

内观通讯 2024 年 11 月

法 语

Yo ca buddhañca dhammañca, sañghañca saraṇaṃ gato;

Cattāri ariyasaccāni, sammappaññāya passati.

Dukkhaṃ dukkhasamuppādaṃ, dukkhassa ca atikkamaṃ;

Ariyaṃ catṭhaṅgikaṃ maggaṃ, dukkhūpasamaḡāmiṇaṃ.

Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ, etaṃ saraṇamuttamaṃ;

Etaṃ saraṇamāḡamma, sabbadukkhā pamuccati.

- *Dhammapadapāli, Buddhavaggo-190, 191, 192*

若人皈依佛，皈依法及僧，

由于正智慧，得见四圣谛。

苦与苦之因，以及苦之灭，

并八支圣道，能令苦寂灭。

此皈依安稳，此皈依无上，

如是皈依者，解脱一切苦。

- 《法句经》•佛陀品 190、191、192

崇高博学之比丘--雷迪大师

备受敬仰的雷迪大师 (*Ledi Sayadaw*) 是我法的曾祖父，每每忆念起这位贤明伟大的老师时，我的内心总会充盈着无限的感激之情。他兼通佛法的理论层面 (*pariyatt*，佛陀教法的理论学习) 与实修层面 (*paṭipatti*，练习内观)，遵照“师徒相承”的传统继承了这项古老的技法，并终其一生弘法利生。

雷迪大师实乃极具远见卓识之人。数世纪以来人们一直笃信一则预言：在佛灭 2500 年以后，纯净的内观技法将会再度兴起，重回印度，并从那里传扬至整个世界。他敏锐地洞察到这一重大事件将在未来百年内上演，但深知仅凭比丘之力无法实现这一预言，因此他决定将内观法门--这一数百年以来仅对比丘开放的修行之道--也向在家居士敞开大门。

在佛陀时代，四众弟子--比丘、比丘尼以及在家男、女众等都曾是觉悟的法的老师。但随着时间的流逝，这个法门逐渐只限于在僧侣间传承。雷迪大师出于慈悲，打破了这道藩篱，将该技法也传授给了在家众。他还培养了一位在家的农夫--铁吉老师 (*Saya Thetgyi*) 成为内观老师，以便将这一技法传授给更多的人。若非得益于他的善举，我又怎能接触到这项技法呢？现如今又怎会有如此多的在家众

得益于正法呢？

雷迪大师于 1846 年出生于缅甸北部税布省 *Shwebo*，目前的孟瓦省 (*Monywa*) *Dipeyin* 镇，*Saing-pyin* 村。他小时候的名字是“上峰” (*Maung Tet Khaung*，*Maung* 是对缅甸少年男孩的称谓，相当于“精通者”，*Tet* 的意思是“向上攀登”，*Khaung* 意为“房顶”或“顶峰”)。事实证明，这个名字非常贴切，因为年轻的上峰凭借自身的努力，事事都能攀上颠峰。

他曾就读于村中的传统僧侣学校，在那里，僧侣教导孩子们用缅甸语读写并背诵巴利经典，如《吉祥经》 (*Maṅgala Sutta*)、《慈经》 (*Mettā Sutta*)、《佛本生经故事》 (*Jātaka stories*) 等。正因为这些僧侣学校的普及，使得缅甸的识字率很高。

他 8 岁时跟随第一位老师--南达他亚法师 (*U Nandadhaja Sayadaw*) 学习，在这位老师的指导下于 15 岁出家为沙弥 (*sāmaṇera*)，他得到了“那那他亚”的称号 (*Ñāṇadhaja*，意为“知识的旗帜”)。他在寺院接受的教育主要包括巴利语文法与巴利三藏中的各种经典，特别专精于 *Abhidhammattha-saṅgaha*，这是经典中关于《论藏》 (*Abhidhamma*) 部分的指引。

此后，他就 *Abhidhammattha-saṅgaha* 撰写了一部在当时颇受争议的评论，称为《究竟真理手册》 (*Paramattha Dīpanī*)。在其中，他纠正了

一些在早期论著中发现的错误。这些纠正最终被比丘们认可，并让他的文稿成为了标准参考。

19世纪中叶，在他做沙弥期间（当时还没有电灯），白天会固定研读经文，天黑之后就与比丘及其他沙弥一起背诵经文。通过这样持续学习，他掌握了《论藏》的经文。

18岁时，他对这种囿于三藏经典（*Tipitaka*）的教育感到不满，认为这样太过狭隘，于是就脱下僧衣暂时还俗，恢复了在家人的生活。过了大约半年后，他的第一任老师与另一位有影响力的明听法师（*Myinhtin Sayadaw*）派人去找他，想要说服他回到僧院，但是他拒绝了。为此，明听法师就建议他至少继续接受教育。年轻的上峰非常聪明好学，立即同意了这一建议。

“你有兴趣学习吠陀（*Vedas*），古代印度教的神圣文献吗？”明听法师问道。

“是的，尊者。”上峰回答。

“那么你一定要成为沙弥，否则优村（*Yeu village*）的甘达玛法师（*Sayadaw U Gandhama*）不会收你做他的学生。”明听法师说道。

“那我就去做沙弥。”他同意了。

就这样，他再次成为沙弥，从此再未脱下僧袍。后来他向一位弟子坦言：“我刚开始是想学会吠陀来为人算命赚钱，但是我很幸运能再度成为沙弥。我的老师非常有智慧，他们用无限的爱与慈悲拯救了我。”

聪明的那那他亚沙弥在甘达玛法师的教导下，于8个月内就精通了吠陀，然后继续学习三藏经文。在他20岁时，也就是1866年4月20日，由他的第一任老师-南达他亚法师正式为其受戒成为比丘。

为了去曼德勒（*Mandalay*）继续深造，那那他亚离开他的老师与从小长大的孟瓦区。当时是在曼同王（*King Min Don Min*）的统治期间（1853-1878年），曼德勒是缅甸的皇家首都，也是全国最重要的学术中心。他跟随当时几位重要的老师及博学的在家学者学习，主要是住在大光莲寺（*Mahā Jotikārāma monastery*），师从三空法师（*Ven. San Kyaung Sayadaw*）-这位老师因翻译《清净道论》（*Visuddhimagga*）为缅文而闻名于世。

于第五次佛教经典结集中肩负重任

当那那他亚比丘在曼德勒研习期间，适逢曼同王赞助举办第五次佛经结集，从远近各地召比丘来背诵澄清三藏经文。大结集于1871年在曼德勒举行，再将确定的文字刻在729块大理石石板上。这些石板直到今天都还在，每一块石板置于

一个小佛塔中，环绕着曼德拉山脚下的金色 *Kuthodaw* 佛塔。在这次结集会议中，那那他亚比丘负责编译了《论藏》的经文。

此外，在曼德勒学习期间，三空法师举行了一次考试，提出了20个问题来考2000名学生。那那他亚比丘是唯一能完整解答所有问题的人。1880年出版了这些问题的答案，名为《波罗蜜手册》（*Paramidipani--Manual of Perfections*），这是雷迪大师同时以巴利文与缅甸文所写的众多著作中的第一本。

当了8年的比丘后，通过了所有的考试，他成为合格的初级巴利文老师并在他研习的大光莲寺开始任教。

他在那里又继续待了8年，从事教学并做学术研究，直到1882年，搬到孟瓦，时年36岁。当时的孟瓦是位于更的宛（*Chindwin*）河东岸的一个小郡中心，这里以教导完整的而不只是零散、部份的《三藏经》而出名。

为了教导孟瓦的比丘与沙弥巴利文，他白天进城，晚上过河到西岸，在拉邦讨（*Lak Pan Taung*）山边的一座茅蓬精舍（*vihāra*）禅修。尽管我们没有确切的资料考证，但似乎他是于那个时期开始以缅甸的传统方式练习内观（*Vipassana*）：专注于观息（*ānāpāna*）及感受（*vedanā*）上。

1885年，英国人占领了上缅甸并放逐了最后一任君王锡袍（*Thibaw*，统治时间1878-1885年）。翌年，1886年，那那他亚比丘进入孟瓦以北的雷迪森林（*Ledi forest*）静修。一段时间之后，许多比丘来到林中向他求法。为了容纳这些比丘，他在此建了一座名为雷迪托亚（*Ledi Tawya monastery*）的寺院。他后来就根据这座寺院的名字，取了众所周知的新名字：雷迪，据说孟瓦因此而发展成一座大城。因为时至今日还是有很多人被雷迪大师的寺院所吸引。他在这座庙教导了许多努力求法的学生，平常还是会回到河对岸的小木屋修习静坐。

杰出的学术成就

雷迪大师在森林寺院专注教学十余年后，开始出版主要学术著作。第一本就是前面提到的1897年出版的《究竟实相手册》（*Paramattha Dīpanī*），随后又出版了第二本主要探讨巴利语法著作《语法手册》（*Nirutta Dīpanī*），正式由于出版了这些著作，他被认为是缅甸最博学的比丘之一。

雷迪大师常驻雷迪托亚寺院，但他有时也会

到缅甸各地游历，教导人们禅修和经文。他是难得的能够兼通佛法理论与实修的比丘典范。他的众多著作都是在往返缅甸各地的旅途中完成的。例如，他在从曼德勒搭船到勃郎（Prome）的两天时间里，由于对三藏经典的透彻理解，他在没带任何参考书亦无参考资料的情况下，就完成了《十二缘起手册》（*Paṭicca-samuppāda Dīpanī*）的写作。在《佛教手册》（*Manuals of Buddhism*）一书中就列出了76篇由他编写的简介、评论、短文等，但这些还未涵盖他的全部著作。

后来他也以缅甸文写了许多关于法（*Dhamma*）的书。他说，他要把这些书写得让心思单纯的农夫都能看得懂。在他之前则很少有关于法的文章是为在家人写的。比丘们即使口头教导，也时常引述很长的巴利文段落，然后再逐句翻译这些平常人难以理解的文句。必然是雷迪大师对法的实际了解，以及慈悲心愿，才使他努力对社会大众传法。他写的 *Paramattha-sankhepa* 是一本有两千首缅甸韵文的书，翻译出的 *Abhidhammattha-saṅgaha* 经是为年轻人写的，时至今日还非常受欢迎。他的追随者成立了许多学会，使用这本书来推广《论藏》的学习。

雷迪大师在缅甸旅行时，也鼓励大众不要吃牛肉。他写了一本书 *Go-mamsa-matika*，呼吁大众不要宰杀牛只当食物，并鼓励素食。

正是在这一时期，也就是20世纪初，铁吉老师（*U Po Thet*）首次参见了雷迪大师，向他学习内观。铁吉老师后来成为缅甸最著名的在家内观老师之一，并成为乌巴庆老师（*Sayagyi U Ba Khin*）的老师。

到了1911年，身为学者兼禅修大师的雷迪大师享誉四方，当时统治缅甸的英属印度政府为他颁授 *Aggamaha-pandita*（最伟大的学者）的荣衔。与此同时，他也被仰光大学（*University of Rangoon*）授予文学博士学位。1913-1917年期间，他与伦敦巴利圣典学会（*Pāli Text Society*）的戴维斯女士（*Mrs. Rhys-Davids*）往来书信，他对《论藏》诸多的评议经翻译后刊登在《巴利圣典学会期刊》上。

因为多年来在不良灯光照明条件下研读书籍与写作，雷迪大师晚年视力衰退。73岁时，他双目失明，于是将余生都专注在静坐与教导静坐。1923年，他在曼德勒与仰光之间平蛮镇（*Pyinmana*）的一家寺院过世，享年77岁。这寺院如同他多年来在缅甸旅行教导时成立的许多寺

院一样，也是以他为名。

雷迪大师可算是当时最杰出的佛教人物。近年来凡是接触到正法的人，都要深深感激这位崇高博学的比丘。对于传统内观修行的复兴，使出家人与在家人都能够较容易的接触到内观，他功不可没。除了他的教诲之外，他准确、清晰、深入的学术研究对于正法的实证层面也具有极其重要的影响。

--善友 S. N. 葛印卡
内观研究所

排灯节之真谛

我们会在排灯节期间清扫、装饰房屋和院落，同时我们也彻底清洗身体，然后换上新衣、佩戴饰品。这种外在的清洁和美化确实有用且有益。然而，清洁和装饰我们的内在-那颗被垃圾、杂草、灰尘和蜘蛛网所充塞的心-才更具裨益。我们若仅仅进行外在的清洁和装饰，而不清除内在的污垢，就无法获得真正的快乐与安详。

内心都有哪些杂染呢？这些杂染包括贪爱、嗔恨和执取。这些内心的杂染还会引发更多的负面情绪。只要心中有贪爱、嗔恨，烦恼就会像灰尘掉落到蜘蛛网上一样开始堆积，外在的清扫是无法触及这内在蜘蛛网的。倘若我们的内心尚未得到净化，那么企盼得到真正的幸福、安宁就只能徒劳之举。

唯有通过内观禅修或是持续觉知实相，我们方能净化内心。能被无尽的慈爱与悲悯所装点的，正是这样纯净的心。当我们依靠实相并让无限的爱与慈悲充盈内心，就能实现真正的内在清静，而这恰恰是幸福的根本所在。我们不应只满足于外在的装扮，更应注重对内心的净化。

这种心灵的净化与装点，不应仅限于在排灯节这样的特殊节日里，而应成为我们日常的习惯。正如我们每天要清洁身体、打扫房间一样，定期净化内心也尤为重要。排灯节的真谛应融入我们的日常生活，我们对内在与外在净化的热情应永不消退。练习内观就如同一把扫帚，能够不断清除我们内心的蜘蛛网。而慈爱的培育则能够持续美化和装点我们的内心。如此一来，我们每天都在庆祝排灯节。这才是我们真正的福祉、真正的快乐，真正的利益。

--善友 S. N. 葛印卡

法 偈

Namana karūn main saṅgha ko, kaise śrāvaka santa.

Dharma dhāra ujale huye, nirmala huve bhadanta.

我礼敬僧，尊贵弟子众。
实践正法者，光明且清静。

Karūn vandanā saṅgha kī, sādara karūn praṇāma.

Jage preraṇā muktī kī, mile sukhada pariṇāma.

我礼敬僧，自利利他者。
启迪解脱志，安乐遍四方。

Karūn vandanā saṅgha kī, jo jaga dharama jagāya.

Jāti varṇa ke bheda bina, saṁton kā samudāya.

我礼敬僧，传布正法者。
无分种姓别，贤圣共集成。

Śānta citta hī santa hai, kiśī jāti kā hoya.

Cale dharama ke pantha para, sadā pūjya hai soya.

内心安详乃为圣，
正法道上受敬仰。

Hindū muslima bauddha sikha, jaina īsāṭ hoya.

Jisakā mana nirmala huā, santa pūjya hai soya.

无论信仰何宗教，
心净皆为敬仰人。

Nirmala nirmala dharmā kā, jo bhī pālaka hoya.

Namana karen usa santa ko, kiśī jāti kā hoya.

正法修行清静者，
顶礼贤圣无分别。