

Words of Dhamma

法 語

*Yadā asokaṃ virajaṃ asaṅkhatam
santaṃ padaṃ sabbakilesasodhanam;
Bhāveti saññojanabandhanacchidam,
tato ratim paramataram na vindati.*

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

無憂離垢穢，
無為成靜寂，
淨除諸煩惱，
破壞結縛道，
此悅無可喻。

【長老偈】9/1，【菩得長老偈】521

轉法輪日的重要意義

葛印卡老師在轉法輪紀念日的開示，農曆阿育盧月的滿月日，1987年7月11日，孟買的迦特克帕（延續上個月的通訊）

根除雜染

佛陀的完全覺悟是怎樣實現的呢？在這之前，他已達到八禪定（jhānas）的所有境界。他的心已經擴展到了無限，這很了不起。他的心有很大一部分已得到淨化。但他觀察到，貪嗔癡等不淨雜染的根源，還未從內心深處拔除。在那個時代，它們被稱為『隨眠煩惱』（anusaya kilesa）。Anusaya 的意思是沉睡。

這些不淨雜染沉睡在心靈深處，隨著心識之流，流轉多世。只要這些雜染持續存在，人便無法從痛苦中解脫。因此，佛陀在定（samādhi）的課題上增加了一個新的維度：心固然可以向外

擴展，但如果不能向內深入，這種擴展對於完全解脫是無用的。我們必須深入內心，從心的深處根除這些雜染。

原先以專注一點並向外擴展的心，如今轉而向內。現在，所有臆想對象都已從靜坐中移除，禪修者以直接經驗觀察著實相，旅程轉向內在。

當一位內觀禪修者在這條道路上精進時，他開始理解心是如何被分為兩部分的。在西方，心的表層部分被稱為『意識』（the conscious mind）。在過去時代的印度語中，並不曾使用過這個詞，因為心的全部都是意識，但它以錯誤的方式意識著。因此，心的表層被稱為 paritta citta，即心的一個非常小的部分。

心的表層在做什麼呢？每當眼睛看見視覺對象、耳朵聽到聲音、鼻子聞到氣味、舌頭嘗到味道、身體觸摸到物體，或者當某種意識對象與心接觸時，心就會對其作出好或壞的評價。人會喜歡它或是不喜歡它。如果是喜歡，就會產生貪愛。如果是不喜歡，就會產生嗔恨。而只要存有貪愛和嗔恨，苦就不可避免。

因此，我們需要以某種方式讓心停止產生貪愛和嗔恨，從而使人從痛苦中解脫出來。給予已經習慣於貪和嗔的心一個它喜歡但又不執取的對象，例如不斷地重複某個詞語。這是一個很好的方法。修習者全心投入其中而得到些許助益。

此外，在那個時代，人們還給予心另一個對象：一個小點（*lesh*）。練習方法是持續延展這個點，直到它達到無窮大。然後再反向進行這個過程，重新把它縮小至那個點。那時，這個方法被稱為 *leshya*。

這個技法利用心的表層，將其擴展至無限，將有限的心（*paritta citta*）轉化為宏大的心（*mahaggata citta*）。修習者完全沉浸在想像的對象中，不會產生任何貪或嗔。心變得健康、安寧和純淨。修習者甚至能夠獲得超脫塵世的力量，在死後進入非常高的天界，甚至是梵天界。能夠如此，也是不錯。

然而，所有這些技法，都無法幫助人們洞見表層下正在發生的事，那裏有太多事情正在進行。完全覺悟者看到了深層的真相。他洞見到了實相，意識到雖然心已經淨化到了一定程度，但雜染的根源仍然存在。現在，他意識到，必須觸及這些根源。通過轉動法輪（*Dhammacakka*），他完成了這個過程。

他轉動的是怎樣的『法輪』（*Dhammacakka*）呢？現在，他通過將注意力集中在一個不基於任何想像，非人為製造的對象，來進行定 *samādhi* 的修行。只是觀察內在自然發生的一切，並以此為根基繼續前進。呼吸是根基，是觀察的對象——自然的呼吸，吸進來又呼出去。呼吸有時淺，有時深；有時氣息通過一只鼻孔進入，有時通過另一只鼻孔進入。他始終以平等心保持對呼吸的覺知。他找到了用來專注的對象，這一併非人為創造，也非想像出來的對象。他憑藉這自然實相的

助力，練習著心的專注。

現在，定（*samādhi*）成為了『正定』（*sammā samādhi*），即正確的專注。他拋下將心擴展到整個宇宙乃至無限的想像。宇宙現在何處？無限又在哪里？現在，全部的修習都基於內在的經驗層面；以這具身體內所發生的一切作為邊界，他專注的修行開始了。

過去的印度就存有『慧』（*paññā*）。人們聽聞過它，因此相信，全部的身和心都是無常的（*anicca*）。『哦，全部的身體，全部的心，都是短暫的，像泡沫一樣。這不是「我」，不是「我的」，不是「我的靈魂」（*anattā*）。它只是無常。』一旦對它產生細微的執著，一旦建立起「我」和「我的」的意識，一旦對無常和無我的事物產生絲毫的迷戀，苦（*dukkha*）就隨即產生了。

有些人對此作更深入的智力思辨，他們思慮著，這具身體出生後必然會死；而心又如何呢？一日之內，它於朝暮間都發生著變化。何止朝暮，它時時刻刻都在變化著。它的無常如此真切。而無常的東西，怎麼能是『我』呢？怎麼能是『我的靈魂』呢？無常的東西是無自性的（*anattā*，無我）。無常和無我的東西如何能為我帶來幸福呢？它只能成為我受苦的原因。有些人經過這些理性的反思，接受了這樣的真理。

那麼，他的轉動法輪有何創新之處呢？首先，他是通過直接的親身體驗了知這整條道路的。將其付諸實踐後，他向人們解釋：必須去觀察內心深處的所有雜染，並將之清除，人才能從痛苦中完全解脫。若僅僅運用理智思維對無常、無我、苦的實相有所了知——即：身心皆無常，故無『我』，無『我的』，無『我的靈魂』；以及那種對身心的執著，就是苦——對這些道理只在理智層面上有所理解，只能為意識心（心的表層）帶來淨化。

人們對他們所聽到的深信不疑。這是一種智慧，但卻只是通過聽聞而得來的智慧-聞慧 (suta-mayā paññā)。或者，思考所聽到的內容後，認為這合乎邏輯，於是接受了它。這樣，智慧便成了通過理智分析而得的智慧-思慧 (cintā-mayā paññā)。然而，大部分的心卻仍未被觸及。心的表層得到了淨化，平等心和善良品質得以發展，貪和嗔得到了抑制，這對人們有好處。對於此點，誰又能質疑呢？然而，這並不是解脫。因為心還有非常龐大的部分，仍未被觸及與探索。其中的雜染並未得到清除。這些沉睡於心深處的雜染，才是問題的根源。

舉例來說，如果我們僅僅去治療一棵病樹的葉子，但卻忽視了它的根部，這棵樹怎能恢復生機呢？在一段時間內，它可能看起來因得到精心照料而枝繁葉茂。然而，只要蟲子蛀蝕了它的根部，這棵樹終會垮掉，成為枯株朽木。

不根除雜染，覺悟就不會達成。只有通過個人的直接體驗，於心最深處了知實相，不健康的根才能得到改善。這被稱為修慧 (bhāvanā-mayā paññā)。通過修慧，他開始了穿透心靈的工作。現在，注意力不再向外部擴展，而是從表層細微的意識心開始，越來越深入地探索內在。有種說法，樹向天空伸展的高度，也是其根系的深度。

但心的本質卻是如此：與表層的心 (parittacitta) 相比，深層的心 (mahaggatacitta) 更為廣闊，浩瀚無比。持續貫穿、穿透、拆解——哦，它是如此浩大！有人通過將心擴展至無限空間，從而達到了無限；而那只是外在現象的無限，那麼內在的無限又是怎樣的呢？

透過這不斷向內的旅程，禪修者觀察著整個身心的實相，並對之保持平等心；他根除著心最深層的雜染，超越身心，進入永恆、不朽、不變的境界。一旦實現到這一點，他就獲得瞭解脫。

雖然想像外在的無限，確實能夠淨化心的表層，從而轉世到更精微、更高等的梵天界。但至此，他並沒有獲得解脫；生死之輪仍在轉動。因此，有必要達到超越身心的那個階段。這就是以戒 sila、定 samādhi、慧 paññā 為基礎的完全覺悟的佛陀教理的獨特之處。通過戒 sila、定 samādhi、慧 paññā，他轉動了這一法輪，令內在雜染、污垢不能留存。

即使能夠將心擴展至無限的宇宙，潛伏在內心深處的雜染仍然存在。它們可能會像火山一樣突然爆發，撕裂我們覆蓋其上的美麗掩飾。雜染會再次抬頭，壓倒我們。只要雜染的根未被清除，危機就仍在，修行者就尚未得解脫。

現在，我們必須練習禪坐，從較小、較淺、表層的心開始，讓禪坐帶我們進入內在深層的心。沒有嘗試過這種禪坐的人，可能會感到困惑，認為可以通過觀想一個想像出來的對象或是念誦某個詞語去深入內心，以為這些創造出來的振動能夠完全淨化內心。一名內觀禪修者是不會陷入與此觀點的爭論之中的。在法的道路上，沒有爭論或爭鬥。

如果有人想要走那條路，我們不反對，但我們有我們要走的道路。不過，我們必須瞭解這兩條道路的區別。如果有人說，他們通過他們的冥想方式到達了心深處的根源，我們不會與他們爭論。但我們仍然必須檢驗，內在的根源何在？如何靠近這根源？

那稱為潛意識或無意識部分的心，一直在做著什麼？內觀禪修者很清楚，它與身體上每時每刻產生的感受緊密相連。即使在深夜的深度睡眠中，如果感覺到身體上的感受，人會覺察並立即做出

反應。他可能在熟睡，但如果被蚊子叮咬，或因身體的重量造成不適，他就會反應。他會抓撓被蚊子叮咬的地方，或因身體不適而改變姿勢。另外，當清早感覺到冷時，他在睡夢裏也會拉起一條毯子蓋住自己。

無論是清醒還是睡眠，一個人會持續對升起的感受做出反應。每當身體產生感受，比如瘙癢或沉重，人就會做出反應。如果喜歡這些感受，就會以貪愛反應；如果不喜歡，就會以嗔恨反應。這位偉人，看到自己心的表面得到了淨化。之前已經解釋過，通過將心擴展到外部，心的表層得到了淨化，那時既不產生貪或嗔，也不允許貪或嗔升起。前面也已解釋過，無常的智慧本就存在；注重邏輯推理或理智思考的心，可以讓人接受一切皆無常的道理，隨後這個人會認為自己超越了貪嗔癡，並獲得瞭解脫。但是，他並沒有向內觀察，沒有看到每當感受升起，內在的心立即所做的反應。

如果有人持誦某個詞語或咒語，讓自己的心得以專注和淨化，即使那只發生在心的表面，也是好的。但他沒有看到的是，在念誦過程中，感受也在內心升起，而瘋狂的內心正對這些感受作著反應，不斷產生貪愛和嗔恨。他沒有意識到這一點，因為他從未向內去『看』。閉上眼睛，每當冥想時，他便陷入了幻相。一個從未以自己的內在實相進行禪修的人，怎麼可能知道內心正發生著什麼？怎麼可能知道心的一部分，正日以繼夜以貪愛和嗔恨作著反應？

如果心的行為模式沒有改變，一個人怎麼可能超越貪愛和嗔恨？如此多的無知、無明仍然存在，而這個人卻對之渾然不知。那麼，此人又怎麼可能超越無明呢？接受這些真理的人，開始在更深層次上努力。

這表層的、意識的心、這被擴展至無限的心

(parittacitta)，必須轉而向內。如此，阻隔表層心和深層心之間的藩籬才能被推倒。唯有那時，心才向內貫穿，進而開始探索內在的深度。

(待續)

----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.**

持守戒律當有益，
修持正定多美好；
喚醒智慧是殊勝，
以之消除一切苦。

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

紮根戒與定，
智慧得覺醒；
纏縛生命之諸結，
自然輕鬆得鬆解。

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

感受自身湧，
雜穢於心淌；
觀之以智慧，
超越諸苦痛。

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

洞見恆醒覺，
覺照住於心；
勤徹瞭無常，
還苦至涅槃。