

# 內觀通訊 2023 年 4 月

## Words of Dhamma

### 法語

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

修行莫放逸，心莫惑於欲，

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

莫待吞鐵丸，燒然乃苦號。

—*Dhammapadapāli-371, Bhikkhuvaggo.*

—法句經-371，比丘品

## 禪修關房的意義

1982 年 3 月 14 日，尊敬的葛印卡老師在齋浦爾 (Jaipur) 的法地中心 (Dhammathali) 佛塔奠基儀式上所做的開示。

我親愛的法的兒女們：

哪裡有正法生起，那片土地就開始與正法共振。實際上，整個氣氛都與正法共鳴。誰知道這片福地在法的修習上已純熟了多少個世紀？這正是法得以在此出現並造福無數眾生的緣由。

在這個中心，堅定的禪修者秉懷強大的意願禪修，不舉行任何與正法無關的活動，這樣的一片土地，其正法的波動自不必說。一個人如何讓自己從貪愛、嗔恨和無明中解脫？不能僅僅通過思考，而要通過積極地實修。藉由直接的體驗，心在很深的層面得到淨化，所積存的舊有不淨染汙慢慢地消融，得以被洗滌、根除。

在這片土地上，整個氛圍都變得充滿正法，造福著無數眾生。如果一個人來到這樣的地方，哪怕是稍作修習，都會受益匪淺。現在，人們沉浸於在這片土地上禪修。隨著禪修關房不斷建成，未來會有更多的人來此禪修。當然，在禪修的道路上需要付出努力，否則就無法進步。其次，如果禪修方法是原始、純淨的，那將獲益繁多；如果禪修失去了其純淨形式，縱使付出了極大努力，一個人也無法獲得應有的利益。老師的適當引導也是必需的，以免禪修者誤入歧途。禪修氛圍同樣是一個重要的考量因素，在一個正法波動尚未成熟的地方禪修，禪修者是不會獲得很大利益的。

最近，一群禪修者前往曾有聖者 (阿羅漢 *arahants*) 修行過的地方。他們發現，即使過了這麼長時間，這些地方的氛圍仍對禪修很有助益。因此，印度本身就具有其重要意義。這片土地深受祝福，這正是純淨正法的修習

由此興起，未來也將於此廣傳的原因。

## 禪修關房的重要性

佛陀 (*Tathāgata*) 說過，一個人獨自禪修就像梵天 (*Brahma*) 在禪修，兩個人共修就像天人們 (*devas*) 在禪修。三個人共修相當於一位出家人在禪修；然而，如果是更多的人聚在一起，就談不上禪修了，只有噪音與混亂，因為人們無法達到禪修練習的深度。這就突顯出了禪修關房的重要性。關房 (*suññāgāra*) 是一個小而空的房間，當一個人像這樣獨自靜修時，它會帶來巨大的利益。

在我學習內觀的緬甸中心，其關房裡充滿了法的波動；在裡面禪修，非常充實且富有成效，只有專注的禪修者才能識別出個中差異。同樣，伊加特普裡 (*Igatpuri*) 的法崗中心 (*Dhammagiri*) 也有了關房，當人們在裡面禪修時，它對其助益良多。小關房發揮了重要作用：

***Suññāgāraṃ pavitṭhassa, santacittassa bhikkhuno;  
Amānusi ratī hoti, sammā Dhammaṃ vipassato.***

— *Dhammapadapāli-373, Bhikkhuvaggo.*

*Sammā Dhammaṃ vipassato*——一個人于端坐修習內觀中體悟正法。

在哪裡呢？*Suññāgāraṃ pavitṭhassa*——在一間禪修關房裡。*Santacittassa*——通過正確修習內觀，心變得安寧、平靜，然後，*amānusi ratī hoti*——感受到如此喜悅、如此幸福，超越了感官欲樂。純淨正法的體驗遠勝於感官享樂，當一個人獨自靜修，沒有任何干擾或阻礙時，這是一種絕妙的感受，一種梵靜的感受。

在這塊福地之上也將會有關房，禪修者們得以通過自己的修習而在法中深入，這將為他們帶來巨大福祉。即使只有一個求法者從中獲益，那麼，那些為建造關房付出巨大努力與奉獻的人們，也將從中獲益無窮；沒有什麼比這更有價值的了。

## 佈施波羅密

佈施 (*Dāna*) 是個非常重要的波羅密。有一次，佛陀描述其前世作為菩薩的某一生時，他講道，當他是一個大國的國王時，就受到啟發要做佈施，於是他開始佈施他的財富。七年來，他為無數人們提供了大量的衣服、食物、藥品、住所和車輛。他提供了美好的世俗生活所需的一切，使得沒有人還會有任何的世俗欲望。這是如此有功德的行為，能有如此多的波羅密。然而，佛陀繼續解釋說，一餐飯若能被佈施給一位須陀洹 (*sotāpanna*，已證得初果的人)，其功德將遠遠勝過這些巨量的世俗佈施。

一個通過加強自己的戒 (*sīla*)、定 (*samādhi*)、慧 (*paññā*) 而成為須陀洹的人，已經從一個凡夫 (*anariya*) 轉變成一位聖者 (*ariya*)。一個首次證得涅槃 (*Nibbāna*) 的人，在法的道路上，取得了覺悟的第一個里程碑。向一位已踏入解脫之流的人做佈施，是非常有功德的。因為這會使佈施波羅密的種子，得以播種在非常肥沃的土壤裡。

佛陀繼續講到，在他做國王時，沒有一人達到了須陀洹的境界。因為當時並沒有內觀，所以人們沒有方法去體證涅槃。因此，佈施只能給到當時就在那裡的那些人。

讓我們一起來理解下個中緣由。向一個人佈施一餐飯，我們就能讓他多活一天。那我們要佈施給誰呢？舉個例子，有一隻老虎和一頭牛，我們給它們都佈施了食物；但把食物佈施給牛就更有功德，因為牛能利益很多人，而老虎則會傷害其他人。同樣的道理，給一個人的佈施就要比給一頭牛的佈施更有益，因為人有潛質，能通過內觀禪修，學習如何解開內在業力的束縛從而解脫自己。這是動物所無法做到的——一頭牛永遠解脫不了自己，自然並沒有賦予它這種能力。但是，倘若我們所佈施的一餐飯，能讓一個人就多活哪怕一天，然後誰又能知道呢？就在那一天，這個人可能會接觸到純淨正法，找到這條解開其內在不淨的束縛並從痛苦中解脫的道路。

現在，讓我們將一個尚未找到正法之路、一生都在不良追求中度過的普通人，與一個過著道德的生活並開始走上正法之路的人做個對比。相較之下，將食物佈施給後者功德更勝。因為，如果他的生命由於我們的佈施，能多活哪怕一天，這將使他在善行的道路上走得更遠。事實上，隨著他在這條道上前進，他終將實現此終極目標。因為他正沿著正法之路行進，這個佈施對他將有巨大的利益。然後，將食物佈施給一個已證悟涅槃的人，要比佈施給一個還未證悟涅槃的人功德更勝。因為這樣的人通過多活一天，不僅能使自身受益，而且他的每一次呼吸，都會使周遭環境時刻瀰漫著法的波動。誰知道他將利益多少的人。因此，佛陀說道，與將食物佈施給許多尚未覺悟的人相比，向一位須陀洹佈施僅一餐飯，其功德、利益都更為殊勝。

同樣的，佈施食物給一位斯陀含

(*sakadāgāmi*，已證得二果的人)，其功德、利益要遠勝於將食物佈施給許多位須陀洹；佈施食物給一位阿那含(*anāgāmi*，已證得三果的人)，其功德要遠勝於將食物佈施給許多位斯陀含；佈施食物給一位阿羅漢(*arahant*，已證得四果並達至最終解脫的人)，其功德要遠勝於將食物佈施給許多位阿那含；佈施食物給一位正等正覺者(*Sammā Sambuddha*)，其功德要遠勝於將食物佈施給許多位阿羅漢。

然後，他說道，無論有多少人得到了食物，也無論由此獲得了多大的功德，如果能為禪修者提供便利，例如，建造可供人們靜坐禪修以尋求解脫的關房，那麼，這種佈施將更有功德。

因此，不能說這個中心迄今為止開展的所有工作都是徒勞的。相反，一旦這些小關房建成，每個人都可以獨自靜修。當然，如果還建造了供個人單獨住宿的生活區，那就太好了。但是，即使暫時還不能建造單人宿舍，至少每個人的禪修空間應該是分開的，這樣，其他人的禪修就不會干擾或阻礙這個人的進程。在這種情況下，禪修者的進步是倍增的。在這片正法土地上建造關房的工作已經啟動，這非常好。

## 最佳佈施——于此地禪修

這個國家有在即將開發的土地上舉行宗教儀式的傳統。但是，在要修習正法的地方，能做什麼儀式呢？在這裡所能表達的敬意，就是在這塊土地上坐下禪修。沒有比產生純淨波動更好的方式來表達敬意或尊重了。因此，當我們坐在這裡禪修時，我們就是在向這片土地表達應有的敬意。

願正法的波動遍佈這片土地，造福無數人們。這是向土地表達的神聖敬意——對這片大地的禮敬。所有在此禪修並淨化內心的人們，都能感受到一份慈悲祝福：“正如我已從中受益匪淺，感受到了安詳喜悅，即使只有點滴，也願這份寧靜安詳惠及越來越多的人，願越來越多的人擺脫他們的業力束縛。”

內心確實生起了這種幸福的感覺：“噢，我該如何在這條道路上提供幫助？”人們可以用自己力所能及的方式提供幫助，或是發表演講，或是佈施，但最好的幫助方式是禪修。舊生越是在這片土地上虔誠地禪修，他或她就越會成為他人福祉的助緣。

在我老師的有生之年，有許多學生達到了涅槃的境界。他們可以隨時進入並保持在此境界之中。烏巴慶老師會問這些禪修者：“你們會如何回報這恩情呢？”然後他會繼續說，有人可能會通過提供資金捐助、志願勞動或是其他方式來回報。但對於你們這樣的禪修者而言，理想方式是每週至少來這裡一次，在關房裡保持涅槃境界禪定一小時後即可離開，因為你們已提供了如此重要的正法服務。

任何禪修者，無論他的禪修程度如何，都會產生相應水準的波動。通過建造關房提供禪修設施，的確是一項有大功德的工作；但積累波羅密的一種更有效的方式是，每位禪修者每週來這裡禪修一次。以此方式給予這種佈施，將極大地加速這片土地的成熟。由此，這片土地將在法上更加豐沃，使得任何來此禪修的學員都能事半功倍。每個人都必須努力，必須與自己的雜染鬥爭。然而，如果周遭

氛圍中充滿了法的波動，這種鬥爭就會減輕。

如果外部氛圍的波動不夠純淨，就會造成障礙。人們正在與自己的內在染汙作鬥爭，如果外部氛圍再牽制他們，禪修就會變得更加困難。在這種情況下，產生的正法波動將提供一個庇護。禪修者應當培育內在的慈悲心。來到這裡禪修，不僅有助於自身福祉，亦有助於未來數個世紀諸多人們的福祉。並且，哪裡有正法波動產生，人們就會被吸引到那裡。

只要正法在未來數個世紀中保持其原始純淨，誰知道會有多少人來此地禪修並從中受益。願所有現在及未來的禪修者們都快樂、安祥。

願一切眾生快樂！願一切眾生快樂！願一切眾生快樂！

願一切眾生快樂、安祥、解脫！

——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.*

獨坐靜修集智慧，  
禪修精髓是內觀。

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

*Aṅtaratama śītala bane, dūra hoṅya bhava tāpa.*

洞見之火焚染汙，  
存有熱除得清涼。

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

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

六塵時刻撞六根，  
心不停歇無安寧。

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

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

見真理者得淨化，  
脫縛離苦得自在。