

# 内观通讯 2023年2月

Words of Dhamma

法语

*Sabbattha ve sappurisā cajanti, na kāmakāmā lapayanti santo.*

圣者离于缚，不着诸欲结，

*Sukhena phutthā atha vā dukhena, na uccāvacaṃ paṇḍitā dassayanti.*

乐受与苦受，智者无喜忧。

—*Dhammapadapāli-83, Paṇḍitavaggo.*

—法句经-83，智者品

## 葛印卡老师于圣凯达纳特先生（Shri Kedarnathji） 百年诞辰所作的公开演讲

S. N. 葛印卡

地点：孟买锡永马纳夫广场萨马吉大厅

日期：1983年12月25日

愿纯净的正法生起，净化心灵；  
愿美德充满心灵，去除一切杂染。

圣凯达纳特先生的仰慕者和追随者们：

他是圣人中的大圣人。然而，我们该如何纪念一位圣人的诞辰呢？

我们聚集于此纪念这位圣者的百年诞辰，值此之际，让我们忆念：圣者并不渴望得到赞美或歌颂。如果我们只为已逝圣者高唱赞歌，那么，对一个终其一生都远离名望、赞美和仰慕的人来说，这只是无用且空洞的致敬。如果我们想真正纪念一位已逝圣者的诞辰，那我

们应该努力汲取他生前所珍视的理想。如果我们不能汲取他的美德，那么仅仅谈论这些美德对我们毫无益处。同样的，如果我们的的心灵没有得到净化，仅仅赞美这净化也对我们毫无益处。对一位如此超脱之人的最大敬意与尊重，唯有将其理想活成我们的理想。

在我从缅甸回来的一年后，我很幸运地接触到了这位圣人中的圣人。在比卡内尔（拉贾斯坦邦）的系列公开演讲中，有一个人参加了我所有的演讲。当我在火车站准备离开之时，他走过来对我说：“你所说的跟纳特先生（Nathji）一模一样”。我问：“谁是纳特先

## 修行不是一种逃避

禅修不是一种逃避，它不是逃避生活的方式。人们来参加十日课，并不是因为厌倦了生活中的诸多不顺，想从烦恼中获得些许喘息。纳特先生非常高兴地了解到，这里所教导的禅修，不是去沉浸于某种专注的对象，而是要以极细致的心和具洞察力的智慧去开展修行。在禅修期间，禅修者每时每刻都要努力用功，然后一刻接一刻地，他们将看到心如何从负面杂染中解脱，如何以美德充满并得到净化。一个向内观察的禅修者能够抵达内心产生负面杂染的深处，即：滋生负面杂染的源头。禅修者要做的是，努力在源头处阻断杂染的产生；若其已经萌芽，就尽力不让它们继续增长繁殖；如若已经发生，那么就尽力将它们从源头根除。

纳特先生把许多人送来参加课程，结束之后他会问他们：受益了多少？发生了什么变化？有多少不净杂染得到了清除？心变得多纯净有德？只要听到人们有所受益，即使很微小，不论这个人是否直接受益，也不论法是否成了他生活的一部分，他听了都会非常高兴。如果一个人的心得到了净化，那么他的行为就会有相应的反映。他很高兴听到这里所传授的法不是单纯的智力练习；一个真正的圣者永远坚信，正法是要融入生活的。懂得如何在逆境前保持平等心，是一门艺术。人应过一种不伤害到他人的安详与和谐的生活；这是因为，若一个人失去平等心、行为负面，那时最先伤害到的只是他自己。这是不变的自然法则。另一方面，当心灵得到了净化，它自然会充满无量的慈爱、悲悯、随喜和平等心。

生？”他说：“你不知道纳特先生？”我说：“我刚到这个国家，还不知道他这个人。”他又说：“你没读过他的书《修行与智慧》（Sadhana and Vivek）吗？”“没有，兄弟，我没有。”“多么奇特的巧合，你从没见过他，也没看过他写的书，但是你们说的却是同样的东西。”“是真的，兄弟，我从没见过他，也没看过他写的书。”“那你会很高兴见到他的。”他振振有词地说。

此后不久，我们在菩提伽耶（Bodhgaya）举办了一次课程。著名的社会工作者达沃克·桑德拉尼先生（Shri Dwarko Sundrani）参加了这次课程，他也提到我与纳特先生以同样的方式教导。我向他解释说自己最近才听说了他。桑德拉尼告诉我，纳特先生住在孟买，我回去时应该去见见他。

我回孟买时桑德拉尼恰好陪同我一路，他再次建议我去拜访纳特先生。由于纳特先生的病情，他的医生建议他与人交谈不要超过5到7分钟。当我一见到他，我就立即确信我遇见了一位高尚的圣人。印度是灵性之地，每当纯净正法出现，圣者便会投生此处。的确，地球上从来不缺圣者。

尽管我被告诫只能谈话几分钟，但是纳特先生似乎并不在意他的东道主坎提先生（Kantibhai）的顾虑，我们愉快地交谈了两个半小时。后来，每当课程结束我回到孟买，都会时常去拜访他。与任何圣者相处，哪怕只是片刻，也是非常有益的。他的心灵如此清新、纯净且善良。当他听到人们来到禅修营，转向内心、静坐修行，去除内心不净时，他都非常高兴。

从根本上来说，修行的目的是为了净化心灵。但人们却忘记了这一点，训练心的专注成了主要目标。他们觉得：“我的心躁动不安，它应该变得安静、专注、平稳。”然而，即使心真的变平稳了，若染污仍留存于心，它依然会使你不快乐，你又能从中得到什么呢？人们需要深入内在，去除心中不净。心的专注并不是禅修的最终目的。心中所有的不净染污必须要得到清除。

以静坐一小时的方式来庆祝这位智者的诞辰，是个好开端。人们闭目而坐，到底是在做什么呢？他们是在观察内心的实相，那是贪爱与嗔恨升起的地方。当它们一升起，人们就以平等心观察，随着持续的观察，这些不净会减弱，并得以分解。如果人没能保持觉知，不够警觉，那么不净就会成倍增长。人必须观察，面对升起的实相，不试图逃避。修行的整个目的就在于此。

这是一条不涉及宗派信仰，放之四海皆准的道路。这个修行方法不属于任何特定教派，这样的特质令纳特先生非常高兴；他为这样一条不受任何教派局限，永远普世而真实，且毫无例外地惠及所有人的道路，感到欣慰。

真理是要被体证的，否则它就只是智力练习。纳特先生也非常高兴地看到，确实有一个方法，能将真理带至经验层面，而非仅作为智力练习或信仰投入，停留在语言层面。那些仅仅相信但未在经验层面上体证过的东西，只能给人带来骄傲——看，我多博学！我对法了如指掌。然而，你究竟知道些什么呢？你所经历的不过是一种信仰罢了。在了解与相信之间，尚存有巨大的鸿沟。

我出生在一个非常严格的印度教（Sanatana）家庭，曾经和社区中的许多人一样，循规蹈矩地诵读《薄伽梵歌》（Gita）经文。我经年累月地诵读，但却从未理解其内容。直到我转而向内，开始观察实相，我才终于有所理解。哦，仅仅用语言复诵有何意义？若非亲身体验，它们无法被理解。我曾经背诵过《薄伽梵歌》经文中的一个对句。

*Utkrāmantam sthitam vāpi, bhuñjanaṃ vā guṇānvitam;  
Vimūḍhā nānupaśyanti, paśyanti jñānacakṣuṣaḥ.  
Śrīmadbhāgavadgītā Chap. 15, Puruṣottamayoga—15.10*

**Vimūḍhā nānupaśyanti**——无明者不能‘看见’，无法习练内观；

**Paśyanti jñānacakṣuṣaḥ**——睁开知识和智能（gyāna / paññā）之眼的人，才能习练内观。转向内‘看’到实相之后，一方面，内在的知识之眼会开启，另一方面，观察内在实相的能力也会升起，这两者是相辅相成的。随着修习者不断前进，整个自然的奥秘将会自动显现。

**Utkrāmantam**——当任何一个感官受到刺激，我们的识蕴，心的一部分——**Utkrāmantam**——就开始作用。所有的感官根门：眼、耳、鼻、舌、身（触觉），它们本身是没有生命的；除非负责‘认知’的那部分心与特定的感官根门接触，否则它们是不会自行运转的。例如，一个声音与耳朵接触，或一个形象与眼睛接触，或一些香味与鼻子接触等等，心的第一部分就开始运作，去认知。当任何对象接触相应的感官根门，心的‘认知’部分就会开始工作——哦，有事情发生了。然后下一部分开始运作——**sthitam**——它负责去辨别发生了什么。一个声音传入耳中，它就开始调动以往所有的经验和记忆进行辨别——有声音传来了：“哦，

这些是辱骂或赞美的话。”而且还不止如此，它会继续评判——辱骂的话——非常糟糕，或赞美的话——非常好。一旦下了评断，根据自然法则，整个身体就开始随着感受而波动。如果这评断为“非常好”，那么整个身体都会充满愉悦的波动；相反的，如果下了评断“非常糟糕”，那么整个身体就会充满不愉悦的感受。然后，人就开始根据不同的情况，沉迷于愉悦或不愉悦的感受；沉迷其中，愈来愈甚。这被称为——*bhuñjānaṃ*——他开始沉沦并纠缠打结，使之成倍增长。

*Gunanvitaṃ*——人因此一再地纠缠打结。人们需要向内“观察”这整场闹剧；当然，闭上眼睛仅去想象，你什么也得不到。除非佛陀亲证的实相也能被我们所体验，否则那对我们就不是实相。如果仅是想象着它，我们对其仍一无所知。但是，当实相显现，若我们能中立、不加反应地如实观察，那么整个现象就会变得清楚，我们将会看到我们如何让贪爱生起，如何给心打结。一旦贪爱（或嗔恨）出现，享受（*bhuñjānaṃ*）就开始了。但随后，修行者会提醒自己，“啊，我不应该对它起习性反应。”感受生起了，如果是不愉悦的感受，它是无常的；如果是愉悦的感受，它也是无常的。整个身心领域都是无常的，它瞬息万变。一位修行者不会因为某位大师或佛陀这么说就接受它。他经由亲身体验而了知它，进而才接受它。不管一个感受多么痛苦或愉悦，它最终都会逝去；它是无常且持续变化的。这是它的本质。为什么要对它执着或逃避呢？由此，禅修者训练自己建立平等平衡的心。

禅修者不太可能在一开始观察到愉悦或不愉悦的感受时，就有能力做到不允许任何

习性反应的生起，并建立起平等心。虽路漫漫其修远兮，然而他已在净化自心的道路上迈出了一小步。的确，从不净中完全解脱的道路很长，但千里之行始于足下。如果一个人迈出了第一步，那就很有希望会迈出下一步，然后再下一步，直至最终迈向终点。这个旅程需要付出巨大的努力。

当一个人开始意识到必须改变自己，必须转向内在，清除自身的痛苦；从那一天开始，这个人便开启了通向幸福的旅程。我自己很痛苦，却试图减轻别人的痛苦；我是个盲人，却想帮别人指路；我是个瘸子，却试图扶持另一个瘸子。这怎么可能呢？首先，我必须改变和提升我自己。

## 艰辛旅程始于一步

有一次我去见纳特先生，我的好友里沙布·达斯·兰卡先生（*Shri Rishabh Das Ranka*）也在场。他学习过内观并对之十分认可，他同时也是纳特先生的追随者。纳特先生说：“葛印卡，你承担的弘扬内观的工作，是一项非常艰巨的工作。整个社会、政界、商界和专业领域——到处都有腐败。这如何能得到改变？需要多长时间？”

我回答说，他说的是事实，我也知道这需要花很长的时间。但是我们又能做什么呢？没有其它的出路。整个森林都枯萎了，我们希望它变得郁郁葱葱、生机勃勃；然而，只是期望是无济于事的，每一棵树都需要得到雨露滋养。当每棵树都复得青枝绿叶，整个森林就会重焕生机。同样，整个社会也能被改变。

但只是听听开示或者宣泄情绪，是不可

能达成这种改变的；这样或许能在短期内令这个人得到改善，但由于这种改善并未到达染污所在的深处，其效果也就不会持久。若要效果持久，是要花费大量时间的。兰卡先生说：“我看到修行着实有助于每个人的提升，但是葛印卡先生，人数还是太少了。大概 100 个来找你的人中，只有 10-20 个人会开始持续练习，并试着将法融入生活，而其他可能日后就都把它给忘了。”

当然，确实是这样！但请告诉我，因为他们渐渐懈怠，不在生活中练习，我们就要停止这项工作吗？这番话让纳特先生很欣慰，他跟兰卡先生说，云的工作只是下雨。它并不在意会下多少，有谁会受益，或者雨水要降到哪里。有可能大量的雨落到坚硬的岩石上，寸草不生。有些雨可能落到长有树木的土地上，但并不是所有的树木都会成长茁壮，有的也会枯萎。并非所有树都会开花，也并非所有开花的树都会结果；只有少数树会结果，且最终得到成熟的果实。但是云就不再化为雨了吗？就让雨尽情地下吧！即使只有几个人受益，也是好事。

我很了解，亦深有体会，传法是一项艰巨的任务。纳特先生经常重复卡比尔的这句话：只要身体还在，圣者之战就是终其一生日夜奋斗。

啊！这是毕生的事业。只要我们活着，只要生命尚存，这就是我们必须做的：观察身体内的感受并且保持平等心。如果我们错失了对身上升起感受这一重要链接的觉知，我们就只能在心的表层去除贪爱和嗔恨，而无

法到达问题的根源。我们不应该只是记住这些话，更应该用功，真正令之在生活中得到发展。这种修行方式使凯达纳特先生这样的圣者受益匪浅。如果只是听听开示、顶礼致敬，如何能引领我们获得自身的福祉呢？我们又怎能从中得到什么？除非我们开始去除染污、净化心灵，否则我们真正的福祉就遥不可及。我们越早意识到这一点越好，唯有这样我们才能踏上求索福祉之旅。即使只是迈出一小步，让我们至少开始上路。否则，我们丢失了生而为人的宝贵价值。动物、鸟类、昆虫、其它来自低等世界的生命形式，或者其它无形众生，都无法做这项工作。自然赋予人类这无限的珍宝，如果我们不善加利用，活如动物，那我们就真的损失了宝贵人生。

我们正在纪念一位充满审慎、思辨、智慧与学识的圣者的诞辰。我们是否正在践行他所主张的理想呢？当我们开始转向内在，净化心灵，以美德盈之，才是对他真正的礼敬。这才是通往我们自身及他人福祉之路。

在个人的福祉中包含着众生的福祉，我们内在的觉醒中蕴藏着众生的觉醒。如果我们无法服务自己，又怎能服务他人？让法在我们心中生起；让我们向内深潜，净化自己的染污，朝着我们真正的福祉和解脱而用功；同时，让我们也成为他人福祉、觉醒和解脱的助力。

愿一切众生快乐，向着他们真正的幸福前进。

——你们的善友

S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

*Sukhadā saṃgata santa kī, satata māṃgalika  
hoya. Śuddha dharma ke pantha para,  
sadā sahāyaka hoyā.*

悦与圣人伴，大有裨益；  
永助行于正法之道。

*Nirmala nirmala dharma kā, jo bhī pālaka hoyā;  
Namana karen̄ usa santa kā, kisī jāti kā hoyā.*

维护正法者，  
我们礼敬他，  
不论其宗派。

*Sampradāya se santa kī, hove nā pahacāna;  
Jisake mana maitrī jage, vaha hī santa sujāna.*

圣人并不认宗派，  
满心慈悲者，才是真圣人。

*Ahobhāgya hove manuja, hoyā santa saṃyoga;  
Auṣadhi pāe dharama kī, dūra kare bhava roga.*

与圣人交者，实属有福人；  
得法药，超越生死苦。