

内观通讯 2022 年 4 月

Words of Dhamma

法 语

Yadā dvayesu dhammesu, pāragū hoti brāhmaṇo;

Athassa sabbe saṃyogā, atthaṃ gacchanti jānato.

—*Dhammapadapāḷi-384, brāhmaṇavaggo.*

若常住于二法，婆罗门达彼岸；

所有一切系缚，从彼智者而灭。

—法句经-384，婆罗门品

比哈尔邦巴拉卡基亚的内观禅修营

为了让乌巴庆长者了解在印度举办的禅修营，下面这封 50 多年前由尊敬的葛印卡老师写给兄长巴布拉尔（或称巴布·拜亚）的信，说明了那时禅修营是如何组织的；从信中也可看到，尊敬的葛印卡老师在指引禅修者走上正法之道时，如何怀着极大的平等心与慈悲心举办这些早期课程。

——编者

比哈尔邦，巴拉卡基亚

1970 年 8 月 23 日

巴布·拜亚：

合十！

昨天，禅修营圆满结束，当我与尊敬的乌巴庆老师、萨亚玛、你们大家、法的兄弟姐妹

以及那些帮助过这禅修营的人们分享这殊胜功德时，我的内心充满了随喜（mudita）。诚然，正是由于尊敬的乌巴庆老师与萨亚玛的慈悲护佑，如此大型的禅修营才得以毫无障碍地圆满完成。课程中，我曾对一两个禅修者有些犹疑，但结果证明无须如此，这使我满心欢喜。

这里的所有禅修者，都拥有或多或少的波罗蜜（导向解脱的良好品质）。

在开始的两三天里，我有点感冒咳嗽，但还能忍受。餐食等的安排都很周到，这让我有机会考量将来如何举办更大的禅修营，对此我感到很安心。没人曾想到会有这么多的学员，原先估计肯定不会超过 20 到 25 人。但人数一直在增加，到了第三天，还有人在陆续抵达，我们不得不限制学员人数。尽管我不想拒绝任何人，但由于空间有限，我们也很无奈，

很多人因不得不离开而失望落泪。

这期禅修营的组织者，是当地唯一一家糖厂的总经理萨达尔·辛格·科塔里。他来自乌代浦，在工作上很在行，极其擅长将不景气的工厂转危为安，使其兴旺发达。他是一名受过良好教育的绅士，一点也不偏执。他社交广泛，在此地非常有名。由于过去世的一些法的因缘，他与妻子参加过一期在鹿野苑举办的禅修营，都很渴望能在鹿野苑或家乡再办一次课程。

在肩负着照料一个全力运作的工厂的重大责任同时，他仍对在自己家中组织并参加一期内观课程充满热忱。虽然他个人在课程中的进度略受影响，但他的热忱丝毫未减。他热切地表示，无论何时我若离开缅甸到印度定居，都应当定居在这一地区，以便这里的人们能从法中受益。明天，他要带我去巴特那，与他的朋友们进行法谈。

前三天的观息法中，他达到了很深的定，心中满是宁静喜悦。传授内观法后，除了身为主人要关照家中 50 多人舒适地生活之外，还有其它当地事务也不断牵制着他的注意力。

他的妻子克里希纳，也有自己的困难。尽管她一再保证不去担心，但她仍一直挂心着其他禅修者的舒适度。浴室和淋浴区有限，但家中的人又实在太多。准时供餐是另一个问题，保证课程按时间表进行也是一个挑战。尽管有其他人来料理这些，她仍十分担忧，这位夫人的信念和照顾天性太过强烈。因此，尽管他们两人信念毫不动摇，但在禅修练习上却有所松懈。

一位老先生也遇到了困难，他的精神状

况不太稳定，记忆力也很弱。在整个课程期间，他几乎没能安稳地坐上 10 分钟，然而有一次他却令我大吃一惊。我认为，让他内观长达五六天是不太明智的，为此他曾很沮丧。当我传授内观法给他时，他成功地静坐了整整一个小时。当问起他的经验时，他说，在一个遥远的山洞里，他一直注视着一盏灯，这令他非常愉悦且沉浸其中，他的心绪没有游荡，身体也没有移动。也许是由于一些过去业力的成熟，他经验到了这些，但除此之外，整个课程中，他仍然心神不宁，也一直是其他禅修者的干扰源。

事实上，心的专注应从年轻时就开始训练，以免在晚年时面临遗憾。我们遇到过很多虚弱的年长学员无法控制自心的例子，令人怜悯。人们最好在中年时就能在法上建立稳固的基础。

课程中有一个值得注意的家庭——希夫·尚卡尔，是和妻子帕瓦蒂及一个已婚的女儿普什帕一起来的。早些时候，他和女儿在加尔各答参加了一次内观结营时的公开演讲，并申请参加一次禅修营。可能这次是女儿敦促父母来参加的。这夫妇俩人都非常痛苦，他们年青且新婚的唯一儿子，最近在一次事故中丧生，他们的生活变得了无生趣。这位父亲是比哈尔邦北部马约利亚一家大型糖厂的总经理，声名显赫，还正在为儿子筹建一个制桶厂。机器已从海外运来，厂房也已建成。但现在一切都陷入了停滞，他已无心继续这个项目了。他是比哈尔邦的政治领袖，但对此他也提不起丝毫兴趣，他整日都在哭泣。丧失爱子之痛影响到他的神经，他的一只手会不停颤抖。

课程中，他们按照指示进行着练习，内观法唤醒了他们及女儿，并在他们身上成果显著。只要他的心深入沉浸于内观之中，手上的颤抖就会停止或大为减轻。这也增强了他们的信心，于是他们坚持了下来。他们是严格的宗教信仰者，开示的某些方面让他们感到困扰，但总的来说，他们接受得不错。禅修营结束时，这位丈夫说，“没有人能让我失去的儿子生还，但你确实给了我一个看待生活的新方式，这无疑减轻了我的痛苦。”看着这对夫妇告别时的笑脸，那一刻我感到非常满足。

禅修营结束后十天，我和萨达尔·辛格·科塔里在巴特那的一间餐厅，刚巧遇到这对夫妇的律师。他与科塔里先生很熟，他走过来问：“你给我们的朋友尚卡尔先生吃了什么药？”他接着说：“他似乎又重获了新生；他看上去年轻又充满活力，对重启工作满腔热忱，他还到巴特那去确认他的名字是否仍留在州选举名单上。”

这让我很高兴，因为后来我一直没与他联系。他的世界观在法的力量下发生了改变，当然，随着时间的推移，这种变化会越来越大。我还记得离营时他妻女脸上流露出的深深感激之情，她们也都获益甚多。

另一个家庭也参加了禅修营：一对夫妻、他们的双胞胎儿子，以及先生的哥哥和父亲，他们都进展顺利。在这对12岁的双胞胎心中，内观法也已生起。

早前参加过多次课程的比丘谢尔巴德拉，和沙弥佛陀沙朗一同前来，两人都获益良多。来自普拉塔加尔的吉特拉尔先生，是同他妻子、舅母、舅舅及比丘尼苏亚塔一起来的，他

们都受益匪浅。

禅修营开始那天，马哈德夫·凯杰里瓦尔带着女儿尚塔从尼泊尔回到穆扎法尔布尔，一听说这即将开始的禅修营就来参加了，当然也很受益。

其他人（大多是妇女）都来自于拉贾斯坦邦，他们都深深地沉浸于恒河法水之中。另外一名叫巴布拉尔·沙阿的比哈尔人尤其法喜充满，他想来参加禅修营，但是家里没人照看他的商店。他想把店钥匙留给邻居，这样在课程期间，邻居就可以帮他开门接待顾客。但在倒数第二天，邻居拒绝了这个要求，巴布拉尔为此整晚辗转难眠。第二天，尽管邻居坚决拒绝照看商店，巴布拉尔还是把钥匙丢进他家，径直来参加了课程，他也获益良多。

维迪亚达尔是个拉贾斯坦男孩，后来我才知道，他早先曾跟随一个修行人学习昆达里尼瑜伽，他的心已变得很混乱。当我发现他的困境时，已经很难开口要求他离开课程了。幸运的是，没有发生任何意外，他获益良多。他性格开朗，后来到了孟买找了份工作，开始每周日早七点半来参加禅修。一段时间后，他和妈妈一起回来参加在菩提迦叶举办的课程。但他们是在课程开始几天后才到的，由于空间有限，他们又晚到太久，很难允许他们加入课程。他们极度失望地哭着回去了，我对此也无能为力。

两位事业有成的商人，查吉亚来的伊什瓦尔·普拉萨德·塞克萨里亚和托拉拉姆·图尔西安，也参加课程并取得了良好的成果。

总的来说，女性参与者们都受益匪浅；有

的人禅修非常深入，所有的人都深受触动。开营的前一天，我做了一次公开演讲，犀利地抨击了盲目宗教信仰和仪式仪轨。演讲是在当地的寺庙举办的，参与者主要是女性。我看到她们出乎意料地被正法所吸引，似乎没有人觉得被冒犯。看来她们对纯净正法深具信心，仍旧热切地渴望学习。

在这次课程中，进展最好的是肖巴拉姆先生的妻子莫希尼·德维。她禅修的波动散发着清凉又宁静的美好特质，这位老妈妈的信念，如同她的母性一般深沉。这位深具正法的禅修者拥有无与伦比的波罗蜜，我对她的未来很有信心。

这里是佛陀曾经广泛游历的地方，若说这些女性在某些生世中曾接触过法，现在来此在法的道路上更进一步，对此我丝毫不会讶异。

这次巴拉卡基亚的禅修营有一些不寻常的经验，比如，要照顾如此众多的禅修者。也是在这次课程里，一方面，不识字的禅修者们有着极大的热情和虔诚心；另一方面，高智商的禅修者则沉迷于严密的逻辑论证，整体上精彩纷呈。也是在这次课程，一位禅修者因看见了她的神而不知所措，我也很难让她抽身出来。一个人能看见圣光，另一个人能听见圣音，我很难让他们明白，这些只是路上的里程碑，并非最终的目的地。有时，有人因为病痛而坐立不安，有人则沉迷于宗教信仰。带领这样一群不同的人前进，引领他们接触纯净正法，这本身就是一种特别的经验。

敬启

S. N. 葛印卡

DHAMMA DOHAS

法 偈

Agañita janmoṃ meṅ sabhī,

pūrṇa pāramī hoyā;

To usa sāttvika sattva meṅ,

bodhi avatarita hoyā.

无量生世圆满波罗蜜，

纯净美好之人证菩提。

Jaba samyaka saṃbuddha kā,

jaga meṅ udgama hoyā;

Dharatī ke ākāśa ke,

prāṇī harakhita hoṃya.

正觉者出世，人天同欢喜。

Kaṭe moha ajñāna kī, andhakāra kī rāta;

Hoya ujālā dharama kā, maṅgala hoyā prabhāta.

破除无明，消解暗夜；

正法之光，闪耀前方，

神圣黎明，亦然升起。

Bhava-bhava bhaṭakata sattva kā,

jaba bhava antima hoyā;

Apanā bhī maṅgala sadhe,

bahujana maṅgala hoyā.

遍历寰宇，觉者终至最后一生，

此乃其自身与无量众生之福祉。