

# 内观通讯 2021年6月

## 法 语

*Āraddhavīriye pahūtatte, niccaṃ daḥaparakkame;*

*Samagge sāvake passa, etaṃ buddhānavandanam.*

见追随者聚集一处，于禅修中精力充沛、意志坚定，  
为净化心不断精进着，这才是对佛陀真正的礼敬。

— *Apadānapāḷi-2, 7.171, Mahāpajāpatigotamūtherāpadānam*

## 内观禅修及其益处

(此开示是导师葛印卡老师于1987年6月28日  
在海得拉巴的甘地·达尔尚礼堂对旧生所讲。)

亲爱的禅修者们，

我们聚集在一起是为了理解如何正确地禅修、为何我们必须每天定时禅修，为何不这样持恒禅修，对我们会有害。最后也谈谈，我们如何保持每天的禅修。

正如我们早上洗澡洗衣一样，我们也可花一小时清理我们的心灵。

我们收到许多禅修者的反馈，说禅坐本身是极好的，只要他们持续练习，他们就能获益；但可惜的是，他们没法做到每天静坐。我住在缅甸时，就曾见许多人向乌巴庆老师提到像意志力薄弱这类的问题。在海得拉巴，内观禅修课程已开办许多年，我们也同样遇到不少学员的相似问题。我从自身经历中体会到，禅修者必须要下个坚定的决心：“无论发生什么事，哪怕发生令我遭受严重损失的事情，我也必须每天早晚静坐两次。”而实际上，从来没发生过任何损失之事。我们走在一条如此吉祥的道路上，怎么会有危害或损失呢？那是不可能的，那些危害、损失只是头脑中的幻象。如果一个人下定了决心，幻象就会消失。

“我是我自己痛苦的原因，原因并非出自他人。”无论谁领悟到这一事实，谁就会找到离苦得乐之道。

我们要如何禅修？为什么要禅修？禅修的益处是什么？这是一种什么样的禅修？我们只有深入去理解这些问题，才能很好地掌握禅修的精髓。如果一个人的心存有杂染，这个人就不可能从痛苦中解脱，任何人都无法从中逃脱。心灵遭受染污，当下我们就会受苦。如果我们不努力祛除这些杂染，我们就会一直处在这种痛苦状态中，而这些不净染污也将成为我们习性的一部分。

如果我们习惯了内心存有不净杂染，那么我们会意识不到它们的存在。烦恼升起，我们在其中纠缠，变得痛苦，然后我们会继续纠缠其中。哦，我们让自己处于多可怜的状况中啊！

对这样一个从未看到内心实相的可怜人，我们能说些什么呢？他从没了解他的心被染污了；而正是因为心的染污，才令他变得痛苦。每当他痛苦时，他都认为痛苦来自于外界——某些不想发生的事情发生了，某些期望发生的事情没有发生，某些人说了不中听的话，某些人做了令人不快的事——因此他变得痛苦。我们要明白，无论谁说了什么或做了什么，那都是外在因素；但如果我们因外在因素而允许杂染在内心升起，那我们就只有自己受苦。如果我们不允许杂染于自身升起，我们又怎会变得痛苦？无论外界发生了什么事情，我们都只是理解，这也是无常的，并微笑着面对它；如此，我们不会痛苦，因为我们不让杂染升起。烦恼一出现，我们就变得痛苦，而这并不是因为任何外在的人、事、物使然。完全不是这么回事。对事情的盲目反应，不管它们是什么，都会让我们痛苦，因为盲目反应已成了我们的习性。如果那是一件称心合意的事情，我们就会以贪爱来反应；如果它不合心意，我们就会以嗔恨来反应。我们的心被各种习性模式牢牢掌控，心成了它们的奴隶。贪爱升起时，心就打了一个结；嗔恨升起时，心又打了另一个结；于是，紧张焦虑产生，而这个人就只有受苦。无论谁见证这一内心实相，谁就见证了法，见证了自然法则、普世通行的法则。

如果一个人明智地参加了一次内观课程，他就会清楚地了解：“我是我自己痛苦的原因，原因并非出自他人。因为这样那样的借口，我日日夜夜都在受苦。事实上是我自己允许杂染在心中升起，是这导致了痛苦。如果我的身体脏了，我会立刻洗干净。如果我的衣服脏了，我也会立刻洗净。可是，我却允许杂染在心中升起，当下同时也让它们玷污我的心。更由于我疏于去除这些不净杂染、习惯以这种不净心生活，因此我对痛苦已习以为常。一个内观修行者应对此有着清醒的认识。不然，他将错失参加一期内观课程理应获得的利益，而课程中的练习也仅仅成了十天的仪式而已。在家中也一样，如果一个禅修者每天早晚静坐，却不理解内观禅修的本质，那么也只是流于形式。

我们生活于这个俗世，除非得到充足训练，不然我们仍将不断产生烦恼并持续痛苦。生活在这泥沼般的环境中，我们能做些什么呢？好吧，比如说一整天杂染不断升起，我们一直处于痛苦之中；但至少到了晚上，我们花些时间静坐，可以去除杂染。或是，烦恼在夜里升起，令我们痛苦不堪，那么如同早上洗澡洗衣一样，我们可以花上一小时来清理心灵。若不清除杂染，我们只会愈加痛苦。谁把握住了这一真相，谁就找到了离苦之道。

那些放弃了每天早晚禅坐的人通常会有以下几方面的理由。有时有人说：“我们能怎么办，我们太懒了，因此我们放弃静坐了。”如果你懒惰，那么你会放弃吃饭么？你会停止给身体补充营养么？不，你不会不吃饭，不是么？同样的，让心灵得到净化的营养也属必要。如果你没有重视这一点，那就说明你还没有很好地理解内观禅修。不管有多懒惰，你都会按时洗澡洗衣。但是由于没有充分重视心灵的不净杂染，你却放弃了静坐练习。这种心的不净状态已成为一种习性，令你深陷其中。你必须要去掉这样的习性。如果你认为“心沾染了不净杂染又如何呢”，那么就等于你放弃了练习，因为你没有给予心灵应有的重视。

有时有人会说太忙了，有太多工作要做，没时间，因此放弃了这一天的练习。我问他：“你这一天到底有多忙？”“你忘记吃饭了么？”“没有，我吃饭了。”所以，你有足够的时间吃饭。那意味着，你有时间滋养身体，却抽不出时间来滋养心灵。同样，你很忙，有时间清洁身体，却抽不出时间来清洁心灵。“我污染了我的心，但我今天先不清理它了，我会在明天或者后天再清理。我会做的，我一定会做的。”如果你这么想，你就没有理解内观。身体必须要立刻清洁，衣服也必须要立即清洗。那心灵呢？心灵比身体更重要啊！如果身体脏了，你清洗干净，这很好。你喜欢洗多少次就洗多少次，不过最终身体还是会得病。如果你的心受到了染污，心病了，那身体也会跟着生病。之后就算你竭尽所能地治疗，也不见得有效。心是根，让它生病，由它肮脏，你却不渴求清理它。你急切清洁身体，急切喂养身体；但对清理心灵、滋养心灵，却未感到迫切需求。你放弃静坐，因为你觉得你太懒了，或是太忙了。

假设你面临一些困难、非常艰巨的困难，如：身体上的、家庭或者生意上的困难，又或是关乎你身份地位、威望、权势、影响力的困难；当这些困难来临时，你感到焦躁不安。那么这种sabba-sampatti sādhaṃ（带来全方位的成功）的禅修是必要的，事实上越是在这些时刻，我们越需要禅修。

**禅修的目标，既非对体验到的任何感受做反应，也非只是为了获得顺畅流动感受的体验。**

有愚痴者会说：“我该怎么办？我变得如此焦躁不安。”。由于某些原因焦躁不安，你便放弃了练习。但你却为了放弃练习而寻找借口：“我变得焦躁不安。”如果你焦躁不安，那么你应该花更多时间禅坐。假如你面临一些困难、巨大的困难，来自于身体上的、家庭或者生意上的困难，又或是关乎你的身份地位、威望权势、影响力的困难；当这些困难出现时，你感到焦虑不安。那么这种sabba-sampatti sādhaṃ的禅坐是有必要的，它会带来全方面的成功；实际上，在这样的时刻，你更需要禅坐。困难出现了，你因此变得焦躁不安，变得痛苦而虚弱，不是么？这就是你需要更多药物的时刻。然而，你却在这种时刻放弃了练习：“我们陷入了这样的困境中，我们该怎么办呢？在这种时候谁还想得起来禅修呢？我们在如此困境中，因此放弃了练习。现在我们将重新开始。”在你最需要禅修的时刻你放弃了。现在你将如何重新开始？你又如何可以重回练习？你应当做的是清楚地认识到：“我现在遇到了困难，此刻除了正法，我别无其他支持。在世俗生活中，我要尽力去做该做的事。”内观从不教导我们逃避承担责任。首先你要保持心灵健康。“一个不健康的心

怎能让我承担世俗生活的责任？由于困难巨大，我的心动荡不安，而我却不知如何面对。在我面前，困难沉重如山，我该如何找到解决方法？当你面临众多困难、生活被乌云笼罩、心绪不宁时，静坐练习更显得无比重要。

在这种时刻，与其静修一个小时不如静坐两个小时，与其静坐两个小时不如静坐三个小时。你必须增强你的心力。随后你会发现，无论问题多大、多困难，你都能轻而易举地找到解决的方法。你会找到解决问题的方法的。

当你心力虚弱不稳时，即使你在智力层面明白解决方法，你也无法在世俗事务中做该做的事。因此，你无法判断，你基于智力得来的解决方式是对还是错。但若你禅坐，通过禅坐使心坚定，通过禅坐尽可能让心纯净；那么，得到来自内心深处的解决方法，无论是哪种都将是正确的；而你做出的决定也将会是正确决定。你也会坚定有力地执行这些决定。因为你心力强大，你将会轻而易举地完成它。当我们身体不适，是需要服药的。如果你说因感到身体不适而放弃服药、因病得厉害而拒绝服药，那非明智之举。

你必须尽早脱离这种不明智的行为。没有人解救你，你必须亲自了解内观禅修到底练的是什么。要明白，你并不是为了取悦你的上师才练习。“因为上师要求，我们才早晚练习，之后我们会得到他的特别祝福。上师保证，我们受的所有苦，面临的所有问题都将获解决。”或者有些人禅修是为了取悦某些男神女神、真主梵天。“我们要让他们高兴，这样他们才会把我们从困境中解救出来，并解决我们所有的问题。”如你用这种方式思考问题，那么无论你是否已领悟到些什么，你都绝对没有理解内观。你完全没有理解内观。这就是我为什么说，你们得自己去解决问题。“我们必须自己面对挑战，没有谁能代我们承受。我们需要智慧、专注的心与坚定的力量去面对困难，解决问题。修习着内观，我们会获得智慧和力量，我们将于重重黑暗中看到一线光明，并了悟问题的解决之道。”

生活中烦恼会不断出现，它们升起、灭去，升起、灭去。有谁的一生始终都是春天？秋天依序会来，如果秋天到来，你因此陷入黑暗，找不到出路，那你该怎么做？如果你修习内观，就会由内心找到答案。你会于内在了知这是你必须做的：“当遇到问题时，我得通过禅坐获得更多力量。因此，为了保持身心健康与稳定，早晚静坐是必须的。”一旦你清楚了解此点，你将不会放弃；即使你想放弃，你都无法放弃。如果你不能在早上固定的时间静坐，那就在你方便时静坐。如果你不能在晚上固定的时间静坐，也一样在方便时静坐。你要想：“毫无疑问，我得静坐，今天我不能放弃这项清理工作，不净杂染必须得被清理。”

有些禅修者提及另一个困难：“在课程中，我经历了从头到脚，从脚到头的顺畅流动，从头到脚都充满着狂喜的感受，太美妙了。可回家后，我体验到的就只有不愉悦和持续沉重麻木的感受，就别提之前的喜悦与顺畅流动之感了。我试着1天、2天、10天保持禅坐。之后我便放弃了练习，因为没再体验到那种顺畅流动感。”如果你因为这个原因放弃练习，那你就失去了练习的所有意义。内观的目的，既非对所体验的感受做反应，也非为了只是体验顺畅流动的感受。尽管这已在课程

中解释过很多次，但在体验顺畅流动感受时，你仍以贪爱反应，如此，你繁衍的只是执取；所以一旦顺畅流动感消失，你会以嗔恨反应。你变得焦躁不安，只是因为你没有正确理解内观。只有你了解到：“无论遇到什么状况，我都该保持平等心，保持心的平衡。”那你才练习着内观。当不愉悦的感受升起，你不恐慌，以智慧观察着不愉悦的感受。若你只是保持中立观察，像一个旁观者，一个智者，而不陷入其中，那你就是在修习内观。

内观教导你，无论体验到什么感受，你都保持着平等心观察；不管发生了什么，都不起习性反应。当有天你明白了这点，你就会从内观练习中受益。若你可能起了习性反应，那你必须一开始就以平等心觉知它。旧有的习性升起，它会像在水面上划线那样消失；或最多像在沙滩上划线，过一会就被抹去。但是，于任何时刻你都要保持警醒，不要让这条线刻在岩石上。你不应一次次起习性反应；如果那样，你就不是在修习内观。你没有了解到内观的本质，你对内观仍困惑不解。这就是为什么“慧”如此之重要。一个人如果头脑不够清醒就不能正确了解内观，且他（她）会因倍感困惑而放弃修习内观。

参加过一、两次课程的新进禅修者常说：“我们要遵循某些传统的礼拜方式、斋戒方式、祈祷方式。或者，我们已承诺献身于某些我们不能放弃的仪式仪轨。这些修习可以一起进行么？”他们尚未理解到正法的精髓，这种人能怎么办呢？我会对他们说，这种情况会持续一段时间，让它持续；给它一段时间，但同时也试试静坐。他们很高兴：“太好了，上师允许我们这样做了。”但是他们会发现，当功课太多时，他们首先会放弃的是内观。他们继续练着别的，似乎那些才重要。“内观无关紧要。”内观被看成最不重要的了。“练不练习内观又有什么要紧的呢？我们可以放弃。不管怎样，我们的仪式仪轨是主要的修行方式。”

一些出于迷茫的学生会说：“我们发誓要做sāmāyika冥想（发誓要定期做此冥想）。我们每天固定花48分钟做此冥想。”谈起这些学生，要怎么说明呢？这些上过一、两次、甚至十次课程的学生依然不解，花一小时内观静坐时，仅仅做着sāmāyika冥想。更有些人闭目练习48分钟的sāmāyika冥想，在内心唱诵，并期盼着48分钟早点结束，他以为他在练习sāmāyika冥想。你在练习哪种sāmāyika冥想呢？要明白印度sāmāyika冥想的源头是什么。深入到我们潜意识的最深处，在那里建立平等心，那才是sāmāyika冥想，这也正是你在内观中所做的。通过练习内观，你努力保持着平等心，你正抵达潜意识的深处。有些人却出于无知这样想：“不用依正确方法练习 sāmāyika，中用继续做仪式仪轨的sāmāyika。若我们不做仪式仪轨，我们就丢了信仰。”这些人完全没有了解内观的真谛。

### **于逆境中受内观之助，以禅修安稳心境，令心力强健。**

又有些人说：“我害怕我会无法再练习kāyotsarga（一种苦修式的禅修体式）。”可怜的家伙对最本质的问题完全不理解。你练习的是哪一种 kāyotsarga？伟人教的是哪一种 kāyotsarga？你对这具身体的迷恋和执着，是如此的根深蒂固，这成了“我”“我的”的观念。要如何去除这种执念呢？我们要超越它。若一个人超越身体，不再有一丝“我”“我的”的观念，那这就是有用的修行方式。如果你做着某种仪式，又同时对身体依然有着深深的执着，那你仍持着那样的执念，你保有着“我”“我的”

念头，与过去没有不同。那你练的是什么 kāyotsarga？一个内观修行者应对之深思，并明白自己正在做什么：“我陷入到繁文缛节当中了。我错将糟粕当精髓，又误将精髓当糟粕，我尚未正确理解内观。”如此练习只会造成混乱与困惑。

有些人说，我有时想练习 pratikramaṇa（忏悔），并认为：“练习 pratikramaṇa 忏悔可让人获得大利益。”然而你却并不知道什么是 pratikramaṇa。当你的心出于无明开始越界，行走在错误的道路上，你将它拉回来，这才是 pratikramaṇa。但若在思维层面，某人反省着：今天我做了这样或那样的不善行为、错误行为；以后我不再这么做。早上他打坐反省，以为如此已练习了 pratikramaṇa；但于日中，当类似情况出现时，他又一次以同样的方式反应。晚上打坐时，他又反思良多，下定决心，忏悔赎罪，绝不再犯。但再一次，类似情况出现时，他又同样应对。这是哪一种 pratikramaṇa 啊？你并没有在改变习性模式的层面上用功，而只是在表面上、智力层面上反省而已。于智力层面又能理解到些什么呢？那仅仅是一种仪式、一种固定程序——某人闭目反复唱诵，唱诵完毕万事大吉。一个禅修者应当观察自己潜意识的深处：“看，我的心跑出界了，它走在不该去的路上。贪爱升起了是吧？嗔恨升起了是吧？”心越界了，走在错误的道路上。一旦发生，就要让它立刻停下来，回到正确的路上。如果某人不能意识到心在何处越界，那么你怎么能让它回到正确的道路上？心一旦越界就要立即纠正。这就是内观禅修所做的事情。若你不依此练习，只做像 pratikramaṇa 之类的仪轨；那么，你丢弃了内观精髓，紧抓非本质的糟粕，那是你的不幸。

如果你暂时放不下，仍以正法的名义修习仪式仪轨，那就先顺其自然。但你不该因仪式仪轨中断内观练习，这是不该发生的。你想着：“我怎么能这么多时间，一小时做我的仪式，一小时练内观？我是个商人。不，先生，不，让我放弃内观吧。我就只做我的仪式。”如果某天某人必须在两者之间做出选择，那么选择内观的人实则走上了一条吉祥之路，因为他或她选择了在本质上能真正将平等心建立于自身的方式。在真正意义上，实则选择了打破对身体执着的方式，不是吗？如果你引导失控的心再次回到正确的道路，那么你便选择了真理，对吗？你放弃了那些非本质的东西；一旦你放下，你就脱离了它。

又或者有时有人会说：“我们每天都要念诵特定的宗教经文，我们怎么能放弃这些功课程？”你做的是什么样的念诵啊？你仅仅完成某种传统，某种惯例，不是么？如果不理解你所诵经文的含义，那你也不会理解这些含义所指的行为。这样的念诵有什么用呢？若一个口渴的人念诵了许多祈水的经文，能解决止渴的问题么？同样的，每天背诵法的经文，但又如何把法带入生活？只有学会将法在生活中融会贯通，你才会成为一个如法者。假设你念诵许多经文，你不断念诵：“sthitapragyasya kā bhāṣā.（立于慧）”同时你理解着，并按经文含义修行，那你会成为有智慧的人。什么是 sthitapragya 立于慧呢？当一个人能够完全从贪爱、嗔恨、愚昧、愤怒和恐惧中解脱出来，这个人才立于慧。想要如此，一个人需要用功，需要练习。这就是我们在内观中所作的练习。不让贪爱升起，不让嗔恨升起；自然而然，愤怒不再升起，恐惧不再升起，一个人将全无畏惧。对他人不再有恶念，对他人只生爱心、慈悲与善念；法就这样融入了你的生活。不然正法还能是别的什么呢？

一个内观禅修者应好好理解，莫掉失正法的精髓；越早明白越好。除非一个人真正理解了内观是什么，不然他会认为，正法可抛，而宗教信仰不可弃。有人认为宗教信仰就是正法。但当他真正练习了内观，他或她会了知正法究竟是什么，以及正法与宗教信仰无关这一事实。一个印度教教徒仍会称自己为印度教教徒，或是佛教徒、耆那教徒、基督徒、穆斯林，然而却可以依法而行。一个人如何能依法而行呢？他得学会让自己从贪爱中解脱、从嗔恨中解脱、从不净杂染中解脱；如此，心才

会变得更纯净更健康。接着，他的整个生活方式都会发生改变。只要心不纯净，这个人必定会对他人产生愤怒与恶意，且仍然有着伤害他人的倾向。你怎能称这样的人为修习正法的人呢？一个修习正法的人如何会想要伤人、杀人、破坏他人的安详与幸福？若一个人真正练习内观的话，他的烦恼将被连根拔除，而后恶念不存。心会变得如此纯净，全然从恶念中解脱。当执着被打破时，一个人将无所畏惧。还存在什么值得恐惧的事情？一旦了无恶念，此人将既不会让自己恐惧，也不会让其他人感到恐惧。恃强凌弱，那是动物的行为。我亲爱的朋友，如果那成了我们的心性，那么正法何在？它尚未来到我们的生命。

(未完待续)

愿一切众生快乐！

## DHAMMA DOHAS 法 偈

*Milī mukti kī sādhanā, kareṃ svayaṃ puruṣārtha;  
Kāṭeṃ bandhana karma ke, jīvana hoyā kṛtārtha.*

实证解脱道，汝当精勤习；  
解开业力结，圆满真实义。

*Tūṭe mithyā kalpanā, chūṭeṃ sabhī asatya;  
Parama satya ke paṇṭha kā, rahe sahārū tathya.*

破假象，除虚妄；  
实相长存，常伴终极真理之道。

*Isa pāvana abhyāsa se, citta nikharatā jāy;  
Eka-eka kara maila kī, parata utaratī jāya.*

以圣精进力，愿心耀净光；  
层层不净染，皆将去除净。

*Jīvana bhara vyākula rahe, mana ke rahe cāhe  
merī gulāma;  
Aba to isa abhyāsa se, mana ko kareṃ gulāma.*

受吾心束缚，此生常难安；  
以此修行道，终获御心法。