

# 内观通讯 2025 年 9 月

## 法 语

*Appaṃ vatajīvitam idaṃ,  
oraṃ vassasatāpi miyyati Yo cepi aticcajīvati,  
atha kho sojarasāpi miyyati.*

— *Khuddakanikāye Suttanipātapāli 810, Jarāsuttaṃ*

人生苦短，  
难活百岁；  
即使能活得更久，  
终会因衰老而死。

- 《小部·经集》第810篇，《老年经》

## 于正法中逝世

对于一位内观禅修者而言，死亡并不可怕。我们应当以觉知和平等心来迎接死亡，而不是选择逃避。因为当因缘成熟，此生的业力完结时，身体的瓦解就不可避免。在这亘古不变的自然法则面前，人人平等。因此，一位成熟的禅修者会微笑着迎接死亡的来临。在他的意识中没有一丝悲伤，即便在临终时有痛苦出现，其心也不会动摇。正如在坚决意志的静坐中，禅修者以不加挑选的方式觉知着，即便感到疼痛，也不让心起反应；同样，在临终之际，他也一直保持着觉知，整个意识充满了对无常的了知。在人生最后一刻，当最后一念 (*cuti*) 灭去后，下一念立刻升起，成为下一个生命最初刹那的第一念 (*paṭisandhi*)。毫无疑问，临终最后一念保持对无常的了知，一定会带他去一个更好的境界，完全不用怀疑他会堕入低层境界。

一位禅修者，如果直到生命的最后阶段仍然是内观道路上的行者，那么他就走在了一条康庄大道上。当他再次出生时，他依然一步步地向前迈进 (*opanayiko*)，死亡不会阻碍他的进步。只要在正法的道路上不断前行，未来就一定是安全且光明的。

因此，一位真正的内观学员不会害怕死亡。他既不会拒绝生命、祈求死亡；也不会执着于生命而逃避死亡。他知道死亡是一种提升，所以会感到心安，这是一种宁静和喜悦，而非悲伤。因此，他学会了生活的艺术。生活的艺术中也蕴含着死亡的艺术。

若禅修者身边有人濒临死亡，那么他应该帮助其营造一个宁静且充满正法气氛的环境。如果临终者尚未在法中成熟，当他看到亲人哭泣，就可能会感到不安和悲伤，而这很有可能干扰到这一至关重要的死亡时刻。所有在场的禅修者都应进行禅修，让了知无常的智慧升起，或者散播慈心。此时必须让整个环境充满正法的波动。

即使事过之后，也无需哭泣，只需保持平静与平衡，对逝者又向前迈进了一步而心存喜悦，并继续发出慈心，分享功德。如此一来，无论此人投生何处，他的意识都会感受到正法的波动，由此而感觉愉快和安宁。这是与亲人告别的最佳方式，这是在法中吉祥离世之道。

-摘自《印地语通讯》，1980年5月29日，第9卷第12期

\*\*\*\*\*

## 我们父亲的离世

- SN · 葛印卡

编者按：我们在此刊登葛印卡老师写给他在缅甸的兄弟巴布·巴希亚 (*Baburalalji*) 的一封满怀深情的家书，内容是关于他们的父亲巴布吉·葛印卡 (*Gopiram Goenkaji*) 的离世。葛印卡老师在收到父亲意外受伤的消息时正在印度的拉克绍尔主持课程，他因此立刻决定将本应在次日清晨结束的课程改到前一天傍晚结束，以便能够早些前往孟买。我原本计划稍后乘火车带着剩余的行李跟随前往，然而，他回程的旅途中充满了挑战，似乎是某种不

祥的预兆。果不其然，他的父亲巴布吉去世了。

几十年后，在葛印卡老师过世的那一天，他像往常一样吃了晚餐，然后让助理扶他回房间。他刚躺下，呼吸就开始变得急促，助理为他垫高了枕头。不久之后，他呼出了最后一口气。

印度所举办的第一个内观课程于1969年7月13日开课，那是专门为葛印卡老师的父母所举办，他们从该课程中获益匪浅。葛印卡老师的忌日为9月29日，而他父亲的忌日为9月13日。

有谁不知葛印卡老师常挑灯工作至深夜，次日早起又在禅堂唱诵？他深知时间如白驹过隙，所以一再告诫大家一定要充分利用时间修行，千万不要浪费时间，因为谁也不知道死亡什么时候会降临。

在他生命的最后几年，他这样写道：*Jeevanto thoda bacha, karane kam anek; Aesajage dharma bal, purnahoyepratyek.* “生命在流逝，而我们任重道远；愿正法的力量升起，使所有任务得以完成。”

作为他的正法子女们，愿我们都下定决心完成他的未竟使命，尤其是过正法的生活，并保持正法纯净。这将是对他最好的礼敬。

## 葛印卡老师写给他兄弟的信件节选

(1972年9月23日，孟买)

亲爱的巴布·巴希亚，向你致以恭敬的问候！在拉克绍尔开办的内观课程快进行到一半时，从孟买传来了不幸的消息：父亲因意外摔断股骨，需要马上手术。但随后又听说父亲身体仍然虚弱，医生暂不建议手术，并表示无需担心，让我在课程结束后再回去。当时我立刻决定要将我所有的波罗密(*pāramīs*)与他分享。课程进展很顺利，在接下来的五天里，营地的氛围明显转变，不仅学员们受益匪浅，我自己也从中获益良多。

我确信父亲不会这么快离开我们，他一定会等你从缅甸回来。我的脑海里时常浮现着他大腿疼痛的情形。记得几个月前，他的脊柱出了些问题，非常痛。他躺在床上，我和母亲还有其他家人一同围坐在他身旁禅修，空气里常充满着慈悲的波动。一小时后，他要么睡着了，要么愉快地表示疼痛已经消失了。

慈悲的波动可以传达给任何人，时空的分隔永远不会成为障碍。从我所在的地方给他发送慈悲观。在接下来的五天里，我感到课程营地充满了慈悲的波动，而这些都是源自他的波罗密。

## 直面风暴

傍晚课程结束后，我离开拉克绍尔前往穆扎尔布尔。我急于尽快抵达孟买，所以计划第二天早上10点飞往巴特那，然后在中午12点转机飞往德里，从那里继续飞往孟买。但飞往巴特那的航班在中午12:30才从穆扎法尔布尔起飞，这会使我错过飞往德里的航班。于是我决定改为从巴特那经由阿拉哈巴德和勒克瑙飞往德里，预计下午4点到达，然后再搭乘下午5:30飞往孟买的另一个航班。

从巴特那到阿拉哈巴德的那段旅程还算顺利，然而当我们下午1:45从阿拉哈巴德飞往勒克瑙时，才起飞了不到15分钟就遭遇了强气旋风暴。当时飞行员准备飞回阿拉哈巴德，但因风暴也已抵达那个地区，我们的降落申请未获批准。于是，我们改道飞往勒克瑙，然而依然未能获得降落许可。之后我们又尝试在瓦拉纳西降落，仍然失败。我们只好返回巴特那，然而这场超强气旋风暴已影响了整个地区，我们的降落申请依然以失败告终。飞行员最后决定飞往尼泊尔的加德满都。谁知因突发的一场坠机事件，该机场正处于瘫痪状态，我们仍无法降落。

这时机舱广播终于传来消息，说瓦拉纳西机场的天气稍有好转，我们有可能从北侧降落。此时已是下午五点半，飞行员和乘客都倍感焦虑与疲惫。大约下午六点，飞行员以平稳的降落，最终将飞机停靠在机场航站楼。所有人都松了一口气。

到达酒店后我想给家人打个电话，但不幸的是该地的电话线路也出了故障。第二天一早到达机场后，我了解到除了瓦拉纳西以外，其他机场（阿拉哈巴德、勒克瑙、阿格拉和德里）仍在关闭状态。就这样我被困机场。约到了上午11点时，我们收到消息说机场正在开放中，在一番努力后我们订到了座位。然而就在快飞抵德里时，我们的航班又遭拒绝，原因是风暴仍在持续中。我们转而飞往阿格拉，但仍无法降落。我们就这样在阿格拉和德里之间盘旋了半小时之久，飞行员决定尝试在阿格拉降落。但就在飞机快着陆，离地约150英尺时，飞行员又不得不再次将飞机拉升。一个小时过去了，在三次尝试后，我们在阿格拉成功着陆。飞行员紧张的神神经终于得到了舒解。

飞机降落后我立刻订了从德里飞往孟买的机票，并急切地想从那里得到一些消息，于是联系了我们在德里办公室代表戈斯瓦米先生。从他那里我震

惊地得知：父亲已于昨天去世(1972年9月13日)，那时我正在经历那场猛烈的风暴。戈斯瓦米先生补充说，父亲今天上午11点已被火化。我震惊不已，那种状态可能持续了二十分钟左右，但很快，法的觉知流遍了全身。

## 从阿格拉到孟买的顺利旅程

下午4点，阿格拉的天空放晴，一架从加尔各答飞往孟买、经停阿格拉和德里的航班降落在阿格拉机场。我因特殊体恤得以登机。经历了这段波折后，地平线上的彩虹与天空中轻盈漂浮的云朵，显得格外宁静。从阿格拉到德里再飞往孟买的这段旅程，堪称极其愉悦。事实上，周遭的一切氛围都洋溢着无可比拟的雅致，内心满是喜悦，父亲离世的悲痛也已然消散。

在孟买着陆后，从机场回家的路上，我从亲爱的什亚姆·比哈里（弟弟）那里听到了备受尊敬的父亲在最后日子的所有情况。回到家后，我的母亲、香卡尔、夏姆·桑达尔和伊拉亚奇拜（玛塔吉）都向我讲述了父亲去世前的情况。我的心并没有因此而泛起波澜，反而很平静，正法的喜悦在我体内流淌。

第二天，我和兄弟们去了火葬场，收集父亲的骨灰（这是印度的传统），我只能靠着这些半烧尽的骨灰向父亲表达礼敬。巴布·巴希亚，如同你一样，我也被剥夺了在父亲最后日子陪伴和照顾他的机会。

## 络绎不绝的访客

家里满是到访的客人，每个人都在讲述他们与巴布吉（父亲）的生前交往。早晚我们都与母亲和哥哥一起进行禅修，空气里充满了正法的波动。此时此刻，母亲和哥哥的正法智慧堪称楷模。在来访的人中，有些人曾是父亲每天早晚到海滩一同散步的同伴。这些人中有老有少，现在都在缅怀他们亲爱的“巴布吉”。许多人谈到，我们的父亲总是心情愉快且总能鼓舞他人。有巴布吉在身边，怎会有人愁眉不展呢？他与大家融为一体的方式非常独特，与孩子在一起时像个孩子，与年轻人在一起时像个年轻人，与老人在一起时又像个长者。

这就是巴布吉，他自然、热情，并对所有人充满爱意。有人提到，在意外发生的前几天，他曾说：

“我不会活太久了，时间快到了。”当时，他既没有身体不适，也没有发生任何可能让他想到自己将要离世的事情，但似乎他已经预感到了即将到来的死亡。

## 母亲的悲伤

以前每当我回到孟买或准备出发去内观课程营地时，母亲总会伤感地说：“我们都快走到生命的尽头了，而你却要去这么远的地方，你可能会因此错过我们临终的最后时刻。”每逢此时，父亲总会坚定地回应：“只要我还能走动，还能站立，就不会有事。可是一旦我倒下，我就再也起不来了。”这两个预言都应验了。我当时正在旅行，未能在他弥留之际侍奉左右；而他一旦卧床不起，便再也没能起身。

尽管我们兄弟二人都没能在他最后的日子里照料他，但他对其他家人和大哥的照料方式颇为满意。事实上，他反而操心大家联系的医生太多--在他看来实在有些过了。

(未完待续)

\*\*\*\*\*

## 问 答

年会：印度法岗，1992年1月

问：当我们在练习内观并把注意力集中到四肢末端时，究竟会发生什么？真的有东西从身体里离开吗？还是这只是某种幻觉？为什么特别使用四肢末端？

葛印卡老师：嗯，不净杂染确实会消失，但不是因为你将注意力集中到四肢末端。它们消失是因为你保持了平等心：你观察感受，并且保持平等心。我们之所以建议人们将注意力放到四肢末端，是因为通常在这些部位，人们不会体验到令人不快或者会让人失去平等心的感受。在其他部位可能会有不同种类的感受，这些感受可能会令人失去平等心。但在肢体末端，人们感受到的要么是中性的感受，要么是愉悦的感受。你看，当心因为觉知到感受而越来越有平等心时，净化就有可能实现。这就是其全部的逻辑和科学原理。

## 法 偈

*Koī sāre vishva kā, bhale vijetā hoyā;  
Mrityukāla ke vāra se, vivasa parājita hoyā.*

或有人能征服天下，然死亡之突袭，  
终令其束手无策、一败涂地。

*Koī mare isa byadhi se, koī mare usa roga;  
Koī mare bina roga hī, hoyā mrityu sanyoga.*

有人死于此病，有人死于彼病；  
有人无疾而终，只是命终缘熟。

*Jarā vyadhi bhava mrityu kā, chale chakra bhava bhūla;  
Bin antar pragyā jage, kate na bhavabhaya sūla.*

生老病死之轮流转不息，若未觉醒内在智慧，  
便无法拔除轮回之怖箭。

*Jo janamā so hī marā, chhūṭa sakā nā koya;  
Mukta huā jo janama se, mrityu-mukta hai soya.*

生者必死，无人幸免；  
若能从生中得到解脱，亦能从死中得到自由。