

Words of Dhamma  
法语

Yo ca buddhañca dhammañca, saṅghañca saraṇaṃ gato; Cattāri ariyasaccāni, sammappaññañāya passati. Dukkhaṃ dukkhasamuppādaṃ, dukkhassa ca atikkamaṃ; Ariyaṃ caṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ, dukkhāpasamaḡāmiṇaṃ. Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ, etaṃ saraṇamuttamaṃ; Etaṃ saraṇamāgama, sabbadukkhā pamuccati.

– Dhammapadapāḷi 190, 191, 192, Buddhavaggo

若人皈依佛， 皈依法及僧；  
由于正智慧， 得见四圣谛。  
苦与苦之因， 以及苦之灭；  
并八支圣道， 能令苦寂灭。  
此皈依安稳， 此皈依无上；  
如是皈依者， 解脱一切苦。

—《法句经》佛陀品

190.191.192

# 转法轮日的重要意义

## (第三部分)

葛印卡老师于转法轮日的开示

(续上月期刊)

1987年7月11日 孟买 加特科帕

### 摆脱痛苦的轮回

... 为什么我们在禅定 (samādhi) 练习中会藉由呼吸作为专注对象，而不是其他所缘？因为其他专注对象包括想象。我们通过复诵某些字句来创造一些虚构的、造作的真相，这些也能让心专注。但我们还没有观察自然发生的事情。借助呼吸这一所缘是必要的，因为我们必须看到内心自然发生着的事情。如果我们要如实体验正在发生的一切，那么所采用的专注方式必然是那能引领我们走上正道的方式。

三天过后，内观禅修者会了解，他(或她)开始觉知到各种感受。然而，若把注意力放在想象的对象上，那么，他将永远不会觉知到感受，因为觉知感受的功课根本就没做。我们的目标是觉知到心的反应，理解并消除它们。如果我们在心的表层有所改善，很好；但没有更深层次的净化，我们还是无法获得

解脱。因此，我们从觉知呼吸开始，接着在鼻孔周围觉知感受。进一步观察，我们开始觉知到全身的感受。

现在，这颗在无明中不断生起贪爱、瞋恨的心，已经深入到了更深层次的心。由于心旧有的习性模式，它仍会对愉悦或不愉悦的感受分别生起贪爱或瞋恨的反应。但现在，对无常 (anicca) 有了刹那的了知，心就不再对愉悦的感受产生贪爱，也不再对不愉悦的感受产生瞋恨了。无论经验到什么，就只是观察，不起习性反应。

现在，觉知的心不再听命于起反应的心。这个心通过体验，学会了从贪爱与瞋恨中脱离，而不像以前那样起习性反应。现在禅修者觉知到感受，也了知它们的无常本质；他就只是观察，看看这不愉悦的感受能持续多久。如果身体发痒，他以前会习惯性地抓挠；但现在，感受逐渐加剧又逐渐消散，他就只是观察着。他开始理解到，所有生起的都将灭去。同样，如果不喜欢的疼痛感生起，他现在已学会以平等心观察它，并知道它迟早会消失。

因此，我们开始做这项直接体验的功课，这就是所称的开发智慧 (paññā)。一个人通

过体验开始观察到无常（anicca），而非仅从开示中或知识上理解到它。在开发智慧之前，痛苦或愉悦的体验本就存在，是它们令悲伤或快乐分别生起。而现在，同样的经验也在生起，禅修者却在体验的层面上有了对无常的了知。他基于体验，对每一个感受都以无常来加以观察。我们常说，这不是“我”，“不是我的”，也不是“我的灵魂”。但现在我们开始“感觉”它，明白这确实不是“我”，“不是我的”，也不是“我的灵魂”，它只会导致痛苦。每当我做出贪爱、瞋恨的反应时，我都会充满痛苦。现在，人不仅在知识层面上理解了这一点，也清楚看到，有一种方法可以让我们从内心深处的痛苦中解脱出来。

以前一个人从没注意到这一点，但现在看到了，他就开始改变了。当一个人感到痛苦时，他会试图把注意力从导致痛苦的任何事物上转移开来，这已经成为他的本能。如果他非常不开心，为了转移注意力，他可能会去看电影、上剧院，或去喝酒、赌博、赛马。或者，他可能去寺庙、清真寺或教堂，参加仪式、唱诵经文或聆听开示。借助这些他可以暂时摆脱痛苦。也许他用一些愉快的活动

分散了注意力，但分散注意力终归是分散注意力；这不会长久。而从另一方面来看，如果他能直入痛苦的根源，那么，他就会开始根除痛苦。

这一理解，正是初转法轮。这四个真理得到印证，成为四圣谛。世间有痛苦，这并非新鲜事；每个人也都知道，疾病、衰老、死亡、爱别离、怨憎会，都是痛苦的原因。那么，佛陀转动法轮，又有何新鲜之处？

他说道，苦必须被了知。他把一个新的词汇交还给印度：遍知（pariññāṇa），探索苦的全貌。一旦我们观察到它的全貌，我们就理解苦的真谛。当深入到最深层次时，我们就能全然地了知它的真实面貌。随着我们继续深入，会出现一种状态：整个身体活力十足并满是喜乐的感受，身体里充盈着流动着的感受。但若智慧未同时生起，这个人可能会说痛苦已经根除。“看，多么喜乐！”但若禅修者切实以内观用功，那么他会正确地理解，这仍然是苦的领域，这种体验是不会永远持续的。只要它还在无常的范畴，就仍在苦的领域；只要它不永久持续，那它迟早会发生变化。当一个人沉浸在这种愉悦的感受并对之发展出执取时，他必会感到沮丧；

一旦这种感受消失，他会悲伤，然后，他才会好好理解：这仍然是苦的领域。

如果一个人照见到苦的整个领域，直到苦的止息，那么第一圣谛就会自然显现。然后，这个人将体验到超越身心的境界，那永恒的、不生不灭的境界。永恒之境，何来痛苦？

第二圣谛：苦之因。从表面上看，佛陀很清楚欲望是导致痛苦的原因，欲望包括贪爱和瞋恨。那佛陀教导的独到之处是什么呢？他教导说，一个人如果没有深入到贪爱、瞋恨时刻生起之处，那同时也是我们可汲取深层安详之处，贪爱如何能被去除？除非我们从根源上拔除最深层的贪欲，否则，它就不是一个圣谛。

这如何能做到呢？我们常常听闻，修行者必须恪守戒律、控制心，并要唤醒智慧。我们也听闻，整个世界是短暂易损的，不必执着于它。这些我们都听过，也都试着信守过，但我们仍没有到达心的深层。旅程依然没有完成。我们只是在心的表层理解这条道路。而佛陀则行遍了整条道路，一路前行直至心深处，实现了苦的止息，而那是长久、永远、恒常不变的。

这就是四圣谛。但如果我们只是谈论它们，表达对它们的信仰，宣称自己是佛教徒，并声称我们已经很好地理解了法，“哦，转法轮太棒了”。不，正法之轮还没有为你转动，你还没有理解到佛陀的深义。当正法之轮引导你从心的表层到心的最深层，拔除所有染污，引领你进入了无烦恼的状态时，正法之轮才会转动。这需要时间，而且是一项艰巨的工作。如果有人高兴过头，想要在二期课程，或是两期、三期课程就达到涅槃

(Nibbāna)，那这个人还没有理解到法。时间不是我们要操心的，水到自然渠成。要继续用功，从心的表面到深层，当这样做的时候，我们的平等心就会不断成熟。

抵达目标要多久？这取决于我们过去世所累积的烦恼库存。随着它们一层层地被清除，我们会一点点感到轻松。有些人累积的库存较少，很快可除净，并实现最终目标。有些人累积较多，那么就要需时久些。

无论花费时间长短，只要我们正确用功，染污就会被清除。我们在内观时会看到，染污是如何显现的。天气很冷，禅修者却大汗淋漓，那是因为不净杂染在浮现。禅修者对这一点明明白白。又或者天气很热，禅修者

却打着寒战，那也是不净杂染在浮现。就只是观察它们。

因此，当一个人在观察时，层层染污就会不断地被去除。有时，一位通常能安适静坐一小时的禅修者，静坐不到十分钟就会感到痛，那是为什么？一些不净杂染在生起并以痛表现，那么，只有以观察消融它。随着疼痛的生起与灭去，不净杂染慢慢减弱，我们也渐渐得到解脱。我们选择了这条从烦恼和染污中解脱的正确道路，内心必定充满欢喜。很明显，这些染污正在减弱，随着时间的推移，它们都将消失不见。有块布很脏，但我们已找到了洗涤剂，并在清洗它。随着染污的层层去除，心最终将得到全然的净化。

我们看到有人通过某种技巧净化着自己的心，尽管只是在表层上，但至少他在努力。以这点来说，他已经做了有益的功课。我们应对此人生起慈悲和善意，相信他也会找到这条通往内心深层的道路，并让心得到净化。我们不应对任何人怀有一丝一毫的憎恨或恶意，否则世间就会产生更多的冲突；纷争又起，另一教派又将产生。傲慢之心也会随之生起——看看我！我是一个内观禅修者，你

一无是处；这种情况不应该发生。正法与任何教派无关。在正法中觉醒的人会远离教派。

每个人都会说他们的观点、他们的哲学是正确的观点、正确的哲学，然而却没有人拥有正确的哲学，这是因为没有人“看到过”身心内在。一个带着平等的心，在自身之内观察实相、体验本质并安住其中的人，才是持有正确观点的人，“正知（samyak darshan）”，而非其他。但是，禅修者不会与任何人陷入这样的争论。如果有人对实相感到困惑，那么禅修者会非常慈悲地向他解释；如果不被理解，那也就顺其自然。

当一个人开始走上这条道路，并在经验的层面以平等心体证实相，唤醒内在的正见，那么所发展出来的智慧就是正确的智慧。否则，就只是一种知识层面的理解。修慧（bhāvanāmayā paññā）是正知或正见。一个已经体验过内心深层并了知其无常本质的人，照见到整个领域都是无常的。而当一个人证悟涅槃的那一天，他对无常的了知会更加清晰。

一个人必须精进用功才能走完这条道路。否则，参加一期禅修营，觉得自己找到了方法，感觉很好；但回家用功几天就忽略了它。

“我很忙”，“我觉得自己很懒”，他会找很多借口。对这个人来说，其他一切都比这项练习更为重要。成为懒惰的奴隶感觉良好，但觉知内在的实相则感觉不好！他已完全忘记了内观练习，这意味着他还没有意识到内观的重要性。这是怎么发生的呢？

在生活中，我们会看到，雨季有人滑倒在泥泞的路上，弄脏了衣服，他会感到不舒服，想立即洗澡、换衣服。当一个人对内心的染污有同样的渴望时，这个人就会想立即把它清洗掉。白天生起的烦恼，他会想在晚上静坐时净化它；而晚上产生的污秽，他会在第二天早上净化它。正如同我们不会把早上的污垢留在身上、衣服上直至晚上，又把晚上的污垢留到第二天早上那样，把污垢留在心里是不健康的。当我们理解到心充满着染污是不健康、不善的时刻，我们就理解到法。

我们还没有成熟，还没有超越贪欲和瞋恨；染污仍然存在。因此，愤怒、欲望、恐惧和嫉妒仍会从内心深处升起，并占据我们的心。这就像我们掉进了泥潭，必须马上洗澡一样。同样，如果白天工作时，内心产生了一些负面情绪，那么晚上我们就必须静坐。

保持清洁是必须的。一个爱干净的人身着脏衣服会感到很不舒服，同样的，如果心变得不健康，就需要意识到，我的心不能一直肮脏下去，我必须立即清洗它。

这就是转法轮日。愿正法之轮在每个人心中转动起来；愿负向之轮停止，痛苦之轮停止，世俗之轮停止，再生之轮停止。

在今天这个正法的日子，若有哪位有志者产生了正法的感悟：我必须获得解脱，我必须净化我的心，我必须解开内心所有的结；况且我已获这一技巧，并正在好好运用着它。我承担着在家人的所有责任，有污垢掉落我身时，我要把新尘旧垢一同清理。那么，这位有志者将一路前行，直至解脱。

愿一切众生快乐！愿一切众生解脱！

愿一切众生快乐！

——善友  
S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

# 法 偈

Jisane samajhā sāra ko, choṛ a diyā nissāra; Samayaka  
draṣṭā vijñajana, huā dukhoṅ ke pāra.

透彻本质者，智慧随行；  
行于中道者，超越苦难。

Dukha kā kāraṇa dūra kara, pāyī sukha kī khāna; Dukkha  
nivāraṇa kara liyā, pulakita tana-mana prāṇa.

拔除苦因，得获幸福；  
自苦解脱，身心快乐。

Baṅdhana ko jāne binā, baṅdhana mukta na hoyā;  
Dukkha-satya jāne binā, dukha-nirodha nā hoyā.

不了知束缚，就无从脱离；  
不了知苦谛，苦无从止息。

Samajha liyā nija roga ko, samajhā roga nidāna; Para kaise  
auśadha binā, miṭe roga nādāna?

已知心之病，亦知治病法；  
若无良药，何以除病？