

内观通讯 2025年12月

法 语

*Upayo hi dhammesu upeti vādam,
anūpayam kena katham vadeyya;
Attā nirattā na hi tassa atthi,
adhosi so diṭṭhimidheva sabbanti.*
—Suttanipāta Pāli Duṭṭhaṭṭhakasuttam 793

有所执者，陷于法义之争论；
无所执者，焉能偏于一方？
彼无取亦无舍，
于此世间，尽离一切诸见。
—《经集·邪恶八颂经》第793偈（巴利文）

无诤之福

印度法岗中心 (Dhammagiri) 1992年1月16日

年度大会闭幕致词

——S.N.葛印卡

(自印地语译出)

听到过去二十二年来内观活动所取得的进展、内观讯息的传播，以及内观为世界各地的人们所带来的利益，内心感到欢喜是再自然不过的了。尽管取得了令人称道的成绩，但这仅仅是个开端。前方的路还很长，世间仍有无数受苦的人们。若有人身患疾病，而另一人发现了一剂良药，那么将此良药呈给患者，并努力使其相信它确能治愈其疾，实乃明智之举。

苦在，痛在，无处不在——这就是真相。世间充满了如此多的痛苦！而能止息这世间一切苦的良药，正是由那位伟大的觉悟者所证得。

我们何其有幸，邻国将此正法以其最纯净的形式完整保存，使我们得以受益。否则，它早已湮没于历史长河，唯余空谈而已。如今，正法必须传给广大受苦众生。不为求取回报，不为掌控他人，不为使其心受奴役，不为树立宗派藩篱，亦不为培养盲目追随者——唯愿众生领受法益，享有真正的福祉。

若为谋求私利而服务他人，那不如不做。以谋利之心来服务，并不是真正的服务。有人或许会觉得，这项工作看起来无比美好，整幅画卷着实令人赞叹，却总想着：“我在其中能有一席之地吗？”若抱持这样的念头，最好莫入此门。否则，不仅会严重伤害自己，也会伤害这份事业，并伤害他人。

我们心中应只有一个目标——*bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*：为了众生的福祉，为了众生的安乐。我如何才能成为利益众生、令众生安乐的媒介？要让这样的愿力常驻心间：愿一切众生快乐，愿一切众生离苦，愿病者离病苦，愿系缚者得解脱。如此，利益自然随之而来——此念萌生之时，你自身的福祉也便随之开启。善的习性开始生起，内心的不净也随之消融。

你已寻得此道，还有什么可求的呢？倘若别无所求，自然便会结出果实。每一分功德皆成为一个波罗密 (*pāramī*)，成为我们走向解脱的阶梯。还有什么比这更为殊胜？你是想要那些虚名浮誉，还是想要因服务他人带来的真正利益？若为追逐名闻利养，世间自有其处，但那与正法无关。

见这么多人无私投入于迄今所成就的正法事业，内心充满欢喜。这才是最根本的力量。谁又知道，这些人在过去多少世中曾并肩协作，累积他们的波罗密？而今生，再次迎来了服务

大众、累积波罗密的殊胜机缘。我们自身的福祉，自然就蕴含其中。

佛陀曾言，世间有两种人最为稀有。其一是主动前来服务他人的人。他心中升起的一个念头是：“我的努力如何能利益他人？”若最初浮现的念头是：“这对我有什么好处？我能获得什么地位？”那么，这样的发心便不是为了服务他人。

第二种同样稀有的人，是真正心怀感恩的人。每受点滴之恩，他们心里便会充满感激。若能秉持这两种美德前行，自身与他人的福祉便自然到来。

此刻，即是正法履行其使命之时，我们不过是传递正法的媒介。为大众谋福祉的时刻已经到来。我们的福祉亦在其中自然达成，因我们的波罗密正不断增长。正如我的老师常说，两千五百年已过，内观的钟声已然敲响。如今内观必将广传，无人可挡。若我们有幸获得服务正法的机会，成为传递正法的媒介，实乃莫大的福报。正法必将广传，无论是经由我们，抑或他人。

这么多的痛苦，离苦之道一直都在，只是长久以来未被践行。如今，这一步已然迈出，虽是小小一步，但意义深远。此道必将愈行愈远。我们刚获知，内观课程与禅修学员的数量正不断增长。就在上周，有消息传来：缅甸 (Burma) 仰光大金塔 (Shwedagon Pagoda) 旁已购地筹建内观中心；在斯里兰卡 (Sri Lanka) 康提 (Kandy) 的一座山上，也购得土地建设中心。此实为殊胜喜讯，正法将在这片保存了佛陀的教言与内观殊胜法门的缅甸圣地传扬。他们所传承下来的一切，如今将以法的理论 (pariyatti) 与实修 (paṭipatti) 的形式广布世间。

同样，在斯里兰卡，内观曾一度兴盛，利益了无数人。然而实修方法虽已失传，佛陀的言教却被完好保存。当地民众信心具足，如今，他们正努力复兴这一实修传统。一旦实修展开，法的理论也将随之焕发光芒，人们方能领悟其真义。即便未予实修，佛陀的言教亦极为珍贵；

而当有人真正付诸实修，佛陀的法语便如甘露般滋润心田。因此，内观中心也将发挥重要作用。泰国也已购得土地，建设工作已展开。正法必将传遍世界。我们能有幸参与这份宏大的事业，实乃莫大的福报。我们正获得圆满波罗密的殊胜机缘。如是而已，别无他求。

必须谨记：切莫因服务之机助长我慢。佛陀曾言：“我保证你们能得解脱。你们只需留意放下我执、舍弃骄慢、消融自我感。”若我慢依然存在，那么参加一期又一期课程——三十日、四十五日——然后与他人比较，便毫无意义。“看啊，我比你修得好！”若仍存此念，便是未曾真正理解佛陀、正法与解脱之道。

你必须放下“我”执与骄慢。随着工作的推进，为完善组织管理会设立许多岗位。例如，一位助理老师或资深助理老师，可能会被邀请担任某一内观中心的中心老师。总需有人承担这些工作。这些职责的托付是为了让事务运作更顺畅，绝非为了助长自我。若生出“为何我是助理老师，而非资深助理老师？为何我不能担任中心老师？”这类念头，要在其萌芽时即刻止息。保持觉知，向内观照——这才是内观。当思惟：“带着这种以自我为中心的想法，我该如何服务？”而应转念：“任何交付给我的工作，我都应承担起来，我只需服务。”我必须消融我的我慢与自我感。

如来 (Tathāgata) 已许以解脱的保证，而我必将获得解脱。消融“我”执，是我自己的责任。我应当与他人和睦共事、和乐相处，而不陷入争论的网罗。所幸的是，在工作中，至今我未曾遭遇任何争执或冲突。即使出现分歧，我们也能互相协商化解。我们应当保持警觉。如来的教诲犹在回响：

见诤知危，无诤为安；和合共住，友善相待；此乃佛陀之教诫。

**Vivādam bhayato disvā, avivādam ca khemato;
samaggā sakhilā hotha, esā buddhānusāsanī.**

这是佛陀的教导。争论 (Vivāda) 是可畏的，因其极为危险。我们来此难道是为了争

论？我们踏上这条道路，难道是为了与他人较量高下？何以至此？我们的安乐福祉，正在于无诤。佛陀愿我们和睦共处、欢喜安住。这是他的教导、他的教诫 (*Sāsana*)，我们当时刻铭记于心。

无论担任课程法工、筹委、秘书或会长，无论是助理老师、资深助理老师还是中心老师，都应时刻谨记：“见争论当知险 (*vivādam bhayato disvā*)”不应有任何争执或冲突。若产生分歧，应以慈心即刻化解，不令其滋长。如此，工作方能在正法中顺利推进。

此为佛陀之教诫 (*Esā buddhānusāsanī*)。若能依循他的教导、教法而行，必将带来广大利益。若见他人有过失，应直接向当事人说明，而非向外传述。应如兄弟姐妹般，以慈心相告。若对方能够领受，那自然很好；反之，亦不必争论。可待时机合适时再作说明。此后，若有必要，可以求助于资深的同修，然后便应放下此事。无需执着纠缠、坚持己见。你的本分已尽，此后便非你的职责，应交由更资深者处理。否则，便会重蹈其他组织的覆辙——沦为争辩对错、分立阵营的场所。此非佛陀之道。见诤知危，无诤得安 (*Vivādam bhayato disvā, a vivādam ca khemato*)——莫令争论生起，更不容其滋长。

正法必将广传，为无数众生带来福祉。我们自身的波罗密正不断增长，这绝非小事。我们能从世俗的名望与赞誉中获得什么呢？若求名利，世间自有其处。而在此处，我们所获得的是殊胜的波罗密——这份无价之礼。我们别无所求。我们所做的一切——*bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*——皆为众生的福祉、为众生的安乐。*samaggā sakhilā hotha*——我们和睦共事、亲如一家。此心此念，理应如是。

此外，还有对义理的研究工作，这很好。让修习者从法的理论——佛陀教导的重要一支、极具利益的部分——中学习并得到启发，若有可能，我都希望大家至少能掌握基础的巴利语 (*Pali*) 知识。并非要成为巴利语学者、

精通语法，只需获得基本的“语感”。当你诵读佛陀的教言时，会仿佛感觉他正对你开示，每字每句皆是对你宣说。这将带来莫大的鼓舞。

正法广传的时机已经到来。迄今为止所做的一切工作都非常好。正因这些努力，佛陀的言教及其部分译本得以呈现于世。如今，正是将其广为传扬的时候。

愿正法广为传布，造福无量众生。这项研究工作，将有助于正法理论也即是佛陀言教的传布。而将其与我们所践行的实修相结合，必将给予我们启发，使我们深受其益。但我们应谨慎，确保实修始终居于首位。倘若失却实修，则一切尽失；修行团体便会沦为是一群学者们的聚集，只剩下无尽的空谈、智力游戏与学术争辩。绝不应成为这样的聚集 (*saṅgha*)，而应始终是实修者的共修团体。佛陀的言教，是为了增强我们的实修；它们并非首要，只是实修进展的助缘。对我们而言，根本在于戒 (*sīla*)、定 (*samādhi*)、慧 (*paññā*)。我们要时刻谨记：这三者，才是日常修行与生活的基石。

佛陀的言教必须再度照亮世间。法的理论与实修，也即佛陀的言教与实修之道，曾一度在印度失传乃至在世间几近湮没。如今，这两者应再焕光芒，相携并进。但我们必须格外谨慎，切莫让人们忘失实修。

当然，研习应当开展，无论是经典，还是佛陀的言教。但最重要的研究，是内观，是向内洞察。否则，纵使阅尽千卷，了知何谓名色 (*nāma-rūpa*)、何谓身心，以及它们间的相互作用，乃至赞叹“佛陀将其阐释得何等透彻！”

“而他的阿毗达摩，更是精微！”但是，你从中得到了什么？你并未在自身之内亲见此理，未觉察到当下发生的一切，亦未从烦恼染污中解脱。你迷失在了何处？是什么令你满足于知解？你一定要保持警觉。研习法的理论不应成为实修的干扰，引发心中不满。它只是实修的助缘，其用途仅限于此。我们务必格外谨慎。外在的研习固然需要，但切莫在途中丢

失了向内探索。必须切实保持警觉。唯此，方能导向至高的福祉。

时机已至，内观的钟声已经敲响。自甘戈特里 (Gangotri, 恒河 Gange 之源) 涌出的涓涓细流，即将汇成奔腾浩瀚的巨川。我们能为这必将广传的正法贡献力量、给予护持，实是莫大福报。愿正法流传日益兴盛，愿正法的恒河泽被一切苦难众生。

愿众生快乐，愿众生圆满无上福祉，愿众生安详。

Bhavatu Sabba Maṅgalaṃ!

一封鼓舞人心的法信

亲爱的拉德赫·沙姆，谨致祝福！

于菩提伽耶，一九七一年一月十九日

你通过研读《相应部》 (*Samyutta Nikāya*) 并结合自身的实修体验，已经很好地理解了正法。确实，音乐本身并无悦耳或刺耳之别。同样，六根所对应的六尘本身亦无好恶之分。是我们当下的心念，赋予了它们可意或不可意。同一情境，落在不同人身上，可能引发截然不同的感受 (*vedanā*)，于一人而言舒心惬意，于另一人而言却苦楚难当。若能学会有意识地观

照这不断变化的心念，便可说他已懂得如何依循正法而生活。要达到内观所教导的这一点，需要长久不懈的修习。

念头在禅修过程中相续涌现，这并非全然无益。之所以说它有益，是因为我们在念头生起的同时，若在身体某些部位仍能保持对无常 (*anicca*) 的觉知，那么这些念头便不具束缚我们的力量，反而能帮助我们根除旧有的业习 (*sāṅkhāras*)。然而，若我们完全迷失在这念头的洪流里，既觉察不到身体的感受，也觉知不到感受的无常特性，那这段修行的时光无疑就白白虚度了。即便如此，在千万个迷失的片刻里，哪怕能有几个刹那保持对无常的觉知，那也仍具莫大的益处。毕竟，若不曾开始修行，所有时光皆为虚度。

致以祝福！

S.N. 葛印卡

法 偈

Mata kara mata kara bāvalā, mata kara vāda-vivāda;

Khāla bāla kī khīncā mata, cākha dharma kā svāda.

莫争，莫辩，糊涂人啊，莫起争论；
莫执牛角，当品法味。

Dharma na tarka-vitarka hai, dharma na vāda-vivāda;

Baira taje so hī cakhe, svayaṃ dharma kā svāda.

法非空谈思辩，亦非口舌之争；
唯舍敌对者，方尝正法味。

Dharma na tarka-vitarka hai, dharma na vāda-vivāda;

Viraja vimala caitanya kā, dharma punīta prasāda.

法不在思辩中，亦不在口舌里；
法乃离垢清净，乃至纯甘露。

Ḍūbe vāda vivāda men, dharma na dhāraṇa hoyā;

Lage mokṣa ke tarka men, deya mokṣa hī khoya.

于争辩中沉浮，难领正法；
执于解脱之论，反失解脱之法。