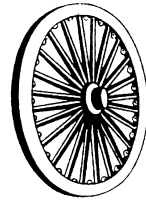


內觀



通訊

2001年9月

遵照烏巴慶尊者所傳，葛印卡老師所教

香港內觀靜坐中心
HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE

通訊處：香港新界上水石湖墟郵政信箱488號 Tel 電話：(852) 2671-7031 Fax 傳真：(852) 2623-2551
Postal address: P.O.Box 488 Shek Wu Hui Post Office, Sheung Shui, Hong Kong.

法語錄

*The gift of Dhamma excels all other gifts,
The flavour of Dhamma excels all other flavours;
The pleasure of Dhamma excels all other pleasures,
One who has eradicated craving overcomes all sorrow.*
法的恩賜高於其他所有的恩賜，法的滋味勝於其他所有的滋味，
法的愉悅大於所有其他的愉悅；
人若能摒除貪愛，就能克服所有痛苦。

死時有什麼事情發生？ — 葛印卡 —

要明白死時有什麼事情發生，首先讓我們了解死亡是什麼。死亡就像川流不息的形成之河中的一個河灣。死亡看來是形成過程的終結，這對一位阿羅漢(完全解脫者)或佛來說，可能是對的；但對常人來說，形成過程的流動在死後仍然會繼續下去。死亡會令一個生命的活動終止，但一個新生命的活動又會在下一瞬間開始。這邊廂是這個生命的最後一刻，而那邊廂就是下一個生命的第一剎那。就好像太陽剛落下又再升起，中間沒有黑夜一樣。死亡的一瞬間，又好像形成之書本其中一章終結了，而生命的另一章又在下一瞬間開始。

雖然沒有一個譬喻能夠貼切地形容這個過程，但我們仍然可以說，這個形成之流動就像在路軌上奔馳的一列火車。它到達死亡車站時會稍微減速，但不旋踵又以原來的速度前進，就算在站上也不會稍息。對不是阿羅漢的人來說，死亡不是終站，而是三十一條軌道的交叉口。火車一到站就會循著其中一條軌道繼續前進。這快速的「形成列車」，憑著過往業力的能量為燃料，不斷循著這條或那條軌道，由一站跑到下一站，從不歇息地上路。

「轉軌」的過程是自然而然地發生的，就像冰溶化成水，或水凝結成冰一樣，一個生命到下一個生命的過渡，也是依循著自然法則的。根據這些法則，火車不僅會自動轉軌，而且更會鋪設下一段的軌道。對「形成列車」來說，死亡的交叉口，即是轉軌之處，是極其重要的。在這點上，現在的生命會被棄置(這叫做 *cuti*，即消失，死亡)。身體會壞滅，而下一個生命立即開始(這過程叫作 *patisandhi* - 入胎，或下一次出生的開始)。*Patisandhi* 這一刻是死亡一刻的結果；死亡的一刻製造入胎的一刻。因為每一次死亡會成就下一次的出生，所以死亡不僅僅是死亡，它同時也是出生。在這個交叉口上，生命轉化為死亡而死亡又轉化為出生。

所以，每一段生命都是為下一次死亡的準備。一個有智慧的人會盡用此生及為好死作準備。一個最好的死亡是最後一次的死亡，是一個終站而非一個交叉口，即是一個阿羅漢的死。在這情況下，火車再沒有軌道可讓它繼續跑下去。

不過，在未能到達這個終站之前，我們起碼可以令下一次死亡引領到一個好的出生，使最終可以到達終站。一切視乎我們自己，視乎我們的努力。我們創造自己的將來、自己的福祉或苦惱，也創造我們自己的解脫。

我們如何鋪設讓形成列車奔馳的軌道？要回答這問題，我們要明白什麼叫做「業」(行動)。

我們健康或不健康的心念就是業。在進行意識、說話或身體層次的行動之前，這個行動的根源就是善或不善的心念。意識藉著某個感官的接觸而生起，然後 *sanna* (想 - 觀感辨認) 會評估這個經驗，感受 (*vedana*) 升起，跟著一個習性反應 (*sankhara*) 就出現。這些行為反應是各有不同的。行為有多強烈？有多慢、深、淺、重或輕？反應深刻的強弱就會隨之而異。有些像在水上劃線，有些像在沙上劃線，而有些就像在石上刻的一道紋。如果心念是善的，行動亦會如是，而其果實就會是有益的；如果心念是不善的，行為亦會如是，而它就會產生苦果。

不是所有這些反應都會成就一個新生命的。有些太淺，所以沒有生出任何果實。有些較重，但會在此世用完，不會延續到下一生。有些更重，會隨著生命的流轉到下一世延續但本身不會導致新生命的開展。不過，它們會在此生及下一世繼續滋長。但是，很多業是 *bhava-kammās*，或曰 *bhava-sankharas*，即是會導致下一輪的出生、一個新生命的那種。每一個這樣的 *bhava-kammās* (會啟動形成過程的行動) 帶有一種與某道生存空間的振盪共諧的磁力。某些 *bhava-kamma* 會與同等強弱程度的 *bhava-loka* (世界、空間) 的振盪連結，而兩者會循著關乎「業」的普遍法則而相吸。

某種 *bhava-kamma* 一旦生起，這「形成列車」就會被引領到死亡站前三十一條軌道的其中之一。這三十一條軌道其實是三十一道生存的空間。它們分別是：十一個 *kāma lokas* (感官空間，即四道低層次的存在，及七道人類及天人的空間)；十六個 *rūpa-brahma lokas* (精緻物質身存在之所)，與及四個 *arūpa-brahma lokas* (只餘下心念的非物質空間)。

在此生最後的一刻，特定的 *bhava-sankhara* 會升起。這

道能推動下一生出現的 sankhara(業力)，會與相應的生存空間的振盪連結。在死亡的一瞬間，三十一道空間會全部開放而生命列車跑上哪一條軌道，就視乎哪一種業力升起了。如同火車被導入某軌道一樣。bhava-kamma 反應的力量會推動意識之河流進入下一次的存在。比方說，憤怒或惡意的 bhava-kamma，既有熾熱或躁動的性質，就會與一些低層的生存界別連結。同樣地，帶有 metta (慈悲的愛)性質者，既有安詳和清涼的振盪，就只會與一些 brahma-loka 連結。這是自然的法則，而其高度「自動化」會保證整個運作過程不會稍有差池。

一般來說，在死亡的一刻，一些強烈的善或不善的業力會升起。比方說，如果一個人曾在這生殺害父母或一個聖人的話，關於這件事的記憶就會在死亡的一刻升起。同樣地如果一個人曾經作過深入的靜坐修習的話，相類似的心境也會升起。

如果沒有如此強烈的 bhava-kamma 的話，一道較弱的業力會升起。任何喚醒的記憶就會呈現它的業力。比方說，一個人也許會記得向聖人施食的善業，或者會記得曾殺人。諸如這些往業的反省會升起。要不然，與某些業力相關的事物會升起，例如會見到盛滿布施食物的碟子，或用來殺人的手槍。這些叫作 kamma-nimittas (徵兆)。

在別的情況下，一些有關下一生的徵兆或符號會出現，這叫作 gati-nimitta (離去徵兆)。這些 nimittas 會與生命之流所吸引到的 bhava-loka (存在空間) 相應，例如某天人、或禽畜世界的景象。瀕死的人常常經歷這些帶預報性質的徵兆，就如火車的車頭燈把當前的車軌照亮一樣。這些 nimittas 的振盪，與下一世存在空間的振盪是相同的。

一位好的內觀修習者有能力迴避通往低層次存在空間的軌跡。他清楚了解大自然的法則，並努力修習，任何時刻都為死亡作出準備。如果他年事已高的話，他更加會時刻保持覺知。有什麼準備功夫要做的？修習內觀，對身體出現的任何感受都保持平等心，俾能打破對不愉悅感受的習性反應。如此一來，慣常不斷地產生不善的習性的心，就會養成一個保持平等心的新習慣。通常在死亡的時刻，如果沒有非常沉重的業力升起的話，習性反應就會出現；而當締造新業力之際，儲存於倉庫的舊業就會被搞動而升上表層，並隨此而增強。

當死亡來臨時，人很可能體驗到非常不愉悅的感受。老病、死都是 dukkha (苦)。它們會產生較粗重的不愉悅感受。假如一個人不善於以平等心來觀察這些感受的話，他很可能會以憤怒、不安，或甚至惡念作出反應。如此一來，有類似振盪的 bhava-sankhara 便會乘機升起。相反，對一些功夫純熟的修習者來說，他們可以在死時努力保持平等心，以免對極度痛苦的感受作出反應。如此一來，就連深藏於 bhavanga (推動新生命的業力之所) 的相關 bhava-sankharas 也不會有機會升起。在瀕死之際，常人會心存畏怯，或甚至極度驚恐，因而怖畏的 bhava-sankhara 會乘時出現。同理，哀戚、傷痛、沮喪及其他情緒會隨著與摯愛親朋分離的念頭而升起，因此相關的業力就會出現而主宰心念。

內觀修習者用平等心去觀察感受，從而減弱它的業力，使它不會在死亡的時刻升起。為死亡的真正準備是：養成一個慣性模式，就是不斷用平等心去觀察身心所呈現的感受，同時也了解無常(anicca) 的道理。

當死亡來臨時，深刻的平等心習性會自動出現，而生命列車就會連接到一條容讓下一世修習內觀的軌道。如此一來，我們就會避免在一個低層次的空間投生，而往生到一個較高層次的空間。這是十分重要的，因為內觀是不可以在

低層次空間修習的。

瀕死的修習者如果幸運的話，會有親友在場協助維持一個良好的、沒有悲悼與沉鬱的法的氛圍；這些人懂得修習內觀和發出慈悲(metta) 的振盪。這就是最有利於安詳死亡的環境。

有時候，非修習者也可以於死時獲得一個有利的再生，這是由於善良的 bhava-sankharas，例如慷慨、守德等一些強烈的、善良的質素。但是，一個資深的內觀修習者有特別的成就，就是在於他能夠使自己獲得一個可以繼續修習內觀的存在。如此一來，通過慢慢減除儲存於意識河流中的 bhavanga 的累世 bhava-sankharas，他就可以縮短他的形成之旅而早些到達目標。

一個人能於此生與法結緣，都是源於往昔的善業。修習內觀，讓此生有所成就。然後，當死亡來臨時，平等心念的體驗就會相隨，帶來一個幸福的將來。

附註：一列轉軌的火車這個譬喻，不應被誤為轉世，因為一個存在的個體不會從此生走向下一世。能傳到下一世的，只有累積習性業力的能量而已。

問與答

問：你不斷提到佛陀。你是在宣揚佛教嗎？

答：我對於教派、主義等不感興趣。我教導正法，而正法也就是佛陀教導我們的。佛陀從未教導任何的主義、或是派別教條。他所教導的東西——生活的藝術——使每一種出身背景的人，都能夠獲得利益。生活在無明當中，對每個人都是有害的；而培養智慧，則是對每個人都是有利的。所以，人人都可以練習這個方法，並且從中獲得好處。一個基督徒會成爲好的基督徒；一個猶太教徒會成爲好的猶太教徒；一個回教徒會成爲好的回教徒；一個印度教徒會成爲好的印度教徒；一個佛教徒會成爲好的佛教徒。一個人必須成爲一個善良的人，否則永遠無法是一個好的基督徒、好的猶太教徒、好的回教徒、好的印度教徒、好的佛教徒。如何成爲一個善良的人——這才是最重要的。

問：你談到習性(制約)。這種訓練會不會也是一種對心的制約，雖然它是一種正面的制約？

答：恰好相反，它是一種去除習性(制約)的過程。不是勉強將任何東西加諸於我們的心上，而是自自然然地除去不淨的雜質，留下善的、正面的品質。透過負面情緒的清除，呈現正面的品質。而正面的品質就是純淨的心的本來面目。

問：但是在某一段時間裏，以特定的姿勢打坐，而且用某種方式引導注意力，就是一種制約啊！

答：如果你把它當做遊戲，或是一種機械化的儀式，那麼是錯——你是在制約你的心。但這樣是錯用了內觀。正確地練習內觀，它就能使你直接親證真理，而由於這種親身的驗證，悟就自然地開展，而能將所有過去的習性拔除。

問：像這樣不問世事，只是整天坐在那兒禪修，不是很自私嗎？

答：如果最終的目標是這樣，那的確很自私。但是禪修只是一個方法，幫助我們達到一個絕不自私的目標；一個真正健康的心。當你生病了，你住院以復原，你不是到醫院待一輩子，你只是在那兒調養身體，然後才能健健康康地來面對日常生活。同樣地，你參加內觀課程，以得到心靈上的健康，然後以健康的心靈，在日常生活當中，爲自己及眾生謀福利。

問：即使面對他人的痛苦，仍然保持快樂和安詳——這豈不是完全麻木不仁嗎？

答：對於他人的痛苦感同身受，並不是說你自己必須變得傷心難過。相反地，你應該保持冷靜和平穩，如此一來，你

才能採取行動以減輕他們的痛苦。如果你也跟著傷心難過，徒然增加你周圍的不快樂，既幫不了別人，也幫不了自己。

問：爲什麼我們不能在安祥之中？

答：因爲缺乏智慧。沒有智慧的生活，是一個充滿錯覺的生活，它焦躁不安、充滿痛苦。我們的首要責任，是過一個健康、和諧的生活，對自己以及他人都有益的生活。要達到這個目的，我們必須學會運用我們覺察自身、覺察真理的能力。

問：爲什麼非參加十日課程來學這個方法？

答：嗯，如果你參加更長的課程，那就更好了！但是要掌握這個方法綱領，至少要十天的時間。

問：爲什麼在十天當中，我們必須留在上課的場地內？

答：因爲你們是在這裏動一項心靈的手術。身體的手術必須在醫院裏進行、在一個不會受到感染的手術室裏。在這課程的場地內，你能夠不受外界任何干擾地進行心靈的手術。當課程結束，手術完成的時候，你就可以再一次面對外在的世界了。

問：這個方法能治癒身體上的不舒服嗎？

答：可以，但那是副產品。當心理壓力消失時，許多受心理影響的身體疾病，自然不藥而癒。如果心情激動，會發生身體上的疾病。當內心變得平和清淨，身體上的疾病就自然而然地清除了。但是如果你把目標定在治病，而不是淨化內心，那就兩樣都得不到。我發現那些參加課程，但一心想治病的人，整個課程期間，都將注意力放在他們身體的不適上：

「今天有沒有好一點？沒有，沒有好一點……今天有沒有進步一些？沒有，沒進步！」整個十天就這樣浪費掉了。但是如果只想淨化內心，那麼因爲內觀，很多疾病會自動痊癒。

問：您認爲生命的目的是什麼？

答：從痛苦煩惱中解脫出來。生而爲人，有殊勝的能力，能夠深入內在、觀察實相，並從痛苦中脫離出來。不去運用這個能力，就是浪費生命。好好運用它，過一個真正健康、快樂的生活！

問：您談到充滿負面情緒。如果是充滿正面的東西呢？譬如說，愛？

答：你所說的「正面的東西」，就是心的本來面目。當心中沒有了煩惱習氣，就會時時充滿愛——純淨的愛——你會感到安祥和快樂。如果將負面情緒除去，剩下的就是正面的東西、就是清淨。願全世界都沈浸在這清淨之中！

香港課程資料及日期

內觀十天課程：(第18期) **2001年9月28日至10月9日**
(第19期) **2001年12月15日至12月26日**

內觀三天舊生課程：(只准舊生參加)

2001年10月11日至10月14日 申請回條見後頁

★ **新生、舊生或法工最遲請於課程一星期前遞交報名表格**

地點：上水坑頭香港內觀靜坐中心

內觀中心英文網址：<http://www.dhamma.org>

香港內觀中心網址：<http://www.hk.dhamma.org> (如欲介紹親友參加內觀課程，有關課程資料及中心設備，請瀏覽此網址)

聯絡人：鄭淇揚先生 Paul Cheng 電話：2770-4770 傳真：2770-8287 E-mail: paulcheng12@ctimail3.com.

周兆燊先生 Albert Chow 電話：2671-7031, 9480-0735 傳真：2623-2551

上水坑頭香港內觀靜坐中心是一個臨時中心，借用期為兩年，現只剩下約一年的時間，以後能否續約乃未知之數；願能盡量運用現有設備完善的中心及資源，現呼籲各同修積極與身邊好友及家人分享內觀十日課程，令更多人得到內觀正法的益處，體驗到真正的安詳、和諧和快樂，並可惠及有情眾生。

香港內觀近期活動

集體靜修(Group sitting)，詳情如下：

上水坑頭內觀靜坐中心 (一天自修靜坐) — 每月的第二個星期日，由上午10時開始至下午約4時止。如有興趣者，可於靜坐結束後一起參予營地清潔工作。歡迎舊生踴躍參加出席。參加者需自備午餐及於早上10時前準時到達中心。

香港區 — 由王漢超先生提供，地點於香港渣甸山布思道4號，聯絡電話：9095-0759，逢星期四晚上7時15分。

- 1) **誠徵電腦打印機捐贈**：如有舊生願意電腦打印機(黑白或彩色)，以供應中心使用，請與黃建才先生(電話：9053-1405)或戴燕玲小姐晚上7時後(電話：2671-9708 或 9082-6774)聯絡。
- 2) **法工服務**：事務長(Course Manager)、法工及翻譯(為本年上述將辦的十天課程)葛印卡老師經常指出法工服務對修行的重要性。法工服務除了能使別人快樂，同時亦能給予法工們一個良好的機會去培養功德(paramis)和修練自己。我們希望舊同學們踴躍參加法工服務，法工及翻譯當值時間可安排分段，並請與周兆燊先生(電話：9480-0735)，王漢超先生(電話：9095-0759)或戴燕玲小姐晚上7時後(2671-9708 或 9082-6774)聯絡。
- 3) **響應環保，節省資源**：如舊生可以電郵(E-mail)接收內

觀通訊，請將你的中英文姓名、地址、電郵地址及電話，

電郵至 info@hk.dhamma.org

- 4) **舊生更改聯絡資料**：如舊生已更改或將會更改現時之通訊地址、電話、電郵，請將你的更新資料，傳真至2623-2551或電郵至 info@hk.dhamma.org

中心之全名

香港內觀靜坐中心有限公司

HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE LIMITED

舊生捐獻支票抬頭務請依照上述之名稱。跟據香港稅務條例，中心乃認可之非牟利機構，捐獻可作退稅。