

内观通讯 2026 年 5 月

法 语

*Kodhaṃ jahe vippajaheyya mānaṃ,
saṃyojanaṃ sabbamatikkameyya;
Taṃ nāmarūpasmimasajjamānaṃ,
akiñcanaṃ nānupatanti dukkhā.*

舍怒弃慢，断诸束缚；
不著名色，无贪无苦。

Dhammapadapāḷi- 221, Kodhavaggo

— 《法句经》-第221品，忿怒品

觉醒与警策：觉悟日寄语

亲爱的禅修者们：

来吧，让我们觉醒内在的智慧！

今天是菩提日—觉悟之日。值此吉祥之日，愿我们皆能受到启发，觉醒内在的菩提（智慧）。

菩提觉悟至何种程度，错误知见与幻象便灭除至何种程度。我们会摆脱妄想，获得接纳实相、领受真理的力量，获得如实观照的能力。

学员们！要时刻保持警醒！切莫以法之名义，开始自我欺骗。切莫因为我们修习着内观，就自我蒙蔽，误以为自己已完全如法。一旦如此，我们将会被傲慢与自大的枷锁束缚。我们也不要吧一个小错当成弥天大罪，借此不停地自我苛责，认定自己是罪孽深重之人，徒生一种虚假的谦卑。若如此，我们就会被卑慢之结牢牢缠缚。我们必须远离傲慢和卑慢这两种极端，走在实相的中道上。

无论现起何种善法，如实了知即可，切勿心生傲慢。需常持正知与智慧，你不仅要善护其善，还要让其不断增长。

同样地，你也要清楚地认知到自身的不善法。不要因此感到消沉沮丧，也不要将其覆藏于内、饰掩于外。你们要如实地接纳实相，以平等心去观察这些不善法，藉由内观修行，使其逐渐消融。

当他人行为看似不当或不公时，若将其视为对自己的无礼冒犯，我们便会焦躁不安，充满愤怒与负面情绪。对此，我坦诚地向自己和他人接纳这一事实。事实上，接纳让我更轻松。当我以这种诚实的态度对待自己和他人时，解脱之门便为我敞开，让我得以摆脱自己的不善法。反之，若我背离了实相，将其视为关乎颜面的问题，我便是在掩盖自己的不善法。我欺骗自己，犹如鸵鸟将头埋进沙里，

假装无人能看见自己。又如苍鹭以优雅之态来假扮天鹅，欺骗他人。此种无明，唯令自身不善法滋长蔓延而已。

当我在盲目反应过后，从狂乱中清醒过来时，慈心与善意便会涌向那个曾令我充满愤怒与嗔恨的人。这正是善法的表现。对此，我亦坦然接受，不起骄矜，不生傲慢。

这便是智慧——如实观照实相。以此观照，不善法自然消除，善法得以增长。所谓“如实”，意思是如其本然，如其所是。既不臆想加工也不刻意压制，既不夸大也不削减。要如实知见——如其所是的照见。

若夸大自身的不净，你会投射出一种虚假的谦卑并以此为傲，从而助长另一种不净。反之，若对自身的不善法不以为然，你又会将其遮盖，致使染污一直被覆藏，且暗自滋长。

善法亦是如此——若加以夸大，便生傲慢；若刻意贬低，亦生傲慢——因谦卑而傲慢（悖论），由此滋生新的染污。因此，若它是善法，便如实知其为善法；若它是不善法，便如实知其为不善法，这样我们就学会了接纳事物的原本面目。

这便是“如实观照”的第一个要领——智慧见（*Gyan Darshana*），也就是在世俗生活中修习觉醒神圣智慧（菩提）之道。

当亲证涅槃的菩提于内在觉醒，人的本性就会变得如此——他不谈论自己的善，也不隐藏自己的不善及不净染污，一切皆会自然而然地呈现。

亲爱的学员们！觉醒菩提，充满着吉祥的福祉。愿此福祉，日日增上！

善友

S. N. 葛印卡

（以印地语和尼泊尔语发行：22-5-1978. Vol-12.）

葛印卡老师在瑞士达沃斯世界经济论坛上的演讲

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。内观导师 S. N. 葛印卡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。以下是第三部分。

愤怒

当一个人愤怒时会发生什么？自然的法则是：生起愤怒的人是愤怒的第一个受害者。当一个人生起愤怒时，他必然会变得痛苦，尽管人们大多数时候并没有意识到，他们正在通过愤怒来伤害自己。即使有人意识到了这点，他仍然无法让自己远离愤怒，从愤怒中解脱。现在，让我们来看看人为什么会愤怒。

很明显，当不如意的事情发生，当有人在你实现愿望的道路上设置障碍，当有人冒犯你，或者当有人在背后诋毁你时，愤怒就会生起。所有这些原因都会让人愤怒，它们是令人愤怒的显而易见的原因。那么，有谁能获得某种特权，以至于没有人在言语和行动上反对他？这当然绝无可能。即使是世界上最有权力的人，也会经历不如意的事，也会无力阻止此事的发生。即使我们暂时阻止了一个人的侮辱或非议，也无法保证另一个人不会如法炮制。然而，尽管我们无法按照自己的意愿改变全世界，但我们却可以真正改变自己，从而摆脱因生起愤怒而遭受的痛苦。为此，一个人必须于内在寻找愤怒

产生的根源，而不是将其归咎于外在因素。

让我们于内在来了解愤怒生起的真正原因。从内观禅修的角度，让我们理解是什么导致我们在自身经验到愤怒。如果你学会了观察自身内在实相的艺术，就会在体验的层面上非常清楚地认识到：愤怒的真正原因在内，而不是在外。一旦你于外在遇到某种不如意的事情，身体就会产生某种感受。由于外在对象是不如意的，升起的感受就非常不愉悦。正是在经验到这种不愉悦的感受之后，人才会以愤怒作出反应。如果一个人学会如何以平等心观察身体感受，而不对身体感受起反应，那他就开始摆脱以愤怒反应并自我伤害的旧习。

练习内观会帮助人们培养这样的能力：即观察自己的身体在不同时间、不同部位经历的各种不同感受，并通过不对这些感受起反应而保持平等心。旧习性是：当体验到愉悦的感受时，你会以贪爱和执取来反应；而当体验到不愉悦的感受时，你会以愤怒和嗔恨来反应。内观教导你客观地观察每一种感受，无论其是愉悦的还是不愉悦的，并以这样的理解来保持平等心：了知每一种感受都具有生起与灭去的本质，没有任何一种感受是永恒不变的。

通过一次又一次地练习以平等心观察感受，一个人改变了对这些感受立刻产生盲目反应的习性模式。这样，在日常生活中，每当遇到不如意的人、事、物或场景时，他就能注意到身体中已经生起了不愉悦的感受，并开始观察它，而不是对它起反应。当然，要达到完全从愤怒中解脱的阶段需要时间。但是，随着内观练习越来越深入，他会注意到自己陷入愤怒的时间会变得越来越短。

即使一个人无法在感受生起的瞬间就立即觉察到它，也许几分钟后，他会开始意识到：由于对愤怒的盲目反应，自己正在使不愉悦的感受变得更

加剧烈，从而让自己更加痛苦。一旦他意识到这一事实，他便开始从愤怒中出离。随着内观的练习，了知不愉悦感受之苦的时间会变得越来越短。终有一天，当一个人生起愤怒时，他会立刻明白自我伤害的真相。这是将自己从以愤怒反应这种疯狂习性中解脱出来的唯一道路。

当然，还有另一种方法：有人一旦意识到自己生起了愤怒，就把注意力转移到其他对象上。通过这种技巧，他可能觉得自己正在摆脱愤怒。然而，实际上，这只是在心的表层脱离愤怒。在内心深处，愤怒仍在持续翻腾。因为他并没有从根本上铲除它，而仅是压抑而已。内观教导你不要逃避实相，而是要面对实相，并开始客观地观察内心的愤怒和身体上不愉悦的感受。

通过观察身体上不愉悦感受的实相，你既没有将注意力转移到别处，也没有将愤怒压抑到心的更深层。随着你持续以平等心观察这些感受，你会发现，已经生起的愤怒自然会变得越来越弱，并最终消失。

事实是，在心的较小部分，即心有意识的部分，与心的较大部分，所谓的无意识心或潜意识心之间，存在着一道坚固的藩篱。心的这个较大部分，即无意识心，在其最深层处始终不断地与身体感受相接触，并且已经成为对这些感受起盲目反应的习性模式的奴隶。由于这样或那样的原因，身体各处每一时刻都会生起各种感受。如果感受是愉悦的，习性模式就以执着和贪爱来起反应；如果感受是不愉悦的，习性模式就以嗔恨和厌恶来起反应。

由于在心的表层与心的内在深层潜意识部分之间存在这道藩篱，导致心的表层部分完全不知道这种持续不断的反应正在心的更深层发生着。

内观有助于打破这道藩篱，使整个心理结构变

得高度清醒和觉知，心在每一刻都能感觉到感受，并在了知无常法则的基础上保持平等心。

借助智性的理解，训练心的表层保持平等心并不困难，但由于这道藩篱，智性认知无法渗透至心的更深层次。而当内观打破这道藩篱时，整个心便会持续了知无常法则。随后，在心的更深层，盲目反应的习性模式就开始转变。这是将自己从愤怒之苦中解脱出来的最佳途径。

问答：对愤怒的反应

问：纵观印度和世界当前的局势，您有什么想说的话吗？

答：空泛的言语又有何益呢！我固然可以大声疾呼：和平共处，不要争斗！但这样的话又有何用呢！我要说的是，每个人都应该学会看清自身内在的实相。每个人都应该学习纯净的法，并将其落实到亲身体验中。并且绝不要使它变成“印度教”、“佛教”、“耆那教”或“基督教”之法，永远不要。我们要远离这些附加的标签。

正法的地位如此崇高，根本不需要这些附加标签。印度教、佛教、耆那教、基督教——这些都是信众团体。当我们将它们称为教派时，人们会感到被冒犯，因为“教派”这个词被认为是贬义的（类似于“狂热宗教”）。而正法，则与之毫无关联。

一群人聚集在一起，举行他们的仪式、节庆或进行某种庆典。只要不伤害其他信众团体的情感，这本无可厚非。但正法截然不同，它与这些事毫不相干。

正法的意思是——同时观察心与身，观察它们如何相互影响。由于二者之间的相互作用，如果愤怒生起，那么印度人会像美国人一样感到不安、焦虑，印度教徒或者耆那教徒也一样，没有差别。佛教徒的身心反应，与耆那教徒、印度教徒、印度人、

美国人或俄罗斯人的身心反应完全相同，没有任何区别。

我们必须从这种烦扰中出离。一旦习性反应生起，我就会变得焦躁不安。这是自然的法则，适用于每一个人，这就是正法。对这个道理领悟得越深，就越能安住在正法中，成为一个真正意义上的如法之人。

问：鉴于内观的传播及其对人类的重要意义，您是否认为我们能以其纯净的本质将正法传承下去？尤其是当在您不在世之时。

答：毫无疑问，迟早有一天我会离世。但那些将继续传授它的人必须铭记于心，他们绝不能掺杂或添加任何内容，务必保持它纯净的形式。正法之所以在印度消失，一个主要原因就是我们失去了它的纯净性。当它落到宗派主义者手中时，他们加入了自己的教义，以及其他。每及正法所至之处，人们就将自己的仪式、信仰和解读杂糅其中。

久而久之，后来附加的内容反而占据了主导，而根本的、基础的要义逐渐变得模糊不清，直到这项完整的技法在印度失传。缅甸保存了它，尽管只在极少数人当中传承。他们认为，既然我们从印度这正法之国、从佛陀这位伟大的觉悟者那里获得了正法，而我们并不比他更智慧，所以不能对正法做任何改变。我们必须使它保持原样，保持其纯净的形式。正因为他们遵循师徒传承的传统，原原本本地代代承续，法的纯净才得以保存，我们今天也才有缘得受此法。

同样，那些将它代代相传的人也必须明白，我们不能为其添加或删减任何东西。正如这项技法从印度传到缅甸，然后又传回了印度，只要它能被保持原样地传续，便无灭失之理。无论葛印卡在与不在，都必须永远保持正法的纯净性。如是，则正法长明。

摘自：问答录，法岗年会，1995年1月21日

法 偈

*Ahankāra mamakāra se, cita udvelita hoyā;
Rāga dveṣajyon-jyonjagen, tyon-tyon dukhiyā hoyā.*

骄矜自傲心惊悸，
贪起嗔生苦相随。

*Krodha na kariye bhūla kara, krodha naraka kā dvāra.
Para kā bhī apakāra ho, apanā bhī apakāra.*

纵有错失，莫起嗔怒。
嗔为地狱，害人害己。

*Krodha sadṣā bairī nahūn, krodha sadṣā nā roga.
Krodha miṭāye mitratā, krodha miṭāye bhoga.*

世之大敌，莫过嗔心。
世之重病，莫过怒火。
嗔伤亲友，怒毁安乐。

*Mangalamayī vipāśyanā, nirmala deya banāya.
Antarmana ke maila saba, ukhara ukhara dhula jāyan.*

神圣内观法，净意柔心性。
诸垢连根起，涤尽无余残。