

内观通讯 2022年5月

法 语

“*Yadā have pātubhavanti dhammā, Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā, Yato pajānāti sahetudhamma.*”

...*Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā, Yato khayam paccayānaṃ aveđī*”

...*Vidhūpayam tiṭṭhati mārasenaṃ, Sūriyova obhāsayaṃantalikkha*”

Udānapāli: 1. Bodhivaggo, paṭhamam, dutiyam, tatiyam bodhisuttam

实亦有精勤，禅定婆罗门，领悟诸法时，彼知缘起法，消除诸疑惑。

…，领悟诸法时，彼知诸缘灭，消除诸疑惑。

…，领悟诸法时，如日照太空，彼破魔军立。

自说经: 1. 菩提品, 一, 二, 三

葛印卡老师致学生的卫塞节致辞

卫塞节月圆夜的三重祝福

亲爱的禅修者们，

让我们圆满我们真正的福祉吧，让卫塞节（巴利文: Vaiśākh, 五月的满月之夜）的满月（Pūrṇimā）鼓舞我们，前行在这纯净的正法之道上。

悉达多·乔达摩菩萨在无数累生累世中，圆满了十种波罗密（pāramitās）：布施（dāna），持戒（sīla），舍离（nekkhamma），智慧（pañña），精进（virīya），忍辱（khanti），真谛（sacca），坚决（adhiṭṭhāna），慈心（mettā），及平等心（upekkhā）。他于这个殊胜的日子出生，而这也成了他最后的一次出生。让我们跟随他，圆满我们的波罗密，最终也到达最后一生。

就在这卫塞节的月圆之夜（Vaiśākha Pūrṇimā），悉达多·乔达摩菩萨不断净化着心中所有深藏

潜伏的不净染污，最终，证得了圆满觉悟。如他那样，愿我们也持续修习戒，定，慧（sīla, samādhi, and pañña），消除我们的所有染污，体证涅槃的究竟实相。

在圆满证悟之后，这位无量慈悲者孜孜不倦，服务他人 45 年。于卫塞节月圆之夜，他在 80 岁的高龄，证得了大般涅槃（Mahāparinibbāna）。这是他最后的一次死亡。如他那样，愿我们也全身心致力为自身与他人创造福祉，让我们也能最终抵达最后一次死亡。

愿殊胜的卫塞节月圆之夜这三重满溢着功德的祝福，激励我们诚挚踏实地修习正法。我们真正的福祉就来自于这样的修习。

来吧，禅修者们，为我们的福祉努力！

体悟实相

在此月圆之夜，年轻的修行者悉达多·乔达摩在与自己的战斗中，赢得了无与伦比的胜利；卫塞节殊胜的月圆之夜，因此成为充满真实祝福的夜晚。无明的黑暗被彻底驱散；最微细垢也于内心深处被洗净；他终获至净法眼。跟随他无数世的业行 (saṅkhāras) 已消融；所有业力束缚亦均被打破，他的心已摆脱任何制约。对未来的渴望不复再有，迷雾般的幻像与精神上的扭曲也全扫一空；究竟实相终获体证。无数世纯粹的努力终宣告成功，悉达多·乔达摩菩萨成了正等正觉者 (Sammā Sambuddha)。

品尝了这无以伦比的解脱妙乐，正等正觉者以鼓舞人心、意味深长的话语讲到：

*Anekajāti samsāraṃ, sandhāvissaṃ
anibbisaṃ; Gahakārakaṃ gavesanto, dukkhā
jāti punappunaṃ.
Gahakāraka diṭṭhosi, puna gehaṃ na
kāhasi; Sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ
visaṅkhataṃ; Visaṅkhāra gataṃ cittaṃ,
taṇhānaṃ khayamajjhagā.*

*在轮回中无数次的投生，我徒劳无益地奔跑，
寻找这房屋的建造者，
却一再面对新生的痛苦。*

*喔，房子的建造者！现在你已被发现。
你将不能再为我建造房屋。
你所有的梁已断，栋已毁。
心已从诸行中解脱，达到了贪爱的止息。*

凭借他在证悟前已达到的禅修高度和所拥有的许多灵性力量 (pali: iddhi)，悉达多·乔达摩看到了无数个前世，看到了在这不断迁流的生死轮回中他诞生过的无数生。他体悟到，生下来

只是为了奔向死亡。谁是这一次次令我出生的人？谁在每一次死亡时为我创造了新生？谁为我建造一个又一个的新屋？我用了这么多世这么长的光阴，寻找这个为我建房子的人；在这寻寻觅觅中，我必须一次次出生，经历充满痛苦的生命。现在，我完全证悟了，真相全然呈现在我眼前。我见到了这房屋的建造者，我摧毁了建房所需的材料；我的房子再也无法建成。

所有建房材料已拆散，新房的地基不复存在。心，得到了彻底净化；业行 (saṅkhāras)，亦全清除一空。所有以往的贪爱被一层层剥离；对将来也无贪着，新一层的贪欲将无从生起。所有贪爱 — 感官上的爱欲、想成为什么的欲望、不想成为什么的欲望，皆被连根拔起并被抛除。

正等正觉者所见之房屋建造者是谁？在这为自由奋战之夜，他看到的难道不是魔罗吗？正是魔罗，这个建房者。但谁又是魔罗？我们所有不净的化身、深藏于无意识中的行蕴，就是魔罗。就是它，魔罗，一次次为我们建造新屋，不停制造新身驱、创造新生命。而今，魔罗已无从招架，它的弹药已耗尽，它虚弱无力，不堪一击。再也建不成房子了，因为所有建房材料 -- 那深藏的业行，确实已被摧毁、已被拆散；所有那制造新业行的贪欲，也都被连根拔除。

当燃料消耗殆尽时，火焰自然熄灭。“Khīṇaṃ purāṇaṃ navamaṃ natthi sambhavaṃ” 已尽旧者新不生 — 这就是真正的自由状态；而这，也正是菩萨体证到的圆满觉悟。这是光明战胜黑暗的胜利；这是不朽战胜死亡的胜利；这是真理战胜假相的胜利。

然而，如果我们只是听闻悉达多·乔达摩无与伦比的成就，欣喜万分地赞叹着：“这样神圣的成就”，仅如此并不能给我们带来特别利益。我们真正的福祉在于“自我证悟”，通过体悟究竟实相而获得完全的自由。让我们从悉达多·乔达摩不朽的胜利中得到真实全然的鼓舞；让我们沿

着他的道路前行，在这一世获得点点滴滴的心灵净化。唯有这，才为我们带来真正的喜悦。因此，让我们理解悉达多·乔达摩全然证悟的意义所在，并了解他是如何实现这一切的。

这不是由无形神力恩赐的超自然奇迹，这是人类通过不懈努力所能达到的巅峰成就。它并非基于想像的空洞智识理解，也非由盲信带来的徒劳无益的情感思潮。这是全然证悟，对终极实相的真切了悟，且不以假想和伪情感作支撑。心只有远离了这两种污染，完全净化才能得以实现。

心，获得了无限清静了知，盲目情感亦荡然无存；心，满溢着无量无垢的清静慈悲。如此成就，来源于自我依靠的力量。一个人怎可能依靠他人而独立与自由？一个人如何能获解脱？一个人必须打自己的内在之战，他必须打败自己的不净和邪念。随着这场战斗，无明的乌云渐被驱散，真理之光开始从黑暗中显现。

一个真理的探索者开始了解内在发生着的事情；他明了，发生着的这一事物，是导致那一事物生成的原因。他了知，任何事物都有其发生的原因；毋庸置疑，也一定能找到摆脱这些原因的方法。他明了，以这样那样的方式，就能走上摆脱这些因的解脱之路。他不断体认与思维这些原因，终于靠自己发现了解脱之道；而且，让自己成功地摆脱了束缚。随后他明白，这就是真正的解脱——那感觉就像太阳在晴朗无云的天空中闪耀光芒一般。

在辗转迁流的无数世中，也在这一世中，曾经，他迷失于各种修行方法。最后，这个伟人终于找到了这简单直接的出离之路，并将之传承于我们。倘若我们能正确运用，我们也能达至他所达到的同等成果。

那个方法是什么？那方法就是：不断地如其本然地观察实相。其过程从观察实相的粗显形像

开始，直至见到它至微至细的真实状态；亦即，经由观察粗略实相，然后破解它、剖析它，直至见到其最精微最无上的状态。当我们脱掉那带着所有旧有信念与偏见的有色眼镜，并且，当所有以体验的形式出现在我们面前的实相都被我们如实接纳时，我们对真理的探索才告成功。这是如实“见到”实相的智慧 (pañña)，是它引领我们走向终极真相。这里没有想像的空间，盲目情感也无容身之处。抛开这两项，菩萨像科学家和研究者那样对终极真相孜孜以求，如此，他才大获成功。

悉达多·乔达摩出生在开阔的大自然中；他于开阔天空下获得终极的自我证悟；他也在这开阔天空下证得大般涅槃。他生命中的三个重要里程碑事件，皆发生在开阔的天空下。因此，他毕生都深入密切地研究着自然界。他看到，这个世界的每样事物都总在动态之中，没有什么静止不动的。每时每刻都在发生着什么，每时每刻事物都在成为着什么，万事万物总处于变化之中。这是世界的本质——不断变化，不断形成。这就是“有轮”（三界六道轮回 bhava saṃsāra）存在的原因。我们所说的不动的事物其实也在运动中；在极其微细的程度上，事物时刻都在变动之中。那些我们称为活着的东​​西，也时刻在变化。发生于外在的一切变化，亦时刻发生于每个存在体的内在。事物总处在不断的变化当中。

他进入身心内部，观察实相；自然界的整体真相，终于了然示现。一个人与这个身体和这个有意识的心，有着如此紧密的联系，我们将之称为“我”、“我的”；然后，如同被粗麻绳紧束缠绕那般，我们被它越缠越紧，继而变得僵硬不堪。自然的本质就这样以其全然的实相，呈现在了菩萨面前。真实不虚，世界显现着它最微细的实相——那感官界可分解的本性；继而，在超越感官界、超越存在之后，涅槃的永恒实相也昭然若揭。

以这样的方式，苦的真相在经验层面被体悟到了，而导致苦的原因亦自行显现。通过消除这些因，他体证到了全然离苦的状态，而那就是究竟真相。

来，让我们也来亲见，也来体悟，这个物质的身体于体验层面到底是什么？这个心和意识又是什么？这不断流淌的身心结合的生命之流是什么？变化是如何持续发生的？缘于无明，心结是如何在心中不停繁衍的？焦躁和烦恼是如何增长的？如何能避免在心中打结，又如何能将旧结解开？如何可以解除所有的惑？如何通过体证终极实相而品尝到绝对的自由？这就是卫塞节月圆之夜给我们的殊胜启示，让我们从中获得利益吧。

让我们也来“见到”那不断为我们造着“房子”的内在魔罗，让我们与它作战，让我们解除它的武力并削弱它。同样，也让我们观察自己的弱点、自己的染污，并消减它们。

这便是我们解脱的所在。这便是我们通往真正福祉的道路。

你们的善友，
(Kalyāṇa-mitta)
葛印卡

-- 本文最初刊登于1973年5月17日的
印地语内观通讯11期

DHAMMA DOHAS

法 偈

*Māyā sārī dūra ho, ho marīcikā dūra;
Satya śuddha jāge dharama,
ho maṅgala bharapūra.*

愿一切幻像与虚妄皆得清除；
愿纯净真实的正法生起，
为世间带来无量福祉。

*Dharma na mithyā mānyatā, dharma na
mithyācāra; Dharma na mithyā rūḍhiyām,
dharma satya kā sāra.*

法不是虚假的信仰，法不是错误的行为，
法不是盲目的传统，法是真理的实质。

*Sampradāya ko dharma jo, samajha rahā
vaha mūrha; Dharma sāra pāyā nahīm,
pakare chilake rūrha.*

信奉法为宗派者是愚；
紧握空壳，却未寻到法之本质。

*Chilakoṃ meṃ ulajhā rahā, pakara na pāyā
sāra; Binā sāra saṃsāra ko,
kauna kara sakā pāra?*

陷入空壳者找不到本质，
找不到本质者，如何出世间？