

# 内观通讯 2025 年 8 月

## Words of Dhamma

### 法 语

Attānameva paṭhamam, patirūpe nivesaye;

智者先立己，而后教他人，

Athaññāmanusāseyya, na kilisseyya paṇḍito.

智者行如是，方不染诸垢。

— Dhammapadapāḷi 158, Attavaggo

——《法句经·己品》第 158 偈

## 正法：黑暗中的光明

—— S. N. 葛印卡

*（以下摘自葛印卡老师 1993 年 1 月在法岗年度会议上的讲话，经编辑后录入本刊）*

亲爱的内观修行者：

像往年一样，我们齐聚在年度会议上，回顾我们过去 22 到 23 年来在本国以及近 12 到 13 年来在国际上的工作。这是为了让我们检查是否犯下了错误，以了解如何消除它们，以避免未来再犯。不论取得了什么成就，应该以平衡的心来审视要如何增长它们，而非助长内心的自我。对未来，要制定切实可行的计划，并确保落实。这场会议不应该流于社会上一般的集会——人们只是空谈、讨论、辩论，通过决议后便

置之脑后。这样是不行的！正法的实践层面对我们来说才是最重要的。

正因如此，在年度会议开始前，你们多数人已经完成了一个月的长课程。会后，你们中的许多人及其他同修，还将参加一个月或一个半月的长课程。这是一个好的标志，你们对实修很重视，一切讨论皆立足于实际修习。这一健康的传统应当永久保持。否则，服务大众、济度苦难众生的目标便无法达成。

苦难确实存在，对此毋庸置疑。苦难无处不在，黑暗笼罩四方——黑暗与苦难交织。众生悲苦，于黑暗中摸索，不知如何脱离苦难。放眼世间，以宗教之名，却只见冲突、斗争与战争。可悲的是，这片以纯净正法起源为荣的土地，竟也深陷此类纷争。当黑暗至深时，光明自会显现——正如最深重的苦，也昭示着离苦之道。

所幸，光明已经到来，道路愈发明晰。这些年的努力，从某种角度看仍微不足道：这个苦难星球上有数十亿人，仅数十万开始修习内观——不过沧海一粟。但从

另一视角看，这已是重要成就。过去二十余年来，我们已经迈出第一步。人们开始检验此技法，发现其切实可行且确有成效，于是逐渐采纳。来自不同社群、教派、国家与传统的智者、贤士与学人，皆汇入内观之恒河，浸身其中，他们发现，这技法没有虚假，正法令人焕然一新，且成效显著。

这是好兆头，也是重要的信号，因为在内观上的进步，唯有在脱离盲信的前提下才可能实现。内观与盲信无法共存。每走一步都需要理性地检视：是否合理？是否实用？是否明智？进而实修时体察：是否有效？是否当下受益？这条道路引导你去到修成阿罗汉的终极目标——导向全然的净化与解脱。很好！但此刻，它能给予哪些成果？成就阿罗汉这终极目标的道路是漫长的，但我们要看看，当下收益了什么。

苦，一大堆的苦——人是否正从中出离？杂染，如此深重的杂染——是否正在消减？是否正被根除？是否当下见效？唯有如此，道路才是真实不虚的。每位行者都要如此验证它：有无成果。当然，因为个人过往的累积与当下用功程度的不同，每个人的成果各有差异，但成果的确存在，利益的确存在——这是我们要检视整个方法的方式。

你们将讨论如何传播正法。传播正法不能仅靠讨论、写文章、开讲座或辩论，试图在理智层面证明我们的技法最佳。不要这样做，这并无助益。唯有人们实际收获的成果才最重要。过去二十年间，正是因为如此，实修者才日益增多。遍地受苦的众生都需要了解，确有解决之道，而唯一传播的途径便是让自己成为例证。若别人看到你的生活明显变得更好了，自然会被吸引。正法由此传播，而且必将传播。

每个村庄、乡镇、城市都一定要有中小学校和高等院校，帮助人们摆脱文盲；一定要有医院，帮助人们摆脱疾病；一定要有健身场所，帮助人们锻炼身体。同样，一定要有一些学校或机构，是训练心性的——如何掌握心念，如何净化心念——这正是内观所提供的。人们不必担心这个技法要让人皈依到某个特定的宗教中——那样很危险。如果内观让人改变信仰或皈依某个组织化的宗教，那内观就已经不是内观了，也无法像应当传扬地那样广传。然而，也无需惧怕。上学、就医、健身，都不会改变人的宗教信仰。同理，参加内观课程也不会让人改变宗教信仰。正法是不具宗派性的——这一点，无论对于想传播正法，还是想实修正法的人心中，一定要日益明晰。若失去这一点，则尽失一切。保持正法的普世性是道途纯净之本。它本是普世的，也当持续如此。这才能利益个人与众生。

无论种姓、社群、肤色、性别、团体、国家、语言——皆无分别；任何人只要实际修习，皆会获得同

等成效。就如我们有一块布脏了，又有一些肥皂，就用肥皂洗净污渍即可。肥皂不会问这块布是谁的、污渍从哪里来、或者这个人出自哪个社群。肥皂去除污渍，布料洁净如新。同理，正法——内观——是普世的，而且必须保持它的普世性。实修者所属社群、教派、国家都没有分别。任何人，只要实修，必定获益。

这一重要讯息，必须广为传播。自然，在最初阶段，来上课的学员（不是全部，但有多数）会心存疑虑：“我会不会要皈依某些特定的教派了？我在做什么？结果会怎样？”但随着持续的练习，也见到别人的实际练习，疑虑会自然消除。人们应当了解，这个技法——正法——是通行全球的，不局限于任何宗派。它是属于每个人的，属于所有人的。这一讯息至关重要，你们一定要明白：“我们自己并没有从一个宗派改信另一个宗派；我们是普通人。我们曾经受苦，心中有不净杂染，但借此方法，我们已经开始离苦，开始净化杂染。”

我们已经开始做的另一件重要事情，是让正法的理论部分更广泛地传播。因为实修的技法在许多国家失传了，佛陀一些话的含义变得模糊，也有很多曲解。实修者们理解正法的理论层面很重要，可以用来检验我们的练习是否正确。但要明白，这不应该成为我们的主要目标。如果因为过度热切，而且仅看中理论、忽略实修，就会错失一切。法的实修层面至关重要。一切要成就的利益，都是通过实修达成的。理论部分只起支持作用。

苦犹在，悲犹在。愿你们皆成为正法的旗手、火炬手。将法的讯息传遍世界，助人离苦。慈悲、慈爱、善意——唯以慈悲、慈爱、善意，助更多人离苦。我们与这些组织化宗教无关，与宗派主义无关。苦是普世的，悲是普世的，病是普世的，而这里有药可医，亦是普世的。确保正法能保持通行全球，助人离苦。愿越来越多人接触正法，愿越来越多人开始离苦，愿越来越多人体验安详与和谐——真正的安详，真正的和谐。

**Bhavatu sabba mangalam!**

愿一切众生快乐！

## 葛印卡老师问答录

泰国法光中心，2001年7月3日

**问：**为何我们只观察身体感受，而不观察心理感受？

**葛印卡老师：**感受不仅是身体感受，也是心理感受。心在此感知感受，否则谁感知感受呢？尸体无法感知感受。当心与物共存时，感受显现于身，而心来感知它。

重要的是以心感知身体的感受。有时有人说“受（vedanā）是名法（nāma）的一部分”——这会造成混淆。是的，它是名法的一部分。但我们所修的受是身体的受，由心所感知，即名色之受。身心必须同在，才能修习内观。

在此大千世界中，有些更高的众生仅有身体而没有心，也有些众生仅有心而没有身体。在无色梵天界（arūpa brahma loka），仅有心而无身；在无想天界（asaññā loka），仅有身而无心。于此二界，皆无法修习内观。仅有心者不能修，仅有身者不能修。因此，修内观需要身心俱在。

因此，即使菩萨修习第五至第八禅定（jhāna）时，身已出离，仅存心识，仍无法达成终极目标。所以他必须另创第九禅定——想受灭定（Saññā vedayitanirodha）。他必须回归于受，以达受灭。于是他回归并开始以身修持，直至证得灭尽定（nirodha）而开悟。

从佛陀教法或实修的体验皆可明证：除非名色（身心）俱在，否则无法修习内观。当灭尽定达成之时——即达到受灭（vedanānirodha），不再产生感受；当没有感受，则意味六入灭（saḷāyatanirodha）——六个根门止息，也不再产生触（phassa，感官接触）。这就是为什么“名、色灭尽（nāmarūpanirodha）”要俱在的原因。

名（nāma）与色（rupa）二者必须灭尽。若仅有名而无色，如何说色灭？仅有色而无名，如何说名色灭？名与色必须俱灭，才有名色灭（nāmarūpanirodha）、六入灭（saḷāyatanirodha）、触灭（phassanirodha）、受灭（vedanānirodha）、爱灭（taṇhānirodha）。

随着你不断练习，越来越深地体证甚深真理，这一切将越来越明晰。现阶段，学员必须了解：如果没有名色存在，就没有身体感受，也就不在内观。必须有身体感受，被心感知，内观才可修持。

如果我们仅仅在名受（心理感受）上下功夫，心虽得以净化，但随眠烦恼（anusaya kilesa，潜在杂

染）仍然存在。为对治随眠烦恼，我们必须有在身体上的感受，并藉此根除随眠烦恼。

佛陀谈及受（vedanā）时非常明确：虽有多种受，但修行所需的是身体层面的受。他清晰阐释：如天空中种种风起风息，生起又灭去，同理，身体上的种种感受生起、灭去、生起、灭去。一位好的行者持续了知：已生之受会灭去，就如同风来去于空。藉由洞察身体感受的这个实相，行者持续根除最深层的杂染，最终成为阿罗汉。佛陀明确开示：此人将不再出生。

佛陀又做了个客栈的比喻：四方来人，各色族群，会在这小住数日便离去，不会留在客栈。

一位好的行者持续了知：感受来了便走，不作停留。他们不会为感受所扰——天空不会为风来风去所扰，客栈不因人来人往所扰——富人来不喜，贫者来不忧。同理，一位好的内观行者不为种种感受所扰：“愉悦的感受——那又怎样！来了必去。”或“不愉悦的感受——那又怎样！来了必去。”佛陀的话讲得十分明确：感受在身上，心感知它们，并保持平等心。二者各司其职。

在《发趣论》中，他说：乐受可引生另一乐受，乐受可引生苦受，乐受可导向涅槃。同理，苦受可转为乐受，乐受可再转苦受，但终将导向涅槃。因此，他说“近依”（upanisaya，基础）——涅槃的基础是感受，无论苦受与乐受，它们将持续交替变化，愉悦的、不愉悦的、愉悦的、不愉悦的，最终都会引导我们趣向涅槃。他的话语如此明晰。

因此，必须重视身体的感受——由心所感知的受。若非如此，就像前面说的，无色梵天界众生亦可修内观。因他们有心受（心理感受），他们可以持续修持，却无法成就阿罗汉。同理，仅有身而无心者也不能由修习内观而成就阿罗汉。所以，我们必须二者并重：身体感受是基础，实际的训练在于心不起反应。这项训练是对于心的，而感受在身体上。因此，如果我们要遵照佛陀的教法用功，就不能忽视身体的感受。

善友  
萨提亚·纳拉扬·葛印卡

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

Sadā socie dharma hī, sadā bolie dharma; Ho śarīra  
se dharma hī, yahī mukti kā marma.

常思正法义，常说正法语；  
身行于正法，此即解脱道。

Andhakāra ko tyāgakara, caleṃ jyoti kī ora; Maraṇa  
dharama ko choṛakara, amara tattva kī ora.

舍离黑暗，迈向光明；  
超越死亡，趣向不朽实相。

Mithyā māyā tyāgakara, parama satya kī ora; Kadama-  
kadama calate rahen, baṛhen lakṣya kī ora.

弃绝虚妄，迈向至真；  
步步前行，趣向目标。

Tanasukha dhanasukha rājasukha, saba sukha phena  
samāna; Para acyuta hai parama-sukha, amṛta pada  
nirvāṇa.

身乐、财乐、王权乐，一切乐如梦幻泡影；  
唯永恒至上乐，乃不朽涅槃境。