

Words of Dhamma

法語

*Na tāvatā dhammaddharo, yāvatā bahu bhāsati; Yo ca appampi sutvāna,  
dhammaṃ kāyena passati; Sa ve dhammaddharo hoti, yo dhammaṃ  
nappamajjati.*

- *Dhammapadapāli 259, Dhammaṭṭhavaggo.*

不以多言故，彼為持法者。

彼雖聞少分，但由身見法，

於法不放逸，是名持法者。

—法句經 259，法住品

## 轉法輪日的重要意義

### 葛印卡老師于轉法輪日的開示

1987 年 7 月 11 日 孟買 加特科帕

讓我們向這個國家的偉人、無上慈悲的喬達摩佛陀致以敬意，他已完全覺悟 ( sammā sambodhi 三藐三菩提 )，並於往昔的今日在

鹿野苑轉動了法輪。

在法輪轉動之前，印度就已存在戒律 ( sīla )，或者說道德和善行的修法。許多人過著道德的生活。定 ( samādhi 三摩地，心的掌控 ) 之法也存在，一些人修習八種很深的禪定。智慧 ( Paññā ) 也已存在。佛陀轉動法輪時也教導人們戒、定和慧。那麼問題來了：“他的教導有什麼獨特之處？”

他教導的不同之處在於，它令持戒成為一個人生活中自然而然的部份。一個人可能

出於怕受法律懲罰、怕受社會譴責，或怕來世投生惡道受苦而持戒。或相反的，一個人可能會思維，如果我守戒，我將不受法律懲罰，我將擁有名望、良好的社會地位；作為修法者，我死後會投生到更高境界。不管是出於什麼原因持戒，它都是有益的。但如果當持戒成為人的本性並如斯奉行時，人們便不必費力即可持戒；如此，持戒即成了人的本性。當持戒成為本性時，戒就成了這個人的法。

法的意義就在於，它是人之本性。Attano sabbhāvaṃ dhāretīti dhammo. (Buddha-vandanā ganthasangaho, Namakkāraṭṭikā) 每個人都想達到這樣的境界，但是該怎麼做呢？佛陀為我們指明了道路。持戒 (sīla) 之後的第二步是學習控制心，這一步就是“定”(samādhi)。那麼他所說的“定”有什麼新奇之處？

使用一個專注的對象，初學者學習集中他的注意力。在過去，這被稱為“尋”(vitakka)。然後繼續保持這種覺知，叫作“伺”(vicāra)。然後這種“尋”和“伺”會產生“喜”(pīti)，一種幸福的狂喜感覺。身體瀰漫著極樂的愉悅感受，亦即“樂”(sukha)。所以，有尋、伺、喜、樂，並且心是專注的。這就是初禪(jhana, dhyana)的階段。

當禪修者繼續用功，進入更深，“尋”(vitakka)和“伺”(vicāra)兩者退去。現在只有“喜”(pīti)和“樂”(sukha)；身和心會有一陣陣愉悅的感受，與此同時，他保持專注於此。這是二禪的境界。

當再進一步，曾經的“喜”(pīti)也逐漸

消退，現在只有一種愉悅的身體感受，“樂”(sukha)，來自於精神的專注。這是三禪。

隨著禪修者繼續前進，遍佈全身的“樂”(sukha)的微波消失。心裡既沒有愉悅的感覺，也沒有不愉悅的感覺。只有一顆專注、平靜的心。這是四禪。

現在，禪修者將他的心擴展到整個宇宙、無限的空間。這是五禪。

然後，心“知道”的部分，覺知，識蘊(viññāṇa)持續擴展，遍達整個宇宙。他將覺知延展到無邊無際的空間——無限的覺知。這是六禪。

現在，沒有什麼可執著，akiñcana，空。心遍達於無邊的空。這是七禪。

進一步地，他觀察他的評判——想蘊(saññā)是否還在運作，他發現：非常非常輕微的想蘊似乎仍在運作，又似乎沒有運作。他達到了這樣一個階段：無法說想蘊是運作或不運作。他散播這非想非非想的覺知至無限虛空。一個人既不能說有想蘊(saññā)的存在，也不能說沒有想蘊(saññā)。這是八禪。

在印度，還有一些現已消失的其他禪修方法。曾經有一些練習，依託各種不同的對象，擴展覺知至無邊的無限。例如，先讓雙眼專注於一個彩盤，然後閉上眼睛，但依然看著它。以這種方式專注於一個小彩點上，然後這個小點變得像一顆微粒。無論選擇什麼顏色，禪修者現在開始將這顏色擴展至無邊的空間。

同樣地，禪修者也能夠播撒、散佈慈愛

與善願的感覺。願眾生快樂！這成了禪修的對象——播撒和散佈一個人的心意至無限。

這八種禪定如果發展良好，是非常有益的，能賦予人強大的能力。一個人甚至可以此顯現神通威力。這些禪定也令心得到某種程度的淨化。那麼，這種禪定的缺點是什麼呢？……

(未完待續)

善友

S. N 葛印卡

## 法深內觀中心

( Dhamma Vipula )

### 開幕式

尊敬的葛印卡老師于 2012 年 3 月 4 日星期日在新孟買貝拉普爾法深內觀中心落成典禮上發表了鼓舞人心的開示，我們刊載於此，以紀念他誕辰百年。

— 編者

我親愛的法的子女們，

來到這個新中心並在此禪修是非常有益的。當法在這裡得到修習時，這個地方才成為一個吉祥寶地。很幸運，有這麼多禪修者聚集在此，這是一個很好的開端。像其他中心一樣，這個中心也會成長，它會給很多人帶來福祉。終究，法必須得在每個人身上紮根成長。

人們將會來到這些中心禪修。這不僅僅是個儀式——我們來到這片法的土地，度過十天——然後我們就成為非常如法的人了。法自有其益處；我們必須維護這種益處，讓它進入每個人的生活。

如果一個人不能讓自己快樂，也不能利益自己，那他怎麼能幫助別人呢？因此，人必須在法中成長，這不是施恩於人，也不是給別人幫忙，而是為了自己的利益和福祉。只有這樣，一個人才能夠幫助他人。

有些人沒有經常練習，沒能在法中成長，但卻期望全世界都開始練習內觀：“哦，我們的內觀傳播得如此之廣！”其實，每個人都應該思考：“我在法中成長了多少？如果我在法中成長了，法就會很容易傳播開來。”

10 年、20 年、50 年或 100 年後，這裡不應只留一座空空的建築外殼。“噢，這裡過去常常辦禪修；這裡曾經是個禪修中心，中心有過很多上師。”要注意，不要讓這樣的歷史錯誤再發生。

願正法得到弘揚！當法在每個人身上升起時，法就會傳播出去。這是一個我們能夠在自身喚醒法、於法中成熟的地方，這是為了我們自己的福祉和利益。並且，只有以這種方式，我們才能造福他人，利益他人。

當走在法的道路上，一個人想要得到什麼？他在尋求什麼？如果，走在法的道路上，一個人哪怕升起了最輕微的感覺：“我應該掌管這裡；我建了這個中心；為建這個中心，我給了那麼多支持；噢，老師老了；現在這個中心應該歸我掌管。”這樣的話，這個可憐的人就沒有真正了解法。中心應該由正法掌管。

正法應得到所有的重視。

每當我們開始看重地位、名聲或名譽時，正法就會開始消退。世界各地不同階段的歷史都告訴了我們，為什麼以法為重的工作得到了開展，而之後正法卻衰弱了？一個人，兩個人，或十個人開始覺得：“這個中心應該由我掌管，我應該是這個中心的主人”。他們是法的敵人。相反地，他們應該覺得：“我也應該像其他人那樣禪修。願其他人因看到我而受到鼓舞，生起修行之心。”

禪修，是這裡應該做的一切。要佔有什麼的念頭，想都不要想。如果有人提供了服務，樂捐了，教了法，就想要回報，那他就不是一個沒用的人。作為回報，他可以想要什麼呢？——人們受益了還是沒有受益？——這就是全部。唯一能讓你感到高興的是，人們因此受益了。“所有這一切都很好，但是我在這的職位是什麼？”，“在這，我的職位是什麼？”——任何這樣想的人，都不適合呆在那個崗位。他與正法不匹配。什麼職位？我們得服務。我們來這就是為了服務。如果你心中升起“我的……”或“我很重要”，那你就迷失其中，沉迷於你的控制權、你的重要性，卻把服務置之腦後。

我知道世界各地有很多人在真心傳播法。他們是怎麼做的呢？他們把法帶到自己的生活中。人們看到了他們的變化：“哦，看他們！內觀後，他們變了！”他們吸引別人走向內觀，走向法。他們前來，不是為了建立教派，不是為了創建政黨，也不為樹立他們自己的個人威望。人們來到此地，是因為他們從法中獲益。他們很高興看到每個人獲得各自的進

展。如果除此之外還有些別的，那麼那些人並未帶著正法的印跡。

我們必須禪修。我們確實得先為了自己的福祉而修行。每個人心中都有些雜染。如果沒有的話，那我們已成阿羅漢了。所以我們承認我們有自己的缺點：“我心中有這些雜染。我想去除這些雜染；我已獲得去除這些雜染的方法。”因此，所有的工作只與心中的一個目標有關。“不管我心裡有什麼樣的雜染，每當我有自私的感覺、驕傲的感覺，有“我、我的”感覺，這都是很危險的。這與法背道而馳。”

因此，你們每個人都應該過這樣的理想生活——激勵他人走向法。法在傳播；這必定會發生。每個人都應該思考，是否成了正法傳播的障礙。如果你的目標是消除內在的自我，那你就不會成為障礙。

我很高興看到，那麼多人變成了更好的人。這個人變化好大！別人也看到，他的憤怒消失了；現在他愛心滿滿，沒有自我。這種變化激勵了其他人。

願這個家庭中的正法兒女越來越多。看著一個大家庭，一家之主會很高興，不是嗎？所以，同樣地，當我聽說不僅新中心在世界各地層出不窮，而且人們在那裡禪修、定期禪修時，我感到非常高興。

再一次，我提醒大家，我們應該只有一個目標，那就是禪修，其目的是淨化心靈。這種禪修便是如此——我們必須什麼也不做。當一個人禪修有所進展時，內在的雜染就無法停留；雜染會不斷浮現，通過這種或那種的感受浮現出來。伴隨著不舒服或沒什麼不舒服，雜染都一定會出來。因此只有一個目

標：“我必須提升自己。無論我現在是怎樣，我都必須提升我自己。”

如果你有這樣的目標，那麼這個中心的成立就是成功的，所有世界各地正在興建的其他中心也如此。一個人可能來自任何種姓或教派，這沒有關係。如果你走上這條道路，你就會成為一個更好的人。你不必改變你的種姓或教派。人必須讓內在的人性覺醒。牢記這個目標，繼續努力。我的祝福與你們同在。我的善願與你們相隨。

善友

S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

*Pratikṣaṇa sati jāgrata rahe, pratipala  
saṃprajñāna; Pratipala bhava ke mala kaṭen,  
pratipala ho kalyāṇa.*

願時時刻刻保持覺知，了知無常；

願時時刻刻消融不淨，獲得法益。

*Mānava jīvana ratana sā, jāya vṛthā na bīta;  
Caleṃ mukti ke pantha para, rahe dharama se  
prīta.*

人生如寶，莫虛度。

解脫之道，同踏上；

向法之心，永不變。

---

*Kevala buddhikilola men, jīvana bīta na jāya;  
Jage ācaraṇa dharama kā, to mangala chā jāya.*

願不耽於鬥智，願行于正法道，願福惠諸眾生。

*Jaisā terā ācaraṇa, phala vaisā hī hoyā;  
Durācaraṇa dukha hī baḍhe, sadācaraṇa sukha hoyā.*

如是因如是果；惡行徒增痛苦，善行帶來快樂。