

宗薩欽哲仁波切開示：《普賢行願品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地點：加拿大溫哥華劇場

時間：2024 年 1 月 6-7 日

第一天第一節

1. 簡介：《華嚴經》與《普賢行願品》

發心

我很高興能在這裡與大家相聚。我努力以正確的方向來調整自己的發心，希望我接下來與各位所作的簡短分享，不管內容是什麼，都能帶來利益——不僅僅帶來暫時的滿足，而且也能以某種方式引領我們大家走向覺醒。對於諸位中熟悉佛教一般傳統，尤其是大乘佛教的人，我也鼓勵你們以類似的發心來聽聞。

發心和態度至關重要。你可以抱著只是收集一些所謂佛教知識的心態來聽聞這些偈頌。或者，你也可以來這裡聽聽菩薩們所發願為何，並且發心要踐行這些發願。你的發心肯定會影響你聽聞的方式，甚至最終會影響你如何將這些偈頌融入自己的生活。

我非常高興能講解這部特別的經文。這是一部經典，一部非常經典的佛經。我感到高興的原因之一，是希望能讓大家，尤其是剛接觸佛教的人，了解佛教的博大精深以及前瞻性，這甚至從古典佛教時期便已如此。但我必須坦言，我肯定無法很好地詮釋所有偈頌。這基本上是不可能的——不僅僅是因為我們時間有限，更主要的還是因為我自己，以我的能力難以窮盡所有，而我也相信諸位會努力聽聞。

《華嚴經》的時空觀

《普賢行願品》是一部大乘佛教經文，出自《華嚴經》的最後一卷，而《華嚴經》是大乘佛教中最重要、最廣博詳盡的經典之一。順便一提，這部經已有相當不錯的英文譯本可供閱讀。而在中國古代，《華嚴經》是最受尊崇的佛經之一，因此肯定也會有許多中文譯本。

我希望這樣的闡釋能幫助諸位稍許理解為何我們有「大乘」（Mahayana）的名稱。很多人或許認為「大乘」僅僅是盛行於日本、韓國、不丹、喜馬拉雅地區以及中國的一個佛教派別或傳統。這固然沒錯，但其含義遠不止於此。現在我需要給大家說明這一點，「小乘」（Hinayana）這個詞可能是一個大乘沙文主義的用語，所以我不知道它作為一個佛教派別的名稱是否實際存在。當藏傳佛教徒或大乘佛教徒提及小乘時，他們指的應該是我們所稱的聲聞乘（Shravakayana），或者可能是上座部佛教（Theravada）。我認為小乘這個詞有點誤導，因為很多人似乎認為小乘是某種較低階的教派，但事實並非如此。

我們稍加探討一下何謂大乘。通過這些偈頌，諸位會明白，或者至少希望諸位能些許體會到我們所說的「大乘」的含義。我簡略舉幾個經文中的例子。譬如有一段關於懺悔的經文，其中英文「**confession**」（註：懺悔）一詞並未準確傳達藏文「**shapka**」的含義，我的意思是這個翻譯並不貼切。我不認為它很貼切，但我們現在暫且用它。在這段懺悔的經文裡，若細加留意，你會發現你不僅在懺悔過去和現在的過失與惡行，而且也在懺悔未來的過失與惡行，這正是大乘佛教的世界觀。它的意思並非是指在未来的惡行發生之前就把它提前懺除，而是說大乘佛教並不真正相信時間是真實存在的，或者說時間是獨立存在的。所以，基於此種時間觀，才會有這種懺悔未來惡行的方式。基本上，類似現象或情形出現在這部佛經的各個層面。

那麼，這部經典是在何處宣說的呢？這是一個很難回答的問題。當你讀《華嚴經》時，開篇部分的教授似乎發生在菩提樹下。但到了中間部分，你會發現說法地點卻轉到了兜率天（**Tushita Heaven**），而按理說佛陀從未離開過菩提樹下的金剛座。這種空間觀正是大乘思想的另一種體現。我先前已經講過，時間並非真正獨立存在，甚至空間亦是如此——你在此處，同時也在別處，然而卻又從未離開此處。我想說的是，若想領受大乘教法，你真的需要努力超越自己的常規思維。如果固守你現在的思維方式，那你能夠領悟此類大乘經典的可能性可謂微乎其微。

《華嚴經》中的弟子們

當我們讀《華嚴經》時——在座有些人或已讀過，若未讀亦可日後再讀——便會發現開篇近兩百頁皆是一些與會學生或弟子的列名，都是些可稱為非凡或重要的弟子。我以前讀這部經時，常常徑直略過前面約一百八十頁。我甚至都不讀這些內容，認為那只是些名字而已。但最近，我對待這部經的方式發生了變化。即便我自己出生於佛教家庭，準確來說是一個大乘佛教家庭，可我們還是太容易將一切習以為常了。正因如此，我從未真正領悟此經妙義。你看，問題就出在這裡。直到最近，我才開始留意這些弟子的名錄。他們實在是太重要了，因為你會注意到有各種各樣的眾生存在，在現代我們或可稱其為「外星生命」。我有一位很要好的朋友，幾年前去世了，他曾在加州大學舊金山分校任教。他常說，讀《華嚴經》比看《星球大戰》全系列還要精彩一百倍。

事實上，我是在參訪了中國的敦煌石窟之後，才開始特別關注這些弟子。敦煌壁畫精妙地描繪了其中一些弟子。現在當我讀到這部分經文時，覺得它簡直太精彩了！因為有些弟子只是一團薄霧，或是一陣微風，亦或現半人半蛇相，或現馬首人身相。

當然，人們大可將這些非人弟子視為神話虛構，但這個尤為重要，值得我們記下來。因為即便在這裡，我自己身為一個迷惑眾生，也面對著數百人說法。當然，諸位並非薄霧，我不這麼認為。不過你們當中有些人可能是機器人，誰知道呢？但不管怎樣，你們每個人都有不同的理解事物的方式。諸位如何理解我的話、如何聽聞我的話也各不相同。正如我之前說過的，我沒有能力讓你們所有人都按照我所希望的方式去理解事物。我只能讓你們以自己想要的方式去理

解事物。但在《華嚴經》中，人們發現佛陀和他的弟子們，像文殊師利（Mañjushri）這樣的菩薩，就具有這種不可思議的教導方式。「教導」這個詞也許不太準確，但不管怎樣，他們有能力讓人們以他們所希望的方式來理解事物。

順便一提，此部經典卷帙恢弘，僅其中一品便可堪比一部大型普通標準佛經的體量。在此經中，文殊菩薩扮演著重要角色。雖然讚頌或功德歸於無上導師釋迦牟尼佛，但實際的教化事業卻是通過文殊師利等眾多菩薩共同完成的。

《普賢行願品》源自《華嚴經》的《入法界品》（Gandavyuha Sutra）

《華嚴經》中有一品叫《入法界品》（藏文：Dongpö Gyenpé Do），大意为「花樹莊嚴」。它如同樹的莖幹，層層疊疊，井然有序。該品有五十六節。我需要稍微給你們講一講這一品，因為這篇特別的願文源自於此。經中記載這樣一位菩薩，非常精進、善良、慈悲且勇猛。再說一遍，我的描述遠不足以展現其功德。經文裡每當介紹一位菩薩時，幾乎都用整頁篇幅來描述其勇猛、精進、仁愛、善良、慈悲等德行。這位菩薩名叫善財（Manibhadra），生活在中國，非常富有，他也被視作財神來單獨供奉。《入法界品》主要就是關於這位菩薩的。

善財遇見了文殊菩薩，文殊菩薩教授他種種法門。最後，文殊菩薩說：「好，我現在暫時教到這裡。在離這兒很遠的地方……」——像是五百英哩、或者五百座山和五百條山谷以外某處——你們懂的，這是典型的印度式敘事方式——「……那裡有這樣一位了不起的善知識，你必須去跟他學習」。於是善財（註：亦稱 Sudhana）遵從文殊菩薩的指示，歷經千辛萬苦去尋訪這位善知識，飽受磨難後終於得見，便隨其修學。這位善知識向善財授法，年復一年，歷經多載。終有一日，他對善財說道：「好吧，我已經教完了，你如今應當前往別處。」

所以基本上來講，這是關於五十二位善知識將善財送去不同善知識那裡參學的故事。有些善知識讓人驚歎不已。比方說，在有位善知識那裡，善財必須在浩瀚無垠的海岸邊等待，一直等啊等，同時凝望大海，直到那位善知識緩緩從海面上升起。而且，每位善知識都有獨門教法。其中有位善知識是一名妓女，善財若想從這位善知識那裡得法，唯一的辦法就是先成為她的顧客。情況就是這樣的。我不是給大家講過大乘佛教嗎？它就是這樣令人不可思議！我們不能用凡常思維來理解這部經文。我們總認為善知識就應當是某個寧靜祥和的人，某個道德完美的人，諸如此類。你們懂的，整套標準。但在這部經裡，情況並非如此。

有幾位我最喜愛的善知識，其中一位是個賣香水的商人，他的教法全都與氣味有關。有位西方學者甚至將這部經文稱為對財富的最極致描述。他如此形容似乎確有其理，因為經中所描繪的富麗莊嚴早已超越凡俗想像，非比尋常。比如，有千種各異的鑽石、千種各異的綠松石以及千種各異的翡翠，台階是這些千種各異的翡翠所砌，欄杆由各式各樣的鑽石雕成，就連黃金在這裡也都成了陪襯。

我個人最喜歡的一個故事是善財與自在主童子（Indriyeshvara）的會面。善見比

丘（Sudarshana）讓善財去見另一位善知識。通常當善知識們安排善財去其他地方的時候，他們都會詳細備至地描述路線——該怎麼走，越過何山，穿過何谷，諸如此類。總之，善見比丘說：「好吧，你現在得走了。你必須去一個海灘，一個沙灘。在那裡你會找到這位不可思議、充滿慈悲、具威神力、遍知無礙的善知識，具足三身（kayas）和禪定（jhanas）莊嚴——他是波羅蜜多（paramitas）之主，一位大善知識。你會發現他和數百個孩子一起玩耍，而他本人也是個小男孩。」我想是一個八歲的小孩。

當然，善財用了許多年尋訪這位善知識。終於有一天，他在一個沙灘上發現一群正在玩耍的孩子。經文中有一段完整的記敘，講述了善財如何奔向這個特別的孩子，五體投地，頂禮其足。他說：「我一直都在到處尋找您。」然後，接下來就是一番常見對話，比如「誰派你來的？」善財就報出善見比丘的名字，也就是前一位菩薩的名字。總之，這位童子教授的主題非常好，我最喜歡，它與數字有關，比如像是 1、2、3、4、5、6，諸如此類。但特別奇妙之處在於，對我們來說，在數到大約一萬億之後就沒法再數了。但這個孩子還有更多更多的數字，寫了約十四頁紙那麼多。大概過了十頁紙以後，那些數字聽起來基本上就如嬰兒嚶語，然後你才意識到這位菩薩其實是在戲謔數字——原來一、一千和一萬億這些數字，都只是一種幻相而已。

普賢菩薩

最後，第五十一位菩薩將善財引向其最後一位善知識普賢菩薩——請不要與寧瑪派的普賢王如來（Buddha Samantabhadra）混淆。可以這麼說，諸大菩薩雖皆具威神力、遍知無礙、圓滿功德，但在表法方面仍各有所專——文殊菩薩表智慧；觀音菩薩表慈悲；虛空藏菩薩主懺悔；地藏王菩薩主財富——這也取決於不同的佛教派別，但主要表財富；而普賢菩薩則主發願。

這真是太美妙了，因為在長達兩千頁的經卷之後，我們最終得出的結論是：你能夠做的最好的事情就是發願。在最後一卷之前，經中闡述了空性（shunyata）、波羅蜜多等諸甚深義理，但最終一切精要都歸結為發願。據說，所有菩薩最初步上修道時，都曾立下自己的大願。譬如說，文殊菩薩的發願是未來任何聽聞他名字的人都能得到般若智慧。觀音菩薩的發願是未來凡聽聞他名字的人都能生起大悲心。普賢菩薩的發願是凡未來與他結緣者，皆能圓滿所願。總之，歷經累劫的漫長歲月，我們的勇士善財童子，終在普賢菩薩座下圓滿其參學之旅。所以這就是《普賢行願品》為何被稱為「發願之王」的原因。

對於像我們這樣的初學者而言，發願是最方便易行的修行法門

簡而言之，對於像我們這樣的初學者來說，發願是最沒有風險的，也可以說是最方便易行的一項修持。比方說止禪（Shamatha），如果你必須在實修止禪——像是專注於自己的呼吸，專注於自己的覺受——和發願專注於呼吸這兩者之間做出選擇，普賢菩薩會說你更應該選發願。因為如果你持續發願，你實際去修止的可能性會更高。對於空性，亦是如此。我們就別談空性了，對我們來說這簡直是天方夜譚。我們可以花好幾天，甚至好幾輩子談論空性、思維空性、閱

讀有關空性的知識，但那並不會有多大用處。不過你應該嚮往它、希求它，因為發願有許多善德。當你發願時，至少你承認自己不懂，這是謙卑的表現。對於自我來說，謙卑是最糟糕的消息，而我執則是堅固輪迴的根源。發願確實有著非常多不可思議的力量和功德。

2. 經文：《普賢行願品》偈頌

發願的功德

那麼，我們今天就開始學習這部經文。我雖無法逐偈細講，但會略述其要。首先我會從發願功德講起，它在接近經文末尾的地方。這是普賢菩薩親口宣說的。

十方所有無邊刹，莊嚴眾寶供如來，最勝安樂施天人，經一切刹微塵劫。

若人於此勝願王，一經於耳能生信，求勝菩提心渴仰，獲勝功德過於彼。

若有人以寶鬘供養三世一切諸佛，當然所獲福德甚多，但此福德與僅聞此願文相比，簡直微不足道。若有人聽聞此願，便對菩薩道心生嚮往或欣慕，則其所獲福德，遠遠超勝於前。從某個角度來說，你可能會想：「哦，這是因為發願具有殊勝威力，尤其是這篇發願文。」如此理解亦無不可，但你也可以有更深的理解。之所以僅因聽聞此願並對菩薩道心生欣慕，其福德便遠超親見萬千諸佛並供養珍寶，實因此願文內容非比尋常。好吧，我們還是先大致了解一下這些功德利益。

即常遠離惡知識，永離一切諸惡道，速見如來無量光，具此普賢最勝願。

此人善得勝壽命，此人善來人中生，此人不久當成就，如彼普賢菩薩行。

往昔由無智慧力，所造極惡五無間，誦此普賢大願王，一念速疾皆消滅。

族姓種類及容色，相好智慧咸圓滿，諸魔外道不能摧，堪為三界所應供。

若有人於此大願心生渴仰，如說修行，他們將永離惡道，遠離惡友。他們將速見無量光佛，即阿彌陀佛。即便於此現世，他們亦得福壽吉祥。此人亦當成就如彼普賢菩薩。僅憑持誦此願文詞句，三世所積重惡速得清淨。他們將速獲智慧莊嚴。他們將得妙相無盡，形色隨類應化。如果時間允許，我稍後再細說這部分，現在先略述其概要。

速詣菩提大樹王，坐已降伏諸魔眾，成等正覺轉法輪，普利一切諸含識。

若人於此普賢願，讀誦受持及演說，果報唯佛能證知，決定獲勝菩提道。

住此願者，不為墮邊見者所摧。行此願者，將受三界眾生禮敬。此人將速詣菩提樹下，意即此人將速證菩提。獲得證悟之後，此人將轉動法輪，戰勝無量煩惱魔。於菩薩道，永不生疑。以上非常簡略地介紹了發願的功德。如前所說，稍後我會再來談談這篇願文為何如此有威力。

但首先，我要從最開始的部分講起。這篇願文從七支供開始。為了使你的發願具足力量，或者說為了令自身真正具備發願的能力，我們需要做一些準備。這些是比較簡單的部分，所以我會再次非常快速地講一下。為了培養發願的能力，我們努力通過修持七支供來累積福德。

淨心七支供

禮敬支

所有十方世界中，三世一切人師子，我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

普賢行願威神力，普現一切如來前，一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。

第一個偈頌是頂禮十方三世一切諸佛菩薩。我們以自己的身、語、意三門向他們頂禮。正如此處經文所言，甚至我們在頂禮時，便將自身化為無數身。這是多麼典型的大乘思維方式，就像我們常說的「跳出框框」。所以在這裡，如你所見，即便在頂禮的過程中，那個頂禮者也化為無數身。我們向誰頂禮呢？過去佛、現在佛，甚至那些尚未成佛的佛——即未來佛。你看，甚至當我們還在頂禮的時候，尋常的時間概念就已經被打破了。

前面我一直在講大乘的風格。你們知道我們為什麼使用「大乘」這個詞嗎？當我們談論「Maha」，也就是「大乘」時，我們說的是一種廣大的態度，一種廣大的見地。當我們談到「廣大」時，我們說的是不局限於「這」（仁波切強調了「這」）一詞，並用手勢向下指了指地板，表示時空裡這個特定的地方）、現在、或者只是一個、我、一個單元。我們談論的是有能力突破諸如「哦，我不能頂禮未來佛，因為他尚未現世」之類的觀念。

供養支

於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。

最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。

我以廣大勝解心，深信一切三世佛，悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。

在第三個偈頌裡，實際上更進一步描述了這一點。在一粒微塵或極微塵中，有剎塵數微塵，而每粒微塵中都有同樣剎塵數佛，且每尊佛都有其菩薩眷屬周匝圍繞。在所有這些佛菩薩面前，我們以歌聲、音樂、旋律，以及各種表達方式來讚頌和頂禮，然後獻上各式各樣的供養，如花、樂、香、燈、食等種種可想之物。我們向一切如來獻上這些供養。

懺悔支

我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。

在所有這些佛菩薩面前，我們懺悔由貪瞋癡所引發、以身語意所造作的一切惡業。我們在這些如來面前懺悔。

隨喜支

十方一切諸眾生，二乘有學及無學，一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。

然後，在這些如來的面前，我們隨喜諸佛菩薩及追隨他們的諸佛菩薩之一切證悟與普通功德。我們也隨喜一切眾生的功德。

請轉法輪支

十方所有世間燈，最初成就菩提者，我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。

對所有這些如來、諸佛菩薩，我至心祈請他們轉法輪，換言之，就是祈請他們宣說正法。

請佛住世支

諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。

對於那些欲入涅槃的諸佛菩薩，我祈請他們不捨輪迴，常轉法輪。

迴向支

所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

所有這些通過禮敬、供養等方式所累積的功德，我悉皆迴向一切眾生，圓證菩提。好了，這基本上為我們發願做好了準備。我們稍作休息，然後進入願文的主體部分，這需要一些更哲學性的討論。

[第一天第一節結束]

宗薩欽哲仁波切開示：《普賢行願品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地點：加拿大溫哥華劇場

時間：2024 年 1 月 6-7 日

第一天第二節

大乘的發願

僅憑世俗的發願不會把你帶到任何地方

現在來談談發願。大乘發願的獨特性何在？這是我們的首要論題。一旦你知其概要，後續研讀偈頌時，纔容易理解其意。比如說，偈頌裡有這樣的表述：「願一切有情眾生遠離疾病。」當然，你可以將這裡的「病」理解為我們平常所說的疾病，像是身體疾病、心理疾病等等。順帶一提，這篇願文在印度以及之後在藏地都有豐富的釋論。我一直都在參考不同的釋論，有些偈頌的內容相當深奧，所以我們需要借助釋論來說明理解。那麼談到疾病，此處的「病」實際上並不僅僅是指身體和心理的疾病。這裡講的是落入極端的病。我想，在討論這個問題之前，我們應該先超越這個問題來看一看。

我們現在講的是發願。當我們發願時——就用「祈願」這個詞吧——當我們祈願的時候，無論我們所祈願的是什麼，它都必須具有某種基礎，在此基礎上你才能相信這個祈願會起作用。根據《普賢行願品》所講，所有其他的祈願都是相對層面的祈願。比如祈願長壽，你可以這樣做，你可以祈願長壽。佛教有很多長壽祈願文，包括這一篇。你可以唸誦《普賢行願品》來祈願長壽。但這類祈願只是一般世俗的祈願，因為它們非常主觀。舉例來講，首先我們所說的「長」到底是多長呢？「長」可以是一分鐘，那可能已經很長了。而且，僅僅活得長並不一定表示它就是件好事。很多時候，活得短一點可能更好。就算不是為了你自己，也可能是為了他人。明白我的意思嗎？同樣，我們也可以祈願「願我們富足」或「願我們成功」，這都是一樣的性質，所有這些祈願都非常主觀。順便說一下，這並不是說我們不要做這些祈願，你仍然可以做這樣的祈願。但是，如果你忘了究竟的發願，那僅憑世俗的發願不會把你帶到任何地方。

只有一種發願是真正有意義的

一個發願要達至圓滿，就應當得成其果，也就是獲得所祈願的圓滿結果。它應該給你帶來成果。根據大乘佛教，只有一種發願是真正有意義的，且真正能如願成就所求之果。比如說，發願「願我從無明中解脫」，這樣的發願是有價值的，是可以實現的，它遠比祈願長壽可行得多得多。因為說到長壽，你想活多久呢？一千年嗎？這就是大乘的思維方式。同樣，發願清淨煩惱也是切實可行的，而且契合實相。又比如說，「願眾生都成佛」，這也是一個很好的發願。而「願所有人都成為佛教徒」就不一定是件好事，而且也未必行得通。所謂成為佛教徒又是什麼意思呢？這裡面的問題就太多了。但「願眾生都成佛」——願我們都證悟，這是可以做得到的。之所以像「願我們都證悟」和「願我從無明中解脫」

這樣的發願是可行的，是因為無明和煩惱並非你的真實本性。在這裡我們談的是佛性，這是發願的要點。稍後我們會再回到這一點，但先請記下來，因為這是發願極為關鍵的一個方面。

另一個與此相關的重要方面是非二元性。作為一名佛教徒，尤其是作為一個大乘佛教徒，常常有這樣的發願：「願一切眾生證悟。」由此你可能立刻會想：「這要經歷多少劫啊！要好多、好多、好多劫呢。」而且，「一切」到底指什麼？在這裡，我們需要從大乘的角度來思維。這就是我喜歡那個八歲男孩（註：自在主童子）的地方。他說：「一是什麼？」一、一百、一千、一萬、十萬，其實沒有區別。所有這些都是虛幻的，都是由我們的習氣所造作出來的。你們需要了知這一點。因此，對於大乘弟子來說，「願一切眾生覺醒或證悟」的發願比「願世界和平」要可行得多。後者是不可能的，世界和平不可能實現。但「願每個人都證悟」呢？這非常有可能實現，是件容易的事。

大乘的世界觀與我們平常的二元思維截然不同

我只是給大家介紹大乘佛教的主要特點，以便諸位理解為何此願文堪稱「發願之王」，使其成為願王的正是這些特點。先前我已經談到了本性這一點，即我們的本性不為煩惱所染污。因此，你可以發願從煩惱中解脫，這個發願將會得成其果。我剛剛還和大家談了關於數量的問題。我們可以祈願「願某一位眾生證悟」，同樣，我們也可以祈願「願一切眾生證悟」。你不必因為用了「一切」這個詞就過於惶恐，但也不能因為只思慮一位眾生的證悟就掉以輕心。總之，莫因眾生唯一而等閒視之，亦勿因所願遍及一切眾生而驚慌失措。因為一個眾生就夠讓人操心了，他們足以讓你焦頭爛額。

同樣，時間長度以及剎那和劫之間的區別也是如此。我相信你們很多人已經聽我講過這個話題，但為了新來的人，我在這裡再重複一下。在大乘經典中，你會聽到「三大阿僧祇劫」這樣的說法。實際上，五十二位善知識中，就有一位談過時間長度——劫、分鐘、剎那、月、日、晝夜等等概念。那麼，何謂三大阿僧祇劫？何謂一剎那？大乘論典中有詳盡闡釋。例如，有一則關於鳥的譬喻，細節我已記不清楚。一隻鳥要飛越須彌山，一座非常巨大的山，且說是珠穆朗瑪峰吧。每隔一百年，它就會用翅膀觸碰珠穆朗瑪峰一次。每觸碰一次，便令山體消蝕或磨損少許。試想，每隔一百年，這只鳥都會觸碰珠穆朗瑪峰，直至整座山最終被磨平。而這段漫長時光，在大乘佛教看來，不過是一剎那而已。所以，就像這樣，這基本上就是大乘的世界觀。

大乘佛教將我們平常的二元分別視為一場幻化的遊戲

大乘佛教確實以一種不同的方式看待世界，具有非常典型的大乘風格。大乘不會用特定的條條框框來看世界，比如東西、左右、男女，他們不會那樣看。雖然他們仍會隨順這些所謂的「遊戲規則」，但他們不會為其所縛。這正是大乘發願的要素。我相信你們很多人對此都相當熟悉，尤其是那些過去曾接受過大乘教法的人。比如說，時間是相對的。就連科學家在某種程度上也說時間是相對的，但他們對此似乎從未有過實際的實踐——「好吧，既然時間是相對的，那

我們就這樣做，那樣做。」我總覺得這很有意思。他們說時間是相對的，但同時又難以接受來世的說法。畢竟，假如時間是相對的，那「後」、「前」所有這些就像是一場遊戲罷了。這些內容在大乘經典裡都有非常清楚的闡釋。

此外，關於因和緣的運作機制，大乘經典亦有詳盡闡釋。這也是發願的重要組成部分，所以，我需要給你們解釋一下。你們很多人來找我說：「仁波切，您能為我即將參加期末考試的兒子祈福嗎？」從科學的角度來看，你竟然可以像這樣子考試作弊嗎？你可能根本不學習，但有人為你做了一場法會，然後你就通過了。我想科學家們可能不會真正接受這樣的事情。但你看，這就是大乘的殊勝之處。你再也找不到比大乘追隨者更不迷信的人了。他們不迷信，然而他們卻能接受所有迷信的想法。他們不迷信，因為他們是般若智慧（Prajñāparamita）的追隨者。「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦（gate, gate, paragate, parasamgate）——去吧，去吧，到彼岸去吧，到究竟的彼岸去吧。」他們已經完全超越了法道，因此迷信毫無立足之地。然而，他們卻可以相信因緣的神奇遊戲。

因和緣的作用

這些內容是我從釋論中摘錄的。你不會在願文中找到它們，因為當你真正在發願時，就不應該進行所有這種學術性研究，而應當全心全意地發願。舉例來說，如果我正在嚼酸東西，你們當中知道酸味是什麼的人嘴裡就會流口水。看到因和緣是如何運作了嗎？這並不是說我嚼的東西突然跑進了你的嘴裡。但那些對酸味一無所知的人就不會有同樣的反應。比如，我現在嚼這個（仁波切從他面前的桌子上拿起一朵粉紅色花並開始嚼起來）。我知道你們有些人會想：「哦，那個有毒。我希望賣花的人沒抽太多大麻！」總之，基本上我要說明的就是因和緣的作用。當我嚼這朵花時，我相信你們當中有些從未嚐過它的人，已經開始走神了。這就是因和緣運作的方式。對於那些完全不了解酸味或這朵花的人來說，實際上什麼作用也沒有，什麼也沒發生。因此，在這種情況下，因和緣的運作方式就不同了，這就是所謂「不起作用」的因緣。大乘佛教對此有廣泛的研究。

在這裡我還需要談一下前世和來世，因為當我們談論發願的時候，我們也總是在講連續性，對吧？——「我發願成為這樣、這樣、這樣」，然後，就有了連續性這種不可思議的玄妙東西。它非常玄妙，因為如果你試圖解讀它，就會發現這很難理解。你可能今天犯了罪，明天警察就會抓住你，然後你就得上法庭。你不能對法官說：「昨天的我不是今天的我。」即便在現代講究科學的世俗世界裡，你仍然是個罪犯。這裡存在著一種連續性，對嗎？這就是我們所說的因、緣、果，它在發願中發揮著非常重要的作用。

所以，回到我為你小孩的考試祈福這件事上。有時候很靈驗。我說「有時候」，是因為我在祈願時可能會分心，也可能這個孩子和我之間緣分不夠。還記得我們前面所說的嗎？對於一個不知道花和酸味的人來說，什麼作用都沒有，這就是因和緣。因此，在這種情況下，我對你小孩的祈願實際上並未起作用，所以他會考試失利。或許他會通過，但這與我無關。不過不管怎樣，做父母的最好

還是感謝我，因為這份感激本身就是他們的善因和善緣。但如果當父母因孩子成功通過考試而感謝我的祈願時，我因此而自命不凡，那我就種下了一個非常奇怪的因緣。也許來世，或者今生後期，無論我說什麼，人們要麼充耳不聞，要麼總是曲解我意。當然未必真會如此，我只是舉個例子。

培養菩薩的心態

有很多關於因和緣的例子，像是在兩支蠟燭之間傳遞火焰——一支已經點燃，另一支尚未，你用第一支去點燃另一支。那麼這裡發生了什麼呢？是第一支的火焰「跑」到了第二支那裡去了嗎？諸如此類的示例。我覺得我更喜歡教學的例子。比方說，我在教你學語言，某種晦澀的語言，然後你學會了。那麼，在這個過程中發生了什麼呢？是這門語言從我這裡跑到你裡面了嗎？好像既是，也不是，兩者皆有，對吧？這就是祈願發揮作用的方式。正因如此，一個人為一切眾生的利益而祈願也會起作用。因此，我要說的是，當你為一切有情眾生的證悟而發願時，你不應該想：「又沒有人付錢讓我做這件事，我做這個也沒有報酬。」你不應該認為眾生是在白佔便宜，更不應該指望他們感激你。實際上，恰恰相反，作為菩薩，你應該感恩所有眾生，因為他們給予了你發願的機會。

讓我們再回顧一下。記得我們講過本性、數量和空性，這些涉及非二元性的內容。同時，我也講過不可思議的因緣果法則。可以這麼說，這正是發願的運作方式。現在我們談論的是發願的影響或效力，這部分內容就出現在此處，接近願文的末尾。

速詣菩提大樹王，坐已降伏諸魔眾，成等正覺轉法輪，普利一切諸含識。

藉由如是發願，你將戰勝四魔。這是一個很重大的宣言。但如果你注意一下我剛才給大家講的那些內容，這其實是完全可以接受的。因為你開始以一種不同的發心、不同的態度、不同的看待世界的方式來發願。信心，我們談的是信心，也就是說，這是可以發願的，它是一件能夠實現的事情。實際上，根據菩薩們的說法，初發心時，便已圓滿。你不必每週都去查閱指標，看看有多少人因你而證悟。作為對大乘見地的介紹，我想談這些已經足夠。接下來我們看幾個偈頌，然後我們會再回到這個話題，因為這是發願很重要的一個方面。

2. 經文：《普賢行願品》偈頌

具體的發願

2.1 發願擁有清淨的發心

我隨一切如來學，修習普賢圓滿行，供養過去諸如來，及與現在十方佛。

這些佛經的不可思議之處在於，其義理極甚深微妙，卻又表達得非常優美且富

有詩意。此偈開頭即是向過去、現在、未來一切如來作供養，以一切供物供養他們，僅此兩句便蘊含深意。我們有些佛教徒設有佛壇供燈，若你有一週忘記供燈，你就會想說：「哦，對不起，佛陀。」你把佛陀當作一個被冷落的人。這幾行偈頌正是講這個問題。佛陀恆時受供養，不僅是坐在佛壇上的現在佛，還包括過去諸佛和未來諸佛。從根本上來說，無論你是否關注，供養一直都在。你看，大乘的這種境界真的是無上殊妙。現在你明白為何大乘的名字裡有「大」（Maha）這個字了吧。這就是大乘的思維方式。他們沒有那種匱乏的心態，「啊，我忘記一週了。」他們不覺得自己需要說抱歉。實際上，不說抱歉是非常重要的。因為，如果你覺得自己需要道歉，那就不是大乘行者的思維方式了。當然，我只是在概述大部分偈頌。

所有十方一切刹，廣大清淨妙莊嚴，眾會圍繞諸如來，悉在菩提樹王下。

接下來是關於圓滿佛土的發願。佛土無處不在，不只是在東方或西方的某處。但經文裡時不時也會有這樣的表述：「眾會圍繞諸如來，悉在菩提樹王下」。因此，我們總是有這種非常究竟的見地，即一切本自圓滿。但忽然間，我們又有了「願它變得圓滿」，「願有無量諸佛與菩薩」之類的詞句。這再次展現出大乘佛教非常獨特的表達方式。

十方所有諸眾生，願離憂患常安樂，獲得甚深正法利，滅除煩惱盡無餘。

「願十方有情眾生遠離一切病厄」，「願所有眾生的願求都能依佛法得到圓滿」。這一點是很重要的。基本上，無論你做什麼，都願它能夠以某種方式引領你去利益眾生，這樣你所做的一切就不再是所謂的世俗或庸常之事。你想打個盹嗎？那你就打個盹。願這個打盹所積攢的力量，能以某種方式引領你令一切有情眾生獲得證悟。這也適用於最世俗的活動，不僅僅只是世俗之事，甚至是那些看似非善之舉，也願它們以某種方式引領你去喚醒眾生。這也許不會馬上就發生，但它在未來會發生。

措尼仁波切前世為匪徒的故事

有一段非常著名的關於一位竹巴噶舉派喇嘛的記載，他是措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）的某個前世。在藏東地區，有很多我們所說的「甲巴」（藏文：jagpa），也就是劫匪。他們通常搶劫去拉薩的貧窮朝聖者，但也會搶劫馬匹和犛牛。措尼當時只是一個普通的男孩，是一幫劫匪中的一員。因他年紀太小，年長的匪徒就把趕馬的活兒交给了他。他們盜了馬之後，需要把馬趕到山谷的另一處，這就是他的工作。

有一次，這群匪徒設法偷了一群馬。年長的匪徒偷到馬之後，措尼就把馬帶到另一個山谷。有一匹馬落在後面，跑不快。措尼非常緊張，因為馬主人可能會抓住他們，把他們給殺了，還會殺了這幫匪徒。於是，他非常生氣，揮刀劃開這匹拖後腿的馬的肚子。接著，從馬肚子裡出來了一匹小馬駒。就在那一刻，

母馬出於本能，立刻舔舐幼駒。母馬舔舐小馬的情景使措尼心有所感：即便是動物也如此慈悲，如此有愛心。於是他就折斷了自己的刀槍，脫離匪幫，並終成一代大成就者措尼。

「總在說謊的」大成就者塔噶納巴的故事

聽聞這些內容對你們來說很重要，因為這是大乘的思維方式。他們從不認為你身上有某種總是邪惡和不善的行為。如果你有正確的發願，除了錯誤的見地和可能的害心之外，所有的行為都可以引領你趨向善道。譬如八十四大成就者之一的塔噶納巴（Thaganapa）是一個病態的說謊者。他簡直控制不住地說謊——他就是忍不住要說謊，他根本控制不住自己。他知道這樣做是不對的，每次說完謊之後，他都會感到非常沮喪，他真的很想自殺。後來，他聽說附近有一位大成就者。我忘了那位大成就者的名字。這位大成就者知道他想要自殺，便走過來詢問：「你在做什麼？」他解釋說：「我就是忍不住要說謊，而每次說謊之後，我都想自殺。」大成就者說：「哦，你完全搞錯了。其實你一直做得對！」塔噶納巴大吃一驚，問到：「您這是何意呢？」於是他們進行了一番交談，然後，塔噶納巴突然意識到自己正在與一位大成就者說話，他連忙跪拜道：「請收我為徒。我真的會在您面前發誓永遠不再說謊。」大成就者說：「如果那樣的話，你就不是我的弟子了。」塔噶納巴問：「您這是什麼意思呢？」大成就者說：「我想要你去說謊。」塔噶納巴問：「真的嗎？」「當然！」然後，他跟隨這位大成就者大約十二年，到處說謊。我記不清整個故事了，但總之，就在大成就者即將圓寂的前一天，他召集了所有弟子並告訴他們：「塔噶納巴是這個世界上唯一說真話的人。」故事就是這樣的。我給你們講這些故事是因為大乘的發願非常廣大。你們一定要從不同的視角來看待大乘的發願。它無有邊際，廣大無量。

2.2 發願恆不忘失菩提心

我為菩提修行時，一切趣中成宿命，常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。

然後，下一句是「願我總是懷有悲傷之心。」用很普通的話來說，就是這樣。我認為悲傷會使人更顯人性。假如你是一隻青蛙或一隻蜘蛛，我想它們不會有那麼多的悲傷，因為他們很忙——當你忙碌的時候，你就不太會有時間感到悲傷，或者是因為它們總在擔憂害怕自己會被吃掉。天神也不會悲傷，因為他們都心思散亂，飄飄然。他們有各種各樣出售某些東西的商店，也不用擔心害怕會有警察。總之，他們全都神志恍惚。而人類則是有悲傷的。但在這裡，我們講的是一種更為重要的悲傷。基本上，它的意思就是「願我總能記得我的生生世世。」

六世達賴給班丹拉姆寫情歌的故事

這其實讓我想起了六世達賴的一首優美情歌，這首歌非常美。六世達賴曾有過一段充滿挑戰的日子，他被各方政客綁架，成為囚犯。有一次，他再度被捕並被押往監獄。我不知道是哪個軍閥抓捕了他，也許是蒙古人，我不太清楚。總

之，他在去監獄的路上。拉薩附近有一座小山——其實並不小，實際上相當大——叫做岡巴拉山（藏文：Gangbala）。如果這裡有藏族人的話，他們都會知道有一首與此相關的歌曲，是六世達賴所作。當他們到達山頂時，六世達賴的手被銬著，身邊還有士兵。我估計士兵們需要小便什麼的，所以，他們在山頂上暫停了一會兒。就在那時，六世達賴朝著拉薩和布達拉宮的方向望去，那是他一直居住的地方。

眾所週知，六世達賴是出了名的頑皮，不只一點點，而是相當頑皮。他情人眾多。藏族人很奇怪，一方面，他們非常熱衷於「做正確的事」、清規戒律等等。他們認為達賴喇嘛必須是個出家人，諸如此類。另一方面，凡六世達賴到訪過的女子家，她們的房子都會被漆成黃色以示敬意。總之，在山頂上，六世達賴作了一首歌。那首歌非常優美，而我們永遠參不透他的歌中真意。他是位大詩人，所以我們無法確知他所言之人為何。他似乎說的是吉祥天母（藏文：Palden Lhamo，班丹拉姆）。

班丹拉姆一方面既是女子名，意為「光彩照人的女神」，可能是他的某個情人。但同時這也是瑪哈迦梨（Mahakali）的名字，所以我們不清楚這裡他講的是誰。但我想告訴你們的是一——他戴著手銬，並不自由——所以他說：「我的心，那顆自由的心，正穿越高山峽谷，現在要去與班丹拉姆相會。」然後他說：「但這旅程不會終止。」你看，他就像這樣有點頑皮。這不像是尋常的戀人，相見之後就長相廝守，對嗎？他說他將繼續前往整個輪迴的高山峽谷，去那裡與所有其他的班丹拉姆相會。

鳥瞰我們的整個生命

所以，基本上我在這裡談的是真誠的悲傷之心。我認為菩薩們所祈願的是總能鳥瞰所有的生生世世，而不僅僅是此生。我想，如果你擁有這種鳥瞰的能力，你所感受到的其實就不是自憐，而是某種悲傷感。試想一下，當你鳥瞰自己的生命長河，突然看見自己曾是一隻即將被油炸的龍蝦，你會作何感受？明白我的意思嗎？所以，當你鳥瞰生命，哪怕只是此生，你就會感受到這種真誠的悲傷之心。如果你回望從童年至今的生命歷程，我相信你心中會湧現很多傷感的情緒。正因如此，我們才會去看心理醫生來傾訴自己的感傷，不是嗎？

因此，這是我們菩薩行者應該做的一項祈願：「願我能恆憶或能鳥瞰我的生生世世，而不僅僅是這一生。」藉由這種對整個生命的鳥瞰，你會在其中感受到快樂，你也會感受到悲傷，但快樂中也夾雜著一絲傷感，因為你會想：「噢，天哪，我為什麼那麼做？我當時真是太傻了！」諸如此類的想法。

發願擁有出離心

「願我恆常生起出離心」，「願我永遠隨學如來」，「願我始終仰慕如來」。同樣，諸多佛經對此都有開示。據說，釋迦牟尼佛初次受到啟發的故事有數個典故。有一次，他對某人的我執深感疲累，其驕慢和自大令他疲憊不堪，不知如何是好。但數日後，他遇到了卡夏巴菩薩（Kashyapa），一個無我的人。他被這個無

我的人深深吸引。他覺得「無我」真是太吸引人了，便說道：「我願成為如您一般的人。」這就是我們這裡所講的：「願我總是被『無我』或無我之人所吸引」，或者「願我總是被那些具有如來功德的人所吸引」，「願我恆時圓滿」，「願我恆時行持圓滿，以成就並住持如來功德。」好了，我想我們先到此為止。

問答

願力是源於業力還是自由意志？

[問]：謝謝您。我想您已經給了答案，但我仍想請教，這與發願有關。我們怎樣才能生起願力呢？我們之所以能發願，是源於自由意志，還是業力使然？

[仁波切]：非常好。你明天還會來嗎？

[問]：是的，我會。

[仁波切]：我可以明天回答這個問題嗎？因為這個話題很大。

[問]：好的，當然可以。

仁波切可以示現他自己已經證悟嗎？

[問]：謝謝您。我有一個問題。您已經證悟了。

[仁波切]：我？

[問]：我說的是您。您現在可以示現給我看看嗎？

[仁波切]：如果我真能示現這個，早在一開始就示現了，就這樣吧。（笑聲和掌聲）

[問]：非常感謝。

[仁波切]：這是一個因和緣的完美示例。我不知道她在感謝我什麼。（笑聲）不過，這沒關係。

為何世間再無神蹟？

[問]：這個問題，我可能需要一些翻譯的幫助，所以我會用中文提問。當我讀佛經的時候或者看佛教故事的時候，我會看到有很多感人的故事。比方說：佛

的某一世，他割了自己的身體，然後救了這只鷹，然後又救了鷹要吃的兔子。或者是佛的某一世，他割了自己的身體、雙乳，然後又救助了將要瀕死的媽媽和孩子，然後他的身體就又長出來，完好如初。這也是一個關於發心的事情，就是說，像這樣的神蹟，在這個世界好像沒有看到過，是因為我們的發心不夠嗎？

[仁波切]：我想是的。（笑聲）

當我的發願未實現時，如何避免失望？

[問]：仁波切，非常感恩您的開示，希望這不是一個太愚蠢的問題。您是如何對待發願與期待的呢？您又是如何讓自己在發願未實現時避免失望，並且不因失望而退失初心呢？

[仁波切]：好吧，這個問題有一個非常簡單的答案。我的意思是，也有一個複雜的答案，但我認為簡單的更好。（笑聲）讓你的發願無限廣大。

[問]：怎樣做呢？

[仁波切]：「願所有眾生獲得證悟」，這比「願十個人獲得證悟」要好。否則你就有麻煩了。即便你令九個人證悟了，你還是沒有完成目標。

[問]：非常感謝您。

什麼是證悟？

[問]：什麼是證悟？這和遍知是一回事嗎？一個人如何知道自己是否已證悟或走在正確的道路上呢？

[仁波切]：證悟是什麼？「證悟」這個詞並不太好。目前暫且可以這樣說，當你看見實相的時候，當你徹見實相時，即是證悟。當你在夢中知道自己在做夢的時候，那算是有一點點的證悟。

應對殖民主義和全球問題，除了發願，我們還應該做些什麼？

[問]：仁波切，感謝您的開示。您談到了發願的力量，您過去也曾談到過殖民主義的恐怖及其對世界的影響。作為佛教徒，是否僅憑發願就足以對抗殖民主義和這些人為的恐怖事件？我們還應該做些其他的事情嗎？

[仁波切]：我的上師總是告訴我，發願是我們能做的最好的事情。但我們總是分心於做其他事情，因為我們自認為可以做些什麼，因為我們有這種解決問題

的習氣。

[問]：謝謝您，仁波切。

我們需要什麼才能快樂？

[問]：仁波切，感謝您的開示。關於快樂這個話題，您認為一個人快樂的必要條件是什麼，比如自由、愛情、金錢、事業、浪漫等等？您認為這其中哪些是一個人快樂的必要條件？

[仁波切]：這個答案恐怕不會讓你滿意，但不管怎樣，我還是告訴你。根據寂天菩薩的說法，這實際上是佛教對快樂和不快樂的某種定義。當你從因緣當中解脫出來的時候，你就會快樂。這不只是當你擺脫某個人的時候，那已經是很粗大的因緣了。即便是很微細的緣，如果你能不受制於此，那你就會快樂。我想這段話很好地概括了這一點。而反之則會受苦，比如，我想喝深焙咖啡，我討厭中焙咖啡。啊，這樣你已經開始不开心了。深焙、中焙、淺焙，管它呢！這樣你就已經很快樂了。以此類推，你明白嗎？

[問]：有點明白了，謝謝仁波切。

[仁波切]：這是一個經典的佛教回答。順便說一下，這也是一個相對的答案，因為它也非常取決於不同的眾生。對某些人來說，鞭子會帶來痛苦，但對另一些人來說，則讓他們感到興奮。（笑聲）

賊和馬的故事，是否是在說明一個惡願也能引發善果？

[問]：仁波切，您好。在您今天的開示中，感覺您在談論因果的遊戲，它有點好像——我想想該用什麼詞呢？嗯，它是一個遊戲。但在您講的關於盜賊和馬的故事中，他剖開馬腹，然後小馬出來了，這難道不是一個錯誤的發願、錯誤的行為卻導致正確結果的因果案例嗎？

[仁波切]：不，我認為這個故事更像是：你發願無論你做什麼，都希望它能以某種方式引領你趨向善果。明白嗎？雖然你的願望並不是想要殺害很多馬，但由於你的舊習氣，結果你可能還是會做錯事。或者這麼說吧，如果他沒有這樣發願，他殺害更多馬的可能性會更大。實際上，我記得他甚至還寫了些歌。他說，母馬和小馬一定是他上師的化現，若不是這兩匹馬，他可能不會脫離犯罪生涯。他對此有大量文字記述。

我們需要道歉嗎？

[問]：仁波切您好，謝謝您的開示。我的問題是：如果不需要道歉，我們該如

何懺悔呢？當我們修懺悔時，應當如何發心？

[仁波切]：哦，我想我們討論的是不同層面的道歉。如果你做了錯事，當然應該道歉。我想我們剛剛在談……我們剛剛怎麼說來著？我忘了。我會想一下再告訴你。實際上，這是一個很大的話題。道歉是一個很重要的話題。

人生的目的是體驗因果嗎？

[問]：謝謝您，仁波切。很高興見到您。十二年前，我在藏地時首次拜讀您的著作，所以此次見到您有些恍若隔世的感覺。我並非追星族，但您是我的啟明之星。我有一個簡短的問題。通過您講的示例，我領悟到要把握生命的每一刻，也就是說我們該如何以禪觀之心度過自己的生命。您在書中還提到，我們可以擁有所有那些善念或美好的經歷。我的意思是，心中有佛，並不意味著我們必須捨棄日常生活。但有人說，我們之所以歷經這麼多生生世世，只是為了擁有這種經歷，為了體驗因果。您同意這個觀點嗎？或者您對此還有什麼其他看法呢？

[仁波切]：一般來說，佛法修持的關鍵，比如像是內觀（Vipassana），就是要打破因緣果的關係。月稱菩薩（Chandrakirti）有一句名言：「假如你是個白癡，你會做壞事下地獄。假如你是個白癡，你會做好事上天堂。只有當你擁有智慧，你才能超越善惡，獲得解脫。」

請求仁波切唸誦《蓮師七句祈請文》

[問]：尊敬的仁波切，懇請您帶領我們唸誦《蓮師七句祈請文》。謝謝您。

[仁波切]：好的，我會在結束前唸誦。

關於一些日本治療師的故事

[問]：我想和大家分享一件事，我認為這恰巧印證了您剛才開示七支供時所講的概念，也就是那種「初發心時，便已圓滿」的信心。多年前，我看過一段有關一群日本治療師的視頻，視頻中有一台攝像機對準體內的腫瘤。當治療師們在唸誦時，你可以從攝像機上看到腫瘤真的在縮小。他們只是反復用日語持誦著同樣的內容，而他們所祈之願便已圓滿。他們並未看著視頻，一切就這樣發生了。

[仁波切]：很好。

發願需要祈求外在的佛陀或上師嗎？

[問]：「願我」這個詞暗示著一種外在的力量。但藏文中的「發願」究竟是強調發願者自身的力量，還是強調祈請內在或外在的佛陀或上師的幫助呢？

[仁波切]：我需要告訴你，此處與上師無關。上師是密宗的範疇，而這是大乘教法。當然密乘行者也可以用這個願文，而且他們就是這麼做的。這裡的「我」、「願我」，我想，隨著你不斷地祈願，這個「我」會發生轉化。是的，轉化。

如何不抱期待、不畏結果地發願？

[問]：我們怎樣才能發出真摯而廣大之願，而不夾雜對結果的期待與恐懼？

[仁波切]：我想我已經解釋過了。如果你以無限廣大的對境去發願，便是殊勝之道。這個問題非常重要，答案就是我們今天下午討論的全部內容。

證悟者知道自己已證悟了嗎？

[問]：證悟者知道自己已證悟了嗎？

[仁波切]：你能解釋一下你的問題嗎？

[問]：我修持得越多，就越覺得我不懂的東西比我懂的東西多。這讓我很好奇，證悟者知道自己已證悟了嗎？因為證悟表示無我，對吧？它是沒有自我的。

[仁波切]：非常好。

[問]：那麼他們怎麼知道他們的自我不存在呢？他們知道嗎？

[仁波切]：首先，你是說你學什麼越多了？一般的內容還是佛教？

[問]：我修行得越多，就禪修得越多。

[仁波切]：我鼓勵你保持這種心態。我認為這對你有好處。至於證悟者，他們知道自己證悟了嗎？這是一個很棘手的問題，所以它也需要一個有技巧的回答。可以這麼說，他們從來都不曾是有情眾生。

發願必須是真誠的才有意義嗎？

[問]：仁波切您好，謝謝您。我的問題是：我每天晚上都會發願並作迴向，有的時候我會做得很有感情、很真誠，但有的時候並非如此，那這仍然有意義嗎？

[仁波切]：當然，非常有意義。就算你這樣做只是出於責任感，這也是很好的。事實上，這點很重要。普賢菩薩曾這樣發願：只要有人對這個願文即便只有一點點興趣，哪怕只是翻了第一頁，普賢菩薩就會把剩下的讀完。其實，我一直很奇怪，為什麼人們更喜歡造文殊菩薩像和觀音菩薩像，而我們卻很少看到普賢菩薩的像。這很有意思。

請求仁波切加持大家領悟智慧，獲得證悟。

[問]：非常感恩您的開示。我和朋友們組成了一個小組在學習您的著作《正見》。我們已經學習了前幾章，深感智慧難解。今天聽了您的開示後，我意識到，我們需要發願：願所有讀了您著作的眾生皆能悟道，而不僅限於我們共修小組。所以我是否可以在此懇請您，加持所有正在閱讀您著作的人，讓他們都能領悟智慧並獲得證悟。

[仁波切]：謝謝你，我也會發願自己不要寫這麼費解的書。事實上，佛陀的功德之一——他有十種功德，很多很多的功德，其中之一就是這個。他可以和一個三歲大的嬰兒談論空性，而嬰兒也能理解。對我們來說，和嬰兒談論空性簡直是不可能的。

醫療保健機構如何將發願納入日常工作中？

[問]：謝謝仁波切。假如醫療保健機構希望在幫助患者的日常工作中納入發心或發願的安排，簡單地說，您有何建議呢？

[仁波切]：我認為你們應該——實際上，這個安排很重要。我建議你們每週唸誦一次這個願文，完成整個祈願文一次，至少每週一次。

好了，有一位女士請我唸誦《蓮師七句祈請文》，所以今天我就以此結束（仁波切用藏文唸誦《蓮師七句祈請文》）。今天是空行日，所以我也要為空行母唸誦一段薈供供養文。我沒有什麼準備，就供養一些花瓣給所有的空行母（仁波切用藏文唸誦供養文）。

[第一天課程結束]

宗薩欽哲仁波切開示：《普賢行願品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地點：加拿大溫哥華劇場

時間：2024 年 1 月 6-7 日

第二天第一節

勝義諦和世俗諦簡介

自由意志與發願

昨天有人問到自由意志以及自由意志的反面是什麼？是命中註定嗎？在我這一生中，對於自由意志、命中註定、命運、宿命論、運氣等問題的解答，我不得不說，總的來講，我尚未發現有哪一種哲學或理論比佛教，尤其是比阿毗達磨（Abhidharma）更好。實際上，我甚至還聽了許多有關這個主題的播客和專題討論。因為我認為這與發願密切相關，所以我想就此稍作展開。當我們談到發願時，如我昨天所說，我們總是在談論與未來相關的事情：「願我成為這樣」，「願他們成為這樣或那樣」。昨天，我們停在「鳥瞰視角」的討論，當時講到我們發願要記得自己的生生世世——不僅是記得過去生，更要看到我們的整個生命長河，甚至未來生。對於這個問題，你們需要稍微習慣一下這種思維邏輯。

我想在這一點上稍作展開，因為《普賢行願品》的核心要素是菩提心。此願文的名字中有「聖」（Ārya）一詞，即 Ārya Praṇidhāna-Rāja。Ārya 是「崇高的」意思，指某種非凡的人或物。這個名稱通常用於像「聖度母」（Ārya Tara）和「聖文殊師利」（Ārya Mañjuśrī）這樣已超越凡俗的聖眾。但這部經文也被冠以「聖」之名，原因就在於它包含了菩提心，所以它當之無愧。正因如此，如同願文末尾所言，即便你未能誦讀它，但僅將經本供奉於佛壇上並禮敬，也能獲福無量。

佛教對自由意志和命中註定的理解

回到關於自由意志和命中註定的問題。我要對此稍作解釋，因為每當佛教徒談到業力時，他們似乎總是陷入兩個陷阱之一。有時他們會說：「哦，這都是我的業，能怎麼辦呢？」這是宿命論，認為一切都是命中註定。另一些時候，他們會說：「哦，你要多造善業，這樣你才會變成這樣或那樣。」這是自由意志論。那麼，現在的問題是：哪一個才是正確的？其實，兩者都是錯誤的。了知這點非常重要，而且它與菩提心密切相關，所以對此我需要謹慎措辭。同時，我還要說，這正是佛教的獨特之處，但理解這一點並不那麼容易。

仁波切在泰國調侃一位出家人的故事

我曾在泰國因調侃一位出家人而惹上麻煩。在上座部佛教中，他們教導諸如無常（anicca）、苦（dukkha）和無我（anatta）等義理。Anatta 的意思是「無我」，而無我是最精髓的教法。如果不教無我，單講無常和苦——一切都是無

常的，沒有什麼能令你滿足——那會是一種非常悲觀和令人絕望的教法。誰會想聽這個呢？所以，無我確實是最核心的教法，即便是在聲聞乘中也是如此。

於是就有了這位出家人的故事。你們知道我熱衷供養。在上座部佛教國家，出家人會托鉢乞食。對我來說，這是最啟發人心的景象之一。大約二十五年前，我去美國駐泰國大使館辦簽證——我想美國駐泰國大使是一名佛教徒。排隊的人很多，所以我起得很早去排隊。通常，出家人一大早就去托鉢乞食，非常早，大約在六點鐘日出的時候。我已經到了那裡，有幾個人在排隊。大使館大約九點鐘才開門。突然人群一陣騷動，然後我看到，從一側來了大約二十位托鉢的出家人，非常安靜地走著——你知道，他們就是這樣的——靜靜地，赤著腳，走向大使館。忽然間，使館大門被一位相當英俊的美國海軍警衛打開，大使帶著所有的供品過來了。不過，這只是個小插曲。

總之，我在排隊時，眼前的景象是如此動人。但和往常一樣，我總是試著調侃或刺激別人。在泰國、緬甸和斯里蘭卡，你會注意到在家眾、農夫、攤販和商人們都在供養。我的意思是，甚至有一家專門的店鋪，即出家人供品店，在那裡你實際上可以購買供品包——全套包、半套包，甚至只是象徵性的供品。很普通的窮人也會供養，他們會供一點米。隨後，出家眾會唸誦佛經中非常重要的一段內容，他們通常不說話。但有一天，我供養了一些水果給這位出家人。他知道我不是本地人，所以用英語和我交談。我第二天又做了同樣的事情，他開始意識到我在那兒。這種供養行為被認為具有很大功德，所以人們會精勤地去做。他不知道我是佛教徒，所以我假裝初涉佛教的樣子問他：「嗯，如果無我是實相，沒有自我，那就意味著你的自我不存在，我的自我也不存在。那麼是誰在累積福德呢？什麼是福德？誰在獲得福德？」就這樣，我們的友誼差不多就到了盡頭。

墜崖惡夢

這一點還挺重要的。我知道你們有些人已經聽膩了我一直在用的這個例子，但為了新來的人，你們需要忍耐一下。如果你正在做一個從懸崖墜落的惡夢，那麼整個過程包括：墜落的開始，墜落的期間——也就是墜落的中間階段，以及墜落的結束，也許你的臀部或其他什麼部位會被摔斷。你會感到害怕，你會驚慌失措，諸如此類——這些都是不可否認的。在這個墜落的階段，即從墜落的開始直至你落地這段時間裡，你可以談論業力：惡業、善業、無記業。

但實際上，你只是睡在床上，並未墜落。因此，不存在墜落的開始，墜落的期間，或墜落的結束。那麼你是否看到，「未墜落的現實」和「墜落的幻覺」是可以同時存在的？這就是為什麼對於一個佛教徒來說，「一切都是自由意志還是命中註定？」這個問題難以回答。如果你相信自由意志，那麼你基本上是在說夢中的墜落不是一場夢，而是真實的墜落。如果你相信命中註定，那也是一樣的。所以，這有點難。我想，適應這種思維邏輯會需要一些時間。總之，簡短的回答是：佛教的業力既非自由意志，亦非命中註定。有時它顯現為自由意志，有時它又好像是命中註定。

勝義諦和世俗諦

這種思維方法也許極具印度特色，所以我想更深入地探討一下，並呈現印度獨特的理論構建方式。我很抱歉，這對新人來說有點太專業了，但你們還是需要耐心點，因為畢竟我們是在討論一部相當重要的經文。我不想把它略化為類似「願眾生安樂，願眾生離苦」這般簡單的表述，這部經文的涵義遠不止於此。

我認為西方哲學，乃至科學，儘管它們未必以此形式呈現，但本質上仍屬於建構性的方式。當然，我們知道科學永遠不會真正有定論，這正是科學的一個偉大之處。所以，請記住這一點，這很好。他們會說：「你知道，我們仍在實驗中，到目前為止是這樣的。到目前為止，普拿疼（Panadol）似乎有效，但誰知道呢，也許它會對我們有害。」就像這樣，科學發現總是受到未來實驗結果的影響。像龍樹菩薩和月稱菩薩這樣偉大的佛教哲學家都喜歡這樣的說法，對此沒有爭議。

墜崖之夢的比喻展現了印度人構建理論的方式。在這個例子中，我談的是兩件事——究竟意義上的勝義諦和相對意義上的世俗諦。從勝義諦而言，你並未墜落；但從世俗諦而言，你在墜落。這並不是說勝義諦和世俗諦是對立的，就像一個在東，一個在西。它們是一體的，但你也不能說它們真的就是一體的，因為你實際上並未墜落，只是看起來像是在墜落。讓我們談談宇宙大爆炸（Big Bang），因為它或許更容易讓新人產生共鳴。如果一位科學家在相對層面上提出宇宙大爆炸理論，那他與佛教徒之間毫無爭議，沒有問題。但是，如果一位科學家在究竟層面上發展了大爆炸理論，那麼佛教徒就會認為大爆炸理論和全能的上帝之間沒有區別，二者都是錯誤的。我想，你們需要習慣這種思維方式。

我對道家思想不了解，但當我讀到《道德經》開頭的一些詞句時，能感覺到其中的思想是非常相似的。像這樣的句子：「名可名，非常名」——你知道，這幾乎是在談論勝義諦。但隨後出現所有這些名字，就像是在談世俗諦。那麼，讓我們回到鳥瞰的視角。這個鳥瞰的視角是什麼？我們祈願的是：當我們墜落時——記住我們此刻在做一場正在墜落的惡夢——願我們至少可以知道自己是正在做夢。因為當你知道了這一點的時候，你就能以鳥瞰的視角看到整個墜落過程——墜落的開始，墜落的期間，所有這一切。那這有什麼作用呢？哦，作用很大！如果你正在從一棟大樓掉下來，而你知道自己其實只是在做夢，你或許會想趁此機會透過別人公寓的窗戶看一看，因為你知道自己不會摔斷任何肢體。因此，這種勝義諦和世俗諦的結合，就是我們所說的了知非二元性。換言之，也就是菩提心。這正是發願的關鍵。

2. 經文：《普賢行願品》偈頌

具體的發願（續）

2.2 發願恆不忘失菩提心

我為菩提修行時，一切趣中成宿命，常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。

為了記住這一點，我們發願要對世俗生活始終保持厭離心。什麼是對世俗生活的厭離心？當然，一般來說，比如對社交媒體、地毯、桌子之類東西成癮的厭離。但厭離心最重要的層面是在勝義諦和世俗諦方面。回到那個夢——你從一棟大樓墜落，從二十六樓掉下來，途經二十樓，你的朋友就住在那裡，他當時正在陽台上抽煙。如果你大喊：「救命啊！我掉下來了！」——這就像是對世俗生活缺乏厭離心，因為你否認了勝義諦：即這只不過是一場夢，你其實並未真正墜落。這很容易理解。

但如果你的朋友問你：「嘿，你在幹什麼？」而你回答說：「其實沒什麼，我並沒有真的掉下來，你也該試試看！」這也是缺乏厭離心的表現。當你否認世俗諦或勝義諦中的任何一方時，便是對世俗生活缺乏厭離心。勿落入極端，這對佛教徒而言至關重要。若否認世俗諦，他們會說你淪為「斷見者」；若否認勝義諦，你就變成「常見者」。因此，在這裡我們說：「願我恆具出離心。」是的，我們當然應該對地毯、金戒指等等有出離心。但也願我能對所有價值觀懷有出離心和厭離心，無論是自由主義價值觀，法西斯主義價值觀，還是所有其他的價值觀。你要知道，這比單純放棄一塊地毯困難得多。因為你的價值觀就是你的性格，而性格非常重要，你的價值觀是構成你身份的重要部分。因此，願我始終能捨棄我所有的身份和價值觀。這是其中一個發願。

願我恆常持守戒律。戒律，哇，這是一個很大的話題。我不知道英文「ethics」（註：倫理）這個詞是否真正準確傳達了梵文「sila」或藏文「tsültrim」（註：戒）的含義。藏文「tsültrim」一詞與道或實相有關。水是濕的，這就是實相，這是水之道。外面很冷，如果我要外出，那在休息期間把這杯水倒在自己身上，就不是明智之舉，或者即便是現在，也不是個好主意。道理就是這樣的，這正是佛教倫理的核心義理。任何違背實相的行為，只會給你帶來痛苦、問題和失望。當然，願我永遠勤守不殺生、不妄語、不兩舌的戒條——所有這些都是在相對意義的層面，你當然需要這些。

尤其是在大乘佛教中，戒律分為三類。第一類是不持非善行，比如不殺生、不偷盜等等。第二類是行持善行，如提供食物、藥品、住所、資訊等等。第三類就有點複雜了。如果殺一個人能讓你幫助很多人，那麼你該怎麼辦？對於這個問題，已經有很多探討。或者，如果對某人撒謊能讓你拯救很多眾生和星球，那又該怎麼辦？菩薩該如何選擇？當然，也存在一種風險——你會陷入自我欺騙，自認為自己的行為可以利他，但這可能只是你的個人理解。總之，願我能始終努力持守戒律。記住：所有這些發願都是為了讓你保持完整的菩提心。這意味著什麼？回到我們的例子，這意味著你對墜落和未墜落的理解和經驗同在，你對非二元性的認識是完整的。

天龍夜叉鳩槃荼，乃至人與非人等，所有一切眾生語，悉以諸音而說法。

接下來，為了增長此菩提心，願我能以不同的語言宣說佛法，這對於菩薩來說非常重要。不僅把佛法傳授給人道眾生，也要傳授給天神和昆蟲，發願以眾生各自的語言教化他們。你當然知道這是一種善行，把佛法分享給普通人是一種善行，但我認為，這遠不止於此。當我們談到用不同的語言闡釋大乘教法時，

例如菩提心，我們不僅僅在談論中文或英文等語言，而且也在談論不同的溝通方式，因為所有眾生都有不同的價值觀，不同的思維方式。你會怎樣教導古墨西哥的瑪雅人？你知道嗎，他們會玩一種遊戲，勝者將獲得被砍頭的榮耀。你如何跟他們溝通？你需要一種不同的語言。溝通是件難事，對吧？

勤修清淨波羅蜜，恆不忘失菩提心，滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。

此外，當我們談到發願用不同的語言教導不同眾生時，我們實際上也在發願宣說六度法門（註：六波羅蜜法）。對於發願者來說，這也有助於增強他們憶持菩提心或教法的能力。

2.3 發願離諸煩惱垢障

於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。

接下來，發願清淨一切不善業、不善行及其果報。這又是一個很大的話題——善與非善。何為非善？對你們來說，我想最簡單的理解方法是：非善是任何讓你遠離諸如無我等實相的事情，比如，傷害他人。通常，我們傷害他人是因為我愛執或我執。我執絕對是讓你偏離實相的根本原因之一，實際上它就是根本原因。

三種煩惱：慢、疑、邪見

同時也要發願清淨煩惱，這也是一個很大的話題。通常，煩惱是由不善行或不善業所導致的影響或結果，但它們也可能反過來成為不善業之因。煩惱種類繁多，但我們只討論三種：慢、疑和邪見。

在眾多煩惱中，這三種煩惱尤為突出，有時嫉妒也包括在內，這些都是最難處理的煩惱。到底是什麼阻止你跳出框框？正是這三種煩惱。假設你是一名藝術家，你想跳出框框，是什麼阻礙了你？就是驕慢、懷疑和邪見。因為驕慢，你總是想被接納。這很複雜。是的，這三種煩惱是非常複雜的垢染，這就是為何它們被稱為蔽障。藏文 *dikpa* 或梵文 *akushala* 的意思是「非善」，或者我想你可以說是「惡業」，而藏文 *drib* 的意思是「蔽障」，因為它們讓事情變得不必要的複雜。這三種煩惱會帶來了很大的麻煩，因為「蔽障」這個詞實際上是「非善」的意思。

驕慢

驕慢實際上是自信的反義詞，因為當我們談論驕慢的時候，你總是把自己與別人比較。而當你有自信時，你不一定會參照別人，就像我確信我是一個人。但「我比某某強多了」更像是驕慢。我認為，當我們談論驕慢時，我們談論的是一般層面的驕慢。但從大乘佛教的觀點來看，還有更微細的驕慢。舉例來說，儘管這樣的說法目前暫時是必要的，但甚至你發願證悟，也是一種驕慢。不過

我們需要一些自豪感作為肥料。在一個非常高的層面上，我們可以說所有的二元分別都是驕慢。基本上，你也可以說驕慢的一個重要組成部分是不安全感。這也與你尚未下定決心有關，這種因素是存在的。你還沒有得出結論，但卻假裝已經得出了結論，這就是驕慢，基本上就是不安全感。關於這有很多內容，但目前而言，這就是我們所說的驕慢。

懷疑

接下來是懷疑。這是一種非常難以處理的煩惱，因為它也可以成為一個必要的工具。甚至佛陀自己也說過：「你應該分析我的教法，而不應想當然地接受」，諸如此類。因此，懷疑可以成為法道上重要且有益的一部分。但有時我們過於強調懷疑，比如批判性思維。批判性思維是我們現代人所珍視的東西，但它不會帶你趨向究竟。當它與驕慢結合時，情況會變得更糟。許多自認為具有批判性或分析性思維的人通常都帶有驕慢，也就是說，他們已經下了定論。我想說的是，如果你已經下了定論，那就不會有真正的批判性思維。可以這麼說，你只是試圖挑毛病。

邪見

最糟糕的是邪見（藏文：lokta）。一個典型的例子是，懷疑和驕慢有點像強風。如果你在種花，颱風或大風可能會擾亂花的生長。但邪見就像燒毀了花的種子，使其無法開花。邪見是一種嚴重的煩惱。我們可能會想，「哦，這不會真的發生在我身上」。但事實並非如此，它很容易發生。我的意思是，作為佛教修行者或追隨者，我們現在可能認為，「我相信業力，我相信因緣果，我不相信有誰真的創造了一切。」我們已經具有相當多正見了。然而，我們無法真正完整地接受空性的事實，就證明我們內心存在很多很多邪見。這種情況確實很常見。是的，這是一個難題。

總之，對於一位大乘行者來說，對治方法就是不對二元見地生定信。我要強調一下「定信」這個詞。所謂定信，我們當然都有二元分別的習氣，但這些並不一定是邪見，它們只是你的習氣。但是，如果經過研究、分析、聞思後，你仍然認為某些事物是恆常不變的或者是真實存在的，那就意味著種子被燒毀了，我們稱之為「墮入邊見」。

然後，我們發願要從業力、煩惱和魔障中解脫，你可以將這些稱為「魔」。當然，我們並不是在談論某種外在存在的魔。我想稍後會詳細闡述這一點，那現在繼續講偈頌。

2.4 發願引領眾生趨向安樂

悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，如是經於剎塵劫，十方利益恆無盡。

接下來的發願分為兩個部分。這些發願主要是針對初階菩薩。我們發願圓滿佛土，這是在大乘經典中可以找到的。基本上，就是發願你將擁有自己的佛土，

一個其他眾生可以發願前往或投生的地方。例如，在座的華人學生會了解淨土的整個景象。實際上，在日本和中國，我想在韓國也是如此，這幾乎成為一種佛教傳統或宗派，他們甚至稱之為淨土宗。

幾年前我去了中國淨土宗的祖庭。當我走進去時，他們正給所有遊客發放介紹淨土宗的宣傳冊，上面提到了阿彌陀佛和「佛教的天堂」。還記得我們之前討論過的，你需要學習用不同的語言與不同的眾生溝通？儘管「天堂」這個詞讓我有些不悅，但我轉念一想：「是啊，有何不可呢？」然後，當我走進去時，發現這座寺院本身就是最美的寺廟之一，真的是太美了，裡面有許多用古代書法寫的漢字。我有一個相當不錯的翻譯在身邊，於是我就請他現場翻譯了很多內容。我當時在想，要是他們能將其中的一些內容翻譯出來，放到宣傳冊裡就好了。但我也理解，因為淨土法門的一些內容可能並不那麼容易讓人領會。舉個例子說，記得在這篇願文中多次提到，任何行持此願文者，皆得往生極樂世界，即阿彌陀佛的淨土。

願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂刹。

遷徙對有情眾生來說是件大事。如果你在羅布森大街（Robson Street）上走一走，就能看到這一點。這是人類的一種煩惱，佛家稱之為「klesha」（梵文：煩惱），它就像一種情緒。這山望著那山高，這種心態自二元分別開始以來就一直存在。人們總想去某個更好的地方，比如西部荒野、夢想之地等等。但當然，對於不同的人來說，嚮往的地方各不相同。對於葛吉夫（Gurdjieff）來說，他有他的理想之地。

去淨土旅行，在北溫哥華擤鼻涕

我給你們舉一個大乘淨土如何運作的例子。通常，當你去某個地方時，總是有一個目的。比如去參加工作面試、取包裹，或參觀博物館，諸如此類。或者去見你的叔叔，或者可能實際上是為了在那裡定居。好吧，我在講的是一個非常深奧的層面，所以要做好準備。我只是讓你們感受一個淨土境界的特質。這堂課結束後，如果你隨便走上哪條路並信步而行，就會發現週遭的氣息非常純淨。你去哪兒都沒關係，你沒有什麼事情要做，也沒有什麼地方要去。如果非得有一個目的的話，或許就只是去北溫哥華擤鼻涕如何？到達那裡後，擤擤鼻涕再回來。我敢打賭，這將是一次極樂之旅。因為擤鼻涕沒什麼大不了的，對吧？到那兒後，如果你想的話，可以非常鄭重其事地擤鼻涕。如果你真的想以一個恰當的儀式來做這件事，也許可以明早起床後，穿上你最好的衣服，就像去參加最重要的工作面試一樣，並且熨好你的手巾——這是為擤鼻涕做準備的。熨手巾的時候要煞有其事，大做文章，然後就打車或步行，或者乘船去那兒。當然，記住你這樣做是為了利益一切有情眾生。之後你到了那裡——北溫哥華，那個你將與你的鼻涕永別的地方。

我儘量把這個講得簡單一些，但這其實是淨土非常重要的一個方面。不過我理解，因為很多人在閱讀淨土的描述時，往往被會說話的鳥和七寶池等事物分散

注意力。而淨土描述中一個非常重要的部分是它的地面——據說如果你用力按下去，它會下沉，放開後又會彈起來，就像沙發椅一樣。你知道，許多這些祈願文是幾百年前寫的，當時只有極少數人能買得起沙發椅。想像一下，如果所有的鳥都開始說話，那你一天的日子不會太好過。但請你讀一讀《阿彌陀經》，它真是太美了。不過，你必須以大乘佛教超越凡常的思維去理解它。它的確非常美。也許你對淨土有所懷疑，在這種情況下，你可能會往生到阿彌陀佛淨土的蓮花裡——通常一般人都是投生蓮花裡——但蓮花不會立刻開花。這些描述實在是太深刻了。你需要與普通人交流廣大深奧的大乘見地，這就是這些經典的交流方式。

總之，有這樣的發願：「願我圓滿佛土」。當我說「願我圓滿佛土」時，可以只是想想擤鼻涕的事，這樣也許更容易理解其義。當然，你也可以繼續想那些會說話的鳥、七寶池等等，任何你可以想像的美好事物——樹木、山脈、湖泊、綠松石，諸如此類。

2.5 發願披上迴向之盔甲

我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，恆修普賢廣大行，圓滿無上大菩提。

接下來，「願我永披盔甲」，這是指進入大乘道的盔甲——永不放棄累積福德和智慧的盔甲，永不停息解脫眾生的盔甲。在這裡，「盔甲」是一種象徵，實際上是指不感到疲厭或失去動力。不懈怠，也不氣餒。我們感到氣餒的原因是我們對大乘佛教不夠熟悉，或者我們對智慧和方便的理解不夠深入。論典中有諸多例子。比如有一位菩薩因覺道途漫長而心生疲厭，佛陀就鼓勵他，告訴他時間完全是個幻相。佛陀還說，菩薩必須利益眾生，就像一個只有獨子的母親夢見孩子在河裡溺水，母親不會有絲毫猶豫，立刻就會跳進河裡去救孩子。但菩薩——具足智慧莊嚴者，也會明白這只是一個夢。那麼，這就是討論菩薩必須披上盔甲的幾個原因。

問答

作為一名大乘佛教徒，在臨終那一刻，我們應該發何願？

[問]：作為一名大乘佛教徒，在臨終那一刻，我們應該發何願？

[仁波切]：有很多種發願，但我認為其中之一，其實就是我們剛剛談到的——往生佛土。這意味著至心繫念阿彌陀佛及阿彌陀佛淨土，並發願為利益一切有情眾生而不惜一切代價投生到那裡。從更深層面上來講，就是要認識到阿彌陀佛淨土並不是外在的某個地方，而是就在這裡。此時此刻，此處即是。

我們如何在發願往生淨土的同時也消除所有二元對立？

[問]：在不同的佛經中，有教導發願往生淨土的修持方法，但佛經中也說我們應當消除一切二元分別。那麼，我們應該如何對待淨土是否存在這個問題，以及該如何看待它呢？

[仁波切]：正如我所說，在夢中，有墜落的開始、中間和結束，以及所有那些過程，然而這一切其實並不存在。如果你能接受對世俗諦和勝義諦的這種理解，那麼所有的一切就都說得通了。否則，這確實聽起來就好像一直不斷的自相矛盾，就像我問那位出家人的那樣：「既然無我，我們為何還要供養？」

我必須放棄哲學才能成為真正的佛教徒嗎？

[問]：（一位德國哲學家的提問）您所批評的驕慢、懷疑和邪見，似乎與二元論、批判性思維和概念建構相似，然而這些卻都是哲學工作的基礎。那是否意味著我必須放棄哲學才能成為一個真正的佛教徒呢？

[仁波切]：是的。（笑聲）但你以後也得放棄佛教徒的身份，所以這其實無關緊要。

如何修持出離心而不墮入斷見？

[問]：您昨天談到了出離心。如何修持出離心而不墮入斷見？

[仁波切]：好吧，回到我之前關於夢的例子。在這裡你需要知道，真正的出離心是要真正了知：當你在經歷墜落時，實際上你並未墜落。這就是為何我說，當你墜落時，如果你尖叫卻不知道這只是一個夢，那就是斷見。

我們是在發願去改變還是去接受？

[問]：當我們發願時，本質上是在希求改變，還是學會接受？

[仁波切]：實際上，我認為兩者都有。接受你的佛性，並在解開包裹你佛性之繭縛的過程中實現改變。

我們如何才能既出離所有見地，同時又持戒呢？

[問]：仁波切，感恩您殊勝的開示。從我的感知、我的業力感知來看，當我聽您開示時，總覺得一句話裡既有「是」，也有「不是」，而同時它們又並不相互矛盾。我的問題是關於出離心和戒律。您說出離心是出離所有的見地，但在

戒律裡，是有見地、有倫理的。那麼，我們如何能出離所有的見地，同時又還能持戒呢？

[仁波切]：我很高興你們問這個問題。就像我調侃那位出家人一樣，這就是你們需要習慣的大乘佛教世俗諦和勝義諦的概念。我認為你們需要了知這一點。在你知道自己在做夢之前，你總是會感到恐慌，這沒關係。你平靜地躺在床上睡覺，但你依然會感到恐慌。只要你有恐慌，修行之道就是有意義的。只要你還在做夢，有人喚醒你就是有意義的。實際上，有人把你喚醒根本無法幫助你擺脫真正的問題，因為從來就沒有真正的問題。

我們如何將發願與正見融入我們的日常活動？

[問]：仁波切，感謝您的開示。您提到過自己是一名藝術家。我在想，作為藝術家，當您去工作時，您會想要帶著正見。我想到佛教裡有句話說：見比虛空高，取捨因果較粉細。但假設艾倫·金斯伯格（Allen Ginsberg）今天還活著，並且他問您：「當我走到我的寫字桌前坐下來時，除了擁有正見外，我還應該做些什麼？當我開始寫作，在寫作過程中，以及結束寫作時，我又應該做些什麼？」謝謝您。

[仁波切]：我想我們昨天談到了世俗菩提心。不管你做什麼，你應該發願，你所做的一切，即便是像早晨醒來這樣普通的事情，都願它能以某種方式引領我令自他覺醒。我想這才是最根本也是最易行的。因為現在我只是給你們概述這一節，而它實際卻涵蓋了一切，所以可能會讓你們有些困惑。這是一個很大的話題，我的意思是，它是在一個非常深奧的層面上進行探討的。例如，從某種意義上來說，它談到時間不存在。如果時間不存在，那發願如何起作用呢？正如我今天一開始所說，發願總是與未來有關。在這些偈頌裡，這一點反復出現。比如，它說你應該禮敬未來諸佛。那現在你如何做到呢？我在這裡，而他們將在未來出現，我該怎麼做呢？這些都是大乘佛教不可思議的方法，它們基本上是在試圖真正撼動我們慣常的思維方式。

虛無主義可以成為靈性修持之道的一種有效工具嗎？

[問]：過去幾年裡，我腦海中有一個越來越突出的想法：自由意志其實是一種幻相。而每當我開始從勝義諦的角度去思考問題時，我的思想似乎自然而然就會傾向於虛無主義（註：斷見）。而我曾被告誡過，或者說我聽到過許多開示都對虛無主義提出了告誡。但從我的角度來看，虛無主義並非虛妄。如果它並非虛妄，那麼它是否可以被用作我靈性修行中的一種有效工具？

[仁波切]：其實，我們每個人都有虛無主義的習氣。我們會感到憂鬱，便是其表現之一。同樣地，我們也有永恆主義（註：常見）的習氣，這也就是為什麼我們有時會盲目樂觀。這些習氣一直都在。按照大乘佛教的經典表述，你真正需要避免的，是那種「通過分析所得出的虛無主義」。也就是說，如果你用邏

輯和科學的工具去分析現象，最終得出「一切都不存在」的結論，那是很危險的。我們再回到做夢的例子：當你在夢中墜落時，你會感到害怕，儘管現實中你並沒有真的墜落。我們始終都要回到這一點。如果你對這個夢進行分析，而且分析得很好，你可能會說：「哦，我只是在做夢。」這很好。但假如你分析之後得出的結論是——我在努力回憶月稱菩薩的話——你根本沒有做夢，你從未有過那個惡夢，那就成了虛無主義。因為實際情況並非如此，你在出汗，你在尖叫，你在呼喊——否認這一切的經驗，那才是虛無主義。

對治嫉妒的最佳方法是什麼？

[問]：您提到過，嫉妒對修行者來說也是一個很大的障礙。我覺得嫉妒很微妙，很難對治。請問對治嫉妒的最佳方法是什麼？

[仁波切]：我會給一個比較簡單的回答，因為這是一個很大的話題，我們現在沒有太多時間細講。不過有一個七支供的修法，其中一支其實就是用來對治嫉妒的，那就是「隨喜支」。是的，嫉妒確實是個問題。有些論師說有兩種「失敗者」情緒，而這兩種裡，嫉妒是更失敗的那一種，另一種是驕慢。嫉妒真的是一種失敗者情緒，因為至少貪還能讓你做成一些事情，瞋也能讓你做成一些事情，而癡則會讓人暈暈乎乎——這還算不錯。但你出於嫉妒所做的事情是完全沒有根據的，大多數時候，它就像你的內心戲。如果你真的想要消除嫉妒——我記得這句話來自米拉日巴——如果你想要對治嫉妒，就應該實行「經濟封鎖」。不，米拉日巴並沒有這麼說，這是我對他的話的解讀。嫉妒是由驕慢滋養的，所以看住驕慢，嫉妒自然站不住腳。我知道你可能會想：「那怎麼對治驕慢呢？」我們可以稍後再談，這個內容太多、太長了。

如何決定要專注於教法的哪一個方面？

[問]：感謝您來到溫哥華。我是您的忠實書迷。我記得您曾用洋蔥作比喻，把佛教的教法比作洋蔥的一層層外皮。我真的很喜歡閱讀有關佛教的內容，但每讀一個「洋蔥」，我就會對之前的「洋蔥」、之前的「外皮」有點失去信心。可同時我也覺得自己缺乏修行。所以我不知道自己應該選哪一個「洋蔥」真正安坐下來，真正去實修。

[仁波切]：我想我會讓你先保留這個問題。

如果無我，那是誰在努力發願呢？

[問]：仁波切，您好，感謝您的開示。我想我的問題已經有人問過，或者類似的問題也有人問過了。我們一直在談論發願，通常會說：「願我能什麼什麼。」所以對我來說，這聽起來像是我在追求什麼或試圖做什麼。您還談到了無我的概念。所以我想問的是，如果無我，那麼是誰在努力發願呢？

[仁波切]：是的，你說的是我和那位出家人的故事。是的，我理解。所以請記住，我們只是在夢的開始到夢的結束這個期間談論發願。除此之外，無發願可言。今天下午會講到這一點。願文以佛教的結果為結束，而佛教的結果或目標是超越發願的。

[問]：這是否類似於之前提到的關於戒律的問題，當時您說我們應該放下對概念的執取，是嗎？所以這是不是有點像，直到我們見到所謂根本實相之前，需要有一條道，所有這些東西都是道用，對嗎？

[仁波切]：是的，從夢的開始到結束，一切都是道：修行、持戒、佈施、祈願，一切皆是。

[問]：這就是為何您對那位德國哲學家說，總之，你最終必須放棄佛教徒的身份。

[仁波切]：是的。

[問]：好的，有道理。謝謝您。

我們如何才能更擅用令人印象深刻的比喻進行有效溝通？

[問]：仁波切，您好。我覺得您的超凡能力之一就是非常擅用比喻。我記得您提到過，如今的正念有點像被稀釋的印度奶茶（Chai）。印度奶茶曾給人帶來一種美好的聯想，讓人想起火車、陶罐、糖和爐火的味道。所以，對於那些發願能運用有效且令人印象深刻的比喻的人來說，您有什麼技巧和竅訣、思維模式、推薦的應用軟體之類的東西嗎？

[仁波切]：這是發願的一部分。你知道，願我能用不同眾生的語言與之交談。是的，我想這就是我們如此發願的原因。

[問]：您有什麼技巧和竅訣來有意識地練習這種能力？

[仁波切]：這就是竅訣——發願。我認為它真的有效，這是最好的竅訣。

從佛教的角度來看，親密關係中最重要東西是什麼？

[問]：從佛教的角度來看，您認為親密關係中最重要東西是什麼？

[仁波切]：佛教其實並不太在意你吃什麼、喝什麼、怎麼吃、怎麼喝，親密關係也屬此範疇。如果你處理得不好，即便是純素奶茶也可能會帶來麻煩。你知道，那些喝純素卡布奇諾的人，有時候是最糟糕的，他們就像是素食恐怖分子。

（笑聲）有一部精彩的法國電影叫《黑店狂想曲》（*Delicatessen*），真的很不錯。

如果我們對氣候危機感到擔憂，並認為也許真的沒有未來，那麼我們的發願應該是什麼？

[問]：仁波切，我的問題是關於氣候危機，以及這個世界的總體發展走向。幾年前，我聽您說過，如果我們對氣候危機等感到擔憂，我們應該發願，這會很有幫助。但我想我還是有些疑慮。

[仁波切]：你問的是我對世界走向的看法嗎？

[問]：不，我的意思是說，從我的角度來看，也許真的沒有未來。那麼，在這種情況下，我的發願應該是什麼？

[仁波切]：不，不。如果你已經受了菩薩戒，假如你還沒有受但想要受的話，我們今天下午會授菩薩戒。那麼，你應該這樣想：「好吧，這個世界會終結，但那又怎樣？我不會捨棄我的菩薩戒」。這就是菩薩的態度。（掌聲）但坦率地說，情況不是這樣的。你知道，世界上正在發生許多不同的事情，有些事真的很好。就在幾天前，我下載了偉大的龍欽巴尊者的著作全集，大概只用了兩分鐘。這真是太好了。但我明白你的意思，信息太多了，所以我們會有些心緒被攪動。我這只是與你分享一下我的個人所為。你應該聽一些最荒唐的博客和視頻，這真的很有幫助。（笑聲）然後你應該會想他們都是一樣的，你知道，就像他們都只是……（仁波切沒有說完他的想法）。但我理解，這個世界給人的感覺很動盪，在某種意義上，它確實很動盪。但對大乘行者，尤其是密乘行者來說，如果時代動盪，這也是一個獲益的甚佳機會。

鳥瞰的視角是否與不住輪涅兩邊有關？

[問]：仁波切，您好。您談到擁有鳥瞰的視角，以及記住生命的悲傷。我想知道這個想法是否與不住輪涅二邊，或者說不對任何一邊分別執取的教法有關。

[仁波切]：這是最高境界的鳥瞰視角，是真正的「鳥瞰之鳥瞰」，那還有另一隻鳥呢。好吧，我們休息一下吃午飯。

[第二天第一節結束]

宗薩欽哲仁波切開示：《普賢行願品》（Ārya-Bhadracaryā-Praṇidhāna-Rāja）

地點：加拿大溫哥華劇場

時間：2024 年 1 月 6-7 日

第二天第二節

菩薩對生命的看法

勝義菩提心和世俗菩提心

昨天我們談到發願是絕對重要的。今天上午我們講了世俗諦和勝義諦，它們也可以理解為世俗菩提心和勝義菩提心（註：相對菩提心和究竟菩提心）。我當時用了一個從高樓墜落的夢境作比喻，在這個比喻中，究竟菩提心的層面就是：實際上並無人墜落。但在相對的層面而言，會有墜落的感覺，因此會有恐懼。由於有恐懼，自然會產生想要擺脫恐懼的願望。從某種意義上說，這種想要擺脫恐懼的願望就是發願的種子。不過諷刺的是，這種恐懼的理由是毫無根據的，因為它實際上是一個幻相。然而，如果一個人正在做惡夢，你走進他們的夢裡告訴他們說：「你知道，你其實只是在做夢。」這並不會有什麼幫助，除非這個人已經準備好聆聽和思維你所說的話，否則毫無益處。所以有時候，隨順他們夢境的故事，也是有好處的。

由於這是一部大乘經典，所以我們也在談將所有人從夢中喚醒。這就讓事情變得有點複雜，因為有人可能會說：「那是他們的夢，我的夢是我的夢。」況且佛陀也曾說過，就連他也無法消除你的痛苦，解脫依靠自己。那麼，為何要把所有人納入其中？為何要承擔喚醒他人的責任？這讓事情變得有點複雜。

因此，我們總是會談到這兩個層面——世俗諦與勝義諦——有時將它們視為一體，有時又視為有別，而這始終具有挑戰性。我注意到許多提問其實都源自於此。恐怕你或許會說，佛教徒討厭聽到這些問題。甚至有一部佛經裡面還列出了十四個佛陀從未真正予以回答的問題。但實際上，他的不予回答就是回答，只是很多人將其誤解為好像是沒有答案。其實，不予回答恰恰就是對問題的回答。其中一個問題是：「一切是從什麼時候開始的？」這是一個很棘手的問題，因為關於「開始」的問題隱含著一個「最初的」起源。所以，你可以說這其實是在談論勝義諦——「開始」……那個「真實存在」的東西。而佛教徒不喜歡這樣的說法。還記得那個從高樓墜落的人嗎？「墜落的開始」就有點像是這樣，它其實從未真正發生過，所以也就不存在「墜落的開始」。「墜落的開始」之所以能夠被談論，只是因為底下有某種立足之地。

聽聞大乘佛法將改變你的視角

你們有很多人提出這些問題，真的很好。這恰恰在實現我答應講這部《普賢行願品》的初衷。我很高興它確實讓你們感到困惑了。我這裡再重複一遍——開始、結束、起源、世界末日（Armageddon）——所有這些名相都是人為安立的

講法，就好像之前討論「夢的開始」一樣：我從二十六樓掉下來，現在正在慢慢經過二十二樓，就像是這樣。但與此同時，我也不能否定它。你看，這就是問題所在。夢裡確實有痛苦，它是一場惡夢——流汗、尖叫、夢遊，各種反應都有。惡夢、輪迴，你想怎麼稱呼它都可以。但我希望你們能明白，佛教，尤其是大乘佛教，是以一種不同的方式看待世界。即便你們只是在智識層面上聽到這些，我認為已經很好了。這會真正改變你們的視角。

即便由此你唯一能明白的是：你所說的一切其實都是模糊不清的。比如，我說「玫瑰是紅色的」（仁波切手持一朵紅玫瑰），「玫瑰」這個詞本身就很模糊，不過還算不上太糟。「紅色」的意思太模糊了，究竟什麼是真正的紅色？所以這是第二層的模糊，仍然不算太糟。最糟糕的是「是」這個詞。哦，天哪，這簡直是個悲劇！我的意思是，玫瑰「是」紅色的（仁波切強調了「是」這個詞）——這個「是」究竟是什麼意思？現在你可以按這種方式去分析一切：你所有的價值觀，所有你珍視的東西，所有你不喜歡的東西，所有一切。但大乘佛教會說：「其實你不需要把這應用到所有一切，那樣做是在浪費時間，只需直達其根本即可。」那個從二十六樓掉到地面的「我」才是核心。整個「我」和最糟糕的「是」，這已經跟隨我六十二年了，你能相信嗎？我想，某處肯定有位大菩薩正在嘲笑我：「六十二年？那算什麼！億萬世以前，當你還是隻蜘蛛時，當你還是隻小蟲子時，當你說著完全不同的語言的時候，它們就已經跟著你了呢。」

菩薩不希求某種盡頭

這裡有兩個重要的詞，藏文「zangpo chöpa」或梵文「bhadracharya」（註：意為善妙、賢善的行為，如本願文的名字所示：Arya-Bhadracharya-Pranidhana-Raja），以及藏文「jangchub chöpa」或梵文「bodhicharya」（註：意為菩薩的行持或行為）。梵文詞「charya」的意思是行為，或也可以說是「你的生活方式」，基本上指「你運作行事的方式」。因此，有兩種高尚或善妙的生活方式，一種是菩薩的生活方式（bodhicharya），另一種是通常意義上的高尚、善妙、賢善的生活方式（bhadracharya）。

乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。

此句偈誦出現在願文的末尾，非常感人，非常優美。我們應該祈願多久？我們應該發願到何時？經文中說，只要虛空尚在，就一直到了那麼久。你看，我告訴過大家，大乘佛教不喜歡這類問題，諸如：「我該祈願多久？」，「一切是從何時開始？」，「一切又將何時結束？」他們不喜歡這樣的問題。因此你才會得到這樣的回答：「乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。」某種意義上，這也是一種發願：「眾生未度盡，我不取涅槃」。希求某種盡頭，並非大乘風格。沒有最後一頁，沒有高潮結尾。但與此同時，菩薩也從來不會對「無盡」感到恐懼。因為沒有「盡頭」，所以也就沒有所謂「無盡」。因此，菩薩恆住於喜樂之中，就像每時每刻都在升遷。每當菩薩看到一個無明、固執、難以調伏的人，他們便如饑似渴般地急切想去提供幫助。

所以當我們問：「這一切從何而來？」，我們就再次回到了我一直在談、而你們也一直巧妙地以多種方式問我的話題。這種興趣，這種對「開始」的好奇與對「終點」的希求，其實並非佛教語言，尤其不是大乘風格。如果你哪怕只是從智識層面上聽到這一點，並且哪怕只是依稀明白，這也足以讓你從對死亡的恐懼中解脫出來——嗯，釋論裡是這麼講的，所以我也這麼說。我的意思是，死亡只不過就像換掉一件緊身泳衣，一件超小號的泳衣，得花點時間才能把它脫下來。

2. 經文：《普賢行願品》偈頌

具體的發願（續）

2.4 發願引領眾生趨向安樂

悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，如是經於剎塵劫，十方利益恆無盡。

因此，願我能利益一切眾生。這裡其實包含兩個層面——願我能令眾生歡喜，但更重要的是，願我能給予他們真正有益的東西。就像是，我知道給你冰淇淋會讓你開心，但給了你冰淇淋後，我應該馬上把它拿走，因為這對你的健康有益，對吧？道理有點像這樣。所以，願我能令眾生歡喜，亦願我能利益眾生。

2.5 發願披上迴向之盔甲

我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，恆修普賢廣大行，圓滿無上大菩提。

願我能成就一切諸佛事業，恰如諸佛之所行。但也願我能依眾生的心性、文化、執著等等而行事，這一點至關重要。大乘佛教不相信「一副手套適合所有人」的做法。大乘佛教不相信那種萬能手套。如果你的弟子碰巧是一縷薄霧或一隻蜘蛛，那你就得像它們那樣行動、說話、表現，比如對在蛛網上搖盪這件事感到由衷的興奮，諸如此類。你必須應機說法。當然，我們也應該發願能夠依諸佛之道成辦事業，這一點永續不變。亦願我能永無止境地成辦如是事業。

2.6 發願與諸菩薩同行

所有與我同行者，於一切處同集會，身口意業皆同等，一切行願同修學。

這個發願非常好——願我總能值遇如是行持、如是思惟之人。我想，獲得一些支持是非常重要的，尤其是對初學菩薩而言。

2.7 發願值遇善知識並令其歡喜

所有益我善知識，為我顯示普賢行，常願與我同集會，於我常生歡喜心。

願我值遇同願之人、願饒益眾生者、願行持善法者。與他們相遇之後，願我永不令其失望。這大概是大乘佛教中最接近「上師」這個概念之處。不過，在大乘佛教裡，上師依然僅被視為善知識。

2.8 發願親見諸佛並承侍他們

願常面見諸如來，及諸佛子眾圍繞，於彼皆興廣大供，盡未來劫無疲厭。

接下來，願我學會恆常恭敬凝視被無量菩薩環繞的諸佛。願我能無有疲倦地恆常供養他們。我不知道該如何表達這個發願的真正含義。其實，它並不是說將來你才能見到諸佛菩薩，而是說：此時此刻，當你睜開眼睛時，眼前就有佛陀被無量菩薩環繞。你只需要學會恭敬凝視他們。你需要看見他們，不僅僅是看，而且是真正地看見他們。不但要看見，還要與他們互動，比如供養、提問、領受答案。

再次提醒大家，這是《華嚴經》，有時也被稱為《雜華經》（Flower Ornament Sutra），願文屬於《入法界品》的一部分。我不知道「Ornament」的定義是什麼，但我想，它就像是一種裝飾設計，使一切忽然變得突出並有些特別。像是這樣，對吧？在藏文裡我們稱之為「gyen」。

例如，以這朵花為例（仁波切舉起一朵花）。在我們有限的人類心識裡，這朵花是一種裝飾品。無論是有意還是無意，這朵花的存在可能讓一切，這個房間的所有其他部分，都變得美麗起來，多少讓人可以接受。《華嚴經》的思想是，你只需要學會如何把那顆珠寶添加到你的生活中。比如，如果你要戴上像耳環這樣的首飾，你只需加上一顆藍寶石或珍珠，然後一切便相得益彰。現在耳朵變得好看了，耳朵旁邊的鼻子忽然顯得好看了，鼻子旁邊的嘴巴也突然跟著變好看了，然後一切都變得好看起來。願意的話，請讀讀《華嚴經》。剛開始可能需要一點時間進入狀態，但一旦進入，它其實非常動人，真的很感人。不要把它當作小說來讀，期待有某種線性的敘事情節，它應該描述的是「此時此刻正在發生的事」。它是萬倍威力的致幻蘑菇，不僅僅是在視覺和聽覺上，還包括價值觀、距離、歷史、所有一切。

2.9 發願令正法興盛

願持諸佛微妙法，光顯一切菩提行，究竟清淨普賢道，盡未來劫常修習。

2.10 發願獲得無盡功德藏

我於一切諸有中，所修福智恆無盡，定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。

我發願證悟，但同時，當我仍在輪迴中流轉時，我發願累積福德和智慧資糧。願我能成就善巧方便、智慧與禪定。

2.11 發願以種種方便趨入普賢行

一塵中有塵數刹，一一刹有難思佛，一一佛處眾會中，我見恆演菩提行。

普盡十方諸刹海，一一毛端三世海，佛海及與國土海，我遍修行經劫海。

再次，每一粒微塵中都有刹塵數佛。我要面見諸佛，恭敬凝視他們。我要在無量劫海中隨學諸佛。

一切如來語清淨，一言具眾音聲海，隨諸眾生意樂音，一流佛辯才海。

三世一切諸如來，於彼無盡語言海，恆轉理趣妙法輪，我深智力普能入。

我能深入於未來，盡一切劫為一念，三世所有一切劫，為一念際我皆入。

我於一念見三世，所有一切人師子，亦常入佛境界中，如幻解脫及威力。

我將聆聽伴隨海潮音的如海法教，並將以如海般的決心趨入教言。當諸如來轉動法輪時，我不僅要聽聞他們的教法，還要以智慧力深入教法。我不僅於此時趨入他們的法教，乃至未來諸佛，我亦將於一念之間趨入其言教。

於一毛端極微中，出現三世莊嚴刹，十方塵刹諸毛端，我皆深入而嚴淨。

所有未來照世燈，成道轉法悟群有，究竟佛事示涅槃，我皆往詣而親近。

我將一再地隨學這些如海般的如來。不僅隨學他們的身、語、意，而且還要成就他們如海般的佛土。我將祈請諸佛轉動法輪，並於一念間親詣每位如來。

2.12 發願成就證悟之力

速疾週遍神通力，普門遍入大乘力，智行普修功德力，威神普覆大慈力。

遍淨莊嚴勝福力，無著無依智慧力，定慧方便威神力，普能積集菩提力。

藉由親近諸佛之力，願菩薩之力——有十種具體的菩薩力——悉皆成就。其中之一即如神通力，能示現種種神通。因為菩薩們已經通達世俗諦和勝義諦，他

們已了知數目、大小、方所等一切之非二元性，所以他們能夠顯現種種神通，如於一剎那之間遍歷長途，將一剎那延展為一劫，或將一劫收攝為一剎那，這只是其諸力之一。

2.13 發願成就淨除蔽障之力

清淨一切善業力，摧滅一切煩惱力，降伏一切諸魔力，圓滿普賢諸行力。

另一種是超越障礙之力。有時它被稱為「ziji」（藏文），意思是威德力或超越他者的力量。我不會逐一講解所有力量，也許只講其中兩種，因為它們的內容所含甚廣。好的，那我們說一下這種威德力或超越他者之力。因為菩薩不受二元分別染污——不僅是時間和空間的二元分別，而且是所有形式的二元分別——好與壞，道德與非道德，身、語、意、事業等各個方面。所以菩薩絕不會陷入虛偽或偽善。他們是真實的——如你所見，即其所是。這種真實性會徹底擊碎惡魔的虛偽之心。這只是一個非常簡略的說明，它是一個非常大的話題。菩薩真實安坐、真實行止、真實安住於本來，對此很少有人會與你爭論。舉個不是很恰當但可能有幫助的例子，就像一個三歲的嬰兒光著身子走來走去，你會與其爭論嗎？你會說「這是非法的」諸如此類的話嗎？我們只能接受它，沒什麼好爭論的，大家都接受。那麼現在把這種情況放大數十億倍。菩薩達到了這種全然的真實性——你看到什麼就是什麼，就是他們本來的樣子——因而，他們具足超越障礙的力量。

2.14 發願行佛事業

普能嚴淨諸刹海，解脫一切眾生海。善能分別諸法海，能甚深入智慧海。

普能清淨諸行海，圓滿一切諸願海，親近供養諸佛海，修行無倦經劫海。

願我們發願清淨如海般的佛土，解脫如海般的眾生，見到如海般的實相，成就如海般的智慧，行持如海般的事業，圓滿如海般的發願，供養如海般的諸佛，並在無量劫海中永不疲厭。此菩薩，亦即我等，願我們也能成就諸佛本願。好了，這就是對菩薩如何思維的一個簡要概述。

2.15 發願隨學

三世一切諸如來，最勝菩提諸行願，我皆供養圓滿修，以普賢行悟菩提。

一切如來有長子，彼名號曰普賢尊，我今迴向諸善根，願諸智行悉同彼。

願身口意恆清淨，諸行刹土亦復然，如是智慧號普賢，願我與彼皆同等。

我為遍淨普賢行，文殊師利諸大願，滿彼事業盡無餘，未來際劫恆無倦。

對於初學者而言，對於我們大多數人來說，我們甚至無法想像諸佛菩薩的證悟功德和事業。那麼在這種情況下，我們能做什麼呢？對於想要隨學這些菩薩的初學者來說，初發心菩薩應如是思維：「有一位名為普賢的菩薩，無論他如何發願，願我們亦如何發願。」這已涵蓋所有發願。菩薩們如何發願，願我們也如其精勤發願。

2.16 結行發願

我所修行無有量，獲得無量諸功德，安住無量諸行中，了達一切神通力。

2.17 發願的程度

乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。

願文的結尾：「願我們的行持無盡，願我們的功德無盡」。釋論解釋說，當你讀到像「願我們的功德無盡」這樣的偈頌時，其中涵蓋的情形包括，比如，如果今天從下午五點到晚上七點，菩薩被要求示現為一個笨蛋，有何不可呢？這就是其中一種功德。因為笨蛋很有力量，示現為笨蛋真的能利益很多人。比如這會讓人們認為自己更有用，這對他們而言是很重要的，那就讓他們這麼想吧，所以這也包含在其中。如果菩薩需要示現無助、生病或任何一切，那麼是的，他們就應該那樣示現。如果菩薩需要示現為無家可歸的癮君子，或者菩薩需要讓人厭煩半小時，願我如是示現。基本上，你不能排除任何東西。沒有任何一種行持可以被排除在外。唯一可以排除的是與實相相悖的東西，換句話說，也就是無法利益眾生的東西。所以，這基本上是對這個願文非常粗略的總結。

那麼，我想應該讓大家都用幾分鐘的時間提一些問題，然後我們將進行皈依和授菩薩戒。對於那些不打算皈依和受菩薩戒，但仍想坐在這裡看看發生什麼的人，非常歡迎你們留下來。而那些想回家處理自己事務的人，現在正好可以離開了。同時，我們可以開始提問。

問答

祈請仁波切給予經文的口傳

[問]：請問仁波切您會給所讀經文的口傳 (Lung) 嗎？

[仁波切]：好的，我會的。

您對正在應對憂鬱症的人有何建議？

[問]：仁波切可否為正在應對憂鬱症的人分享一些建議？

[仁波切]：這有點困難，因為我沒有受過相關訓練。我也不清楚憂鬱症的具體含義，它涉及範圍似乎很廣，與身體、化學、心理和情感有關。我覺得精神科醫生和心理學家的幫助是很好的，就像做了一次很好的按摩一樣。但如果你說的是那種對輪迴的憂鬱——輪迴就像是一個不停漏水的管道系統，那麼你就得接受它是無法修復的，而光是這種接受就已經有所幫助。它真的會有幫助。當我在日本這些地方，即使是一件小事出了錯，我也會很惱火。但在我尼泊爾的衛生間裡，洗衣機似乎永遠無法正常工作，可我實際上並不惱火，因為我早已接受它本來就是這樣。所以，這就是因和緣，如何處理因和緣。

聲聞乘、大乘和金剛乘傳統之間有什麼區別？

[問]：感謝您，仁波切。您能用夢中墜落的例子來解釋一下聲聞乘、大乘和金剛乘傳統之間的區別嗎？

[仁波切]：好的，我得長話短說。解釋這個有很多很多種方法，我只選一種來說，這與修行有關。假設你有瞋心，你該如何對治它？在聲聞乘裡，他們會說：「哦，你知道的，瞋心真的很糟糕。你應該多讀一些有關瞋心過患的內容。你應該多培養 *maitri*（梵文：慈心）和慈愛，諸如此類。」這是他們的處理方式，比如止禪、內觀等方法。大乘佛教的方式是：「願一切眾生的瞋恨都由我來代受。」這是他們的處理方式。然後到金剛乘，他們就會說：「你說瞋心很糟糕是什麼意思？它只是一種情緒，不要讓它纏縛你，只是看著它。」這裡有一句非常著名的教言，我們稱之為「*spang gyur shes gsum pang*」（藏文）——*pang*（捨棄），*gyur*（轉化），以及 *shé*（覺知）。當然，這也取決於弟子本身，不同的弟子會以不同的方式來理解。我希望那位薄霧弟子能把「他」聽到的內容寫下來——他或她，不管什麼都行。

我們如何通過電子遊戲來傳播佛法？

[問]：您一直通過書籍、電影甚至音樂來傳播佛法。如果您有機會通過電子遊戲來傳播佛法，您會怎麼做？

[仁波切]：你能給我推薦一些遊戲嗎？我其實還沒有……

[問]：這可能需要一些時間，所以我只推薦少數幾款，比如《最後生還者》（*Last of Us*）和《品質效應系列》（*Mass Effect*）——這些遊戲提供了決策和道德選擇的機會。還有一個完整的系列，一個完整的獨立遊戲世界，它們的設計更注重正念和利生。

[仁波切]：你有清單嗎？

[問]：有。

[仁波切]：你能做一份嗎？不不，我是認真的，這很好。

[問]：是的，我當然可以做。但作為一個在電子遊戲行業工作並有一定影響力的人，這種影響力的唯一用途在於它是否能夠利益他人。那麼，作為一個在這個行業工作且不想造成傷害的人，如何教導整個行業變得更好，對此您有何建議？

[仁波切]：我確信有辦法。我不知道該怎麼跟你說，但我相當確信有辦法。就像菩薩們所說的：「可使你受欺惑之術，同樣亦可令你免受欺惑。」我確信我們能做到，但我需要得到那份清單。你能幫我做一份嗎？我是認真的。

[問]：我當然可以給您做一份清單。請告訴我如何交給您。

為什麼覺醒很重要？

[問]：您談了很多關於做夢和覺醒的事。我相信您曾經是一個做夢的人，現在您已覺醒。您能否從您的個人經歷告訴我們，是什麼讓您覺得覺醒如此重要？能否給予我們一個竅訣指導，讓我們即使在夢中也能運用？

[仁波切]：我尚未覺醒。（笑聲）這是免責聲明，這是事實。但我一直使用邏輯和理性——這是我唯一擁有的東西。當我使用它時，我能看到佛法的利益。因為我是一個已經看到利益的人，所以，我應該因此而為自己感到高興。（笑聲）

[問]：有什麼竅訣嗎？

[仁波切]：其實行持《普賢行願品》就好了。

既然當我們覺醒時，眾生都已消失，為什麼我們還要發願令一切眾生覺醒？

[問]：我們總在發願要令一切眾生覺醒，但當我們覺醒時，我們自己已經醒了。我的意思是，所有眾生都在我們的夢中，當我們醒來時，他們都消失了。那麼，當我們發願時，為什麼我們總是發願喚醒所有眾生？還有其他人需要我們喚醒嗎？我以為，當我們醒來時，就像夢裡的一切一樣，所有眾生都消失了？

[仁波切]：這又與我們一直在討論的內容非常相似。你們提出的這個問題很好。你是從睡在床上的人的角度，或者說是從已經醒來的人的角度來說的。那在這種情況下，從未有墜落，也沒有發願。

我該如何幫助一位無靈性追求的臨終朋友？

[問]：我的一個好朋友病得很重，可能很快就會離世。她沒有靈性追求，而是更傾向於科學。我不知道如何在她臨終的過程中幫助她，但我真的很想幫助她。您有什麼建議給我嗎？

[仁波切]：嗯，既然我們在談論大乘佛教，按照大乘佛教的方式，如果你有機會，請在此人身旁唸誦這個願文。然後如果你想多做一點，我會說：「好吧，我要跟你說一些事情。這些可能都是胡言亂語，但萬一不是呢？那你不妨聽我把話說完。」所以你要說的是：「誰知道誰會先死，是你還是我？我可能是先走的那一個。當我們死時，身和心將會分離。當身心分離時，實際上這是個好消息。所謂好消息，是指你的心將變得更加獨立。到現在為止，你的心一直受制於五、六個『翻譯』的擺佈——眼、耳、鼻、舌等等，而現在它們要『退休』了。因此，你的心將會變得非常赤裸。當這顆赤裸的心與客體互動時，最終你會有一個所謂的客觀體驗。你是一名科學家，對吧？最終，你總算要體驗到客觀世界了。這可能會嚇著你，但別害怕，要一直想著：那只是你自心幻化的遊戲。」我想目前這些內容就可以幫到她了。

我在哪裡可以買到您沙發上的兩個靠墊？

[問]：仁波切，您好。我對您的教授和佛教教義還很陌生。今天在這裡，我對所學、吸收、消化和反思的一切都心懷感激。不知道為什麼，我被您沙發上的兩個靠墊所吸引，我想知道在哪裡可以買到它們。

[仁波切]：你最好問問這些人。很好，這是一個非常好的問題。

成就佛土是個玩笑嗎？

[問]：今天早上您談到了成就佛土，並以去北溫哥華擤鼻涕為例，這聽起來像個玩笑。您是想表達成就佛土也像個玩笑嗎？

[仁波切]：你把它說得像個玩笑這本身就是個玩笑。但玩笑其實很重要，不是嗎？我想它會讓你釋懷。未完待續，這個討論還會繼續。

迴向與發願有何關係？

[問]：請問您能在這個層面上解釋一下，迴向與發願是如何關聯的嗎？它們有何相似之處？又有何不同？

[仁波切]：迴向是指，如果你已經積累了一些東西，比如功德，像是頂禮，然後你把功德迴向。發願是指，你還沒有做過什麼具體的事情，你只是發願，我們稱之為 Mönlam（藏文：願）。

[問]：發願是否能靠自身功德起作用？

[仁波切]：是的，所以我們也講了一些七支供修法，對吧？

如何知道何時我們應該告訴某人他們正在做夢？

[問]：仁波切，您提到，有時候告訴別人從惡夢中醒來並不是一個好主意，因為他們可能無法接受。根據我以前的經驗，有時候，告訴別人是有幫助的，至少從我的角度來看。我希望能得到一些建議，告訴我們如何判斷是否應該叫他們醒來。

[仁波切]：你知道有這樣一個發願，它說：「願我總能值遇這樣的善知識或善友。」這些善知識會知道如何告訴你你在做夢，或者何時該叫醒你——是突然叫醒你，還是輕輕撓撓你，或是潑一桶水？所以要發願值遇良伴，原因就在這裡。

如果前行（ngöndro）修持不再令人鼓舞，該怎麼辦？

[問]：這是我妻子的問題。她一直在修前行，正在修上師瑜伽（Guru Yoga）。當她唸儀軌時，有點失去那種喜悅感。但當她不修時，她就不會有這種感覺。那麼她該怎麼辦？

[仁波切]：我明白了。休息一個月吧。

有什麼好的發願可以幫助克服健康問題和其他修行障礙？

[問]：仁波切，您好。這些教法非常珍貴，在我的修行之路上真的幫助了我。我真心祈願我的問題能使在座的許多人受益。我的問題和發願有關，我在修行道路上遇到很多障礙，導致了我的健康狀況不佳。我甚至嘗試聯繫我的老師，並有機會進行了交流，但隨後卻被一輛自卸貨車撞了，失去了溝通和說話的能力。一年後，我嘗試寫作，但那並非發自內心，因為當時的境況，我無法感受到自己的內心。而且，這樣的情況不斷發生，越來越多類似的事情接踵而至。所以我的問題和發願有關，您能幫我提煉出一個核心發願嗎？一方面，我接受正在發生的一切，因為這是我的業果。然而，另一方面，我真的希望能夠為佛法服務，並照顧法友。但由於我的自身狀況缺乏活力，我一直無法真正做到這一點。那麼，在這種情況下，您能否幫我提煉出一個核心的發願呢？

[仁波切]：我的意思是，你可以發這個願，但我建議你也用世間的方法來解決這個問題。因為當我們從二十六樓掉到地面時，所有世間的方法都適用。

[問]：我覺得我正在那樣做，您覺得我不是嗎？

[仁波切]：不，我想我的意思是，現在不要只依靠發願。

覺悟者非有情是什麼意思？

[問]：您說覺悟者非有情。您能對此再多說一點嗎？

[仁波切]：好，讓我想想這個問題。我想，覺悟者超越數位、方向、空間、時間。

佛教如何看待權利與自由？

[問]：我想問一下關於權利與自由的話題，您認為佛教與佛法對此有何看法？它們是否與約翰·洛克（John Locke）或湯瑪斯·傑弗遜（Thomas Jefferson）的觀點最為契合？他們認為個人權利和自由優先，追求幸福高於一切，這在很大程度上塑造了西方文明。或者它們更接近儒家的原則？即認為道德責任和家庭等級比個人權利和自由更重要，這在東方文明中更為普遍。或者認為某些集體或階級的利益超越個人和家庭的利益？還是說，在這個話題上，佛教有所推崇的完全獨特、與眾不同的東西？

[仁波切]：是的，正如我之前所說，所有這些只適用於從二十六樓到地面。是的，它們都同樣是兒童遊戲。

[問]：它們是兒童遊戲？

[仁波切]：幻相，兒童遊戲。有很多比喻詞，比如流星、海市蜃樓，甚至是某種粘在它自己身上的小蟲子的唾液，不過我不知道怎麼翻譯這個。

[問]：那麼佛陀對這個問題會怎麼說？

[仁波切]：你應該超越這一切，它們都不管用。所以基本上我說的是：邱吉爾（Churchill）大錯特錯。他說：「民主制度並不完美，但比其他制度都要好。」其實不是。

普賢菩薩和大象的象徵意義是什麼？

[問]：仁波切，可以請您談談普賢菩薩和大象的象徵意義嗎？

[仁波切]：可以，非常好，我忘了這個。

[問]：還可以追問一個簡短的后續問題嗎？

[仁波切]：在中國東部的四川，那裡有一座巨大的雕像和一座山。

[問]：它與摩耶夫人（Mayadevi）的故事和《普曜經》（Lalitavistara）裡的大象不同，對吧？兩隻不同的大象？

[仁波切]：我不清楚是否是兩隻大象，但他肯定騎在一隻大象上。

[問]：那麼，這隻大象象徵著什麼？

[仁波切]：我覺得大象象徵很多東西，其中之一是，大象有一個本事——它雖然看見了，卻總是假裝沒看見。

祈請仁波切帶領唸誦《蓮師七句祈請文》

[問]：仁波切能否帶領大家一句一句地唸誦《蓮師七句祈請文》？

[仁波切]：好的，我們看看。

您對有志成為藝術家的人有什麼建議？

[問]：您好，我是一名來自日本的創作歌手。從佛教的角度來看，您對有志成為藝術家的年輕人有何建議？

[仁波切]：佛教對於藝術有很多內容可講。關於化身（nirmanakaya）有很多值得研究的地方。你知道不動明王（Fudo Myo-o）嗎？

[問]：不，我不太熟悉。

[仁波切]：由於時間有限，只能說，在佛教中，藝術與幻相有關。藝術是組合起來的東西，但如果它能引導你趨向實相，那就是有價值的。目前我只能講這麼多。

我該如何安慰最近失去親人的朋友？

[問]：對於最近失去親人的朋友，除了為他們迴向和放生之外，您建議我說些什麼來安慰他們？

[仁波切]：哦，我想有很多方法，比如和他們聊天，傾聽他們的分享，還有將這個願文迴向給他們。

您有製作兒童電影或遊戲的計畫嗎？

[問]：您已經製作了很多電影。您接下來有什麼為兒童製作動畫或遊戲的項目嗎？您身邊有沒有人能幫助製作這些電影或遊戲，這樣孩子們就不會被那些具有破壞性的內容所吸引？

[仁波切]：我會去了解這些電子遊戲。我確實有一個電影項目是關於有盜竊癖的出家人，所以，我們來試試看。

我們如何為孩子們組織活動以幫助他們證悟？

[問]：我有一個問題。實際上，巧合的是，它也與孩子有關。因為我意識到，在當前的教育體系中，我們有點被幻相所蒙蔽。我們總是說「我們，我們，我們」，「我，我，我」，以及「我想要成功」之類的話。但在佛法中，其實恰恰相反。如果我們想在當地的佛教中心組織活動來幫助孩子們，該如何做？您有沒有什麼建議可以給我們，讓我們不是強迫他們成為佛教徒，而是盡力幫助他們證悟成佛？

[仁波切]：這是一個非常重要的問題。我並沒有一個合適的答案，但我正在努力推動創建一所學校以及相關工作，所以請保持聯繫。我們會試著看看能一起做些什麼。這就像上坡一樣，所以不是一件容易的事。（掌聲）

當我們發願時，我們是否是在向類似某位全能的神祈禱？

[問]：仁波切，您好。我們一直在談論發願。對我來說，這幾乎聽起來就像是我們在許願或祈禱。我的問題是，我們是在向誰祈禱？是向某位有能力實現我們願望的全能之神嗎？

[仁波切]：非常好。嚴格來講，佛教裡通常沒有全能之神。你只是在生起你的願心和決心。但如果你想有一個可以祈願的對象，你可以向普賢菩薩祈願，因為他曾發願要幫助你實現你的願望。

關於石頭的簡短對話

[問]：我有很多問題，但現在這裡並不適合討論這些問題。我只是想打聲招呼，希望這輩子我們還能再見面，可以嗎？

[仁波切]：哦，天哪！（笑聲）等一等，等一等，等一等，你去哪兒了？

[問]：在溫哥華這兒。

[仁波切]：你還保留著那塊石頭嗎？

[問]：沒有。哦，我有很多石頭。

[仁波切]：它們在哪裡？

[問]：我口袋裡有一些。

[仁波切]：哦，好的，好。（笑聲）

如果我們應該祈願投生淨土，為什麼佛教徒還要轉生到這個世界上？

[問]：我是初學者，我想知道，如果佛陀鼓勵我們祈願投生淨土，那麼為何那麼多僧人想要再次轉生到這個世界上？

[仁波切]：哦，我想你說的是一些藏族人，對嗎？那其實只是極少數人。（笑聲）有成千上萬的中國人、日本人、禪宗行者、韓國人、泰國人、緬甸人——他們甚至沒有想過這件事。只有在喜馬拉雅山區的少數藏族人會有這種現象。實際上它也引起了許多困惑，由此還出現了很多腐敗的情況。不過這件事本身也挺有意思，所以它也不會消失。這很有意思。

[問]：是的，我真的很困惑，因為我覺得，如果他們再次投生到這裡，那就意味著他們沒有停止輪迴轉世？

[仁波切]：是的，因為，正如我之前所說，你的祈願永遠不會結束。你不想證悟，這是其中一個祈願。

關於選擇女孩的簡短對話

[問]：謝謝您今天的開示。我有一個問題，這個問題可能與您昨天和今天的開示無關。我想問，您會選擇一個您喜歡的女孩，還是一個喜歡您的女孩？

[仁波切]：這個問題我得想一下。

[問]：沒關係。

[仁波切]：我們可以交換電子信箱嗎？

[問]：當然可以。沒問題。

[仁波切]：也許你應該幫我。

[問]：當然可以。沒問題。

[仁波切]：沒問題？好吧。好了，那就行了。

祈請仁波切讀誦他撰寫的祈禱文

[問]：仁波切，感謝您的佛行事業。我只是想祈請您讀一讀你在一月初寫的那篇《祈禱》？

[仁波切]：是的，我已經讀過，所以你可以唸誦那篇祈禱文。

我們如何才能證得非二元境界？

[問]：您能否告訴我們如何在現實中證得摩訶（Maha：大）和非二元的境界嗎？

[仁波切]：哦，通過聞思。

[問]：因為沒有時間、沒有空間、沒有形式、沒有形態，以及沒有顏色，這真的讓我很困擾。

[仁波切]：沒什麼好擔心的，這比我們的許多習氣要容易得多。你叫什麼名字？

[問]：約瑟芬（Josephine）。

[仁波切]：看到嗎？這就是你一直習慣稱呼自己的方式。這有點荒謬。（笑聲）是的，我們的習慣就是這樣養成的。所以，現在我們用同樣的策略來使自己習慣於空性。這並不是說你不存在，它只是意味著「約瑟芬」這個身語意沒有真實存在的自性。不存在是斷見，所以這有點不同。但正如一切菩薩所說，你必須習慣於空性。而且實際上，養成這種習慣更容易，因為它更接近實相。不過我們現在時間有限，所以不能深入討論這個話題。這就是為何聞思修階段是必要的，這就是原因。

皈依與菩薩戒

皈依

現在我們將進行皈依和授菩薩戒。在受菩薩戒之前，你必須先皈依。你不是皈依我。我不能給你皈依，因為你必須皈依一個不會欺騙你的人，一個不會動搖的人，一個你可以信賴的人。所以，你唯一可以皈依的對象是佛、法、僧。一切皆無常，這是佛法。沒有什麼能給予你百分百的滿足感，沒有什麼是獨立並真實存在的，這不會欺騙你。不會有哪一天某樣東西突然變成恆常存在的，這是你可以依賴的。這就是皈依的含義。而且，你還要皈依那位教導並證悟此實相的人——佛陀，以及實修並護持這些教法的團體——僧伽。這是你皈依的對象。

現在，你可能會問自己：那我該做什麼？當我皈依時，是否需要做出某種承諾，比如，「從現在開始我不能去拉斯維加斯」之類的事情？並不是這樣。只是，如果你已經皈依了佛法，那麼你就不能再去皈依那種認為「也許某些東西確實永久存在」的信念，因為這說不通。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觀念的體系。你不能這樣。如果你向右走，你就向右走。你不能同時向左走又向右走。然後，儘量不要傷害眾生。

我們在這裡舉行一種儀式。雖然皈依主要是通過你的投入來實現，但儀式也會有助益，這就是為何要舉行皈依儀式。為了代表導師釋迦牟尼佛，這裡有一尊象徵佛陀的佛像。請思維這不是青銅，而是真正的、活生生的釋迦牟尼佛。然後，雙手合掌，請跟著我重複唸（仁波切用藏文唸誦）。我將稍作停頓，隨後打一個響指，在那一刻，你就完成了皈依。

菩薩戒

現在來受菩薩戒。同樣，在佛陀與菩薩面前，思維你將步上這條令一切有情眾生覺醒的法道。這是中觀派的傳統，也就是說你不必一夜之間行持所有的菩薩行，而是會努力一步一步地去令一切眾生覺醒。如此思維，請跟隨我重複唸（仁波切用藏文唸誦）。我會再次打響指，那時你便受了菩薩戒。

觀修

好，現在我會引導你們做一些觀修。請思維：今天你的生命已變得有意義。今天我已成為佛子。從現在起，我將竭盡所能去行持佛陀事業。如同一個盲人乞丐偶入寶礦，在滿是煩惱與習氣的世界裡，我找到了這無上的善心——即令一切眾生覺醒之願。我隨喜我自己。然後思維，並對眾宣告——今天，在諸如來面前，我已發下菩薩誓願：願一切天神和阿修羅皆歡喜。願尚未具足菩提心種子的眾生心中，菩提心能萌芽或生長；已具菩提心者，願其菩提心增長成熟。願所有眾生永不離菩提心。願我們所有眾生皆被如來納受。願我們遠離魔羅的心行。願所有菩薩所發之願皆得成就。無論如來所願為何，願其悉皆圓滿。

發願

然後是一系列的發願：願我成為病者之良藥，願我成為欲渡河者之橋樑，願我成為欲達彼岸者之舟船，願我成為迷路者之嚮導，願我成為不安者之陪伴，願我成為受熱惱者之蔭蔽，願我成為黑暗中徘徊者之明燈。

現在我會為大家口傳或誦讀我們一直在學習的《普賢行願品》（仁波切用藏文唸誦）。

優雅而超然

那麼，這就是《普賢行願品》非常非常簡短的概述。即便當我再次讀誦時，還是發現其中很多內容尚未涵蓋。我想，大部分內容還是需要你們自己去發掘。剛才在誦讀時，有兩點引起了我的注意，我之前沒講到。首先，有這樣一個發願，開頭是：「dëshing…」（仁波切用藏文唸誦）。

勤修清淨波羅蜜，恆不忘失菩提心，滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。

乍一看，這似乎在發願要有一種優雅，但優雅中帶著一種超然的意味。這篇願文中有太多寶藏，比如，「當我與人交往時，願我始終優雅而低調」，看似你無所作爲，實則諸事已作。

授記

另一點特別引起我注意，但之前未提及的是授記。確實有這樣的發願：「願諸佛來為我授記，將來我會成為這樣或那樣。」

彼佛眾會咸清淨，我時於勝蓮華生，親睹如來無量光，現前授我菩提記。

蒙彼如來授記已，化身無數百俱胝，智力廣大遍十方，普利一切眾生界。

這在大乘佛教中是一個非常非常重要的概念，也能激勵年輕的菩薩。諸佛甚至可以授記：某某在未來，經過無數劫後，會成為某某。

好吧，我知道我還沒有給你們皈依的法名。如果你堅持想要一個，對於那些沒有法名的人——我知道你們大多數人都有了，但如果你真的想要，就叫自己「華嚴」（Flower Ornament）。好了，就這樣，非常感謝大家。

[第二天課程結束]

翻譯：《普賢行願品》開示翻譯小組

flowerornament@hotmail.com