

Words of Dhamma

法语

*Na tāvatā dhammaddharo, yāvatā bahu bhāsati; Yo ca appampi sutvāna,  
dhammaṃ kāyena passati; Sa ve dhammaddharo hoti, yo dhammaṃ  
nappamajjati.*

*- Dhammapadapāli 259, Dhammaṭṭhavaggo.*

不以多言故，彼为持法者。

彼虽闻少分，但由身见法，

于法不放逸，是名持法者。

—法句经 259，法住品

## 转法轮日的重要意义

葛印卡老师于转法轮日的开示

1987年7月11日 孟买 加特科帕

让我们向这个国家的伟人、无上慈悲的乔达摩佛陀致以敬意，他已完全觉悟（*sammā sambodhi* 三藐三菩提），并于往昔的今日在鹿野苑转动了法轮。

在法轮转动之前，印度就已存在戒律

（*sīla*），或者说道德和善行的修法。许多人过着道德的生活。定（*samādhi* 三摩地，心的掌控）之法也存在，一些人修习八种很深的禅定。智慧（*Paññā*）也已存在。佛陀转动法轮时也教导人们戒、定和慧。那么问题来了：“他的教导有什么独特之处？”

他教导的不同之处在于，它令持戒成为一个人生活中自然而然的部分。一个人可能出于怕受法律惩罚、怕受社会谴责，或怕来世投生恶道受苦而持戒。或相反的，一个人可能会思维，如果我守戒，我将不受法律惩

罚，我将拥有名望、良好的社会地位；作为修法者，我死后会投生到更高境界。不管是出于什么原因持戒，它都是有益的。但如果当持戒成为人的本性并如斯奉行时，人们便不必费力即可持戒；如此，持戒即成了人的本性。当持戒成为本性时，戒就成了这个人的法。

法的意义就在于，它是人之本性。Attano sabbhāvaṃ dhāretīti dhammo. (Buddha-vandanā ganthasangaho, Namakkāraṭīkā) 每个人都想达到这样的境界，但是该怎么做呢？佛陀为我们指明了道路。持戒 (sīla) 之后的第二步是学习控制心，这一步就是“定”(samādhi)。那么他所说的“定”有什么新奇之处？

使用一个专注的对象，初学者学习集中他的注意力。在过去，这被称为“寻”(vitakka)。然后继续保持这种觉知，叫作“伺”(vicāra)。然后这种“寻”和“伺”会产生“喜”(pīti)，一种幸福的狂喜感觉。身体弥漫着极乐的愉悦感受，亦即“乐”(sukha)。所以，有寻、伺、喜、乐，并且心是专注的。这就是初禅 (jhana, dhyana) 的阶段。

当禅修者继续用功，进入更深，“寻”(vitakka) 和“伺”(vicāra) 两者退去。现在只有“喜”(pīti) 和“乐”(sukha)；身和心会有一阵阵愉悦的感受，与此同时，他保持专注于此。这是二禅的境界。

当再进一步，曾经的“喜”(pīti) 也逐渐消退，现在只有一种愉悦的身体感受，“乐”(sukha)，来自于精神的专注。这是三禅。

随着禅修者继续前进，遍布全身的“乐”(sukha) 的微波消失。心里既没有愉悦的感觉，也没有不愉悦的感觉。只有一颗专注、平静的心。这是四禅。

现在，禅修者将他的心扩展到整个宇宙、无限的空间。这是五禅。

然后，心“知道”的部分，觉知，识蕴 (viññāṇa) 持续扩展，遍达整个宇宙。他将觉知延展到无边无际的空间——无限的觉知。这是六禅。

现在，没有什么可执着，akiñcana，空。心遍达于无边的空。这是七禅。

进一步地，他观察他的评判——想蕴 (saññā) 是否还在运作，他发现：非常非常轻微的想蕴似乎仍在运作，又似乎没有运作。他达到了这样一个阶段：无法说想蕴是运作或不运作。他散播这非想非非想的觉知至无限虚空。一个人既不能说有想蕴 (saññā) 的存在，也不能说没有想蕴 (saññā)。这是八禅。

在印度，还有一些现已消失的其他禅修方法。曾经有一些练习，依托各种不同的对象，扩展觉知至无边的无限。例如，先让双眼专注于一个彩盘，然后闭上眼睛，但依然看着它。以这种方式专注于一个小彩点上，然后这个小点变得像一颗微粒。无论选择什么颜色，禅修者现在开始将这颜色扩展至无边的空间。

同样地，禅修者也能够播撒、散布慈爱与善愿的感觉。愿众生快乐！这成了禅修的对象——播撒和散布一个人的心意至无限。

这八种禅定如果发展良好，是非常有益的，能赋予人强大的能力。一个人甚至可以此显现神通威力。这些禅定也令心得到某种程度的净化。那么，这种禅定的缺点是什么呢？……

（未完待续）

善友

S. N 葛印卡

## 法深内观中心

（Dhamma Vipula）

### 开幕式

尊敬的葛印卡老师于 2012 年 3 月 4 日星期日在新孟买贝拉普尔法深内观中心落成典礼上发表了鼓舞人心的开示，我们刊载于此，以纪念他诞辰百年。

— 编者

我亲爱的法的子女们，

来到这个新中心并在此禅修是非常有益的。当法在这里得到修习时，这个地方才成为一个吉祥宝地。很幸运，有这么多禅修者聚集在此，这是一个很好的开端。像其他中心一样，这个中心也会成长，它会给很多人带来福祉。终究，法必须得在每个人身上扎根成长。

人们将会来到这些中心禅修。这不仅仅是个仪式——我们来到这片法的土地，度过十天——然后我们就成为非常如法的人了。法

自有其益处；我们必须维护这种益处，让它进入每个人的生活。

如果一个人不能让自己快乐，也不能利益自己，那他怎么能帮助别人呢？因此，人必须在法中成长，这不是施恩于人，也不是给别人帮忙，而是为了自己的利益和福祉。只有这样，一个人才能够帮助他人。

有些人没有经常练习，没能在法中成长，但却期望全世界都开始练习内观：“哦，我们的内观传播得如此之广！”其实，每个人都应该思考：“我在法中成长了多少？如果我在法中成长了，法就会很容易传播开来。”

10 年、20 年、50 年或 100 年后，这里不应只留一座空空的建筑外壳。“噢，这里过去常常办禅修；这里曾经是个禅修中心，中心有过很多上师。”要注意，不要让这样的历史错误再发生。

愿正法得到弘扬！当法在每个人身上升起时，法就会传播出去。这是一个我们能够在自身唤醒法、于法中成熟的地方，这是为了我们自己的福祉和利益。并且，只有以这种方式，我们才能造福他人，利益他人。

当走在法的道路上，一个人想要得到什么？他在寻求什么？如果，走在法的道路上，一个人哪怕升起了最轻微的感觉：“我应该掌管这里；我建了这个中心；为建这个中心，我给了那么多支持；噢，老师老了；现在这个中心应该归我掌管。”这样的话，这个可怜的人就没有真正了解法。中心应该由正法掌管。正法应得到所有的重视。

每当我们开始看重地位、名声或名誉时，

正法就会开始消退。世界各地不同阶段的历史都告诉了我们，为什么以法为重的工作得到了开展，而之后正法却衰弱了？一个人，两个人，或十个人开始觉得：“这个中心应该由我掌管，我应该是这个中心的主人”。他们是法的敌人。相反地，他们应该觉得：“我也应该像其他人那样禅修。愿其他人因看到我而受到鼓舞，生起修行之心。”

禅修，是这里应该做的一切。要占有什么的念头，想都不要想。如果有人提供了服务，乐捐了，教了法，就想要回报，那他就是一个没用的人。作为回报，他可以想要什么呢？——人们受益了还是没有受益？——这就是全部。唯一能让你感到高兴的是，人们因此受益了。“所有这一切都很好，但是我在这里的职位是什么？”，“在这，我的职位是什么？”——任何这样想的人，都不适合呆在那个岗位。他与正法不匹配。什么职位？我们得服务。我们来这就是为了服务。如果你心中升起“我的……”或“我很重要”，那你就迷失其中，沉迷于你的控制权、你的重要性，却把服务置之脑后。

我知道世界各地有很多人在真心传播法。他们是怎么做的呢？他们把法带到自己的生活中。人们看到了他们的变化：“哦，看他们！内观后，他们变了！”他们吸引别人走向内观、走向法。他们前来，不是为了建立教派，不是为了创建政党，也不为树立他们自己的个人威望。人们来到此地，是因为他们从法中获益。他们很高兴看到每个人获得各自的进展。如果除此之外还有些别的，那么那些人并未带着正法的印迹。

我们必须禅修。我们确实得先为了自己的福祉而修行。每个人心中都有些杂染。如果没有的话，那我们已成阿罗汉了。所以我们承认我们有自己的缺点：“我心中有这些杂染。我想去除这些杂染；我已获得去除这些杂染的方法。”因此，所有的工作只与心中的一个目标有关。“不管我心里有什么样的杂染，每当我有自私的感觉、骄傲的感觉，有“我、我的’感觉，这都是很危险的。这与法背道而驰。”

因此，你们每个人都应该过这样的理想生活——激励他人走向法。法在传播；这必定会发生。每个人都应该思考，是否成了正法传播的障碍。如果你的目标是消除内在的自我，那你就不会成为障碍。

我很高兴看到，那么多人变成了更好的人。这个人变化好大！别人也看到，他的愤怒消失了；现在他爱心满满，没有自我。这种变化激励了其他人。

愿这个家庭——正法的儿女们越来越多。看着一个大家庭，一家之主会很高兴，不是吗？所以，同样地，当我听说不仅新中心在世界各地层出不穷，而且人们在那里禅修、定期禅修时，我感到非常高兴。

再一次，我提醒大家，我们应该只有一个目标，那就是禅修，其目的是净化心灵。这种禅修便是如此——我们必须什么也不做。当一个人禅修有所进展时，内在的杂染就无法停留；杂染会不断浮现，通过这种或那种的感受浮现出来。伴随着不舒服或没什么不舒服，杂染都一定会出来。因此只有一个目标：“我必须提升自己。无论我现在是怎样，

我都必须提升我自己。”

如果你有这样的目标，那么这个中心的成立就是成功的，所有世界各地正在兴建的其他中心也如此。一个人可能来自任何种姓或教派，这没有关系。如果你走上这条道路，你就会成为一个更好的人。你不必改变你的种姓或教派。人必须让内在的人性觉醒。牢记这个目标，继续努力。我的祝福与你们同在。我的善愿与你们相随。

善友

S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

*Pratikṣaṇa sati jāgrata rahe, pratipala  
saṃprajñāna; Pratipala bhava ke mala kaṣṭha,  
pratipala ho kalyāṇa.*

愿时时刻刻保持觉知，了知无常；  
愿时时刻刻消融不净，获得法益。

*Mānava jīvana ratana sā, jāya vṛthā na bīta;  
Caleṃ mukti ke pantha para, rahe dharama se  
prīta.*

人生如宝，莫虚度。  
解脱之道，同踏上；  
向法之心，永不变。

*Kevala buddhikilola men, jīvana bīta na jāya;  
Jage ācaraṇa dharama kā, to mangala chā jāya.*

愿不耽于斗智，愿行于正法道，愿福惠诸众生。

*Jaisā terā ācaraṇa, phala vaisā hī hoyā;  
Durācaraṇa dukha hī baḍhe, sadācaraṇa sukha hoyā.*

如是因如是果；恶行徒增痛苦，善行带来快乐。