

内观通讯 2024年6月

Words of Dhamma

法语

*Aññāya lokam paramatthadassim,
ogham samuddam atitariya tadin;
Tam chinnagatham asitam anasavam,
tam vapi dhira muni vedayanti.*

— Suttanipāṭapāḷi Munisuttaṃ 221.

了知世间后—对最上义看见者，渡过瀑流、海洋后—对像这样者，对那位切断系缚者、无依止者、无漏者，明智者们或也感知他是牟尼。

——《经集》之《牟尼经》221

生活的艺术——内观禅修

1980年，在瑞士伯尔尼，葛印卡老师做了一场介绍内观禅修的演讲。

每个人都在寻求内在的安详与和谐，这正是我们生活中所缺失的部分。我们时常感到激动、烦躁与不和谐。当我们深陷痛苦时，往往并不独自消受，我们常把痛苦丢给他人。一个受苦之人，其周遭弥漫着不快乐的气氛；与之接触，旁人也遭受影响。显然，这并非善巧的生活方式。

我们理应与己安详生活，也应与人和谐相

处；毕竟，我们是社会的一份子，无可避免身处社会并与他人相处。那么，如何才能过上平静安详的生活呢？怎样才能保有自心宁静，同时也与人和睦相处，并使他人也享受到平静和谐的生活呢？

为了消除痛苦，我们必须了解痛苦的根本原因。如果我们仔细审视这个问题，就会清晰地看到：每当心中产生任何负面情绪或不净烦恼，我们必然会变得不快乐。内心的负面情绪和不净染污与平静和谐是无法共存的。

负面情绪是如何产生的呢？经过仔细审视，问题变得清晰。当遇到某人做着我们不喜欢的行为，或者当事与愿违时，我们就感到不快乐。不想要的事情发生了，我们就在内心产生了紧张和不安。同样，想要的事情没有发生，或者受到了阻碍，我们也紧张不安，心再次打

结。在整个生命过程中，我们不想要的事不断发生，想要的事却并未发生，这随着境遇不断打结的心理反应——“戈尔迪之结”——导致身心结构紧张，充满负面情结，而使生活变得痛苦不堪。

如果存在一种能力，能够杜绝生活中任何不想要的事，并能让事事都如愿进行，那么问题就得到了解决。我们要么培养这种能力，要么找到有此能力的人前来协助，才能确保万事如我所愿。然而，这显然是不可能的。在这世上，无人能事事如愿，也无人能让生活完全按自己想要的方式进行。世事往往与愿相违。如此，有个问题摆在眼前：面对不喜欢的事情时，我们如何能停止盲目反应？如何能不产生紧张，而保持内心的平静与和谐？

在印度及其他国家，许多先贤智者都研究过这个问题：人类何以受苦？他们找到了这样的解决方案：如果不想要的事情发生，你开始产生愤怒、恐惧或其它负面情绪，那么你应该尽快将注意力转移到其他事情上。例如，你可以站起来，拿杯水喝，这样你的愤怒便不会繁衍，反而开始消退。或者你也可以计数：1、2、3、4……；或是复诵某个字词、某句话、某个咒语或你所信奉的某个神或圣人的名字。通过这样的方式，你的心念得到了转移。在某种程度上，你会从负面情绪及愤怒中解脱出来。

这个解决方法曾经很有效，现在仍然有效。如此反应似乎能让心从焦躁中解脱出来。然而，这个办法却只作用于意识表层。实际上，通过转移注意力的方式，你只是把负面情绪推入了更深的潜意识层，而在那里，被压抑的不净染污仍在继续产生和增长。心的表层看似平静和谐，但内心深处所埋藏的负面情绪却像一座休眠火山，迟早会剧烈喷发。

一些内在真相的探索者深入研究，通过于内在亲身体验心物本质，认识到转移注意力只

是在逃避问题。逃避并不能解决问题；我们必须直面问题。每当心中出现负面不净时，只需观察它、面对它。一旦我们开始观察这种内心染污，它就开始失去力量并渐渐枯竭。

这是很好的解决之道，它避免了两个极端：压抑或发泄。把负面情绪深埋进潜意识层并不能将之消除；而任由这些情绪表现为有害言行，则会带来更多问题。但如果，你只是观察，那么内心染污就会逐渐消散，你将从中解脱。

这听起来很棒，但它真的切实可行吗？要面对自己的不净染污绝非易事。当愤怒出现时，我们尚未察觉就已被它迅速压制了。随后，因被愤怒所控制，我们做出了害己害人的言行。当愤怒过后，我们开始哭泣和忏悔，乞求人们或上帝的原谅：“哦，我犯了错误，请原谅我！”而日后遇到类似情形时，我们却再次做出同样的反应。这样的忏悔根本于事无补。

症结在于，我们意识不到负面情绪产生于何时。在潜意识的最深处，它就开始形成；当它浮现到意识层面时，则已获得如此强大的力量，以至于被它吞没时，我们都未曾发现。

试想一下，假如我雇了一名私人秘书，每当愤怒出现时，他就会对我说：“看，愤怒来了！”由于我不知道这愤怒会在什么时候开始，我就需要雇三名私人秘书，日夜轮班。假设，我能负担这样的开销，当愤怒开始出现，我的秘书会马上告诉我，“哦，小心，愤怒开始了！”那么，我要做的第一件事就是斥责他：“蠢家伙！我付工资给你就是让你教训我的吗？”此时，我已被愤怒占据，听不进任何忠告。

又假设，此时我的理智占了上风，我没有责骂秘书，相反地，我说：“十分感谢，现在我必须坐下来观察我的愤怒。”然而，这可能吗？只要我闭上眼睛试着观察愤怒，愤怒的对象便立即进入我的心里——也就是那些引发愤怒的人或事。此时，我并没有观察到愤怒本

身，而是在观察激发愤怒的外在对象。如此只会加剧愤怒，却无法解决实际问题。观察抽象的负面情绪是非常困难的，因为这些负面情绪都与最初引发它们产生的那些外部对象密不可分。

然而，有深入探索并体悟到究竟实相的人，寻求到了真正的解决之道。他发现，每当心中产生任何不净染污时，身体就会同时呈现两个事实。首先，呼吸会失去正常的节奏。每当负面情绪出现，呼吸就会变得沉重——这是很容易观察到的现象。其次，在更微细的层面，身体上会开始产生某种生化反应，引发某些感受。任何不净杂染都会在身体上产生某种特定感受。

这提供了实用的解决方案。普通人无法观察到抽象如恐惧、愤怒或激情的心灵杂染。但是，通过适当的训练和实践，人们可以很容易地观察到自己呼吸的变化以及身体上的感受，而这两者与烦恼染污有着直接的关联。

呼吸和感受将提供两种帮助。首先，它们会像私人秘书那样提醒我们。一旦负面情绪出现在心中，呼吸就会失去正常节奏；它会大声警告：“要小心！有问题出现！”我们不能责怪呼吸，而是要接受提醒。同样地，感受也会告诉我们出现了问题。在收到这样的警报之后，我们就可以开始观察自己的呼吸和感受；而很快会发现，负面情绪渐渐消解了。

这种身与心的现象就像一枚硬币的两面，一面是内心所产生的想法和情绪，另一面是身体上的呼吸和感受。任何想法或情绪，任何内心的不净杂染，都会在当下的呼吸和感受中表现出来。因此，当我们观察呼吸或感受时，实际上也在观察着内心的杂染。我们没有逃避问题，而是直面实相。最终我们会发现，这些内心杂染失去了力量，不再像过去那样压制我们了。如果坚持不懈地练习，杂染最终会完全消

失；我们将会过上平和快乐的生活——杂染越来越少，活得越来越自在。

这种自我观察的技巧也向我们展示了内在和外在两方面的实相。过去，我们只向外观察，而忽视了内在的实相。我们一直向外探察那令我们不快乐的原因；我们总是责怪别人或试图改变外在环境。由于对内在实相一无所知，我们无法理解痛苦的根源来自于内，在于我们对愉悦和不愉悦的感受产生了盲目反应。

现在，通过训练，我们可以看到硬币的另一面。我们能觉知自己的呼吸，以及内在正发生着的事。无论是呼吸还是感受，我们都学会以平衡的心来观察。我们停止盲目反应，停止增长痛苦，我们允许不净染污浮现，并得以消散。

我们越勤于练习这一技巧，负面情绪就消散得越快。渐渐地，心从不净杂染中解脱出来，变得纯净。而一颗纯净的心总是充满着爱——对他人关爱无私、对他人的失败与痛苦满怀同情、对他人的成功与幸福满怀喜悦；任何情境下都保有全然的平等心。

当一个人进入这样的境界，他的生活模式完全改变了。他不可能再用任何言行干扰他人的平静与幸福。相反，平衡的心不仅为自己带来内心的安宁，也使周遭充满了安详与和谐的气氛，而这也开始影响和利益他人。

当一个人学会对内在所经历的一切都保持平衡时，便能超然应对所有外界境遇。这种超然并非逃避现实或忽视问题。那些经常练习内观的人，会对他人的痛苦更加敏感，会竭尽全力，以各种可能的方式帮助他人减轻痛苦；与此同时，他们的内心则充满了爱、慈悲和平等心，没有一丝焦躁。他们学会了圣洁的出离，即：全心全意地帮助他人，同时保有内心的平衡。通过这样的方式，他们始终身处安详与快乐，同时也帮助他人获得安详与快乐。

这就是佛陀所教导的：生活的艺术。他从未建立任何宗教或教导任何“主义”，他也从未教示他的跟随者做任何仪式仪轨或空泛的礼仪程序。他只是教导人们：如实观察事物的本质和内在实相。出于无知，我们常常做出伤害自己和他人的行为。但当我们生起智慧——如实观察事物本来面貌的智慧一旦生起，这种习惯性的反应就会消失。停止盲目反应后，我们就有能力采取真正的行动，那样的行动基于一颗平衡的心、对实相深具洞察与理解的心。如此行动只会是积极而富创造性的，对己对人都有益。

随后必须要做的是“认识自己”，这是每个智者都给过的建议。我们必须认识自己，不仅于思想理论等智力范畴，也不仅在情感信仰层面，盲目接受我们所听闻或读取的——这类认知都并不充分的。相反，我们必须通过体验来认知实相。我们必须直接体验这身心现象的实相。唯有这，才会帮助我们脱离痛苦。

这种对内在实相的直接体验、这种自我观察技巧，被称为内观禅修。在佛陀时代的印度语言中，passana 的意思是像平常那样睁开眼睛看；但 vipassana 的意思是如实地观察事物的本来面目，不仅止于事物在表面上所呈现的样子。这种观察必须要贯穿表象、深入探索，直至触及整个身心结构内的终极实相。当我们经验到这个实相，我们就学会了停止盲目反应，不再制造负面情绪；自然而然，旧有的负面情结逐渐被根除；我们从痛苦中解脱，体验到真正的快乐。

禅修课程中的训练有三个步骤。首先，必须戒除任何身体上、言语上干扰他人宁静与和谐的行为。人们在努力净化内心、消除不净杂染的同时又持续做着加剧内心杂染的言行举止，这样的净化和解脱是不可能成功的。因此道德规范是整个禅修练习中的第一步。承诺不

杀生，不偷窃，不邪淫，不说谎，不使用麻醉剂等；杜绝这些行为，你才可能让心足够安静，以便继续深入探索。

接下来的一步是通过训练，让我们的心专注在单一对象——呼吸上，以培养出对这个狂野内心的掌控能力。要尽可能长时间地把注意力集中在呼吸上；但这不是呼吸的训练，我们不是要调整呼吸。相反，我们要如其本然地观察自然呼吸，观察它如其本然地吸入、呼出。以此方式，我们进一步令内心平静，使其不再被强烈的负面情绪所压倒。与此同时，我们也持续集中心力，令其敏锐而有穿透力，具备洞察的能力。

这最开始的两个步骤：过有道德的生活和控制心，本身极具必要性和有益性，但它们只能到达压制负面情结的地步。而唯有采取第三步，即：培养对自身实相的洞察力，才能净化内心杂染。这就是内观：通过系统且客观地观察内在不断变化的、表现为身体感受的心物现象，而经验到内在实相。这是佛陀教导的精髓所在：以自我观察实现自我净化。

所有人都可以练习这个方法。每个人都面临着身陷痛苦的问题，这是一种寰宇普遍的疾病，所需治疗方案也是普世通用的，而非专属某个宗教派别。愤怒并不仅是佛教徒、印度教徒或基督教徒的愤怒，它是普遍存在于人类的愤怒。当一个人因为这种愤怒而变得焦躁时，这种焦躁也不专属于基督教徒、犹太教徒或穆斯林教徒。这种疾病寰宇普遍，救治的措施也必须具有普世性。

内观就是这样一种治疗方案。没有人会反对尊重他人宁静与和谐的生活准则，没有人会反对发展掌控自心的能力，也没有人会反对培育洞察自身内在实相的能力。通过这种洞察能力，可以将心从负面情结中解脱出来。内观是一条普遍通用的道路。

通过观察内在真相，就能如其本然地观察到实相——这就是以直接、体验的方式来认识自己。一个人持续练习着内观，他就不断将自己从不净杂染的痛苦中解救出来。他从粗重、外在、显而易见的表层实相出发，逐渐贯穿，抵达心与物的终极实相。随后，他又超越这一切，体验到超越心物、超越时空、超越受限的相对领域的实相，即从所有染污、不净和痛苦中彻底解脱出来的实相。对于这终极实相，我们如何冠名都无关紧要；重要的是，它是每个

人的终极目标。

愿你们都能体验到这终极实相，愿所有人都从痛苦中解脱，愿所有人都享有真正的安详，真正的和谐，真正的快乐。

愿一切众生快乐。

DHAMMA DOHAS

法 偈

*Jāge vimala vipaśyanā, dukkha honya saba dūra
Rāga dveṣa se mukta ho, śānti mile bharapūra.*

愿纯净的内观升起，消除痛苦。
愿所有人摆脱贪嗔，充满安宁。

*Maṅgalamayī vipaśyanā, nirmala deya banāya;
Antarmana ke maila saba, ukhara ukhara dhula jānya.*

内观有益，净化生命；
内观不净，皆得净除。

*Main bhī vyākula nā banūṃ, jagata na vyākula hoyā;
Jīvana jīne kī kalā, satya dharma hai soya.*

愿我与世人，摆脱热恼，
这是生活之道，亦是正法真谛。

*Sukha āye jāgrta rahe, dukha men nirbhaya hoyā;
Yahī māpa hai dharma kā, harṣa śoka nā hoyā.*

快乐降临，保持警醒；
痛苦抵达，恪守无畏。
这是正法的衡量准则，
不沉迷于欢喜或悲伤。