

# 内观通讯 2022年7月

## 法 语

Ko nu hāso kimānando, niccaṃ pajjalite sati;

Andhakārena onaddhā, padīpaṃ na gavesatha.

— dhammapadapāli 146, jarāvaggo.

世常燃烧中，有何可喜乐？

汝常在瞑暗，何不求光明？

— 法句经-146 老品

## 葛印卡老师的正法家信

这些充满正法的信件是葛印卡老师写给家人的，不过对于所有学员来说，它们也裨益良多。在此，我们很高兴与大家分享这些信件。

—编者

## 瓦拉纳西禅修营

禅修营-巴拉查克亚

1970年9月9日

亲爱的尚卡尔，西塔，拉德，维姆拉，吉尔达里和曼君：

尊敬的父母亲、你们所有人和其他所有家人，当我和你们分享此次在瓦拉纳西课程中获得的功德时，我的内心充满了无限的喜悦。

这个禅修营有着非凡意义，因为它举办于恒河岸边的圣地瓦拉纳西。每当我站在Dalmia House 阳台上，俯瞰河边的石阶码头，见到成百上千的男男女女，无比虔诚地沉浸在恒河中，我的内心都会充满悲悯。

噢，他们要是拥有法的智慧该多好，他们的智慧要是已经觉醒该多好，那样他们就不需借助恒河水净化心灵；取而代之，可以修习与关乎心灵的方法。

不仅仅在当今时代，几千年来，人们普遍认为恒河水有着净化内心杂染的功效。如果水本身是干净的话，水能洗净身体是可以理解的；但如果水是脏的，则非但不能洗净身体，反而只会让身体更脏。

这些不净杂染粘着在哪里？它们粘着在身体上吗？如果是那样，也许河水能够把它们洗掉，然而它们是深藏于内心的。所有的内在杂染与所有的内在良善品质都升起于内心。恒河水如何能接触到非物质的心灵？它如何能净化这些杂染？然而，当一个人沉浸在情绪化的盲目信仰中时，他的慧眼被遮蔽了，他的智慧，他的 paññā 不见了。那时，他的理智或辨别力无影无踪；他对于一些事情的意义及对错，无法辨识。

正法带领我们远离盲目信仰，唤醒智慧，使我们能区分黑暗与光明，真理与假相。正法所在之处，盲目信仰就无立足之地。Saddhā 信力、信仰、信心，在法的道路上是完全必要的；若缺失了信心，一个人就会寸步难行。但是若信仰变成了盲目信仰，那么智慧和辨识就消失无踪。

佛陀为我们指出，成功需要五力：saddhā 信力、信仰、信心；virīya 精进力、努力；sati 念力、觉知；samādhi 定力、专注；paññā 慧力、智慧。我们可以看到，saddhā 信力是基础，是我们的双足，支持起身体，也就是内观禅修的主体；而 paññā 慧力是我们的眼睛、我们的精神洞察力，它引导我们的双足行走在正确的道路上。两者的结合就好比黄金和宝石的结合，非常有益。

我以法布施所累积的功德，衷心祝愿所有人在法中信心倍增；愿智慧觉醒，趋向解脱。

祝福，  
S. N. 葛印卡

## 心，这一发生器

巴拉查克亚/孟买  
1970年9月15日

亲爱的尚卡尔，西塔，拉德，维姆拉，吉尔达里和曼君：

尊敬的父母亲、你们所有人，及所有家人，当我与你们分享从巴拉查克亚的第二次课程所获得的无量功德时，内心充满了无比的喜悦和满足。

看到那些来自本地村庄的妇女们在法的智慧中觉醒，我感觉到，这儿曾是佛陀行走过的圣地，也许她们前世就已在这片圣地上修习过正法，并曾获法益。这也就是为什么，值此第二轮弘法期，她们一接触到法，就取得飞速进展并显露出对法的深厚信心。这样的情形确实显示着她们过去累积的令人赞叹的波罗密。

如果假定每个人身上都有着一个发生器的话，我们将更容易理解，正法意识是如何在我们身上觉醒的。这个发生器每时每刻都生成着一些东西，或好或坏，而我们则可利用这个发生器去行善或造恶。大多数情况下我们用之于造恶，而鲜于行善。这个发生器的意义在于：当它生成善业或恶业时，它必定持续产生着快乐或痛苦的波动；这些波动会影响我们周围的每个人，尤其是那些和我们有接触的人。

当我们的产生不净念时，这些不净念不仅于我们自身转化出大量不愉悦的波动；同时，也会在我们周边人的身心中激发出类似的不健康波动。例如，当我们心中产生感官欲望，我们身体的每一细胞都会被欲望的不健康能量所充斥，我们周边的人也会受之影响。类似地，当我们产生愤怒情绪时，我们整个身体会变热，这也影响着我们周边的人。同样，当我们心中升起某种想法时，也会在周边人心中产生类似的想法。

不健康的心理倾向是如此，健康的心理倾向亦然。一旦我们产生良善的心理倾向，我们的身体就开始充满愉悦的波动，这些波动也使得周边的人充满愉悦的感觉。就好像一个喷过香水的人，芳香不仅充满了他的身体，也散播到周围人的身上。

同理，一个人产生慈心 *mettā*（充满爱的善意），他向四周也散播着慈心，令身边人心中也升起慈心；就像摩揭陀的国王阿闍世那样，转变会渐渐发生在他自己身上。与此相反，当一个人产生憎恨和暴力的心念时，不仅他自己于那一刻充满暴力心念，也引发他人升起憎恨、愤怒和报复的心念。一般来讲，当我们心中升起对某人爱的感觉时，那个人也会开始对我们以爱回应。同样的，当我们心中对某人产生不喜欢、愤怒、怀疑的念头时，那个人心中也会对我们升起同样的念头。

通常来讲，这是人类本性的基本规律。但是也有一些例外。当一个人狡诈、不净到了极点，就不可能被慈悲所感化。例如，像佛陀这般正法大成就者，终其一生，也无法慈悲感化提婆达多。不过，提婆达多临终时，确有些许改变。同理，他人的负面心念也不能令圣者心生憎恨之念。但这都只是些极端例子。一个普通人是不可能不被他人的慈悲或憎恨所影响的。

所以，明智的做法是，要学会时刻产生慈悲的感觉；这不仅仅为我们自己带来福祉，同时也为我们周遭的人们造福。我们不应产生憎恨，因为如果我们那么做，我们就在错误地伤害自己，同时也在令他人偏离正轨。正如负面心念会导致我们与挚爱不和，真诚的慈心则会为我们化敌为友。这是正法裨益良多的效用，我们应充分利用之。这是来自此次课程的法讯。

为众生奉上慈心，  
萨特亚·纳拉扬·葛印卡

## DHAMMA DOHAS 法 偈

*Guruvara! tuma milate nahī ũ, dharama gaṅga  
ke tīra;  
To basa gaṅgā pūjatā, kabhī na pītā nīra.*

啊，老师！  
若我未在法的恒河岸边遇到您，  
我将只会继续向恒河祈祷，  
却喝不到恒河水。

*Samsthāpana ho dharama kā, pāpa ukharatā  
jāya;  
Sabhī kālpanika mānyatā, svataḥ dūra ho jāya.*

愿正法驻立，  
根除杂染；  
令所有虚幻信仰自动消散。

*Hove jñāna parokṣato, ulajhana baṛhatī jāya;  
Bina jāne hī mānyatā, sira para caṛhatī  
jāya.*

借来的知识与智慧，只会徒增困惑。  
因不知其意，故心生盲信。

*Kuśala karma karate rahe ũ, kareṅ na pāpa  
lavaleśa;  
Mana nirmala karate raheṅ, yahī buddha  
samdeśa.*

愿我们行善业，  
无论何其细微，也不陷不善之泥沼；  
愿我们持续净化心灵，  
这是佛陀的教诲。