

# 内观通讯 2025 年 1 月

## 法 语

*Na ve kadariyā devalokaṃ vajanti, bālā have nappasaṃsanti dānaṃ;  
Dhīro ca dānaṃ anumodamāno, teneva so hoti sukhī parattha.*

— *Dhammapadapāḷi*— 177, Lokavaggo

吝者不得升天，愚者不赞施舍，  
智者随喜布施，来世得享安乐

— 《法句经》· 世间品 177

## 乌巴庆长者与内观塔

——葛印卡

在人类历史中，极少有人像乌巴庆长者这样为大众福祉做出如此巨大的贡献。他是缅甸师徒传承中的一颗璀璨之星；几个世纪以来，缅甸一直通过这种传统，纯净地守护着内观技法。乌巴庆长者满心皆是对世界的慈悲善愿，而对于印度，他更深具无比深厚的挚爱。

他曾说，不知道自己在印度转世了多少回，也不知道自己曾在喜马拉雅的山洞中禅修过多少生。20 世纪 60 年代，当印度比哈尔邦遭受了持续两年的饥荒时，他心中的慈悲宛如奔涌的大海，流向饥荒中的人们。他请来一位技艺精湛的雕塑家，在仰光内观中心的法堂旁雕刻了一座喜马拉雅山的模型。每天清晨四点静坐结束后，他都会站在这座雕塑旁送出慈心 (Metta)，他静默良久，祈祷印度人民远离苦难，祈愿他们因正法而获益。

正是在印度这片土地上，悉达多·乔达摩证得了完全解脱，不仅成就了自己，也为全世界带来无上福祉。而今，这片国土上的民众竟遭受着无法言说的苦难，人们过着贫困而悲惨的生活。那里以正法为旗号，结果却发生了什

么？种姓与阶级之间、所谓的高低贵贱之间、不同信仰与宗派之间，充斥着无尽的暴力冲突和敌意！仇恨、恶意和非人的杀戮衍生着无处不在的恐怖气氛。这片曾经发源了内观禅修的神圣正法土地，几个世纪以来一直将纯净正法分享给全世界的苦难大众。——唉！如今这国家却完全失去了这智慧所能带来的利益，人们忘记了从这伟大智慧中汲取营养。更令人悲哀的是，他们甚至忘记了“内观”这个词本身。如果这伟大国度能重获这一古老的精神智慧，那所有的冲突和对峙都将自然止息。

他常说，几个世纪前，缅甸从印度得到了这无价之宝；如今，偿还这恩情的时刻已至——这份由缅甸的师承者们精心守护的珍贵遗产，必须回归印度。他心怀慈悲，时常表达这样的善愿，期盼自己能亲自前往印度偿还这恩德。然而，由于政治原因，他始终未能成行。尽管如此，他反复地做出正法的宣告：内观的钟声已敲响，内观很快就会重回印度。他坚信，过去圣者的预言终将实现——那位圣者曾言，内观将在如来涅槃后的二十五个世纪里存续于缅甸，随后它将重返印度，并被印度众多福慧之人热切接受。最终，这一法门将再次从印度传遍世界，给众生带来巨大裨益。他遗憾于自己无法亲自前往，但为了完成利益大众的宏愿，他尽己所能培养了一位印度裔法子，代表自己前往印度。历经两千年的漫长岁月，内观的技法教导终于回归这伟大的国度。

在过去的二十九或三十年间，我们所取得的

成就尚不充分，但令人欣慰的是，我们已迈出了第一步，这是良好的开端。我们应心怀感激，感激这位伟大的圣人，正是他的奉献与努力，使得这失落的无价遗产重回印度。我们如何能忘记他的恩德？又如何才能报答这份恩情？唯一的方式，就是让自己深植于这正法智慧中，随后帮助他人接触正法，进而实现他们自身的福祉。这正是这位导师的慈悲善愿，是他一生最为珍视的崇高目标。

我们将于明年迎来圣者乌巴庆的百年诞辰纪念。为此我们决议，在孟买这座大都市建造一座宏伟的塔形建筑。承蒙信念坚定、福德深厚的一个内观家庭的慷慨捐赠，我们获得了一方宝地。在那里将矗立起一座正法之塔，并承担传播内观的独特媒介作用。塔内宽敞的法堂将可容纳近万人禅修，内观禅修者将有机会从这充满正法振波的空间中获益。按照佛陀最后的教诲，佛陀的部分舍利将被安奉于此塔之中。此外，这里还将定期举办一日禅修课程。

有时，人们会好奇，为何要将这座宏伟建筑建成塔的样式而非印度寺庙的样式？让我们来理解其中的原因：如果塔的内部结构是圆形，那将会加化禅修波动并使之更持久。毋庸置疑，建造这座塔的目的就是为了内观禅修，故其形式不会去模仿一座寺庙。这里不会安放神像，不会有十六步礼拜，不设祷告唱诵或供奉神明，不燃香点灯或献花供果。这里也不会敲钟、举行火祭，或搞其他任何宗教仪式。在塔内，就只进行内观禅修，禅修者不会以任何偶像或形象作为禅修对象，也不会念诵经咒。否则，那又会变成宗派性修行。这座大塔，专为内观禅修而建。内观禅修者在这里保持着高度警觉，洞察内在杂染的根源，探寻拔苦之道。

内观不属于任何宗派，它的普适性显而易见。因此，修习内观无需皈依任何宗派。正如瑜伽中的体式 (asana) 和调息 (pranayama) 是身体的运动，内观禅修则是心灵的运动。来自任何宗派的人，只要修习内观，都能获得相同的效果。人们会发现一种生活的艺术，全然充满幸福和喜悦。我们看到，有着不同宗派背景的人都来参加内观课程，并从中获得了利益。内观塔的建设并非为了确立宗派，恰恰相反，

它旨在帮助人们摆脱宗派束缚，引导人们过合乎普世道德的生活、培养良好的行为，同时学习专注和净化自己的内心。这座正法之塔，不仅是内观禅修者深化修行的场所，同时也激励着尚未接触内观的人前来尝试这一修行方法。

我的导师，乌巴庆长者，无心把缅甸的特定宗派带往印度，他的期望是把内观带回印度，让它能利益广大民众。印度已有多种宗派组织，我们需要应对它们带来的影响。词语“宗派”原本意味着平等，但现有的宗派并未带来平等，反而给社会增添了不平等。在这种情形下，再给印度添上一个宗派，又有何益？我的导师对此深有体会。唯有普世之法，才能真正造福印度，乃至全世界，这是他真正的心愿。而今，为了纪念圣者乌巴庆，为了实现他的慈悲心愿，这座内观法塔即将矗立。

接下来又有另外一个问题：对于建这样一个圆形无柱、穹顶下可容纳万名禅修者共修的法堂，这样的创举人们是可以理解的；然而，其外部结构为何要模仿仰光的大金塔样式呢？理由何在？让我们来探究其中的原因。

一旦我们开始认识到法的纯净本质，就会明白，感恩是法的重要组成部分。我们应该对缅甸心怀感激，这个国家近两千年来一直以纯净的方式守护着来自印度的这无价之宝，现今又将其反哺印度，使我们得以受益。这正与正法特质相应。

过去，当这一智慧传播到邻国时，那里的人们往往依照当时印度的形制来建塔。这样做的主要原因在于，当人们看到这塔时，便会对印度心生感念，而这份感念将延续数百年。同样，如今我们从缅甸重获智慧；当人们看到这座以缅甸著名大金塔为原形建造的巨塔时，也会对缅甸心生感恩，这感恩之情也应流传千古。出于这目的，我们采纳了此种形式。傲立云霄的巨塔及其壮丽的附属建筑将吸引着来自印度乃至世界各地的人们，印度古老的精神智慧因此也将远扬。

来此圣地的参观者中，会有许多人对内观发生兴趣，并因此受益。这也是建造这座巨塔的神圣目的之一。愿更多人能从内观中获益！不仅于印度，也愿世界各地的暴力与冲突都得以平息！愿神圣的内观法流再度流淌，带给世界无上的福祉。藉由法的鼓舞，我们试图以建造此塔来虔诚

表达我们对伟大在家圣者乌巴庆长者的深切感恩。

感恩，确实能使我们积累福报。在为这伟大的历史性正法事业奉献力量的同时，愿我们能深刻体会古印度纯净的布施（*dāna*）精神。在古印度，相关于正法的布施传统，极为神圣且纯净。为了荣耀古印度的光辉，为了增进大众的福祉，我们的布施也应当出于同样的纯净。

根据古老的传统，比丘在城中托钵时，会静静站立，低垂双眼，手持钵盂，在每户人家前停留约一分钟。他不会呼叫“请施舍吧”，也不会不断重复“母亲，我饿了；父亲，给我一片面包；母亲，请给我一片面包。”在古印度，没有比丘是乞丐，比丘与乞丐之间有着根本的区别。通过内观禅修穿透世俗生活苦痛的人，称为比丘——“*Bhīṇati dukkhaṃ' ti bhikkhu*”（比丘者，破苦之人）。他不是为了获得施舍而四处行乞，而是依循纯正的法的传统，为在家众提供一个行善积德的机会。在他静立的一分钟内，如无人出门供养，他会带着对这家人的善意平静而愉快地离开；如果有人出来在他的钵中放上食物，他也会带着同样的善意离开。

过去这样的情景经常会发生：当比丘们外出托钵时，在家众会热切地站在家门口迎候。直到今天，这种现象在邻国依然常见。护法的在家众感激比丘给予他们布施食物的机会。归因于这圣洁的修行，比丘不会生起乞讨心，在家众也不会生起我慢心。布施与受施皆清净无染、充满正法的品质。这种纯净，应显现在所有与正法相关的布施中。

人们应当意识到，他们所捐助的巨塔建设工程，将吸引众人走入内观，不仅惠及当代，更造福未来。因此，每一笔布施都蕴含着深厚的意义。人们应当明白：“非常幸运，我得到了这难得的机会，能积累这样深远的功德。”这种体悟，应在每位布施者的心中升起。此外，那些有意乐捐的内观禅修者，应在心中再生起一个善念：“如果没有历代老师将此智慧法宝传回印度，我又如何能获此裨益？因此在这浩大工程中，以我个人能力所作的或多或少的贡献，都将汇涓成流、聚沙成塔，它们表达着我对于伟大圣者乌巴庆老师的不尽感恩。”

愿内观利益众生的功德事业，在印度乃至全世界长久延续；愿所有追求普世福祉的正法意志得以实现。任何基于正法理念的帮助或捐赠，无论多少，皆具无上功德。愿印度重新唤醒其古老的尊严与荣光！愿印度佩戴起内观智慧这无价瑰宝之冠，将非暴力的实证修行普及世界，为世界带来真正的和平！愿其深远影响造福世人，福泽全球！愿内观智慧广布世间！愿一切痛苦消散！愿一切众生获得安宁喜乐！愿一切众生皆得解脱！

对于所有的正法导师，从释迦牟尼佛到乌巴庆长者，我们皆心怀无限感恩。若非他们世代守护正法的原始纯净，我们又怎能在今日得到这无价之宝？让我们以坚定的信心和无尽的感恩，向他们俯首致敬。

— S. N. 葛印卡（摘自《内观塔期刊》1999）

## 专访师母

伊莱奇·戴维·葛印卡夫人（Ilaichi Devi Goenka），家人和学生尊称她为师母（*Mataji*，意为“受尊敬的母亲”，这也是对年长印度女性的尊称），于1930年1月出生在缅甸曼德勒。大约在一百年前，她的祖先从印度拉贾斯坦邦移民至缅甸，投身于粮食和其他商品贸易行业。师母是三兄妹中的一员，她有一个姐妹和一个兄弟。

师母在缅甸旧都曼德勒度过了最初的十二年童年时光，她家与葛印卡老师家相邻。按照当时的习俗，她的婚姻由父母包办，她幼时便与葛印卡老师订婚。

1941年末，日本入侵缅甸，并在二战期间占领了该国。许多印度裔居民，包括师母和葛印卡老师的家人，纷纷返回印度的祖籍地。

1942年初，葛印卡老师与师母在曼德勒结婚，当时该城正遭受空袭轰炸。完婚后，家人几乎立刻逃往印度，并在印度度过了整个战期。师母的家人待在印度北部，因她的父亲在古吉拉特和旁遮普地区谋生。葛印卡老师的家人先是留在拉贾斯坦邦的楚鲁，随后迁往印度南部，师母在那里与丈夫团聚。

战后，葛印卡老师和师母返回缅甸，定居仰

光，完全投入到在家众的生活责任中。他们抚养着六个儿子和其他家庭成员，经营家族生意，并成为印度教社区的领袖家庭。

1955年，葛印卡老师第一次参加了乌巴庆长者的内观课程。师母和其他亲友也相继参加了内观课程，并在乌巴庆长者的指导下开始练习内观。1969年，葛印卡老师前往印度，在那里开始举办第一期内观课程。师母则一直留在缅甸，直到1971年乌巴庆长者去世。

由于缅甸政府的变动，以及传播正法工作所需（最初是在印度，后来遍布全球），葛印

卡老师一家在乌巴庆长者去世后不久，定居孟买。

葛印卡老师和师母有六个儿子、六个儿媳和十一个孙子女，他们大多住在孟买，以传统方式共同生活于大家庭中。以下访谈进行于1991年10月，地点在师母孟买的家中，当时的采访经翻译进行。

*（于师母逝世九周年之际，我们将刊出师母的访谈文章以向她致敬。本篇为序文，下期待续……）*

## 法 偈

**Jana-jana ke kalyāṇa hita, stūpa sthāpanā hoyā; Jāge viśva vipaśyanā, jana-mana maṅgala hoyā.**

愿内观塔矗立为众生，  
愿内观智慧明照世人，  
护佑世间得吉祥安康。

**Patthara-patthara joṛa kara, liyā caitya cinavāya; Jisake nice baiṭha kara, dhyāna kare sukha pāya.**

石连石，浮屠巍然矗立；  
坐其下，定中得证安乐。

**Isa maṅgalamaya stūpa se, dharma prakāśita hoyā; Jana-jana kā hita-sukha sadhe, bhalā viśva kā hoyā.**

愿此吉祥巨浮屠，光耀正法遍寰宇；  
惠及众生安乐利，福泽世界共吉祥。

**Dhanya! dhyāna kī giri guhā, dhanya! dhyāna kā stupa; Yahā sānti saba ko mile, bhikkhu hoyā yā bhūpa.**

福哉！禅洞深幽，福哉！佛塔庄严；  
行者或帝王，于此得安祥。