

内观通讯 2025 年 4 月

法 语

*Na vedanaṃ vedayati sapañño, sukhampi dukkhapi
bahussutopi; Ayañca dhīrassa puthujjanena, mahā
vīseso kusalassa hoti*

多闻于苦乐，非不受觉知。
彼于凡夫人，其实大有间。

— *Samyutta Nikāyo, Saḷāyatanavaggo2.
Vedanāsamūttam, Salla Sutta 254.*

——《相应部》·六处篇 2·受相应·箭经 254

法舟

S. N. 葛印卡老师

(节选自 1989 年 3 月于印度伊加特普里国际内观学院举行的年度大会开幕致辞。)

正法的使者与服务者们：

你们自世界各地来此聚集，是为了加深对如何传扬正法的理解，好让越来越多的人可以接触到正法，并从中受益。在未来的几天里，无论你们讨论或策划了什么，要将最伟大的正法使者在二十五个世纪以前所传扬的基本教诲牢记在心。其教诲不仅解释了什么是正法，同时也说明了正法应如何传扬。他的教诲，每一个字都值得记取，对于任何时代的正法使者，恒为适切之言。

传扬正法的究竟意愿是什么？根本的目的是什么？是不是希望人们改信佛教、印度教、基督教或是其他的宗教组织？与之相反，伟大的使者已清楚说明了必须具有的意愿；正法的传扬是 *bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya* 为了众生的福祉，为了众生的利益，竭尽个人的所能，为最多的人们服务！

那该如何提供这服务？再一次，同样的教诲给

了我们答案：*lokānukampāya*——心中怀着对众人的慈悲，怀着无私的爱心与善意。

所有正法的服务者与使者必须不断自我检查，确认自己的服务与教导相符合，因为自我主义会在任何时候突袭任何人。当它来袭时，一个人所获得的赞誉与声望，好像比他所做的服务更显重要。此一心态不是什么别的，正是疯狂；因为它可以这么的微细、不易觉察，所以愈加危险。故此我们必须时时警惕它的来临。

当然，个人物质的获益是不可以的。而某些形式的正法服务，有时候会带来名誉与声望，要小心不要让此成为诱因。记得，你必须不期望任何回报地服务。对那些你所服务的人们心怀慈悲，他们才是最重要的，而不是那些给予服务的人。你的自我愈弱，善意就会愈强，你也就愈适合服务他人。

到底你得给予怎么样的服务呢？再一次，我们的世尊已解释：*desetha Dhammam*——给人们正法，没有别的，就只是正法。不是属于任何宗教组织的法，不是佛教的、印度教的、基督教的、耆那教的，而是适用于所有人的普遍通用法则。

纯正的法的特点之一是，它在每个阶段都能

为修持的人带来利益。就如老师所说, adikalyāṇaṃ, majjhekalyāṇaṃ, pariyosānakalyāṇaṃ, 始有益处、中途有益处, 最终也有益处。即使是踏上正道的最初几步, 也能立即带来正面的成果, 这些正面成果随着一个人逐步前进而增长。当抵达最终目标时, 其利益更是无可限量的。因此每一步的修持皆可带来好处, 这是一个用以识别正法的重要特点。另一个特点就是, 正法是圆满的, 没有什么需要增加或减少, 来让它产生效果, 这是 kevalparipunṇaṃ parisuddhaṃ。正法就像是满载的船舶: 无须添加任何东西, 任何增添都将牺牲掉船舶上原有的装载。

想为正法增添其他元素, 也许往往立意良善, 是希望正法更能吸引不同背景的人。有人可能会这么问: “添加一些本来就好的东西, 会造成什么样的伤害?” 要明白, 其伤害就是正法终将模糊, 变成背景而被遗忘。添加的东西可能带来世俗的利益, 然而正法的目的是超世俗的: 从痛苦中解脱出来。某些事物本身或许无害, 但若它使我们转移了目标, 忽略了这超世俗的利益, 那它就变成最危险的东西。

同等阴险的, 是以任何方式删减正法的行为。同样的, 出发点或许是好的: 有些人也许难以接受这一教法的某些面向, 出发点是为避免冒犯这些人。对于这样的要求, 我们必须忆念起正法并非是为迎合特定观点而设, 这是世尊在两千五百多年前重新发现的自然法则, 每一个部份都不可或缺, 能引领我们抵达最终的目标。省略某些人觉得有争议性的任何层面——无论是戒 (sīla), 定 (samādhi) 或慧 (pañña)——也许是一种曲意逢迎之道, 但如果教法丧失了其功效, 那它究竟还有什么价值? 我们寻求的不是大受欢迎, 而是我们及他人的解脱。

有人获赠一碗花蜜后, 喊道: “太酸了!” 另一个人说: “加一点糖会更甜美。” 很好, 加上少许的糖, 这么做没什么坏处。但如果下一次再拿到一碗花蜜时, 又多加了一点糖, 每一次都加更多, 最后将会失去花蜜的原味。接着, 人们会将糖和水混合, 称之为花蜜而喝下, 却不明白他们为何无法止渴。因此对于这正法的花蜜, 要以其毫无代换的纯净形式来饮用它, 才能真正的从中获益。

字句只是字句; 要吸引他人向法, 你在日常生

活中所树立的榜样, 是更有效的。因此世尊如此说: Brahmācariyaṃ pakāsetha 已实修以成为光耀的正法榜样, 这是鼓励他人修持正法的最佳方法。

假若你以手指指向某个方向, 说道: “这是正确的道路, 大家必须遵循以达到解脱。这是通往幸福的直接方法。” 在探索道路之前, 人们会先看看你的手指。若它被秽垢或血迹沾污, 他们怎么可能对你所指的方向产生信心呢? 如果你想鼓励他人走上净化的道路, 就得在自身中增长纯净。

这教法因简单而超凡: 某种原因将造成某种结果; 要去除结果, 必须根除其因。有人以渴求来反应愉悦的感受, 或以厌恶来反应不愉悦的感受, 当下就会引生痛苦。反之, 如果他不反应, 微笑着观察并理解这无常的体验, 那就没有痛苦会生起。这是正法, 是宇宙通用的法则, 适用于全人类, 无论是任何宗教、性别、社会团体或是民族。这就是我们努力要提供给别人的, 就是这未受污染的, 纯净的正法本质。

遵循正法的这些基本原则, 有关如何传扬正法的所有细节, 将自然会变得清晰。

爱与慈悲是传扬正法的正确基础, 所以在这次会议期间, 所有讨论都须以此为基础。提出建议时要留心, 虚心地提出, 不执着于自己的看法。要注意以自己所有的智慧谨慎发言, 你可以提出你的建议最多三次, 如果别人还是不接受, 则微笑并不再提。要了解正法将会选择对它最好的方法, 而你以自身有限的理解设想出来的, 不必然就是那个最好的方法。

记得, 一艘空的船是没有东西可给予他人的。因此, 以正法充实自己。在自身当中发掘真正的安详与和谐, 这些安详和谐会自然溢出, 利益他人。

愿你们为许多人的利益、幸福与解脱, 继续在正道上前行。愿你们的努力, 能成功地传扬正法, 散布安详与和谐。

Bhavatu sabba maṅgalaṃ

愿众生快乐!

问与答

印度法岗中心年度大会

1990年3月4日

问:假如一个印度教徒、耆那教徒或穆斯林去他们的道场参加法会,他们仍然能在内观的道路上进步吗?

答:能。如果他们已正确地理解内观,即使在参加法会时,他们也会明白这些宗教祝典是毫无实质意义的。如果你的家人庆祝这样的宗教节日,那就和他们一起去那些所谓的法会道场,以维系家人间的和睦关系。你不应该引起家族间的对立,如果得要躬身礼拜,那你就拜吧。但你应该怎么礼拜?我们的老师教诲我们不要机械化的行礼,一个人第一次鞠躬礼拜时,他觉知头顶的感受,并了知无常;第二次躬身垂头时,他了知苦,第三次则了知无我。

一个人不管是在什么地方礼拜,如果他在经验的层次上明了苦、无常、无我,那他就是礼敬法,不会有什么差错的。但如果你相信礼敬寺庙、清真寺或教堂中一座塑像,会让你从痛苦中解脱出来,你就不是一个好的内观行者。

我们无法评说一个特定道场的好坏。那地方的波动如何,取决于去的是什么样的人。当一个人已有能力向内体验自身的感受,他也开始感觉到外在的感受。会有这么一个阶段来临,如果有两个外表看起来没什么差别的人坐在面前,其中一人的内心深处因些许不快而燃烧,另一个则宁静而安详,你会发现你感觉到其中一人所散发的燥热,而另一人则是清凉的波动。这都是些比较高的阶段,但每个人都必须到达较高的阶段,开始感觉到周遭的波动所带来的感受。

对于学生是否在法中成长,我的老师有他自己的一套检验方法。有一次我参加课程修练时,恰好美国一个叫做冰上假期(Holiday On Ice)的节目正在仰光公演,我的老师建议我儿子替我们一家人买票,并在我的课程结束那天去观看演出。

课程结束那天他对我说:“葛印卡,你的小孩已经替你买好了票,你应该和他们一起去看演出。”

我自忖道:“我才刚上了一期十日课程,老师却让我去看半裸女子起舞、助长激情的演出?这么做必定有他的道理。”于是我同意了。

我们的座位在前排,一坐下来,我就因为波动如此糟糕,而觉得恶心欲呕,我们甚至没能待上两分钟。

隔天我们去中心,乌巴庆问我:“葛印卡,冰上假期好看吗?”

“呃,老师……”

“你觉得怎样?”

“善哉、善哉、善哉。”他回答道:“我让你去那儿,就是要知道你是否不单只能体验自身内在的感受,还已经开始体验到外在的感受。”

另一期课程结束时,他要我在回家之前先去仰光瑞德宫大金塔(Shwedagon Pagoda)。以前他从没有要我去大金塔,因此我不知道他为什么这么做。我从一条特别的楼梯进入,去到一个地方,那儿供着一座特别的塑像,回家之前,我在那座塑像座前躬身行礼。

我明白我的老师不会无缘无故要我去那个地方,所以我答应去了。大金塔内珍藏着佛陀的舍利,我曾在那儿一个安静的高台上打坐过几次,我知道那地方的波动很好。

然而那一次造访大金塔是怎么回事?当我躬身礼敬,我发现我没办法抬起头,我的脊椎好似被灌了融化的铅一般,我感到如此沉重而疼痛,而这感受持续了二十四个小时。

第二天傍晚我去找我的老师,他问我:“昨天你有没有去大金塔?”

“去了,老师。”

“怎么样?”

我默不做声,因为我老师生来就是个佛教徒,我想着如果我说出我的经历,他心里可能不好受。但他坚持要知道,我只好实话实说。我告

诉他：“老师，到现在我还没办法弯下腰，我的背好沉重。”

“善哉、善哉、善哉。我让你去那里，是要看看你会感觉到什么。人们特地到那个地方，只为了渴求：他们祈求这个或那个，然后捡起放在那地方的一块石头，如果感觉石头是轻的，祈求者就会得偿所愿，假如感觉石头是重的，那愿望就不能实现。那地方会有什么样的波动？只有贪爱。”

一个好的内观修行者应当能够区别此地和

彼处的波动，以及这个人或那个人的波动。不过不要与他人讨论你的感想，否则你的自我就会增长。当你察觉某地有不好的波动，不要告诉任何人，只要微笑，给予慈心然后离开就好。不管你是去寺庙、清真寺或教堂，都没有什么不同，你觉察波动。如果波动是好的，那很好。然若波动不佳，微笑地给予慈心，然后离开，没有一丝批评谴责。

一个内观行者应始终牢记，会带领我们达到最终目标的，是对内在的波动保持平等心。

法 偈

*Dhanya! dhanya! gurudeva jī, dhanya! buddha
bhagavāna; Śuddha dharma aisā diyā, hoya jagata
kalyāṇa.*

顶礼吾师法雨淳，世尊妙谛渡迷津。
一灯照破千年暗，遍洒甘霖润众生。

*Hindū ho yā bauddha ho, muslima ho yā jaina;
Śuddha dharma kā pathika ho, rahe sukhī dina raina.*

印佛伊耆各异门，同循正法即通津。
心灯不染尘寰色，昼夜长明自在身。

*Śuddha dharma kā hoya jaba, sarvāgīṇa vikāsa;
To sadguṇa sadbhāva kā, ujjvala jage ujāsa.*

妙法弘时德自彰，千江印月尽辉光。
善根润世如春水，遍育灵苗处处芳。

*Śuddha dharma se tūṭatī, saṃpradāya dīvāra; Jo
dhāre usake lie, khuleṃ mukti ke dvāra.*

法破障城万派通，一门解脱向澄空。
心源不染宗名相，明月千江照本同。