

內觀通訊 2022 年 8 月

Words of Dhamma

法語

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

— *Dhammapadapāli 28, Appamādavaggo*

智者無放逸，精勤時無憂，
已登智慧堂，觀察愚憂眾，
如立於山巔，俯瞰平原地。

— 《法句經 28, 不放逸品》

擷取自給 兄長 Babu Bhaiya 的信

為能讓烏巴慶長者知悉在印度所舉辦的禪修營情況，葛印卡老師在以下寫給他的兄長 Babula，或被稱為 Babu Bhaiya 的信中，逐一說明那段時間這些禪修營如何舉辦，而在指引學員如何走上法的道路時，葛印卡老師怎麼樣以極大的平等心和慈心來帶領這些初期的禪修課程。巴拉查奇亞 (Barachakia) 的第一期課程是一九七零年三月 (課程編號 13) 舉辦。

—— 編者按

巴拉查奇亞的第二期禪修課程

地點：巴拉查奇亞

一九七零年九月十日

我的兄長，向您致意！

巴拉查奇亞的第二期課程今晚圓滿結束了，能與敬愛的師尊、Ma Sayama、你以及家中其他

成員，還有駐紮在中心的所有人分享這份巨大的波羅蜜，此心喜悅滿盈。

這一期禪修營有這麼多的學員來自拉加斯坦（特別是謝卡瓦蒂），致使我感覺我彷彿是在荒漠深處舉辦禪修營。這期課程一開始有三十位學員，但後來有更多的舊生加入，人數因而增加至三十七人，人數和上一期在孟買舉行的禪修營一樣，讓我自然而然地想到三十七菩提分法（Bodhipakkhiya Dhammas，三十七個覺悟的要素，或譯為三十七道品）。要不是我現在時間實在太少，我可能會就此主題寫些東西，編輯成一本小冊子，因為這些法和實修有關，也是佛陀教導的精髓要義。且看看我什麼時候能付諸實行。

這期課程有 25 個女眾和 12 個男眾，半數是舊生，其餘是新學員。此地的社群深為佛陀的教法所吸引，這要歸因於 Shrimati Mohini-ma（Mohini 媽媽）。這位具足正法的女士以其善良正向的風度舉止和善巧的引導，影響了這個地區的女子，促使她們來參加課程。上一期課程也是如此，許多女學員因為她的緣故來參加課程。這一期亦然，她成為女學員們的善友（kalyana-mitta）。Mohini 媽媽真是個擁有強大波羅蜜的女性，她也不遺餘力地關照服務她年長的丈夫。有多少婦女已因她而獲益，未來她又會繼續嘉惠多少女性？

這一期課程是在一處舊的道場（dharmashala）舉辦，女眾的空間十分狹隘；十位女學員居住在一個十二乘廿英尺的房間裡，其他十五名女眾則以大廳為居處，這個大廳有二十乘二十英尺大小，一半作為十五名女學員的住宿區，另一半則作為禪堂使用。在大廳的一側，窗戶對著某條巷弄而開，而大廳的另一側是通往庭院的大門。一條白色窗簾橫

掛在女眾使用區的入口處。當然，這安排對禪修來說並不理想。

新學員 Narmada 順利地領會到所有內觀的基本原理，明瞭了身體和心理的感受，不論是愉悅或不愉悅的，皆是轉瞬即逝的無常變化。事實上，她現在所體驗到的喜悅，比她修練以前的修法時所體驗到的還要深入，而她並未把這種喜悅錯認為永恆的終極之樂。她視此樂境為轉瞬即逝的無常，並非恆常不變；它的本質也是變化無常，因而最終也會帶來痛苦，並不是終極之樂；同時，此境界與她這個我並不相干，沒有我（anatta），也沒有我所有。

舊生中有一個寡婦 Taramani，她的修持愈發進步了，但在第八天的進度檢查，當她坐在我面前時，她突然情緒上湧，哭了起來。她說她一直過著痛苦的人生，過去為了尋得內在的安詳平靜，她遍訪聖哲高僧，參加過的集體誦念和祝禱吟唱不知凡幾，卻不得安詳。現在這條神聖的道路已將她這條飄搖的小船推向寧靜平和的水域，她對自己的未來有信心。出於感激之情，她哭了好一會兒。

老修行者當中，Durga Prasad 的妻子 Bhagwani 在她上一次的課程中並未理解內觀法，但這次她明瞭了。她體驗到感受升起滅去的本質，很是滿足。

所有的老修行者都修得比以往更加深入，新來的修行者則經驗到規律的生滅 udaya-vyaya，但只有少數幾人體驗到不間斷的消融（bhanga）之流。

有位老修行者 Shri Chandmal，Shri Shobharamjik 的會計師，上一次課程他修得很好，這一次他有自己的房間，可更深入地修練。另一位修行者 Purushottam Saraf，上一次他體驗到生滅的感受，化解了許多心理的脆

弱、懊悔和傷痛；這一次，雖說不是每次都能體驗到不間斷的消融之流，但也多次有此體驗。他患有某類皮膚病，病情有了大幅改善；這一次他的妻子 Jivani Devi 也參加課程。

另一位舊生 Vidyadhar 來坐了一個星期，也得到一些利益。他的母親 Tara 之前參加過在菩提迦耶 (Bodh Gaya) 舉辦的課程，這次再度參加課程，也獲益良多。Vidyadhar 的父親在他和母親 Tara 的堅持之下，也參加了這一期課程。這個人曾與一位瑜伽行者待在一起幾個月，與現實完全脫節了好一段時日，因此上一次他申請參加時，儘管他們一再促請，我仍然拒絕了他。但在這一次課程中，他心無雜念，也發展出一定程度的洞見。

舊生裡頭，Jagdish Prasad Sikaria 和他的兄長 Jwala Prasad 來坐了幾天的課程。他們很遺憾不知道此次禪修營舉辦的消息，否則他們會與家人一起來上課。他們的姐 (妹) 夫來了，但是他不想坐滿十天，希望我們能允許，而我們是不可能同意的。他會和他的妻子一起來參加往後的課程，他太太是個舊生。

Ram Prasad Saraf 從一開始就大有進展，他雖沒有進入止息的狀態，卻多次臨近此狀態。見到他的成就後，深覺為開辦課程所做的一切努力十分值得。

這期課程的終場公開開示是在晚間八點到九點舉行，我看到許多人前來，幾乎鎮上所有的拉賈斯坦婦女都來參加，人數將近百人。

我本要在翌日清晨離開，前往下一個禪修營，不過做終場開示的那個晚上，有些人從我的下一個目的地穆札法爾普爾來到這兒，他們力勸

我開示結束後就和他們一起離開，當晚就歇在穆札法爾普爾，因明早八點我會做一場公開演說的消息已在穆札法爾普爾公告周知。此一變化讓巴拉查奇亞的團隊不太開心。我抵達此地時他們沒能去車站接我，他們試著彌補這個遺憾，想在翌日早晨聚集所有人一起為我送行。因此，像這樣在晚間離開，讓他們感到十分失望，尤其是 Mohini 媽媽一家人，他們最是耿耿於懷。因為這緣故，開示結束後我並未立即離開，而是去了他們家，接受他們的款待，用了些水果、牛奶和甜點，然後在晚上十點左右離開。我在晚上十一點半抵達穆札法爾普爾，上床就寢時已是午夜過後。沈入睡眠之前，那些法友的臉孔悠悠浮現在我眼前，不久前我才告別了他們，而他們的臉上滿是不捨。若要論緣分之深重親厚，我感覺沒有一處能比得上巴拉查奇亞的禪修營。

葛印卡

(Satya Narayan Goenka)

敬上

DHAMMA DOHAS

法之詩歌

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

菩提 (bodhi) 種於心 ,
喜獲如此神聖的法智 ,
我俯首於老師的足下 ;

*Jīva ḍubakiyāṇ khā rahā, bhavasāgara ke bīca;
Aho bhāga! guruvāra mile, liyā bāṇha bhara khīṇca.*

在了無邊際的生命汪洋中沈淪 ,
喔 ! 多麼幸運 ,
我找到護我於懷中的老師。

*Gahana niśā vana bhaṭakate, huā vikala gumarāha;
Sahaja dikhāyā dharmapatha, guru ne pakāṣ ī bāṇha.*

暗夜中我茫然不安地遊蕩於森林中 ,
直到老師握住我的手 ,
直截了當地為我指明正法的道路。

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

尋得如此有力的正法 ,
我掃除了心中的塵垢 ,
身與心的痛苦也毫不費力地滌蕩一清。

