

宗萨钦哲仁波切开示：《普贤行愿品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地点：加拿大温哥华剧场

时间：2024 年 1 月 6-7 日

第一天第一节

1. 简介：《华严经》与《普贤行愿品》

发心

我很高兴能在这里与大家相聚。我努力以正确的方向来调整自己的发心，希望我接下来与各位所作的简短分享，不管内容是什么，都能带来利益——不仅仅带来暂时的满足，而且也能以某种方式引领我们大家走向觉醒。对于诸位中熟悉佛教一般传统，尤其是大乘佛教的人，我也鼓励你们以类似的发心来听闻。

发心和态度至关重要。你可以抱着只是收集一些所谓佛教知识的心态来听闻这些偈颂。或者，你也可以来这里听听菩萨们所发愿为何，并且发心要践行这些发愿。你的发心肯定会影响你听闻的方式，甚至最终会影响你如何将这些偈颂融入自己的生活。

我非常高兴能讲解这部特别的经文。这是一部经典，一部非常经典的佛经。我感到高兴的原因之一，是希望能让大家，尤其是刚接触佛教的人，了解佛教的博大精深以及前瞻性，这甚至从古典佛教时期便已如此。但我必须坦言，我肯定无法很好地诠释所有偈颂。这基本上是不可能的——不仅仅是因为我们时间有限，更主要的还是因为我自己，以我的能力难以穷尽所有，而我也相信诸位会努力听闻。

《华严经》的时空观

《普贤行愿品》是一部大乘佛教经文，出自《华严经》的最后一卷，而《华严经》是大乘佛教中最重要、最广博详尽的经典之一。顺便一提，这部经已有相当不错的英文译本可供阅读。而在中国古代，《华严经》是最受尊崇的佛经之一，因此肯定也会有许多中文译本。

我希望这样的阐释能帮助诸位稍许理解为何我们有“大乘”（Mahayana）的名称。很多人或许认为“大乘”仅仅是盛行于日本、韩国、不丹、喜马拉雅地区以及中国的一个佛教派别或传统。这固然没错，但其含义远不止于此。现在我需要给大家说明这一点，“小乘”（Hinayana）这个词可能是一个大乘沙文主义的用语，所以我不知道它作为一个佛教派别的名称是否实际存在。当藏传佛教徒或大乘佛教徒提及小乘时，他们指的应该是我们所称的声闻乘（Shravakayana），或者可能是上座部佛教（Theravada）。我认为小乘这个词有点误导，因为很多人似乎认为小乘是某种较低阶的教派，但事实并非如此。

我们稍加探讨一下何谓大乘。通过这些偈颂，诸位会明白，或者至少希望诸位能些许体会到我们所说的“大乘”的含义。我简略举几个经文中的例子。譬如有一段关于忏悔的经文，其中英文“**confession**”（注：忏悔）一词并未准确传达藏文“**shapka**”的含义，我的意思是这个翻译并不贴切。我不认为它很贴切，但我们现在暂且用它。在这段忏悔的经文里，若细加留意，你会发现你不仅在忏悔过去和现在的过失与恶行，而且也在忏悔未来的过失与恶行，这正是大乘佛教的世界观。它的意思并非是指在未来的恶行发生之前就把它提前忏除，而是说大乘佛教并不真正相信时间是真实存在的，或者说时间是独立存在的。所以，基于此种时间观，才会有这种忏悔未来恶行的方式。基本上，类似现象或情形出现在这部佛经的各个层面。

那么，这部经典是在何处宣说的呢？这是一个很难回答的问题。当你读《华严经》时，开篇部分的教授似乎发生在菩提树下。但到了中间部分，你会发现说法地点却转到了兜率天（**Tushita Heaven**），而按理说佛陀从未离开过菩提树下的金刚座。这种空间观正是大乘思想的另一种体现。我先前已经讲过，时间并非真正独立存在，甚至空间亦是如此——你在此处，同时也在别处，然而却又从未离开此处。我想说的是，若想领受大乘教法，你真的需要努力超越自己的常规思维。如果固守你现在的思维方式，那你能够领悟此类大乘经典的可能性可谓微乎其微。

《华严经》中的弟子们

当我们读《华严经》时——在座有些人或已读过，若未读亦可日后再读——便会发现开篇近两百页皆是一些与会学生或弟子的列名，都是些可称为非凡或重要的弟子。我以前读这部经时，常常径直略过前面约一百八十页。我甚至都不读这些内容，认为那只是些名字而已。但最近，我对待这部经的方式发生了变化。即便我自己出生于佛教家庭，准确来说是一个大乘佛教家庭，可我们还是太容易将一切习以为常了。正因如此，我从未真正领悟此经妙义。你看，问题就出在这里。直到最近，我才开始留意这些弟子的名录。他们实在是太重要了，因为你会注意到有各种各样的众生存在，在现代我们或可称其为“外星生命”。我有一位很要好的朋友，几年前去世了，他曾在加州大学旧金山分校任教。他常说，读《华严经》比看《星球大战》全系列还要精彩一百倍。

事实上，我是在参访了中国的敦煌石窟之后，才开始特别关注这些弟子。敦煌壁画精妙地描绘了其中一些弟子。现在当我读到这部分经文时，觉得它简直太精彩了！因为有些弟子只是一团薄雾，或是一阵微风，亦或现半人半蛇相，或现马首人身相。

当然，人们大可将这些非人弟子视为神话虚构，但这个尤为重要，值得我们记下来。因为即便在这里，我自己身为一个迷惑众生，也面对着数百人说法。当然，诸位并非薄雾，我不这么认为。不过你们当中有些人可能是机器人，谁知道呢？但不管怎样，你们每个人都有不同的理解事物的方式。诸位如何理解我的话、如何听闻我的话也各不相同。正如我之前说过的，我没有能力让你们所有人都按照我所希望的方式去理解事物。我只能让你们以自己想要的方式去理

解事物。但在《华严经》中，人们发现佛陀和他的弟子们，像文殊师利（Mañjushri）这样的菩萨，就具有这种不可思议的教导方式。“教导”这个词也许不太准确，但不管怎样，他们有能力让人们以他们所希望的方式来理解事物。

顺便一提，此部经典卷帙恢弘，仅其中一品便可堪比一部大型普通标准佛经的体量。在此经中，文殊菩萨扮演着重要角色。虽然赞颂或功德归于无上导师释迦牟尼佛，但实际的教化事业却是通过文殊师利等众多菩萨共同完成的。

《普贤行愿品》源自《华严经》的《入法界品》（Gandavyuha Sutra）

《华严经》中有一品叫《入法界品》（藏文：Dongpö Gyenpé Do），大意为“花树庄严”。它如同树的茎干，层层叠叠，井然有序。该品有五十六节。我需要稍微给你们讲一讲这一品，因为这篇特别的愿文源自于此。经中记载这样一位菩萨，非常精进、善良、慈悲且勇猛。再说一遍，我的描述远不足以展现其功德。经文里每当介绍一位菩萨时，几乎都用整页篇幅来描述其勇猛、精进、仁爱、善良、慈悲等德行。这位菩萨名叫善财（Manibhadra），生活在中国，非常富有，他也被视作财神来单独供奉。《入法界品》主要就是关于这位菩萨的。

善财遇见了文殊菩萨，文殊菩萨教授他种种法门。最后，文殊菩萨说：“好，我现在暂时教到这里。在离这儿很远的地方……”——像是五百英里、或者五百座山和五百条山谷以外某处——你们懂的，这是典型的印度式叙事方式——“……那里有这样一位了不起的善知识，你必须去跟他学习”。于是善财（注：亦称 Sudhana）遵从文殊菩萨的指示，历经千辛万苦去寻访这位善知识，饱受磨难后终于得见，便随其修学。这位善知识向善财授法，年复一年，历经多载。终有一日，他对善财说道：“好吧，我已经教完了，你如今应当前往别处。”

所以基本上来讲，这是关于五十二位善知识将善财送去不同善知识那里参学的故事。有些善知识让人惊叹不已。比方说，在有位善知识那里，善财必须在浩瀚无垠的海岸边等待，一直等啊等，同时凝望大海，直到那位善知识缓缓从海面升起。而且，每位善知识都有独门教法。其中有位善知识是一名妓女，善财若想从这位善知识那里得法，唯一的办法就是先成为她的顾客。情况就是这样的。我不是给大家讲过大乘佛教吗？它就是这样令人不可思议！我们不能用凡常思维来理解这部经文。我们总认为善知识就应当是某个宁静祥和的人，某个道德完美的人，诸如此类。你们懂的，整套标准。但在这部经里，情况并非如此。

有几位我最喜爱的善知识，其中一位是个卖香水的商人，他的教法全都与气味有关。有位西方学者甚至将这部经文称为对财富的最极致描述。他如此形容似乎确有其理，因为经中所描绘的富丽庄严早已超越凡俗想象，非比寻常。比如，有千种各异的钻石、千种各异的绿松石以及千种各异的翡翠，台阶是这些千种各异的翡翠所砌，栏杆由各式各样的钻石雕成，就连黄金在这里也都成了陪衬。

我个人最喜欢的一个故事是善财与自在主童子（Indriyeshvara）的会面。善见比

丘（Sudarshana）让善财去见另一位善知识。通常当善知识们安排善财去其他地方的时候，他们都会详细备至地描述路线——该怎么走，越过何山，穿过何谷，诸如此类。总之，善见比丘说：“好吧，你现在得走了。你必须去一个海滩，一个沙滩。在那里你会找到这位不可思议、充满慈悲、具威神力、遍知无碍的善知识，具足三身（kayas）和禅定（jhanas）庄严——他是波罗蜜多（paramitas）之主，一位大善知识。你会发现他和数百个孩子一起玩耍，而他本人也是个小男孩。”我想是一个八岁的小孩。

当然，善财用了许多年寻访这位善知识。终于有一天，他在一个沙滩上发现一群正在玩耍的孩子。经文中有一段完整的记叙，讲述了善财如何奔向这个特别的孩子，五体投地，顶礼其足。他说：“我一直都在到处寻找您。”然后，接下来就是一番常见对话，比如“谁派你来的？”善财就报出善见比丘的名字，也就是前一位菩萨的名字。总之，这位童子教授的主题非常好，我最喜欢，它与数字有关，比如像是 1、2、3、4、5、6，诸如此类。但特别奇妙之处在于，对我们来说，在数到大约一万亿之后就没法再数了。但这个孩子还有更多更多的数字，写了约十四页纸那么多。大概过了十页纸以后，那些数字听起来基本上就如婴儿呓语，然后你才意识到这位菩萨其实是在戏谑数字——原来一、一千和一万亿这些数字，都只是一种幻相而已。

普贤菩萨

最后，第五十一位菩萨将善财引向其最后一位善知识普贤菩萨——请不要与宁玛派的普贤王如来（Buddha Samantabhadra）混淆。可以这么说，诸大菩萨虽皆具威神力、遍知无碍、圆满功德，但在表法方面仍各有所专——文殊菩萨表智慧；观音菩萨表慈悲；虚空藏菩萨主忏悔；地藏王菩萨主财富——这也取决于不同的佛教派别，但主要表财富；而普贤菩萨则主发愿。

这真是太美妙了，因为在长达两千页的经卷之后，我们最终得出的结论是：你能够做的最好的事情就是发愿。在最后一卷之前，经中阐述了空性（shunyata）、波罗蜜多等诸甚深义理，但最终一切精要都归结为发愿。据说，所有菩萨最初步上修道时，都曾立下自己的大愿。譬如说，文殊菩萨的发愿是未来任何听闻他名字的人都能得到般若智慧。观音菩萨的发愿是未来凡听闻他名字的人都能生起大悲心。普贤菩萨的发愿是凡未来与他结缘者，皆能圆满所愿。总之，历经累劫的漫长岁月，我们的勇士善财童子，终在普贤菩萨座下圆满其参学之旅。所以这就是《普贤行愿品》为何被称为“发愿之王”的原因。

对于像我们这样的初学者而言，发愿是最方便易行的修行法门

简而言之，对于像我们这样的初学者来说，发愿是最没有风险的，也可以说是最方便易行的一项修持。比方说止禅（Shamatha），如果你必须在实修止禅——像是专注于自己的呼吸，专注于自己的觉受——和发愿专注于呼吸这两者之间做出选择，普贤菩萨会说你更应该选发愿。因为如果你持续发愿，你实际去修止的可能性会更高。对于空性，亦是如此。我们就别谈空性了，对我们来说这简直是天方夜谭。我们可以花好几天，甚至好几辈子谈论空性、思维空性、阅

读有关空性的知识，但那并不会有多大用处。不过你应该向往它、希求它，因为发愿有许多善德。当你发愿时，至少你承认自己不懂，这是谦卑的表现。对于自我来说，谦卑是最糟糕的消息，而我执则是坚固轮回的根源。发愿确实有着非常多不可思议的力量和功德。

2. 经文：《普贤行愿品》偈颂

发愿的功德

那么，我们今天就开始学习这部经文。我虽无法逐偈细讲，但会略述其要。首先我会从发愿功德讲起，它在接近经文末尾的地方。这是普贤菩萨亲口宣说的。

十方所有无边刹，庄严众宝供如来，最胜安乐施天人，经一切刹微尘劫。

若人于此胜愿王，一经于耳能生信，求胜菩提心渴仰，获胜功德过于彼。

若有人以宝蔓供养三世一切诸佛，当然所获福德甚多，但此福德与仅闻此愿文相比，简直微不足道。若有人听闻此愿，便对菩萨道心生向往或欣慕，则其所获福德，远远超胜于前。从某个角度来说，你可能会想：“哦，这是因为发愿具有殊胜威力，尤其是这篇发愿文。”如此理解亦无不可，但你也可以有更深的理解。之所以仅因听闻此愿并对菩萨道心生欣慕，其福德便远超亲见万千诸佛并供养珍宝，实因此愿文内容非比寻常。好吧，我们还是先大致了解一下这些功德利益。

即常远离恶知识，永离一切诸恶道，速见如来无量光，具此普贤最胜愿。

此人善得胜寿命，此人善来人中生，此人不久当成就，如彼普贤菩萨行。

往昔由无智慧力，所造极恶五无间，诵此普贤大愿王，一念速疾皆消灭。

族姓种类及容色，相好智慧咸圆满，诸魔外道不能摧，堪为三界所应供。

若有人于此大愿心生渴仰，如说修行，他们将永离恶道，远离恶友。他们将速见无量光佛，即阿弥陀佛。即便于此现世，他们亦得福寿吉祥。此人亦当成就如彼普贤菩萨。仅凭持诵此愿文词句，三世所积重恶速得清净。他们将速获智慧庄严。他们将得妙相无尽，形色随类应化。如果时间允许，我稍后再细说这部分，现在先略述其概要。

速诣菩提大树王，坐已降伏诸魔众，成等正觉转法轮，普利一切诸含识。

若人于此普贤愿，读诵受持及演说，果报唯佛能证知，决定获胜菩提道。

住此愿者，不为堕边见者所摧。行此愿者，将受三界众生礼敬。此人将速诣菩提树下，意即此人将速证菩提。获得证悟之后，此人将转动法轮，战胜无量烦恼魔。于菩萨道，永不生疑。以上非常简略地介绍了发愿的功德。如前所说，稍后我会再来谈谈这篇愿文为何如此有威力。

但首先，我要从最开始的部分讲起。这篇愿文从七支供开始。为了使你的发愿具足力量，或者说为了令自身真正具备发愿的能力，我们需要做一些准备。这些是比较简单的部分，所以我会再次非常快速地讲一下。为了培养发愿的能力，我们努力通过修持七支供来累积福德。

净心七支供

礼敬支

所有十方世界中，三世一切人师子，我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

普贤行愿威神力，普现一切如来前，一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

第一个偈颂是顶礼十方三世一切诸佛菩萨。我们以自己的身、语、意三门向他们顶礼。正如此处经文所言，甚至我们在顶礼时，便将自身化为无数身。这是多么典型的大乘思维方式，就像我们常说的“跳出框框”。所以在这里，如你所见，即便在顶礼的过程中，那个顶礼者也化为无数身。我们向谁顶礼呢？过去佛、现在佛，甚至那些尚未成佛的佛——即未来佛。你看，甚至当我们还在顶礼的时候，寻常的时间概念就已经被打破了。

前面我一直在讲大乘的风格。你们知道我们为什么使用“大乘”这个词吗？当我们谈论“Maha”，也就是“大乘”时，我们说的是一种广大的态度，一种广大的见地。当我们谈到“广大”时，我们说的是不局限于“这”（仁波切强调了“这”一词，并用手势向下指了指地板，表示时空里这个特定的地方）、现在、或者只是一个、我、一个单元。我们谈论的是有能力突破诸如“哦，我不能顶礼未来佛，因为他尚未现世”之类的观念。

供养支

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，如是最胜庄严具，我以供养诸如来。

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

我以广大胜解心，深信一切三世佛，悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

在第三个偈颂里，实际上更进一步描述了这一点。在一粒微尘或极微尘中，有刹尘数微尘，而每粒微尘中都有同样刹尘数佛，且每尊佛都有其菩萨眷属周匝围绕。在所有这些佛菩萨面前，我们以歌声、音乐、旋律，以及各种表达方式来赞颂和顶礼，然后献上各式各样的供养，如花、乐、香、灯、食等种种可想之物。我们向一切如来献上这些供养。

忏悔支

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

在所有这些佛菩萨面前，我们忏悔由贪嗔痴所引发、以身语意所造作的一切恶业。我们在这些如来面前忏悔。

随喜支

十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

然后，在这些如来的面前，我们随喜诸佛菩萨及追随他们的诸佛菩萨之一切证悟与普通功德。我们也随喜一切众生的功德。

请转法轮支

十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

对所有这些如来、诸佛菩萨，我至心祈请他们转法轮，换言之，就是祈请他们宣说正法。

请佛住世支

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

对于那些欲入涅槃的诸佛菩萨，我祈请他们不舍轮回，常转法轮。

回向支

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

所有这些通过礼敬、供养等方式所累积的功德，我悉皆回向一切众生，圆证菩提。好了，这基本上为我们发愿做好了准备。我们稍作休息，然后进入愿文的主体部分，这需要一些更哲学性的讨论。

[第一天第一节结束]

宗萨钦哲仁波切开示：《普贤行愿品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地点：加拿大温哥华剧场

时间：2024 年 1 月 6-7 日

第一天第二节

大乘的发愿

仅凭世俗的发愿不会把你带到任何地方

现在来谈谈发愿。大乘发愿的独特性何在？这是我们的首要论题。一旦你知其概要，后续研读偈颂时，才容易理解其意。比如说，偈颂里有这样的表述：“愿一切有情众生远离疾病。”当然，你可以将这里的“病”理解为我们平常所说的疾病，像是身体疾病、心理疾病等等。顺带一提，这篇愿文在印度以及之后在藏地都有丰富的释论。我一直都在参考不同的释论，有些偈颂的内容相当深奥，所以我们需要借助释论来帮助理解。那么谈到疾病，此处的“病”实际上并不仅仅是指身体和心理的疾病。这里讲的是落入极端的病。我想，在讨论这个问题之前，我们应该先超越这个问题来看一看。

我们现在讲的是发愿。当我们发愿时——就用“祈愿”这个词吧——当我们祈愿的时候，无论我们所祈愿的是什么，它都必须具有某种基础，在此基础上你才能相信这个祈愿会起作用。根据《普贤行愿品》所讲，所有其他的祈愿都是相对层面的祈愿。比如祈愿长寿，你可以这样做，你可以祈愿长寿。佛教有很多长寿祈愿文，包括这一篇。你可以念诵《普贤行愿品》来祈愿长寿。但这类祈愿只是一般世俗的祈愿，因为它们非常主观。举例来讲，首先我们所说的“长”到底是多长呢？“长”可以是一分钟，那可能已经很长了。而且，仅仅活得长并不一定表示它就是件好事。很多时候，活得短一点可能更好。就算不是为了你自己，也可能是为了他人。明白我的意思吗？同样，我们也可以祈愿“愿我们富足”或“愿我们成功”，这都是一样的性质，所有这些祈愿都非常主观。顺便说一下，这并不是说我们不要做这些祈愿，你仍然可以做这样的祈愿。但是，如果你忘了究竟的发愿，那仅凭世俗的发愿不会把你带到任何地方。

只有一种发愿是真正有意义的

一个发愿要达至圆满，就应当得成其果，也就是获得所祈愿的圆满结果。它应该给你带来成果。根据大乘佛教，只有一种发愿是真正有意义的，且真正能如愿成就所求之果。比如说，发愿“愿我从无明中解脱”，这样的发愿是有价值的，是可以实现的，它远比祈愿长寿可行得多得多。因为说到长寿，你想活多久呢？一千年吗？这就是大乘的思维方式。同样，发愿清净烦恼也是切实可行的，而且契合实相。又比如说，“愿众生都成佛”，这也是一个很好的发愿。而“愿所有人都成为佛教徒”就不一定是件好事，而且也未必行得通。所谓成为佛教徒又是什么意思呢？这里面的问题就太多了。但“愿众生都成佛”——愿我们都证悟，这是可以做得到的。之所以像“愿我们都证悟”和“愿我从无明中解脱”

这样的发愿是可行的，是因为无明和烦恼并非你的真实本性。在这里我们谈的是佛性，这是发愿的要点。稍后我们会再回到这一点，但先请记下来，因为这是发愿极为关键的一个方面。

另一个与此相关的重要方面是非二元性。作为一名佛教徒，尤其是作为一个大乘佛教徒，常常有这样的发愿：“愿一切众生证悟。”由此你可能立刻会想：“这要经历多少劫啊！要好多、好多、好多劫呢。”而且，“一切”到底指什么？在这里，我们需要从大乘的角度来思维。这就是我喜欢那个八岁男孩（注：自在主童子）的地方。他说：“一是什么？”一、一百、一千、一万、十万，其实没有区别。所有这些都是虚幻的，都是由我们的习气所造作出来的。你们需要了知这一点。因此，对于大乘弟子来说，“愿一切众生觉醒或证悟”的发愿比“愿世界和平”要可行得多。后者是不可能的，世界和平不可能实现。但“愿每个人都证悟”呢？这非常有可能实现，是件容易的事。

大乘的世界观与我们平常的二元思维截然不同

我只是给大家介绍大乘佛教的主要特点，以便诸位理解为何此愿文堪称“发愿之王”，使其成为愿王的正是这些特点。先前我已经谈到了本性这一点，即我们的本性不为烦恼所染污。因此，你可以发愿从烦恼中解脱，这个发愿将会得成其果。我刚刚还和大家谈了关于数量的问题。我们可以祈愿“愿某一位众生证悟”，同样，我们也可以祈愿“愿一切众生证悟”。你不必因为用了“一切”这个词就过于惶恐，但也不能因为只思虑一位众生的证悟就掉以轻心。总之，莫因众生唯一而等闲视之，亦勿因所愿遍及一切众生而惊慌失措。因为一个众生就够让人操心了，他们足以让你焦头烂额。

同样，时间长度以及刹那和劫之间的区别也是如此。我相信你们很多人已经听我讲过这个话题，但为了新来的人，我在这里再重复一下。在大乘经典中，你会听到“三大阿僧祇劫”这样的说法。实际上，五十二位善知识中，就有一位谈过时间长度——劫、分钟、刹那、月、日、昼夜等等概念。那么，何谓三大阿僧祇劫？何谓一刹那？大乘论典中有详尽阐释。例如，有一则关于鸟的譬喻，细节我已记不清楚。一只鸟要飞越须弥山，一座非常巨大的山，且说是珠穆朗玛峰吧。每隔一百年，它就会用翅膀触碰珠穆朗玛峰一次。每触碰一次，便令山体消蚀或磨损少许。试想，每隔一百年，这只鸟都会触碰珠穆朗玛峰，直至整座山最终被磨平。而这段漫长时光，在大乘佛教看来，不过是一刹那而已。所以，就像这样，这基本上就是大乘的世界观。

大乘佛教将我们平常的二元分别视为一场幻化的游戏

大乘佛教确实以一种不同的方式看待世界，具有非常典型的大乘风格。大乘不会用特定的条条框框来看世界，比如东西、左右、男女，他们不会那样看。虽然他们仍会随顺这些所谓的“游戏规则”，但他们不会为其所缚。这正是大乘发愿的要素。我相信你们很多人对此都相当熟悉，尤其是那些过去曾接受过大乘教法的人。比如说，时间是相对的。就连科学家在某种程度上也说时间是相对的，但他们对此似乎从未有过实际的实践——“好吧，既然时间是相对的，那

我们就这样做、那样做。”我总觉得这很有意思。他们说时间是相对的，但同时又难以接受来世的说法。毕竟，假如时间是相对的，那“后”、“前”所有这些就像是一场游戏罢了。这些内容在大乘经典里都有非常清楚的阐释。

此外，关于因和缘的运作机制，大乘经典亦有详尽阐释。这也是发愿的重要组成部分，所以，我需要给你们解释一下。你们很多人来找我：“仁波切，您能为我即将参加期末考试的儿子祈福吗？”从科学的角度来看，你竟然可以像这样子考试作弊吗？你可能根本不学习，但有人为你做了一场法会，然后你就通过了。我想科学家们可能不会真正接受这样的事情。但你看，这就是大乘的殊胜之处。你再也找不到比大乘追随者更不迷信的人了。他们不迷信，然而他们却能接受所有迷信的想法。他们不迷信，因为他们是般若智慧（Prajñāparamita）的追随者。“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛（gate, gate, paragate, parasamgate）——去吧，去吧，到彼岸去吧，到究竟的彼岸去吧。”他们已经完全超越了法道，因此迷信毫无立足之地。然而，他们却可以相信因缘的神奇游戏。

因和缘的作用

这些内容是我从释论中摘录的。你不在愿文中找到它们，因为当你真正在发愿时，就不应该进行所有这种学术性研究，而应当全心全意地发愿。举例来说，如果我正在嚼酸东西，你们当中知道酸味是什么的人嘴里就会流口水。看到因和缘是如何运作了吗？这并不是说我嚼的东西突然跑进了你的嘴里。但那些对酸味一无所知的人就不会有同样的反应。比如，我现在嚼这个（仁波切从他面前的桌子上拿起一朵粉红色花并开始嚼起来）。我知道你们有些人会想：“哦，那个有毒。我希望卖花的人没抽太多大麻！”总之，基本上我要说明的就是因和缘的作用。当我嚼这朵花时，我相信你们当中有些从未尝过它的人，已经开始走神了。这就是因和缘运作的方式。对于那些完全不了解酸味或这朵花的人来说，实际上什么作用也没有，什么也没发生。因此，在这种情况下，因和缘的运作方式就不同了，这就是所谓“不起作用”的因缘。大乘佛教对此有广泛的研究。

在这里我还需要谈一下前世和来世，因为当我们谈论发愿的时候，我们也总是在讲连续性，对吧？——“我发愿成为这样、这样、这样”，然后，就有了连续性这种不可思议的玄妙东西。它非常玄妙，因为如果你试图解读它，就会发现这很难理解。你可能今天犯了罪，明天警察就会抓住你，然后你就得上法庭。你不能对法官说：“昨天的我不是今天的我。”即便在现代讲究科学的世俗世界里，你仍然是个罪犯。这里存在着一种连续性，对吧？这就是我们所说的因、缘、果，它在发愿中发挥着非常重要的作用。

所以，回到我为你小孩的考试祈福这件事上。有时候很灵验。我说“有时候”，是因为我在祈愿时可能会分心，也可能这个孩子和我之间缘分不够。还记得我们前面所说的吗？对于一个不知道花和酸味的人来说，什么作用都没有，这就是因和缘。因此，在这种情况下，我对你小孩的祈愿实际上并未起作用，所以他会考试失利。或许他会通过，但这与我无关。不过不管怎样，做父母的最好

还是感谢我，因为这份感激本身就是他们的善因和善缘。但如果当父母因孩子成功通过考试而感谢我的祈愿时，我因此而自命不凡，那我就种下了一个非常奇怪的因缘。也许来世，或者今生后期，无论我说什么，人们要么充耳不闻，要么总是曲解我意。当然未必真会如此，我只是举个例子。

培养菩萨的心态

有很多关于因和缘的例子，像是在两支蜡烛之间传递火焰——一支已经点燃，另一支尚未，你用第一支去点燃另一支。那么这里发生了什么呢？是第一支的火焰“跑”到了第二支那里去了吗？诸如此类的示例。我觉得我更喜欢教学的例子。比方说，我在教你学语言，某种晦涩的语言，然后你学会了。那么，在这个过程中发生了什么呢？是这门语言从我这里跑到你里面了吗？好像既是，也不是，两者皆有，对吧？这就是祈愿发挥作用的方式。正因如此，一个人为一切众生的利益而祈愿也会起作用。因此，我要说的是，当你为一切有情众生的证悟而发愿时，你不应该想：“又没有人付钱让我做这件事，我做这个也没有报酬。”你不应该认为众生是在白占便宜，更不应该指望他们感激你。实际上，恰恰相反，作为菩萨，你应该感恩所有众生，因为他们给予了你发愿的机会。

让我们再回顾一下。记得我们讲过本性、数量和空性，这些涉及非二元性的内容。同时，我也讲过不可思议的因果果法则。可以这么说，这正是发愿的运作方式。现在我们谈论的是发愿的影响或效力，这部分内容就出现在此处，接近愿文的末尾。

速诣菩提大树王，坐已降伏诸魔众，成等正觉转法轮，普利一切诸含识。

藉由如是发愿，你将战胜四魔。这是一个很重大的宣言。但如果你注意一下我刚才给诸位讲的那些内容，这其实是完全可以接受的。因为你开始以一种不同的发心、不同的态度、不同的看待世界的方式来发愿。信心，我们谈的是信心。也就是说，这是可以发愿的，它是一件能够实现的事情。实际上，根据菩萨们的说法，初发心时，便已圆满。你不必每周都去查阅指标，看看有多少人因你而证悟。作为对大乘见地的介绍，我想谈这些已经足够。接下来我们看几个偈颂，然后我们会再回到这个话题，因为这是发愿很重要的一个方面。

2. 经文：《普贤行愿品》偈颂

具体的发愿

2.1 发愿拥有清净的发心

我随一切如来学，修习普贤圆满行，供养过去诸如来，及与现在十方佛。

这些佛经的不可思议之处在于，其义理极甚深微妙，却又表达得非常优美且富有诗意。此偈开头即是向过去、现在、未来一切如来作供养，以一切供物供养他们，仅此两句便蕴含深意。我们有些佛教徒设有佛坛供灯，若你有一周忘记供灯，你就会想说：“哦，对不起，佛陀。”你把佛陀当作一个被冷落的人。这几行偈颂正是讲这个问题。佛陀恒时受供养，不仅是坐在佛坛上的现在佛，还包括过去诸佛和未来诸佛。从根本上来说，无论你是否关注，供养一直都在。你看，大乘的这种境界真的是无上殊妙。现在你明白为何大乘的名字里有“大”（Maha）这个字了吧。这就是大乘的思维方式。他们没有那种匮乏的心态，“啊，我忘记一周了。”他们不觉得自己需要说抱歉。实际上，不说抱歉是非常重要的。因为，如果你觉得自己需要道歉，那就不是大乘行者的思维方式了。当然，我只是在概述大部分偈颂。

所有十方一切刹，广大清净妙庄严，众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。

接下来是关于圆满佛土的发愿。佛土无处不在，不只是在东方或西方的某处。但经文里时不时也会有这样的表述：“众会围绕诸如来，悉在菩提树王下”。因此，我们总是有这种非常究竟的见地，即一切本自圆满。但忽然间，我们又有了“愿它变得圆满”，“愿有无量诸佛与菩萨”之类的词句。这再次展现出大乘佛教非常独特的表达方式。

十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。

“愿十方有情众生远离一切病厄”，“愿所有众生的愿求都能依佛法得到圆满”。这一点是很重要的。基本上，无论你做什么，都愿它能够以某种方式引领你去利益众生，这样你所做的一切就不再是所谓的世俗或庸常之事。你想打个盹吗？那你就打个盹。愿这个打盹所积攒的力量，能以某种方式引领你令一切有情众生获得证悟。这也适用于最世俗的活动，不仅仅只是世俗之事，甚至是那些看似非善之举，也愿它们以某种方式引领你去唤醒众生。这也许不会马上就发生，但它在未来会发生。

措尼仁波切前世为匪徒的故事

有一段非常著名的关于一位竹巴噶举派喇嘛的记载，他是措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）的某个前世。在藏东地区，有很多我们所说的“甲巴”（藏文：jagpa），也就是劫匪。他们通常抢劫去拉萨的贫穷朝圣者，但也会抢劫马匹和牦牛。措尼当时只是一个普通的男孩，是一帮劫匪中的一员。因他年纪太小，年长的匪徒就把赶马的活儿交给了他。他们盗了马之后，需要把马赶到山谷的另一处，这就是他的工作。

有一次，这群匪徒设法偷了一群马。年长的匪徒偷到马之后，措尼就把马带到另一个山谷。有一匹马落在后面，跑不快。措尼非常紧张，因为马主人可能会

抓住他们，把他们给杀了，还会杀了这帮匪徒。于是，他非常生气，挥刀划开这匹拖后腿的马的肚子。接着，从马肚子里出来了一匹小马驹。就在那一刻，母马出于本能，立刻舔舐幼驹。母马舔舐小马的情景使措尼心有所感：即便是动物也如此慈悲，如此有爱心。于是他就折断了自己的刀枪，脱离匪帮，并终成一代大成就者措尼。

“总在说谎的”大成就者塔噶纳巴的故事

听闻这些内容对你们来说很重要，因为这是大乘的思维方式。他们从不认为你身上有某种总是邪恶和不善的行为。如果你有正确的发愿，除了错误的见地和可能的害心之外，所有的行为都可以引领你趋向善道。譬如八十四大成就者之一的塔噶纳巴（Thaganapa）是一个病态的说谎者。他简直控制不住地说谎——他就是忍不住要说谎，他根本控制不住自己。他知道这样做是不对的，每次说完谎之后，他都会感到非常沮丧，他真的很想自杀。后来，他听说附近有一位大成就者。我忘了那位大成就者的名字。这位大成就者知道他想要自杀，便走过来询问：“你在做什么？”他解释说：“我就是忍不住要说谎，而每次说谎之后，我都想自杀。”大成就者说：“哦，你完全搞错了。其实你一直做得对！”塔噶纳巴大吃一惊，问到：“您这是何意呢？”于是他们进行了一番交谈，然后，塔噶纳巴突然意识到自己正在与一位大成就者说话，他连忙跪拜道：“请收我为徒。我真的会在您面前发誓永远不再说谎。”大成就者说：“如果那样的话，你就不是我的弟子了。”塔噶纳巴问：“您这是什么意思呢？”大成就者说：“我想要你去说谎。”塔噶纳巴问：“真的吗？”“当然！”然后，他跟随这位大成就者大约十二年，到处说谎。我记不清整个故事了，但总之，就在大成就者即将圆寂的前一天，他召集了所有弟子并告诉他们：“塔噶纳巴是这个世界上唯一说真话的人。”故事就是这样的。我给你们讲这些故事是因为大乘的发愿非常广大。你们一定要从不同的视角来看待大乘的发愿。它无有边际，广大无量。

2.2 发愿恒不忘失菩提心

我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。

然后，下一句是“愿我总是怀有悲伤之心。”用很普通的话来说，就是这样。我认为悲伤会使人更显人性。假如你是一只青蛙或一只蜘蛛，我想它们不会有那么多的悲伤，因为他们很忙——当你忙碌的时候，你就不太会有时间感到悲伤，或者是因为它们总在担忧害怕自己会被吃掉。天神也不会悲伤，因为他们都心思散乱，飘飘然。他们有各种各样出售某些东西的商店，也不用担心害怕会有警察。总之，他们全都神志恍惚。而人类则是有悲伤的。但在这里，我们讲的是一种更为重要的悲伤。基本上，它的意思就是“愿我总能记得我的生生世世。”

六世达赖给班丹拉姆写情歌的故事

这其实让我想起了六世达赖的一首优美情歌，这首歌非常美。六世达赖曾有过一段充满挑战的日子，他被各方政客绑架，成为囚犯。有一次，他再度被捕并

被押往监狱。我不知道是哪个军阀抓捕了他，也许是蒙古人，我不太清楚。总之，他在去监狱的路上。拉萨附近有一座小山——其实并不小，实际上相当大——叫做冈巴拉山（藏文：Gangbala）。如果这里有藏族人的话，他们都会知道有一首与此相关的歌曲，是六世达赖所作。当他们到达山顶时，六世达赖的手被铐着，身边还有士兵。我估计士兵们需要小便什么的，所以，他们在山顶上暂停了一会儿。就在那时，六世达赖朝着拉萨和布达拉宫的方向望去，那是他一直居住的地方。

众所周知，六世达赖是出了名的顽皮，不只一点点，而是相当顽皮。他情人众多。藏族人很奇怪，一方面，他们非常热衷于“做正确的事”、清规戒律等等。他们认为达赖喇嘛必须是个出家人，诸如此类。另一方面，凡六世达赖到访过的女子家，她们的房子都会被漆成黄色以示敬意。总之，在山顶上，六世达赖作了一首歌。那首歌非常优美，而我们永远参不透他的歌中真意。他是位大诗人，所以我们无法确知他所言之人為何。他似乎说的是吉祥天母（藏文：Palden Lhamo，班丹拉姆）。

班丹拉姆一方面既是女子名，意为“光彩照人的女神”，可能是他的某个情人。但同时这也是玛哈迦梨（Mahakali）的名字，所以我们不清楚这里他讲的是谁。但我想告诉你们的是——他戴着手铐，并不自由——所以他说：“我的心，那颗自由的心，正穿越高山峡谷，现在要去与班丹拉姆相会。”然后他说：“但这旅程不会终止。”你看，他就像这样有点顽皮。这不像是寻常的恋人，相见之后就长相厮守，对吗？他说他将继续前往整个轮回的高山峡谷，去那里与所有其他的班丹拉姆相会。

鸟瞰我们的整个生命

所以，基本上我在这里谈的是真诚的悲伤之心。我认为菩萨们所祈愿的是总能鸟瞰所有的生生世世，而不仅仅是此生。我想，如果你拥有这种鸟瞰的能力，你所感受到的其实就不是自怜，而是某种悲伤感。试想一下，当你鸟瞰自己的生命长河，突然看见自己曾是一只即将被油炸的龙虾，你会作何感受？明白我的意思吗？所以，当你鸟瞰生命，哪怕只是此生，你就会感受到这种真诚的悲伤之心。如果你回望从童年至今的生命历程，我相信你心中会涌现很多伤感的情绪。正因如此，我们才会去看心理医生来倾诉自己的感伤，不是吗？

因此，这是我们菩萨行者应该做的一项祈愿：“愿我能恒忆或能鸟瞰我的生生世世，而不仅仅是这一生。”藉由这种对整个生命的鸟瞰，你会在其中感受到快乐，你也会感受到悲伤，但快乐中也夹杂着一丝伤感，因为你会想：“噢，天哪，我为什么那么做？我当时真是太傻了！”诸如此类的想法。

发愿拥有出离心

“愿我恒常生起出离心”，“愿我永远随学如来”，“愿我始终仰慕如来”。同样，诸多佛经对此都有开示。据说，释迦牟尼佛初次受到启发的故事有数个典故。有一次，他对某人的我执深感疲累，其骄傲和自大令他疲惫不堪，不知如何是

好。但数日后，他遇到了卡夏巴菩萨（Kashyapa），一个无我的人。他被这个无我的人深深吸引。他觉得“无我”真是太吸引人了，便说道：“我愿成为如您一般的人。”这就是我们这里所讲的：“愿我总是被‘无我’或无我之人所吸引”，或者“愿我总是被那些具有如来功德的人所吸引”，“愿我恒时圆满”，“愿我恒时行持圆满，以成就并住持如来功德。”好了，我想我们先到此为止。

问答

愿力是源于业力还是自由意志？

[问]：谢谢您。我想您已经给了答案，但我仍想请教，这与发愿有关。我们怎样才能生起愿力呢？我们之所以能发愿，是源于自由意志，还是业力使然？

[仁波切]：非常好。你明天还会来吗？

[问]：是的，我会。

[仁波切]：我可以明天回答这个问题吗？因为这个话题很大。

[问]：好的，当然可以。

仁波切可以示现他自己已经证悟吗？

[问]：谢谢您。我有一个问题。您已经证悟了。

[仁波切]：我？

[问]：我说的是您。您现在可以示现给我看看吗？

[仁波切]：如果我真能示现这个，早在一开始就示现了，就这样吧。（笑声和掌声）

[问]：非常感谢。

[仁波切]：这是一个因和缘的完美示例。我不知道她在感谢我什么。（笑声）不过，这没关系。

为何世间再无神迹？

[问]：这个问题，我可能需要一些翻译的帮助，所以我会用中文提问。当我读

佛经的时候或者看佛教故事的时候，我会看到有很多感人的故事。比方说：佛的某一世，他割了自己的身体，然后救了这只鹰，然后又救了鹰要吃的兔子。或者是佛的某一世，他割了自己的身体、双乳，然后又救助了将要濒死的妈妈和孩子，然后他的身体就又长出来，完好如初。这也是一个关于发心的事情，就是说，像这样的神迹，在这个世界好像没有看到过，是因为我们的发心不够吗？

[仁波切]：我想是的。（笑声）

当我的发愿未实现时，如何避免失望？

[问]：仁波切，非常感恩您的开示，希望这不是一个太愚蠢的问题。您是如何对待发愿与期待的呢？您又是如何让自己在发愿未实现时避免失望，并且不因失望而退失初心呢？

[仁波切]：好吧，这个问题有一个非常简单的答案。我的意思是，也有一个复杂的答案，但我认为简单的更好。（笑声）让你的发愿无限广大。

[问]：怎样做呢？

[仁波切]：“愿所有众生获得证悟”，这比“愿十个人获得证悟”要好。否则你就有麻烦了。即便你令九个人证悟了，你还是没有完成目标。

[问]：非常感谢您。

什么是证悟？

[问]：什么是证悟？这和遍知是一回事吗？一个人如何知道自己是否已证悟或走在正确的道路上呢？

[仁波切]：证悟是什么？“证悟”这个词并不太好。目前暂且可以这样说，当你看见实相的时候，当你彻见实相时，即是证悟。当你在梦中知道自己在做梦的时候，那算是有一点点的证悟。

应对殖民主义和全球问题，除了发愿，我们还应该做些什么？

[问]：仁波切，感谢您的开示。您谈到了发愿的力量，您过去也曾谈到过殖民主义的恐怖及其对世界的影响。作为佛教徒，是否仅凭发愿就足以对抗殖民主义和这些人为的恐怖事件？我们还应该做些其他的事情吗？

[仁波切]：我的上师总是告诉我，发愿是我们能做的最好的事情。但我们总是

分心于做其他事情，因为我们自认为可以做些什么，因为我们有这种解决问题的习气。

[问]：谢谢您，仁波切。

我们需要什么才能快乐？

[问]：仁波切，感谢您的开示。关于快乐这个话题，您认为一个人快乐的必要条件是什么，比如自由、爱情、金钱、事业、浪漫等等？您认为这其中哪些是一个人快乐的必要条件？

[仁波切]：这个答案恐怕不会让你满意，但不管怎样，我还是告诉你。根据寂天菩萨的说法，这实际上是佛教对快乐和不快乐的某种定义。当你从因缘当中解脱出来的时候，你就会快乐。这不只是当你摆脱某个人的时候，那已经是很粗大的因缘了。即便是很微细的缘，如果你能不受制于此，那你就会快乐。我想这段话很好地概括了这一点。而反之则会受苦，比如，我想喝深焙咖啡，我讨厌中焙咖啡。啊，这样你已经开始不开心了。深焙、中焙、浅焙，管它呢！这样你就已经很快乐了。以此类推，你明白吗？

[问]：有点明白了，谢谢仁波切。

[仁波切]：这是一个经典的佛教回答。顺便说一下，这也是一个相对的答案，因为它也非常取决于不同的众生。对某些人来说，鞭子会带来痛苦，但对另一些人来说，则让他们感到兴奋。（笑声）

贼和马的故事，是否是在说明一个恶愿也能引发善果？

[问]：仁波切，您好。在您今天的开示中，感觉您在谈论因果的游戏，它有点好像——我想想该用什么词呢？嗯，它是一个游戏。但在您讲的关于盗贼和马的故事中，他剖开马腹，然后小马出来了，这难道不是一个错误的发愿、错误的行为却导致正确结果的因果案例吗？

[仁波切]：不，我认为这个故事更像是：你发愿无论你做什么，都希望它能以某种方式引领你趋向善果。明白吗？虽然你的愿望并不是想要杀害很多马，但由于你的旧习气，结果你可能还是会做错事。或者这么说吧，如果他没有这样发愿，他杀害更多马的可能性会更大。实际上，我记得他甚至还写了些歌。他说，母马和小马一定是他上师的化现，若不是这两匹马，他可能不会脱离犯罪生涯。他对此有大量文字记述。

我们需要道歉吗？

[问]：仁波切您好，感谢您的开示。我的问题是：如果不需要道歉，我们该如何忏悔呢？当我们修忏悔时，应当如何发心？

[仁波切]：哦，我想我们讨论的是不同层面的道歉。如果你做了错事，当然应该道歉。我想我们刚刚在谈……我们刚刚怎么说来着？我忘了。我会想一下再告诉你。实际上，这是一个很大的话题。道歉是一个很重要的话题。

人生的目的是体验因果吗？

[问]：谢谢您，仁波切。很高兴见到您。十二年前，我在藏地时首次拜读您的著作，所以此次见到您有些恍若隔世的感觉。我并非追星族，但您是我的启明之星。我有一个简短的问题。通过您讲的示例，我领悟到要把握生命的每一刻，也就是说我们该如何以禅观之心度过自己的生命。您在书中还提到，我们可以拥有所有那些善念或美好的经历。我的意思是，心中有佛，并不意味着我们必须舍弃日常生活。但有人说，我们之所以历经这么多生生世世，只是为了拥有这种经历，为了体验因果。您同意这个观点吗？或者您对此还有什么其他看法呢？

[仁波切]：一般来说，佛法修持的关键，比如像是内观（Vipassana），就是要打破因缘果的关系。月称菩萨（Chandrakirti）有一句名言：“假如你是个白痴，你会做坏事下地狱。假如你是个白痴，你会做好事上天堂。只有当你拥有智慧，你才能超越善恶，获得解脱。”

请求仁波切念诵《莲师七句祈请文》

[问]：尊敬的仁波切，恳请您带领我们念诵《莲师七句祈请文》。谢谢您。

[仁波切]：好的，我会在结束前念诵。

关于一些日本治疗师的故事

[问]：我想和大家分享一件事，我认为这恰巧印证了您刚才开示七支供时所讲的概念，也就是那种“初发心时，便已圆满”的信心。多年前，我看过一段有关一群日本治疗师的视频，视频中有一台摄像机对准体内的肿瘤。当治疗师们在念诵时，你可以从摄像机上看到肿瘤真的在缩小。他们只是反复用日语持诵着同样的内容，而他们所祈之愿便已圆满。他们并未看着视频，一切就这样发生了。

[仁波切]：很好。

发愿需要祈求外在的佛陀或上师吗？

[问]：“愿我”这个词暗示着一种外在的力量。但藏文中的“发愿”究竟是强调发愿者自身的力量，还是强调祈请内在或外在的佛陀或上师的帮助呢？

[仁波切]：我需要告诉你，此处与上师无关。上师是密宗的范畴，而这是大乘教法。当然密乘行者也可以用这个愿文，而且他们就是这么做的。这里的“我”、“愿我”，我想，随着你不断地祈愿，这个“我”会发生转化。是的，转化。

如何不抱期待、不畏结果地发愿？

[问]：我们怎样才能发出真挚而广大之愿，而不夹杂对结果的期待与恐惧？

[仁波切]：我想我已经解释过了。如果你以无限广大的对境去发愿，便是殊胜之道。这个问题非常重要，答案就是我们今天下午讨论的全部内容。

证悟者知道自己已证悟了吗？

[问]：证悟者知道自己已证悟了吗？

[仁波切]：你能解释一下你的问题吗？

[问]：我修持得越多，就越觉得我不懂的东西比我懂的东西多。这让我很好奇，证悟者知道自己已证悟了吗？因为证悟表示无我，对吧？它是没有自我的。

[仁波切]：非常好。

[问]：那么他们怎么知道他们的自我不存在呢？他们知道吗？

[仁波切]：首先，你是说你学什么越多了？一般的内容还是佛教？

[问]：我修行得越多，就禅修得越多。

[仁波切]：我鼓励你保持这种心态。我认为这对你有好处。至于证悟者，他们知道自己证悟了吗？这是一个很棘手的问题，所以它也需要一个有技巧的回答。可以这么说，他们从来都不曾是有情众生。

发愿必须是真诚的才有意义吗？

[问]：仁波切您好，谢谢您。我的问题是：我每天晚上都会发愿并作回向，有的时候我会做得很有感情、很真诚，但有的时候并非如此，那这仍然有意义吗？

[仁波切]：当然，非常有意义。就算你这样做只是出于责任感，这也是很好的。事实上，这点很重要。普贤菩萨曾这样发愿：只要有人对这个愿文即便只有一点点兴趣，哪怕只是翻了第一页，普贤菩萨就会把剩下的读完。其实，我一直很奇怪，为什么人们更喜欢造文殊菩萨像和观音菩萨像，而我们却很少看到普贤菩萨的像。这很有意思。

请求仁波切加持大家领悟智慧，获得证悟。

[问]：非常感恩您的开示。我和朋友们组成了一个小组在学习您的著作《正见》。我们已经学习了前几章，深感智慧难解。今天听了您的开示后，我意识到，我们需要发愿：愿所有读了您著作的众生皆能悟道，而不仅限于我们共修小组。所以我是否可以在此恳请您，加持所有正在阅读您著作的人，让他们都能领悟智慧并获得证悟。

[仁波切]：谢谢你，我也会发愿自己不要写这么费解的书。事实上，佛陀的功德之一——他有十种功德，很多很多的功德，其中之一就是这个。他可以和一个小三岁的孩子谈论空性，而小三岁的孩子也能理解。对我们来说，和小三岁的孩子谈论空性简直是不可能的。

医疗保健机构如何将发愿纳入日常工作中？

[问]：谢谢仁波切。假如医疗保健机构希望在帮助患者的日常工作中纳入发心或发愿的安排，简单地说，您有何建议呢？

[仁波切]：我认为你们应该——实际上，这个安排很重要。我建议你们每周念诵一次这个愿文，完成整个祈愿文一次，至少每周一次。

好了，有一位女士请我念诵《莲师七句祈请文》，所以今天我就以此结束（仁波切用藏文念诵《莲师七句祈请文》）。今天是空行日，所以我也要为空行母念诵一段荟供供养文。我没有什么准备，就供养一些花瓣给所有的空行母（仁波切用藏文念诵供养文）。

[第一天课程结束]

宗萨钦哲仁波切开示：《普贤行愿品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地点：加拿大温哥华剧场

时间：2024 年 1 月 6-7 日

第二天第一节

胜义谛和世俗谛简介

自由意志与发愿

昨天有人问到自由意志以及自由意志的反面是什么？是命中注定吗？在我这一生中，对于自由意志、命中注定、命运、宿命论、运气等问题的解答，我不得不说，总的来讲，我尚未发现有哪一种哲学或理论比佛教，尤其是比阿毗达磨（Abhidharma）更好。实际上，我甚至还听了许多有关这个主题的播客和专题讨论。因为我认为这与发愿密切相关，所以我想就此稍作展开。当我们谈到发愿时，如我昨天所说，我们总是在谈论与未来相关的事情：“愿我成为这样”，“愿他们成为这样或那样”。昨天，我们停在“鸟瞰视角”的讨论，当时讲到我们发愿要记得自己的生生世世——不仅是记得过去生，更要看到我们的整个生命长河，甚至未来生。对于这个问题，你们需要稍微习惯一下这种思维逻辑。

我想在这一点上稍作展开，因为《普贤行愿品》的核心要素是菩提心。此愿文的名字中有“圣”（Ārya）一词，即 Ārya Praṇidhana-Rāja。Ārya 是“崇高的”意思，指某种非凡的人或物。这个名称通常用于像“圣度母”（Ārya Tara）和“圣文殊师利”（Ārya Mañjuśrī）这样已超越凡俗的圣众。但这部经文也被冠以“圣”之名，原因就在于它包含了菩提心，所以它当之无愧。正因如此，如同愿文末尾所言，即便你未能诵读它，但仅将经本供奉于佛坛上并礼敬，也能获福无量。

佛教对自由意志和命中注定的理解

回到关于自由意志和命中注定的问题。我要对此稍作解释，因为每当佛教徒谈到业力时，他们似乎总是陷入两个陷阱之一。有时他们会说：“哦，这都是我的业，能怎么办呢？”这是宿命论，认为一切都是命中注定。另一些时候，他们会说：“哦，你要多造善业，这样你才会变成这样或那样。”这是自由意志论。那么，现在的问题是：哪一个才是正确的？其实，两者都是错误的。了知这点非常重要，而且它与菩提心密切相关，所以对此我需要谨慎措辞。同时，我还要说，这正是佛教的独特之处，但理解这一点并不那么容易。

仁波切在泰国调侃一位出家人的故事

我曾在泰国因调侃一位出家人而惹上麻烦。在上座部佛教中，他们教导诸如无常（anicca）、苦（dukkha）和无我（anatta）等义理。Anatta 的意思是“无我”，而无我是最精髓的教法。如果不教无我，单讲无常和苦——一切都是无

常的，没有什么能令你满足——那会是一种非常悲观和令人绝望的教法。谁 would 想听这个呢？所以，无我确实是最核心的教法，即便是在声闻乘中也是如此。

于是就有了这位出家人的故事。你们知道我热衷供养。在上座部佛教国家，出家人会托钵乞食。对我来说，这是最启发人心的景象之一。大约二十五年前，我去美国驻泰国大使馆办签证——我想美国驻泰国大使是一名佛教徒。排队的人很多，所以我起得很早去排队。通常，出家人一大早就去托钵乞食，非常早，大约在六点钟日出的时候。我已经到了那里，有几个人在排队。大使馆大约九点钟才开门。突然人群一阵骚动，然后我看到，从一侧来了大约二十位托钵的出家人，非常安静地走着——你知道，他们就是这样——静静地，赤着脚，走向大使馆。忽然间，使馆大门被一位相当英俊的美国海军警卫打开，大使带着所有的供品过来了。不过，这只是个小插曲。

总之，我在排队时，眼前的景象是如此动人。但和往常一样，我总是试着调侃或刺激别人。在泰国、缅甸和斯里兰卡，你会注意到在家众、农夫、摊贩和商人们都在供养。我的意思是，甚至有一家专门的店铺，即出家人供品店，在那里你实际上可以购买供品包——全套包、半套包，甚至只是象征性的供品。很普通的穷人也会供养，他们会供一点米。随后，出家众会念诵佛经中非常重要的一段内容，他们通常不说话。但有一天，我供养了一些水果给这位出家人。他知道我不是本地人，所以用英语和我交谈。我第二天又做了同样的事情，他开始意识到我在那儿。这种供养行为被认为具有很大功德，所以人们会精勤地去做。他不知道我是佛教徒，所以我假装初涉佛教的样子问他：“嗯，如果无我是实相，没有自我，那就意味着你的自我不存在，我的自我也不存在。那么是谁在累积福德呢？什么是福德？谁在获得福德？”就这样，我们的友谊差不多就到了尽头。

坠崖恶梦

这一点还挺重要的。我知道你们有些人已经听腻了我一直在用的这个例子，但为了新来的人，你们需要忍耐一下。如果你正在做一个从悬崖坠落的恶梦，那么整个过程包括：坠落的开始，坠落的期间——也就是坠落的中间阶段，以及坠落的结束，也许你的臀部或其他什么部位会被摔断。你会感到害怕，你会惊慌失措，诸如此类——这些都是不可否认的。在这个坠落的阶段，即从坠落的开始直至你落地这段时间里，你可以谈论业力：恶业、善业、无记业。

但实际上，你只是睡在床上，并未坠落。因此，不存在坠落的开始，坠落的期间，或坠落的结束。那么你是否看到，“未坠落的现实”和“坠落的幻觉”是可以同时存在的？这就是为什么对于一个佛教徒来说，“一切都是自由意志还是命中注定？”这个问题难以回答。如果你相信自由意志，那么你基本上是在说梦中的坠落不是一场梦，而是真实的坠落。如果你相信命中注定，那也是一样的。所以，这有点难。我想，适应这种思维逻辑会需要一些时间。总之，简短的回答是：佛教的业力既非自由意志，亦非命中注定。有时它显现为自由意志，有时它又好像是命中注定。

胜义谛和世俗谛

这种思维方法也许极具印度特色，所以我想更深入地探讨一下，并呈现印度独特的理论构建方式。我很抱歉，这对新人来说有点太专业了，但你们还是需要耐心点，因为毕竟我们是在讨论一部相当重要的经文。我不想把它略化为类似“愿众生安乐，愿众生离苦”这般简单的表述，这部经文的涵义远不止于此。

我认为西方哲学，乃至科学，尽管它们未必以此形式呈现，但本质上仍属于建构性的方式。当然，我们知道科学永远不会真正有定论，这正是科学的一个伟大之处。所以，请记住这一点，这很好。他们会说：“你知道，我们仍在实验中，到目前为止是这样的。到目前为止，普拿疼（Panadol）似乎有效，但谁知道呢，也许它会对我们有害。”就像这样，科学发现总是受到未来实验结果的影响。像龙树菩萨和月称菩萨这样伟大的佛教哲学家都喜欢这样的说法，对此没有争议。

坠崖之梦的比喻展现了印度人构建理论的方式。在这个例子中，我谈的是两件事——究竟意义上的胜义谛和相对意义上的世俗谛。从胜义谛而言，你并未坠落；但从世俗谛而言，你在坠落。这并不是说胜义谛和世俗谛是对立的，就像一个在东，一个在西。它们是一体的，但你也不能说它们真的就是一体的，因为你实际上并未坠落，只是看起来像是在坠落。让我们谈谈宇宙大爆炸（Big Bang），因为它或许更容易让新人产生共鸣。如果一位科学家在相对层面上提出宇宙大爆炸理论，那他与佛教徒之间毫无争议，没有问题。但是，如果一位科学家在究竟层面上发展了大爆炸理论，那么佛教徒就会认为大爆炸理论和全能的上帝之间没有区别，二者都是错误的。我想，你们需要习惯这种思维方式。

我对道家思想不了解，但当我读到《道德经》开头的一些词句时，能感觉到其中的思想是非常相似的。像这样的句子：“名可名，非常名”——你知道，这几乎是在谈论胜义谛。但随后出现了所有这些名字，就像是在谈世俗谛。那么，让我们回到鸟瞰的视角。这个鸟瞰的视角是什么？我们祈愿的是：当我们坠落时——记住我们此刻在做一场正在坠落的恶梦——愿我们至少可以知道自己是正在做梦。因为当你了知这一点的时候，你就能以鸟瞰的视角看到整个坠落过程——坠落的开始，坠落的期间，所有这一切。那这有什么作用呢？哦，作用很大！如果你正在从一栋大楼掉下来，而你知道自己其实只是在做梦，你或许会想趁此机会透过别人公寓的窗户看一看，因为你知道自己不会摔断任何肢体。因此，这种胜义谛和世俗谛的结合，就是我们所说的了知非二元性。换言之，也就是菩提心。这正是发愿的关键。

2. 经文：《普贤行愿品》偈颂

具体的发愿（续）

2.2 发愿恒不忘失菩提心

我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。

为了记住这一点，我们发愿要对世俗生活始终保持厌离心。什么是对世俗生活的厌离心？当然，一般来说，比如对社交媒体、地毯、桌子之类东西成瘾的厌离。但厌离心最重要的层面是在胜义谛和世俗谛方面。回到那个梦——你从一栋大楼坠落，从二十六楼掉下来，途经二十楼，你的朋友就住在那里，他当时正在阳台上抽烟。如果你大喊：“救命啊！我掉下来了！”——这就像是对世俗生活缺乏厌离心，因为你否认了胜义谛：即这只不过是一场梦，你其实并未真正坠落。这很容易理解。

但如果你的朋友问你：“嘿，你在干什么？”而你回答说：“其实没什么，我并没有真的掉下来，你也该试试看！”这也是缺乏厌离心的表现。当你否认世俗谛或胜义谛中的任何一方时，便是对世俗生活缺乏厌离心。勿落入极端，这对佛教徒而言至关重要。若否认世俗谛，他们会说你沦为“断见者”；若否认胜义谛，你就变成“常见者”。因此，在这里我们说：“愿我恒具出离心。”是的，我们当然应该对地毯、金戒指等等有出离心。但也愿我能对所有价值观怀有出离心和厌离心，无论是自由主义价值观，法西斯主义价值观，还是所有其他的价值观。你要知道，这比单纯放弃一块地毯困难得多。因为你的价值观就是你的性格，而性格非常重要，你的价值观是构成你身份的重要部分。因此，愿我始终能舍弃我所有的身份和价值观。这是其中一个发愿。

愿我恒常持守戒律。戒律，哇，这是一个很大的话题。我不知道英文“ethics”（注：伦理）这个词是否真正准确传达了梵文“sila”或藏文“tsültrim”（注：戒）的含义。藏文“tsültrim”一词与道或实相有关。水是湿的，这就是实相，这是水之道。外面很冷，如果我要外出，那在休息期间把这杯水倒在自己身上，就不是明智之举，或者即便是现在，也不是个好主意。道理就是这样的，这正是佛教伦理的核心义理。任何违背实相的行为，只会给你带来痛苦、问题和失望。当然，愿我永远勤守不杀生、不妄语、不两舌的戒条——所有这些都是在相对意义的层面，你当然需要这些。

尤其是在大乘佛教中，戒律分为三类。第一类是不持非善行，比如不杀生、不偷盗等等。第二类是行持善行，如提供食物、药品、住所、信息等等。第三类就有点复杂了。如果杀一个人能让你帮助很多人，那么你该怎么办？对于这个问题，已经有很多探讨。或者，如果对某人撒谎能让你拯救很多众生和星球，那又该怎么办？菩萨该如何选择？当然，也存在一种风险——你会陷入自我欺骗，自认为自己的行为可以利他，但这可能只是你的个人理解。总之，愿我能始终努力持守戒律。记住：所有这些发愿都是为了让你保持完整的菩提心。这意味着什么？回到我们的例子，这意味着你对坠落和未坠落的理解和经验同在，你对非二元性的认识是完整的。

天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。

接下来，为了增长此菩提心，愿我能以不同的语言宣说佛法，这对于菩萨来说非常重要。不仅把佛法传授给人道众生，也要传授给天神和昆虫，发愿以众生各自的语言教化他们。你当然知道这是一种善行，把佛法分享给普通人是一种善行，但我认为，这远不止于此。当我们谈到用不同的语言阐释大乘教法时，例如菩提心，我们不仅仅在谈论中文或英文等语言，而且也在谈论不同的沟通方式，因为所有众生都有不同的价值观，不同的思维方式。你会怎样教导古墨西哥的玛雅人？你知道吗，他们会玩一种游戏，胜者将获得被砍头的荣耀。你如何跟他们沟通？你需要一种不同的语言。沟通是件难事，对吧？

勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。

此外，当我们谈到发愿用不同的语言教导不同众生时，我们实际上也在发愿宣说六度法门（注：六波罗蜜法）。对于发愿者来说，这也有助于增强他们忆持菩提心或教法的能力。

2.3 发愿离诸烦恼垢障

于诸惑业及魔境，世间道中得解脱，犹如莲华不着水，亦如日月不住空。

接下来，发愿清净一切不善业、不善行及其果报。这又是一个很大的话题——善与非善。何为非善？对你们来说，我想最简单的理解方法是：非善是任何让你远离诸如无我等实相的事情，比如，伤害他人。通常，我们伤害他人是因为我爱执或我执。我执绝对是让你偏离实相的根本原因之一，实际上它就是根本原因。

三种烦恼：慢、疑、邪见

同时也要发愿清净烦恼，这也是一个很大的话题。通常，烦恼是由不善行或不善业所导致的影响或结果，但它们也可能反过来成为不善业之因。烦恼种类繁多，但我们只讨论三种：慢、疑和邪见。

在众多烦恼中，这三种烦恼尤为突出，有时嫉妒也包括在内，这些都是最难处理的烦恼。到底是什么阻止你跳出框框？正是这三种烦恼。假设你是一名艺术家，你想跳出框框，是什么阻碍了你？就是骄傲、怀疑和邪见。因为骄傲，你总是想被接纳。这很复杂。是的，这三种烦恼是非常复杂的垢染，这就是为何它们被称为蔽障。藏文 *dikpa* 或梵文 *akushala* 的意思是“非善”，或者我想你可以说是“恶业”，而藏文 *drib* 的意思是“蔽障”，因为它们让事情变得不必要的复杂。这三种烦恼会带来很大的麻烦，因为“蔽障”这个词实际上是“非善”的意思。

骄傲

骄慢实际上是自信的反义词，因为当我们谈论骄慢的时候，你总是把自己与别人比较。而当你有自信时，你不一定会参照别人，就像我确信我是一个人。但“我比某某强多了”更像是骄慢。我认为，当我们谈论骄慢时，我们谈论的是一般层面的骄慢。但从大乘佛教的观点来看，还有更微细的骄慢。举例来说，尽管这样的说法目前暂时是必要的，但甚至你发愿证悟，也是一种骄慢。不过我们需要一些自豪感作为肥料。在一个非常高的层面上，我们可以说所有的二元分别都是骄慢。基本上，你也可以说骄慢的一个重要组成部分是不安全感。这也与你尚未下定决心有关，这种因素是存在的。你还没有得出结论，但却假装已经得出了结论，这就是骄慢，基本上就是不安全感。关于这有很多内容，但目前而言，这就是我们所说的骄慢。

怀疑

接下来是怀疑。这是一种非常难以处理的烦恼，因为它也可以成为一个必要的工具。甚至佛陀自己也说过：“你应该分析我的教法，而不应当想当然地接受”，诸如此类。因此，怀疑可以成为法道上重要且有益的一部分。但有时我们过于强调怀疑，比如批判性思维。批判性思维是我们现代人所珍视的东西，但它不会带你趋向究竟。当它与骄慢结合时，情况会变得更糟。许多自认为具有批判性或分析性思维的人通常都带有骄慢，也就是说，他们已经下了定论。我想说的是，如果你已经下了定论，那就不会有真正的批判性思维。可以这么说，你只是试图挑毛病。

邪见

最糟糕的是邪见（藏文：lokta）。一个典型的例子是，怀疑和骄慢有点像强风。如果你在种花，台风或大风可能会扰乱花的生长。但邪见就像烧毁了花的种子，使其无法开花。邪见是一种严重的烦恼。我们可能会想，“哦，这不会真的发生在我身上”。但事实并非如此，它很容易发生。我的意思是，作为佛教修行者或追随者，我们现在可能认为，“我相信业力，我相信因果，我不相信有谁真的创造了一切。”我们已经具有相当多正见了。然而，我们无法真正完整地接受空性的事实，就证明我们内心存在很多很多邪见。这种情况确实很常见。是的，这是一个难题。

总之，对于一位大乘行者来说，对治方法就是不对二元见地生定信。我要强调一下“定信”这个词。所谓定信，我们当然都有二元分别的习气，但这些并不一定是邪见，它们只是你的习气。但是，如果经过研究、分析、闻思后，你仍然认为某些事物是恒常不变的或者是真实存在的，那就意味着种子被烧毁了，我们称之为“堕入边见”。

然后，我们发愿要从业力、烦恼和魔障中解脱，你可以将这些称为“魔”。当然，我们并不是在谈论某种外在存在的魔。我想稍后会详细阐述这一点，那现在继续讲偈颂。

2.4 发愿引领众生趋向安乐

悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。

接下来的发愿分为两个部分。这些发愿主要是针对初阶菩萨。我们发愿圆满佛土，这是你在大乘经典中可以找到的。基本上，就是发愿你将拥有自己的佛土，一个其他众生可以发愿前往或投生的地方。例如，在座的华人学生会了解净土的整个景象。实际上，在日本和中国，我想在韩国也是如此，这几乎成为一种佛教传统或宗派，他们甚至称之为净土宗。

几年前我去了中国净土宗的祖庭。当我走进去时，他们正给所有游客发放介绍净土宗的宣传册，上面提到了阿弥陀佛和“佛教的天堂”。还记得我们之前讨论过的，你需要学习用不同的语言与不同的众生沟通？尽管“天堂”这个词让我有些不悦，但我转念一想：“是啊，有何不可呢？”然后，当我走进去时，发现这座寺院本身就是最美的寺庙之一，真的是太美了，里面有许多用古代书法写的汉字。我有一个相当不错的翻译在身边，于是我就请他现场翻译了很多内容。我当时在想，要是他们能将其其中的一些内容翻译出来，放到宣传册里就好了。但我也理解，因为净土法门的一些内容可能并不那么容易让人领会。举个例子说，记得在这篇愿文中多次提到，任何行持此愿文者，皆得往生极乐世界，即阿弥陀佛的净土。

愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。

迁徙对有情众生来说是件大事。如果你在罗布森大街（Robson Street）上走一走，就能看到这一点。这是人类的一种烦恼，佛家称之为“klesha”（梵文：烦恼），它就像一种情绪。这山望着那山高，这种心态自二元分别开始以来就一直存在。人们总想去某个更好的地方，比如西部荒野、梦想之地等等。但当然，对于不同的人来说，向往的地方各不相同。对于葛吉夫（Gurdjieff）来说，他有他的理想之地。

去净土旅行，在北温哥华擤鼻涕

我给你们举一个大乘净土如何运作的例子。通常，当你去某个地方时，总是有一个目的。比如去参加工作面试、取包裹，或参观博物馆，诸如此类。或者去见你的叔叔，或者可能实际上是为了在那里定居。好吧，我在讲的是一个非常深奥的层面，所以要做好准备。我只是让你们感受一个净土境界的特质。这节课结束后，如果你随便走上哪条路并信步而行，就会发现周遭的气息非常纯净。你去哪儿都没关系，你没有什么事情要做，也没有什么地方要去。如果非得有一个目的的话，或许就只是去北温哥华擤鼻涕如何？到达那里后，擤擤鼻涕再回来。我敢打赌，这将是一次极乐之旅。因为擤鼻涕没什么大不了的，对吧？到那儿后，如果你想的话，可以非常郑重其事地擤鼻涕。如果你真的想以一个恰当的仪式来做这件事，也许可以明早起床后，穿上你最好的衣服，就像去参

加最重要的工作面试一样，并且熨好你的手巾——这是为擤鼻涕做准备的。熨手巾的时候要煞有其事，大做文章，然后就打车或步行，或者乘船去那儿。当然，记住你这样做是为了利益一切有情众生。之后你到了那里——北温哥华，那个你将与你的鼻涕永别的地方。

我尽量把这个讲得简单一些，但这其实是净土非常重要的一个方面。不过我理解，因为很多人在阅读净土的描述时，往往被会说话的鸟和七宝池等事物分散注意力。而净土描述中一个非常重要的部分是它的地面——据说如果你用力按下去，它会下沉，放开后又会弹起来，就像沙发椅一样。你知道，许多这些祈愿文是几百年前写的，当时只有极少数人能买得起沙发椅。想象一下，如果所有的鸟都开始说话，那你一天的日子不会太好过。但请你读一读《阿弥陀经》，它真是太美了。不过，你必须以大乘佛教超越凡常的思维去理解它。它的确非常美。也许你对净土有所怀疑，在这种情况下，你可能会往生到阿弥陀佛净土的莲花里——通常一般人都是投生莲花里——但莲花不会立刻开花。这些描述实在是太深刻了。你需要与普通人交流广大深奥的大乘见地，这就是这些经典的交流方式。

总之，有这样的发愿：“愿我圆满佛土”。当我说“愿我圆满佛土”时，可以只是想想擤鼻涕的事，这样也许更容易理解其义。当然，你也可以继续想那些会说话的鸟、七宝池等等，任何你可以想象的美好事物——树木、山脉、湖泊、绿松石，诸如此类。

2.5 发愿披上回向之盔甲

我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。

接下来，“愿我永披盔甲”，这是指进入大乘道的盔甲——永不放弃累积福德和智慧的盔甲，永不停息解脱众生的盔甲。在这里，“盔甲”是一种象征，实际上是指不感到疲厌或失去动力。不懈怠，也不气馁。我们感到气馁的原因是我们对大乘佛教不够熟悉，或者我们对智慧和方便的理解不够深入。论典中有诸多例子。比如有一位菩萨因觉道途漫长而心生疲厌，佛陀就鼓励他，告诉他时间完全是个幻相。佛陀还说，菩萨必须利益众生，就像一个只有独子的母亲梦见孩子在河里溺水，母亲不会有丝毫犹豫，立刻就会跳进河里去救孩子。但菩萨——具足智慧庄严者，也会明白这只是一个梦。那么，这就是讨论菩萨必须披上盔甲的几个原因。

问答

作为一名大乘佛教徒，在临终那一刻，我们应该发何愿？

[问]：作为一名大乘佛教徒，在临终那一刻，我们应该发何愿？

[仁波切]：有很多种发愿，但我认为其中之一，其实就是我们刚刚谈到的——往生佛土。这意味着至心系念阿弥陀佛及阿弥陀佛净土，并发愿为利益一切有情众生而不惜一切代价投生到那里。从更深层面上来讲，就是要认识到阿弥陀佛净土并不是外在的某个地方，而是就在这里。此时此刻，此处即是。

我们如何在发愿往生净土的同时也消除所有二元对立？

[问]：在不同的佛经中，有教导发愿往生净土的修持方法，但佛经中也说我们应当消除一切二元分别。那么，我们应该如何对待净土是否存在这个问题，以及该如何看待它呢？

[仁波切]：正如我所说，在梦中，有坠落的开始、中间和结束，以及所有那些过程，然而这一切其实并不存在。如果你能接受对世俗谛和胜义谛的这种理解，那么所有的一切就都说得通了。否则，这确实听起来就好像一直不断的自相矛盾，就像我问那位出家人的那样：“既然无我，我们为何还要供养？”

我必须放弃哲学才能成为真正的佛教徒吗？

[问]：（一位德国哲学家的提问）您所批评的傲慢、怀疑和邪见，似乎与二元论、批判性思维和概念建构相似，然而这些却都是哲学工作的基础。那是否意味着我必须放弃哲学才能成为一个真正的佛教徒呢？

[仁波切]：是的。（笑声）但你以后也得放弃佛教徒的身份，所以这其实无关紧要。

如何修持出离心而不堕入断见？

[问]：您昨天谈到了出离心。如何修持出离心而不堕入断见？

[仁波切]：好吧，回到我之前关于梦的例子。在这里你需要知道，真正的出离心是要真正了知：当你在经历坠落时，实际上你并未坠落。这就是为何我说，当你坠落时，如果你尖叫却不知道这只是一个梦，那就是断见。

我们是在发愿去改变还是去接受？

[问]：当我们发愿时，本质上是在希求改变，还是学会接受？

[仁波切]：实际上，我认为两者都有。接受你的佛性，并在解开包裹你佛性之茧缚的过程中实现改变。

我们如何才能既出离所有见地，同时又持戒呢？

[问]：仁波切，感恩您殊胜的开示。从我的感知、我的业力感知来看，当我听您开示时，总觉得一句话里既有“是”，也有“不是”，而同时它们又并不相互矛盾。我的问题是关于出离心和戒律。您说出离心是出离所有的见地，但在戒律里，是有见地、有伦理的。那么，我们如何能出离所有的见地，同时又还能持戒呢？

[仁波切]：我很高兴你们问这个问题。就像我调侃那位出家人一样，这就是你们需要习惯的大乘佛教世俗谛和胜义谛的概念。我认为你们需要了知这一点。在你知道自己在做梦之前，你总是会感到恐慌，这没关系。你平静地躺在床上睡觉，但你依然会感到恐慌。只要你有恐慌，修行之道就是有意义的。只要你还在做梦，有人唤醒你就是有意义的。实际上，有人把你唤醒根本无法帮助你摆脱真正的问题，因为从来就没有真正的问题。

我们如何将发愿与正见融入我们的日常活动？

[问]：仁波切，感谢您的开示。您提到过自己是一名艺术家。我在想，作为艺术家，当您去工作时，您会想要带着正见。我想到佛教里有句话说：见比虚空高，取舍因果较粉细。但假设艾伦·金斯伯格（Allen Ginsberg）今天还活着，并且他问您：“当我走到我的写字桌前坐下来时，除了拥有正见外，我还应该做些什么？当我开始写作，在写作过程中，以及结束写作时，我又应该做些什么？”谢谢您。

[仁波切]：我想我们昨天谈到了世俗菩提心。不管你做什么，你应该发愿，你所做的一切，即便是像早晨醒来这样普通的事情，都愿它能以某种方式引领我令自他觉醒。我想这才是最根本也是最易行的。因为现在我只是给你们概述这一节，而它实际却涵盖了一切，所以可能会让你们有些困惑。这是一个很大的话题，我的意思是，它是在一个非常深奥的层面上进行探讨的。例如，从某种意义上来说，它谈到时间不存在。如果时间不存在，那发愿如何起作用呢？正如我今天一开始所说，发愿总是与未来有关。在这些偈颂里，这一点反复出现。比如，它说你应该礼敬未来诸佛。那现在你如何做到呢？我在这里，而他们将在未来出现，我该怎么做呢？这些都是大乘佛教不可思议的方法，它们基本上是在试图真正撼动我们惯常的思维方式。

虚无主义可以成为灵性修持之道的一种有效工具吗？

[问]：过去几年里，我脑海中有一个越来越突出的想法：自由意志其实是一种幻相。而每当我开始从胜义谛的角度去思考问题时，我的思想似乎自然而然就会倾向于虚无主义（注：断见）。而我曾被告诫过，或者说我听到过许多开示

都对虚无主义提出了告诫。但从我的角度来看，虚无主义并非虚妄。如果它并非虚妄，那么它是否可以被用作我灵性修行中的一种有效工具？

[仁波切]：其实，我们每个人都有虚无主义的习气。我们会感到忧郁，便是其表现之一。同样地，我们也有永恒主义（注：常见）的习气，这也就是为什么我们有时会盲目乐观。这些习气一直都在。按照大乘佛教的经典表述，你真正需要避免的，是那种“通过分析所得出的虚无主义”。也就是说，如果你用逻辑和科学的工具去分析现象，最终得出“一切都不存在”的结论，那是很危险的。我们再回到做梦的例子：当你在梦中坠落时，你会感到害怕，尽管现实中你并没有真的坠落。我们始终都要回到这一点。如果你对这个梦进行分析，而且分析得很好，你可能会说：“哦，我只是在做梦。”这很好。但假如你分析之后得出的结论是——我在努力回忆月称菩萨的话——你根本没有做梦，你从未有过那个恶梦，那就成了虚无主义。因为实际情况并非如此，你在出汗，你在尖叫，你在呼喊——否认这一切的经验，那才是虚无主义。

对治嫉妒的最佳方法是什么？

[问]：您提到过，嫉妒对修行者来说也是一个很大的障碍。我觉得嫉妒很微妙，很难对治。请问对治嫉妒的最佳方法是什么？

[仁波切]：我会给一个比较简单的回答，因为这是一个很大的话题，我们现在没有太多时间细讲。不过有一个七支供的修法，其中一支其实就是用来对治嫉妒的，那就是“随喜支”。是的，嫉妒确实是个问题。有些论师说有“两种失败者”情绪，而这两种里，嫉妒是更失败的那一种，另一种是傲慢。嫉妒真的是一种失败者情绪，因为至少贪还能让你做成一些事情，嗔也能让你做成一些事情，而痴则会让人晕晕乎乎——这还算不错。但你出于嫉妒所做的事情是完全没有根据的，大多数时候，它就像你的内心戏。如果你真的想要消除嫉妒——我记得这句话来自米拉日巴——如果你想要对治嫉妒，就应该实行“经济封锁”。不，米拉日巴并没有这么说，这是我对他的话的解读。嫉妒是由傲慢滋养的，所以看住傲慢，嫉妒自然站不住脚。我知道你可能会想：“那怎么对治傲慢呢？”我们可以稍后再谈，这个内容太多、太长了。

如何决定要专注于教法的哪一个方面？

[问]：感谢您来到温哥华。我是您的忠实书迷。我记得您曾用洋葱作比喻，把佛教的教法比作洋葱的一层层外皮。我真的很喜欢阅读有关佛教的内容，但每读一个“洋葱”，我就会对之前的“洋葱”、之前的“外皮”有点失去信心。可同时我也觉得自己缺乏修行。所以我不知道自己应该选哪一个“洋葱”真正安坐下来，真正去实修。

[仁波切]：我想我会让你先保留这个问题。

如果无我，那是谁在努力发愿呢？

[问]：仁波切，您好，感谢您的开示。我想我的问题已经有人问过，或者类似的问题也有人问过了。我们一直在谈论发愿，通常会说：“愿我能什么什么。”所以对我来说，这听起来像是我在追求什么或试图做什么。您还谈到了无我的概念。所以我想问的是，如果无我，那么是谁在努力发愿呢？

[仁波切]：是的，你说的是我和那位出家人的故事。是的，我理解。所以请记住，我们只是在梦的开始到梦的结束这个期间谈论发愿。除此之外，无发愿可言。今天下午会讲到这一点。愿文以佛教的结果为结束，而佛教的结果或目标是超越发愿的。

[问]：这是否类似于之前提到的关于戒律的问题，当时您说我们应该放下对概念的执取，是吗？所以这是不是有点像，直到我们见到所谓根本实相之前，需要有一条道，所有这些东西都是道用，对吗？

[仁波切]：是的，从梦的开始到结束，一切都是道：修行、持戒、布施、祈愿，一切皆是。

[问]：这就是为何您对那位德国哲学家说，总之，你最终必须放弃佛教徒的身份。

[仁波切]：是的。

[问]：好的，有道理。谢谢您。

我们如何才能更擅用令人印象深刻的比喻进行有效沟通？

[问]：仁波切，您好。我觉得您的超凡能力之一就是非常擅用比喻。我记得您提到过，如今的正念有点像被稀释的印度奶茶（Chai）。印度奶茶曾给人带来一种美好的联想，让人想起火车、陶罐、糖和炉火的味道。所以，对于那些发愿能运用有效且令人印象深刻的比喻的人来说，您有什么技巧和窍诀、思维模式、推荐的应用软件之类的东西吗？

[仁波切]：这是发愿的一部分。你知道，愿我能用不同众生的语言与之交谈。是的，我想这就是我们如此发愿的原因。

[问]：您有什么技巧和窍诀来有意识地练习这种能力？

[仁波切]：这就是窍诀——发愿。我认为它真的有效，这是最好的窍诀。

从佛教的角度来看，亲密关系中最重要的东西是什么？

[问]：从佛教的角度来看，您认为亲密关系中最重要的东西是什么？

[仁波切]：佛教其实并不太在意你吃什么、喝什么、怎么吃、怎么喝，亲密关系也属此范畴。如果你处理得不好，即便是纯素奶茶也可能会带来麻烦。你知道，那些喝纯素卡布奇诺的人，有时候是最糟糕的，他们就像是素食恐怖分子。（笑声）有一部精彩的法国电影叫《黑店狂想曲》（*Delicatessen*），真的很不错。

如果我们对气候危机感到担忧，并认为也许真的没有未来，那么我们的发愿应该是什么？

[问]：仁波切，我的问题是关于气候危机，以及这个世界的总体发展走向。几年前，我听您说过，如果我们对气候危机等感到担忧，我们应该发愿，这会很有帮助。但我想我还是有些疑虑。

[仁波切]：你问的是我对世界走向的看法吗？

[问]：不，我的意思是说，从我的角度来看，也许真的没有未来。那么，在这种情况下，我的发愿应该是什么？

[仁波切]：不，不。如果你已经受了菩萨戒，假如你还没有受但想要受的话，我们今天下午会授菩萨戒。那么，你应该这样想：“好吧，这个世界会终结，但那又怎样？我不会舍弃我的菩萨戒”。这就是菩萨的态度。（掌声）但坦率地说，情况不是这样的。你知道，世界上正在发生许多不同的事情，有些事真的很好。就在几天前，我下载了伟大的龙钦巴尊者的著作全集，大概只用了两分钟。这真是太好了。但我明白你的意思，信息太多了，所以我们会有些心绪被搅动。我这只是与你分享一下我的个人所为。你应该听一些最荒唐的博客和视频，这真的很有帮助。（笑声）然后你应该会想他们都是一样的，你知道，就像他们都只是……（仁波切没有说完他的想法）。但我理解，这个世界给人的感觉很动荡，在某种意义上，它确实很动荡。但对大乘行者，尤其是密乘行者来说，如果时代动荡，这也是一个获益的甚佳机会。

鸟瞰的视角是否与不住轮涅两边有关？

[问]：仁波切，您好。您谈到拥有鸟瞰的视角，以及记住生命的悲伤。我想知道这个想法是否与不住轮涅二边，或者说不以任何一边分别执取的教法有关。

[仁波切]：这是最高境界的鸟瞰视角，是真正的“鸟瞰之鸟瞰”，那还有另一只鸟呢。好吧，我们休息一下吃午饭。

[第二天第一节结束]

宗萨钦哲仁波切开示：《普贤行愿品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地点：加拿大温哥华剧场

时间：2024 年 1 月 6-7 日

第二天第二节

菩萨对生命的看法

胜义菩提心和世俗菩提心

昨天我们谈到发愿是绝对重要的。今天上午我们讲了世俗谛和胜义谛，它们也可以理解为世俗菩提心和胜义菩提心（注：相对菩提心和究竟菩提心）。我当时用了一个从高楼坠落的梦境作比喻，在这个比喻中，究竟菩提心的层面就是：实际上并无人坠落。但在相对的层面而言，会有坠落的感觉，因此会有恐惧。由于有恐惧，自然会产生想要摆脱恐惧的愿望。从某种意义上说，这种想要摆脱恐惧的愿望就是发愿的种子。不过讽刺的是，这种恐惧的理由是毫无根据的，因为它实际上是一个幻相。然而，如果一个人正在做恶梦，你走进他们的梦里告诉他们说：“你知道，你其实只是在做梦。”这并不会有什么帮助，除非这个人已经准备好聆听和思维你所说的话，否则毫无益处。所以有时候，随顺他们梦境的故事，也是有好处的。

由于这是一部大乘经典，所以我们也在谈将所有人从梦中唤醒。这就让事情变得有点复杂，因为有人可能会说：“那是他们的梦，我的梦是我的梦。”况且佛陀也曾说过，就连他也无法消除你的痛苦，解脱依靠自己。那么，为何要把所有人纳入其中？为何要承担唤醒他人的责任？这让事情变得有点复杂。

因此，我们总是会谈到这两个层面——世俗谛与胜义谛——有时将它们视为一体，有时又视为有别，而这始终具有挑战性。我注意到许多提问其实都源自于此。恐怕你或许会说，佛教徒讨厌听到这些问题。甚至有一部佛经里面还列出了十四个佛陀从未真正予以回答的问题。但实际上，他的不予回答就是回答，只是很多人将其误解为好像是没有答案。其实，不予回答恰恰就是对问题的回答。其中一个问题是：“一切是从什么时候开始的？”这是一个很棘手的问题，因为关于“开始”的问题隐含着一个“最初的”起源。所以，你可以说这其实是在谈论胜义谛——“开始”……那个“真实存在”的东西。而佛教徒不喜欢这样的说法。还记得那个从高楼坠落的人吗？“坠落的开始”就有点像是这样，它其实从未真正发生过，所以也就不存在“坠落的开始”。“坠落的开始”之所以能够被谈论，只是因为底下有某种立足之地。

听闻大乘佛法将改变你的视角

你们有很多人提出这些问题，真的很好。这恰恰在实现我答应讲这部《普贤行愿品》的初衷。我很高兴它确实让你们感到困惑了。我这里再重复一遍——开始、结束、起源、世界末日（Armageddon）——所有这些名相都是人为安立的

讲法，就好像之前讨论“梦的开始”一样：我从二十六楼掉下来，现在正在慢慢经过二十二楼，就像是这样。但与此同时，我也不能否定它。你看，这就是问题所在。梦里确实有痛苦，它是一场恶梦——流汗、尖叫、梦游，各种反应都有。恶梦、轮回，你想怎么称呼它都可以。但我希望你们能明白，佛教，尤其是大乘佛教，是以一种不同的方式看待世界。即便你们只是在智识层面上听到这些，我认为已经很好了。这会真正改变你们的视角。

即便由此你唯一能明白的是：你所说的一切其实都是模糊不清的。比如，我说“玫瑰是红色的”（仁波切手持一朵红玫瑰），“玫瑰”这个词本身就很模糊，不过还算不上太糟。“红色”的意思太模糊了，究竟什么是真正的红色？所以这是第二层的模糊，仍然不算太糟。最糟糕的是“是”这个词。哦，天哪，这简直是个悲剧！我的意思是，玫瑰“是”红色的（仁波切强调了“是”这个词）——这个“是”究竟是什么意思？现在你可以按这种方式去分析一切：你所有的价值观，所有你珍视的东西，所有你不喜欢的东西，所有一切。但大乘佛教会说：“其实你不需要把这应用到所有一切，那样做是在浪费时间，只需直达其根本即可。”那个从二十六楼掉到地面的“我”才是核心。整个“我”和最糟糕的“是”，这已经跟随我六十二年了，你能相信吗？我想，某处肯定有位大菩萨正在嘲笑我：“六十二年？那算什么！亿万世以前，当你还是只蜘蛛时，当你还是只小虫子时，当你说着完全不同的语言的时候，它们就已经跟着你了呢。”

菩萨不希求某种尽头

这里有两个重要的词，藏文“zangpo chöpa”或梵文“bhadracharya”（注：意为善妙、贤善的行为，如本愿文的名字所示：Arya-Bhadracharya-Pranidhana-Raja），以及藏文“jangchub chöpa”或梵文“bodhicharya”（注：意为菩萨的行持或行为）。梵文词“charya”的意思是行为，或也可以说是“你的生活方式”，基本上指“你运作行事的方式”。因此，有两种高尚或善妙的生活方式，一种是菩萨的生活方式（bodhicharya），另一种是通常意义上的高尚、善妙、贤善的生活方式（bhadracharya）。

乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。

此句偈诵出现在愿文的末尾，非常感人，非常优美。我们应该祈愿多久？我们应该发愿到何时？经文中说，只要虚空尚在，就一直持续到那么久。你看，我告诉过大家，大乘佛教不喜欢这类问题，诸如：“我该祈愿多久？”，“一切是从何时开始？”，“一切又将何时结束？”他们不喜欢这样的问题。因此你才会得到这样的回答：“乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。”某种意义上，这也是一种发愿：“众生未度尽，我不取涅槃”。希求某种尽头，并非大乘风格。没有最后一页，没有高潮结尾。但与此同时，菩萨也从来不会对“无尽”感到恐惧。因为没有“尽头”，所以也就没有所谓“无尽”。因此，菩萨恒住于喜乐之中，就像每时每刻都在升迁。每当菩萨看到一个无明、固执、难以调伏的人，他们便如饥似渴般地急切想去提供帮助。

所以当我们问：“这一切从何而来？”，我们就再次回到了我一直在谈、而你们也一直巧妙地以多种方式问我的话题。这种兴趣，这种对“开始”的好奇与对“终点”的希求，其实并非佛教语言，尤其不是大乘风格。如果你哪怕只是从智识层面上听到这一点，并且哪怕只是依稀明白，这也足以让你从对死亡的恐惧中解脱出来——嗯，释论里是这么讲的，所以我也这么说。我的意思是，死亡只不过就像换掉一件紧身泳衣，一件超小号的泳衣，得花点时间才能把它脱下来。

2. 经文：《普贤行愿品》偈颂

具体的发愿（续）

2.4 发愿引领众生趋向安乐

悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。

因此，愿我能利益一切众生。这里其实包含两个层面——愿我能令众生欢喜，但更重要的是，愿我能给予他们真正有益的东西。就像是，我知道给你冰淇淋会让你开心，但给了你冰淇淋后，我应该马上把它拿走，因为这对你的健康有益，对吧？道理有点像这样。所以，愿我能令众生欢喜，亦愿我能利益众生。

2.5 发愿披上回向之盔甲

我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。

愿我能成就一切诸佛事业，恰如诸佛之所行。但也愿我能依众生的心性、文化、执着等等而行事，这一点至关重要。大乘佛教不相信“一副手套适合所有人”的做法。大乘佛教不相信那种万能手套。如果你的弟子碰巧是一缕薄雾或一只蜘蛛，那你就得像它们那样行动、说话、表现，比如对在蛛网上摇荡这件事感到由衷的兴奋，诸如此类。你必须应机说法。当然，我们也应该发愿能够依诸佛之道成办事业，这一点永续不变。亦愿我能永无止境地成办如是事业。

2.6 发愿与诸菩萨同行

所有与我同行者，于一切处同集会，身口意业皆同等，一切行愿同修学。

这个发愿非常好——愿我总能值遇如是行持、如是思惟之人。我想，获得一些支持是非常重要的，尤其是对初学菩萨而言。

2.7 发愿值遇善知识并令其欢喜

所有益我善知识，为我显示普贤行，常愿与我同集会，于我常生欢喜心。

愿我值遇同愿之人、愿饶益众生者、愿行持善法者。与他们相遇之后，愿我永不令其失望。这大概是大乘佛教中最接近“上师”这个概念之处。不过，在大乘佛教里，上师依然仅被视为善知识。

2.8 发愿亲见诸佛并承侍他们

愿常面见诸如来，及诸佛子众围绕，于彼皆兴广大供，尽未来劫无疲厌。

接下来，愿我学会恒常恭敬凝视被无量菩萨环绕的诸佛。愿我能无有疲倦地恒常供养他们。我不知道该如何表达这个发愿的真正含义。其实，它并不是说将来你才能见到诸佛菩萨，而是说：此时此刻，当你睁开眼睛时，眼前就有佛陀被无量菩萨环绕。你只需要学会恭敬凝视他们。你需要看见他们，不仅仅是看，而且是真正地看见他们。不但要看见，还要与他们互动，比如供养、提问、领受答案。

再次提醒大家，这是《华严经》，有时也被称为《杂华经》（Flower Ornament Sutra），愿文属于《入法界品》的一部分。我不知道“Ornament”的定义是什么，但我想，它就像是一种装饰设计，使一切忽然变得突出并有些特别。像是这样，对吧？在藏文里我们称之为“gyen”。

例如，以这朵花为例（仁波切举起一朵花）。在我们有限的人类心识里，这朵花是一种装饰品。无论是有意还是无意，这朵花的存在可能让一切，这个房间的所有其他部分，都变得美丽起来，多少让人可以接受。《华严经》的思想是，你只需要学会如何把那颗珠宝添加到你的生活中。比如，如果你要戴上像耳环这样的首饰，你只需加上一颗蓝宝石或珍珠，然后一切便相得益彰。现在耳朵变得好看了，耳朵旁边的鼻子忽然显得好看了，鼻子旁边的嘴巴也突然跟着变得好看了，然后一切都变得好看起来。愿意的话，请读读《华严经》。刚开始可能需要一点时间进入状态，但一旦进入，它其实非常动人，真的很感人。不要把它当作小说来读，期待有某种线性的叙事情节，它应该描述的是“此时此刻正在发生的事”。它是万倍威力的致幻蘑菇，不仅仅是在视觉和听觉上，还包括价值观、距离、历史、所有一切。

2.9 发愿令正法兴盛

愿持诸佛微妙法，光显一切菩提行，究竟清净普贤道，尽未来劫常修习。

2.10 发愿获得无尽功德藏

我于一切诸有中，所修福智恒无尽，定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。

我发愿证悟，但同时，当我仍在轮回中流转时，我发愿累积福德和智慧资粮。愿我能成就善巧方便、智慧与禅定。

2.11 发愿以种种方便趋入普贤行

一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛，一一佛处众会中，我见恒演菩提行。

普尽十方诸刹海，一一毛端三世海，佛海及与国土海，我遍修行经劫海。

再次，每一粒微尘中都有刹尘数佛。我要面见诸佛，恭敬凝视他们。我要在无量劫海中随学诸佛。

一切如来语清净，一言具众音声海，随诸众生意乐音，一流佛辩才海。

三世一切诸如来，于彼无尽语言海，恒转理趣妙法轮，我深智力普能入。

我能深入于未来，尽一切劫为一念，三世所有一切劫，为一念际我皆入。

我于一念见三世，所有一切人师子，亦常入佛境界中，如幻解脱及威力。

我将聆听伴随海潮音的如海法教，并将以如海般的决心趋入教言。当诸如来转动法轮时，我不仅要听闻他们的教法，还要以智慧力深入教法。我不仅于此时趋入他们的法教，乃至未来诸佛，我亦将于一念之间趋入其言教。

于一毛端极微中，出现三世庄严刹，十方尘刹诸毛端，我皆深入而严净。

所有未来照世灯，成道转法悟群有，究竟佛事示涅槃，我皆往诣而亲近。

我将一再地随学这些如海般的如来。不仅随学他们的身、语、意，而且还要成就他们如海般的佛土。我将祈请诸佛转动法轮，并于一念间亲诣每位如来。

2.12 发愿成就证悟之力

速疾周遍神通力，普门遍入大乘力，智行普修功德力，威神普覆大慈力。

遍净庄严胜福力，无着无依智慧力，定慧方便威神力，普能积集菩提力。

藉由亲近诸佛之力，愿菩萨之力——有十种具体的菩萨力——悉皆成就。其中之一即如神通力，能示现种种神通。因为菩萨们已经通达世俗谛和胜义谛，他们已了知数目、大小、方所等一切之非二元性，所以他们能够显现种种神通，如于一刹那之间遍历长途，将一刹那延展为一劫，或将一劫收摄为一刹那，这只是其诸力之一。

2.13 发愿成就净除蔽障之力

清静一切善业力，摧灭一切烦恼力，降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力。

另一种是超越障碍之力。有时它被称为“ziji”（藏文），意思是威德力或超越他者的力量。我不会逐一讲解所有力量，也许只讲其中两种，因为它们的内容所含甚广。好的，那我们说一下这种威德力或超越他者之力。因为菩萨不受二元分别染污——不仅是时间和空间的二元分别，而且是所有形式的二元分别——好与坏，道德与非道德，身、语、意、事业等各个方面。所以菩萨绝不会陷入虚伪或伪善。他们是真实的——如你所见，即其所是。这种真实性会彻底击碎恶魔的虚伪之心。这只是一个非常简略的说明，它是一个非常大的话题。菩萨真实安坐、真实行止、真实安住于本来，对此很少有人会与你争论。举个不是很恰当但可能有帮助的例子，就像一个三岁的婴儿光着身子走来走去，你会与其争论吗？你会说“这是非法的”诸如此类的话吗？我们只能接受它，没什么好争论的，大家都接受。那么现在把这种情况放大数十亿倍。菩萨达到了这种全然的真实性——你看到什么就是什么，就是他们本来的样子——因而，他们具足超越障碍的力量。

2.14 发愿行佛事业

普能严净诸刹海，解脱一切众生海。善能分别诸法海，能甚深入智慧海。

普能清静诸行海，圆满一切诸愿海，亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。

愿我们发愿清静如海般的佛土，解脱如海般的众生，见到如海般的实相，成就如海般的智慧，行持如海般的事业，圆满如海般的发愿，供养如海般的诸佛，并在无量劫海中永不疲厌。此菩萨，亦即我等，愿我们也能成就诸佛本愿。好了，这就是对菩萨如何思维的一个简要概述。

2.15 发愿随学

三世一切诸如来，最胜菩提诸行愿，我皆供养圆满修，以普贤行悟菩提。

一切如来有长子，彼名号曰普贤尊，我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。

愿身口意恒清净，诸行刹土亦复然，如是智慧号普贤，愿我与彼皆同等。

我为遍净普贤行，文殊师利诸大愿，满彼事业尽无余，未来际劫恒无倦。

对于初学者而言，对于我们大多数人来说，我们甚至无法想象诸佛菩萨的证悟功德和事业。那么在这种情况下，我们能做什么呢？对于想要随学这些菩萨的初学者来说，初发心菩萨应如是思维：“有一位名为普贤的菩萨，无论他如何发愿，愿我们亦如何发愿。”这已涵盖所有发愿。菩萨们如何发愿，愿我们也如其精勤发愿。

2.16 结行发愿

我所修行无有量，获得无量诸功德，安住无量诸行中，了达一切神通力。

2.17 发愿的程度

乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。

愿文的结尾：“愿我们的行持无尽，愿我们的功德无尽”。释论解释说，当你读到像“愿我们的功德无尽”这样的偈颂时，其中涵盖的情形包括，比如，如果今天从下午五点到晚上七点，菩萨被要求示现为一个笨蛋，有何不可呢？这就是其中一种功德。因为笨蛋很有力量，示现为笨蛋真的能利益很多人。比如这会让人们认为自己更有用，这对他们而言是很重要的，那就让他们这么想吧，所以这也包含在其中。如果菩萨需要示现无助、生病或任何一切，那么是的，他们就应该那样示现。如果菩萨需要示现如无家可归的瘾君子，或者菩萨需要让人厌烦半小时，愿我如是示现。基本上，你不能排除任何东西。没有任何一种行持可以被排除在外。唯一可以排除的是与实相相悖的东西，换句话说，也就是无法利益众生的东西。所以，这基本上是对这个愿文非常粗略的总结。

那么，我想应该让大家用几分钟的时间提一些问题，然后我们将进行皈依和授菩萨戒。对于那些不打算皈依和受菩萨戒，但仍想坐在这里看看发生什么的人，非常欢迎你们留下来。而那些想回家处理自己事务的人，现在正好可以离开了。同时，我们可以开始提问。

问答

祈请仁波切给予经文的口传

[问]：请问仁波切您会给所读经文的口传 (Lung) 吗？

[仁波切]：好的，我会的。

您对正在应对忧郁症的人有何建议？

[问]：仁波切可否为正在应对忧郁症的人分享一些建议？

[仁波切]：这有点困难，因为我没有受过相关训练。我也不清楚忧郁症的具体含义，它涉及范围似乎很广，与身体、化学、心理和情感有关。我觉得精神科医生和心理学家的帮助是很好的，就像做了一次很好的按摩一样。但如果你说的是那种对轮回的忧郁——轮回就像是一个不停漏水的管道系统，那么你就得接受它是无法修复的，而光是这种接受就已经有所帮助。它真的会有帮助。当我在日本这些地方，即使是一件小事出了错，我也会很恼火。但在我尼泊尔的卫生间里，洗衣机似乎永远无法正常工作，可实际上我并不恼火，因为我早已接受它本来就是这样。所以，这就是因和缘，如何处理因和缘。

声闻乘、大乘和金刚乘传统之间有什么区别？

[问]：感谢您，仁波切。您能用梦中坠落的例子来解释一下声闻乘、大乘和金刚乘传统之间的区别吗？

[仁波切]：好的，我得长话短说。解释这个有很多很多种方法，我只选一种来说，这与修行有关。假设你有嗔心，你该如何对治它？在声闻乘里，他们会说：“哦，你知道的，嗔心真的很糟糕。你应该多读一些有关嗔心过患的内容。你应该多培养 maitri（梵文：慈心）和慈爱，诸如此类。”这是他们的处理方式，比如止禅、内观等方法。大乘佛教的方式是：“愿一切众生的嗔恨都由我来代受。”这是他们的处理方式。然后到金刚乘，他们就会说：“你说嗔心很糟糕是什么意思？它只是一种情绪，不要让它缠缚你，只是看着它。”这里有一句非常著名的教言，我们称之为“spang gyur shes gsum pang”（藏文）——pang（舍弃），gyur（转化），以及 shé（觉知）。当然，这也取决于弟子本身，不同的弟子会以不同的方式来理解。我希望那位薄雾弟子能把“他”听到的内容写下来——他或她，不管什么都行。

我们如何通过电子游戏来传播佛法？

[问]：您一直通过书籍、电影甚至音乐来传播佛法。如果您有机会通过电子游戏来传播佛法，您会怎么做？

[仁波切]：你能给我推荐一些游戏吗？我其实还没有……

[问]：这可能需要一些时间，所以我只推荐少数几款，比如《最后生还者》（Last of Us）和《质量效应系列》（Mass Effect）——这些游戏提供了决策和道德选择的机会。还有一个完整的系列，一个完整的独立游戏世界，它们的设计更注重正念和利生。

[仁波切]：你有清单吗？

[问]：有。

[仁波切]：你能做一份吗？不不，我是认真的，这很好。

[问]：是的，我当然可以做。但作为一个在电子游戏行业工作并有一定影响力的人，这种影响力的唯一用途在于它是否能够利益他人。那么，作为一个在这个行业工作且不想造成伤害的人，如何引导整个行业变得更好，对此您有何建议？

[仁波切]：我确信有办法。我不知道该怎么跟你说，但我相当确信有办法。就像菩萨们所说的：“可使你受欺惑之术，同样亦可令你免受欺惑。”我确信我们能做到，但我需要得到那份清单。你能帮我做一份吗？我是认真的。

[问]：我当然可以给您做一份清单。请告诉我如何交给您。

为什么觉醒很重要？

[问]：您谈了很多关于做梦和觉醒的事。我相信您曾经是一个做梦的人，现在您已觉醒。您能否从您的个人经历告诉我们，是什么让您觉得觉醒如此重要？能否给予我们一个窍诀指导，让我们即使在梦中也能运用？

[仁波切]：我尚未觉醒。（笑声）这是免责声明，这是事实。但我一直使用逻辑和理性——这是我唯一拥有的东西。当我使用它时，我能看到佛法的利益。因为我是一个已经看到利益的人，所以，我应该因此而为自己感到高兴。（笑声）

[问]：有什么窍诀吗？

[仁波切]：其实行持《普贤行愿品》就好了。

既然当我们觉醒时，众生都已消失，为什么我们还要发愿令一切众生觉醒？

[问]：我们总在发愿要令一切众生觉醒，但当我们觉醒时，我们自己已经醒了。我的意思是，所有众生都在我们的梦中，当我们醒来时，他们都消失了。那么，当我们发愿时，为什么我们总是发愿唤醒所有众生？还有其他人需要我们唤醒吗？我以为，当我们醒来时，就像梦里的一切一样，所有众生都消失了？

[仁波切]：这又与我们一直在讨论的内容非常相似。你们提出的这个问题很好。你是从睡在床上的人的角度，或者说是从已经醒来的人的角度来说的。那在这种情况下，从未有坠落，也没有发愿。

我该如何帮助一位无灵性追求的临终朋友？

[问]：我的一个好朋友病得很重，可能很快就会离世。她没有灵性追求，而是更倾向于科学。我不知道如何在她临终的过程中帮助她，但我真的很想帮助她。您有什么建议给我吗？

[仁波切]：嗯，既然我们在谈论大乘佛教，按照大乘佛教的方式，如果你有机会，请在此人身旁念诵这个愿文。然后如果你想多做一点，我会说：“好吧，我要跟你说一些事情。这些可能都是胡言乱语，但万一不是呢？那你不妨听我把话说完。”所以你要说的是：“谁知道谁会先死，是你还是我？我可能是先走的那一个。当我们死时，身和心将会分离。当身心分离时，实际上这是个好消息。所谓好消息，是指你的心将变得更加独立。到现在为止，你的心一直受制于五、六个‘翻译’的摆布——眼、耳、鼻、舌等等，而现在它们要‘退休’了。因此，你的心将会变得非常赤裸。当这颗赤裸的心与客体互动时，最终你会有一个所谓的客观体验。你是一名科学家，对吧？最终，你总算要体验到客观世界了。这可能会吓着你，但别害怕，要一直想着：那只是你自心幻化的游戏。”我想目前这些内容就可以帮到她了。

我在哪里可以买到您沙发上的两个靠垫？

[问]：仁波切，您好。我对您的教授和佛教教义还很陌生。今天在这里，我对所学、吸收、消化和反思的一切都心怀感激。不知道为什么，我被您沙发上的两个靠垫所吸引，我想知道在哪里可以买到它们。

[仁波切]：你最好问问这些人。很好，这是一个非常好的问题。

成就佛土是个玩笑吗？

[问]：今天早上您谈到了成就佛土，并以去北温哥华擤鼻涕为例，这听起来像个玩笑。您是想表达成就佛土也像个玩笑吗？

[仁波切]：你把它说得像个玩笑这本身就是个玩笑。但玩笑其实很重要，不是

吗？我想它会让你释怀。未完待续，这个讨论还会继续。

回向与发愿有何关系？

[问]：请问您能在这个层面上解释一下，回向与发愿是如何关联的吗？它们有何相似之处？又有何不同？

[仁波切]：回向是指，如果你已经积累了一些东西，比如功德，像是顶礼，然后你把功德回向。发愿是指，你还没有做过什么具体的事情，你只是发愿，我们称之为 **Mönlam**（藏文：愿）。

[问]：发愿是否能靠自身功德起作用？

[仁波切]：是的，所以我们也讲了一些七支供修法，对吧？

如何知道何时我们应该告诉某人他们正在做梦？

[问]：仁波切，您提到，有时候告诉别人从恶梦中醒来并不是一个好主意，因为他们可能无法接受。根据我以前的经验，有时候，告诉别人是有帮助的，至少从我的角度来看。我希望能得到一些建议，告诉我们如何判断是否应该叫他们醒来。

[仁波切]：你知道有这样一个发愿，它说：“愿我总能值遇这样的善知识或善友。”这些善知识会知道如何告诉你你在做梦，或者何时该叫醒你——是突然叫醒你，还是轻轻挠挠你，或是泼一桶水？所以要发愿值遇良伴，原因就在这里。

如果前行（ngöndro）修持不再令人鼓舞，该怎么办？

[问]：这是我妻子的问题。她一直在修前行，正在修上师瑜伽（Guru Yoga）。当她念仪轨时，有点失去那种喜悦感。但当她不修时，她就不会有这种感觉。那么她该怎么办？

[仁波切]：我明白了。休息一个月吧。

有什么好的发愿可以帮助克服健康问题和其他修行障碍？

[问]：仁波切，您好。这些教法非常珍贵，在我的修行之路上真的帮助了我。我真心祈愿我的问题能使在座的许多人受益。我的问题和发愿有关，我在修行道路上遇到很多障碍，导致了我的健康状况不佳。我甚至尝试联系我的老师，

并有机会进行了交流，但随后却被一辆自卸货车撞了，失去了沟通和说话的能力。一年后，我尝试写作，但那并非发自内心，因为当时的境况，我无法感受到自己的内心。而且，这样的情况不断发生，越来越多类似的事情接踵而至。所以我的问题和发愿有关，您能帮我提炼出一个核心发愿吗？一方面，我接受正在发生的一切，因为这是我的业果。然而，另一方面，我真的希望能够为佛法服务，并照顾法友。但由于我的自身状况缺乏活力，我一直无法真正做到这一点。那么，在这种情况下，您能否帮我提炼出一个核心的发愿呢？

[仁波切]：我的意思是，你可以发这个愿，但我建议你也用世间的方法来解决这个问题。因为当我们从二十六楼掉到地面时，所有世间的方法都适用。

[问]：我觉得我正在那样做，您觉得我不是吗？

[仁波切]：不，我想我的意思是，现在不要只依靠发愿。

觉悟者非有情是什么意思？

[问]：您说觉悟者非有情。您能对此再多说一点吗？

[仁波切]：好，让我想想这个问题。我想，觉悟者超越数字、方向、空间、时间。

佛教如何看待权利与自由？

[问]：我想问一下关于权利与自由的话题，您认为佛教与佛法对此有何看法？它们是否与约翰·洛克（John Locke）或托马斯·杰斐逊（Thomas Jefferson）的观点最为契合？他们认为个人权利和自由优先，追求幸福高于一切，这在很大程度上塑造了西方文明。或者它们更接近儒家的原则？即认为道德责任和家庭等级比个人权利和自由更重要，这在东方文明中更为普遍。或者认为某些集体或阶级的利益超越个人和家庭的利益？还是说，在这个话题上，佛教有所推崇的完全独特、与众不同的东西？

[仁波切]：是的，正如我之前所说，所有这些只适用于从二十六楼到地面。是的，它们都同样是儿童游戏。

[问]：它们是儿童游戏？

[仁波切]：幻相，儿童游戏。有很多比喻词，比如流星、海市蜃楼，甚至是某种粘在它自己身上的小虫子的唾液，不过我不知道怎么翻译这个。

[问]：那么佛陀对这个问题会怎么说？

[仁波切]：你应该超越这一切，它们都不管用。所以基本上我说的是：丘吉尔（Churchill）大错特错。他说：“民主制度并不完美，但比其他制度都要好。”其实不是。

普贤菩萨和大象的象征意义是什么？

[问]：仁波切，可以请您谈谈普贤菩萨和大象的象征意义吗？

[仁波切]：可以，非常好，我忘了这个。

[问]：还可以追问一个简短的后续问题吗？

[仁波切]：在中国东部的四川，那里有一座巨大的雕像和一座山。

[问]：它与摩耶夫人（Mayadevi）的故事和《普曜经》（Lalitavistara）里的大象不同，对吧？两只不同的大象？

[仁波切]：我不清楚是否是两只大象，但他肯定骑在一只大象上。

[问]：那么，这只大象象征着什么？

[仁波切]：我觉得大象象征很多东西，其中之一是，大象有一个本事——它虽然看见了，却总是假装没看见。

祈请仁波切带领念诵《莲师七句祈请文》

[问]：仁波切能否带领大家一句一句地念诵《莲师七句祈请文》？

[仁波切]：好的，我们看看。

您对有志成为艺术家的人有什么建议？

[问]：您好，我是一名来自日本的创作歌手。从佛教的角度来看，您对有志成为艺术家的年轻人有何建议？

[仁波切]：佛教对于艺术有很多内容可讲。关于化身（nirmanakaya）有很多值得研究的地方。你知道不动明王（Fudo Myo-o）吗？

[问]：不，我不太熟悉。

[仁波切]：由于时间有限，只能说，在佛教中，艺术与幻相有关。艺术是组合起来的东西，但如果它能引导你趋向实相，那就是有价值的。目前我只能讲这么多。

我该如何安慰最近失去亲人的朋友？

[问]：对于最近失去亲人的朋友，除了为他们回向和放生之外，您建议我说些什么来安慰他们？

[仁波切]：哦，我想有很多方法，比如和他们聊天，倾听他们的分享，还有将这个愿文回向给他们。

您有制作儿童电影或游戏的计划吗？

[问]：您已经制作了很多电影。您接下来有什么为儿童制作动画或游戏的项目吗？您身边有没有人能帮助制作这些电影或游戏，这样孩子们就不会被那些具有破坏性的内容所吸引？

[仁波切]：我会去了解这些电子游戏。我确实有一个电影项目是关于有盗窃癖的出家人，所以，我们来试试看。

我们如何为孩子们组织活动以帮助他们证悟？

[问]：我有一个问题。实际上，巧合的是，它也与孩子有关。因为我意识到，在当前的教育体系中，我们有点被幻相所蒙蔽。我们总是说“我们，我们，我们”，“我，我，我”，以及“我想要成功”之类的话。但在佛法中，其实恰恰相反。如果我们想在当地的佛教中心组织活动来帮助孩子们，该如何做？您有没有什么建议可以给我们，让我们不是强迫他们成为佛教徒，而是尽力帮助他们证悟成佛？

[仁波切]：这是一个非常重要的问题。我并没有一个合适的答案，但我正在努力推动创建一所学校以及相关的工作，所以请保持联系。我们会试着看看能一起做些什么。这就像上坡一样，所以不是一件容易的事。（掌声）

当我们发愿时，我们是否是在向类似某位全能的神祈祷？

[问]：仁波切，您好。我们一直在谈论发愿。对我来说，这几乎听起来就像是我们在许愿或祈祷。我的问题是，我们是在向谁祈祷？是向某位有能力实现我们愿望的全能之神吗？

[仁波切]：非常好。严格来讲，佛教里通常没有全能之神。你只是在生起你的愿心和决心。但如果你想有一个可以祈愿的对象，你可以向普贤菩萨祈愿，因为他曾发愿要帮助你实现你的愿望。

关于石头的简短对话

[问]：我有很多问题，但现在这里并不适合讨论这些问题。我只是想打声招呼，希望这辈子我们还能再见面，可以吗？

[仁波切]：哦，天哪！（笑声）等一等，等一等，等一等，你去哪儿了？

[问]：在温哥华这儿。

[仁波切]：你还保留着那块石头吗？

[问]：没有。哦，我有很多石头。

[仁波切]：它们在哪里？

[问]：我口袋里有一些。

[仁波切]：哦，好的，好。（笑声）

如果我们应该祈愿投生净土，为什么佛教徒还要转生到这个世界上？

[问]：我是初学者，我想知道，如果佛陀鼓励我们祈愿投生净土，那么为何那么多僧人想要再次转生到这个世界上？

[仁波切]：哦，我想你说的是一些藏族人，对吗？那其实只是极少数人。（笑声）有成千上万的中国人、日本人、禅宗行者、韩国人、泰国人、缅甸人——他们甚至没有想过这件事。只有在喜马拉雅山区的少数藏族人会有这种现象。实际上它也引起了许多困惑，由此还出现了很多腐败的情况。不过这件事本身也挺有意思，所以它也不会消失。这很有意思。

[问]：是的，我真的很困惑，因为我觉得，如果他们再次投生到这里，那就意味着他们没有停止轮回转世？

[仁波切]：是的，因为，正如我之前所说，你的祈愿永远不会结束。你不想证悟，这是其中一个祈愿。

关于选择女孩的简短对话

[问]：谢谢您今天的开示。我有一个问题，这个问题可能与您昨天和今天的开示无关。我想问，您会选择一个您喜欢的女孩，还是一个喜欢您的女孩？

[仁波切]：这个问题我得想一下。

[问]：没关系。

[仁波切]：我们可以交换电子信箱吗？

[问]：当然可以。没问题。

[仁波切]：也许你应该帮我。

[问]：当然可以。没问题。

[仁波切]：没问题？好吧。好了，那就行了。

祈请仁波切读诵他撰写的祈祷文

[问]：仁波切，感谢您的佛行事业。我只是想祈请您读一读你在一月初写的那篇《祈祷》？

[仁波切]：是的，我已经读过，所以你可以念诵那篇祈祷文。

我们如何才能证得非二元境界？

[问]：您能否告诉我们如何在现实中证得摩诃（**Maha**：大）和非二元的境界吗？

[仁波切]：哦，通过闻思。

[问]：因为没有时间、没有空间、没有形式、没有形态，以及没有颜色，这真的让我很困扰。

[仁波切]：没什么好担心的，这比我们的许多习气要容易得多。你叫什么名字？

[问]：约瑟芬（**Josephine**）。

[仁波切]：看到吗？这就是你一直习惯称呼自己的方式。这有点荒谬。（笑声）是的，我们的习惯就是这样养成的。所以，现在我们用同样的策略来使自己习惯于空性。这并不是说你不存在，它只是意味着“约瑟芬”这个身语意没有真实存在的自性。不存在是断见，所以这有点不同。但正如一切菩萨所说，你必

须习惯于空性。而且实际上，养成这种习惯更容易，因为它更接近实相。不过我们现在时间有限，所以不能深入讨论这个话题。这就是为何闻思修阶段是必要的，这就是原因。

皈依与菩萨戒

皈依

现在我们将进行皈依和授菩萨戒。在受菩萨戒之前，你必须先皈依。你不是皈依我。我不能给你皈依，因为你必须皈依一个不会欺骗你的人，一个不会动摇的人，一个你可以信赖的人。所以，你唯一可以皈依的对象是佛、法、僧。一切皆无常，这是佛法。没有什么能给予你百分百的满足感，没有什么独立并真实存在的，这不会欺骗你。不会有哪一天某样东西突然变成恒常存在的，这是你可以依赖的。这就是皈依的含义。而且，你还要皈依那位教导并证悟此实相的人——佛陀，以及实修并护持这些教法的团体——僧伽。这是你皈依的对象。

现在，你可能会问自己：那我该做什么？当我皈依时，是否需要做出某种承诺，比如，“从现在开始我不能去拉斯维加斯”之类的事情？并不是这样。只是，如果你已经皈依了佛法，那么你就不能再去皈依那种认为“也许某些东西确实永久存在”的信念，因为这说不通。所以，如果你皈依了佛法僧，你就不能再皈依那些相信永久存在等观念的体系。你不能这样。如果你向右走，你就向右走。你不能同时向左走又向右走。然后，尽量不要伤害众生。

我们在这里举行一种仪式。虽然皈依主要是通过你的投入来实现，但仪式也会有助益，这就是为何要举行皈依仪式。为了代表导师释迦牟尼佛，这里有一尊象征佛陀的佛像。请思维这不是青铜，而是真正的、活生生的释迦牟尼佛。然后，双手合掌，请跟着我重复念（仁波切用藏文念诵）。我将稍作停顿，随后打一个响指，在那一刻，你就完成了皈依。

菩萨戒

现在来受菩萨戒。同样，在佛陀与菩萨面前，思维你将步上这条令一切有情众生觉醒的法道。这是中观派的传统，也就是说你不必一夜之间行持所有的菩萨行，而是会努力一步一步地去令一切众生觉醒。如此思维，请跟随我重复念（仁波切用藏文念诵）。我会再次打响指，那时你便受了菩萨戒。

观修

好，现在我会引导你们做一些观修。请思维：今天你的生命已变得有意义。今天我已成为佛子。从现在起，我将竭尽所能去行持佛陀事业。如同一个盲人乞丐偶入宝矿，在满是烦恼与习气的世界里，我找到了这无上的善心——即令一切众生觉醒之愿。我随喜我自己。然后思维，并对众宣告——今天，在诸如来面前，我已发下菩萨誓愿：愿一切天神和阿修罗皆欢喜。愿尚未具足菩提心种

子的众生心中，菩提心能萌芽或生长；已具菩提心者，愿其菩提心增长成熟。愿所有众生永不离菩提心。愿我们所有众生皆被如来纳受。愿我们远离魔罗的心行。愿所有菩萨所发之愿皆得成就。无论如来所愿为何，愿其悉皆圆满。

发愿

然后是一系列的发愿：愿我成为病者之良药，愿我成为欲渡河者之桥梁，愿我成为欲达彼岸者之舟船，愿我成为迷路者之向导，愿我成为不安者之陪伴，愿我成为受热恼者之荫蔽，愿我成为黑暗中徘徊者之明灯。

现在我会为大家口传或诵读我们一直在学习的《普贤行愿品》（仁波切用藏文念诵）。

优雅而超然

那么，这就是《普贤行愿品》非常非常简短的概述。即便当我再次读诵时，还是发现其中很多内容尚未涵盖。我想，大部分内容还是需要你们自己去发掘。刚才在诵读时，有两点引起了我的注意，我之前没讲到。首先，有这样一个发愿，开头是：“deshing…”（仁波切用藏文念诵）。

勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。

乍一看，这似乎在发愿要有一种优雅，但优雅中带着一种超然的意味。这篇愿文中有太多宝藏，比如，“当我与人交往时，愿我始终优雅而低调”，看似你无所作为，实则诸事已作。

授记

另一点特别引起我注意，但之前未提及的是授记。确实有这样的发愿：“愿诸佛来为我授记，将来我会成为这样或那样。”

彼佛众会咸清净，我时于胜莲华生，亲睹如来无量光，现前授我菩提记。

蒙彼如来授记已，化身无数百俱胝，智力广大遍十方，普利一切众生界。

这在大乘佛教中是一个非常非常重要的概念，也能激励年轻的菩萨。诸佛甚至可以授记：某某在未来，经过无数劫后，会成为某某。

好吧，我知道我还没有给你们皈依的法名。如果你坚持想要一个，对于那些没有法名的人——我知道你们大多数人都有了，但如果你真的想要，就叫自己“华严”（Flower Ornament）。好了，就这样，非常感谢大家。

[第二天课程结束]

翻译：《普贤行愿品》开示翻译小组

flowerornament@hotmail.com