

# 內觀通訊 2022 年 5 月

## 法 語

*“Yadā have pātubhavanti dhammā, Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; Athassa kaṅkhā  
vapayanti sabbā,*

*Yato pajānāti sahetudhamma.”*

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

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

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

實亦有精勤，禪定婆羅門，領悟諸法時，彼知緣起法，消除諸疑惑。

...，領悟諸法時，彼知諸緣滅，消除諸疑惑。

...，領悟諸法時，如日照太空，彼破魔軍立。

自說經: 1. 菩提品，一，二，三

## 葛印卡老師致學生的衛塞節致辭

### 衛塞節月圓夜的三重祝福

親愛的禪修者們，

讓我們圓滿我們真正的福祉吧。讓衛塞節  
(五月的月圓之夜，巴利文為 **Vaiśākh**) 的  
滿月 (**Pūrṇimā**) 鼓舞我們在這純淨的正法  
之道上一往直前。

他出生於這個殊勝的日子，這是他最後一次  
出生。讓我們追隨他，圓滿我們的波羅  
密，最終也到達最後一生。

無數的生生世世中，大修行者悉達多·喬達摩  
圓滿了十波羅密 (pāramitās)，也就是佈施  
(dāna)，持戒 (sīla)，捨離  
(nekkhama)，智慧 (paññā)，精進  
(virīya)，忍辱 (khanti)，真諦 (sacca)，  
堅決 (adhiṭṭhāna)，慈心 (mettā)，及平等  
心 (upekkhā)。

正是在衛塞節的月圓之夜 (**Vaiśākha  
Pūrṇimā**)，悉達多·喬達摩淨化所有蟄伏於內  
在深處的隨眠染污，而完全地覺悟了。願我

們也持續修習戒、定、慧 (sīla, samādhi, and paññā)，去除我們所有不淨染污，從而體證涅槃的究竟實相。

在完全覺悟之後，悉達多·喬達摩這位無量慈悲者孜孜不倦地服務他人四十五年之久；到了八十歲的耄耋之年，在一個衛塞節月圓之夜，他進入大般涅槃 (Mahāparinibbāna)。這是他最後一次死亡。願我們也專心致志於自己和他人的福祉，得以證入不受後有的最後一次死亡。

願衛塞節月圓聖夜這三重功德的護持，能激勵我們虔心踏實地修習正法。我們真正的福祉就來自於這樣的修習。

來吧，禪修者們，為你真正的福祉而努力！

## 體悟實相

在年輕的修行者悉達多·喬達摩戰勝自我，證得無上成就的時刻，莊嚴的衛塞月圓之夜成了名副其實的聖夜。他徹底驅走了無明的黑暗，將最細微的不淨染污從心的深處洗滌一清，同時獲得最清淨的法見。勾留了無數世的業行 (saṅkhāras) 已消融，破除所有業力的鏹鏹，他的心已擺脫一切束縛，不再有對未來的渴求，清除虛偽不實的邪見迷惑，體證了究竟實相。多生累世的純淨修行終有所成，悉達多·喬達摩成了正等正覺者 (Sammā Sambuddha)。

品味著這無可比擬的解脫法藥，在純然的喜悅中，正等正覺者說出這段鼓舞人心、意義深遠的偈語：

***Anekajāti saṃsāraṃ, sandhāvissaṃ  
anibbisam; Gahakāraṃ gavesanto,***

***dukkhā jāti punappunaṃ.  
Gahakāraṃ diṭṭhosi, puna geḥaṃ na  
kāhasi; Sabbā te phāsukā bhaggā,  
gahakūṭaṃ visaṅkhatam; Visaṅkhāra  
gataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā.***

流轉在這生死輪回中，我無數次投生，遍尋  
不著這房屋的建造者，  
一再面對新生的痛苦。  
喔，房子的建造者！我見到你了。  
你將不能再為我建造房屋，  
你所有的椽桷已毀壞，屋脊已碎裂。  
心已從諸行中解脫，貪愛已止息。

( *Dhammapada* 法句經 153-154,

*Jarāvaggo* 老品 )

完全覺悟之前的悉達多·喬達摩已達到很高的修行層次，因而成就了許多神通 (siddhis, 巴利文為 iddhi)。憑著神通，他回顧過去的生生世世，看見了自己在這不斷遷流的生死輪回中出生了無數次，深覺出生就只是為了奔向死亡。而誰是那讓我一次次出生的人？每一次死亡之後，是誰替我創造新生命？誰會替我造新房？我窮盡多生累世的漫漫歲月，尋找這替我造屋之人，尋尋覓覓中，我必須一次次出生，經歷充滿痛苦的生命。現在我完全覺悟了，看清實相的全貌，我見到了房屋的建造者，並毀去所有建材，再不能建造我的新屋宇。

所有的房屋建材已毀去，地基也不復存在，已徹底淨化的心不沾染一點業習 (saṅkhāra)，舊有的執取已層層剝除殆盡。對未來既已無渴求，就不可能再生出新的執取。所有的貪愛——感官欲愛、想成為什麼 (有愛) 以及不想成為什麼的渴求 (無有愛) ——全都被連根拔除。

正覺者所見到的房屋建造者是誰？在為解脫自在奮力而戰的那個夜晚，他看到的難道不是魔羅嗎？魔羅，房屋的建造者。但誰又是魔羅？魔羅是我們所有不淨煩惱的化身、深藏於潛意識中的行蘊。而一次又一次為我們建造新屋，不停為我們塑造新的身軀及生命的，正是魔羅無誤。而今魔羅已束手無策，它手無寸鐵，不堪一擊，再也建不成房子，因為房屋建材，也就是蟄伏的隨眠業行，已盡數被摧毀；會造就新業行的貪愛也已徹底被根除。

當燃料燒盡，火焰自然熄滅。「*Khīṇaṃ purāṇaṃ navāṃ natthi sambhavaṃ*」舊業已盡斷，不再造新業——這就是真正的解脫自在。這是正等正覺者的圓滿證悟，是光明驅走黑暗，是不滅超越斷滅，是以實相破除虛妄。

然而，聽聞正覺者無以倫比的成就時，如果我們只是歡欣雀躍，大聲讚道：「萬福此道果」，光是這樣並不會有什麼利益。我們真正的福祉在於自我實現，透過自覺自證究竟的實相，來獲得完全的自由。就讓悉達多·喬達摩的重大勝利激勵我們虔心向法；當走在他所指出的道路上，讓我們在現前這一世就淨化自心，是多是少皆無妨。唯有如此才能為我們帶來真正的喜悅。因此，且讓我們瞭解什麼正是覺者的完全覺悟，以及他是如何做到的。

這不是向無形神力祈求而來的超自然奇跡，而是一個人類努力不懈所取得的無上成就。它並不是想像而來空泛無謂的思辨，也非盲信所致無益的感情用事。這是完全的證悟，對終極實相的真切了悟，不是出於不實的想像和虛妄的情感主義。只有杜絕這兩種染污，心才能得到完全的淨化。

心已建立極為純淨的知見，而不再感情用事的心，有的是無量無垢的清淨慈悲。一個人得自我依靠才能達到這樣的境地；他怎可能藉由依靠他人而獨立自主？他要如何獲得解脫？一個人必須打自己的內在之戰，他必須打敗自己的不淨和邪見。以這一場戰爭來驅散無明的烏雲，真理之光會開始自黑暗中顯現。

這位真理的追尋者開始瞭解內在正發生的事情；他明白到，不管發生了什麼，此為彼之成因。他了知，任何因緣（原因）而生者，皆有出離之道。他明白，以這或那種方式就能找到擺脫這些原因的方法；他自己找到了出路，從束縛中解脫出來，而後就如太陽高照在朗朗青空一般，他了解到這就是真正的解脫。

輾轉遷流於這一世在內的無數生中，也曾迷失於各種不同的修行方法，最後，正覺者終於發現這條如此簡單直接的出離之道，並以此方法遺澤我輩。若能正確運用，我們就能修得同樣的成果。

是什麼方法？就是不斷地如實觀察實相——從粗重的實相開始覺察，一直深入到最微細的實相。經由觀察並分離剖析粗重的實相，直至見到微細得不能再微細的實相為止。當我們拿掉染著舊有信念與偏見的有色眼鏡，在感受的層面上如其本然地接受所有現起的實相，對真理的追尋就大功告成了。這是如實「見到」實相的智慧 (*paññā*)，它將引領我們抵達究竟的實相。沒有想像及盲目情感，拋開這兩者，正覺者像科學家和研究者那樣追尋究竟實相，他成功了。

悉達多·喬達摩出生於開闊的大自然，在高天之下成就最終的自我證悟，也在這片天空下進入大般涅槃。他生命中最重要的一件事都

發生在浩浩蒼穹下。終其一生他深入而密切地研究大自然。他親見世間萬物都在變動遷流，沒有什麼是持續不變的。每時每刻都發生著什麼，每時每刻都有生成與變遷。這是世間的本質——不斷變化，不斷生成。這就是為什麼這是個生死輪轉的世間（bhava saṃsāra）。我們稱為不動的事物，其實是在變動著，在極其微細的程度上，事物時刻都在變化。而我們所謂活著的東西，也一樣是時刻都在變化。每時每刻，凡發生於外境者，無一不在眾生的內心作用；有些事物正在變化。

他深入內在看見這個事實，自然實相的全貌就自己顯現了出來。對於與自己緊密相繫、被稱為『我』、『我的』的這副身體和意識，一個人越來越執迷，固著無法自拔，就像是根緊纏不放的粗麻繩一樣。而自然以其純粹本然的實相呈現在世尊眼前，真實無偽地，這世間顯露出其最微細的實相、感官領域壞滅的本質，然後，超越感官領域及存有的永恆涅槃也跟著顯現了。

以這樣的方式，在體驗的層次上了解苦的事實，導致苦的原因也會自行顯現。透過去除這些苦因，他達到完全離苦的境界，也就是究竟的實相。

來吧，讓我們在體驗的層次上，也親見親悟這物質的身體到底是什麼？心和意識又是什麼？生命之流遷流不止，這身心和合而成的生命之流是什麼？變化怎麼會一直發生？無明如何讓我們不斷在心中打新的結？焦躁和煩惱怎麼會持續增長？要怎麼做才能停止打新的結，舊的結又該如何解開？如何才能除去所有的疑惑？還有，如何才能藉著體證究竟的實相，享有完全的自在？這是衛塞月圓之夜發人深省的啟示，讓我們從中得益吧。

也讓我們以“觀”來擊敗內在的魔羅，這不斷為我們建造新房子的傢伙，讓我們繳了他的械，藉以削弱他的力量。此外，也讓我們觀察自己的弱點、我們的不淨煩惱，削弱它們。

這便是解脫之所在；這便是真正的安康大道。

你們的善友，  
(Kalyāṇa-mitta)  
葛印卡

-- 本文最初刊登於 1973 年 5 月 17 日的  
印地語內觀通訊 11 期

## DHAMMA DOHAS

### 法偈

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

願一切虛妄皆得去除；  
願純淨真實的正法生起，

為世間帶來無量福祉。

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

法非虛假的信仰，法非錯誤的行為，法非盲目的傳統，法是真理的本質。

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

以宗派為正法是愚者；手中徒握空殼，未見法之本質。

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

執迷於這空殼，他不得要領；不知法的本質，如何出世間？