你做什么，即使是早上起床这样平凡的事情，都可以无关紧要——愿它以某种方式引领我和他人走向觉醒。我认为这是最根本、也最简单的。

我现在只是在给你们总结这一章的内容，而这一章实际上涵盖了一切，所以你们或许会有些困惑。

### 【音乐】

这非常重要，也非常深刻。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。但这些经文反复探讨这个问题。例如，经文说你应当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？这些都是大乘令人叹为观止的方法，它试图从根本上扰动我们惯常的思维方式。

---

\*\*你好，雷特。在过去几年里，我脑海中一个非常突出的想法是：自由意志是一种幻觉。每当我开始从绝对实相的角度思考时，思想似乎自然而然地倾向于虚无主义。我曾听到教义中有许多关于虚无主义的警示，但从我的角度来看，虚无主义并非错误。如果它并非错误，那么它是否可以被善加利用？

\*\*

实际上，虚无主义在我的灵性修行中是一个有效的工具，但我们都有这种习惯性倾向，这也是我们会感到沮丧的原因。比如，我们也习惯性地持有常见（永恒主义），这就是为什么我们会抱有不切实际的期望。这种倾向总是如影随形。

你不希望的，是一种源于分析的虚无主义——因为如果你运用逻辑或科学工具进行分析，然后得出“一切皆空无”的结论，那就很危险了。

再回到梦境的例子：当你在梦中坠落时，你会感到恐惧，即使实际上你并没有坠落，你总是会被拉回那个梦境。

### 【音乐】

有趣的是，如果你进行分析，而且分析得很好，你也许会说：“哦，我只是在做梦。”这很好。但假设你通过分析得出这样的结论——我努力想起那伽犀那的话，我是说月称的话，但是……

所以，如果你说你从来没有做过梦，从来没有做过那样的噩梦，那真是个比喻。不，你会浑身是汗，

你会尖叫，你知道吗？

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，而且很难克服。Ros，克服嫉妒最好的方法是什么？比较简单的那种。呃，简单回答一下，因为这是个很大的问题，我没有时间详细讨论。有一种叫做七支修行的方法，其中一支正是为了对治嫉妒而设计的，那就是——随喜。

是的，嫉妒是个问题。有些评论者说，实际上有两种最失败的烦恼情绪，而在这两种之中，嫉妒更加失败。另一种是骄傲。嫉妒真的很失败，因为你知道，至少激情能让你把事情做成，攻击性也能让你得到想要的东西，就连无明也会带来某种混沌的快感。但嫉妒这种情绪，你处理它的方式完全是无的放矢。大多数时候，它不过是你内心编造的一个故事。

实际上，如果你想克服嫉妒——我觉得这话出自密勒日巴的口中，虽然不是他的原话，而是我的诠释——想解决嫉妒，你应该从骄傲入手。嫉妒是由骄傲滋生的，所以先去看看"骄傲"这朵花，嫉妒自然就会动摇。至于如何应对骄傲，我们可以以后再聊，今天话题已经太多太长了。

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比喻——佛教教义就像洋葱，层层叠叠。我很喜欢阅读，也喜欢读佛教方面的书，但每读一层，就忘了前一层。感觉自己缺乏实践，好像读得越多，懂得越少……我读了不少资料，却不知道该选择哪个方向，才能真正静下心来认真修行。

嗯，我想我还是把这个问题留给你来回答吧。谢谢你的教导。

我的问题，或者说类似的问题，其实我们一直在讨论——关于发愿。通常我们会说"我可以做某某事吗？"在我看来，这好像是在追求某件事，或者试图去做某件事。你也谈到了无我的概念，所以我想问的是，如果没有自我……是的，是的，我和我的僧侣，你是说这个吗？是的，我明白了。

还有，记住我们谈的是从梦境开始到结束的那个愿望，除此之外，没有别的愿望。今天下午会讲到，它以佛教的结论作为终点——佛教的目标应该是超越愿望，是吗？这有点像之前有人问的关于戒律的问题，同时你又说，也许我们应该放下对某个想法的执着。所以这就像……直到我们看到根本真理之前，需要一条道路，而所有这些——从梦境开始到结束、修行、戒律、慷慨、祈祷——都在那条道路上。这就是为什么你对那位德国哲学家说，最终你还是必须放下，而你最终也还是成了佛教徒。好吧，这说得通。

【掌声】

嗨，仁波切，我觉得你的超能力之一，是非常擅长做比喻。我记得你说过，现在的正念，有点像被稀释过的印度奶茶——印度奶茶本来承载着美好的意象：火车站的香气、黏土杯的粉末、糖和心意。那么，对于那些渴望做出有效且令人难忘的比喻的人，你有什么技巧、诀窍，或者心智模型可以推荐吗？

就像我希望能够用不同的语言与不同的人交流——我想，这正是我们做这件事的根本原因。你有什么诀窍可以刻意练习这种能力吗？

这就是诀窍：渴望。我认为，渴望本身就是最好的诀窍。

好吧，从佛教的角度来看，你认为亲密关系中最重要的是什么？

佛教徒并不太在意你吃什么、喝什么，怎么吃、怎么喝。但在亲密关系这个领域，如果你处理不当……你知道，即使是素食奶茶也可能很麻烦。素食卡布奇诺爱好者，他们有时是最糟糕的——就像素食恐怖分子。顺便推荐一部非常好的法国电影，叫《德兰》，真的很好。

我的问题关于气候紧急状况以及世界总体的走向。几年前我听你说过，我们应该设定一些目标，这对于应对气候危机会很有帮助。但我仍然有些疑虑——从我的角度来看，也许这个世界真的没有未来了。那么在这种情况下，我所设定的目标究竟意义何在？

不，不，如果你已经发过菩提萨埵誓愿——如果还没有，今天下午可以发——那么，世界也许会毁灭，但那又怎样？它终会结束，但我不会放弃，这就是我的态度。

坦白说，世界上正在发生许多不同的事情，有些真的非常好。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，有点令人心烦意乱。

这只是我个人的分享：我建议你去看一些你认为“荒谬”的播客和视频博客——荒谬的，但其实很有帮助，因为那样你就会发现它们其实都差不多。所以，是的，我理解，这一切感觉真的非常不稳定。从某种程度上说，它确实不稳定——但大乘佛教，尤其是密宗，会告诉你：不稳定，正是获利的好机会。

好的，我们可能只能再回答一个问题，然后去吃午饭，可以吗？好的，这个和这个，然后我们结束。

好的，仁波切，我今天早上四点就醒了，精神抖擞，昨天的教导让我振奋，也让我想起了一段大约四十多年前的记忆——我昨天提到过，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，而且我非常确定那是真实的，不是骗局。

结合昨天的教导，我一直在思考这件事。视频里是一位病人躺在日本的病房里，医护人员用一台连接摄像头的监视器，将摄像头置于病人体内。五位治疗师站在旁边，双手悬于病人身体上方，念诵咒语。监视器上显示的，是这位病人体内的肿瘤——画面是黑白的，肿瘤呈现为灰色。你亲眼看着他们念诵咒语、双手放于病人身上，那个肿瘤就在你眼前逐渐缩小，直到完全消失。最后，这些日本治疗师一直在重复的那句话是：已经完成了，已经完成了，已经完成了。

结合昨天你所说的——当你进行那个抽吸的那一刻，治疗从某种程度上已经完成了，所有的因缘汇聚在一起，就像魔法一样。因为我们在视频里看到的，确实就像魔法——一个肿瘤在大约二十分钟内消

失了。

嗯，好吧，也许你可以早点再谈这个，是吗？

好的，嗨，仁波切，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、不偏向任何一方有关？

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，我们去吃午饭。

【音乐】【音乐】休息