

内观通讯 2026 年 6 月

法 语

*Haṃsādiccapathe yanti,
ākāse yanti iddhiyā;
Nīyanti dhīrā lokamhā,
jetvā māraṃ savāhinim*

——*Dhammapadapāḷi- 175, Lokavaggo.*

天鹅追随太阳的足迹，
有神通者能御空而行。
觉者被引导超脱尘世，
他已战胜魔罗的众军。

——《法句经·世间品》第175偈

2001 年正法朝圣之旅

应旧生们的恳切请求，尊敬的葛印卡老师和玛塔吉决定在 2001 年带领一批内观禅修者前往比哈尔邦朝圣。朝圣团于 2 月 17 日启程，3 月 2 日返回，历时十四天。整个旅程先乘火车，后转巴士，再换汽车。在行进中的火车上，大家进行了集体共修，车内广播持续播放着唱诵和技法指导。葛印卡老师于 2 月 27 日，在位于拘尸那罗（Kushinagar）的法之解脱内观中心（Dhamma Vimutti）进行了一场开示，并刊载于 2017 年 4 月及 5 月内观通讯。本期经重新编校后，再度刊出。——编者

今天，我们聚集于此，一位超凡入圣者走过了漫漫长途——的确是极其漫长的旅途——而这里，正是他旅程的终点。无数劫之前，有一位名叫须弥陀的婆罗门，正奉行苦修。那时正值一位无上正等正觉者——燃灯佛住世之时。

当这位苦行者遇此大士，心中生起了无比强烈的法愿：“若我能如燃灯佛一般，成就无上正等正觉，我便能够帮助无量众生。”有许多人在见到一位究竟觉悟者时，都会生起效法其行，普度众生的誓愿。此念既起，须弥陀便走近燃灯佛，表达了他的心愿。

正等正觉燃灯佛随即以法眼观察，此人是否具足因缘堪此重任。若发现其人因缘尚未具足，他便只是微笑。但若此人能堪此重任，他则会进一步审视其具备何种根器。首先，他会审视请愿者的决心有多坚定——是否具有坚不可摧、毫不动摇的利他之心，抑或仅是当下情境所触发的一时冲动，一旦时过境迁便会消散。其次，他会审视此人的善根——是否在累生累世圆满了波罗密。他也会思量，若此刻传授内观给他，他是否已具足波罗密能够即时证得究竟解脱，成为阿罗汉。

在审视这些因素之后，燃灯佛预见了须弥陀的未来：此人当下便能证得解脱，但他所求却是成为无上正等正觉佛——他完全清楚这意味着自己必须在无数生中不断用功，以圆满无量波罗密。燃灯佛必须判断此人是否具备如此程度的牺牲精神，因为他深知，圆满如此宏大的波罗密需要极其漫长的时间。

修行至此境地之人深知：凭借佛陀的教法，他在今日便可证得彻底解脱，但他却放弃了涅槃的机会，思惟道：“仅我一人解脱，又有何益？正如这位觉者历经无数劫以菩萨身利益无量众生，从而增长其波罗密；我亦愿历经多生累世，广修波罗密，纵然要经受无尽艰辛，但终将会抵达那境地——我亦能成就无上正等正觉。”

利益众生无与伦比

当他放下触手可及的涅槃，同时全然准备承受无尽艰辛，只为救拔无数受苦众生之时，这种深切的牺牲精神已展露无遗。燃灯佛能够看到这位婆罗门完全堪当此任。随即他观察其未来，审视他还需要多少时间方能因缘成熟，成为一位正等正觉者。

于是，燃灯佛为须弥陀授记，宣告：历经若干劫后，须弥陀将以摩耶夫人之胎，降世于迦毗罗卫城净饭王的王室，名为某某，并将成为一位无上正等正觉者。

从那时起，此人便一世又一世，从此胎转入彼胎，不断投生。为引领每世所遇众生趋向正法、点燃内在之光并圆满自身波罗蜜，他所经历的生命轮回不可计量。时机成熟后，他诞生于世，名为悉达多·乔达摩。那些看到他瑞相的人们预言：此子成年后，若在家，将成为转轮圣王；若出家，则将成为正等正觉者。

这位菩萨在菩提伽耶的菩提树下，证得了究竟解脱的最终目标。在过去无数生世，他始终投身于对众生的无尽服务之中。如今，他二十九岁出家，历经六年，终成正觉。其后四十五年，他又夜以继日地不断服务众生。他夜间仅作短暂安卧，并保持着全然的觉知与智慧。其余时间，悉皆用于利益众生。他以如此深广的慈悲持续服务，直至在此地入大般涅槃。

涅槃的四阶段

涅槃是所有感官停止作用的境界。此境界通过修习内观而证得。当所有导向恶道的不净染污被消融时，便可体验到首个涅槃境界。体验此境界者，称为入流者（*Sotāpanna*），其通往恶道之门已永远关闭。他至多再投生七次，也可能少于七次。此后继续修习，成为一来者（*Sakadagāmi*），体验此境界后，只需再于欲界受生一次，或生人间，或生天界。再进一步修习，成为不还者（*Anāgāmi*），不再返回欲界，而生于净居天。最终，成为阿罗汉（*Arahant*），永离一切诸界。

作为无上正等正觉者，这四阶段是依次证得的。但究竟解脱，即正等正觉者的最终涅槃尚待成就。在此之前，此境界称为有余涅槃（*Saupādisesa-nibbāna*）——意为“有余依”（*upādhi*），即诸行（*saṅkhāras*）尚存以承载此身，使正等正觉者度过余生，但此诸行不足以令其再次投生。当此生命尽，他不再受生，此时即称为无余涅槃（*Anupādisesa-nibbāna*）——无有余依（*upādhi*），不再有生。这就是般涅槃（*Parinibbāna*），究竟解脱之境。正是在此地，这位觉者证得了大般涅槃（*Mahāparinibbāna*）。

他是何等的慈悲！在过去无数生世中身为菩萨时，他便慈心广大，在这最后一世中亦复如是。若非如此，他怎能如此持

续不断地服务众生？大般涅槃的时刻逐渐临近。早在三个月前，他在吠舍离便已宣告，他将在即将到来的卫塞月满月之夜，舍离此身。

他一路行至此地——拘尸那罗。在途中，到达此地的前一天，一位名叫纯陀的居士供养了一餐饭食，其中含有一种有毒的蘑菇。佛陀自己食用了它们，却阻止比丘们食用。他正向大般涅槃行进，心中仍涌出对纯陀的慈悲：“我离去后，他人不应指责他。不可非难纯陀，质问他怎能将这样的食物供养给大悲世尊。”他告诉阿难，在他入灭后，务必告诉纯陀，向他解释他确实已经获得了极大的功德。

菩萨成佛前夜所受之供养，具有无量功德。这功德曾属于苏迦塔。对于这最后一餐，功德亦同样殊胜——历经无数生的流转，这轮回之轮即将止息。纯陀不应陷入悔恨之中。进而，他嘱咐阿难，要确保他人也不非议纯陀。菩萨是何等慈悲！何等慈悲啊！

走向娑罗双树时，他告诉阿难，他将在此处卧下。他解释说，黎明到来时，如来将入大般涅槃。此地恰好在末罗国的附近，他意识到，末罗人若得知佛陀在入大般涅槃前竟来到离他们如此之近的地方，但他们却未能有机会作最后礼敬，定会悲痛万分。因此，他指示阿难前去通知他们。阿难前往宣告，世尊佛陀将在黎明时分入大般涅槃。

人们开始涌向此地，致以最后的敬意。见此情景，阿难请他们来做完礼敬后，便随即退离，因为时间不多了。这时，来了一位名叫须跋陀的隐修者。他说：“我来此并非仅为了礼敬；我想从他那里学习教法。谁知道你们之后是否能正确地教导我。”阿难回答说：“这是他即将入灭的时刻，请不要打扰他，让他安然地离去。”

但须跋陀坚持说，他必须从世尊处听闻正法。阿难再次回应，告诉他如果想礼敬，请便；否则，请让其他人上前。世尊听到了这番对话，心想：“一个口渴的人来到恒河边，另一人却拦住他，说他不能喝水，只应合掌离去。”于是，慈悲的恒河之水在他心中生起，奔流而出——“哦，阿难，不要阻拦他。他是一位适合受教的人。让我教授他正法。”于是便为他说法。即便在离世之际，无量的慈悲仍从他心中流出，只为再多服务一人。如此行迹，足以印证世尊的非凡品质。

他进一步解释说，若指定某一人为继承者，则会形成逐利化的僧团。在一个人尚未证得更高禅修境界之前，一旦掌权，很容易迷失其中。心想：“现在我统摄佛陀的僧团，坐在他的宝座上，我理应得到同样的尊崇。”迷醉于权力会导致正法衰落。因此，不应立某个人为继承者，唯有正法才是真正的继承者。依正法而行的人，自然会得到它的利益。如果你已经体悟到了正法，又何需他求？

另一个事件发生在佛陀的大般涅槃时期：佛陀的上首弟子大迦叶尊者正与其五百弟子前来拘尸那罗。他们还需七天方能抵达，而在此之前，佛陀的遗体需被妥善保存。在大迦叶尊者的弟子中，有一位名叫须跋陀，他虽已年迈，但在修法方面却极不成熟。当他听到如来离世时，竟欢喜跳跃，高呼“哦，太好了，老头儿终于走了！他太麻烦，太碍事，总是约束我们‘做这个’，‘别做那个’。现在他走了，我们可以随心所欲了，再没有人干涉了。”听到此言，大迦叶尊者心生忧虑，心想：“是的，僧团中确有成熟有德之人，但也有像须跋陀这样的愚人。如今世尊已离世，这样的人必会为达一己之目的而歪曲佛陀言教。他们会声称佛陀未曾讲过的话，或对佛陀真正所言之语避而不谈，将佛陀不曾说的话强加于其口。他们会借佛陀未曾之言，摒除不合己意者。此等之人，必将成为正法衰落之根源。当何是好？”睿智的大迦叶尊者思索后得出结论：佛陀所有言教，必须集结汇编。

七天后，大迦叶尊者抵达，为佛陀举行了火化及其他仪式。三个月后，在王舍城的七叶窟中，举行了第一次结集。五百位亲近佛陀的阿罗汉比丘聚集一处，极其审慎地叙述并汇编了佛陀的言教。关于律藏，即比丘戒律的教导，比丘长老优波离谙熟于胸。他忆述的佛陀教导，获得全体认可。其余诸法教言，阿难尊者悉皆通达明记，同样获得大众的认可。

这是一项浩大的工程。那时既无纸张，亦无印刷术。三藏卷帙浩繁，仅通过

众人背诵以保存，绝非易事。更何况还需在记录时谨守真实、原初的纯净，以确保对于佛陀真正所言无有争议。

因此，他们共立一约：凡被证实是佛陀的真实言教，任何人不得有丝毫增删。

这是第一次结集，它使正法得以延续，并开启了结集的传统，此后相继举行了第二次、第三次、第四次和第五次结集。佛陀入灭后的两千五百年，第六次结集在缅甸举行。彼时，无论佛陀的言教，即三藏存在于世间何处——事实上只存于缅甸、斯里兰卡、泰国、柬埔寨和老挝五国——从这些国家邀请了两千五百位博学的比丘，共同审订和忆诵佛陀之言。所有人的意见必须达成一致，这点至关重要，乃结集的必要条件。

世尊在世时，其教法已广传四方。然而，约二百五十至二百七十五年后，阿育王在位期间，其师目犍连子帝须长老组织了第三次结集。此后，那些通晓全部教法并深谙内观的阿罗汉们，以法使者的身份被派往印度以外的许多国家。由此，佛陀的教法传至包括缅甸在内的遥远国度，并得以保存。

约五百年后，由于内部分歧及其他原因，内观的修法及佛陀的言教在印度本土失传了，这是印度极大的不幸。我们深深感恩阿育王与目犍连子帝须，若非他们将正法传至国外，这些教法将湮没无存，世间也将永远失去它们。在教法所传至的国

家中，有五个国家将其完好保存，保持了原初的纯净。

随着时间的推移，这些国家的学者们聚集在一起，共同致力于教法的保存。虽然巴利语在这些国家中是相同的，但书写文字各异。发音也略有差异——例如，在某些特定词汇中，一些国家可能使用短音“i”，而另一些可能使用长音“ī”。但这些细微差别并未改变词句的本义。数世纪以来，人们以极度的审慎保存着这些教法，使其保持了完全的纯正。因此，这使我们确信，这确实是佛陀的真实言教。若非这些学者不遗余力、虔敬地保存，我们如今又如何能得闻于此？与佛陀言教并行的实修层面——内观禅修——也曾广泛流布，但最终几近失传。然而，缅甸虔诚的禅修者们将其纯净地保存了下来。由此，我们对缅甸心怀无限感恩。

无限感恩

在印度及其他国家，一直有一种信念，它或许源于某位圣者的预言——正法这份无价之宝，被送往缅甸这片黄金之地（因盛产黄金而得名），将在那里得以保存，而在其他地方则会失传。在二千五百年期满之际，正法将回归发源地印度，为人们所欢喜接纳。随后，在发源地重新扎根之后，它将传遍全世界，世界各处也将对此欣然领受。

进而，值得我们深思的是，追随者们怎样保存了它——即便在印度，也有五百年

之久。正是他们不懈的努力，使无数人在这个国度蒙受法益，受益者之多，难以胜数！这个国度的真切获益，确有实据可考。阿育王曾将这段话刻在石碑上：“在我之前的许多君王，也曾渴望见证正法之光在民众中燃起，希望民众能过上平静、如法的生活，敬奉长者，慈抚幼童，广行布施等。然而，尽管他们心怀热切，却无一真正实现此愿。”接着，他写道：“而我，确实做到了。”此言不虚。若他欺世，人们早已将那些铭文砸碎。然而，那些岩石与诏书至今仍印证着他的宣言。

其成功之由何在？他专设了正法使者之职。那些能教导正法的人，被国家指派，游历四方，传授正法。事后，他们还会复核，人们是否领受所教之法义，是否在依教奉行时遇到难处。但这只是原因之一。阿育王说：“哦，这只是一个微不足道的原因。又有谁能真正被教化呢？即使有人受到影响而改变，也不过是须臾之间。不久，他们仍会故态复萌。”他指出：“我成功的真正原因在于——我教导人们内观禅修。”遥想当年，内观如何在这百万之众的国度里如此广传，实在令人惊叹！那时竟有如此众多的人得以学修此法。

如今，时机再次来临。正法必然传开，内观将再次传遍整个国度，使世人获得无上利益。我们倍感欣慰地看到，不仅佛陀的言教得以留存，内观本身也被纯净无染地传承下来。尽管它被保存在缅甸，也并非整个国家都保存了纯净的正法。而仅在某些地方，通过极为虔敬的少数人，经由师徒相

传的方式悉心延续。我们对那些守护者深怀感恩。至于别处的人们，则与世上其余地方的人无异，依旧沉溺于仪式仪轨、哲学与信仰之中。轮回之轮，便是如此流转不息。

大般涅槃的时刻

今天我们所在的这个地方，意义非同寻常。因为正是在这里，那位伟大的觉者走完了他的长路——一段穿越无数生死的路。当这旅程行至终点，他说：“*Natthi dāni punabbhavo*”——如今，我不再有来生。但在他入灭之前，所传的无上法要，至今仍在惠及无数众生，未来亦将如此。因此，这个地方确实意义非凡。

我曾提到，佛陀宣布他将在三个月后，于卫塞月满月之夜即将结束时入灭。那时发生了什么呢？当悉达多·乔达摩证得无上正等正觉时，魔罗，那阻挠正法昌盛的众魔之首，曾竭力阻止他成佛。魔罗所愿，是众生永滞轮回。若他们寻求提升，那就让他们去天界——彼处充满妙乐。人们可依某种特定法门，获得投生天界的果报。他们可以在那里纵情享乐，逍遥度日。如果这还不够，则更有梵天界。他们可以修习种种禅定，以达梵天。魔罗始终乐见众生被牢牢系缚于生死轮回，不断从此界流转彼界。魔罗不乐见任何人出离轮回，获得解脱。

因此，当悉达多·乔达摩已经到了成佛之时，魔罗对他说：“如今你已从苦海中解脱，何必再费心教导他人呢？”然而，佛陀

依旧孜孜不倦，弘法不辍。后来，魔罗再次前来，又对他说：“如今许多人已经得闻正法，你也有了众多弟子，何不就此入般涅槃？”佛陀回答：“不，时机尚未成熟。须待四众弟子：比丘众、比丘尼众、在家男众、在家女众，不仅自身深植于法，且能传法给他人。当我确信他们确已具备传法之力时，我才会入般涅槃。”

后来，在佛陀入般涅槃前三个月，魔罗再次来到吠舍离，对他说：“世尊，如今您的弟子已然成就。众多比丘已深植于法，堪能教导他人；同样，众多比丘尼亦复如是。此外，众多在家男众已深植于法，堪能传授正法；众多在家女众亦复如是。”佛陀随即应到：“是的，诚如你所言！既然如此，三个月后，我将入般涅槃。”

从这番话中可见，当时四众弟子都已修有所成，深植于法。然而，令人惋惜的是，时移世易，一些在家众逐渐在其中掺杂了种种仪式仪轨与斋戒，却疏于禅修。由于这样的原因，久而久之，真正堪能教导他人的在家众老师，已所剩无几。

大约一百年前，我们的太师祖雷迪尊者应世而来——他极具远见卓识。他预见到，再过一百年，佛陀教法最初的二千五百年即将结束，正法将回归印度、于此扎根，进而广传于世之时即将来临。他亲赴印度，审察了当时的世态，意识到若以佛教比丘或佛教徒身份来到印度弘传佛法，人们必难接纳，他们会想：“哦，这是佛教，对我们没有用处。”他发现，人们已

深陷于自身的见地，对于佛陀的教导，不会倾听，更不会奉行。

雷迪尊者意识到，传法事业必须由一位在家人来重建。未来虽会人人皆可传法，但第一步，须由一位在家人率先迈出。然而，当时并无任何在家众老师，他深感必须先着手培养这样的人。这便是他在大约一百至一百二十五年所发之愿，他开始鼓励在家人学习内观，于是有少数人应召而来。我们深深感恩于他，为在家人开启了这扇大门。而在那些人之中，出现了一位在家老师——铁吉老师。他堪称在家老师的典范，为后来者树立了应有的标杆。随后，他的弟子又承继其志——我的法父——乌巴庆长者是一位真正的圣者，何其难得的圣者啊！

印度之所以接纳了这教法，或许因其看似属于在家众的传承，但这并非意味着比丘不能教授。然而，考虑到印度人的心态——他们浸染于形形色色的信仰中，其中许多不乏具有误导性。正法以在家众传承的方式传入，反而最为合适。我本人亦曾深受诸多谬见所惑。然而，当我在三十一岁时得遇正法，我亲证其真实不虚。它如此无暇，如此纯净，如此饶益众生，却又何以招致诸多不实之词的攻击？这究竟是为何呢？

我深入研习了世尊的教法，意识到：在印度，对佛陀教法的诸多曲解，或源于无知，或出于纷争。而加诸于佛陀的种种指责，实属无稽之谈。

我们常说：“夸大其词，蚁丘成山”。然而，经过一番探究，我不禁思忖：此处本

无蚁丘，那座高山又从何而来呢？我们错失佛陀教法如此之久，实为大不幸；所幸如今，正法已然复兴，并为世人所接纳。起初，有人确曾迟疑，但一旦他们亲自修习内观，便能感受到其纯净无染，无可指摘。

内观的基础

一个人学习持守戒律 (*sīla*)，然后学习禅定 (*samādhi*)——即如何训练心，以便能够持守戒律。谁又能反对这些呢？为了学习调御自心，专注的所依便是自己的呼吸——这对每个人而言都是相同的；人人都能依循及修习。然而，心不仅仅需要被调御，还必须深入其最深层，从根柢处净化它。为此，便教导智慧 (*paññā*)——洞察力、内观智。一个人将学习到，在身心交互的层面上，烦恼习气如何在身体感受中生起，又如何藉由感受本身，将心中的烦恼习气根除。

这一切，人人皆可接受。无论他是印度教徒、穆斯林、耆那教徒、锡克教徒还是基督徒，没有分别。无论他是印度人、巴基斯坦人、英国人还是美国人，亦无分别。人就

是人，人的本质并无二致。如何转化本质，善度此生，利益大众——此乃普世的共识。觉悟者所教导的，从未超出这三点。然而，加于他身上的非议竟如此之多，实在令人费解。

值得庆幸的是，人们正逐渐明白，那些批评皆是空穴来风，毫无依据——正因如此，此国才长期无缘得见这些教法。而今，他们终能重新接纳佛陀的教法，实为幸事。

我们现在所坐之处，正是当年须跋陀前来，渴望从那位无上觉者之处求得智慧的地方。此人何其有幸，他获得了巨大裨益。还有另一位须跋陀，他说：“老头儿死了好，我们便可以随心所欲了！”但恰恰因为此人，全部教法才得以保存，完整无缺。教理 (*pariyatti*) 与实修 (*patipatti*)——他的言教与内观修法皆留存下来，为我们带来了无量福祉。因此，此地具有极其重要的意义。让我们于此禅修吧！在这非比寻常的地方——为了我们自身的福祉，也为了大众的利益！

善友 S. N. 葛印卡

法 偈

*Sammukha dīpaṅkara khare, Jo samyaka
sambuddha; Pāye vimala vipaśyanā, Bane
mukta ho śuddha.*

亲临其前燃灯佛，无上正等正觉者；
得此无垢内观法，解脱清净成圣者。

*Eka akelā main tarūṃ, yaha
toanucita svārtha; Auron ko tāre binā,
sadhe nahīn paramārtha.*

若仅独自得度脱，此乃自私非正理；
不度他人到彼岸，终究难圆究竟义。

*Sahaja prāpta hai mukti para, kara
dūn isakā tyāga; Aura pāramī joṛa
kara, banūn buddha barabhāga.*

解脱本已近在手，我却甘愿将其弃；
广修波罗密多行，誓愿成佛大光明。

*Hain isa bhava saṃsāra men, kitane
prāṇī dīna; Inake bhī bandhana khulen,
inake hon dukha kṣīṇa.*

于此轮回世间中，无数众生甚悲苦；
愿彼缠缚皆得解，愿彼诸苦悉消除。