

内观通讯 2023 年 2 月

Words of Dhamma

法 语

Sabbattha ve sappurisā cajanti, na kāmakāmā lapayanti santo.

聖者離於縛，不著諸欲結，

Sukhena phuttā atha vā dukhena, na uccāvacaṃ paṇḍitā dassayanti.

樂受與苦受，智者無喜憂。

—Dhammapadapāli-83, Paṇḍitavaggo.

—法句经-83，智者品

葛印卡老師於聖凱達納特先生（Shri Kedarnathji） 百年誕辰所作的公開演講

S. N. 葛印卡

地點：孟買錫永馬納夫廣場薩馬吉大廳

日期：1983 年 12 月 25 日

願純淨的正法生起，淨化心靈；
願美德充滿心靈，去除一切雜染。

聖凱達納特先生的仰慕者和追隨者們：

他是聖人中的大聖人。然而，我們該如何紀念一位聖人的誕辰呢？

我們聚集於此紀念這位聖者的百年誕辰，值此之際，讓我們憶念：聖者並不渴望得到讚美或歌頌。如果我們只為已逝聖者高唱贊歌，那麼，對一個終其一生都遠離名望、讚美和仰慕的人來說，這只是無用且空洞的致敬。如果我們想真正紀念一位已逝聖者的誕辰，那我們應該努力汲取他生前所珍視的理想。如果我們不能汲取他的美德，那麼僅僅談論這些

美德對我們毫無益處。同樣的，如果我們的心靈沒有得到淨化，僅僅讚美這淨化也對我們毫無益處。對一位如此超脫之人的最大敬意與尊重，唯有將其理想活成我們的理想。

在我從緬甸回來的一年後，我很幸運地接觸到了這位聖人中的聖人。在比卡內爾（拉賈斯坦邦）的系列公開演講中，有一個人參加了我所有的演講。當我在火車站準備離開之時，他走過來對我說：「你所說的跟納特先生（Nathji）一模一樣」。我問：「誰是納特先生？」他說：「你不知道納特先生？」我說：「我剛到這個國家，還不知道他這個人。」他又說：「你沒讀過他的書《修行與智慧》

（Sadhana and Vivek）嗎？」「沒有，兄弟，我沒有。」「多麼奇特的巧合，你從沒見過他，也沒看過他寫的書，但是你們說的卻是同樣的東西。」「是真的，兄弟，我從沒見過他，也沒看過他寫的書。」「那你會很高興見到他的。」他振振有詞地說。

此後不久，我們在菩提伽耶(Bodhgaya)舉辦了一次課程。著名的社會工作者達沃克·桑德拉尼先生（Shri Dwarko Sundrani）參加了這次課程，他也提到我與納特先生以同樣的方式教導。我向他解釋說自己最近才聽說了他。桑德拉尼告訴我，納特先生住在孟買，我回去時應該去見見他。

我回孟買時桑德拉尼恰好陪同我一路，他再次建議我去拜訪納特先生。由於納特先生的病情，他的醫生建議他與人交談不要超過 5 到 7 分鐘。當我一見到他，我就立即確信我遇見了一位高尚的聖人。印度是靈性之地，每當純淨正法出現，聖者便會投生此處。的確，地球上從來不缺聖者。

儘管我被告誡只能談話幾分鐘，但是納特先生似乎並不在意他的東道主坎提先生（Kantibhai）的顧慮，我們愉快地交談了兩個半小時。後來，每當課程結束我回到孟買，都會時常去拜訪他。與任何聖者相處，哪怕只是片刻，也是非常有益的。他的心靈如此清新、純淨且善良。當他聽到人們來到禪修營，轉向內心、靜坐修行，去除內心不淨時，他都非常高興。

修行不是一種逃避

禪修不是一種逃避，它不是逃避生活的

方式。人們來參加十日課，並不是因為厭倦了生活中的諸多不順，想從煩惱中獲得些許喘息。納特先生非常高興地了解到，這裏所教導的禪修，不是去沉浸於某種專注的對象，而是要以極細緻的心和具洞察力的智慧去開展修行。在禪修期間，禪修者每時每刻都要努力用功，然後一刻接一刻地，他們將看到心如何從負面雜染中解脫，如何以美德充滿並得到淨化。一個向內觀察的禪修者能夠抵達內心產生負面雜染的深處，即：滋生負面雜染的源頭。禪修者要做的是，努力在源頭處阻斷雜染的產生；若其已經萌芽，就盡力不讓它們繼續增長繁殖；如若已經發生，那麼就盡力將它們從源頭根除。

納特先生把許多人送來參加課程，結束之後他會問他們：受益了多少？發生了什麼變化？有多少不淨雜染得到了清除？心變得更多純淨有德？只要聽到人們有所受益，即使很微小，不論這個人是否直接受益，也不論法是否成了他生活的一部分，他聽了都會非常高興。如果一個人的心得到了淨化，那麼他的行為就會有相應的反映。他很高興聽到這裡所傳授的法不是單純的智力練習；一個真正的聖者永遠堅信，正法是要融入生活的。懂得如何在逆境前保持平等心，是一門藝術。人應過著一種不傷害到他人的安詳與和諧的生活；這是因為若一個人失去平等心、行為負面，那時最先傷害到的只是他自己。這是不變的自然法則。另一方面，當心靈得到了淨化，它自然會充滿無量的慈愛、悲憫、隨喜和平等心。

從根本上來說，修行的目的是為了淨化心靈。但人們卻忘記了這一點，訓練心的專注成了主要目標。他們覺得：「我的心躁動不安，

它應該變得安靜、專注、平穩。」然而，即使心真的變平穩了，若染污仍留存於心，它依然會使你不快樂，你又能從中得到什麼呢？人們需要深入內在，去除心中不淨。心的專注並不是禪修的最終目的。心中所有的不淨染污必須要得到清除。

以靜坐一小時的方式來慶祝這位智者的誕辰，是個好開端。人們閉目而坐，到底是在做什麼呢？他們是在觀察內心的實相，那是貪愛與嗔恨升起的地方。當它們一升起，人們就以平等心觀察，隨著持續的觀察，這些不淨會減弱，並得以分解。如果人沒能保持覺知，不夠警覺，那麼不淨就會成倍增長。人必須觀察，面對升起的實相，不試圖逃避。修行的整個目的就在於此。

這是一條不涉及宗派信仰，放之四海皆準的道路。這個修行方法不屬於任何特定教派，這樣的特質令納特先生非常高興；他為這樣一條不受任何教派局限，永遠普世而真實，且毫無例外地惠及所有人的道路，感到欣慰。

真理是要被體證的，否則它就只是智力練習。納特先生也非常高興地看到，確實有一個方法，能將真理帶至經驗層面，而非僅作為智力練習或信仰投入，停留在語言層面。那些僅僅相信但未在經驗層面上體證過的東西，只能給人帶來驕傲——看，我多博學！我對法了如指掌。然而，你究竟知道些什麼呢？你所經歷的不過是一種信仰罷了。在瞭解與相信之間，尚存有巨大的鴻溝。

我出生在一個非常嚴格的印度教 (Sanatana) 家庭，曾經和社區中的許多人一樣，循規蹈矩地誦讀《薄伽梵歌》(Gita) 經

文。我經年累月地誦讀，但卻從未理解其內容。直到我轉而向內，開始觀察實相，我才終於有所理解。哦，僅僅用語言複誦有何意義？若非親身體驗，它們無法被理解。我曾經背誦過《薄伽梵歌》經文中的一個對句。

Utkrāmantam sthitam vāpi, bhujānam vā guṇānvitam;

Vimūḍhā nānupaśyanti, paśyanti jñānacakṣuṣaḥ.

Śrīmadbhāgavadgītā Chap. 15, Puruṣottamayoga—15.10

Vimūḍhā nānupaśyanti—無明者不能「看見」，無法習練內觀；

Paśyanti jñānacakṣuṣaḥ—睜開知識和智慧 (gyāna / paññā) 之眼的人，才能習練內觀。轉向內「看」到實相之後，一方面，內在的知識之眼會開啓，另一方面，觀察內在實相的能力也會升起，這兩者是相輔相成的。隨著修習者不斷前進，整個自然的奧秘將會自動顯現。

Utkrāmantam—當任何一個感官受到刺激，我們的識蘊，心的一部分—**Utkrāmantam**—就開始作用。所有的感官根門：眼、耳、鼻、舌、身（觸覺），它們本身是沒有生命的；除非負責「認知」的那部分心與特定的感官根門接觸，否則它們是不會自行運轉的。例如，一個聲音與耳朵接觸，或一個形象與眼睛接觸，或一些香味與鼻子接觸等等，心的第一部分就開始運作，去認知。當任何對象接觸相應的感官根門，心的「認知」部分就會開始工作——哦，有事情發生了。然後下一部分開始運作—**sthitam**—它負責去辨別發生了什麼。一個聲音傳入耳中，它就開始調動以往所有的經驗和記憶進行辨別——有聲音傳來了：「哦，這些是辱罵或讚美的話。」而且還不止如此，

它會繼續評判——辱罵的話——非常糟糕，或讚美的話——非常好。一旦下了評斷，根據自然法則，整個身體就開始隨著感受而波動。如果這評斷為「非常好」，那麼整個身體都會充滿愉悅的波動；相反的，如果下了評斷「非常糟糕」，那麼整個身體就會充滿不愉悅的感受。然後，人就開始根據不同的情況，沈迷於愉悅或不愉悅的感受；沈迷其中，愈來愈甚。這被稱為—bhuñjānam—他開始沈淪並糾纏打結，使之成倍增長。

Gunanvitam—人因此一再地糾纏打結。人們需要向內「觀察」這整場鬧劇；當然，閉上眼睛僅去想像，你什麼也得不到。除非佛陀親證的實相也能被我們所體驗，否則那對我們就不是實相。如果僅是想像著它，我們對其仍一無所知。但是，當實相顯現，若我們能中立、不加反應地如實觀察，那麼整個現象就會變得清楚，我們將會看到我們如何讓貪愛生起，如何給心打結。一旦貪愛（或嗔恨）出現，享受（bhuñjānam）就開始了。但隨後，修行者會提醒自己，「啊，我不應該對它起習性反應。」感受生起了，如果是不愉悅的感受，它是無常的；如果是愉悅的感受，它也是無常的。整個身心領域都是無常的，它瞬息萬變。一位修行者不會因為某位大師或佛陀這麼說就接受它。他經由親身體驗而了知它，進而才接受它。不管一個感受多麼痛苦或愉悅，它最終都會逝去；它是無常且持續變化的。這是它的本質。為什麼要對它執著或逃避呢？由此，禪修者訓練自己建立平等平衡的心。

禪修者不太可能在一開始觀察到愉悅或不愉悅的感受時，就有能力做到不允許任何習性反應的生起，並建立起平等心。雖路漫漫

其修遠兮，然而他已在淨化自心的道路上邁出了一小步。的確，從不淨中完全解脫的道路很長，但千里之行始於足下。如果一個人邁出了第一步，那就很有希望會邁出下一步，然後再下一步，直至最終邁向終點。這個旅程需要付出巨大的努力。

當一個人開始意識到必須改變自己，必須轉向內在，清除自身的痛苦；從那一天開始，這個人便開啓了通向幸福的旅程。我自己很痛苦，卻試圖減輕別人的痛苦；我是個盲人，卻想幫別人指路；我是個瘸子，卻試圖扶持另一個瘸子。這怎麼可能呢？首先，我必須改變和提升我自己。

艱辛旅程始於一步

有一次我去見納特先生，我的好友里沙布·達斯·蘭卡先生（Shri Rishabh Das Ranka）也在場。他學習過內觀並對之十分認可，他同時也是納特先生的追隨者。納特先生說：「葛印卡，你承擔的弘揚內觀的工作，是一項非常艱巨的工作。整個社會、政界、商界和專業領域——到處都有腐敗。這如何能得到改變？需要多長時間？」

我回答說，他說的是事實，我也知道這需要花很長的時間。但是我們又能做什麼呢？沒有其它的出路。整個森林都枯萎了，我們希望它變得鬱鬱蔥蔥、生機勃勃；然而，只是期望是無濟於事的，每一棵樹都需要得到雨露滋養。當每棵樹都復得青枝綠葉，整個森林就會重煥生機。同樣，整個社會也能被改變。

但只是聽聽開示或者宣洩情緒，是不可能達成這種改變的；這樣或許能在短期內令

這個人得到改善，但由於這種改善並未到達染污所在的深處，其效果也就不會持久。若要效果持久，是要花費大量時間的。蘭卡先生說：「我看到修行著實有助於每個人的提升，但是葛印卡先生，人數還是太少了。大概 100 個來找你的人中，只有 10-20 個人會開始持續練習，並試著將法融入生活，而其他可能日後就都把它給忘了。」

當然，確實是這樣！但請告訴我，因為他們漸漸懈怠，不在生活中練習，我們就要停止這項工作嗎？這番話讓納特先生很欣慰，他跟蘭卡先生說，雲的工作只是下雨。它並不在意會下多少，有誰會受益，或者雨水要降到哪裡。有可能大量的雨落到堅硬的岩石上，寸草不生。有些雨可能落到長有樹木的土地上，但並不是所有的樹木都會成長茁壯，有的也會枯萎。並非所有樹都會開花，也並非所有開花的樹都會結果；只有少數樹會結果，且最終得到成熟的果實。但是雲就不再化為雨了嗎？就讓雨盡情地下吧！即使只有幾個人受益，也是好事。

我很瞭解，亦深有體會，傳法是一項艱巨的任務。納特先生經常重複卡比爾的這句話：只要身體還在，聖者之戰就是終其一生日夜奮鬥。

啊！這是畢生的事業。只要我們活著，只要生命尚存，這就是我們必須要做的：觀察身體內的感受並且保持平等心。如果我們錯失了對身上升起感受這一重要鏈接的覺知，我們就只能在心的表層去除貪愛和嗔恨，而無法到達問題的根源。我們不應該只是記住這

些話，更應該用功，真正令之在生活中得到發展。這種修行方式使凱達納特先生這樣的聖者受益匪淺。如果只是聽聽開示、頂禮致敬，如何能引領我們獲得自身的福祉呢？我們又能從中得到什麼？除非我們開始去除染污、淨化心靈，否則我們真正的福祉就遙不可及。我們越早意識到這一點越好，唯有這樣我們才能踏上求索福祉之旅。即使只是邁出一小步，讓我們至少開始上路。否則，我們丟失了生而為人的寶貴價值。動物、鳥類、昆蟲、其它來自低等世界的生命形式，或者其它無形眾生，都無法做這項工作。自然賦予人類這無限的珍寶，如果我們不善加利用，活如動物，那我們就真的損失了寶貴人生。

我們正在紀念一位充滿審慎、思辨、智慧與學識的聖者的誕辰。我們是否正在踐行他所主張的理想呢？當我們開始轉向內在，淨化心靈，以美德盈之，才是對他真正的禮敬。這才是通往我們自身及他人福祉之路。

在個人的福祉中包含著眾生的福祉，我們內在的覺醒中蘊藏著眾生的覺醒。如果我們無法服務自己，又怎能服務他人？讓法在我們心中生起；讓我們向內深潛，淨化自己的染污，朝著我們真正的福祉和解脫而用功；同時，讓我們也成為他人福祉、覺醒和解脫的助力。

願一切眾生快樂，向著他們真正的幸福前進。

——你們的善友

S. N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

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

悅與聖人伴，大有裨益；
永助行於正法之道。

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

聖人並不認宗派，
滿心慈悲者，才是真聖人。

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

維護正法者，
我們禮敬他，
不論其宗派。

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

與聖人交者，實屬有福人；
得法藥，超越生死苦。