

# 内观通讯 2025 年 3 月

## 法 语

*Puttā matthi dhanammatthi, iti bālo vihaññati;  
Attā hi ttano natthi, kuto puttā kuto dhanam.*

- *Dhammapadapāḷi* - 62, *Bālavaggo*

执着子与财，愚者常烦恼。  
此身尚非我，何况子与财？

- 《法句经》-愚品 第62偈

## 正法之光

### 印度法岗年度会议之开幕致辞

S. N. 葛印卡 老师

1988 年 3 月 1 日

正法道路上的同伴们，我们再次相聚，共同探讨如何让更多的受苦之人接触到正法。随着工作的推进，现在有了更多助理老师被任命，更多中心得以建立，更多法工投身于为法服务。这种发展趋势必然会继续下去，但若出现纷争，就会削弱正法，这是一种极其危险的情况。因此我们务必要妥善地安排各项工作，避免任何削弱正法的倾向出现，这的确非常重要。如今我们正处在十字路口，如若走错，全部工作都将毁于一旦，并且会伤害大众，而正确地迈进，也必将能利益众生。

当我们开始筹备法的组织，随着组织的发展，会有一种危险出现，我们要非常的警惕，绝不要让其发展成了有组织的宗派。一旦这个组织变成了某个宗派，法的本质就会消失。一方面，为了正确地传播法，必须维持某些规范，必须有条理地安排各项事务。另一方面，如果它演变成某种地位、等级的体系，如首席老师，在首席老师之下又有副首席老师 (*upacharia*)，然后再有很多

的高级助理老师，很多的中级助理老师，更多的初级助理老师等等，所有的工作都在某种既严格又死板的等级规则下开展，不应该这样做，不应该那样做.....宗派就是这样建立起来的，并非什么别的原因。自我将会占据统治地位，“我现在身居此位，所有级别在我之下的人都必须听从我的指令，必须对我表示尊重，因为我的话就是最终裁决，我可是个举足轻重的人物。”

毋庸置疑，法一定会传播，毫无疑问，越来越多受苦的人们一定会接触到法。但如果有人想：“在这整个组织里面，我的职位是什么，我的地位是什么，我的身份是什么，我的付出是否得到了应有的认可？看看吧，我已经舍弃了居家生活的舒适，我抛弃了事业，我离开了家人，我奉献了我的一生，我不想要钱，我也不要人们在我面前卑躬屈膝，但是人们总该对我的服务有一些感激吧.....”疯狂，这实在是疯狂，个人崇拜就从这里开始了，宗派主义就此诞生了。

要记得，只有法才是最重要的，别无其他。“在法的传播中，无论我是做什么的，我这么做只是因为我被要求做这个。如果明天我被要求不做这个了，而是转做其他工作，我依然感到高兴。”我算得上什么呢？只有法才是最重要的，无私的服务才是重要的，让更多的人受益才是重

要的，让越来越多的人感到幸福才是重要的，除此以外，真就没有任何别的了。

有些人跑来告诉我说：相信我，我确实是在无我地工作，我已经没有任何自我，我不期待任何的回报，我甚至都不期望人们对我的服务表示感激，我的确已将自己的一生奉献给了正法事业……这些都可能是真的，也可能是假的，谁能评判呢？唯有你自己才能评判，没有人能评判你。你必须自己判断你是否在无我地工作，你确实已将自我消融了吗？你真的不期待任何的回报吗？

四无量心 (*Brahma Vihāras*) 中有两个是可作为此项评判之依据的，即审视自己是在以自我为中心地行事，还是在依照正法行事的“喜心” (*Muditā*) 和“悲心” (*Karuṇā*)，也就是随喜赞叹之心与同情悲悯之心，这始终可以用作自我衡量、自我评判的标准。当组织里有同事获得了特定的职位和地位，有同事以某种方式提供的服务深受大家喜爱，大家对此深表赞赏，他的服务方式被广为传扬……此时我来评判，我的内心正在发生什么呢？我有生起随喜之心吗？我也会为此而深感高兴吗？“太棒了，我的一位同事正在出色的工作，大家对此非常赞赏。”又或者相反的，我生起了嫉妒、妒忌，“那我怎么办，如果其超过我了，我该如何自处呢？”如果是这样一个疯狂的人，那他就还不懂得法。如果有人依法上进步，那么他必定会产生随喜赞叹之心。当他看到某人以正确的方式服务法、帮助他人，他自己也必然会同感喜悦。如果他内心里泛起了一丝一毫的嫉妒情绪，那就要懂得，“尽管我经验过某种的自我消融，但那其实是种错觉，事实上我已偏离正法之道越来越远了。看吧，如果我没能产生与其共鸣的喜乐，我是根本无法体验到快乐的。”一旦喜心 (*Muditā*) 不见了，快乐就会完全消失。

假若你发现某人犯了错，可能确实是个错误，也可能并不算是真的错误，有可能是由于你带着有色眼镜、带着自己的偏见来看待它，才误认为这是个错误，也有可能，这个错误确实是真

的存在。来自我评判一下，当你看到一位同事犯了严重的错，你的内心里会产生何种的反应呢？你会对他生起憎恨呢？还是会对他产生厌恶呢？若你有丝毫的憎恨厌恶之心升起，那就说明你已经偏离正法之道了。如果你对他生起同情心，“我的同事犯错了，我的同事变得虚弱了，我应该做些什么来支持他、给予他力量，让他克服这个弱点呢？”这就是一种同情心、悲悯心。

在这个阶段，你也可能产生另外一种严重的错觉，会自己觉得，“不，我对这个酿成大错的人没有任何憎恨，我没有任何的厌恶。”然而你的内心里却泛起了愉悦。看见同事被错误击倒，你感到高兴：“看啊，这样一个以自我为中心的人，现在大家都知道这家伙多疯狂了，他的声誉要毁了。现在首席老师将会知道这家伙是个废物，他就此毁喽……”有这样的愉悦在你的心中生起吗？你来评判和审视自己吧，没有人能够替你，你必须自我审视，如果真有这样的情况发生，那就证明你已经偏离正法之道很远很远了。

你得自己先在法上稳固，然后才能在法上服务他人。盲人没法给另一个盲人指路，跛子没法扶持另一个跛足的人。衡量自身在法中稳固的程度，要看你的自我到底消融了多少。如果你一旦有任何机会都会主动站出来，而你站出来只是为了要让大家知道，这里有一位重要的人物，那么你就离正法还很遥远。如果在任何情况下，你都能将法置于大家的前面，重视法而不是个人，那么，你的确就是在恰当地工作。你是否以为法服务的名义而彰显自我呢？作为一名老师、组织者或者法工，你的目的是什么呢？你在做什么呢？如果你在自我膨胀，那么法就不能保持其本真的性质，你没有能真正服务到任何人，因为你连你自己都服务不了。一个不能服务自己的人是不能服务他人的。在法中服务你自己吧，你要不断的检视你的自我消融了多少，你必须检视、评判你自己，只有这样，你才是合格的，才有资格支持这个组织。

五个世纪前，这个国家有位圣人，他说过的话用在此时此地就显得恰如其分。圣人伽比尔说：

“我手持利斧站于集市，谁愿与我同行？噢，唯有能以此斧自斩头颅，愿将其扔掉之人，方能伴我左右，唯有如此，其人方能配得上与我同行。”

今天，有着另外的一位伽比尔，也在振臂高呼：

“以正法为斧，砍去你的头颅扔掉吧，唯有如此，你才配得上与我并肩！”

我知道你们当中有很多人会跟随我，你们中的很多人，在之前很多世中都曾跟随我，你们这一世也已经追随我很多年了。当然，你们中的很多人此生和以后的数生都会跟随我。但要跟随我，要砍掉头颅，要消融自我，这样法才能保持本真面目，不会变成宗派。正如佛陀以其纯净的形式开始，一代接着一代，法一直以其纯净的形式传播。现在，时机再次到来，让法以其纯净的形式流淌吧，至少在此后的数个世纪，法应该以纯净的形式流淌。那些想为法服务的人必须首先服务自己。从自我中出离吧，从自我中摆脱吧，在法的道路上，“我”并无立足之地。

接下来的几天里，我们将进行一些很重要的讨论，将编写为老师、组织者、法工以及给不同的中心制定的行为规范。这是非常重要的历史性聚会，将迈出非常重要的历史性步伐。迈错一步，未来的人们将来会丢失纯净的法。在你们做的每一件事情里，你们的每项决定里，你们制定的每一个条款之中，法都应当始终处于首要的位置。人并不重要，人来了又走了，但法必须能继续地、正确地为大家服务。如果现在你开始重视人，那将建立自我，你已经开始背道而驰了。所有的重点都应该去关注法，能实际运用的法。个人在组织中的这个职位、那个职位无关紧要。重要的是，从你的服务中大众能获得多少实际的利益，而绝非是为了凸显自我。如果你必须有所展现，那就彰显正法，不要彰显你个人。法自会运转，当法在运转之时，一切美好事物都会随之而来。无论你们做什么决定，无论制定何种的行为规范，都要先确保制定规范的人能够遵守这些规范。

我们只有唯一的目的，那就是为了众生的安详与福祉 (*bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya*)，

愿越来越多的人能从法中受益，从痛苦中解脱，享有真正的安详，真正的和谐。我已看到非常光明的未来，愿你们所有人在法的光芒中闪耀，众生会被你们吸引，其实是被正法所吸引。光芒并非因你们个人而生，而是因为你们是正法之代表，你们在法中工作，为法服务。愿你们所有的人，都能成功地在正法中服务，帮助到处受苦的人。

愿一切众生快乐！

## 问 与 答

### 印度法岗年度会议

1990年3月4日

问：请解释一下，为何我们在禅修时会有疼痛的感受。

葛印卡老师：感受有各种类型和各种的原因。如果你还不适应长时间盘腿而坐，那当你刚开始单纯地坐着时，由于特定的坐姿你会经验到疼痛的感受，它也可能是因为你吃的某种食物，它也可能来自你周遭的环境。举例来说，如果天气很热，你身体就会感觉很热，产生疼痛的原因是多种多样的。

产生这些感觉的另一个原因是你过去累积的业 (*saṅkhāra*)。当你正确地禅修时，觉知无常 (*anicca-saññā*) 的力量和振动是如此强烈，你内在的很多不净染污就浮现到表面来。最初，粗重的业会先浮现到表面来，只有当它们被完全清除时，才能达到预留果 (*sotāpanna*) 的境界。

这就像清扫地面，一开始大块的垃圾被清除，下一次清扫将扫去更小些的残片，第三次清扫将清除细微的尘土。你只有用小的刷子来打扫，微细的尘土才能被清除，最后当你用水清洗地面时，更加细微的尘土将被清除掉。同样地，当你内观时，你从粗重向微细处用功，直到最微细处，这是自然的法则。

问：宗派主义看起来像是另一种形式的种姓制度，我们如何防范这些弊害？

葛印卡老师：在我看来，宗派主义比种姓制

度更糟糕。种姓的歧视是一种毒药，但它还只是局限在印度，宗派主义现在已经成为一种普遍存在的现象。每个地方的人都痴迷于他们自己的宗派，他们感觉，“我的宗派是最棒的！”对他们来说，他们的宗派成了正法。

正法是自然的法则，它具有普遍性，它不会属于某个特定的宗派。如果一个人心里产生负面情绪，那他注定会变得痛苦，一个人可以称呼自己是印度教徒、佛教徒、基督徒或穆斯林，但是痛苦这个事实不会改变，因为这是自然的法则。同样，如果某人根除了内心的贪、嗔、痴 (*lobha, dosa, moha*) 不净杂染，他一定会感到安详和解脱。

如果一个人认为自己有宗教信仰，而事实上却无丝毫的正法特质，这种情况下，为自己打上某宗派的标签是毫无意义的。但是一个人不管来自何种的宗派，只要他身心充满了正法，那他就是个好人，这个人将有助于营造健康的社会。只要宗派主义继续抬头，世界上就不会有和平。同样地，只要这个国家种姓制度探出头来，这个国家就不会有和平。

佛陀谴责种姓制度，他说，一个人不能只是因为父母是婆罗门 (*brāhmaṇ*) 就成为婆罗门 (最高种姓)，他只有净化了心灵才能成为婆罗门。一个只是因为出生于首陀罗家庭的人，就被称为首陀罗 *sūdr* (最低种姓) 的人，他可以通过净化心灵而成为婆罗门。

所以，我们要不断强调法的重要性，要不断地说明宗派主义与种姓制度都是法的敌人。不管一个人是什么种族或属于什么宗派，如果他不乐意过戒、定和慧 (*sīla, samādhi, paññā*) 的生活，那他就是浪费了自己的生命，伤害了自己，也伤害了他人。

如果你在戒、定和慧 (*sīla, samādhi, paññā*) 上根基稳固，不管你信仰何种的宗派，你都是一个善良的、解脱了的、虔诚的人。个人好，社会才会好。

任何开始修习内观的人都知道，如果一个人不修习戒、定、慧 (*sīla, samādhi, and paññā*), 而只是以自己的宗派为荣，这是毫无用处的。而如果一个人修习戒、定、慧，那无论他属于哪种宗派都没关系。

## 法 偈

*Jaba-jaba yaśa carcā sune, taba-taba hoyā vinīta;  
Parakhasvayam ko ahaṁ taja, rakha mana śanta unīta.*

闻誉常谦逊，自明戒躁骄。

心宁尘念远，静守素怀遥。

*Dharamasevakon men yadī, ahaṁbhāvajagajāya;  
To sevā kaluṣita bane, phala dūṣita ho jāya.*

行者生骄意，服务失纯净。

果因尘秽染，前路黯阴云。

*Ahaṅkāra kā dharama se, rañca na hove mela;  
Ahaṅkāra jāge jahaṅ, vahaṅ pāpa kā khela.*

自我非正法，骄念起秽床。

莫纵器心焰，清宁岁月长。

*Mukhya bāta abhimāna taja, bane vinamra vinīta;  
Ahaṅkāra jaba taka rahe, hoyā na citta punīta.*

除己当为要，谦卑不可抛。

骄存心不净，尘念永相挠。