

死亡時保持正確的心態

講者：坦尼沙羅尊者

2025年5月30日

譯者：一意孤行

如果有一團火，離我們不是很遠，它就是在提醒你，有一天，它會朝我們這邊燒過來的。問題是，你準備好了嗎？我們有一種習慣，把事情擋住不看，但壞事既然會輪到世界其他人身上，那總有一天也會輪到我們的。把事情遮住不看，這是驕慢自滿 (complacency)，放逸 (heedlessness)。佛陀說一切不善巧的品質就建立在這個基礎上。所以，我們要反過來修行「不放逸住」 (heedness)。提醒我們自己，有危險，那個考驗生命的大危險，當然就是——我們會死的。那是無法避免的。某天，這會發生。在某些特殊情況下，我們可以躲過它。但某天它會抓你。但問題是，你準備好離開了嗎？

一次，我在讀一個法語寫的自傳系列，想拾回我的法語時，我注意到，掌權者，政壇中人，當他們變老時，他們面臨的挑戰越來越大。你可能會以為，當他們看到自己變老變衰時，人們會放下萬事，但那個時候，挑戰真的變得很大。死亡的時候，也是這種情況。你很虛弱，身體機能開始紊亂，更重要的是，你快要死了，這是一個挑戰。你不只是簡單地扔下就走了。你將要做出選擇。那些選擇將取決於你的心態。所以，你要盡量保持心態良好，多多益善。這就是為何我們要禪修。所以不管身體變得多麼不好，不管世界變得多麼不好，我們仍然可以保持我們的「正念」，保持神智清醒，知道我們該怎麼做。因為有許許多多的人，當他們死的時候，所選擇要去的地方，沒有一個是當他們有正確心態的情況下，會選擇去那種地方的。但是，再強調一遍，當你死的時候，還能保持著正確的心態，那是非常稀有且難得的。所以，要讓自己保持在正確的心態上，你得做好準備。

佛陀說，死亡的時候，恐懼升起的原因有四種。「害怕失去自己的身體」。「害怕失去人類的感官欲樂」。「害怕此生做過的壞事來世會遭到懲罰」。還有「害怕不懂真正的佛法」。有這種恐懼的人，他不一定會用

這些專門術語來表達它。這裡指的是他們不知道死亡的時候會發生什麼事。他們不能證明說，有那麼一種東西叫做「不死」。所以，在他們的意識中存在著一個張開的洞口，一個巨大的空白，這令人害怕。所以，我們透過禪修，為應付這種類型的恐懼做好準備。

比如，「害怕失去這個身體」。這是我們做「觀想身體」的原因之一。一個部分一個部分地觀遍全身，問自己哪一個部分是真正值得去執著的，哪一個器官是值得下輩子回過頭再要的？所以不要被回頭來抓取任何身體的念頭所吸引，因為所面對的情況是，那個時刻，你不能再在這個身體中停留了，奔向另一個身體的機會到了，而有些人直接就是跳過去。所以，有些情況就是，管它呢，只要有一個身體就行，你就去要了。其他情形之下，你可能會看到一種景象，看見某個非常有吸引力的身體，在這兩種情形之下，你都可以自己把它們拿起來當作自己的身體，你都可以進入那個特定的世界。但不管憑藉什麼標準去衡量，僅僅因為你的身體讓你看起來漂亮，這並不意味著它會健康，並不意味著此生就一定會過得好，許多非常漂亮的人卻過著痛苦的一生。他/她們的美貌成了一個魔咒。所以你得要再次思考這個事情，那就是為何我們要觀想這個身體的原因。要習慣在心中剝掉這層皮膚，把不同的器官拿出來，把它們放在地板上。當時辰已到，你要死的時候，那將成為一個心中冒出的快速反應。如果一個天人的身體出現，問你自己，雖然它沒有人類身體的器官，但是天人容易變得驕慢（complacent）。你能夠想像天堂的生活會是什麼樣子嗎？你一想要什麼東西，它立刻就出現了。你能想像天人的個性會被寵成什麼樣子。然後當你從那裡掉下來的時候，你摔得很慘。如果你在禪定中，能夠修得某種「無色界定」，待在「空無邊處」，待在「識無邊處」，「無所有處」，當你被推出身體的時候，你不會覺得受到多大的威脅。你知道心有個好地方去。雖然身體在瓦解，但你覺得還OK。

阿姜放有個學生。有一天晚上，她在打坐，聽到一個聲音說，今晚她會死。所以她對自己說，那我死也死在打坐吧。所以她繼續打坐。她說她的身體變成了一座火宅。不管你跑到哪個房間，你都待不了。因為全部到處都是火。此時她想到了「空間」。所以她把心專注在「空大」這個元素之上，就完全感覺不到房子起火的威脅了。當她回到身體上，一切都平息到平常的狀態。她學到了重要的一課。如果你禪定時能夠進入「空

大」，當身體把你推出來的時候，你不會覺得那是什麼威脅。你更不容易一下子就做出不明智的判斷。對於你要去哪裡，你更願意多花一些時間，會更挑剔一些。這會幫助你至少克服一部分對失去身體的恐懼。這樣做是正確的。

至於「害怕失去感官欲樂」。佛陀讓你思惟，有比人類這一層更高的慾界之樂，因為做一個天神，仍然可以禪修。經典中有一個很好的故事。一個人死了變成了一個天神。他碰到其他的天神，結果發現他們是他在人間時的朋友。過去他們常在一起誦經。他說，讓我們繼續誦經吧。所以他們接著修，更深入地修行。因為那是天界的問題。你會變得驕慢自傲。人間也有這個問題。你生活得舒適。你有一個不錯的老撾。你有一個漂亮的房子。你覺得很安全。你就容易變懶了。所以，當你變成一個天神，有一個天神的宮殿，你更容易變得怠惰。所以你要很清楚一件事情，無論你去哪裡，你都要修行，你都要找到修行的機會。這就是為什麼要培養那種「歡喜」，我們前幾天談過這個話題，關於「法喜」，「離喜」(delight in abandoning)，「生喜」(delight in developing)，讓它們成為第二天性。如果你能夠從禪定中修出「喜」和「樂」，那就給了你另一個選項。你就不會覺得不管什麼樣的感官欲樂，它的引力會有那麼強大。否則，你很容易被困陷於其中。阿姜曼談到他曾經接連投胎轉世為狗500世。很難想像他做狗時候的樣子。但是他說這是真的。如果這會發生在他身上，那也有可能發生在你身上。他說：「為什麼會那樣呢？」因為他那時對當狗獲得的感官欲樂覺得很滿足。所以，對感官欲樂要小心。我們迷戀於對性，食物，和所有其它感官快樂的思念，這在我們死亡的時候會浮現出來，會把你往下拉。所以，記得有另外的選項。培養這些個新的選項，培養出對它們的品味來。有禪定的「喜」和「樂」這些另外的選項，以及「色界」和「無色界」的快樂。好，當你死的時候，你就不會覺得有那麼絕望，那麼你感到受威脅了。

至於說有時候，當你接近死亡的時候「害怕被懲罰」，你開始想一些你做過的事情。佛陀說，當你想到你冷酷無情之時，當人們處於危險境地時，你並沒有伸出援手，可能一個不好的世界會出現在你眼前。那時候可能發生的最糟糕的情況是，你說，「老天，我這輩子做了這麼多的好事，我還要到這個惡趣去。佛陀一定搞錯了！錯了！」正見」可能是錯的！「那可能真的會把你拉下去。但是如果你提醒自己，你沒做什麼自

動會讓你非往下界掉不可的事情，並且你真的為自己做過一些善事，而且保持著「正見」，那就能夠關閉通往下界之路。所以，要記住「正見」有多麼的重要。甚至如果你此生做過壞事，它們不一定能拉得動你往下掉。是那個拋棄「正見」的態度把你往下拉的。對善行要有強烈的信念，你的善行真的是有威力的，你是可以依靠你對善行的記憶的。

最後，「懂得真正的佛法」，這需要你至少瞥見一眼那個「不死」。所以，你知道心中有某種不在時空之中的東西。死亡只能觸及時空之內。但是心中有某種東西，死亡是觸碰不到的。當你見到那個時，我認為，死的時候是沒有恐懼的，至少不會有任何你將要去哪裡的恐懼。可能會害怕接下來的那個疼痛，害怕那個你的生命被截斷的事實。但是生命就是那樣。它總是被截斷。想想那些目前就活在戰區的人。不管他們有什麼人生的規劃，都直接被斬斷了。生命就是這個樣子。生命的終點並不是某種完美的結局。所有人都來了，說他們多麼愛你。所有你的計劃都結束了。生命的本質就是所有的事情都被截斷。它們被打斷了。所以，你得準備好，並且說，「好，可能不是這次，但可能下一次，我會結束我想要做完的事情。」但是，這個世界唯一會到來的結束是當你「覺悟」的時候。其它所有的一切不過是一個以失敗為結局、生命被截斷的世界。所以，當你還有這個機會的時候，盡量做好。當一切都很順利的時候，不要放逸。你可以為死亡做準備，所以你不害怕它。如果你不怕它，當你死的時候，你將處於一個正確的心態當中。