

法 語

*Vācānurakkhī manasā susaṅvuto,
kāyena ca nākusalaṅ kayirā;*

*Ete tayo kammaṭṭhe visodhaye,
ārādhaye maggamisippaveditaṅ.*

—Dhammapadapāli 281, Maggavaggo.

慎語而制意，不以身作惡。淨此三業道，得聖所示道。

— 《法句經》·道品 281

摘錄自給巴布·拜亞的信

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 50 年前在以下寫給他的兄長巴布拉，或被稱為巴布·拜亞的信中，逐一說明那段時間，他是如何以極大的平等心和慈心舉辦禪修營以指引學員走上法的道路。

在尊敬的葛印卡老師逝世 9 周年之際，願我們從他的努力工作中受到鼓舞。讓我們也以適當的方式參與這項正法服務，盡可能幫助更多的人品嚐正法甘露；並以此，回報我們的正法之父，葛印卡老師。

— 編者

報答老師恩情的方式

比哈爾邦菩提迦耶，
帕斯沙拉道苑道場 (Pathshala)

1970 年 12 月 12 日

巴布·拜亞：

向您致意！

在獲得開悟 (sammā-sambodhi) 之前，拋棄一切、實踐苦行 (tapas) 的悉達多·喬達摩，肯定曾在比哈爾邦迦耶鎮 (Gaya, Bihar) 各處遊蕩過。在這片荒涼的森林地帶，有一所位於巴加哈的偏僻學校三昧耶學院 (Samanvaya Vidyapith, Bagaha)，就是我們舉辦第 23 期課程的地方。它距離菩提迦耶約 27 英里 (43 公里)，我們很容易能想像這樣的畫面：悉達多行者沉浸在他的苦行中，從這裡經過。在他開悟後，也可能曾於托鉢途中經過此路，並曾在此停歇片刻。也許這就是為何時至今日，這裡仍到處充滿著正法的波動 (dhamma-dhātu)。

晚上禪修課程圓滿結束，我心中充滿喜悅。在與眾生分享功德的同時，我想起了尊敬的烏巴慶老師 (Sayagi U Ba Khin)，我向他深深感恩。在我奉獻所有功德時，那些溫暖的回憶縈繞於我心頭，這些感覺一直在悸動著——

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.

我的老師，願您勝利；

悲憫的人，願您勝利。

您給了我如此珍貴的正法寶珠，

讓我如此受益。

我全身心深深感恩，而我無法償還這恩情。將正法的利益分享給受苦人們，是我償還恩情的唯一方式。

我怎樣才能報答他那無量的恩情呢？我從他那裏得到的正法之寶使我變得如此富足、如此豐盛；我富足無邊。我慷慨自由地散播這無價法寶的每分每毫；而我的豐盛不但絲毫無損，反而不斷增長——Dhammadānaṃ, sabbadānaṃ jinati (法布施是最高的布施)。

在緬甸花費在學校、醫院、寺廟、朝聖者驛站、圖書館等社會公益事業上的捐款肯定會給我們帶來功德。而今，我作為烏巴慶老師的代表，替我們整個家族分享這無量正法寶藏；其不可估量、充滿喜樂的果實，是任何尺度都無法衡量的。這是整個家族的巨大善業。不僅是我，全家人都受惠於烏巴慶老師。

弟子如何才能報答上師的恩情呢？母親、父親和老師——這三種恩情都無法估量，要報答這樣的恩情並非易事。佛陀向我們示現了報答父母之恩的方法——如果他們沒有皈依三寶，那麼幫助

他們皈依三寶。如果他們沒有持戒 (sila 道德)，那麼幫助他們持戒；如果他們沒有建立定 (samādhi 對心的控制)，那麼幫助他們建立定；如果他們沒有建立慧 (paññā 智慧、洞察力)，那麼幫助他們建立智慧。如果他們未曾品嚐過涅槃 (解脫) 的仙撰，那就指引他們走上解脫之道。這是報答父母之恩的唯一途徑。但至於上師，正法導師已皈依三寶，建立於戒定慧，並且了知解脫之道。那麼，弟子還能做些什麼來報答師恩呢？

在我看來，只有一條出路。正法導師、一位上師，充滿著洞察力、智慧和慈悲心者；他為人們的福祉許下神聖心願：通過帶領更多人走上正法之道，為他們打開幸福的大門。如果我們以隨喜之心，為實現他的崇高目標，也投入到此項工作中，那麼，我們就在為老師的這份功德添磚加瓦，同時也在報答無窮師恩，哪怕只是些許。

只要我的工作微微朝此方向靠攏，我的心便會自然而然地充滿正法的喜悅。我要請您和所有家庭成員都參與這份深具功德的喜悅，這麼做也會增加我自己的功德和喜悅。在這一宏偉而功德無量的使命中，我與烏巴慶老師和薩亞瑪一起，不止與您和家人們，也與禪修中心的所有正法家庭分享功德。為此，我心充滿著喜悅。

滿月在清朗寂靜的空中閃耀，星星所見無幾；月亮將祝福的光芒遍灑大地。周圍的氣氛令我全身布滿顫慄的喜悅。周遭，似乎每一顆粒子都充滿著幸福感。如果我能把這一場景以擬人化描述，那麼我會說，天空中的會眾天神喜樂滿溢，每一顆心都併發著正法的勝利喜悅。在這樣的情境下，沒人能不被正法的極樂所觸及。

正如我所提到的，這個營地位處菩提迦耶外一個荒涼偏僻、無人居住的森林地帶。有位宗派領袖將這片約 70 英畝的叢林捐給了三昧耶道場 (Samanvaya Ashram) 的德瓦考·聖達拉尼先生 (Shri Dwarko Sundarani)，希望他將之開發出來，用來服務此地的窮困人群。德瓦考先生請人清理了野灌木，建了幾所小房子；又從周圍 50 個村莊中的每個村莊各招收了兩名貧困孩子，成立了一座靜修院和一所學校。

幾年前，在比哈爾邦持續兩年的嚴重飢荒期間，三昧耶道場提供了大量援助。來自世界各地的許多個人與組織都慷慨地向道場捐贈了金錢和物資。因為他們看到這個組織的成員服務是如此的無私。許多外國人就衝著這點來到此地。就這樣，菩提迦耶三昧耶道場成了朝聖之地。從那以後，每年都有好幾百個外國人到這裡服務，許多人會待上幾天或幾個月。也有許多外國組織將其年輕成員送到這裏接受培訓。

不少來到這裡的外國人，看到此地窮人的可憐處境以及義工們照顧他們的方式，也會量力給出經濟援助。因此，德瓦考先生在這片荒僻叢林中建學校，倒沒有什麼經濟困難。當然，光有金錢是不夠的，工作是由那些無私服務的人推動起來的。捐助者雙手合十，義工們誠實地開展工作，途徑就隨之展開來了。

正如我所說的那樣，雖然巴加哈 (Bagaha) 森林地區的學校是在外國人的經濟援助下建立起來的；但另一方面，三昧耶道場勤奮、無私的義工們的貢獻也同等重要。事實上，功勞應更多地歸於後者。將此荒僻之地捐贈給德瓦考先生的宗教領袖，之前困難重重，由於土地沒有收入，他連繳納年度地稅都難以辦到。他曾說，如果光靠錢就能把這塊土地變成一個繁榮之地，那麼他金庫裡的錢比德瓦考先生得到的外國捐款要來得多。但他沒能讓這片土地興盛，他也從未有能力這樣做。這是如此真實。

如今，這片 70 英畝的土地上已有了起伏的田地；也種植了許多果樹，幾年後將會迎來成熟期。這裏還挖出了許多大池塘和水井，方便耕作；並且，很快還將要鑽一口深管井；另外，照料良好的

牛棚也一直在使用著。但最重要的是，這個靜修院是孩子們的叢林之家。來自周圍每個村莊的兩個孩子都在這裡得到良好的養育。培育他們的目的，是讓他們長大後回到自己的村莊，過上理想生活的同時，也帶動該村的親屬。這個夢想很有可能成為現實。

這些孩子幾乎清一色都來自最貧窮的家庭。他們大多數人家中一年幾乎有四到六個月吃不到糧食。他們靠採叢林樹葉維生；這說得一點也不誇張。這是印度最貧窮的地區，這些孩子在靜修院過的生活，對他們來說是完全新奇的。一天之中，他們有兩個小時用於學習，其餘時間拿來做工。工作是學習的主要目的。印度的教育制度使學生脫離實際工作，這成了印度的一大不幸。耗時費力的工作一直被認為是低端的，不值得重視。

這就是為什麼如果家中電路出了問題，家裡學過電機工程的年輕人無法修復電路，但却能理所當然地對之寫出一個調查報告來。在這個國家，理論方面總是佔優先地位，實踐方面則一直欠缺。這已經成為一種習慣。雖然基本知識和智慧在哲學中被視為一種“去看”、“去實現”的手段，但在現實中，所有的重點仍只停留在理論性與思維哲學層面，並深陷於吹毛求疵的繁雜細節中。

天曉得在《薄伽梵歌》中出現了多少關於平等心與離執的論述及註釋？事實上，由於這本書的崇高道德準則，時至今日它仍在世界各地被廣泛討論著。然而，卻沒有人從實用的角度，關心如何練習保持離執與平等心。充其量，人們一直以明晰的眼睛聚焦於“神的介入”(divine intervention)這樣的問題。至今，我所遇到的大多是這類人，他們只想知道我教什麼及我的哲學是什麼。一旦他們知道了，他們就覺得已了然於此課題了。僅僅通過智力上的了解，他們就感到自己已獲得解脫。

知識被定義的方式很奇怪。不幸的是，所談論的知識是否已成為生活的一部分，並未受到關注。相反的，僅通過學習知識的存在及其基本原理，人們就感到學習知識的目的已經達到。我的意思是，幾乎在每個領域，實用面一直欠缺，而理論面卻強大無比。因此，即使在兒童教育上，也一樣：只是學習知道一些東西，卻沒有同時學習去做。相形之下，在這裏，教育是為了去做，去行動；因為這才是最有用、最值得稱道的東西。

三昧耶學院禪修者的進展

德瓦考先生認為這些孩子的基礎教育中應有著靈性的面向，因此他嘗試從一開始就將靈性植入教育。為了讓孩子們不僅在理論層面，也在實踐層面獲得知識，他決定舉辦禪修營。

之前曾有孩子參加過我的禪修課程，期間給其他禪修者帶來些困難；鑑於這樣的經驗，我有些不願再這麼嘗試，我感到教 25 個十歲大的孩子並非易事。

然而，我還是答應了這個排程，並讓自己做好準備接受這一全新體驗，深入探索教學上的新維度。確實，這對我而言是一項全新的體驗。孩子就像猴子，你能期待發生什麼呢？讓他們坐著安靜不動，有違他們的天性。他們熱衷於搞惡作劇、嘻鬧與不守紀律；要他們練習集中注意力，那是件遙不可及的事情。當我告訴他們要發誓保持一天或至少半天的靜默時，他們都震驚了，我看到他們的整個身體都變成了“語言”。

在德里舉行的一個禪修營中，有位比丘曾這樣評述我：必須一直與營中眾多的禪修者打交道，但却不曾顯示出煩躁。外國學生也這樣說：我們重複坐你的課程，只是為了得到些許你所擁有的平靜。但來到這裡，我知道這些孩子會成為我的考驗。這個營地也確實成了我的訓練場。有個孩子和另兩個孩子因講話太多，我不得不讓他們受到紀律處分；他們被要求離開小組，面壁站立。但即使在那時，我還是持續檢查著自己：檢視自己是否對他們懷有慈悲心。或許這就是這群不安份的孩子能在

第五天修習內觀的原因。在內觀過程中，他們每個人身體的覺知都獲得了“覺醒”。此後，他們在每一次堅定靜坐時段都能以堅定之心 (adhiṭṭhāna) 坐上一小時。期間，偶有一兩個孩子可能在座位上稍動一下，但僅此而已。看到他們的進步，在場的十一個大人無不驚訝，更受到了鼓舞。這些成人同樣在課程中也取得了很大成功。除了一位年長的德國婦女外，他們都達到了細微層面的禪修水平。

在德里營地的課程結束後，馬亨德拉比丘與一位來自越南的比丘一同前往菩提迦耶；之後，他與德瓦考先生一起參觀了他的森林學校。比丘要求留下來，等待營地課程開始。德瓦考先生曾決定不收校外的人參加營地課程，但他同意了這位比丘的要求。比丘在課程中受益匪淺。到了第八、九天，他經歷到一種從未有過的平靜和安寧。他受到極大震撼，說自己領悟到 25 年隱居生活的成果。對他來說，這是個欣喜而滿足的時刻。當然，這並不是涅槃式的平靜，但它卻是一種因心靈得到淨化而達的幸福狀態。他內心深處充滿著對烏巴慶老師的敬意與信心 (saddhā)。他鄭重其事地要求我，在我給烏巴慶老師寫下一封信時，一定要代他向烏巴慶老師致敬，並致以特別的慈悲觀。

參加禪修營的幾個成年禪修者中，只有一位是女性，她是位老師；其餘的都是男性，為首的便是德瓦考先生本人。在聖雄甘地去世之後，德瓦考先生被任命為薩沃達亞·薩馬吉 (Sarvodaya Samaj) 的首席秘書。薩沃達亞·薩馬吉是由維諾巴·巴夫先生 (Shri Vinoba Bhave) 創立的一個組織，這組織的運行完全體現著已故領導人的想法。德瓦考先生又是菩提迦耶三昧耶靜修院的負責人；同時，在印度薩沃達亞 (Sarvodaya) 運動的眾多追隨者中，他還擔任著領導職位。上個在菩提迦耶舉行的營地課程之所以能開辦，全仰賴他的熱情支持。那期課程中，有三個來自他靜修院的員工，他們都感到非常滿意。這幾個月來，德瓦考先生自己也一直渴望著參加營地課程，但由於種種原因一直參加不了。這次他做到了，原因是營地就在他自己的學校。

根據過去的經驗我知道，若有人在自己的場地參加課程，他的注意力會不斷被課程安排上的諸事所牽扯，此人的禪修進展就會這樣被扯後腿；這個人會深陷於周圍環境對他的影響，無意識地牽掛著無數事。這麼看來，離家十天，像出家人那樣生活，似乎是一項必要的先決條件。這位先生現在也面臨著在自己營地禪修這一困難。但在課程結束時，我看到他深深潛入正法的恆河，這令我驚嘆不已。其他成年學員也像他一樣，或多或少達到了完全消融的狀態 (bhaṅga)。有個穆斯林男孩，只有 15、16 歲的樣子，不過我將他視為成年人，他與禪修營的孩子一樣，經歷了感受的生起和滅去。學員中練習得最為熱切的是一位老師，Shri Sitaramdas，希塔拉達斯先生，他教授瑜珈，同時也是靜修院的自然療法醫師。

所有人都對這一營地課程深感滿意。這一課程讓德瓦考先生為他組織的長期目標，也為他自身的終極目標，找到了歸宿。因此，他懇請我在薩沃達亞組織的各個靜修院舉辦禪修營，以滿足當地無私志工在精神層面上的熱切追求，並在他們服務人類的良善目標中注入精神力量。

薩沃達亞組織邀請我在印多爾、齋普爾和瓦爾達中心舉辦禪修營；現在，德瓦考弟兄又要求我於五月在烏塔爾卡希為薩沃達亞運動的主要組織者舉辦一個禪修營。此外，他還想藉班加羅爾年會之際，組織一場佛誕日的正法講座。我對演講這一想法並不熱衷，儘管演講必定能激發新進的有志之士。但如果時間允許，為這些薩沃達亞人士辦個營地課程，還是件頗有意義的事情。這課程憑藉著純淨正法，將為人類福祉開啟一個嶄新的維度。

不過，與其沈溺於為遙遠的未來制定長期計畫，倒不如著眼當下、凝聚力量，把我承諾的已在規劃並在組織的禪修營辦好。對我而言，尊敬的烏巴慶老師和薩亞瑪老師飽含正法的祝福，就像是強大無比的良藥。這裏發生的一切，肯定不在我個人的能力範圍之內。尊敬的烏巴慶老師和這一傳承中一脈相承的老師們，包括尊敬的鐵吉老師 (Saya Thetgyi)、雷迪大師 (Ledi Sayadaw)、所有其

他正法老師，直至最慈悲的那位老師，佛陀，都在“正法恆河重新於印度流動起來”這一偉大事件中起著至關重要的作用。我看到正法巨樹的種子在巴加哈這片荒涼叢林的營地中發芽。

這是在印度各處行走時所持的立場；我來這裡不為增加佛教徒 (Bauddhas) 的數量，我的使命絕不在此。我唯一的願望是，讓人們學到走上戒 (sīla) 定 (samādhi) 慧 (paññā) 聖道的方法；之後他們可以稱自己為印度教徒 (Sanatani)、雅利安社 (Arya Samaji)、錫克教徒、耆那教徒、穆斯林教徒、基督教徒或任何他們想稱呼自己的名稱。如果整個印度大地上，人們皆稱自己為佛教徒，却無人安住於戒定慧，那將是件最不幸的事情。相反的，即使這片土地上沒有人自稱為佛教徒，但如果所有民眾都安住於戒定慧，那真是大幸。那樣，我的夢想就獲得了終極的成功。

我的這些想法，以及此時正在進行著的與之相關的工作，與這些薩沃達亞人的思路有著一致的方向。這些擁有高尚思想的人，將如何接納正法？讓我們拭目以待。

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.*

我如此幸運，得此解脫道；
惶恐如我，得至無上幸福。

*Saba māñī kī putaliyāñ, mileñ rākha yā reta;
Sātha cale basa dharama hī, puṇya loka sukha heta.*

一切皆為虛無，終歸塵土；
唯有正法相伴，走向功德圓滿的樂土。

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

正法覺醒，快樂覺醒，痛苦連根拔除；
消除對慾望不安的渴望，知足常樂！

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

智慧、道德和心的掌控是純淨正法的精髓；
持好戒定慧，才能修好身語意。