



## 悉达多庆典·圆满日

宗萨钦哲仁波切

时间：2018年11月17日

地点：菩提迦耶

中文翻译：西游译文

我们在过去两天里，设法得到了启发，并且忆念佛陀。在一定程度上，我们听闻了诸如“无常”、“苦”、“空性”等话语，而且我们有些人可能设法做了些思维与禅修。这是非常美妙且值得记住和重复做的事，因为如今在这世界上，我们对于无常、焦虑、不确定、缘起、慈悲等真理并没有进行充分地讲说或听闻。

然而正如佛陀所说“一切和合事物都是无常的”，这个聚会也是无常的。明天起，我们许多人即将各自回家，有些人或许会留下，有些人可能永远不再回来，有些人或许会一次又一次地回来。你们回家后有很多事情要做——你有房子要打扫，有蔬菜要切，有工作要做，你有需要去赞同、附和的老板……这世界上有这么多会纠缠你的事情，因为这个世界就是如此设计的，这个世界就是设计来纠缠我们的。从幼儿园开始，我们做的一切都是为了纠缠我们、让我们陷入越来越多的散乱中，所以你有可能失去这种庆典般的庆祝心情，而且也许你会忘记这一切。

对于身处各种散乱中的我们，试图记得这一切或许是件难事。为了能够记住这种庆祝、这种缅怀、这种成就法，需要纪律。而纪律对我们是件难事，因为我们人类只有在别人遵守纪律时，才会喜欢这所谓的纪律。我认为自己不喜欢纪律的原因是因为它有点像是例行公事，像是你必须强加于自己的一成不变、习惯性的方法或步骤。要让自己具有纪律欣赏并安住在无常等真理之中，尤其困难。对我们来说，培养一个浏览网页之类的新



纪律是相对容易的，而要让自己养成思维“无常”、“缘起”、“事物如幻”的习惯却很困难。因此，我们大部分人可能不会记得这一切。

当然，有些人已经完全投身于这些修持：忆念佛、忆念法、忆念僧、忆念实相。我们对这些人感到随喜。我们随喜并祈祷他们长寿，因为他们将是未来持举佛法的人。当然，如果我们可以继续保持这种欢庆的心情、这个成就法的精髓，会很好；但是正如刚才所说，对此有很多的挑战。

我们在生活中有各种感受、各种情感。当我们经历痛苦、不悦的感受时，也许那时我们会想起这个庆典，我们会想起这个成就法。因为当我们经历痛苦不悦的感受时，我们会惊慌失措、变得绝望，我们会疲惫，我们会因为绝望而铤而走险，并且我们总是会寻求解决方案。但是当我们经历快乐的感受时，则更难保持对这个庆典、这个成就法、这个正念的忆念。从佛教观点看来，相较于苦受，乐受其实更加危险、更具欺骗性。它事实上比所谓的“苦”更加险恶，因为在我们轮回中，所谓的“快乐”或“幸福”都是全然不确定且无常的。如果很难意识或觉察到苦受与乐受，就很难有动力摆脱其纠缠。而不苦不乐的中性感受又如何呢？我们每天的大多数时间都在经历这种不苦不乐受。这种不苦不乐受也会令我们散乱，也会束缚我们。

然而从某个角度来说，去庆祝、去修持成就法、去忆念——像我们过去两天一直在做的——其实相当容易，因为你要做的就只是保持正知正念。当你具有正知正念的那一刻，你就已经开始庆祝，你就已经开始修持成就法了。

但是我又再度要说：对我们许多人来讲，这很困难。不仅因为我们习惯于散乱，而且还有无穷无尽的事物不断被制造出来，令我们散乱。从文具店一直到 Gucci 鞋，永远都有新的散乱事物，几乎像是我们难以忍受不散乱。我曾经想过，如果我们全体人类可以实践不散乱的纪律，只要每个人一天一分钟不散乱，经济就会崩溃，整个市场将会崩盘。所以我认为，我们人类更顾虑的是，最终没有任何可以散乱的地方、小设备或参考点。我们热爱变得散乱；我们如此喜爱散乱，直到我们变得麻木为止。例如，



我们寻求友情，而那不过是另一种方式的散乱，因为如果没有情感关系、友情、伴侣，你根本不知道如何自处、如何享受无聊、如何喜爱孤独。这个无聊、这个孤独当然是不堪忍受的，所以我们持续不断地寻求伴侣——用许多不同的方式，像是用特殊的洗发水、特殊颜色的染发剂、假装你喜欢意式浓缩咖啡，或者甚至用娃娃音讲话。

### 心的本性是不散乱的

但是这里真的有一个好消息。它有点复杂，我不知道如何使用可理解的词语来解释。我们的心——这个所谓的意识、这个我们拥有的心——其实它的本性是不散乱的。这非常讽刺，实在很矛盾。实际上，心的功能是觉知。要知道，心做的唯一事情就是觉知，所以心的本性是觉知。虽然也有散乱的习气，但那其实并非心的本性。所以有时候，即使这个世界上存在着这么多令人散乱的事物，但是因为心的本性不散乱，那个特性、那个不散乱的本性会涌现出来，它有时会漏出来。它有点像是水：你可以把水伪装起来，你可以用很多的布、纸巾或任何东西把水包裹起来，然而因为水的本性是湿润的，所以它会把东西弄湿。心的特性、质量、本质是觉知，所以即使我们有这么多的散乱，而且我们一直试图用各种小玩意、各种仪式麻木我们自己，但心的赤裸觉知还是会涌现。

这种本性、这种觉性或觉知涌现时，大多数普通人甚至不知道该怎么办。事实上，我认为许多人不仅不知道该怎么办，他们还经历一种痛苦：他们不知道对此如何是好，不知道拿这种持续想要了知的本俱觉知怎么办。我猜这就是德国哲学家们所谓的“存在性焦虑”，会有这个“该怎么办呢？”所以有人用刀片割腕，因为他们希望有所感觉，他们想要有体验、想要感觉；还有我们会听悲伤的歌曲——那是最荒谬的事了！为什么我们想要悲伤？但那正是我们做的，因为有这种觉知存在的缘故。

我们看恐怖片、我们吃芥末或辣椒之类的刺激食物，但是我们用来麻木自己、麻木这个觉知的许多方法会被消耗殆尽，所以即使身处于这种种的散乱小玩意之中，你仍然可能在回家后继续保有这种欢庆的心情和感觉。



## 非学佛者可使用的技巧

你们即将回家，你们会有许多事情要做。为此，在我们今天分离前，我想分享一个技巧，希望在座不一定依止佛道的人可以继续保持这种欢庆的心情，甚至修持成就法。

方法是选择一个对境，无论是一个形相或声音，甚或是一个味觉或感觉。它不需要是神圣的，不必是美丽的。它可以是落日，可以是一块石头或一片落叶，可以是你的叉子、勺子，可以是你心中想到任何东西——无论什么出现在你面前，不管你看到什么，你所看到的第一个东西。可以在任何地方，不需要像寺庙那样的静谧之处，甚至可以在你的厕所里。无论何地，无论何时，如果你可以选定一个对境，例如门把手，在你匆忙出门购物时，看着这个门把，持续看着它至少一分钟的时间。在你看着门把一分钟的期间，如果你的念头跑到 7-11、购物清单等等的上面，试着回到门把上。或者甚至更好的是，如果你在上网，比方说你在浏览脸书

(Facebook)，为什么不选定字母 F 并且看着这个字母一分钟。这时如果你想去看浏览其他部分——不要这么做，就只是看着字母 F 一分钟。我们在谈的只是一分钟这么短暂的时间。当你这么做的时候，使你散乱的对境会变得鲜活起来。就像火和木柴：如果你知道如何使用木柴，越多木柴意味着越大的火；但是如果你不知道如何使用木柴，火可能熄灭。所以，选定一个对境，可以是声音，可以是像这样的噪音，而且这是我们人人都可以做的。

在此之上，如果你还想多做一点，努力认知并且教育自己：一切都是你自己的投射，一切都是你自己的想法。就像俗话说“情人眼里出西施”，基本上你的所见所闻、你的一切决定都是你的投射。虽然听起来简单，但是如果你能真正领会“一切都只是我的投射”的意思，如果你能真正了解这一点，你会开始越来越理解“幻相”这个词。

虽然我是以这种方式讲解，但基本上这是人人都可以修持的止观。而且经由这么做——例如你不散乱地关注门把一分钟的时间——这即是佛。因为你没有散乱，所以你也在忆念法，你也在忆念僧。当你不散乱时



候，你没有在做评判；当你没有做评判时，那即是悲心的种子，那即是佛。当你不散乱时，误解的机会比较小，做评判、产生邪见的机会比较小，那即是法。我们甚至还不是在说某个神圣的对境，我们说的只是一个门把或叉子、一张纸巾等等的任何东西。在那短暂的专注时刻，你没有受到自己情绪的污染败坏；那一刻，你就是圣者；那一刻，你成为僧伽的一员。因此，通过这么做，你即是在修持成就法。

以上，是我想要与那些不一定依止佛法的人所分享的。

## 学佛者可使用的技巧

对那些依止佛法、已经皈依佛法僧的人，你可以做这所有的佛法修持：禅修、听闻、思维、仪式、咒语、手印等等。但是无论你修持什么，我要恳请大家：根本上，我们应该仰慕、热爱并喜欢释迦牟尼佛。这才是最重要的。

我的意思是，以我自己为例，我有一种古怪的感觉，你们许多人很快就会开始行止不端、卷入麻烦，因为我们热爱麻烦，我们将会心里痒痒地想要找麻烦。我们渴望懒惰，我们渴望浪费时间，这就是我们做的事情。虽然我们打着批判性思考的旗帜，但是我们容易有错误的见地，或者说我们容易喜欢邪见。恶友让我们感到非常舒适，善友却会让我们非常心烦。所以如前所说，很难用这些成就法、禅修、静坐等修持来约束自己。但是，只要你没有忘记对佛陀的这份仰慕和热爱，基础就还在。

我认为这非常重要，因为当你热爱和仰慕这个人的时候，无论如何，你都会一直试图仿效、追随他。我记得在我小时候，佛学院中有一个不太会说印度话的年长僧人，他非常喜爱一位叫作阿米达·巴强（Amitabh Bachchan）的宝莱坞演员。他一定看了大约二十遍的电影《怒焰骄阳》

（Sholay），他甚至会试着模仿阿米达·巴强的声音。所以我们在这里祈祷时，将试图效法释迦牟尼佛，效法他的名号、他的眷属、他的教法、他的证悟。而释迦牟尼佛确实是值得仰慕、值得热爱的对象，因为他是一个真正从来不会伤害任何人的人，他唯一做的就是寻求实相、帮助他人——而且为了实相，他放弃了世俗的一切。



## 《法华经》

为了帮助我们忆念释迦牟尼佛，在今天庆典圆满之时，我要宣布：“84000 佛典传译计划”已经设法完成了《法华经》的 [英文] 翻译。这是一部非常重要的佛经，现在已经发布于阅览室中，可以在线阅读。这部佛经真的可以提供我们洞见，让我们一窥自己这个觉性、觉知的真实本性，一窥自己这个不散乱的本具心性，所以我想要与大家分享这个消息。请到 84000 的阅览室在线阅读《法华经》。

最后，我要感谢大家前来参与此次盛会。希望下一次庆典时，能够再次见到大家。

## 《吉祥胜利偈》

魔王千手执利器，乘象率兵来侵害，世尊布施力降魔，祈愿一切皆成就。  
阿拉哇卡强魔王，微恒欲把菩提灭，世尊忍耐力降魔，祈愿一切皆圆满。  
那拉吉利醉象王，犹如野火及暴雷，世尊慈霖降狂象，祈愿一切皆圆成。  
鸯歌魔罗杀人王，手持利剑追杀佛，世尊神通力降魔，祈愿一切皆成就。  
金婵木盆扮孕妇，众中怒言诬告佛，世尊安忍力降魔，祈愿一切皆成就。  
天子傲慢怀邪见，狂言夺理心暗瞑，世尊智慧力降魔，祈愿一切皆成就。  
难陀聪慧威力强，世尊委交目犍连，尊者神变力降伏，祈愿一切皆成就。  
婆罗门种名巴卡，异说邪法遭苦厄，世尊智慧解其苦，祈愿一切皆成就。  
若人持此胜利偈，颂念铭记不忘失，世尊佛陀殊胜力，究竟离苦得大乐。