

# 內觀通訊 2023 年 6 月

## 法 語

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

修持諸善法，信勤戒定慧；  
明行足斷苦，如鞭策良馬。  
《法句經》-144，刀杖品

## 對視力障礙者的公開演講

馬哈拉施特拉邦，普奈  
日期：2000 年 10 月 18 日

(2000 年 10 月，尊敬的葛印卡老師在印度普納舉行了一系列的講座。其中一場是為有視力障礙的群體舉辦的，以便激勵他們在法中增進。-編輯按)

我親愛的法的子女們：

無疑，你們對法很虔誠，這也是為什麼你們這麼多人會聚集在這裏。失明是一個不幸的缺失，但這並不意味著你們不能過上有意義的生活，真正令人滿意的生活。有一點應該清楚：除了我們的肉眼所做的工作外，我們的內在之眼還做著更重要、更有意義的工作。智慧 (paññā) 之眼不僅能使我們擺脫今生的苦難，還能使我們擺脫累世的苦難。大自然，或者說神，只給了人類這種喚醒內在智慧之眼的力量，通過深入心靈深處儲存雜染的地方，去除儲存在那裏的累世的業 (kamma saṅkhāras)，從根本上淨化心靈。

這種力量，這種能力，只有人類擁有。動物、鳥類、昆蟲、無形眾生等永遠做不到。人類能夠進入內在，「看」

內在的實相。當然，「看」並不意味著看到顏色、圖像或物理形狀。在古印度，「看」曾經意味著「體驗」。即使是現在，當我們說「這道菜很美味，嘗嘗看」，也是這個意思。你看到了什麼？什麼顏色和形狀？你必須品嚐一下這道菜，才能確定它有多美味。就好像有人說：「這音樂真美，聽聽看。」他到底看到了什麼？它的顏色和形狀是什麼？它必須被聽到和體驗到。或者有人要求某人看看絲綢織物的柔軟度或香水的芬芳。「看」意味著對所有這些東西有直接的體驗。沒有肉眼的人能夠更容易地獲得這種直接體驗，因為他的其他感官變得更加敏銳。

1977 年 10 月，我第一次為這些有著「智慧之眼」的人舉辦禪營，這是由一家視力障礙者協會承辦，地點在印度首都德里的一個高中宿舍。我驚喜地看到他們在禪營中的工作成效以及他們的受

益程度，遠遠超過正常視力的人們五次禪營能達到的。他們的內在感官高度發達和警覺，所以他們很快就學會了所教的東西。

現在讓我們調查一下這個內在的真相是什麼。我們的身體裏總是發生著一些事情；它時刻都在變化。只要生命存續著，從出生到死亡都會有這樣或那樣的感覺在。哦，這些感覺！脈動、沈重、發熱、出汗、壓力、疼痛、震顫……為什麼我們需要眼睛來感受這些？它們能做什麼？我們建議那些有眼睛的人在禪修時閉上眼睛，否則他們的眼睛會成為一個障礙。在禪修中，你必須喚醒你的內在之眼——你的智慧之眼。如果外在之眼只是讓你無論看到什麼東西就分心的話，那麼它們存在的意義是什麼？因此，如果我們想要禪修的話就閉上眼睛。這有助於禪修；它幫助我們清晰地了解內心所發生的事情。

當你參加一個禪營並把你所學付諸實踐時，你會註意到你可以在短短幾天內完成很多事情。身體將會有脈動，輕微的顫抖，振動——有些事會發生。然後你會怎麼做？如果你不喜歡這種感覺，你會希望它消失。也就是說，當一種不愉快的感覺生起時，你會感到憎恨，而這反過來又會擾亂你。根據你的經驗，你會知道不愉快的感受一升起你就感到不安。

當觀察內在時，有時整個身體可能充滿愉悅的感覺。通常，到這個禪修練習的第七天或第八天時，人的感覺非常好，然後產生了執著，「哦，我想要更多這樣的體驗。」在經驗層面上，人們會註意到自己再一次變得煩躁不安了。正是因為這個原因，我們喚醒了我們內在之眼——使我們能夠清楚地看到內在正在發生什麼。這是肉眼無法體驗到的。有了肉眼，人們可以看看圖像，顏色，光線等。這有什麼用呢？它只會打斷我們的禪修，而我們需要知道內在正在發生什麼。然後我們就會知道為什麼我們會感到不安和痛苦。當不愉快的感

覺生起時，我們感到不安；我們不喜歡這些感覺，由此產生憎恨，這憎恨讓我們心煩意亂。

假設我們與某人發生矛盾，因為他說了一些我們不同意的事情，我們的怒氣就會增加。一個普通人不會意識到這一點：當我們生氣的時候，我們傷害的不是侮辱我們的人，而是我們自己。生氣之後，我們的內心開始燃燒；也就是說，我們因為生氣而傷害了自己。有智慧之眼的人，智慧之眼就會立即明白這一點。用肉眼去看，只會讓我們的頭腦在「他侮辱了我，他傷害了我」等想法中翻騰；這是外在之眼所看到的，而我們需要看到的是內在生起的東西。內在之眼能更快地看到這點。「內在之眼會體驗到，「哦，我對這件事情生起反應了，我認同這件事的發生，失去了平靜了。隨著憎恨的產生，我失去了平靜；隨著平靜的失去，我也因為變得不安而失去了寧靜和安樂，哦，我做了什麼？」一個人就會發展出這樣的覺察和理解：「我不允許貪愛或嗔恨生起；我將保持我的平靜。」這就是必須從內部而不是從外部了解的東西。

當佛陀得到解脫時，對他來說這是一個內在經驗。在此之前，當他還不是佛陀的時候，他靜坐直到解脫。他是怎麼做到的？他閉著眼睛靜坐，睜著眼睛是做不到的。通過觀察自己以外的世界來發現整個世界的秘密，那是不可能的。沒有人能夠做到這一點。所有這一切只有在閉上眼睛時才能觀察到。當他意識到這個解脫的智慧時，他說的第一句話是：

“Pubbe ananussutesu dhammesu  
cakkhum udapādi, ñāṇam  
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，大本經-1. 59

「哦！現在我已經學會了這件我從未曾

聽人說起過的事。」

Cakkhum udapādi - 為了意識到內在的實相，他的眼睜開了。當然不是肉眼，那肯定仍然是閉著的；

ñāṇam udapādi - 領悟之眼覺醒；

paññā udapādi - 智慧之眼覺醒；

vijjā udapādi - 知識之眼覺醒；

āloko udapādi - 光明升起；他沒有睜開眼睛去看周圍的環境。這道光在他心中升起，驅散了黑暗，他解脫了，從所有的痛苦中解脫出來。

不僅僅是此生的痛苦，而且還有累世的痛苦——出生、死亡、再出生。如果這輩子有一種痛苦，那麼下輩子就會有另一種痛苦。這是一種什麼樣的存在？為什麼一個人不得不一遍又一遍地經歷這一切？不斷回到母親的子宮待九個月，這該是多麼痛苦的事？一次又一次地經歷出生和死亡。這一定有一條出路。通過觀察內在的實相，佛陀發現了這出離生老病死輪回之道。

當一個人喚醒內在之光，黑暗就會消失，一切都會變得有意義。你會意識到遠比你肉眼所能看到的多得多的東西。肉眼可以通過各種方式欺騙人，通過喚醒你的內在眼睛，即智慧之眼，讓這些錯覺妄想遠離你。無論何時你參加一個為期十天的課程，它都會非常有益！無論外界發生什麼事，都不會再讓你感到焦慮。

我們利用擁有的一切時間去到內在，持續全神貫註地觀察內心的實相。我們通過祛除貪，嗔，嫉妒，吝嗇，傲慢這些雜染而淨化自身。隨著這些雜染從心靈中被清除，我們的心變得越來越純淨。一個被淨化的心靈可以產生如此多的寧靜和幸福！這只有通過親身體驗才能理解，而不僅僅是通過聽單純的講解。只有當你向內轉，開始觀察真相時，你才能夠體驗到它，當你繼續觀察真相時，你將擺脫所有的煩惱。

一個人的本性只有在經驗層面領悟了實相時才會改變。一個小孩一接觸燃

燒的煤就哭。他觸摸它是因為他被它閃閃發光的紅色所吸引，他渴望玩耍它。他的手當然會燒傷，他痛苦地尖叫。他又碰了一下，他的手又被燙傷了，他又哭又叫。他不打算再碰它了。這是火，它會燃燒。同樣地，當一個人開始感受自己的內心時，他會意識到，「哦，這個反應灼傷了我。」他開始在自己內心體驗到他正在燃燒。如果他沒有意識到這一點，他就會重復這種反應的習慣十次，直到他最終意識到這一點：「不，我不想燒傷自己。我現在不會再讓自己不開心。」漸漸地，他的性格開始發生變化。

當任何雜染出現時，他能看出自己變得多麼焦躁不安。誰喜歡變得焦躁不安呢？他現在從經驗中知道，允許雜染進入心中，會導致他變得焦躁不安。因此，他無疑會努力避免雜染。內心的不潔或汙穢是煩躁的根源。他有多少次心不起反應地觀察，就有多少雜染被清除，他的生命就改變多少。這甚至比那些有眼睛的人的生活更快樂。那些可憐的人要忍受多少痛苦和不安？他們不來參加禪修。而那些參加的人則要閉著眼睛修行。如果肉眼一直睜著，智慧的眼睛就不會睜開。為了喚醒內在的眼睛，肉眼必須閉上。

只要你來參加這樣的十天課程，你就會從親身經歷知道什麼是自然法則——當我們心中有任何雜染生起時，我們如何變得不快樂；當我們內在沒有雜染生起時，我們如何保持喜悅和平靜。通過重復這樣的體驗，我們不斷地從煩惱中解脫出來。無雜染的心是一種非常純淨的狀態，帶給我們巨大的福祉。正如我剛才提到的，只有人類才能完成這項任務。只有人類有能力體驗內在的實相。大自然給了我們這個奇妙的天賦。這種力量遠勝過其他一切。當這種情況發生時，宇宙中最偉大的力量，法的力量，將覺醒，然後生活將變得極其幸福和快樂。

那些完成了十日課程的人應該每天

早晚各禪修一個小時，如果可行的話，時間可以更長。至關重要的是，我們必須體驗在我們的身心之中正在發生什麼，以及我們對這些事情的反應。隨著我們繼續「知道」這一點時，雜染將不斷被根除，我們的心將充滿平靜與安寧。那些參加過十日課程的人當然應該這樣做，而那些還沒有經歷過這種體驗的人，將來肯定會有機會參加課程。除非你參加課程，否則要理解這些事情並不容易。例如，如果我們對某人說，「看看你生氣時會發生什麼」，那麼他怎麼會知道發生什麼呢？但是，當一個人學習並熟練掌握這種技能時，他肯定會開始知道會發生什麼。這會是他的巨大

福祉。今天在座的各位，願你們都有機會睜開你們的智慧之眼，你們內在之眼，讓光明顯現，真理覺醒，驅散所有黑暗，讓自己從所有的煩惱和痛苦中解脫出來。願大家都快樂！願大家都快樂！

——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，人所見皆虛幻；  
以慧眼看，人所見皆清晰。

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

洞見身體，而能正觀世界；  
開啟內眼，方得智慧正見。

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

覺知微細，願遍身醒覺知；  
心結得解，人離苦得自由。

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

持修戒律，掌握心智；  
覺醒智慧，摧毀痛苦。