

内观通讯 2025 年 2 月

法 语

*Mātāpitā disā pubbā, ācariyā dakkhiṇā disā;
Puttadārā disā pacchā, mittāmaccā ca uttarā.
Dāsakammakarā heṭṭhā, uddhaṃ samaṇabrāhmaṇā;
Etā disā namasseyya, alamatto kule gihī.*
— *Dīghanikāyo*– 3.273, *Sīṅgālasuttam*

父母为东方，师长为南方，
夫妻为西方，亲族为北方，
童仆为下方，沙门为上方。
诸有此智者，当礼敬诸方。
- 《长部》第三卷之273经- 《善生经》

师母访谈录（续）

问：能否请您谈谈，您初次去拜访乌巴庆老师的情形？

葛印卡夫人：在葛印卡老师完成首次课程后，我便前往中心拜见了乌巴庆老师。当时，乌巴庆老师亲自指导我观息法（*Anapana*）。我时有练习，但仅练习观息法我会感到头部很沉重。乌巴庆老师便建议葛印卡老师很有必要让我也来参加一期完整的课程。他认为这对我将会很重要，对葛印卡老师的禅修进展亦会大有助益。

问：初见乌巴庆老师时您多大年纪了？他是什么样的内观老师呢？

答：我当时是 27 或 28 岁吧，我记得每当与老师共处时我都能感到十分的平静安稳，而在我的内心深处又有着一种难以言喻的激动。

问：您能分享一下首次参加乌巴庆老师课程的体验吗？

答：那真是一次神奇的经历！当我要去参加第一次课程时我病得很重，我连登上通往禅堂的台阶都需要两人搀扶，更是无心饮食。然而在传授观息法后，仅经过一个晚上的练习，我竟奇迹般的恢复了健康，饮食、行走皆能自如，禅修的

效力真的太不可思议了！（师母笑着说道）

问：您第一次参加课程时，孩子们多大了？

答：我的小儿子杰伊·普拉卡什（*Jay Prakash*）当时只有四岁。

问：孩子尚幼，您会想念他们吗？

答：这对我来说不算太难，我没有感到特别强烈的分离之苦。我和孩子们并非是形影不离的，我们生活在传统的大家庭中，我知道孩子们会得到家人们的妥善照顾，所以在这方面我没有太多的牵挂。当然，想念孩子们是在所难免的，但我不会过于依恋。

问：乌巴庆老师说缅甸语和英语，而您讲印地语，您们是如何沟通的？开示是如何进行的？

答：乌巴庆老师不说太多的话，他会用手势来提问，我就用手势来回答，这样的手势比划就足够了。他的开示很短，大约只有 15 至 30 分钟。葛印卡老师会为印度学生做些简短翻译。重要的是你已经知道了这条路，并了解应该如何去做，你只要照着做就可以了。

问：那时是葛印卡老师参加过首次课程后的第四年对吗？

答：是的，大约是在三、四年之后。

问：在那三、四年间，您有注意到葛印卡老师的变化吗？

答：哦，那可真是天翻地覆的变化呀！（师母满面笑容的说道）

问：您和葛印卡老师有时会带着孩子们一同前往乌巴庆老师的中心吗？

答：在最初的五次或是七次课程里，我们没带着孩子去。后来，随着我前往中心的次数增多，孩子们便一起随行留宿在中心了，次日清晨他们就直接从中心出发前往学校。

问：乌巴庆老师对待孩子们怎样？

答：他爱孩子们，待他们格外亲切。每逢假期，孩子们就会整天的待在中心，乌巴庆老师就在这个期间教导他们观息法和内观 (*Vipassana*)，孩子们也由此踏上了正法之路。

问：您们在家中设有专门的房间用于禅修吗？

答：近几年，我们在庭院中开辟了一处专门的房间以供禅修。孩子们也会来此静坐，和我们一起吟诵《宝经》 (*Ratana Sutta*)、《吉祥经》 (*Mangala Sutta*)。他们会随兴静坐片刻后静静离开，去上学或做其他事，大人们则继续禅修。

问：除此之外，您会不时去乌巴庆老师的中心禅修吗？

答：并非每天都去，在企业国有化之前的那段日子里我们通常会每周去一次。但当新政府成立后，我们的家族企业国有化了，这让我们有了更充裕的时间，于是我们可以每周去中心三次。我们大多是早上前往，但时间并不固定。

问：在那些年里，您可曾预想过将来会全身心投入传法事业？

答：噢，不，那时未曾有过这样的念头。

问：乌巴庆老师有跟您谈论过传法之事吗？

答：乌巴庆老师常叮嘱我：“你必须精进用功，未来重任在肩，要加倍努力！”因为我清楚的知道自己的生活会被家务琐事占满，所以我很困惑，为何乌巴庆老师要告诉我终其一生我

都必须不停的做这些家务琐事呀？（大家都笑了起来）当时我未能领悟其中的深意。他从未向我们明示传法的重任，只是不停的在训练我们，不断的给予我们法的教导，而这一切我们在当时都是浑然不知的。有时，乌巴庆老师会说：“去看看那位正在禅修的学生，看看你感觉到了什么？”以及一些诸如此类的事情。无形中，我们被训练得更加敏锐，但却未意识到这正是训练中的一部分。因为他从未向我们阐释过这背后的深意，如今我们总算是明白了，乌巴庆老师一直都在训练我们。

问：葛印卡老师远赴印度传法期间，您在缅甸又多住了两年半，这期间您是否还会去乌巴庆老师的中心？

答：相较之前，我去中心的次数更加频繁了。葛印卡老师前往印度后，每当我去到乌巴庆老师的中心，老师总会像慈父般的对我关怀有加。他深知我与葛印卡老师分隔两地的情况，除了“你还好吗？”这类的问候之外，他还会询问我的健康状况以及家中是否一切安好。在每次静坐结束后与他短暂的交谈，我都会感到内心更为平静、放松。在那段期间，我尤其能感受到他心中流淌的无尽慈悲。

问：您的父母曾见过乌巴庆老师吗？

答：是的，他们参加了两期乌巴庆老师带领的十日课程。

问：当您与葛印卡老师全力投入正法事业后，您的父母是否注意到您们生活上的巨大变化？他们为此感到高兴吗？

答：当我们决意追随正法时，他们起初确有顾虑，担心我们过于投入传法而忽视了对孩子们的照料。然而随着时间的推移，他们看到一切都是井然有序，孩子们亦在正道上前行，正法的力量为我们的生活带来了积极的转变，他们也由此转忧为喜。

问：葛印卡老师刚接触正法时，您和家人是否担心过他的生计问题，担心他可能会被利用呢？

答：葛印卡老师上第一次课程时，全家人都

感到惶恐不安，担心他就此皈依佛门出家为僧。要真如此，那我们整个家庭将何去何从呢？家人们都在讨论他们所担心的，这也让我更加担忧。但后来，随着葛印卡老师明显的改变，尤其是在我参加课程后，家庭成员也陆续参与，所有的担忧也随之烟消云散了。自此以后，家中再未有过此类的担忧。

问：乌巴庆老师过世时，您在缅甸（Burma）吗？

答：是的，我当时在缅甸。

问：可否告诉我们有关于乌巴庆老师的告别仪式？人们是如何与他做最后的告别？

答：乌巴庆老师离世之后，我的内心一片茫然，仿佛整个世界都陷入沉寂。我虽然去参加了葬礼，但终究未能鼓起勇气目睹全程，这对我来说太过沉重了，当时采用的是电化火葬，但我没有去看。葬礼结束后，我们返回家中禅修，我内心感到安详且非常快乐。而在那之前的一段时间里，我陷入了情绪的低谷，甚至感觉去中心禅修都是多余的，我感觉乌巴庆老师的离去令我去中心的目标也丧失了。后来我在一次课程的静坐中升起一个念头：若没有乌巴庆老师，这个禅修中心不过是具空壳呀，我来到这里没有任何意义了。就在这绝望的时刻，我感受到乌巴庆老师似乎正立于我的身旁，可当我眼开双眼时，却空无一人。在我的内心深处，我能感受到他与我同在。

问：那次经历后，您对正法的信心是否有所恢复？

答：我对正法的信心始终是坚定不移的。乌巴庆老师的离世并未让我对法的信心有丝毫动摇。他的离去只是让我深刻体会到失去至亲的悲痛，如果你突然失去如此亲近的人，那会是多么痛苦的感受啊。你会觉得内心深处似乎有个空洞，而这份痛楚是源于失去至亲，而不是失去了正法。随着时间的推移，所有的伤口都会愈合，你的生活也将会逐渐回归正轨。

问：乌巴庆老师病后这么快就离开了我们，一定让所有人都感到震惊吧？

答：那的确很令人震惊。从他病发到离世，

仅仅只有两天的时间。所有人都未曾料到他的离世如此之快。当我得知他在三点离世的消息时，犹如晴天霹雳。他入院不过一两天，谁也没有想到他会这样快就离我们而去了。

问：在乌巴庆老师离世前，葛印卡老师正在印度举办课程，当您前往中心时，乌巴庆老师对您回到印度传授正法给过什么建议或指导？谈及过您将肩负的责任吗？

答：他从未直接告诉过我，我将要去到印度与葛印卡老师一同在世界各地传布正法，但每次提及葛印卡老师在印度的传法事业，他总是会流露出无比的欣慰与喜悦之情。

问：您在缅甸的生活是否愉快？

答：那是我的祖国，我在那里出生、成长，我在缅甸生活得很幸福。

问：如今，缅甸对您来说仍有着家的归属感吗？

答：现在对我来说，无论我去到哪里，那里就是我的家，我感觉到很快乐，“此心安处是吾乡”。

问：在缅甸时，您更喜欢曼德勒还是仰光？

答：我的童年是在曼德勒度过，后来我们回到缅甸定居在仰光。我在这两个地方都住得开心。仰光这个城市的确比曼德勒要更大一些，但我并不会因此就觉得哪座城市更好。无论住在哪里我都感觉很好，都很快乐！

问：时隔 21 年再度回到缅甸，您有何感想？

答：无比的欣喜。这里弥漫着正法的波动，回到这里让我感到十分美妙。

问：1971 年，您离开缅甸故土移居到印度，离开缅甸到一个新的国家定居会有怎样的感受呢？

答：在我们离开仰光的家时，心中确实有着不舍。我们在那里生活多年，如今却必须要离开。但当我们抵达孟买（Bombay），看到全家人共同生活的新居时，我感到由衷的快乐与释然。这里的环境更为理想，我生活得很舒心。当然，这个国家并没有像缅甸那般的安宁。

问：葛印卡老师早年在吉普赛营地（即：临时营地）举办课程时，您也参与其中吗？

答：是的，我那时常随葛印卡老师前往吉普赛营地举办课程。

问：与乌巴庆老师祥和且有序的禅修中心相比，吉普赛营地充满了未知和挑战，这其中一定有很大的落差吧？

答：的确如此，情况非常复杂，但这也是传法的一部分。由于法的力量，任何困难都能迎刃而解。无论怎样的动荡，最终都会自动平息，回归平静。

问：那时，吉普赛营地的条件十分艰苦。您们辗转于印度各地，来参加课程的外国学员多少有些奔放不羁，这无疑是很大的挑战，您们是如何应对的？

答：这段经历于我而言弥足珍贵且充满喜悦。当目睹西方学员逐渐发生改变，我的内心油然而升起极大的满足。我们得以亲眼见证法究竟能在何种深度上重塑他们的生命轨迹，要知道这种见证本身就是对我们最丰厚的馈赠。

问：您由衷的相信，孩子们在孟买的大家庭中能得到妥善照顾吗？

答：是的，正法会护佑一切。

问：作为一位充满慈爱且深受敬重的妻子、母亲和祖母，您身为这个传统的印度式数代同堂大家庭的核心。在您看来，内观对于这种大家庭的生活有何价值呢？

答：内观非常有益于大家庭的和谐与稳定。假使有人前来寻求指导，我们会依循正法的角度，并非是要去找出他人的过失，而只是给予他们恰当的建议。另一方面，若无人来向你寻求指引，你也一样感到快乐、祥和。这并不是为了要去彰显自我，要让每个人都来寻求你的指导。而是当有人来询问时，你就提供意见，除此之外你就只是自在安然。内观对我们这样的大家庭来说，会很有帮助的。

问：观息法和内观法对孩子们有益处吗？

答：是的，这对孩子们来说也有很大的帮助。

在孩子成长的早期阶段就为他们播下正法的种子，假以时日，这些种子便会发芽并茁壮成长，这对他们大有裨益。

问：我们知道，当儿媳怀孕时，婆婆的角色尤为重要，当您的儿媳怀孕时，您的职责是什么？

答：这是婆婆特别重要的一项责任。在那段时间，我必须悉心照料儿媳，确保她得到充分的休息与细心的照料，这是不可或缺的。

问：需要照顾她多久呢？

答：要到孩子出生后的大约一个月或一个半月。

问：您有多少个孙子、孙女？

答：一共 11 个。

问：每个孙子孙女出生时，您都在场吗？

答：不，有两个孙子出生时我没在场。

问：当您在场时，您觉得慈悲观对您的儿媳有帮助吗？

答：如果儿媳也修习内观，慈悲观无疑能给她莫大的帮助。如果她在痛苦中翻滚，如果她的整个心都被疼痛牢牢地抓住了——当然，只有媳妇自己了解她在痛苦中翻滚的程度，只有她自己知道从慈悲观中能得到多少的帮助。于我而言，我总是竭尽所能的给予更多的慈爱，我怎么能说我给予了多少的慈爱呢？（大家都笑了起来）

问：您的婆婆在您生孩子时有来帮忙吗？

答：噢，当然。她比我更懂得照顾儿媳，要比我更周到！现如今，我们会有很多的便利，会得到很多的帮助，我们自己去亲力亲为的事情又有多少呢？而在那个年代，他们能得到的帮助远不及我们现在，事事都得靠他们自己，他们对我们的照顾真是无微不至呀。

问：在数代同堂的大家庭中，祖母对孙子、孙女有什么样的责任？

答：（笑声传来，在场有一位 16 岁的孙女）我们负责引导孩子们走上正确的人生道路，之后

的路便需要他们自己去探索！他们如何做、以及做了什么，那就是他们自己的决定了，我们仅仅是为他们指明正路。可喜的是孩子们如今已步入了正道。年长的孩子们以身作则、树立典范，年幼的孩子们受其影响，自会相随。我的子女们亦是如此，他们做得很出色，深知自己的责任担当。这着实令我感到欣慰。

问：正法是如何助益于您的？作为一位内观老师，您如何看待这门技法对他人的帮助？

答：我的内心深感平静和喜悦，不再执著于一切的外在事物。对我而言，正法会利益周遭的一切，法在各个方面都能给予人们内心的祥和，同时，法也帮助我们履行生命中的职责。这份源自内心的快乐与满足绝非金钱所能带来，一个人即便身无分文，但只要拥有正法，他也会由衷感叹：“噢，我是多么的富有！”人们纵使囊中羞涩，但只要正法常驻心间，便会深感富足美满。

问：时常四处奔波，尤其是去到那些语言不通的国家，您感受如何？

答：长途跋涉的确令人疲惫。刚下飞机的一两天，旅途劳顿加上周遭环境有着不同的波动，

我们会有一天左右的时间略感心绪不宁。但课程一旦开始，我们全身心投入其中便能感受到那份浸润身心的宁静与祥和。尽管语言不通，但我的内心依然充盈着喜悦。学员们提出问题时，我虽然无法完全理解他们的话语，但仅仅是置身于课程的环境里，便已让我心生欢喜。

问：许多西方学员说，尽管您不懂英文，但他们感觉您能理解他们所说的一切。

答：（众人都笑了，师母亦微笑着，显然她理解了这句话）我向来言语不多，因为我深知，没有什么事情是需要经由我来指正的。我自幼时起便养成了在众人前谨言慎语、不道人长短的习惯。在我看来，要多去观察，观察要比急于表达更有裨益。

问：请允许我们问一下，当葛印卡老师开示时，您通常在做些什么呢？

答：你们真想知道那时候我在做什么吗？（师母满面笑容）我那时在禅修，并不断地向大家散播慈心。

祝愿你们快乐！

法 偈

*Brahmadeśa guruvara mile, jīnakā prabala pratāpa;
Jana-jana men jāge dharama, dūra honya bhavatāpa.*

缅甸故土遇良师；
正法甘露泽众生。

*Aho bhāgya! sadguru mile, kaise santa sujāna!
Mārga dikhāyā mukti kā, śuddha jagāyā jñāna.*

圣洁恩师幸相逢；
指引正道启心智。

*Sadguru kī sangata milī, jāgā puṇya ananta;
Satya dharmā kā patha milā, kare pāpa kā anta.*

慈师伴行益如海；
悟法真谛离苦涯。

*Sadguru kī karuṇā jagī, diyā dharmā kā sāra;
Saṃpradāya ke bojha kā, utarā sira se bhāra.*

吾师授法慈悲生，
涤尽宗派执念空。