

内观通讯 2024 年 5 月

Words of Dhamma

法 语

*“Dhamme ca ye ariyapavedite ratā,
Anuttarā te vacasā manasā kammunā ca;
Te santisoraccasamādhisaṅṅhitā,
Sutassa paññāya ca sāramajjhagū”ti*

— Suttanipāta- 332

那些投身于圣贤教导的正法之人，在言语、思想和行为中都无比卓越。

他们在平静、谦卑和禅修中增上，并已获得智慧和学习的精华。

——《经集》 332

卫塞节月圆夜的三重祝福：

佛陀诞辰纪念日

葛印卡老师于 1968 年卫塞节（五月）满月日（Purnima）写下这篇文章，尔后重返印度。此文最初刊登于缅甸月刊《Brahma Bharti》，由“全缅甸印度教中央委员会”印刷分发。值此卫塞节之际，为内观学生获益，特转载此文。

今天是卫塞节，满月的日子。2592 年前的今天，悉达多·乔达摩太子出生在现今尼泊尔的青翠盎然的蓝毗尼地区。三十五年后，在印度东北部菩提伽耶的菩提树下，这

位隐修的王子在卫塞节满月之日证得完全觉悟。

悉达多太子所证得的圣洁觉悟是怎样的呢？将人类心灵认知提升到新高度的佛性智慧又是什么呢？

凭借智慧和洞察力，佛陀观察到，正是无明、“我”和“我的”的假我幻象导致了心的制约（业行 saṅkhāras）的产生。哪里有业行，哪里就有意识。事实上，这种意识正是身心交汇的原因，它导致了生命之流的延续。

身心交汇之时，就有了眼、耳、鼻、舌、身、意及其各自的所缘：色、声、香、味、

触、法。一旦某种特定的感官碰触到其对应的对象，有了接触，内在的感受就导致对于对象的贪爱，或相反的厌恶。正是这种贪爱，发展为深深的执着和执取。继而，为了满足这些贪爱，人们沉迷于各种各样的身心行为，这些行为（kamma-bhava）推动我们走向未来并带来新生。只要有出生，那么老、病、死就不可避免。正是这种无明和贪爱，导致了无穷无尽的痛苦。

佛陀洞见了痛苦及其产生的原因。但无需绝望，这种痛苦，也有解决的办法。有一种方法可以阻止它，此道称为八正道。而八正道是什么呢？

八正道分为三部分：第一部分是道德的行为（sila）：正语、正业、正命——过健全的生活；不沉迷于以身体、语言造作的任何不当行为。第二部分是对心的掌控（samādhi）：正精进、正念、正定。通过不断的练习，焦躁的心可以通过专注于一点而平静下来。第三部分是智慧（pañña）：正思惟、正见。怀着良善的意愿，人们进行内观禅修，唤醒内在的智慧之眼。禅修者保持觉知，深入探究并体验身心的微妙实相以及自然的真相。

透过内观，人们可以清晰地看到，整个感官世界的实相是变化不居、稍纵即逝的。虽然它外表看来令人愉悦，但其本质却是痛苦与不幸。感官是没有实质的，没有什么可以称为“我”或“我的”，它们是无本质、无我（anattā）的。因此，当体验身体内感官世界的实相时，心会变得超然，无明的束缚也会被打破，从而达到超越感官的境界。这就是涅槃，是恒在、不朽、究竟的极乐。证悟涅槃即是痛苦的终结，这就是内观禅修之道的终极成果。

显然，充满贪爱的心正是痛苦之源，而无贪之心则将人引领至痛苦的终点。因此，如果一个人要脱离痛苦，就得净化自心，令其无贪。在痛苦的产生和终结中，心扮演着至关重要的角色。当疾病，即痛苦，需要治愈时，外在治疗是没有意义的。我们必须从疾病的最根源处下功夫——我们必须观察心，在那里改变它，并将其净化。这项工作，永远无法借助外在的仪式和典礼来完成，也无法依赖某些天神或梵天的赐福或恩惠来达成。

要达成这一目标，需要持之以恒地练习这直接作用于心的技法——这正是内观禅修的确确在做的事情。它是佛陀重新发现和教导的正法的实践层面。正是这一实修的特质使人能够亲眼“看到”法。实修正法，令人在此时此地获得成果（akālika）。在生命的此刻、身体之内，禅修者体验到自由的滋味——通过他自己的努力，而非来自某种外力的恩典赐福。

我们是生命扬升或堕落的因；亦是自己受束缚或得解脱的因。此刻的我们，皆是自己行为（业 kamma）的结果。我们未来的存在形式，也是自身行为的结果。我们拥有把握当下行动的能力。我们自己打下的结须由自己亲手解开。再次强调，它们无法交由外力解决。

世尊在三十五岁证得完全觉悟后，在接下来的四十五年里，他一直致力于教导“亲见佛法”和“即时见效”的正法之道。他在消除数百万人心中的困惑和错误观点方面，发挥了重要作用。他揭穿了空虚的假相、腐朽的信仰仪轨与陈旧的传统；他打破无意义的信仰，唤醒人的无限能力，让人们能够立足于己，挣脱束缚，摒弃在无明中依赖的拐杖。

一向贯于向外抓取的人们获得教导，开始转向内在。世尊提供了一种简单直接的方法，以净化内心尘垢而持续走在正道上的方式，来训练和解脱自己。这条解脱道，既无需依靠朝圣、沐浴圣河、斋戒、改换装束来完成；也无需赞颂祈祷无形神灵或做各种外在的仪式典礼。

他给予我们前行的力量，不再依赖任何外力，运用自身未开发的巨大潜能，以法为依归，自信地走在这法的道途上。

佛陀度过了他八十年的人生，将这宝贵的遗产交予人类社会，于 2540 年前的今天，他证得了大般涅槃。卫塞节这个神圣的满月日（Purnima），因此而受惠三重祝福。

愿众生快乐。

善友，

S. N. 葛印卡

（本文获准转载自 1996 年 5 月 3 日卫塞节出版的《印地语通讯》25 卷第 11 期）

DHAMMA DOHAS

法 偈

Dharama jage to manuja kā, hoya parama kalyāṇa; Dharama chūte to manuja ke, hoveṃ vyākula prāṇa.

法在身上生起，带来最高的福祉；
法在身上消失，心变得焦躁不安。

Bhāgya jage to dharama ko, dhāraṇa kare subodha; Hoya abhāgā, dharama se hove vimukha abodha.

智者遇正法精进践行，
愚者则转身背离而去。

Dharama na samajhe, dharama kā ho mithyā ābhāṣa; Rahe dharama se dūra hī, chūte nā bhava-trāṣa.

不解法之精髓，唯有模仿法；
脱离正法轨道，世间苦无尽。

Kisī dārśanika mānyatā, se ho jaba āsakta; Satya dharama ko choraṅ kara, rahe usī meṃ ratta.

沉溺自有哲思，正法搁置一旁。