



# 死亡的藝術

*The Art of Dying*

內觀禪修  
葛印卡老師等著



維吉尼亞  
漢彌爾頓彙編

本電子書免費贈閱。然而若您願意，可作出捐獻，協助我們持續提供服務。

願您快樂！

有意作出捐獻的人士，請至以下網站：

[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)



# PARIYATTI

地址：867 Larmon Road  
Onalaska, Washington  
98570 USA

360.978.4998

網站：[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

Pariyatti是非牟利機構，利益世間的工作方向為：

- ❖ 傳播佛陀法語
- ❖ 為尋法者在修行途中提供滋養
- ❖ 照亮禪修者的道路

未經出版機構准許，擅自透過互聯網或其他任何方式，掃描、上載及分發本書，屬侵犯版權之行為。

尊重本書的版權，且不將此電子書廣泛與他人分享，好讓其他人更有意願購買本書，您便是在支持Pariyatti貫徹本身的使命。若能鼓勵其他人購買電子書，您將進一步協助Pariyatti繼續推出如本書的其他書籍，供更廣大的讀者群閱讀。

請您僅購買版本經授權的電子書，切勿參與或鼓勵對受版權保護的素材進行網絡盜版。謝謝您的支持。

# 死亡的藝術

## The Art of Dying

內觀禪修葛印卡老師等著

維吉尼亞·漢彌爾頓彙編



美國華盛頓州內觀研究出版品

(Vipassana Research Publications)

內觀研究出版品由Pariyatti出版發行  
地址： 867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570

網址： [www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

© 2015 Ontario Vipassana Foundation

版權所有，非經出版商書面同意，不得以任何形式翻印本書，評論文章或書評中作簡要引述除外。

ISBN: 978-1-68172-021-0 (PDF格式 電子書)

978-1-68172-022-7 (ePub格式)

978-1-68172-023-4 (Mobi格式)

*Manopubbaṅgamā dhammā,  
manoseṭṭhā manomayā;  
Manasā ce paduṭṭhena,  
bhāsati vā karoti vā;  
Tato naṃ dukkhamanveti,  
cakkamva vahato padaṃ.*

*Manopubbaṅgamā dhammā,  
manoseṭṭhā manomayā;  
Manasā ce pasannena,  
bhāsati vā karoti vā;  
Tato naṃ sukhamanveti  
chāyāva anapāyinī.*

—*Dhammapada* 1.1-2

心先於一切；心最重要。  
一生不論何種經歷  
皆是心的產物。  
若言談舉止出於不純淨的心，  
痛苦將會緊隨，  
猶如車輪緊跟牛步。

…若言談舉止出於純淨的心，  
則快樂相隨，如影隨形。

—《法句經》1雙品第1、2偈



# 致獻

謹以本選集獻給葛印卡先生（S.N. Goenka），本書收錄攸關死亡的事蹟、開示和詩歌，同時也講述藉由內觀禪修為死亡作出妥善準備。葛印卡先生樂於貫徹老師烏巴慶（Sayagyi U Ba Khin）的使命，將內觀禪修傳遍世界各地，並慷慨欣悅地與大眾分享佛陀的教法。

本書同時獻給那些親身面對死亡，或是面對摯愛之死的人們，正是他們的這些事蹟，激勵我們繼續勤修佛陀的教法。



# 目錄

|                |             |     |
|----------------|-------------|-----|
| 致獻             |             | iii |
| 前言             |             | 1   |
| 葛印卡老師生平        |             | 3   |
| 是日已逝           |             | 4   |
| 本書旨趣           |             | 6   |
| 內觀禪修簡介         |             | 7   |
| 母親安住正法而逝       | - 葛印卡老師     | 9   |
| 佛陀的智慧          |             | 13  |
| 如昔 / 如今        | - 葛嵐明·甘比    | 20  |
| 葛嵐明之死          | - 安·唐納曼     | 24  |
| 死亡之際的情形        | - 葛印卡老師     | 28  |
| 「十二因緣」—緣起法則    | - 葛印卡老師     | 35  |
| 塔拉·哲荷夫：死亡的典範   | - 葛印卡老師     | 41  |
| 向葛印卡老師請益（一）    |             |     |
| 對至親好友的臨終援助     |             | 43  |
| 蘇珊·巴彼特：唯有活在當下  |             |     |
|                | - 維吉尼亞·漢彌爾頓 | 49  |
| 「業」—真正的遺產      | - 葛印卡老師     | 66  |
| 沃德尼·柏尼亞：含笑邁向死亡 |             |     |
|                | - 伊菲·喬塞     | 75  |
| 向葛印卡老師請益（二）    |             |     |
| 為自己的死亡做好準備     |             | 81  |
| 瓦提樂·密塔：生死不離正法  |             |     |
|                | - 內觀通訊      | 87  |

|                       |             |     |
|-----------------------|-------------|-----|
| 帕瓦塔瑪·阿達維亞帕：以平等心面對不治之症 | - 阿達維亞帕     | 91  |
| 淚如洪水                  | - 雷斯·大衛斯    | 93  |
| 兒女逝世                  |             | 94  |
| 極為珍貴的正法贈禮             | - 嘉貝耶拉·伊安尼達 | 95  |
| 永恆的感恩—約翰·沃德福與蘿莉·康貝爾   |             | 98  |
| 憑藉自己的努力解脫             | - 葛印卡老師     | 107 |
| 不願正視「無常」的智慧           |             | 114 |
| 菴婆波梨的詩篇               | - 瑪迪歐·梭樂列雷斯 | 115 |
| 向葛印卡老師請益（三）           |             |     |
| 現代醫學時期的倫理問題           |             | 119 |
| 泰瑞·鍾斯：正面迎向死亡          |             |     |
|                       | - 維吉尼亞·漢彌爾頓 | 122 |
| 人生七十感言                | - 葛印卡老師     | 131 |
| 附錄                    |             |     |
| 生活的藝術：內觀禪修            | - 葛印卡老師     | 139 |
| 內觀禪修之「慈心觀」修習          | - 葛印卡老師     | 146 |
| 致謝                    |             | 150 |
| 詞彙表                   |             | 153 |
| 美國Pariyatti簡介         |             | 160 |



# 前言

本書在編撰過程中，雖然力求文章易於理解，但難免仍會使用巴利文以及印地語詞彙。這些語詞在首次使用時，都會把定義清楚列明，也會將語詞羅列於書末的詞彙表。其中有幾項重要的語詞，先行作出如下解釋。

**Pāli**（巴利文）是印度古代的語言，佛陀的教法藉以保存下來。根據史學、語言學及考古學證據顯示，巴利文曾經在佛陀時期或前後，使用於印度北部。本書擷取的巴利文詞句，皆選自內觀研究所的巴利文三藏版本。

**Dhamma**（法、正法）（梵文：**Dharma**）意指現象、心的對象、本質、自然法則、解脫的法則，亦即證悟者的教法。

**Dohas**（富詩意的押韻對句）遠溯自印度文學的起源。本書收錄的對句，皆出自葛印卡老師的手筆，並且由他以印地語唱誦。在印度的內觀禪修中心，早晨的歇息時段經常會聽到這些對句。



葛印卡老師  
1924-2013

# 葛印卡老師生平

葛印卡（Satya Narayan Goenka 學員暱稱他為“Goenkaji”「葛印卡吉」）是內觀禪修老師，他遵循緬甸烏巴慶老師的傳承。

儘管本身是印度族裔，葛印卡老師在緬甸出生、成長。在緬甸生活期間，他有幸遇上烏巴慶，並且師從烏巴慶學習內觀法門。在追隨烏巴慶老師學習十四年後，葛印卡老師返回印度定居，並於1969年開始教導內觀禪修。在這個基於種姓制度與宗教導致嚴重分歧的國家，葛印卡老師主持的課程吸引了社會各階層成千上萬的人來參加。同時，世界各國許多人士也來參加內觀禪修課程。

葛印卡老師在印度和東西方其他國家，主持了三百多期課程，教導了數以萬計的學員。1982年，葛印卡老師開始指派助理老師，協助應付日益龐大的課程需求量。在他的指導下，印度、加拿大、美國、澳洲、紐西蘭、法國、英國、日本、斯里蘭卡、泰國、緬甸、尼泊爾和其他國家紛紛設立禪修中心。

葛印卡老師教導的禪修方法，所代表的傳承上溯至佛陀。佛陀從未教導區分派別的宗教；他教導的是法，是普世適用的解脫之道。在一脈傳承下，葛印卡老師採用的方法也完全不分宗派。正因如此，他的教法深深吸引了世界各地的人，他們來自各種背景，信奉各種宗教，當中也有些並非教徒。

葛印卡老師一生屢獲殊榮，然而他堅稱所有榮銜真正嘉許的是法。

2013年9月29日星期日晚上，葛印卡老師在印度孟買家中安詳辭世。他得年九十，半生歲月擔任內觀禪修老師，服務眾生。世上只要有人立志學習解脫的教法，葛印卡老師的遺教將會繼續流傳。

# 是日已逝

以下敘述的是2013年9月29日星期日，葛印卡老師面對生命最後時刻的情形。

有些時候，生命殆盡，猶如時日消逝一般平靜安詳。

葛印卡老師在漫長一生的最後數月，要依靠輪椅行動，而且面臨日益加劇的痛楚；儘管如此，老師仍然致力從事日常事務。他經常回想，佛陀是如何服務眾生，直到生命的最後時刻。葛印卡老師顯然是要效法佛陀偉大的榜樣。他持續會見訪客，並且密切關注正法的工作。

老師臨終當天，早餐時向兒子伯拉卡殊問及，內觀全球大佛塔的工作進展情形。伯拉卡殊回答說，當天他正要造訪大佛塔，回來會向老師作出全面會報。

日間，葛印卡老師從他所寫作的*dohas*（對句）中，挑選出五百首準備將來出版。一如往常，這是老師熱愛的工作。

午餐時，葛印卡老師說：「我不必再看醫生了。」 Mataji（師母）對老師所言並未特別在意；她以為老師指的是某位最近來訪的醫師。然而，老師顯然想靜靜渡過當天，不受打擾。

喝完下午茶，葛印卡老師閱讀了報章上的重要新聞，那是老師每天都做的事。之後，老師回到房間，坐在椅子上禪修。他到餐桌前吃晚餐，全程卻是默不作聲，晚餐後直接返回房間。

老師在房間安坐一段時間之後，請家人扶他到床上。他一躺下來，呼吸便開始變得急促。師母進入房間時，發現了這種情形，於是叫兒子伯拉卡殊進去。葛印卡老師睜開眼睛，認得兒子卻不發一語。伯拉卡殊致電家庭醫師，之後有一位住在同一棟大樓的醫師馬上趕到。然而，一切很快就到了尾聲。呼吸一進一出，然後終止。心臟已停止跳動。葛印卡老師臉上，絲毫沒有痛苦或緊張的神情，房間內的氣氛寧靜

又安詳。當時是晚上10時40分；是日方盡，剛好也是安住正法的漫長一生，恰如其分地落幕。



# 本書旨趣

多年來，我和外子都是「內觀通訊」的編輯。這讓我們有一個獨特的機會，聽聞且目睹許多發人深省的事蹟，這些事蹟講述的正是禪修者懷著修持而來的智慧，勇敢、安詳地離開人世。我們曾經讀到作者對父母、伴侶、兒女和朋友之死的敘述。很多時候，對於陪伴臨終者的親友來說，目睹摯愛懷著滿足與平等心去世，縱使在那無法挽回的情境，還是會充滿意料之外的喜悅。

佛陀說：「我僅教導了兩件事：苦與離苦的方法。」本選集的文章有葛印卡老師對佛陀教法的闡述、佛經詩句、佛陀時代僧尼富詩意的故事、同修的敘述等，全都來自於對苦這項真理的接納。選集裡不乏鼓舞人心的榜樣，禪修者藉由修行獲得力量，並且親自品嚐自由的滋味；選集同時以令人信服的方式，點出正法道路或離苦之道的實踐效驗。

我之所以收集這些事蹟，不僅是為了滋養那些已經安立於尋法道路上的內觀禪修者，使他們茁壯成長；同時也是為了那些尋求安詳與了悟的同修們，希望藉此鼓勵他們認真修持內觀，在經驗的層面上發展「自知之明」—培育本身的智慧。

願您們在佛陀教導的正法道路上收穫種種果實：從人生的痛苦與憂傷中解脫。

維吉尼亞·漢彌爾頓

2014年1月

# 內觀禪修簡介

內觀的意思是如實觀照事物，是印度最古老的禪修方法之一。兩千五百多年前，由佛陀喬達摩重新發現，佛陀教導內觀，藉此普世適用的良藥對治普世染著的惡習—乃是一種「生活的藝術」。

這種不分宗派的禪修方法，旨在完全拔除精神上的不淨染污，最終達至圓滿解脫的極樂。它的用意不僅是要治癒疾病，更是要從根本療癒人類的痛苦。

內觀是經由自我觀察達至自我轉化的方法，以身心在深層相互連結為焦點。這種身心連結可經由訓練心的專注，對身體感受進行觀察而直接體驗，感受不僅形成肉身生命，更持續制約心。透過這種以觀察為基礎，對身心的共同根源進行自我探索的旅程，將精神上的不淨染污消融，達至心的平衡，充滿愛與慈悲。

我們的想法、情感、判斷和感受的構成基礎，當中的科學法則於是變得顯而易見。我們如何成長或如何倒退，產生痛苦或從痛苦中解脫，皆可經由親身體驗而直接了知。從而在人生當中，我們更能駕馭自己，懷著覺知，不受妄想蒙蔽，並且得享安詳。

—摘自內觀網站[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)



## 母親安住正法而逝

1985年，某位學員問葛印卡老師，人在死亡之際，能否持續觀察感受。老師於是講述養母臨終的事蹟，以是作答（曾刊載於1992年4月出版的「內觀通訊」）。

我的雙親生了六個兒子，我是其中之一。小時候，父母將我過繼給伯父伉儷瓦卡達思·葛印卡先生與夫人蕾美達菲，他們當時已生了六個女兒，卻沒有兒子。

我的養母是恩師烏巴慶的忠實學生。她修習內觀多年，在烏巴慶老師的指導下，大有進步，並且甚得烏巴慶老師的厚愛。就大家所知，她是唯一一位在烏巴慶老師跟前過世的學生。

1967年，母親大概七十歲，被診斷罹患晚期肝癌。由於母親從未抱怨身體不適，家中各人因此皆不曉得她患病多久。一直到了母親離世前一週，她才漫不經心提及肝的部位有些疼痛。當她的兒媳婦（我的妻子葛印卡夫人）請她形容疼痛的樣子，母親回答：「類似生孩子時的疼痛—卻沒有間歇而已」。

母親當時已經非常認真地禪修了七年。每當禪修中心舉辦課程，不管為期十天、一個月或多久，她都會去參加。母親的行囊總是收拾妥當。她也會在家裡坐自修課程。儘管母親生於篤信印度教的大家庭，她對宗教儀式儀軌不再感興趣；全將之拋諸腦後。

從診斷出罹患癌症，直至七天後往生，這段期間，母親不允許任何人跟她談論病情。她嚴厲下達指令，僅容許內觀禪修者進入她的房間，而且只是禪修。這些禪修者可以在房間內禪修半小時、一小時或多個小時，然後安靜地離開。

在我們的印度教社群裡，友人來到臨終者家裡致意算是慣例。母親一向很受愛戴，很多人都想在她往生前來看望她。母親的囑咐是，歡迎不是禪修者的人來訪，然而他們不必進入她的房間，在房門外靜靜坐著就行。

母親對接受治療不感興趣，但身為她的兒子，替她安排治療是我的本分。每天，家庭醫師和專科醫師都會來訪。當他們詢問家母疼痛的情形，她總是說：「是的，會感到疼痛，那又如何？（並以緬甸語說巴利文的）無常、無常。」母親並不把疼痛當一回事。

某天早上，專科醫師憂慮癌症引發的疼痛會干擾家母的睡眠。當他問家母，「昨晚睡得安穩嗎？」母親回答：「不，我整晚沒睡。」專科醫師於是處方了安眠藥給她當晚服用。隔天醫師來訪，問她有否入睡，母親回答：「沒有。」第三天他又問，母親依然回答：「沒入睡。」

儘管母親並未抱怨，醫師卻擔心她因為過於疼痛而無法入睡。由於藥物短缺，醫師也不清楚哪種特定藥物市面有在發售，因此分別開了三種強力安眠藥處方，希望能買到其中一種。然而，三種安眠藥皆有售而且買到，結果母親錯誤服用了三倍藥量。隔天早上她再一次表示，雖然眼皮變得沉重，她還是整晚不曾入睡。

我於是想到醫師並不瞭解。對於內觀禪修者來說，睡眠並不重要，尤其是在病榻臨終之際。儘管服用鎮靜藥物，母親的堅毅決心讓她保持警覺。每一刻，她都在修習內觀。我向醫師解釋，安眠藥對她沒有幫助，但醫師並不明白。他說：「我給她這麼強力的藥物，仍然無法幫助她入睡。她一定是感到極大痛楚。」我回答說：「不是痛楚，而是內觀讓她保持清醒，覺知種種感受。」

當我們走出母親的房間時，醫師表示：「令堂有些特別。鄰居有位同齡婦人也罹患肝癌。她面臨極大痛苦，並且在痛楚中哀嚎。看到她的淒慘境況，我們都感到極為難過，卻又無法安慰她。而令堂每次看見我們到來，總是微笑以待。」

母親臨終當晚，有些家人與她一起禪修。到了大約11時，她跟我們說：「很晚了，你們全都去睡覺吧。」午夜時分，值班看護注意到家母的手腕沒有脈搏跳動。她擔憂家母快要離世，於是問家母：「我去叫醒您的兒女好嗎？」家母回答：「不，不」，「時候未到，到時我會告訴妳。」到了凌晨3

時，家母告訴看護：「時候快到。叫醒所有家屬。我要走了。」

大家於是全被叫醒。我們去到她的房間，發現她身上多處皆沒有脈搏跳動。我們致電烏巴慶老師以及家庭醫師，兩位都迅速趕來。醫師到達時，說家母的壽命僅剩下幾分鐘。

烏巴慶老師不久之後也到達。母親當時仰臥在床上。手腕沒有脈搏跳動，像是已經離世，然而當她看見老師，居然有氣力抬起雙手，合起來向老師致意。

大約在母親離世前五分鐘，她看著我說：「我要坐起來。」我轉過頭去看著醫師，他勸阻說：「不要，再過幾分鐘，她便要死亡；讓她安詳地死去。若你移動她的身體，她將會在痛楚中死去。她已經在受苦，放過她吧。」母親聽見醫師所言，卻再次跟我說：「不，讓我坐起來。」我於是思量：「這是她的遺願。既然她不在乎痛楚，醫師所言根本不重要。我一定要讓她坐起來。」

我在母親的背部放上一些枕頭。她使勁坐直身子，採取禪修的姿勢，雙腿交叉，並且看著大家。我問她：「您感覺到感受嗎？感受到無常嗎？」她舉手觸摸頭頂。「有，感覺到無常。」母親微笑…並在半分鐘內過世。她活著的時候，總是紅光滿面。即使過世，她的臉上仍然散發光芒。

—葛印卡老師

葛印卡老師的母親逝世後不久，他便離開緬甸，將佛陀的教法傳回佛陀的出生地印度。然後在數以千計的學員支持下，將佛陀的教法從印度傳遍世界各地。

*Yogā ve jāyatī bhūri,  
ayogā bhūrisaṅkhayo.  
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā,  
bhavāya vibhavāya ca;  
Tathāttānaṃ niveseyya,  
yathā bhūri pavaḍḍhati.*

—*Dhammapada* 20.282

確實，智慧從禪定生起；  
缺乏禪定智慧消逝。  
了知此得失之殊途，  
修行人應當自持，讓智慧增長。

—《法句經》20愛身品第282偈

# 佛陀的智慧

佛陀教導的四聖諦，是人人皆適用的。第一聖諦說明，不圓滿的種子深植於一切事物之中，必將導致精神和肉體上的痛苦。

佛陀了悟真相就是如此，因為宇宙中的一切正在變化，處於持續流動的狀態，既無常也無實質。一切沒有一刻是相同的。

在某些個人層面，我們也體認到這個事實：感覺到一切都不對勁，少了某些東西，或者即使得到了，也無法保留。時移勢易；過去想要的，現在無關要緊。控制欲實在難以捉摸，若非虛幻不實。閃現的歡愉不會帶來恆久的滿足；真正的心滿意足似乎遙不可及、鳳毛麟角而且稍縱即逝——我們實在難以掌握。

這種不安全感迫使我们尋求一些固定、可靠又安全的事物——一些令人愉悅又會保證恆久快樂的東西。然而，由於一切都在持續變化流動，這樣的追求根本是徒勞。這種對滿足感持續貪愛的事實，就是第二聖諦。

佛陀藉由自己所作的最大努力，體證了第三聖諦：我們在人生中體驗到的痛苦，是可以終結的。

第四聖諦就是八聖道，是導向真正安詳與真正解脫之道。這條道路分成三部分：*sīla*（道德戒律）、*samādhi*（專注，或對心的主宰），以及 *paññā*（智慧，或對心的淨化）。

道德戒律是一種訓練，讓我們在精神、語言和身體的層面上，不會做出傷害他人或自己的行為。致力於善的生活是學習主宰心的必要基礎。解脫之道的第二部分，是培育專注、讓心平靜下來的深層訓練，並訓練心保持專注於一境。第三部分是透過內觀禪修獲得智慧，這是佛陀發現的方法，能完全拔除讓苦和不圓滿變得更強大的制約與習性模式。

佛陀曾說，淨化心是一條長遠的道路，可能要多生才能完成。他在教導中指出，我們經歷過的生命難以計量，在生



死中不斷輪轉—當中有些充滿喜樂，有些則飽受折磨，卻全都昧於內在的實相，僅會在盲目的反應中渡過。

若我們有幸聽聞到內觀，並準備好要學習，以期在生命中作出改變，我們或會用心修習，並開始瓦解這些受無明制約的反應模式。我們會注意到，生活似乎過得更快樂、更穩定，較不常起反應，並對其他人更為包容。我們想要學習更多。我們開始與他人分享正法。然而，普遍的疑問仍然存在：面臨死亡之際，我將會如何？臨終時，我會感到平靜嗎？我會堅強得足以安詳地面對死亡嗎？

有生必有死，生命的終結，幾乎所有人都會感到畏懼。死亡時，身心經常陷入疼痛與苦楚。然而，佛陀教導我們，死亡是從痛苦解脫的道路上，關鍵的一刻。

臨終時，一股非常強烈的*saṅkhāra*（行，精神制約）將會在意識的心生起。這種「行」會產生所需的動力，讓新的意識在下一生產生，那是懷有「行」特質的意識。若「行」的特質是不快樂或負面的，新的意識將會產生於類似的不快樂或負面層次。相反而言，要是「行」充滿美德與快樂，則有希望轉生到善與快樂的層次。<sup>1</sup>

在日常生活中，培養對身體感受的無常本質，保持時時刻刻的覺知，那麼即使在最艱難的處境中，也會產生非常深刻、正面的「行」。要是懷著覺知和了知*anicca*（無常，一切事物持續變化的本質）的「行」受到強化和培育，那麼這種「行」將會在臨終時生起，以正面的力量把我們推向來生。命終一刻的精神力量，正如葛印卡老師所言，將會「像磁力般」把我們牽引到能持續修習內觀的下一生。

走在八聖道是一種生活的藝術。在正法中渡過一生，具備美德、覺知以及平等心的一生，不僅增益我們的日常生活，也能為臨終時刻和下一生做好準備。臨終時平靜地覺知「無常」，是對掌握生活的藝術和通往*nibbāna*（涅槃）的安詳道路，在進度上強而有力的衡量方法。

---

<sup>1</sup> 不管是否相信輪迴，修習內觀禪修讓我們不論在任何境遇下，都能較為自在地生活。我們學習如何確立平衡的心，那會形成強烈的習性模式，幫助我們克服人生中一切挑戰，即便是死亡。

*Āo logoṅ jagata ke,  
caleṅ Dharama ke pantha.  
Isa patha calate satpuruṣha,  
isa patha calate santa.  
Dharma pantha hī śhānti patha.  
Dharma pantha sukha pantha.  
Jisane pāyā Dharma patha,  
maṅgala milā ananta.  
Āo mānava-mānavī,  
caleṅ Dharama ke pantha.  
Kadama-kadama calate hue,  
kareṅ dukhoṅ kā anta.*

來吧，世上的人們！  
讓我們走在正法的道路上。  
此道路上走著聖潔的人；  
此道路上走著聖者。  
正法的道路是安詳之道；  
正法的道路是快樂之道。  
無論誰人圓滿正法之道  
皆可獲得無盡的快樂。

來吧，男男女女！  
讓我們走在正法的道路上。  
一步一步走著，  
讓我們把痛苦終結。

—選自葛印卡老師印地語對句《來吧，世人們》

*Yathāpi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū;  
Puratthimā pacchimā cāpi, uttarā atha dakkhiṇā.  
Sarajā arajā capi, sītā uṇhā ca ekadā;  
Adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā.  
Tathevimasmiṃ kāyasmim̐ samuppajjanti vedanā;  
Sukhadukkkhasamuppatti, adukkhamasukhā ca yā.  
Yato ca bhikkhu ātāpi, sampajaññaṃ na riñcati;  
Tato so vedanā sabbā, parijānāti paṇḍito.  
So vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo;  
Kāyassa bhedaṃ dhammaṭṭho, saṅkhyam̐ nopeti vedagū.*

—Paṭhama-ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya 1.260

天空吹來種種不同的風，  
來自東和西，來自北和南，  
夾雜沙塵和無塵，冷和熱，  
狂暴的風和溫和的風——種種風吹來。  
同樣，在此身上，感受生起，  
愉悅的、不愉悅的，以及中性的。  
當禪修者精勤修習，  
沒有忽略時時徹知的能力，  
那麼這樣的智者充分了知所有感受，  
而充分了知它們之後，  
此生便能從一切不淨染污中解脫。  
生命終結時，這樣的人，安住於  
正法且徹底了知感受，  
證得難以言喻的境界。

—《相應部》1.260《第三天經》

*Ahaṅkāra hī janma kā,  
jarā mṛityū kā mūla.  
Ahaṅkāra mīte binā,  
mīte na bhāva-bhaya śhūla.*

自我中心乃生、衰滅  
以及死亡的根源。  
除非將我執消除，  
否則「有」的折磨和恐懼將無法終結。

—葛印卡老師印地語對句





葛嵐明·甘比  
1937-1986

## 如昔 / 如今

1986年6月27日，助理老師葛嵐明·甘比（Graham Gambie）患病不久後過世。

葛嵐明是最早期追隨葛印卡老師學習的西方學員之一。1971年，他在菩提迦耶首次參加內觀課程，之後便旅居印度。法崗（Dhamma Giri）內觀中心在1974年11月購得後，葛嵐明持續待在法崗五年，為法服務並且禪修。他是其中一位率先獲得葛印卡老師指派的助理老師，而當他於1979年返回澳洲之後，便不遺餘力推動Dhamma Bhūmi內觀中心的發展；而Dhamma Bhūmi正是南半球大洋洲首座內觀中心。

世界各地的禪修者對葛嵐明並不陌生，當中更有不少人，曾經受到葛嵐明對正法的洞見與熱忱所啟發。以下是葛嵐明寫的簡要回憶錄，敘述他在正法中的成長歷程。

回首約莫十二年前，我在緊張顫抖之中首次踏足印度。十二年了。難以理解的是，當時一切是如何發生的，甚或到底發生的是怎麼回事——然而，有一點倒是可以肯定的，那就是一切的確曾經發生。十二年了。

當時到來的那人是誰，受西方種種讓人震驚的生活型態，以及生命中缺乏愛所逼迫，他幾近瘋狂，又背負那麼多的失望，情場屢屢失意，卻又自視那麼高，而且還挾帶一堆駭人的回憶與恐懼？演化前的人到底怎麼了？這個問題經常出現。演化前的他似乎不曾消失。期待他會消失太過不切實際。他似乎從未跳脫形形色色的痛苦與奢望。其間消失的莫過於昨天的痛苦，遺下的卻是今天的折磨：諸如邁入衰退的中年、無法適應現實、壯志未酬的笨重包袱、種種激情愛好，還有老是喋喋不休。

然而，經過那麼多年，接受這些痛苦的莫名本質，有更為輕而易舉嗎——了知今天的我猶如往昔荒唐的我一般虛幻？不。誰會心甘情願的俯首於自我的消亡？誰能面露笑容，絲毫沒有頑抗便摒棄心魔？也許，那正是為何世上的愛如

此稀少。我們懂得的僅是那雙鬼魅：「你」和「我」，而非兩者的消融，那就是愛。

無法斷言，十二年間愛與喜悅已經全然駕馭此心；縱使到了今天，負面情緒依然縈繞。然而，緊張的心情的確大多鬆弛下來，熾烈的恨意大多已經消褪，而內心潛藏的恐懼大多亦已消逝。

問題的始作俑者當然也是最有能耐的救兵。無論哪種焦躁不安，唯一的對治方法就是靜默。回首從前，真正的旅程似乎並非在國度之間往來，而是從焦躁不安邁向靜默；從百忙卻徒勞無功，邁向不輕舉妄動，這反而讓一切水到渠成。越是簡單的事，越是難於理解。只有當內心安靜下來，才能如實了知事物，這就是第一步，也是最後一步，唯一要做的就是：讓一切如其本然。

那麼多年時間，盡量花在靜坐禪修，體驗種種驚心動魄的感受、夢想、執著和恐懼，而「我」這種意念正是從那種種當中形成。不曾靜坐禪修的人們，對禪修的想像，也許是能從中生起形形色色的狂喜、靈性視界、啟示，以及坊間書籍描繪的種種情境。然而，真正的安詳卻是不再受困於日常生活可怕的單調乏味、瑣碎的喜惡、內心無休止的自言自語，不再受到企盼、失落、遺棄的束縛。

而在那一切的背後…還別有洞天嗎？有的：簡單的生活變得更簡單——一個平凡的人在從未留意之處：生活裡平凡的事物，找到真正的安詳與快樂。事實上，生活中根本沒有「平凡」的事物。從幻夢中甦醒，發現平凡的事物原來挺神奇，而神奇的事物倒是挺平凡。此時，才真正領悟某位詩人所言：你明明活著，卻在尋找生命。

在純然的覺知之外，別無魔法或奇蹟。還有甚麼比一顆清澈澄明——不動、安靜的心更奇妙的呢？還有甚麼比超越尋覓歡愉和逃避恐懼更神奇的呢？許多人以為魔術僅在舞台上演出，或由鬍鬚滿腮的魔術師表演，殊不知他們本身即是魔術、魔術師、劇場、觀眾，同時也是世界。

誰人活著的時候，就能擺脫此令人厭惡/欣喜的世間種種苦樂呢？何必在一切皆會流逝、最終的報償皆是一抔塵



土的世界尋求平安？何必花時間精力嘗試？既然事實無法改變，就必須接受。而選擇則在於心甘情願，還是勉為其難地接受。倘若一切能微笑以對，生命會何其不同！

禪修有如愛，不能隨意扭曲，以遷就醜陋獨裁的「我」。它有實際效益；然而，也像愛那樣，終究是自我和其牢籠世間兩者的消融。禪修本身就是成果，正如愛本身就是回報。建樹、成就、聲譽以及拯救世界，全屬「我」的範疇，想得到的太多，能達到的卻少之又少。

從生命表層僅能瞥見會產生悲觀的痛苦；或是會產生樂觀感覺的歡愉。回顧從前，此心的痛苦似乎最為可貴，因為正是那無法忍受的痛楚，開啟那尋找治癒方法的旅程。歡愉也有所助益：短暫與難以讓人滿足的本質，使得服藥的意欲生起，儘管良藥苦口。只有真理，方能超越希望與恐懼。而慢慢地，極其緩慢地，逐漸有所了悟，原來生病的僅僅是心。

一切際遇又能歸咎於誰？對於無可避免的事，又能讚頌或怨怪誰？真理的法則有如無家可歸的孤兒，有著令人不安的習性，會隨時隨地出現，完全是不請自來，似溫順實頑強，靜默中往往震耳欲聾，所向無敵卻又一無所獲。這名孩童就是你和我。

現在要採取甚麼行動？何去何從？哪裡是邁向前方；哪裡又是回頭路？這種種可能性要怎樣取捨；明天要如何抉擇？忍無可忍的情況下，仍要繼續忍受嗎？何時才懂得適可而止？何時才會停下腳步，傾聽詩人吟唱最終一曲：

光明升起之際  
與諸覺者一同醒覺，  
又或繼續逐夢  
到達大海彼岸  
那根本不存在的彼岸。

—聶魯達《水之曲終》詩句



# 葛嵐明之死

這篇由葛嵐明·甘比的遺孀安·唐納曼 (Anne Doneman) 所寫的敘述，揭示一位獲得正法利益的禪修者，所體驗到的內在安詳。本文摘錄自一篇較長的文章，原載於Realizing Change—Vipassana Meditation in Action《實現轉變—內觀禪修生活行》(暫譯)一書第168頁，該書在2003年7月由內觀研究所出版。

我們是在二月份返回澳洲，並且在五月主持了一期十日課程。葛嵐明在課程開始時，處於幾近崩潰的狀態。他在禪堂的法座上，幾乎不省人事，給予指示時，無法說出正確的句子。夜裡，幾乎聽不到他的呼吸聲。我們感到憂慮，於是致電雪梨一位神經科醫師，預約在課程結束當天前往就診，並打算隔天飛往紐西蘭。

幸而，到了課程第十天，葛嵐明變得神智非常清明，顯然全面康復。課程結束後，我們前往雪梨與神經科醫師會面，他起初認為葛嵐明的失神狀況，大概只是白領人士偶爾會出現的短暫失憶而已。然而，他也要求葛嵐明做腦部斷層掃描，而在等待檢查報告的時候，葛嵐明和我享用了一頓特別的午餐。當我們回去見神經科醫師時，他卻一語不發，從夾子掏出掃描底片，直接放到顯示屏幕上。他指出一顆腫瘤，佔據大腦左半球似乎一半的面積。而在腫瘤的上方，有一顆非常大的囊腫。

我變得麻木茫然。是的，我們要取消飛往紐西蘭的機票。是的，我們當天下午可以直接送葛嵐明入院。我致電在雪梨的摯友安排住宿，麻木頓時化成淚水。當我詞不達意地向友人解釋當前狀況，葛嵐明把電話拿過去，自行作出了安排。他當時的態度冷靜泰然。

送葛嵐明入院並確定他感到安適之際，我總算能面露歡顏。可是一旦離開他身邊，我再度淚流滿面。那天晚上，當我在禪修時，一種深刻的安詳生起，陪伴我渡過葛嵐明這場

煎熬。那不是將事情合理化或從理性思維而來的安詳；而是某種「自動到位」的感覺。

兩天內葛嵐明便進行了手術。外科醫師未能完全摘除腫瘤，因此預後並不理想。神經外科醫師告訴我們，由於腫瘤的性質是星狀細胞瘤，葛嵐明頂多可活五年一而最終會成為植物人。

這樣的消息實在讓人震驚，但葛嵐明卻處之泰然。有一次我聽到他跟來訪的人說：「身心都在不斷變化，我又怎可以執著呢？沒甚麼好緊握不放的。」記者同業、同事、警方聯絡人，以及透過禪修認識的人士都來看望他。某位同事感慨說：「我以為來這裡會看見躺在床上的病軀，要安慰他。結果卻是我向他訴苦，忘了他的病痛。」

日復一日—我感恩每一天都能與他相伴。他出院了，可是十天後再度住院。他的雙腿在活動方面有困難，感到疼痛異常，實在寸步難行。

6月27日早上，也就是葛嵐明被診斷罹患腫瘤的六星期後，我到醫院去。當時我想到的，就是那天我真的想要待在他身邊—不再突然離開辦理任何事情。我們共度了美好的時光，晚上道別時，我覺得還不夠靠近他。於是我坐到床邊，開始塗抹唇膏。他問我：「為何要那樣做？」我說想要為他好好裝扮。接下來，他極力誇讚我是好妻子，並說出他的感受。我覺得快樂，而他也是。然後我們道別。

那晚，我吃完晚餐之後，正在享用最後一滴熱巧克力。我吸了一口氣，並在那一刻深深感到全然的安詳與寧靜。電話鈴聲響起，一位初級護士來電一問我可否盡快前去醫院？葛嵐明心臟病發（後來發現是血栓造成）。可是，實在沒有匆忙趕去的必要。葛嵐明已經走了。

那是星期五晚上，時候不早。我去醫院途中，霓虹燈閃耀，人們正在出外散步、逛街、吃東西。恐懼和脆弱的感覺在我心中生起。這樣一幅隨意的生活景象並不牢靠。看似那麼真實、那麼恆久，卻是一種幻象。我們全都在極為稀薄的冰上行走，卻全都昧於隨時可能掉落的事實。

我抵達醫院之後，馬上到樓上的病房，僅僅數小時之前，我們還在那裡交談。病房裡空寂無人，我卻猛然發現迴盪在空氣中的生氣。房間裡明明空無一人。儘管葛嵐明的遺體躺在床上，但它看來就像一件被丟棄的大衣，不能再為主人效勞。這就是眼前人剩下的一切，此人曾經與我共渡人生中不同凡響的四年歲月。

他的一生何其精彩。我接到他的舊識來信，人人都在信中敘述葛嵐明曾經幫助他們。我聽說他在印度遊歷時，如何把最後的分文贈予需要的人，如何把小投資獲得的回報，用來養活流落街頭的兒童。當我體會到和他相守的日子裡，他曾經多麼愛護別人，並且幫了別人多大的忙，顯然這一切美善的作為，都已經隨他而去。

我不再流淚。怎麼還會有淚水？我們的關係回到原點。沒有未說的話或未竟之事。是的，這是我一生中最難行的事，然而成果卻是那麼豐碩。我實在幸運，曾經與這樣的一個人短暫共渡人生。

喪禮座無虛席，來弔唁的人多到必須靠牆壁站立。他們來自各種信仰、各個社會階層，懷著各自的理由前來。當我回到家裡，卻有種異樣的感覺，看見他的衣服放在原位，卻了知物主再也不會回來穿著。

—安·唐納曼

*Phuṭṭhassa lokadhammehi,  
cittaṃ yassa na kampati,  
asokaṃ virajaṃ khemaṃ;  
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

—*Mangala Sutta, Sutta Nipāta 2.271*

面對生活的起伏變化，  
心不動搖，  
不受悲傷、煩惱或恐懼的束縛。  
這是至高無上的幸福。

—《經集》2.271《吉祥經》

# 死亡之際的情形

這篇文章是葛印卡老師所寫，原載於內觀研究所1991年12月出版的「烏巴慶期刊」，其後轉載於1992年4月的「內觀通訊」。

要瞭解死亡之際的情形，讓我們先行瞭解甚麼是死亡。在持續不斷的生命之河裡，死亡就像一個彎道。也許，死亡看似是生命過程的終結—那對*arahant*（阿羅漢，全然解脫者）或*buddha*（佛）而言，當然會是那麼回事，但對一般人來說，即使在死後，生命之流仍然持續流動。死亡讓一生的活動終止，新的一生命卻立即在下一瞬間展開。這邊是此生的最後一刻，而另一邊則是下一生的第一刻。彷彿太陽落下又馬上升起，兩者之間並沒有黑暗作為間歇。死亡的時刻就像生命之書的一章結束，而另一章馬上在下一刻開始。

儘管這個過程無法用比喻來確切傳達，但也許可將生命之流比擬為在鐵道上行進的一列火車。它到達死亡一站，稍微減速後，又再回復之前同樣的速度前進。火車連一瞬間也沒有在車站停靠。對於並不是「阿羅漢」的人來說，死亡一站並非終點站而是匯合處，從此分岔出三十一條不同軌道。火車一到站，馬上依循其中一條軌道繼續前進。生命這一系列快速前行的火車，以過去的業力反應作為電力，推動火車前行，繼續從一站駛往下一站，依循其中一條路軌—那是一趟持續無休止的旅程。

轉換軌道乃是自動作業。猶如遵循自然法則，冰遇到熱力會融化成水，而水冷卻後會結成冰那樣，從一生過渡到另一生，也是由既定的自然法則所主宰。按照這些法則，火車不僅會自動更換軌道，也會自動設定下一條軌道。

對於生命這列火車而言，死亡這個轉換路軌的匯合處相當重要。就在此處，捨棄今生；巴利語稱之為*cuti*，（消失、死亡之意）。肉身一旦死亡，來生馬上展開，即是所謂*paṭisandhi*（入胎，或下一生開始）的過程。*Paṭisandhi*的時刻正是死亡一刻的結果；死亡一刻締造了入胎的一刻。由於

每一個死亡時刻締造了下一個出生的時刻，因此死亡並非死亡而已，同時也是出生。在此匯合處，生命轉變成死亡，而死亡轉變成出生。

正因如此，每一期生命就是為下一次死亡所做的準備。有智慧的人將會盡量善用此生，並且為善終做好準備。最為完美的死亡就是最後一次的死亡，不是匯合處，而是終點站：那就是「阿羅漢」的死亡。在此再也沒有供火車往前邁進的路軌。然而，直至抵達終點站之前，至少要能確保下一次死亡，將會引領我們出生在善的境界，那麼到達終點站將會是指日可待的事。這全都仰賴我們本身的努力。我們是自己未來的締造者；一手打造自己的幸福或痛苦，以及自己的解脫。

為昂然前進的生命列車不斷敷設軌道的人，怎麼會是我們呢？要回答這個問題，我們必須瞭解*kamma*（業，行為）是甚麼。

意志作用，不論是良善或不善的，都是「業」。在心中生起的不管是善或不善的意志作用，都會化成一切心理活動、言語或身體行為的根源。六根任何一根與相應的對象發生接觸，「識」（*viññāṇa*）便會生起，然後認知與分別，亦即「想」（*saññā*）會對經驗進行評斷，感受亦即「受」（*vedanā*）便會生起，而業的反應（行，*saṅkhāra*）也會相繼產生。

這些「行」有各種各樣的型態。有些就像在水上畫線，馬上消失；有些像在沙上畫線，過不了多久就會消逝；而其他就像雕刻在岩石上的線條，歷久不褪。心中生起的意志作用要是善，行為將會是善，結果會帶來利益。然而，心中生起的意志作用要是不善，行為將會是不善，並會招致苦果。

並非所有「行」都會導致新的一世。有些過於淺薄，不會帶來顯著結果。另一些稍微深刻一點，卻還是會在今生消除，不會帶至來世。其他更為深刻的「行」，會隨著今生流向下一世，亦會在今生和下一世繁衍。

然而，有許多「業」是「有業」（*bhāva-kammas*）或「有行」（*bhāva-saṅkhāras*），會帶來新的一世。這些「有



業」或「有行」的每一項，都會啟動生命的過程，並且具有磁力，會與特定的生命層次所散發的振動保持一致。那種「有業」所發出的振動，會與相應的「世界」（*bhāva-loka*）互相牽引，兩者將會按照業力的宇宙法則而結合。

只要其中一種「有業」產生，這列生命火車便會受到牽引，駛向死亡車站三十一條軌道的其中一條。事實上，這些軌道就是三十一個生命層次（planes of existence）：欲界十一層（*kāma lokas* 一包含四個較低的層次、人間，以及天界六層），色界十六層（*rūpa-brahma lokas*，只剩細微色身）；以及無色界四層（*arūpa-brahma lokas*，非物質的境界，只有心的存在）。

在此生最後一刻，特定的「有行」將會生起。這種能導致新生的「行」，將會與相應生命層次的振動產生連結。在死亡的瞬間，三十一個層次全都開放。此時生起的「行」會決定生命列車即將駛向哪條軌道。正如火車轉向新軌道那樣，「有業」的反應會將意識之流推向下一期生命。例如，憤怒或惡意的「有業」，其特性為灼熱與焦躁不安，將會與較低的生命層次連結。同樣地，慈心的「有業」，則具有安詳與清涼的振動，只會與色界或無色界其中一層連結。這是一種自然法則，而這些法則的秩序更是天衣無縫，在運作上從未出現瑕疵。當然，必須瞭解的是，列車上除了「行」累積的力量之外，別無乘客。

在死亡一刻，一般來說，一些強烈的「行」將會生起。它的本質或許是善的或不善的。例如，有人今生殺了父、母或者聖人，那件事的記憶將會在死亡一刻生起。同樣，有人今生曾經培育甚深禪定，類似的心理狀態將會在死亡時生起。

若然沒有這麼強烈的「有業」，那麼次要強烈的「業」將會生起。任何被喚醒的記憶，將會呈現為「業」。憶起的可能是布施食物給聖者的善業，或傷害他人的不善業。有關這些往昔造作的業的回憶，皆可能生起。不然，或會想起與所造作的業相關的物品：用作 *dāna*（布施，捐獻）的那盤食物或用以傷人的武器。這些稱為 *kamma-nimittas*（業相，徵兆）。

也許會出現的是下一生的徵兆或象徵。這叫做*gati-nimitta*（投生相）。這些「相」會與生命之流受牽引的「世界」相應。可能是天界的情境，或是畜生道的情境。臨終者通常會體驗到這些有如前導先驅的徵兆其中一種，這種徵兆猶如火車的車頭大燈照亮前方的軌道那樣。這些「相」所散發的振動，與來生的生命層次所散發的振動相同。

一位良好的內觀禪修者，有能力避開導向較低層次的軌道。他或她清楚了知自然法則，並且透過修行時時刻刻為死亡做好準備。要是已經得享高壽，在每一刻保持覺知，理由更加充分。

禪修者應該作出哪些準備？修持內觀就是要對身體生起的任何感受保持平等心，藉以打破對感受作出反應的習性。由此讓通常會生起不善「行」的心，培養保持平等心的習慣。

個人在瀕臨死亡之際，可能會體驗到非常不愉悅的感受。老、病和死皆是*dukkha*（苦），因此通常會產生粗重、不愉悅的感受。若不擅於觀察這些感受，保持平等心，大概會以恐懼、憤怒、悲傷或焦躁不安的感覺作出反應，以致與「有行」相應的振動藉機生起。然而，對於一些圓熟的禪修者而言，能致力於臨終時保持平等心，避免對這些極為痛苦的感受作出反應。那麼，即使那些深藏在潛意識的相應「有行」，將也沒有機會生起。

禪修者臨終時，將會幸運地有近親或友人在旁修習內觀，並且散發出「慈心」的有益振動，締造安詳的正法氛圍，而不是悲哀和愁悶。

一般人臨終之時，通常會處於憂慮甚至是驚恐的狀態，也因此讓憂懼的「有行」得以浮現。同樣，一旦想到要與所愛的人分離，痛苦、哀傷、憂鬱以及其他感受或會油然而生，而相應的「行」將會生起，並且支配心。內觀禪修者藉由觀察一切感受，保持平等心，讓這些「行」減弱，使得它們不會在死亡之際生起。為死亡所做的真正準備是這樣的：培養一種習性模式，重複觀察呈現在身心的感受，保持平等心，並了知「無常」。

臨終時，這種平等心的強大習性將會自動生起，而生命列車將會轉向在新的一生能修持內觀的軌道。這樣就能免於投生在較低的層次，而會生在較高的層次。由於在較低的生命層次無法修持內觀，這於是尤為重要。

有時，非禪修者於臨終之時，由於以往的慷慨作為、端正品行，以及其他強大、善的素質而呈現善的「有行」，因此得以生在有利的生命層次。但安住於內觀的禪修者，其特有成就是生於能持續修習內觀的生命層次。這樣，藉由慢慢消滅累積的「有行」，就能縮短不斷輪迴的生命之旅，早日達成解脫的目標。

此生能與正法相遇，是因為過往曾造作廣大的功德。讓這輩子藉由修持內觀有所成就，那麼當死亡來臨之際，心全然保持平衡，便能確保來生的福祉。

—葛印卡老師

*Handadāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,  
vayadhammā saṅkhārā,  
appamādena sampādetha.*

—*Mahāparinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya 2.185*

現在，眾比丘，我告誡你們：  
一切受制約的事物皆有腐朽的本質。  
要精進修行。

—《長部》2.185《大涅槃經》

*Kāmayogena saṃyuttā,  
bhāvayogena cūbhayaṃ;  
Ditthiyogena saṃyuttā,  
avijjāya purakkhatā.  
Sattā gacchanti saṃsāraṃ,  
jātimaraṇagāmino.*

—*Anguttara Nikāya* 4.10

受欲望纏縛，受存在牽制，  
受邪見牢牢羈絆，  
受無明套牢、役使：  
正因如此，眾生在輪迴中漂泊，  
生死流轉。

—《增支部》4.10

## 「十二因緣」一緣起法則

按照佛陀所言，我們現在的遭遇，就是過去想法、言語、行為的後果。正因如此，我們的未來正是一刻接一刻，由目前所想、所說以及所做的事情來塑造。佛陀的教誨是深奧的。當我們認真地修持，便會了悟此無法規避的真相，在禪修以及日常生活中直接面對。我們要對自己的未來負起責任，並藉由主宰自心來塑造未來，這樣的事實變得非常清晰。我們對「緣起法則」（*paṭicca samuppāda*，十二因緣）這項法則的瞭解以及接納，會為我們的心帶來安詳，並且為我們開啟解脫之門。

佛陀花了累劫（億萬年）光陰，培養達至全然證悟必備的素質——也就是學習出離痛苦之道。出於深切的慈悲，他將這項發現呈獻給眾生——給恐懼、憤怒、貪婪、無助、失望、患病、年老與垂死的眾生，以期他們也能從自身的痛苦中解脫。

這是一條漫長又艱辛的道路。看來容易得多的是，持續心的舊有慣性模式，寧願與已知的模式所帶來的痛苦為伍，也不要面對為了鍛鍊心使之產生轉變，因而而來的種種不適。

我們的生活是艱難的。許多日子裡，我們感到精疲力竭且壓力緊繃。與其面對痛苦的內在根源，我們渴求分散注意力與愉悅的感受；因此並不把禪修當成當務之急。藉由打破貪愛愉悅這種強大舊習以出離不愉悅，看來簡直緣木求魚。然而，當我們做好努力修行的準備，佛陀提供了完善的工具，幫助我們締造根本的轉變。

以下是《開示集要》第五天開示當中，葛印卡老師對「緣起」的闡述。

明顯的是，生命中的苦—病、老、死、身心的痛苦，都是人出生後無法避免的結果。但為何會出生？當然，直接的原因是父母交合，但從更寬廣的角度而言，生是由於「有」無止境的運作過程而來，當中涉及整個宇宙。即使在死亡之時，這個過程也不會停止：身體會持續腐爛、分解，而意識則與另一個物質結構產生連結，持續流動—形成「有」。

而為何會有這個「有」的過程？佛陀清楚了知，原因是人所產生的執著。執著讓人產生強烈的反應，亦即*sāṅkhāras*（行），在心裡留下深刻的印記。臨終時，其中一種「行」會在心中生起，並推動意識之流持續下去。

那麼，這種執著的原因又是甚麼？佛陀發現，對喜歡和不喜歡所作出的剎那反應，使得執著生起。喜歡發展成強烈的貪愛；不喜歡則發展成強烈的瞋恨，瞋恨是貪愛在鏡裡的映現；而兩者都變成了執著。

為何會生起這些喜歡或不喜歡的剎那反應？只要對本身反觀自照，就會發現這是由身體感受而起。每當愉悅的感受生起，我們就會喜歡，想要將之留住並且加強。每當不愉悅的感受生起，我們就會不喜歡，想要將之去除。

為何會有這些感受？顯然它們是由感官與對象接觸而生：眼睛見到影像，耳朵聽到聲音，鼻子聞到氣味，舌頭嚐到味道，身體接觸到實物，心生起了念頭或想像。只要有所接觸，必然會生起感受—愉悅的、不愉悅的，或中性的感受。

觸的原因又是甚麼？顯而易見，整個宇宙充滿感官對象。只要六根—眼、耳、鼻、舌、身、心—在發揮功能，就會和相關的對象接觸。

為何會有這些感官呢？它們顯然是心物之流不可分割的部份；在生命開始時馬上生起。

那麼，生命之流或心物之流為何會出現？那是因為意識之流時刻相續，從一生流向下一生。

我們為何會有此意識之流？佛陀發現，意識之流的生起是由「行」或心的反應引致。每種反應都會推動意識之流；流動以反應作為動力，得以持續不息。

而為何會生起反應？佛陀了知反應從無明所生。我們對本身的作為並不明瞭，不瞭解自己如何正在作出反應，也因此不斷造作「行」。只要無明存在，痛苦也將存續。

痛苦過程的源頭，痛苦最深的根源，就是無明。經由一連串事件，我們為自己製造重重巨大的痛苦，這一切皆由無明開始。倘若能將無明斷除，痛苦也將斷除。

這要如何達成呢？如何才能打破鏈結？生命之流、心物之流已然開展。自殺解決不了問題；僅會製造新的痛苦。也不可能在不傷害自己的情況下，摧毀感官。只要感官存在，必然會與相應的對象產生接觸，而每當接觸產生，身體裡必然會生起感受。

而就在這裡，在感受這個環節，就能打破鏈結。以往，每一種感受都會引起喜歡或不喜歡的反應，然後發展成強烈的貪愛或瞋恨—巨大的痛苦。然而現在，與其對感受生起反應，你們正在學習僅僅是帶著平等心去觀察，瞭解到：「這也將會改變」。如此，感受僅會引發智慧，引發對「無常」的了悟。痛苦之輪不再轉動，而且開始往相反方向旋轉，朝向解脫。

任何時候，當新的「行」不再產生，舊有的「行」將會一一浮現到心的表層，身體裡同時開始會有感受。只要保持平等心，它就會減去，另一種舊有反應會代之生起。繼續對身體的感受保持平等心，舊「行」會持續逐一生起又減去。假如出於無知，對感受作出反應，那麼「行」就會繁衍，痛苦就會繁衍。然而，若是開展智慧，並且不對感受作出反應，那麼「行」便會逐一被拔除，痛苦也會被拔除。

整條道路是拔除痛苦之道。經由修習，你會發現自己不再打新的結，而舊有的結會自動鬆開。你將會逐漸邁向一個



階段，在此階段所有導致新生，也因此導致新痛苦的「行」，都已經拔除：那是全面解脫、全然證悟的階段。

要開始下功夫，不必先行相信前世和來生。對修習內觀而言，現在才是最重要。就在目前的生活中，我們不斷造作「行」，並且持續令自己痛苦。必須在當下打破這種習慣，並開始從痛苦中解脫。若你們修習，肯定會有一天，你們將可以說，已經拔除一切舊有的「行」，已經不再產生新的「行」，因此已經從一切痛苦中解脫。

—葛印卡老師

有因必有果，有果必有因。「業」的法則是至高無上和無可避免的。你目前擁有的一切是過去行為的後果。直至我們徹底擺脫自身「業」的力量，進入至高無上的「涅槃」之前，一定會在剩下的生命歷程中，遇到某些必須忍受的煩惱或障礙，要善用「無常」的力量。「無常」一定會勝過這些煩惱或障礙，儘管面對種種逆境，你將會保持優勢。「無常」就是力量。荊棘滿途在所難免。要善用「無常」的力量，精勤修習，安詳將會與你同在。

—烏巴慶老師

每一生都在為下一生做準備。要是有智慧的人，將會最為妥善運用此生，並且為善終做好準備。

—葛印卡老師

# 死亡的典範

以下文章最先刊載於法崗內觀中心1997年4月出版的「內觀通訊」。

塔拉·哲荷夫博士（Dr. Tara Jadhav）於1986年首次參加內觀課程。從此不必到處尋尋覓覓；她已經找到純淨的正法道路，而且覺得不用再對其他道路或方法進行探索。從一開始，她就一心一意走在這條道路上。

由於塔拉沒有世俗負擔，於是絕大部分時間都在正法道路上邁進。由於她累世厚植 *pāramitā*（美德），因此修習內觀時並不費力。如魚得水般自然暢泳，塔拉不用接受任何特殊訓練。毫無疑問，她過去多生曾經走在正法的道路上。

既然有了修習的方法與設備，塔拉於是全神貫注，分秒不浪費地用功。由於充分培育了 *mettā*（慈心）、*karuṇā*（悲憫）以及無私服務的能力，塔拉在1989年獲指派為助理老師，並在1995年成為資深助理老師。儘管年邁，她仍然非常投入，持續為正法服務。當她指導學員修習內觀，便不斷在增益本身 *dāna*（佈施）方面的 *pāramī*（波羅蜜，美德）。

塔拉以82歲高齡，前往法崗內觀中心參加老師的自修課程。1996年12月2日早上，課程如常以 *ānāpāna*（觀息法）作為開端。塔拉整天專注地練習。傍晚六至七時她在關房禪修之後，便到法堂來聆聽開示。

大約七時半，開示開始，塔拉跪在地板上，雙掌和頭部觸地，表達敬意。一次、兩次，當她的頭部第三次觸碰到地板，塔拉並沒有再次抬頭。她以傳統向正法致敬的姿勢，嚙下最後一口氣。

坐在塔拉附近的女禪修者，看見她這樣鞠躬，感到訝異，因為致敬三次，通常是在開示結束時才作出。她為何會在一開始就致敬？當塔拉彎下身三次，每次都輕聲重複唸著：「無常、無常、無常」—那就是她的遺言。禪修者們哪會想到，這就是塔拉捨別今生的最後敬禮？

所有認真的禪修者都學習到，絕不機械式呆板地致敬。只有在保持平等心、覺知頭頂的感受無常時，所作的敬禮才具意義。塔拉生前總是刻意以這種方式鞠躬。她的臨別敬禮更是從容不迫且意義深遠。

塔拉曾經告訴正法姊妹們：「我在暮年僅有一種渴望：應當在此正法之地進行禪修時捨生。」塔拉強烈的正法心願終於得償。安住於內觀、安住於解脫的道路上，她渡過了法的一生，並且最終成就了死亡的典範。

—葛印卡老師

# 向葛印卡老師請益（一）

## 對至親好友的臨終援助

學員：「慈心」似有妙用，大家普遍有過的經驗是，當我們遇上聖潔的人，都會感覺好一些。當我們與過世的人分享慈心，此人會感覺好一些嗎？還有，有一種信念認為，以亡者的名義行「佈施」，例如是以祖先或過世友人的名義行佈施，這會對他們有助益。這種信念符合正法嗎？

葛印卡老師：當你說慈心「有妙用」，是甚麼意思呢？這是說如果你的心是純淨的，而且正在修習「慈心」，你就是在散發「慈心」的振動。這些振動可以到達任何地方—到達這個「世界」或那個「世界」，到達更低的境界或更高的境界，無遠弗屆。當你散發的慈心振動接觸到所致送的對象時，會讓他或她感到快樂，因為這些是正法的振動、安詳的振動、和諧的振動。

當你以亡者的名義捐獻東西並且說：「願以所捐獻之物的功德致送給（迴向）某人」，不管你捐獻的是甚麼，那人顯然無法領受。然而，你想幫助此人的意願來自慈心，而那些振動會流向你的祖先或友人，而他或她將會感受到振動所帶來的歡欣鼓舞。由於這些振動的基礎是正法，今生或來生將會出現某種機緣，把他或她引向正法。那就是我們幫助身在較低或甚至是較高境界的過世親友的方法。

那麼現在，你要捐獻些甚麼呢？你要捐獻自己所擁有最好的東西—你的禪修。因此，在禪修一小時快要結束之際，或是在禪修課程的尾聲，你想起非常珍視的人或已經過世的人，於是說：「我將禪修的功德與你分享。」這就是你的「慈心」。由於你已經禪修，向那人散發的振動是強烈的正法振動。你正在與此人分享你的禪修。這自然會非常有助益。

我擔心那些垂老的人，由於本身的執著，將會持續經歷生死輪迴—我的母親執著於不斷擔憂，而一位瀕臨死亡的友人總感到一生受盡冤屈。我能如何幫助她們呢？也許致送「慈心」會有幫助？

有的。致送「慈心」。與此同時，不斷向她們解釋自然法則：越是擔憂越是在傷害自己。但有一種方法，能夠讓妳解除擔憂。

很難說，也許她們前世曾經種下正法的種子。只要對她們稍加勸勉，也許她們就會受正法吸引，並且學習讓自己從痛苦中解脫。

**若你的父母已經過世，你能讓他們獲益嗎？**

是，可以的。每次禪修之後，緬懷他們並將功德與他們分享：「無論我獲得甚麼樣的功德，我要與你們分享。願你們也感到安詳與快樂。」不管他們身在何處，這些振動將會觸及他們。不是振動本身會為他們創造奇蹟；而是你的父母將會受正法吸引，誰曉得呢，他們也許會找到正法的道路。這是唯一的方法：分享你的功德。

**臨終時家屬能怎樣幫忙？**

對於臨終的人來說，若家屬是內觀禪修者，總能獲益。這些家屬務必到場陪伴臨終者，以便禪修並且散發「慈心」。當人人保持鎮定和安靜，這對臨終者會是非常有利的，並有助他或她在死亡之際保持心的平靜和寧靜。

**臨終時身受強烈痛楚的人，很多時會被處方強力止痛藥如嗎啡。對禪修者而言，設法面對痛楚，讓心在死亡時刻保持清明，會不會更好？**

這要視乎禪修者當時能忍受多大痛楚而定。要是痛楚使此人生起瞋恨的反應：「啊！我受不了這樣的痛楚！」那麼，你無法肯定他或她是否能夠懷著平等心離世。那倒不如提供止痛藥物。

然而，若禪修者正在以平衡的心面對痛楚，想要如實觀察事物，那就別強加任何東西在他或她身上。若禪修者正處於臨終之際，平靜地觀察感受，不使用任何藥物，那是他或她的選擇。

當我的母親臨終時，我們讓她服用安眠藥，她並不高興；藥物使她的眼皮沈重。即使服用了安眠藥，她並沒有入睡。她說：「睡不著，我挺高興的。你們為何要我入睡？」她心裡認為，不需要使用藥物，藥物反而會干擾她的禪修。

當時，隔壁有一位老婦人，也是癌末臨終者。痛楚對她來說難以忍受。她的房間在四樓，但她的哀嚎聲一樓也能聽見。因此一切取決於病患本身的態度。

## 若臨終的人是禪修者，我們能提供怎樣的協助？

這實在太好了。與她一起禪修。致送「慈心」。聆聽一些唱誦。由於她是禪修者，這些事情並不困難。

你可以請她練習「觀息法」，或是若她能感覺到感受，請她把注意力放在感受。像這樣，協助她非常輕柔地保持對「無常」的覺知。她將會樂於接受，因為她是禪修者，那麼即使在禪修當中，也可給予她指引。有人可以那樣做；其他人可以安坐禪修。安靜地聆聽一些唱誦—音量卻不要太大；即使是有經驗的禪修者，對於巨大的聲浪，也會覺得過於激烈。《慈經》（*Karaṇīya-mettā Sutta*）以及《吉祥經》（*Maṅgala Sutta*）會有助益。

不然，保持非常安靜。家屬本身即使不是禪修者，此時也會瞭解禪修是甚麼回事。他們將會明白一位內觀禪修者正要離開人世，應當避免營造哀傷或悲痛的氛圍，以免臨終者受到絲毫哀傷的渲染。因此必須非常謹慎。



**若臨終的人並非禪修者，過去對正法並不感興趣，我們可以貿然給予他正法的忠告嗎？**

不行。若他對正法仍然缺乏信心，你卻開始給予忠告，他可能會生起負面情緒：「這些人到底在講甚麼？」，而這將會對他不利。那是為何即使在課程中，除非有人請求，否則我們不能授予正法。正法應當僅僅授予樂於接受的人。若他不樂於接受，那就表示他並沒有請求授予正法，而是我們強加在他身上。若然在他臨終時，你試圖加諸某些東西給他，而讓他心中生起負面情緒，那麼你已經開始損害他。然而，若你覺得他對正法的態度是正面的，儘管他從未參加課程，卻能領會你所說的話，那麼你可以說一些有關正法的話。

**內觀禪修者在親友臨終時，能幫助他們嗎？**

若臨終的人是內觀禪修者，那麼其他禪修者能在他附近安坐，並修習內觀。這有利於為這位親友營造充滿純淨、愛與慈悲振動的氛圍。有助臨終者在死亡之際，保持純淨的心——這種情況屢有見證。若臨終的人並非內觀禪修者，禪修仍然有助於淨化她周遭的氛圍，但效益顯然沒有臨終者本身是內觀禪修者那麼顯著。

*Jātipi dukkhā,  
jarāpi dukkhā,  
byādhipi dukkho,  
maraṇampi dukkhaṃ,  
appiyehi sampayogo dukkho,  
piyehi vippayogo dukkho,  
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,  
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*

—*Dhammacakkappavattana Sutta, Saṃyutta Nikāya 5.1081*

生是苦，  
老是苦，  
病是苦，  
死是苦，  
與不愉悅的會聚是苦，  
與愉悅的分離是苦，  
求不得是苦：  
總而言之，執取五蘊是苦。

—《相應部》5.1081《轉法輪經》



蘇珊·巴彼特

# 唯有活在當下

蘇珊·巴彼特 (Susan Babbitt) 自1990年起，在加拿大安大略省金斯頓市皇后大學擔任教授。她於2004年首次參加內觀課程，之後當過一期十日課程法工，並完成了一期20日課程。第一次訪談是在2006年進行，第二次則是在2007年。蘇珊持續任教於皇后大學，每天禪修，即使到了2013年，癌症依然沒有再度復發。

**維吉尼亞：妳能談談如何接觸到內觀，以及第一次參加課程的情形嗎？**

蘇珊：我在2003年8月診斷出患有急性癌症。在那之前，我從未生病或就醫。我連感冒都不曾患過。癌症的診斷對我在自我認知上是殘酷的打擊。突然間，我成了身患重大疾病的人。我找尋方法應付這樣的境遇。起初，有人建議我用一種叫做「導引意象」的方法，那是一種運用想像的正向思維，我嘗試了幾個月，藉以逃避對自身遭遇的恐懼。當時我使用聆聽教學錄音帶的方式。

之後，我有一位同樣患癌症的友人茉莉蓮，接受治療之後原本正在康復，卻中途去世。我突然明白，唯一能與癌症共存之道，就是接受事實，我的生死終究不由我作主。大家總是對我說：「這不會發生在妳身上！妳的情況不同。」但我無法光憑那樣，就把她和我情況區分開來。我心知肚明，發生在她身上的事，也可能發生在我身上。「正向思維」的方法引導我相信，人並非完全無能為力，而當然人並非完全無能為力，但最終的結果我卻無能為力。

我很清楚得要面對自身的實際狀況，接納死亡可能成為事實。我於是決定，要能夠做出最壞打算，並且承受它；也就是說，對很可能出現在我身上的情形懷著覺知，並且以這樣的心態過生活，實際上，這似乎是最為合理的做法。當時我對禪修或內觀一無所知。我曾經在腫瘤學的書籍裡到處讀

到，學習禪修對癌症病人有好處。但我不懂怎樣禪修，而且當我試圖去做，卻又做不來。

茉莉蓮過世之後不久，醫師們建議我進行化療，那實在出乎我意料之外。我厭惡化療的建議。我的腿動過外科手術，然後進行放射線治療。這些我都能接受，但有關化療的一切，對我來說全都是可怕的一想到我將會在身體上感到不適，看起來一臉病容，人人將會得知我生病，治療將要為期五個月，由2004年3月至8月，持續整個春、夏兩季。我感到既生氣又憤慨，而且納悶：「我要怎樣熬過這五個月呢？」

我不希望那幾個月在生氣與憤慨中渡過，於是造訪了金斯頓地區癌症中心，向社工諮詢：「你們有些甚麼工具可以提供？」她給了我一本佛教書籍，我於是開始閱讀。一定要從慈心與悲心著手，但讀了四章之後，我把書歸還。我提出了疑問：「這如何能夠實際幫助我熬過五個月的化療？」缺乏實際指引讓我感到沮喪。

然而，我一直想著禪修，並且想起曾經聽說的內觀課程。我認為，好吧，若要學習禪修，就得徹底投入；唯有透過實踐，才能學習得到。

我找到一張申請表並且報名參加課程。我對課程一無所知，只知道它與禪修有關。我於是投入了2004年3月24日至4月4日的一期十日課程，那是在我接受第一次化療之後的幾天展開。

課程對我來說極為困難，在起初三天，我質疑自己到底在幹甚麼。到了第四天，開始傳授內觀，我變得興致勃勃。我體會到當茉莉蓮過世時，自己總是想要如實看見事物，能夠真切面對死亡的可能性，而且在直接面對死亡的情況下過活。我不想力圖美化事物—總是引頸盼望好消息，甚至恐懼接到壞消息。我下定決心，不能老是想方設法，將自己與接到壞消息的人分隔開。

罹患癌症，至少是我所患的那種癌症，是無法重拾以往的生活。每隔幾個月，必須去做斷層掃描，而每次前去真的都有可能接到壞消息。我不想生命流失在恐懼上。我也瞭解若不面對並接受死亡可能成真的事實，恐懼便總是在盤伏，

每當有事與願違的跡象，便會伺機撲噬，使我變得衰弱。我早已決定要面對現實，並且如實接納它，與之並存。

因此當我得知內觀的修習，原來正是如其本然，而非如你所想要的樣子，觀察實相時，我實在感到訝異。內觀是有系統地，一小時又一小時，對整個身心的體驗進行觀察。藉此在經驗層面增進你對生存的真正本質，其實就是無常的瞭解。而不是要逢凶化吉，正如許多人面對疾病與死亡所想要的那樣。相反，你如實觀察事物，那就是整個宇宙的樣子，正在不斷變化。而當你有了這樣的覺知，必定要透過親身體驗，那是指從感覺而來的覺知，你就能明白隨著病情好壞起舞，並因此受到極其盼望或恐懼的左右而變得衰弱，根本沒有道理。

奇怪的是，我直覺地了知，除非我能以作出最壞打算的態度去經歷癌症，並與之並存，否則不能免於疾病與死亡的恐懼。我說的不僅僅是忍受，而是面對那樣的實相而活，全然覺知生命朝不保夕的本質，甚至瞥見那變幻莫測的神秘本質之美。

我從內觀課程學習到這是佛陀的教導，並非宗教，而是一種精神紀律訓練的實踐方法，培養我們不受生活應當是某種樣子的期待所主宰—那些期待一旦落空，會讓我們感到痛苦，而那幾乎在所難免。

當然，我對罹患癌症這件事，仍然感到憤怒，因為癌症不應該發生在我身上。然而，它的確發生在我身上，而我明知無法把它去除。我也知道必須放下生活應當如何這些莫須有的期待，放眼往前邁進。我發現將注意力集中在身體感受的實相，並且覺知它的本質這種簡單的練習—這樣簡單的想法，原來就是熬過化療所需的工具，而且用途廣泛。

修習內觀尤為吸引我的一點，就是這個方法完全講求實用，那是我從第一次參加課程時體會到的。我不必信仰任何無形的靈體或力量，或仰賴自身以外的任何人或任何事物：不需要任何象徵、特殊衣著，或儀式儀軌。內觀是訓練心的實用工具。我心知肚明，當我的心失控、心不在焉、在重溫舊夢或圍繞老問題和恐懼作無謂打轉時，流失了多少寶貴生

命。內觀教導的是對心的掌控，使得我們能如實地活在當下，而非總是用想像或怨恨作為逃避。

因此，內觀讓我得以安渡化療的可怕過程，以及種種後遺症。我不必力圖將化療視為好事。事實上，我難以接受化療的經驗。然而，我也能在某程度上客觀地看待化療，並且說：「這就是目前正在發生的情形。」我接納它是此刻的實相，如實地接納它，並在那裡從新出發，沒有後悔或感到失望。

癌症治療結束之後，我在2004年底參加第二次內觀課程。那時候癌症並非我的當務之急，我還有其他事情要解決。第二次課程比第一次更艱辛，然而這次我瞭解自己為何這樣禪修。課程當中，我的身體感到疼痛。可是我不必就此事向老師請益，因為我懂得必須如何面對，也知道他會告訴我些甚麼。我僅是一次又一次觀察疼痛，並練習保持平等心。

課程結束之際，老師找我晤談而且跟我說：「要在疼痛中禪修，懷著覺知去接納它；那是唯一能做的。即使是不愉悅的體驗，仍然要保持覺知。」那是一次重要的課程，因為我領悟到，除了癌症，我還有許多別的事情要應付。癌症僅僅是我人生的一項課題，甚或不是負面情緒最為關鍵的源頭，我因此受到策勵，精進禪修。

## 妳參加了第二次課程之後，情況如何？

到了2005年夏天，我的生活總算恢復正常。我的腿再度活動自如，並且全面恢復工作。我正準備離休放假，但我的腿在9月份竟然變得比以前僵硬。10月1日，為期三個月的離休假開始，我卻在腿上發現另一個腫塊。我比醫師更早知道，自己罹患的是復發性癌症。整個10月份極為難熬，因為我知道癌症再度復發，卻不知它是否已經擴散到其他地方。而且，由於醫師對復發尚未加以確認，因此我無法把噩耗告訴其他人。一直到了10月28日，才有機會做斷層掃描，檢查癌症有沒有擴散。

那四星期簡直是夢魘。我知道癌症復發，卻不知道有多嚴重。我又要從新接受整套治療程序。教學研究工作又要中斷，而我肯定這次將要失去一條腿。生起了這些想法要怎麼辦？一切都是心理作用，但恐懼總是揮之不去。哪裡能逃離自己的心呢？我認為要不是曾經學過禪修，我真的會陷入瘋狂。我會輕易墜入絕望的深淵，而且沒有人會責怪我，因為那完全情有可原。

有時幾乎整個晚上，正當面臨那些讓人衰竭的情緒時，我反而會靜坐禪修，讓心專注且耐心地觀察感受，而恐懼終於鬆動下來。我發現自己能與恐懼和哀傷共處，彷彿直視黑暗，並了知這是必然的樣子，至少目前如是，因而最終感到些許安詳。那個月，我得以如常生活。我協助母親打點去愛爾蘭的行程，並大致正常地從事其他必要的活動。

我尋找方法，思考死亡的可能性。有人送了一本書給我，是一位越南僧侶的著作。他對生死的看法，我認為有道理，他說我們就像海浪。縱使海浪有生有滅，但大海仍在。人人都有權利像海浪般過活，但我們也要像海水那樣活出生命。生命不會消失；僅會改變形態而已，就像海洋裡的水，不停地流動。我也閱讀波斯詩人魯米（Rumi）有關接納的雋永詩句。然而，當10月28日來臨，我發現這一切美妙想法完全派不上用場，無法減輕我對電腦斷層掃描的恐懼，掃描結果可能揭示，癌症已經擴散。

到了當天，我準備進行檢查之際，發現自己再一次重新練習內觀，那是單純經驗整個身體結構所有感受的生滅。以內觀來說，你藉由觀察感受，體驗一切存在的真正本質一動態的、短暫卻又真實。當你體驗到那樣的實相，還有甚麼好害怕呢？當你覺知自己屬於更為廣大、不斷展開的自然現象的一部分時，不確定性於是變得沒有那麼來勢洶洶且嚇人。檢查結果現在是意料中事而非突發陌生的，也因此變得較為容易面對。我去醫院時心情平靜，在等待進行掃描時，甚至與學生談及她的論文。那天的檢查結果，原來是好消息。

我猛然意識到，以往並未仔細思索，理智層面的瞭解與經驗層面的瞭解，兩者之間的差別。我一直設法在觀念上做準備，面對壞消息。但我最終發現，所有那些蒐集而來的有



用觀念，讓我在理智層面有所瞭解，卻無法減輕恐懼。理智層面的瞭解很多時並非真正的瞭解。我終究得要藉由覺知感受，來體會生死的真相。支撐我渡過那天的是實際、感受到的覺知，而非理智層面所瞭解的真相。

## 那樣的體會增強了妳修持內觀的信心嗎？

是的。我體會到以往所犯的錯誤，是一直在理論層面尋找對死亡的瞭解，但僅僅是在理論層面瞭解死亡，無助於我直接面對它。在理智層面，我們全都知道，自己隨時有死去的可能，但我們並不相信，這種真相會實際發生在我們身上。那只不過是抽象的意念。我們相信它，卻感受不到所相信的真相，它對我們如何過生活，並未發揮真正的作用。它是一種對生活無關痛癢的真相。禪修卻是對生存的無常本質，時刻相續的真實體驗；而有了這樣的體驗，死亡不再是抽象的，因為它的實相就在每一個真實覺知的當下。

我在多倫多的瑪嘉烈公主醫院，展開放射線治療。我在醫院的住宿處待了五星期，每天去醫院兩趟，接受這種痛苦不堪的治療。這段期間，無論在哪方面，我都感覺不到平衡。我身受極大痛楚，根本不想外出。我感覺身體不適，並開始失去希望。當身體感到極度不適，便容易失去希望。

那個時候，我的心不大安詳，卻想起某位內觀老師曾經告訴我：若妳無法保持心的平衡，那就只是覺知妳的心並不平衡，那樣妳仍然在往前邁進。這正是佛陀的教導有力之處。它並不講求馬上成功。當事情並不順利，我依然可以如實觀察當下的實相，覺知它終究是無常的本質，並在那裡捲土重來。

為了移除腫瘤並拯救我的腿，進行了歷時13小時的外科手術，而復原過程是艱辛的。我終於可以回家了，並開始接受物理治療。目前是2006年4月。癌症消失了，春天來臨，而我得以再度活動自如。然而，我出院一星期後，便接獲通知，癌症轉移到肺部。這實在是噩耗，因為癌症一旦轉移，

預後並不樂觀。院方告訴我，有百分之二十的機會可以再活五年，而那當然是讓人難過的消息。

我為此事氣惱了三、四天，之後就像2005年10月當時那樣，我領悟到必須觀察恐懼與失望，並且等待。我再度非常感恩，手上有一項工具，可以應付這種狀況，應付我的心以及恐懼的束縛。在這些情況下，大家都設法伸出援手，可是最終你得要面對自己的心。你要獨自面對人生的無常與苦惱。於是我會靜坐禪修，一小時又一小時，最後我終於可以安詳以對。我可以談及死亡的可能性，甚至拿它來開玩笑，那實在是讓人驚訝。

一旦接納了自己的處境，我領悟到死亡這個概念之所以難以接受，並非因為死之將至，不是因為我的一生要在53歲而非一直憧憬的83歲結束，而是我居然會死的事實。我領悟到自己一向以為，死亡不會發生在我身上，問題並不在於中年早逝，或死於癌症。

我賴以接受死亡的一種觀念，就是科學家愛因斯坦所說的一番話：我們害怕死亡，是因為執著於自己是獨立個體的想法，倘若我們將自己看成是宇宙逐漸展現的一環，有其複雜、神秘之美，就不會那麼害怕。這就是禪修讓我在經驗層面體會到的狀態，瞭解自己是宇宙逐漸展現的一環，有其神秘之美。我們在禪修當中，一小時又一小時，體會身體一切感受的生滅，體會感受的無常。我的實相、整個身心結構皆是無常，一如整個宇宙，時刻都在變化。我所構成、參與的一切，也是時刻不斷在變化，卻也因此而美麗。愛因斯坦臨終時說，必須優雅地迎向死亡，意思是說沒有恐懼—我們全都無法逃離。我們生命的本質，就是神秘宇宙逐漸展現之際，不可或缺的一環。

我正是透過禪修練習才領會到，原來我可以切身體驗，自己是這個神秘又複雜的宇宙，逐漸展現的一環。現在我認為，若我可以對整個身心結構不斷變化的本質，持續保持覺知，死亡將不會那麼難受。這要持之以恆地練習。天主教隱修士湯瑪斯·梅頓（Thomas Merton）曾說：「在靜默之中得以戰勝死亡。」他指的是精神上的靜默。在靜默之中得以

戰勝死亡，是因為當你的心安靜下來，便能夠體會生命的本質。在那些時刻當中，恐懼的掣肘會鬆脫。

**妳活下來了，卻不知能活多久；妳的一項目標是以哲學家身份再度執教。妳的教學方法有沒有受親身經歷的影響而改變？**

加拿大與美國大學所教授的哲學傳統，並不著重於經驗層面的了知。雖然談論這方面的哲學家大有人在，但我們主要教導大家分析、辨別概念、針對所用的詞語作出清晰定義、立論以及反駁推論。即使西方哲學傳統中，有從經驗層面了知的概念，卻不顯著。我希望利用自己開設的兩門課程，幫助學生瞭解從經驗層面了知的重要性。

梅頓說死亡是對自由的最大考驗。我們所有人早晚都會死亡，然而我們用以面對死亡的方法，能使死亡成為生命的選擇，而非死亡而已。我絕不會為自己的死亡感到快樂，但儘管不快樂，我仍然能夠不受羈絆。我能夠自由地觀察那種不快樂，並且接納它，為之釋懷。

目前我的處境是每天在死亡面前設法過活。每一天醒來，我得面對生命或許很快就要結束的現實，然而我已經了悟，若能對生存的本質保持覺知，就會承受得住。若我仰賴的不僅是理智層面的了知，而是在經驗層面對真相的體會，就能無所畏懼地生活。

因此，我會激發學生思索自由，以及自由所需要的條件，並讓他們瞭解，必須同時尋求切身體驗而來的智慧。哲學是對智慧的鍾愛。那就是哲學一詞的意義。然而智慧要從經驗當中獲得。恐怕我們教導的連哲學也算不上。它與智慧無關。我們並沒有教導大家過活，體驗他們生命的真相。我們反而教導他們觀看自己過活，並滿足於講述有關自我認同，以及所作所為的動聽故事，一則機智、邏輯一致的故事。我打算要求學生思考的是，我們的理智為何對瞭解像死亡那樣的課題，總是無用武之地，而對死亡的瞭解，就是對生命以及自由意義的了知。

## 2007年12月進行的後續訪問

上一次訪問是在2006年春末進行的。那一年，妳又動了手術，2007年也要再次開刀。妳是怎樣熬過來的，並且回去執教—後來的情形怎樣？

2006年4月，我得知癌細胞擴散，而且預後差強人意，但醫師並沒有斷言，那是不治之症。以肉瘤的病例來說，肺部轉移會採取外科手術積極治療，有些人能存活下來。但醫師說我的倖存機率並不大。我在2006年5月進行了第一次肺部手術，切除了七顆惡性腫瘤。之後，幾乎馬上又在六月進行的掃瞄當中，發現更多的「小瘤」。醫師不建議在那年夏天再次動手術，我於是在秋天回到學校授課。

雖然我知道癌症依然肆虐，但能重回學校執教，讓我感到高興。一位共事的友人最近問我，既然知悉自己可能不久於人世，為何還要回學校教書。我告訴她，在2006年夏天，我真的曾經想過，也許該利用現已縮減的壽命所剩下的日子，做些特別的事—也許去不曾到過的地方旅行，或撰寫重要著作。但當我認真思考這件事，便覺得這是荒謬的想法。若我曾經實實在在地生活，就不會為了未竟之事，而對失去生命感到可惜。讓我感到可惜的是，失去對生命本身時時刻刻的體驗。

我曾一度對倘若得知自己還剩幾個月的壽命，要怎麼辦的問題感興趣。但當我真正落入那種境地，那個問題根本不成立：我所想做的一切，就是一直以來都在從事的普通日常事務。我不能說這樣的結論得自內觀修行，因為我認識其他癌症病人，即使他們不曾進行禪修，也得出同樣的結論。然而，我仍然認為這是修持內觀的結果，使得這種真相極為容易被我接受，並且運用在我此生所剩的日子。而且肯定是內觀的緣故，我對此完全沒有一絲傷感。死亡應該是驚天動地，而且應該用某些重大作為或言論，來標榜死亡這件事，用以凸顯死亡的「意義」，這樣的想法是有些許魅惑人心的。然

而，對於我那極為平凡的生活，不管剩下多少日子，我最想要的，就是對種種最為平凡的層面保持寧靜、單純的覺知——沒有額外的妙趣或興奮，當然也沒有喧鬧激情或多愁善感。當死亡臨近，平凡的事物更是越發神奇。這是透過修持內觀，我已體驗到的真相。

於是，我回去執教，並且發現自己比以往更揮灑自如。我正在從事的工作，是我必須做的，也是一直在做的，而且秉持信念去做的事，但我對它的重要性並不在乎。這不是說它不重要。我所從事的工作和傳授的知識，一如往常對我是重要且富意義的，但它是重要且富意義這點卻不重要。此話的意義是，我發現自己正在活出生命，而非觀看自己過活，不再在腦海裡自言自語，敘說自己如何以及為何那樣過活的故事。我與學生之間的關係，變得更為自在與直接。

我教完秋季學期，並且在2006年冬天至2007年初，動了多次手術。那是個艱難時期，因為其中一項外科手術出了差錯，導致我要忍受慢性疼痛，以及行動力降低的後果。儘管如此，我在秋季回到教學崗位，對於自己能否撐到學期結束，再次感到納悶。

後來，在去年十月中，就在腫瘤科醫師說，我的一切正常之際，我卻突然接到消息，心臟附近有一顆大腫瘤。這項消息來自放射科醫師的報告。那卻在前兩次掃描當中被忽略了。數星期後，醫師通知我，腫瘤無法開刀，但可設法進行化療——那僅僅是治標的手段，也就是僅能延緩病徵，也許能讓我多活一些時間。那就是我在2007年11月初接到的消息。

**當醫師告訴妳，僅能提供治標的保守治療，當時妳感覺如何？妳又有些甚麼期待？**

我在11月5日傍晚，與腫瘤科醫師通電話，他告訴我一旦化療無效，我大概可活三個月至半年——可是化療奏效的機率並不大。我感到訝異，自己居然可以那麼平靜與他交談。我盡量收集訊息，並且投訴放射科醫師的疏失，沒有在8月注意

到腫瘤。我也告訴醫師，感激他挽救了我的腿，雖然我最終似乎難以倖存。

與醫師的談話結束之後，我致電告訴母親這項消息，語氣保持平靜，雖然消息讓她難過。之後，我在漆黑的客廳坐了數小時，安靜地、不帶感情旁觀恐懼、失望、傷感與焦慮等情緒。我以往期望可以活下去；現在卻希望落空。我已經感覺到腫瘤壓迫到食道，因此預期它最終會令我窒息。死亡的過程以及所要作出的必要準備，讓我深感焦慮。我只管觀察這些感受，過了很久，我感到有些安慰，因為我在那一刻看見並且接納的，僅是我們人類生命的實相本質—徹底的不安與孤單，除了當下一刻，別無依怙。當晚，我感到自由與安詳，覺得自己正處於生命真正的中樞，正在與生命本身全然不確定的實相，進行全面接觸。

我還有將近半個學期的課程要教授。然而，或許因為我花了非常多的時間禪修，覺知身體所發生的一切，並且瞭解宇宙的一切都在不斷變化、壞滅，而且復生，因此我或許活不到三個月的消息幾乎顯得無關要緊。當然，這項消息讓我感到震驚，而且難受。但至少我對自己始終擁有的僅是當下，而人人擁有的也僅是當下這項觀念，稍微習以為常。

在2006年，我曾經短暫地有過這樣的想法，也許僅剩三個月左右的壽命，我應當對學生說一些重要的話，或做些特別的事。但我也猛然想到，能為他們做的最好是樹立典範。若我真的在數月內死去，他們到時將會知道我一直在與癌症周旋，而我也已經向他們展現，與死亡的實相如常並存是可行的，我們全都必須如此，若我們不想為了恐懼斷送生命時光。我不想對他們或任何人說教而已。那樣似乎不對。語言文字並不曾幫助我面對或承受死亡的恐懼，達到我力所能及、心平氣和的地步。是修持內觀，鎮定及安靜地如實觀察事物，幫助我與那迫在眉睫的死亡並存。因此，我在學生或同事面前，絕口不提病情。若我告訴他們，便無法像以往那樣，繼續正常做事，那卻是最想要的樣子。

自我得悉噩耗之後，生活並沒有多大改變。我必須教導學生，並發現自己能夠勝任。偶爾，與學生交談或聆聽他們做簡報，我感覺有些奇怪，不禁在沉思：「我快將死亡，卻

坐在這裡聆聽這些簡報。」然後，我又想到：「可是這無關要緊，實在是無關要緊，因為大家的處境都一樣。我有的是當下，僅僅是當下，而他們有的也是當下，也僅僅是當下。他們不會相信，即使我以前告訴他們，他們也不會相信，但這卻是我們一致共享的實相。」

我感到幸運，有一年半的時間對這種處境作出預期。這並不表示，我感到消極、絕望，而是我早已執意認為，要是做好最壞打算，並勇於承擔——也就是預期死之將至，並學習在那樣的預期下正常生活，就能腳踏實地，與疾病更好地並存。當我開始修習內觀，便領會到這就是每個人該有的生活態度，因為這就是我們生命極為脆弱又難以逆料的精要本質。

由於修持了三年內觀，讓我清楚瞭解，每個人所擁有的，就是當下平凡、單純的日常活動，以及對它們的覺知。當然，這說來容易，許多人也懂得這樣說，正如我以往也是。然而，很少人會去追求心的寧靜，讓心對此刻懷著真實覺知，許多人光是這樣說而已，但生命已在說之時流失。正如古巴哲學家何塞·馬蒂（José Martí）告誡我們，必須認真思考自身的存在，若非如此，生命將會流逝，就像（西班牙境內的）瓜地亞那河（Guadiana River），在地下隱蔽之處，快速、默默地流淌，我們甚或不曾注意它流過。

**與其談論我的覺知，妳現在似乎不再強調我的，僅指出覺知而已，因為妳正在從平等心的角度，體驗那個短暫、每個當下相續的「我」。**

也許這就是每天練習內觀禪修最強而有力的地方：對自我的執著不經意地剝落。事實上，不經意似乎就是我執消失這種經驗本質的一部份，以及對當下變得更為覺知的結果。我認為這是人們對目前流行的正念議題，理解錯誤之處。人們極力對正在從事的活動懷著正念，卻往往專注於所作出的努力本身。可是中國古代聖哲莊子卻說：「忘足，履之適也。」（穿著合適的鞋子，會讓我們忘卻鞋子本身）當你練習禪修，日復一日，心變得安靜，因而更為覺察，便不會那麼在意正

念的意義所在。你正身在其中。而當你真正身在正念之中，覺知當下，就不會在意「自我」，因為自我剝落了。必然如此。

但這僅會在久經練習、投入大量時間之後才出現。不經歷那個緩慢、講求耐心的自我消失過程，根本不能真正活在當下，因為你會不斷在意，覺知當下的練習，尤其對你本身而言，到底意義何在。當你真正瞭解生命的意義僅在當下，那些自以為是的問題並不重要，那麼你就不再受到迫使身心衰竭，大多釀成憂慮的自我分析所束縛。要是基於我執而致力培養正念，那根本不是正念，至少不是佛陀所教導的解脫意義上的正念。

**我們所有人都完全沉浸於自我這項概念、「我」這種妄想之中。倘若控制欲是我執的後果，妳覺得這種欲求會隨著我執消退而消失嗎？若控制瓦解了，這會如何有利於加深妳的平等心、安詳的感覺？**

死亡的可能讓人變得非常謙卑，因為當你失去生命以及未來，也就無法控制。當我得知身上有顆難以切除的腫瘤之時，我也得知那樣的病情在8月份的報告裡已經提及，卻被放射科醫師忽略了。醫師群或許能在8月，甚至是6月便發現那顆腫瘤，他們卻沒有。我對腫瘤科醫師說，這項錯誤必須處理，但我並沒有因此持續感到非常憤怒或怨恨。我並沒有執著它。

**妳對腫瘤在6月份被院方忽略，並沒有感到非常憤怒？**

我告訴腫瘤科醫師，自己並不在乎追究此事，但有人應當在乎，因為這是人為疏失，殃及我的性命。他卻說：「妳應當追究，因為若病患追究，院方會作出處理。」我於是回答：「若然我在生命最後數月那樣做，確實是愚不可及。你剛才跟我說，我來日不多。為何要我去向那失職的傢伙討回公道？應當由你去追究。這是你的職責所在。是你們醫院出的事故。」那之後，我不再想及此事。



**那是失去控制，還是放下我執？**

我僅想撥亂反正，避免再有人受害。但我對自己竟然不大在乎感到驚訝，因為那樣的疏失卻讓我付出極大代價。假使院方早在6月或8月便注意到腫瘤，也許能夠挽救我的性命。

**佛陀的教導是，我們要獨自對過往的作為負上全責；而現在發生的事受制於過去發生的事，妳認為呢？**

我總是想起葛印卡老師所說的話，我們僅對當下負責。我偶而也會琢磨，自己過去到底幹了些甚麼，要承受這種煎熬一四年癌症治療，然而我又想起自己僅對目前所發生的一切負責，那樣就足夠。那就是我必須修習的部份。那就是讓我不受怨恨與憤怒束縛的部份。在某些層面上，我厭惡這一切——疼痛、約見醫師、服藥、治療、靜脈注射、護理、依賴他人、一再入院。生這場病之前，我是那麼健康、強壯又身手矯健。落入怨恨的境地是輕而易舉的，甚或是人之常情。

**一旦沉緬於那樣的怨恨，就已經不再安住於當下。**

對。內觀是一項非常重要的工具。我會開始觀察呼吸。那些住院的晚上一炎熱、通風不良、幽閉恐懼的感覺，簡直無一可取。然而一旦專注於呼吸，就能安住於當下，最終一切紛擾也會結束。然後出院直到下次再入院接受治療。儘管如此，我必須下功夫練習觀察呼吸，不能投機取巧。

**妳也許還能活兩個月；也許多活兩年或更久。對妳來說，在那段時間內，最重要的是做些甚麼來讓一切圓滿？**

我非常推崇簡樸與靜默，我所指的是心的靜默。我並沒有花很多心思在推敲臨終的狀況。我相信葛印卡老師所說，若你每天禪修，最終會有勇氣應對死亡。我跟安寧療護人員談過，瞭解到死亡的過程可能會以許多方式逐漸展現。因此，我只想盡量懷著安詳與覺知，活在每個當下。而我想輕易就能做到，就像穿著大小合適的鞋子一般。我知道唯有透過每天殊勝的禪修練習，培養出精神自制力，才會成功。我實在感恩，能學習到靜默這個奇蹟；不是表面的靜默，那即使在焦慮不安的情況下也能感受到，而是內在的靜默，那是不再受到內心喃喃自語的困擾；這些內在精神對話的根源，卻是恐懼和自以為是，剝奪了你對體察當下的靈敏度。

我不大能想到1月份之後，或幾星期之後的事，下一次化療將會在何時進行。上次我去醫院，醫師告訴我，腫瘤變大了，他準備叫我回家，不用再接受治療。進行一輪化療之後，我獨自坐在醫院裡，開車送我去醫院的人早已離開，以為我要留院進行四天療程，醫師卻告訴我，腫瘤並沒有縮小，甚至沒有穩定下來，反而變大了。我感到訝異的是，自己僅是聽著他說的話，並沒有感覺特別煩躁。當天聽到壞消息，實在出乎我的意料，而這簡直是噩耗。果然，在四小時之後，腫瘤科醫師下令進行另一次掃描，並斷定腫瘤雖然變大，卻已經喪失百分之七十五的質量，因此他決定繼續進行化療。那又是辛苦的一天。要通過這些煎熬，唯一的方法是練習安住於當下。

**妳感到驚訝，卻沒有作出反應。妳的心有某部分正在觀察感受，保持平等心，因為妳曾經那樣自我訓練嗎？**

也許吧。我能想像別人崩潰。我能輕易想像自己崩潰。這實在是噩耗。院方曾經說，有一絲細微機會，化療會有效，可是現在醫師說，那一絲機會不存在，化療起不了作用。

**妳說過不管還能活多久，都不想這段時間被剝奪，妳要活在每一個當下。這種想法妳能再說一遍嗎？**

是的，真的是那樣。那是實際問題。我不想人生剩餘的光陰，流失在恐懼、憤怒、怨恨以及懊悔上。我要做到那樣，唯一的方法就是觀察當下的情形，而不是去看我所想要的樣子——如實觀察事物，並且對事物該當如何不抱任何期待。

### **妳的自由來自於活在當下，而且不起反應？**

是的。我現在明白，必須切身感受這項觀念的真相。目前大家對正念的談論，鋪天蓋地。簡直成了時尚。但這一切不外是自以為是。我覺知。我在當下。當你真的覺知自己處於當下，你並不會覺察到自己正在覺知。你不會去思量覺知本身。你所覺知到的是每一個當下的生滅。你不能同時著重在自己身上和自己的重要性之上，因為那永遠都會生起又滅去。歸根究底，我們存在的本質就是無常。這是眾所周知的，大家也一再贅述，但當你在每一個當下體驗到這種真相，對自我的執著亦會消失。這沒甚麼大不了。這是一項簡單的觀念，卻又非常深奧。無論我是否行將就木，我唯一真正擁有的，僅僅是當下。

*Kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa kṣhaṇa bītate,  
jīvana bītā jāya.  
Kṣhaṇa kṣhaṇa kā upayoga kara,  
bītā kṣhaṇa nā āya.*

一刻之後又一刻，  
生命不斷流逝。  
善用每一刻；  
逝去的一刻永不復回。

—葛印卡老師印地語對句

## 「業」—真正的遺產

從禪修體驗而來的智慧，證實我們的身世與處境完全是自己一手造成。我們無法違背這項自然法則。這樣的了知增強了我們修持正法，以及為法服務的意欲。它具有強大的推動力量，當我們在禪修碰到困境，或有些時候感到疲乏，世俗似要把我們拉攏過去之時，做為我們的支柱。

正如從種子發芽而成的植物，未來也會生長出更多同類種子那樣，我們在日常生活所生起的短暫想法、所說的話以及所作所為，早晚會產生相應的後果。那樣的未來或許是光明的，也可能是黑暗的。倘若目前我們正確地付出努力，培養善、覺知和平等心，未來將會更加光明。倘若我們出於無知，作出貪愛和瞋恨的反應，未來將會充滿黑暗。

佛陀的教導向我們昭示，如何培養對「無常」的覺知，以及平等心的習性模式，藉以面對愉悅和不愉悅的感受。這是唯一得以瓦解種種舊有習性模式的方法，正是這些習性模式，讓我們和周遭的人過得非常辛苦。這樣的了知是至高無上的智慧。這讓我們得以從痛苦中解脫，並且邁向「涅槃」。我們正是為此而修行。倘若我們當下保持警覺、謹慎，而且勤奮用功，就能夠帶來深遠的轉變，造就更美好的未來。

在內觀所有長課程的最後一次開示，葛印卡老師都會闡述佛陀對眾生作出的勸誡。以下這篇文章便是摘錄自那次開示，並曾經刊登於1995年6月的「內觀通訊」。



*Kammassakā, bhikkhave,  
sattā kammadāyādā kammayonī  
kammabandhū kammaṭṭisaraṇā.  
yaṃ kammaṃ karonti—kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā—  
tassa dāyādā bhāvanti.*

—*Aṅguttara Nikāya* 10.216

禪修者啊，眾生乃自身作為的主人，  
乃自身作為的繼承者，由自身作為而生，  
乃自身作為的眷屬；自身作為乃其依歸。  
他們所採取的行動，不論善惡，  
將全是他們的遺產。

—《增支部》10.216

禪修者啊，眾生乃自身作為的主人。

「緣起」法則是宇宙的因果法則：作出如是行為，便將產生如是後果。意志作用是話語或行為的驅動力量。若這種驅動力量是不善的，話語及行為也會是不善的；若種子是不善的，那麼果實也將必然是不善的。然而，要是這種驅動力量是善的，那麼行動的後果也將必然是善的。對於培養能力，能直接從經驗層面觀察這項法則的內觀學員來說，「我是誰？」這項問題的答案顯而易見。你只不過是本身的「業」、「行」的總和。你的所有作為累積在一起，就相當於傳統所謂的「我」。

乃自身作為的繼承者。

從世俗、傳統的觀點而論，人往往會說：「我從母親、父親或長輩那裡繼承這筆遺產，」是的，在相似層面而言，這是真的。然而，甚麼才是人真正的遺產？人繼承的是本身的「業」、本身「業」的成果。你目前的境遇、這個身心結構當下的實相，只不過是自己過往所造的「業」累積的結果、總和。當下的體驗是所獲取、繼承的一切總和—乃自身作為的繼承者。

由自身作為而生。

人往往會說：「我是子宮孕育而成；我是娘胎所生」—但這僅僅是相似的真相。事實上，你之所以會出生，是基於自己過去的「業」。你是從自己的「業」胎出生。當你開始對正法有更深刻的瞭解，以及更切身的體驗時，就會有這樣的領悟。這是「由自身作為而生」，「業」胎孕育的是產生於每一刻的累積「業」果。

乃自身作為的眷屬。

其他人都不是你的眷屬—父親、母親、兄弟、姊妹都不是。就世俗而言，我們會說：「這是我的兄弟、親戚，或親近、摯愛的人；他們與我是那麼的親近。」事實上，沒有人與你親近；時候到了，沒有人能陪伴你或幫得了你。當你死亡時，沒有任何東西可以與你作伴，除了自己的「業」。那些你所謂的親戚會留在這裡，但你的「業」卻會繼續跟隨你，



從一生輾轉到另一生。你所擁有的除了本身的「業」之外，別無他物。「業」是你唯一的眷屬和同伴。

### *自身作為乃其依歸*

自己所造的「業」是本身的依歸。善「業」可作為依歸；不善「業」則會產生更多痛苦。沒有別的生命體能作為你的依歸。當你說：“*Buddham saraṇaṃ gacchāmi*”（我皈依佛），你很清楚俗名喬達摩，已然成佛的人，不能作為你的依歸。你所造的「業」是自己的依歸。沒有人能保護你，連佛陀也不行。皈依佛陀是皈依佛陀的特質：覺悟、佛陀的教導。藉由遵循佛陀的教導，你得以在內在培養覺悟。而你在內在培養的覺悟，就是你的善「業」。唯有善「業」能作為你的依歸；唯有善「業」能為你提供保護。

*他們所採取的行動，不論善惡，將全是他們的遺產。*

這對於走在正法道路上的人來說，是要清楚瞭解的。要對這項自然法則瞭解得非常清楚。那樣你將會受到鼓舞，承擔起自己的「業」。每一刻保持警覺、戒慎，好讓身心每一項作為都是善。雖然你不會十全十美，但要不斷作出努力。也許你會跌倒，可是看看你能多快站起來。重新懷著決心、再度奮發並充滿勇氣，站起來再接再厲。如此，你就能在正法中變得堅強。

—葛印卡老師

*Na santi puttā tāṇāya,  
na pitā nāpi bandhavā;  
antakenādhipannassa,  
natthi ñātīsu tāṇatā.*

*Etamatthavasam ñatvā,  
paṇḍito sīlasamvuto  
nibbānagamaṇam maggam,  
khippameva visodhaye.*

—*Dhammapada* 20.288-289

子孫無法庇護，  
父祖或親族也不行；  
一旦受到死亡抨擊，  
親族毋能蔭護。

有見及此，  
智者和自我克制的人  
迅速清除  
通往「涅槃」道路上的障礙。

—《法句經》20道品第288-289偈



*Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;  
yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ.  
Paccuppannañca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati;  
asaṃhīraṃ asaṃkappaṃ, taṃ vidvāmanubrūhaye.*

*Ajjeva kiccaṃātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve;  
Na hi no saṅgamaṃ tena mahāsenena maccunā.  
Evaṃ vihāriṃ ātāpiṃ, ahorattamatanditaṃ;  
taṃ ve bhaddekaratto 'ti  
santo ācikkhate muni.*

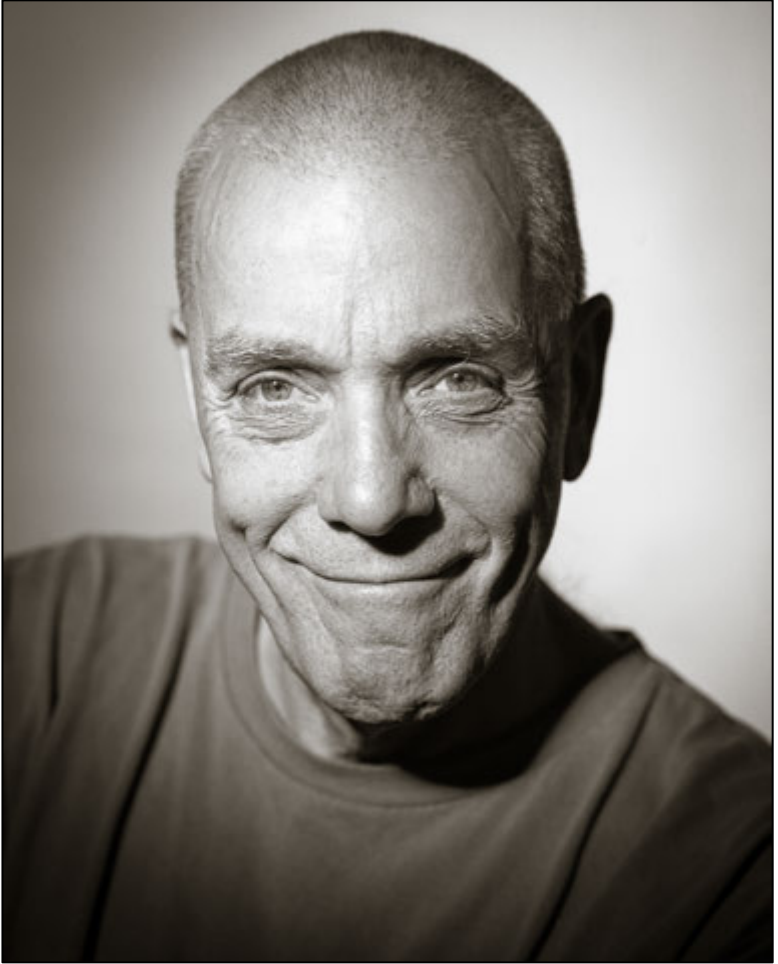
— *Bhaddekarattasuttaṃ, Majjhimanikāya,  
Uparipaṇṇāsapāḷi, Vibhaṅgavaggo*

不應流連往昔，也不應渴望未來。  
往昔一去不返，未來力所不及。  
卻在當下，觀察洞悉每種現象，  
不受影響、毫不動搖。願智者如此勤習。

今天，精進修持。明日，死亡或會來臨—誰能逆料？

我們與死亡及其大軍無法休戰。  
因此，務必日以繼夜，精勤修習；  
如此奮進的人，即使一夜乃是吉祥，  
平靜的智者如此說。

— 《中部》《一夜賢者經》  
分別品《後五十經》



沃德尼·柏尼亞  
1944-2009

## 含笑邁向死亡

沃德尼·柏尼亞（Rodney Bernier）1944年生於加拿大東部。童年時父母離異，沃德尼最終入住英格蘭一間孤兒院，那裡糧食不足，沃德尼經常遭到欺侮。他不識字也無一技之長，少年時期便離開孤兒院，從事勞力工作。沃德尼與毒癮搏鬥，最終成功戒毒。瞭解到他早年的艱苦境遇，沃德尼的開懷嬉鬧、歡欣幽默，以及善良天性於是顯得更為難能可貴。

他曾經去印度遊歷，並且在1973年報名參加葛印卡老師在孟買主持的內觀十日禪修課程。那是他第一次參加內觀課程，卻受到了強烈震撼，沃德尼馬上接連多參加了兩期課程。第二期課程結束之際，年僅28歲的沃德尼，便暗自許諾，要在餘生修持內觀。禪修和佛陀的教導成了他的人生基石。內觀有一個修持範疇，尤其讓沃德尼產生深刻共鳴：那就是「慈心」。

沃德尼最終在加拿大英屬哥倫比亞省定居，並且成為當地傳奇性的植樹者，二十五年間種植超過一百萬棵樹木。到了中年，他決心入學就讀，學習閱讀和書寫，期間也坐過多項內觀課程，包括30天以及45天課程，並且當法工。他發心護持溫哥華當地的禪修社群，每週主持共修，也在往後差不多三十年間，於每天下午五時主持共修。

2009年5月，沃德尼被診斷出患有轉移性肝癌。他在家中休養，但到了7月，腫瘤蔓延至脊椎，使得他無法走動。沃德尼於是在醫院渡過生命最後的五星期。

沃德尼了知生命即將走到盡頭。他抬頭注視放置在床沿的葛印卡老師照片，雙手合攏，對老師表達崇高敬意。坐在他身旁的友人於是問沃德尼，是否想要有人握著他的手。沃德尼示意不是；是時候向內專注並且做好準備。到了下午五時，沃德尼和同修舉行例行共修。儘管他在共修全程保持清醒，但共修完畢，他便陷入昏迷。幾位法友與沃德尼一起禪修了數小時，現場靜謐地播放著葛印卡老師的錄音唱誦。沃

德尼在2009年8月13日清晨病逝。一股深刻而寧靜安詳的氛圍籠罩所有在場的人。

沃德尼過世前數週，有些禪修者在想，沃德尼面對死亡的態度似乎異於尋常，那是否僅僅在逞強，為了掩飾內在更深的恐懼；無論如何，沃德尼直到生命的盡頭，仍然不斷散發喜悅與接納。

一位友人有感而發，沃德尼擁有的物質財產少之又少，也沒有積蓄的保障，是他朋友當中最窮困一卻又似乎是最快樂的人。沃德尼面對生命的最後時光與死亡的心態，與他的生活態度並無二致：對自己的處境以及所享有的一切感到怡然自得，並且心存感恩。

下文摘自伊菲·喬塞（*Evie Chauncey*）與沃德尼所做的訪談，這些輕快的觀感表露了沃德尼對生死的務實看法。

到目前為止，我已經罹患末期癌症一個多月，那是我一生中最美好的一段時光、最美好的時刻。你要明白，身為禪修者，難免想弄清楚死亡之際的情形。你對自己說：「我不害怕死亡。」但老實說，要是有人這樣問你，還未真正面臨死亡之前，你也不得而知。可是當他們告訴我，我得了癌症，那簡直就像在跟我說：「啊！你要吃點冰淇淋嗎？」我完全沒有生起負面反應——完全沒有，連一點焦慮也沒有，一點沮喪也沒有。實際上，我臉上泛起笑意。一旦他們說你患的是末期癌症，那才算得上有點眉目。

大約五星期前，我首度得知那不僅是腫瘤而已，而且是惡性，懂嗎？之前，我不是很清楚病情到底有多嚴重。我躺在醫院走廊，並且思索：「我還不確定自己是否癌症末期。」而且我在想：「前世到底有多少回，我躺在某處等待死亡？」那樣的想法令我笑逐顏開。我放眼四周，看見躺在擔架上的這些人，我對他們深深懷著慈悲。我不想讓他們瞥見我含笑看著他們，因為不想讓他們感到氣惱。我只是笑逐顏開：「哇，又是一生。」

我離開醫院，幾天後，在女兒與我的友人傑利陪同下，去向消化系統專科醫師求診。我走進診療室，並且與醫師握

手，可是醫師看起來有點不安。他劈頭就說：「太晚了，太晚了。」我於是問他：「太晚？」「甚麼太晚？」他說：「太晚了，現在即使進行化療，也無濟於事。癌症已經蔓延到你全身。」

「不要緊，」我回答。「也許我該買一雙新鞋，好走進下一生。」醫師當時站著，並且盯著我看，一時會意不過來。我於是再說一遍：「真的不要緊。」我了解自己沒有生起反應。事實上，唯一讓我不知所措的反而是，這位醫師不知所措。他說：「你是頑強的傢伙。」「我？頑強？我有甚麼好頑強？」我們離開診療室之後，傑利猜想，醫師可能設法瞭解我到底怎麼回事——這傢伙為何不起反應？下一生？這是因為大家通常都會起反應。但實際上，我根本沒有恐懼，沒有氣惱，也沒有沮喪。

過去幾星期，我一直備受讚賞。來探望我的人都說：「沃德尼，你真了不起。」現在，我終於明白「了不起」的意義：就是沃德尼。（他大笑）我會謹慎看待這種情境，以免落入自以為是的陷阱，因為人生走到最後一程，不會想以自以為是告終。（再度大笑）不然又是一種不淨染污，對吧？

大多時候，我都感到心滿意足。我對難以應付的人，容忍度已經大幅提升。當我在跟別人交談，卻發現對方變得氣惱或煩躁之類的時候，就會改變話題。對方根本不會察覺。你要明白，我沒有餘暇去感到憤怒。

大家頻頻向我致送慈心，他們的身體語言，凝視我雙眼、與我交談、觸摸我的方式，他們所做的一切與以往大為不同。態度變得更柔軟、溫和。發送電郵和致電給我的人——我能感覺到慈心瀰漫其中。

有時我安靜地坐著，便感覺全身正在逐漸萎縮，疼痛逐漸安靜下來，心也安靜下來。疼痛有時非常劇烈，但疼痛總歸是疼痛——完全視乎你當下心的狀態。疼痛可能僅是輕微的，卻顯得非常劇烈，尤其是當周遭充斥著負面能量。或許你正面臨劇烈疼痛，但由於周遭的正面振動非常強烈，因此你並不覺得疼痛。



儘管我並沒有因為生病感到不適，但身體似乎正在分崩離析。我的精神狀態卻不是那樣。我感覺醫院這裡的振動，變得實在強烈許多，尤其是因為大家一直來看望我，而且時常都在禪修。很多時到了晚上大約11時，我僅是坐在這裡，整個身心得以安靜下來。沒有痛楚。沒有痛苦。我的心安靜。我的身體安靜。一切都那麼安靜。哇！大家正在向我致送慈心。自從生病以來，我與大家那樣的作為變得頗為一致。慈心的確有妙用！

以往當我在種植灌木或不管在何地，看見飛禽走獸、狗隻，甚或是廁所馬桶裡的一隻蒼蠅，我都會伸手進去，把牠救出來，我總是希望這些生物快樂，下一輩子出生在更好的境界：「你目前的處境實在太不幸。願你的餘生快樂，來生更好。願你安詳、快樂。」

我兒子問我：「爸，你的精神狀況怎樣？」而不是你的身體狀況怎樣？你的精神狀況怎樣？那實在太好了。法友們陸續來訪，當時他也在這裡，並且跟他們交談。的確花了一些時間，但現在他真正瞭解到，精神狀況才是最重要的。

他領悟到的是我們相聚的時光有多美好，而不是有人逝去要傷感。他跟我說：『爸，也許將來有一天，我會碰到某種狀況，到時我會想：「在這種情況下，爸會如何因應？」』對我來說，那是再好不過的事。現在，他瞭解到內觀修行才是最重要的事。

有一回他問：「爸，若有人要殺害我，你會殺他嗎？」我回答：「不會，若你在那種情況下死去，我受得了。我的承諾是不殺害生命。我會竭盡所能保護你，卻不會逾越殺生、偷盜、撒謊等的界線，或做出任何違背正法修行的事，因為那比你遭殺害更為萬劫不復。即使你被殺身亡，那也不過是一生而已，我不會那樣倒退妄為。」

閱讀烏巴慶老師有關死亡的論述，是非常令人鼓舞的事。那是因為他談到「持戒」與「佈施」有多麼重要，會有助你投生天界。除此之外，你還有本身的禪修和平等心，那就像乘坐一輛打了高速檔的車，快速駛往前方。你正在駕駛那輛

車，通過正法的路徑，而「慈心」總是迎面奔馳而來。你的臉上笑逐顏開。

我記得過往曾經跟大家說：「我不害怕死亡。」但當時實在沒有把握。你無法預知到時的情形。現在，當我親眼看見死亡迫近，那就像是：「哇！這正如我所料。」以往我不敢肯定，但正法賦予我那麼強的能耐。

護理人員說，癌症初期是最難熬的。到了後期，死亡臨近，我們會接受現實。然而，我從一開始就接受現實。罹患癌症期間，我的心從未出現起伏。我注意觀察心是否曾經出現轉變，卻發現沒有。

因此，現況就是我正在面對死亡。我完全沒有負面情緒，一點也沒有。我有正法作伴；感覺到正法的強烈振動圍繞著我。那樣的感覺不錯—那樣的感覺真的不錯。我正在含笑邁向死亡。

*Sukha dukha apane karma ke,  
avicala vishva vidhāna.  
Tū terā Yamarāja hai,  
tū tāraka bhagavāna.*

快樂與痛苦皆是  
自身作為的果實。  
這是不變的宇宙法則。  
你是自己的死亡之君；  
你是自己的救主。

—葛印卡老師印地語對句

## 向葛印卡老師請益（二）

### 為自己的死亡做好準備

**學員：**大家能從佛陀或他的追隨者過世的情形學習到些甚麼嗎？

**葛印卡老師：**佛陀含笑而逝，宣說正法—為每一個人上了一堂內觀的課。

佛陀為人師表。他立志說法，直到嚥下最後一口氣為止—他確實做到了。正當佛陀快要進入「涅槃」，有人前來想要見他，卻被長期隨侍佛陀的阿難攔阻，阿難說：「不行，來得不是時候。」佛陀聽見阿難所言，於是說：「不，帶他進來，阿難。帶他進來。」佛陀的意志、慈悲是那麼強大，使得他即使在死亡之際，也不顧自身的痛楚。佛陀明白必須為此人宣說正法，不然此人就會錯失良機。對於從事教化的人來說，培養慈悲是重要的素質。

**我想瞭解死亡前數小時，我們應當把注意力放在哪裡，而在死亡一刻，注意力又該放在哪裡？**

你要時時覺知感受和「無常」。藉由修持內觀，你學習到生活的藝術，也學習到死亡的藝術。倘若你一直以來有規律地修習內觀，那麼在死亡之際，你會自動全然覺知感受和「無常」，並且非常安詳地過世。你不會在失去意識、哭喊或是在恐懼的狀態下死去；你會在含笑並且觀察感受的狀況下離世。因此不僅是今生受到保障，來生也受到保障。

**有些人建議，我們在死亡之前，要回憶過去累積的善行、功德，像是「佈施」和「持戒」。由於我們距離「涅槃」仍然很遙遠，也許這樣做會讓我們往生「天界」。我們應當設法往生天人的境界嗎？**

對於那些從未修持內觀，從未練習覺知「無常」的人來說，這樣做是恰當的一回憶過去的善行，那會讓他們生於更高的「世界」或生命層次。可是，若你已經在修持內觀並且覺知「無常」，則應當針對「無常」下功夫，那麼若你還未能證入「涅槃」，你將會往生天界。你或許還需要更多時間，才能達至「涅槃」，因此將會生於能持續無師自修的天界。由於你在死亡之際，心正在觀察「無常」，因此即使出生，心也會在觀察「無常」，而且你會繼續修持內觀。

許多來參加課程的人也說：「我在童年便感覺到這些感受；當時卻不知道是甚麼回事。」那是因為那人在前世一直修持內觀。因此，這種修持將會與你相隨。

**若負面想法正在生起，我們正在保持平等心禪修，死亡卻在那一刻來臨，我們將會生於哪種境界？**

縱使負面想法正在生起，在死亡一刻感受將會立即且自動生起，倘若你正在修持內觀，你將會在觀察它們。你在死後不會生於較低的生命層次，因為那裡不能修持內觀，覺知「無常」。

你不必擔憂。只有當你不再修持內觀，那才需要擔憂。若你持續早晚有規律地練習，死亡之際感受會自動生起—那是毋庸置疑的。內觀修行者不必害怕死亡—你將會更上一層樓！若你修持內觀，死亡必然會以正面的方式展現。

**我們沒有切身體驗，如何得知是否有前世，或死後有來生？**

你不必相信有前世或來生，才能領納內觀對你的助益。你必定相信有今生。許多來參加課程的人，並不相信有前世或來生—那不要緊。徹底著重於此刻的實相：此刻你正在死亡—每一刻你也在死亡，每一刻也在新生。那樣去觀察、感覺、

瞭解。同時也要瞭解你對這種變化的流動如何生起反應，並且因而傷害自己。當你不再作出反應，當下會變得越來越好。倘若有來生，你一定也會在那裡獲益。倘若沒有來生，那又何必擔憂？你已經盡全力去改善今生。未來只不過是現在的成果。倘若現在安然，未來也會安然。

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti;  
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;  
sabbaratiṃ dhammarati jināti;  
taṇhakkhayo sabbadukkhaṃ jināti.*

—*Dhammapada* 24.354

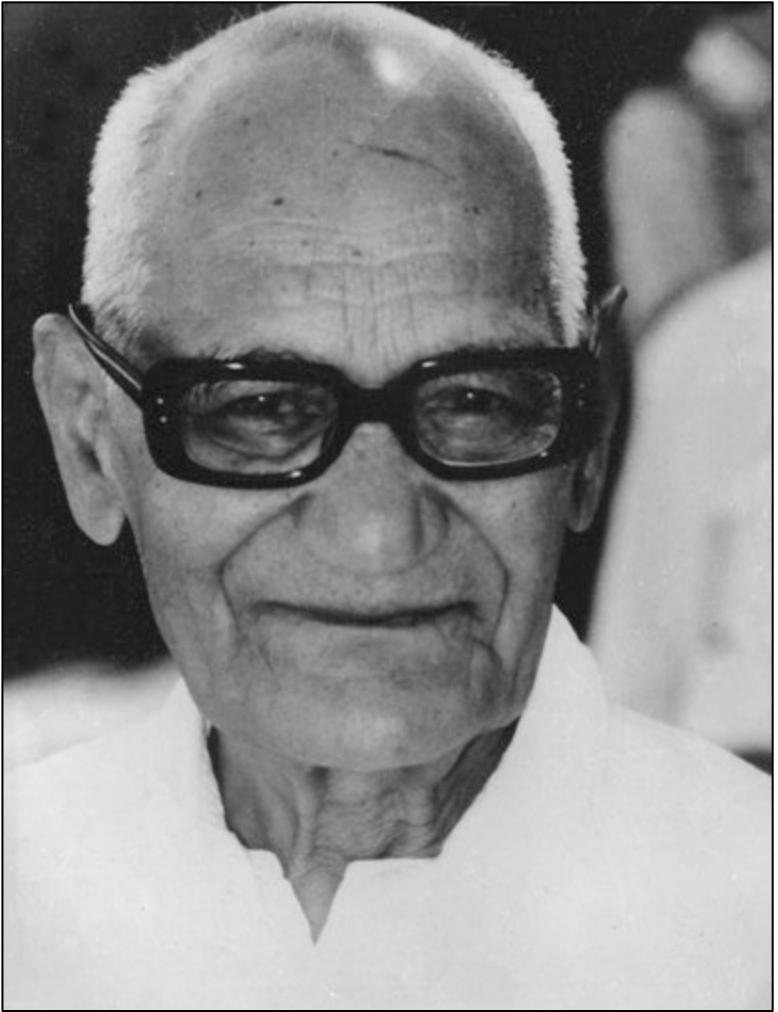
正法的贈禮勝於一切贈禮；  
正法的甘味勝於一切滋味；  
正法的妙樂勝於一切歡愉；  
拔除貪愛勝於一切痛苦。

—《法句經》24愛欲品第354偈

不要浪費人生剩下的光陰。這是你投入精力、堅定奮進的時光。你確實必將死亡，卻無法確定自己的壽命還有多長。

—韋布尊者





瓦提樂·密塔  
1901-1987

# 生死不離正法

這則報導刊載於1988年9月的「內觀通訊」。

Dhamma Khetta內觀國際禪修中心位於海德拉巴市附近，是印度首座內觀中心。1976年9月，葛印卡老師為該中心主持揭幕，並從菩提伽耶把菩提聖樹長出的一株幼樹移植到中心園區，在此之前，老師已經主持了123期內觀課程，他於是把第124期安排在新中心舉行，該期課程有122位學員參加。

中心自從啟用及往後多年，背後的推動力量一直是瓦提樂·密塔（Ratilal Mehta）先生，他是極為成功的商人，而且也是耆那教社群的中堅份子。密塔先生的妻子在意外中驟然喪生，使他深切體悟到苦的實相，正如眾多前人那樣，密塔先生開始尋找應對悲痛的方法。

「內觀學報」有一篇關於Dhamma Khetta內觀中心的文章，內容講述一直在多個靈修傳承中認真尋找的密塔先生，偶然聽到耆那教僧侶與耆那教學者之間的對話。兩人當時正在討論不同種類的禪修，並就曾經參與內觀課程的禪修者本身的獨特體驗作出評論。密塔先生從這番對話獲得了啟發，於是參與下一期由葛印卡老師主持的課程。

他從內觀的修持找到所尋。懷著故有熱情，密塔先生沈浸在修習之中，接連參加了六期課程。然而不僅如此。對於讓他受益匪淺的正法，密塔先生更是不遺餘力接引他人修習。他在自己家裡舉辦課程，並且運用本身的影響力，接引大家學習內觀，其中包括家族所有成員。

Dhamma Khetta內觀中心目前座落的土地，是由密塔家族捐贈，而興建工程大多由密塔先生親自監督。儘管他那舒適的家近在咫尺，密塔先生堅持長時間留在中心，過著極其儉樸的生活，並且將所有時間投入修行，以及為他人服務。

縱使密塔先生專心致志修持正法，但他對從小信奉的傳承仍舊保持崇敬。他持續克盡耆那教徒的職責，推崇且奉侍耆那教僧尼。履行責任之際，他認清耆那教教義的精髓在於

克服貪愛、瞋恨與無知，而內觀則是達成此目標的方法。他瞭解純淨正法的宇宙法則，超越宗派或哲學的一切差異。

後來，密塔先生的健康狀況惡化，癌症蔓延全身，造成劇烈疼痛。即使到了八十多歲，他仍必須接受重大外科手術。開刀使他的身體衰弱，卻無法阻撓他修持並且分享正法的強烈意欲。縱使身受痛楚而且健康惡化，密塔先生持續親自監督Dhamma Khetta內觀中心的興建工程。剛從手術康復，他便參加法崗內觀中心的長課程，積極善用剩下的生命時光。

密塔先生已經過世一年了。他過世時的狀況既矚目又令人鼓舞。他知道自己快要死亡，而且感受到極大痛楚，卻沒有抱怨。他希望生命快要結束之際，自己正在禪修。家族成員以及朋友聚集在他跟前。他提出沐浴的要求。回到床上時，密塔先生要求把他扶起，朝向東方採取坐姿。房間內的人正在禪修，葛印卡老師唱誦的錄音帶正在播放。錄音帶以 *bhāvatu sabba maṅgalaṃ*（願眾生吉祥）的祝福語，以及大眾回答 *sādhu, sādhu, sādhu*（善哉、善哉、善哉）作為結束。密塔先生的身體依然坐直。醫師檢查他的脈搏之後說：「他已經走了」，人人都感到驚訝，因為密塔先生並沒有垂頭，身軀也沒有倒下。

當密塔先生的死訊傳到葛印卡老師耳裡，老師當時正在美國加州，時值課程之間某天。為課程服務的法工如常參與早晨共修，老師與師母皆有出席。共修完畢之際，葛印卡老師向學員宣佈：「我接到絕佳的消息。」葛印卡老師很少會這樣宣佈，而學員得知密塔先生過世時的殊勝模樣，更是感到驚訝。

在西方，通常不會非常正面地看待死亡。然而，聽聞專心致志的禪修者以理想的方式辭世，實在是讓人感動。在死亡之際，儘管身體非常不適，密塔先生的心依然懷著覺知和平等心、謙卑和愛。他過世時陪伴在側的人，以及後來聽到消息的人們，皆感到有幸分享這件令人鼓舞的事。

認識密塔先生的同修們，緬懷他精力充沛的個性、強大的決心、幹勁以及熱忱。今天，Dhamma Khetta已經發展成

為一座可容納350名學員的內觀中心，儼然是對密塔先生至誠為法服務的永恆紀念，而為法服務更是會不斷取得成果。

在內觀的修持道路上，用以量度進展的標竿，並非體驗到哪種感受。量度的標竿是修持覺知和平等心的圓熟程度。倘若學員謹記修持方法的這項本質，他或她在修持過程中，便不會發生誤入歧途的危險，而必定會朝著目標持續邁進。

—葛印卡老師

願我泰然且平靜、沉穩且安詳。

願我培養平衡的心。

願我以全然平等的心

觀察身體生起的一切感受。

—葛印卡老師

# 以平等心面對不治之症

以下文章最先刊登於1990年9月的「內觀通訊」。

大約十年前，我的妻子帕瓦塔瑪（Parvathamma）被診斷患有運動神經元疾病，一種罕見、無法治癒的疾病。她的雙臂、雙腿和脖子的肌肉逐漸萎縮，即使是生活起居的一般活動也需要扶助。對抗療法、同類療法、阿育吠陀療法以及自然療法全都一籌莫展。無力感使帕瓦塔瑪感到緊張、沮喪。她變得鬱鬱寡歡，經常哭泣。

那實在令人心痛，但家族成員全都小心翼翼，不讓帕瓦塔瑪感到絲毫不適，也從不讓她感到被忽略。大家竭盡所能讓帕瓦塔瑪保持情緒高昂，可是每當友人或親戚來訪，帕瓦塔瑪總是會崩潰。

就在我的妻子帕瓦塔瑪患病大約第四年，她在齋浦爾市參加由葛印卡老師指導的內觀課程。第一天對她來說極為辛苦，但由於周遭圍繞著充滿愛心的禪修者，她於是含笑承受艱難。到了第四天的內觀日，她終於脫胎換骨。帕瓦塔瑪體驗到微細感受流遍全身。她洋溢著喜悅之情，甚至覺得自己的體力有所增長。這次閉關對她而言，是獲益最大的十天休養。

接下來的歲月，儘管健康狀況惡化，帕瓦塔瑪仍然有規律地練習禪修。我卻為了工作，無可奈何必須離家待在阿傑梅爾市，可是每當我回到齋浦爾，便會和她一起禪修。葛印卡老師唱誦的錄音帶以及當地禪修者的造訪，讓帕瓦塔瑪受到鼓舞和支持。

參加了僅僅一次的內觀課程，她的本性卻有了重大轉變。帕瓦塔瑪散發喜悅之情。來安慰她的人帶著安詳離去。她從不抱怨生病，也不對苦況表示遺憾。帕瓦塔瑪經常懷著愛與慈悲，詢問來訪者與他們家屬的近況，希望他們過得快樂、歡喜。

帕瓦塔瑪的病情迅速惡化。肌肉加速衰萎，需要施行靜脈注射葡萄糖並供給氧氣。儘管面臨極大痛楚，她的心智官

能仍然健全。她的身體從脖子以下，剩下一堆骨頭和萎縮的肌肉，見者憐惜，然而帕瓦塔瑪的臉上，總是露出喜氣洋洋的笑容。而且她仍然持續禪修。

帕瓦塔瑪過世前兩天，向曾經在照料過程中，遭受她惡言相向的家族成員，懇切請求原諒，她也感到極為幸運，有這麼仁慈又寬容的家族。

疾病已經蔓延到心臟和肺部的肌肉，帕瓦塔瑪簡直無法入睡，因為除了採取坐姿，她都會不停咳嗽。隔天晚上，帕瓦塔瑪坐在輪椅上睡得稍為安穩。每當醒來，她都會敦促旁邊的人去休息，也會詢問家裡其他人能否安睡。

到了早上7時15分，她喝了一些牛奶，然後一陣咳嗽，那是她懼怕的情形。由於感到窒息，帕瓦塔瑪要求我請醫生來，醫師15分鐘內趕到。正當他出現在門前，帕瓦塔瑪稍微咳嗽之後，吐出最後一口氣。1985年1月15日早上，帕瓦塔瑪神智清醒地安詳而逝，過世前以慈悲的眼神環視周遭的人。

葛印卡老師曾經教導我們，修持也是在為死亡做準備；我們家族的經歷正好是這項真理的見證。由於在極度痛苦中保持平等心，我的妻子得以全程保持意識清醒。她對每一個人都是很大的啟發，我們這些家族成員中的禪修者，從此更為認真地修持正法。大家下定決心用功，並且有規律地禪修，這讓我們得以承受失去摯愛的驚愕。我們固定向帕瓦塔瑪致送「慈心」，祝願她從一切痛苦中解脫。

—阿達維亞帕（S. Adaviappa）先生

# 淚如洪水

諸比丘，生死流轉之始，無以計量。眾生受無明障蔽，受貪愛束縛，不斷流轉之始，無以得知。

諸比丘，想法為何？兩者之中何者較多：在生死流轉的時空長河裡，與怨憎相會，與所愛別離，因而哭泣流下的如洪淚水，還是四海的水量？

世尊，我們曾受如來教導，皆認為較多的是：在生死流轉的時空長河裡，與怨憎相會，與所愛別離，因而哭泣流下的如洪淚水，而非四海的水量。

善哉！善哉，諸比丘！你們皆如是認為，正如我所教導的法義。如洪淚水的確較多…

諸比丘，長久以來，你們經歷母親、兒女死亡，你們經歷親族、家財衰敗，疾病災難。長久以來，你們為了其中一種或全部原因，為了與怨憎相會，與所愛別離，因而哭泣流下的如洪淚水，比四海的水量還要多。

那是甚麼原因？諸比丘，生死流轉之始，無以計量。眾生受無明障蔽，受貪愛束縛，不斷流轉之始，無以得知。諸比丘，你們對世間一切感到厭惡，對一切失去貪欲，而從中解脫，所需時間也如斯久長。

—《相應部》2.126《淚經》

譯自雷斯·大衛斯(C.A.F. Rhys Davids)的英譯本



## 兒女逝世

不管兒女的年齡大小，子女身故是他人難以理解的痛苦。在許多情況下，由於傷痛是如此巨大，父母再也無法作為彼此的依靠，婚姻於是破裂。

悲傷是一種非常深刻、痛苦的「行」，縱然如此，禪修有助我們應付它的激烈程度。透過每天的禪修練習，我們對無常的了知以及所培養的平等心，會成為我們的依歸，一處讓我們再度回復平衡，重新找到繼續前進力量的庇護所。

我們的修持有助於情緒方面的療癒，並達至心的平衡。在懷著平等心接納的道路上，我們最終得以從痛苦中解脫。

## 極為珍貴的正法贈禮

一位母親在兒子意外死亡後，致函葛印卡老師，對正法這項非凡的贈禮表達感恩。

謹向老師報告心得，在我面對一生中最為沉痛的打擊之際，內觀修行有如奇蹟般助我渡過難關。

我是寡婦，育有兩名子女。某個週日傍晚，我接到電話，告知我兒子在交通意外中喪生。他當時30歲。他是我最好的朋友。無論在正法、藝術，以及人生的一切議題上，我們完全契合。

噩耗傳來之時，女兒剛好在探望我，我們兩人頓感迷惘不知所措。當時腦海裡立即浮現的想法是：「這下完了。遭逢無常突擊，我們根本束手無策。」乍聞噩耗的驚愕，讓心生起了巨大痛楚的反應。首當其衝展現在身體上，腎上腺釋出毒素，使我在慢性疲勞之餘，變得非常虛弱。

第一天我數度哭泣，卻注意到僅僅哭了幾秒鐘便止住，我猜想這是因為心自動對感受進行觀察，有別於以往，我通常會大哭好幾個小時。

然而，到了第二天，神奇的事情發生了。我突然感到非常安詳，對事故全然接納，心不再在悲傷中翻騰；情形就像剛修習了幾天「觀息法」那樣。我不明白自己到底怎麼回事，因為我從未在承受壓力之後，體會到這樣的心靈狀態。事實上，我向來是情緒反應激烈的人，我不禁自問：「是我變得麻木或冷漠嗎？」

修行的這些年間，我並未在日常生活的起伏變化中，明顯察覺到平等心。然而，我認為透過正確、持之以恆的修習，平等心會逐漸默默地、點點滴滴在潛意識累積。突然間，飽受驚愕之餘，潛意識的平等心全部浮現到意識層面，盈滿整個意識。

實在難以言喻！事故發生距今已經兩個月，平等心仍在。當然，突發記憶偶爾像刀刃般刺進我的太陽神經叢以及胸口。可是由於修持，心馬上記起「吸氣、呼氣，觀察感受」，只消三或四個呼吸，我便得以長時間不受痛苦糾纏。

我們有的是多麼非凡的法寶！有些人看見我這樣的心靈狀態，以為我在否認或壓抑淚水——也許是要表現自己是有道行的內觀禪修者，但我對自己進行分析之後，發現絲毫沒有這些想法。

葛印卡老師，那麼請您指點迷津，我這樣的心靈狀態是否一種普遍現象，會發生在禪修者人生某個時刻。若然果真如此，我的親身經歷便實證了內觀修行方法的神奇效益。

需要這種實證的並不是我，因為我從不曾懷疑，實證對於那些仍然半信半疑的人別具意義。

我的兒子精誠「持戒」八年。他也對正法有非常深刻的瞭解，沒有絲毫疑惑，而且為人非常慷慨、富有平等心。但願種種美德讓他在此 *Buddha Sāsana*（佛陀正法時期）再度生而為人，持續淨化他的心。

我感到極為榮幸，此生能遇見您這位明師，讓我獲益良多。希望您能健康長壽。謹向佛陀、內觀傳承歷代祖師，尤其是您葛印卡老師，致上最深的謝意，銘感諸位贈予我如此珍貴的正法禮物。

滿懷慈心  
嘉貝耶拉·伊安尼達  
(Gabriela Ionita) 敬上



約翰·沃福德  
1971-2007

# 永恆的感恩

1989年，約翰·沃福德（John Wolford）18歲，他的父親卡爾送給他正法這項禮物。約翰所修所學，從此豐盛了他的人生。2005年，約翰正值三十多歲英年，卻被診斷出腦部長了一顆惡性腫瘤，繼而動了外科手術。自從得知患病開始，直到2007年11月，約翰刻意將生活重心轉移到正法修持上，並懷著更大的感恩與他人分享正法，甚至對所罹患的疾病，也心存感恩。

癌症最終擴散到脊椎，約翰終於不治。儘管如此，病情卻讓他在意識清醒的狀況下離世，而不像大多數腦腫瘤病患那樣陷入昏迷。

最初，約翰並沒有明顯的身心症狀。腦腫瘤患者普遍出現的頭疼以及其他病徵，到了癌症末期才呈現。約翰大部分時間都是強壯且精力充沛，因此才能將修行上方才萌生的迫切感，全面轉化成行動。

幸好約翰得以把工作辭掉，全情投入禪修並且在內觀課程為法服務，其中包括與妻子達莉一起在緬英雙語十天課程中當法工，這項課程在他過世前三個月，在安大略省 *Dhamma Torana* 內觀中心舉行。約翰在廚房幫忙，卻因為每天早上服用化療藥物感到噁心，必須在固定時間內缺席。儘管如此，課程中約翰依然能夠將在緬甸遊歷時收集的事蹟和錄音檔案整理好，製作成正法訊息的光碟片，供參與課程的緬甸學員利用。約翰每晚忙於工作，直到十時關燈才歇息。這樣以及其他多不勝數的舉動，顯示約翰的心思周到、慷慨和感恩，讓所有認識他的人都受到薰陶和啟迪。

以下是約翰與他母親的來信。

敬愛的葛印卡老師：

要向您講述我的「故事」並不容易，因為箇中層面極為繁多，而同樣困難的是，對您的不勝感激實在無以表達。

多年前，家父帶我首度參加內觀課程，那期課程是由亞瑟·尼柯斯（Arthur Nichols）主持。當時我便領悟到，內觀修行對我此生最為重要，但修行中總要面對形形色色的掙扎。這在2005年2月起了變化，當時出乎意料，我被診斷出罹患一顆巨大的惡性腦腫瘤。事實上，我的人生從那時起便徹底改變。

根據那次初診，醫師研判我的壽命只有九到十二個月。這當然令我震驚，卻也以非常正面的途徑撼動我一事實上，內觀就這樣「接管大局」，立刻讓我平靜下來。我馬上覺得感恩，死於腦腫瘤讓我有時間作出思考與安排，而不是面對即將迎面撞上的車輛，頃刻便要喪生輪下。

接下來數月，醫師將預後從九至十二個月，延長至數十年，然後又縮短為七到十年。整個過程我都覺得感恩，自己還來得及善用正法。而我也覺得感恩的是，那麼久以前便領受到這項極為珍貴的法寶。

我為同是禪修者的妻子達莉感到慶幸，也對她心存感恩。我原先以為只有我獨自經歷這一切，因為患有腫瘤的人是我。但不用多久，我便了知達莉一路相隨。我們兩人內在變得那麼安寧、那麼平靜，而且馬上領悟到這對我們是多麼有利。我們覺得感恩有這樣的機會，鞏固內在的正法，並對內在的正法加以開展和運用。那對我們有極大的助益，持續利於我們自強不息，又利於我們互相扶持。

我也覺得感恩的是，自己的母親以往總是說感興趣卻「沒時間」參加課程，現在終於提起興趣身體力行。可想而知，我罹患腫瘤的消息對她的打擊比任何人更大，而她極力找尋出離痛苦的方法。幸好她做出絕佳的選擇，我首次開刀後數星期，母親第一次坐課程，達莉和我也一同參加，父親則為課程當法工。

直到那時為止，我的妻子、父親以及弟弟全都坐過課程，也當過法工，為此我感到心滿意足，我知道不論事情往後如何發展，他們最終都會安然一可是母親我卻沒有把握。現在，我感到高興，母親終於參加課程，耕耘正法的種子，而我可以為此出一分力。

她後來多參加了兩期十日課程和一期*Satipaṭṭhāna Sutta*（四念住）課程，我有幸在所有這些課程中當法工。每天練習禪修對她並不費力，而她現在只看與正法相關的書籍。我們常在談論正法—她像海棉般吸收，卻從來不會出現反彈說：「我已經飽和；再也吸收不了。」她能堅持下去，多少是因為我的緣故。

我很感激健康保險公司在經濟上的援助，讓我得以不必上班謀取生計。現在我能將時間完全花在親友和正法上。達莉、母親和我固定一起禪修。

我的正法之父葛印卡老師，我尤為感激您的大恩，我會持續以不同的方式代表您為正法服務，藉以報恩。我正在播下良好的種子，越多越好，為法服務以助您傳揚正法，無遠弗屆。

我竭盡所能不白費您的心血，在自心之內開展正法。我謹慎持戒，現在最為小心翼翼。*Samādhi*（禪定）和*paññā*（智慧）實在太珍貴，有助我瞭解並且鞏固戒行。我對您以戒、定、慧「三腳架的三腳互相支持」的解釋有更深刻的體會。

貫徹這一切皆需要時間，而我對自己剩下的時間再度非常感恩。癌症一度進入緩解期，但最近發現腫瘤或許又重新生長—檢查快要進行。這種病大概會縮短我的壽命，但天曉得，也許腫瘤不再生長，我卻會死於其他原因。不管情形如何，我活在當下，並感覺到感受。我非常感恩地說，會竭盡所能自強不息，那樣對他人自然也有幫助。

葛印卡老師，感謝您在正法上的教導。正因如此，我的父親、母親、弟弟、妻子、朋友，以及世上成千上萬素昧平生的人，得以自強不息，而他們相繼也會幫助無數的人們。

感激不盡且懷著慈心  
約翰敬上

### 約翰母親的來信：

敬愛的葛印卡老師：

我和家人領受無價的正法贈禮，從中受用不盡，我要如何表達感恩呢？我要向您這位說故事能手，講述幾則個人經歷的短篇故事，說明正法的力量如何嘉惠我的人生。

#### 第一則故事

去年一月，當我得悉大兒子，34歲的約翰，腦部長了一顆大腫瘤，我感到極為震驚和恐懼。他在二月份入院進行腦部手術。有別於我的種種反應，我注意到他勇敢、逆來順受的心態。他竟然反過來，對受到這些突如其來事件困擾的人，展現慈悲和關懷。

歷時五個小時的手術結束後不久，我去恢復室探視他。我開口問他的第一個問題是：「約翰，你覺得怎樣？」他雙眼緊閉，臉上泛起笑意，回答說：「感受正在生起；感受正在滅去」。後來，當我跟他談及此事時，他記不起曾經說過這些話。但他告訴我，進入手術室前，他開始觀察身體感受，意圖在手術過程中盡量保持禪修，不管到甚麼程度。

我明白自己煩躁的一項主要原因，是無法從這樣的人生變化中挽救兒子。但我得知正法可以。藉由修行的法益，我的兒子把恐怖的事物轉化成工具，藉以在正法道路上邁進的法寶。

#### 第二則故事

約翰動完手術數天後，我去醫院探望他。我問他有關內觀修行的事。我想要瞭解內觀如何給他無比的力量，去面對這麼駭人的疾病。當他談及修行內觀的經驗時，他告訴我長久以來一直抱著心願，希望有朝一日我會參加課程，而他會在那期課程當法工。



以往，約翰和弟弟達馬皆認為，參加課程會讓我受益。理所當然，多年來我一直太忙！突然間，我不再忙碌！由於我不曉得約翰會否康復出院，於是跟他說他再去參加課程時，我也會一起去。那似乎是圓滿兒子的一個小心願，藉以支持他的方法。我萬萬沒料想到獲益之多，也從未料想到兒子再度把癌症轉化成承載解脫贈禮的工具—為的正是我的解脫！

### 第三則故事

約莫一個月後，我與約翰、媳婦達莉，以及丈夫卡爾一同坐車，他們全是老練的內觀禪修者。我們的目的地是華盛頓州Dhamma Kuṅja內觀中心，我要在那裡首次參加課程。那期課程實在非同小可！我竟然會對難以言喻的事物感到怒恨交煎。要如何遠離折磨呢？當我的大兒子也在同一處靜坐禪修，巨大腫瘤正壓迫著他的腦部，我又如何能一走了之？

我留下來，在陷入混亂反應的洪流中，偶有短暫的間隙，我設法運用正在學習的方法。十日課程的中段，我在想要如何告訴兒子，這條道路不適合我；可是到了課程尾聲，我卻在想用不了多久，或許會再次回來參加課程！從此之後，我再參加了兩期十日課程，並且每天持續禪修。我打算在一星期內前往英屬哥倫比亞省Dhamma Surabhi內觀中心坐「四念住」課程。約翰將會在該期課程擔任法工。那樣我可以開始出一分力，為正法服務，我正在受訓成為網上法工，替申請課程的學員辦理登記註冊。

第一次課程結束後不久，我告訴約翰，他拋了一條救生索給我，但當我剛接住它時，卻像接到一條通了電流的電線，因而在另一端發燙冒煙、失控亂吼，並且東歪西倒！回家之後，我注意到人生在許多方面變得更美好。親友告訴我，看見我有好的轉變。最重要的是，我可以分享生命中的珍貴時刻，卻了知它們必定會消逝，並且面對痛苦，卻不會完全淹沒於焦慮和恐懼當中。

葛印卡老師，我把這一切利益，同時並不僅限於此，歸功於首次參加課程所帶來的內在轉化！我與所有家庭成員的關係皆有改善，我更有幸得以跟約翰和達莉經常一起禪修，

並且享受與他們談論正法。他們在行動中修行，還有他們的慈愛，持續讓我受到啟發。

看見約翰善用分秒，讓我大感安慰。由於他不用上班，因此每天致力傳揚正法。醫師現在認為，約翰的腫瘤或許再度開始生長。要是健康狀況許可，他將會與達莉前往印度，達莉11月會在法崗坐老師自修課程。約翰正在候補同一期課程當法工。明年一月，我和伙伴將會飛往緬甸與他們會合。我們將會造訪多處內觀聖地，並且希望在其中一處的中心坐課程。一月底返回溫哥華之前，我們將會在法崗坐一期十日課程，申請已經獲得接納。這些安排能否實現仍要拭目以待。儘管如此，我的人生的確變得更美好，遠超乎我能想像。

我知道要作出長久的努力，才能去除自己的無明，克服貪愛與瞋恨的習性。縱使獲得那一切利益，但對於生命中某些事實，包括約翰身患癌症，醫師卻無能為力的事，我還是難以保持平等心。在驚濤駭浪的汪洋大海裡，我仰仗正法這艘救生筏。我將竭盡所能持續前進。

正如我期望得以從貪愛、痛苦與折磨中解脫，

願一切眾生從貪愛、痛苦與折磨中解脫！

願一切眾生快樂！

懷著敬意與感恩

謙卑的內觀學員

蘿莉·康貝爾

(Laurie Campbell) 敬上

**三年後：**

親愛的維吉尼亞：

我樂於分享寫給葛印卡老師的信件。寫好之後不久，我把信交給約翰安排寄送，他問我可否把部分內容登載在通訊

之類的刊物上。我當下欣然答允，要是能對任何人有所助益，我會感到高興。如同所見，約翰的信也一併附上。

感激妳分享幾則約翰身為年輕學員時的事蹟。那讓我臉上泛起笑意。

我還有一則故事要分享。當約翰最後一次住院，我似乎領悟到他大概不能再回家。那是2007年11月初。我記得有一天跟他說，要是他在我生日那天過世，我會從此每年在心中為他點燃一根蠟燭。回想起來，那似乎是奇怪、讓人顫慄的說法。我也不曉得自己為何會那樣說。

約翰在11月20日過世，當天是我的59歲生日。我體驗到約翰的離世，是他送給我的最後一份禮物。我會不惜一切讓兒子的壽命比我長一徹頭徹尾如此。然而，我不能使之實現，也無法斷定哪種情形最符合約翰的根本利益。事實上，我也無法斷定甚麼是最符合自己的根本利益。

當時，我認為他在那個特定日子過世，對我是再直接不過的禮物和訊息—他終於從痛苦中解脫，他在臨終前數星期承受了可怕的折騰。從那時起，每當生日快將來臨，我總會深刻緬懷約翰和他那讓人驚嘆、充滿愛的慷慨精神，以及自己快要面臨又無可避免的死亡。我知道無論死亡何時降臨，約翰已經讓我得以更輕易地放下。與此同時，我對「無常」的瞭解已經更為深刻。

約翰自從得知自己罹患腦腫瘤的一刻起，直到過世，個人的成長進程一日千里。令人驚奇的是看著他個性的尖銳部分圓融下來，見證且享受他所散發的愛心能量，無論接觸到的人是誰，約翰也毫不吝嗇地分享。約翰快要臨終時，我有幸看著他的自我消融，徹底流露的是生命的精髓：愛。他藉以轉化的媒介是本身的內觀修行，那是無庸置疑的。約翰快速修學了人生這門課，成績斐然地結業。

約翰實在非常幸運，透過父親獲得正法這項贈禮。約翰正法之旅的奇蹟，卡爾的薰陶功不可沒，在我心裡，對卡爾接引我們的兩個兒子修學正法極為感激。我對他永遠感恩，然而，正如他向我指出，感恩的漣漪和恩情會擴散開去，涵

蓋所有曾經在正法道路上扶持過他自己的人，遍及老師與學員，一直上溯至佛陀。

這是一段難得的旅程—雖然辛酸，但沿途多的是愛與慈悲的禮物。我獲得的實在太多，其中包括許多人的慈愛，他們曾經受約翰感動，因而相繼寬宏地善待我。

然而，我恐怕自己絲毫不像書中的其他作者。約翰的忌日正要來臨，我覺知喪子的悲痛，勉強隱藏的痛苦再度浮現。儘管我能運用理智去瞭解這一切，有時甚至達到整合了知的地步，然而約翰已經不在的殘酷事實，那股哀傷對我來說仍然難以言喻。我無法保持平等心，頂多在禪坐中與痛苦並存，承受傷痛，並且設法以慈悲面對那似乎難以放下的執著。我明白哀傷的癥結完全在於我，在於我的意欲，在於我企盼宇宙的秩序合乎我的期待。我的兒子從今生的痛苦中解脫，我還要感到哀傷嗎？為了他已經將自身的雜質提煉淨化成金質而哀傷嗎？他在愛中不斷成長直至成為全然的愛，我還要感到哀傷嗎？

當我想到自己的兩個孩子，總是驚奇不已。他們在那麼多的層面上教導了我，而我曾經在生命中擁有他們，這讓我肅然起敬。約翰過世距今快要三年了，然而在許多方面，我仍然感到他的存在，影響並且指引著我。我是天下最幸運的一位母親。

滿懷慈心  
蘿莉

*Attanā hi kataṃ pāpaṃ,  
attanā saṃkilissati;  
Attanā akataṃ pāpaṃ,  
attanāva visujjhati.  
Suddhī asuddhi paccattaṃ,  
nāñño aññaṃ visodhaye.*

—*Dhammapada* 12.165

作惡實由己。  
染污實由己。  
不作惡實由己。  
淨化實由己。  
純淨與不淨由己。  
無人能淨化他人。

—《法句經》12自己品第165偈

*Pralayāṅkāri bādha meṇ,  
tū hī terā dvīpa.  
andhakāramaya rāta meṇ,  
tū hī terā dīpa.*

在摧毀一切的洪水裡  
唯有你是自己的島嶼。  
在最黑暗的夜裡  
唯有你是自己的明燈。

—葛印卡老師印地語對句

## 憑藉自己的努力解脫

當我們每天早晚練習，內觀會在內心生生不息。對我們來說，覺知身體的感受有如預警系統，每當出現惡習不斷增強的反應，預警系統會發出警戒。而當我們致力改變這種模式，成為自心主宰這項要務於是清晰可見。

這項過程雖然簡單，卻也微妙。容易有所失誤，由於這條修行道路極為漫長，偏差不經修正可能會不斷惡化。因此，一有機會，藉由坐課程並且細心聆聽葛印卡老師的開示解說，複習正確的修行方法是為上策。

這篇刊登於1997年「內觀通訊」春季號的文章，節錄自葛印卡老師為舊生開設的三天課程，當中第二天的開示。老師在文中仔細回顧內觀的修持方法，更詳述了練習的細節。

心在表層玩弄各種把戲—思索、想像、夢想、作出建議。然而，在內心深處，心仍然是本身習性模式的囚徒；而在心的最深層，習性模式是感覺感受並且作出反應。若感受是愉悅的，心的反應是貪愛。若感受是不愉悅的，心的反應則是瞋恨。

佛陀覺悟的是要從問題的根源下手。除非我們對根源下功夫，否則僅僅是在理智層面用功，淨化的僅是心的這個部份而已。只要樹根不健康，整棵樹也會生病。要是根部健康，便會為整棵樹提供養分。因此要從根源開始下功夫—這就是佛陀領悟到的。

當佛陀傳授正法，教導持守道德戒律、心的專注及智慧（*sīla*, *samādhi* 及 *paññā*）的道路時，並非要確立宗教崇拜、教條或信仰。八聖道是一條實修的道路，行走在這條道路上的人能夠到達心的最深層，拔除所有痛苦。

那些真正解脫的人都知道，對心的深層下功夫一對心進行外科手術，必須由每個人親自為自己操刀。別人能以愛和慈悲指引你；別人能在旅途上幫助你。卻沒有人能把你扛在

肩上，說道：「我將會把你送到目的地。只要你向我臣服就行。一切由我來完成。」

你的束縛是自己一手造成。是你讓自己的心不純淨—與人無尤。只能由你來淨化自己的心，解除束縛。

持之以恆地練習是成功的秘訣。方法指導中提到，你應當持續保持覺知，意思是你必須懷著智慧，對身體的感受保持覺知，實實在在體驗感受生起和滅去。這樣對無常的覺知就是在淨化你的心—覺知感受生起、滅去。

在理智上認知這項真理無濟於事。你或許瞭解：「生起的一切早晚會滅去。任何人出生終究難逃一死。這就是無常」。你或許正確瞭解這項真理，卻不是在體驗它。你要藉著個人的親身體驗，才能淨化自己的心，並從痛苦中解脫。佛陀時期在印度，「經驗」一詞指的是*vedanā*（感受），是藉由感覺來體驗感受，不能光靠理智上的認知。而唯有在身體上感覺到感受，這才能成事。

「無常」必須親身體驗。倘若你沒有實際體驗它，「無常」僅僅是理論而已，而佛陀對理論不感興趣。即使在佛陀之前，以及在佛陀時期，也有老師教導整個宇宙正在流動，也就是「無常」—這並非新發現。佛陀的新發現是體驗「無常」；而當你在自身架構內體驗「無常」，你已經開始對心的最深層下功夫。

對於那些走在正法道路上的人來說，有兩件事是非常重要的。第一件是破除分隔心的意識與潛意識的藩籬。然而，縱使目前你在心的意識層面，能感受到以往僅在潛意識深層才能感覺到的感受，光是那樣仍然無濟於事。佛陀要你踏出第二步：轉變心在最深層對習性所作的反應。

達到開始感覺到感受的層次是良好的第一步，可是作出反應的習性模式仍然存在。當你感覺到不愉悅的感受，若你持續作出反應—「啊，我必須擺脫這種感受」，那無濟於事。若你開始在全身上下感覺到一股愉悅、非常微細的振動之流，並且作出反應—「啊，太美妙了！這就是我在尋找的。現在終於找到了！」，你根本不瞭解內觀。

內觀並非在玩弄愉悅與痛苦的把戲。你在這一生，在數不清的前世，一直都像這樣作出反應。現在你假借內觀之名，已經開始使這種模式變得更加強大。每當你感覺到不愉悅的感受，便以一貫的瞋恨作出反應。每當你感覺到愉悅的感受，便以一貫的貪愛作出反應。內觀對你並未發揮助益，因為你並未善用內觀。

每當你基於舊有習性，犯下作出反應的錯誤時，看有多迅速便能覺察到：「瞧，不愉悅的感受生起，而我正在作出瞋恨的反應；愉悅的感受生起，而我正在作出貪愛的反應。這不是內觀。這對我沒有助益。」

要去瞭解，這是你必須去做的。若你不能百分之百做到，那不要緊。這對你沒有損害，只要你不斷去瞭解，並且不斷設法改變舊有習性模式。假使只有幾個片刻你開始從牢籠中解脫，那便是在進步。

這是佛陀要你做的：修習「八聖道」。「持戒」得以培養「正定」。不斷破戒的人，要體悟最深層的實相，希望渺茫。當你在某程度上主宰自己的心，開始在「智慧」層面瞭解破戒的害處非常大之後，就能「持戒」。在經驗層面獲得的「智慧」有利於「定」。在經驗層面體驗到的「定」有利於「持戒」。你越是「持戒」清淨，「定」會變得強而有力。強而有力的「定」，會使「智慧」變得強大。三者彼此相輔相成，而你將會不斷進步。

你必須不離實相，如其本然與真理同在。事物不斷變化。一切振動僅僅是流動而已。這樣的領悟會破除對感受作出反應這種根深蒂固的習性模式。

無論你體驗到哪種感受—愉悅、不愉悅或中性感受，應當把它們當成工具。這些感受能成為工具，讓你從痛苦中解脫，只要你如實瞭解真相。然而，同樣的這些感受也能成為讓痛苦繁衍的工具。不應受到喜歡與不喜歡混淆。實相是：感受正在生起與滅去；它們是「無常」。愉悅、不愉悅或中性感受，皆無差別。當你開始了悟事實，明白即使體驗到最為愉悅的感受，也是「苦」（*dukkha*），那便更接近解脫。



要瞭解愉悅的感受為何是「苦」。每當愉悅的感受生起，你開始享受它。執著於愉悅感受的習性已經在數不清的前世持續存在。也正因如此，你才會懷有瞋恨。貪愛與瞋恨是同一體的兩面。貪愛越強烈，瞋恨一定越強烈。每一種愉悅感受早晚會轉變成不愉悅的感受，而每一種不愉悅的感受，將會轉變成愉悅感受——這是自然法則。若你開始貪愛愉悅感受，便是自討苦吃。

佛陀的教導有助我們將不斷阻礙我們了悟究竟真理的堅實狀態進行分解。在實相上，只有振動，別無其他。可是與此同時，也有堅實。例如，牆壁是堅實的。這是真相，是一種相似真相。究竟真相是你所謂的牆壁，只不過是一堆振動的次原子粒子。我們必須透過適當瞭解，整合兩種真相。

正法培養我們對真相的瞭解，讓我們從反應的習性當中解脫，並了知貪愛對我們有害，瞋恨對我們有害。那麼我們會更加踏實：「瞧，有究竟真相，也有相似真相，那也是一種真相。」

到達心的深處讓自己解脫的過程，必須由你獨自進行，但你也必須要與家庭、社會整體溝通協作。愛、慈悲與善念是否真正養成的衡量標準，是你有否對周遭的人展現這些品質。

佛陀要我們在心的最深層解脫。那唯有在體證三種特徵（三法印）：*anicca*（無常）、*dukkha*（苦）、*anattā*（無我）之後，才能實現。當心的制約開始解除，一層又一層得以淨化，直到心的制約完全解除。純淨於是成為生活之道。你將不必像目前那樣，在一小時禪修結束時修習 *mettā*（慈心）。往後，「慈心」自然融入你的生命。你將會時時刻刻充滿愛、慈悲和善念。這就是目的，這就是目標。

解脫的道路就是在心的最深層下功夫的道路。提出良好的心理建議並沒有不妥當，但除非你在心的最深層，改變作出盲目反應的習性，否則無法解脫。沒有人能夠解脫，除非心的最深層出現轉變，而心的最深層持續與身體的感受發生接觸。

我們必須分割、剖析以及分解整個身心結構，以瞭解身心如何緊密相連。倘若你僅對心下功夫，卻忽略身，你並非在依照佛陀的教導修習。倘若你僅對身下功夫，而忽略心，那麼你也沒有適當地瞭解佛陀所教。

心生起的任何東西，都會轉變成物質，轉變成物質場的感受。這就是佛陀的發現。人們忘卻了這項真理，這僅能透過適當的練習加以瞭解。佛陀說：“*Sabbe dhammā vedanā samosaraṇā*”——「心生起的任何東西，會藉由感受在身體開始流動」。

佛陀使用 *āsava* 一詞，意思是流動或陶醉。假使你已經產生憤怒。一種生化流動開始產生非常不愉悅的感受。由於這些不愉悅的感受，你開始作出憤怒的反應。當你產生憤怒，流動變得更為強烈。不愉悅的感受伴隨著一種生化分泌物。當你越是憤怒，流動會變得越加強烈。

同樣的，當激情或恐懼生起，一種特定生物物質開始在血液中流動。惡性循環開展且不斷自動重複。在心的深處有一種流動、一種陶醉。出於無知，我們陶醉於這種特定的生化流動。儘管它讓我們痛苦，然而我們陶醉其中；一再想要它。因此我們不斷一再產生憤怒、激情和恐懼。不論心生起哪種染污不淨，我們都陶醉其中。倘若我們說某人對酒精或毒品上癮，這其實並非事實。沒有人對酒精或毒品上癮。真相是此人對酒精或毒品所產生的感受上癮。

佛陀教導我們觀察實相。倘若我們觀察身體感受的真相，瞭解它是：「無常，無常。這並非永恆不變的。」那麼，每一種上癮將會成功戒除。漸漸地，我們學會停止作出反應。

正法是那麼單純，那麼科學，那麼真實，是人人適用的自然法則。佛教徒、印度教徒、回教徒、基督徒；美國人、印度人、緬甸人、俄羅斯人或義大利人，皆無分別；人就是人。正法是身、心的純科學，以及兩者的互動。別讓它變成宗派或哲學信仰。這樣於事無補。

世上最偉大的科學家致力尋求心、物關係的真理。而發現這項真理時，他找到超越心物的方法。他並非出於好奇才探究實相，而是為了找尋解脫痛苦的方法。每個人都有那麼

多痛苦—每個家庭、每個社會、每個國家、全世界都有那麼多痛苦。覺悟者找到解脫痛苦之道。

每個人必須從痛苦中解脫。別無解決的方法。家庭中每位成員必須從痛苦中解脫。那麼家庭將會變得快樂、安詳與和諧。倘若社會中每位成員都從痛苦中解脫，每位國民都從痛苦中解脫，全世界每位公民都從痛苦中解脫，那時候世界才會和平。

世界和平不會因為我們的意欲而產生—「我為了想望世界和平而焦躁不安；因此它應當出現」。這並不會實現。我們不能為了想望和平而焦躁不安。當我們焦躁不安，本身便失去安詳。因此，別焦躁不安！淨化你的心；那麼你所採取的每項行動將會促進宇宙和平。

淨化你的心。這是你為社會出力的方法；這是你不再傷害他人，並且開始扶助他們的方法。當你致力於自身的解脫，你會發現自己也已經開始幫助其他人從痛苦中解脫。一個人著手，越來越多人參與，範圍慢慢擴大。沒有魔法，沒有奇蹟。致力於你自己的安詳，你會發現自己已經開始讓周遭的氛圍更加安詳—只要你適當地用功。

倘若有任何奇蹟，那就是改變心的習性模式，從痛苦中翻騰到從痛苦中解脫。沒有比這樣更偉大的奇蹟了。朝這種奇蹟往前邁進的每一步，都是健康的一步、有助益的一步。其他相似層面上的奇蹟皆是束縛。

願你們所有人從痛苦中解脫，並且從束縛中解脫。享受真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂。

—葛印卡老師

*Aciraṃ vatayaṃ kāyo,  
pathaviṃ adhisessati;  
Chuddho apetaviññāno,  
niratthaṃva kaliṅgaram.*

—*Dhammapada* 3.41

啊！不用多久，這具血肉之軀  
將橫躺在地上，  
無人聞問，意識盡失，  
像一塊毫無用處的木頭。

—《法句經》3心品第41偈

## 不願正視「無常」的智慧

多個世紀以來，人類製造出數不清的產品，企圖美化身體的外表，遮蓋體味，阻止身體老化，掩飾肉體和精神上的痛楚。一全是為了締造美麗、快樂與恆常的幻象。販賣珠寶首飾、時尚服裝、染髮劑、化妝品、除皺霜、止汗香氛、香水、酒精、藥物等等的商號，門庭若市。

色身的真相深深埋藏在潛意識裡，而色身的相關產品正是掩蓋靈樞的塵土。佛陀發掘出色身的真相。他在經驗層面體悟色身時時刻刻都在腐化，整個身體都在枯萎，終須死亡，並且發現身體裡「無常」的真相，正是通往「涅槃」的關鍵。

我們全都隱約感覺到這種真相，卻在躲避它，因為這種真相暴露出對消亡的恐懼，既深刻卻又到處瀰漫，當中更夾雜了我們對錯誤看法的強烈執著，以為身體是永恆的，裡頭住著一個恆常的「我」。

內觀禪修讓我們瞥見身心的真實本質，以及身心都在不斷變化的特質——「無常」。發展對身心實相的平等心，就能破除對身心的執著，引領我們達至解脫。

## 菴婆波梨的詩篇

佛陀時期，菴婆波梨（Ambapālī）是極為貌美、豔名遠播的妓女。她有一子，成了佛陀僧團傑出的長老。有一天，菴婆波梨聽聞兒子就正法所作的開示，受到開示中的真理啟迪，於是捨離世間出家為bhikkhunī（比丘尼）。藉由觀察昔日美麗的身軀老化腐朽，菴婆波梨徹悟無常的法則，成就「阿羅漢」。

菴婆波梨的這篇詩選，描述老年時期身體出現的變化。

往昔我的秀髮烏黑，色澤如蜂，  
每根秀髮尾端纒曲。  
如今，年事已老，  
髮質變得粗糙如麻。  
宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔的我頭戴花冠，香氣撲鼻  
有如妙香寶盒。  
如今，年事已老，  
頭顱的氣味猶如狗毛。  
宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔我的睫毛俏麗，  
有如畫師筆下新月。  
如今，年事已老，  
睫毛低垂，皺紋密佈。  
宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔我的雙目晶瑩，璀璨猶如寶石，  
色彩深藍，而且形貌修長。

如今，飽受歲月蹂躪，  
明眸光彩盡失。

宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔我的齒形皎美，  
色澤猶如芭蕉花苞。  
如今，年事已老，  
牙齒脫落，色澤發黃。

宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔我的胸脯動人，  
飽滿、圓潤、結實且高挺。  
如今，胸脯鬆弛且下垂，  
猶如兩枚空空水袋。

宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔我的身軀嬌豔，  
猶如刷亮的金片。  
如今全身滿佈皺紋。

宣說真理的人  
所言正是如此。

往昔我的雙腳細緻，  
膚質柔軟如棉。  
如今，年事已老，  
皮膚皸裂且滿佈皺紋。  
宣說真理的人  
所言正是如此。

這般色身，衰敗如今，  
乃是痛苦堆積的溫床。  
色身不外是一座老舊房舍  
灰泥已然從中剝落。  
宣說真理的人  
所言正是如此。

—《長老尼偈》13品第252至270偈  
譯自亞瑪迪歐·梭樂列雷斯的英譯本



*Dvipādakoyaṃ asuci,  
duggandho parihārati;  
Nānākūṇapaparipūro,  
vissavanto tato tato.  
Etādisena kāyena,  
yo maññe uṇṇametave;  
Paraṃ vā avajāneyya  
kimaññatra adassanāti.*

—*Sutta Nipata* 1.207-208

這具兩足的骯髒軀體，  
散發一股臭味  
而且充滿污穢  
—從不同部位流出一  
拖著這樣一副身軀，  
若還能自以為是  
並且蔑視他人，  
這除了無知，還能是何因？

—《經集》 1.207-208

## 向葛印卡老師請益（三）

### 現代醫學時期的倫理問題

假設死亡臨近，臨終者拒絕進食或接受治療。她自知快要死亡，覺得再也不能忍受。那算自殺嗎？

那也要視情況而定。倘若她拒絕進食，意圖提早結束生命，那樣是不對的。然而，若她停止進食或服藥，卻說：「讓我安詳地死去；別打擾我，」那則是另外一回事。全視意願而定。假若意願是迅速地死亡，那便不對。若然意願是安詳地死去，那便完全不同。

在西方社會，醫生會盡力醫治病人。然而，一旦醫生斷定醫學上無法治療，有一套制度允許病人回家，並且為病人提供護理照料，好讓他們能在熟悉的環境中安詳地死去。通常，提供給病人的是緩和藥物、關懷與安慰。

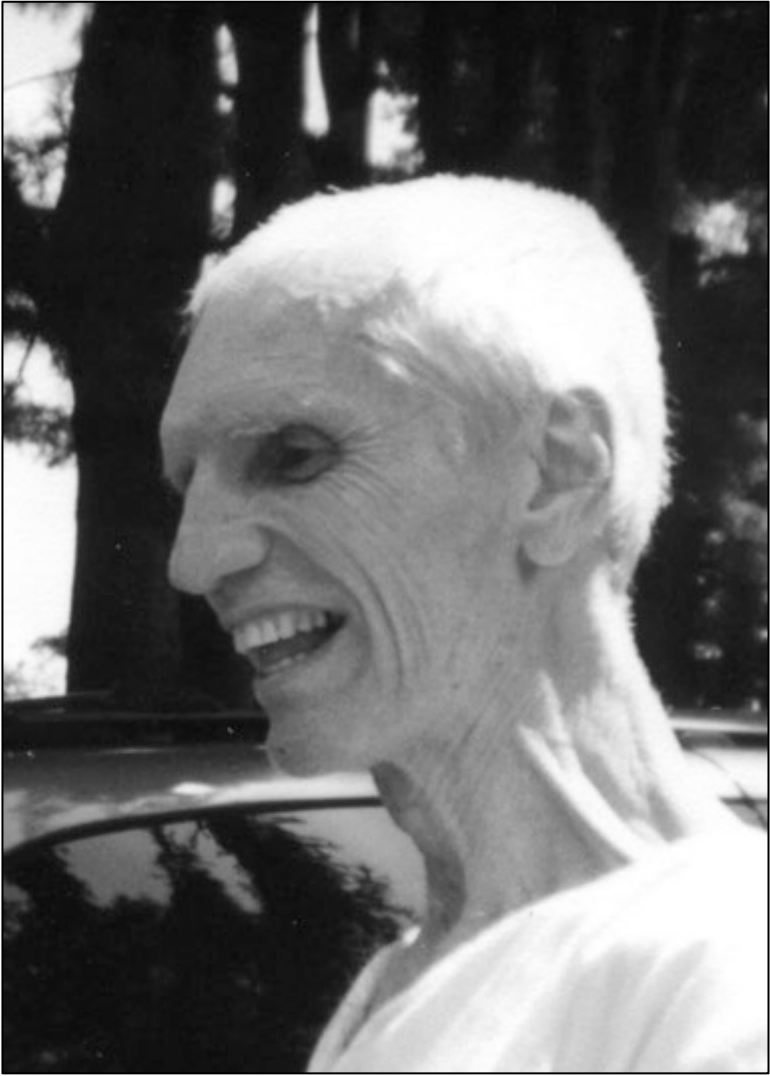
太好了！好極了！這是合乎人道的方法。若病患快要死亡，無法作進一步治療，較好的做法是送他回家，回到良好的氛圍。營造正法的氛圍。讓他安詳地、舒適地死去。好極了。

*Na antalikkhe na samuddamajjhe,  
na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa;  
Na vijjatī so jagatippadeso,  
yatthaṭṭhitam nappasaheyya maccu.*

—*Dhammapada* 9.128

不在空中，不在海洋中央，  
甚至不在深山洞穴  
得以找到庇護；  
因為世上無處  
死亡不把人征服。

—《法句經》9惡品第128偈



泰瑞·鍾斯  
1942-2002

## 正面迎向死亡

2002年，泰瑞·鍾斯（Terrell Jones）在維吉尼亞州銅山家中因癌症病逝。過世前八年，他認識到內觀，不久之後，他的妻子戴安也參加了課程。夫妻兩人於是成了認真修行的禪修者，盡量把時間用於坐課程以及當法工。

縱使知悉泰瑞快要死亡的消息，兩人為法服務的決心和行動並未受到阻撓。泰瑞過世前數星期，仍與戴安一起在鄰近一項非中心課程，當起學員錄取報到的法工，忙得不可開交。

泰瑞過世兩星期前，戴安開車十二小時，載泰瑞北上至麻省Dhamma Dharā內觀禪修中心，葛印卡老師和師母正在該處造訪。泰瑞與戴安希望向葛印卡老師伉儷致敬，並且表達對內觀這份贈禮的感恩。拜訪期間，泰瑞對所有人都是啟迪：沒有恐懼，沒有遺憾—只有喜悅與感恩。

泰瑞只剩十週的時間，他不僅要承受末期癌症，還要接受即將失去結禱三十年的摯愛妻子這種境遇。同時，他必須面對不能在她身邊幫助她、安慰她的事實。

當戴安看見泰瑞的身體在萎縮，她也同樣有十週的時間，去因應即將與結禱三十年的丈夫死別。在她心中，每天都在面對泰瑞的死亡。

泰瑞和戴安總是想方設法，解除對彼此的依附，使得存活更久的一方對喪偶不致過於悲痛。他們都知道方法就是內觀。

他們每天一起禪修，有時連續多個小時。在等待別離的漫長過程裡，他們對因悲傷而來的感受保持覺知，而且盡量保持平等心，觀察哀傷和恐懼。泰瑞殷切期盼在臨終時，能保持心的安詳，充滿平等心，在臨終一刻對感受保持強烈覺知—這樣的願望得以實現。

在麻省時，泰瑞和戴安欣然同意接受訪談，並且分享他們對生命以及對泰瑞臨近死亡的所思所感。

**泰瑞：**我罹患癌症，醫師都說我戰勝病魔的機會極微。但那不過是一種機率臆測的數字遊戲。實際上，戴安和我的因應之道卻是一我們感到快樂。儘管聽起來荒謬，我們認為癌症是一項禮物，因為它向我們大幅揭示，以往在日常生活中忽略的種種事物。每一天，我們發現更多要感恩的人與事物。在過往，我想我們僅僅是把一切視為理所當然—尤其極少注意到愛我們的朋友。我們剩下的時間不多；或許可以說剩下的時間不多，因此不再把一切視為理所當然。我們對擁有的一切，總是感到非常幸運。

**維吉尼亞：你害怕嗎？**

不，我不害怕。有甚麼好害怕呢？也許我會在三十天內死亡，很難說。但也許會再活三十年。即使能再活三十年，我也不會比現在更泰然面對死亡。我仍然必須經歷目前正在經歷的一切。此刻，我有百分之五十的生還把握。我或許會活著戰勝病魔，或許會在過程中喪生：機率各佔百分之五十。

死亡是絕對難免的。我們每一個人總要死亡。那些還未被醫療機構認定無法救治的人，仍然逍遙在外。他們總是忙東忙西；沒有閒坐分秒，對死亡加以思索。由於我並沒有太多別的事情可想，因此我的思考焦點或許會比他們稍微銳利。

**說一下你當初認識內觀的情形。**

某個晚上，我正在跟朋友聊天，提到人際之間的煩惱；我無法跟任何人交談。友人說：「我曾經參加十天保持神聖靜默的課程」，光聽到那樣，我就想參加。說起來很奇妙，儘管他並沒有持續修行，卻仍然保留著兩本小冊子，能為對課程感到好奇的人提供訊息。友人把那兩份資料放在行李箱。我閱讀資料之後，馬上想去參加課程。

然而，若課程不是以捐獻為基礎，我是不會去參加的。由於我曾經參與不同的團體，後來又離開，因此抱著極為懷疑的態度。一旦加入團體，並開始看得稍為深入一些，我總是會發現某些商業牟利行為。可是，免費傳授內觀這件事顯示，這個組織的動機意圖與別不同。我閱讀了那兩份小冊子之後，六星期內便來到內觀中心。

當那期十天課程結束，我的心開始重新徘徊在生活的所有問題上，但難以置信的是，問題全都消失無蹤。我對親友的某些想法會生起的反應全都消失。我對自己所擁有的一切充滿覺知，對生命中一直容忍我行徑的人們滿懷感恩。我迫不及待致電戴安，告訴她我多麼愛她，懇求她再給我一次機會。不久之後，她也參加了課程，從那時起，我們非常深入地修行，一年去好幾次，參加多期課程。我們的瞭解加深了。我們對種種不同問題的解決方法就是：淨化、淨化、淨化。

由於我們彼此一直深愛著對方，我們的目標便是從內觀獲得充足的智慧，以便當我們其中一人面臨死亡時，彼此都能應付自如，不致全面崩潰。我們極為幸運，那項目標得以達成。我們事前並不知曉。直到置身那樣的情境，我們才知道求仁得仁。我們根本不知道當其中一人面對死亡時，我們會作何反應，事前完全不知道。當狀況出現了，我們發現在內在非常深的層面，對死亡有了全新的瞭解。在理性的心之下，在潛意識的層面，有些東西消失了；它在修持內觀的過程中已經遭到淨化。

從我們目前面對死亡這種經歷來看，我不能完全說出…無法訴諸言語消失的是甚麼。以往讓我想到死亡時，以恐懼作為反應的東西，不管那是甚麼，現在已經消失。我只能說這些年藉由用功禪修，已經把它斷除，從根本解決了問題，除此之外，我不懂如何解釋。實在太奇妙了。

**戴安，看見泰瑞身受重大痛楚，妳是如何自處，並處理自己的感受？不能解除他的痛楚，妳如何因應呢？妳會在心理上，用其他方式幫忙嗎？**

**戴安：**癌症經常讓泰瑞感到極為不適。我深愛著他，總想幫助他解除不適。但很多時，我卻愛莫能助。我設法幫他調整姿勢，讓他更舒適，並且讓他服用醫師處方的藥物之類，設法幫助他，卻常常無濟於事。有些時刻，我簡直覺得：「老天，我還可以做些甚麼？」

我想幫忙，但實際上能做的卻不多。那時候，禪修派上用場。我會說：「泰瑞，我們來專注呼吸；專注在感受上。」他會專注於他的苦楚，而我也會專注於自己的苦楚。

我的苦楚在於感到無助，但苦楚總在變化，那就是「無常」。它時刻都在變化。有時，我會有想幫助他卻無能為力的感受，而就在那個時候，我的力量會生起。一股源自內在的力量，源自多年修行的力量，並對當下正在發生的事形成覺知，而且保持平等心—保持心的平衡，並且覺知「無常」。

因此在那些關頭，我會專注於呼吸，因為那就是葛印卡老師所說，「小火山」要噴發的時刻。我能感覺到它們快要發作，而當它們噴發，我專注於呼吸；專注於感受。有時我甚至會哭泣。當我流下淚水，便感覺到淚水使我的臉龐灼熱。我專注於那種感受；專注在淚水流下。我專注在喉嚨哽住的感受。當我感覺到全身上下的感受，不適的感覺便會舒緩。我讓泰瑞看見這個方法行得通，對他的幫助更大，而當他看見那樣，他能更為專注。那是互相配合。對他對我而言都可行。當他看見我不舒服，也會以同樣的方法幫助我。

**許多人或許會認為，妳的處境較為艱難，因為未亡人要獨自活在世上。**

我知道，大家總是這樣說。「妳是照顧者，病重的丈夫走了之後，剩下妳會更加難受。」可是，像我們之前所說，我們的修持已經賦予我們力量，以及對「無常」的瞭解—那就是變化、變化、變化。當他走了之後，我還有自己修持的力量、內觀的力量，以及「慈心」、愛。這些年來所有支持我們的人，以及修行，給予我力量。我非常感恩的是，內觀藉由他



進入我的生命。我們已經成長，成長中有了遠非言語可以傳達的了悟。我無法加以表達。

我們自從開始修持內觀，每天便一起禪修。我們從未動搖。修行總是我們生活的重要一環。當我們年紀越來越大，為法服務同樣變得非常重要。過去幾年，我們決定餘生僅用來為法服務與禪修。那不僅有助傳揚正法，也會讓我們的修行茁壯。我們日復一日的修持與奉獻，兩者都很堅定。

**泰瑞，能談一下為法服務嗎？**

**泰瑞：**為法服務與坐內觀課程同樣殊勝。服務本身就是一項完整的課程。去年，我首次當二十天課程的法工。我熱愛在長課程當法工。課程中，你每天都在為法服務。這樣做是對獲得的一切感恩圖報，而你也想把收穫贈予他人。想要服務他人的感覺是美妙的一令人振奮且極為滿足。你明白自己獻出時間作為禮物，好讓其他人能修持內觀，但法工所獲得的禮物是同等珍貴，甚至更為珍貴。看見那麼多禪修者來坐課程實在美妙，而且了知要促成那樣的美事，你的參與必不可少。那裡每一個人，從老師到清潔廁所的法工，都不可或缺—大家僅僅是功能不同罷了。有些崗位需要更多的訓練，然而，沒有法工，根本無法舉辦課程。

**為生命奮戰與平靜接受醫療結論兩者之間，你如何取得平衡？**

我把自己看成身處癌症末期的境遇。不尋常的說法吧。我從未真正認為自己身患末期癌症。在醫學文獻裡，在所有我所閱讀過的另類療法當中，倘若能找到有療效的，或似乎有療效的，已被譽為行得通的，或曾經行得通的，我皆試用。然而，我不執著，因為我不害怕死亡。

不管我現在就要死亡，十年後、二十年後、三十年後—我總是要死亡。我將要死亡的事實無法迴避。因此，我並非

極度渴求，非要找到解藥不可。現在無效不要緊。倘若有效，好極了：戴安與我有多一些時間禪修和服務。倘若無效，好極了：我們已經共渡了精彩人生。一起學習正法。這一切奇妙的事已經出現在我們身上。我們滿懷感恩。不論情形怎樣，我們都會快樂。

*泰瑞過世後一個月，戴安回到麻省禪修。她憶述泰瑞臨終以及過世前的情形。*

**戴安：**泰瑞過世當天早上，我們起床後一起禪修。後來，當我與友人通電話時，聽見泰瑞說：「戴安，馬上來我這裡。」「好的，我回答。」並掛斷電話。當我去到他身旁，他跟我說：「時候到了。」我再一次說：「好的。」

我們談了一會兒，然後他問：「確定我做得對。親愛的，我做得對嗎？」我向他保證：「是的，你做得對。」

他的覺知是那麼強，並且開始微微發光。他的膚色轉變；微微發光就是了！在我身旁的友人看著他，並且確認說：「他正在微微發光。」泰瑞是那麼的滿懷愛，那麼的滿懷慈悲，而正法就是…擺在你眼前，他在微微發光。泰瑞完全籠罩在那微微的亮光之中。

他跟我說：「親愛的，沒事。妳會安然。」泰瑞沒有恐懼；他覺知周遭一切。他看著我。「親愛的，我的視力正在消褪；視力現正消失，」他掀起嘴唇要我親吻他。我於是親吻他。

在那一刻，那就是我所能做的一感謝他送贈給我這份正法大禮。當時要放下並不困難，因為周遭洋溢正法；就是充滿正法。我覺得自己沒有執著。

他臨終時，開始唱誦。他並沒有喘息；氣息非常平和又美妙，對整個世間充滿愛，充滿慈悲。我並非「我」，沒有「我」、「我的」可言，當下是那麼純淨；我放下自我，全然服膺於正法。

我們以往對彼此非常執著，也明白那並非好事。希望內觀能引導我們超越它。我時常在想，到了臨終一刻，內觀真的有用嗎——結果是真的有用。我失去的是一生摯愛、最好的朋友、我的導師。我放下他；沒有執著或試圖依附他。我甚至不必生起那樣的想；一切水到渠成。那不僅是喜悅，與泰瑞在一起、共同經歷這一切、臨終協助他，簡直就是榮幸。我充滿喜悅。那實在難以言喻。

當泰瑞嚥下最後一口氣，有一股能量穿越我，情形難以解釋。那股能量直接貫穿我，是一股好的能量。讓我感到安慰，而在那一刻，我知道泰瑞已經走了一從生走到死亡。

當時有些事情變得清晰。我終於明白，九年來，我一直禪修，覺知感受，了悟無常，並且保持平等心，對我來說，情形是那麼清晰、顯而易見：這就是「無常」。這就是。

我的心大大敞開。我並非戴安。我完完全全活在當下，全然了悟「無常」，一切皆是無常。我對一切完全沒有執著，而且滿心喜悅，泰瑞居然讓我體會當下，給了我這樣一份禮物。那樣的了悟永遠與我一起，而我希望自己能與他人分享這份了悟。

泰瑞嚥下今生最後一口氣之後，我流下淚水，卻沒有悲傷——只有巨大的喜悅。那種情形難以解說，因為人們都認為，一旦失去一生摯愛，你應當完全崩潰。我卻滿懷「慈心」。

泰瑞過世後數小時，工作人員前來把他的遺體移送到殯儀館。我獨自坐在客廳的搖椅上。我環視周遭所有他的珍藏，明白唯一被他帶走的寶藏就是正法。

有一會兒，我下不了決定。我本來要去做某些事情，卻佇立在原地，彷彿在等待泰瑞一起去做那樣。以往縱使是小事情，我們總是一起下決定。當人們在一起久了，這份密切就是他們所懷念的。然而，斯人已逝，出現的是讓人難以承受的空虛。

自從泰瑞過世之後，我曾經流淚，也有哀傷的時刻。我想念他，但由於我有這個法門，因此能堅持禪坐。我坐在坐墊上，專注於呼吸，儘管淚流滿面，我觀察寂寞、悲傷、空

虛、心中的痛—覺得自己可憐。我只是觀察它，並且任它來去。

*Jarā vyādhi se mauta se,  
lade akelā eka.  
Koī sātha na de sake,  
parijana svajana aneka.*

老、病、死，  
我們全要獨自面對。  
縱使親近的人不少，  
卻無人能分擔。

—葛印卡老師印地語對句



葛印卡老師  
1924-2013

# 人生七十感言

下文譯自葛印卡老師的一篇文章，原文刊載於1994年2月出版的印地語版「內觀通訊」。

此生秋去七十載。誰曉得還剩多少時光？如何惜取餘下歲月？願此覺知長存。

此時此刻，腦海中泛起佛陀的良言。那是佛陀在舍衛城（Sāvathī）祇樹給孤獨園（Anāthapiṇḍika's Jetavanarāma）中所說。夜間，一位天人之子（devaputta）來見佛陀。他以四行偈文向佛陀表達想法：

*Accenti kālā, tarayanti rattiyo  
Vayogunā anupubbaṃ jahanti  
Etaṃ bhayaṃ maraṇe pekkhamāno  
Puññāni kayirātha sukhāvahāni*

時光消逝，夜晚消逝。

生命漸漸走到盡頭。

注視死亡（將至）的恐懼

造作善行收成善果。

有人曾經精確地說：「早晨來臨，黃昏來臨；生命的盡頭同樣會來臨。」因此別讓這寶貴人生枉然告終。造作會收成善果的善行，縱使僅僅出於對死亡將至的恐懼。倘若我們造作良善的行為，將會招致快樂；倘若我們造作不良善的行為，將會為自己招來痛苦—這是無法打破的自然法則。因此，為了避免痛苦並享受快樂，最好是造作善行，而非作惡。

我們並不知曉，自己已經受不斷變化的生命之輪擠壓多久—既不知曉此生在世間的快樂與痛苦有多少，也無法得知此世間苦樂之輪未來將會持續滾動多久。

佛陀發現一條簡單又直接的道路，能從這生命之輪全面解脫，並且讓人人都能輕易踏上這條道路。他教導大家內觀這個讓人解脫的法門，藉由修持內觀，人們能夠從生命之輪解脫，並且獲致永恆、不變的 *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*—「涅槃」極樂、究竟安詳；那是至高無上的快樂，遠勝於世間的一切歡愉。

然而，只有在肆意追逐世間歡愉的習性破除之後，才能達至這樣的解脫。內觀在這方面能助我們一臂之力：破除藏在潛意識深處，貪愛與瞋恨之「行」的繁衍習性。內觀能斷除貪愛愉悅、瞋恨痛苦的「行」。它會把存在已久的盲目反應習性連根拔起。

只要對感官歡愉的貪愛存續，對世間痛苦的瞋恨便會持續生起，而基於貪愛與瞋恨，生命之輪將會持續滾動。只有當生命之輪遭到摧毀，方能獲致超越世間的究竟安詳—超越眾多世界，超越輪迴，超越感官範疇。為了這個目的，佛陀教導內觀這必不可少的方法。

因此，佛陀聽到偈語時，把第四行改為：

*Lokāmiṣaṃ pajahe santipekkho*

企盼究竟安詳的人  
應當捨棄對世間快樂的渴求。

只有精勤修習內觀，才能拔除世間的種種欲望。修習內觀之際，禪修者應當保持對死亡將至的覺知，然而不應有絲毫恐懼。不論死亡何時來臨，修行人應當以平靜的心，持續做好準備。

生日當天，內觀禪修者應當對過往作出反省。他應當下定決心，不再重犯以往的過錯，並且要在有生之年，持續造作善行。最重要的善行莫過於修習內觀這個解脫法門。精勤修習內觀；不要疏忽荒廢。不要把今天的修習拖延到明天。願佛陀的這些法語持續在你的耳邊響起，有如警惕：

*Ajjeva kiccamātappaṃ*  
*Kojaññā maraṇaṃ suve*

今日禪修今日畢。  
（切莫拖延）  
誰曉得，死亡或會明天至。

我們不會自行招引死亡，然而死亡來臨之際，不必驚慌。讓我們時刻準備就緒。

我們應當不時修習 *marañānusati*（覺知死亡，死隨念）。根據個人經驗，我已領略到這非常有益。修持之際，應當對心加以檢視：「倘若我明天早上死亡，今生的最後一刻，心的本質將是如何？還會有所執著嗎，即使是對完成某些正法使命的執著？」

每當某些激烈情緒的「行」在心中生起，我們應當立刻修習「死隨念」，並且要明白「假使我在下一刻死亡，這種情緒將會使生命之流偏向哪個可怕方向？」一旦生起這樣的覺知，就能輕易擺脫那樣的情緒。

偶爾修習「死隨念」還有另一項優點。修行人思索：「誰曉得我一直在輪迴當中流轉了多少輩子？這回，由於某些善行的果報，我獲得了人的寶貴生命；我已經接觸到純淨的正法；我已經培養了對正法的信心，不受無意義的儀式、哲學和宗派藩籬所約束。然而，我從中獲得了甚麼利益？」

作出這樣的衡量之後，不論找到哪種缺點，修行人會發展出熱忱予以修正。不管死亡明天早上來臨，或是百秋之後來臨，我無從得知。然而，不管壽命還有多長，我將會懷著知足的心，善用這些日子圓滿自己的 *pāramitās*（波羅蜜，美德），並且渡過有意義的一生。不論哪種果報來臨，就讓它們來臨吧；不論果報何時來臨，就讓它們來臨—我交由正法來決定。我所能做的是，持續竭盡所能，善用此重要的餘生。

為此目的，願佛陀這些令人鼓舞的法語，長留我們心間：



*Uttithe nappamajjeyya dhammaṃ sucaritaṃ care.*

振作！精勤過著正法的生活。

持續過著正法的生活，自然會收穫有益的成果。

—葛印卡老師

*Tumhehi kiccaṃātappam,  
akkhātāro tathāgatā;  
paṭipannā pamokkhanti,  
jhāyino mārabandhanā.*

—*Dhammapada* 20.276

你必須自行努力；  
覺悟者僅指引方向。  
勤習禪修的行者  
將會擺脫死亡的枷鎖。

—《法句經》20愛身品第276偈

*Sabbapāpassa akaranam,  
kusalassa upasampadā;  
sacittapariyodapanam,  
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

—*Dhammapada* 14.183

諸惡莫作；  
眾善奉行；  
自淨其意。  
這是諸佛的教導。

—《法句經》14明哲品第183偈

佛陀教導的並非痛苦。他教導的是走向快樂的方法。但你必須盡全力修持，絲毫不動搖。縱使肢體痠痛，不要放棄。要瞭解，歷代智者也曾經走在這條道路上。

—韋布尊者



## 附錄

# 生活的藝術：內觀禪修

本文出自葛印卡老師在瑞士首都伯恩發表的公開演講

人人都在尋找安詳與和諧，因為這是我們生活中缺少的。偶爾，我們全都會經驗到焦躁不安、惱火、不協調。當我們受到這些痛苦折磨，我們並不會獨自承受；通常也會把痛苦傳遞給他人。痛苦的人周遭瀰漫不快樂的氛圍，與此人接觸，也會受到波及。當然，這並非明智的生活之道。

我們應當安詳自處，也與他人和平共處。人畢竟是有社交需求的生命體，無法離群獨居，需要與他人往來。但我們怎樣才能安詳地過活呢？怎樣才能在內在保持和諧，並且在周遭保持安詳與和諧，讓他人也能在安詳與和諧當中生活？

要解除痛苦，我們必須瞭解痛苦的根本原因、痛苦的由來。倘若我們對問題進行探究，顯而易見的是，每當我們的心開始產生任何負面情緒或煩惱不淨，我們必然變得不快樂。心的負面情緒、精神染污或煩惱不淨，無法跟安詳與和諧並存。

我們是如何開始產生負面情緒的呢？再度經由探究，事情變得清晰。當別人的行為讓我們不高興，或事情的發展不如我們所願，我們便會變得不快樂。厭惡的事物出現，我們內在開始產生緊張。喜愛的事物卻不出現，或中途遇到障礙，我們內在又開始產生緊張——我們開始在內心打結。而一生當中，厭惡的事物不斷出現，喜愛的事物也許會出現，也許不會出現，而這個反應過程，打結——打難解心結的過程，讓整個身心結構變得那麼緊張，充滿負面情緒，讓生活變得痛苦。

現在，解決這個問題的一種方法，就是讓生活中沒有不如意的事發生——一切隨心所欲。我們必須培養趨吉避凶的能力，或來幫助我們的人必須有這方面的能力。然而，這根本不可能。世上沒有人總是心想事成，一切稱心如意，厭惡的事絕不發生。違背我們意欲與期望的事物不斷出現。問題是：

當我們面對不喜歡的事物，如何能停止盲目作出反應？我們如何能停止產生緊張情緒，並且保持安詳與和諧？

在印度以及其他國家，歷代有智慧的聖者研究這項難題——人類痛苦的難題，並找到解決辦法。若不如意的事情發生了，你開始作出反應，生起憤怒、恐懼或任何負面情緒，那麼，你應當盡快將注意力轉移到別的事上。例如，起來，倒一杯水，開始飲用——那麼你的憤怒不會繁衍；相反，它會開始平息。或者開始數數目：一、二、三、四。或是開始複誦一個詞、一句話，或誦唸咒語、所信奉的神或聖人的名號。心的注意力轉移了，在某程度上，你將不受負面情緒所困，不受憤怒所困。

這個解決方法有幫助；行得通。現在仍然可行。這樣作出回應，心感覺到不再受困於焦躁不安。然而，這個方法僅在意識層面行得通。事實上，轉移注意力會把負面情緒推進潛意識深處，同樣的不淨染污在那裡持續產生並且繁衍。在心的表層，雖然顯得安詳與和諧，但在心的深處，埋藏著一座由被壓抑的情緒所形成的沈睡火山，早晚會在猛烈爆炸中噴發。

其他內在真相探索者繼續深入探究，藉由體驗自己內在的身心實相，了知轉移注意力僅是在逃避問題。但逃避並非解決方法；你必須面對問題。每當心中生起負面情緒，僅僅是觀察它、面對它。一旦你開始觀察精神上的煩惱不淨，它就會開始失去力量，慢慢萎縮凋零。

那是一個好的解決方法；避免了兩種極端——壓抑和表現。把負面情緒埋藏在潛意識，負面情緒不會遭到拔除，而讓它展現為不善言行，只會釀成更多問題。倘若你只是觀察，那麼不淨染污便會減去，你就不會再受它束縛。

這聽起來妙極了，但真的可行嗎？面對自己的煩惱不淨並不容易。當憤怒生起，我們還來不及發現，便迅速被憤怒壓倒。然後，受到憤怒驅使，我們作出傷害自己和他人的行為，或說出傷害自己和他人的話。當憤怒平息之後，我們開始哭喊並且追悔，哀求當事人或神的原諒：「啊，我犯了錯，

請原諒我！」然而，下一次身陷同樣的處境，我們再次作出同樣的反應。這樣持續追悔完全於事無補。

棘手之處在於，當負面情緒生起，我們並未察覺。它從潛意識深處生起，當它到達意識表層，便已經變得如此強大，足以壓倒我們，我們根本無法觀察它。

那麼，假設我聘請私人秘書，每當憤怒生起，他便會對我說：「瞧，憤怒開始生起！」由於我不曉得憤怒何時會生起，因此要聘請三位私人秘書，24小時輪值三班！假設我在經濟上負擔得起，而憤怒開始生起。秘書馬上告誡我：「瞧，憤怒已經開始生起！」我將會做的第一件事，就是斥責他：「你這個笨蛋！你以為我請你回來教訓我嗎？」憤怒是那麼強大，我完全被壓倒，忠告根本起不了作用。

也許智慧佔上風，我並未責罵他。相反，我說：「非常感謝。現在，我必須坐下來觀察憤怒。」可是，那樣可行嗎？一旦我閉上雙眼，試圖觀察憤怒，憤怒的對象一引發憤怒的人或事件，立即在心中浮現。那樣，我並非在觀察憤怒本身；我僅僅是在觀察引發那種情緒的外界刺激。這僅會讓憤怒繁衍，因此並非解決方法。要脫離原先激發負面情緒的外在對象，而對所造成的抽象負面情緒、抽象情感進行觀察，是非常困難的。

然而，了悟究竟真相的人找到真正的解決方法。他發現每當心生起煩惱不淨，身體上有兩件事會同時開始出現。一件是呼吸失卻正常韻律。每當心生起煩惱不淨，我們的呼吸開始變得粗重。這是易於觀察到的。在細微的層面，生化反應在身體開展，導致某些感受生起。每一種煩惱不淨將會在身體裡產生某些感受。

這提供了實際的解決辦法。一般人無法觀察心的抽象不淨染污—抽象的恐懼、憤怒或激情。然而，透過適當的訓練和練習，人們便能輕而易舉觀察到呼吸和身體感受，兩者與精神不淨染污有直接關連。

呼吸和感受在兩方面起作用。首先，它們就像私人秘書。心一旦生起負面情緒，呼吸將會變得不正常；它會開始大叫：



「瞧，有些地方不對勁！」而我們不能責備呼吸；必須接受警告。同樣地，感受將會告訴我們，有些地方不對勁。那麼，接到警告之後，我們可以開始觀察呼吸，開始觀察感受，而我們會發現負面情緒很快便滅去。

這樣的身心現象就像是同一體的兩面。一面是心生起的想法和情緒；另一面是呼吸和身體的感受。心生起的任何想法或情緒、任何精神上的不淨染污，都會呈現在當下的呼吸及感受上。因此，我們藉由觀察呼吸或感受，實際上在觀察精神上的不淨染污。我們並未逃避問題，反而在如其本然地面對實相。結果，我們發現這些煩惱不淨會失去力量；不再像以往那樣壓倒我們。倘若我們繼續觀察，它們最終會完全消失，我們於是開始過著安詳、快樂的生活，過著越來越不受負面情緒束縛的生活。

這樣的自我觀察方法向我們展示了實相的兩個面向：內在與外在的面向。從前，我們僅注意外在的面向，忽略內在的真相。我們總是從外面找尋不快樂的原因；總是埋怨並企圖改變外在的實相。我們對內在實相一無所知，因此從不理解痛苦源自內在，源自我們對愉悅和不愉悅感受的盲目反應。

現在透過訓練，我們看見事情的另一面。我們可以覺知呼吸，也可以覺知內在的情形。不管是呼吸或感受，我們學習僅僅是觀察它，不失去心的平衡。我們停止作出反應，不再繁衍痛苦。我們反而讓不淨染污呈現，然後滅去。

越是用功練習這個方法，負面情緒將會越快消除。心逐漸不受困於不淨染污，因而變得純淨。純淨的心總是充滿愛一對所有人充滿無私的愛，對他人的缺點和痛苦滿懷慈悲，對他人的成功和快樂充滿喜悅，對任何境遇都滿懷平等心。

當一個人達到這個階段，生命的整個模式都會改變。絕不會在行為或語言上干擾別人的安詳與快樂。相反，平衡的心不僅會使個人變得安詳，周遭的氛圍也會瀰漫安詳與和諧，而這將會開始影響他人，對他人也有助益。

藉由學習對內在一切經驗保持心的平衡，便會對外在一切境遇養成不執著的態度。然而，這種不執著並非逃避或對

世間問題漠不關心。有規律地練習內觀的人對他人的痛苦變得更加敏銳，會竭盡所能解除他人的痛苦一心沒有半點焦躁不安，只會滿懷愛、慈悲和平等心。他們學習神聖的超然（*holy indifference*）—學習如何全然奉獻、全然投入幫助他人，同時保持心的平衡。這樣，當他們致力謀求別人的安詳與快樂時，自己仍然保持安詳與快樂。

這就是佛陀的教導：一種生活的藝術。佛陀從未創立任何宗教，或倡導任何一種「主義」。對於前去向他請法的人，佛陀從未囑咐他們去奉行任何儀軌或儀式，遵守任何空洞的禮節。相反，佛陀教導他們只要藉由觀察內在的實相，如實觀察本質。出於無知，我們不斷以傷害自己和他人的方式作出反應。但當智慧生起一如其本然觀察實相的智慧，這種作出反應的模式便會剝落。當我們不再盲目地作出反應，才能真正採取行動—出於平衡的心、看見並瞭解真相的心所作的行動。這樣的行動只會是正面的、富創意的、對自己與他人皆有助益。

那麼，我們必須具備的是「自知之明」—這是每一位智者都曾經作出的忠告。我們必須瞭解自己，不僅是在理智、意念或理論的範疇瞭解自己，也不僅是在情感上或信仰上，盲目接受所聽所聞或閱讀到的。這樣的知識並不足夠。我們必須在經驗層面瞭解實相。我們必須直接體驗這種身心現象的實相。光是這樣就能夠幫助我們從痛苦中解脫。

這種對自己內在實相的直接體驗、這種自我觀察的技法，就是所謂的內觀禪修。在佛陀時代印度使用的語言中，*passanā* 的意思是張開眼睛，以一般的方法察看；但 *vipassanā* 則是如實地觀察事物，不僅觀察事物呈現的樣子而已。我們必須貫穿相似真相，一直到達整個身心結構的究竟真相。當我們體驗到這種真相，便會學習停止盲目作出反應，停止產生負面情緒—自然而然地，舊有的不淨染污便會逐漸拔除。我們於是從痛苦中解脫，體驗真正的快樂。

禪修課程有三個訓練步驟。首先，修學者必須戒除任何會干擾他人安詳與和諧的言行。我們無法同時致力於讓自己從心的煩惱不淨解脫，卻又不斷造作繁衍煩惱不淨的言行。

因此，持守道德戒律是修行非常重要的第一步。修學者承諾不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。藉由戒除這些行為，修學者讓心安靜下來，足以更深入地修行。

下一步驟是培養對這顆狂亂的心加以掌控，藉由訓練心專注於呼吸這個單一對象上。修學者試圖專注於呼吸，持續專注越久越好。這並非控制呼吸的練習；修學者不進行調息。相反，要如實觀察呼吸，如實觀察氣息進來，如實觀察氣息出去。這樣，修學者進一步讓心平靜下來，不再受強烈的負面情緒壓倒。與此同時，讓心專注、敏銳、有穿透力，足以修持內觀。

過道德的生活和主宰心這兩項先決步驟，本身是非常必要和有益的，卻會導致對負面情緒的壓抑，除非採取第三步驟：藉由發展對內在本質的洞察，淨化心的不淨染污。這就是內觀：即是體驗本身的內在實相，對正在不斷變化的身心現象所呈現的感受，進行有系統及冷靜的觀察。這就是佛陀教法的極致結晶：藉由自我觀察達到自我淨化。

這是所有人都能修習的方法。人人都在面對痛苦的難題。世人普遍的通病需要普遍適用的解藥，而不是派別的療法。當一個人因憤怒所苦，這不是佛教的憤怒、印度教的憤怒，或基督教的憤怒。憤怒就是憤怒。當一個人因為憤怒變得焦躁不安，這種焦躁不安並非專屬於基督教、猶太教或回教。這是世人皆有的通病。療法也必須是普皆適用的。

內觀就是這樣一種療法。沒有人會反對尊重他人安詳與和諧的生活規範。沒有人會反對培育對心的主宰。沒有人會反對藉由發展對自己本質的洞見，讓心不受負面情緒束縛。內觀就是一條普遍適用的道路。

藉由對內在真相的觀察，如實觀察實相—這就是直接並且從經驗層面瞭解自己。當一個人練習這個法門，就會不斷讓自己從精神染污的痛苦中解脫。從粗重、外在的相似真相，一直貫穿到心物的究竟真相。然後從中超越，體驗超越身心、超越時空、超越受制約的相對範疇的真相：體驗全面從一切不淨染污、一切煩惱、一切痛苦中全然解脫的真理。對這種究竟真理冠以任何名稱並不重要；這就是人人的最終目標。

願你們全都體驗到這種究竟真理。願所有人從痛苦中解脫。願他們享有真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂。

願一切眾生快樂。

—葛印卡老師

## 內觀禪修之「慈心觀」修習

本論文發表於1986年12月在印度法崗召開的「內觀禪修研討會」

*Mettā-bhāvanā*（慈心觀）修習是內觀禪修法門的一項重要附加內容—事實上，是內觀禪修順理成章的結果。在修習「慈心觀」時，修行者向一切眾生散發慈愛和善念，刻意讓周遭的氛圍充滿由純淨和慈悲的愛所形成的穩定、正面振動。佛陀訓示追隨者培養「慈心」，過安詳與和諧的生活，並且幫助別人過同樣的生活。內觀學員也受勉勵遵循那樣的訓示，因為「慈心」是我們把所培育的安詳與和諧，跟一切眾生分享之道。

根據 *Tipiṭaka*（三藏）注疏所述：*Mijjati sīniyhatīrti mettā*—「使人性情趨於和善即慈心。」那是希望一切眾生能獲得利益和福祉的真誠心願，沒有一絲惡意。*Adosōrti mettā*—「不瞋恨就是慈心」。「慈心」的主要特徵是仁慈的心態。當它達到極致，就是一切眾生與自己並無差別—了悟所有生命同為一體。

至少在理智上瞭解這項概念並不困難，但要在自身培養這種心態則難度極高。必須加以練習才能成功，因此我們有「慈心觀」這種技法，那是有系統地培養對他人的善念。要產生真正的效益，「慈心」禪修必須與內觀禪修一起修習。只要心仍然受到諸如瞋恨的負面情緒佔據，即使在意識思維上形成善念也是徒勞，這樣僅流於內涵空洞的儀式而已。然而，當負面情緒在修習內觀時消除，善念自然會湧現於心。當我們脫離自我迷戀的羈絆，便開始關注他人的福祉。

正因如此，「慈心觀」僅是在內觀課程尾聲，當學員經歷淨化過程之後才教導。此時，禪修者通常會生起對他人福祉的深切期許，使得「慈心」修習產生實質效益。儘管課程中用於「慈心」修習的時間並不長，但「慈心」可被視為內觀修習的極致顛峰。

只有內心對一切眾生充滿慈悲的人，才能體驗到「涅槃」。光是期許那樣的狀態實現無濟於事：我們必須淨化自己的心才能達至。我們藉由內觀禪修淨化心；因此在課程中強調這個法門。

當我們修持內觀，便會覺知世間潛在的實相，包括我們在內，時刻都在生滅。我們了知變化的過程不斷持續，既不受我們控制，也無視於我們的期望。漸漸地，我們明白對稍縱即逝和虛幻不實的東西有任何執著，會讓我們產生痛苦。我們學習以超然的態度，面對任何瞬間消逝的現象，並且保持心的平衡。然後，我們開始體驗甚麼是真正的快樂：不是滿足欲望或阻止恐懼出現，而是從欲望與恐懼的循環中解脫。當內在的安詳增長，我們清楚地看見別人如何受困於痛苦當中，因而自然生起心願：「願他們找到我們所尋：出離痛苦的方法、達至安詳的道路」。這是練習「慈心觀」適切的意願。

「慈心」並非祈禱文，也不是對外來助力的企盼。相反，那是一項產生支持氛圍的動態過程，讓別人能自助自強。可以向特定的人或全方位向一切眾生致送「慈心」。了悟「慈心」並非由我們產生，使得傳送「慈心」的舉動真正無我。

為了要傳遞「慈心」，心必須保持平靜、平衡、不受負面情緒的束縛。修習內觀培養的就是這種心態。禪修者從經驗得知，憤怒、反感或惡意會摧毀安詳，並且讓想要幫助他人的努力受挫。只有當恨意消除，發展出平等心，我們才會快樂，並期望他人快樂。只有以純淨的心說出「願一切眾生快樂」，這句話才會有巨大的力量。有了這股純淨的力量作為後盾，祝福當然會利於促進他人的快樂。

因此，修習「慈心觀」之前，我們必須檢查自己是否真正能夠傳遞「慈心」。倘若發現心即使有一絲恨意或瞋恨，當時便應當停止修習；不然，我們傳遞的會是負面情緒，對他人造成傷害。然而，倘若身心充滿安詳和幸福，與他人分享這種快樂是自然而且適當的：「願你快樂；願你從導致痛苦的不淨染污中解脫。願一切眾生安詳。」

這種充滿愛的態度讓我們能更自如地面對生活的起伏變化。舉例來說，假如遇到一個人，他出於惡意要傷害別人。一般的回應是作出恐懼和憎恨的反應，那是自我中心的表現，對困境毫無幫助，實際上反而會讓負面情緒擴大。保持鎮定和平衡，尤其是對作出錯誤行為的人懷著善念，幫助會更大。這不能光是理智上的想法，不能只是在掩飾潛藏的負面情緒而已。只有從純淨的心自然流露的「慈心」，才會發揮效用。

從內觀禪修而來的心平氣和狀態，自然會讓「慈心」的感覺生起，整天持續對我們以及所處的環境發揮正面的影響。因此，內觀終究有雙重功能：藉由淨化我們的心，為我們帶來快樂，並且為我們修習「慈心」做好準備，幫助我們促進他人的快樂。畢竟，讓我們從負面情緒和自我中心脫困的用意何在，若非將這些益處與他人分享？閉關禪修期間，我們暫時與外界隔絕，以便日後回到日常生活時，能與他人分享我們在獨處時的收穫。這就是內觀修持法門兩個不可分割的面向。

在此惡疾肆虐、貧富懸殊，以及暴戾動盪的亂世，對「慈心觀」的需求更為莫大。倘若安詳與和諧要在世間盛行，兩者必先確立於所有世人心中。





## 致謝

本選集收錄的文章，大多是葛印卡先生的著作。編輯群獲准使用這些素材，謹向葛印卡老師和印度伊加特普理的內觀研究所表達謝忱。

原載於「內觀通訊」的文章包括：「母親安住正法而逝」，葛印卡老師著；「如昔/如今」，葛嵐明·甘比著；「塔拉·哲荷夫：死亡的典範」，葛印卡老師著；「業——真正的遺產」，葛印卡老師著；「瓦提樂·密塔：生死不離正法」，葛印卡老師著；「帕瓦塔瑪·阿達維亞帕：以平等心面對不治之症」，阿達維亞帕先生著；「憑藉自己的努力解脫」，葛印卡老師著；以及「人生七十感言」，葛印卡老師著。

其他由內觀研究所提供的素材包括：「內觀禪修簡介」、「生活的藝術：內觀禪修」、內觀禪修之「慈心觀」修習和「詞彙表」，以及葛印卡老師和烏巴慶老師各種語錄、典籍譯文。印地語對句一律選自《來吧，世人們》，葛印卡老師著。「向葛印卡老師請益」（一）、（二）及（三）出處不一，包括「內觀通訊」和私人訪談。

安·唐納曼所寫「葛嵐明之死」一文，曾載於Vipassana Research Publications出版的《實現轉變——內觀禪修生活行》（暫譯），Ian Hetherington 編著。

葛印卡老師所著「死亡之際的情形」，原先刊載於內觀研究所出版的《烏巴慶老師學報》。

「十二因緣」——緣起法則來自內觀研究所出版的《開示集要》第五天開示。

韋布尊者的語錄選自Roger Bischoff 英譯的*The Way to Ultimate Calm*，由Buddhist Publication Society 於2001年出版。

「唯有活在當下」和「正面迎向死亡」的素材源自與蘇珊·巴彼特以及泰瑞和戴安·鍾斯伉儷的訪談。「唯有活在

當下」的部分內容亦曾以*Join the Cosmic Dance*為標題，由Thee Hellbox Press出版。

與沃德尼·柏尼亞的訪談「含笑邁向死亡」由伊菲·喬塞提供。

「淚如洪水」由雷斯·大衛斯英譯，選自巴利聖典學會出版的*The Book of Kindred Sayings Part II*。

約翰·沃德福的信件「永恆的感恩」由其母蘿莉·康貝爾提供。一併感謝蘿莉和嘉貝耶拉·伊安尼達，允許刊登她們寫給葛印卡老師的私人信函。

「菴婆波梨的詩篇」由瑪迪歐·梭樂列雷斯英譯，取自*Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy*一書，著者為Nyanaponika Thera and Helmuth Hecker。2003年出版，版權屬Buddhist Publication Society。獲The Permissions Company, Inc. 代表Wisdom Publications, [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org)允許轉載。

《法句經》第41、128、165、288及289偈由Harischandra Kaviratna英譯，感謝Theosophical University Press, Pasadena, California同意引用。

《第三天經》載於內觀研究所出版的《內觀學報》。

《增支部》II之10由Ven. S. Dhammika英譯，載於《正法的寶石》，Buddhist Publication Society出版。

本書引用《三藏》的其他詩句，英譯出處不詳。編輯群引用卻未能列明出處，謹向合法譯者真誠致歉。

英文原著封面由Irek Sroka設計，封底則由Julie Schaeffer設計。

照片致謝：葛嵐明·甘比的照片由安·唐納曼提供；沃德尼·柏尼亞的照片由Patrick McKay拍攝；瓦提樂·密塔照片由Himanshu Mehta提供。

英文原著編輯群成員包括Luke Matthews、Ben Baroncini、Michael Solomon、Peter Greene、William Hart、Frank Tedesco、Julie Schaeffer等等。

英文原著照片編輯為Eric M. Madigan。

最後，感謝外子比爾在本選集彙編、製作的各個階段鼎力相助，奉獻智慧與無比耐心。

# 詞彙表

詞彙表羅列的是本選集引用的巴利文（以及一些印地語和緬甸文）語詞。

- ānāpāna** – 呼吸。常用作 *ānāpāna-sati*（覺知呼吸）的簡稱。
- anattā** – 無我，無自我，無本質，無實體。三法印（三項基本特徵）之一，另外兩項為 *anicca*（無常）和 *dukkha*（苦）。
- anicca** – 無常、短暫、變化。三法印（三項基本特徵）之一，另外兩項為 *anattā*（無我）和 *dukkha*（苦）。
- arahant** – 阿羅漢，解脫者；已滅盡內心所有煩惱（不淨染污）的人。
- bhāva** – 有；不斷輪迴，重複生死。
- bhāvanā** – 心智培育，禪修；禪修分成兩部分：修止（*samatha-bhāvanā* 修奢摩他），可以得定或心的專注（*samādhi*）；修內觀（*vipassanā-bhāvanā* 修毗婆奢那），可以得智慧（*paññā*）。修止能達到不同境界的禪那；修內觀可達到解脫。
- bhāvatu sabba maṅgalaṃ** – 傳統上，表達善意的心願一字面意義是：「願一切眾生安好、快樂」。
- bhikkhu** – 比丘（男出家眾）；禪修者。
- bhikkhunī** – 比丘尼（女出家眾）；禪修者。
- brahma-loka** – 梵天世界，最高的二十個生命層次之一。
- Buddha** – 佛，覺者；發現解脫之道、實踐解脫之道，並憑藉自己的努力達到最終目標的人。
- dāna** – 慷慨施予，佈施；捐獻。
- deva** – 天人；天界眾生。而 *devaputta* 則是天人之子。

**dhamma** – 法，現象；心的對象；自然；自然法則；解脫的法則（正法），也就是覺者的教導。（梵文為 *dharma*）。

**doha** – （印地語）押韻對句。

**dukkha** – 苦，不圓滿；三項基本特徵（三法印）之一，另外兩項為 *anattā*（無我）和 *anicca*（無常）。

**gāthā** – 偈語，詩句。

**Gotama** – 喬達摩，佛陀家族的姓氏。（梵文是 *Gautama*）。

**Goenkaji** – 葛印卡先生。加上“-ji”（吉）的後綴，表示愛戴和尊敬。

**Jainism** – 耆那教，古印度的無神論宗教，強調非暴力、道德、智慧，以及自己必須作出努力方能達到解脫。

**kāma** – 欲，感官愉悅。

**kamma** – 業。行為；尤其是指將會產生果報的身、語、意行為。（梵文為 *karma*）

**loka** – 宇宙；世界；生命層次。

**maṅgala** – 幸福，吉祥，快樂。

**maraṇānusati** – 覺知死亡（死隨念）。

**Mataji** – （印地語）母親之意。文中指葛印卡老師夫人，或尊稱為師母。

**mettā** – 慈愛；無私的愛，善念。

**mettā bhāvanā** – 慈心觀，有系統地培養慈心的一種禪修方法。

**nibbāna** – 寂滅，熄滅；苦的止息，從苦解脫；究竟實相；自在無礙，不受制約。（梵文是 *nirvāṇa*）。

**Pāli** – 巴利文，字行；文本。記載佛陀教導的文字，這種文本所使用的語言。史學、語言學及考古學的證據指

出，巴利語是佛陀在世時期或前後，北印度使用的一種語言。

**paññā** – 智慧。修行八聖道中的第三類。智慧有三種：*sutamayā paññā*（聞慧，即聽聞而來的智慧）；*cintāmayā paññā*（思慧，經思考分析而來的智慧）；*bhāvanā-mayā paññā*（修慧，直接體驗而來的智慧）。唯有修慧，從修習內觀的訓練而來的智慧，才能完全淨化內心。

**pāramī / pāramitā** – 波羅蜜、波羅蜜多。圓滿，美德；良善的心理素質。

**paṭicca-samuppāda** – 十二緣起，十二因緣，因果鏈。眾生從無明開始產生痛苦的過程。

**rūpa** – 物質；色，視覺對象。

**sādhū** – 「善哉；說得好」。傳統上表達認同或贊成的說法，使用時通常重複三遍。

**samādhi** – 定，主宰自己的心。修行八聖道中的第二類。以修定作為目的，可以證得不同境界的禪那（*jhāna*），但仍無法讓心從煩惱完全解脫。

**samsāra** – 生死輪迴；受因緣制約的世間；苦的世間。

**saṅkhāra** – 行；意志活動；心的習性反應；心理制約。四蘊或四種心理過程之一，另外三蘊是 *viññāṇa*（識），*saññā*（想）和 *vedanā*（受）。（梵文是 *samskāra*）。

**saññā** – 想，判別，分辨。四蘊或四種心理過程之一，另外三蘊是 *viññāṇa*（識），*vedanā*（受）和 *saṅkhāra*（行）。想蘊通常受個人以往的行制約，因而對實相產生錯覺。在修習內觀時，想蘊轉化成智慧，對實相如實了知。它轉變成 *anicca-saññā*（無常想），*dukkha-saññā*（苦想），*anattā-saññā*（無我想），*asubhasaññā*（不淨想）—即洞悉無常、苦、無我和美的如幻本質。

**sāsana** – 佛法流傳於世間的時期。

**sati** – 念，覺知。*Ānāpāna-sati* – 覺知呼吸。*Sammā-sati* – 正念，八聖道的構成部分之一。

**satipaṭṭhāna** – 念住，覺知的建立。念住有四個範疇：

*kāyānupassanā* – 身念住，

*vedanānupassanā* – 受念住，

*cittānupassanā* – 心念住，

*dhammānupassanā* – 法念住。

四者都包含在對感受的觀察，因為感受直接與身心相關聯。

**sayadaw** – (緬甸語) 字面意義是「國師」。寺院住持或和尚。

**sayagyi** – (緬甸語) 字面意義是「大師」。榮譽頭銜或尊稱。

**sīla** – 戒，道德規範。戒除身、語方面傷害自身及他人的行為，三學（戒、定、慧）的第一項，藉以修行八聖道。

**sutta** – 經，佛陀或其大弟子們所指導的開示。（梵文為 *sutra*）。

**Tipiṭaka** – 三藏，字面意義是「三個籃子」。（梵文為 *tripiṭaka*）

佛法分三大類，彙集為：

*vinaya-piṭaka* – 律藏，寺院規範，

*sutta-piṭaka* – 經藏，開示，

*abhidhamma-piṭaka* – 論藏，對佛法哲學的系統註釋。

**U** – (緬甸語) 先生。

**vedanā** – 感受；身體的感覺。受蘊，另外三蘊是 *viññāṇa*（識），*saññā*（想）和 *sankhāra*（行）。根據十二緣起法則，緣感受（*vedanā*），貪愛（*taṇhā*）生起。見 *paṭicca-samuppāda*（十二緣起）。由於受蘊同時

含涉身、心兩大範疇，因此能作為一項方便的對象，用以檢視身心整體。學習客觀地觀察受蘊，便能避免產生新的貪愛或瞋恨反應，並能在自己內在直接體驗無常的本質。這種體驗對發展upekkhā（平等心）是非常必要的，能達至心的解脫。

**viññāṇa** – 識，認知。四蘊之一，另外三蘊為saññā（想），vedanā（受）和saṅkhāra（行）。

**vipassanā** – 字面的意思是：「以特殊的方式觀看」。內觀。往內觀察以淨化心，尤其是指觀察到身心無常、苦、無我的本質。而vipassanā-bhāvanā（內觀修習）一是經由對自己身體感受的觀察，有系統地培養內觀能力的修持法門。



*Pragyā jāge balavatī,  
aṅga-aṅga rama jāya.  
Aṅu-aṅu cetana ho uṭhe,  
cīta nirmala ho jāya.*

願智慧生起，力量強大充沛，  
遍及你的生命，  
讓每顆原子更有活力  
並且淨化心。

—葛印卡老師印地語對句



# 美國Pariyatti簡介

Pariyatti致力將佛陀傳下有關內觀禪修的正法理論 (*pariyatti*) 與實踐 (*paṭipatti*) 教法，以一般人在經濟上能負擔的方式，提供給大眾學習善用。Pariyatti是遵照美國501(c)(3)規定設立的非牟利機構，2002年成立至今，全賴珍視正法教導，並想與他人分享這些無價瑰寶的人士所作的捐獻，來維持營運。Pariyatti誠摯邀請大家瀏覽我們的網站[www.pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)，瞭解我們的活動、服務，以及對我們的出版和其他計畫，提供支援的方法。

## Pariyatti出版品版本說明

內觀研究出版品 (Vipassana Research Publications) (以烏巴慶老師所傳、葛印卡老師所教的內觀為主)

BPS Pariyatti聯合版本 (Buddhist Publication Society精選書籍，由Pariyatti在美洲聯合發行)

Pariyatti電子版本 (有聲書、影音產品、開示等)

Pariyatti出版 (絕版經典名著重新發行，並出版當代啟迪人心的著作)

## Pariyatti利益世間的工作方向：

- 傳播佛陀法語，
- 為尋法者在修行途中提供養分，
- 照亮禪修者的道路。

由烏巴慶老師所傳、葛印卡老師所教的內觀禪修課程，  
在全球各地定期舉辦。

欲取得課程相關訊息、各地課程時間表及報名表，請  
登入內觀網站：

[www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)