

内观通讯 2026 年 8 月

法 语

*Mā pamādamanuyuñjetha, mā kāmaratisanthavaṃ;
Appamatto hi jhāyanto, pappoti vipulaṃ sukhaṃ.*

——*Dhammapadapāḷi -27, Appamādavaggo*

莫沉溺于放逸，

莫贪着于欲乐。

当警觉而观照，

必得广大安乐。

——《法句经》第27偈·不放逸品

每日禅修的重要性

亲爱的正法儿女们：

很高兴我们能齐聚一堂，共修纯净正法。
集体共修，深具意义。

Sukho buddhānaṃ uppādo,

诸佛现于世，是为乐。

Sukhā saddhammadesanā.

宣说纯净法，是为乐。

Sukho saṅghassa sāmaggī,

禅者和合聚，是为乐。

Samaggānaṃ tapo sukho.

禅者共修行，是为乐。

两千六百年前，乔达摩佛陀降世于这片

国土，宣说纯净正法，为世间带来了无上福祉。人们依循他的教导生活，也如我们今天这般共聚禅修——世间喜乐，莫过于此。独自禅修，固然能从烦恼中解脱，获得真正的快乐；而当与众法友共修静坐时，若有人禅修力量稍弱，也会在他人稳固的禅修之力影响下，在充满正法波动的氛围中，自然得到增强。但凡条件允许，禅修者应尽可能每周至少参加一次共修。若在过去一周禅修力量有所退失，便可借助共修重拾力量，从而以充沛之力面对接下来一周的起伏波动。

每位禅修者都应培养面对人生起伏的能力。要培养这种能力，就需要每天早晚各静坐一小时、每周参加一次共修、每年至少参加一期十日课程。这样，我们才能在法的

道路上持续进步。在家人面临诸多困难与障碍；且不说在家人，就连出家众也向我坦言，难以做到规律禅修。然而，纵有种种困难，我们也不可退却，仍要每天早晚禅修。

为了强身健体，我们会练习瑜伽，或慢跑、散步等；若疏于锻炼，身体就容易虚弱多病。其实，让心保持健康强健，比锻炼身体更为必要，因为心最重要，万不可任其软弱或生病。内观，正是一种让心保持健康的运动。每天早晚的静坐能够让心变得强健，这并非浪费时间。我们生活在一个复杂而充满压力的世界，倘若心力较弱，就容易失去平衡，陷入痛苦。那些未曾听闻正法、未学此禅修的人，固然是不幸的；但那些已经领受这慈悲教导，却不去实践的人，才更为不幸。他们找到了这颗无价的珍宝，却视其为瓦砾而弃之不用——还有什么比这更令人惋惜呢？

生而为人，何其有幸。唯有人类才有能力向内观照，从内心深处根除烦恼染污。飞禽走兽、爬虫微物等，皆无法做到这点。即便同为人类，若不了解此法，亦无从着手。得此人身，又遇如此殊胜之法，更知如何善用而获实益，却中断了修习——多么可惜！犹如潦倒之人丢弃寻得的宝藏，重陷穷困；饥饿之人不享用得来的美食，复受饥饿；病人不服用觅得的良药，再遭病痛——何其不幸！我们万不可犯这样的错误。

有时，会有禅修者前来诉苦：“我已经中断了练习，怎么办才好，实在太忙了。”

这般说辞未免牵强。为了滋养这个身体，我们每天尚且进食三四餐，而不会说“今天太忙，连吃饭的时间都没有”。每天早晚的禅修，能使心变得强大，而一颗强大的心远胜于强壮的身体。若忘了这一点，便是在伤害自己。切不可犯这样的错误。无论多忙，都要持续修习。在固定的时间和地点禅修固然理想，但有时可能难以做到，不过这并非必需。重要的是一天要有两次静坐。在极少数无法闭目静坐的场合，即便有人旁坐，也可睁开双眼，心则向内观照。不应刻意做出禅修的姿态，无需让旁人知道自己在静坐。这样的效果可能不及独自闭目静坐时那般理想，但至少可以让心平静些许、心力增强几分。若缺乏规律练习，心就会日渐羸弱。一颗羸弱的心会让我们饱受痛苦，因为它会退回到原有的贪嗔习性模式。

我们既已得人身，又值遇这般殊胜之法，还因亲受其益而对这一方法生起信心，却中断了修习——切莫掉以轻心。我们每天禅修两次，并非为了他人。有人会说：“老师这样教，所以我才这么做。”这并非为老师而修，而是在成就我们自身。这是何等殊胜的教导。当你在身上觉知到感受的那一刻，便当明白：解脱之门已经开启。尚无法觉知到身体感受的人有其不幸，因为解脱的大门还未向他敞开。而当一个人学着对感受保持平等心时，不仅解脱之门已经打开，他还踏进了此门，走在了解脱的道路上。

修习内观时，我们会在身体各处体验到种种感受，并对它们保持平等心。有智慧的禅修者能够从这些经验中体认到，内观修习如何在日常生活中利益自己。在这条道上所行的每一步，都引领我们离最终目标更近一步。所有的努力都不会白费，每一分耕耘都会有收获。缺乏对感受的觉知，会将我们引向痛苦之道。由于无明而对感受生起盲目反应，只会招致痛苦、极大的痛苦（*dukkhasamudayagāminīpaṭipadā*，趣向苦之集起之道）；而对感受保持觉知与平等心，则将引领我们踏上灭除一切苦的道路（*dukkhanirodhagāminīpaṭipadā*，趣向苦之息灭之道）。倘若我们一觉知到感受就对之生起习性反应——对愉悦的感受生起贪爱，对不愉悦的感受生起嗔恨——那便是走上了束缚之道。这，就是佛陀的教导，佛陀的觉悟之道。

临终之际，必有感受生起。若我们对此没有觉知，生起了嗔恨，便会堕入恶趣。而成熟的修行者，则能够在临终之时对这些感受保持平等心，便能投生善趣。这就是我们创造未来的方式。死亡随时可能来临。我们无法与死神约定，待我们准备妥当它才降临。我们应随时做好准备，迎接死亡的到来。这绝非寻常的技法，而是一件能让我们解脱生死轮回的无价珍宝——它不仅能提升我们现世的生命品质，还让我们的来世得到升华，最终导向彻底的解脱。

“可是我们实在太忙，没有时间。”我们借着这些理由，将这件无价珍宝弃若敝屣。日常生活中，无论因何缘故感到悲伤、

失望或沉闷，这个方法都能帮上忙。只需了知“此刻，心中生起了悲伤、失望或沉闷”，便开始觉知呼吸或感受。至于外在的缘由，并不重要。

Vedanā samosaraṇā... sabbe dhammā.
凡心中所生，皆名为“法”。心中所生之法，必在身上生起相应的感受——这是自然的法则。身与心交互作用：心中生起烦恼时，身体上就会生起某种感受；而身上生起的任何感受，皆与心中的烦恼紧密关联。这就是佛陀的教导。禅修者了知：心中生起了烦恼，转而观察身上的感受。禅修者切实修习此法，非止一次两次，而是一次又一次——每一种感受都是无常的，与之相连的烦恼自然也是无常变化的，它能持续多久呢？我们在观察感受的同时，也在观察烦恼的持续时间。它会越来越弱，直至消失不见。犹如窃贼潜入屋中，撞见清醒的屋主，便即仓皇而逃一样。以愤怒为例，无论因为何种缘由生起了愤怒，禅修者了知：“此刻，心中生起了愤怒，且让我观察身上生起了何种感受。”愤怒的起因并不重要，重要的是观察感受，并洞悉感受是无常的，愤怒亦是无常的。原本它会滋长炽盛，乃至将人淹没；此时却越来越弱，直至消散——这是何等殊胜的利益！无论心中生起何种烦恼，——欲望、自我、嫉妒、恐惧等等，我们都不再受其所困。我们既已习得这门技法，便已学会了生活的艺术。所要做的就只是坦然接纳：“烦恼生起了，我要面对这个敌人，让我

来观察身上发生了什么,无常、无常……”
敌人日渐溃败,最后落荒而逃。

一生中,会不断有烦恼生起,或因这种缘由,或因那种缘由。当从所有烦恼中彻底解脱后,你将成为一个完全解脱的人——阿罗汉。目前,这个阶段还很遥远。在日常生活中,我们要直面这些困难。我们已经找到了一件极为有力的武器,那就是身上的这些感受。一生中,再没有敌人可以击败我们。到了临终之时,这敌人又如何能击倒我们呢?不会的,我们才是主人。这门技法,就是为了让成为自心的主人。

我们已习得这门生活的艺术,生命中怎还会有悲伤?悲伤是因内心的不净杂染而起,而非外在的事物。外境现前时,我们不生起烦恼,就不会陷入痛苦;反之,若我们因此生起了烦恼,便会招致痛苦。我们应对自身的痛苦负责。不如意之事十有八九,只要内心足够强大,不生起烦恼,我们的生命便会充满快乐与安详。不伤及他人,自利亦利他。每位禅修者都应明白:唯有规律禅修,才能获得一生的幸福与安宁。所有踏足内观之道的修行者也当明了:我们所获得的,乃是一件无价珍宝。

愿众生快乐、安详与解脱!

善友 S.N. 葛印卡

(上文整理自一场面向约五千名旧生的印地语开示,该开示于2000年10月8日在那格浦尔大学校园内共修结束后举行。)

印度法岗中心年度大会

1989年3月3日

问与答

问:不只在印度,而今,世界各地都充斥着紧张、宗派冲突、暴力与动荡。身处这样的环境,内观如何能带来和平,让人们和谐相处?

答:这个问题问得很好。这是整个世界所面临的通病——冲突无处不在。我们应从根源上探究:为何人人都这么躁动、这么不安?不仅个人如此,整个社会都在躁动之中。诚然,一个充满躁动的社会会影响到个人,但根本之处在于:个人自身始终处于焦躁不安的状态。如果我们不下功夫平复自身的躁动,却寄希望于社会乃至世界变得和平,这并非解决之道。纵使需要时日,也至少应有少数人能够在各种处境下保持平和。这样的人身上所散发出的波动,会使整个氛围充满宁静;反过来,一个焦躁不安的人所散发的波动,则会让整个气氛充满不安。因此,至少需要一部分人能够让周遭的氛围变得宁静,而这种宁静会慢慢扩散开来,使整个氛围充满安宁。除此之外,还有别的办法吗?

问:我还无法觉知到身上微细的感受,该如何修习慈悲观呢?

答:仍然可以修习,只是这时的慈心力量较弱。尚在粗重感受上用功的禅修者,

仅能在心的表层（paritta citta，心识中较浅的部分，属意识层面）散发慈心：愿众生快乐，愿众生快乐。但如果能深入微细的感受，那么所发出的慈心，便是从内心深处自然流溢出来的，它不仅会深深地滋养

自己，也会浸润整个周遭的氛围。若暂时还做不到这一步，也至少在心念上祝愿：愿众生快乐！即使效果不明显，也同样有益。

法 偈

*Durlabha jīvana manuja kā,
bare bhāgya se pāya;
Prajñā śīla samādhībina,
deve vṛthā ganvāya.*

人生难得，得之不易。
无戒定慧，此生徒然。

*Bina prayatna pūre na hon,
choṭe moṭe kāma;
Binā svayaṃ udyama kiye,
kahān mukti kā dhāma?*

小事尚艰，非勤莫成；
躬行不力，何以解脱？

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

心生不净，身起诸受。
内观觉照，超脱忧悲。

*Satata sādhanā rata rahen,
rahe nirantara hośa;
Dūra rāga kā roga ho,
dūra dveṣa kā doṣa.*

持恒练习，觉知无间，
贪嗔过患，从此消尽。