

# 內觀通訊 2023年3月

## Words of Dhamma

### 法語

*Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā;  
Sabbepi sattā kālena, sammā devo pavassatu.*  
—Dhammasaṅgaṇī-aṭṭhakathā, Nigamanakathā.

願正法永駐，願正法長存，  
願聖者的甘露，  
澤益一切有緣眾生。

—《法集論注》

## S. N. 葛印卡老師的百年誕辰慶典

2023年1月29日，星期日，葛印卡老師百年誕辰慶典以全球內觀大佛塔舉辦的一期大型課程（mega course），拉開了序幕；期間還發佈了慶祝活動的全年計畫。我們鼓勵那些熟知葛印卡老師，或曾與他並肩共事，或參加過他親授課程的學員們，能前來分享他們的故事。這些追憶故事將使葛印卡老師的形象更為鮮活；並為只在銀幕上見過他，或只聽過他開示的人們，帶來激勵。我們將刊印這些回憶錄，以饒益所有人。

（聯繫郵箱：[guruji.centenary@globalpagoda.org](mailto:guruji.centenary@globalpagoda.org)）

我們希望學員踴躍參加即將在全球內觀大佛塔舉辦的大型課程，期待他們能從這“集體共修的喜悅”（‘*Samaggānaṃ tapo suko*’）中獲得無上裨益。

1999年，於烏巴慶老師百年誕辰之際，葛印卡老師曾寫下過一篇鼓舞人心的文章；我們現將之刊登於此，獻給葛印卡老師的百年誕辰。

—編者

# 百年慶典

作者： S. N. 葛印卡

我的人生已歷經七十五個春秋。最近有人對我說：“在您生日那天，讓我們來慶祝阿姆裏特·馬霍察夫（Amrit Mahostav，意為：為一個年事頗高的人祝壽）吧！”我回答道：“阿姆裏特·馬霍察夫？”對於一個已經七十五歲，過不了多少年定會離世的凡夫來說，這樣的慶祝又有何用呢？

不如，讓我們來慶祝尊敬的烏巴慶長者的阿姆裏特·馬霍察夫吧！他的 rūpa kāya（肉身）雖已不在，但藉著對他的無限敬仰，我們將長久緬懷他的榮光。讓烏巴慶老師的精神萬古流芳，這才是一個有意義的阿姆裏特·馬霍察夫。

值此烏巴慶老師百年誕辰的殊勝之際，讓我們在無限感恩中堅定信念：我們要讓這位劃時代的菩薩（Bodhisatta）光輝永存。內觀大家庭，不光今世，還有未來的修行者，都將世世代代感念他的慈悲善行。只要對釋迦牟尼·喬達摩佛陀

（Sākyamunī Gotama Buddha）的神聖憶念還存於世間，那麼對這位佛陀法子無限慈愛的光輝憶念，也將永存於世。

我們永遠感激緬甸，這個國度不僅以聖潔的師徒傳承，保存了佛陀原始教導的純淨面貌，同時也保留了佛陀給予人類最為珍貴的禮物——內觀教法。

我們也無限感激崇高的比庫雷迪大師（Ledi Sayadaw）。內觀教法由出家僧侶保存了許多世紀，而雷迪大師則讓在家居士可以方便地學到這一方法，同時他還訓練了一位在家居士成為內觀老師。

我們也對第一位在家老師鐵吉長者（Saya Thetgyi）感激不盡。他圓滿卓越地履行了這項殊任，使人們相信，在家居士也可以成為充滿慈心、技法純熟的內觀老師。

而我們對於他的大弟子烏巴慶長者的感激之情，更是無法言表。正因他的滿腔熱忱和對法的超凡領悟，才使我們能夠獲得這一解脫的方法。這方法在失傳了數個世紀後，被釋迦牟尼·悉達多·喬達摩重新發現；這方法不僅成就了他自身，也利益了無數眾生。但又一次，法失傳了，不止在其發源國印度，也在除金地

（Suvaṇṇabhūmi）緬甸以外的任何地方。但我尊敬的老師對自古以來的說法深信不疑；他堅信，這一方法會再次復興，並回流到它的發源地。他一再地說，內觀的鐘聲已經敲響，內觀將在它的發源地印度再度興起。許多具足波羅密（pāramīs）的人，已在印度出生，他們會欣然接受內觀。然後，內觀會像太陽一樣，穿透籠罩世間的無明黑暗，成為朗照乾坤的光明之源。

他常說，幾個世紀前，緬甸從印度承襲了這個方法。作為回報，內觀方法也要重回印度。他本想親自去印度開展這項神

聖的工作，但事與願違。雖不能親身前往印度，但他的精神卻與他的法子同在，支持著他完成法的使命。

內觀禪修者們不要誤以為，他們是從葛印卡那裏獲得了這寶貴的技法。葛印卡只是個媒介，實際上，我們都從烏巴慶老師那裏學到了此法。自1969年7月葛印卡第一次教授課程至今，每次授課，他都謙遜地表明這一事實，往後也會如此。傳授觀息法時，他的法音在課程中回蕩：

*"Guruvara! Terī ora se, deuñ dharama kā dāna..."*

“尊敬的老師，以您之名而傳法……”

同樣，傳授內觀時：

*"Guruvara! Terā pratinidhi, deuñ dharama kā dāna..."*

“尊敬的老師，我謹代表您，傳此法之瑰禮……”

課程結尾，慈心觀後返回住處時：

*"Guruvara! Tero punya hai, tero hī paratāpa;  
logāñ nai bañtyo dharama, dūra karaṇa bhavatāpa."*

“尊敬的老師，因您的功德、您的榮耀，

我得以傳播正法，以拔眾生之苦。”

所有助理教師授課時，都會播放這些錄音。未來世世代代的老師們也都將使用這些錄音指導課程。毋庸置疑，純淨的內觀重回印度，又從印度傳至全世界，其真正功勞歸於我的恩師烏巴慶長者。身為內觀禪修者，怎能不感念他的善行？

這是再明朗不過的歷史事實：如果不是緬甸，內觀就不會被保存下來；如果內

觀沒有被保存下來，就不會有雷迪大師；如果沒有雷迪大師，就不會有鐵吉長者；如果沒有鐵吉長者，就不會有烏巴慶長者；如果沒有烏巴慶長者，又何來葛印卡呢？葛印卡就是烏巴慶長者的法子。如果烏巴慶長者心中未曾升起過強烈的回報印度恩情的正法感召，如果他不曾懷有將內觀傳至全印度乃至全世界的正法弘願，那麼，今日的豐績何以達成？這位偉大的在家聖人，在第二次佛法弘傳期（Dhamma Sāsana）的復興與傳播中，發揮了舉足輕重的作用。我們當如何報答他的恩德呢？所謂是：

*Roma roma kṛitajña huā, ṛṇa na cukāyā jāya.*

全身充滿感激之情，至恩無限難以報答。

*Jīyeñ jīvana dharma kā.*

唯有踐行正法生活。

在他百年誕辰的殊勝之際，讓我們所有內觀禪修者都下定決心：盡其所能，過正法的生活。我們作為烏巴慶長者的學生，要為他的榮耀持續增輝。我們堅定地走在正法之道上，這不僅使我們自身受益，也為他人帶來利益。看到我們如法的行為，那些對內觀尚無信心者，會升起信心；那些已具信心者，則將信心更足。如此，內觀的傳播將引領無數人走向真正的福祉。

得益於恩師烏巴慶長者的無限慈心，內觀於過去三十年裏，已在印度穩穩立足。印度各階層、各宗教團體的人們，都欣然接受了內觀。來自世界六大洲、一百

多個國家的人們，也毫無障礙地接受了內觀，並獲益良多。

我們不要低估如此短期內我們所獲得的成就；同時也要認識到，未來定有更多工作等我們去做。無論過去我們已達何種成就，讓我們視之為未來的階梯，為內觀的傳揚光大而常備不懈。在這特殊的時間節點，讓我們同心合力，運籌謀劃，使內觀之沾溉，行之有效地浸潤新的千禧之年，從而實現烏巴慶老師的法願。

- 在印度和世界各地那些已建成並辦課穩定的內觀中心，還有那些新近落成的中心，讓它們都蓬勃發展起來，讓更多人從中受益。

- 除了在設施完備的內觀中心開辦課程，許多國家也開辦著非中心課程，令更多人從內觀獲益。這類非中心課程應在更多地方舉辦。

- 在尼泊爾、臺灣、英國和美國舉辦的內觀監獄課程，對幫助囚犯改過自新起到了重大作用。這類監獄課程應在這些國家繼續舉辦，也應在其他國家的監獄舉辦。

- 在印度和尼泊爾，為視障人士舉辦的內觀課程極具成效。這類課程應不止於此，也要在其他國家開設。

- 在印度為麻風病患者開設的內觀課程，極大地改善了這些病患的心態。他們從內觀中得益，自卑感得以消除，生命中

有了滿足感。內觀的這一成功應用理應持續延綿。

- 許多沉迷於賭博、抽煙、酗酒的人們因修習內觀，擺脫了癮頭。澳大利亞和瑞士，已開展了由政府資助的研究工作，繼續將內觀應用於戒毒康復中。這種有益的研究，在其他國家也應得到鼓勵。

- 在印度和許多其他國家，成千上萬的小學生受益於觀息法，不計其數的大學生受益於內觀。我們應在此領域加倍努力，讓我們的後代能夠在互愛、真情和善意中，過上美好祥和的生活。

- 在印度，尤其是在孟買，觀息法成功地傳授給了街頭流浪孩童。此種做法，可推而廣之。

- 內觀實修（Patipatti）就是正法的實踐層面；而內觀研究所的成立，則是為了彰顯正法的理論層面（pariyatti）。目前，這一機構已取得顯著成果，出版了包含原始巴利三藏經典的光碟，其中含有所有義注、複注、複複注以及其他巴利文本。其他仍存世的稀有巴利文獻，也應盡可能地收錄進這張光碟。此外，這些文獻的書籍出版工作，也在有條不紊地進行。

- 同樣值得讚歎的工作是，含有全部梵文經典的光碟專案也已開動。這項工作將利於我們潛精研思，探究原因，瞭解為何裨益眾生的內觀方法及其相關文獻會在這個國家失傳。知根達地，將有助於內觀法門及其文獻的薪火相傳，從而實現我恩

師“願正法久住 (ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo)”的願望。這項工作，不應摻雜對其他任何宗教的排斥，而應只為探尋真相而做。我的恩師正是“真理自會顯現 (satyameva jayate)”這一法理的擁護者。這句格言以緬甸語，銘刻在他的椅背上。

- 另一個至關重要的專案，是儘快完成位於孟買的全球內觀大佛塔的建設，此塔為紀念敬愛的烏巴慶老師而建，將只用於內觀禪修，以實現尊師的法願。成千上萬的內觀禪修者，將在這巨大的禪修大廳中參加集體共修或一日課程，並從中受益。不難想像，五十到一百人的集體共修能讓禪修者獲益匪淺，那數千人的集體共修又將會給他們帶來多大的裨益？他們將可直接體驗佛陀所說的“共聚禪修是快樂之源 (Samaggānaṃ tapo sukho)”。

不知詳情的人們對於興建大佛塔有所誤解，這是自然的。他們可能會覺得，這是在建造某種宗教象徵。然而屆時，他們看不到任何宗教儀式，也找不到焚香、供燈、供品、扣鐘或偶像崇拜的蹤影，這些誤解自會消除。

的確，我們可以建造一座不具佛塔樣式、能供萬人禪修的無柱大廳。那為何要冒風險，建造可能會引起宗派主義誤解的大佛塔呢？當人們明白，採用佛塔的樣式只是為了提醒我們感念緬甸的恩情，他們將不再誤解。這座塔象徵著我們對這個正法國度的無限感激。當內觀法傳到鄰國時，人們建造的第一批佛塔，就仿照了當

時印度佛塔的樣式。人們看到這樣的佛塔便會憶念到，這份偉大的贈禮來自印度，他們會虔誠頂禮；建佛塔便是出於這一目的。同樣，當人們看到這座仰光大金塔的仿建時，也會憶念到，這是來自緬甸的贈禮。正是緬甸，這視內觀為無價瑰寶的國度，長久地保存了這一修行方法。人們也會感念這位緬甸的在家聖人烏巴慶老師，正因他的不竭熱忱，印度才得以重獲此古老珍寶，並由印度遍傳世界。也正因此，印度再次無愧於“世界之師(Viśhvaguru)”的稱號。可見，這座佛塔是我們表達感恩的象徵，而非宗派的顯現。確切地說，這座佛塔將成為內觀在印度重新復興的宏偉象徵，同時也會成為烏巴慶老師豐績的紀念塔。

- 我們將在塔外建一道特別的展廊，展現喬達摩佛陀神聖史跡和超凡人格的真正本質，以此廓清人們因失真傳說，對佛陀存有的謬見；也以此，印度將再次昂首於世界之巔。展廊將使用先進的視聽技術，展示佛陀一生的重要事蹟，並呈現古老的內觀技法。此展覽將可驅除印度普遍存在的對佛陀及其真正教導的無知，讓更多人接受佛陀不具宗派、科學而有益的教導。許許多多前來參觀這座莊嚴佛塔的人們，將會對內觀禪修有所瞭解，其中的許多人更會在印度或其本國參加內觀課程，並因此獲得巨大裨益。以這樣的方式，內觀將會傳遍整個世界，並為世界帶來福祉。

這是我尊敬的老師烏巴慶長者的神聖  
法願。來吧！讓我們肩負使命，實現他的  
崇高願望，也增進我們自己和他人的福  
祉！

——善友  
S. N. 葛印卡

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

*Jaya jaya jaya gurudevajū, jaya jaya kṛpānidhāna;  
Dharama ratana aisā diyā, huā parama kalyāṇa.*

我的老師，願您勝利。  
慈悲的人，願您勝利。  
您賜予我正法的珍寶，  
讓我如此受益。

*Aisā cakhāyā dharamarasa, viṣayana rasa na lubhāya;  
Dharama sāra aisā diyā, chūlake diye churāya.*

您予我正法之妙味，  
超越任何感官誘惑。  
您予我正法之精義，  
讓無明的桎梏剝落。

*Dharama diyā kaisā sabala, paga paga kare sahāya;  
Bhaya-bhairava sāre miṭe, nirbhaya diyā banāya.*

您予我強大的正法，  
護持我每一步前行。  
助我擺脫一切恐懼，  
讓我變得毫無畏懼。

*Yadi guruvara milate nahīn, baramā deśa sudeśa;  
To mithyā janjāla meñ, jīvana hotā śeṣa.*

若不是在福國緬甸得遇恩師，  
我便會沉淪苦海，虛度此生。