

Words of Dhamma

法 语

*Yadā asokaṃ virajaṃ asaṅkhaṭaṃ
santaṃ padaṃ sabbakilesasodhanaṃ;
Bhāveti saññojanabandhanacchidaṃ,
ato raṭṭiṃ paramataraṃ na vindati.*

---K.N. Theragāthāpāli 9/1,
Bhūtattheragāthā-521

无忧离垢秽，
无为成静寂，
净除诸烦恼，
破坏结缚道，
此悦无可喻。

【长老偈】9/1，【菩得长老偈】521

转法轮日的重要意义

葛印卡老师在转法轮纪念日的开示，农历阿育卢月的满月日，1987年7月11日，孟买的迦特克帕（延续上个月的通讯）

根除杂染

佛陀的完全觉悟是怎样实现的呢？在这之前，他已达到八禅定（jhānas）的所有境界。他的心已经扩展到了无限，这很了不起。他的心有很大一部分已得到净化。但他观察到，贪嗔痴等不净杂染的根源，还未从内心深处拔除。在那个时代，它们被称为“随眠烦恼”（anusaya kilesa）。"Anusaya"的意思是沉睡。

这些不净杂染沉睡在心灵深处，随着心识之流，流转多世。只要这些杂染持续存在，人便无法从痛苦中解脱。因此，佛陀在定（samādhi）的课题上增加了一个新的维度：心固然可以向外

扩展，但如果不能向内深入，这种扩展对于完全解脱是无用的。我们必须深入内心，从心的深处根除这些杂染。

原先以专注一点并向外扩展的心，如今转而向内。现在，所有臆想对象都已从静坐中移除，禅修者以直接经验观察着实相，旅程转向内在。

当一位内观禅修者在这条道路上精进时，他开始理解心是如何被分为两部分的。在西方，心的表层部分被称为“意识”（the conscious mind）。在过去时代的印度语中，并不曾使用过这个词，因为心的全部都是意识，但它以错误的方式意识着。因此，心的表层被称为“paritta citta”，即心的一个非常小的部分。

心的表层在做什么呢？每当眼睛看见对象、耳朵听到声音、鼻子闻到气味、舌头尝到味道、身体触摸到物体，或者当某种意识对象与心接触时，心就会对其作出好或坏的评价。人会喜欢它或是不喜欢它。如果是喜欢，就会产生贪爱。如果是不喜欢，就会产生嗔恨。而只要存有贪爱和嗔恨，苦就不可避免。

因此，我们需要以某种方式让心停止产生贪爱和嗔恨，从而使人从痛苦中解脱出来。给予已经习惯于贪和嗔的心一个它喜欢但又不执取的对象，例如不断地重复某个词语。这是一个很好的方法。修习者全心投入其中而得到些许助益。

此外，在那个时代，人们还给予心另一个对象：一个小点（*lesh*）。练习方法是持续延展这个点，直到它达到无穷大。然后再反向进行这个过程，重新把它缩小至那个点。那时，这个方法被称为“*leshya*”。

这个技法利用心的表层，将其扩展至无限，将有限的心“*paritta citta*”转化为宏大的心“*mahaggata citta*”。修习者完全沉浸在想象的对象中，不会产生任何贪或嗔。心变得健康、安宁和纯净。修习者甚至能够获得超脱尘世的力量，在死后进入非常高的天界，甚至是梵天界。能够如此，也是不错。

然而，所有这些技法，都无法帮助人们洞见表层下正在发生的事——那里有太多事情正在进行。完全觉悟者看到了深层的真相。他洞见到了实相，意识到虽然心已经净化到了一定程度，但杂染的根源仍然存在。现在，他意识到，必须触及这些根源。通过转动法轮（*Dhammacakka*），他完成了这个过程。

他转动的是怎样的“法轮”（*Dhammacakka*）呢？现在，他通过将注意力集中在一个不基于任何想象，非人为制造的对象，来进行定（*samādhi*）的修行。只是观察内在自然发生的一切，并以此作为根基继续前进。呼吸是根基，是观察的对象——自然的呼吸，吸进来又呼出去。呼吸有时浅，有时深；有时气息通过一只鼻孔进入，有时通过另一只鼻孔进入。他始终以平等心保持对呼吸的觉知。他找到了用来专注的对象，这一并非人为创造，也非想象出来的对象。他凭借这自然实相

的助力，练习着心的专注。

现在，定（*samādhi*）成为了“正定”（*sammā samādhi*），即正确的专注。他抛下将心扩展到整个宇宙乃至无限的想象。宇宙现在何处？无限又在哪里？现在，全部的修习都基于内在的经验层面；以这具身体内所发生的一切作为边界，他专注的修行开始了。

过去的印度就存有“慧”（*paññā*）。人们听闻过它，因此相信，全部的身和心都是无常的（*anicca*）。“哦，全部的身体，全部的心，都是短暂的，像泡沫一样。这不是‘我’，不是‘我的’，不是‘我的灵魂’（*anattā*）。它只是无常。”一旦对它产生细微的执着，一旦建立起‘我’和‘我的’的意识，一旦对无常和无我的事物产生丝毫的迷恋，苦（*dukkha*）就随即产生了。

有些人对此作更深入的智力思辨，他们思考着：这具身体出生后必然会死；而心又如何呢？一日之内，它于朝暮间都发生着变化。何止朝暮，它时时刻刻都在变化着。它的无常如此真切。而无常的东西，怎么能是“我”呢？怎么能是“我的灵魂”呢？无常的东西是无自性的（*anattā*，无我）。无常和无我的东西如何能为我带来幸福呢？它只能成为我受苦的原因。有些人经过这些理性的反思，接受了这样的真理。

那么，他的转动法轮有何创新之处呢？首先，他是通过直接的亲身体验了知这条道路的。将其付诸实践后，他向人们解释：必须去观察内心深处的所有杂染，并将之清除，人才能从痛苦中完全解脱。若仅仅运用理智思维对无常、无我、苦的实相有所了知——即：身心皆无常，故无“我”，无“我的”，无“我的灵魂”；以及那种对身心的执着，就是苦——对这些道理只在理智层面上有所理解，只能为意识心（心的表层）带来净化。

人们对他们所听到的深信不疑。这是一种智慧，但却只是通过听闻而得来的智慧-闻慧 (suta-mayā paññā)。或者，思考所听到的内容后，认为这合乎逻辑，于是接受了它。这样，智慧便成了通过理智分析而得的智慧-思慧 (cintā-mayā paññā)。然而，大部分的心却仍未被触及。心的表层得到了净化，平等心和善良品质得以发展，贪和嗔得到了抑制，这对人们有好处。对于此点，谁又能质疑呢？然而，这并不是解脱。因为心还有非常庞大的部分，仍未被触及与探索。其中的杂染并未得到清除。这些沉睡于心深处的杂染，才是问题的根源。

举例来说，如果我们仅仅去治疗一棵病树的叶子，但却忽视了它的根部，这棵树怎能恢复生机呢？在一段时间内，它可能看起来因得到精心照料而枝繁叶茂。然而，只要虫子蛀蚀了它的根部，这棵树终会垮掉，成为枯株朽木。

不根除杂染，觉悟就不会达成。只有通过个人的直接体验，于心最深处了知实相，不健康的根才能得到改善。这被称为修慧 (bhāvanā-mayā paññā)。通过修慧，他开始了穿透心灵的工作。现在，注意力不再向外部扩展，而是从表层细微的意识心开始，越来越深入地探索内在。有种说法，树向天空伸展的高度，也是其根系的深度。

但心的本质却是如此：与表层的心 (parittacitta) 相比，深层的心 (mahaggatacitta) 更为广阔，浩瀚无比。持续贯穿、穿透、拆解一一哦，它是如此浩大！有人通过将心扩展至无限空间，从而达到了无限；而那只是外在现象的无限，那么内在的无限又是怎样的呢？

透过这不断向内的旅程，禅修者观察着整个身心的实相，并对之保持平等心；他根除着心最深层的杂染，超越身心，进入永恒、不朽、不变境界。一旦实现到这一点，他就获得了解脱。

虽然想象外在的无限，确实能够净化心的表层，从而转世到更精微、更高等的梵天界。但至此，他并没有获得解脱；生死之轮仍在转动。因此，有必要达到超越身心的那个阶段。这就是以戒 sila、定 samādhi、慧 paññā为基础的完全觉悟的佛陀教理的独特之处。通过戒 sila、定 samādhi、慧 paññā，他转动了这一法轮，令内在杂染、污垢不能留存。

即使能够将心扩展至无限的宇宙，潜伏在内心深处的杂染仍然存在。它们可能会像火山一样突然爆发，撕裂我们覆盖其上的美丽掩饰。杂染会再次抬头，压倒我们。只要杂染的根未被清除，危机就仍在，修行者就尚未得解脱。

现在，我们必须练习禅坐，从较小、较浅、表层的心开始，让禅坐带我们进入内在深层的心。没有尝试过这种禅坐的人，可能会感到困惑，认为可以通过观想一个想象出来的对象或是念诵某个词语去深入内心，以为这些创造出来的振动能够完全净化内心。一名内观禅修者是不会陷入与此观点的争论之中的。在法的道路上，没有争论或争斗。

如果有人想要走那条路，我们不反对，但我们有我们要走的道路。不过，我们必须了解这两条道路的区别。如果有人说，他们通过他们的冥想方式到达了心深处的根源，我们不会与他们争论。但我们仍然必须检验，内在的根源何在？如何靠近这根源？

那称为潜意识或无意识部分的心，一直在做着什么？内观禅修者很清楚，它与身体上每时每刻产生的感受紧密相连。即使在深夜的深度睡眠中，如果感觉到身体上的感受，人会觉察并立即做出

反应。他可能在熟睡，但如果被蚊子叮咬，或因身体的重量造成不适，他就会反应。他会抓挠被蚊子叮咬的地方，或因身体不适而改变姿势。另外，当清早感觉到冷时，他在睡梦里也会拉起一条毯子盖住自己。

无论是清醒还是睡眠，一个人会持续对升起的感受做出反应。每当身体产生感受，比如瘙痒或沉重，人就会做出反应。如果喜欢这些感受，就会以贪爱反应；如果不喜欢，就会以嗔恨反应。

这位伟人，看到自己心的表面得到了净化。之前已经解释过，通过将心扩展到外部，心的表层得到了净化，那时既不产生贪或嗔，也不允许贪或嗔升起。前面也已解释过，无常的智慧本就存在；注重逻辑推理或理智思考的心，可以让人接受一切皆无常的道理，随后这个人会认为自己超越了贪嗔痴，并获得了解脱。但是，他并没有向内观察，没有看到每当感受升起，内在的心立即所做的反应。

如果有人持诵某个词语或咒语，让自己的心得以专注和净化，即使那只发生在心的表面，也是好的。但他没有看到的是，在念诵过程中，感受也在内心升起，而疯狂的内心正对这些感受作着反应，不断产生贪爱和嗔恨。他没有意识到这一点，因为他从未向内去“看”。闭上眼睛，每当冥想时，他便陷入了幻相。一个从未以自己的内在实相进行禅修的人，怎么可能知道内心正发生着什么？怎么可能知道心的一部分，正日以继夜以贪爱和嗔恨作着反应？

如果心的行为模式没有改变，一个人怎么可能超越贪爱和嗔恨？如此多的无知、无明仍然存在，而这个人却对之浑然不知。那么，此人又怎么可能超越无明呢？接受这些真理的人，开始在最深层次上努力。

这表层的、意识的心、这被扩展至无限的心

(parittacitta)，必须转而向内。如此，阻隔表层心和深层心之间的藩篱才能被推倒。唯有那时，心才向内贯穿，进而开始探索内在的深度。

(待续)

----善友 S.N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

**Śīla dharama pālana bhalā,
samyaka bhalī samādhi;**

**Prajñā to jāgī bhalī,
dūra kare bhava-vyādhi.**

持守戒律当有益，
修持正定多美好；
唤醒智慧是殊胜，
以之消除一切苦。

**Śīlavāna ke dhyāna se,
prajñā jāgrta hoyā;
Janama-janama kī graṁthiyāñ,
sahaja vimocita hoñya.**

扎根戒与定，
智慧得觉醒。
缠缚生命之诸结，
自然轻松得松解。

**Tana jāge saṁvedanā,
jaba mana jage vikāra;
Vipaśyanā se dekhate,
hoya dukhoñ ke pāra.**

心中现杂染，
身体有感受。
观之以智慧，
超越诸苦痛。

**Vipaśyanā jāgrata rahe,
rahe anitya kā jñāna;
Antarmana cetana rahe,
dukha ho antardhāna.**

只以理智求，
真乐无处得。
八支圣道行，
得见涅槃那。