



衆·生

優雅的離去

108位大師面對死亡的故事

GRACEFUL EXITS

How Great Beings Die



「生命裡所出現的事情中，哪件最讓您感到驚奇？」

賢哲回答：「就是，人雖看到身邊的人一個個去世，卻從沒想到自己也會死去。」

——《摩訶婆羅多》

蘇希拉·布萊克曼 Sushila Blackman◎編著
別古◎譯

© 1997 by Joseph K. Blackman, trustee for the Blackman Revocable Trust
Complex Chinese translation copyright © 2007
by Oak Tree Publishing Publications, a division of Cite Publishing Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

眾生系列 JP0031

優雅的離去：108位大師面對死亡的故事

編者：蘇希拉·布萊克曼 (Sushila Blackman)

譯者：別古

封面設計：黃健民

內頁版型：吳懿儒

主編	張嘉芳
編輯	劉芸蓁
行銷	劉順眾、顏宏紋、李君宜
出版	橡樹林文化 城邦文化事業股份有限公司 台北市信義路二段213號11樓 電話：(02)23560933 傳真：(02)23560914
發行	英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司 台北市民生東路二段141號2樓 書虫客服服務專線：(02)25007718；(02)25007719 24小時傳真專線：(02)25001990；25001991 服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00 劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司 讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw 城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw
香港發行所	城邦（香港）出版集團有限公司 香港灣仔軒尼詩道235號3樓 電話：(852)25086231 傳真：(852)25789337 E-mail: hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所	城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn.Bhd. (458372 U)】 11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia 電話：(603)90563833 傳真：(603)90562833

初版一刷 2007年10月

ISBN：978-986-7884-73-2

定價：240 元

版權所有·翻印必究(Printed in Taiwan)

缺頁或破損請寄回更換

108位大師面對死亡的故事

GRACEFUL EXITS

How Great Beings Die

蘇希拉·布萊克曼 Sushila Blackman◎編著
別古◎譯



謹將此書獻給薄伽梵·寧洋南達(Bhagawan Nityananda)、
巴巴·穆塔南達(Baba Muktananda)、古茹麻依·奇芙拉撒南
達(Gurumayi Chidvilasananda)——他們都是悉達傳承在世間的
化身。



Graceful Exits
優雅的離去

目 錄

引文	04
內文	33
後記	215
照片使用鳴謝	228

引文

在印度的壯麗史詩《摩訶婆羅多》^❶中，有人向賢哲尤帝士提爾(Yudhishthira)提出這問題：「生命裡所出現的事情中，哪件最讓您感到驚奇？」他回答：「就是，人雖看到身邊的人一個個去世了，卻從沒想到自己也會死去。」



兩千年後，我們仍然以迂迴的方式探究死亡的真實面貌。最近，《紐約時報》有篇文章提到，傳染病專家傑克·魏思曼醫師(Dr. Jack B. Weissman)曾表示：「我們的體制中最讓我驚訝的事情，就是害怕自己會怎麼死的人，要比害怕自己會死的人來得多。」當我們想到死

註釋

❶ 西元三世紀到五世紀間成書的史詩《摩訶婆羅多》(Mahabharata)，在梵文Maha原意是偉大、了不起的意思。Bharata是氏族的姓名，直譯是偉大的婆羅多。講述的是婆羅多皇室兄弟之間由誰來統治國家而引發爭戰的神話故事。作者為廣博仙人，但可能只是他收集整理，原始故事一直在民間流傳，最早可以上溯到西元前五世紀左右。

亡，所關心的往往是如何避免死去時的痛苦，對於自己是否正視死亡的意義、自己面對死亡的方式，反而較不在乎。我們迫切需要榜樣，需要有人告訴我們，怎麼做，可以優雅地面對自己的死亡，可以恰如其份地看待死亡。關於這點，我們很自然的會想請教那些在處理死亡（與生命）方面最有經驗的人：性靈方面的老師。

藏傳佛教、禪門佛教、印度教（或瑜伽），三種傳承彼此淵源深遠、關係匪淺，而這些傳承正是本書所注目的焦點。它們承襲了一些共同的特點，其中一項就是特別重視死亡的過程。要想知道緣由，只需對「業」及「轉世」的原理有所瞭解便可得知；從遠古以來，這兩項原理便與東方人的生命有著錯綜複雜的關係。

業與投胎

業的法則告訴我們，每個生命，都要承受自身行為帶來的結果——身、心兩方面的結果。每一輩子，我們都被無數的欲念與恐懼驅策而返回凡塵，親身體驗自己

以往行為所產生的果實，這些果實或許是苦的、也可能是甜的。就好像我們會把清醒時所留下的種種印象帶入夢裡，此生種種行為殘留的印記，也要伴隨我們到來世。當我們下次再來時，返回的是怎樣的命，大體上是由現世怎麼過日子來決定的。東方的大師主張，若想以合宜的方式過日子（至於要能好死，就更不用說了），行事時便需對行為毫無個人的執著才成。若要不再懼怕死亡，並從必然的轉世中解脫，行事就需無欲無求，既沒有個人私利的盤算，也不執著於特定結果才行。

印度教主張，每個靈魂(jiva)都會持續的轉世，直到與所有靈魂的「本我」(the Self of all)，也就是「絕對本我」(the Absolute)相結合為止。印度人傳統上有個觀點，認為人是被套牢在無止盡的生命循環裡的，佛陀也認同這個觀點，這就是「輪迴」，其中有受苦的特性。我們知道，根據佛陀的教誨，要想跳脫這樣的命運並不容易，因為即使肉體死亡，我們的業（行為帶來的結果）還繼續存在，並進而替下個肉身生命設定條件。佛陀並沒有說這是個人的再次投胎，但他強調，所有事

物都得依從「變化」或「無常」的法則（佛教稱之為anicca），而且沒有所謂的「個人識別」或「靈魂」；這就是anatta的教義，也就是「無我」。然而，「業」——可以看作填充了負面與正面能量的包袱——會從這輩子轉移到下輩子。

相信有「轉世」及「周而復始的投胎」，並不是佛教徒及印度教徒才有的專利。例如，有個古埃及的神秘文字片段，提到「靈魂由某個形體到另一個形體，其旅程讓這靈魂待過各式各樣的住所。」《聖經》中也至少有一段文字暗示耶穌可能也相信有轉世。「馬太福音」十七章十三節中，基督在最親近的三個門徒面前顯現神聖的形象，並且告訴他們，比他早來的施洗者約翰，事實上是先知以利亞轉世來的。阿利真(Origen)是基督教早期一位著名的元老，他在著作《論原理》(*De Principiis*)中描述了投胎：

靈魂沒有開端，也沒有結束……來到這世上的每個靈魂，都因著前世成功之事而得到強化，也因著前世作為之挫

敗而反之弱化。靈魂這作為榮耀或恥辱的容器，被指派到世上的位置，是由前世的功過來決定的。

也因此，早期的基督徒似乎應如這位元老般，是接受轉世概念的。不過，到公元538年，此概念為查士丁尼大帝的君士坦丁堡大公會議所廢止了。中世紀的猶太教神秘傳統中，有「靈魂原本存在」這樣的想法，經過長時間的演變，也成為轉世的概念。大衛·奇迪司特(David Chidester)在著作《超越死亡的型態》(*Patterns of Transcendence*)中提到，神秘的gilgul(轉世)概念，所指的是靈魂會不斷投胎，直到——藉由靜坐、禱告、本著良心遵從儀式等做法——滌盡所有罪惡，方能回歸上帝。

近來，一些記錄下來的事件也讓轉世的真實性得到支持：孩童回到他們前世住過的城市，指認出以前的家人；喇嘛的前世以書面留下了轉世後的特徵，讓人根據此表找出祖古(轉世的喇嘛)；還有，許多患者在醫師的催眠下，出現自發性的前世回歸現象，例如布萊恩·

魏斯(Brian Weiss)醫師在著作《前世今生——生命輪迴的前世療法》(*Many Lives, Many Masters*)中所提到的那些例子。由於這些資料的存在，即使強硬派懷疑者的反對意見，也因此漸漸消蝕了，同時讓我們對自身的瞭解更往前邁進一步。史蒂芬·雷凡(Stephen Levine)在著作《生死之歌》(*Who Dies?*)中說得好，我們是到了該把自己視為「有著肉身經驗的性靈生命，而不是有著性靈經驗的肉身生命」的時候了。這便是偉大人物看待自己的方式，十分幸運的，這也是他們看待我們的角度。

人生的峰頂

如果真有「什麼」會在下次的生命中繼續存在，那是怎樣的東西？各家大師以不同的名字來稱呼這個「東西」。修持佛法的人稱之為「精神—心靈的基底」或「存在—能量之流」；印度教徒或是瑜伽修行者談到它時，則稱之為靈魂。儘管如此，他們對於某一關鍵點有著共識：每個男人、女人的生命目標，同樣都是「解脫」——讓任何殘餘的印記都不留下。

從生死循環之中解脫，可能聽來過於深奧，以致於無法跟我們產生立即的關連。但事實上，跳脫生死正是人生最終的目的。這在禪門中被稱為最要緊的一問，是所有疑問當中最迫切的一個。人生最高峰的成就便是死了以後不再重生，這項最為莊嚴、非凡的結束，稱作「了悟自我」、「最終的解脫」、「涅槃」（這詞有「所有熱情之火都熄滅」的意思）。而從這個有時被稱為東方守得最好的秘密上頭，我們得知一件事：我們不必等到死後才達到這個最後的目標。生死循環可以在當下就被破除，我們可以在這輩子就達到涅槃、了悟自我。

有人問道家哲人莊子，王駘老師有何特出之處，他的回答是：「生與死被一般人都當成是大變化來慎重看待，但對他來說卻一點也算不上改變。就算天地翻了轉，在身邊傾塌，他也不會受到絲毫影響。由於他的心純淨無瑕，他的命運也就不會跟周遭的事物一樣。」●人若瞭解自己真正的本性，肉身的死就變得不相干——死亡這事不再真實。大師們向我們再三保證，了悟自我或涅槃並不會帶來滅絕，無須害怕。他們將最終的狀況

比喻成一滴雨水匯入海洋——你仍存在，但不再有侷限，也不再感到疏離。

人只要可以破繭而出，進入此一最終狀態，轉世便不再屬於必要。因為將這一世與另一世相連結的緣由已不再存在。但這並非表示，已獲得解脫的生命從不返回塵世——有些仍會因著悲憫人類的處境而再次回來。印度教傳統上稱為vyutthana（自願的轉世），所指的便是那些已經完全證悟的大師又回到塵世的生命裡——不過，maya（妄念）及業力再也不能羈絆他們了。同樣的，佛教徒也相信，菩薩（「得證的生命」，同時也是慈悲的化身）會延後自身最終解脫的時刻，就是為了能回來幫助一切有情眾生，努力達到自我了悟。

我們當中必定有不少人遇過別人要我們好好過日子的情形，理由是因為以後還要面對自己行為的結果——譬如，可以因此住到天堂去——然而大師們卻告訴我

註釋

此段應出自《莊子》內篇德充符第五，但《莊子》原文中的回答者為孔子。

們，就算是這樣的「好事」，也要完完全全地超脫才行。超凡的大師們確實也好好過日子，但並非為了得到預期中的個人好處，而是因著神的大愛。他們的生命充滿了無私的奉獻，因為他們瞭解，我們都是一體的。

佛陀曾宣示過，每個人都可以親身檢驗他的無執之路。到了今天，儘管全世界已有許多人對這目標加以慎重考慮，或熱切期望，或甚至積極追求，但在內心最深處，我們仍常有些懷疑：這個目標真是我們可能觸及的嗎？出現在本書中的大師會以自身例子來證實這點。有些大師在世時便達到了悟的境地，其他大師則在去世時臻於此最終狀態，他們不論在身前或是死後，都是我們學習的榜樣。我們從他們的故事中，可以提取神髓、領略幽微，如此便可使我們對此目標的信念日日常新。我們只需稍微停下腳步，便可由他們從不枯竭的優雅典範中汲取活水。

脫離肉身

「大家都想知道死亡過程的一切，但卻很少有人願意說出口。」許爾文·努蘭(Sherwin Nuland)在他近期暢銷書《死亡的臉》(*How We Die*)一開頭就這麼寫。我發現，在過去短短幾年中，自己對於偉大人物死亡過程的細節越來越感到好奇。不過我所好奇的並非肉身方面的事，而是較不容易注意到的部分。那些看不到的、神秘待解的，才是我想知道的。例如，常有人要問，為什麼已經了悟自我的人，既早已超脫肉身，竟還會感受到肉體上的痛楚、還會受苦？印度最偉大的賢哲其中一位，拉瑪克禮希納(Ramakrishna)在罹患喉癌將死之際，有人問他該如何解釋上述這種情況。他的回答是，只要有形體，就有疼痛，就有苦楚。但在這些已了悟自我的大師身上，我們看到了，即使外在形體受到疾病嚴重的消蝕，內在的自我（也正是他們所連結最深的自我）卻是全然平和的。

對大師而言，死亡並非終結，而是解脫。在《六問奧義書》及許多的東方經典中都提到，靈魂脫離肉身時

所經由的孔洞，可以告訴我們該靈魂死後旅程所採取的路徑。以瑜伽的術語來說，維持生命的氣有多種，其中一種是udana prana（從喉嚨到頭頂流通之氣），流動於主要的微神經通路，並會將靈魂帶到適當的出口。那些在此生已經和宇宙意識相結合的人，或是那些貫徹於此一努力方向，以致於死後達到此境界的人，他們的靈魂會從頭頂一處稱為梵穴或vidriti的細小開孔離去。《羯陀奧義書》中說到：「由此往上而出，便可不朽。」由此細孔離開身體，其難處就像試著引線穿過細針——只要還有一絲如細纖般的欲念存在，便會使這線無法通過。要做到這點，需要持續修練，讓自己的注意力可以達到心無雜念的程度才行。

一個有德行的人，其魂魄也可能經由任何其他的頭部孔洞離去：眼窩、鼻子、嘴巴。接著，會沿著一道光前行，直到及於某個幽微的存在空間（譬如天堂或先祖們所在的地方），該魂魄便可安住下來，享用德行（業）帶來的果實。但是，印度教及佛教的經典，以及一些埃

及與希臘的記載，都告訴我們一件事，這些地方都只是暫時的處所，你可以住到積善功勞被耗盡之時，或到該去凡塵投胎之際。那些在世時缺乏良言善行的人，會經由較低處的開口離開身軀，行經暗黑的路徑，承受惡行的結果，直到下個循環再來。事實上，所有的傳承對於這些幽微的天堂及地獄之地，都有類似的說法。

在《廣林奧義書》中，賢哲祭皮衣告訴我們，睡眠時，我們會以世間的題材創造夢境，並以自身的「亮」度來理解夢。祭皮衣仙說，將死之際，再度出現的正是這同樣的意識之光：

當這人，好比說，變得虛弱、變得混亂時，他的周遭便會聚集著氣息。他會將那些光的粒子收集起來，沉入心臟的部位……他的心臟部位便被點亮，而他便經由那光，從眼睛或頭部或其他身體開口離去。

那麼，那些有志於追求的，那些在合為一體的道路努力，但到去世時心智還沒能達到專一程度的人呢？