



《彌勒所問經》

宗薩欽哲仁波切

時間：2016年11月9-10日

地點：印度 菩提迦耶

中文翻譯：西遊譯文

第一講

我想大家都知道我們身在何處，我們就在尼連禪河附近。當然，大覺寺是最重要的地方。依照大乘觀點，在大覺寺那裡，這位菩薩終於在累劫之後，降伏蘊魔、煩惱魔、死魔、天子魔等一切的魔。但在那之前，佛陀曾經來過此地的某處，也許我們恰好就坐在佛陀當年漫步之處。我可以想像，這裡曾經森林茂密，野獸繁多，然而過去這裡也是農民生活的地方。

我們大多數人都知道一位名叫「善生」（蘇嘉塔）的女孩供養了乳糜（牛奶大米粥）給即將成佛的這位菩薩。乳糜是一種非常吉祥的印度食物，這具有重要意義，因為佛陀曾經告訴我們，極端之道是邪道，而正確、安全之道是中道。藏族人喜歡談吉祥緣起，而從吉祥緣起的角度看來，善生及她的供養恰巧具有重大意義——可以說，這整個事件成為意義重大的法教。

總之，證悟之後，經由梵天和帝釋天的祈請，佛陀開始傳法。歷史上說，佛陀是從鹿野苑開始傳法，隨後在其他非常多的地方廣傳佛法。後來，佛陀在聖地拘尸那羅入般涅槃後，佛陀的弟子們為了利益未來的弟子和行者，於是開始結集佛陀的教法。由於當時住世那些偉大阿羅漢的力量，才有這麼多的《經藏》、



《論藏》和《律藏》得以被記憶下來和結集起來。我相信你們有些人去過靈鷲山，靈鷲山就是進行結集的地點之一。

此後，許多不同組合的教法開始傳播至各地，像是中國，還有鄰近的泰國、緬甸、斯里蘭卡等地。西藏國王也開始對佛法產生興趣，並且付出巨大的努力翻譯佛陀的話語。當佛陀教法傳入藏地並譯成藏文之後，我們藏族人稱其為《甘珠爾》（大藏經），其中包含數量極多的佛經。如你們很多人所知，我們現在正試圖翻譯佛陀的部分言教，並且發願至少能完成一部分的翻譯。目前先是譯成英語，當然以後如果條件許可，也希望能翻譯成許多其他不同語言。

佛陀的教法與我們切身相關，而且現在可能比過去任何時候都更加密切相關，因為佛法強調的是尋求實相、發現實相，不僅是物質方面的實相，而且是我们的心、感知和世界的實相。

有人請我從這部佛經摘錄部分內容進行開示。月稱曾經說過，唯有證得初地的聖者才能講解佛經。我想我以前也說過，你們有人可能記得。講經不是件容易的事。事實上，必須是位已經證得菩薩初地的聖者才能講解佛經——基本上是說：唯有不受制於煩惱、串習、我執的人，才能講解佛經。所以當然了，顯然對我這樣的人來說，講經是一件連想都不會去想的事情。所以我不會說自己是在講解佛經，不過我努力在做的是，我會盡力向你們——並且也希望向感興趣的世人——介紹這些不可思議、存在於這些經典中的智慧法語。至少讓在座部分人士曉得釋迦牟尼佛在很久以前就已經傳授了如此珍貴無價的話語、教法和技巧，而這些都是我們觸手可及，無需費力便可立即運用的。所以，儘管如我剛才所說，很難解釋佛經，但我還是答應要談談這部佛經的部分摘錄內容。

這部佛經是《彌勒所問經》——我想我們明早就是要讀誦這部經典。我必須指出，這是一部大乘經典。除了佛經非常深奧、難以解釋之外，這部佛經還很冗



長、細節繁多，所以你們可千萬不要認為我們可以逐偈講解。首先要知道，對我來說，每一偈、每一個要點都講解，是一大難事。

我想先從阿難所回應的一些話語開始講起，這些話位於這部經的中間某處。在佛陀做了長篇教諭之後，阿難對彌勒大感讚歎，於是起身頂禮佛說：「彌勒實在太不可思議了！」然後佛說：「確然如此。」釋迦牟尼佛同意彌勒確實非常不可思議，其功德的廣度、深度都出於言表，彌勒的功德完全超乎我們凡夫的思維範疇。

我這故事講得不太好。剛剛講的是發生在釋迦牟尼佛給予相當長的教授之後，彌勒起身讚頌佛陀，而彌勒對佛的禮讚給在場的阿難留下了極為深刻的印象。然後，作為對阿難的回應，釋迦牟尼佛才說：「事實上，彌勒並非只有這一次才令人覺得如此不可思議。」於是釋迦牟尼佛給阿難講了個故事：其實在很久以前，數劫之前，彌勒當時是個婆羅門男孩，名叫「賢行」（Bhadri）¹。他非常俊美、高大，相貌悅人，而且衣著考究優雅。這位婆羅門男孩正好在林中散步之際，突然遇見了這位偉大的焰光佛——這是過去的另一位佛。這位佛極為莊嚴俊美，令人生起極大的虔心。這位佛是所有根塵的調伏者，以大悲和寂止為莊嚴，並且持戒清淨，有如「人中牛王」——這些都是非常印度式的說法，我不知道其中要義，所以只能就自己所知，略做解釋。

這位佛宛如不受風所擾動的美麗湖泊，具有三十二相、八十隨好，有如一株枝繁葉茂、花果累累的大娑羅樹，像須彌山一般巍峨莊嚴、堅穩不動。這位佛的臉如滿月，清涼慰人。這位佛如同一輪太陽，明亮放光，遍照一切。這位佛就像

¹ 英文翻譯是 Bhadrāsuddha；現有的兩個漢譯版本分別譯作「賢行」與「賢壽」。英譯版請見：<http://read.84000.co/#UT22084-044-005/title>



一棵尼拘陀樹（孟加拉榕樹）——我想現今仍可找到尼拘陀樹。大家認為這樹有一種特質，你觀測不出樹的寬度和廣度，基本上就是指一種不可估量的功德。

所以，這位婆羅門男孩在園林中散步時，竟然遇見了這麼一位佛。當時這婆羅門男孩就想：「多奇妙啊！我此時此地見到的這個人是多麼俊美！這是誰？他真是一個不可思議的人！」這佛令他如此感動，於是他對自己遇見的這位佛說：「在我的未來生世，願我也如您一般。願我能像您一樣莊嚴，像您一樣光彩照人，像您一樣具足三十二相、八十隨好，像您一樣遍照一切。」出於強烈的虔心，這位婆羅門男孩匍匐在地。這時佛朝他走來，在地上的男孩心想：「我真想如同這人一般莊嚴，我真想如他一般威光燦然，我想要像他一樣遍照一切。為此，這人朝我走來之時，也許他的腳會觸碰到我的身體。或許因為這觸碰，就能真的令我變得像他一樣。」他心中這麼想著。男孩基本上是躺在路中央，有點是他故意設計讓自己會被佛觸碰到。

彼時，當然這位焰光佛出於佛的遍知，曉得這婆羅門的心思。於是在佛走過的時候，輕觸了男孩的身體。佛經在此說了很優美動人的內容：就在那一刻，這位婆羅門男孩獲得了某種不可思議的加持。各位知道那是什麼加持嗎？他獲得了聽聞空性的勇氣與忍受力。

各位能領會這裡所說的那種奇妙安排嗎？在這美麗的林子里，英俊的婆羅門男孩在散步。這男孩本身就是非常俊美的人，而當他看到這位令人讚歎的人朝自己走來時，生起了強烈的虔心，強烈到幾乎可說是他想給佛設圈套，迫使佛給自己加持，於是他躺下，佛觸碰到了他的身體，然後他得到了什麼？他得到了無上的加持。這個無上加持就是：無生法忍。確切來說，這種加持就是：一旦獲得這個加持，你聽聞空性時，便不會崩潰；聽聞空性時，便不會害怕畏懼。那就是他所得到的加持。很不可思議，不是嗎？



這值得做一些笛子的演奏。你可以吹奏一小段嗎？大家想像一下我剛才所說的一切。他會吹笛子。

謝謝，而且我也需要時間來閱讀這部經文。

[笛曲演奏]

然後，這位焰光佛告訴祂的隨從——當時還有其他阿羅漢及僧人與佛同行，佛就對他們說：「你們可別從他身上跨過。」因為這男孩還躺在那兒。「你們不能跨過這個男孩，你們不應該跨過他，你們千萬不要膽敢跨過他。爲什麼呢？因爲這個人現在已經獲得了聽聞空性的無畏心，這種無畏是你們這些阿羅漢及僧人們所缺乏的，你們仍然非常畏懼大空性，而這個男孩卻從此了無畏懼了，所以你們的腳不配觸碰到他的身體。」

然後釋迦牟尼佛對阿難說：「你知道那個男孩是誰嗎？他正是過去世的彌勒。」接著阿難說：「我聽聞了彌勒前世今生的種種偉大行誼，那爲什麼他還沒有證悟呢？」大家知道，彌勒仍然是位等待證悟的菩薩。順便一提，他是下一位會在菩提迦耶這裡獲得證悟的佛。

「他爲何尚未證悟？」

以下這點非常重要，各位必須聽聞。這是極端重要的內容，真的棒極了，像我這樣的人就需要聽聞這個。釋迦牟尼佛對阿難說：「事實上，比我早四十二劫前，彌勒就已經受菩提心戒了。」彌勒菩薩甚至比釋迦牟尼佛還早四十二劫就受了菩薩戒，阿難大感驚訝：「比您早了四十二劫，卻還未證悟，落後於您！爲何如此呢？」

然後釋迦牟尼佛詳盡解釋了原因，佛說：「因為我過去非常精進，堅毅不拔。我會布施我的眼睛，我會布施我的四肢，基本上我會犧牲自己的身體、孩



子、家人、王國等等。」基本上，釋迦牟尼佛行持的是一條需要大安忍、具有諸多艱苦的法道，而彌勒爲了利益一切有情、爲了利益許多其他有情，選擇的卻是另一條法道。那是一條祈願之道，沒有太多犧牲，沒有太多「布施自己的血、布施自己的四肢……」之類的道途，沒有太多艱苦。所以即使彌勒早了四十二劫立下菩提心誓願，卻仍未證悟。

我們在佛經中會聽到很多類似的教法。在某種程度上，你可能會把這聽成是一種批評，但其實這是一種讚揚，因爲不是人人都能承受這種艱苦。包括你我在內——肯定是包括我，我就無法承擔這種艱苦，我沒法布施我的眼睛。這部經文裡長篇幅地闡述了佛陀在過去生中是如何布施自己的眼睛給一個盲人，諸如此類的，那不是我能做到的事。所以釋迦牟尼佛教諭的重點在於：彌勒之道是如此充滿喜樂祥和，毫不艱辛；尤其是彌勒通過自己的祈願，獲得了諸多偉大的證悟功德。這〈彌勒本願〉就記載於這部佛經中。以上就是我想首先告訴各位的。

現在來講這部《大乘彌勒菩薩所問經》（*Āryamaitreya-paripṛcchā-nāma-mahāyāna-sūtra*）²。這部佛經也是在很久以前，由偉大的僧團——尤其是阿難——在佛陀入滅之後結集而成。

當時佛居住在這座非常駭人的尸收摩羅山，與眾多弟子、眷屬一起，例如五百位比丘——他們全都是聖者，像憍陳如、摩訶男、摩訶跋提、迦葉等，非常多的偉大聖者。文中列出了很多的阿羅漢及比丘。還有許多大乘的其他弟子，比如觀自在、文殊師利、地藏、虛空藏等大乘菩薩及菩薩摩訶薩們。佛陀在尸收摩羅山的時候，身邊圍繞著這些偉大聖眾。

² 目前所存漢譯版本有二：（1）西晉竺法護所譯之《彌勒菩薩所問本願經》；（2）唐菩提流志所譯之《大寶積經》第四十二會「彌勒菩薩所問會」。



當時彌勒菩薩摩訶薩也在那裡。在某個時點，彌勒起身跪在佛前，就自己的幾個問題向如來請教，或可說他需要一些說明。當佛允許彌勒提問之後，彌勒問道：「一位菩薩要具有多少特質或戒律才能完全脫離輪迴或棄除惡道？一位菩薩要具有多少特質或技巧才能不被惡友所影響？一位菩薩要具足多少特質、技巧或戒律才能速證大般涅槃或證悟？」所以，這個問題包含三個部分：[1] 如何脫離輪迴；[2] 如何不被惡友影響或免於不良影響；[3] 如何速證菩提。

彌勒提問之後，如來非常歡喜，甚至稱讚彌勒說：「彌勒，你在過去生世中積聚了這麼多善德，你能記得自己的諸多前世，你已獲得無畏功德，你於諸多生世梵行清淨，還利益了極多的有情眾生，給予他們安樂慈悲，你也滿足了天、人的願望，你是如此強烈地發願要持舉菩薩乘之道以利益現在、未來的一切神聖佛子。因此，我應該詳細回答你的問題，當諦聽且憶持於心。」

這部經就是這樣開始的。如一開始所說，我不可能講解佛的所有回答，因為有很多組不同回答。我們今天只講第一個回答，然後看看之後的情形如何。

佛陀說：「只要具有一種特質，只要持守一種戒律，只要做一種修持，一位菩薩就能出離，就能令自己從輪迴的所有陷阱及束縛中解脫。只要具有一種特質或戒律，一位菩薩就能免於來自惡友的負面影響。只要持守一種戒律，一位菩薩就能速證菩提。那個特質或戒律就是菩提心。」

在此經中，這個菩提心被定義為：具有非凡願景的菩提心。對此我必須解釋一下——要知道，這完全是我自己的闡釋，所以請特別標註一下：這解釋未必正確。不過依據一些其他釋論的解說，當佛講到這個菩提心時，佛用「非凡的願景」（拉貝桑巴）一詞來定義這個菩提心。對，我想「願景」（vision）是個合適的詞。佛陀同時在講世俗菩提心和勝義菩提心。所以需要的就只是菩提心；菩薩所需要的就只有一樣東西，那就是具有宏偉願景的菩提心。



由於這是此經最重要的部分，而且我們現在身處一個非常神聖、重要、特殊的地點，所以雖然在座許多人過去已對菩提心有所聽聞，我仍應對菩提心做些解說。如「非凡願景」一詞所言，菩提心是一項宏偉的計劃，是一個巨大的項目，是一個偉大的願景。我可以輕易地說：再也沒有比這更宏偉的願景了。這遠比建設一個國家、制定拯救世界免於污染的偉大計劃、拯救環境或人類的偉大願景更為宏偉。我們所談論的遠比那些更宏偉。我們說的是：要讓一切有情眾生獲得證悟，要讓一切有情了悟實相，要讓一切有情免於各種散亂的宏偉願景；而且是要以一己之力實現這一切。

我們——尤其是初學菩薩——需要知道：當我們說到這類宏偉願景時，有時會淪於抽象，有時你可能會認為這只是痴心妄想。我的意思是，如果我們無法在這個地球上實現世界和平，又如何能想像令一切有情獲得證悟呢？這似乎是你無法企及的目標，這似乎超出了你的能力範圍。你也許會這麼想。如果大乘行者具有這種怯懦，抱有這種「我無法達成這些」的想法，就是一種徹底的怠惰和自虐。這些內容並非來自本經的釋論，而是來自其他菩提心言教的釋論，我只是在此加以補充。這種畏縮的想法其實就是不相信自己有能力生起宏偉的願景。

可以用很多不同的角度來看這一點。一個角度是：這也是一種修心。這是有道理的。因為就像我前幾天在大覺寺的講授中曾說的，如果你在做一筆生意，如果你有一個非常宏偉的計劃，那麼即使你經歷了損失幾百萬的艱難時期，或許也不會讓你覺得壓力不勝負荷，因為你有更宏偉的願景。在各處損失一點——這裡損失幾百萬，那裡失去一些肢體、流掉一點血……這些可說是意料中的事，因為你有更為宏偉的願景。



如果你的願景非常微小、狹隘、有限，比如普拉文和我坐在這裡，願望就只是開一家檳榔店而已，那麼願望沒有實現，損失幾百盧比的時候，我們就會喝酒、鬱悶，還會自己內訌大吵起來，這是因為我們缺乏願景及宏偉的規劃。

所以我想，在那些自私、自我中心、珍視自我的人聽來，像「令一切有情眾生獲得證悟」這樣的話，講的是所有人，包括美國的新總統在內！我們不會把他排除在外，當然不會。

事實上，我們不僅是發願，不僅在做規劃，我們還開始實際行動。其實我們已經開始付諸行動以令一切有情獲得證悟了。以什麼方式呢？這就是為何我先講了那個故事。甚至是像彌勒一樣，通過祈願的方式。祈願本身就已經是一種行動。你們不應輕視發願，你們不應輕視善良的發願，因為正是強烈的願心讓一些事情變得力量強大。

所以我認為這就是佛陀說「具有非凡願景的菩提心會救度菩薩，令菩薩解脫，使菩薩棄除一切輪迴桎梏」的意思。這是有道理的，因為我們之所以會落入輪迴的圈套中，就是由於我們的願景極其狹隘有限，就是因為我們的計劃極其微小，而且通常以自我為中心，往往僅限於自己的安全範疇之中，不超越自己的安全範疇，因此我們才會淪為輪迴因果的受害者。

現在講問題的第二個部分：如何不受惡友的影響。這裡也一樣，如果你有宏偉的願景，又怎麼會受到惡友的影響？

我們說的「惡友」是什麼意思？惡友是那些計劃微小、目光短淺、思想狹隘的人，像是只想開檳榔店的人。如果你去華爾街開會，那些人都是做大生意的，如果普拉文與我去那裡談檳榔店，他們會把我們轟出去，因為我們是一種障礙。同樣地，那些願景渺小、思想狹隘、只想到自己、只顧著自己安適的人，那些只



能想到明天、後天、下個月、明年，他們宏偉願景的極限就是明年或幾年之後，但不會超過這個範疇的人，那些人就是惡友。

如果你能調整自己，如果你能學會具有這般不可思議的宏偉願景，你就不可能受到他們的影響，你就能遠離這些惡的影響。

因為我們談論宏偉願景時——現在各位明白——我們不是在談我執或自我珍視。我們目前的計劃從來就不超出這個稱為「我」的參數之外；有一個稱作「我」與「我所」的參數、界限，我們的一切計劃都是圍繞著這個。一旦你的思維範疇能夠超越這些，你就已經從這個我執的鎖鏈、界限、細微束縛中解脫了。這就是為何僅僅通過「非凡宏偉的願景」就能迅速證得涅槃。

以上是對今天這部《彌勒所問經》的初步講解，明天我會嘗試繼續講一些。不過在我們慢慢走出去之前，讓我們再次聆聽這精彩的笛子演奏。

第二講

我將會盡力摘出《彌勒所問經》的部分內容進行講解。

彌勒提出這個問題：「一位菩薩為了征服輪迴，要行持什麼樣的律儀？需要多少項戒律或方法？」對於這個征服、摧毀或戰勝，我應略作解釋。藏語「年送」一詞的字面意義是指某個不善的東西、不善的狀態，不過我們也把這個詞翻譯成「輪迴」。很重要的，不應該籠統綜述。當我們談論輪迴時，通常會將輪迴籠統歸結成某種非常負面、非常痛苦的東西。當然，粗略看來，這是對的。輪迴當然是痛苦、負面、束縛、二元、具有欺騙性的。但許多時候，我們視為有



益、良善、道德的現象，如果更加深入地檢視，往往會發現它們不是輪迴之因，就是輪迴本身。因此，不應該籠統而論，這很重要。

例如，當我們談到輪迴時，會談到較低劣的受生，從佛教觀點嚴格而言，這指的是令你背離實相或是離實相距離變遠的任何一種狀態。一切事物都包含在內，縱使它看似善道，縱然顯現為一個善道，但只要它令你遠離實相，或者遮蔽了實相，那就是另一種束縛，是另一個鐐銬。無論你是被鐵鏈束縛還是被金鏈束縛，都一樣。只要被鏈子拴著，就沒有自由。因此，當彌勒問道：「為了征服輪迴之因與輪迴本身，一位菩薩可以運用什麼方法或戒律？」這裡談的是更為寬廣、更為整體、更為全面的一個輪迴面向。

此外，這個問題還包含這一部分：「什麼樣的方法或戒律能讓一位菩薩不受惡友的影響？」在此也一樣，當然我們談的是會給你帶來暴力、貪婪等影響的朋友，基本上就是會以任何形式的散亂影響你的朋友。但根本而言，我們談的是：令你無法了知實相的朋友、親人，令你無法了知實相的任何一種人或狀況；這就是我們所說的「惡友」或「惡知識」。

然後，這個問題的第三部分是：什麼樣的戒律能令菩薩迅速獲得證悟，或說是迅速地全然了知實相？

我已經扼要講過第一個回答：只需一條戒律、一種修持、一個技巧就能救度菩薩，令菩薩遠離惡友、脫離輪迴、速證菩提，那就是菩提心之道。這裡只是提醒一下大家昨天講的內容。而菩提心之道，在最低限度上，其實是一個祈願：願令一切有情眾生證悟。所以，我們談的不僅是給他們住處、食物或某種慈善事業，而是真正致力令其他眾生從迷妄中解脫。我們說的迷妄是指「看著幻相卻以為這幻相是真的」。束縛一切有情眾生的正是這種迷妄。因此，發願令他們證



悟，發願令他們從這種染垢、迷妄中解脫，就是菩薩應當專心致力之道。而且，僅此便能達成這個問題所有三部分的目標。

接下來，這部經實際上對此做了更詳盡的闡述。然後佛陀說：「彌勒，菩薩還能以這兩種律儀或方法，救度自己遠離惡友或免受惡友的影響，從輪迴中解脫，並且速證菩提。此二者即：不散亂的律儀，以及洞見諸法現象的律儀；換言之，就是奢摩他（止）與毗婆舍那（觀）。」

我相信在座許多人已經聽聞過很多關於止觀的教法，所以我只會簡短講講。這兩者可說是相輔相成；它們互為補充，相得益彰。不僅是相輔相成，事實上，一位擅長止觀之道的瑜伽士或菩薩，因為對於這兩種技巧是如此通達，所以會同時成就止觀這兩者。然而，當我們把止觀作為一種法道來進行歸類之時，往往會把這兩者分開，一個歸結為不散亂的技巧，一個歸結為了知實相的技巧。

如我多次強調過的，「了知實相」是摧毀輪迴根源的關鍵。我一而再、再而三地強調這一點。我們為何受縛於輪迴中？因為我們有迷妄。什麼是迷妄？迷妄就是看著幻相卻以為這幻相是真的。由於我們多生累世以來都有這種迷妄，於是這迷妄已然成為一種習氣。而強大的習氣正是我們要去降伏、摧毀或瓦解的。為此，你需要一種截然相反的思維方式，基本上即是「觀」，基本上就是：當你看著一個幻相時，應當把幻相看作幻相，而非視之為真。

首先你聽聞，你思惟，並且逐漸地培養「視幻為幻」的新習慣；你改變舊習氣，以新習慣取代舊習氣。這麼做，就能讓你開始鬆開原本因迷妄而產生的執取，於是你會開始較少陷入迷妄的結縛之中。越少陷入迷妄的糾纏，製造的因緣就會越少，意即你造作的業行就越少，於是乎開始把自己從業果中解脫出來。當你最終解脫於因、緣、果或業報之時，就完全遠離了這種因、緣、果與煩惱情緒



的纏縛，這就是我們所說的「終結輪迴」。因此這就是為何「觀」與「知幻爲幻」密切相關。

但這不是那麼容易，尤其是對我們這些「視幻爲真」習氣強大的人，我們一再地重複落入這個陷阱。我們一再落入這個陷阱的原因之一，就是我們太容易散亂。我們一再地散亂，我們時時刻刻都在散亂，我們每一個小時都在散亂，我們日復一日地散亂著，我們年復一年地散亂著，我們生生世世都是散亂的。隨著散亂增長，就會產生行為。接著行為會製造因和緣；顯然地，行為就會進而產生果報。而果報現前時，你會有更多的希望與更多的恐懼。更多的希望與更多的恐懼意味著更多的迷妄、更多的纏縛。我們就是這麼作繭自縛的。

所以可說，初學者修觀之前，首先要學習不散亂的技巧，這個技巧就稱作「止」。有成千上萬種學習如何修止的方法，從非常簡單的「觀呼吸」技巧直至「只是單純地覺知此時此刻正在發生的一切」——你聽到的聲音、你嚐到的味道、你見到的景象、感受、念頭、參考點，就只是單純地覺知這些，不做任何判斷，不費力做任何取捨。這麼做能安定自心，進而培養出某種能力——「控制」一詞或許並不恰當，不過你會培養出一種令自心柔順的能力，可以說基本上就是使你的念頭、你的心意能隨順自己的願望行事。所以，你能控制念頭，而不是念頭控制著你。這只是一種比喻的說法。心能調柔的時候，便已創造出完美的基礎，可以開始修觀，以期真正了知實相。

止觀實在是個巨大的課題。我相信各位已經聽聞過很多次了。但由於這是此次教學內容的一部分，所以我就簡略地做個綜述。

總之，佛陀對彌勒所提的問題繼續回答說：「菩薩能行持兩種律儀：修止與修觀。」接著佛陀說：「實際上一位菩薩還可以行持三種律儀。」



大家知道，這裡是在闡述。如先前所講，若是具有上等根器，那麼就只需要菩提心。菩提心能解決一切，菩提心是一條完整的法道，能夠征服輪迴，讓自己免於不良影響，速證菩提。然而，由於像我們這樣的迷妄眾生需要分類，我們需要選擇，我們需要數目，我們需要種種不同的法道，於是佛才開始廣作闡述。

現在說到菩薩可以行持三種律儀或方法：一是具有悲心，確切的詞語是「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後，不因擁有悲心和了知空性而驕慢。這三者會救度菩薩遠離惡知識、解脫輪迴、速證菩提。

大悲心基本上是發願令有情眾生從苦中解脫。

了知空性是一個非常大的課題，我們在此無法只是快速地講解。不過基本上，當我們說「了知空性」的時候，說的是知曉一切事物的究竟實相。簡而言之，了知空性基本上即是了知「一切事物的顯相並非其真實面貌」。此外，還可以用另一種方式來解釋「了知空性」：顯現出的一切，如音聲、景象、味道等，雖然有所顯現但自性為空，一切事物雖然空無自性但仍能有所顯現；一切事物有所顯現，同時也是空性的。舉例來說，菩薩可以實修我們之前談過的「觀」。首先，菩薩可以深入細緻地聽聞空性，然後培養了知諸法實性的勝觀——當然，這必須依靠止的修持，具有不散亂的能力作為基礎。

接下來的第三點、第三種律儀，佛講到：「然而菩薩對此應該永不感到驕慢。」這是大乘佛法非常重要的一個教誡，許多佛經都有提到這點。實際上，一位真正成修大悲心且全然了知空性的菩薩根本不會有這種驕慢的過失。

當菩薩處於初學階段，才開始培養大悲心，才開始略窺空性之時，可能在某些日子裡菩薩會體驗到空性，能偶爾見到自己原本珍視的事物其實是徒勞無益的。比如說，了知空性的徵兆可能會像這樣：如果你完全不明白空性，那麼有人



讚美你的時候，你會變得非常興奮；如果有人批評你，你會變得極為沮喪。但是當你開始對空性略有體會時，會開始明白讚美與批評都是徒勞無用、沒有價值的。然而，由於你還不成熟，所以或許在好日子裡，在你心情好的時候，在處於順境的時候，你會開始稍稍具有這種讚美與批評、快樂與不快樂、得與失、受人關注與被人忽視的一味體驗，這時尚未成熟的初學菩薩可能開始生起某種驕慢，思忖：「現在我開始真正捨棄這些世間八法了。」

相似地，初學階段的菩薩確實有時會對其他有情生起真誠的大悲心——當他們看著那些徹底纏縛於煩惱染垢的有情，那些陷入各種徒勞努力的有情，那些如此執著於金牙、古馳包包等物的有情，你會明白那多麼荒唐，也許會開始對他們生起一絲悲心，「他們是多麼浪費自己的時間！他們是多麼浪費自己的精力！」諸如此類的。但是由於你是初學菩薩，於是可能會因為自己具有這種悲心而感到非常自大和驕傲。這就是為何在這一類別中，佛說：「大悲心，了知空性，並且不因具有大悲心和了知空性而驕慢。」

佛陀說：「菩薩還可以行持四種不同的律儀或技巧，以便解脫輪迴，免於惡友的影響，並且速證菩提。」這四者為何？「菩薩應當具有紀律；菩薩不應對究竟真理（勝義諦）有任何懷疑；菩薩應當渴望獨處禪修、隱居閉關。」這點應該怎麼說才好？菩薩應當樂於獨處——我會解釋這一點。然後，「菩薩應當毫不動搖。」這個詞翻譯得很好。「無論自己擔負或承諾要擔負的菩薩任務或職責是什麼，都毫不動搖。」

好，就讓我說說自己對此的解讀。戒律絕對重要。如龍樹所言：「戒律如沃土，只要持戒，所有賢善功德都將無劬勞地增長。」我們說的戒律是指各種誓戒律儀。舉例來說，像是持之以恆的律儀，這是最重要的律儀之一。我想我們已經多次討論過這點。因為我們會遇到各種不同情況：有時我們頗受鼓舞而想要修持佛法；有時我們對輪迴世間感到如此沮喪；有時我們生活中會發生一些事，例如



失去一位家人，或者被一位信任的朋友欺騙。不管是什麼樣的事情，當它發生時，我們驟然生起急劇的出離心，迫切想要追尋精神之道。然而，由於缺乏持之以恆的紀律，這可能就持續一週，然後你的動力、你悲傷的心、你修持這條法道的毅力或持續性減弱，接著就消失無蹤了。因此，這裡我們談的是各種戒律，包括持之以恆的紀律。紀律就像這樣：你甚至可以行持極為簡單的事情，比如每天看佛像三次，如果能夠持之以恆地行持這一簡單的律儀，持續不斷地做這個簡單修持，它就成爲一種紀律。

但是，缺乏紀律也可能會像這樣：當你深受鼓舞時，你會坐在寺院裡禪修好幾個小時，然而你遲早會失去這種熱忱，於是懶惰懈怠悄然而至，你在不知不覺中失去啟發，甚至開始深信自己的一切作為確實不具利益。你缺乏動力，完全感受不到鼓舞，於是徹底拋下自己的修持、放棄菩薩行等等，基本上就是中斷了，這時你就開始落入缺乏紀律的掌控之中。然後在多天、累月、經年之後，你又必須再次開始激勵自己之類的。

因此，對於尚未成熟的初學菩薩，縱然是在完全缺乏動力的日子，別說打坐、禪修、念咒了，甚至連進入寺廟、看看佛像都缺乏意願的那些時日，我們也必須令自己維持紀律，持之以恆。哪怕修持時間很短，哪怕當時的修持似乎是虛情假意、不真誠的，也必須培養出這種持續修行的紀律。因此，如果能夠持續不斷、堅持不懈地養成習慣，就是產生了紀律。

這只是戒律的一個方面，當然還有很多很多其他更偉大的菩薩戒律，換句話說，就是三種不同的戒律（三聚淨戒）。第一種是「攝律儀戒」，即克制自己不造作惡行等錯誤的事，比如不殺生、不偷盜等等，這是其中一種戒律。第二種戒律是「攝善法戒」，即獲得、積聚和培養善行——應當培養這種獲得、積聚、尋找、搜索的習慣，基本上就是積聚善念與善行的戒律。第三種是「饒益有情戒」，這是菩薩特別要持守的戒，即訓練自己要有紀律地生起幫助他人的歡喜



心。這可能只是布施一杯水，可能只是布施像蔬菜這種微不足道的東西。要以各種各樣的方式訓練自己，讓自己養成習慣，學會生起幫助他人的歡喜心，直至可以毫不在乎地布施自己的四肢、眼睛、身體、孩子。不僅毫不猶豫，並且確實因為布施別人所需的一切而感到極大的歡喜。饒益有情戒指的就是這種戒律。

接下來的內容與我們先前談過的類似：對空性深信不疑。當然，我們說的是，在全面聽聞、徹底思惟之後所得出的最終結論：沒有任何事物是本俱實存的；一切都是幻相；一切都只是自心的投射；沒有任何事物實存於外。而且不僅是在智識上做出這種結論，而是確實、實際地——幾乎可說是充滿感情地——真正全心全意、毫無懷疑地接受這種空性。這即是此處所說的戒律或技巧之一。

然後，菩薩應當學會生起獨處的歡喜。我們不應驟下結論，將其理解為拋下一切去喜馬拉雅山之類的事情，因為獨處與閉關具有眾多不同形式，像是週末閉關、一週的閉關或是一個月的閉關，這是我們會做的，可以說這是非常廣為人知的技巧之一。但是，比那些閉關更為重要的是：要確實學會不陷入種種糾纏之中。

我們往往會不必要地捲入各種事情。很多時候是出於善意，但很多時候是因為我們感到自己必須參與其中，這不見得是因為你身為菩薩、正在修菩提心，而是因為那種覺得自己能解決問題的驕傲。我們真是對解決問題狂熱不已。我們熱愛解決問題，我們自豪於感覺自己確實能解決問題，因此我們容易捲入各種事情當中。不僅如此，還有社會期望——你的家人、你的朋友等等，還有像是如果有人昨天請你吃午餐，你就會覺得有必要今晚請他吃晚餐，諸如此類的各種社會期望。我們有如此強烈的需求把自己扯進各種事情當中。

當然，我們不是說要讓他人不開心。不過，一位菩薩應當學會非常溫柔、和諧、優雅、莊嚴地致力於不捲入各種糾纏當中，竭力出離。是的，也許菩薩剛好身在一間印度茶館裡，那裡每個人都在談論希拉蕊·克林頓和唐納德·川普。這



時如果菩薩道貌岸然地端坐在這些交談中，很可能會令別人不高興，因為他們會想：「這誰啊？他搞什麼？他以爲自己是誰？大禪修者嗎？」所以在那種情況下，你不得不參與其中，談論希拉蕊·克林頓之類的。不管主題是什麼，政治、經濟、伍佰元盧比鈔票、仟元盧比鈔票等等，無論談話主題是什麼，你都應該實際參與其中，但是你也應當記得要永遠保持一種出離。你在那裡基本上就像是一位母親同自己完全沉浸於沙堡遊戲的孩子一起玩耍，你不得不說：「對，這是門，那是窗，你在這裡。這是大象，那是馬……」諸如此類的。但在內心深處，這位菩薩、這位母親一直都明白，夜晚來臨時，就要捨棄這宏偉的沙堡回家去。同樣地，菩薩也應當具有這種對獨處閑居的渴望。

但是當然，從實修角度而言，我想對一個修行者來說，養成這樣的習慣會非常好：每天鎖上房門，待在房間裡，關閉手機，就只是坐在那裡，即使只是半小時也好，讓自己獨處禪修。如果你做不了祈禱、持咒這麼神聖的事，至少看看你的腳指頭。可能有些腳指頭不見了，在這種情況下很難說的。看著你的腳指頭，看著那些正在生長的噁心腳指甲。而那些指甲就是你。你想過嗎？那些指甲，你的皮膚，你的頭髮，你擁有的東西，你最近大費周章、滿懷激情所訂購的桌子，也許在你死後你不得不留下這張桌子，人們會談論你訂購的這張桌子，想想諸如此類的事情。在這珍貴的半小時之中，也許你應該刪除一直以來你與天曉得是誰的那個人所交流的各種電郵與微信訊息，因為在你死後，人們可能會看那些東西。誰知道呢？也許你一直都在和一個大家最意想不到的傢伙交換各種露骨信息。我知道這時你已經死了，但如果你想一想，難道那時你不會感到尷尬萬分嗎？甚至現在就已經感到非常尷尬了？所以，可以思維諸如此類的事情。或許你真能學會喜愛獨處。

然後，一位菩薩真的應當學會對自己所承擔的責任毫不動搖。當然，大家知道，我們已經擔負起的這個重責大任就是要令一切有情眾生獲得證悟，對此你絕



對不能動搖。然而即使是小事，如果你已經答應人要做某件事來幫助他，你就必須學會落實、完成這件事。

以上是這四條律儀。當然，佛陀又做了更為詳盡的闡述，菩薩還可以做其他五件事以避免受到惡友的影響，以脫離輪迴、速證菩提。這五者為何？首先這一項又和我們一直討論者類似：安住於對空性的了知之中。這非常重要，一直被反復提到。其次，真正生起與佛法一起生活的喜悅。要生起這種歡喜熱忱，始終如饑似渴地渴望討論佛法，甚至是去買一本佛法書、去討論佛法也感到歡喜，基本上就是要生起法喜。然後，還要不斷培養利益他人的習慣；無論是微小或廣大的利益，都要學會利益他人。等一下，我漏了一些沒有講。[1] 首先是了知空性；[2] 學習不去尋找他人的過失；[3] 不但不著眼於他人的過失，並且不間斷地自省；[4] 樂於投入佛法；[5] 樂於利益他人。這些是菩薩的五種功德，這些是五項的那一組。

下一組是可以行持的六個不同技巧：[1] 菩薩必須學會對各種世俗特質都毫無貪執；[2] 菩薩還必須學會沒有嗔心；[3] 菩薩必須學會無痴；[4] 菩薩必須學會正確回答問題；[5] 菩薩必須學會無倦怠地履行自己的職責；[6] 和先前所講的類似，菩薩必須學會安住於空性覺受中。

我想這六點幾乎包含了一切：無貪，無嗔，無痴，就是沒有根本的三毒。然後，因為菩薩要修持利益他眾，尤其是對初學菩薩而言，也許能提供的最有益幫助就是正確回答修行方面的問題。因為身為一個成就有限的菩薩，也許沒有能力從事其他利益有情的行為，但至少要學會給出正確的回答，當然這就意味著要做正確的聽聞和正確的思惟。然後，菩薩要學會不倦怠地從事菩薩行，方法是要記得一切都是幻相——付出的努力、時間、數量、質量，全都是幻相。意思是，當一位菩薩努力幫助其他眾生時，有時會有巨大的挑戰和障礙，可能有永無休止的挑戰，這時菩薩必須記得一切皆如海市蜃樓，一切皆如夢如幻，如鏡中影相一



般，由而習得無倦怠地從事菩薩行。然後當然就是實修空性，或說是安住於對空性的了知當中。

現在我要請在場的這幾位朋友演唱一些歌曲，然後我們繼續講課。

[梵唄演唱]

現在我們再接著講。佛陀又建議了七項不同的修行。

我要改變一下講法。先前我一直嘗試一一講解各個類別，希望能講完這部佛經，但我發現這樣是講不完的，因為我們目前可能只講了比四分之一略多一點的內容，所以我現在打算放鬆一點，根據自己的理解以及從釋論中讀到的內容，對某部分做較多的講解，而不是匆忙講過整個名單。因此，我可能連這七項修行都講不完，請瞭解這一點。

請大家一直記得，這是對於「菩薩應該怎麼做才能解脫輪迴、脫離惡友的不良影響且速證菩提」的回答。這裡給出了七個不同的方法。

在這七項當中，第一項是「對於修持正念要精明善巧」。我認為釋論似乎是在告訴我們，許多時候我們修持的所謂正念，最終會變成引發便秘的原因，因為你是如此擔心自己不具正念，以至於變得更擔心自己缺乏保持正念的能力。順便一提，如果你很精明善巧機敏，就應該高興自己確實對此感到擔憂，因為那擔憂本身就已經是一種正念。所以，我們在談的是一種非常不可思議的精明方式。如果有人力圖圓滿實踐正念這門藝術，如果這人在心中從未成功進行過自己認為的那種正確的正念修持——可能是坐在坐墊上，筆直坐好，看著呼吸之類的某個對境。如果這人由於職責、家庭活動、環境、情況，由於忘記要修持正念的壞習慣，或者雖然可能具足了修持正念的一切外緣，卻只是因為自己的懶惰、散亂而無法實修自己認為的那種正念，但只要你確實對此感到擔憂，如果你會這麼想：「又一天過去了，而我竟然沒有在禪修墊上坐過。」「又一週過去了，而我竟然



沒能好好打坐禪修。」如果持續對此感到憂慮，那麼其實這位菩薩就是對於培養正念非常精明、善巧、機靈。

正念這門藝術有時非常難以捉摸，同時也非常主觀。我們別忘了《彌勒所問經》的精髓實際上是祈願。而當你在發願、祈禱、懇求的時候，便是在自動承認自己欠缺這種特質、自己沒有在做應當做的事情，於是祈求加持與合適的境緣，讓自己得以行持這些無量、不可思議的菩薩法門。因此，擔心、憂慮，總是焦慮自己沒有在修持正念，因為無法克服自己持續散亂的習氣而感到挫折沮喪，其實那就是一種精明、善巧、聰明。如果能持續下去，不只是嘴上講講，而是由衷地為無法禪修感到擔憂，只要一再而再、日復一日、持續不斷地如此憂慮著，那麼這樣的人遲早會入三摩地或進入正念的修持中，否則他就是已經入三摩地或在修持正念了。因為如果你知道自己在做不正確的事，就表示你知道什麼是正確的。如果你知道自己在散亂，就表示你知道不散亂的價值，就表示你知道正念的利益。

大多數時候我們沒有正念是因為我們不知道正念的利益為何，因為我們不賞識正念的價值，因為我們甚至從未嚐過具持正念的法味。因此，要不斷提醒自己：我們缺乏正念，我們必須生起正念，我們必須具持正念。不僅是智識上思維，而且是確實感到憂心忡忡。如果能對「必須生起正念」具有迫在眉睫的急迫感，那就是我們所說的「菩薩對於培養正念是精明、聰穎、機智的」。至少對我們這些初學者來說，我會建議大家，幾乎要對此感到抑鬱，像是「為什麼今天我又忘了保持正念？」真的對此感到抑鬱。因為不具正念而生起抑鬱感，這就已經是在具持正念了。我認為這就是這部經典所要講的，這是依據某些釋論而言。

其次是「菩薩對於法要精明」。我想，這裡的「法」是指「道」、「技巧」；不是指現象，而是指「道」、「修行之道」。佛陀教導過如此眾多的不同法門。針對每一種不同的煩惱、每一種染污，佛陀也許教導過數百種不同方法—



—克服、轉化、忽視，或是與這些煩惱做朋友，或是利用這些煩惱，有許許多多不同的方法。有時，初學菩薩在道上可能不那麼精明機敏，會卡在某一特定法門的修持當中，沉迷、糾結於這個法門，從而對其他可供使用的法門缺乏開放的心態。

給大家舉個例子。比方說，佛陀教過「業」。佛陀教導業的時候，講到了來生。顯然在談業與來生時，佛陀談到了人、作者，談到了五蘊，談到了造惡業者會在未來或來生承受這些惡業的果報等等。佛陀有時會這樣教授。但同時佛陀也教導了空性，否定有「我」的存在，否定有「靈魂」的存在，否定有「人」的存在，從而否定了整個業的現象、整個來生的現象。所以，有兩種看似矛盾的教法：在其中一種教法中，佛說有業存在；而在另一種教法中，佛談到了空性。對於如何在適當的時間場合運用這兩種方法，菩薩必須非常精明機敏。

再舉個例子。雖然說其實沒有因為空性而迷失方向這回事，不過對於尚未成就的初學菩薩來說，因為可能對空性缺乏全面的認識，可能對空性的理解非常偏頗片面，從而對空性的理解可能落入斷見，淪於負面、否定一切，而且還可能因為對空性的這種理解而產生不必要的懷疑或過失，像是誤以為「一切都不存在，沒有靈魂，沒有我，沒有轉世，沒有過去世，沒有來生，沒有善，沒有惡，所以我們可以任意而為。」可能會出現這種否定式的理解與負面行為。正是在這裡，菩薩必須謹慎精明，菩薩必須明白空性與否定業力沒有任何關係、空性與否定世俗諦毫無關係。如果你還沒有淨除染垢，如果你還沒有降伏煩惱，只要還有煩惱，只要還有染垢，就會有業的幻相，就會有轉世的幻相，就會有痛苦、希望、恐懼等等的一切幻相。正如你在做噩夢的時候，如果你不知道這是一場夢、這只是一場噩夢，你就會受苦，你就不得不經受噩夢的痛苦與焦慮。如果你已了知這只是一場夢，很可能瞬間就會從一切的痛苦、希望與恐懼中解脫。但是在你不只是智識上地，而是由衷明白這只是一場夢、這只是一個幻相之前，你依然會受制



於業報、因果業力等等的那一切。所以，這是菩薩必須非常精明之處。用較為傳統的方式來說，這指的是在適當情況下，菩薩應該心胸開闊地納受、教授、闡釋、修持聲聞乘、緣覺乘和菩薩乘——不僅是對自己如此，對別人也是如此。

我想，有這麼多不同種類的律儀，我們不可能全部講完，但是至少希望我已經令在座有些人感到這部廣為人知、藏語稱作《甘珠爾》的經典蘊藏著不可思議的大量智慧，而不是只充斥著重複的儀式、帶著文化包袱的指示或生存工具。實際上《甘珠爾》具有非常深奧完整的法道，能夠令自己解脫，能夠令有情眾生解脫。

文末有這個發願的部分，所以我現在跳到這裡，因為我至少應該讀誦一下發願的部分。發願是本經的精華所在，所以我要做念誦，各位只要坐著聽我讀誦的聲音即可。這是彌勒菩薩的願望：

[仁波切誦經]

好，我對這部經的不完整講解就到此結束。

線上閱覽《彌勒所問經》（大寶積經彌勒所問會第四十二），或下載 PDF 檔案：

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

此次教學之主辦單位：

印度悉達多本願佛學會: <http://www.deerpark.in/>

新加坡悉達多本願佛學會: <http://singapore.siddharthasintent.org/>