

## 法 语

Na tena hoti dhammaṭṭho,  
 yenatthaṃ sāhasā naye;  
 Yo ca atthaṃ anattañca,  
 ubho niccheyya paṇḍito.

— Dhammapada-256, Dhammaṭṭhavaggo

鲁莽做决断，  
 非为法住者。  
 智者明辨察，  
 善果与恶果。

——《法句经 法住品》第 256 偈

## 致敬爱的玛塔吉的一封信

萨提亚·纳拉扬·葛印卡 书

菩提伽耶，1971年1月25日

亲爱的伊拉雅吉：

愿法慧光明，炽燃普照！

敬爱的乌巴庆老师已然入灭，舍离了色身。你何其有福，比我能在他的陪伴下多待近十八个月，更何况，他离去的最后时刻，你亦随侍在侧。

即便此刻，他从未远离我们，可我们再也见不到那身躯中的他了——微笑着教授禅修、散发着慈悲的模样。我曾在此地畅想，一两年内，于巴拉特修建一处禅修中心，乌巴庆老师与师母玛·萨亚马能前来与我们相聚。虽知他身体孱弱，难以承受此地的艰苦环境，亦无法亲自主持禅修课程，但是他可以留居于一处环境怡人的禅修中心，利益众多求法者，给予我们力量去四处教授内观。可如今，这些畅想

皆成泡影，这份弘法事业，唯有靠我们自身承担。恩师离世前一个月，他允准我像他一样，汲取涅槃法界（Nibbāna Dhātu）甘露，分施予世间众生。

彼时我未能领悟，正如慈父临逝前将家业传予爱子；又如导师（古鲁）将毕生所学尽传爱徒——这份法脉传承，已然托付于我。而如今，我愈发清晰地认识到，他这样做，是怀着一个明确而特殊的缘由，悟得此中要义后，我亦愈发郑重地承起这份责任。恩师给予我如此恩德，我此生怎敢忘怀？天下父亲，莫不愿子女超越自己；世间导师，皆盼弟子继其衣钵，精进修行，成就其未竟之愿。我们敬爱的恩师，何其渴望走出缅甸，将佛陀的圣道，示现予世间受苦的众生！他依师徒相承的法脉，悟得佛陀教法的深邃智慧，令众生含泪而来，带笑而归。

恩师以智慧解除我们的痛苦，又许可

我去帮助他人减轻苦厄。我们的责任，我们的正法，如今我们此生唯一的宗旨——圆满恩师的最后心愿。

我生命旅途的法侣啊，在每一处禅修营中，我都能看到二十、三十、五十乃至上百位在世间深感痛苦的人们，来到此处净化内心，获得安宁与喜乐。见这般多人凝心静坐、专注禅修，我心中满是欢喜。我知道，这便是对恩师最至诚的礼敬，是对师恩最真切的偿还。见这些法子法女离苦得乐，我愿与你同享这份喜悦，愿你的心亦充满法喜，愿你的生命蒙法护佑。

你曾伴我历经人生的悲欢喜乐，亦愿你能与我并肩，投身这份殊胜的功德事业，为自身积累无量福报。我深信，今年你与巴布·巴伊亚（葛印卡老师的长兄）及家人，定能抵达印度。届时，你便可与我一同参与禅修课程的弘法工作。诚然，部分禅修营的饮食与设施，或有诸多不便，但这份不便，与你传法予人、偿还师恩时所体验的无上喜悦与满足相比，都显得微不足道。

若你愿伴今生的子女左右，我绝无异议，亦不设任何束缚。但无论何时，若你愿与累世以来，那些被遗忘、未相见的法子法女相聚，我便满心欢喜盼你加入禅修营的弘法工作。待你抵达印度，一切居住事宜都将安排妥当。

愿你尚在缅甸之时，多伴玛·萨亚马师母，精进修持、巩固修行（*sādhana*）。因为当你来到此地，与我一同弘法时，将必须面对形形色色的众生。诸多时刻，会

遇到不顺心的情形，若你的法根不固，便易生嗔怒、心被动摇，甚至落泪；亦有诸多时刻，你的这些法子法女，会以额头碰触你的双足，称你为母亲，若你的法根不固，便会骄傲膨胀，欢欣鼓舞。这一切，皆会成为你痛苦的根源。

我们开设禅修营，是为解除他人的痛苦，而非增添自身的苦担。更何况，一个不断累积自身痛苦重担的人是无法减轻他人痛苦的。跛脚者如何搀扶跛脚者？盲人怎为盲人指路？

因此，我们必先巩固自身的法根，才能提供法的服务。愿你善用在仰光的时光，于家中楼上的禅房，或去中心，静坐修习。你在法中积累的力量愈深，来此弘法时，这份力量予你的助益便愈大。

如今，我已领受恩师的最后嘱托，决心将余生尽付此业，圆满这份责任。而这份誓愿的成就，需要我累世的法侣，此生仍与我同行，共积功德、圆满波罗密（*pāramīs*）。这并非意味着我要舍弃家庭、出家为僧。我们敬爱的恩师，亦曾在履行家庭责任的同时，将一生全然奉献于为法服务。他终日辛勤工作，所得财物皆供养家人。你无这般家庭重担，且已深浸佛陀的清静教法，我深知你对法的挚爱，亦知你从中所获的宁静。你绝对不会对抗法，我对此不会有丝毫的怀疑。对法无有抗拒、无有阻碍，心中怎会有烦恼与牵绊！你定是我为法服务中最坚实的依靠，我们将能共度如法、喜乐的一生。

我们已共同历经人生的悲欢离合，世

间的欲望，已再难牵绊我们。诚然，你盼子女长大成人、安居乐业，我们必会圆满这份心愿——我们从未想过逃避家庭责任。我们会悉心教导子女，助他们立身安命，而后便放手让他们自勉前行。除了世俗的安乐与教育，我们还拥有一件珍宝，这是我们生命中最珍贵的财富。世间父母，皆将物质财富留予子女；而我们也会在生前，将这份正法珍宝传予子女，以此圆满我们对他们的责任。

但若我们倾尽一生，仅执着于子女的物质福祉，便无法真正利益他们，亦无法利益自己。我们对子女的执着愈深，为自己与他们带来的痛苦便愈重。唯有保持清醒，不沉溺于盲目的执着，方能真正利益这些孩子。

我希望我们的子女，无论是否成为富豪，是否拥有千厂万业，是否住华屋、乘豪车，皆能做一个良善之人。愿人性的慈悲之海，永远流淌于他们心间。

愿他们诚实真挚，没有野兽的习性，不因满足一己私欲而毁坏他人的喜乐；没有嗔痴的执念，不因自身贪欲而侵犯他人的权利。愿他们不愚痴自傲，不因满足我慢而轻辱他人；见他人受苦，心生慈悲而非幸灾乐祸；见他人喜乐，心生喜悦而非嫉妒。愿他们的心中，充满对一切众生的爱，无有一丝一毫的仇恨与怨怼。愿他们甘愿舍弃自身的安乐，去服务世间众生。

若我们的子女、儿媳能从我们这里继承这份正法遗产，我们家族的其他后代，亦会效仿追随，不仅净化今生，更能度脱

来世。

这份法的誓愿，需你的配合与应允。我已将此信的副本，寄予在印度的所有子女；你亦可请我们在缅甸的儿子们阅读此信，令他们正确领悟我们的法愿，努力令自身的生活与法相应，巩固我们的弘法誓愿，助我们无碍前行。

他们应当知道，在这些禅修营中，有无数名为拉德赫、吉尔达里、薇姆拉、曼珠的人，他们渴求爱与温暖，深陷痛苦而迷失方向。若我们能将正法的甘露施予他们，我们的子女，亦会心生法喜。见我们如法的生活，他们亦会被感召启发——这便是他们自身的福祉所在。

你必当明白，我们并非逃避家庭责任，而是在履行责任的同时，将此生的核心投入于为法服务。弘法之路，必有荆棘与艰难，亦有无数诱惑与牵绊，令我们偏离方向。但无论如何，我们必当恪守誓愿。唯有深刻理解此点，你方能与我并肩前行。否则，若你愿意，便安住于家庭的小天地中度过余生，我绝不会对你有任何强求。

后天，待九十二名学员的禅修课程结束后，我将于1月28日开始十日的自修课程。2月7日，自修课程圆满之日，我将设斋供养比丘，以纪念恩师的忌辰。我知道供养比丘斋饭、施予僧衣，曾经给你无尽的法喜，若你在此，定是满心欢愉。你定会通宵达旦，满心欢喜地准备斋食，为比丘僧团服务，这份喜乐，溢于言表。我知道，你在缅甸亦会如是行持——届时，玛·萨亚马师母与巴布大哥，会主持僧伽

布施法会 (Sangha dāna)，你也会参与其中。

愿你能静心禅修数日，将这份功德，回向予我们的恩师，以其尊名祈愿吉祥。这会有益于你的福祉，令你的心得享安宁。若孩子们亦能尽可能地静心禅修，巩固持戒 (sīla) 之心，以此方式致敬恩师，便是善莫大焉。

你的法侶

S · N · 葛印卡

## 禅修的果实

乌巴庆长者 著

禅修的果实不可胜数，皆在《沙门果经》(Sāmaññaphalasutta 《长部》1.2 (DN 1.2)) 中详加阐说——此经专述沙门 (samaṇa) 生活的殊胜利益。成为沙门或比丘的真正目的，在于严持精修八正道，不仅证得须陀洹 (Sotāpatti)、斯陀含 (Sakadāgāmī)、阿那含 (Anāgāmī)、阿罗汉 (Arahant) 的果位，更能开发种种修行根器。

为证悟究竟实相而修禅的在家众，亦当如此修行。若其资质殊胜，亦能分享如是果报，开发如是根器。

唯有发心纯正的禅修者，方能确保修行成就。随着心的净化与心力的提升，辅以对自然究竟实相的如实洞见，行者便能成就诸多善举，利益世间众生。

佛陀曾言：“诸比丘，当修习定。得定之比丘，能如实观照诸法实相。”此语对得定 (samādhi) 者而言，真实不虚；而

对那些禅定具足、更证般若智慧 (paññā) 者而言，更是如是。通常而言，定力深厚、能随意安住心之平衡者，其所成之事，远胜于定力浅薄之人。是以，无论出家僧人、行政官员、政治家、商人，或是学子，凡圆满完成禅修训练者，必能获得诸多殊胜利益。

## 当下即是

乌巴庆长者 著

我爱生贪 (lobha)，厌恶起嗔 (dosa)，众生皆活在贪嗔二心之间。欲从中解脱，便须依佛陀所示的方法专注修持；唯有知无常，证得禅定，方能获致真正的自在。然此事殊为不易。我们所造的不善业债，深重无量，因无力偿还，故不断在轮回中流转。

唯有一段时期，可偿清这些业债——即正法 (sāsana) 弘传 (佛陀及其教法的在世期)，解脱 (vimutti) 机缘显现之时。若你能把握此机缘，务必把握；若错失此机缘，生命短暂，一朝命终，便再难遇如是殊胜的机缘，唯有再度沉沦。

因此，你应当竭尽所能善用此机缘，无论资质深浅，都需依自身的根器，领悟正法的要义。但我必须警示：戒 (sīla)，必是佛陀所教之戒；定 (samādhi)，必是佛陀所教之定；慧 (paññā)，必是佛陀所教之慧。唯有如此，你方能透过禅修，清晰领悟此三学，在正法中成长。凡依戒、定、慧三学精修，清晰了知其真意者，必能在此实修 (pattipatti) 与解脱 (vimutti)

的时期，证得进入涅槃（nibbāna）的道（magga）与果（phala）的境界。

## 无常（Anicca）、苦（Dukkha）与 无我（Anatta）

无常、苦与无我，是佛陀教法的三个核心要义。若能真正了知无常，便会随之悟得苦的本质，最终体证无我这一究竟实相。欲同时悟得此三者，需假以时日，精修实证。无常，当然是其中的关键因素，必先透过实修，亲身体验、领悟其义。仅靠阅读佛法典籍，不足以真正了知无常——因缺乏亲身体证的层面。唯有透过实修，于自身之内，体验到无常是恒常流转的过

程，方能如佛陀所期望的那样，真正悟得无常的真义。

即便是那些毫无佛法典籍知识的人，亦能如佛陀时代的行者一般，悟得无常的真义。欲了知无常，必当严持精修八正道，八正道又可归纳为戒、定、慧三个阶段。戒，即过道德的生活，是定的基础；定，即控制心念，令其专一。

唯有定稳固，方能发展出智慧。是以，戒与定，是生起慧的前提。慧，即是通过修习内观（Vipassanā），如实了知无常、苦、无我的实相。

（节选自乌巴庆长者《实修中的佛法精要》）

## 法 偈

Parasevā hī puṇya hai,  
para-pīṛaṇa hī papa;  
Puṇya kiye sukha hī mile,  
pāpa kiye dukha tāpa.  
利他方为功德，损他即是罪愆；  
行善终得安乐，作恶必受忧煎。

Jaba parahita sevā kare,  
dharma sumana khila jāya;  
Jaba nijahita sevā kare,  
dharma sumana murajhāya.  
助人方生法喜，  
谋私便失法乐。

Binā svārtha sevā kare, aise birale  
koya;  
Yāda rakhen upakāra ko, ve bhī  
birale hoyā.  
无私助人已稀见；  
知恩图报亦难得。

Bākī sārī jindagī, dharama hetu  
laga jāya;  
Antima kṣaṇa taka dharama kī,  
sevā hotī jāya.  
余生皆付正法，  
息止奉献方休。