

内观通讯 2025年5月

法 语

*abbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.*

—Dhammapada - 354

诸 施 法 施 胜；
诸 味 法 味 胜；
诸 喜 法 喜 胜；
除 爱 胜 诸 苦。

- 《法句经》第354偈

缅甸地震

2025年3月28日，在缅甸古都曼德勒突发7.7级地震，地震造成2500余人遇难，数千人受伤，大量建筑物被损毁，此次强烈的地震也波及到泰国。

震后，救援力量从世界各地汇集。然而，失去挚爱的痛楚该如何抚平？唯有正法之路！缅甸和泰国境内设有多处内观中心，引导受灾民众前往这些内观中心，甚或为他们开设特别课程，会为他们抚平内心伤痛带来巨大的帮助。我们衷心希望正法之门能为这些饱受苦难的人们开启，令他们获得慰藉，得以解脱。祝愿他们平安、快乐！

地震中的受灾民众与内观纪实

编者按

值此艰难时刻，我们重刊葛印卡老师于2001年印度古吉拉特邦大地震后发表的文章，愿以此文表达我们对受灾民众的悲悯之心，并为那些亟需心灵慰藉的苦难民众带来力量与启发。

地动山摇--大自然的怒吼何其暴烈！如此强烈的地震！如此可怕的地震！如此具毁灭性的地震！仿若死神在狂舞，灾难瞬间席卷四方。

大地绽裂，道路开缝。屋宇转眼成了断壁残垣，从低矮的茅屋到耸立的高楼，皆在剧烈震颤中摇摇欲坠，终如纸牌屋般轰然倒塌。

那些恰巧在户外或地震来临之前就已出门的人们幸免于难，但留在家中的数千人却成了这场残酷灾难中的受害者，他们或死、或残、或伤。目之所及，断壁残垣、哀鸿遍野……到处都充斥着痛哭、抽泣……顷刻间山河破碎，景象惨不忍睹。重灾之下，受灾民众痛不欲生……

有至爱的丈夫被瓦砾深埋于地底，有慈母撒下啼哭的孩童撒手人寰，有父亲抛下孤苦无依的至亲独自归西……有人痛失唯一的孩子，家族延续的香火就此断灭，年迈的父母从此没了依靠，生活陷入无尽的黑暗……废墟之下，伤者的哭救声令人无比的揪心。他们现在怎么样了？是生是死？还是在生死边缘苦苦挣扎？

这场灾难来得如此迅猛，人们甚至来不及开展互助自救。在一些灾区，整个村庄被掩埋，整

座城镇被夷为平地，哪里还有人能去营救他人、帮助他人、宽慰他人呢？

一位富商的所有至亲，连同他的商铺、仓库都毁于一旦，他成了唯一的幸存者，他深陷绝望与无助；在别处，一位仅依靠在茅屋前支茶摊勉强维生的穷人也失去了一切，他的家人无一幸免，这让他备感虚弱与无助。大自然对待穷人或是富人都毫不留情。不管是印度教徒、穆斯林，还是佛教徒或者那教徒，此刻皆无分别，都成了这场地震的受难者。万千民众顷刻间家破人亡、一无所有，他们没有食物、水、住处，也没能得到救济，痛苦的呻吟、绝望的哀叹，让人痛不堪忍。无尽的痛苦，非言语所能尽述。

印度及多国政府机构、民间组织与大批志愿者纷纷驰援，食物、饮用水、帐篷、毯子、药品等救灾物资也陆续抵达地震灾区，力量虽然有限，但救援工作总算得以展开。

佛陀曾教导：“及时布施 (*kālika dāna*) 是最有益、最有功德的。”所谓及时布施，就是在他人身处危难之际，及时施予援手的一种善行。如今受灾民众亟待救济，我们理应倾囊相助，但仅在物质层面给予救助还是远远不够的。

身体的伤痛可以愈合，但心灵的创伤又该如何治愈呢？房子塌了尚能重建，但受灾民众深陷绝望的心，又该如何去救治呢？

佛陀住世时，曾有位极度痛苦的人来到佛陀面前。人们恳请佛陀为他说法，好让他能从痛苦中得以解脱。

佛陀注视着他，问道：“你今天吃过饭了吗？”

“没有。”那人回答。

“那昨天呢？”

“也没有！”

“他已经两天没吃东西了，应该先让他填饱肚子，然后我再教导他正法。”

虽然法布施最为殊胜，但此刻救人活命（及

时布施）才是当务之急。只有当人们藉由此布施脱离眼前的困境后，才能教导他们获取内心安详与快乐之法。

印度古吉拉特邦的库奇 (*Kutch*)、卡提阿瓦 (*Kathiawad*) 和艾哈迈达巴德 (*Ahmedabad*) 是受灾最严重的三个地区。这三个地方都设有内观中心，位于普杰 (*Bhuj*) 附近的巴达 (*Bada*) 有法洋中心 (*Dhamma Sindhu*)，拉杰果德 (*Rajkot*) 有法堡中心 (*Dhamma Kōṭa*)，艾哈迈达巴德附近有法基中心 (*Dhamma Pīṭha*)。受灾民众可以前往这些中心参加十日内观课程，以此增强心力、净化内心并获得极大法益。

令人鼓舞的是，许多内观禅修者正以个人或集体的形式，投入到这深具功德的及时布施 (*kālika dāna*) 的善举中来。与此同时，这三个内观中心也都持续办课，以便尽快让更多受灾民众有机会参加课程，令其重拾信心，开启新生活。之前，因场地设施有限，这些中心每期课程仅能容纳 100 至 150 人。但现在通过搭建帐篷等临时设施，中心将有能力开设 500 至 1000 人的大型课，这将帮助更多受灾民众走出阴霾、获得心理疗愈。犹如敷在心灵创口上的一剂良药，内观治愈着破碎的心，让受灾民众重获新生。

内观使人学会如何以平等心面对生活。当身处逆境时，内观可以让一颗躁动不安的心重归平静与平衡，从而摆脱痛苦。这一功效已被成千上万的内观禅修者亲身验证。

我们刚刚得知，来自库奇的一位禅修者米娜·阿舍尔 (*Meena Asher*) 在这场灾难中安详辞世了。她于 1978 年参加第一期内观课程，此后 23 年里一直保持着规律练习。她从内观中受益良多，她鼓励兄弟姐妹等家庭成员前去参加内观课程。如今，她的家族中已有五位成员成为了助理老师，他们为法服务，在各地带领着内观课程。

正如我们每个人都会经历人生沉浮，这位正法的女儿也同样历经着生活中的起起落落。然而凭借着内观的力量，她始终保持着内心的平衡，

从不抱怨。她过着如法的生活，以平稳、平静的心面对一切境遇。2001年1月26日上午8时50分突发地震时，她正在厨房忙碌，她随即被压在轰然倒塌的建筑废墟里。她的颈椎、腰椎被压断，她唯一的女儿以及她的嫂子、侄子、侄女都被压倒在她身旁，全部遇难。她当时深埋在砖石废墟之中，虽依然存活却无法动弹，她当时所处的精神状态是超乎想象的。她是如何度过每一分每一秒的？每一刻有多痛苦？这些都难以想象。分分秒秒，她等待着砖石缝中能透进一丝光亮，能传来些许声响，祈求有人能移开压覆身躯的瓦砾……那样的心境，实非言语所能尽述。

她被困在废墟之下，承受着难以想象的痛苦——不是短短的一两个小时，而是漫长的十个小时！直到晚上七时许，她才终于得救。尽管她背部、颈部承受着剧痛，然而人们在她的脸上并未看到丝毫的不安，她始终未有哀嚎，更不曾呻吟、啜泣。她平静的躺着，将头倚靠在幸存的外甥的腿上，她并未陷入昏迷，意识十分清醒，还要了水喝。她的面容和声音始终不曾流露丝毫的痛苦。即使在这般境况下，她仍然练习着内观，一小时十五分钟后，她安详离世。

她是真正学会了死亡的艺术。她常说，内观教会了她生活的艺术。这个令她在任何境遇下都保持平静、平等之心的禅修方法，也教会了她在剧痛中平静面对死亡的艺术。在内观当代传承中，有许多禅修者也怀着同样心境，以平静之心拥抱临终前的痛苦。其中更有人，即使承受着癌症晚期的极度痛苦，也没有选用止痛药，而是保持着一颗离执之心，观察着疼痛，安详离去。这位内观禅修者，为我们树立了一个鼓舞人心、安住正法而逝的崇高典范。内观技法教导着人们，即使身处逆境，仍能安住于安详和谐之中。

愿正法惠及所有受灾受难的人们。

愿他们能够重拾力量、焕发新生。

愿他们快乐！愿他们安详！

问 答 录

印度法地中心 (Dhamma Thali) 年度会议

1993年1月3日

问：学员上了一或两次课程后就放弃，这样的趋势如何避免呢？

葛印卡老师：这是因为每个人都有好与不好的特质。人们来上内观课程，是为了加强他们良好的特质，去除不好的特质。他们上了一、两次内观课程，也得到了帮助。

但再怎么讲，他们不好特质的库存还是很多的，这些不好的特质开始压倒他们。当这些不净杂染开始压倒学员，虽然他们在知识层面上，很清楚修习内观是要解除痛苦，但因为被自己的杂染所压制，他们就很难做到。这很自然，这样的情形我们经常见到。

这种情形会持续到一定程度。人们会慢慢进步——他们可能会前进两步，然后跌倒，再爬起来；然后又再前进两步，又跌倒了。后来他们会变得坚强而不再跌倒，但这需要时间。

要解决这个问题，可以做一件事：即使一个学员停止每天早晚静坐，如果他们仍然每周来共修，他们的电瓶会得到充电，他们将重新开始练习。因此，每周的共修对解决这个问题非常有帮助。在每一个城市，每一个社区，应该至少有一个人可以提醒大家：“明天有每周的集体共修。”这将对大家有帮助。许多人不来共修都只是出于懒惰，而不是他们非常忙碌，或有事情使他们不能来。只要鼓励一下，他们就会出席。

另一件很有帮助的事就是一日课程，其中包含观息法、内观、慈悲观和简短的开示。这样的课程让学员温故知新，电瓶重新充电。可以鼓励开办这种课程，会有帮助的。

法 偈

*Anna vastra griha dāna den, Auṣadhi vidya dāna;
Para in sabase śreṣṭha hai, śuddha dharma kā dāna.*

衣食药庐启学门，五施济世种慈根。

若论无上功德海，正法清流润法身。

*Vastra deya jo nagna ko, bhūkhe ko de anna;
Auṣadhi de jo rugṇa ko, dekara hoyā prasanna.*

赠衣蔽体暖寒身，济粟充饥解困贫。

施药祛疾消病苦，仁心三举福长存。

*Apanepāvana dāna men, kālikha nā laga jāya;
Maṅgalakārī dāna se, citta moda adhikāya.*

愿施清净绝纤尘，法雨涤心自通神。

妙德庄严生法喜，慈光普照万家春。

*Tyāga dharma kā mūla hai, dāna sukhon kā koṣa;
Puṇya kshetra men dāna den, mile amita santoṣa.*

法根深植在檀供，乐藏宏开布施中。

广种福田滋法雨，心莲九品映天红。