

内观通讯 2026 年 3 月

法 语

*Mettāvihārī yo bhikkhu, pasanno buddhasāsane;
Adhigacchepadaṃ santaṃ, saṅkhārūpasamaṃ sukhaṃ.*

住于慈悲比丘，喜悦佛陀教法，
到达寂静安乐，诸行解脱境界。

Dhammapadapāḷi-368, Bhikkhuvaggo

—《法句经·比丘品》第368偈

法的甜蜜

葛印卡老师在法岗中心年度大会上的开幕致辞
1997年1月9日（转译自印地语）

尊敬的比丘僧伽和正法子女们：

这场为弘扬内观而举办的年度大会，开场便透着法的甜蜜，愿这份甜蜜始终充盈全场。我们的目的是让正法得以广传，而非组建某个政治团体，这类会议的目的绝非是为了达成任何政治意图。社会与政治团体也时常举办会议，但其会议气氛往往充满紧张与争议，我们祝愿他们能顺利圆满。请大家了解，在正法的领域里，一旦甜蜜变成了苦涩，便不再是正法了。当正法事业向前推进时，违背正法的力量会在某处因某人的无明或软弱而得以兴起，使其做出一些最终酿成苦果的行为。这种情况应当避免。

正法广传的过程中不应有丝毫的苦涩，即便进展缓慢也无妨。大家彼此之间绝不能怨怼或苛责。觉悟者一再教导的，也是我们在这类会议中反复说明的：要如同水乳交融般，浑然一体，谁又能将他们分离呢？同理，所有的法工们都应亲

如兄弟姐妹，和睦共处。若某处出现不和，便应放下其他一切事务，优先化解不和。如果连和睦都无法维系，又何谈正法广传呢！倘若法工们彼此挑剔、互相诋毁、拉帮结派，这就不是正法，就沦为了政治名利场——人们在其中追逐地位、名望、声誉、尊崇与财富。正法团体绝非如此，这里唯有付出、再付出，不求任何回报。所有人都没有特权，大家都只是尽己所能地服务，仅此而已。

若你犯了错，却忙着为自己辩解——“我只能这么做，我做的没错。”——那么你要明白，自我修正之路会异常艰难。就在十分钟前，你遇到一些困难，行事失当，明明知道自己错了，却仍为自己开脱：“你看，这样做本来是为了利益正法，我做得没错，是他做事不妥，我才出手纠正的。”噢，朋友，你这样又如何自我修正呢？明知有错却不肯承认，又谈何改正？

如果在正法的领域里犯了错，首先是自我省察，确认是否真的犯了错，然后坦然承认：“我承认这个错误。由于我的无明、疏忽或心力薄弱，亦或是受到了违背正法力量的影响，我才有这样

的行为。我决心今后不再犯同样的错误”，仅此而已。如此，你便踏上了正法之路，稳步前行，世间没有任何力量能阻挡你的脚步，你将不断向前。

每一位修法之人都应清楚这一点：不要为自己的错误辩解。既然错误已经犯下，若一时不知错在哪里，那便去自我省察、看清真相，并思考改正之法。唯有承认错误，才有可能改正错误。一旦承认了错误，心结便可解开；若刻意将其掩盖，就只会一错再错。

当前，内观中心正不断扩展，事务也日益繁重。甘蔗要持续生长，蔗田要不断拓宽，要让正法的甘甜传遍世间。然而，一旦遭遇虫蛀，甘蔗就会变得苦涩且有害。因此，我们必须严加防范；一旦发生虫害，就要立即将其清除。

今天，我们齐聚于此，应谨记一点：如何运用智慧来传播这有益的法讯？我们可以依智慧提出建议，但万不可执著于己见。执著己见是严重的过失。有些人坚信只有自己的看法才正确，所言皆是对的，随后便像精明的律师一样无休止地辩护，竭力论证自己为何正确、他人为何错误，把宝贵的时间都浪费在了自我辩解上。

你以慈心提出意见，他人也同样如此。若认同他人的看法，便欣然接纳；若不认同，只需说明缘由就好。当你发现多数人认同另一种看法时，便坦然接受。随顺因缘、如其所是。一旦执著己见占了上风，无论他人的观点多正确，你的整颗心都会被反对的声音所充斥。这种情形在其他地方或许常见，但在正法的领域里不应如此。

只要会议还未结束，就坐下来与法的兄弟们交流分享。谈谈你都遇到过哪些困难，找到了怎样的解决办法；若未解决，不妨一起探讨有哪些可行的方向。也聊聊曾在何处取得了成功，是如何做到的——这样的成功经验也应推广到其他地方。如此，事业方能不断发展，在各处结出硕果。但切不可生起“这份成功会让我更受尊崇与爱戴”的念头。若说成功，它的意义应在于：越来越多的人因此而受益，越来越多的人寻得了正道，并依循此道，逐渐脱离痛苦。若所有行事都怀着这

份“见他人离苦得乐而生起的随喜之心”，那么，你才真正领悟到了法。在法的田地里耕耘、播种，收获的只会是甘甜的果实。因此，让我们以全然的爱、精诚协作与善意，投身于这份事业之中吧。

要怀着善意提出建议。我们会组建各类委员会，需要大家从不同角度提出建议。待所有建议汇集后，我们将结合过往进展、当下状况以及未来目标来做出最终决策。

接下来，大家切不可纠结于“这是我们提的建议，却没被采纳”的想法。若生起这样的念头，便是对自己的建议产生了执着。这种执着无论在何处、无论在哪个领域，都是有害的。认定只有自己的看法才是对的，也就意味着拒绝接纳其他视角，这样的人往往不愿倾听他人的意见。“为何我的意见没人听、没有得到执行？”我们绝不要怀有这样的疑问。

我们唯有一个目标：如何为最多的人带去最大的福祉？我能为此做些什么？我能提供怎样的服务？不是为了成为重要人物，而是为了大众的福祉。我能为他人的福祉做些什么？要这样想：我所领受的这个法，让我获益无穷。我已找到了一条彻底离苦的道路，即便尚未完全脱离苦海，但我已从中解脱了部分痛苦。噢，多么殊胜的法门！愿他人也能从中获益。人人都被这样或那样的烦恼所缠缚，处处皆苦。愿这充满利益的法能够传遍四方大众，愿他们都能净化烦恼、解脱痛苦。只要常怀这份善愿，我们的福祉便会持续增长，正法亦会随之推进。

然而，正法推广中绝不能抱着“这是我们这个宗派的法”这样的门户之见，认为既然这是佛陀传授给我们的，所有修行者都必须成为佛教徒。人数上涨时，我们就开始统计：有多少信徒了？这有什么用呢？真正有用的是：有多少人从中得到了利益？这个数字才是有意义的。

我们做这一切，绝非为了自我标榜，而是为了众生的福祉。一个人自称为何种名号，又有何关系？重要的是，要让法融入自己的生活，让自己从烦恼与痛苦中解脱出来。我们唯有一个目标：如何让受苦的众生离苦得乐？或许人死后可以脱

离痛苦，但那是以后的事，于此刻并不重要。

当下的痛苦是否有所减轻？修行一段时日之后，我感到内心的纷扰已经平息下来。推广这法门的核心理念，便是让尽可能多的人从痛苦中解脱出来。除此之外，别无他求。已有无数人借此出离了痛苦。若在这之上掺杂其他成分，它便会沦为一个宗派；一旦宗派形成，正法便会被搁置一旁、退居次要，而宗派反成了焦点。切莫让这种情况发生。

展望未来五百年，正法应不断流布，直至充盈整个世间。不论人们来自哪个国家、阶层、氏族、种姓或宗派，都毫无分别。人就是人，普天之下，人心皆同——皆被不净所染，常陷苦忧。若能涤除心中的不净，便能摆脱烦恼。觉悟者教导我们此法，却从未教我们建立宗派。我们对这位伟大的圣者应满怀礼敬与感恩，而非想着：“我已得正法，佛陀与我何干？”

若你认为仅仅提及觉悟者的名号就会催生宗派，那么你还未真正领悟到法。感恩是迈向正法的第一步。觉悟者发现了如此殊胜的法门并将之传授给我们，我们理当对其生起礼敬与感恩之心。表达这份礼敬的唯一方式就是：过如法的生活，让自己成为他人的榜样，吸引人们走向正法，并激励和帮助越来越多的人走上这条道路。如此，我们才能报答圣者的恩德。这份恩德是无法靠归附某个宗派来偿还的，唯有亲身践行他的教导，并帮助更多的人实践此法，方能真正回报。

我们已获益无穷。试想，若未得遇这一正法，这宝贵的人生会如何度过？我们会以正法之名行种种仪式，沉醉于“自己很如法”的错觉中。看！我们完成了这个仪式，对吧？这个宗派的人修这个宗派的仪轨，那个宗派的人修那个宗派的仪轨，都沉醉在“自己很虔诚”的执念里。这身装束、那番装扮，这种哲学信仰、那种理念，这个节日、那个庆典，这种斋戒、那种苦修——我很如法，我很虔诚。若未领受这正法，我们永远不会明白正法的真谛。若心未净化，若清净的心念未能体现在言行举止中，这又算哪一门子法呢？

让内心充满欢喜吧！我们已摆脱万千缠缚，

领受正法的清净。现如今，净化自心并将这份清净融入生活中的一言一行，这才是法的精髓。除此之外，就不要附加任何杂念。正法是否已融入你的生命或言行中？若还没有，该如何做到？如果犯了错，该如何接纳并继续前行？仅此而已，这就是正法。愿越来越多的人走上这条正法之路，愿他们都能获得属于自己的福祉。

但你们应将自身的福祉放在首位。弱者难以帮助另一位弱者；贫穷者难以接济另一位贫穷者；跛者怎能搀扶另一位跛者，盲人又怎能牵引另一位盲人呢？每位愿这慈悲正法能够传遍世间的人，都必须先让自己在法中稳固。在法中越稳固，就越能帮助那些根基薄弱的人；反过来，若自身根基薄弱，非但无法帮助他人，反可能伤害他人。

因此，无论在何处出现过失，其中有个原因就很明了——这个人荒废了自身的禅修，没有好好地练习。若不精进修持，便无法在正法中成熟，又怎能帮助他人呢？即便有心帮助他人，也不免会出错。

今天大家齐聚于此，你们不仅要帮助这个国家的人们，更要去帮助全世界的人们。因此，首先要帮助自己，让自己在法中稳固。时常检视自己是否持恒规律修行。有人可能会说：“噢，我忙于为法服务，根本没有时间。直到深夜十一二点，都还有人围着我。我从早忙到晚，哪有时间禅修？毕竟，服务众生也是一种修行啊。”噢，真是糊涂的人！这是在做什么服务呢？你连修习内观、净化自心的时间都没有，却在教导他人如何脱离烦恼？万万不可如此。最重要的是，不要荒废了自己的修行，不要让自己的正法力量减弱。断除身心烦恼的功夫切不可松懈。要全身心专注于此，之后再去做服务——这样的服务才是真正有益的。

既然大家来到这里，不妨分享下自己的心得，同时牢记：我必须先让自己在法中稳固，然后再去帮助他人。若能在法中稳固，内心便会充满喜乐与清净。见到他人快乐时，自然会升起随喜之心，没有嫉妒或嗔恨，唯有纯粹的随喜。

让这份随喜之心生起，它会倍增你的喜乐、

稳固你的正法根基，进而在服务他人时，也能让这份随喜之心生起。不为任何回报，也不存“我已成就良多”之念。噢，你若能生起随喜之心，便已是莫大的成就。同时，你的波罗密也会不断增长。我们离终极目标将会越来越近、越来越近。还有什么比这更值得追求的呢？带着这样的领悟

精进用功吧。愿此次会议取得圆满，也愿会议结束后，你们能在践行中收获硕果，成就自他两利。祝愿你们快乐！祝愿你们快乐！

善友
S. N. 葛印卡

法 偈

*Isa dukhiyāre jagata men, hove dharama prasāra;
Bair bhāva sabake miten, jage pyāra hi pyāra.*

愿法流布苦难世间，
敌意尽熄，唯爱长燃。

*Dharati aura ākāśa ke, āo samyaka deva;
Jana-jana men bānten dharama, sukha faile swayameva.*

天地诸圣皆降临；
普施法雨乐自来。

*Nija hita sadha jaye swayam, jo para-hita rata hoyā;
Nija yasha faile swayam hī, para-sukha muditā hoyā.*

利他者福相随，
随喜者芳名扬。

*Kare to para upakāra hī, mata kara para apakāra;
Upkāron se sukha baḍhe, dukhadāyī apakāra.*

但行利他莫予害；
利人得利乐，害他招苦忧。