

内观通讯 2022年2月

法语

Uttiṭṭhe nappamajjeyya, dhammaṃ sucaritaṃ care; Dhammacārī sukhaṃ seti, asmiṃ loke paramhi ca.

— *Dhammapadapāḷi-168, Lokavaggo.*

奋起莫放逸！行正法善行。依正法行者，此世他世乐。

— 法句经世品 168

摘录自给巴布·拜亚的信

摘录自可敬的葛印卡老师写给巴布·拜亚 Babu Bhaiya (哥哥巴布·拉尔先生 Shri Babulal) 的信，主要为了向乌巴庆长者汇报内观课程在印度筹办的情况。从文中我们可以清楚看出，当年无论课程规模大小，可敬的葛印卡老师在正法的道路上都秉持着极大的平等心及慈悲心引导学员前进。即使这些信件撰写的日期距今已超过了 50 年，其中关于课程的资讯及方法指导，至今都仍相应。

— 编者

内观课程：位于巴拉恰基亚
1970 年 3 月 11 日

巴布·拜亚

致上我尊敬的问候！

在拉贾斯坦邦的阿杰梅尔禅修营结束后，我在德里呆了一个星期，我刚刚抵达比哈尔邦的巴拉查基亚。昨晚我通过电报收到了尊敬的乌巴庆老师和萨亚玛母亲的祝福。我心中充满了喜悦和热情，我相信这里的内观课程一定会成功。课程将于明天晚上 7 点在萨达尔·辛格·科塔里先生的平房开始，他是这里一家糖厂的经理。这将是第一次在私人住宅而不是公共场所

设立内观课程。科塔里和他的妻子将参加本次内观课程。只有他们两个人住在这个房子里，所以不可能有非课程人员到场而发生什么问题。这次内观课程将有大约 10 到 12 名当地人，其余的人都是外地的。和往常一样，只有在课程开始时才能知道确切的参加人数。

来自普什卡尔禅修营的简讯

同时，我来简要介绍一下普什卡尔的内观课程和我在那里发生的事情。我原本希望自己也能参加普什卡尔内观课程，这样可以远离外部世界，持续静修一周。然而，并未如愿。虽然静修的时间很多，但困难在于持续性。这期间不断有干扰。首先，尽管我已经发出了禁止邮件的指示，但邮件还是源源不断地发来，其中还包括一封电报，而有些重要的事情必须回复，这就占用了很长时间。第二个困难出乎意料，但也是不可避免的。我被要求在课程前后参加公共活动，都在普什卡尔的郊外，往返阿杰梅尔需要三四个小时。

下午 5:30 我从斋浦尔乘出租车到达阿杰梅尔，组织者原本计划 5:45 要我在一所高中做开示，7:30 要在另一所高中做开示。

由于某种原因，我没有被带到第一所学校参加活动，所以除了那所学校的学生外，还有那个城市的许多其他人在等待了一个小时之后也不得不失望而归。我是在内观课程开始后，有一个人从那里来看我时，我才知道这个不好的消息。不幸的是，我无法答应再去他们学校参加另一个活动的要求。托什尼瓦尔是来自孟买的禅修者塔帕迪亚的朋友，他曾主持过另一所学校组织的开示。我曾向他承诺过，在他担任主席或副主席的扶轮社做开示。阿杰梅尔的甘地委员会也为我组织了一个公共项目，但我不得不拒绝，因为它离禅修营太远了。但是，当他们本地的普什卡尔分会依然坚持的时候，我不得不为他们腾出一些时间。同样，在内观课程的第一个晚上和最后一个晚上，我在“亚达夫·达拉姆沙拉”举行了公开演讲。虽然这个禅修营的静修人数非常少，但组织者在推广这门课程方面做得比目前任何其他地方都多。

在普什卡尔发表这些演讲时，根据我的天性，我还建议那里的人们需要改变。我还担心在这样或那样的活动中，有人会制造一些骚乱，但这类事情并没有发生。因为尽管真相是痛苦的，但它是有益的，因此每个人都喜欢它。我还解释说，仅仅在这个“普什卡尔”

(Pushkar) 湖中洗澡，一个人既不能得到净化，也不能得到解脱。这种错觉必须要尽快消除。从事于这种仪式工作的兄弟们应该投身于其他职业。我向他们建议“合作农业”。那个地区曾经种植水稻和甘蔗，但由于过去几年缺水，该项目已被停止。如果一些兄弟可以一起建立一个合作机构，通过安装水泵来取水，那么他们就可以成功地从事农业工作。该地区有大量的玫瑰和优质番石榴，可以建立小规模工业来生产玫瑰果酱、玫瑰水以及番石榴酱等。新一代的年轻人对这项工作表现出了兴趣，但在执行这项工作时会遇到许多困难。这个社区的两位进步青年领袖非常赞同我的想法。一个是律师，另一个是音乐领域的优秀艺术家。他们两人的观点都有很好的平衡性。他们在错误信仰上受到的每一次打击都让他们感到珍贵和受益。

同样，我对佛教团体说关于他们对佛陀所给道路的误解，他们都觉得这是有益的。由于一连几代人都被社会上层等级制度循环压迫，这些穷人自然会产生痛苦和敌意的情绪反应。佛陀给了每个人如何寻求自己利益的方法。但是一个人需要理解它，相信它，然后跟随它。在静修时，我为这些人一次又一次地升起大量的悲悯心。

这样一来，由于必须参加公共活动，会见许多人，我不能花太多时间禅坐。我原以为，像普什卡尔这样一个我不认识任何人的地方，会非常适合我独自静修。然而，设立内观课程的过程本身是公开的。尽管参与人数不多，但也不乏宣传。事实上，地方越小，名声就越大。人们好奇是很自然的。不仅普什卡尔的人，还有阿杰梅尔的人不断前来会面和交谈，我发现这在一定程度上也是有益的。在一些地方领导人中，公社主义的毒害无疑有所减轻，他们中的一些人甚至向我保证，他们将永远放弃他们的宗派观点，将所有注意力集中在正法的实践上面。这无疑是探讨的一个好的结果。虽然我无法完完全全的独自静修一周，但我的心灵对在有限时间内的独自静修仍然感到满意和高兴。

在这个禅修营的所有静修者的经历中，有一件值得注意的事情是，在练习观息法 (Anapana) 时，查巴拉开始全身巨痛难忍，尤其是腿部。在禅坐的第二天，他再次因为疼痛到痉挛而感到不安，并慢慢地开始在地板上来回滚动，最后变得完全静止不动。他似乎失去了知觉，这种状态保持了大约半个小时。这是一种很奇怪的情况。谁来叫醒他呢？过了一段时间，他仍然躺着，他稍微睁开眼睛，好像试图站起来。然后再闭上眼睛，他就像失去生命的死尸一样。他这样做了 5

到 7 次，最后坐了起来，鞠躬后向他的住所走去。早在第六次圣典结集时，此人已在缅甸成为一名僧侣，而且已经从马哈希尊者（Mahasi Sayadaw）那里学习了一个半月的禅修。那一次也一样，他全身疼痛难忍，瘙痒严重，整晚都在搔痒，导致身体许多地方开始出血。他说，这一次，他也感到了同样的疼痛，但不再有任何瘙痒。

第四天早上，他开始感到嘴唇有知觉。他的内观也相当不错，尽管一小时的坚决静坐（Adhitthana sittings）对他来说总是充满挑战。第七天，他不得不离开课程，因为他在政府工作他需要去孟买。但无论他从课程中得到什么，他都对自己产生了深深的信心，并决心将来回来完成完整的课程。他承诺一定会和妻子及岳父岳母一起参加在加尔各答举行的内观课程。

阿格拉市的比丘谢尔巴德拉在参加普拉塔普加尔的内观课程后来到这里参加他的第二个内观课。这一次，他有了更深刻的体验。

一位名叫斯瓦米·阿坎达南达的印度教僧侣也加入了他们。他隐居多年，从不同的大师那里做过多种禅修练习。他一直跟随卡比尔宗派，还练习过昆达里尼瑜伽等。在练习观息法的三天里，他的思想开始变得集中，各种禅相也变得清晰可见。内观到第四天时，当他第一次接触法的元素（Dhamma dhātu）的时候，他坐着时砰的一声向后倒在地板上。幸运的是，他的头没有撞到墙上，而是撞到了地板上，凌乱的头发使他头部没有受伤。他还静静地躺在地板上一段时间。在接受慈悲观（metta bhavana）之后，他坐起来开始练习内观。他和比丘西拉巴德拉以相似的方式受到内观的影响。在静坐的第五天，一道光芒开始在他体内爆发，他的整个内心世界都被照亮了。静坐一结束，他就从自己的位置跳了起来，走向我，向我鞠躬致意，并且变得有点不知所措。他非常高兴地讲述了自己刚刚的

经历，但当我向他提到这种光是禅修的障碍时，他感到惊讶。在正常的理解中，看到神圣的光，是有深刻意义的，人们认为这是在精神实践中的成就。在这之后的一两天里，他仍然能看到光波流过全身。

但在完成 10 日课程后，这一切都变得清晰起来。我相信现在他会花更多时间练习内观，朝着完全解脱一切苦难的目标前进。

比丘西拉巴德拉和僧侣阿坎达南达都从普什卡的内观课程中受益匪浅，因此他们坚持要在埃塔瓦的道场中也组织一个禅修营。那里有一大群僧侣，他们希望所有僧侣都能分享这条安乐之路。

我告诉他们先回到道场，和其他所有人谈谈，然后写信给我。为了延长我的 F. R. C. 的期限，我不得不改变行程，提前一天前往瓦拉纳西。他们并不知道我提前一天走了，这些人来到火车站见我。然而我不在，他们见了我的助手，给了助理一封邀请函，强烈要求我在埃塔瓦建立一个禅修营。当然，我愿意为这一大批僧侣的福利提供帮助，但在加尔各答内观课程之后，还有许多其它的巨大责任，我不确定我是否能够接受他们的邀请。我只有在到达加尔各答后才能做出决定。

住在这里的时候，我被告知，在过去这里所有的人都是佛教徒。如今随着时间和环境的变化造成了如此巨大的差异，以至于今天甚至没有人相信这一事实。即使有任何古代文物的迹象证明，但它们也是如此模糊，以至于很难识别它们。

祝好，

S. N. 葛印卡