

Siddhartha Festival 2018 Completion Day ...

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

讲师：

在过去两天里，我们设法得到了启发，忆念了佛陀。在一定程度上，我们听闻了诸如无常、苦、空性等教法，有些人可能也做了一些思维和禅修。这是非常美妙的事情，也是值得铭记并反复修持的事情。因为如今在这个世界上，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。

回家之后，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，有需要附和的老板。在这个世界上，有这么多事情将会纠缠你——因为这个世界就是如此设计的，它就是设计来纠缠我们的。从幼儿园开始，我们所做的一切都是为了让我们陷入越来越多的散乱之中。所以你很可能会失去这种庆典般的欢庆心情，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并非易事。因为要能够记住这种庆祝、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，才会喜欢所谓的纪律。我认为我们不喜欢纪律，是因为它有点像是例行公事，像是必须强加于自己的一成不变的习惯性步骤。要让自己具备欣赏并安住于无常等真理的纪律，尤其困难。对我们来说，养成浏览网页之类的新习惯相对容易，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：忆念佛、忆念法、忆念僧、忆念实相。对于这些人，我们感到随喜，并祈祷他们长寿，因为他们将是未来荷担佛法的人。

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，那会很好。但正如刚才所说，这面临许多挑战。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、想起这个成就法——因为当我们经历苦受时，我们会惊慌失措，变得绝望，疲惫不堪，甚至因绝望而铤而走险，并且总是寻求解决方案。

但更加困难的是：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。从佛教的观点来看，相较于苦受，乐受其实更加危险、更具欺骗性，它实际上比所谓的"苦"更加险恶。因为在我们的轮回中，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，我们已经很难生起觉察、很难有动力摆脱其纠缠，那么不苦不乐的中性感受又该如何呢？我们每天大多数时间都在经历这种舍受。这种不苦不乐受同样会令我们散乱，同样会束缚我们。

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。从某个角度来说，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。

但我还是想说，对我们许多人来讲，这很困难。不仅因为我们习惯于散乱，还因为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的状态。我曾想过，如果全体人类可以实践不散乱的纪律，只要每个人一天有一分钟不散乱，经济就会崩溃，整个市场将会崩盘。

所以我认为，作为人类，我们更担心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，直到自己变得麻木为止。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，当然是令人难以忍受的。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，假装自己喜欢意式浓缩咖啡，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，这个我们所拥有的心，其本性其实是不散乱的。这非常讽刺，实在很矛盾。实际上，心的功能是觉知——心所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，但那其实不是心的本性。

所以有时候，即使这个世界上存在着如此之多令人散乱的事物，但因为心的本性是不散乱的，那个特性、那个不散乱的本性会自然涌现出来，它有时会漏出来。这有点像水——你可以把水伪装起来，用很多布、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，它终究会把东西弄湿。心也是如此——心的特性、品质、本质是觉知。因此，即使我们有这么多的散乱，即使我们一直试图用各种小玩意、各种仪式麻木自己，但心的赤裸觉知还是会涌现出来。

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，还会经历一种痛苦——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"，会有那个"该怎么办呢？"的感觉。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、想要有感觉。我们也会听悲伤的歌曲——那是最荒谬的事了，为什么我们想要悲伤？但那就是我们做的事。因为有这种觉知的存在，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，终究会被耗尽。

所以，身处于这所有散乱的小玩意之中，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，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。对于各位不一

定依止佛道的人，我希望你们可以保持这种欢庆的心情，乃至修持成就法。方法是选择一个对境——无论是一个形相或声音，甚或是一种味觉或感觉。它不需要是神圣的，也不必是美丽的。它可以是落日，可以是一块石头，可以是一片落叶，可以是你的叉子或勺子。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。在你看着门把的这一分钟里，如果你的念头跑到7-11、购物清单等等上面，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，看着这个字母一分钟？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，越多的木柴意味着越大的火；但如果你不知道如何使用木柴，火可能就会熄灭。

所以，选定一个对境，可以是声音，可以是像这样的噪音，这是我们人人都可以做的。

在这之上，如果你还想多做一点，努力认知并教育自己：一切都是你自己的投射，一切都是你自己的想法。就像俗语所说："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，但如果你能真正理解"一切都只是我的投射"这句话的意思，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——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，因为当你不散乱的时候，你没有在做评判，而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，产生误解的机会比较小，做评判、产生邪见的机会比较小——那即是法。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、一把叉子、一张纸巾等等任何东西。在那短暂的专注时刻，你没有受到自己情绪的污染，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，我想说，不管你修持什么——你可以做所有的佛法修持：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。

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，很快就会卷入麻烦。因为我们热爱麻烦，我们会心里痒痒地想要找麻烦。我们渴望懒惰，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，容易喜欢邪见，虽然我们打着"批判性思考"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那分仰慕和热爱，基础就还在。我认为这非常重要，因为当你热爱和仰慕一个人的时候，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），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。

为了帮助大家忆念释迦牟尼佛，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。这部佛经真的能够为我们提供洞见，让我们得以一窥自己觉性、觉知的真实本性，一窥自己这不散乱的本具心性。所以我想与大家分享这个消息，请前往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，能够再次与大家相聚。

《吉祥胜利偈》

bāhum sahasa mabhi nimmita sāyu dhantam

魔王千手执利器

giri mekhalam uditā 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 therā bhujagena damāpayanto

世尊委交目犍连

iddhūpadesa vidhina jītavā 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 jūti middhi bakabhiddhānam

异说邪法遭苦厄

nānā gadena vidhinā jītavā 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

hitvānaneka vividhani c'upaddavāni

世尊佛陀殊胜力

mokkham sukham adhi gameyya naro sapanno

究竟离苦得大乐