

2018年悉达多庆典·圆满日

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

讲师：

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

我们有些人可能设法

做了点思维和禅修

这是……

这是非常美妙的事情

也是值得记住并重复做的事情

因为如今在这世界上

我们并没有足够地讲说或听闻

诸如无常、焦虑、不确定、

缘起、慈悲等真理

但正如佛陀所说：

“一切和合事物都是无常的”

这个聚会也是无常的

明天起

我们许多人即将回家

你们有些人或许会留下

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

会有很多事情要做

你有房子要打扫

有蔬菜要切

有工作要做

你有要去赞同附和的老板

在这个世界上

有这么多将会纠缠你的事情
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
而且是的，也许你会忘记这一切
对于身处各种散乱中的我们
试图记得这一切可能是件难事
因为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
我认为我们不喜欢纪律的原因
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
而要让自己具有欣赏并安住在
无常等真理之中的纪律，尤其困难
对我们来说，培养一个浏览网页
之类的新纪律，相对容易
但我们很难让自己养成
思维无常、缘起、事物如幻的习惯
所以我们大部分人
可能不会记得这一切
当然有些人已经
完全投身于修持这些：
忆念佛
忆念法，忆念僧，
忆念实相

对于这些人，我们感到随喜
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
在我们的生活中
我们有各种感受、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
会因为绝望而铤而走险
而且我们总是会寻求解决方案
但是，更加困难的是
当我们经历快乐的感受时
要保持对这个庆典、这个成就法、
这个正念的忆念，是很困难的
从佛教的观点看来
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
都是完全不确定的、无常的
如果对于苦受与乐受
很难意识和觉察到
也很难有动力摆脱其纠缠
那么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
它也会束缚我们
但是去庆祝、
去修持成就法、去忆念
就像我们过去两天一直在做的
其实相当容易，你要做的就只是
我的意思是，从某个角度来说，它很容易
因为你要做的就只是
保持正知正念
当你具有正念、
具有正知的那一刻
你就已经开始庆祝了
你就已经开始修持成就法了
但是再一次，我想要说
对我们许多人来讲，这很困难
不仅因为我们习惯散乱
还有无尽的事物不断被制造出来
令我们散乱
从文具店一直到古奇鞋
永远有新的散乱事物
几乎像是我们难以忍受不散乱
我曾想过，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，作为人类
我们更顾虑的是
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
因为如果你没有感情关系、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
当然是不可忍受的
所以我们持续不断地寻求伴侣
——用许多不同的方式
我不知道，用特殊的洗发液、
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
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
不过也有散乱的习气
但那其实不是心的本性
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
但是因为心的本性是不散乱的
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
它会把东西弄湿
所以心——
心的特性、品质、本质是觉知
因此，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
当这种本性、
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
他们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
听悲伤的歌曲——
那是最荒谬的事了
为什么我们想要悲伤？
但那是我们做的事

因为有这种觉知存在着
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
会被耗尽
所以身处于这所有的散乱小玩意之中
我想说的是
你仍然可能在回家后
继续保有这种欢庆的心情和感觉
你们即将回家
你们会有许多事情要做
为此，在我们今天离开之前
我想分享一个技巧
对各位不一定依止佛道的人
我希望你们可以保持这种欢庆
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
它不必是美丽的
它可以是落日
它可以是一块石头
它可以是一片落叶
它可以是你的叉子、勺子
无论你心中想到什么
无论什么出现在你面前
不论你看到什么
你所看到的第一个东西
不管在什么地方
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
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
当你这样做的时候
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
越多木柴意味者越大的火
但是如果你不知道如何使用木柴
那么火可能熄灭
所以，选定一个对境
可以是声音，可以是像这样的噪音
而且这是我们人人可以做的
在这之上
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

就像俗话所说：

“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

但是如果你能真正理解它的意思

“一切都只是我的投射”

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

但基本上这是每个人

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

所以你是在忆念佛

因为你没有散乱

所以你也在忆念法

你在忆念僧，因为这时候……

因为当你不散乱的时候

你没有在做评判

当你没有做评判的时候

那即是悲心的种子

那即是佛

当你不散乱的时候

误解的机会比较小

当你不散乱的时候，做评判、

产生邪见的机会比较小

那即是法

当你不做评判

当你不散乱的时候……
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
而对那些依止佛法的人
对那些已经皈依佛法僧的人
我想要说，不管你修持什么
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
但我要恳请大家的是
根本上，我们应该仰慕、
热爱和喜欢释迦牟尼佛
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行止不端
我有一种古怪的感觉
你们许多人很快就会卷入麻烦
因为我们热爱麻烦
我认为我们将会心里痒痒地
想要找麻烦
我们渴望懒惰
并且我们渴望浪费时间
这就是我们做的事情

我们容易有错误的见地
或者说我们容易喜欢邪见
虽然我们打着评判性思考的旗帜
恶友让我们感到非常舒适
而善友却会让我们
感觉非常心烦
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
在佛学院中
有一个不太会说印度话
的年长僧人
他非常喜爱一位宝莱坞演员
叫作阿米达·巴强
他一定看了大约二十遍的
电影《怒焰骄阳》（Sholay）
他甚至会试着这样模仿
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
因为这是一个真正
从不伤害任何人的人
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
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
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
前来参与这次盛会
希望下一次庆典时
能够再次见到大家

《吉祥胜利偈》
bāhum sahasa mabhi nimmita sāyu dhantam
魔王千手执利器
giri mekhalam udita ghora sasena māram
乘象率兵来侵害
dānādi dhamma vidhinā jitavā munindo
世尊布施力降魔
tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni
祈愿一切皆成就
mārāti reka mabhi yujjhita sabba ratim
阿拉哇卡强魔王
ghoram panā-lavaka makkhamathaddha yakkham
微恒欲把菩提灭

khānti sudanta vidhinā jitavā munindo

世尊忍耐力降魔

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆圆满

nālagirim gaja varam ati matta bhūtam

那拉吉利醉象王

dāvaggi cakka masaniva su dāruṇantam

犹如野火及暴雷

mettambu seka vidhina jitavā munindo

世尊慈霖降狂象

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆圆成

ukkhitta khagga matihattha sudāruṇantam

鸯歌魔罗杀人王

dhāvanti yojana patham-gulimāla vantam

手持利剑追杀佛

iddhībhi sankhata mano jitavā munindo

世尊神通力降魔

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆成就

katvāna kattha' mudaram iva gabbhi nīya

金婵木盆扮孕妇

cincāya duttha vacanam janakāya majjhe

众中怒言诬告佛

santena soma vidhinā jitavā Munindo

世尊安忍力降魔

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆成就

saccam vihāya matisaccaka vada ketum

天子傲慢怀邪见

vādā-bhiropita manam atiandha bhūtam

狂言夺理心暗瞑

pannā padīpa jalito jitavā munindo

世尊智慧力降魔

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆成就

nando-pananda bhujagam vibudham mahiddhim

难陀聪慧威力强

puttena thera bhujagena damāpayanto

世尊委交目犍连

iddhūpadesa vidhina jitavā munindo

尊者神变力降伏

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆成就

duggāha dittha bhujagena sudattha hattham

婆罗门种名巴卡

brahmam visuddhi juti middhi bakabhidhānam

异说邪法遭苦厄

nānā gadena vidhinā jitavā munindo

世尊智慧解其苦

tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni

祈愿一切皆成就

etāpi buddha jaya mangala attha gāthā

若人持此胜利偈

yo vācako dina dine sarate matandi

颂念铭记不忘失

hitvānāneka vividhani c'upaddavāni

世尊佛陀殊胜力

mokkham sukham adhi gameyya naro sapanno

究竟离苦得大乐