



## 《弥勒所问经》

宗萨钦哲仁波切

时间：2016年11月9-10日

地点：印度菩提迦耶

中文翻译：西游译文

### 第一讲

我想大家都知道我们身在何处，我们就在尼连禅河附近。当然，大觉寺是最重要的地方。依照大乘观点，在大觉寺那里，这位菩萨终于在累劫之后，降伏蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔等一切的魔。但在那之前，佛陀曾经来过此地的某处，也许我们恰好就坐在佛陀当年漫步之处。我可以想象，这里曾经森林茂密，野兽繁多，然而过去这里也是农民生活的地方。

我们大多数人都知道一位名叫“善生”（苏嘉塔）的女孩供养了乳糜（牛奶大米粥）给即将成佛的这位菩萨。乳糜是一种非常吉祥的印度食物，这具有重要意义，因为佛陀曾经告诉我们，极端之道是邪道，而正确、安全之道是中道。藏族人喜欢谈吉祥缘起，而从吉祥缘起的角度看来，善生及她的供养恰巧具有重大意义——可以说，这整个事件成为意义重大的法教。

总之，证悟之后，经由梵天和帝释天的祈请，佛陀开始传法。历史上说，佛陀是从鹿野苑开始传法，随后在其他非常多的地方广传佛法。后来，佛陀在圣地拘尸那罗入般涅槃后，佛陀的弟子们为了利益未来的弟子和行者，于是开始结集



佛陀的教法。由于当时住世那些伟大阿罗汉的力量，才有这么多的《经藏》、《论藏》和《律藏》得以被记忆下来和结集起来。我相信你们有些人去过灵鹫山，灵鹫山就是进行结集的地点之一。

此后，许多不同组合的教法开始传播至各地，像是中国，还有邻近的泰国、缅甸、斯里兰卡等地。西藏国王也开始对佛法产生兴趣，并且付出巨大的努力翻译佛陀的话语。当佛陀教法传入藏地并译成藏文之后，我们藏族人称其为《甘珠尔》（大藏经），其中包含数量极多的佛经。如你们很多人所知，我们现在正试图翻译佛陀的部分言教，并且发愿至少能完成一部分的翻译。目前先是译成英语，当然以后如果条件许可，也希望能翻译成许多其他不同语言。

佛陀的教法与我们切身相关，而且现在可能比过去任何时候都更加密切相关，因为佛法强调的是寻求实相、发现实相，不仅是物质方面的实相，而且是我们的心、感知和世界的实相。

有人请我从这部佛经摘录部分内容进行开示。月称曾经说过，唯有证得初地的圣者才能讲解佛经。我想我以前也说过，你们有人可能记得。讲经不是件容易的事。事实上，必须是位已经证得菩萨初地的圣者才能讲解佛经——基本上是说：唯有不受制于烦恼、串习、我执的人，才能讲解佛经。所以当然了，显然对我这样的人来说，讲经是一件连想都不会去想的事情。所以我不会说自己是在讲解佛经，不过我努力在做的是，我会尽力向你们——并且也希望向感兴趣的世人——介绍这些不可思议、存在于这些经典中的智慧法语。至少让在座部分人士晓得释迦牟尼佛在很久以前就已经传授了如此珍贵无价的话语、教法和技巧，而这些都是我们触手可及，无需费力便可立即运用的。所以，尽管如我刚才所说，很难解释佛经，但我还是答应要谈谈这部佛经的部分摘录内容。



这部佛经是《弥勒所问经》——我想我们明早就是要读诵这部经典。我必须指出，这是一部大乘经典。除了佛经非常深奥、难以解释之外，这部佛经还很冗长、细节繁多，所以你们可千万不要认为我们可以逐偈讲解。首先要知道，对我来说，每一偈、每一个要点都讲解，是一大难事。

我想先从阿难所回应的一些话语开始讲起，这些话位于这部经的中间某处。在佛陀做了长篇教谕之后，阿难对弥勒大感赞叹，于是起身顶礼佛说：“弥勒实在太不可思议了！”然后佛说：“确然如此。”释迦牟尼佛同意弥勒确实非常不可思议，其功德的广度、深度都出于言表，弥勒的功德完全超乎我们凡夫的思维范畴。

我这故事讲得不太好。刚刚讲的是发生在释迦牟尼佛给予相当长的教授之后，弥勒起身赞颂佛陀，而弥勒对佛的礼赞给在场的阿难留下了极为深刻的印象。然后，作为对阿难的回应，释迦牟尼佛才说：“事实上，弥勒并非只有这一次才令人觉得如此不可思议。”于是释迦牟尼佛给阿难讲了个故事：其实在很久以前，数劫之前，弥勒当时是个婆罗门男孩，名叫“贤行”（Bhadri）<sup>1</sup>。他非常俊美、高大，相貌悦人，而且衣着考究优雅。这位婆罗门男孩正好在林中散步之际，突然遇见了这位伟大的焰光佛——这是过去的另一位佛。这位佛极为庄严俊美，令人生起极大的虔心。这位佛是所有根尘的调伏者，以大悲和寂止为庄严，并且持戒清净，有如“人中牛王”——这些都是非常印度式的说法，我不知道其中要义，所以只能就自己所知，略做解释。

这位佛宛如不受风所扰动的美丽湖泊，具有三十二相、八十随好，有如一株枝繁叶茂、花果累累的大娑罗树，像须弥山一般巍峨庄严、坚稳不动。这位佛的

---

<sup>1</sup> 英文翻译是 Bhadrāsuddha；现有的两个汉译版本分别译作“贤行”与“贤寿”。  
英译版请见：<http://read.84000.co/#UT22084-044-005/title>



脸如满月，清凉慰人。这位佛如同一轮太阳，明亮放光，遍照一切。这位佛就像一棵尼拘陀树（孟加拉榕树）——我想现今仍可找到尼拘陀树。大家认为这树有一种特质，你观测不出树的宽度和广度，基本上就是指一种不可估量的功德。

所以，这位婆罗门男孩在园林中散步时，竟然遇见了这么一位佛。当时这婆罗门男孩就想：“多奇妙啊！我此时此地见到的这个人是多么俊美！这是谁？他真是一个不可思议的人！”这佛令他如此感动，于是他对自己遇见的这位佛说：“在我的未来生世，愿我也如您一般。愿我能像您一样庄严，像您一样光彩照人，像您一样具足三十二相、八十随好，像您一样遍照一切。”出于强烈的虔心，这位婆罗门男孩匍匐在地。这时佛朝他走来，在地上的男孩心想：“我真想如同这人一般庄严，我真想如他一般威光灿然，我想要像他一样遍照一切。为此，这人朝我走来之时，也许他的脚会触碰到我的身体。或许因为这触碰，就能真的令我变得像他一样。”他心中这么想着。男孩基本上是躺在路中央，有点是他故意设计让自己会被佛触碰到。

彼时，当然这位焰光佛出于佛的遍知，晓得这婆罗门的心思。于是在佛走过的时候，轻触了男孩的身体。佛经在此说了很优美动人的内容：就在那一刻，这位婆罗门男孩获得了某种不可思议的加持。各位知道那是什么加持吗？他获得了听闻空性的勇气与忍受力。

各位能领会这里所说的那种奇妙安排吗？在这美丽的林子中，英俊的婆罗门男孩在散步。这男孩本身就是非常俊美的人，而当他看到这位令人赞叹的人朝自己走来时，生起了强烈的虔心，强烈到几乎可说是他想给佛设圈套，迫使佛给自己加持，于是他躺下，佛触碰了他的身体，然后他得到了什么？他得到了无上的加持。这个无上加持就是：无生法忍。确切来说，这种加持就是：一旦获得这个



加持，你听闻空性时，便不会崩溃；听闻空性时，便不会害怕畏惧。那就是他所得到的加持。很不可思议，不是吗？

这值得做一些笛子的演奏。你可以吹奏一小段吗？大家想象一下我刚才所说的一切。他会吹笛子。

谢谢，而且我也需要时间来阅读这部经文。

[笛曲演奏]

然后，这位焰光佛告诉他的随从——当时还有其他阿罗汉及僧人与佛同行，佛就对他们说：“你们可别从他身上跨过。”因为这男孩还躺在那儿。“你们不能跨过这个男孩，你们不应该跨过他，你们千万不要胆敢跨过他。为什么呢？因为这个人现在已经获得了听闻空性的无畏心，这种无畏是你们这些阿罗汉及僧人们所缺乏的，你们仍然非常畏惧大空性，而这个男孩却从此了无畏惧了，所以你们的脚不配触碰到他的身体。”

然后释迦牟尼佛对阿难说：“你知道那个男孩是谁吗？他正是过去世的弥勒。”接着阿难说：“我听闻了弥勒前世今生的种种伟大行谊，那为什么他还没有证悟呢？”大家知道，弥勒仍然是位等待证悟的菩萨。顺便一提，他是下一位会在菩提迦耶这里获得证悟的佛。

“他为何尚未证悟？”

以下这点非常重要，各位必须听闻。这是极端重要的内容，真的棒极了，像我这样的人就需要听闻这个。释迦牟尼佛对阿难说：“事实上，比我早四十二劫前，弥勒就已经受菩提心戒了。”弥勒菩萨甚至比释迦牟尼佛还早四十二劫就受了菩萨戒，阿难大感惊讶：“比您早了四十二劫，却还未证悟，落后于您！为何如此呢？”



然后释迦牟尼佛详尽解释了原因，佛说：“因为我过去非常精进，坚毅不拔。我会布施我的眼睛，我会布施我的四肢，基本上我会牺牲自己的身体、孩子、家人、王国等等。”基本上，释迦牟尼佛行持的是一条需要大安忍、具有诸多艰苦的法道，而弥勒为了利益一切有情、为了利益许多其他有情，选择的却是另一条法道。那是一条祈愿之道，没有太多牺牲，没有太多“布施自己的血、布施自己的四肢……”之类的道途，没有太多艰苦。所以即使弥勒早了四十二劫立下菩提心誓愿，却仍未证悟。

我们在佛经中会听到很多类似的教法。在某种程度上，你可能会把这听成是一种批评，但其实这是一种赞扬，因为不是人人都能承受这种艰苦。包括你我在内——肯定是包括我，我就无法承担这种艰苦，我没法布施我的眼睛。这部经文里长篇幅地阐述了佛陀在过去生中是如何布施自己的眼睛给一个盲人，诸如此类的，那不是我能做到的事。所以释迦牟尼佛教喻的重点在于：弥勒之道是如此充满喜乐祥和，毫不艰辛；尤其是弥勒通过自己的祈愿，获得了诸多伟大的证悟功德。这<弥勒本愿>就记载于这部佛经中。以上就是我想首先告诉各位的。

现在来讲这部《大乘弥勒菩萨所问经》（*Āryamaitreya-paripṛcchā-nāma-mahā-yāna-sūtra*）<sup>2</sup>。这部佛经也是在很久以前，由伟大的僧团——尤其是阿难——在佛陀入灭之后结集而成。

当时佛居住在这座非常骇人的尸收摩罗山，与众多弟子、眷属一起，例如五百位比丘——他们全都是圣者，像憍陈如、摩诃男、摩诃跋提、迦叶等，非常多的伟大圣者。文中列出了很多的阿罗汉及比丘。还有许多大乘的其他弟子，比如

---

<sup>2</sup> 目前所存汉译版本有二：（1）西晋竺法护所译之《弥勒菩萨所问本愿经》；（2）唐菩提流志所译之《大宝积经》第四十二会“弥勒菩萨所问会”。



观自在、文殊师利、地藏、虚空藏等大乘菩萨及菩萨摩訶萨们。佛陀在尸收摩罗山的时候，身边围绕着这些伟大圣众。

当时弥勒菩萨摩訶萨也在那里。在某个时点，弥勒起身跪在佛前，就自己的几个问题向如来请教，或可说他需要一些说明。当佛允许弥勒提问之后，弥勒问道：“一位菩萨要具有多少特质或戒律才能完全脱离轮回或弃除恶道？一位菩萨要具有多少特质或技巧才能不被恶友所影响？一位菩萨要具足多少特质、技巧或戒律才能速证大般涅槃或证悟？”所以，这个问题包含三个部分：[1] 如何脱离轮回；[2] 如何不被恶友影响或免于不良影响；[3] 如何速证菩提。

弥勒提问之后，如来非常欢喜，甚至称赞弥勒说：“弥勒，你在过去生世中积聚了这么多善德，你能记得自己的诸多前世，你已获得无畏功德，你于诸多生世梵行清净，还利益了极多的有情众生，给予他们安乐慈悲，你也满足了天、人的愿望，你是如此强烈地发愿要持举菩萨乘之道以利益现在、未来的一切神圣佛子。因此，我应该详细回答你的问题，当谛听且忆持于心。”

这部经就是这样开始的。如一开始所说，我不可能讲解佛的所有回答，因为有很多组不同回答。我们今天只讲第一个回答，然后看看之后的情形如何。

佛陀说：“只要具有一种特质，只要持守一种戒律，只要做一种修持，一位菩萨就能出离，就能令自己从轮回的所有陷阱及束缚中解脱。只要具有一种特质或戒律，一位菩萨就能免于来自恶友的负面影响。只要持守一种戒律，一位菩萨就能速证菩提。那个特质或戒律就是菩提心。”

在此经中，这个菩提心被定义为：具有非凡愿景的菩提心。对此我必须解释一下——要知道，这完全是我自己的阐释，所以请特别标注一下：这解释未必正确。不过依据一些其他释论的解说，当佛讲到这个菩提心时，佛用“非凡的愿



景”（拉贝桑巴）一词来定义这个菩提心。对，我想“愿景”（vision）是个合适的词。佛陀同时在讲世俗菩提心和胜义菩提心。所以需要的就只是菩提心；菩萨所需要的就只有一样东西，那就是具有宏伟愿景的菩提心。

由于这是此经最重要的部分，而且我们现在身处一个非常神圣、重要、特殊的地点，所以虽然在座许多人过去已对菩提心有所听闻，我仍应对菩提心做些解说。如“非凡愿景”一词所言，菩提心是一项宏伟的计划，是一个巨大的项目，是一个伟大的愿景。我可以轻易地说：再也没有比这更宏伟的愿景了。这远比建设一个国家、制定拯救世界免于污染的伟大计划、拯救环境或人类的伟大愿景更为宏伟。我们所谈论的远比那些更宏伟。我们说的是：要让一切有情众生获得证悟，要让一切有情了悟实相，要让一切有情免于各种散乱的宏伟愿景；而且是要以一己之力实现这一切。

我们——尤其是初学菩萨——需要知道：当我们说到这类宏伟愿景时，有时会沦于抽象，有时你可能会认为这只是痴心妄想。我的意思是，如果我们无法在这个地球上实现世界和平，又如何能想象令一切有情获得证悟呢？这似乎是你无法企及的目标，这似乎超出了你的能力范围。你也许会这么想。如果大乘行者具有这种怯懦，抱有这种“我无法达成这些”的想法，就是一种彻底的怠惰和自虐。这些内容并非来自本经的释论，而是来自其他菩提心言教的释论，我只是在此加以补充。这种畏缩的想法其实就是不相信自己有能力生起宏伟的愿景。

可以用很多不同的角度来看这一点。一个角度是：这也是一种修心。这是有道理的。因为就像我前几天在大觉寺的讲授中曾说的，如果你在做一笔生意，如果你有一个非常宏伟的计划，那么即使你经历了损失几百万的艰难时期，或许也不会让你觉得压力不胜负荷，因为你有更宏伟的愿景。在各处损失一点——这里





损失几百万，那里失去一些肢体、流掉一点血……这些可说是意料中的事，因为你有更为宏伟的愿景。

如果你的愿景非常微小、狭隘、有限，比如普拉文和我坐在这里，愿望就只是开一家槟榔店而已，那么愿望没有实现，损失几百卢比的时候，我们就会喝酒、郁闷，还会自己内江大吵起来，这是因为我们缺乏愿景及宏伟的规划。

所以我想，在那些自私、自我中心、珍视自我的人听来，像“令一切有情众生获得证悟”这样的话，讲的是所有人，包括美国的新总统在内！我们不会把他排除在外，当然不会。

事实上，我们不仅是发愿，不仅在做规划，我们还开始实际行动。其实我们已经开始付诸行动以令一切有情获得证悟了。以什么方式呢？这就是为何我先讲了那个故事。甚至是像弥勒一样，通过祈愿的方式。祈愿本身就已经是一种行动。你们不应轻视发愿，你们不应轻视善良的发愿，因为正是强烈的愿心让一些事情变得力量强大。

所以我认为这就是佛陀说“具有非凡愿景的菩提心会救度菩萨，令菩萨解脱，使菩萨弃除一切轮回桎梏”的意思。这是有道理的，因为我们之所以会落入轮回的圈套中，就是由于我们的愿景极其狭隘有限，就是因为我们的计划极其微小，而且通常以自我为中心，往往仅限于自己的安全范畴之中，不超越自己的安全范畴，因此我们才会沦为轮回因果的受害者。

现在讲问题的第二个部分：如何不受恶友的影响。这里也一样，如果你有宏伟的愿景，又怎么会受到恶友的影响？

我们说的“恶友”是什么意思？恶友是那些计划微小、目光短浅、思想狭隘的人，像是只想开槟榔店的人。如果你去华尔街开会，那些人都是做大生意的，



如果普拉文与我去那里谈槟榔店，他们会把我们轰出去，因为我们是一种障碍。同样地，那些愿景渺小、思想狭隘、只想到自己、只顾着自己安适的人，那些只能想到明天、后天、下个月、明年，他们宏伟愿景的极限就是明年或几年之后，但不会超过这个范畴的人，那些人就是恶友。

如果你能调整自己，如果你能学会具有这般不可思议的宏伟愿景，你就不可能受到他们的影响，你就能远离这些恶的影响。

因为我们谈论宏伟愿景时——现在各位明白——我们不是在谈我执或自我珍视。我们目前的计划从来就不超出这个称为“我”的参数之外；有一个称作“我”与“我所”的参数、界限，我们的一切计划都是围绕着这个。一旦你的思维范畴能够超越这些，你就已经从这个我执的锁链、界限、细微束缚中解脱了。这就是为何仅仅通过“非凡宏伟的愿景”就能迅速证得涅槃。

以上是对今天这部《弥勒所问经》的初步讲解，明天我会尝试继续讲一些。不过在我们慢慢走出去之前，让我们再次聆听这精彩的笛子演奏。

## 第二讲

我将会尽力摘出《弥勒所问经》的部分内容进行讲解。

弥勒提出这个问题：“一位菩萨为了征服轮回，要行持什么样的律仪？需要多少项戒律或方法？”对于这个征服、摧毁或战胜，我应略作解释。藏语“年送”一词的字面意义是指某个不善的东西、不善的状态，不过我们也把这个词翻译成“轮回”。很重要的一点是，不应该笼统综述。当我们谈论轮回时，通常会将轮



回笼统归结成某种非常负面、非常痛苦的东西。当然，粗略看来，这是对的。轮回当然是痛苦、负面、束缚、二元、具有欺骗性的。但许多时候，我们视为有益、良善、道德的现象，如果更加深入地检视，往往会发现它们不是轮回之因，就是轮回本身。因此，不应该笼统而论，这很重要。

例如，当我们谈到轮回时，会谈到低劣的受生，从佛教观点严格而言，这指的是令你背离实相或是离实相距离变远的任何一种状态。一切事物都包含在内，纵使它看似善道，纵然显现为一个善道，但只要它令你远离实相，或者遮蔽了实相，那就是另一种束缚，是另一个镣铐。无论你是被铁链束缚还是被金链束缚，都一样。只要被链子拴着，就没有自由。因此，当弥勒问道：“为了征服轮回之因与轮回本身，一位菩萨可以运用什么方法或戒律？”这里谈的是更为宽广、更为整体、更为全面的一个轮回面向。

此外，这个问题还包含这一部分：“什么样的方法或戒律能让一位菩萨不受恶友的影响？”在此也一样，当然我们谈的是会给你带来暴力、贪婪等影响的朋友，基本上就是会以任何形式的散乱影响你的朋友。但根本而言，我们谈的是：令你无法了知实相的朋友、亲人，令你无法了知实相的任何一种人或状况；这就是我们所说的“恶友”或“恶知识”。

然后，这个问题的第三部分是：什么样的戒律能令菩萨迅速获得证悟，或说是迅速地全然了知实相？

我已经扼要讲过第一个回答：只需一条戒律、一种修持、一个技巧就能救度菩萨，令菩萨远离恶友、脱离轮回、速证菩提，那就是菩提心之道。这里只是提醒一下大家昨天讲的内容。而菩提心之道，在最低限度上，其实是一个祈愿：愿令一切有情众生证悟。所以，我们谈的不仅是给他们住处、食物或某种慈善事业，而是真正致力令其他众生从迷妄中解脱。我们说的迷妄是指“看着幻相却以



为这幻相是真的”。束缚一切有情众生的正是这种迷妄。因此，发愿令他们证悟，发愿令他们从这种染垢、迷妄中解脱，就是菩萨应当专心致力之道。而且，仅此便能达成这个问题所有三部分的目标。

接下来，这部经实际上对此做了更详尽的阐述。然后佛陀说：“弥勒，菩萨还能以这两种律仪或方法，救度自己远离恶友或免受恶友的影响，从轮回中解脱，并且速证菩提。此二者即：不散乱的律仪，以及洞见诸法现象的律仪；换言之，就是奢摩他（止）与毗婆舍那（观）。”

我相信在座许多人已经听闻过很多关于止观的教法，所以我只会简短讲讲。这两者可说是相辅相成；它们互为补充，相得益彰。不仅是相辅相成，事实上，一位擅长止观之道的瑜伽士或菩萨，因为对于这两种技巧是如此通达，所以会同时成就止观这两者。然而，当我们把止观作为一种法道来进行归类之时，往往会把这两者分开，一个归结为不散乱的技巧，一个归结为了知实相的技巧。

如我多次强调过的，“了知实相”是摧毁轮回根源的关键。我一而再、再而三地强调这一点。我们为何受缚于轮回中？因为我们有迷妄。什么是迷妄？迷妄就是看着幻相却以为这幻相是真的。由于我们多生累世以来都有这种迷妄，于是这迷妄已然成为一种习气。而强大的习气正是我们要去降伏、摧毁或瓦解的。为此，你需要一种截然相反的思维方式，基本上即是“观”，基本上就是：当你看着一个幻相时，应当把幻相看作幻相，而非视之为真。

首先你听闻，你思惟，并且逐渐地培养“视幻为幻”的新习惯；你改变旧习气，以新习惯取代旧习气。这么做，就能让你开始松开原本因迷妄而产生的执取，于是你会开始较少陷入迷妄的结缚之中。越少陷入迷妄的纠缠，制造的因缘就会越少，意即你造作的业行就越少，于是乎开始把自己从业果中解脱出来。当你最终解脱于因、缘、果或业报之时，就完全远离了这种因、缘、果与烦恼情绪



的缠缚，这就是我们所说的“终结轮回”。因此这就是为何“观”与“知幻为幻”密切相关。

但这不是那么容易，尤其是对我们这些“视幻为真”习气强大的人，我们一再地重复落入这个陷阱。我们一再落入这个陷阱的原因之一，就是我们太容易散乱。我们一再地散乱，我们时时刻刻都在散乱，我们每一个小时都在散乱，我们日复一日地散乱着，我们年复一年地散乱着，我们生生世世都是散乱的。随着散乱增长，就会产生行为。接着行为会制造因和缘；显然地，行为就会进而产生果报。而果报现前时，你会有更多的希望与更多的恐惧。更多的希望与更多的恐惧意味着更多的迷妄、更多的缠缚。我们就是这么作茧自缚的。

所以可说，初学者修观之前，首先要学习不散乱的技巧，这个技巧就称作“止”。有成千上万种学习如何修止的方法，从非常简单的“观呼吸”技巧直至“只是单纯地觉知此时此刻正在发生的一切”——你听到的声音、你尝到的味道、你见到的景象、感受、念头、参考点，就只是单纯地觉知这些，不做任何判断，不费力做任何取舍。这么做能安定自心，进而培养出某种能力——“控制”一词或许并不恰当，不过你会培养出一种令自心柔顺的能力，可以说基本上就是使你的念头、你的心意能随顺自己的愿望行事。所以，你能控制念头，而不是念头控制着你。这只是一种比喻的说法。心能调柔的时候，便已创造出完美的基础，可以开始修观，以期真正了知实相。

止观实在是个巨大的课题。我相信各位已经听闻过很多次了。但由于这是此次教学内容的一部分，所以我就简略地做个综述。

总之，佛陀对弥勒所提的问题继续回答说：“菩萨能行持两种律仪：修止与修观。”接着佛陀说：“实际上一位菩萨还可以行持三种律仪。”



大家知道，这里是在阐述。如先前所讲，若是具有上等根器，那么就只需要菩提心。菩提心能解决一切，菩提心是一条完整的法道，能够征服轮回，让自己免于不良影响，速证菩提。然而，由于像我们这样的迷妄众生需要分类，我们需要选择，我们需要数目，我们需要种种不同的法道，于是佛才开始广作阐述。

现在说到菩萨可以行持三种律仪或方法：一是具有悲心，确切的词语是“成就大悲心”；二是了知空性；三是在具有大悲心和了知空性之后，不因拥有悲心和了知空性而骄傲。这三者会救度菩萨远离恶知识、解脱轮回、速证菩提。

大悲心基本上是发愿令有情众生从苦中解脱。

了知空性是一个非常大的课题，我们在此无法只是快速地讲解。不过基本上，当我们说“了知空性”的时候，说的是知晓一切事物的究竟实相。简而言之，了知空性基本上即是了知“一切事物的显相并非其真实面貌”。此外，还可以用另一种方式来解释“了知空性”：显现出的一切，如音声、景象、味道等，虽然有所显现但自性为空，一切事物虽然空无自性但仍能有所显现；一切事物有所显现，同时也是空性的。举例来说，菩萨可以实修我们之前谈过的“观”。首先，菩萨可以深入细致地听闻空性，然后培养了知诸法实性的胜观——当然，这必须依靠止的修持，具有不散乱的能力作为基础。

接下来的第三点、第三种律仪，佛讲到：“然而菩萨对此应该永不感到骄傲。”这是大乘佛法非常重要的一个教诫，许多佛经都有提到这点。实际上，一位真正成修大悲心且全然了知空性的菩萨根本不会有这种骄傲的过失。

当菩萨处于初学阶段，才开始培养大悲心，才开始略窥空性之时，可能在某些日子里菩萨会体验到空性，能偶尔见到自己原本珍视的事物其实是徒劳无益的。比如说，了知空性的征兆可能会像这样：如果你完全不明白空性，那么有人



赞美你的时候，你会变得非常兴奋；如果有人批评你，你会变得极为沮丧。但是当你开始对空性略有体会时，会开始明白赞美与批评都是徒劳无用、没有价值的。然而，由于你还不成熟，所以或许在好日子里，在你心情好的时候，在处于顺境的时候，你会开始稍稍具有这种赞美与批评、快乐与不快乐、得与失、受人关注与被人忽视的一味体验，这时尚未成熟的初学菩萨可能开始生起某种骄傲，思忖：“现在我开始真正舍弃这些世间八法了。”

相似地，初学阶段的菩萨确实有时会对其他有情生起真诚的大悲心——当他们看着那些彻底缠缚于烦恼染垢的有情，那些陷入各种徒劳努力的有情，那些如此执着于金牙、古驰包包等物的有情，你会明白那多么荒唐，也许会开始对他们生起一丝悲心，“他们是多么浪费自己的时间！他们是多么浪费自己的精力！”诸如此类的。但是由于你是初学菩萨，于是可能会因为自己具有这种悲心而感到非常自大和骄傲。这就是为何在这一类别中，佛说：“大悲心，了知空性，并且不因具有大悲心和了知空性而骄傲。”

佛陀说：“菩萨还可以行持四种不同的律仪或技巧，以便解脱轮回，免于恶友的影响，并且速证菩提。”这四者为何？“菩萨应当具有纪律；菩萨不应究竟真理（胜义谛）有任何怀疑；菩萨应当渴望独处禅修、隐居闭关。”这点应该怎么讲才好？菩萨应当乐于独处——我会解释这一点。然后，“菩萨应当毫不动摇。”这个词翻译得很好。“无论自己担负或承诺要担负的菩萨任务或职责是什么，都毫不动摇。”

好，就让我说说自己对此的解读。戒律绝对重要。如龙树所言：“戒律如沃土，只要持戒，所有贤善功德都将无劬劳地增长。”我们说的戒律是指各种誓戒律仪。举例来说，像是持之以恒的律仪，这是最重要的律仪之一。我想我们已经多次讨论过这点。因为我们会遇到各种不同情况：有时我们颇受鼓舞而想要修持佛法；有时我们对轮回世间感到如此沮丧；有时我们生活中会发生一些事，例如



失去一位家人，或者被一位信任的朋友欺骗。不管是什么样的事情，当它发生时，我们骤然生起急剧的出离心，迫切想要追寻精神之道。然而，由于缺乏持之以恒的纪律，这可能就持续一周，然后你的动力、你悲伤的心、你修持这条法道的毅力或持续性减弱，接着就消失无踪了。因此，这里我们谈的是各种戒律，包括持之以恒的纪律。纪律就像这样：你甚至可以行持极为简单的事情，比如每天看佛像三次，如果能够持之以恒地行持这一简单的律仪，持续不断地做这个简单修持，它就成为一种纪律。

但是，缺乏纪律也可能会像这样：当你深受鼓舞时，你会坐在寺院里禅修好几个小时，然而你迟早会失去这种热忱，于是懒惰懈怠悄然而至，你在不知不觉中失去启发，甚至开始深信自己的一切作为确实不具利益。你缺乏动力，完全感受不到鼓舞，于是彻底抛下自己的修持、放弃菩萨行等等，基本上就是中断了，这时你就开始落入缺乏纪律的掌控之中。然后在多天、累月、经年之后，你又必须再次开始激励自己之类的。

因此，对于尚未成熟的初学菩萨，纵然是在完全缺乏动力的日子，别说打坐、禅修、念咒了，甚至连进入寺庙、看看佛像都缺乏意愿的那些时日，我们也必须令自己维持纪律，持之以恒。哪怕修持时间很短，哪怕当时的修持似乎是虚情假意、不真诚的，也必须培养出这种持续修行的纪律。因此，如果能够持续不断、坚持不懈地养成习惯，就是产生了纪律。

这只是戒律的一个方面，当然还有很多很多其他更伟大的菩萨戒律，换句话说，就是三种不同的戒律（三聚净戒）。第一种是“摄律仪戒”，即克制自己不造作恶行等错误的事，比如不杀生、不偷盗等等，这是其中一种戒律。第二种戒律是“摄善法戒”，即获得、积聚和培养善行——应当培养这种获得、积聚、寻找、搜索的习惯，基本上就是积聚善念与善行的戒律。第三种是“饶益有情戒”，这是菩萨特别要持守的戒，即训练自己要有纪律地生起帮助他人的欢喜





心。这可能只是布施一杯水，可能只是布施像蔬菜这种微不足道的东西。要以各种各样的方式训练自己，让自己养成习惯，学会生起帮助他人的欢喜心，直至可以毫不在乎地布施自己的四肢、眼睛、身体、孩子。不仅毫不犹豫，并且确实因为布施别人所需的一切而感到极大的欢喜。饶益有情戒指的就是这种戒律。

接下来的内容与我们先前谈过的类似：对空性深信不疑。当然，我们说的是，在全面听闻、彻底思惟之后所得出的最终结论：没有任何事物是本俱实存的；一切都是幻相；一切都只是自心的投射；没有任何事物实存于外。而且不仅是在智识上做出这种结论，而是确实、实际地——几乎可说是充满感情地——真正全心全意、毫无怀疑地接受这种空性。这即是此处所说的戒律或技巧之一。

然后，菩萨应当学会生起独处的欢喜。我们不应骤下结论，将其理解为抛下一切去喜马拉雅山之类的事情，因为独处与闭关具有众多不同形式，像是周末闭关、一周的闭关或是一个月的闭关，这是我们会做的，可以说这是非常广为人知的技巧之一。但是，比那些闭关更为重要的是：要确实学会不陷入种种纠缠之中。

我们往往会不必要地卷入各种事情。很多时候是出于善意，但很多时候是因为我们感到自己必须参与其中，这不见得是因为你身为菩萨、正在修菩提心，而是因为那种觉得自己能解决问题的骄傲。我们真是对解决问题狂热不已。我们热爱解决问题，我们自豪于感觉自己确实能解决问题，因此我们容易卷入各种事情当中。不仅如此，还有社会期望——你的家人、你的朋友等等，还有像是如果有人昨天请你吃午餐，你就会觉得有必要今晚请他吃晚餐，诸如此类的各种社会期望。我们有如此强烈的需求把自己扯进各种事情当中。

当然，我们不是说要让他人不开心。不过，一位菩萨应当学会非常温柔、和谐、优雅、庄严地致力于不卷入各种纠缠当中，竭力出离。是的，也许菩萨刚好身在一家印度茶馆里，那里每个人都在谈论希拉里·克林顿和唐纳德·特朗普。



这时如果菩萨道貌岸然地端坐在这些交谈中，很可能会令别人不高兴，因为他们会想：“这谁啊？他搞什么？他以为自己是誰？大禅修者吗？”所以在那种情况下，你不得不参与其中，谈论希拉蕊·克林顿之类的。不管主题是什么，政治、经济、五百元卢比钞票、千元卢比钞票等等，无论谈话主题是什么，你都应该实际参与其中，但是你也应当记得要永远保持一种出离。你在那里基本上就像是一位母亲同自己完全沉浸于沙堡游戏的孩子一起玩耍，你不得不说：“对，这是门，那是窗，你在这里。这是大象，那是马……”诸如此类的。但在内心深处，这位菩萨、这位母亲一直都明白，夜晚来临时，就要舍弃这宏伟的沙堡回家去。同样地，菩萨也应当具有这种对独处闲居的渴望。

但是当然，从实修角度而言，我想对一个修行者来说，养成这样的习惯会非常好：每天锁上房门，待在房间里，关闭手机，就只是坐在那里，即使只是半小时也好，让自己独处禅修。如果你做不了祈祷、持咒这么神圣的事，至少看看你的脚指头。可能有些脚指头不见了，在这种情况下很难说的。看着你的脚指头，看着那些正在生长的恶心的脚指甲。而那些指甲就是你。你想过吗？那些指甲，你的皮肤，你的头发，你拥有的东西，你最近大费周章、满怀激情所订购的桌子，也许在你死后你不得不留下这张桌子，人们会谈论你订购的这张桌子，想想诸如此类的事情。在这珍贵的半小时之中，也许你应该删除一直以来你与天晓得是谁的那个人所交流的各种电邮与微信讯息，因为在你死后，人们可能会看那些东西。谁知道呢？也许你一直都在和一个大家最意想不到的家伙交换各种露骨信息。我知道这时你已经死了，但如果你想一想，难道那时你不会感到尴尬万分吗？甚至现在就已经感到非常尴尬了？所以，可以思维诸如此类的事情。或许你真能学会喜爱独处。

然后，一位菩萨真的应当学会对自己所承担的责任毫不动摇。当然，大家知道，我们已经担负起的这个重责大任就是要令一切有情众生获得证悟，对此你绝



对不能动摇。然而即使是小事，如果你已经答应人要做某件事来帮助他，你就必须学会落实、完成这件事。

以上是这四条律仪。当然，佛陀又做了更为详尽的阐述，菩萨还可以做其他五件事以避免受到恶友的影响，以脱离轮回、速证菩提。这五者为何？首先这一项又和我们一直讨论者类似：安住于对空性的了知之中。这非常重要，一直被反复提到。其次，真正生起与佛法一起生活的喜悦。要生起这种欢喜热忱，始终如饥似渴地渴望讨论佛法，甚至是去买一本佛法书、去讨论佛法也感到欢喜，基本上就是要生起法喜。然后，还要不断培养利益他人的习惯；无论是微小或广大的利益，都要学会利益他人。等一下，我漏了一些没有讲。[1] 首先是了知空性；[2] 学习不去寻找他人的过失；[3] 不但不着眼于他人的过失，并且不间断地自省；[4] 乐于投入佛法；[5] 乐于利益他人。这些是菩萨的五种功德，这些是五项的那一组。

下一组是可以行持的六个不同技巧：[1] 菩萨必须学会对各种世俗特质都毫无贪执；[2] 菩萨还必须学会没有嗔心；[3] 菩萨必须学会无痴；[4] 菩萨必须学会正确回答问题；[5] 菩萨必须学会无倦怠地履行自己的职责；[6] 和先前所讲的类似，菩萨必须学会安住于空性觉受中。

我想这六点几乎包含了一切：无贪，无嗔，无痴，就是没有根本的三毒。然后，因为菩萨要修持利益他众，尤其是对初学菩萨而言，也许能提供的最有益帮助就是正确回答修行方面的问题。因为身为一个成就有限的菩萨，也许没有能力从事其他利益有情的行为，但至少要学会给出正确的回答，当然这就意味着要做正确的听闻和正确的思惟。然后，菩萨要学会不倦怠地从事菩萨行，方法是要记得一切都是幻相——付出的努力、时间、数量、质量，全都是幻相。意思是，当一位菩萨努力帮助其他众生时，有时会有巨大的挑战和障碍，可能有永无休止的挑战，这时菩萨必须记得一切皆如海市蜃楼，一切皆如梦如幻，如镜中影相一



般，由而习得无倦怠地从事菩萨行。然后当然就是实修空性，或说是安住于对空性的了知当中。

现在我要请在场的这几位朋友演唱一些歌曲，然后我们继续讲课。

[梵呗演唱]

现在我们再接着讲。佛陀又建议了七项不同的修行。

我要改变一下讲法。先前我一直尝试一一讲解各个类别，希望能讲完这部佛经，但我发现这样是讲不完的，因为我们目前可能只讲了比四分之一略多一点的内容，所以我现在打算放松一点，根据自己的理解以及从释论中读到的内容，对某部分做较多的讲解，而不是匆忙讲过整个名单。因此，我可能连这七项修行都讲不完，请了解这一点。

请大家一直记得，这是对于“菩萨应该怎么做才能解脱轮回、脱离恶友的不良影响且速证菩提”的回答。这里给出了七个不同的方法。

在这七项当中，第一项是“对于修持正念要精明善巧”。我认为释论似乎是在告诉我们，许多时候我们修持的所谓正念，最终会变成引发便秘的原因，因为你是如此担心自己不具正念，以至于变得更担心自己缺乏保持正念的能力。顺便一提，如果你很精明善巧机敏，就应该高兴自己确实对此感到担忧，因为那担忧本身就已经是一种正念。所以，我们在谈的是一种非常不可思议的精明方式。如果有人力图圆满实践正念这门艺术，如果这人在心中从未成功进行过自己认为的那种正确的正念修持——可能是坐在坐垫上，笔直坐好，看着呼吸之类的某个对境。如果这人由于职责、家庭活动、环境、情况，由于忘记要修持正念的坏习惯，或者虽然可能具足了修持正念的一切外缘，却只是因为自己的懒惰、散乱而无法实修自己认为的那种正念，但只要你确实对此感到担忧，如果你会这么想：“又一天过去了，而我竟然没有在禅修垫上坐过。”“又一周过去了，而我竟然



没能好好打坐禅修。”如果持续对此感到忧虑，那么其实这位菩萨就是对于培养正念非常精明、善巧、机灵。

正念这门艺术有时非常难以捉摸，同时也非常主观。我们别忘了《弥勒所问经》的精髓实际上是祈愿。而当你在发愿、祈祷、恳求的时候，便是在自动承认自己欠缺这种特质、自己没有在做应当做的事情，于是祈求加持与合适的境缘，让自己得以行持这些无量、不可思议的菩萨法门。因此，担心、忧虑，总是焦虑自己没有修持正念，因为无法克服自己持续散乱的习气而感到挫折沮丧，其实那就是一种精明、善巧、聪明。如果能持续下去，不只是嘴上讲讲，而是由衷地为无法禅修感到担忧，只要一再而再、日复一日、持续不断地如此忧虑着，那么这样的人迟早会入三摩地或进入正念的修持中，否则他就是已经入三摩地或在修持正念了。因为如果你知道自己在做不正确的事，就表示你知道什么是正确的。如果你知道自己在散乱，就表示你知道不散乱的价值，就表示你知道正念的利益。

大多数时候我们没有正念是因为我们不知道正念的利益为何，因为我们不赏识正念的价值，因为我们甚至从未尝过具持正念的法味。因此，要不断提醒自己：我们缺乏正念，我们必须生起正念，我们必须具持正念。不仅是智识上思维，而且是确实感到忧心忡忡。如果能对“必须生起正念”具有迫在眉睫的急迫感，那就是我们所说的“菩萨对于培养正念是精明、聪颖、机智的”。至少对我们这些初学者来说，我会建议大家，几乎要对此感到抑郁，像是“为什么今天我又忘了保持正念？”真的对此感到抑郁。因为不具正念而生起抑郁感，这就已经在具持正念了。我认为这就是这部经典所要讲的，这是依据某些释论而言。

其次是“菩萨对于法要精明”。我想，这里的“法”是指“道”、“技巧”；不是指现象，而是指“道”、“修行之道”。佛陀教导过如此众多的不同法门。针对每一种不同的烦恼、每一种染污，佛陀也许教导过数百种不同方法——



—克服、转化、忽视，或是与这些烦恼做朋友，或是利用这些烦恼，有许许多多不同的方法。有时，初学菩萨在道上可能不那么精明机敏，会卡在某一特定法门的修持当中，沉迷、纠结于这个法门，从而对其他可供使用的法门缺乏开放的心态。

给大家举个例子。比方说，佛陀教过“业”。佛陀教导业的时候，讲到了来生。显然在谈业与来生时，佛陀谈到了人、作者，谈到了五蕴，谈到了造恶业者会在未来或来生承受这些恶业的果报等等。佛陀有时会这样教授。但同时佛陀也教导了空性，否定有“我”的存在，否定有“灵魂”的存在，否定有“人”的存在，从而否定了整个业的现象、整个来生的现象。所以，有两种看似矛盾的教法：在其中一种教法中，佛说有业存在；而在另一种教法中，佛谈到了空性。对于如何在适当的时间场合运用这两种方法，菩萨必须非常精明机敏。

再举个例子。虽然说其实没有因为空性而迷失方向这回事，不过对于尚未成就的初学菩萨来说，因为可能对空性缺乏全面的认识，可能对空性的理解非常偏颇片面，从而对空性的理解可能落入断见，沦于负面、否定一切，而且还可能因为对空性的这种理解而产生不必要的怀疑或过失，像是误以为“一切都不存在，没有灵魂，没有我，没有转世，没有过去世，没有来生，没有善，没有恶，所以我们可以任意而为。”可能会出现这种否定式的理解与负面行为。正是在这里，菩萨必须谨慎精明，菩萨必须明白空性与否定业力没有任何关系、空性与否定世俗谛毫无关系。如果你还没有净除染垢，如果你还没有降伏烦恼，只要还有烦恼，只要还有染垢，就会有业的幻相，就会有转世的幻相，就会有痛苦、希望、恐惧等等的一切幻相。正如你在做噩梦的时候，如果你不知道这是一场梦、这只是一场噩梦，你就会受苦，你就不得不经受噩梦的痛苦与焦虑。如果你已了知这只是一场梦，很可能瞬间就会从一切的痛苦、希望与恐惧中解脱。但是在你不只是智识上地，而是由衷明白这只是一场梦、这只是一个幻相之前，你依然会受制



于业报、因果业力等等的那一切。所以，这是菩萨必须非常精明之处。用较为传统的方式来说，这指的是在适当情况下，菩萨应该心胸开阔地纳受、教授、阐释、修持声闻乘、缘觉乘和菩萨乘——不仅是对自己如此，对别人也是如此。

我想，有这么多不同类型的律仪，我们不可能全部讲完，但是至少希望我已经令在座有些人感到这部广为人知、藏语称作《甘珠尔》的经典蕴藏着不可思议的大量智慧，而不是只充斥着重复的仪式、带着文化包袱的指示或生存工具。实际上《甘珠尔》具有非常深奥完整的法道，能够令自己解脱，能够令有情众生解脱。

文末有这个发愿的部分，所以我现在跳到这里，因为我至少应该读诵一下发愿的部分。发愿是本经的精华所在，所以我要做念诵，各位只要坐着听我读诵的声音即可。这是弥勒菩萨的愿望：

[仁波切诵经]

好，我对这部经的不完整讲解就到此结束。

---

线上阅览《弥勒所问经》（大宝积经弥勒所问会第四十二），或下载 PDF 档案：

- 英文链接: <http://read.84000.co/#UT22084-044-005/title>
- 中文链接 (page 674-678):  
[http://www.cbeta.org/download/download.php?file=pdf\\_a4/T/T0310.pdf](http://www.cbeta.org/download/download.php?file=pdf_a4/T/T0310.pdf)

此次教学之主办单位：

印度悉达多本愿佛学会: <http://www.deerpark.in/>

新加坡悉达多本愿佛学会: <http://singapore.siddharthasintent.org/>