

# 内观通讯 2022年3月

Words of Dhamma

法语

*Caranti bālā dummedhā, amitteneva attanā;*

愚人不觉知，与自仇敌行，

*Karontā pāpakaṃ kammaṃ, yaṃ hoti kaṭukapphalaṃ.*

造作诸恶业，受定众苦果。

—*Dhammapadapāḷi-66, Bālavaggo.*

—法句经，愚品，66

## 葛印卡老师激励人心的家书

给有志者的宝贵学习

德里

1970年1月27日

尊敬的葛印卡老师总是从缅甸给家人寄去充满鼓舞的信，他来到印度后仍继续这样做。他于信中鼓励家人继续走在法的道路上，并激励他们在正法修习中建立良好根基，以微笑面对人生的盛衰起伏。以下是他写给他的弟弟和长子以及他们的妻子的几封信。我们刊登这些信，是为了让它们继续成为激励的源泉，这些信不仅仅激励过他的家人，更将激励每个有志于在日常生活中精进正法的人。

我亲爱的尚卡尔·西塔，拉德·维姆拉，吉里德哈里·曼朱：

愿正法的智慧始终在你们心中明亮如炬！

德里的课程于前天晚上成功结束。你们所有人，毫无疑问地，成了分享我指导此次课程所获无量功德的一分子。以此功德的果效，愿你们在正法中所获的喜悦倍增；因我们自身的不善业而在生活中产生的不愉快情形，愿它们得以化解与消融；那些仍然留存的，愿我们运用法的智慧、以耐心与宽容将之承受。

——编者

永远记住，每当我们的亲人成为生活中不愉快情形的一个缘由时，错绝不在于他们；责任的确在我们自己。由于我们过去的不善

业，一些诸如此类的不愉快情形就变得不可避免，而它们必须有人成为载体。还有谁比与我们朝夕相处的人更自然而然成为此类事件的载体呢？

他们的言行必然对我们的伤害更大，这是自然使之。反之，当我们善业的果实成熟时，我们生活中最亲近的人就遵循着自然界最科学的法则，以最有爱和关怀的方式对待我们。如是，一切众生，承受着这种业力习性反应的起起伏伏，一路前行。

那些拥有鲜活正法智慧的人，会在自然风暴中经历磨练而屹然不动，同时他们也不会受他人不愉快的影响，或成为有害业力攻击的渠道。他们对这类不可避免的事总是保持着觉知，大自然因而不得不另寻载体来作承受。所以，当我们看见我们所爱的人屈服于自然的业力法则，并开始以一种不善的方式行事时，我们所要做的就是对他们感到同情。如果我们对他们怀有憎恨或愤怒，或对我们的行为感到不满，那我们就正在积极参与伤害他们，同时我们自己也正承受过往业力所带来的苦果。

以此次课程所累积的功德，我祝愿你们每一个人正法智慧常保坚实、稳固。愿你们真正立足于智慧之中；不论来自黑暗或是光明，愿你们的下一步始终只指向光明。如果你真正领悟了这些自然法则，那么你就很好理解：我们就是当下业力完完全全的主人。当此点在内心牢固确立时，你就会微笑面对过去业力的果实，并了知我们是当下行为的主人，以这样的方式持续改善当下此刻。

学会以全然的觉知，生活在当下。

这是从这次课程流淌出的甘露。来，让我们品尝它，让我们成为我们及所爱之人快乐与幸福的源头。

致以祝福

S. N. 葛印卡

-----  
布什格尔（拉贾斯坦邦）

1970年3月1日

我亲爱的尚卡尔·西塔，拉德·维姆拉，吉里德哈里·曼朱：

送上温暖的祝福。

在布什格尔这片神圣的土地上举办的印度第12期课程，于今晚7点刚刚结束。因我在课程中有些信件要处理，且又不得不外出参加几个公开会议，因此错失了本可从这次课程获得的深层益处。虽如此，我仍腾出了些时间静修，这令我感到正法力量从中得到了增长，心里倍感轻松。

在阿育王时期，一位名叫阿迪那（Adinna）的阿罗汉一直在这片神圣的土地上静修；有关这方面的史料已得到证实。自那以后，这整片地区就成了佛陀追随者的土地，这个地方被称为佛陀-布什格尔。我感到与这个有着山丘和沙丘的柔和之地有着一种联结；在这里我感受到深深的平静。那些参加了此次课程的人们，也获得了很好的利益。我非常高兴能

与你们、尊敬的父母，以及所有家庭成员分享我的正法功德。

今天，课程的最后一天，有个念头一直冒出来，我觉得这是这次课程带给我的智慧，那就是——

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

他骂我、打我，噢不，他还抢劫了我。当这个念头一消散，我所有的敌意也消失了。

在我们自身的疯狂中，我们沉溺于这些念头，并以这些念头染污我们的心——噢，他虐待我，他侮辱我，他朝我吼叫！噢，他打我，攻击我，伤害我，抢走我所有的财产，我的珍宝，我的遗产，把我变成一个乞丐。这些念头不断在我们的脑海里翻滚。只要对任何人产生这样的念头，我们对那个人的敌意就永远无法消除。它不仅不能消除，它还会生长、开花、结果。如果我们想根除这些有毒的攀缘，我们就必须从根处把它拔除，这只有在我们完全放下这些思维过程时才会发生。一旦这些思维过程停止，敌意也就停止了。

让我们看看如何消除这一连串的念头，当心对一次深度受伤留有深刻印象时，这些记忆会在内观静坐中持续浮现，甚至完全笼罩心智。有时，我们的内观沿着正确的轨道行进，我们以一颗不执取的心观察着这些思想波动、这些杂质、这些习性反应 (saṅkhārās)。这样做，逐渐将它们导向根除。但有时，在感受层面了知无常的智慧 (paññā) 变得薄弱时，心会陷入这些念头，以致于失去了内观的客观观察。这种时候，这些不净的习性反应不

但没有被根除，反而会进一步繁衍。然而，一旦觉知和智慧再次生发，我们保持着平等心，渐渐地，心就从情绪的巨浪中出离。哪里有观察，哪里即是内观，哪里就有智慧，哪里就有了知。当心持续在念头中打滚，无明会将新的习性反应带到表层。

我们如何避免倍增这些深深的伤痛？如果我们忆起佛陀宣说的世间四种人的开示，那对我们是有益的。第一种人，从黑暗走向黑暗。第二种人，从光明走向黑暗。第三种人，从黑暗走向光明。最后一种人，从光明走向光明。当我们理解佛陀这富含深义的开示时，我们就走在了第一种和第三种人的行列中。

当有人用侮辱的话语诬告我们、殴打我们；或有人依仗强力欺凌弱者，掠夺我们的财产时，这些对我们来说都只是造成黑暗的原因。在那些时刻，痛苦和苦难吞噬着我们，我们的当下暗淡无光。如果我们不够警醒觉知，如果那一刻我们缺乏智慧，我们就会让心充斥这些负面的习性反应，而使黑暗的时光倍增。这不仅让我们当下痛苦，还将成为我们未来身处黑暗的原因。如此，我们成为了从黑暗走向黑暗的第一种人，尽管我们真正想做的是像第三种人那样从黑暗走向光明。

这只有在我们的内观与智慧醒觉时才会发生，我们持续保有对正法的理解，了知我们面前的这些痛苦处境并非由任何人所造成。一个用各种方式谩骂、侮辱、攻击我们的人，与我们的痛苦处境甚至毫不相关。这不过是我们今生或过去生不善业成熟所结出的果报，我们因此在此刻体验各种不快。那个可怜人，由于他自身的软弱，成了魔罗 (Mara) 手中的

工具，因而行为如此恶劣。他正毁损自己的未来，他值得我同情。

我怎能对他生气或感到反感呢？噢，不！即便当时魔罗趁他软弱把他压倒，之后又逃之夭夭，我也应对他充满同情，为他注入慈爱，用善意的凉雨浇灌他，这或许可以在他心中点燃正法之念。他值得我们同情，因为他正在自毁未来。唯此才是他的幸福之路。这也是我幸福的唯一之路。如果我们经由内观生起了智慧，我们马上就知道，所处的这不愉快处境是不可避免的。谁能阻止它？如果不是这个人，那么就会有其他某个人成为我痛苦的媒介，它终将发生，因为它是过去不善业适时成熟结出的果报，这是不可避免的，谁能改变这个自然法则呢？

过去不在我们手中，因为我们无法控制已经过去的时刻。现在陷入对过去所做不善业的追思也毫无意义。那些业力的种子终会成熟或正在此刻成熟。当下这一刻，当它结果时，它完全在我们掌控之中。我们是它的主人，可以随心所欲地利用当下。如果缺乏智慧，那么我们会滥用它并损害自己的未来。但若充满智慧，我们就善用当下，改善着未来。

随着我们不断修习 *vedanānupassanā*（观察感受）和 *cittānupassanā*（观察心），我们将有能力微笑着观察由不善旧业结果而于当下生起的感受。我们着眼于自然法则和它的真相上，而非把重点置于那些直接原因上。作为一个纯粹的观察着，我们会客观地观察这些起起伏伏、潮起潮落。

我们不会被汪洋中的巨浪淹没；相反，我们无惧地坐于磐石，观看它们的起起落落。作

为内观禅修者，只要我们仍保持客观的观察，我们不但不会产生新的习性反应，而且那些由旧业所产生的痛苦也因得不到新的燃料而得以消失。

我们以纯粹的正法智慧掌控当下，并充分运用之，这使我们不仅避开了黑暗的未来，且还让当下充满了光明。这就是我们如何从黑暗的当下走向充满光明的未来的。

因此，很明显，只要我们卷入他人如何辱我、打我、盗我等等的想法中，我们就于当下和未来创造并滋生黑暗。但是一旦我们放下这一系列的想法，我们就点亮了当下，并为迎接未来的朝阳做好了准备。

我自己也经历过，我们所有人每天都或多或少地经历着这些。因此，不难理解这样的思维过程是如何变成一种常态。从这种心态中走出来非常困难，但并非不可能。对内观禅修者而言，这更容易实现。来吧，让我们在这个课程结束的美好时刻坚定地下定决心，在内观中扎根，让我们的心随着智慧的增强而更加坚定和稳固。这是我们最好的福祉所在。这是我们充满光明的未来所在。

致以祝福

S. N. 葛印卡

---

巴拉查基亚（比哈尔邦）

1970年3月23日

我亲爱的尚卡尔·西塔，拉德·维姆拉，吉里德哈里·曼朱：

送上温暖的祝福。

愿巴拉查基亚这个大型课程圆满结束所带来的喜悦与祝福之光，照耀敬爱的父母和你们所有人，愿你们都喜悦满满。分享这些不可估量的功德的波动开始在我内心升起；愿所有的家人也从这些功德中获益。这美好的感觉充盈着我的内心。

在阿杰梅尔的小型课程之后，这次的大型课程不过是生活潮起潮伏的缩影。有时大地会出现匮乏的饥荒，又有时出现泛滥的洪水。在这两种情境下，我们都要持续练习平等心。对生活中的各种情境作不同的回应是很自然的，但要注意，我们不应延长这些回应的时间，而应缩短它们。如果在经历苦难时流出眼泪，那么就看看你是否能很快绽放微笑。如果我们在富足时陶醉于喜悦，那么心要很快就能回复觉知与平等心，并以对实相的了知来觉知感受。长时间在痛苦或快乐的浪潮中沉浮是我们的软弱之处，而超越它们就是我们的力量。软弱持续的时间越短，对我们的益处就越大；而我们成功保持的时间越长，我们的利益也就更大。

千万不要忘记这一生活的真相：我们想要的并不总能得到满足。不管我们面对多少不如意，实相就是：每件不如意的事都会带来一丝痛苦。我们越快化解这痛苦，生活就越早充满光明。

每位家人都应知道家里其他人的性格和喜好，而这些并不总是相似的。时常会发生的事是，一个人的愿望似乎与其他人的背道而

驰。在你们共同生活的情境下，这是不可避免的，一个人需要学习宽容的艺术。唯此，才能说“在一起”是平衡的。在你们共同生活的过程中，彼此的忍耐与宽容是幸福生活的根基。

听到与我们愿望相抵触的话语，看到别人的喜好与我们的相背，发现别人的性格与我们不合时，我们变得焦躁不安。这自然不过了。但是，试着缩短这种不安的时间，不让他长久停留，这便是在滋养我们的正法智慧。

每个人都活在自己的梦想中。和我们一样，其他人也有梦想，他们的梦想有时与我们的相互矛盾。在这种情况下，如果我们只想实现自己的梦想，而那又意味着将破碎其他人的美梦，那么我们既没有学会好好地生活，也没有学会很好地包容。因此，为了过上平衡且幸福的生活，如果在满足自己的愿望时，别人的愿望阻碍了我们，那么我们最好学会调整而不是抗争。这是正法的教导。如果经过反复努力，我们也没法让愿望得到满足，那么最好微笑着放手，不要让它变成一个结。既然我们心中的每个结都会成为我们痛苦的原因，那么就出于纯粹的自私，避免打结。也许，因为照顾别人的需要，我们的愿望得不到满足。但无论连着会发生多少不如意的事，接纳它们时内心充盈的喜悦与满足感，却满是裨益。这个练习很困难，但值得去做，因为它是愉悦的，良善的，并引领我们获得福祉。

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.*

每个人都得自食其果。

谁能分担你的业力，

谁能分担你疾病和死亡的逼迫？

*Pūrva karma phala kisa taraha,*

*sahana kare saṅṅāna;*

*Nava karmoṃ meṇ nā baṅṅhe,*

*yaha vipaśyanā dhyāna.*

你带着觉知，承受过去业力的果报；

因此不再作茧自缚，卷入新的业力，

这就是内观禅修。

*Jīvana apanā dhāla le, dharma-niyati anukūla;*

*Maṅgala hī maṅgala sadhe,*

*karma na hoṅ pratikūla*

如果你以正法构建生活，

不净行将无处藏身，

生活必将充满全然幸福。

*Sahana kare dukha roya kara,*

*nahīṃ sahiṅṅu hoyā;*

*Haṃsa-haṃsajhele dukkha ko,*

*sahī sahiṅṅu soya.*

含泪忍受逆境者，非忍者；

承受苦痛依然带笑者，方为真忍者。