

内观通讯 2026 年 7 月

法 语

*Na tāvatā dhammadharo, yāvatā bahu bhāsati;
Yo ca appampi sūvāna, dhammaṇi kāyena passati;
Sa ve dhammadharo hoti, yo dhammaṇi nappamajjati.*

Dhammapadapāḷi-259, Dhammaṭṭhavaggo.

不以多言故，彼为持法者。

彼虽闻少分，但由身见法。

于法不放逸，是名持法者。

——《法句经·法住品》 第 259 偈

古鲁满月日（阿沙荼月）

（雨季的第一个满月日）

1971 年 1 月 18 日，乌巴庆老师圆寂时，尊敬的葛印卡老师正在菩提伽耶（比哈尔邦）的缅甸寺院带领课程。当时正值第二十七期禅修营的第二天，葛印卡老师遂决定，待课程结束后，要举行一次盛大的僧团供养(Sangha Dana)，以此缅怀乌巴庆老师。回到孟买后，他随即成立了“乌巴庆老师纪念基金会”。设立基金会的目的，一方面是兴建内观中心，以利益尽可能多的求法者；另一方面是出版内观通讯期刊，既向禅修者预告内观课程信息，亦刊载具有启发性的文章以资饶益。在完成全部法定注册手续后，第一期印地语月刊《内观》

于 1971 年 7 月 7 日以简报形式正式发行（起初六个月，这些期刊都是通过手动油印机印制）。之后，创刊首年的 12 期月刊被汇编成第一辑纪念文集。

现将该文集的开篇致辞与正文再度刊出，以期惠益初学内观的修习者(sadhakas)。

——编者

出身无分高下

亲爱的求法者们：

看啊！正法的真理之光已开始普照。
终结不净黑暗的时刻近在眼前。

来吧！让我们从这殊胜的正法时刻中获益，点亮内在的正法之光。让我们驱散所有的黑暗——所有内在的染污。

让我们清除那深植于潜意识的贪爱、瞋恨、盲目执取以及浑然不觉的愚痴。须知，贪爱、瞋恨与无明，正是不净杂染的至暗面。去除它们，即是点亮了正法之光。幸遇这样一条直指之道，让我们从根本处净化自身，安住于实相与正法之清静本然，实乃我们过去所累积的莫大福报。来吧，让我们善用良机，领受最大的法益！

走上这条道路，全然不必自称为“佛弟子”或“佛教徒”。无论我们是否自称为佛教徒，只要依循那位大悲圣者所指引的平直简易之道，从内心深处去除贪爱、瞋恨与无明，便必定有益于自身福祉。至于我们冠以何种名号，本就无关紧要。我们是这条如实之道的真正追随者，是离苦之道(*dukkha nirodhagamini pratipada*)的真正践行者，更是从痛苦中切实解脱的真正受益者。

在正法隐没之时，我们以高低贵贱之名在人们中间筑起壁垒，划出鸿沟。而真正的正法，则打破藩篱，消弥隔阂，构建以和平平等为基础的互爱社会——其中，不再有依出身划定的等级之别。

诚然，若有高下之分，那也是基于谁更有智慧、谁的定力更加稳固、谁的德行更为深厚。然而这种差别也非一成不变，它不取决于某种外在标准，也不作为世俗所认同的评判标尺。

每个人都有能力增上戒行，尽其最大的努力远离身体和言语上的不善行；通过精进

修行来掌控心念、调伏心性；藉由培育般若智慧，去除内心的贪爱、瞋恨与无明染污。那些尚未达到同等境界者，完全有资格及能力证得同等境界。

一个全然安住于戒、定、慧的人，自然具足慈悲的崇高品质。

在这样的人身上，恶念、傲慢、敌意、恐惧与怯懦皆无从立足。他既不因自己的种姓、信仰或财富而骄矜，也不因钱财微薄而自卑。

一个人可能出身于任何种姓或宗派，可能富有或贫穷，可能是学者或文盲。但只要他具足戒、定、慧，那他就是一个真正圆满的人，因此是一个伟大而超拔的人。

来吧！让我们以这把真正的标尺来衡量自己，持续精进修行；每当觉察到自己在戒、定、慧上有任何不足时，就加倍努力去弥补。愿我们以此圆满自身最究竟的福祉！

不满无处不在。不满引生负面心念。负面心念潜藏瞋恨，瞋恨转为敌意。敌意引发战争，战争又催生敌意，而敌意又挑起战争。不善之轮永无休止。这一切的根源何在？在于未有平等心，心未加调伏。

——乌巴庆老师

正法之轮

历史上的今天，法轮开始转动。就在这一天，内观之道的开创者——世尊佛陀，

第一次转动了正法之轮。这是他证得圆满觉悟、成为正等正觉者(*Sammā Sambuddha*)后的首次说法。彼时，众生为种种妄称正法的邪道所惑。这位觉悟的伟大导师，为流转轮回的众生指明了真正的法。因此，这次说法被称为“转法轮(*Dhamma Cakka Pavattana*)”——转动正法之轮。他由此揭示了纯净正法的真实面貌——戒(*sīla*)、定(*samādhi*)、慧(*paññā*)。

因盲从迷信，我们谬认非法为正法，由此错失了正法的本来面目。当我们无法体认正法的本质时，便会执取正法的外在表相，沉溺其中，无法自拔，却自以为很如法。事实上，我们既未以“戒”和“定”来调伏自心，也未以“慧”来净化心念。我们误将外在表相当作正法本身，因无明而流转于生死轮回。幸有佛陀，作大明炬，指引我们寻得出离世间苦的道路。

这就是佛陀所证得的正等正觉：他彻见了苦的实相、苦的原因、苦的止息，以及离苦的道路。他不仅了知这四圣谛，还对其深入思惟。不止于思惟，更亲身践履，彻底出离一切忧苦、证得涅槃(*Nibbāna*)——那无苦无忧的境界。

如果我们只是思惟那种境界的法理，就无法真正从中获益。仅仅知道甜点是甜的，不等于尝到了甜味。要想尝到甜味，就得把甜点放入口中。只是知道牛奶富含营养，并不能使身体变得强壮。要想获得营养，就得喝下牛奶。

认知与思惟，只是迈向无上福祉的起点。但若止步于此，不将教法付诸实践，

那么这些知见便毫无用处——不过成为一场思维游戏、一种智识上的消遣而已。

终其一生，我们都在宗教与哲学思辨中打转：辩诘、争论、计较文法细节，就某个话题长篇大论。听闻、阅读、书写、谈论，终日不休。不幸的是，我们竟视此为人生建树。

我们在探询宗教时，会获得一种奇特的满足感，继而把这些智识心得，以某种富有巧思、诗意悠长的形式加以表达。如此成就，竟被我们视为人生的终极目标。我们是多么容易落入这张黄金之网！竟还将这罗网当作珍宝穿戴于身，并引以为傲。

同样地，透彻了知正法奥义，本身算不上障碍。但若就此满足，便成为极难挣脱的羁绊。正因如此，佛陀在初转法轮时强调：“我不仅彻见法义，更以实修证得涅槃，究竟离苦。”

“我已宣说，我得以成为正等正觉者、无上士，成就圆满觉悟，皆因我以三种方式了知、思惟并亲证了这四圣谛，即于十二行相中如实知见四圣谛，达至完全净化。”

这就是《转法轮经》转动法轮之开示的深意——我们不应满足于以智识认知究竟真理，还应通过实践体悟净化内心的法义，并从中切实获益。

究竟什么是修慧 (*bhāvanāmayā paññā*，体验性的智慧)？

智慧有三种类型：第一类是通过听闻或阅读而获得；第二类是经由思维和省察的深化而获得；第三类便是体验性的智慧，即通过亲身体验与实践而获得的智慧。诚然，前

两类智慧并非毫无益处。毕竟，若不先善加理解，又如何将其付诸实践？但真正的利益在于第三类智慧，它能根除深植内心的贪爱、瞋恨、盲目执着、嫉妒、傲慢、恐惧、焦躁等种种不净，净化自心，让我们亲证离苦的境界。正法的这一实践层面，才是我们获得究竟福祉的真正先导。若未证得此智慧，便无从解脱痛苦。

在巴利语中，经典教理被称为法的理论(*pariyatti dhamma*)。它在某种程度上是有益的，因为它能启发我们迈向法的实修(*patipatti dhamma*)，也就是法的实践运用层面。而这一实践层面（法的实修），则能够指引我们抵达法的证悟(*pativedhan dhamma*)，也就是涅槃的终极目标，使我们从一切痛苦中解脱。若没有法的实修，法的理论与证悟之间的联结便无从建立。

仅凭法的理论，即以传统智识的方式认知法，并不能使人抵达法的证悟，也即无法获得解脱。这一桥梁——法的实践层面，正是我们达成终极目标不可或缺的一环。

什么是法的实修？法的八圣道，即是佛陀所称的“道谛(*dukkha-nirodha-gaminī paṭipadā*)”，也就是离苦之道。行走在这条道路上，便是法的实修。

这条由正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定所构成的八圣道，完整含摄于戒、定、慧三学中。这是全然的实修之道。若未修持戒行、修习定力、培育智慧洞见，我们又如何能成为这圣道的行

者？无论我们对这条神圣之道谈论多少、认知多深，如果连一步都未曾踏出，我们的心又如何得到净化？我们的苦又如何止息？

佛陀具备这样一种特质：他不仅博学多闻，更是德行圆满。正是这一圆满行持，让他从一位菩萨修证成为正等正觉者。正是这种“所言即所行”的品质，令他成为备受世间尊崇的如来(*Tathagata*)。他的一生，皆依循他所教导的正法而活。他先亲自走完这条圣道，然后才向世人传授这自然而直接的内观修行法门。

谈及这首位内观导师的正法教导时，我们不由得想到两千五百年来的历代传承导师——他们以自身如法的生活，为后世保存了正法的实修部分。在这条源远流而圣洁的法脉传承中，乌巴庆老师正是这条鲜活的正法实修道路上的一颗璀璨明星，是我们最为尊崇的导师。怀着对从佛陀到乌巴庆老师这一神圣师承的无上感恩与敬意，愿我们延续传承，成为无愧于历代导师荣光的法子。

古鲁满月之日，谨向历代导师致以真挚、崇敬之礼赞！

——善友
S.N.葛印卡

摘自《内观》，佛历2515年，1971年7月7日，第1年第1卷

我不过是佛教教法的践学者和
求证者，我不断探究这条道路自然呈
现的本质实相。

——乌巴庆老师

蒙古国监狱内观课程报告

二〇二六年六月

2014 年，时任司法部长道尔里格扎布 (D. Dorligjav) 为内观旧生，他向我们发出邀请，希望我们开设监狱内观课程。

在监狱课程正式启动前，我们向蒙古监狱管理部门提出：

1) 派遣监狱官员前往内观中心参加一期十日课程；

2) 参照内观中心的食谱，为参加课程的在押人员提供素食；

3) 保障完成十日课程的学员能够参加每日早晚的共修。

以上全部条件均获同意。2014 年 8 月，课程在第 415 号监狱正式启动，共有 45 名在押人员参加。

课程结束后，这 45 名在押人员的日常作息中纳入了早晚禅修。内观的成效显而易见，这点也得到相关研究证实。次年，该监狱的典狱长邀请我们开设了第二期课程。

目睹内观的良好成效后，2015 年，蒙古监狱管理部门与我们签署了一份五年计划：每年在蒙古国 5 所最高安全级别的监狱内各开设一期课程。参加课程的在押人员从起初的 50 人逐步增至 169 人、210 人，继而达到 233 人。

至 2021 年五年计划收官时，已有约 2000 名在押人员完成了十日内观课程。

新冠疫情席卷蒙古后，监狱课程被迫暂停。与此同时，第二座内观中心在首都乌兰巴托 (Ulaanbaatar) 落成，由于师资短缺，事务繁忙，监狱课程因此中断。

2026 年，监狱管理部门再度发出邀请，希望我们恢复监狱内观课程。4 月 20 日至 5 月 1 日，我们在戈壁苏木贝尔省 (Gobisumber state) 第 427 号监狱举办了一期十日课程，共有 76 名在押人员参加并圆满完成课程。

2026 年 5 月 3 日至 5 月 14 日，我们同步在马尼特 (Maanit) 第 415 号监狱和巴嘎

诺尔(Baganuur)第 427 号监狱开设课程。前者有 96 名在押人员参加；后者有 143 名在押人员参加，其中 6 名中国籍学员使用中文开示与指导。随队的一位法工精通中文，提供了必要协助。包括这 6 名中国籍学员在内的 143 名在押人员都圆满完成了课程。

今年参加课程的在押人员总数达到 315 人，我们计划于 2026 年 10 月再开设更多课程。

这些监狱的典狱长们已邀请我们明年继续前去开课。

从明年起，我们计划每年在蒙古国 5 所最高安全级别的监狱内各开设一期课程；监狱管理部门已就此与我们达成协议。

我们的法父所传授的正法，正延伸至社会的每一个角落、每一群人，为一切众生带来安乐。

慈心致敬！

锡林迪卫·道尔里格

蒙古国 Dhamma Mahana 中心老师

法 偈

*Dharma deśanā sahaja hai, barā sarala vyāpāra;
Para calanā to kaṭhina hai, jyom khāṇḍe kī dhāra.*

说法看似容易事，
行持却如刃上行。

*Nirmala-nirmala saba kahem, para samajhe nā koya;
Rāga dveṣa aura moha se, chūṭe nirmala hoyā.*

人人论清净，几人真明白？
出离贪瞋痴，方得净归处。

*Dharma-dharma to saba kahem, dharma na samajhe koya;
Nirmala mana kā ācaraṇa, dharma satya hai soya.*

人人说妙法，几人得旨归？
修习清净念，乃为真正法。

*Dharma vihārī hai vahī, śīlavanṭa jo hoyā;
Kāyā, vāṇī, citta ke, śīla na khaṇḍita hoṃyā.*

持戒之人住于法，
身口意行常清净。