

内观通讯 2023年5月

Words of Dhamma

法语

Ye dhammā hetuppabhavā, tesaṃ hetuṃ tathāgato āha;

诸法从因生，如来说其因；

Tesañca yo nirodho, evaṃ vādīmahāsamaṇo.

彼亦从因灭，此大沙门说。

—*Apadānapāli 1.1.286 Sāriputtattheraapadānaṃ*

—往生经集 1.1.286, 长老舍利弗传

葛印卡老师在佛诞节的讲演

孟买，世界内观大佛塔，2011年5月17日

我亲爱的法的子女们，
以及爱法的人们：

让我们仔细思考这个吉日的意义，这是纪念乔达摩·悉达多（Siddhartha Gotama）成佛、成就正觉及其教导的重要日子。要了解，他从来没有创立一个教派。他不仅反对基于出生的种姓信仰，也反对宗派主义。两者都是法的纯净性的敌人，它们通过割裂社会、引起人们互相厌恶与敌对，对社会造成了极大的伤害。还有其它原因导致了人们的不快乐。因为所求不可得，或想要逃避所厌恶的，于是人们感到不快乐。苦无处不在。

国王也好，臣民也罢，无论贫富，有无学识，都受制于他们无法控制的事件，无论其多么强大有能力。有从中出离的方法吗？乔达摩·悉达多离家去寻找答案。

离家后，他练习了许许多多不同的修行方法（sadhana），不是仪式、仪轨，而是那些禅修实践方法。然而，他仍不满意。终于，乔达摩·悉达多坐在菩提伽耶（Bodh Gaya）的菩提树下，最终参透并证悟了真理，他所证悟的真理，意味着现在或将来都不再有痛苦。那他证得的是什么呢？在证悟之前，他决定持续探究自然法则的真相。他每时每刻所经验到的真相，一步一步地穿透那真相，让他见到了其究竟实相。

在探究中，他清楚地意识到，当悲伤在心中升起，并不局限于心中，而是遍及身体的每个原子。每个原子、每个粒子都感到不快乐，而且这种痛苦有成倍增加的趋势。这多奇怪呀，为什么会这样呢？他的第一步就是要了知，在经验真相的过程中，自始至终都必须基

于真相，只有这样才能达到究竟实相。

在菩提树下，乔达摩·悉达多将此付诸实践。觉知的焦点必须是正在实际经验的事物。其基础应该是正在经验的事物，而不是想象、迷信或宗教信仰，就只是时时刻刻所升起的事物。第一个实相就是，呼吸正在进来、出去。这没有想象，没有迷信，因为可以清楚地觉知到呼吸在吸进和呼出时的感觉。

你必须从这里开始。除此之外，不要关注其他的任何事物，不然你会再次走入歧途。如果你要走这条真相之路，就必须观察呼吸，不论它是长还是短，不论是经过左鼻孔还是右鼻孔。其他什么也不要做。正在发生的一切就那样发生着，而你像旁观者那样观察，这就是全部。然后，将你的注意力集中在鼻孔以下、上嘴唇以上的部位，感觉呼吸在这部位的接触。你只是观察呼吸的进出，除此以外就没有别的了。不要试图改变它。

随着你的继续练习，身体的这个部位开始出现一些感受，热或冷的感受，沉重或压迫的感受，或是疼痛的感受——你感觉到一些感受，如此而已。然而，什么都不要做，就只是观察。当你这样练习时，早先只会关注粗重的外部实相的这个心，现在将会开始重视内在的实相。心变得越来越细微，越来越敏锐。随着你的进步，你会发现，从头顶到脚趾，无论你的注意力到了哪里，都能有感受，一些感受正在发生。这就是自然的法则：心与身的接触是时刻在升起灭去的一种现象。它是短暂的，不断变化的，是无常的（*anicca*）。

它的本质就是生起和灭去（*uppādavayadhammino*）。必须就只是观察，不起任何反

应。如果你起反应了，那你就远离了真相：

“哦，这感受是这样美好；哦，感受是如此糟糕！”如果你喜欢它，你就生起贪爱，如果你不喜欢它，你就生起嗔恨。不要去反应，就只是感觉从头顶到脚趾的感受，就只是以平衡的心——平等心（*equanimity*）去经验正在发生的一切。

在古印度的语言中，词语 *passana* 的含义是“看”，也用来表示经验。即使在今天，“看”也有经验某事物的意思，当某人说：“这个真甜，来尝尝看”。然后，随着观察的持续，就出现了另一句话：“*Visesena passatī vipassako.*”（《经集文法手册 7. 切割节》——雷迪大师）[*Gantha-saṅgaho Niruttidīpanī 7. Kitakaṇḍa—Ledi Sayadaw*]，一个内观学员以一种特别的方式来“看”或“经验”。这就是内观（*Vipassana*）。然后再加上这个：“*paññati thapetvā*”，超越表面的实相而达到究竟的实相。

充分理解这些之后，乔达摩·悉达多继续进行探究。随着他的不断前行，这位精神世界最高明的科学家，将实相视作其探索的重中之重，他不允许加入任何的信仰或想象成分。

比如，你看到，这是我的头、我的脸、我的手、我的胳膊和我的脚——这是明显的、表面的实相。除此之外，也要注意到你身体里面正在发生什么。去经验那无常的、短暂的本质与实相，不作任何的反应。如果你在经验的同时也在起反应，那你就不是在练习内观。

实相、自然法则、存在法则、宇宙法则，就是指无论发生什么，超然地、以平等心观察它，不起任何反应地经验它。在每个内观修习

者的生命历程中，迟早会达到这样的阶段，心变得非常敏锐、非常细微，它开始穿透这表面实相，贯穿它，分解它，直达其甚深层面，看到内里正在发生什么。无论观察到什么，它都不是被创造出来的，而是自然发生的，且藉由这种禅修技法，它被经验到了。

在表述这种自我观察的现象时，一位印度圣人曾如是说：“*Adi sachu, jugadi sachu, hai bhi sachu, Nanak hosi bhi sachu.*”以真相开始，基于此真相在当下前行，我们最终将达到究竟的实相。这些话印证了佛陀的教导。圣人进一步说道：“*Thapiya na jaye kita na hoye, ape api niranjanu soye.*”无需强加什么，无需再做什么。凡是自身正在发生但眼睛无法看到的，是纯净无暇的（*niranjan*），它无形无色，但它就是在那里，它存在着（实相）。“*Anjan manhi niranjan rahiye.*”从所见之中，领悟那些所未见的。

随着人们达到此种境地——能以洞见将表面的实相分解成碎片，到达心的深层——心会得到持续的净化。通过持续地以平等心观察，心得以从升起的贪爱和憎恨中净化，从累生累世所聚集的使我们受苦的不净杂染中净化。随着它们浮现到表面并被去除，其根基也被撼动了。当这些不净被全部根除时，就达到称为“*khīṇaṃ purāṇaṃ*”的阶段，此时，因旧业而留存的不净杂染，现在被消融并根除了。然后是“*navāṃ natthi sambhavaṃ*”，不再产生新的杂染，亦不再造作产生新生命的业（*saṅkhārās*）。

一个人开始明白了为什么人会出生。并没有一个人坐在那儿把我们生出来，我们要

为自己的出生负责。一次次的出生让我们痛苦不堪。“*Punarapi janānaṃ, punarapi maraṇaṃ, punarapi janani jathare sayanaṃ.*”一次次地死去又再从母亲的子宫中出生，如何才能从这样的轮回中出离呢？祷告和祈求并没有什么作用，我们必须自己努力，每个人都是他自己的主人。“*Attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā.*”你是自己的主人，并没有一个坐在那儿的人可做你的主人。“*Attā hi attano gati*”你创造你自己的命运。在你的无明中，你可能创造出幸福或不幸的命运。

这个生命连续体一直在延续，谁该为此负责？是每个人自己。我们开始明白，每一次出生后，我们都由于种种原因变得不快乐，然而人不快乐只有一个原因——内在储存的不净杂染。我渴求的事情必须发生，而不希望发生的事情绝不能发生。这就是贪爱（*taṇhā*），让不净和业（*saṅkhārās*）倍增的欲望。出生和死亡的循环有增无减，每一次新生都伴随着自身一系列的痛苦。

抵达最终境界后，佛陀说：“*Ayaṃ me antimā jāti.*”这是我的最后一生。“*Natthi dāni punabbhavo.*”不会再有新生了。导致再次出生的业（*kamma-saṅkhārās*）的种子已被根除。我发现了这个知识，藉由它，我已根除所有的旧业（*kamma-saṅkhārās*）。心已经完全净化了。在身心范围内只是经验到无常（*anicca*），一切都是转瞬即逝的。而那些无常的（*anicca*）事物，就是苦的（*dukkha*），是痛苦。在某些短暂时刻，一个人也许会误以为它充满了快乐，但由于它是无常的（*anicca*），它也充满了痛苦。快乐终结时难道不是非常痛苦的吗？不能恒常存在的事物都是痛苦的。如果

它是无常的，就不是我，不是我的，也不是我的灵魂。认为它是永恒的 (*nitya*) 或永久的，只是错觉罢了。

如果有了某种由于身心交互作用而致的经验，而人们误认为这就是最终的目的地，这经验就是灵魂，是上帝，是终极解脱，那他就被欺骗了，必须脱离其中。

当有人达到最终的解脱，他会无法用言语来表达它。既然这种状态无法用语言表达，那么叫人如何定义它呢？持续观察自己，心会被净化，离欲，而得解脱。这条通往解脱的道路对所有人都是一样的。

如果有刺扎到你，你会受伤，它不会去偏袒谁或看看伤害到了谁。这刺并不会看这人属于何种教派。无论它扎伤了谁，那个人必然会受苦。如果想拯救自己，就必须拔除这根刺。

接触到火就会燃烧。这就是法，火的法则，火的特性。如果你不想被烧伤，那么就离它远点。这就是自然的法则，如此简单。但是人们忘记了这些基本的东西：根本原因和解决之道。

在印度，佛陀的教导以其原始纯净的面貌保留了五百年。阿育王 (*Emperor Ashoka*) 意识到，他在扩张帝国的羯陵伽战争 (*Kalinga War*) 中，给人民带来了无尽的痛苦。碰巧，他遇到了帝须比丘 (*Bhikkhu Moggaliputta*)，学习到佛陀教法的基本原则。帝须比丘教导他，只是理论上理解佛陀教法，并不能得到所期望的利益，唯有实际去经验它，才有真正的利益，为此他必须修习内观。

那时，一位资深的内观老师居住在拉贾斯坦邦 (*Rajasthan*) 的偏远小镇贝拉特 (*Berath*)，和首都巴特里普特拉 (*Pataliputra*) 相距很远。阿育王听说后，他决定去往优波瓠多尊者 (*Acharya Upagupta*) 位于贝拉特的中心并向他学习。将职权交给大臣之后，他在那儿呆了 300 天学习内观。现在，他从残酷阿育王 (*Chanda Ashoka*)，变成了正法阿育王 (*Dhamma Ashoka*)。阿育王 (*Ashoka*)，其名字的意思是“从痛苦 (*shoka*) 中解脱的人”。他很希望将其所学传播开来，便开始通过呼吁人们“来看看”的方式传播正法。他意识到，尽管他的王国很大，印度这个国家也很大，却很少有人知道内观教法。他开始把佛陀的教导刻在巨石上，以此来传播佛法，他鼓励老师们出去传法，建造了八万四千个内观中心。他将佛陀舍利供奉在几个大佛塔中，包括桑奇大塔 (*Sanchi stupa*) 和鹿野苑 (*Sarnath*)。此举意在让人们在佛陀入灭后礼敬其舍利，也让禅修者们能在这神圣的波动中精进其修行。因为八万四千座佛塔都供奉佛陀舍利是不可能的，他火化后的骨灰被收集放置在小容器中，然后他建造了小佛塔来供奉这些舍利以示尊敬。只有少数的大佛塔留存至今，其它的都被毁掉了。为什么呢？

阿育王之后约一百年，大不幸降临印度，入侵者和几个自私狡猾的反对者，密谋杀害了当时的孔雀王朝皇帝，夺取了王位。结果，法的中心和大多数的佛舍利都没能幸存下来，只有存放在大佛塔中的舍利得以幸存。更糟糕的是，新国王犯下了另一个不善业，为了把佛陀的纯净教导变成单纯的宗派主义，他开始宣称法为“佛教教法” (*Bauddha*

Dharma)。在佛经中,法(*Dhamma*)这个字出现了4119次,而“佛教的”(*Bauddha*)这个词,一次都没有出现过。佛陀的教导从未被称为“佛教教法”(*Bauddha Dharma*),其追随者也从未被称为“佛教的”(*Bauddha*)或“佛教徒”(*Buddhists*)。他也摧毁了佛陀的教导。从国王到臣民,人们开始相信这种宣传,结果,法的传播停滞了。不仅是停滞了,法彻底从印度消失了。对佛陀教法的反对,从两千多年前持续存留至今。我们必须努力去澄清真相。

佛陀向大众教导正法,而阿育王将其传播到周边国家,在那里,法作为“法”(*Dhamma*)在繁荣发展,而非“佛教教法”(*Bauddha Dharma*)。阿育王死后约两千年,当我接触到法,我惊讶地发现,佛陀的经典在印度连一页都没有留下,而那些经典本应有成千上万页之多。内观(*Vipassana*)已经从这里消失了,以至于连内观(*Vipassana*)这个词,也被毁掉了。当我的老师说:“来吧,我要教你一种称为内观的印度深奥教法,这是印度的一种古老技法”,我竟然不知所措。我甚至从没听说过这个单词。

回到家后,我翻阅了印地语和梵语的词典,都没有找到内观(*Vipassana*)这个词。当名字都已被毁灭时,这项技法还能有什么机会呢?我的老师接着说,给予我们此项无价之宝的国家,现已失去了内观这个方法。我们必须偿还这笔恩情,你也必须这样做。我大吃一惊。我能怎么做呢?但是,正法起作用了。今天,各种教派团体的人们都来参加内观课程。我在缅甸学习内观后,许多来自我旧时的传统印度教团体、雅利安社(*Arya Samajis*)

及其他团体的人们,都来到老师这里学习内观。

当我来学习内观时,我看到对于来参加的人,没有任何种姓、阶层和宗派的限制。随后,当内观传到其他国家时,来自各个国家和团体的人都被吸引而来,无论是基督教徒、印度教徒或穆斯林,现在都很乐意来参加课程。到现在为止,已经有一百五十万人参加了内观课程,从没有人说过他是浪费了十天时间。所有参加过内观的人都从中受益,因为它只基于实相。

正如纳纳克大师(*Guru Nanak*)所说:

Kiv Sachara Hoiai Kiv Kurhai Tutai Paal//

Hukam Rajai Chalna Nanak Likhia Naal//

你如何才能趣入真理呢?如何才能撕开遮盖真理的帘幕?哦,纳纳克,要通过一步步探究内在的真相,直到仅剩实相。

不只是十天的课程,现在人们也参加二十天、三十天、四十五天或六十天的课程。曾经犹豫是否参加十日课程的人,现在已经在候补六十日课程了。这并非奇迹。了知实相、了知真理,人们从中所获得的益处,才是吸引他们之处。

在这个吉祥的日子里,我们必须反复重申我们对内观的承诺,保证我们不对其添加任何内容。必须要保持它的原始纯净。

这是今天的要旨:所有的内观修习者,都必须极其真诚地遵守这一承诺。对于那些尚未参加十日课程的人来说,愿他们从此种氛围中得到激励,到任何中心去参加十日课程,学习这个技法。除了苦难与痛苦,他们什么也

不会失去。而且，他们将收获快乐。法的纯净形式是为了所有众生的福祉，它绝不能被破坏。让我们发誓捍卫它并真诚地遵守这承诺。

善友

S. N. 葛印卡

我亲爱的法的子女们：

我已经用印地语说了这许多。简言之，要点就是，乔达摩·悉达多并非一种宗教的创立者。认为他创立了一个宗教是不对的，说他创

立了佛教、教导佛教或使人们成为佛教徒，都是不对的。他是一位伟大的科学家，精神世界的超级科学家，他不断发现并分析有关实相的真理，这身心交互作用的实相。正在发生着什么呢？人是如何变得痛苦的？人又如何从痛苦中出离呢？这就是内观的发现——如何才能离苦？只要心是不纯净的，就注定会痛苦。当心完全净化之时，人们就从痛苦中解脱了。这不只是说教，这是实际的践行。

——善友

S. N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

*Yā hi buddha rī bandanā, yo hi buddha sammāna;
Pragyā karuṇā pyāra syūṇ, bharyāṇ tana mana prāṇa.*

智慧慈悲爱，充满身与心；
礼敬彼世尊，如是真礼敬。

*Jāgai dharama vipassanā, anityatā ro gyāna;
Roma roma cetana huvai, pragaṭai pada nirvāṇa.*

愿内观法生，无常智慧醒；
遍身醒觉知，达至涅槃境。

Khojata khojata nā milyo, jaga ro sirajanahāra.

Dekhaṇa lāgyo svayaṃ nai, khulyā muktī rā dvāra.

遍寻创世者，徒劳无结果；
内观自身始，开启解脱门。

*Buddha dharama ro, saṃgha ro, yo sāco sanamāna;
Jīvana maṃha jāgai dharama, huvai jagata kalyāṇa.*

法炬耀生命，福佑诸众生；
礼敬佛法僧，如是真礼敬。