

内观通讯 2022 年 8 月

Words of Dhamma

法语

*Pamādaṃ appamādena, yadā nudati paṇḍito;
Paññāpāsādamāruyha, asoko sokiniṃ pajam;
Pabbataṭṭhova bhūmaṭṭhe, dhīro bāle avekkhati.*

— *Dhammapadapāli 28, Appamādavaggo*

智者无放逸·精勤时无忧·
已登智慧堂·观察愚忧众·
如立于山巅·俯瞰平原地。

— 《法句经 28, 不放逸品》

撷取自给 兄长 Babu Bhaiya 的信

巴拉查奇亚的第二期禅修课程

为能让乌巴庆长者知悉在印度所举办的禅修营情况·葛印卡老师在以下写给他的兄长 Babula·或被称为 Babu Bhaiya 的信中·逐一说明那段时间这些禅修营如何举办·而在指引学员如何走上法的道路时·葛印卡老师怎么样以极大的平等心和慈心来带领这些初期的禅修课程·巴拉查奇亚 (Barachakia) 的第一期课程是一九七零年三月 (课程编号 13) 举办。

—— 编者按

地点：巴拉查奇亚

一九七零年九月十日

我的兄长·向您致意！

巴拉查奇亚的第二期课程今晚圆满结束了·能与敬爱的师尊、Ma Sayama、你以及家中其他成员·还有驻扎在中心的所有人分享这份巨大的波罗蜜·此心喜悦满盈。

这一期禅修营有这么多的学员来自拉加斯坦（特别是谢卡瓦蒂），致使我感觉我仿佛是在荒漠深处举办禅修营。这期课程一开始有三十位学员，但后来有更多的旧生加入，人数因而增加至三十七人，人数和上一期在孟买举行的禅修营一样，让我自然而然地想到三十七菩提分法（*Bodhipakkhiya Dhammas*，三十七个觉悟的要素，或译为三十七道品）。要不是我现在时间实在太少，我可能会就此主题写些东西，编辑成一本小册子，因为这些法和实修有关，也是佛陀教导的精髓要义。且看看我什么时候能付诸实行。

这期课程有 25 个女众和 12 个男众，半数旧生，其余是新学员。此地的社群深为佛陀的教法所吸引，这要归因于 *Shrimati Mohini-ma*（*Mohini* 妈妈）。这位具足正法的女士以其善良正向的风度举止和善巧的引导，影响了这个地区的女子，促使她们来参加课程。上一期课程也是如此，许多女学员因为她的缘故来参加课程。这一期亦然，她成为女学员们的善友（*kalyana-mitta*）。*Mohini* 妈妈真是拥有强大波罗蜜的女性，她也不遗余力地关照服务她年长的丈夫。有多少妇女已因她而获益，未来她又会继续嘉惠多少女性？

这一期课程是在一处旧的道场（*dharmashala*）举办，女众的空间十分狭隘；十位女学员居住在一个十二乘廿英尺的房间里，其他十五名女众则以大厅为居处，这个大厅有二十乘二十英尺大小，一半作为十五名女学员的住宿区，另一半则作为禅堂使用。在大厅的一侧，窗户对着某条巷弄而开，而大厅的另一侧是通往庭院的大门。一条白色窗帘横挂在女众使用区的入口处。当然，这安排对禅修来说并不理想。

新学员 *Narmada* 顺利地领会到所有内观的基本原理，明了身体和心理的感受，不论是愉悦或不愉悦的，皆是转瞬即逝的无常变化。事实上，她现在所体验到的喜悦，比她修练以前的修法时所体验到的还要深入，而她并未把这种喜悦错认为永恒的终极之乐。她视此乐境为转瞬即逝的无常，并非恒常不变；它的本质也是变化无常，因而最终也会带来痛苦，并不是终极之乐；同时，此境界与她这个我并不相干，没有我（*anatta*），也没有我所有。

旧生中有一个寡妇 *Taramani*，她的修持愈发进步了，但在第八天的进度检查，当她坐在我面前时，她突然情绪上涌，哭了起来。她说她一直过着痛苦的人生，过去为了寻得内在的安详平静，她遍访圣哲高僧，参加过的集体诵念和祝祷吟唱不知凡几，却不得安详。现在这条神圣的道路已将她这条飘摇的小船推向宁静平和的水域，她对自己的未来有信心。出于感激之情，她哭了好一会儿。

老修行者当中，*Durga Prasad* 的妻子 *Bhagwani* 在她上一次的课程中并未理解内观法，但这次她明白了。她体验到感受升起灭去的本质，很是满足。

所有的老修行者都修得比以往更加深入，新来的修行者则经验到规律的生灭 *udaya-vyaya*，但只有少数几人体验到不间断的消融（*bhanga*）之流。

有位老修行者 *Shri Chandmal*，*Shri Shobharamjik* 的会计师，上一次课程他修得很好，这一次他有自己的房间，可更深入地修练。另一位修行者 *Purushottam Saraf*，上一次他体验到生灭的感受，化解了许多心理的脆弱、懊悔和伤痛；这一次，虽说不是每次都能体验到不间断的消融之流，但也多次有此体

验。他患有某类皮肤病，病情有了大幅改善；这一次他的妻子 Jivani Devi 也参加课程。

另一位旧生 Vidyadhar 来坐了一个星期，也得到一些利益。他的母亲 Tara 之前参加过在菩提迦耶 (Bodh Gaya) 举办的课程，这次再度参加课程，也获益良多。Vidyadhar 的父亲在他和母亲 Tara 的坚持之下，也参加了这一期课程。这个人曾与一位瑜伽行者待在一起几个月，与现实完全脱节了好一段时日，因此上一次他申请参加时，尽管他们一再促请，我仍然拒绝了他。但在这一次课程中，他心无杂念，也发展出一定程度的洞见。

旧生里头，Jagdish Prasad Sikaria 和他的兄长 Jwala Prasad 来坐了几天的课程。他们很遗憾不知道此次禅修营举办的消息，否则他们会与家人一起来上课。他们的姐 (妹) 夫来了，但是他不想坐满十天，希望我们能允许，而我们是不同意。他会和他的妻子一起来参加往后的课程，他太太是个旧生。

Ram Prasad Saraf 从一开始就大有进展，他虽没有进入止息的状态，却多次临近此状态。见到他的成就后，深觉为开办课程所做的一切努力十分值得。

这期课程的终场公开开示是在晚间八点到九点举行，我看到许多人前来，几乎镇上所有的拉贾斯坦妇女都来参加，人数将近百人。

我本要在翌日清晨离开，前往下一个禅修营，不过做终场开示的那个晚上，有些人从我的下

一个目的地穆札法尔普尔来到这儿，他们力劝我开示结束后就和他们一起离开，当晚就歇在穆札法尔普尔，因明早八点我会做一场公开演说的消息已在穆札法尔普尔公告周知。此一变化让巴拉查奇亚的团队不太开心。我抵达此地时他们没能去车站接我，他们试着弥补这个遗憾，想在翌日早晨聚集所有人一起为我送行。因此，像这样在晚间离开，让他们感到十分失望，尤其是 Mohini 妈妈一家人，他们最是耿耿于怀。因为这缘故，开示结束后我并未立即离开，而是去了他们家，接受他们的款待，用了些水果、牛奶和甜点，然后在晚上十点左右离开。我在晚上十一点半抵达穆札法尔普尔，上床就寝时已是午夜过后。沉入睡眠之前，那些法友的脸孔悠悠浮现在我眼前，不久前我才告别了他们，而他们的脸上满是不舍。若要论缘分之深重亲厚，我感觉没有一处能比得上巴拉查奇亚的禅修营。

葛印卡

(Satya Narayan Goenka)

敬上

DHAMMA DOHAS

法之诗歌

*Grahaṇa karūṇ gurudevajī, aisī śubha āśīṣa;
Dharma bodhi hiya meṇ dharūṇ, caraṇa navāūṇ śīśa.*

菩提 (bodhi) 种于心 ·
喜获如此神圣的法智 ·
我俯首于老师的足下 ;

*Jīva ḍubakiyāṇ khā rahā, bhavasāgara ke bīca;
Aho bhāga! guruvara mile, liyā bāñha bhara khīñca.*

在了无边际的生命汪洋中沉沦 ·
喔 ! 多么幸运 ·
我找到护我于怀中的老师 。

*Gahana niśā vana bhaṭakate, huā vikala gumarāha;
Sahaḥ dikhāyā dharmapatha, guru ne pakaṛ ī bāñha.*

暗夜中我茫然不安地游荡于森林中 ·
直到老师握住我的手 ·
直截了当地为我指明正法的道路 。

*Dharamavīra aisā milā, dhulā citta kā cīra;
Miṭṭ dekhate-dekhate, tana kī, mana kī pīra.*

寻得如此有力的正法 ,
我扫除了心中的尘垢 ,
身与心的痛苦也毫不费力地涤荡一清 。

