

41、死亡是怎樣的一回事

我們這一世的身體和八識，都是我們出生時從生命的源頭，宇宙一體，伸延出來的。

1. 死亡的過程：身體所有器官停止運作，包括五個感官：眼、耳、鼻、舌和身，前五識(眼識，耳識，鼻識，舌識，身識)也跟着停止功能，末那識和阿乃爺識也停止活動，最後只有意識也慢慢的停下來，只剩下最基本的存在，那就是純覺知(pure awareness)。這個純覺知慢慢的被吸回它的源頭，宇宙一體(universal oneness)，我們這一世的生命便結束了。我們這一世最強的傾向(tendencies)包括慣性，可能會與純覺知同時被帶入源頭，繼續開展下一個生命循環。接着下來，從宇宙一體伸延出來的宇宙意識，可能帶着這些傾向(慣性)到我們下一個生命，這就是輪迴轉世。所以，死亡是另一生命的開始。
2. 在死亡過程中，當意識慢慢的停止運作，一種無形無相的光明便會出現。這種光明是純覺知的光，它帶來平安、圓滿和寧靜。如果我們能夠覺知到這些光明或其他現象，我們應完全接受，讓宇宙一體(我們的真我，我們的本我)帶着我們走上我們應走的道路；我們應該完全交出自己，臣服於宇宙一體，接受宇宙一切的安排，容納生命所帶來的任何變化。
3. 金剛經說："凡所有相皆是虛妄"，就是說任何有相的東西，都不是真實的，是虛幻的：它們出現，一定會消失，它們是無常的，永遠在變化中。所以死亡是任何形相的結束，任何有形有相的都會死亡，所以死亡不是可怕的，是大自然運作的一種過程，是任何有形有相的都必會經過的，是很自然的過程。

4. 如果我們覺知能力很強的話，我們可以看到類似死亡的狀態每日都在我們身上發生：當你晚上睡覺時，從醒覺狀態到達睡着有夢狀態，再從有夢狀態到無夢深睡，在這個狀態下，我們的意識便被宇宙一體的力量吸進宇宙源頭，剩下只有純覺知，像人死亡的狀態一樣。但因為我們絕大部份人都沒有強大覺知力量，我們無法看到每個晚上發生類似死亡的過程。但這種純覺知狀態，除了在死亡和深睡時可以經驗外，還可以通過禪修經驗到，其中一個方法是「面壁」或「望牆」。但禪修只能帶我們接近純覺知狀態，距離真正的純覺知還有一段路程，離開多遠便要視乎我們禪修的功力了。

5. 所謂形相，除了眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻聞到的，舌嚐到的，身體接觸到的以外，還有念相或念頭是意根接觸到的。念相也是形相之一，上面說到所有形相都會死亡，念相當然也包括在內了。念相（念頭）會生起，也會消失，即是死亡。念頭在每個當下都會死亡，也會重生，不停的生滅、生滅。我們修行其中一個目的，是要主動的把太多的念頭減少，主動的讓它們死亡，不再重生。令念頭減少是令意識轉變的一個好機會，所以修行是放掉任何念頭，讓它死亡，達到無念的狀態。通過修行，令念頭減少，意識中的空隙便會不斷擴大，覺知的光越來越多，以前活在一個無明無覺知的黑暗狀態中，活在一個夢境中，活在一個自己以為是真實的世界裏。現在念頭少了，覺知力強了，便能覺知到每一個念頭，知道一切只是念頭，而念頭是意識生出來的，是自己過去的經驗聚積下來造成的。我們更看清楚外在世界，只是意識通過念頭對外境的演繹，是我們自己創造出來的，而不是外境客觀的存在。我們看到外在世界只是我們自己投射出來的，故是虛幻的。看得清楚便不會執着外間的事情，一切都可以放下，人便輕鬆自在了。