

内观通讯 2022年10月

法 语

Yo ca buddhañca dhammañca, sa ñ ghañca sara ñ a ñ gato;

Cattāri ariyasaccāni, sammappaññāya passati.

Dukkha ñ dukkhasamuppāda ñ, dukkhassa ca atikkama ñ;

Ariya ñ ca t t ha ñ gika ñ magga ñ, dukkhūpasamagāmina ñ.

Eta ñ Eta ñ kho sara ñ amāgamma, sara ñ a ñ khema ñ, sabbadukkhā eta ñ sara ñ amuttama ñ; pamuccati.

-- Dhammapadapāli 190-191-192, Buddhavaggo

若人皈依佛，皈依法与僧，依于正知见，得见四圣谛。

苦谛苦集谛，苦灭谛道谛，灭苦八圣道，导至苦寂灭。

此皈依安稳，此皈依最上，如是皈依者，解脱一切苦。

——《法句经》·佛陀品 190-191-192

摘录自写给巴布·拜亚的信

乌巴庆老师离世后，葛印卡老师继续给他的兄长巴布先生(Shri Bagulaji)写信，讲述他在印度举办静修营的经历。这些信件向仰光国际静修中心(IMC)的正法兄弟姐妹们传递着信息；同时，也以书面形式记录下静修营及相关的重要详情。他当时所经历的事件、他是如何以耐心且如法的方式处理问题的，都一一呈现在写于五十多年前的这些信中。正法大获成功；来自印度、亚洲和西方的求法者，无论贫富，都从中获得了巨大的利益。

-- 编者

来自孟买静修营的 学员剪影

孟买

1971年4月21日

巴布·拜亚：

合十！

今天，孟买静修营（在印度举办的第31期静修营）圆满结营了。本期课程在许多方面都很成功，这令我满怀喜悦，要将此功德分享给萨亚玛(Ma Sayama)及中心的所有成员，分享给身在缅甸的你与兄长父辈及家人们，也分享给在这里的所有家人。同时，我也愿将此功德分享给胡弗先生(Mr. Hoover)，以及师尊乌巴庆长者(Sayagyi U Ba Khin)在此世间所有认识与不认识的学员。

我先前写信向您提起过的西奥多·维斯塔尔夫妇(Mr. and Mrs. Theodore Vestal)，这次一起参加了课程。维斯塔尔先生是纽约州立大学的前院长，现任该大学附属德里教育资源中心的主任。他们是纽约旧生斯图亚特和苏珊的朋友。他们看到朋友练习内观后的惊人变化，大受震撼。他们家里有孩子，所以维斯塔尔夫人先来参加课程；她回去后，维斯塔尔先生再来参加。课程给他们留下了如此深刻的印象，因此他们决定回来参加六月份在达尔豪西(Dalhousie)的静修营。但六月的静修营取消了，他们渴望着在回国前能至少再参加一期静修营。因为近期没有其它合适的静修课程，所以他们把孩子交给女佣就飞来参加这次课程了。可以确定的是，他们对佛法有着强烈的兴趣，因此在课程中很

用功。维斯塔尔先生对于自己这么晚才接触到正法感到遗憾，他愿全身心投入为法服务。然而，我并不能仅仅基于他情感上高昂的信仰热忱就允许他教授观息法。尽管他很热情，我也发现他很合适，既严谨又踏实，是位体面的绅士，而且还是位拥有很高声望的学者；但让他来教授课程，尚显不成熟。除此之外，他还有个缺点，那就是对神通的着迷，为此我不得不再地警告他。诚然，他和妻子以自身体验为基础，已进入了正法之中，但我仍须努力尝试，以消除他对上师的执念。他很渴望我能在美国教导，不过以目前来看，这不太可能。

一位居住在浦那的美国研究学者丹尼尔，也参加了此次课程。他的妻子刚完成上期课程，现在也把孩子交给女佣和他一起回来参加课程。另一位叫玲达的夫人，是一名研究学者的妻子，参加了课程，她回去后念念不忘，计划着日后带丈夫来参加课程。另一位研究学者哈维和一位来自希腊的学者奇曼，参加课程后也都十分满意。

一位来自特立尼达的老师莫里，是维斯塔尔家的朋友，在德里担任客座讲师。她刚来时显得非常沮丧与不快，但到了第七天，她突然开始理解并取得了进步。另一位叫罗杰的学员，是居住在伊朗的美国人，他是一名深入研究过印度哲学和灵修的建筑师，他参加课程后，对自己取得的成果非常满意。课程中还有两名来自阿根廷和墨西哥的学员。

这期课程中，有着许多受过良好教育的人，他们中有医生、工程师、商人和一名来自古吉拉特邦的作家。他们都对自己修习正法的经历，印象深刻。我对其中一些人曾生起少许疑虑，因为他们是疗法术士，他们借助咒语 (mantras) 为人治疗。所有人都留下了深刻的印象。真的，他们现在都会说“ehi (来) passiko (看)”——来亲身体会吧。

还有大约十名来自塔帕里阿厂的工人，他们和之前参加过课程的工友一样，课上得很成功。其中一名学员起初在进入内观时有些困难，好像有块帘幕遮挡，难以进入。当那帘幕破除后，他克服了障碍并进入到很深的状态中。在这些本为体力劳动者的静修学员身上发生了一些可喜的变化，他们用功时显得谦逊、优雅而精进。一些女工向厂方表达了谢意，她们说：“我们的男工友性情大有转变。他们饮酒的习惯消失了，生气和骂

人的现象少了，也不再乱花钱了。对我们来说最好的事情就是，月尾没有了负债，也不怎么缺钱了。”

著名的实业家桑帕特·索曼尼先生 (Shri Sampat Somani)，也来参加了课程。当理解到“通过觉知感受之流而了知无常”时，他感到欣喜万分，以至于“来试看看”成了他新的口头禅。本次静修营的参与者确实都很棒。

4月25日下午，我将去那格浦尔带一期静修营，五天前大约有40位沙弥刚在那里受戒。也有一些在家居士会参加。虽然尊敬的巴德·安拉德·科萨亚 (Ven. Bhadant Anand Kausalyayan) 不大可能参加，但这期课程是在他的邀请和督导下举办的，这本身也是一件大事。这次静修营从4月25日晚间开始，5月5日结束。

通常我都不会离开静修营外出，但这次5月1日一早，我要去沃尔塔一整天。来自菩提伽耶的一位静修者和韦诺巴先生的萨尔乌达耶组织 (Vinobaji's Sarvodaya organization) 首席秘书达沃克·桑德拉尼 (Dwarko Sundarani) 非常希望我见见韦诺巴先生。同样，韦诺巴先生也期待此次会见，并表示在雨季时可以在沃尔塔举办一期静修营。

萨尔乌达耶组织的年会将在纳西克举办，很多活跃成员都将参加。我从那格浦尔回来时会在纳西克停留。他们请我待到5月9日，但那不现实。只停留数小时与他们的主要工作人员会见后，我就要前往孟买，因为5月8日我得在位于孟买和浦那之间的洛纳瓦拉山间小镇举办另一期静修营。这次课程是由全印度妇女组织夏克蒂·达尔 (Shakti Dal) 组织的，它的组织者普利玛·帕克瓦萨 (Purnima Pakwasa) 是马哈拉施特拉邦前任州长暨知名的国会领袖曼加尔达斯·帕克瓦萨 (Mangaldas Pakwasa) 的儿媳。她是妇女活动领域的公众人物。这个组织每年为妇女举办20天的学习营，有各种课程和佛法布道，她同时还发行名为《Shakti Dal》的月刊。

在最近一期静修营里，有位来自孟买的年长的知名社会活动人士，她是甘地的追随者——昌察尔·拜 (Chanchal Bai)，她对课程感到非常满意。洛纳瓦拉静修营可以说是她的善愿“ehi passiko (来试看看)”的结果。这次静修营将于5月18日结束，我原计划5月23日去艾哈迈达巴德另一个静修营给一

些佛教徒开课。但是一些 sadhakas (修道者) 也恳请我在孟买为佛教徒举办一期静修营, 并愿承担课程的所有开支。为此, 他们还准备租一栋房子。因此, 我已向艾哈迈达巴德团队请求推迟他们的课程计划, 他们也已同意。

艾哈迈达巴德静修营将于6月3日至13日举办, 因此我将有时间在孟买为那里的佛教徒举办一期静修营。我觉得必须让那些已皈依佛的人们尝尝法的滋味。他们是如此贫穷, 停工十天来静修对他们而言已是负担, 更不用说承担课程费用了。因此只能在暑假期间, 在学校或大学里给他们安排一期课程。我计划五、六月间为他们提供法的服务。

可是, 这次静修营中有位富有的静修者索曼尼先生(Shri Somani), 他努力请求我把五月最后的十天腾出来, 为富人们举办一期静修营, 好让他们利用孩子们的暑假参加课程。

随后, 他请求由他来预定场地, 在六、七月间任何我们方便的时候, 给那些佛教徒举办另外一期静修营。我将在一两天后, 也就是塔帕芮、阿杜加和乔达里 (Taparia, Adukia and Choudhari) 从镇上回来后再做决定。

我感到我们正处在正法活动激增的极限边缘, 而我独自一人难以承担如此巨大的责任。若我们拥有助理老师团队, 那将对所有人都有益。否则, 我们将如何前进? 当我完全摆脱家庭责任, 并全身心投入正法服务时, 如果你能从那边回来帮助我, 那将是多么美好的事情啊!

你的
萨特亚·纳拉扬·葛印卡

问与答

问: 恕我冒昧, 佛陀在一位过去佛前发愿并得到方法, 那么, 我们怎么可以说佛陀重新找到了这失传的方法呢?

葛印卡老师: 很多遇到佛陀的人会受到启迪, 并发愿不仅要解脱自己, 也要成为无上正等正觉者去帮助更多的人得到解脱。表达此愿望时, 那时的正等正觉者会查看他们的心量: 是否已修习了无数劫, 如果现在授予内观, 是否能很快成为阿罗汉; 即使知道可以, 是否还发愿花长远的无数劫时间去累积足够的波罗密。如此, 他们接受到的不仅是祝福, 还有授记。后来出生为乔达摩的苦行者, 当时已有能力成就阿罗汉, 但并未接受内观的教导。

在他的最后一生, 四周充满着黑暗, 虽然在古老的吠陀经典中仍有对内观的高度赞美, 但都只流于唱诵。实际修行的方法已遗失了。由于他过去的波罗密, 他深入探究并发现了内观。他说 pubbe ananussutesu dhammesu cakkhu ṃ udap ā d: “我的眼睛在正法中打开了, 那是我未曾听到过的。” 后来他把它称作为 pur ā ṇ o maggo, 一条古老的道路。他再度发现并传播了这条曾经埋没、被人遗忘的道路。

-- 节选自葛印卡老师四念住课程第七天开示

DHAMMA DOHAS

法 偈

*Dukkha nāma āsakti kā, mūla bāta
yaha jāna; Anāsakti se dukha miṭṭhā,
dharma mūla pahacāna.*

执取即是苦，
知其为基本事实。
若无执取，苦即消除，
也知此即法则。

*Dhana vaibhava upabhoga saba,
bhoge dukkha ajāna;
Anāsakti se bhogate, bane sukhoṅ kī
khāna.*

沉溺财富享乐，
实受苦于无明；
享受无执之乐，
觅得喜悦宝藏。

*Jisase mana nirmala bane, usameṅ
saba kā śreya; Nijahita parahita
sarvahita, yahī dharma kā dhyeya.*

净化心，
于众皆殊胜；
为己、为人、为众造福祉，
即是法之目标。

*Jitanā sukha tū cāhatā, utanā hī
kara tyāga; Jo cāhe tū sarva sukha,
tyāga sarva hī tyāga.*

欲得快乐几何？
等量舍之。
若欲得极乐，
则倾所有舍之。