

Words of Dhamma

法 语

*Yato ca bhikkhu ātāpī,
sampajaññaṃ na riñcati; Tato so
vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.
So vedanā pariññāya, diṭṭhe
dhamme anāsavo; Kāyassa bheda
dhammaṭṭho, saṅkhyam nopeti vedagū'ī.*

—S.N.Saḷāyatanavaggapāḷi251,
Vedanāsaṃyuttam, Pahānasuttam

禅修者精勤修行，一刻不忘失彻知无常，这样的智者完全了知所有的感受。完全了知后，于此生中他摆脱了所有的不净染污。当身体毁灭时，这样的人安住于正法，已完全了知感受，并超越了攀缘的世界，达到殊胜的境界。

—— 相应部 · 六处品 251 · 受相应 · 舍弃经

缅怀玛塔吉-德维·艾拉娅齐
与乌巴庆老师

1969 年，尊敬的葛印卡老师只身来到印度；他的夫人玛塔吉和四个儿子则留在了缅甸。他们得到葛印卡老师的哥哥巴布·拜亚的照应，可想而知，玛塔吉备受关怀；尊敬的葛印卡老师也时常写信给她，激励她在法中保持智慧。我们在此摘录其中的一封信与各位同修共勉；此信也收录于印地语书籍《Mettavihāriṇī Mataji》中。

在随后的两年半，玛塔吉一直无法去到印度。而后来，当她一到印度，她就加入葛印卡老师，一同为法服务。作为对她逝世七周年纪念日的致敬，最恰当的方式莫过于阅读这样的信，并且在生活中依其教导而行。

同时，为了纪念乌巴庆长者并表达我们的崇

敬之情，在此重新刊登两篇有关长者的文章，让我们了解他的真实形象，并得到激励。

——编者

在智慧中保持觉醒

巴拉加吉亚禅修营

1970 年 9 月 5 日

德维·艾拉娅齐，

我已收到你 8 月 23 日的来信。

你提到有时感觉悲伤。在禅修中，任何时候你感到悲伤，你应当将心专注于悲伤本身。此时此刻，你心中感受到的任何事物都是无常的，你要做的只是专注于悲伤的感受本身。不要去思考悲伤的原因与来由，只是持续观察此时此刻你正

在悲伤。同样的，如果你只是持续观察心中出现的念头，并了知其无常变化的本质，这就叫做 Cittanupassana——心念住：观察心。你从头到脚，观察身上发生了什么，这就是 Kayanupassana——身念住：观察身；无论你全身感觉到什么，愉悦的、不愉悦的或中性的，不管这三种感受中的哪一种，你就观察着它们的无常本质，这就是 Vedananupassana——受念住：观察身上的感受。

内观时，你要小心，不要沉溺于心中的念头。如果你卷入心中升起的念头，那就不是心念住，而是沉溺于愉悦或不愉悦的想法和情绪中罢了。内观，就只是观察。比如，坐在河岸边的人只是观察河水的流动。他可能也会观察到花朵在河中漂浮，甚至一具死尸在河里起伏，但只是观察。他不因看到花朵而欢快起舞，也不因看到死尸而感到不安。不管哪种情况，他都像个旁观者，只是观察心中升起的所有念头，而不沉溺其中。禅修时，如果觉得疼痛，他不应开始想为什么会痛、谁该为此负责。他应该只是观察并了知，此刻这痛苦的波浪来了，它也是无常的。以这种方式练习，每个人都能从所有痛苦的根源中解脱。

如果可能，你应该每天去 IMC (仰光国际禅修中心) 禅修；这将给你带来诸多利益。但如果因无法安排交通去那里，也不要遗憾或伤心；你可以在家禅修。如果你无法每天去 IMC，那一星期去一次也足够。不要为此介怀。

接下来的两到四个月我都会待在这里。我了解到缅甸政府已经禁止一切国际旅行；如果我回去，可能就很难再回来了。这里很多人都想练习

禅修，只要有课程开办，人们肯定会从中受益。

前些天在贝纳勒斯举办了课程，地点在恒河岸边一个美丽的地方。有四位来自西方的法的女儿参加了课程。如果你在场，你一定会非常高兴见到她们。课程结束时，我以你的名义给十八位比丘布施了食物和衣物。课程的餐食已由课程组织者达尔米亚先生 (Dalmiaji) 供养，所以不能以你的名义来捐助。即便如此，我也一直感念着你的心意；因此，你也是整个善行的发起人之一。我知道，当你向尊贵的比丘布施食物时，都十分欢喜，所以：善哉，善哉，善哉。

在巴拉加吉亚这儿举办的这期课程，有二十五名妇女参加；她们也是你的法的女儿，她们都来自拉贾斯坦邦的苏卡瓦蒂。所有男学员，除了一名外，也都来自于那里。因此，我用我们当地的语言来授课，从而让他们能更好地理解法。如果这些妇女见到你，肯定会感到非常开心。她们若了解到：所有禅修者不必为了禅修而成为比丘或放弃家庭责任，她们一定会很高兴。无论你何时来到印度，我相信你也会继续承担家庭责任，同时在课程中向法的子女们传播正法。这就是佛陀圣道的美好之处。

致以祝福，

S·N·葛印卡



忆乌巴庆老师

下面的评述精选自乌巴庆老师弟子们的回忆录……

曾经，我以为乌巴庆老师是个年长、枯燥且无趣的人，他的教导只适合那些上了年纪、对外界活动鲜有兴趣的人。我多次听说了他的暴怒，因此，我对他又敬又怕。偶尔我才和家中的长者一同去中心拜访他，而那也只在不得不去时才为之。

然而在我和他相处了十天，在他指导的课程学习到禅修后，这些感觉一一的消散了。

我发现老师是一位非常和蔼可亲的人。他就像是我的父亲一般，我可以自在地和他讨论所面临的各种问题，他不仅带着同理心聆听，还提供完善的建议。他所有被人谈及的愤怒都是表面上的，其核心蕴藏着无尽的爱心。就像在流质的液体上形成了一层坚硬的脆皮，这硬壳对他正在进行的工作而言有其重要的必要性。

正是这种坚韧使他能够在中心保持严格的纪律。有时人们过分地仗着他慈爱的本性，而忘了他们来此的目的。他们会四处游走与其他的学员聊天，不仅浪费自己的时间，也打扰了其他人。老师需要这坚韧本性来引领他们回到正轨。即使当他生气时，也是带着爱心的愤怒。他希望他的学生在有限的时间内尽可能的多学习。他觉得这样粗心大意的学生正在浪费一个可能永不

再来的宝贵机会，一个每一秒都如此珍贵的机会。

他非常慷慨，他想传授他所知道的一切。他非常热衷于分享自己的知识和经验，以至于他孜孜不倦地教导学生。他倾囊相授，学生个人的理解力是唯一限制自身吸收老师指导的因素。

他教学时非常有耐心。如果有人对于过程有难以理解的地方，他会举例甚至画简图来详加解释。但他不相信赘言。他热爱实践，并认为实修本身的经验将能解决所有理论的疑虑。只讨论理论不会为我们带来任何成果，实践方面是最重要的。他一点也没错！不止在正法上，甚至在我们的日常事务中，实际工作比只是讨论会带来更好的结果。

他本人对工作充满热忱。他在政府中担任六、七个非常重要且责任重大的行政职位，并且在闲暇时间教导禅修营。事实上，他根本没有空闲时间！他总是很忙。在其他人都想休息、向往岁月静好的年龄，他仍展现无比的工作能力，在工作中找到了平静与祥和。

即使有这么多的工作要做，他仍将一些时间花在园艺上。这是他最喜欢的爱好，他喜欢种植花卉及植物。中心周围环绕着绿色植物，呈现令人愉悦、色彩缤纷的外观。

他创建的中心，氛围安详而环境优美，常常萦绕在我心中。他的教导是世间珍宝；无论长幼，皆感宝贵。他是位伟大的导师，真正的慈爱满怀。

——Vimala Goenka 夫人
资深助理老师

他具有值得崇敬的个人魅力：威严、清醒、高尚、令人钦佩。他总是带着淡淡的微笑，看起来内心沉静而满足。与他在一起时，你会觉得，他对你的关爱无人可及。无论老少贫富，他所给予的关注、爱心和慈悲都无差别。他从不希求任何回报，他只愿对方目的纯粹、心性真诚。

他包容所有宗教，从不批评、嘲笑任何宗教信仰。然而他宣讲佛陀的教导，以他对佛法出类拔萃的领悟，如是宣讲。他从不断言任何事，也从从不向人强加任何想法。他言传身教、言行一致；他让你自己去思考，至于是接受他的部分观点还是全盘接受，由你自己决定。

他不吸烟、不喝酒、不使用任何麻醉品。他适量喝茶和咖啡；他也喜欢牛奶、阿华田，特别在他的晚年时光。他对“生命”怀有极致之爱。在中心，不允许杀蚊子，也禁用农药和杀虫剂。

他有着极好的审美和艺术感知力，他非常爱花，特别关注稀少品种。他收集了一些非常漂亮的花卉植物，将它们种植在佛塔周围的花园里。对于所有收集的植物，他都了如指掌；中心若有访客到来，他会很乐意向他们一一介绍。

他很幽默，也很机智。他喜欢开小玩笑，并为之哈哈大笑。正如他会大声喊叫，他也会开怀大笑。

他一直紧跟世界政治和现代科技发展，他常听收音机，读外国期刊。他特别喜欢《生活》和

《时代》这两本杂志。

他有一个宏愿（一个未曾实现的愿望）——出国，特别想去美国，他想去教导他的禅修方法。他对这套方法深信不疑——这样的信念相当正确；他认为，这是练习禅修最简单、最合理的方法。他有机会去，他收到过许多来自国外弟子的邀请，但办护照等技术手续却一直阻挡着他的去程。除了这一愿望，他已实现了他在世间的所有愿望和心愿。他的一生充实而圆满。

他勇敢平静地承受疾病，是个非常聪明且配合的病人。他对生命从不持悲观看法；他总是乐观，满怀希望。他把痛苦和疾病视为过去业力的结果，并说，这是每个来到世间的人都要承受的。即使在他猝然离开我们的最后一次病中，他亦处之泰然。

他有一颗虔诚且伟大的心灵；他身心纯净，人人爱戴。

——奥姆·柏卡西 博士

来自缅甸的前联合国组织咨询医师

葛印卡老师的资深助理老师

* 鸣谢 1994 年乌巴庆长者特刊

DHAMMA DOHAS

法 偈

**Sthira kāyā sthira citta kara,
apramatta kara dhyāna; Chūṭe
indriya jagata se, to cākhe niravāṇa.**

身体安稳心沉静，
安坐习禅莫迟疑。
放下世间牵绊物，
抵达涅槃真实路。

**Baiṭha pālathī māra kara, kāyā
sīdhī rākha; Mauna
mauna mana mauna kara, cākha
dharama rasa cākha.**

端身盘坐，静心意；
纯然静心，尝法味。

**Dukkha-mūla utkhanana kī, pāyī
jisane rāha; Vahī huā sukha-śānti kā,
saccā śāhaṃśāha.**

寻得正道拔苦者，
自成君主享静乐。

**Kore buddhi-vilāsa se, hoya nahin
kalyāṇa; Ārya-pantha para jaba calen,
taba pāyen nirvāṇa.**

只以理智求，
真乐无处得。
八支圣道行，
得见涅槃那。