

## 法 语

*Uṭṭhātā kammadheyyesu, appamatto vidhānavā;*

*Samaṃ kappeti jīvikaṃ sambhataṃ anurakkhati.*

*A.N., Aṭṭhakanipātapāli-54, Dīghajāṇusuttam*

勤勉理工作，不放逸安排；

平衡持生活，守护所收入。

—《增支部》第54经·《长膝经》

## 葛印卡老师在世界经济论坛上的演讲

### 瑞士·达沃斯

2000年1月27日至2月3日，世界经济论坛于瑞士达沃斯召开。每年此时，这场盛会都会汇聚全球最富有、最具影响力的人士。内观 (Vipassana) 导师 S. N. 葛印卡 (S. N. Goenka) 受邀在本届论坛上发表演讲。自1月31日起，他接连三日在三场会议中发表演讲。尽管每位嘉宾每场的发言时间仅有5分钟，但葛印卡老师仍能以精简的言辞、清晰笃定的表达阐释“正法 (Dhamma)”的要义。演讲全文如下：

### 快乐的真谛

出席本次论坛的每一位，皆是这个地球上极为出众的群体。你们大多是当今世界最富有、最有权势、最具成就的人物。能获邀出席世界经济论坛，本身就是对诸位在各自领域卓越地位的认可。然而，当一个人拥有了世人所渴望的财富、权力与地位时，他就一定快乐吗？这些成就，以及它们所带来的自我满足，真的就是人生的“全部”了吗？我们是否还能获得更深层次的快乐？

快乐是短暂的，它转瞬即逝：此刻所拥有的，下一刻便消失不见。当事业、财富、家庭一切顺遂时，快乐自然充盈。可当遭遇不如意之事时，情况会怎样？当发生了某些完全超出掌控的变故，打破了这份快乐与安宁时，情况又会怎样？

世上每一个人，无论权势地位高低，总会经历无法掌控、不遂己愿的时候。也许是发现自己罹患绝症，也许是面对至亲病重或离世，也许是离异，或发现伴侣不忠。对早已习惯人生顺遂的人而言，有时仅仅是某件事上的挫败：一次错误的商业决策、企业被收购后所面临的失业、政治落选、心仪的职位被他人取得，孩子离家出走或者叛逆，甚至全盘否定你所珍视的价值与观念。无论这个人拥有多少财富、声望与权势，这些非己所愿的变故与失败，往往会带来巨大的痛苦。

于是问题来了：我们该如何面对原本圆满的生活被那些不快乐打破的时期？毕竟，即便是最美满的人生，也注定会出现这样的时刻。面对所经历痛苦，你是保持平衡平等，还是本能地抗拒？是否渴求快乐重现？进一步而言，一个人越是沉迷于快乐、执着于事事皆如所愿，一旦事与愿违，他的痛

苦便会变得愈加强烈。事实上，这种痛苦往往让人难以承受，以至于许多人因此而借酒消愁，以应对这些令人失望与沮丧的境遇；或依靠安眠药来换取片刻休息，好让自己撑下去。而与此同时，我们却仍不断向外界、也对自己宣称：这些财富、权力与地位让我快乐无比。

我出生于一个经商家庭，年少时便开始经商创业。我创立了多家进出口贸易公司，在世界各地设有办事处，还陆续开办了糖厂、织布厂和毛毯厂。在这个过程中，我赚取了大量财富。然而，我也清楚记得，那些年里自己是如何面对事业与生活中的种种起伏。但凡当天有笔生意没能做成，到了夜里，我便会躺在床上数小时无法入眠，反复思索究竟哪里出了差错，下次该如何改进。可即便当天大获成功，我依然是辗转难眠，不断回味着自己的成就。成功，并没有带给我快乐与安宁。我发现，快乐与安宁是密不可分的。而无论我的经济状况如何，也无论我作为社区领袖的地位如何，我都时常感受不到它们。

关于此，我想起一首甚为喜爱的诗偈：

**“当人生如甜美乐章般流淌时，心生快乐有何难；  
难能可贵者，是在万般不遂时，依然能微笑以对。”**

无论我们拥有多少财富、地位与声望，如何应对人生的至暗时刻，才是“快乐的真谛”中至关重要的一部分。追求快乐的生活，是身而做人的基本需求。基于此，我们应当体验真正的快乐。借着拥有财富、权势和感官享乐所体验到的快乐，并非真正的快乐，因其过于脆弱不定、转瞬即逝。若要获得真正且持恒稳定的快乐，我们必须向内深入探究，涤除潜藏于心底的痛苦。只要内心深处还有痛苦，所有在表层面上追求快乐的努力，终将是徒劳无益。

只要人们还不断产生愤怒、仇恨、恶念与敌意等负面情绪，内心深处的这种不快乐就会不断增加。自然法则即是如此：只要一生起负面情绪，痛苦便随之而生。一个人不可能在生起负面情绪的同时，

还能感受到快乐与安宁。安宁与负面情绪无法共存，正如光明与黑暗无法共存一般。

在我古老的祖国，曾有一位伟大的“超级科学家”，他发现了一套系统而科学的修习方法。借由这一方法，人们能够在亲身体验的层面上，探究身心现象的实相。这一方法被称作“内观”，意为如实、客观地观察实相。

这一修习方法能够帮助人们培养觉知感受的能力，以了知在自己的身体架构内，身与心是如何交互的。内观修习揭示了一项基本的自然法则：每当心中生起任何杂染，身体层面便同时发生两件事。一是呼吸失去正常的节奏。一旦心中生起负面情绪，呼吸就变得粗重，这是人人都能体验到的粗显实相。二是在更细微的层面，身体内部开始发生生化反应：人们会在身体上体验到某种感受。所有不净染污，都会在身体上引发这样或那样的感受。

此为切实可行的解决之道。常人很难直接观察诸如恐惧、愤怒、激情等抽象的烦恼。但通过适当的训练与练习，观察呼吸与感受就容易得多，因为这两者都与内心的染污直接关联。

呼吸与感受通过两种方式发挥作用。其一，当心中生起烦恼染污的瞬间，呼吸便会失去正常的节奏，仿佛这些烦恼在疾呼：“注意，出状况了！”与此同时，身体的感受也在发出警告：“出状况了！”我必须接受这一状况。接着，在收到这些警示后，我开始观察呼吸与感受，便会发现烦恼染污很快就消失不见了。

这种身心现象犹如一枚硬币的两面。一面是心中生起的念头与情绪，另一面则是身体上的呼吸与感受。无论是有意识还是无意识的念头和情绪，任何心中的烦恼染污，都会如实地显现在当下的呼吸与感受上。因此，藉由观察呼吸或感受，我们也就间接地观察了内心的烦恼染污。这并非逃避问题，而是如实地面对实相。到那时就会发现，那些烦恼已逐渐失去力量，不再像过往那样轻易压倒我们。

若能保持耐心，它们终将彻底消散，我们也就真正安住于安宁与快乐之中。

透过这种自我观察的修习，内观法门为我们揭示了实相的两个面向：外在与内在。以往，我们总是睁大双眼向外探寻，却错失了内在的实相。人类总是习惯于向外寻找痛苦的根源，不断归咎并试图改变外在的世界。由于对内在的实相一无所知，人们从未明白：痛苦的根源其实深藏于内，藏于我们内心深处盲目的习性反应。

我们越是修习这一方法，就越能够快速地摆脱负面情绪。渐渐地，心从种种染污中获得解脱，变得纯净。一颗纯净的心，始终充满着爱——对一切众生无执着的爱；对他人的过失与苦痛满怀悲悯；对他人的成就与幸福充满随喜；面对任何境遇皆能泰然处之。

当一个人达到这个阶段，他的整个生活模式就会开始改变。他不再可能在言语或行为上做出任何扰乱他人安宁与快乐的事情。相反，拥有一颗平衡的心，不仅让自己变得平和，也能帮助他人获得快乐与平和。这样的人，周围弥漫着安宁、和谐与快乐的气氛，这种氛围也开始潜移默化地感染他人。

这种对自身内在实相的直接体验，这种自我观察的方法，正是一条通往真正快乐人生，简单而笔直的大道。

快乐的人生包含许多层面，其中一些与在座诸位息息相关。当你拥有了想要的一切财富与物质，而世界上仍有无数人连下一顿饭都尚无着落时，你又怎能安然独享这些福泽？为自己和家人以及所有依靠你生活的人赚取钱财，这无可厚非，但也需回馈社会。财富取自社会，理应有所回馈。应抱持这样的赚钱心态：我赚取钱财，不只是为了自己，也是为了他人。

在经商中获得快乐的另一个方面是：确保自己获取财富的方式不会伤害或损害他人。这是一份重大的责任。以伤及他人的安宁与快乐为代价换来的财富，永远无法为你带来快乐。真正的快乐，从来

不是积聚财富、成就或权势，而是一种源自内心纯净与安宁的生命状态。而内观禅修，正是帮助人们达到这种状态的工具。

## 宗 教

今天我们齐聚一堂，共同探讨宗教的诸多方面，并聚焦于从整体视角探讨宗教，而非限定于某一特定信仰，这非常有意义。

宗教有两个显著的层面。其中最为重要的一面，即是宗教的精髓，也就是过一种充满爱、悲悯、善意与包容的道德生活。

每个宗教本质上都在教导道德，这是所有宗教最大的共性。道德的生活，是在言语和身体行为上，戒绝了一切会扰乱他人安宁与和谐的行为。道德的生活，始终远离着愤怒、仇恨、恶念与敌意等负面心念。道德的生活才是真正的宗教生活：内心安住于安宁与和谐之中，向他人传递的，也只有安宁与和谐。

真正的宗教生活，是一种“生活的艺术”，一种道德的行为准则，一种快乐、和谐、健康而健全的生活。这种生活，对自己有益，对他人有益，对整个人类社会皆有益。

一个真正有宗教信仰的人，具足虔诚，持守道德的生活，拥有一颗自律调伏的心。这样的人，内心纯净，始终充满爱与悲悯。这样的人，是人类社会中的无价珍宝，他可以来自任何国家、任何社群，不分肤色、性别，无论贫富、受教育与否。每个人，都有能力成为一个真正有宗教信仰的人。

过道德的生活，拥有一颗自律调伏、充满慈悲的纯净心，并非任一宗教的专利。真正纯粹的信仰，从不隶属于任何一个教派，而是属于全人类。它没有宗派性，普世通用。

如果人人都能践行宗教的这份精髓，那么，无论人们信仰何种宗教，彼此之间都不会再有冲突或对抗的理由。依此生活，社会中的每个人都能够享有真正的安宁、和谐、善意与快乐。

除了宗教的普世性与共性之外，还有另外一个极具多样性的层面——那就是宗教的外在形式，包括仪式、仪轨、典礼等等，不同宗派各不相同。每个宗派都有自身的神话与哲理信念，以及各自特定的教义与非理性的信条。

宗派信徒往往强烈执着于自己宗派的仪式、仪轨、信仰和教条，因为他们坚信自己的信仰才是通往终极解脱的唯一道路。这些人对他人往往没有丝毫道德、爱、悲悯与善意，却还幻想着自己十分虔诚——不过是因为践行了种种仪式或仪轨，或是由于全然信奉某一特定教义。他们实则是在自我蒙蔽，错失了践行宗教真正本质所流淌的甘露。

这些外在形式还有最为糟糕的一面：那些强烈执着于自身信仰的人坚信，所有其他宗教的信徒都是异教徒，永远无法获得救赎；他们深信，让他人皈依自己的宗教是极大的善业，并因此实施各种强制措施。

不同宗教信徒的这种盲目信仰，很可能演变成狂热的原教旨主义与暴力倾向，从而引发纷争、对立、暴力冲突，甚至战争或流血事件，给社会带来无尽苦难，将安宁与和平一扫而尽。而这一切竟是以宗教之名而行，这对人类世界而言是何等的不幸。

当宗教的外在形式变得过于重要时，其内在的道德核心便会被忽视。人们有时会认为，无论这些外在形式多么不可取，缺了这坚实的外壳，就不成其为宗教。但无论过去还是现在，都有成功的案例可循：将全部重心放在道德内核上，而视外在形式为无关紧要。这种正在成功实践的修习方法，便是内观禅修。

善友  
S. N. 葛印卡

未完待续（下一期刊出：第三讲——愤怒）

## 法 偈

*Dhana vaibhava aiśvarya ke, bhale lagen ambāra.*

*Isa naśvara upabhoga men, kahān amara sukha sāra?*

纵有金山与荣华，  
无常享乐终易灭，  
何处寻得常乐源？

*Dhana vaibhava upabhoga saba, bhoge dukha ajāna.*

*Anāsakti se bhogate, bane sukhon kī khāna.*

沉醉财富与功名，不知其中隐苦多；  
若能受用无执著，幸福安乐涌泉河。

*Kevala sangraha hī kare, vitarāṇa kare na koya.*

*Aise lubdha samāja men, kshubdha sabhī jana honya.*

只囤不施贪无厌，  
世间彼彼皆如此，  
人人不满欲难填。

*Dāna sukhon kā mūla hai, kare parigraha dūra.*

*Halkā phulkā cita rahe, mangala se bharapūra.*

布施乃为安乐本，能令贪着渐减轻；  
心轻意净常安泰，充满吉祥与安宁。