

内观通讯 2023年6月

法 语

*Asso yathā bhadro kasāniviṭṭho, ātāpino saṃvegino bhavātha.
Saddhāya sīlena ca vīriyena ca, samādhinā dhammavinicchayena ca.
Sampannavijjācaraṇā patissatā, jahissatha dukkhamidaṃ anappakaṃ*
– Dhammapadapāli- 144, Daṇḍavaggo

修持诸善法，信勤戒定慧；
明行足断苦，如鞭策良马。
《法句经》-144，刀杖品

对视力障碍者的公开演讲

马哈拉施特拉邦，普奈
日期：2000年10月18日

(2000年10月，尊敬的葛印卡老师在印度普纳举行了一系列的讲座。其中一场是为有视力障碍的群体举办的，以便激励他们在法中增进。-编辑按)

我亲爱的法的子女们，

无疑，你们对法很虔诚，这也是为什么你们这么多人会聚集在这里。失明是一个不幸的缺失，但这并不意味着你们不能过上有意义的生活，真正令人满意的生活。有一点应该清楚：除了我们的肉眼所做的工作外，我们的内在之眼还做着更重要、更有意义的工作。智慧 (paññā) 之眼不仅能使我们摆脱今生的苦难，还能使我们摆脱累世的苦难。大自然，或者说神，只给了人类这种唤醒内在智慧之眼的力量，通过深入心灵深处储存杂染的地方，去除储存在那里的累世的业 (kamma saṅkhāras)，从根本上净化心灵。

这种力量，这种能力，只有人类拥有。动物、鸟类、昆虫、无形众生等永

远做不到。人类能够进入内在，“看”内在的实相。当然，“看”并不意味着看到颜色、图像或物理形状。在古印度，“看”曾经意味着“体验”。即使是现在，当我们说“这道菜很美味，尝尝看”，也是这个意思。你看到了什么？什么颜色和形状？你必须品尝一下这道菜，才能确定它有多美味。就好像有人说：“这音乐真美，听听看。”他到底看到了什么？它的颜色和形状是什么？它必须被听到和体验到。或者有人要求某人看看丝绸织物的柔软度或香水的芬芳。“看”意味着对所有这些东西有直接的体验。没有肉眼的人能够更容易地获得这种直接体验，因为他的其他感官变得更加敏锐。

1977年10月，我第一次为这些有着“智慧之眼”的人举办禅营，这是由一家视力障碍者协会承办，地点在印度首

都德里的一个高中宿舍。我惊喜地看到他们在禅营中的工作成效以及他们的受益程度，远远超过正常视力的人们五次禅营能达到的。他们的内在感官高度发达和警觉，所以他们很快就学会了所教的东西。

现在让我们调查一下这个内在的真相是什么。我们的身体里总是发生着一些事情；它时刻都在变化。只要生命存续着，从出生到死亡都会有这样或那样的感觉在。哦，这些感觉！脉动、沉重、发热、出汗、压力、疼痛、震颤……为什么我们需要眼睛来感受这些？它们能做什么？我们建议那些有眼睛的人在禅修时闭上眼睛，否则他们的眼睛会成为一个障碍。在禅修中，你必须唤醒你的内在之眼——你的智慧之眼。如果外在之眼只是让你无论看到什么东西就分心的话，那么它们存在的意义是什么？因此，如果我们想要禅修的话就闭上眼睛。这有助于禅修；它帮助我们清晰地了解内心所发生的事情。

当你参加一个禅营并把你所学付诸实践时，你会注意到你可以在短短几天内完成很多事情。身体将会有脉动，轻微的颤抖，振动——有些事会发生。然后你会怎么做？如果你不喜欢这种感觉，你会希望它消失。也就是说，当一种不愉快的感觉生起时，你会感到憎恨，而这反过来又会扰乱你。根据你的经验，你会知道不愉快的感受一升起你就感到不安。

当观察内在时，有时整个身体可能充满愉悦的感觉。通常，到这个禅修练习的第七天或第八天时，人的感觉非常好，然后产生了执着，“哦，我想要更多这样的体验。”在经验层面上，人们会注意到自己再一次变得烦躁不安了。正是因为这个原因，我们唤醒了我们内在之眼——使我们能够清楚地看到内在正在发生什么。这是肉眼无法体验到的。有了肉眼，人们可以看看图像，颜色，光线等。这有什么用呢？它只会打断我们的禅修，而我们需要知道内在正

在发生什么。然后我们就会知道为什么我们会感到不安和痛苦。当不愉快的感觉生起时，我们感到不安；我们不喜欢这些感觉，由此产生憎恨，这憎恨让我们心烦意乱。

假设我们与某人发生矛盾，因为他说了我们不同意的事情，我们的怒气就会增加。一个普通人不会意识到这一点：当我们生气的时候，我们伤害的不是侮辱我们的人，而是我们自己。生气之后，我们的内心开始燃烧；也就是说，我们因为生气而伤害了自己。有智慧之眼的人，智慧之眼就会立即明白这一点。用肉眼去看，只会让我们的头脑在“他侮辱了我，他伤害了我”等想法中翻腾；这是外在之眼所看到的，而我们需要看到的是内在生起的东西。内在之眼能更快地看到这点。“内在之眼会体验到，“哦，我对这件事情生起反应了，我认同这件事的发生，失去了平静了。随着憎恨的产生，我失去了平静；随着平静的失去，我也因为变得不安而失去了宁静和安乐，哦，我做了什么？”一个人就会发展出这样的觉察和理解：“我不允许贪爱或嗔恨生起；我将保持我的平静。”这就是必须从内部而不是从外部了解的东西。

当佛陀得到解脱时，对他来说这是一个内在经验。在此之前，当他还不是佛陀的时候，他静坐直到解脱。他是如何做到的？他闭着眼睛静坐，睁着眼睛是做不到的。通过观察自己以外的世界来发现整个世界的秘密，那是不可能的。没有人能够做到这一点。所有这一切只有在闭上眼睛时才能观察到。当他意识到这个解脱的智慧时，他说的第一句话是：

“Pubbe ananussutesu dhammesu
cakkhūṃ udapādi, ñāṇaṃ
udapādi, paññā udapādi, vijjā
udapādi, āloko udapādi.”

此苦滅道聖諦，我未曾聞，如理作意精勤力故，生眼智明覺。

D. N. Mahāvaggapāli, Mahāpadānasuttam-
1. 59

D. N 小品, 大本经-1. 59

“哦！现在我已经学会了这件我从未曾听人说起过的事。”

Cakkhum udapādi - 为了意识到内在的实相，他的眼睁开了。当然不是肉眼，那肯定仍然是闭着的；

ñāṇam udapādi - 领悟之眼觉醒；

paññā udapādi - 智慧之眼觉醒；

vijjā udapādi - 知识之眼觉醒；

āloko udapādi - 光明升起；他没有睁开眼睛去看周围的环境。这道光在他心中升起，驱散了黑暗，他解脱了，从所有的痛苦中解脱出来。

不仅仅是此生的痛苦，而且还有累世的痛苦——出生、死亡、再出生。如果这辈子有一种痛苦，那么下辈子就会有另一种痛苦。这是一种什么样的存在？为什么一个人不得不一遍又一遍地经历这一切？不断回到母亲的子宫待九个月，这该是多么痛苦的事？一次又一次地经历出生和死亡。这一定有一条出路。通过观察内在的实相，佛陀发现了这出离生老病死轮回之道。

当一个人唤醒内在之光，黑暗就会消失，一切都会变得有意义。你会意识到远比你肉眼所能看到的多得多的东西。肉眼可以通过各种方式欺骗人，通过唤醒你的内在眼睛，即智慧之眼，让这些错觉妄想远离你。无论何时你参加一个为期十天的课程，它都会非常有益！无论外界发生什么事，都不会再让你感到焦虑。

我们利用拥有的一切时间去到内在，持续全神贯注地观察内心的实相。我们通过祛除贪，嗔，嫉妒，吝啬，傲慢这些杂染而净化自身。随着这些杂染从心灵中被清除，我们的心变得越来越纯净。一个被净化的心灵可以产生如此多的宁静和幸福！这只有通过亲身体验才能理解，而不仅仅是通过听单纯的讲解。只有当你向内转，开始观察真相时，你才能够体验到它，当你继续观察真相时，你将摆脱所有的烦恼。

一个人的本性只有在经验层面领悟了实相时才会改变。一个小孩一接触燃烧的煤就哭。他触摸它是因为他被它闪闪发光的红色所吸引，他渴望玩耍它。他的手当然会烧伤，他痛苦地尖叫。他又碰了一下，他的手又被烫伤了，他又哭又叫。他不打算再碰它了。这是火，它会燃烧。同样地，当一个人开始感受自己的内心时，他会意识到，“哦，这个反应灼伤了我。”他开始在自己内心体验到他正在燃烧。如果他没有意识到这一点，他就会重复这种反应的习惯十次，直到他最终意识到这一点：“不，我不想烧伤自己。我现在不会再让自己不开心。”渐渐地，他的性格开始发生变化。

当任何杂染出现时，他能看出自己变得多么焦躁不安。谁喜欢变得焦躁不安呢？他现在从经验中知道，允许杂染进入心中，会导致他变得焦躁不安。因此，他无疑会努力避免杂染。内心的不洁或污秽是烦躁的根源。他有多少次心不起反应地观察，就有多少杂染被清除，他的生命就改变多少。这甚至比那些有眼睛的人的生活更快乐。那些可怜的人要忍受多少痛苦和不安？他们不来参加禅修。而那些参加的人则要闭着眼睛修行。如果肉眼一直睁着，智慧的眼睛就不会睁开。为了唤醒内在的眼睛，肉眼必须闭上。

只要你来参加这样的十天课程，你就会从亲身经历知道什么是自然法则——当我们心中有任何杂染生起时，我们如何变得不快乐；当我们内在没有杂染生起时，我们如何保持喜悦和平静。通过重复这样的体验，我们不断地从烦恼中解脱出来。无杂染的心是一种非常纯净的状态，带给我们巨大的福祉。正如我刚才提到的，只有人类才能完成这项任务。只有人类有能力体验内在的实相。大自然给了我们这个奇妙的天赋。这种力量远胜过其他一切。当这种情况发生时，宇宙中最伟大的力量，法的力量，将觉醒，然后生活将变得极其幸福和快乐。

那些完成了十日课程的人应该每天早晚各禅修一个小时，如果可行的话，时间可以更长。至关重要的是，我们必须体验在我们的身心之中正在发生什么，以及我们对这些事情的反应。随着我们继续“知道”这一点时，杂染将不断被根除，我们的心将充满平静与安宁。那些参加过十日课程的人当然应该这样做，而那些还没有经历过这种体验的人，将来肯定会有机会参加课程。除非你参加课程，否则要理解这些事情并不容易。例如，如果我们对某人说，“看看你生气时会发生什么”，那么他怎么会知道发生什么呢？但是，当一个人学习并熟练掌握这种技能时，他肯定会

开始知道会发生什么。这会是他的巨大福祉。今天在座的各位，愿你们都有机会睁开你们的智慧之眼，你们内在之眼，让光明显现，真理觉醒，驱散所有黑暗，让自己从所有的烦恼和痛苦中解脱出来。愿大家都快乐！愿大家都快乐！

——善友

S. N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS 法 偈

Carma-cakṣu se dekhate,
darśana bhrāmaka hoyā;
Jāge prajñā-cakṣu jaba, darśana
samyaka hoyā.

以肉眼看，人所见皆虚幻；
以慧眼看，人所见皆清晰。

Deha vipaśyī jo huā, loka vipaśyī
soyā;
Sahaja cakṣu usake khule,
samyaka darśī hoyā.

洞见身体，而能正观世界；
开启内眼，方得智慧正见。

Aṅga-aṅga jāgrata rahe, aṅu-
aṅu cetana hoyā;
To mana kī gāṅṭheṅ khuleṅ,
mukti dukhoṅ se hoyā.

觉知微细，愿遍身醒觉知；
心结得解，人离苦得自由。

Śīla dharama pālana karūṃ, kara
samādhi abhyāsa;
Nija prajñā jāgrata karūṃ, karūṃ
dukhoṅ kā nāśa

持修戒律，掌握心智；
觉醒智慧，摧毁痛苦。