

法 語

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

— *Dhammapadapāḷi-168, Lokavaggo.*

奮起莫放逸！行正法善行。依正法行者，此世他世樂。

— 法句經·世品 168

摘錄自給巴布·拜亞的信

摘錄自可敬的葛印卡老師寫給巴布·拜亞 Babu Bhaiya (哥哥巴布·拉爾先生 Shri Babulal) 的信，主要為了向烏巴慶長者匯報內觀課程在印度籌辦的情況。從文中我們可以清楚看出，當年無論課程規模大小，可敬的葛印卡老師在正法的道路上都秉持著極大的平等心及慈悲心引導學員前進。即使這些信件撰寫的日期距今已超過了 50 年，其中關於課程的資訊及方法指導至今都仍相應。

-- 編者

我心中充滿了喜悅和熱情，我相信這裡的內觀課程一定會成功。課程將於明天晚上 7 點在薩達爾·辛格·科塔里先生的平房開始，他是這裡一家糖廠的經理。這將是第一次在私人住宅而不是公共場所設立內觀課程。科塔里和他的妻子將參加本次內觀課程。只有他們兩個人住在這個房子裡，所以不可能有非課程人員到場而發生什麼問題。這次內觀課程將有大約 10 到 12 名當地人，其餘的人都是外地的。和往常一樣，只有在課程開始時才能知道確切的參加人數。

來自普什卡爾禪修營的簡訊

內觀課程：位於巴拉恰基亞
1970 年 3 月 11 日

巴布·拜亞：
致上我尊敬的問候！

在拉賈斯坦邦的阿杰梅爾禪修營結束後，我在德里待了一個星期，我剛剛抵達比哈爾邦的巴拉查基亞。昨晚我通過電報收到了尊敬的烏巴慶老師和薩亞瑪的祝福。

同時，我來簡要介紹一下普什卡爾的內觀課程和我在那裡發生的事情。我原本希望自己也能參加普什卡爾內觀課程，這樣可以遠離外部世界，持續靜修一週。然而，並未如願。雖然靜修的時間很多，但困難在於持續性。這期間不斷有干擾。首先，儘管我已經發出了禁止郵件的指示，但郵件還是源源不斷地發來，其中還包括一封電報，而有些重要的事情必須回覆，這就佔用了很多時間。第二個困難出乎意料，但也是不可避免的。我

被要求在課程前後參加公共活動，都在普什卡爾的郊外，往返阿杰梅爾需要三四個小時。

下午 5:30 我從齋浦爾乘出租車到達阿杰梅爾，組織者原本計劃 5:45 要我在一所高中做開示，7:30 要在另一所高中做開示。

由於某種原因，我沒有被帶到第一所學校參加活動，所以除了那所學校的學生外，還有那個城市的許多其他人在等待了一個小時之後也不得不失望而歸。我是在內觀課程開始後，有一個人從那裡來看我時，我才知道這個不好的消息。不幸的是，我無法答應再去他們學校參加另一個活動的要求。托什尼瓦爾是來自孟買的禪修者塔帕迪亞的朋友，他曾主持過另一所學校組織的開示。我曾向他承諾過，在他擔任主席或副主席的扶輪社做開示。阿杰梅爾的甘地委員會也為我組織了一個公共項目，但我不得不拒絕，因為它離禪修營太遠了。但是，當他們本地的普什卡爾分會依然堅持的時候，我不得不為他們騰出一些時間。同樣，在內觀課程的第一個晚上和最後一個晚上，我在“亞達夫·達蘭薩拉”舉行了公開演講。雖然這個禪修營的靜修人數非常少，但組織者在推廣這門課程方面做得比目前任何其他地方都多。

在普什卡爾發表這些演講時，根據我的天性，我還建議那裡的人們需要改變。我還擔心在這樣或那樣的活動中，有人會製造一些騷亂，但這類事情並沒有發生。因為儘管真相是痛苦的，但它是有益的，因此每個人都喜歡它。我還解釋說，僅僅在這個“普什卡爾”(Pushkar)湖中洗澡，一個人既不能得到淨化，也不能得到解脫。這種錯覺必須要儘快消除。從事於這種儀式工作的兄弟們應該投身於其他職業。我向他們建議“合作農業”。那個地區曾經種植水稻和甘蔗，但由於過去幾年缺水，該項目已被停止。如果一些兄弟可以一起建立一個合作機構，通過安裝水泵來取水，那麼他們就可以成功地從事農業工作。該地區有大量的玫瑰和優質番石榴，可以建立小規模的工業來生產玫瑰果醬、玫瑰水以及番石榴醬等。新一代的年輕人對這項工作表現出了興趣，但在執行這項工作時會有許多困難。這個社區的兩位上進的青年領袖非常贊同我的想法。一個是律師，另一個是音樂領域的優秀藝術家。他們兩人的觀點都很有條理。他們在錯誤信仰上受到的每一次打擊都讓他們感到珍貴和受益。

同樣，我對佛教團體解說關於他們對佛陀所指示的道

路的誤解，他們都覺得獲益良多。由於一連幾代人都被社會上層等級制度循環壓迫，這些窮人自然會產生痛苦和敵意的情緒反應。佛陀給了每個人如何尋求自己利益的方法。但是一個人需要理解它，相信它，然後跟隨它。在靜修時，我為這些人一次又一次地升起大量的悲憫心。

這樣一來，由於必須參加公共活動，會見許多人，我不能花太多時間禪坐。我原以為，像普什卡爾這樣一個我不認識任何人的地方，會非常適合我獨自靜修。然而，設立內觀課程的過程本身是公開的。儘管參與人數不多，但也不乏宣傳。事實上，地方愈小，名聲就愈大。人們好奇是很自然的。不僅普什卡爾的人，還有阿杰梅爾的人不斷前來會面和交談，我發現這在一定程度上也是有益的。在一些地方領導人中，公社主義的毒害無疑有所減輕，他們之中的一些人甚至向我保證，他們將永遠放棄他們的宗派觀點，將所有注意力集中在正法的實踐上面。這無疑是會談的一個好的結果。雖然我無法完完全全的獨自靜修一週，但我的心靈對在有限時間內的獨自靜修仍然感到滿意和快樂。

在這個禪修營的所有靜修者的經歷中，有一件值得注意的事情是，在練習觀息法(Anapana)時，查巴拉開始全身巨痛難忍，尤其是腿部。在禪坐的第二天，他再次因為疼痛到痙攣而感到不安，並慢慢地開始在地板上來回滾動，最後變得完全靜止不動。他似乎失去了知覺，這種狀態維持了大約半個小時。這是一種很奇怪的情況。誰來叫醒他呢？過了一段時間，他仍然躺著，他稍微睜開眼睛，好像試圖站起來。然後再閉上眼睛，他就像失去生命的死屍一樣。他這樣做了 5 到 7 次，最後終於坐了起來，鞠躬後向他的住所走去。早在第六次聖典結集時，此人已在緬甸成為一名僧侶，而且已經從馬哈希尊者(Mahasi Sayadaw)那裡學習了一個半月的禪修。那一次也一樣，他全身疼痛難忍，搔癢嚴重，整晚都在抓癢，導致身體許多地方開始出血。他說，這一次，他也感到了同樣的疼痛，但不再有任何搔癢。

第四天早上，他開始感到嘴唇有感受。他的內觀也相當不錯，儘管一小時的堅決靜坐(Adhitthana sittings)對他來說總是充滿挑戰。第七天，他不得不離開課程，因為他在政府工作他需要去孟買。但無論他從課程中得到了什麼，他都因此對自己產生了深深的信心，並決心將來回來完成完整的課程。他承諾一定會和妻子及岳父岳母一起參加在加爾各答舉行的內觀課程。

阿格拉市的比丘謝爾巴德拉在參加普拉塔普加爾的內觀課程後來到這裡參加他的第二個內觀課程。這一次，他有了更深刻的體驗。

一位名叫斯瓦米·阿坎達南達的印度教僧侶也加入了他們。他隱居多年，從不同的大師那裡做過多種禪修練習。他一直跟隨卡比爾宗派，還練習過昆達里尼瑜伽等。在練習觀息法的三天裡，他的心開始變得專注，各種禪相也變得清晰可見。到第四天內觀時，當他第一次接觸法的元素（Dhamma dhātu）的時候，他坐著時砰的一聲向後倒在地板上。幸運的是，他的頭沒有撞到牆上，而是撞到了地板上，亂蓬蓬的頭髮使他頭部免於受傷。他還靜靜地躺在地板上一段時間。在接受慈悲觀（metta bhavana）之後，他坐起來開始練習內觀。他和比丘西拉巴德拉以相似的方式受到內觀的影響。在靜坐的第五天，一道光芒開始在他體內爆發，他的整個內心世界都被照亮了。靜坐一結束，他就從自己的位置跳了起來，走向我，向我鞠躬致意，並且變得有點不知所措。他非常高興地講述了自己剛剛的經歷，但當我向他提到這種光是禪修的障礙時，他感到驚訝。在一般的理解中，看到神聖的光，是有深刻意義的，人們認為這是修行中的成就。在這之後的一兩天裡，他仍然能看到光波流過全身。

但在完成 10 日課程後，這一切對他都變得清晰起來。我相信現在他會花更多時間練習內觀，朝着完全解脫一切苦難的目標前進。

比丘西拉巴德拉和僧侶阿坎達南達都從普什卡爾的內觀課程中受益匪淺，因此他們堅持要在埃塔瓦的道場中也組織一個禪修營。那裡有一大群僧侶，他們希望所有僧侶都能分享這條安樂之路。

我告訴他們先回到道場，和其他所有人談談，然後寫信給我。為了延長我的 F.R.C. 期限，我不得不改變行程，提前一天前往瓦拉納西。他們並不知道我提前一天走了，這些人來到火車站見我。然而我不在，他們見到了我的助手，給了他一封邀請函，強烈要求我在埃塔瓦建立一個禪修營。當然，我願意為這一大批僧侶的福利提供幫助，但在加爾各答內觀課程之後，還有許多其它的巨大責任，我不確定我是否能夠接受他們的邀請。我只有在到達加爾各答後才能做出決定。

住在這裡的時候，我被告知，在過去這裡所有的人都是佛教徒。如今隨著時間和環境的變遷，造成了如此巨大的差異，以至於今天甚至沒有人相信這一事實。即使有

任何古代文物的跡象證明，但它們也是如此模糊，以至於很難辨識。

祝好，
S. N. 葛印卡