

# 內觀通訊 2023 年 9 月

## Words of Dhamma 法 語

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；  
由於正智慧， 得見四聖諦。  
苦與苦之因， 以及苦之滅；  
並八支聖道， 能令苦寂滅。  
此皈依安穩， 此皈依無上；  
如是皈依者， 解脫一切苦。

— 《法句經》 佛陀品

190.191.192

# 轉法輪日的重要意義

## ( 第三部分 )

葛印卡老師于轉法輪日的開示

( 續上月期刊 )

1987 年 7 月 11 日 孟買 加特科帕

### 擺脫痛苦的輪回

… 為什麼我們在禪定 ( samādhi ) 練習中會藉由呼吸作為專注對象，而不是其他所緣？因為其他專注對象包括想像。我們通過複誦某些字句來創造一些虛構的、造作的真相，這些也能讓心專注。但我們還沒有觀察自然發生的事情。借助呼吸這一所緣是必要的，因為我們必須看到內心自然發生著的事情。如果我們要如實體驗正在發生的一切，那麼所採用的專注方式必然是那能引領我們走上正道的方式。

三天過後，內觀禪修者會瞭解，他( 或她 ) 開始覺知到各種感受。然而，若把注意力放在想像的對象上，那麼，他將永遠不會覺知到感受，因為覺知感受的功課根本就沒做。我們的目標是覺知到心的反應，理解並消除它們。如果我們在心的表層有所改善，很好；

但沒有更深層次的淨化，我們還是無法獲得解脫。因此，我們從覺知呼吸開始，接著在鼻孔周圍覺知感受。進一步觀察，我們開始覺知到全身的感受。

現在，這顆在無明中不斷生起貪愛、瞋恨的心，已經深入到了更深層次的心。由於心舊有的習性模式，它仍會對愉悅或不愉悅的感受分別生起貪愛或瞋恨的反應。但現在，對無常 ( anicca ) 有了刹那的了知，心就不再對愉悅的感受產生貪愛，也不再對不愉悅的感受產生瞋恨了。無論經驗到什麼，就只是觀察，不起習性反應。

現在，覺知的心不再聽命於起反應的心。這個心透過體驗，學會了從貪愛與瞋恨中脫離，而不像以前那樣起習性反應。現在禪修者覺知到感受，也了知它們的無常本質；他就只是觀察，看看這不愉悅的感受能持續多久。如果身體發癢，他以前會習慣性地抓撓；但現在，感受逐漸加劇又逐漸消散，他就只是觀察著。他開始理解到，所有生起的都將滅去。同樣，如果不喜歡的疼痛感生起，他現在已學會以平等心觀察它，並知道它遲早會消失。

因此，我們開始做這項直接體驗的功課，這就是所稱的開發智慧 ( paññā )。一個人通過體驗開始觀察到無常 ( anicca )，而非僅從開示中或知識上理解到它。在開發智慧之前，痛苦或愉悅的體驗本就存在，是它們令悲傷或快樂分別生起。而現在，同樣的經驗也在生起，禪修者卻在體驗的層面上有了對無常的了知。他基於體驗，對每一個感受都以無常來加以觀察。我們常說，這不是“我”，“不是我的”，也不是“我的靈魂”。但現在我們開始“感覺”它，明白這確實不是“我”，“不是我的”，也不是“我的靈魂”，它只會導致痛苦。每當我做出貪愛、瞋恨的反應時，我都會充滿痛苦。現在，人不僅在知識層面上理解了這一點，也清楚看到，有一種方法可以讓我們從內心深處的痛苦中解脫出來。

以前一個人從沒注意到這一點，但現在看到了，他就開始改變了。當一個人感到痛苦時，他會試圖把注意力從導致痛苦的任何事物上轉移開來，這已經成為他的本能。如果他非常不開心，為了轉移注意力，他可能會去看電影、上劇院，或去喝酒、賭博、賽馬。或者，他可能去寺廟、清真寺或教堂，參加

儀式、唱誦經文或聆聽開示。借助這些他可以暫時擺脫痛苦。也許他用一些愉快的活動分散了注意力，但分散注意力終歸是分散注意力；這不會長久。而從另一方面來看，如果他能直入痛苦的根源，那麼，他就會開始根除痛苦。

這一理解，正是初轉法輪。這四個真理得到印證，成為四聖諦。世間有痛苦，這並非新鮮事；每個人也都知道，疾病、衰老、死亡、愛別離、怨憎會，都是痛苦的原因。那麼，佛陀轉動法輪，又有何新鮮之處？

他說道，苦必須被了知。他把一個新的詞彙交還給印度：遍知 ( pariññā )，探索苦的全貌。一旦我們觀察到它的全貌，我們就能理解苦的真諦。當深入到最深層次時，我們就能全然地了知它的真實面貌。隨著我們繼續深入，會出現一種狀態：整個身體活力十足並滿是喜樂的感受，身體裡充盈著流動著的感受。但若智慧未同時生起，這個人可能會說痛苦已經根除。“看，多麼喜樂！”但若禪修者切實以內觀用功，那麼他會正確地理解，這仍然是苦的領域，這種體驗是不會永遠持續的。只要它還在無常的範疇，就仍在苦的領域；只要它不永久持續，那它遲早

會發生變化。當一個人沉浸在這種愉悅的感受並對之發展出執取時，他必會感到沮喪；一旦這種感受消失，他會悲傷，然後，他才會好好理解：這仍然是苦的領域。

如果一個人照見到苦的整個領域，直到苦的止息，那麼第一聖諦就會自然顯現。然後，這個人將體驗到超越身心的境界，那永恆的、不生不滅的境界。永恆之境，何來痛苦？

第二聖諦：苦之因。從表面上看，佛陀很清楚欲望是導致痛苦的原因，欲望包括貪愛和瞋恨。那佛陀教導的獨到之處是什麼呢？他教導說，一個人如果沒有深入到貪愛、瞋恨時刻生起之處，那同時也是我們可汲取深層安詳之處，貪愛如何能被去除？除非我們從根源上拔除最深層的貪欲，否則，它就不是一個聖諦。

這如何能做到呢？我們常常聽聞，修行者必須恪守戒律、控制心，並要喚醒智慧。我們也聽聞，整個世界是短暫易損的，不必執著於它。這些我們都聽過，也都試著信守過，但我們仍沒有到達心的深層。旅程依然沒有完成。我們只是在心的表層理解這條道路。而佛陀則行遍了整條道路，一路前行直至心

深處，實現了苦的止息，而那是長久、永遠、恒常不變的。

這就是四聖諦。但如果我們只是談論它們，表達對它們的信仰，宣稱自己是佛教徒，並聲稱我們已經很好地理解了法，“哦，轉法輪太棒了”。不，正法之輪還沒有為你轉動，你還沒有理解到佛陀的深義。當正法之輪引導你從心的表層到心的最深層，拔除所有染汙，引領你進入了無煩惱的狀態時，正法之輪才會轉動。這需要時間，而且是一項艱巨的工作。如果有人高興過頭，想要在短期課程，或是兩期、三期課程就達到涅槃（*Nibbāna*），那這個人還沒有理解到法。時間不是我們要操心的，水到自然渠成。要繼續用功，從心的表面到深層，當這樣做的時候，我們的平等心就會不斷成熟。

抵達目標要多久？這取決於我們過去世所累積的煩惱庫存。隨著它們一層層地被清除，我們會一點點感到輕鬆。有些人累積的庫存較少，很快可除淨，並實現最終目標。有些人累積較多，那麼就要需時久些。

無論花費時間長短，只要我們正確用功，染汙就會被清除。我們在內觀時會看到，染汙是如何顯現的。天氣很冷，禪修者卻大汗

淋漓，那是因為不淨雜染在浮現。禪修者對這一點明明白白。又或者天氣很熱，禪修者卻打著寒戰，那也是不淨雜染在浮現。就只是觀察它們。

因此，當一個人在觀察時，層層的染汙就會不斷地被去除。有時，一位通常能安適靜坐一小時的禪修者，靜坐不到十分鐘就會感到痛，那是為什麼？一些不淨雜染在生起並以痛表現，那麼，只有以觀察消融它。隨著疼痛的生起與滅去，不淨雜染慢慢減弱，我們也漸漸得到解脫。我們選擇了這條從煩惱和染汙中解脫的正確道路，內心必定充滿歡喜。很明顯，這些染汙正在減弱，隨著時間的推移，它們都將消失不見。有塊布很髒，但我們已找到了洗滌劑，並在清洗它。隨著染汙的層層去除，心最終將得到全然的淨化。

我們看到有人通過某種技巧淨化著自己的心，儘管只是在表層上，但至少他在努力。以這點來說，他已經做了有益的功課。我們應對此人生起慈悲和善意，相信他也會找到這條通往內心深層的道路，並讓心得到淨化。我們不應對任何人懷有一絲一毫的憎恨或惡意，否則世間就會產生更多的衝突；紛爭又

起，另一教派又將產生。傲慢之心也會隨之生起——看看我！我是一個內觀禪修者，你一無是處；這種情況不應該發生。正法與任何教派無關。在正法中覺醒的人會遠離教派。

每個人都會說他們的觀點、他們的哲學是正確的觀點、正確的哲學，然而卻沒有人擁有正確的哲學，這是因為沒有人“看到過”身心內在。一個帶著平等的心，在自身之內觀察實相、體驗本質並安住其中的人，才是持有正確觀點的人，“正知 (samyak darshan)” ，而非其他。但是，禪修者不會與任何人陷入這樣的爭論。如果有人對實相感到困惑，那麼禪修者會非常慈悲地向他解釋；如果不被理解，那也就順其自然。

當一個人開始走上這條道路，並在經驗的層面以平等心體證實相，喚醒內在的正見，那麼所發展出來的智慧就是正確的智慧。否則，就只是一種知識層面的理解。修慧 (bhāvanāmayā paññā) 是正知或正見。一個已經體驗過內心深層並了知其無常本質的人，照見到整個領域都是無常的。而當一個人證悟涅槃的那一天，他對無常的了知會更加清晰。

一個人必須精進用功才能走完這條道路。否則，參加一期禪修營，覺得自己找到了方法，感覺很好；但回家用功幾天就忽略了它。

“我很忙”，“我覺得自己很懶”，他會找很多藉口。對這個人來說，其他一切都比這項練習更為重要。成為懶惰的奴隸感覺良好，但覺知內在的實相則感覺不好！他已完全忘記了內觀練習，這意味著他還沒有意識到內觀的重要性。這是怎麼發生的呢？

在生活中，我們會看到，雨季有人滑倒在泥濘的路上，弄髒了衣服，他會感到不舒服，想立即洗澡、換衣服。當一個人對內心的染汙有同樣的渴望時，這個人就會想立即把它清洗掉。白天生起的煩惱，他會想在晚上靜坐時淨化它；而晚上產生的污穢，他會在第二天早上淨化它。正如同我們不會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樣，把污垢留在心裡是不健康的。當我們理解到心充滿著染汙是不健康、不善的時刻，我們就理解到法。

我們還沒有成熟，還沒有超越貪欲和瞋恨；染汙仍然存在。因此，憤怒、欲望、恐懼和嫉妒仍會從內心深處升起，並佔據我們的心。這就像我們掉進了泥潭，必須馬上洗澡一樣。

同樣，如果白天工作時，內心產生了一些負面情緒，那麼晚上我們就必須靜坐。

保持清潔是必須的。一個愛乾淨的人身著髒衣服會感到很不舒服，同樣的，如果心變得不健康，就需要意識到，我的心不能一直骯髒下去，我必須立即清洗它。

這就是轉法輪日。願正法之輪在每個人心中轉動起來；願負向之輪停止，痛苦之輪停止，世俗之輪停止，再生之輪停止。

在今天這個正法的日子裡，若有哪位有志者產生了正法的感悟：我必須獲得解脫，我必須淨化我的心，我必須解開內心所有的結；況且我已獲這一技巧，並正在好好運用著它。我承擔著在家人的所有責任，有污垢掉落我身時，我要把新塵舊垢一同清理。那麼，這位有志者將一路前行，直至解脫。

願一切眾生快樂！願一切眾生解脫！

願一切眾生快樂！

——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.

透徹本質者，智慧隨行；  
行于中道者，超越苦難。

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

拔除苦因，得獲幸福；  
自苦解脫，身心快樂。

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

不了知束縛，就無從脫離；  
不了知苦諦，苦無從止息。

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；  
若無良藥，何以除病？