内观通讯 2025 年 10 月

法　语

Yathā daṇḍena gopālo, gāvo pājeti gocaraṃ;
Evaṃ jarā ca maccu ca, āyuṃ pājenti pāṇinaṃ.

—— *Dhammapadapāḷi Daṇḍavaggo 135*

如牧者执杖驱牛赴牧场，
老与死亦复如是，驱逐众生赴坟场。

——《法句经 · 刀杖品》第135偈

战胜死亡

mrityunjayi(战胜死亡)这个词的含义如今已变得具有误导性。战胜死亡并不意味死亡将不再发生。由于我们的内心深处对濒死之时会经历的身心痛楚怀有极大的恐惧，所以我们追求不朽的重要初衷，就是为了消除这样的恐惧。

战胜死亡这个词真正的含义是，不再有新的出生。因为一旦再次出生，生命之流便会再次启动，死亡将成为必然的归宿，无人能逃脱其外。这是不可更改的自然法则，是不可动摇的真相。但如果我们能停止投生，便从生死轮回中获得了出离，这就是涅槃，是解脱，是内观禅修的最终目的与至上追求。

我们是否在向这一目标逐渐迈进的衡量标准之一，是我们临终时的状态。如果是在恐惧、哭泣、昏睡、无知或盲目执着的状态中结束此生，那么下一世的生与死都必然充满着痛苦。而且，下一世很可能会堕入较低的境界，这将使得再次获得人身变得非常困难，可谓是难如登天。

然而，如果是在充满觉知的状态中结束此生，意识澄明并与实相同在，了知生灭无常，内心无惧且安详，就一定会进入更高层次的境界。如果他能彻底放下一切，毫无执念地离世，那就能真正战胜死亡。

只有掌握了生活的艺术，方能获得如此之死亡。

——摘自印地语版《内观通讯》，第7卷，第10期，

1980年12月21日

我们父亲的离世

——SN · 葛印卡

（续上期.这是葛印卡老师写给他在缅甸的哥哥巴布 · 巴希亚(*Babulal Goenka*)的一封深情家书的最后一部分。）

1972 年 9 月 1 日至 12 日，葛印卡老师正在比哈尔邦的拉克绍尔（靠近尼泊尔边境的比尔甘杰）主持课程。当时他得知父亲在孟买意外摔断了大腿骨，因此在课程结束后，葛印卡老师立即乘飞机赶往孟买。这段异常漫长而曲折的旅程在上期通讯（2025 年 9 月）中已有叙述。

从拉克绍尔过境不到半小时就是尼泊尔的比尔甘杰，他本可以从那里直接飞往巴特那（而不是辗转多次的长途航班），从而节省宝贵的时间。有人知道他急于赶到父亲身边，便建议他走这条路线。他们说，没人能分辨出他是尼泊尔人、印度人，还是缅甸人。但在那个年代，葛印卡老师持有的是缅甸护照，按规定只能从印度走。尽管进入尼泊尔对他来说非常容易，但他不想因此而违反戒律（*Sila*），这是他对真理的坚守。——编者注

信件续刊：父亲的耐心与慈悲

（1972 年 9 月 23 日，孟买）

亲爱的巴布 · 巴希亚，向你致以诚挚的问候！

事发当天，父亲像往常一样去海滩散步，并在寺庙外向乞丐布施水果等物品。这时，一辆市政府的大车开来，驱赶那些未经许可的摊贩，由此引发了街头混乱。混乱中，他被一辆马车撞倒，摔断了大腿骨。他起身后坐车回到家中，后来因为疼痛被送进了医院住院四天。他的耐力与忍受力实在令人敬佩。他还在为马车夫着想，说：“别让警察为难他，这不是他的错，是我因身体虚弱自己摔倒的。”

忍耐与幽默

他从不把自己年少或中年时的困苦当回事，这对他来说早已是寻常之事。忍耐，几乎成了他的第二天性。要是我们提起他的糖尿病或者别的什么病，他只是耸耸肩，觉得根本不值一提。我们都惊叹于他内心的坚韧。到了生命的最后时日，他的这份忍耐更是达到了常人难以企及的地步。

我远在拉克绍尔时，非常担心他——大腿骨折，又无法立即手术，一定疼痛难忍。但当我回来时，发现他并未服用任何药物。躺在病床上的他，依然谈笑自若，这让医生和护士们都惊讶不已。病房里总是聚满了亲朋好友，大家在此打牌、大声交谈。曾经，一位资深医生问道：“您感到疼痛吗？”巴布吉回答：“没有。”医生又问：“那您为什么还住院？”他大笑着说：“因为我喜欢待在这里！”此言一出，众人纷纷大笑起来。

有时他会因疼痛而皱起眉头。当有人关切询问哪里不舒服时，他会笑着回答：“哦，哪儿都不疼。”他的话语，总是能化解凝重的氛围。有一次，他对哥哥说：“我躺累了，真想自己走去厕所。”当被告知腿断了不能走时，他才仿佛突然记起什么，说：“哦！对了，我的腿断了！”疼痛如此真切，他怎么会忘记呢？我想，这正是他一生练就出来的境界——遇到再难的处境、再深的苦难，他都能一笑了之。这份从容，早就成了他的本能。

一次，有人问他治疗进展如何，他打趣道：“这里最不缺的就是医生啦！”有一天，他忍不住抱怨：“怎么叫这么多医生来？”他不喜欢医生频繁地给他打针、输液、量血压、测体温等，这些事让他很不舒服。在他生命的最后几天，他期望的不过是一份清净。但家人无论如何也无法接受这就是父亲的最后时光。于是，医生依旧络绎不绝地到来。听闻又要请医生，他就感到不耐烦，可只要是他哥哥开口，他最后还是会勉强接受。

一天清晨，他唤沙姆 · 比哈里（弟弟）拿来纸和笔。大家都以为他要留下最后的嘱托。结果，他却带着几份顽皮念道：“清晨，一个医生来打针。半小时后，另一个

来量血压，接着又一个人来输液……”这是他生命的最后一天，却依然温柔与幽默。

人们也惊叹于他思维之清晰。他细数医生的来访次数，说自己被打了七针。他哥哥反驳说没有七次，但巴布吉是对的，他确实被注射了七次。在他去世的前一天，他时而清醒，时而昏沉。恍惚之中，他念叨起打牌的事，他哥哥听了心头一紧：如果临终时还在想着要去打牌，往生时怎能去往更高的境界？但这担忧是多余的，因为巴布吉很快便清醒过来，意识又恢复了清明。

异常清醒的觉知

他所的有感官都变得异常敏锐——再远的声音他都听得清，再远的画面也看得见；对于身上的感受，他的觉知也很敏锐。旁人只是轻轻触碰，他会立即有所反应。随着感官的清明，心也跟着警觉起来，这份明觉一直陪他走到最后。

临终的那一刻，他的目光缓缓掠过房间，显然不是一种寻求，而是专注于他即将前往的神圣去处的凝望，他平静地呼出了最后一息。整个过程没有任何经历死亡的表现——没有喘息，没有呼吸困难，什么都没有。如同进入一场深沉的睡眠，他的面容明亮、安详。那时，是下午 1 点 45 分。

次日上午 9 时，送他火化的时刻将至，他的面容依然笼罩着安详的光芒，身体柔软而有弹性。除了医生宣告了他的死亡，此外看不出任何死亡的迹象——没有僵硬，没有冰冷。要是你看到他临终沐浴后拍下的那张照片，一定会为之动容——他仿佛只是侧身静卧，看起来如此鲜活。

最后的旅程-遗容未掩

哥哥破例未按传统遮盖他的遗容，任由他那张依旧泛着柔光的脸庞为众人所瞻仰。这位圣者，不仅以他的生，也以他的死，启迪着在场的众人。弟弟后来告诉我，在父亲离世后不久，病房里开始弥漫神圣的正法气息。在家中他的遗体所放置的地方，也充盈着正法的波动。家人和亲友，整夜围坐在他身旁，或禅修，或诵经。

他的一生，慈悲而优雅，自然能在离世后升华至更高境界，并令周围环境充满神圣辉光。在正法家庭的全心护持下，也在我哥哥对他的悉心照料下，他的结局圆满而美好。

无我执

他一生修习无我执，谁又知道这般修行已延续了多少世？即便大限将至，他也不对任何人升起一丝黏恋，而该尽的职责，他却一件不少、一分不差。谁若患病，他必请来最好的医生，安排最妥帖的照护，却绝不将心念系缚其上；谁若离世，他也不曾号啕恸哭。这份澄澈的“无我执”，令人唯有叹服。无怪乎，他早已察觉死神临近，心头仍波澜不惊。他是那么疼爱你，那么期盼你能卸下远方的烦扰返回家中，却终究在弥留之际也未曾开口唤你一声。

每次我指导完课程回来，他的脸上都洋溢着光彩，并会详细询问课程情况。自从他参加了印度第一次内观课程之后，后来孟买每次课程结束的当天他都会亲临现场。看到人们眼中充满爱与感恩，他内心倍感宁静和喜悦。他何尝不也深爱着我，但在他的最后时刻，他也没有提起我。

事实上，在他临终时，他未曾呼唤任何人。这并不意味着他不爱我们，相反，

他的爱满溢而出。离世前，他将亲人一一唤至身边，为他们祝福，仿佛是要赐予他们一生的幸福。但这种爱，却没有执着与缠缚。他既非无情，也非沉湎于情。

那些热衷于“无我执”之辩的人，却往往忽略了“无我执”的真谛。而我们敬爱的父亲，却真正地做到了无我执。他如此超脱地离世，我们又怎会哭泣与哀嚎？能成为这样一位圣者的后代，是我们莫大的福报。如果我们能在生活中践行他点滴的美德，这份福德必将泽被深远。

你的弟弟，SN·葛印卡

法　偈

Brahma devatā manuja paśu, sabhi mrityu ādhina; Para gyānī karatā rahe, punarjanma ko kshīṇ.

梵天与天人，人类及众生，

皆被死神控，无一能得免；

唯有智慧者，可断轮回缚。

Jivana bhara baḍatī rahe, sukhada puṇya kī bela; Maraṇakāla jagrat rahe, hoya svarga se mela.

愿功德妙藤，日日皆增长；

临终须觉知，指引归善道。

Apanā-apanā karmaphala, bhoga svayaṃ hī bhoga; Kauna baṅṭā paye bhalā, jara mrityu kā yoga.

各人所造业，果报须自受，

谁能无因缘，而得衰老死？

Sharaṇa grahaṇa kara dharama kī, kara nija citta ashoka; Varaṇa kare jo maraṇa ko, gamana kare suraloka.

皈依于正法，令心无忧惧；

顺受死亡者，得生安乐处。