

# 内观通讯 2021年10月

## 法语

***Caratha, bhikkhave, cārikaṃ bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ; mā ekena dve agamittha; desetha, bhikkhave, dhammaṃ ādikalyāṇaṃ majjhekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ sātthaṃ sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahmacariyaṃ pakāsetha.***

-- *Dīghanikāyo Mahāvaggapāṭi 1. Mahāpadānaṣuttam, 86*

众比丘，你们去行游，为众生的利益，为众生的安乐，为慈悯世间，为天人的利益和安乐！你们不要二人同行。众比丘，你们去演示初善法、中善法、后善法，去演示那具足文义之法，去宣说纯粹圆满清静的梵行！

-- 长部，小品1，大本经86

## 责任以及获得加持

乌巴庆老师在1月19日去世后，尊敬的葛印卡老师非常深切地了解到自己肩负的法的责任以及对家庭的责任。因此，在任何可能的情境下，或者从课程中一回到家里，他会聚集所有的家人，询问他们的情况。如有需要他会根据自己的经验给予他们一些指导。

-- 编者

1971年1月21日  
菩提伽耶的内观课程

亲爱的珊卡和拉迪:

尊敬的乌巴庆老师去世后，一份巨大的责任落在了我的肩上。之前我还预计他在这个身体里至少能够度过至少80个春秋。这样的话，在接下来的十年里我就能在他的慈爱的护佑下，一边为法服务，一边尽我的家庭和事业的责任。然后，最后再全身心投入法的服务之中。但万事岂能尽如人意？就如一道晴天霹雳，出乎意料的事情发生了。在这么短的时间内我就不得不面对如此巨大的责任了。



在我为法服务以来，我所得到的来自尊敬的乌巴庆老师的法的支持从未减弱过。我也相信我会继续收到他的支持。迄今为止我所作的一切，都像是一个儿子在父亲关注的眼神下轻易地，毫不费力地执行了他的职责。现在我要更加认真地工作。到现在为止，我一直都感觉来我这里学习禅修的人能学多少就学多少。然后，那些想要在法中更深入的人会选择去仰光，或者到一定时候乌巴庆老师会来到印度。这样乌巴庆老师就能够进一步帮助到他们。很多从国外过来参加过四五次内观课程的学员都曾经表达过他们的心愿，就是他们很希望能至少和乌巴庆老师一起禅修七天（因为签证最长是七天）。我一直都鼓励他们完成此心愿。现在，关于跟随我的老师学习这件事，我要该怎么向他们交代呢？他们的梦想随着老师的去世也不得不随风而逝了。

满怀信心和热忱我已经决定带完这期 92 位学员的内观课程。然后，根据我之前的誓言，我将这份安详、喜悦、长青的法的功德分享给我新婚的儿子斯塔拉姆和他的新娘（斯塔拉姆是葛印卡老师的长兄巴科睿希那的第四个儿子）。然后从 1 月 28 日到 2 月 7 日，我将会在寂静的菩提伽耶的圣菩提树区域做一个十日的内观自修课程。我刚才看了一下我的日记，意识到一件事：根据阴历，这一天也就是满月之后的第 12 天，可能也是我的生日。记得帮我和母亲核对一下此事。在那一天，当我满了 47 岁，开始人生的第 48 年的时候，我会发一个很重大的法的誓愿。还有什么会比用法来庆祝生日更好的？我坚信在这样的场合下我能够得到每一位家人的支持，无论是年长的还是年轻的。这样我就能够将我的余生用来服务苦难中的人类，以作为对我老师的报答。当然，同时我也会尽力服务我的家人和事业。这并不表示我会放弃对家庭和事业的责任。我也会继续在那上面花精力。但是现在，我不会纠缠于其中。我认为现在是时候把法的工作作为我的首要目标了。

在 2 月 7 日那一天，在完成五次内观课程的法布施和我自己的自修课程后，我希望能够举办一次大型的供僧，用来纪念我尊敬的乌巴庆老师。大约 6 个月前，当我看到缅甸比丘们的资具严重不足时心中充满了慈悲。当时我就暗自许下誓言：只要有机会，我一定会供养给住在印度的 25 位比丘每人一套僧衣，一双缅甸拖鞋和一把雨伞。这样不仅能够满足他们迫切的需要，而且我能够看到由此带来的他们脸上的微笑。这是多么地让人喜悦的一件事。在过去的 8 到 10 年里他们都没有收到来自缅甸旅行者所给的合适比丘的资具供养。

无论那里的比丘是否严格遵守了戒律，他们肯定是值得我们的爱、关怀和感激的。毕竟，他们来自于我出生的那片土地。也是从那片土地，我得到了这份无价的法宝。巴布·比亚也有着这样一份情怀。他们触动了他的心弦。满怀慈悲、以乌巴庆老师的名义，他供养

了 25 套僧衣，雨伞和缅甸拖鞋。而且当地的缅甸领事馆的代表，将这些捐赠品放于一个大箱子，从仰光带了过来。根据巴布·比亚的指示，这些物资将以尊敬的乌巴庆老师的名义供养给缅甸比丘们，而不是以我们的名义。他还提到，如果缅甸领事馆的代表能亲自分发物资，就更好了。代表已经同意了此计划，不过由于他的日程表非常紧凑，而在他方便的时候恰好我又来不了，所以计划未能实现。现在那个装着物资的箱子还在瓦拉纳西的缅甸寺里，而那个代表已经被派去其它地方了。

我已经决定要在 2 月 7 日举办一次大型的供僧。为了与尊敬的乌巴庆老师崇高的地位相匹配，我们将会邀请相应的来自印度，缅甸以及斯里兰卡的比丘们举行这个仪式。之前我曾经在孟买那边买了一些布匹，很适合用来为印度的比丘们制作僧袍。我也送了一卷布去你那边。在这么短的时间里可能很难完成衣服的缝制。如果不行的话，我希望你把布用火车托运回来给我。这样我可以把未缝制的布匹剪开，分发给比丘们。

你和亲爱的拉蒂山姆每人曾给了我 2000 卢比用于菩提伽耶的供僧仪式。当时我感觉供僧可能用不完这个数目。但是现在，在纪念尊敬的乌巴庆老师而举办的神圣的供僧仪式中，这笔钱将被充分利用起来。如果不够的话，我会写信给我们的哥哥让他再寄些过来。

愿一切众生快乐！

S.N.葛印卡



## 来自巴布·北亚的回复

菩提伽耶

1971 年 1 月 28 日

巴布·北亚:

合十!

昨天晚上内观课程结束时，我和萨雅玛，你，所有家人以及住在寺院的所有人和所有禅修者分享这次法布施的功德时，我的心中充满了喜悦。

这次课程从很多方面来说都意义重大。尊敬的乌巴庆老师，通过离开他的身体，不仅将一份重任放在了我的肩上，更令我获得了取之不尽的法的力量，以此来完成这一份巨大的责任。我想起在一个月前在我收到的他的祝福中，他清楚地写道，在他的内观中心，法已经以涅槃元素 *nibbāna dhātu* 的形式稳固地建立了起来。现在，我清楚地知道，充分利用这份法宝是多么重要，我们可以为此充满法喜，这样才不辜负乌巴庆老师的心意。现在我必须在这把保护伞下，坚定地走在法的道路上前行。

由于尊敬的乌巴庆老师的去世，一些禅修者原本计划去仰光跟随乌巴庆老师禅修的。现在无法成行了。不过，如果有学员决定去那边，一接到相关的电报，你就应该安排人员去机场接，并带他去禅修中心。通过在中心的静坐，不善的业力都可以被清除，这将利益到所有的众生。因此，应该尽量为这些学员做出舒适的安排。如果因为旅行的原因，他们不便随身携带床上用品，我们可以从自己家中拿去给他们用。我们也应该安排和支付他们的饮食等等。让班瓦瑞（葛印卡老师的儿子）负责带他们去仰光的主要景点参观一下。如果这些禅修者中有人来印度这边，如果可能的话，请他从我们的图书馆中带一些书过来。如果不方便也无妨。

你的 S.N.葛印卡

附注: 突然间我意识到一个非常神奇的巧合—乌巴庆老师在 47 岁的时候得到师祖铁吉老师的祝福，指派他教导内观。现在，我怎么刚好也是在 47 岁的时候不得不扛起这份重任了呢?

1971 年 2 月 12 日巴布·北亚写了一封信给葛印卡老师--

我把你 1 月 28 号的来信读给萨雅玛听了，她听完后说：“善哉，善哉，善哉！”

自从你在印度成功地带领内观课程以来，尊敬的乌巴庆老师会对他见到的所有人提起你的成功。他为此感到无比的喜悦。

---

## 乌巴庆老师写给葛印卡老师的一封信

国际禅修中心  
仰光大学邮局  
殷亚米亚路 31 号 A

主席 乌巴庆老师

日期：1969 年 10 月 11 日

我亲爱的葛印卡:

上个月 1969 年 9 月 30 号我从仰光综合医院回到了中心，身体正在康复中。现在你在印度所作的传扬佛陀的教导 *Buddha Sasana*，是一份前所未有的巨大贡献。你会一直在我们的护佑下。因为你是代表我们在印度做这份伟大的工作，我会不惜一切代价尽我所能，保证你成功地将真正的佛法 *Buddha Dhamma* 传给那些需要的人们。你的成功就是我的成功。我会确保你能得到来自我们的 *Nibbana Dhātu* 涅槃元素的加持，以及所有那些在这个神圣的工作中指引着我们的伟大力量的加持。

致以最诚挚的关怀和问候，

巴庆

1969 年 10 月 11 日

## 我的内观体验

大家好！我的名字叫帕丝·克雅拉，我二十一岁，是个修习内观已有五年的禅修者。今天，我想与大家分享，自我开始练习内观后，它如何改变我的生活，同时也与大家分享我首次二十日长课程的经历。

五年前，同是内观禅修者的父亲把我领进了内观的门。那时十年级的我，只想籍此提升我的专注力。怀着建立专注力和提升注意力的目标，我上了首次青少年课程。不过，在完成了首个内观七日课程后，我意识到，这一禅修方法并不仅仅只能运用于开发专注力或注意力。它更倾向于，透过去除我们心里的不净杂染，让自己成为一个更好的人。从那之后，不管我是去十日内观课程禅修，或是参加十日课程的服务，我都感觉到，它对我的行为模式起了很大的影响，令我成为一个具有正向思维的人。

如果将现在的我与十六岁时尚未练习内观的我作比较，我得说，我有了 360 度的转变。当时的我总是焦躁不安；也总是对他人过度评判。我只看到人们的负面特质，却对他们的正面特质视而不见。我也经常令自己和周遭的人感到不快乐。但是现在，我感觉我变得更易接受、更亲和，并减少了对他人的评判。与此同时，内观为我的生活与工作注入了更清晰的思路，增强了我的决策力。在我职业生涯的发展或是日常工作中，每当面临重大决策时，我也能保持更加冷静与镇定的态度，并能在日常生活待人接物中保持着觉知。

接下来，让我与大家分享一下我三个月前，也就是 2021 年 6 月，参加首个二十日内观课程的个人体验。课程中的方法与我们在十日课程中所练习的如出一辙，不同之处仅在于，我们得以延长内观的练习，这直接帮助我们于内在非常深的层面去除更多的内心杂染。在这二十天中，我也曾面对许多困难。记得有一回我觉得我无法完成这二十天的课程，我需要回家了。不过，有了带课老师的协助，以及从每晚开示中所获得的信心，让我得以继续完成课程。越坚持练习，就去除着越多的内心杂染（saṅkhāras），这一过程令我感到越来越平静。这一切使我对内观信心倍增。

最重要的是，我想要对年青人们大声疾呼：来练习内观吧，来参加十日甚或二十日课程吧！在我们生活中充斥着那么多的 Instagram、脸书以及 Snapchat 这些社交媒体，要获得片刻宁静是如此之难。然而真正对我们有益的，唯有平和地与自己同在，而这只有通过内观的练习才能达成。

愿一切众生快乐！