

# 內觀通訊 2022年10月

## 法語錄

*Yo ca buddhañca dhammañca, saṅghañca saraṇaṅ gato; Cattāri ariyasaccāni, sammappaññāya passati.*

*Dukkhaṅ dukkhasamuppādaṅ, dukkhassa ca atikkamaṅ; Ariyaṅ caṭṭhaṅgikaṅ maggaṅ, dukkhūpasamagāmiṇaṅ.*

*Etaṅ Etaṅ kho saraṇamāgamma, saraṇaṅ khemaṅ, sabbadukkhā etaṅ saraṇamuttamaṅ; pamuccati.*

*Dhammapadapāli 190-191-192, Buddhavaggo*

若人皈依佛，皈依法與僧，依於正知見，得見四聖諦。  
苦諦苦集諦，苦滅諦道諦，滅苦八聖道，導至苦寂滅。  
此皈依安穩，此皈依最上，如是皈依者，解脫一切苦。

——《法句經》· 佛陀品 190-191-192

## 摘錄自給巴布·拜亞 (Babu Bhaiya) 的信

烏巴慶老師離世後，葛印卡老師繼續給他的兄長巴布先生 (Shri Bagulaji, 即 Babu Bhaiya) 寫信，講述他在印度所舉辦的內觀營，以透過他的兄長將印度的傳法情況轉達給仰光國際靜修中心 (IMC) 的正法兄弟姐妹們知道，也為那些內觀營及相關的重要詳情留下書面的紀錄。葛印卡老師當時的種種境遇，以及他如何秉著法的智慧耐心地加以處理，都一一呈現在這些五十多年前所寫下的魚箋雁書中。正法大獲成功，來自印度、亞洲和西方或貧或富的求法者，都得到了巨大的利益。

-- 編者

# 孟買內觀營的學員剪影

孟買

1971年4月21日

巴布·拜亞，  
合十！

今天，孟買內觀營圓滿結束了，它正是在印度舉辦的第卅一期內觀營。這期課程在許多方面都很成功，我滿懷喜悅，願將此功德分享給薩亞瑪（Ma Sayama）及中心的所有成員，還有和你一起住在緬甸的所有家人們，包括我們的兄長和父輩，與此地的家人們。也願此功德分享給胡弗先生（Mr. Hoover），以及師尊烏巴慶長者（Sayagi U Ba Khin）在這世間的所有學員，無論認識與否。

先前曾在信中向您提到的西奧多·維斯塔爾夫婦（Mr. and Mrs. Theodore Vestal），這次一起參加了課程。維斯塔爾先生是紐約州立大學的前院長，現任該大學附屬德里教育資源中心的主任，是紐約舊生斯圖亞特和蘇珊的朋友。眼見朋友修習內觀後驚人的改變，維斯塔爾夫婦很是心動，因他們家裡有小孩，所以維斯塔爾夫人先來參加課程，她回去後，維斯塔爾先生再來參加。他們深為課程所觸動，因而決定一起回來參加六月份在達爾豪西（Dalhousie）的內觀營。但六月的課程取消了，而他們渴望在回國前至少能再參加一期內觀營，近期又沒有其他合適的課程，所以他們把孩子託給女傭，飛來參加這次課程。毫無疑問的，他們深受正法所吸引，課程中也很精進。維斯塔爾先生頗為遺憾自己這麼晚才接觸到正法，如今他願全心投入為法服務，然而我並不能允許他僅僅憑著驟然湧現的感性崇信，就去教導別人Anapana觀息法。儘管他很熱忱，我也發現他很合適，既嚴謹又踏實，是位體面的紳士，而且還是極具聲望的學者，但允許他教導法的時候還未到。除此之外，他還有個缺點，就是對神通的著迷，為此我不得不一再警告他。誠然，他和妻子是根據自身的體驗而為正法所吸引，我卻仍要盡力消除他對上師的執念。他非常渴望我能在美國傳法，不過對我來

說，目前還不可能做到。

另一位住在浦那的美國研究學者丹尼爾（Daniel）也參加了此次課程。他妻子剛完成上一期課程，此時也和丈夫一起回來上課，孩子就交給女傭照看。還有一位某研究學者之妻、名為玲達（Linda）的夫人也來參加課程，她回去後甚是感念，計劃日後要帶丈夫來上課。另一位研究學者哈威（Harvey）和來自希臘的學者奇曼（Kiman），也都很高興自己來上了這次課程。

一位來自特立尼達的老師莫里（Molly），是維斯塔爾夫婦的朋友，在德里擔任客座講師。一開始她非常沮喪而不快，但到了第七天，她茅塞頓開，並在修法上有了進步。另一位名叫羅傑（Roger）的學員，一位居住在伊朗的美國人，是個建築師，對印度哲學和靈修涉略頗深；他上了這一期課程，對自己取得的成果非常滿意。課程中還有兩名來自阿根廷和墨西哥的學員。

其他參加課程的學員當中，也有許多是受過良好教育的人，包括醫生、工程師、工商業者和一名來自古吉拉特邦的作家。他們都很肯定自己修習正法的經歷。我對其中一些人曾生起少許疑慮，因為他們是療法術士，藉助咒語（mantras）來為人治療。所有人都很感動。真的，他們現在都會說“ehi（來passiko（看））”——來親身體驗吧。

大約十名學員是塔帕裡阿（Taparia）製造廠的工人，和廠裡之前參加過課程的同事一樣，他們的課程很成功。其中一名學員最初無法領悟何為內觀，好似帘帷障目一般。然而一旦突破那簾幕，他便克服了困難，進到很深的狀態。在這些從事勞力工作的修行者身上發生了一些可喜的變化，他們變得謙遜、優雅，並更加地努力精進。一些女性員工向廠方致謝，說：「我們男同事的性情徹底改變了，戒掉飲酒的習慣，生氣和罵人的現象少了，也不再亂花錢了。對我們來說最好的事情就是，不再每個月入不敷出、舉債度日。」

著名實業家桑派特·索曼尼先生（Shri Sampat Somani）也上了這期課程，體驗到無常的理解隨著對感受之流的覺知而生，他因而欣喜萬狀，以至於“來試看看”成了他的新口頭禪。這期內觀營的參與者確實都很棒。

四月廿五日下午我將前往那格浦爾

(Nagpur) 帶領一期內觀營，五天前大約有四十位沙彌剛在那裡受戒，也有一些在家居士會參加。雖然巴德·安拉德·科薩亞法師 (Ven. Bhadant Anand Kausalyayan) 不大可能參加，但這期課程是在他的邀請和督導之下舉辦，本就意義重大。該期內觀營從四月廿五日晚間開始，會在五月五日結束。

通常我不會離開課程外出，但這期課程，五月一日一早我要去沃爾塔一整天。來自菩提伽耶的一位靜修者和韋諾巴先生的薩爾烏達耶組織 (Vinobaji's Sarvodaya organization) 首席秘書達沃克桑德拉尼 (Dwarko Sundarani) 非常希望我見見韋諾巴先生。同樣的，韋諾巴先生也期待此次會面，並表示雨季可以在沃爾塔舉辦一期靜修營。

薩爾烏達耶組織的年會將在納西克 (Nasik) 舉辦，很多活躍成員都將參加。我從那格浦爾回來時會在納西克停留。他們請我待到五月九日，但那不可能。我只能停留數小時與他們的主要工作人員會面，然後就要啟程前往孟買，因為五月八日我得在位於孟買和浦那之間的洛納瓦拉山間小鎮舉辦另一期內觀營。這次課程是由全印度婦女組織夏克蒂·達爾 (Shakti Dal) 組織的。這個組織的召集人普利瑪·派克瓦薩 (Purnima Pakwasa) 是馬哈拉施特拉邦前任州長暨知名國會領袖曼加爾達斯·派克瓦薩 (Mangaldas Pakwasa) 的兒媳；她是婦女相關活動領域的代表人物，這組織每年為婦女舉辦廿天的學習營，有各種課程和法會，她同時還發行名為《Shakti Dal》的月刊。

在最近一期的靜修營中，有位來自孟買的長者昌察爾·拜 (Chanchal Bai) 來參加課程，她非常高興來上課。察爾·拜是位知名的社工、甘地的追隨者，她原意是“ehi passiko (親自來試試看)”，應是這有益的出

發點促使她來到諾納瓦拉 (Lonavala) 的內觀營。這期課程將於五月十八日結束，我原計劃五月廿三日去阿默達巴德 (Ahmedabad) 另一個靜修營為一些佛教徒開課。但是一些修道者 (sadhakas) 也懇請我在孟買為佛教徒舉辦一期靜修營，並願承擔課程的所有開支。為此，他們還準備租一棟房子。因此我已請阿默達巴德團隊推遲他們的課程，他們也同意了。

阿默達巴德內觀營將於六月三日至十三日舉辦，我將有時間為孟買那裡的佛教徒舉辦一期內觀營。我覺得必得讓那些已皈依佛的人們親嘗法味；他們是如此貧窮，放下工作來參加一期十日課程已大不易，更不用說負擔課程費用了。暑假期間可在學校或大學裡專為他們籌辦一期課程，所以我打算五、六月為他們服務。

不過，這次靜修營中有位禪修者來自富貴的索曼尼家族 (Shri Somani)，他請求我把五月最後的十天騰出來，為富人們舉辦一期內觀營，他們能趁著孩子們放暑假時參加課程。隨後，他請求由他來預定場地，在六、七月間任何我們方便的時候，給那些佛教徒舉辦另外一期課程。過一、兩天，等塔帕芮 (Taparia)、阿杜加 (Adukia) 和喬達里 (Choudhari) 從鎮上回來後，我會做個決定。

我感覺正法即將要大幅傳揚開來了，而我很難一個人承擔如此巨大的責任。若我們有助理老師，那再好不過，對大家都有益，否則我們要如何前進？待我完全卸下家庭的責任，得以全心為法服務之時，如果你也能回來協助，那就太好了！

薩特亞·納拉揚·葛印卡 謹上

## 問與答

問：恕我冒昧，佛陀是在一位過去佛前發願並得到方法，那麼，我們怎能說是佛陀重新發現了這失傳的方法呢？

葛印卡老師：很多遇到佛陀的人會受到啟迪，不僅想要解脫自己，也希望成就無上正等正覺者 (Sammā-sambuddha)，以幫助更多人得到解脫。當他們發此願望之時，當時住世的正等正覺者會檢視他們的心量：他們是否已努力修行了無數劫，如果現在授予內觀，能否很快成為阿羅漢，而即使知道自己可很快證得阿羅漢，他們是否還願再耗費無數劫的漫長歲月，開發出足夠的波羅密。如果願意，他們不僅會受到祝福，還會得到授記。當時，這位這

位後世出生為喬達摩的苦行僧，已有能力成就阿羅漢，但他卻未接受內觀的教導。

在他的最後一生，他身處法的黑暗期，雖然在古老的吠陀經典中仍保有高度讚揚內觀的字句，但都流於口說念誦，修行的方法已遺失了。由於他過去的波羅密，佛陀深入探究並發現了內觀。他說：「pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapād 於前未聞法中，我生起了眼（譯注：指由四聖諦可生眼、智、明、覺四智中的眼）。」後來他將這方法稱為 purāṇo maggo 古老的道路，他再度發現並傳揚了這條曾經湮沒、為人所遺忘的道路。

-- 節选自葛印卡老師四念住課程第七天開示

## 法偈

Dukkha nāma āsakti kā, mūla bāta yaha jāna;  
Anāsakti se dukha miṭṭhā, dharma mūla  
pahacāna.

執取為苦，知此為不證自明的道理；  
無有執取，苦即滅除，知此為法之根本要義。

Dhana vaibhava upabhoga saba, bhoge  
dukkha ajāna;  
Anāsakti se bhogate, bane sukhoṇī kī khāna.

耽溺於財富享樂，在無明中受苦。  
樂於不執取，得喜悅之源泉。

Jisase mana nirmala bane, usameṇ saba kā  
śreya;

Nijahita parahita sarvahita, yahī dharma kā  
dhyeya.

淨化心之法，於眾最殊勝；  
造福己與彼，乃至諸眾生，此為法之所往。

Jitanā sukha tū cāhatā, utanā hī kara tyāga;  
Jo cāhe tū sarva sukha, tyāga sarva hī tyāga.

希求多少喜樂，即須捨下多少；  
若欲得至樂，則應盡捨去。