

# 死亡时保持正确的心态

讲者：坦尼沙罗尊者

2025年5月30日

译者：一意孤行

如果有一团火，离我们不是很远，它就是在提醒你，有一天，它会朝我们这边烧过来的。问题是，你准备好了吗？我们有一种习惯，把事情挡住不看，但坏事既然会轮到世界其他人身上，那总有一天也会轮到我们的。把事情遮住不看，这是骄慢自满 (complacency)，放逸 (heedlessness)。佛陀说一切不善巧的品质就建立在这个基础之上。所以，我们要反过来修行「不放逸住」 (heedness)。提醒我们自己，有危险，那个考验生命的大危险，当然就是——我们会死的。那是无法避免的。某天，这会发生。某些特殊情形下，我们可以躲过它。但某天它会逮住你。但问题是，你准备好离开了吗？

一次，我在读一个法语写的自传系列，想拾回我的法语时，我注意到，掌权者，政坛中人，当他们变老时，他们面临的挑战越来越大。你可能会以为，当他们看到自己变老变衰时，人们会放下万事，但那个时候，挑战真的变得很大。死亡的时候，也是这种情况。你很虚弱，身体机能开始紊乱，更重要的是，你快要死了，这是一个挑战。你不只是简单地扔下就走了。你将要做出选择。那些选择将取决于你的心态。所以，你要尽量保持心态良好，多多益善。这就是为何我们要禅修。所以不管身体变得多么不好，不管世界变得多么不好，我们仍然可以保持我们的「正念」，保持神智清醒，知道我们该怎么做。因为有许多许多的人，当他们死的时候，所选择要去的地方，没有一个是当他们有正确心态的情况下，会选择去那种地方的。但是，再强调一遍，当你死的时候，还能保持着正确的心态，那是非常稀有难得的。所以，要想让自己保持在正确的心态上，你得做好准备。

佛陀说，死亡的时候，恐惧升起的理由有四种。「害怕失去自己的身体」。「害怕失去人类的感官欲乐」。「害怕此生做过的坏事来世会遭到惩罚」。还有「害怕不懂真正的佛法」。有这种恐惧的人，他不一定会用

这些专门术语来表达它。这里指的是他们不知道死亡的时候会发生什么。他们不能证明说，有那么一种东西叫做「不死」。所以，在他们的意识中存在一个张开的洞口，一个巨大的空白，这令人害怕。所以，我们通过禅修，为应付这种类型的恐惧做好准备。

比如，「害怕失去这个身体」。这是我们做「观想身体」的原因之一。一个部分一个部分地观遍全身，问问自己哪一个部分是真正值得去执着的，哪一个器官是值得下辈子回过头再要的？所以不要被回头来抓取任何身体的念头所吸引，因为所面对的情况是，那个时刻，你不能再在这个身体中停留了，奔向另一个身体的机会到了，而有些人直接就是跳过去。所以，有些情况就是，管它呢，只要有一个身体就行，你就去要了。其他情形之下，你可能会看到一种景象，看见某个非常有吸引力的身体，在这两种情形之下，你都可以自己把它们拿起来当作自己的身体，你都可以进入那个特定的世界。但是不管凭借什么标准去衡量，仅仅因为你的身体让你看起来漂亮，这并不意味着它会健康，并不意味着此生就一定会过得好，许多非常漂亮的人却过着痛苦的一生。他/她们的美貌成了一个魔咒。所以你得要再次思考这个事情，那就是为何我们要观想这个身体的原因。要习惯在心中剥掉这层皮肤，把不同的器官拿出来，把它们放在地板上。当时辰已到，你要死的时候，那将成为一个心中冒出的快速反应。如果一个天人的身体出现，问你自己，虽然它没有人类身体的器官，但是天人容易变得骄慢(complacent)。你能够想象天堂的生活会是什么样子吗？你一想要什么东西，它立即就出现了。你能想象到天人的个性会被宠成什么样子。然后当你从那里掉下来的时候，你摔得很惨。如果你在禅定中，能够修得某种「无色界定」，呆在「空无边处」，呆在「识无边处」，「无所有处」，当你被推出身体的时候，你不会觉得受到多大的威胁。你知道心有个好地方去。虽然身体在瓦解，但你觉得还OK。

阿姜放有个学生。一天晚上，她在打坐，听到一个声音说，今晚她会死。所以她对自己说，那我死也死在打坐中吧。所以她继续打坐。她说她的身体变成了一座火宅。不管你跑到哪个房间，你都呆不了。因为全部到处都是火。此时她想到了「空间」。所以她把心专注在「空大」这个元素之上，就完全感觉不到房子起火的威胁了。当她回到身体上，一切平息到平时的状态。她学到了重要的一课。如果你禅定时能够进入「空

大」，当身体把你推出来的时候，你不会觉得那是什么威胁。你更不容易一下子就做出不明智的判断。对于你要去哪里，你更愿意多花一些时间，会更挑剔一些。这会帮助你至少克服一部分对失去身体的恐惧。这样做是正确的。

至于「害怕失去感官欲乐」。佛陀让你思惟，有比人类这一层更高的欲界之乐，因为做一个天神，仍然可以禅修。经典中有一个很好的故事。一个人死了变成了一个天神。他碰到其他的天神，结果发现他们是他人间时的朋友。过去他们常在一起诵经。他说，让我们继续诵经吧。所以他们接着修，更深入地修行。因为那是天界的问题。你会变得骄慢自傲。人间也有这个问题。你生活得舒适。你有一个不错的寮房。你有一个漂亮的房子。你觉得很安全。你就容易变懒了。所以，当你变成一个天神，有一个天神的宫殿，你更容易变得怠惰。所以你要很清楚一件事情，无论你去到哪里，你都要修行，你都要找到修行的机会。这就是为什么要培养那种「欢喜」，我们前几天谈过这个话题，关于「法喜」，「离喜」(delight in abandoning)，「生喜」(delight in developing)，让它们成为第二天性。如果你能够从禅定中修出「喜」和「乐」，那就给了你另外一个选项。你就不会觉得不管什么样的感官欲乐，它的引力会有那么强大。否则，你很容易被困陷于其中。阿姜曼谈到他曾经接连投胎转世为狗500世。很难想象他做狗时候的样子。但是他说这是真的。如果这会发生在他身上，那也有可能发生在你身上。他说：“为什么会那样呢？”因为他那时对当狗获得的感官欲乐觉得很满足。所以，对感官欲乐要小心。我们迷恋于对性，食物，和所有其它感官快乐的思念，这在我们死亡的时候会浮现出来，会把你往下拉。所以，记得有另外的选项。培养这些个新的选项，培养出对它们的品味来。有禅定的「喜」和「乐」这些另外的选项，以及「色界」和「无色界」的快乐。好，当你死的时候，你就不会觉得有那么绝望，那么感到受威胁了。

至于说有时候，当你接近死亡的时候「害怕被惩罚」，你开始想一些你做过的事情。佛陀说，当你想到你冷酷无情之时，当人们处于危险境地时，你并没有伸出援手，可能一个不好的世界会出现在你眼前。那个时候可能发生的最糟糕的情况是，你说，“老天，我这辈子做了这么多的好事，我还要到这个恶趣去。佛陀一定搞错了！错了！「正见」可能是错的！”那可能真的会把你拉下去。但是如果你提醒自己，你没做什

么自动会让你非往下界掉不可的事情，并且你真的为自己做过一些善事，而且保持着「正见」，那就能够关闭通往下界之路。所以，要记住「正见」有多么的重要。甚至如果你此生做过坏事，它们不一定能拉得动你往下掉。是那个抛弃「正见」的态度把你往下拉的。对善行要有强烈的信念，你的善行真的是有威力的，你是可以依靠你对善行的记忆的。

最后，「懂得真正的佛法」，这需要你至少瞥见一眼那个「不死」。所以，你知道心中有某种不在时空之中的东西。死亡只能触及时空之内。但是心中有某种东西，死亡是触碰不到的。当你见到那个时，我认为，死的时候是没有恐惧的，至少不会有任何你将要去哪里的恐惧。可能会害怕接下来的那个疼痛，害怕那个你的生命被截断的事实。但是生命就是那样。它总是被截断。想想那些目前就活在战区的人们。不管他们有什么人生的规划，都直接被斩断了。生命就是这个样子。生命的终点并不是某种完美的结局。所有人都来了，说他们多么爱你。所有你的计划都结束了。生命的性质就是所有的事情都被截断。它们被打断了。所以，你得准备好，并且说，“好，可能不是这次，但可能下一次，我会结束我想要做完的事情。”但是，这个世界唯一会到来的结束是当你「觉悟」的时候。其它所有的一切不过是一个以失败为结局、生命被截断的世界。所以，当你还有这个机会的时候，尽量去做好。当一切都很顺利的时候，不要放逸。你可以为死亡做准备，所以你不害怕它。如果你不怕它，当你死的时候，你将处于一个正确的心态当中。