



SIDDHARTHA'S
INTENT

随念三宝修法开示

宗萨钦哲仁波切

时间：2021 年 2 月 19 日

地点：在线开示

翻译：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。
除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、
出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。



SIDDHARTHA'S INTENT

很高兴见到大家。我实在没法习惯看着计算机与人交谈，这对我就是行不通。既然现在俄罗斯已经研发出卫星五号新冠疫苗了，希望这个情况不会一直持续下去。我对这只疫苗充满了期待，在制造化学品方面，俄国人是厉害的。不过我还是就此打住吧，免得有人对我大肆攻击。我现在正在浏览在线参与者的影像，看看大家的客厅、厨房是什么样，看看大家的品味如何，像是你们选择了什么样的窗帘等等。

随念的意思

有人请我就这部《随念三宝成就法》做个介绍或总结。虽说《随念三宝经》是来自大乘的佛经，但 *sadhana*（成就法）一词却是密乘用语，因此可以说这个词包含许多密续的成分。*Sadhana* 可以翻译为“成就的技巧”。我们在这里希望成就的是什么？就最广泛的意义而言，我们希望成就的是“随念”，即梵文的 *smṛti*。而英文 *recollection*（忆念）是一个被稀释的词汇，因为大家喜欢“忆念”这个词远胜于“觉知”。“觉知”非常广大、抽象，毫无特色可言。当我们说到“忆念”时，总是在谈过去的东西，像是忆念什么古老的东西、过去的人，然而其实这部成就法是一种正念的修持。大家知道现在有很多的正念修持方法，这也是其中一种。

其实就连“正念”这个词也被稀释不少，如同印度语的 *chai*（茶）这个词。从前 *chai* 曾经含有许多美丽的涵义，让人联想到印度火车站：陶土杯，蔗糖，浓郁滚烫的印度茶。但现在 *chai* 这个词不同了，有各种各样的 *chai*，甚至有加豆浆的 *chai*——我才刚喝了一杯。四十年前当我们在印度旅行时，会在印度火车站听到跑来跑去的茶贩吆喝着卖茶，而现在就连星巴克也在卖 *chai*。“正



SIDDHARTHA'S INTENT

念”这个词也变成那样，含义被稀释了很多。相对而言，或许像“觉知”等词的情况稍微好些。

当我们讲到《随念三宝经》时，基本上就是生起对佛法僧三宝的觉知。事实上，真的就那么简单。就像我现在正看着游泳池，虽然天色已暗，但我知道、我有觉知那个游泳池是湿的，而且此刻我并不想走进那个泳池里。我们在这里谈论的就是这个层次的觉知。暂且先这么说：佛法僧这三者并非外在的。

随念法

让我们从法开始说起。法就是真理，就是实相。即使噶玛·津巴现在自认为他是活着的，但事情的真相是他正在死亡的过程中，因此他现在应该努力栽种他的作物——他有一批农作物，我现在不想告诉你们任何细节，不过他有一批农作物。我并不是在阻止他栽种、收割，那是一种报酬丰厚、可以带来很多现金的作物，我并没有阻止他去种那个。我在说的是，他必须确实记得、忆念，或者说他应该确实觉知他一直处于正在死亡的过程中。

还有很多其他的事实。比如，此刻我正坐在一张按摩椅上。从很多方面来看，按摩椅是个好东西，因为你什么都不需要做。但奇怪的是，你会想要你的小腿被揉捏多长时间？二十四小时？一周七天？无论我们拥有什么，永远都不会真正感到满足，总是会有某种不满足感。这几乎像是在说，按摩之所以会令人感觉很好，是因为它会停止；因为按摩不可避免地会停止，因此才被认为是一件令人享受的事情。所以在我们种种满足感的背后，始终藏有某种不满足感。我们有一种根本上的不满足感。



SIDDHARTHA'S INTENT

这些是我们必须觉知的真理。觉知这些真理会让你变得聪明，变得很酷，变得机智，对生活变得精明。你会变成英国人所谓的 smart cookie（脑袋灵敏的人）。你思考或做事时，总是领先一步，你不是一个笨蛋。基本上，这就是随念正法。忆念法并不是去记住某些书的内容。

随念佛

刚才讲的是随念法，现在我们来讲随念佛。当然我们是在忆念两千五百年前出现的那个人。你可以用许多不同方式忆念他，任何你喜欢的方式都可以。许多大乘人士会说他是智慧身的不可思议示现。我相信也有很多上座部的人认为他原本只是一介凡夫，这样的想法事实上很可爱、很棒。他会咳嗽。当他的堂兄提婆达多对他恶作剧时，他感到非常沮丧。我相信当他见到阿阇世王的时候，会感到有些不安——阿阇世王非常邪恶，虽然这位国王后来成为佛陀的弟子，但他曾经杀害自己的父亲。

我们用很多不同的方式来忆念佛。那些亚历山大大帝的后裔们在忆念佛陀时，会想着他有卷发，非常俊美，就像那些犍陀罗雕像一般。几乎所有佛教徒好像都同意佛陀具有卷曲的头发。

中国人忆念佛陀的方式似乎是想象他是丰腴的，近乎肥胖的形象。当然他们那样做肯定有其理由。或许在那个时期，中国人认为胖嘟嘟的样子看起来比较庄严圣贤，比较可爱之类的。那样的忆念方式很棒。现在的中国人阅读太多美国时尚杂志《Vogue》，现在他们全都喜欢那种看起来像是得了厌食症的的类型。抱歉，我讲得太过嘲讽了。顺便跟大家说一声，我今天的心情很古怪。



SIDDHARTHA'S INTENT

此外，通常当我们忆念佛时，还有个共同点就是认为他的肩膀宽阔。我想，他肩膀肯定是那样的。顺带一提，他的眼睛是蓝色的。我不知道中国人、韩国人和日本人能否接受这一点。他是雅利安人种的白人，所以他具有非常美丽的蓝眼睛。

总之，当我们谈到忆念佛陀时，似乎我们喜欢谈论忆念历史上的佛陀，那很棒。我们很快会在菩提树下修持这个成就法，你们大家都应该来参加。到时候噶玛·津巴将会给大家带来他的作物，我想他会用那些庄稼做饼干。

然而我们仅是在忆念历史上的那个人吗？不，不仅如此。其实更重要的是忆念我们内在本俱的佛。当然，这令人难以置信，听起来几乎像是一种诗意的表达。“我们全都具有佛性”听起来好像只是一种鼓励人的话，但实际上它并非只是一种激励的话语。正如之前谈到的“无常”和“苦”一样，“大家本具佛性”也是一个原始、单纯的真理。当然，我相信你满载各种染垢、情绪，以及某种浓厚、浑浊不清的东西。但事实上，你所有的这些情绪或烦恼都在不断地滑落，就好像你在泥泞地面上会打滑一般，这些烦恼全都会打滑。当然有时它们像是以极其缓慢的速度在打滑，以至于你感觉它们一直处在那里，但其实这些烦恼是来来去去的。比如说你不可能持续二十四个小时一直处于愤怒的状态，你的怒气往往只是短暂的几个瞬间而已。假如你能够持续生气不止几个瞬间，那你就不是人类，而是一个机器或者某种无情的东西。基本上，无论你具有哪一种染垢或烦恼，它们全都是暂时的。这可能是你能观察到的最好的事情，并进而对“自己的真实本性即佛”产生信心。记得、忆念并对此保有觉知，就是这个成就法的目标。



随念僧

接着讲僧的部分。随念僧可以有很多含义。可以指忆念那些追随佛陀的弟子们，比如忆念舍利弗、阿难、须菩提等尊者，或者忆念文殊、观音。我们人类具有崇敬仰慕别人的习惯。假如你喜欢拳击，那么关于阿里拳王的一切都会使你兴奋不已，甚至只是看到他走进拳击场的方式也会让你感到激动。你能够想象噶玛·津巴那样的人穿着拳击手穿的那种短裤吗？那些短裤上有拳击品牌EVERLAST之类的大字，你想想那个画面！

是的，我们喜欢去敬仰某些人。而人们对这类事情具有许多不同的、奇怪的、矛盾的感受。许多中国人非常热爱开创中国禅宗的菩提达摩祖师，但我不知道会有多少中国人希望和他长得一样？不过他们真的非常热爱达摩祖师，他们绘制达摩祖师的画像，画中的达摩祖师具有双眼凸出等等的相貌，是我们敬仰的人物之一。

从较为实修的层面来讲，有出家僧人、尼师以及在家居士的僧伽。我只是给大家一个大致的概念。在《随念三宝经》这部佛经中，你会读到“正行，应理行，质直行，和敬行”，这是在描述“僧”的概念。我刚才说的每一项都蕴藏着广大深邃的意涵，例如“质直行”。

所以有像是无常、本俱佛性等真理。而讲到“僧”的时候，最容易理解“僧”的方式是知道它是一种道——回到我们先前讲的“对僧的单纯觉知”。染垢可以被打败、净化，我们本俱的佛可以被发现，本俱的佛一直都在那里。我会用我一再重复使用的例子来讲解：虽说我们有清洗杯子这个过程，但事实上被洗去的尘垢与杯子是两个不同的东西。正因为是两个不同的东西，因此清洗这个动



SIDDHARTHA'S INTENT

作的确可以带来杯子变干净这样的结果。假如两者是同一个东西，那么积资净障等等的那一切都不会管用。这是大家要记住、忆念、觉知的。

成就法

总之，这是一部相当大的佛经。现在回来讲 sadhana（成就法），sadhana 可以大致翻译为“成就”——经由净化、获取、发愿等体系来成就真理、成就内在的佛。成就法的修持者是你我这样的人；换句话说，就是具有各种价值观、各种文化背景、各种参照点、各种习惯、各种风俗的人，用各种方式来看待世界和看待自己的人。因为我们具有这些习惯，所以在成就法里我们利用这些习惯作为一种道途。当然，我们的最终目的是要去除所有的参照点、价值观等等，但在修持过程中我们会利用它们。关于这点，稍后我会讲解。

在皈依和发菩提心以后，会有观想诸佛菩萨的部分。作为人类，我们会想要思念我们的救主、我们敬仰的人，基本上我们是借用那个习惯。还有像是我们认为莲花是好的、美丽的，于是我们想要佛坐在我们头顶的莲花上。而且我们二元分别心认为我们的导师、我们的向导、我们的救主应该是庄严、慈悲、活生生的，所以我们利用那些。基本上我们是在利用自己的思维方式来成就本俱的佛。还有佛的弟子们，我们也会观想佛的所有弟子都在那里。

然后我们使用“邀请”这样的概念，基本上就是邀请他们前来。不过，如同已经解释过的，有两种理解方式：你可以观想诸佛菩萨真的从某处前来，也可以理解他们是你内在的，而不是从某个地方前来并安住。

接下来是请他们坐下，依次献上供养，并赞颂他们。赞颂是我们人类常做



SIDDHARTHA'S INTENT

的。作为人类，我们会馈赠礼物给他人、赞美他人，不是吗？我们在此使用人类的习惯来修持。我们有很多不同形式的供赞，像是通过念诵礼赞文、献上所谓的七支供等等。

接着是这部成就法当中最精髓的修持或者说最精髓的部分，即受菩萨戒，基本上就是在自心中播下成佛的种子。

之后，为了强化我们的修持，会念诵释迦牟尼佛咒——这可说是非常金刚乘式的修持，因为我想在上座部的修持中，他们不会持诵释迦牟尼佛咒。基本上，持诵释迦牟尼佛咒的基础就是确实记得、忆念或觉知佛法僧，无论是历史上、外在的佛，抑或是实相，即内在的佛。

当然，最后要做回向。

以上就是对这部成就法的一个非常简短的介绍或概述。

我听说有很多人希望参与这个修持，那很棒。即使你无法每天修这个法，希望至少能够努力前来参加在菩提树下专门修这部成就法的悉达多节庆。

