



## 悉達多慶典·圓滿日

### 宗薩欽哲仁波切

時間：2018年11月17日

地點：菩提迦耶

中文翻譯：西遊譯文

我們在過去兩天裡，設法得到了啟發，並且憶念佛陀。在一定程度上，我們聽聞了諸如「無常」、「苦」、「空性」等話語，而且我們有些人可能設法做了些思維與禪修。這是非常美妙且值得記住和重複做的事，因為如今在這世界上，我們對於無常、焦慮、不確定、緣起、慈悲等真理並沒有進行足夠地講說或聽聞。

然而正如佛陀所說「一切和合事物都是無常的」，這個聚會也是無常的。明天起，我們許多人即將各自回家，有些人或許會留下，有些人可能永遠不再回來，有些人或許會一次又一次地回來。你們回家後有很多事情要做——你有房子要打掃，有蔬菜要切，有工作要做，你有需要去贊同、附和的老闆……這世界上有這麼多會糾纏你的事情，因為這個世界就是如此設計的，這個世界就是設計來糾纏我們的。從幼稚園開始，我們做的一切都是為了糾纏我們、讓我們陷入越來越多的散亂中，所以你有可能失去這種慶典般的慶祝心情，而且也許你會忘記這一切。

對於身處各種散亂中的我們，試圖記得這一切或許是件難事。為了能夠記住這種慶祝、這種緬懷、這種成就法，需要紀律。而紀律對我們是件難事，因為我們人類只有在別人遵守紀律時，才會喜歡這所謂的紀律。我認為自己不喜歡紀律的原因是因為它有點像是例行公事，像是你必須強加於自己的一成不變、習慣性的方法或步驟。要讓自己具有紀律欣賞並安住在無常等真理之中，尤其困難。對我們來說，培養一個瀏覽網頁之類的新



紀律是相對容易的，而要讓自己養成思維「無常」、「緣起」、「事物如幻」的習慣卻很困難。因此，我們大部分人可能不會記得這一切。

當然，有些人已經完全投身於這些修持：憶念佛、憶念法、憶念僧、憶念實相。我們對這些人感到隨喜。我們隨喜並祈禱他們長壽，因為他們將是未來持舉佛法的人。當然，如果我們可以繼續保持這種歡慶的心情、這個成就法的精髓，會很好；但是正如剛才所說，對此有很多的挑戰。

我們在生活中有各種感受、各種情感。當我們經歷痛苦、不悅的感受時，也許那時我們會想起這個慶典，我們會想起這個成就法。因為當我們經歷痛苦不悅的感受時，我們會驚慌失措、變得絕望，我們會疲憊，我們會因為絕望而鋌而走險，並且我們總是會尋求解決方案。但是當我們經歷快樂的感受時，則更難保持對這個慶典、這個成就法、這個正念的憶念。從佛教觀點看來，相較於苦受，樂受其實更加危險、更具欺騙性。它事實上比所謂的「苦」更加險惡，因為在我們輪迴中，所謂的「快樂」或「幸福」都是全然不確定且無常的。如果很難意識或覺察到苦受與樂受，就很難有動力擺脫其糾纏。而不苦不樂的中性感受又如何呢？我們每天的大多數時間都在經歷這種不苦不樂受。這種不苦不樂受也會令我們散亂，也會束縛我們。

然而從某個角度來說，去慶祝、去修持成就法、去憶念——像我們過去兩天一直在做的——其實相當容易，因為你要做的就只是保持正知正念。當你具有正知正念的那一刻，你就已經開始慶祝，你就已經開始修持成就法了。

但是我又再度要說：對我們許多人來講，這很困難。不僅因為我們習慣於散亂，而且還有無窮無盡的事物不斷被製造出來，令我們散亂。從文具店一直到 Gucci 鞋，永遠都有新的散亂事物，幾乎像是我們難以忍受不散亂。我曾經想過，如果我們全體人類可以實踐不散亂的紀律，只要每個人一天一分鐘不散亂，經濟就會崩潰，整個市場將會崩盤。所以我認為，我們人類更顧慮的是，最終沒有任何可以散亂的地方、小設備或參考點。我們熱愛變得散亂；我們如此喜愛散亂，直到我們變得麻木為止。例如，



我們尋求友情，而那不過是另一種方式的散亂，因為如果沒有情感關係、友情、伴侶，你根本不知道如何自處、如何享受無聊、如何喜愛孤獨。這個無聊、這個孤獨當然是不堪忍受的，所以我們持續不斷地尋求伴侶——用許多不同的方式，像是用特殊的洗髮精、特殊顏色的染髮劑、假裝你喜歡義式濃縮咖啡，或者甚至用娃娃音講話。

### 心的本性是不散亂的

但是這裡真的有一個好消息。它有點複雜，我不知道如何使用可理解的詞語來解釋。我們的心——這個所謂的意識、這個我們擁有的心——其實它的本性是不散亂的。這非常諷刺，實在很矛盾。實際上，心的功能是覺知。要知道，心做的唯一事情就是覺知，所以心的本性是覺知。雖然也有散亂的習氣，但那其實並非心的本性。所以有時候，即使這個世界上存在著這麼多令人散亂的事物，但是因為心的本性不散亂，那個特性、那個不散亂的本性會湧現出來，它有時會漏出來。它有點像是水：你可以把水偽裝起來，你可以用很多的布、紙巾或任何東西把水包裹起來，然而因為水的本性是濕潤的，所以它會把東西弄濕。心的特性、品質、本質是覺知，所以即使我們有這麼多的散亂，而且我們一直試圖用各種小玩意、各種儀式麻木我們自己，但心的赤裸覺知還是會湧現。

這種本性、這種覺性或覺知湧現時，大多數普通人甚至不知道該怎麼辦。事實上，我認為許多人不僅不知道該怎麼辦，他們還經歷一種痛苦：他們不知道對此如何是好，不知道拿這種持續想要了知的本俱覺知怎麼辦。我猜這就是德國哲學家們所謂的「存在性焦慮」，會有這個「該怎麼辦呢？」所以有人用刀片割腕，因為他們希望有所感覺，他們想要有體驗、想要感覺；還有我們會聽悲傷的歌曲——那是最荒謬的事了！為什麼我們想要悲傷？但那正是我們做的，因為有這種覺知存在的緣故。

我們看恐怖片、我們吃芥末或辣椒之類的刺激食物，但是我們用來麻木自己、麻木這個覺知的許多方法會被消耗殆盡，所以即使身處於這種種的散亂小玩意之中，你仍然可能在回家後繼續保有這種歡慶的心情和感覺。



## 非學佛者可使用的技巧

你們即將回家，你們會有許多事情要做。為此，在我們今天分離前，我想分享一個技巧，希望在座不一定依止佛道的人可以繼續保持這種歡慶的心情，甚至修持成就法。

方法是選擇一個對境，無論是一個形相或聲音，甚或是一個味覺或感覺。它不需要是神聖的，不必是美麗的。它可以是落日，可以是一塊石頭或一片落葉，可以是你的叉子、勺子，可以是你心中想到任何東西——無論什麼出現在你面前，不管你看到什麼，你所看到的第一個東西。可以在任何地方，不需要像寺廟那樣的靜謐之處，甚至可以在你的廁所裡。無論何地，無論何時，如果你可以選定一個對境，例如門把手，在你匆忙出門購物時，看著這個門把，持續看著它至少一分鐘的時間。在你看著門把一分鐘的期間，如果你的念頭跑到 7-11、購物清單等等的上面，試著回到門把上。或者甚至更好的是，如果你在上網，比方說你在瀏覽臉書

(Facebook)，為什麼不選定字母 F 並且看著這個字母一分鐘。這時如果你想去瀏覽其他部分——不要這麼做，就只是看著字母 F 一分鐘。我們在談的只是一分鐘這麼短暫的時間。當你這麼做的時候，使你散亂的對境會變得鮮活起來。就像火和木柴：如果你知道如何使用木柴，越多木柴意味著越大的火；但是如果你不知道如何使用木柴，火可能熄滅。所以，選定一個對境，可以是聲音，可以是像這樣的噪音，而且這是我們人人都可以做的。

在此之上，如果你還想多做一點，努力認知並且教育自己：一切都是你自己的投射，一切都是你自己的想法。就像俗話說「情人眼裡出西施」，基本上你的所見所聞、你的一切決定都是你的投射。雖然聽起來簡單，但是如果你能真正領會「一切都只是我的投射」的意思，如果你能真正瞭解這一點，你會開始越來越理解「幻相」這個詞。

雖然我是以這種方式講解，但基本上這是人人都可以修持的止觀。而且經由這麼做——例如你不散亂地關注門把一分鐘的時間——這即是佛。因為你沒有散亂，所以你也在憶念法，你也在憶念僧。當你不散亂的時



候，你沒有在做評判；當你沒有做評判時，那即是悲心的種子，那即是佛。當你不散亂時，誤解的機會比較小，做評判、產生邪見的機會比較小，那即是法。我們甚至還不是在說某個神聖的對境，我們說的只是一個門把或叉子、一張紙巾等等的任何東西。在那短暫的專注時刻，你沒有受到自己情緒的污染敗壞；那一刻，你就是聖者；那一刻，你成為僧伽的一員。因此，通過這麼做，你即是在修持成就法。

以上，是我想要與那些不一定依止佛法的人所分享的。

### 學佛者可使用的技巧

對那些依止佛法、已經皈依佛法僧的人，你可以做這所有的佛法修持：禪修、聽聞、思維、儀式、咒語、手印等等。但是無論你修持什麼，我要懇請大家：根本上，我們應該仰慕、熱愛並喜歡釋迦牟尼佛。這才是最重要的。

我的意思是，以我自己為例，我有一種古怪的感覺，你們許多人很快就會開始行止不端、捲入麻煩，因為我們熱愛麻煩，我們將會心裡癢癢地想要找麻煩。我們渴望懶惰，我們渴望浪費時間，這就是我們做的事情。雖然我們打著批判性思考的旗幟，但是我們容易有錯誤的見地，或者說我們容易喜歡邪見。惡友讓我們感到非常舒適，善友卻會讓我們非常心煩。所以如前所說，很難用這些成就法、禪修、靜坐等修持來約束自己。但是，只要你沒有忘記對佛陀的這份仰慕和熱愛，基礎就還在。

我認為這非常重要，因為當你熱愛和仰慕這個人的時候，無論如何，你都會一直試圖仿效、追隨他。我記得在我小時候，佛學院中有一個不太會說印度話的年長僧人，他非常喜愛一位叫作阿米達·巴強（Amitabh Bachchan）的寶萊塢演員。他一定看了大約二十遍的電影《怒焰驕陽》

（Sholay），他甚至會試著模仿阿米達·巴強的聲音。所以我們在這裡祈禱時，將試圖效法釋迦牟尼佛，效法他的名號、他的眷屬、他的教法、他的證悟。而釋迦牟尼佛確實是值得仰慕、值得熱愛的對象，因為他是一個真正從來不傷害任何人的人，他唯一做的就是尋求實相、幫助他人——而且為了實相，他放棄了世俗的一切。



## 《法華經》

為了幫助我們憶念釋迦牟尼佛，在今天慶典圓滿之時，我要宣佈：  
「84000 佛典傳譯計劃」已經設法完成了《法華經》的 [英文] 翻譯。這是一部非常重要的佛經，現在已經發佈於閱覽室中，可以在線閱讀。這部佛經真的可以提供我們洞見，讓我們一窺自己這個覺性、覺知的真實本性，一窺自己這個不散亂的本具心性，所以我想要與大家分享這個消息。請到 84000 的閱覽室在線閱讀《法華經》。

最後，我要感謝大家前來參與此次盛會。希望下一次慶典時，能夠再次見到大家。

## 《吉祥勝利偈》

魔王千手執利器，乘象率兵來侵害，世尊布施力降魔，祈願一切皆成就。  
阿拉哇卡強魔王，微恒欲把菩提滅，世尊忍耐力降魔，祈願一切皆圓滿。  
那拉吉利醉象王，猶如野火及暴雷，世尊慈霖降狂象，祈願一切皆圓成。  
鴛歌魔羅殺人王，手持利劍追殺佛，世尊神通力降魔，祈願一切皆成就。  
金蟬木盆扮孕婦，眾中怒言誣告佛，世尊安忍力降魔，祈願一切皆成就。  
天子傲慢懷邪見，狂言奪理心暗暝，世尊智慧力降魔，祈願一切皆成就。  
難陀聰慧威力強，世尊委交目犍連，尊者神變力降伏，祈願一切皆成就。  
婆羅門種名巴卡，異說邪法遭苦厄，世尊智慧解其苦，祈願一切皆成就。  
若人持此勝利偈，頌念銘記不忘失，世尊佛陀殊勝力，究竟離苦得大樂。