

內觀通訊 2021年10月

法語

Caratha, bhikkhave, cārikaṃ bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ; mā ekena dve agamittha; desetha, bhikkhave, dhammaṃ ādikalyāṇaṃ majjhekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ sātthaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ pakāsetha.

-- *Dīghanikāyo Mahāvaggapāṭi 1. Mahāpadānaṣuttam, 86*

眾比丘，你們去行游，為眾生的利益，為眾生的安樂，為慈憫世間，為天人的利益和安樂！你們不要二人同行。眾比丘，你們去演示初善法、中善法、後善法，去演示那具足文義之法，去宣說純粹圓滿清靜的梵行！

-- 長部，小品1，大本經86

職責與不懈的努力

烏巴慶老師在1月19日去世後，尊敬的葛印卡老師非常深切地了解到自己肩負的法的責任以及對家庭的責任。因此，在可能的情境下，或者從課程結束後一回到家裡，他會聚集所有的家人，詢問他們的近況。如有有需要他會根據自己的經驗給予他們一些指導。

-- 編者

1971年1月21日
菩提伽耶的內觀課程

親愛的珊卡和拉迪：

在尊敬的烏巴慶老師去世後，一份巨大的責任落在了我的肩上。原本我還預計他至少能在這個軀體裡度過80個春秋。這樣的話，在接下來的十年裡我就能夠在他的慈愛的護佑下，一邊為法服務、一邊盡我的家庭和事業的責任，假以時日再全心投入法的服務之中。但萬事豈能盡如人意？老師的離世有如晴天霹靂，我必須立即一肩扛起重擔。



在我為法服務以來，我從尊敬的烏巴慶老師那得到的法的支持從未減弱過，我也相信自己將持續收到他的支持。迄今為止我所作的一切，都像是一個兒子在父親關注的眼神中輕易且毫不費力地執行了該履行的義務。而現在，我要更加努力去面對。直至現在，我一直抱持著：來我這裡學習禪修的人，只要能學多少就學多少。那些想要在法中更深入的人會選擇去仰光，亦或等到烏巴慶老師來到印度時，能夠進一步幫助到他們。很多從國外過來參加過四五次內觀課程的學員都曾經表達過他們的心願，就是他們希望至少能夠和烏巴慶老師一起禪修七天（因為簽證最長是七天），待觸及更深一層的法之後再回到他們的國家。我一直都鼓勵著他們完成此心願，然而現在，我卻無法給予他們一個交代了，他們的心願隨著老師的去世而戛然而止。

對法滿懷著信心和熱忱的我已經決定帶完這期 92 位學員的內觀課程。然後根據我之前所發的願，我將這份安詳、喜悅、蓬勃的功德分享給我剛新婚的兒子斯塔拉姆和他的新娘（斯塔拉姆是葛印卡老師的長兄巴科睿希那的第四個兒子）。之後從 1 月 2 8 日到 2 月 7 日，我將會在寂靜的菩提伽耶的聖菩提樹區域獨自做一個十日的內觀自修課程。看了一下記事本，我突然意識到：根據陰曆，滿月之後的第 1 2 天可能也是我的生日，記得幫我跟母親確認。我將會在人生的第 4 8 個生日發下重大的法的誓願，還有什麼比以法來慶祝生日更好的呢？我堅信著，在這樣的場合下我能夠得到每一位法的家人的支持。我願將我餘生用來服務苦難中的人們，來作為對我的老師恩情的回報。同時我也會盡力兼顧我的家庭和事業。這些突如其來的轉變並不會讓我放棄我對家庭和事業的責任，我會繼續投注我的精力在其中。只是現在，法的工作將作為我的首要目標。

在 2 月 7 日那一天完成五次內觀課程的法布施和我自己的自修課程後，我希望能夠舉辦一次大型的供僧，用來紀念我尊敬的烏巴慶老師。大約 6 個月前，我看到緬甸比丘們的資具嚴重不足而心中充滿了慈悲。當時我就暗自許下誓言：只要有機會，我一定要供養給住在印度的 2 5 位緬甸比丘每人一套僧衣、一雙緬甸拖鞋和一把雨傘。這樣不僅能夠滿足到他們迫切的需要，而且我能從他們臉上的笑容感到喜悅。在過去的 8 到 1 0 年裡他們都未能得到來自緬甸旅行者提供適合比丘的資具供養。

無論那些比丘是否嚴格遵守了戒律，他們值得我們去愛、關懷並感激。畢竟他們來自於我的故鄉，我們從那裏得到無價法之寶藏。巴布·北亞也有著這樣一份情懷。比丘們亦觸動了他的心弦，他滿懷著慈悲以烏巴慶老師的名義供養了 25 套僧衣、雨傘和緬甸拖鞋。而且當地緬甸領事館的代表將這些捐贈的東西放在一個大箱子裡從仰光帶了過來。根據巴布·北亞的指示，這些物資

將以尊敬的烏巴慶老師的名義供養給緬甸比丘們，而不是以我們的名義。他還提到如果緬甸領事館的代表能夠親自分發物資就更好了。代表已經同意此計劃，不過由於他的行程表非常緊湊，而在他方便之餘我卻無法相迎，所以計劃未能被落實。現在那個裝著物資的箱子還在瓦拉納西的緬甸寺裡，而那個代表則已經被派去其它地方了。

我已經決定要在 2 月 7 日舉辦大型的供僧，為了與尊敬的烏巴慶老師崇高的地位相匹配，我們將邀請來自印度、緬甸以及斯里蘭卡的比丘們舉行這個儀式。之前我曾經在孟買那邊買了一些布匹，很適合用來為印度的比丘們製作僧袍，我也送了一捲布去你那頭。在這麼短的時間裡，或許很難完成衣服的縫製，如果不行，我希望你把布用火車托運回來給我。這樣我可以把未縫製的布匹剪開，分發給比丘們。

你和親愛的拉蒂山姆曾給了我 2000 盧比用在菩提伽耶的供僧儀式上，當時我感覺供僧可能用不完這個數目。但是現在，我想在此次紀念尊敬的烏巴慶老師而舉辦的神聖的供僧儀式中充分利用這筆錢。倘若不足的話，我會寫信給我的兄長讓他再寄些過來。

願一切眾生快樂！

S.N.葛印卡



菩提伽耶
1971 年 1 月 28 日

巴布·北亞，

合十！

昨天晚上內觀課程結束時，我分享此次法布施的功德給薩雅瑪、你、所有家人、住在寺院的人們和所有禪修者，我的心中充滿著喜悅。

這次課程別具殊勝的意義。在我們尊敬的烏巴慶老師離世之後，為法服務的重任不僅只是放在了我的肩上，更令我獲得了取之不盡的法之力量，以此來完成這一份巨大的責任。我想起在一個月前在我收到的他的祝福中，他清楚地寫道：在他的內觀中心，法已經以涅槃元素 *nibbāna dhātu* 的形式穩固地建立了起來。而現在，我清楚地知道必須將這份無價法寶充分地利用起來，才不會辜負烏巴慶老師的教誨，我們能因此充滿法喜。現在我必須在他的保護傘下堅定地在法的道路上前行。

由於尊敬的烏巴慶老師的去世，讓一些原本計劃去仰光跟隨烏巴慶老師禪修的禪修者無法成行了。不過，如果有學員依然決心前往，我希望當你接到相關的電報時，你應該安排好機場接送的事宜，帶他前往禪修中心。在中心靜坐時不善的業力可以因此而被清除，這將利益到所有的眾生。因此，應該盡量為這些學員做出舒適的安排。如果因為旅行的原因，他們不方便隨身攜帶床具，我們可以從我們家中拿去給他們使用，並供給他們的飲食。我會讓我的兒子班瓦瑞帶他們去參觀仰光景點。在這些禪修者當中如果有人要回來印度，可能的話請他從我們的圖書館中帶一些書過來，倘若不方便也無妨。

S.N.葛印卡敬上

附註：這真的是一個十分神奇的巧合—烏巴慶老師在 47 歲的時候得到師祖鐵吉老師的祝福，指派他教導內觀。現在，我怎麼剛好也是在 47 歲的時候扛起這份重任了呢？

來自巴布·北亞的回覆

1971 年 2 月 12 日巴布·北亞寫了一份信給葛印卡老師—

我把你 1 月 28 號的來信讀給薩雅瑪聽了，她聽完後說：『善哉，善哉，善哉！』

自從你成功地在印度帶領內觀課程以來，尊敬的烏巴慶老師會總是會對他見到的所有人提起你的成功，他為此感到無比的喜悅。

烏巴慶老師寫給葛印卡老師的一封信

國際禪修中心
仰光大學郵局
殷亞米亞路 31 號 A

主席
烏巴慶老師

日期：1969 年 10 月 11 日

我親愛的葛印卡：

上個月 1969 年 9 月 30 號，我從仰光綜合醫院回到了中心，身體正在康復中。現在你在印度所作的對於佛陀的教導 *Buddha Sasana* 的傳揚是一份巨大且前所未有的貢獻。我們會一直護佑著你，因為你是代表我們在印度做這份偉大的工作，我會不惜一切代價盡我所能保證你能夠成功地將真正的佛法 *Buddha Dhamma* 傳給那些有需要的人們。你的成功就是我的成功。我會確保你能夠得到來自我們的 *Nibbana Dhatu* 涅槃元素的加持，以及所有那些在這個神聖的工作中指引我們的偉大力量的加持。

致以最誠摯的關懷和問候

巴慶
1969 年 10 月 11 日

我的內觀體驗

大家好！我的名字叫帕絲·克雅拉，我二十一歲，是個修習內觀已有五年的禪修者。今天，我想與大家分享，自我開始練習內觀後，它如何改變我的生活，同時也與大家分享我首次二十日長課程的經歷。

五年前，同是內觀禪修者的父親把我領進了內觀的門。那時十年級的我，只想藉此提升我的專注力。懷著建立專注力和提升注意力的目標，我上了首次青少年課程。不過，在完成了首個內觀七日課程後，我意識到，這一禪修方法並不僅僅只能運用在於開發專注力或注意力。它更傾向於，透過去除我們心裡的不淨雜染，讓自己成為一個更好的人。從那之後，不管我是去十日內觀課程禪修，或是參加十日課程的服務，我都感覺到，它對我的行為模式起了很大的影響，令我成為一個具有正向思維的人。

如果將現在的我與十六歲時尚未練習內觀的我作比較，我得說，我有了 360 度的轉變。當時的我總是焦躁不安；也總是對他人過度評判。我只看到人們的負面特質，卻對他們的正面特質視而不見。我也經常令自己和周遭的人感到不快樂。但是現在，我感覺我變得更易接受、更親和，並減少了對他人的評判。與此同時，內觀為我的生活與工作注入了更清晰的思路，增強了我的決策力。在我的職涯發展或是日常工作中，每當面臨重大決策時，我也能保持更加冷靜與鎮定的態度，並且在日常生活待人接物時保持覺知。

接下來，讓我與大家分享一下我三個月前，也就是 2021 年 6 月，參加首個二十日內觀課程的個人體驗。課程中的方法與我們在十日課程中所練習的如出一轍，不同之處僅在於，我們得以延長內觀的練習，這直接幫助我們於內在非常深的層面去除更多的內心雜染。在這二十天中，我也曾面對了許多困難。記得有一回我覺得我無法完成這二十天的課程，我需要回家了。不過，有了帶課老師的協助，以及從每晚開示中所獲得的信心，讓我得以繼續完成課程。越堅持練習，就去除著越多的內心雜染(saṅkhāras)，這一過程令我感到越來越平靜。這一切使我對內觀信心倍增。

最重要的是，我想要對年青人們大聲疾呼：來練習內觀吧，來參加十日甚或二十日課程吧！在我們生活中充斥著那麼多的 Instagram、臉書以及 Snapchat 這些社交媒體，要獲得片刻寧靜是如此之難。然而真正對我們有益的，唯有平和地與自己同在，而這只有通過內觀的練習才能達成。

願一切眾生快樂！