

內觀通訊 2022 年 4 月

Words of Dhamma

法語

Yadā dvayesu dhammesu, pāragū hoti brāhmaṇo;

若常住於二法，婆羅門達彼岸；

Athassa sabbe saṃyogā, atthaṃ gacchanti jānato.

所有一切系縛，從彼智者而滅。

—*Dhammapadapāḷi-384, brāhmaṇavaggo.*

—法句經-384，婆羅門品

比哈爾邦巴拉卡基亞的內觀禪修營

為了讓烏巴慶長者瞭解在印度舉辦的禪修營的情況，下面這封 50 多年前由尊敬的葛印卡老師寫給兄長巴布拉爾（或稱巴布·拜亞）的信，說明了在那個年代禪修營是如何舉辦的；從信中也可看到，尊敬的葛印卡老師在指引禪修者走上正法之道時，如何懷著極大的平等心與慈悲心帶領這些早期課程。

——編者

比哈爾邦，巴拉卡基亞

1970 年 8 月 23 日

巴布·拜亞：合十！

昨天，禪修營圓滿結束，當我與尊敬的烏巴慶老師、薩亞瑪、你們大家、法的兄弟姐妹以及那些幫助過這禪修營的人們分享這殊勝功德時，我的內心充滿了隨喜

（*mudita*）。誠然，正是由於尊敬的烏巴慶老師與薩亞瑪的慈悲護佑，如此大型的禪修營才得以毫無障礙地圓滿完成。課程中，我曾對一兩名禪修者有些猶疑，但結果證明無須如此，這使我滿心歡喜。

這裡的所有禪修者，都擁有或多或少的波羅蜜（導向解脫的良好品質）。

在開始的兩三天裡，我有點感冒咳嗽，但還能忍受。餐食等安排都很周到，我感到很安心，考量著將來如何舉辦更大的禪修營。沒人曾想到會有這麼多的學員，原先估計肯定不會超過 20 到 25 人，但人數一直在增加，到了第三天還有人陸續抵達，我們不得不限制學員人數。儘管我不想拒絕任何人，但礙於空間有限，很多人不得不失望而歸。

這期禪修營的組織者是當地唯一一家糖

廠的總經理薩達爾·辛格·科塔里。他來自烏代浦，在工作上很在行，極擅長將不景氣的工廠轉危為安，使其興旺發達。他是一名受過良好教育的紳士，一點也不偏執。他社交廣泛，在此地非常有名。由於過去世的一些法的因緣，他與妻子參加過一期在鹿野苑舉辦的禪修營，兩人都很渴望能於鹿野苑或家鄉再辦一次課程。

在肩負著照料一個全力運作的工廠的重大責任同時，他仍對在自己家中舉辦並參加一期內觀課程充滿熱忱。雖然他個人在課程中的進度略受影響，但他的熱忱絲毫未減。他熱切地向我表示，當我離開緬甸到印度定居，應當定居在這一地區，以便讓這裡的人們從法中受益。明天，他要帶我去巴特那，與他的朋友們進行法談。

前三天的觀息法中，他達到了很深的定，心中滿是寧靜喜悅。傳授內觀法後，身為主人的他除了要照料家中 50 多人的生活起居之外，還要關心其它當地的事務。

他的妻子克裡希納也有自己的困難。儘管她一再保證不去擔心，但她仍一直掛心著其他禪修者的生活起居。浴室和淋浴區有限，而家中的人又實在太多。準時供餐是另一個問題，確保課程按時間表進行也是一個挑戰。儘管有其他人來料理這些，她仍十分擔憂，她是位和藹的夫人，她的信念和照顧他人的天性強烈。因此，儘管他們兩人信念毫不動搖，但在禪修練習上卻有所鬆懈。

一位老先生也遇到了困難，他的精神狀況不太穩定，記憶力也很差。在課程期間，他幾乎沒能安穩地坐上 10 分鐘，然而有一次

他卻令我大吃一驚。我認為讓他內觀長達五六天是不太明智的，為此他變得很沮喪。當我傳授內觀法給他時，他成功地靜坐了整整一個小時。當問起他的經驗時，他說他曾在一個遙遠的山洞裡，一直注視著一盞燈，這令他非常愉悅且沉浸其中，他的心緒沒有遊蕩，身體也沒有移動。也許是由於一些過去業力的成熟，他經驗到了這些，但除此之外，整個課程中，他仍然心神不寧，也一直干擾著其他的禪修者。

事實上，心的專注應從年輕時就開始訓練，以免在晚年時面臨遺憾。我們遇到過很多虛弱的年長學員無法控制自心的例子，令人憐憫。人們最好在中年時就能在法上建立穩固的基礎。

課程中有一個值得注意的家庭——希夫·尚卡爾，是和妻子帕瓦蒂及一個已婚的女兒普什帕一起來的。早些時候，他和女兒在加爾各答參加了一次內觀結營時的公開演講，並申請參加一次禪修營。可能這次是女兒敦促父母來參加的，這夫婦兩人都非常痛苦，他們年青且新婚的唯一兒子，最近在一次事故中喪生，他們頓時變得了無生趣。這位父親是比哈爾邦北部馬約利亞一家大型糖廠的總經理，聲名顯赫，還正在為兒子籌建一個制鼓廠。機器已從海外運來，廠房也已建成，但現在一切都陷入了停滯，他已無心繼續此計畫了。他是比哈爾邦的政治領袖，但對此他也提不起絲毫興趣，他整日都在哭泣。喪失愛子之痛影響到他的神經，他的一隻手會不停顫抖。

課程中，他們按照指示進行著練習，內

觀法喚醒了他們及女兒，並在他們身上成果顯著。只要他的心深入沉浸於內觀之中，手上的顫抖就會停止或大為減輕。這也增強了他們的信心，於是他們堅持了下來。他們是嚴格的宗教信仰者，開示的某些方面讓他們感到困擾，但總的來說，他們接受得不錯。禪修營結束時，這位丈夫說：『沒有人能讓我失去的兒子生還，但你確實給了我一個看待生活的新方式，這無疑減輕了我的痛苦。』看著這對夫婦告別時的笑臉，那一刻我感到非常滿足。

禪修營結束後十天，我和薩達爾·辛格·科塔里在巴特那的一間餐廳巧遇這對夫婦的律師。他與科塔里先生很熟，他走過來問：『你給我們的朋友尚卡爾先生吃了什麼藥？』他接著說：『他似乎又重獲了新生，他看上去年輕又充滿活力，對重啟工作滿腔熱忱，他還到巴特那去確認他的名字是否仍留在州選舉名單上。』

這讓我很高興，因為後來我一直沒與他聯繫。他的世界觀在法的力量下發生了改變，當然，隨著時間的推移，這種變化會越來越大。我還記得離營時他妻女臉上流露出深深的感激之情，她們也都獲益甚多。

另一個家庭也參加了禪修營：一對夫妻、他們的雙胞胎兒子，以及先生的哥哥和父親，他們都進展順利。在這對 12 歲的雙胞胎心中，內觀法也已生起。

早前參加過多次課程的比丘謝爾巴德拉，和沙彌佛陀沙朗一同前來，兩人都獲益良多。來自普拉塔加爾的吉特拉爾先生，連同他妻子、舅母、舅舅及比丘尼蘇亞塔一起

來，他們都受益匪淺。

禪修營開始那天，馬哈德夫·凱傑里瓦爾帶著女兒尚塔從尼泊爾回到穆紮法爾布林，一聽說這即將開始的禪修營就來參加了，當然也很受益。

其他人（大多是婦女）都來自於拉賈斯坦邦，他們都深深地沉浸於恒河法水之中。另外一名叫巴布拉爾·沙阿的比哈爾邦人尤其法喜充滿，他想來參加禪修營，但是家裡沒人照看他的商店。他想把店鑰匙留給鄰居，這樣在課程期間鄰居就可以幫他開門接待顧客。但在課程開始前兩天，鄰居拒絕了這個要求，巴布拉爾為此整晚輾轉難眠。第二天，儘管鄰居堅決拒絕照看商店，巴布拉爾還是把鑰匙丟進他家，徑直來參加了課程，他也獲益良多。

維迪亞達爾是個拉賈斯坦男孩，後來我才知道，他早先曾跟隨一個修行人學習昆達里尼瑜伽，他的心已變得很混亂。當我發現他的困境時，已經很難開口要求他離開課程了。幸運的是，沒有發生任何意外，他獲益良多。他性格開朗，後來到孟買找了份工作，開始每週日早七點半來參加禪修。一段時間後，他和媽媽一起回來參加在菩提迦耶舉辦的課程。但他們是在課程開始幾天後才到的，由於空間有限，他們又晚到太久，很難允許他們加入課程。他們極度失望地哭著回去了，對此我也無能為力。

兩位事業有成的商人，查吉亞來的伊什瓦爾·普拉薩德·塞克薩里亞和托拉拉姆·圖爾西安，也參加課程並取得了良好的成果。

總的來說，女性參與者們都受益匪淺；

有的人禪修非常深入，所有的人都深受感動。開營的前一天，我做了一次公開演講，犀利地抨擊了盲目宗教信仰和儀式儀軌。演講是在當地的寺廟舉辦的，參與者主要是女性。我看到她們出乎意料地被正法所吸引，似乎沒有人覺得被冒犯。看來她們對純淨正法深具信心，仍舊熱切地渴望學習。

在這次課程中，進展最好的是尚巴拉姆先生的妻子莫希尼·德維。她禪修的波動散發著清涼又寧靜的良好特質，這位老媽媽的信念，如同她的母性一般深沉。這位深具正法的禪修者擁有無與倫比的波羅蜜，我對她的未來很有信心。

這裡是佛陀曾經廣泛遊歷的地方，若說這些女性在某些生世中曾接觸過法，現在來此在法的道路上更進一步，對此我絲毫不會感到訝異。

這次巴拉卡基亞的禪修營是一個不尋常

的經驗，比如，要照顧如此眾多的禪修者。也是在這次課程裡，一方面，一些不識字的禪修者們充滿著過多的情緒反應且過於投入；另一方面，高智商的禪修者則沉迷於嚴密的邏輯論證，讓這次的聚會變得非常多樣性。也是在這次課程，一位禪修者因看見了她的神而不知所措，我也很難讓她抽身出來。一個人能看見聖光，另一個人能聽見聖音，我很難讓他們明白，這些只是路上的里程碑，並非最終的目的地。有時，有人因為病痛而坐立不安，有人則沉迷於盲目信仰。帶領這樣一群不同的人前進，引領他們接觸純淨正法，這本身就是一種特別的經驗。

敬啟

S.N.葛印卡

DHAMMA DOHAS

法偈

Agaṇita janmoṃ meṇ sabhī,

pūrṇa pāramī hoyā;

To usa sāttvika sattva meṇ,

bodhi avatarita hoyā.

無量生世圓滿波羅蜜，

純淨美好之人證菩提。

Jaba samyaka saṃbuddha kā,

jaga meṇ udgama hoyā;

Dharatī ke ākāśa ke,

prāṇī harakhita hoṃya.

正覺者出世，人天同歡喜。

Kaṭe moha ajñāna kī, andhakāra kī rāta;

Hoya ujālā dharama kā, maṅgala hoyā prabhāta.

破除無明，消解暗夜；

正法之光，閃耀前方，

神聖黎明，亦然升起。

Bhava-bhava bhaṭakata sattva kā,

jaba bhava antima hoyā;

Apanā bhī maṅgala sadhe,

bahujana maṅgala hoyā.

遍歷寰宇，覺者終至最後一生，

此乃其自身與無量眾生之福祉。