葛印卡老师文集

内观文集

葛印卡

内观

QQ 349435563

目录

1、佛陀的教导.....7
2、佛陀：和平的超级科学家.....18
3、真实坚定的果实.....28
4、修习慈悲观.....36
5、世界通行的正法之道.....39
6、为正法服务的价值.....45
7、「法」的宽宏本质.....50
8、正法的薪传者.....55
9、现在就禅修吧.....61
10、服务自己与他人.....71
11、正法的赠礼.....74
12、口耳相传.....82
13、戒：法的基础.....89
14、玩火.....95
15、自依住（依赖自己）.....97
16、熄灭怒火.....102
17、法的家族.....108
18、佛陀的两种主要禅修方法.....113
19、感受停止处痛苦也停止.....121
20、佛陀是悲观主义者？.....130
21、法的温和甜美.....135
22、正 定.....137

23、法的本质 143
24、乌巴庆内观禅修之古老根源* 148
25、法的赠与 155
26、佛陀：尊贵的医师 164
27、内观：佛陀独特的贡献 170
28、内观简介 176
29、佛陀教导在发源国（印度）的复兴 187
30、新生命四十年 199
31、囹圄中的自由：监狱里的内观 204
32、百年纪念 214
33、「法」是要修行的 221
34、再会正法兄弟--纪念柏卡西医师(1912-1998) 230
35、瞋恨遏止不了瞋恨 239
36、Vipassana 内观--- 自我观察及自我修正 242
37、台湾内观监狱课程报导 246
38、内观静坐 260
39、为法服务的正确意愿 265
40、没有力量可以阻挡法 270
41、学生生活中如何应用内观 273
42、死亡的典范 277
43、对乌巴庆老师的感恩之心 279
44、无 常 286
45、业(kamma)–真正的遗产 291

46、正法：黑暗中的光明.....294
47、从皈依到修行.....297
48、印度的首次内观课程.....301
49、法与派别.....307
50、七十感言.....321
51、法的抉择.....325
52、自我观察的重要.....329
53、各种快乐.....334
54、快乐的真谛.....338
55、觉知自然呼吸.....343
56、每日禅修的重要性.....347
57、智能的觉醒.....352
58、智能的本质.....354
59、努力救渡自己.....358
60、从不当习惯中解脱.....365
61、佛陀的道路是要体验实相.....374
62、三宝的特质.....382
63、死时有什么事情发生？.....387
64、为什么感受？什么是感受？.....392
65、正确的用功-精进波罗蜜(Viriya).....402
66、真相就是神.....403
67、葛印卡老师答问的宝库.....404
68、乌巴庆尊者略传(1899-1971).....441

69、感受(Vedana)在内观的重要性.....446
70、内观禅修的感受和正确认知.....450
71、感受（Vedana）的重要.....453
72、佛陀--和平的使者.....458
73、感受与四圣谛.....468
74、佛法在静坐练习的要点.....473
75、内观的美梦成真.....481
76、从一切束缚中解脱.....485
77、为了众生的快乐和幸福.....487
78、为法服务的价值.....492
79、内观禅修中慈悲观之修习.....496
80、苦之成因及其根除.....499
81、内观的钟声响了.....508
82、布施的正确意愿.....515
83、吾师无尽的慈悲.....520
84、教导非宗派之道的老师.....521
85、建设法的住所.....522
86、内观是乐观、务实和勤奋的.....527
87、愿正法传扬.....532
88、魔王的陷阱.....535
89、对缅甸无限的感恩.....540
90、将法应用于生活中.....547
91、不幸的贾亚塞纳王子.....552

92、内观于世界经济论坛.....560
93、谈感受：从信仰到亲身体验.....566
94、法境朝圣之旅.....570
95、世间的四种人.....575
96、实践佛陀的教导.....579
97、自然呼吸的重要性.....586
98、佛陀的第一次开示.....591
99、感受：念住(Satipatthāna)的关键.....596
100、发展觉知与平等心.....601
101、吉祥经.....603
102、正知：完全的了知.....608
103、正知：时时彻知无常.....612
104、上瘾.....616
105、佛陀：幸福的泉源.....621
106、真正的礼敬：修习内观的重要性.....632
107、亲身体验的智慧（Paññā）.....636
108、葛印卡老师缅甸宝地之行.....640
109、世界内观大佛塔开幕典礼.....652
110、从正法中获得力量.....658
111、正法路上五十年.....662
112、慈悲观：慈心的练习.....665
113、造访法之岛斯里兰卡.....668
114、法岗：银禧纪念.....676

115、感恩心的神圣象征 683
116、内观：一统分歧之实修法门 687
117、乌巴庆老师：法之星 694
118、感受的起因 697
119、葛印卡老师于千禧世界和平高峰会演说词 705

1、佛陀的教导

一九九五年七月三日葛印卡老师讲于中坜圆光寺

敬礼世尊、应供、无上正等正觉！

尊贵的法师以及法友们：

今天我们聚集于此，讨论佛陀的教导：如何将它应用在日常生活之中，使得每一个人能过着快乐、和谐、健康的生活。佛陀的教导具有「当下得果」的性质，这意思是说它可使你此时此刻就得到结果。任何一个人修习佛法将此时此刻就得到利益，而且延至死后。佛陀当时，以及其后，许多导师们都声称如果你们修习他们的教导，在死后你将得到这个或那个。但是，佛陀说你当下就能得到修习的利益。

对佛陀的教导，不只是在感性或热诚的层面来接受，也不只是在理性的层面来接受，它必须在实际的层面、体验的层面来接受。热诚扮演一个重要的角色，因为经由热诚才使你有信心进入第二步：在理性上来了解佛陀的教导。理性的了解佛法也是很重要的，因为它帮助你进入下一步：去体验佛法。但是，如果有人只是在热诚的层面，或者再进一步在理性的层面上接受佛法而不去修习，那么，他就不能得到佛法的真正利益。假如有人生病去找医师，医师给这人开出一些药。这人回家后对这位开药的医师非常尊敬，并且试着了解「这药是什么，这个药如何能帮助我？」这些虽是重要的步骤，但是这个人并不服药，那么这两步骤不能得到结果。

对那些生为佛教徒的人，他们自然能对佛及佛法有大的热诚。而那些生而不是佛教徒的人，当他们读到佛陀的教导，并在理性的层面来了解它，他们被佛陀的教导所吸引，它是如此的奥妙，因而他们开始喜欢它，也对佛开始生起热诚。但这两种人如果不去修习，那么，他们都不能得到佛陀教导的果实。

每人应将（佛陀的）教导应用至自己的生活之中。每人应过着正法的生活，去遵行佛陀的教导。佛陀的教导，不外是「生活的艺术」：如何对内活得安详和谐，如何对外只产生安详和谐的气氛，使别人也活得安详和谐。因此，佛陀教导的第一步骤是道德——戒律。每人不应在身体或语言的层次上对别人作出任何伤害的行为：

不要杀生。不要偷盗。不要邪淫。不要妄语。不要饮酒。

这（五戒）就是一种道德的生活。

但是如果佛陀的教导只是一些教诫：「啊！世上的人们，你不要做这个！你不要做那个！」那么，佛陀的教导就不完全。佛陀知道得非常清楚：众人都想过着道德的生活，但他们却不能这么过着。他们不能过着道德的生活，是因为他们尚未控制他们的心灵，他们不是他们心灵的主人。因此，他教导下一步骤——称作「禅定」，其意义是控制心灵，掌握心灵。当你掌握你的心灵，你就能奉行所有的道德行为，你就能适当地奉行戒律。

但是，如果只有戒律和禅定的话，那么，佛陀的教导仍不完全。佛陀之所以成为佛陀，是他了解到虽然人们控制他们的心灵以过着道德之生活，但是在他们心灵深处仍有不净的情结存在，它们仍会呈现出来并不断击败他们。因此，他教导第三步骤：发展自己的智能——般若，如此，每人可以深入自己的心灵深处，将深植在内心的情结和不净拔除掉。当所有深层的不净都去除掉，那么，每人就可以非常容易地过着健康的生活、和谐的生活、道德的生活。为了这个目的，他发现内观禅修的法门。

每位佛陀都经由内观法门而得到解脱。但是，隔些时候，这法门就消失了。而后，另一位修行人，一位菩萨将成佛，重新发现这个法门使得自己解脱，并将这法门教导别人，使他们也得解脱。

这个法门一直纯粹地维持在缅甸这个国家。在过去二十六年，它开始传到世界各地。

为了学习这个法门，他必须参加十日的内观营。他必须在这十天内与外界隔绝。首先，他必须发誓：「在这十天内，我谨慎地遵守五戒。」因为五戒若不能遵守，则禅定不能坚强；禅定若不坚强，则下一步骤——心灵的净化就不能达成。

在遵守五戒之下，他开始修炼禅定，经由观察呼吸：气息的进入及气息的出去，将心集中。他必须观察自然的呼吸：气息的自然进入及气息的自然出去。他必须如其本然地观察呼吸：如果它是长就是长；如果它是短就是短。观察呼吸：只是呼吸，自然的呼吸，没有其它，就只是呼吸，不要口诵、不要观想、不要想象、不要深思！他必须将注意力集中在鼻孔入处的小区域内。长时间将注意力集中在小区域，则心会变得非常尖锐、非常敏锐。三天下来，他开始会体验到身上这一区域有一些感受：也许是热、也许是汗、也许是悸动、脉动、刺痛、沉重、麻木……他开始会察觉到种种不同的感受。

第四天起，他开始探查从上到下、从头顶到脚趾的整个身体结构。他开始体验到各处的感受。他被要求训练到他自己不要对这些感受生起盲目的反应，而应客观地观察它们。学生们开始体验到每当他或她经历快乐的感受时，心的旧习性就生起贪爱的盲目反应；当经历不快乐的感受时，心的旧习性就生起瞋斥的盲目反应。每当他作出贪爱或瞋斥的盲目反应时，他就失去了心灵的平衡而变得痛苦。经由观察自己心的习性，他就开始体会到：我自己对真理是多么的无知。快乐或不快乐的感受，生起后必然会消失掉。几天下来，经由对感受的观察，他开始体验到每当他不作盲目反应时，他的心变得愈来愈纯净，愈来愈快乐。

心、物的第一个特性就是「无常」，现在经由体验，而变得非常明白。其次，第二个特性「大的痛苦」也变得明白——痛苦是来自他不断对这心物现象作出盲目反应。当他更进一步，第三个特性就变得非常明白——「无我」。我不能掌控它，并没有「我」，也没有「我所有」。经由体会到无常、苦、无实质及无我，心就变得愈来愈纯净，而后，他会达到一个阶段，觉得整个身心结构只是小波动、小波动、小波动而已。他开始体会一个真理——空的

真理、**空性**，并没有实质，没有任何东西可被执为永久。事物只是变化而没有任何实质。这些仍是在心与物范围下的体验。但是当他再继续前进，经过一些时日，更多的不净被去除后，他将到达一个境界：他体验到了超越心与物的一个究竟真理。

整个过程，不外是心灵的净化。但不是只在表面的层次，而是在深入的层次。他在道上的每一步都呈现在每日生活的结果上。此刻，道德的生活不是藉由心灵的控制，而是它变成心的本性。一个纯净的心不会作出任何伤害他人的行为。他开始体认到只有当他在心中产生烦恼时，他才破坏了戒律。他如果不在心中产生这些或那些不净，他就不会犯任何戒。

他如果不产生瞋、恨、恶意，他不会杀生。

他如果不产生贪，他不会偷盗。

他如果心中不产生爱欲，他不会邪淫。

他如果心中不产生这些或那些不净，他不会在语言上说出不善的行为。

内观修行者开始在经验的层次上体会到这个真理。他体会到了真理：当我的心中产生不净时，我变得非常痛苦。他同时也开始体会到：当我不生起任何不净时，我的心中是多么安详与和谐。经由内观训练，在经验的层次上，自然的法则变得愈来愈明显。如是，它不再只是一个热诚的游戏，它不再只是理性的游戏，它是实际的经验，从此，他脱离了不道德的行为。一方面，他不断修习内观来观察内在的真理；一方面，他继续应用它在每日生活之中。没有修内观前，他只是理解到：我过道德的生活是我不干扰别人的安详和谐、我不伤害他人。但是有了内观的修习，他明显地看出：我过道德的生活并不是帮了别人，而是帮了自己。在这种理解下，他开始过一种较好的生活、健康的生活、善良的生活，对自己好也对别人好。这就是为什么此时会将佛陀的教导认为是「生活的艺术」：不伤自己、不伤他人；不害自己、

不害他人。内观帮助这个人过着正当的生活，成为社会中的一个好分子、社会中的一个健全分子。

没有修行内观，当不想要的事情在生活中发生了，而想要的事情在生活中却不发生，他就会激动，生起烦恼、负面的心理。修行内观，他开始体会到：当我开始以负面心理作盲目反应时，我就变得痛苦。修行内观，他开始理解到：当我在心中产生任何负面心理时，就一定有不快乐的感受在身上生起。如果他不是一个内观修行者，他将不断在痛苦中打滚，因为他不断在增强负面的心理。由佛陀的教导及内观的修习，每当负面心理生起时，他开始观察身上的感受。当他继续观察感受时，理解到无常的变化定律，他的心就会愈来愈平衡，他很容易就脱离了负面的心理。当他在负面心理中不断打滚，他不但伤害自己，也伤害别人。经由观察呼吸及感受的修习，他可从负面心理脱出并且开始过着较好的生活。他学习了「生活的艺术」。

修习内观也同时学习「死亡的艺术」。早晚每人都会死，内观修行者也会死。但他若曾规律地修行内观，那么在临死时，他会全面地觉察到感受而死得非常安详。内观禅修者不会丧失意识地死去，也不会哭着死去，也不会怀着恐惧死去。而是永远微笑地，观察着感受而死去。因此，不但此世有保障，来世也有保障。佛陀的教导，不只是对此世好，对来世也是好。

在道上的每一步都是有益的。没有无果的一步，没有无果的努力，但是，每一个人必须往道上走。如果他只是在路边看，只是描写路途而未踏上一步，他就不能得到任何益处。这条道路是共通的，任何一个人踏上它，将得到相同的结果。佛陀的教导不是只为佛教徒而已，它是为一切众生的。不同的人，从不同的国家、不同的社会、不同的宗教、不同的信仰，他们只要开始踏上这条道路，都会得到快乐与安详的相同结果。生而为佛教徒，有一个好处：他们对他(佛陀)的教导不会有怀疑，他们可以充满热诚地去实行。

在约一个月(八月六日开始)，此处有一个内观课程，我希望你们都有时间去参加。请试一试这条道路，试一试这个法门，并看一看它是否真正地帮助你们。

愿你们腾出时间来修行内观！

愿你们脱离痛苦！

愿你们体验安详、和谐及快乐！

问与答

-- 葛印卡老师答 --

问：在修习内观时，用何姿势？

答：任何可以使你长久舒适的姿势都可以，但是你要保持背部及头部伸直。

问：十天禅修完毕离开禅堂后，自己修炼是否安全？

答：当然安全。你要自己来修，因为你是你自己的主人：你学会了技巧，而后你是你自己的主人。你早晚各修炼一小时，而后过着健康的生活。你参加十日课程来学得技巧，而后，你必须在家修炼。如同你到医院去回复健康，而不是住在医院。出院以健康的身体去过好生活，世界仍是一样，但是你现在知道如何去面对世界。不要试想改变世界，要改变自己。如果你改变自己，世界就会为你改变。以十天课程，学会如何改变自己，如果你能改变你自己，这世界对你已是安全了。

问：一般都认为自己禅修非常危险，是不是一直要有老师指导？

答：不！在我所教的内观法门，只要你适当地学习，就没有危险，你要知道你所修的是什么：你只是观察你的呼吸、你的感受，了解这些都是「无常」并且保持平等心，不要盲目反应，如此而已，不会有错。佛陀有百万的在家学生，他们并不是一直与佛陀住在一起。他们学会技巧后，仍住在他们的家里，正当地生活着。当然，你有任何技术上的疑问时，就要找老师澄清。

问：您已提及十天课程，有无其它的课程？

答：十日课程完成后，另外有二十天、三十天、四十五天的课程，但他必须先在第一步骤熟练。

问：在长课程中，教导何种技巧？

答：同样的技巧！只是他的内心更为深入，更深一层的实相会呈现出来，此时老师会指导他，依照学生的不同体验给予不同的指导。

问：我们在室内禅修，能否开电扇？

答：对新生而言，电扇有所妨碍，因为你会受风的吹触而不能觉察到你自己身上的感受。但你熟练后，任何电器都不会妨碍到你。只有对初学者，在学习时不用电扇。

问：会不会对身心的健康有伤害？

答：不会！走在佛的路上不会有伤害，它是一条安全的道路。只有不守佛陀所给的戒律才会有害。如果你学习内观的同时，你不守戒当然就会有伤害。守戒来修炼自然不会有伤害。

问：我们的身心不断地变化，如何顺应心的变化来采用禅修技巧？

答：面对变化的心，这就是我们所要学的。如何学？只要接受它，每件事物都在变化，你只是一个沉默的观察者，不起盲目反应，这就是内观，如此而已。

问：在坐着时，我们可以清楚观察到呼吸的入与出，但在行动中，如何维持清楚？

答：经由修炼就变得清楚：甚至在走路、躺下、站着都能觉知，在行住坐卧都可以觉察到呼吸。这是修炼的问题。对感受也是一样：首先，在坐着时，你觉察到身上各处都有感受。而后，在每一种姿势：行、卧、住，你都会觉察到感受。你不能整辈子都坐着，因此不论你做什么，你都要与内观在一道。但在学习之初，用坐姿是重要的。

问：为了净化心灵，是否要有很强的禅定？

答：「定」可以帮助「慧」。真正去除不净（贪、瞋、痴）的是慧。定只是步向慧的一个助手。在禅修中，开始以三分之一的时间修定，而后以三分之二的时间修慧。

问：是否必要密集训练？

答：有其必要，因为要体验到感受才算熟练，如此才适于训练智能，否则，若未知悉感受，则未成熟，因此十日禅修是需要的。

问：心理四蕴如何运作？

答：声音入到耳根的当时，第一部分称作「识」的心理就开始运作，认识到有东西发生在耳根上。第一部分的心只是认知而已；接着第二部分的心，称作「想」，起了重新认知，以过去的记忆及经验来判断「啊！这真好」或「啊！这真不好」，由第二部分的心给出评估后，第三部分的心，称作「受」就会生起快乐或不快乐的感受。接着，第四部分的心（称作行），就开始起了反应行为：贪心或瞋心。总之，除了对象跑到眼、耳、鼻、舌之外，第二部分起了重新认知（想）。由于重新认知，感受会变成快乐与不快乐。最后，第四部分对它起了反应行为。因此，经由本禅修技巧，四蕴的运作变成非常清楚。

问：如何去除此精神四蕴？

答：首先最要紧的是你要改变第四部分的习性反应。它不断疯狂地盲目反应。当你从这疯狂的习性脱离出来，你就开始清除旧习。当旧习去除，有一天你会超越心物二者，但此阶段只在净化心灵后才能来临。超越心物的涅盘阶段只在净化心灵后才能被体验到。

问：当我们的心识脱离了感受，此时我们是否证得空性？证得空性时，是否脱离感受？若对空性的体悟有所退转，如何前进？

答：空性有二种。第一种空性是属于心物范围之内。最初当你修习内观时每件事物都是粗硬的，但当你往前修习，这些粗硬消失了，进入原子、粒子，只有振动，并没有实质，这就是第一种空性。而后再净化心灵，你将体验涅盘，此时的空性完全不同于第一种空性，也是没有实质性，此时你没有什么东西可执持，但此阶段是超越了心与物。本内观技巧带领你到这一阶段。你所体验的第一阶段空性，是会退失。但当你体验超越了心与物的第二阶段空性，就没有退转。为了到达涅盘的空性，你必须先体验第一种属于心物的空性。如果不经过心与物，你就不能到达涅盘。

问：在第一阶段，是否有不同层次的空性？

答：这是体验的问题。有的人会到达一个身体完全只是非常微细振动的阶段，并称这是一种空性。这种在心与物上完全没有实质的见解，必须去体验，逐步的体验。只要你所体验的感受很粗硬，那么离空性还很远。这些粗、硬、强烈的感受要融化掉，当它们融化后，空性才开始，但此种空性只是一个相对的术语：这一阶段的空，那一阶段的空，但都仍是属于心与物的范围。

问：您说有不同属次的空性，是否意指有贪瞋痴有待去除？

答：非常正确。如果把空性认为是某种很快乐的东西，那么你就不是在净化心灵，你只是执着空性。空性是无所执着。空性使你脱离执着，那么就是对的，就是好的。反之，对空性贪爱、对它执着，那么是有害的。有许多人从不同的派别来学内观，当身心的粗重融化、整个身体只剩下振动，并感到快乐，他们说这就是他们的最终目标并且强烈地执着它。你要知道这并不是目标！它是无常，它仍继续变化。所以不可执着于此，必须继续前进。如果执着于此，他们就不能更上一层了。

问：当我们从第一阶段的空进入第二阶段的涅盘空，我们如何去除根本烦恼？

答：只有根本烦恼去除后，你才会体验涅盘空性。经由内观的修习，在心物范围，你不断净化而后你才体会涅盘空性，否则就不会。根本烦恼会使你生到下界。更进一步修习，你就去除更多。如果完全去除，就不再生死。因此，好好修习，所有疑问都将解决。

2、佛陀：和平的超级科学家

以下是葛印卡老师在五月佛诞日对联合国所做的演说，这是纪念佛陀的出生，开悟与涅盘的日子。

2002 年五月，葛印卡老师到北美洲教导正法，并在四个月期间在 35 个城市演说。

可敬的法师们与爱好和平的朋友们：

我要感谢联合国与这次庆典的策划者，特别是缅甸与斯里兰卡的代表，让我有机会对可敬的各位演说。

看到目前世界的情况，不禁让人感到悲伤。人类已经成为人类自己的敌人，杀戮不是因为个人的仇恨，而是因为对方是属于不同的派系或族群，不同的人种或国家。如此残酷的杀死无辜的人，连无助的老弱妇孺也不放过；现代科技也助长了悲剧，达到了史上前所未有的残酷地步。因此，人类现在非常需要根本的改变，来保护人类免于受到这些源自于负面情绪的罪恶所伤害。

这个世界已经染上了仇恨、焦虑与恐惧的疾病，需要一位杰出的医生来治疗。佛陀就是这样一位杰出的医生，伟大的和平快乐医生。他对于和平的教诲，在今日就如同 2600 年前一样有效，他在那时候转动了法轮。今日可能还更需要他的教诲。我们今天下午聚集在这里，向这位人类历史上的杰出人物致敬。让我们来看看他的教诲是如何能够消除负面的情绪—也就是我们残酷暴力的根源，如何把负面情绪转变成正面的慈悲心。大多数时候，盲目的信仰以及对个人观点的执迷，产生负面的情绪，导致今日的人类悲剧。

我在我的家乡缅甸第一次学习内观课程时，首次接触到佛陀的教诲。我记得在课程开始之前，老师给我一本小册子阅读。册子开头是佛陀对迦摩罗族人的一次开示。

佛陀说：不要因为以下的情况而接受任何道理：

·只因为你听过许多次；

·只因为你相信传统或前人；

·只因为很多人都这么说；

·只因为符合你读的经典；

·只因为听起来很合理；

·只因为符合你自己的信仰；

·只因为你的老师如此宣扬，你的老师很有魅力，你非常崇拜他；

只有在你亲身体验与了解了这个道理，并发现这个道理是完满的，对个人或他人都有帮助，这时候，不仅要信仰它，而且要实践它。

这段讯息就像个磁铁。我是在不同的传统当中成长，我被教导接受经典与老师的教诲，不询问任何问题。当时我三十一岁，那是我第一次听到的佛陀言语。我读了之后感到非常兴奋。

这也许是人类历史上，关于自由思想的首次宣言。我非常清楚明白，佛陀的教诲是容不下任何盲信。于是我决定以开放的心态来尝试内观，接受我所体验到的事实。我走在这条道路上，每一天的经验都让我相信，这条路是合理的，实际的，与科学的。不需要盲目地接受，也没有疑惑，因为佛陀教导我，只有在我体验之后，才能接受任何真理。我也发现这条道路上的每一步都是具有普遍性的，不分派别的。于是我非常有信心。

在十日内观课程结束后，我发现内观的教诲是完全以结果来定位的。对我在身体上，心理上，与心灵上都非常有帮助。因此，在第一次上完十日课程后，我就全心全意地接受了它，后来我就继续走上这条由佛陀所教导的道路。

十五年后，我得到老师的许可，开始到印度与全世界教导内观课程。成千上万的人，来自不同国家，属于不同教派，不同传统，都得到了同样的有益结果。内观吸引了来自各阶层的人，因为他们都发现内观是不分派别的，完全由结果来决定的。

教诲：

正法

佛陀传授的道路有以下的特性

1. Svakkhato-简单而且定义清楚，每个人都可以练习，不会有任何疑惑。

2. Sanditthiko-每一步都是根据当下的实相。没有想象，没有猜测，没有自我暗示或外来的暗示。

3. Akaliko-每一步都会在当下，在这一生带来完整的结果。这条路没有任何浪费。

4. Ehi-passiko-正法邀请你来亲自求证，亲身体验真理。

5.Opaneyyiko-这条道路是直的，每一步都越来越接近最终的目标，也就是从所有的痛苦中解脱。

6. Paccattamveditabbo vinnuhi'ti-能让来自任何族群的人，只要有理智，头脑够清楚，都可以在自己的身体之内体验到真理。

当我们继续走在这条道路上，接受佛陀的教诲，我们会越来越清楚，内观的教诲不是想要使人改变宗教信仰。

内观的教诲不是一种宗教信仰。而是可以提供所有人练习的。当我们阅读佛陀的话语，以及所有的批注，我们会很惊讶发现，在文献中几乎找不到「佛教」与「佛教徒」这样的字眼。佛陀自己从来没有用过这些字眼。他的信徒在数百年的时间中，也没有用过这些字眼。他把他的教诲称为法。他把他的信徒称为爱法者，寻法者，修法者，法师等等。印度文字中的佛教是 Bauddha，这个字在巴利文找不到对等的字眼。

如果佛陀的教诲用「佛学」来代表，就会被局限在特定的团体中，但是法是无限的。法不是为了特定的团体或宗教，法是开放给所有人的。我们都知道「佛学」这个字眼现在被大众所接受。许多人使用这个字眼时，也知道这是指一个普遍存在的法。

八正道

让我们来了解佛陀的教诲是什么，也就是八正道。之所以为正道，因为走在上面的人都会成为一个正直的人，尊贵的人，心胸纯正的人。

八正道可以分为三部分。

第一部分是戒，重点如下：

Sabba papassa akaranam 戒除所有不正当的行为–也就是所有在身体上或言语上，会伤害他人，或破坏他人平静和谐的行为。

第二部分是定，专注与全然的心，重点如下：

Kusalassa upasampada 以专注全然的心来表现出正当的行为

第三部分是慧，重点如下：

Sacittapariyodapanam 以洞见与洞察来净化内心

这三部分的练习就是过去诸佛的所有教诲，也是未来诸佛的所有教诲。因此被称为：

EtamBuddhana sasanam 所有诸佛的教诲

佛陀的实际教诲

所有的宗教都教导人要过着合乎道德的生活。这是所有灵修教导的本质与核心。然而，佛陀并不只想教导人们过着道德生活。他教导我们踏出重要的下一步：定，也就是控制自己的心。我们需要一个专注的对象。有很多专注的对象可以用来训练我们的心。佛陀自己就提出了许多对象，其中最受欢迎的就是自己的呼吸。他称此为观息–发展对于吸气与呼气的觉知。呼吸是所有人都有的，不分族群教派。没有人能反对练习觉知呼吸。谁能把呼吸划分为回教或印度教，基督教或犹太教，佛教或耆那教，锡克教或祆教，白种人或非洲人或亚洲人，男人或女人？

观息法就是要我们保持对于呼吸的觉知，在鼻孔以下，上嘴唇以上的范围。这是对于上嘴唇的单点专注– uttarotthassa vemajjhappadese。当我们的心专注在这个小范围时，就会变得越来越敏锐。经过三天的练习，我们开始感觉到在这范围内的身体感受。然后，我们开始进行下一阶段的练习，也就是慧。

我们观察全身的感受，从头顶到脚尖。在过程中，我们会注意到，感受与心的状态息息相关。我们会明白，当我们做出不完善的行为时，就会在心中产生一些不净的东西。在我们杀生之前，我们必须先在心中产生极大的仇恨。

在我们偷窃之前，必须先有贪念。在放纵于淫乱之前，必须先有极大的贪爱。

我们伤害他人，就一定也会伤害自己—Pubbe hanati attanam, paccha hanati so pare。负面情绪如愤怒、仇恨、贪婪、恶念、嫉妒、自大与恐惧，都会使人变得不快乐、悲伤与暴力。我们就会开始激动。当我们激动时，这种激动不会留在我们自己之内，而会开始传送到他人身上，我们就会开始伤害社会中的其它人。我们能够从自己的身心结构之内，明白这个自然的律法。

有些人也许在做不善的行为时，看起来很快乐，但是其实他们就像是燃烧的煤炭上覆盖着一层很厚的灰烬—bhasmacchannova pavako。由于心理上的负面情绪，他们在里面燃烧，但是他们完全不知道自己的内在发生了什么事。这就是无明—avijja, moha。

对佛陀而言，无明不是缺乏了信仰或哲学的知识。无明是缺乏了对自己内在状况的了解。我们不了解我们会痛苦，是因为这层无明的遮蔽。没有人希望痛苦，但是我们还是一直痛苦，因为我们还是一直在产生贪爱与憎恶；我们一直对感受起反应。当这层无明被移去后，我们开始看见自己的内在，于是就会明白：

「原来我是自己在制造痛苦，因为我对这些感受起了渴望。当感受是愉悦的时候，我就会产生贪爱，当感受是不愉悦的时候，我就会产生憎恶。这两种反应都会让我痛苦。现在我有了对策。当我了解了感受的无常本质，能够保持平等心，就不会再有渴望，不再有贪爱或憎恶。心的旧习性反应模式就会改变，我就会从痛苦解脱出来。」

这就是佛陀认为的慧。与任何哲学知识或宗教信仰都无关。这是关于一个人痛苦或快乐的真理，只要踏上了这条正道，任何人都能体验到。四圣道不是哲学上的教条，而是关于自身的实相，我们可以从自己身上印证。只有自己体验了之后，才能够成为真理，让我们成为一个正直的人。当我们开始观察感受时，我们就是进入了心的深处。

在心中产生的一切，都会伴随着感受—Vedana-samosarana sabbe dhamma。就算是心中产生最短暂的意念 ,也都会伴随着一个感受—Vedana-samosarana sankappavitakka。这就是佛陀的伟大发现。

佛陀的另一个伟大发现，是我们会对感受产生渴望。这是在佛陀之前，佛陀当时，或佛陀之后的其它老师都不知道的一个事实。佛陀之前与佛陀当时的老师都会教导人们不要对色相起反应，也就是感官的对象——眼睛看到的事物，鼻子闻到的气味，耳朵听到的声音等等。他们说，「当你的感官接触到了色相，不要起反应判断它们是好或坏；不要起反应对它们产生贪爱或憎恶。」这种教导已经存在。但是佛陀说，我们其实不是对这些对象起反应。他举出了黑牛与白牛用一条绳子系在一起的例子（一个代表感官，另一个代表感官的对象）。黑牛或白牛本身都不是束缚；绳子才是束缚。佛陀说渴望的绳子才是束缚，我们会对感受产生渴望（贪爱或憎恶）—vedana paccaya tanha。这就是佛陀的伟大发现。他由于这项发现而得到解脱。

有许多其它老师都说，我们不应该对感受的对象起反应。但是他们并没有得到解脱。有许多老师教导人们不要产生贪爱与憎恶。佛陀解释说，只要有无明，贪爱与憎恶就会一直存在。因此他教导我们要消除无明。无明是什么？无明就是 avijja。我们不知道自己内在的情况。我们不知道贪爱与憎恶的真正原因。我们就是无明。我们要如何消除无明？我们要解决问题的根本，以处理感受来消除痛苦。

只要我们没有觉知到感受，我们就会继续与外在的事物对抗，心里想「这个好丑」或「这个好美」。我们只是停留在表面。我们以为黑牛或白牛就是束缚的原因。事实上，束缚是我们对于感受所产生的贪爱与憎恶。一个酗酒者以为他是成瘾于酒精。其实他是成瘾于他喝酒时的感受。当我们开始客观地观察感受时，我们就开始消除无明。我们了解了感受的无常本质，对于感受就会产生慧。

这是自然的律法。缘起法就是现象自然规律的律法。不管有没有佛陀，缘起法是永恒的。佛陀说：

「我从我的自身之内体验了自然的律法，缘起的律法；在我体验与瞭悟了这个律法之后，我要开始向其它人宣扬它、教导它、说明它、建立它。只有当我自己亲身洞见了它，我才能宣扬它。」

这就是这位超级科学家的大胆宣言。就像是不管有没有牛顿，地心引力的法则永远存在。牛顿发现了这个法则，对全世界加以说明。同样的，不管有没有伽利略，地球绕太阳运行的事实也是存在的。

感受是非常重要的关键，让我们可以采取相反的两种途径。如果我们继续对愉悦或不愉悦的感受盲目地起反应，我们就会增加我们的痛苦。如果我们学习对愉悦或不愉悦的感受保持平等心，我们就开始改变最深层的习性模式，开始从痛苦中解脱出来。感受就是问题的根源。只要我们忽略了根源，这棵毒树还是会再次成长，就算是砍断了树干也不行。佛陀说：

「就像树的树根仍然健在，虽然砍倒了这棵树，它还是会发芽只要潜在的贪爱没有根除，痛苦就会一再发芽生长。」

这位超级科学家发现，要彻底从心中的杂乱得到解脱，我们就必须处理心的根源。每一个人都必须斩断渴望的根。当整个树林都枯萎时，每一棵树必须获得滋养，除去根部的疾病，然后浇水，这样，整个树林才会再次欣欣向荣。同样的，如果要改善社会，每一个人都必须改善自己才行。要社会更加祥和，每个人都必须变得祥和。个人才是关键。

要全世界变得和平，每一个国家或社会都必须变得和平。在这里，我想要引述佛陀对 Vajjian republic of Licchavis 的一段重要开示。佛陀提出了以下的实际建议，让 Licchavis 变得更为强大：

·只要他们保持团结，定期聚会，他们就会更为强大。

·只要他们定期聚会，一起完成职责，他们就会更为强大。

·只要他们不要逾越了好政府的古老原则，以及他们的司法系统，他们就会更为强大。

·只要他们能尊重长者，听取他们的言语，他们就会更为强大。

·只要他们能保障妇女与孩童，他们就会更为强大。

·只要他们能尊敬他们在国内与国外所信仰的对象，并给予经济上的支持，他们就会更为强大。

当时也有许多不同的教派，有自己的庙宇与崇拜的地方，有智能让所有人都快乐与满足。他们不应该受到骚扰，这样会迫使他们变成国家的敌人。他们崇拜的庙宇应该受到适当的保障。只要统治者对于有智能的人提供保障与支持，国家就会更为强大。

佛陀的智能建议也适用于今日，维持世界的和平与和谐。如果我们想要为世界带来和平，我们就不能忽视宗教的问题。

所有的政府都有责任保护人民免于受到外来的攻击，尽一切可能保障人民与领土的安全。完成了这个责任之后，也不能忘记，这些作法只能带来短暂的好处。善意与慈悲就足以消除任何教派的仇恨根源。在印度，美国与其它一些国家，曾经在监狱中举办过内观课程，我们已经看到内观如何改变罪犯。恐怖份子心中有恐怖主义的根源。我们已经看到一些顽劣的暴力犯罪份子，在监狱内观课程中得到了改变。愤怒，恐惧，报复与仇恨都开始瓦解，心中开始产生和平与慈悲。我们先让监狱管理人员学习内观，然后才对受刑人传授课程，带来了非常美好的结果。

在佛陀的教诲中，我们可以找到一座桥梁，连接不同的教派。佛陀教诲的三项基本部分—道德（戒）、心的专注（定）与心的净化（慧）—都是所有宗教与灵修的核心。戒定慧是所有宗教的共同准则。如果要过完善的生活，这三项基本准则是无法推翻的。佛陀教诲的重点就是要实行戒定慧，在现实生活中实践正法。这是所有宗教的内在核心。但是我们没有强调核心，反而为了所有宗教都不太相同的外表而争吵不休。

历史证明了佛陀不分派别，宇宙共通的教诲，在任何地方或社会之中，从来没有与当地的传统文化发生冲突。佛陀的教诲反而像是糖融化在牛奶中，温和地滋养了当地社会。我们都知道当今的痛苦世界是多么需要和平与宁静的滋养。希望佛陀的教诲能为更多人带来和平与快乐，也使世界上更多国家得到和平与快乐。

愿一切众生快乐。

愿一切众生平静。

愿一切众生得到解脱!

3、真实坚定的果实

葛印卡老师

在刚开始传授正法的阶段，我年复一年不断地在印度各地指导内观课程。时间过得很快，就在这段期间，陆续成立 Dhamma Giri, Dhamma Thali 及 Dhamma Khetta 等禅修中心。

此时，来自西方的学员人数也不断激增，而且热切地邀请我到他们的国家传授正法。由于当时我的缅甸护照不准许我离开印度。虽然感到无助，但又能做什么呢？即使我向 Ne Win 将军请求，也无效。因此，我又联络了住在仰光的一位好友，U Thi Han，但过去这些年来，缅甸护照签发的政策不曾修订过。所以他建议我，就让一切都以法为依归吧，而且要对正法有坚定的信心（Dhamma adhitthana），唯有如此才能圆满。

看到内观已逐渐在印度这个原发源地生根了。现在该是实现我老师--乌 巴庆(Sayagyi U Ba Khin)--另一项正法使命的时候了，那就是将正法传播到全世界。为了这个目的，我认为我应该到世界各地执行这项传播正法的使命。

除此之外，我发现到西方国家发生一种状况，已造成严重的混淆，使我更急切的想去那些地方传授这个由我的老师教导的纯净正法。有些美国学员，在印度参加了几次我指导的内观课程，由于过度热心，在修行技巧尚未完全成熟时，就在美国成立了内观中心。

由于这些学员在正法修持上仍相当薄弱，他们对内观的基础----戒律不够重视。其次，他们把正法传授当成职业、一种谋生工具，这是完全违背传授纯净正法的传统。此外，他们还将内观混杂其它修行技巧，而污染削弱了这个纯净的正法。知道这些现象后，我心中生起了强烈的念头，希望把这纯净的正法传播到西方国家。

尽管我与当时的缅甸总理交情很好，他也无法批准我出国。我唯一的选择就是放弃缅甸国籍，接受印度国籍，并申请印度护照。如此我才能到世界各地传授正法。

我的迟疑是有心理因素的。虽然印度确实是我的祖籍所在，也是正法的发源圣地。我也非常景仰这个国家。但缅甸毕竟是我的出生国。因此，我心中对缅甸有一种特别的敬意。

有一句很有名的梵文是这样说的：「礼敬自己的祖国远胜于礼敬上天。」(Janani Janmabhumisca Svargadadi Gariyasi) ，而我的祖国更是特别，她孕育过我两次：第一次是让我在这里从母亲的子宫中生出 ,第二次则是让我获得内观修持 ,挣脱无明的枷锁而重生。

所以，一方面有着无法放弃缅甸籍的情感压力，而另一方面又要实现老师传授正法的使命。

几天之后，我结束了心中的挣扎。最后决定接受朋友 U Thi Han 的建议，由内心真实坚定的信念生起如下的正思惟(Dhamma sankappo with the adhitthana of sacca kiriya) :

「直到现在，我为法所做的一切都是无私的奉献，完全是出于助人的单纯动机。也是为了实现我所尊敬的老师的愿望。愿我的老师能偿还这份源自印度正法的恩惠，也愿我能偿还老师传授正法给我的恩惠，我唯一的动机就是要为法服务。有了这样真实坚定的信念之后，我便将一切交给法来决定。如果法要我只在印度服务，那我就保留缅甸公民的身份；如果法要我将正法传授到世界各地，那么在印度传法十年之后，希望我能得到印度公民的身份。」

就在快要届满十周年时，我递出了申请印度公民的表格，当时心中只有一个信念----如果法要我以印度公民的身份到世界各地去，法就会使它圆满达成。

我当时有这么一个念头：国家之间的地理界线有其政治与经济目的。但正法并不会受到任何地理界线的阻隔。我确定不是为了任何政治、商业或经济利益而改变国籍的。即使我成

了印度公民，我也仍旧会在全世界各地继续为法服务。我的出生国缅甸及法的根源圣地印度都将同享这传法的荣耀。一个是法的发源国，而另一个是保存这个纯净正法的国家，愿两国都享有这份荣耀。

「我唯一的目的就是要让世界各地痛苦的人们获得正法的好处与利益。我对祖国的爱与敬意，以及感恩之情，都不会因为改变国籍，而有所减弱。」

我向印度政府递出申请表格时，虽然满怀信心的认为很快就会取得公民身份。但经验告诉我，在弘法道路上任何重要的一步，都可能随时出现意外的障碍。这次的障碍是：我后来得到通知说，我的申请案件卡在印度的情报局。幸亏这次的障碍并没有持续太久。

其实数年前，我就已经知道情报局开始审慎调查有关我本人及我从事的活动。当时我在印度的亲戚，尤其是我的两个兄弟及一侄子都曾积极参与阿南达玛迦（Ananda Marga）的组织活动。

由于这个组织主张用暴力手段来牟取政权，因此受到当时印度政府的严密监视。在这段戒严时期，这两位兄弟都曾被关入监狱一段时日，所以印度政府自然怀疑我可能是打着内观名号，间接为阿南达玛迦组织工作。

我也知道印度情报局早已对我的内观活动做过非常详尽的调查，甚至还为了这件事派调查员与我面谈。有些调查官员甚至伪装参加十日课。有位高阶的官员在上完十日课后，曾向我表明他的身份。他告诉我，对我无私的奉献印象深刻，也亲眼目睹这个无宗派之分的修行方法是如何为他人带来利益。还向我透露，有几位年轻的调查员早已调查过了，也提出了报告，认为我的活动完全没有任何不轨的意图。他说如今亲自观察了这一切之后，他完全相信这是无瑕疵的活动，更不可能和阿南达玛迦组织有任何牵连。

但是一直到我提出公民申请时，才知道情报局还没结束对我的调查。或许是情报局的上级长官仍觉得有必要对我的活动继续监视吧。也或许是因为，我虽然已经完全退出商业活动，我的儿子们仍和一些信仰阿南达玛迦的亲戚做生意。这也许是他们想要再继续监视我几年的原因吧。

然而，尽管情况不乐观，我仍对我心中坚定的信念充满信心，并且深信在为法服务届满十周年时，我一定能取得印度公民身份与护照。到时候我就可以到其它国家弘法。

由于信心坚定，我早已答应西方学员所安排的十日内观课程：包括 7 月 1 日至 11 日在法国古荣(Guyon)、7 月 14 日至 24 日在法国沙滩地（Plage）、7 月 26 日至 8 月 6 日在加拿大蒙特娄，以及 8 月 9 日至 8 月 20 日及 8 月 21 日至 9 月 1 日在英国戈达明等。正因为这种坚定的信念，我答应了他们在西方安排的五场内观课程。

如果无法成行，第一场在法国古荣的课程问题最为严重。因为他们订下了昂贵的青年旅馆，也预先支付了所有租金。大部分登记参加十日课的都来自较高的社会阶层。其中有位是来自瑞士的外交官。总之，所有人都是好不容易事先安排了休假才能来上课的。如果届时无法如期上课，那么筹备人员也将面临很大的难题。

怎么办呢？障碍正法的力量已经生起了，就是要阻碍正法传播到全世界--先是缅甸因为严厉的政策考量无法核准我的护照，然后是印度政府不给予我公民身份，我的申请案又卡在德里。一切似乎都无望了，唯一剩下的是来自心中对正法真实坚定的信念，我深深相信，正法的力量终将发挥助力。

7 月 1 日于法国举行的第一场课程已一天一天的逼近了。时间一天一天过去了，只剩一周的时间了。但黑暗的隧道口似乎仍看不到任何光明。

一切迹象都显示要及时取得印度公民身份已是不可能了，就算核准了，因为申请护照的手续繁琐，依旧无法及时拿到护照。虽然我知道取消在法国举行的首场课程会让我的学生非常失望，而且还得承担金钱的损失，但是看来真的得这么做了。更糟的是学生将对我失去信心，我曾对他们说过：「相信我，课程一定会如期举行的。」但现在该怎么办呢？就在这种紧急的情况之下，眼看着时间一分一秒地消逝了。

我对正法的坚定信念依旧不变：「在印度为法服务届满十周年后，但愿我有机会到印度以外的地方继续传授正法。」

979 年 6 月 22 日那天正好届满十年。

接下来 23、24、25 及 26 日也都过去了，我的无助感也越来越强。或许法并不要我作为传法的工具：「好吧，将一切留给法来决定。随着法的愿力去发展吧。如果法要我留在印度服务，也只有这样了。」

有这种想法后，隔天--也就是 6 月 27 日--我接到了一通电话。一通让我惊喜万分的电话。有位政府官员打来通知说，我和我太太（Mrs. Ilaichi Goenka）的公民申请已核准下来了，要我们到孟买滨海法院（Esplanade Court of Bombay）的行政官办公室领取我们的公民证。我们第二天抵达后，很地就拿到了公民证。

到世界各地传授正法的第一大难关虽然通过了，但还有护照的问题，根本不可能在短短两天的时间内取得，我们仍无法及时赶赴法国的首场课程。

即使这样，我们也还无法申请护照。就算以最快速的程序办理，也得花上三、四个星期才能拿到护照。然而，在我心中仍未打算取消法国的课程。因为我已将一切留给法来决定。「让我们遵从法的愿力，法要怎么样就照办。」

当我们手上拿着公民证从行政官办公室出来时，我们的旅行社代表已等在门口了，手里拿着护照申请表，要我们当场填好表格给他。当时我们虽然很高兴取得公民身份，但依旧不敢确定法国的课程是否能如期举行。带着这份不确定回到了家中，又再度接获令人惊喜的电话。旅行社代表打电话告知，因为上级已指示尽速办理，所以我们隔天就可以拿到护照。

6 月 28 日，我们拿到了护照，如今法国的两场课程已更有希望了。但我们还需要签证。而且在我们拿到护照时，法国大使馆已经下班了。

6 月 29 日，时间只剩一天了，即使拿到法国签证，我们仍需要办理英国及加拿大签证，而且印度公民出国前还得办理许多繁琐的作业程序，怎么可能在一天之内全部完成呢？看看法是如何发挥力量的，所有已关闭的门都奇迹式的打开了。

就在 6 月 29 日这天快结束之前，我们取得了法国签证，并且完成了所有出国的必要程序。旅行社代表还告诉我们可以不需要英国及加拿大签证，因为我们已是大英国协的公民了。就算他们要求签证的话，也可在他们驻巴黎的大使馆办理。

因此我们可以在孟买搭乘 6 月 29 日晚上的班机。30 日抵达巴黎。到了那里，我们搭车直奔古荣，7 月 1 日的课程就如期举行了。

之后，所有的课程都非常顺利圆满。我们也带着非常满足，以及对法的感恩之情回到印度。

经过了这些美妙的事件后，我对法的信念更为坚定，也相信我只是为法服务的媒介--所有的一切都是法在运输。法必须挑选媒介来完成工作。

当我们得知儿子(Murari)及媳妇(Vatsala)曾经和 Hari 先生(Vatsala的父亲)的舅舅穆拉卡先生(Mr. Radhe Shyam Murarka)提起我们面临的困境时，才了解我们为何在层层障碍下，最后却能及时出国。这个谜团终于解开了。

穆拉卡先生(Murarka)答应 Murari 和 Vatsala 他将尽力协助我。我知道穆拉卡先生(Murarka)是国会党中的重要人士，曾任国会议员很长一段时间，而且因为他本身的专业背景，一再被选为公共帐目委员会主席。同时，他也是当时印度总理德赛(Shri Morarji Desai)的好友。

尽管有这些因素，由于深知印度政府机制的作业缓慢，我对他能帮得上多少忙是没什么信心的。总之，他立刻到德里会见德赛总理，并且向他说明了我们这整个案件的来龙去脉。

德赛很快就从内政部调来档案，也看到情报局在档案上所做的批示，指出在核准公民申请之前，他们仍想再做进一步的调查。在这种情况下，德赛总理也无能为力了。

穆拉卡先生(Murarka)听到他如此表示之后，对他说：「你的情报局还要搜集这个人的什么资料呢？你以为我在没有调查清楚这个家族之前，会把自己的女儿嫁过去吗？」总理听了之后哑口无声，当下立刻同意给予协助，而且指示要及时完成我出国的所有作业程序。

法的作用是如此的奥妙！法又是如何利用不同的人做为媒介来达成不同的目的！

法在我的媳妇 Vatsala 与我儿子 Murari 的心中生起，他们去见了穆拉卡先生(Murarkaji)。而穆拉卡先生也受到法的鼓舞，所以他去见了德赛总理。德赛先生也生起了法的智能，才实现我对正法坚定的信念。

这三位 Muraris 家人达成这项为法服务的任务，而使世界各地的人都能获得利益。纯净正法的恒河已透过内观而流向全世界了。

成千上万人亲身体验了法的利益。虽然我的儿子 Murari 和媳妇都已经学了内观，但我更希望穆拉卡先生和德赛总理也能接受到法的布施，而从生死轮回之中解脱。可惜他们俩人都已经不在了。

我仅能将我最诚挚的慈悲观送给他们。愿他们俩人分享我在世界各地传授正法的功德。愿他们两位都能快乐、愿他俩都能安详、愿他俩都能解脱。

4、修习慈悲观

内观研究所

慈悲观（metta-bhavana）是内观静坐法门的一项重要兼修，事实上也是一种自然而然的成果。我们对全体众生散布爱的慈悲与善意，刻意用纯净慈悲的爱心，让周遭的环境充满平和正面的气氛。佛陀教导弟子要发展慈悲心，过着比较安详和谐的生活，并藉此帮助他人也过着安详和谐的生活。内观学员应该遵行这项教诲，因为慈悲观让我们与所有的人共享内心所发展出来的安详与和谐。

从字义上来看：Mijjatisiniyhati'timetta—使人趋向友善的气质就是慈悲。它是一种善愿，期望所有的人都善良与幸福，并远离恶念。Adoso'timetta - 不瞋恨即是慈悲，慈悲的首要特性是一种仁爱的态度，当一个人能认同所有的生物，对所有的生命均怀有同胞感，正是慈悲的最高境界。

只在理论上掌握这种观念非常容易，但要发展出这种态度，则困难得多。要靠练习才能达到，也因此有慈悲观的技巧，有系统地培养对待其它生命的善意。为了达到真正的效果，慈悲静坐必须配合内观静坐同时修习。只要是瞋忿之类的负面情绪仍占据心中，就无法发出善念，而徒然成为缺乏内涵的仪式。然而，如果负面情绪经由修习内观而排除，善意自然会在心中涌现，从自我执着的牢笼中释放出来，我们便开始关切他人的福祉。

也因为这原因，慈悲观的修习要等到内观课程结束，学员们都已通过净化过程后，才会介绍。此时，静坐者通常会深深地为他人祈福，使他们的慈悲修习真正发生效力。虽然在课程中它所花费的时间相当有限，但慈悲观可视为内观修习的最高境界。

涅盘（nibbana）的体验，只有在心中充满对他人的爱心慈悲与同情时，才会出现。仅仅在心里盼着这种慈悲心是不够的，一定要先净化心灵，才能达到这种境界。内观静坐帮助我们达成净化，因此课程中特别强调内观技巧。

在修习时，我们发觉这世界与自己本身的基本实相是由时时刻刻的生起灭去所组成的。这种变化的过程不断进行着，不受我们主宰，也不随我们所愿。渐渐地，我们了解执着于短暂与非实质的一切，会为我们带来痛苦。我们学着超然，不执着，面对任何经验均能保持平衡的心境。然后我们开始体验到真正的快乐；不是欲望的满足，也不是恐惧的防堵，而是从欲望与恐惧的循环中解脱出来。一旦内在的宁静得到发展，我们即可清楚看见别人如何陷在痛苦中，也就自然生出如此的愿望：「愿他们发现我们所发现的：脱离痛苦的方法，与安详之道。」这就是修习慈悲观的适当愿心。

慈悲观不是祈祷，也不希望藉由外在媒介来协助。相反的，它是一种强有力的过程，可产生支持的气氛，使他人因而帮助自己。慈悲观可以普施各方，也可以只针对特定的人。不论哪一种情况，静坐者只不过是提供一个出口，因为我们所感觉到的慈悲，并非「我们的」慈悲。由于去除了自我，我们敞开心灵，使它成为充塞宇宙中正向力量的流通渠道。能体认到慈悲并非自我们本身产生，使慈悲的传送更为无私。

为了发出慈悲，心灵一定要平静、平衡，且不存负面情绪。这就是内观修习所发展出的心境。静坐者由实际体验中明白，愤怒、反感、恶意会摧毁安详，并会挫败所有帮助人的努力，只有在恨意消除，平等心发展出来之后，我们才会快乐，也才会祈求他人快乐。「愿众生快乐」这句话，要发自单纯的心灵，才会产生巨大的力量。借着这种纯净，这些字句也能帮助别人快乐。

因此，在修习慈悲观之前，要检视自己是否真正具足了传达慈悲的能力。如果发现心中有一丝的憎恨或瞋怒，我们就暂且不做；否则就会传送出负面情绪，而伤害他人。不过，如

果身心均充满平静与安宁，那么与他人分享这份快乐是自然而且适当的：「愿你快乐，愿你自引起痛苦的尘垢中解脱，愿众生安详。」

「愿他们发现我们所发现的：脱离痛苦的方法，与安详之道。」这就是修习慈悲观的适当愿心。

这种慈爱的态度，使我们在处理人生的浮沉变迁，更有技巧。譬如，遇到有人蓄意伤害他人，一般的反应是自我中心，带着恐惧与憎恨去响应，这并不能改善状况，反而会扩大负面；相反的，保持平稳平静，对即使是行为偏差的人都心存善意，这么做帮助会更大。这绝不能仅是知性上的理解，或只是粉饰未排解的负面情绪。只有从净化的心灵中自然流露出的慈悲观，才会真正有效。

内观静坐达到宁静时，会自然地生起慈悲的情怀，而且它会整天正面地影响我们和周遭环境，因此，内观静坐最终会有双重功能：由净化心灵而带给我们快乐，以及为修习慈悲观做准备，协助我们促进他人快乐。若不与他人分享这些获益，那么让自己从负面情绪和自我本位中解脱出来，又有何用？在静坐时，我们暂时与尘世脱节，是为了要与别人分享我们在独处时的获益。内观修习的这两方面是不可分开的。

在这动乱不安的时代，到处弥漫着疾病与痛苦，很明显的需要修习慈悲观。如果要安详与和谐遍布全世界，必须先在世上众生的心中建立起安详与和谐的基础。

5、世界通行的正法之道

译自葛印卡老师对印度 Zee TV 的电视演讲

戒、定、慧涵括了完整的正法，正法的全部意义、正法的纯净都在其中。遵守戒律的意思是过道德的生活，而要过道德的生活，我们必须修定，练习主宰自己的心。不只如此，我们还必须根除心中深处累积的染污不净，以使良善德性自然而然地成为我们生活的一部份。

一个人应该要净化心，应该要发展洞见以根除心中的染污不净。过良善道德的生活、主宰自心、以及完全净化心的正法(Dhamma)，并不只属于某个特定国家、宗教、社群、阶级或种性的人，法是每个人的法，法是普遍性的，这是法的真正本质。这是法最伟大的共通因素，遵循任何传统的任何人都会接受：过道德生活是好的，使心专注并能主宰心是好的，学习修行方法以完全净化心也是好的。这样的法是能普遍被接受的。

法是普遍性、世界性的，任何人，男人、女人，无论如何自称都没有差别。这个人至少要持戒、修定、增慧，只有如此，这个人才是真正如法的人。

藉由修行正法，印度教徒成为好的印度教徒，佛教徒成为好的佛教徒，耆那教徒成为好的耆那教徒，基督徒成为好的基督徒，回教徒成为好的回教徒，祆教徒成为好的祆教徒，犹太教徒成为好的犹太教徒，人，成为好人。

法使我们成为好人，无论一个人如何自称都没有差别。毕竟，名称算什么呢？法应该成为我们生活的一部份，戒定慧应该成为我们生活的一部份。这三者---戒、定、慧在当时的语言有很详细的描述，行于戒定慧正道的人，叫做「Ariyo」，意思是圣者。而这正道叫做「Atthangiko maggo」意思是八正道，「Ariyo atthangiko maggo」意思就是八圣道。

谁是 Ariya？两千五百年是很长的时间，而在两千五百年间，语言改变了，字句改变了，字句的意思改变了。今天 Ariya 这个字已经变成某个种族之称。在过去这个字并非指某个种族，而是一个特定性的字，意指人的品质。谁会被称为 Ariya 呢？一个人如果成了圣者，如果他已完全净化了他的心，如果他已心灵纯净，就被称为 Ariya，神圣的人。他行于正法之道上，在戒定慧上自我增长，以使心完全纯净，生活中充满正法。这样的人绝对不会做错误的行为，不会做任何会干扰他人安详和谐或伤害他人的行为，他所做的都是自利利他的事，他只做好事、良善的事，这样的人就被称为圣者，Ariya。

但现在，Ariya 被当作用以指称种族的普通名词了。因此，说到 Aryan 人，就是高大、肤色白皙、长鼻子、大眼睛的人，就像如果是肤色黝黑、卷发、厚唇的人被称为属于非洲族。如果是黄皮肤、小眼睛、扁鼻子，就称为蒙古人。在过去的语言里，Ariya 其实和种族毫无关系，这个人肤色白皙或黝黑，鼻子长或扁，眼睛大或小，都没有关系。

任何人，藉由行于正道，在戒定慧上增长，培养了完全纯净的心，成为心灵神圣的人，就是个圣者。而任何人不成为 Ariya 就是走入岐途，不在正法之道上，这样的人对自己以及他人都造成伤害，他即使肤色白皙、长鼻大眼，也不是 Ariya，面部特征不会让你成为智者，在当时的语言是这么说：「Hino gammo putthujjaniko anariyo anatthasamhino」.

他是低下、卑劣、不名誉、出身低的，他远离了康庄大道而迷失在巷弄中，他自我隔绝于康庄大道了。anatthasamhino---他只累积罪恶而已，不但自己累积罪恶，并且对他人造成痛苦。这样的人在当时叫做「anariyo」，这个字「anariyo」在两千五百年间因为语言的改变，已经变成「anari」，在今日印度话的意思是「愚蠢的人」。

他确实是个愚惷的人，对自己和他人造成伤害的人，当然是个愚惷的人。扰乱自己以及他人安详和谐的人，什么都不了解，因此是个愚蠢的人。如果他不持续愚蠢下去，而走上正法之道、增长智能，那他就会获得快乐，也有助于他人快乐。他开始为自己也为他周遭的人

带来安详和谐，因此，他已经开始走上趋向神圣的正道。这条正道让每个行走其上的人，都成为心灵神圣的人，因此叫做正道、正法。

八正道分为三部分：戒(sila)、定(samadhi)、慧(panna)。

八正道中有三个是属于戒的范畴：正语(samma-vaca)、正业(samma-kammanto)、与正命(samma-ajivo)。

正语是正当的话语，口行（语言行为）清净。什么是正当的话语？说正确、真实、有益的话，而且必须要自己身体力行。从书本、老师的教导中，虽然知道法是很有益的，但法是否真的成为日常生活的一部份？如果不是的话，就没有用。法的益处是要直接从生活中体验。所以言语必须恰当，并且成为生活中的一部份。只有这样才是正语。

什么是正语(samma-vaca)？正语就是不会伤害他人，不会干扰他人安详和谐的言语。这没有什么其它的量尺。不说谎欺骗他人，不说重话伤人，不批评或中伤他人，不造谣离间他人。就这样，戒除所有不净的言语后，只剩下正语，只有清净的言语。必须不断地检视自己，「正语是否成为我生活的一部份？我是否在修行正语？」唯有如此才是正语，否则又只是从书本或老师处得来的琐碎无益的话。除非它成为生活的一部份，你才能从中获益。因此，samma-vaca 应该是真正的正语。

正业(samma-kammanto)是正当的行为，身行（身体行为）清净。什么是正当的行为？每个行为都是先从心中升起再继续发展，变成语言行为。当它又更加继续时，就展现成身体行为。这一连串行为的终点就是身体行为，称为业(kamma)。而这也应该是正当、正确、完美的，不应该对他人造成伤害，干扰他人的安详和谐，或造成他人的不快乐。你应该戒绝杀生、偷盗、邪淫、烟酒毒品，使正业成为生活的一部份。从亲身经验去了解，完全不从事这些不正当的行为，才是正业。已经开始应用到生活中了，因此这才是正业。

正命(samma-ajivo)，是指正当的谋生方法。在家居士须有职业，为了需要，必须要能取得饮食、衣物。但如何取得？从他人处欺诈骗取吗？不只是在家居士，包括已经发愿出家修行的人，都应该分析他的职业—「我的职业是什么？我带给家里什么样的财富？我赚取财富的工作、事业为何？是正当的吗？是否有可能会伤害到别人？是否有可能会干扰他人的安详和谐，或是造成他人不快乐？我是否鼓励他人过不善的生活？」如果是的话，应该放弃这样的谋生方法。你可能自我欺骗—「我又没杀生」，也许是，但从事的职业究竟是什么？谋生的方法是什么？是不是走私 AK-47（枪械武器）卖给恐怖份子，然后再自欺，「喔，是他们杀人，不是我」。有人贩卖武器、枪枝与子弹，却认为自己是神圣的。喔，不！这是不正当的职业，阻碍他人去过道德的生活。这样的职业是帮助他人犯戒，是不当的职业。

有人说他并未杀害任何动物，但他饲养牛、绵羊、山羊，将牠们养肥后，再卖给屠夫。他赚了很多钱，然后说「现在是屠夫的事了，如果屠夫将牠们杀了，我又能怎么样？」这怎么会是一个好职业呢？有人说他并服用烟酒毒品，但他卖麻醉品、酒、或像鸦片、大麻的毒品，任何从他那里取得这些东西的人都会犯戒，那么，难道这不是不正当的职业？有人贩卖毒药维生，购买的人用它杀了人。所以要检视你自己的职业，是否鼓励他人犯戒。如果是，那就根本不是一个正当的职业。

即使从事最高尚的职业，也要了解行为背后的心念，这很重要。如果心念不是善的，不管职业是多么好，如果没有伴随善良的心念，就不是正当的。职业背后的心念为何是很重要的。

大约在四十到四十五年前，在我听到纯净的法，学习到内观之前，我生命中发生了件事。我的家人生病了，家庭医生恰好休假，我只好找另外的医生。我知道他很忙，可能没空到家里出诊。但当我到他的诊所时，都没有病人，他正呆坐无事。出于好奇，我就问「大夫，你的诊所通常都挤满病人，今天怎么都没有病人？怎么回事？」苦着一张脸，他回答「通常这

个季节都会有流行病，不知道是什么原因，今年并没有爆发大流行」，听了我很惊讶，暗想「他是一个医生，应该希望看到健康的人越来越多，但他却希望生病的人越来越多，这是什么样的医生啊？」我觉得很不好。

之后我学到了这个绝妙的内观修行方法，正法的纯净精华。以前我只读过一些正法的书，离踏上正法之道还远得很。我不知道纯正的法是什么，我尚不懂正法。当我真正发现了纯净的正法，开始往内观照自己，真相开始展现。

我曾是一个商人，生于商人的家庭，并且又成为商人。因此，即使到现在，我都可以非常了解商人的心理。如果某地发生战争，或有饥荒，造成消费品短缺，价格狂飙，商人以他们商人的话，就会说「市场大好」。对他们来说，这是市场大好。人们正面对困苦，但他们毫不在意。他们认为「我正在赚大钱，所以这是市场大好」。当战争结束，没有饥荒，一片丰收，物资丰富，消费品价格下跌，商人会苦着脸说「市场萎缩了」，这是某些商人的心态。做生意并没有错，消费者不可能从生产者处购买每件消费品，商人的工作就是将货物由生产者交给消费者，并因而从中获取该得的利润，这并没有错。但心态、心念是最重要的。这是评断你谋生时是否守戒的量尺。表面上，你的谋生方式、职业是正当的，但你并未善用，没有按正确的方法在做，所以它就变得不纯净了，而你也会变得不道德。像这样，你必须不断检视自己，在每一个阶段，必须不断分析自己。

过去两千五百年消失在印度的内观禅修，自１９６９年回到印度，内观课程开始在印度各地举行。正法的恒河再度流传在它的发源国。各阶层、各种职业、各地区、各宗派的人，都来参加内观课程。他们当然该来，毕竟这是法的恒河，任何来者都能止渴。法的恒河不管来喝水的人是如何自称、属于什么宗派，只要喝了它的水，就能解渴，所以人们来了。商人也来了，告诉我他们的问题，「我们能怎么办，这是整个国家面临的状况，这是政府的法令造成的，你说我们必须诚实的做生意，但我们能怎么办？到处都在贪污贿赂，我们怎么诚实？」

我也看到这个国家正面临很糟糕的情势，商业阶层贪污，治理国家的政府贪污，国家的领导者也贪污，不是全部，但大部分都贪污，那还能怎么办？我向这些商人解释，「你至少可以做到这样：不管那么多的贿赂贪污，你只要了解你的收入来自于消费者的口袋，消费者就是给你面包、奶油的主人。因此，即使是误犯，都不要欺骗你的主人。不论你给他们什么产品，不要在品质、数量、重量上欺骗，不要卖掺假劣质的产品。至少你能做到这样，不是吗？」

至少实践正法到这个程度，至少在正法之道上跨前一步。而那样，你会赚取财富。赚钱不是坏事，在家居士不应乞讨，就像出家人不应积蓄金钱一样，在家居士不该变成乞丐，应该自己努力诚实赚钱。但通常财富增加，自我也跟着膨胀。「看，我赚这么多钱，我这么能干！」自我膨胀以后，离解脱之道就更远。要去我执，应避免过多的财富，如果赚得多，就应该将大部分回馈社会，如果赚得少，就回馈少些。古语说，「与他人分享部分收入是义务」。

所以，如果在家居士了解这两件事，就是在修行正命。他会持续进步，如果这三者：正语、正业、与正命都具有了，他就了解八正道的第一部份，戒(sila)这部份就变得愈来愈强。随着持续进步，也会增长八正道的另外两部分，并得到利益，非常大的利益。一个走上纯净正法之道的人，一定会过着充满快乐、充满安详、充满解脱的生活。

6、为正法服务的价值

葛印卡老师讲

什么是护法工作的目的？绝不是来接受免费住宿或是在很舒适的环境里渡假，也不是用来逃避个人日常生活应负的责任。这是每位法工（护法人员）都要能确实了解的。法工们是在行动中练习内观，并且从中直接体验到益处。学生们见到老师及法工们无私地服务，这些无私的服务让他们能体验到这无以伦比之正法的绝妙滋味，让他们也开始步上这神圣的正法之道，并且很自然地生出难能可贵的感恩心，希望能报答他们所接受到的益处。

当然，老师及法工们贡献服务，内心并不期望任何回报，也不会接受任何物质上的报酬。要报答他们的唯一方法就是帮助、推动法轮继续运转，贡献这种无私的服务给其它人，这才是法工们服务他人的神圣动机。

当内观禅修者在这正法之道上前进时，他们会从过去以自我为中心的坏习性中解脱出来，并且开始去关怀他人。同时他们注意到痛苦充满了人间每一个角落，不管是年轻人或老年人、黑人或白人、有钱人或穷人都在痛苦中。这使内观禅修者了解，在他们接触正法之前也是一样处于悲苦中。他们知道由于遵行这正法之道，可以使很多其它人也能开始得享真正的安详与快乐。看到这些改变，引发内在的同情、慈悲感受，并且激发强烈的意愿，用内观修行来帮助那些正在痛苦中的人们得以解脱。

当然，要教授这绝妙的法门，需要长时间的培养、发展以达到成熟的阶段。但是，还有很多其它方式可以去帮助那些参加课程的学员。所以各种服务的方式都是无价的！做一位法工；一个单纯、谦虚的护法人员，的确是一种高尚的任务。

那些修行内观的人们开始了解自然法则，而根据这个法则：「任何肢体上或言语上不当的行动，都会导致伤害他人，同时也伤害自己。相反地，任何帮助他人的行动也会带给自己

安详与快乐」。因此，帮助他人也是帮助自己。所以服务他人最大的受益者是自己。这样做会增进个人的修行资粮，可使个人在正法之道上进步更快速、更踏实。实际上，服务他人也就是服务自己，明了这真理后会更进一步地启发「参与帮助他人脱离苦难之崇高任务」的希望与决心。

但是，什么是最好的服务方法呢？不明了正确服务方法的护法人员，不但不能帮助他人也不能帮助自己，相反地，他们可能造成伤害。无论这护法的任务是多么高尚，但出发点不善的话，是无法帮助别人的。如果护法服务的目的是膨胀自我或者是获得任何回报（纵使只是口头上之称赞与感谢），那么这样的护法不会有任何的益处。

要了解，当您服务时你是在学习如何将「法」运用在日常生活上，毕竟「法」不是让你去逃避生活中的责任。在这内观课程或内观中心的环境里，与学员接触时练习着如「法」而行。你可以训练自己用同样的方法去接触外面的世界。无论现实中有多少不如意的事继续不断地发生，你练习着保持内心的平稳、平等心，并培养爱心与慈悲心来面对，这是你所应该在此练习的功课。从这一点上来说，你也是一位学员，和在里面静坐的学员没有什么分别。当你以谦卑的态度去服务他人时，是继续不断地在学习。要不断地思惟着，我是来此地受训，是来实习服务的，并不期望任何回报。我在此工作让他人可以获得正法。让我做一个好榜样来帮助他们，如此我也同时在帮助自己。

愿法工们在正法之道上更坚强。

愿你们学习发展善念、爱心及热诚。

愿你们在正法之道上前进，并享有真正解脱后的安详、和谐、快乐。

问与答

-- 葛印卡老师答 --

问：葛印卡老师，请您扼要解说一下什么是内观？

答：内观是对身心现象每一刹那的运作，作客观的观察；它是一种如实体验真理的智能。内观禅修便是在实证的层面上，客观观察自己的实相的一个修行方法，观察它的如实面目，而不是它的表相。

问：内观修行的目的何在？

答：其目的是净化内心，生起爱心与慈悲心去帮助他人。为了这目的，禅修者必须体验自己身心现象的真理，唯有如此他才能发展出智能来灭除贪瞋的习性，以及对「我」、「我所有」、「我的灵魂」的假相及错觉。

问：您如何教导内观的练习？

答：为了学习内观，学生必须参加最少一次十日内观课程。最初三天，藉由观察自然的呼吸来训练「观息」，使心集中。接着六天，要求学生观察身上的感受，使他们体验身心现象的无常、苦、无我，产生智能。最后，教授「慈心观」以发展出对一切众生的慈悲与爱心。

问：当练习内观时，为何禅修者往内观察自己的身心现象，而不往外观察宇宙的真理?

答：往外尝试观察真理，他容易落入只是理性思考的陷阱，但是当他往内观察，可以直接体验真理。往内直接体验真理比往外容易。内在的真理与外在的真理是一样的，在《相应阿含》的 Rohita 经中，佛陀明白地指出我们的身躯内就存在着整个宇宙。

问：很多宗师都声称他们的方法能净化心灵，那么内观法门的特殊处何在？

答：没错，许多方法确实可以净化心灵到一个程度，但是内观可以使人到达心的最深层面，去根除「随眠烦恼」—内心深处的不善习气，潜在的烦恼。

问：古代以及今日这些修行内观的人，真正净化了心吗？

答：佛陀时期无数的人们以及其后的人透过修行内观净化了他们的心，走出了痛苦。此中有一些非常有名的例子，例如鸯掘摩罗，他曾杀害了 999 人，经由修行成为一位圣人。甚至今日，许多修行内观的人，也发现他们净化了心，走出了痛若。人是他们自己的习性：瞋恨、恶意、敌意、情绪、恐惧、自我、毒瘾、酒瘾及烟瘾的囚犯，藉由内观可容易地去除这些心理的染污不净，并从这些与不净相连的苦恼中解脱出来，体验自在。在印度的研究单位，研究了许多个案，证实修行内观可以在此生的此时此地就净化心灵。

问：您强调佛陀重要的发现是观察身上感受的内观法门，有经上的证据吗？

答：有的。《四念住经》、《缘起经》、《杂阿含经》中的「受相应」，都是含括内观精华的重要经典。佛陀之前及以后的印度宗师们，都教导人们要走出欲望的诱惑。每人都承认对「感官对象」执着是一种真正的束缚。但是佛陀更进一步探索有关痛苦生起的真理，他发现人们实际的执着，不在「感官对象」，而是当感官对象与感官接触时产生在身上的「感受」，人们的贪、瞋习性反应是依缘于「感受(的乐或苦)」。因此，人们要解决的，不只是感官与它们的各别对象，还要解决这二者接触所合成的「感受」。对感受必须警觉，不要生起贪瞋的习性反应。这点在佛陀的缘起开示中，说得很明白。

依据《缘起经》，六根与各对象间被忽略的关链「感受」，以及「贪爱」的习性反应，是佛陀独特的发现。在他之前，没有人想到「感受」是「贪爱」的最接近的原因，这是佛陀的体验，这也是为什么当他体验到与「感受」相关的真理时，他宣称他的慧眼打开了(Nana Sutta)。

佛陀的主要教导在于八正道，关于这点，他对我们清楚地解释说：八正道是体验连系整个感受的真理(Vedana Panha Sutta)。同样地，四念住是佛陀对禅修的主要教导，在此他要我们修习四念住去体验连系整个感受的真理(Vedana Sutta)。在修习四念住时，他要我们维持「精勤、觉知、时时澈知无常」，对「澈知无常」的解释，他明白指出禅修者在体验其它实相时，必须不断觉知到「感受」的生起与消灭。

以上这些引据足以证明觉察到「感受」，对禅修者而言非常重要，并符合佛陀的教导。

7、「法」的宽宏本质

葛印卡老师讲

人是社会性的动物。独立生活于社会之外，既不可能也没有益处。作为社会的成员，人的真正贡献在于他如何让整个社会更安详和谐。任何一个健康和谐的社会必定是由健康和谐的个体所组成。不和谐的人们，不仅他们本身紧张不快乐，而且也由于这种紧绷与不和谐，让周遭的人也跟着不快乐。所以，很明显地，唯有社会中的每个人都健康、快乐、和谐，整个社会才能够健康、快乐、和谐。唯有每个人都有一颗纯净安详的心，我们才能期待有个安详的社会。「法」是让人趋向安详的道路，也是让整个社会、整个世界走向安详、和谐的唯一道路。

「法」并不是某个特定宗派。宗派、教条、主义总是制造出藩篱与分界，并在人与人之间造成隔阂。而「法」却不同，「法」破除所有这些藩篱与分界，打破人与人之间的隔阂。否则，就不能叫作「法」。

真正的法根除社会中不同阶层所造成的优越感与自卑感；它也去除心里的染污不净，使这些不健康的情结无一存在，并建立根基稳固的平等。心的清净是平等心的重要特质。这种心让人有能力看清楚每个情境、每个人、每个存在状态的实质本色；让人能如实地看清事物。同样的，这清净的心也让人们免于不实的夸大及盲目的依赖 - 人们常会情绪性地信奉某种超自然的力量。这种让人不受心的习性所蒙蔽，而能如实看清事物的能力，让我们产生洞见、智能、与对实相的了知。人们因此能够客观地看清自身实相；这种洞见解脱了无明的蒙蔽。

由于我们的旧习，造成对心的制约，而使我们无法看清事物真正的本质。我们传统的信仰与习俗让我们戴上一付有色眼镜，扭曲了所见的事物和情境，无法看清它们真正的实相。以「法」之名，我们用教条与盲目信仰的锁链把自己紧紧捆绑，还无知地引以为傲，认为自

己这样是很有成就、很博学。我们必须破除所有情感上和知识上的教条主义枷锁，才能从无知和痛苦中解脱出来。

如果我们希望从瞋恨、贪婪、妄想、敌对、忌妒、恐惧、及种种染污心灵的负面情绪中解脱出来，我们就必须抛下所有哲学信念、妄想、盲目崇拜，以学习如实地活在当下。活在当下即是活在此刻的实相。所有过去的时光已不真实，那只能是记忆回想。同样地，未来的时光亦不真实，因为对于未来，我们只能期待、希望或恐惧。活在当下亦即完全觉知此时此刻我们正在经历的一切。过去的忧喜悲欢、以及对未来的恐惧或期待只会将我们带离当下的实相，且让我们无法过如实的生活。没有活在当下的生活将充满错觉幻象，让生命凭添苦难，增添心灵的染污不净，从而导致焦虑、紧张、不满、沮丧、及苦难。然而，当我们学会观察及活在当下的实相时，自然而然地，我们开始体验到从这些负面情绪解脱出来的自由。

内观的学生学习完全地觉知当下的任何体验。他对自身的身体结构发展系念和觉知力，如此练习身念住(kayanupassana)。他对所体验到的愉悦或不愉悦的身体感受发展觉知力，如此练习受念住（vedananupassana）。他对心发展觉知力，如此练习心念住（cittanupassana）。同样地，他念念分明于所有善或不善的心态、它们的来源、它们的成因及它们的本质，如此练习法念住（dhammanupassana）。在超越整个身心的经验领域、感官的领域、相对的领域之后，他体验到究竟的实相 - 涅盘（nibbana）。如此念念分明的练习，能够根除由不善心态造成的所有深植的业行。随着过去业行的不断的减少与去除，心慢慢地从执着、从感官享乐中解脱，不再因为过去记忆所产生的苦痛而失去平等心，也不再对未来焦虑不安。渐渐地，心趋于平静、安详、纯净。

内观的修行方法让人们摆脱所有的负面情绪，平静我们这颗充满紧张与焦虑的心，而且教导我们如何从所有的痛苦中解脱，对个人及全体皆有助益，不论你的社会阶级、国籍、语言、以及宗教信仰是什么，都没有关系。要练习内观、从内观受益，你并不需要是佛教徒。

你也不需要燃香祝祷、或在佛像前膜拜，或是做任何的法会或仪式。你也不需念佛陀的名号或观想他的形象来禅修。

当你皈依佛陀时，必须小心不要成为盲目信仰。这种疯狂的盲目信仰，会让我们误以为佛陀能终结我们所有的苦难。另一方面，在见证到自己及他人藉由练习内观所带来的净化后，而开始对这位慈悲的觉悟者流露出感激心时，那么任何感激与尊敬的表现都会恰当合宜。当我们的信心是由这些解脱与纯净的特质而启发时，这种信心就会激发我们去培养这些特质。这种信心不会成为盲目信仰，最后变成一种束缚。这种信心是觉悟的一个因素。这个因素令心变得柔软，是藉由练习内观而净化自我的极大帮助。

内观禅修的对象并不是佛陀，而是自己身心时时变化的本质。内观教导我们要持续不断地觉知每个当下事物的真正本质。这样的练习能训练我们活在当下、了知当下、看清并体验实相，是每个人都可以接受和练习的。人们学会观察自己、探究自己的本质。人们学会在人生中的每一刻，检视自己的身心，并观察习性的显现。人们能看清贪爱与瞋恨的生起。藉由练习这样的觉知，人们能够从所有心里的染污不净中解脱出来，并在正法中安住。像这样一个纯净的人，不管他的宗派为何，都是被尊重敬仰的。像这样一个彻底从心的镣铐中解脱出来的人，不仅他自己快乐安详，也能促进他人的快乐及安详。

愿这宽宏的、拥抱众生、仁慈、普遍性的「法」，能泽被所有苦难众生，让他们因而得有安详、快乐、解脱。

愿一切众生快乐！

Bhavatu sabba mangalam!

问与答

-- 葛印卡老师答 --

问：在阿含经中，佛陀曾提及深藏在我们潜意识中的微细烦恼吗？他有提到如何去除它们吗？

答：在阿含经或南传尼柯耶中，将深藏在我们潜意识中的微细烦恼称作「随眠烦恼」（或翻译作「使」。在下列的经中，佛陀的开示明白地指出藉由观察各种感受将这些随眠烦恼去除：《相应部》中的 Pahana 经，Datthabba 经，Salla 经，Dutiya Gelanna 经，Akasa 经以及 Agara 经。

问：有的禅修者经由持咒及观想而达到心灵非常平静、安详，也察觉到他们身上的感受，他们能得到跟您的传统法门相同的最后结果吗？

答：经由持咒及观想，有的人确实可达到心灵非常平静、安详，这是静虑禅修。悉达多菩萨从当时有名的禅定阿阇梨 Alara Kalama 及 Uddaka Ramputta 学习这种静虑一直到第七及第八禅定，但是这未能给他完全的解脱。经由发现内观而达到觉悟后，他将「彻知无常」的智能加到静虑禅修之内。这是佛陀对当时禅定的贡献，依此才可去除随眠烦恼（深藏在心中的不净）使心清净。

有的人虽未修内观，经由静虑禅修有时身体的振动也会生起，但大多是由于持诵某个特别的咒。由于这是一种人为造作的振动而不是自然的振动，因而不合于内观法门，因为内观是直接观察自然的振动以符合佛陀所说的 yathabhuta（如实自然地发生）。再者，内观禅修者要不断体悟这些经验都是无常、苦、无我。这有助于净化深藏在内心深处的随眠烦恼，以上这些是一般静虑禅修法所欠缺的。

问：我们若同时持咒及修练内观，是否可以得到更好的结果？

答：我们要先看清目标。如果目标是达到心灵平静，那么，持咒是一个好的方法。但是，如果目标是净化心灵、去除随眠烦恼、去除潜在的染污不净，那么，内观的修练是不可缺的。将二者混起来，会产生混乱。

问：在日常修行中，我们可否在不同时段来念诵佛号及修练内观法门？

答：对初学者来说，为了增长对佛陀的虔信以及使自己的心静下来，念诵佛号是好的。但是禅修者必须进一步修练内观，在经验的层面上体验自己的实相，净化自己的心灵，产生爱心及慈悲心。心灵净化后，禅修者自然会对佛陀产生甚深的感激及虔信。在日常生活中，心理风暴产生时，初学者为了使自己的心静下来，念诵佛号是有用的。但是内观禅修者则更深入来修练佛法：观察自身的感受，体会无常、苦及无我，同时使心平静及使心净化。

8、正法的薪传者

本文是葛印卡老师于 2000 年 9 月在美国麻州内观禅修中心（V.M.C.）--法的土地（Dhamma Dhara）对旧生发表的演讲，经编辑后为《内观通讯》采用。

我亲爱的正法子女们：

你们当中有很多人已经在正法中为我服务长达二十至三十年了。我从我的正法父亲处接收到这个无价之宝，而现在你们也同样获得它。要确定你保存它。要确保正法维持它的原始纯净。

一位旧生，不管是参加过少数课程或有很多年的实修，都是一个正法的薪传者。你就是一个实例。人们观察你如何面对不同的处境，你的行为如何；他们要看看在你的生命中是否有重大的改变。他们将听到很多有关内观的好事，但只有当他们看到好的结果时，才会信服它的价值。

所有的旧生都有双重的责任。一项责任是你自己在正法中建立强而稳的基础。这是为了你本身以及其它许多需要正法的人的利益。另一项责任是确保正法传播到全世界，特别是你身边和你亲爱的人、你的朋友、亲戚，那些认识你的人。

不要尝试向他们推销正法。如果有人要知道正法，要非常有礼貌地和谦卑地解释，什么是正法和它如何帮助你，以及它如何帮助世界上的许多人。还有，解释佛陀如何教导一个好的生活方式，即快乐、健康、和谐及有益的生活。他不是任何宗教的创立者。

我们必须尝试排除一个有关佛陀的重大误解，就是他教导了一个宗教。今天当某个人谈及宗教，他会联想到仪式、礼仪、典礼、教条、信仰。这些东西与佛陀的教导无关。他教导正法；而当他派遣六十位阿罗汉的正法使者，给予他们最高的教导时，他激励他们说，Caratha

bhikkhave carikam --「噢！比丘们！向前进。去服务受苦的人类。越来越多的人应该知道正法。」

正如佛陀所说，正法的开始阶段、中间和最后阶段都是有益处的。去修习正法的开端，戒（sila 道德），是有益处的，这将帮助今世和来生。更进一步，你以非想象的所缘--也就是实相，你所亲身体验的真相--来修习正定（samma samadhi）心的专注。这也会带来很大的益处。心受到了控制，并且被引向探索内在的实相，脱离所有的想象、盲目信仰、教条或偶像崇拜。这是关于你自身的实相、关于身和心以及身心交互作用的实相。你在体验的层面上理解了普遍性的自然法则。

最高的阶段，智能（panna），是心的净化，而且不只是在表层。佛陀说，Sa citta pariyo dapanam --「你必须净化整个心。」 除非不净染污的根被清除，除非心是达到深层的、完全的清净，否则你并没有从痛苦中解脱，你并没有从无尽的生死流转中解脱出来。是智能（panna）引向完全的解脱。戒（sila）、定（samma samadhi）、慧（panna）--如此而已；没有再增加或减少任何东西。正法是完整的，paripunna，而且是绝对纯净的，parisuddham。

千万不要谴责修习其它方法的人，那将有伤害性。千万不要挑出别人的错误。如果有朋友问，你可以解释：「戒（sila）、定（samadhi）、慧（panna）」--这就够了。 当然，你也自然地发展慈爱、悲悯和善念，但没有什么可以再增加了。如果我们开始挑出别人的错误，这对我们而言将是不善的行为。每个宗教、每个传统都包含了一些好东西。世界上的每个宗教都接受道德的生活、有纪律的心、充满慈爱和悲悯的清净心。要重视其它宗教里的这些良好特质而忽视彼此的差异。人们会来跟佛陀争辩，但他从不争辩。他说：「当你开始争吵和辩论，这是有害的，这是危险的。让我们看看彼此所认同的而不是彼此的差异，而且让我们重视这些观点。让我们抛开我们的差异；讨论它们是没有用的。」

每个人都赞同过道德的生活、培养定以及用智能来净化心的价值观；这些观点是毫无异议的。佛陀只将他的重点放在这三项事情而已。对任何旧生而言也是一样：每当你跟别人讨论时，不要耽溺于任何争论。不要尝试找出别人的错误。相反地，鼓励他们：「你赞同道德；我们也修习道德。你赞同心的专注；我们也修习心的专注。你赞同心的净化；我们也修习心的净化。如果你要知道我们如何实践，来尝试一下这个方法。」不要说：「你们的不好，我们的才是好的。」 相反地只是说：「请你亲自来察看，Ehi passiko。如果你发现这真正对你、对其他人、对每个人都有好处，那么就接受它并且以它来生活。」

佛陀的教导带领你进入深层，在那里你开始了解到为什么你必须要过道德的生活。每个传统敦促我们去实践道德（sila）；然后说这对社会有益、对他人有益。但是佛陀说：「这对你 有益，也 对其他人有益。」 这是一个好的内观禅修者开始了知的事。体验你的感受，你开始明白：「每当我犯戒，我必然产生这个或那个不净染污，而且我开始受苦。如果我没有产生不净染污，我不会做任何不善的行为。如果我的道德（sila）是完美的，我自己可避免一切种类的痛苦，而且我帮助其它人，因为他们不会由于我而受苦。」 这只能透过体验才能明白。它不是一个争论的课题。当你开始体验感受的实相，以及你如何继续在心的更深层受苦时，那么你会了解到你为什么应该过道德（sila）的生活。

而佛陀为什么教导我们透过观察呼吸来发展正定呢？部分原因是因为它不分派别，任何人都能练习它。但另外一个原因是这个方法能引领我们达至更深层的智能（panna）。观察呼吸不单只使心专注；它使我们能根据自身的体验来探究身心交互作用的实相，而不只是发展知性上的智能。许多传统都认同整个宇宙是无常的（anicca），生死的流转是苦的（dukkha），以及自我意识是个必须放下的大障碍。这对人们来说并不难理解。但佛陀从经验的层面上教导我们这个道理。

如果你邀请人们来学习禅修，他们并不须要放弃本身的信仰。相反地，透过实修，他们开始进入更深的层面，从更深刻的层面来理解纯净正法的戒、定、慧，而从中获益甚多。法的真正本质在于戒、定、慧。让越来越多人前来禅修，并了解它如何真正发挥功效。

这个意愿应该是为了帮助他人，而不是尝试证明我们所作的比较优越。「你不知道戒的真正意义，你不知道什么是真正的定，你不知道什么是真正的慧，」这样的说法毫无帮助。要给别人一个好例子。每当你和某位不是走在这个道上的人谈话时，以慈悲心来交谈，而不是自我意识。千万别认为你是优越的而他人是无知的。我们的任务是帮助他人，正如这个方法帮助我们一样--与大家分享我们的快乐。

鼓励人们来走在这个道路上的最佳途径是给他们一个好例子。让他们看到，这个走在内观道路上的人，过得多么安详，对他人充满慈爱、悲悯和善念。你的例子将给你带来益处，因为透过这样的生活，你正在正法的道路上进步；同时，这么多其它人将被正法吸引。要有慈悲心，并记住你的双重责任：「你必须在法的道路上进步，同时也鼓励他人来走在这个道路上，并在正法中进步。」

只有当你保持早晚的练习时你才会进步。如果你参加课程，不论是十日、二十日或甚至三十日，而你错过了你每天的禅修，你将不会真正受益。参加一个课程能巩固你的练习、以及你在体验和知识的层面上对正法的理解。但只有应用了的正法才能给予真正的益处。如果你每天早晚没有练习，你将发现缺少了真正的进步。早晚的静坐是非常重要的。

还有，每天从早到晚，时常检验你如何处理你所面对的许多状况。你是否能把它们处理得比以前更好？你发现你在法的道路上越有进步，你将越受鼓励地去练习。如果你发现没有进步，那是由于你已经停止练习或你练习得不正确。

我再三地警告学生们，内观的用意不是在于愉悦感受的享受，但某些人罔顾我的劝告，私自订下他们的目标。他们认为：「我必须得到一种非常愉悦波动的顺畅流动。如果我得不到，我不是在进步。」他们完全错了。你所发展的平等心就是在衡量你的进步。佛陀解释说：要利用愉悦的感受，来挖除你贪爱习性反应（sankhara）的积存；要利用你不愉悦的感受，来挖除你瞋恨的习性反应。作为帮助我们去除所累积的、根深蒂固的习性反应的工具，这两种感受都同等的重要。如果你漠视这个劝告，对粗重的感受感到沮丧，而对愉悦的感受感到雀跃，你只是在重复你这一生以及多生中一直在做的事。以内观之名，你已经开始玩相同的游戏。你如何能进步呢？

要记住平等心对你是最重要的。你感觉到的感受种类无关紧要。每当一个根深蒂固的习性反应浮上表层时，它将产生一种特定的感受，但别以为你感觉到的每个感受都是由于一个习性反应。当你在静坐时，大多数的感受的确是因为习性反应，但还有很多其它因素可以产生感受。不论任何原因，如果一种感受生起，而你不产生一个新的习性反应，目的就达到了：很自然的，旧有的累积库存将开始浮上心的表层而被根除。

明白这点而有智能地、精进地用功，继续在正法中进步。要确保正法世世代代相传。正法应当继续服务人们许多世纪，而这只有当你这个薪传者在正法中根基强稳、屹立不摇、作正法的好模范，这才有可能。

要保持内观的原始纯净。如果别人已经开始玷污它、污染它，这都没关系。但那些走在正法道路上的人，和那些已经明白这个纯净的重要性的人，为了他们本身以及未来一代的益处，应该保持这个原始纯净。如果你开始污染这个方法，那么它就没有机会被长久保存下去。别人可以做他们想要做的，但至少有一条清流，一条纯净正法的溪流，将继续下去。人们将明白这两者的分别，而这将帮助一代又一代。

一个很大的责任落在你身上。要保持正法的纯净。保持正法的火炬闪闪发光。你自己保持在正法中根基强稳，作别人的好榜样。愿你们过一个非常快乐、纯净、正法的生活。愿你们鼓励许多人来走在正法的道路上，并过一个纯净正法的生活。

9、现在就禅修吧

- 葛印卡老师欧洲与北美之行

英国

今年葛印卡老师与师母做了一次空前的欧洲与北美之旅。这次行程停留了 40 个地点，激励了许多旧生，并让数以百万计的人接触到内观。他们从 4 月 10 日开始了为期 4 个半月的行程，首站在英国停留了 9 天。在这期间，超过 1700 人参加了他的公开演说，并有 750 人参加了一日课程。葛印卡老师并接受当地有 550 万听众的广播节目吉米杨的访问。

他们参与了一个供僧大会，他供养了应供的 21 位僧众，并向他们致敬。葛印卡老师也对旧生提出如何在英伦岛上使法成长的意见。

美国和加拿大

在葛印卡老师离开印度的前几个月 ,美国已开始运作准备。后勤委员筹划许多准备工作，包括如何以大型房车舒适的在美洲大陆接送老师，所有旅行事宜的评估与计划；如何的去照料葛印卡老师与其家人和约 18 位其它成员；如何在房车旅行的每站短期停留间，供应准备好的食物及必需品；如何事先准备可使这一团 8 辆房车约 20 人在旅游季能容易出入美加边界 4 次。如何在这两国安排全国及当地的媒体；如何协助当地的人准备车辆。一日课程，公开演说，上当地媒体节目与行事会晤。要做的事似乎有无限多，但由于周全的事前准备，使得这次行程进行的非常的平顺。

葛印卡老师与师母及三位家人和二位助理于 4 月 19 日到达纽约。在纽约和麻州短暂停留后；他们开始了美加一万三仟英哩的陆路行程，一行经东部青翠的春天，走过万花盛开芬

芳的南方早夏，穿越过沙漠及高耸的山林和一望无际的平原，到小镇、村庄、城市；似乎是永远也走不完。他一路愉悦的散布法的礼物给予经过的每一吋土地上。

行程有时是非常的辛劳。然而，由于他对这份差使的热爱，使得他总能很快的充电又精神充沛。在美国于学校、教堂、寺庙、市政厅、剧院、饭店等办了 40 多场公开演说，共有 25000 人参加。在加拿大也办了 10 场公开演说，约有 8000 人参加。由于葛印卡老师具有以慈悲传达法义的能力，造成了相当多的电话打到各中心及联络人。许多人都想了解内观，为了这些人，因此，临时增办了许多中心外的课程。

葛印卡老师及师母与加拿大亚伯达省

依蒙顿市的中心董事共享轻松的一刻

葛印卡老师与师母除了参与 20 次一日课程外 ,并参与许多集体静坐和六次的十日课程。据估计至少有 5000 人与他共同静坐，而这些人大部份都是第一次和他一同静坐。在课程中葛印卡老师指导观息法、内观法及慈悲观，并且在结束前让学员自由发问。

葛印卡老师与师母参加了 4 次供僧大会，应供的出家众超过 200 位。这种供养出家人饮食用具的大会，是佛陀当时人们聚集起来向僧众致敬的优良传统，因为僧众是让正法久住于世之人。这也是当时的在家人向那些舍离五欲而一生学习正法的僧众表示敬意的一种方式。在供僧大会完毕之后，葛印卡老师向僧众及在家众说明正法的练习------内观禅修。

在每个停留的地点，都有数以百计的人花了数月时间准备，安排集会、文宣、安排演讲及准备一日课程。当房车队到达以后，他们便能立刻供应印度式及西式的餐饮，并协助成员清洗衣物及提供房车旅行的一些必须品。

沿途接见人士

葛印卡老师会见了北美各地的地方内观委员会，聆听和解决他们的问题，并且多次鼓励他们找地建中心。他也替几个委员会看过有潜能的产业。

在一个集会里，他对委员们说：「你们都是正法的代表，旁人从你们的生活来判断内观。人类罕有的两个特质是：无私的服务和感恩心。无私的服务是帮助他人而不求任何回报，不论是在钱财上或名誉上。你们来这里是为了服务他人。有时候你们可能不求名利但却希望得到尊敬，或者你们生起傲慢心。这对你们伤害很大。一棵树的枝干因果实累累而往下垂。同样地，一个人的智能发展了会更为谦虚。」

与 PBS 系列访谈

葛印卡老师和加拿大总理 Jean Chretien 的见面，被形容为一个政治艺术高手和快乐生活艺术大师的会见。修习内观四十多年的葛印卡老师，对任职国会议员约四十年的 Chretien 先生提起阿育王。阿育王的庞大帝国从今日的阿富汗遍及孟加拉湾，他在这些地方宣扬正法，并且推广禅修（内观）。在他的帝国里不同的宗派能够和睦相处，一如今天加拿大的多元文化人口一样。

葛印卡老师在他的行程中也接见了许多商界及公共领袖–私人会面，在会议里接见，或在四月间麻省的 Lenox 举办的行政人员课程里接见。

他对一组人说：「从前国王最具有权力，对社会的影响钜深。如今政治人物、行政人员和商人就具有这种地位。好与坏的特质是由上层往下渗透。因此重要的是商人们必须过着一个道德和正直的生活，为了自己和他人的益处。」

「佛陀教导我们如何发展我们的四个崇高特质，慈、悲、喜、舍。当我们见到一个痛苦的人时，与其认为这是他自作自受或者是他的业障，不如对他生起悲心。当我们见到一位成功人士时，与其生起嫉妒心，不如如生起欢喜心。或者当我们面对逆境时，与其失去心的平

衡，不如保持平静及平等心（舍心）。对十方的一切众生，我们感受到无私的爱（慈心）。这些都是一位有灵性修养的人的特质。所有的商人都必须发展这些特质，为了自己的益处也为了他人的益处。」

有两座监狱也邀请葛印卡老师在课程完毕后为他们传送慈爱。对于这些监狱改造官们倡导举办内观课程，葛印卡老师表示感激。

他忠告说：「把囚犯关在牢房里是要改造他们，但是在充满着罪恶和刑罚的监狱里，渡过了一段时间，囚犯们变得更冷酷而无愧意。一座监狱若要成为真正的改造环境，就应该提供工具给囚犯们，以便他们能改造成为社会上良好的一分子。」

在圣地亚哥（San Diego），葛印卡老师参观了容忍博物馆。博物馆的主题不仅是他过去三十多年来致力不倦地处理的课题，同时他也要亲自见证博物馆如何利用现代科技达至教育的目的。（在印度孟买，内观大塔的展览馆将是一个强有力的工具，把佛陀和他的教导，正确和生动地展现出来，以教育每年上百万的访客）。虽然葛印卡老师和随行者们对大屠杀的事件都有所认识，不过当他们参观博物馆时，这人为的大灾难还是深深地震撼着他们。

他说：「容忍是达到完全解脱的目标所必需的波罗蜜之一。容忍在维持人类社会的和平至为重要-容忍不同的文化、语言、信仰和种族背景，以及容忍他人恼人的行，更重要的是容忍他人的不同见解。只要我们心存慈悲和爱心，容忍自然会生起。」

联合国

五月二十九日，葛印卡老师在联合国国际卫塞日庆典里（承认每年五月的月圆日，为佛陀出生，成道和涅盘的卫塞日）作主题演讲。

他的演讲主题为「佛陀，和平的超级科学家」。他以现代的透视来诠释过去佛陀的教导。葛印卡老师说：「世界充斥着仇恨、焦虑和恐惧的病痛。它需要一位超凡医生的解药。佛陀就是这位医生，一位安详和快乐的伟大医生。他教导的安详与和谐适合于现今社会，一如它们适合于二千六百年前的时代，当佛陀转法轮、转动安详的法轮时。实际上，它更适合现在。今天我们聚集在这里，承认这位人类历史上杰出的人物。让我们来理解他的教导如何根除残酷暴力之根源的负面情绪，同时如何将负面情绪转变成正面的慈悲心。往往盲目的信仰和固执己见会产生负面情绪进而产生残暴的行为。

他强调个人必须先有内在的安详，社会才会有安详。要拥有外在的安详就必须先有内在的安详。他解释了佛陀如何发现痛苦的根源以及脱离它的方法。「当一个人在感受上用功时，他正是在心的深层用功。任何在心中生起的事物都会在身体上产生感受 - Vedana samosarana sabbe dhamma。每一个在心中生起的念头都伴随着身体上的一种感受 - Vedana samosarana sankappavitakka。这是佛陀的一个伟大发现。佛陀的另一个伟大发现是我们对感受（vedana）的反应是产生贪爱（tanha）。

葛印卡老师进一步解释，「当你客观地观察感受时，你开始清除无明。透过了解感受的无常本质，你对感受的反应是产生智能。这是自然的法则。自然法则是一切现象的自然规则。无论佛陀存在与否，自然法则依然存在。这是永恒的法则。就好比地心吸力是真理，不论有没有一个牛顿去发现并向世人解释它。这是一位特殊科学家的大胆宣言。佛陀说：「我已亲身体验到这自然法则，这因缘法；在体验和了解它后，我宣布、教导、澄清、建立它并且向他人展示它。只有我亲身看到它之后，我才宣布它。」

这场演讲甚受全体听众欢迎。过后在联合国的一个招待会里，很多外交官都来与葛印卡老师会见，并且热诚地对他的演讲表示欣赏。

葛印卡老师和夫人在欧洲

在八月八日，葛印卡老师和夫人抵达比利时的 Dhamma Pajjota。为了迎接他们的到访，中心搭建了一个大型住宿帐篷、数个供用餐的帐篷以及一个庞大的禅修帐篷，以容纳来自欧洲和其它地区的学员。共有超过八百位来自二十个国家的学生参与。

葛印卡老师的首个活动是在中心举行记者招待会。傍晚时他在邻近的城市 Hasselt 发表甚受欢迎的演讲。演讲的主题《内在的安详朝向更美好的世界》。这场演讲有现场荷兰语翻译，吸引了八百多人济济一堂。

隔天 Dhamma Pajjota 举办一日课程。由于学员众多，必须从邻近的两个中心借来坐垫。不幸的是前晚的一场大风雨将禅修帐篷里的地毯和坐垫淋湿。一部分法工于是彻夜赶工把法堂弄干及更换地毯。清晨五点钟，法堂终于准备妥当给七百五十位学员和七十五位法工。这是在亚洲地区之外所举办过的最大课程。

路透社的摄影队把当天的盛会拍成一个五分钟的新闻项目，向全球大约九百家电视台传播。过后当地报纸刊登 Dhamma Pajjota 和葛印卡老师的访问节录。

葛印卡老师在一个公开式问答的集会里接见学员。对许多新学员来说，这是他们第一次会见葛印卡老师，并且和他一起静坐。从集会中所说的各种语言和所提供的各类食物中，清楚地显现出这个盛会的国际风味。

八月十一日是特别保留给欧洲各个委员会和推广正法的团体与葛印卡老师和夫人见面。对一些建有中心及没有中心的国家如塞尔维亚，匈牙利及斯干的那维亚半岛而言，这个会面提供一个机会让他们和老师讨论他们的问题和责任，并且澄清了许多当地的难题。

八月十二日，在靠近荷兰的 Den Bosch 这个地方，葛印卡老师向「商业中的灵性」会议里的一百位参加者发表主题演讲。演讲过后，老师回答听众的问题，过后是小组讨论。由

于随着二零零二年四月在麻省主办的执行人员课程取得成功举行，因此决定在二零零三年五月七日至十八日在 Dhamma Pajjota 举办一个执行人员课程。

隔天葛印卡老师在 Dhamma Pajjota 接见了比利时、荷兰和德国的记者。在同一天的傍晚，老师在德国的哥龙（Cologne），向挤满大堂的一千多位听众演讲。

在旅程的最后一天，葛印卡老师会见了欧洲国际贸易总裁 PascalLamy 先生。Lamy 先生祝贺老师这次旅行成功，还对他说这种心智修练（内观）如何适合西方人士并且广受欢迎。

他向老师提出种种关于灵性的一般问题，特别是内观禅修的问题。葛印卡老师阐释了这个技巧的普遍性和实用性。并且说他希望现今的领导人能够接受内观，因为内观对社会有助益。◆

房车队的旅行

当房车驶入时，至少 20 个人跟着来。当然，葛印卡老师夫妇是中心人物。侍者是一直在旁的，另外是后勤人员，准备食物的人，媒体及支持小组。

葛印卡老师的家人和侍者，在这漫长的旅途提供他和夫人有如居家的安适。一开始他们的儿子和家中另一些成员与他们一同旅行，在 6 点他的妹妹也加入了行程，他的助理及厨师总是在他的身旁，而且总是最早起床打点一日所需的东西。驾驶小组约有 5、6 人都受过驾驶大房车的训练，有时候一天必须有两班替换，驾驶着从早上到夜晚的行程。同样的，这样接力式的工作也发生在洗碗人员，维修人员，甚至计算机人员。当他们停留一定点时立刻接上缆线、管路。当离去时再行拆卸。

后勤小组要连续性的执行旅程的筹划。当旅途展开时，他们必须知道所有的细节。他们总是以 e-mail 和下一站当地筹划人员保持联系，以便协调要举办的活动。

每天破晓时分，准备食物的人将早餐排好让大家早些吃完早餐，而好收拾接续下面的活动。在太阳下山前，这样的情景还会重复两次。他们列了长长的购物清单和当地采买会面，商讨购买食物和必须品。

同行的有两组媒体人，他们其中一项工作是摄影记录所有的演说，董事会议及面谈访问。通常他们会提早一、二小时到现场，将摄影机、麦克风及其它设备安装好。演讲或访问一完，他们立刻拆卸所有的装备到下一活动地点去安装。

另一组技术人员是为葛印卡老师此次旅程做记录像片，摄影师曾得过特写录像记录片的艾美奖。他和他的两位助手总是跟着这旅行团摄影记录。

另外有 1、2 人是负责其它所有的杂事，包括购物、清洗、协调任何时间任何地点，所有需要的帮助——安装、拆除、探看午餐、停留地点等等细节琐事。

一日行程的生活

一大早这一天已开始行动，特别是在仲夏时分。我们大约 5 点起床，开始清晨静坐。住在帐蓬的人有时不得不早些从里面出来，喜欢慢跑的人利用早晨的凉爽出去慢跑。早餐通常七点准备好，大家便在野餐桌前享用。要赶路或是有活动的日子，早餐之后便要开始准备行装，一切就绪约 10 点钟便上路了。筹划人员通常给我们 6 至 8 小时到达要去的地方，这时间也包括延途停下来吃中饭、喝茶、晚餐或是停下来让葛印卡老师夫妇散步。

有时在下午一点钟，有些人便急速向前开，试着找一个好的公园地点午餐，通常是在州立公园或地方公园，有树荫的树林间，但也有时是在货柜车停车场，夹在 18 轮隆隆的引擎声之间停留用餐。在厨师准备老师餐饮之际，我们其它的人便拉出桌子，放水壶、点心及前站的人为我们准备的精致午餐。大约一个半小时以后，大家洗好餐具打包完毕，排好车对，向高速公路驶去。较长的行程，有时要做两次这样停顿才能到达目的地。

当到达之后，我们会驶进当地人事先安排好房车露营区。事实上，当快抵达时无线对讲机便开始此起彼落，当地的人开始导引分配，让车队开到指定的营区，喧扰声中我们连接了车队，接上管线，架起了帐蓬，然后静坐。如果不是太晚也许再吃些东西，有时第二天同样的事也许再重复一遍。如果是有活动而非赶路则对人员较为清松，然而对葛印卡老师则是辛劳的一天，通常是个人约谈及董事会议安排在白天，而晚上则是公开演讲。支持小组会提前几小时到活动地点，先开始集体静坐，再架设所需的装备。如果会场离营区不太远，则以轿车载葛印卡老师去。如果有一段距离，则开两辆较大的房车前往。这样可以让葛印卡老师在演讲前有地方休息及演讲完后有地方可进食，当地的支持人员总是会在时准备饮食，有时房车会很晚才能回到营区，最晚的一次是凌晨 3 点。

泰利钟斯----生活的艺术就是死亡的艺术

泰利钟斯最近在维吉尼亚州卡伯山庄去逝于癌症，他大约 9 年前接触内观并和他的太太戴安一起分享，他们成为非常认真的学员，一有空便参加课程或是当法工。他们没有因即将来临的死亡而停止服务，在他生命结束前的几个星期，他们夫妇还在住所附近参与一个非中心的课程。他去逝前两个星期，戴安开 12 小时的车载着泰利到北部麻州的内观中心。他们要向葛印卡老师夫妇致意，向他们感谢得到内观这份礼物。在他们整个参访之间感动了所有的人：无惧、无悔——只有喜悦与感恩。

他也很愿意谈他即将面临死亡的感觉，他说他从以前就想找一个方法减少他和戴安之间的依恋。这样，当一方去逝时，另一个人比较不会陷入深深的痛苦里而无法自拔。他们体会到内观就是他们要找的答案。

他们保持着，因为分离而产生伤感的感受之觉知。他们每天一同静坐，有时一坐便是好几小时，以很好的平等心观察着生起的痛苦、恐惧及感受。泰利面临人生的尽头最大愿望，

就是临终前一刻以平静、平等的心去觉知每一个感受。他的愿望实现了。戴安很悲伤但非常坚强。充满了法喜，他知道由于法，他的苦轻了。

一个朋友写信来告诉我们：泰利和戴安离开麻州内观中心一星期后，便到匹兹堡做一个新的治疗，他没有办法吃东西并且很虚弱，事实上虚弱的连治疗都无法持续。当治疗师解释说他无法接受这种治疗后，泰利转向戴安向他要记事簿。医生曾表示过他的太太希望能参加课程.....服务他人。

泰利和戴安知道该要回家了。在回维吉尼亚的途中，泰利在车上有一阵子感到忐忑不安似乎觉得尚有事情未做。他决定停止服用止痛剂，以免最后一刻来临时不能够保持清楚觉知，即便不用止痛药，他对痛的觉受都会减少的。当他们到家时，一些师兄、师姐也到了他们家。

第二天早上泰利又感到焦虑不安。他说他知道在修行上有三件事要记住，但他无法记住是那三件事。他开始担心不知在最后一刻要怎样做才是正确的。她的一位师姐爱塔告诉他说别担心，到时候你便知要如何去做了，我们也会提醒你的。

有这样子机会对法做最后一次奉献之后，泰利立刻将他的注意力放到呼吸上并开始唱颂。虽然字听不清楚，但是却有明显的韵调。呼吸和唱颂越来越微弱，戴安和爱塔握着他的手，感觉到他离开了躯体。

他呼出了微弱的最后一口气。对戴安来说她是非常喜悦的，因为泰利离去的正是他所希望的样子，完全保持对无常变化的觉知。那天晚上，当她在静坐时，泰利的唱颂飘荡在她的心头，她突然明白他在临终前是在唱颂着三宝，三件他需要记住的事。

10、服务自己与他人

本文译自 The Vipassana Newsletter, Dhamma Giri Edition, Vol. 13, No. 6: 14 June 2003。以下谈话为葛印卡老师于一九九六年七月给予高雄法工们的开示。内容稍经修改。

亲爱的法工们：

去年由于你们法工宝贵的护持，内观禅修得以开始在这片正法之岛传开。修习内观要能在净心之道有所进展，法工的护持很重要。佛陀教导大众，要先能护持自己方能护持他人。若只想净化自己的心，却无意努力培养对众生的博爱与慈悲，无帮助众生离苦之心，则在正法道上肯定不会前进。

持续净化你们的心，同时帮助别人净化他们的心。净化自己内心的同时不要忘了他人，然而只顾着帮助别人，却不净化自己内心，这也不对。假若自己不够强壮，如何帮助体弱的人使其强壮呢？

我从自己的经验和众多学员的经验中看出，护持他人修习内观，有益自己禅修的精进，净化过程也更有效。帮助他人修习正法，即是培养自己的布施波罗密。在所有的礼物中，以正法的礼物最为尊贵。你的种种布施对你一定有所助益，但其中以法布施的益处最多，因为你付出最珍贵的东西给别人，相对地回馈也最大。因为获得法益的人得以开始净化内心，并远离所有人生苦痛。因此佛陀开示：法布施是最尊贵的布施。

课程进行当中似乎只有老师在提供法布施，但实际上，若无法工护持，正法如何传授？所以法工也参与法布施的过程。假若无人处理课程事务或准备食物，内观课程将如何进行？法布施要靠老师和法工合作努力，所以法工也同享法益。

曾有人这样告诉我：「你好厉害，可以靠一己之力把正法传到全球各地！」我回答他，我并非靠一己之力，我只有双手，但是正法有无数法工的双手在护持。当年我初次到印度时，自己也不确定是否能够在那里传授正法。这个法门是从内心最深处进行净化的大手术，要修习这个法门一定要有住宿地点以供课程进行，但我没有任何援助，以安排相关设施。幸运的是我在缅甸的一个远亲表示愿意帮忙我，因着他的护持，第一期课程得以顺利进行，法轮开始在这个法的发源地转动。尔后参加过课程的人陆续加入护持行列，课程开始从印度传到世界各地。

每次想到在印度处理首期十日课程法务的那个人，我心中满是感激。这个人安排了缅甸之外首期的内观课程，大家衡量得出他获得的法益吗？接着全球各地众多禅修学员开始担任法工，帮忙受苦众生参与课程，大家衡量得出他们获得的法益吗？因此我说全球各地的法工都参与了这个法布施的过程。

生活难免有起有落，尽管困境当前，依旧保有平等心以及对他人的慈悲心，这就是内观的训练。学员担任法工，即是在健康的气氛中，学习如何将正法应用于生活中。

担任法工会遇到不同类型的学员，有些人可能懒惰、爱讲话或粗鲁。有时不成熟的法工会粗鲁的响应，但你们要训练自己，不要因为学员犯错而生气。相反的，你们要尝试保持心的平衡和慈悲心，每回犯错就不断自我修正，如此就能学会如何以平等心面对生活中不如意的情境。在内观中心的气氛下，比较容易学习面对各种情境，然后你们可以开始把这份智能应用于日常生活中。担任法工是学习过好人生的最佳训练。

佛陀开示：好的法工具备两项特质--无私的服务他人以及感恩别人的帮忙。这两样特质已不多见，担任法工即有机会培养这两样特质。你练习服务他人不求回报，就会开始感激发现这项修行技巧并传授给世人的佛陀，同时也感激维持这项法脉纯净的历代老师。此时我们

感觉，唯有借由服务他人以弘扬佛陀志业，才能报答佛恩。此时我们感觉，能够帮助他人离苦，心中是如此快乐与满足。所以说担任法工有双重好处--利人亦利己。

愿你们获得修习正法的力量与益处。

愿你们持续担任法工，利益众生。

愿佛陀传授的净心法门，不仅传布于台湾岛上，同时也能从正法发源地传到世界各国。

愿台湾成为正法灯塔，把智能之灯传遍全球。

愿众生快乐、祥和、解脱。

11、正法的赠礼

葛印卡老师时常谈到法的喜乐、发心和诸多布施的方法。他谈到布施法门最为殊胜的喜乐，以及法脉的师徒传承。他指出即使没有师父，也能分享布施法门。以下是葛印卡老师在文章与谈话中，针对布施的开示。

法布施

(下文选自一九七六年一月十五日，葛印卡老师在印度 Dhamma Thali 成立时的谈话。)

法的滋味胜过其它味道。其它味道不会去除贪念，只会增加贪念，唯有正法可以消除一切贪念、终止贪念，所以说正法最好。

正法的赠礼远胜其它布施。布施一个人物质需求虽说是利益他人，所得的利益却是短暂而有限。但若布施以正法，利益则无穷无尽。法布施让人从身处的苦中脱离永得自由，法布施让人从束缚中解脱永得自由。所以说法布施远比其它布施殊胜。

布施要透过正法的教导。因此任何有助正法传布的贡献就是布施。对于每处内观中心的建造、筹画、维护、服务学员参加课程、或是发心其它事项所付出的心力都是法布施，这要胜过其它形式的布施。

布施食物可以助人止饥。我们给予世俗上的布施，就会获得世俗上的果报。

助人脱离贪瞋痴的布施非比寻常，果报也因而与众不同。法布施殊胜，其果报也殊胜。这份布施将助人脱离所有人世的束缚。

当我们愿为这宏愿尽一己之力，能帮上什么忙不是重点，重要的是我们发出的心愿。我们应该发这样的心愿：『我有这样的天分、这样的能力、这样的资源。我当尽量贡献于造福

他人』。愿有真正的福报。不同的布施带来不一样的福报，相较之下法布施的福报是无穷无尽。没有其它方式更能善加利用我的能力、资源、财富。发愿从事法布施即是在为自己的进步铺路。我们禅修、修行无论遇到什么障碍皆是过去业力的结果。助人解脱即是帮助自己克服修行障碍，去除通往解脱路上的所有绊脚石。

若能有一人在这块土地上的寝室或关房中解脱、若能有一人在这块土地上禅修而悟得涅盘，这块土地还能有其它堪与比拟的喜悦吗？这块土地还能体验其它堪与比拟的狂喜吗？这块土地还能渴望其它堪与比拟的福报吗？

这块土地当受到尊敬。工程开始进行后这里的有形、无形众生将受到影响。然而工程是在众人发心下进行，这块土地已受到尊敬，此地所有的众生已受到尊敬，他们将会很喜悦。

积极、仁慈、善意将在这里产生，在这里工作的人无论何时工作都应该对一切有形、无形众生怀有善意。愿众生不会蓄意被杀害，我们不应该故意造成其它众生的艰困。我们应当发这样的心愿：『一切为众生的利益、一切为众生的福报』。假若不小心导致痛苦，便发愿受苦的众生能分享我们的功德、分享我们的善行、分享我们累积的善法。愿他们也能快乐。

工程应当在这样的善念下进行，在纯净的心念下进行。这块土地是纯净的、在工作的禅修者是纯净的、他们的心是纯净的。接受的捐款是纯净的、果报是纯净的、他们必然是纯净的。

财布施

(贡献财力于建造、维护禅修中心让正法纯净的脉动支撑禅修学员，这种财布施的果报非常殊胜。葛印卡老师在十日课程，说到佛陀时代巨富-- 给孤独长者(Anathapindika)的故事，他的真名是须达多(Sudatta) ，因为慷慨布施而得给孤独长者的称谓。

给孤独长者(Anathapindika)的称谓来自 anatha，意指赤贫之人，pindika 意指给予食物的人。须达多经常给予穷人食物而得此名。他住于舍卫城(Savatthi)，这是当时印度人口最多的城市。须达多的事业广布全印度，甚至触及其它国家，他规定凡是他的事业所在之地就不会有人挨饿，人们都有食物吃。然而须达多此时还不知正法。

有一天他遇见了佛陀，亦即他接触了正法、接触内观法门。修行净化了他的心，让他浅尝了涅盘的初期滋味。这是他第一次体验到超越心与物质的真理，就此成为焕然一新的人。

布施的目的不是要建立自我，而是要消融自我。须达多想着：『我现在的财富是因为我过去种的善因成熟结的善果，这些钱一定要用于利益众生才是。当然我现在是在家居士，部份的钱要用于我的家计和维持员工的生计，剩下的就要用于利益他人』。他现在了解到这点。

利益众生？何谓众生的利益？我给穷人食物吃。我应该给，这是好事，但隔天这个人又饿了。我给口渴的人喝水，但过不久他又渴了。我给病人服用药物，但他可能又会再患同样的病，或是患其它疾病。我给一丝不挂的人穿衣服，但不久衣服会破旧，他又会赤裸。我并没有帮助这些人脱离痛苦。如果他们知道正法，如果他们学得这殊胜的内观法门，他们就能脱离所有的痛苦！他们可以完完全全自痛苦中解脱，从生生世世跟随着他们的痛苦中解脱！他们可以离苦。正法是属于所有众生。除了物质上的布施，法布施也很重要，这是最高层次的布施。

须达多造访当时住在王舍城(Rajgiri)的佛陀，他向佛陀致意后问道：『世尊，您何不来舍卫城说法。那里住了许多人，无论穷人或富人，大家都很苦。如果您在那里说法的话，许多人将会受益。世尊，请您一定要来』。

佛陀微笑。须菩提知道佛陀答应了。他回家后开始找寻一处适合佛陀说法的精舍。地点不能在市中心，噪音会造成干扰，但偏僻到一般人到不了的地方也不适合。有一天他终于找

到既安静又不会太远的地方，这是一座花园，非常宁静、非常安静、很适合禅修。他询问花园的主人是谁？当他知道这是祇陀(Jeta)王子的花园，随即造访王子并表明想买下这座花园。王子很生气回答他：『这座花园不卖，这是专为我私人享用的。我不打算卖』。『殿下，我一定要买下这座花园，随您开价』。为了打发须菩提，王子说：『你知道这块土地价值多少吗？你拿金块来铺满地面，那就是这座花园的价值』

『就这么说定了！我会拿金块来铺』。他运来大批的金块，开始铺在花园的地上。王子看了对他说：『你疯了不成？没有那块地是如此珍贵的。你在做什么啊？』

须达多回答：『我没疯。这块地将来会极其珍贵。佛陀要来这里传授殊胜正法。若有一人得此正法、得此内观法而离苦，其利益要远超过我的财富。而且我知道获此利益的将不会只有一人，而是千千万万人』。

王子最后被说服了，『很好，其它的就算是我的捐献好了，这块地是你的了』。

须达多在这里盖了一处能容纳一万人修习正法的禅修中心。

他发心要服务众生，学佛之前他早已开始布施。现在他的布施是要帮助更多的人获得正法的利益。他布施不是要扩张自我而是要消融自我、纯粹服务别人。

后来因为过去业力之故，这个巨富有一阵子钱财尽失。他有钱的时候每天早晚必到精舍禅修，身为在家居士他知道：『我不能两手空空去精舍，我必须带点东西给禅修学员』。每回去精舍他都会带东西去。如今他一贫如洗，没有东西可带。但他房子后面有座小花园，园中有来自全国各处的肥沃土壤。于是他用手抓了两把泥土来到精舍，放在树下说道：『愿这棵树长大，愿有人在树荫下禅修得正法』。

不管礼物是一把泥土或是万贯钱财都是一样，重要的是愿力。须达多后来又致富并开始像以往那样布施，但是他知道『无论我布施什么，数量不重要，重点是要为正法、为他人的利益、为他人的福祉而布施，而且不求回报』。

为法服务

(以下为一九八六年六月，对法工的开示。)

为法服务的目的为何？当然不是为了食宿、也不是为了在舒服的环境中打发时间、也不是为了逃避责任义务。法工都很清楚这一点。

法工已修习过内观法门，从直接的经验了解到修内观的好处。他们看过老师、长期法工和其它法工无私的服务，正是这份服务让他们尝到正法无可比拟的滋味。他们开始走在正道上，很自然地就培养出难得的感恩心，希望自己能回报别人的付出。

当然老师、长期法工和其它法工的服务是不求回报，也不接受任何物质上的回馈。要回报他们的付出唯一的方式就是帮忙使法轮常转、让这份无私的奉献传递给他人。这是为法服务的崇高愿力。

修内观走在正道上的人开始走出以自我为中心的习气，并开始关怀别人。他们注意到四处都有人在受苦受难，不论年龄、性别、肤色，大家都在苦难中。接触正法后才了解到自己在受苦，才知道唯有走在正道上才能享有真正的快乐和祥和。看到这样的改变心中升起感同身受的喜悦，更加坚定要助人修内观以离苦的念力。慈悲流露，随之就是助人自痛苦解脱的愿力。

正思惟、正语、正业的布施

(以下是葛印卡老师于欧洲第一处内观中心成立典礼上的谈话。)

内观法门传来欧洲的时机已经成熟。多年来法国以及邻近国家热心的学员，为让更多欧洲人能修习正法而奔走。现在买下这处中心，许多学员的努力总算开花结果。我深为你们努力的结果感到欣慰。

这处中心的成立代表正法传布的新阶段，大家有必要了解其重要性。内观中心并非某一宗派按照自己特有的教规离群索居的地方、不是寻欢作乐的俱乐部、不是举行宗教仪式的地方、不是社交的地方。

内观中心是一所学校，教授正法，教授生活的艺术。凡是来此中心的人无论是禅修或服务都是来接受教导。为了维持正法传授的力量和纯净，你们都要遵守中心的规定；遵守得越完整，中心就会越强大。中心禁止许多习以为常的活动，不是因为这些活动不好，而是内观禅修中心不适合有这些活动。切记这是这个国家唯一可以修习这种内观的地方，遵守规定能让这处中心发挥其独特的目的，所以要好好维护。

你们建造的这处内观中心是以戒律为地基。一如你们所知，守戒是内观课程的首要步骤，守不住戒律，禅修效果就不佳。不仅是学员，在中心服务的法工也要尽量守五戒。正法的规则已在这里确立，从今开始这里不应有杀、盗、淫、妄语、饮酒。这样才能营造祥和、宁静的气氛，方便大家精进用功。

有了戒律这坚固的基础，净化心灵的修习才能进行。请切记这是中心最重要的任务—首要任务、最终任务、经常任务。所有法工即便只是服务几小时，也不能忽略禅修，这样可以加强正法气氛，给予其它禅修学员支持。

这处内观中心当然不是欧洲唯一可以修习佛法的地方，但却是唯一致力于传布内观法门的地方。这个中心将专注于在这个法门上用功。

内观法门最后的重点是慈悲，所有在中心的课程学员和法工都要参与修慈悲观。无论是参加课程或是担任法工都要以欢喜、无私、慈爱的心去做，才能从中获利。不管从事的任务为何，做的时候要发愿，愿众生能从你的行动中获得喜悦。有学员或访客到中心，要以慈悲的心迎接他们。让这个地方充满爱与善的脉动，任何到这里的人都能感觉到他们进入和平的圣地。

禅修的法布施

(一九八二年三月十四日，于 Dhamma Thali 内观中心大佛塔动工破土典礼上的谈话)

助人的方式有很多种，可以是物质上的帮助，可以是言语上的帮助，可以是财物上的帮助。这些都是重要的助人方式，但最佳的帮助是透过禅修。

旧生越是常常到中心禅修，他们的发心就越能利益他人。乌巴庆老师在世时他有很多学生修到涅盘的境界，他们随意就能经历这种境界，想要经历多久就能维持多久。有人会问：『这些人如何回报正法、回报老师呢』？有些人可能布施劳力、有人布施财富或是其它方式来回报。但对于修行得道的禅修者，他们每周至少去一次中心、在寝室禅修一小时进入涅盘。这是很好的服务。整个中心充满正法的波动。每个禅修者产生的波动强度取决于禅修的次数和进入的阶段，不过只要是精进用功，整个中心都能受益。

建造学员寝室，令人赞叹，但大众若能每周到中心禅修一次，更是无上功德。这就是禅修布施。我们禅修时的脉动会净化这个地方，使其成熟圆融，将来学员在此禅修将事半功倍。大家都该努力扫除心中的贪瞋痴，但周遭环境若布满正法的脉动，众人会更容易感受到努力的成效。内观中心的脉动若是不纯净，即会阻碍进步，更难对治贪瞋痴。不纯净的波动气氛，让学员无法精进。纯净的正法脉动，保护学员、给予他们力量与帮助。

禅修者应该培养慈悲心，来到中心禅修，我们便是在利益自我。我们不知道自己的禅修能利益多少人，但持续下去，他人终究能获利。有正法脉动的地方，将会吸引众生自动前来。只要正法能够保持纯净，人们就会来。未来的几百年，人们会来禅修并且受益。

12、口耳相传

葛印卡老师 **[以下略称为 SNG]** 于 2002 年赴欧与北美之旅时，接受 BBC 英国国家广播公司实况采访。他上了受欢迎的「吉米杨节目」**[以下略称为 JY]** 当来宾，该节目在英国与海外有 550 万听众。以下是该次访问与听众反应的摘要。

JY：我现在要访问一位百万富翁企业家，后来放弃了世俗物质世界，而成为世界知名的禅修老师。刚才我提到了禅修，我想很多听众脑中会浮现出盘腿打坐，等待开悟的情景。不过有一种禅修方式获得了很大的成功，全世界有成千上万人在学习，在印度也用来帮助矫正谋杀者，强暴犯等等恐怖份子。这种被称为内观的禅修方法得以被发扬光大，主要归功于一位名叫葛印卡的老师，我很荣幸能访问他。午安，葛印卡先生。

SNG: 这是我的荣幸，吉姆

JY:您以前曾经是非常成功的商人，家财万贯，是什么让您决定学习禅修？

SNG: 我从这个方法得到非常多益处。以前我是个非常自我中心的人，虽然非常有钱，也非常自我中心，脾气暴躁，我曾经有非常严重的偏头痛。任何止痛药都没有用。医生开始为我注射吗啡，然后他们担心我会吗啡成瘾。因此我参加了这个课程，治好了偏头痛。也不再需要吗啡，我的暴躁脾气也消失了。

JY: 这种禅修方法—我希望我念得对—内观是什么意思？有什么特别的？

SNG: 这是一种对自身内在实相的观察。有关身心交互作用的实相。

JY: 当你在这么做的时候，我本来要说禅修，就让我们说，当你在观察时，你究竟是在做什么？

SNG: 我们首先观察呼吸，因为呼吸与身心两者的关系都很密切。然后我们观察身体的感受，这也是与身心关系密切。我们开始了解这两者的交互作用。身体如何受到心的影响，心又是如何被身体所影响；由于我们并不知道身心深层的情况，我们会产生不净杂染，累积各种负面的东西；我们会被这些东西所控制，做出不善的行为；然后又感到遗憾。练习这个方法，我们会知道，「这是有害的，对我自己有害，对其他人也有害。」于是习性模式就会开始改变。

JY: 您在 1969 年开始传授内观，同时成立了内观基金会，对不对？

SNG: 是的

JY: 现在每年有 10 万名学生学习这个方法？

SNG: 是的，去年有 10 万名学生，每年都在增加。

JY: 这些学生是在印度还是遍及全世界？

SNG: 遍及全世界，而且来自各种宗教，各种背景，各种国家。在世上所有宗教的信徒中，都可以找到学习过内观的学生。

JY: 我稍早提到在印度监狱也有内观课程。为何印度政府想让犯法者学习这个方法？

SNG: 因为印度有一位名叫 Vinoba Bhave 的圣人向我提出挑战：「如果内观有效，就对这些顽劣的罪犯试试看。如果他们能改变，我就承认这真是个美妙的方法。」我们就对监狱中的顽劣罪犯举办了一次课程，十天之内，就发生了很大的改变。所以又举办了几次课程，政府发现这个方法很科学，而且不分教派。

JY: 你或政府看到了什么样的改变？

SNG: 本来充满仇恨的人，在监狱里只想要报复，只想着出去后要杀某某人，要报复某某人。学习内观后，他们发现只要有这种负面的想法时，身体也会产生某种感受，很不愉快的感受。身体开始发热—很热，流汗，抽动，脉动，紧张。他们会知道，「我是个痛苦的人。我在干什么？我在伤害自己。」当他们开始明了这一点时，习性模式就开始改变。

JY: 当他们出狱后，他们是否还继续练习？

SNG: 当然会，因为他们得到了很多益处。许多人继续每天早晚练习，过着很好的生活。当然他们会碰到一些困难，因为社会不容易接受他们—犯罪的背景还是存在—但是其它学生会帮助他们，让他们能找到工作。有时候他们会来内观中心当法工。

JY: 我们谈的是印度的囚犯，但我了解这里的蓝卡斯特监狱也办过一期课程？

SNG: 是的，在美国也有办过几次课程。现在那里要对很顽劣的囚犯举办另一次课程。

JY: 监狱囚犯形形色色都有—恐怖份子，宗教狂热份子，强暴犯等等。你如何说服他们参加课程？

SNG: 我不会去说服他们。我只会说，试试看这个方法，只要开始观察，照着这个方法去做。于是他们开始观察自己。当他们观察时，他们会明白，「我是多么的自大，我是在伤害自己。我想当恐怖份子去伤害他人，其实我最先伤害的就是我自己，然后我才能伤害他人。」当你在心中产生任何负面情绪时，你自己就是第一个受害者。

JY: 会不会有人批评说，那些囚犯会想：「这是一个离开监狱的好机会。我会说内观改造了我，我已经改邪归正了，然后我就会被释放。」

SNG: 不，因为是他们自己的体验让他们知道，「是我做的错事与我心中的负面思想让我如此痛苦，我必须改变我的习性模式。」没有人愿意伤害自己。但是在无知之下，每个人都不停地产生负面杂染，不停地在伤害自己，使自己变得很痛苦。

JY: 您自己是个生意人。我们谈够了监狱；你有没有把这个课程也提供企业主管来学？

SNG: 当然有。印度有许多企业执行长都上过这个课程。孟买的政府派资深主管来上课，他们的生活也发生了很大改变。他们的工作能力增加了。心境能够保持平静清澈；碰到问题都能做出很快的决定，正确的决定，所以他们的工作能力增加。

JY: 他们是如何得知内观的？譬如今天听我们节目的听众，他们要怎么才能了解更多？

SNG: 你要知道，凡是从这个方法得到益处的人，都会想要告诉朋友与家人，「这个方法非常好，对我有非常好的益处，你也一定要去试试看。」就是这样传播开来的。

JY: 所以是口耳相传啰？

SNG: 口耳相传。我们从来没有做过任何宣传。现在你在节目上谈论内观是很好的，这样大家才会知道，更多的人会来学习。

JY:（笑了）嗯，我会很想知道听众在电话上的反应如何。我们有 550 万听众，他们的意见会很有意思。很高兴今天能访问您。非常谢谢您的光临。

SNG: 谢谢你，吉姆

JY: 刚才我们访问了葛印卡先生，我们谈的是内观。如果各位听众想表达意见，我相信一定有的，请打电话进来。

(以下为听众的响应)

乔伊麦纳德，易普威治：「你们的印度来宾让我非常着迷，我很想多知道他所教导的东西。」

科林詹金斯，普德赛：「现在新闻中充满了暴戾，我很高兴听到有人传布和平的讯息。如果对谋杀者与强暴犯都有效果，对政治人物应该也有帮助。」

珍纳，伦敦：「在这种暴力的时代，对世界问题的唯一答案必须是性灵价值的重新提升，我很高兴你们肯花时间访问有这种观点的人。」

吉姆，盖瑞旅馆：「禅修，应该比无所事事要好吧？」

韦伯太太，威克菲尔：「我对你们上一位客人非常感兴趣。那段访问应该送到内政部，让负责狱政的人听一听。」

诺曼怀汀，喀莱尔：「我每天都听这个节目，都有让我惊奇的东西，都有新的东西可以学习。今天你们的印度来宾真是令人着迷。」

克里斯凡斯，索尔斯伯利：「这段访谈真是非常有趣而且有启发性。如果人类能更专注于性灵与个人的自我价值，而不是那样重视物质世界，世上许多冲突都不会存在。」

乔斯克利夫兰，网络：「如果我们都能参加该有多好。我丈夫的童年非常不愉快，他内心藏有很多愤怒与负面情绪，要是他能听到那位先生所传授的东西，他就能过更快乐的生活。那位先生真是做了很多善事。」

莎林娜，赫里福郡：「我参加过好几个闭关修行的活动，与你们客人介绍的很类似，它们真的改变了我的生命。这样的课程在全世界都有，而且参加都不用钱。」

保罗吉拉德，巴辛史托克：「我觉得这次访问的时机很好，因为这个国家需要内省。这种功课能让心灵平静，减缓很多暴戾之气。让和平与静思能有一点机会。」

克劳汀，汉普顿：「我参加过葛印卡老师的两次课程。那是我所做过最困难的事情，但是效果非常惊人，让你进入你自己内在前所未见的深处。这个方法也帮助我度过一次很痛苦的生产过程。」

查理斯史温尼，网络：「当你询问接洽的资料时，葛印卡先生并没有告诉你，这让我相信他是真诚的，他不是上节目贩售东西的。」

保罗，赫里福郡：「身为葛印卡老师的学生，我想指出，不仅是监狱囚犯有学习内观课程，狱卒也有学习。」

娜塔莉，雷敦史东：「我觉得与葛印卡先生的访谈很棒。我很想听到更多关于性灵方面的事情。」

汤姆卡文，格拉斯哥：「学校里应该也要教静坐，对不良少年也许会有效果，让他们不会变成罪犯。」

诺尔，伦敦：「我有静坐，我觉得内观是极佳的静坐方法，能够改变生命。谢谢你的精彩访问，吉姆。」

安吉拉，网络：「我对这次葛印卡先生的访谈以及听众的热忱正面反应感到印象深刻。我本来以为会有人批评他的作法是胡说八道，但是现在我对这个国家的人民产生了新希望，有这么多想要学习的开放心灵。」

泰瑞欧德汉，史康索普：「葛印卡先生真是很厉害。我认识一个人去上了他的课，从此摆脱了酒瘾。如果他的静坐方法可以用在每一所监狱与学校与工作场所，我想这个国家就会脱胎换骨了。」

威廉哈德森，曼彻斯特：「我的邻居早上过来喝咖啡，我们都停止聊天来聆听葛印卡先生的访谈。我以前从来没有在媒体上听说过他。这又是你们节目的一次创举。」

安德鲁戴维斯，圣尼欧特：「葛印卡先生可以在全国性的媒体上来教导他的课程，为这个法治破碎的国家提供一点希望。」

爱丽斯哈普，丹地：「我是一个行销经理。我的属下使用静坐方法，能够提升业绩达 50%。静坐已经被忽视许久，难怪许多企业主管都在静坐。」

提姆沃斯利，哈德兹菲尔：「显然你的来宾是真诚的，不是来卖东西的，否则他就会推销他的书，他的录音带，还有他的付费电话号码。我很想多听一点关于他的事情。」

史提夫太太，新堡：「当谈到灵修时，我总是有点怀疑，但是这个课程听起来是不太一样，我听说这个课程开放给所有宗教信徒或非宗教人士，所以谢谢你，又提供了一个值得参考的访问。」

珍妮佛，北里兹：「听众对于葛印卡先生的反应，证明了贵节目的确吸引了很广泛的社会阶层。」

13、戒：法的基础

葛印卡老师

下文由原本刊登在 1998 年 8 月的“内观通讯(Vipashhyana Patrika)”内的文章翻译而来。原文由葛印卡老师在 Zee 电视台(Zee TV)的 44 场公开演说中的第三场讲稿改编而成。

想要学内观 Vipassana---净化心灵的方法，必须到内观禅修中心。这个方法只能在有益学习的气氛环境中学到。如果你要学习读书写字，必须进学校。如果要保持身体健康强壮，必须到健身房。想学瑜珈或练气 pranayama，得到瑜珈学校。同样地，想学内观，这个佛陀教导的精华，必须到内观禅修中心。你不需日夜都待在学校、健身房或瑜珈学校内，就可以学得技巧，然后回家练习。但要学会内观法，至少在刚开始的时候，你必须在内观中心待上十天。

如果禅修的目的只是为了使心专注，你可以向某位上师学习那种将注意力集中在念颂祷文持咒或观想形象的禅修方法，然后在家练习。这类技巧也许可以使心平静，使心专注，也可能会净化心的表层。但是内观不仅净化心的表层，它是一种对心的深层手术，去净化心的最深层--- 这是烦恼生起繁衍的地方。这些是累积了无数生生世世的不净烦恼。即使那些不相信前世的人，这辈子也累积了很多不净烦恼。深藏在内心深层产生不净烦恼的习性已经使心成为它的奴隶。这是很大的束缚。你必须把心由这束缚中解脱出来，改变这种不断产生不净烦恼的习性。为了达到这个目的，必须对心作深入的手术。

当人生病的时候，必须到干净卫生的医院。如果必须要动手术，就得到无菌的手术房。内观是一种心的重大手术。因此，你只能在没有污染的环境中正确的学习-----不只没有空气污染，甚至也没有心的不净烦恼所产生的污染。

内观禅修中心从远古时代就有了，现在依然存在。中心的环境非常纯净。有茂盛的绿色植物，没有任何环境污染。那里平静、安详，且有一种有助禅修的气氛。最重要的是，在中心内除了内观，没有任何其它活动。因为只修习内观，整个中心充满了纯净的法的波动。所以是对心作第一次手术的理想地方。此外，中心内有经过授权而有经验的人在课程中教导这个方法，以协助手术的进行。自行尝试学习这个方法是不恰当的。

内观并不复杂，它是非常简单的方法。人们可能觉得只要听过开示或看书就可以自己开始练习内观。不过我必须告诫你们，内观是常严谨的工作，非常精密的工作。至少在第一次，你必须在一个有助学习的环境中待十天，在知见清楚、有经验且经过授权的人的指导下，来学习这个方法。十天之后，每个人都是自己的主人。

在家里不可能持续长时间禅修。因此，在家中的手术就没有那么深。在中心学过内观后，你可以在家中早晚练习。当你觉得需要动另一次深层手术时，就再回到内观中心。

还有另外有一个原因必须到禅修中心学习内观。这个方法的目的是为了开发纯净的心。这十天待在中心学习内观，你实践了戒律(sila)，没有破戒：你不杀生，不邪淫地过了十天的独身生活，不妄语，不偷盗，不用任何烟酒毒品。

你了解到为了过守戒的道德生活，必须要掌握住心。如果人不能掌握心，如何有美德？但是你只能在过着道德生活时才能学会这个方法。所以难题来了，要过守戒的道德生活，你必须要能掌握住心。心必须纯净。为了掌握心，净化心灵，你必须过着守戒的道德生活。你该先准备马，还是先准备车？应该先守道德，还是先专注和净化心？

为了解决这个问题，国内贤明的老师们建立了到禅修中心学习内观的传统。你可以在那里实践五戒，也就是说不会有任何言语或身体行为扰乱他人的安详与和谐。怎样你才不会有伤害他人的行为呢？禅修中心的气氛，以及十日课程中每天繁重规律的作息让你很容易守五

戒。学员每天由早上四点忙到晚上九点，根本没有机会破戒。为了防止妄语，禅修中心还有一条规定：禅修期间必须保持静默。学员之间不能交谈。当然，你可以跟老师或助理老师谈话，澄清方法上的问题，或是向管理人员反应生活上的问题。即使跟他们说话，你也要非常小心不要犯戒。不可以夸大或隐瞒事实。这样一来，课程中就很容易守住不妄语这个戒。所以，sila-戒可以守得很好。学习内观先要有良好戒律的基础。如果学员依照指示练习，一定会有进步。但是如果没有戒律这个基础，学员就不会进步。

佛陀在世的时代也有很多导师，如同现在的有些导师一样，会告诉学生「为什么需要道德戒律呢？去做你想做的事。自由自在地享受你的生活，尽情耽溺感官的欢愉。即使是这样，我也可以教使你们喜乐的禅修技巧。」这类所谓的灵性上师吸引了大批的学生。人们总是会找寻轻松容易的方法。如果这些学生真的不必持戒，又可以得到解脱的快乐，那他们还需要什么呢？

这种有害的妄想在内观，在法的真实道路上，是没有用的。戒律的基础是绝对必要的。你必须了解为什么它这么重要。毕竟你是要动心的手术。仅仅在心的表层得到喜乐并不是内观的目的。你必须进入心的最深处去净化它，这是不净烦恼升起的地方，烦恼累积的地方。这是很深的手术。如果心的表面混乱不安，很激动，就会造成粗糙迟钝而不纯净的波动。这样的波动是种障碍，会阻碍你进入心的深层。

假设你要到海底去探勘油田。当季风来的时候，探勘的工作必须停止，因为在浪很大的时候不能在深海探勘。季风过去后，雨停了，大浪消退以后，这时候才可以开始探勘，即使浪还没有完全停止也没有关系。同样的，心里也有不净烦恼的波涛。当你破了任何一条戒---不论是杀生、偷盗、饮酒、妄语或邪淫-----在心的表层会掀起很大的波涛使你无法进入深层。如果你要在心的深层下工夫，即使有不净烦恼的风浪，也不要复制增加它而造成内心不净的汹涌波涛。

整个禅修中心的气氛有助于你达到这样的境地。你必须严格遵守规范，纪律和课程时间表。如果在守纪律的状况下用功，你会得到利益。人们到禅修中心去不是为了郊游或暂离生活责任来度假十天，而是为了去禅修，藉由非常严谨的禅修来去除不净烦恼。你必须十分认真且持续地用功。当你了解，接受并遵守规范后，就会开始精进地用功。

你要作什么功课呢？一开始先学习使心专注的方法。为了使心专注，你必须藉助某个专注的对象。有很多对象都可以帮助你练习心的专注。发现内观的佛陀，告诉我们一个随时与我们在一起的对象。这个专注的对象由我们出生开始一直到我们死亡的那一刻，随时都与我们同在。它就是我们的呼吸，由出生那一刻起到死亡的那一刻止，随时都保持吸进呼出。不管你是睡着或醒着、坐着或站着、走路、旅行、吃、喝，任何状态下，气息都保持吸进、呼出。把呼吸当成我们专注的对象。自然平顺的呼吸，自然地吸进，自然地呼出。你只是观察它，什么都不必作。你不必练习呼吸或控制它。不必控制，只要如实地观察自然的呼吸。如果是深的呼吸，你察觉它是深的。如果是浅的呼吸，你察觉它是浅的。如果经过左鼻孔，你察觉它经过左鼻孔。如果经过右鼻孔，你察觉它经过右鼻孔。如果经过两个鼻孔，你察觉它经过两个鼻孔。

你所要做的只是观察，保持觉知，就只是这样。这不是在练习控制呼吸。这不是练气 pranayama。Pranayama 有它的好处，但它是完全不同的技巧，与内观完全无关。在内观的时候，你只是客观地如实地观察，你自身的实相慢慢地呈现出来。只是纯粹观察，而不是练习呼吸。气息自然地进来，就把注意力放在鼻孔进出口处，鼻孔内，一直上到鼻孔内的信道，你观察气息进来，气息出去。气息自然地进来，自然地出去。自然地进来，自然地出去。你并不去控制它。你不需要去改变它。如果它经过左鼻孔，不需要把它变成右鼻孔。如果它经过右鼻孔，不需要把它变成左鼻孔。如果它是深的，不需要把它变成浅的。如果它是浅的，不需要把它变成深的

我们如实地观察呼吸—yatha-bhuta-nana-dassana—意思是我们要有智能地观察。气息进来，气息出去。不管气息是经过左鼻孔，经过右鼻孔，还是经过两个鼻孔，你非常注意它的进出。你客观地观察它。什么是客观地观察？有一个人坐在河边，他无法控制河水的流动。他不能让水流加速，也不能让它减慢。如果河水是脏的，就是脏的。是干净的，就是干净的。如果浪很大，浪就是很大。如果没有波浪，就是没有波浪。那个人坐在岸边就只是观察水流。这是河的水流，它在流动。就只是客观持平地观察。同样的，你不该尝试去控制气息的进出。把全部的注意力集中在一个地方，你客观持平地观察，其它什么都不作。

觉知气息进来，觉知气息出去。其它什么都不作。也没有什么要作的。我们只需要观察。有什么比这个更容易的呢？但是当你有空可以参加十天的内观课程时，会发现这是很艰难的工作。它真是非常地困难！你甚至还没观察到两个呼吸，心就开始打妄想。很难在心跑掉之前，观察到两次呼吸。心会不断地跑掉，学员必需不断地把心带回到呼吸上。

有时候学员会变得焦躁，因为心的这个变化无常的本性，甚至无法保持专注在两三个呼吸上。学员可能会感到难过"噢 !我有一颗什么样的心啊？这么简单的工作 ,我什么都不必作。这就如同坐在河边观察河水流动一样简单。同样地我只要把注意力放在鼻孔的进出口处，观察气息流动。我仅仅需要观察气息流动，不必作任何劳动或练习。为什么我没办法做好这么简单的工作？"

学员因为不安定的心而感到烦躁。这时候课程的指导老师会告诉学生"噢！不要！不要！不要对自己生气，也不要对自己的心生气。愤怒终究是愤怒，烦躁就是烦躁。它会使你变得非常痛苦。你来这里是为了脱离旧有的易怒习性。只要察觉到'现在我的心跑掉了。'就接受它。然后重新开始勤奋地用功。"

学生又开始观察呼吸。然后心又会打妄想。一旦学生察觉到，他又把心拉回来观察呼吸。「噢！又打妄想了吗？别担心，再重新开始观察呼吸。」当你持续这样做一天，两天，三天之后，你将开始体验到好处。

每个内观学生都必须用功。想要在纯净的法的道路上前进的学生，都必须有耐心地努力用功。没有其它任何人可以帮助学生。已经走上这条道路的人唯一能帮忙的，只有这个指引——「就这样做。用这个方法在这条路上前进。」

你必须自己走这条路。当学生在这条路上前进，他开始了解到「噢！这条路充满快乐。这条道路让我满足。这条路充满安详。」走在这条路上，当你不断地由不净烦恼中解脱出来时，很大的喜乐将会出现，很大的满足将会出现。任何人走上这条纯正的法的道路，都体会到真正的快乐，体会到真正的安详，体会到远离所有痛苦的全然解脱。

14、玩火

葛印卡老师

来跟乌铁老师学习禅修的人之中有位佛教学者，他非常有学问。可惜，他对于内观理论，似乎比亲身体验还热衷。但他还是顺利完成十日课程，而且开心的离开了。

几个月之后，这位学者来拜访乌铁老师，并且恭敬地在老师面前放了几册书。

「老师，我完成一部解释如何禅修的书，要献给老师。」他说。

「你带来的这几本书要献给我？」乌铁老师问。

「喔，不！老师，全部都是。」

「很好，如果你想全部献给我，那把所有的书都带来这里。」

这位学者满心欢喜想着，乌铁老师也许会为我的作品举行祈福仪式。几天后，他载着满车子的书回来了。

「这些是全部的书?」乌铁老师问。

「是的，老师。」这个人得意洋洋的回答。

「非常好，全部摆在那边的空地上。」乌铁老师说。

这位学者照着乌铁老师的指示，将书整齐的叠成一落。

「现在，去厨房拿桶煤油和一些火柴来。」乌铁老师继续说。

「老师，煤油和火柴？」学者困惑地问乌铁老师。在这个仪式中，乌铁老师会用它们来做什么呢？

「没错！煤油和火柴。」

这位学者继续照着老师所讲的去做，虽然他有点不太情愿。当他带着煤油和火柴回来时，乌铁老师对他说：

「很好，把煤油洒在那些书上，点火烧了。」

「什么，老师！你在开玩笑吧！这些书是我花了几个月才写成的。」学者再也按捺不住了。

「你如果用这些时间禅修会比较好。除非自己已经深入禅修，否则你如何对别人解释禅修呢？而且，即使你对禅修正确了解了，又怎能期望他人从书上学会禅修？他们只会像玩火的小孩一样烧到自己。这些书还是烧了好！」乌铁老师回答他。

15、自依住（依赖自己）

葛印卡老师

本文于 2003 年 10 月 26 日印度过新年的时候，葛印卡老师在孟买 Jamunabai Narsi 学校以印度语对旧生开示，2003 年 12 月在 Vipassana Patrika（内观通讯）刊出。

你们聚集在这里参加新年的集体共修。要知道过新年并不重要，重要的是集体共修。对我们而言，每一天每一个时刻都一样重要。我们必须重视每一时刻。我们必须重视禅修。你们今天能够来此共修是一件很好的事。佛陀曾经说：『Samagganam tapo sukho』，能在一起共修是极大的幸福。究竟什么是幸福呢？当我们的苦恼解除，幸福就现身了。禅修就是为了要解除我们的苦恼。苦恼的原因为何？苦恼来自身心内在的杂染。人们却用一生的时间从外在来寻找苦恼的原因，并且试图移除这些外在的因素。修学内观之后，你们了解无论有什么外在因素，苦恼是从我们的内在生起的。为何苦恼会生起呢？因为内在的心产生杂染。一旦内心产生杂染，苦恼随即生起，就又强化了我们生起杂染的习性。这样的情况一再重复，内心一再生起杂染，就更加深我们的苦恼。

要如何免除这种苦恼呢？要除去使我们苦恼的明显外在因素并没有错，但更重要的是要除去内在苦恼生起的原因。我们希望免除苦恼，却又不断地培养对愉悦感受生起贪欲和执取，以及对不愉悦感受生起嫌恶的习性反应。这种习性模式日以继夜地持续着，纵使在深层的睡眠中依然如此，身体生起某种感受 - 如果是不愉悦的，你会产生嫌恶；如果是愉悦的，你会产生贪爱。现在你学习以觉知心去观察这些感受，不论是对愉悦或是不愉悦，乃至中性的感受，都不生起任何杂染，这样就足够了！你们多生累世以来已经成为内心杂染的奴隶，而且现在这一生仍然持续着。你们非常幸运能够接触内观，学到解脱之道，这是一个使你们免于

生起杂染习性的方法。如果你们不能够善用这个方法就太愚痴了，快从这愚昧中走出来。假使你们能了解内观最原始纯净的风貌，你们就不会犯这种错误了。

你必须奋力对抗这些杂染，你必须彻底打败消灭它们，你必须有此体认但却不生起我慢。有何道理您应当生起我慢吗？如果你的身体或是手弄脏了，你立刻会清洗，这个时候，你并不会生起我慢，因为清洗自己是你的责任，又有谁能帮你清洗干净呢？同样的道理，如果是你的心受到污染，那么净化自心也是你自己的责任，又何来增长我慢呢！

每一个禅修者都应该了解，自己必须为杂染的心负起全责，并没有其它外在的力量或看不见的生命体在染污你的心，任何无形的众生为何要来污染人们的心而使人们苦恼呢？我们会不断在心中生起不净乃是由于无明。了解这个道理之后，就不要再让新的不净杂染生起，对于旧有的不净杂染也要连根拔除，如此才能逐渐走出苦恼，走出束缚，迈向解脱之路。这就是自然的法则。

在古印度，这个自然法则称作 rta，法的精髓。假如你让内心受到染污，你就一定会受苦。如果你移除内心的杂染，你就一定会快乐。这是永恒不变的自然法则，没有人能够改变它。如果播下苦恼的种子，所结的果实就是苦的。而如果你播下快乐的种子，就会得到快乐的果实。这么简单的道理，但是我们却时常忘记。因为这个简单的法则被遗忘，所以内观的正法就在印度消失了。还有其它造成它消失的原因，其中一项就是人们相信有某个权威者会祝福我们使我们解脱。或许你可以终其一生欺骗自己，但试想为何此人只祝福你而不祝福其它人呢？

这权威者被称为是全能而且爱一切世人，但即使是解脱者也没有能力去解脱每一个人，甚至也无法慈悯所有的众生。所以当你相信：因为你歌颂某人，奉承他，赞美他并且崇拜他，他就会使你得到解脱时，你就是在欺骗自己，并且遗忘了正法。而喜欢听到人们对他歌颂和奉承的人，又是哪门子的解脱者呢！

要了解去除杂染是你们自己的责任，别人能为你做的就是慈愍地为你指引一条道路。当人们了解他们必须依循自然的法则或全能上帝的法则来生活才能解脱时，他们开始走在法的解脱道路上。但是当人们开始了解这件事，却会让神职人员感受到威胁，因为牧师祭司们认为如此下去，他们的影响力会自然衰退，想想看：如果人们认为他们可以使自己解脱，就不再需要这些牧师、主教或是神职人员了。因此牧师们就作如是的宣传：「你们都太脆弱了，太不纯净以致于无法自己解脱。到我这边来吧，我会帮你们进行宗教仪式，或是念诵祝祷文，可以洗清你们的罪恶。」

修行内观能成为自心的主人，但是以所耗费的心力相比，若能交给神职人员来完成，显然是容易得多。「这样子太耗费心力，神职人员将会为我们做所有的事情，并且使我们得到解脱。有人会祝福我们。」你要小心避免落入这个虚假的陷阱。想想看！为何整个世界到处充满痛苦？有这么多的人在祈祷，为何他们的苦恼尚未去除呢？然而你停止了探究，结果你也不再改造自己了。你或许可以相信这个世界是由全能的上帝所建立，祂制订了所有的律法。果真如此，如果你想要取悦于祂，你就必须跟随祂所制订的法则，才能得祂欢喜。要不然，你只是歌颂祂却违背祂的法则，就如同违背了国家的法律而行贿政府官员为你办事。你将神与这些腐败的官员纳入同样的水平了。

为何修行内观的方法会在印度消失呢？它就是在这些神职人员的手中消失的。这并不限于某一个宗派，所有的宗派皆如此。即使是佛陀的传承也不例外，这传承的僧侣也开始做相同的事：「来吧！我们来进行这些仪式，我们将给你慈爱，我们会使你从罪恶中解脱出来」，他们还会说：「我们不会要求你作任何仪式，也不会要求任何供养。我们将为你作一小时的慈悲观，帮你除去负面情绪。」这样的老师就是残害正法的敌人。

唯有能使我们自我依靠的法，才是正法。所以每位内观老师的责任就是教大家依赖自己"Atta hi attano natho"你就是你自己的主人，而非其它人。"Atta hi attano gati"你创造

你自己的未来，无论是善或不善的境界，乃至超越一切缘生法的完全解脱境界。假如你能正确了解这个道理，就没有任何老师能以任何方式伤害到你。如果有任何老师告诉你说：「坐在我面前一个小时，我将赐予你慈悲并且驱除你全部的罪恶。」你将会起身离去，因为你并不需要这样的慈悲。但有的学生会坐在老师面前合掌并恳求：「老师啊！请你洗净我的罪恶。」

今天，这类老师因为坐在法座上，他们有可能为了从学生那里博取声望和尊敬，而做出上述的事情。再经过一两个世代之后，这些老师会开始要求供养，他们会说：「我们已经去除了你们所有的不净杂染，而你们尚未回馈任何东西。无论你们布施什么都会是很的大功德，那将引领你们到达天堂或是更高的天界。」然后这种作法就会开始风行。所以我现在就要告诫你们所有人：无论我在世与否，千万不要让正法遭到破坏。每位禅修者都应该学习自立。而每位老师的责任就是要教导人们自我依止，并且激励他们达到解脱：「你们染污了自己的心，你们必须自己去除这些杂染。我正在为你们揭示我所奉行之道，假如你们能依循此道，你们也将能去除自己的不净杂染。」若能如此，正法将保持百千年的纯净并广利大众。但假使教士僧侣们宣称：「我将会让你们得到解脱。」或是「我将诉请无形的力量来使你们解脱。」则正法就会如同以往一般地腐败了。

因此，有智慧的内观老师和学生们，必须要自我警惕。要以谦卑的心摆脱自我意识，为了能够利益广大的人们，必须保持正法的绝对纯净。如果每个人都能了解这点，正法的传播就会导向真正的幸福快乐，真正的利益。解脱之路将为所有受苦的人们敞开，任何走在这条道路上的人都会蒙受其利，而正道也将得以保存。

否则，如果人们形成这种想法：「既然有人能使我们解脱，为何还要自己费尽心力呢？为何还要参加十日的内观课程呢？为何我们要保持静默和不吃晚餐？我们不用如此了。这个人将为我们作慈悲观，因此我们一定能够得到解脱。」那正法之道就会渐渐流失。在未来，有些愚痴的人的确会如此。但是那些明智的内观禅修者则不会支持这种愚蠢的想法，反之他

们会认为：「我们已经接触到这无价的珍宝，它对我们利益良多，但愿有更多人得到同样的利益。在这世界上还有许多受苦难的人，但愿他们也能发现到这一条正法的道路。但愿他们靠自己的努力，能够由苦恼中走出来。」这样的想法非常有益。

如果要重新建立正法，就要确定能保有它原始的纯净。愿正法能够以它原始纯净的方式长久地建立起来！让我们大家尽一己之力建立纯净的正法。愿正法带来无比的幸福与和谐，愿一切众生安详、快乐，得以解脱！

Bhavatu sabba mangalam!

16、熄灭怒火

葛印卡老师

译自印度语内观通讯

喔，这颗狂乱的心啊。

虽然已过了如此漫长的时间，但你那骚乱不安的念头却从未停过。你那愤怒的炽热炭火依旧在心中闷烧着。唉，无知的人啊！正因为你不断地燃烧愤怒之火，才会受这种灼热之苦，而你却对此毫无所知。

你依旧不断煽动着这些愤怒的火苗。这只会助长火势，除非你已找到了灭火之道，否则是无法让怒火止息的。

有人贴切地描述着：

Sine sippam sine dhanam sine pabbatamaruham，Sine kamassa kodhassa ime panca sine sine

工艺技能会逐渐纯熟；财富会积少成多；山峰也是要逐步攀登的；同样地，欲念与愤怒也会逐渐累积增长。所有这五种事物都只会逐渐累积。

愤怒就像是正在燃烧的火，如果再添加柴火，那么只会愈烧愈盛。

Appo hutva bahu hoti vaddhate so akhantijo.

激动烦躁会将愤怒的小火苗燃烧成狂怒之火。

Asangi bahupayaso tasma kodham na rocaye.

燃烧之后所带来的只是更难忍受的剧痛，那一位智者会想要这种具毁灭性又痛苦的愤怒之火呢？但愚者却一直点燃它，全然不解这个有害的后果。

Vanijanam yatha nava appamanabhara garu, Atibharam samadaya annave avasidati; Evameva naro papam thoka thokampi acinam, Atibharam samadaya niraye avasidati.

就像超载的商船终将沉入大海一般，愚者也会因不净染污的逐渐累积而陷入悲惨的状况。

Anupubbena medhavi thokathokam khane khane. Kammaro rajatasseva niddhame malamattano.

智者就像银器工匠辛苦地从矿渣中粹取出纯银一般，辛勤不懈地净化这个充满贪、嗔与愤怒的心。愚者的心不但没有减少不净染污，反而逐渐累积染污，也因此饱受怒火之苦。姑不论这内心之火是否烧伤了其它人，它一定会烧伤自己。

Katthasmim matthamanasmim pavako nama jayati; Tameva kattam dahati yasma so jayate gini.

就像摩擦两根木棒所产生的火会烧掉木棒一样，由内心摩擦而生起的愤怒之火也会烧伤你。

这愤怒之火因与某位无知者摩擦而在内心点燃了，但这火是并不因为烧伤了你而灭除掉你的一些无明。

Evam mandassa posassa balassa avijanato; Sarambha jayate kodho sopi teneva dahyati.

不管与那一为无知者摩擦而点燃了愤怒的火苗。愤怒之火开始燃烧。不论是否烧到其它人，但却一定会先烧到自己。

那人是痴无知之人修行者或圣贤又有什么关系？不论是由苦树或檀香树的木棒摩擦而燃起的火苗，火总是先烧毁起火的木棒。火会烧。不论燃料是煤炭、燃油、电力或瓦斯。因此智者要随时警觉。不论任何原因，都不会让火点燃。

Sutva rusito bahum vacam samananam va puthujananam; Pharusena ne na pativajja na hi santo patiseni karonti.

因为智者不会被羞辱激怒而去羞辱对方。智者了解愤怒只会燃起更剧烈的愤怒之火，就如同火上加油一样。既然知道自身与他人的利益，当然就不会恶言相向以点燃怒火，也不会反唇相讥来火上加油了。

Mavoca pharusam kanci vutta pativadeyyum tam; Dukkha hi sarambhakatha patidanda phuseyyum tam.

所以智者是从来不会口出恶言的。若非如此，听者必回以恶言，充满愤怒的每个字眼只会带来伤害，而口出恶言的人必然会受苦。

Yo kopaneyye na karoti kopam,
na kujjhati sappuriso kadaci;
Kuddhopi so navikaroti kopam,
tam ve naram samanamahu loke.

善者从不愤怒以对，也不会被激怒。或者是，从不表达出怒意。唯有如此，修持者才是真正的圣者。因为唯有智者才能使愤怒无机可趁的。

Alaso gihi kamabhogi na sadhu, asannato pabbajito na sadhu; Raja na sadhu anisammakari, yo pandito kodhano tam na sadhu.

在家之人不应怠惰或沉溺于感官欲乐之中；出家者不应自我放纵；一国之君不应仓促做决定；而有学问的人则不应心存忿恨，真正的智者是不会被愤怒所支使的。

智者善于自我防范，而且知道唯有保护他人，才能使自己受到保护；保护他人就是保护自己。

Attanam rakkhanto param rakkhati, param rakkhanto attanam rakkhati.

保护自己就是保护别人；而保护别人也就是保护自己。不受愤怒驱使的人，必然也不会以愤怒待人。唯有如此，才能保护自己及他人。这就是真正的善德。

Ubhinna-mattham carati attano ca parassa ca; Param sankupitam natva yo sato upasammati.

善者能以他人的愤怒为戒，而保持平静，这就是利益众人的智能。以愤怒相对只会让彼此都受到伤害。

多么愚痴的心啊！要知道你所走的正法之道就是容忍之道、和谐之道、宽恕之道、坚忍之道啊！现在的你还不能像佛陀一样，不皱眉。但是，只要嗔恨一生起，你就能快速地将它放下。尚未成佛的菩萨即一世又一世地如此修持 。

Uppajje me na mucceyya na me mucceyya jivato; Rajam va vipula vutthi khippameva nivaraye.

菩萨早已警觉到这生起的嗔恨会成为终生的枷锁。就如同刚生起的沙尘暴迅速被暴雨扑灭一样，怒火也应该迅速扑灭。菩萨就是这样做的。

Uppajji me na muccittha na me muccittha jivato; Rajam va vipula vutthi khippameva nivarayim.

因为愤怒无法掌控我，所以我不会成为它终生的奴隶。就像雨水很快地清除沙尘暴一样，我也可以很快地平息愤怒。

Yamhi jate na passati ajate sadhu passati; So me uppajji no mucci kodho dummedhagocaro.

嗔恨是多么剧烈的伤害啊！不愤怒时，才能清楚地了解这个道理。然而，当愤怒生起时，所有的理性立即被摧毁了。所以，即使如此具有破坏性的愤怒生起了，我仍旧不被它所操控。愤怒确定是滋养愚痴者的温床！

Yasmim ca jayamanamhi sadattham navabujjhati; So me uppajji no mucci kodho dummedhagocaro.

生起的嗔恨甚至会摧毁掉人的所有智能，使他们无法明了究竟有利或有害于己；然而，如此具有破坏力的愤怒是无法操控我的。唉，愤怒确实是滋养愚痴者的温床！

Yena jatena nandanti amitta dukkhamesino; So me uppajji no mucci kodho dummedhagocaro.

我的敌人乐见嗔怒在我内心生起：因为我已播下痛苦的种子。但是我平息了此毁灭性的嗔怒，它无法奴役我了。唉，愤怒确实是滋养愚痴者的温床！

Yenabhibhuto kusalam jahati parakkare, vipulam ca pi attham; Sa bhimaseno balava pamaddi kodho, maharaja na me amuccatha.

它不仅可以操控人，也能彻底摧毁人所拥有的一切。喔，伟大的法王！如此强大而令人畏惧的嗔怒也无法困住我。我已从这凶猛的狂怒中获救了。尚未成佛的年轻菩萨为此胜利而欣喜。

唉，这颗狂乱的心啊！你应该踏上觉悟者的神圣道路。抑制自己的愤怒与嗔恨，不要让它滋长，也不要被它所制伏，以免生生世世都蒙上嗔恨的阴影。在你被奴役之前挣脱出来吧。让充满慈爱与悲悯的甘露雨水清除已生起的恶意沙尘吧！

So me uppajji no mucci kodho dummedhagocaro.

虽然内心生起了具毁灭性的愤怒之火，但是它不会使我无助，它不能制伏我。愤怒是滋养愚痴者的温床！

正法道上的旅人 -- S. N. 葛印卡

17、法的家族

葛印卡老师

以下是葛印卡老师在 1993 年 1 月 5 日于 Dhamma Thali 年会上的闭幕致词。本文最先刊登在 VRI 出版 “For the Benefit of Many” 一书中，内容收录葛印卡老师的开示以及和内观学生的问答。本文经修改刊登在印度内观通讯。

我亲爱的法的子女们:

我刚刚听到的报告十分确定。法的家庭正在成长，这是好现象。但是同时它必须以适当的方式成长。整个内观家庭应该结合起来，没有任何的不和谐。

为法服务的人肩负重大的责任。当某人来营区担任法工时，想藉由服务来发展个人的波罗蜜，自己的禅修，服务就从这个阶段开始。已经学到这个方法，现在要学习怎样在非常融洽的气氛里运用在生活中。当你在现实生活中，你可能发现气氛不是很好，你也不能成功地运用法。在这里，气氛是美妙的；周遭全部是正法的波动。当你为学员服务时，他们之中的一个人十分可能产生负面情绪并且对你恶言相向，或者可能不遵守规定。如果你被激怒并且产生负面情绪，你就不是在正确的服务。你应该立即意识到：「噢！我在这里是要服务，要根除我的负面情绪，而不是当警察或女警。」

当你禅修时，不应该对感受起反应，然而有时候你会发现当不愉悦的感受升起时，部分的心开始有习性反应。但是你能多快意识到：「噢，不，我开始起瞋恨反应了」呢？当你这么做的时候，你就回到了平等心。令人愉悦的感受升起而你起了贪爱的反应。你起反应是因为你还不够完美。但是，你能多快意识到：「噢，看，我起了反应。现在，我必须回来用平等心观察；我必须走出这个贪爱」呢？

同样地，当你服务并且已经错误地反应，你能多快才意识到：「噢，不，我来这里是为服务，而我已经犯了错」呢？回头。要用爱和慈悲来服务。你采取的每个行动，给学员每个建议都必须用一颗非常宁静，平静，充满爱和慈悲，和谐的心。

课程期间的服务，对你是一个训练场地。你在这里成功，你便能运用已经学习到的运用到外面的世界。

跟法工一起的，有一些管理课程或者中心的人。对管理者来说这是重大的责任。管理者必须和法工及学员有非常融洽的关系。管理也应该充满爱和慈悲。

还有少年课程的指导老师。他们的工作非常重要。令人遗憾的是，现今这世代的人有宗派主义，社区自治主义的大负担。所有这些的斗争，冲突和杀戮仍持续着，因为人们已经忘记了法，并且认为只有他们自己的教派才重要。每个人努力建立个人的教派，而不想在自己身上建立法。

我们不应该将这种遗产传给下一代；应该把他们从这种疯狂的宗派主义中解救出来。如果他们在年轻时学到法，纯净的法，不受宗派主义的影响，宇宙通用的法，他们将会理解：「我是一个人，和我自称为印度教徒，回教徒，基督徒或耆那教徒都没有关系。」只有过着法的生活才是真正的人。否则就已经失去他或她的人性。因此在年轻时，儿童必须理解怎样在法的生活中成为好人。

这种从自己内在发展法的技巧传给了他们。戒，定和慧是普遍共通的：这一定要在非常年轻时让他们了解，以便孩子在纯净的法中得到这种训练。如果是用爱以及慈悲来教导他们这技法，他们会接受的。我从这些儿童课程中获得的讯息是非常令人振奋的，因为他们将得到法益。更多儿童课程是必要的。那就是我希望有更多的儿童课程老师从事这工作的原因。

还有助理老师。对必须指导十日课程的助理老师来说，这是重大的责任。如果助理老师是指导正确技法，决心为人服务，而不是发展个人的自我，那么人们就会来参加这些课程。不要认为：「现在我是助理老师，坐在法座上，每个人都向我三鞠躬。太棒了！」人必须去除自我。你们是来这儿服务。 当学员向你鞠躬致敬，他们是在向法表示敬意，不是对你。这一点每个人都应该非常清楚。

然后是资深的助理老师。现在他们的工作不仅是指导十日课程，而且也指导更精进的课程。同时他们会指导和训练助理老师以及刚被任命的新进助理老师。

现在所有这些人之间的关系是非常重要的。从法工到代理老师，这是内观家族的内部核心。如果你们争吵，那么法在那里？你们是法的表率。人们透过你们来检视法。他们会看看你们是否过着如法的生活，如果是的话，他们才决定法是好的。如果你们不是过着如法的生活，他们就会认为这一切全是骗人的。你使他们远离法的道路，你伤害了他们。你们必须非常小心，当你坐在法座上时，你就有重大的责任。

如果你得到更高的职位时，要了解：「现在我有这种服务的机会。」了解到那是没有魔力的。每人都必须为法服务，就是这样。它不像阶级统治或者官僚政治一样，资深的人有权力开除资浅的人，或者做那一类的事，真是危险。

如果资深的人发现资浅者有一些缺点时，要怀着慈悲和爱这么想：「不管这人有什么样的错，我必须除去他的错。我不可以赶走这个人。」所以要用全部的爱努力去纠正，去改正那位资浅的人。

而资浅的人也始终要尊重资深的人。这是从佛陀时代以来的传承。

悉达多太子成佛时有一事件 :在他证悟后返回故乡时 ,那里的人对他有某些负面的情绪，质疑他为什么逃离他的责任。但是他们发现他是这么完美的人，而他所证得的法是有益于全世界，所以他们很自然地被他吸引。

有一些王子决定追随佛陀出家，服务他们自己，也为他人服务。当他们到佛陀那里时，他们把全部的饰品和昂贵的衣服给了仆人，一个名叫 Upali 忧婆离的理发师，王子们对忧婆离说：「我们要出家。这些都给你。」忧婆离心想：「这群过奢华生活的人把这些全部留下。我能拿这些做什么用？为什么不也成为出家人呢？」

这些王子属于非常高的种姓。很不幸地，种姓制度是这个国家最大的弊病，至今仍然如此。于是王子们决定让理发师第一个剃度。这个程序是先被剃度的人比下一个人资深。而资浅者永远要向资深者表示尊敬。那些王子彼此说着：「每当我们向理发师鞠躬致敬时，将会消除我们的自我。如果是他向我们致敬，那么我们的自我将不会消除。」这是多么美妙的想法啊！

同样地，任何较早被任命承担这些责任的人将被视为资深人员，并且应当被稍后任命的人所尊重。要了解他或者她是代表法，我向法表示崇敬，因此我必须尊重他们。只有这样，整个气氛才会非常融洽。资深者必须始终以爱和慈悲对待资浅的人。

在佛陀的时代，当然也有一些人不够精进用功，但是大多数他的追随者，僧侣等等都以此(长尊幼卑)闻名。Samagga - 「看啊，他们怎样生活在一起。太美妙了！」他们是佛陀的追随者，佛陀的子子女女。

你们全部是佛陀的子女，因为你们借着佛陀的教导而有了新生命。过去佛陀的那些子女是怎样共同生活的？Samagga - 以内在的快乐联合在一起，不争吵。Sammodamana - 始终有慈悲，爱，快乐，诚恳。那是佛陀的儿子或者是佛陀女儿的特质。 Avivadamana - 他们不会争吵。如果他们争吵那么他们不配当佛陀的子女。

然后是 khirodakibhuta。Khira 表示牛奶，udaka 表示水：他们水乳交融般地生活在一起；无法分开他们。并且他们注视彼此时眼中有爱，而不是愤怒，也不是火爆的眼神。他们的眼睛充满甜蜜 - piyacakkhu ,那么多的爱。这是他们的生活方式。那种理想必须延续下去。这是家族的代码：khirodakibhuta（水乳交融）。 整个家族必须像手足般的生活。要当榜样；当模范。人们会检视你们，因此你们彼此的关系很诚恳是非常重要的。检视你们时，别人应该会得到激励，得到启发。你们应该吸引那些到现在还没有被法吸引来的人。而你们也必须确保已经向法的人能更坚定地走在法的道路上。

这是非常重大的责任。现在开始是扩展的时刻。毫无疑问地现在将会非常迅速。我们非常幸运，有机会在如此好的环境里服务。现在仍有那么多的不幸；法必须升起。法已经开始升起。无论我们是否在那里，法将会茁壮。现在我们有机会来为法服务并且发展我们自己的波罗蜜。

为你自己的利益和为了其它人的利益，好好利用这次机会；为了你自己的解脱和快乐，以及为了其它人的解脱和快乐。愿法得以茁壮！愿全世界的人从痛苦中解脱！愿大家安详，和谐、快乐！

Bhavatu sabba mangalam

愿一切众生快乐！

18、佛陀的两种主要禅修方法

本文编译自"Kya Buddha Dukkhavadi The?"，2000 年 5 月于尼泊尔出版，葛印卡老师希望能澄清大家对于佛陀教诲的普遍误解。

为了过快乐和谐的生活，消除一切苦厄，佛陀传授了许多禅修的方法。当然，最主要的两种方法是内观与慈悲观。

一. 内观禅修（Vipassana meditation）

内观让禅修者以道德为根基，而能掌握住心，培养出实证的智能，来消除所有贪爱与嗔恨的杂染。内观是一种实际的方法，在当下就可以得到益处，就像以前一样。佛陀的时代，有数百万人历经生命的苦痛，透过内观得到了解脱。

例子：Kisa Gotami

Kisa Gotami 结婚多年，一直苦于无子。最后她终于生下一个儿子，她快乐得难以形容。彷佛天神赐予她宝藏。然而，没有几年，她的独子死于蛇咬。她陷入了深沉的痛苦。其它人都受不了她的悲苦。这位忧苦的妇人遇见佛陀，学习了内观，她不仅脱离了儿子的死亡之苦，也脱离了无尽的轮回之苦。她的余生都用来帮助其它受苦的女人离苦。

另一个例子：Patacara

Patacara 是舍卫城（Savatthi）的一位富家千金。她从小就生活在奢华中。不幸的是，她陷入了热情的流沙，与家中的年轻仆人私奔。多年过去了，她开始返家的旅程，准备回去看父母。但是发生了灾难，她不仅失去了丈夫，也失去了两个儿子。她在极度的悲伤中抵达了舍卫城，但是看到城外有三个火葬柴堆正在燃烧。当她震惊地发现这三堆柴烧的是她自己的母亲，父亲与唯一个哥哥时，不难想象她的震惊。（他们的住处在前一晚的地震中坍塌了。）

现在这位不幸的女人在世上已经没有亲人了。这种悲哀实在难以忍受，因此她完全疯了。这时候她碰到了佛陀，学习了内观。修习内观后，她发现这个好方法不仅让她解脱失去至亲的痛苦，也能解脱所有生死轮回的痛苦。她开始为其它人服务，帮助许多人过着快乐的生活。

即使在今天，这个方法仍有同样的效果，在内观正道上踏出的每一步都是有效的。修习内观的人虽然面对复杂的世俗问题，仍然可以过着快乐平静的生活。成千上万禅修者的经验就是铁证。全世界各行各业的人参加过内观课程。他们的心因为失去至亲而痛苦：他们的母亲，父亲，儿子，女儿，丈夫，妻子。或因为现代生活的压力而感到沮丧失眠。他们因为失去金钱，地位，权势而痛苦，或在人际关系上感到失望。他们因为各式各样的问题而怀忧丧志。但是，在内观十日课程结束时，我们总是会看到他们的脸上闪耀着平静与快乐的光芒。

有许多例子，认真精进的内观禅修者会以极大的毅力面对绝症的痛苦如癌症，不愿意服用强力的止痛药或使他们失去知觉的药物。他们选择以完全的清醒觉知来面对死亡，以平静而警觉的心赴死。还有什么比内观更好的药物能医治苦难！

每年都有成千上万满怀复仇烈焰的监狱受刑人来经历内观课程的洗礼。他们在深入内在实相的十天探索之后，我们一再见证他们的成果。他们含着眼泪接受自己的错误；他们不再在复仇的灰烬中打滚，而开始对其他人产生慈悲心。这些例子每天都会上演，示范着佛陀教诲的独特实用性。这些例子都直接证实了佛陀教诲在当下的效果。

二. 慈悲观（Metta bhavana）

佛陀的教诲不是空中阁楼。不提供虚假的希望。佛陀教导我们要脚踏实地，寻求体验自身内在的实相。禅修者从自己内在去直接体悟，每当他对其他人产生敌意或怨恨时，在这个时刻，他都会变得激动不安。他失去了内心的平静。

Ashantasya kuto sukham?

失去内心平静的人，就不会快乐。

他自己观察到正法的运作：当他失去内心平静时，他是如何远离快乐。他清楚了解，每当他产生愤怒或怨恨或敌意时，他自己是不净杂染的第一个受害者。在这个时刻，他会变得激动不安。他也会体验到，当他消除这些杂染后，他是多么快乐与平静。因此，他一再地思惟着：

Aham avero homi, abyapajjo homi, anigho homi, sukhi attanam pariharami.

愿我能远离敌意，远离怨恨，远离愤怒。愿我能体验内心的平静。

这种情操不是靠一厢情愿的想法。只有透过修习内观，开始消除不净杂染之后，才能够修习慈悲观（慈悲的禅修）。心中自然会希望所有其它人—不管是朋友，亲戚，或不认识的人，（看得到或看不到的），都能够摆脱不净杂染，变得快乐与平静。

Matapitu acariya natisamuha, avera hontu, abyapajja hontu, anigha hontu, sukhi attanam pariharantu.

愿我的母亲与父亲，老师，邻居，都能够远离敌意，远离怨恨，远离愤怒。愿他们都能在内心体验到平静。

Arakkhadevata, bhumatthadevata, rukkhatthadevata, akasatthadevata avera hontu, abyapajja hontu, anigha hontu, sukhi attanam pariharantu.

愿守护神，树神，天空之神都远离敌意，远离怨恨，远离愤怒。愿他们都能在内心体验到平静。

Puratthimaya disaya, pacchimaya disaya, Uttaraya disaya, dakkhinaya disaya, Hetthimaya disaya, uparimaya disaya, Puratthimaya anudisaya, pacchimaya anudisaya, Uttaraya anudisaya, dakkhinaya anudisaya,

东，西，北，南，上，下，东南，东北，西北，西南；十方众生

Sabbe satta, sabbe pana, sabbe bhuta, sabbe puggala, Sabbe attabhavapariyapanna, sabba itthiyo sabbe purisa, Sabbe ariya, sabbe anariya, sabbe deva, sabbe manussa, Sabbe amanussa, sabbe vinipatika.

一切有情，所有动物、生物，一切已出生的众生，无论男女、贤圣、凡俗，人与非人，及所有恶道的众生，

Avera hontu, abyapajja hontu, anigha hontu, sukhi attanam pariharantu.

都远离敌意，远离怨恨，远离愤怒。愿他们都能在内心体验到平静。

如此清除所有不净杂染，享受到真正的平静与快乐，内观禅修者祝愿一切众生都平静快乐。

当一个人参加严格的十日内观课程或更长的课程，清除心中的贪爱与瞋恶，他就可以在课程的最后一天，以欢喜愉悦的心来修习慈悲观。

许多人都读过 Gita（印度史诗）上的这段话：

Advesta sarvabhutanam maitrah karuna eva ca.

对众生没有怨恨，而是带着慈悲。

现在他们学到了实际的方法，消除了对一切众生的怨恨，因此得到真正的福祉，对一切众生产生慈悲。

当他们有机会成为 nirvairah sarvabhutesu - 对一切众生都没有敌意，并且实践 sarvabhutahite ratah一致力于众生的幸福，他们都无比的喜悦。充满感恩与愉悦的心，希望一切众生都能得到这种平静与快乐（Mere sukha mem shanti mem, bhaga sabhi ka hoya.）。

sukhino va khemino hontu！

愿一切众生都快乐，安祥！

Ye keci panabhutatthi, tasa va thavara anavasesa; Digha va yeva mahanta va, majjhima rassaka anukathula. Dittha va yeva adittha, ye ca dure vasanti avidure; Bhuta va sambhavesi va, sabbe satta bhavantu sukhitatta.

无论他们是静是动，大、中或小，粗显或细微，可见或不可见，是近是远，是已出生或将出生一愿他们都快乐！愿一切众生快乐！愿一切众生安祥！愿一切众生解脱！

禅修中心的整个氛围都充满了慈悲善念的波动：

愿一切众生快乐...快乐...快乐！

愿大家都快乐！

愿一切可见与不可见的众生都幸福！

愿大海，陆地，空中一切的生物都快乐！

愿十方众生都快乐！

愿一切众生都远离恐惧，远离敌意，远离痛苦！

当人修习慈悲善念时，会得到很多益处：

1.睡得很满足

2.醒来很快乐

3.不会做恶梦

4.脸上带光芒（表情充满愉悦）

5.受到众人喜爱

6.死亡时意识清明，充满平静与快乐

7.从轮回解脱

Dittham va anupagamma - 因为他不会陷入虚假的信仰。

Silava dassanena sampanno - 得到正直的品德与智能，也就是内观。

Kamesu vineyyagedham - 根除了对感官享受的贪爱，能够过着禁欲（brahmacarya）的生活，在死后可以往生梵界；借着修习内观，他可从梵界解脱，体验到超越所有境界的无上快乐。

Na hi jatu gabbhaseyyam punareti - 因为他已经从轮回解脱，punarapi janani jathare shayanam - 他也从一再诞生于子宫的痛苦中解脱。

问与答

问：当我没有禅坐时，我很难时时彻知无常。你能不能说明不是禅坐时，该如何用功？

葛印卡老师：根据佛陀的教诲，必须要在身体的范畴内持续地了知无常。在走路，坐下，进食，饮水都要保持觉知；在所有的地方，所有的姿势。你必须保持时时觉知。这样才能深入内心，帮助你根除很深的不净杂染。就算在家中，每天的早晚静坐，时时彻知无常（sampajanna）也很重要。但是当你从事日常的责任时，就不需要时时彻知无常。当时你并不是在禅修，如果你把一半的注意力放在感受上，另一半放在工作上，你在两边都不会圆满。（1995 年 1 月 21 日，年度会议：内观总部（Dhamma Giri））

以观息法来静心

葛印卡老师在 2000 年 1 月受邀参加世界经济论坛在瑞士达佛斯的年度会议。他演说了四场。1 月 28 日，在「当你生气时该怎么办？」的演说中，他举出的重点是：在这个充满压力与竞争的世界，当事情不如意时，我们似乎越来越容易愤怒。愤怒会破坏人际关系，事业与健康。我们要如何来根除愤怒？

葛印卡老师解释：「自然的法则是，愤怒的人是愤怒的第一个受害者。当你产生愤怒时，你一定会感到痛苦。任何有才智的人都明白，当事情不如意，有人阻碍了你想达成的愿望时，你就会愤怒。就算是世上最有权力的人，也必须面对不如意的事情，没有办法完全避免。虽然我们知道愤怒是有害的，想要摆脱愤怒，愤怒仍然不时掌控着我们。为了解决这个问题，我们必须更深入自己的内在找出愤怒的原由。转移注意力到其它活动，只是暂时的对策。我们必须找到问题的根源。我们必须学习观察愤怒。」

然后他解释，观察自然呼吸的观息法，以及用平等心观察感受，了解其无常本质的内观法，是如何帮助我们摆脱愤怒。

一位与会人士不同意愤怒是有害的。他坚持说愤怒在生命中是非常有用的，他不能接受人活着可以没有愤怒。他说我们不应该尝试要摆脱愤怒。「愤怒对生命是必要的，」他坚持。他一直争论到讲座结束，不同意葛印卡老师所说的。

在 1 月 31 日周一的讲座是 - 「真有这么美好吗？论快乐的意义」，葛印卡老师是唯一的演讲人。他讲完后，在问与答时，同一位与会人士站起来描述了他的经验：

「我参加了葛印卡先生关于愤怒的讲座，我一直跟他争论。我不同意他所说的一切。但是，当我回到旅馆洗澡时，想起了葛印卡先生所讲解的技巧与功效。我躺在浴缸中放松下来，就像我打完网球时一样，然后观察呼吸。我发现我能够做到葛印卡先生所建议的，透过觉察呼吸来达到平静。

我很惊讶，告诉我妻子这一切。于是她决定来听这个关于「真正快乐」的讲座。葛印卡先生，她就坐在我旁边。」

上过了内观课程后，禅修者能够借着几分钟的观息来平静激动的心。这位与会人士没有任何禅修经验，就能够靠观息法来静心，实属难能可贵。

Sansa dekhate dekhate, citta avicala ho jaya.

Avicala citta nirmala bane, sahaja mukta ho jaya.

持续观察呼吸，心就会平静下来。

稳定的心就会变纯净，自然会找到解脱。

19、感受停止处痛苦也停止

以下是由 Samvedana 中的文章翻译而来，原载于 1983 年 8 月份的北印度内观期刊 Hindi Vipassana Patrika

葛印卡老师讲

在身体不愉悦感受的痛苦中翻腾，在愉悦的乐受中起舞是我们根深蒂固的心理习性。当我们开始客观地观察感受，许多真相就会显露。

有个真相是这样－－每个感受的升起都是因为接触：眼和色接触，耳和声接触，鼻子和气味接触，舌头和滋味接触，身体和触境接触，意根和念头接触，或心和身接触。接触对感受的生起是必要的，这是不变的自然法则。经由修习内观，可以直接体验并了解这个真理。

但是因为根深蒂固的心理习性，即使禅修者试着客观地观察感受，还是很容易又陷入习性反应的泥淖中打滚翻腾。他的头可能短暂地浮出水面，然后又会沉下去随波逐流，流向未知的方向。

这样的经验一再重复，渐渐地禅修者了解到心会被感受左右，不管是愉悦的还是不愉悦的感受。在有愉悦感受的时候会很高兴，这样就自然会在有不舒服感受的时候起嗔恨的反应。心的这种习性在巴利文叫做 assado（贪着/乐味）－喜爱感受。如果感受是愉悦的，就沉浸在愉快的滋味中，如果感受是不舒服的，就沉浸在痛苦的滋味中。

当禅修者继续客观地观察感受，更了解到感受的危险，感受很有可能造成极大伤害－－巴利文叫做 adinava（危险/过患）。这种沉浸在感受中的习性，是一种会在内心激出贪爱和嗔恨的习性。当这些习性升起，感受就增强，这些感受又会加强贪爱和嗔恨。这样便开始了

不需外求的恶性循环。这就是 dukkha-samudaya-gamini patipada，一条只会通往痛苦的道路。禅修者了解到在过去他浪费了很多时间在这条路上，也因此不断增加自己的痛苦。

现在透过内观的修习，禅修者开始由旧有的喜爱感受的习性中挣脱出来，而培养平等心。当他开始这样做，他了解到至少他暂时中断了这个恶性循环，停止给自己制造痛苦。当然这时候他就找到了通往止息痛苦的道路 - dukkha-nirodha-gamini patipada。顺着这条路走，他会根除生命中所有的痛苦。

到了这时候，禅修者可以自己看清身体的感受有多重要。从感受可以分出两条路，一条通向痛苦的升起，一条通往痛苦的止息。现在他直接体验到什么是受苦，痛苦如何开始，即而倍增。禅修者小心地避免走向痛苦升起的路，而迈向根除痛苦的路。继续客观地观察感受，他会经验到 nissarana - 由贪爱和嗔恨的习性反应中脱离出来。

当你开始修习内观，大部分的时间你的头可能还是在水面下：你盲目地沉溺在感受中，产生新的贪爱和嗔恨，新的痛苦。然而，当你修习技巧逐渐纯熟后，平和地观察的时间会加长，盲目反应的时间会减少。一旦你停止造贪嗔的新业(sankharas)，你就开始体会 khaya - 消除过去的业。过去在心里累积的习性反应会一层一层地升起，然后被消除，直到你达到所有的业都消除的境界，这是超越感官因果世界的涅盘境界。任何正确修习内观的人迟早都会经验到这个究竟的真理。

当一个人正体验到涅盘的实相时，心停止运作了，因此心和外境每分每秒的接触也停止了。因为没有接触也就没有感受。在此境界中，六种感官停止作用，所以感官的对象无法再和任一感官接触，也就不会有感受升起。如此，透过客观的观察，禅修者由沉溺在感受的习性反应中挣脱出来，而到达所有的感受跟所有痛苦都停止的境界。流转之轮被打破了。来吧！禅修的人们！让我们努力地，勤奋地，耐心地而坚持地避开痛苦升起的路，走上根除痛苦的道路，得到真正的快乐，真正的安祥。

佛陀的正觉，对感受的理解

内观研究所

长久以来印度的先知和圣贤都希望解开世上这个重要的谜题：生命中如此明显的问题－－痛苦，以及如何可以停止痛苦。许多先知在搜寻答案的时候，发展出许多理论和哲理，有些是根据他们禅修或苦行的经验，其它的则仅是根据推想而得。这些先知希望知道生命是什么。为什么我们活着？如何能停止痛苦？如何免除老死？

佛陀在世的时代，有些思想家相信如果在生命结束的时候，人的行为够优良，那么下一世就会出生在比现在更好的世界。有些沙门(samanas)和婆罗门(brahmanas)，不需依靠想象或幻相，已经可以透过各种形式的禅修练习，经验到内心较微细的状态，以及意识的更高层次。他们提出自己的理论和新的观念。这些印度圣哲达到的专注状态，对某些宗派并不稀罕，与很多思想系统有共同点。然而，它们都称不上是「完善的」。在长部(Digha-nikaya)的梵网经(Brahmajala-sutta)中我们看到六十二种这类的看法或见解(ditthi)，其中大部分与以下的问题有关：

(1) 自我(atta)的本质：它是自觉的吗？它是永恒的吗？

(2) 世界是永恒的还是有限的？

(3) 生命(jiva)或存在(satta)跟肉体一样吗

(4) 了解生命真理的人(Tathagata)，死后还会继续存活吗？

因为在当时这些问题太热门，许多思想流派因而产生，有些流派有很多随徒信众。而长部(Diigha-nikaya)中的三明经(Tevijja-sutta)也在当时诞生，经文谈到婆罗门「与梵合一」的思想 (brahmasahabyata-union with Brahma)。这就是后来吠陀哲学理论的概观。

佛陀彻底研究过所有的思想流派，并亲身经历他们的修习或苦行，或是与他们的拥护者讨论思想观点。他的结论是，这些流派的想法都不正确，无法导向完善圆满，因此佛陀称这些为「谬误」(miccha)。他说这些人的体验或结论是由分析而来，他们的基础论点完全依赖「接触」(phassa)或者说六种感官(六根)和外界的接触。他说只要这些人未能如实了知：生起(集/samudaya)，灭去(灭/atthangama)，引人贪爱的滋味(味/assada)，由此引起的危险(患/adinava)，以及从这六种感官范围(六尘/hassayatana)出离(离/nissarana)的方法，他们就无法超脱这个世界。Yato kho bhikkhu channam phassayatananam samudayam ca atthangamam ca assadam ca adinavam ca nissaranam ca yathabhutam pajanati, ayam imehi sabbani uttaritaro pajanati.

跟佛陀同时代的人一直都不了解从六个感官(六根/salayatana)领域中出离(nissarana)的方法，因此一直停留在「触」(phassa)的范畴中。只要人们不能真的了解「触」或是在六根接触六尘时升起的感受，他们就会停滞在贪爱或嗔恨中。不了解感受的本质是无常(anicca)，就无法由感受的领域中跳脱出来，了解最终的真理。相对之下，佛陀在禅修时体验了整个六根的领域，然后了解到究竟的真理是要超越这些的，六根停止六触就停止，然后感受也就停止了(nirodha)。

为了达到涅盘(nibbana)的境界，他下了很大的功夫，了解到感受升起的真正原因是因为接触(phassa)，触是必要根源，触也左右了感受。在杂阿含经(Samyutta-nikaya) 的 Pubba-sutta 中，佛陀强调，在他完全觉悟之前想过这样的问题：「感受(vedana)是什么？感受的升起(samudaya)是什么？感受的止息(nirodha)又是什么？以及什么是让感受止息的方法？」他透过内观(Vipassana)对这些问题作了彻底的研究，他在深入的禅修中正确地了解到对感受的贪爱，贪爱感受的危险，以及最终如何出离超越感受的方法。他因此体悟到感受的真正本质，只有到这时候，他才称自己为完全觉悟的人(正等正觉者 Sammasambuddha)。

在杂阿含经的 Nana-sutta 中佛陀提到，在他深入内观修习后，所得到的知识(nana)，见解(cakkhu)，洞察力(panna)，智慧(vijja)和光明(aloko)，都比不上对感受的真正认识 - 感受的升起，止息，以及让感受止息的方法。他已经体验过整个感受的领域，以及感受的完全止息(nirodha)。这就是佛陀在印度菩提迦耶(Bodh Gaya)的菩提树下所证得的正等觉(Sambodhi/完全觉悟)。

佛陀的确发现了缘起法则(Paticcasamuppada-- the Law of Dependent Origination)，为印度思想贡献了新的领域。但是当我们仔细检视这个理论，便会发现它就是解释感受的理论，而我们的感受随时都会在体内产生。很多人都知道触(phassa)和受(vedana)包含在十二缘起法中。

佛陀了解感受的基本特性是 anicca(无常)，dukkha(苦)和 anatta(无我/没有实体)。他超越感受的领域而体验到真理，体验到涅盘的至高喜悦(nibbanam paramam sukham)。当人超越六个感官的范围后，就能体验到涅盘的境界，这时六个根门都会停止作用，这就是六处灭(salayatana nirodha)。当感受的根门停止作用后，就不可能再有接触(phassa)，于是触灭(phassa-nirodh)。这样便会到达受灭(vedana-nirodha)，而到贪爱灭(tanha-nirodha)的境界。

这就是导向止息的道路（nirodha-gamini-patipada），佛陀在很多开示中都有完整的陈述。他教导的通往灭苦的道路（dukkha-nirodha-gamini-patipada）或是中道（majjhima-patipada）也可以说是通往感受止息的道路（vedana-nirodha-gamini-patipada）。佛陀告诫出家众，只有在沙门(samana)或婆罗门(brahmana)完全了解感受的实相并超越它们，才算达成内观的修练。这就是涅盘(nibbana)，就是最终的目标。

内观研究所

摘录自乌巴庆老师期刊

内观研究所(Vipassana Research Institute - VRI)成立于 1985 年，目的是为了研究内观法的来源和应用。研究所紧邻于印度 Igatpuri 的 Dhammagiri（法岗）的内观国际学院(Vipassana International Academy)。葛印卡老师在刚刚开始教导念住经(Satipatthana Sutta)的时候就了解到建立研究机构的重要性。念住经是佛陀有系统地解释内观技法的开示。在四念住的课程中，葛印卡老师注意到一边让学生研读佛陀的话，一边让他们练习禅修，会鼓舞学生并使他们充满感恩的心。当他们比较佛陀的话和自身的经验后，信心就会升起。有些学生自然而然受到启发而想作进一步的研究，内观研究所于是成立。

研究所的工作着重在两大领域 :将巴利经文翻译出版 ,以及研究内观在日常生活的应用。

巴利文是 25 世纪前在北印度的通用语言。这是保存佛陀教导的语言。虽然不如其它的古印度语言广为人知，巴利文自有其庄严的传统。在佛入涅盘(parinibbana，完全解脱者的最终寂灭)后三个月，五百位阿罗汉(arahant 觉悟者)召开了一个特别的会议，目的是结集整理佛陀 45 年来数量庞大的教法。他们把佛陀的教法整理成三藏经典(Tipitaka，字意是三个大篮子)。分为三大部份：律藏(Vinaya-pitaka)，经藏(Sutta-pitaka)以及论藏(Abhidhamma-pitaka)。在首次的大结集后，这些结集好的佛陀教导继续依据传统被口耳相传了好几个世纪。三藏是浩瀚的纪录集，共有四十一大本，包含八万两千篇佛陀的开示以及两千篇佛陀主要弟子的开示。注疏的篇幅也很多，甚至超过三藏本文的长度。

经过第一次五百罗汉的大结集后，后来还举行过五次，由出家众和学者共同审阅修订这部巴利经典，最近一次的结集于 1954-56 在缅甸举行。这是两千五百年以来，在不同的国家及不同语言，纪录下佛陀的话，大家同心协力保存了原始佛法的纯净。虽然三藏及其注疏用

南传佛教(Theravadin Buddhist)国家的语言文字，及英文保存了下来。很不幸地却没有 Devanagari (包括北印度文 Hindi, 梵文 Sanskrit 以及许多印度方言)的三藏版本。在佛陀原来传法的国家，人们却见不到自己语言文字的佛陀教法。

VRI 已经将这部巴利经典 Devanagari 版本的所有经文存放在计算机中，而且准备将三藏以及注疏同时出版。这样做不仅仅是供自己作研究，也让许多印度以及海外的教育研究机构使用。每一部经都有一段重要的介绍，强调这些不同的经文 (开示)和内观的关联性。北印度文(Hindi)的翻译工作将紧接着巴利文经典的出版之后进行。除了巴利经文的工作，研究所还从事内观的研究，研究内观对个人以及人际关系的影响，并检视内观在健康，教育和社会发展方面的应用。

VRI 赞助许多国际性研讨会议，讨论和内观实际经验有关的各种研究。这些会议的一个特殊功能就是让参加的人有机会在报告论文之前，先修习十天的内观。这类会议的经验证明它们很受欢迎而且对人们有益。禅修的练习使研究论文的成果更为具体且实用。

VRI 另有许多项目，其中包括缅甸文的誊写工作，十位以函授课程学习缅甸文的学生现在正在将三藏的注疏由缅甸文誊写成 Devanagari 文字，研究所并出版内观修行者有兴趣的历史研究报告和作品，例如乌巴庆期刊(U Ba Khin Journal)。

问答集

由「人道关怀文化」(Humane Sustainable Culture)的季刊 IN CONTEXT 中的访谈纪录摘录而来

学员: 很多人相信世界上各种的真理都是人类创造出来的，而且没有一个绝对的真理。然而，内观似乎强调要了知有一个绝对的真理。从内观的角度来看，什么是真理呢？

葛印卡老师：是的，一般来说，人会根据他们的观点来创造真理。人类是有智能的生物，但是人的智能有限而且因人而异。有些事对一个人似乎听起来很有道理，对另一个人却不一定是这样。内观超越所有的宗教，超越流派，超越信仰和教条。它是纯粹的科学，是心和物质的科学：研究它们如何互动和互相影响。

然而，仅仅在理智上或信仰上接受是不够的，每一个人都必须自己去经验它。内观是在事实真理上用功。它的基础是经验而不是智力的游戏。真理有很多层面境界。你也许现在无法体验某个特别的真理，但是总有一天每个人都会在内心更深层体会到相同的微细真理。并不是只有特殊天份的人才能体会到，自然法则对每个人都适用。自然界的基本法则是不变的，例如火会燃烧。这跟智慧有什么关系呢？这是一个简单的真理：如果你把手放在火上，手会感到灼热。每个人的手放在火上都会感到灼热，不论你是印度教徒，回教徒，基督教徒还是犹太教徒。真理全体适用，没有分别。

内心的污染的作用也一样。如果你内心产生了不净烦恼，例如愤怒，激情或恐惧，它会使你痛苦。自然的法则并不会对某些教派特别优厚。这个真理适用于每一个年代的每一个人。但是如果心灵从这些污染中解脱出来，这时心就会充满爱，慈悲和善念。这些好的特质会在纯净的心中自然升起，你会感到平静祥和。这是自然的法则。不管你是什么人都一样。一旦你被火烧伤，你的手自然就会远离火。相同的道理，如果你不仅仅是知性上的理解，而是透

过自身经验，由内心深层了解到负面情绪使你不快乐，那么下一次你就会小心地不要再产生这种负面情绪。这不是说教，而是生命中无法否认的事实。如果你的心产生不净烦恼，你就开始痛苦。自然的法则在当下就惩罚你，不必等到死后把你带到地狱。当下就把你带到地狱。然而如果你的心是纯净的，充满爱，慈悲和善念，自然的法则在当下就会回报你。你的心纯净，你就感觉非常祥和，非常快乐。这就是内观，只是遵循自然的法则，非常简单

20、佛陀是悲观主义者？

本文节录自内观研究所出版的 Was the Buddha a Pessimist? 原文为 S. N. 葛印卡老师的印度语出版品 Kya Buddha Dukkhavadi The?，经内观研究所编译后出版。

我记得我年轻时，有位从印度来缅甸曼德拉传扬佛法的师父，在一场开示中说道，佛陀只教导四件事，那就是苦、苦的起因（集）、苦的熄灭（灭）及灭苦之道（道）。在整个开示的内容中，他所谈的都是苦，而完全没有快乐。如果佛陀的教导中，没有丝毫的快乐成分，那他一定是位悲观主义者！所以佛陀除了告诉我们悲观的佛法之外，完全没有其它的东西了。既然是这样，那佛陀的教导怎能称得上神圣(ariya)呢？痛苦如何神圣呢？虽然佛陀所教的实相、涅盘之乐与心的专注也都称为神圣的，但这些却连一个也未被提起！

这位传法的师父是个很有说服力的演说者。当时仅有十来岁的我，虽然还很懵懂，但他的演讲让我印象深刻。我觉得他的论点相当有逻辑道理：佛陀的教导充满了苦，丝毫没有快乐。

几年之后，我自己了解到四圣谛的真正意涵，同时也对当年的缺乏智慧感到羞愧。其实，佛陀是以有系统的方式来解说生命的四圣谛，而帮助我了解到这些意涵的就是内观。

苦是生命的一种实相，而苦则是因为贪和嗔所产生的，也就是因贪爱而生起的。如果这些起因被根除了，那么痛苦的根源也就灭除了。为了将其根除，有一种实修的法门、一条灭苦之道、一种方法：就是八圣道，它教导我们过着道德与正直如法的生活、制服我们的心，然后培养出亲身体证的智慧(panna)。

如果一个人精进地修持智慧(prajna)，那么内心将不再生起任何新的不净烦恼，而旧有的不净烦恼便会自动地清除。苦的断灭究竟是什么？那就是净化心的直接结果－－亲证涅盘

(nirvana)。苦、苦的起因、灭苦及灭苦之道就称为苦的圣谛，而佛陀教导的最终目的就是灭除所有的痛苦。

四圣谛的灭苦之道可分四个层面来说明：

1. Nissaranattha: 从所有累积的不净烦恼中解脱出来
2. Vivekattha: 不再有造作任何不净烦恼的习性反应
3. Asankhatattha: 亲证没有习性反应生起的无生状态
4. Amatattha: 亲证没有习性反应灭去的无死状态

经由内观的修持让我了解到心中沾染到贪或嗔时，痛苦就会随之而起，但是当不净杂染根除了之后，痛苦也会灭去，而且只要根除了多少不净杂染，就会有多少的痛苦灭去。一直到过去所累积的不净烦恼全都清除了，而且不再造作新的业习，那么所有的痛苦也会灭除（dukkha-nirodha 苦灭）。

现今的印度，「灭」(nirodha)通常指的是压抑。然而，举凡被压抑之事，未来也可能随时又再生起，但「灭」的原意其实是完全的灭绝、彻底的根除，因此，无法再度生起的才是「灭」，而苦灭（dukkha-nirodha）之意就是不再生起任何痛苦。

我们可以用棕榈树做为例子来说明，就像棕榈树的树头，一旦被砍掉之后，就不会再长出新的叶子，并且会枯死。而四圣谛中所教导的灭苦之道也是这个道理，痛苦也将不再生起。这就称之为毁灭、灭绝（Pahino, ucchinnamulo, talavatthukato, anabhavankato, ayatim anuppadadhammo），就像棕榈树的树头被砍掉、灭除之后，便达到了无生起的状态一样。

同样地，如今 arya 这个字只有种姓与种族阶级的意思。但在佛陀的时代，arya 不仅有种姓或种族阶级的意思，而且还有神圣特质的意涵。不论任何种姓阶级或种族的人，只要培

养道德、正定与体证智慧，不断走在正法（普遍通用的法则）的道上，而达到四圣果道的初果，这样的人就称之为圣者（Arya）。

这个阶段称为预流果（须陀洹 Sotapanna），这样的人已从生死轮回进入了完全的解脱之流，也就是已达到部分的解脱。他的来生将不再堕入恶道之中，因为就算他还有些业习，但那些会让他堕入恶道的业已全部根除，因此，在不再投生的究竟解脱之前，只需最多七次轮回，这样的人就有资格被称为圣者。

不断修持内观的修行者，将依序成就斯陀含（sakadagami，即一来果）、阿那含（anagami，即不还果），并且终将成就为阿罗汉（arahat，即究竟解脱者）。由于此种圣谛是一种经由亲身体证的实相，因此只要能亲身体证，便都能成为圣者。

语言的演化

佛陀时代的吠陀(Veda)语言称为阐陀（Chanda）。佛陀入灭后约两百年，有位叫做巴尼尼(Panini)的语法学者撰写了一部新文典，根据当时的语言创立了另一种完全不同的新语言。此种语言有新的文法规则与形式，此种创造出来的语言就是梵语（Sanskrit 的字面意思就是组成的、创造的、制做的或人造的）。

因此，除了佛陀时代在吠陀文献中所指的定性意涵外，Arya 也含有种性阶级之意，巴尼尼的梵文文献中，arya 则同时兼具这两种意涵。arya 被用来指种性阶级中的婆罗门(Brahmin)、刹帝利(Kshatriya)及吠舍(Vaishya)却是后来新加上的用法。

佛陀开示所用的语言，就是他的母语--拘萨罗语，是拘萨罗国所用的语言，这种语言是当时使用的自然语言。不同于人工创造的梵文，这种自然的语言将佛陀的开示保存了好几世纪，因此被称为巴利文(Pail，巴利※即"保护"之意。)

佛陀入灭之后的数年，阿育王(Magadha Emperor Ashoka)统治了整个北印度地区，其中也包括拘萨罗国在内。阿育王不仅接受了佛陀的教导，也接受了佛陀所用的语言。并且开始称之称为摩揭陀语(Magadhi)，而此种语言所说的 arya 就是 Ariya，意思是指已达成须陀含（预流果）至阿罗汉果位的所有圣者。

在浩瀚的巴利文献中，佛陀教导所提到的 ariya(arya)都是指其神圣的特质，而从未有种姓性阶级或种族的意涵。例如：

Visuddho uttamoti ariyo--心纯净神圣的人就是圣者。

Ariyoti kilesehi araka thito parisuddho--心已远离欲念，而达到纯净无染的人就是圣者。

Anaye na iriyatiti ariyo--不再行走于不善道上的人就是圣者

Ahimsa sabbapananam ariyotiti pavuccati--不再对众生造作恶行的人就是圣者。

Ariyaphalapatilabhato ariyoti--已到达究竟涅盘的人就是圣者。

相较之下，那些尚未到达究竟涅盘的人就称为凡夫(puthujjana)。

Hino gammo pothujjaniko anariyo anatthasamhito--非圣者(anariya)是指世俗、不识正法、远离涅盘与追求不善业的人。

Ariyoti putthujjanabhumi atikkanto--圣者是已跨越世俗领域(puthujjana ,凡夫世俗之人)之人。

圣谛(ariyasaccani)的定义如下：

Ariya imani pativijjhanti tasma ariyasaccaniti vuccantiti--圣者所了知的实相是为圣谛 (Noble Truths)。

究竟实相

在菩提迦耶自证成道的悉达多乔达摩(Siddhartha Gautama)太子终于成为全然的觉悟者。

佛陀随后在瓦拉纳西（Varanasi）的迦毗罗卫城（Kapilavatthu）对五位婆罗门苦行僧说法。他首次说法所阐述的就是四圣谛的实修法，并且详细说明了四圣谛是如何导向最终的涅盘实相，这个实相是超越一切感官的：是永恒、永存不变的真谛。佛陀以三个方面（十二种行相）来说明修行四圣谛将如何引导人们体证究竟实相。
根据佛陀的教导，每一圣谛都涵盖了整个四圣谛。每一位超脱痛苦的人，也都因为了知苦的全部实相而解脱的。因此，苦谛也涵盖了其它三个圣谛在内。

五位婆罗门苦行僧修持了这个殊胜的方法之后，七天之内便达到完全的解脱，而成为继佛陀之后，首次证得阿罗汉的五位比丘。也显示出内观的成效。

自此佛陀便开始从拉迦斯坦(Rajasthan)的东岸到孟加拉国(Bengal)的西岸，不停地四处传法、服务人群。他教导人们如何透过内观的修持来了知四圣谛，终能亲证涅盘的究竟实相。因此，佛陀住世期间，有数以千计的出家众（比丘[bhikkhu]及比丘尼[bhikkhuni]）证得阿罗汉。

此外，还有数十万出家及在家众亲证了究竟实相，并证得了须陀含(sotapanna，即预流果)果位。许多人后来还证得了斯陀含(sakadagami 一来果)及阿那含(anagami 不还果)果位。内观修行更利益了数以百万计的人，得以了知四圣谛，进而在今生就解脱了痛苦。

这样殊胜的修行技巧与所有的文献，以及相关的无限利益，在我们国家丧失了。确实是我们的不幸。实修的技巧与文字的记载都消失了。因为这些教导已不复存在，所以人们便因无知而相互非难，也不接受苦的实相。面对这样不幸的历史演变，人们怎能由于目前对佛陀教导的误解，而责怪佛陀或他所教导的内观修持呢？

21、法的温和甜美

（以下是葛印卡老师于 1997 年 1 月 9 日在法岗年会的开幕演说）

尊贵的比丘僧伽及我法的子女们：

你们在此所要完成的工作中，温和甜美是重要的。如果这当中有法，就必定会温和甜美。这是衡量标准：温和甜美必须来到生活中。你们来此是和大家交换意见和经验，但如果你执着己见，和人争论自己所说的才正确，那么你将失去所有的温和甜美。

佛陀/觉悟者的话应常记在心：要像水乳般交融，无可分离，甘甜满溢。整个法的园地必须总是充满温和甜美。有时为了证明自己是对的，你可能不小心说了重话。如果知道你伤了人，但却认为，「我还能怎样？我是对的，是那个人根本不了解。」那么你的想法仍充满瞋恨。别为你的错误找借口，就接受事实：「我犯了错，不管是无知或缺点，我都让『逆法』的力量给打败了，我会小心不再犯。」现在则给予慈爱的安抚。

你要多快才能觉察你的错误并开始生起慈悲心？你平常在慈悲心上用功多久？又有多深？这是进步与否的衡量标准。要了解这点并让周遭气氛一直充满着法，充满甜美温和。

你们现在聚集在此是为了让正法传播开来。你们为什么要让法传播？这不是要建立宗派。如果建立了宗派，更多人开始自称是佛教徒，这样有谁能从中获益呢？让人们继续是印度教徒、回教徒、基督徒、佛教徒，或犹太教徒，有甚么差别？人们心里不断生起不净、负面情绪和痛苦。如果大家自称为这个或那个，心会改变吗？不，这心还是一样，有着一样的习性。名字无济于事。要改变心的习性，而这里有个很棒的方法可以办到。借着修习内观，我们会领悟到：「是的，这有效，内观净化了我的心，即使只是一点点。有多少的不净去除，就会有多少的痛苦去除。啊！这是多好的方法啊！世界上每个人都是痛苦的。但愿越来越多的人能获得这个好方法，走出他们的痛苦。」

当你们看见他人真正在享受着快乐、安祥以及和谐时，同样的喜悦也会生起。看到别人欢喜，也令你欢喜，这种喜悦会不断增长。看见这么多人欢笑，你也欢笑。 你就是为了这个目的来服务他人，不是为了增强自我。不应有阶级、权势或地位。无论你承担这种或那种责任，你就是服务。你服务是为了让自己也让他人更快乐。这就是法。

要谨记这点并且努力工作。为了你自己，也为了世上许多受苦的人，把这么好的法弘传出去，愿纯净正法广为传布。愿越来越多的人开始修习正法，享受真正的安详、和谐，快乐。

Bhavatu sabba mangalam.(愿一切众生快乐！)

22、正 定

葛印卡老师

(以下是原先在 1995 年四月发表于 Hindi Vipashyana Patrika 文章的翻译.)

如果把心专注在任一物体上，心会专注于静坐中，变得平静，也会达到单一的专注，但是仅仅是心的专注并不是正定(samma samadhi)。因为正定，对心来说必须是善的，必须是纯净的。唯有专注于一点的善心才能称为－－出离不净的定(kusalacittekaggata samadhi)定(Samadhi)是说心念建立在平等心上。一颗专注在外在事物的心是无法达到平等的；它将只会扰乱心的平衡。那就是为什么只有一颗善心的专注才可以被认定为正定(samma samadhi)。

一颗充满贪念的心是不善的，充满瞋恨的心是不善的，充满无明的心是不善的。当心以贪念、瞋恨或无明为专注对象（所缘）时，它也会达到定，但那种定既不平衡也不平等。这种心念的专注是不适当，不纯净的，对快乐没有帮助。依靠贪念、瞋恨或无明的定是一颗不平衡心的专注——它怎能有所助益呢？

全神贯注的猫专注在老鼠洞上，牠是完全专注在那个物体上。苍鹭的一只脚站立在湖边寻找鱼儿，注意力全集中在水中，有着全然专注的心，不对其他事物觉知。这是心充满了贪求老鼠或是鱼的专注，但这不是正定。这种定是不适当，不纯净的。

同样的，埋伏等候敌人的士兵，以完全专注的心，将注意力放在敌人的壕沟上。只要敌人抬起头来，他就射击。同样地，拿着双管猎枪的猎人，埋伏等候危险的野兽，也是完全专注的。他的心念完全集中。只要看见猎物，他就发射子弹。以这种方法，心是专注的，但是这不是善心；心已被瞋恨和暴力所污染。因此，这种心的专注不是正定，不是纯净的定。

在服用麻醉物品后处于精神恍惚的人，会沉迷其中也会得到心的专注。他像处于熟睡的人一样毫无知觉。他不知道外在或内部发生的事。同样的，利用化学药物的人，例如迷幻药（LSD），经验幻觉并且全神贯注其中。在这两种情况下，他失去心的平等，失去了心的平衡。这种专注是建立在不平衡的心上，受到无知的扭曲，这不是禅修，不是适当的定，不是纯净的定。

为了获致纯净的定，以任何情感为专注对象（所缘）是不合适的。透过这样的专注，心的平等会丢失，心的平衡将被扰乱，心会沉浸于充满贪念的情绪和执取当中。即使心变得专注，但是纯净性失去了。

为了心的专注，这个对象应该是既不会令人愉快也不会令人不愉快；并且不会在心中生起贪爱和瞋恨。同时，专注的对象应该帮助心保持不断地警觉，并且保护我们不会沉浸于任何妄想错觉当中；保护我们免于自我催眠和受他人催眠；保护我们免于禅修中昏沉。

我们不仅会对外在世界粗重的感官享乐专注，而且也会对所谓精神领域的微细的感官喜乐专注。但是这种专注只会造成束缚，不会解脱。任何在追求超自然经验时所获得的定只会导致束缚。任何令人喜欢的形式，颜色，形状或光亮，甚至闭上眼睛也会看见；听到令人愉悦的话语或声音；闻到令人欢喜的芳香气味；愉快的身体接触所引起的狂喜震颤，都可以使人集中心念。但是在细微的层面上，这些超感官的经验只会导致贪爱和无明的束缚。它们都不是正定，只有正定能带给我们解脱。

禅修者为了正定，以纯净的专注目标练习心念的集中，也可能会经历超感官的经验。我们应该把它们看为是里程碑，放下它们继续不断地在法的道路上前进。如果我们认为它们（超感官的经验）是专注的目标，我们将会再次被贪爱给缠缚住。我们的心将无法达到彻底解脱的最终阶段。因此，我们应该在每个阶段都保持警觉，才不会执着于任何专注的对象，因为这些对象会成为我们的脚镣或一面墙，妨碍我们在法的道路上前进。

为了发展纯净的定(Samadhi)而寻找一个合适的专注对象时，我们也应该记住，专注的对象不会局限禅修者在任何特定的宗教内；而这个对象不是形式，颜色，或表征某个特定宗教的话语，因为信奉其它宗教的人可能会难以接受。戒，定，慧和涅盘(道德，专注，智慧和解脱)的这条道路绝对是普遍性的，所有的人都可以接受。因此，走在这条道路上时，为了获得心念专注所选择的对象，应该是普遍的，恒常的，适合所有的人。它应该让所有的人容易学习，可以被所有的人所接受。

有很多专注的对象可以成为上述的必要条件。我们所选择的是我们自己的入息和出息，以纯净的入息和出息，作为专注的目标。纯净－－也就是没有话语，名字，念咒，形式或形状。持续觉知的对象应该只是吸进来和呼出去的单纯呼吸。这种呼吸是自然的呼吸，正常的呼吸。如果呼吸是长的，它就是长的；如果呼吸是短的，它就是短的；如果呼吸是深的，它就是深的；如果呼吸是浅的，它就是浅的；如果呼吸是粗重的，它就是粗重的；如果呼吸是细微的，它就是细微的。把自然的呼吸作为我们专注的对象时，我们应该理解这不是在做呼吸的运动。呼吸仅仅是专注的对象而已，且越自然越好。任何对呼吸的干扰都会引发人为的做作，也会成为观察实相的障碍。观察如其本然的实相被取代了，我们将会远离实相，对实相就漠不关心了。

究竟，为什么要练习心的专注呢？那是要让专注的心变得既微细又敏锐，才能穿透并且撕开遮蔽最终解脱实相的面纱。因此，专注的对象越自然，就越有机会避免徘徊在盲目的死胡同中，而走上笔直和高阶的法的道路。

另一个采用自然的入息和出息当做专注对象的原因是，我们呼吸的节奏与心的负面情绪有紧密的连接。当心被污染，被有害的负面情绪击败时－－如愤怒、恐惧、欲望、嫉妒或其它的负面情绪－－我们会知道呼吸的节奏自然地变得迅速而粗重。当这些负面情绪停止污染心时，呼吸的节奏便变得缓慢而细微。在发展定 samadhi 之后，接着是进入智慧 panna 的

领域，在那里我们学习从心的负面情绪束缚中解脱。因此，观察自然呼吸的实相，对禅修的下一步有很大的助益。

当我们持续观察粗重的呼吸，心就会变得越来越专注，呼吸也变得越来越细微。有时呼吸会变得极其细微，像一束细发，当它呼出去时，好像就回到里面。有时它会达到 kumbhaka 的状态－－呼吸完全停止的状态。如此我们选择专注的对象带我们从粗重到细微的状态就很清楚了。在未来我们可能目睹未知和不可见的领域，会比这个状态更细微，因此，即使从这个观点来看，呼吸这个对象是适当而有意义的。我们必须经历内在如海洋般无限汹涌澎湃的波浪，如江河般流动的内在感受，身体内每个原子不停舞动的无数波动。我们必须亲证不断改变的本质。所有这些都发生在极其细微的层面上。要到达这个状态，我们必须先从观察粗重而且不停流动的呼吸开始。

任何发生于内在的都是自发性的。这是身与心连续之流的自我调节。为了观察内在世界生起与灭去的不自主动态，我们需要一个既能自主又能有不自主活动的对象，以便在观察和理解它的自主活动之后，我们能开始观察它的不自主活动。呼吸是身体里的唯一可以被调节的活动，可以自主性地变快或者变慢，其它都是不自主不需费力进行的。从自主到不自主的过程，从所知到未知，从熟悉的此岸到不熟悉的彼岸，呼吸能扮演桥梁的角色。以此为由，以呼吸作为专注的对象是有用的。

戒、定、慧和涅盘的这条道路，我们已经开始上路，它将带领我们到禅修领域的深层，在那里可以自然地了解最终实相。走在这条道路上，我们必须从观察实际的，经验的实相开始，因为最终的实相是当下的实相，不是已经消逝的过去，也不是即将到来的片刻。消逝的过去只能回忆；将来的时刻只能被想象或者期望。只有当下的片刻可以被经历，既非过去也非未来的片刻。因此，为了了解最终的实相，我们必须专心地观察当下粗重经验的实相。只有这样，微细的实相才会被揭开，并且超越最微细的状态，这一刻的最终实相将会被理解。

因此，我们整个禅修的这条笔直庄严道路，是去练习能够活在当下最微细的片刻。对于活在当下的练习来说，我们应该学习对此刻在身体里发生的粗重现象保持警觉，也就是觉知吸进来的气息或者是呼出去的气息。

在修习期间，我们不应该让过去苦乐的记忆像乌云般影射在心上，也不允许未来苦乐的忧虑或是欲求成为阴影。我们应该觉知单纯的气息，只觉知到真实吸入和呼出的气息。过去苦乐的记忆和未来的忧虑和欲求会造成贪爱与瞋恨，因为它们是愉悦或不愉悦的，因此。当心能够摆脱过去的记忆和未来想象的束缚时，心就越能够安住在当下气息的吸入或呼出，也越来越能远离贪爱和瞋恨。因为心的专注警觉，也就从无明解脱。在观察吸入和呼出的气息时，心既没有愉悦的感受，也没有不愉悦的感受；不被吸引也不被排斥；无贪亦无瞋。

我们学着观察身体的这个自然现象，就如同见证人。不受过去和未来的束缚，从贪爱和瞋恨的拘束中解脱，我们为活在当下努力踏出第一步。这个努力，就像婴儿用不稳定的脚努力学习走路，在这个方向上不停的努力，总有一天，能够用坚固，强壮和稳健的步伐完成我们的旅程。

没有坚强的正定，我们不能进入当下的深处；我们就不能立足在智慧的领域。用正确的方法来加强定，给这个心此刻一个自然，没有想象，无过失的专注对象，也就是觉知吸入和呼出的气息。以这种觉知为基础，让我们学习活在当下。让我们发展不受贪爱、瞋恨、无明影响，有益于心的专注。让我们发展出避免不善的身业或者口业的能力。加强我们的慧，根除不净的心灵染污，让我们发展在意业上避免造作不善的能力。

以这种方式所发展纯净的定会带来快乐。来吧，让我们透过练习觉知气息的进出来发展定。加强了定，戒也会被加强，藉由加强定和戒，智慧也会加强。在戒、定、慧的强化过程中，会看到解脱的道路：心灵染污的解脱，苦的解脱，迷惑和无明的解脱。

确实地，定的道路是幸福的道路，好运的道路，安祥的道路，解脱的道路。

23、法的本质

葛印卡老师

by S.N. Goenka

我的印度诗里有一颂，解释什么是「法」。

"ahuddha citta ka acarana, dharma samajhiye soya"

「当心变纯净，这纯净表现在行为上，才是法。」

如果我们只是讨论、辩论和争论「法」，「法」的纯净，而不实修的话，有什么利益可言？因此，适当的说法是，

"Dharana kare to dharma hai, varana kori bata."

「能够被修行的法才是法。否则就是空谈。」

不要让法成为空谈。法应该用来实修并落实在生活当中。如果不了解真正的法，如何修行呢？

有人可能了解法的意思，是要净化心灵和应用在行为举止上。但是这人既不修行净化心灵，也不将法应用在生活上，那他真是个很不幸的人。

有人生起嗔恨，结果是他变得不幸、焦虑不安，竟然还唱诵着--

"Vitaraga bhaya krodhaha...",

「我应该从贪爱、恐惧、嗔恨中解脱出来。」

如果只是唱诵着而不修习「法」，法就会沦为空谈，就只是知识理解而已。不修习怎么在法中受益呢？只要了解这点，快乐之道就会为您而开。要走在法的道路上并开始修习，不要把时间浪费在谈论上。

人们应该听从法并仔细思考，这样才能得到启发－「我必须修习法，但要如何练习？别人怎么会知道我是在修习法？人家怎么会知道我的心真的纯净，真的变安详了？人们唯有从我的行为、言语和举止得知。」

我杀了无辜的生命，这不就是不好的身体行为吗？我偷了别人的东西，这不就是不好的身体行为？我犯了邪淫，这不就是不好的身体行为？我欺骗人，辱骂人，中伤别人，把人家的隐私说给别人听，还造成这二个人争吵，说了无意义的话既浪费自己的时间也浪费别人时间，而这些不都是不好的言语行为吗？

我犯了不好的身体和言语的行为，还以为自己是有德行的人。「还有谁像我这样有德性呢？我在寺庙或清真寺，教堂或佛塔或是 gurudvara（译注：a Sikh temple 锡克教寺庙）里举行了特别的仪式，或是我有这个或那个的哲学信仰。」这不是迷失了吗？你的生命中没有法了，法不在你的言语行为上。你怎会是有法的呢？

为什么言语行为变得不纯净？那是因为内心生起不净染污，所以心就不纯净。要内心充满愤怒才会杀人，无论是谁，只有内心产生极度生气嗔恨才会杀人。人一定是生起贪婪，极度的贪婪才会偷东西。人因内心产生很大的色欲而犯了不正当性行为。因为自大傲慢或其它不净烦恼而有不良的语言：说谎，骂人，毁谤他人而污染了内心。

我们都知道不应该让内心受到污染，只要内心受到污染，我们就是第一个受害者。如果我们生气而犯了不正当的语言或身体行为，这会造成别人痛苦也让我们自己先受苦。只要内心产生愤怒，大自然就会开始处罚我们，我们就会痛苦。只要内心产生任何的不净，我们都一定会不快乐。

因此，任何不良的言语身体行为都会伤人伤己。只要避免这些不良行为，就能自利利人。法不是用来讨论，法是要修习落实。如果我们以法之名来争论，争吵，战争杀人，这就不是法。我们就不是遵循着法，而是已经迷失了，对法疑惑了。我们正在伤害自己和别人。

一个人清楚知道：「我不应杀生，不该偷盗，不犯不正当性行为，不说恶语—不说谎、不骂人、不说粗话」，却饮用麻醉物品，还成为它的奴隶。无论是什麻醉物品使得他沉迷，他仍不断饮用。他已丧失了理智。所以，智者劝告我们要远离麻醉物品。

给予劝告容易，理智上知道和接受也容易。但要如何避免麻醉物品呢？酒鬼很清楚知道，「酒精有害，它让我丧失理性，让我成为它的奴隶，而我喝醉时我做了不该做的事，我实在不应该喝酒的。这是毁坏我与家人关系的原因。」但是他能怎么办呢？时间一到他就又喝酒。赌徒也很清楚知道，「我不应该赌博，这会伤害我及家人，我不应该再赌了。」但他还能怎样呢？时间一到他就又去赌了。奸夫也清楚知道「不应该犯邪淫，这是不对的。」能怎么办？当情境升起，他就犯了邪淫。愤怒的人清楚知道，「我不应该生气，我是生气的第一受害者。」怎么办？遇到不想要的事发生，他就发怒。想要的事不来，他也发怒，愤怒而且造成痛苦不幸。

只是在理智上接受这些是没有帮助的，要了解为什么会这样。即便知道不应该喝酒，为什么酒鬼还是要喝？明知道不该赌博，赌徒还是要赌？知道不该有不正当的行为，为什么我们还会做呢？因为我们无法控制心。一个无法控制心的人在理智上可能清楚知道，但他能怎么办？他无法成为心的主人。

印度有个古老的传统－－法的传统，一个典范。这传统不只是说教讲道而已。如果法只是说着：「世上的人们啊，你不能杀生，不能偷窃，不能犯邪淫，不能产生瞋恨，不能生气，不能做这个，不能做那的。」而那些俯首听闻的人会说：「你说了正确的事，说的非常好。

我们听了一场很具启发的法的演说。」但这些话从这耳听进，却从另一耳跑出去。我们每天听着这些话，不应该做这或那种不正当行为。但如何避免这些呢？我们如何成为心的主人呢？

印度古老的传统里有训诫，也传授如何在生活中应用这训诫的方法。当一个人成为佛陀时，会变得纯净，完全解脱，智慧圆满，完全由贪瞋痴的束缚中解脱，不再有来世。这样的人充满无限的慈悲，当他教导人们时，他不会只给训诫，他也会教导应用训诫在生活中的方法和控制心的方法。

有许多技巧、方法、静坐方式教导人如何成为心的主人。印度曾有一静坐技巧，非常古老的方法，这方法不是只练习控制心，还有根绝内心的不净烦恼。心的习性是在深层最深层里滋生不净烦恼。人不断产生贪爱，瞋恨，自我。这习性成为心的本性，一直在产生不同种类的不净烦恼。所以，只净化心的表层而没有改变心在深层制造不净烦恼的习性反应是没有意义的。所以不只要深入心净化表层而已，还要改变心最深层的本性，这样不净烦恼才会停止累积。这个印度古老的静坐技巧是一种科学方法，去除过去无数生累积的不净烦恼。如果能够以这技巧的纯净方式来练习，将会获益良多立即得到成果。心的本性开始改变了，净化到最深层。开始过着法的生活。

这是印度的静坐方法，但它的原始纯净却没有被保留下来。被掺入了不同的哲学信仰、宗教仪式所污染，被局限在不同的宗教组织范围内。因为它被污染，失去了功效，也失去净化心及带来快乐的能力。一旦失去了功效，人们怎会练习这方法呢？大家想要练习的方法是可以立即得到益处。但如果这方法没有益处，那么慢慢地它就会消失不见。

2500 年到 2600 年前，这个净化内心的科学方法在印度已经失传。悉达多?乔达摩，迦毗罗卫国（Kapilavatthu）的王子，离家寻找真相－－必定有些方法可以让我们解脱，远离痛苦，远离所有的不净烦恼。在过去的许多世里，他曾经尽最大努力增加他在法（Dhamma）的能力。他在这一世也是如此的精进努力，于是再度发现内观（Vipassana）的方法。他获

得真正的快乐，净化了内心，变得纯净，他成为了佛陀。他从所有的不净烦恼中解脱，充满无限的慈悲，开始教导内观；他尽其一生将内观教导给每个人。几世纪里，印度从内观得到很大的利益，然而这方法却被污染而消失了。内观被传到邻近国家，而那个国家保存它的原始纯净。几世纪，一代接一代的，内观被代代相传的老师维持着它的原始纯净。只有少数人传承下来，但是保存了它的原始纯净，现在这个古老方法，印度的宝藏再次回到了它的发源地。

当时印度有静坐中心的传统，在各个地方、村庄、森林。不只是修行人连在家人也会到那些静坐中心学习内观。人们用这方法来净化内心并改进生活。他们变得快乐，也让周围的人快乐，他们变得祥和，也使周围的人祥和。

让我们彻底地学习这个方法。这不是佛教徒、印度教徒、耆那教徒、回教徒或基督教徒的方法－－这是法（Dhamma）的方法，法属于每一个人。法是无穷尽、无限制的。法利益所有人。因此我们要知道内观的方法是如何练习的。

我们必须到静坐中心待在那里至少十天，尽全力来学习这个方法。一旦学习了这方法，会产生快乐和知足。让我们练习纯净的法，练习这个不只能控制心也能净化心的方法。让我们练习这个不仅净化心的表层，也净化心最深层的方法。这方法会带领人到真正的快乐，真正的知足。无论谁练习法－－不要空谈，而是实际练习－－都会发现真正的安祥，真正的快乐。无论谁练习内观，都会经验真正的安祥，真正的快乐，真正的解脱。

24、乌巴庆内观禅修之古老根源*

乌巴庆（U Ba Khin）所传的内观禅修已成为当今世上最广为修行的内观法之一。这要特别感谢葛印卡的努力不懈，使乌巴庆的方法无论是在美国般的富裕社会或在印度的贫困地区，都一样是免费的布施教导；而无论是在斯里兰卡等上座部佛教国家或在杜拜、伊朗的回教国家[1]，方法指导也都一样。这种内观禅修法也可以在东方及西方的监狱里学到，因为乌巴庆的方法甚至能感化残酷罪犯，而这已获得政府的认可。

这样的成就说明了此方法有可能开展解脱洞见，然而我们对于这个禅修方法的根源却所知不多。乌巴庆（1899 - 1971）从乌铁（U Thet 1873 - 1945）学得内观禅修，而乌铁则是在著名的缅甸学问僧雷迪大师[2]（Ledi Sayadaw 1846 - 1923）的支持下开始教授。除此 之外，缅甸方面似乎并无更多数据。虽然缅甸的记录如此贫乏，然而证据显示此禅修方法可以回溯至历史上的印度佛教。本文旨在探讨「乌巴庆内观禅修之古老根源」的相关证据。

除了现存相当有限的印度佛教文献外，幸运地，当代中国佛教徒已系统化地从印度佛教各部派翻译经、律、注疏及论书。中国译者持续几世纪的努力最终创造了可谓人类历史上最可观的翻译集成。

此翻译事业中一位活跃著名的译者是来自北印度的佛教僧侣 - 鸠摩罗什（Kumārajīva 344 - 413），由于他所指导及与中国学问僧们合作的中译文辞优美而声名卓著。他的 译作中有一部《坐禅三昧经》（Dhyāna-samādhi-sūtra）- 有关禅修的杂集， 其中包括了观呼吸（安般念）的十六步骤，而在此十六步骤的教法中即可发我们寻找的证据。在观呼吸的第三步骤，亦即当吸进呼出时要「体验全身」[3]，《坐禅三昧经》指示应该以如下的方式建立觉知（念）：

「念诸息遍身。亦念息出入[4]。悉观身中诸出息入息。觉知遍至身中乃至足指遍诸毛孔如水入沙。息出觉知从足至发遍诸毛孔亦如水入沙」[5]。

《坐禅三昧经》中关于「体验全身」的指示和乌巴庆传承所采的立场相似，而此立场和觉音（Buddhaghosa）论师的传统解释有所不同。据葛印卡说，观呼吸的第三步骤「整个身体都必须感觉到」，亦即「藉由呼吸之助，感觉到整个身体的内在，…然后外在也感觉到…身体的表面」[6]。然而，依据《清净道论》（Visuddhimagga），当吸进呼出时体验全身的指示应该理解为「呼吸的全身」，亦即完全觉知每一个气息的开头、中间、以及结尾[7]。

在《安般念经》（Ānāpānasati-sutta）观呼吸第三步骤的指引所用的 kāya 这个字，在其它巴利（Pāli）经文中可以有相当不同的各种意思，并不一定是指身体（色身）。例如 sakkāya，字面意思是「自己的身体」，但在经文中是指所有五蕴而非色身。 另一个例子是「用身接触」kāyena phusati ，用以描述无色界的体证。因为要体证任何无色界，都必须离弃所有形色或和形色有关的经验[8]，因此在这个文句脉络里，kāya 代表个人的「整体」经验，而非「色身」的体验。

和此议题更相关的是《安般念经》中有一段将气息看作身体中的「身体」，因而为《清净道论》的解释开了先例[9]。而观呼吸的下一步，亦即全部十六步中的第四步骤指示，要平息「身行」kāyasaṅkhārā[10]。依据尼师 Dhammadinnā 在《小方等经》（Cūḷa-ve-dalla-sutta）中的解释，气息就是一种「身行」，所《清净道论》将 kāya 当作气息的解释，在这第四步也适用[11]。

然而，观整个「身体」kāya 的指示，是发展身念住 kāyānupassanā 方法的一部分，在 《念住经》Satipaṭṭhāna-sutta 里提到的其它事例很清楚是指色身，而非气息身[12]。有鉴于此，比较自然的假设是，观呼吸第三步中的 kāya 也应该是指色身。

此外，当我们从实际层面来看观呼吸的指示时，觉音的解释变得较不具说服力。观呼吸的前二步骤为觉知气息是长是短[13]，因此是要完全觉知气息的全程，隐含它的开头、中间、及结尾。这已是前二步骤的工作了，因为除非能从头到尾觉知气息，则无从得知气息是长或短。

若依照《清净道论》的解释，则观呼吸的第三步骤就只是重复之前所练习的而已。由于观呼吸的整体十六步设计（观十六行念入出息）刻画出实修上的明显进度，因此可预期第三步在修观的要点上会有所新增，而非只是重复已涵盖于前两步中的。

而如果将观呼吸第三步骤中的 kāya 理解为色身时，就得到这个新增的修观要点了。意思是，当吸进呼出时，禅修者同时也扩大他（她）的觉知，从觉知气息碰触的感受到觉知整个色身中任何可能感觉到的。如果采取这个解释，则下一步中平息「身行」就不只是平静气息而已，而是指平息所有的身体行为（saṅkhārā）；让全身内外愈来愈平静安定。事实上，这是《无碍解道》Paṭisambhidāmagga 中对于身体行为的解释， 在它观呼吸第三步的注中提到气息及身体的移动，弯向任一方或身体晃动就是「身行」的例子[14]。

《坐禅三昧经》中的方法指示也含有把 kāya 当作色身的解释，依此则观呼吸第三步 需要将觉知从只是呼吸转移到涵盖全身。这种将觉知从呼吸转移到综合地觉知全身也是乌巴庆教法的一个特色。他的方法指导涉及有系统地觉知扫描全身，照字义从脚到头，渗透到每一毛孔，正如《坐禅三昧经》中的描述。两者的近似性可由下段引自乌巴庆禅修方法的描述中看出：

这个方法包括专注一心…藉由练习觉知呼吸使心专注，然后将专一的注意力转到身体的各部位—有系统地移过全身—以发展对于身上所有生起的感受愈来愈全面且微细的觉知。…学生开始从头到脚扫描身体，一个部位一个部位地依序移动[15]。

这个传承所用的方法是有系统地专注在身体的每一个部位，觉察在那个部位的任何感受（如果有），...我们从头到脚观过整个身体觉知感受[16]。

乌巴庆传承的内观禅修法和《坐禅三昧经》中的方法之高度相似，由于中文经中的比喻而更加确定—以水入沙比喻觉知扩及全身。这个意像和持续修练乌巴庆的方法所达到的某阶段相当吻合，亦即当觉知敏锐到能够让禅修者在扫描身体时体验到全身的感受。这个传承的说法是：顺畅流动地通扫全身；表示在吸进或呼出的同时，觉知以「扫」或「流」的方式通过全身。葛印对此禅修阶段的描述如下：

你学习已达到一个重要阶段：在一口气之内感觉全身的感受，呼出时从头到脚，吸进时从脚到头[17]。

这个修行阶段结合了两个层面：觉知扫过或流过全身，同时觉知身体任何部位可能有的最微细感受。《坐禅三昧经》中的比喻可以说明这两个层面。微细的沙粒可以说明所体验到的微细感受，而水渗透入沙表示觉知渗入流过身体。就如水入沙时，每一颗小沙粒都会被水润湿一样，当觉知扫过身体时，身体的每一个小部分也会被觉知普及。

觉知通扫全身的练习目的并非只是要增进敏锐度并感觉微细感受。这么练习的究竟目的在于增长对于无常全面而持续的觉知。藉由持续以觉知通扫身体，禅修者得以直接体验真相：身体所有的部份以及这观察的心，都是持续的波动，不断生起灭去。

《坐禅三昧经》中观呼吸第十三步的方法指示也重视这种理解及应用，亦即当吸进呼出时思惟无常[18]。而《清净道论》的这个步骤只解释需要觉知五蕴的无常本质[19]，《坐禅三昧经》则说明较多并描述了觉知无常所致的洞见：

「观无常亦念息入出。观诸法无常，生灭，空，无吾我，生时诸法空生，灭时诸法空灭。是中无男，无女，无人，无作，无受，是名随无常观[20]。」

当觉知呼吸进出时思惟无常。思惟一切现象无常，生灭，空，无我或自性。当生起时，生起的一切现象都是空性；当灭去时，灭去的一切现象都是空性。在这一切（现象）中没有「男人」，没有「女人」，没有「人」，没有「作为」，没有「体验」 - 这就称为「随无常观」。

就如《坐禅三昧经》中详细说明观呼吸的第十三步，强调持续思惟无常以加深洞见，乌巴庆传承也很重视在体验层面清楚了知无常，是洞见生起的基础。乌巴庆描述此内观禅修较深入的阶段如下：

当对于身心感受变化的觉知和专注很强时，所有的感官，甚至心的移动，都体验为变化，波动。对于整个世界，身心的知觉化为不同程度的波动，并且是处于持续变化的状态[21]。

乌巴庆的这段描述更加深了这个印象：他的学生们至今仍在修行的内观禅修法和《坐禅三昧经》中的禅修指引一致。当整个身心世界都化为持续变化的层层波动时，所有关于「男人」、「女人」、或「作为」、「体验」等本体的观念确实将完全破坏了。

由于乌巴庆的方法和《坐禅三昧经》中的指引如此相似，因此进一步讨论此经的历史背景。

《坐禅三昧经》是由鸠摩罗什这位知名译者所译，因此可以假设此经或至少此经中的各部分在他之前就已广为人知。如此，则《坐禅三昧经》所载的观呼吸第三步包括觉知全身的这种理解，很可能早于此经的中译，而这又比觉音作《清净道论》还要更早些[22]。

就如《坐禅三昧经》中观呼吸指引的起源大概早于它的中译，同样地觉音《清净道论》中的解释也是基于在他之前的注疏。依据传统所载，觉音写《清净道论》是为了取得大寺（Mahāvihāra）僧众的信任，以便将注疏翻译为巴利。既然心怀此目的，则我们很可以假设他所采的解释，例如此观呼吸的第三步，和大寺派注疏完全一致[23]。然而大寺派注疏只是

当时斯里兰卡诸多不同注疏之一，只可惜那些注疏现已不存[24]。也许那些注疏对于观呼吸第三步的解释很可能不同，甚至也许和《禅三昧经》类似。因此，虽然《清净道论》的说法已成为上座部佛教的惯用标准，但也应重视其它信息来源，例如印度著作的中译；因为对于某些可能只是片面观点的事例而言，那可能提供重要的另类观点。

《坐禅三昧经》的观呼吸章节似乎就是一个例子，它提供了观呼吸第三步如何修的另一种了解。根据现代学者研究，《坐禅三昧经》此章节反映了第一至第四世纪间印度西北部禅修僧侣们的修行[25]。

在古印度西北部，特别是居楼国（Kuru）居民以能了解深奥教法的智慧而闻名[26]。依据《大念住经》的注疏，居楼国民特别喜好修念住法[27]。此点明显到即使在村中井边的谈话主题也是念住禅修，而那些承认未修念住者就得面对强烈批评。既然对于念住及其实修如此重视，则《坐禅三昧经》中观呼吸的指引来自印度西北部僧侣就似乎毫不为奇了。

在纪元初的几世纪中，印度西北部是「说一切有部」（Sarvāstivāda）的据点。部派佛教的历史很复杂，就眼前目的可简言之：「说一切有部」和现今仍存在于斯里兰卡、缅甸、泰国的上座部（Theravāda）一样，相对于后来发展演变出的大乘（Mahā-yāna）佛教而言，是印度佛教的「正统」分支。

要决定一部中译经文的宗派由来是很冒险的，尤其是《坐禅三昧经》这种杂集性质的经。然而《坐禅三昧经》中观呼吸最后部份的处理提供了溯源的线索。《坐禅三昧经》中观呼吸最后四步所用的术语和上座部《安般念经》一致[28]。这点很值得重，因为此经的中译本，收于《杂阿含》中的《安般念经》，步骤顺序反有所不同[29]。《杂阿含》处理观呼吸最后四步的方式也重现于另一部北传的重要文献《瑜伽师地论》（Yogā-cāra-bhūmi）中的声闻地（Śrāvakabhūmi）[30]。

《坐禅三昧经》所述则有别于这两者，如果真符合上座部传统，则是很有意义的。虽然很清楚现在仍不能下任何结论，但这的确指出了《坐禅三昧经》观呼吸的指引和上座部传统修法有某种程度的关系。有可能《坐禅三昧经》对于观呼吸第三步的理解来自于上座部某派的注疏，但觉音写《清净道论》时可能因情境而采用大寺派的注疏而舍弃了此种说法。

无论《坐禅三昧经》此部分的宗派关系为何，既然这种观呼吸的方式传到中国并且由中国佛教史上的著名译者翻译，则似乎可以假设这种教法也传到了缅甸，而且由禅修僧侣们代代相传至今。因此乌巴庆内观禅修法的历史根源显然可以上溯至两千年前的印度佛教，代表了一种类似纪元初世纪时印度西北部僧侣们的禅修方法。

25、法的赠与

葛印卡老师常谈到布施的赠与，赠与者的心意与布施的许多方法。他谈到最殊胜的正法布施，一代代的老师将正法以其纯净的方式传授给学生。此外，他指出有许多方法可以分享正法的布施，就算不是老师也可以。以下是葛印卡老师对这个题目的一些说法，由许多文章及演说中集结而成。

法布施

这是葛印卡老师于 1976 年 1 月 15 日 在 Rajasthan 省 Jaipur 的 Dhamma Thali 内观中心成立时的演说。

正法的滋味胜过所有的滋味。其它的滋味无法消解贪爱，只会增长贪爱。只有正法的滋味能够止息所有的贪爱。正法消解贪爱；因此，正法布施是最好的布施。

正法的赠与胜过其它所有的赠与。对个人世俗的需求来布施，虽然有益，只是暂时的利益—有限的利益。但是正法的赠与有宏大的利益，无限的利益。由于这个布施，我们能解脱一切的痛苦，这种自由是永恒的。因此法布施要比其它布施都伟大。

法布施是以传法来进行。还有，我们以任何方式来帮助正法的传播，都是法布施。因此，对于成立禅修中心的任何帮助，组织与维持，当法工服务或提供其它的需求，全部都是法布施，比其它布施都要来得伟大。

如果我们提供食物，接受者的饥饿会得到满足。于是大自然的法则，也就是法，在我们自己饥饿时，也会自动满足我们的饥饿。这是我们的利益。同样地，我们所给予的其它世俗布施，也会得到同样性质的成果。接受者也会给予世俗的利益。

当我们帮助一个人脱离贪爱，憎恶与无知时，成果将不一样，因为这种布施非比寻常。法布施是超越世俗的。成果也将是超越世俗。这种布施将帮助我们解脱所有世俗的羁绊。

当我们协助达成这个伟大的宗旨时，我们提供什么样的帮助并不是那么重要。重要的是我们的心意。我们要以正法的心意来布施，心里想着：「我有这个设施，这个能力，这个资源。为了所有人的幸福，我应该贡献出来。愿人们能有真正的幸福。不管其它布施能带来什么幸福，比较起来，这种布施所带来的幸福是无限的。没有比这个更好的方法，来贡献我的能力，我的资源，我的财富。」当我们以这样的正法心意来布施时，我们是为自己的进程铺路。不管我们在静坐时，修行时碰上的任何困难，都是我们自己过去业习的结果。当我们帮助其它人获得解脱时，成果也会帮助我们克服我们的困难。通往我们解脱的阻碍都会被移除。

只要有一个人在这片土地上或洞穴中获得解脱，只要有一个人在这片土地上达成涅盘的修行。那么，在这片土地还有什么能比这更快乐的？在这片土地还能体验到什么更高的愉悦？在这片土地还能期待什么更伟大的幸福吗？是的，这片土地将会受到祝福。当禅修中心开始建造时，建造工程会让这里看得见与看不见的众生遭受苦难，而这是一定会发生的。但是这项工程是以善良的心意，正法的心意为出发点。那么，这片土地就会受到祝福，上面所有的众生都会受到祝福；他们都会快乐的。

这里将发生有建设性，有利益的好事。在这里工作的人将对所有看得见与看不见的众生产生善念。我们不会故意伤害任何众生。

我们的心意是「为了众生的幸福，众生的福祉」。如果不是故意造成的苦难，愿那些受苦的众生能分享我们的功德，我们的善行，我们所累积的正法。愿他们都快乐。

要确定这里的一切工程都是本着如此的善念，纯净的心来完成。这片土地是纯净的，在这里修行的禅修者是纯净的，他们的心是纯净的；捐献的金钱是纯净的。成果也将是纯净的；一定会是纯净的。

金钱的布施

能提供金钱来创立与维持禅修中心，让纯净的正法波动支持禅修者，这是很伟大的法布施。在十日课程中，葛印卡老师说到了给孤独长者的故事。

给孤独长者是佛陀时代的一位富翁。这个人的本名是须达多，但是大家称他为给孤独，因为他非常慷慨地布施。

在「给孤独」Anathapindika 的称号中，anatha 的意思是很穷困的人，pindika 的意思是给予食物的人。因为他给了饥饿的人那么多食物，所以得到这个封号。他住在舍卫城，是当时印度最大的城市。但是他的事业遍布全国，甚至到不同的国家。他对于任何分支事业有一个规定：不能有人挨饿，所有人都要有食物。当时他还不知道正法。一天他碰到了佛陀。也就是说，他接触了内观的正法。练习内观后，他纯净了自己的心，体验到初步的涅盘。他首次体验到超越身心的实相，成为一个完全不一样的人。

布施的目的不是要壮大自我，而是要削减自我，溶解自我。现在他想：「我所得到的这么多金钱，是因为过去的善业在现今结果。所以必须用来利益他人。我是在家居士，我也必须用金钱来维持自己，维持所有依靠我的人。但是其它的钱必须用来利益他人，增进他人的福祉。」他现在懂了这个道理。

对他人有益的，就真的是福祉吗？我把食物给饥饿的人。是我应该给予；这是善事。但是第二天，这个人还是会饥饿。我把水给渴的人，但过了一会儿，他还是会渴。我把药给生病的人，但是他可能还会感染其它的病，或旧病复发。我可以把衣服给无衣的人，但是衣服还是会磨损，他还是无衣。我并没有帮助他人解脱所有的苦。如果他们得到正法，如果他们得到美妙的内观方法，喔，他们就可以解脱所有的痛苦！他们可以从痛苦中完全解脱—那是他们毕生的苦，生生世世的苦。现在他们可以得到解脱。正法应该传授给所有受苦的众生。物质的布施之外，这种布施是最重要的。法布施是最高的布施。

给孤独长者去找当时住在王舍城的佛陀。他对佛陀致敬，并问道：「世尊，你何不来舍卫城？那里有许多人。全都是痛苦的富人和穷人。如果你在那里有禅修中心，许多人会受益。请来吧。」

佛陀微笑，于是他知道佛陀同意了。给孤独回家寻找地方，让佛陀可以传授正法给众人。这个禅修中心不应该在市中心，那里过于吵闹。也不应该距离大家太远，这样他们就不会去。为了寻找一个适合的地方，安静而又不会距离城市太远，他看到了一片园林。那里非常安静，很适合静坐。他问道：「这个园林是谁的？」

他知道主人是祇陀太子。他去找太子说：「先生，我想买你的园林。」但是太子很生气地回答：「我不想卖我的园林，那是我消遣娱乐用的。我不卖。」

「求求你，先生，我必须买，任何价钱都可以。」

为了摆脱给孤独长者，太子说：「你知道这片土地的价值吗？你必须用金币铺满整个土地，这就是价钱。」

「那就成交了，我会铺满金币。」

他带来了好几车的金币，开始铺在地上。太子看到给孤独长者做的事，他说：「你疯了吗？没有土地值这么多的钱。你在干什么？」

给孤独长者回答：「我没有疯。这片土地将会非常有价值。佛陀将来这里传授美妙的正法。我的所有财富都比不上一个人获得正法，获得内观的方法，脱离痛苦。我知道不只一个，而是成千上万的人会受益。」

「很好，」太子说：「不足的金币就算是我的捐献。这片土地是你的了。」

在这片土地上，给孤独长者建造了一个禅修中心，可以容纳一万人生活，让他们可以禅修，学习正法。他的心意是服务他人。他在学到正法之前就开始布施。现在他的布施是帮助更多的人得到正法的利益。他是在给予，不是壮大自我，是消解自我，只是服务他人。

后来，由于过去的某些业，这位百万富翁有一段时间失去了所有的财富。当他很有钱时，每天早晚都会到中心静坐。身为在家居士，他知道：「我不应该空手来中心。我必须为禅修者奉献一些东西。」每次他来的时候都会带东西给禅修者。现在他贫穷了；他没有东西可带。然后他想到，他的屋子后面有一个小花园。花园中有很肥沃的土壤，来自印度不同地方。现在他两手捧着土壤，来到中心，把土壤放在一棵树下，说：「愿这棵树成长，愿有人在树荫下得到正法，愿许多人能禅修。」
不管是一把土壤或数百万金币的赠与，都没有差别；心意才是最重要的。经过一些时间，给孤独长者又获得了财富，开始像以前一样奉献。但他明白：「不管我给了什么，数量并不重要。我的心意必须是正法心意：我为了他人的利益而给予，为了他人的福祉，而不期待任何回报。」

正法的服务

这是葛印卡老师于 1986 年 6 月在内观总部对法工的一次谈话，印在「为了众生的福祉」一书中。

正法的服务有什么目的？当然，正法服务不是为了有东西吃，有地方住，也不是为了在舒适的环境消磨时间，也不是为了逃避日常生活的责任。法工很了解这个道理。

法工学习了内观，由直接的体验明白内观的益处。他们见到老师，行政与法工们无私的服务，让他们能品尝到正法的无上滋味。他们开始踏上正道，他们很自然会发展出罕见的感恩，希望为他们所接受的一切有所回报。

当然，老师、行政与法工为众人服务，不期待任何回报，也不接受任何物质酬谢。他们唯一的回报方式，就是帮助维持正法之轮的运转，让其它人得到同样无私的服务。这是提供正法服务的高贵心意。

内观禅修者在正道上前进，他们从旧有的，以自我为中心的习性解脱出来，开始关切其它人。他们发现大家都在受苦：不论男女老幼种族贫富贵贱，全都在受苦。禅修者明白他们自己也在受苦，直到接触了正法。他们知道，其它人也一样，开始享受正道上的真正快乐与平静。看到这种改变，会激发一种慈悲的快乐与力量，希望帮助受苦的人都学得内观方法脱离痛苦。满怀慈心，以及帮助他人从痛苦中得到解脱的善念。

正念，正语与正业的布施

以下是葛印卡老师在欧洲第一个内观中心 Dhamma Mahi 启用时的谈话。出版于 1988 年 6 月份的 Nouvelles de Vipassana，也就是法文版的内观通讯。

内观的钟声在欧洲已经敲响。多年来，法国与邻近国家的学生努力让正法能传播给众人。现在，购买了中心之后，学生们的努力有了成果。我非常高兴看到你们的善果。

中心的成立象征了正法成长的新阶段。了解其意义是很重要的。

内观禅修中心不是让教派成员离世僻静的地方。不是供人享受消遣的俱乐部。不是进行宗教仪式的殿堂。不是社交活动的场所。

中心是一个学校，传授一个主题：正法，生活的艺术。所有来到中心的人，不管是来禅修或服务，都是来接受这个教诲。

为了确保正法传授能保持纯净，所有中心都要遵守规定。规定的遵守越是谨慎，中心就越有力量。许多平常的活动都被规定禁止，不是因为那些事情是错的，而是因为它们不适合发生

在内观禅修中心。记住，这是你们国家唯一能学到这种内观方法的地方。规定是用来保持这个内观中心的独特目标；谨慎地保护它。

你们在这里建立的正法基础是戒（道德规范）。如你们所知，持戒是内观禅修重要的第一步，没有戒，禅修就会很弱。同样重要的是所有在中心服务的人，都要持守五戒。这个内观中心已经建立了正法的规定。从现在开始，这片土地上不能有杀生、偷窃、邪淫、妄语、吸毒。如此才能创造平静与和平的气氛，有助于自我的净化。

有了戒的坚定基础，自我净化的修行就可以开始。要记住这是中心最重要的任务—不管是开始，以后，到永远。任何来到中心服务的人，就算是几小时，也不能忽略他们也要在这里禅修的责任。如此一来，他们会加强了法的气氛，支持其它禅修者。

当然，这不是欧洲唯一禅修与奉行佛陀教导的地方；但是只有这里致力于这个特定的教导，与这个特定的内观方法。所以要让这个中心时时奉行这个目标。

这个方法的最后重要部分是慈悲观，也要被所有来到中心的人所奉行，不管是禅修或服务。要让你的禅修与服务有益处，你必须快乐地，无私地，慈爱地修习慈悲观。不管你在做什么工作，都要抱着如此的心意：你的行为可以为众生带来快乐。当你欢迎其它人来到中心时，不管是禅修者或访客，都要带着慈心。让这片土地充满了爱与善念的波动，每一个来到这里的人，都感觉他们进入了一个平静的庇护所。

以下是 1982 年 3 月 14 日在 Dhamma Thali 为佛塔开工仪式的演说。

有很多方式可以来帮助兴建。你可以提供劳力，可以用言语。如果有钱，也可以捐钱。这些都很重要；然而，最好的帮助就是禅修。

越多的旧生在这片土地上禅修，所作的努力就越能够利益众人。乌巴庆老师的一生，有许多学生到达了涅盘的境界，可以随时随地体验，要多久都可以。有人问：「他们要如何偿还他们对正法，内观中心，与老师的恩情？」有些人会提供劳力、金钱或其它方式，来偿还他们的恩情。但是对于这些精进的禅修者，每周至少一次，他们会到禅修中心来，在关房里静坐一个小时，进入涅盘的状态。这是非常伟大的服务。整个中心充满了法的波动。每一位禅修者所产生的波动力量强度要看他们的禅修程度，以及他们到达的境界，但是所有这些正确的努力都有益于来到中心的人。

为学员建造禅修关房，本身是很有功德的行为。然而，每个禅修者每周来这里静坐一次，会更有功德。这是我们禅修的布施。这是我们波动的布施，可以净化这片土地，丰沃这片土地，让以后的学员可以花更少的努力得到更多。每一个人都必须努力，努力来对抗内心的杂染。然而，如果四周环境充满了法的波动，努力就会比较轻松些。如果中心的波动不够纯净，就会阻碍进步，使学员更难面对内心的杂染，无法正确地修行。如果学员得到纯净正法波动的保护，他们就会得到力量，得到帮助。

禅修者能够从内心产生慈悲。在中心静坐时，我们自己当然会受益。我们无法知道有多少其它人会从我们的禅修受益，从我们的修行受益。大家会受益数百年之久。他们会自动被这个地方吸引，这里有正法波动的升起。只要正法保持着纯净，大家就会禅修，受益数百年。

为法服务是旧生成长以及在正道上前进很重要的一部份。当法工时遵守法工行为规范，会加强内观学生在世俗也能过着正法的生活。

这些年来，有成千上万名年轻内观禅修者，在学校假期或完成学业后不久为法服务，因而获益良多。他们在当法工时得到的训练，是开始成功事业的理想准备。在正法的土地上服务，是在正法上进步很重要的一部份。

Mere sukha mem shhanti mem, bhaga sabhi ka hoya. Isa mangalamaya Dharma ka, labha sabhi ko hoya.

愿众生分享我的快乐与安详

愿无私的正法利益所有众生

26、佛陀：尊贵的医师

葛印卡老师

（这篇文章是葛印卡老师于 2005 年 10 月 15 日在法岗 Dhamma Giri 所举办的「内观与生命知识（Ayurveda -- knowledge of life）研讨会」的开场演讲，以及 30 日课程开示摘录。）

佛陀被称为伟大的医师、伟大的医者。他也被认为是位外科医师（sallakatto）。

对医师来说，培养对病患的慈悲心是很重要的。生病的人来找我；我必须医好他。病人的国籍、宗教、种族、性别、社会阶层或哲学信仰对医师来说完全无关紧要；唯一重要的是，病人是一个正在受苦的人。同样，病人也不会问医师的宗教、社会阶层或哲学信仰，因这些跟他疾病的治疗没有关系。

任何与疾病、疾病的原因、疾病原因的根除以及疾病的治疗无关的事，就与医师无关。

悉达多.乔达摩太子离开家庭生活，追寻解脱所有的痛苦。首先，他去找两位有名的禅修老师，向他们学习深沈专注的禅定。在当时，这被称为第七和第八禅定，是那时最高的禅修境界。熟习这些方法后，悉达多发觉他仍未达到完全解脱的最后阶段，所以他继续追寻。那个时代，人们普遍相信解脱只能藉由折磨肉体来获得。他尝试练习对身体极度苦修，但一无所获。

最后，由于过去无数世所累积的波罗密，他找到了中道，发现了内观禅修而达到完全的开悟。

之后佛陀第一次说法，对象是他的五个同伴。这次开示称为初转法轮经（Dhammacakkappavattana sutta）。他转了法之轮，而不是某个特定的宗教或哲学信仰

之轮。他称之为法（Dhamma）。宗教、哲学信仰、节庆、习俗和仪式可能相异，但法永远是普遍共通的。

佛陀如此解释四圣谛：

第一圣谛

这是苦（dukkha）。苦从出生便开始了。生是苦，老是苦，病是苦，死是苦。一生中，不想要的事发生，想要的事不发生 — 这都是苦。

佛陀不但知道有苦，而且对苦彻底了知。任何人对苦都能有表面的了解，但这并不是真正的觉悟。必须在经验层面了知苦的一切面向才行。

对第一圣谛的了解必须在它的三个面向都完成时才算圆满。第一面向是：苦 — 此是苦。但光是这样无法让他成为佛陀。

接着，第二面向是：应遍知（parinneyya）— 关于苦的真理必须在经验层面被彻底了解。苦的所有领域、苦的一切，都必须被经验。我们可以说只有在第一次经验涅盘后，一个人才算体验过苦的全部。即使是涅盘前的最后几个刹那仍然是苦。涅盘之前的一切都是苦，所以这一切必须被彻底探究。但即使这个也没有让他成为佛陀。

第一谛的第三个面向是：已遍知（parinnatam）— 一个人已经探究了苦的一切。对此人来说，已遍知苦（dukkha-parinnana），没有什么是他不了解的。已如实知苦的整体 — 已遍知。

第二圣谛

痛苦的根源为何？有许多表面上的原因：不想要的事发生，想要的事不发生；与亲爱的人分离，与讨厌的人聚合。看起来事实就是这样：我们认为自己是因为这些可厌的事情才感到痛苦。

但真相是，一个人的痛苦实际起源于内在，而非外在事件引起。因此痛苦的根源必须被铲除，唯有如此才能从痛苦中真正解脱。所以我们必须找到这个根源并了解痛苦的真正起因。

我们发现，当一个人的欲望、贪爱、渴求没有得到满足时，便会感到痛苦。此外，不论获得什么，人都会烦恼要如何保全它；一旦失去，就变得痛苦。在苦难的根源没有完全铲除前，人是无法从痛苦中解脱的。

在经验层面亲眼见到真相后，我们了解到，每当不净杂染在心中现起，痛苦便会随着出现。不净杂染和痛苦是一起产生的。单单只有心的不净杂染而没有伴随痛苦是不可能的；痛苦一定会升起。要在经验层面上了解了这个真理，我们必须确定不净杂染不再出现。没有杂染，就没有痛苦。

因此，第二圣谛同样也有三面向：第一，贪爱（tanha）— 贪爱是苦的根源。第二，应断（pahatabbam）— 了解这个苦的根源应该被灭除。第三，已断（pahinam）— 苦的根源已被铲除。如果这三面向都达成，便成就了第二圣谛。

第三圣谛

痛苦完全止息，不再生起。第三圣谛的第一面向是：苦灭（dukkha-nirodha）— 痛苦的根除。第二，应证（sacchikatabbam）— 了解到我们必须直接经验苦痛的根除。单单只是相信有一个免于苦难的境界、一个超越心与物的境界，这是没有用的。我们必须亲眼看到才行。第三，已证（sacchikatam）— 直接经验到痛苦的根除，不再生起。当这三面向完成时，便圆满了第三圣谛。

第四圣谛

什么是根除一切痛苦的方法？单单心里想要是不够的，必须付出努力才行。第一，通往苦灭之道（dukkha-nirodha-gamini patipada）— 一条去除所有痛苦的道路。第二，应修（bhavetabbam）— 在理智上知道八正道的每个部分都必须在经验层面被彻底了解。第三，已修（bhavitam）— 亲身体验到八正道的每个部分，并将之发展至极限。如此这般，当每一圣谛都在三方面被实践而四圣谛在十二方面被圆满达成时，悉达多获得了完全的觉悟。他不是因为理智上或心里虔信而接受真理，而是因为直接经验真理。只有到那时，他才宣称「我是佛陀」、「我已解脱」。任何想要获得解脱的人都必须完成四圣谛每一圣谛的三个面向。

藉由修习四圣谛，每一圣谛各三个面向，我的如实智见变得纯净。（Imesu catusu ariyasaccesu evam tiparivattam dvadasakaram yatha-bhutam nana-dassanam suvisuddham ahosi.）

何谓如实智见？如实（Yatha-bhuta）的意思是当下正在发生的事。每一圣谛的真相；第一圣谛的真相是苦 — 此刻正在经验苦。「此即苦」。我们了解如实 — 这是苦。我们藉由见（dassana）、藉由客观的观察而领悟到即使最快乐的感觉仍然是苦。智（Nana）：随着这个经验而生起智慧。因客观地观察实相而产生的智慧就是智，正智（samma-nana），而见则成为正见（samma-dassana）。如实智见不再是一种哲学，而是彻底清净（suvisuddham ahosi）。不受任何哲学信仰或束缚羁绊，没有各种信念所造成的不纯净。它在当下被经验到。除非做到这点，否则他的教导不过是另一种哲学、见解（ditthi）。这个见解应该变为正见（samma-ditthi），变为彻底清净的如实智见。这即是他的教导。只以心中信仰或理解的方式接受佛陀的教导并无法让我们解脱。只有直接的体验能够让我们解脱。

哲学信仰或教条是无益的。不论信念有多正确，如果只依赖自已的信念是没有帮助的。必须实际经验真理才行。对真理的直接体验会将变为正见。否则，就只是哲学信仰，而任何

哲学信仰都是束缚。佛陀之所以为佛陀是因为他了解哲学如何束缚了人们。他自己脱离了这些束缚并指出一条路，一条能够从这些束缚中获得解脱的道路。他唯一的目标是让一切众生都能摆脱痛苦。

每个人都有心的不净染污这个疾病。每个人都因为无明产生的杂染而受苦。当感受到愉悦的感觉时，不管感觉多微细，人都会产生贪爱：我想要更多，我想要更多。当感受到不愉悦的感觉时，不论多微细，人都会产生瞋恨：我不要这个，我不要这个。人对愉悦生起贪爱、对不愉悦生起瞋恨，而失去心的平衡，失去平等心，失去心的祥和，失去快乐。这就是病。

一个人一旦领悟了真理 － 当愉悦的感受生起，贪爱也会同时在心中生起；当不愉悦的感受生起，瞋恨也同时在心中生起，并因为发展出这种觉知而铲除无明 － 于是便脱离了贪爱、瞋恨和对真理的无知。

不论一个感受多么愉悦，它不是永久的；不论一个感受多糟糕，它也不是永久的。感受生起后，早晚会逝去。整个心和物质的世界都是无常、短暂、不稳定、时时改变的。这不只是哲学，而是能够实际经验到的真相。只要我们还在这个无常、短暂、不停改变的领域里，我们就在痛苦的领域里。如何才能超越这个领域呢？

佛陀教导了能够超越这个心与物范围的方法。每个有智慧有活力的人都能走上这条路，从所有的伤痛中解脱。内观这个印度伟大禅修技巧不时出现在世上。在被正等正觉的佛陀（sammasambuddha）重新发掘后，内观又失传了一段时间。它不断地被重新发掘并再度失去。

约 2500 年前，乔达摩佛陀重新发现了内观这个方法，并把它教导给印度的人们。在 500 年内，印度遗失了它，但很幸运，邻近的国家缅甸保存了它最纯净的风貌。现在，佛陀后 2500

年，内观重回印度并顺利地被这里聪慧的人民接受。从印度，内观被传播到全世界，被各地的人们所接受。

每个医师都应该练习并精通内观。如此便会发现自己的治疗极为成功、极为有益、极有收获。

愿一切众生快乐！

27、内观：佛陀独特的贡献

by Dr. Ravindra Panth

戒（Sila）(1)，定（samadhi）(2)，慧（panna）(3)组成了佛陀教导的基本架构，也是他 45 年说法历程中的基本要素。这三者是否是佛陀对人类文明的独特贡献？这三者是否是教法中的基调，并使佛陀被我们怀念的原因？深入研究三藏经典，得到的答案是否定的。

探究印度过去的圣哲，我们发现在佛陀当时和出世以前，有不少哲人，以比较无系统的方式，信仰和传播戒、定、慧的观念。这些老师通常会建议学生以仪轨和仪式来修练戒定慧。因此，戒定慧并不是佛陀的「专利」。我们在梵网经（Brahmajala-sutta）和沙门果经（Samanaphala）(4)中找到相关的文献证明，有些派别非常强调以持戒作为身体和语言行为的净化。

其它文献也说明了「定」的观念和修习并不是创新的，当时「定」被视为静心和制心的方法。最好的例证是佛陀在证悟之前，曾向阿罗逻迦兰（Alara Kalam）和乌达迦罗摩子（Uddhaka Ramaputta）学习第七和第八定，很明显地说明「定」在佛陀之前就存在了，不是佛陀所发现的。

同样地，慧也不是新的观念。在当时的印度，慧本身就有明确的定义，即彻见事物是无常（annica），是苦（dukkha）的根源和无我（anatta）。这是有被文字记载的，也就证明了至少在佛陀当时，无常、苦和无我的观念是被接受的。在相应部的婆醯迦经（Bahiya-sutta）中找到例证，经中记载佛陀和婆醯迦（Bahiya）的会面，婆醯迦是一位游方的求道者，虽然他不是佛陀的弟子，婆醯迦仍向佛陀寻求指导。以下是佛陀对婆醯迦的回应：

Tam kim mannasi, Bahiya, cakkhu niccam va aniccam va ti?

「婆醯迦，你相信眼是常还是无常？」

Aniccam, bhante.

「是无常，尊者。」

Yam pananiccam dukkham va tam sukham va ti?

「无常的事物，会造成快乐还是痛苦？」

Dukkham, bhante

「是痛苦，尊者。」

Yam pananiccam dukkham viparinama-dhammam kallam nu tam samanupassitum etam mama, eso'hamasmi, eso me atta ti?

「既是无常，痛苦的起因，可以说这变化的本质是「我的」，「我」，「自我」吗？」

No h'etam bhante.

「当然不行，尊者。」

佛陀接着问婆醯迦关于可视之物(色尘)、眼识和眼触等，无论任何情况，婆醯迦都同意它们都是无常、造成苦的原因和无实体性。他并不是佛陀教法的遵循者，但都接受无常、苦、无我的观念。我们现今以为它们不存在于佛陀教法之外，因此经中说明了其实不然，当时已有这些观念。既如此，那什么才是佛陀独特的贡献呢？我们可以这样理解：对婆醯迦和像他一样的人，无常、苦、无实体性只是一种信仰而已，即巴利文「Manna」一词所意指的，只

是一种被接受的理论。佛陀独特之处在于指出一条超越信仰和哲学思辨的道路，亲身去体验自身的无常、苦和无我的实相。佛陀接着说：

Evam passam, Bahiya, sutava ariya-savako cakkhusmim pi nibbindati, rupesu pi nibbindati, cakkhuvinnane pi nibbindati, cakkhusamphasse pi nibbindati... nibbindam virajjati, viraga vimucati, vimuttasmim vimuttamiti nanam hoti.(6)

了知这点，婆醯迦，多闻圣弟子，于眼根、色尘、眼识、眼触生厌离，因厌离故，而无喜贪，喜贪尽者，心得解脱，于解脱中证得解脱知见。

从这个句子可以看出，佛陀将「道听途说」和「亲身体验」两者之间做了明确的区分。从听开示或阅读，对真理建立起信心和信仰，我们可以成为一位具有「闻慧」（sutamaya-panna）的多闻者（Sutava）。或者经由理智的思辨而成就「思慧」（cintamaya-panna）。但是这两者都不足以超脱生死的轮回。想要得到究竟的解脱，必须籍由「修慧」（bhavanamaya-panna）经验上亲自体验实相。

修慧是由禅修获得的智慧，籍由禅修能够直接体验实相。内观智慧的发展也称为「毘婆奢那禅修」（Vipassana bhavana）。经由内观的修习将获得对实相的内在理解。禅修者经由正确的努力而了解到万事万物的无常性、造成痛苦和无实质性。这个内观的智慧并不只是单纯地接受别人讲述的道理，也不是经由思辨及逻辑推理的产物。内观智是对无常、苦、无我实相的直接理解。

为了全面地发展「修慧」，内观禅修法是必要的。透过对身体感受（Vedana）的观察，身心的实相会以五蕴（pancakkhandha）的方式呈现。经由感受我们可以实际地体验所有的现象，如 Atthasalini 所述：

Ya vedeti ti vedana, sa vediyati lakkhana, anubhavanarasa...(7)感受（Vedana）就是感觉到对象，感受的特质是去体验，感受的功能是了解对象。

唯有透过感受我们才能直接体验到升起和灭去的真相。再者，感受存在于任何现象。佛陀说：

Vedana samosarana sabbe dhamma.(8)

体验到的任何现象皆伴随着感受。

因此，感受是禅修者用来发展智慧的工具。客观地观察身体各个部位的感受，禅修者了解到所有的感受都有升起和灭去的基本特质 （uppadava dhammino），也就是说，无常的特质。体验到这个事实，将会了解无论愉悦或不愉悦的感受都会带来痛苦，因为变异的事物不会是快乐的泉源，生起的势必会灭去，而由执取产生苦。再者，我们对感受的生起没有自主性，也就不能称为「我」「我的」，这就是「无我」（anatta）。由正确的内观修习而体验到感受，发展出对无常的正确知见（anicca-bodha or anicca-vijja），将破除「恒常」（nicca-sanna）的幻象。这是观察感受生灭的练习。经由无常的智慧（anicca-bodha），将改变心的旧习性，进而发展出对一切感受保持平等心（upekkha）的能力。

为了正确的评价佛陀教法的独特，我们要知道佛陀当世很多人主张贪是导致苦的原因，因此要从痛苦解脱必须戒除贪着的事物。佛陀采取了不同的方式，探究了最深层的心而得到的深刻发现：在外界的事物和内心的贪爱之间，有一个被忽略的环节：感受（vedana）。

每当我们的五种感官或心识接触到相应的对象时，感受即会生起，以感受为基础，贪爱（tanha--包括贪和瞋）生起。如果感受是愉悦的，我们渴望它能延长；反之，我们渴望摆脱它。佛陀以缘起法则来说明这个重大的发现：

Salayatana-paccaya phassa 六入缘触

Phassa-paccaya vedana 触缘受

Vedana-paccaya tanha.(9) 受缘爱

想要在解脱道路上迈进，我们必须在导至轮回的关键点，即是感受的层次用功。轮回的转动从感受开始，由于无明（avijja），我们对感受生起了贪爱或瞋恨的反应：即「受缘爱」（vedana paccaya tanha）。这是无知众生（puthujjana）所走的道路。

同样的，在「受缘爱」的这个环节，法轮（dhammacakka）也可以从此处开始转动。生死轮回的止息开始了：受灭则贪爱灭。这是无常的智慧，将导至苦的止息（dukkha-nirodha-gamini-patipada）。这是有智慧的人所遵循的道路。经由内观发展出对无常的正知，而停止对感受产生习性反应。

为了强调感受对解脱道的重要性，佛陀在长部（Dighanikaya）梵网经（Brahmajala sutta）中开示：

Vedananam samudayam ca atthangamam ca assadam ca adinavam ca nissaranam ca yathabhutam viditva anupadavimutto, bhikkhave, Tathagato.(10)

体验到感受的真实面貌，不断生起和灭去，体验感受的滋味，感受的危险，和它们的消逝，如来获得完全的解脱。

因此，贪爱和痛苦生成的真接原因，不在我们身外，而在于我们自身的感受。为了从贪爱和痛苦中解脱出来，我们必须从内在的实相：感受下手。这是超脱痛苦的实际方法。透过对无常的正知，我们学习切断痛苦的症结，亲证正法的本质。

因此感受（Vedana）被我们所忽略的，是枷锁的原因。正确地理解法，我们注意到缘起法则是解脱的关键。我们可以断言佛陀开示的法味殊胜，因为佛陀他点明了从超越痛苦、迈向解脱的道路。诚然世尊（The Enlightened One）也教我们戒、定和慧，但正是内观，一个客观地观察身体感受的方法，才是佛陀对人类文明无与伦比的贡献，也是其教法之精髓。

28、内观简介

1990 年 11 月葛印卡老师讲于澳洲 Blackheath 内观中心 Dhamma Bhumi

这是一个阳光灿烂的早晨，大家好。各位到这个禅修中心，是要了解这里在修行什么？教什么？禅修这个字，对不同的人有不同的意义。因为禅修有许多不同的类型。

人们对禅修常有的一个了解是，集中心力，并且固定在某一个目标或其它事物上，大多是想象的目标。你闭上双眼，试着想象这个神或那个女神，这个或那个圣者的形象。如果心跑掉了，你就再把它拉回来，如果心又跑掉了，你就再把它拉回来。像这样，你试着使心专注。

另一个方法是你开始复诵某些字。任何字——某些你深具信心的神、女神，或圣者的名字。你不断在心里复诵这个名字。心跑掉了，你就把它拉回来复诵，心又跑掉时，你就再把它拉回来复诵。这就是你试着使心专注的方式。

或者，你就是给心一些暗示，一些自我暗示。像这样，你试着使心专注。或者，你只是沈思，只想一些好事，某个圣者的精采开示，你所虔信的经典章句。就像这样，用不同的目标对象，有许多不同的禅修方法。

然而，在此所教的，是完全不同的方法。当然，心的专注是有帮助的，这无庸置疑，但那只是手段，而不是目地。

这里所教的禅修—Vipassana 内观—的目的，在印度的古老语言 - 巴利语中，内观这个字的意思是观察，观察如其本然的实相。不是似乎如此，也不是看来如此，而是如其本然，就是它真正的本质，它真正的特性。因此你就免除了对于实相的幻觉，错觉或迷惑。

关于什么的实相呢？关于你自己的实相。这是一个最大的错觉，一个人不知道"我是谁"，或毋宁说"我是什么"？过去所有的圣哲已一再告诉我们要"认识你自己，认识你自己"。但是

如何"认识自己"呢？一定有某个方法，一定有个修行方法。只是听闻这样的开示，阅读经典，或只试着在理智层面了解它，并无法帮助我们认识自己。

我们必须探讨所谓〝我〞的层面，什么是〝我〞？这个结构的身体是我吗？在智力上你会说〝不〞，这身体不是〝我〞，我不是这个身体，但实际上当你面对生活，日常生活时，这个身体就变成我了，对这个身体产生很大的认同，并且对这个身体产生很大的执着，以致于造成了很大的紧张，痛苦。然而对这个一直在说我，我，我的，我的，的身体到底是什么呢，同样的，这个心是什么，这个心是我吗？这个心是我的吗？我可否说这个心就是〝我自己〞，这个心是什么？

再次的，不只是试着去了解这个身体是什么，这个心是什么，而是去体验它。这整个技巧是在体验的层次上，对于这个心和身体结构的一种分析性的研究。当然，智力是须要的，智力将试着去了解，但并非只依赖智力，你必须用你亲身的体验去探讨真相，一种在这个身体架构内的心和身的一种研究。这个心和身，它们是如何运作的，如何一方影响另一方，又如何一方一直被另一方所影响。

心和身是恒常的相互作用，恒常的相互作用，当你向内深入，你开始了解到这个相互作用是怎样在身体里面不停的运作。因此这是一种对于你自身结构，心和身的一种分析性研究。探讨它，从表面的层次上探讨它，从身和心显而易见的真相开始，然后在你身体结构的范围内愈来愈深入，愈来愈深入的体验愈来愈微细的真相，一直到你能体验到最微细的真相，也就是次原子粒子。

有关身体显而易见的真相是，它似乎是如此的坚实，没错，在表面上它像是坚实，但当你愈来愈深入，经由你亲身的体验，你将发现它根本就不坚实，这整个身体结构，不过是一团不断生，灭，生，灭的次原子粒子，这整个结构不过是小波动，小波动，小波动。这是现

代科学家凭借着许多不同的科学仪器所发现，但这不是经由他们的体验，而是经由他们的智力发现的。

然而，过去的开悟者，却在体验的层次上，经由探讨他们自身的真相而发现这个事实，没有用任何仪器。经由亲身的体验，他们越来越深入，结果他们体会到这个看似坚实的身体，实际上不过是快速生、灭、生、灭的小泡泡、小波动，这是有关身的究竟真相。

同样的探讨关于心的真相，起初一个人会遭遇到非常坚实，强烈的心和心所（心的内含物），像譬如说：愤怒升起时，它是如此的强烈，以致于它总是宰制了你，当强烈的情感升起时，或恐惧升起时也是一样。在心中升起的任何东西，将试着宰制你——你开始观察此事实，这是显而易见的真相，心和心的内含的粗浅真相，而当你一直观察、观察、观察，你将会达到了知心和心所不过都是小波动、小波动、小波动的地步，非常微细的波动，快速的生、灭、生、灭。

这是当学员们对有关心和身的真相作探讨时，所开始体验到的，而当他们继续深入时，将达到一个超越心和身的境界，光只看这个我一直在说的－－我、我、我，的「我」是什么？到底这个我是什么呢？

而所有的这个过程，所有的修练，不只是因为好奇心，这个修练持续的改变你心的目前习性，心的目前习性是一直在做反应，当你碰到快乐的事情时－－你就以贪求或执着来反应，当碰到不快乐的事情时－－就以瞋恶和愤恨来反应。而每次当你反应 ー－ 不管是贪求或执着，瞋恶或愤恨 －ー 你将注意到你的心已失去了平衡，你已开始在你身内制造紧张和纠结，一个结接着另一个，而当你向内愈来愈深入时你将发现，你整个心身结构，充满了许多结，许多纠缠不清的结，以致使你如此的紧绷。

在表面上一个人耽于这个感官的快乐，或那个感官的快乐，来试着逃出这种压迫感，一个人觉得「我很快乐，我没有痛苦，我现在没有任何压力。」

但当你向内深入，你将发现自己不过是一大束的紧张，而那就是何以生命是如此的痛苦，在生命中没有真正的快乐。

如果这种紧张从内心深处离去，那你将发现你所体验到的快乐是不可言喻的。你无法以言语来表达它，你无法用任何你所经验过的感官快乐来和它相比，它是那么的安详，那么的喜悦，但那只有在内心从紧张、纠结、愤怒、愁恨、恶意、憎恶、激情、恐惧、自私自利的烦恼中解脱后才会发生，所有这些不净烦恼，使一个人如此的不快乐。

只有开示是没有帮助，那只是智力上的思惟和了解。「噢！我不该愤怒，这对我不好！我不该恐惧，我不该自私自利。」一个人虽然非常清楚，「当我愤怒时，我变得非常痛苦，我使自己痛苦，也使别人痛苦，只要愤怒产生就会使我自己痛苦，也使别人痛苦，因此不该愤怒。」但是仍然我行我素。

仍旧一样，在生命中任何不想要的事情发生，一个人立即以愤怒反应，因为心的智力部份，所谓心的意识层面，所占的比例很小，而其余的部份－一所谓半意识或无意识部份所占比例却很大，而这所谓半意识或无意识在体内却以它自己的方式，很有意识的存在着，不管对贪求或瞋恶，这半意识或无意识却恒常的继续反应，而它也已变成它自己习性的奴隶，而这也是何以一个人在内心深处有如此多的纷扰。

现在这个技巧帮助人们向内观察它，而当你观察它时，你开始走出你的盲目反应，你的盲目反应的习惯，而且你的生命开始改变，当你逐渐的对于有关你自己心和身的真相，以及在心和身间所发生的反应，树立了这个自我探讨的技巧，你愈观察它，你将发现反应变得愈来愈少，你的心现在变得冷静，安详，因而你能更好的面对这个世界。

因为当你生活在这个世界中－－你必须生活在这个世界中。你来中心参加十日课程，这里就像是一所医院，病人到医院是为了重获健康，而不是去那里住一辈子，当你重获健康，你就要运用健康重回到日常生活中。

所以在此，各位在你自身内探讨真相，并且走出由于你内心的紧张所造成的痛苦，虽然只到某个程度，你一旦走出内心的痛苦，就能在日常生活中运用它，你把在此处所学的一切，试着每天去修练，就像你学体操一样，你每天做体操，来使你身体健康和强壮。

同样的，这是一种心灵体操，一个人到此十天学习心灵体操，并且早晚练习来保持心灵层面的健康，并且运用这个健康的心，来过一个美好的生活。任何时候，当我们的心不健康或内心充满烦躁，或内心充满愤怒时，一个人持续生活在负面的生活里，因为一个人继续活在反应的生活中，反应总是充满了负面性，如果一个人摆脱了反应的生活习性，而开始活在行动当中－－太好了！行动总是正面的。反应－－充满了负面性－－总是对自己和别人有害，而行动的生命却是正面的，不管是对自己，或别人都有益处。

这是为什么说：这整个技巧不过是一种生活的艺术，如何安详的生活，如何和谐的生活，在内心产生安详与和谐，并将这种安详与和谐的振动，散播到周遭环境中，以致当人们和我们接触时，也能感染到一些安详与和谐。

当我的心中没有和谐或安详－－我心中非常烦躁－－这是我对于围绕着我的环境所作的贡献，我使得我周遭的整个气氛变得烦躁，而任何接触到这个气氛的人，也感到烦躁－－无法感到安详与和谐。

所以这整个技巧不过是一种生活方式，一种行为规范，如何适当的生活，免于伤害自己或他人，保持自己的安详与和谐，并保持我们周遭气氛的安详与和谐。

现在，让我们谈谈有关这个技巧，人们在此做些什么，他们如何修练，一件很重要的事是，你必须探讨你自己内在的真相－－这个心身现象，整个心身的范畴－－这是一项精细的工作。

要如此深入探讨一件事物并不简单，所以你周遭须要一个非常宁静的气氛，如果到处都是干扰，将很难使心变得集中和在内部工作，这是为什么当课程进行中，外人不准进入禅修中心的理由。并不是说，外人不能碰或不该来－－并非这样，不过是要避免各种干扰。禅修中心保持安详和宁静是应该的。

当一个人开始自我探讨，这个身体结构是什么，这个心灵结构是什么，人被要求坐下来，安静的坐着，闭上眼睛和嘴巴，现在没有身体上的活动，也没有语言上的活动，现在让我们看看，这个身体，有些什么在发生。

第一件你将遭遇到的事情是呼吸的气息，呼吸自然的进进出出，这是当你开始修练时，将会注意到的最显而易见的真相。

你先由这里开始，你只是开始观察你的呼吸－－入息、出息、不要把它变成一种身体的运动，你不该调整你的呼吸或控制你的呼吸。有其它的技巧认为控制呼吸是有帮助的。但在这里你不该控制呼吸，而是只观察呼吸。如果它是深的，你就觉知－－它是深的。如果它是浅的，你就觉知－－它是浅的。如果它经过这个鼻孔，你就只是觉知－－经过这个鼻孔，或者经过那个鼻孔，或者经过两个鼻孔。

你正在发展你觉知，系念的能力，对于你自己心和身的真相的系念，当你进行－－当然，当你修练时会有许多困难。由于旧的习惯，心开始东飘西荡，但只要你耐心的继续修练－－很快的，你会了解到这个呼吸不只是一种身体的功能，它同时也和心有着关联。

你将注意到当你在观察你的呼吸时，过去的思绪可能出现，未来的思绪也可能出现，而因此你可能会产生一些负面性情绪，一些愤怒、仇恨、或恶意。而当你产生任何负面性情绪时，你立即会注意到你呼吸不再如此平稳，它已经变得有些粗重，有些快，而当负面情绪消失后，你会注意到呼吸又恢复正常。喔！所以呼吸不只是一种身体功能，它和心有着关联，也和心的杂染有着关联。

而当你继续修练，当到第四天时，全身布满了感觉，不管是热、冷、痒、刺痛、颤动、脉动、或是粗、重、轻。有些事情在全身发生着，某些生化或其它反应一直在发生，一些电磁或其它反应一直在发生着。

但是我们的心总是分散在表面的事物上，它不愿去观察我们内在的真相，因此不管发生什么事情，意识心并未觉察到它们。

现在这个技巧，帮助你愈来愈深入自己。你开始注意到全身的感觉。当课程进行到第六，七，八天时－－这要看个人的情况，并非所有人都如此－－有些学员将发现整个身体结构，不过是振动、振动、振动、心和身不过是一些振动、生、灭、生、灭。

这必须去亲身体验，而非只是接受，在智力上或虔信上接受，那不会有帮助。一个人必须体验它，而当一个人开始体验，他将了解，「瞧！没有坚实的东西，并没有任何地方有坚实的东西存在。」

然后一个人再深入去了解在心和身之间的相互作用。一个人注意到眼根－－振动、振动。耳根－－振动、振动。鼻根－－振动、振动。舌根－－振动、振动。身根－－振动、振动。意根－－振动、振动。我们凭借着和外面接触的六个根门，不过是振动、振动。

而任何接触到这些根门的事物，也都是振动、振动。一个声音传过来，一个人注意到那是振动、振动。一个形象或颜色或光线和眼睛接触它是振动。一个气味和鼻子接触它是振动。

一个滋味和舌头接触也是振动，某样东西碰到身体它是振动，一个念头，思绪和心接触也是振动振动，每一样事物不过是振动、振动。

好！一个声音和耳朵接触，一个振动和另一个振动接触，而因为这个接触，开始了一个新型态的振动，另一种型态的振动也开始了，就像你敲锣一样。不管你敲锣的那个部位，一个振动将从那个部位开始，但这个振动并不会局限在你敲的那个部位，整个锣都开始振动，所以当你听到声音或看到任何事物，或当你闻到味道，或当你品尝食物，或当你接触到任何东西，或当你想事情时，你整个身体结构会开始振动，振动存在于每一个地方。

心的一部份会说：「噢！有事情发生了，一个声音传来了，有些事情已经在耳门上发生。」之后心的另一部份会说：「什么事？一些话，什么话？骂人的话？或者赞美的话？」这是心的第二部份，它的职责是去认出并给予评价，「骂人的话，『喔！非常不好。』，赞美的话，『啊！太棒了。』」它已经对这些话给予评价。

接着心的第三部份开始运作，这些原本的感觉和振动，都是非常中性的，但当你给予它们评价，「这是骂人，很坏」。你会注意到所有这些振动都转变成非常不愉快，非常不愉快的振动。而当你给予评价说：「喔！这些话是赞美的话，啊！太棒了。」你将会发现这些振动变成非常愉快的振动。心的第三部份开始感受到这些振动－愉快的、不愉快的、或中性的。

然后很快的，心的第四部份开始反应。假使是愉快的振动，它就开始以贪求来反应，假使是不愉快的振动，它就开始以瞋恨来反应。而这个过程一直持续的累积、累积－继续、继续、继续一段很长的时间。因此有一段长时间使你不平衡，心失去了它的安详，失去了它的和谐。

假使你只是观察它，「噢！话只是话，振动只是振动。看！它正在升起、又正在消失、正在升起、又正在消失。」你试着保持你内心的冷静、安详，你试着保持你内心的平衡，你试着保持你内心的平等，不加反应。

而这就是你如何开始改变你内心的旧习性，了解心和身的整个过程，心和身的相互作用。以及由于不了解它，使得我们持续的累积我们的紧张和痛苦。而经由实际上和体验上的了解，我们摆脱了那使我们陷于如此痛苦的疯狂习惯性反应。

当然并非在这十天里，一个人便能改变他所有的旧习性，然而在这十天内，一个人开始窥探到发生在自己内在的事情。在这个我一直持续在说：我、我、我的、我的，心和身的结构内，发生了什么事？而如果不能在实际上或体验上了解它。瞧！一个人就会变成这个习惯性反应的奴隶，一个人已经变成它分分秒秒所创造和堆积的紧张，和痛苦的奴隶。

如果这一个旧习性开始改变，即使是一点一点，一个人就一点一点的摆脱了痛苦。而当这个旧习性改变得愈来愈多，一个人也发现自己也摆脱了愈来愈多的痛苦。如果这个旧习性得到完全的改变，那么一个人便全然的由痛苦中得到解脱。

这不过是一种心和身的科学，一种应用科学－－去了解心和身的过程与如何运作。不只是读一些有关的书籍，也不只是聆听一些开示。而是一种应用科学，你必须在你自身内的心身实验室里，去了解到底什么在发生。事情是如何发生的，心是如何被身所影响，而身又是如何的被心所影响，这种相互作用是如何进行的，这种互相往来和潜伏的流动，又是如何进行的。一些事情或其它事一直透过这整个结构在发生。去了解它，了解它，你就会开始摆脱那些使你非常痛苦的老旧习性。

这是一个摆脱普遍性痛苦的普遍方法，愤怒仇恨恶意激情或贪求的反应－－这是每一个人的习惯。这疯狂的习性，不限于基督徒、回教徒、印度教徒、佛教徒或是犹太教徒。它也不限于澳洲人、纽西兰人、英国人、苏俄人或者中国人，它是世界性的。

这种疾苦是世界性的。我们持续的以这些负面性的情绪来反应，以致我们一直陷于痛苦之中。这种疗法也是世界性的，这不是要你从原本的宗教团体转换到另一个宗教团体，这技巧和宗教团体无关。

就像你进一所学校，一所学院，你学到有关科学及应用科学的一些知识，而你不须要转换到别的宗教。同样的，你在学习有关于你的心和身的应用科学。经由你自身的体验，你正在了解它，你并不须要从一个宗教转换到另一个宗教。

这其中当然也牵涉到转换，你转换了自己。你把自己从痛苦中转换到快乐，从无知中转换到智慧，这类的转换是牵涉在内的，而任何人须要这种转换。

目前因为许多地方对于这种技巧并不熟悉，所以人们对它有些担心。到底在做什么？是不是一种外来的宗教仪式传入了本国？或是一种外来的教理，一种外来的信仰，一种外来的宗教，强加在我们的身上？

是一种纯粹的科学，当人们经历了它，他们便了解，它是一种纯粹的科学。我可预见将来，像你们在这个国家的每一个地区，都有学校和学院一样－－从人口最多的城市到人口稀少的乡村，到处都有学校，学院和医院。同样的，像这样的禅修中心分布到每个国家及全世界的日子一定会到来。

因为人们须要它，他们须要某种方法，去了解他们自己的心和身。你也许读了许多心理学的书，想藉以了解心，但那无法帮助你。你也读了许多有关于你身体的生理学和解剖学的书籍，但也无法帮助你。然而当你体验到自己心和身的真相时，那才会开始帮助你，把你自

己从使你痛苦以及伤人害己的负面情绪中拯救出来。而你学到了一种能使你享受到真正的安详，真正的和谐，和真正的快乐的技巧。

愿所有今天来聆听有关心和身的法的开示的在座各位，能在你的一生中，拨出十天的时间来体验它。也只有透过亲身体验，你才能知道它是什么。光只是谈论，不会有帮助。体验它，并不强迫任何人。只是为了你自身的好处，为了你自身的利益，为了你自身真正的快乐。

愿你们享有真正安详，真正的和谐，真正的快乐，祝你们真正的快乐，祝你们真正的安详，祝你们真正的和谐。

29、佛陀教导在发源国（印度）的复兴

这篇开示是葛印卡老师在印度内观总部 Dhamma Giri，对参加印度大佛塔动土典礼的台湾团体的演讲稿。

尊贵的比丘、比丘尼、及各位朋友：

我们在此讨论、了解、并寻求如何将佛陀的教导带回到它的起源地 - 印度。佛陀的教导方法非常纯净，非常科学化，而且立即就能生效。我相信在印度将很容易被一般知识分子所接受。

过去 28 年的经验已证明，一旦人们修习这个方法得到很好的效果，就能接受这种教导。就如今天早上我告诉来自缅甸的团体：如果我们强调各社团、宗教之间的不同，将只会引起永不停止的辩论、讨论与争执。由于来自同一个种族，我了解这个国家（印度）人民的观念，像这一类的争辩将永远得不到结论。

印度是由很多社团、各种宗教、不同信仰的人所组成的国家，每一个人，每一个来自不同社会团体的人，对自己的传统、信仰、教条、礼拜仪式、哲理等，都有着极大的执着，如果我们指责他们的信仰、教条、礼拜仪式，他们也会不断的寻找我们的错处，这将造成永远无法停止的争吵。争吵、打架、专找他人的不对，这都不是佛陀处事的方法。他在一段开示清楚的解释：有一个人找佛陀争辩他的社团的信仰和哲理，佛非常智能的说：「请不要谈我们的不同，而是来谈我们所共同了解及相信的—我们共有的情况。」然后他开始讲守戒（Sila）。怎么会有任何人反对过道德的生活呢？世界上每一个宗教都会接受人必须过着道德的生活，要守戒。道德的生活是：不做任何不好的行为，不以身体或语言伤害他人、干扰他人的安详及和谐。

人类是社会群居动物，必须与他人共同生存。如果在群居生活，他继续不断的干扰社会的平静及和谐，那他自身又如何能生活得平静呢？所有正直的宗教都会接受人应该过道德的生活。过道德的生活是世界上所有的宗教最大的共同点，佛陀的教导也是开始于守戒—过道德的生活。

但佛陀是一位非常实际的老师，他不只是说教、讲道理，他同时也教人如何过道德的生活，如何去实践。所以他接下来教的，是正定（Samadhi）—做自己心念意识的主人。人必须学一种方法去主宰自己心念，成为自身心念的主人，而不是心念的奴隶。如果人不能控制自己的心念，就会不断的破戒，做不正当的行为，纵使他在理性上清楚明白：「我不应该破戒，做不正当的行为。」但因为无法控制自己的心念，所以还是继续的犯过。因此佛陀教导的第二步，就是正定，没有人会反对去学习控制自己心念意识的方法，怎么会有人反对呢？

很多种专注的对象可以用来帮助控制心念、集中心念，而这些集中心念的对象，都与宗教信仰有关；但是佛陀所教导的方法是专注于你自身的呼吸。任何人都可以用觉知观察自身的呼吸，来修习心念的集中。这与宗派无关。

假使你告诉一个人，他要重复的念「佛、佛、佛、……」来集中心念，他会说「为什么要念佛、佛？」「我要念罗摩、罗摩」，或是「我要念阿拉、阿拉」，或是「我要念上帝、上帝」，他们要用自己的神或女神，或是他们宗教创始人的名字，如此，正定就不可能是普遍共通的。

佛陀的时代，印度已经有很多的宗派，所以佛陀用来教导的方法是能够为任何人所接受及修习的。

如果集中心念方法的对象是呼吸，呼吸就是呼吸，是每一个人都有的。呼吸就是呼吸，它不是印度教徒的呼吸、佛教徒的呼吸、基督教徒的呼吸、回教徒的呼吸，呼吸就是呼吸，

你只是去观察呼吸，每一个人都能观察呼吸而得到同样的效果。那么佛陀这种教导即是普遍共通，而能被所有的人接受。

你能控制心念并不表示你已经改变心念的习性，你只是压制住浮现在心念表层的不净之念，使他们无法在语言或身体上有所行动，如此而已。佛陀的教导则是更深一层，到最深的层次去清净心念。

如果某人只是想要清净心念的表层，他只要运用任何一种静坐方法就可以在心念的表层得到安祥、平静及清净；但是一位完全醒悟的人，就如佛陀，他不会只停留在清净心念意识的表层，而是去清净心念的整体，从表层一直到最深层。

在心念的深层，心念的源起处，不净早已存在，而不断制造产生不净之念的习性也已存在。只要这生起不净之念的习性存在，就会继续不断的造业，虽然心念的表层受意识不断的压制，但在心念的深层却不断的在反应、繁殖不净的业习。这个人是非常痛苦的。

所以，佛陀更进一步教导另外一种方法：如何去清净心念，整个心念，包括心念的最深层。为了这个目的，佛陀要你发展自己的智能，用修习内观（Vipassana）去觉察真理、实际的真相，来开展你的智能。

为了整个心念得以清净，他传授一种没有宗派之分，普遍共通的方法，任何人都可以修习，而得到同样的效果。佛教导的方法是观察自己，观察自己的心念结构、身体结构，及身心彼此作用的情况—不净如何生起、如何繁殖、如何压倒击败你，以及去除不净的方法。生起不净之念，如忿怒、仇恨、恶念、情欲、恐惧，生起任何不净之念，一定会使人烦恼痛苦，这是自然的法则。

佛陀领悟到在心念深处的实际情况：「看！当不净之念生起，这个人即成为不净之念的第一个受害者，马上感受到痛苦。」佛陀传授观察这实相的方法：「看，一个不净之念生起

了，我因此非常痛苦。无论忿怒、恐惧、自我的执着，任何不净之念生起，内心一定痛苦。」佛陀传授给我们可以观察身体内在所发生的情况，当忿怒生起，身上立即会产生很强的颤动、发热、开始紧张，然后感到很痛苦。无知的是，当忿怒生起，变得很痛苦，却还不停的增加忿怒，繁殖忿怒－也就是一直在增加痛苦，繁殖痛苦－不停的伤害自己。

佛教授的方法是如实观察：当任何不净之念生起－忿怒、仇恨、情欲、任何的不净之念－必定在身体产生某些感受，这是自然的定律，只要你用平稳、平衡的心念去观察身上所生起的感受，而不起任何的习性反应，不去压制你的忿怒，也不去纵容忿怒，自然的，忿怒就会渐渐的灭去。

观察自己的心念，观察身上的感受，同时保持平稳、平衡，这是任何人都可以做到的，每一个人都可以做到的。所以，智能（Panna）和内观也都是普遍共通的。而且，这净化是从最深层，从根部去净化，改变行为的习性。这种方法怎么会有人反对呢？所以这三项－守戒、正定、智能，即是佛陀的基本教法，也是每一个人都能接受的。如果我们很适当的向人解释，他们一定能接受这种方法。如果他们修习，一定会接受。

无论是印度教徒、佛教徒、基督徒、或是美国人、俄国人都没有不同，只要不断的生起不净之念，就会感到痛苦；如果停止制造痛苦，就能从痛苦中解脱出来。这是一种普遍共通的疾病，就须要用普遍共通的药物来治疗，所以守戒、正定、智能，也就是八圣道，正是佛陀教导的精髓。

只要我们专注在戒、定、慧，就不会有麻烦，不会有争执、辩论，不会有斗争，每个人都要过道德的生活，都要能主宰自己的心念，都要用智能去净化心念。这些个道理是不可能有任何争论的。

从一个团体到另一个团体，从一种宗教到另一种宗教，都有不同的典礼、仪式；从一个社团到另一个社团，也可能有不同的哲学理论。这就是为什么佛对来找他争辩的人说：「让我们把这些不同放在一边，让我们来谈大家都不反对的守戒、正定、智能。」这也是佛陀真正的教导。

我们不是来这里与他人争吵，如果我们用争吵、辩论来建立佛教的优越感，将没有人会接受佛陀的教导。如果我们限定这教法在守戒、正定、智能的范围之内，则所有的争论都将不复存在。每一个人接受它，照它的方法修习，都能得到同样的效果。

任何一个人，无论他是奉行这种典礼、仪式，或是那种典礼、仪式，一旦生起不净之念 - 贪爱、厌恶、错觉、妄想等 - 他一定会很痛苦。同样的，一个人无论是执行这种典礼、仪式，或是那种典礼、仪式，但只要他修习守戒、正定、智能，他就能去除不净之念，这个人就是个快乐的人，是个解脱的人。无论这个人称他自己是佛教徒，或是印度教徒，或是基督徒，或是回教徒，只要这个人生起不净之念，他一定会感到痛苦，任何称呼都帮不了忙。一个人继续称自己为佛教徒、印度教徒、基督徒、回教徒，而同时也修习守戒、正定、智能，从不净中解脱出来，那么他就是一个解脱、快乐的人，不再痛苦烦恼。所以，最主要是强调佛陀教导的精髓，即是八圣道—戒、定、慧。

同样的，如果我们只是不停的谈论，不停的演讲，不停的开示，不停的写书，我不相信这些可以带人达到最终的目标，那只是可以给人启示、鼓舞。一定要实际的去修习、体验，才能得益，才会有效果。

一个人实际地观察自身的结构，身体结构的真相，他才会了解体验到无常、变化：「看！一直在变化、变化」，这不是哲理，而是实际的体验。所有的身心现象无时无刻都在变化 - 生起、灭去、生起、灭去，如果我们把它当作哲理，一定会引起很多的争辩。但这不是哲理，而是实相—实际的情况。你自己可以体验所有的身心都在不停的变化、变化。

当你在自己身心里面体验到这变化无常的实相，你也会同时领悟到「哦！苦，这就是苦」，当不舒适的感受生起，很明显的是痛苦；当舒适的感受生起，痛苦也与之俱来，因为这舒适的感受不会永远存在，它一定会灭去，当舒适的感受灭去，你会再度感到哀伤而变成非常痛苦，所以，苦也隐藏其中。

一个人不断的观察实相，不断的观察自身的实际情况，他就会领悟到「那里有我？」「那里有我的？」因为，如果是我的，那我一定能主宰它，但我一点都不能主宰它，一切都是生起、灭去、生起、灭去，无论我多么渴望能保持舒适的感受，也不能留住它，一定会灭去；无论我多么渴望去除不舒适的感受，它却偏不灭去，我一点都不能做主。所以，那里有我？那里有我的呢？这个无我的实相，透过亲身的体验，而显现得非常清楚，一切都是空性，没有恒常不变的实质，没有实质可以把握；一切都是空性，在经验的层次上会变得非常清楚。一个人不断的修习体验到变化、苦、无我、空性的真相，贪爱的习性会自动灭去，厌恶的习性会自动灭去，你所贪爱的都是不永久的，你所厌恶的也是不永久的，透过这样的修习，习性开始改变。佛陀的教导不是在玩智力的游戏，也不是在玩感情的、信仰的游戏，人必须去亲身体验，体验真正的实相。

任何人用同样的方法，观察自身内在的实相，结果将没有什么不同，不管他是印度教徒、回教徒、基督徒，或是中国人、印度人、美国人，都没有不同，同样的情况发生在每个人的身体结构里。

一个人继续不断的生起贪爱、贪爱、贪爱、厌恨、厌恨，你不能说这是印度教徒的贪爱，这是回教徒的贪爱，这是佛教徒的贪爱，这是基督徒的贪爱。贪爱就是贪爱；一个人不停的生起厌恨、厌恨，没有所谓印度教徒的厌恨，回教徒的厌恨；当这些不净之念带来痛苦，你也不能说这是印度教徒的痛苦，或是回教徒的痛苦，这是自然的现象，自然的定律。这就是

为什么来自不同社会团体，不同宗教，不同国家，不同背景的人们都可以很容易的走上这条道路。他们也正走上这条道路。

如果我们对某人说：「来，来，我会使你成为佛教徒，我会使你成为佛教徒。」这个人一定会跑掉，为什么要勉强他们成为佛教徒？重要的是要使他们成为正法的追随者，使他们懂得法、自然的法则：如何过好的生活，如法顺法的生活，远离贪爱，远离厌恨，能如此，每一个人都会开始走上「法」的道路。佛陀的教导是帮助人们从痛苦中解脱出来，这种名号或那种称呼都没有什么不同。人间充满痛苦，任何人得到这科学化的方法，照着去修习，他们一定会从痛苦中解脱出来，这就是佛陀教法的宗旨。

我第一次见到我的老师，如果他对我说：「你是个傻瓜，才相信人有灵魂。那里有灵魂？根本没有灵魂，你还相信有神，你是个笨人，根本没有神。」那我就会说：「很好，再见！」我会马上跑开，不再听他讲任何话。我的老师从来不讲任何争论的话，他只是讲：「守戒，你会反对守戒，以及道德的生活吗？」「不，老师，我不反对守戒。」「正定，反对吗？」「不反对。」「智能呢？」「不反对。」「好，就是这些，我就只教你这些。」所以我接受了他的教法。用这个方法修习，继续的修习，越来越深入，所有关于灵魂或神的问题都会自然的得到解答。所有的问题都解决了，再没有疑问。

但如果我们不停的为彼此不同的地方，不同的典礼、仪式而辩论：「你的典礼、仪式是没有用的，我的典礼、仪式才是完美的。」我们将会一辈子不停的争吵，永远无法达成协议。佛陀的教法是这样的简单，这样的普遍共通的。

人间处处有悲苦，谁能否认这个事实？但是不修习的人会说：「那里有痛苦，我有这么多的钱财，我生活在如此奢华的环境中，那有什么痛苦？」但如果他向自身观察，他将发现：「哦！我的内心是多么的激动搅乱，有这么多的痛苦。」当你开始修习，这个真实的现象显得非常清楚—痛苦是存在的。

导致痛苦的原因，包括你开始渴求贪爱某些喜爱的事物，当你得不到，就不断的渴求、渴求；当你面对任何障碍即生起厌恶心。无论你是生起贪爱渴求，或是厌恶增恨，你都会痛苦。现在，透过亲身的体验，显现得很清楚：痛苦是存在的，贪爱、厌恶即是导致痛苦的原因。这就是你们现在所体验到的实相。非常简单，这是产生痛苦的起因，去除这造成痛苦的起因，痛苦就不会产生。所以，苦是可以被铲除的。佛陀教导一种非常简单的方法，从贪求、厌恶中解脱出来，就是使你从所有的痛苦中解脱出来的方法。这方法可以让所有的人接受，任何人开始观察自身的实相，都能接受这四个真理（四圣谛）。

所以，只要我们着重在真正修习佛陀所教的戒、定、慧实修的方法，不但这个国家（印度）可以接受，全世界都可以接受。每一个人都因为不净的心念而受苦，如果他们能得到从痛苦中解脱的方法，都愿意接受这方法；然而，如果我们把这方法变成一种宗教：「这是我们的宗教，你必须改信这个宗教，你才能得到解脱。」那就没有人会来，就没有人能得到佛陀教导的利益。佛陀的教导不只是为那些自称为佛教徒而教的，它是为了全人类，因为处处都有痛苦。

所以我们要用适当的方法来介绍佛陀的教导，即如佛所说：「我是医生，你是病人，你很痛苦。我给你治病的药，服用它，病就去除了。就是如此，我对其他的事都不感兴趣。」这样，人们就能开始接受佛陀的教法，而得到益处。佛陀有一段开示，说他是一个医生，正经过一座森林，遇到一位被毒箭射中的人，这个人已面临死亡。医生的责任是把毒箭拔出来，然后在伤口敷药，解救这个人。但是这个人疯狂的说：「不，不要拔除毒箭，我必须先知道这毒箭是谁造的？做这毒箭的人是高个子还是矮个子？是黑人还是白人？是属于那一个社团？」「哦！把这些事都放在一边吧！这些都无关紧要。现在你很痛苦，已将近死亡，我有救你的药，我要帮助你解除这毒箭的伤害。」这就是佛陀的方法—只是解除痛苦。

任何走在佛陀正法上的人，爱心、慈悲心是其根本；任何誓愿行菩萨道的人，爱心、慈悲心是其根本。我们要帮助他人，使他人从痛苦中解脱出来，仅此而已。

我们的任务不是去改变人的名号，我们的任务也不是去改变他们的典礼与仪式。我们的任务是：这里有个受苦的人，一个病人，我们有药，将这药给他们，使他们从病痛中解脱出来，仅此而已。

不歧视任何人，是菩萨的行为。病人就是病人，无论他是回教徒、基督徒、印度教徒、佛教徒，都没有不同，他是病人，我的任务就是帮助他去除病痛，对所有的病人都要有爱心、慈悲心。这个目标非常清楚，每一位发誓行菩萨道的人，必须去服务帮助他人，使他人得益，绝不是为自己。Bahujana-hitaya, bahujana-sukhaya，为他人的利益，为他人的好处，为他人的快乐，只是工作，只是服务，这是佛陀的教导。

佛陀的教导方法非常吸引我，我也非常欣赏我老师的教导方法，他说：「我只是帮助他人，我是在给予的一方，而不是在接受的一方，我不断的给，我不断的把我所有的好处给出去。」「哦！这就是佛陀美妙的方法，只是给，而不期待任何的回报。」有时候人们问我：「你有成千上百的内观学员，告诉我，有多少人转为佛教徒？」我回答：「一个也没有。」他们转成佛教徒与否，我并不感兴趣，我只是帮助他们从痛苦中解脱出来，如此而已。

一个印度教徒可以终其一生称自己为印度教徒，一个回教徒可以终其一生称自己为回教徒，基督徒终其一生称自己为基督徒，我不会介意。只要他走在八圣道，修守戒、正定、智能，只要他净化心念，那他就会成为一个快乐的人，解脱的人。我很高兴看到这个人快乐，这是佛陀的精神，也应该是每一个佛陀追随者的精神。我的老师有一个很大的心愿：「我们得到这份印度传来的美妙珍宝，但目前的印度失去了这块珍宝，『法』非常贫乏，非常的贫乏。所以我必须到印度，回报这个恩惠。」这是行菩萨道的胸怀。「我要帮助印度人，因为我从那里得到这美妙的珍宝。」每一位因为佛陀的教导而得道的人，都必然会有同样的感受：

「哦！我必须对这个国家回报这份恩惠，因为在印度这个国家，法因佛陀而兴起，我们也因此学到法，而得到助益。」最好的感恩回报，就是把佛陀所教的正法－守戒、正定、智能带回给印度人，如此而已。

感恩回报并不表示我们要使所有的人都称他们自己为佛教徒，无论他们称自己为佛教徒，或是印度教徒，对他们又有什么好处呢？假使他们不修习守戒、正定、智能，他们即得不到任何好处。重要的是，把佛陀纯净的教导带回到印度。

我们在此讨论将佛陀纯净的教导，在其源起国家（印度）的复兴，不是去复兴这个宗教，或那个宗教，佛陀的正法与宗教派别无关，若强调派别，则人们（印度人）不会接受。就像菩萨一样，其目的只是帮助人脱离苦海，没有别的。帮助人脱离痛苦的唯一方法，就是帮助他们修习守戒、正定、智能，这就是全部，没有别的。这不只能帮助印度，也能帮助整个世界。当然，对印度怀有一种特殊的感情，因为佛出生于印度，在此成佛，在此传法，并且传到世界各地，使人们受益。那些得到益处的人，对印度应该都有感恩回报之心，但法必须传播到世界每一个角落。

这个国家（印度）有亿万人口，全世界有更多的人。这项传法的工作已进行了二十八年，二十八年所接触的人数，只如大海中一滴水，但这传法的工作已开始进行，愿这工作继续成长。我们需要更多更多的人，在法中成长，并且把法广传到世界各地，不只在印度，并且遍及全世界。

这项传法工作的宗旨，应该非常的清楚：为他人的好处，为他人的得益，为他人的快乐，不是为自己，完全为他人。一旦你起了念头，想要去转变人们信仰我们的宗教，归入我们的教派，那你就会开始数人头：「有这么多人已成为佛教徒了，现在这些佛教徒都会跟从我，我是佛教徒的领袖。」那你就在期望回报，这不是「法」。我们的任务是帮助他人，自身也自然会受益，我们良好的品德、资粮（Parami）也因此增长，这就是我们最大的受益。我们

的目的只是帮助他人，帮助他人，用最好的方法去帮助他人。只有这样，「法」才能在这源起的国家再度复兴，也只有这样，「法」才能传播到全世界。只为了他人的好处，只为了他人的受益。

那些已舍弃家庭生活，出家的比丘、比丘尼，您有责任运用这个方法，使自身受益，这是当然的，然后也要使他人受益。世上有太多苦难的众生。您在法的正道上愈来愈成长，就愈能帮助更多更多的苦难众生。中国大陆这古老的国家有众多的人口，在那里有痛苦，他们需要您，他们需要法，纯净的法。只是奉行典礼、仪式是没有效用的，盲目的信仰也是没有效用的。如果他们能开始修习佛陀所教真正的法，毫无疑问，他们一定都能得益。

我们不是指责典礼或宗教仪式，它们是存在的。每一个团体，每一个宗教，都有他们自己的典礼、仪式，但佛陀的教导重点是修习守戒、正定与智能。这项重点必需传播到世界各地。此地（印度）的困难是大多数的人都不知道佛陀的教导是戒定慧，他们连佛陀真正的生平事迹都不知道，所有的教导与事迹全都遗失了，所以，我们必须让他们知道佛陀是谁，他教的是什么：「请看！他所教的法，现在又再教授了，你来试试、来试试。」一个国家的人尊敬佛、信仰佛，就容易传法，只要运用适当的方去，教纯净的「法」，他们都很愿意接受。所以，我要求你们加强修习内观，使你们自身非常强壮，可以有效地服务他人，使他人当下即获得利益，得到效果。整个世界都在苦难中，因为语言的沟通，你们可以很有效的去帮助中国人。当一个人开始修习，可以很容易传给更多更多的人。

我们现在讨论如何在印度复兴佛陀的教导，然而，我却跟你们谈论如何在中国大陆复兴佛陀的教导，当然有其含意。当印度人看到：「哦！那些佛教国家的人，他们在做些什么呢？哦！他们有他们的仪式、典礼，我们也有我们的仪式、典礼，很好，非常好。」他们怎么会走上法的正道呢？但如果他们看到：「哦！那些人，他们修习内观得到这么多好处。哦！

太美妙了，让我也来试试。」你就开始影响印度人，也来修习内观。我希望每一位修内观的学员都成为好的榜样。当人看到这个修习者：「哦！太美妙了，他是修习内观的，她是修习内观的，他们过着如此美好的生活。」他们因此被法吸引，也开始修习内观。能如此，我们才能成为法的真正传播者。

愿你们都是佛陀真正的传讯者，愿你们都圆满执行菩萨道的誓愿。

愿众生快乐、安详、解脱。

Bhavatu Sabba Mangalam.

30、新生命四十年

『新生命四十年』最初于一九九五年秋季会讯中以印度文刊出，记载葛印卡老师学习内观法门四十年来的心路历程。以下文章是自原文翻译和编辑而成。

一九五五年九月的最初十天是我生命中最宝贵的日子，在慈悲的在家者乌巴庆尊者的座下，我学会了一种纯正的艺术，来观照内在的真理。那真是无比的幸运，大概是累世种下的善业成熟了吧。我从未梦想过如此神圣时刻的到来，新生命就这样展开。

我生于此时的三十二年前，而现在却真正的再次出生！这第二次的诞生对我而言非常珍贵。就像幼鸟初生时被蛋壳包围，我也在深邃无明的黑暗笼罩下出生。鸟儿破壳而出迎向光明的再生，才是它真正的诞生。我就像小鸟破出蛋壳后对着阳光眨眼，惊讶地初次穿越愚昧的黑暗，看到了悟明的曙光。真的，愚昧的黑暗比在幽暗的蛋壳或子宫里，还要漆黑。

以前我虽未曾觉察内在的真理，但在那十天里却如此真实地体验到。这个终将消逝的身体向来是如此坚固粗重，如今它的分子却一个个在震颤中苏醒。然而更了不起的是，我发现了一个简单又科学的方法来去除心中的种种不净。了解身与心的真正关系后，那些根深蒂固的不净所产生的羁绊就开始瓦解。以前所曾读到或听到禅修的宝贵阶段，现在我都真实地经历着，我的内心里充满了对老师乌巴庆尊者感激。

回家后，虽然作息忙碌，我还是每天早晚继续修习内观，从未间断。这样的修习使我的生命有根本的改变，也更加深对老师的感恩。

内观已成为我生活的一部份，那颗曾经受激动、忿怒、自我之火燃烧的心，现在体验到难得的精神安祥与平静。曾经因为家务、生意、和社会责任的压力而苦恼，如今我的心中却充满了快乐与健康。内观并未使我远离世间的责任，它使我有更新的活力，能冷静地完成这些俗务，我的工作能力也因此而提升。

过去多年我曾深读经典，并全心沉浸于宗教修习，向家族所供奉的神祇热切祈祷，然而内心根深的不净却依然存在。现在因为这简单而自然的静坐过程，污染的力量已经开始减弱，我的心确实充满着感谢。

自孩提时，我便信仰家族的神祇。虽然人们教我佛陀是毗湿奴神的第九次，也是最进化的转世，但他的教导被绘上神迹的色彩；并被认为不适合真正的信徒。这些信仰成为我参加第一次内观课程的障碍，令我犹豫再三。

但我也曾听说佛陀非常慈悲。小时候听过故事，他表弟提婆达多射伤一只天鹅后，年轻的希达多是如何慈悲地拯救它。我也观察到缅甸人是如此朴实，正直与诚实，心中因此产生一个疑问：如果佛陀的教导是错误的，这些可敬的人们怎么会成为他的信徒？

更令我疑惑的是那些自孩提时代就有的盲目信仰。其中有些是得自一位叔父，他在父亲的公司担任很高的职位，比我年长许多，是位通梵文的学者。他经典读得很广泛，在争论中他最常用的护身符就是「经典上是这样说」。每天他会花上四到五小时祈祷和礼拜，沐浴在宗教典礼与仪式中。他每天的唱颂令人印象非常深刻；小时候这些唱颂激励着我背诵重要的经典章句，在这一点上我很感谢叔父。我很喜欢早课的唱颂；日后那些字句也常在心中回响。整个家族对毗湿奴、克里希那和湿婆诸神信得很虔诚，而这些颂唱更加深了我这承袭来的信仰。

叔父是极端严肃的人，虽然他不反对佛陀本人，却强烈地反对他的教导。另一方面，我也时常与祖父一起到曼达垒有名的大牟尼寺，在那里感觉非常的宁静。叔父经常对我说『老人家已经衰老了，你还年轻，应该避免走上错误的道路。』但是祖父过世后我还是继续到寺里，佛陀寺庙的安详与洁净吸引着我，那时我并不知道何谓静坐，但每当身处大牟尼寺时，内心就感到非常平静。

与乌巴庆尊者详谈后，我终于参加内观的课程。他的解说带着深深的慈悲与祝福，让我明白这个静坐修习是多么的完美。在第一次课程中我了解到，多少世纪以来，悖离佛陀教诲的教条宣传是如何偏差，如何误导着人们。

我现在清楚地明白：能够把这颗散乱无序的心带入专一的境界，这种建立于宇宙真理的修行怎么会有错？依据亲身体验所得的智能和知识，来发展自心，让它不用再依赖别人的经验，这又会有什么不对？学习净化心灵，去除杂念，过崭新的生活，让心中充满慈、悲、喜、舍会有什么不对？自孩童时，我便读过听过这些微妙体验是多么的重要。如今则觉得：如果有人教导从实修上亲自体验真理，而这个真理一向只囿于空洞的言论层次，这种教诲怎么会是不实、迷妄、或幻术？我发现内观法门毫无瑕疵。

于是我决定阅读佛经，心想也许会发现什么不对的地方。然而真正深入经典时，我却更清楚地察觉正法的崇高与纯净，不管对什么人都是有益的。

那段期间我经常到印度造访灵修中心，谒见不同的宗教领袖，想要确知我是否走错路，是否被幻相所迷惑？我也设法探究，如果内观不是正确的修行法，我的进步为何会远超于所学的？经由这些探究，我确信印度自散失了佛佗的崇高教诲以来，便处于心灵贫脊的状态。

印度的邻国缅甸真是幸运，他们以最原始纯净的风貌保存了无价的珍宝：不仅是内观法门，还保存了我们不智的印度祖先们所失落的原始佛典。我明白错误讯息是如何地传遍印度，导至人们只称扬佛陀，却诋毁他的教导。当我了解高级知识分子是如何受欺瞒，使得国家古老、永久、无价的宝藏遗失后，我感到悲伤与惶恐。该是整个国家醒悟的时候了。

那时除了每天的练习外，每个礼拜天早晨七点我会固定到乌巴庆尊者仰光的道场参加集体静坐，而且每年也至少参加一次的十日课程，以便进入更深的观慧（实证的智能），有时还进行更长期密集的修行。渐渐地我明了人类存在的真正目的，也更加体验到身心层面的实

相，以及「无常」、「苦」、「无我」的宇宙共通特性。真理在我面前，就好象手中的苹果一样清清楚楚。

第一次课程中，我很自然而毫不费力地体验到完全消融的境界，这让我产生不实的幻觉，以为这是真正永恒、绝对的现象。然而事实上，这种消融感只不过是身心的觉受，仍然属于无常（升起，消失）的范围内。

尔后，当我经历更微妙的实相和伴随而来的深层清净喜乐时，我了解到时时保持更高度警觉的重要性。这样才能避免执着于这种细微却仍属虚幻的经验之中，因为它仍然是身心的现象。修行者应该要分清这喜乐的境界，是微妙的感官觉受，还是完全超越感官层次的一种体验。超越感官的体验是指所有的感官不再作用；如果感官还在运作，那就仍在身心的范围里。在这奥妙的领域中，我以深刻的觉知来体验不断升起与消灭的现象。如果不能觉知无常，这种喜乐的体验会令我陷入有「我，我的」及「常，永恒，绝对的灵魂」的幻思。这就是为什么一定要对这种经验的本质实相，保持全然的觉知。

随着练习时时保持觉知，并亲身经验迈向解脱过程中的不同阶段，所有的疑惑逐渐化解了。在每个步骤里，净化与法益都一一现身。我的心自然地充满了对佛陀的感激，感谢他历经千辛万苦后再次发现失传已久的内观法门，这个唯一能使心灵净化并完全解脱的方法。佛陀不只为自己找到了方法解脱，也无限慈悲地将之与众生分享。

对印度及缅甸一代代师生承袭不绝的传统，我由衷地感恩；他们的传承让这伟大的知识得以最原始纯净的风貌保留下来。我也感谢乌巴庆尊者以如此的慈悲教导我内观法门，并在正法的理论与实修上，给予我扎实的训练。

我回顾四十年来在内观道上的新生命，内心涌上无限满足与喜乐。四十年间，人世发生过多少波折，有过多少春秋，多少潮起潮落；但日日内观的修持，始终能助我在面临任何境况下，保持一颗平等心。

我的生命是充实的，从老师广博的慈悲里，我得到无比的资粮，迄今都还在受益！正法这帖使人充满力量的药，让我更有信心地前进，不但让我深切受益，也帮助了许多人。每当想到这里，对老师的感恩之情更再次激荡于胸中。

靠着极其慈悲的佛陀，正法的河流在二十五世纪前就肇始了。但愿它能因我深深敬仰的乌巴庆尊者的努力，再度在现代世界中涌现。愿它能使所有受困的人，所有疲惫饥渴的人，所有痛苦烦恼的人得解脱。愿它能造福一切众生，提升所有的生命—我由衷地祝福着。

31、囹圄中的自由：监狱里的内观

一九九四年四月，在印度首都新德里提哈(Tihar)监狱，为一千多人举办了十日课程。这次课程由葛印卡老师夫妇及十三位助理老师指导，是近代无论狱内狱外规模最大的内观课程。

提哈有大约九千囚犯，是亚洲最大监狱。它座落于新德里郊外，占地四百英亩。为了方便管理，提哈分为四所狱区，四狱区的受刑人，都参加了这次四月的内观课程。

这次课程的前因，要回溯到大约二十年前。早在一九七五及七七年时，葛印卡老师曾应当时拉吉斯坦州内政大臣（相当于美国体制的州长）阮辛(Ram Singh)的邀请，到中央监狱指导首次的内观课程。阮辛本人是位热心的内观修习者，他亟愿了解内观技巧是否能有助于解决社会、政府及个人所面临的问题。

这两次课程，以及另外一次在斋浦(Jaipur)警察学院为警官举办的课程，结果都十分令人鼓舞。但是，由于政府的改变及主要官员的调职，狱中的内观课程随之中断。阮辛随后也自公职退休，成为葛印卡老师的首批助理老师之一。当他因监狱课程无法继续，而对老师表达他的失望时，葛印卡老师回答：「别担心，内观的种子已经播下，时机会再来的。」

在大约十五年后，时机的确再度来临。一九九0年在斋浦中央监狱举办了一次由助理老师带领的课程。接着自一九九一年起，古扎拉州举办了六次监狱课程。有几个社会学研究针对这些课程调查，结论是内观对行为和心态有明显的正向影响。受刑人修习内观时，原来相当普遍的报复、欲望会显著的降低，甚或完全消失。他们与狱卒的关系也和谐得多，自我纪律也有戏剧性的改善，降低了狱政人员紧迫监控与惩罚的必要。

内观到提哈的缘由

筹办千人的课程，是一项具企图心的计划，它是一群人非比寻常的通力合作成果，共同致力于改善一些社会中最不幸成员的境遇。一九九三年七月，阮辛接到一封信，来自印度内政部副部长：梅达先生。他询问是否可在提哈的中央监狱举办一次内观课程。这项印度政府的邀请还有一位热心的支持者：新德里监狱总督察，克兰贝蒂博士。

贝蒂博士是一位杰出的社会改革者，她独特的二十一年警察生涯，使她在印度家喻户晓。她今年四十八岁，一九七二年，她是首位在印度警政界服务的女性。她的勇气、过人的精力，与她为受苦者所付出的努力众所皆知。在四月的课程中由于她有深厚的同情心，葛印卡老师曾公开宣称：要称呼她为「悲心贝蒂」。

贝蒂女士于一九九三年五月被任命为总监，当时提哈监狱的情况颇令人气馁。第二区的典狱长古马先生叙述道：「除了迫在眉睫的难题，诸如过度拥挤、卫生设备不够、空气不流通等等以外，狱卒受训于老式规条，只会压迫、剥夺、孤立、惩罚，以为对犯人施加最严厉的限制，使他们痛苦，那么一旦被释，为了怕回到这种地狱，他们就不会再犯罪。但是这个想法错了，罪犯出狱后，仍有许多人再回笼；而有些因小案被拘禁的，在提哈学会了更大的罪行。印度计划委员会的一位委员曾正确的评论：犯人在提哈是在修犯罪博士，提哈是在培养犯人，而不是在矫正公民。」

自上任第一天起，贝蒂女士就宣布希望在六个月内，将提哈监狱变成一个心灵修行的场所。她随即展开一连串大规模，有效且极为创新的改革，监狱的气氛立刻大为改善。贝蒂女士的领导模式和史无前例的改革，均源自她的一个强烈信念：监狱应该是更生，而非惩罚的机构。

古马典狱长表示：「她希望大家都觉得犯人并未被社会所排斥，反而是社会的一份子，如果犯人们愿意改变，他们会受到热忱的欢迎。她告诉我们：『犯人与我们并无多大区别，仅有一线之隔：他们丧失了心智的平衡。我们也曾动怒，只是幸运地，我们未被关进监狱。

我相信每一个人，只要有机会，都会试着去改变，我希望能提供他们这个机会，以信任和信心取代不信任。如果我们能以了解和同情帮助他们改变成功，累犯的比率会大大的减低，我们的社会也将随之受惠。』」

就职后数周，有一天贝蒂女士与助理典狱长一起巡视监狱，想到在各处所见的苦况，她说出心中的念头：「我们该怎么解决这些犯人的情绪困扰？」她的同僚回答道：「总监，何不试试看内观，内观帮助我降低了怒气」。内政部的梅达先生也恰巧在那段时间对她推荐过内观。贝蒂女士开始打听，并与斋浦的阮辛连络，他建议要介绍内观到提哈，第一步是先让一些狱政人员上课。

贝蒂女士审慎地决定送一些脾气最坏的狱卒去上内观课程。这些官员专制而脾气暴躁，自认为永远都对。但他们上完了十日课程后，同事和犯人都证实他们与人的互动显然更为合作相投。贝蒂女士和其它同僚因此增长了信心，相信内观确实是一种有效的改革方法。

早期的监狱课程

提哈监狱的第一次课程，是一九九三年十一月底，在第二狱区举办的。此地监禁了提哈监狱的核心份子：那百分之十已判刑的犯人。这次课程由阮辛及两位助理老师指导，有九十六位犯人与九十三位狱政人员参与。在最后一天，许多犯人透过麦克风公开表达他们的喜悦，在这困难的环境中发现了一种自我解脱的方法。许多人说道：由于修习内观，他们领悟到该为自己的行为负责，不再心存报复之意，反而感谢那些把他们送进提哈的人，因为这样他们才能接触到内观。

犯人们开玩笑，不让阮辛离开监狱，除非他答应再尽快举办内观课程。阮辛有点为难；他认为不太可能在短期内确定更多的课程日期。不过，还是连络到葛印卡老师，且迅速安排了六位助理老师，于一九九四年元旦在三个狱区同时开办了四个课程。

总计约有三百位犯人参加了一月的课程，这消息被全国服务网发觉而发表在印度各大报纸，国际媒体亦有报导。贝蒂女士公开表示：她一直在找寻一种改变犯人习性的方法，现在她找到了内观这个方法。私底下贝蒂女士对阮辛说，她希望监狱的犯人都能领受这个修行的好处，但是依进行的速度恐怕要费时数年。她建议开一个千人课程。阮辛想起葛印卡的老师，缅甸仰光的乌巴庆大师的预言。一九六九年葛印卡老师首次到印度指导内观时，规模都很小，第一次课程只有十四人参加。约一年后，口碑迅速相传，申请修习内观的人数才逐渐增加。后来消息传回缅甸乌巴庆老师那儿，说葛印卡开了个一百人的课程（在当时是相当惊人的数目），乌巴庆大师宣布：「有一天葛印卡会指导一千人！」。阮辛忆起这个预言，想到或许在提哈监狱内，这个预言真的会实现。

千人课程

贝蒂女士着手进行筹组场地，以容纳上千犯人、葛印卡夫妇及一大团的助理老师上课。这要有一个极大的法堂，供每日集体静坐及晚间开示之用。在第四狱区有两栋快完工的建筑物，还有几个较集中的监房，这地方就被选中为上课场所。在一些技术犯人的协助下，政府的公共工程部赶工完成了新建筑。狱中弥漫着积极、合作的精神，囚犯们挖掘下水道、放置管线、清除野草、并夷平大片土地，协力竖起一顶巨大的帐蓬。要将一千个犯人集中在帐蓬内，而没有森严的戒备，这在安全上是高风险的任务。

四月四日晚上，一千零三位男性学员聚集在第四狱区的帐蓬内，接受葛印卡老师的开课指导。同时间，在第一狱区也举办女性犯人的首次内观课程，有四十九位女犯人参加，由两位女性助理老师指导。男众课程有十三位男性助理老师，每人指导七十五至一百人。另外有些来自狱外，受过训练的工作人员及约六十位的「旧生」犯人当法工。

在提哈的犯人，有百分之九十是「候审者」，百分之十是已宣判的犯人。四月这次课程的学员大多是候审者，被控的罪行有贩毒、抢劫、谋杀、恐怖行动、强奸等不一而足。他们

的宗教背景各异，有印度教、回教、锡克教、基督教、和佛教。其中三分之一以上的犯人是文盲。

男众课程中，有二十位外籍学员，女众课程有八位。国籍包括德国、西班牙、法国、意大利、斯里兰卡、阿富汗、南非、奈及利亚、索马里、坦桑尼亚、塞内加尔、加拿大和澳洲。

课程第一天凌晨，暴风雨突然降临；在那个季节这是相当不寻常的。强风骤雨吹垮了帐篷，所有的地毯和坐垫全部泡水。清晨三点半，助理老师们召开紧急会议，设法挽救面临全盘瓦解的课程。法堂已经惨不忍睹，而强风仍然持续着。但葛印卡老师及夫人巡视现场后，建议继续上课，且说一切都会没事。

典狱长密那先生抵达后，同意使用狱中的公共广播系统，播放静坐的指示及唱诵至各监房，所有助理老师也到牢房静坐并指导学员。早餐后天气放晴，大规模的抢救工作开始，一大队未上课的犯人展开恢复法堂的艰困任务。他们把一千多个坐垫搬出来晒干，缝补大量撕裂的篷布，重新架上吊扇和电线，并擦干各处的积水。在晚上七点前，帐篷已经修复，学员们集合在此聆听葛印卡老师的第一天开示，初次的主要障碍总算成功的克服了。

在这种克难而过度拥挤的情况下，要顺利完成这人数众多的课程仍有许多其它的困难。虽有各种不便，但课程的进行堪称顺利。而最后一天的课程结束，显示了殊胜的成就。狱中超过百分之十的人刚完成了内观课程，这其中有许多人是不可能在其它状况下接触到这种教导的。

葛印卡老师指导内观近二十五年来，这是最大的一次课程。他每天晚上用印度语开示，并花三十至四十五分钟回答学生的问题。一家泛亚地区的有线电视公司(ZeeTV)将开示录像下来，并在电视上播放。这次课程，为第一座狱中的永久内观中心铺了路。在四月十五日的最后一次静坐之后，为数约一千一百人的学员、狱卒及来宾都留下来参加第四狱区内新中心

的落成典礼，葛印卡老师将之取名为「法的提哈」。不出三周，新中心开始每月举办两次十日课程，招收四所狱区的学员。

内观现在已被视为感化犯人的有效方法。在提哈的一月份课程成功之后，内政部长召集全印度的狱政总监开会采纳提案，要将内观的感化方法推广到全国所有的监狱。

在课程进行中，曾有记者问葛印卡老师：为什么内观对犯人有益？他回答：「内观对每一个人都有好处，我们每一个人都是内心恶习的囚犯。修习内观可以使我们脱离这个束缚，内观是一种工具，可以帮助所有受苦的人，不论是与家人分离而身陷囹圄的人，或是没有触法的人。」他并且说：「提哈的故事传播了希望的讯息，可以让全世界都受惠。」

-- 本文结束 --

进二十、出二十、二十个坚强的人

2002 年正月三十一日

我真有幸，得以跟另外两名男众旧生，在最近的内观十日课程当法工，这课程是在阿拉巴马州戒备最森严的 Donaldson 监狱进行，这是我这一生中所遇到最感人和最令人鼓舞的事件之一。对这二十位学员和相关的每一个人来说，它肯定是一项挑战，但是当课程结束时，有一个囚犯说：「进来二十、出去二十、二十个坚强的人！」

在阿拉巴马州犯人改造部门内，Donaldson 监狱排在最末端，去年夏季的新闻布告说它资金不足，员工缺少，以及过度拥挤，而十日内观课程却能在这样的设备下、一个圣经不受欢迎的地方举办，本身就叫人吃惊。Donaldson 是一个很危险的地方，专门收留擅以制造麻烦的囚犯。在课程尚未开始前，有一个保安措施演示文稿，指导我们若被挟持为人质时，该如何应对。在留宿期间，我们再三被提醒：「时时紧记你身在何处，他们是好人，不过他们可能杀掉你。」这可不是一个愉快的想法，不过我们却在静坐的天堂中，天真地感到安全。有时这种两极化的境况几乎像是超现实的。我们三人，身锁在这地狱之中，协助把崇高正法的教导带给这些深深受苦和极需正法的人们。我们有时会嘲笑这个讽刺的境况，不过我们也很清楚地觉知它的严肃性。

我们也知道，这也许是破天荒头一遭，「自由人」进入一个戒备森严的监狱中，并且和囚犯相处了一段这么长的时间，允许课程进行的狱官作出了令人赞赏和果敢的决定。我们的寝室是在警卫塔里，它位于健身房正上方，课程即在健身房里进行。我们就睡在铺有钢筋水泥地上的垫褥上。警卫塔里有个无遮闭的厕所和一个洗脸盆，这虽然提供了我们基本所需，却少有隐私。每天晚上，狱警或警卫把我们锁住，以便把我们和囚犯学员隔开。

第一天下午，两点半至三点半集体静坐之间，当例行性的清点人头时，狱警的无线电响起了一通报告：「西部健身房报到，人数是二十，全部都在静坐中。」你可以想象在这样恶劣的监狱环境中，它所引起的猜测和好奇。我们也得知有人在打赌到底有多少位能完成这艰苦的十日课程。很少人能预测到：「进来二十、出去二十、二十个坚强的人。」在我们眼中，我们的学员根本不是囚犯。不仅对我们，对狱警们和监狱当局来说，他们是一项鼓舞，狱警们尤其对发生在他们眼前的事，惊愕不已。日复一日，他们对囚犯们的尊敬和钦佩，越发提升，很快地，他们成了保护性的同盟。有几回，其它囚犯和狱警因为侵犯到学员们神圣静默的气氛，而被狱警责备，他们也对我们所提供给学员们的美味素食感到兴趣，这所监狱是不提供牛奶、面包、新鲜蔬菜或水果，而早餐时间是在凌晨二点至三点。最初迹相显示这课程的效益是在当狱警们开始自己亲手拿食物，并与囚犯同桌用餐，在这敌意浓浓的环境里，这是前所未闻的事。当天气转凉时，狱警们忙着找纸皮堵着学员们床边的一个通风孔，无疑地，这些魁梧大汉曾对这些囚犯动武，可是现在却以如此为他们着想的感人态度在服务他们。我们永远无法得知，这课程所产生的其它效益还会透过何种方式呈现，像涟漪般的散播在这机构里。

当课程渐渐地进入状况时，所产生强大和正面的波动变得真实而有力量。我们的学员都勇敢地面对自身的魔障，每天十至十二小时，内观引导这些认真的禅修者到心的潜意识深处，这儿隐藏着他们内在的痛苦，你应该想象得到这些人是如何艰难地面对他们过去和现在的痛苦。有位学员是我们非常关怀的，可是却不肯定他能否继续下去，很明显地他是「关闭」的。他的脸部绷得很紧，面无表情。他的肢体语言粗暴，像一只被关在囚笼里的动物；我们鼓励他，希望赢得他的信心，可是无数次的努力都被他以模糊不清的咕哝所回绝，这样持续了好几天，最后，像经常所发生的，突破降临了：一个微笑，这证明他正在心的深层用功，以及改变坐姿，我们对他的进展感到安慰和欣悦。当禁语解除后，这位学员公开讲述他那烦恼和暴力的过去，这意义重大的一步扭转了纠缠着他许多年的痛苦。

在这深入的过程中，无可避免地会产生心里风暴，而学员们和风暴斗争所付出的努力是令人惊讶的，有些狱警称内观为心理训练营，有些则比喻内观为心灵排毒。完成一个十日课程并不是一件小功绩，即使面对巨大的困难，部分原因是设备不足，只有一个花洒，两个洗手间和一个洗脸盆，学员们仍然很有毅力和勇气地坚持下去。很显然的，痛苦是他们生命中一个沉默及如影随形的同伴，而他们对痛苦的觉知无疑是个强大的推动力。有时我们力劝他们放松，别过度用功。其中一位看来不可能完成课程的学员，已经在狱中服刑了三十五年中的三十一年，而且曾在暴力的一生中承受无数次的刺杀和殴打。但他却适应了静坐。即使是在休息时间，你可以看见他在临时的禅堂里静坐，时时刻刻观察内在生起的实相。在课程进行至一半时，他咧开那无牙的口笑了，并且说：「如果静坐得越来越好，我将受不住了。」

最后，当毕业典礼到来时（只在监狱课程举行），我们有点担忧这些学员会说出些什么话来。这时他们对自己的成就感到十分快乐和兴奋。这班人向来对失败的黯然比成功的喜悦要来的熟悉。我们关心的是，在兴奋的时候，他们可能会因过度欢喜而举止不当，但学员们再一次过关斩将，每一位学员站起身来，以由衷的尊敬和感恩之心，娓娓地说出自己的经历。学员之中有三位是不同派系的回教导师和两位虔诚的浸信会教徒和福音教徒，他们都道出了内观如何帮助他们对自己的宗教有更深入和更有意义的认识。有个学员泪流满面地转向我们，在课程的大部分时间里，他都在苦苦挣扎，深怕有一天会被自身的愤怒制服而再次入狱，虽然他说话不多，不过他对过去所作所为的懊悔、对未来的希望，以及对这正法教导的感激，却是非常的感人。

一如 ehi-passiko（亲自来试试看），它在「自由的世界」里有效，在监狱的环境中也一样有效。当这些学员（现在是旧生了）回到监狱后，关于这个转变的经验很快的传开来，结果至今已有二十四位囚犯报名参加下一期的课程。监狱当局表明他们并没有作任何宣布或者诱劝任何人报名参加；狱警和典狱官也都表示有意参加课程。

Donaldson 当局继续支持这些人的努力，每天两次学员们可以到一个特定的房里参加集体静坐，每个星期天早上五点半，当监狱还十分安静时，他们可以持续静坐三个小时。

在五月十六日，第二期课程结束时，葛印卡老师将到狱中和两期的学员们一起静坐，并且和 Donaldson 的员工、囚犯以及改造部门的官员谈话。

32、百年纪念

译自葛印卡老师在三月的 Hindi Vipashhyana Patrika 所发表的文章

我的一生已历经了七十五个寒暑。

有人跟我说，「你生日时，我们来庆祝 amrit mahostav 吧。」Amrit mahostav? 意思就是为一个到现在还活着的人祝寿。但一个历经七十五寒暑还活着的人，再过不了几个寒暑，就会去世了。对这样一个会去世的人，amrit mahostav 又有什么用呢？

不如让我们来庆祝敬爱的老师乌巴庆的 amrit mahostav 吧！他的 rupa kaya (肉身) 是不在了，但我们对他的无限崇敬，会让他的光芒不被遗忘，我们使它永垂不朽；这才是一个有意义的 amrit mahostav 呀！

在他的百年吉诞，我们满怀感恩许一个愿：让这划时代的 Bodhisatta（菩萨）光芒永垂不朽。内观大家庭不只在今天，也在未来的世世代代里，都将感念他的慈爱。只要对释迦摩尼佛的神圣纪念在这世上延续不断，对这位佛法之子无限慈爱的美好纪念也将永存于世。

我们也将永远感激缅甸。它不仅借着神圣的师生传统保存了佛陀的原始教导，也纯净地保存了裨益大众的内观修行方法，这也是佛陀给人们的最佳赠礼。

对尊贵的高僧雷迪大师(Ledi Sayadaw)，我们也满怀无限感激。内观法门在比丘间保存了数世纪，而他不仅让在家众（居士）得以方便地学到这个修行方法，更训练了一位在家居士成为内观的教师。我们也对第一位在家老师萨亚泰吉(Saya Thetgyi)怀有无限的谢意。他非常成功地完成这项特殊任务，使人们确信在家众也能出任满怀慈心而能干的内观教师。

而我们对他的主要弟子乌巴庆的感激，更是无法以言辞表达。由于他永不止息的热忱与非比寻常的正法感召，使我们得以接受到这个解脱的法门。这个修行方法在失传了数世纪之

后，被释迦摩尼佛重新发现，不仅他本人受益，也造福了无数人。但它却又自发源地印度失传，消迹于世上，只除了缅甸的 suvannabhumi。我敬爱的老师对古老的信念坚定不疑，相信这个修行方法终会再度传扬，并传回到它的发源地。他常常一再地说，内观的钟声终会再度敲响，内观会再度在它的出生地印度传扬开来。许多具福慧资粮（parami 波罗蜜）的人们已出生于现在的印度，他们将高兴地接受内观，而因此，就像太阳一样，内观将穿透笼罩世人的无明黑暗，成为世上无边福祉的源头。

他常说缅甸几世纪前接受到这个修行方法而受惠于印度。为了报答恩惠，应该将内观传回印度。他想要来印度自己履行这项神圣任务，却没有办法。虽然不能亲身来到印度，但他的精神伴随着他的法子同来，帮助他完成这项法的使命。

愿内观修行者心中不存误会迷惑，以为这个无价的法门得自于葛印卡，葛印卡只是个媒介。其实大家都是从乌巴庆学到这个修行方法。自从一九六九年七月葛印卡第一次教授课程到现在，他一直都在每一次课程中谦逊地指出这个事实，往后也将继续如此。教授观息法时，课程中回响着他的法音：

Guruvara! Teri ora se, deun dharama ka dana…

「敬爱的老师，我现在代表您给予这法的赠礼…」

同样地，教授内观法时：

Guruvara! Tera pratinidhi, deun dharama ka dana…

「敬爱的老师，我现在代理您给予这法的赠礼…」

课程结束，在慈心观之后我回房时：

Guruvara! Tero punya hai,tero hi paratapa; logan nai bantyo dharama, dura karana bhavatapa”

「敬爱的老师，因为您的功德、您的光芒，我传布正法，根除人们的痛苦。」

每位助理教师也在课程中播放这些录音，以后，世世代代的教师都将用这些录音指导课程。如此，将清楚显示，将纯净的内观传回印度，再由印度传到全世界的真正功劳，归于我敬爱的老师乌巴庆。内观修行人怎么能忘却他的慈爱呢？

这是明显的历史事实---要不是缅甸，内观就不会保存下来；要是内观未能保存，就不会有雷迪；若没有雷迪，就不会有萨亚泰吉；若没有萨亚泰吉，就没有乌巴庆；若没有乌巴庆，又怎会有葛印卡？葛印卡是乌巴庆的法子。如果乌巴庆心中未曾生起强烈的正法感召，要报答印度的古老恩泽，并将它传布到整个印度、整个世界，如今所成就的一切又怎么可能完成呢？这位伟大的在家圣者，在第二次正法弘传期（sasana）的复兴及传布上，扮演了主要角色。我们如何才能报答他呢？的确， Roma roma kritajba hua, rna na cukaya jaya.「感激充盈每一毛孔，这份恩泽无以回报。」

要报答的最好方法，就是 Jiyen jivana dharma ka!「过正法的生活。」

在他百年的吉诞良辰，愿所有的内观修行者都立下坚定决心，尽最大的努力过正法的生活。我们这些乌巴庆的学生们，将继续增长他的光芒。坚定地走在正法之道上，不光是让自己受益，也将因而利益他人。见到我们如法的行为，那些对内观没有信心的人就会生出信心；而那些已具信心的人则会增强信心。如此，内观的传布将为无数人的福祉铺路。

靠着我敬爱的老师乌巴庆无限的慈悲，在过去三十年中，内观已经在印度稳定立足了。印度每个阶层、每个宗教团体的人们都高兴地接受它。世界六大洲上百个国家的人民都不犹豫地接受它，并获益良多。

我不是要贬低我们在这么短期内所有的成就，但实在还有好多事等着我们去做。让我们把已经完成的当作基础，为内观多面向的发展做好准备。让我们大家藉这个机会，一起来下决心完成下列的工作，让裨益世人的内观法门在下一世纪里，发挥它盛大的效用，完成乌巴庆老师的法愿吧！

]让在印度及世界各国已成立并定期举办课程的内观中心，还有新成立的中心都能发展起来，造福更多人。

尽管在法岗的国际内观学院每一次课程都录取约六百名学生，仍有许多人要等上几个月才能获准上课。由于住宿设备的不足，要与十日课程同时举办二十、三十、四十五日的课程越来越困难。因此，未来法岗将只举办十日课程。而邻接法岗将成立一个新的中心，「法的禅林」Dhamma Tapovana，用来举办二十、三十、四十五日，甚至六十、七十五、九十日的课程。这个新中心将提供每一位修行者设施完善的单人房，以及单独禅修的静坐小间，好让他们能不受打扰地长时间禅修。这个中心应尽快完成，让认真的修行者能够密集禅修，由这个修行方法获得最大的益处。

除了内观中心的课程外，许多国家也筹办中心外课程，使更多人能自内观获益；这种中心外的课程应在更多地方举办。

在印度、尼泊尔、台湾、英国、和美国所举办的内观监狱课程，在这些监狱受刑人的更生上，扮演了重要角色。这种监狱课程应在这些国家继续举办，并在其它国家的监狱也举办。

在印度和尼泊尔为视觉障碍者所举办的内观课程，已获致极佳的成果。这种课程除了在这些国家，也应在其它国家开设。

在印度为痲疯病人举办的内观课程，对病人的心理态度带来极大改善。由于内观，他们的自卑感消除了，生命中有了满足。内观的这个成功应用应该持续下去。

许多沉迷于赌博、烟酒毒品的人，由于修习内观，得以脱离这些成瘾。澳洲及瑞士政府拨款资助应用内观治疗毒瘾的研究，类似的研究应该在其它国家也进行。

在印度及许多其它国家，数以千计的中小学生受益于观息法，大学生也受益于内观。在这方面应更多方努力，使下一代能够在彼此互相有爱、感情与善意中过着快乐和谐的生活。

在印度，尤其是孟买，观息法成功地教授给街头流浪的孩童。其它地方也应尝试。内观是正法的实践层面(Patipatti)。而内观研究所的成立，则在研究正法的理论层面(pariyatti)，并已成效卓著。已出版了一张原始巴利三藏的光盘片，内容还包括它所有的注释，对注释的种种解释，以及其它巴利文本。其它的稀有巴利文本也应尽可能收录进这张光盘；这些书籍的出版也有令人满意的进展。

同样值得赞叹的，是出版一张含所有梵文经典的光盘片，这工作已经开始进行，必须尽快完成。因为这将帮助我们进行严谨的研究，了解为何裨益众生的内观法门及相关文献在这个国家失传的原因。而对这些原因的了知，将有助于长期保存内观及相关文献，达成我敬爱的老师「愿法常住」(ciram titthatu saddhammo）的愿望。这工作绝对不能出于仇视其它宗教而做，而是纯粹为了对实际真相的探究而做。我敬爱的老师相信「真理将普及」（satyameva jayate），并以缅甸文将这句话铭刻在他的椅背上。

为了达到上述目标，内观研究所将尽快成立一所大学 Dhammakula，提供住宿与训练设施给来自各国的学生。外国学生可以在此学习巴利、梵文、印度文及其它印度语文，而印度学生则可以学习缅甸、斯里兰卡、泰国、高棉、中国、日本、韩国、蒙古、以及其它国家的语文。这些具备双语或多国语文能力的学生将在印度及国外复兴已失传的古印度文献。他们将翻译这些文献，使严谨的研究工作得以进行。

另一项更重要的计画是，尽早完成孟买近郊为纪念敬爱的乌巴庆老师而兴建的大佛塔。该塔将只供内观静坐，以利于完成老师的法愿。成千上万的内观修行者可以在静坐大厅共修或举办一日课程而受益。如果说修行者可以从五十到一百人的共修中受益，则数千人一起共修的效益可想而知。在这里可以直接体验佛陀所说「共修是快乐的泉源」(Samagganam tapo sukho ）。不知详情的人们对于兴建大佛塔，很自然会有所误解。他们也许认为这又是一座宗派的图腾，但当他们看到并没有进行任何宗教仪式，没有焚香、点灯、供品、扣钟、偶像崇拜等，仅仅是修行内观，这些误解就会消失。是的，即使不具大佛塔的外形，也可以兴建一个无柱大厅供万人静坐。那又何必盖一座可能引起宗派意识误解的大佛塔呢？如果人们了解建大佛塔的目的是在提醒我们缅甸的恩惠，就不会再有误解。

这个大佛塔象征我们对那个正法国度的无限感激。当内观法门传到邻近国家时，他们兴建了一座那时的印度式佛塔，以提醒人们这项伟大赠礼是由印度传来，并可对它诚心顶礼。同样地，这里的人们也将因见到类似缅甸的大金佛塔，而感念缅甸像保存无价遗产般的长期保存了这修行方法。人们也将怀念缅甸的在家圣者乌巴庆，由于他不竭的热忱，印度得以重获这古老的珍宝，并由此传向全世界各角落，使印度再获世界导师（vishhvaguru）的角色。因此，这座大佛塔将是我们感恩之情的象征，而不是宗派意识的呈现。事实上，这大佛塔将是内观在印度复兴的庄严象征，也是乌巴庆伟大行谊的纪念建筑。

大佛塔外围的特别展示空间，将跳脱神话传说的泥沼，忠实呈现释迦摩尼佛的神圣史迹及非凡人格的真正本质，使印度得以在全世界再度抬头。这个展示空间将以最先进的视听设备，展示佛陀一生中，以及内观这古老修行方法的重要事迹。透过这个展示，可以去除印度对佛陀及其真正教导的普遍无知，让许多人接受他不具宗派色彩、科学及有益的教导。来参观这座庄严大佛塔的很多人会因而得知内观静坐，其中很多人会参加在印度或他们本国举办

的内观课程，而获得莫大利益。这样，内观将可以传播到全世界，并导致世界的快乐。这正是我敬爱的乌巴庆老师神圣的正法使命。

来吧！让我们完成上述的每一项计画，完成他的崇高愿望。让我们成就自己的幸福，并促进他人的幸福。

33、「法」是要修行的

译自 1998 年四月份 Vipashhyana Patrika 上的一篇文章，该文改编自葛印卡老师于印度 ZEE 电视台一系列四十四次电视演讲中的首播内容。

各位热爱正法的先生、女士们：

让我们一起来了解：什么是法（Dhamma）？什么是法的纯净本质？什么是法的普遍性本质？什么是法的精髓？如果一个人不了解法的本质，他（她）如何能正确地修行法呢？如果一个人不修行法，他（她）又如何能从法得到帮助利益？如果不修行，法只不过是知识层面的研讨、辩论和争执，顶多成为一种知识上的消遣，而我们将持续丧失法的俾益。

唯有修行，才使法真正是法。那么应该要修行什么呢？为此，首先必须清楚地瞭解什么是法。法的简单定义就是：纯净心灵的开发。不纯净心的发展是不如法的。凡是法所在之处，就有喜悦、安详、和满足。而无有法之地，只有悲哀、烦躁、和不安。

当心灵渐趋纯净，那颗纯净心灵外显的行为是良善、道德的。它使自己及他人受益，这就是所谓的戒（sila）。它让自己以及他人快乐，它为自己也为他人带来幸福、安详与和谐。如果我们修行纯净的法，不仅仅是快乐、幸福也会来到。反之，当心变得不纯净，心将为不净烦恼所苦。贪心和执着、厌恶和憎恨、愤怒和嫉妒、色欲和自大皆从心中生起，心变得十分不纯净！

不纯净心的行为，只会因它的不善行为而导致不快乐。它是造成自己及他人悲伤痛苦的原因。不仅我们自己受到痛苦的煎熬，也将我们的痛苦散布给他人。一颗不纯净心的行为只会制造出苦难、悲伤、和极度的苦恼。人们忘记了这法的简单定义，却深陷于仪式典礼中，并误认那就是法：他们以为某种斋戒断食是法，他们以为某种庆典是法，他们以为某种仪式是法，他们以为某种特定的服饰、社会习俗、哲学信仰是法，法的真谛完全没有被了解。一

个人若不明白法的意义，是无法应用法于生活之中的。而一旦法不能应用于生活里，不能反映在我们的行为中，那我们只是以法之名，自己欺骗自己罢了！

当法应用于我们的生活中、我们的行为上时，才是真正有益的。否则，如果法只是书本中、宗教经典上、及类似这种演讲里的法，但并没有应用于生活中，也不反映在我们的行为上，那是非常不幸的！如果我们修行法，我们的生活将充满安详与和谐。但是如果我们不修行法，而只将它当作一个讨论的主题，怎么能得到任何安详或和谐？

印度的一位伟大圣者曾说过：「Kathai, badai, sunai saba koi; kathai, badai, sunai sab koi」。「Kathai」谈论得太多的人，谈论成瘾，他们对于法高谈阔论；「Badai」演说太多的人，演说成瘾，他们对于法经常演说；而「sunai」听讲成瘾的人，他们不断地聆听法的演讲。然而，只是谈论、只是听讲，并没有用。

藉由谈论、听讲，应该是会有所启发。藉由谈论、听讲，一个人应该得到指引，而且应该开始走上正法之道。如果一个人开始一步接一步地走，这个人就是在修行法。如果一个人没有修行法，只是讨论争辩，只是一直对别人解释法，他能得到什么呢？这就是为什么这位圣者更进一步说：「Kathai na hoi, badai na hoi, sunai na hoi, Kiyai hoi, o kiyai hoi.」

「Kathai na hoi」仅仅谈论，并没有用。「Badai na hoi」仅仅演说，并没有用。「Sunai na hoi」仅仅聆听，也没有用。那么什么才是解决的办法？他继续说：「Kiye hoi, o kiye hoi」一个人只有在修行法时，才能获益。如果一个人不修行法，只是不断讨论它，这是多么不幸！

举个例子，在冬天里，有个男人因为气候寒冷而不断地发抖，他的大衣，是件质地很好的大衣，挂在钩子上，而他只是不停地谈着这件大衣。他极度地赞美着：「这是我的大衣，上好的羊毛所作，多么暖和的大衣！」这可怜人宁可一直受寒颤抖，不断地谈论这件大衣，

却不穿上它。这就像是受苦的人只是谈论着解决痛苦的方法，却不去应用它以终止痛苦一样。还有什么比这更不幸的！

另外一个例子，有个口渴的人，喉咙因渴而干灼，十分地悲惨。而水就在她的身旁，但她赞颂着水，向水行礼：「啊！水池，你提供了这么好的水！」但却不喝，连一滴水都没有入口。有什么比这更不幸的！

同样地，一位因饥饿而痛苦的人，一盘食物已经放在他的面前，他却赞美着食物：「多么好吃的食物，多么美味的食物！」他向食物行礼，他向那位准备如此美食的厨师行礼。可是，他连一口也不品尝！仍旧继续为饥饿所折磨。有什么比这更不幸的！

相同地，有个病人因为生病而不安、焦躁和不舒服。他称赞着摆在身旁的药物，他对着药物歌颂、行礼，他也向开处方的医师行礼。但是他却不服药！有什么比这更不幸的！

而这正是完全相同的情形，当一个人将法仅仅当作一个谈话的主题、一个有时会转变成激辩和凶暴争论的知识游戏，而后与人争吵开始吼叫：「我的宗教是正确的，你的宗教是错误的！我的宗教是崇高伟大的，你的宗教是无用的！」他们开始打架、杀戮、纵火，到处制造混乱不安。这些行为证明了他们还不了解法，法是所有宗教的精髓。他们不曾向内观察实相，心是否渐趋纯净？你内心的污染烦恼是否已经根除了？

如果心变得纯净了，法将自然地反映在行为上，只有在那时候法才真正是法。当一颗心不纯净时，是充满着愤怒、厌恶和憎恨。当一个人和人打架时，只会产生厌恶、愤怒和憎恨。不论这个人怎么称呼他的宗教，他已经对宗教生出执着，以法之名却不知在做什么？为什么会发生这些冲突？答案是：我们已经忘了要修行法，而这是因为我们已经忘了法的真谛。

法是普遍而共通的，属于每一个人；法没有疆界，不可度量。如果法被窄化了，局限于特定的宗派或族群，那就不再是纯净正法了。法必然是属于每一个人的。普遍共通的，才是

正法。任何人只要正确地修行法，就能获得同样的利益。任何人只要修行，就能受益，无关于宗教、国籍、语言、肤色。不论一个人自称是印度教徒、佛教徒、耆那教徒、基督教徒、回教徒、锡克教徒、祆教徒、或犹太教徒，都没有关系。修行法所得到的实际益处，是一样的。修行法，也就是净化心灵，并以纯净的心来从事行为。

当心灵纯净时，自然不会有不善的行为，自然不会对任何人造成伤害。也不会替自己或替他人带来任何悲伤。纯净的心本身充满了安详、满足，也为他人带来安详、满足。纯净心灵的本质，是普遍性的，共通于每一个国家、每一种宗教。世界上任何一个角落里的任何人，只要净化自己的心，他将发现法会自动反映在他的生活中。他的生活将会改变，变得宁静祥和、内心安适。

法是永久的、恒常的。只有恒常如此，法才是法。任何一个人在任何时候，不论在过去、现在、或未来，只要净化自己的心，并秉持纯净的心来行动，就会为自己带来快乐，同时也为他人带来快乐。这个人，可以是在任何地方、任何时候的任何人。像这样一个拥有纯净心灵的人，他的行为必然会合乎正法。否则，就只是以法之名的虚幻错觉而已。

在不同的社会、群体、聚落里，可能有不同的礼仪。不同的宗教可能有不同的宗教仪式。服饰可能不同；礼拜仪式、节庆、习惯、哲学也可能不同。所有的这些不同，都与法无关。法是普遍共通的。

我们怎么能说，这是印度教的纯净心灵，那是佛教的纯净心灵、或那是耆那教的、回教的、基督教的等等？纯净就是纯净，不管用什么名相称呼。而由于心灵纯净所体验到的内在安详快乐，也是普遍共通的。你能给它冠以什么名称？一个人所体验到的安详快乐，不能称做印度教的安详快乐，或是回教的快乐、佛教的快乐、耆那教的快乐。

同样的，邪恶也是普遍共通的。如果一个人染污了自己的心，让心灵充满憎恶、怨恨、欺诈、嫉妒、觊觎、傲慢，如果心有染污不净，他必然会陷于痛苦中。不论他自称是印度教徒、回教徒、佛教徒、基督教徒、锡克教徒、犹太教徒、或祆教徒，都必定会陷于痛苦中。不论一个人自称为印度人、巴基斯坦人、缅甸人、斯里兰卡人、美国人、俄罗斯人、日本人、或中国人，如果心生不净烦恼，就会变得痛苦。一个人是不可能在内心产生瞋恨，又能同时体验到安详和谐的。

同样的，如果一个人净化心灵，那么，当心变得纯净时，马上就会自然生起诸如爱、慈悲等美好德性。当心充满了爱及慈悲时，痛苦是不可能在心中生起的。只要心净化了，充满了慈悲的爱，内心就会充满安详快乐。这些美好的德性只有在心净化了以后，才会生起。

外相无关紧要。只要在心中产生瞋怒、憎恶，就会陷入痛苦之境，无论一个人是顶着高高的头饰，或是留着长长的胡子、或留着长长的头发、或光头，都一样痛苦。这些外在虚饰会有什么不同吗？重要问题是：「我们是否在修行法？」如果我们修行法，我们就能从痛苦中解脱出来。否则，不论我们身着黄衣、红衣、黑衣、白衣、或一丝不挂，只要在内心产生不净烦恼，就会陷入痛苦。痛苦并不知道颜色与外相的区别。当一个人在内心里产生了瞋怒、憎恶，行为不如法、违背自然法则，立刻就会受到惩罚－心立即充满了痛苦和焦躁不安。

不论一个人遵行何种礼仪，庆祝何种节日，或信仰何种哲学，都没有不同。法非常单纯：只要我们染污了自己的心，我们就已经离开了法，并受到惩罚－立即陷入痛苦。而只要我们去除内心的染污，净化心灵，我们立即获得报偿－体验到真正的安详快乐。所以，让我们好好地修行法吧！

当一个人变得纯净，成为佛陀，成为阿罗汉，已经完全从贪欲、瞋恨、无明中解脱出来，这样的人充满了无限的慈悲心。以大慈悲心，他体现了纯净的法。他不仅体现法，他还教导人们如何修行法。可能已有很多人都如此传教：我们应该净化心灵，但我们要如何净化心灵

呢？我们该如何在内心的根本，不断发生习性制约之处，改变这心的染污性质呢？我们该如何根除内心深处的负面情绪呢？有修行方法可以办到，我们必须学习这个方法。

觉悟者，释迦摩尼佛，发现了这样一个净化内心的绝妙修行方法－内观法门。透过修行内观，染污烦恼可以从内心深处根除。但是这个普遍共通的科学方法，是必须要修行的，要正确而认真地修行，而不止于空谈或赞美。

如果一个人希望保持身体强壮健康、无病无痛，就必须做一些身体运动。要学习如何正确地运动，必须去健身房。要免于文盲，必须进入学校。要学习医药，必须进入医学院。要学任何科学，必须进入某些机构去学习。

同样地，要学会净化内心的方法，必须到内观中心，从过着如法生活，对于佛陀教法的精髓－内观的理论及实修都了解的人学习。每个人都必须下此功夫，以正确的方式去努力。任何一个这样做的人，就是在修行法。透过这样的修行，内心的染污烦恼随之日益清除，我们的正法基础也日益稳固。我们会愈来愈感到快乐安详。任何人，只要学习并实际修行正法，就能体验到真正的安详、真正的快乐，并从所有的痛苦中解脱出来。

问与答

-- 葛印卡老师答 --

问：葛印卡老师，您在佛陀入灭后二千多年才在缅甸学得此内观法门，您如何确知并证明您的修行方法一直保持原貌而未受修改？

答：证明布丁是否是甜的，只有靠吃。今天我们这传承的内观禅修者所得的结果与佛陀时期所得的相同。除非是这修行方法一直维持它的纯粹原貌，所得到的结果才会一样。

历史的证据显示，大约佛灭二百三十年，在阿育王时期佛法传到了缅甸。佛灭五百年，印度本土已无纯粹的内观法门。大约佛灭一千二百年后，缅甸北部已没有原先的佛法；有一名为阿新阿罗汉的比丘来到北缅甸的巴冈(阿里玛达拿布罗)，使当地的阿瑙罗塔国王相信纯粹的佛法存在于南缅甸，史上记载着，阿瑙罗塔国王将经典与比丘们从南缅甸迎来并在国内建立佛法后，这位伟大的内观禅修比丘阿新阿罗汉便去缅甸中部，定居在萨盖陵，即今日的曼达垒(瓦城)附近，在他的余生，他不断禅修并教导几位比丘内观法门。一般人相信，当地的师生间将纯粹的内观传下来，虽然修习的人不多。在一百年前，此地伟大的论师雷狄?萨亚道比丘从传承师父学到此修行方法，并传给他人。早先此法门只传比丘们，但雷狄?萨亚道首先将此传给在家居士，其主要弟子之一就是来自南缅甸的在家居士萨亚?铁吉。萨亚?铁吉接着传此法门给很多的比丘及居士，萨亚吉?乌巴庆是他的主要弟子之一，随后开始传授内观，此修行方法从他传给我及其它的人。佛陀至萨亚吉?乌巴庆之间，虽然没有历代祖师的详细传记，但是由此修行方法所获得的效果，可以证明它是纯净的修行方法，目前，科学研究对本修行方法的成效评价，更加强这个信念。再者，内观的训练非常符合四念住及其它的经典，这点也使人相信这修行方法就是佛陀所教导的纯净修行方法。

问：为何内观修行方法在佛灭五百年后消失于印度？

答：我想主要的理由是：这修行方法不再维持它的纯粹性。若不是修行者不再强调觉知感受，就是修行者虽觉知感受，但忘记对感受要保持平等心，要了解其无常、苦、无我的身心特性；会如此发生偏失，可能是他们将许多宗派或哲学教条以及其它的修行方法加到这合乎科学的内观修行方法上，因为我们发现，在今日仍然有人这么做。许多不同宗派的老师来参加内观课程，学习本修行方法，但未学好这修行方法的纯粹原貌就开始去教别人；由于执着他们宗派哲学的信仰，他们把他们的信仰加在本修行方法上，使它扭曲了；结果，这修行方法就失去它的功效，在过去也应是如此发生过。当修行方法失去它的功效，人们自然不再修行它，它就在这个国家消失了。

问：佛法是普遍性的，并且每一个人都能修行吗？

答：是的！整个佛法都是普遍性的。其教导是依据八圣道，它的每一步骤，就是戒律、禅定及智能，也都是普遍性的。任何宗派的个人，都能修行戒律而无困难；也都能修行禅定及智能，这两种是以个人所能体验的实相作为禅修对象 - 也就是呼吸及感受 - 任何人都能修行这个而无困难，因为这两种禅修的对象是普遍性的，同时，每个人必将得到相同的结果。这就是为什么佛法是普遍性的，这是毫无疑问的；也就是这个理由，我强调内观适用于任何宗派的每一个人。

问：经由修行内观，我们可以达成佛果吗？

答：是的，那些想成佛、走菩萨道的人，对他们而言，内观是核心的，且是有帮助的。菩萨必须保持他的心免于贪、瞋、痴等心理不净，而后强烈的慈悲心及善意才能生起。我们难以想象在充满贪、瞋、恶意或敌意的心理时，会有慈悲心。内观可以去除这些不净的心理而使心清净，使慈悲及无我的服务心生起，并加强。因此，内观有助于那些想早日解脱成阿罗汉的人，以及那些想以慈悲心服务大众，走在菩萨道上想究竟成佛的人。

问：经由观察我们身上的感受，我们如何能去除烦恼并改变我们的习性？直接观察我们的心，不使恶念生起不是较容易吗？

答：将恶念改成善念以净化心，当然是一种好的练习。在佛陀之前及以后，许多其它的老师都这么教。但这并不是佛法的深处。观察心是不容易的，观察感受则是容易的，感受不外是任一刹那心理状态的呈现。如果你忽略觉知身上的感受，而毫不予以重视，那么，你就忽略了「缘起」的重要教导。事实的真相是：在较深的层面，由身上的感受产生了贪心与瞋心（受缘爱），这是佛陀的体验。他发现到心中生起任何想法时，身上就开始有感受的流动。《增支部》说：「心中生起的法，伴随着感受。」他的教导是要人们觉知感受而不贪着，要保持平等心、不执着于它，如此，就能从产生束缚及痛苦的旧习性中脱离出来。将恶念改变成善念的练习，只能净化意识层面，而随眠烦恼（心深层的染污不净）以及心的习性仍未触及。因此，佛陀对身上的感受这么重视（因为它与潜意识中的随眠烦恼相关连）。

34、再会正法兄弟--纪念柏卡西医师(1912-1998)

葛印卡老师讲

「太不可思议了！」柏卡西医师以其惯有的柔和声调重复到：「这真是太不可思议了！我见过许多人去世，但没有像这样子的。」他指的是我的阿姨，也是我的养母拉咪黛维。确是如此，母亲生病和去世的过程真是不可思议。在她七十五岁那年，大约过世前十五天左右，她和伊莱琦黛维（即葛印卡老师夫人）闲聊的时候，提到下腹部已经疼痛了好几个月。虽然她可以忍受，并且保持平等心，但偶然间提起这回事。

我立刻打电话给我们的家庭医师，也是我的至交柏卡西医师。事实上，柏卡西医师早已俨然是家中的一分子了。她替母亲做了检查，然后将我拉到一旁说：「很有可能是肝癌。从症状看来，这样的诊断应该是没错，只是如果真的是肝癌，那种痛苦是难以忍受的，病人会难过得哀号痛哭。没有人可以默默忍受这种癌症的痛苦好几个月，却不告诉别人。但是你母亲看起来这么平静，我想我得进一步检查看看。」

两天之后，柏卡西医师和仰光的名医明贤上校一起来为母亲检查。检查以后，明贤医师也说：「照情况来看是癌症末期，但是病人这么平静，一点也不痛苦的样子，实在很难让人相信她得的是癌症。我们得再做进一步的检验才能判断。」

他们离开之后，伊莱琦黛维问母亲：「那种疼痛是什么感觉？」母亲的回答出乎大家意料之外：「比女人生产的剧痛还要厉害得多。但是哭又有什么用呢？我用平等心来观察我身上的疼痛。想想，乌巴庆老师不就是这样教我们的吗？」

母亲是一位了不起的内观禅修者。在我的恩师乌巴庆老师的静坐中心，每个月只举办一次十日课程，从每月的第一个星期五开始。母亲大约六、七年前开始接触内观，自从那时候

开始，她就没有错过任何一次的课程。最近她参加了一个特别的三十日课程，平等心得到高度的发展，以致于能够不为病痛所苦。

经过许多检验之后，两位医师都确定是癌症，而且已经是末期了。他们认为母亲已去日无多，任何的治疗不仅无效，只会徒增痛苦。不过，他们继续为母亲做癌症末期的安宁疗护。

母亲过世当天的凌晨三点钟，她觉得自己的时候快到了，就请护士帮忙通知她的孩子。大家全都聚集到她的房间，我立刻打电话给柏卡西医师，他还未就寝，因为两个钟头前他才出诊去看一个临终的病人。虽然如此，他还是立刻赶来我家。我也打电话给乌巴庆老师，非常感恩的是，老师和萨雅玛师母也赶到了我家。

柏卡西医师检查了一下，但已测不到母亲的脉搏。母亲只剩下最后几分钟了。就在她去世之前，她说：「我想坐起来。」柏卡西医师阻止她，并说：「最好是躺着。如果坐起来，疼痛会加剧。」但是母亲坚持。我心想这是母亲最后的心愿，于是就扶着她，让她可以如愿坐起身。出乎大家意料之外，母亲竟然勉强盘起腿开始静坐！法的力量真是伟大！

前一刻母亲的脉搏已经微弱到测不出来，而这一刻她却盘腿静坐起来！为了加强她禅修的决心，我用缅甸话对她说：「Taima,anaissa,anaissa–姨/妈，无常，无常。」她举起右手，摸着头顶说道：「是阿！儿子！无常，无常！」然后她缓缓把手放下，看看我，看看柏卡西医师，看看乌巴庆老师和师母，向上凝望，寂然而逝。

这样一幕逝世的景象震撼了柏卡西医师。当时大约是凌晨四点二十分。根据印度传统，我们将母亲的遗体从床上移至地板上。我们必须等其它人都到齐之后，才能开始举行葬礼。住在仰光的亲戚，还有其它乡亲，大约可在八点半以前到达。这期间，柏卡西医师和我们一起待在旁边的一间静坐室，大家不停地谈论着这不寻常的过程。

我们准备前往火葬场时已经接近八点半了。遗体需要先沐浴、换上新的衣服，才能放到棺架上。伊莱琦黛维到母亲的房间为她沐浴更衣，但却立刻回来，并且说了令众人大吃一惊的话：母亲还活着！柏卡西医师说：「这怎么可能呢？」伊莱琦黛维解释道，母亲的身体依旧柔软温暖，完全不像已经过世了。

大家跟着柏卡西医师回到母亲的房间。他仔细地检查了母亲的身体，并说母亲是已经过世了，但是她整个身体依旧温暖。她的脸色极为平静安祥，散发出神圣的光辉，看来就像是熟睡一般。而柏卡西医师就是在这个时候发出赞叹之语：「太不可思议了！」虽然毫无疑问地母亲已经去世了，但是这奇特的现象该如何解释呢？我也无法形容。

举行了葬礼之后我们返家。因为全家人都是内观修行者，所以没有一个人哭泣。我大部分时间都在静坐，以维持一个法的气氛。傍晚之前，城里所有的内观修行人都聚集在一起共修一小时，乌巴庆老师以及师母也参加了。集体共修一小时后，其它不是内观修行者的亲友也来了。在乌巴庆老师的同意下，我讲了一个钟头的法的开示。听完开示之后，柏卡西医师立刻上前对我说，他想参加课程，他问我：「请告诉我下一次课程什么时候开始。」课程大约是在十五天后开始。我向他保证，我会在事前提醒他。第二天的傍晚同样有一场法的开示。开示之后，柏卡西医师再度上前对我说：「下一次课程还要等好一阵子，我希望可以尽快参加课程。」乌巴庆老师恰巧站在旁边，他看到柏卡西医师强烈的求法之心，于是同意立刻为他办一次课程。我们感到很意外，乌巴庆老师竟然会为了一个人办一次课程。老师并指示我隔天和柏卡西医师一同前往内观中心。

隔天柏卡西医师到了内观中心，我也准时抵达。另有两个人也参加了课程。在传授了观息法以后，我返回家中，而乌巴庆老师则去上班。一如往常，乌巴庆老师在傍晚时分回到内观中心，之后到我家来带领集体静坐。开示之后他告诉我，柏卡西医师进步地非常快，我听了满心欢喜。

第二天早晨我接到乌巴庆老师的召唤：「你的朋友累积了许多波罗蜜！仅仅练习了一天的观息法，他已经可以学习内观了！马上过来，我必须要立刻传授他内观。」我赶去中心参加给柏卡西医师的内观传授，之后才回家。乌巴庆老师在傍晚时再度来家中静坐并开示。老师非常高兴，他说柏卡西医师在一天的内观练习之后，已经达到 bhanga 全身消融的境界，现在已经进入非常深的层次。

第三天早上老师又打电话给我：「赶快过来，你的朋友进展神速，他似乎有累世的波罗蜜，已经达到接近涅盘的境界了。我现在必须传授他一些必要的指导。」我非常得快乐，立刻赶往内观中心，坐在乌巴庆老师的旁边。柏卡西医师接受了进一步的指导，并且立刻体证了涅盘，也就是超越感官的境界。我的喜悦真是难以言传。乌巴庆老师也非常高兴，他仔细地检查了柏卡西医师，发现所有迹象都显示这是涅盘的境界。我欣喜万分，我的挚友已经进入解脱之流，成为须陀洹，一个神圣的人。

我和柏卡西医师初识于 1947 年二次大战之后在仰光的一次会议之中，并且很快地成为莫逆之交。我感到很幸运，因为我在社交场合中认识的朋友都是善良的人，而且我和他们都相处融洽。但是在所有的朋友之中，柏卡西医师和我最亲近。我们曾经在许多工作岗位密切合作。战后，我们重建了「全缅印度文学社」，在全国各地设有分社，每个星期并且在仰光举办印度文学讨论会。为了「印度文学社」初级、中级、以及高级的研究，我们办了多所印度文大学，许多学生参与研究的工作。我们并且进行缅甸文学与印度文学的交流；著作并出版印度文教科书；成立了「印-缅文化中心」，透过该中心筹办了许多文化活动。经由共同的努力，我们还办了一所孤儿院，并负责该院的管理。我们一起为公益活动付出心力，而现在我们有机会可以一同为内观尽力。

柏卡西医师也治疗过我的偏头痛。当药石罔效时，他开始为我注射吗啡，但他担心我会对吗啡上瘾，所以不时催促我出国去治疗。他说：「即使治不好偏头痛，至少找个办法不再

依赖吗啡。国外一定可以找到其它有效的止痛方法。」由于他的建议，我遍访各国寻找处方，但是最后却失望而回。柏卡西医师对此感同身受。因此，当我参加内观课程且因而解除了偏头痛之苦，他也同感欣慰。

但是当我一再地参加课程，并且开始天天静坐、参加内观中心每周日的集体共修时，他开始担心我会改信佛教成为一个无神论者。他时常善巧地试着劝退我，我向他解释：「我深受 AryaSamaj(编者按：印度教的改革运动)的影响，绝对不会盲目信仰任何宗教。我很客观地以亲身体验实象的方式检查了佛陀的教导，发现它毫无瑕疵。这么多世纪以来，错误的刻板印象使得印度人无缘接触佛陀完美的教导，我自己就是这种错误宣传的牺牲品。我很讶异这属于印度的纯净、无价的方法，竟然在它的起源地失传了。」我不知道我当时的话对他有多少影响，但在我母亲过世之后，他累世的波罗蜜被唤醒，使他最终对这个方法奉献心力。

1969 年我回到印度，并且开始举办内观课程，但是柏卡西医师在缅甸多待了几年。即使经历了一些极端痛苦的事情，他的心也不曾为之动摇。他甚至没有对总统—他的大学同学—揭露某些政府官员对他的不义行为。他始终充满了慈悲及平等心，因为内观是他心中的堡垒。过去的他天性就是平静安稳；如今内观的修练让他的平等心更加稳固。数年之后，他也到了印度，并且开始参与内观的推动。

柏卡西医师是缅甸的名医，但由于乐善好施的天性，使他开业行医都是以服务为宗旨。他不收固定的医药费，无论病人付得出多少钱，他都欣然接受。对于许多穷困的病人，他更是分文不收，免费替他们治病。这是他与生俱来的特质。来到印度之后，只要他到了德里，就会到 AryaSamaj 诊所义诊，一天两小时。其它时间就尽心尽力为内观服务。即使高龄八十七岁，他仍四处旅行，以无比的热诚带领课程，比起年轻人有过之而无不及。他同时数度出国带领课程。

最近他再度前往美国指导许多课程。他的行程包括洛杉矶、堪萨斯市、然后到DhammaKunja(近西雅图)、以及 DhammaSiri(近达拉斯)带领课程。然而他到洛杉矶时却中风了。当他被送到医院，他神智清楚地对主治医师解释自己的情况，但说到一半就陷入昏迷。他在加护病房中昏迷了数日。那时我正在东南亚之行的途中，我到达新加坡收到他病危的消息，就立刻打电话联络并为他修慈悲观。但是根据和他在一起的女婿梭尼博士说，没有任何生理上的征兆显示慈悲观对他产生了效果。他说：「他的大脑完全没有运作，所以也没有那个感官在运作。」我听了心中一片黯然。但就在逝世前几分钟，他似乎恢复了听觉。当时法的开示的录音带不停地播放着。他的儿子拉吉夫博士说，在最后的片刻，他的双眼微微张开，嘴唇稍稍动了一下，眼睛似乎凝视着上方，然后呼吸开始变得缓慢——分钟九次。他的呼吸慢慢减缓，直到平静地呼出最后一口气。他的脸上散发出神圣的光辉。由此我们可以知道，他的神智一直都很清楚，只是他可能想要移动身体，却无法做到。临终前，法的力量生起，他睁开眼睛、移动嘴唇—证明内在的神智是醒着的。

当我结束长程的东南亚七国之行回到孟买，在厚厚一叠等着我阅读的文件中，有一封他在 8 月 26 日所写的信。信中提到洛杉矶之行，详叙他所带领的课程，并请我为他修慈悲观。

他为法所做的服务非常有成效。许多内观中心都热切盼望他能去带领课程，美国的学生也非常期待他的到来。但就在为法服务的旅途中，他撒手人寰，证入更高的境界，人们只有引领期盼了。读了他的信之后，我深深叹了一口气，脑海中自动浮现出这句话：世界正在专注聆听你所说的故事，而你说着说着却睡着了！

世界内观家庭的人数与日俱增，但是我的正法兄弟却日渐凋零。直接受教于乌巴庆老师的现在还有几人？我的这位正法兄弟圆满了他的使命：「让我为法服务直到生命的尽头。」

我深深感恩能有这么一位正法兄弟。

柏卡西医师为所有内观禅修者以及内观老师们树立的典范，将会成为后世的名灯。他给我们的启示将为众生带来利益、带来快乐。印度将会恢复它昔日的光辉与尊严，为全世界带来最大的福祉。

问与答

-- 葛印卡老师答 --

问：藉由修练内观法门，出家人和在家人可得到相同的效果吗？

答：内观法门的修行方法对出家人和在家人都是相同的，但是僧众比在家众较能得到好效果。一方面因为在家众的心比较焦躁不安及混乱，一方面因为在家众学完十日内观课程后，常因忙于各种世俗事务而不易维持正常的每日练习。跟在家众相反，僧众没有世俗事务缠身，而能参加一次以上的课程，甚至 20 天、30 天、45 天的长期课程，并且可以有较长时间做每天的练习。当僧众的内观修行成熟后，他们可以服务广大的在家众，如同雷狄大师及他的弟子们在缅甸所做的一样。

问：如何应用内观在日常生活之中，及在临终之时？

答：心中产生的不净念头，都起源于身上的感受。虽然在表面上这些念头似乎是因为某些外在的事物而起，但是一个好的内观禅修者，每当不净的念头在心中生起时，就开始观察身上的感受，保持平等心，不久就能从不净的念头中脱出。对身上的感受保持平等心，让禅修者对生活中所有外在世界的起伏变化也能有平等心。他（她）学到了生活的艺术，也学到了死亡的艺术。经常修练内观，以平等心观察感受，使禅修者智能加强，在临终时，有助于无常观的生起，以平等心观察感受，因而，死时充满觉知、安祥，免于恐惧、忧虑、及痛苦。许多内观禅修者在死时都很觉知、很安祥，这事实由他们在场的亲友们所注意到并报告出来。这显然就是死亡的艺术。

问：内观禅修者能够帮助临终的亲友吗？

答：如果临终的人也是一位内观禅修者，那么其它的禅修者可坐在他的旁边修练内观，这可使周围气氛充满纯净的振动以及慈悲，有助于临终的禅修者在死时保持心灵的纯净。这种例子屡见不鲜。若临死的人不是一位内观禅修者，那么仍可帮助周围的气氛纯净，但是效果显然不如前例。

35、瞋恨遏止不了瞋恨

葛印卡老师讲于 911 事件后

九月的悲惨事件震惊了我们。对那些已失去了生命或受伤的人，他们的家人，朋友和同事，以及千千万万无助的目击者，我们的心同感凄怆。

这是对人们有权过详和及安全生活的攻击，也是对人们有权为其自身及子女的更好未来而工作的攻击。悲剧发生在一个已向全世界的人敞开了大门，拥护人人平等理想，以及提供美好将来希望的国家。

我们不应让这个希望暗淡。在黑暗的时候，我们一定要带来明光—正法的明光。无明的黑暗造成的深刻创伤可以用内观之光的智能来治愈。

九月十一日，在刹那间，平凡的表相剥落了，让我们看到了残酷的真实：痛苦是躲不掉的，我们所执取的事事物物总归要消失，而我们对所发生的事情却无法掌控。

场景也许无法忍受，但内观教导我们如何去承受。以在自身中去察觉苦，无常，及无我，我们就能开发出平衡的心—平衡的心能使我们面对任何的状况而不被击倒。

任何政府都有责任去保护其居民不受外来的攻击，并尽其所能地使其人民及国土安全。但它也要心知肚明，这些事功只能带来短期的利益。不管谁来造作或以什么样的借口，只有善念及慈悲才能根除这些恶行。

确实，现在是该有平衡的心，和对他人产生善意及慈悲的时刻。我们已见到有些人的瞋恨心有多大，多危险及多么具有腐蚀性。假如我们能致力于减少世上瞋恨的总和，我们将成就了不起的胜利。

佛陀说，『在这世上，恨绝不能止恨，唯有慈爱方能止恨；这是永恒的真理。』(法句经5)这真理与基督教，回教，印度教，佛教，耆那教，犹太教，锡克教，或任何的"宗教"都无关。这是普遍的自然的法则。

因此，我们必定要对悲剧的当事人发出慈悲的爱。同时我们的慈悲爱也要被及那些犯下攻击事件的迷惑众生。他们为了服膺错误的宗教观念而抛弃了自己宝贵生命，不但害及他人更至极地戕害自身。

如将他们扭曲的见解看做是伊斯兰教的代表，那就会使悲据增生。神圣的可兰经(The Holy Quran)明确地昭示不能以宗教为名而行暴力及强制。虔诚承行伊斯兰教义的人，都是和平的爱好者，就如所有真正宗教人士一样。现在是我们应展现与无数爱好和平的伊斯兰教徒及阿拉伯人团结一起的时候。别让一小撮人的愚行蒙蔽了我们对世上伟大信念的认知。

善良必定能战胜邪恶及一切源自于心的善恶行为。至善就是有一颗出离染污而纯净的心。以这样的心，我们都可安然渡过人生的起伏。我们能以德报怨。我们可以预先阻止恶行而不会让其衍生。我们能免于恐惧地生活并与人共处。

可兰经告诉我们说：『善与恶是截然不同的；因此要以善制恶。结果定会更好，敌人必成朋友，憎恨必永远消失。』(Surah Ha-Min, 34-35)

法教我们从自身中去除诸恶，进而协助世间赶走憎恨。让我们精进地修习正法，让我们为受苦及忧伤的人们带来正法的明光。

愿世所有不幸的人们脱离痛苦。

愿所有恐惧的人免于恐惧。

愿所有的人舍弃敌意而安详地生活。

愿正法在所有的人心中升起。

愿众生快乐，安详，解脱。

36、Vipassana 内观--- 自我观察及自我修正

2002 年的夏天，葛印卡老师来到华盛顿州?西雅图市的『北方重生机构』（the North Rehabilitation Facility, NRF）,这是『北美洲当下禅修之旅』（North American Meditation Now tour）的一站。他在慈悲日与参加课程(当地的最后一期男众课程)的学生等人见面，稍后并于结束的第十一天发表演讲。他的演讲内容经编辑、修改以刊登于本通讯。

各位朋友，我很高兴今天早上能和大家一起在这里。你们已经给了这个方法一个公平的尝试，并且获得很好的结果。从现在起，你们必须持续不断地练习，并且将它应用于日常生活里。在有经验的老师指导下学习这个方法是非常重要的，但只是参加十日课程并不够。从现在起，把它应用到生活上，这也是非常重要的。没有其它人能够修正你。你必须自我修正，你必须发展自我的觉知。不断地检验自己、不断地修正自己。

而你有两位益友可以帮祝你。一位朋友就是你的呼吸，另一位就是你身体的感受。逐渐地，随着你在方法上的熟练稳固，这两位朋友愈来愈能帮助你度过人生。每当内心因为某些负面情绪而失去平衡时，你就会发现呼吸失去正常韵律。呼吸会变得稍微沉重、稍微快速，它在给你警示：「注意！你的内心出现状况啰，你的内心出现状况啰！」而你就会尝试让内心平衡下来。

第二个引导者及朋友就是你的感受，也就是在过去十天里你一直学着去观察的身体感受。你会发现每当你产生负面的情绪，很清楚地你就是第一个受害者。身为一位好的内观禅修者（Vipassana meditator），一旦你产生愤怒、憎恨、恶意或敌意，你会察觉到全身上下有一股灼热的感受。心跳加速、紧张增高。「看呐！我正让自己陷入痛苦之中啊！」

随即地，你开始以平等心观察感受，或者观察呼吸。你试着保持心的完全平衡，完美的平等心，而你发现负面的情绪逐渐减少。你的心变得愈来愈纯净，自然的法则就是当心纯净时，它就充满了爱、慈悲、善意、容忍。这些特质会生起，前提是必须保持纯净的心。

并非十日课程之后，你就会变得非常完美，再也没有染污不净。喔，不是的！旧的习性模式仍然存在；他们仍然继续产生，但现在你有一个方法可以帮助你去除它们。不要让它们重复增强而掌控了你。当你不察觉内心发生了什么事，你会只看到外在发生的事：「有人侮辱了我！」这个念头逐渐占据了你的心，你不断地想，「谁和谁侮辱了我；这就是我为什么生气的原因。」你产生愤怒并且想要以牙还牙，想要报复，伤害这个人，但你不了解的是你正在伤害你自己。

每当你想要伤害别人，第一个必然伤害到的人就是你自己。你必定先在内心产生染污不净才能够去伤害别人；而当你如此时，你就是个痛苦可怜的人。你不想伤害自己。然而，出于无明，在不知道内心深处发生了什么的情况下，你不断地产生不净，不断地产生染污，愈来愈多的愤怒、憎恨、嫉妒、自我。而这些感受生起时就已经让你感到非常痛苦难过。

在学习内观（Vipassana）之前，你已经习惯在某些情况下就产生特定的反应。现在同样的情况又出现了。先问问自己：「我又产生同样的反应吗？或者在行为上已经发展出一些正面的改变呢？」现在，透过自我觉知、自我检验，你已经是自己的主人了。没有人能够修正你，你必须修正你自己。其它人没有义务来警告你，你必须警告自己：「喔！看，我现在做的事情是很伤人的。我正在伤害我自己。我不可能伤害了别人，自己却不受到伤害。当我产生负面情绪时，我就变得非常痛苦，并且不断地将这痛苦丢向他人。任何在这时候接近我的人也变得痛苦。整个气氛变得非常紧张，充满了痛苦！而当我没有了这些负面情绪时，我的内心是纯净的，充满了爱、慈悲、善意。我觉得非常安详、和谐。我周遭也整个弥漫着安

详而和谐的气氛。任何接触我的人立即体验到安详与和谐。这是正确的生活方式。我整个人生都在不断地伤害自己，也伤害别人。这并不是恰当的生活方式。」

从现在起，早上和晚上，你必须每天练习。就像当你学某种肢体运动但不练习，它就不会对你有任何帮助一样，这个方法，这个心智上的运动也不会对你有所帮助，除非你练习它。

你在这课程所学到的这个方法是无价之宝，会在你整个人生中帮助你。保有它并持续地在这条道路上前进。对那些尚未接触到这个方法的人，我建议你挪出人生中十天的时间。不要以为只有那些身在牢狱中的犯人才是囚犯。在牢墙之外的人也是囚犯。每个人都是被内心深层的不良惯模式所囚禁的犯人。走出这个牢房吧！走出这些染污不净并且享受人生！你会发现人生有很大的转变。以我自己的经验而言，我获得大的安详。人生完全改变了。我想与他人分享我的安详与和谐，而现在世界上成千上万的人正在分享着它。这些人正在练习，他们正获得同样的结果。这个方法帮助你变得十分安详，对你有益，也对他人有益。

工作人员及受刑人，甚至从未参加过课程的人都感激这个非比寻常的活动（第十一天在 NRF 举办的招待会），并且发现大家都同样心怀感恩及乐观。许多先前在 NFR 参加他们第一次内观课程的受刑人都回来看葛印卡老师(Goenkaji)并谢谢他。在招待会之后，葛印卡老师在监狱的图书馆接见工作人员、旧学员及他们的家人。许多人利用这个机会来见葛印卡老师，问问题，或表达他们的感激之意，同时有许多人留在旁边安静的看着，直到葛印卡老师离去。当天并没有人对 NRF 即将关闭表示遗憾或担忧，只有对获得助益的感激，以及对未来的希望。

几位曾经是 NRF 的住民借机表达了内观课程是如何影响了他们的人生：

一位男学员说：我参加了 NRF 这里的课程，在课程中我学到了内观禅修的方法，让我的心获得安详。当我离开 NRF 时，我被转到另外一个监狱。我被关在一个封闭而孤立的地

方。我连络了 Dhamma Kunja 内观中心，他们寄来许多小册子和信息。每天早晚，还有整天大部分时间，我就禅修打坐，并且读我自己的日记和书。我发现警卫对我和其它人（其它的受刑人）不同。其它人就过来问我：「你是有什么吗？」所以我就跟他们谈到内观，告诉他们这是个古老的教导，流传了好几世并保有它最纯净的原貌。自从我出狱后就再也没惹上任何麻烦。我一直遵循正语、正行、正思的道路。我已经处理了自己的问题，并且练习内观，那是我的正法 Dhamma。

另一位男性旧学员说：在 1997 年参加 NRF 内观课程之前，我的人生一直都是烂醉的。参加课程之后，就再也没跟人打架过，再没喝过酒。我现在有了家庭生活。我的家人都非常地感谢您。」

37、台湾内观监狱课程报导

财团法人台湾内观禅修基金会继九十二年六月为法务部矫正机关行政人员举办一期十日禅修课程之后，于九十二年十二月二十五日至九十三年一月十七日，在法务部陈定南部长、矫正司黄征男司长与宜兰监所林政宏典狱长的全力支持下，为宜兰监狱受刑人举办两期十日课程。男女学员各一期，每期各二十名，其中男众中途离开两名，女众则全部完成课程。

学员的犯罪种类有烟毒、伪文、盗匪、杀人、枪炮等等。刑期自一年至无期徒刑。教育程度从国小、国中、至大学皆有。

宜兰监狱典狱长林政宏先生非常重视这项活动。他虽然因公务繁忙未曾参加过内观课程，但其家人及多位亲朋好友都有修习这个佛陀所教的解脱人生痛苦的殊胜方法。他相信内观禅修一定能嘉惠受刑人，因此，他与宜兰监所同仁同心协力，克服监所设备上的种种困难，以符合台湾内观禅修基金会「矫正机关举办内观课程的基本要求」，圆满地开办了这项有重大意义的活动。

在矫正机关内，宗教活动并不罕见，而打坐也是普遍的经验：违规的收容人会被送去「静坐房」打坐，冀其闭门思过。然而据云，这样的静坐不见得能平伏他们杂乱的心，有时甚至愈坐愈气。因此，来参加内观课程的学员，很多并不看好这次活动。但到了课程结束，大家都如获至宝似地欢欣，并踊跃地写下他们的心得。全部的学员都肯定这次禅修是他们一生中最难忘的体验，也都企盼内观十日课程能在监所内继续扩大办理。

学员们的心得报告原本仅供老师参阅，但在征询老师的同意后，我们得以选择数篇刊登，以饷法友。为存其真，我们保留了笔者的原有文句语气，只在必要的地方增加标点，并改正些许的错字，姓名也隐去。

--------男学员的心得分享--------

<男学员#1>

虚活五十，在寻寻觅觅中，尝试各宗教等任何禅修课程后，终于找到了一部适合自己终身修行的法门，与自己身心灵对话，观察内心世界，阻止贪、瞋、痴三大恶念，撒播种子，摆脱业障的束缚痛苦。过去为贪念所捆绑，人间律法只能禁锢人身自由，却阻止不了一念造恶的根源。数十年青春在监所流转间消失无踪。

世上无难事，唯心难调服，如果心念所至如一匹野马，那么五大戒律即是驯服野马的缰绳。内观法门已开启了心灵的枷锁，我已紧握这条法绳驾御着心念，朝着正确、最终的方向前行，直到生命讯息熄灭的那一刻。

建议：

一、冀望矫正机关能重视内观法禅修十天课程，持续举办，度化受刑人，洗心涤虑，澈底净化内心犯罪根苗。因为此法门不涉属任何宗教团体，全人类一体适用，在任何时间、地点、行、住、坐、卧，均可随时观照自己的起心动念和言行举止，无需再藉老师或到指定处所固定聚会共修，非常适合监所受刑人。习得内观法后，可自我鞭策、自我度化。

二、此法门浅而易懂易学，无艰奥佛理及至理名训，受刑人学习无障碍，且能全心聆受，对我心灵改造。

三、祈请钧长酌察当前矫正教育政策上的不足，挹注内观法，再教育受刑人，以启自新自救之路。若戒护人力允许，祈望能安排旧生，每星期至少有两小时集体禅修，以观后效。

<男学员#2>

从小就习佛法，而从不知内观为何？以为一定类似佛教的禅七，只是来打打坐就好了，抱着试试的心理就来了。

第一天，老师就严格规定在修习的课程内，要保持「神圣的静默」，十天内不能和学员做任何言语、眼神、手语的交谈或接触，一定要静默。第一天十二小时的禅坐，真的坐得腰酸背痛，但是自从第一晚的开示后，我已深深领悟到内观课程的精髓。

一天、一天也就过去了，每天素斋淡饭，一天只有早、午两餐，晚上只吃流质的食物和水果，也清淡了口腹之欲。

十天神圣的静默，让自己远离世俗的烦嚣，让自己的身心完全静默下来。以每晚老师的开示，来剖析自己所走过的人生旅程，自己的所作所为、思想，尤其是对人、事、物，已有完全改观的看法。才了解自己原来是那么地微小、可悲、可恨，而居然就这样自以为是的活到现在，真是可怜！

想想这十日，每天十二小时的禅坐，居然是我这一生最平静的时候，也让我看清楚自己，不管是外表或内在。

现在我已了解何谓「平等心」，而更以平等心来净化、平稳、平衡我的内心。以往深埋在内心深处的瞋恨、贪爱已渐渐剥除了。我已学会不再瞋恨侮辱我、背叛我的人，我已原谅他。更已不再眷恋已往的十里红尘，在平等心之下，一切皆是无常、无常、无常。

现在我的爱与善意充满了我的身心与生命，不再贪爱、不再瞋恨。希望能广大举办，让更多同学受惠。

<男学员#3>

经过十天的禅修，学习内观之后，我清清楚楚的知道我改变了，我真的改变了！我从这个无价的正法中得到了利益，从内心深处不断发展出来的智能跟平等心，将让我一生受用不尽。我已经成为了佛陀所说的第三种人，从黑暗中走向光明的人。我很庆幸学会这个无价正法。

怀着感恩的心，愿正法传遍各地，让更多的人得到好处和利益！愿一切众生快乐、安详、和谐！建议经常举办，广大宣传。

<男学员#4>

焦虑不安，心神不宁，是第一天的感受，如此的震撼着我的心。毕竟以往从来未如此长时间的静坐与静默。慢慢的能从观察呼吸中取得专注。但是只要一放松，心里的意念就像走马灯一般快速转动，如此反复数日，才能把一颗不平静的心驾驭，胡思乱想及容易受外界影响的心神，才能逐渐专一起来。

在长时间服刑，生活在与世间隔绝的空间里，心灵很脆弱，所以大部份的人，都把自己武装或伪装起来，以便自我保护，因而变得容易冲动易怒。经过了这次的内观禅修，对自己的心灵有了新的认识，以往很容易让自己有借口做任何事，自我安慰。但是现今我将假释，重新面对自己人生及外面的世界，内心不再感到孤独与害怕，这个课程使我有勇气及力量面对未来的一切。

这种禅修对我们受刑人的心灵有很大的帮助，也可藉此内观法更深入认识自己、掌握自己。

<男学员#5>

十日的内观经验，吾称之为「法之人间」。

「内观」之法，对人生沉沦的提升是直接的，没有艰深诲涩的大道理，任何人一接触，都能在一刹那间听明白、想清楚。由内心深处的彻底觉知与省悟，才是改头换面的根源，只有心灵的虔诚、悸动，才有迁善的觉悟，个人如此，狱政亦复如是观矣！

<男学员#6>

这次能在监狱中参加内观，让我获益不浅而感慨良多。我因先天上的体质较为虚弱，今生孽障又多，所以比其它同学遇到比较多的磨练，很痛苦！也为严重影响到其它同学感到不好意思。其实能让我在这次囹圄，经历接触到内观，让我感到自己很幸运。因为像我这种人，是不太可能主动参加这种课程的(如果我人在社会的话)。这就是缘吧？或是上天对我的慈悲？这次课程中，我更能体会到自己的感受，更能控制自己的情绪。也许对一般人来说，这是轻而易举，非常容易的事，但我一直以来，却很难做到这点。我开始更了解自己的内心和身体，也更明白自己未来将走上怎样的道路，是悲是苦，我心里有数。也许还会有所遗憾，但我会努力去学会不再苛求。我想我以后还会怨天尤人，但我会尽量使自己平静。

很感谢老师的开示，让我开启了被自己封闭已久的心门，虽然日后我还会闭上吧？我想。但这一次的经历让我感受良多，原来我并不是像自己想象中那么坚强，我还是一个很软弱的人。我也了解到自己深层的软弱。

这次修习，我还称不上很用功，跟一些同学比起来我自愧不如，这是我的不是之处。因为日后可能没有什么机会再次修习了，但还是感谢这一切，感谢上天。

<男学员#7>

十日的内观课程，使我对于生活及待人处事方面有了另外的观点、看法。人从出生即开始步入老及病死、爱别离、怨憎会、求不得，每一样都是痛苦。其间更觉察到世事生命、万物的千变无常，没有一种东西是永恒的。让我深感到一切都很珍惜，如老师所言「过去已过

去，将来还不知道，过于执着都是妄想，只有活在此刻此时，也就是活在当下才是最真实。」以后将抱持着新的人生观，以平等心、慈悲心来迎接另一阶段人生。

<男学员#8>

无常、无常，这次我感到事事都无常。我年纪也一大把了，到现在才认知无常。经过这次内观，我并不觉得现在认知无常太晚，只要有心走向一条新的路，都是好的前程。

<男学员#9>

内观法禅修十天最大的收获，是认识自己及了解到还有觉知人、事、物的好与坏的本能判断力，使我了解内观法是一条正确的修善行之道路，使我有向善修行的决心。感谢老师的教导和关爱，今后我会将所学贡献社会大众，让大家都知道什么是内观法的工作与生活。建议一年至少举办一次以上的内观法。

--------女学员的心得分享--------

<女学员#1>

第一次开始静坐时，我想我大概疯了。因为关节炎的关系，我是一个很怕静坐的人，更何况一天要坐十二小时…，我是中了什么邪，要如此虐待自己！

第二天，老师说过的观察呼吸，哦！我所有的呼吸里都是疼痛。尤其是接下来的日子，只有一首歌可以形容：「啊！多么痛的领悟…」

虽然肉体疼痛的经验很不愉悦，内心却充满了法喜。在这十天中，每一天都有新的领悟，最重要的是这个法门，让我的信仰开了眼界，使我不再盲目。我是一个基督徒，此刻的我更坚定了我的信仰，也明白了真理。这世间永恒不变的真理就是「变」，也就是「无常」。春去秋来，人世辗转，这一刻、下一刻、过去、现在、未来，有什么东西是永恒的呢？这十天来，所有的过往、悲、喜、哀荣，都在闭眼禅坐间生起灭去、生起灭去…，还有什么好争的呢？！

此生不向今身渡，更待何生渡此身？（佛家有句话是这么说的吧！）

很感谢内观教导，知道了如何成为当下此刻的主人，如何不在此刻产生习性反应，如何快乐的活在当下…。

<女学员#2>

在内观禅修课程的第六天，我发现自己真的学会观察自己，并且在正道上踏了一小步。原因是：未修内观前的我，是以自我为中心的人，因为养尊处优的我，很骄傲自私、脾气暴躁、目中无人、自以为是。当我发现自己的豆浆里有东西时，未修时的我会将整杯豆浆倒掉

（习性反应），然后心中便会产生负面情绪（瞋恨）。反之，修内观后的女孩，却是平静的将东西拿掉再将豆浆喝完，是真正的安详、和谐、快乐。

我相信在这十天内，有些精进用功禅修内观的人或许当下没有任何的利益发现，但是呢！有一天在生活中必能有所发现，并得到利益。建议再次举办。

<女学员#3>

内观修行对我而言是陌生的。经过这十日的禅修课程，从排斥到接受，从爆烈的火到平稳的心，心情的转折及波动，岂是笔墨能形容呢？妄想的示现有如肥皂泡沫大大小小，但以平等心来看它，用无常来感觉它，竟一个个幻灭。我知道也感受到业力的消逝，也得知正法的意义。人各有平等心、慈悲心，加上无常的认知，那么生活的艺术即会在当下的生活中感受出来。当我吃饭时心中突然有了一股想法，我是何等幸运，又何德何能，受到别人的法施，得闻正法。我以非常感恩的心，祈愿众生皆能得受法益，过安详平静的生活。

<女学员#4>

课程结束了，现在我的心情是什么呢？十天就这样过了，好象过得太快了。虽然老师授予我们正确的法则，可是心中的垃圾太多了，都还没清除完毕呢！十天就过去了。

我在课程中体悟到一件事：每一个参加内观的学员都有一个最初的理由，跟最终的目标。每一个人的理由都是「困境」，每个人的目标都「希望解脱」。参加内观就像乘坐通往快乐的「快乐列车」，起点是希望（沿途的风光有痛苦、忧愁、怨恨、迷恋、贪爱…解脱），终点是快乐，这就是我的感觉。我会持续、精进的修习内观法，以求能把内心的垃圾清除干净，让自己也能尝尝「殊胜」的感觉。更能延发慈悲心，利益天下一切众生。希望能经常举办内观禅修课程，以利其它同学。

<女学员#5>

入监服刑至今已隔三秋，很高兴我能够有这么好的机缘，修习内观法。这短短的十天当中，是我有生以来最平安、最快乐、最宁静的时刻。昔日虽听闻过许多的法，却仍然都只是盲目的信从而已，无法从中获益。可是呢！亲身体验到内观之后，我能够用正确的方法来感受心的实相，顿悟到事事万物都在变，人心也没有例外。无常、无常、无常。以前我都放不下，一直执着某件人、事、物，让自己的心不平衡、不平等。但，这时，发现原来只要控制内心，用不贪念不瞋恨，也就不会产生痛苦，衍生业了。我会把正法实践在日常的生活当中，不断的修持，修持，感恩！

<女学员#6>

在这短短的十天内观课程之中，真的让我受益良多…。

在前三天里，老师要我们观察自己的呼吸。老实说，刚开始还真的不知道该怎么去观察，还差点呛到。第二天时才慢慢知道正确的方法：将注意力放在鼻孔以下嘴唇以上的地方，保持觉知进出鼻孔的每一个气息。第四天，开始学习内观法，将注意力从头移到脚再从脚移到头，去感觉身体每一个部分微妙的感觉…。天啊！快疯了，这要怎么去感受呢？整个心一下分心，一下脚又酸又痛，怎么静下心来观察感受呢？很想放弃，但好险没这么做，差点就做出后悔的事了！到了晚上老师的开示之后，及分享学员的问题中，得到了正确的内观法。渐渐的，我了解了什么是无常。以这样的洞察，我将不会被生活上的盛衰起伏击倒。

内观课程的两项重点：觉知与平等心。藉由学习觉知自身的感受，并对感受保持平等心，在习性反应产生之处停止它，这样你才能脱离苦恼。这几天，我真的改变很多，什么事都能很快就放开了，要以平等心去看待一切的人、事、物。虽然我还有四年要服刑，但我终于能以慈悲的心去对待身边的人，也能控制自己的情绪、脱离痛苦…。

<女学员#7>

以前我想法很偏激，总是认为人家对我不好。要不，就把所有的事放在心里，很少与人谈。遇到了问题，总是逃避现实。自从参加了内观法，真的感受良多。原来观察呼吸的效果，真的让我想象不到，竟然会这么好！在这十日的课程里，我有如跌到谷底重新再来的感觉，这些感觉是用钱买不到的，如今的我，懂得平等心去看待一些事情，同时也让我了解，对我往后的人生路上会有所帮助。但是这样子，我并不是得到真正的快乐；因为我觉得这十天的课程太少，我依然要继续努力修行，保持平等心，才能得到永远的快乐。如果可以的话，希望再举办一次。

<女学员#8>

二十六岁之前，从不曾真正体验过内心的快乐，今年二十九岁了，这三年之间有所领悟，却还怀有许多的疑问，什么才是真正的快乐？来参加内观课程后，我的人生有了美丽的开始。前三天只感到酸痛的感觉，到了几乎快要坐不住的时候，我一直改变我的坐姿，似乎如此我才能停止那酸痛，可是我发现酸痛一直不曾停过。第三天听开示，了悟了一些感受。我告诉自己：「痛，我要好好和你相处」。有了这个想法后，痛就只是痛，是身体的酸痛，没有了心理上的酸痛，心灵平静了许多，快乐就出现了。还发现静坐过程，不就像是一个人生的过程：不管你选择上了哪条路， 得到了你的目标却没有内心的快乐，人生的痛苦是会一直出现的。而且，人生本来充满苦与痛，只有得到内心的平静，明白了这自然的法则，你自然就快乐了。但不是说从此快乐，你必须用心感受周遭的一切，保持平等心。这也是老师要我们时时觉知身上任何的感受。

当我们告诉老师我们真的很痛，坐的很痛，老师会说：「那很好，也是一种感受，你就好好的观察它。生活上也会发生一些沮丧伤心的事，当你跟好友、家人诉苦时，他们会安慰你。但那只是一时的安慰，要逃避这痛苦，靠的还是自己。这就是自然法则。」老师的意思

就好象在告诉我们，除非十日课程结束，要不然你的酸痛不会消除的.有一天打坐时我忽然想到，身体缺陷残缺者、没有眼睛的或没有脚的，他们只能用「心」去感受，但他们甚至比我们有手有脚有眼睛的，快乐且坚强，原因也是他们承受身上的残缺，生活上的问题变的不是那么困难吧! 现在我也体验到了，真的很棒。我会继续努力。愿大家得到真正的快乐。

<女学员#9>

对于过去的恶习，我想断除，可是没找到一个方法；对于过去的自己，我也想要摆脱，可是也还是一样没找到一个方法。当我知道有这么一个方法，可以净化心灵而摆脱过去的业障时，我二话不说、毫不迟疑的马上报名参加，深怕错过一个机会似的。从来不知道静坐会这么痛苦，痛苦的要死，但又活过来啦！就像从来不知道痛苦可以经由禅修，显现、观察、而消融达到平静、安宁、和谐的心境。至此，才明白，原来过去的瘾是因为感官所造成的业障，因为贪瞋痴而形成的心理不平衡，不平衡而导致行为有偏差。说实在的，内观课程实在是太棒了！可是觉得才刚进入情况，开始内观，课程就要结束了。喔！时间真的是太短暂了！我相信过去所造的业障并不是经由十日、一个月就可以消融而达到真正的快乐。这十日的课程让我体验到感受是无常的，不断的生灭，就如世事也是无常的，不断的改变，而在这生灭改变当中，就是要用平衡平等的心来看待。我想在这条正法正道的路上，要走的路还很长，要学习的事还很多。未来愿再寻找时间至台中内观中心报到，学习修行正法。希望能再举办，让每一个人都能得到正法。

<女学员#10>

或许是缘分吧！因我是教诲师的杂役，才有机会能来参加内观法。但当老师调走后，我的心就开始动摇了，因我必须一个人上这十天的静坐课程，且其它的十九位都不是我同单位的同学，我会很孤单的。但还好这是要各过各的，不能干扰他人的生活。

老实说第一天我就坐不住了，到了第二天更是痛苦，全身痛得无法形容，而因学了观息法，而使得痛苦渐渐解除了，第三天我已不怕再进禅堂了。

一开始我的心一直往过去跑，甚至总在为遗憾重编更完美的剧本。但后来听了老师的开示，知道这是另一种造业，所以我也开始利用观息加内观努力用功。但我却学到第八招而已，因第九天的课程我总是无法突破…，故既然无法再练功，只好练定力：只要不是下课时间，绝不中途离开。现在课程已接近尾声了，但我却有点舍不得离开。或许人都是安于现状吧！但我已能调适自己，更快接受事实。

学了内观法，真的很好，至少对我来说吧！因原本我是一个能被别人的一个眼神或一句话就受伤很久的人，但我现在却已不去在意那些了，过去积存在心理的不愉快也都消失了。所以现在好轻松喔！谢谢！

且更重要的一点是，我已战胜了这痛苦的十天，也就代表以后不管碰到任何的困难，我都能解决。只要我努力，一定会成功。

以后能否再常到监所来办内观法呢？！因能造福更多人，让更多人解脱痛苦。

<女学员#11>

内观就是无上甚深微妙法，只有自己去参加，才能感受其中的无价正法与奥妙。

我刚开始修习内观时，感觉起不愉悦的心，因脚好痛，真的很难受。但就用平等心--就是平等的心去觉知，就舒服了。也慢慢的去了解：贪求太多，瞋恨心就越多，瞋恨心越多，我的痛苦就越多。才知以前很容易发脾气，使周遭的人也不愉悦了起来。现在修内观法加慈悲观，真的，心不再瞋恨，心里充满着爱。还有，持戒吃全素，持十波罗密，我想一定会使

周遭的人更祥和、更和谐、更圆满。如果早晚再静坐，一定会改变我的翻脸像翻书的坏脾气。但愿这法能带给受苦的人，走上真正快乐的道路。

<女学员#12>

人生路四十三年，一直活在自我建造的痛苦城堡中。此次的重刑，令我沮丧不已。虽一直于心灵情绪管理方面求取知识，好平衡心绪，但一直是治标不治本。

若非判刑入狱，我想，接触不到内观修行法。这就是有舍就有得吧！

静坐三天的观息法，没有什么特别的感受，到第四天、第五天得到的只是强烈腰酸脚痛。一句话形容：感觉骨头都痛散了。思绪纷飞，如电影情节般，排山倒海而来，原来，那叫「业」！尔今方知：业障随人翻转，轮回不断，只有根除痛苦，方能得乐。

相信学习过内观的人都认同，这是个非常好的正法。只是到目前为止，我学习到的阶段尚未至微细感受，只进步到气流顺畅。可否再办下去，让我们能更深层了解法。

<女学员#13>

自入监以来，接受了好多好多的教诲。不管是什么样的教诲，虽说要洗涤我们的心灵，重新改造一个人，但说来说去，只是外层的改变，没有一个人能够彻彻底底的完全改变。就我好了，这次却是接受彻底的。上一次不也听了好多好多的教诲，是有说要改，但还不一样又走了回头路呢。然而在于前阵子，监方要办内观禅修课程，我就抢于同学之前报了名了－这真是一个好大的福气。十天的内观课程，刚开始那几天，真的是非常难过。算一算，一天坐十二个小时，而且冷飕飕的天气，别人还在睡，我们就得起来坐。但到知道如何的观呼吸，身体有了一点收获，脚痛点不算什么。当我到第八天时，忽然觉得开悟了，知道要如何去感受，而且又经过老师的一些开导，就越能深入了解。虽然说十天的课程收获很多，但觉得太

少了。往后还得继续修，能够以心来管理，凡事要以平等心。相信有这十天的内观，能带给我真正的快乐，因为没有瞋恨心。

38、内观静坐

「内观静坐」一文为葛印卡老师在印度电视台，向印度观众播放的 44 场演讲系列的第一场内容。

各位女仕、先生、正法的爱好者，让我们了解正法是什么？正法的纯净本质是什么？正法的共通本质是什么？正法的精髓是什么？若不能明白这些基本问题，如何能正确实践正法呢？若不能正确实践，如何从正法中得到助益？没有实践的正法，只是理智上听闻争辩的议题，顶多不过是知性娱乐的题材，并不能使我们自正法中获益。惟有实践过的正法，才是正法。那么该实践什么呢？

首先一定要清楚地明白什么是正法！正法的定义本来很简单，但却变得非常复杂。简单来说，正法就是自然的法则，就是要培养一颗纯净的心。发展不净的心则是违反正法的。有正法的地方，就有幸福、平和、满足。没有正法的地方，就只有悲伤、骚乱、不安。心变得纯净时，所产生的行为便是良好的、健康的，对自己和别人都有助益，我们称它为戒（Sila）。

正法就是自然的法则，就是要培养一颗纯净心。

正法给自己也给别人带来快乐，也带给自己和他人幸福、平静、和谐。因此，若我们依戒实践纯净的正法，那么不仅得到快乐，也得到幸福，因为那是一种美好的行为。若心思变得不纯净，就会因浊念而痛苦。贪爱、执着、憎恨、愤怒、忌妒、傲慢、欲望等情绪便自心中生起，心变得非常不纯净。不净的心只会以其不恰当的行为引起不快乐，给自己和别人带来悲伤，不仅自己受苦，也将苦难带给他人。不净的心产生的行为只会带来苦难、悲伤和难受。

人们遗忘了正法这个简单的意义，却拘泥于宗教仪式，误以为那是正法，或误将一些庆典、礼仪、特别穿著、社会习俗、哲学信念视为正法，根本不明白正法的真正意义。不明白正法的意义，就不能将它应用在生活上，若没有应用正法在生活上，或反应在行为上，将只是借正法之名自欺欺人。正法只有应用在生活，反应在行为才有助益。否则正法就只不过是论法的书籍、宗教经典、或是像目前这一系列的讲演。不能应用在生活、反应在行为，实在是件大不幸。若能实践正法，生命就有平静和谐。不实践正法，仅是谈论倾听，如何得到平静和谐呢？曾有位伟大的圣者说，人们只是谈论正法或倾听正法，就好象有些人沉迷于谈论，有些人沉迷于倾听，这是没有帮助的。正法只有在真正实践时才能成为正法，只有正法的实践才能带来助益。谈论正法仅能驱使一个人热切实践正法。但如果仅满足于倾听法的谈论而不真正实践，还有甚么比这更不幸？

好比在冬天，有人因为受寒冷而颤抖，而他的外套，很好的一件外套却放在衣橱里。他谈着这件外套，描述它，毫不吝惜地赞美它：「这是我的外套，美丽诺羊毛做成的，好棒，好温暖」，这个可怜家伙径自谈论着，同时却在寒冷中不断发抖，就是不去穿这件外套。一个受苦的人，只是谈论着能终止他苦难的方法，却不用它来终止苦难，还有什么比这更不幸的！又好比有人喉咙干渴灼烧，非常可怜，她身旁就是水。她颂扬水，向水礼赞：「水池啊，你提供了如此美好的水。」而她并不喝水，不放一滴水在她干渴的口中。浇灭这骇人干渴的方法就在那儿，她却只是谈论着，却不用它来解除苦难，有什么比这更不幸？同样的，有人因饥饿而受苦，一盘食物放在他面前，他赞美食物：「多么美味可口的食物！」他甚至向食物顶礼，向烹调出如此美味食物的厨师顶礼，却不放一点食物在口中，在美食面前继续受着饥饿的煎熬，有什么比这更不幸！相同地，有个病人因为疾病而非常不安、非常激动、非常可怜，他的药就在身旁，他颂扬药，歌唱赞美它，向它顶礼，还向开药的医生顶礼，但就是不服药。他生病面临死亡，谈论着垂手可得的医药，就是不立刻用它来救命，有什么比这更不幸！

同样的情形，人们错将正法作为谈论的题材、智性的游戏、甚至有时演变成激烈争辩。于是开始争吵叫嚣：「我的信仰伟大，你的信仰低级」，接着争斗、杀戮、纵火、暴乱，全都借正法之名开始了。「这是我的信仰，这是你的信仰，我的信仰是如此伟大，你的信仰低级...」，沉迷于如此无聊、有害的论辩，证明一个人尚未吸收到信仰的精髓—正法。他从未留心观察内心的实况：心思变纯净了吗？内心的杂念澄清了吗？如果心思纯净，正法将自动反应在行为上，只有此时才是正法。如果内心尚未纯净，那么不净之念像愤怒憎恨将轻易伤害他。这时无论这个人信仰什么，难道不会对他的信仰产生执着心吗？而这竟是以正法为名的结果！

怎么会这样？答案就在他忘记实践正法，忘记了正法的真谛。正法永远是普遍共通的，属于每一个人的，它没有疆界，不可测量。若将法限定在某个特定宗派或团体，那就不是正法。正法属于每个一人，只有当它是普遍共通时，才是正法。任何人只要正确实践，都同样能获益。不论任何宗教、国家、语言、肤色都能受益。无论他称自己为佛教徒、印度教徒、耆那教徒、基督徒、或回教徒，都无所谓，正法的实际助益是一样的。实践正法代表净化自己的心念，行事作为都根据这颗净化的心。

心变纯净了，就不会做出不道德的行为，不会伤害任何生命，也不会对自己和别人造成困扰。纯净的心充满平和满足，也将平和满足带给他人。纯净心的本质是普遍共通的，属于每个人，适用在每个国家、每个领域。让住在世界任何角落的每个人净化心灵，然后他将见到正法自动反映在他的生命，而他的命运也将改变，充满平和与满足。

正法只有在真正实践时才能成为正法，只有正法的实践才能带来助益。

正法是永恒不变的，永恒的才会是正法。任何人，任何时候，无论过去、现在或未来，净化心灵并且以纯净的心思做事，他将会为自己和别人带来幸福。这个人可以是任何一个人，在任何地方，任何时候。这样一个心思纯净的人，他的行为将以正法为依据。若不这样，便

只是藉正法之名欺瞒了。祭典也许因社区团体而不同，不同宗教可能有不同仪式，服装也许不同，节庆、习俗、人生观也许不同，但正法却不因人或国家的差异而不同，正法是普遍共通的。我们怎么能说这是佛教徒的纯净心或是印度教的纯净心呢？纯净就是纯净，不管它贴上的是什么卷标。而在这种纯净之下所体验的内在平和、快乐也是普遍共通的，不是吗？什么卷标能贴上去？我们所体验的平和快乐不能称为印度教的平和快乐，或佛教的平和快乐，不是吗？这种心思的平和快乐是普遍共通的，因为它是普遍共通的正法的产物。同样的，邪恶也是普遍共通的。若心思污秽，充满厌恶、憎恨、欺骗、嫉妒、傲慢，若心思有任何杂质，这个人一定悲惨，不管他称自己为基督徒或回教徒，不论他是印度人、巴基斯坦人、缅甸人、俄国人、日本人或中国人，只要心中污秽，就会受苦。纯净心思的本质，会自动带来平静与和谐，污秽心思的本质，会自动带来悲苦。

同样的，如果我们净化心灵，一旦心变纯净，就会升起良好特质，会产生慈悲(metta)。不纯净的心不可能升起这种良好特质。心一旦变纯净并且充满慈悲，就会充满平和快乐，也只有在心思纯净时，这些美好特质才会升起。

无论一个人的外表，一旦心中生出愤怒与厌恶，不管是留胡蓄髻，长发凸头，其悲惨的情况是一样的，这些外在的表象能有甚么不同？重要的是：「我们是否实践正法？」若能依正法行事，我们将免于悲惨，否则就只有悲惨。无论穿著什么服装，污秽一样在心中滋长。苦难是没有人种或外表的差异。如果行为不符合自然的法则，不符合正法，那么自然会遭到立即的惩罚，他马上就会悲惨、烦扰，不管举行什么仪式，庆祝什么节庆，或相信什么哲理，都是一样的。正法很简单，只要心思污浊，心脱离了正法，惩罚就会立刻降临。内心若排除污秽而变纯净，平和快乐的好处也会立刻降临。让我们实践正法吧！

一个人若净化成佛，完全自贪爱、厌憎和无知中解脱出来，这样的人自然充满无限慈悲，也正因为这无限慈悲，他展示了纯净的正法，不仅如此，他也教导大众如何实践。也许很多

人教我们要净化心灵，但却没有教导我们如何净化心灵，如此我们怎能由根本最深处，习性产生之处来改变内心的污浊本质呢？相反的，一个开悟的人不仅训诫规劝世人净化心灵，而且很重要的，教导世人净化心灵的共通技巧。伟大的开悟者释迦牟尼佛发现了如此美妙的法门 - 内观技巧来净化心灵。修习内观，污秽便自心灵根处清除，但这项具有科学精神且普遍共通的法门须要练习，正确努力的练习，而非仅止于谈论及敬仰而已。

要免于疾病，保持强健康泰，必须运动；若要学会识字，必须上学；要学习医药，就要上医学院。相同的，要学习净化心灵的技巧，就要正确的努力，到内观中心，向过着正法生活，体会内观实践与理论的人，学习佛陀教导的精髓——内观法门。每个人都要做这样的努力，而且运用正当方法。这就是实践正法。污秽自实践中消除愈多，我们愈能安立于正法，也会变得愈来愈快乐平和。任何人学会实践正法，并且真正去实行，就能体验到真正的平和快乐，而不是稍纵即逝的快感。无论是谁，只要正确努力地实践正法，将自所有悲苦中解脱出来。

愿众生都得解脱！

39、为法服务的正确意愿

以下是葛印卡老师在 2005 年 3 月 5 日于 Dhamma Nasika 对旧生所做的谈话，经过修改成为通讯主文

亲爱的正法子女们：

我充满了喜悦，看到 Nashik 内观中心有这么多的禅修者。愿整个中心都充满了正法的震动，纯净的震动。来这里禅修的人必须要确定，他们不会在行动上或言语上做出任何污染到禅修中心的事情。于是禅修中心将可以造福将来无数人士。来自世界各地的许多人，都会在这片土地上受益，因为他们可以在这里踏上解脱之道。

管理内观中心的人负有重责大任。这里是法的土地，不是商业组织。内观中心的管理者要确保中心不会变成商业组织。法是无价的；不应该成为一项商品。

法是公开给所有人的。不应该向学生收取任何费用，只要有如此的念头升起：「学生应该为食物与住宿与法的传授付费，不然我们要如何经营？」中心就会变成商业组织。要如何衡量学习正法的价值？法的价值是无法衡量的。只要收了费，法就会变成是属于富人的。有钱的人会付出最高的代价来换取平静。但是他们无法得到平静，因为当正法变成了一项商品，就无法带来平静。不管是现在或未来，大家都不能犯这个错误，把内观中心变成一个商业组织。

禅修者完成课程后的自愿捐款，不是课程的费用。捐款时绝不能有这样的念头。相反的，捐款时应该保持以下的纯净意愿：「我得到了这么多的利益，我参加十日禅修得到了这么多的平静，我学到了生活的艺术。现在我可以永远快乐平静地活下去，希望其它人也得到同样的利益！大家都好痛苦，一无所有的人当然痛苦，富有的人也是很痛苦，不识字的人或受过教育的人，不分男女；所有人都在受苦。如果他们能学到这个消除苦厄的方法，他们就能够

脱离痛苦。希望越来越多人能够获得利益！越来越多人能得到正法！希望越来越多人学习到生活的艺术！」在这种意愿下做出的奉献是纯净的、完满的，因为充满了善念。

任何内观中心都不能有任何歧视。不管是富人穷人，文盲或知识分子，这个种族或那个种族，这个门派或那个门派，这个传承或那个传承。人就是人，都是母亲生下来的。在这个国家不应该有任何歧视。也许歧视迟早都会发生，至少在内观中心不能有丝毫的歧视。

解脱的道路是开放给所有人的。正法是宇宙共通的。正法在所有国家都是一样。不管在哪里，只要练习禅修就会获得利益。正法是永恒的；正法之所以为正法，因为它永远能带来利益。不要让正法变成某个门派。将来，内观禅修者不会说，「我们是属于内观门派，我们与其它人不一样。」这是不会发生的。社会上有三教九流；世界上有各种各样的人。「愿一切众生快乐，愿一切众生平静！愿大家都学到生活的艺术！愿大家都能改善自己目前的生活，以及未来的生活！」我们都应该发展这种爱与慈悲的感情。

凡是来学习正法的人，都应该发展这种感情。对于传授正法，管理中心，以及为法服务的人，发展这种纯正的感情更是重要。如果没有爱，没以慈悲与善念，要如何传授正法？我们只会让自我膨胀，「我已经传授内观给这么多人了，我建造了这么多关房，我捐了这么多钱。」

这是在做什么？为法服务的目的不是要膨胀自我。如果你能摆脱自我，你才能够为法服务。在这里服务的人—不管是老师或董事—都是法的仆人。在内观中心服务的人，都要抱着服务的意愿，不是为了赚钱或维生。在内观中心服务的每一个人都是法的仆人。他们都抱着服务的意愿来到这里，他们的意愿将使很多人获益。他们的服务都充满了爱与慈悲。

我们都是法的仆人。为法服务就是去服务来禅修的人。你要用爱与谦虚来服务，而不是像领薪水的员工。内观中心的董事可能会给某些服务全时的法工一些贴补，这不应该当成薪

水。内观中心没有任何领薪水的员工。大家都是法的仆人，都希望能有机会来得到服务的功德。这种服务的功德是无价的。

当你把食物给饥饿的人，他们的饥饿就得到抒解。这是一项善行。当我们把水给渴的人，他们的渴就得到了抒解。这是一项善行。同样的，当我们把药物给病人，病人就会康复。这是一项善行。

所有这些善行都是好的，但是都无法与传授正法相比。我们当然应该把食物给饥饿的人，但是他们还是会饥饿。我们应该把水给口渴的人，但是他们也还是会口渴。我们应该把药给病人，但是他们还是会生病。他们无法获得长久的益处。

但是任何得到正法的人，开始走上正法的道路，就会得到永恒的益处。其中之一是他们能够面对生活中的所有起伏，所有愉悦或不愉悦的情况。他们永远不会痛苦，而能保持内心平静与快乐，因为他们的心灵能保持平衡，平等。他们能正确地完成所有的责任。

正法的赠与超过所有的赠与。正法的赠与如此卓越，因为当一个人领受了正法的赠与，当下与未来都会得到改善。

传授正法的人是在给予正法的赠与。但是所有法工也是在给予正法的赠与。如果没有法工的帮助，老师要如何传授正法？如果没有法工，要如何安排课程？

在许多地方，我看到厨房法工充满了爱心地准备食物，充满了善念。他们是如此致力奉献。必须及时为那么多人准备食物。如果他们只是为了薪水工作，他们怎么会如此努力？同样地，其它法工也充满爱意，善念与慈悲地服务。如果法工能无我地服务，正法的土地才是真正的正法之地。否则，就会成为某个工业家的工厂；就会成为某个生意人的生意。

这里是正法的中心。这里不是商业或贸易中心。没有人是主人，没有人是仆人；所有人都是服务者。有人也许担负了传授正法的责任，传授禅修的方法。其它人也许担负了管理中心的责任。不管责任如何分派，我们都要抱持着服务的意愿。

这一代以及下一代的老师，管理者，董事，与法工们，都应该知道这个道理：正法经过了如此长久的中断，终于回到了我们的国家。正法应该要保存下来，长久地为人们带来利益。要如何做到这一点？就算有人接受了一些实质的报偿，都应该遵守这个原则，他或她都必须是个禅修者。至少完成了一次十日课程，并且定期会参加课程。而且每天早晚都要禅修。

我回想起我老师的禅修中心，那里的纯净深深感动了我。那是一个完美的中心。大家服务时都充满了奉献的精神！

缅甸大学的一位副教授，一个非常博学的人，时常来到那里参加课程。如果没有举行课程，他就会在一大早来打扫整个中心，还有厕所。他在家中不做这种工作。但是在禅修中心，那是他服务的方式：「愿所有人都健康，愿他们都能享用所有的设施！」

当法工服务的人，要希望大家能够禅修，不受任何打扰。这里是服务的地方，为法服务的地方。大家都要注意这一点。我们不应该让正法的纯净流失。正法是公开给所有人的，我们应该以同样的情感与善念服务所有人。

大家在这个正法之地将得到重生。我也出生了两次。第一次是从我母亲的肚子里，第二次是我得到了正法，就像是鸟的两次诞生。一只鸟会诞生两次。第一次是以蛋的形式，第二次是真正的诞生，蛋壳就会破裂。

同样地，大家会在这里重新诞生，打破无明的蛋壳。正法将出现在他们心中；智能将出现在他们心中。就像在全世界的禅修中心，在此服务要有正确的了解与意愿，让越来越多人

能得到最多的益处！这是为法服务的唯一目标。不管法工是富有还是贫穷，是博学还是文盲，男性还是女性，都没有差别。最重要的是他们的意愿必须充满了爱与慈悲。

愿所有来到这里禅修的人都快乐！愿他们都安详，愿他们都得到解脱！

愿一切众生快乐！

40、没有力量可以阻挡法

葛印卡老师

以下的文章改编自葛印卡老师 1994 年 1 月 16 日，在 Dhamma Giri 年会的开场致词

我们都是佛陀的子女，继承了佛陀的慈悲，帮助众人脱离痛苦。法工、事务长和老师唯一的目的就是要帮助更多受苦的人脱离痛苦。当我们看到人们由痛苦中解脱出来的时候，所有的努力都得到了回报，而且我们觉得快乐。

我们并不是藉由传布法来设立宗派－－永远都不该有这种疯狂的想法。佛陀传法是要帮助人们脱离痛苦，而不是为了设立宗派。每个人都可以各有称谓，各属于不同的团体，各有不同的肤色或性别，而这都不是我们关心的重点。我们应该想「他或她是个痛苦的人，我能如何帮助他们脱离痛苦？」就只是这样，没有别的了。

我要强调两件事。

第一件事，是把法的种子传播到下一代。现在这世代的心是非常肥沃的土壤。如果我们把种子播到年轻的世代，这些孩子将来就会有一个快乐，安详，美好的人生。小孩还没有被仪式，典礼或哲学思想所限制。他们应该在这个年纪接受纯净的法。我们必须多开些儿童课程。

第二件事，任何为法服务的人，不论是老师或法工，就是代表法。你们是佛陀的子女，因此你们身负重任。如果有人指示一条路，人们在踏上这条路之前，会先看看这个指路人的手指，如果这个人的手指脏了，沾有血迹，人们就会开始犹豫。为法服务是为了帮助人们踏上法的道路。你的生活方式和与人相处的行为必须非常清净。即使只是如此就会启发人们踏上这个道路。

法工、董事、老师都必须不断地检视自己「我有没有作错什么？如果有，我应该修正错误，改正自己。即使是一般人，为了自己好也应该改正自己。而现在我代表法，改正过错就更重要了。」

你们每个人都应该检视自己，「为法服务的时候，我犯了什么错吗？」「我犯了这项错－－我对某人说话态度无礼，我的话很严厉。」或是「我生气了，为法服务的时候缺乏爱和慈悲。」或是犯了其它错误。

首先要接受它，然后下定坚强的决心，未来决不再犯。你的确还没有完全从不净杂染中解脱出来。这些不净杂染会不断浮现。但你要很小心地不要让它击倒你，尤其当你在为法服务他人的时候。

当你接受错误的时候，就好象把盖子打开，不再掩饰曾经犯过的错误。另一个好处是，当你愈能敞开心胸接受错误时，你的自我就开始减轻。如果你掩饰错误，你的自我就开始膨胀，而这样是伤害自己，伤害法。对你是很不好的。

所以，接受错误，下决心不再犯相同的错误。这会帮助你从自我中走出来，学习如何用谦卑的态度服务。这就是 anatta-无我。这样做并不是在进行仪式或典礼，这是种健康的净化过程。法的工作不但是要净化自己，也是帮助他人学习如何净化他们自己。我确定你们都是来贡献时间、精力并提供服务帮助他人，而不是来膨胀自我的。

法会传布开来。世上没有任何力量可以阻挡法的传布。如同乌巴庆老师常说的「内观的钟已经敲响了。」我们有幸成为法的工具，有绝佳的机会来为自己的解脱增长波罗蜜。我们要很感谢这些来学法的人，因为他们给予我们增长布施(dana)波罗蜜的机会。法的布施是最好的布施。好好地利用这个机会。

愿你们在法中成长，愿你们在法中发光。你们都是法的代表，愿人们被你们的服务所吸引。愿今年有越来越多的人来到法的道路。愿今年有越来越多的人脱离痛苦。愿更多的人脱离他们的痛苦。愿正法传布。愿一切众生快乐，安详，解脱。

愿一切众生快乐

41、学生生活中如何应用内观

葛印卡老师

以下是葛印卡老师在 Dhamma Giri 法岗，2002 年 9 月 18 至 29 日的十日课程慈悲日当天，为来自 Symbiosis Centre of Management、HRD (SCMHRD)以及 Symbiosis Centre of Information Technology (SCIT)的学生所作的演讲。经过修改以刊登于内观通讯。

这里要讲几句话帮助你们了解，如何把在此所学到这个绝妙的方法，应用在日常生活里。如果你们不能在日常生活里应用它，那就枉费了这十天参加课程。它并非仪式或典礼；它是生活的艺术。学习如何在生活中保持内在安详与和谐，并帮助他人过得安详与和谐。要怎么利用这个方法来达成这个目的呢?

身为学生，你们很幸运，学院的院长了解这个绝妙方法的功效，并提供你们学习的机会。这方法不但能在学生生活中帮助你，在毕业后也有助益。你可能成为主管、政府首长或是企业的老板。

身为学生，有些人可能容易紧张，即使对于所学科目已研读并充份了解，但考试时却紧张地全部忘记而无法正确做答。你可能拿了低分或不及格。透过学习这个方法，紧张感会减低。每当发现自己变得紧张，就睁着眼睛专注在呼吸上几秒钟。只要几秒或几分钟专注于呼吸。你们的心情就会平静下来，紧张感会消失。如果正在考试，你就能写出正确答案，得到好分数。再一次，当你处于压力环境感觉紧张时---比方说与上级主管开会时，因为紧张而无法好好面对所处环境，这个方法可以帮助你心情平静。你就可以成功地面对任何情境，因为一个冷静、平稳的心是很强而有力的。

当心处于焦躁困惑时，对事物的理解力会降低。由于你的心满是困惑与混乱，以致无法正确了解老师所教的科目或是书本内容。即使读了一遍又一遍，却还是不了解。

每当你发现心非常焦躁时，就练习几分钟 Anapana 观息法或是花几分钟观察感受，这会使焦躁的心平静下来，对学科的理解力也就增加了。同样地，当你们处理事情时，如果心非常狂乱、焦躁，无法做出正确决定时，透过练习这个方法，你会知道如何使心平静下来，并做出正确的决定。

你们这个年纪，很自然地会出现另一个问题。情欲生起、性欲生起。性欲可能击败你，把你变成它的奴隶。你可能试着压抑它，但愈压抑内心就变得愈激动。你也许做出不当行为来表现它，却在事后感到后悔："噢，我不该这样做，那是错的。"你又变得痛苦不安。

当你规律地练习内观时，会发现心里生起的任何念头，在身体上都会伴随着产生感受。这就是这位超级科学家的伟大发现。人们误以为佛陀是宗教的创始者，他和宗教毫无关系。他是位研究身心交互作用的超级科学家。他发现心如何影响物质（身），物质（身）如何影响心，而人们由于无知，对于心灵深处发生的事一无所知，便开始产生某些染污或不净而变得痛苦。

佛陀发现了一个方法，藉由这个方法，只要不净烦恼生起，你观察它，便能从中脱离。如何观察呢？他发现了一个方法。当心念生起时必定伴随着身体的感受。这是自然的法则；这并不是佛陀发明的。所以，每当情欲、害怕或沮丧生起时，身体一定会有感受。这个感受与心中所浮现的念头相关。你只要接受事实："这个念头出现了"，比方说恐惧、情欲、自我意识、或任何不净的念头出现时，你就感觉在身体出现的任何感受，并开始观察它。

如果正确地、并持续早晚练习内观，你们就会了解："任何感受，无论是愉悦或不愉悦，粗重或微细，都有相同的特性：生起、灭去；生起、灭去。如此无常，如此短暂！所以这个生起的不净烦恼也是无常的。它并非永久的，就让我看看它会持续多久！"

由于你是客观地观察，所以不净烦恼无法击败你。它会越来越微弱终至消失。你可以在学生生涯中，善加利用这伟大超级科学家所发现的绝妙方法。

以后，在职业生涯中你们会担负更大的责任。我的经验告诉我，没有内观的话，负面情绪会随时出现。当你们产生负面情绪时，会使身边的人紧张不安。你周遭的整个气氛也变得躁动不安，而你的下属如何能在充满负面情绪的气氛中好好工作呢?
透过练习内观，你的态度开始改变，开始产生正面情绪。有人犯错了，那又怎样？非常慈爱地，和善地，用慈悲来对待犯错的人："噢，他是无知或对这个问题不了解，所以犯了错。"冷静慈爱地说明，你会发现结果将很圆满。每个跟你工作的同事或下属，也会因为整个环境气氛变得很安详与和谐，而工作表现更好。

我是从自己的经验得知的。学了内观以后，我的下属也开始练习内观，我的生意营业额和利润因此增加了很多倍。整个工作环境充满了正面的创造力。每位员工都努力工作以获得更佳成果。会这样的。这个方法将会帮助你。你与同事、下属、上司间的关系会非常融洽，生活也会很安详和谐。

这个方法不是宗教的仪式或典礼。你们做瑜珈或其它运动是要保持身体健康强壮，这很重要。同样地，内观是心的运动。如果你们每天早晚练习，将会发现心变得越来越强壮，越来越健康，带来正面的成果。

好好利用这个方法。别把这十天当成宗教的仪式、习俗或典礼。你们来此很科学地学习了一个方法，可以自利、利他的方法。当内心产生不净烦恼时，你们就是这个不净烦恼的第一个受害者。每当产生任何负面情绪，你就是第一个受害者，而不仅你自己痛苦，你也会使他人痛苦。

透过练习这个方法，你会学到如何在生活中保持内在安详与和谐，以及如何让你的周遭只有安详与和谐的气氛。

愿一切众生快乐！

42、死亡的典范

葛印卡老师

Dr Tara Jadhav 在 1986 年参加了首次的内观十日课程之后，就不再到处寻寻觅觅了。

因为她已经找到纯净的正法之道。她无须再四处寻求任何其它修行方法或技巧了，她全心全意地奉献，开始在这条道上持续前进着。

由于 Dr. Tara Jadhav 已无其它世俗的牵挂，所以她大部分时间都精勤修持正法。她已在这条正法之道上修持了好几世，累积了足够的波罗密，因此能够轻易地修习内观。就如同水中的鱼，不用教它游泳，就能自在地游来游去。同样地，Tara 也不需接受特别的指导，就能正确地修持。

她不仅有正确的修行技巧与适当的环境，而且全心投入，精进的修持。由于她已具备了慈悲与无私奉献的特质，因此在 1989 年被指定为助理老师，1995 年成为资深助理老师。尽管已相当年迈，她依旧全心奉献于法的服务，并且从指导内观学员的过程中，不断增长布施波罗密。

她在八十二岁的高龄，参加了 Dhamma Giri-法岗为指导老师所举办的自修课程。这个课程从 1996 年 12 月 2 日早上的观呼吸法(anapana)开始，她终日专心地禅坐，晚间六至七点的共修时段，她仍在自己的小关房单独禅修，然后回到禅堂听开示。

大约在 7：30 开示进行不久之后，她双膝着地跪坐着，双手掌触地，俯身向前叩头礼敬。一次，两次，第三次叩头后，她没有再起身，她在向正法礼敬中，结束了人生的最后一口气息。

她身旁的禅修者起初还纳闷着，因为通常都是开示结束后才会行三跪拜礼的。她为什么要在开示的前段礼敬呢？原来这是她此生最后一次的礼敬。而且在每一次礼敬时，她都轻声说着：「无常、无常、无常」(anicca, anicca, anicca)，这就是她最后的话。

所有资深的禅修者都非常了解礼敬不应该变成一种机械式的反应。只有在对头顶的无常感受保持平等心时，礼敬才有意义，Tara 总是以此了知无常的平等心向正法礼敬。即使在最后一次礼敬也是如此。

Tara 总是对身旁禅修的人说：「我晚年唯一的愿望就是，我要在这块正法之地禅修时，舍离我这个色身。」她强烈的法愿得以实现。Tara 也得到祝福。她的内观修行有成，在这条解脱道路上，过着正法的生活，最终又立下了死亡的典范。

43、对乌巴庆老师的感恩之心

葛印卡老师

以下内容采自葛印卡老师于 1999 年 1 月 10 日在 Dhamma Giri 的年度研讨会上的闭幕演讲

亲爱的内观修行者：

我们又在这个年度大会上相聚了。我刚听了去年度的报告，觉得很欣慰、也充满希望。我同时也注意到，在今年这重大一年中，你们所计画要做的事情。这是重要的一年，因为是乌巴庆老师的百年冥诞。为了纪念他，我们一定要努力不懈。

我们可以举行许多纪念仪式或打造许多纪念碑。这并没有什么不对，可以做。不过最大的纪念碑是个人。你们每一个人都是一座纪念碑。在法中发展自己的大能，这样别人就会知道：「这是一位内观修行者，他的法来自乌巴庆老师和他的传承。噢，正法能改变人！这个人的进步真是不得了！」这就是最大的一座纪念碑。

每一个人都应该为了自己的利益去做到这样。你不只是在为了感激乌巴庆老师而在法中成长。当然你这是在表达自己对于他的感激；同时你也在鼓励众人去踏上这条道路，帮助他们寻求自己的解脱之道。

以下有两件事情，是每一位遵循内观修行者都应该作到的。第一，力求自己立于纯净的正法之中。同时要完全了解什么是纯净的正法：

远离一切不善的行为，奉行众善；

净化自己的心（心的所有层面，不只是心的表层而已）

就是这样。所有的法都已经包含在内了。既不多、也不少 paripunna, parisuddha。我要如何努力才能让自己立在法中、并成为他人的典范呢？

第二，该如何去实现这位圣人般长者的崇高任务呢？他对于法的愿心是如此的强大！「我得到这么无价的珍宝，一定要对这方法的发祥地，报答我心中的感激之情。今天当地正在发生什么事情？」以前当乌巴庆老师阅读报纸，或是与我们讨论印度国内的局势时，我们都看到他是多么的慈悲：「噢，这是佛陀的显化之地，也是正法的升起之地。那里正在发生什么事？众人喧哗，借着法的名义争执不休：『我的宗教、你的宗教』各式各样的门派之见。种族的冲突，还有种姓阶级的冲突--高阶级与低阶级的冲突。这个国家正在发生什么事？我的责任是要报答心中对印度的感激。如果他们得到了美妙的正法，整个国家就会离苦得乐。再也没有其它的方式了。只要这些阶级冲突、种族冲突、社群冲突、或是宗派的冲突一日不消，痛苦就一日不去，就只有痛苦。只有他们得到纯净的法和内观，痛苦才会消除。」

「现在就是时候了，」他总是这样说：「只要到印度弘法，就会有人受惠。你不知道有多少人怀着善因缘的波罗蜜降生在印度。他们都会来找你。他们都会得到法。」

我那时心里总是忧虑着：「那里谁会接受法？谁会知道我？法如何被接纳呢？」

「别怕。时机已经成熟了。那里有人具备非常美好的波罗蜜。他们会自动找上门来。只要他们听到『内观』，他们就会决意前来寻访。你不要担心。只要这个法的发源国开始接受法，就会像野火燎原一样地扩展到全世界去。之前不也是这样传播的吗？现在，法的时机又成熟了。法会从这个国家再次散布出去。现在时机已经成熟了。法的大钟已经敲动了。」

他是这么的热切。「我一定要去。我一定要去完成这项神圣的使命。」但是他不能去。当我可以去的时候，他非常的高兴：「看着吧，我的法之子将代表我去弘法。他会转动法轮、而且会成功。」他不断对我说：「你一定会成功的，不要担心。你一定会成功的。」

我之前对自己很怀疑：「我怎么会成功呢？」然而不知道为什么，在我抵达印度之后的第一个月，第一个课程就开办了。之后，一个又一个的课程，一个接一个的课程陆续推出，法的恒河开始流动了。

乌巴庆老师的使命和愿景就是：法要在其发源国重新建立，而且要在全世界开枝散叶。到处都有人在受苦。处处都有人受苦。我们纪念乌巴庆老师的最大一座纪念碑，就是每个人都要成为一座纪念碑。然后就这样，会有愈来愈多人走上这条道路。

众人是痛苦的。一个脾气暴躁的人，充满了负面情绪，在知识的层面上他也许心知肚明：「喔，这样对我不好。我在让自己痛苦。我也让其它人痛苦。我要摆脱这种情况。」要怎么样摆脱呢？没有方法，什么方法也没有。瘾君子也非常了解自己的处境：「这样对我不好。我要解脱出来。要怎么解脱呢？」任何陷溺在恶习中的人都非常苦恼，想要挣脱出来，由黑暗走向光明，然而，该怎么去做？光讲道理是不够的。众人聆听讲道，道理也讲得非常好。他们一面听，一面期望某种超自然力量的奇迹出现，却什么也没有。每个人必须为自己的救赎而努力，然而该怎么做呢？

众生一定要知道，有一种方法，不是建立在盲目的信心，或盲目的信念之中。人要努力，然后会有成果；一旦得到好处，就会产生信心，就会相信它。先好好努力实践，然后会得到效果。自然而然地就会有信心。然后就会一步一步地一步一步地走下去，走到最终的目标。亲自试试看，去实践。

佛陀曾经对人说过，有时候他会去到某个社群，他们奉行各种仪式、仪轨或是知识信仰，他们的目的也是要脱离生死痛苦的循环。

「这就是你的目标？」佛陀问。

「是的。」

「那么给我七日的时间，」佛陀会如此回答：「只要你生命中七天的时间，我不要你成为我的信徒。我对这个不感兴趣。我不要你离开自己的上师。我对此也没有兴趣。我来这里不是要你相信我所说的话。我对这个也没有兴趣。尝试看看有什么成效，就试试看这个方法。」

这就是正法。如果人们相信离苦有道，或听说有方法，然后来学习，就会有成果。这是一套成果导向的技巧。不是说你生前努力，要等到死后才能享受成果。这样就不是正法了。这样就会参杂盲目的信仰在其中，譬如：谁知道呢？死后想必会有什么事情发生。然而这个不可名之的事情现在就开始发生。「现在我不断地进步、进步、进步。死后我也会不断地进步。」如果当下没有效果，这就不是正法。

佛陀时代就是这样散布正法的。也是我的法之父所希望的。他说：「你为什么要担心？有许多具备美好波罗蜜的人，分散在印度和世界各地。首先你要在印度开始。你一到那里，人们就会出现。你不需要对他们大声号召：『来吧！来吧！来吧！』他们自然而然就会出现。他们一听到「内观」，心中就会出现感召：『喔，我最好去试试这个法门。』这一定会发生。然后扩及到世界各地。时机已经到了：修得美好波罗蜜的人已降生在这世上。他们会接受正法。同时他们会散布正法。」他是如此的信心十足。

没错，当我回印度时，在短短一个月内就办了一个课程。所以我也深具信心。然而这不代表我们必须等待奇迹的降临。什么都不做，等待奇迹出现；每一个人就会因此改变了。喔，不对不对，众生都要努力。每个人都要为自己的救赎和解脱而努力。只有在深具信心、了解有正道可解脱时，才会努力不懈。而这条正道绝不是盲目的信念。这条正道极为科学，理性而实际。你在现世的当下就可以受惠。然而首要重点是，众生必须对这个正法具备信心。

所以，我们必须让全世界都知道有这条正道。对身陷痛苦中的人，和想要解脱的人来说，这里有一条道路可走，有一套技巧可遵循。试试看吧。我们并不希望你是因为我们说这是解

脱之道而接受。千万不要这样。试试看再说。就像佛陀所说：「给我七天的时间，」我们会说：「给我你生命中的十天时间，去试试看。看看你会不会得到好处。」

如同佛陀所说，我们的重点不在于增加葛印卡的信徒，或是乌巴庆的信徒。这一点意义也没有！数人头一点意义也没有！我们一点也不想让人脱离自己原有的传统。这没有意义！这样我们又会得到什么？每个人心目中都有一个共通的愿望：脱离痛苦。我们就是在协助他们实现这个愿望。「这条道路，如果你觉得这是个好方法，就接受它。如果你觉得没有好处，那就不要接受。试试看吧。」就是这样。我们不是在这里建立一个有组织的宗教。正法与宗教组织大相径庭。正法一但成为组织性的宗教，有组织的宗教会占尽优势，正法就沦丧了。

我们的兴趣不在此。每一个内观的学生都必须知道，要非常谨慎勿让纯净的法沦为组织性的宗教。每一个人都要努力。你努力就会有收获。绝不会像是某位上师所说：「啊，你们是这么的软弱，你们怎能解脱自己？来我这里吧。向我臣服。接受我的庇护。我就会解救你们。解脱之道就在我的锦囊中。我会把它交给你们。」正法绝对不会发生这样的事情。现在不会，以后也不会。要不然就不是正法了。每一个人都要努力。用正确的方式努力，就有收获。如果你的方式不对，就不会有收获。
因此，最重要的是，每个人都要知道：「有一个解脱痛苦的方法。」一但愿意尝试，而且真的去做，周遭眼明人就会发现，这个人正在精进的路上迈进。为了这样，需要什么设备，我们能怎么去协助？要怎么样鼓励这个人？就这样，一个人开始竭尽自己所能去帮助别人脱离痛苦。Bahujana-hitaya, bahujana-sukhaya：这就是目的，没有别的。更多人会从正法中得益，得到平静与和谐，得以远离痛苦。就是这样。

我们不应该变成门派信徒。要小心会出现一种危机：未来很可能有内观修行者的儿子或孙子会说：「我是一个 vipashyi（暂译内观信徒），因为我出生在内观者的家庭。所以我是内观信徒。」这样一来就会出现一种新的族群，会产生另一种社会阶级。「这是内观信徒的

阶级。这些人就是内观信徒派。」这个人既不练习内观、也不知道内观是什么。还自称：「内观信徒！内观信徒！内观信徒！」重大的危机呀。你们一定要小心。除非你们努力精进，否则不会得到任何好处的。要好好努力。「看，我们也在努力精进。你要好好努力。我们也一样努力。」这就是我们报答乌巴庆老师的方式。

另一件重要的事就是：正法曾经失传，不仅在印度，在世界各地都是，即使佛法诸国也不能幸免。现在我们去传授内观，发现当地只剩下内观的名词，纯净的实践方法却没了。这就是为什么大家都很高兴得以修行内观。

时机已经成熟。内观的方法又开始传播。我们要让它长远地流传下去，利益众生。只有维护法的纯净，才能利益众生。参杂任何其它方法都会丧失效果。如果失去了正法的效能，众生就不会珍惜这套方法，它将再次失传，就像数千年前一样。我们一定要非常小心。

从这位圣者般的老师及他的传承所得到的一切，我们要保持它的纯净：既不多、也不少（Kevalam paripunnam）。它是完整的。全部的正法就在其中。还要增加什么呢？全然的纯净（Kevalam parisuddham）。没有删减；没有任何东西需要删除，只有不净的杂染需要去除。

如果我们可以一代又一代地维护它，在这痛苦的尘世中就会有一大群人离苦得乐。这就是这位圣人的使命，就是他想要的。时机已经到了。内观的时钟已经敲动。在激活的时刻还需要有人扶持。奇迹不会就这样发生的。需要有人让它成真。需要有人维持它的纯净。藉由我们的这个年度会议，这几个重点可说是非常的重要：也就是说，为了表达真正的尊敬，表达我们对乌巴庆老师的感激之情，我们必须在正法之中好好茁壮。否则就无法说服别人，也无法帮助他人。盲人没办法帮助其它的盲人。瘸子无法帮助其它瘸子。我们一定要先锻炼自己，然后再透过各种方法，让处身痛苦之中的人们得到讯息，让他们知道：「啊，那里有一条道路。一条有好成果的道路。」

经过了卅年的努力，成果可说相当的明显。众生都应该知道这个道理，知道一条有好处的道路，没有宗派之分，也不用改信宗教。它是一种内心的运动。当你做身体的运动时，并不需要改信某一宗教。同样的，这种内心的运动，也不需要从原来的组织化宗教转到另一种宗教；并不需要改头换姓。

「生了病的人。需要医药治疗。这就是医药。服了这帖药你就会好。」这讯息必须传播出去。每个参加这聚会的人都应该这样想：「我该如何运用自己的能力，智能，以及力量，将这个讯息传递给更多的人，好让更多的人知道内观正法？」第二：「我该如何帮助想运用这个法门的人？以我的能力，以我的才能，我可以作些什么去帮助更多的人，让他们从中受惠呢？我该做些什么，好让更多的人学到这个方法呢？」第三：「我绝对不能破坏法的纯净，也尽力不让任何人、不鼓励任何人、不支持任何人破坏这方法的纯净。」

这样，我们的聚会就成功了。而且我知道它一定会成功的，对此我毫无怀疑。正法在这里帮助你，而且至今一直都是这样，它会帮助你的。不过，你必须下定决心，想着：「我一定要报答这位圣者。因为他，我才得到正法。」

我们对佛陀有感恩之心：「如果不是佛陀累世修成的波罗蜜，他就不会发现这条殊胜的道路。要不是佛陀发现了这殊胜的法门，我又怎会有缘接触呢？」因此，对佛陀怀着感恩之心；对于保持纯净的传承深怀感激、对保持正法有强烈愿心的乌巴庆老师怀有感恩之心。现在时机已经成熟，正法将会广为流传，而且必会如此。我可以作些什么呢？你又可以作些什么呢？为了圆满达成这个神圣的愿望，我们一定要尽力而为，不光是为了自己的利益，也是为了众生的利益。世界上有一大群的人正在受苦、受苦、受苦。

愿纯净的法传遍全世界；愿更多受苦的众生可以接触到正法，在生活中运用正法，因而得以解脱，离苦得乐。

44、无 常

内观研究所

变化是一切事物的本质。不论是生命体或无生命体，有机物或无机物，我们都无法标示为「恒常」。当我们标示的那个瞬间，它已在变化。透过身体内在的直接经验，佛陀体悟到这个生命的核心真理，并宣称：「无论有无佛出世，这是坚实不变的真理法则。一切缘生的事物都是无常，会导致苦，而且没有实质的本体」。无常（Anicca）、苦（dukkha）、无我（anatta）是一切有情众生共通的特性。

在对内观修习上，无常法则最为重要。禅修者直接面对内在身心的变化，这使我们理解到，无常的现象是不受控制的，试图去操控它一定会带来痛苦。我们因此学会接受无常、远离执取，对事物的变化抱持开放的心态，愉悦地面对生命中所有的变迁起伏。因此佛陀说：

「一但体验到无常的实相，无我的智能就会显现；体验到无我，自我的幻觉即被摧毁。结果是，在此生即可以获得解脱。从无常的理解会启发对无我及苦的领悟，能体悟到这些真理的人，自然会走向远离痛苦的正道上。」

由于无常法则是如此的关键，佛陀对追求解脱的人反复强调其重要性也就不意外了。在讲述内观法的根本经典《大念住经》（Maha Satipatthana Sutta）中，佛陀描述禅修的各个阶段，都会有以下的体验：

持续地观察升起的现象、持续地观察灭去的现象…持续地观察升起和灭去的现象。

仅仅从周遭事物和身体内显而易见的表相去认识无常是不够的。除此之外，我们要学习去领会微细的实相。那就是每一个瞬间，整个内在身心都是在不断地变化，我们所迷恋的「我」

事实上只是一种不断生灭流动的现象。透过这个体悟，才能轻易地从自我意识和痛苦中脱离出来。

佛陀在别的场合还说：

行者们！眼根是无常的，无常所以苦(无法满足)，苦所以无我。无我故「无我所」，不是「我」，不是「我自己」。这就是正观眼根的智能。

同样的公式适用于耳、鼻、舌、身、意，涵盖一个人所有的感官根门。佛陀接着说：「行者！明了此法则，多闻圣弟子于眼耳鼻舌身意生起厌离，厌离故喜贪尽，喜贪尽故得解脱。得解脱故得解脱知见（自知得解脱）」。

此处，佛陀明示听闻和亲证的差别。多闻者（sutava），曾听闻正法，并从感性上接受信仰或者在理性上接受。但仅仅接受是不够的，要证得解脱，必需自己领会到实相，必需亲自在身心内体验到实相。这就是内观禅修之功用。

要理解佛陀的特殊贡献，我们必需将这两者的差别谨记于心。佛陀关于实相的开示，在他之前及当时的印度都有人提过。无常、苦、无我的道理并不是佛陀发明的，佛陀的独特性在于将听闻的道理提升为实际的体验。

在相应部（杂阿含 Samyutta Nikaya）婆醯迦经（Bahiya Sutta）中，佛陀再次强调这个教诲。经中记载了佛陀与婆醯迦的故事。一位名叫婆醯迦，在灵修道上追寻，流浪的行者，他不是佛陀的正式弟子。此经记载了他向佛陀请益的对话内容。佛陀以问话来回答他的问题：

婆醯迦，你认为眼根是常还是无常？

尊者，是无常。

既是无常，那会导致痛苦还是快乐？

会导致痛苦，尊者。

那是否能将无常、导致痛苦并且本质上不断变迁的事物当成是「我的」，是「我」，是我「自己」？

当然不能，尊者。

佛陀接着问婆醯迦有关眼所见的色尘、眼识及眼触。每一个问题，婆醯迦皆同意都是无常、苦、无我，虽然他不是佛陀的弟子，但他仍接受无常、苦、无我的事实，可见在当时，根据经典的记载，这样的观点并不局限于佛陀的教导。

当然，对婆醯迦和其余跟他一样的人而言，无常、苦、无我只是他们以巴利经文保留的观点，佛陀向这些人，指出了一条超越信仰、哲学，超越不坚实的痛苦之道。

那么是什么道路呢？佛陀在梵网经（Brahmajala sutta）中提供了解答。在罗列了当时所有的信仰、意见和观念之后，佛陀宣告他证得超越这一切的智能。

我已体验到感受的真实面貌，它们的不断生起和灭去，体验感受的滋味，以及感受的危险，喔！比丘们，觉悟此真理的人，已从感受中出离及解脱。

这里，佛陀扼要地说明他是透过观察感受所呈现的无常特性而开悟，只要是他的追随者也应当要服膺此教诲。

无常是核心的真理，我们必需体证才能从痛苦中解脱出来，体验无常最直接立即的方法是观察我们的感受。佛陀又说：

感受有三种（译注：苦、乐、不苦不乐)，因缘所聚，因缘所生，都是无常，速疾坏灭，其本质就是会灭去、衰败、消逝。

身心内在的感受是无常特性中最明显的表现。透过对感受的观察去直接体验，而不只是感性的信仰或理性的信服，我们才能够接受实相。这即是从单纯的听闻正法，进步到实际体验正法。

当我们如此去面对实相，必然会带来根本的改变。佛陀说：

禅修者以正确的理解勤奋地、热切地、自制地、持续地觉知。当身体呈现愉悦的感受时，他会了解：「愉悦的感受在我的身体中升起了，它不是独立的，必需依赖这个身体。但这个身体是无常、因缘所聚。既然如此，愉悦的感受必然不是恒常不变，它必定受这个无常、因缘所聚、不断生灭的身体所制约。」

他持续体验到身体感受的生起、陨落、灭去直到无迹可寻。当他这样做的时候，就摒除了潜藏的无明习性。

如此观察身体感受的无常特性，禅修者不断地迈向不起习性反应的目标：涅盘（nibbana）。

憍陈如（Kondanna），第一位听闻佛陀开示而到达终点的人，于证得涅盘之际宣称：「一切升起之法必将灭去（yam kinci samudayadhammam sabbam te nirodha - dhammam -)」，只有完全体验到生起灭去的无常特性之后，才能体验到不生不灭的实相。他的宣告为后来的修行者立下路标，指出要到达最终目标必须遵循的路。

佛陀在入灭前说：「诸行无常（vaya -dhamma sankhara）」，在生命最后的时刻，他再次强调这个数十年来不断重复讲述的伟大主题。他接着补充：当精勤奋斗（Appamadena sampadetha）！我们不禁要问：为什么目标奋斗？佛陀最后遗言的真正意思只有从前面的话中去体会。佛陀所遗留下来的无价资产 - 「了知无常」是一种解脱的方法，我们必需持续

不断地奋斗，去体验身心内在的无常实相。唯有如此，才不负佛陀临终的教诲，成为他真正的传人。

45、业(kamma)–真正的遗产

以下文章摘录自葛印卡老师给长课程学生的开示。

Kammassaka, bhikkhvave, satta kammadayada, kammayoni, kammabandhu, kammapatisarana, yam kammam karonti-kalyanam va papakam va-tassa dayada bhavanti A.X.206

喔，修行的人们，人是自己的业的主人，继承自己的业，因自己的业而出生，与自己的业是亲属，业是自己的庇护。不管人们的行为是善的还是恶的，他们都将继承这些行为的后果。

Kammassaka: 人是自己的业的主人。

缘起法则(paticca samuppada)是普世通用的因果法则：有什么样的行为，就会造成什么样的结果。人的意念是驱动肢体行为或言语的力量。如果这个驱动力不健康，那么说的话或肢体行为就不健康。如果种子不健康，结的果实也就不会健康。如果驱动力是健康的，那么产生的行为就会是健康的。一个内观的学员，当他以自身的直接经验培养出观察此法则的能力时，"我是谁？"这个问题的答案就变得非常清楚。你仅仅是自己的业(kamma)的总合，习性反应(sankhara) 的总合。所有的这些累积的行为的总合就成为传统的"我"。

Kammadayada: 是自己业的继承人

传统世俗上我们会说「我从我的母亲或父亲或长辈继承到这些遗产或特质。」没错，在表层上的确是这样。不过什么才是一个人真正继承的财产或特质？Kammadayada。人继承自己种下的业(kamma)：自己的业果。不管你现在是什么，现下的身心结构其实是过去自己累积业果的总合。当下的经验是所有惯性遗传的总合 - Kammadayada。

Kammayoni: 因自己的业而出生。

人们说「我由子宫生出来，由母亲的子宫生出来」，但这只是表面的真理。事实上你是因为自己过去的业而出生。你由自己业的子宫出生。当你比较深层去了解法的时候，你就会知道这个真理。这就是 kammayoni，是每一刻都在孕育着积聚的业果的子宫。

Kammabandhu: 是自己的业的亲属

没有人是你的亲戚，你父亲不是，母亲不是，兄弟姊妹都不是。世俗上我们说「这是我哥哥，我亲戚，我至亲或是我内人；他们和我很亲。」事实上，没有人和你亲；当死亡到来时，没有人可以陪你或帮你。当你死时，除了你的业之外，没有任何东西伴随着你。你的亲戚都还会留在这里，只有你的业会跟你到下一生。你什么都没有，只拥有自己的业。它是你唯一的伙伴。

Kammapatisarana: 自己的业是自己的庇护

只有自己种下的业可以做自己的庇护。健康的业提供庇护，不健康的业带来痛苦。没有任何人可以给你庇护。当你说"Buddham saranam gacchami"（求佛陀庇护），你该完全了解这位叫做乔达摩佛陀(Gotama the Buddha)的人不能给你庇护。你自己的业才能给你庇护。没有人可以保护你，连佛陀也不行。佛陀的庇护是佛陀特质的庇护，也就是他的觉悟，他的教导。依循佛陀的教导，你可以培养自己的悟性。你自己培养出来的悟性就是你的善业。只有这可以给你庇护，只有善业可以保护你。

Yam kammam karonti-kalyanam va papakam va-tassa dayada bhavanti:

不管人们的行为是善的还是恶的，他们都将继承这些行为的后果。

走在这条道路上，这个自然的法则就变得非常清楚。然后你就会了解你必须为自己的业负责任。时时刻刻都要保持警觉，以使每个身口意都是善的。虽然会有疏漏，但仍要持续地努力。也许你会跌倒，但要看你多快可以爬起来。用所有的决心，所有的鼓励，所有的勇气，爬起来再试一次。就是要这样在法中稳定。、

46、正法：黑暗中的光明

以下摘录自葛印卡老师于 1993 年一月在 Dhamma Giri（法岗）的年会对内观学员的演说。经修改刊于「内观通讯」。

我们再次齐聚于此，检视所有曾做的事，找出有缺陷的地方，了解该如何革除这些缺陷，并构思未来实用的计划。无论如何，这个聚会不该成为一般社交聚会：辩论、表决而后全部忘记，丢到脑后。不！正法的实用面，对我们是最最重要的。

那就是为什么，你们大多数人在年会开始前参加长课程，而会议结束后，其它很多人也这么做。这是个好现象。你们对实际修习更重视，讨论是以这个为基础。这种健全的传统，将来也该好好的维持；否则我们对苦难人群的服务将不会圆满。

不可否认，到处都是苦难。人们悲惨地在黑暗中摸索，对于如何脱离痛苦一无所知。放眼世界，到处是藉宗教之名而起的冲突与战争。遗憾的是，这个国家，这个曾自豪为纯净正法之源的土地，也同样为此类冲突所苦。当黑暗极深，就需要光明。

可喜的是：光明已经到来，道路开始变得清晰。过去几年已有了开始。人们重新检验这个方法，发现它能有成果。来自各个不同的团体、宗派、国家与传统的理性智者到内观的恒河，浸淫于内，发现到它的确令人心旷神怡，卓有成效。

道路上的每一步需先理智地检验：「它是合理且实用的吗？」然后，去实际操练：「它有成效吗？它能当下就有利益吗？」。这条道路将引领你到达完全解脱的目标：成为阿罗汉。那是很好，但它当下有什么成果？是否能在当下从苦痛中解脱？每个走在这条道路上的人都发现它有效。当然，成效因人而异，因个人过去世的积累及此生的努力而成效不同，但这条道路是有效的。

到处都是苦，你只能以自己的生活方式，让人们知道那里有出路。若人们在你身上发现更好的转变，就会被吸引。这就是正法散播的方式。

就像每个城镇都要有小学、大学、医院和体育馆，它也必须有训练精神的地方来控制并净化内心。当人们去学校，医院或体育馆时，他们并没有改变宗教信仰。同样地，参加内观课程的人也不必改变信仰。

内观没有宗派意识。它是普世共通的，将来也应继续保持这种普遍性。这条道路的纯净保持了它的普遍性。内观对个人或全体都有益。修习的人一定受益，这是个需要传到世界各角落的重要讯息。只有在你自身显示出你内心的染污不净已用这个方法根除，并且开始自痛苦中脱离之后，才可能散播这个讯息。这才会是显示正法价值最好的例子。

我们开始做的另一件事情就是更广泛地利用正法的理论。因为很多国家已不知如何实修，佛陀的一些话意不清楚且被错误解读。对禅修者而言，了解正法的理论，确保我们正确的修习很重要。

正法的理论面将有助于正法的修习。但是，理论不应该成为我们的主要目标。避免过度投入，如果我们太注重正法的理论而忽略修习，终将一无所获。正法的实际修习才是最最重要的。我们必需研究正法的理论层面，谨记在心。

愿所有人都成为正法的旗手，正法火炬的传递者。将正法的讯息传遍世界，帮助人们脱离痛苦。

释出慈悲，爱与善意，帮助更多的人脱离苦难。我们与宗教组织无关；我们与宗派主义无关。苦难、疾病，是共通的，而这个治病良药也是普世共通的。要使它继续保持共通性，帮助人脱离苦难。

愿越来越多人亲近正法。愿越来越多人开始脱离苦难。愿越来越多人开始经验到真正的平静，真正的和谐。

愿众生快乐！Bhavatu sabba mangalam.

47、从皈依到修行

葛印卡老师讲

每一种宗教都教导人们过着道德的生活，培养控制心念，保持内心不受染污的重要性。阅读这些经典上的教义，虔诚的教徒，出于强大的信心或者知性上的认知，可能会接受它们。但是仅仅接受这些教义根本没有帮助；真正的利益来自实际修行。口干舌躁的人阅读水分子结构的描述是无法止渴的。人也不能透过研究餐厅的菜单来满足饥饿的苦痛。人不能靠朗读医生的处方来治愈疾病的折磨。这些都不能转移注意力，而真正地减缓口渴、饥饿、或者疾病。同样地，尝试去忘记生命中的问题并不能解决它们，而仅仅谈论解决的方式也没有帮助。

除非人对他们的解决方案采取具体的措施－－也就是说，除非人修法－－不然他注定是要痛苦的。不过，修行，不是这么容易；人必须努力用功去除心中的负面杂染。压抑它们或者转移心念，或者以令人愉快的东西来麻醉是容易得多了。但是压抑，转移，或者麻醉自己都只是暂时的；当它们的影响逐渐消失时，问题仍然存在。只要染污存在于内心的深层，心的痛苦疾病就没有治愈。每当我们遇到不愉快的情况时，我们通常会试着去逃避，让心在别处忙碌以便逃离令人不愉快的现实。而生活提供那么多种类的娱乐帮助我们使自己分心：像电视，戏院，市集和马戏团，或者更糟的，像酒精和毒品那类的麻醉品。即使有人不寻找这样的世俗性的转移，精神的麻醉经常是另一个选项：去一个可以膜拜的地方并且不经意的重复祷告或者举行仪式典礼。这样做可能不像世间的分心一样有害，但是逃避现实毕竟就是逃避现实。心暂时保持全神贯注于这些转移，但是迟早，埋藏在它深层的问题，都将再次浮到表面；并且如果用多少力量用来压抑这个问题，那么它将以相等的力量爆发。因此转移和压抑并没有消除痛苦，实际上反而在增加痛苦。事实上痛苦不在外面产生，而是在我们的内在出现。

痛苦的原因也是内在的，存在于心的染污和负面情绪中。想办法用令人愉快的事物取代令人不悦的外在事物是自我欺骗，是一种缓和剂而不是疾病的真正治疗方式。处理痛苦比较聪明的方法，是试着去正确地理解它。这样做的人首先会问自己为什么变得不快乐，而答案将是明显的：当他遇到一个讨厌的人、事或者情况时，他的心里开始对它产生瞋恨。这种瞋恨实际上是贪爱的一种形式：想要除去不悦经验的愿望。心的习性是贪求任何自认为愉悦的事物，如果遇到不想要的厌恶事物，而不是遇到愉悦的事物，它就发展成瞋恨。只要心仍然被贪爱的习性俘虏，心也将被瞋恨的习性俘虏，这两者都必定会使我们愤怒和痛苦。

知性上更多的理解是好的，但是实际上要减少痛苦的话，这种理解必须把我们导向实修。我们必须实际去消除贪爱和瞋恨的习性。只有那样我们才能解脱痛苦。有人可能会开始修法，但是很快地便因为困难而变得泄气。出于一种自卑感和无助感，他认为自己太软弱不能使自己摆脱痛苦，他需要更强大的无形助力。这个人想象有一个全能的存在，恳切地请求祂来结束他的全部痛苦。他发展出盲信，认为只要唱诵祂的名号，或者想象祂的形象，这位想象中万能的神将会消除他的痛苦。实际上他被自己的恐惧和软弱的感觉所误导。他没意识到如果真的有全能的神，这样的行为会侮辱并且贬低了祂的价值。毕竟，如果某人是无所不知的，祂必定知道宇宙中的所有有情众生都是痛苦的。并且如果祂真是全能的，祂必定能够解脱所有有情众生的痛苦。假设这位全知，全能的神只会帮助那些使祂开心的人，因为他们称颂祂的名号或者不断重复祂的赞词，或者是把祂的形象牢记在心。如果是这样，这位至高无上的神就是一个缺乏任何慈悲心以自我为中心的人。

一个人必定是非常自我中心，才会希望尽可能地听到很多人把他的名字经常挂在嘴上，希望尽可能地有很多人膜拜他的形象，希望得到最夸大的奉承。当然如果一个人只愿意帮助那些用上述方式去膨胀他的自我的谄媚者，那么这个人是没有任何真正的慈悲心。全能的神真的具有这样的本质吗？如果全能的神真正存在，这样的盲信只会贬低祂以及侮辱祂。尽管

如此，不经过逻辑思考，人相信如果仅仅唱诵神的名号或者想象神的形象，全能的神将会洗刷掉他的罪恶和痛苦，那这种信仰使人感到极大的慰藉。因此，人会试着去冥想神的形象，想象曾经见过的或读过的一幅画或雕塑。这些绘画、石雕、或文字所表达的形象，实际上是艺术家想象的产品，没有人亲自体验过他们所描绘的形象。对禅修者来说，形象是很有吸引力的，因为他相信想象中的神将会对他多少有些帮助。

因此他把心专注在这个对象上就变得容易了，藉此培养专注力。但是冥想一个想象的对象当然不会到达实相真理。同样地，人发现覆诵一个想象的神的名字，去寄托个人的所有希望是有帮助的。这种重复一个字——任何字都一样——都会产生一种特别波动，一种会让人沉溺的波动。禅修者希望他的神满足他的欲求，这种愿望变成盲目的信仰，驱使他覆诵自我创造的神的名字。他以满腔的热情不断地覆诵这个名号，直到他忘情狂喜，全神贯注并且沉迷于产生的波动中。但是不论产生多么愉悦的狂喜，重复唱诵一个字并不能引导禅修者到达真理实相。尽管这样的作为有它们的好处。这颗心忘记任何可能存在的不愉快，而陷入令人愉快的波动中，虽然可能是人造的和虚构的波动。因此对禅修者而言，好像痛苦已经被消除了。但是实际上痛苦仍然存在，因为痛苦的根源还留在心里。根源如果不移除，就没有真正的解脱。为了挖除这些根源，我们必须贯穿表层，到达不净染污生起的内心最深处。仅仅靠背诵，沈思和想象是帮不上忙的。我们必须探究实相，我们自己内在的实相。

当禅修者开始探究内在的实相时，会很快了解到，只有当外在对象与五个感官或心接触时，外在对象才会存在，而这一切又都存在于身体的架构内。为了直接体验实相，人必须探索身体架构内的世界，不必重视外在的事物。人也一样要小心避免所有想象虚构的对象，无论它们可能多么有吸引力，无论它们可能多么符合个人的传统信仰。禅修者一定要像从事研究的科学家一样公平，客观地接受和观察当下他自己内在所经历到的任何实相。如果以这种方法用功，所有大自然的秘密都将展现，所有宇宙的法则也将变得清晰。禅修者将会理解痛

苦怎样产生，怎样增长，并且将能够看出怎样去除痛苦。由于这样的智慧，他自然地能根除痛苦的原因，也就是内心的不净染污。

所有的这些过程将透过直接经验内在的实相，经由观察身体感受去感觉实相而发生。在寻求实相的过程中，禅修者客观地观察不愉悦的感受。因为如此不自觉地观察，禅修者分类、详细研究、分解，并且分析这些不愉悦的感受，直到他自己经历到感受的无常本质，及感受的生起和灭去。借着这样做，禅修者从心里根除了累积的瞋恨习性。在类似的觉察过程里，禅修者理解到愉悦感受的飞逝本性，因此根除了心里累积的贪爱习性。而借着经验到中性感受的短暂本性，根除了累积的无明习性。所有其它的内心染污都源自于这三毒：贪爱、瞋恨和无明。当这三毒被除去时，所有的染污都会被根除，因此由这些染污而生的所有痛苦都会结束。这是会发生的，只要禅修者探究了身心的实相，觉察了从明显到更细微的层次，直到理解了无常的实相。

有了这种了知，禅修者净化了内心并且变得能够经历超越身心、超越生灭世界的最终实相。在经历超越这个被制约的世界的最终实相后，人变得真正有智慧，不执取的智慧。没有任何情势能压倒禅修者。不论他在生活上遭遇到什么——想要的或者不想要的，愉悦的或者不愉悦的——心都会保持平衡。因此借着修习内观，人就走上解脱痛苦的道路。心能远离多少的不净染污，人就能解脱多少痛苦，也就能享有真正的快乐。来吧，禅修者！让我们放下所有想象和虚构的产物。借着在我们自身内在自然生起的感受的帮助，让我们探索和经验内在的实相，来根除所有的内心的染污，达到真正快乐、真正安详的目标。

48、印度的首次内观课程

（下列文章由葛印卡老师发表于 1994 年 7 月 Hindi Vipashyana Patrika ,葛印卡老师内观教法 25 周年纪念日。 以下文章是自原文翻译和编辑而成）

1969 年 6 月 20 日是我生命中极其重要的一天。那天，我崇敬的老师乌巴庆任命我为内观老师，且委任我一项重大的责任。在过去的几年他训练我成为他的助手，以便我能承担这个责任；现在时间已成熟了。第二天我离开我的出生地－－缅甸，启程去印度－－我祖先的土地。内观大约在二千五百年前从印度传至缅甸。这期间由历代传承的老师们在这块土地上保存着这个方法，一直传到乌巴庆老师。然而，在印度，这个方法已经完全失传，人们甚至已经忘记内观的名字了。

当时乌巴庆老师希望内观能返回印度－－它的发源地。这将有益于印度人民，也让缅甸能够以这种解脱的方法回报印度。这是他对法 Dhamma 的坚强愿力，希望这无价的心灵教导不仅能回到印度，而且在那里建立后，可以传播至全世界让更多人获益。我向他保证我将尽力达成他的神圣愿望。

乌巴庆老师坚定地相信印度已准备好接受这失落的宝藏。他经常提到这个时期出生的很多印度人具有相当大的波罗蜜，由于他们过去累积的功德，自然地会吸引他们来内观。

我的耳际一再地响起我的老师，充满慈悲心(metta)的声音：「内观的钟已经敲响。它会在印度复兴起来，而且现在就会发生。」这不仅是我的老师，也是数千年前圣者们的预言。对我来说，他的祝福和这个确信的预言，都是旅途中支撑我的精神资粮。

不过，到印度的第一天，我发现我已被困难包围，开始怀疑我是否能成功。课程应在那里举行？课程如何开办？谁来统筹组织？哪些人会放下家庭和工作与我共度十天呢？在这个人口众多的国家里，认识我的人竟是如此的少啊！

在印度的家族成员是我最近的亲属。我很希望能从他们那儿得到帮助，但就在我抵达印度之前，家族中的部分成员已成为另一教派－－阿南达玛迦（Ananda Marg）的追随者。我在缅甸已获悉这消息。我不知道的是，我的那些家庭成员狂热地信奉阿南达玛迦，以致于他们不愿听闻关于内观的说明。要他们参加内观课程并给这个方法一个机会，简直是不可能的事；所以我也看不到他们会帮助我筹办课程的可能性。

同时，较早从缅甸过来的，并且有内观禅修的家族成员亦感到沮丧，因为经济情势的改变使他们失去了一切。 我确信他们当中没有人能够帮忙筹办课程。那些最近来自缅甸的内观同修们，处境甚至更困难。

我的母亲也有她自己的两难。内观课程能使她获益，并解除她心灵的痛苦。 这是我来印度的特别目的，为此缅甸政府破例核发给我护照。在我到达印度之后，母亲经常与我一起禅修，这经验使她渴望参加课程。她不想让从缅甸来的儿子希望落空，但也不希望惹恼在印度追随阿南达玛迦教派的其它儿子。她以非常悲伤的语气说：「你必须明了我的心情，我如何才能参加课程。」

气氛充满着失望和挫折。我想我可能会失败地回到缅甸。尽管我老师的坚定预言，这股绝望已形成一片阴影；虽然我认为内观的钟已经敲响，但复兴的工作－－似乎应由其它更适合的人来推动。

有时，即使在悲观的气氛里，还是会有一线曙光。乌巴庆老师曾说过在我到达印度时，大地会为我将来的成功降下讯息。我从仰光搭机出发，当我在加尔各达下飞机时，发生一阵地动天摇。第二天我从报纸上读到地震影响北印度的大部分地区。对我来说，这国家好像为重获失落已久的真宝－－法，而举国欢腾。

在佛陀时代同样也发生过这种迹象。这是因为内观重回印度，佛陀的教法重生，大自然表达喜悦的方式吗？然而，当我检视目前的困境时，我感到或许地震仅是巧合，过份解读是无意义的。我必需理解并接受现有的困境。这希望和绝望的风暴在我心中不断地翻搅。在这种状况下度过一些时日后，沮丧的感觉变得更加沉重，并且深深地影响我。一天晚上我坐下来在心的层面用功。禅修感觉非常强烈。在禅修结束前，我发现内心浓云密布，四面八方完全黑暗。周遭的气氛充满怀疑和紧张。但是，当我检视我的内心时，发现它根本没被影响。相反的，它安住平等心。突然我的心中充满了强烈的决心：「这一切将如实的呈现，我奉献给法。法会依自然的法则去实践。如果我是一位称职的法的引导者。如果我过去累积足够的波罗蜜，那么黑暗就会消失无踪。如果不是，在与我的家人和朋友会面后，我将接受我的不够资格，并返回缅甸。」

我做下这个决定，瞬间我感觉强烈的慈悲心(metta)传至狂热于阿南达玛迦教派的兄弟们：「愿他们快乐。愿他们成功。」这些温情充满我的内心。突然黑暗在几秒内开始消失不见了。内在的喜悦涌现，爱心开始溢出，绝望已消失无踪。

在我禅修之后，我看见一个年轻人正等着见我： Vijay Adukia 是 Dayanand Adukia 的儿子，Mangalchand Adukia 的孙子。Mangalchandji 是我弟弟的岳父和我在缅甸从事社会服务工作的同事。他在缅甸上过一期内观课程。Vijay 说：「如果你想指导一期十日课程，我可安排地方。Pancayatiwadi Dharmashala 可提供一个地方来办课程。我已经向管理单位提过了。如果你希望到那里勘察环境。」

我愉快地前往课程的场地，但发现它完全不适合禅修。除了城市的噪音嘈杂外，到处充满脏乱。然而，在孟买这么大又人口密集的城市里，是不太可能找到一个空旷的地方来办十日课程。因此，我立即表示接受，并对 Dharmashala 的管理单位表达感激。

现在问题是有谁来参加课程。但我确信，有一些人将会准备好来参加，就如同我找到课程地点一样。

Vijay 热中的说：「我会是其中的学员。我原希望负责安排课程，但我的父亲会安排课程。所以我改为参加课程。」

我的老朋友兼同事 Kantibhai G Shah 从缅甸来我家看我。 当他听到这个课程时，也非常热切的说：「我会参加，而且我们的老朋友 B.C.Shan 会是另一名学员，我会带他一起来上课。」

我说：「即使只有两三人参加，课程也确定要举行，。」

我的母亲坐在附近。她的脸上总是保持喜悦，现在看起来是绝望的。她悲伤的波动牵动我的心。夜里当我躺下睡觉时，她的影像在我眼前再三地出现。我非常理解她的心情。她在矛盾的感情中挣扎。一方面，她儿子为她从远方来指导内观课程，为此她希望能参加。另一方面，如果她参加课程的话，她的小儿子会感到受伤。

我也感到忧愁。原因之一是古老的预言似乎将要成真：2 千年后，内观课程会在印度举行。我曾希望，在印度的整个家族能分享这份功德，参与这次法的传承使命并且帮助组成课程。现在实现我的希望的可能性似乎极微。

另一个令我悲哀的原因是，我希望能回馈父母的恩惠。在他们老年时，愿我尽力引导他们走在法的道路上。但我看不到他们参加课程的任何可能性。我能做什么？我只有慈悲心(metta) 的力量可倚赖。在那个夜里我把强大的慈悲心(metta)传送给我的父母和兄弟们。隔天我感到周遭的气氛充满着爱心的波动。一早另一位来自缅甸的老朋友 Motilal Chaudhary 和 Bharat --Balchand Poddar 的儿子，来探望我。两个人都是旧生。当他们听到这个课程时，他们说他们会参加，并且向我保证也会邀请其它人来上课。我打电话给已经定居在马德

拉斯的家族成员，当他们听到课程即将开办的消息时，都很高兴。其中有三人决定来孟买参加课程。

我的母亲和父亲看到这一切。我非常理解母亲的为难，然而在当时我没有勇气对她说任何事情。况且我知道父亲很顽固。他已加入阿南达玛迦教派，即使他没有受到太大的影响。居住在缅甸时，他已上过一次乌巴庆老师指导的内观课程，观呼吸(Anapana)非常深入。乌巴庆老师对他非常满意。只有一个难题阻碍他参加课程：他不愿放弃每日的宗教仪式。我建议他，课程期间可以做他的宗教礼拜，如同他在缅甸被人发现在上课期间所做的礼拜一样。令我惊喜的是，他立刻接受我的建议。我母亲也鼓起勇气说：「如果你要禅修，我也要禅修，就算无法十天，那么至少五天也可以。」

我有无限的喜悦。这是对父母回馈恩惠的机会。「谁知道呢？」我想，「其它追随阿南达玛迦教派的家族成员，未来也有可能体验到内观的益处，但现在两位老人家已经愿意参加课程了。」事情就这样发生了。我父母亲与其它十二位学员一起参加 1969 年 7 月 3 日到 13 日的第一次课程。我母亲完整上完十天课程并且获益良多。

我惊讶地看到，虽然我那些阿南达玛迦教派的兄弟们没有对第一次课程提供帮助，但对于这个具有功德的努力，他们没有任何阻碍，也没有表达任何反对或感到困扰。我们所有的忧虑都没有发生。我内心对他们充满感激。课程结束时，我在心灵上与他们分享这伟大法的功德，并愿法也让他们的功德开花结果，让他们也能品尝内观的甘露变得快乐。

这些困难只发生在第一次课程。紧接下来，那些已参加并体验好处的学生，开始筹办并且服务课程，一个接着一个课程。于是二千年后，法 Dhamma 的纯净再次流回印度。从 1969 年起，法已经扩大成一条巨河，把快乐带给印度和全世界的人们。解脱之门已为众生打开，让他们体验到真正的快乐。

愿法－－内观的恒河更加增长，并且持续利益全世界。

49、法与派别

葛印卡老师

by S.N. Goenka

各位追求幸福快乐的朋友：

每个人都想追求心灵的平静与和谐。生命却是充满痛苦，各式各样的痛苦，各种不同原因导致的痛苦。苦，无所不在。我们如何才能从痛苦中跳脱出来呢？我们该怎么做才能享有一个平静和谐的人生，过一个利己又利人的生活呢？

古印度的先圣先贤及先知们就曾思索：「苦到底从何而来？」，而「解脱苦的方法究竟为何？」痛苦的原因乍看之下多如牛毛，数不胜数。然而光是把这些表面的苦源消除掉并不能解决问题。因为痛苦真正的源头深埋在我们心底，除非我们把这些深层的苦源处理干净，否则不可能经验到真正的和平，安详，与快乐。

那我们该如何把深层的苦源清除干净呢？每个智者及觉悟者都了解到，唯一的方法就是走法的道路。如果你的生活循着法的道路而行，痛苦就会离你越来越远。因为苦与法无法共存。然而问题出现了，因为几百年的时光过去了，大家反而忘记什么是法了。而如果你不了解什么是法，你要怎么把法应用在日常生活中呢？

两千年前，印度有两支截然不同的传统。其中一个传统尊崇法纯净的本质。另一个则崇尚宗派仪式、典礼等外在的东西。过去正法的这一支比较有力，可是随着时间消逝却逐渐式微，乃至于最后在印度消声灭迹。印度后来留下来的东西都已经找不到正法的影子了。这真是可惜啊！我们今天若在印度讨论起「法」，人们通常会问的问题是：「什么法啊？印度教

的法，还是佛教的法呢？耆那教的法，基督教的法，还是回教的法呢？锡克教的法，拜火教的法，还是犹太教的法哩？你讲的是哪一种法呢？」

人们已经完全忘记正法了，这真是一大憾事啊！法怎么会是印度教的、回教的、基督教的、耆那教的、拜火教的，甚或是锡克教的法呢？真是匪夷所思！如果是正法的话，那就该是普遍通用，不限任何教派的。不可能是什么什么教的法。各个宗派都有它不同于其它宗派的仪式典礼，以所谓的「印度教的法」来说好了，印度教就有自己的仪式、典礼及其它属于印度教特质的东西，有它自身的信仰、教条、及哲学思想，当然也有印度教的一些服装规定及像是禁食这样的纪律。回教的法也是一样，基督教、锡克教、其它任何宗教都是一样，有各自的信仰跟规定。但法跟这些都没有关系。宗派是各自有别的。法是普遍通用的。

Dharma（法）在古印度语中的原意现在已经看不到了。我们国家过去有很多古老的经典巨著，不幸的是很多都没有好好保存下来。所幸有些经典在邻国保存下来了。我们研读这些典籍的时候，就会很清楚的知道古印度人在谈 Dharma（法）的时候，Dharma 的意义是什么。Dharma 的定义是"Dharet¨ ti dharma"，即「一个人所把持的，内心所涵盖的东西」，这就是法。就是你的心在当下所抱持着，所内含的东西。这些东西可能是善念，也可能不是善念。以过去的话来说，善念就叫做 kuoala-dharma，非善念就叫做 akuoala-dharma。这两个用语在过去的典籍中有很长一段时间不断地出现。但不论是 kuoala-dharma 或 akuoala-dharma，两者都是 Dharma（法）。你的心在当下所抱持着的东西就是 Dharma（法）－"Dharet¨ ti dharma"。

另外两个典籍中常见的用语是 arya-dharma 及 anarya-dharma。随着时间的流逝，这两个用语的原意也消失了。今天 arya 这个字指的是「人类某个特定的种族」。但这个字在过去的时候根本不是这个意思，跟种族一点关系都没有。Arya 的原意是「一个有纯净心灵的人，一个正直的人，或一个圣人」。这样的人已经把心灵中的一切杂染去除干净，这样的人就叫

做 arya。另一个字 Anarya 的原意则是指一个负面的人，他的内心充满着不净的、愤怒的、怨恨的、病态的、敌意的思想。所以一个内心纯净的人就叫做 arya，反之就叫做 anarya 了。

而像「印度教的法」—Hindu-dharma，「佛教的法」—Buddhist-dharma 或是「耆那教的法」—Jain-dharma 这样的用语在典籍中则是从来没见过。即使后来各个宗派在印度大鸣大放，这些字也依然存在，但就是没人用这些字。大家用的是 kuoala-dharma 及 akuoala-dharma 这类的字。慢慢的，几百年的时间过去了，另一个分歧出现了：kuoala-dharma（即，善法）叫做 Dharma（法），而 akuoala-dharma（不善的法）则叫做 adharma（非法）。

在古代的典籍中，dharma 有另一个意思，即「内心所涵盖之物的本质或特质，不管是善或不善。」一个人心灵的本质是什么呢？这就是 Dharma（法）。事物的本质及特质就叫做 Dharma（法）。这个意思在现今的印度语中还看得到影子，比方说：「火的法是燃烧」－「火的本质就是燃烧自己并燃烧别人」。同样的我们也可以说：「冰的法是冷」－产生低温的状态。这就是冰的本质， 这些普遍皆然的物质特性跟印度教有什么关系呢？跟佛教、基督教、回教、耆那教、或锡克教有何相干呢？要知道，火会燃烧，冰会降温，都是普遍皆然的自然律法。如果火不燃烧，就不是火了。是火的话，本质就是燃烧。太阳的 dharma（本质）就是发光发热，如果既不发光也不发热，就不是太阳。月亮的本质则是散发出柔和的光芒。这就是月亮的 dharma，月亮的本质。不然就不是月亮。

这就是 dharma 这个字在古老时候的用法。举个例子：假如我内心所涵盖的东西是不善的，总是不断的燃烧怒火，充满恨意、病态的思想跟敌意，那么要知道这些负面情绪的本质就是燃烧。我会第一个被烧到。因为火的载具一定是火的第一个受害者嘛！然后火才会延烧到其它各处。

内心的负面思想便是这样运作的。有负面思想、负面情绪的人，往往自己第一个遭殃。然后这个人就痛苦了。所以如果你老是充满怒火，你还能期待过着和平、和谐、快乐的生活吗？这根本就有违自然的律法嘛！换句话说，你根本与法背道而驰！因为法就是普遍皆然的自然律法。再举个例子：不管有意的或无意的，只要我把手放进火里，手一定会被烧伤。火是不分贫富贵贱的，这只手的主人信的是印度教也好、回教也好、基督教、锡克教也都好，火都照烧不误。火也不会管你是印度人、美国人、俄罗斯人、还是中国人，对火都没有差别。火没有歧视也没有偏见。法就是法。

同样的，如果我让心灵开始保持纯净，负面的东西就会开始清除掉了。自然的律法是这样运作的：当心灵是纯净的时候，内心自然会充满着爱、慈悲、同情、喜悦、跟平等心。这是纯净心灵的本质。至于这个心是印度教的，或是基督教的，国籍是印度或巴基斯坦，都无所谓。只要心灵保持纯净，就会有这些纯净的特质。而当你心中充满爱、慈悲、善愿及平等心的时候，自然的律法也会同样的运作着，对应的特质会因应而生，这个就是 Dharma（法）的本质。这些特质会带来和平、和谐、及喜悦。你可以给自己取任何名字，行这个礼或那个礼，奉行这个宗教仪式或那个宗教仪式，信仰这套哲学或那套哲学，都没有差别。法依然是法。

然而一旦你污染了自己的心灵，让心中充斥着负面的情绪，自然的律法当下就会让你尝到苦果。这个苦果不是等死后才尝到。死后会怎样便会怎样。但当下会怎样呢？任何燃烧怒火的人都不会快乐的，只会经验到痛苦。这个人不管叫什么名字都一样，来自任何阶级、地方、宗派、或国家也都没有差别。因为任何人只要升起负面情绪，他当下就一定会痛苦。

同理，当你把心灵纯净下来，让内心充斥着好的品质，像是爱、慈悲、善念这样的特质，自然的律法当下就会把善果送给你。品尝善果不用等到死后，当下就可以享有了。当你的心

灵充满爱与慈悲，你立即会经验到和平、和谐及喜悦。这就是 Dharma（法）。跟任何宗派都没有关系。

有人说自己是一个根深蒂固的印度教信徒，有人说他是回教信徒，有些则是基督教或锡克教信徒，他们之中有的人可能是非常「如法」的人，有的人则身上一点法的影子都没有。各宗各派的宗教仪式、信仰哲理、外在的服饰装扮其实都与法无关。法是完全不同的东西。法指的是你当下心灵内涵的本质。如果你有一个良善的心灵，你就会尝到善果。如果你有一个不良善、有缺憾的心灵，那就是苦果。

如果法的了悟在印度开始盛行，有如两千五百年前一般，印度会变得更和谐，因为人心更和谐了。人们会把重点摆在自己是不是一个如法的人。也就是说，你有没有保持一个纯净的心灵呢？是否能不再受负面情绪所污染呢？如果你还是不断地充满愤怒、怨恨、恶念、敌意及其它负面的东西，你就不是一个如法的人。你也许有行某些仪式，也许也会去寺庙跟神明行礼，或去清真寺诵念经文，或去教堂祷告，或去锡克教的庙宇唱诵圣名，或去佛寺中对佛像行礼致敬，但这些都不会有任何帮助。

当你心中有负面思想的时候，你就会把自己的悲惨怪到外在的人事物上。你会开始看别人哪里做错了。你甚至会误以为你之所以这么悲惨就是因为某某某怎样对不起你或欺负你所造成的，或埋怨为什么你希望发生的事情没有发生，你不希望发生的事情却偏偏发生了。你可能一辈子都活在这样的错觉里，以为都是外在的因素导致你的不幸。因为法的智慧没有了，人们也于是忘了要走入自己的内心，去探索痛苦真正的源头。

比方说有人欺负我了，然后我开始痛不欲生。他欺负跟我痛苦这两件事的中间，其实另有一件很重要的事情在我里面发生着。而我并没有意识到这件事情。有人欺负我的时候，我开始发出怒气跟恨意。我开始用负面情绪来回应这件事情。就是这里让我开始痛苦的，在这之前痛苦并不存在。痛苦的原因并不是谁谁谁欺负我，或我不希望发生的事情发生了。痛苦

的原因在于我对这些外在的事情起反应。这才是痛苦的真正原因。你光是这样听我说是无法了解的，这也不是靠读一些典籍，在理智的层次、情感的层次、或信仰上的层次来接受它就能了解的。对法的了悟只有在你走入内心去真正体验时，才会发生。

这就好比说，我不小心把手放到火里去了。自然的律法是：火会开始烧我的手。我会把手移开，因为我不喜欢被烧。下一次，我又不小心把手放到火堆里了。再一次的，手又被烧了。再一次的，我又把手抽回来了。同样的事情可能一而再、再而三的发生，直到我了解了：「这是火啊！火的本质就是燃烧。所以我最好不要再把手伸进去了！」这就变成一个教训，这样我才能开始在经验的层次上了解到不能把手伸到火里去。

我们可以用同样的方法来体悟法的真谛，我们可以用一个在古印度相当盛行的方法。要了解法就要观察自己内在的实相。这个方法的名字就叫做 Vipassana（内观），意思就是用特别的方法来观察实相。也就是说用正确的方法来观察实相，不是去看事情似乎的样子、表面上的样子。也不要用任何信仰、哲理、幻想加诸其上，就仅只是用科学的方法好好观察就可以了。

比方说，当怒气升起时，你就只是观察怒气升起的这个实相。把自己跟外在这个让你发怒的东西切离开来，就只是观察。就愤怒的实相观察愤怒，就怨恨本来的样子观察怨恨，就你的自我呈现的样子观察自我。观察所有心底浮现上来的不净杂染。就只是观察，客观的观察，而不融入那些负面的情绪。

要保持客观的观察是很困难的。当怒气升起的时候，整个人就像火山爆发一样，怒火的威力会把我们给吞噬。当我们这样被怒火带着走的时候，是不可能观察愤怒的。我们会说出不该说的话，做出不该做的事。然后我们才开始懊悔：「我不该这么做的。我不该这样响应的。」然而下次当类似的情况发生时，我们又会重蹈覆辙，因为我们尚未在自己的内部体验实相。

如果你学会从内观察自己，你会注意到，当怒气在心中升起的时候，身体会同时出现两种变化。在粗糙的物质层次，你会发现随着愤怒、憎恨、恶念、激情、自我等这些不净杂染的升起，呼吸也跟着不正常了。呼吸不可能正常。呼吸会加快，变得更粗重。而一旦负面情绪走掉了，你就会注意到呼吸又正常了。呼吸慢了下来，不再粗重了。这是在粗糙的身体层次我们所会观察到的。

在较细微的层次则有另一个变化。因为心物相互关连，身和心会不断互相影响。身心彼此的互动在我们内部不断的运行着，不分日夜。在较细微的层面，我们体内会开始产生一些生化反应。当这些电磁反应开始出现的时候，如果你是一个好的内观禅修者，你就会注意到：「看哪！愤怒升起了。」接下来会发生什么事呢？热会传遍全身上下，身体会激动起来，全身都跟着紧绷了。

什么都不用做，只要观察就可以了。不要做任何事，就只是观察。不要试着把愤怒抛开。也不要试着消除愤怒呈现出来的表象。就只是观察就好了，观察。继续地观察，然后你就会发现愤怒的能量越来越弱了，直到消失。如果你试着压抑愤怒，愤怒将会跑到潜意识里去。压抑是没有办法让它消失的。

每当我们痛苦的时候，我们都会把罪过怪到其它外在的人事物上，然后努力地想改变外在的世界。我们会想：「都是某某某的错。我会这么悲惨，就是他造成的。如果他能不再那样，我就快乐了。」我们想要改变别人。但这可能吗？我们能改造别人吗？好吧，就算我们真能成功的改变一个人，但谁能跟你保证世界上不会有其它的人做出你不喜欢的事呢？你不可能改变全世界。圣人、智者、及那些开悟的人都发现，方法是「改变自己」。任由外在的世界是怎样就怎样，但你要不为所动。事实上发生了什么，你就观察什么。如果我们不知道内观的方法，这个可以帮我们了解自己、了解实相的方法，我们是没有办法跳脱出来的。

举例来说，痛苦的时候，你可能会试着转移注意力。你感到痛不欲生，偏偏你又没办法改变别人，或改变外在的环境，所以你就试着让头脑转到别的事情上去。你可能会去看电影看表演，或更糟，去酒吧或去赌场，好让自己转移注意力。也许短时间内你觉得烦恼走掉了。但这只是你的幻觉，痛苦其实不曾远离，一切都还在那里。你做的只是转移注意力，此时痛苦却已经在你心里扎根了。时机一到，火山又会一次又一次的爆发，然后你又会被愤怒跟痛苦牵着走。这并不算从痛苦中解脱出来。

转移注意力的方法还有一种，这次就叫做「宗教」。你会跑去寺庙、教堂、清真寺那类的地方，开始诵经或祷告。这次注意力又暂时转移到其它事情上了，你也许又开心了许多。但还是一样，你只是用躲来逃避问题而已，你并没有面对问题。古印度的 Dharma（法）不是这么做的。

我们必须面对问题。当内心升起任何烦恼的时候，就面对烦恼。藉由客观的观察烦恼，你可以直抵烦恼最深层的源头。如果你能学会客观地观察痛苦最深的根源，你会发现这些源头会开始一层一层地剥除掉了。当他们一层层地剥除干净，你才会从痛苦中脱离出来。你不压抑负面情绪，也不用言语或行动的方式把它发泄出来，伤害别人。就只是观察。什么都不用做，就只是观察。

这个方法是印度的瑰宝。不幸的是，印度没有把这个好方法保存下来，其中一个原因就是 Dharma（法）这个字的真正意涵被人们所忘记了。而现今当道的是印度教的法、佛教的法、耆那教的法、回教的法。如果我们说「印度教的法」，那意味着「印度教」才是重点。可怜的法啊，只能退居幕后，被逐入黑暗的角落中。「法」没有价值了，因为「印度教」比较重要。当我们说回教的法，那表示「回教」才是重点。当我们谈到佛教的法，那就表示「佛教」才是重点。谈到耆那教的法，那么「耆那教」才是重点。好像法不能独立存在一样。但

法本身就是一块瑰宝啊！法讲的是自然的法则、不朽的真理。我们如果只注重那些法的派别，我们就错过法的价值了。我们会忘记法的真实意涵。

一个人若是把重点摆在「印度教的法」，他就不会把重点摆在法本身了。印度教的法、印度教的仪式、典礼、装饰等等变成了这个人的重心。这个人会行所有的这些仪式，然后自以为很「如法」。同样的，一个人也可能把重点摆在回教、锡克教、或佛教的法上，然后自以为很「如法」。但这个人身上可能一点法的影子都没有。因为他的心里还是装满了那些不净的、负面的东西。他以为他行了那些仪式跟典礼、上教堂或上寺庙、背诵这个经文或背诵那个经文，他就是一个如法的人了；这是一个多么大的错觉啊！结果事实是怎样呢？这些宗派把我们带到何处了呢？我们离法越来越远了。

判别法的一个很好的准则是：「我的心灵有没有变得更纯净了呢？」举行任何典礼或仪式并没有什么错，上教堂或寺庙也不是不行。可是你应该不停的自我检视：「这些典礼和仪式有没有让我的心灵更加洁净呢？让我不再愤怒、憎恨、不再充满恶念、敌意跟自我呢？」如果有帮助的话，那就好，非常好。

而如果没有任何改善的话，那你应该看得出来你只是在自欺欺人而已。你会知道：「即使我的内心看起来好像平静一会儿了，但我只是在欺骗自己；因为我还没有从痛苦中跳脱出来，还有很多不净杂染。这些不净杂染深埋在我的潜意识里，而我的潜意识是这些杂染的仓库。」我们生生世世都携带着这个仓库，从一世走到下一世，再到下一世。我们可以选择补充更多货源、更多杂染，或选择把仓库清干净。

大部分的人选择添加货源，也因此这些人变得越来越痛苦。那我们该如何把心灵的最深处清干净呢？透过智识上的了解、信仰、或感情上的信念，我们的确可以在某种程度上让心的表层干净些。但若要将这些不净杂染连根拔起，我们就得照自然的法则来努力。自然的法

则说，只要我们心中动了任何不净的念头，这个不净杂染的源头就会往心的最深处扎根。而一直与我们内心深处保持感应的，就是身体的感受。

不分昼夜，不管你是睡着还是醒着，你内心的最深处（所谓的「无意识」）都没有一刻是无意识的。它一直在意识着身体的感受。一有舒服的感受，它就以「贪爱」(raga)来做反应。一有不舒服的感受，它就以「厌恶」(dvesha)来做反应。贪爱，厌恶，贪爱，厌恶，变成了内心深处反应的行为模式。一天二十四小时，日以继夜、无时无刻地，身体内部都不断地产生感受，而内心深处也不断地在起反应。心变成自己行为模式的奴隶。除非我们打破这个模式，不然我们要如何从痛苦中跳离出来呢？我们变得只会清理心的表层，然后自欺欺人，而忘记问题的根源。根不干净，心无论如何都不会干净。

内观是印度的一个法门。吠陀经（the Rig Veda）便对内观赞赏有加。这部印度最古老的典籍对内观是这么赞扬的：

Yo viovabhih vipaoyati bhuvanah sanca paoyati sa na paroadati dvioah.

以完美的方法修习内观的人，将可以跳脱厌恶跟愤怒。内心将会变得纯净。

然而你得要身体力行才行。如果你只是不断地背诵这段吠陀经的经文，那有什么用？如果你不断地诵念：「这块蛋糕是甜的，这块蛋糕是甜的。」但你不把蛋糕放到嘴里去，你会尝到甜味吗？身体力行去修习内观比在智识上的层次去了解，或在情感上、信仰上去接受还要重要。这个修行就是 Vipassana（内观）。

很久很久以前，内观盛行全印度。一个来自缅甸的人若到印度旅行，会发现当时的印度家家户户都在修行内观。各种不同的家庭，不分贫贱，男女老少，甚至包括家里的仆人，都早晚练习内观。不管你走到哪里，都会听到大家谈论内观，因为内观让人受益良多。但很不

幸的，随着时光的流逝，大家开始把重心摆在宗教典礼、仪式，而忘记用科学的方法来了解内观。

法完全就只是一门纯科学，心物的超科学：心与物质的交互作用，内在心物时时刻刻不断流动的作用。内部的世界时时刻刻都在变化着，但我们却只会向外张望，把重点摆在外在的世界。如果有人欺负我，而我不懂得自我检视内在发生的变化：我会变得燥怒，开始大吼大叫。我到底发生什么事了呢？

如果有人欺负我，那问题是出在那个人的身上，不在我。他做这样的事情，表示他的内心已经浮起许多不净杂染了。当这个人内心升起这些负面的东西，然后开始大吼大叫时，他自身就已经病了，不快乐了，痛不欲生了。为什么我要跟着起舞呢？为什么我要跟着吼回去，然后让自己痛苦呢？除非你亲身经历过，不然你是不会了解我这在说什么的。就好像摸火的经验一样，你去摸火看看，然后你就学会不再去摸它了。同样的，你可以学会检视自己的内心世界。怒火一升起来，你马上就注意到了，火要开始烧你了。「看，火在烧我了！我不喜欢被烧啊！下次我要更小心。」或者，「喔，不好了，怒火又升起来了。如果我继续燃烧怒火，我会被烧伤的。」也许你下次又不小心燃烧怒火了，那你就再一次好好观察它。又一次怒火，就再一次观察。经历几次后，你就会自己跳脱出来了。

然而如果你不去观察内在的实相，你会把注意力摆在外在的表象上，认为那才是痛苦的本源，然后你会设法去改变外在世界。比方说，婆婆可能会念：「我们家现在就像地狱一样啊！」如果你问她原因的话，她会告诉你：「都是因为那个媳妇的关系。好一个闯进我们家的媳妇啊！她摩登的很哪，做事完全违背我们家的传统跟信仰！就是她破坏我们一家和谐的。」如果你问媳妇怎么说时，她会告诉你：「老太婆该改一改啦！她不懂得什么叫代沟。时代都变啦！她怎么都不懂呢？就是她让自己痛苦，也让所有人痛苦的。」媳妇要婆婆改一改，婆

婆要媳妇改一改。爸爸要儿子改一改，儿子要老爸改一改。哥哥要弟弟改一改，弟弟要哥哥改一改。

「我才不要改，我完美的很。我没有什么需要改的！」我们从不检视自己的内心世界，不知道我们并非完美无瑕，不知道我们自己才是痛苦的根源。问题的根源就在我们身上，与外在世界无关。修习内观能帮助我们开始体悟这层道理。要观察抽象的愤怒是很困难的。即使是内观修行者，也要花好一段时间才能达到一个较高的境界，能好好的观察抽象的情绪，诸如愤怒、激情、恐惧、自我。这不容易啊！

随着怒火升起，身体会产生相对应的感受。怒气一出来，呼吸就会开始不正常。这都是你可以观察到的。即使只有十天，你也可以学会这个技巧。参加内观课程并好好练习的话，你是可以学会如何观察呼吸的。也许怒气来了，而你还不会观察抽象的愤怒，但你可以观察呼吸。「看哪，气息进来，又出去了。」不过这不是叫你练习怎么呼吸，这只叫你观察呼吸就可以了。如果呼吸浅浅的，那就浅浅的。如果是深呼吸，那就深呼吸。如果气息流过左鼻孔，那就左鼻孔。流过右鼻孔，那就右鼻孔。就只是观察即可。你也可能感到全身发热，或悸动、或紧绷，不管怎样就只是观察就好了。很简单的。即使你只参加过一、两次的十日课程，你也会发现观察很简单。

而要能如实的观察愤怒、憎恨、或激情，是非常不容易的。需要花时间练习才做得到。这就是为什么印度的智者、开悟的人、圣人跟先知教导大家要「自我观察。」观察自己能让你走上「了解自我」的道路，走上「瞭悟实相」的道路，甚至我们可以说走上「瞭悟神」的道路，因为最终的实相就是神。还有什么是神呢？律法是神，大自然也是神。当我们观察律法的时候，我们就是在观法。当我们遵循律法的时候，我们也就走上法的道路了。（译注：英文的 “observe”有「观察」及「遵循」两种意思。）不管你内在世界如何变化，都只要

静静的观察就好了，不为所动。如果你能开始客观的观察，就已经是踏出了解法的第一步了。你终会一步步的学会将法落实在生活中。

练习内观并不会要你切断所有外界世俗的活动，你还是可以去这个寺庙、那个寺庙，行这个仪式或行那个仪式。但你在做这些事情的同时，你会在当下观察到自己心智的实相。「此时此刻，我的心智是如何运作的？不管在每个当下我的心智如何变化，我都会把重点摆在内在世界，而非外在世界。」你会开始注意到你是如何对外在事物起反应的。每次你一起反应，这个反应就变成你痛苦的根源。如果你学会不起反应，就只是观察，那你就可以脱离苦海。当然这要花时间才做的到。你不可能马上变得完美，但至少你已经踏出第一步了。

所以为了解法而踏出第一步吧！法跟一切宗教信仰、教条、仪式或典礼都无关。甚至连什么宗派的名称都不需要。你要自称是印度教徒或回教徒都无所谓，你还是一个如法的人，还是一个将法落实到生活中的人。意思是你的心智能永远保持纯净。如果你的心智永保纯净，那所有的言行举止自然会是纯净的。

心智是一切的根本。如果心智不净，充满负面思想，那我们的言行举止势必会跟着受到污染。我们会伤害自己，也伤害别人。如我前面所说的，当你升起怒火、恨意、或恶念，你自己会是这些负面情绪的第一个受害者。你会过得很痛苦，然后开始把痛苦散播到周遭的环境中。你周围的环境整个都变得紧张起来。任何跟你接触的人也都变得紧张起来，跟着痛苦。你把痛苦散播给别人。你内心带着痛苦，又不停地带给别人痛苦。你让自己悲惨，也让别人悲惨。

另一方面，如果你学习法的艺术，也就是生活的艺术，你就会停止制造负面的能量，你会开始在内心世界里体验到和平与和谐。当你让心智保持纯净，心中充满爱与慈悲，自内心激发出和平与和谐的能量，那这股能量就会开始渗透到你周遭的环境。任何跟你在一起的人

都会感到和谐。你是在把自己有的好东西散播出去。你拥有和平安详的心，你有真正的快乐，而你把这些好东西带给别人。这就是法，这就是生活的艺术。

在古印度，法就是生活的艺术，教导人们如何保持内心和谐的来过生活，并如何为周围的人带来和谐与安详。要做到这点，适当的训练是必要的。古时候几乎每个村庄都有内观中心。内观中心四处可见，就像大家到处都看得到瑜珈中心、瑜珈大学、瑜珈医院一样。内观是生活的一部份。当时的学生在学校里学习这个生活的艺术。因为修行内观，他们过着快乐、健康、和谐的生活。

希望那个美好的时代再度来临。希望每个人都能了解法。希望你能够从邪念的束缚中跳脱出来，不再因宗派或地方主义的包袱而忘记法的内涵。祝福你能解脱出来。祝福你能过着如法的生活，带给自己也带给别人和平、安详、与快乐。

希望每个来听开示的人都能在自己的生命中播出十天的时间，好好学习这个方法。法在当下便能让你受益良多。你不需要从一个宗教跳到另一个宗教，或从一个门派跳到另一个门派。你可以继续当你的印度教徒、基督教徒、回教徒、锡克教徒、或佛教徒。你仍然要扮演好一个印度教徒的角色、或回教徒、或基督教徒、锡克教徒、或佛教徒的角色。你要扮演好身为人类的角色。法教导你的就是如何做人，如何过一个健康快乐的生活，如何和谐地走过一生。

希望大家都能习得这个好方法。祝福大家从痛苦中解脱出来，享受真正的和谐，真正的安详，真正的快乐。祝福大家真正的快乐，祝福大家真正的快乐。

50、七十感言

葛印卡 by S.N. Goenka

我的生命已经历七十个秋天，谁知道还剩下几个？接下来的岁月应如何善用呢？愿我总是保持着觉知。

在这个场合，我想起了佛陀一些令人受益的教示。事情发生在舍卫国（Savatthi）给孤独长者（Anathapindika）的祇园精舍。一天晚上，有位天人来见佛陀，他用四句偈语向佛陀表达了他的思想：

Accenti kala, tarayanti rattiyo

Vayoguna anupubbam jahanti

Etam bhayam marane pekkhamano

Punnani kayiratha sukhavahani

时光飞逝，夜晚也飞逝，

生命逐渐走到尽头。

观察死亡来临的恐惧，

多做善行，会带来快乐的果报。

有人说得很好：「早晨会来，夜晚会来，生命的尽头也会来。」

不要让宝贵的人生白白走到尽头，要多做善行，得快乐的果报。如果我们做不善的行为，会带来痛苦的结果；如果我们做善的行为，会带来快乐的结果，这是不坏的自然法则。因此，要多做善行，而不要做不善行，这样才能避免受苦而享有幸福快乐。

我们不知道有多长的时间，我们被世间苦乐的无常车轮所压垮，也不知道这个世间苦乐的车轮还要继续多久。佛陀发现了一个简单而直接的方法，可以让我们从这个生命存有之轮中解脱出来，他的方法简单易行，每一个人都可学习。他把内观的解脱法门教给人们，只要修习它，就可从生命存有之轮中解脱，达到永恒不变的 nibbana paramamam sukham，意思是涅盘的终极快乐和安祥，比世间的各种快乐优越得多。但是只有打破盲目追逐世间感官快乐的习性后，才有可能达到这种境地，而这就是内观教我们去做的。内观打破了人们让贪爱与瞋恨的业力不断繁衍的习性模式，这个习性模式存在于我们潜意识心灵的深处。内观把贪爱快乐和瞋恨痛苦的业障挖掘出来，根除长期以来盲目反应的习惯。只要我们继续贪爱世间快乐，瞋恨痛苦的心就会继续生起，这二者使生命存有之轮继续向前滚动。只有当生命存有之轮被打破，才能达致终极的安祥和平，这种终极的安祥和平超越世俗，超越三界，超越生命轮回，也超越感官的领域。佛陀便是为了这个目的而教导内观这个利益众生的方法。

佛陀听完上面的四句偈语，就把第四句更改一下，来暗示这个解脱的深意，他所改的第四句是：

「如果一个人想得到终极的安祥，就必须放弃追求世间快乐的欲望。」

只有靠着密集修习内观，才能消除世间的欲望。修习内观时，必须对即将来临的死亡保持觉知，对于死亡却不可有一丝一毫的恐惧。不论死亡何时来临，都须以平静的心随时准备迎接它。

在过生日时，内观修行者一定要回顾过去，他应该下定决心不再重犯过去的错误，并且终生继续奉行到目前一直在做的善行，最大的善行莫如修习内观解脱法门；内观不可被忽略，要精勤修练，不可把今天的修练拖延到明天。让佛陀的以下的开示不断在你的耳边回响，像是暮鼓晨钟一般：

Ajjeva kiccamatappam 。Kojanna maranam suve

今天的禅修今天做（不可拖到明天）。我们不需要求死，但是当它来临时，不必害怕，分分秒秒都要准备死亡。

我们时时要修习死亡观（marananusati），从我个人的经验来说，我了解到这种修习很有益。作死亡观时，有时要省察自己的心：「如果我明天早上死亡，此生最后一瞬间的状况是什么？会存有什么渴望吗？──即使是渴望完成传法的使命？」当我们心中生起某种过度激情时，要立刻修习死亡观，心中想道：「如果我下一秒钟死去，这种过度激情会使生死轮回之流向那一个可怕的方向？」当这样的觉知生起时，就比较容易从激情中解脱出来。

死亡观还有一个好处，心会这样想：「谁晓得我已在生死轮回中翻滚了几次？这一次，由于我的善行，我获得了人身的无价之宝，我又有缘接触正法，我对正法有了信心，正法没有无意义的仪式和义理，也没有宗派的障碍，我从这里得到了什么好处？」当我们这样评估自己时，不论有什么缺点，我们都会有热诚去改正。死亡会在明天早上到来或是一百年以后才到来，我不知道，但是无论我会活多少天，我都会用一颗感恩知足的心善用这些日子来完善我的波罗密，使我的人生富有意义。不论有什么样的结果，就让它来；不论何时来．就让它来，我把这结果交给正法；让我继续尽我所能，善用这个重要生命所余下的时光。

为此目的，让我们倾听佛陀启发性的话语：

Uttitthe nappamajjeyya dhammam sucaritam care.

来吧！精勤地过正法的生活！

愿我继续过正法的生活，结果自然会是很有裨益的。

51、法的抉择

S. N. Goenka

（故事形式的自传）

尼泊尔 Shri Yadu Kumar Siddhi 先生曾参加在菩提迦耶（Bodhi Gaya）举办的内观课程，受益良多，他的许多朋友和家人也是如此，很快地，他们开始热切地要求我在尼泊尔 Birganj 或加德满督指导课程。

为了指导法和其它理由，我也想拜访尼泊尔。对于喜马拉雅山生气盎然的有益共鸣，我感到了莫大的吸引，也觉得适合禅修，但那儿还有一个更大的吸引──尼泊尔诞生了昊天网极的伟大生命：佛陀，是他重新发现了内观这个方法，并为众生开启一条解脱之道。

但那时我无法造访尼泊尔，因为我是缅甸公民，缅甸政府非常好的给了我护照，但只能在印度旅游。

为了尼泊尔人的利益，1972 年九月我在印度的 Raxaul 指导课程，它位于印度和尼泊尔的边界。参加的人有一些是来自边界另一边的 Birganj 市，也有一些是来自加德满都。此外，许多从 Birganj 市来的非禅修者也允许他们听课，但只限晚上开示。

课程顺利结束后，Birganj 市的人们强烈要求我在他们的城市指导课程，主要是 Birganj 的设备要比 Raxaul 好，且会吸引更多的人来参加课程。我跟他们讲了我的难处。他们响应：「先生，你有印度血统，只要穿 dhoti kurta(印度传统服装，dhoti 是长缠腰布，缠于臀部和大腿，kurta 是白色无领宽松上衣)就可轻易地通过移民局穿越边境，印度与尼泊尔的人民不需签证就可自由出入彼此的国家。

但这个建议完全不被我接受，因为在这之前，我的老师乌巴庆已为我树立高贵典范。乌巴庆老师极想到印度，借着将这个美妙的内观方法传回它的发源地，来亲自报答他的感激之情，因为这个方法在印度已经失传。所以他向当时的缅甸政府申请护照，但碍于政府的政策，除非他永远的离开这个国家或受海外聘雇，否则不可能拿到护照。

我对于当时缅甸政府的内阁秘书 U Win Pe 来国际禅修中心看乌巴庆老师的记忆犹新，他是被内政部长 Col. Kyaw Soe 派来告诉乌巴庆老师这件事；其实不只内政部长，所有内阁的部长都非常尊敬乌巴庆老师，但对这件事他们也都很无助。所以，U Win Pe 建议乌巴庆老师从他一位海外的学生取得聘用书，但这个建议并非基于事实，因此完全不被乌巴庆老师接受。

怎么可能教导纯净的法，但跨出的第一步却违反戒律？法的传播如何能真正成功呢？我将这个教导法的基本原则牢记在心，因此也没办法接受 Birganj 人们的提议。我非常坦白的告诉他们我是缅甸公民，所以不能跟尼泊尔的移民局说我是印度人。

一个非常富有的尼泊尔企业家也参与了这个课程，他在尼泊尔许多不同的政府部门都具有很大的影响力，建议我坐他的车进入他的国家，移民局的官员甚至也不会问我是不是印度人，用这种方式，就可避掉说谎，但我怎能接受这种建议？毕竟，假的就是假的，欺骗就是欺骗。因此我没办法去尼泊尔，只能继续在印度上课。

光阴流逝，来自世界各地数以千计的学生开始来印度参加内观课程，他们开始请求我到他们国家指导内观课程。他们说，这样他们的家庭成员、朋友和其它数以千计的人即使无法前来印度，但也可经由这个美妙方法受益。他们深信西方人士将会欣然接受这个科学的、理性的、非宗教派别及具有成果导向的内观方法。

相当准确，我可敬的老师也相信内观这个纯净的方法将从印度传遍全世界，但除非能在别的国家指导课程，否则法怎么传出去？因此我向新德里的缅甸大使馆申请，请他们在我护照上核签到其它国家。

大使馆的大使和其它官员都很熟悉我，对于我从事法的工作也很高兴，亦极渴望帮我将内观带到其它国家，但给予新的核签并非他们的权利范围，所以将我的申请转给位在缅甸仰光的外交部，而碍于当时缅甸政府的严格政策，我的申请被驳回了。

于是我呈递一份申诉，详细说明为何这件事至关紧要，因为它关系了全世界很多痛苦人们的利益，所以我必须亲自到各个国家去指导他们内观。但大使馆拒绝转递我的申诉，因为他们确定位于仰光的政府当局不会接受，因此，我只能继续在印度开课。

更久之后，国外学生的催促增加，于是我写信给在仰光的朋友 U Thi Han，他获悉有这么多西方国家对法有需求，感到非常兴奋，认为我应该去那儿指导课程。

当初也是因为 U Thi Han 持续努力，才得以让我拿到护照回印度为我母亲服务，那时我母亲正遭受心理疾病之苦。U Thi Han 当时是缅甸的外交部长，但现在退休了，那时他要我寄一份申诉给那时的首相 Col. Maung Maung Kha，他负责将我的案例呈给首相。

Col. Maung Maung Kha 是我很好的朋友，临时政府期间，在 U Thi Han 的领导之下，我两次参加政府的贸易代表团到印度、苏联和欧洲的其它共产国家，Col. Maung Maung Kha 曾是这两个代表团的成员，他之前就认识我了，但在国外拜访的期间我们更熟。

改革政府掌权后，他被任命为工业部长的秘书，稍后则成为工业部长，然后晋升成为首相。因为和 Col. Maung Maung Kha 这层亲密关系，我希望他会接受我的申诉，除了申诉书外，还写了一封个人信件给他，然而并未收到他的答复。

虽然他对于传播法这件事非常高兴，也引以为傲，但似乎也没办法改变那时严格政府的政策，他也无可奈何。

几年之后，1990 年在缅甸政府的邀请下，重游缅甸祖国，那时 U Maung Maung Kha 已经从首相退休。很多我的老朋友来见我，并且恭喜我的成功，我记得 U Maung Maung Kha 是第一个来到我儿子 U Shwe's 住所见我的人，他极为高兴且恭喜我在法的工作上的成功，然而当他还是首相时，因碍于当时严格政府的政策，而无法接受我的申诉，核签我到海外传法。所以除了印度外，其它国家我都不能去。此外，尼泊尔的学生又再次提出他们之前的论辩——印度人不需护照就可以进出尼泊尔。有一次课程，一位尼泊尔的高层官员也参加了，同时他保证可以安排我造访尼泊尔，且可负责我在尼泊尔的全部行程，但是，显然的我不能接受这样的建议。

我深觉做为一个缅甸的公民，除非缅甸政府允许我，否则印度以外的国家我都不该去，即使这个理由是多么地冠冕堂皇或是这个行程是多么安全无虞。

这不单只是政治和法律障碍的问题，而是一个道德责任。如果我是到尼泊尔去授予纯净的法，那我就不能在错误的基础、违法的抉择来教导。因此，再一次我拒绝接受尼泊尔学生们的请求去拜访他们。

今天，当我回顾这所有的过去，在法上我感到极大的满意：我那时的抉择真是正确。假如那时我打破原则，不顾道德问题而前往尼泊尔，那么为法服务的纯净，将开始被污染，而这污染也会如箭般的终生刺着我。

时机成熟后，不需欺骗我就可去尼泊尔传法，同时法的传递也如我老师所预期的。因此那时所做的抉择是一个好的抉择，一个法的抉择。

52、自我观察的重要

葛印卡老师

（以下是依据 44 系列印度语开示，播放于 Zee 电视台第 4 次课程内容所翻译摘录，原来版本出版于 1998 年 9 月内观通讯 Vipa?yana Patrika）

当我们来到内观中心，学习内观技巧净化内心时，我们必须在中心停留十天，遵守所有的行为规范，同时谨慎地遵行五戒。我们的练习开始于将注意力集中在自己的呼吸上，并发展对于自身实相的觉知。这是一个自我观察的技巧，实相的观察。

这个所谓全部身体的聚合物，它是“我”？是“我的”？是“我的灵魂”吗？我们必须从经验的层面上去了解。从孩提时期，我们就听说过，这个身体是会死的、不持久的、短暂的。如何能说它是“我”？如何能说它是“我的”？如何能说它是“我的灵魂”呢？因为很多层面的因素条件让我们在理智上相信而接受。从孩提时期，我们听说过，也接受这样的说法：身体是不同的，灵魂是不同的。但这是事实吗？我们必须从实际的经验层面上去了解事实真相。

同样地我们称心聚合物为“我”和“我的”？这真的是“我”吗？这真的是“我的”吗？这真的是“我的灵魂”吗？根据我们从孩提时期就听过的说法“心是不持久的，短暂的，一时的。”怎么能说这是“我”？怎么能说这是“我的”？怎么能说这是“我的灵魂”呢？这是一种信仰，不是根据实际经验而来的知识。

我们必须对身、心、心的各层面有直接的经验，才能完全的了解。刚开始我们会经验粗重的实相。我们以体验粗重的实相开始，在直接体验的领域上发展，我们会逐渐地从愈来愈微细的实相中获得知识。如果我们继续客观地观察，没有习性反应，那么一层层的不净烦恼便会从心里移除。这些不净烦恼会因微细实相的体验而根除。经验到愈来愈多的微细实相，

就有愈来愈多的不净烦恼被移除。因此从身体最粗重实相的观察到经验身体最微细实相来进行，便能体验这个物质世界最微细的实相。

同样的，我们从观察心粗重的实相着手。当我们继续观察愈来愈微细的实相时，心的不净烦恼会逐渐地移除。如此一来，我们在经验的层次上观察整个身心范围时，会发现身心是不持久的，短暂的，每一个片刻都在变化。这不是信念。我们从直接经验层面上体验到无常的实相，直到我们超越心与物质的阶段，这是究竟的实相。我们以体验自身的实相为起点，开始走在这条道路上。如果我们只是想象从某处听到或读到的，或者是在情感上、理智上接受，我们就不会进步。我们必须在经验层次上检视自身的实相。

以舒适的姿势挺直坐着，眼睛和嘴巴闭上，开始用功去审视自身的实相。关于这个身与心会有什么样的实相显露出来？第一个显示的实相是进来和出去的气息。我们不能想象呼吸，必须实际去经验它。气息进来了，气息出去了。持续觉知自然的、正常的呼吸。用自然呼吸为集中注意力的对象是困难的事，但为了要在这条路上前进，这是很重要的。

从我自己和很多其它人的经验中知道一件事：如果在进来和出去的气息间加上字句，并再三覆诵，心很快就会专注。也许会加上一个圣人的名字或神或女神的名字或印度教梵天的名字。一面观察呼吸，心里一面覆诵名字。也许加上想象一位圣人或神或女神的形象或印度教梵天的形象。如果观察呼吸的同时，想象一个形象，心很容易就能专注。这样集中注意力并不困难。想要在内观的道路上前进的话，就不能在呼吸上加入任何名字、想象或形象。否则，便无法达到完全的解脱。如果最终的目的仅是要心专注在某个物体上，无疑地应该加上任何字句或形象或想象，让他能够容易且迅速地达到目的。

但是，要心专注不是内观禅修的最终目的，内观禅修的最终目的是要将心从所有不净烦恼中解脱出来。如果心变得专注，却无法根除不净烦恼的根源，这没有多大的益处。要连根拔除不净烦恼，就必须到心的深层，在这个产生累积不净烦恼和压倒心的所在。当心被不净

烦恼击败时，人就会做出不好的行为。在心的深处发展敏锐的觉知，人就能停止不净烦恼的衍生、繁殖，并连根拔除旧有累积的不净烦恼。

心的集中对这个方式是有帮助的。但这只是手段，不是最终目的。我们不能转移知道自身实相的禅修最终目标。当我们在呼吸上加入任何字句时，我们会渐渐忘记呼吸，而字句变得优势起来。一次又一次的覆诵字句，心会完全专注，全然地沉浸其中。或者是想象一个形象，心也会专注，全然地沉浸其中。当一个人达到定（samadhi 心的专注）的境界时，对身心观察的工作就会停止，要连根拔除不净烦恼的工作也会停止。

我们必须从经验层面上了解身与心的实相。由于这个原因，我们要去观察此时此刻，发生了什么事，有了这个观察的基础才能在路上前进。有时候会听到印度圣者对内观的回响：

一位印度的圣者说：

"Thapia na jai, kita na hoi, ape api niranjanu soi." "Thapia na jai, kita na hoi." - 不要加上任何信念、字句或形象，不论发生什么事，只是观察。不要加上任何自己创造的、人为的实相、任何你自己强加上的实相。

"ape api" - 不论实相本身显露出什么模样，如实接受它。

"Anjana manhi niranjana dekho" - 我们必须在物质、身体的范围内经验到纯净，这是没有任何形象或形状的。我们不应该加上任何东西。当气息进来时，只是感觉到气息进来了，当气息出去时，只是感觉到气息出去了。不管气息是经过左鼻孔、右鼻孔或两个鼻孔，不管气息是浅的呼吸或是深的呼吸，只是客观的观察它。

Yathabhuta - 如实相本来的样子，不是如你想要的样子，只是观察自然的呼吸、如实地观察。禅修唯一的对象是呼吸，不能加上其它的对象、字句或形象、形状。心会散漫，一

次又一次的跑掉，你必须一次又一次地将心带回到呼吸上。这样做不容易，但对超越困难是非常有助益的。

不加任何名字、形象或形状的另一个理由是因为这条路是普遍的，非宗派的。如果加上名字，将会如何？这名字也许是一个上帝、神或女神或梵天或圣者或上师，或自己宗教的领袖。每一个社会、每一个宗教、每一个团体都有它自己的完美的神、女神或梵天或圣者，这只限定在特定的团体里。如果覆诵一个特定宗教里的名字，其它宗教的信徒将会拒绝使用它。因此这并非普遍的。同样地，加上任何特定宗教或团体的形象也不是普遍通用的。因此，如果你要让这个技巧普遍通用，就不应该加上任何字句或形象。

但是，观察呼吸是普遍通用的。每一个人都能观察呼吸。不论是印度教徒或佛教徒或耆那教徒、回教徒、锡克教徒、祆教徒或犹太教徒，都可以毫不犹豫地观察呼吸。整个法的道路是普遍通用的，这条路不属于任何特定组织的宗教。

有时候，来禅修的学生会说：「我不会加上任何字句或任何神、女神、圣者或跟宗教有关的任何人的形象。当气息进来时，我只会说‘进来’，当气息出去时，我只会说‘出去’，这没有任何宗教在里面，若我加上少许字句，心会更容易专注。这有什么不对吗？」

我解释说：「渐渐地‘进来’和‘出去’会变成咒语，你的心会沉浸在其中，而错过觉察呼吸。藉由观察呼吸这样的练习，一个人对他的身与心会有更多的认识。因此，持续觉察纯粹的呼吸，不加上任何东西是绝对必要的。气息进来了，知道气息进来，气息出去了，知道气息出去。一旦心跑掉了，立即觉知‘噢，我的心跑掉了’然后再一次开始。我们的工作就是让这个心再次回到呼吸。心会一再的跑掉，你也要一次又一次的将心带回来。你必须竭尽一切努力。但是，当你持续观察单纯的呼吸时，很多自身的实相将会自动显露出来。如果我们是在任何其它对象的帮助下让心专注，心会变得很容易集中注意力，但这条路的进展将会停止，我们将无法了解自身的实相，也不能探究整个身心现象。」

起先，呼吸看起来仅仅是身体无意识的过程。由于肺的运作，气息会进来和出去。呼吸与身体有关，但呼吸与心有何关联呢？我们想要了解的，不只是身体，还包括心与从心中升起的负面情绪。当我们持续观察呼吸，我们开始了解呼吸不只与身体有关，还与心及内心的负面情绪有关。我们观察呼吸一段时间，心中想法会升起，而和这想法有关的负面情绪也会升起。我们可能会回想起一些过去的事情，‘他曾经这样说，他曾经这样做’然后愤怒就升起，或是其它的负面情绪像性欲、恐惧升起。此时如果我们仔细地观察呼吸，我们会发现呼吸失去自然的节奏，稍微变快，稍微变沉重。只要负面情绪消失，呼吸便再度恢复正常。

我们必须了解这些事实：对于内心的负面情绪，我们可以从根源消灭他们。如果忘记呼吸，心沉浸在若干字句中，我们如何能知道身与心的实相呢？因此，不应该加入任何字句或形象或形状。我们只是观察呼吸，当气息进来，当气息出去了，客观地观察。虽然有些困难，但我们会发现，心变得专注。另外，心也会变得愈来愈纯净并从负面情绪中解脱出来。但若心净化的过程停止，要是心不能从负面情绪中解脱出来，我们如何能达到最终的目的而完全解脱呢？

所以，除了心的专注外，也应该净化心。如果心里没有负面情绪，就会带来快乐、安详、解脱。我们必须让心自在，不只是从想法念头中解脱，也要从负面情绪中解脱出来。这会带来真正的快乐、真正的安详、真正的解脱。

53、各种快乐

（本文摘自 VRI 出版「佛陀是悲观主义者吗？」一书。该书译自葛印卡老师以印度文所写的「Kya Buddha Dukkavadi The?」，亦由 VRI 出版。）

佛陀用 sukha 一字表示不同种类的快乐，因为当时的语言并没有代表各种不同快乐的合适字眼。佛陀有时会界定他对 suhka 这一个字的用法：例如，他列举了一般在家人的四种世俗的快乐：

1. Ananya sukha：无债之乐（免除债务的快乐）。每一位诚实的在家人都知道被债务缠身的痛苦。债务偿还，人变快乐。

2. Atthi sukha：有财之乐（拥有财富和财产的快乐），即使并未享受或使用它。「我的银行存款增加了；我的事业资金增多了；我的财产增值了；我的股票增值了。」这种 sukha 是拥有财富的快乐。

3. Bhoga sukha：享财之乐（享受财富的快乐）。从拥有财富的快乐变成享受财富的快乐。此时，快乐增加了。因个人有财富，而能享受种种的舒适：看宜人的风光；听悠扬的音乐；闻上好的香味；尝美味的食物；和享受愉快的身体接触。所有这些舒适都令人觉得快乐。

4. Anavajja sukha：戒恶之乐（戒除恶业的快乐），即戒除背离真理的行为。对在家人而言，有一种快乐比前三种更快乐，那就是戒除恶业的快乐。在家人要自我检视并确定自己戒除有害的行为：不杀生；不偷窃；不做不正当的性行为；不撒谎和欺骗他人；不说粗话，不背后说人坏话，不说伤害别人的话；不饮酒吸毒。确保自己的生计不涉及武器，毒药，动物屠宰，肉类和毒品，酒类的交易。心灵上喜欢这样生活的人，在今生，可免于政府法律或社会责难的恐惧，以及免于死后下地狱的恐惧。也免于受悔恨之苦。像这样一个活在快乐，安详和无惧中，心灵纯净的人，他所体验的快乐，毫无疑问是一种优于其它世俗之乐的快乐。

要为每一种不同类型的快乐取不同的名称是不可能的。即使如此，佛陀在比较各种快乐时，曾详细解释，何种快乐为大，何种快乐为小：

1. 有家的快乐和无家(比丘或比丘尼)的快乐，这两者，无家的快乐为大。

2. 感官愉悦的快乐和舍离的快乐，这两者，舍离的快乐为大。

3. 世间的快乐和出世间的快乐，这两者，出世间的快乐为大。

4. 有漏（asavas，成瘾的冲动，烦恼）的快乐和无漏的快乐，这两者，无漏的快乐为大。

5. 物质享受的快乐和超越物质享受的快乐，这两者，超越物质享受的快乐为大。

6. 圣人（ariyas）的快乐和凡夫俗子或非圣人（Anariyas）的快乐，这两者，圣人的快乐为大。

7. 身体的快乐和心的快乐，这两者，心的快乐为大。

8. 有喜悦（piti）（身体的愉悦感受）的快乐和无喜悦（超越身体愉悦感受）的快乐，这两者，无喜悦的快乐为大。

9. 纵欲的快乐和禁欲的快乐，这两者，禁欲的快乐为大。

10.散乱心（非禅定的心）的快乐和专注心（禅定心）的快乐，这两者，专注心的快乐为大。

11.以喜悦（piti）（身体乐受）为目的的快乐和以超越喜悦为目的的快乐，这两者，以超越喜悦为目的的快乐为大。

12.以纵欲为目的的快乐和以禁欲为目的的快乐，这两者，以禁欲为目的的快乐为大。

13.以形色为目的的快乐和无形色为目的的快乐，这两者，以无形色为目的的快乐为大。

佛陀列举了许多类型的快乐，诸如：

身乐 kayikasukham，心乐 cetasikasukham，天人乐（神通乐）dibbasukham，人间乐 manusakasukham，名利乐（利得乐）labhasukham，恭敬乐 sakkarasukham，乘舆乐 yanasukham，卧床乐 sayanasukham，自在乐（支配乐，统御乐）Issariyasukham，支配乐（主权乐，王权乐）adhipaccasukham，家住乐（在家乐）gihisukham ，沙门乐 samannasukham，有漏乐 sasavasukham，无漏乐 anasavasukham，有依乐（取乐）upadhisukham，无依乐（无取乐）nirupadhisukham，有染乐（有食乐）samisasukham，无染乐（无食乐）niramisasukham，有喜乐 sappitikasukham，无喜乐 nippitikasukham，禅定乐（禅悦）jhanasukham，解脱乐 vimuttisukham，欲乐 kamasukham，出离乐（舍离乐）nekkhammasukham，远离乐（孤独乐）vivekasukham，寂静乐（寂止乐，寂定乐，止息乐）upasamasukham，菩提乐（正觉乐）sambodhasukham。

所以 sukha（快乐）一词视情况而定，且在不同的文句脉络中有不同的意思。

因此，我们看到这位圣者藉由详细分析解释来列举各种快乐。但更重要的是，他教导我们一个明确的方法，让修行者得以体验更优质的快乐：

Cittam dantam sukhavaham 克制心带来快乐。

Cittam guttam sukhavaham 守护个人的心带来快乐。

Dhammo cinno sukhavaho 实践正法带来快乐。

每当佛陀讨论到 dukkha（痛苦），他会解释其原因，如何根除这个因，及根除的实修方法。若有人说佛陀只讨论痛苦，是悲观主义者，说这种话只显示出他对佛陀根本教法的无知。

Bhavatu sabba mangalam — 愿众生快乐！

54、快乐的真谛

下文摘录自 2000 年 1 月 31 日葛印卡老师在达渥斯举行的全球经济会议上的演说

这就是一切了吗？—快乐的真谛。

每一位来参加本次会议的来宾，都是我们星球上独特族群的一员，通常都是世界上最富有、最具权势、最有成就的人。大家公认能受邀参加世界经济会议的每一位来宾，都是同业中的佼佼者。然而当一个人拥有所想要的财富、权势、和地位时，是否就必然会快乐呢？这些成就和自满就是一切了吗？或是仍有可能达到更高程度的快乐？

快乐是一种短暂的状态，它转眼即逝，此刻存在的，下一刻便消失无踪了。当你的事业、银行的帐户、家人一切都顺利时，是很快乐的。但是当不想要的事情发生了，当完全超乎掌控的事情发生并扰乱了你的快乐和和谐时又怎么样了呢？

世界上任何一个人，不管他的权势和地位如何，都会遭遇到超乎掌控的环境，和不能随心所欲的时候：可能是发现自己得了绝症、可能是亲密心爱的人病了或死了、也可能是婚姻破裂或发现另一半欺骗了你、事业成功的人可能做了一个错误的决策、公司被合并导致你失业了、政治选战输了、别人升迁到你想要的位置、小孩离家出走或是叛逆到反对你所珍惜的一切价值观。不论你有多少的财富、地位和权势，这些不想要的事情、不想要的失败总会产生极大的痛苦。

问题来了：该如何应付这些破坏美满生活的不快乐时刻呢？即使是在最令人陶醉的生活中，不快乐的时刻仍是会到来。当你经历痛苦时，是以平衡和平等心来应对呢？或是习惯性地以嗔恨心反应？贪求你的快乐重现吗？若你耽溺于快乐和顺心，一旦事情不如意时，痛苦会变得更为锥心刺骨。事实上，它们变得如此难以忍受，以致使我们诉诸酒精来对付这些失

望和抑郁的处境，甚且吞食安眠药以便获得生活中所需的休息。而在这同时，我们却告诉外面的世界：因为我们的财富、权势和地位，而过得异常快乐。

我来自一个经商的家庭，所以年纪很轻时就已经是一个企业家和商人。我建造了蔗糖厂、纺织厂、和地毯厂，设立了进出口公司，并在全世界分设办事处。在整个过程中，我赚了很多钱。然而，我也历历在目地记得，在那些年里，对在事业上和私人生活中所发生的事情，我所产生的反应———每天晚上，如果在白天里搞砸了一桩商业交易，我会清醒地躺在床上好几个小时思索着：到底哪里弄错了？下次又该怎么做？反之，若当天做成了一笔非常成功的交易，我还是会清醒的躺在床上，对自己的成就，沾沾自喜。虽然我尝到了成功的滋味，但心中却没有快乐和安详。我发现安详与快乐是紧密相连的，虽然我的钱财和地位居于社会中的翘楚，但却常常无法拥有安详和快乐。

有首我很喜欢且和今天主题有关的诗：

当生命流过

像一首甜美的歌曲

快乐是轻而易举的

最难的是

当事情一败涂地时

仍能流露出笑容

不论我们的钱财、权势和特权是多是少，如何应付灰头土脸的时刻才是「快乐的真谛」的主要因素。

每个人都想要过快乐的生活，这是基本的人类需求，因此你必须去体验真正的快乐。藉由拥有钱财、权势、和耽溺于感官享受的所谓快乐，并非真正的快乐。这类的快乐非常脆弱、不稳当，而且短暂。为了获得真正的快乐，为了永久稳当的快乐，你必须深入自己并去除积藏在心灵深处的所有不快乐。只要在心灵深处仍留有痛苦，那么想要在心灵表层感受到快乐的企图，都将只是白费力气。

这些积留在心灵深处的不快乐，只要你继续产生负面情绪像：愤怒、仇恨、恶意、和敌意，它们就会持续的繁衍。自然的法则是当你产生负面情绪时，不快乐也同时升起。当一个人在心里产生了负面情绪，便不可能感到快乐和安详。安详和负面情绪无法并存，就像光线和黑暗无法并存一样。我古老的祖国有一位伟大的科学家，发展出了一套有系统而科学化的修练方法，藉由它，你就能在经验的层次上探究有关身心现象的真相。这个技巧叫做内观：是如其本来面目，客观的观察实相的意思。

此技巧帮助人们在自己的身体架构内，发展对于身心的感觉和理解的能力。内观的技巧牵涉到基本的自然法则，那就是不管任何时候，当心中有任何不净杂染升起时，在身体上就会伴随的发生两件事：一是呼吸丧失了它正常的节奏，任何时候只要有负面情绪在心中升起，呼吸就会粗重些。这是一个显而易见，每一个人都能体验到的实相。在此同时，一个更精细的生化反应开始在身体内运作，会让我经验到身体上的某一种感受。每一种不净杂染都会在身体的某些部位产生某些感受。

这是一个实用的妙方。因为一般人无法观察心中抽象的不净杂染，像抽象的恐惧、愤怒、激情。但经由正确的训练和练习，却能很容易的去观察呼吸和感受，而这两者都直接和心中的不净杂染相关连着。

呼吸和感受以两种方式帮助我们，第一、当杂染开始在心中生起，呼吸马上就会丧失它正常的节奏，它会大叫：「注意，有些不对劲的事情已经开始了！」感受也会告诉我们：「有

些事已经不对劲了。」我必须先接受这个事实，然后，经由这些警告，开始观察呼吸、感受，并且发现这些杂染很快的便消逝不见了。

这种身心现象就像一个硬币的两面：一面是心中生起的思想或情绪，另一面则是在身体上的呼吸和感受。每一个思想或情绪——不管是有意识或无意识——每一个心里的杂染都会立即显示在呼吸和感受里。因此藉由观察呼吸或感受，你便是间接的在观察心中的杂染，是如其本然的面对实相而非回避问题；接着杂染会失去它的力道，无法如过去一样的宰制着你，如果持续观察下去，杂染终将烟消云散，而你仍然保持着安详和快乐。

就像这样，自我观察的技巧以它的两个面向来揭示实相：外在的和内在的。之前，你总是张眼向外看，而漏失了内在的真相。人类总是向外寻求他们不快乐的原因，他们总是责备并试着改变外在的实相，由于对内在实相的无知，人们从来就不了解痛苦的原因源自内在，在他们自身的盲目反应中。

你越练习这个技巧，就越快走出负面情绪的束缚。渐渐的，心会摆脱了杂染，变得纯净了。一颗纯净的心，总是对他人充满了爱，超然的爱；对他人的失败和苦难充满了怜悯；对他人的成功和快乐充满了喜悦；面对任何情境充满了平等心。达到了这个阶段，整个生活形态会开始改变，将不会在言语或身体上去侵犯别人的安详和快乐。相反的，这颗平衡的心，不但变得安详，而且也帮助别人变得安详，围绕在这种人四周的气氛会渗透着安详、和谐和真正的快乐，也会开始影响他人。

对自身实相直接的体验、观察的技巧，就叫做内观。它是导向真正快乐生活的一种简单、直截了当的方法。

要过快乐的生活，有许多不同的要素，其中有几项是和参加本次会议的在座有关的。虽然一切想要的钱财和资产，你都有了，然而当这个世界上有千百万的人们仍为着下一顿饭而

烦恼时，你怎么可能真正的享用这些福份？赚钱供你自己、家人、依赖你而活的人使用，绝对没有什么不对，但你也必须记得回馈社会。你的财富是从社会中获得的，所以你也必须加以回报。正确的态度应该是：我不但为自己，也为他人赚钱。在商场上另外一个快乐的观点是：不管以什么手段来赚钱，都不应该伤及或危害到他人。这是一个重大的责任，以别人的安详和快乐为代价而赚到的钱，永远不会带给你快乐。真正的快乐不是资产、或成就、或财富、或权势，而是源自一颗纯净和安详的心的一种内在生命的状态。而内观就是帮助每个人达到那个状态的工具。

55、觉知自然呼吸

葛印卡老师

下文编译自印度 Zee TV 电视台四十四集，葛印卡老师开示节目之第六集，原文刊载于 1999 年 1 月份的印度内观通讯。

内观禅修的目的是要根除所有瞋恨、愤怒、情欲与恐惧等不净烦恼，使心完全净化。因此，必须在经验的层面上，完全了知自己的身体、心念与心中种种不净染污，而这可以藉由呼吸之助来完成。

要了解身心的本质，你需要有一个纯净的专注对象-- 自然正常的呼吸。不要试着调息或做任何呼吸运动，也不要在觉知呼吸的同时，还不断地复诵某个字句、咒语或观想任何形象。你应该只是如实地观察呼吸。

当你开始观察呼吸，就会逐渐了解心的本质。一个真相就会变得非常清楚：这个心是如此的浮动与善变，总是不停地从一个对象跑到另一个。心到哪去了？它四处流转。即使你想要将心的所有攀缘对象全部记录下来，也办不到。但是专注的禅修者，能察觉到心其实只游移在两个领域：不是过去就是未来。当它想到过去某件事时，就开始在过去的思绪中打转，「这个发生了；而这个没有。」突然间，它又跳到未来，开始在未来的思绪中打转，「这个必须要发生；而这个不该发生。」

禅修者要观察当下的实相：客观地觉察心的本质。心一下子跑到过去，一下子又跑到未来，却从未停留在当下。但人必须活在当下，而不是活在过去。过去的已经永远过去了，即使用全世界的财富也不可能换回过去片刻。同样地，人也无法活在未来。只有等到未来变成现在，才能活在其中。因此，人既无法活在过去，也无法活在未来，必须活在当下。但是心却一直尝试逃往不可得的过去或未来。因为还没有学会如何生活，还没有学得生活的艺术。

生命只有在当下才真正是活的。因此，这个修行方法的第一步，就是要发展对当下实相的觉知：气息从鼻孔吸进或呼出。气息可能通过左鼻孔或右鼻孔，或是同时通过两个鼻孔。你可能会发现在观察了一次或两次呼吸后，心就跑掉了。那就微笑地接受这个事实，重新专心于呼吸。心会一再地跑掉，而你就持续回来觉知呼吸。

这并不表示你学了这个方法就要完全忘掉过去，或不为将来打算。喔！不是的。当你学会了活在当下的生活艺术后，不仅在需要时可以轻易地回想起过去，而且能更有效率地对未来做出更佳决定。

你必须改变心不断流转于过去或未来的习性。你必须训练心活在当下。当你持续修行，就会察觉到心不断地在念头中打转。哪些念头呢？禅修者会看到只有两种念头：不论心流转到过去或是未来，所生起的念头不是愉悦的就是不愉悦的。
要像科学家一样地探究内在的实相，在经验的层面上了知实相。你会发现每当过去或未来愉悦的念头生起时，你就会觉得很愉快。而每当过去或未来不愉悦的念头生起时，你就会觉得很不愉快。

当过去或未来愉悦的念头生起，而感觉畅快时，心的一部份就开始反应，「喔，真好，我要更多这种感受，我要更多这种感受。」然后这种「要、要」的习性就会一直持续。同样地，我们也会发现，只要过去或未来不愉悦的念头生起，那么「不要、不要」的习性就会一直持续。这种「要、要」的习性，印度古语称为 raga（贪爱）；而这种「不要、不要」的习性，则称为 dosa（瞋恨）。人们不断地在心中生起这些贪爱与瞋恨的念头。过去或未来愉悦或不愉悦的念头，引起愉快或不愉快的感受，并且不断造成贪爱或瞋恨。

有时心中生起的一个念头还未灭去，另一个念头又生起了，而在那个念头还未灭去之前，第三个念头又生起了。念头不按顺序或常理地生起灭去，这样的心理行为通常被认为是疯狂的征兆。

例如：

有人将食物送给一个饿了好几天的疯子吃，这个疯子因为很饿，所以看到食物非常高兴。当他拿起食物要吃时，心中生起了另一个念头--「我现在在浴室，我是来这里洗澡的，这是一块香皂。」然后他就开始拿食物往身上擦。这时，另一个念头又生起了--「站在我面前的这家伙是我的敌人，他是来杀我的，在他杀我之前，我得先把他杀了。但是我要怎么杀他呢？这里有手榴弹，我只要往他身上丢，他就会被杀死。」所以，这个疯子就把所有的食物都丢出去。像这样的人就叫疯子。

敏锐的禅修者会发现自己的心也是充满了虚幻、无明。印度古语将此称为 moha (痴)。而这种不断产生贪、瞋、痴的习性，使得心不快乐且焦躁不安。你尝试在心的表层保持觉知并避免生起贪、瞋。有时候你也许觉得心的表层已变得很清明，并且不再产生贪、瞋、痴。但这只是心的一小部分而已，心的更大部分，在深层中，仍随时不断地生起贪、瞋、痴。心的所有不净烦恼都是因为心中这些囤积的不净染污而生起的。心的较深层面无法从这个强烈的贪、瞋、痴习性中解脱。

也许一整天之中只有片刻，你能够完全活在当下，而不是在过去或未来。心完全专注在呼吸，当下的实相。没有虚幻，也没有无明。对于吸进的气息不生贪爱，对呼出的气息不生瞋恨。只是客观地观察气息进出鼻孔，不起反应。这时候，心是完全纯净的，毫无贪瞋痴。这个意识层面的纯净时刻对于囤积在内心深层的不净染污，有强大的作用。内在所囤积的贪瞋痴之火正在闷烧，你已将厚厚的灰烬覆盖其上。"Bhasmacchanno va pavako" 佛陀说这就像盖上灰烬的炭火，虽然表面上看来火已灭了，但深处仍有不净仍在燃烧。内在炽热之火和外在片刻纯净清凉的碰触，就像正反力量的碰触，产生了爆炸，像是内在火山的爆发。这些根深蒂固的不净染污浮现到表面，并且展现为各种身体上或心理上的不舒服，像是腿痛、头痛、或是恐惧、焦躁不安。虽然看起来像是问题，但其实是禅修进步的征兆。当你切开脓?

时，里头的脓一定会流出来。同样地，当你开始对心进行开刀手术，深层的污秽脓血就会从伤口流出来。虽然过程并不好受，但这却是能让脓血流出，清除内心不净染污的唯一方法。只要你不断地正确用功，所有这些困难都会渐渐减轻。

当你用一小瓢水浇在烧红的炭火上时，就会有反应，会有「chung」的声音，当你继续浇冷水时，就会继续听到「chung」的声音，直到整个火炉的温度变得和水温一样时，这个声音才会停止。这时，即使继续浇水也不会再有声音了。同样地，当纯净之心的冷水浇在内心不净染污的炭火上时，也会产生爆炸，因此使得禅修者感到烦乱不安。这也是为什么你得到禅修中心，在有经验的老师指导下学习这个方法的另一个原因。

如果按照禅修中心老师的指导来练习，那么你就学会在任何状况下都能保持平等心。当你学会持续保持心的平稳，那么心也会越来越纯净。禅修的目的就是要净化心，纯净的心带来真正的快乐、真正的安详、真正的和谐、真正的解脱。

56、每日禅修的重要性

本文取材自葛印卡老师于 2000/10/8 对五千名大学生的开示，地点在印度那格玻尔的格劳大学 University Ground, Nagpur)。

亲爱的正法子女：

很高兴能够和大家一起禅坐修习纯正的法。

共修是很重要的。

Sukho buddhanam uppado.

有佛出世是快乐的。

Sukha saddhammadesana.

正法的传授是快乐的。

Sukha sanghassa samaggi

修行者齐聚是快乐的。

Samagganam tapo sukho

一同禅修是快乐的。

两千六百年前，佛陀降生在印度并传授纯正的法，为世界带来极大的幸福。人们遵照他的教导，过正法的生活，也开始一起禅修，就像我们今天所做的一样，这是无可比拟的快乐。独自禅修可以使我们从染污不净中解脱出来，享有真正的快乐。然而这么多的正法子女在一起禅修，其它禅修者的力量，可创造出充满正法波动的有力氛围，使弱者得以强化。因此，

可能的话，每周至少要有一次的集体共修，若有人这一周的修习变弱，可藉共修重新获得力量，以面对下一周的生活起伏。

藉由每日早晚的一小时禅修、每周的集体共修和每年至少一次的十日课程，以发展出面对人生各种情境的力量，也确保我们在正法的道路上得以持续前进。不只是在家修行者面临很多困难和障碍，曾有出家人告诉我说，他们也不一定能够规律地打坐，但我们必需排除万难，坚持每日的早晚静坐。

为了保持身体强健，避免衰弱和生病，我们做瑜伽、慢跑或散步等各种运动。同样的，我们更需要保持心的强健。心更为重要，更不应该衰弱和生病。内观就是心的运动，早晚的静坐禅修让我们的心保持强健，绝不是浪费时间。我们活在复杂而压力大的社会，如果心不够强健，很容易会失去平衡而变得不快乐。没有机会接触正法、学习禅修的人是不幸的。但如果学到了而没有好好的运用就更加不幸了。获得了无价的珍宝却弃之如敝屣，还有比这个更不幸的事吗？

人身难得，只有人类才拥有从内心深处自我净化的潜能，其它动物、鸟类、爬虫类、昆虫及低等生物都办不到。即使是人类，也必需学到正确的方法才办得到。生而为人，又能学习到这美妙的方法，也在使用后得到了益处，却中断了修习，这是多么的不幸！破产者找到了宝藏，却放弃它而再度一文不名，饥饿者得到美食，不去享用而依旧挨饿。病患找到良药，却不服用，而无法解除病痛，真是非常的不幸。我们不应犯这种错误。

有时学员会对我说：「我停止了每日的禅修，怎么办，实在是太忙了」，这真是差劲的借口，食物不是每天都要吃三到四次的吗？我们不会说：「实在太忙，今天没有时间吃饭」。每天早晚静坐能使心强健，而心的强健比身体更为重要。如果我们忘了这点，就是在伤害自己。永远不能犯这种错误。即使真的太忙，我们还是要修习。能每天在固定的地点和时段禅修是比较好的，即使不行也没有关系，重要的是，在 24 小时之内要有两次的禅修。在特殊

的情况下，无法以闭目静坐的方式独自禅修，那我们就像常人一样，眼睛张开坐着，但注意力要向内，不要把禅修变成作秀，旁人并不需要知道我们在禅修。这种方式的效果或许比不上正规的禅坐，但至少能使心平静和增强一些。总而言之，只要缺乏固定的修习，心就会变弱。羸弱的心使我们屈服于产生贪瞋的旧有习性，使我们痛苦。

我们得生而为人，并接触到殊胜的正法，藉由实际的获益也培育了一些信心。但是，却中断了修习。千万不要大意。每日两次的禅修不是为了任何人，「老师这样说，我们就照做」。这并不是为了老师的利益，而是为你自己好。这是多么殊胜的方法，当一个人开始觉知到身体的感受时，已经开启了解脱之门。一个人不能觉知到身体感受，是不幸的；解脱之门没有为他而开。我们进一步学习如何对感受保持平等心，不仅是开启解脱之门，而且进入了大门，迈向完全解脱之道。

修习内观使我们在身体的各部位体验到种种不同的感受，并且保持平等心。有智慧的禅修者在日常生活中亲身体验到它的好处。走在正道上的每一步都将使我们更接近最终的目标。努力不会白费，耕耘必有收获。对感受缺乏警觉使我们走在痛苦的道上。由于无明导致的盲目习性反应只会带来痛苦，极深的痛苦 - dukkha-samudaya-gamini-patipada。觉知感受并保持平等心会将我们从所有的痛苦中解脱出来 - dukkha-nirodha-gamini-patipada。对愉悦的感受以贪爱反应，对不愉悦的感受以厌恶反应，这是痛苦的束缚。此即佛陀所证悟的内容，即佛陀的教导。

当死亡降临的时刻，某种感受会生起。如果我们没有觉知而生起瞋恨，我们将会坠入恶趣。好的禅修者能对死亡时刻生起的感受保持平等心，因此能投生善趣。这就是掌握未来的方法。死亡随时会来，不会在我们指定的时刻到来，因此我们随时都要做好迎接死亡的准备。内观不是一般的技巧，它是可以使我们超脱生死轮回的无价珍宝，不但对此生有益，也将利益来生，导向完全的解脱。

「可是我没有时间，我有太多的事要做」，别用这样的借口糟蹋了无价之宝。日常生活中只要感到悲伤、失望、枯燥乏味，这个方法都能帮助我们。只要觉察到：「此时此刻，心中有悲伤、失望、枯燥乏味」时，就开始观察呼吸或感受。外在的原因并不重要。

Vedana samosarana sabbe dhamma. 感受伴随着「法」生起。

所有在心中生起的事物都叫「法」（dhamma）。任何「法」生起，皆会伴随着感受，这是自然的法则。身和心是相互影响的。不净杂染在心中升起，身体就会有某种感受。此刻升起的感受必定会连结到心中的不净杂染。这是佛陀的开示。要练习觉察到心中有不净杂染就去观察身体的感受。不只是一次两次，而是重复不断地彻底练习，了知到任何感受都是无常的；因此相关的不净杂染也是无常的，它能持续多久呢？我们观察感受同时也观察杂染能维持多久。它将变弱然后灭去，就像小偷潜入屋中，发现主人在家，赶紧逃走。以「忿怒」为例，当忿怒因为某种原因而生起，我们了解到：「喔，此时此刻心中有怒气，让我来观察看看身体有那些感受」,造成忿怒的原因并不重要。我们只是观察感受并了知它的无常本质。忿怒也是变化无常的，这个本来会增强并完全宰制我们的忿怒，将逐渐减弱而最终灭去。这个方法是多么的奇妙，可以运用在对付任何不净杂染：情欲、自大、嫉妒、恐惧等等，不再为其压服。现在我们学会了这个方法，学会了生活的艺术，我们唯一要做的只是接受事实：「杂染生起了，让我来面对这个敌人，让我来看看身体发生了什么事。它是无常、无常、无常。」敌人将会越来越弱最终离去。一生中，不净杂染会一直出现，有时候是由于这个原因，或许是那个原因。当你从所有的不净杂染中超脱出来，你就是完全解脱的圣者，一位阿罗汉。当然，此时距离这个目标还很远。但我们找到了以感受为工具的有效武器来应付日常生活的种种挑战。我们终生都不会被这些敌人打败，临死前又怎么会被打败呢？永远不会被打败。我们才是主宰者。这个方法就是让我们成为自己内心的主人。

我们学会了生活的艺术，生活中怎么会有忧悲苦恼呢？忧悲苦恼的成因是内心的不净杂染，而不是外在的其它原因。当外在发生了任何事件，我们不生起任何不净杂染，我们得以免于受苦。只要产生不净，就必定受苦，我们要为自己所受的痛苦负责。不如意的事件会一再发生，只要我们足够强壮而不产生任何杂染不净，必然能保持快乐平静。我们不会去伤害别人，我们只会帮助自己、帮助他人。每一位禅修者都应了解，唯有透过经常性的练习，才能终生快乐祥和。所有内观修习者都应明白，他们得到一个无价之宝。

愿一切众生快乐、安祥、解脱。

57、智能的觉醒

葛印卡老师

原文刊载于 1995 年 8 月份的印度语内观通讯

让我们从无明的束缚中解脱出来吧 !从无明之中解脱出来 ,其实就是从此生之苦(dukkha)及未来生死轮回之苦的束缚中解脱出来。因为有了无明，才让我们沦落此生与未来生生世世的痛苦之中。

什么是无明呢？无明就是昏沉、掉举、愚痴的现象。因为无明，所以我们不断新产生心的习性反应（sankharas），而我们的心也因不断生起的负面反应而受到染污。我们不知道自己在做什么；不知道自己如何地深陷贪瞋的桎梏之中；也不知道因为自己的无明，已将这些束缚紧紧地纠结在一起。

只要我们时时刻刻保持警觉与专注的心，就可以根除无明。如此，心的习性反应就不会像雕凿在岩石上的刻痕般，深深地烙印在我们内心深处；也就不会被贪嗔的枷锁牢牢束缚。心的这种具有了解的觉知特质，就叫做智能（panna），而智能能彻底根除无明。

我们练习内观就是为了培养洞察力，并且让智能觉醒。

Yatham care: 走路时，我们要保持觉知。

Yatham titthe: 站立时，我们要保持觉知。

Yatham acche: 坐着时，我们要保持觉知。

Yatham saye: 躺卧时，我们要保持觉知。

无论是处于睡眠或清醒中，或是日常所有行住坐卧状态下，我们都应当随时保持觉知与专心，而且在所有举止行宜中，都应该保持觉知。

Paccavekkhitva paccavekkitva kayena kammam katabba.

要对所有的身体行为保持全然的觉知。

Paccavekkhitva paccavekkhitva vacaya kammam katabba.

要对所有的言语保持全然的觉知。

Paccavekkhitva paccavekkitva manasa kammam katabba.

要对所有的心理行为保持全然的觉知。

因此，我们应当注意身、语、意一切行为；并且应该谨慎检视每一个行动。

然而，这样的觉知，应该是智能的觉知。也就是说，在觉知的同时，我们应该亲身体验智能的三个特质：所有的现象，都具有无常、变化的本质(anicca);所有无常的现象都是苦(dukkha);所有无常、会生起苦的现象都没有实质，亦即，他们不可能是「我」、「我的」或「我的灵魂」-- 无我(anatta)。

当我们自身体验了这个真相后，才会明白对这一切无常现象生起贪、瞋、执取与厌恶的反应是多么无知啊。因此，对所有无常变化的现象，就只保持觉知以及不执取。这就是内观(Vipassana)。这种藉由亲身体验而来的智能，才能破除我们的无明。
各位修行者阿！唯有去除无明，我们才能安详、快乐、解脱(nibbana)。

58、智能的本质

葛印卡老师

原文刊载于 1995 年 8 月份的印度语内观通讯

智能是什么？智能的意思就是正见。仅仅认识表层明显的真相并非真正的智能。为了洞察究竟的实相，我们必须从表层的实相穿透到深层的实相。

就像小孩子只会把珍贵宝石当作是光彩夺目的石头。但是经验丰富的珠宝商，却能以专业的眼光检识宝石的优劣，以精准地估算它的价值。同样地，有智能的人不会只从表面去检视，而是以智能洞见深入，确实地觉察每个状况表面下的微细实相。这种在所有状况下都完全了知实相的能力就是智能。

智能可分为三种：第一种是闻慧(suta-maya panna)，就是听闻而来的智能；第二种是思慧(cinta-maya panna)，就是在听闻某种说法之后，加以考量及分析其是否合理的智能。

这两种智能虽然不能说全然无用，但终究只能算是借来的智能，通常这样得来的只是理性的知识，并不会带来持久的利益。

第三种是修慧(Bhavana-maya panna)，是修证而来的智能，就是基于我们对自身感受的体验所亲身了悟的真理。这种智能是由直接体悟而来，因此能带来真正的利益。

要开展修慧，就必须持守戒律（sila 道德修养）和修习正定（samadhi 心的专注）。唯有借着正定来使心变得专注，才能如实地了悟真理（Yatha-bhuta nana-dassana 如实知见）。

Samahito yathabhutam pajanati passati： 发展了正定的人如实地了悟真理。

这种如实知见的能力，就是「内观」--意思是，「以一种特殊方式观察事物」。通常我们只会注意到表面所呈现的实相，就像小孩子只看到宝石外表缤纷夺目的色彩。而要能真正洞见内在的实相，我们就需要有珠宝商专业锐利的眼光--我们需要一种特别的观察方法。这种特别的观看就是内观；这就是修慧，也就是以内观的修持来培养智能。

要觉知表层的实相是很容易的，但是要觉察内在微细的实相就必须要有内省观察。唯有在自身之内，我们才能洞见、观察与体悟内在的实相。

为了体悟内在的实相，我们应该勤修佛陀在大念住经(Mahasatipatthana Sutta)中，所说的四种觉知。修持身念住(kayanupassana)，就是全然专注地观察自身运作的过程，而观察呼吸的进和出就是身念住的一部份。因为观察自然的呼吸，会让我们觉察到身体每一部位的感受。

只要勤奋地练习，慢慢地我们就会觉察到身体每一部位粗重或微细的感受。它可能是愉悦的、不愉悦的，或是不苦不乐的感受，我们要不执取地观察这些感受，这就是修持受念住(vedananupassana，观察身体的感受)。观察不断生起的各种心(citta)，就是修持心念住(cittanupassana)；以及修持法念住(dhammanupassana)，就是观察各种心理内含。

我们着重受念住的修持，因为它与其它三者都有直接的关连。Vedana 感受是由心去觉察，但是在身体上体验。只要我们心中有任何不净染污，身体必然会产生某种感受。因此，只要我们勤于受念住的修持，其余三者也会自动地增进。

透过这种以感受为观察对象的内观修习，我们得以随时观察到身心(nama-rupa)真实的本质。渐渐地，我们就会了解身体只不过是由一堆不断生灭变化的微小次原子粒所组成；而这些次原子粒又是由地、水、火、风四大元素所组合而成。

我们唯有透过专注的正念才能觉察到这种不断变化的身心之流。观察身心的变化，让我们体悟到无常(anicca)与苦(dukkha)的本质，而且在这样的过程中，无我(anatta)的实相也会变得越来越清楚。我们也开始了解到身心之流并非具体的实质。而且在这身心之流中，没有什么是恒常不变，或是可以称做是「我」、「我的」，或是我们所能控制的。

我们就是用这个方法开始学习不执取地观察身心之流。我们越能深入觉察微细的感受，我们就越能让自己不执取。只要有执着，我们就无法如实而客观地观察感受，但是透过内观练习而得到的智能，不仅可以使我们的执着越来越微弱，而且我们也能更加如实客观地观察感受。

就像我们提着一盏灯走进漆黑的屋子时，黑暗就会立刻消失；因为光已经使整个屋子明亮了起来，我们也能清楚看见屋内所有东西。同样地，智能的光亮会去除无明的黑暗，使我们能清楚地看见究竟的实相。

藉由持续的练习，我们将会经验到最深层苦的实相--这个无法满足的心是如何不断地被贪爱渴望所染污；这种渴望又是如何的永不餍足--就像是个无底洞，不断地消耗我们所有的精力去填满它。我们也体悟到对自我执着的痛苦--我们是如何执着于「自我」、贪爱与各种见解，这些都让我们不断地被束缚着，并且沉沦在痛苦之中。当我们了解了苦及苦的根源之后，也将体悟到唯有走在这条神圣的道路上，才能将造成苦的贪爱摧毁，而得以从痛苦之中解脱出来。只要我们能在这条道路上不断地前进，我们就能从所有痛苦之中解脱，证得涅盘。

经由内观的练习，我们的智能也会不断地增长茁壮，而得以根除所有的错觉、幻象、愚痴与无明。由于我们的心不再受到虚幻所蒙蔽，因此，事情的真相也会变得越来越清楚。当智能增长，道德（戒）也会变得更纯净；心中所有不净杂染也得以净化。只要我们能在这条道路上不断地精进，终将会达到圣者（ariyas）的纯净状态，而体验到涅盘的喜乐。

由内观而得的快乐是超越所有快乐的。不论是粗显的愉悦感受，或是极细微的特殊愉悦感受，都无法带来持续的快乐。因为所有快乐结束后，接着就是痛苦。而所有现象都只是暂时的，它终究一定会改变的。当愉悦的经验结束了，心就会一再渴望得到，因此，贪爱只会带来痛苦。唯有恒常不变的，才是真正的快乐。

当我们习于保持完全的客观观察?，那么即使观察的对象不断地变化，我们的觉知力也不会受到动摇。既不会因为经验到感官或出世间的愉悦而兴奋不已，也不会因为它们的灭去而哭泣。不论在何种状况下，我们都只是客观地观察着，就像是一位看戏的观众般。当我们观察到心的深层，即使是最微细的感受，也都具有相同的变化本质时，就会发展出了悟无常实相的正见。因此，我们必须以同样客观全然不偏的心来观察所有变化的现象，以纯净无染的心，如实观察当下呈现的无常变化的现象--这就是真正的快乐。这种快乐的境界称为现法乐住(ditta dhamma sukha vihara)。

来吧！让我们以内观修持来增长修慧（bhavana-maya panna）。我们要从贪爱的束缚中解脱出来，不要再让贪爱造作出种种的烦恼不净。开展智能吧！让我们获得解脱与真正的满足、真正的快乐。

59、努力救渡自己

本文节录自葛印卡老师在内观三日课程中，第二天对旧生的开示。

虽然心的表层一直玩弄着思考、想象、梦想与建议等游戏，但内在深处，心始终是自己业习的俘虏，在我们内心的最深处仍旧不断地对感受做出习性反应。如果感受是愉悦的，心就会起贪爱的习性反应。如果是不愉悦的，就会起嗔恨的习性反应。

佛陀的觉悟之道就是针对这个问题的根源。除非我们能从问题的根源着手，否则我们只是知识上的了解，只能净化心的表层。只要树根健壮，整棵树就能获得充分的养分。同样地，我们也得从问题的根源着手。这就是佛陀的觉悟之道。

佛陀所教导的正法，八正道--戒(sila)、定(samadhi)、慧(panna)之道--并不是要建立崇拜仪式或教条信仰。正法是一条实修的道路。走上这条正法之道的人，就能到达心的最深层，将所有的痛苦根除。

那些已经真正解脱的人都知道深入心的最底层--进行心的开刀手术--必须靠自己独自完成。其它人只能以慈悲的心念来引导你，或在这条道路的旅途中帮助你；但没有人可以将你扛在肩上说：「只要你顺服我，我就会把你带到最终点，我会帮你做任何事。」

自己的束缚枷锁及自己所造成的不净染污都得由自己承担，而不是别人。因此，唯有你自己才能净化自己的心，以及破除所有的束缚，其它任何人都无法替你完成。

成功的秘诀就在于不断地实修。而所谓应持续地保持觉知，意味着你必须以伴随智慧的觉知，实际体验到身体感受的生起与灭去。正是这种对无常的觉知 - 觉知各种感受的生灭 - 才能净化你的心。

只在知识层面上了解这事实并无法带来帮助。你可能理解：「一切生起的事物，迟早都会灭去。而所有的生命也终将回归死亡，这就是无常。」你可能正确无误地了解这个道理，但却不曾亲身体验过这个道理。唯有你亲身去体验才能帮助你净化你的心，从自身的痛苦中解脱出来。在佛陀时代，印度所用的「体验」这个字就是「受」(vedana)，也就是透过经验去感觉，而不只是知识上的了解。而且，唯有觉知身体的感受才可能真正地了解这个道理。

你必须亲身体验无常(Anicca)。如果你从未体验过无常，那么它就只是一种理论罢了。佛陀对理论是毫不感兴趣的。即使在佛陀之前，以及佛陀在世时，已经有许多老师教导有关宇宙无常的道理，所以这一点都不新奇。佛陀新教的是对无常的体证；因为唯有在自己身体的架构内体验到无常，才真正开始清除你内心最深层的不净烦恼。

对于那些已经走在这条道路上的人，有两件非常重要的事。第一件是破除心中意识与无意识之间的藩篱。即使现在意识表层的心已经可以感受到那些原本只有深层无意识的心所能觉知的感受，仍旧无法帮助你。佛陀要你采取的第二个步骤就是：改变最深层的心的习性反应。

达到能觉察感受的这个阶段已是非常好的第一步，但是心的习性反应模式依旧存在。当你觉察到不愉悦的感受时，如果还继续不断生起「喔，我得去除掉它」的习性反应，这是不会有帮助的；如果你开始觉察到全身有一种微细振动的愉悦之流，而你又有了「啊，太美妙了，这就是我一直在寻找的，我现在终于找到了！」的反应，那么你就是完全不了解内观。

内观并不是一种愉悦或痛苦感受的游戏。你这一生一直都是如此地造作习性反应，而且累劫累世以来都是如此。现在藉由内观修习，你开始增强这种习性模式。每当你感觉到不愉悦的感受，你就起嗔恨的习性反应；或每当你感觉到愉悦的感受，你就起贪爱的习性反应，跟以前一样的反应。内观并没有帮助你，因为你没有用正确的方法练习内观。

只要你再度以过去的业习造作错误的习性反应，那么就观察自己究竟要多久才会觉知到：「看吧，我正对着不愉悦的感受生起嗔恨；看吧，我正对愉悦的感受生起贪爱。这不是内观，习性反应并不能帮助我。」

你应当了解这是你必须做的事。如果你还不能百分之百做到，那并不要紧。只要你持续了知，并且不断尝试去改变旧有的习性，你就不会受到伤害。那么即使你仅有极短暂的时间从自己的束缚中解脱出来，你就已经在进步了。

这就是佛陀要你做的事：修持八正道。持戒能让你走向正定。无法守戒的人，是不可能到达最深层的实相。当你已能逐渐主宰自己的心，当你开始有智慧了解到不守戒会带来严重伤害时，就会培养出戒。你从经验层面上发展出的智能有助于正定，从经验层面上发展出来的正定又会帮助你持戒。如此一来，坚决的持戒有助于坚固正定。坚固的正定则会使你更有智慧。这三者是相辅相成的，因此你也会在这条正道上不断地进步。

从佛陀当时到现在，印度有许多的修行技巧。修行者因修持而感受到全身细微的振动，此时坚实的身体完全消融。但事实是，可体验到的最细微振动，仍是身心范围内的现象。生起、灭去、生起、灭去的现象；这仍旧在无常、不断变化的范围内。

过去有些禅修者曾试着赋予这种微细振动的经验某种哲理，当他们体验到除了波动没有别物的阶段时，他们就主张：「在整个宇宙中，存在着此种不可思议的能量，这就是神的力量，我已经经验到这股力量了，所以我与神力同在。既然整个宇宙都是一体的，众生也都是神，那么我怎能有任何偏爱或歧见呢？」这虽然也是正面的态度，但这只能在表层上有所助益而已。

事实上，即使再细微的振动也仍旧不离身心的范畴；并非超越身心的最终实相。因此，所有的哲理论述，或许有其正面的意涵，却无法使人解脱。你必须与实相同在：一切都只是无常变化的振动之流罢了。这样的体会，才能除去我们对感受早已根深蒂固的习性反应。

不管你经验到任何感受--愉悦的、不愉悦的或不苦不乐的感受--你都应该将它们当作是工具。这些感受可以成为你解脱痛苦的工具，帮助你了解如其本然的实相，但它们也可能变成增加痛苦的器具，你不应让好恶掩盖了这个问题。实相就是：感受生起，然后灭去；它们都是无常的现象。乐受、苦受或不苦不乐受--都是一样的。当你开始了解到，即使你经验最愉悦的感受，也仍旧是苦(dukkha) 时，那么你已离解脱越来越近了。

现在就来了解为什么乐受也是苦的道理吧。每当你生起愉悦感受时，你就开始贪爱这种感受。这种贪着于愉悦感受的习性已持续了无数次的生死轮回，也因为这样，你才会有嗔恨。贪爱与嗔恨就像是铜板的两面，当贪爱越强烈时，嗔恨必定也会越强烈。而所有愉悦的感受迟早都会变成不愉悦的感受，所有不愉悦的感受会变成愉悦感受；这就是自然的法则。当你开始对愉悦感受产生贪爱时，其实你就在招揽痛苦了。

佛陀的教导帮助我们解开这个让我们无法看清实相的坚固障碍。在真实的层面上，除了波动之外，什么也没有。我们却依旧感受到坚实。例如，墙壁是固体，这虽然是事实，但却只是外表的实相。最终的实相是，所谓墙壁只不过是一堆次原子粒的波动罢了。我们必须透过正确的了知，将表面及究竟的两个实相结合起来。

正法帮助我们了知实相，使我们得以从习性反应中解脱出来，并且了解到贪爱及嗔恨只会对我们造成伤害，也让我们变得更实际：「看吧，除了有究竟实相，也有表面的实相，那是一种事实。」

深入心中最深层，来使自己解脱的过程，虽然都得靠你自己去完成，但你仍必需做好与家庭及社会融为一体的准备。要衡量你内心中的慈悲与善意是否有所增长，就看你是否将这些特质散播在你周遭的人身上了。

佛陀要我们从内心的最深层解脱。然而，除非我们了解无常、苦及无我这三个特性，否则是不可能的。当我们的心开始变得越来越不受制于习性反应时，我们就已经开始一层一层地向内净化，直到整个心都不再生起任何习性反应为止，然后这种纯净就会变成一种生活的方式。你也不需要像你在这里禅坐一小时结束时，那样特别地修习慈悲观(metta)。以后，慈悲与善意会变成你生活的一部份，随时随地都充满慈悲与善意，这就是你所要达到的目的与目标。

解脱之道就是努力在内心深层用功。虽然提供自己好的心灵启发并没有什么不对，但是除非你能改变内在最深层的盲目习性反应，否则你仍然无法解脱。除非彻底改变内心最深层的习性反应，否则任何人都不可能解脱。而内心的深层会不断地与身体的感受接触。

我们必须分解、剖析及破除整个结构才能了解身与心的关连。如果你只在心这方面努力，却忘了身，那么你就不是在修持佛陀的教导。如果你只在身体这方面努力，却忘了心，那么你仍旧没有正确了解佛陀的教导。

一切在心中生起的念头都会转变成某种物质，也就是某种生理上的感觉。这是佛陀所发现的实相。人们早已忘了这个只能经由正确修持所了知的实相。佛陀曾说过：「心中生起的一切事物都会在身上产生感受(Sabbe dhamma vedana samosarana)」。

佛陀用 asava 这个字来说明这种现象，它的意思是流出之物或者麻醉。假使你产生愤怒，便启动了某种生化之流，那会带来非常不愉悦的感受。而由于这些不愉悦的感受，你又产生

了愤怒的习性反应。也就是说，当你变得愤怒时，染污(有漏)之流也变得强烈，伴随着某种生化分泌而产生了不愉悦的感受。因此你越愤怒，有漏之流就越强烈。

同样地，当激情或恐惧生起时，也会在血液中产生某种特殊的生化物质，接着恶性循环便开始了，并且不断地重复。在我们内心的深层一直存在着一种染污之流，一种麻醉，但由于无明，我们早已被此种特殊的生化之流所陶醉。虽然这让我们深陷痛苦，我们却耽溺于此：一而再地贪求。因此我们又不断地生起更多的愤怒、更多的激情、更多的恐惧。我们早已被心中生起的一切不净杂染所迷惑。当我们说到有人对酒或毒品上瘾时，实相并非如此。没有人会对酒或毒品上瘾。真正的实相是，人们只会对酒或毒品在身体上所产生的感受上瘾。

佛陀教导我们如何观察实相。只要我们以此种了知来观察身体感受的实相：「无常、无常，这就是变化无常。」那么一切贪爱执着都会消失。慢慢地，我们就学会不再起习性反应了。

正法是如此的简单、如此的科学，而且如此的真实--是适用于所有人的自然法则。不论是佛教徒、印度教徒、回教徒、基督教徒；也不论是美国人、印度人、缅甸人、俄国人或意大利人--都不会有任何的不同；人就是人。正法是身与心互动的纯科学。不要让它变成某种宗派或哲学信仰，因为这样做是毫无助益的。

佛陀这位全世界最伟大的科学家经由自身的努力，发现到身与心的关连。为了解开这个实相，他找到了超越身与心的方法。他体证实相，不仅是为了满足他个人的求知欲，而是要找寻解脱痛苦的方法。在每个家庭、每个社会、每个国家，以及全世界的每个角落都存在着这么多的痛苦，而觉悟者已找到了解脱痛苦的方法。

解决问题的唯一方法就是：每个人都得靠自己从痛苦中解脱出来。当家庭中每一位成员都从痛苦中解脱出来，这个家庭就会变得快乐、安祥与和谐。当整个社会、国家，以及全世界的每一个人都从痛苦中解脱出来--到那个时候，整个世界就会一片祥和。

然而，这个世界并不会只因我们如此期望就能和平：「我如此热烈地鼓吹，将为这世界带来和平。」我们绝无法透过鼓动获得和平，这是不可能发生的。因为当我们变得激动不安时，我们已失去了自身的安祥。不要激动不安，要净化你的心。如此你的所作所为才能为宇宙增添安祥与和平。

净化你的心：如此才能停止伤害他人，并且开始帮助别人。因为当你努力让自己解脱时，你将会发现你已开始帮助别人从痛苦中解脱出来。从一个人的解脱变成很多人的解脱--逐渐扩展到周遭每个人。不过没有魔术也没有奇迹，你必须为自己的安祥而努力，而你也会发现你已开始使得周遭的气氛越来越安祥了，不过你得正确地努力才行。

最伟大的奇迹在于你能改变内心根深蒂固的习性反应，从痛苦的深渊中解脱出来。世上的一切再也没有比这个奇迹更伟大的了。迈向这个奇迹的每一步都是健康的一步、有助益的一步。所有其它外在的奇迹都只是束缚罢了。

愿你们从痛苦中解脱出来、从束缚中解脱出来。愿你们享有真正的安祥、真正的和谐、真正的快乐。

60、从不当习惯中解脱

S. N. Goenka

(葛印卡老师于 1989 年在法岗（Dhamma Giri）「内观帮助戒瘾与健康」研讨会的闭幕演讲。)

朋友们，你们都参加了这一次的内观十日课程。这是 patipatti，是法 （Dhamma）的实修层面。如果没有法的实修经验，理论层面也很难清楚了解。当然，不用期望在十天内就非常深入的体会法，但是你应该可以约略了解这条道路，对于自然法则有了一个概括的了解。

我不断的强调这个法指的不是佛教宗派的法，不是印度教的法，不是耆那教的法，不是回教，基督教，或拜火教的法。法就是法。如同佛陀就是佛陀。不仅是哪一个人成了佛陀。任何得到完全解脱的人都是佛陀。

什么是完全的解脱呢？完全的解脱，指的是经由直接的经验，彻底明了最究竟的真理。当一个人完全解脱了，这个人并不因此就得成立一个教派，或是宗教。这个人只是说明了他亲身体验到的真理，每一个人都能明了的真理，也是能让人脱离所有痛苦的真理。

普遍共通的法 —缘起法则. (Yo paticca samuppadam janati so dhammam janati; yo dhammam janati， so paticca samuppadam janati.) 佛陀清楚的告知众人：懂得缘起法则的人就懂得法，懂得法的人就懂得缘起法则。缘起法则从来都不分派别。它不是只适用于某个特定的团体，特定的阶级，特别的肤色，某个国家，或是只发生在某一个时间或某一个年代。这个法则是普遍共通的，没有差异，也没有区别。自然法则是这样的，任何人一旦在心里生起负面情绪，心就会影响物（身），身体这物质架构内产生的反应，便让你情绪激动，使你非常不快乐，非常痛苦。

你可能自称是印度教徒，回教徒，基督徒，耆那教徒，或是佛教徒。你可能自称是印度人，巴基斯坦人，斯里兰卡人，缅甸人，或是美国人，俄国人。但只要负面情绪在你心中生起，自然的法则就是，你势必会痛苦。没有人能帮你从痛苦中解脱。然而，如果你心中没有生起负面情绪，你会发现你就没有痛苦。一个没有烦恼的心，纯净的心，自然而然的充满了慈爱，充满了悲悯，充满了共鸣的喜悦，也充满平等心（也就是慈悲喜舍）。

如果有一种练习，一个技巧，或一条路能让我们改变心的习性模式，让心纯净起来，将那些负面情绪，烦恼通通冲洗干净，那么照着修行的人自然能脱离痛苦。一个人叫什么名字，属于什么族群都没有关系。法则就是法则，是普遍共通的法则。

这就是佛陀所觉悟的，也是他教导众人的道理。佛陀从不对某一种哲学有特别的兴趣。大部分的时候，哲学是由那些玩弄想象力或智力游戏的人发明出来的。哲学也会由那些在正道上走了几步的人发展出来，他们从那些经验整理出了一种哲学，然后他的信徒们便盲目信仰。因而形成了不同的教派－这是由想象、智力游戏或仅有部分实相经验而创造出来的信念。任何觉悟的人都会了解这些的。所以，他并不会因自己已彻底了知或完全解脱就坚持人们得接受他所说的一切。你必须亲自体会真理，而这里提供的就是能让你亲身体验真理的过程。你已开始走在这条正道上，对于你亲身体验到的一切，你都要接受，并且一步一步地，以开放的心，继续在这条正道上体验更深的真理。

正道已在你的面前，就向前迈进吧！当然，有些规则是必须遵守的－不要掺杂任何的想象；也不要混杂其它的技巧，或尝试以你原本的宗教信仰来解释实相。否则这个方法是不会有效的。

你只要持续不断地观察这个如其本然的实相，并了解它的本质与特性。然而，唯有感官根门与外界接触时，你才能经验到外在整个世界的实相，因为只有身体架构内的实相，能直接经验。现在你已经开始体验到你身体架构内的实相了。虽然，前面我已经说过，不要期待

在这十天当中，就想要完全了知这个自然的法则，但每一位来此体验实相的学员，只要能以开放的心胸来练习，至少就能知道这条实践真理的正道。

在这十天当中， 你们已经可以确信这个技巧是对的：只要在这条正道上继续前进，那么你们就能体验到身心更细微的实相——身与心的互动，以及彼此间如何相互影响；而这整个过程与任何宗派或信仰并不相关。你们已经开始像科学家一样，不断地分解、解剖、瓦解、消融及分析，不只是在知识的层面上而已，而且是在实际经验的层面上来检视实相。你已经在这条正道上踏出了一小步，并且开始了解什么是心（nama），什么是身（rupa）- 物质。当你继续前进，这条道路就会带领你，体验到组成身体结构的每一个次原子粒子的振动，以及宇宙中所有这些最细小的次原子粒子是如何的生起、灭去，不断地生灭的阶段，就像我们的身心一样。只要你继续不断地分解、解剖、消融， 那么有关这个心的实相就会愈来愈清楚。到了另一个阶段时， 你就会彻底了知有关心的最终实相：同样不断地生起灭去，生起灭去。然后，渐渐地你会了知心所生起的一切心法（心的内含物），以及所有随心而生之念头的最终实相，它们都有着同样的特质，就是不断地生起、灭去，生起、灭去。

这样逐步检视身、心、念头与心法的实相，不只是为了满足我们的好奇心，而是要从最深层的心去改变我们长久以来的习性模式。只要你不断精进，你就会了知心是如何影响身，以及身又是如何影响心。

在身体结构内随时都有大量的次原子粒子（kalapas）生起、灭去，不断地生起、灭去。它们是如何生起的呢？只要你如实地检视这个实相，而不受过去哲学信仰所影响，那么它生起的原因就显而易见了。你所吃的食物及吸收到身体里的物质，都会变成这些次原子粒子生起的原因，所以将它们称之为食生（aharaja）。你也会发现这些次原子粒子会因为你所处的气候——此即时节（utuja）而生起、灭去。同样地，你也会了解到心如何帮助身而生起与消融，这种物质称为心生（cittaja），此即由心所生起的。你也会注意到有时物质的生起是因

为过去心的作用所致，——也就是过去所累积的习性反应（sankharas），此种物质即称为业生（kammaja）。藉由内观的修持， 这一切就开始变得很清楚了。在这十天之中， 你并不会彻底了知，但已经有了起步。在这个当下，生起了什么样的心及心中呈现什么样的现象呢?心的本质是由心所呈现的现象来决定的。譬如，当心中充满了愤怒、激情或恐惧时，你会发现到心中所生起的这些现象，都会造成这些次原子粒子的产生。

当心中充满了激情及欲爱（kama-tanha）时，在色身结构之中也会生起某种形式的次原子粒子，并且产生某种生化流动、腺体或非腺体的分泌作用，并且开始随着血液或任何其它循环系统在全身上下流动着，而这种生化流动的生起是因为心中充满激情所致，即称为欲漏（kamasava）。.

现在你就像是一位非常如实的科学家，在继续深入检视时，只要如实地观察真相，以及这个自然法则是如何的运行。当欲漏开始起分泌作用时，就像激情所产生的生化反应一样，会以更强烈的激情影响下一个生起的心念，因此，欲漏会变成欲爱——在心的表层生起激情的贪求，又更加强化欲漏的反应—— 在身体表层生起一种激情的流动，并且开始相互影响、强化，此种激情会不断地加倍，而且会持续好几分钟，有时更长达数小时。这种产生激情的心的行为模式，会因为激情不断地重复生起而增强。

除了激情之外，其它像是恐惧、生气、愤怒和贪爱等，所有这些心中的不净也会同时生起烦恼（asava，亦即漏）。这种烦恼会一直激起某种负面与不净的心念，而导致苦的恶性循环。 不论你是印度教徒、回教徒、耆那教徒或是基督徒: 都不会有任何差别的。所经历的过程都是如此，而自然的法则也是如此，不仅适用个人，也适用所有的人，并无任何的差别。

如果只是知识层面上的了解，那么并无助于破除这个环链，甚至可能形成许多困难。你的传统信仰或许看起来都合乎逻辑，但却可能成为你的障碍，因为知识上的了解毕竟是有限制的，所以你并不能在知识层面上彻底了知最终的实相。最终的实相是无限的、无穷尽的，

但知识却是有止尽的。只有透过亲身体验，才能了解什么是无限与无穷尽的。即使那些已经在知识上接受自然法则的人们，也无法改变其心的行为模式，结果反而远离了最终实相的了知。

这种行为模式发生在心的深层，虽然称为潜意识的心，但实际上并非全然无知，它随时都和我们的身体保持接触，由于这种不断与身体的接触，因此不断有感受生起，这是因为在身体中流动的所有化学物质都会产生某种特定的感受。不论你感觉到愉悦、不愉悦或是中性的感受，你都会不断地起反应。在心的深层，你生起贪爱、嗔恨的反应。当你持续不断生起各种习性反应、负面情绪与不净烦恼时，这个强化的过程就会不断的持续着，而你却无法阻止它，这是因为在意识与潜意识的心之间有着如此巨大的障碍。当你开始修习内观时，便能破除这个障碍，没有内观的修持，障碍会一直存在着。.

在心的意识层面及知识层面上，人们可能会接受有关法、实相、法则与自然等全部的理论，但却因为不了解在心的深层发生何事，而仍不断地在痛苦中打滚。藉由最直接的亲身体验，人们就会了解，内观确实能帮助我们，但是如何做到呢?你得先练习几天的观息法，让心变得非常敏锐。如果你正确耐心地持续练习，大部分的人都能在第一次的十日课程，或有些是在第二次的十日课程中，就能达到觉察全身感受的阶段。感受是随时都存在的，因为任何的接触都会产生感受——触缘受（Phassa paccaya vedana）。然而，这并不是哲学道理，而是人人都可以验证的科学事实。

在每个接触的当下，感受就势必发生；而且在整个身体结构中，心随时都与物质有所接触。在心的深层不断地觉知到这些感受，并且不断地对它们起反应，但心的表层却一直忙于外在事物，或陷入知识、想象与情绪的游戏中，这些都是心表层“极细微的心（paritta citta)”所运作的，因此，使我们无法察觉在心深层所发生的事，也无法觉察我们是如何对心更深层所发生的事产生反应的。

藉由内观的修持，而破除了这个障碍，也开始觉察到整个身体表层与深层的感受；而且只要活着，整个身体结构都会有感受。从观察这些感受，我们开始了解生灭的特性——生灭智（udaya-vaya），并且因为了解了这个特性，而开始改变我们心的习性模式。

举例来说吧，你所觉察到的某种感受，可能是因为你所吃的食物、周围的气氛、当下心的作用或过去习性所导致的结果。无论原因为何，都会有感受，你都要训练自己以平等心来观察，并且不对它起任何反应：但是旧有的习性模式仍使你不断地生起反应。在一小时的静坐之中，刚开始你可能只会有几个片刻不起习性反应，但这几个片刻却是最美妙的时刻。你已开始从观察感受及了解无常本质中逐渐改变心的习性模式，不再对感受产生盲目的习性反应，并且不再强化痛苦的恶性循环。最初，在一个小时之中，你可能只有几秒或几分钟是不起习性反应的，但只要不断地练习，渐渐地，你将会到达整个小时都不起习性反应的阶段，而且在心的最深层也不起任何反应。心的深层已开始改变这个旧的习性模式了，并且破除了这个环炼：对于那些由生化反应所呈现出来的感受，你总是以不净杂染的心生起反应，并且持续数个小时之久，但现在你已经能做到几个片刻、几秒钟或几分钟不生起任何反应了。当这个习性模式变得越来越弱时，你的行为模式也有了改变，你开始逐渐脱离痛苦了。

我要再强调的是，不要因为佛陀如此说，你就必须相信，不要因为是你的老师这么说，你就相信，也不要因为你所认知的是如此，你就相信。你必须亲身体验这一切!来参加过这个课程的人，都会体验自身行为改善的变化。

我们所说的上瘾，除了有酒瘾与毒瘾之外，还包括对激情、愤怒恐惧与自我主义等上了瘾。这一切都是对本身不净杂染生起的不良习惯。在知识的层面上，你都非常的了解：「愤怒无益于我，这不但是危险的，而且又很有伤害性。」但你仍然对愤怒上瘾，而且不断地产生愤怒。每次发完脾气，你都会重复告诉自己，「喔，我不应该再生气了，我不应该再生气了。」这是没意义的! 下次一受刺激，你还是怒火高涨。你无法解脱是因为你未曾改变心深

层的习性模式。愤怒是因某种生化反应在身体内产生的波动，而且在身心的互动之下—彼此相互影响—愤怒就会不断增强。。

藉由修持这个技巧，你开始观察那些由某种生化反应所生起的感受，并且不对它生起任何反应，这就表示在那个当时你不再产生愤怒，而这个片刻会变成好几个片刻，渐渐变成几秒、几分钟，然后你会发现自己不再那么容易被愤怒的波动影响，你也就慢慢地从愤怒中解脱出来了。

参加过课程的学员们回家之后，要在每天早晚静坐时练习这个技巧，而且在每天早晚各种情况下，不断地的持续观察自己；观察如何反应或如何对那些情况保持平等心。首先要做的是观察感受，因为心可能会对某种特定的状况起反应，藉由观察感受，心就会变得平衡。如此一来，行为就只是行为，不再是习性反应了，而是正面的行为，因为只当人们产生负面的反应，才会变得痛苦。如果能先观察感受一小段时间，才开始行动，那么生活中会充满积极的行为，而不再是习性反应而已。

早晚静坐练习，并将这个技巧运用在日常生活中，就会开始改变我们的行为模式。那些长久以来陷入愤怒漩涡的人们会发现他们的愤怒逐渐地减弱，即使偶而发怒也不会持续太久，因为愤怒已不再如此强烈了。同样地，那些耽溺于激情的人也会发现激情的程度不断减弱。而那些陷入恐惧之中的人也将发现恐惧程度会不断减低。虽然，每一种不净杂染都需要不同长度的时间来化解，但无论要花很长的时间或很短的时间来解脱，只要能妥善运用这个技巧就会得到效果。

无论你是对贪爱、嗔恨、敌意、激情或恐惧上了瘾，这些瘾头都会由生化反应的波动而产生某种特定的感受，并且会在心的层面产生习性反应，而此种心的习性反应又会再次触动这个生化反应。因此，当你说你对某种事物上瘾时，实际上，你是对那个感受上瘾，也是对那个生化反应所产生的波动上瘾。

无明烦恼是最强烈的烦恼。虽然在你生起愤怒、激情或恐惧等反应时已有无明存在；但当你嗑药、吸毒或喝酒时，会使你的无明更加强烈，也因此需要花更多的时间才能觉察到感受及深入问题的根本。当你对酒精或毒品上瘾时，便无法了知身体结构中所发生的实相，你的心会陷入黑暗之中，而无法了解内在所发生的状况，以及究竟是什么不断地强化内在的心念。我们从过去的经验中发现，那些对酒精上瘾的人会比有毒瘾的人改善得更快。但不论对何种事物上瘾，或任何无明，这个方法可以帮助所有人解脱痛苦。只要有耐心、有毅力地持续修持，你迟早会到达觉察全身感受的阶段，并且可以客观地观察这些感受。虽然，这可能需要花些时间，而你在十天之内或许只能改变一小部分心的习性模式，但这并不要紧：因为你已经开始做到了，只要你早晚持续练习，并且再来参加几次课程，那么在你心最深层的习性模式将会改变的，而你也会从无明及自身的习性反应中解脱出来。

我们不断地劝告那些有烟瘾或即使只是偶尔抽烟的人们，如果心中生起抽烟的冲动时，不要马上拿起烟就开始抽了起来，先等一下，只要接受心中生起抽烟这个冲动的事实就好了。当冲动生起时，也必定有某种感受在身上生起，无论那个感受是什么，就开始观察它吧!但不要去寻找某种特殊的感受，因为在那个当下，身体上所生起任何感受都和这个抽烟的冲动有关。 观察这个感受的无常（anicca），它生起、灭去了，生起又灭去了，然后经过十分钟或十五分钟之后，这个冲动就会过去了，这并非是哲理，而是亲身体验的实相。

同样地，我们也建议那些对酒精或毒品上瘾的人不要在冲动生起时，就马上屈服，只要等个十或十五分钟，只要接受冲动生起的这个事实，并且观察当时所呈现出来的任何感受，他们会发现自己已逐渐从那些瘾头解脱出来。他们也许不是每一次都能成功，但只要在十次中有一次成功，就是一个很好的开始，因为问题的根源已经有所改变了。习性模式深植于心的根源，而心的根源又和身上的感受有着紧密关连：因为心和身总是相互作用，而且彼此不断地相互影响。

如果只是在知识的层面或心意上虔诚地接受这个自然的法则，那只能获得最小的利益——它或许能唤起你练习的想法，但真正的要得到利益是要透过实际的练习。你们愿意来参加十日课程并尝试这个技巧就是件很好的事，如果你接受了这个技巧，那会是一条美好的路，一条科学的途径，没有丝毫盲目的信仰，没有教条，不需要改变原有的宗派信仰，没有任何宗师的崇拜，也不会有任何老师能帮你从不良习惯或是痛苦中解脱出来，你必须自己努力来救你自己；如果你已经在这十天中相信这是一条好的道路，那么我认为你已做到了！这是条漫长的路，而且是一辈子的工作，但即使是万里长路，也得从第一步开始。因为任何人只要能踏出第一步，就可能会踏出第二步、第三步， 就像这样一步接着一步，就会到达完全解脱的最终目标。

愿你们都能从不良的习惯中解脱出来，不只是对毒品或酒精的上瘾解脱出来：而且是从心中那些更强烈的不净杂染中解脱出来，这样的习性已经跟随着你几生几世了；你得将它破除，并如此才能从你自身的痛苦中解脱出来。这是一项艰巨的工作，一项重大的责任，你并非为任何人而如此做，也不是为了讨好某个全能的神或你的老师而如此做。你是为自己而如此做，为了利益你自己更好，以及为了自己的解脱而如此做。当你开始从这个技巧、这条道路上得到利益时，你就无法不去帮助别人，这个过程就是如此，不仅为你自己好或为你自己的利益与自身的解脱，同时也是为了其它许多人的好处、利益与解脱。周遭有这么多的人都在受苦：愿他们都能接触纯正的法，并从他们自身的痛苦中解脱出来。愿他们都能享有安详与和谐：从心的解脱中得到安详与和谐，从所有不净杂染中解脱出来。

61、佛陀的道路是要体验实相

本文节录自葛印卡老师一九八九年于泰国曼谷的公开演讲

人人都想摆脱痛苦，过着安详和谐的生活，但却都不知道该如何才能离苦得乐。苦的所在、苦的起因、离苦的方法正是悉达多．乔达摩觉悟所体证的真理实相。

就如同今日，佛陀那个时代也盛行着许多的禅修方法，当时尚未成佛的他试过了所有的方法，却都不满意，因为他发现这些方法都无法使他完全地脱离痛苦。于是他开始探究自我，透过自身的体验，他发现了这个能根除他生命痛苦并使他完全觉悟的内观禅修方法。有许多的方法都可以让人暂时解除痛苦，当你感到痛苦时，你可以将注意力转移到其它的事物上，然后你便会觉得你已逃脱痛苦，但实际上你并未完全地解除痛苦。生命中不想要的事情发生了，你变得焦躁不安，想要逃避。你也许上电影院或剧院，也许跑去喝酒或沉迷于各种感官娱乐，然而试图逃避是无法真正地解决问题的，痛苦只会倍增。

佛陀体悟到人必须面对现实，与其逃避问题，不如面对问题。佛陀发现当时的所有禅修方法都只是在于将注意力从正在发生的痛苦转移到其它事物，他看出这些方法实际上都只能转移一小部分的注意力，而在内心深处，人们仍不断地在起反应，不断地在造作贪爱、憎恶、愚痴的业行，在心的深处，人们仍不断地在受苦。因此，禅修所缘的对象不应该是想象出来的，它应该是如其本然的实相。你必须在当下所呈现出来的任何实相上用功，在你身体范围内所经验到的任何实相上用功。

在内观修习中，你必须探究自己的身体结构与心理结构的实相，我们因强烈执着这个我们称「我、我的」的身心聚合体而变得十分的痛苦。要修习佛陀的道路，我们就必须观察身心的实相，禅修者应该直接地体验身心的基本特质，从而导引出智能。

智能可以分为三种：听闻他人的话语而得到的智能（闻慧）、透过理智分析得到的智能（思慧），及由亲身体验而培养出来的智能（修慧）。佛陀以前乃至佛陀在世时，虽然都有老师在教导人们道德及专注，他们也都有谈到智能，但这都只是听闻或理智分析得到的智能，而不是亲身体证的智能。佛陀发现，人虽然可以把玩各种智识或信仰的游戏，但若非亲身体验实相并藉由自身的经验开展智能，人是不可能解脱的。内观是亲身体证的智能。你可以听闻开示或阅读经典，你也可以试着用你的智识去理解：「对！佛陀的教导实在太棒了！这个智能实在太棒了！」，但这不是亲身体证的智能（修慧）。

这整个身心的范畴－六根及其相应的六尘，都有 anicca（无常）、dukkha（苦）、anatta（无我）的基本特质，佛陀要我们在自身当中体验这个实相。了能在自身的架构内探究实相，佛陀选定了两个范畴，一个是身体的结构，即物质的、肉身的；另一个是心理的结构，即认知（识蕴）、辨别（想蕴）、心感觉的部份（受蕴）、心生起反应的部份（行蕴）。为了探究这二个范畴，佛陀教我们 kayanupassana（观身念住－观察身体）及 cittanupassana（观心念住－观察心）。

除非你能觉知身上的感受，否则你是无法直接经验及觉知身体。在你的身体当中，一定有某种你能感觉到或认知到的事情正在发生着，于是你可以说：「是的，我已修习 kayanupassana（观身念住）」。禅修者一定要能觉知身上的感受，这就是 vedananupassana（观受念住－观察感受）。

cittanupassana（观心念住）也是一样，除非心中生起某种心念想法，否则你是无法直接经验心的实相。凡是在心中生起的都是 dhamma（法），因此，cittanupassana（观心念住）必须涉及 dhammanupassana（观法念住－观察心的内含）。

佛陀将内观修行方法分成几个部分：kayanupassana（观身）和 vedananupassana（观受）是属于物质结构，cittanupassana（观心）和 dhammanupassana（观法）是属于心

理结构。你可以藉由亲身的体验，了解到你的身与心是如何相互关联的。如果你认为不必透过亲身的体验就可以了解身与心，那是妄想。唯有通过亲身的体验，才能使我们了解关于身与心的实相，这就是内观如何开始帮助我们。

简言之，要了解如何修习内观，我们从 Anapana 开始，觉知自然呼吸的进出，不要把它变成呼吸运动或像 pranayama 一样调节呼吸，我们就只是观察鼻孔入口处的气息。如果一个禅修者能在一个不受干扰的合适气氛中持续不断地用功，在二、三天内，身体这个部位的某些微细实相就会开始自动呈现出来 - 自然的、正常的、身上的感受，可能是热的或冷的、可能是抽动的或脉动的，也可能是其它的感受。当禅修者修习到第四或第五天，他会发现全身上下从头到脚都有感受，他被要求就只是觉知那些感受，而不对它们起习性反应。就只是观察，客观地观察，不要认同这些感受。

到了第七或第八天，你会往越来越微细的实相前进，法（自然法则）会开始帮助你。你在感受的层面，观察整个身体的结构，这个原本看来非常坚固的身体，透过观察、再观察，你将会到达能够经验到整个身体结构都只是次原子粒子的这个阶段：全身上下就只是 kalapas（次原子粒子），甚至你会发现连这些极微小的次原子粒子也不是坚固的，它们就只是振动、波动而已。透过亲身的体验，佛陀的话变得十分的清楚：

Sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito.

「整个宇宙都只是燃烧与波动。」

你一旦亲身经验这个实相，你的 kayanupassana（观身念住）和 vedananupassana（观受念住）便会引领你到达你所经验的整个物质世界都只是波动的这个阶段。然后 cittanupassana（观心念住）和 dhammanupassana（观法念住）对您而言就变得十分的容易了。

佛陀的教导，是要我们从粗糙的、表面的实相到微细的、究竟的实相，由 olarika 到 sukhuma。表面的实相一直都在我们的心中制造错觉妄想，透过分离、剖析表面的实相，你会到达究竟的实相。当你经验到物质的实相都只是振动时，你也会开始体验到心的实相：vinnana（识蕴）、sanna（想蕴）、vedana（受蕴）及 sankhara（行蕴）。如果你透过内观的修行正确地体验到这些实相，你将会明了它们是如何起作用。

假设你已经达到你所经验的整个物质结构都只是振动的这个阶段，当有声音接触到你的耳朵时，你会注意到这个声音就只是振动，心的第一部分「识蕴」开始作用了：耳识认知到在耳朵这个根门有事情发生，就像敲击铜锣的某一个点，整个铜锣都会跟着振动，因此任何一个根门一旦有所接触，都会产生振动并遍布全身。最初这只是一个中性的振动，既不是愉悦的，也不是不愉悦的。

心的第二部分「想蕴」开始辨别及评价这个声音：「这是一句话，怎样的话呢？是赞美的话，啊！太美妙了！太棒了！」由此而生起的感受、振动将会变得非常的愉悦；相同的，如果这些话是辱的话，这个振动就会变得非常的不愉快；振动随着心的想蕴所给予的价值评断而产生不同的变化。接着，心的第三部分「受蕴」便会开始感觉到愉悦或不愉悦的感受。

然后，心的第四部分「行蕴」开始作用了，行蕴的工作就是起习性反应。如果生起的感受是愉悦的，它就起贪爱的反应；如果生起的感受是不愉悦的，它就起瞋恨的反应。当有愉悦的感受时：「我喜欢它，太好了！我还要，我还要！」；同样地，当有不愉悦的感受时：「我不喜欢它。我不要它！」。心的第四部分「习性反应」就像这样不断地在造作贪爱或憎恨的业行。

要明白，这样的过程一直都持续不断地在这个或那个根门进行着，每一刻都有这样或那样的事情在某个根门发生。每一刻「识蕴」都在认知，「想蕴」都在辨别，心的「受蕴」部分都在感受，心的「行蕴」部分都在起贪爱或憎恨的习性反应，这样的过程不断地在我们的

生命中发生着。在表面的层次上，我似乎是在对外在的事物起贪爱或憎恨的反应，但实际上并非如此，佛陀发现，我们是在对我们的感受起习性反应，这就是佛陀觉悟时的发现，他说：

Salayatana-paccaya phasso; phassa-paccaya vedana; vedana-paccaya tanha.

「六根缘触，触缘受，受缘爱。」

事情对他来说变得十分清楚：六个感觉器官（六根）与外在的事物接触了，由于这个接触，身体生起了感受，大多的时候，感受是愉悦的或不愉悦的二者之一。接着愉悦或不愉悦的感受生起之后，贪爱或憎恨才会生起。

这样的体认是合理的，因为佛陀深入内在并亲身经验它，佛陀深入了问题的根源，并发现根除苦因的方法。

虽然我们试着从智识的层次去了解贪爱和憎恨，然而大多数时候我们其实都只是在压抑它。有意识或无意识地，我们不断地在贪爱或憎恨中翻滚，苦无出路。

佛陀发现了这条方法：不论是什么原因，每当你经验到任何感受时，就只是观察它：

Samudaya dhammanupassiva kayasmim viharativaya dhammanupassiva kayasmim viharati; samadaya-vaya-dhammanupassiva kayasmim viharati.

「（禅修者）持续不断地观察身上生起的现象，他持续不断地观察身上灭去的现象，他持续不断地观察身上生起和灭去的现象。」

每一个感受生起之后就会灭去，没有恒常不变的事物，当你修习内观时，你会开始经验它。无论感受有多不愉悦，它生起之后就一定会消失；无论感受有多愉悦，它只是一种振动，生起之后又消失。无论是愉悦的、不愉悦的或中性的感受，无常的特质都是一样的。现在你

正在经验 anicca（无常）的实相，你不是因佛陀这么说，也不是因经典或传统这么说，甚至也不是因你的理智这样告诉你而相信，你是因你直接经验 anicca（无常）的实相而接受它，这就是你如何将听闻得到的智能和理智了解的智能转换成亲身体验的智能。

唯有体验无常才能改变心的习性模式。觉知身上的感受并了知每件事物都是无常的，你保持平等心，不起贪爱或憎恨的习性反应，如此持续不断地练习，就能在心的最深层面改变习性反应的模式。当你不再产生任何新的贪爱和憎恨的习性，旧有的习性就会就生起然后消失。如实观察实相，你就会从所有的贪爱和憎恨的习性中解脱出来。

西方心理学家所提到的「意识的心」，佛陀称这部分的心为 parittacitta（心「非常小」的部分），这个意识的心并不知道无意识或潜意识的心正发生什事。在 parittacitta（意识）与心的深层（无意识）之间有一道极大的鸿沟。内观打破这道鸿沟，把你从心的表层带到心的最深层面，触及这个潜藏的 anusayakilesa（随眠烦恼）。

这个我们称为「无意识」的心并非真的毫无意识，它时时刻刻都在觉知身上的感受，并且不断地对这些感受起反应；如果是不愉悦的感受，它就起憎恨的反应；如果是愉悦的感受，它就起贪爱的反应，这就是无意识的心的习性模式，它的行为模式。

譬如，你正在熟睡，一只蚊子来叮你，使你生不愉悦的感受，意识的心并不知道有事情发生，但无意识的心却立即察觉有不愉悦的感受正在发生，并起憎恨的习性反应。虽然你意识的心正在沉睡，你仍会赶走或杀死蚊子，但不愉悦的感受仍然存在，于是你抓痒，当你醒来之后，如果有人问你整晚有多少蚊子来叮你，你是不会知道的。你意识的心觉察不到，但无意识的心却知道，且不断地在起反应。

另一个例子，当你坐了大约半小时，一些压迫的感觉从某处生起，于是无意识的心起了反应：「有压迫的感觉，我不喜欢它！」于是你改变坐姿，无意识的心总是与身上的感受有

所接触，你移动了一下，不久后你又动一下。观察一个人坐着十五至二十分钟后，你会发现这个人开始坐立不安，这里移动一下、那里又移动一下，当然，他并未意识到自己在做什，这是因他没有觉知感受，他不知道自己对这些感受起了憎恨的反应。这当中的障碍就是无明。

内观打破了这道障碍，消除无明，于是你会开始了解感受如何生起，贪爱和憎恨又如何紧接着感受之后生起。当愉悦的感受生起时，就会有贪爱，当一个不愉悦的感受生起时，就会有憎恨，而每当起贪爱或憎恨的习性反应时，痛苦就随之而至。

人若不打破这种行为模式，贪爱和憎恨就会不断地生。佛陀教导我们如何走到痛苦生起的根源 - 贪爱和憎恨的习性反应。我们一定要找到贪爱和憎恨的根源，并从这个层面来改变我们的行为模式。

佛陀教导我们观察痛苦及痛苦的生起，如果不观察这两者的话，我们就不可能知道如何止息痛苦。痛苦随着感受而生起，如果我们对感受起反应，那么痛苦就会随之生起；如果我们不对感受起反应，我们就不会受苦。无论有多么不愉悦的感受，如果你不起憎恨的反应，你保持平等心并微笑以待，你了解这一切都是 anicca、无常，那么整个心最深层的习性模式已在改变。

透过内观修习，人们开始净化各种心的杂染 - 愤怒、激情、恐惧、自我等等，在几个月内或几年内，人的这个改变会变得十分明显，这就是内观的益处—此时此地的益处，你会在这一生中就能体验这个益处。

在最深的层次善用佛陀的教导，不要只停留在教义的表层，要走到你贪爱生起的根源：

Vedana paccaya tanha; vedana-nirodha tanha-nirodho; tanha-nirodha dukkha-nirodho.

「受缘爱，受灭则爱灭，爱灭则苦灭。」

当一个人体验到涅盘实相时，他会到达超越整个感官范畴的这个阶段，所有的六根就会停止作用，不可能与外境有任何接触，因此感受就会停止，到了这个阶段，他便从所有的痛苦中解脱出来。

首先，你必须到达能够觉知所有感受的这个阶段，唯有到达这阶段，你才能够改变心的习性反应，在心的最深层面，以这个方法、这个步骤用功。如果你是在心的表层用功，你只能改变心的意识部分 - 你的理智，你并未到达问题的根源 - 心的无意识层面，你并未去除 anusayakilesa - 深植于内心的贪、憎不净杂染，这些杂染就像沉睡的火山，随时都可能爆发。

要善加利用这个绝妙的方法，从你们的痛苦中解脱出来！从你们的束缚中解脱出来，享有真正的安详、真正的和谐、真正的快乐。

愿你们都享有真正的安详、真正的和谐、真正的快乐。

62、三宝的特质

以下文章原刊于乌巴庆期刊

葛印卡老师讲

佛陀的跟随者皈依三宝：佛(Buddha)法(Dhamma)僧(Sangha)。

佛陀自己如何定义三宝呢？

乔达摩佛陀曾经这样定义佛：「佛对整个痛苦的领域具足辨识智，了知所有痛苦的生起和熄灭。他已从内心的不净杂染中完全解脱出来，非常的纯净，不再受生死轮回。」

佛陀必定具有下列的特质：

他是极尊贵者(bhagava)，已去除了所有贪嗔痴，过着解脱自在的生活。

他是仇敌的征服者(arahato)，因为他已歼灭了所有内心的敌人 - 不净杂染。

他透过自己正确的努力成就正等正觉(samma sambuddho)，是一位彻底的觉悟者。

他的智慧和行为都完美无缺。(vijja-carana-sampanno)

他的身口意完全纯净，已到达究竟真理的彼岸。(sugato)

他经由亲身体验了知了世间的实相。(loka-vidu)

他是可教化众生无与伦比的调教者。 (anuttaro purisa-damma-sarathi)

他是天神和人类的导师。(sattha deva-manussanam)

任何人只要有这些特质都是佛陀。任何一位佛陀都有这样的特质。佛陀不是一个特别的人的名字，也不是团体或宗派的名字。佛陀还有很多其它的称号，以彰显他的特质，例如：世尊(bhagava)，征服者(jina)，大勇(maahavira)，无所不知者(sabbannu)，真理发现者(如来 tathagata)，十力拥有者(dasa-bala)，去除所有不净杂染者(漏尽者 khinasavo)，大慈大悲(maha-karuniko)，出离激情(vita-rago)，无嗔(vita-doso)，无痴(vita-moho)，无贪(vita-tanho)，真理体验者(sacca-dassi)，涅盘体验者(nibbana-dassi)，法的具体实践者(Dhamma-kayo)，以及其它许多的名号。

所有这些名号代表了佛陀的特质，特性，因此它们是普遍共通的，与任何宗派毫无关系。这样的觉者如是教导正法(Dhamma)：

这就是戒(sila)，这就是定(samadhi)，这就是慧(panna)。

戒完善了，对定很有帮助。

定完善了，对慧很有帮助。

慧完善了，心就完全由不净杂染中解脱出来。

佛陀教导的正法有下列的特性：

已详尽地解释说明。(svakkhato)

在现世即可亲身体证。(sanditthiko)

能显现立即的成效。(akaliko)

欢迎每个人来亲自体验。(ehi-passiko)

能带领人每一步都趣向解脱的最终目标。(opanayiko)

有一般智能的人都能亲身体证。(paccattam veditabbo vinnuhiti)

法不是宗派。它有很多不同的名字：永恒的法(esa dhammo sanantano)；八圣道(ariyo atthangiko maggo)；真实法(saddhammo)；清净法(visuddhi-dhammo)；引领通往解脱的法(vimutti-dhammo)；神圣的法(ariyo-dhammo)；无瑕的法(sukka dhammo)；最高的法(aggo dhammo)；古老的法(purano dhammo)。

佛陀所描述的僧伽，是依循他的教导而实践法的那些人，他们是已成就预流果(须陀洹 stream-enterer)、 一来果(斯陀含 once-returner)、 不还果(阿那含 non-returner)或已完全觉悟的人(阿罗汉 fully enlightened one)。这并不是一般凡夫的团体。

如同佛陀和正法，僧伽也有一些共通的特质：

值得邀请(ahuneyyo)；值得热忱款待(pahuneyyo)；值得供养(dakkhineyyo)；值得合掌行礼(anjali-karaniyo)；有殊胜的功德(anuttaram punnakkhettam)；温和，宁静(danto, santo)，远离激情，无可嫌责(virajo, vimalo)；冷静沉着，心不散乱(nippapanco)。
当我们寻求三宝的庇护，礼敬佛法僧的时候，我们要记得他们的特质，并且努力在自己身上培养这些特质。

过纯净的生活，才是正确的礼敬佛陀

只有当我们实践以下的行为，才是真正的尊崇佛陀：

不杀生。

不偷盗。

避免不正当的性行为。

避免说谎、背后中伤、造谣诽谤、粗暴尖刻、言不及义等言语。

不饮酒或服用麻醉药物。

不从事贩卖武器、酒、毒品、肉类及动物等不如法的贸易。

舍离恶意、激情、愤怒的思虑。

随时注意自然正常的呼吸。

觉知当内心生起不净烦恼时所造成的身体感受。

藉由身体的感受了知身心现象无常的本质。

自知自证：所有的感受不论多么愉悦，本质上都是无常的，也终究是苦的。

要对愉悦的顺畅流动，以及全身上下的微细震动有所警悟，了解到贪爱它们是可畏可怖的，会使痛苦之轮不停的转动。

自知自证：在因缘所生的身心现象中，所谓「我」「我的」「我的灵魂」等概念，其实是虚构不实的。

自知自证：六根（眼耳鼻舌身意）及其所缘（色声香味触法）都是无常的，是苦的起因，是无牢、无实、无有坚固的。

在了解六根及其所缘的无常、苦、无有坚实之后，对贪爱、嗔恨和愚痴要能保持完全的客观。

保持平等心以去除累积的旧业习，观察身体感受的无常(anicca)以避免产生新的业习。

无论在站立、行走、饮食、沐浴，入睡或清醒等一切状态下，都要保持正念(觉知 sati)，时时彻知无常(正知 sampajanna)。

透过精勤不懈地修习正念正知，实际体验预流者的境界，并进而自知自证：预流、一来、不还及完全觉悟等各阶段的道与果。

过着慈(loving-kindness)、悲(compassion)、喜(sympathetic joy)、舍(holy detachment)的生活；并且不断地利益一切众生。

63、死时有什么事情发生？

葛印卡老师

要明白死时有什么事情发生，首先让我们了解死亡是什么。死亡就像川流不息的形成之河中的一个河湾。死亡看来是形成过程的终结，这对一位阿罗汉(完全解脱者)或佛来说，可能是对的；但对常人来说，形成过程的流动在死后仍然会继续下去。死亡会令一个生命的活动终止，但一个新生命的活动又会在下一瞬间开始。这边厢是这个生命的最后一刻，而那边厢就是下一个生命的第一刹那。就好像太阳刚落下又再升起，中间没有黑夜一样。死亡的一瞬间，又好像形成之书本其中一章终结了，而生命的另一章又在下一瞬间开始。

虽然没有一个譬喻能够贴切地形容这个过程，但我们仍然可以说，这个形成之流动就像在路轨上奔驰的一列火车。它到达死亡车站时会稍微减速，但不旋踵又以原来的速度前进，就算在站上也不会稍息。对不是阿罗汉的人来说，死亡不是终站，而是三十一条轨道的交叉口。火车一到站就会循着其中一条轨道继续前进。这快速的「形成列车」，凭着过往业力的能量为燃料，不断循着这条或那条轨道，由一站跑到下一站，从不歇息地上路。

「转轨」的过程是自然而然地发生的。就像冰溶化成水，或水凝结成冰一样，一个生命到下一个生命的过渡，也是依循着自然法则的。根据这些法则，火车不仅会自动转轨，而且更会铺设下一段的轨道。对「形成列车」来说，死亡的交叉口，即是转轨之处，是极其重要的。在这点上，现在的生命会被弃置（这叫做 cuti，即消失，死亡)。身体会坏灭，而下一个生命立即开始（这过程叫作 patisandhi–入胎，或下一次出生的开始)。Patisandhi 这一刻是死亡一刻的结果；死亡的一刻制造入胎的一刻。因为每一次死亡会成就下一次的出生，所以死亡不仅仅是死亡，它同时也是出生。在这个交叉口上，生命转化为死亡而死亡又转化为出生。

所以，每一段生命都是为下一次死亡的准备。一个有智慧的人会尽用此生及为好死作准备。一个最好的死亡是最后一次的死亡，是一个终站而非一个交叉口，即是一个阿罗汉的死。在这情况下，火车再没有轨道可让它继续跑下去。不过，在未能到达这个终站之前，我们起码可以令下一次死亡引领到一个好的出生，使最终可以到达终站。一切视乎我们自己，视乎我们的努力。我们创造自己的将来、自己的福祉或苦恼，也创造我们自己的解脱。

我们如何铺设让形成列车奔驰的轨道？要回答这问题，我们要明白什么叫做「业」(行动)。

我们健康或不健康的心念就是业。在进行意识、说话或身体层次的行动之前，这个行动的根源就是善或不善的心念。意识借着某个感官的接触而生起，然后 sanna (想–观感、辨认)会评估这个经验，感受(vedana)升起，跟着一个习性反应(sankhara)就出现。这些行为反应是各有不同的。行为有多强烈？有多慢、深、浅、重或轻？反应深刻的强弱就会随之而异。有些像在水上划线，有些像在沙上划线，而有些就像在石上刻的一道纹。如果心念是善的，行动亦会如是，而其果实就会是有益的；如果心念是不善的，行为亦会如是，而它就会产生苦果。

不是所有这些反应都会成就一个新生命的。有些太浅，所以没有生出任何果实。有些较重，但会在此世用完，不会延续到下一生。有些更重，会随着生命的流转到下一世延续，但本身不会导致新生命的开展。不过，它们会在此生及下一世继续滋长。但是，很多业是 bhava-kammas，或曰 bhava-sankharas，即是会导致下一轮的出生、一个新生命的那种。每一个这样的 bhava-kammas (会启动形成过程的行动)带有一种与某道生存空间的振荡共谐的磁力。某些 bhava-kamma 会与同等强弱程度的 bhava-loka (世界、空间)的振荡连结，而两者会循着关乎「业」的普遍法则而相吸。

某种 bhava-kamma 一旦生起，这「形成列车」就会被引领到死亡站前三十一条轨道的其中之一。这三十一条轨道其实是三十一道生存的空间。它们分别是：十一个 kama lokas (感

官空间，即四道低层次的存在，及七道人类及天人的空间); 十六个 rupa-brahma lokas (精致物质身存在之所)，与及四个 arupa-brahma lokas (只余下心念的非物质空间)。

在此生最后的一刻，特定的 bhava-sankhara 会升起。这道能推动下一生出现的 sankhara(业力)，会与相应的生存空间的振荡连结。在死亡的一瞬间，三十一道空间会全部开放，而生命列车跑上哪一条轨道，就视乎哪一种业力升起了。如同火车被导入某轨道一样。bhava-kamma 反应的力量会推动意识之河流进入下一次的存在。比方说，愤怒或恶意的 bhava-kamma，既有炽热或躁动的性质，就会与一些低层的生存界别连结。同样地，带有 metta (慈悲的爱)性质者，既有安详和清凉的振荡，就只会与一些 brahma-loka 连结。这是自然的法则，而其高度「自动化」会保证整个运作过程不会稍有差池。

一般来说，在死亡的一刻，一些强烈的善或不善的业力会升起。比方说，如果一个人曾在这生杀害父母或一个圣人的话，关于这件事的记忆就会在死亡的一刻升起。同样地，如果一个人曾经作过深入的静坐修习的话，相类似的心境也会升起。

如果没有如此强烈的 bhava-kamma 的话，一道较弱的业力会升起。任何唤醒的记忆就会呈现它的业力。比方说，一个人也许会记得向圣人施食的善业，或者会记得曾杀人。诸如这些往业的反省会升起。要不然，与某些业力相关的事物会升起，例如会见到盛满布施食物的碟子，或用来杀人的手枪。这些叫作 kamma-nimittas (征兆)。

在别的情况下，一些有关下一生的征兆或符号会出现，这叫作 gati-nimitta (离去征兆)。这些 nimittas 会与生命之流所吸引到的 bhava-loka (存在空间) 相应，例如某天人、或禽畜世界的景象。濒死的人常常经历这些带预报性质的征兆，就如火车的车头灯把当前的车轨照亮一样。这些 nimittas 的振荡，与下一世存在空间的振荡是相同的。

一位好的内观修习者有能力回避通往低层次存在空间的轨迹。他清楚了解大自然的法则，并努力修习，任何时刻都为死亡作出准备。如果他年事已高的话，他更加会时刻保持觉知。有什么准备功夫要做的？修习内观，对身体出现的任何感受都保持平等心，俾能打破对不愉悦感受的习性反应。如此一来，惯常不断地产生不善的习性的心，就会养成一个保持平等心的新习惯。通常在死亡的时刻，如果没有非常沉重的业力升起的话，习性反应就会出现；而当缔造新业力之际，储存于仓库的旧业就会被搞动而升上表层，并随此而增强。

当死亡来临时，人很可能体验到非常不愉悦的感受。老、病、死都是 dukkha (苦)。它们会产生较粗重的不愉悦感受。假如一个人不善于以平等心来观察这些感受的话，他很可能会以愤怒、不安，或甚至恶念作出反应。如此一来，有类似振荡的 bhava-sankhara 便会乘机升起。相反，对一些功夫纯熟的修习者来说，他们可以在死时努力保持平等心，以免对极度痛苦的感受作出反应。如此一来，就连深藏于 bhavanga (推动新生命的业力之所)的相关 bhava-sankharas 也不会有机会升起。在濒死之际，常人会心存畏怯，或甚至极度惊恐，因而怖畏的 bhava-sankhara 会乘时出现。同理，哀戚、伤痛、沮丧及其它情绪会随着与挚爱亲朋分离的念头而升起，因此相关的业力就会出现而主宰心念。

内观修习者用平等心去观察感受，从而减弱它的业力，使它不会在死亡的时刻升起。为死亡的真正准备是：养成一个惯性模式，就是不断用平等心去观察身心所呈现的感受，同时也了解无常(anicca) 的道理。

当死亡来临时，深刻的平等心习性会自动出现，而生命列车就会连接到一条容让下一世修习内观的轨道。如此一来，我们就会避免在一个低层次的空间投生，而往生到一个较高层次的空间。这是十分重要的，因为内观是不可以在低层次空间修习的。

濒死的修习者如果幸运的话，会有亲友在场协助维持一个良好的、没有悲悼与沉郁的法的氛围 ;这些人懂得修习内观和发出慈悲(metta) 的振荡。这就是最有利于安详死亡的环境。

有时候，非修习者也可以于死时获得一个有利的再生，这是由于善良的 bhava-sankharas，例如慷慨、守德等一些强烈的、善良的质素。但是，一个资深的内观修习者有特别的成就，就是在于他能够使自己获得一个可以继续修习内观的存在。如此一来，通过慢慢减除储存于意识河流中的 bhavanga 的累世 bhava-sankharas ,他就可以缩短他的形成之旅而早些到达目标。

一个人能于此生与法结缘，都是源于往昔的善业。修习内观，让此生有所成就。然后，当死亡来临时，平等心念的体验就会相随，带来一个幸福的将来。

附注：一列转轨的火车这个譬喻，不应被误为转世，因为一个存在的个体不会从此生走向下一世。能传到下一世的，只有累积习性业力的能量而已。

64、为什么感受？什么是感受？

葛印卡老师讲

法根除痛苦且赋予快乐，是谁赋予这种快乐？不是佛陀，而是法；了知身体内的无常，而得到快乐。这也是你一定要禅修且持续地觉知无常的理由。

-- 乌巴庆尊者 --

我还记得自己初次去见乌巴庆尊者的情况。当时，我对自己的信仰有着极大的执着，对佛陀的教导则怀有疑虑不安。尊者知道我是当地印度教社团的领袖。他问我：「你们印度教徒会反对戒－－道德的生活，定－－掌握自心，和慧－－净化心的智能吗？」我怎么可能反对！怎么可能有任何人反对！他接着说：「这，就是佛陀教的。只有这是我感兴趣的，也是我要教你的一切 。」尊者对法的诠释是世间共通的，也是无宗派的，他对于我是印度教徒毫无困扰。

我在第一次内观课程学习到佛陀的教导，从此改变了我的一生。他的逻辑、实际、实用、通用且无宗派的教导，有如磁铁般吸住了我。（教导中）没有任何可反对的东西。关于不净杂染的根除与心的净化，我一直有所听闻且乐于与人谈论。当我观察感受时，一开始我有片刻的怀疑：「这要怎么帮助我？」但不久我就体会到，要藉由观察感受我才能抵达不净杂染的根部。事实上我是向完全解脱的目标前进。尊者教我的，不仅是培养信仰或满足知性，虽然两者皆很重要。他教我从经验层面上去认识真理的方法。如果任何人想用知性的讨论，逻辑或辩论来说服我听从佛陀的教导，我是不会被说服的，因为我对自己的信仰非常满意。透过身体感受的实相经验不只说服了我，而且当下就有成效。这种有形的工具使我有信心，确信自己能变成每位印度教徒向往的目标 ---- sthitaprajna。

我越修习，就越确信佛陀是最先进的心物科学家；他是痛苦及根除痛苦的最佳分析师。他之能成为无人能及的科学家是他发现了贪是响应感受而产生的。我研究过佛陀前后时代的精神导师之教诲，他们也同意贪是痛苦的起因，但他们认为贪（tanha）纯粹因为六尘（感官的对象）而生。他们遗漏了最重要的环节：他们之中没有一个人讨论过感受和感受与贪的关联。他们始终认为六尘是贪的起因。贪是贪求，渴爱。贪求持续或获得愉悦，也贪求能排除或抗拒不愉悦。因此贪实际代表贪求与嫌恶。

佛陀的发现是－－贪的真正起因在于感受，这是佛陀对人类无可比拟的礼物。他的这个发现给予我们一把解脱自身之门钥。其它人则宣告六入缘爱 salayatana paccaya tanha；佛陀发现且说明了受缘爱 vedana paccaya tanha，它意谓着不净杂染产生在感受层面且对感受起反应。若要说由于反应感受而产生贪（tanha）是合理的，那么想探寻贪的根源及根除贪，必定要先了解感受，经验感受，认识它如何引发贪与瞋，且要有运用所知以达根除贪的智能。

Samaahito sampajaano, sato Buddhassa saavako; vedanaa ca pajaanaati, vedanaana~nca sambhava.m. Yattha cetaa nirujjhanti, magga~nca khayagaamina.m; vedanaana.m khayaa bhikkhu, nicchaato parinibbuto'ti.注 1

佛陀的追随者（信徒），以专注、觉知和对无常的透彻持久的了知，能有智能去了解感受，它的生起、它的灭去以及走向终点的道路。

一个抵达感受终点的修行人（他体会到感受由生至灭的完整范畴，且超越了感受时），就能摆脱贪求，得到完全的解脱。

所以佛陀修练并教导觉知心物（naama and ruupa）的禅修。物（ruupa）（旧译"色法"）包括了身体（kaaya）；感受则是由身体去感觉的。心（naama）（旧译"名法"）则包

括了意识（citta）与所生起的法（dhammas）（伴随着心而来的）。感受也是一种 cetasika（伴随着心而来的）(旧译"心所")。当佛陀说，诸法在心中生起时，就有感受伴随而生(sabbe dhammaa vedanaa samosara.naa），意谓着所有伴随着心而来的经验，也包括了必不可少的感受。根据我对佛陀教导的了解，不仅身念住（kaayaanupassanaa）与受念住（vedanaanupassanaa）牵涉到感受的觉知，感受也是构成法念住(dhammaanupassanaa）与心念住（cittaanupassanaa）所不可或缺的一部份。一个修行者，不论他是修练身念住或受念住或法念住或心念住，都要不断地觉知感受。他体认到现象的生起（samudayadhammaanupassii）与现象的灭去（vayadhammaanupassii）是藉由了知无常的本质来持续觉知感受。如此，他不允许贪因响应感受而产生。他既不响应对愉悦感受的贪求，也不响应对不愉悦感受的瞋恨（嫌恶）。修行者基于对无常（annica）的了知保持着平等心（upekkhaa）。

我的向内探索之旅显示出－－行为模式是在无明的黑暗中形成的，使人有意识或无意识地不断对身体上的感受产生贪与瞋的反应。因此，人变成自己行为模式的奴隶，且不断在最深的层面对感受起反应。随眠烦恼（anusaya kilesa）是沉睡的火山，是对感受起盲目反应的潜伏之行为模式。在我所知道或听说过的许多禅修方法中，不论是在印度或世界的其它地方，没有任何一种深入到贪瞋的不净根源去根除它们。也没有一种方法能这么清晰地说明如何根除贪瞋痴的潜在倾向。

"Sukhaaya, bhikkhave, vedanaaya raagaanusayo pahaatabbo, dukkhaaya vedanaaya pa.tighaanusayo pahaatabbo, adukkhamasuakhaaya vedanaaya avijjaanusayo pahaatabbo."注 2

运用愉悦的感受（以平等心观察愉悦的感受，且了知它们的变化无常之本质），来根除潜在的贪倾向，运用不愉悦的感受来根除潜在的瞋倾向，运用中性的感受来根除潜在的无明倾向。我认为这是佛陀对人类的独特贡献。

现在的问题是－－何谓感受？佛陀的话语中很明确的提到，感受是心的四蕴之一（另三蕴是 sa~n~naa 想，sa"nkhaara 行，vi~n~naa.na 识），它在解脱苦上扮演了极重要的角色。佛陀很重视人在身体上感觉到的感受。人在身体上感觉到的感受是由心的受蕴去体验的，它是心的受蕴。色（物）本身不能体验生起的感受。为了修练脱离苦海，身体上的感受是很重要的。这并不表示心的感觉（喜 somanassa 与忧 domanassa）可以置之不理；身心两者是同时并行的。

我饮用了慈悲法的甘露，它使人从一切痛苦中解脱，这种流派称之为雷迪大师的流派，但它其实是佛陀的流派。这个流派重视人在身体上感觉到的感受。当我在乌巴庆尊者脚前上第一次课程时，这种禅修的独特点深深地吸引了我。在首次内观课程中，我了解到，在知识上认知心与物的无常本质只能在某种程度上净化知识分子。它无法改变我们内心深处，我们仍是自己行为模式的奴隶，且持续地做出全然无明的反应。

这个禅修技法使我获益匪浅，于是我开始依我老师的建议阅读佛陀的语录。我也很好奇想知道为什么这个崇高的教导会在印度失传。我自小即听人说：佛陀在他的教导中结合了我们传统的优点，然后再加上一些谬见，他并没有发现任何新东西。我的经验却正好与这种说辞大相径庭。我发现佛陀的教导非常有益。这些论点也就延伸出更进一步的探讨。阅读佛陀的语录（Tipi.taka 三藏）是极大的享受！我原先的信息是多么的谬误！佛陀强调的是实相的真实经验。如此坚守实相的教导，怎么可能会有谬见？在这条道路上，我斟测不出任何虚假的痕迹。bhaavitobahuliikato－－以自身的体验来了解，获取知识且增长知识－－这些话再三地在三藏中出现。佛陀一再地说，"jaana, passa"以你自身的体验去了解。在这条道路上只

有实相的真实经验，没有幻想、谬见，没有想象，亦没有盲目信仰。佛陀的话语也确认了我的体验－－要解脱痛苦，身体的感受是不可或缺的。

在描述 dukkha 苦时，说道 "Katama~nca, bhikkhave, dukkha.m ？Ya.m kho, bhikkhave, kaayika.m dukkha.m kaayika.m asaata.m kaayasamphassaja.m dukkha.m asaata.m vedayita.m, ida.m vuccati bhikkhave, dukkha.m. "注 3

「比丘们，什么是苦？比丘们，如果有任何身体的痛苦，任何身体的不愉悦，任何的痛苦或不愉悦的感觉，都是一种身体接触的结果－－这就叫做痛苦，比丘们。」

在描述 domanassa 忧时，说道："Katama~naca,bhikkhave,domanassa.m？ Ya.m kho, bhikkhave, cetasika.m dukkha.m cetasika.m asaata.m manosamphassaja.m dukkha.m asaata.m vedayita.m, ida.m vuccati, bhikkhave, domanassa.m."注 4

「比丘们，什么是忧？比丘们，如果有任何心理上的痛苦，任何心理上的不愉悦，任何的痛苦或不愉悦感觉，都是一种心理接触的结果－－这就叫做忧伤，比丘们。」这里再度澄清了，当佛陀在描述苦受时，他说的是身体的感受。佛陀在四念住经中说"AAtaapii sampjaano satimaa."。

AAtaapii 和 Satimaa 简单明了，但我要探寻 Sampajaano 的意思。我发现它被定义得很清楚：sampaja~n~na 就是持续地透彻理解了知在身与心（特别是感受）上的无常本质。感受是身体的感觉，但它也是心的一部分，对它的观察即表示对心物现象的观察。

Katha~nca, bhikkhave, bhikkhu sampajaano hoti? Idha, bhikkhave, bhikkhuno viditaa vedanaa uppajjanti, viditaa upa.t.thahanti, viditaa abbhattha.m gacchanti. Viditaa vitakkaa uppajjanti, viditaa upa.t.thahanti, viditaa abbhattha.m gacchanti. Viditaa sa~n~naa uppajjanti, viditaa upa.t.thahanti, viditaa abbhattha.m gacchanti.

Eva.m kho, bhikkhave, bhikkhu sampajaano hoti. Sato, bhikkhave, bhikkhu vihareyya sampajaano. Aya.m vo amhaaka.m anusasaanii'ti.注 5

比丘们，比丘们要如何透彻了知呢？比丘们，在此处，比丘能知道感受自他而生出，知道它们的存留持续，也知道它们的灭去；他知道心对尘的起始作用自他生出，知道它的存留持续，也知道它的灭去；他知道认知自他生起，知道它们的存留，也知道它们的灭去。修行人们，这就是一个修行人所彻底了解的。比丘应该用心沉着地遵守。这是对你们的指示。

佛陀的话语也解释了感受是表示身体的感觉：

Yathaapi vaataa aakaase, vaayanti vividhaa puthuu; puratthimaa pacchimaa caapi, uttaraa atha dakkhi.naa. Sarajaa arajaa capi, siitaa u.nhaa ca ekadaa; adhimattaa parittaa ca, puthuu vaayanti maalutaa. Tathevimasmi.m kaayasmi.m, samuppajjanti vedanaa; sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukhaa ca yaa. Yato ca bhikkhu aataapii, sampaja~n~na.m na ri~ncati; tato so vedanaa sabbaa, parijaanaati pa.n.dito. So vedanaa pari~n~naya, di.t.the dhamme anaasavo; kaayassa bhedaa dhamma.t.tho, sa"nkhya.m nopeti vedaguu'ti.注 6

天空中吹着许多不同的风，吹自东方和西方，吹自北方和南方，挟带尘沙和无尘的，有冷风也有热风，狂风与和风－－吹着许多种的风。同样的，在身体上，感受会生起，有愉悦的、不愉悦的和中性的。当比丘勤奋修练时，并不会漠视自己彻底了解的能力，有如此智能的人，才能完全的理解所有的感受。完全理解之后，他就能在这一生根除所有的不净杂染。这种人到他生命尽头时，因为已经安住在法中，且已确切彻底了解感受，他就到达难以描述的境界。

佛陀在强调感受呈现在身体上时，他说过－－

Seyyathaapi, bhikkhave, aagantukaagaara.m, tattha puratthimaayapi disaaya... pacchimaayapi disaaya... uttaraayapi disaaya... dakkhi.naayapi disaaya aagantvaa vaasa.m kappenti. Khattiyaapi... braahma.naapi... vessaapi... suddaapi aagantvaa vaasa.m kappenti. Evameva kho, bhikkhave, imasmi.m kaayasmi.m vividhaa vedanaa uppajjanti. Sukhaapi... dukkhaapi... adukkhamasukhaapi vedanaa uppajjati. Saamisaapi sukhaa... saamisaapi dukkhaa... saamisaapi adukkhamasukhaa vedanaa uppajjati. Niraamisaapi sukhaa... niraamisaapi dukkhaa... niraamisaapi adukkhamasukhaa vedana uppajjatii'ti.注 7

比丘们，假设有一家公众客栈。人们来自东方、西方、北方、南方住在客栈中。住客中有 Khattiyas(Kshatriyas) 刹帝利、Braahman(Brahmins) 婆罗门、Vessa(Vaishya) 吠舍和 Sudda(Shudras) 首陀罗。比丘们，同样的道理，我们这身体也有各种不同的感受，愉悦的感受，不愉悦的感受和中性的感受生起。执着的愉悦感受，执着的不愉悦感受和执着的中性感受会自身体生起。同样的，也会生起不执着的愉悦、不愉悦及中性感受。

我已不需再证明佛陀说到感受时，他指的是身体生理上的感觉！佛陀的这些劝诫，不仅澄清了我所有的疑惑，也使我感到彷佛是佛陀在亲自指导我一样，要重视身体的感受。

我的恩师生前经常定期唱诵 Tikapa.t.taana（三法发趣），我发现这很有启发性。研读 Tikapa.t.taana 能得到佛陀清楚明确的指点，身体的感受（kaayika.m sukha.m and kaayika.m dukkha.m）和证果（到达涅盘 nibbaana）有最近且不可或缺的从属关系。

Pakatuupanissayo-kaayika.m sukham kaayikassa sukhassa, kaayikassa dukkhassa, phalasamaapattiyaa upanissayapaccayena paccayo. Kaayika.m dukkha.m kaayikassa sukhassa, kaayikassa dukkhassa, phalasamaapattiyaa upanissayapaccayena paccayo.注 8

愉悦的、不愉悦的身体感受之生起和证果与缘起之关联的起因都是身体的愉悦感受。愉悦的、不愉悦的身体感受之生起和证果与缘起之关联的起因都是身体的不愉悦感受。

而且，

Pakatuupanissayo-kaayika.m sukham upanissaaya... vipassana.m uppaadeti, maggam uppaadeti, abhi~n~na.m uppaadeti, samaapatti.m uppaadeti.注 9

靠着身体的愉悦感受.....内观生起.....道生起.....知识生起.....证果（涅盘）生起。

我的一些朋友坚持说，感受（vedanaa）是心（naama）的一部份，所以它与身体的感受无关。各种见解都可能存在。但是对我而言，整部三藏（Tipi.taka）就是证据，证明了身体的感受与内心的感受同样是受（vedanaa）的一部份；而且，在佛陀的教导中身体的感受更为重要。Pa.t.thana（发趣大论）更提供了一个不容置辩的证据，说明身体的感受在解脱道上的关键重要性。自从我向恩师学习之后，我个人深蒙其利，我持续指导内观，将重点放在身体的感受上。

Somanassa and domanassa 喜和忧指的是愉悦与不愉悦的内心感觉。Sukha and dukkha 是指广义的乐与苦，但也用来表明身体上特定明确的愉悦和不愉悦感觉。

Tisso imaa, bhikkhave, vedanaa. Katamaa tisso? Sukhaa vedanaa, dukkhaa vedanaa, adukkhamasukhaa vedanaa. Imaa kho, bhikkhave, tisso vedanaa.注 10

身体的感受可分三种。那三种？愉悦的感受、不愉悦的感受和中性的感受（即非愉悦亦非不愉悦）。

佛陀在列举感受时，总是提以上的三种。只有在他列举五种感受时，才会把喜受（somanassindriya.m）和忧受（domanassindriya.m）涵盖在内。这正表示出佛陀的教导中，身体的感受比内心的感觉重要。

Katamaa ca, bhikkhave, tisso vedanaa? Sukhaa vedanaa, dukkhaa vedanaa, adukkhamasukhaa vedanaa-imaa vuccanti, bhikkhave, tisso vedanaa. Katamaa ca, bhikkhave, pa~nca vedanaa? Sukhindriya.m, dukkhindriya.m, somanassindriya.m, domanassindriya.m, upekkhindriya.m-imaa vuccanti, bhikkhave, pa~nca vedanaa.注11

佛陀在提到四念住（觉知的建立）时，会用乐受和苦受来描述感受，但在提到 sampaja~n~na 时时澈知无常或四念住时，从来不曾用喜或忧来描述。在整部三藏中在谈感受时，只有十来处提到喜，但有数百处提到乐或苦受，尤其论及修习四念住时。因此，当佛陀谈到以禅修根除痛苦时，他要我们注意感受，显然感受是心的一部份，它深深地根植在身上。这也是 aruupabrahmaloka（无色界）的梵天不能练内观的原因，也解释了佛陀不能传法（Dhamma）给他过去在无色界（第七、第八）禅那老师的理由。在第五到第八禅那时，心已脱离了身，因此没有感受的经验。所以，这些梵天缺少了色身，不能体验身体感受。要他们去练习觉知感受是不可能的，他们也踏不上解脱之道。

值得注意的是，在修习禅定时，喜和忧在第三禅那消失，但是乐受与苦受要到第四禅那才消失。Adukkhamasukhaa vedanaa（不苦不乐受）则还留在第四禅那内。因此，我们可以合理地推论，身体的感受使我们能持续有力地掌握实相，也同时掌握了贪的根源。每个人均能了解感受，感受是达到解脱的有形工具。

这是我的亲身经验，是我的老师教我的方法。有了这种经历，佛陀的话语非常具有说服力且令人振奋。这条道路给了我许多喜悦。依我老师的训令，我开始在印度及世界各地与人

分享这禅修方法。当我与学生分享这个解脱的方法时，教他们从感受下手且了解感受的真正本质，我发现他们也同样受益。佛陀这个清楚、实用又有成效的教导使我深具信心。这方法没有任何想象或盲信的空间。

偶尔，会有人来和我辩论为什么我这么重视身体的感受。我总是谦恭地请他或她试一试内观禅修方法，去体验审视此法是否符合佛陀的教导。不必怀疑这方法。我邀请你们：让我们一起踏上这条佛陀指示的路，他是最伟大的心物科学家，是这世上有史以来最伟大的心的医生。别让我们的哲学信仰变成我们的障碍。让我们充分利用佛陀的发现－－感受是一个能使我们解脱痛苦的工具。

愿众生快乐，安详，解脱。

65、正确的用功-精进波罗蜜(Viriya)

葛印卡老师

波罗蜜（Paramis）是美德，即美好的特质。品德完美时，就能够渡过苦海到达完全解脱、完全开悟的彼岸。致力于自身解脱的同时也要培养十项波罗蜜。具足这些波罗蜜，才能消融自我，达到无我的状态。想要走到最后阶段的学法者，会参加内观课程来培养这些波罗蜜。

在每次课程中，波罗蜜一点一滴地累积起来。在日常生活中，也一样要培养，但在禅修课程的环境中，波罗蜜的累积可以大幅加速。

人的生命很短暂，能力也很有限。妥善地利用生命是很重要的。人生最重要的目标，无过于修习正法，从不净杂染、自我幻觉中解脱出来，而证得终极的实相。因此，最有价值的努力，就是尽己一切所能，朝正法的道路前进。

在内观课程中，学员尽全力地培养觉知（sati）和智能（panna）。学员很努力地面对每个内在身心升起的现象，从最粗浅的到最微细的，保持充份的觉知。同时，平静地观察并了知，当下所呈现的体验都是无常，会变化的。这两种能力，适当地结合起来，将带领禅修者走上完全解脱，完全开悟的道路。

偶尔，由于根深蒂固的习性，禅修者会被贪欲、厌恶、倦怠、迟钝、激动、怀疑等情绪所淹没。这是内心不净杂染的抗拒反应，试图阻止已展开的净化过程。有智能的学员会坚持奋战，竭尽全力对抗这些敌人，这样就增强了精进波罗蜜。

66、真相就是神

葛印卡老师

我开始在印度传授内观法门时，在塞瓦格兰姆（Sevagram）举办过一次课程。这村落是由『简约生活部』建立的。学员中有几名在甘地先生（Gandhiji）生前与他很亲近。课程快要结束时，有位年长的学员，跑来和我说：「经过那么多年，我终于知道甘地先生在做什么了！」以下是他的故事。

甘地先生常常主持大型祈祷会，参加人数有成千上万。集会时，他让与会者边唱颂赞歌边拍手。但是，当大家都这样做的时候，甘地先生就会静静地坐在会众面前，闭上眼睛，手叠起来放在膝上。不拍手也不说话。

有一天，我问甘地先生：「为什么您不随大家一起唱颂和拍手呢？当您闭目坐着时，您在做什么呢？」

甘地先生回答：「我在看着身体内的神」。

「太奇妙了！您看着身体内的神！请告诉我您内在的神是什么样子的？」

「嗯，我可以感觉到全身不断地变化，不断的流动。这是身体的真实本质，我观察这个事实。对我来说这就是神。我无法告诉你是否存在一个超越一切的神，但这个身体的事实真相是毫无疑问的。对我来说真相就是至高无上的，真相就是神。每一刻每一秒我都在体验着这个真相。」

甘地先生从来没有听说过「内观」这个词，但他很自然地开始修习内观。总之，内观不是别的，就只是如实地观察自己，观察本质，不断变化的实相。任何人只要观察真相，内心一定会得到净化，最终必能体证究竟的真理。

67、葛印卡老师答问的宝库

放弃虚假的幻想，迈向真理， 愿我们继续一步一步地走，向真实的目标前进。

自 1969 年始，在葛印卡老师的正法工作过程中，他已经被来自世界各地的内观学生及其它人问过上千个问题。

这些问题涵盖极吸引人的范围，从法是什么、内观禅修、人生的目标、人类的痛苦、上帝、轮回到失眠...

这些答复与问题已经按照问题的性质，大体上被分类成种种部分。在最后的一个部份，归属在「 内观的修行」 中，为内观学员提供了有关这修持的澄清。

然而，必须记住的是，葛印卡老师最喜欢给予的答复总是：「你必须亲身体验真理。只有这样，它才会成为你的真理。不然，它只是他人的真理。」

对于内观学员，葛印卡老师时常强调，真正的答案只能来自持续与正确的内观练习。

因此，这个问答宝库，是作为内观学员的一项指南和启发，以及对非学员的一种鼓励，以便能参加内观课程，并直接地体验它的无限利益。

愿一切众生快乐！

问题归类为：

耽溺，灵魂，愤怒，焦虑，执着，佛陀，因和果，脉轮，儿童，心理情结，专注，习性，贪爱，法/正法，法的力量，死亡，自我，情绪，平等心， 逃避现实，断食，食物，上帝，快乐，诚实，催眠术，失眠，业力（因果报应），人生，解脱，世间，咒语，慈悲观，随喜，

心，道德的行为， 疼痛，安详，监狱的课程，轮回，无私的服务，性，社会，痛苦，波动，内观课程，内观大塔，内观禅修法

有关内观修行的澄清（依照内观学员们所发问的）

耽溺

问：我们如何能避免像对吸烟的耽溺？

答：有许多不同类型的耽溺。当你修持内观时，你将了解到你所耽溺的实际上不是那特定的物质。表面上看起来你好象耽溺于香烟、酒、毒品、蒟酱叶（槟榔叶）。但实际上，你是耽溺于身体上的一种特定的感受，由特定的物质所引起的一种生化之流。同样的，当你耽溺于生气、激情等时，这些也都和身体的感受有关。你的耽溺是对这些感受。透过内观，你脱离了那耽溺、所有的耽溺。它是很自然的，很科学的。就尝试吧，你将会体验到它如何发生效用。

灵魂

问：什么是「我」（atma）、「灵魂」？

答：修持内观，你将会发现在你内在发生的实相。你将会注意到你所谓的「灵魂」，「我」（atma），只不过是心的反应，是心的一部分而已。而你一直在这幻想下认为：「这就是『我』」。透过内观的练习，你将了解这个「我」不是恒常的。它是一直在变化，总是短暂的。它只不过是由大量的次原子微粒组成，总是处于变迁和流动的状态。这只有透过直接地体验，对「我」的幻想才会消失，接着是对「灵魂」的幻想的消失。没有了幻想和错觉，所有的痛苦也就消失。然而，这必须经由体验。光是接受哲理的信仰是不会发生的。

愤怒

问：一个人如何脱离愤怒？

答：透过内观的修行吧！内观的学生在愤怒时观察呼吸，或者所引起的身体上的感受。以平等心，没有习性反应的做这样的观察。这愤怒很快地就减弱然后消失。透过内观的不断地修行，心的习惯模式对愤怒的习性反应就会改变了。

问：我无法压抑我的愤怒，即使我尝试这样做。

答：不要压抑它。去观察它。你越是压抑它，它就越进入你心的更深层。这些情结会越来越强，然后你就很难摆脱它们了。不要压抑，不要发泄。只是观察。

焦虑

问：我总是充满焦虑。内观能帮助我吗？

答：当然可以。这就是内观的目的--使你从所有的痛苦中解脱出来。焦虑和忧愁是最大的痛苦，而且它们的存在是因为你的内心深处有某些不净染污。透过对内观的修行，这些不净染污将会浮现到表面上，并且逐渐地消失。当然，这需要时间。这没有魔术，没有奇迹，没有上师的涉入。某人只是对你指出正确的道路。你必须亲自走在正道上，努力地从你自己的所有的痛苦中解脱出来。

执着

问：你曾说过不要对东西执着。那么对于人呢？

答：是的，对于人也是一样。你对一个人有真爱，对这个人有慈悲的爱，这是完全不同的。然而当你有执着时，那你就没有爱了，你只是爱自己，因为你期待获得某些事物--物质、情感等--从这个人身上。不管你对谁执着都好，你是在期待某些回报。当你开始真正地去爱

这个人时，那时你只是付出，单向地付出。你不期待任何回报，那么执着就会消失。紧张消失。你是如此地快乐。

问：没有执着的话，世界怎么能运作呢？如果父母不执着的话，那他们甚至不会照顾他们的孩子。怎么可能没有执着的去爱或投入生活呢？

答：不执着并不意味着漠不关心；正确的说法是「圣洁的无分别心」。作为父母，你必须以全部的爱，负起照顾孩子的责任，但没有执取。出于纯净、无私的爱，你就是尽了你的职责。假设你照顾一个病人，尽管你悉心照顾，他还是没复原。你不会开始哭泣；因为那是无济于事的。以一个平衡的心，你尝试用其它的方法帮助他。这是圣洁的无分别心：既不是没有行动也不是起反应，而是以平衡的心来采取实际的、正面的行动。

问：去做一项正确的行动是否是一种执着？

答：不是。你只是尽力做到最好，要了解这结果是超越你的掌控。你就尽你的本分，而把结果留给法则、正法。

问：...那就是故意犯错了？

答：如果你犯了错误你就接受它，并尝试下次不再重犯。你可能再次失败；再次你微笑并且试试用别的方法。如果你能够面对失败而微笑，你就是不执着。如果失败使你沮丧，而成功使你得意扬扬的，你一定是执着的。

佛陀

问：你不断地提到佛陀。你是在宣扬佛教吗？

答：我对于「主义」不感兴趣。我教导法，而那就是佛陀所教导的。他不曾教导任何的「主义」，或任何派别的教义。他所教导的东西，是每个出生背景、每个宗教信仰的人，都能够获益的。他所教导的方法，使一个人能过着对自他都充满利益的生活。佛陀不会只是说教：「啊！人们啊！你们应该这样生活，应该那样生活」。佛陀教导实用的法，以实际的方法去过有益于善的生活。而内观是这实用的技巧，引导人们过真正快乐的生活。

问：所有佛教的禅修方法在瑜珈中都已经知道了。在佛陀所教导的禅修中有什么新鲜的？

答：今日所谓的瑜珈实际上是较后期发展的。柏丹伽力（Patanjali）的时代大约晚佛陀五百年，而在他的《瑜珈经》当中，自然地可看出是受到佛陀教法的影响。当然，瑜珈的修行在佛陀之前就已经在印度盛行了，而他本身在未证悟以前曾体验过这些方法。然而，所有这些方法，只限于戒（道德）和定（心的专注），其专注力最高可达到八种禅那（jhana）的境界，八种定的层次，但此仍属于感官体验的领域。佛陀则发现了第九禅那，而那就是内观，这种洞见的开展将引导禅修者达到终极目标，而超越感官经验的痛苦。

因和果

问：是否有无因而生的偶发事件？

答：没有一件事情的发生是没有原因的。这是不可能的。有时以我们有限的感官和智力不能清楚的找到原因，但这并不意味着没有原因。

问：是否生命中的每一件事情都已事先注定了？

答：是这样的，我们过去的行为确实会带来果报，可能是好的或坏的。它们将决定我们现在的生活形态，也就是我们现在大致的情况。但这不意味着我们的遭遇是注定的，由我们

过去的所作所为所注定，而再没有其它事情会发生。事实不是这样的。我们过去的行为影响了我们生命之流，导向愉悦或不愉悦的经验。但是，现在的行为也同样的重要。自然赋予我们能力，使我们成为自己当下行为的主人。有了这种自主性，我们可以改变自己的未来。

脉轮

问：内观对于脉轮的影响是什么？

答：脉轮只不过是在脊髓上的神经中枢。内观带领你达到一个阶段，让你能够感觉到身体里每个微细原子的活动。脉轮只不过是其中的一部分而已。这种活动可以在整个身体经验到。

儿童

问：你对教导孩子们正法有何看法？

答：最佳的教导时间是在孩子未出生之前。在怀孕的时候，做母亲的应该修持内观，以便孩子也接触到它，并诞生为一个正法的小孩。不过，如果你已经有了小孩，你仍然可与他们分享正法。如果你的孩子还很小（八岁以下），你可在每次静坐后和在他们就寝时间，将慈悲回向给他们（这种慈悲观的方法，是和一切众生分享善意及慈悲的波动，在内观课程的第十天早上教导）。这样，他们也能从你修持的正法中受益。而在他们稍长大时，以他们能够明白和可接受的方式，向他们讲解一些正法。如果他们能了解它稍许多少，那时，教导他们几分钟的观息法。不要透过任何方式给孩子施压力。只是让他们和你一起坐，观察他们的呼吸几分钟，然后就让他们去玩。让他们觉得静坐就好象玩游戏；他们将会喜欢它。而最重要的是你自己必须过着健康正法的生活，你必须做孩子的好榜样。在家中，你必须建立一个和谐与安详的环境，那将有助于他们长大成为健康和快乐的人。这是你可以为孩子做到的最好的事。

问：对于有幼儿的母亲，且要持续她们的练习有所挣扎，你可以给予忠告吗？

答：为什么会有困难呢？即使小孩是抱在膝上，你仍然可以练习。你可以送慈悲给小孩。你可以送慈悲给其它人。你必须学习无论在任何情况下都能持续你的正法。因此，把正法应用在你所有的职责上。母亲的本份是以正法的方式来照顾孩子。

问：有必要将内观引入教育吗？

答：当然。内观是生活的实用科学。下一代一定要在很年轻的年纪学习这门科学，如此一来他们可以过健康的生活、和谐的生活。如果他们了解纯净的法，自然的法则，他们将依照自然的法则生活。当孩子在学校或学院被教导内观时 ，如同目前一些城市所实行的，会有很好的效果。

心理情结

问：要如何脱离自卑或优越的心理情结？

答：这就是内观的功用。每一个心理情结都是心的不净染污。当此不净染污浮上表层，你就从身体感受的层面来观察它。它会消失。它又再升起。你再次观察。它又再消失。如此，这些心理情结会减弱，并最终不再升起。只是观察。压抑或宣泄都是有害的。内观协助一个人从所有的心理情结脱离出来。

专注

问：内观和专注的分别是什么？

答：内观不只是专注而已。内观是时时刻刻对内在实相的观察。你发展你的觉知和专注的能力。事物一直在改变，但是你保持觉知--这就是内观。不过，如果你只是专注于一个对

象，它可能是一个虚幻的对象，那就没有事物会改变了。当你处于此虚幻时，你的心对它保持专注，你就不是在观察实相。当你观察实相时，它是一定会改变的。它一直不断地变化，而你仍然觉知它。这就是内观。

习性

问：你谈及心的习性，这种训练是否也是对心的一种习性，尽管它是正面的？

答：恰好相反，内观是一种去除习性的过程。它不是强加任何东西在我们的心上，而是自自然然地除去不善的杂质，以便只留下正面的、善的品质。透过负面情绪的清除，内观把正面的品质，也就是纯净心的基本性质呈现出来。

贪爱

问：对觉悟生起贪爱是对的吗？

答：这是错误的。如果你对觉悟生起贪爱，你将永远不能觉悟。觉悟会自然地发生。如果你贪求它，你是在往相反的方向走。一个人不能贪爱一种特定的成果。这成果是自然地来临。如果你开始贪爱：「我一定要涅盘，我一定要涅盘」，你是在往涅盘的相反方向行去。涅盘是远离贪爱的境界，而你却想要以贪爱达到那种境界--这是绝不可能的。

问：强烈的欲望和贪爱相同吗？

答：是有差别的。贪爱与否，将由你欲求些什么来判断。如果你得不到它，而你感到沮丧，那就是贪爱了。如果你得不到它，而你只是微笑，那它就只是一种欲望。它并没有成为贪爱。每当有贪爱和执取，而你得不到某事物时，你必定会变得痛苦。如果你是变得痛苦，那就有些许贪爱。否则，就没有贪爱。

问：难道没有善的贪爱和瞋恚--例如，憎恨不公正、欲求自由、恐惧身体上的伤害？

答：贪爱和瞋恚绝不可能是善的。它们将会时常让你紧张和不快乐。如果你在行动时心怀贪爱或瞋恚，可能你有一个值得你这样做的目标，但你却是用不健康的方法去获得它。当然，你必须采取行动以保护自己免于危险。如果你被恐惧镇伏而这样做，那么你会产生恐惧情结，最终将会伤害到你。或者，如果是出于憎恨之心，即使你成功地战胜不公正的行为，过后那憎恨却变成一种有害的心理情结。你必须对抗不公正，你必须保护自己免于危险，不过你可以用一个平衡的心去做，且没有紧张。出于对其他人的爱，你可以透过平衡的方法去做，而能够达到好的成果。心的平衡总是有益的，并将给予最好的成果。

问：想得到一些物质的东西，使生活过得更安适，有什么不对？

答：如果那是实际的需求，只要你不对它起执着，就没有什么不对。任何你需要的必需品，要努力去获取。如果你无法得到某事物，就微笑着，并且用别种的方法再试。如果你成功了，则享受你得到的，但是要没有执着。

问：对于计划未来，你能够说那是贪爱吗？

答：再一次，衡量的标准是看你有没有执着于你的计划。每个人都必须为将来打算。如果你的计划没有成功，而你开始哭哭啼啼，那你就知道你是执着它的。不过，如果你是不成功的，却仍然可以微笑地想：「嗯，我已经尽了全力。所以失败了又有什么关系？我将再尝试！」--那么你是以不执着的方式去做，而你也保持快乐。

法/正法

问：法是什么？

答：一个人的心在此时此刻所含容的，就是法。法是心中的一切事物。

问：对饥饿的街民而言，法与他们有何关联呢？

答：有很多来自贫民区的人来参加内观课程后，发现内观对他们很有益。他们的肚子是空的，而他们的心也那么的焦躁不安。透过内观，他们学习如何保持平静和平等心。然后他们能够面对他们的问题。值得注意的是，他们的生活改善了。他们脱离了对酒、赌博等的耽溺。法对每个人，贫穷或富有的，都有帮助。

问:一个真正如法的人如何能够面对这个不如法的世界？

答：不要尝试改变这个不如法的世界。试着改变你本身的不如法之处－－使你起习性反应而造成自己痛苦的方式。举例说，当有人辱骂你时，要理解这个人是痛苦的。这是那个人的问题。为什么把它变成你的问题呢？为什么要开始产生愤怒而造成自己的痛苦呢？那样做意味着你不是自己的主人，你是那个人的奴隶；只要那个人要，他就能够使你痛苦。做自己的主人。尽管周遭所有的不如法处境，那么你还是可以过着如法的生活。

问：你如何使宗教等同于正法？

答：如果宗教被认为是一种宗派的意思，像印度教徒的宗教，或回教徒的宗教，或佛教徒的宗教等等，那么这是完全违反正法的。但是，如果宗教是被视为自然的法则，普遍性的自然法则，那么它是跟正法一样的。

问：你相信正法能够指引你吗？

答：是。无疑地，正法开始指引着你。当心愈来愈净化后，你的般若（panna），你自己体验的智能将越来越强。当任何问题在这世界、在你的生活之中产生，那么你只要稍微往内在深处，你自己就可以得到答案。所以它成为你的指南。你不应该依靠任何人。你依靠自己，和依靠正法。

法的力量

问：当我们在正道上进展时，是不是有法的力量在支持我们？

答：肯定有--包括看得见和看不见的。例如，人们都会倾向与相同兴趣、背景和性格的人交往。当我们发展出在我们身上的良好的特质时，我们自然地吸引了同样具有良好特质的人。当我们与此类的好人接触时，自然地我们会得到他们的支持。

如果我们发展爱心、慈悲和善意，我们将与所有具有这些正面波动的众生相应，无论是看得见或看不见的，并且我们将开始获得他们的支持。这就像为一台收音机调音，以便接收到从远处的广播电台传出的特定频率音波。同样的，我们调整自己以便使我们产生此类型的波动；因而我们会收到那些波动的利益。但是，只有当我们努力和正确地练习，所有这一切才会发生。

死亡

问：内观如何能够在临死的时刻派上用场？

答：在临死的时刻--他人的死亡--那时你就只是静坐和传送慈悲。而当你自己的死亡来临时，观察它，在感受的层面上。每个人都必须观察自身的死亡：来了，来了，来了，去了，去了，去了，已经去了！要快乐！

自我

问：你都是用否定面来谈这自我的「我」。难道它没有正面的吗？难道没有任何「我」的体验，是令人充满喜悦，安详和极乐的吗？

答：透过内观的修行，你将发现所有此类感官上的愉悦感是无常的；它们来了又消失。如果这个「我」真的享受它们，如果它们是「我的」愉悦感，那么「我」一定多少能掌控它们。可是，它们只是生起而又灭去，不受我的控制。那里有「我」呢？

问：我指的不是感官上的愉悦感，而是非常深的层次。

答：在那个层次，「我」是完全不重要的。当你达到那个层次时，自我就消融了。只有喜悦。那时「我」的问题就不会出现了。

问：好吧，不说「我」，让我们说是一个人的体验吧。

答：感觉意识在感觉；没有一个人在感觉。事情就这样发生了，如此而已。现在你认为一定要有一个「我」在感觉，可是在开始修持内观以后，你将达到「自我」消融的阶段。那时，你的问题将会消失！

为了约定成俗，是的，我们不得不使用像「我」或「我的」等等之类的字汇。然而，执取于它们，把它们当作是真实的究竟意义，将只会带来痛苦。

问：我发现自己非常自我本位的，而且容易轻视别人。解决这个问题的最佳方法是什么？

答：以禅修把它脱离出来。如果一个人的自我很强，他就会轻视其它人，贬低别人的重要性而看重自己。但禅修会自然地消融自我。当它消融时，你就不会再做伤害他人的任何事情。禅修吧，然后问题将会自动解决。

问：为什么我总是在强化这个自我？为什么我一直要去努力成为「我」？

答：由于无明，心有这样的习性制约。但内观能让你从这种有害的习性中解脱出来。你不再只想到自己，你会学习为他人着想。

情绪

问：愤怒、瞋恚、悲伤等不都是所有自然的人类情绪吗？

答：你称呼它们为「自然的」人类情绪，然而，心的本质其实是非常纯净的。这是一个很常见的错误。心的真实、纯净本质是如此的迷失，以致心的不纯净性质才被认为是「自然的」！真实自然的心是非常纯净的，充满慈悲和善意。

问：我将举个例子。假设一位和我很亲近的人去世，我自然就会……

答：你又在说着同样的事情！你已卷入了这个错误的性质。如果有人去世了，不要哭。哭泣不能解决任何问题。所有那些当你在哭泣的时刻，你是在种下哭泣的种子。大自然将看不到你是为什么而哭，大自然只看到你种下了什么种子，而哭泣的种子将只会带来更多的哭泣。

问：但那正是我对那个去世的人的感觉啊？

答：你也是在伤害那个人，因为这个人的下一世无论去到那里，无论这个人在何处，你是在传送哭泣的波动。如此可怜的人，这么多的焦躁不安。他接收到的是痛苦的波动。相反的，在十天内观课程的最后，你被教导如何传送慈悲观，爱心和慈悲的波动。他或她将会快乐。无论你在那里，你的慈悲波动将触及到这个人。以传送慈悲来替代哭泣，你将能帮助这个人。

平等心

问：你指的「保持平等心」是什么意思？

答：当你不起习性反应时，你就是有平等心。

问：我们能否充分感觉和享受事物，同时又保持平等心？

答：当然可以。生命是要来享受有益于善的事物。但是不可以对任何事物起执着。你保持平等心和享受，那么当你失去它时你泰然微笑：「我就知道它会离开的。它已经离开了。有什么大不了？」那么，你才是真正地在享受生命。否则，你变得执着，而如果你失去它，你将卷入痛苦中。所以不要痛苦。要在每个情况下都快乐。

问：从来不起习性反应岂不是不自然？

答：如果你经验到的只是不纯净的心的不良习惯模式，看来确实会如此。但是，对纯净的心而言，保持完全的平等心是很自然的。一个平等、纯净的心是充满爱心、慈悲、有益的不执着、善意和喜悦。平等心就是纯净的心。学习去体验它吧。

问：除非我们起习性反应，否则我们怎样过生活呢？

答：不要起习性反应，而是你要学习采取行动，以平衡的心去采取行动。内观禅修者并不是变成植物般的无所行动。他们学习如何积极地行动。如果你能够将你的生活模式，从习性反应转变为正面行动，那么你就已经获得非常宝贵的东西了。透过修行内观，你能够改变它的。

问：平等心与定（心的专注）如何相关联？

答：有定未必有平等心。即使以贪爱为基础，一个人也能达致完全地专注。然而，那种定不是正定。那是以不纯净为基础的。不过，如果是有平等心的定，那它将带来美妙的成果，因为心是纯净和专注的，所以纯净的心有非常强的力量。它不能做任何伤害你自己或他人的事情。但是，如果心是不纯净而充满力量，它将伤害其它人，它将伤害你。因此有定的平等心是有益的。

问：如果有人故意要使我们的生活痛苦- - 要如何去容忍这些呢？

答：首先，不要试着去改变别人。要尝试改变自己。有人想要使你痛苦。但是，你会变得痛苦是因为你对它起反应。如果你学习如何观察你的习性反应，那么就没有人可以使你痛苦。如果你在内在深处能学习保持平等心，无论别人在你身上加诸多少痛苦，并没办法使你痛苦。内观将帮助你。一旦你摆脱了内心的痛苦，这也将开始影响其它人。那个伤害过你的人将开始逐渐地改变。

逃避现实

问：内观与逃避现实有何不同？

答：内观是面对现实世界。内观是不允许逃避现实的。

断食

问：我想要知道我可以断食吗？

答：不，不。完全断食对于这个方法而言是不好的。完全断食或者过量饮食都不适合。内观是中道。少食--足够给身体所需--就可以了。断食，你可以在以后进行，为了你的身体缘故--那是另一回事。可是对于禅修，断食是不必要的。

食物

问：为什么素食对禅修有帮助？

答：当你吃肉或其它的，这个生命--动物或鱼或任何生命--它的一生都只在产生贪爱、瞋恚、贪爱、瞋恚。毕竟，人类能够找到当他们没有贪爱和瞋恚的一些时候。这些生命却不能从中脱离。因此，它们的身体的每个纤维都具有贪爱和瞋恚的波动。而你自己既然要从贪

爱和瞋恚中脱离，你却又加入那些贪瞋的波动。所以可想而知你会得到什么样的波动。这是为什么肉食不好。

问：非素食者在内观中是否能有成就？

答：当你参加内观课程时，我们只有提供素食。但是我们不说如果你吃非素食的食物，你将下地狱。不是那样的。慢慢地，你将放弃肉食，像成千上万的内观学生一样。你将自然地发现你不再需要食用非素食的食品。假如你是素食者，你在内观的进展将必然更好。

上帝

问：上帝是谁？

答：真理是上帝。了解你内在的真理，而你将了解上帝。

问：有一个创造世界的上帝吗？

答：我从没有见过这样的一个上帝。如果你有，欢迎你去相信。对于我，真理是上帝，自然的法则是上帝，正法是上帝，并且，由于正法，由于自然的法则，一切事物都在逐步形成。如果你明白这道理并按照正法的定律过生活，你会过着美好的生活。不论你是否相信一个超自然的上帝，并没有什么差别。

问：我们不需要上帝的力量吗？

答：上帝的力量是正法的力量。正法是上帝。真理是上帝。当你和真理同在，当你和正法同在，你就和上帝同在。透过净化你的心，来发展你内在上帝的力量。

问：你是无神论者吗？

答：（笑声）。假如你所谓的「无神论者」是指不相信有上帝的人，那不是，我不是这种人。对我来说，上帝不是一个想象中的人物。对我而言，真理是上帝。究竟的真理是最终的上帝。

快乐

问：你说内观能令人真正地快乐。但是，甚至在面对他人的痛苦时，尚能保持快乐和安详--那不是全然地麻木不仁吗？

答：对其他人的痛苦能敏锐的觉察，并不意味着你自己必须变得悲伤。相反的，你必须保持平静和平衡，这样你才能减轻他们的痛苦。如果你变得悲伤，你增加你周遭的不快乐；你帮不了他人，并且帮不了自己。那就是为什么我的老师乌巴庆长者过去经常说：以一个平衡的心去平衡他人不平衡的心是必需的。

问：我们能够透过内观得到完全的快乐和完全的转变吗？

答：内观是循序渐进的。当你开始用功时，你将发现你在体验越来越多的快乐，并且最终你将到达一个阶段，即是完全的快乐。你越来越有所转变，并且你将到达一个阶段，即是完全的脱胎换骨。这是渐进的。

诚实

问：我的职业涉及不诚实的行为。我无法从事另一份工作，不然将带来很大的不方便。

答：修行内观，你的心将变得坚强。现在，你是你心的奴隶，而你的心时时逼着你做你不想做的事。透过修行内观，你将获得力量，使你很容易地从中脱离出来，然后你会另谋他职，这将对你有帮助，并且将是正当的。

催眠术

问：催眠术和禅修之间的差别是什么？

答：古代印度的真正禅修方法是全然地反对催眠术的。有些方法确实使用催眠术，不过这是完全违反了正法。正法使你自依止。催眠术将绝不能令你自立。因此，这二者是不并行的。

失眠

问：如何处理失眠？

答：内观会帮助你。当内观学员不能好好地入眠时，如果他或她躺下并且观察呼吸或感受，就会酣睡了。即使他们没有获得酣睡，隔天他们起身时会感到精神饱满，好象从熟睡里起来。甚至躺下时，还是要修持内观。试一试，你将会发现这是很有益处的。

问：在过去十至十二年当中，我都没有好好睡过。

答：内观将解决这个问题，取决于你是否修持得正确。如果你来参加内观，唯一的目的是为了睡得安稳 ,那最好你不要来参加 !你来参加内观是要从你心中的不净染污中脱离出来。心中有很大的干扰是因为有那么多的负面心态和过多的忧虑。所有这些忧虑、负面心态和不净染污将会开始被内观根除，而你将开始获得充分的睡眠。

业力（因果报应）

问：我们如何避免业力？

答：成为你自己心的主人。内观教导你如何成为你自己的主人。否则，由于心的旧有负面习惯模式，你将不断地造作的行为，那业力，这是你不想要造作的。在智力上，你了解，"

我不该造作这些行为"。可是你却一而再的重犯，因为你不能控制你的心。内观将帮助你达成主宰这颗心。

问：富裕是否是善业？如果是的话，这是否意味着多数的西方人有善业，而第三世界的多数人民有恶业呢？

答：仅仅有财富并不是善业。如果你变得富有，但是仍旧痛苦，这个财富有什么用处呢？有财富以及快乐，真正的快乐--那才是善业。不论你是否富裕，最重要的是要快乐。

问：如果所有的因都有特定的果，我们如何有自由意志，从我们的业力中解脱自己？

答：由于因。了解这个因帮助你所产生新的业行（心的习性）的反应中脱离出来。无明的因导致产生越来越多的业行，并且在里头打转。智能的因导致有助于从习性反应中脱离出来。因是存在的，你一直是用无明的因。你继续在痛苦中打转。现在透过内观的修持，你是在善用智能的因。你不制造新的习性反应。

人生

问：你认为人生的目的是什么？

答：从痛苦中脱离出来。人类有往内在深处，观察实相，而从痛苦中脱离出来的美妙能力。不好好利用这个能力即是浪费个人的生命。好好利用它过着一个真正健康的，快乐的人生！

问：如何在日常生活中修持内观？

答：参加内观课程，然后你将了解如何把这修持应用于你的日常生活中。如果你仅仅上课程而不把它应用在日常生活中，那么内观将变成只是一个仪式、礼仪或者是宗教的典礼。对你并没有帮助的。内观是要在每天、每个时刻，过着美好的生活。

问：死以后的生命是什么？

答：每个时刻人们都在诞生，每个时刻人们都在死。了解这个生死的过程。这将使你非常快乐，并且你将了解到死亡之后发生了什么。

问：生命的终极目标是什么？

答：终极的生命，终极的目标，是此时此地。如果你一直期望未来的某种事物，但是，现在你没有获得什么，这是一个错觉。如果你现在已经开始体验到安详与和谐，那么你将很有可能达到目标，除了安详与和谐外，别无它物。因此，现在去体验它，此时此刻。那么，你就确实地在正道上了。

解脱

问：现今是否有任何解脱者仍在这个世间？

答：有的。内观是到达解脱的一条循序渐进的道路。你脱离多少的不净染污，你就有多少的解脱。而有些人已经达到了完全脱离所有不净染污的阶段。

问：禅修是获得解脱的唯一途径吗？

答：是的。仅仅以盲目的信仰而接纳某些学说，是没有助益的。你必需为自己的解脱而努力。你必须找出束缚之处，并且你必须从这个束缚中脱离出来。这就是内观。内观使人直

接体验束缚的真正原因，痛苦的真正原因，而且使人渐渐地从所有的痛苦中解脱出来。因此解脱是来自内观的修行。

世间

问：在你的开示中，你提及三十一个世间，但这通常看起来是很推测性的。能不能从感受的层次上了知它吗？

答：当然可以。这整个方法带领你到达一个阶段，你会开始感觉到--有些学员，极少数的，已开始感觉到了--"此刻我正在体验到什么样的波动呢？什么样的波动呢？"而根据这些感受，他们了解到--这特定的 loka，这特定的世间的波动，是这种类型的。之后，他们也能了解得更详尽。但一个人并不是需要先接受这些三十一个世间的实相，才能在正法中进步。并不是这样的。当你达到这阶段，你可以直接地体验到这样的极细微实相时，才接受它。

咒语

问：内观和其它禅修方法，像跟咒语的使用，有何不同？它们不也是要使心专注吗？

答：在咒语、任何形状或形象的观想协助之下，毫无疑问的，可以轻而易举的使人心专注。但是，内观的目的是净化内心。而咒语会产生一种特定的人为波动。每个字，每个咒语都会产生一种波动，而如果一个人长时间持续持咒语，他会陷入于这被创造的波动中。然而，内观是要你观察你具有的自然波动--以感受的形式--当你变得生气，或者当你充满激情、或恐惧、或憎恨时的这些波动，因而你才能从中脱离出来。

慈爱观/慈悲观

问：什么是慈悲观？

答：慈爱或慈悲观是一种产生善意和悲悯的波动的方法。这个方法会在十日内观课程的第十天首次教导学员。之后，在每次内观课程结束时，或一小时的静坐后，禅修者会被要求修持慈悲观，与一切众生分享他的功德。慈悲的波动是实际的波动，随着心的纯净增强时，他的有益力量就会增强。

问：当「正定」（专注力）增强时， 慈悲是否也会增强？

答：是的。没有「正定」，慈悲就不是真正的慈悲。当正定弱时，心是很焦躁不安的，而它之所以焦躁不安，是因为它在产生一些不净染污，某种贪爱或瞋恚。由于这些不净染污，你无法期望产生好的品质，慈爱或悲悯的波动。这是不可能的。

在口头上，你可能一直说：「要快乐，要快乐」，但它却起不了作用。如果你有正定，至少有片刻，你的心是平稳和平静的。这并不须要所有的不净染污都消失了；但至少在那片刻，当你要做慈悲观时，你的心是平静、平稳的，和不会产生任何不净染污的。那么，你给的任何慈悲是强而有力，有效果的，有助益的。

问：慈悲的产生是心的纯净的一种自然结果，或者它是必须去积极地开展的？慈悲是否有循序渐进的层次？

答：两者都是正确的。根据自然的法则--正法的定律--当心净化后，慈悲的本质便会自然的发展起来。另一方面，你必须用功修行慈悲观来发展它。只有在心的纯净的很高阶段，慈悲才会自然的产生，而不须造作任何事，也不必要靠训练。在你还没有达到那个阶段之前，你必须练习。

再者，没有修行内观的人也能修持慈悲观。如同缅甸，斯里兰卡及泰国等这些国家，在每一户人家里修持慈悲观是很普遍的。然而，这修持通常只局限于心里的念诵：「愿一切众

生快乐，安详」。这肯定的会使在修持慈悲观的人带来某些心的平静。在某种程度上，好的波动会渗入周围的气氛，但它们并不强大。

然而，当你修行内观时，便开始净化。以此纯净的基础，你所修持的慈悲观自然地会变得更强。那时，你并不需要大声重复这些善意的祝福。你将会达到一个阶段，无论何时，全身都会不断地以慈悲来对待他人，对他人产生善意。

问：慈爱心如何帮助随喜心（mudita）和悲悯心（karuna）的开展呢？

答：当一个人开展慈爱心时，随喜心（mudita）和悲悯心（karuna）会自然地随之生起。慈爱心是对一切众生的爱。慈爱心会去除对他人丝毫的瞋恚、敌意和憎恨。它也会去除对他人丝毫的猜忌和妒嫉。

随喜

问：什么是随喜？

答：当你看到别人在发达并变得更快乐时，如果你的心是不纯净的，你将会对这些人产生妒嫉。「为什么他们获得这些，而不是我？我比他们更应该得到。为什么他们会获得这样的权利职位，或地位？为什么不是我？为什么他们可以赚取那么多钱？为什么不是我？」这种妒嫉是从不纯净的心所展现出来的。

透过内观，你的心变得更加纯净，并且你的慈悲变得更强时，你会在看到别人快乐时也将感到快乐。「到处都充满着痛苦。看，至少有一个人是快乐的。愿他快乐和知足。愿他在法中进步，在善于处世的方面进步。」这就是随喜，同理心的快乐。会有到达这种程度的一天。

心

问：心是什么？它在何处？

答：心是在你身上的每一个原子之中。透过修持内观，你就会理解。随着内观，你将会对你的心做分析探究，对你的身体做分析探究，以及这两者之间的相互作用。

问：你曾提到从心中去除不良的本质。那是什么意思呢？

答：就如你有情绪在你心中--沮丧的感觉在你心中--对他人有敌意。这些都是不良的本质。它们使你一直不快乐。随着这些情绪，你伤害到自己也伤害到他人。你必须逐渐地去除它们。然后你将享受到内心极大的安详。

问：心和脑之间的关系是什么？

答：脑本身只是身体的器官。如同你对待身体的其它部分，你透过相同的方法对待脑，如此而已。对于脑并没有什么特别的对待。但是，心是完全不同的。在西方，对脑给予所有的重要性，好象心是位于这里。并不是这样的，它无处不在。心是在整个身体中。所以把注意力放在全身。

问：如果你净化这个身体，你是净化这个心？

答：不是的。即使你净化这个身体，心可能还存有污秽，并且它将使这个身体再次不纯净。所以根源是在心，而不是身体。身体只是根基。在身体的帮助下，心才能运作，但是，必须去净化心。你尽可能地继续洗涤你的身体，但是，心却没有被清洗。心仍然保持不纯净。心必须纯净。但是，如果你净化心，身体也会随之被净化。它有此影响。内观的目的是要净化内心。

问：你说我们在禅修（在观息法时）是使心敏锐。心是如何变得敏锐的？

答：如果你是和实相一起而不对它起习性反应，心自然地会变得敏锐。当心起习性反应时，它会变得迟钝。越多的习性反应，使心变得越粗糙。当你不起习性反应时，心的自然实相是非常敏锐，非常敏感的。

道德的行为

问：你为何在内观课程中，如此注重道德的行为以及遵守五戒？

答：我曾经看过不少的学生不重视戒律，或道德的行为，因而在修行的道路上毫无进展。戒是正法的基础。当基础是弱时，整个结构将会倒塌。多年来这些人可能上过许多课程，也在禅修中有过美妙的体验，但是，在他们的日常生活中却毫无改变。他们仍然焦躁不安和痛苦的，因为他们只是在玩一场内观的游戏，就像他们已玩过的众多游戏一样。这样的人是真正的失败者。那些确实想要透过正法以便改善他们的生命的人，必须尽可能谨慎地持守戒律。

问：我们应该过着道德的生活，但道德在这世界上却是日渐败坏。

答：当道德是日渐败坏时，正法应该在此时兴起就愈重要了！当在黑暗笼罩周遭的时刻，就是应该要破晓的时候，太阳应该升起了。

问：如果你是军队的成员，杀害敌人是否违反道德呢？

答：是的。但是，同时，军队对于国家的保卫，为了百姓的保护，是必要的。军队不应该只是用来杀死其它人而已。它应该用来显示国家的强盛，以便敌军甚至不会有想要侵略和伤害人民的念头。因此，军队是必要的。但决不是杀戮，而是要显现强盛。如果有人要侵害这个国家，第一件要做的事是给予警告。否则，如果变得无法避免，就必须采取行动。然后再一次，这些士兵必须被训练到没有愤怒，没有敌意。否则，他们的心将变得不平衡，他们

所有的决定都将会出错。以一个平衡的心，我们能够作出好的决定，正确的决定，对我们将很有益，并且对其他人也有益。

疼痛

问：当我们在疼痛中时，心如何能够保持平衡？

答：只要某些事物在我们不喜欢的外在世界中发生了，在身体上会有不愉悦的感受。内观禅修者会把全部注意力集中在这些感受上，不起任何反应，只是很客观的观察它们。刚开始这会是很困难的，但是，以平衡，平静的心--慢慢的它会变得容易观察粗重不愉悦的感受--我们称之为疼痛。愉悦和不愉悦都毫无差别。每个感受生起就只是灭去。为什么对那么短暂的事物起反应。

安详

问：我们为什么不在安详的状态中生活？

答：因为体验的智能缺乏。没有自己的直接体验智能的一个生活，是幻想的一个生活，它是焦躁不安、痛苦的状态。我们首要的责任，是过一个健康、和谐的生活，对自己和其它人都有益。要达到这个目的，我们必须学习运用我们的自我观察、实相观察的能力。

问：当这个世界没有和平的时候，寻找内在的安详有什么意义呢？

答：只有当世人都安详和快乐时，这个世界将会和平。这个改变必须由每一个个人开始。如果这个丛林是枯萎的，而你要使它恢复生机，你必须灌溉那丛林的每一棵树。如果你想要世界和平，你应当学习如何让自己安详。唯有如此，你才能够为这个世界带来和平。

问：苦难、战争与冲突，从有历史以来就存在。你确实相信会有和平的世界吗？

答：哦，即使是一些人能从痛苦中出来，这是好的。当四周充满着黑暗时，而有一盏灯已开始绽放光明，这是好的。就像这样，如果一盏灯变为十盏灯、或二十盏灯，黑暗将会在各处驱散。我们无法保证这整个世界变成和平，然而，你能使自己安详多少，就会有多少帮助这世界的和平。

监狱的课程

问：关于重刑犯，他们可以练习内观吗？

答：当然可以。内观是要净化内心；这个方法要使人从他们的紧张和痛苦中脱离出来。那些曾犯过极严重罪行，比如谋杀、强奸或纵火的人，都是十分痛苦的人；他们的内心充满着紧张。而现今在印度的许多监狱都举办过内观课程。事实上，在德里的蒂哈尔监狱（Tihar Jail），最大的其中之一是《正法的蒂哈尔》（Dhamma Tihar）。

轮回

问：你相信轮回吗？

答：我的相信与否对你是没有帮助的。修行内观，而你将达到能看到你自己的过去和未来的一个阶段。到那时候才相信。不要相信某事物只是因为你的老师这样说。否则，你将只是盲目的依附在上师的权威之下，这是违反正法的。

无私的服务

问：一个人如何在无私的服务以及自我照顾中找到平衡点？

答：（笑声）如果一个人不能照顾自己，他将提供什么样的服务呢？首先照顾自己，然后才开始付出无私的服务。

性

问：对于性，在内观的组织之内是如何看待呢？

答：对一位新的内观学生来说，我们不说你必须有压抑的禁欲生活，强制的禁欲生活。这是不健康的。这会制造更多的困难，更多的紧张，更多的难题。所以这是为什么对内观学生的忠告是只可与一个配偶的关系，一男一女，以及节制的性关系。如果双方都是内观禅修者，有一天他们将会很自然地对性的需求脱离出来。性是不必要的。自然而然，他们的内心是满足的，那么快乐，肉体关系会毫无意义。但是，应该自然地发生，而不是强迫的。所以当一个人开始修持内观时，他不一定要禁欲。但是，同时，必须与仅仅一个人的关系；否则，这种疯狂将持续。那时他的激情继续倍增，以致无法从中脱离。

问：什么是节制的性关系？

答：节制的性关系是你对于性不会执迷，你不是一位性欲狂者。如果一个人一直的更换性伴侣，那他就是没有节制。如果你只和一个人，那么自然地性关系变得少。如果你和许多人有性关系，那么它会倍增。自然的法则是如此的。当你把汽油倒入火中时，火就会燃烧得更炽盛。

问：正当与不正当的性行为之间的差别是什么？它是不是意愿的问题？

答：不是的。性对在家人的生活而言，是有其恰当的地位。它不应该强制地压抑，因为强制的禁欲生活会产生紧张，从而制造更多的问题，更多的困难。然而，如果你自由放纵性欲，每当激情生起时放任自己与任何人发生性关系，那么你绝不能够摆脱你的激情的心。避免这两种同样危险的极端，正法提供一条中道，一种健康的性行为的表达而仍然允许心灵上的成长，那就是彼此忠诚的一男一女制的性关系。而如果你的伴侣也是内观禅修者，每当激情生起时你们双方观察它，在身体的感受的层面，就像内观所培训你的去做。这样既不是压

抑也不是自由放纵。透过观察，你能够容易地从激情中脱离自己。偶尔夫妻之间将会有性关系，但是逐渐地他们发展到一个阶段，性已完全不具任何意义了。这是真正、自然无淫欲的阶段，那时丝毫没有一丝激情的念头在心中生起。这种无淫欲的生活所带来的喜悦远超过任何性欲的满足。你经常觉得那么满足，那么和谐。你必须学习体验这种真正的快乐。

问：在西方，许多人认为任何两个满合法年龄者之间的性关系是容许的。

答：那种观点是远离正法的。与一个人有性关系，然后，另一个，接着又其它人的人，是倍增他的激情，他的痛苦。你必须忠诚的对一个人，或者过独身的生活。

社会

问：内观如何解决社会的问题？

答：社会，毕竟只不过是一大群的个人。为了解决社会的问题，首先个人的问题必须解决。我们在这世界中想要和平，却毫不致力于个人的安详。这有可能吗？内观使每一个人都体验到安详与和谐的可能性。内观帮助解决个人的问题。社会就是这样开始体验到安详与和谐。社会的问题就是这样开始解决了。

问：原谅犯罪的人是在鼓励犯罪吗？

答：绝不鼓励犯罪。阻止人们犯罪。但是不要对犯罪的人产生瞋恚或愤怒。要有爱心、悲悯、慈爱。这个人是个痛苦的人，无明的人，不知道他或她在做什么的人。他们是在伤害自己也伤害其它人。因此你要尽全力，以身体和言语，去阻止这个人犯罪，不过，要以爱心和悲悯来对待他们。这是内观所要教你的。

问：如果所做的负面行为是为了使他人受益，这是不好的吗？

答：无疑地这是不好的。有负面的行为，就会开始伤害你。当你伤害到自己时，你是无法帮助任何人的。一位瘸子是无法帮助另一位瘸子。首先你必须使自己健康起来，那么你会发现你已经开始在帮助别人了。

问：你总是谴责在社会上的宗教仪式，但是我们表达尊敬与感恩有何不对呢？

答：那样做没有什么不对。尊敬和感恩并不是宗教仪式。宗教仪式是指当你不了解自己在做什么，当你只是依别人的要求而做。如果从内在深处你知道：「我在向我的双亲致敬」，或者「我在向一位特定的男神或女神致敬」--那时，要明白：什么是那位男神或女神的特质呢？我是否在自身当中开展相同的特质，作为向那男神或女神真正的致敬呢？我是否在自身当中发展和我双亲一样的美德，而真正的向他们致敬呢？如果答案是肯定的，那么你是在以正确的理解来做这些行为，而且它们不是仪式或典礼了。但是，如果你是机械性的做某事物，那么它就变成仪式或典礼。

问：社会是否被彼此的行为影响呢？

答：当然。我们受我们周遭的人和环境的影响，而我们也不断影响他们。如果大多数的人赞成暴力，那么战争和破坏就会发生，导致许多人受苦就是一例。但是，如果人们开始净化他们的心，那么暴力就不会发生。问题的根源是在于每个个人的心，因为社会是由许多个人组成的。如果每一个人都开始改变，那么社会将改变，并且战争和破坏将成为罕见的事件。

问：如果每一个人都必须面对自己的行为的结果，我们如何能够互相帮助呢？

答：我们自己的心理的行为会对其他人有影响。如果我们只有在心中产生负面情绪，那种负面情绪会对与我们接触的那些人造成有害的影响。如果我们用正面的心态，对其他人有善意，来充满这个心，那么它将会对周遭的那些人造成有益影响。你无法控制其它人的行为和业力，但是你可以掌控自己，而对你周遭的那些人有正面的影响。

痛苦

问：为什么别人会造成我们痛苦？

答：没有人会使你痛苦。你在心中所产生的紧张是对你自己造成痛苦。如果你知道不那样做，在每个情况下变得容易保持安详和快乐。

问：当别人做了对不起我们的事，我们要怎么做？

答：你不应该让别人做对不起你的事。每当有人做错事，他不仅伤害别人，同时也伤害自己。如果你纵容他，就是鼓励他去做错事。你必须尽你所能去阻止他，但要对那个人心存善意、慈悲和怜悯。如果你行动时心怀憎恨或愤怒，那只会让情况恶化。然而，除非你的心平静和安详，不然你无法对这样的人心存善意。所以你应该练习发展自身内在的安详，这样你才能够解决问题。

问：生命中有痛苦不是很自然的吗？为什么要尝试脱离痛苦？

答：我们已经陷入痛苦中，以致于要脱离痛苦，反而显得不自然。但是，一旦你经验到内心纯净的真正快乐，你将会理解，这才是心的自然状态。

问：痛苦的经验可否使人更为高尚，并帮助他们在人格的成长？

答：可以的。事实上，这个方法就是刻意地以痛苦为工具，来使一个人成为高尚的人。不过，你唯有学会客观地观察痛苦，这个方法才有效。如果你执着于痛苦，这经验就无法使你高尚，你将永远陷于痛苦。

问：如果一个人做错事，那他将来就必定会受苦吗？

答：不，不是将来，而是此时此地！当一个人的心里开始产生烦恼的那一刻，自然的法则就会立刻给予惩罚。一个人不会心生烦恼而依然感到安详。痛苦是即刻产生的。唯有认知到痛苦是此时此地的，你才会改变产生烦恼的习惯模式所引发出错误的言语或身体的行为。如果你想：「啊！我将会在来世才受到惩罚，那我现在就不管了。」这对你是毫无帮助的。

波动

问：波动是什么？它们如何影响我们？

答：宇宙的一切事物都是在波动。这不是理论，而是事实。整个宇宙只不过是波动而已。好的波动使我们快乐，不善的波动导致痛苦。内观将帮助你脱离坏的波动的影响--由充满贪爱和瞋恚的心所产生的波动。当心处于完全的平衡时，所产生的波动是好的。而这些由你产生的好或坏的波动，会开始影响你周遭的气氛。内观帮助你产生纯净、慈悲和善意的波动--对你自己和其它人都有益处。

内观课程

问：对于不能参加十天课程者，你有何建议？

答：要立下决心去参加一个十天的课程。除此以外，别无他法。没有魔术、没有奇迹。为什么我要人们腾出他们生命中的十天来，如果我可以只是坐在此并教导他们一个小时便足够？那将会容易得多，不过却行不通。一个人必须腾出自己生命中的十天来学习这个方法。它是这样的深入、微细的方法，至少需要十天才能正确地学习内观。

问：一个人可以从书本上学习内观吗？

答：不可以。这会是很危险的。内观是一个非常细密和深入的心的手术。一个人必须参加一个十天的课程作为一个开始。

问：如何能参加内观课程呢？

答：参加内观课程的申请表格可寄到在印度或国外的任何内观中心。在未申请课程之前，一个人必须同意遵守一些规则，即行为规范。参加内观课程是自愿的，必须是没有强迫性的。不过，在课程进行期间，必须严格遵守课程规则。这些规则是要确保学员从参加内观课程中获得最大的益处。

问：内观课程的费用/学费是多少？

答：费用？！正法是无价的！是没有学费的，而且教导内观是绝不收费的。内观课程是完全免费的。最初有一段短时期，曾经征收过一些小数目的膳食和住宿的费用。很幸运的，这后来被取消了。因此，人们参加内观课程是无需缴付任何费用的。

问：为什么参加内观课程无需缴付学费呢？

答：如我刚才所说，其中一个原因是，正法是无价的。它不能以金钱来评价的。另外一个原因是，学员在参加内观课程期间，实践舍离在家人的俗务。他或她过着好象比丘或比丘尼依靠别人的捐献而过活。这是要减少自我，一个人的痛苦的一大主因。如果一个人即使支付了一点点的费用，然后，自我增长了，而他可能会说：「哦，我要这个。这个设备不合我意」，「在这里我可以做任何我要做的事」，诸如此类。这个自我成了正法的道路上进步的一大阻碍。这便是不收费的另一原因。这已经是数千年以来的正法传统。佛陀在传授内观这个无价之宝时，何曾收过任何费用！

问：既然不向学员收费，内观课程的开销如何应付？

答：开销的支付，是来自完成过至少一次内观课程的学生的自愿捐献（dana 布施）。布施，不管是金钱或服务，都出自于对正法的动机：「多亏别人的慷慨布施，使我从这个美妙

的方法获益良多，希望其它人也会获益」。最重要的是做布施时的动机。一个出自纯净正法动机的布施，即使只是一把肥沃的泥土，也远比出自于自我意识，或没有正法动机来布施一袋金子有益得多。出自于纯净心的布施，会带给布施者益处的。然而，这并不是说在课程结束后，会有人到处去问每个学生是否要布施。在一个安静的角落设立一张桌子，而任何有意要布施的人就到那里去捐，就是这样而已。

问：你为什么说清晨时分是静坐的好时刻？

答：早睡早起是很好的习惯。这能使人保持健康。大清晨时分对你每天静坐的练习也是很好的，因为这时其它人都还在睡觉；因此大多数的这些贪爱--当人们醒着时，每个人都在贪爱，整个气氛都充满着贪爱，你很难静坐得好。所以，当每个人在睡觉时，你在静坐--此是最佳时间。

内观大塔

问：有一个隐忧认为，即将在孟买建成的大塔将导致内观成为另一个教派。

答：喔！如果这位老师至少再多活几年的话，你将会看到他是如此的严厉，他将不会容许任何我们所做的事变成宗派主义。如果大塔成为一个工具，导致佛陀的教导成为一个教派、一个组织性的宗教，那么所有我们的教导都流入泥沼，白费了。如果这个塔是让人来祈祷：「塔啊！请赐予我这个，请赐予我那个，我需要这个，我需要那个」，那么，无疑地，这整件事将会成为一个组织性的宗教。

然而，我们将依循正法的方式来使用这个塔。就是说，这个塔是用来告诉越来越多的人关于内观的讯息。他们先因好奇而来到大塔--「多么宏伟的建筑，在里面有些什么呢？」接着当他们来到那里时，他们得到了讯息：「哦！看，他就是佛陀，什么样的佛陀，他教些什么，在他的一生发生过什么事情，是内观使他成为佛陀，内观使他成为一个好的正法老师而

贡献给这整个世界，并且人们得到了那么多的利益」。我们将给这个信息，比如说，到来的一万个人里面，即使只有一百个人得到益处，而其它人至少也获得正确的讯息。因此，我们将会确保这个塔不会导致另一个教派的成立。要不然，这将失去我们的目的。

内观禅修法

问：专业人士的时间比较少，他们如何练习禅修？

答：禅修对专业人士尤其重要！在家人有世俗的责任，更加需要内观，因为他们必须面对人生中的许多起伏。因为这些起伏而使他们变得焦躁不安。如果他们学习内观，他们更能够好好地面对生活。他们能够作出好的决定，正确的决定，那将会对他们很有帮助。

问：我们可以结合两个或更多的禅修方法吗？

答：你可以依喜好结合多少种方法都行，但不要把它们跟内观结合。内观是个独特的方法，将它与任何方法结合对你没有帮助。甚至可能对你有害。让内观保持纯净。其它的方法只能在心的表层做一些粉饰。而内观是在做深层的手术；它从心的深处去除心理情结。如果你将它和其它方法结合，你是在玩着一种游戏，可能对你造成很大的伤害。

问：要是不问世事，只是整天坐着禅修，不是很自私吗？

答：以禅修为方法来获得心的健康，是一点都不自私的。当你的身体生病时，你去住院而恢复健康。你不能说：「哦！我是自私的」。你知道一个生病、受伤的身体是不可能过适当的生活。或者一个人到健身院是为了使自己的身体更加强壮。同样地，一个人不是到禅修中心一辈子，而只是去使心更加健康。而一个健康的心是非常必要的去过你的日常生活，在某种程度上对自己和别人都有好处。

问：我可以了解禅修将会帮助心理失调、不快乐的人，但它如何能帮助那些对他的生活已感到满意、原本就快乐的人呢？

答：对生活的表面乐趣保持满意的人，是对心深处的焦躁不安是无知的。他是在他是个快乐的人的幻想之下，但他的乐趣并不持久，而且在心的深层所产生的紧张不断增加，这些迟早会在心的表层呈现出来。到时，这个所谓「快乐」的人，就会变得痛苦。所以，何不开始在此时此地努力禅修，以面对那情况？

问：内观可以治疗这身体吗？

答：可以，作为一个副产品。当心理的紧张得到解开时，许多身心失调的疾病会自然消失。如果心是焦躁不安的，身体的疾病必定会逐渐产生。当心变得平静和纯净时，它们自动地会消除。但是，如果你把修行内观的目标当作是在治疗身体的疾病，而不是你的心的净化时，你会两样都得不到。我发现到那些参加课程，但一心只想治疗身体疾病的人，整个课程期间都将他们的注意力只放在他们的疾病上：「今天是否好一点？不，没有好一点...今天是否有改善？没有，没有改善！」整个十天他们就这样浪费掉了。但是，如果注意力是放在净化内心，那么许多疾病会因为禅修的结果而自动地消除。

问：你如何比较心理分析与内观？

答：在心理分析中，你尝试回忆起意识中过去发生的事情，这些事情对心的习性反应有强大的影响。相反的，内观将会引导禅修者进入心的最深层，也即是习性的真正源头。在心理分析中，一个人尝试回忆起的每一个事件也都会在身体的层面上呈现一种感受。透过平等心来观察遍布身体自然的感受，禅修者让无数层的习性反应生起和灭去。他或她是在习性的根源里处理它，因此自己能够很容易和很快地从中脱离出来。

问：一个人应参加多少次内观课程呢？

答：这因人而异，但我认为先参加十天的课程，然后检视一下内观如何帮助你。如果你发现能应用内观在生活之中，那非常好。迟些时候，去参加另一个十天的课程。不过，最重要的不只是去参加十天课程，而是将方法应用在生活上。如果内观能显现出在你的日常生活中，那你便是正确地实践。否则，仅仅去参加课程将不会有帮助。

问：这个方法不是很自私自利吗？我们如何能变得主动去帮助其它人？

答：最初你必须要自私自利，你必须先帮助自己。除非你自助，不然你帮助不了别人。一个衰弱的人无法帮助另一个衰弱的人。你本身必须变得强壮，然后利用这个力量去帮助其它人，使他们也变得强壮。内观就是帮助一个人发展这种力量，来帮助其它人。

问：如果我们一直观察自己，我们如何能透过任何自然的方式过生活？我们将那么忙于观察自己，以致不能自由地或自发地行动？

答：那不是人们在完成内观课程后发现的。在这里，你学习一项心的训练，让你有能力在日常生活中，每当一有需要的时候，观察自己。并不是要你一辈子整天闭着眼睛一直练习，但是，就好象锻炼身体能增强体力，并对日常生活有所帮助，因此，这种心的训练也能使你坚强。你所谓的「自由、自发」的行动，实际上是盲目的反应，通常都是有害的。透过学习观察你自己，你将会发现，每当生活中出现困境时，你能够保持你的心的平衡。有了那样的平衡，你能够自由的选择如何去行动。你会采取实际的行动，永远是积极的，总是对你和其它人会有助益。

愿所有众生快乐 安详 早日解脱!

68、乌巴庆尊者略传(1899-1971)

一八九九年三月六日，乌巴庆尊者出生于缅甸首都仰光。父母育有两个小孩，他排老二，家里生活俭约，住在劳工阶级地区。当时，缅甸由英国统治，一直到第二次世界大战结束。因此，在这样的环境下，学习英文非常重要。事实上，工作的升迁要靠良好的英文沟通能力。

乌巴庆尊者八岁时，很幸运地得到住处附近工厂的一位长者的协助，因而进入美以美教会中学。他天赋优异，凡所学课程都能牢记在心。英文文法更是从第一页背到最后一页。每门课他都拿第一名，而且获得中学奖学金。接着，有一位缅甸藉老师帮忙他申请到圣保罗高中的入学许可，高中期间，他也是年年名列第一。

一九一七年三月，他以优异的成绩通过高中毕业考，并赢得一面金牌和一所大学的奖学金。但是，由于家庭的缘故，迫使他不能继续接受正规教育，而开始就业赚钱。

他的第一个工作是服务于缅甸<太阳报>。但不久他就换了工作，在缅甸会计部长办公室当会计员。当时，这个部门很少聘用缅甸人，大部份的政府公职人员都是英国人和印度人。一九二六年，他通过由印度省政府所主办的会计任用考试。一九三七年，当缅甸和印度分立而治时，他被任命为首任的特别署署长。

一九三七年元月一日，尊者第一次学静坐。其因缘是薛吉尊者的一名学生，拜访了乌巴庆尊者，并教他安那般那观息静坐法。薛吉尊者是教静坐的老师，同时，他是颇为富有的农人。乌巴庆尊者学了观息静坐法，效果非常好，精神能集中，也有不错的体验。因此，他决定去参加完整的课程。他向服务单位请了十天假，往薛吉老师的静坐中心出发。

尊者想要学打坐的意愿非常强烈，也下了很大的决心，在短短的时间内，办理请假，仅仅一个星期之后，他就前往位于保维吉村的静坐中心了。

保维吉村是位于仰光正南方的一个小村庄，必须越过仰光河和数哩的稻田。虽然，它只离城市八哩，但是，当时恰是稻子收割之前，处处泥泞，使得路途显得更加遥远。行者必须涉过似沼泽一般的稻田。若是沿着仰光河支流而行，本来是可以通到保维吉村的，但是，当尊者出发时，仰光河恰逢低潮，他雇的舢板船，只能载他到约当一半路程的花尔式村。他只好徒步走完另一半路，爬过河岸、越过稻田，泥巴深及膝盖，他双腿沾着泥泞，走到终点。

当天晚上，乌巴庆尊者和另一位缅甸学生(他是列代尊者的学生)一起接受薛吉尊者观息法的教导。他们两位进步非常快，隔天就学内观法。尊者在这第一次的十天课程修学中，收益很大，其后他持续修行，不时回到静坐中心打坐，而只要薛吉老师到仰光的时候，他一定向老师请益。

当乌巴庆尊者静修十天回去上班时，发现办公桌上有一封信，他心中忐忑不安，恐怕是解雇通知，谁知这却是升迁的通知，让他非常讶异。他被选为新设立的单位–缅甸审计部特别署署长。

一九四一年与伟部尊者(Webu)偶然的碰面，对尊者的一生有很重要的意义。他因工作因素，到上缅甸去，因缘际会遇见了伟部尊者。伟部是在静坐上有很高成就的出家人。伟部对尊者静坐的体验，颇为肯定和欣赏，并劝他开始教打坐。伟部是第一个劝尊者教打坐的。他们两人这次具历史意义的会面，和往后的联系等事迹，都被记在《伟部法师和乌巴庆尊者》的文章里。

乌巴庆尊者在与伟部见面后大约十年以后，才开始正式地教打坐。同时，薛吉也鼓励他教内观静坐。日本占领缅甸时，薛吉到仰光来，借住在一位服务于政府机关的学生家里。当这位学生和其它人恳请薛吉能常来指导他们时，薛吉回答道：「我像个医生，只能在某个时间内来看你们，而乌巴庆像个护士，他随时都可以看顾你们。」

乌巴庆尊者又继续在政府机关服务了二十六年，一九四八年一月四日，缅甸独立时，他成为会计部长。接下来二十年当中，他任职于政府几个不同部门的职位，大部分时候，他同时担任两个到三个职位，都是部门主管级的工作，有一次，他同时被任命为三个不同部门的主管，达三年之久。另有一次，他担任四个主管职位达一年。一九五六年，他被指派为国家农业行销委员会的主任委员，缅甸政府赐给他极荣耀的尊称（ThraySithu)。他一生当中只有最后四年，才完全投入于静坐教导、其它的时候，他把静坐的技巧、公职服务及一家之主的责任结合在一起。乌巴庆尊者是有家室的在家人，育有五女一子。

一九五○年，他在会计部创立内观协会，使部内大部分的雇员可以学习内观静坐。一九五二年国际静坐中心在仰光开幕，地点位在著名的徐威达根宝塔北方两哩之处，有许多缅甸人和外国学生，在这里很幸运地接受乌巴庆长者佛法的教导。

尊者很积极地参与一九五四到一九五六年，在仰光举行的第六次佛教大会的筹备工作(第六次佛典结集大会)。一九五○年，他创办了两个组织，后来合并成缅甸佛教联合会。此单位是佛教结集大会策划的主体，尊者是佛教联合会的执行委员，也是静坐委员会的主席。

他也是结集大会的荣誉审计长，负责所有捐款收支的会计。这个工程是超过了一百七十亩的扩建计划，以便提供住宿，饮食的地方。包括厨房、医院、图书馆、博物馆、四个招待所和行政部。整个工程的焦点是大洞穴。这是一个雄伟庞大的殿堂，大约可容纳五千个来自于缅甸、斯里兰卡、泰国、印度、高棉和寮国的出家众。他们集合在此，读诵佛典，去芜存菁、编辑和出版佛典。这些出家师父分组工作，准备出版巴利文经典。他们比较缅甸文、斯兰卡文、泰文和高棉文的版本，并且和在伦敦的巴利圣典学会的罗马版佛经做比对，然后把校正过的和众所认可的正文，在大洞穴里朗诵。约有一万到一万五千个善男信女参与盛会，聆听师父们朗诵经典。

尊者为了有效地处理这次大会数百万的善款，他设计了一套系统，把善款从小钱到巨额的收据，印在不同颜色的纸张上，来区分不同数额的捐款。特别由经过挑选过的人来经手较大的捐款，使得每一笔钱都经审慎尽责的处理，避免了一丝一毫不当拨用。

尊者在一九六七年以前，在缅甸佛教联合会担任了各种不同的职位。他尽己的才能，一方面负起身为公职的在居士的责任，同时以坚定的发心来传播佛法。除了因公之便宣扬佛法不遗余力，他也继续地在静坐中心定期教内观静坐。有些参加了第六次佛典结集大会的西方人，都被介绍来向尊者请益静坐之道。因为，当时没有其它的内观老师能讲流利的英语。

尊者因为公职的责任重大、案牍劳形，所以，他教的学生人数不多，许多与他学打坐的缅甸学生，都是因为公务之故而结下善缘。许多印度学生是由葛印卡老师引介来向他学习。他的外国学生人数虽然不多，但来自不同的社会，包括有西方佛教领袖，学术界人士，以及仰光外国使节官员等。

尊者常被邀请对住在缅甸的外国人讲佛法。例如，有一回，他被请去仰光的美以美教会做一系列的演讲，这些演讲后来被出版成小册子，题目是《什么是佛法》。这本小册子被传送到缅甸大使馆和世界各不同的佛教团体，因此也吸引了许多西方人来学打坐。另有一次机会 ,他对一群从以色列来的新闻记者代表演讲 ,这些记者是随以色列总理古里昂来缅甸访问，这回的演讲稿也被出版了，题目是《佛教静坐的真实利益》。

一直要到一九六七年、尊者才从他一生杰出卓越的公职服务退休。此后到他一九七一年去逝的四年当中，他一直都留在国际静坐中心教内观静坐。他去逝之前，曾回忆以前帮助过他所有人，像是助他入学的老人，协助他进入圣保罗的老师....还有许许多多人。当中有一个朋友，已四十年未曾谋面，这时他在当地报纸上发现了他的消息。他口述由他人代笔写信给这位老朋友和一些外国学生、徒弟，其中包括了葛印卡长者。一月十八日，尊者突然病危，当这位新联络上的朋友在二十日接到尊者的信时，他非常惊讶，竟然同时收到尊者的死讯。

葛印卡长者接到尊者的讣文时，正在印度主持禅修活动。他发了一封电报回国际静坐中心。里面写了一首很有名的巴利文偈子。

诸行无常

是生灭法

生灭灭已

寂灭为乐

一年后，葛印卡长者在感怀他的恩师时，写道：「虽然，他已逝去一年了，静坐课程却继续成功地传播开来，我愈来愈确信，这是老师慈悲的力量，赐给了我所有的感召和力量来替这么多人服务....，可见，佛法的力量是广大无边的！」尊者的志愿已实现了。佛陀的教诲虽历经了千百年，仍被细心地保存流传下来，至今为人奉行不辍，而且在此时此地就能现证果地。

正法消除痛苦，带来快乐。

是谁带来快乐？

不是佛陀，而是正法

在自身之内了悟无常的真理

才能带来快乐

因此我们必须静坐

时时激知无常 **—乌巴庆**

69、感受(Vedana)在内观的重要性

内观研究所

感受(Vedana)不仅有许多不同的形式(vividha)，而且随时都能在身体内经验到。概括来说，感受可以分为三种：乐受(sukha)、苦受(dukkha)及不苦不乐受(adukkhamasukha)，而身体上所有的受都因触(phassa)而生起，并且终将灭去。

当身体上经验到令人不适的接触时，会产生讨厌、苦恼、痛苦、悲伤、折磨等不愉快的感受。一般人在面对这种经验时，会变得忧伤、烦躁与错乱。而当痛苦加剧时，就会哀嚎痛哭、沮丧不已，并且感到迷惘。所以一旦经验到不愉快的感受，总是拼命地设法摆脱它，并奋力不懈地让自己尽快从中挣脱出来。由于身体上的疼痛，使人变得不悦、焦躁、不安及忧愁苦恼，因此身与心都会陷入悲惨混乱的状况，就像是同时被两枝箭刺穿一样，这是由于执着感受所造成的。而且因为无明，不明了感受的真实本质，因此无法冷静地面对它们，只是想竭尽所能去排拒造成他痛苦的原因。人所以会如此，正是因为长久以来所累积的厌恶习性(patighanusaya)已深植内心的缘故。他不了解此种习性反应就是不净染污，还不断地助长它、延续它，终使自己深陷束缚，而任其摆布。

然而，就在人极力想摆脱不愉悦感受的同时，却又渴望着一个没有不愉悦感受的幻境，他沉醉在这样的幻境中，并因此越陷越深。愚者一方面为各种不愉悦感受所苦，另一方面对心中生起的种种感官欲望，却又如此爱乐与饥渴，这是多么的可怜啊！当人经验到不愉悦感受时，为何会无法保持平稳冷静的心？那是因为他已经黏着于感受，并已被它制伏。由于无明的缘故，人并不了解感受的无常本质，也不实知感受的生起(samudaya)、灭去(atthangama)、滋味(assada)、危险(adinava)，以及出离(nissarana)。更因为无明，故对厌恶的潜在习性毫无警觉，并不断地增长它。像这样愚痴的人，不仅执着于不愉悦的感受，也被其它各种感受所牢牢系缚。世间的生、老、病、死等种种痛苦都因此紧紧地缠缚着他。

当一个乐触在身体上生起时，正如乐受表面上的特性，这会使愚者感到愉悦。但由于不明了感受的真实本质，他被感受卷入且变得执着，并开始沉醉其中。他并不了解身体因接触所缘而产生的愉悦感受只是短暂的、瞬间的、无常的，且迟早都会灭去的。然而由于无明的缘故，人总是渴求乐受的延续，而且对这种潜在的贪爱习性(raganusaya)，这种深植于内心的不净染污浑然不知。因为执取，他不断地增长贪爱，并沉溺于贪爱。由于不如实知愉悦感受的生起(samudaya)、灭去(atthangama)、滋味(assada)、危险(adinava)，以及出离(nissarana)，他对其产生执着，并因此将遭受种种的哀恸与忧伤。

此外，一般人还会经验到另一种感受，那就是不苦不乐受，并对这种感受感到愉快及满意。这种态度其实正显示出人的无明，因为他不了解此种经验也是身心范围内所生起的短暂、无常现象。由于无法觉察到内在潜藏的无明习性(avijjanusaya)，他不断地增长它，任其摆布，变得越来越愚痴，并因此陷入绝望及不幸之中。

不论是一般人或受过良好训练已臻于纯净的内观修行者，他们可能在身体上会经验到相同的感受，但对此感受的理解与观点却有着极大的差异。如前所述，由于愚痴凡夫(puthujjana)乃是自身习性反应的受害者，当他经验到身体所生起的任何感受时，只会立即盲目地反应，却对感受的真实本质毫无所知，也因而执着于这些感受。相反的，圣弟子(ariyasavaka) 时时刻刻保持着观察感受的无常、消失。他不执取感受，只是观察感受的灭尽，因此能从感受中挣脱出来。这样地修习，他根除了所有的习性反应，永远不会再受其染污。在经验到不愉悦的感受时，他不会受到干扰，只是把它当成身上的伤口一般，冷静超然地去观察它。他始终保持内心的安定平衡，心中不起任何波澜。

即使经验到乐受，他也不会乐在其中。他彻底明了无常的本质，故不再「对乐受生起贪爱」－那终将导致痛苦，也因此得以从感受中超脱出来。他如实了知任何感受终将灭去，不会生起贪爱的习性反应。在经验到内心的安祥与宁静等中性的感受时，不但不会为其所惑，

相反的还能使自己保持超然。一位善修内观的学员，充分了知内心的宁静与安祥并不是最终的目标。因为这仍旧是无常，而且与其它感受一样，都不离身心的范畴。因此他不会对其生起贪爱，并能保持内心的平衡与冷静。他始终以警觉专注(sato)的心，时时彻知感受的无常(sampajano)。也因无明的习性被摧毁了，他如实了知感受的生起(samudaya)、灭去(atthangama)、滋味(assada)与危险(adinava)，以及它的出离(nissarana)。经云：

ahito sampajano, sato Buddhassa savako;

vedana ca pajanati, vedanananca sambhavam.

Yattha ceta nirujjhanti, magganca khayagaminam;

vedananam khaya bhikkhu, nicchato parinibbuto'ti.

一位专注、警觉并时时彻知无常的佛陀追随者，以智慧了知感受(受)、感受的起因(受集)、感受的灭去(受灭)与感受的止息之道(受灭道迹)。而那已到达感受尽头，彻知感受所有层面并超越它们的禅修者，他远离了一切渴爱，获得了完全的解脱。

这就是修习内观的主要目的与最终目标，就是圆满梵行(真实之道)。这样一位能完全了知感受实相，且毫不执着感受的善修行者，也为佛陀所称道。祂说：

vedanam vedayati sapanno,

sukham pi dukkham pi bahussuto pi;

ayam ca, dhirassa puthujjanena,

maha viseso kusalassa hoti.

Sankhatadhammassa bahussutassa,

vipassato lokamimam param ca;

itthassa dhamma na mathenti cittam,

anitthato na patighatameti.

有智慧且受过良好训练的修行者，他的内心不会被所经验到的愉悦、不愉悦或其它感受所苦，这就是一般凡夫与善巧的智者最大的差别所在。由于智者已掌握了真理实相，并妥善地修习，且能正确地审视此世及他世，因此不再为可喜可爱之法扰动内心，也不会被不可喜不可爱之法所害。

修行者唯有完全体认到感受的无常本质，并始终以专注警觉的心，时时彻知无常，才是圆满的内观修行。这就是修习内观的最终目标，也是这个修行方法的关键所在。

70、内观禅修的感受和正确认知

G. C. Banerjee

一位法国的哲学家在很久以前正确地指出"了解一些道理却不照着做的人，并没有完全了解这个道理。"换句话说，一个人如果对道理有正确的认识，他就会根据这个道理来做事。所以仅仅知道一些事情并不足以让人有正确的行为。内观禅修教导我们如实观察。认知如果缺少了身体力行的智慧(wisdom-in-action)是没有意义的，所以真正的认知必须包含身体力行的智慧。

教育的主要目的应该是去获得有关自己的知识，并进而获得有关宇宙中其它事物的知识。为了认识自己，为了带来内心的平静和谐，必须观察自己的内心及身体行为。观察的过程必须是科学的，不掺杂任何记忆中的教条所带来的偏见。任何由思想产生的行为必定有矛盾冲突，因为思想本身是有限的。因此，由思想产生的行为不是正确的行为。另外一个也是唯一的工具就是不与情绪结合的感受(vedana)。感受可以当成一种工具来观察身体和心的行为以了解自己。

感受是由感官和相对应的物体接触所生成的。这些接触是自然发生的。我们知道只要身体活着，就有呼吸；心智存在，就有想法。身上呼吸的升起和心中想法的升起都只能靠感受来了解。因此，感受和身心是不可分割的，而且人可以透过感受来了解自己。感受分为三种－－愉悦（乐受）、不愉悦（苦受）和中性（不苦不乐受）。如果我们不了解感受的真正本质：乐受产生贪爱，苦受产生憎恨，不苦不乐受产生愚痴无明，那么这些感受就会分别产生贪嗔痴。它们是人受苦的根源。

佛陀是一位务实的医生，他真正关心的是如何在此生根除人的痛苦。他发现了病因并开了一个药方来根除这个苦的原因。这就是内观(Vipassana)禅修。如果我们仅仅接受这个理论

而不身体力行，就无法治好我们的病。不仅仅念诵药方，我们必须身体力行这个教导，并检查看看痛苦是否减少。内观是在这辈子结束痛苦的唯一方法。内观帮助我们如实观察事物的真正本质。如果我们能看到事物真正的自然面貌，正知(时时彻知无常，sampajanna)，或是行动的智慧就会开始运作。不能时时彻知无常，内观就不完整或不足够，我们因而无法处理感受(vedana)，因为感受与思想不同，它是不能累积的。如同感受和生活是无法分割的一样，内观和正知也是不可分的。感受也在缘起法则的循环中扮演重要的角色。如果不能看到感受的真正本质，它就会带来贪爱(tanha)，贪爱接着就带来执着(upadana)，恶性循环就开始了。但当认识了感受的真正本质，我们观察的感受就只是感受。感觉到感受，它不是我的感受或你的感受，不是男人的感受或女人的感受，仅仅是因为接触而升起的感受。愉悦的感受是苦，因为它终究会消失；不愉悦的感受也是苦，因为它带来痛苦；中性的感受也是苦，因为它造成愚痴。因此感受是苦的，无常的，而且它是缘起法则的产物，因此也就没有自我或感受的人。

如果用这样的观点了解感受的本质，它就不会变成一个爱恋或攀援的对象；如果我们不执着感受，它就会自然地消逝。因为所有自然现象的本质都是升起而后灭去；一旦这个循环(轮回)被打破，我们就不会再往受苦的道路前进。换言之，苦的道路关闭了。我们打破轮回而走向觉悟。如果我们不断努力保持这样"不再累积"的认知行动，便会体验到另外一个终点，它是所有真理的真理，所有祥和的祥和，和所有终点的终点。

内观是最简单但也是最难的禅修方法。它的方法只是觉知并保持旁观者的态度，所以很简单。但同时它也是最难的，因为我们的心总是期待着一些预定的结果。我们必须不断的努力来打破这种习性反应，这努力就是内观的过程。人类尝试了很多方法例如 Bhakti, 瑜珈和 Karma 来达到内心的祥和，但是人们不仅没有得到祥和，这个世界反而充满了贫穷、妒忌、战争和破坏。这个世纪（译注：20 世纪）的后半期已经见证了两千五百年后重新复苏的内观

禅修。内观是唯一的方法可以让人性发现自我。内观禅修的全然无为可以让人充满活力。正确的认知感受，才会有正确的行为，也就是源自于爱与慈悲的行为；这种正确的认知会指引向止息痛苦的道路。

71、感受（Vedana）的重要

内观研究所

巴利文中的 vedana，相当于英文中的感觉或感受，是由 vidvid 这个字根衍生出来的。vidvid 的意思是"去体验"。当一个物体进入感官根门的范围内，心里就产生一个单纯的接触，心体验到这个物体而产生感受或 vedana。因此，直接经验(paccanubhoti paccanubhoti)的关键就是感受，因为透过它，我们才实际的遭遇及经历这个世界。如同这段巴利经文所述：

Ya vedayati ti vedana, sa vedayita lakkhana, anubhavanarasa...（注 1）

感觉物体的是感受，感受的特征是去经验，它的功能是去了解这个物体...

因此，为了从实际经验的层面去了解这个物体，就必须在感受上下工夫。

佛陀用很多不同的方法来描述感受。在中阿含经 Bahu-Vedaniya Suttabahu-vedaniya sutta （注 2）经文里，他提及并分析各种状态的感受，并分类成两种、三种、五、六.....十八，最多达一百零八种（注 3）。然而，当他较精确地定义感受时，说到感受有精神和肉体两个层面。如果没有心，肉体本身是无法感觉到任何东西的。只有心在感受，但是它所感觉的，有个不可分的身体成分－－愉悦的感受(乐受 sukha-vedana)，不愉悦的感受(苦受 dukkha-vedana)和中性的感受(不苦不乐受 adukkhamasukhavedana)。

在真正实践佛陀的教导中，感受的身体层面特别重要，因为它是最直接具体的方法来体验我们自身的无常(anicca)，并且可以藉此培养智慧。无常这个事实，不能仅以理智透过外面的世界来了解。它必须透过自身内在来实际体验。我们必须如实的在自己身上体验－－每一个短暂的现象，随时都在变化。透过感受的层面了解无常，我们的执着和自我会逐渐消融。佛陀用以下的话，来说明身上感受的重要性：

Yathapi vata akaseyathapi vata akase, vayanti vividha puthu;

puratthima pacchima ca pi, uttara atha dakkhina.

Saraja araja ca pi, sita unha ca ekada;

adhimatta paritta ca, puthu vayanti maluta.

Tathevimasmim kayasmim, samuppajjanti vedana;

sukhadukkhasamuppatti, adukkhamasukha ca ya.

Yato ca bhikkhu atapi, sampajannam na rincati,

tato so vedana sabba, parijanati pandito.

So vedana parinnaya, ditthe dhamme anasavo,

kayassa bheda dhammattho sankham nopeti vedagu' ti. （注 4）

如同天空的风－－或由东由西，或由南由北，或夹杂着沙尘或无尘的，或冷或热，或强风或微风－－有各种各样的不同。在身上生起的感受也是一样，愉悦的，不愉悦的，或中性的。当一位禅修者努力精进，并且每一刻都不忘失时时彻知无常，这样的智者就完全了解所有的感受。完全理解感受之后，在这一辈子，他就能免除所有的不净杂染(并且成为一位阿拉汉或 vedagu)。这种人就是 vedagu(完全了解感受全貌的人)，因为彻底了解感受(感受的生灭及超越感受的状态)，于是安住在法中，死后超越了有缘世界而到达言语无法形容的境地。

佛陀再一次强调身上的感受时，说到－

Seyyathapi, bhikkhave, agantukagaramagantukagaram, tattha puratthimaya pi disaya agantva vasam kappenti, pacchimaya pi disaya agantva vasam kappenti,

uttaraya pi disaya... dakkhinaya pi disaya... khattiya pi... brahmana pi... vessa pi... sudda pi... Evameva kho, bhikkhave, imasmim kayasmim vividha vedana uppajjanti. Sukha pi vedana uppajjati, dukkha pi vedana uppajjati adukkhamasukha pi...Samisa pi sukha.., samisa pi dukkha.., samisa pi adukkhamasukha... Niramisa pi sukha... niramisa pi dukkha... niramisa pi adukkhamasukha vedana uppajjati. （注 5）

禅修者，假设有一家旅店。人们来自东方、西方、北方、南方。住客中有刹帝利（Kshatriyas）、婆罗门（Brahmins）、吠舍（Vaishya）和首陀罗（Shudras）。同样的道理，禅修者，我们这身体也会生起各种不同的感受－－生起愉悦的感受，不愉悦的感受和中性的感受；生起执着的愉悦感受，执着的不愉悦感受和执着的中性感受；也会生起不执着的愉悦、不愉悦及中性感受。

以上的章节清楚地描述了内观的过程，藉由观察身体的感受（kayasmim)，人可以由痛苦中完全解脱出来。首先，它描述了各种形式的感受（愉悦、不愉悦、和中性的），禅修者可以很容易地透过内观练习，了解且体验到它们。持续地观察身上的感受，可以经验到它们生灭的特性。这种客观持续的观察称为正知（sampajanna 时时彻知无常）。根据佛陀的说法，持续实践正知（时时彻知无常）的人就是有智慧的人，他透过自身的经验，了解到不断与感官事物接触而产生的感受，如何生起又灭去。他知道当人们开始贪恋愉悦的感受或厌恶不愉悦的感受时，痛苦就产生并且倍增。如果没有正知，人们就仍然不了解内心较深处的潜意识层面。这个愚昧的无明对感受生起不自觉的反应。这种瞬间的好恶，很快地发展成贪爱或嗔恨，这种的习性反应重复加强了无数次之后，才会闯入意识层面。如果只注意意识表层的现象，而忽略了表面下深层的真相，人只会在习性反应重复很多次后才发现。他任由感受的火星扩散成熊熊大火，才尝试去扑灭，结果造成拙劣的肢体或口头行为。透过正知的练习，可以学习客观地观察身体感受，让每个火星独自烧尽而不会酿成大火。透过观察身体的感受，

人开始了解任何生起的感受都不是永恒的。有了这样的认识，就会开始保持平等心并防止任何习性反应的发生。持续用这样的方式观察感受，体验无常（anicca-bodha），便可以出离。有了这样的态度，人不仅可以防止新的贪爱嗔恨的习性反应生，还可消除本来就有的习性反应，因此逐渐由所有的感受中超越出来，脱离痛苦，成为佛陀说的 vedagu。

Sabbavedanasu vitaragovitarago, sabbam vedamaticca vedagu so.（注 6）

一个完全断除感受，且超越感受全部领域的人（达到受灭，感受止息 vedana-nirodha）叫做 vedagu。

因为身上的感受可以引领到涅盘(nibbana)，为了强调感受的重要，佛陀在发趣论（Patthana）中说到 -

Kayikam sukham... phala-samapattiyaphala-samapattiya upanissaya paccayena paccayo. Kayikam dukkham.. phala-samapattiya upanissaya paccayena paccayo.（注 7）

由于身上愉悦的感受产生了身体的愉悦感受、不愉悦感受以及与感受息息相关的涅盘状态。由于身上不愉悦的感受产生了身体的愉悦感受、不愉悦感受以及与感受息息相关的涅盘状态。这显示佛陀为了体悟究竟真理而最注重感受。因此他说 -

Ajjhattam ca bahiddha ca, vedanam nabhinandato;

evam satassa carato, vinnanam uparujjhati.（注 8）

带着完全的了知，对身内的感受及没有感受保持客观的观察，就可以达到知觉停止(the cessation of consciousness)的境地。一个无明的人对身上愉悦或不愉悦的感受起习性反应而增加自己的业习(sankhara)。相反地，内观修行者有正知（sampajanna)的智慧，可由旧

有的习性中挣脱出来，达到完全的解脱。如此，我们的身体有真理的证据。透过观察感受，我们不仅是听闻真理，还可以进一步去实际体验。当我们面对面接触实相，我们会被真理实相转化，因为不是盲目的信仰而是自身经验，信心就会生起。

【注】

1. Dhammasangami Atthakatha, 1, Kamavacarakusalapadabhajaniyam

2. 中阿含（Majjhima Nikaya）2.88

3. 杂阿含（Samyutta Nikaya）2.4.270

4. 同上 2.4.260

5. 同上 2.4.262

6. 经集（Suttanipata）534

7. 发趣论（Patthana）1.1.423

8. 经集（Suttanipata）1.117

72、佛陀--和平的使者

“首届世界佛教论坛”论文

印度国际内观学院教授　葛印卡

by S.N. Goenka

这世界遭受着仇恨、焦虑和恐惧等弊病的折磨。它需要有个超凡的医生来治疗。佛陀是位超凡的医生，一位安详与快乐的伟大医生。他所教导的和平与和谐，契合 26 个世纪前，他初转法轮，也就是和平之轮那个时代，甚至到今天依旧息息相关。实际上，今日更是意义重大。今天下午，我们聚集在这里来推崇这位人类历史上杰出的人物 。让我们看看他的教导如何消灭深藏于残酷暴行中的负面情绪，又如何能使负面情绪转变成正面的悲悯之情。负面情绪所导致的残暴，大多是由于盲目的信仰，以及对自己观点的强烈执著所引起的。我在祖国缅甸参加第一次内观课程的时候，接触到佛陀的教导。我记得在上课前，我的老师给我看一本小册子，书的开头就是佛陀给葛拉玛人的开示。

佛陀劝导说

不要接受

因为你已经听了很多次了;

因为它是世代以来就一直被相信的;

因为它是许多人所相信的;

因为它是跟你的经典吻合的;

因为它似乎是合于逻辑的;

因为它与你自己的信仰是一致的;

因为它是你的老师所宣说的，而这位老师的人格极受人尊敬。

只有当你自己在经验的层面上体证了，并且发觉它对所有的人都是健康有益时，才接受它。

那么，不但要接受，而且要身体力行。

这段话有磁铁般的吸力。我从小受的教导是不要发问，只要接受经典和老师的话。到了31岁，才初次接触到佛陀的教诲，读了之后极为振奋。这可能是人类历史上第一段自由思想的篇章。我已清楚了知了，在觉悟者的教导中是没有盲目的信念或盲目的信仰。于是，我决定以开放的心胸来做个公正的实验，等我体验到之后，才接受。当我走上这条道路时，每一天的体验更让我确信，这条道路是理性的、务实的、科学的。没有必要盲目地接受。在我体验了之后，才去接受，就不会再有疑虑。我也发现，在道上的每一步都是普遍通用的，而且没有宗派之分的。这给了我很大的信心。十日课程结束后，我发现佛陀的教导是成果取向的。它对我的生理、心理及精神都有极大的益处。因此，我全心地接受了它，并且从此就依照佛陀所教的继续走在这道路上。

大约15年之后，我的老师授权我在印度及全世界教授Vipassana内观课程。成千上万来自不同国家，属于不同宗教派别及各种传统的人，都获得相同的好成果。佛陀的教导吸引各行各业的人，因为他们发觉，它完全没有宗教派别，而且是成果取向的。

佛陀的教导

佛陀所给的正道有如下的特质

1． Svakkhato 世尊教法详而明确 它简单而明确，每个人都可以修习，而不会在心中产生任何混淆。

2． Sanditthiko 学人皆可自明了 每一步都立足在当下的实相。没有想象，没有猜测，没有自我暗示，也没有外来的暗示。

3． Akaliko 当下能得知成果 在今生今世，每一步都可以当下产生有益的成果。在这道路上的努力都不会浪费。

4． Ehi-passiko 邀君即来即见得 这个教导邀请你自己来看，自己亲身体验真理。

5． Opaneyyiko 直指针的无曲折 这条道路是笔直的，路上的每一步都会带你渐渐走向全然解脱痛苦的最终目标。

6． Paccatta veditabbo viuhi'ti 有智之士自可解 无论来自什么社群的任何明智、明理的人，都可以在自己的身体内体验真理。

持续地走在这条正道上，并且经历了佛陀的教说时，就会更清楚地了解到，佛陀的教导并不想要改变别人的宗教信仰。这个教导本身就不是一个组织性的宗教。所有人，任何人都可以修习。

当我们研读佛陀的教说及论述和注释时，会很惊讶地发现，在这些文献里并没有出现“佛教”及“佛教徒”这些字眼。佛陀不曾用过这些字。有好长的时间他的追随者也不用这些字。他把他的教导称做 Dhamma,意思是法，真理。他称他的追随者为 Dhammi 如法者，Dhammattho 正直者，Dhammiko 虔信者，Dhammacari 依法生活者，Dhammavihari 以法为皈依者，等等。印度语，是以 Bauddha 来称呼佛教或佛教徒，但在浩瀚的巴利文献中却找不到相称的字。

用“Buddhism“佛教”来指佛陀的教导时，就局限成了特定的社群，但 Dhamma 法是不受局限的——appamano Dhammo。它不仅适用于特定的社群或宗教，而是适用于全人类的。我们大家都知道，“佛教 Buddhism”这个字已为人所熟悉而且方便使用。很多使用这个字的人也都知道，它是用来表达普遍通用的法 Dhamma 或 Dharma.

八正道

让我们来了解什么是佛陀的教导。它就是八正道。这条道路是崇高神圣的，意思是说，任何人只要勤奋地走在这条正道上，都能成为崇高的人，圣人，心地清净的人。

八正道分为三个部分。

第一部分是 Sīla 戒 - 道德，扼要地说，就是

Sabba papassa akaranam

诸恶莫作——就是戒绝所有身体及言语上，会伤害到其他众生，并且会干扰他们的安详与和谐的不善行为。

第二部分是 Samādhi 定——善心的专注，扼要地说，就是

Kusalassa upasampada

众善奉行——以健康及专注的心从事善行。

第三部分是 pa a 慧——智慧或洞见，扼要地说，就是

Sacittapariyodapana12

自净其意——培养洞见，使整个心净化。

这三种训练，就是过去诸佛所教的，也是将来诸佛要教的。这就是为什么说，

Eta12 Buddhāna sāsana12

这是诸佛所教。

佛陀的实际教导

每种宗教都教导人要过道德的生活。这是每一种心灵教导的精华、核心。 然而，佛陀并不仅是劝诫人家过道德的生活而已。 他教我们修定的下一个重要步骤——掌控自己的心。

为此，我们要有个专注的所缘。有很多所缘能让人来训练心。 佛陀他自己也传授过很多所缘，其中最为普遍的是我们自己的呼吸。他称之为 34 nāpānassati 观息法——培养觉知入息和出息的能力。 呼吸对属于任何社群的所有人类都是共通的。 没有人会反对练习觉知呼吸。 你要如何分辨呼吸为伊斯兰教徒的或印度教徒的，基督教徒的或犹太教徒的，佛教徒的或耆那教徒的，锡克教徒的或拜火教徒的，白种人的或黑种人的或黄种人的，男人的或女人的呢

观息法要我们在鼻孔以下，上嘴唇以上的地方持续地觉知呼吸。 它是在人中的地方制心一处的专注——uttarotthassa vemajjhappadese。

当心专注在这一个小范围时，它就变得越来越锐利，越来越敏感。只要练习了三天之后，就可以在身体的这个部位开始感觉到生理上的感受。 这样我们就可以进到下一步的训练，慧的练习——智慧或洞见。

我们观察身体上每个地方的感受，从头顶观到脚趾尖。 这样做，我们就会察觉到感受与心是息息相关的。任何时候我们做了不善的行为，心中必定是产生了不净念。人在杀生之前，必定先产生了极大的憎恨。偷盗前，必定先产生了贪婪。会犯邪淫，人必定先产生了极大的

情欲。 人必定是先伤害了自己之后才会伤害到别人—— Pubbe banati attana, pacchā banati so pare 。负面的情绪，诸如生气、憎恨、贪婪、恶意、嫉妒、自私及恐惧等等，使人不快乐，痛苦和凶暴。人变得焦躁不安。 当人焦躁不安时，他不会只将焦躁不安留给自己，而会散播给别人，开始在社会上伤害他人。我们在自己的身心架构内可以了知这个自然的法则。

有人在从事不善的行为时，外表上可能看起来快乐，但他们实际的状况就像一层厚厚的灰，覆盖着炽热的火炭一样—— bhasmacchannova pavako 。由于心理的负面情绪使他内心在燃烧，然而他却对内在发生的事全然无知。

这就是 avijjiā，moha——无明。就佛陀而言，无明不是指欠缺了某个哲学信念上的知识，它是指对自身内所发生的事情缺乏了解。人们由于这个无明的遮障而不知道为什么会变得痛苦。没有人要保持痛苦，但却持续地痛苦，因为无时无刻不停地在制造贪爱与 恨; 不断地对感受起反应。 当无明去除，开始往内观察时，就会理解，“瞧，我以产生贪爱来响应这些感受，而给自己制造了痛苦。当感受愉悦时，我产生贪，而感受不愉悦时，我产生嗔。这两者都使我痛苦。好，我现在有解决办法了。当我了解了这些感受的无常特性，并保持平等心时，就不会产生贪爱与 恨，无贪和无嗔。 心的习性模式开始改变，而我就开始脱离痛苦了。”

佛陀说，这就是 vijjia 智慧。它与任何的哲学或宗派的信念无关。 它是有关人们幸福和痛苦的真理，而且只要依照正道上的步骤去做，就能在身体当中体验得到。四圣谛不是哲学教条。它们是有关自己的实相，使人从自己身上开始了解自己。只有当我们体验到时，才是四圣谛，如此才能成为圣人。

当以感受来修行时，就是在心的深处用功。在心中生起的任何法，都会伴随着身上的感受——Vedana-samosaraoa sabbe dhamma。哪怕是在心中生起瞬间的念头，身上也会伴随着感受——Vedana-samosaraoa sankappavitakka。这是佛陀的伟大发现。

佛陀的另外一个伟大发现是，我们以贪爱来响应感受。 在佛陀之前，佛陀当时及佛陀之后的教师都不知道有这回事。佛陀之前及佛陀当时的教师们，一直都在劝导人不要对感官根门接触到的所缘起反应——眼睛对视觉的对象，鼻子对气味，耳朵对声音，等等。他们这样教说，“当感官的所缘与感官根门接触时，不要以判断它们好或坏来起贪或 的反应。”

这样的教导早已存在。但佛陀说，事实上你不是对这些所缘起反应。他举个例来说明 一条绳子将一只黑牛和一只白牛绑在一起(一只代表感官根门，而另一只代表感官的所缘)。不是黑牛也不是白牛造成束缚，绳子才是束缚。佛陀说，贪爱的绳子是束缚，而人产生贪爱(贪或嗔)来响应感受——Vedanā paccaya tanhā 受缘爱。这是觉悟者的伟大发现。因为这个发现，他才成为觉悟的人。

有很多人都说，我们不应该对感官的所缘起反应，但他们并没成为佛陀。有的教师教导说，我们不应该产生 lobha(贪)和 dosa (嗔)。

佛陀解释说，只要有愚痴 moha 存在，就会有贪 lobha 和 dosa。他因此劝告我们要从愚痴中解脱出来。 什么是愚痴呢 愚痴就是无知。愚痴是 avijjā 无明。你不知道内心里发生了什么。 你不知道贪和 生起的真正的原因。你是无知的。 你要如何脱离无知呢 要直捣问题的根部，以感受来用功，脱离痛苦。

只要没有觉知感受，就会持续地与外缘缠斗，心想，“这个不好看”或“这个好看”。你是持续地在表面上用功。你还认为黑牛和白牛是束缚的起因。 事实上，响应感受而产生的贪和嗔才是束缚。一个酗酒的人以为他是对酒精上瘾。事实上是对喝了酒的感受上瘾。

当人客观地观察感受时，就开始从无明中出离。 了解感受的无常特性，就生起了智慧来响应感受。这是自然的法则。 Dhamma niyāmatā 是现象的自然秩序背后的法则。不论有佛或无佛，Dhamma niyāmatā 这个现象的法则始终不变。

佛陀说

我已经在自己身体内经验了自然的法则，也就是缘起的法则; 体证及理解之后，我才向人家宣说它，传授它，阐明它，确立它，并且显露它。只有在我亲证之后，才宣说它。

这是一个无上的科学家的大无畏宣说。就像有无牛顿，万有引力定律都始终是真的。牛顿发现了它而向世人宣说。同样地，有无伽利略，地球绕着太阳转也始终是真的。

感觉感受是个重要的分叉点，从这个地方会有两条不同方向的道路。如果我们持续地对愉悦和不愉悦的感受生起盲目的反应，就是在繁衍痛苦。 如果在面对愉悦和不愉悦的感受时维持着平等心，就开始在心的最深处改变习性模式，并且开始出离痛苦。 感受是根。 只要我们忽略了根，即使树干砍倒了，这棵有毒的树还是会再长。

佛陀说

就像一棵牢固而根部完整的树

虽砍倒了，又会再长

因此，当潜伏的贪爱没根除

痛苦就会一再地出现

因此，这位无上的科学家发现，我们必定要在心的根部下功夫，才能从心的不净烦恼中解脱。每一个人都得将随眠的贪爱铲除。

当整座森林枯萎时，每棵树都需要照料，去除根部的病害，然后浇水。那么整座森林又会繁茂滋长起来。 同样地，为了改善社会，每一个人都要变得更好。社会要安详，则每一个人都要变得安详。因此个人才是关键。

要世界变得和平安详，则每个国家或社会必定要和平安详。在这里我还要引述佛陀对离车族人的重要规劝。佛陀给了下列很实际的指示，会使离车族人不被征服

只要他们维持团结一致，经常聚集开会，他们就不会被征服。

只要他们能团结聚集，团结行动，并且团结地执行任务，他们就不会被征服。

只要他们不违背古老的良好管理原则及司法制度，他们就不会被征服。

只要他们尊崇敬爱长辈，并且重视长辈的言论，他们就不会被征服。

只要他们保护妇女及孩童，他们就不会被征服。

只要他们在境内外都对圣者尊敬，并供养金钱，他们就不会被征服。

当时也有很多的宗派，各有自己的寺庙及聚会的地方。使所有人都快乐和满意需要智慧 。他们不应受到骚扰而成为国家的敌人。他们聚会的地方应得到适当的保护。 只要统治者捍卫并支助圣者，他们就不会被征服。

佛陀睿智的劝诫仍旧适用来维系今日世界的和平与安详。 如果我们要成功地为世界带来和平，就不能忽视宗教的相关问题。

保护人民免受外来的攻击，尽全力维护人民及国土安全，是每个政府的职责。做到了这个，还要谨记在心，这些措施只有短期的利益。 只要善意和同情就能消除深植在任何族群里的人作恶时的仇恨。在印度、美国及其他国家的监狱内，举办过内观课程，我们已经看到了

人是如何改变的。 恐怖主义的根源在于恐怖分子的心。我们已看到有些顽固的暴力罪犯在我们的内观课程中转化向善了。生气、恐惧、复仇及憎恨开始消融，产生了安详与悲悯的心。我们要求监狱的职员先来学习内观，然后才为受刑人举办课程。这样有非常好的效果。

在佛陀的教导中，我们可以找到联结不同宗派的桥梁。佛陀教导的三个基本要件——道德，心的专注和心的净化——也是每个宗教和心灵道路的本质。戒，定和慧是所有宗教的公分母。勿庸置疑的，要过有益的生活，就必须要有这三项基本的要素。佛陀教导的整个重点就是实践这三要素，这样才能将正法运用在实际的生活中。这是每个宗教的内在核心。可是，我们没有重视这个核心，反而为了不同宗教的各种外在因素而不断地争吵。

历史已经证明，这个普遍通用，而且没有宗教派别的佛陀教导，所到之处，都不曾和传统的文化有过冲突。反而有如糖溶解于牛奶中一样，佛陀的教导已经慢慢地被吸收而丰润了社会。我们都知道，现今这苦难的世界是多么地需要和平与安宁的滋润。愿觉悟者的教导能为更多的人带来安详与快乐，进而使全世界更加安详与快乐。

73、感受与四圣谛

印度内观研究所

四圣谛是佛陀教导的基本要素，在增支部（Anguttara Nikaya）里佛陀开示说：

对于那些亲身体验感受的禅修者，我所教导的就是苦的实相（苦谛）、苦生起的实相（集谛）、苦止息的实相（灭谛），以及灭苦之道的实相（道谛）。

（Vediyamanassa kho panaham bhikkhave, idam dukkham ti pannapemi, ayam dukkha-samudayo ti pannapemi ayam dukkha-nirodho ti pannapemi, ayam dukkha-nirodha-gamini-patipada ti pannapemi. 1）

佛陀在这段开示当中明确地指出，唯有亲身体验感受（vedana），才能彻底了知并实践四圣谛。

他并进一步以感受来阐述四圣谛：

不论我们所经历到的感受为何，都是苦。

（Yam kinci vedayitam, tam pi dukkhasmim. 2）

不仅苦的感受是苦（dukkha vedana），即使愉悦的感受（sukha vedana）或中性的感受（adukkhamasukha vedana---不苦不乐受）也都是苦，这都是因为它们具有无常的本质，生起灭去、无常（anicca）就是受的本质。每个乐受都带有苦的种子，是因为它迟早都将灭去。然而，我们是如此的无知，只要愉悦的感受一生起，我们就生起贪爱的反应，全然不知无常的真实本质。因而导致痛苦：贪爱乃是痛苦的根源（tanha dukkhassa sambhavamtanha dukkhassa sambhavam. 3）。

贪爱不仅是苦的根源，其本身就是苦。只要有贪爱，痛苦就生起。佛陀解说四圣谛的第二圣谛—集谛 - 并不以贪缘苦（tanha-paccaya dukkha）说明，反而是以苦的生起（dukkha-samudayadukkha-samudaya）做解说。换言之，贪爱不仅是痛苦的先决条件，其本身与痛苦更是形影不离。在贪爱是痛苦的起源（tanha dukkhassa sambhavam）阐述中，二者同样重要已相当明显。贪爱与苦确实是同时生起的（sahajata）。一旦贪爱生起，便失去心的平衡，焦躁不安，因而经历到痛苦。

同样地，当感受生起而有所执取，就是痛苦。故举凡法的修习所提及的受，都被视为是苦受，因为如果无法觉察无常的本质，那么即使是中性的感受也是苦。因此，不论是苦受、乐受或不苦不乐受，佛陀都将「受」视为「苦」的同义词。

佛陀一再地强调这个与四圣谛相关的实相，并在「经集」（Suttanipata）「二种随观经」（Dvayatana Sutta of）中如是说：

所有苦的生起都源于受——这是第一随观（anupassana 观，不断的观察）。寂灭诸受，不再生起痛苦——这是第二随观。

（Yam kinci dukkham sambhoti sabbam vedanapaccaya ti, ayamekanupassana. Vedananam tveva asesaviraganirodha natthi dukkhasssa sambhavo ti, ayam dutiyanupassana. 4）

第一随观是不断地观察感受为苦。第二随观则是超越受、触（phassa）与六种根门（salayatana）的实相。这是阿拉汉（完全解脱的人）到达灭尽定（nirodha-samapatti）的境界，涅盘的体验。到第二随观时，禅修者终能体悟灭尽定的实相——受灭而苦灭，也就是超越感受的境界。

佛陀还在经集中说到：

不论从身体内部或外部所经验到愉悦的感受、痛苦的感受或中性的感受，这一切都是苦，都是虚幻无常的。禅修者应了知身体上只要有接触，感受生起即灭去，了知受灭的这个实相，才能免于贪爱，到达完全解脱的境界。

（Sukham va yadi va dukkham, adukkhamasukham saha;

ajjhattam ca bahiddha ca, yam kinci atthi veditam.

Etam dukkham ti natvana mosadhammam palokinam;

phussa phussa vayam passam, evam tattha virajjati;

Vedananam khaya bhikkhu, nicchato parinibbuto'ti. 5）

禅修者完全建立这个实相，便能从感受的贪爱执着中解脱出来，而进入受灭(vedana-khaya)的境界（这是在第二随观所能达到的涅盘境界）。到达阿拉汉（arahatta-phala）果位的禅修者已破除一切欲望（nicchato），成就了般涅盘（parinibbuta），完全地解脱。

因此，为了能体验及了知苦的实相（dukkha-sacca，苦谛）、苦生起的实相（samudaya-sacca，集谛）、苦止息的实相（nirodha-sacca，灭谛），以及灭苦之道（dukkha-nirodha-gamini-patipada-sacca，道谛）就必须从感受着手并了知感受的实相(vedana-sacca)、感受生起的实相(vedana-samudaya-sacca)、感受止息的实相(vedana-nirodha-sacca)，以及灭受之道的实相(vedana-nirodha-gamini-patipada-sacca)。

受相应三摩地经（Samadhi Sutta of Vedana-samyutta）中清楚地描述了整个过程：

专注、觉知、时时彻知无常的佛弟子，

以智慧了知各种感受，其生起与灭去，以及诸受灭尽之道。

到达感受灭尽（经验到感受的所有范围，并且超越感受）的禅修者，

是挣脱所有贪欲束缚，获得完全解脱的人。

（Samahito sampajano, sato Buddhassa savako;

vedana ca pajanati, vedanananca sambhavam.

Yattha ceta nirujjhanti, magganca khayagaminam;

vedananam khaya bhikkhu, nicchatonicchato parinibbuto'ti. 6）

佛陀又进一步说明，修持八圣道（ariyo atthangiko maggo-the Noble Eightfold Path）的目的，是为了解感受，并达到受灭（vedana-nirodha）的境界：

身体的感受可分为三种形式，哪三种呢？就是乐受、苦受与不苦不乐受。为了彻底了知与寂灭这三种感受，禅修者应该修持八圣道。

（Tisso ima, bhikkhave, vedana. Katama tisso? Sukha vedana, dukkha vedana, adukkamasukha vedana. Ima kho, bhikkhave, tisso vedana. Imasam kho, bhikkhave, tissannam vedananam abhinnaya parinnaya parikkhayaya pahanaya... ayam ariyo atthangiko maggo bhavetabbo'ti. 7）

感受就是我们实践四圣谛及八圣道的工具；藉由了知无常的特性（anicca-bodha），我们才能从无明（avijja）与贪爱的束缚中解脱出来，达到最终的实相：涅盘（nibbana），免于痛苦，超脱身心（nama-rupa）、感受的境界。

注释：（请参照印度内观研究所版本）

1. 增支部（Anguttara Nikaya）1.3.62

2. 中部（Majjhima Nikaya） 3.299

3. 经集（Suttanipata） 746

4. 同上 383

5. 上述引文中 743 - 744

6. 相应部（Samyutta Nikaya ）2.4.249

7. 同上 2.4.250

74、佛法在静坐练习的要点

大善者-乌巴庆老师

乌巴庆老师在他过世之前几年，特别为他的西方学生用英语做了以下的开示。他在许多场合向学员读这篇开示。乌巴庆老师过世后，这篇开示从录音转为文字刊出。

无常（anicca）、苦（dukkha）、无我（anatta）- 是佛陀教法的三个基本特性（三法印）。如果你正确了知无常，你就会知道苦是必然的结果，而无我是究竟真理。要一起了知这三个特性需要花些时间。

无常是首先要透过实修去体验和了知的基本实相。仅有书本上的佛法知识是无法正确了知无常的，因为缺少了实修层面。唯有透过经验上了知无常的本质 - 在你自身内不断变化的过程，这样才是佛陀所希望的了知无常。在佛陀时代，乃至现在，即使没有书本上佛法知识的人，也能发展出对无常的了知。

为了要了知无常（anicca）,必须确实勤奋地遵行八正道（the Eightfold Noble Path），八正道分为三部份 - 戒（sila, morality），定（samadhi, concentration），慧（panna, wisdom）。戒或道德的生活是定（心的控制，静心一处）的基础，只有当定圆满的时候，智慧才能发展出来。因此戒与定是发展智慧的必要条件。透过内观（Vipassana）的修习，对无常、苦、无我的了知即是智慧。

不管有无佛陀出世，戒与定的修习也许会存在人世间。事实上，戒与定是所有宗教信仰的共通点。但它们还不足以构成佛法的终点 - 终点是完全止息痛苦。在悉达多太子（Prince Siddhartha）寻找止息痛苦的道路上，他找到并完整地修习这方法，发现这个方法会带领到痛苦的止息。在六年坚定的修习后，他发现这方法，成为完全的觉悟者，然后教导人类及天人修习这条也能带领他们到止息痛苦的道路。

在这层关系上，我们应该了解每一个行为 - 无论是身体、语言或意念，都会隐伏后续的力量，称为业习（sankhara, 或业力 kamma - 是较常见的用语），无论行为是好是坏，都会登录到个人的功过（借贷）账户。因此每个人都有累积的业习，而这业习是生命会再延续的能量供给资源，无可避免的痛苦与死亡便接着而来。藉由了知无常、苦、无我的发展，就能清除个人账户上累积的业习。这净化过程开始于正确地了知无常，更多新业继续累积，同时维持生命的业习能量也持续减少 - 时时刻刻，日复一日。因此，去除所有业习需要一个人一世或更多世的时间。当一个人去除他自己所有的业习（sankhara），就到达了痛苦的止息，因为不再存有业习来延续任何形式的生命。在生命的终点—完美的圣人—也就是佛陀（Buddhas）和阿拉汉（arahants）们契入涅盘（parinibbana）到达痛苦的终点。对今日练习内观静坐的我们而言，如果我们能明白以下的道理：正确了知无常就可能到达圣人（ariya）的第一阶段，也就是初果 - 须陀洹（Sotapannaa，stream-enterera 预流果），最多再生死轮回七次就会到达痛苦的终点。

无常的真相是开启了知苦（dukkha）和无我（anatta）的大门，最终是到痛苦的止息，而要了知无常真相的完整意义，则要透过佛陀的教法，关于八正道和三十七菩提分（bodhipakkhiya dhamma）的教法必须能够保持完整，并且让求法者依法实践。

要在内观静坐中进步，学员必须尽量不断地了知无常。佛陀对修行人的劝告是 - - 在任何情况下，行、住、坐、卧都应该保持对无常、苦、无我的觉知。持续不断觉知无常、苦、无我是成功的秘诀。在大般涅盘经（mahaparinibbana）佛陀入灭前所说的最后一句话是「无常是所有事物的本质，勤奋地为自己的解脱而努力。」这就是佛陀四十五年间所有教法的核心。能保持不断觉知事物无常的本质，你就确定能到达目的地。

当你发展无常的了知，你洞察「什么是自然的实相」的能力也会变得越来越强，对无常、苦、无我，这三个特性（三法印）也就没有怀疑。只有这样你才能看得见目标，往前迈进。

现在你知道无常是第一个重点因素，你应该试着尽量清晰，尽量深入地来了知什么是无常，这样在练习或讨论上才不会有疑惑。

无常（anicca）的真正意思是—不持久或衰退－是宇宙所有事物的本质－－不管是有生命或无生命的。佛陀教导弟子说，所有存在物质界的事物都是由次原子微粒（kalapas）组成的。次原子微粒是比原子还要小非常多的物质单位，它们以极快的速度生灭。而每个次原子微粒是由八个物质的基本要素构成：坚硬的（地），液体的（水），发热的（火），振荡的（风），还有颜色，气味，味道，营养素。前四者为主要的特性，是次原子微粒的构成要素，其余四种则是依靠前者而生成，由前者所产生的次要因素。次原子微粒是物质面的最小粒子－仍在今日科学领域之外。只有当八个物质基本要素合在一起才构成次原子微粒。换言之，这八个基本元素瞬间组合的作用，只是成为当时的一个聚合，在佛法里称为次原子微粒。而次原子微粒的生命周期为「瞬间（刹那）生灭」，在人类肉眼一眨眼间有百万兆次的瞬间生灭在消逝。这些次原子微粒一直处于无止境的变迁状态。熟练内观静坐的学员能体验到次原子微粒像是能量之流。

人体其实不是像外表所呈现的那样是一个坚硬的实体，而是由一连串的物质（rupa）与心（nama，念头，思想）所共同聚合的。了解我们的身体是处于变化状态的次原子微粒，也就是了解变化或衰退的真实本质。变化或衰退（anicca 无常）的状况是由于次原子微粒不断的瓦解与取代所引发的，全都是处于燃烧的状态，而这些必然是苦（dukkha），也就是痛苦的实相。只有经验到无常是苦时，你才会了知痛苦的实相，这也就是佛陀的教法基础，四圣谛的第一圣谛。

为什么呢？因为当你了解到无法从苦的微细本质中逃离时，你真的会感到害怕，厌恶此一身心（nama-rupa）的存在状态，而会想要寻找可以超越痛苦状态的道路，涅盘，痛苦的止息。而痛苦的止息是什么，即使身为人类，你也会证得初果的阶段，预流果，由于修行发

展足够契入没有因果的涅盘状态，内在的安详。但即使在每天日常生活中，只要你能在练习时保持无常的了知，你就会知道改变已经发生，自己的身心变得更好了。

在进入内观练习之前（也就是在定(samadhi)发展到适当的程度），学员应该要了解有关物质与心特性的理论知识，也就是身与心（rupa and nama）的本质。在内观静坐中不仅要专注于物质的变化本质，也专注于心的变化本质，专注于念头，对于物质持续变化过程的注意。有时注意力会集中在物质无常变化的那边，也就是着重在身（rupa）的无常变化上，而其它时间则专注在念头或心那边的无常变化，也就是着重在心（nama）的无常变化。当专注于物质的无常变化时，以这样的觉知同时也会知道念头也处于转换或变化的状态。如此，就会体验到身与心的无常变化。

到目前为止我所说的是关于经由身体感受及念头的变化过程来了知无常。你们应该要知道无常也可经由其它形态的感受来了知。无常可以经由感受来体验。

1. 经由眼根与可见物体的接触

2. 经由耳根与声音的接触

3. 经由鼻根与气味的接触

4. 经由舌根与味道的接触

5. 经由身根与触觉的接触

6. 经由意根与念头想法的接触

由此就能透过六个感官的任一个来发展对无常的了知。然而在修行中我们会发现在各种型态的感受中，对于身体经由触觉所产生感受，是内观静坐中含盖范围最广泛的区域。不只

是那样，经由触觉（经由内在次原子微粒的摩擦，辐射和振动）和身体的接触所产生的感受比其它的感受型态还具体。因此内观静坐的初学者可以更容易地从身体感受的变化来了知无常。这是为什么我们选择身体上的感受做为迅速了知无常的工具。任何人想要尝试其它方法都行，但我的建议是：在尝试其它感受型态之前，应该要先建立好经由身体上的感受来了知无常。

在内观有十种程度的智慧：

1. 思惟智（sammasana）：透过理论上仔细地观察和分析，了解无常、苦、无我的智慧。

2. 生灭智（udayabbaya）：透过直接地体验，了解身心的生起和灭去的智慧。

3. 坏离智（bhanga）：了解身心变化的特性就像快速的电流或能量流动，特别是消融阶段时的清楚觉知。

4. 怖畏智（bhaya）：了解此生的存在是可怕的。

5. 过患智（adinava）：了解此生的存在充满不幸。

6. 厌离智（nibbida）：了解此生的存在是可憎的。

7. 欲解脱智（muñcitakamyata）：了解有迫切需求想要出离此生的存在。

8. 省察智（patisankha）：了解以无常为基础，为完全解脱全心修行的时候已经到了。

9. 行舍智（sankharupekkha）：了解现在是从所有业习（sankhara）以及自我中心出离的时候了。

10. 随顺智（anuloma）：想要赶快到达终点的智慧。

这些是可以在内观课程中达到的层次。假使有人在短时间内到达目标，那么这些层次便只能由回顾得知。只有在无常的了知上前进，并在某种程度上接受具资格的老师指导和帮助，才能到达这些层次。学员也应该避免有所期待地追求这些目标，这将会扰乱对于无常的持续了知；而光是对无常的持续了知，便足以达到目标。

现在，我就以在家修行者的立场，从日常生活中来说明可以从内观静坐获益 - 就在此刻，就在此生。

内观静坐的最初目的是在自身内建立无常的体验，到达身心内外的祥和及平衡的阶段。这要全神专注于内在无常的感受才能达到。这个世界正面临严重的问题是人类身心饱受压迫。现在正是大家修习内观静坐的时机，学习如何在当今发生的事件中寻求宁静之池。无常存在每个人的内在，在每个人的自身范围内。观察自身就可以找到，无常是可体验的。当一个人感觉到无常，经验到无常，能够专注在无常上，便能由观念构成的外在世界中解脱。对于在家修行者来说，无常是生命之宝，是可以储藏安详与平衡的能量宝库，能利益自己也造福社会。

当无常的体验经过适当的发展，便会触动身心疾病的根部，不净杂染便渐渐地被清除，这也是身心疾病的根源。这种体验不只是舍离世间过出家生活的人才会经验到，在家修行人也能经验到。尽管有些障碍使得在家修行人无法安宁，但是有经验的老师或指导仍旧能帮助学员在短时间内建立无常的体验。一旦建立起来，接下来所要做的便是试着保持无常的体验，但要谨记的是，只要一有时间或机会能往前迈进，就要用功到达坏离智（bhanganana - knowledge of bhanga）。

然而，对于尚未达到消融阶段的人而言会有些困难。就好像内在的无常与外在身心活动之间在拔河一样。所以最好明智地以格言——「工作时工作，玩的时候玩」来提醒自己。并不需要时时刻刻都在建立无常的体验。能在白天或晚上拨出时间——可能的话，安排一个固定的时段来体验无常就足够了。在这时段，就要全神贯注于无常的觉知，试着将注意力放在身体。也就是说，应该要时时刻刻不间断地觉知无常，别让不利于进步的散漫和分心的念头跑进来。如果无法如此专注体验无常的话，就回到观察呼吸 - 警觉专注，因为定（samadhi）是观察体验无常的关键。要有圆满的定，戒必须要完善，因为定是以戒为基础。为了能好好体验无常，定必须是圆满的。如果定够稳固，那么无常的了知也必定会透彻。

没有特殊的技巧能用来建立无常的体验，除了心的使用，将心调整到一种完全平衡的状态，能够将注意力投射于禅修的对象。内观时的禅修对象是无常，因此，对于习惯将注意力集中在身体感受的人来说，便能直接体验无常。在身体上体验无常，首先应该在容易集中注意力的地方，然后移动注意的地方，从头到脚，从脚到头的移动，有时探索到身体内部。在这个阶段，必须清楚地知道不是将注意力放到身体的解剖，而是物质结构 - 次原子微粒（kalapas） - 它们不断变化的本质。

如果能遵行这些方法，就一定能进步，但要进步还须要有巴拉密（parami，功德善行，也就是个人在心灵上的的特质）以及在静坐上的用心。如果证得更高的智慧，那么了知无常，苦，无我这三个特性（三法印）的能力也会增加，也就能越来越接近圣人（ariya）的目标 - 这是每个在家修行人都能够见到的目标。

这是科学的时代。现代人没有理想国（utopia）。除非结果是好的，具体的，是真的，个人的，是此时此刻的，否则是无法被接受的。

佛陀在世时，他对卡拉马族的人们说：

「注意了，卡拉马族的居民，不要被传闻、传统或谣传所误导。不要被经典，或推论、逻辑或某些理论上的论点或认可所误导，或有些看法符合某人的偏好，或因为尊敬老师的声望。但当你能够自己知道：这些事是不善的，应该苛责的，为智者所责难的；经由修习与观察这些是会导致损失和悲伤 - 那么你便要舍弃。但假使在任何时间，你能够自己知道：这些事是善的，无可责难，为智者所赞扬；经由修习与观察这些事会带来福祉与快乐 - 那么卡拉马族居民，你们就要落实，安住于这些事。」

内观的钟声已经敲响 - 也就是佛法、内观修习的复兴。毫无疑问地，对那些以开放心胸诚恳地在课程中接受老师指导的人来说，肯定会有结果 - 这些结果是能被接受为好的，具体的，真实的，个人的，此时此刻的 - 这些结果会对人有益，带来安宁以及快乐的人生。

愿所有众生快乐，并愿安详散播全世界。

注：佛“Buddha”是完全觉悟的人。法“Dhamma”是特质。因此佛法“Buddha-Dhamma”是觉悟者的特质。所有人，无论谁，如果他们真正完全地觉悟 - 则必定有相同的特质：也就是说，完全从贪、瞋、痴中解脱。当我们修习佛法，便不会卷入特定的宗派。但愿我们真正在自身内发展佛的特质 - 从贪、瞋、痴中解脱。要发展这个特质便要修习戒（sila）、定（samadhi）、慧（panna），这是普遍能接受的道理。——S.N.葛印卡

75、内观的美梦成真

葛印卡老师

下文节译自葛印卡老师于 2006 年 3 月 19 日 ,于孟买世界大佛塔第一次举办的一日课程中，对 5000 位参加学员的开示。这篇译文现已被节录在通讯里。

看见内观家庭这个大聚会，我的内心充满喜悦。将来，在这个大圆顶下数千人会坐在一起共修，那一幕浮现在我的眼前。佛陀曾说：「共聚禅修带来喜悦（Samaggānaṃ tapo sukho）」 一个非常圆满的喜悦。

这是一块禅修的土地。每当我来这里时，我的心就感到非常高兴，当初一位法的儿子将这块无价之宝的土地捐赠出来时，我那时尚未完全了解。之后随着一次次来到此处，我的心逐渐生出一股相信这块土地是非常纯净、是一块禅修土地的强烈信心。过去曾有许多圣人在这附近禅修过，因此这块土地将我们所有人吸引来。这块土地具有非常巨大的吸引力！

在佛陀的时代，有一位名叫达如希瑞亚(Daruciriya)的苦行者曾在这地区修行。当他听说在这世上已有人成就无上正自觉(三藐三菩提 ,(sammāsambuddha) ,为了学习解脱之道，他下定决心去见这位觉悟者。达如希瑞亚从这里走到沙瓦提城(Savatthi)，遇见佛陀，得到了解脱成为阿拉汉(arahant)。

另一件曾在这里发生过的事浮现在我眼前：有一个来自这地区叫富楼那（Punna）的人，去沙瓦提城(Savatthi）做生意。在那里他遇见了佛陀，很幸运地学习到内观。更幸运的是，在修习内观的道路上他进步神速。虽然生意对他来说还是很重要，然而他常禁不住地想：「这是如此殊胜的教导 ,但是在我住的地区人们对它一无所知。甚至没有人知道有这样一种方法，可以提供人们从生死轮回中解脱。如果那里的人也能够学习到这个法门，他们将会得到相同的利益。」

他带着满怀热诚去见觉悟者，说道：「尊者，我请求您的允许，让我回到家乡去宣扬佛陀的教导，请准许我将内观传播给人们！」

佛陀微笑问道：「你知道吗？你家乡的人们将激烈的反对你。他们会给你很多辱骂，那时你将怎么办？」

「世尊，我将会合掌谦卑地说：『你们如此的慈悲，如此的好！你们只是辱骂我，只用一些严厉的话。其它人可能向我扔石头。你们没有向我扔石头。你们是如此的慈悲！』」

「如果他们开始向你扔石头，那你将说些什么？」「我将合掌说：『你们是如此的慈悲！其它愤怒的人，可能用棍子打我。你们只向我扔石头。你们真是慈悲！』」

「如果他们开始用棍子打你，你将说些什么？」

「我将合掌说：『你们如此的慈悲！你们只用棍子打我，其它人可能拿剑来攻击我。你们没有拿剑攻击我，你们的确慈悲。』」

「如果他们有些人拿剑攻击你，那你将说些什么？」

「我将合掌地说：『你们如此的仁慈，如此的好！世界上有这么多不幸的人，在他们极度痛苦时，他们会自杀，你们救了我，使我免于那种罪恶的行为，你们实在慈悲！』」

佛陀说：「很好！你在法上已经成熟，现在你已合适去宣传教义了。」

这地区正是当时苦行者富楼那(punna)传播佛陀教义之地。此地出土的考古遗迹，附近的洞窟及雕像，显示出当时人们很乐意地接受佛陀的教导。

来到我们这个时代，在铺设大宝塔的奠基石时，有人问我：「先生，您为什么选择这个地方？」

我回答：「我没有选择这地方，是这地方选择了我。」

这块土地不断地呈现出它的殊胜与纯净！邻近曾有一个大港口称为 Supparakapattana。它曾是古印度的大商业活动中心，就像今日的孟买，有很多苦行者曾在这附近进行苦修。而当内观开始传播后，为数众多的人们即开始修习。

相同的事也发生在今日。不仅在印度，而在全世界，人们已开始接受内观及佛陀的教导。在此过程中，他们没有加入任何一个教派。因为重要的并非去宣称自己为佛教徒，而是去修练内观，去实践觉悟者所教导的八正道和戒定慧，来真正受益于佛陀的教导。

觉悟者的教导不属于任何特别的阶级，教义，种族或教派，它是普遍性的。且每一个人都可以接受。今天，每个宗教的信仰者都有人来参加内观课程。不仅如此，他们的领导者及他们的教师们也来学习内观。

我梦想有一天，超过一万以上的人们能共聚在这个大圆顶下一起禅修。有些人可能称他们自己是印度教徒，有些是佛教徒、耆那教徒、回教徒，然而他们全都修习内观、修持戒定慧，这是佛陀教导的伟大之处。它是普遍性的，是为全人类的。

这座壮观的、伸展向高空的大佛塔，象征着我们心中所感受到那深刻的感谢。对那些以纯正的形式保存佛陀的话语，和那些以原始纯净的方法来修练的人们，我的内心充满着无限的虔敬及无限的感恩。

这座大佛塔不是用来祷告或仪式和典礼，而是为了禅修。这是一块禅修的土地。 过去有多少圣者曾经在这块土地禅修过！如今人们再次地在此禅修，未来的好几世纪也将会一直如此，全世界的人类都将因此获益。

这个时代的禅修者背负着重任。修行不只是为个人的利益或解脱，而是要为全世界受苦者的利益；为了他人的解脱。使自己在法内成熟并帮助其它人成熟。当正法生起时，它会带给众人非常大的利益。

觉悟者说，当一个人用正确的意志力与决心去帮助他人，没有任何愿望，只是渴望去助人和护法时，这个人会想到：「人们要如何才能被帮助到？其它人如何能得到这个法？如何能受益？他们怎样才能从痛苦中解脱？」

每一位禅修者必须了悟到，「为法服务是不求任何回报的。我如何为众人的利益而尽心？我能如何服务？ 我能做什么让更多的人得到利益？」 此即是为法服务正确的决心。

伴随着帮助人的愿望，还要有一股感恩的心。

感恩佛陀重新发现这个方法，并将之用于不仅只为其个人的利益，而是为众生的解脱。

感恩阿育王（Emperor Asoka），他把这个法传播到邻国，因此在印度失传之后，它仍然能被保存下来。

感恩邻近的国家，小心地将原始纯正的法保存下来。

感恩那些国家的圣者及传承教师们，他们将佛陀实际修练的教导流传至今。

因为有他们，法才得以返回印度，并为众生的利益开始在全世界传遍开来。

对那些曾行在正法道上的人，让我们心怀感恩。而对许多还在等待法的人，让我们发展慈爱心（mettā），增长去服务而不期待任何回报的愿望。

愿众生快乐！

76、从一切束缚中解脱

葛印卡老师

以下内容为 1994 年 1 月葛印卡老师在 TiBar 监狱为参加内观课程者所做的演讲。

朋友们：

你们聚集在这里是为了自己的解脱，让自己从各种束缚和悲惨中解脱。被囚禁在这样的监狱中是极痛苦的。可以从这样的牢笼中解脱是非常幸运的一件事。然而除了此种四面墙壁的监禁外，还有另一种让我们所有人都受苦不已，不断地以强大力量控制着我们，源自我们自身负面、染污之心的牢笼。

我们过去一直是愤怒、憎恨、恶念、敌意的奴隶；我们的心智也不断受着贪求、执着、欲念、情欲、依赖和我执的染污。这些杂染总是很快地从我们意念中升起，并以强大的力量宰制我们，使我们成为它的囚犯，让我们立即陷入痛苦之中。这样的痛苦并不只是发生在这监狱中。不论是牢房内或外的人，都是他们自己旧习气的囚犯，他们不断地滋长着负面杂染，也不断地因此受苦。

如果我们从这些负面杂染中解脱，我们就得以享受解放所带来真正的快乐。我们就能开始享受真正的平安、真正的和谐。当我们的心自杂染中解放出来，我们整个生活的习性将发生改变。一个纯净的心自然地充满着爱和慈悲，无限的爱和慈悲；充满着喜悦、万物同一体的喜悦；充满着平等心，一个完全平衡的心。这是真正的幸福，真正的平安，真正的和谐。

心智的杂染是一种共通于全人类的束缚。从这样的负面杂染中解脱出来的幸福也共通于全人类。不论一个人是印度教徒、回教徒、耆那教徒、佛教徒、基督徒、犹太教徒、锡克教

徒或是拜火教徒，都没有差别。任何囚禁在心智杂染束缚中的人都注定要受苦，而任何从这样的束缚中解脱出的人，都将享受到真正的平静与和谐。

新年度的第一天将你带到这源自古老印度美好的法门下，这是由一位开悟者所发现，如此的科学、可被验证、无关宗派的方法。这个方法会为你带来解脱、平安与和谐的讯息。

希望每一位参加课程的学员都能勤奋地、有耐心地、不断地用功，从你所有的束缚与痛苦中解脱。祝福每一位学员都能开始新的生命，愿正法能为你带来完全的解脱。愿每一个人都能够享受到真正的平安、真正的和谐。

77、为了众生的快乐和幸福

葛印卡

下文节自印度内观研究所出版的译文 "佛陀是悲观的吗?"

印度有许多人曾批评过悉达多果德玛太子出家的根本动机。他们说只有那些苦行者出家是有益的，他们是为了助人而离家出走。悉达多果德玛是为了寻找真理而离家出走，因此他的出家是不恰当的。

他们相信佛陀不是为助人而出家。他选择出家只是为了满足个人的好奇心，为了他自己而已，因此是不合逻辑、毫无益处的。我为这种评论感到惊讶并心痛。竟然连有声望的学者们，对佛陀生平的事实也所知不多。这是因为几千年来，佛陀的话语已不复存在于印度了。

当悉达多太子见证到老、病和死的实相时，他的烦恼不只是因为将来有天他必要忍受这些痛苦，而是对那无尽受难众生所发出的无限慈悲。当时他生起了一个疑问：众生有离苦之道吗?他有信心的想 -

当有如此多痛苦的存在，就也存在有终极的快乐；

当有无数的轮回再生，就同时存在有令人渴求的未生之境；

那些因过去行为而充满苦恼的人，有一条解救他们的圣道；

我要探索这条解脱生死轮回之道。(Buddhavaṃsa 2.9-16, Sumedhapatthanākathā)

他不但是为了个人探索这条解脱之道，而且也是为了在苦海中轮回受难的众生。

他想：单为我个人得到解脱，而从艰苦奋斗中证悟到的真理又有何用处呢？在获得圆满觉悟后，我应该帮助所有的天人得到解脱。(Buddhavaṃsa 2.56, Sumedhapatthanākathā)

他会有这种心愿是很自然的。由于这种善的愿力，他累世身为菩萨，藉帮助那些他接触的人们，圆满了自身的巴拉密。

现在是他身为菩萨的最后一生。藉着达成觉悟，他不但解脱自己也帮助他人解脱。显然地最重要的是自己得以先解脱。一个盲人如何为另一盲人引路?一个残障者如何带领另一残障者?一个陷于井内的人如何帮助其他在井内的人获得自由?

佛陀出家的目的，不只为了满足他对终极真理的好奇心，而是为了解脱他自己以帮助更多的人。所以指称佛陀不是为了帮助他人而出家，是不正确也是很不幸的说法。

真理在内: 何需出家外寻?

另外一个经常用来批评佛陀的是，他没有必要离开居家的生活而去寻找解脱，因为究竟的实相就在每个人内。但是这个批判并没有考虑到一件事实，那就是当时往内体証究竟实相的道路早已不存在了。因此寻找并重新发现这条解脱的道路是必要的。如果当时有内观法门，佛陀就不用重新去发现它了。

觉悟者仅出现在当内观法门失传之时，那时只剩有各种不同禅定的修行(专注或禅定的技巧，包括世俗的禅定一直到八禅定)。这些禅定可以在我们自己内心找到，但它可能被误用而进入歧途。人们把任何一个阶段禅定的喜乐认为是终极的快乐，而不再继续修炼。能带领人们到达超越世俗领域所有感官及心境界的内观法门早已失落了。而菩萨透过他自己的努力，重新发现这个法门。

还有一个值得注意的是，在目睹人生中三种痛苦的阶段后，悉达多太子遇见一位沙门(Saman，苦行的托钵僧，特别信靠自己努力去解脱的人)。 很可能在看到那三种人生无可避免的痛苦阶段后，太子深感苦楚，就去找看起来很安祥的沙门。很可能从这位苦行者那里，太子得知了究竟的实相需往内寻求。人必要修练得法，透过有系统的禅修技巧来修行，不能仅靠在家自修。人必须离开家居生活并且去跟随沙门道统的不同老师们来修练。

很显然，在佛陀时代的迦比罗卫国(Kapilavatthu)，深受沙门道统的影响。因为在这国家里，几世以来就建有佛塔以纪念佛陀之前三位佛中的两位(卡古山大和高那加玛那)(Kakusandha & Konagamana)。虽然当时沙门道统的内观禅修早被遗忘，但各种不同修练专注的技巧(禅那)仍然存在。在沙卡安(Sakyan)王国东边的加拉玛共和国(Kalama)的阿拉罗加拉玛就是当时着名的禅那教师。虽然他教学的主要中心是在摩竭陀国(Magadha)，在迦比罗卫国也有一个分部。当阿拉罗加拉玛在摩竭陀国住时，悉达多太子很可能就学于这位沙门。

为了学习内省的技巧，悉达多太子出家是必要的，他到摩竭陀国去学习寂静与专注，一直到第七禅定。从这修练中他经验到深度禅定的喜乐，但仍非终极的解脱。因此，他去找沙门道统的另一位教师，优陀枷·罗玛子(Uddaka Ramputta)，跟他学习第八禅定，那是当时公认最高的禅定次第。但即便是到了这个境界，还是未能让他从所有痛苦中解脱出来。

在这之后，他尝试极端的修行，折磨惩罚自己整整六年，这些也证明无效。然后，透过自己的努力，他发现了戒定慧的八正道。透过这条正道他获得完全的觉悟，成就正等正觉。完全的觉悟并非从阅读经典、或沉迷于哲学信仰、或卖弄理智所能获得。佛陀不能从任何老师那得到这个法门，因当时解脱之道已不存于世。

当一个人觉悟时，他的心充满无限的爱和慈悲。他要将这爱的修行法门传授给更多的人。这慈悲的愿力终于带领他到瓦拉纳西（Varanasi）近郊的鹿野苑（Sarnath）。在那儿他第

一次对来自 Kapilavastu 的五位苦修者开示。他们都成为阿拉汉（指已破除所有不净烦恼的人)，并且体验真正持续的快乐。他在那里停留了三个月，并且把解脱之道传授给其他五十五位修行者。他们也都成为阿拉汉。

因此，当六十人成为阿拉汉时，佛陀向他们宣布着名的具历史意义的告诫：

比库们，上路吧!

为了众生的幸福和快乐，

为了慈悲世人。(Vinaya Piṭaka, Mahāvagga 32, Mārakathā)

他说：「不要让两个人走相同的方向」

他们应该分开去不同的地方，以便让更多的人能学习并受益于正法。

他规劝他们：「教导正法，法是初善，中善，后善，绝对完备并且是完全纯净的。」

如果一个人只修戒----这条纯净正法的起点，他这一生会快乐，而死后也将得天神之乐。如果一个人修定(心的专注)，正法的中间部份，他能享有平静的喜乐，死后得到梵天的快乐。如果丨个人透过修慧(除去全部的业习)----正法的最后一部份，他必能体証到涅盘无止境的快乐，死后能获得永久、坚定和不死的境界。以此，八圣道是全然完备，不须添减，绝对纯净的。

这六十个阿拉汉，以慈悲之心帮助他人，终其一生。他们只有一个目的：

为了众生的幸福和快乐。

佛陀在剩下的四十五年生命中，训练数千位阿拉汉以引导众生；并且亲自游历了许多地方，分享法的甘露。他一生都奉献在与众生分享快乐与和谐。佛陀之后的几个世纪里，这种沙门托钵的道统继续不断地传授内观，解脱了无可数计的众生。

这些不幸的评论，如佛陀出家的动机，不是为了助人和他应该待在家里去寻找究竟的真理等。这些评语，对那些印度邻国的人，他们深知内观利益众生的事实，了解佛陀的教导，并知道佛陀日夜为众生的幸福与快乐而劳碌，试想他们会有何看法呢？对那些了解佛陀事实的邻居们来说，我们只会成为一个笑柄罢了。让我们不要再重复这些错误吧！

佛陀也曾经被批评过，留下他的年轻的妻子和新生的幼儿，以及老泪纵横的父母。这些批评忘记了悉达多太子在觉悟之后，帮助他的家人获得无限的快乐和解脱。如果他待在家里，那他所能给予的就只是世俗上的舒适与陪伴等较小的快乐而已。相反地，由于出家，他的整个家族得以完全的解脱。几世纪以来，精进的内观禅修者，透过个人实修的经验，了知从各种不净染污中解脱出来的快乐，乃世俗快乐所无法比拟的。

78、为法服务的价值

葛印卡

本文为葛印卡老师 1998 年 8 月 24 日于台湾高雄东光国小对内观禅修者之开示摘录

觉悟者指引了我们一条神圣的道路，持续在该路上前进，我们就可以到达完全解脱所有悲苦的最终目标。

当我们在此道路上精进时，我们的心会持续的被净化，纯净的心自然地即会涌现出对他人的爱、慈悲与善意。在这条解脱道上前进，不仅是为个人的解脱而努力，同时也为了其他众生，帮助他们也能走上正法之路。佛陀的道路不仅解脱自己，也同样可解脱众生。

当行于正法之路上时，各种可以助我们渡过生死之岸的波罗密即会不断滋长，而当所有的波罗密皆完备之时，最终的解脱目标即可轻易地被达成。

布施是一种非常重要的波罗密。觉悟者说，法的布施是最大的布施。

为何法布施是最重要的呢？让我们一起来理解。

根据自然法则，我们所播下的种子会结出果实，而这许多果实内将蕴藏着相同的种子。当我们灌溉法的种子，它所结出的果实将足可供给我们今生及来世之用。

根据此自然法则，任何我们所做的布施，未来将会收成与其相同的大量果实。当给出法布施时，你所得到的必将是许多法的收成。

当法的回报越来越多，最终它将帮助你达到解脱的终极目标。这就是为什么觉悟者说“法布施乃最伟大的布施”。

法的布施并非仅指老师对于法的教授而已。当然这是其中主要的一部份，但除非辅以其他配套，法布施是无法单靠老师成就的。

由于法布施课程藉住宿方式传授，因此一个适当的设施也是法布施的一部份。 但如果设施有了，却无人可以管理课程的运作，或有了管理人员，而没有法工们来协助，也仍旧无法完成法的传授。

因此一个食物、住宿、合适的管理及法工，所有条件一应俱全的设施才得以提供法的布施。课程的管理人员及法工们都是老师法布施的工作伙伴。

一位合格的课程老师需经过长期的训练，并非所有的人都可以成为法布施的老师，然而我们每个人都可以藉担任法工服务课程来提供法布施。这种来自服务的波罗密也同样会为个人未来累积出法的果实。不仅如此担任课程法工亦可亲身体认到"由于有法工的服务，我才能专心习法，若我不回报以相同的服务，我就太自私自利了"。

当有此体认时，我们才开始了解佛陀真正的教导，即解脱道路不仅为己，也为了众生。

我个人在被指派成为助理老师之前，曾担任课程法工达 14 年之久。从自己的经历中深感藉由在课程中传授正法服务人群，法如何地在自身逐渐地被强化。

这不仅限于我个人的经验，许多学生都曾对我说：「在完成十日课程的法工服务之后，我的内观禅修更稳定了。」

如同课程老师一样，法工也会在为法服务之时得到喜乐。每次开始一个新课程时，可以看到许多来参加的学员脸上都带得愁容，每个人的日常生活中总多少都有些痛苦。 但经过十天的学习，在课程的最后一天，每位禅修学员的脸上即开始显现光彩、展露笑容，许多的快乐就写在他们的脸上。

看到学员们的这种大转变，不仅课程老师，法工们的心也同样为喜乐所满盈。这种单纯的、充满了法、慈、悲、爱的喜乐并不是任何感官享乐所能比拟的。

内观禅修者为何需要以担任法工来为法服务另有一个理由。修习内观课程时我们试着改变自己的旧习性，在各种状况中以保持平等心来改变内心的习性反应。于课程中，我们藉由观察深植于心的感受来训练平等心。而平等心并不是参加一次又一次的课程即能被达成，法的修维根基于个人能将平等心运用于日常生活之中，而得以完全。对于法根较浅的初学者，欲将平等心运用于日常生活中是非常困难之事。

担任课程法工则提供了一个非常好的训练平等心机会。于课程之中法工要面对各式各样的禅修学员及处理各种状况，有的学员可能易怒，有的学员可能有很多的不满，法工要学习如何应对这样的学员。而在禅修中心园区内法的氛围之下，负面能量较外面世界为低，一位易怒的学员，虽内心有很多负面情绪，其在园区内的表达方式将不若在外面世界那般的强烈。

虽然如此，有些学员的负面情绪还是会被表现出来，此时法工就可以学习如何与这样的人应对。在园区良好法的氛围之下，不论学员如何挑拨与表达不满，法工很容易保持平常心。

法工并非在课程的所有时间都做着服务，只有在必要的时刻从事其服务工作，其余的时间亦有机会可以禅修。因此有时法工在服务学员过程中升起的负面情绪，亦可以透过禅修将之排除而重新产生爱与慈悲。

这就是内观法工得以获得训练的基础，在这儿我们可轻易地训练自己去面对他人的负面情绪，同时对之产生爱与慈悲。因此藉由担任课程法工的服务，我们可以更容易的去面对外界充满着负面、变迁与起伏的人生。

所以我总是鼓励我的学生：「如果你真的想要学成正法，真的想要将法用在你的日常生活之中，就来担任课程法工及接受合适训练。」藉担任课程法工完成佛陀的教导，不仅成就自己的解脱，同时也帮助众生得到解脱。

我也总是建议学员：「一年之中你除了花十天时间，净化自己的内心精进法，亦要找出至少十天从事法工服务，如此以实践强化佛陀对我们自利及利人的教导。」

希望你们每个人持续在法中精进，不要只是去参加课程，上完课就忘记。你们必须将法运用在生活之中。而为了确实将法落实在生活之中，每年至少服务一期课程以增强个人生活中对法的实践。

祝福你们每个人持续在法中精进，不仅为了你个人的利益与解脱，也为了更多众生的利益与解脱 。

愿众生快乐!

79、内观禅修中慈悲观之修习

印度内观研究所

慈悲观禅修(mettā-bhāvanā)是附属于内观禅修重要的一部分，也是其自然的结果。透过让我们的周遭充满详和、纯净与慈悲的正面律动，将慈心与善意散布予众生。佛陀教导他的信众培养慈心(mettā)以为自己及众生带来更平静与和谐的生活。内观禅修学员亦须遵从佛陀的教导，因修习慈悲观让我们得以将所生出的安详和谐分享予众生。

Mijjati siniyhati 'ti mettā - 能让我们的性情逐渐亲善者乃慈心。它是一种至诚祈愿，为众生的幸福、美好，不带任何恶念。

Adoso 'ti mettā - 不嗔即慈心。慈心的主要特质即仁慈的态度，它极致表现于体认自身与众生之同。

此态度之意涵并不难理解，但要在自身建立起它却十分不易。为此我们需要一些练习，慈悲观就是一有系统的培养我们将善意带给他人的禅修方法。而要使之产生真正效应，则必须与内观一起修练。当我们内心为不净烦恼所充斥时，是无法出生善意来分享他人，仅沦为缺乏内在意涵的仪式；反之，若内心的不净杂染于内观禅修过程中被涤除，内心自然涌现善意，跳脱我执之禁锢，开展出以众生利益为基础的自我关怀。

此乃慈悲观被安排在内观课程最后阶段的原因。当学员们历经禅修净化过程后，自其内心深处常会生出祈愿众生幸福的感受，此时修习之慈悲观效果最着。虽然慈悲观修习仅使用课程少许的时间，但它却被视为内观禅修的极致。

涅槃（Nibbāna）仅能在少数内心充满对众生爱与慈悲之人身上被体悟。它无法仅靠祈望，必须透过内心的净化方能被成就。在内观禅修中我们即在修习净化内心；这也是为何它在课程中被强调的原因。

于内观禅修过程之中，我们逐渐觉知隐藏于世间与自身表象下，每一刻生灭的实相，体认无常变化时刻持续，非个人所能控制或预期。逐渐地我们也了解执取短暂的、无实质的事物令我们受苦，学会放下执着，对任何经验均保持平等心。至此我们将可开始经验真正的快乐为何；它既非欲求的满足亦非恐惧之驱除，而是自欲求与恐惧束缚的循环中所解脱。当内在的甯静滋长时，我们即能清楚地看出他人正陷于苦痛中，因而由然生出“愿众生皆如我般，寻得离苦得乐之道”之念。此即为合适慈悲观禅修之意愿。

慈心(Mettā）不是祷告；也不是祈求外力的帮助。相反的它是一种动态的过程，藉产生出具支持力的氛围，让他人因此得以自助。禅修者可以将其感受到的慈心送给众生或一位特定的人士。在任一情况中，禅修者皆仅为一个中介者，因为我们所感受到的慈心并非“我们的”慈心。藉由自我的涤除，禅修者的心将被开启与宇宙间的正面能量接轨。体悟到慈心并非源自自身，将使它的传送达到真正的无我。

修慈悲观时，禅修者的内心必须安详、平静、无负面情绪。这种状态的心就是我们在内观禅修时可以被达到的。藉由实际体认愤怒、反感、恶意如何干扰我们的平静，破坏我们想要帮助他人的努力。唯有当嗔恨被清除，平等心被滋长出来之时，我们才能快乐，同时祝福他人快乐。唯有出自内心净化禅修者口中的：「愿众生快乐！」方有强大的效益。以如此的纯净为基础，它们确实能有效地促进众生的快乐。

因此修习慈悲观之前，我们必须先检视自身内心，是否已达到可以传送慈心的状态。若察觉到心中有任何一丝的不净杂染，就应及时打住。否则反而会将负面情绪传播出去伤了他

人。若检视当下身心均甯静安详充满善意，适合将此快乐分享时，自然可以说：「愿你快乐，愿你自各种导致痛苦的杂染中解脱，愿众生平安！」

这种以慈心祝福他人的态度，将可帮助我们更有技巧地面对生命的变迁。例如当面对他人的恶意伤害，一般以自我为中心的反应是恐惧与愤怒，但事实上这些无助于改善状况只会增长负面情绪。若能保持内心的甯静及平等心，甚至对伤害我们的人释出善意，自然有助于事情的转圜，而非仅在字意上理解或粉饰未被解决的负面情绪。唯有自纯净内心自然满溢出的慈心才得以发挥它的功能。

由修习内观所得到的安详，将自然地带动慈心的生起，它将在每日的生活中为个人与其所处环境带来正面的影响。因此内观禅修有二根本功能：一为藉净化内心为个人带来快乐，另一则帮助我们准备好修习具促进众生快乐的慈悲观。毕竟除非个人的利益得以分享予他人，否则自所有负面情绪与自我中解脱之目的又何在呢？禅修时我们将自我暂时由外在世界中抽离，是为了回报与分享众生我们在单独修行时所得到的。在内观的修习中此二功能乃无法分割的。

当今暴力不安，抑郁疾苦遍布，此种慈悲观禅修的需求是十分清楚的。若要和平与和谐普及人间，它们需先在世上每个人的内心被滋长出来。

80、苦之成因及其根除

葛印卡

本文节录自「佛陀是悲观主义者吗？」一书，旨在澄清大家对于佛陀及其教诲的普遍误解。

佛陀希望人们能生起自痛苦中解脱之念。因此他教导人们苦的实相、成因及如何自痛苦中抽离。依此教导，以下言论如何能成立呢？「佛陀对生命的看法似乎欠缺勇气及信心。它强调苦，这若不是错误，也不会是真的……」如此言论仅证明作者对佛陀教导的无知。谁能否认痛苦随着生老病死，随着不快乐或不随着快乐而来；想要的事情求不得，不想要的却发生？难道这些事实都不是真的吗？

我们执着于五蕴，以为「这是我的思想」、「这是我的身体」，攀缘并将之视为「我」及「我的」。对五蕴执着如此之深，导致不断的生死轮回。谁能否认此苦的实相？所有印度的精神传统均接受轮回为苦，并以自此轮回中解脱以达永生为目标。

佛陀如此说：

Dukkhā jāti punappunaṃ.

（解脱之前）我经历了无数次出生之苦。

未成佛之前，菩萨思考着：

Kicchaṃ vatāyaṃ loko āpanno.

Jāyati ca jīyati ca mīyati ca cavati ca upapajjati ca.

Atha ca panimassa dukkhassa nissaraṇaṃ nappajānāti jarāmaraṇassa.

哦，众生是如此的受苦！一再出生、衰老、死亡之后再次重来，人们不知如何才能自生死循环的痛苦中脱离。菩萨找寻解答，并再度发现了戒定慧（sīla-samādhi-paññā）神圣的解脱正道，透过它解脱了自己也帮助许多人获得解脱。

因此经文是如此说的：

Punappunaṃ gabbhamupeti mando.

Punappunaṃ sivathikaṃ haranti.

一个无知的人一再投胎至子宫（一再出生），一次又一次被埋入坟墓。

多么的愚蠢呀！人们出于无知再三地经历出生之苦 dukkhā jāti punappunaṃ！

Maggaṃ ca laddhā apunabbhavāya

na punappunaṃ jāyati bhūripañño

然而，佛陀找到了解脱轮回之道，具足大智慧，因此不再出生。

除了佛陀，许多人亦经由此正道获得解脱。曾有来自上百位比库及比库尼们的喜乐证言，宣告他们已获得解脱。其例如下：

Ekadhammassavaṇiya

Ekadhammassavaṇiya 是 Setabba 商人之子。在其欣喜解脱时，说道：

Kilesā jhāpitā mayhaṃ

Bhavā sabbe samūhatā

Vikkhīṇo jāti saṃsāro

Natthi dāni punabbhavo

我的热情已被熄灭，所有因缘已被消除，重复出生的过程已被完全停止，于我从此不再有生。

Bhikkhu Menḍhasira

比库 Menḍhasira 舍离 Saket 富裕家庭出身，而变为居无定所之人。

他证称说：

Anekajātisaṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ.

Tassa me dukkhajātassa dukkhakkhandho uparaṭṭho.

我曾不断地在累世轮回中打转，从反覆出生之苦中，我得到解脱。累世所积苦厄已被消除了。

Padmāvatī

Padmāvatī 是 Ujjain 的妓女也是 Abhaya 的母亲。她被佛陀立为尼，经由努力的禅修，证得阿拉汉（arahat）。

她说：

Evaṃ viharamānāya

Sabbo rāgo samūhato

Pariḷāho samucchinno

Sītibhūtamhi nibbutāti

依循佛陀的教导，根除了感官享乐的渴爱，熄灭了热情的燃烧，我已达到涅槃进入超凡的平静与详和。

Aparā Uttamā Therī

Aparā Uttamā 出生于 Kosala 的婆罗门 Brahmin 世家。关于其禅修及解脱，她是如此喜悦的形容：

Suññatassa nimittassa, lābhinīhaṃ yadacchika;

Orasā dhītā buddhassa, nibbānābhiratā sadā.

Ye ime satta bojjhaṅgā, maggā nibbānapattiyā;

Bhāvitā te mayā sabbā, yathā buddhena desitā.

Sabbe kāmā samucchinnā, ye dibbā ye ca mānusā;

Vikkhīṇo jātisaṃsāro, natthi dāni punabbhavo.

我已体证到梦寐以求的无牵无挂经验。我，佛陀的法子女，竟得享涅槃至喜。

为达涅槃我完成开展出佛陀所教导的七菩提分（bojjhaṅgas，达觉悟的要件）。

对于感官享乐的渴望，来自世间的或来自天堂的，均已根除。生死轮回已停止，我将不再出生。

若我们国家的学者们曾阅读过，众百佛陀及其信徒们证道文献中之任何一些，他们就不会误下断语，认定佛陀这位超凡历史人物的解脱教诲为宿命论的或悲观主义的。

爱与慈悲

当在家众邀请比库进入家中，藉提供其食物以得福报，比库通常会唱颂慈悲观经文。人们在听到这类祝福的经文时都会感到十分的喜乐。这爱与慈悲的唱颂经文与我们在十日内观课程中，每天清晨所听到的是一样的，它会散布无私的爱并营造出一个适合禅修的愉悦氛围。

Na ca khuddamācare kiñci,

yena viññū pare upavadeyyuṃ;

sukhino va khemino hontu,

sabbasattā bhavantu sukhitattā.

不应行恶而引发智者非难。让众生感到内在的满足、安全及快乐。

Ye keci pāṇabhūtatthi,

tasā vā thāvarā vanavasesā;

dīghā vā ye va mahantā,

majjhimā rassakā aṇukathūlā.

diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,

ye va, dūre vasanti avidūre;

bhūtā va sambhavesī va,

sabbasattā bhavantu sukhitattā.

无论身在何处的生命，动的或静的，无一例外，身长的或巨大的，中型的或短小的，小的或大的，看得到的或看不到的，住得远的或近的，不论是已存在或即将诞生的，愿所有的生命均得享内在的快乐。

Na paro paraṃ nikubbetha,

nātimaññetha katthaci na kañci.

byārosanā paṭighasaññā,

nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

不应屈辱他人，于任何时地不应鄙视他人。不应因出自愤怒或嫌恶而希望他人受苦。

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ,

āyusā ekaputtamanurakkhe;

evampi sabbabhūtesu,

mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

如同母亲以其性命守护她的儿子，她唯一的儿子般，我们也要培育这种无边无私的爱来给予众生。

mettāñca sabbalokasmi,

mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ;

uddhaṃ adho ca tiriyañca,

asambādhaṃ averamasapattaṃ.

将所有的爱与慈悲散发向全世界。培养一个无界限的心，超越所有的阻隔，没有仇恨，没有敌对。

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va,

sayāno yāvatāssa vitamiddho.

etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,

brahmametaṃ vihāramidhamāhu.

站、走、坐、躺之间，只要不处于昏沈，即应修习觉知。是谓梵天之境。

类似的喜悦字语亦可在许多巴利文献中被发现。只要印度曾将法句经保存下来，虽它只占浩瀚巴利文献的一小部分，这个国家的学者们就不会误将佛陀视为消极的悲观主义者了。

下面是法句经的前二偈：

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;

Manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā;

Tato naṃ dukkhamanveti, cakkaṃva vahato padaṃ.

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;

Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā;

Tato naṃ sukhamanveti, chāyā va anapāyinī.

心先于一切现象(言谈举止)，心最重要，一切都是心所造的，若言谈举止出于不净之心，则痛苦亦步亦趋，如车轮紧随于拖车牲口之足后。

心先于一切现象(言谈举止)，心最重要，一切都是心所造的，若言谈举止出于清净之心，则快乐如影随形，须臾不离

由此清楚得知任何源自不净心之所为，将有害身心并必导致痛苦。同理任何由纯净心所引发的作为，也将有益身心并衍生快乐。仅由这二句经偈即可澄清任何人对佛陀教诲的误解，它并非宿命论，佛陀指出了痛苦与快乐源由的真相。

若有机会阅读法句经，即会发现其中共有二十六章节由各个面向解说佛法，教导我们如何从此活得快乐。其中一个章节名为 Sukha Vagga (快乐篇)，我们发现没有任何章节名为痛苦！这样应可杜絕指称佛陀是悲观的或他缺乏积极态度的众人之口了。

每当佛陀提及痛苦，他是为了正本清源指出造成苦的根本原因，以鼓励人们去根除。而当佛陀提及快乐，他是为指引出快乐的根本来源，以激励人们去开发出来。

除了谈苦的形成原因及如何将其根除之外，若佛陀曾说过：「现今到处只有苦；未来也只有苦，任何尝试均无法使人跳脱痛苦；人不该浪费精力努力以脱离痛苦」如此，则佛陀就可被称为宿命论者，悲观主义者，或是一位缺乏积极态度及向上提升能力的愤世嫉俗者了。倘若如此，佛陀必会为害印度这个国家乃至全人类社会，而他的教导也会自印度及整个世界中自动终结。

然而事实是佛陀从未说过：「苦是无法脱离的」。相反的，他传授了一个体验当下实相的法门以脱离所有的苦厄。如今在印度，这个佛陀教授的体证方法不但已失传，我们还一再地在理论层面上曲解他的教导，丧失了从中学习的利益。无论任何人在此世上保护了这方法，即可从中受益。现在这个让我们理解真正事实的时刻已到来，勿忘记取以往的教训，迈向佛陀所教授的实相之道。

81、内观的钟声响了

本文录自 2009 年 03 月 28 日第二届世界佛教论坛上，葛印卡老师的代表在大会上的发言。

内容摘要：内观就是四念住，是佛陀教导的精髓，可使众生清净、克服愁叹、灭除痛苦、实践真理、体证涅盘。葛印卡所传授的内观，方便接引四方人士亲近佛陀的教导，也在中国大陆为和谐社会做出了实质的贡献。

在人类的文明历史上，当人们陷入困境，想要有效地解决问题时，大都会采用这样的策略：

分析现况、找出问题点并掌握关键的症结、寻求对策、拟出行动计画并付诸实施、（解决了问题之后）写成标准操作手册，做为将来的参考。

两千六百年前佛陀也用相同的模式来描绘人生的困境和其解决的办法，那就是四圣谛：

这是苦、这是苦之集、这是苦之灭、这是灭苦之道。

人们结集了佛陀灭苦之道的开示而成为经典，为人们提供了离苦得乐的指引，就如同给了人们最好的行动纲领。慈悲的佛陀还怕人们不知如何去实施这些行动纲领，故又给我们指示了实施的细则，那就是三十七道品。至此人们只要如法修行，就有如走上了一条康庄大道，一条笔直的高速公路。而且藉由修习内观而培养出的两项能力 - 觉知和平等心，就如同高速公路两边的护栏，使人在修行的道路上不致走岔，能稳步地前行直到圆满的解脱。

修习内观就是修习四念住，修习四念住就是修习内观。佛陀在《大念住经》中谈到修习四念住的重要性时，称它为一乘道（ekayano maggo） - 唯一的道路，可以使众生清净、克服愁叹、灭除痛苦、实践真理和体证涅盘。

在这部经中，佛陀开示了一个实用的方法：

藉由持续不断地观察身体、持续不断地观察感受、持续不断地观察心、和持续不断地观察心的内涵（也就是诸法），以发展自知的能力来探究有关我们自身的实相。

为了探究有关我们自身的实相，我们必须检视我们的“身”和“心”是什么。我们必须学习如何直接去观察这“身”和“心”，不是向外在的世界观察，而是在我们自身的范围内观察。为此，有三点注意事项必须牢记在心：

（1）身体的实相或许可藉由观想来想像，但是要直接体验身体的实相，就必须以身体内生起的感受来用功。

（2）同样地，要真正体验心的实相，就要以心的内涵（诸法）来用功，才能达到目标。因此，如同身体和感受无法分开体验，心和诸法也不能分开来观察。

（3） 由于身、心是如此紧密地互相关连，心的内涵（诸法）总是会以感受呈现在身体上。由于这个原因，佛陀说：

Vedanasamosarana sabbe dhamma

当诸法在心中生起时，就有感受伴随而生。

因此，感受串连了身、受、心和法，而观察感受其实就是了解个人身心整体的方法 - 实际上这是唯一的方法。

乌巴庆尊者的传承，葛印卡所教授的内观，着重感受，有其殊胜的地方。除了上述的理由外，我们还可以从其他方面来看“感受”的重要性：

（1）佛陀所说的三受（苦受、乐受、不苦不乐受）或五受（苦受、喜受、乐受、忧受、不苦不乐受）都会出现在八十九种的心里。

因为感受是一个“重要助缘”（upanissaya paccayena paccayo 亲依止缘而为缘），所以可以作为证果（涅盘）的直接管道。在论藏的第七部“发趣论” 中的“亲依止缘” 里简明强调了此一事实：

“身体的乐受是身体乐受、身体苦受、证得果位（涅盘）的重要助缘。身体的苦受…。 季节（或周遭环境）…。 食物…。 躺着和坐着（也就是床垫和坐垫，或躺着、坐着的姿势等）是身体乐受、身体苦受、证得果位（涅盘）的重要助缘。”

从上所述，我们可以清楚地了解“感受”在解脱道上是多么地重要。身体的乐受和苦受、周遭的环境、我们吃的食物、睡觉和坐着的姿势，及使用的床垫和坐垫等，都是身体持续存在种种感受的原因。只要我们能正确地体验感受，这些原因，如同佛陀在“念住经”中所开示，就会成为我们解脱的最接近的助缘。

（2）在缘起法中，“受”是非常关键的环节。外道的大师们也都教人要从贪爱中出离，但多的是止于言说，而无实践的方法。唯有佛陀能指出“受”这个环节才是断除贪爱，斩断轮回的所缘。

（3）受是“当下”的具体所缘。虽说我们都可以从四念住中的任何一个念住起修，如直接从“心”或“法”修， 但是当一个强烈的诸法在心中起现时，往往使人无法观察诸法，却让业愈造愈深，甚至到了走火入魔，不堪收拾的地步。因为心和诸法非常地抽象，没有可触知的物件可以观察。古今也有很多的大师们都说，除非是个大智慧的人，否则“观法”是很难的。

观“法”虽然很难，但观“受”就很容易而且稳当，因为观“受”能使人活在当下。而活在当下且不起贪，不起嗔，就是正念具足。

这就有如下面这样一个比方。你想驾驭一匹奔腾的野马，故向它抛出一条缰绳，也好逮把它套住了。但因为你没有驯兽师的智慧，不知道如何驾驭野马，却只知死劲地拉住缰绳不放。结果这匹野马受到了更多的刺激而变得更加的狂野。你被野马拖倒了，害怕了，甚至有了生命的危险。

这比喻一个强烈的心法在心中生起时，你想藉由观察心法使它安住，然而却越观越炽盛，甚至到了走火入魔，不堪收拾的地步，你根本无法再修行下去。

这时聪明的你如果能在缰绳套住野马的那一刻，就将缰绳的另一端拴在一棵树桩上。虽野马会想摆脱缰绳，但终究它还是安静下来了。这就好比在强烈的心法出现的当下，你即刻观察感受，具足平等心地观察。你不但藉由观察感受使深层的心不起习性的反应，已经生起的心法也让你处理完了。

“受”是这么的具体，而且是二六时中时时俱在，可以掌握的。以感受来用功就不会落入妄想的陷阱中。这个一般人所忽略的环节被佛陀发现了。光是这一点，佛陀对人类的贡献是无与伦比的。

乌巴庆尊者的传承而由葛印卡所教授的内观，并非只修受念住，而是同时修四个念住，但非常着重感受。因为解脱得要时时彻知无常，而彻知无常是不能忽略感受的。

佛陀在另一个开示中说：“当禅修者精勤地修行，没有片刻忘失彻知无常，这样的智者完全了知所有的感受。于完全了知之后，他摆脱了所有的不净染污。在他的身体毁灭时，这样的人，已安住于正法，已完全了知感受，超越攀缘的世界而达到殊胜的境界。”

佛陀说修行四念住是“唯一的道路，可以使众生清净、克服愁叹、灭除痛苦、实践真理和体证涅盘。”故知 Vipassana 内观是必修的解脱道。

佛陀曾经讲过一个故事，是关于一个乐善好施的人。但在故事的结尾，佛陀下了一个结语：

即使他做了最大的布施，若他能以恭敬心皈依三宝，其功德将更加殊胜； 即使他能如此，若他能以恭敬心受持五戒，其功德将更加殊胜； 即使他能如此，若他能在短如挤牛奶的时间里，培养对一切众生的善念，其功德更加殊胜； 即使他能如此，若他能在一弹指的时间里，培养对无常的觉知，其功德更加殊胜。

以观察感受时时彻知无常修习内观，就是佛陀所说最殊胜的功德。

现在全世界已有越来越多的人修习内观。内观是佛陀教导的精华，然而却有人视它为小乘； 修习内观而成就了最高果位的阿拉汉，则被认为只是追求自我解脱的自了汉。这是多么不幸的误解！ 佛法弘传第二轮的两千五百年才刚开始，如果我们还持续为这不幸的误解所烦恼，则佛法的第二弘传期将受到很大的挫败。我们想就以下几方面来与大家共同探讨。

1．声闻众（Savaka）是指有佛在世时和他的教化能有效弘传的五千年里，听闻佛陀的教导而修习解脱道的僧众。只有佛陀是未曾闻法能自觉法，以自已的智慧觉观，通达无上菩堤，又能成就诸声闻教授，教诫的人； 而其他人则必须有待先觉开导来觉悟自己。故广义的说，过去、现在和将来所有奉行佛陀的教导的人都是声闻众，不论他走的是阿拉汉道或是菩萨道。

2．有佛出世时，必定要有一大批的阿拉汉出现来印证佛陀宣说的解脱道。佛陀和祂的阿拉汉弟子们都是由于达成了于五受阴厌、离欲、灭、不起、解脱的重大目标而证得菩提。他

们的修行成果没有高下之别。如果少了阿拉汉弟子们的印证，佛陀的解脱道也只不过是曲高和寡的个人哲学主张而已。

3．依法修行三十七道品的人至少要在很多劫中积累足够的巴拉密之后，当时机成熟时而修成正果。誓愿成为佛陀的大弟子们则更需积累十万大劫的巴拉密。他们在成就正果之前所修行的道，无疑的就是菩萨的事功，否则就不可能积累巴拉密。当他们成就阿拉汉之后就如佛陀一样化入了法身体系，世世代代被泽十方众生。他们怎么可能是自了汉呢？！

4．众生在轮回的长流里沉沦，各有各的际遇，无非都是正或反的修行表现，但终究都会走上终极的目标－解脱。解脱则要靠智慧，修习内观才能开发智慧而解脱。成佛也罢，成辟支佛也罢，成阿拉汉也罢，都得修习内观。行行复行行于菩萨道上的行者必定也要靠内观来保持修行的力道，否则就会步履蹒跚。犹如电瓶没电了就得充电一样，这是自然的法则。这也就是为什么佛陀说："修习四念住－内观－是唯一的道路。"

佛陀说，只要四众弟子持续修习佛法，佛法就不会灭亡。乌巴庆尊者的传承葛印卡所教授的内观，经过了四十年的努力，已成功地把纯正的佛法由缅甸带回到它的发源地－印度，并从印度传播到世界各地。内观国际学院（Vipassana International Academy）在极力维持法的纯净的同时，也在全世界一百四十多个内观中心，以统一的教材和课程安排，方便接引想来亲近佛陀教导的人。

人们的痛苦都是共通性的，而对治的方法也必定是要能普遍通用的。内观符合了这项要求，故不但给佛陀的四众弟子提供正法的实修，也接引了为数众多的其他宗教的领袖和其信众，包括天主教徒，基督教徒，印度教徒，回教徒，耆那教徒，犹太教徒等等。每年这个传承的内观能接引将近十二万人次。广布世界各地的一百四十多个中心，统一的教材和课程安排，方便大众同时受习到正法。而对于想在解脱道上更精进耕耘的修行人，我们还提供有四念住、二十日、三十日、四十五日和六十日的课程。

本传承的内观在十年前经由佛教大德的努力，引进入了这个伟大的国家－中国。之后我们不曾间断地在不同的寺庙的邀请下，共举办了不少于一百二十个场次的十日内观住宿课程。正如贵会第一届论坛所揭橥的主题：

“和谐世界从心开始”，我们在这十年来确实替中国“和谐社会”做了实质的贡献。人们带着各种各样的痛苦和期待的心来上课。在十日课程中，他们学会了如何以平衡的心来处理问题；他们学得了生活的艺术。他们带着更清净和更平衡的心回到了家。他们不但自己享受到安祥与和谐，更进而开始将这安祥与和谐散播给周遭的人。

“和谐世界，众缘和合”是本次论坛的主题。我们相信内观必定能继续为这个社会，这个国家，这个世界，在这个主题所揭示的精神上，再做出实质的贡献。我们谨以这样一幅对联：

协力同心各得其所

兴仁讲让必有余庆

来祝福大会顺利、成功。

愿正法引领我们迈向圆满的解脱。

82、布施的正确意愿

葛印卡老师讲

以下文章翻译自 1995 年 9 月份发行的印度语 Vipaśhyanā Patrikā

以纯净的意愿布施是非常有益的，它能够令我们不净的心变得健康。当一个人布施时，他那贪婪、严酷、敌意、自私、吝啬、愚钝的心，就会变得高尚、温文、柔和、安详、慷慨、善良和活泼。

布施是在家居士的基本任务。古印度的精神传统中，布施向来拥有特殊的重要性。当时，一些富裕具德的在家居士和圣者如 Aṣṭaka, Vāmaka, Vāmadeva, Viśhvāmitra Yamadagni, Aṅgirasa, Bhāradvāja, Vaśhiṣhṭa 和 Kāśyapa 等人，皆曾举办大型的布施仪式。古代着名的 Vessantara 国王和后期 Harṣha 国王，随后亦建立起布施其所有身家财产的伟大典范。他们布施的意愿是真正崇高的。我们也该以如此崇高与纯净的意愿来给出所有的布施。由于社会阶级制度，使得财富不断地累积至统治者和富人；若财富持续囤积于一处，它将开始腐败如死水，危害至整个社会。反之，若财富能像流水般往来流动，那么它的纯净即可维持。

有了这样的理解之后，以往布施者为了避免不当的囤积财富、视其自身的财富为社群所共有，以平等分配财富为目的而行布施，让大家都能够分享这份累积的财富。这种公平分配财富的智慧，不但维持社会繁荣的平衡，也避免财富失衡所带来的危害。以往富裕的施者依据自己的智慧和责任感把财富平均地布施出去；他们施而不望报，亦不藉布施来贡高自我、贬低他人。此乃过往所谓伟大的、纯净的布施。

"Viceyya dānaṃ dātabbaṃ, yattha dinnaṃ mahapphalaṃ."

以智慧、无分别心的纯净布施，利益甚大。因此，我们应当学习有智慧、不起分别心地行布施。

布施共分二类：

一、有相布施：意即会令我们纠葛于轮回中之布施。

二、无相布施：意即能使我们脱离轮回的布施。一个具正确意愿的人，只会给出能够令自己脱离轮回，而非身陷轮回的布施。

和其他的业行一样，布施业力的好坏，依据心的意愿而定。业的种子，跟随心的意愿生出，自然会生长出相对应的果实。截断轮回的无相心（vivaṭṭamūlaka mind）是无欲、无嗔、无无明的。也只有以这种心所给予的布施，堪称为无相布施，并可摧毁相续的轮回。当给予无相布施时，我们完全不会考虑到自身的利益。反之，我们所欣喜的，是见到受施者的快乐与福址。当我们对他人的快乐感到欢欣时，我们的心就变得纯净、柔软；我们得以摆脱因狭隘的自利所导致的局限和苛刻。

但如果我们布施是为了自身的利益，那么我们的心就染上贪求，这是有相（vaṭṭamūlaka）。以这种意愿的布施只会延长轮回；若我们布施的目的，是为世俗的欲乐、名声，或贪求显赫、荣誉威望，或得利益和尊重，或享天界的福报和无拘无束，那么我们这个被欲望征服的心，就仍被束缚而未摆脱。

因此，以染着贪求之心行布施是错误的；尤有甚者，以染着嗔恚之心行布施，则更不好。因为它将对我们形成更大的伤害，将变成以法为名而累积恶因。我们不但失去了捐出的财富，以染污心布施的业行，同时还会转变成痛苦不幸的业因。

让我们以实际例子来了解，我们是怎样地以一个染着嗔恚的心行布施：

一个乞丐站在我家门口叫喊：「先生，请施舍点吧！先生，请施舍点吧！」我被这一再的请求激怒，随手丢了五分钱硬币以摆脱这种干扰。于当时，我心中充满了怒气和憎恶。

有人为学校、医院或寺庙募款，来到我的店门口。当我一看见他们，马上暴跳如雷，并开始抱怨：「捐款，捐款！每次都叫人捐款！会计，拿五卢比把他们给打发走。」在捐款的同时，我的内心充满了忿怒，一心只想摆脱这些讨人厌的劝募者。

有政府官员或政治人物邀请我到他们的办公室或家中，对我提出某慈善捐款的要求，我对那慈善一点兴趣也没有，却又不敢拒绝，担心往后可能因此无法申请到配额、许可证或是执照；或我可能因此被卷入无谓的调查，我的生意可能因此而毁于一旦。我布施是因为有这样的恐惧。

我的导师（kalyāna mitta）给我捎了一个讯息，希望我针对他一项计画布施若干款项。我并不愿意布施这笔款项，但是出于服从和懦怯而照做。

我们社区的其他所有成员们都已针对一项计画做了布施，而我对这项计画却完全没有布施的意愿。但若我不参与，怕会坏了我的名声，引人批评。因此，我布施是因害怕舆论。

我的竞争对手因为做了不少慈善布施而声名远播，这让我内心产生嫉妒。在内心充满自我中心的情况下，我布施比他更大的金额来击败他的骄傲，让他处于下风。

就这样，我以生气、盛怒、怨恨、嫌恶、恐惧、服从、懦怯、竞争、嫉妒、敌意、傲慢和自负等不善的意愿行布施。而且布施之后，每当想起该事件我又后悔做了它，因而再度污染自己的心。以这种不善意愿行布施，不但毫无益处，还会形成痛苦与不幸的原因。

所有以善法意愿的行为都是有利的，反之，以不善意愿为出发点的行为都是无益的。因此，以良善意愿的布施都有利，不善意愿的布施都无益。所以布施一定要以良善意愿为前提。

若以良善意愿布施，心就会充满舍离之感、充满因他人得到快乐和利益的喜悦；不论是在布施之前，布施当下或在布施之后，都感到很满足。

在布施之前，这种喜悦的意念持续地升起：「我想要布施！将有多少人会因我的布施受益！多少人将因而得到快乐！」

布施的当下，我心中充满了喜悦的意念：「我正在行布施！我正在履行一个在家居士应尽的责任！因这布施，接受布施的人将会得到利益和快乐！更多其他的人也会得到利益和快乐。」

即便是布施之后，这些吉祥的意念依然频频浮上心头：「喔！我已经布施了食物供温饱；我已经布施了衣服供穿着；我已经布施了良药供医疗；接受布施的人将会身心都健康强壮，因而得以修习戒、定、慧。他将会利益自己，也会将其利益带给更多人！我布施了这间寮房，可供禅修者修习戒、定、慧！因为修习禅定和内观禅修，他将会达到内心充满安详和快乐的涅槃境界，带给更多人安详快乐！

不管接受布施者是已经完全解脱的阿拉汉，或是任何向阿拉汉道前进的具德之人，我的心都将充满无限的喜悦和欢欣：「喔！这真是我的福报。因为我的布施，这么一位圣者就能够因此而享有一段健康强壮的日子。而透过这位圣者，更多人将会得到快乐。透过接受我的供养，他施予我无限的慈悲！」

就这样，不论是布施之前、布施当下或是布施之后，布施者的心充满纯然的满足及柔和。

Pubbeva dānā sumano, dadaṃ cittaṃ pasādaye;datvā attamano hoti, esā yaññassa sampadā.(Aṅguttara-Nikāya 2.6.37, Chaḷaṅgadānasuttaṃ)

布施者于布施前感到快乐，布施的当下心中感到满足，布施后感觉欢欣 - 这就是以良善意愿行布施所带来的无限快乐。

增支部 2.6.37

83、吾师无尽的慈悲

葛印卡老师讲

乌巴庆老师是慈悲和慈爱的典范。尽管专注于公务，他仍然满怀热忱地为最多的人们提供正法的服务。他将法教给任何来接近他的人，即使这为他带来甚大的不便。有时他会仅为一或两位学生开课，并且就像教导很多人般地为他们尽心尽力。他的心对每一个学生都充满了爱。学生们对他来说，就如同儿女一般。就在他逝世的前三天，他还完成了一次课程。直到他去世的前一天，他仍在教导正法。

他对众生有着无限的爱与慈悲。所有他禅修中心的生物，甚至像蛇和蝎子，都为他无边的慈悲（慈爱）所摄受。中心的每一个粒子都辐射出他的慈爱，他用巨大的慈心来照料树木与植物。由于他强大的慈悲，在那片神圣土地上所结出的果实特别地香甜，花朵也具特殊的色彩与芬芳。

有一年缅甸发生了不寻常的事，造成了濒于饥荒的状态。对于缅甸这样一个总是物产丰盛的国家来说，这是令人震惊的。由于粮食减产，政府不得不实行粮食定量配给，人们的生活因此受到很深的影响。值此时刻，老师对受苦同胞的无边慈悲，不仅出自他的嘴唇，而且彷佛从他身上的每一毛孔都回荡出：「愿人民繁荣富足，愿统治者良善有德！」。

后来印度也发生了饥荒，持续达两年。老师的慈悲再次被激发。他安排竖立了一个喜马拉雅山巍峨山峰的模型于中心的一角落，他非常喜欢此一提醒之物。每天在它的旁边打坐，将他那携着如下祝福的善意送至印度：「我无法忆起有多少次我出生在印度，并长久停留在那白雪覆盖的地方发展我的禅修。今天那个国家的人们身陷危难。愿和平与安详来到他们身边，愿一切众生遵循正法！」

84、教导非宗派之道的老师

葛印卡老师讲

不断吸引我一再亲近我的老师乌巴庆的原因之一，是他对于「法」(Dhamma) 无宗派分别的诠释方式。佛陀的教导放诸四海皆准，它让来自不同教派、族群的人都可依循并亲身体验受益。我从未发现乌巴庆老师有兴趣要人们转化为形式上的、组织化的佛教信徒。当然他生来就是佛教徒，并以此为荣。但对他而言佛教的本质是「法」，而真正的佛教徒是指修习「法」的人。他志在帮助人们立身于法中 - 即戒、定、慧之中；指引人们如何由苦转化为乐。若有人经历了从不纯净到纯净的转化后愿意称呼自己为佛教徒，乌巴庆老师乐见其成；但重要的是这个人生命所发生的转变，而非仅在他对自己称呼的改变。

乌巴庆老师甚至劝诫那些积极鼓吹人们改信佛教的热心人士，他说：「唯一能改变他人的方式乃让自己立身于「法」中 - 在于戒、定、慧之中 - 再帮助他人同样地修行。当自己尚未能立身于戒、定、慧，尝试改变他人之意义何在呢？你可以自称为佛教徒，但除非你修习戒、定、慧，否则对我而言你并非佛教徒。反之，若有人修持戒、定、慧，即使他不称自己为佛教徒，他依然是佛陀教导的真正追随者，不论他如何称呼自己。」

有一个实例可以说明这种无宗教派别的态度，曾有一位虔诚基督徒来参加乌巴庆老师指导的课程。当在解说开课程序时，这位先生惟恐被要求从基督教改信佛教；基于这无谓的恐惧，他拒绝皈依佛陀。他说：「我可以皈依耶稣基督，但不是佛陀。」「很好，」乌巴庆老师微笑地回答：「就皈依耶稣基督 - 但了解你事实上是皈依于基督的特质，以求在自身发展出相同的特质。」依此方式，这位先生开始练习；课程结束时，他意识到当初的排斥是没有必要的，改变信仰的恐惧是没有根据的。

85、建设法的住所

葛印卡老师讲

内观的钟声已在世界各地响起。多年来，来自各国虔敬的学生们持续努力工作，让更多人得以接触到法(Dhamma)。如今，随着世界各地许多内观中心的建立，他们的努力即将得到成果。

内观中心的开发，为内观的传布立下一个新阶段；了解其中的意义是重要的。

内观禅修中心不是供会员享受娱乐的俱乐部、不是举行宗教仪式的庙宇、不是社交活动的场所、不是某教派成员依据其特殊规则离世独居的社群。

内观中心实际上是只教导『法(Dhamma)-生活的艺术』的学校。所有来到中心的人，不管是来禅修或服务，都是来接受这个教导。因此他们必须怀着接纳的态度、试着不加入自己的想法，而是去了解并应用所授予的法。

为了确保法的传授有力且纯净，中心都有严格的规范，愈能谨慎地遵守规范，中心就愈强固。许多一般的活动，在此规范下都被禁止，并非因为这些活动有何不妥，而是因为它们不适合在内观中心内进行。切记，这些中心是唯一能让人们学习到这种内观法的地方。规范、戒律是让这些中心能保持其独特目的的方法，因此应当被谨慎地遵守。

在这些中心所建造的『法之殿堂』，其基础是 - 戒（sīla，道德的行为）。守戒是内观课程中不可或缺的第一步，因为少了戒律，禅修就不稳固。同样地，所有在中心内服务的法工，也要尽可能谨慎地持守五戒。法的规则已在这些中心被建立：在正法土地上应不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不使用毒品。认真持守五戒，将能够营造一个安详宁静的氛围，有益于自我净化的工作。

在稳固的戒（sīla）之基础上，就可以进行自我净化的修习。要知道这是在内观中心最重要的工作，从开始到最后和任何时间。所有来服务的法工，即便只停留数小时，都不应忽略应尽到的禅修责任。如此法的气氛将得以强化，其他的禅修者将得到支持。

当然，并不是只有在这些中心才能修习禅修及佛陀的教导；但它们却是唯一致力于传播相关教导、以及这独特的内观方式的地方。任何时刻，它们都必须保持这个特定的目的。

这个技法最后一个重要的部分是「慈悲」，也是所有来到中心的人都必须修习的，不管是来参加课程或是来服务。为了让禅修和服务得到利益，我们必须以欢喜、无私和慈爱的心来修习。从事所有工作时都必须以这样的意愿：「愿一切众生快乐」。所有的中心都应经常辐射出慈爱和善念，让所有来到中心的人们感觉到进入一个安宁祥和的庇护所。

愿每一个内观中心都成为真正的法的住所，愿许多人在其庇护下寻得离苦之道。愿内观传布到世界各地，愿每个地方的众生都快乐。愿众生快乐、愿众生解脱。

问与答

学生：当我回家继续练习时，这种「手术」是否还能够持续？

葛印卡老师：是的，当然能。但若要更深入的手术，你还是得参加课程，或是进行自己的个人课程。持续禅坐一段较长的时间能够带你到更深层。但甚至是你早晚禅修，也可以清除那段时间所累积的不净。

学生：如果有时候时间不允许，完整一个小时的静坐真的很重要吗？譬如说，如果无法禅修两小时，那么一次一小时，还是两次半小时较好呢？

葛印卡老师：你的日常生活中，充满着许多的压力、问题和风暴。如果你坐了十五分钟、二十分钟或半个小时，你必须面对那些问题和风暴。只有在那之后，好的禅修才开始。若坐十五分钟，则你都在和风暴搏斗，之后即停止禅修，你所能得到的利益就很有限。因此，静坐一小时是重要的。但如果某些日子，你没有足够的时间，有坐仍比没坐好！善用你所有的时间。做为一个在家居士，你有许多的责任，但若希望保有你在此处所获得的，并进一步深入，早晚各一个小时的练习是最低的限度。

学生：什么方法最适合在日常生活中观察粗重的身体感受？

葛印卡老师：当你为日常责任忙碌不停时，所有的注意力应放在工作上。此时若开始去注意身体的感受，那你会变成一半在内、一半在外，你无法将工作做好。但只要你一有闲暇时间，你的注意力就必须放在感受上。或是当有大问题和风暴来临时，也把注意力放在感受上。

学生：如果一个人已经受伤…

葛印卡老师：是的。因为受伤，所以有风暴。如果你观察感受，你就会变得有平等心。采取所有必要的行动—找医师或到医院求诊等—去医治你的伤。但在此同时，你因为观察感受而保持平等心，你会发现治疗的效果更好、更快。如果你的心焦躁不安，治疗就需更长的时间，因为它已变成生理上及精神上的痛苦。

学生：我可以感觉到我正在处理过去的业行，但我发现自己一直为了一些以往未做到的事而感到非常难过。后悔有些善意自己没付出、有可以帮助别人的事也因为太轻率而疏忽了。

葛印卡老师：可是这种后悔并没有益处。你当然很清楚，「我不应这么做、我应那么做，未来我将如此做。」就只是这样。无论你过去做了什么错事，往后将不再犯；过去所不曾做的善行，你就去做，这样就足够了。若你不断地在心中内疚，那么你就是在增长你自已的痛苦，这会使你更加痛苦。每一个你现在所种下的都是痛苦的种子；那么未来它也只会带来痛苦。因此，要从这种习性跳脱出来。

学生：放下？

葛印卡老师：是的，放下。任何过去所发生的已经过去了，你永远无法改正过去。但你可以成为当下的主人。所以就在此刻，我会把握任何机会去做利己利他的事。任何过去所做或所未曾做的，已经过去了。

学生：若父母已经往生，是否还能利益他们？

葛印卡老师：是的，你可以利益他们。在你禅修结束后你可以忆念他们，与他们分享你的功德：「任何我所得到的功德愿你们分享，愿你们快乐安详。」以这种方式传送慈心(mettā)。无论他们在什么地方，这波动都会传到他们那里。并非这种波动会给他们带来什么奇迹，而是他们可能因此被吸引趋向正法，找着道。分享你的功德，这是唯一的方式。

学生：我们是否应该避免自我、试着压抑它，或是不理会它？

葛印卡老师：千万别压抑。你不可能推开或压抑自我。这么做只会令自我倍增。如果你禅修，自我就会自然地消融。让一切自然地发生，而这个方法会帮助你。法(Dhamma)会帮助你。

学生：我想询问有关慈悲观。除了将慈心送予一切众生之外，可以针对特定人吗?

葛印卡老师：当然可以。除了将慈心给予一切众生之外，也可以忆念你想要送出慈心的人。此时观想是被允许的，因为那不是内观。只需要几分钟。你可以观想这个人，忆念这个人，然后传送慈心。没有错的，去做吧。

学生：当我在日常生活中感到愤怒时，我应该注意我的呼吸和感受。那时是否应该扫描身体的感受？

葛印卡老师：在愤怒升起的当下，你无法仔细感觉全身。因此每当有强烈感受出现的时候，就观照那个特定感受一阵子。但其后，当你坐下来进行当日的禅修时，闭上你的眼睛，扫描身体，身上任何残留的愤怒，都将会过去。

学生：昨天和今天禅坐时，我总是对自己说，「这真是太困难了…」。

葛印卡老师：法，非常简单，也非常困难；它可以是此二者。若你正确地练习，就很简单；若不正确，它就很困难。因此，别让它变得很困难。微笑地让它变容易：「我不做任何事。」什么都不做是容易的、都不需要做。让一切自然发生，真的很容易。但若你尝试做些什么：「我必须这么做、我必须停止这嗔恨、我必须停止这贪求。」那么你就在制造困难。让事情自然发生，你只是一个静默的旁观者。一切会变得很容易。就让它变容易。

86、内观是乐观、务实和勤奋的

葛印卡老师讲

（下文改编自十日内观课程第六天的开示）

一位妈妈叫她的小儿子去当地的杂货店买些食用油回来，她给了儿子一个空瓶和十卢比（印度货币）。小男孩买了一整瓶油。在回家的路上，他不小心摔倒了，油瓶掉到地上，撒出了半瓶油；捡起了半空的油瓶回到家中，他哭着说：「噢，妈妈，我打翻了半瓶油！我打翻了半瓶油！」一个非常悲观的男孩。

母亲又给另外一个儿子一个空瓶和十个卢比；他也买了满满的一瓶油。同样地，他也摔倒了、并打翻了半瓶油。这个男孩捡起油瓶回到母亲面前，面带微笑、开心地说：「 看！我保住了半瓶油！我摔倒了，本来瓶子可能会被打破，我可能因此失去所有的油。看！我保住了半瓶油！」

在同样的情况下，两个男孩有着不同的反应：一个很悲观，因为半空的瓶子哭泣，而另一个则很乐观，庆幸至少还有半个瓶子是满的。

母亲叫第三个儿子去买油。他也摔倒了，打翻了半瓶油。跟第二个男孩一样，他回家笑着对母亲说：「我保住了半瓶油！」

但这个男孩是学内观的。他不仅乐观，同时也务实：「我失去了半瓶油，这是事实，油瓶有一半是空的。」他不仅面对现实，同时是一个真正的实行者，就像在内观一样！他下定决心努力工作，在天黑之前赚取五个卢比来将油瓶装满。正法不仅乐观，更是务实与‘勤奋’。

每个人都必须精进，常保乐观。正法之中没有一丝一毫的悲观；全都是乐观的。半个瓶子是空的 - 这是叫人痛苦的，你必须接受它。然而要如何装满它呢？现在，你有一条可以脱

离痛苦之道。去应用它，这也是你们已经开始在学习的。你正在体悟实相，它不仅只是头脑的体操，也非情绪的或信徒般的接受痛苦的实相以及解脱痛苦的方法。你们正在体验它。

当你在感受上用功的时候，你就是直接体验着实相。这是你亲自体验的智慧，不是向别人借来的智慧。由于你正将重心放在自己身躯之内所经验的实相，这整个体察感受的过程将会帮助你了解。

不然的话，你这一辈子将不断把重心放在外在的事物并贪爱执取它们。它们将变得如此重要，以致于让你忘却了自己正在贪爱这些事物，也忘却了由于贪爱自己失去了内心的平衡而变得非常痛苦。

你必需了解自己是何以对这种贪爱上瘾。当我们有一个自然的需求，比如说，你口渴了想要喝水。这一点没错，你努力去找水来解渴。可能你尝试了但没有得到水；你只是微笑着继续尝试。你没有失去内心的平衡。

但如果你开始对水产生贪爱，你开始担心：「接下去会发生什麽事呢？如果没有得到水我会死吗？」你变得如此焦躁不安、变得很痛苦。你并没有在观察内心的变化。与你的贪爱相比，水是次要的；甚至贪爱也变成次要，当把它与其所带来的痛苦相比时。

从你对某件事物开始产生贪爱的那一刻，就意味着你已经对现况感到不满足。你想要得到现下没有的东西，但事实并非如此，你因此变得很痛苦。只要你开始意识到你变得痛苦，那麽就有解脱的方法。当你不了解这一点，你就会被贪爱所带来的痛苦所控制，甚至完全不自知。你变得沈迷于贪爱。这只会更强化它，让情况变得更糟。

当你开始观察感受，迟早会达到一个阶段，你会明白事实上你并不是在贪爱任何东西。你只是在贪爱一种特殊的感受。当你贪爱的时候，感受就会产生。当这种贪爱被满足，感受就停止；但是你想要这个感受再次出现，所以你就又开始贪爱其他东西。每一次你得到了想

要的东西，感受就会熄灭；而每一次你的贪爱被满足后，你又想要其他的东西。你变得对这贪爱不可自拔。

举例来说，有一个人相当快乐地住在只有一个房间的小屋子。突然，这个屋子太小了的念头出现，他必须要有一个至少三间房的大屋子。当他拥有了一个三间房的屋子后，现在这间房子必须要有最新流行的装潢。房子装潢之后，一切又变得无趣了。现在他必须将它配备最新款的家具：一台彩色电视机，一台洗衣机，所有最先进的电子设备 - 整间房子都堆满了机器。然而依旧得不到满足，因为他持续贪爱着。

某人有一辆普通的汽车，但如今看起来只是一辆破车！现在他必须拥有新款的汽车，比如说丰田。有了丰田之后，他又不喜欢了；觉得应该要宝马。但即使这样也不够好，必须是宾士，然后劳斯莱斯。甚至劳斯莱斯也仍不够好。

别人拥有自己的直升机，因此他也想拥有一架。接着他还想拥有自己的飞机。现在他需要一艘能飞到月球的太空船。即使这样也又变得无趣。现在，他必须要有另一艘太空船，可以到达火星或者其他的星球、甚至到不同的星系！

即使上了西天也永无止尽：贪爱是一个无法被填满的无底洞，因为这种上瘾是对贪爱而不是对事物本身。这是为了贪爱而贪爱，这让情况更糟。这就是所发生的一切，当你走在这条修行路上，它将变得如此清晰。

当某人被描述成对酒精或毒品上瘾，这只是外在层面的表象。事实上是对感受的上瘾。当他喝酒时，酒精产生了一种特别的感受，他希望这种感受能一次又一次地出现。于是必须一再地喝。正如瘾君子必须不断重复吸食毒品一样，感受是如此的重要.。

这就是佛陀的发现，除非你学会如何观察你的感受，否则你无法从任何对贪爱的上瘾中解脱出来。 与对贪爱和瞋恨的上瘾比较起来，对酒精和毒品的上瘾算不上什么。在我们的内

心中有着很多的不净烦恼，而你对它们都上了瘾。由于对某种特殊的感受上瘾，你不断地重复着，因为你一次又一次地想要得到那种感受，因此你持续滋生不净烦恼去获得那种感受。这，都变成了心的习性模式，如何终止它呢？

痛苦是存在的，但也有出离它的方法。你学习如何观察痛苦而不起反应。不管发生什麽事情，你只是一个沈默的观察者。就像坐在河岸观望着河水的流动，你什麽也不用做；河水自然地流过。坐在河岸边你只是观察。同样的，你也会感觉到一股流畅的振动通达全身。

你就像一个实验室内的科学家观察着它。一种液态的化学物在玻璃试管中被加热，部份的挥发性物质蒸发，通到另外一个试管里去，在那儿它被冷却后重新又转变成液体。科学家只是观察着。当液体蒸发时，他并没有因为失去这种化学物而伤心；当它重新变成液体时，他也没有开始庆贺。他理解这个过程。然而这科学上的理解，只在知识的层面。他并没有亲身体验它。

你在此所体验着的是整个心物结构的形像和作用、两者的结合、与两者间之互动。你体验到一个如何影响另一个，物质如何导致心念的生起，而心念又如何导致物质的产生。有些时候，物质似乎转变成心念，而有些时候，心念似乎又转变成物质。当你体验到所有这一切，事情就会变得非常不一样。你所得到的智慧是你自己的智慧。它不仅只是接受佛陀或老师的教导或某些经典记载。此一真理是自然的法则，与任何宗教无关。如果你持续精进，这个放诸四海皆准的自然法则将变得越来越清楚。

这个法则过去如此，现在亦然，未来也将一样。不论佛有否在世都是如此。就如佛陀所说，不管是否有觉悟者出现，自然的法则都保持不变;它是永恒的，负面情绪总是带来痛苦，而根除负面情绪，总会自痛苦中为我们带来解脱。

葛印卡老师问答集

问：您谈到心的制约。难道内观不也是种心的制约吗，即使是一种正面的？

葛印卡：与此相反，内观是一个去除制约的过程。它并没有对心施加影响，它自动去除不健康的物质，只留下正面的健康物质。通过去除负面，它将正面揭示出来，这就是纯净心的基本特质。

问：没有执取世界何以能运作？如果父母不执着的话，那他们甚至不会关心他们的孩子。怎麽可能没有执着的去爱和投入生活呢？

葛印卡： 不执着并不意味着莫不关心；正确的说法是‘神圣的无分别心’。为人父母，你必须以你全部的爱，出于纯凈、无私没有执着的爱，肩负起照顾孩子的责任，如此你就尽了你的职责。假设你看护一个病人，尽管你细心照顾，他还是没有复原。你不会开始哭泣；因为那是无济于事的。以一个平衡的心，你尝试用其它方法帮助他。这是神圣的无分别心：既非没有行动，也不是起反应，而是以平衡的心来采取实际的，正面的行动。

问：士兵该如何正确地执行他们的职责?

葛印卡：为保护国家和百姓军队是需要的。军队不应被用来进行不必要的杀戮。它应该用来显示国家的强盛，这样敌人就不敢轻易攻击和伤害他们的国民。

如果有人正在伤害我们的国家，那麽首先要做的事情就是予以警告。如果情况变得无法避免，就必须采取行动。但士兵必须被训练成以平衡的心去战斗。否则，他们的心会失衡；所有他们的决定就会出错。以平衡的心，便可以做出好的、正确的决定，能够同时帮助到自己与他人。

87、愿正法传扬

葛印卡老师讲

（本文节录自葛印卡老师于 1994 年 1 月 21 日法岗年会的闭幕演讲）

我亲爱的正法子女们：

本次法岗会议已届尾声，但实际的工作才正要开始。带着你们参加这次年会获得的所有启发和热情，回家后继续为当前巨大的工作努力。正法必须广为传扬。任何我们目前所做的仅如沧海一粟。我们已有了一个好的开始，但仍有更浩大的工作尚待努力。整个世界正受着苦，人们需要一种能帮助他们脱离痛苦方法，却不得其门而入。若能为他们指引这条殊胜的正道，必当欣然为众所接受。

任何拟献身于弘扬正法的人，应谨记觉者的话语，让这些语句不断地回响：Caratha bhikkhave carikam - 继续用功，继续用功。为了什么呢？Bahujanahitaya, bahujanasukhaya - 为众生的福祉及利益，为众生的快乐。Lokanukampaya - 心中充满无限的慈悲。不为自己的获益、或为建立一特别的教派、或以正法之名剥削他人，正法不是为了这些目的。

你必须只是付出，不期待任何回报，它是单向道。带着充满慈悲的心，为了众生的美好、福祉与快乐持续地给予。Atthay a hitaya sukhaya devamanussanam - 为了众生的快乐。我们并不反对世间的快乐，但它却非目的。最终极的目标乃涅槃的至高喜悦（nibbanam paramam sukham），如此整个修习将变得有目的、有意义。

如何为法服务呢？觉者说道：传布正法，如此在开始、中途和最后都将从中获益。这就是指正法的戒、定、慧的修习。任何在正法道路上所踩的每一步都有其益处。如果一个人只

修习「戒」，他将开始会得到正法的好处。如果一个人也修习「定」，会有更多的好处。若开始修习「慧」 - 发展自己智慧、洞察力、并且净化心 - 那么会获益更多，它将引领人们到达最终极的解脱目标。正法是如此地殊胜。

正法是完整的，没有什么需要加诸于它（Kevalam parisuddham）。你能在戒、定、慧之上再增添什么呢？没有了。全然的纯净（Parisuddha）。没有任何一丁点不纯净的、应被移除的。正法的完整和纯净应该被保存，并传布下去。

Sattham sabyanjanam - 觉者法语之字句及精神；sabyanjanam pariyatti - 觉者的法语；sattham - 觉者所教给我们修证的道路、方法与技巧。由此理论（pariyatti)、实修(patipatti)与传法（Desetha dhammam）组成了完备的正法。

Brahmacariyam pakasetha - 让光洒入纯净的生活 - 不仅以言语传道，而是藉生活于正法当中。Brahmacariyam, dhammacariyam, dhammacarana, brahmacarana - 如佛陀的教导，我们试图依法生活。让每个人看见谈论正法的这些人，本身也皆如法生活。直到那一刻你方为正法之光。看！一个人可以活出如此真正美好的生命！

唯有当看见良好的典范，人们才会被正法所吸引，而非仅因知识上或情感上的慰藉。他们必须看见活生生的正法示现。Pakasetha - 让自己成为光。让人们看见你以何种生命方式在生活着。所有事情都必须被坦开，没有什么需要隐藏。这是吸引人们走向正法道路的方法，非为吸引盲目的跟从者，而是为让越来越多的人们能从正法受益。

「未接触正法前，我是多么的痛苦。而你看，如今虽然我仅迈出数步，我的生命却已有如此的转变！」接近你的人们会发现，是的，你的生活正在改变。这就是 pakasetha，你的身行不仅光照自己，亦照耀了法。这即是人们如何藉行于正法路上得到利益。以这种方法，人们将被激励、鼓舞踏上纯净的正法道路。

正法的理论非常重要，它能给予我们启发、鼓励和适当的指引，但要从中确实获益，唯有透过实践一途。

愿所有法的使者生活在此正法中，不仅为自己也为众生的利益。活出美好的生命，过一个快乐、安详、和谐的生活。帮助更多受苦的人们去过美好、快乐与和谐的生活。愿越来越多的人能自痛苦中出离。

愿正法传扬。愿纯净的正法之光流传广布，去除无知、痛苦、悲惨的阴暗。愿众生快乐、安详、解脱。

愿众生快乐！

88、魔王的陷阱

葛印卡老师讲

下文为编修自一长课程开示的摘要，其中葛印卡老师指出负面的自我人格，化身成为阻碍解脱的力量 - 魔王（Māra）。

发展觉知身体感受的技巧是容易的，但对感受保持完全的平等心则较为困难，要知道它们全都是短暂的，无常(anicca)。

这是练习最重要的面向。除非你在身体感受的层次发展出对无常的了知，否则解脱是遥远的。佛陀一再开示只要有感受存在，贪或嗔即相随而来，涅槃就离你很远。感受和贪爱；感受和贪爱；只要这些一起来，就只会有极深的痛苦--- dukkha-samudaya-gāminī paṭipadā--- 一条将你的痛苦放大、为你带来悲惨的道路。火与燃料，火与燃料，你无法自燃烧中出离。你必须从经验层次上去了知，「看！这是火。看！这是燃料。看！如果火中添入更多燃料，我就不能从燃烧中出离。」有了这样的了知，人就会尝试不去火上加油。如果你不再添加，那火中原有的任何燃料都迟早会被耗尽的。当没有新的贪嗔业习，旧的业习即将自动地被清除。

对于旧的业习你无能为力，但你确实可以杜絕新业习的产生。一旦你这样做，旧的业习将会自动地一点一点地被清除。由于你已经停止新业习的产生，一个不再存有过去业习的时刻将会来临。自然的法则就是这样，当你不再产生新的业习，你就走在解脱的道路上---nirodha-gāminī paṭipadā。佛陀称之为完全根除痛苦的道路 ---nirodha-gāminī paṭipadā；或称为完全根除所有感受的道路 ---vedanā-nirodha-gāminī paṭipadā。换句话说，于此道路上前进，人可以达到不再有感受的阶段，因为他经验到某些超越心与物的东西。心物持续接触即有感受产生，愉悦的、不愉悦的、或是中性的。自感受出离，就是出离

痛苦。而唯一能出离感受的方法就是停止火上加油，让它自行燃尽。这非常简单，却又很困难。

尽管在知识的层面理解了所有这些道理，然而在实际的层面内心的深处我们仍有执取愉悦感受的倾向。这才是真正的危险。自不愉悦感受的嗔恶中出离相对容易，但要从愉悦感受的贪着与执取中出离则非常困难。

你必须探究整个感受领域的真相。当你练习时，经历到不愉悦的粗重感受，由于旧的习性，起初你起了嗔恶的习性反应。接着你意识到：「看，这是对不愉悦感受的习性反应。」继续训练你的心：「这是暂时的，这是暂时的。我已经验过太多不愉悦的感受，而它们没有一个可以永远维持下去。它们生起并迟早会灭去。现在生起的怎能持续到永远呢？」就这样训练你的心不去反应，以经验无常的特性去了知。在某个程度上你是成功的。

然后经验变化了，你达到了全然消融的阶段，全身不再坚硬；你观察到一股微细震动的畅快流动，一个极其愉悦的经验。不知不觉中，你开始执取它；想着：「噢，太美妙了！这是愉悦的，这是好的。」然后你回想起你的老师或佛陀的话：「噢，不。这也是短暂的，短暂的。」但有一部份你的心仍然执取着它。

要判断是否执取，你必须检查自己当畅快流动消失时，有什么感觉？是沮丧，失望，挫败，忧伤或好像退步了吗？若有一丝上述感觉的痕迹存在，就显示有执取。即使经验第一次消融后，不愉悦的感受仍会一再出现。那时，你要检查你自己：「现在粗重的感受又出现了，是否我内心有一部分依旧执取之前的消融经验？」。如果有这种想法出现：「我必须再次得到它，我必须再一次得到它！」那麽肯定仍有对不愉悦感受的嗔恶和对愉悦感受的贪爱；你还没有从旧的业习中出离。努力从中解脱出来。当一个愉悦的感受出现，你部分的心开始享受它，无论多轻微，当下智慧应该出现：「噢，危险！这是一真正可怕的情境。这是魔王的陷阱，已发生在百万人身上。」

在非常表层处，人似乎从视觉，声音，气味，味觉，接触和思维中得到愉悦。他想：「沈迷于感官享乐是一种束缚。人要从中出离，必须使自己不陷入愉悦中。」但透过内观的练习，无论什麽愉悦都只不过是身体上的一个愉悦感受，即逐渐显得清楚了。任何外界事物，不论是影像、声音、有形的物体、气味、味道或者是想法，接触到身体产生了一个相对应的非常愉悦感受。从而了解：「这是我曾经称为愉悦的东西。它的另一面同样也是缘于外物；事实上是身体存在不愉悦的感受。对感受起反应是我这一生和过去无数生在玩的游戏。」

现在你发现在内观的名义下你正在玩着同样的游戏。有什麽不同？现在也是，当你经验到微细感受的畅快流动，你想着：「噢，很愉悦！」当它消失时你觉得沮丧，就像败战失去了阵地般。当它回来时，你觉得你进步了：「现在我又得到它了！」

这道理你都曾听闻过并在知识的层面上了解。但检视你自己。如果你依然在玩着同样的游戏，这份理解就很肤浅；你没有确实地领悟法。解脱还很远，很远。如佛陀曾强调过，如果有感受，贪嗔即随之，涅槃就很远，十分遥远。

了解佛陀的警语，特别当你正经历非常愉悦、微细感受时。这是非常危险的，甚至可怕的情境。

如果你真正地开始了解，你将会想从此种经验中出离、你将变得不可能去享受。它是危险的，非常可怕，有什麽可喜好的？取而代之人会觉得厌恶：「这个愉悦感受里有什麽？」直至此时，人才得以从中出离，经验涅槃的阶段。

只要喜好持续，只要对之不起厌恶，只要看不到喜好的危险，就离涅槃很远。这是为什麽要正确地对身体的感受用功。你已经开始觉知感受；好。但你是如何感觉的？是采取和以往同样的疯狂方式去想（saññā），或是已经转变为无常想（anicca-saññā）？你明白魔王的陷阱吗？你正在加深这个认识吗？

一个故事：一只鹦鹉停留在一位比库禅修的禅院，该处十分安详，种植许多果树。比库试着教这只鹦鹉：「噢，鹦鹉，这里是危险的。有一位猎人会来并撒些谷物来吸引住你，他会抛撒他的网将你抓住。很大的危险，你千万要小心。他撒的谷物是很危险的，因你将之被捕入网。很大的危险。噢，鹦鹉，猎人会来。他会撒些谷物，你会被谷物吸引前去，他将撒下网而你将被捕。小心，噢，鹦鹉，小心！」

鹦鹉学着去重覆这些字句，牠持续唸诵着：「噢，鹦鹉，小心！噢，鹦鹉，小心！猎人会来撒谷物。不要被谷物引诱，他一撒网你就会被捕了。小心！小心！」

正如比库的警告，一天，猎人前来撒下谷物，鹦鹉被吸引住，猎人撒网诱捕了鹦鹉。而被猎人抓住的鹦鹉，仍在不停地背诵着：「噢，鹦鹉，小心！猎人会来，他会撒下谷物，他会撒网。小心！小心！」

一个享受猎人谷物的内观禅修者将会被缠入魔王的网中。这些愉悦的身体感受就是谷物，是魔王的陷阱。当你开始享受它们，你就被抓住了。然而你仍想像着，由于你正练习着内观，你将渐解脱，你正趋近涅槃经验。事实上是与此相反，你正奔往另一方向。

这就是痛苦之轮如何不断地运转，它常常是从愉悦的感受开始，并因着贪爱它们，嗔恶就随之而来。人不会因不愉悦感受而陷入魔王的陷阱。只要对愉悦感受一有贪爱和执取，你就会对不愉悦感受产生嗔恶。根源就是你对愉悦的贪爱。

当顺畅的流动发生时你就面临危险的形势，这是微细的贪求开始的阶段，在心的表层，在意识和智力的层面，你会不断地说：「这是无常的，无常。」但你的内心深处将开始攀缘这个经验，你的行为就像不断地重覆着：「噢，鹦鹉，小心；噢，鹦鹉，小心！」的鹦鹉，甚至因贪爱猎人撒的谷物被捕之后。你有贪爱，只要贪爱存在，你就无法到达感受的终点。

贪爱必须去除，你必须学习去停止享受愉悦的感受，明辨它们的危险；你必须认知这是一个可怕的情境。你必须明白你非从中出离不可。对愉悦的感受本身生出厌恶的感觉：「这有什麽是真正快乐的呢？我曾在无数前世中被抓入这陷阱，这一世还仍陷其中。」

愉悦的感受看来带给人快乐，但它实际上是令人受苦的，因它使人陷入享受它，抓紧它的旧习性里。这是苦，这是束缚。正如佛陀所说：「Yaṃ kiñci vedayitaṃ, taṃ pi dukkhasmiṃ　不论人正在经历何种感受，它实际上皆是苦、苦、苦。」

只要有感受，就会有苦，因为痛苦的繁衍过程就正在运作着。火正在烧，你又为它添入燃料。让火熄灭吧！那时你将会来到感受的终点，痛苦的止息。

89、对缅甸无限的感恩

葛印卡老师讲

本文翻译自 1997 年 10 月出版的印度语内观通讯

自古以来，印度和缅甸就有非常深厚的情谊。佛陀之前三、四百年，强大的般闍罗王国（Pancala kingdom）统治者摧毁了释迦国（Sakyas）和考利亚斯国（Koliyas），释迦国的领导者阿毗拉贾(Abhiraja)战败后和他的一些同伴启身往东，经由迦摩缕波(Kamarupa，译按：位于现今印度东北的阿萨姆省），穿越险峻的缅甸边界山区，到达亲敦江（Chindwin）和伊洛瓦底江（Irrawaddy）流域。

在那里人们得到庇护，不仅如此，这国家宽厚的人民，深受新来者长久以来治理国家经验的感动，因此选出难民的首领毗拉贾（Abhiraja）当他们领导人。这些来自释迦族的人不多，他们的后代与缅甸人和谐地融合在一起。

在古老年代，有很多的印度人经由海路到达缅甸，并且居住在那里从事买卖和商业活动。历经岁月长廊，他们入籍缅甸的后代一样和缅甸人和谐地融合在一起。在那个时代，印度已具高度发展的海上国际贸易，往东扩展到缅甸和整个东南亚，并远及中国。大部分印度的贸易商，活动范围侷限在缅甸，但对那些在更远地区做生意的人，缅甸也是一个重要中心。

从古巴利文献中可知来自印度不同地区的人，都曾参与这国际贸易。那时来自西印度甘菩遮（Kamboja）、犍陀罗（Gandhara）、苏菲瓦（Sovira）、信德（Sindha）和绍拉斯彻(Saurashtra)的商人，曾从这个国家的西岸港口出海。主要的港口有跋禄迦(Bharukaccha，即现今的 Bhadoch） 和苏帕拉喀（Supparaka-Pattana，即现今的 Nalla-Sopara，靠近孟买），庞大的贸易船只从那里直接航行到南缅甸。南印度的商人，则是从建志补罗（Kanchipuram）和卡威力港（Kaveri_pattana）登船航行至南缅甸。拘萨罗（Kosala）、

迦尸（Kasi）、拘萨罗、摩羯陀（Magadha）和鸯伽（Anga）王国的许多城镇，当时都是重要的国际贸易中心。这些城镇的商人，将他们的货物以牛车或小船转运到东印度恒河口的多摩梨帝（Tamralipti，今日的南加尔各答）港口，货物从那里再以大船转运到缅甸或更远的地方。在佛陀之前，这样的贸易活动已持续数百年，许多的印度商人定居在缅甸位于伊洛瓦底江（Irrawaddy）、锡当河（Sittang）、与萨尔温江（Salween）河口的港口及城镇。商人们为这些定居地取了印度名称，许多仍沿用至今。

帝波须（Tapassu）和跋利迦（Bhallika）

从印度郁迦罗（Ukkala or Orissa）过来的人，在缅甸的伊洛瓦底江口建立了定居点，便将它命名为郁迦罗（Ukkala）以纪念他们的家乡。这些由各地集结而来的印度商人，也包括了帝波须和跋利迦两兄弟。他们两位来自巴尔赫卡（Balhika, 现今的 Balakh），此地位在北阿富汗的马萨雪瑞夫（Majar-E-Sharif） 西边 18 公里。另有一说指两兄弟来自保卡拉瓦蒂（Pokkharavati），这地方被认为是现今位于沙哇他河（Svata River） 岸的卡拉沙达（Carasadda），距柏夏瓦城（Peshawar）29 公里。

佛陀在世时，郁迦罗帝是缅甸郁迦罗国（Ukkala） 的国王。帝波须 （Tapassu）与跋利迦（Bhallika）是郁迦罗国的商人，这两个兄弟时常往返于缅甸与印度之间做生意。有一次当他们从缅甸买了五百牛车的货物要运送到耽罗栗底（Tamralipti）去，途中经过郁鞞罗 (Uruvela) 森林时遇到了佛陀。当时世尊方经历了完全证悟后的七周，安坐在靠近菩提树的蓝迦耶塔那 (Rajayatana) 树下，两兄弟献上用蜂蜜与米做成的糕点给佛陀，这是佛陀在完全觉悟后的第一餐饭。帝波须与跋利迦得到了佛陀八小绺的头发后，他们决定马上返回郁迦罗国。于是国王盖了千佛塔（Botathoung）、苏雷宝塔(Sule)和着名的大金塔(Shwedagon pagodas）。国王在这些宝塔中虔诚的供奉佛陀的发舍利，人们崇敬供奉至今。耽罗栗底之会，帝波须与跋利迦并未从佛陀听闻到正法。之后佛陀在靠近瓦拉纳西（Banaras）的鹿野

苑初转法轮。将佛陀的发舍利供奉在郁迦罗后，两兄弟回到摩揭陀国（Magadha），在王舍城（Rajagaha）跟随佛陀学法。后来跋利迦出家成为比库，证得阿拉汉（arahant），解脱了自己并持续地服务他人。帝波须证得须陀洹果（sotāpanna），仍然是一位在家居士，继续经商。佛陀的法教经由他们两个人初次传至缅甸。

伽梵婆提（Gavampati）尊者

印度人当时在南缅甸建立的殖民地，是在亲敦江（Sittanga）和萨尔温江（Salween）所形成的河口地带，也就是昔日称之为黄金之地 - 苏凡纳布（Suvannabhumi）的地方，此地在当时是极为重要的国际贸易中心；包含了大部分的南缅甸，东边有部分是现代的泰国，南边则包含整个马来半岛。佛陀住世时，苏凡纳布的统治者是辛哈拉加（Siharaja）。他建立了苏达磨瓦提（Sudhammavati） 首都，即现称为萨通（Thaton）的港口城市。他很有可能也在金地的最南端建造了辛哈普拉（Sihapura）港。当时住在中印度密提罗（Mithila）的伽梵婆提（Gavampati）向佛陀学法，证悟成为阿拉汉后，到苏凡纳布向他前世的兄弟辛哈拉加与当地的居民传法。这是佛陀法教第二次传到南缅甸。根据巴利文经典记载，伽梵婆提尊者在佛陀涅槃后第八年，在苏凡纳布建立了佛陀的法教（Buddha-sāsana）。

须那（Sona）和郁多罗（Uttara）

当阿育王推动的第三次佛经集结完成后，目犍连子帝须（Moggaliputta Tissa）尊者派遣法的使者（Dhammadūtas）到各国去教导佛法。须那（Sona）及郁多罗（Uttara）两位阿拉汉被派到苏凡纳布来传法。当时苏凡纳布的统治者是斯里马秀卡（Sirimasoka），首都为苏达磨瓦提。这两位法的使者首先教导了梵网经（Brahmajala Sutta），许多的听法者受此影响在心中建立了正法，也有不少人出家成为比库。

此第一次在苏凡纳布所宣说的殊胜法教深深撼动人心。在佛陀诞生之前移居此处的印度人，很明显地为各式各样传统信念所缚，受到尊贵的帝波须阿拉汉和伽梵婆提阿拉汉之影响，人们开始了解到真正的智慧必须经由亲身体证而不仅只是经由思维与推论得到。然而传统的错误信念是如此的根深蒂固，强力的影响着许多人。须那及郁多罗开始破除这些错误的信念之前。因此我们可以说，佛陀的纯正法教是在他们两人传法之后才真正的在苏凡纳布建立与传布开来。

此后的千百年，佛陀的法教从来不曾在缅甸完全的失传。每当法教式微时，特别是在律藏（Vinaya）上，皆能经由斯里兰卡（Sri Lanka）再度复兴起来。正因为佛法的根基稳固，所以第五次和第六次集结都能在缅甸完成。

佛陀的弟子帝波须阿拉汉和伽梵婆提阿拉汉，传授给缅甸人民的正法，并不只局限在戒（sīla）- 道德的生活。佛陀本身不只针对戒律开示，他同时也教导经由练习定（samādhi）- 心的专注，来控制心，并开展出道德的生活；如何藉修慧（paññā）- 智慧与洞见，来达成心的完全净化。八正道须包括有此戒定慧三练习方为完备。所以佛陀的阿拉汉弟子一定不仅止于传戒，他们必然也教导禅定来达成心的专注，也教导内观来净化心。唯有心的净化，才是真正的持戒，这是因为心的底层产生不净杂染的习性根除了。任何一位到其他国家传法的阿拉汉，必然会传授内观这个技巧，这是佛陀教导来改变生命的实际方法。帝波须和伽梵婆提两位阿拉汉一定传授了众人内观法，但是这个教法在佛陀后 275 年之间受到污染开始损毁；仅有少数人以原始而纯净的风貌将它保存了下来。

因此当须那迦及郁多罗两位阿拉汉和他们的五个门徒来到缅甸，他们首先教导梵网经（Brahmajala Sutta），其中包含了对六十二种哲学上的常见或断见的驳斥。同时这也是一部关于内观禅修的重要经文。经文中描述一些有缺陷与堕落的禅修方法，与因之而导致的宗派哲学观点。他们也教导如何经由内观的修练，从轮回的鍊锁中解脱出来，得到完全的解脱。

须那迦及郁多罗两位阿拉汉亲自指引了如何经由内观法达到真正解脱的方法，而这个方法也在南缅甸的孟邦（Mon State of south Myanmar），保持其原始而纯净形式，长达数世纪之久。不只是这个纯净的禅修技巧（patipatti）被保留下来，三藏（Tipitaka）中的理论法教（pariyatti）部分，也在此以纯净的形式被保存。

因为有了内观法，才能让凡夫僧（sammuti sangha）、有学僧（sekkha sanghas）与无学僧（asekkha sanghas）在此代代相传至今。所谓的凡夫僧指的是努力修行但是还未能到达任何果位的比库；有学僧指的是已经成为圣者，到达觉悟的前三个果位，也就是须陀洹（sotāpanna；入流）、斯陀洹（sakadāgāmī；一来）或是阿那含（anāgāmi；无还）；而无学僧则是到达阿拉汉（arahant；无生）的境界，是完全解脱的人。无论是有学或是无学的这些阶段，都必须透过内观的修鍊来达成；因此内观技巧曾以其原始纯净的风貌在南缅甸被保存数世纪之久是很清楚的。同样的，经律论三藏（Tipitaka）也在此被很好的保存下来，刚开始是藉着记忆口耳相传，后来则经由书写的形式保存了下来。

然而在缅甸北部，三藏法教与内观技巧都失传了。因为当时缅甸北部的精神导师是阿梨教（Aris），是一个完全没有道德的人，因此法教在那里完全被损毁。虽然他们称自己为比库；然而却侮辱了「僧伽」（Sangha）这名称。这是发生在十一世纪中叶的事情，当时的国王阿奴律陀王（Anawratha）在蒲甘（Pagan）建立首都，当时南缅甸的一位名为辛（Dhammadassi）的阿拉汉比库知道了这个情形，出于慈悲的胸怀，他游方至蒲甘会见阿奴律陀王，并且教导他佛法。阿奴律陀王深受感动，他发现正法是非常吸引人、可信服而且有益的，完全回异于那些不道德比库的腐败教导。因此阿奴律陀王欣喜的接受了法教。

为了在蒲甘王朝建立正法，阿奴律陀王向南缅甸萨通（Thaton）的统治者摩奴诃王（Manua）索取三藏经典，但是摩奴诃王拒绝了这个要求。强大的阿奴律陀王因而震怒，举兵南缅甸征服了萨通，将发现的三十部三藏经典用三十只大象恭敬的载回蒲甘。他也将败战

的摩奴诃王和他的家人俘虏，让他们住在蒲甘。因此纯净的实修技巧与理论法教，便抵达了中缅甸的蒲甘。一些禅修的比库到这里无私的奉献，在几年的时间里就建立了正法。从那时候起纯净的佛法于实修层面与理论层面保存的努力便不曾再失败过。

辛阿拉汉比库是这整个活动的灵魂人物，他对这个成功很满意。接下来他往更北边去，住到伊洛瓦底江西岸的实皆（Sagaing）山上宁静的洞窟中，正法也在那里复甦。接下来几年里有许多的比库为了得到真正的解脱，来向辛阿拉汉比库学习内观法。即便在他涅槃之后，实皆山仍是内观修行的好地方。内观法教从此便在师生间，不间断的代代相承。大部分的比库确实较偏好 pariyatti（三藏经典的研读与教授），仅有少部分对于 patipatti（内观实修）有兴趣。尽管如此这少部分的比库修习内观法之后，便将之以其原始纯净保存在此不间断的师生传承里。

虽然历史上并没有记载这些老师与学生的姓名，但是有证据可以证明内观法是被原始而纯净的保存下来的：大约在 125 年前，一位极为聪明且用功的年轻比库 - 雷迪大师（Ledi Sayadaw）在精通三藏法教之后，来到实皆山的洞窟学习内观禅修法；在他精通了这个技巧后便开始教授他人。其僧院在靠近孟瓦省（Monywa）城镇的雷迪村，他大部分的时间都用来禅修与教导其他比库，其他的时间则于缅甸四处行脚。因为雷迪大师精通法教（pariyatti）因此他用巴利文和缅甸文写了许多关于法（Dhamma）的书。因此他不但强化了法教，同时藉由传授内观给少数的一些人，让这个纯净的实修承传延续下去。

雷迪大师是一位有远见的伟大圣者，他对于佛后 2500 年，内观禅修这个纯正的佛法将会回到印度再次复兴，并且传播到全世界的这个预言深信不疑。他了解到这个预言要能够实现，不能只靠出家众，同时也需要好的在家众老师。因此他将这个在以往只传授给出家僧众的内观禅修技巧，也让在家众来学习。虽然他训练了一些比库的内观老师，他也指派了一位没出家的农夫--铁吉老师（Saya Thetgyi）来担任内观老师。在雷迪大师之后，这位阿那含

居士铁吉老师将内观法传授给许多的人，并且训练出家比库与在家居士成为内观老师，其中一位在家居士内观老师是乌巴庆老师（Sayagyi U Ba Khin）很成功地将内观传授给外国人；也由于他的慈悲，我能学习到内观法。

为了实现乌巴庆老师的法愿，我着手将在老师座下所学到的内观法带到印度，因此在1969年我带着这个无价的技巧回到我祖先的土地。聪敏的印度人们欢喜地接受了内观，此技巧在中断两个千禧年之后，又重新在印度这块土地上建立起来。同时也开始传播至其他许多的国家，让世界上所有遭受苦难的人们，都可以藉由佛陀所教导的解脱之道得到利益。

因此我一再的说，不仅只我所有从这个技巧得到利益的内观禅修者，都该感谢缅甸，并对缅甸常怀感恩之情。感谢僧众，感谢师生的承传，将这个实修技巧与法教，原始而纯净的保存至今。真是万分的感激，永怀感恩。怎么可能会有任何内观禅修者忘却缅甸的恩情呢？感恩是在法中进步的有力证据，感恩有着丰饶的益处。因此我们真的非常感激。

法在开始时是丰盛的，法在中途是丰盛的，法在结束时亦是丰盛的。法，即戒、定、慧；对于任何一个以实际修练行于此道上的人而言，整条路途都是丰盛而且有益的。在法的道路上，每一步都将立即产生有益而健康的结果，没有任何努力会是徒劳的。

90、将法应用于生活中

葛印卡老师讲

以下文章节录自葛印卡老师 30 日课程第 30 天的开示

将法应用于生活中是最重要的。无论是十日课程或长课程，倘若你只是一个课程上完又接另一个课程，却没有将之应用到日常生活中，法就会变成毫无生命力的仪式或仪轨。不同的宗教和宗派都有自己的仪式、仪轨和典礼；假如内观课程对修持者而言也变成仪式或仪轨，那将是非常不幸。

每次参加十日课程或长课程，就是在根除自己的缺失、增长自己心的力量。我们必须将这股力量应用在日常生活中。在课程中，我们往心的深处耕耘，根除一层又一层的情结。于课程结束后，如果再次积累同样的情结，相同的不净，一样的杂染，那么目的就没有达到。就是不知道自己究竟在做什么。我们必须彻底改变生活型态，将法落实在日常生活中。

人们应试着在日常生活中实践法。”不论我在课程里得到什么样的力量，我会使用它来确保我的生活变成法的生活。我会继续持戒，成为心的主人，并净化自心。当面临生活中不同的情境时，我将落实正法，不再增长不善业习（心理反应）。” 你必须以此方式持续不断的自我观察。

你生而为人，并接触到了殊胜的正法。在内观中，你培养出正信，现在就该好好善用它。生为人身，得遇正法，复又习得如何落实正法；这样的机会，确实稀有。

目标是明确的：自痛苦中出离。唯有将一切不净杂染根除才有可能达成此目标；而最低限度就是证得四圣道果（ariya）中的初果 - 预流果（sotāpanna，须陀洹）。当达此状态，法自会保护你，因你已自四恶道中解脱出来了。

在证得预流果之前， 修行者必须先证得小预入流（cūla-sotāpanna）。一个证得预流果之人，开始汇入解脱之流，并一定会到达究竟解脱；而一个小预入流者，则开始汇入正法之流，终将证得预流果。

预流果圣者具备三种重要特质：

第一个重要的特质：对正法的疑惑（疑法，vicikicchā）完全断尽。一个亲身体验正法、走在正法道上、又获得正法利益的人，怎还会对正法心存疑惑呢？倘若一个人对正法、对这条修行的道路、对法的技巧心生疑惑，却又认为自己已证得预留果，那么这必定是一种妄想。

第二个重要的特质：从所有仪轨和仪式的依附中脱离出来（戒禁取，sīla-vata parāmasa）。每一个宗派、宗教组织多少都有仪式、仪轨和典礼。有些人对这些仪式、仪轨和典礼产生强烈的执着，相信透过练习即可得到解脱。预流果圣者就是从这样的误解中解脱，并理解到对任何仪式和仪轨的执着，都无法带领任何人走向终点。如果有人对此产生执着，却认为”我就是预流果”，这就是一个很大的错觉，很大的妄想。

第三个重要的特质：从所有心物现象（身见，sakkāyaditthi）的信念中解脱出来。在与他人交往的习惯中，我们常会用到"我"和"我的"这些字眼。然而在实相的世界中，不论是物理结构、心理结构或是两者的综合，皆非"我"、"我的"或"我的灵魂"。

预流果圣者藉亲证实相而有所悟，而不是靠听闻佛法或阅读经典。透过对心物结构的切割、分析、解构和消融，心物持续不断交互作用的真相就会变得越来越清晰；"我"和"我的"错觉是如何形成的也就变得很清楚。

这三种特质的发展在预流果圣者已然完备。小预入流者则需发展这三项殊胜的特质，否则入流的目标将遥不可及。

* * *一个稀有而珍贵的机会已来到你的生命中。善用这个机会为自己的解脱而努力吧。

Buddhuppādo dullabho lokasmim.

我们是幸运的，能够生于二十五世纪前有位完全开悟圣者的时代。要成为一位完全解脱的正等正觉者(sammāsambuddha)是非常稀有的，这个人必须历经无量时光(劫，kappas)，累积完满的功德（巴拉密，pāramīs），这需要一段非常漫长的时间。在许多劫里，都没有任何开悟者。我们很幸运在现劫中，果德玛成就正等正觉；而即便过了 25 个世纪，他的教法（sāsana）、他的教导、正法、内观依然存在。Manussa-bhāvo dullabho.

人身难得，生而为人确实难能可贵。大自然给了人类如此完美的能力—对自己的内在实相进行观察。观察心物之间的交互作用：因果何以如此？是怎么发生的？如果没有了心和物，作用就不会发生了。由于具备了客观观察自我内在实相的能力，法对一个人来说，将变得如此清晰。

人们说，人死亡后能够往生天界是幸福的；可是佛陀却说，如果天人往生后能够生而为人，那才是万幸。

人身是殊胜的；人界众生具有内观的能力是殊胜的。这样的生命形态 - 能够如实观察实相，从表面实相证入究竟实相。我们人道众生，能够得到如此稀有的机会，甚是难能可贵。

Dullabham saddhammasavanam.

然而，倘若一个人没有遇到真理和正法；倘若他连听闻法的机会都没有，那么他就没有善用人身。他的一生过得与他道众生如鸟兽爬虫等动物没有两样。单就听闻佛法这一件事，就属稀有珍贵了。

Dullabhā saddhā sampattiṃ.

即使有人听闻了正法，听了法的字字句句，还是很难去培养出对法的信心，忠诚和信念。

Pabbajita bhāvo dullabho.

即使有人对法有着莫大的信心，要他放下所有在家人五花八门的责任，过着像出家人般的生活，还是非常困难的。

所有难以达到的事情都已实现。现在剩下的就是：让自己在法中成长，让自己在法中茁壮。

Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,

佛陀在临终之前，请他的弟子们谨记其遗言。

所有他说过的话语是如此殊胜；但他的遗言，更是无价的遗产，最珍贵的礼物：

Vaya-dhammā sankhārā, appamādena sampādetha.

一切业行都是无常之法，都是可能灭去的。不论组成为何都终将瓦解；一切升起的，终将灭去。这就是真理；这就是实相；这就是定律；这就是自然；这就是正法。继续勤勉地觉察这实相，不要放逸（appamādena）—保持警觉，保持留意。

能够生而为人、接触到佛陀的教导、聆听到正法的殊妙真理、培养对正法的信心，并且练习内观法门，过着如出家僧众般的生活，这是一个很殊胜的机会。

让法真正落实在你的日常生活中。持守正法不在仅仅十天或三十天，而是你一生的志业。每一个片刻都是珍贵无比的。对知道正法的人、 即使只了解到一点正法真理的人，和对知道如何实践正法的人来说， 每一个片刻都变得如此珍贵。你绝对不能错失这样的机会。

好好实践正法 - 为自己的好处，为自已的利益，为自己的解脱，也为了诸多众生的好处和利益。如此多的苦难遍布我们周遭，没有其他方法能够让我们自痛苦中解脱出来。为了众生的好处、众生的快乐、众生的解脱，愿正法能传扬开来。

Bhavatu sabba mangalam!

91、不幸的贾亚塞纳王子

葛印卡老师讲

以下文章翻译自 1994 年 11 月发行的印度文内观通讯

佛陀在世时的摩揭陀（Magadha）王国由频毗娑罗（Bimbisara）国王执政。我们无从得知当时这位国王的后宫有多少嫔妃子女。但依据当时皇族习俗及我们对频毗娑罗国王在未遇见佛陀前纵欲习性的了解，可以推知他有多位嫔妃，并为之产下众多子女。

在古经文中，我们得知频毗娑罗国王育有一位名为贾亚塞纳（Jayasena）的王子。这位王子母亲的名字不详，但他的舅舅布米贾（Bhumija）加入了僧团。虽然他的父王及舅舅均受益于佛陀的教导，贾亚塞纳却未获得任何法益。可能因他身为王子，时常沈溺于感官享乐中，对于纯净正法的教义没有欲求，亦完全未被吸引，甚至可能想要远离它。另一可能原因是他盲从与佛陀敌对的老师，或综合了以上二原因。

当时佛陀曾寄居于维鲁瓦纳（Veḷuvana），但这位王子从未与佛陀本人或任何他的主要弟子们会过面。也许是他的老师曾警告他悉达多果德玛施行黑法，改变人们成为他的信徒。这或许也导致贾亚塞纳对于面见佛陀一事小心警惕。

因此有一天，不是去会见佛陀，他反而跑到城外的森林，拜访一位刚受戒的沙马内拉（沙马内拉指的是接受披剃、想成为苦行僧或是沙门者），当时他正在背诵从佛陀处学到的「法」义，并试着将之运用在修行中。

贾亚塞纳王子步向沙门行者，于相互问候后，坐在一旁。似乎王子在他成为沙门行者之前就已相识，所以并未称呼他为沙门而直称其名 。

「阿格尼，我听说当一位比库过着精进持戒和道德生活，他会达到专注于一的状态，这是真的吗？」

「是的，这絶对是真的。」阿格尼 回答说。

当时，有一些老师认为，透过把心专注于单一目标、镇伏内心、使之安住无想的禅定，是不可能达成的。这位王子的老师可能就是其中之一。或者王子很清楚他自己的内心浮躁，即便一刻也无法保持内心不起妄念，因此认定真正内心的专注是不可能达成的。

因此，出于好奇，他想知道佛陀的教导中，是否有真正使内心专注的方法。当他得知确有此方法时，他要求道：「阿格尼，请你就所闻所知，解说这使内心无念之法。」

也许阿格尼知道这位王子对佛陀及其教义并无信心，因此，并不想和他进行无用的讨论。禅那这课题本身是如此深奥，怎可能与一位心存疑惑又没有正信的人讨论而有成效呢？所以，一方面，他自知本身对法的解说能力有限；另一方面，了然这位王子对其原异教信仰辩护的习惯，阿格尼订了一个讨论法的条件。「王子，若你不懂我所解说的法，你可继续保留原意见，但你必须停止讨论，不要开始与我辩论，问更多的问题。」王子同意了这条件。

接着阿格尼教他正法，王子一听，立即反驳：「透过把心专注于一目标、镇伏内心使之安住于无想的禅定，是不可能的！不可能的！」随即掉头离开了。

我们无从得知阿格尼确切的教导内容，但可推测，他应该除了说明了禅定的四个修行次第之外，还解说了一位禅修者应该：

vitakkavicārānaṃ vūpasamā - 调伏心（对所缘）的作用，把心专注于一目标上。

ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ - 以内在的无求，达到心的专注，

avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ upasampajja viharati - 安住二禅那喜悦舒适的感受，降伏心（对所缘）的作用，把心专注于一目标上。

贾亚塞纳王子想了解是否有可能降伏心（对所缘）的作用、把心专注于一目标上，他对于更高深庄严的境界并不感兴趣，因此有可能阿格尼仅解说至此。不过他必定表明在达到二禅那之前，必须先证得初禅那，那就是：

savitakkaṃ savicāraṃ - 持续把心念专注于一目标，

viviccheva kāmehi viviccha akusalehi dhammehi - 但要停止感官享乐的念头及其他不善法。于初禅那，内心的念头尚未全然止息，但仍存留者为根基于法的善念。一切让心滋生不净杂染的皆为不善。为达禅那，所有不善念均需根除。其中对于感官享乐的习性反应最为不善，这是絶对必需灭除的。因此，经文记载道：

viviccheva kāmehi - 若欲念未灭，即无法成就初禅，何况二禅。

想必阿格尼清楚解说了为达初禅那，必须去除五盖（五种障碍）。五盖之中，贪爱感官享受是第一大敌。如果禅修者内心有淫欲，是根本无法建立初禅那的基础，更不用谈达成了。至于二禅那则更遥不可及。

以持守五戒来破除五盖是很重要的。假如是舍离俗家生活的和尚，他应该完全独身，戒除所有性行为。而在家居士则应避免不当性行为，即不可与人通奸。在家居士夫妻在禅修中心及八关斋戒（uposatha）期间亦要保持独身戒淫，逐渐的即使在家生活，也可自然的不费力的完全遵守独身戒，去除所有感官欲望。在未能消除对性爱欢愉的渴望之前，是不可能完全根除内心的不净杂染。除非根除了这些不净杂染，否则无法成就正定—sammā samādhi。虽然修行者也可练习非与自身实相相关的专注而达到禅定，但那不是正定。显然这位王子发现这样的说明不合他的口味，所以才会在离开时边说着：「不可能的！不可能的！」

当佛陀得知这件事，他说：「禅那仅可在戒除感官享乐后才得成就。」由于贾亚塞纳王子纵情于感官享受之中，充满情色意念，激情如焚，不断追求性爱享受，因此不可能成就禅那。

我们不知道是否贾亚塞纳王子因色欲天性使然，而无法戒除性行为即使数天，以便给予这个利益法门一个公平试验的机会。或许他受控于他的老师，没有认清守戒（sīla）训练的重要性，不认为沈溺于性欲享受有任何过错。

佛陀在世当时有六位具影响力的老师。其中四位不相信造作善业或不善业会导致相关的果报。他们也不认为道德的生活是善的，而不道德的生活是不善的。这些老师包括：Punna Kassapa, Makkhali Gosala, Ajit Kesakambala, 和 Prakrudha Kātyāyana。这几位所谓精神导师鼓励不道德的行为，在当时印度社会他们有许多的弟子与信徒。这四位均是saṇghīceva gaṇī ca gaṇācariyo ca, ñāto, yasassī titthkaro sādhusammato bahujanassa一意指，他们均有信徒随众，被认定是有智慧的、成功的，自成教派，许多人相信他们是圣者。

即使他们鼓吹不道德，却依然如此的成功及着名，还有许多的追随者，实在令人讶异。无疑的他们有令人崇拜、迷人、支配他人的特质，以蛊惑人心的口才讲解性灵与禅修。或许就是这些厉害的特质，让他们得以欺瞒许多人们。幸而在印度，往往还是有许多圣者过着道德、贞洁的生活；但不幸的是一直也都有这类巧言令色的行骗者。也许这位王子就是被这样的老师所影响，以致未能自纯净正法中获益。即使他生在一个笃信佛陀的皇室家庭、处于佛陀的世代并与之如此接近，却从未亲见佛陀，从未获得任何法益。

访谈葛印卡老师

林崇安教授

太空科学家，台湾中央大学太空科学研究所教授

（以下节录自两人 1996 年 2 月于法岗的访谈对话)

林：葛印卡老师，请您简介何谓内观。

葛印卡：内观是客观的观察每一时刻身心作用之下的状态。它是'Yathābhūta jñāna darśanam' 了解如其本然实相的智慧。内观禅修就是透过客观的自我观察、在经验层面上去体认"如其本然"的实相，而非只是表相所展现的。

林：请问佛陀的教法是否为一通用法门，任何人均可修习？

葛印卡：是的，佛陀的所有教义放诸四海皆准。佛的教导以八正道为基本，每一步骤如戒、定、慧均是一味通用。无论任何宗教门派的人士都能够无碍的力行戒律，而"定"及"慧"是利用自己身体的呼吸及感受来体认。每个人都可以毫无障碍的练习，因为禅修的对象 - 呼吸与感受 - 也是普世通用的，人人都可以得到相同的结果。这就是为何佛陀的教导毫无疑问可以一味通用，这也就是为何我强调内观法门适用于各宗教门派的原因。

林：透过唱诵持咒或观想，有些禅修者可以达到内心平静安详的状态，同时也能觉知身体的感受。请问他们最终可以达到的成就，与您所教授的传统方法会是一样的吗？

葛印卡：透过唱诵持咒或观想，人们确实可以达到内心平静安详的状态，这是定禅（dhyānic meditation）。未成佛前的悉达多果德玛菩萨，就曾分别就教于当时着名的禅师阿罗逻迦兰（ācārya Alāra Kālāma）及郁陀罗罗摩子（ācārya Uddaka Rāmputta），向他

们学习专注力"定"（samādhi），并分别达到第七、第八次第的禅那状态，但仍无法让他完全解脱。后来佛陀藉由自己发现的内观才完全证悟，他加入了正知（sampajañña），即时时彻知无常（anityatā）之智慧于定禅修行之中。这是佛陀当时对于正定的贡献，透过正知帮助人们根除随眠烦恼(anuśaya kleśa）,这是指在内心潜意识深处的不净染污 ,使心净化。一般人即使不做内观，透过定禅，有时也会感觉到身体波动的升起，但大多数这是由于持诵特定咒语，如此产生的波动是不自然的，这不是内观；内观要观察的是自然的波动，佛陀所用的字眼是'yathābhūta'（如其自然发生）。此外，一位内观禅修者要经常觉知体验无常、苦、无我；才有助于净化其内心根除随眠烦恼，这是一般的定禅修行法门所缺乏的。

林：如何应用内观于日常生活之中，及临终时刻？

葛印卡：所有内心产生的不净杂染皆缘自于身体的感受，虽然表面上，这些感受似乎是因外在事物所引起的。一位好的内观禅修者，一旦内心升起不净杂染，就会开始观察身体的感受。平等看待身体的感受，能够培养内观行者以平等心，去面对外在生活环境中的盛衰起伏，从而学会生活的艺术以及死亡的艺术。经常修习内观，以平等心观察感受，有助于强化禅修者在面临死亡时刻的智慧心（prajñā-citta），以平等心观察感受、觉知无常（anitya-bodha）。死亡因而充满觉知、祥和、无忧、无惧、亦无悲苦。此一觉知的、安详的往生现象在许多内观禅修者临终时 ,经由他们床畔亲友见证得知。这显然就是死亡的艺术。

禅修者经验谈

*前印度 Maharashtra 省秘书长，Sri P. V. Nayak 叙述他的内观经验：「我是一位退休的公务人员，服务公职超过 34 年。在我的职场生涯之中，有些时候我会发脾气、失去耐心、无礼、或发生可避免的不愉快而在事后后悔。当时我无法跳脱这些负面行为。直至我开始修习内观才理解到自己是如何陷入这种倾向。真希望这个禅修方法，能在早些年即进入我的职场生涯！

我知道内观是听了几次葛印卡老师在孟买的公开演说。当时虽产生兴趣，还是隔了一段时间才下定决心去参加课程（1990 年 6 月）

我发现内观的理论部分是简单有逻辑可吸引大部分的人们。在实修部分，它的正面效果是渐进的，但可察觉到个人的安详与快乐在递增中。虽然内心净化这种抽象概念可能很难理解，但藉由对个人心智和行为模式特定的觉察与经验，可感受到此种改变或净化。

我深信针对那些有权力影响各领域人事的当政者，内观能够对他们的行为模式产生更巨大、深远和健康的影响。它有双重的益处—对当权者直接的利益，那些受其行使职权所影响的人们也将间接地受惠。

内观教导我们"个人要为自己的快乐与不快乐负责"、"活在当下"，这样的道理我了解也接纳了多年，但从不知如何将它转化为行动，直到内观进入我的生活。

有个古老的格言"可惜年少不懂事；年老无体力"。在历经五年内观禅修并从中获益，我比以往更能体会这其中道理。年少时我错失了内观"巴士"，到了生命较后期身体荒废、脑力与体力衰退时才登上这部列车，较难达到必要的成效，对此我有一些遗憾。不过，等等！内观教我们不必追悔过去，而是活在当下实相，我感到慰藉了。我很高兴看到一些年青人致力于内观服务，这同时也是帮助他们自己。他们确实是幸福的，因为他们"懂事"了。愿这些族群增加！

*来自加州的 Mustafa Munshi 先生说道：「我生来是穆斯林，从 12 岁就开始找寻真理。我尝试过苏非教派、印度教，最后找到了佛教及内观。许多身体上的小病痛消失了，（心智上）我变得比较宁静、包容与具同理心。」

*来自英格兰的 Brian Ritchie 说：「身体压力的下降、平等心的增加、习性反应的减少、对他人较能容忍、挫折感的轻减....进展不错，只是不稳定。然而整体效果对我而言是颇为激励的....在有些关键时刻仍缺乏觉知，导致身体的紧张，虽然这仍是个问题，但有在进步中。」

* Ann Watson 写道：「有一个奇特的例子，说明内观禅修如何改变我的生命特质 - 它让我越来越能以关爱的方式来服务他人。去年我的父亲经历了三个月癌症病痛后逝世。因着多年的内观修习让我了悟疾病、死亡与无常，才能在那段期间同时照料我的父母双亲，帮助他们撑过折难，协助我的家人面对死亡。为此纯净、爱与耐心我永远感恩老师们。」

*来自纽西兰的 Susan Esther Callaghan 小姐写着：「主要是较有平等心、内心较为平和与快乐、与家人亲友的关系更亲近友善了。问题很少产生，即使有也不会困扰我的内心太久。」

「过往已然不重要了。我受西方教育多年，当我成为一名护士目睹人们的精神严重受苦，才真正开始"学习"。助人之心油然而生，然而我也知道助人者需先行净化内心才有能力去帮助他人。我目前住在印度，将在此全心修习正法，直至返回我的国家。」

若要在内观禅修中有所进展，学员必须尽力时时保持觉知无常。佛陀给比库的建议是他们必需于任何动作中随时保持对无常、苦、及无我的觉知。成功的秘诀就是不间断的了知无常、苦、及无我。

佛陀在呼出最后一口气、进入大般涅槃前的最后话语是：「衰败（无常）存于所有事物中，努力精进以图自救。」

这就是佛陀传法 45 年的精髓。若你能随时保持觉知存于所有事物中之无常，随着时间必能达到目标。

92、内观于世界经济论坛

2000 年一月二十七日至二月一日已于全球成立了超过七十五个内观中心的内观教师葛印卡，应邀出席在瑞士达沃斯举行的世界经济论坛（WEF）。此论坛是全球经济、商业与媒体领袖出席的最高层会议，藉由非正式会晤商讨世界面临的种种议题。世界经济论坛常被誉为高峰会之最，而今年的会议正值迈入一个新千禧年的首届，因此更具特殊意义。值得注目的是，灵性被添加入政商媒体领域的世界领袖们对商业富裕与政治影响力之中。

葛印卡老师在多场会议的聚会里向与会人士讲演：「宗教的未来」、「死亡：探索这项禁忌」、「愤怒与如何处理它」以及「真正快乐的意义」。

本届于达沃斯举行的年会，与会人士包括来自四十多个国家的总理、总统与国王，包括美国、德国、英国、瑞士、西班牙、墨西哥、莫桑比克、印尼、约旦、南非与埃及，同时亦有其他多国的副总理、副总统与财政部长出席。与会者更包括全球最为财势雄大的商界领袖、举足轻重的传媒大亨，与首屈一指的科学家、学者。这是内观的讯息首次在如此菁英云集的聚会中传播。

在经济挂帅的今日世界里，宗教的未来会是如何？这就是一月二十七日早上小组讨论的主题。葛印卡老师由于成功地将内观传授给宗教与种族背景不一的人们，因此受邀讲述内观修行法门是如何超越宗教教义与文化元素。

与葛印卡老师一同出席小组讨论的人士有：以色列世界进步犹太教联盟总裁里察·布洛克（Richard Block）、美国哈佛大学教授涂伟明（Tu We Ming）、公使暨伯利恒 2000 项目总召集人卡西司·纳贝尔(Kassis Nabeel),及英国牛津大学神学教授祁夫·沃特(Keith Ward)。

在本次会议中，葛印卡老师强调，每一种宗教的核心内涵同为道德、爱与慈悲；而其外在体现则为仪式、礼仪、教理与哲学思想。我们不应藐视这些外在元素，但须小心不要将宗教的外在体现与其精髓混淆。

葛印卡老师解释，佛陀的教导不分教派、普遍适用、实际可行并带来成果。道德规范（戒）的教法是所有宗教的共通点，并为众所接纳。定（心的集中）与慧（净化内心）的教法也是普遍适用与广为接纳的。过份执着于个人信仰，并排斥其他文化与信仰，就会引发斗争。如果将重点全然放在教法的精髓上，那就根本没有甚么好排斥的。葛印卡老师倡导一种通用宗教，集所有宗教的共通之处于大成。内观让人们找到这样一种普遍适用的法门，既可保有本身的文化习俗，同时又能从中学习到如何过快乐和谐的生活。如此，以宗教为名所兴起的暴力与战争将可熄灭。听众对葛印卡老师的开示，皆专注聆听并感欢喜。

一月二十七日傍晚，葛印卡老师参与了题为「死亡：探索这项禁忌」的小组讨论。与会者还包括：以色列世界进步犹太教联盟总裁里察·布洛克、美国史劳恩·卡特灵纪念癌症中心神经病学科教授卡芙莲·佛利（Kathleen M. Foley），与英国牛津大学神学教授祁夫·沃特。

谈到死亡的议题，葛印卡老师认为，死亡之所以会是禁忌，乃出于对死的恐惧。他解释到一位内观修行者如何藉由探究内在真相拔除恐惧，并于死亡时无所畏惧。他说有无数的例子证明，内观禅修者在往生的时候，神智完全清醒而且内心安祥。当我们从内在体验到无常，对物质与精神结构的执着便开始减弱，对死亡也渐不再畏惧。内观修行者从亲身体验中了知，死亡与出生每一刻都在发生。葛印卡老师后来在苏黎世回答有关生日的问题时微笑着指出，当你体会到心与物的真相时，你会说「祝你出生时刻快乐！」，而不是「祝你生日快乐！」。

一月二十八日傍晚的小组讨论主题是「愤怒的时候该怎么办」。葛印卡老师是主讲人，而会议的主持人是美国领导革新中心总裁约翰·奥尼尔（John R. O’ Neil）。

讨论的要点为：在时间紧迫与竞争激烈的世界里，每当事态发展不顺心，我们似乎变得越来越容易暴跳如雷。愤怒能够摧毁人际关系、事业与健康。我们要怎样做才能拔除愤怒呢？

葛印卡老师解释：「自然法则显示，生气的人就是第一个受害者。当一个人生气的时候，必然感到痛苦。显而易见的是，当不如意的事情发生了，当别人妨碍我们满足欲望的时候，愤怒便随之生起。即使是世上最有力量的人，生活中也常发生不如意的事情，这是他或她阻止不了的。尽管我们知道生气是不好的，并想消除它，但愤怒还是不时冲昏我们的头脑。要解决这项难题，我们必须向内探究，寻找愤怒的深层原因。光是将注意力转移到其他事情上，只属权宜之举。我们必须由问题的症结下手，必须学习去观察愤怒。」葛印卡老师接着解释如何运用简单的内观技巧，藉由以平等心去观察感受，并体会感受无常的特性，而帮助我们从愤怒中出离。

一月三十一日星期一，葛印卡老师担任会议的唯一讲者，讲题是「这就是最棒的了吗？快乐的真义」。加拿大多伦多大学麦路涵文化与科技计画总监德力克·柯克可夫（Derrick de Kerckhove）向小组成员介绍了葛印卡老师。

葛印卡老师表示，不论是个人或国家，都必须谋求物质生活的发展与科学进步，然而，物质上的富裕要使我们得到真正的快乐，必须以灵性作为基础。老师指出「世俗灵性」有利我们在世俗事务上的发展，可是与此同时，我们也从经验层面上体会到，物质享受、世俗欢愉、功名与权力都是脆弱与短暂的，全都无法赋予我们恒久的快乐。葛印卡老师解释，内观是获得真正快乐，超越表面欢愉的实际路径。听众全神贯注地聆听，并于稍后提出了许多有关内观的问题。

当欧洲的内观禅修者得知葛印卡老师到访达沃斯，自然而然想请老师莅临他们国家的内观中心。英国、德国、义大利、法国、西班牙、比利时与瑞士都设有内观中心。可是，由于老师行程紧凑与健康状况，无法前往这些中心。尽管如此，葛印卡老师还是在达沃斯之行结

束后，于返国途中在苏黎世停留了数天，让来自欧洲多国的助理老师、董事、法工与禅修者们，有机会与他会面。

二月二日早上，葛印卡老师与来自欧洲多个地区的二百五十名禅修者进行共修，并与大部分人会面。许多禅修者因此能就静坐实修的不同层面，当面向葛印卡老师请益。

二月二日傍晚，葛印卡老师于苏黎世国会大会堂举行了两次公开演讲。第一次演讲（傍晚六时）只以英语进行，大约有三百个经过挑选的听众。演讲当中，葛印卡老师向大家解说内观的实用性，所能达到的成果，与内观的科学性质。

下一场演讲（傍晚七时半）的对象为社会大众。演讲经由口译员同步翻译成德文。能容纳一千人的大礼堂几近座无虚席。这在欧洲来说是少有的，因为一场公开演讲的听众人数如达五百人已算十分鼎盛。由此可知越来越多人为内观所吸引，听众里有知识份子、商人与专业人士。大会曾宣布，演讲为时一小时，然后进行半小时的答问。但是由于听众对演讲反应热烈，答问时间最终持续了一个小时。在历时两小时的演讲与答问过程中，听众聚精会神聆听，品尝法的甘露。

二月三日早上，苏黎世一个佛教团体与瑞士主要报社多名记者，共同访问了葛印卡老师。他们渴望了解葛印卡老师传授的内观，纪律为何如此严格，而此法门与其他自称传授佛陀教法的宗派，又有些什么差别。葛印卡老师于是向他们解释，自己当初是如何受到由乌巴庆老师所传授此一具普遍性与科学特质的正法所吸引。尽管出身自不同的背景，但他无法在正法之中找出任何瑕疵。最重要的是，葛印卡老师刚在正法的道路上踏出几步，便开始获得大量的法益。他说：「我对保存原始纯正佛法的缅甸，心存莫大感激。保存法的原始纯正，是每一个从缅甸获得这项无上珍宝的人，不可推卸的责任。这个纯正法门的成果已遍及世界各地。为了保护法门的纯正，严守纪律极为重要。内观课程的纪律一旦松懈，法门很快就会变得不纯正。如果教法变得颓废，就无法产生最佳效果，最终就会失传。」

访问者也很想知道，葛印卡老师为何表明与某些曾向他学习过内观并已开始自行传法的禅修者划清界限。葛印卡老师回答说，他对两件事情非常谨慎：第一是避免正法沦为商业化，第二则是保持正法当中师徒关系之圣洁。

葛印卡老师表示：「正法极为珍贵。一旦开始收取费用，法就会受到贬损。我怎能与这些令法变得商业化的人来往呢？一位传法老师是要教导别人从激情中解脱。我无法接受被称为传法老师者却与学生发生性关系。我绝不同意这种事情。我非常严谨的要求，一位传法老师对学生要充满慈悲，却完全不能怀有丝毫激情。这两件事对我来说是绝无法妥协的。」纵使在教法技巧上有些差异，但葛印卡老师认为这两项议题，是所有自称为佛陀弟子的人不应让步的。

苏黎世的两天行程进一步证明了内观的钟声，已在世上偏远的角落响起，甚至在那些数十年前难得听闻法语的地方。葛印卡老师在将近十年前曾到过欧洲，在这十年间，我们看到正法在欧洲稳步传播。葛印卡老师小心翼翼地撒下的法的种子，经过悉心栽培并用爱心守护，如今已蔚然成荫，发展成欧洲许多国家的内观中心，为在生死轮回中疲惫的旅者，提供正法的清凉遮护。

愿越来越多的人们能够走在正法的道路上，从痛苦中出离并过着快乐的生活。

愿一切众生快乐。

问与答

问题：禅修者应用甚么方法对身体进行观察？

葛印卡老师：刚开始的时候，禅修者会发现粗重、坚实、明显的实相，那就是粗重的身体感受，由这里开始穿透这些身体感受，向更微细的实相努力，一直到体会最微细的实相 - 即被乌巴庆老师形容为次原子粒子（kalāpa，物质最小的单位）。禅修者藉由直接体验，了知眼根与色尘接触，生起了眼识，也就是从心理上认知到接触这项事实。同时，禅修者了知经由接触产生了震动，一种传遍全身的感受，就像当你敲打铜器的某一点，整个器皿因接触而产生震动一般。接触一旦被认知，知觉的过程就会显现，眼前的景象即会被辨识。举例来说，这是一个男人或女人、白人或黑人、丑陋或美丽。接触的对象不仅被辨认了，更被评断成好的或坏的、正面的或负面的、愉悦的或不愉悦的；最后，经由接触而生起的感受如果是愉悦的，心就会生贪爱；如果是不愉悦的，心就会生起嗔恨的反应。

这样，禅修者便开始清楚知道心的四个主要部分（心法四蕴）：识、想、受、行如何作用。贪爱加深了愉悦的感受，而愉悦的感受也加深了贪爱。嗔恨加强了不愉悦的感受，而不愉悦的感受也加强了嗔恨。无论是谁，只要依循正确的方法禅修，就能藉由身体感受，去了解这些恶性循环如何起始并时刻不断地显现。这就是苦的轮回。

同样的过程产生于耳朵听声，鼻子闻香，舌头尝味，身体触物，心起念头的时候，如此经由贪爱与嗔恨驱策的轮回，便会继续转动。为了要从轮回中解脱，并获得真正的快乐，就必须客观地观察身体感受产生的过程。

93、谈感受：从信仰到亲身体验

葛印卡老师讲

每种宗教都教导人们过道德的生活、培养掌握自心的能力、让心不着染污的重要性。从经典上读到这些教义，出于强烈的信仰或理智上的信念，教徒也许会接受。然而，光是相信这些教义是无济于事的；因为真正的利益仅能自实践中获得。正如口渴难耐时，光是阅读有关水分子结构的说明，并不能解渴；饥肠辘辘时，拼命研读餐厅菜单，也无法充饥；生病时，光是阅读医师处方，并不能解除疾苦。而藉着将注意力转移，也无法真正解除口渴、饥饿或疾病。同样道理，不去面对生命中的难题，或仅谈论解决之道，并不会使困难从此消失。

除非采取实际行动去解决问题—也就是说，除非藉由修习正法—我们势必沈沦苦海。然而，修行并不容易；我们必须努力消除内心的不净烦恼。压抑负面想法、分散注意力，或沈溺逸乐虽较为容易，但压抑、转移，或沈醉难以持久；一旦这些方法效力消褪，问题依然存在。只要内心深处的不净烦恼仍然存在，心就无法从痛苦中解脱。每当遇到不愉快的情境，我们总想逃避，藉由分心忙于他事，来逃避不受欢迎的现实。而生活里又提供着如此多让我们分心的娱乐：电视、电影、展览与马戏表演，甚或像酒精或药物等更糟糕的麻醉剂。即使不寻找此等世俗的转移伎俩，也另有以灵性追求作为麻醉的手段：到庙堂里盲目覆诵祈祷，或进行宗教仪式。尽管其危害不若分心至世俗逸乐，但逃避终究是逃避。心会一时专注于这些转移伎俩上，但埋藏于心底的问题，迟早还是会浮现到心的表层；如果用力去阻挡压制问题浮现，只会引来相等的反弹力量。因此分心与压抑非但不能解除痛苦，还令痛苦加剧。事实上，痛苦并非源自外在而是从我们内在生起的。

痛苦的根源也同样潜伏于内，存在心的不淨烦恼与负面想法中。企图以令人愉悦的事物，来取代令人不快的外在事物，是自我欺骗的作为；治标却不治本，无法真正治愈疾病。处理痛苦的良方，是如实地去了解它。一个想了解痛苦的人，首先会自问不快乐的根源，而答案

将很明显：因为碰上了不喜欢的人、事物，或情境，因而心生嗔恨。这种嗔恨其实是一种贪爱：想要排除不愉悦经验的欲望。心的习性是渴望愉悦事物的，一旦事与愿违，遇上不想要的、不愉悦的事物，就会生起嗔恨。而一旦心受到贪爱习性所羁绊，它也将为嗔恨习性所束缚，两者都必然使我们焦虑及痛苦。

从理智上对这个道理多加琢磨，固然是件好事，然而，要真正从痛苦中解脱，必须将理解导向行动。我们必须采取行动，根除贪爱与嗔恨的习性。只有这样，我们才能脱离痛苦。有些人也许会身体力行，开始修习正法，但很快地便对所面临的困难却步。出于自卑与无助的心理，他认为自己太弱无能自痛苦中解脱，必须求助于一股更强大的无形力量。于是，他想像出一个全能的实体，并乞求它解除自己所有的痛苦。他盲目地相信，只要持诵名号或观想其相貌，这位想像中的全能者就会移除他的痛苦。事实上，他是被自己的恐惧与懦弱感受所误导。这个人并不了解，假如真有这样一位至高无上的神明，他如此的行为已侮辱并贬损了祂。总而言之，如果有人是无所不能的话，他一定知道宇宙众生都在受苦，倘若他真的是万能，他一定会令所有生命体从痛苦中解脱。果真如此，假若这位全知、全能的神只对持诵祂名号、不断赞美，或观想其形体的人伸出援手，其实就是在假设，这位幻想中至高无上的神，是一个自我中心、没有丝毫慈悲心的人。

一个渴望听到愈来愈多的人不断持诵自己的名号，不断观想自己的形貌，获得最夸张的阿谀奉承的人，必然非常自我。而一个只会帮助那些奉承者，以前述方法来自我膨胀的人，必然缺乏真正的慈悲。至高无上的神明真会是如此吗？如果真有至高无上的神明，这样的盲目信仰，对他来说只会是贬损和羞辱。还有，未经透彻的逻辑思考，有人认为只要持诵神的名号，或观想神的形体，神就会洗清他的罪恶和悲哀，这种想法令他极为心安。因此，有人致力观想神的形体，在心里召唤出曾经看过的画像或雕塑，或读过的相关描述。然而，这些由图画、雕塑或文字所形成的影像，事实上是不曾亲眼目睹神祇样貌艺术家的想像作品，他

们从未亲眼看过作品中的神。对观想者而言，这些神像非常具吸引力，因为他相信这个想像中的神祇无论如何会拯救他。

因此，要将心的注意力集中在神像变得轻而易举，并由此产生专注。可是，对这种想像出来的对象进行冥想，是不可能导向实相的。同样的，有人将所有希望寄托在神明身上，并因不断持诵这尊神明的名号，感到十分受用。这种对一个单字，或任何只字片语的覆诵，会产生一种特定的振动，使人深陷其中。冥想者期望神明能满足他的欲望，而这种期望变成了盲目信仰，激发信徒不断持诵自己创造的神的名号。带着高昂的热诚，不停唸着神的名号，直至心生狂喜、全神贯注，并沈浸于自己引发的振动中。然而，无论因而产生的狂喜有多愉悦，覆诵一个单字是不可能让冥想者证得实相的。尽管如此，这样的修行方法还是有其益处的。因为即使这些觉受是刻意经营、想像而来的，心还是会忘却任何不愉悦的情境，沈浸在愉悦的振动中。如此，修行人会以为痛苦已然去除，但事实上痛苦依然存在，因为苦的根源仍存在心中。只要痛苦的根源一天不除，就不会有真正的解脱。要把痛苦的根源铲除，我们必须穿透至心的深处，达到不淨烦恼生起的地方。只管持诵名号、沈思与想像，是无法达成这项目的的。我们必须探究实相，存于我们内在的实相。

当禅修者开始探究内在的实相，很快的就会领悟到，只有当我们的心或身上的五种感觉官能，与外在世界的事物接触时，这些身外之物对我们才产生意义，这一切都蕴含于我们的身体结构之内。要亲身体验实相，必须探究身体结构的内在世界，不去理会身外之物。与此同时，要小心谨慎，避免使用任何想像的及人为创造的物件，不论它们多么的吸引人，或多么的与传统信仰契合。不仅如此，禅修者还必须不偏不倚，有如从事科学研究的人员一般，接受并客观地观察，当下片刻身体内所经验到的任何实相。如果照这种方法用功，自然界的一切谜团都可揭开，宇宙中的一切法则都变得清晰。禅修者会明白痛苦如何生起和倍增，也

能洞悉如何去除痛苦。有了这样的智慧，禅修者自然能够拔除痛苦的根源，也就是根除心的不净烦恼。

整个过程在于亲身体验内在实相，藉由观察身体觉受去体验实相。在求证实相的过程中，禅修者对不愉悦的感受（苦受）进行客观观察。当他这样做时，心会自发地对不愉悦的感受进行分割、剖析、分解与分析，直至切身体验到这些感受的无常，其生起又灭去之本质。如此，他便会从心里将嗔恨的旧习性拔除。透过类似的深入观察过程，他也明白愉悦感受（乐受）稍纵即逝的本质，并因此根除贪爱的旧习性。同时，透过体验中性感受（不苦不乐受）转瞬即逝的本质，根除愚痴的旧习性。其他一切不净杂染都是以这三者为基础：贪爱、嗔恨与愚痴。当这三者熄灭、完全根除，因这些不净杂染而生起的痛苦即告终结。此之所以发生乃因禅修者探究身心的实相，从显而易见的层次穿透到细微层次，直至体悟到无常的实相所致。

这样的体悟使他的心得以净化，并能够体验精神与物质以外的终极实相，超越生灭的世界。当一个人体验过相对世界以外的终极实相之后，就能发展出真正的智慧，没有执着的智慧。没有处境能将禅修者击垮。无论生活里碰到甚么样的状况，想要的或不想要的，愉悦的或不愉悦的，他的心都能保持平衡。因此，藉由修行内观法门，我们便可走在出离痛苦的道路上。一个人的心能去除多少量的不净杂染，他就能从痛苦中得到等量的解脱，享受等量的真正的快乐。来吧，禅修者们！让我们抛开一切想像与人为造作。藉由我们内心自然生起的感受，去探究及体验内在的实相，根除心的所有不净杂染，达到真正快乐、真正安详的目标。

94、法境朝圣之旅

葛印卡老师讲

本文为葛印卡老师与超过七百五十位来自各国的禅修者参访缅甸之后所写

我尊敬的乌巴庆老师，曾殷切地希望缅甸能够以无价之宝「内观」回报印度，将它传回到二千多年前的发源地。他深信，印度有许多人，已经累积了广大的巴拉密，得以全心投入修习此内观法门，并共同将它传遍全世界。他也深信世界各地有许多人，已累积了足够的巴拉密，正等待着此法宝的降临；他们会感到修习内观是极大的福报，并贡献所能广为传扬此法门。这些事都已发生了，乌巴庆老师的法愿正在圆满中。

就在千禧年之初、乌巴庆长老百年纪念来临前，我心里也萌起一个心愿：印度禅修者，也该向缅甸致意，感谢缅甸把内观法门传回这个国度，让印度及全球成千上万修行内观的人一起受惠。为了圆满这个愿，我们规划了一趟缅甸法境朝圣之旅。虽然公告的时间短促，我们原预期会有二百到二百五十位来自印度及海外内观禅修者参与，然而令人惊喜的是，包括来自五大洲卅二个国家，共七百五十位禅修者来到了仰光；许多人在参加仰光 Dhamma Joti 内观禅修中心的国际会议之后，便踏上朝圣之旅。

尽管主办单位尽了最大的努力提供适当的设施，朝圣者仍须面对艰辛的旅程。然而，这些法子女们总是面带笑容，从心底对我的祖国缅甸致以虔敬的态度；这些景象，令我看了深受感动。

自古以来，缅甸以及各国人们，皆前往保留了佛陀教法的印度朝圣；但这是有史以来第一次，上百来自印度及世界各国的人士前赴缅甸朝圣。

朝圣者和众多当地的法兄弟姊妹们，齐聚于 Dhamma Joti 内观中心一同禅修。这个内观大家族也聚集在苏达岗大佛塔（Shwedagon pagoda）—缅甸最大、最神圣、供奉佛陀发舍利的大佛塔禅修。因管理单位和理事们的亲切特准，我们于朝圣期间得以在平常不对外开放的清晨与夜晚时段进入大佛塔。禅修者在座落于仰光北部的国际禅修中心（International Meditation Centre）静坐；这是我于乌巴庆老师膝下学习内观的地方。我们感激那里的指导老师—我的法兄弟 U Tin Yi 及 Sayama 师母给予大家的欢迎。

朝圣者的另一目的地是仰光河对岸的 Dalla 村，那儿仍存在第一位在家居士铁吉（Saya Thetgyi）内观指导老师所设立的禅修中心。离开仰光，前往着名的缅甸大金石山 Kyaiktiyo Hill，佛塔就矗立在山峰峭崖边缘的一块大平衡石之上。大伙儿努力越过山崖后，所有疲惫即在禅坐于当地满溢纯净正法波动中消弭于无形。

朝圣团继续北上至曼德勒（Mandalay），分别在 Dhamma Maṇḍapa 内观中心和 Mahamuni 佛塔禅修。之后又走访了内观禅修盛行已好几世纪的 Sagaing Hills，并在法兄弟 Sithagu Sayadaw Nyanissara 的僧院受到仁慈款待。

雷迪大师（Ledi Sayadaw）是当代复兴和传扬内观法门的主要人物，因此朝圣团也参访了与其相关的几处地点，包括位于孟瓦省（Monywa）近郊的雷迪村，雷迪大师在此出生与教导正法，也参观了他曾禅坐过的山洞。此外，亦走访位于皎栖（Kyaukse）的韦布尊者（Webu Sayadaw）修道禅寺。韦布尊者是近年来倍受尊重的禅师，乌巴庆老师曾深受其鼓励及启发。

少数朝圣者甚至远赴摩谷（Mogok）的两处内观中心 Dhamma Ratana 和 Dhamma Makuta 禅修。他们在这个以红宝石闻名的城市，体验了法宝的无尽光辉。当回程往南时，途经佛塔林立的古都蒲甘（Pagan），让他们留下了难忘的回忆。

虽然旅途辛劳，但所有的人都愉悦地回到仰光。此后，我就不时收到朝圣者捎来的回音，诉说他们朝圣之旅的愉快经历。见到这么多人为我的祖国所吸引，真是令我高兴。他们的话语，唤起了我生命中一个重要的事件。

当我 1969 年来到印度开始教导内观，缅甸政府便慈悲地发给我一本护照，这在当时几乎是一件不可能的事情。我因此能够在印度举办第一次的内观课程，参与者包括了我的父母。正法的恒河之流，便由此开始流向整个国度。

从第一年开始，就有许多外国人士来与印度人一起参加内观课程。他们参加完课程之后，邀请我前去协助他们的家人、朋友等，因他们无法前来印度以致无法自此殊胜法门获益。他们的此举，恰好回应了乌巴庆老师的心愿。但我却无法允诺其请求，因缅甸政府所发给我的护照仅供旅行到印度，无法至其他国家。我曾寻求前往其他国家的加签许可，然碍于法令无法核签我的申请。

最后，我发了一个法愿：倘若我在印度为法服务满十年后，这个法令依然没有改变，我将申请入籍印度，以持印度护照前往其他国家教导内观。十年过去了，我取得印度公民权及印度护照，从此可以为法周游海外他国。

至此，我才知悉缅甸政府拒发入境签证给那些原本持缅甸护照出国，之后又改变国籍的人士。这个消息令我极其悲恸。我不希望自己被拒进入祖国。另一方面，传布正法的重大使命频频召唤，因此，我必需放弃我亲爱的、孕育我的祖国公民权。我安慰自己，或许这就是法的安排；如此内观发祥地的印度以及保育国缅甸，都将因内观传布至全世界而增光。这就是当时所发生的事。

尽管如此，我的脑海里，依旧频频萌起回归祖国的念头。我想要会见我的法兄弟和高僧们，以便获得更多的法知识和力量。我也相信缅甸政府迟早都会准许我回到祖国，因为它知

道我改变国籍只是为了弘扬正法，而非为任何个人、政治、或商业上的利益。正法传扬，不但增加印度的声誉，也增加缅甸的。迟早我一定有机会重返祖国。

正法真是有力量。机会果然来临了。缅甸政府邀请我到缅甸与当地的高僧们谈谈我的正法工作，我无限欢欣地回到祖国。我谦卑地在曼德拉和仰光的 Pariyatti 僧伽大学演说。当地比库众均十分认同我所教导的法—仅是纯净的正法别无其他。于我而言，这次回到缅甸，让我无比的欢欣，纯然是因为得以回到离开阔别了二十二载的母国。我的祖国不只一次，而是二次地生育了我！第一次是自娘胎出生，第二次则是在我尊贵的老师膝下学习内观，突破了无明之盖！

当我一踏上这片土地，就感觉到自己回到母亲的怀抱。环境的氛围，充满着正法的波动，我承接到无限正法的加持。很高兴见到了我的法兄弟 U Tin Yi, U Ba Pho 和 U Ko Lay；而且非常有幸拜会了明昆比库(Venerable Mingun Sayadaw)并接受了他的祝福和指导。之后，每当我回想起在缅甸摄受正法之波的经验及加持，我会将之归因于个人受祖国吸引的一种自然摄受力，以及我久别回乡的喜悦。而这次朝圣，我的法子女们也有着相同的经历；他们巩固了我的信念—我的祖国，充满着正法的慈波，它给予任何前往当地的禅修者无限的喜悦。

我感觉祖国的人民亲切善良，然而这是因为他们对我的友善让我产生偏见吗？我想不是吧。在这次的朝圣之旅，所有的参与者都有同感。缅甸——这个正法之国，无论是都会乡村，人民都是那么祥和单纯，处于任何境况都很知足。一位英国的法子女捎来的书信说，「一月份缅甸之旅对我而言，真是特别…我想缅甸的人民属全世界最亲切、最友善和最谦虚的人们。」

一位印度朝圣者写道，「这次的旅程，好比天界之旅…整个缅甸，正法遍处示现，人们是那么的纯真祥和。我们在印度，甚至无法想像有如此的人民。」

听到他人对自己的祖国和同胞有如此的赞美，有谁不为之动容！当听到朝圣者对缅甸人民的评语，我的心充满欢喜。

缅甸这片被祝福的土地，二千多年来它保存了内观技巧最纯净的面貌。我们感恩泰国、斯里兰卡、柬埔寨、寮国和缅甸这五个国家，他们保存了佛陀的语录。但其中只有缅甸，保存了有益的内观修行技巧。倘若这个国家的僧伽比库未曾延续修行内观法门，那么今天整个世界想要寻求此修行法门的人们，将会处于一片黑暗。

感恩印度，这片内观发祥之地；感恩缅甸，让纯净之法重见天日，让纯净之法传布全世界，并让全世界受苦受难的人们踏上这条幸福之道。

赐予我生命的国度，

赐予我正法的国度，

啊～，我永难忘怀！

缅甸，这充满祝福之地。

葛印卡敬颂

95、世间的四种人

葛印卡老师讲

下文翻译自葛印卡老师 2005 年 12 月发表于 Vipaśyana Patrikā 的文章。它曾被摘录于内观通讯。

佛陀说：世上有四种人。第一种人由黑暗走向黑暗。第二种人由光明走向黑暗。第三种人由黑暗走向光明。第四种人由光明走向光明。

佛陀不是在让我们猜谜语。他的教导是清晰和容易理解的。Svākkhāto bhagavatā dhammo 佛陀是善于解说的。每当他说了人们可能无法完全理解的事物时，就会及时给予解释。什么是黑暗？什么是光明？一个人为什么会从一种状态走向另一种状态？

1.从黑暗走向黑暗

对第一种人来说，生命中充满了黑暗与困苦。他深受肉体、精神、物质以及来自家庭或社会问题所带来的痛苦。他的生活中不但全无快乐，内在也没有丝毫的智慧。因此每时每刻，这个人不断增长愤怒、憎恨以及敌意：

「我如此痛苦就是因为那个人、因为那件事、因为那原因。」因为过去的业，这个人对于某人或某事生起憎恨而饱尝痛苦，如今他又播下更多憎恨的种子。生活中本已充满黑暗，当下又播下更多黑暗的种子。这些愤怒、憎恨、敌意的种子也只会带来痛苦，因此未来也将充满痛苦。现在是痛苦，未来也是痛苦。现在是黑暗，未来也是黑暗。这样的人就是从黑暗走向黑暗。

2.从光明走向黑暗

第二种人当下的生活充满了光明。因所拥有的财富、健康与社会名望现今享有着快乐，但是他没有内在的智慧。由于这些财富、权利和地位，他变得傲慢而轻视他人。

「这些可怜的人都是没有用的。我多么聪明 !能得到这么多的财富、地位、权利和身分。」

由于过去的一些善业，现下为光明所环绕。然而不久，这也是会用尽的。当一个人在生活中的每个片刻播下的是自负、憎恨、痛苦、黑暗的种子时，这些负面的种子将在未来结出黑暗和痛苦的果。这样的人就是从光明走向黑暗。

3.从黑暗走向光明

第三种人处于和第一种人相同的状态，生活中充满了苦难与黑暗。但是他的内在是有智慧的。他始终微笑面对。

「哦，因为过去自己的一些不善业导致这个苦难。表面上看来，我的痛苦似乎来自于某人，然而这个人并非造成我痛苦的真正原因。他仅是业习的工具而已。但愿他人不再因这些不善业受苦。因着自己过去的业习，藉由此人或其他人这个苦难势必来到。如今我将不再播下痛苦的新种子。」

因此，这个人对于给他带来痛苦的人只会生出爱与慈悲，不断的播下爱与慈悲的种子。虽然现在的生活是黑暗的，但是未来却充满了光明。黑暗迟早会过去，未来将只有光明。这样的人播种着光明的种子，它们将在未来带来光明和快乐。

4.从光明走向光明

第四种人从一出生就为光明和快乐所围绕。他享受着财富、所有世俗舒适与社会名望所带来的快乐，但同时也有着内在的智慧，他持续地了知：

「所有这一切成就乃源于过去的一些善业，然而不论我过去曾行过什么善业，都不是永恒的，它们所带来的善果亦无法永存，迟早将会用尽。因此，我当善用这些金钱、职位、权利和地位以利他人。身为在家居士，我有责任应用我的财富来维持我的家庭和那些依靠着我的人；任何剩下的，我应将它用来为别人的好处，用来利益他人。愿越来越多的人能够得到纯净的法！愿越来越多的人能够增长智慧！愿越来越多的人能够从他们的痛苦中解脱出来！」

这样的人无时不刻增长着爱、慈悲与善意。一切的行动 - 身、口、意 - 皆为利益众生，他播种着光明的种子。从快乐走向快乐；从光明走向光明。

我们不应如第一或第二种人，我们应该要成为第三或第四种人。究竟是第三或第四，则不是我们能决定的。由于过去的不善业，有时生活中可能充满黑暗、充满痛苦；而在另些时候，则因过去的善业生活充满光明。生活中的快乐或不快乐，是过去善业与不善业的果实。不论是快乐或痛苦、光明或黑暗，我们都要发展出内在的光明，不再滋长任何会带来痛苦和黑暗的新的习性反应(saṅkhāras)。这就是我们从内观所学到的。

佛陀说：

Attā hi attano nātho, attā hi attano gati.

人人都是自己的主人；

人人都是自己未来的主人。

现在的一切是过去的果，但无论你在过去做了什么，你仍是当下的主人。试着不再滋生任何一个会为你带来痛苦的新的业习。未来是现在的果，成为当下的主人，让正法充满于你的现在，如此未来自然地会快乐满溢，不再有黑暗。

发展出对当下的掌握，这就是内观。正确的理解这个技巧并且将它在自身建立起来。必须觉知你的感受，并对它保持着平等心，将剩下的一切交给法，结果一定是美好的。持续在正法中成长、在正法中成长！正法是如此的殊胜、如此的美好！

愿你们都能品尝到正法的美好果实！愿你们都能得到真正的快乐，真正的宁静，真正的安详！

Bhavatu sabba mangalam

愿一切众生快乐！

96、实践佛陀的教导

葛印卡老师讲

下文是葛印卡老师于 45 天课程的第 41 天开示之浓缩修订版本。

你必须很认真地过正法的生活，将这宝贵的人身做最佳的利用。你来参加课程以尽可能根除更多的杂染，同时更深入地了解正法。当无明层层去除，法就变得更清晰了，而你就会领悟到：「噢，这就是法！」

对正法不可能有任何疑惑，佛陀的教导变得如此清楚。这儿有一个人，他教导正法不是为了特定的哲学来号召一群信徒。完全不是。佛陀是一个慈悲的人，出于慈悲他教导正法让人们可以从痛苦中出离。他自身透过体验正法，而非仅透过相信正法的理论，已从痛苦中解脱了。这样的人不会只强调信仰，他的整个重点将总是放在正法具创造性的部份，正法的修习。

佛陀说在他的整个生命中他只教导两件事：苦(dukkha)和苦的完全止息(dukkha-nirodha)。这就是他所教的一切。灭苦如何能靠建立一个宗派或建立对某特定哲学的信仰来达成呢？佛陀对这些都没有兴趣。他只对实际的如何让苦得以完全止息感兴趣。所有他教的只是直指向实际的根除痛苦。

然而这两件事，苦和苦的止息，在逻辑上变成了四件。要明白苦，你必须明白苦集(dukkha samudaya)，苦是怎么产生的。要明白苦的止息，你就必须明白道(magga) - 导致根除苦的方法、过程或道路。因此我们就有了四圣谛。

要是佛陀只对这四圣谛理论感兴趣的话会是怎样的呢？「噢，世间的人们，了解这是苦，了解贪求是苦的肇因，了解苦是可以完全根除的，了解有一条可完全根除苦的道路。」如果所有他的教导就终止在那儿，他就和当时的或后来的其他老师没什麽区别。

但那不是他的兴趣，他之所以成为佛陀不是因为纯粹的四圣谛信仰。他知道只是接受四圣谛是没有帮助的，人们必须做些与之相关的事 - 在巴利文这称为 kicca，指〝去做〞或将之〝付诸实践〞。于是人们就可以如同佛陀曾说过般地说道：「我已经做了关于四圣谛所必要做的。这工作已完成 - katam」

不论一个哲学有多美好、多真实，它都无法帮助人们从痛苦中解脱，除非实修成为实证。每个人都必须修证任何四圣谛相关的一切。

这就是爲什麽佛陀从不教导纯粹的哲学，任何人教导哲学是不会从中得到利益的。每个人都必须按照法要我们做的去修，按照佛陀要我们做的去修。而他们在修证四圣谛上成功了多少，他们从痛苦中解脱的程度就相对有多少。

关于第一圣谛〝苦〞，有什麽是必须做的呢？探究它的全部实相，它可被觉知的全部 (parinneya)。甚至仅一小部份的遗漏，你都没有探究完它的全部。唯有在你能超越痛苦的层次并超出它，你才可以说你已经探究了全部。而超越痛苦即是苦灭，苦的止息。

在此同时，探究苦涉及到第二圣谛苦集，即苦的产生。你观察「看！苦如何起始！」透过了解它，你持续地根除引生苦的心的趋向。你观察着直到再没有苦的生起为止；如此你就做了第二圣谛所必须做的事了。

接着你如何去做呢？你如何去达到苦灭的阶段呢？你探索苦的整个领域的每一步都是你所经过、所走过道路过程的一部份。你已经一步一步走上这整条道路。你已经完成了第四圣谛，引领我们至苦的根除之道路。

依第一圣谛所要求我们做的去修习，你自动地就在修习着其他的三圣谛了。然而你该如何去修习第一圣谛？如何去探索整个苦的领域呢？你开始体验苦，你开始感受到苦。按佛陀所使用的语言，这个词是 vedana，和 anubhavana。你必须感受它。你必须体验它。你不是仅在这儿玩一个智力游戏。你开始去观察感受。

探索从苦的—不愉悦的，粗重的 - 感受上开始。当你以感受它来了解它实相的细节时，你也会了解到针对这种不愉悦感受，我们对它有着根深蒂固的厌恶反应倾向。而有件事也变得清晰起来，那就是每当你反应以厌恶，你就变得更痛苦。每个厌恶的反应都带来痛苦。你理解到：「噢，身体上有个不愉悦的感受，我正以厌恶反应着。那意味着我利用痛苦去增加痛苦。相反地，我应该利用它来脱离痛苦。」如此它变得清楚了，如果你不反应，就不会增加痛苦。你明白：「噢，对我来说最好是不反应。」

利用不愉悦的感受来这样努力，有时你会成功地不反应有时也会失败。旧的习惯模式持续多次凌驾你，你还是以厌恶来反应。然而，你记起了不应有任何厌恶的反应，你有了几个不反应的片刻。这就是你如何开始去努力的方法。在不愉悦的感受层面上探究苦的领域，你正体验着〝苦〞，第一圣谛。

然后，不愉悦感受变成愉悦感受(sukha-vedanā)的那一刻来临了，一部份因业习已经被根除，另一部份乃因自然的法则。变化不时地自然而然地来到，不论原因为何，你开始经验着愉悦的感受，微细的振动。

现在，如果你对法的了解不是很清晰，你将不会知道怎么去做。对愉悦感受贪爱的旧反应倾向将会凌驾你，而你会继续反应着。你会想：「这是绝妙的！不愉悦已过去，现在的经验是愉悦。我已从痛苦中解脱了。正法真的有用。我解脱了！看，这些愉悦的感受，每一样都是美好的。」你就产生贪爱、贪爱。

但如同不愉悦的感受迟早转变为愉悦的，愉悦的感受最终也会变成不愉悦。这是自然的法则。正确了解的人会想：「看！因为我致力于保持愉悦的感受，当不愉悦感受再次生起时，我变得比第一次经历时更痛苦。噢！我对不愉悦感受的厌恶是我执着愉悦感受的结果。」一个人对愉悦执取的越多，他面对痛苦时滋生的厌恶就越多。

在日常生活中也如此，当如意的事情发生时，你变得兴高采烈并开始执着于它。当它消逝而不如意的事情发生时，你就变得消沉。因为你曾执着于如意，你就一定对不如意有着厌恶。现在它在心的深处，在感受被经验到的地方，变得很清楚了。就在此时，智慧开始自经验中产生：「每一次我对愉悦感受反应以贪爱，我就在播下痛苦的种子，没别的就只是痛苦。我让自己为无明所凌驾。这就是痛苦。」

因为愉悦的感受增强了以贪爱来反应的趋向，实际上它们就是痛苦。这比不愉悦的感受(明显的苦)来得危险。当经验不愉悦时，很容易记起任何厌恶都是有害的；人们会想：「我最好是观察，我最好是等待，我最好保持平等心。」但当愉悦的经验来临时，人们盲目地反应。其实应该要了解的是：「噢，这是个危险的情况，这个愉悦的感受也是苦。」

有了这份了悟，人就开始从对不愉悦的厌恶和对愉悦的贪爱的习性反应中解脱出来了。逐渐地，人改变心的习惯模式并且持续地努力，当大量的业习消失后，人就开始经验平和、安详、宁静的感受。

你称为不愉悦感受的东西不再有了；而你称为愉悦的东西也不再有了。曾经如流动的河水、或海里的浪花、或强劲的电流般来到的愉悦感受，现在不会再有这样的事情发生了—只有平和、宁静和非常微细的振动。这就是佛陀所说的中性的感受(asukhamadukkha-vedanā)，非乐受(sukha)非苦受(dukkha)。它不是你一开始打坐时所经验到的所谓中性感受；那是你最终会觉得乏味、会对之产生厌恶的表层感受。

但现在你不会变得乏味；你希望持续沉浸于这个经验中。你认为它很美妙，因为它是如此祥和与宁静，这样新的危险出现了。起初是对不愉悦的感受反应以厌恶的危险，接着是对愉悦感受反应以执取的危险。现在是无明将要凌驾你的危险。你认为：「啊！这是我所要的，我现在得到了。这宁静、祥和的经验就是涅槃。」事实上你是错的。是的，你正接近涅槃中，但这宁静的经验仍在心和物质的领域、感知的领域中。

如果智慧生起，人会想起：「看，这仍未超越心和物质，振动仍在持续着，这是无常的。」这非常微细的振动困扰着你，它干扰着平和、宁静的感受，你想到：「 噢，这是痛苦。」

只有当你明白这，你才能从痛苦中出离和体验其他超越它的经验。否则你仍然陷在这个阶段，就像有的人会陷在微细振动的畅快流动里。粗重的、不愉悦的感受是苦；愉悦的感受是苦；而这种非愉悦非不愉悦的微细振动，此阶段的宁静也是苦。

然后佛陀这句话变得清晰起来了：「无论你经验到什麽感受都是某种类型的苦（Yam kinci vediyatim tam dukkhasmim）。」你必须了解这实相。当你修习，超越它并经验到苦灭的层次，接着就可以说：「已遍知(Parinnāta)—我已经探究到苦的全貌了。」

我们如何探索苦的全貌呢？通过探索感受的整个领域。当佛陀说你必须探索苦的全貌，他也说你得要探索整个感受的领域。当他说你必须走在八正道上以脱离苦，他指的是你必须透过探索整个感受的领域来修习：「你必须以实践八正道去探索愉悦的、不愉悦的、中性的这三种感受的整个领域(Tissannam vedanānam parinnāya ariyo atthangiko maggo bhāvetabbo)。」

同样的，当佛陀告诉你去练习四念住时，他说：「你必须透过探索这三种感受去练习四念住(Tissannam vedanānam parinnāya cattāro satipatthāna bhāvetabbo)。」不探索感

受的整个领域，你就无法探索苦的全貌。你甚至不能实践第一圣谛，也绝无法实践其他的三圣谛。

在所有四念住—观察身体、观察感受、观察心和观察心中生起的一切 - 你必须时时刻刻在经验的层次上，持续的了知感受的生起和灭去。在所有四念住中，佛陀强调在感受的层次上探索苦的整个领域的重要性。不这样的话，就会有执着于某种经验的可能性。除非你了悟每个感受体验(的本质)都是苦，否则你无法超越所有感受的体验。

因此，任何佛陀所教导的在更深的层次都必涉及感受。即便对通常视为初步的持戒(sīla)，道德上的规范—亦即戒除有害行为及话语 - 来说，这都是真理。例如，一个状态出现，你将极有可能违反戒律去杀生、或偷盗、或进行不正当的性行为、或说谎及蒙骗别人、或变成酩酊大醉。但是你停住，克制自己不去做。你能够停住是因为你观察身体上的感受。这样你就不是仅在心的表层用功。你不仅控制住你身体上和口头上的行为。你也同样正在心的深层用功。

违反戒律的冲动是因为愉悦和不愉悦的感受生起。因为这特别的感受，意念相应地产生(驱使我们)去做些行为或口头上对自己或他人不利的事情。

无论如何，当你与感受一起，你就在心最深的层面上用功。你就正遵循佛陀的教导去探索感受的整个领域。如同持戒，当你练习定，发展专注力，你必须对感受保持觉知，愉悦的、不愉悦的或中性的。而当你发展智慧(pannā)，你必须去觉知感受。佛陀教导的整个实践 - 戒、定、慧—必须不离感受的觉知。

如果你保持对感受觉知同时了解这是生、灭、生、灭，你最终将达到灭谛的阶段。你将可以说：「佛陀的教导，他所要我做的，已经完全做到了(Katam buddhāna-sāsanam)。我

再没有新的生命(Natthi dāni punabbhavo’ ti)，我已经圆满了，我已经做到了佛陀要我做到的，法要我做到的。」

勤奋地，有智慧地用功，了解法，了解陷阱。持续努力用功，在法上变得坚定并获得真正的快乐。

愿一切众生快乐！

97、自然呼吸的重要性

葛印卡老师讲

下文编译自 Zee TV 电视台所播映 44 集印度语开示系列节目之第 5 集。原文刊载于 1998 年 10 月 Vipasyana Patrikā。

一个来到禅修中心学习十日内观课程的禅修者，应该清楚地了解这个禅修方法的最终目标，不然他就会卡在中途某处。他应该清楚地了知最终是为了净化心，让心从不净中完全解脱。正法即纯净心的发展。当心变得纯净，而正法成为生活的一部分时，这个人就学到了生活的艺术。他变得快乐同时也帮助其他人快乐。这是学习正法的唯一目的。让心完全净化，让心从一切不净中解脱。我们必须深入到心的深层—那些不净生起、增长和累积的地方。我们必须自深层停止不净的生起和增长，逐渐根除过去所有不净，以达到心的完全净化。

不净自我们的内在生起而非外在。愉悦或不愉悦的事情发生在外，令人满意或不满意的事情发生在外，但不净乃生起自内在。所有因此而来的痛苦、悲伤、忧愁也由内在产生。因此，为根除这些杂染，我们必须开始内在的旅程。对表象层次事实的认知无法带领我们到达心的深层 - 那不净生起之处。我们将必须从最粗重的实相开始，逐渐地了知更微细的身心实相，直到抵达最微细的实相。

这一切必须在经验的层次进行。身与心的实相无法依靠阅读书籍或聆听开示来了解。相信与透过直接经验的了知，这两者之间有着巨大的差别。当了知是基于实际经验时，自然的一切秘密即在我们面前展现：身与心的接触究竟如何导致心不净的生起，而它们又是如何增长的。如果一个人想了解法的本质、真理的本质，他就必须展开内在之旅。否则终其一辈子，他将只会关注表象的事物。

一位印度的伟大圣者 Narsi Mehta 说：

「不向内探寻身体，人无法发现真理的本质(Sarira sodhe binā, o sāra nahin sāpde)。」

真理的本质唯有在体验过所有有关身体与心的实相后，才会变得清晰。一旦了知这点，解脱之路即已开启。为此，人们必须探索身体内在的实相 - 这就是这位圣人所做的。

另一位印度的圣人说：

「探索身体内在的天空、空间，去获得有关它的一切知识！(Tina hātha eka adadhāyi, aisā ambara cihno mere bhai! Aisā ambar khojo mere bhai!) 」

如果一个人以其原始纯净的方法来修习，他将达到这个目的。

那些在过去 2500 年来将这个方法以其原始纯净保存下来的人发现，任何修习者都能从中受益并发展出净化的心。因此，这个方法不应以任何方式被改变、人们不应尝试从中增加或减少任何。这样，这个方法才会继续产生同样有益的结果。修习者必须观察单纯的呼吸，自然的呼吸；当气息进时，当气息出时。只是持续地观察，而有关身与心的一切，将会在体验的层次变得清晰起来。

一个普通的禅修者对于他的身体究竟知道些什么呢？他可能阅读过一些解剖书籍，而有自己非常了解身体内在和外在是什么的妄想。但是他并没有实际体验过这些实相。他有着对身体外在器官如四肢和眼睛，这些可根据他的意愿而工作，来自经验的认知。如果他想举手，他就能举起它；如果他想要他的眼睛打开，他就能睁开它们；如果他想要它们关闭，他就能阖上它们。他能够如其所愿的让它们工作。但是身体内部有许多大的器官，如心脏、肺脏、肝脏、以及其它重要器官，它们依据自然法则独立地、自然地工作。它们不等待任何指示，一个人无法要它们按自己所想地工作，不可能让它们工作得快些或慢些或停止，它们自己工作着。人们在经验的层面上对它们一无所知。他们可能有一些理论知识，但除非理论同时伴

随着经验知识，否则仍是不透彻的，仅供满足人们的好奇心。理论知识是重要的，但它必须伴随来自个人身体与心的经验知识。

在呼吸的帮助下，一个人开始内在的旅程。三天的时间里，他全神贯注在身体的这扇门 - 鼻孔。气息正在进来，气息正在出去。发展持续不断地在鼻孔这个位置观察进息和出息的能力。以这种方式保持觉知，一个人就在增长觉知身体内在实相的能力。一件有关呼吸的事会变得清楚：呼吸不仅是一个物理过程；它与心、甚至更与心的杂染密切相关。然而此事唯有透过观察自然呼吸的直接体验，才会变得清楚。如果一个人在其中加入念诵，仪式或观想，或开始某些呼吸运动，他就会纠缠在其中并失去对呼吸的觉知。

身体分为两个领域：已知的领域—外部器官部分，未知的领域—更大的、我们无经验认知的部分。我们必须从已知领域移向未知并了解它，为此，我们借助呼吸的帮助。呼吸是一种既能按照我们意愿、又能自动工作的身体功能。一个人可以让呼吸加快、或减慢、或甚至停止一会儿。因此若我们有意愿，我们能控制自己的呼吸；但若否，它即会自动地工作。呼吸自然地进来和出去。由于呼吸以两种方式功能—依我们的指示、以及自动地进行 - 它可被用来了解身体中未知的、自动工作的部分，这也是我们希望获得更多认知的部分。

举一个例子:

有一个人住在河岸边，透过自身经验他熟知河这边的一切，因为他就住在这里。他从没去过河对岸，所以他对那儿一无所知。一个去过河对岸的人对他描述那边的情景：「噢，河对岸真是太棒了！那里是如此美丽！如此迷人！」因此这个人就想到：「我也应该到河对岸看看，我也应该享受那边美丽的风景。」那么他怎么做呢？他站在河的这岸，合拢他的双手，以潮湿的眼睛、悲楚的声调、热切祈祷着：「河对岸呀，请到这边来吧，我想看到你，我想欣赏你的美丽。」即使他一辈子都这样哭喊着，河对岸也不会到他这边来。如果他想欣赏对

岸的美丽，他就必须跨过河到对岸去，只有那时他才能看到河的对岸。他如何到达另一边呢？他可以借助连接两岸之间的桥梁到达那儿。

河的两岸就像身体的两个领域：已知的、可依照人们意愿工作的器官；未知的、自动地工作的器官。由于呼吸的进与出既按照人的意愿也自动地进行，所以呼吸与身体的已知领域也与未知领域相连。因此，呼吸可成为已知与未知领域间的桥梁。透过对单纯呼吸的观察，人们可以到达身体内器官自动工作的未知领域。

禅修的对象应该就只是自然的呼吸。当气息进来时，就觉察它正在进来；当气息出去时，就觉察它正在出去。当一个人持续观察自然的呼吸，最微细的身心实相将会呈现，直到人们到达最终的实相，一个同时超越身与心之状态。

观察呼吸，实相自会彰显（Saans dekhte dekhte, satya prakatatā jāya)。

观察实相，至高的实相自会彰显(Satya dekhte dekhte, parama satya dikh jāya.)。

如果一个人观察自然呼吸，他就能了解有关身体的一切。当他在这条路上前进，看似如此粗重的身体将会逐渐开始瓦解，直至能感受到整个身体变成次原子粒子的生起和灭去，以波动的方式生起和灭去。一个人必须到达这一阶段。他可能曾阅读过书本提到整个物质世界皆由次原子粒子构成，而每一个次原子粒子除了波动外没有其它。然而他能因此获得什么呢？但如果一个人实际经验这个实相，他就能了解呼吸和心及心的不净之间的密切关系，同时也能发现身体与心及心的不净之间的密切关系。渐渐地，他就能够达到观察不净是如何在心中生起和增长，以及身体参与了哪一部分，心又参与了哪一部分的阶段。当经由直接经验证得所有这些实相，人们就能根除所有不净。否则，即继续停留在幻觉中。

譬如像愤怒这样的一个不净生起时，人们总是试图寻找外在原因：「这个人辱骂了我，所以才会有愤怒生起，让我变得如此激动。」然而你愤怒的原因，你痛苦的原因并非来自外

在。当你开始向内看，你将清楚地看到外在的事件和内在痛苦的产生是有关联的。当观察到这种关联，人们就能了解它并且学习将导致个人痛苦的原因去除。

但是这一切只有当人们经由直接经验，了知实相后才会发生。对实相理性的了解可能有些助益，但理性认知只是心的非常小的一部分。其余浩大的、充满着不净的部分仍然是不可见不可知的。人们满意于只对心的表层部分做净化，然而这对整个心的净化是不充分的。

在呼吸的帮助下，人们可以清楚了解身心之间的相互作用：它们是如何互相影响以及不净的生起和增长如何影响呼吸。通过观察呼吸，人们将学会从不净中出离。

唯有根除不净人们才能实践纯净的法并将之运用于生活中。当一个人不断地净化自心，他的生命就变得充满正法，充满快乐，充满和谐。确实如此，一个实践正法的人将获得真正的快乐，真正的利益，真正的宁静，真正的解脱。

98、佛陀的第一次开示

葛印卡老师讲

以下是葛印卡老师发表在 2007 年 7 月 Vipassana Patrika 的文章。此年的 7 月 28 日是阿沙荼月（月份名）的满月日。由于佛陀也是在这一日开始于鹿苑传授正法，因此这一天也称为导师的满月日。

佛陀的时代，一些人坚信唯有通过苦行方能达到解脱。循此信念，佛陀严格地进行了六年的苦修，然后发现这样的苦修是徒劳无用的。于是他放弃苦行而选择了中道。他的五个同伴 - 憍陈如（Kondanna）、额鞞（Bhaddiya）、跋提（Vappa）、十力迦叶（Assaji）、和摩诃俱男（Mahānāma）一见如此，随即对他失去信心而远离了他。佛陀完全觉悟后，决定把正法首先教授给他们。

当这五个昔日同伴见到佛陀靠近时，决定给他一个座位因他毕竟是国王的儿子，但却不再向他致敬。然而当佛陀越走越近时，他那无限的爱、慈悲与脸上的光辉吸引住他们，因而对佛陀表达了全然的礼敬。

初转法轮

佛陀的第一次开示被称为转法轮经（Dhammacakkappavattana sutta）。就在阿沙荼月的月圆日，佛陀在位于贝纳勒斯附近 Isipatana 一个叫鹿苑的地方，为最初跟随他的五个同伴开示正法。两个月后，佛陀对于他所发现的中道进行详细解说，这些即构成了他一切教导的核心。

在开示的最初，佛陀说明修行人应避免两种极端情况：

1. 放纵自己感官上的享受。这会让人沉沦世间的声色欲乐，于人无益。

2. 坚持苦行。这会让人极端受苦，于人无益。

佛陀除去了这两种极端的方法，并发现了一条可以导向涅槃的中道，也就是**八圣道。**

1. 正见(sammā ditthi)

2. 正思惟(sammā sankappa)

3. 正语（sammā vācā）

4. 正业（sammā kammanta）

5. 正命（sammā ājiva）

6. 正精进（sammā vāyāma）

7. 正念（sammā sati）

8. 正定（sammā samādhi）

四圣谛

其后佛陀详细解说了四圣谛，这也是开示的核心。

1.苦谛

生是苦，老是苦，病是苦，死是苦。忧、悲、痛、恸、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。总括地说，五取蕴就是苦。

2.集谛

正是这个贪爱造成轮回，为享乐、欲望所缚，以及四处寻求感官享受。亦即对感官享乐的贪爱，对无尽的轮回的贪爱，甚至是对灭亡的贪爱。

3.灭谛

它是贪爱的完全消失、灭尽、舍离、放弃，自它解脱、无着。

4.道谛

也就是八圣道，正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

每一圣谛的三个层面

佛陀阐述自己以三种方式体证每一圣谛：

a. 接受每一圣谛的实相（sacca nāna）。

b. 知性的理解了证得每一圣谛所需要的努力（kicca nāna）。

c. 实际证得每一圣谛（kata nāna）。

1.苦谛

a. 接受苦谛。

b. 了知苦的整个范畴必需透过实修方能亲证—应遍知 parinneyya。

c. 探索苦的全部领域并超越它—已遍知 parinnātam.。

2.集谛

a. 接受贪爱为集谛。

b. 了知贪爱应被完全根除—应断 pahātabbam。

c. 断尽一切贪爱—已断 pahīnam。

3.灭谛

a. 接受灭谛。。

b. 了知苦的断灭需透过实修亲证 - 应证 sacchikātabbam。

c. 亲证一切苦的灭尽 - 已证 sacchikatam。

4.道谛

a. 接受道谛。

b. 了知通往灭苦之道必须全面发展出来 - 应修 bhāvetabbam。

c. 亲证八圣道的每一部分直至完全 - 修习圆满 bhāvitam。

佛陀表示，唯有当他完全懂得透过三个层面（三转）观察四圣谛（即十二行相），并获得真正的观智之后，才圆满证得无上正自觉（阿耨多罗三藐三菩提，anuttara sammāsambodhi）。

mesu catusu ariyasaccesu evam tiparivattam dvādasākāram yathā-bhutam nāna-dassanam suvisuddham ahosi.

之后佛陀的心中生起这样的了悟：「我解脱的心从此不再动摇；这是我的最后一生；从此以后不再有我的出生。」

五个弟子听闻佛陀的话语后，感到无比欢欣。就在开示结束时，最年长的一位弟子憍陈如证得预流果（sotāppana），了悟一切法，有生即有灭 -

Yam samudayadhammam,

sabbam tam nirodhadhamman”ti.

世尊随即欢呼：「朋友们，憍陈如确已了悟。」

* * *

基于信仰或是理性去接受真理，只因我们相信佛陀的话；这样是无法让我们得到解脱的。我们必须在经验的层面去实际体证这些真理，唯有这样，才能够使我们解脱。当然，接受已解脱者宣说的真理是有帮助的。

一个佛的智慧，一个佛的认知，一个佛的最终解脱将给予我们莫大的启发和引导。我们必须善加利用这份启发，我们必须善加利用这个引导，然而唯有亲证体验，才可能解脱我们。透过直接体验，一步接一步不断地迈向最终的目标。没有想像、没有盲信、非教条、非哲学，时时刻刻只是如实的观察实相—yathā- bhuta-nāna-dassana。这就是内观—如其本然地观察。

在戒和定的基础上持续不断的发展内观，并从一切束缚、从一切痛苦中解脱出来。善用此殊胜正法、殊胜正道。一个人是多么有福报，才能走上这条纯净的道路，接触到如此纯净的法和技巧。你已经获得它了，现在你就是要好好的用功，持续勤奋地用功。

祝愿一切众生快乐！

99、感受：念住(Satipatthāna)的关键

葛印卡老师讲

外在的一切真理都能在内在找到；而内在的一切也存在于外。我们也许基于信仰或理智上的信念去接受真理；然而，要直接领会它，一定得向内探究，去体验内在的真相。我们经由直接与真相的接触，便可开展亲证的智慧，使生命得以真正的改变。

禅修者从表层开始探究，于此层次会出现粗重、坚硬的实相。但当禅修者客观地观察这些表面的实相时，他便开始从粗重穿透至细微的实相，直至最后证得究竟实相。唯有透过探究自身的内在实相，方能亲证此究竟实相。

向内探究实相便是内观禅修。在探究的过程中，禅修者必须探究两个领域，亦即实相的两个面向：身与心。在巴利语中，探究身体的实相称〝身念住〞（kāyānupassanā）。探究心理的实相称〝心念住〞（cittānupassanā）。诚然，身与心是无法分开来体验的，因两者相互依存、彼此相连。

欲探究其一势必涉及另一；两者缺一，则任一面都无法完全了解。

身体的领域：身念住（kāyānupassanā）与受念住（vedanānupassanā）

身体的实相须藉由直接体验来探究；单凭想像或臆测是无济于事的。那么要如何去体验这实相、我们身体的实相呢？如果仅以身念住（kāyānupassanā）为名，坐下来闭目，只默唸或想像身体的不同部位，这样的人就远远偏离了正确修习内观禅修（Vipassanā）、直接探究实相。我们实际上是经由感觉 - 也就是透过身体的感受 - 来体验身体的。因此，觉知身体感受为修习身念住所不可或缺。各种不同的感受存在身体的每一个部位、每一颗原子。

因此探究身体的实相，势必涉及对身体感受的观察 - 巴利语称之为〝受念住〞（vedanānupassanā）。感受只能在自己身体内被体验，而身体的实相也只能透过感受来被体验。

尽管感受必以身体为基础，受（vedanā）的实相则并不只限于身体层面；受也是四蕴之一，涵括了身和心两个领域。正因如此，如我们将会体验到的，观察感受是一种能够探究整个身心现象的方式。

身念住（kāyānupassanā）的修习过程中，禅修者可以藉由观察感受，直接体验身体架构变易的本质。透过循序观察身体的每一个部位，了解到一切感受生起又灭去。当我们不断重覆此练习，最终会达到体验身体每一颗粒子瞬间融化的阶段。在这非常微细的层次，禅修者直接观照到整个身体架构刹那刹那不断消融；这种经验于巴利语中称之为「坏灭智」（bhanga-nāna），也就是体证消融的实相。

观察感受亦可让我们体验到，身体是由四种基本元素所组成，也就是地（固态）、水（液态）、风（气态）以及火（温度）。粒子（particles）随着单一或多种元素的显着而生起，出现变化无穷的感受。它们生生灭灭。而最终，身体不过是生起又灭去的波动持续消融着。表面看似坚实的身体结构，事实上也只是涟漪、波动、振荡。

这无常（anicca）的实相，只能透过体验身体的感受直接证悟。随着这种体证，我们明白自己无法控制身体里不断发生的变化 - 无常。因此，对自身无法控制的变化所生之任何执着，必将只带来苦（dukkha），此外别无其他。透过对这些事实的亲身体验，禅修者发展出平等心的智慧。藉由观察感受，禅修者了知身体的究竟实相，对身体的执着因而破除；他从与身体认同的愚痴中出离，得到真正的解脱、真正的开悟。

修习受念住（vedanānupassanā），禅修者亦着重观察身体内所发生的一切，所有的感受。不管这些感受是愉悦、或不愉悦、或中性，禅修者都学着客观地观察，从而打破在感官经验里翻腾的旧习。透过反覆观察感受的生起灭去，禅修者学习到不随感受起舞，不论面对任何体验，都能保持内在的平衡。

如此，身体内生起的感受，是修习身念住（kāyānupassanā）与受念住（vedanānupassanā）两者的基础。禅修者藉由观察感受，深入探究身体架构的实相。因而了悟到〝这就是身体及身体的种种感受，为我们带来这么多的幻觉与困扰！〞过去我们只在理智上了解这些现象，但如今这了解，已经由对身体感受的直接体验而转变成智慧。

心的领域：心念住（cittāmupassanā）与法念住（dhammānupassanā）

内观禅修的另一修习层面为探究心的实相。身体内在若没有生起感受，我们便无法体验到身体；同样地，没有巴利语称之为〝法〞（Dhamma）的心理内涵，我们便无法体验到心。正是这样，观心（心念住）与观法（法念住）是密不可分的。当心里面有贪爱时，禅修者了解这项事实；当心里面无贪爱时，禅修者也了解这项事实。同样，当心里面有嗔恨或愚痴时，又或者心里无此类烦恼染污时，禅修者都一概了知。不管心是焦躁与散乱，或平静及专注，禅修者都一一觉知。他就是这样修习心念住的。

不论心里面发生了甚么，是什么心理现象、甚么法，禅修者就只是客观地观察；这就是法念住（dhammānupassanā）的修习。不管是贪或嗔、昏沉及懒散或烦乱、懊悔或疑惑，禅修者毫不烦恼，仅接受此刻心里所生起的。而自然法则的运作就是，只要客观地观察这些现象，种种阻碍即会自动根除。而当觉知、观照（择法）、精进、喜悦、宁静（轻安）、专注及平等心等等法生起时，禅修者也同样接受。而按照自然法则的运作，当禅修者客观地观察，这些有益的心理特质会倍增。

无论是正面或负面的心理现象，禅修者仅只是全盘的接受。一切法皆自其所包含的法生起（All dhammas arise within the dhammas that it contains）。因此，法念住与心念住是密不可分的。

再者，禅修者明了心及心理内涵与身体息息相关。心不断的与身体架构接触；因此不论心生起甚么样的法（dhammas），其基础不仅仅在于心，也在于身体。当强烈情绪或焦躁生起时，心理活动所造成的生理反应最为明显，但事实上，每一种心理现象都有其生理反应。即使是脑海中轻闪而过的念头，都不仅呈现于心，而是同时呈现于心与身之层面；也就是说，一切的念头，都伴随着身体内在的感受。

正因如此，觉知身体的感受对观察心及心理内涵，非常重要。没有这样的觉知，对心实相的探究将会是不完整与表面的。

一切发生的身心现象皆呈现为身体的感受。每一刻，在最细微的层面身心都有着交会，感受即从此交会生起。藉由感受，我们可以直接体验自身每个层面的现象。因此，不仅观身（身念住）与观受（受念住），即使是观心（心念住）与观法（法念住），也必须透过观察身体感受来修习。

禅修者一旦如此修习，便能了知"这就是心，这就是心所含的一切：无常、短暂、消逝、不断变易！"这不是基于信仰而接受的教条，不仅是逻辑推论、也不是想像或思考出来的结果。这是禅修者藉亲身体验和观察身体感受，而直接证得的实相。

就这样，感受成为探究整个身心世界的基础。透过如此的探究，禅修者逐渐了解实相的每个层面，自身的全部实相。这就是正知（sampajanna），全然的了悟；就是念住（satipatthāna），觉知的建立。依此发展出来的智慧将无可动摇，因为它是透过体证全面实相而来的。

观察感受引领修行者去体验身、心及心理内涵的究竟实相：不断变化（无常）。然后，超越身心领域，修行者臻至超越一切感官经验与现象世界的究竟实相。在这出世间的实相里，不再有无常（anicca）：因为不生，所以不灭。这是一个没有出生或生成的无死之境。当禅修者体验到这个实相，感官不再作用，因此感受也不再生起。这就是止息（nirodha）的体验，感受与苦的息灭。

内观禅修者就是用这种方法，藉由观察身体内所生起的感受，来修习四念住。禅修者直接体证身心变易的本质，而当他持续向内探究，最终将证得实相 - 先是身心领域的实相，然后是超越身心领域的实相。这就是完整地修习法念住的方法。这就是正确地修习四念住的方法。这就是修行者禅修与探究实相成就之方法。

来吧，禅修行者们！让我们藉由身体的感受，探究自身的实相吧！经由这样的努力，让我们达到最终的目标：真正的快乐、真正的安详。

100、发展觉知与平等心

葛印卡老师讲

以下的问题是 2004 年 4 月 12-19 日在印度法岗[Dhamma Giri]所举办的第一次青少年课程时提出的，经翻译后节录于内观通讯内

问：许多感受既非愉悦也非不愉悦，所以我们不会对之产生贪爱及嗔恨，那为何还需要观察它们呢?

葛印卡：非常好的问题！有三种不同的感受：愉悦、不愉悦与中性。通常人们会对愉悦的感受产生贪爱，对不愉悦的感受产生嗔恨。那对中性的感受呢?我们必须用心地观察它们，来了解其易变的特性—无常。如果能了解它们易变的特质，你便与真相同在。你的心会变得如此敏锐，而不会产生贪爱、嗔恨或无明。因此，好好利用这些中性的感受，了解它们也是无常的特性。

问：当练习内观时，有时我的心会不断的跑掉，在这种状况下我可以练习观息法吗?

葛印卡：是的，你应该练习观息法。当心一直跑掉时，是很难练习内观的。因此每当你的心非常焦躁或非常怠惰，一点也不想用功，在所有这种状况的时候，你必须开始练习观息法。在练习观息法一段时间后，当心变得较为冷静时，你可以开始再度练习内观法。如果你的心非常的不安，你可以做观息法一段时间后，再结合内观法与观息法。用一口气观察身体某一个部位的感受；下一口气时，再观察下一个部位的感受。随着呼吸来观察身体的感受，这样一来心会减少忘念纷飞，因你给了它两个修行的目标了。

尽可能以修习内观来去除内心深处的不净，但当心是如此的不安定，而你无法观察感受时，就练习观息法。我们必须使用内观来跟敌人打仗，而观息法将会帮助我们磨利武器，如此我们可以更有效率地打击敌人。

问：为何我们在身体的不同部位有不同的感受?

葛印卡：感受的成因有许多，不是单一的。感受可能由气候、由受伤或疾病、由坐太久、由我们所吃的食物或是由过去的业缘所引起，是甚么原因引起的无所谓。无论是何种型式的感受，我们观察它而保持平等心。即便感受是由内心的不静所造成，由于不净的种类甚多，我们无从得知何种不净造成此种感受，因此你毋须去知道这些细节。

举例来说，如果我们要清洗一件脏衣服，我们取肥皂及水，用肥皂搓揉衣服。并不需要知道这衣服是在何时、何处、及如何弄脏的。同样地我们已经学到了内观的方法，无论感受因何而来，也不论其种类，我们必须去观察它，去了解其无常的本质。

101、吉祥经

内观研究所

（吉祥经有时候也称为「在家居士戒律」，它深受佛陀追随者的欢迎。其中有两段叙述背景的序偈，时常都有人引以诵读。此偈颂阐述了天神和世人经历了漫长的时间，讨论什么才是真正的吉祥。

经文以「如是我闻」开始，接着便叙述经典的背景内容。

这部经典出自《小部.经集，Ⅱ.4》。在内观十日课程的第九天，葛印卡老师早晨诵经中有关此经的部份，就从佛陀回答向他的提问开始。）

Yam mangalam dvadasahi, cintayimsu sadevaka;

sotthanam nadhigacchanti, atthatimsanca mangalam.

诸天与世人，思维十二载，何谓吉祥事？

然未能达到，三十八种事，最为胜吉祥。

Desitam devadevena, sabbapapavinasanam;

sabbaloka-hitatthaya,mangalam tam bhanamahe.

世尊天人师，教导破邪恶，世间皆利益，诵读吉祥事

Evam me sutam—

如是我闻，

Ekam samayam bhagava savatthiyam viharati jetavane anathapindikassa arame. Atha kho annatara devata abhikkantaya rattiya abhikkantavanna kevalakappam jetavanam obhasetva yena bhagava tenupasankami.

一时，世尊在沙瓦提城的揭达林给孤独园，于后夜时分，一位遍身光明之女天神，遍照揭达林园，来诣佛所。

Upasankamitva bhagavantam abhivadetva ekamantam atthasi.

Ekamantam thita kho sa devata bhagavantam gathaya ajjhabhasi:

至已顶礼世尊，立于一隅。天神立一隅已，以偈白世尊言：

Bahū deva manussa ca, mangalani acintayum;

akankhamana sotthanam, brūhi mangalamuttamam.

诸天与世人，思维吉祥事，渴望诸吉祥，何谓最吉祥

Bhagava etadavoca:

佛陀答曰：

Asevana ca balanam, panditananca sevana;

pūja ca pujaniyanam, etam mangalamuttamam.

勿近诸愚者，亲近诸智者，尊敬有德者，此谓最吉祥

Patirūpadesavaso ca, pubbe ca katapunnata;

atta-sammapanidhi ca, etam mangalamuttamam.

居于适当所，积曾作福德，自有正誓愿，此谓最吉祥

Bahusaccanca sippanca, vinayo ca susikkhito;

subhasita ca ya vaca, etam mangalamuttamam.

多闻与工巧，善持诸禁戒，言谈诸善语，此谓最吉祥

Mata-pitu-upatthanam, puttadarassa sangaho;

anakula ca kammanta, etam mangalamuttamam.

孝养父母亲，善护妻（夫）与子，正命无混浊，此谓最吉祥

Dananca dhammacariya ca, natakananca sangaho;

anavajjani kammani, etam mangalamuttamam.

布施与修持，善待诸眷属，诸行为无咎，此谓最吉祥

arati virati papa, majjapana ca samyamo;

appamado ca dhammesu, etam mangalamuttamam.

止避诸恶行，远离诸毒品，于法不放逸，此谓最吉祥

Garavo ca nivato ca, santutthi ca katannuta;

kalena dhammassavanam, etam mangalamuttamam.

尊敬与谦逊，知足与感恩，依时闻正法，此谓最吉祥

Khanti ca sovacassata, samanananca dassanam;

kalena dhammasakaccha, etam mangalamuttamam.

忍辱与受教，皈依于圣者，依时论正法，此谓最吉祥

Tapo ca brahmacariyanca, ariyasaccana-dassanam;

nibbanasacchikiriya ca, etam mangalamuttamam.

精修与梵行，证悟诸圣谛，修证般涅槃，此谓最吉祥

Phutthassa lokadhammehi cittam yassa na kampati;

asokam virajam khemam, etam mangalamuttamam.

八风不动心，无忧无杂染，宁静无恐惧，此谓最吉祥

Etadisani katvana, sabbatthamaparajita;

sabbatthasotthim gacchanti, tam tesam mangalamuttamam.

如斯修诸行，常处不败所，随处得安稳，此谓最吉祥

最吉祥之福

佛陀所教导的并不只针对出家众，也适合于在家居士，很多在家居士曾到他这里来学习正法。一群人来问道：「老师，我们并不准备出家为僧，我们必须过居士的生活；正法也适用于在家人吗？我们也能得解脱吗？」

佛陀回答：「当然，这是一个适合所有人的修行法。」出家人没有世间的责任，他们可以用毕生来实现这个目标，所以很快就会有结果。在家居士不能避免对家人、亲友和社会的各种责任，但这个教法仍然适合他们。佛陀给这群人开示，解释如何去过有益的生活。他列举了给在家人学习的三十八项吉祥事，而每一项都比前者殊胜。当他谈到最殊胜者时，他说：

面对生命的变迁心不动摇；没有悲伤，没有杂染，没有不安：此为这最吉祥。

每个人生活中都一定会遭逢变化，但心不应激动，心必须保持安稳和平衡。如此就不会有哭泣、不会有不幸、心中不会有杂染和不安的感受。由于走在正法的道路上，人经常感觉安稳、没有甚么会出差错。此乃最高的吉祥：以平等心处生命中的所有变迁。

S. N. 葛印卡

（选自第八天的开示）

八种世间的变迁为：盈利与损失、声誉与恶名，褒扬与非难、愉悦与痛苦

102、正知：完全的了知

葛印卡老师讲

四个先天失明的人被引领到一头驯服的大象前，并被要求去描述牠。由于丧失视觉官能，这四个人仅能靠触摸来揣摩大象的模样。

第一个人摸到大象的腿，经由指尖仔细探索之后，他决断的说：「大象是一根梁柱！」

第二个人抓到大象的尾巴，因而下了不同的结论：「大象不是梁柱，而是一把扫帚！」

第三个人检查大象的耳朵，并作出判断：「你们两人都错了。大象是一把扇子！」

第四个人摸到大象的鼻子，最终说出自己的想法：「你们全都不对。大象是一根木桩！」

四人所下结论皆正确地说明了他们所感受到的证据。然而，四人的结论也同样错误，因他们的判断均依据不完整证据或局部真相。

若仅从一个角度观看，人们便只能看到部份的真相。这种缺乏全盘了解的部分真相势必引起误导，势必产生迷思。当人从不同途径、不同观点去观察现象，全 盘真相便会显露。这才是真实智慧：从不同角度了知事物—巴利语称之为 Pakārena jānātīti paññā。当人从狭隘、偏颇的看法迈向对真相的全面了知，幻想与困惑即会自然消失。

当心持续向外攀缘，我们仅能了解某个层面的真相，无法不受部份实相所误导。然而，透过对内省的修习，我们开始从不同的角度观看。自此从妄想出离，开始觉知全盘真相。

内省过程到底如何唤醒我们对真相的全盘了解？

要对此有所了解，我们必须回想每种感官现象—不论人、物或事—只有当它与我们的感官产生接触才存在。缺乏此接触，那些感官对象对我们而言是没有意义 的。倘若我们的心持续向外，就会执着外在对象（外境），并忽视外境对我们产生意义的内在关键，因我们从未探究过自己。如此我们为部份真相所蒙蔽，陷入愚痴 行径。

然而，如果我们保持对外在现实的觉知，并同时观察自己，状况即会完全改变。此时，外在对象可助我们理解内在体验，而内在体验亦能助我们了知全盘真相。有了这种全方位视野，我们自纵情感官经验的习性出离，并开始对之进行客观地观察。

当禅修者开始从部分的、零碎的视见转向对真相之全盘了知，便能对心物现象如何运作有更清晰的了解。每当感官对象与其中一道根门接触时，心立即生起认 知、辨识与评价、感受与反应的作用。这个过程要能产生，感官对象必先与身心结构发生接触；否则这个对象对我们毫无意义。这项法则不仅适用于五种感官，也适 用于心。就像眼或耳，心亦存在于身体结构之内。因此如同景象或声音，心的对象其实存在于身体架构之内，而非外界。假使我们忘却这项关键事实，将无法彻知真相。

透过对全身感受的冷静观察，禅修者体验外在与内在感官对象在身心结构内造成的实际影响。如此迈进对实相全盘了悟。藉由切身体验，他了知每种感受不论 粗重或细微、愉悦或不愉悦，都是短暂并有着生灭的本质；这就是无常—anicca 的根本事实。如果我们对任何短暂的东西执着，势必招致痛苦；这是苦 —dukkha 的根本道理。对于暂时现象，我们无法控制与支配，企图将它的本质从短暂转变成恒久，或企图令它产生快乐而非悲哀，我们注定失败。这就是无我 —anattā 的真理。

如此，当禅修者持续客观地观察感受，便会生起无常、苦、无我的智慧。随着智慧日益增长，「我、我的」的幻象日趋淡灭。此时，禅修者首要关注的不是感官对象本身，而是它

在身心结构内的显现。以此方式修习他便能对身心现象的实相有更完整而正确的了悟，从而由幻想与痛苦中解脱。

这是内观禅修的真正目的：唤起对实相的全面了知，并在所有情况中保持此份了知。无论坐着、站着、躺卧或行走，无论进食或喝饮，无论入浴或漱洗，无论说话或保持静默，无论聆听、观看、闻嗅或触摸，禅修者必须保持正知（sampajañña），及对实相的全面了知。

即使正在思考也必须保持这份了知。一般情况下，当我们全神贯注于思绪，便会完全忘了自己，此时对我们来说心似乎已远离身体界限。但事实却非如此，出 于无知，我们忘了心的生理基础；落入对真相局部了解所生的妄想。当我们把注意力移回感官，便会对伴随心念的潜在感受有所觉知。带着此份觉知，我们逐渐熟悉 全面了知实相。这就是所谓安住于智慧。

而当一个人真正安住于智慧时，就能如实体证「四圣谛」。这不是基于信仰笃信的信条，也不是靠思想理解的哲学概念。「四圣谛」必须靠直接体验。唯于此时那些真理对我们方为真正殊胜。

透过直接、亲身体验，禅修者明了痛苦不仅存在于不愉悦经验，亦存在于愉悦或中性经验，因为一切经验都是无常。有了对实相的全盘了知，禅修者确实体证第一圣谛—苦谛。

同样，透过体验，禅修者了知每当身心架构内生起愉悦感受，人的反应就是贪爱。寻求延长或深化它；而每当不愉悦感受生起，人的反应就是执意去除。两种情况均使人痛苦。有了对此全面真相的直接体验，禅修者体证第二圣谛：集谛（苦因）。

而有了对实相所有面向的了悟；禅修者体证解脱痛苦之道的每一步。

禅修者为了过智慧的生活，要超越纯粹信仰、哲学，或理智上的信念。这就是「修慧」bhāvanā-mayā-paññā，由直接体验而生的智慧。这就是正知、正见。

以这种了悟为基础生起的一切想法，都是正思惟。

而有了这种正确了悟，禅修者的一切话语都是令人欢喜、温和与切题的正语。

禅修者会避免做出伤害众生的举动。藉由不杀生、不偷盗、不邪淫及不饮酒，禅修者确保行为都是正业。

而禅修者在维持生计时会提防伤害他人，避免扰乱别人的平静与安详，也不会选择鼓励他人作出不当行为而伤害自身的谋生方法。禅修者依循此法修持正命。

而此时，禅修者从心上所下功夫将为正精进。他不会让新恶进入心，并勤于去除旧恶。禅修者养成以往缺乏的美德，并致力巩固故有的善。

透过对真理全盘的了解，心会对究竟实相全然觉醒。禅修者得以生出正念。

而保持时时刻刻对内在实相的觉知，禅修者即成就正定。

如此，藉由切实修行八正道（圣道），禅修者直接体证出离痛苦的圣谛。依此修行，禅修者停止造作新业（saṅkhārā）；制约并染污心的新习性反 应。与此同时，也让旧业生起并灭去。他一点一滴净化心，直到在此生便能体验涅槃（nibbāna）—超越身与心的阶段。禅修者体证灭谛—苦的止息。

如此，禅修者直接体验四圣谛，生命变为真正地丰硕。

来吧，禅修者们！让我们自我训练客观观察身心架构内每刹那间生起的感受，从而了知真相的所有面向。让我们过着彻知真相的生活，全面体证四圣谛，并达到真正快乐、真正安详的目标。

103、正知：时时彻知无常

内观研究所

本论文中，我们将讨论佛陀在经典（suttas）里如何解释「正知」（sampajañña 或 sampajāno），而如何将此词正确地翻译成英文。

每当佛陀被问及讲述 sati（正念或觉知）时，他的解释必定包含 sampajañña（正知）这个词：

Katamā ca, bhikkhave, sammā-satiṃ Idha, bhikkhave, bhikku kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjahā-domanassaṃ.

而禅修者们，甚么是正知？于此，禅修者不断思帷，时时彻知无常，向身内观察，得以根除对此（心与物）世间的贪爱与嗔恨。

由此可清楚得知，依照佛陀的教导，念住（sammā-sati 或 satipaṭṭhāna）总伴随着正知（sampajañña），亦即伴随着智慧（paññā）。否则仅是念头，仅是回忆或觉知而已。

大藏经里，佛陀给了正知这个词两种解释。在相应部经典里，佛陀对正知（sampajāno）做了以下定义：

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti? Idha, bhikkhave, bhikkhuno viditā vedanā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbatthaṃ gacchanti; viditā saññā uppajjanti, viditā uppaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti; viditā vitakkā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti. Evam kho, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti.

而禅修者们，修行人如何彻知？于此，禅修者们，修行人觉知感受正从内在生起，觉知感受相续，并觉知它们灭去；他觉知想法正从内在生起，觉知想法相续，并觉知想法灭去；他觉知（心对所缘的）每一个起心动念，觉知念头相续，并觉知念头灭去。禅修者们，修行人如是彻知无常。

上述说法清楚显示，禅修者只有藉由亲身体验感受（viditā vedanā）了知无常的本质，才是正知。倘若并非透过感受（vedanā）修证而来，那仅算理智上明白而已，因为感受是我们与世间一切根本接触的基础。 只有透过感受才能直接体验。佛陀的说法进一步指出，正知就在体验感受（vedanā）、起心动念攀附所缘（vitakka）及想（saññā）的无常中证 得。于此，我们应注意要先从洞察感受无常入手，因为佛陀说：

Vedanā-samosaraṇā sabbe dhamma.

所有在心中所生起的（诸法），皆有感受伴随而生。

佛陀对正知所作的第二种解释，强调正知必须持续不断。佛陀说：

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti? Idha, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti. ālokite vilokite sampajānakāri hoti. Samiñjite pasārite sampajānakāri hoti. Sanghāti-patta-civara-dhārane sampajānakāri hoti. Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti. Uccāra-passāva-kamme sampajānakārī hoti. Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhī-bhāve sampajānakārī hoti.

禅修者们，修行人如何彻知？同样地，禅修者们，修行人在进退时彻知无常；向前方或两旁观看时彻知无常；穿衣携钵时彻知无常；咀嚼、喝饮，进食、品尝时彻知无常；如厕时彻知无常；行、住、坐、卧、清醒、说话、保持静默时皆彻知无常。

sampajañña under Kāyānupassanā in the Mahāsatipaṭṭhāna-sutta of Digha-Nikāya.

同样的段落也见于其他经典，包括长部经典里大念住经身念住章节的正知部分。

佛陀对连续正知的重视非常清楚。禅修者无论做甚么，都应时时彻知无常：前行与后退时，直视与旁观时，弯腰与伸展时，穿衣及从事其他活动时。坐着、站着，甚至睡眠时，禅修者须时时彻知无常。是为正知。

如实了解佛陀对正知的教导，便会明白仅仅对行进、吃东西或其他身体活动的过程完全了知，那只是觉知。然而，如能时时洞察感受生起又灭去的无常本质，那就是智慧。这才是佛陀修行教法的关键。

佛陀在增支部经典（Aṇguttara-Nikāya）一个段落里，对此作出更明确的描述，用词令人想及大念住经（Mahāsatipaṭṭhāna-sutta）的正知所成慧（sampajāñña-pabba）：

Yataṃ care yataṃ tittṭhe, yataṃ. acche yataṃ saye, yataṃ sammiñjaye bhikkhu, yatamenaṃ pasāraye, uddhamatiriyaṃ apācinaṃ yāvatā jagato gati, samavakkhitā ca dhammānaṃ, khandānaṃ udyabbayaṃ.

禅修者无论行住坐卧，弯腰或伸展，无论在从事着甚么—登高、横越、后退 - 他都在观察着五蕴的生起又灭去。

如此，关键在于以身体感受为基础，持续觉知无常（anicca）。佛陀屡屡强调，禅修者不应失去对无常的彻知，甚至仅一刹 那：sampajaññaṃ na riñcati（不疏忽正知）。对于遵循佛陀教导正确修习内观法门的禅修者，能于正知毫不间断者，佛陀作出以下保证：禅修者将证得最高果位阿拉汉果 （arahanta），或次高的不还果（anāgāmitā）。

每种语言无论何其丰富，仍有其侷限，即使最丰富细腻的语言，也难找到可与佛陀使用的巴利文术语准确对应的字句。如果将正知(sampajañña) 这个词过于简洁地翻译成英文，可能会失去原义。一般将之译成「清楚的理解」、「最基本的理解」等等。这些译法表面上看似正确。有些人将之理解为仅仅须对身 体活动清楚理解。如此侷限的译法或会在法的道路上对禅修者造成误导。佛陀明确教导我们，要在所有身心活动上彻知无常的本质。因此，要了解正知这个词，我们 将之翻译成：「时时彻知无常」。这种译法能更完整传达佛陀用词的精义。

104、上瘾

葛印卡老师讲

佛陀告诉我们了解正法的人就了解因果的法则。你必须亲身去领悟这个真理，这儿有一个能够让你实际体验的方法。走在这条法的道路上，不管你体悟到什麽，你都接受它；以开放的心一步一步地，持续地体验更深的实相。

你并不是为了好奇而去探究有关物质、心灵和心理内涵的真相，相反地，你正在心的最深层寻求改变习性模式。当你持续地进行，你会体认到心是怎样影响身，而身又是如何影响心。

身体架构内的次原子粒子(kalāpas)刹那生起、灭去。它们是如何生起的呢？当你如实地探究实相，原因就会清晰呈现，不受过往的哲学信念所影响。物质的摄取，你所吃的食物(āhāra)，是产生这些次原子粒子的原因之一；另一个原因，则是你周遭的环境气氛(utu)。你也开始明白心（citta)是怎样帮助物质的生起和灭去。有时物质自心过去的习性生起 - 那就是过去业习的累积。透过修习内观，这一切开始变得清楚。在这一刻，某种心念生起了，这个心念的内涵是什么呢？心念的素质取决于它所蕴含。举例来说，当一个充满愤怒、激情或者恐惧的心念生起时，你会觉知到不同的次原子粒子产生。

当内心充满激情，那在这身体的结构里，特定类型的次原子粒子生起，一股生化的流动开始流过全身。这种因心充满激情而生起的生化流动，在巴利语称为欲漏(kāmāsava) - 激情之流。

像个科学家一样你持续深入、如实地观察，探究自然的法则。当这股因激情而产生的生化之流升起时，它令下一刻的心充满更多的激情。于是欲漏（kāmāsava)转化成爱欲(kāmatanhā)，也就是精神层面对激情的渴求，这再次激起生理层面的欲漏。身与心两个层

面彼此相互影响与助长，激情持续滋长数分钟，甚至数小时；因激情如此反覆的增长，强化了内心产生激情的习性。

不仅激情，恐惧、愤怒、嗔恨和渴求也一样，事实上每一种不净心都促生一种漏(āsava)，一种生化之流；而此漏持续刺激特定的负面情绪或不净，结果就是苦的恶性循环。你可以称自己是个印度教徒，清真教徒，耆那教徒或者基督徒；这都没有不同。这个过程，这个法则无差别的适用于每一个人。

仅在表面上、理性层面上的理解无助于打破这个循环，甚至会制造出更多的困难。你对某种特定传统的信仰看来很符合逻辑，然而那些信仰将对你造成障碍。理智本身有它的极限。你无法以理智来体证究竟实相，因智力有其限度，而究竟实相却是无穷尽的。唯有透过自身的体验，你才能亲证什麽是无穷尽。如果你只是在理性上接受了这个自然法则，但仍无法改变你心的行为模式，你离体证究竟实相仍远。

当你持续着内心深处的行为模式，你的接受只是表面上的。所谓无意识的心其实并非没有意识，它时时刻刻都与身体保持着接触。经由此接触感受不断生起。当你有所感受，并将之标示为愉快时，你持续地随之起舞。在内心深处，你不停地对贪爱与厌恶起反应。你不断地制造种种的业习、负面行为和不净，这个增长你痛苦的过程不断地持续。你无法停止这个过程，因为介于意识心与无意识心间有一个如此大的障碍；不透过内观的练习，这个障碍即持续存留。

一个人或许能在有意识的、理性的层面，接受全盘正法的理论、真理、法则、本质。但他仍不停地在痛苦中打滚，因为没有察觉到心的深层发生着什麽事。然而，透过内观，你的心变得非常锐利和敏感，因而可以感觉到全身各处的感受。感受刹那都在发生。每一个接触都会产生一个感受：在巴利语称之为缘触有受（phassa paccayā vedanā)。这不是哲学；它是人人都可以亲证的科学真相。

一旦有接触，必然就有感受；每一时刻，心和物质的接触遍布整个身体结构。更深层的心不断感觉这些感受并持续地随之起反应。但心的表层持续地忙碌于攀附外缘，或是停留在参与理智、想像或情绪的游戏里。因此，你感受不到心的更深处正发生着什麽。

透过内观，一旦障碍破除，一个人开始感觉到遍布身体的感受，不仅仅是表层，而且包括身体内部深层。经由观察这些感受，你开始明白它们生起和灭去的特性 - 生灭 (udaya-vyaya)。透过此体悟，你开始改变心的习惯模式。

比方说，你正感觉到一种特定感受，它可能是因你吃下去的食物，你周围的环境，你当下的心智活动，或因昔日反应如今呈现的结果。不管是什麽原因，感受发生了。藉由内观的练习，你以平等心去观察它，不对它起反应。在那少许美妙的瞬间中，透过观察感受与了解其无常的本质，你开始改变心的习性模式，停止对感受起反应，倍增痛苦等盲目的习性模式。一开始你也许只能做到几秒钟或几分钟。然而经由练习，你逐渐地发展你的能力。当习性模式变得微弱时，你的行为模式就改变了。你就从你的痛苦中走出来了。

当我们谈到上瘾，并不仅指对酒精或者毒品，还包括了对激情，愤怒，恐惧或者自大。所有这些都是对不净的上瘾。在理性上你可能很清楚地明白：「愤怒对我不好。它是危险的、有害的。」然而你还是对愤怒上了瘾，并且持续地制造它。当愤怒消逝后，你一再重复：「噢！我不应该产生愤怒！我不应该产生愤怒！」但当下一次刺激来时，你又变得愤怒。你无法从愤怒中走出来，因为你还没有在心的深层下功夫。

透过练习这个技巧，当你生气时，开始观察因愤怒而生起的生化之流。你观察它但不对它反应。那意味着在那当下你不再产生愤怒。这个一刻变成几分钟，然后你发现你不再像以前那样容易受这股流动的影响。你开始慢慢地从愤怒中走出来了。

那些有规律地练习这个方法的人，尝试去观察自己如何面对不同的情况。是起反应，还是保持平等心？禅修者在任何困难的状态下所尝试的第一件事，就是去观察感受。因为在这种情况下，心的一部份可能已经开始反应了，但经由观察感受，人就变得具平等心。那时无论采取什麽行动，都是真正的行动，不是被动反应；而行动总是正面的。只有当一个人被动地反应时，他才会产生负面情绪和变得痛苦。观察感受的几个瞬间让心达到平等并能够去行动。人生因此充满行动而不是被动反应。

每日有规律地练习和实际应用这个方法，行为模式开始改变。那些曾长期在愤怒中打滚的人，发现他们的愤怒在强度和持续时间上都逐渐减弱。同样地，那些沉迷于激情的人也发现激情越来越弱，沉迷于恐惧的人也一样。摆脱自身不净所需的时间长短因人而异，但如果正确地使用这个方法，迟早会奏效的。

无论你是沉缅于贪爱、厌恶、嗔恨、激情或者恐惧，事实上你是对生化流动所生起的特定感受上了瘾。

无明之漏或无明之流是是最强烈的漏。当然，甚至在对愤怒、激情或者恐惧起反应时，无明就已存在；但当你沈迷于酒精或毒品时，此沉迷倍增你的无明。因此，去感觉感受，直指问题的根源，是需要时间的。当你沉迷于酒精或毒品时，你无法知悉身体架构之内正在发生的实相。你的心里有着黑暗。你无法了解内在正发生着什麽，在持续增生的又是甚么。我们发现一般而言，酗酒的人比有毒瘾的人更快从中(内观练习)受益。然而对每个人而言出离痛苦的方法都是存在的，不论他们上瘾或无明是如何的深重。只要你持续耐心地练习，迟早你一定会达到开始感觉到全身的感受，并能够客观地观察它们。这需要时间。在十天里，也许你在心的习性模式中只做了稍微的改变。但没关系，已经有一个开端了。如果你持续不断早晚练习并多参加几个课程，习性模式会在心的最深层改变，你将从你的无明中走出，从习性反应中走出 - 从你的痛苦中解脱出来。

我们不断地劝告那些即使只是有烟瘾的人们：如果烟瘾上来了，别去拿香烟。反之，稍等一下。接受心中生起了渴望吸烟的事实。当这个渴望出现时，身体上感受伴随而来。开始观察那个感受，不论它是什么样的。不要寻找某种特定的感受。你当下所感觉到的一切，都跟渴望吸菸有关。通过观察感受的暂时性，无常变化，你将发现那个渴望消失。这不是哲学理论，而是体验到的真理。

同样的忠告也适用于那些有酒瘾或有毒瘾的人：当瘾发作时，不要立即屈从。相反地，等个十或十五分钟。接受欲望生起了的这个事实，并观察在这一刻所出现的任何感受。

那些遵循这个忠告的人发现他们正从上瘾中解脱出来。最初他们可能在十次中只成功了一次，但他们已经有了个很好的开端。他们正在铲除着问题的根源。

这是一条很长的路，终其一生的工作。但即使是万里之行也必须从第一步开始。一个人迈出了第一步就能走第二步和第三步；一步接着一步，就会到达解脱的最终目标。

愿你们都能从所有的上瘾中解脱出来 - 不仅是毒品和酒精的上瘾，对心不净杂染的上瘾比这些更强。愿你们改变这强烈的行为模式，从痛苦中解脱出来 - 爲了你自身的好处，你自身的利益，你自身的解脱。这个过程是一旦你开始从这个方法得到利益，你会禁不住去帮助别人。你的目标变成是利益众人。到处有这么多正在痛苦的人：愿他们都来接触纯净的法，从痛苦中解脱出来。愿他们开始享有安祥与和谐 - 从所有不净杂染中脱离的心所拥有的安祥与和谐。

105、佛陀：幸福的泉源

内观研究所

下文摘录自《佛陀是悲观者吗？》。文中，葛印卡老师试图消弭一般人对佛陀及其言教的误解。

断言佛陀的哲学思想除了痛苦和苦难之外，别无他物，这也意味着佛陀本身也痛苦和不快乐。悖离真相，莫甚于此。身为一个完全觉悟者，佛陀已经完全解脱了世间的痛苦，不管处于任何境遇，他都过着全然地满足与快乐的生活；对于别人，他所给的也是除了快乐之外别无他物。

佛陀永远都快乐

有一次，当他正睡在阿拉维（Aḷavī）的牛道旁，一个由树上飘落的干叶所形成的床榻上时，āḷavaka 的王子哈达卡（Hattaka）正巧漫步路过。当他见到佛陀，便问道：「尊贵的长者，您睡得快乐吗？」

佛陀回答：「是的，年轻人，我睡得很好。我是这世界上睡得快乐的人之一。」

经此一答，哈达卡便问，「这么一个寒冷的秋夜、飘雪的季节；牛蹄使得道路崎岖不平，床榻上的树叶微薄，树上残叶凋零，寒风四起，而您衣衫褴褛。如何能睡得快乐呢？」

佛陀答道：「一个在家人或他的孩子，睡在一个备有枕头被单的柔软床榻舒适的房子里；然而，感官享乐的欲望之火，可能在他内心燃烧着。如此，受制于欲望之热，他就睡在不幸里。一位成佛的人已经熄灭了他所有的欲望 - 将欲望摧毁、根除、并永远的断绝；就像一棵断了树干的棕榈树一样，新叶无法再生长。欲望不存于佛陀，也不会自他的身心内生起。佛陀是一位阿拉汉，阿拉汉总是睡得快乐。」

另一类似事件：

当给孤独长者（Anāthapiṇḍika）首度到王舍城（Rājagaha）参见佛陀，时已值深夜。当时佛陀在旷野散步，给孤独长者问他，「尊贵的长者、世尊，您睡得快乐吗？」

佛陀答道：

Sabbadā ve sukhaṃ seti, brāhmaṇo parinibbuto;

Yo na limpati kāmesu, sītibhūto nirūpadhi.

脱离了所有的感官贪着而心止，具梵行者（阿拉汉）经历涅槃，总是睡得快乐。

接着他又说道 -

Sabbā āsattiyo chetvā, vineyya hadaye daraṃ;

Upasanto sukhaṃ seti, santiṃ pappuyya cetasā.

摧毁了所有的欲望，移除了心中的恐惧，获得了内心真正的安祥；一个解脱的阿拉汉，确实睡得快乐。

不仅阿拉汉，每一个追随正法者，都睡得快乐。因此才说：

Dhammacārī sukhaṃ seti.

修行正法者睡得快乐。

sukhaṃ supanti muniyo.

放下俗世生活、 坚定于正法道上的苦行者总是睡得快乐。

Dhammapīti sukhaṃ seti, vippasannena cetasā.

每一个内心与正法之极乐共鸣者必然睡得快乐。

sukhito dhammarasena tappito.

满足于正法甘露者，总是睡得快乐。

一个佛是具足正法者、具足梵行者，完全地心静，总是睡得快乐。所有跟随他的教导而证得解脱的阿拉汉，得到真正的快乐。

另一个例子：

来自释迦王室受戒于佛陀的跋提（Bhaddiya），他不管处在树荫下，或自己阴暗的禅修关房，经常都会自然地说出：「喔，快乐！喔，快乐！」

佛陀问他：「跋提，为什么你说着这些欢乐的话呢？」

跋提回答：「世尊，当我还是个国王时，皇家侍卫总是守护在身旁 - 无论我处在自己私人房内或房外，身在城内还是城外，在自己疆土之内或外。世尊，我的生活隐藏于这些侍卫之后，我的心无时不充满恐惧与担忧。相较之下，我现独自住在森林里，栖息于树根或小室，宁静、没有恐惧、没有疑惑、没有贪爱，内心充满祥和与信任，满足于托钵得来的一切。世尊，观察到自身这改变，我发出欣喜之语：「喔，快乐！喔，快乐！」

Aḍahyamānena kāyena, aḍahyamānena cetasā;

佛陀的弟子永远快乐地居住。

Divā vā yadi vā rattiṃ, sukhaṃ viharati tādiso.

他不论身或心都不会经历感官渴爱而来的煎熬；因此，不管昼夜，他都可以快乐地生活。

已证得阿拉汉果的比库盎古利马喇（Aṇgulimāla）声称：

Sukhaṃ sayāmi ṭhāyāmi, sukhaṃ kappemi jīvitaṃ;

Ahatthapāso mārassa, aho satthānukampito.

我睡得高兴、住得高兴，我的一生在幸福中度过。我摆脱了死亡的束缚。啊！因为世尊的慈悲而有如此的发生！

只要有贪爱和嗔恨的存在，就不会有快乐。除非从贪爱和嗔恨中解脱出来，一个人才有可能快乐地生活。任何人，只要产生了愤怒，就会变得痛苦。但是，若修练佛陀所教导的内观，同样的一个人 -

Kodhaṃ chetvā sukhaṃ seti, kodhaṃ chetvā na socati.

止息了愤怒，即可睡得快乐；止息了愤怒，即可活得没有悲伤。

涅槃的永恒之乐

哈力达（Hārita）出生婆罗门，是沙瓦提城婆罗门家族的出家比库。当他证得解脱时，说出以下欣喜的话 -

Susukhaṃ vata nibbānaṃ, sammāsambuddhadesitaṃ;

Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, yattha dukkhaṃ nirujjhati.

圆满证悟者所教导的涅槃，诚然是究竟之乐；它是没有悲苦、没有瑕疵、稳固的。所有的痛苦完全止息于此。

迈向真正快乐的欢喜之道

Aggika Bhāradvāja 是来自 Ukaṭṭ hā 的一个婆罗门拜火教徒。他曾经在森林里，以各种不同的苦行来折磨自己的身体。自从遇见佛陀后，他学习了内观。经过几天修练此方法之后，他得到完全的解脱，证得阿拉汉果。当朋友问起有关此事，他回答说：

Yaṃ sukhena sukhaṃ laddhaṃ,

passa dhammasudhammataṃ;

Tisso vijjā anupattā,

kataṃ buddhassa sāsanaṃ.

（离开苦行之道）运用这欢喜的方法，我证得了涅槃（究竟）之乐。看！这伟大的正法！（达到了阿拉汉的境界）我已证得三种超然的能力，圆满了佛陀教导的实践！

在家居士也可享有快乐

当一位学佛甚笃的在家居士，将把女儿嫁出时，他会给予她忠告：

要坐得快乐、吃得快乐、睡得快乐。

接着他解释该如何做到这些：在婆家履行儿媳的责任，有助于幸福的生活。当长辈站着时，应等到他们都就座后，自己才坐下；服侍完长辈用餐后，自己才进食；服侍和打点完家中长辈所需后，自己才就寝－ 这些都有助于快乐的生活。

对于在家居士，佛陀的教导中充满对他们快乐的祝语。

举一些例子：

Sukhā metteyyatā loke, atho petteyyatā sukhā

侍奉自己的父母亲可为自己带来世间的快乐。

Sukhāṃ yāvajarāsīlaṃ

持守戒律至年老可带来快乐。

Sukhā saddhāpatiṭṭhitā

秉信真理可带来快乐。

Sukho paññāya paṭilābho

开展智慧可带来快乐。

Pāpānaṃ akaraṇaṃ sukhaṃ

戒除恶行可以带来快乐。

Athamhi jātamhi sukhāsahāyā

当需要时从朋友或亲戚处得到协助，可带来快乐。

Tuṭṭhī sukhāyā itarītarena

满足于所拥有的一切可带来快乐。

Puññaṃ sukhaṃ jīvitasaṇkhyamhi

善行带来快乐甚至到来生。

Sabbassa dukkhassa sukhaṃ pahānaṃ

（透过内观的练习）根除所有的痛苦可带来快乐。

显然地，佛陀的教导不只传达了脱离轮回生死的究竟之乐，同时也为人们带来了尘世间的快乐。称佛陀为一个悲观者，是多么大的曲解啊！

佛为传播快乐而出世

Buddho loke samuppanno, asamo ekapuggalo;

So pakāseti saddhammaṃ, amataṃ sukhamuttamaṃ.

非凡独尊的佛陀诞生于世，为人们带来了真理之光 - 正法。他带来了永恒无上的快乐之光。

因此这么说：

Sukho buddhānaṃ uppādo, sukhā saddhammadesanā;

Sukhā saṇghassa sāmaggī, samaggānaṃ tapo sukho.

快乐是佛陀的出世、快乐是正法的传授、快乐是僧众的聚集，快乐是大家群聚禅修！

佛陀所传播的，除快乐之外，别无其他。

任何圣者在这个世间出世，都是非常稀罕的；更何况是佛陀。

Dullabho purusājañño, na so sabbatthajāyati.

圣者在此世间乃罕有的，他并不随处出世。

Yattha so jāyato dhīro, taṃ kulaṃ sukhamevatī.

圣者出世之处，该族众生的快乐就会倍增。

一个普通的品德高尚之人，即会为他的族群带来福利，而一个佛却可以为全人类带来福祉。他传扬慈悲之教导，遵循者能过着安祥与快乐、充满根基于实相正法的生活。

Dhammārāmo dhammarato,

dhammaṃ anuvicintayaṃ;

Dhammaṃ anussaraṃ bhikkhu,

saddhammā na parihāyati.

活在正法中、专注于正法中、只思维正法并永远觉知正法。一个比库禅修者从不偏离根基于实相的正法之道。

如此的禅修比库是：

Santakāyo santavāco, santavā susamāhito;

Vantalokāmiso bhikkhu, upasanto ti pavuccati.

身体安定，言辞祥和，拥有专注的心念，放下了世俗的不净杂染。这样的平静比库才真正堪称为一位「宁静者」。

一个依此得到宁静者，活得快乐，睡得快乐。

Upasanto sukhaṃ seti.

「宁静者」总是睡得快乐。

证得究竟安详者，必证得究竟快乐。究竟安详即究竟快乐。证得涅槃者体验到究竟至福。

Natthi santi paraṃ sukhaṃ.

没有任何快乐，超越涅槃之宁静。

如此证得究竟安详的禅修者，即便身处逆境依旧快乐地生活。

Susukhaṃ vata jīvāma

啊，我们快乐地生活；

Veriyesu averiyo

处在仇敌之中没有憎恨；

āturesu anāturo

处在悲伤者之中没有痛苦；

Ussukesu anussako

处在那些充满执着者之中，没有执着！

一个人如何证得这种究竟幸福呢？

Pavivekarasaṃ pītvā, rasaṃ upasamassa ca.

独自的禅修及深深沉浸于发自宁静内心的安详里。

Niddaro hoti nippāpo, dhammapītirasaṃ pivaṃ.

禅修者于正法中体验甚深的喜悦，变得没有恐惧，没有邪恶。

这样的禅修者永远活在快乐当中。一个没有敌意之人，就没有恐惧。

如果一个人心中暴戾，充满敌意，那他就会遭受来自仇恨的痛苦所折磨。

Yato yato hiṃsamano nivattati,

tato tato sammati evaṃ dukkhaṃ.

任何时候心中放下暴戾，痛苦就会消失。

当痛苦被根除，生命就会充满快乐。

要达到这种至福的安详，力行禅修是必要的。一个人必须在独自的关房内禅修:

Suññāgāraṃ paviṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno;

Amānusī ratī hoti, sammādhammaṃ vipassati.

一位退隐独居的比库，以宁静的心正确的方法修习内观，将享有神圣的快乐。

他全身充满无限至福的欣喜:

Pītisukhena vipulena, pharamāno samussayaṃ

当一个人正确地修习内观时，他不仅会经历到心的愉悦和身体的轻安，还会体验到超越生死的无限愉悦和安详。

Yato yato sammasati, khandhānaṃ udayabbayaṃ;

Labhati pīti pāmojjaṃ, amataṃ taṃ vijānataṃ.

每当一个人将注意力集中于身体的任一处（了解身和心的接触），只是察觉感受是如何生起和灭去。他会享有至福与愉悦，并体验不灭（即世尊们的境界）。

此即涅槃的无上快乐；无上安详。

106、真正的礼敬：修习内观的重要性

葛印卡老师

以下是葛印卡老师于 2006 年 5 月 12 日韦萨卡节月圆之日的晚上，在斯里兰卡科隆坡正觉精舍所做的开示，经改编刊登于内观通讯。

最尊敬的比库僧伽和法友们：

今天，在这个吉祥的日子里，佛陀的每一个信徒都会对每一个人，对一切众生产生慈心（mettā），悲心（karuṇā），爱，同情和善意。“愿一切众生快乐，安详，从痛苦中解脱。”

这种慈悲观应是很强烈的，很有效的。但仅当你净化了自己的心它才会强烈。“要表达和祝福他人的快乐，我自己必须快乐安详。如果我的心烦乱焦躁，如果我没有内在的安详，我又怎么能祈愿他人的快乐呢？”

佛陀指出了一条殊胜的道路。他教导如何净化心，不仅只在表层，而是在深处、在根本的层面上。当你用一个纯净的心生出慈心和悲悯，它会是十分有效的。

佛陀向世界、向人类指出的净化之路，是普遍适用的。它不限于一个特定的群体。佛陀的教导并非仅给予那些自称为佛教徒的人；它是给所有人的。

佛陀的教导不是要将人们从一个宗教转换成另一个宗教；它是将人们从痛苦转变成快乐，从束缚转向解脱。

我一直铭记佛陀的话语。对那些不追随他的人，他说：「我没有兴趣将你变成我的弟子。我也没兴趣将你从你的老师那里抢过来。我已找到一条路，它将帮助你出离你的痛苦。来吧，试试看。就只试七天看看有什么结果。」

我做的也一样。我告诉世上的人、不同群体的人：「来吧，试上十天，看看有什么结果。如果你发现它对你有好处，对别人也有好处，那么才接受它。来试试看。」

这是我的老师告诉我的：「你是痛苦的，你周围的人也是痛苦的。来，试试这个方法。」我答应了，然后我用十天尝试了这个技巧，我得到了很好的成果。

佛陀的教导就在此时此地（akāliko）产生殊胜的效果。当来自不同群体的一些人试过之后，它是如此好的话就开始传播了。

佛陀所教导的技巧是完全不分教派的。任何人、每一个人都可以练习并取得一样的效果。一个人必须得空出十天的时间，加入一个充满融洽气氛的营地，在有经验的老师指导下来学习这个技巧。

你们被要求以舒服的坐姿坐着，闭上眼睛，挺直背和颈，然后开始观察呼吸，就只是呼吸没有其它。纯粹的呼吸，单纯的呼吸。

你们被要求不去干预呼吸的自然流动。如果呼吸是深的，它就是深的。如果呼吸是浅的，它就是浅的。如果它从左鼻孔经过，它就是经过左鼻孔；如果它从右鼻孔经过，它就是经过右鼻孔。就只是观察，什么都不做。就只是如实地观察—yathā bhūta。

不要使用任何字或任何咒语，不用发声。当你观察呼吸，就只观察呼吸，除呼吸之外别无其他，这对每个人都是相同的。呼吸无所谓是印度教徒、回教徒、佛教徒或基督徒的呼吸。

你也应不用观想或想象，就只是如实地观察呼吸。

佛陀要我们专注在上嘴唇中间的一个小区域，这样我们将会成功。你觉知着呼吸，你觉知着这个区域。来到此课程的学生在三天内，就会开始在这个区域感觉到或这或那的感受。

从第四天以后，他开始经历从头顶到脚趾尖，不同类型的感受。很快，他就开始了解到这些感受不仅是与身体相连，而且也与心紧密相连。

当你产生愤怒，就一定会有热、心悸、压力等感受，它让你痛苦。同样地，任何在心中生起的不净烦恼，都会伴随着身体感受的生起。

这些不是仅在说教。一个人开始经验到实相：「透过心中所产生的这样或那样的不净，我让自己痛苦。」

不管一个人是印度教徒、回教徒、基督徒或佛教徒，每个人都想要出离痛苦。没人想要过痛苦的生活。佛陀给了我们一种藉着清除心的不净，来脱离痛苦的方法。

来自不同社会的人们不断地来上课程，因为这一教法是如此地理性，如此地科学，如此不分教派而且是以实效为导向的。

当一个人产生愤怒，你不能把它标示为印度教徒的愤怒、回教徒的愤怒或基督徒的愤怒。愤怒就是愤怒，因为此负面情绪你所经历的痛苦，也无法被标示为印度教徒的痛苦、回教徒的痛苦或基督徒的痛苦。痛苦就是痛苦。教导我们出离痛苦的方法也不能被贴上任何标签：它是普遍适用的。任何练习它的人摆脱了痛苦，因为他从负面情绪中解脱了。

一个人经验到的快乐、安详、和谐也不能被标示为佛教徒的安详或佛教徒的和谐。这安详、这和谐也是普遍的。任何修习佛陀教导的人将体验到同样的安详与和谐。

佛陀的教导是如此美妙，如此不分教派，因此全世界拥有各种不同宗教信仰的人们都来参加内观课程。他们所得到的结果使他们的看法发生了很大的变化。

全世界成千上万的人已经学习了内观。他们修习戒，他们修习定、他们修习慧。随他们怎么称呼自己，我不介意。他们是佛陀真正的追随者。他们在实践着八圣道。

斯里兰卡是佛法之地。我知道你们都是佛陀的弟子。你们很多人一定都在修习着内观。那些还没有修习内观的人，来，我邀请你 ehi-passiko。将你生命中的十天给我，来取得佛陀所教导的美好果实。

根据一个人努力程度，每个人或多或少都终将会受益。

因此在这个吉祥的日子，我希望你来立下一个你将修习内观的决定，这是佛陀实际的教导。对佛陀礼敬是好的；在知性层面上了解佛陀也是好的；然唯有在经验层面上的了悟方能带来真正的利益。

因此修习佛陀教导的内观，祝快乐、安详、解脱。

Bhavatu sabba maṅgalaṃ——愿一切众生快乐！

107、亲身体验的智慧（Paññā）

葛印卡老师

什么是智慧（Paññā）？智慧（Paññā）是直接的智慧（修慧），它是能带领我们迈向解脱的无上智慧。智慧并非靠阅读或听闻开示所获得的知识，而是透过切身体验所得的真实智慧。经由持续修习，许多未知的真相开始显现。

一个将显现的真相是：那些导致人投生低层恶道的业习（saṅkhāras）的根全部蛰伏于潜意识深处。依过去巴拉密（pāramis）的多寡，一个人或早或迟会领悟到这个事实。这些会导引人们至痛苦境地、伤害人们的业习，潜伏着并随生命之流轮转，因而它们被称为随眠烦恼（anusaya kilesa）。

即便一个人经由修习某种禅修方法，得以在心的表层消除了这些恶业，他仍然无法自低层恶道得到彻底的解脱。

但是，当禅修者持续地练习客观地观察身体上所有的感受时，他会发展出越来越强的离欲能力。因为，实修的智慧使他亲身经历到：所有的感受都是无常的，不断变化的。他不再对这些感受生起贪爱或嗔恨。因此，觉知力和平等心因而变得越来越强而有力。

如此一来，蛰伏在潜意识深层的业习会一一浮现到意识的表层。而当禅修者对它们保持平等心，业习便被连根拔起、灭除，进而渐渐减少，禅修者便开始逐步远离低层的恶道。

当所有（会导致投身低层恶道）的随眠烦恼悉数浮现到心的表层并被清除殆尽之后，人便完全从低层恶道中解脱出来。

Uppajjitvā nirujjhanti, tesaṃ vūpasamo sukho.

当业行生起而被根除时，人们会体验到它们止息后的快乐。

透过内观练习，禅修者得以从低层恶道的业行中完全解脱。当他继续观察这些无常变化的感受，他将初次经验到涅槃（nibbāna），这是一种不变、永恒、安稳与超越生灭的境界。这是完全解脱生死轮回的第一阶段，称为预流果(sotāpatti)。这样的一位禅修者即已进入彻底脱离轮回的圣道之流，如今再也没有任何人能阻止他迈向最终的解脱。他将投生到更高层的善道不超过七次，所有会导致新生命的业行累积亦将悉数尽除。

Visaṅkhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayamajjhagā.

心已没有丝毫业习，得到了全然的净化。

当一个人的贪欲（taṇhā）被根除，不再产生新的业习，他便到达了这样一个阶段：

所有旧的业习已被根除，并不再产生新的业习。这样的人即所谓的阿罗汉，亦即获得究竟解脱的人。

Ayamantimā jāti—

他宣告以下事实：

Natthidāni punabbhavoti—

这是我的最后一世生命（我生已尽，梵行已立）。

(Dīghanikāyo 1.31, Bodhisattadhammatā)

从今以后将不再受生新的生命（所作已作，自知不受后有）。

他已然从生死轮回中究竟解脱。

禅修者必须精勤努力以到达所有的这些阶段。

解脱无法由任何神、女神、梵天（brahmā）或全能的上帝惠赐。

一个真正的精神导师只会说:

我指出道路，但无法给予解脱。

正如佛陀所说 –

Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ, akkhātāro tathāgatā.

你必须自己奋力去获得解脱；诸佛只能为你指明方向。

一个走上这条正道的人不可陷入对上师盲目信仰的泥淖。他了解：

Attā hi attano nātho—

人只能依止自己。

attā hi attano gati—

人的命运唯己造。

当一个人持续地修习着内观，某些关于自身的实相，即会对那些用功的禅修者变得越来越清晰。

首先，一个事实对他变得清晰起来：从前以为自己是对麻醉品、赌博或不正当的性行为上瘾，事实上他所执着的并非这些事物本身，而是它们所带来的感受。如今，藉由此禅修，他客观地观察这些瘾头所带起的感受并从中出离，因而不再产生烦恼的业行。

—Pubbe hanati attānaṃ, pacchā hanati so pare.(Theragāthāpāḷi 139, Vasabhattheragāthā)

另一个事实也变得显而易见

一个用功的实修者，尽管并非狱中囚徒，他也会发现，一旦心中生起报复的念头，他的身体当下就升起炽热的感受，心跳加速，变得紧张与难受。他开始清晰地体会到，在破坏别人的平静祥和之前，他已先行毁掉了自已的平静祥和，令自己变得痛苦。

当禅修者亲身体验到这些实相之后，他的性情开始转变，滋生出爱和善意取代嗔恨和恶念。他的内心慈悲满溢，他的生活充满平静与喜乐，收获丰硕。

这就是内观法，它根据亲自体证的真理，在每一方面都为我们带来助益。

这是佛陀给予这个苦难世间的无价之宝。

Bhavatu sabba maṅgalaṃ - 愿一切众生快乐。

108、葛印卡老师缅甸宝地之行

2004 年 11 月 16 日至 12 月 1 日，葛印卡老师伉俪与来自世界各地的五百四十位学生，在法岗（Dhamma Giri）举行年度教师自修课程中进行共修。一周之后，他们于 12 月 8 日起程前往黄金之地缅甸。约四百名内观禅修者有幸跟随老师赴缅甸朝圣；此圣地保存了从发源地印度失传的无上正法。朝圣者分别来自三十三个国家，有着不同的宗教背景：包括印度教、回教、佛教、犹太教、基督教、印度拜火教及耆那教。

当飞机即将降落仰光时，葛印卡老师的唱颂已经隐约可闻：

Jisa dharatī ne janama diyā, usa dharatī ko hama namana karen; jisa dharatī ne dharama diyā, usa dharatī ko hama naman karen…向赋予我生命的土地，向那片土地我致上敬意；向赋予我正法的土地，向那片土地我致上敬意…

12 月 10 日，葛印卡老师在和平塔（Kaba Aye）大石窟（Mahā Pāsāna Cave）举行的世界佛教高峰会上致辞，强调佛陀教法的普世价值，以及佛法如何超越宗教分歧。在历史上，仰光大石窟（Mahā Pāsāna Cave）是佛教第六次圣典结集（Chaṭṭha Saṅgāyana）地点。1954 至 1956 年间，来自全球各地的具智比库僧云集此地，集体诵读了经、律、论三藏全部经文（Tipiṭaka），并进行编辑，保存了经文的原始纯正风貌，然后印刷成缅甸文版本。这个版本，成了印度内观研究所制作佛教第六次圣典结集光盘的基础。

本次朝圣之旅的重点之一，就是前四晚的集体共修，由葛印卡老师伉俪带领大家在仰光大金塔（Shwe Dagon Pagoda）进行内观。

大金塔（Shwe Dagon）是将缅甸与佛陀联系在一起的圣地。佛陀成道之后的第一餐，便是由两位缅甸商人帝波须 （Tapassu）与跋利迦（Bhallika）所供养的缅甸蜜丸。觉者佛陀将自己的八根头发送给两位旅者，这两人便将头发带回缅甸，并供奉在大金塔之内。大金

塔对内观禅修者有另一重大意义。当葛印卡老师计划在印度孟买这个人口最多的商业重镇建造一座大佛塔时，便决定了复制尊贵的大金塔。

目前在孟买兴建的内观世界大佛塔，是有史以来最艰巨的建筑之一。大佛塔竣工之后，这座令人惊叹的建筑，将是世上最大的自力支撑穹顶宝塔，楼高三百二 十五尺。大佛塔到底有多壮观呢？其内部可容纳两座罗马圣彼得大教堂。大佛塔的芎顶不用任何梁柱支撑，而是由数万块硕大、个别雕塑的石块砌成，堪称是一项建筑奇迹。这些石块都是由远方的采石场，用大卡车分数千趟运来的。世界大佛塔不仅是一座歌颂过去辉煌的纪念馆，其壮丽外观与规模，也必定会引来注目。大佛塔内的巨大空间更是别具重大的功能：数以千计的禅修者将可在这座法 堂内共修。藉由在这座独特的建筑物内共修，禅修者向所有众生发出一波又一波的纯净心念与慈悲，必定能够利益大众。与此同时，位于塔外的展示场馆将发挥可贵 用途。在这里，社会大众将会获得一些具有真实教育与启发意义的信息，从而了解佛陀的真实事迹与他所教导的正法。在仰光，朝圣团造访了乌巴庆老师（Sayagyi U Ba Khin）设立的国际禅修中心。葛印卡老师最初是在这里学习内观的，他因此将国际禅修中心视为他的第二个出生地；他在这里修习正法，破除无明获得解脱。之 后，朝圣团踏上了另一趟意义深刻的旅程；我们拜访了乌巴庆长老的老师铁吉（Saya Thetgyi）创立的禅修中心，并在那里共修与致敬。朝圣团渡过仰光河之后，来到了一个名为落颇伟吉的小村（Pyawbwegyi）。年轻的乌巴庆曾于 1937 年 1 月，在这里开始学习内观禅修；朝圣团这次更有幸在当年乌巴庆老师禅修的小房间内进行共修。禅修者在仰光法炬（Dhamma Joti）内观禅修中心布施和供养僧团，也在葛印卡老师的宅邸完成了布施与供养。

之后，朝圣团搭乘了由仰光政府安排，开往曼德拉（Mandalay）的专线火车，车程十六小时。翌日，朝圣团到达皎栖（Kyaukse），拜访了韦布尊者（Ven. Webu Sayadaw）的禅修寺院。韦布尊者是内观传承的重要人物。他就是那位赫赫有名、圣人般的出家人；在一

次恰似偶然的会面中，敦促乌巴庆老师开始教导内观。自此，乌巴庆老师与韦布尊者的精神默契一直非常深厚。乌巴庆老师，也是在皎栖火车站第一次教导内观禅修，这里的副站长就是他的学生。

我们接着到了蒲甘（Bagan）古都遗迹。那是东南亚最广阔、优美与触目难忘的古迹之一。朝圣团在这片土地上，目睹了数以千计的庄严佛塔，烙印着前 人对佛陀的虔敬。禅修者到了几座主要佛塔参观，并在多处进行共修。他们在辛阿拉汉（法见比库）(Arahant Dhammadassi)的佛寺进行共修，辛阿拉汉（Shin Arahan）对净化僧团与弘扬内观教法起重要作用。他是自佛陀开始传下来的法脉当中重要一员，因为有辛阿拉汉，内观禅修者才得以在现代接受无上正法。

葛印卡老师未能与朝圣团一同前往蒲甘与皎栖。然而，他在曼德拉历史久远的马哈牟尼佛寺（Mahamuni temple）带领集体禅修。这座佛寺对葛印卡老师别具意义。葛印卡老师七岁时，常常跟随挚爱的祖父巴巴(Baba)来这座佛寺。隔天，禅修者造访了曼德拉(Dhamma Maṇḍala） 内观禅修中心。朝圣团满心欢喜地参观了这座华丽的中心，并受到这里的师兄师姐热情款待，大伙温馨相聚。尽管这座中心刚落成不久，设施却已相当完备，有舒适的住宿设施、宽敞的法堂、悉心栽种的花园，以及一座宝塔与禅修关房合一的楼房，更有陡峭的高山作为壮丽的背景衬托。朝圣团有缘再度供养缅甸尊贵的比库僧团。葛印卡老师向缅甸崇高的僧团致谢，感激他们两千多年来将正法的义理与实践方法保存下来。他也感谢缅甸人民持续护持僧团，使僧团能保存正法的纯净。

之后，朝圣团前往王恩佛塔（Kutho Daw Gyi）参观，当年敏东王（King Mindon Min）将七百二十九块刻有完整三藏经文的大理石石版供奉于此。敏东王慷慨护持僧团，并赞助举办 1871 年历史上佛教第五次圣典结集（Saṅgāyana）。

朝圣团随后前往梦瓦省（Monywa），造访梦瓦须丹辟佛塔（Monywa Sudaungpyi Pagoda）。在佛塔与关房合一的楼房里，曾经举办过多项内观课程，每天都有禅修者在这里进行共修。当地的禅修者更为朝圣团安排了午餐。梦瓦内观禅修基金会已觅得土地，准备兴建一所新的内观禅修中心。葛印卡老师将中心命名为「正法知识的旗帜」（Dhamma Ñāṇadhaja），以尊崇那那他亚（Ñāṇadhaja）比库，亦即众所周知的雷迪大师（Ledi Sayadaw）。

朝圣团用完午餐后，到了雷迪大师经常禅修的石洞参观。雷迪大师是一位崇高的学者僧人，又是葛印卡老师的师祖，能在他经常禅修的石洞中禅修片刻，对于 朝圣团来说，是这趟缅甸正法之旅的一个高潮。雷迪大师是现代内观修行指导者繁星当中，最光芒灿烂的一颗明星。由于雷迪大师的慈悲，正法之门得以向在家人敞 开。他不仅亲自指导在家人修行，还指定了身为在家居士的铁吉老师（Saya Thetgyi）传授内观。

乌巴庆老师向雷迪大师的大弟子铁吉老师学习内观。乌巴庆老师有项正法的宏愿，那就是将内观传回发祥地印度。他的弟子葛印卡，将实践此宏愿视为终身志业。这次缅甸朝圣之旅，有两百位印度禅修者参加，足以证明内观已在印度扎下坚实的根基。「缅甸」一词，在众多印度语言中，称之为「大梵天之地」（Brahmadesh），意为存在的最高层次。因为众高僧对无上正法的护卫，内观禅修者对这片黄金之地，更是崇敬倍至。

启迪人心的朝圣之旅结束后，大多数的禅修者已于 12 月 20 日离开了缅甸。

而葛印卡老师则留在缅甸，与多位尊贵的比库、学者、旧识及禅修者会面。他亦与当地的助理老师、老师与理事商讨缅甸的内观禅修活动。葛印卡老师在法炬（Dhamma Joti）内观禅修中心带领共修，并对该中心的未来发展作出指示。他在缅甸逗留期间，将大部分时间用于写作介绍《吉祥经》（Mangala Sutta）所述的首二种吉祥（maṅgalas）。这本名为「亲

近智慧者有大利益」（Sangat Sajjana kī Bhali）的小册子行将付梓，并预计于 2005 年 3 月供禅修者阅读。

缅甸僧团人数最多。这些模范比库严守佛陀制定的戒律（Vinaya）。男子要满二十岁方可受戒成为比库（bhikkhu）。未满二十岁者，则为沙马内拉（sāmaṇera）。在缅甸的寺院里，住着几千名七岁到十九岁的沙马内拉，他们在此学习佛法。根据佛陀制订的规则，男子只能在父母同意下，方可披剃为沙马内拉或比库。

最近，好些年轻沙马内拉也修习了儿童观息法课程。葛印卡老师于 12 月 30 日，在法炬（Dhamma Joti）内观禅修中心特地教导了观息法，共两百六十九位沙马内拉参加了此课程。看到这么多七至十六岁的年轻沙马内拉在法堂精进禅修，实在令人感到极为欣慰。

葛印卡老师告诉这群年轻的修行人，悉达多太子也曾于七岁时修习观息法。修苦行的悉达多太子发现，别的禅定修行方法，包括最极端的苦行，都不能根除痛苦。

年轻的太子后来回想起自己孩提时代，当他的随从都去了参加当地节庆，他就在一株大树下练习观察呼吸。这种修行经验令太子得到无比祥和及快乐。于是， 悉达多太子放弃了两种极端的修行方式（即极度苦行及纵情欲乐），改从观察自然呼吸入手，从而踏上了解脱之路。观察呼吸引领悉达多修习内观，最终获得解脱。 因此，观息法对修行佛陀教导的「正定」（sammā-sāmādhi）有重大的意义。

葛印卡老师也讲述佛陀之子拉胡喇的故事。罗侯罗也是在七岁受戒为沙马内拉，而其他小男孩如勒瓦达（Revata）、西瓦利（Sivali）与庞帝达（Pandita），也是在七岁或八岁受戒，后来都成了圣者阿拉汉（arahant）。

在座的沙马内拉都受到葛印卡老师极大启发。许多位沙马内拉在课程之后来信，说明他们要长大成为品行端正的出家人，不断精进禅修，以后可以弘扬正法，利益众生。

葛印卡老师在缅甸逗留的初期，因健康关系，不能接受邀请公开发表演讲。庆幸的是，他的健康后来逐渐舒缓，于是便于 1 月 19 日接受了邀请，在仰光大学举行演讲。第一天的演讲，会场座无虚席，某些听众不得已坐在走廊上，或干脆站在会场外听讲。主办机构因此敦请葛印卡老师在接下来的两天，举行两场额外的演讲。听众除了内观禅修者之外，还包括大学学生与教职员。葛印卡老师向他们解释，内观禅修课程教授的内容，以及佛陀为何将观察呼吸视为修习正定的重要工具， 而观察感受（vedanā），则为对智慧（paññā）的开展，并且说明这个范畴是何其重要。

1 月 26、27 及 28 日，葛印卡老师在仰光的阿毗达摩学会（Abhidhamma Society）又举行了三场公开演讲。他在第一场演讲中谈了戒律（sīla） 的持守。按照佛陀所说，坚持道德操守，并不是为了迎合社会规范，避免社会的谴责或受政府处罚；也不仅作为社会大众互相期许的行为模式，使彼此有义务遵守。 走在正法道上的人，都了解持戒是何等重要，了解到每当人们做出不合乎道德的口语或肢体动作时，就会造成心的污染并产生痛苦。这是从亲身体验而了悟到的。禅 修者明白不善（不道德）的行为源于污染的心。

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā; manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā; tato naṃ dukkhamanveti, cakkaṃva vahato padaṃ. 心先于一切现象；心是主宰；一切现象皆由心造。若言谈举止出于不淨之心，则痛苦亦步亦趋，如车轮紧随于拖车牲口足后。

葛印卡老师进一步解释，不善的行为所带起的痛苦并非只是一次。佛陀说痛苦紧随，就像车轮紧跟在拉车的牛身后一样。这是因为无明使得从事不善行为的习性不断加强。

我们了解，善的（合乎道德）行源自清净之心。

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā; manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā; tato naṃ sukhamanveti, chāyāva anapāyinī. 心先于一切现象； 心是主宰；一切现象皆由心造。 若言谈举止出于清净之心，则快乐如影随形，须臾不离。

这是因为养成了善行（kusala）的习惯，而这些善行使人快乐安详。

葛印卡老师 2004 年 12 月和 2005 年 1 月缅甸之行报告，下半篇

2005 年 1 月 27 日，葛印卡老师阐述了正定（sammā samādhi）和以自然的呼吸作为专注对象（所缘）的重要性。有助于让心专注的所缘有很多种，佛陀虽然举出了 40 种专注所缘，但他主要教授的还是安那般那定（ānāpāna-sati）—观察自然的呼吸，如其本来的样子。

佛陀称正定（sammā-samādhi）是“善心的专心致志”（kusala cittassa ekaggatā）。当一个人以纯净的心专注在呼吸上，心中没有贪爱与嗔恨，这样就是在修习正确的禅定。葛印卡老师接着讲解，如何从十日内观禅修课程出发，一步步踏上自我探索的旅程。

1 月 28 日上午，葛印卡老师在缅甸仰光国际上座部佛教弘法大学做了一场演讲。宁静的校园里，茂盛的树木、林荫小道、宏伟的校舍以及勤奋的莘莘学子—大部分是来自不同传统的比丘和比丘尼们—无不令来访者赏心悦目。

葛印卡老师谈起他受佛陀教法吸引的因缘。在说明感受（vedanā）的重要性时，他说，任何人只要没有觉知到感受，就始终会认为贪爱和嗔恨都是外在因素引起的。他会以为“这是合我意的”或“这是不合我意的”。譬如酒鬼会以为他是对酒精上瘾。实际上，他是对饮酒时所生出的感受上瘾。但是，人不是仅对酒精上瘾，人会对种种的不净烦恼，如愤怒、嗔恨、恐惧与欲望上瘾。

人若持续地对愉悦和不愉悦的感受盲目起反应，他便只会产生贪爱（lobha）和嗔恨（dosa）的习性反应（saṅkhāras），增长自己的痛苦。如果学会在面对愉悦和不愉悦感受的时候保持平等心，他就会开始在心的最深层改变习性模式，并开始从痛苦中出离。

感受是根源。人只要忽视根源，哪怕把树干砍掉，毒树依然会再度生长。佛陀说，好比一棵树根完好而牢固的树，虽被砍倒仍会重新发芽；同样的，只要潜在的贪爱尚未被连根拔除，痛苦就会不断地生起。

于是，这位超级科学家发现，要想从心的不净杂染中彻底解脱，就必须自心的根源下功夫，从根源斩断潜在的贪爱（taṇhānusaya）。

透过发展出对“感受的本质是无常的”的认知，一个人就能够开发出与感受相对应的智慧（paññā）。当以这样的智慧去观察感受，他便开始自无明中出离，了悟自然的法则。佛陀称这为法的次第(dhamma-niyāmatā)

葛印卡老师强调佛法的普遍性，并指出道德的实践、自律心、清净心的发展，乃共通于一切宗教，并因此为所有宗教所接受。乌巴庆长者常说：“纯净的心是一切宗教最大的共通处。”而修习内观是净化心的途径。

演讲结束时，葛印卡老师告诫学生们（他们当中大多数人将来可能会到世界各地去传法），永远不要批评任何其它的宗教或传承，这是他从自己的老师那里学到的。葛印卡老师引述了印度伟大的阿首咖王刻在石柱上的一段诏令：

“一个人不应该只尊崇自己的宗教却批评其它的信仰。相反地，因着各种理由，他应该尊重其它的宗教。这样做有助于自己宗教的成长，也为其它教派提供了服务。否则，他不仅自掘坟墓，还会伤及其他宗教。那些尊崇自己宗教、批评其它教派的人，或许是出于‘我要赞美我的信仰’的热诚，但他的行为令自己的教派受害更为严重。”

葛印卡老师说佛陀教法的特色在于其实修。他忠告学生们在研究理论的同时，应确认他们未忽视正法实修实证的一面。

晚上，葛印卡老师在系列演讲的第三场时，阐述了智慧（paññā，净化心的智慧）。他解说佛陀关于“感受（vedanā）引发贪爱（taṇhā）”的发现是何等伟大。佛陀发现，心中生起的任何念头都伴随着身体的感受—vedanāsamosaraṇā sabbe dhammā。因此，在感受上用功就是在心的最深层用功。

遗憾的是，不同宗教间变得如此隔离与不兼容，以致于引发无数的争端和暴力事件。葛印卡老师讲解道，佛陀的教法总是把人们聚集在一起。法不会让人们分裂，法联合人们。因此，法的重要作用之一，就是为世界带来和平。

葛印卡老师说他坚信，在第二个佛陀正法的兴盛期，缅甸会成为法的源泉，印度的大佛塔会成为法的灯塔。1月29日晚上，葛印卡老师在仰光市中心的达兰萨拉乡议会(Panchayati Wadi Dharamshala)，以印度语对旅居缅甸的印度人发表了演说。他说，印度人都以他们所拥有的古代精神遗产为傲。他忠告他们要运用理智和逻辑去判断这 些精神传承。葛印卡老师特地为“法”这个字正本清源。他说，“佛法”（Bauddha Dharma）这个词是在佛陀灭度大约五百年后才出现的，而“印度法”（Hindu Dharma）这个词的出现则更晚。这表明在古印度，“法”这个字是以其真正的含义为所有传承采用。“法”指的是“法则”：自然的法则、因果的法则、心与 物质关系的法则。

葛印卡老师说，果报之产生乃自然、实时的：当心不净的那一刻，人就变得痛苦；而心一纯净，人即充满慈爱（慈）（mettā），悲悯（悲）（karuṇā），随喜心（喜）（muditā），平等心（舍）（upekkhā），当下就得到快乐安详的果报。

在这个详尽的演讲中，葛印卡老师列举了佛陀主要被曲解之处：佛陀的教法是骗人的；是悲观的；它使印度衰落；阿首咖王开始追随佛陀的教法之后，就抛弃了他的军队…等等。葛印卡老师敦促旅居缅甸的印度人去认清佛陀的真实教法，避免做出有关佛陀的误导陈述。最重要的是，他们应该亲自体验一下内观，这是佛陀教法的实用层面，这能使他们过更快乐与详和的生活。

以上是葛印卡老师缅甸之行的最后一项活动，当演讲结束，葛印卡老师走出大厅时，他诵道：

Jisa dharatī ne janama diyā, usa dharatī ko hama namana kareṅ; jisa dharatī ne dharama diyā, usa dharatī ko hama naman kareṅ…

赐我生命的国土我向她致敬 予我正法的国土 我向她致敬…

愿缅甸人民快乐，祥和，繁荣昌盛！

Ciram Tiṭṭhatu Saddhammo —愿纯净的正法永世长存！

葛印卡老师和 Mata 老师参观纳西克内观中心

葛印卡老师和玛塔（Mataji）老师于 2005 年 3 月 5 日晚上，首次参观了纳西克内观中心（Dhamma Nasikā）。此内观中心建造在纳西克市郊一个面积 17 英亩的幽静地段。土地由纳西克市政公司所赠。中心已开始举办课程，由于资源有限，目前只举办纯男 众和纯女众课程。

当葛印卡老师到达纳西克时，在内观中心的大门口受到了纳西克前市长 Dashrath Patil 先生非正式的迎接。接着，葛印卡老师在理事、助理老师和中心的建筑设计师等一行人陪同

下登上了中心的最高点，俯瞰了整个内观中心以及纳西克的大 部分市容。他们向葛印卡老师汇报了中心未来的发展规划。

与此同时，一千余内观禅修者已抵达内观中心，来与葛印卡老师一起露天禅坐。葛印卡老师和玛塔老师在下午 6 点 20 分左右加入了这一时段的禅坐。禅坐和慈悲观结束后，葛印卡老师做了简短的开示，讲解怎样如法地管理中心，如法地在中心服务。

葛印卡老师重申全球内观中心运作的基本原则。他告诫大众不能把正法商业化：“内观中心应该不分阶级、宗派和社会背景，服务所有的人，绝不能变成少数富人的所有物。”

葛印卡老师强调内观中心的非盈利性质与无私地为法服务不求回报的重要性。当然助理老师得到一定的生活待遇是没有问题的，偶尔一些全职法工如果有需要 也可以获得一些资助。不过，无论是否得到资助，无论是助理老师还是新法工—每个人都是法的服务者。唯有带着此种意愿的禅修者才适合留在内观中心服务。

法工们即使并没有坐在法座上讲法，他们仍然由于参与了法布施而得到巨大的功德利益。因为，“Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti—法的馈赠超越任何礼物。”他们无论是在中心服务，还是以其它的方式促进中心的发展，都是在行法布施。这会给他们的现在和将来带来巨大的喜 悦。

演讲结束后，葛印卡老师和玛塔老师便离开了纳西克内观中心。尽管中心开办十日课程已有数月，但所有的法工们都认为，葛印卡老师的莅临方为纳西克内观中心真正的开幕典礼。

3 月 6 日，葛印卡老师和玛塔老师再次来到纳西克路的印度铁道电器工程研究所（IRIEEN）发表公开演说，数千人云集在市郊此处聆听。研究所所长 S. P. Khade 先生请求葛印卡老师做一个法的开示。葛印卡老师于是向众人讲解了“法”（巴利语中的法）的真实含义。在前

往 IRIEEN 的路上，葛印卡老师和玛塔老师在 Dadasaheb Gaikwad 中心停留下来，在新建的缅式大宝塔下禅坐并修习了慈悲观。

109、世界内观大佛塔开幕典礼

葛印卡老师多年的夙愿终于在 2009 年 2 月 8 日这天得以实现。这一天，印度总统普拉蒂巴·帕蒂尔夫人，在来自世界各国数千名禅修者、政界要人和众多来宾的见证下，亲自为世界内观大佛塔揭幕。

出席开幕典礼的高官还有马哈拉什特拉邦长贾米尔（S.C. Jamir）先生，中央直辖部长色拉德·帕瓦尔（Sharad Pawar）先生和普拉夫·派特尔（Praful Patel）先生，马哈拉什特拉邦首席副部长夏哈根·布巴（Chhagan Bhujbal）先生，普里·甘地·瓦德拉（Priyanka Gandhi-Vadra）夫人和罗伯特·瓦德拉（Robert Vadra）先生，外国政要，孟买的外交团体成员以及所有宗教的代表。

在印度总统发表的主题演讲中，她强调必须击败那些利用人们的感知差异，来散播敌对情绪和恐怖主义的分裂势力。人们不停地在自己心中产生分别心并信其为真，以暴力和恐怖主义为工具，仇恨的思想正滋长中。

普拉蒂巴·帕蒂尔夫人说，世界内观大佛塔是献礼和平与和睦的纪念塔。内观帮助人们增进自律心，发展清净心，过更平稳安定的生活。这个充斥着争端、冲突的世界，急需一种方法让人们躁动不安的心平静下来。她分享自己也上过内观十日课程。

接着，葛印卡老师做了开示。他强调佛陀并非一位宗教创始人，而是一位伟大的科学家。佛陀的教导是普遍利益全人类的，而非局限于某个宗教的信徒。他的教导精髓即为内观，这是能让个人和大众获得内在安宁祥和的简单而科学的方法。

前一天，亦即 2009 年 2 月 7 日，在葛印卡老师、玛塔老师（Mataji）、数千名内观禅修者以及来宾的见证下，在世界大佛塔的顶端安置了「正法旗帜」（Dhamma dhaja）和水晶。接下来为来自缅甸、泰国、斯里兰卡和印度的尊者比库们举行了供僧仪式（sangha-dāna）。

325 英尺高的世界大佛塔，是一种对佛陀与对 2600 年来保存正法传承老师们的感恩象征。由斯里兰卡政府和印度菩提学会捐献的佛骨舍利，已于 2006 年 10 月 29 日安全地供奉在大佛塔穹顶的法轮之上。

世界大佛塔矗立在孟买西北部果阿（Gorai）附近，仿照缅甸仰光的瑞光大金塔（Shwe Dagon）而建。与瑞光大金塔不同的是，世界大佛塔是中空的建筑，圆形拱顶的禅堂可以容纳大约一万名禅修者共修。这里已经举办了数次一日内观课程。

由印度建筑师察杜哈·桑普拉（Chandubhai Sompura）设计的大佛塔高 325 英尺，耗时十一年建造，是亚洲最高的石造宝塔。建造佛塔的石头上凿有凹槽，并以联锁结构固定。每一块石头都是单独切割再按照精确的设计以手工打磨成材。这是世上最大的无柱穹庐，直径 280 英尺，高 90 英尺。

迄今为止，建造大佛塔已经用了 2500 多万吨鸠德普（Jodhpur）石。一些石头重达 600-700 公斤。石头和石灰砂浆的结合，使得佛塔的牢固性和耐久性远远超过了钢筋水泥。大佛塔将屹立于未来数百年间。

世界大佛塔建筑群还包括一个内观中心 “Dhamma Pattana”，从 2007 年 10 月已开始定期于此处举办十日课程和旧生课程。

世界大佛塔侧翼各有一座 60 英尺高的小佛塔。其中一个已建成，另一个即将动工，小佛塔内设有禅修小关房。大佛塔园区另将建图书馆和信息展览馆，陈列众多介绍佛陀生平和佛陀教导的画卷。

大佛塔由世界各地的内观禅修者和善众捐款建造。缅甸人民捐建了大理石地面和塔顶的伞盖。泰国人民捐建了印度本土没有的佛塔鎏金。一位内观禅修者的家族捐献了佛塔用地。世界各地的人们共捐献了约 8 亿卢比建造世界大佛塔。

正式开幕典礼后，大佛塔就开放给大众。世界大佛塔宏伟壮观的建筑风格，佛陀舍利的供奉以及信息展馆，预料将吸引成千上万的朝圣者、观光者和寻求内在平静的人们。

佛陀生平一瞥

（以下两篇文章节选自《佛陀生平一瞥》Glimpses of the Buddha’s Life，由内观研究所出版。欲知详情，洽 vri_admin@dhamma.net.in.）

帝波须（Tapussa）和跋利迦（Bhallika）

很久以前，印度的奥利萨（古称乌卡拉）人迁徙到缅甸伊罗跋提河口后，在那里兴建了一座城市，命名为「乌卡拉」以纪念自己的家乡。之后，来自印度各地的商人便陆续在乌卡拉定居下来。

帝波须和跋利迦两兄弟也生活在这座城市。但他们来自 Balhik，即现今距阿富汗西部马萨雪瑞夫（Majār-e-shareef ）18 公里的巴拉卡（Balakha）。

佛陀获证悟之时，乌卡拉国王为乌卡拉帕提（Ukkalapati）。帝波须与跋利迦两人在那里经商。这俩兄弟时常往返于印度和乌卡拉之间做生意。有一次，他们从缅甸买了 500 牛车的货物要运到印度的耽罗栗底（Tamralipti）去贩卖，途中经过优螺频罗（Uruvela）树林时遇到了佛陀。当时世尊方经历了完全证悟后七周的寂灭宁静，安坐在毗临菩提树的蓝迦耶塔那（Rajāyatana）树下。两兄弟为佛陀献上从缅甸带来的蜂蜜米糕。这是佛陀觉悟后的第一餐饭。帝波须与跋利迦得到了佛陀的八缕头发，他们决定立即返回了乌卡拉。国王乌卡拉帕提虔诚地把佛陀的发舍利恭奉在千佛塔 （Botathoung）、苏雷宝塔（Sule）和瑞光大金塔（Shwedagon pagodas）中，人们崇敬供奉至今。

帝波须与跋利迦当时从佛陀那里受了五戒，但并未闻听正法。（佛陀的首次传法是在瓦拉纳西（Varanasi）的鹿野苑（Deer Park））。帝波须与跋利迦将佛陀的发舍利供奉在乌卡拉之后，回到摩揭陀国（Magadha）的郊区跟随佛陀学法。后来跋利迦出家成为比库，证得阿罗汉。帝波须证得入流果（sotāpanna），仍然是一位在家居士，继续经商，他在法中成长并服务他人。佛陀授记这两兄弟为「先驱」(agga)。

据说这两兄弟将佛陀的一些发舍利给了缅甸，自己保留了剩余部分，这样他们可以建造纪念塔（stupa）供奉舍利并在那里禅修。他们希望自己的祖国和移居的国家都受到佛陀无价礼物的护佑，于是，他们回到北部自己的故乡 巴拉卡。

弟兄两是出生在巴拉卡附近名为 Asitanjana 的地方。他们回到故乡后，便在城镇大门附近建造了一座巨大的佛塔虔敬地供奉发舍利。

有福的帝波须与跋利迦，他们还帮助印度东西邻国建造佛塔供奉佛陀神圣发舍利。

给孤独长者（Anathapindika）

给孤独长者是沙瓦提城（Savatthi，古称 Shravasti）一位富有的商人，有一次去灵鹫山（Rajgir）拜访姻亲。当听说佛陀将于第二天受邀到他姻亲的家里用膳，他便非常渴望亲见佛陀。第二天天还未亮，他就起身前往镇郊佛陀所在的树林。

佛陀喊着他的名字：「来吧，苏达塔！」

给孤独长者听见佛陀叫他的名字，非常高兴。佛陀给他开示，他的心放松下来，充满喜悦和平静。

由于他过去的功德，当他听佛陀讲道时，无常的智慧显现于心，他当下证得了觉悟的第一个阶段：须陀洹果。极端的喜悦之余，他恭请佛陀隔日来用膳。

第二天在用完膳佛陀开示之后，给孤独长者请求到：「世尊，下一个雨季，请求您和比库们在舍卫城结夏安居。」

佛陀答道：「哦，在家居士，觉悟的人喜好独居。」

给孤独长者说：「我明白，世尊；我明白。」

给孤独长者一到沙瓦提城，就开始寻找一处适合佛陀安居的地方——一个离城市不远也不近，交通便利，白天不会太拥挤，晚上不会太嘈杂，有助于禅修的地点。

最终，当他经过揭达太子的花园时，发现这里正是理想之地，于是前去与太子商量买下这块地。太子不愿出售自己的花园，为了打消他的念头，太子提出得以金币铺满整个花园作为卖价。

给孤独长者表示同意并当即敲定交易。佛陀即将传授正法的这块土地确是无价之宝！给孤独长者于是用车满载金币，将之铺到花园的地上。

看着眼前发生的这一幕，太子惊呆了。金币用完了，还有部分地面没有铺满，给孤独长者于是指派人运更多的金币来。但太子连忙上前握住给孤独长者的手，说道：「够了，居士，不要再铺金币了。这部分算我的捐献。」

给孤独长者接受了太子的捐献。他在这片土地上建造了寮房、禅堂、锅炉、仓库、洗手间、露天和室内的经行区、蓄水池、冲凉房和帐篷，可以供数千人在佛陀的教导下学习正法。佛陀这一位俗家弟子创造了史无前例的慈善纪录。佛陀授记他为捐赠者中的「先驱」。

一个内观禅修者

Paropakāra hī puṇya hai, para-pīḍana hī pāpa.

Puṇya kiye sukha hī jage, pāpa kiye santāpa

帮助他人是美德，

伤害他人是罪恶。

善行带来快乐，

恶行招致痛苦。

Tīna bāta bandhana bandhen, rāga dveṣa abhimāna.

Tīna bāta bandhana khulen, śīla samādhi gyāna.

缠缚有三重：

贪欲、嗔恨和我执。

解脱有三法：

持戒、禅定与智慧。

110、从正法中获得力量

以下文章节录改编自葛印卡老师在四念住课程结束日的开示

当你来参加四念住课程的时候，方法仍是一样的。你已经参加了一些课程，练习了相同的方法：谨守八戒，发展你们的正定，

bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya,

lokānukampāya...

向前走吧，比库们，

为了大多数人的利益，为了大多数人的快乐。

出于对世间的慈悲...

这个传承的纯净被一代又一代的人保留了下来。尽管其他国家也将它保持了很长一段时间，但最终在五个世纪以后，它在其发源国失传了。幸运的是，邻国缅甸将它保存了 25 个世纪。这就是为什么现在你能享有它的原因。因此一种感恩的心情会自然升起。

有些学生过来表达他们对指导老师的感恩之情。但是唯一能表达感恩的方法是确立自身于正法，在正法中日渐成熟。没有其它更好的方法来表达这种感恩之情了。一位父亲或母亲会因为他们的孩子超越了他们，而感到快乐与自豪。同样地，当你的指导老师发现：「这些学生经由我习得正法，而将之发展得如此之好，愿他们超越我所能。」也会感到高兴与满足。

因此在法中打稳根基吧！那将为你，也为大多数人带来多么好的利益啊！许多人会从你的生活中得到启示。正法的复甦才刚开始。你是这么幸运生在一个正法再次升起，并且正在

全世界传播开来的时代。但愿你们成为正法传扬的工具，为了众生的利益，为了你自己和大多数人的利益！

你是如此幸运获得人身，接触到正法且开始修习正法。所有这些因缘都是非常可贵的。如今在法中成长吧！在法中发光吧！在法中日渐成熟吧！让越来越多的人得到鼓励并开始踏上正法的道路；越来越多的人从他们的痛苦中解脱出来，享有真正的安详、真正的和谐、真正的快乐！

愿你们所有的人在正法中成长，在正法中发光。愿你们所有的人过着正法的生活，对你好也对他人好；为你带来利益也为他人带来利益。通过对呼吸的觉知，接着发展你们的智慧，透过对感受的觉知，与对感受的平等心 - 亦即在心最深层次的平等心。这就是你在过去所有课程和现在的课程中正在练习的。

唯一的不同 - 一个非常重要的不同—乃在这个课程里，你能接触到佛陀直接的言语。你能够去聆听并在知性层面上理解这些字句，同时也能在实际层面经由当下的练习去切身体会。一个人获得越多启示，就拥有越多自信，并越来越勤奋、认真地练习。

这就是来参加这样一个课程的利益：正法的本质变得更为清晰。

一个人练习得越多，在知性的层面和智慧的层面，对此教法理解得越正确—正法的本质对他来说，就越清晰没有混淆。他开始重视正法的本质，并开始将它实践在生活中。

只是来参加一次课程，而不将之运用到生活中是没有帮助的。实践正法才能得到丰盛的果实和益处。来参加课程当然不是一种生活责任的逃避。一个人到医院去恢复他的健康，他不会一直待在医院。同样地，一个人不是到内观中心来逃避他的生活责任。

从内观中获得力量，并且运用此种力量来面对生活中的盛衰起伏。你们中的大多数人是家庭中的丈夫，妻子，对家庭对社会有着应尽的责任。正法会给予你们力量面对这些责任，并过理想的生活。

任何一个来到这儿练习的人都有着双重责任。第一种责任，当然是把自己从痛苦中解脱出来，并开始过一种非常快乐、宁静、安详的生活。

另一重要的责任，是去过一种足以成为他人典范的生活。当然你不可能令所有人都满意，但你要小心不去伤害任何人。你不做任何会伤害他人的事，并开始过着足以激励他人的生活。

如果人们看见一个内观的禅修者，过着一种充满痛苦和紧张的生活，他们会犹豫来参加十日课程：「看，这就是内观禅修的结果。如果我将来也成为这样，那么花费十日的时间来参加一个课程有什么用处呢？」你变成别人学习正法的障碍。

相反地，如果有人看见一个内观禅修者的生活变得越来越好，看见这个人现在平静地面对生活的种种，过着更安详的生活，他们就会想：「太棒了！这个人在发展着多么好的质量啊！」他们会受到鼓励而来参加这个课程。

一个人来参加课程，首先受益的是他的家人。当他参加内观课程，正确地练习，有好的改变，他的家人看到这种变化，也会开始来参加此课程。一旦他们开始练习内观，家庭就会出现巨大的改善。

无论何时家庭中出现了误解或不幸，如果一家人能早上一小时，晚上一小时一起坐下来练习内观，并在结束时做几分钟的慈悲观，他们会带着微笑起身离座。整个家庭气氛会改变，紧张消失而和睦再次回来。这个家庭成为了一个理想家庭。

当一个家庭成为快乐、安宁与和谐的理想家庭时，它即可吸引其它家庭的成员。他们也会开始来学习正法，一个家庭接着一个，直到整个社会开始享有安宁与和谐。渐渐地，整个国家开始经历到安宁与和谐。最终，整个世界将充满着安宁与和谐。这一切，都起始于个人。

因此每个来参加内观课程的人，都有着重要的责任——一个双重责任：「现在我的生活必须改变，不仅为了我自己的好处，也为了多数人的利益。」在历经 25 个世纪后，正法再度升起，人们会感受到：「我是如此幸运能接触到正法。否则我本还在以正法为名的不同宗派仪式、典礼、哲学信仰与教条中打转。现在我接触到了普遍通用的正法，我是多么地幸运！而如今恰逢正法传播全世界的成熟时机，我能做些什么？我能帮上什么忙吗？」

每个人可能以不同的方式来服务、贡献和协助正法的传播。但是最好的帮助是成为一个榜样——一个正法的好榜样。这将对其他人的心产生激励，而使他们也走上正法的道路：「看！这个人已开始过着如此宁静、和谐与令人赞叹的生活，为何我不呢？」这就是最大的服务。

当这个课程来到尾声时，学生们的心得到了净化，消融了自我。他们开始发展出两种稀贵的特质。一种是：「我怎样可毫无所求地去帮助他人？怎样可以帮助越来越多的人走上正法的道路，脱离他们的烦恼？」而他唯一的满足即是看到他人的快乐、宁静、和谐，而没有期待任何的回报。

第二种质量是一种感恩的心情。人们会对乔达摩佛陀充满感激之情。在他觉悟后，他不只解脱他自己，而是开始以无限的爱与慈悲将之分享给其他人。而同时他教导大家：

Caratha bhikkhave cārika

比库们，到处去传播爱与慈悲吧！

111、正法路上五十年

葛印卡老师

下文是由葛印卡老师于 2005 年 9 月号 the Vipasyana Patrika 上发表文章的译文。经改编后用于内观通讯。

1955 年的 9 月 1 日！我生命中极其重要的一天！那曾如可怕的诅咒般、无法治愈、令人难以忍受的偏头痛，现在却变成了我的一个福佑。我参加了敬爱的乌巴庆老师的内观禅修课程十天。我曾对课程有强烈的怀疑。然而我还是去参加课程并从中获得了惊人的助益。这是众所周知的。

我对内观的主要疑虑在于它是一个佛教的禅修技巧。如果它导致我背弃了我的印度教该怎么办？如果我变成了一个佛教徒怎么办？如果我离开我的宗教，我一定会走 上歧途变得堕落！尽管我对佛陀有敬意，我对他的教导却只有蔑视！尽管如此我那时还是参加了课程，因为老师说服我在内观课程中，除了戒（sīla, 道德）、定（samādhi, 专注）、慧（paññā, 智慧）外什么也不教。如我一般的印度教徒或其他任何宗教的人怎能拒绝道德、专注与智慧呢？

过着道德的生活，发展对心的控制力并通过发展智慧来净化心 — 任何有理智的人又怎能拒绝这三种教导呢？我想要消除我精神上的不净，如愤怒和自我中心，它们造成了充满压力的生活，也是我偏头痛的根本原因。此外，我出生 的家庭和成长的环境，很重视禁绝不善的行为，实行道德的行为和让心远离负面情绪。因此，当老师强调这就是佛陀教导的，在内观课程中只教导这些，没有别的。 我在某种程度上放下了心，但仍还有些疑虑存在。我决定我在课程中将只练习戒、定、慧，不接受任何其他东西。

我想在佛法中有一些好东西一定是真的，这是为什么它能在如此多的国家，被如此多的人所接受和尊崇。但所有的好元素都取之于吠陀经文。我决定远离其他的东西。

在十日课程结束前，我看到如同老师所说，在课程中除了戒、定、慧外，其他什么也没教。他所说的这个技巧，此时此地就会产生效果，也得到了证实。仅仅 十日的练习就开始清除我精神上的不净。我的压力开始减少，因此，偏头痛得到了治愈。我也永远地从注射吗啡与服用安眠药所引起的痛苦中解脱。每日的内观练习 减弱了我精神上的不净。我的痛苦开始减轻。我在这个技巧中没有找到任何错误，它完全没有任何瑕疵，我在此技巧中看不到任何伤害。它是真正仁善的。

在这第一次课程中，我精神上的探索得到了完全的满足。我发现内观如此纯净，我感到没有必要去其他地方另找一个禅修技巧。为了在内观中进步，我每天早 晚各静坐一小时，并至少每年上一次十日课程。有时，我参加一个月的长课程，这给了我经验层面上更深的理解。我发现内观非常理性、逻辑、实际与科学。其中没 有盲目信仰的空间。没有仅仅因为是我的老师曾如此说，或是佛陀曾如此说，或是三藏经文中曾指出的，就要求相信它。一个人首先在知性层面了解、接着在经验层 面、唯至此时方接受此教导，任何人若没有了解，没有领会，没有实际经验，就不接受。

印度教神智协会（Arya Samaj）让我成为一个理性的思考者，让我远离盲信。光是这已对我产生莫大助益，内观则更加深入。它将我从枯燥知性的哲学思辨与狂热的情感奉献中解脱出 来，而教导我经验真正的灵性。接受任何自身实际经验到的实相，我不断深入，体验到更微细的实相。我不断检验我的心的不净是否在减轻。教法强调在当下的实际 改善吸引了我。我理解如果当下改善了，未来将自动地改善。如果这一生改善了，那来生将自动地改善。我也明了我必须全然地为自心的不净负责。为什么任何外在 的无形的力量要染污我的心？同样地，我必须独自担负起净化我心之责。老师会怀着巨大的慈悲为我们指出道路，但我必须得在这条路上一步一步前行。我摆脱了有 人会来解脱我的妄想。

这个技巧没有教我对其他无形的神和女神产生蔑视或厌恶，反而教导我对他们生出慈悲。「Apni mukti, apne hatha, apna parisrama, apna puruSartha — 我们的解脱掌握在我们自己手里；它取决于我们自己的勤奋和精进。」这不会造成自我中心，但产生了对我自身责任的谦卑认知，我喜欢这份自我依靠。当我回忆起一首诗中的话语：「Svavalanbana ki eka jhalaka para nyauchavara Kubera ka koSa — 领悟到自我依靠，得以弃绝 Kubera（财富之神）的财宝。」我心中充满欣喜。我的生命已得到转化，感觉如获新生。

1954 年是佛陀第一个传法时期（sāsanā）2500 年的最后一年。在这一年，当我被任命为佛教第六次圣典结集（Chattha Sangayana）期间提供素食的食品组织委员会的一个成员时，我与佛陀的教法首次接触。 1955 年是佛陀第二个传法期的第一年。在这一年，我学习了内观。看起来佛陀第二个传法期的第一年是我好运的开始。第一个传法期的最后一年为预示吉祥日出的黎明。正法之旅程五十年，让我的人生饶富意义，有所成就。我感到幸福。

愿将我的余生献给法。

正法路上之旅人 葛印卡

112、慈悲观：慈心的练习

监狱课程

内观重返美国阿拉巴马州唐纳森监狱

2007 年 5 月 20 日，第三次内观课程，在美国阿拉巴马州戒备最森严的唐纳森监狱圆满结束。23 位完成这个课程的囚犯，当中有六位是 2002 年参与第一次课程的旧生，另有两位旧生在此课程当法工（负责膳食、清洁及处里杂务），以及一位负责对外的联络。换句话说，这次参与静修和服务的成员共 26 位。

这次的十日课程，代表间隔五年的内观重返阿拉巴马州监狱制度与唐纳森监狱。2006 年 1 月份的三日旧生课程，实际上是为此十日课程再续前缘而铺路。

以某个角度来说，这次的课程比先前轻松了一些。上课的场所也就是以前主办禅修的地方。这里原本是体育馆，早前整理成禅堂之后也使用过几次；管理部门及看守人员已对内观以及课程助理老师也不陌生。这一次，监狱厨房首度全程提供素食餐。唐纳森监狱的内观旧生下了不少工夫，吸引新进学员，并增加他们对内观的信心。

与外界隔离的体育馆非常适合内观课程。虽然监狱里难免传来各种杂音，但都已减到最小程度。因为卫浴设备不足，所以学员的数量受到了限制。然而经过细心规划之后，这次课程多收了五位学员；虽然比早前多了 25%，却不至于造成设备不足的负荷量。

课程一开始，旧生就立下了良好的示范，为神圣静默与静坐打好基础。随着课程的进行和禅修的深入，学员开始遇到一些困难，不过 23 位学员终究还是全部顺利完成课程。

慈悲观日那天，我们再次看到旧生的影响力。通常在监狱主办的课程（尤其是过去在唐纳森监狱），课程即将结束时，学员对于得重新面对人群都感到焦虑不安，这次也不例外。

在第 8 和第 9 天，就有好几位学员对助理老师跟事务长表达了他们的害怕。第 10 天禁语解除时，旧学员会留意宿舍与餐厅四周，与每一位新生谈话，像师兄弟般地问候他们，跟他们保证，他们会获得旧生的支持和共修的帮助，一起调适渡过难关。

在慈悲观日，午后静坐与慈悲观之后，学员观看一部 16 分钟的影片，内容是五年前葛印卡老师对第二期唐森监狱学员的演讲，地点也就是现在这个体育馆改建的法堂。演讲内容深刻有力，广受欢迎。很多新生说，如果不是亲眼看到影片，真不敢相信葛印卡老师本人曾经到过唐纳森监狱。

一位法工在唐纳森课程的故事：一位 30 岁的双重谋杀犯，听完内观课程指导后便拿起衣服寝具走向门口。法工半途把他拦下，并告诉他：“不行不行，你现在还不能离开。这只是内在升起的风暴而已。把东西放回床上，过来喝杯茶吧，你将会亲证这也是会改变的。”

令法工讶异的是，这位学员真的照做了。他转身放下东西，喝杯茶后，就回禅堂参加 6 点的共修。

课程结束后，这名学员跟这位法工说：“我自认是条硬汉，但内观的确让我懂得谦卑”

汉莫顿监狱的第一个课程

阿拉巴马州西北方专收老弱犯人的汉莫顿监狱（第四级具中等安全防护措施的医疗监狱），首次举办十日课程，共十位学员参加，八位于 2007 年 6 月 2 日完成课程。课程地点是两座小礼拜堂，刚好跟教堂主建筑和小院子作隔离。

典狱长和心理谘商师似乎对整体成果感到满意，并希望计划在十月或十一月举办第二次课程。不过前提是旧生必须在这段期间证明自己的改变，全体人员必须为下一次课程作更充分的准备。该课程地点要容纳 15 位学员，应该还是相当舒适的。此次课程未能顺利完成的

那两位学员，也表示期望可以参加下次的课程。一位担任监狱心理谘商师的旧生，每周一到周五清晨会带领囚犯集体共修，为未来的十日课程作准备。

正法弟兄

《正法弟兄》是部纪录片，讲述在阿拉巴马州最高安全防护监狱的第一次内观课程。首映日期为 2007 年 8 月 3 日晚间 7:00，地点是麻州的伍兹霍尔电影节。

正法弟兄:东方与西方在美国南部喜相逢。戒备森严的高塔、两排带刺的铁丝网和通电的围墙里，住着一群永不见天日的犯人。但生命的火花在当中的一些人身上点燃了；接着，一间过度拥挤，戒备最森严的监狱，从此被一个古老的静修课程所改变。

“正法弟兄”讲述了一个人类潜能和蜕变的戏剧性故事。这部片子巨细靡遗纪录了 36 名囚犯参加内观课程时的艰苦过程，挑战了“监狱只为惩罚，非为改过迁善”的假设，同时唤起这样的疑问：“难道这些人，尤其是那些曾犯下可怕罪行的人毫无悔改的可能吗？”

113、造访法之岛斯里兰卡

葛印卡老师于 2006 年 5 月造访法之岛斯里兰卡

葛印卡老师于 2006 年 5 月 10 日的清晨从孟买出发至斯里兰卡 ,同行的有三百名内观的禅修者。距离他上次拜访这座法之岛已经有超过十年的时间了。他一直都热切地想要再次拜访斯里兰卡。因此当接到了斯里兰卡总统的邀请时，他欣然地接受了。

葛印卡老师曾经于 80 年代和 90 年代初期广泛地造访斯里兰卡。当悉达多拉地比库(Ven. Siddhartha Ratwatte)和搭马扬蒂拉瓦蒂夫人(Mrs. Damayanthi Ratwatte)于崁地附近景色优美的山区建设 Dhamma Kūṭa 内观中心的工程完成时，葛印卡老师当时参加了这个斯里兰卡的第一个内观中心之开幕典礼。

于 2004 年一位内观禅修者捐了离科伦坡大约一小时车程的科斯格默(Kosgama)里一块地，作为第二个内观中心 Dhamma Sobhā 之用地。当时仍没有任何的建设，然而基于期待葛印卡老师能够到来，和在世界各地指导内观课程的斯里兰籍卡拉坦那帕拉比库(Ven. Ratanapala)温柔的鼓励下，Dhamma Sobha 的建设在过去几个月有长足的进展。

于 2006 年 5 月 11 日，葛印卡老师于午饭前接受周日泰晤士报(Sunday Times)记者的采访。晚上，他在正觉精舍(Sambodhi Viharaya)发表了第一次谈话。在此，他接受最高法院的首席大法官代表正觉精舍(Samdodhi Viharaya)之邀约，给予一系列的会谈。

2006 年 5 月 12 日是韦萨卡节的月圆日(Vesaka Punnima)。许多佛陀的追随者视每个月圆日、无月日、上弦月日和下弦月日为布萨日(Uposatha Poya)。在斯里兰卡，韦萨卡节的月圆日是最重要的布萨日。葛印卡老师于清晨发表了一次谈话，并于晚上发表了结论。在正觉精舍(Sambodhi Viharaya)的两次谈话，也有现场直播在国家电视频道上。

葛印卡老师表示，他对于能见到有这么多佛陀的拥护者来此对佛陀致敬而感到喜悦。佛陀所展示的八正道是一条笔直的道路(uju patha)，带领每个人从所有的痛苦中解脱出来。我们必须要了解，任何的上帝、神祇、梵天、甚至是佛陀自己都不能够将我们从自己的束缚中解脱出来。佛陀 只是揭示了这条道路，我们必须要为了自己的救赎而努力。

如果我们缺少了戒律(sīla)、控制自心能力(samādhi)和在我们自身经验层面上所体验的智慧(paññā)，我们不可能期望得到真正的快乐。我 们可能是为了整个社会的和平与祥和而开始遵从戒律，但我们必须继续在这条道路上前进，以了解实相(yathābhuta)，我们必须了解戒律其实是我们快 乐的核心。

他描述了如何藉由观息法来开始十日课程，还有如何到达某种程度的内心专注。我们发展出感觉鼻孔以下，上嘴唇以上这个部位的感受的能力。接着我们开始客观地 观察全身上下的感受，以了解它们无常的本质，内心的净化因此开始了。当我们在正法的道路上前进，无私的爱、善意和慈悲心自然而然地发展出来，纯净的爱的泉 源也开始由内而外地流出来。

在谈会中，葛印卡老师强调了佛陀教导中的非宗派性质。佛陀曾对那些不愿意尝试他的教导的人们说，他没有兴趣把他们从原本的老师那里抢来，转变成为自 己的弟子。他对反对他的人说，他们应该尝试内观禅修的方法，只要七天就好。葛印卡老师说他只是跟随佛陀的脚步。他邀请所有人到内观中心来尝试一次十日课 程，体验佛陀教导中的核心。

所有人都想要从痛苦中解脱出来，包括印度教徒、穆斯林、基督教徒、犹太教徒或佛教徒。佛陀揭示了这条离开痛苦的道路。每个人都可以修习佛陀所教导的八正道。在智识层面上了解佛陀教导的理性和科学性是好的，但仍不足够。真正的利益来自确实的修行。若一个人修行内观，那么他自然而然会对于佛陀产生深切的尊敬 和感谢。唯有修行戒定慧的人才是真正的佛陀的跟随者，无论他称自己为甚么教徒。

2006 年 5 月 13 日，葛印卡老师回答了助理老师、董事和法工的问题。有一大群来自康提的人们参加了这次的会议。卡拉坦那帕拉法师也在场。葛印卡老师说明了一致性对于世界内观组织是很重要的。如果内观传授方法和管理行政事项的原则有一致性，这将对于内观的推广更 有帮助。葛印卡老师请卡拉坦那帕拉法师来督导对于助理老师、董事和法工的训练。拉瓦蒂夫人报告说，所有课程教材都已经被翻译成僧伽罗语 (Sinhalese)。

晚上葛印卡老师接见了包括议会议长的一批来访者 ,他们对于佛法理论(Pariyatti)有着浓厚的兴趣，并且精通经典。葛印卡老师解释了实修(Paṭipatti)的重要性，并且鼓励他们参加十日课程。

2006 年 5 月 14 日是个对于 Dhamma Sobhā 法工是一个重大的日子。他们已经奋力不懈地超过一个月的时间，在一个陡峭的绿色山丘上建造足以举办一日课程的设施，包括了道路的铺设等 ,葛印卡 老师预计要在中心待上一天 ,而老师的宿舍也在五个礼拜前才建设完成。一群来自西方的禅修者冒着高温、潮湿来到这里帮忙 ,而这里只有非常基本的设施 ,包括一 个旧有的茅草房子和一对临时大帐棚被做为禅堂。

有超过一百人来参加这次的课程，都是从印度和其他地方来的朝圣者，他们在未来的禅堂附近搭设的临时帐篷中禅坐。尽管天气闷热、潮溼和必须攀登陡峭的山坡，所有朝圣者都来中心给予他们的支持。午餐过后，葛印卡老师发表并叙述了斯里兰卡在护持佛陀教导中所扮演的重要角色。

当印度的阿首咔王成为了佛陀教诲的跟随者时，他放弃了以武力来征服他人，并将目标转变成去征服其他国家人民的心。他想要去服务他们，而不是去统治他们。他的儿子马兴德比库(Bhikkhu Mahinda)来到斯里兰卡传法，从此之后佛法就在斯里兰卡保存下来。阿育王的女儿，也就是桑喀蜜妲比库尼(Bhikkhunī Saṅghamittā)带着原菩提树的分支来到这个正

法之岛，她也在此传法给斯里兰卡的妇女。于是，在古斯里兰卡的首都阿努拉德普勒（Anuradhapura）里的古树，见证了这段超过两千三百年佛法传承的历史。

在印度失去了三藏法师(Tipiṭakadharas)的传承后 斯里兰卡召开了佛教第四次圣典结集，也是第一次有系统地把三藏记录成文字。要是失去佛陀的言教，佛法的实修也将失去。在缅甸和斯里兰卡相互支持下，佛法和戒律因此被保存下来。除此之外，缅甸还保存并延续了纯净的内观禅修。 晚上的时候，葛印卡老师对于来参加一日课程的学生和当地的游客发表了简短的谈话。他坐着轮椅来到课程的地点并且发表谈话。他很高兴看到这么多穿着白衣的在家众，和许多比库们一起聚集在青翠的山丘。在佛陀时期，在家众就是穿着白衣，因而被大家称为”白衣在家众”。葛印卡老师告诉他们，慈悲心(mettā)必 须从内心生起，才能产生强大的效力。因此，我们必须对于感受保持觉知，以练习慈悲观。

因为韦萨卡节的庆典而导致交通繁忙，葛印卡老师迟归科伦坡。无数个被点亮的灯笼沿着街道 ,描述佛陀生命中和本生经中的各个场景吸引了大量人潮。许多人沿着街 道摆设摊位，提供免费的食物和饮料给路人。这天是韦萨卡节的月圆日，也就是佛陀出生、得道和入灭的那一天，因此对于佛陀的追随者是个非常重要的一天。

2006年5月15日对于朝圣者来说是一个非常繁忙和热闹的一天。在科伦坡科特市(Kotte)的 Nagavihara 举办了僧伽供养。大约有 125 名比库来自岛屿的各个地点，从缅甸、泰国、柬埔寨和老挝的比库和比库尼也一同参加了这次僧团供养。朝圣者有耐心并且快乐地布施给众比库和比库尼。约莫有 85 名比库是内观的旧生。僧人们对葛印可老师献上他们的祝福。 葛印卡老师发表了简短的谈话，他表达了对于僧团愿意接受供养的感激。他说，在某些国家佛法传播主要是透过僧团的努力，他也诚挚地邀请比库为了他们自己以及他人的利益，来参加内观的课程。

晚上，科特斯里兰卡卡利亚尼 Samagri 大佛法僧院，一个已经一百五十多年的资深比库众寺院，向葛印卡老师致贺并授予他荣誉称号 Pariyatti Visārada (经师)，以感谢他巨大和宝贵的贡献，感激他为了传承原始佛法，一直都以清晰且清楚的论述发表演讲，并在印度和世界上许多地方建立内观中心，也为了数千名参加过内观禅修的学员带来安慰和平静。

玛哈纳亚卡长老(Maha Nayaka Thera)赞扬葛印卡老师的贡献。曾在内观研究所(VRI)巴利文项目中提供了宝贵帮助的 Chandavimala Mahathera 法师，以印度禅修者的惯例称葛印卡老师为 Guruji (老师)，他以印度话和僧伽罗语演讲。他说「老师的贡献在所有认真的禅修者心中，已经是很清楚了，”葛印卡”并不需要多一个称谓」。

卡拉坦那帕拉法师也发表了一段简短的演讲，他也是以印度话来演讲，叙述他当初是如何到认识到葛印卡老师。他以他特有的简洁有力的特质，来描述葛印卡老师的 使命。大多数的朝圣者围绕着中央走道坐着，见证了僧团所给予他们老师的爱与情感。听众里面有许多资深的内观老师，包括搭马扬蒂拉瓦蒂夫人。

葛印卡老师回应说，他对于僧团给予的荣誉感到不好意思。他比喻他们就像亲切地爱抚孩子并给予鼓励的祖父母。他说他从僧团的祝福中得到极大的力量，以帮助他为佛法服务。

2006 年 5 月 16 日，葛印卡安排接受宗教事务部门的邀约，为了庆祝佛陀大涅槃 2550 周年，对著名的班达拉纳亚克纪念国际会议厅（BMICH）来发表演说。人们从早上九点半以后陆续抵达，来聆听安排在十点半的演说。有许多的比库都来聆听这次的演说，许多不同宗教传统的神职人员和信众，也来参加葛印卡老师在这里和其他地方的演讲。 葛印卡老师对大约一千人的听众演讲。他以自身的经历来诉说，他刚开始如何对于佛陀的教导有很深的偏见，而后又是如何接受的。佛陀是位超级科学家，他发现的痛苦的起因，和从痛苦中解脱的方法，并且找到通往最终幸福的道路。任何在心中升起的念头都会在身上产生感受，如果我们持续地对于这个感受产生习性反应，我们只是在给自己制造痛苦。如果我们学习以平等心和对于

无常的理解，来观察身体上的感受，我们就开始从痛苦中解脱出来。在演讲之后，有一段精彩的问题与对 答。 演讲过后，朝圣者继续他们的朝圣之旅，而葛印卡老师留在科伦坡。朝圣者之后到阿努拉德普勒（Anuradhapura），丹布勒（Dambulla）和波隆纳鲁沃（Polonnaruwa）。他们此前访问了康提佛牙寺（Tooth Relic Temple in Kandy）和 Aluvihara – 也就是第四次圣典结集的地点。

晚上，葛印卡老师会晤了在 Dhamma Sobhā 的法工们。这些法工因为忙碌于他们的工作，故无法参加之前的会议。卡拉坦那帕拉法师将他们介绍给葛印卡老师，并且解释了无我服务的重要性。

葛印卡老师说，法的赠礼大过所有的礼物。不只是老师或助理老师给学生法的赠礼，所有在不同领域上工作的法工，也帮助了首席老师和助理老师，这些也是法布施（法的赠礼）核心的一环。 他对众人说，斯里兰卡极需要第二个中心。Dhamma Sobhā 造福了无数个波罗密成熟的人们，他们不只来自斯里兰卡，也来自世界各地。

2006 年 5 月 17 号，葛印卡老师在班达拉纳亚克纪念国际会议厅（BMICH）接受了斯里兰卡政府总理的祝贺。接着，他接受斯里兰卡总统代表斯里兰卡政府的祝贺，并被授予 Jina Sāsana Sobhana Paṭipatti Dhaja 的称号(字面上的意思是正法的实修，妆饰佛陀的教导之旗帜)，来自许多国家的僧伽领导人和他们的代表都在场。葛印卡老师也被邀请发表一个佛法讲座。

他说如果要让和平降临一个国家，国家的领导人必须要走在戒定慧的道路上。他以笃定的口吻说，和平必然会降临在这个有着佛法历史悠久的国家。 在到了两个不同的地点参加两场不同活动之后，虽然葛印卡老师感到疲倦，但他仍然接见了曾参加建设 Dhamma Sobhā 的法工。大多数的人们日以继夜地工作，建设设施和道路来举办一日课程。他们都非常高兴有机会能够亲自见到葛印卡老师，也保证 Dhamma Sobhā 的建设工程能在六个月内完成。

2006 年 5 月 18 日，葛印卡老师接见了许多的来访者。在晚上，他在科伦坡的罗摩克利须那传道会（The Ramakrishna Mission）发表重大的演讲。演讲同时被一位从泰米尔纳德邦来到斯里兰卡，在泰米尔社区内宣扬内观觉察的助理老师翻译成泰米尔语。 科伦坡泰米尔社区的演讲原本被安排在一个能够容纳两百五十个人的小型公共大厅。然而，因为对于葛印卡老师造访感到有兴趣民众的增加了，举办单位要求思瓦米老师(Swami Atmaghananandaji)提供更大的礼堂。思瓦米老师也很大方地提供更大的礼堂。而这个礼堂也发挥了它的用处，总共有八百人来参加这次的演讲，斯里兰卡的议长也带他的家人来参加。

葛印卡老师叙述自己如何在一开始对于佛陀的教导有许多误解，而后在自己亲身的经历中发现这个教导对于所有人都是有帮助的。他向他们保证，透过了内观他们将会更接近自己文化的源头，他们的文化也将被深化。

斯里兰卡的禅修者对于葛印卡老师的造访感到兴奋和热切，他们也因为听到葛印卡老师健康欠佳的消息而感到担心。他们非常高兴能亲眼见到自己的老师，也非常高兴能看到在忙碌之余的老师身体还很健康。他们对于老师的到来，进而推动了内观的发展而感到非常高兴。于 5 月 19 号的下午，葛印卡老师从斯里兰卡回到 了钦奈(Chennai)。

最近从印度到缅甸和斯里兰卡朝圣的禅修者显示出一个反向的潮流。对于这些国家的人而言，尼泊尔和印度一直都是值得去朝圣的的地方，因为那里有许多圣地，包括佛陀初生地、佛陀成道的地方以及佛陀教授正法的地方。现在印度和其他的内观禅修者基于一颗尊敬、感谢和奉献的心，来到缅甸和斯里兰卡朝圣，因为这两个地方在保存法和律的纯净性中，扮演了重要的角色。

朝圣结束的时候，当地斯里兰卡的禅修者赠送每一个朝圣者一张在阿努拉德普勒的菩提树的照片海报。这棵树在很多方面都象征了在斯里兰卡的佛法，而斯里兰卡的佛法将会从实

修中得到更多的支持。希望透过印度法师(葛印卡老师)的造访，能够更滋润这颗正法之树，正法虽然从印度消失了一段很长的时间，但也同时造福了这座岛屿许多世纪之久。

愿和平和繁荣降临斯里兰卡!

114、法岗：银禧纪念

本秋季是法岗十日课程的 25 周年。内观国际学院于 1976 年开放给一般大众。葛印卡老师于 1976 年 10 月 27 日至 11 月 7 日，主持了法岗的第一个十日课程。参加本次课程的学员有 89 位，包括 38 位旧生和 51 位新生。法岗的启用，标志了传扬正法的关键一步。葛印卡老师早自 1969 年起，就已经在寺庙、教堂、清真寺、朝圣者休憩所、寺院、学校和酒店等指导过内观课程。这些「吉普赛式营地」（非中心营地），对法的传播是无价的；不过，倘若能有个专门提供内观禅修用功的地方，那显然会更有价值。早在 70 年代初，当葛印卡老师的学生首次到缅甸访问时，乌巴庆老师就强调过建立中心的重要性。然而，经济问题并非最大的障碍。原因之一是，当佛陀在印度受到崇敬的同时，佛教却广受质疑。若中心的创立，是为了传播佛陀的教学，那么它可能被视为某个宗派的机构，在这种情形之下，其诉求将局限于印度的少数佛教徒。葛印卡老师意识到这种危机，以致他非常强调内观的非宗派性和普遍性。他明确表示，法岗将不属于任何团体的资产，而是为了所有寻求离苦之人的利益。

另一个问题是，印度人并不熟悉纯净布施的系统（捐赠）。在非中心营地，学员必须自付食宿费。这样的系统之并没有什么错，但是葛印卡老师觉得，一个佛法中心，不应该在这种基础上运作。他想起自己恩师的做法。老师规定，「凡我学员，一律免收入学费、学员费或固定的认捐费…。我们只接受那些经内观净化的学员之帮助…。如果能帮助人们获得禅修的成果，如果能够让他们知道他们所获得的成果，全是为了他们当下具体和实质的幸福，那么，你就不能阻止他们为促进佛法而提供小额捐款，以建设更好的设施。」

要建立一个中心，关键不只是找寻一块合适的地以及买地的资金。而是必须有恰当的基础：希望体验并与一切大众分享内观的利益。然而，葛印卡老师相信，佛法能够克服这些障碍。他为了实现恩师建立中心的心愿，而不眠不休地工作，期盼佛法因此不仅可以传扬到全

印度，甚至是在全世界传扬开来。许多内观静修者一直都参与这个伟大计划的发展，有成千上万的人，除了来法岗静坐之余，还帮助建立该中心。

愿众生快乐。愿众生平安。愿众生解脱。

愿来自法岗法的恒河，给众生带来快乐，给众生带来祝福。葛印卡老师的印度文唱颂

购买第一块地-BhojrajSancheti

1973 年 12 月，我在家乡附近伊格德布里（Igatpuri）的迪奥拉利（Deolali），参加了第一个内观课程。我发现这个课程蛮困难，但很有收获。在最后一天，我偶然得知葛印卡老师一直在孟买附近找寻一个禅修中心的地点。我心里就升起一个念头：在伊格德布里建立一个中心，是最合适不过了。我盼望不竭的法泉可以来到我居住的城市。我去找葛印卡老师，并请他在课程结束后，于返回孟买途中到我家喝杯茶。我向他保证，不会耽搁他超过 5 分钟。他必须从迪奥拉利前往孟买，而我家就在途中。我的计划是，一旦他进到我家，就可直接看到一个可成为中心的地点。

起初，葛印卡老师的回答并不太乐观。他问道「如果我得停留在沿途邀请我的每一户人家，那我什么时候才能回到家呢？」不过，他还是很慈悲地接受了我的不速之请，但是他警告我，「可别让 5 分钟，一拖就变成 5 小时！」我满心欢喜，到届时为止，一切都在我的计划之中，不过我还是会担心计划会失败。因为他坐汽车，而我却得搭公交车或火车，自然会慢很多。我很焦虑，希望能够立刻动身回家，否则葛印卡老师就会在半路超过我。当时正好是午餐时间，我走到餐厅，向载我来十日课程的同修兰希尔梅塔先生告别。他听了我的计划，便伸出援手。他说：「我们先吃午餐，然后再坐我的车子一起赶往伊格德布里。」一切皆如我所愿。当葛印卡老师的车子到达伊格德布里时，我们还有足够的时间欢迎他。在我家喝茶

时，我问他若当下有空，我可以带他到这个镇上附近，看几处可以作为静修中心的地点。经他同意后，我和梅塔先生就和他一起动身去看这些地点。

起初，我带葛印卡老师看的那一二个地点，显然未能令他满意。我请他更明确指出他理想地点的条件。他告诉我，「我要的地点不要在市中心，但也不能离市中心太远；水、电、电话要能容易安排连接，也不能造成访客太多的困难。」我当下就想到带他去看法岗目前的所在地。

当时，这块地尚无正式可以通达的道路，但是梅塔先生却毫不犹豫地驱车前进，在崎岖不平的小路上行驶。当车子前进到不能再前进时，我们就下车。葛印卡仔细端详了所在地的四周，在短短几分钟之内，就确定这就是他梦寐以求之地。法的无价宝石于数千年后，在它的起源之地，找到了一个宝石之柜。当时有人指出，我们站立的山脚下有个火葬场。我担心附近的火葬场，可能会让葛印卡对这个地点改变心意。但他笑着说：「很好！这会在静坐者心中，不断植入对无常的觉知。」

当下，梅塔表示愿意买下这块地捐赠给基金会。在我们离开之前，他已经把所有细节都纪了下来，以便尽快完成交易。这一整个过程，总共花了 5 个小时；好长的一杯茶时间！葛印卡老师的确有足够的理由，怀疑他停留在我家会远远超过 5 分钟。1973 年 12 月 16 日是我一生中最快乐的一天。从那时起，我便精进练习内观，并把我所有的空闲时间为法服务，好让更多人可以体验解脱的快乐。

法岗的首次课程

76 位旧学员在内观国际学院，参加了历史性的首次 4 日课程，使这块土地的每一颗粒子都在法中震动。在很短的时间内，内观国际学院进行了广泛的维修，以及所有必要设施的增设，诸如安装照明、临时禅堂、餐饮帐篷和浴室。当然，初期都遇到许多困难，但很快就被

克服了。例如管井的钻探，到了最后一刻才发现它是干的，所以该课程的用水都是用卡车送来的。课程在非常热的天气下进行，是个令人筋疲力竭，但又美妙的经验。葛印卡老师几乎全部时间都在禅堂和禅修者静修。在首次集体慈悲观的晚上，葛印卡特别送慈悲观给生活在这块土地上的所有众生。他宣布从实时起，生活在这片法土的所有生物没有恐惧，因为再也没人会杀害他们，或下令杀害他们。在课程期间，葛印卡老师仔细检查这块土地的每一个角落，并选定了第一批新建物的位置，包括一间厨房和一间宽敞的大厅。为了明确表示法是一种无价的礼物，葛印卡老师宣布了一项有关学院食宿费用的新安排。今后，学员不用再支付食物以及其他的费用，但是，基于造福学院未来学员的利益，他们可以用自己的方式和意愿来捐赠。这样，他们在法所得的快乐得以与他人分享，而法轮也得以为众生的利益继续转动。此一决定的目的，是为了消除内观中心所有商业化的形迹。

法岗第一年-加拿大，哈特比尔

「我于 1976 年 10 月，法岗正式开幕后没几天来到这里。第一个十日课程正在进行，我要帮忙到下一个课程开始。我的第一份工作，是刮除新浴室磁砖上的粉饰和清扫围绕和平高原的步道。我被这个地方吓到了。我以为一个崭新的中心，应是一个完全盖好的中心，但事实并非如此。这个中心对我而言，似乎是一个原始、未完成的建筑工地。有些结构还没完工，四周都是瓦砾碎片。到届时为止，才种了几颗树、垦了几块园地。

「不过，该中心有一种朴实之美。傍晚时分，当葛印卡老师在禅堂（那时位于餐厅旁）用印地语开示时，我会坐在外面观看四周山上的暮色逐渐加深。这是法岗的首次课程，许多人从城里赶来，为的就是要听到开示。大厅已座无虚席。因此，就在外面架起一个扬声器，而地毯也铺到大门前的芒果树下。每天晚上，会有 50 至 100 人来坐在那里。他们是很单纯的人，不分男女老幼，穿着传统印度服饰，认真听取葛印卡的话语，如同他们的祖先听取佛的演说那般。之后，他们抱起他们熟睡中的孩子，在黑暗中赶回家。

...6 月一到，就带来了雨季。课程结束后，只有少数人留守法岗。几天之内，这块土地像铺了光鲜的绿色地毯，法岗的四周，都有溪流围绕。当时，它对我而言，就是一个真正的和平之岛，笼罩在雾中、与世隔绝。我们这些留守人员，轮流服务和做自修课程。在葛印卡老师的鼓励之下，我们开始学习巴利语，令人很兴奋。我们最后，终于了解到在课程中常听到的唱颂是什么意思。每个周末，葛印卡老师都会来法岗和我们共修。他似乎对我们的进步感到很欣慰。他经常会花上好几小时，向我们解释佛法，或告诉我们他在缅甸所经历的故事。

法岗早期的日子，令我很难忘怀。当时播下的许多种子，来年必会茁壮成长。我每年回到内观国际学院，能够向我描绘当地改变的，想必就是这里的树木了。犹记得 1977 年雨季的一个早上，办公室外芒果树下堆放了大约 100 株银橡树苗。如今这些树苗都已长成 20 英尺高的大树，而且形成了和平高原的边界。还记得当时从大门口到旧平房，沿路的树都没有我肩膀高。也还记得我初来时，中央花园男宿舍之间的缅甸菩提树，是如此柔弱，以致从木桩上垂了下来。现在它的树干，即粗又直、根深、枝叶茂密，形成完美的树荫——这就是法岗成长的可见象征。

法岗的成长

新开张的学院一旦能顺利运作，就能够设想进一步的扩展。第一个得优先考虑的项目，就是改善禅修设施，增加可供学员独自用功的个人关房。有鉴于此，和平高原的禅修宝塔工程，于 1978 年动工。数十名内观学员，特地从西部赶来法岗参与该项计划。他们常常在窘困的条件下，与印度木匠、泥瓦匠、电工、和一般劳工并肩工作。有了他们的帮助，宝塔第一阶工程得以于 1979 年 3 月落成。

初期的内观学员，常常得共享关房，因为宝塔第一阶工程，只盖了 32 间关房，所以往往一间关房，就得住上六、七个人。

这里每年都在增建更多的关房。1980 年，在宝塔旁建了一个大禅堂。同时扩建和改善住宅设施。几年后增建第二禅堂的同时，也在法岗边界广植林木，缔造了一个绿色的环带。原有的大厅已扩建，关房聚落区也多建了 6 个关房圈。90 年代初，建筑物上层建了 32 间关房，形成一个外圈，作为上部一个较大中空宝塔的基础，而原有的内部宝塔，则保持不变。这个宏伟的缅甸式结构，从第二层关房算起，共有 60 英尺高。目前宝塔内的关房超过 350 间，可供 700 多名以上的学员舒适住宿，法工和厨工的工作区，除了书店，还有木工间及维修办公室等。另有分开的禅堂，可供男学员和女学员十日课程之用，或是同时举办两种不同类型的课程时的备用。原本的多用途大厨房，最初只有二个厨师和用几个锅碗瓢盆，现在则是使用现代化设备，每天可提供超过 900 人的饮食。

持续的园艺造景、环境美化，以及树木的植种，已经改变了这个地方。现有的树木和灌木成千上万，而未来还会持续种植更多的树木。原本干燥、贫瘠、杂树丛生的山丘，如今已成郁郁葱葱的园林树木和开花灌木，提供各种鸟类食物和栖息，同时提供禅修者遮荫、喜悦和保护。

毗邻内观禅修中心的是内观研究所，于 1986 年成立，在研究佛陀教学的 pariyatti（理论）和 paṭipatti（实践）。法岗以东的一片土地，乌巴庆村正在迅速成形，当地的禅修者，将能在一个有利于法的气氛中生活。

法岗以西的法竹林，是第一个专门为长期课程而建的中心。建筑的第二阶段现已完成，有 100 间个人寮房可用。用功的关房最近才完工，食堂的扩建和厕所也已经完成。最近的 20 日课程已在新的单位举行；首次综合男女学员的长课程在法竹林举行。一个 45 天的课程，于 2001 年 7 月和 8 月，首次在法岗之外举行。葛印卡老师有史以来首次要进行的 60 日课程，将于 2002 年 1 月 2 日在法竹林举行。该课程只开放给老师，以及完成二次 45 日课程的资深助理老师。然而，关键的发展，并非只见长于砖头砂浆。年复一年，禅修的氛围在法

岗不断增强。能够提供学员生活和私人禅修设施的因缘一旦成熟，葛印卡老师就马上在法岗进行 30 日的课程。那些有机会来到这里的内观学员，都能够在这个条件优越的环境中，密集又认真地静修，因而得以在解脱的路上，向前迈进多几步。如今，这个中心早已成为一个精进实修和体验正法的佳例，支持和启迪着世界各地实践内观的学员。

115、感恩心的神圣象征

葛印卡老师讲

正兴建于孟买附近宏伟的世界内观大佛塔（Global Pagoda），乃是我们对佛、法、僧无尽感恩的神圣象征，亦是对佛陀大般涅槃（mahāparinibbāna）218 年后（西元 326 年）在印度举行第三次、亦是最后一次大结集的阿育王（Emperor Asoka）与其师摩迦利朴塔·提撒阿拉汉（Arahant Mogalliputta Tissa）致敬。如同前两次大结集，佛陀的话语再次以其真实的形式被认证与建立。他们将受正式认证的佛典连同内观修习法、阿育王之子玛印达阿拉汉（Arahant Mahinda）及女儿僧伽蜜多（Saṅghamittā）送至斯里兰卡。同样地，他们也将 Sona 与 Uttara 二位阿拉汉送到 Suvaṇṇabhūmi（今缅甸与泰国）

如果他们没有将内观及佛典送出印度将会如何？阿育王入灭后五十年内，一位不择手段的将领在摩羯陀国（Magadha）的首都巴特纳（Pataliputra）篡夺王位，并与几位共谋者开始摧毁佛陀的教法及法师们。他们杀害了大部分能默记整部南传大藏经（Tipitaka）的法师及几乎所有的内观老师；幸存者逃亡到邻国以保命。就这样，佛经原典及内观法门在印度绝迹。

如果阿育王未将佛典及内观法门传到邻近国家，那么全世界将无佛典及内观法门留存。何其有幸，两千多年来智慧的比库众在斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨及寮国，藉由师徒传承保藏了佛法经典的原始纯净。同样地，在缅甸的内观老师们也将内观修习之技巧保存至今。若非如此，（内观）的理论与方法就会完全失传。

我们感恩卓越的雷迪尊者（Ledi Sayadaw），他预见在百年内佛陀教法（Buddha Sāsana）的第一个两千五百年即将结束，届时，保留在缅甸的正法（Saddhamma）将回归其起源国－印度，再从印度传布全世界。他也预示此重责大任将只能由一位在家居士完成。

因此，雷迪尊者在几世纪后把内观法门开放给在家居士。他教导铁吉尊者（Saya Thetgyi），

并任命他为现代第一位在家内观老师。尊贵的铁吉尊者以崇高的胸怀、精湛的技巧及能力完成使命，成为很多在家与出家众所接受的内观导师。

铁吉尊者将内观传授乌巴庆尊者（Sayagyi U Ba Khin）。他也被认可为杰出的在家内观老师。乌巴庆尊者确信当佛教第一个两千五百年期满时，内观法门将回归印度，并将从此处传布至全世界。他相信缅甸受惠于印度，且必须有所报偿。而此珍贵无价的技巧回传至其源起之地的时刻已到。

1954 年是佛陀教法第一个两千五百年的最后一年；而 1955 年则是佛陀教法另一个两千五百年的开始。当一块未经琢磨的璞玉在此年与乌巴庆老师接触时，他非常喜悦。历经 14 年精勤地琢磨，老练的雕塑家将拙石转变成美丽的雕像，出色而恰如其分地展现出这位伟大教师的技巧。乌巴庆老师有如哲学家的魔法石遇上一块没有价值的金属；藉由不断的接触，不只将之转化成珍贵的金，且使它成为一块珍贵的哲人之石，俨然如他的化身。

乌巴庆老师需要一位印裔的缅甸人来回报恩惠；此人能到印度以印度的语言来教导佛法。他实现决心的时刻到了。他法的儿子奉献自己，以完成这位法的父亲高贵的愿望。一开始，他强烈质疑及犹豫，自己不配且无能堪承此重任。然而他并不需作任何事，法以及他法的父亲已妥善安排好一切。法的儿子仅只是这项伟大工作的媒介。这位卓越圣者所发的大愿必能圆满，而任何人皆可以是成就此圆满现成的肇因。

第二个佛陀教法时代开始时，内观的法光不但普照了印度，更遍及全世界。如果阿育王未将正法送出印度，或缅甸的比库僧众未保留正法，或尊贵的雷迪尊者未将内观法门开放予在家众，正法如何能传出缅甸？但内观注定要外传，而完成这个目的所需要的媒介已然选好。

无限感激雷迪尊者与乌巴庆尊者，由于他们无限的慈悲心，印度才得以重获珍贵法门，继而为全世界修习内观的人们铺路。因此，在过去将近 40 年中所有将内观法门传布到印度之外的人们，皆对乌巴庆老师充满无尽感恩。

兴建中的世界内观大佛塔，正是我们所有人这份感恩心的神圣表征。

大佛塔也将成为现今此佛陀教法时代，所有已经接受内观及未来将修习内观人们感恩的神圣象征。这座巨大的佛塔将持续屹立成为神圣表征超过一千年。这也是为什么大佛塔不用钢筋水泥，而根据古印度建筑风格以石块建造。佛塔工程的第一阶段是一个直径 280 呎、高 90 呎、墙厚 20 呎，完全没有使用任何柱子支撑的大殿。因此佛塔本身就是世界一大奇观，亦是印度建筑的辉煌典范。一旦 320 呎高的壮丽佛塔完成时，它将引发更多的惊叹与赞佩（注：此内观大佛塔已于 2009 年二月八日落成）。

然而，世界内观大佛塔并不仅是建筑奇迹，它同时殊胜地将内观 - 古印度禅修技巧展示出来。在了解自己的责任后，所有现在及未来的内观修习者，都将为利益众生来完成这项无限振奋人心灵的工作。未来几个世纪，他们都将享有内观流传于整个世界的功德。这不仅向印度也向全世界彰显阿育王、摩迦利朴塔·提撒阿拉汉、雷迪尊者、在家导师铁吉尊者及我尊敬的老师乌巴庆尊者之无限慈悲善行。

世界内观大佛塔前三分之一的建筑非同小可。那些日以继夜、不眠不休地将之完成的热心法工们的功德无可计量。同样地，世界各地因感念乌巴庆尊者的大慈悲心而随喜布施，从一块石材的费用到数百、数千、十万、或千万卢比，为此耗资庞大的建筑所给出之奉献，其功德亦是不可胜数、无价的。

有这么一个古代信念：佛塔一旦开始兴建，就必需圆满完成，尤其是准备供奉佛陀遗宝的佛塔。这个佛塔将昭示我们对伟大恩师乌巴庆尊者的无限感恩。未来百千年，印度及全世

界的人们，都将铭记这位来自缅甸的伟大圣人，他唯一且坚定的法愿，即是保留在缅甸千年的内观，应当回传印度以利益印度及全世界的众生。这个献给乌巴庆尊者的佛塔，将启发无数众生心向佛法。协助建塔的任何功德都是真正珍贵、无可计量的。

愿一切众生得乐！

116、内观：一统分歧之实修法门

葛印卡老师讲

（2006 年 10 月 29 日，在各国大比库圣众、葛印卡老师、师母、所有贵宾、以及数千内观禅修者的见证下，珍贵的佛陀舍利被供奉至大佛塔正殿内。下文乃葛印卡老师为此历史性时刻所书，经修改刊登于内观通讯。）

迈向安详快乐之道

在一个如印度般多元宗教、多元文化的社会，内观为一殊胜的、一统多元之实证法门。内观是印度古老的不朽遗产，也是所有宗教的精髓；引导人们过道德的生活，让人们成为自己心的主人和心灵的净化。没有宗教会反对此理想，任何思维正常的人也不会反对这些理想。内观是有效达成这些理想的通用方法。

无宗派别的通用法门

这个趋向安详和谐的过程，可以从全球的内观课程中见证。来自各宗派、种性、国籍、种族和社会阶层的人们于课程中齐聚静坐一堂，修习这一古老的方法。成千上万的印度教徒、穆斯林教徒、基督教徒、锡克教徒、耆那教徒、佛教徒和犹太教徒都上过内观课程。大家都遵守相同的道德规范，并从内观课程中受惠。

不仅各宗教的信徒来参加内观课程，其中也包括他们的领导人。许多宗教领袖后来告诉我：「葛印卡老师，以内观之名，您在教导我们的宗教！」。内观课程曾经在寺庙、清真寺、教堂和修道院中举办。

正法

根据古巴利语，内观意味着如实地看着事物本来的面貌，而不是它们「看起来像什么」。果德玛佛陀重新发现这个迈向快乐的古老又科学之道。这个方法是真正的法(Saddhamma)，符合自然法则的真理，适用于宇宙一切众生。

佛陀并不独占这条正法之道，更无意成立新教派、崇拜或是仪式性的宗教。他对前来和他辩论或争吵的人们说：「让我们把分歧的部分搁下，先谈谈我们彼此都能够认同的部分。我所教导的是『戒』（sīla 道德规范）、『定』（samādhi 心的主宰）和『慧』（paññā 心的净化）。」

心物科学

佛陀真是一个超级科学家。他能够像用实验室的仪器般，用自己的身与心，再度揭开宇宙的真相。

他发现在实相层次，整个宇宙皆无实体；所有一切物质现象都由微小的次原子粒子（Kalapas）所构成。这些粒子透过高速不断的生灭，令物质产生固体的表象，它们是组成宇宙的基本物质，而这些次原子粒子其实也仅是波动。佛陀说：

Sabbo ādīpito loko,

sabbo loko padhūpito;

sabbo pajjalito loko,

sabbo loko pakampito. (Therīgāthā 200)

整个世界着了火，

整个世界被烧尽；

整个世界燃烧着，

整个世界振动着。　（Therīgāthā 200）

身体感受的角色

佛陀发现到解脱的关键，在于经历各种不同的身体感受，以及这些感受的自然生起和灭去（无常）。他也了解到人之所以痛苦，是因为对这些身体感受的盲目贪爱和嗔恨。

当一个人学会对每一种感受 - 不管是苦受还是乐受 - 保持平等心，根据实际经验了知这些感受都是无常的、不停变化的，那么，他就能够从痛苦的惯性模式中脱离。这种保持平等心的能力，将能根除过往累积的不净杂染，帮助人们改变心的行为模式。

道德（戒律）的重要性

内观课程一开始，学员就必需接受一套道德规范。他们将会体验到，戒律对于他们内心的安详和快乐有多么重要；戒律不是一种空洞、不切实际的理想。一个人若不先伤害自己，是不可能伤害他人的。

Pubbe hanati attānaṃ; pacchā hanati so pare.

观息法

内观课程一开始，学员首先要练习观息法（Anapana） - 如实地观察气息的自然进出，而不去控制呼吸的自然运作。学员被指示不对呼吸添加任何的形状、颜色、形式、哲学思考或是影像。由于自然呼吸与心有直接的关连，透过观察呼吸可观察到心。例如，当一个人生气时，他的呼吸就会变得粗重且不规律；而当处于平稳安详的状态，呼吸就会变得清柔微细。

自然呼吸的实相是任何人都可以体验的，它不是任何宗教、任何国家的专利。学员接着观察气息与鼻孔下方、上嘴唇上方这个身体部位的接触。

当学员开始观察呼吸与身体的接触点，他就开始经验身体上感受的实相：这些感受包括冷、热、颤动、刺痛、瘙痒，疼痛等。

内观

修习内观时，学员被指导去观察整个身体感受的实相。这是一种没有选择性的观察；学生被教导不去重视任何特定感受或对之产生偏见或偏爱。

学员将会从最粗糙的实相进入到较细微的实相，最终达到最细微的实相。他观察心物现象，观察这个被称之为「我」的实相、苦的因果关系和出离的方法。这整个观察过程都只在身体范围内，没有任何的幻觉、妄想、想像和观想。

内观学员如实地观察当下的实相。在一个接着一个片刻中，经验到身体之内变化的实相。只需观察，自然将会自行运作。而你会发现，这有多么地困难！同时你也会领悟到观察实相的必要与利益。

从习性反应到平等心

很快地，内观修行者就会经验到，心是多么盲目地对身体感受生出贪求和厌恶、执着和嗔恨反应。同时，他还会经验到这些喜悦和不喜悦的感受，是如何变成一种习性模式，并且成为痛苦的恶性循环，而这些都不是他所能够掌控的。表面看来人们似乎是对外在的物体、状况和人物起着反应；然而事实上他是不断地对外界事物与眼、耳、鼻、舌、身和意五个根门接触所生起的感受反应着。这种根深柢固盲目反应的习性模式，便是自己与他人痛苦的原因。

内观学员透过训练内心客观地观察身体感受，不再对它们盲目起反应，而迈向真正快乐之道。每当一个负面念头或情绪升起时，不再盲目地反应或压抑，内观学员享受单纯观察、中道的利益。他们体认到若无身体感受的升起，就不会有念头的升起。他们将经验到在冷静的观察感受下，负面习性模式的根就会开始变弱。如同没有新燃料被加到火里面，火焰就会慢慢熄灭。此时学员就会开始经验到生命中真正的快乐，纯净与安详的心所带来的快乐。

慈悲观

在内观课程接近尾声时，学员会学习到如何把安详与和谐分享给他人。一个真正得到利益的人，会无法遏抑地想将自己的利益分享予他人。慈悲观的修习是内观课程最精华的一个部分，它让学员能够把自己的安详、快乐、和谐与一切众生分享。他们以深层净化的心来祝福一切众生。透过慈悲观的修习，禅修者变得安详和快乐，而整个周遭环境也会瀰漫着和平安详的氛围。

自然的法则

我们可以用任何名称来称呼这个迈向快乐的实修方法。基于传统的、语言的目的，这个方法被称之为「内观」。如同地心引力法则，无论我们将之命以何名，它都照常运作；以客观观察感受为所缘的离苦之道亦然，无论其名为何，都是有利于众生的。

不同宗教和背景的人都了解这一普遍真理：我们必需拥有一颗平稳、纯净的心，才能够身处生命的变迁中而仍保快乐。他们也了解到，古圣贤们必然也都曾修习对感受保持平等心的技巧，否则各宗教过往的圣人们，何以在面对折磨他们至死的人们时，依然能生出无限的慈悲呢？

纯净的核心

每一宗教都有一种爱、慈悲和友好的良善本质。但各个宗教的外在形式则不尽相同：不同的仪式、仪轨、典礼或信仰，但所有宗教都重视心的纯净。内观帮助我们于分歧中经验到殊胜、快乐的统一。

尊重一切的宗教的阿育王

阿育王是最忠实的佛法实践者之一。在他的岩石敕文中，传递了这么一个仁慈的信息：

「人们不该只尊崇自己的宗教而指摘其他宗教；反之，基于各种理由，应该尊崇其他宗教。如此，人们不但可帮助自己宗教成长，同时还可以服务其他宗教。若背道而驰，就等同自掘其宗教的坟墓，亦伤害了其他宗教。有人尊崇自己的宗教而贬低他宗教，出发点或许为了要”光耀我宗教”，但这种行为伤害自己宗教更甚。」

让所有人聆听吧：和谐无争是好的；让所有的人都愿意聆听他人公开的教义。

这种尊重他教的重要特质一旦升起，宗教纷争将会消弭。一个懂得尊重其他宗教高尚特质、而非指摘缺点者，将成为该教真正令人崇敬的表征。

阿育王并没有因为自己宽容其他宗教，而变成懦弱的君王。在他放弃暴政后的统治期间里，不但没有任何外邦入侵的纪录，反而成就印度历史上最辉煌的时代。

乌巴庆老师：圆满的生命

我的内观老师及正法之父－乌巴庆长者，是内观禅修者的楷模。他确切地体现了内观如何让人们的生活变得积极、诚实、有利和有效率，并且让人不懈和无私的奉献他人。乌巴庆老师是缅甸独立后首任主计长，也是当时缅甸总理最信任的知己。然而，他却毫不犹豫地指正当时政府执法不当之处，对那些贿赂他的人立即采取反贪行动。尽管他经常对执政当局采

取强硬的反对立场，但政府却不断延长他的服务年限和延迟他的退休，甚至还为他改变政府法规，使得他能服务更久。

即便乌巴庆老师声称自己是佛陀教导的忠诚信徒，依然有不同宗教人士前来参加他主持的内观课程。在我还担任缅甸印度教团体的领导者时，我接触到他并参加自己的第一次内观课程。乌巴庆老师告诉我：「我不会把你变成一个佛教徒；我只会教导你修行的方法，让你成为一个更好的人。」

从束缚到解脱

上了内观课程之后，我的一切疑虑和恐惧都消失了。我发现内观是博伽梵歌的实证方法。内观只会造成这样的转变：痛苦变快乐、无明变觉知、束缚变解脱。

当世上越来越多人在此道上经验到从痛苦转变为快乐，一切暴行终将消弭，到处将有和平与繁荣。这样的事情曾发生在阿育王时代，我毫不怀疑未来它将会再度发生。

愿一切众生快乐、安详、解脱！

愿一切众生快乐！

117、乌巴庆老师：法之星

葛印卡老师

乌巴庆老师（Sayagyi U Ba Khin）是现代内观最重要的导师之一，许多人都受他的启发，包括我自己。他的重大的贡献之一是注重对外国人及非佛教徒的传法。乌巴庆的老师是乌铁老师(Saya Thetgyi)和雷迪大师(Ledi Sayadaw)。这些老师的其它弟子在教授内观的时候只使用缅甸语，所以他们只有缅甸学生。但是乌巴庆老师的英文流利，他用英文弘法传授，不论佛教徒或非佛教徒，缅甸人或非缅甸人，都一样能领会理解。

乌巴庆老师的教法与学者不同。他所说的每句话都是他自身的经验。因此他的教学充满实际生活的经验，这就是为什么他的一字一句都铿锵有力，对学生有很大的鼓舞作用。他很少写作，话也不多，但许多学生因他的教导而获益良多。

他在政府机关服务到六十七岁，并没有太多时间可教导法。因此，他发愿：「但愿唯有成熟且过去有良好巴拉密(paramis)的人来跟我学法，但愿这些人日后举着法的火把，散布到世界各地。」 他不能教导大众，只能利用时间教导少数的人。

他经常用巴利文唱颂以下的诗：

Imina punna-kammena

ma me bala samagamo;

satam samagamo hotu

yava nibbana pattiya.

藉此义行功德之名，

愿我不要碰到愚昧的人，

愿我只遇见有智能，圣洁的人，

直到我达到涅盘

有一次他到我家来，我刚好在唱颂这段诗的结尾。乌巴庆老师微笑地告诫我：「这首诗不是给你的。你将传布法的种子给很多人。如果你许了这个愿，法要如何散布呢？这愿诗是给我的，因为我的时间很有限，而且我刚好在佛陀后两千五百年的边际上，是法要开始传布的时候。你在新纪元开始时得到法。所以你必须很努力，必须传布法的种子给很多人。所以不要唱颂这首诗。」我当然顺从他和他的愿望。

除了是个有理想、能力杰出又正直的政府高阶主管外，他也是正法路上一位很人性化的导师。尽管坚持严格的戒律，他教法的时候充满了无限的爱和慈悲。他对缅甸的前总理和农夫，对最高法院的法官和罪犯，都同等的慈悲。这就是乌 巴庆，人间的瑰宝。这就是我的神圣导师，他教导我健康生活的艺术。

他检选我去全世界种植法的种子。和他相比我的能力是十分卑微的。这让我更相信是法的力量在运转，而不是少数个人的力量。我被我的老师检选为传播法的工具。在帮助他完成使命的时候，我也从中得到许多利益，累积自己的巴拉密(paramis)。因为有这样的认识，我持续地传法。相同地，你们这一代也有责任 - 有殊胜的机会 - 去持续这个工作。

这是他的任务。这是法的工作。他像一颗闪亮的明星，在佛陀至今及未来的导师银河中不断地闪烁着。乌巴庆老师在期待第二个 sasana(佛陀的传法时代)，那时的佛法能帮助全人类。希望他的愿望能实现。

愿越来越多世界各地受苦的人都能接触到法，尤其是现在，全世界充满了悲苦，冲突，紧张。愿越来越多人能接触到内观。

118、感受的起因

以下文字摘录自内观研究所出版的「感受及时时彻知无常的重要性」一文。

在很多禅修方法中，感受（vedana）都扮演着重要的角色，但除了佛陀之外，没有人深入地探索感受真正的本质。感受有时粗重、有时微细。当心专注时，微细感受会更加分明，但是，强烈的感受很难客观地检视其真实的本质。因为心已激动不安。

过去有练习禅修的沙门(samana 修道人)及婆罗门(brahmana 印度教祭师)主张：感受肇因于业(kamma 过去世的所作所为)的成熟。于是他们透过苦行及折磨身体，故意制造感受。他们相信藉由这些苦受可以摧毁过去所造的业果，而达到「至善」（summum bonum）的境界：终极的平静。

佛陀并不强调感受的起因，而是教导弟子们去理解无常的真实本质，以净化内心。也就是说，对一切感受保持平等心，不贪求愉悦的感受，也不要厌恶不愉悦的感受，要了解所有感受的本质都是无常，势必灭去。禅修者应学习观察感受的实相，它们的升起(Samudaya)和灭去(atthangama)，也要了知贪着感受(assada)的危险(adinava)，并观察感受的止息(nirodha)和趣向止息之道(nirodha-gamini-patipada)。佛陀教导我们净化内心的唯一方法，即是观察并理解感受的真实本质是无常。只有这样，禅修者才能打破生死轮回的枷锁，达到超越身和心的阶段，从所有的痛苦中解脱出来。

佛陀说：

Samahito sampajano, sato Buddhassa savako;

vedana ca pajanati, vedananam ca sambhavam.

Yattha ceta nirujjhanti, maggam ca khayagaminam;

vedananam khaya bhikkhu, nicchato parinibbuto.

佛弟子要专注、觉知、时时彻知无常，清楚地明了感受的生起、灭去和趣向止息之道。一位已到达感受尽头，彻知感受所有层面并超越它们的禅修者，他远离了一切渴爱，获得了完全的解脱。

在相应部（杂阿含经 Samyutta Nikaya）Sivaka 经中提到一个有趣的故事。一位名叫 Moliya Sivaka 的苦行外道，向佛陀说，有些沙门和婆罗门主张，感受完全是由成熟的业所引起。佛陀回答说，这是走极端（(atidhavanti)）的偏见，因为感受也会由其它因素引起。还有些人主张胆汁(pitta)是感受生起的唯一原因，这也落入另一个极端。两种看法都不正确（miccha）。认为业是感受的唯一起因者，会采取无益的苦行和折磨肉体的方式，希望能藉此去除过去所造作的恶业，以达到纯净安祥的阶段。

佛陀遍知实相，指出感受还有其它的起因，比方说胆汁、痰液(semha)的增多也可能是一种成因、体内的风(vata)也可能加剧而形成不同的感受。在某些时刻，这三者会失去平衡，随着体内化学反应的扩散(sannipata)，会形成种种感受。季节的变化(utuni)也会造成感受。例如，天冷时会有某些感受，天热时也有不同的感受。此外，处于逆境或者遭到惊吓，会破坏(visamam)身心的平衡，也会形成不同感受。当然，由于不正确的见解，而采取苦行和折磨肉体的方式，以求清除罪孽，而得到纯净平稳的生活(opakkamikam)，这种方式，也会形成感受。最后，佛陀不否认业的成熟也会形成感受。但他不同意上述两种极端的看法，也不同意业或胆汁是感受的唯一成因。

佛陀描述了感受的八种成因 -

Pittam semham ca vato ca,

sannipata utuni ca;

Visamam opakkamikam,

kammavipakena atthamiti.

胆汁、痰液、风，

生理反应、季节变迁，

失衡及外在逆境，

成熟业果为第八。

佛陀教导弟子们，以每时每刻升起的感受做为禅修的所缘。无论感受的成因为何，学习以冷静的心去面对它们，了知感受必将灭去。经由这样的锻炼，佛弟子可以超越所有的感受，而体验到苦的止息。这就是涅盘。

问与答

葛印卡老师 2001 年 7 月.3 日在泰国 Dhamma Abha 中心回答学员的问题

问：为什么您要我们观察感受？

答：因为这正是佛陀要我们做的：对感受保持觉知。这是佛陀了不起的发现，在他之前没有人知道。与佛陀同时代、之前和之后的导师也都不明白，其实我们是对感受起反应。

与佛陀同时代和之前的老师，他们教导的是 - 不要对与感官根门接触的所缘起反应，即眼所能见之物、鼻所能嗅之气味、耳所能听之声等等。即：「当你的感官接触到各种所缘时，不要起反应，不要去评量好坏，不要对它起贪爱或厌恶的反应」。这是他们的教导。

佛陀说我们实际上不是对这些外在事物起反应。如果是的话，佛陀一定会说：

缘「六入」而有「爱」salayatana paccaya tanha.

佛陀并没那么说。他说的是：

缘「六入」而有「六触」（入缘触）salayatana paccaya phassa;

缘「六触」而有「感受」（触缘受）phassa paccaya vedana;

缘「感受」而有「贪爱」（受缘爱）vedana paccaya tanha.

而不是说：缘「六入」而有「贪爱」

这是觉悟者的伟大发现。佛陀成为觉悟者是由于这伟大的发现。

从前很多人都说不要对「六入」（salayatana）产生反应，但他们并没有成佛。历史记载很多老师曾说要从渴望和厌恶、贪爱和瞋恨脱离出来，不要再产生贪（lobha）和瞋（dosa）。

佛陀则说，只要「痴」（moha）还在，贪与瞋是不可能消除的。因此，必需先消除「痴」。那什么是「痴」？痴就是无明（avijja）：不知道内在发生了什么事，不知道贪和瞋真正的原因，这就是无明。

如何从无明中超脱出来？必需从问题的根源「感受」下手才能离苦。一但忽略了感受，就只是和外在的事物交战，「这是美的」、「这是不美的」。就只是在表层用功，没有触及问题的核心。

佛陀是因为发现缘起法（paticcasamuppada 因缘生灭的链接）而开悟的，这是空前的发现。缘起法中有三个重要的环节。

第一个是「行缘识」（sankhara paccaya vinnana 以「习性反应」为基，「意识」得以生起）。因为过去累积的业行（sankhara），而有新的受生(意识 patisandhi vinnana)。

另一个是「有缘生」（bhava paccaya jati 以「有（成为某某）之惯性」为基，「生命」得以生起），从这一世到下一世。

第三个是「受缘爱」(vedana paccaya tanha 以「感受」为基，「贪爱」生起)。

我们无法改变「行缘识」，那已是既成事实。这就是「我」：身和心加上六个感官，这是无法改变的。但我们必需慎重地面对未来，「有缘生」，不断的「有」，不断的受生。因为我们不知道死亡何时会降临。

所以，佛陀指出了这一条殊胜的道路：「活在当下」。你是此时此刻的主人，你也是未来的主人。

Atta hi attano natho, atta hi attano gati.

你是你自己的主人，你创造自己的未来。

如果你能掌握当下，未来将一片光明。你无须担心。活在当下，不要对感受产生贪爱和厌恶。无明仍在，你就无法觉知感受，而不断地产生贪瞋的习性反应。

佛陀要我们对此时此刻的感受保持觉知，保持平等心、不做习性反应。旧的习性会一直对感受产生贪爱和瞋恨的反应。也就是说，不断复制痛苦。旧的习性一向如此。

佛陀教我们这美妙的方法。对当下呈现的任何感受保持觉知。所谓的般若智能就是当下的实相 - 生灭、生灭、无常、无常。于是你有了了知，不再无明。因此，改变了轮回流转的路径。

在此之前，我们都走在轮回痛苦的道路上，因为不断地对感受产生习性反应、不断地产生贪瞋，生生世世不断地在受苦。现在改变了，我们知道如何保持平等心，无贪无瞋，我们开始改变方向。

感受就好比道路或铁轨的分叉口，从这里分出两条路来，一条路是导向痛苦的生起（dukkhasamudayagamini-patipada），另一条路是导向痛苦的止息（dukkhanirodhagamini-patipada），你自己可以做决定。佛陀不要我们盲目地接受他所说的话。他从来没要求任何人盲目地追随他。不要有盲目的信仰。你必需亲自体验这个实相，如果发现它是有益处的，才去接受它。然后，不只是接受，还要身体力行，走在正法的道路上。

这就是为什么无论任何宗派信仰的人来参加十日课程，都会有相同的体验。他们亲身体验这个真理 - 感受始终存在，对感受起习性反应，就会受苦；不起反应，保持平等心，就会快乐。

再者，我们也要注意，避免去批评不如此修行的人。纵使他们没有去觉察感受，如果他们至少在理智上，不去产生贪瞋，他们的理智会比较纯净。我们有幸遵照佛陀的教导，要知道仅仅在理智上用功，而忽略了感受，那只是心的表面得到净化。

悉达多．果德玛（Siddhattha Gotama）不满足于这种表层的净化，而是要心的彻底净化。因此必需从心的根层，最深处下手，而心的最深处永远和身体的感受联结。每当有感受，反应立即生起。因此，忽略感受，贪瞋就在不知不觉间不间断地繁衍。他非常清楚，心必须彻底完全的净化。佛陀的开示是如此明确：

Sabba papassa akaranam 诸恶莫作。

kusalassa upasampada-samadhi 善心的定

Kusalacittassa ekaggatta. 善心的专注。

人对不善的（akusala）事物也可以一心专注（ekaggatta）。比方说，扒手偷钱时，需要高度专注。在进行不善的行为时，也需要某种程度的专注。但这不是正定（samma-samadhi）。只有当你确定不伤害任何人时，此时心的专注才是正定。

佛陀说这还不够，还要：

sacittapariyodapanam 心必需完全得到净化。

"Pari"的意思是「完全的」。只有从感受下手，整颗心才能得到完全的净化。否则，按照佛的说法，Anusaya Kilesa「随眠恼烦」依然存在，往昔所累积的无明烦恼会像沉睡的火山，随时爆发。

佛陀发现，藉由观察感受，这方法可以去除所有的随眠烦恼。他明示：「于乐受时去除贪爱」，意思就是指，每当有愉悦的感受，就是去除贪爱习性的最佳时机。旧的习性是每当有愉悦的感受，就一直产生贪爱、贪爱，只要贪毒（raganusaya）还在，你就不断地繁衍贪爱。

同样地，佛陀说「于苦受时去除厌恶（dosanusaya）」。旧有的习性是对不愉悦的感受以厌恶（patigha）反应之。当你学会保持平等心，不产生厌恶，瞋毒（patighanusaya）即得以消除。

与佛陀同时代和之前的老师，都说要远离贪瞋，但并不知道如何摆脱随眠烦恼。而佛陀说，藉由愉悦的感受，可以断贪。藉由不愉悦的感受，可以断瞋。否则你就不是遵照佛陀的劝导。

我们不应该批评没有以感受来用功的修行者。重要的是，我们正确了解佛陀的教导，并按他的指示用功。

119、葛印卡老师于千禧世界和平高峰会演说词

纽约联合国会员大会议事厅 2000 年 8 月 29 日

(今年 8 月底，葛印卡老师出席了「千禧世界和平高峰会」， 该会由联合国秘书长安南主持，邀集一千位世界宗教及精神领袖参与。会议目的在于推动包容，促进和平，以及鼓励不同宗教之间的沟通。由于意见众多，难免各有所执。葛印卡老师在他的演说词中则强调各宗教以及修行途径的共通之处: 放诸四海而皆准的「法」。与会代表对其演说，数度报以热烈之掌声。)

各位朋友、各位精神及宗教领袖:

这是一个难得的聚会，让我们可以团结起来为人类服务。当宗教使人们团结时，它才是宗教; 当它造成分裂时，就一文不值了。

在这次会议中，我们谈了很多关于「改变信仰」(conversion)的问题，有赞成的，也有反对的意见。我不仅不反对改变信仰，反而十分赞成。不过，我所谓的改变信仰，不是由一个宗教团体改信另一个宗教团体，而是由苦恼转变为快乐，由束缚转变为解脱，由凶残转变为慈悲。这才是今天我们所需要的转变，也是这个会议应该努力去实现的。

远古的印度带给世界及人类一个安详、和谐的讯息; 不仅如此，她更给予了我们能达致安详、和谐的方法和技巧。对我来说，要人类社会和平，就不能忽略个人。如果个人内心不安宁，我不知道世界如何能有真正的和平。假使我内心烦躁不安，时常充满愤怒、憎恨、恶念和敌意，我怎能使世界和平?我当然做不到，因为我自己毫无安详可言。所以觉者都说:「首先寻求自己内心的和平。」我们要反省自己是否真正享有内在的安详。所有圣贤和先知先觉者都忠告我们:「了解你自己。」这并非只是理性层次的了解，也不是在感性或信仰的层次去

接受，而是透过实际的体验去了知。当你实实在在地体验到关于自身及内心的真理时，生命中遇到的难题就会迎刃而解。

你开始明白普遍通行的法则，大自然的定律，或者你可以称它为全能之神的法则。这法则适用于每一个人: 当我生起愤怒、憎恨、恶念和敌意的时候，我就成为被自己的愤怒所伤害的第一个人，我成为自己内心的憎恨或敌意的第一个受害者。我先伤害了自己，然后才开始伤害别人。这是自然的定律。假如我细心观察自己的话， 我会发觉当心中生起负面情绪，身体亦会有反应:我会觉得发热或有燃烧的感觉;心跳加速及紧张;觉得十分苦恼。更有甚者，当我产生负面情绪而觉得苦恼的时候，我不会把苦恼限于自己; 相反地，我会把它加诸于别人。 我会令周围的气氛都紧张起来，以致接触到我的人都会感到苦恼。虽然我嘴上谈着安详与快乐，但是我内心的真相比我说的话更重要。同样地当我心中没有负面情绪的时候，自然的法则亦照样运作。心里的负面情绪一旦清除，大自然--或是全能的神--就开始奖励我: 我会觉得安详。这也是观察自己的内心可以发现的。

人不分宗教、传统或国籍，只要违反自然法则而心生负面情绪，就必然会受苦。大自然会施予惩罚。违反自然法则的人会于此时此地，感觉到地狱之火的煎熬。他们现在播下地狱之火的种子，死后也只有地狱之火等候着他们。同样地，根据自然的法则，如果我保持一颗清净之心，充满爱和慈悲，我在此时此地就享受到天国之乐。而我现在所播的种子，就会于我死后结成天国的果实。不论我自称是印度教徒、回教徒、基督徒或祈那教徒，都没有任何分别：人就是人；人心就是人心。

我们需要的转变，是从有杂染的心转变为清净的心。这种转变会给人带来奇妙的变化。它不是魔法或奇迹，纯粹是一门观察内在身心互动的科学。我们观察心如何不断影响身，身又如何不断影响心。经由耐心的观察，自然的法则就会清晰地呈现:每当我们产生负面的意念

时，就会受苦; 而每当我们从负面的意念解脱出来时，就会享受到安详和谐。人人皆可以练习这种自我观察的方法。

这种自我观察的方法是由古印度的一位觉者所教导，而传遍世界各地。时至今天，来自不同社会、传统和宗教的人士都来学习这个方法，以获得同样的利益。这些人仍可以称自己为印度教徒、佛教徒、回教徒或者基督徒，这些称呼不会构成任何不同; 人就是人。所不同的是，透过练习，他们成为真正有精神修持的人，充满爱和慈悲，造福自己及他人。当一个人心境祥和 ,四周的气氛就会充满祥和的振动 ,任何与他接触的人都会开始感受到平静安详。这种心灵变化才是我们真正需要的转变，任何其它的转变都是毫无意义的。

请容我向大家念一段由印度传达给世界的仁慈讯息。这是伟大的明君阿育王在二千三百年前刻在石碑上的话 ,告诉我们如何治理天下:「人不应只尊重自己的宗教而谴责其它信仰。」对我们这个时代而言，这番话意义非凡。一味抨击别人，强调自己的传统才是最好的，只会给人类制造困难。阿育王接着说:「相反地，一个人应该有很多尊重其它宗教的理由。」每一个不辜负宗教之名的信仰，皆以仁爱、慈悲、善念为本，每个宗教都不例外。我们应该为这善良的本质而尊重这些宗教。外在的形式总是南辕北辙，有着各式各样不同的礼节、仪式、典礼和信条。让我们不要为这些表相而争吵，相反地，我们要着重其所蕴含的本质。诚如阿育王所说:「如此一来，我们不仅令自己的宗教增长，也使他人的宗教有所裨益。反之，就只是自掘坟墓，也伤害到其它的宗教。」

这是给我们的一个郑重的警告:「一个尊崇自己的宗教而谴责其它宗教的人，可能是出于对自己信仰的虔诚而认为『我要颂扬自己的宗教』，但是他的行为只会为自己的宗教带来更深的伤害。」

最后，阿育王指出普遍通行的法则--「法」--的讯息:「大家听哪：以和为贵，不要争吵。愿人人都愿意去聆听别人的教义。」与其反对或抨击，不如让我们重视每个宗教教义的本质。如此才会有真正的安详、真正的和谐。

问与答

问：您的十日内观课程与四念住课程有何不同之处？为何您对「大念住经」甚为重视？

答：这二种课程中的实修方法相同，但是开示不同。十日课程的开示只是对学员介绍佛法的核心纲要，特别是对非佛教徒而讲。四念住课程的开示则依据佛陀的法语仔细澄清内观修行方法。事实上，内观与四念住是相同的。我们重视「大念住经」是因为它明晰地解释内观修法，因此，当学员们倾听佛陀的实际法语时，会得到很大的鼓舞。

问：您认为菩萨要修练内观吗？

答：菩萨当然要修练内观。内观可以净化心灵的最深处，有助于菩萨增长慈悲的品德。经由内观这些品德变得更强而有力。菩萨要过着清净的生活来服务他人；如果心不清净，如何能以正法服务他人？这些誓愿成佛的人跟未发愿的人都要用同样的方法来净化心灵。当进入涅盘阶段的一刻，这些立誓的人不会走向阿拉汉果位，他将继续累积所需的巴拉密（福慧资粮）以达成佛果。

总而言之，菩萨要过着清静的生活，以慈悲来帮助别人。内观法门帮助他这么做。佛陀在「大念住经」中明确地说：只有一条道路可以净化心灵，克服忧悲苦恼，那就是修练四念住，也就是修练内观。因此，菩萨绝对需要修练内观。

问：依您的经验，修练内观后，对于佛经中的意义会愈来愈明白。您可否举些例子？

答：显著的例子例如缘起的意义，特别是在缘起的一环中，由「受」产生「爱」；四圣谛的十二行相以及「大念住经」。

问：修练内观后，禅修者最后能体悟到身心都是毫无实质吗？如何消融个人的自我并变得充满慈悲？

答：这就是内观所修的！体悟到身心现象的无常、苦、无我的特性，有助于禅修者体悟到空性的真谛，去除对身心表面真理的幻象与错觉。了解到整个现象的真实本质、实相。禅修者经由内观的修练，在实际体验的层面了悟身心毫无实质，而不是只在知识的或信仰的层面去接受它。经由内观的修练，这种体悟会变得愈来愈强，禅修者膨胀的自我将开始消减。直接体验到无我时，自然会从心灵的深处生起对别人的慈悲心。有许多以强烈自我中心来生活的人，经由内观的修练而大大地改变了。如果内观不能消融自我，不能产生或增长慈悲、善意及无我地为他人服务的美德，那么，它就不是具足悲心的佛陀的教导。由于它有这些成效，使我们觉得内观是他的真正教导。

问：内观可以改变受刑人的习性吗？

答：可以。在印度监狱所举办的狱中内观课程已得到证明。最近已出版有关在新德里．提哈中央监狱举办内观课程的科学研究报告。受刑人显然是很痛苦的人，监狱四墙的限制隔离了他与家人相处的快乐以及住家的种种舒适，他活在紧张之中。但是，他还遭受一个更大监狱的更大痛苦：他是自己不良习性的囚徒，因为他存有报复的不良意图，不断生起瞋恨、恶意、敌意等负面情绪，使他自己更为痛苦。另一种状况是他始终意志消沈，充满罪恶感，或对未来充满恐惧，总是绝望、忧虑、沮丧。藉由观察有关自身的实相，内观可帮助他走出他的习性，去除不良的情绪及想法。