

內觀通訊 2022年3月

Words of Dhamma

法語

Caranti bālā dummedhā, amitteneva attanā;

愚人不覺知，與自仇敵行，

Karontā pāpakamkammaṃ, yaṃ hoti kaṭukapphalaṃ.

造作諸惡業，受定眾苦果。

—*Dhammapadapāḷi-66, Bālavaggo.*

—法句經，愚品，66

葛印卡老師激勵人心的家書

給有志者的寶貴學習

德里

1970年1月27日

尊敬的葛印卡老師總是從緬甸給家人寄去充滿鼓舞的信，他來到印度後仍繼續這樣做。他于信中鼓勵家人繼續走在法的道路上，並激勵他們在正法修習中建立良好根基，以微笑面對人生的盛衰起伏。以下是他寫給他的弟弟和長子以及他們的妻子的幾封信。我們刊登這些信，是為了讓它們繼續成為激勵的源泉，這些信不僅僅激勵過他的家人，更將激勵每個有志於在日常生活中精進正法的人。

我親愛的尚卡爾·西塔，拉德·維姆拉，吉裡德哈裡·曼朱：

願正法的智慧始終在你們心中明亮如炬！

德里的課程于前天晚上成功結束。你們所有人，毫無疑問地，成了分享我指導此次課程所獲無量功德的一份子。以此功德的果效，願你們在正法中所獲的喜悅倍增；因我們自身的不善業而在生活中產生的不愉快情形，願它們得以化解與消融；那些仍然留存的，願我們運用法的智慧、以耐心與寬容將之承受。

永遠記住，每當我們的親人成為生活中不愉快情形的一個緣由時，錯絕不在於他們；責任的確在我們自己。由於我們過去的不善

——編者

業，一些諸如此類的不愉快情形就變得不可避免，而它們必須有人成為載體。還有誰比與我們朝夕相處的人更自然而然成為此類事件的載體呢？

他們的言行必然對我們的傷害更大，這是自然使之。反之，當我們善業的果實成熟時，我們生活中最親近的人就遵循著自然界最科學的法則，以最有愛和關懷的方式對待我們。如是，一切眾生，承受著這種業力習性反應的起起伏伏，一路前行。

那些擁有鮮活正法智慧的人，會在自然風暴中經歷磨練而屹然不動，同時他們也不會受他人不愉快的影響，或成為有害業力攻擊的管道。他們對這類不可避免的事總是保持著覺知，大自然因而不得不另尋載體來作承受。所以，當我們看見我們所愛的人屈服于自然的業力法則，並開始以一種不善的方式行事時，我們所要做的就是對他們感到同情。如果我們對他們懷有憎恨或憤怒，或對他們的行為感到不滿，那我們就正在積極參與傷害他們，同時我們自己也正承受過往業力所帶來的苦果。

以此次課程所累積的功德，我祝願你們每一個人正法智慧常保堅實、穩固。願你們真正立足于智慧之中；不論來自黑暗或是光明，願你們的下一步始終只指向光明。如果你真正領悟了這些自然法則，那麼你就很好理解：我們就是當下業力完完全全的主人。當此點在內心牢固確立時，你就會微笑面對過去業力的果實，並了知我們是當下行為的主人，以這樣的方式持續改善當下此刻。

學會以全然的覺知，生活在當下。

這是從這次課程流淌出的甘露。來，讓我們品嚐它，讓我們成為我們及所愛之人快樂與幸福的源頭。

致以祝福

S. N. 葛印卡

布希格爾（拉賈斯坦邦）

1970年3月1日

我親愛的尚卡爾·西塔，拉德·維姆拉，吉裡德哈裡·曼朱：

送上溫暖的祝福。

在布希格爾這片神聖的土地上舉辦的印度第12期課程，於今晚7點剛剛結束。因我在課程中有些信件要處理，且又不得不外出參加幾個公開會議，因此錯失了我本可從這次課程獲得的深層益處。雖如此，我仍騰出了些時間靜修，這令我感到正法力量從中得到了增長，心裡倍感輕鬆。

在阿育王時期，一位名叫阿迪那(Adinna)的阿羅漢一直在這片神聖的土地上靜修；有關這方面的史料已得到證實。自那以後，這整片地區就成了佛陀追隨者的土地，這個地方被稱為佛陀-布希格爾。我感到與這個有著山丘和沙丘的柔和之地有著一種聯結；在這裡我感受到深深的平靜。那些參加了此次課程的人們，也獲得了很好的利益。我非常高興能

與你們、尊敬的父母，以及所有家庭成員分享我的正法功德。

今天，課程的最後一天，有個念頭一直冒出來，我覺得這是這次課程帶給我的智慧，那就是—

*Gālī dī, mārā mujhe, hāya liyā saba lūṭa;
Jyom hī yaha ciṃtana chuṭe, vairajāya
saba chūṭa.*

他罵我、打我，噢不，他還搶劫了我。當這個念頭一消散，我所有的敵意也消失了。

在我們自身的瘋狂中，我們沉溺於這些念頭，並以這些念頭染汙我們的心——噢，他虐待我，他侮辱我，他朝我吼叫！噢，他打我，攻擊我，傷害我，搶走我所有的財產，我的珍寶，我的遺產，把我變成一個乞丐。這些念頭不斷在我們的腦海裡翻滾。只要對任何人產生這樣的念頭，我們對那個人的敵意就永遠無法消除。它不僅不能消除，它還會生長、開花、結果。如果我們想根除這些有毒的攀緣，我們就必須從根處把它拔除，這只有在我們完全放下這些思維過程時才會發生。一旦這些思維過程停止，敵意也就停止了。

讓我們看看如何消除這一連串的念頭，當心對一次深度受傷留有深刻印象時，這些記憶會在內觀靜坐中持續浮現，甚至完全籠罩心智。有時，我們的內觀沿著正確的軌道行進，我們以一顆不執取的心觀察著這些思想波動、這些雜質、這些習性反應 (saṅkhā rās)。這樣做，逐漸將它們導向根除。但有時，在感受層面了知無常的智慧 (paññā) 變得薄弱時，心會陷入這些念頭，以致於失去了內觀的客觀觀察。這種時候，這些不淨的習性反應不

但沒有被根除，反而會進一步繁衍。然而，一旦覺知和智慧再次生發，我們保持著平等心，漸漸地，心就從情緒的巨浪中出離。哪裡有觀察，哪裡即是內觀，哪裡就有智慧，哪裡就有了知。當心持續在念頭中打滾，無明會將新的習性反應帶到表層。

我們如何避免倍增這些深深的傷痛？如果我們憶起佛陀宣說的世間四種人的開示，那對我們是有益的。第一種人，從黑暗走向黑暗。第二種人，從光明走向黑暗。第三種人，從黑暗走向光明。最後一種人，從光明走向光明。當我們理解佛陀這富含深義的開示時，我們就走在了第一種和第三種人的行列中。

當有人用侮辱的話語誣告我們、毆打我們；或有人依仗強力欺凌弱者，掠奪我們的財產時，這些對我們來說都只是造成黑暗的原因。在那些時刻，痛苦和苦難吞噬著我們，我們的當下暗淡無光。如果我們不夠警醒覺知，如果那一刻我們缺乏智慧，我們就會讓心充斥這些負面的習性反應，而使黑暗的時光倍增。這不僅讓我們當下痛苦，還將成為我們未來身處黑暗的原因。如此，我們成為了從黑暗走向黑暗的第一種人，儘管我們真正想做的是像第三種人那樣從黑暗走向光明。

這只有在我們的內觀與智慧醒覺時才會發生，我們持續保有對正法的理解，了知我們面前的這些痛苦處境並非由任何人所造成。一個用各種方式謾罵、侮辱、攻擊我們的人，與我們的痛苦處境甚至毫不相關。這不過是我們今生或過去生不善業成熟所結出的果報，我們因此在此刻體驗各種不快。那個可憐人，由於他自身的軟弱，成了魔羅 (Mara) 手中的

工具，因而行為如此惡劣。他正毀損自己的未來，他值得我同情。

我怎能對他生氣或感到反感呢？噢，不！即便當時魔羅趁他軟弱把他壓倒，之後又逃之夭夭，我也應對他充滿同情，為他注入慈愛，用善意的涼雨澆灌他，這或許可以在他心中點燃正法之念。他值得我們同情，因為他正在自毀未來。唯此才是他的幸福之路。這也是我幸福的唯一之路。如果我們經由內觀生起了智慧，我們馬上就知道，所處的這不愉快處境是不可避免的。誰能阻止它？如果不是這個人，那麼就會有其他某個人成為我痛苦的媒介，它終將發生，因為它是我過去不善業適時成熟結出的果報，這是不可避免的，誰能改變這個自然法則呢？

過去不在我們手中，因為我們無法控制已經過去的時刻。現在陷入對過去所做不善業的追思也毫無意義。那些業力的種子終會成熟或正在此刻成熟。當下這一刻，當它結果時，它完全在我們掌控之中。我們是它的主人，可以隨心所欲地利用當下。如果缺乏智慧，那麼我們就會濫用它並損害自己的未來。但若充滿智慧，我們就善用當下，改善著未來。

隨著我們不斷修習 *vedanānupassanā*（觀察感受）和 *cittānupassanā*（觀察心），我們將有能力微笑著觀察由不善舊業結果而於當下生起的感受。我們著眼于自然法則和它的真相上，而非把重點置於那些直接原因上。作為一個純粹的觀察者，我們會客觀地觀察這些起起伏伏、潮起潮落。

我們不會被汪洋中的巨浪淹沒；相反，我們無懼地坐于磐石，觀看它們的起起落落。作

為內觀禪修者，只要我們仍保持客觀的觀察，我們不但不會產生新的習性反應，而且那些由舊業所產生的痛苦也因得不到新的燃料而得以消失。

我們以純粹的正法智慧掌控當下，並充分運用之，這使我們不僅避開了黑暗的未來，且還讓當下充滿了光明。這就是我們如何從黑暗的當下走向充滿光明的未來的。

因此，很明顯，只要我們捲入他人如何辱我、打我、盜我等等的想法中，我們就于當下和未來創造並滋生黑暗。但是一旦我們放下這一系列的想法，我們就點亮了當下，並為迎接未來的朝陽做好了準備。

我自己也經歷過，我們所有人每天都或多或少地經歷著這些。因此，不難理解這樣的思維過程是如何變成一種常態。從這種心態中走出來非常困難，但並非不可能。對內觀禪修者而言，這更容易實現。來吧，讓我們在這個課程結束的美好時刻堅定地下定決心，在內觀中紮根，讓我們的心隨著智慧的增強而更加堅定和穩固。這是我們最好的福祉所在。這是我們充滿光明的未來所在。

致以祝福

S. N. 葛印卡

巴拉查基亞（比哈爾邦）

1970年3月23日

我親愛的尚卡爾·西塔，拉德·維姆拉，吉裡德
哈裡·曼朱：

送上溫暖的祝福。

願巴拉查基亞這個大型課程圓滿結束所帶來的喜悅與祝福之光，照耀敬愛的父母和你們所有人，願你們都喜悅滿滿。分享這些不可估量的功德的波動開始在我內心升起；願所有的家人也從這些功德中獲益。這美好的感覺充盈著我的內心。

在阿傑梅爾的小型課程之後，這次的大型課程不過是生活潮起潮伏的縮影。有時大地會出現匱乏的饑荒，又有時出現氾濫的洪水。在這兩種情境下，我們都要持續練習平等心。對生活中的各種情境作不同的回應是很自然的，但要注意，我們不應延長這些回應的時間，而應縮短它們。如果在經歷苦難時流出眼淚，那麼就看看你是否能很快綻放微笑。如果我們在富足時陶醉於喜悅，那麼心要很快就能回復覺知與平等心，並以對實相的了知來覺知感受。長時間在痛苦或快樂的浪潮中沉浮是我們的軟弱之處，而超越它們就是我們的力量。軟弱持續的時間越短，對我們的益處就越大；而我們成功保持的時間越長，我們的利益也就更大。

千萬不要忘記這一生活的真相：我們想要的並不總能得到滿足。不管我們面對多少不如意，實相就是：每件不如意的事都會帶來一絲痛苦。我們越快化解這痛苦，生活就越早充滿光明。

每位家人都應知道家裡其他人的性格和喜好，而這些並不總是相似的。時常會發生的事是，一個人的願望似乎與其他人的背道而

馳。在你們共同生活的情境下，這是不可避免的，一個人需要學習寬容的藝術。唯此，才能說“在一起”是平衡的。在你們共同生活的過程中，彼此的忍耐與寬容是幸福生活的根基。

聽到與我們願望相抵觸的話語，看到別人的喜好與我們的相背，發現別人的性格與我們不合時，我們變得焦躁不安。這自然不過了。但是，試著縮短這種不安的時間，不讓它長久停留，這便是在滋養我們的正法智慧。

每個人都活在自己的夢想中。和我們一樣，其他人也有夢想，他們的夢想有時與我們的相互矛盾。在這種情況下，如果我們只想實現自己的夢想，而那又意味著將破碎其他人的美夢，那麼我們既沒有學會好好地生活，也沒有學會很好地包容。因此，為了過上平衡且幸福的生活，如果在滿足自己的願望時，別人的願望阻礙了我們，那麼我們最好學會調整而不是抗爭。這是正法的教導。如果經過反覆努力，我們也沒法讓願望得到滿足，那麼最好微笑著放手，不要讓它變成一個結。既然我們心中的每個結都會成為我們痛苦的原因，那麼就出於純粹的自私，避免打結。也許，因為照顧別人的需要，我們的願望得不到滿足。但無論連著會發生多少不如意的事，接納它們時內心充盈的喜悅與滿足感，卻滿是裨益。這個練習很困難，但值得去做，因為它是愉悅的，良善的，並引領我們獲得福祉。

致以祝福

S. N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

Apanā-apanā karmaphala,

bhoga svayaṃ hī bhoga;

Kauna baṅṅā pāye bhalā, jarā mṛtyu kā yoga.

每個人都得自食其果。

誰能分擔你的業力，

誰能分擔你疾病和死亡的逼迫？

Pūva karma phala kisa taraha,

sahana kare saṅṅāna;

Nava karmoṃ meṇ nā baṅṅhe,

yaha vipaśyanā dhyāna.

你帶著覺知，承受過去業力的果報；

因此不再作繭自縛，捲入新的業力，

這就是內觀禪修。

Jīvana apanā ḍhāla le, dharma-niyati anukūla;

Maṅgala hī maṅgala sadhe,

karma na hoṅ pratikūla

如果你以正法構建生活，

不淨行將無處藏身，

生活必將充滿全然幸福。

Sahana kare dukha roya kara,

nahīṃ sahiṅṅu hoyā;

Haṅsa-haṅsajhele dukkha ko,

sahī sahiṅṅu soya.

含淚忍受逆境者，非忍者；

承受苦痛依然帶笑者，方為真忍者。