

# 内观通讯 2023年4月

## Words of Dhamma

### 法语

*Jhāya bhikkhu mā pamādo, mā te kāmaguṇe ramessu cittaṃ.*

修行莫放逸，心莫惑于欲，

*Mā lohagaḷaṃ gilī pamatto, mā kandi 'dukkhamida'nti ḍayhamāno.*

莫待吞铁丸，烧然乃苦号。

—*Dhammapadapāli-371, Bhikkhuvaggo.*

—法句经-371，比丘品

## 禅修关房的意义

1982年3月14日，尊敬的葛印卡老师在斋浦尔 (Jaipur) 的法地中心 (Dhammathali) 佛塔奠基仪式上所做的开示。

我亲爱的法的儿女们：

哪里有正法生起，那片土地就开始与正法共振。实际上，整个气氛都与正法共鸣。谁知道这片福地在法的修习上已纯熟了多少个世纪？这正是法得以在此出现并造福无数众生的缘由。

在这个中心，坚定的禅修者秉怀强大的意愿禅修，不举行任何与正法无关的活动，这样的一片土地，其正法的波动自不必说。一个人如何让自己从贪爱、嗔恨和无明中解脱？不能仅仅通过思考，而要通过积极地实修。藉由直接的体验，心在很深的层面得到净化，所积存的旧有不净染污慢慢地消融，得以被洗涤、根除。

在这片土地上，整个氛围都变得充满正法，造福着无数众生。如果一个人来到这样的地方，哪怕是稍作修习，都会受益匪浅。现在，人们沉浸于在这片土地上禅修。随着禅修关房不断建成，未来会有更多的人来此禅修。当然，在禅修的道路上需要付出努力，否则就无法进步。其次，如果禅修方法是原始、纯净的，那将获益繁多；如果禅修失去了其纯净形式，纵使付出了极大努力，一个人也无法获得应有的利益。老师的适当引导也是必需的，以免禅修者误入歧途。禅修氛围同样是一个重要的考量因素，在一个正法波动尚未成熟的地方禅修，禅修者是不会获得很大利益的。

最近，一群禅修者前往曾有圣者 (阿罗汉 *arahants*) 修行过的地方。他们发现，即使过了这么长时间，这些地方的氛围仍对禅修很有助益。因此，印度本身就具有其重要意义。这片土地深受祝福，这正是纯净正法的修习

由此兴起，未来也将于此广传的原因。

## 禅修关房的重要性

佛陀 (*Tathāgata*) 说过，一个人独自禅修就像梵天 (*Brahma*) 在禅修，两个人共修就像天人 (*devas*) 在禅修。三个人共修相当于一位出家人在禅修；然而，如果是更多的人聚在一起，就谈不上禅修了，只有噪音与混乱，因为人们无法达到禅修练习的深度。这就突显出了禅修关房的重要性。关房 (*suññāgāra*) 是一个小而空的房间，当一个人像这样独自静修时，它会带来巨大的利益。

在我学习内观的缅甸中心，其关房里充满了法的波动；在里面禅修，非常充实且富有成效，只有专注的禅修者才能识别出个中差异。同样，伊加特普里 (*Igatpuri*) 的法岗中心 (*Dhammagiri*) 也有了关房，当人们在里面禅修时，它对其助益良多。小关房发挥了重要作用：

*Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno;  
Amānusī ratī hoti, sammā Dhammaṃ vipassato.*

— *Dhammapadapāḷi-373, Bhikkhuvaggo.*

*Sammā Dhammaṃ vipassato*——一个人于端坐修习内观中体悟正法。

在哪里呢？*Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa*——在一间禅修关房里。*Santacittassa*——通过正确修习内观，心变得安宁、平静，然后，*amānusī ratī hoti*——感受到如此喜悦、如此幸福，超越了感官欲乐。纯净正法的体验远胜于感官享乐，当一个人独自静修，没有任何干扰或阻碍时，这是一种绝妙的感受，一种梵静的感受。

在这块福地之上也将会有关房，禅修者们得以通过自己的修习而在法中深入，这将为他们带来巨大福祉。即使只有一个求法者从中获益，那么，那些为建造关房付出巨大努力与奉献的人们，也将从中获益无穷；没有什么比这更有价值的了。

## 布施波罗密

布施 (*Dāna*) 是个非常重要的波罗密。有一次，佛陀描述其前世作为菩萨的某一生时，他讲道，当他是一个大国的国王时，就受到启发要做布施，于是他开始布施他的财富。七年来，他为无数人们提供了大量的衣服、食物、药品、住所和车辆。他提供了美好的世俗生活所需的一切，使得没有人还会有任何的世俗欲望。这是如此有功德的行为，能有如此多的波罗密。然而，佛陀继续解释说，一餐饭若能被布施给一位须陀洹 (*sotāpanna*, 已证得初果的人)，其功德将远远胜过这些巨量的世俗布施。

一个通过加强自己的戒 (*sīla*)、定 (*samādhi*)、慧 (*paññā*) 而成为须陀洹的人，已经从一个凡夫 (*anariya*) 转变成一位圣者 (*ariya*)。一个首次证得涅槃 (*Nibbāna*) 的人，在法的道路上，取得了觉悟的第一个里程碑。向一位已踏入解脱之流的人做布施，是非常有功德的。因为这会使布施波罗密的种子，得以播种在非常肥沃的土壤里。

佛陀继续讲到，在他做国王时，没有一人达到了须陀洹的境界。因为当时并没有内观，所以人们没有方法去体证涅槃。因此，布施只能给到当时就在那里的那些人。

让我们一起来理解下个中缘由。向一个人布施一餐饭，我们就能让他多活一天。那我们要布施给谁呢？举个例子，有一只老虎和一头牛，我们给它们都布施了食物；但把食物布施给牛就更有功德，因为牛能利益很多人，而老虎则会伤害其他人。同样的道理，给一个人的布施就要比给一头牛的布施更有益，因为人有潜质，能通过内观禅修，学习如何解开内在业力的束缚从而解脱自己。这是动物所无法做到的——一头牛永远解脱不了自己，自然并没有赋予它这种能力。但是，倘若我们所布施的一餐饭，能让一个人就多活哪怕一天，然后谁又能知道呢？就在那一天，这个人可能会接触到纯净正法，找到这条解开其内在不净的束缚并从痛苦中解脱的道路。

现在，让我们将一个尚未找到正法之路、一生都在不良追求中度过的普通人，与一个过着道德的生活并开始走上正法之路的人做个对比。相较之下，将食物布施给后者功德更胜。因为，如果他的生命由于我们的布施，能多活哪怕一天，这将使他在善行的道路上走得更远。事实上，随着他在这条道上前进，他终将实现此终极目标。因为他正沿着正法之路行进，这个布施对他将有巨大的利益。然后，将食物布施给一个已证悟涅槃的人，要比布施给一个还未证悟涅槃的人功德更胜。因为这样的人通过多活一天，不仅能使自身受益，而且他的每一次呼吸，都会使周遭环境时刻弥漫着法的波动。谁知道他将利益多少的人。因此，佛陀说道，与将食物布施给许多尚未觉悟的人相比，向一位须陀洹布施仅一餐饭，其功德、利益都更为殊胜。

同样的，布施食物给一位斯陀含

（*sakadāgāmi*，已证得二果的人），其功德、利益要远胜于将食物布施给许多位须陀洹；布施食物给一位阿那含（*anāgāmi*，已证得三果的人），其功德要远胜于将食物布施给许多位斯陀含；布施食物给一位阿罗汉（*arahant*，已证得四果并达至最终解脱的人），其功德要远胜于将食物布施给许多位阿那含；布施食物给一位正等正觉者（*Sammā Sambuddha*），其功德要远胜于将食物布施给许多位阿罗汉。

然后，他说道，无论有多少人得到了食物，也无论由此获得了多大的功德，如果能为禅修者提供便利，例如，建造可供人们静坐禅修以寻求解脱的关房，那么，这种布施将更有功德。

因此，不能说这个中心迄今为止开展的所有工作都是徒劳的。相反，一旦这些小关房建成，每个人都可以独自静修。当然，如果还建造了供个人单独住宿的生活区，那就太好了。但是，即使暂时还不能建造单人宿舍，至少每个人的禅修空间应该是分开的，这样，其他人的禅修就不会干扰或阻碍这个人的进程。在这种情况下，禅修者的进步是倍增的。在这片正法土地上建造关房的工作已经启动，这非常好。

## 最佳布施——于此地禅修

这个国家有在即将开发的土地上举行宗教仪式的传统。但是，在要修习正法的地方，能做什么仪式呢？在这里所能表达的敬意，就是在这块土地上坐下禅修。没有比产生纯净波动更好的方式来表达敬意或尊重了。因此，当我们坐在这里禅修时，我们就是在向这片土地表达应有的敬意。

愿正法的波动遍布这片土地，造福无数人们。这是向土地表达的神圣敬意——对这片大地的礼敬。所有在此禅修并净化内心的人们，都能感受到一份慈悲祝福：“正如我已从中受益匪浅，感受到了安详喜悦，即使只有点滴，也愿这份宁静安详惠及越来越多的人，愿越来越多的人摆脱他们的业力束缚。”

内心确实生起了这种幸福的感觉：“噢，我该如何在这条道路上提供帮助？”人们可以用自己力所能及的方式提供帮助，或是发表演讲，或是布施，但最好的帮助方式是禅修。旧生越是在这片土地上虔诚地禅修，他或她就越会成为他人福祉的助缘。

在我老师的有生之年，有许多学生达到了涅槃的境界。他们可以随时进入并保持在此境界之中。乌巴庆老师会问这些禅修者：“你们会如何回报这恩情呢？”然后他会继续说，有人可能会通过提供资金捐助、志愿劳动或是其他方式来回报。但对于你们这样的禅修者而言，理想方式是每周至少来这里一次，在关房里保持涅槃境界禅定一小时后即可离开，因为你们已提供了如此重要的正法服务。

任何禅修者，无论他的禅修程度如何，都会产生相应水平的波动。通过建造关房提供禅修设施，的确是一项有大功德的工作；但积累波罗密的一种更有效的方式是，每位禅修者每周来这里禅修一次。以此方式给予这种布施，将极大地加速这片土地的成熟。由此，这片土地将在法上更加丰沃，使得任何来此禅修的学员都能事半功倍。每个人都必须努力，必须与自己的杂染斗争。然而，如果周遭

氛围中充满了法的波动，这种斗争就会减轻。

如果外部氛围的波动不够纯净，就会造成障碍。人们正在与自己的内在染污作斗争，如果外部氛围再牵制他们，禅修就会变得更加困难。在这种情况下，产生的正法波动将提供一个庇护。禅修者应当培育内在的慈悲心。来到这里禅修，不仅有助于自身福祉，亦有助于未来数个世纪诸多人们的福祉。并且，哪里有正法波动产生，人们就会被吸引到那里。

只要正法在未来数个世纪中保持其原始纯净，谁知道会有多少人来此地禅修并从中受益。愿所有现在及未来的禅修者们都快乐、安祥。

愿一切众生快乐！愿一切众生快乐！愿一切众生快乐！

愿一切众生快乐、安祥、解脱！

——善友

S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

*Ho ekākī dhyana kara, dhyana jñāna kī khāna;*

*Saba dhyānoṅ meṅ śreṣṭha hai, yaha vipaśyanā dhyāna.*

独坐静修集智慧，  
禅修精髓是内观。

*Chahoṅ iṅdriyoṅ para jage, pala-pala prabala prapañca;*

*Citta tadapatā hī rahe, śānti mile nā rañca.*

六尘时刻撞六根，  
心不停歇无安宁。

*Vipaśyanā kī āga meṅ, jala jāeṅ saba papa;*

*Aṅtaratama śītala bane, dūra hoṅya bhava tāpa.*

洞见之火焚染污，  
存有热除得清凉。

*Jo dekhe isa satya ko, Vimala vipaśyī hoyā;*

*Baṅdhana baṅdha pāeṅ nahīṅ, mukta dukhoṅ se hoyā.*

见真理者得净化，  
脱缚离苦得自在。