

## 法 语

*Vācānurakkhī manasā susaṅvuto,  
kāyena ca nākusalaṅ kayirā;*

*Ete tayo kammaṭṭhe visodhaye,  
ārādhaye maggamisippaveditaṅ.*

—Dhammapadapāli 281, Maggavaggo.

慎语而制意，不以身作恶。净此三业道，得圣所示道。

-- 《法句经》·道品 281

## 摘录自给巴布·拜亚的信

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巴布拉，或被称为巴布·拜亚的信中，逐一说明那段时间，葛印卡老师是如何指引学员走上法的道路的；同时，禅修营又是如何以极大的平等心和慈心举办的。

在尊敬的葛印卡老师逝世 9 周年之际，愿我们从他的努力工作中受到鼓舞。让我们也以适当的方式参与这项正法服务，帮助尽可能多的人品尝正法甘露；以此，我们也回报了我们的正法之父，葛印卡老师。

# 报答老师恩情的方式

比哈尔邦菩提伽耶，  
巴加哈道苑道场 (Pathshala)

1970 年 12 月 12 日

巴布·拜亚：

向您致意！

在获得开悟 (sammā-sambodhi) 之前，抛弃一切、实践苦行 (tapas) 的乔达摩·悉达多，肯定曾在比哈尔邦伽耶镇 (Gaya, Bihar) 各处游荡过。在这片荒凉的森林地带，有一所偏僻的学校三昧耶学院 (Samanvaya Vidyapith, Bagaha)，就是我们举办第 23 期课程的地方。它距离菩提伽耶约 27 英里 (43 公里)，我们可以轻松地想像这样的画面：悉达多行者沉浸在他的苦行中，从这里行过。在他开悟后，于托钵途中，也可能曾行过此路，并曾在此停歇片刻。也许这就是为何时至今日，这里仍到处充满着正法的波动 (dhamma-dhātu)。

晚上禅修课程圆满结束，我心中充满喜悦。在与众生分享功德的同时，我想起了尊敬的乌巴庆老师 (Sayagi U Ba Khin)，我向他深深感恩。那些温暖的回忆萦绕于我心头，在我奉献所有功德时，那些感觉一直在悸动着——

Jaya jaya jaya gurudevajū, jaya jaya kṛpānidhāna;

Dharama ratana aisā diyā, huā parama kalyāṇa.

Roma roma kirataga huā, ṛṇa na cukāyā jāya;

Dukhiyana bāṭūñ dharama sukha, yaha hī eka upāya.

我的老师，愿您胜利；

悲悯的人，愿您胜利。

您给了我如此珍贵的正法宝珠，

让我如此受益。

我全身心深深感恩，而我无法偿还这恩情。将正法的利益分享给受苦人们，是我偿还恩情的唯一方式。

我怎样才能报答他那无量的恩情呢？我从他那里得到的正法之宝使我变得如此富足、如此丰盛；我富足无边。我可以慷慨自由地散播这无价法宝的每分每毫；而我的丰盛不但依然丝毫无损，反而不断增长——Dhammadānaṃ, sabbadānaṃ jinati (法布施是最高的布施)。

在缅甸花费在学校、医院、寺庙、朝圣者驿站、图书馆等社会公益事业上的捐款肯定给我们带来了功德。而现在，我作为乌巴庆老师的代表，替我们整个家族分享这无量正法宝藏；其不可估量、充满喜乐的果实，是任何尺度都无法衡量的。这是整个家族的巨大善业。不仅是我，全家人都受惠于乌巴庆老师。

弟子如何才能报答上师的恩情呢？母亲、父亲和老师——这三种恩情都无法估量，要报答这样的恩情并非易事。佛陀向我们示现了报答父母之恩的方法——如果他们沒有归皈三宝，那么帮助

他们归皈三宝。如果他们没有筑牢戒(sila 道德),那么帮助他们如此做;如果他们没有建立定(samādhi 对心的控制),那么同样帮助他们那样做;如果他们没有获得慧(paññā 智慧、洞察力),那么也如是帮助他们。如果他们未曾品尝过涅槃(解脱)的仙馐,那就指引他们走上解脱之道。这是报答父母之恩的唯一途径。但至于上师,正法导师已归皈三宝,建立于戒定慧,并且了知解脱之道。那么,弟子还能做些什么来报答师恩呢?

在我看来,只有一条出路。正法导师、一位上师,充满着洞察力、智慧和慈悲心者;他为人们的福祉许下神圣心愿,通过带领更多人走上正法之道,为他们打开幸福的大门。如果我们以随喜之心,为实现他的崇高目标,也投入到此项工作中,那么,我们就在为老师的这份功德添砖加瓦,同时也在报答无穷师恩,哪怕只是些许。

只要我的工作微微朝此方向靠拢,我的心便会自然而然地充满正法的喜悦。我要请您和所有家庭成员都参与到这份深具功德的喜悦中来,这么做也只会增加我们自己的功德和喜悦。在这一宏伟而功德无量的使命中,我与乌巴庆老师和萨亚玛一起,向您和家人们,也向禅修中心的所有正法家庭,分享功德。为此,我心充满着喜悦。

满月在晴朗寂静的天空中闪耀,星星所见无几;月亮将祝福的光芒遍洒大地。周围的气氛令我全身布满颤栗的喜悦。周遭,似乎每一颗粒子都充满着幸福感。如果我能把这一场景以拟人化描述,那么我可以这样说,天空中的会众天神喜乐满溢,每一颗心都迸发着正法的胜利喜悦。在这样的情境下,没有人能不被正法的极乐所触及。

正如我所提到的,这个营地位处菩提伽耶外一个荒凉偏僻、无人居住的森林地带。有位宗派首领将这片约 70 英亩的丛林捐给了三昧耶道场(Samanvaya Ashram)的什里·德瓦考吉(Shri Dwarko Sundarani),希望他将之开发出来,用来服务此地的穷困人群。德瓦考吉清理了地块的野灌木,建了几所小房子;他又从周围 50 个村庄中的每个村庄各招收了两名贫困孩子,成立了一座静修所和一所学校。

几年前,在比哈尔邦持续两年的严重饥荒期间,三昧耶道场提供了大量援助。来自世界各地的许多个人与组织都慷慨地向道场捐赠了金钱和物资。他们这样做是因为看到这个组织的成员服务是如此的无私。许多外国人就冲这点来到此地。就这样,菩提伽耶三昧耶道场成了朝圣之地。从那以后,每年都有好几百个的外国人到这里服务,许多人会待上几天或几个月。也有许多外国组织将其年轻成员送到这里接受培训。

不少来到这里的外国人,看到此地穷人的可怜处境以及义工们照顾他们的方式,也会量力而行,给出经济援助。因此,德瓦考吉在这片荒僻丛林中建学校,倒没有什么经济困难。当然,光有金钱是不够的,工作是由那些无私服务的人推动起来的。捐助者双手合十,诚实地开展工作,途径就随之而来了。

正如我所说的那样,虽然巴加哈(Bagaha)森林地区的学校是在外国人的经济援助下建立起来的;但于另一方面,三昧耶道场勤奋、无私的志愿者们的贡献也同等重要。事实上,这里的功劳应该更多地归于后者。将此荒僻之地捐赠给德瓦考吉的宗教领袖,之前困难重重,由于土地没有收入,他连缴纳年度地税都难以办到。他曾说,如果光靠钱就能把这块土地变成一个繁荣之地,那么他金库里的钱比德瓦考吉得到的外国捐款要多。但他没有让这片土地兴盛,他也从来没有能力这样做。这是如此真实。

如今,这片 70 英亩的土地上已有了起伏的田地;这里也种植了许多果树,几年后将会迎来成熟期。这里还挖出了许多大池塘和水井,方便耕作;并且,很快还将要钻一口深管井;另外,得到良

好照料的牛棚也一直在使用着。但最重要的是，这个静修所是孩子们的丛林之家。在这里，周围每个村庄都有两个孩子得到良好的养育。培育他们的目的在于，他们长大后回到自己的村庄，在过上理想生活的同时，也带动本村的亲属。这个梦想很有可能成为现实。

这些孩子几乎清一色都来自最贫穷的家庭。他们大多人家中一年有近四到六个月吃不到粮食。他们靠采丛林树叶维生，这说得一点也不夸张。这是印度最贫穷的地区，这些孩子在静修所过的生活，对他们来说是完全新奇的。一整天中，他们有两个小时用于学习，其余时间拿来做工。工作是学习的主要目的。印度的教育制度使学生脱离实际工作，这成了印度的一大不幸。耗时费力的工作一直被认为是低端的，不值得重视。

这就是为什么如果家中电路出了问题，家里学过电气工程的年轻人无法修复电路，但却能理所当然地对之写出一个调查报告来。在这个国家，理论方面总是占优先地位，实践方面则一直欠缺。这已经成为一种习惯。虽然基本知识和智慧在哲学中被视为一种“去看”“去实现”的手段，但在现实中，所有的重点仍然只停留在理论性与思维哲学层面，并深陷于吹毛求疵的繁杂细节中。

谁知道在《薄伽梵歌》中出现了多少关于平等与客观的论述及注释？事实上，由于这本书的崇高道德准则，时至今日它仍在世界各地被广泛讨论。然而，却没有人从实用的角度，关心如何练习保持离执与平等心。充其量，人们一直以明晰的眼睛聚焦于“神的介入”(divine intervention)这样的问题上。至今，我所遇到的大多是这类人，他们只想知道我教什么，我的哲学是什么。一旦他们知道了，他们就觉得已了然于此课题了。仅仅通过智力上的了解，他们就感到自己已获解脱。

知识被定义的方式很奇怪。不幸的是，所谈论的知识是否已成为生活的一部分，并未受到关注。相反的，仅通过学习知识的存在及其基本原理，人们就感到学习知识的目的已经达到。我的意思是，几乎在每个领域，实用面一直欠缺，而理论面却强大无比。因此，即使在儿童教育上，也一样：只是学习知道一些东西，却没有同时学习去做。相形之下，在这里，教育是为了去做，去行动；因为这才是最有用的、最值得称道的东西。

## 三昧耶学院禅修者的进展

德瓦考吉认为这些孩子的基础教育中应有着灵性的面向，因此他尝试从一开始就将灵性植入教育。为了让孩子们不仅在理论层面，也在实践层面获得知识，他决定举办禅修营。

之前曾有孩子参加过我的禅修课程，其间给其他禅修者带来些困难；鉴于这样的经验，我有些不愿再这么尝试，我感到教25个十岁大的孩子并非易事。

然而，我还是接受了这个项目，并让自己做好准备接受这一全新体验，深入探索教学上的新维度。确实，于我，这是一项全新的体验。孩子就像猴子，你能期待发生什么？让他们坐着安静不动，有违他们的天性。他们热衷于搞恶作剧、嬉闹与不守纪律；要他们练习集中注意力，那是件遥不可及的事情。当我告诉他们要发誓保持一天或至少半天的静默时，他们都震惊了，我看到他们的整个身体都变成了“语言”。

在德里举行的一个禅修营中，有位比丘曾这样评述我：必须一直与营中众多的禅修者打交道，但却不曾被激怒。外国学生也这样说：我们不断坐你的课程，只是为了得到些许你所拥有的平静。但来到这里，我知道这些孩子会成为我的考验。这个营地也确实成了我的训练场。有个孩子因和另两个孩子讲话太多，我不得不让他们受到纪律处分；他们被要求离开小组团队，面壁站立。但即使在那时，我还是持续检查着自己，检视自己是否对他们怀有慈悲心。或许这就是这群不安份的孩子能

在第五天修习内观的原因。在内观过程中，他们每个人的身体都获得了“觉醒”。此后，他们在每一次坚定静坐时段都能以坚定之心 (adhiṭṭhāna) 坐上一小时。其间，偶有一两个孩子可能在座位上稍动一下，但仅此而已。看到他们的进步，在场的十一个大人无不惊讶，更受到了鼓舞。这些成人同样在课程中也取得了很大成功。除了一位年长的德国妇女外，他们都达到了细微层面的禅修水平。

在德里营地的课程结束后，马亨德拉比丘与一位来自越南的比丘一同前往菩提伽耶；之后，他与德瓦考吉一起参观了他的森林学校。比丘要求留下来，等待营地课程开始。德瓦考吉曾决定不收校外的人参加营地课程，但他同意了这位比丘的要求。比丘在课程中受益匪浅。到了第八、九天，他经历到一种从未有过的平静和安宁。他受到极大震撼，说自己领悟到 25 年隐居生活的成果。对他来说，这是个欣喜而满足的时刻。当然，这并不是涅槃式的平静，但它却是一种因心灵得到净化而达至的幸福状态。他内心深处充满着对乌巴庆老师的敬意与信心 (saddhā)。他郑重其事地要求我，在我给乌巴庆老师写下一封信时，一定要代他向乌巴庆老师致敬，并致以特别的慈悲观。

参加禅修营的几个成年禅修者中，只有一位是女性，她是位老师；其余的都是男性，为首的便是德瓦考吉本人。在圣雄甘地去世之后，德瓦考吉被任命为萨沃达亚·萨马吉 (Sarvodaya Samaj) 的首席秘书，萨沃达亚·萨马吉是由施里·维诺巴·巴夫 (Shri Vinoba Bhave) 创立的一个组织，这组织的运行完全体现着已故领导人的想法。德瓦考吉又是菩提伽耶的三昧耶静修院的负责人；同时，在印度萨沃达亚 (Sarvodaya) 运动的众多追随者中，他还担任着领导职位。上个在菩提伽耶举行的营地课程之所以能开办，全仰赖他的热情支持。那期课程中，有三个来自他静修院的员工，他们都感到非常满意。这几个月来，德瓦考吉自己也一直渴望着参加营地课程，但由于种种原因一直参加不了。这次他做到了，原因是营地就在他自己的学校。

根据过去的经验我知道，若有人在自己的场地参加课程，他的注意力会不断被课程安排上的诸事所牵扯，此人的禅修进展就会这样被拖后腿；这个人会深陷于周围环境对他的影响，无意识地牵挂着无数事。这么看来，离家十天，像出家人那样生活，似乎是一项必要的先决条件。这位先生现在也面临着在自己营地禅修这一困难。但在课程结束时，我看到他深深潜入正法的恒河，这令我惊叹不已。其他成年学员也像他一样，或多或少达到了完全消融的状态 (bhaṅga)。有个穆斯林男孩，只有 15、16 岁的样子，不过我将他视为成年人，他与禅修营的孩子一样，经历了感受的生起和灭去。学员中练习得最为热切的是一位老师，Shri Sitaramdas，他教授瑜伽，同时也是静修院的自然疗法的医师。

所有人都对这一营地课程深感满意。这一课程让德瓦考吉为他的组织的长期目标，也为他自身的终极目标，找到了归宿。因此，他恳请我必须为萨沃达亚组织的各个静修院举办禅修营，以满足当地无私志工在精神层面上的热切追求，并在他们服务人类的良善目标中注入精神力量。

萨沃达亚组织邀请我在印多尔、斋普尔和瓦达中心举办禅修营；现在，德瓦考吉又要求我于五月在乌塔尔卡斯希为萨沃达亚运动的主要组织者举办一个禅修营。此外，他还想借班加罗尔年会之际，组织一场佛诞日的正法讲座。我对演讲这一想法并不热衷，尽管演讲必定能激发新进的有志之士。但如果时间允许，为这些萨沃达亚人士办个营地课程，还是件颇有意义的事情。这课程凭借着纯净正法，将为人类福祉开启一个崭新的维度。

不过，与其沉溺于为遥远的未来制定长期计划，倒不如着眼当下、凝聚力量，把我承诺的已在规划并在组织的禅修营办好。对我而言，尊敬的乌巴庆老师和萨亚玛老师饱含正法的祝福，就像是强大无比的良药。这里发生的一切，肯定不在我个人的能力范围之内。尊敬的乌巴庆老师和这一传承中一脉相承的老师，包括尊敬的铁吉老师 (Saya Thetgyi)、雷迪大师 (Ledi Sayadaw)、所有其

他正法老师，直至最慈悲的那位老师，佛陀，都在为“正法恒河重于印度流动起来”这一伟大事件中起着至关重要的作用。我看到正法巨树的种子在巴加哈这片荒凉丛林的营地中发芽。

这是我在印度各处行走时所持的立场；我来这里不为增加佛教徒（Bauddhas）的数量，我的使命绝不在此。我唯一的愿望是，让人们学到走上戒（sīla）定（samādhi）慧（paññā）圣道的方法；之后他们可以称自己为印度教徒（Sanatani）、Arya Samaji、锡克教徒、耆那教徒、穆斯林教徒、基督教徒或任何他们想称呼自己的名称。如果整个印度大地上，人们皆称自己为佛教徒，却无人安住于戒定慧，那将是件最不幸的事情。相反的，即使这片土地上没有人自称为佛教徒，但如果所有民众都安住于戒定慧，那真是大幸。那样，我的梦想就获得了终极的成功。

我的这些想法，以及此时正在进行着的与之相关的工作，与这些萨沃达亚人的思路有着一致的方向。这些拥有高尚思想的人，将如何接纳正法？让我们拭目以待。

祝好，  
S.N.葛印卡

## DHAMMA DOHA

### 法 偈

*Bare bhāgya se mukti kā, pāyā pantha mahāna;  
Bhava-bhaya vyākula jīva kā, huā parama kalyāṇa.*

我如此幸运，得此解脱道；  
惶恐如我，得至无上幸福。

*Saba māṭī kī putaliyāṇ, mileṇ rākha yā reta;  
Sātha cale basa dharama hī, puṇya loka sukha heta.*

一切皆为虚无，终归尘土；  
唯有正法相伴，走向功德圆满的乐土。

*Dharma jage to sukha jage, dukkha ukharatā jāya;  
Tṛṣṇā kī tarāpana miṭe, tṛpti sudhā rasa pāya.*

正法觉醒，快乐觉醒，痛苦连根拔除；  
消除对欲望不安的渴望，知足常乐！

*Prajñā śīla samādhi hī, śuddha dharma kā sāra;  
Kāyā vāṇī citta ke, sudhareṇ saba vyavahāra.*

智慧、道德和心的掌控是纯净正法的精髓；  
持好戒定慧，才能修好身语意。