

內觀通訊 2022年7月

法語

Ko nu hāso kimānando, niccaṃ pajjalite sati;
Andhakārena onaddhā, padīpaṃ na gavesatha.

— dhammapadapāli 146, jarāvaggo.

世常燃燒中，有何可喜樂？

汝常在暝暗，何不求光明？

-- 法句經-146 老品

葛印卡老師的正法家信

這些充滿正法的信件是葛印卡老師寫給家人的，不過對於所有學員來說，它們也裨益良多。在此，我們很高興與大家分享這些信件。

- 編者

瓦拉納西禪修營

禪修營-巴拉查克亞
1970年9月9日

親愛的尚卡爾，西塔，拉德，維姆拉，吉爾達里和曼君：

尊敬的父母親、你們所有人和其他所有家人，當我

和你們分享此次在瓦拉納西課程中獲得的功德時，我的內心充滿了無限的喜悅。

這個禪修營有著非凡意義，因為它舉辦於恆河岸邊的聖地瓦拉納西。每當我站在Dalmia House 陽台上，俯瞰河邊的石階碼頭，見到成百上千的男男女女，無比虔誠地沈浸在恆河中，我的內心都會充滿悲憫。

噢，他們要是擁有法的智慧該多好，他們的智慧要

是已經覺醒該多好，那樣他們就不需借助恆河水淨化心靈；取而代之，可以修習與關乎心靈的方法。

不僅僅在當今時代，幾千年來，人們普遍認為恆河水有著淨化內心雜染的功效。如果水本身是乾淨的話，水能洗淨身體是可以理解的；但如果水是臟的，則非但不能洗淨身體，反而只會讓身體更臟。

這些不淨雜染粘著在哪裡？它們粘著在身體上嗎？如果是那樣，也許河水能夠把它們洗掉，然而它們是深藏於內心的。所有的內在雜染與所有的內在良善品質都升起於內心。恆河水如何能接觸到非物質的心靈？它如何能淨化這些雜染？然而，當一個人沈浸在情緒化的盲目信仰中時，他的慧眼被遮蔽了，他的智慧，他的pañña不見了。那時，他的理智或辨別力無影無蹤；他對於一些事情的意義及對錯，無法辨識。

正法帶領我們遠離盲目信仰，喚醒智慧，使我們能區分黑暗與光明，真理與假相。正法所在之處，盲目信仰就無立足之地。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，一個人就會寸步難行。但是若信仰變成了盲目信仰，那麼智慧和辨識就消失無蹤。

佛陀為我們指出，成功需要五力：saddhā 信力、信仰、信心；virīya 精進力、努力；sati 念力、覺知；samādhi 定力、專注；pañña 慧力、智慧。我們可以看到，saddhā 信力是基礎，是我們的雙足，支持起身體，也就是內觀禪修的主體；而pañña 慧力是我們的眼睛、我們的精神洞察力，它引導我們的雙足行走在正確的道路上。兩者的結合就好比黃金和寶石的結合，非常有益。

我以法佈施所累積的功德，衷心祝願所有人在法中信力倍增；願智慧覺醒，趨向解脫。

祝福，

S. N. 葛印卡

心，這一髮生器

巴拉查克亞/孟買

11970年9月15日

親愛的尚卡爾，西塔，拉德，維姆拉，吉爾達里和曼君：

尊敬的父母親、你們所有人，及所有家人，當我與你們分享從巴拉查克亞的第二次課程所獲得的無量功德時，內心充滿了無比的喜悅和滿足。

看到那些來自本地村莊的婦女們在法的智慧中覺醒，我感覺到，這兒曾是佛陀行走過的聖地，也許她們前世就已在這片聖地上修習過正法，並曾獲法益。這也就是為什麼，值此第二輪弘法期，她們一接觸到法，就取得飛速進展並顯露出對法的深厚信心。這樣的情形確實顯示著她們過去累積的令人贊嘆的波羅密。

如果假定每個人身上都有著一個發生器的話，我們將更容易理解，正法意識是如何在我們身上覺醒的。這個發生器每時每刻都生成著一些東西，或好或壞，而我們則可利用這個發生器去行善或造惡。大多數情況下我們用之於造惡，而鮮于行善。這個發生器的意義在於：當它生成善業或惡業時，它必定持續產生著快樂或痛苦的波動；這些波動會影響我們周圍的每個人，尤其是那些和我們有接觸的人。

當我們的心產生不淨念時，這些不淨念不僅於我們自身轉化出大量不愉悅的波動；同時，也會在我們周邊人的身心中激發出類似的不健康波動。例如，當我們心中產生感官慾望，我們身體的每一細胞都會被慾望的不健康能量所充斥，我們周邊的人也會受之影響。類似地，當我們產生憤怒情緒時，我們

整個身體會變熱，這也影響著我們周邊的人。同樣，當我們心中升起某種想法時，也會在周邊人心中產生類似的想法。

不健康的心理傾向是如此，健康的心理傾向亦然。一旦我們產生良善的心理傾向，我們的身體就開始充滿愉悅的波動，這些波動也使得周邊的人充滿愉悅的感覺。就好像一個噴過香水的人，芳香不僅充滿了他的身體，也散播到周圍人的身上。

同理，一個人產生慈心 mettā（充滿愛的善意），他向四周也散播著慈心，令身邊人心中也升起慈心；就像摩揭陀的國王阿闍世那樣，轉變會漸漸發生在他自己身上。與此相反，當一個人產生憎恨和暴力的心念時，不僅他自己於那一刻充滿暴力心念，也引發他人升起憎恨、憤怒和報復的心念。一般來講，當我們心中升起對某人愛的感覺時，那個人也會開始對我們以愛回應。同樣的，當我們心中對某人產生不喜歡、憤怒、懷疑的念頭時，那個人心中也會對我們升起同樣的念頭。

通常來講，這是人類本性的基本規律。但是也有一些例外。當一個人狡詐、不淨到了極點，就不可能被慈悲所感化。例如，像佛陀這般正法大成就者，終其一生，也無法慈悲感化提婆達多。不過，提婆達多臨終時，確有些許改變。同理，他人的負面心念也不能令聖者心生憎恨之念。但這都只是些極端例子。一個普通人是可能不被他人的慈悲或憎恨所影響的。

所以，明智的做法是，要學會時刻產生慈悲的感覺；這不僅僅為我們自己帶來福祉，同時也為我們周遭的人們造福。我們不應產生憎恨，因為如果我們那麼做，我們就在錯誤地傷害自己，同時也在令他人偏離正軌。正如負面心念會導致我們與摯愛不和，真誠的慈心則會為我們化敵為友。這是正法裨益良多的效用，我們應充分利用之。這是來自此次課程的法訊。

為眾生奉上慈心，
薩特亞·納拉揚·葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

Guruvara! tuma milate nahīñ, dharama gaṅga ke tīra;

To basa gaṅgā pūjatā, kabhī na pītā nīra.

啊，老師！

若我未在法的恆河岸邊遇到您，

我將只會繼續向恆河祈禱，

卻喝不到恆河水。

Samsthāpana ho dharama kā, pāpa ukhaṛatā jāya;

Sabhī kālpanika mānyatā, svataḥ dūra ho jāya.

願正法駐立，

根除雜染；

令所有虛幻信仰自動消散。

Hove jñāna parokṣa to, ulajhana baṛhatī jāya;

Bina jāne hī mānyatā, sira para caṛhatī jāya.

借來的知識與智慧，只會徒增困惑。

因不知其意，故心生盲信。

Kuśala karma karate raheñ, kareñ na pāpa lavaleśa;

Mana nirmala karate raheñ, yahī buddha samdeśa.

願我們行善業，

無論何其細微，也不陷不善之泥沼；

願我們持續淨化心靈，

這是佛陀的教誨。