

# 内观通讯 2024年3月

## Words of Dhamma

### 法语

*Adhigatamidaṃ bahūhi, amataṃ ajjāpi ca  
labhanīyamidaṃ; Yo yoniso payuñjati, na  
ca sakkā aghaṭamānena.*

— *Therīgāthā*- 515

涅槃似甘露，  
诸圣已证得；  
慧人亦可达；  
惰者不可获。

— 《长老尼偈》-515

## 以感恩乌巴庆老师来纪念

### 葛印卡老师的百年诞辰

庆祝日为 2024 年 2 月 4 日星期日（而非 1 月 30 日）

尊敬的比丘僧团、老师们、理事们以及禅修者们：

今日，我们齐聚此地，共同纪念 S.N. 葛印卡老师的百年诞辰。此时此刻，意义非凡！对于那些曾紧密跟随老师，获得过老师亲授法要，继而服务正法，后受委任以助理老师和老师的身份，有机会与人分享这正法殊礼的禅修者们

而言，这是一个非常特殊的时刻。这些禅修者们见证了从最初的吉普赛式营地课程，到第一座永久性内观中心的落成，再到全球众多内观中心相继建立的完整历程；他们亦亲眼目睹了众多参加课程的学员（从孩童到囚犯）的深刻改变。在此期间，内观研究所则完成了将缅甸文、梵文版巴利语三藏经典翻译成罗马字版本及其他多语种版本的翻译工作。同时，以乌巴庆长者之名命名的内观村也在印度伊加特普里（法岗总部）得以建成。供奉着佛舍利的全球内观大佛塔的落成，圆满了所有禅修者的心愿。这些美好的追忆，似乎让时光倒流，昨日重现。即使，有禅修者未能亲见葛印卡老师，

但今日他们都遵循着老师的指导禅修，聆听老师的开示获得对理论内涵的领悟。可以说，每个人的内心，都充满对老师的无限敬意和感恩。

老师倾尽近六十载光阴，献身于正法。自1969年他踏上印度的土地，他的一生便化为弘扬正法的壮丽旅程。他累积的深厚波罗密，使他成为正法道路上的卓越引路人。慈悲尊师的百年诞辰是一个宝贵的契机，启迪当代，指引未来——指引未来世代的禅修者们，通过个人修习与为法服务，在法中增上。

（本文摘自 S. N. 葛印卡在法岗总部，于1999年度会议所作的闭幕致辞。在今年2月的会议上，此录音得以重播。）

### 亲爱的正法禅修者们：

再度，我们在年度会议上欢聚一堂。我已经聆听了去年的工作报告，结果很令人满意，也很振奋人心。同时，我也晓得了未来一年你们计划要做的一些事情。今年是非常重要的这一年，适逢伟大的在家圣者、慈悲的乌巴庆老师的百年诞辰。为了纪念他，我们要努力工作。

为乌巴庆老师举行纪念仪式或是树立纪念碑，是恰如其分的纪念方式，但对乌巴庆老师最好的纪念则是每一个人——你们之中的每一位——都成为他的纪念。在正法的道路上要不断精进，让其他人看到你会这么想：“这位内观禅修者，经由乌巴庆老师的法脉传承学习了正法。看，正法是如何改变了一个人！”要这样努力，来表达对他的感激之情，要激励人们来到法的正道上，并解脱他们自己，而这也是为了你自己的利益。

这个传承的内观行者有两件重要的事情要做。首先，要尽全力使自己深植于纯净的正

法。要充分领悟纯净正法的内涵：诸恶莫作，众善奉行，自净其意——不只是在心的表面，而是心的全部。这就是全部，整个正法包涵于这三点。没有什么需添加的，它已然圆满（paripurna）；也没有什么需删减的，它纯净无瑕（parisuddha）。通过致力于将自己深植于正法，你便能够成为他人的楷模。

第二点，如何实现这位圣者的崇高使命和愿景。乌巴庆老师的正法意志何其坚定！他曾说：“对于那给予我们这无价珍宝的国家，我必须尽我所能地回报。”他谈到印度当前时局的新闻报道时，我们看到他多么慈悲为怀！他说：“诸佛诞生的国度、纯净正法的发源地，此刻正发生着什么？人们正以宗教名义而奋斗！宗派之争、种族之争和种姓冲突不断发生。倘若他们能接触到这美妙的正法，整个国家必将从苦难中解脱。除此之外，别无它途。只要冲突持续存在，苦难就永无止境。唯有得到纯净的正法，这个国家的冲突才会止息。”

满怀热诚地，他宣告：“我必须要去履行这个崇高的使命。”然而，他未能如愿前行。当我可以来印度，他是那么地欢喜。“瞧，现在我的法子将代表我。他会去实现这一使命，他必然会成功。”他不断地对我说：“你会成功的，不要担心。你一定会圆满这个使命。”我心存疑虑：“在印度，有谁会接受内观呢？那里没有任何人认识我。”老师回答：“不要担心，时机已经成熟。那里已有一些波罗密具足的人，他们自然会前来。一旦他们听闻‘内观’，他们便无法抗拒。他们会来的，不必担心。一旦这个国家开始接受正法，法就会像野火一样，从印度这个法的发源地，迅速传布到世界各地。从前，正法就是从这个国家传布开来。如今，

时机已熟。从这个国家开始，它将再次传布。现在时机已成熟，内观的钟声已经敲响了。”

我怀疑我能否获得成功。但不知怎么地，我抵达这国家仅一个月，就开设了第一期课程。接着，一期又一期，正法的恒河之流开始流淌。老师的使命和愿景正是如此，让正法重新回到起源地，并从此传布到全世界。

在这个世界上，痛苦无处不在，到处都是受苦的人。举例来说，一位脾气焦躁、满是负面情绪的人，在理智层面上知道，“哦，这对我不好。我让自己痛苦，我也让他人痛苦。我想摆脱这种状态。”但他却没有出离的方法。瘾君子内心非常清楚，“这对我不好，我渴望摆脱它。”——任何陷入某种恶习的人，都会感到不快乐，都想弃恶从善，但要如何做呢？

人们应该知道，有一条不依赖盲目崇拜和盲目信仰的道路。内观是科学的、合理的和实用的，在当下就能得到成果。如果你练习就能获得效果，自然而然地，你会对它产生信心。一步接着一步，你将达到最终的目标。去试试吧，不要因为我说这是解脱之道而接受它。不要盲目接受，要亲自去验证。诚如佛陀所说，“把你生命中的七天交给我。”我们则说，“把你生命中的十天交给我。”就去亲自验证一下，看看你是否收到好的结果。

对于增加自称为葛印卡或乌巴庆信徒的人数，我们并没有兴趣，那毫无意义。计算人数毫无意义。对于从这个传承或那个传承中争夺信徒，我们也没兴趣，因为这同样毫无意义！我们能获得什么？放眼世界，每个人都渴望摆脱痛苦；而我们，要帮助他们实现这个愿望。“这里有一条路。如果你觉得好，就接受它。如果觉得不好，就不接受。先来试试看。”仅

此而已。

我们并非旨在创立一个有组织的宗教，正法与组织性宗教之间相去甚远。一旦成为组织化的宗教，法便消失无踪，而组织化的宗教则成为主导。我们对这样的事情没有兴趣。每一位内观学员都应理解这一点，并时刻保持警惕，不要让纯净的正法沦为组织化的宗教。每个人都必须努力；一分耕耘才有一分收获。老师绝不能这么对学生说：“你修行的力量如此薄弱，怎么可能自己获得解脱呢？到我这里来，归顺于我，我会给你庇护，我会给你解脱。解脱的钥匙在我手中，我可以给你。”在正法中，无论现在还是未来，这种情况绝不允许发生。否则，我们会失去正法。每个人都必须自己去努力用功。正确用功，你就会得到效果。不正确用功，便不会有效。

最重要的是，人们应知道，这里有一条道路可以帮助他们出离痛苦。一旦他们心怀尝试之愿并付诸实践，接下来的关键便在于识别谁应在修行道路上得到支持并获得进展。为此，我们需要什么样的设施呢？我们如何帮助他们？我们怎么鼓励他们呢？我们要尽最大努力帮助更多人挣脱苦海。“为了大众的利益（Bahujana-hit ā ya），为了大众的福祉（bahujana- sukhāya）”——这就是目标，没有别的。要让更多人领略正法之益，获得和平与和谐，从痛苦中解脱。这便是我们要做的全部。

我们绝不能沦为一个宗派团体。有一种危险，将来某个内观禅修者的子孙可能会宣称：“我是一名内观者（vipaśyī），因为我出生在内观者家庭。”然后“内观者”种姓阶层就会开始形成。有人并未实际修习内观，也不知道内观是什么，就被称为“内观者”。这是一个

大危险，从现在开始，你们就要小心。要明白，若没有切实修习内观，就不会有任何益处。你自己应该热切用功，以此来激励他人。我们以这样的方式感恩和回报这位圣者。

此外，值得注意的是，这美妙的技法不仅在印度，而且在世界各地，甚至在一些所谓的佛教国家都已失传。当我们前往这些地方开设课程时，发现在那里，仅存关于内观的文字记载，但真正的实践、纯净的实修已经消失。正因如此，人们对学习内观充满了渴望，一旦接触便无比欣喜。

如今，内观正迎来复兴的曙光。我们要确保，内观能长久地服务大众。而只有这个技巧保持纯净，它才会利益众生。任何形式的掺杂都会使其效果丧失，然后人们就不再关注它，就像过去千百年前发生的那样，正法会消失。我们必须对此保持警醒。任何我们从这位圣者那里接受到的，亦即这位圣者从这传承中获得的，我们都必须保持它的原始纯净。不需添加任何东西，它完美无缺（*Kevalam paripunnam*）。这就是正法的全部，有何可添加的呢？它纯净无瑕（*Kevalam parisuddham*），无需删减，没有什么是要去除的。

一代接着一代，如果我们保持它的纯净，那么苦难世间将有无数人得以摆脱痛苦。这正是这位圣者的使命，这正是他想要达成的。此刻，时机已经到来，内观的钟声已经敲响。内观将开始传扬开来，但必须有人去行动。奇迹不会凭空发生，必须有人为此付出努力，必须要保持它的原始纯净。

在我们此次年度大会上，有几点至关重要的事：首先，我们必须自己在法中稳固立足，以此表达对这位圣者的敬意与感激。若非如此，

你便无法给他人提供帮助和鼓励。正如，盲者无法指引另一位盲者，跛行者无法搀扶另一位跛行者。我们首先要让自己在法中强大，然后才能以各种方式向世上受苦众生传递讯息，让他们见到：“看，前方有路。那是一条卓有成效的道路。”过去三十年我们已取得了如此优良的成就。人们应该了解，这条道路立竿见影，它超越宗派、不涉及任何转换宗教之嫌。它只是一项训练心的练习。当人们健身时，无需更换信仰。同样，这项心的练习也无需人们从一个有组织的宗派转换到另一宗派。你无需更换姓名。若你是病患，你要服药以获痊愈。这就是那贴良药，服用后你便能恢复健康。这一信息需广为传达。

参与此次大会的各位请深思：“我如何能够最佳地运用我的能力、智慧和力量，将这一信息传布给更多的人，让他们了解内观？”再者，“我们如何帮助那些渴望运用这项技法的人？依据我的能力，我能做些什么来推动更多人从这技法中获益？我能做些什么令更多人在此技法中稳固立足？”最后，“我自己绝对不会破坏这个技法的纯净，同时也尽我之力，不允许、不鼓励、不支持任何人破坏这技法的纯净性。”

如果你们离开时心怀这样的决心，我们的会议就很成功了。而毫无疑问地，它肯定成功！正法会帮助你。迄今法一直在帮助着你，未来它继续帮助着你。但是，你们需要有强烈的决心来感恩、回报这位圣者，因为你们从他那里得到了正法。

我们对佛陀怀有感恩之心，“啊！若不是他生生世世发奋累积他的波罗密，他便不会发现这美妙的道路。若不是他发现了这条道路，

我们怎会走在这正法的道路上？”因此，我们对佛陀怀有深深的感恩，对守护纯净正法的传统怀有深深的感恩，对拥有强大的正法意愿的乌巴庆老师怀有深深的感恩。现在，时机已经成熟。正法将会传布，它必定传布开来。为了我们自己的利益，也为了所有人的利益，我们将竭尽所能，去实现乌巴庆老师的崇高愿望。

世界各地，到处都是受苦的人们。愿纯净

的正法能传布到世界每一个角落。愿越来越多受苦的人们接触到正法，将正法应用于生活中，从所有的痛苦中得到解脱。

愿众生快乐。

善友，

S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

# 法 偈

*Śuddha dharama phira jagata meṅ, pū  
jya pratiṣṭhita hoyā; Jana-jana kā  
hove bhalā, jana-jana maṅgala  
hoyā.*

祈愿纯净的正法能在世间再次传扬。

愿它利益一切众生，一切众生受益。

*Isa sevā kepuṅya se, bhalā sabh  
ikā hoyā! Sabake mana jāge  
dharama, sabakā maṅgala hoyā!*

愿将在正法服务中获得的功德，

分享给一切众生。

愿正法能在每个人的心中升起，

滋润所有的心灵。

*Jyota jage phira dharmā kī,  
dūra hoyā andhiyāra; Bahujana  
kā hita-sukha sadhe, ho  
bahujana upakāra.*

愿正法之火重燃，驱散黑暗。

愿众生内心充盈，快乐恩典。

*Dharmabhūmi para dharmā kī,  
gaṅga pravāhita hoyā; Isa  
murajhāe deśa meṅ,  
phira hariyālī hoyā.*

愿正法的恒河水在正法之地流淌，

愿这片干枯的国度再度繁荣盛昌。