

内观通讯 2026年2月

法 语

*Āyu ārogya-sampatti, saggasampattimeva ca;
Tato nibbānasampatti,iminā te samijjhatu.*

Dhammavāṇī collection, Dharma kare kalyāṇa-23 VRI

愿以此功德，成就长寿与健康；
获天界之福报，最终得涅槃。

《法语颂汇编》〈行善吉祥〉第23篇，内观研究所

成为正法的鲜活典范

在向乌巴庆老师 (Sayagyi U Ba Khin) 学习禅修之后，为了谋生，葛印卡家族中的数位成员从缅甸迁居到了印度。他们定居在金奈，加入了由长兄巴尔克里希纳·葛印卡 (Balkrishna Goenka) 经营的家族企业。就在葛印卡老师抵达印度教授内观的四个月前，他们与老师通了一次电话，便决定开展一期自修课程。随后，他们就收到了老师的一封信。

这封信写于二月。值得一提的是，按印度传统历法，葛印卡老师与师母 (Mataji) 都出生在这个月份。同时，为期十四天的感恩课程也在这个月举行。

来自葛印卡老师的信

仰光 1969年2月4日

亲爱的家人们：

修习内观，以亲证法的圆满利益。

当你们展信阅读时，若正处于静修课程中，请容我与大家分享几句关于内观的心得。要鼓起勇气，直面正法修行道路上所出现的种种困难。去除内心的不净习性 (saṅkhāras) 需要时日，我们要耐心地面对这一过程。清理伤口上的脓液固然疼痛，但必须将这些脓液清理干净。

我们从头到脚，在身体的各个部位，客观体验不同感受生起又灭去的无常。通过在自身之内观察这一无常特性，我们便与实相同在。实相极具力量。实相所在，智慧所至。借着内观培育的智慧，无明得以驱散；而随着内观修习的深入，心变得愈发纯净，从而体验到更多的安宁，并从痛苦中解脱。渐次地，心得到完全的净化，从而体证涅槃 (Nibbāna) 的究竟实相。

为了净化这颗不净的心，慈悲的导师已赐予我们内观修习这一“肥皂与清水”。但若不亲自动手擦洗，心又怎能变得纯净呢？心的净化程度，完全取决于我们在内观修习上所付出的努力。如果心中充满染污，清洗它就需要更多的时间；如果染污

较少，所需时间便短一些。每个人心中所累积的染污，在质和量上都各不相同，因此，与他人比较是毫无意义的。我们越是努力修习内观，清除心中的污垢，内心就越感到轻松。毕竟，内观的目的仅是如此：卸下内心痛苦的重担。

想要在修行上取得圆满，我们就需要时刻保持高度的警觉、觉知、专注与精进，并且去观察：无论我们体验到什么，其本质皆是无常。在感官感知的世界里，没有任何事物是恒常不变、永恒不灭的。事实上，一切皆是无常、短暂和刹那生灭的。无常、刹那生灭的事物，又怎能给我们带来真正的快乐？这身心现象——这个所谓的“我”——始终处于不断变化的迁流之中。对这不断变化的事物生起执着，是多么的不明智啊！通过在感受层面亲证的智慧，我们便能摆脱对“我”和“我的”的执着，从而解脱痛苦。

这些事物中，并没有一个“我”存在。内观禅修者以这样的方式，在感受层面观察无常(*anicca*)、苦(*dukkha*)与无我(*anatta*)，逐步迈向从一切痛苦中解脱。不要贪求结果，这会障碍你在内观修行上的进步。应以坚定的决心，精进且正确地用功来净化这颗心，其余的就交给法吧！修习内观的每一刻都将带来裨益——无论是在当下，还是在未来。

致以祝福！

S.N.葛印卡

——摘自《S. N.葛印卡书信汇编》，原载于2014年8月《内观通讯》

葛印卡老师写给妻子的一封信

孟买 1970年11月14日

亲爱的伊莱奇：

愿正法的智慧之光熠熠生辉！

你于11月2日的来信已收到。因过去六周一直忙于三期内观课程，加上协助处理信件的助手不在，所以一直未能提笔回信。

听你分享在排灯节(*Diwali*，印度的一个重要节日)那天，有许多禅修者来我们家聚会用餐，我感到十分欣喜。想必你们也在露台的禅堂里共修了。排灯节对于这个房间而言意义非凡，因为正是在这一天，乌巴庆老师在那里首次带领大家禅修。节日那天，希望你未曾伤感。确实，我不在家，儿媳苏希拉也不在，难免你会感到些许清冷。但一个充满正法波动的家，是永远不会孤寂的。在这样的地方，不应有忧伤。无论在卧室、禅堂，或是内观中心的关房，但凡你坐下来修习内观的地方，都会感到我就在你身边。

表面看来，生活中似乎时常会遇到不如意的事，仿佛是我们正在承受过去某世恶业的果报。但谁又知道？这同一件事，也可能成为我们极大福祉的助缘。就拿我那时每隔十五天就会发作的头痛为例，我常对此生起嗔恨，让自己痛苦不堪的同时，也让你跟着受苦。那时我常想，究竟是累积了怎样的恶业，才要承受这般难以忍受的痛苦与折磨。这不仅让我自己受苦，也让他人受苦。

但现在我明白了，这痛苦竟是你我的极大助缘。不仅对于你我，它亦是整个家族乃至更多人的助缘。如今想来，或许在过去某一世中，我们曾积下广大的善业，而在行善之际稍有过失，因此感得这些苦受。但与此同时，我们也累积了深厚的波罗蜜(*pāramī*)，正是这份波罗蜜，为我们带来了这无价的正法之宝，这饶益无穷的殊胜之道。

同样地，六年前政府接管了我们的商行，两年前又接管了我们的工厂。表面上看，我当时确实感到愤愤不平，以为这是

一种非常不善的业的显现。但事实上，这却是一个极其广大而殊胜的善业所结出的果实——它让我们在这六年里有殊胜的机缘，赚取丰厚的“正法银行存款”。若非遭遇这些变故，我们绝不可能做到这一点。

原本我只应来印度三四个月，可如今，我已离开你们大家十八个月了。人之常情，我不免难过，想必你也是如此。只是这离别之苦，承载着那么多人的快乐。每想到这里，我便觉得，过去世中我们定是累积了极为殊胜的善业，才会值遇这般善缘。

倘若当初你随我来印度，我就必须另寻安身之所。而如今，少了家庭与事业的牵绊，我才能在这片国土上为正法事业而奔走。佛陀曾对他的法子们说：“去吧，为了大众的利益，为了大众的福祉，出于慈悲，传播法的讯息，教导他们，解除他们的痛苦，令其内心得到安宁与平静。”

我感到自己正践行着佛陀的指引，也明了其中仍夹杂着对自我的执着。但每次课程结束后，正法的力量便会油然而生，我感到内心愈发强大。以前，我未曾如此辛劳地从清晨六点一直工作到深夜十一点，即便偶尔如此，工作结束后也总会感到疲惫不堪，而且时常烦躁不已。但现在，即便如此操劳，每期课程结束后，内心依然平静安详，那份祥和久久不散。能把时间用在这么有功德的事情上，我感到欢喜与满足，由此获得的力量，使得身体的病痛都变得微不足道。

课程中，我不时感到身体有些不适。要是你在我身边，无疑会给我许多照顾与支持。然而，若让你亲历这旅途的奔波和艰苦的环境，或许会影响到正法工作的推进。也许，注定我要独自担当，长养正法力量，才能在这片土地上种下一颗正法幼苗。我感到，待机缘成熟之时，现在所经历的艰辛都将消散，到那时，你便能与我并肩同行于这弘法的事业。我不知这一刻

何时到来，但相信不会太久。不久之后，一切都会好转。

善用这段时光，在内观中心亲近敬爱的乌巴庆老师与萨亚玛师母 (*Ma Sayama*)，汲取正法的力量吧！这样，待你来印度时，这日益壮大的正法大家庭，将会因你的正法能量而受到鼓舞。让这片土地上的人们看到，一位在家实修的女性 (*sādhika*) 是如何行走在正法之道上。你将成为激励无数女性后辈的理想榜样。为此，你需要留在那里，继续在法中成长。

目前的局势下，我短期内还不宜返回缅甸。而只要巴布大哥和家人们还滞留彼处，你也无法前来印度。不过这种境况不会经年持续，时势很快会有转机。国家政策终会调整，眼前的障碍也会随着时间的推移而逐渐消解。待到那时，我们自会明白，如今的分离实则是对所有人最好的安排。不要为此忧心，忧心会削弱法的力量。笑对一切困境，这才是法。

我正尽一切努力，安排儿媳曼朱和小孙女维莎卡前往缅甸与你团聚。她们一切安好，吉尔达里的身体也大为好转。吉尔达里和曼朱都兼程参加了在孟买的内观课程。因为要照顾维莎卡，曼朱没能完成课程；吉尔达里也因要参加考试而未能完成课程。不过，他们在法中所投入的每个时刻都颇有裨益。以前，他们对禅修总是避之不及，而今在家时，也会主动前来与我一起静坐。夏姆·比哈里和希夫完成了课程。瓦苏德夫吉从贾巴尔普尔赶来，拉德和维姆拉则自古达姆赶来。拉德因为工作不得不提前离开，但维姆拉顺利完成了课程，他们都从中受益良多。这次课程共有五十人参加。如此大规模的课程，如此无量的功德，你自然也应同享。若非此生得遇一位同行在正法道路上的人生伴侣，我又怎能获得这正法功德呢？

因此我要说，这些表面上看似艰难的

日子，实则是积聚无量功德的时光。你深厚的波罗蜜已然成熟，正推动着这份伟大的正法事业。你应持续护持这份波罗蜜，让内心充满喜乐。哪怕你有一丝一毫的不悦，都会削弱我的正法力量。

我们曾在无数世中共同累积波罗蜜，这无上的正法波罗蜜果报，又岂是我一人所能独享？你始终是这其中不可或缺的一部分。你在那边越是精进实修（*sādhana*），唤醒心中的法，让正法的恒河（*Ganges*）之流涤荡心灵，你便会越发感到喜乐。相应地，我的正法力量也会随之增强，因为你的功德波动与我的正法力量同频共振。倘若你松懈正法修持，感到虚弱与忧伤，那么你的功德之流便会随之减弱。而我也会感到，心中那株柔嫩的法苗也开始随之

凋萎。

你是我多生累世的同行伴侣，切莫让你内心的正法恒河干涸；它不仅护持着我的正法力量，也令我们的波罗蜜不断增上、日益圆满。这不仅成就我们自身的终极福祉，亦福泽整个家族。事实上，它裨益的不仅是我们这个小家，更是这日渐壮大的正法同修大家庭。

愿无上喜乐遍布世间。

伴侣 萨蒂亚

法 偈

*Śuddha dharama aisā milā, rāga jage nā dveṣa.
Citta nipaṭa nirmala bane, rahe na dukha lavaleṣa.*

获此纯净法，贪嗔不再起；
此心已清净，苦忧无丝毫。

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

缅甸得遇吾恩师，
唤醒法性解众苦。

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

幸得明师伴，功德无量生，
既寻正法道，不善由此终。

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

尊师慈悲示法要，
摆脱宗派系缚苦。