

# 内观通讯 2024 年 1 月

## Words of Dhamma

### 法语

*Yathāpi ruciraṃ pupphaṃ, vaṇṇavantaṃ agandhakaṃ;  
Evaṃ subhāsītā vācā, aphaḷā hoti akubbato.  
Yathāpi ruciraṃ pupphaṃ, vaṇṇavantaṃ sugandhakaṃ;  
Evaṃ subhāsītā vācā, saphalā hoti kubbato.*

—Dhammapadapāli-51-52, pupphavaggo.

人若不奉行，已说之善法，  
无能得善果，如美华无香。  
人若真奉行，已说之善法，  
必能得善果，如美华芬香

《法句经华品》第 51-52 偈

## 善友 S. N. 葛印卡百年诞辰特刊

亲爱的禅修者们，

为纪念 S. N. 葛印卡老师的百年诞辰，我们计划在孟买的全球内观大佛塔以及其它众多内观中心同步举行内观共修活动。考虑到禅修者们的便利，原定 2024 年 1 月 30 日的活动，将改于 2024 年 2 月 4 日（星期天）举行。

葛印卡老师教导了我们原始、纯净的内观修行方法，我们对他永远心怀感恩。正值他百年诞辰的特别时刻，让我们从他奉行正法的生命历程中汲取新的力量，用以加强我们践行正法的决心，深化正法修习，提升为法服务的意愿。第二轮正法弘传必然会持续展开，愿我们每个人都能成为其中的一份子，从中获得福祉。现在，让我们一同来回顾葛印卡老师的一生。

葛印卡老师于 1924 年 2 月 17 日（1924 年印度玛格哈月盈月十二日），出生于缅甸曼德勒。他对学业兴趣浓厚，学习能力出众，但因早年投身商业而未能完成正规教育。尽管如此，他从未中断过学习。

二战期间，他移居印度，住在他祖先曾经生活过的拉贾斯坦邦的祖鲁村。在那里，他在普拉雅格的印地语文学会（Hindi Sahitya Sammelan）深化印地语学习。战后，他返回缅甸，在商业领域取得巨大成功的同时，他也积极履行着社会责任。随着他的工作压力日益增大，自幼困扰他的偏头痛问题开始更频繁地发作。他尝试了所有的治疗方法，但都收效甚微；后来，他的朋友、缅甸总检察长陈洪先生（U Chan Htoon）建议他试试内观禅修，并引荐他去见当时担任总审计长的乌巴庆老师。

当时，正值佛陀教法首轮弘传期的尾声、第二轮弘传期即将启幕之际。为纪念佛陀教法传授 2500 周年，缅甸举行了第六次佛教集结大会。此次大会的主要目的，是为了保护佛陀的教义及其实修方法。

于是，在 1955 年，葛印卡首次见到了乌巴庆老师。乌巴庆老师引导他，不要仅为消除偏头痛参加内观禅修，而应以证得涅槃作为内观禅修的目标。

在接下来的几个月里，各种疑问不断浮现在葛印卡老师心中。终于有一天，他来到了国际禅

修中心 (IMC)，再次拜见乌巴庆老师。在这次会面中，他向乌巴庆老师表明，他修习内观只是为了追求更高的目标——涅槃。乌巴庆老师回应道：“雨季期间没有课程，下一次开课将在 1955 年 9 月 1 日。到时候你可以加入。现在，与我们一起享用素食午餐吧！相信你会喜欢的。”

葛印卡老师回忆那时的情形，曾说到：“那是课程开始前的两三个月，令我惊奇的是，我的偏头痛不再发作。虽然我尚未正式修习内观，但我的心念已经开始集中于内在，那是一种非常愉悦的状态。”

“大约三十年后，我了解到，当乌巴庆老师看见我走近时，他曾对身边的一位学生提道，‘这位走来的印度绅士，将以意义深远的方式服务于法。’”

得益于累世的修行，葛印卡老师积累了深厚的波罗密（通向解脱的良好品质）。因此，对乌巴庆老师而言，葛印卡老师的潜力显而易见。葛印卡老师在他的首期内观课程中取得了卓越进展，他也完全达成了乌巴庆老师的使命。

缅甸的民主进程退潮后，所有的工商企业都被收归国有。尽管葛印卡老师失去了自己的生意，但他仍保持着平等心。他有更多时间用于修习正法了，对此他很满足。在乌巴庆老师的指导下，他深入践行正法，服务正法，并精通了法理。

1969 年，当葛印卡老师前往印度时，乌巴庆老师提醒他：不仅仅是他来到印度，更是正法来到了印度。确实，葛印卡老师只是媒介，事实上，是正法降临了印度大地。在阿育王统治时期，曾举行过第三次佛教集结大会。那时，许多正法使者被派往各地。据说，那时有圣者预言，宝贵的正法将会在金地之国缅甸得到保护，并于佛陀涅槃 2500 年后再次传回印度。如此箴言，在缅甸及其它南传佛教国家世代相传。

当葛印卡老师抵达印度传授内观时，正法之光开始照亮印度及世界各地许多人的心灵。乌巴庆老师预言已成真——正法，重回了印度。

乌巴庆老师始终不渝指引着葛印卡老师，直至 1971 年。乌巴庆老师离世后，葛印卡老师的弘法决心愈发坚定，他持续传播正法 45 年之久。葛印卡老师的行动彰显了他超然的清净心、对法的虔信心、无限的慈悲心；同时也显现着他于无我 (anatta) 之境的如如不动，以及他对第二轮弘法期的全然投入。

自在印度开办首期内观课程以来，课程从不因传授正法而收取任何费用。只有当禅修者在内观中受益，并有意让未来的学员也从中获益时，他们的捐款才会被接受。2013 年葛印卡老师逝世，全球已拥有约 180 个内观中心，同时 1200 名助理老师得到了任命。成千上万来自社会不同阶层的人，都从内观中获得了利益。

在佛陀教义的理论层面，也完成了大量的工作。首先，巴利文三藏经典得以翻译完成；其梵文的注疏和子注疏也已译完；它们都免费分发了巴利文学者和公共图书馆。另外，三藏经典被译为印度其它语种及世界其它地区的各种语言版本，并可通过互联网免费获取。与此同时，三藏经典中的许多佛陀开示，亦被译为印地语、英语和其他语言，并得以出版发行。

再者，众多佛塔纷纷落成，其中尤以全球内观大佛塔为首，塔内供奉着佛陀的部分肉身舍利。大佛塔以其自身的建筑风格，向缅甸这一国度不断表达着感恩之情，感激着缅甸世代守护纯净正法。

尽管葛印卡老师来到印度时是孤身一人，但他的一生成就非凡；是他，将众多禅修者聚集起来。他常说，“我只有两只手，而法却有成千上万只手。”这宏伟的正法事业极大助益着我们所

有人，令我们的功德得以积累。

出于感激和尊敬，禅修者们称他为上师（古鲁 Guruji），但他却称自己为善友（Kalyāṇamitta）——一个有益的朋友。这个词语并非由他所造，而是源承于佛陀教义，且是个极其重要的词语。关于“善友（Kalyāṇamittatā）”，佛陀在《增支部》第一集《善友等品》中做出阐释：

“Nāhaṃ, bhikkhave, aññaṃ ekadhammampi samanupassāmi yena anuppannā vā kusalā dhammā uppajjanti uppannā vā akusalā dhammā parihāyanti yathayidaṃ, bhikkhave, kalyāṇamittatā. Kalyāṇamittassa, bhikkhave, anuppannā ceva kusalā dhammā uppajjanti uppannā ca akusalā dhammā parihāyanti”ti.

“诸比丘！我看不见有一种事物会这样使没有生起的善法得以生起，或使生起了的不善法减损，此即善友者是。

诸比丘！善友会使没有生起的善法得以生起，或使生起了的不善法减损。”

在《增支部》七集中，佛陀解释：具有七种优良品质的人就是善友，有益的朋友。

“Sattahi, bhikkhave, dhammehi samannāgato bhikkhu mitto sevitaḥ bhajitaḥ payirupāsitaḥ api panujjamānenapi. Katamehi sattahi? Piyo ca hoti manāpo ca garu ca bhāvanīyo ca vattā ca vacanakkhamo ca gambhīraṇca kathaṃ kattā hoti, no ca aṭṭhāne niyojeti Imehi kho, bhikkhave, sattahi dhammehi samannāgato bhikkhu mitto sevitaḥ bhajitaḥ payirupāsitaḥ api panujjamānenapi”ti.

“比丘们，应跟具有七法的比丘交朋友，即使具有七法的比丘没有请求过，也应服务他、与他分享、亲近他。是哪七法呢？“受人爱戴，受人恭敬，受人尊重，过如法的生活，善于表达，言语轻柔，能解释深刻的法语，启发他人精进。比丘们，应跟具有这七法的比丘交朋友，即使具有这七法的比丘没有请求过，也应服务他、与他分享、亲近他。”

当我们深刻理解了善友的真正含义，便会意识到能遇到像葛印卡老师这样的善友是何其珍

贵。我们从他那里学习到了纯净的正法及正确的内观技法。直至今日，我们仍在他的教导下继续禅修。

在我们纪念善友葛印卡老师百年华诞之际，让我们铭记并践行他的教导。适逢他的百年诞辰，于2024年2月4日，孟买全球内观大佛塔将举办盛大共修，并组织一系列特别节目。无疑，如果世界各地的禅修者都能一同禅修，那么每个人都会从中得到利益。正如佛陀所说，“共聚禅修是快乐之源（Samaggā namtaposukho）。”

愿葛印卡老师的百年诞辰激励我们在法中增上。来吧！让我们再次开始。

诚挚的敬意！

## DHAMMADOHAS

### 法 偈

Guruvara! tere caraṇa kī,  
Dhūla lage mama śīśa;  
Sadā dharama meṇ rata rahūṃ,  
mile yahī āśīṣa.

尊师啊，愿足下轻尘，  
如繁星般点缀我额间。  
愿我始终浸润于正法，  
愿您的恩泽常驻我心。

Āja namana kā divasa hai,  
aṅtara bharī umaṅga;  
Śraddhā aura kṛtajnatā,  
vimala bhakti kā raṅga.

今日我满心欢喜，向您致以虔诚赞礼；  
奉上信心和感激，以及清净奉献之光。

Grahaṇa karūṇ gurudevajī,  
aisī śubha āśīṣa;  
dharma bodhi hiya meṇ dharūṃ,  
caraṇa navāūṃ śīśa.

我的老师，恳祈您清涟般的祝福，  
谦恭敬礼，愿正法智慧安住我心。

Guruvara! tuma milate nahīṃ,  
dharama gaṅga ke tīra;  
To basa gaṅgā pūjatā,  
kabhī na pītā nīra.

我的老师！若非在正法的恒河之畔与  
您相遇，  
我便仅会奉行祭河仪式而无法品尝河  
水滋味。