

# The Question of Maitreya

宗萨蒋杨钦哲仁波切

# 弥勒所问经 - 第一部分

来源: [https://www.youtube.com/watch?v=Mj\\_K53JzccA](https://www.youtube.com/watch?v=Mj_K53JzccA)

【音乐】所以……我想你们都知道吧，宝贝，呃，对【音乐】嗯，当然，就在尼连禅河非常近的地方，嗯，对摩诃婆罗多来说，对大乘来说，这是最重要的地方——经历了那么多……【音乐】那么多劫，经历了那么多劫之后，这位菩萨终于降伏了一切“魔”——五蕴之魔、情绪之魔、死亡之魔，以及傲慢之魔，也就是天魔。而在那之前，就是这附近的某处，我们现在坐的地方，也许正是佛陀曾经走过的那块土地。我想象那时候这里有很多森林，有很多野生动物，但这里也曾经是农民居住的地方。我们大多数人都知道，有位名叫苏惹陀的女子，她供养了佛陀……嗯，乳糜，就是那种米和奶煮在一起的东西，我想那是一种非常吉祥的印度食物。这件事情有着很重要的意义，因为佛陀【音乐】正是【音乐】在告诉我们，走极端是一条错误的道路，正确而稳妥的道路是中道，也就是中间的那条路。所以从某种……你知道，藏人很喜欢谈论吉祥缘起，从吉祥缘起的角度来看，苏惹陀和她的供养恰好具有非常重要的意义。这整个事件，可以说成为了一个极为重要的教法。

在佛陀证悟之后，应梵天与帝释天的祈请，佛陀开始转法轮。从历史的角度来说，从鹿野苑开始，然后是无数无数的地方。在佛陀于拘尸那罗这一圣地涅槃之后，佛陀的弟子们开始收集他的教法，以利益未来的学生和修行者。由于当时在世的伟大阿罗汉们的加持与愿力，许许多多的经藏、论藏和律藏得以被忆持下来，并在灵鹫山等地结集——我想你们有些人可能去过。后来，这许多不同的教法开始传播到各个大陆，大概从中国开始，再到泰国、缅甸、斯里兰卡，等等；藏族的国王们也开始对佛法产生兴趣，并付出了极大、极大的努力来翻译佛陀的言教。对我们藏人来说，当佛陀的教法传来并被翻译之后，它就被称为……被称为《甘珠尔》，其中包含了非常非常多的经典。现在，正如你们许多人所知，我们正怀着愿心，尝试着——至少是在努力尝试——将其中一些佛陀的话语翻译出来，目前主要是翻译成英文，当然，如果因缘和条件具足，也会翻译成许多不同的语言。

佛陀的教法无比切要，在当下可能比任何时候都更加切要，因为它强调寻找真相、发现真相——不仅是外在事物的真相，更是我们心性、感知与这个世界的真相。

我被请来说几句，就从这些经典中摘取一些内容来讲。月称菩萨曾说过，解说经典……我想我以前说过这句话，你们有些人可能记得——解说经典是一件非常不容易的事，事实上，你需要是一位圣者，一位已经证得初地的人，也就是说，真正而言，只有那些不再受情绪、习气、激情和我执所奴役的人，才能够解说经典。所以，像我这样的人，当然根本没有资格去想【音乐】解说……我不会说我要来解说经典，但是呢，我想做的是，给你们——也希望能给更广泛的、对此感兴趣的世界上的人们——做一个介绍，介绍这些令人叹为观止的智慧之语，它们就存在于这些经典之中。让我们中的一些人至少意识到，有这样无价的言教、这样的修行技巧，是释迦牟尼佛很久以前赐予我们的，而且这些教法完全在我们可以触及的范围之内，是我们可以立即运用的，不需要多大的努力。

所以，尽管如我所说，经典非常难以解说，我还是同意来梳理并摘取这部特定的经典——我想我们明天早上要诵念的就是这部——这就是《询问天后经》。我要指出，这是一部大乘经典。经典当然不仅极其深奥、难以讲解，而且也相当繁琐冗长，所以你绝对不应该以为我们能够逐颂讲解完毕。我的意思是，首先，对我来说逐颂讲解每一个要点就已经非常困难了。

我想从……对，我想从……阿难的一段表达开始，那是这部经典中间某处的一段总结。在佛陀作了一番冗长的开示之后，对弥勒菩萨印象极为深刻的阿难，站起来向世尊顶礼，告诉佛陀弥勒有多么了不起。然后佛陀说，

是的，弥勒真的是……无法言喻，他的功德深度和广度，就是超乎我们常人所能企及的。

而实际上——我现在讲的顺序有点乱——这是在释迦牟尼佛作了相当冗长的教法之后，弥勒菩萨站起来赞叹佛陀，而在场的阿难被弥勒对佛陀的赞叹深深感动，然后作为对阿难的回应，释迦牟尼佛说：其实不仅仅是这一世，弥勒一直都是如此不可思议。然后佛陀就给阿难讲了这样一个故事。

这是在很久很久以前，久到难以想象——久远无数劫之前——曾经有一次，弥勒是一位居士，不对，是一位婆罗门少年，名字我想是巴德里。他非常英俊，容貌出众，衣着考究，仪表堂堂，正在森林中悠闲地散步。突然，这位婆罗门少年遇见了一位伟大的佛陀——遍照佛——这是另一位佛陀，是过去佛。这位佛陀极其庄严，极其美丽，令人生起无限虔敬，这位佛陀调伏了一切根与根境，佛陀庄严地具足大悲与寂静，他也极具戒行，犹如众生中的牛王——这一切都是非常印度式的表达方式，所以我不知道这些比喻各自的含义，我只是尽我所知来解说。佛陀就像一片不被风吹动的美丽湖泊，佛陀具足三十二大丈夫相、八十随形好，佛陀就像那枝繁叶茂、硕果累累的大娑罗树，就像山间草甸，雄伟而沉稳，岿然不动，佛陀的面容如满月，清凉而抚慰人心，佛陀如烈日，光芒万丈，照耀一切，遍照一切，佛陀又如那罗陀树——我想就算今天你也还能找到这种树——那罗陀树的特质据说是，你根本看不出它的宽度和呼吸，某种性质，基本上就是难以想象的那种感觉。

就是这样一位佛陀，那位婆罗门少年在森林、在花园中散步时与之相遇。然后这位婆罗门少年心想：哎呀，我遇到了一位多么英俊美丽的人！这是什么人啊？这真是一位了不起的人！他被佛陀深深打动，便向眼前这位相遇的佛陀表达说：在我未来的生生世世中，我也希望能像您一样，我也希望能像您一样庄严，我也希望能像您一样殊胜，我也希望能具足您那样的三十二大丈夫相和八十随形好，我希望能像您一样遍照一切。

出于强烈的虔敬，这位婆罗门少年直接扑倒在地。当他扑倒在地的时候，佛陀正向他走来。他倒在地上，心里想着：我真的想像这个人一样庄严，我真的想像这个人一样殊胜，我想像这个人一样遍照一切。为此，也许，就像这位佛陀……就像这位先生正向我走来，也许他的脚会碰到我，而一旦触碰到我的身体，也许就能让我变得像他一样——他是这样想的。于是带着某种刻意安排的用意，他试图设法让自己被佛陀触碰，他就直接躺倒在了路上，躺在了佛陀要经过的道路上。

那时，这位遍照佛，当然因为是全知的，他知道这位婆罗门少年心里想什么。佛陀走过来，稍稍以脚触碰了他的身体，就在那一刻——这正是这部经典说的那个美妙之处——就在那一刻，他们说，理叉扎帕达，就在那一刻，这位婆罗门少年获得了某种成就，获得了某种不可思议的加持。你知道那个加持是什么吗？那叫弥叉他，他获得了听闻空性的勇气与忍辱。

你们能看出这里的设置有多妙吗？这里有一片美丽的森林，一位英俊的婆罗门少年正在散步，他本人也是个非常好看的人，然后他看见一位更了不起的人向他走来，他满怀虔敬，几乎像是想要……设个套，逼着佛陀给他加持，于是他躺倒下去，结果——佛陀确实碰到了他的身体，然后他得到了什么？他得到了最高的加持！这个最高的加持，就是弥叉理叉的加持——要好好表达这个的话，这是一种加持：在接受之后，当你听闻空性的时候，你不会战栗，你不会崩溃，你不会……你不会恐慌，你不会害怕，听闻空性时不再恐惧——那就是他所得到的加持。

这很神奇，不是吗？值得用笛声来表达。你能奏一曲吗？【音乐】就是短短的一段，去感受一下我刚才所说的一切。对，她奏起了笛声。【掌声】【音乐】【掌声】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【音乐】嗯【音乐】【掌声】嗯【掌声】【音乐】哦【掌声】【音乐】【笑声】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】哦【掌声】【音乐】

谢谢，我也需要点时间来读这个。【笑声】

然后，这位遍照佛在那之后告诉随行的人……当时还有其他比丘和阿罗汉与他同行，佛陀告诉这些阿罗汉和比丘们：你们这些人，不要从他身上跨过去，因为这个少年还躺在那里。你们不能从他身上跨过去，你们不敢——你们不应该，也不敢——碰触这个少年或从他身上跨过去。为什么？因为这个少年，这个人，已经获得了听闻空性而无惧的无畏，而你们这些比丘和其他人并不具备这一点。你们对大空性依然充满恐惧，而这个少年已经没有恐惧了，所以你们的脚不配碰触他的身体。

总之，经过一番冗长的叙述，现在我们回到释迦牟尼佛——释迦牟尼佛对阿难说：你知道那个少年是谁吗？那个少年不是别人，正是弥勒在他过去世的身份。

好了，另一个念头来了。为什么……好，然后阿难说：你知道吗，我听闻了弥勒在过去世和今生如此的殊胜伟大，可为什么他还没有证悟呢？弥勒依然是菩萨，还在等待成佛，他是下一位佛陀，你们知道。为什么他还没有证悟？

现在，这一点你们真的需要听好了。释迦牟尼佛说了一些极为重要的话，这真的很精彩——这也是像我这样的人需要听的话。事实上，弥勒在我——释迦牟尼佛——之前四十二劫就发了菩提心愿。阿难非常惊讶：比你早四十二年……（四十二劫！）……他发心比你早，却还没有证悟，他在你后面，为什么会这样？然后佛陀给出了冗长的解释，说明原因——因为释迦牟尼佛本人说，我那个时候极为精进，极为……怎么说呢，我有非常强的忍辱，我真的是那种会舍弃双眼、舍弃四肢、基本上会舍弃——怎么形容——会牺牲自己的身体、自己的孩子的人……

家人、自己的王国等等——基本上，释迦牟尼佛自己走的道路是极度的忍辱、极度的苦行。而弥勒为了利益所有众生、利益众多其他众生，走的是另一条路——那就是祈愿之道。不需要太多牺牲，不需要像……你知道，不需要献出自己的鲜血，献出自己的……怎么说……四肢，不需要太多苦行。这就是为什么，尽管弥勒在四十二劫之前就已发菩萨心，他至今尚未证悟。这类教法在经典中十分常见——你也许会把它听成批评，但其实这是赞叹。因为不是每个人都能做到——这真的包括你和我，肯定包括我。就我个人而言，我承受不了这种苦行。我不会献出自己的眼睛。经典中有大量篇幅描述佛陀在前世如何将自己的眼睛施予一位盲人，诸如此类……我做不到。释迦牟尼佛的意思是，弥勒的道路是如此安乐——我是说，如此安乐、如此平和、没有苦行——而弥勒通过祈愿成就了如此众多殊胜的证悟功德，这在经典中都有记载。好，这是我首先想告诉你们的。

现在说经典本身。这部大乘经典，话说从前……这部经是由大僧伽结集的，特别是由阿难在佛陀进入般涅槃之后结集。当时，佛陀住于须苏摩山——我想叫须苏摩山，一座极为险峻的山——身边有众多眷属弟子，比如五百大比丘，这些都是殊胜的圣者，如憍陈如，还有许许多多——有一长串名字——比丘们，以及阿罗汉们。另外还有许多来自大乘的弟子，如观世音菩萨、文殊菩萨。就在这些伟大圣众的围绕之中，佛陀安住。那时，大菩萨摩訶菩萨弥勒也在座。在某个时刻，弥勒站起身来，在佛陀面前跪下，请求如来为他解答几个疑问。当弥勒获得提问的许可之后，他问道——

菩萨具足几种功德或修持，才能舍离轮回的一切束缚，乃至下等的投生与再生？菩萨具足几种功德或方法，才能不被恶友所影响、所动摇？菩萨具足几种功德、方法或修持，才能迅速证得大般涅槃，也就是证悟？

这个问题包含三个要素：一是如何从轮回中解脱，二是如何不受恶友或不善影响，三是如何快速证悟。

听到这个问题，佛陀——如来——非常欢喜，甚至赞叹弥勒说：弥勒啊，你在过去积累了如此深厚的福德，你回忆起了如此多的前世，你获得了无畏的品质，你在如此多的生世中保持了梵行，你也利益了无数众生，给予

他们安乐、慈悲与善意，你也满足了天人的愿望，你有如此深广的愿心，要为现在与未来所有佛陀的高贵子女维护和弘扬菩萨乘道。因此，我将为你解答，将详细回答这个问题。将它铭记于心，听了，铭记于心。

这就是这部经典的开篇。正如我一开始就说的，我不可能涵盖所有的答案，因为答案涉及许许多多不同的层面。我想今天我们就先讲第一个答案，然后看看能展开到哪里。

仅凭一种功德、一种修持、一种实践，菩萨就能舍弃轮回的一切束缚与羁绊。仅凭一种功德与修持，菩萨就能免受恶友的负面影响。仅凭一种修持，菩萨就能迅速证悟。而那就是——好，首先——那就是菩提心。但在这部经典中，它被定义为具有"非凡愿景"的菩提心。

现在这里是我需要进行诠释的地方。你知道，正如我所说的，这完全是我个人的理解，所以请注意，这未必是正确的。但依据一些其他的论典注疏，我的理解是：当他谈到这种菩提心，并用"非凡愿景"这个词来定义时——是的，我觉得"愿景"是正确的词——他说的是世俗菩提心与胜义菩提心合而为一。所以，菩萨只需要一样东西，那就是菩提心——具有宏大愿景的菩提心。

由于这是这部经典最重要的部分，尽管你们许多人过去都听闻过菩提心，但鉴于这是一个非常神圣、重要而特殊的场合，我还是稍作解释。正如相关论典所述，菩提心真的是一个宏大的计划，一个宏大的事业，一个宏大的愿景。我可以毫不夸张地说，没有比这更宏大、更广阔的愿景了。这比建立一个国家、制定某种拯救世界免受污染的宏伟计划、拯救环境、拯救人类的宏大愿景要宏大得多。我们谈论的远不止这些。我们谈论的是要令所有众生证悟的宏大愿景，令所有众生了悟真理的宏大愿景，令所有众生从各种散乱与迷惑中解脱出来的宏大愿景。而且我们谈论的是独自承担这一切。

所以，这是我们需要了解的——尤其是年轻的菩萨们需要知道——当我们谈论这种宏大愿景时，有时它会变得抽象，有时你可能会觉得，这不过是一厢情愿的空想。我是说，如果我们连地球上的世界和平都实现不了，又怎么能想象令所有众生证悟呢？这超出了你的能力范围，超出了你的能力——你可能会这么想。但大乘行者——而这正是这部经典所说的——有这种……怎么说……这种"我做不到"的心态，是一种根本的懒惰，是一种根本的自我否定。我是从一些注疏中得到这个说法的，不是这部经典的注疏，而是其他菩提心典籍的注疏，我只是在这里加以补充。这其实是不相信自己具有宏大愿景的能力。

这里有很多角度可以探讨。顺带一提，这也是一种心灵训练。我觉得这很有道理，比如——就是我几天前在那边的教法中刚说过的——如果你在做生意，商业生意，如果你有一个宏大的计划，一个真正大的计划，那么你或许真的能经历亏损几百万的困境，但你不会太在意，不会太焦虑，因为你有更宏大的愿景。这里亏点，那里亏点，几百万、几条腿、几滴血，可以说都在预期之中，因为你有更宏大的愿景。如果你的愿景非常狭小、局限，比如普拉文和我坐在这里，只想开一家当铺，那么当这事没成，当损失了几百卢比时，我们会反复纠结、闷闷不乐，甚至互相大打出手——就因为缺乏愿景和宏大计划。

所以我认为，在那些自私、以自我为中心、执着于自我的人耳中，"令所有众生证悟"这样的话——我们说的是所有人，包括美国新总统——

【众笑】

——我们当然不排除他。我们真的不只是许愿，不只是计划，我们实际上已经开始了，已经在采取行动了。我们真的已经开始，我们已经在付诸行动，令众生证悟。怎么做到的？甚至通过我们自己——这就是为什么我先讲了那个故事，就像弥勒通过祈愿——祈愿本身就是行动了。你不应该轻视发愿，不应该轻视……怎么说……只是善愿，因为愿心——强烈的愿心——正是让某件事变得如此有力量的东西。

所以我认为，这就是佛陀所说的"具有非凡愿景的菩提心"的含义——它是唯一能令菩萨舍弃所有轮回束缚的东西。这很有道理，因为我们为什么会堕入轮回的陷阱？因为我们的愿景如此有限，如此狭窄，计划如此渺小。而且通常是以自我为中心的，通常与我们自己的茧房有关，与我们自己的……怎么说……舒适区有关，我们就无法超越那个范围。所以这就是为什么我们成了一切轮回因果的受害者。

现在是第二个要素。如果你有宏大的愿景，恶友怎么可能影响你？我们所说的恶友是什么意思？不善者，是那些只有小计划的人，那些非常短视、狭隘，只想着当铺的人——你明白吧。你知道，如果你去参加华尔街的会议，那些真正做大生意的人，如果像我这样的人去了，谈当铺的事，他们会把我们轰出去，我们是在妨碍别人。同样地，那些愿景狭小、心胸狭窄的人，那些只想着自己、只想着自己的舒适、只能想到明天、也许后天、也许下个月、也许明年——就这样，这就是他们全部的所谓宏大愿景，明年，或者也许再过几年，但他们想不到更远——那些就是恶友。那么，如果你调适自己，学会成为一个了不起的宏大愿景者，你就不会受到他们的影响，你从中解脱了。

而这种宏大愿景……你知道，这种解脱——因为当我们谈论宏大愿景时，正如你们所知，我们说的不是执着于自我，不是珍视自我。我们真的，真的看看——现在我们的计划，它从不超出那个叫做"我"的参数，你明白吗，有一个参数，有一个叫做"我"——"我的心"的边界，就这样，我们所有的计划都围绕着那里转。但一旦你的思维超越了那个范围，你就已经从这条锁链、这个边界、这种自我执着的小束缚中解脱了。正因如此，只有通过这种非凡的宏大愿景，你才能迅速证得涅槃。

第三点……好，这就是今天《弥勒经》的开篇部分，我明天会尝试继续讲。但在我们慢慢离开之前，让我们再次聆听这美妙的笛声。

【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【音乐】【掌声】【音乐】  
【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】  
【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】【音乐】【掌声】

## 弥勒所问经 - 第二部分

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

[音乐]

哦

[音乐]

呃

[笑声] 哦

[音乐] 嗯

[音乐]

[音乐]

砰

嗯

然后

是

外国的

呃

[音乐]

[音乐]

哦

[音乐]

嗯

外国的

所以我要试著提取

我的树木经，

弥勒佛问的问题是：

菩萨可以用什么

方法，多少种方法，

菩萨可以用多少种方法或手段来

消灭它们？

有人在唱歌吗？

[音乐]

[音乐]

或者，这我需要

稍微解释一下，消灭、摧毁、

克服，

嗯，

我认为这个词

在藏语中的字面意思是某种东西，  
不是美德，不是美德  
状态，而是呃，  
流行。

[音乐]

我们理解这一点，我们把

它翻译成

三星，

嗯，

重要的是，

当我们谈论

轮回时，我们不要概括，

我们经常概括轮回的概念。轮回被视为

非常负面和痛苦的事物，嗯，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、我们所认为的美德、

我们所认为的

道德，如果我们

深入探讨这些

现象，它们往往

不是轮回的起因，就是本身就是轮回的一部分。所以，重要的是我们不能一概而论。例如，

当我们谈论轮回，当我们

从佛教的角度谈论下生时，我们指的是

任何使你

远离

真理的状态，任何

看似

（音乐）的善

道，即使

它看起来像是善的一部分，如果它

使你远离

真理，或者它让你领悟真理，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。

只要你

被束缚，  
你就无法获得自由，所以这并不重要。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，指的是轮回中一个更宏大、  
更为  
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？  
这里我们指的是，当然  
不一定是指那些会带给你  
暴力、贪婪或其他  
任何形式的干扰的朋友，但从  
根本上来说，我们指的是任何会使  
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  
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  
友的束缚，使菩萨脱离  
轮回，

并迅速证得觉悟。那  
就是  
身法，也就是今天所说的身体的一部分，  
也是正面的一部分。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  
只有这样才能达到  
问题的所有三个面向。  
接下来，经文对此进行了更详细的阐述。  
佛陀进一步阐述道，  
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，透过佛教修行可以  
脱离轮回，  
并迅速证得觉悟。这两种  
戒律分别是止禅  
和见闻戒。  
换句话说，  
我相信你们中的许多人

已经学习过止

禅和

见闻戒，

这两者是

互补的，它们彼此相辅相成。

事实上，一位精通止

禅和见闻戒的瑜伽士或菩萨，在止禅和见闻戒方面

达到了很高的境界，他们

对这两种技巧的掌握非常精深，以至于止

禅和见闻戒可以

同时达到。

然而，当我们把

它们归类为一种修行方法时，

我们倾向于将它们归类

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「人格觉悟」。也就是说，你要把

妄念看作妄念，把幻像看成

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  
幻像看作幻象的新习惯。  
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，并  
开始减少与妄念的  
纠缠时，你就会  
减少因果关系，这  
意味著你产生的  
业力后果也会减少。  
随著你减少业力后果，  
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  
关系和后果中解脱出来时，  
你就  
彻底摆脱了  
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解脱（ripasana）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，  
尤其是对于那些像我之前说的那样，  
习惯性地  
将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……我们很容易分心，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。随著分心的加剧，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，在练习体位法（vikasana）之前，今天对于初学者来说，在练习体位法之前，我们要学习一种不分心的技巧，一种不被分心的技巧，这叫做止（shamatha）。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，然后培养出某种控制能力——或许用「控制」这个词不太准确——但你会逐渐

发展出这种能力，嗯，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

去理解，也就是去深入了解他人，以便真正理解真理。

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，佛陀对一位长老提出的一个问题的持续回答是：

佛教界可以运用两种戒律，即止禅

和众生戒。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，更多高品质的时间，

我们需要

数字，我们需要

佛陀的道路，然后开始  
阐述。现在，  
佛教运用三种修行方法：慈悲、生起  
慈悲或  
成就慈悲（  
确切地说是成就  
慈悲），然后是证悟空性。  
第三种是在拥有慈悲  
和证悟空性之后，不要因为拥有慈悲和证悟空性而骄傲自满。  
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。  
慈悲是……基本上，希望  
解脱某些众生的痛苦，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。但是，  
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因听觉或视觉而显现，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，  
然后，当然，  
在止禅的辅助下，凭借著不分心的能力，培养理解万物真实本质的人格。佛陀所说的第三要素，第三戒律，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：当有人祈祷时，如果你对空性一无所知，别人称赞你，

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……

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

这八界了」。

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，

当他们看著其他

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。

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，在这一类别中，

佛陀说

慈悲心，理解空性，

并且

不因拥有

慈悲心

和理解而傲慢。

我们继续，

佛陀说，你还可以

拥有四种不同的戒律，

四种修行技巧，身体在

生活中实践，这样

菩萨就能

从轮回中解脱，菩萨

就能受到

戒律的约束，

菩萨不应该对绝对真理有任何怀疑，菩萨

应该获得

解脱。

菩萨应该进行独处，我会解释这一点。然后，

菩萨必须

坚定不移，我认为这是一个很好的

翻译，

坚定不移地履行菩萨的承诺，

无论任务是什么，

菩萨的任务是什么。菩萨

对

佛教世界所承担的责任必须坚不可摧。

所以，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，如果你拥有戒律，

所有美德都会自然而然地

生长。我们所说的戒律，指的是

各种各样的戒律，

例如持之以恒的戒律。

我认为这是最重要的戒律之一，  
我们之前也多次讨论过。这可能是  
因为我们会遇到各种各样的  
情况：有时我们深受  
启发，想要  
修行佛法；有时我们因轮回而感到  
沮丧；  
有时  
生活中会发生一些事情，比如失去  
亲人，或者被  
信任的朋友欺骗等等。  
当这些事情发生时，你会突然产生  
一种  
出家的念头，想要  
寻找一条灵性道路。  
但是，由于我们缺乏  
持之以恒的戒律，这种念头  
可能只会持续一周左右，之后  
你的动力就会  
消失。你会感到悲伤，你会感到内心充满痛苦。悲伤，正如他所说的，就是那种毅力，或者说你对修行道路的  
持续性，然后它又消失了。  
所以我们在这里谈论的是各种各样的  
自律，我们谈论的  
是持之以恒的自律，这种自律  
可以非常……你知道，自律就是这样，你可以应用一些非常简单的东西，比如每天三次看佛像。这种简单的自  
律，这种简单的修行，如果我们能够坚持下去，它就变成了一种自律。但缺乏自律也可能表现为：  
当你充满激情，  
坐在寺庙里冥想几个小时，但  
迟早  
你会失去这种激情，  
然后懒惰和激情的丧失悄然滋生，  
你甚至开始  
怀疑  
自己所做的一切是否  
真的有益，你  
没有动力，你完全  
没有激情，这时你彻底放弃了修行，你崩溃了，你放弃了菩萨行，你基本上停止了修行，这就是缺乏自律开始  
发生的地方，它会控制你，然后经过很多天……几个月甚至几年后，你又得重新找回动力。即使是我们这些年

轻人，那些不成熟的人，也会有完全没有动力的时候，  
尤其是不想进寺庙，不想去看佛像，不想坐下来冥想，不想念经。即使  
时间很短，我们也必须努力  
自律，坚持不懈。

即使  
这种修行看起来完全是  
假的，不真诚的，但  
你必须培养这种  
自律。

如果你能持续不断地  
坚持，让  
自己

养成习惯，你就能培养出自律。这只是自律的一个面向。当然，菩萨还有许多其他更伟大的自律，例如…。自律有三种：天性、不作恶、不杀生、不偷盗等等。不做坏事、不做不义之事，例如不杀生、不偷盗等等。不做坏事、不做不义之事，例如不杀生、不偷盗等等。不做坏事、不做不义之事，例如不做不义之事等等。不做坏事、不做不义之事，例如不做不义之事等等。不做不义之事，例如不做不义之事等等。不做不义之事，例如不做不义之事等等。不做不义之事，例如不做不义之事等等。不做不义之事，例如不做不义之事等等。善行养成获取、成就、收集、观察、探索的习惯，本质上就是累积的纪律，累积美德的想法和行为。特别是对于菩萨而言，我们需要自律，从而创造帮助他人的喜悦。

这可能只是递上一杯水，也可能只是给她一些像蔬菜这样微不足道的东西。你要让你的儿子养成习惯，让他学会创造、学习，并最终拥有帮助他人的喜悦，直到你

毫不犹豫地献出自己的肢体、眼睛、身体，甚至自己的孩子。你不但不会有任何顾虑，反而会非常快乐地给予他人所需的一切。这就是这里所说的自律。然后，教会，给我们一些新的……成员们，这和我们之前讨论的空性有点类似，毫无  
疑问。

当然，  
我们是在仔细聆听、仔细思考之后，最终得出结论：万物皆非本质存在，一切都只是幻象，一切都只是我心智的投射，世间并无真实存在。这个结论不仅体现在理智上，更体现在实践中，该怎么说呢，几乎是情感上，真正全心全意、毫无保留地接受它。空性

是这里的一种修行

方法，或者说是一种技巧。菩萨必须学会享受这种独处的喜悦。你  
不应该简单地理解为放弃

一切，去喜马拉雅山修行，因为独处和闭关有很多不同的形式。是的，闭关，周末闭关，一周闭关，或一个月闭关，这些都是我们所做的。这是一种非常流行的技巧，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，我们也觉得必须卷入其中，因为你知道，这并非一定

因为你是菩萨，修习菩提心，而是因为你的骄傲，我们觉得自己可以解决问题，我们就像个“修理工”，喜欢解决问题，我们为此感到自豪，我们觉得自己真的可以解决问题，所以我们倾向于卷入其中。而且，这不仅仅是

因为，你知道，还有社会期望，你的家人，你的朋友，还有所有这些社会期望，比如昨天有人请你吃午饭，所以你觉得今晚必须请这个人吃饭等等。有很多没有人称之为「需要卷入」的原因。菩萨必须学会真正地卷入，当然，我们通常说的不是冒犯他人，而是

真正温和、和谐、优雅、庄严地卷入。菩萨必须努力不卷入，选择退隐。是的，我们的菩萨可能会…想像一下，在一家茶馆里，大家都在谈论希拉蕊·柯林顿和唐纳德·杜象。谈话进行到一半，你很可能会惹恼他们，因为你知道这个人是谁，

你知道他在做什么，他在想什么，他觉得自己像个伟大的冥想者。所以，你必须主动参与关于他的谈话中，例如政治、经济、500卢比、1000卢比等等。无论谈话内容是什么，你都应该努力提升自己。但你也要记住，不要总是退缩。你就像一个母亲陪著一个沉浸在沙堡里的孩子玩耍，你必须告诉孩子：是的，那是门，那是窗户，你在这里，这是大象，这是马等等。但在内心深处，母亲始终明白，到了晚上，你必须回家，放弃那座宏伟的城堡。同样，

菩萨也必须拥有这种……基本上，Gumbala 的意思是渴望独处，但实际上，我认为对于修行者来说，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。即使你不能做任何神圣的事情，例如祈祷和念诵咒语，至少看看你的脚趾，也许有些小家伙已经不在。你知道，在这种情况下，你永远无法预料会发生什么。

看看你的脚趾，看看那些长出来的恶心的指甲，这就是你，你知道，那些指甲，

你有没有想过，那些指甲，那些……皮肤，你的头发，你的物品，你最近精心订购的桌子，你如此细致、如此热情地订购的，也许你最终不得不把这张桌子留下，人们会在你死后谈论你订购的这张桌子，

当然，诸如此类的事情。你知道，你也应该在这宝贵的半小时里，删除所有你和天知道是谁交换的电子邮件和研究信息，因为之后……你死了，人们可能会看到这些，谁知道呢，他们可能会和最意想不到的人交换各种各样的信息，包括露骨的信息。我

知道你已经死了，但如果你仔细想想，即使现在，你不会感到羞愧吗？

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，是我们所承担的重大责任，我的意思是，我们承担了……你知道，我们承担的一切，就是觉悟一切众生。这是

你不能动摇的。

即使是小事，如果你答应做某件事去帮助别人，你也必须学会去做，去完成它。所以，让我……这些是四……然后佛陀……当然还有很多，我们不会说完了。当然，五位菩萨还可以做其他五件事来

帮助……受不善的朋友影响，脱离轮回，迅速获得扩展。

这又发现了什么呢？这与我们一直在讨论的

类似，即安住于对空性的理解。这一点非常重要，它被反复提及，真正地激发了与佛法同在的喜悦，激发了喜悦和热情。你应该永远渴望，永远渴求讨论佛法，甚至买一本佛法书籍也是一种喜悦，甚至讨论魔鬼也是一种喜悦。

产生这种喜悦，

基本上就是佛法的喜悦。然后，也要始终养成利益他人的习惯，无论大小。

学习如何利益他人，哦，等等，我

稍微跳过这一点。理解空性，理解空性，学习不去寻找别人的缺点。其次，与其专注于别人的缺点，不如始终不断地思考自己，然后享受参与其中的喜悦。佛法，

然后是利益

他人的喜悦，这是菩萨的五种特质，这是五组。接下来是第六组，也是六种不同的修行方法。这六种修行方法包括：

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；菩萨必须学会

孜孜不倦地履行

菩萨的职责；然后，再次学习，这是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所有内容：无欲、无瞋、无明。当然，无知是根本的

毒。由于菩萨必须修行利益他人，特别是对于年轻的菩萨来说，最有益的修行方法可能是正确回答别人提出的精神问题，因为作为一位成就尚不高的菩萨，你可能无法进行其他积极的修行。利益众生，但对于学习给出正确答案的

野兽来说，我认为这当然意味著正确的聆听和思考，然后必须学会不知疲倦地参与菩萨活动，记住一切皆是幻象，努力、持续时间、数量、质量，我的意思是，你知道，当菩萨试图帮助其他众生时，有时挑战和障碍可能非常巨大，挑战可能永无止境，这时镜子都像海菩萨里的一切。透过这一点，菩萨学会不知疲倦地进行菩萨活动，然后当然要应用…

所以，此时我想请各位朋友点击播放一些歌曲，唱一些歌，然后我们继续…嗯… [音乐] 呃 [音乐] 嗯的 [音乐] 嗯 [音乐] 啊 [音乐] 外国的 [音乐] 第一 [音乐] [音乐] 的 [音乐] [音乐] 音乐 [音乐] 音乐 [音乐] 音乐 [音乐] 外国的 外国的 [音乐] 外国的 哦 [掌声] [音乐] 外国的 外国的 m [音乐] 外国的 [掌声] 所以现在继续 [音乐]

七种不同的应用所以，呃，佛陀再次建议，所以这次我要做的是，我一直在尝试浏览所有这些类别，希望能完成缝合，但我知道我做不到，

你知道，我们甚至还没有完成，可能呃，也许只完成了四分之一多一点，所以我只是我说，我现在要放松一下，好好

谈谈我理解的某个部分，以及我是如何阅读注释的，而不是匆匆。

所以即使是这七个应用，我也可能无法全部

讲完，所以请注意。好的，佛陀说，菩萨会是…

你知道的，菩萨。好的，永远记得菩萨。这是关于菩萨应该做什么才能从轮回中解脱，摆脱不善植物的不良影响，并迅速获得成长的答案。这里给了七种不同的方法。在七种方法中，第一种是……要

精明，要聪明，要……我应该说，要善于运用正念。这有点像……

我认为从注释中多次提到的

方式来看，我们练习的所谓正念最终会成为便秘的原因，因为你太担心自己没有正念，最终你会更担心自己，更担心自己

无法……正念，顺便说一句，如果你精明能干、聪明睿智，你应该庆幸自己会为此担忧，这本身就是一种正念。所以我们谈论的是一种非常了不起的精明之道。如果有人试图完美地实践正念的艺术，而这个人却始终无法做到他/她认为的所谓「正确」的正念—例如

但

如果你真的为此

担忧，如果你心想：又

一天过去了，我又没能

坐在垫子上；又一周过去了，我都没能

好好地坐下来冥想。

如果你一直为此担忧，

实际上，

菩萨正在…精明的

菩萨

在修习正念时技艺娴熟，非常精明。

正念的艺术非常非常非常有益，但

有时也很难掌握。

正念也很主观，

因为你知道，这就是为什么我们

不能忘记弥勒经中的

意识，它

实际上是一种愿望。

当你

许愿、祈祷、

恳求时，你会

自然而然地

接受自己并不

具备这种品质，没有

做到自己应该做的事情，你

祈求的是某种祝福，是的，是某种

祝福，

并在特定情况下保持某种姿态，

以便运用这种不可思议的

独立垂直

方法。

所以，不要总是担心、忧虑，

总是  
纠结于自己  
没有修习正念，总是因为  
无法克服分心的习惯而感到沮丧。  
这才是  
服务，这才是技艺纯熟，这才是  
智慧。如果  
你能坚持下去，而  
不仅仅是口头上说说而已，那就更好了。口头上说著，  
但实际上却担心自己无法  
日复一日、持之以恒地冥想，  
这样的人  
迟早会  
达到正念的巅峰，或者一个月后，  
即使还没达到，也已经在练习了。  
因为关键  
在于，如果你知道  
自己做得不对，  
如果你知道自己  
做错了，  
你就知道什么是正确的；  
如果你知道  
自己分心，你就知道  
不分心的好处；如果你  
知道  
自己分心，你就知道正念的好处。  
大多数时候，我们不正念，  
因为  
我们不了解正念的好处，  
我们不欣赏正念的好处，我们  
甚至没有体验过  
正念的滋味。  
所以，要不断  
提醒自己，我们  
并不正念，我们必须正念，  
我们必须培养这种正念，不仅仅是在  
理智上，而是真正地  
关心，真正……该怎么说呢？

如果你有一种  
紧迫感，觉得  
你必须培养这种所谓的正念，  
那么……我们所说的  
菩萨，是指  
在培养正念方面既精明又智慧，并且真诚。  
至少对于像我们这样的初学者来说，我  
建议  
坦诚地承认这一点，并为此感到沮丧。  
为什么我们  
今天又一次忘记正念了呢？真的感到  
沮丧，  
因为无法保持正念而感到沮丧。  
你已经在保持  
正念了，这就是  
我认为缝合线所说的，我是  
根据一些  
注释得出的结论。第二个是  
孩童  
菩萨与  
法同在。我认为在这种情况下，  
法指的是  
过去实际的记录  
技巧。  
我们谈论的不是现象，而是道路，  
精神道路。  
佛陀教导了许多不同的  
方法，针对  
每一种不同的情绪，每一种  
不同的烦恼。  
佛陀可能教导了数百种  
不同的方法来  
克服、转化、  
忽略或接纳、  
利用这种情绪。  
有时，年轻的菩萨  
不够精明，在选择时不够明智，不够  
真诚。过去那种执著于

某种特定道路，或者应该怎么说呢，就是执著于某种特定方法，与这种特定方法纠缠不清，缺乏对其他方法的开放态度。

举个例子，例如

佛陀教导业力，

当他教导业力时，他谈到了

轮回。

显然，当我们谈到业力

和河流时，

他谈到了人，谈到了五蕴，谈到了

一个人，他或

她在今生或

来世做了恶行，他

或她需要承受这些

恶行的后果，

等等。这是佛陀

有时教导的方式。

但同时，佛陀也

教导说，他否定了自我存在、灵魂存在、人的存在，因此，他否定了业力的种种现象，否定了河流的种种现象

。所以，这里存在著两种看似矛盾的教义：一种教义说存在著法，

另一种教义则谈到逊尼派

菩萨必须……菩萨要精明且真诚地

运用这

两种方法，在

合适的时机和地点运用。

例如，举个例子，当

菩萨

过于沉迷

于空性时——我的意思是，年轻的菩萨不会沉迷于空性，但

我想说的是，

年轻的菩萨

对空性的理解可能

非常片面、偏颇，

因此，这种理解

最终可能会变得非常虚无主义、非常

消极、非常否定。

这种对

空性的理解

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  
可能产生。这就是  
菩萨必须谨慎的地方。要敏锐地  
理解，这  
与否定业力无关，空性也与  
否定相对真理无关。如果  
你没有克服烦恼，  
没有克服情绪，  
只要情绪存在，只要  
烦恼存在，就会有  
业力的幻象，就会  
有轮回的幻象，就会  
有  
痛苦、  
希望和恐惧的幻象。  
例如，身为医生，只要  
你做了  
恶梦，如果你不知道  
这只是一场梦，你就会承受痛苦，  
你必须经历  
恶梦带来的痛苦和焦虑。  
如果你明白这只是  
一场梦，  
很可能立刻就能  
从所有的痛苦、希望和  
恐惧中解脱出来。  
但是，除非你从心底里，而不仅仅是在理智上，真正明白这只是  
一场梦，这只是一种  
幻象，否则  
你仍然会受到

业力等后果的影响。

这就是菩萨必须

如此精明的原因。

更传统地说，

这里指的是菩萨必须……该

怎么称呼呢？菩萨必须

心胸开阔，在

适当的时候接受、传授、扩展和实践，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

完全讲完，但

我至少希望

我已经让你们中的一些人

意识到，这部

在乌克兰语中广为人知的经书

蕴含著丰富的智慧，它

不仅仅是

重复的仪式和关于如何……

文化习俗

和生存指南的说明，

它实际上包含了一条非常深刻、

完整的解脱之道，可以解脱

某些自身

和某些众生。

最后，这就是

我跳到

这一部分的原因，因为至少我应该读发愿部分，因为

这是……经文的精髓，所以我会朗读，你们可以坐下来听我朗读的声音。这是

物质

外来语的愿望。

[音乐]

解释在这里。[音乐][音乐]哦。

[音乐][笑声][音乐]

嗯。[音乐]我。[音乐]所以。[音乐][音乐]到。

[音乐][音乐][

掌声]

[音乐] [音乐] 谢谢 [音乐] [音乐] [掌声] [音乐]

所以 [音乐] [掌声] [

音乐] [

掌声] [音乐] [掌声]

[音乐]

太棒了 [音乐]

[音乐] 嗯

[音乐] [掌声]

[音乐]

[掌声] [音乐] 太棒了

[音乐]

[音乐] 嗯 [音乐]

] [掌声] [音乐] [

掌声] [

音乐]

你的，来吧 [音乐]