



SIDDHARTHA'S  
INTENT

---

# 隨念三寶修法開示

宗薩欽哲仁波切

時間：2021 年 2 月 19 日

地點：線上開示

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。  
除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、  
出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。



## SIDDHARTHA'S INTENT

很高興見到大家。我實在沒法習慣看著電腦與人交談，這對我就是行不通。既然現在俄羅斯已經研發出衛星五號新冠疫苗了，希望這個情況不會一直持續下去。我對這只疫苗充滿了期待，在製造化學品方面，俄國人是最厲害的。不過我還是就此打住吧，免得有人對我大肆攻擊。我現在正在瀏覽線上參與者的影像，看看大家的客廳、廚房是什麼樣，看看大家的品味如何，像是你們選擇了什麼樣的窗簾等等。

### 隨念的意思

有人請我就這部《隨念三寶成就法》做個介紹或總結。雖說《隨念三寶經》是來自大乘的佛經，但 *sadhana*（成就法）一詞卻是密乘用語，因此可以說這個詞包含許多密續的成分。*Sadhana* 可以翻譯為「成就的技巧」。我們在這裡希望成就的是什麼？就最廣泛的意義而言，我們希望成就的是「隨念」，即梵文的 *smṛti*。而英文 *recollection*（憶念）是一個被稀釋的詞彙，因為大家喜歡「憶念」這個詞遠勝於「覺知」。「覺知」非常廣大、抽象，毫無特色可言。當我們說到「憶念」時，總是在談過去的東西，像是憶念什麼古老的東西、過去的人，然而其實這部成就法是一種正念的修持。大家知道現在有很多的正念修持方法，這也是其中一種。

其實就連「正念」這個詞也被稀釋不少，如同印度語的 *chai*（茶）這個詞。從前 *chai* 曾經含有許多美麗的涵義，讓人聯想到印度火車站：陶土杯，蔗糖，濃郁滾燙的印度茶。但現在 *chai* 這個詞不同了，有各種各樣的 *chai*，甚至有加豆漿的 *chai*——我才剛喝了一杯。四十年前當我們在印度旅行時，會在印度火車站聽到跑來跑去的茶販吆喝著賣茶，而現在就連星巴克也在賣 *chai*。「正



## SIDDHARTHA'S INTENT

念」這個詞也變成那樣，含義被稀釋了很多。相對而言，或許像「覺知」等詞的情況稍微好些。

當我們講到《隨念三寶經》時，基本上就是生起對佛法僧三寶的覺知。事實上，真的就那麼簡單。就像我現在正看著游泳池，雖然天色已暗，但我知道、我有覺知那個游泳池是濕的，而且此刻我並不想走進那個泳池裡。我們在這裡談論的就是這個層次的覺知。暫且先這麼說：佛法僧這三者並非外在的。

### 隨念法

讓我們從法開始說起。法就是真理，就是實相。即使噶瑪·津巴現在自認為他是活著的，但事情的真相是他正在死亡的過程中，因此他現在應該努力栽種他的作物——他有一批農作物，我現在不想告訴你們任何細節，不過他有一批農作物。我並不是在阻止他栽種、收割，那是一種報酬豐厚、可以帶來很多現金的作物，我並沒有阻止他去種那個。我在說的是，他必須確實記得、憶念，或者說他應該確實覺知他一直處於正在死亡的過程中。

還有很多其他的事實。比如，此刻我正坐在一張按摩椅上。從很多方面來看，按摩椅是個好東西，因為你什麼都不需要做。但奇怪的是，你會想要你的小腿被揉捏多長時間？二十四小時？一週七天？無論我們擁有什麼，永遠都不會真正感到滿足，總是會有某種不滿足感。這幾乎像是在說，按摩之所以會令人感覺很好，是因為它會停止；因為按摩不可避免地會停止，因此才被認為是一件令人享受的事情。所以在我們種種滿足感的背後，始終藏有某種不滿足感。我們有一種根本上的不滿足感。



## SIDDHARTHA'S INTENT

這些是我們必須覺知的真理。覺知這些真理會讓你變得聰明，變得很酷，變得機智，對生活變得精明。你會變成英國人所謂的 smart cookie（腦袋靈敏的人）。你思考或做事時，總是領先一步，你不是一個笨蛋。基本上，這就是隨念正法。憶念法並不是去記住某些書的內容。

### 隨念佛

剛才講的是隨念法，現在我們來講隨念佛。當然我們是在憶念兩千五百年前出現的那個人。你可以用許多不同方式憶念他，任何你喜歡的方式都可以。許多大乘人士會說他是智慧身的不可思議示現。我相信也有很多上座部的人認為他原本只是一介凡夫，這樣的想法事實上很可愛、很棒。他會咳嗽。當他的堂兄提婆達多對他惡作劇時，他感到非常沮喪。我相信當他見到阿闍世王的時，會感到有些不安——阿闍世王非常邪惡，雖然這位國王後來成為佛陀的弟子，但他曾經殺害自己的父親。

我們用很多不同的方式來憶念佛。那些亞歷山大大帝的後裔們在憶念佛陀時，會想著他有捲髮，非常俊美，就像那些犍陀羅雕像一般。幾乎所有佛教徒好像都同意佛陀具有捲曲的頭髮。

中國人憶念佛陀的方式似乎是想像他是豐腴的，近乎肥胖的形象。當然他們那樣做肯定有其理由。或許在那個時期，中國人認為胖嘟嘟的樣子看起來比較莊嚴聖賢，比較可愛之類的。那樣的憶念方式很棒。現在的中國人閱讀太多美國時尚雜誌《Vogue》，現在他們全都喜歡那種看起來像是得了厭食症的類型。抱歉，我講得太過嘲諷了。順便跟大家說一聲，我今天的心情很古怪。



## SIDDHARTHA'S INTENT

此外，通常當我們憶念佛時，還有個共同點就是認為他的肩膀寬闊。我想，他肩膀肯定是那樣的。順帶一提，他的眼睛是藍色的。我不知道中國人、韓國人和日本人能否接受這一點。他是雅利安人種的白人，所以他具有非常美麗的藍眼睛。

總之，當我們談到憶念佛陀時，似乎我們喜歡談論憶念歷史上的佛陀，那很棒。我們很快會在菩提樹下修持這個成就法，你們大家都應該來參加。到時候噶瑪·津巴將會給大家帶來他的作物，我想他會用那些莊稼做餅乾。

然而我們僅是在憶念歷史上的那個人嗎？不，不僅如此。其實更重要的是憶念我們內在本俱的佛。當然，這令人難以置信，聽起來幾乎像是一種詩意的表達。「我們全都具有佛性」聽起來好像只是一種鼓勵人的話，但實際上它並非只是一種激勵的話語。正如之前談到的「無常」和「苦」一樣，「大家本具佛性」也是一個原始、單純的真理。當然，我相信你滿載各種染垢、情緒，以及某種濃厚、渾濁不清的東西。但事實上，你所有的這些情緒或煩惱都在不斷地滑落，就好像你在泥濘地面上會打滑一般，這些煩惱全都會打滑。當然有時它們像是以極其緩慢的速度在打滑，以至於你感覺它們一直處在那裡，但其實這些煩惱是來來去去的。比如說你不可能持續二十四個小時一直處於憤怒的狀態，你的怒氣往往只是短暫的幾個瞬間而已。假如你能夠持續生氣不止幾個瞬間，那你就不是人類，而是一個機器或者某種無情的東西。基本上，無論你具有哪一種染垢或煩惱，它們全都是暫時的。這可能是你能觀察到的最好的事情，並進而對「自己的真實本性即佛」產生信心。記得、憶念並對此保有覺知，就是這個成就法的目標。



## 隨念僧

接著講僧的部分。隨念僧可以有很多含義。可以指憶念那些追隨佛陀的弟子們，比如憶念舍利弗、阿難、須菩提等尊者，或者憶念文殊、觀音。我們人類具有崇敬仰慕別人的習慣。假如你喜歡拳擊，那麼關於阿里拳王的一切都會使你興奮不已，甚至只是看到他走進拳擊場的方式也會讓你感到激動。你能夠想像噶瑪·津巴那樣的人穿著拳擊手穿的那種短褲嗎？那些短褲上有拳擊品牌 EVERLAST 之類的大字，你想想那個畫面！

是的，我們喜歡去敬仰某些人。而人們對這類事情具有許多不同的、奇怪的、矛盾的感受。許多中國人非常熱愛開創中國禪宗的菩提達摩祖師，但我不知道會有多少中國人希望和他長得一樣？不過他們真的非常熱愛達摩祖師，他們繪製達摩祖師的畫像，畫中的達摩祖師具有雙眼凸出等等的相貌，是我們敬仰的人物之一。

從較為實修的層面來講，有出家僧人、尼師以及在家居士的僧伽。我只是給大家一個大致的概念。在《隨念三寶經》這部佛經中，你會讀到「正行，應理行，質直行，和敬行」，這是在描述「僧」的概念。我剛才說的每一項都蘊藏著廣大深邃的意涵，例如「質直行」。

所以有像是無常、本俱佛性等真理。而講到「僧」的時候，最容易理解「僧」的方式是知道它是一種道——回到我們先前講的「對僧的單純覺知」。染垢可以被打敗、淨化，我們本俱的佛可以被發現，本俱的佛一直都在那裡。我會用我一再重複使用的例子來講解：雖說我們有清洗杯子這個過程，但事實上被洗去的塵垢與杯子是兩個不同的東西。正因為是兩個不同的東西，因此清洗這個動



## SIDDHARTHA'S INTENT

作的確可以帶來杯子變乾淨這樣的結果。假如兩者是同一個東西，那麼積資淨障等等的那一切都不會管用。這是大家要記住、憶念、覺知的。

### 成就法

總之，這是一部相當大的佛經。現在回來講 sadhana（成就法），sadhana 可以大致翻譯為「成就」——經由淨化、獲取、發願等體系來成就真理、成就內在的佛。成就法的修持者是你我這樣的人；換句話說，就是具有各種價值觀、各種文化背景、各種參照點、各種習慣、各種風俗的人，用各種方式來看待世界和看待自己的人。因為我們具有這些習慣，所以在成就法裡我們利用這些習慣作為一種道途。當然，我們的最終目的是要去除所有的參照點、價值觀等等，但在修持過程中我們會利用它們。關於這點，稍後我會講解。

在皈依和發菩提心以後，會有觀想諸佛菩薩的部分。作為人類，我們會想要思念我們的救主、我們敬仰的人，基本上我們是借用那個習慣。還有像是我們認為蓮花是好的、美麗的，於是我們想要佛坐在我們頭頂的蓮花上。而且我們二元分別心認為我們的導師、我們的嚮導、我們的救主應該是莊嚴、慈悲、活生生的，所以我們利用那些。基本上我們是在利用自己的思維方式來成就本俱的佛。還有佛的弟子們，我們也會觀想佛的所有弟子都在那裡。

然後我們使用「邀請」這樣的概念，基本上就是邀請他們前來。不過，如同已經解釋過的，有兩種理解方式：你可以觀想諸佛菩薩真的從某處前來，也可以理解他們是你內在的，而不是從某個地方前來並安住。

接下來是請他們坐下，依次獻上供養，並讚頌他們。讚頌是我們人類常做



## SIDDHARTHA'S INTENT

的。作為人類，我們會饋贈禮物給他人、讚美他人，不是嗎？我們在此使用人類的習慣來修持。我們有很多不同形式的供讚，像是通過念誦禮讚文、獻上所謂的七支供等等。

接著是這部成就法當中最精髓的修持或者說最精髓的部分，即受菩薩戒，基本上就是在自心中播下成佛的種子。

之後，為了強化我們的修持，會念誦釋迦牟尼佛咒——這可說是非常金剛乘式的修持，因為我想在上座部的修持中，他們不會持誦釋迦牟尼佛咒。基本上，持誦釋迦牟尼佛咒的基礎就是確實記得、憶念或覺知佛法僧，無論是歷史上、外在的佛，抑或是實相，即內在的佛。

當然，最後要做迴向。

以上就是對這部成就法的一個非常簡短的介紹或概述。

我聽說有很多人希望參與這個修持，那很棒。即使你無法每天修這個法，希望至少能夠努力前來參加在菩提樹下專門修這部成就法的悉達多節慶。

