

## Words of Dhamma

## 法 語

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

—S.N.Saḷāyatanavaggapāḷi251,  
Vedanāsaṃyuttaṃ, Pahānasuttaṃ

禪修者精勤修行，一刻不忘失徹知無常，這樣的智者完全了知所有的感受。完全了知後，於此生中他擺脫了所有的不淨染汙。當身體毀滅時，這樣的人安住於正法，已完全了知感受，並超越了攀緣的世界，達到殊勝的境界。

—— 相應部 · 六處品 251 · 受相應 · 捨棄經

## 緬懷瑪塔吉-德維·艾拉婭 齊與烏巴慶老師

1969 年，尊敬的葛印卡老師隻身來到印度；他的夫人瑪塔吉和四個兒子則留在了緬甸。他們得到葛印卡老師的哥哥巴布·拜亞的照應，可想而知，瑪塔吉備受關懷；尊敬的葛印卡老師也時常寫信給她，激勵她在法中保持智慧。我們在此摘錄其中的一封信與各位同修共勉；此信也收錄於印地語書籍《Mettavihāriṇī Mataji》中。

在隨後的兩年半，瑪塔吉一直無法去到印度。而後來，當她一到印度，她就加入葛印卡老師，一同為法服務。作為對她逝世七周年紀念日的致敬，最恰當的方式莫過於閱讀這樣的信，並且在生活中依其教導而行。

同時，為了紀念烏巴慶長者並表達我們的崇

敬之情，在此重新刊登兩篇有關長者的文章，讓我們來瞭解他的真實形象，並得到激勵。

—— 編者

## 在智慧中保持覺醒

巴拉加吉亞禪修營

1970 年 9 月 5 日

德維·艾拉婭齊，

我已收到妳 8 月 23 日的來信。

妳提到有時感覺悲傷。在禪修中，任何時候妳感到悲傷，妳應當將心專注於悲傷本身。此時此刻，妳心中感受到的任何事物都是無常的，妳要做的只是專注於悲傷的感受本身。不要去思考悲傷的原因與來由，只是持續觀察此時此刻妳正

在悲傷。同樣的，如果妳只是持續觀察心中出現的念頭，並了知其無常變化的本質，這就叫做 Cittanupassana——心念住：觀察心。妳從頭到腳，觀察身上發生了什麼，這就是 Kayanupassana——身念住：觀察身；無論妳全身感覺到什麼，愉悅的、不愉悅的或中性的，不管這三種感受中的哪一種，妳就觀察著它們的無常本質，這就是 Vedananupassana——受念住：觀察身上的感受。

內觀時，妳要小心，不要沉溺於心中的念頭。如果妳捲入心中升起的念頭，那就不是心念住，而是沉溺於愉悅或不愉悅的想法和情緒中罷了。內觀，就只是觀察。比如，坐在河岸邊的人只是觀察河水的流動。他可能也會觀察到花朵在河中漂浮，甚至一具死屍在河裏起伏，但只是觀察。他不因看到花朵而歡快起舞，也不因看到死屍而感到不安。不管哪種情況，他都像個旁觀者，只是觀察心中升起的所有念頭，而不沉溺其中。禪修時，如果覺得疼痛，他不應開始想為什麼會痛，誰該為此負責。他應該只是觀察並了知，此刻這痛苦的波浪來了，它也是無常的。以這種方式練習，每個人都能從所有痛苦的根源中解脫。

如果可能，妳應該每天去 IMC(仰光國際禪修中心)禪修；這將給妳帶來諸多利益。但如果因無法安排交通去到那裏，也不要遺憾或傷心；妳可以在家禪修。如果妳無法每天去 IMC，那一星期去一次也足夠。不要為此介懷。

接下來的兩到四個月我都會待在這裏。我瞭解到緬甸政府已經禁止一切國際旅行；如果我回去，可能就很難再回來了。這裏很多人都想練習

禪修，只要有課程開辦，人們肯定會從中受益。

前些天在貝拿勒斯舉辦了課程，地點在恒河岸邊一個美麗的地方。有四位來自西方的法的女兒參加了課程。如果妳在場，妳一定會非常高興見到她們。課程結束時，我以妳的名義給十八位比丘佈施了食物和衣物。課程的餐食已由課程組織者達爾米亞先生(Dalmiaji)供養，所以不能以妳的名義來捐助。即便如此，我也一直感念著妳的心意；因此，妳也是整個善行的發起人之一。我知道，當妳向尊貴的比丘佈施食物時，都十分歡喜，所以：善哉，善哉，善哉。

在巴拉加吉亞這兒舉辦的這期課程，有二十五名婦女參加；她們也是妳的法的女兒，她們都來自拉賈斯坦邦的蘇卡瓦蒂。所有男學員，除了一名外，也都來自於那裏。因此，我用我們當地的語言來授課，從而讓他們能更好地理解法。如果這些婦女見到妳，肯定會感到非常開心。她們若瞭解到：所有禪修者不必為了禪修而成為比丘或放棄家庭責任，她們一定會很高興。無論妳何時來到印度，我相信妳也會繼續承擔家庭責任，同時在課程中向法的子女們傳播正法。這就是佛陀聖道的美好之處。

致以祝福，

S · N · 葛印卡



# 憶烏巴慶老師

下面的評述精選自烏巴慶老師弟子們的回憶錄……

曾經，我以為烏巴慶老師是個年長、枯燥且無趣的人，他的教導只適合那些上了年紀、對外界活動鮮有興趣的人。我多次聽說了他的暴怒，因此，我對他又敬又怕。偶爾我才和家中的長者一同去中心拜訪他，而那也只在不得不去時才為之。

然而在我和他相處了十天，在他指導的課程學習到禪修後，這些感覺一一的消散了。

我發現老師是一位非常和藹可親的人。他就像是我的父親一般，我可以自在地和他討論所面臨的各種問題，他不僅帶著同理心聆聽，還提供完善的建議。他所有被人談及的憤怒都是表面上的，其核心蘊藏著無盡的愛心。就像在流質的液體上形成了一層堅硬的脆皮，這硬殼對他正在進行的工作而言有其重要的必要性。

正是這種堅韌使他能夠在中心保持嚴格的紀律。有時人們過分地仗著他慈愛的本性，而忘失了他們來此的目的。他們會四處遊走與其他的學員聊天，不僅浪費自己的時間，也打擾了其他人。老師需要這堅韌本性來引領他們回到正軌。即使當他生氣時，也是帶著愛心的憤怒。他希望他的學生在有限的時間內盡可能的多學習。他覺得這樣粗心大意的學生正在浪費一個可能永不

再來的寶貴機會，一個每一秒都如此珍貴的機會。

他非常慷慨，他想傳授他所知道的一切。他非常熱衷於分享自己的知識和經驗，以至於他孜孜不倦地教導學生。他傾囊相授，學生個人的理解力是唯一限制自身吸收老師指導的因素。

他教學時非常有耐心。如果有人對於過程有難以理解的地方，他會舉例甚至畫簡圖來詳加解釋。但他不相信贅言。他熱愛實踐，並認為實修本身的經驗將能解決所有理論的疑慮。只討論理論不會為我們帶來任何成果，實踐方面是最重要的。他一點也沒錯！不止在正法上，甚至在我們的日常事務中，實際工作比只是討論會帶來更好的結果。

他本人對工作充滿熱忱。他在政府中擔任六、七個非常重要且責任重大的行政職位，並且在閒暇時間教導禪修營。事實上，他根本沒有空閒時間！他總是很忙。在其他人都想休息、嚮往歲月靜好的年齡，他仍展現無比的工作能力，在工作中找到了平靜與祥和。

即時有這麼多的工作要做，他仍將一些時間花在園藝上。這是他最喜歡的愛好，他喜歡種植花卉及植物。中心周圍環繞著綠色植物，呈現令人愉悅、色彩繽紛的外觀。

他創建的中心，氛圍安詳而環境優美，常常縈繞在我心中。他的教導是世間珍寶；無論長幼，皆感寶貴。他是位偉大的導師，真正的慈愛滿懷。

——Vimala Goenka 夫人  
資深助理老師

\*\*\*\*\*

他具有值得崇敬的個人魅力：威嚴、清醒、高尚、令人欽佩。他總是帶著淡淡的微笑，看起來內心沉靜而滿足。與他在一起時，你會覺得，他對你的關愛無人可及。無論老少貧富，他所給予的關注、愛心和慈悲都無差別。他從不希求任何回報，他只願對方目的純粹、心性真誠。

他包容所有宗教，從不批評、嘲笑任何宗教信仰。然而他宣講佛陀的教導，以他對佛法出類拔萃的領悟，如是宣講。他從不斷言任何事，也從不向人強加任何想法。他言傳身教，言行一致；他讓你自己去思考，至於是接受他的部分觀點還是全盤接受，由你自己決定。

他不吸煙、不喝酒、不使用任何麻醉品。他適量喝茶和咖啡；他也喜歡牛奶、阿華田，特別在他的晚年時光。他對“生命”懷有極致之愛。在中心，不允許殺蚊子，也禁用農藥和殺蟲劑。

他有著極好的審美和藝術感知力，他非常愛花，特別關注稀少品種。他收集了一些非常漂亮的花卉植物，將它們種植在佛塔周圍的花園裏。對於所有收集的植物，他都瞭若指掌；中心若有訪客到來，他會很樂意向他們一一介紹。

他很幽默，也很機智。他喜歡開小玩笑，並為之哈哈大笑。正如他會大聲喊叫，他也會開懷大笑。

他一直緊跟世界政治和現代科技發展，他常聽收音機，讀外國期刊。他特別喜歡《生活》和

《時代》這兩本雜誌。

他有一個宏願（一個未曾實現的願望）——出國，特別想去美國，他想去教導他的禪修方法。他對這套方法深信不疑——這樣的信念相當正確；他認為，這是練習禪修最簡單、最合理的方法。他有機會去，他收到過許多來自國外弟子的邀請，但辦護照等技術手續卻一直阻擋著他的去程。除了這一願望，他已實現了他在世間的所有願望和心願。他的一生充實而圓滿。

他勇敢平靜地承受疾病，是個非常聰明且配合的病人。他對生命從不持悲觀看法；他總是樂觀，滿懷希望。他把痛苦和疾病視為過去業力的結果，並說，這是每個來到世間的人都要承受的。即使在他猝然離開我們的最後一次病中，他亦處之泰然。

他有一顆虔誠且偉大的心靈；他身心純淨，人人愛戴。

——奧姆·柏卡西 博士

來自緬甸的前聯合國組織諮詢醫師

葛印卡老師的資深助理老師

\* 鳴謝 1994 年烏巴慶長者特刊

## DHAMMA DOHAS

### 法 偈

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

身體安穩心沉靜，  
安坐習禪莫遲疑。  
放下世間牽絆物，  
抵達涅槃真實路。

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

端身盤坐，靜心意；  
純然靜心，嘗法味。

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

尋得正道拔苦者，  
自成君主享靜樂。

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

只以理智求，  
真樂無處得。  
八支聖道行，  
得見涅槃那。