

# 內觀通訊 2022年11月

## 法語

*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，能見此者少；

如鳥脫羅網，鮮有升天者。

—《法句經》·世品 174

## 摘錄自寫給巴布·拜亞的信

烏巴慶老師離世後，葛印卡老師繼續給他的兄長巴布先生(Shri Babulaji)寫信，講述他在印度舉辦禪修營的經歷。這些信件向仰光國際禪修中心(IMC)的正法兄弟姐妹們傳遞著信息；同時，也以書面形式記錄下禪修營及相關的重要詳情。葛印卡老師當時所經歷的事件、他如何以耐心而如法的方式處理問題，這些都一一呈現在寫於五十多年前的信中。正法大獲成功；來自印度、亞洲和西方的求法者都從中獲得了巨大的利益。

-- 編者

### 內觀的四重實驗室

孟買·1971年6月13日日

巴布·拜亞：合十！

我們的兄長在這裏住了兩天後，剛回到馬德拉斯（金奈）；我因此有了更多在課程裏禪修的機會。

佛陀又被稱作分別說者（Vibhajjavādi），那是因為他將萬物分解為極微小的成分進行解說。分析是他的天性，也是他的方法。他將這樣的方法稱為內觀：身念住（Kayanupassana）--觀察身體；受念住（Vedanānupassana）--觀察感受；心念住（Cittānupassana）--觀察心；法念住（Dhammanupassana）--觀察心的內涵。此四者包含了內部、外部、世間與出世間的各個面向；

無一人、事、物、情境超出此範疇。每當我們在這內觀四重實驗室(fourfold Vipassana laboratory)對任何事物作剖析時，我們就點亮了智慧（paññā）之光，祛除無明的黑暗，並驅散迷霧。智慧洞悉之下，它們無處留存。

人與人之間的關係是如何被誤導的，這開始變得清晰起來。我們以一種扭曲失真的方式看待與評判著他人；我們總是不能對他人持如實的見地。如果某人當下的呈現與過往稍有不同，而那不同恰好是我們所期待的，我們就歡欣雀躍；反之，我們就變得難過。關於你，我早在腦海裏中構建了一個出於想像的形象；而你，也一樣構建了關於我的形象。這種基於我們相互接觸與交往、基於彼此愉悅、不愉悅體驗所構建的形象，與我們如影隨形。每個當下的形象都被拿來與過去想像出來的形象作比照，我們就如此持續受制

於這樣的模式。如果移除我們所構建的形象，那麼，我們就能如其本然地了解當下的對方。

一簾幕布、一堵厚牆、一面有色鏡，存在於過去與當下的形象之間，存在於觀察者與被觀察者之間，也存在於主體與客體之間。它阻礙我們如其本然地看待當下，造成錯覺與混淆。也就是說，它讓我們無法看到實相的真實本質。

我們忘記了一個真相，那就是在整個物質世界裏，沒有人能在轉瞬即逝的兩個剎那間，保持不變。每時每刻身心都在變化，這種變化可能是好的可能是壞的，也可能兩者兼有。由於我們僅滿足於理智層面上的認知，我們忘記了這個亙古不變的自然實相。然而，隨著持恆修習內觀，我們的洞察力與智慧鮮活起來，也越來越接近實相；隨後，基於我們自身直觀的體驗，我們洞見每一人、事、物或情境不斷變化著的實相。我們知道這就如同一條流動不息的河流，原來的水流走了，新的水取而代之；其間不會有片刻停歇。然而，由於愚癡和無明，我們卻一再相信這是一條不變的河流。

春天河裏流淌著乾淨、清澈的水，到了雨季河水變得渾濁，回想它以前的純淨，我們開始哭泣；或者隨著季節的更替，清澈的河水再次出現，我們就欣然起舞。那麼，還有誰比我們更愚癡？除非我們培養出平等心，否則這些反覆無常的無明之浪總占據著上風。生命之流本身充滿著不淨雜染。通常我們的頭沈於水下，並不知道自己要去向何方。偶爾，我們的頭浮出水面，只於那短暫的剎那，我們意識到這一水流。然後又一次，我們被水流拉回，頭再次沈到水下。不過，我們的頭浮出水面的時間哪怕短如剎那，我們也在其中開發了智慧，而那將成為我們獲得福祉的良好開端。通過這樣的練習，到了某個點，我們將能時刻體驗智慧，時刻安住於智慧(paññā)。

那麼，因秉持著平等心，我們將不再受一波波悲喜浪濤的困擾。

## 記菩提迦耶第三期禪修營一事

我回想起一件發生在菩提迦耶禪修營的事情。美國人比爾的俄羅斯裔妻子巴什卡自從走上聖道以

來，發生了很多正向的變化。她洞察實相的覺知力，隨著練習不斷得到深入。然而，練習只是練習。菩提迦耶的第三期禪修營發生了一件事。她和丈夫在達爾豪西(Dalhousie)、德里和孟買完成了三期課程，隨後來到菩提迦耶又完成了兩期課程。我當時計劃在三昧耶道場(Samanvaya Ashram)帶一期課程，我決定讓那些待在緬甸佛寺(Burmese Buddhist Vihar)的禪修者們自修一期課程(如果他們意願強烈的話)；而我則會定期去看看他們。

課程開始時，巴什卡來見我，說她不坐課程，她想照顧緬甸寺的禪修者們。大家都知道她是個烹飪能手，所以我讓她在這十天裏主管廚房；這樣，蘇曼嘎拉法師(Bhante Sumangala)雖仍負責上市場採購物資，但可以暫時卸下廚房職責。

課程開始了。第三天下午五點半左右，她和丈夫比爾來三昧耶道場找我。眼中滿是淚水，她花了幾分鐘平靜下來，向我訴說一名學員當眾對她的指責：「你以為你是誰？在這裏發號施令！除了葛印卡老師的指示，我們什麼都不接受。」我問巴什卡她下了什麼指令，她說，「我只是傳遞您的指示，這位學員就發怒了。」

事實上，這是首次有這麼多年輕西方旅行者來菩提迦耶參加課程，因而課程中普遍存在不守紀律的狀況。因此，我們不得不製定一套行為規範；我請文筆很好的巴什卡把它們記下來。雖然她只負責廚房，但她主動承擔著引導學員遵守紀律的責任。她在凌晨四點前叫醒每一位學員；若看到有人磨蹭，她總是鼓勵他們去禪修。然而，並非所有人都遵守紀律。我的訓戒也許不會惹惱這些西方學員，但同樣的話若出自他們中的一員，他們會完全無法忍受。試想，如果我們熟識的人試圖以老師自居，那多麼令人無法接受。

我能理解她的心情，覺得討論、解釋、安慰或者向她保證我會處理好一切都毫無意義。我告訴她：你已親眼目睹，這個由身與心構成的生命體每時每刻都在變化。彼時的一切此刻已不復存在，此刻的一切於下一刻也不會留存。那為什麼我們要把它與過去和未來相關聯？讓我們如其本然地看看當下發生著什麼吧，何必與過去相比較，又何必與未來的想像相關聯？其實，這就是造成我們痛苦的原因。

各種因緣和合產生不斷變化的身與心，它們生起又滅去。如果我們能如其本然地看待來到我們面前的他或她，並報以微笑，這就有著智慧。如果有人感到激動、焦躁或過度緊張，那我們應理解，此刻有這樣那樣的因緣在他心中生成，他因此激動或緊張；而目前的狀態對他本人而言，也是如此痛苦。認識到這一點，我們便不再怒氣沖沖，反而生起愛和慈悲。

## 從假象中解脫

為了我們自身的福祉，摘下阻礙我們看到事物真相的有色眼鏡；讓我們脫離執著，不再執取那由心構建的對他人的觀點。

如其本然地觀察事物、覺知事物如何持續在變動著；通過如此體認實相，我們學習平穩不受影響、離執、無染。

例如，某人說了或做了不利於我的事，我就對他產生非常負面的刻板印象。戴著這副有色眼鏡，他的一言一行此刻都令我反感。不管他做什麼，我對他的看法當下都被這想像出來的形象所影響。每每見到他，那個形象就浮現在我眼前。這副有色眼鏡讓我無法看清事物的本來面目。

當我們理解了這個真相，我們就不再對他人塑造心理形象。如果我們確實為之塑了像，那麼至少我們不會把它錯當成永恒。一旦我們視其為無常，我們就不再執著。我們怎麼會對無常（anicca）的事物產生執著呢？過去的形狀、形式已消失，剛形成的新形象也將在下一刻消散。有什麼形象是我們要執取的呢？當我們透過內觀，看到這一切虛幻有如夢幻泡影，那麼執著何來？哪裏又有可惡之處？這了知無常變化的智慧才是正見，它指引我們走向解脫。

比我們在心裏對某人某物塑造堅不可摧的形象更為危險的，是我們為自己塑造自我形象；而且，我們對自我形象的錯誤觀點與執著都更為根深蒂固。我們不想讓「我」結束，那麼如何才能脫離對這個「我」的執著？只要我執著於這個自我為永恒，那麼即使我看到了它變化的本質，我也會祈求無常的自然法則僅施用於表層；而內核的本體—這個「我」，最好保持不滅、長存、永遠不變。這永恒的形象是對自我根深蒂固執取的產物；而人要從中抽離，絕非易事。

為了說明這不斷變化著的真相，我們以某人於恒河中沐浴數次為例。我們以為他身處同一條河流之中，而事實是，他第一次浸入的河水已流走，他第二次再度浸入的則是全新的河水。河流不斷變化的特性或許比較好理解，但我們也要理解，再度浸入河中的他，如河流一樣，也在變化消失中。第二次浸入河水的已是一個全新的人，他來了又走了，時時都在變化中；沒有什麼是永恒不變的。

當我在內心塑造了「我」的形象，同一個「我」也在為我塑造其他人或物堅不可摧的形象。我塑造的「自我」形象破滅的那一天，也將會是所塑他人形象的破滅之日。從虛假形象中解脫出來吧，那才是真正的快樂。

我們深陷痛苦，那是因為我們未能在生活中理解與應用「無常」、「苦」、「無我」這些根本實相；而那些，實為內觀的基本特性。

你的  
薩特亞·納拉揚·葛印卡

# 法 偈

*Saba ke saba cāheṅ yahī,  
saphala manoratha hoṅya;  
Nahīṅ manoratha eka se,  
saphala kahāṅ se hoṅya?*

眾生皆望得所願，  
所願有別何以成？

*Apāne-apāne svapna meṅ,  
saba itane maśagūla;  
Auroṅ kā anahita kareṅ,  
samajha na pāeṅ bhūla.*

人皆不醒睡夢中，  
所作惡業不自知。

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

幻象如簾掩真理，  
內觀揭幕現實相。

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

心無旁騖禪修境，  
聖潔生活終可及。