

# 内观通讯 2025 年 11 月

## 法语

*Nābhinandāmi maraṇam, nābhinandāmi jīvitam;  
Kālañca pañkikāñkhāmi, sampajāno patissato'ti.*

死亦无欢，生亦无欢，  
正知正念，只待时至。

— Theragathapali 196, Nisabhattheragāthā

——《小部·尼萨巴长老偈》第196节

### 已满七十载

我已度过七十个春秋，谁知还剩多少光阴？如何才能最好的利用剩下的时光？愿我时刻保持觉知。此刻，我想起了佛陀的一段教诲。那是在舍卫城，给孤独长者的祇园精舍。正是夜深时分，有位天神来见佛陀。他以四句偈的形式向佛陀表达他的思想：

时过日夜移，  
生命向死行，  
观死心生惧，  
行善得善果。

正如有人所说：天亮了又黑，生命终将到头。

### 生与死

不要让这宝贵的人生白白浪费。即使只是出于对即将到来的死亡的恐惧，也要从事能结善果的善行。行不善之事得不善之果；行善事得善果。这是牢不可破的自然法则。因此，与其作恶，不如行善，从而离苦得乐。

谁知我们在这苦乐无常变化的生死之轮下碾压了多久，谁知未来还会持续多长。幸好佛陀发现了一条通往完全解脱的简单而直接的道路，并将其公之于众。他向人们传授内观禅修方法，使人们能从生死之轮中解脱出来并抵达永恒的涅槃寂静（Nibbānam Paramamam Sukham）。那是终极的喜乐，完全解脱的至安，世间所有享乐都无法比拟。

然而，唯有当盲目追逐世间感官享乐的习惯被打破时，解脱才成为可能。而内观正是可以帮助我们的工具。它打破深藏于潜意识中不断滋生贪爱和憎恨业习的习性模式（saṅkhāras），将我们对快乐的贪着和对痛苦的憎恨连根拔起，把长久以来盲目反应的习性彻底根除。只要对世俗快乐的贪著仍然存在，对尘世苦难的嗔恨就会不断升起。有贪又有嗔，生命之轮就会持续转动。只有打破这生命之轮，才能证得超越尘世、超越轮回、超越感官领域的终极的安宁。出于这个目的，佛陀教导了这殊胜的内观技巧。也因此，佛陀在听

到上面的四句偈后，修改了第四句，这样说道：

舍离世间欲，  
方见寂静乐。

只有精进地修习内观，才能根除世俗欲望。在练习内观时，我们应保持对死亡迫近的觉知，但不可有一丝一毫的恐惧。无论死亡何时来临，都应时刻以宁静之心坦然以对。

每个生日之际，内观禅修者都应回顾过去。他应下一个坚定的决心：过去犯下的错误绝不再犯，过去所行善事要保持并发扬。所有善行中最重要的就是修习通往解脱的内观法。不要掉以轻心，应精勤修习，不要把今天的练习拖到明天。让佛陀的告诫像警钟一样时刻在耳边回响：

今日功课今日毕，  
谁知何时死将至。

不必主动邀请死亡，但也无需心怀恐惧。让我们时刻为死亡降临做好准备。

我们可以不定期地培养对死亡的觉知，即死随念（marananussati）。我自己从中受益良多。我们也应定期审视自己，设想如果我们明天离世，临终时刻的我们是什么状态。心中是否还存有某种欲望，哪怕是为了完成与正法相关的事宜？除此以外，当强烈情绪冲击心灵时，要记得死随念，并且思考：如果我此刻在这种情绪里去世，我的下一世将多么可怕！这种思考将有助于平息情绪。

经常练习死随念的另一个好处是，它会让心进行反省：谁知我已在生死轮回里流转了多少世？这一世因为以前善行带来善果，我获得了宝贵的人身，并接触到了纯净的正法，我也已建立起了对纯净正法的信心。它没有无意义的仪式仪轨和哲学，也没有宗派束缚。我从中获得了哪些

益处呢？当人如此自省检查时，无论还有什么不足，都会生起精进修正的热忱。

死亡是在明天清晨还是在百年之后到来，我无从知晓，但不管我的生命还剩多少时日，我都要以知足之心圆满我的波罗蜜（pāramitās），让我的生命充满意义。无论何种果报显现，就让它们显现；无论它们何时到来，就让它们到来。我将一切托付与法。此生如此重要，我会继续竭尽所能，充分利用余生所剩之宝贵时间。

为此，让佛陀这些鼓舞人心的法语常伴我们：

奋起莫放逸，  
精进如法行！

愿我恒住于正法之中，善果自会常伴左右。

内观通讯第8卷第2篇（1998年2月11日）

## 葛印卡老师问答录

法岗位会，1980年3月

问：一位禅修者要如何从他所爱之人逝世的痛苦中走出来？

葛印卡：非常好的问题。人们常无法理解，一方面，不论我们如何恸哭流泪、恳求哀伤，我们挚爱的人都已去世而且永远不再回来，可我们依然因思念而哭泣。我们不明白，当哭着追忆他们时，我们所产生的悲伤、痛苦的波动将传递到逝者那里，这是自然法则。虽然逝者已逝，无法重生，但我们应祈祷无论他们在哪，愿他们幸福安宁，愿他们充满喜悦。没人希望逝去的挚爱像此刻的我们这般痛苦。谁都不希望如此，对吗？然而，我们却做着恰恰相反的事。我们悼念他们时散发出痛苦的波动，无论他们在哪都会给他们带去这种痛苦。逝者甚至可能不明白自己为何感到如此悲伤，因为他们已经没有前世

的记忆。他们不知道这个为我哭泣的人是谁，什么让我感到悲伤。他们只是接收到了这些让他们悲伤的波动而无法安然。所以我们正在让原本希望其快乐的人悲伤，这是我们造成的伤害。

其次，我们不断恸哭所种下的是悲伤的种子。我们在制造哀悼和痛苦的业。自然法则不会做出区分，说他是因他所爱之人去世而恸哭，我为何要给他更多痛苦？在这方面，自然是盲目的。如是因，如是果。哭泣的种子将会带来哭泣的果实。自然法则不会考虑你为什么哭泣，也不会考虑因挚爱之人去世而哭泣是人之常情。如是因，如是果，都是我们的习气使然。什么是自然法则？什么是习气？如果我们养成了恸哭的习气，随着时间累积，它会增长并在未来招致产生这种悲伤和泪水的情境。你不仅伤害了逝去的挚爱，也伤害了自己。

再次，我们在制造哭泣和悲恸的业的同时，也在周遭环境中散播悲伤和泪水的波动。此刻其他家庭成员或许并未哭泣，但他们现在却接收着悲伤的波动，整个环境被痛苦笼罩。如此一来，便造成了三重损害。

好的禅修者应透彻理解：挚爱已逝，我不应带给他们更多痛苦。当禅修者刚一开始因思念逝者而哭泣时，他就马上自我觉察，并转而开始散播慈心（metta）：愿你快乐，愿你增上。这些波动传递到逝者那里，他们也许不知缘由，但他们会感受到内在的喜悦和安宁。这才是我们想要的：希望他们快乐。并且我们已经开始用功让他们感到快乐。此外，我们正撒下慈悲的种子，将来它会带给我们自己神圣的福祉，改善我们的未来。同时我们也让四周充满神圣和平静的慈悲波动。之前房间笼罩在挚爱之人逝去的痛苦里，我们现在

开始消融这痛苦的气氛，从而改善家庭成员的精神状态。

因思念挚爱之人而痛苦时，内观禅修者应学会控制不要深陷。先禅修几分钟，让心平静下来，然后开始发送慈心。应深刻了知：不管我们传递的是痛苦的波动还是喜悦的波动，它们肯定都会抵达所怀念的人。

我们的心是否经常性的突然之间无缘无故地感到沉重？如果没有任何事情引发这种感觉，那就可以明了：这是在某处产生的悲伤的波动触及到我了。

然而相反的情况也会发生——我们可能会无缘无故地感到快乐和幸福。这可能意味着，那些与我亲近的波动触及到了我，为我带来了喜悦。了知这一法则，当挚爱之人离世后，每当我们想到他们，就给他们发慈悲观，只有慈悲观，因为慈悲观是缅怀他们的最佳方式。

问：家里有年幼的孩童，所以非常难抽出时间每日静坐，我该怎么办？

葛印卡：你是在家人，确实会遇到这些困难。如果等所有的困难和障碍都消失后才决定练习，那么直到生命结束也不可能。可怜的女士，她成为了母亲，各种各样的责任接踵而至，但她必须从纷繁的事务中挤出时间。你可以利用孩子睡觉的时间静坐。当然要优先考虑孩子的需要，但是也要抽时间练习。

问：我们发现，与印度禅修者相比，外国禅修者从内观练习中受益更多。他们更自律，禅修更认真，甚至在服务时也更热心、真诚，工作也更无私，为什么会这样呢？

葛印卡：这个问题应该从你们自身找答案，我能说什么呢？我的教法对所有人都一样。难道我教给他们什么不同和特别的东西吗？我有说这种教法是专为你们

外国人而设的，而印度人没有那么聪明，所以给他们的教法有所不同吗？我传授所有人的是同样的法。如果你不努力，那你怎能达到他们所达到的境界呢？他们全心全意地用功，他们的头脑里没有“有灵魂、无灵魂”这样的重负，也没有其他种种宗教的两难困境。他们摆脱了预设观念而来，他们抛开了“有灵魂、无灵魂”这类臆测的陷阱和其他类似的心智把戏，始终专注于自我提升。他们不被这些令人困惑的观点所累。而我们却深陷于这些信仰。我是耆那教徒，一个非常严格的耆那教徒，佛教徒，或印度教徒。我们固守着这些信仰，甚至不惜为之献出生命。

而他们早已将这些困惑抛之脑后。无论那是什么，我首先必须成为一个好人，这才是正道。他们全力以赴，而你却因陷入这些哲学、宗派的束缚中而自我设限。如果你不用功，怎能真正有所收获？

## 圣火（1969）

这些美好的祝福来自葛印卡老师在排灯节（Dīpāvalī）之际的开示（排灯节即

每年十月至十一月间印度教庆祝光明的节日——编者注）。

排灯节是一个关于和平、喜悦和富足的神圣节日。在用明亮的油灯（陶土灯）照亮整个房子之前，要先打扫和清洁房屋和灶台，这不仅象征着房子的清洁干净，最重要的是象征着心灵的净化。只要有执着、嗔恨和盲目贪恋的染污，何谈干净？如果心不干净，怎能获得平静和快乐？驱散心灵污垢和黑暗的唯一方法就是点燃正法之光：戒（sīla），即道德行为；定（samādhi），即驾驭心念；慧（paññā），即实修智慧。

来吧，让我们拥抱这永恒的真理。让我们练习戒，练习专一之心，唤醒内在的觉知和智慧；让我们领悟终极真理，从而享受无尽的喜悦、无尽的和平和无尽的富足。

愿正法之光在这光明的节日闪耀，这将是真正的排灯节，这将为我们所有人孕育出平和、喜悦和丰盛。

愿所有人吉祥快乐！

—— 萨蒂亚·纳拉扬·葛印卡

## 法偈

Agaṇita bhava pisatā rahā, loka-cakra vikarālā;  
Bāra-bāra pāyā janama, parā kāla ke gāla.  
历劫轮回报，生死网中坠。

Ukharē jarā bhava-karma kī, patha pāūm upayukta;  
Janama maraṇa ke dukkha se, sahaja ho sakūm mukta.

愿得斩业法，解脱生死易。

Antima bhava dhīmāna kā, jisa dharatī para hoyā;  
Vaha dharatī pāvana bane, jana-jana pūjita hoyā.

了生圣境处，万众共瞻礼。

Agaṇita janmon men sabhī, pūrṇa pāramī hoyā;  
to usa sāttvika sattva men, bodhi avatarita hoyā.

诸行皆圆满，菩提降圣体。

