

内观通讯 2022年11月

法 语

Andhabhūto ayaṃ loko, tanukettha vipassati;

Sakuṇo jālamuttova, appo saggāya gacchati.

This world is blind, few here have true insight.

Like birds released from a net only a few go to a higher realm

-- Dhammapadapāli 174, Lokavaggo.

此世界盲瞶，能见此者少；
如鸟脱罗网，鲜有升天者。

— 《法句经》·世品 174

摘录自写给巴布·拜亚的信

乌巴庆老师离世后，葛印卡老师继续给他的兄长巴布先生 (Shri Bagulalji) 写信，讲述他在印度举办禅修营的经历。这些信件向仰光国际禅修中心 (IMC) 的正法兄弟姐妹们传递着信息；同时，也以书面形式记录下禅修营及相关的重要详情。葛印卡老师当时所经历的事件、他如何以耐心而如法的方式处理问题，这些都一一呈现在写于五十多年前的信中。正法大获成功；来自印度、亚洲和西方的求法者都从中获得了巨大的利益。 — 编者

内观的四重实验室

孟买，1971年6月13日

巴布·拜亚：合十！

我们的兄长在这里住了两天后，刚回到马德拉斯（金奈）；我因此有了更多在课程里禅修的机会。

佛陀又被称作分别说者 (Vibhajjavādi)，那是因为他将万物分解为极微小的成分进行解说。分析是他的天性，也是他的方法。他将这样的方法称为内观：身念住 (Kayanupassana) —

观察身体；受念住 (Vedananupassana) — 观察感受；心念住 (Cittanupassana) — 观察心；法念住 (Dhammanupassana) — 观察心的内涵。此四者包含了内部、外部、世间与出世间的各个面向；无一人、事、物、情境超出此范畴。每当我们在这内观四重实验室 (fourfold Vipassana laboratory) 对任何事物作剖析时，我们就点亮了智慧 (paññā) 之光，祛除无明的黑暗，并驱散迷雾。智慧洞悉之下，它们无处留存。

人与人之间的关系是如何被误导的，这开始变得清晰起来。我们以一种扭曲失真的方式看待与评判着他人；我们总是不能对他人持如实的见地。如果某人当下的呈现与过往稍有不

同，而那不同恰好是我们所期待的，我们就欢欣雀跃；反之，我们就变得难过。关于你，我早在脑海里中构建了一个出于想像的形象；而你，也一样构建了关于我的形象。这种基于我们相互接触与交往、基于彼此愉悦、不愉悦体验所构建的形象，与我们如影随形。每个当下的形象都被拿来与过去想像出来的形象作比照，我们就如此持续受制于这样的模式。如果移除我们所构建的形象，那么，我们就能如其本然地了解当下的对方。

一帘幕布、一堵厚墙、一面有色镜，存在于过去与当下的形象之间，存在于观察者与被观察者之间，也存在于主体与客体之间。它阻碍我们如其本然地看待当下，造成错觉与混淆。也就是说，它让我们无法看到实相的真实本质。

我们忘记了一个真相，那就是在整个物质世界里，没有人能在转瞬即逝的两个刹那间，保持不变。每时每刻身心都在变化，这种变化可能是好的可能是坏的，也可能两者兼有。由于我们仅满足于理智层面上的认知，我们忘记了这个亘古不变的自然实相。然而，随着持恒修习内观，我们的洞察力与智慧鲜活起来，也越来越接近实相；随后，基于我们自身直观的体验，我们洞见每一人、事、物或情境不断变化着的实相。我们知道这就如同一条流动不息的河流，原来的水流走了，新的水取而代之；其间不会有片刻停歇。然而，由于愚痴和无明，我们却一再相信这是一条不变的河流。

春天河里流淌着干净、清澈的水，到了雨季河水变得浑浊，回想它以前的纯净，我们开始哭泣；或者随着季节的更替，清澈的河水再次出现，我们就欣然起舞。那么，还有谁比我们更愚痴？除非我们培养出平等心，否则这些反复无常的无明之浪总占据着上风。生命之流本身充满着不净杂染。通常我们的头沉于水下，并不知道自己去向何方。偶尔，我们的头浮出水面，只于那短暂的刹那，我们意识到这一水流。然后又一次，我们被拉回，头再次沉到水下。不过，我们的头浮出水面的时间哪怕短如刹那，我们也在其中开发了智慧，而那将成为我们获得福祉的良好开端。通过这样的练习，到了某个点，我们将能时刻体验智慧，时刻安

住于智慧 (paññā)。那么，因秉持着平等心，我们将不再受一波波悲喜浪涛的困扰。

记菩提伽耶第三期禅修营一事

我回想起一件发生在菩提伽耶禅修营的事情。美国人比尔的俄罗斯裔妻子巴什卡自从走上圣道以来，发生了很多正向的变化。她洞察实相的觉知力，随着练习不断得到深入。然而，练习只是练习。菩提伽耶的第三期禅修营发生了一件事。她和丈夫在达尔豪西 (Dalhousie)、德里和孟买完成了三期课程，随后来到菩提伽耶又完成了两期课程。我当时计划在三昧耶道场 (Samanvaya Ashram) 带一期课程，我决定让那些待在缅甸佛寺 (Burmese Buddhist Vihar) 的禅修者们自修一期课程（如果他们意愿强烈的话）；而我则会定期去看看他们。

课程开始时，巴什卡来见我，说她不坐课程，她想照顾缅甸寺的禅修者们。大家都知道她是个烹饪能手，所以我让她在这十天里主管厨房；这样，苏曼嘎拉法师 (Bhante Sumangala) 虽仍负责上市场采购物资，但可以暂时卸下厨房职责。

课程开始了。第三天下午五点半左右，她和丈夫比尔来三昧耶道场找我。眼中满是泪水，她花了几分钟平静下来，向我诉说一名学员当众对她的指责：“你以为你是谁？在这里发号施令！除了葛印卡老师的指示，我们什么都不接受。”我问巴什卡她下了什么指令，她说，“我只是传递您的指示，这位学员就发怒了。”

事实上，这是首次有这么多年轻西方旅行者来菩提伽耶参加课程，因而课程中普遍存在不守纪律的状况。因此，我们不得不制定一套行为规范；我请文笔很好的巴什卡把它们记录下来。虽然她只负责厨房，但她主动承担着引导学员遵守纪律的责任。她在凌晨四点前叫醒每一位学员；若看到有人磨蹭，她总是鼓励他们去禅修。然而，并非所有人都遵守纪律。我的训戒也许不会惹恼这些西方学员，但同样的话若出自他们中的一员，他们会完全无法忍受。

试想，如果我们熟识的人试图以老师自居，那多么令人无法接受。

我能理解她的心情，觉得讨论、解释、安慰或者向她保证我会处理好一切都毫无意义。我告诉她：你已亲眼目睹，这个由身与心构成的生命体每时每刻都在变化。彼时的一切此刻已不复存在，此刻的一切于下一刻也不会留存。那为什么我们要把它与过去和未来相关联？让我们如其本然地看看当下发生着什么吧，何必与过去相比较，又何必与未来的想象相关联？其实，这就是造成我们痛苦的原因。

各种因缘和合产生不断变化的身与心，它们生起又灭去。如果我们能如其本然地看待来到我们面前的他或她，并报以微笑，这就有着智慧。如果有人感到激动、焦躁或过度紧张，那我们应理解，此刻有这样那样的因缘在他心中生成，他因此激动或紧张；而目前的状态对他本人而言，也是如此痛苦。认识到这一点，我们便不再怒气冲冲，反而生起爱和慈悲。

从假象中解脱

为了我们自身的福祉，摘下阻碍我们看到事物真相的有色眼镜；让我们脱离执着，不再执取那由心构建的对他人的观点。

如其本然地观察事物、觉知事物如何持续在变动着；通过如此体认真相，我们学习平稳不受影响、离执、无染。

例如，某人说了或做了不利于我的事，我就对他产生非常负面的刻板印象。戴着这副有色眼镜，他的一言一行此刻都令我反感。不管他做什么，我对他的看法当下都被这想像出来的形象所影响。每每见到他，那个形象就浮现在我眼前。这副有色眼镜让我无法看清事物的本来面目。

当我们理解了真相，我们就不再对他人塑造心理形象。如果我们确实为之塑了像，那么至少我们不会把它错当成永恒。一旦我们视其为无常，我们就不再执着。我们怎么会无常（anicca）的事物产生执着呢？过去的形

状、形式已消失，刚形成的新形象也将在下一刻消散。有什么形象是我们执取的呢？当我们透过内观，看到这一切虚幻有如梦幻泡影，那么执着何来？哪里又有可恶之处？这了知无常变化的智慧才是正见，它指引我们走向解脱。

比我们在心里对某人某物塑造坚不可摧的形象更为危险的，是我们为自己塑造自我形象；而且，我们对自我形象的错误观点与执着都更为根深蒂固。我们不想让“我”结束，那么如何才能脱离对这个“我”的执着？只要我执着于这个自我为永恒，那么即使我看到了它变化的本质，我也会祈求无常的自然法则仅施用于表层；而内核的自体——这个“我”，最好保持不灭、长存、永远不变。这永恒的形象是对自我根深蒂固执取的产物；而人要从其中抽离，绝非易事。

为了说明这不断变化着的真相，我们以某人于恒河中沐浴数次为例。我们以为他身处同一条河流之中，而事实是，他第一次浸入的河水已流走，他第二次再度浸入的则是全新的河水。河流不断变化的特性或许比较好理解，但我们也要理解，再度浸入河中的他，如河流一样，也在变化消失中。第二次浸入河水的已是一个全新的人，他来了又走了，时时都在变化中；没有什么是永恒不变的。

当我在内心塑造了“我”的形象，同一个“我”也在为我塑造其他人或物坚不可摧的形象。我塑造的“自我”形象破灭的那一天，也将会是所塑他人形象的破灭之日。从虚假形象中解脱出来吧，那才是真正的快乐。

我们深陷痛苦，那是因为我们未能在生活中理解与应用“无常”、“苦”、“无我”这些根本实相；而那些，实为内观的基本特性。

你的
萨特亚·纳拉扬·葛印卡

法 偈

*Saba ke saba cāheñ yahī,
saphala manoratha hoñya;
Nahīñ manoratha eka se,
saphala kahāñ se hoñya?*

众生皆望得所愿，
所愿有别何以成？

*Apane-apane svapna meñ,
saba itane maśagūla;
Auroñ kā anahita kareñ,
samajha na pāeñ bhūla.*

人皆不醒睡梦中，
所作恶业不自知。

*Parama satya para bhrānti ke,
parade parade aneka;
Jo cāhe parade hañeñ,
vipaśyanā se dekha.*

幻象如帘掩真理，
内观揭幕现实相。

*Tapobhūmi meñ tapa kare,
citta samāhita hoyā;
Jīeñ jīvana santa kā,
saphala manoratha soya.*

心无旁骛禅修境，
圣洁生活终可及。