

内观通讯 2025 年 7 月

法 语

*Upayo hi dhammesu upeti vādaṃ,
Anūpayam kenā kathaṃ vadeyya;
Attā nirattā na hi tassa atthi,
Adhosi so diṭṭhimidheva sabbanti.*

——*Suttanipāṭapāli 793, Duṭṭhaṭṭhakasuttavaṇṇanā*

执著者常因派别不同陷入争论，
但与无所执著者如何争论呢？
于他既不抓取，也不抗拒，
无所执取，无有依处。

——《经集》第793偈，《八诵经》注释

佛陀和他的教导

来吧，让我们一起来探寻佛陀和他的教导。

受神话传说和超自然形象的影响，我们常无法窥见佛陀的本质，其教导也是如此。但我们应探寻真实的佛陀及其实际所教导的内容，因为这关乎众生的福祉。

乔达摩佛陀是我国（印度）历史上一位伟大的人物。如想探寻他这个人和他真正的教导，应通过佛陀的原始文字，而非他人的注解，他人的陈述受认知偏差影响、已丧失精准。佛陀的原始教诲在我国（印度）已失传约 1500 至 2000 年，幸运的是，那些内容传到邻国并以其纯净的形式保存了下来。经过如此漫长的岁月，这无比珍贵的历史文献再次回归印度，我们则更应善加利用。通过开展科学研究，关于佛陀及其教导的许多事实得以清晰揭示。

一、悉达多·乔达摩菩萨经过多生累世的努力修行，积累了游渡苦海所需的福慧资粮——波罗蜜（paramitās），并在最后一世成为一位完全觉悟者，即佛陀。这一成就并非依靠任何人的恩赐。

二、乔达摩佛陀被称为“世尊”（Bhagwan，巴利语为 Bhagavā），在当今印度通用语言中意为“宇宙的创造者”或“至高灵魂”。然而，在 2600 年前的

日常语言中，这一称呼的含义截然不同。佛陀的文献清晰地说明：

“Bhaggarāgoti bhagavā, bhaggadosoti bhagavā, bhaggamohoti bhagavā.”

“断除贪爱、嗔恨和愚痴者，是为世尊。”

达到这一境界的人，皆可成为世尊。

三、佛陀并非哲学家，也从未建立基于哲学信仰的宗教。当有人问起他的哲学时，他说，

“Diṭṭhigatanti kho, vaccha, apanītametaṃ tathāgatassa..”

“未开悟者（Vaccha），如来已摒弃尚未实证的观点……”

他深知人们往往固守自己的哲学信念。

“Tadeva thāmasā parāmāsā abhinivissa voharanti.

“他们黏附于此紧抓不放。”

这种执着使他们如此盲目，认为自己的信仰才是真理，而他人的信仰是谬误。

“Idameva saccaṃ moghamaññan’ti”

“这是真理，其余皆为虚妄。”

所有流行的哲学信念都基于智识层面的想象或不充分的经验，由于它们不完全准确，因此对我们有害。

“‘Atthi me attā’ti vā assa saccato thetato diṭṭhi uppajjati.”

“‘我拥有灵魂，这是真的’——基于身心的某种想象，一种哲学信念由此产生。”

由于对自我的深刻执着，这种信念散布开来：

*“Ayaṃ attā nicco dhuvo sassato,
avipariṇāmadhammo, sassatisamaṃ tatheva ṭhassatī’ti.”*

“灵魂（Atma）是永恒的，有着不变的特性，因此，一世接着一世，它将永远留存。”

佛陀对所有此类哲学信念的评价是，

*“Idaṃ vuccati, bhikkhave, diṭṭhigataṃ,
diṭṭhigahanam, diṭṭhikantāram, diṭṭhivisūkaṃ
diṭṭhivipphanditam, diṭṭhisamyojanam.”*

“比丘们，这被称为邪见、迷惑之见、荒芜之见、扭曲之见、踌躇之见、束缚之见。

被此类信念束缚者，

‘Naparimuccati dukkhasmā’ti vadāmi’

“他们无法从痛苦中解脱，”我说。”

佛陀以极大的信心说出这番话，原因显而易见。只要对自我、自我意识有强烈的执着，只要对“我”和“我的”黏着依然存在，人们如何能从痛苦的轮回中解脱呢？正是这种对坚持自我存在的深刻执着，使人束缚于这些虚幻的信念。因此，这种自我意识使人困于某种境地，只因人们执着于自己珍视的虚幻妄想。这就是为什么佛陀说这些信念是危险且有害的。

*“Maññitaṃ bhikkhu rogo, maññitaṃ gaṇḍo,
maññitaṃ sallam.”*

“噢，比丘，信念是病、是疮、是箭。”（它使人世代受病痛、溃烂、箭刺之苦。）

宗派建立在哲学信念之上。而固守此类信念的宗派随处可见。在当时的印度，我们看到：

*“Tena kho pana samayena, sambahulā
nānādiṭṭhiyasamaṇabrāhmaṇapariḥkajā.”*

*Sāvattiyaṃ paṭivasanti, nānādiṭṭhikā, nānākhaṇṭikā,
nānārucikā, nānādiṭṭhinissayanissitā.”*

“那时，有各种各样数不清的沙门（samaṇa）、婆罗门（brāhmaṇa）和游方行者（paribbājakā）宗派居住在舍卫城，持有各种哲学信念、观点和偏好，依赖各自的哲学见解。

*Te bhaṇḍanajātā kalahajātā vivādāpannā
aññaṃaññaṃ, mukhasattīhi vitudantā viharanti.”*

他们彼此争斗、辩论，用言语之矛互相伤害。”

这些困于哲学信念的人，将自己所持的信念视为正法，而他们甚至没有瞥见过实相，亦从未体验过。因此，佛陀说：

*“Te andhā acakkhukā. Te atthaṃ na jānanti anattaṃ
na jānanti, dhammaṃ na jānanti adhammaṃ na jānanti.”*

“他们盲目、无慧眼，不知有义与无义，不知法与非法。”

因此，既不知本质为何，也不知非本质为何，既不知法为何，也不知非法为何，他们只会无休止地辩论和争斗。一个透过亲身体会了知法的人，怎会卷入此类无用且无意义的哲学辩论中？

佛陀亲身体会了世间和出世间法的实相，因此他并非活在信念中，而是活在真知中。他教导人们透过直接体验了解实相，不要因听闻或阅读陷入困惑。只有当实践者亲身体会时，他才真正获得了“哲学”知识，否则那仅是观念上的哲学。

一旦通过直接体验如实地感知到整个感官世界是无常、苦、无我的，对感受的执着和自我认同便都会终结。基于平等心，离执的感受将增强。佛陀教导的不是哲学家的哲学，而是亲自实证的正见（samyak）。因此，即使翻遍佛陀的全部教法，你也找不到一个“佛教哲学”的词语。

四、佛陀主张非宗派性，也从未建立宗派。他发现不论是沙门（samaṇa）、婆罗门（brāhmaṇa）、还是游方行者（paribbājakā），宗派皆基于信仰。不同信仰间引发的纷争是人类心灵成长及社会和谐之阻碍。

五、佛陀是一位伟大的科学家。他教授源于个人体验的具科学性的正法，而非基于迷信的宗派之法。他以非常科学的方法在自身体验中分离、剖析实相，体悟了恒常的自然法则。他为别人提供正确的指导，鼓励人们亲自经验实相以获益。

法是不变的自然法则。将其付诸实践，即过如法的生活。法是普遍通用且亘古不变的，与宗派无关，属于所有人。如在“印度教的法”、“佛教的法”等词中去除“印度教”、“佛教”这些误导人的词，那么剩下的便是纯粹的法。这才是印度古老而永恒的自然法则，却时常因智性主义和派别主义而被遗忘。

任何人以纯粹科学的方式研究发现这一真理，都会以一颗慈悲之心为大众的利益传扬它。佛陀正是这样一位慈悲的正法的老师。一切他所教导的被称为“法”，而非“佛法”。在佛陀的全部教法中，既无“佛教”一词，也无“佛法”一词。正如他称自己的教法为“法”，其教法的追随者也被称为“如法的”（Dhammiko）、“以法为义者”（Dhammattho）、“依法者”（Dhammiṃ）、“法行者”（Dhammachari）以及“安住法者”（Dhammavihari）等。

六、佛陀称自己为医生、治疗师。他确实是一位无与伦比的心理疗愈师。如同技艺精湛的医生，他了解疾病，找出病因，并找到消除病因的方法。他为受苦之人指出了一条简单直接的道路，使其从生、老、病、死、怨憎会、求不得的痛苦中解脱。通过实践，任何人都能摆脱痛苦，无论他们自称为印度教徒还是佛教徒，婆罗门还是首陀罗，印度人还是英国人，有神论者还是无神论者，上帝的信徒还是不可知论者。无宗派之分的普遍自然法则——恒常（Sanātan）的“法”——不区别对待任何人。只有遵循它的人，才能通过了知自然真理而从痛苦中解脱。实践越多，从痛苦中解脱越多。

这位伟大的医生将这一解脱过程称为“内观”（Vipassana）。内观的意思是以特殊的方式观察——不以区别的态度，而是以平等、冷静的态度。应如其本来面目观察显现于自己五尺之躯内的实相，不附加任何哲学信念或宗派迷信的色彩。

修习这一方法时，通过观察自然呼吸的流动来练习专注心念，同时戒绝身体和言语恶行。随后，通过唤醒智慧——即开启直观知见——教导人观察内在的实相。

当一个人开始修习内观，基于戒（silā，道德约束）和定（samādhi，心的掌控），智慧生起，很快开始从内在深处理解身心世界，或用当时的语言说——“名和色”（nāma and rūpa）。两者之间的内在交互作用逐渐清晰，彼此如何持续相互影响也变得明了。

在观察六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）与它们各自的六尘接触时身心层面的扰动时，禅修者将达到能够清晰理解心之本质的阶段。他会意识到：心的反应多么强烈，有愉悦的感受时会升起贪爱，而每当有不愉悦的感受时又会升起嗔恨；他会认识到，这种执取的束缚有多牢固，又有多危险！

由于这种倾向，人们追求愉悦的感受并紧抓不放，同时试图避免出现不愉悦的感受，或期望在它们生起时立即摆脱。因此，贪爱与嗔恨的执着如此强烈，在这个基础上，又滋生出无数其他烦恼，并且还在不断地繁殖。心中烦恼的生起是痛苦的，更糟的是，实际它们还会持续增长。

这是不可改变的自然法则，适用于所有人。

无论自称印度教徒还是佛教徒，自然并不会区别对待。心生烦恼的人，必会焦躁不安痛苦不堪。这是普遍的病症。一个人如欲摆脱它，无需加入任何宗派，也无需盲目接受某种哲学思想，更无需以种姓、家族或阶级区分高低。既然病症是普遍的，治疗方法也要是普遍通行的。

这才是佛陀的教导。任何人学会以平等心观察内在实相，便有能力停止烦恼的生长与繁殖。随着修习深入，甚至能停止烦恼的生起。旧有的烦恼将浮现到表面并消融。继续前行，终将达到“旧业已尽，新业不生”（Khinam puranam, nava natthi sambhavam.）的境界。

亲证内在无常、变化的整个范畴后，这样的人将超越它，进入永恒不变的境界，体验那永恒、不变、不灭的究竟实相——世人称之为涅槃（Nibbāna）、解脱（Mukti）或自在（Moksha）。这样的人完全从生死轮回中解脱，也就是说，他（她）彻底摆脱痛苦。

一个人接受或拒绝佛陀的实践教法，不应基于任何传统的信仰，而应基于实践，同时应当持续检查内心的烦恼是否通过这样的练习而减少。你只接受通过这个练习直接获益的部分。

这就是那位伟大的科学老师的所教之法。时至今日，任何人在任何地方实践这一教法，都能直接从中受益。他们无需受制于任何宗派，也无需依附任何哲学信念。任何于实际体验中呈现的实相，就把它当做恒常的自然法则接受它，并继续沿着科学的解脱道路前进。

当禅修者在纯净的正法道路上进步时，他会逐渐认识到，基于宗派、种姓、阶级、家族和地域的社会划分是无用、无意义且有害的。他会明白：人人同病——烦恼缠身者即为病患，烦恼得以净化的人才能从心疾中痊愈。宗派主义、哲学思想、阶级和种姓划分在此有何意义？确实，仪式、典礼和服饰规范又有何用？这是一个简单的科学问题，应如此看待、如此接受、如此体验。

唯有如此，我们才能正确理解佛陀及其教法。否则，我们将在辩论的竞技场上伤害自己和他人。让我们避免这种伤害，理解佛陀，了解佛陀的教法，并通过接受教导来实现我们的福祉！

善友——S.N.葛印卡

法 偈

*Darśana-mata kī māṇyatā, bina anubhava, bina jñāna;
Ḍūba aṃdha-viśvāsa meṃ, kare hāni hī hāni.
Sunī-sunāyī bāta se, hai kitanā cipakāva;
Nija anubhava nija jñāna bina, ṭuṭe nahīm lagāva.
Mata-matāṃtarom se bane, saṃpradāya balavāna;
Saṃpradāya meṃ ulajha kara, khoya dharama kā
jñāna.
Chora satya kī bhūmi ko, uṛe kalpanākāśa;
Lare dharamakenāma para, kare dharama kā nāśa.*

教派之争徒虚名，未历未悟妄执真；
困守教条迷局里，真法真知两相忘；
道听途说诚可畏，亲证亲知方为根；
若缺体悟缺真智，实为毁道自取亡。