

# 内观通讯 2023年12月

## Words of Dhamma

## 法 语

*saṅghaṅca saraṇaṃ gato; Cattāri  
ariyasaccāni, sammappaññāya passati.*

*Dukkhaṃ dukkhasamuppādaṃ,  
dukkhassa ca atikkamaṃ; Ariyaṃ  
caṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ,  
dukkhūpasamaḡāmiṇaṃ.*

*Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ,  
etaṃ saraṇamuttamaṃ;*

*Etaṃ saraṇamāḡamma, sabbadukkhā  
pamuccati.*

*– Dhammapada – 190, 191, 192, Buddhavaggo.*

若人皈依佛，皈依法及僧，  
由于正智慧，得见四圣谛。  
苦与苦之因，以及苦之灭，  
并八支圣道，能令苦寂灭。  
此皈依安稳，此皈依无上，  
如是皈依者，解脱一切苦。

-- 法句经 —190 191 192 佛陀品

## 正法之旅五十年

S. N. 葛印卡

1955年9月1日，这一天对我来说意义非凡！我那无法忍受又无药可治的偏头痛，仿佛是一场无法摆脱的噩梦，却在这一天为我带来了好处。师

从尊敬的导师乌巴庆长者，我开始了为期十天的内观禅修课程。虽然我曾对课程抱有深深的疑虑，但最终还是参加了，并意外地获得了巨大收获，这一点众所周知。

我最初对内观持保留态度，因为它是一种源自佛教的禅修方法。我曾担

忧，它是否会使我背离自己的印度教信仰？我是否会转而成为佛教徒？我担心，一旦我离开自己的宗教，就会走入歧途而堕落。尽管我对佛陀怀有敬意，但我却轻视他的教法。即便如此，在乌巴庆老师的说服下，我还是加入了这个课程。他向我保证，内观课程仅着重于戒（过道德的生活）、定（心的专注）与慧（智慧）的练习。像我这样的印度教徒，乃至任何宗教的信徒，又怎会反对练习戒、定、慧呢？

过道德的生活、学会驾驭自己的心以及运用智慧来净化心——有哪位理智之人会对这三大要旨持有异议呢？我希望消除诸如愤怒、自我中心这些内心杂染，它们给生活带来紧张，也是导致我偏头痛的根源。而且，我成长的家庭环境和氛围也始终强调着完美的道德生活，诸如：远离恶行、持守道德修为，并不断去除心的负面杂

染。因此，当乌巴庆老师向我阐明这些就是佛陀教义所在，内观课程只传授这些、没有其他的；无疑，这让我感到些许安心。尽管如此，我心中依旧存有疑虑。我决定在课程中，只练习戒、定、慧，而不接受其他任何东西。

我认为，佛法确实有其良善之处，这是为什么它在众多国度广受欢迎和尊崇的缘由，然而其中的良善元素，是取自我们印度教吠陀经典的。因此，我决定远离教法中除此以外的部分。

十天课程结束时，我体会到正如乌巴庆老师所说的，在课程中除了教导戒、定和慧的练习，别无其它。此方法当下即见效的承诺也得到了验证。仅是十天的练习，就已经开始消除我心中的不净杂染了。我的紧张感开始消退，由此引发的偏头痛也被治愈。我不再需要注射吗啡来缓解疼痛，也

不再依赖安眠药入睡。每日练习内观，让我心中的杂染逐渐减弱，痛苦开始消除。这个技法，让我找不到任何瑕疵，它至臻至善，没有任何危害。它确实极为有益。

在这第一期课程中，我就已感到自己的精神追求获得了完全满足。我体认到内观是如此纯净，我已无需去别处寻求其他禅修方法了。为了在内观中不断深入，我每天早晚各静坐一小时，每年至少参加一期十日课程。有时，我会参加为期一个月的长课程，这使我在体验层面上领悟得更深刻。我体认到，内观非常合理，逻辑严谨，实用且科学。在其中，盲目信仰毫无立足之地；它不因我的老师、佛陀或三藏经典如是说，而将信仰强加于人。一个人从智性层面理解此教法，接着亲身体验来印证，唯有如此才接受。在未对之认识、理解、体验之前，不必与之认同。

圣社（Arya Samaj，译注：印度教某社团）让我学会理性思考，并避开盲目信仰，这本身有着极大的益处。而内观则带我更进一步——它使我摆脱单纯的理论或哲学争论与狂热的宗教崇拜，引导我去亲身体验精神的实质。无论我实际经验到什么，我就接受什么样的实相；我一步步地进展着，体验到更微细的实相。我持续检验心中的不净杂染，看它们有没有变得微弱些。教法所强调的立竿见影的效用，深深吸引着我。我了解到，若当下得到改善，未来势必更美好；若此生获得提纯，来世必将更光辉。我明晰地看到，我对心的杂染负有完全责任，所以何需借助任何外在、无形的力量来净化我的心呢？净化自己的心，唯有自己能完成。我的老师以无尽的慈悲为我们指明方向，但终究，我得自己一步步在此道上迈出脚步。我告别了依靠他人获得解脱的妄想。

这门技巧，没有让我对不可见的神祇抱有轻蔑或嫌弃之情，反而启迪我以慈心 (mettā) 来看待他们。这种观点——我们的解脱掌握在自己的手中，并取决于我们自己的勤勉和不懈努力 (Apni mukti, apne hatha, apna parisrama, apna purusartha) ——并不会促使我变得以自我为中心，相反，它激发出我对个人责任的谦逊认知。我珍视这种自我依靠的感觉。每当我忆起这句诗——“宁舍俱毗罗财富之神的宝库，但求瞥见自我依止的启示” (Svavalanbana ki eka jhalaka para nyauchavara Kubera ka kosa) ——我的内心都会充满极大的喜悦。我的生活因此而改变，我感到仿如重生。

1954 年是佛陀教法首轮两千五百年弘传期的最后一年。就在那年，我初次接触到佛陀教法，我于那年担任了第六次三藏结集大会的食品委员会成员，负责素食供应工作。而 1955 年则是第二轮佛法弘传期的头一年；我于这一年踏上了内观之路。若将这第二弘传期的初年比作我吉祥旅途的启幕，那么首轮弘传期末年则仿如黎明，昭示着吉日的冉冉初升。五十年的正法之旅，赋予我人生以价值与意义。对此，我心存感恩，感恩护佑。

将我的余生都献给法。

正法道途的行者，

善友，

S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

# 法 偈

*Hindū hūṃ nā Bauddha hūṃ, nā  
Muslima nā Jainā; Dharamapantha kā  
pathika hūṃ, sukhī rahūṃ dina raina*

我不属于印度教，不自称佛教徒，  
我不跟随穆斯林，亦不信奉耆那。  
我，只是正法道途的旅人，  
日日夜夜，身心喜乐。

*Dharma sadā maṅgala kare,  
dharma kare kalyāṇa; Dharma sadā  
rakṣā kare, dharma baḍā balavāna.*

向正法深深顶礼！  
赐我们无上福祉，  
予我们慈悲护佑，  
何其伟大之正法！

*Dharma hamārā bandhu hai, sakhā  
sahāyaka mīta; Caleṅ dharma kī rīta  
hī, rahe dharma se prīta.*

正法是我们的兄弟、同伴、善友，  
让我们走向正法之域，热忱于法！

*Dharma sadrṣa rakṣaka nahīm,  
dharma sadrṣa na ḍhāla; Dharma  
pālakoṃ kā sadā, dharma rahe  
rakhavāla.*

法的保护，无人能比。  
法的庇荫，无人可及。  
若我们滋养与践行法，  
法就始终保护着我们。