

内观通讯 2026年9月

法 语

*Paradukkhūpadhānena, attano sukhamicchati;
Verasaṃsaggasaṃsaṭṭho, verā so na parimuccati.*

—*Dhammapadapāli - 291, Pakiṇṇakavaggo*

施与他人苦，为求自己乐；
彼为嗔系缚，怨憎不解脱。

——《法句经》第291偈·杂品

嗔恨遏止不了嗔恨

——葛印卡老师讲于9·11事件后

九月的悲惨事件震惊了我们。对于那些已失去生命或受伤的人，他们的家人、朋友和同事，以及千千万万无助的目击者，我们的心同感凄怆。

这是一次对人们权利的侵袭——人们本应享有祥和与安全生活的权利，本应享有为自己和子女创造更美好未来的权利。这场悲剧发生的国度，一直向世界各地的人们敞开大门，并倡导人人平等的理念——而这，正是人们对美好未来的希望所在。

绝不能让这份希望黯淡。黑暗笼罩之时，我们更需带去光明——正法之光。内观之光所带来的智慧，恰能治愈无明黑暗留下的伤痛。

9月11日这一天，寻常所见的表相在刹那剥落，让我们看到了残酷的真相：痛苦是躲不掉的，我们所执取的事事物物总归要消失，而我们对所发生的事情却无法掌控。

这一幕或许让人难以承受，但内观却能教导我们承受之法。藉由学习观察自身之苦(*dukkha*)、无常(*anicca*)与无我(*anattā*)，我们便能培育出一颗平衡的心——这种心

的平衡，能够让我们应对任何境况而不被击垮。

抵御外来侵袭、竭尽所能护民安邦，是每个国家、每届政府的应尽之责。但同时也须明白，这些举措仅能收一时之效。唯有善念与慈悲才能根除这些恶行，而无论这些行为由谁实施，也无论实施者基于何种正当理由。

无疑，当下正是需要保持内心平衡、对他人生起善意与悲悯的时刻。我们已见识到些许人内心的嗔恨是多么深重、多么危险、多么具腐蚀性。假如我们能致力于减少世上嗔恨的总量，我们将成就了不起的胜利。

佛陀曾言：“在这世上，仇恨永远不能止息仇恨。唯有慈爱方能止息仇恨，这是一条永恒的法则。”（《法句经》第5偈）这一法则与基督教、伊斯兰教、印度教、佛教、耆那教、犹太教、锡克教或其他任何“教派”都无关。它是普世的自然法则。

因此，我们要对所有身陷这场悲剧的人们生起慈心(*mettā*)。同时我们的慈心也要被及那些发动此类攻击事件、深陷迷惑的众生。他们为了服膺某种错误的宗教观念而抛弃了自己的宝贵生命，这不但害及他人，更至极地戕害他们自己。若将他们扭曲的观点视为伊斯兰教的代表，只会加剧这场悲剧。圣典《古兰经》明确昭示：不得以宗教之名行暴力或强迫之事。真正奉行伊斯兰教义的人，一如所有虔诚的宗教信徒，都是热爱和平的。当前，正是需

要我们与无数热爱和平的穆斯林及阿拉伯人民患难与共的时刻。切莫让少数人的愚行蒙蔽我们对世上这一伟大信仰的认知。

善，终将战胜恶。一切行为，无论善与恶，皆源于心。至善，是拥有一颗纯净无染的心。以这样的心，我们便能安然度过人生的起伏。我们能以德报怨，并能预先阻止恶行而不让其衍生。我们能无所畏惧地生活，并与其他人和平共处。

《古兰经》告诉我们：“善与恶，二者绝不能等量齐观，因此要以善制恶。最终将证明，这会是更好的方式。因为仇敌终将成为朋友，而仇恨也将永远消失。”(*Surah Ha-Min*, 34 – 35节)

法教导我们从自身中去除诸恶，进而协助驱除世间的嗔恨。让我们精进地修习正法，让我们为受苦与忧伤的人们带去正法的明光。

愿所有受苦的人们都能从痛苦中解脱。

愿所有心生恐惧的人们都能脱离恐惧。

愿所有人放下敌意，安详生活。

愿正法在众生心中生起。

愿众生快乐、安详、解脱！

——善友

S.N.葛印卡

（摘自《国际内观通讯》2001年12月刊，及《正法实修》一书）

爱与恨

Akkocchimaṃ avadhi maṃ, ajini maṃ ahāsi me;”

Ye ca taṃ upanayhanti, veraṃ tesāṃ na sammati.

“彼骂我打我，败我劫夺我；”

若人怀此念，嗔恨永无止。

——《法句经》第3偈

问与答

问：什么才是真正的慈悲？

答：真正的慈悲，是服务他人，想要帮助他人脱离痛苦。但要对“想要帮助他人”的心念不产生执着。如果你一见到他人受苦就开始悲恸不已，其结果只会让自己身陷痛苦，此非正法之道。

如果你的内心确实怀有真正的慈悲，那么你会满怀爱意，尽己所能地帮助他人。即使未能成功，你仍微笑以待，再寻它途。你不期待任何回报，只是无私地服务——这才是真正的慈悲。唯有内心平衡且安定时，它才会生起。

问：我们应如何培育自身的慈悲心，又该如何激发他人的慈悲心？

答：慈悲心与心的纯净相伴相生。如果心不纯净，慈悲心便无从生起。藉由修习内观、净化自心，就可以帮助培育自身的慈悲品质。由于我们无法代替他人培育他自身的良善品质，因此，想要帮助他人

生起慈悲心绝非易事。不过，仍有一种方法可令二者兼顾：你在课程中修习内观，心得到了净化，然后在课程最后一天修习慈悲观；回到家中，一小时的静坐后再练习几分钟的慈悲观；但如果你能匀出时间来服务一期十日课程，那么整整十天里，你都有机会对所有学员生起慈悲。这便是培育自身慈悲心的方式，同样也是帮助他人培育慈悲心的方式——因为你在护持他们如法修行。随着内观修持，心得到了净化，他们自然也开始生起慈悲心。在我看来，这是唯一之道。

（来源：法地中心 DhammaThali 年会，斋浦尔，1993年1月3日）

问：您已多次阐明正法与宗派之间的区别，请您再做一次澄清。宗教极端主义的毒瘤似乎即将毁灭整个人类文明，请问这种局面可以避免吗？

答：是的。我们有责任不断向人们阐释何为正法、何为宗派。很不幸，每当正法以其纯净的面貌现世时，很快就沦为一种宗派。因此，有必要阐明两者之间的区别，以帮助避免这场席卷全球的灾难，尤其是在像印度这样一个宗派林立、纷争不断的国度。不过，这个问题也同样以这种或那种形式存在于世界各地。对于修习内观的人而言，何为正法就变得十分清晰。正法，即是自然的法则。正法，是普世通用的，自然的法则亦是如此。宗派性的东西却不可能普世通用，它们各不相同。修习内观者会愈发清晰地认识到：“看，每当我的心中产生不净杂染时，自然的法则

在此时此地就开始惩罚我，并非要等到来世才让我受报。同样地，每当我的心得到净化时，我也在此时此地获得回馈，这就是自然的法则，这就是正法。”如果我们的行为清净，无论是出自言语、心念还是身体，那我们必定是走在了正法之道上。因为我们获得了回馈，并开始帮助他人。反之，我们便是在伤害自己，也是在伤害他人。正法与宗派之间这一再简单不过的区别，必须让它越来越清晰。禅修者会逐渐明了，衡量自己在内观修行上是否真正进步的一把标尺，即是对宗派信条、哲学见解、宗教仪式或庆典等的执着是否正在消融。倘若这种执着依然很强，他或许会认为：“我在内观修行上进步了”，而事实上，他并未进步。一个人若在内观修行上取得了进步，自然而然地，无需刻意努力，所有的执着都会消融。因为他已开始体悟到什么才是真正的、放之四海而皆准的正法。但这无法强加于他人，我们不能寄望全世界的人都来修习内观。唯有当人们开始体验到自然的法则时，真正的解决之道才会显现。而这，唯有通过实修，方才变得清晰。我们所能做的，就是不断向人们阐释何为正法、何为宗派，并鼓励他们来亲自看看、亲身体验。

（来源：法岗中心 *Dhammagiri* 年会，伊加特普里，1991年1月13日）

问：内观在社会转变中发挥着重要作用。您从1969年开始推广内观至今，但种姓主义、社群主义和宗派主义仍在不断抬

头。对此，您能否提供一些建议，用以消除这些弊病？

答：唯一之道 (*ekāyano maggo*)，那就是让每个人都发生改变。想要改变社会，须从改变社会中的个人着手。毕竟，社会不过是众多个人的集合。每个人都至关重要。所谓“人”，指的无非是身与心的结合。其中，心最为重要。因此，我们应帮助人们理解，既然心最为重要，那么每个人必须改变自己心的习性模式，才能摆脱种姓主义、社群主义和宗派主义所带来的痛苦。要让人们看到，自己是如何因这些社会弊病而生起烦恼不净的。当你学习内观、向内观照时，就会明白：“看，只要我一生起嗔恨，我便开始伤害自己，在伤害他人之前，我已开始受苦。”人人都不喜欢受苦，但他们不了解，每当心中生起负面情绪时，其实都是在伤害他们自己。只要一生起负面情绪，第一个受害的便是自己。如果有越来越多的人认识到这一点，他们就会逐渐摆脱痛苦。不过，这需要时间。印度是一个人口大国，不能企望在这二十五六年间就让整个国家发生转变。但我对此充满希望，因为我们已经迈出了第一步。两千年来，正法——这一美妙的自然法则，已在这片土地失传。幸运的是，邻国保留了它原始的纯净，由少数人世代相传至今。如今，我们得获纯净的正法。我确信，当前我们所见的成果将会对社会产生深远影响。如果整片丛林枯萎了，欲使它重焕生机，就得让每一棵树萌生新绿，让每棵树的根部都得到适当的浇灌。当每棵树都健

康生长时，整片丛林才会焕发生机。如果每个人都变得健康，社会自然也就健康了。内观正在发挥效用，或许需要些时间，这非人力所能左右。但成果正在显现。我深信，社会将因此而发生转变。

(来源：1995年1月21日法岗中心 Dhammagiri 年度大会，及《为了大众的利益》一书)

法 偈

Dveṣī drohī dekhakara, karuṇā citta jagāya;

Dveṣī kā hove bhalā, apanā mana harakhāya.

眼见怒者悲心起；

愿彼安乐吾亦喜。

Sneha aura sadabhāva kā, rahe umaṣatā jvāra;

Roma roma jagatā rahe, maitrī karuṇā pyāra.

愿心充盈爱与善；

慈悲遍住毛孔间。

Karmakāṇḍa nā dharma hai, dharma na bāhyācāra;

Dharma citta kī śuddhatā, karuṇā sevā pyāra.

非关仪轨与外相；

心净慈悲服务真。

Bīṭī bāten bhūla kara, baira bhāva bisarāya;

Karuṇā maitrī pyāra se, mana mānasa laharāya.

放下旧怨舍前事；

慈爱悲悯满心田。