

內觀通訊 2023年5月

Words of Dhamma

法語

Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ tathāgato āha;

諸法從因生，如來說其因；

Tesañca yo nirodho, evaṃ vādīmahāsamaṇo.

彼亦從因滅，此大沙門說。

—*Apadānapāli 1.1.286 Sāriputtattheraapadānaṃ*

—往生經集 1.1.286，長老舍利弗傳

葛印卡老師在佛誕節的講演

孟買，世界內觀大佛塔，2011年5月17日

我親愛的法的子女們，
以及愛法的人們：

讓我們仔細思考這個吉日的意義，這是紀念喬達摩·悉達多（Siddhartha Gotama）成佛、成就正覺及其教導的重要日子。要瞭解，他從來沒有創立一個教派。他不僅反對基於出生的種姓信仰，也反對宗派主義。兩者都是法的純淨性的敵人，它們通過割裂社會、引起人們互相厭惡與敵對，對社會造成了極大的傷害。還有其它原因導致了人們的不快樂。因為所求不可得，或想要逃避所厭惡的，於是人們感到不快樂。苦無處不在。

國王也好，臣民也罷，無論貧富，有無學識，都受制於他們無法控制的事件，無論其多麼強大有能力。有從中出離的方法嗎？喬達摩·悉達多離家去尋找答案。

離家後，他練習了許多種不同的修行方法（sadhana），不是儀式、儀軌，而是那些禪修實踐方法。然而，他仍不滿意。終於，喬達摩·悉達多坐在菩提伽耶（Bodh Gaya）的菩提樹下，最終參透並證悟了真理，他所證悟的真理，意味著現在或將來都不再有痛苦。那他證得的是什麼呢？在證悟之前，他決定持續探究自然法則的真相。他每時每刻所經驗到的真相，一步一步地穿透那真相，讓他見到了其究竟實相。

在探究中，他清楚地意識到，當悲傷在心中升起，並不局限於心中，而是遍及身體的每個原子。每個原子、每個粒子都感到不快樂，而且這種痛苦有成倍增加的趨勢。這多奇怪呀，為什麼會這樣呢？他的第一步就是要了知，在經驗真相的過程中，自始至終都必須基

於真相，只有這樣才能達到究竟實相。

在菩提樹下，喬達摩·悉達多將此付諸實踐。覺知的焦點必須是正在實際經驗的事物。其基礎應該是正在經驗的事物，而不是想像、迷信或宗教信仰，就只是時時刻刻所升起的事物。第一個實相就是，呼吸正在進來、出去。這沒有想像，沒有迷信，因為可以清楚地覺知到呼吸在吸進和呼出時的感覺。

你必須從這裡開始。除此之外，不要關注其他的任何事物，不然你會再次走入歧途。如果你要走這條真相之路，就必須觀察呼吸，不論它是長還是短，不論是經過左鼻孔還是右鼻孔。其他什麼也不要做。正在發生的一切就那樣發生著，而你像旁觀者那樣觀察，這就是全部。然後，將你的注意力集中在鼻孔以下、上嘴唇以上的部位，感覺呼吸在這部位的接觸。你只是觀察呼吸的進出，除此以外就沒有別的了。不要試圖改變它。

隨著你的繼續練習，身體的這個部位開始出現一些感受，熱或冷的感受，沉重或壓迫的感受，或是疼痛的感受——你感覺到一些感受，如此而已。然而，什麼都不要做，就只是觀察。當你這樣練習時，早先只會關注粗重的外部實相的這個心，現在將會開始重視內在的實相。心變得越來越細微，越來越敏銳。隨著你的進步，你會發現，從頭頂到腳趾，無論你的注意力到了哪裡，都能有感受，一些感受正在發生。這就是自然的法則：心與身的接觸是時刻在升起滅去的一種現象。它是短暫的，不斷變化的，是無常的（*anicca*）。

它的本質就是生起和滅去（*uppādavaya-dhammino*）。必須就只是觀察，不起任何反

應。如果你起反應了，那你就遠離了真相：

“哦，這感受是這樣美好；哦，感受是如此糟糕！”如果你喜歡它，你就生起貪愛，如果你不喜歡它，你就生起嗔恨。不要去反應，就只是感覺從頭頂到腳趾的感受，就只是以平衡的心——平等心（*equanimity*）去經驗正在發生的一切。

在古印度的語言中，詞語 *passana* 的含義是“看”，也用來表示經驗。即使在今天，“看”也有經驗某事物的意思，當某人說：“這個真甜，來嘗嘗看”。然後，隨著觀察的持續，就出現了另一句話：“*Visesena passatīti vipassako.*”（《經集文法手冊 7. 切割節》——雷迪大師）[*Gantha-saṅgaho Niruttidīpanī 7. Kitakaṇḍa—Ledi Sayadaw*]，一個內觀學員以一種特別的方式來“看”或“經驗”。這就是內觀（*Vipassana*）。然後再加上這個：“*paññati thapetvā*”，超越表面的實相而達到究竟的實相。

充分理解這些之後，喬達摩·悉達多繼續進行探究。隨著他的不斷前行，這位精神世界最高明的科學家，將實相視作其探索的重中之重，他不允許加入任何的信仰或想像成分。

比如，你看到，這是我的頭、我的臉、我的手、我的胳膊和我的腳——這是明顯的、表面的實相。除此之外，也要注意到你身體裡面正在發生什麼。去經驗那無常的、短暫的本質與實相，不作任何的反應。如果你在經驗的同時也在起反應，那你就不是在練習內觀。

實相、自然法則、存在法則、宇宙法則，就是指無論發生什麼，超然地、以平等心觀察它，不起任何反應地經驗它。在每個內觀修習

者的生命歷程中，遲早會達到這樣的階段，心變得非常敏銳、非常細微，它開始穿透這表面實相，貫穿它，分解它，直達其甚深層面，看到內裡正在發生什麼。無論觀察到什麼，它都不是被創造出來的，而是自然發生的，且藉由這種禪修技法，它被經驗到了。

在表述這種自我觀察的現象時，一位印度聖人曾如是說：“*Adi sachu, jugadi sachu, hai bhi sachu, Nanak hosi bhi sachu*。”以真相開始，基於此真相在當下前行，我們最終將達到究竟的實相。這些話印證了佛陀的教導。聖人進一步說道：“*Thapiya na jaye kita na hoye, ape api niranjanu soye*。”無需強加什麼，無需再做什麼。凡是自身正在發生但眼睛無法看到的，是純淨無暇的（*niranjan*），它無形無色，但它就是在那裡，它存在著（實相）。“*Anjan manhi niranjan rahiye*。”從所見之中，領悟那些所未見的。

隨著人們達到此種境地——能以洞見將表面的實相分解成碎片，到達心的深層——心會得到持續的淨化。通過持續地以平等心觀察，心得以從升起的貪愛和憎恨中淨化，從累生累世所聚集的使我們受苦的不淨雜染中淨化。隨著它們浮現到表面並被去除，其根基也被撼動了。當這些不淨被全部根除時，就達到稱為“*khīṇaṃ purāṇaṃ*”的階段，此時，因舊業而留存的不淨雜染，現在被消融並根除了。然後是“*navaṃ natthi sambhavaṃ*”，不再產生新的雜染，亦不再造作產生新生命的業（*saṅkhārās*）。

一個人開始明白了為什麼人會出生。並沒有一個人坐在那兒把我們生出來，我們要

為自己的出生負責。一次次的出生讓我們痛苦不堪。“*Punarapi janānaṃ, punarapi maraṇaṃ, punarapi janani jathare sayanaṃ*。”一次次地死去又再從母親的子宮中出生，如何才能從這樣的輪回中出離呢？禱告和祈求並沒有什麼作用，我們必須自己努力，每個人都是他自己的主人。“*Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā*。”你是自己的主人，並沒有一個坐在那兒的人可做你的主人。“*Attā hi attano gati*”你創造你自己的命運。在你的無明中，你可能創造出幸福或不幸的命運。

這個生命連續體一直在延續，誰該為此負責？是每個人自己。我們開始明白，每一次出生後，我們都由於種種原因變得不快樂，然而人不快樂只有一個原因——內在儲存的不淨雜染。我渴求的事情必須發生，而不希望發生的事情絕不能發生。這就是貪愛（*taṇhā*），讓不淨和業（*saṅkhārās*）倍增的欲望。出生和死亡的循環有增無減，每一次新生都伴隨著自身一系列的痛苦。

抵達最終境界後，佛陀說：“*Ayaṃ me antimā jāti*。”這是我的最後一生。“*Natthi dāni punabbhavo*。”不會再有新生了。導致再次出生的業（*kamma-saṅkhārās*）的種子已被根除。我發現了這個知識，藉由它，我已根除所有的舊業（*kamma-saṅkhārās*）。心已經完全淨化了。在身心範圍內只是經驗到無常（*anicca*），一切都是轉瞬即逝的。而那些無常的（*anicca*）事物，就是苦的（*dukkha*），是痛苦。在某些短暫時刻，一個人也許會誤以為它充滿了快樂，但由於它是無常的（*anicca*），它也充滿了痛苦。快樂終結時難道不是非常痛苦的嗎？不能恒常存在的事物都是痛苦的。如果

它是無常的，就不是我，不是我的，也不是我的靈魂。認為它是永恆的 (*nitya*) 或永久的，只是錯覺罷了。

如果有了某種由於身心交互作用而致的經驗，而人們誤認為這就是最終的目的地，這經驗就是靈魂，是上帝，是終極解脫，那他就被欺騙了，必須脫離其中。

當有人達到最終的解脫，他會無法用言語來表達它。既然這種狀態無法用語言表達，那麼叫人如何定義它呢？持續觀察自己，心會被淨化，離欲，而得解脫。這條通往解脫的道路對所有人都是一樣的。

如果有刺紮到你，你會受傷，它不會去偏袒誰或看看傷害到了誰。這刺並不會看這人屬於何種教派。無論它紮傷了誰，那個人必然會受苦。如果想拯救自己，就必須拔除這根刺。

接觸到火就會燃燒。這就是法，火的法則，火的特性。如果你不想被燒傷，那麼就離它遠點。這就是自然的法則，如此簡單。但是人們忘記了這些基本的東西：根本原因和解決之道。

在印度，佛陀的教導以其原始純淨的面貌保留了五百年。阿育王 (*Emperor Ashoka*) 意識到，他在擴張帝國的羯陵伽戰爭 (*Kalinga War*) 中，給人民帶來了無盡的痛苦。碰巧，他遇到了帝須比丘 (*Bhikkhu Moggaliputta*)，學習到佛陀教法的基本原則。帝須比丘教導他，只是理論上理解佛陀教法，並不能得到所期望的利益，唯有實際去經驗它，才有真正的利益，為此他必須修習內觀。

那時，一位資深的內觀老師居住在拉賈斯坦邦 (*Rajasthan*) 的偏遠小鎮貝拉特 (*Berath*)，和首都巴特裡普特拉 (*Pataliputra*) 相距很遠。阿育王聽說後，他決定去往優波耆多尊者 (*Acharya Upagupta*) 位於貝拉特的中心並向他學習。將職權交給大臣之後，他在那兒呆了 300 天學習內觀。現在，他從殘酷阿育王 (*Chanda Ashoka*)，變成了正法阿育王 (*Dhamma Ashoka*)。阿育王 (*Ashoka*)，其名字的意思是“從痛苦 (*shoka*) 中解脫的人”。他很希望將其所學傳播開來，便開始通過呼籲人們“來看看”的方式傳播正法。他意識到，儘管他的王國很大，印度這個國家也很大，卻很少有人知道內觀教法。他開始把佛陀的教導刻在巨石上，以此來傳播佛法，他鼓勵老師們出去傳法，建造了八萬四千個內觀中心。他將佛陀舍利供奉在幾個大佛塔中，包括桑奇大塔 (*Sanchi stupa*) 和鹿野苑 (*Sarnath*)。此舉意在讓人們在佛陀入滅後禮敬其舍利，也讓禪修者們能在這神聖的波動中精進其修行。因為八萬四千座佛塔都供奉佛陀舍利是不可能的，他火化後的骨灰被收集放置在小容器中，然後他建造了小佛塔來供奉這些舍利以示尊敬。只有少數的大佛塔留存至今，其它的都被毀掉了。為什麼呢？

阿育王之後約一百年，大不幸降臨印度，入侵者和幾個自私狡猾的反對者，密謀殺害了當時的孔雀王朝皇帝，奪取了王位。結果，法的中心和大多數的佛舍利都沒能倖存下來，只有存放在大佛塔中的舍利得以倖存。更糟糕的是，新國王犯下了另一個不善業，為了把佛陀的純淨教導變成單純的宗派主義，他開始宣稱法為“佛教教法” (*Bauddha*)

Dharma)。在佛經中，法 (*Dhamma*) 這個字出現了 4119 次，而“佛教的” (*Bauddha*) 這個詞，一次都沒有出現過。佛陀的教導從未被稱為“佛教教法” (*Bauddha Dharma*)，其追隨者也從未被稱為“佛教的” (*Bauddha*) 或“佛教徒” (*Buddhists*)。他也摧毀了佛陀的教導。從國王到臣民，人們開始相信這種宣傳，結果，法的傳播停滯了。不僅是停滯了，法徹底從印度消失了。對佛陀教法的反對，從兩千多年前持續存留至今。我們必須要努力去澄清真相。

佛陀向大眾教導正法，而阿育王將其傳播到周邊國家，在那裡，法作為“法” (*Dhamma*) 在繁榮發展，而非“佛教教法” (*Bauddha Dharma*)。阿育王過後約兩千年，當我接觸到法，我驚訝地發現，佛陀的經典在印度連一頁都沒有留下，而那些經典本應有成千上萬頁之多。內觀 (*Vipassana*) 已經從這裡消失了，以至於連內觀 (*Vipassana*) 這個詞，也被毀掉了。當我的老師說：“來吧，我要教你一種稱為內觀的印度深奧教法，這是印度的一種古老技法”，我竟然不知所措。我甚至從沒聽說過這個單詞。

回到家後，我翻閱了印地語和梵語的詞典，都沒有找到內觀 (*Vipassana*) 這個詞。當名字都已被毀滅時，這項技法還能有什麼機會呢？我的老師接著說，給予我們此項無價之寶的國家，現已失去了內觀這個方法。我們必須償還這筆恩情，你也必須這樣做。我大吃一驚。我能怎麼做呢？但是，正法起作用了。今天，各種教派團體的人們都來參加內觀課程。我在緬甸學習內觀後，許多來自我舊時的傳統印度教團體、雅利安社 (*Arya Samajis*)

及其他團體的人們，都來到老師這裡學習內觀。

當我來學習內觀時，我看到對於來參加的人，沒有任何種姓、階層和宗派的限制。隨後，當內觀傳到其他國家時，來自各個國家和團體的人都被吸引而來，無論是基督教徒、印度教徒或穆斯林，現在都很樂意來參加課程。到現在為止，已經有一百五十萬人參加了內觀課程，從沒有人說過他是浪費了十天時間。所有參加過內觀的人都從中受益，因為它只基於實相。

正如納納克大師 (*Guru Nanak*) 所說：

Kiv Sachara Hoiai Kiv Kurhai Tutai Paal//

Hukam Rajai Chalna Nanak Likhia Naal//

你如何才能趣入真理呢？如何才能撕開遮蓋真理的簾幕？哦，納納克，要通過一步步探究內在的真相，直到僅剩實相。

不只是十天的課程，現在人們也參加二十天、三十天、四十五天或六十天的課程。曾經猶豫是否參加十日課程的人，現在已經在候補六十日課程了。這並非奇跡。了知實相、了知真理，人們從中所獲得的益處，才是吸引他們之處。

在這個吉祥的日子裡，我們必須反復重申我們對內觀的承諾，保證我們不對其添加任何內容。必須要保持它的原始純淨。

這是今天的要旨：所有的內觀修習者，都必須極其真誠地遵守這一承諾。對於那些尚未參加十日課程的人來說，願他們從此種氛圍中得到激勵，到任何中心去參加十日課程，學習這個技法。除了苦難與痛苦，他們什麼也

不會失去。而且，他們將收穫快樂。法的純淨形式是為了所有眾生的福祉，它絕不能被破壞。讓我們發誓捍衛它並真誠地遵守這承諾。

善友

S. N. 葛印卡

我親愛的法的子女們：

我已經用印地語說了這許多。簡言之，要點就是，喬達摩·悉達多並非一種宗教的創立者。認為他創立了一個宗教是不對的，說他創

立了佛教、教導佛教或使人們成為佛教徒，都是不對的。他是一位偉大的科學家，精神世界的超級科學家，他不斷發現並分析有關實相的真理，這身心交互作用的實相。正在發生著什麼呢？人是如何變得痛苦的？人又如何從痛苦中出離呢？這就是內觀的發現——如何才能離苦？只要心是不純淨的，就註定會痛苦。當心完全淨化之時，人們就從痛苦中解脫了。這不只是說教，這是實際的踐行。

——善友

S. N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

Yā hi buddha rī bandanā, yo hi buddha sammāna;

Pragyā karuṇā pyāra syūṇ, bharalyāṇ tana mana prāṇa.

智慧慈悲愛，充滿身與心；

禮敬彼世尊，如是真禮敬。

Jāgai dharama vipassanā, anityatā ro gyāna;

Roma roma cetana huvai, pragaṭai pada nirvāṇa.

願內觀法生，無常智慧醒；

遍身醒覺知，達至涅槃境。

Khojata khojata nā milyo, jaga ro sirajanahāra.

Dekhaṇa lāgyo svayaṃ nai, khulyā mukti rā dvāra.

遍尋創世者，徒勞無結果；

內觀自身始，開啟解脫門。

Buddha dharama ro, saṃgha ro, yo sāco sanamāna;

Jīvana maṃha jāgai dharama, huvai jagata kalyāṇa.

法炬耀生命，福佑諸眾生；

禮敬佛法僧，如是真禮敬。