

弥勒所问经 - 第二部分 (AI整理版)

来源: <https://www.youtube.com/watch?v=YIQQcp9Y2II>

讲师:

所以我要试着提取我的树木经。弥勒佛提出的问题是: 菩萨可以用多少种方法或手段来消灭它们?

这里我需要稍微解释一下"消灭、摧毁、克服"这个词。在藏语中, 这个词的字面意思并非指美德或美德的状态, 而是某种……流行的东西。我们理解这一点, 将它翻译成"三星"。

重要的是, 当我们谈论轮回时, 不要将概念过于笼统化。我们经常把轮回简单地概括为一种非常负面、充满痛苦的状态。当然, 乍一看确实如此——它痛苦、负面、束缚、二元对立、欺骗性十足。但很多时候, 我们所认为的善、所认为的美德、所认为的道德, 如果深入探究这些现象, 往往不是轮回的起因, 就是本身就是轮回的一部分。所以, 我们不能一概而论。

例如, 当我们从佛教的角度谈论轮回时, 我们指的是任何使你远离真理的状态——任何看似善的道路, 即使表面上像是善的一部分, 如果它使你远离真理, 或者使你无法领悟真理, 那么它就是另一种束缚, 另一种锁链。无论你被金链、铁链还是其他什么链子束缚, 只要你被束缚, 你就无法获得自由, 所以链子是什么材质并不重要。

那么, 我们不妨问问: 菩萨可以运用何种方法或修行, 来斩断轮回的根源? 我们这里所说的轮回, 指的是一个更宏大、更全面、更整体的层面。此外, 这个问题还包含另一个要素: 菩萨需要运用何种修行方法, 才能摆脱负面或不善之友的影响? 这里所指的, 当然不一定是那些带给你暴力、贪婪或其他形式干扰的朋友, 而从根本上来说, 是指任何使你偏离真理的人或事——我们称之为不善之友。

问题的第三个要素是: 菩萨需要运用何种修行, 才能迅速证得觉悟, 也就是快速而全面地理解真理?

我们已经讨论过这个问题了。我已经简要地谈到了第一个答案——答案是只有一种修行方法或技巧, 能够使菩萨脱离不善之友的束缚, 使菩萨脱离轮回, 并迅速证得觉悟。那就是菩提心, 也就是今天所说的正面的一部分。再次提醒大家, 我真心希望——至少我希望能够觉悟一切众生。

所以我们说的不仅仅是给予他们住所、食物或某种慈善行为, 而是真正努力使其他众生从妄念中解脱出来。当我们谈到妄念时, 我们指的是将幻象视为真实——而这正是束缚一切众生的根源。因此, 希望能够觉悟他们, 希望能够使他们从这种烦恼和妄念中解脱出来, 这就是菩萨必须修习的, 也只有这样才能回应问题的所有三个层面。

接下来, 经文对此进行了更详细的阐述。佛陀进一步说道, 弥勒菩萨也提到, 透过这两种戒律或方法, 菩萨可以摆脱不善的烙印或影响, 可以脱离轮回, 并迅速证得觉悟。这两种戒律分别是止禅和观禅。

。

换句话说，我相信你们中的许多人已经学习过止禅和观禅。这两者是互补的，彼此相辅相成。事实上，一位精通止禅和观禅、在这两方面都达到很高境界的瑜伽士或菩萨，对这两种技巧的掌握已经极为精深，以至于止禅和观禅可以同时达到。

然而，当我们将它们归类为一种修行方法时，我们倾向于将它们分别归类为：一种不分心的修行方法，以及一种理解真理的方法。正如我多次重复的那样，真理是摧毁轮回根源的关键。我一遍又一遍地重复：我们为什么会被束缚在轮回中？因为我们有妄念。什么是妄念？妄念就是把幻象当作真实存在。由于我们无数次地助长了这种妄念，它已经成为一种根深蒂固的习惯模式。我们需要克服、摧毁或瓦解的，正是这种根深蒂固的习惯模式。

为此，你需要一种完全相反的思考方式，也就是所谓的"正见觉悟"。也就是说，你要把妄念看作妄念，把幻象看作幻象。当你观察幻象而不是把它当作真实存在时——首先你要聆听，然后是冥想，逐渐地，你要养成这种习惯，改变、取代旧习惯，养成把幻象看作幻象的新习惯。

借由这样做，你就能开始放开你一直以来对妄念的执著。当你逐渐摆脱妄念，开始减少与妄念的纠缠时，你就会减少因果关系，这意味着你产生的业力后果也会减少。随着你减少业力后果，你就会开始解脱。我的意思是，当你越来越少参与业力行为时，你就会开始从业力后果中解脱出来。当你最终从业力的因果关系和后果中彻底解脱时，你就完全摆脱了因果关系和情绪的纠缠。这就是我们所说的轮回终结。

这就是为什么我们如此鼓励修习毗婆舍那（观禅）的原因。我的意思是，解脱与理解幻觉的本质密切相关，但这并不容易做到，尤其是对于那些——正如我之前所说——习惯性地幻觉视为真实的人而言。我们一次又一次地落入这个陷阱，其中一个原因是我们太容易分心——一次又一次地分心，每时每刻都在分心，几个小时、几天、几年、一辈子都在分心。随着分心的加剧，分心会引发行动，行动会产生因果关系，而行动自然会产生后果。当后果发生时，你会有更多的希望和更多的恐惧；更多的希望和更多的恐惧，意味着更多的错觉和更多的纠缠。这就是我们让自己陷入纠缠的方式。

所以，在修习观禅之前——今天对于初学者来说——在修习观禅之前，我们要先学习一种不分心的技巧，这叫做止（奢摩他）。学习止的方法有很多，从非常简单的观察呼吸，到仅仅觉察当下发生的一切——你听到的声音、你尝到的味道、你看到的景象、你的感受、你的想法等等——只是简单地觉察这一切，不做任何评判，也不试图放弃或接受它们。这样做可以让你心神平静，然后培养出某种能力——或许用"控制"这个词不太准确——但你会逐渐发展出这种能力，该怎么说呢，就是让你的心智变得可塑，基本上，让你的思想按照你的意愿行事。这样，你就能控制思想，而不是被思想控制。这只是个比喻。

当这种情况发生时，就更容易理解了——该怎么说呢？你已经创造了一个完美的契机，去深入了解，去真正理解真理。这确实是一个非常庞大的主题，我相信你已经听过很多遍了。但因为这是教义的一

部分，我只是用非常简单概括的方式来阐述。

总之，佛陀对弥勒菩萨所提问题的持续回答是：菩萨可以运用两种戒律，即止禅和观禅。接下来，佛陀再次说道……菩萨其实可以运用三种修行方法。如果我们谈论的是阐述，那么正如你所看到的——如果你准备好了，如果你拥有高尚的智慧，你只需要菩提心，它就能解决所有问题。这是一条完整的道路：一条战胜轮回的道路，一条将我们从恶念中解脱出来的道路，一条快速获得成就的道路。但是，像我们这样的迷惑众生需要分类，我们需要选择，我们需要更多高品质的修行时间，我们需要次第，需要佛陀的道路，然后再开始阐述。

现在，菩萨可以运用三种修行方法：第一是慈悲——生起慈悲，或者更确切地说，成就慈悲；第二是证悟空性；第三是在拥有慈悲和证悟空性之后，不要因此而骄傲自满。这三种修行方法将使菩萨从轮回中解脱出来，并快速获得成就。

慈悲，基本上就是希望从痛苦中解脱某些众生。理解空性是一个非常庞大的主题，我认为我们无法在这里快速探讨。但基本上，当我们谈论理解空性时，我们是在谈论理解万物的绝对真理。如果我用非常非常简单的方式来解释，理解空性基本上就是知道事物的表象并非事物的本质。换句话说，理解空性就是知道：一切事物都可以显现，而它本身是空性的；一切事物都可以显现，而一切事物本身是空性的。

菩萨可以运用我们之前提到的禅定。首先，菩萨可能会深入聆听空性的教法，然后，当然，在止禅的辅助下，凭借着不分心的能力，培养理解万物真实本质的正见。

佛陀所说的第三个要素、第三种戒律，是菩萨永远不要因此而骄傲自满。这是大乘佛教许多经典中非常重要的教诲。事实上，一位真正成就圆满、慈悲为怀、彻底领悟空性的菩萨，在初生阶段——也就是刚开始培养慈悲心、初尝空性之境时——是不会陷入傲慢的。

或许你知道，菩萨在某些日子里会体验到空性，也许菩萨会时不时地……比如，领悟空性的标志可以是这样的：当有人称赞你时，如果你对空性一无所知，你会非常兴奋；别人批评你，你会非常沮丧。但当你开始略微体验到空性时，你就会开始明白称赞和批评的徒劳无功。

然而，因为你还没有完全成熟，当你开始体验这种介于赞扬与批评、快乐与悲伤、获得与失去、受到关注与被忽视之间的滋味时，也许在心情愉悦、处境良好的时候，年轻的菩萨、尚未成熟的菩萨，可能会开始有些傲慢，觉得“哦，我现在真的开始掌控这八风了”。

同样地，当菩萨在初期阶段，有时也会对其他众生产生真切的慈悲。当他们看着其他众生——那些完全被烦恼缠身的众生，那些被各种无谓的努力缠身的众生，那些沉迷于金牙、古驰包包的众生——你会看到他们是多么荒谬可笑，也许你会开始对他们产生一丝怜悯，等等。但因为你是一位年轻的菩萨，你可能会因为拥有这种慈悲心而感到非常傲慢和骄傲。

所以，在这一部分、这一类别中，佛陀说：慈悲心、理解空性，以及不因拥有慈悲心和理解而傲慢。

我们继续，佛陀说，你还可以……

佛陀说，菩萨应当持守四种不同的戒律，修习四种修行技巧，在日常生活中以身体力行——如此，菩萨便能从轮回中解脱，受到戒律的护持，对绝对真理毫无疑惑，并获得真正的解脱。

菩萨应当修习独处——这一点我稍后会解释。菩萨还必须坚定不移——我认为这是个很好的译法——坚定不移地履行菩萨的承诺，无论任务为何。菩萨对佛教世界所承担的责任，必须坚不可摧。

现在让我简单谈谈我对戒律的理解。戒律至关重要。正如龙树菩萨所说，戒律就像肥沃的土壤，若你持守戒律，一切美德都会自然生长。

我们所说的戒律，涵盖各种各样的内容。其中持之以恒的戒律，我认为是最重要的之一，我们此前也多次讨论过。这是因为我们在生活中会遇到各种各样的情况：有时深受启发，渴望修行佛法；有时被轮回压得沮丧；有时生活中发生一些变故，比如失去亲人，或被信任的朋友欺骗。当这些事情发生时，你会突然生起一种出家的念头，想要寻找一条灵性道路。但由于缺乏持之以恒的戒律，这种念头可能只会持续一周左右，之后动力便烟消云散，你感到悲伤，内心充满痛苦。那种毅力，或者说你对修行道路的持续性，就这样消失了。

所以，我们这里谈的是各种各样的自律，尤其是持之以恒的自律。自律其实可以非常简单——比如每天三次礼敬佛像。这种简单的修行，只要坚持下去，便成为一种真正的自律。

反之，缺乏自律往往是这样的：你充满激情，在寺庙里静坐冥想数小时，但迟早你会失去这种激情，懒惰与倦怠悄然滋生，你甚至开始怀疑自己所做的一切是否真的有益，动力全无，激情尽失，最终彻底放弃修行。你崩溃了，停止了菩萨行。这就是缺乏自律开始发挥作用的地方——它会控制你，然后经过数月甚至数年，你又得重新找回动力。即便是我们这些年轻人、不成熟的人，也会有完全提不起劲的时候，不想进寺庙，不想礼佛，不想坐下来冥想，不想念经。即便如此，即使时间很短，我们也必须努力自律，坚持不懈。即便这种修行看起来完全是走过场、不够真诚，你也必须培养这种自律。只要能持续不断地坚持，让自己养成习惯，自律便自然生成。

这只是自律的一个面向。当然，菩萨还有许多更深广的自律，例如三聚净戒：第一是律仪戒，即断恶——不杀生、不偷盗等，断除一切不善；第二是摄善法戒，养成积累善行、成就美德的习惯，本质上就是累积一切善业的思想与行为；第三是饶益有情戒，对菩萨而言尤为重要——我们需要以自律，培养出帮助他人的喜悦。这可能只是递上一杯水，或给予一些微不足道的蔬菜。你要让自己养成习惯，学会创造、培养并最终拥有帮助他人的喜悦，直到有一天，你能毫不犹豫地献出自己的肢体、眼睛、身体，乃至自己的孩子，不但没有任何顾虑，反而充满喜悦地给予他人所需的一切。这就是这里所说的自律。

接下来，关于空性的理解——这与我们之前讨论的内容有些类似，毫无疑问。当然，我们是在仔细聆听、认真思考之后，最终得出结论：万物皆非本质存在，一切都只是幻象，一切都只是心智的投射，世间并无真实存在。这个结论不仅体现在理智层面，更体现在修行实践中——可以说，几乎是在情感层面，真正全心全意、毫无保留地接受它。空性在此是一种修行方法，或者说是一种技巧。

菩萨必须学会享受独处的喜悦。这里的独处，不应简单理解为放弃一切、遁入喜马拉雅山，因为独处和闭关有许多不同的形式。是的，闭关——周末闭关、一周闭关、一个月闭关——这些都是常见的修行方式，也是非常流行的技巧。但更重要的是，要真正学会不卷入其中。我认为，我们常常会不必要地卷入很多事情，很多时候出于好意，也觉得自己必须参与——你知道，这不一定是因为你是菩萨、在修习菩提心，有时只是出于骄傲。我们觉得自己能解决问题，我们像个“修理工”，喜欢解决问题，为此感到自豪，觉得自己真的可以搞定，所以总是倾向于卷进去。另外还有社会期望的压力——你的家人、你的朋友，以及各种社会期待，比如昨天有人请你吃午饭，你便觉得今晚必须回请，诸如此类。有太多让人“不得不卷入”的理由了。

当然，菩萨通常不是以冒犯他人的方式参与，而是真正温和、和谐、优雅、庄严地介入。但菩萨必须努力不卷入，选择退隐。想象一下，在一家茶馆里，大家都在热烈讨论某位政治人物，谈话进行到一半，你很可能忍不住加入——因为你知道这个人是谁，知道他在做什么、在想什么，你觉得自己像个伟大的冥想者——于是你主动参与关于政治、经济的讨论，而且很可能惹恼在座的人。无论谈话内容是什么，你都应该努力提升自己，但也要记得，不必总是退缩。你就像一位母亲，陪着沉浸在沙堡游戏里的孩子玩耍——你告诉孩子：那是门，那是窗，这是大象，这是马。但在内心深处，母亲始终明白，到了晚上，孩子必须回家，放弃那座宏伟的城堡。菩萨也必须拥有这种心态。

"Gumbala"的意思是渴望独处。对于修行者而言，每天锁上门，待在房间里，关掉手机，哪怕只是静静地坐上半个小时，把自己隔离起来，这真的是一个很好的习惯。即使你什么神圣的事情都做不了——祈祷、念咒——至少看看你的脚趾。也许有些小东西已经不见了。你知道，在这种情况下，你永远无法预料会发生什么。看看那些长出来的指甲，那些皮肤，你的头发，你最近精心订购的那张桌子——如此用心、如此热情地订购，但也许最终你不得不把它留下。人们会在你死后谈论你订购的这张桌子，诸如此类。还有，你也应该在这宝贵的半小时里，删除所有你与天知道是谁交换过的电子邮件，因为你死了之后，人们可能会看到这些，谁知道呢，他们可能会发现你和最意想不到的人交换了各种各样的信息，包括一些露骨的内容。我知道到那时你已经死了，但仔细想想，即使是现在，你难道不会感到羞愧吗？诸如此类的事情。你或许真的可以学会自我隔离，学会享受孤独。

然后，菩萨必须学会坚定不移地履行自己所承担的责任——当然，这是我们所承担的重大责任：觉悟一切众生。这是不可动摇的。即便是小事，如果你答应了要帮助某人做某件事，你也必须学会去做，去完成它。这些便是四……

佛陀还提到，当然还有很多，我们不可能全部说完。菩萨还可以做另外五件事来帮助众生：脱离不善

友的影响、从轮回中解脱，并迅速获得成长。这与我们一直在讨论的内容相似，也就是安住于对空性的理解。这一点非常重要，被反复提及。真正激发与佛法同在的喜悦与热情——你应该永远渴望讨论佛法，哪怕只是购买一本佛法书籍也是一种喜悦，哪怕只是讨论魔鬼也是一种喜悦。培养这种喜悦，本质上就是对佛法的喜悦。然后，始终养成利益他人的习惯，无论大小。

学习如何利益他人，以及——哦，等等，我稍微跳过这一点——理解空性，学习不去寻找别人的缺点，转而始终不断地审视自己，然后享受参与佛法的喜悦，以及利益他人的喜悦。这是菩萨的第五组，五种特质。

接下来是第六组，六种不同的修行方法：必须学会不执著于一切世俗的属性；必须学会不无知；必须学会正确回答别人提出的问题；必须孜孜不倦地履行菩萨的职责；然后再次学习安住于空性的体验。

我认为这第六点实际上几乎涵盖了一切：无欲、无瞋、无明。无知当然是根本之毒。由于菩萨必须修行利益他人，对于年轻的菩萨而言，最有益的修行方法之一，也许正是正确回答别人提出的灵性问题——因为作为一位尚未高度成就的菩萨，你或许无法进行其他积极的利益众生的修行。对于学习给出正确答案这一点，这当然意味着正确的聆听与思考。然后，必须学会不知疲倦地参与菩萨活动，始终记住一切皆是幻象——无论是努力本身、持续的时间、数量还是质量。当菩萨试图帮助其他众生时，有时挑战与障碍可能极为巨大、永无止境，但菩萨要学会不知疲倦地继续菩萨活动，然后当然要将空性的理解应用其中。

此时，我想请各位稍作休息，听一段音乐，然后我们继续。

〔音乐间奏〕〔掌声〕

好，现在继续。佛陀再次建议七种不同的应用……这次我要做的是，我一直在努力浏览所有这些类别，希望能完成梳理，但我知道我们不可能全部涵盖……

你知道，我们甚至还没有完成，可能也只完成了四分之一多一点。所以我决定，现在放松下来，好好谈谈我对某些部分的理解，以及我是如何阅读注释的，而不是匆匆带过。因此，即便是这七种应用，我也可能无法全部讲完，请大家留意。

好，佛陀说，菩萨应当……你知道，菩萨嘛。永远记住，这里讲的是菩萨应该如何从轮回中解脱、摆脱不善之法的不良影响，并迅速成就。为此，这里给出了七种不同的方法。

七种方法中，第一种是——要精明，要聪明，要善于运用正念。这有点像……我觉得，从注释中反复提到的方式来看，我们所修习的所谓“正念”，最终可能反而成为一种“便秘”的根源——因为你太担心自己没有正念，结果越来越焦虑，越来越无法……其实，正念这件事，如果你足够精明睿智，反倒应该庆幸自己还会为此担忧，因为这担忧本身就已经是一种正念了。所以我们谈论的，是一种非常了不起的精明之道。

如果有人努力想要完美地实践正念的艺术，却始终觉得自己无法做到所谓“正确”的正念——比如，又一天过去了，我又没坐到垫子上；又一周过去了，我都没能好好静下来禅修——如果你一直为此担忧，那实际上，精明的菩萨在修习正念时，正是体现了这种技艺与精明。

正念的艺术非常非常有益，但有时也很难掌握。正念也很主观。这就是为什么我们不能忘记弥勒经中所说的“意识”——它实际上是一种愿望：当你许愿、祈祷、恳求时，你自然而然地承认自己尚不具备这种品质，尚未做到自己应该做到的事，你祈求的是某种加持，并在特定情境中保持某种姿态，以便运用这种不可思议的、独立而直接的方法。

所以，不要总是担忧，总是纠结于自己没有修习正念，总是因为无法克服散乱的习气而感到沮丧。这才是功夫，这才是技艺纯熟，这才是智慧。如果你能身体力行，而不仅仅是口头上说说，那就更好了。一个嘴上念叨着，内心却为自己无法日复一日持续禅修而担忧的人，迟早会达到正念的巅峰——也许一个月后还没到，但他已经在修行的路上了。

关键在于：如果你知道自己做得不对，你就知道什么是正确的；如果你知道自己分心了，你就知道不分心的好处；如果你知道自己散乱，你就知道正念的好处。大多数时候，我们不能保持正念，是因为我们不了解正念的好处，不珍视正念的价值，甚至从未真正品尝过正念的滋味。

所以，要不断提醒自己：我们并不正念，我们必须保持正念，我们必须培养这种正念——不仅仅在理智上认可，而是真正地在乎，真正地……该怎么说呢？如果你有一种迫切感，觉得自己必须培养这种所谓的正念，那么……我们所说的菩萨，就是指那种在培养正念方面既精明、又智慧、又真诚的人。至少对于像我们这样的初学者，我建议：坦诚地承认这一点，并为此感到沮丧——为什么今天又一次忘记正念了？真真切切地为无法保持正念而感到沮丧。光是这样，你就已经在保持正念了。这就是我从某些注释中读到的，关于“缝合线”所说的含义。

第二个是：初学的菩萨要与法同在。我认为在这里，“法”指的是过去实际传承下来的修行方法，我们谈论的不是现象，而是道路，是灵性的道路。

佛陀教导了许多不同的方法，针对每一种不同的情绪和烦恼，佛陀可能教导了数百种不同的方式——来克服、转化、忽略、接纳，或善用这些情绪。有时，年轻的菩萨不够精明，在选择方法时不够明智、不够真诚，执著于某种特定的道路，与某种特定的方法纠缠不清，缺乏对其他方法的开放态度。

举个例子：佛陀教导业力，在教导业力时，他谈到了轮回。显然，当我们谈到业力与因果的流转时，他谈到了人，谈到了五蕴，谈到了一个人——他或她在今生或来世造了恶业，就必须承受相应的果报，等等。这是佛陀有时教导的方式。但与此同时，佛陀也教导说，他否定了自我的实有存在、灵魂的实有存在、人的实有存在，因此，他也否定了业力的种种现象、因果流转的种种现象。

于是，这里便出现了两种看似矛盾的教义：一种说存在着诸法，另一种则谈到菩萨必须……菩萨要精明而真诚地运用这两种方法，在合适的时机和场合灵活运用。

比如，当菩萨过于沉迷于空性时——我的意思是，年轻的菩萨不会真的“沉迷”于空性，但年轻的菩萨对空性的理解可能非常片面、偏颇，而这种理解最终可能变得非常虚无主义，非常消极，非常否定。这种对空性的片面理解，也会导致不必要的怀疑或不必要的堕落——万物皆不存在，没有灵魂，没有自我，没有轮回，没有前世，没有来世，没有善恶，因此我们可以为所欲为。这种消极的理解和消极的行为，就可能由此而生。这正是菩萨必须谨慎的地方。

要敏锐地理解：空性并不等于否定业力，空性也不等于否定相对真理。只要烦恼未被克服，只要情绪仍然存在，就会有业力幻象的显现，就会有轮回幻象的显现，就会有痛苦、希望与恐惧的幻象。

打个比方：就像一位医生，只要他做着噩梦，如果他不知道那只是一场梦，他就会承受痛苦，必须经历噩梦带来的煎熬与焦虑。如果他明白这只是一场梦，很可能立刻就能从所有的苦、所有的希望与恐惧中解脱出来。但是，除非他从内心深处——而不仅仅是在理智上——真正明白这只是一场梦，这只是一场幻象，否则他仍然会受到业力等后果的影响。这就是菩萨必须如此精明的原因。

用更传统的说法，这里指的是：菩萨必须心胸开阔，在适当的时候，接受、传授、扩展并实践——不仅对自己，也对他人。

我想，你知道，有很多不同的修行方法，我们不可能全部讲完，但我至少希望，已经让你们中的一些人意识到：这部经书——在藏语中广为人知的这部经——蕴含着极为丰富的智慧，它绝不仅仅是重复性的仪式，或是关于文化习俗与生活守则的说明，它实际上包含了一条非常深刻、完整的解脱之道，能够令某些人，以及某些众生，从中得到解脱。

最后，这也是我跳到这一部分的原因——因为至少我应该读一读发愿的部分，这是……经文的精髓所在。所以我来朗读，你们可以坐下来，静静聆听。

〔朗诵发愿文〕

〔音乐〕〔掌声〕