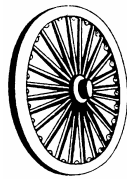


# 生活的藝術

The Art of Living

葛印卡老師 (S. N. Goenka) 講

威廉·哈特 (William Hart) 編著



本書版權由印度內觀研究所 (VRI) 所有  
授權財團法人台灣內觀禪修基金會以中文印行

智慧是首要的事，  
因此，要獲得智慧；  
用所有您的獲得，  
去獲得正見。

**Wisdom is the principal thing;  
therefore get wisdom:  
and with all thy getting  
get understanding.**

**Proverbs, iv. 7. (KJV)**

# 目錄

前言	----- S.N.葛印卡	1	故事：兩只戒指	-----	144
序文	----- 威廉·哈特	3	第八章 覺知與平等心	-----	146
簡介	-----	9	故事：就只是看	-----	164
故事：游泳學	-----	16	第九章 目標	-----	167
第一章 探索	-----	19	故事：買油	-----	183
故事：自己走這條路	-----	32	第十章 生活的藝術	-----	186
第二章 起點	-----	36	故事：時機已到	-----	196
故事：佛陀與科學家	-----	47	附錄一	-----	204
第三章 苦的直接起因	-----	50	附錄二	-----	214
故事：種子與果實	-----	60	重要巴利文術語一覽表	-----	218
第四章 問題的根源	-----	62	各章附註	-----	228
故事：石頭與奶油	-----	78	全球內觀中心地址	-----	238
第五章 戒的訓練	-----	82			
故事：醫生的處方	-----	97			
第六章 定的訓練	-----	100			
故事：彎曲的牛奶布丁	-----	116			
第七章 慧的訓練	-----	120			

# 前言

願眾生快樂！

S.N.葛印卡

孟買

一九八六年四月

我永遠感激內觀法為我的生命帶來的轉變。當我第一次學到這個方法，感覺像是從迷宮中終於找到了一條康莊大道。從那之後，我順著這條大道，每向前邁進一步，目標就變得愈明顯：從所有的痛苦中解脫出來，達到全然的覺悟。我不自稱已經達到最終的目標，但我毫不懷疑，這條大道直接通往那個目標。

我永遠感激我的老師薩亞吉·烏巴慶，以及歷代的恩師，他們將此方法，從佛陀的時代一直保留下來，傳授給我。我謹代表歷代的老師，鼓勵大家步上這條道路，從而發現到脫離痛苦的方法。

雖然已有數以千計的西方人學過這個方法，到目前為止，尚無一本書詳盡而確切地敘述這個內觀法。我很高興終於有一位認真的內觀者，擔負起填補這個缺憾的任務。

願此書能加深內觀者對內觀的了解。

願它能鼓勵大家嘗試這方法，讓他們也得以體驗解脫的快樂。

願每位閱讀本書的人學到生活的藝術，找到內在的安祥與和諧，並且為他人帶來安祥與和諧。

# 序文

在今日世界種類繁多的禪修方法中，葛印卡老師所教導的內觀法是與眾不同的。這種方法簡單、合乎邏輯，可以讓我們得到內心真正的安祥，過著快樂、有益的生活。雖然內觀法長久以來保存於緬甸的佛教團體中，但它本身不含絲毫的宗教色彩，任何背景的人都可以接受它、運用它。

葛印卡老師是退休的企業家，曾經是緬甸的印度僑領。他出生於傳統的印度教家庭，自年輕即患有嚴重的偏頭痛。在遍尋良方的因緣下，於一九五五年遇到薩亞吉·烏巴慶老師。烏巴慶老師是眾所皆知的資深政府要員，私底下則是教導內觀的老師。葛印卡先生跟隨烏巴慶老師學習內觀時，他發現這個方法，不僅超越了肉體上的疾病，並且它超越了文化與宗教的藩籬。接下來的歲月裏，他在老師的指導下練習、研究，內觀逐漸轉化了他的生活。

在一九六九年，葛印卡先生由烏巴慶老師授權，成為內觀法的指導老師。同年，他回到印度，開始教導內觀，將這個方法重新引入其發源地。在印度這個種姓制度及各個宗派強烈對立的國家，葛印卡老師的課程吸引了數以千計、來自不同背景的人。

也有許多的西方人，被這個實用的方法所吸引，而參加了內觀課程。

葛印卡老師本人，就是內觀特質的最佳例證。他是一個實事求是的人，能機智敏銳地處理日常事務，又能在任何情況之下，保持超凡的平靜心。平靜之外，並對眾生深具慈悲，對任何人都能悲憫其情。他絕不是不苟言笑的嚴肅長者。他的幽默感，展現在他的教導當中。參加過課程的學生都難以忘懷他的微笑、爽朗的笑聲、以及他常掛在嘴邊的話：「要快樂！」很顯然地，內觀為他帶來了快樂，他殷切地希望，藉著教導大家這個方法，來與大家分享他的快樂，因為內觀使他受益良多。

儘管葛印卡老師極具吸引力，但他並不希望弟子對他唯命是從。相反地，他教導學生要對自己負責。他說內觀真正的考驗，是在生活中。他鼓勵修習內觀的人，不要只是一味靜坐，而應該走出去、快快樂樂地過活。他避免所有對他的個人崇拜，要學生專心致力於這個方法，發掘內在的實相。

在緬甸，傳統上教導禪修一直是出家人的職責。然而，就如同他的老師一樣，葛印卡老師是一位在家人，而且是一個大家族的一家之長。不過，他清晰的教導，以及方法本身的效果，已經贏得緬甸、印度、斯里蘭卡的資深法師的認同，有些法師並曾

在他的指導之下，參加了內觀課程。

爲了保持方法的純淨，葛印卡老師堅持，禪修絕不可變成做生意。他所指導的課程以及內觀中心，都是完全非營利性的。他本人對所做的工作無論直接或間接都不收取任何報酬；他所授權、代表他指導內觀課程的助理老師也是義務服務。他弘揚內觀法，純然是對眾生的服務，是爲了幫助需要幫助的人。

葛印卡老師是少數在印度與西方都極受尊崇的印度精神領袖之一。然而，他從不自我宣傳，寧願靠口耳相傳來傳播內觀的好處。而且他一再強調，實際練習內觀，比著述立說來得重要。也就因此，他雖然指導那麼多人，但並不那麼廣爲人知。這本書是第一本在他的指導與認可之下，有關內觀的完整研究。

本書的主要資料來源，是葛印卡老師在十日內觀課程中的開示；其它則是參考他的英文文章。我很自由地運用這些資料，不僅借用他的說法及架構，同時也用了開示中所舉的例子，而且通常是同樣的用字，甚至引用整個句子。對於參加過葛印卡老師內觀課程的人而言，一定會對本書的大部份覺得熟悉，他們甚至可以認出，書中某個部份是出自哪一場開示或哪一篇文章。

在課程當中，老師的開示是一步一步地隨著學員的體驗而講的。但爲了有益於那些只閱讀，但不一定學習過的人，本書內

容已重新安排。對於這樣的讀者，我嘗試將內容像是親身體驗一樣地呈現出來：合乎邏輯而不間斷地從第一個步驟到最終的目標。這種有組織的整體性，對內觀者而言是明顯易見的，但本書試著讓沒有學過的人，也能一窺內觀的堂奧。

某些段落刻意保留了說話的語氣，目的是要生動地傳達葛印卡老師授課方式的印象。這些段落包括各章之間的故事，每章結尾的問答，以及取自於課程當中或與學生實際討論的個別談話。有些故事是來自佛陀生平的事蹟；有些則是印度的民間傳說；還有一些是葛印卡老師個人的經歷。這些故事，全都是用他自己的方式講述，未加修飾，保留原貌，強調出它們與內觀練習的關連性。這些故事緩和了內觀課程的肅穆氣氛，並且將教導中的重點用容易記得的形式來說明，以鼓舞學生。選錄在此的只是在十日課程裏所說的許多故事中的一小部份。

書中所引用的經文，是取自最古老、眾所公認的記錄佛語的經藏，這些經藏在南傳佛教國家，以古老的巴利文保留下來。爲了維持全書一致的語氣，我嘗試將所有在此引用的經文重新翻譯，在翻譯時，我參考當代首屈一指翻譯名家的作品。然而，因爲這不是一部學術著作，所以當我在翻譯巴利文時，並沒有殫精竭慮地去尋求逐字逐句的準確性。相反地，我企圖以內觀者的經

驗及對經文的瞭解，用直截了當的文字，來傳達每一段經文的意義。也許某些經文或章句的翻譯似乎異於傳統，但是我希望實質上，以英文譯文忠實地表達原經文的意義。

雖然對西方讀者來說，某些名詞用梵文可能較為人知。但為求一致性以及準確性，文章中所用的佛學名詞都是巴利文，例如，巴利文 *dhamma*（法）用來取代梵文的 *dharma*；*kamma*（業）取代 *karma*；*nibbaṇa*（涅槃）取代 *nirvaṇa*；*sankhaṛa*（習性反應）取代 *samskāra*。為了讓文章易於了解，巴利文也參照英文的語法使用複數，加上-s。總而言之，文中的巴利文名詞已減至最少，以避免不必要的混淆。有些名詞的概念很難用英文單字加以表達，因此，某些地方似乎使用巴利原文，比用上長長的英文片語要適合。書中印出來的巴利文，在書後的術語部份，附有定義。

所有練習內觀的人，都能得到相同的利益，並不會因種族、階級或性別而有所不同。基於這個原則，我儘量避免在文章中使用具特定性別的字眼。但是有時我使用代名詞「他」，來代表一般的內觀者。請讀者將這些用字，看做與性別無關。我無意排除女性，或是特別重視男性，因為這樣的分別心，與內觀的基本教導以及其精神，完全背道而馳。

我深深感激許多幫助我完成此書的人。我尤其要對葛印卡

老師表達我由衷的感恩，感謝他在百忙中，抽空審閱本書；更感謝他引領我踏上書中所述的正道。

就深一層而言，本書的真正作者是葛印卡老師，因為我的目的，只是呈現他所傳承的佛陀的教導。本書的功德歸於他；若有任何瑕疵，則是我個人的責任。

## 簡介

假如你有機會，能夠放下所有世俗的責任十天，住到一個安靜、與世隔絕的地方，不受任何的干擾。這個地方提供基本的食宿，而且隨時有人幫忙，讓你住得還算舒適。你只要避免與他人接觸，並且除了必要的活動之外，在你醒著時候，都閉目凝神、將心專注於一個選定的對象之上。你願意來參加嗎？

假如你曾經聽說過有這種機會，而且許多像你這樣的人，不僅願意，甚至極渴望這樣利用他們的空閒時間來參加，那麼你想他們在幹嘛？你可能會說：他們在觀肚臍眼或是默想；逃避現實或是靈修；自我麻醉或是自我探索；自我封閉或是自我反省。無論其含意是負面或正面，一般對禪修的印象，都認為它是從世間退縮。確實有一些禪修法是如此。但是靜坐並不必然是逃避，它也可以是一種體驗世界的方法，讓我們了解世界、了解自己。

每個人都習慣性地認為，外在的世界才是真實的，生活就是與外在實相接觸，向外尋求物質及精神的食糧。大多數人可能從未想過斷絕外在的接觸，以看清內在發生的事。若要你這麼做，聽來好像是要你花好幾個小時，瞪著固定不變的電視檢驗圖。我們寧可去探索月球的背面，或是海洋的底層，也不願意去

探尋我們的內在深處。

但是事實上，只有當我們每個人用身心去體驗時，宇宙才真正存在。宇宙從來不在別處；它一直就在當下。探索我們自身的當下，即是探索這個世界。除非我們仔細探究內在的世界，否則我們對它的了解，只止於信念，或是知性的概念而已，而永遠無法知道實相。然而，藉著觀察自己，我們就能夠直接體悟到實相，並且學會用正面、積極的方式來應對。

葛印卡老師所教導的內觀法，就是探討內在世界的一種方法。這是一條實修之道，可以審視一個人身心的實相、揭開和解決隱藏的問題、培養未使用的潛能、並為自己以及眾生謀幸福。

內觀（Vipassana）在印度古老的巴利文中，是「洞見」的意思。它是佛陀教導的精華，是對他所說的真理的實際體驗。佛陀本身經由實修內觀，而證得這個體驗，所以內觀就是他主要的教導。他所說的話，是他內觀體驗的記錄，同時也是如何修習、體驗真理這個目標的詳盡指導。

上面的說法大家都能接受，但問題是，該如何了解並遵循佛陀的教導。雖然佛陀所說的話都保留在眾所公認的經文中，但是缺少了實際的修習，要詮釋他的內觀指導就十分困難。

但是如果有了這麼一個方法，已經保留了不知多少世代；修

習後的結果正如佛陀所描述；它與佛陀的教導完全一致，而且闡明了教導中長久以來晦澀難明的部份，那麼這個方法當然值得一試。內觀就是這樣的一個方法。這個方法的特別之處，在於它的簡單、完全沒有教條，而且最重要的是，它所帶來的結果。

內觀法以十天的課程傳授，課程開放給任何真心想學習此方法，而且身心都適合的人。十天當中，參加的學員只能在指定的範圍內活動，不與外面世界接觸。學員不可以閱讀或寫字，並且要暫停任何宗教儀式或其他練習，完全按照所教的方法用功。在整個課程期間，他們遵守一套基本的道德規範，其中包含獨身生活，以及戒絕所有的麻醉物品，同時在前九天的課程之中，學員之間要保持靜默，不過他們可以向指導老師請問內觀方面的問題，也可以和服務人員談生活上的問題。

前三天半，學員練習心的專注。這是真正進入內觀法之前的預備功夫。在課程的第四天介紹內觀法。每一天都會介紹這方法的下一個步驟，如此到課程結束之前，整個方法的綱要就介紹完全。到第十天，解除禁語，學員稍做調整，以適應回去後的生活。課程在第十一天的早晨結束。

對內觀者而言，這十天，很可能會有一些意想不到的事。首先就是禪修還真不簡單！一般認為禪修是無所事事或放鬆而

已，但學員很快就會發現，這是錯誤的觀念。學員必須持續不斷地以特定的方式，專注地覺知心理的運作過程。課程要求學員全心全意，但毫不緊張地依照指導努力練習。但是在學會如何這樣做之前，這種練習可能會令人有挫折感，甚至精疲力竭。

另一件意想不到的事就是，觀察自我所得來的實相不可能都是令人愉快、喜悅的。一般說來，我們對自己的想法都是非常選擇性的。當我們看著鏡中的自己時，都會小心翼翼地擺出最美的姿態、最動人的表情。同樣地，每個人都有心目中的自我形象，這個自我形象強調令人讚賞的特點，將缺點減至最少，而對於自己個性中的某些部份，則是完全忽略。我們只看自己想看到的形象，而不是實相。但是內觀這個方法，是從每個角度觀察實相。內觀者面對的，不是一個小心修改過的自我形象，而是整個未經刪剪的真象。真象的某些層面一定是令人難以接受的。

有時，修習之後似沒有找到內在的平靜，反而激動不安。課程的各方面似乎都顯得行不通、難以接受，例如：密集的作息時間表、設備、紀律、老師的指導和建議以及方法本身。

然而，另一件令人驚訝的事是：困難都會過去。到了某個階段，學員學會不費力地精進，放鬆而警覺、參與而不執著。他們不再掙扎，而能全神貫注於練習之中。這時，設備的欠缺就已



不成問題；紀律成了有利的支持；時間在不知不覺中很快地過去。心變得像黎明時，山中的湖水一樣靜謐，完美地倒映出它周遭的一景一物，同時也可以讓細看的人澈見它的深處。當這種清澈來臨時，每一刻都充滿肯定、美好與安祥。

如此一來，內觀者發現，這方法確實有效。接下來的每一階段，雖然似乎都是很大的一步，然而內觀者卻發現，他有能力走過去。到十天課程結束的時候，他就會明白，這個旅程從課程開始，已經走了多遠了。內觀者所經歷的過程，也可以比喻成外科手術，就像刺破蓄膿的傷口一樣，要切開傷口，壓擠傷口，除去膿液，是非常痛苦的事。但是若不如此做，傷口永遠無法痊癒。一旦除去膿液，以及它所造成的痛苦，傷者就能夠重獲完全的健康。同樣地，藉著這十天的課程，內觀者除去心中部份的緊張壓力，就能享有更好的心理健康。內觀的過程帶來內在深處的改變，這種改變在課程結束之後仍持續下去。內觀者會發現，從課程中所獲得的任何內心的力量、任何所學到的東西，都可以運用在日常生活上，讓自己獲益良多，並且對他人也有好處。生命變得更加和諧、豐富、和快樂。

葛印卡老師所教導的內觀方法，是從他的老師——已過世的緬甸大師薩亞吉·烏巴慶（Sayagyi U Ba Khin）處學來。而烏

巴慶老師則從薩亞·烏鐵（Saya U Thet）學得內觀的方法。烏鐵是本世紀前半期，緬甸知名的內觀老師。再往上溯，薩亞·烏鐵老師是雷狄·薩亞道（Ledi Sayadaw）的學生。雷狄大師是十九世紀末、二十世紀初，緬甸著名的學者法師。再往上溯源，這個方法的老師的名字就不可考了。但是修習此方法者相信，雷狄·薩亞道法師是從傳統老師處學得內觀方法。而這些傳統老師們是從遠古時代，也就是當佛陀的教導首次傳進緬甸時開始，一代一代地將內觀法保留了下來。

毫無疑問的，這方法，與佛陀對內觀的指導是一致的，與最簡潔的佛語原意也是一致的。而最重要的是，這方法所提供的結果是有益的、切身的、具體的、而且立即的。

本書並不是內觀法的自學手冊。如果有人把本書看成是「自己動手做」的指導手冊，就自冒風險。要學習這個方法，唯有參加課程，在適當的環境幫助下，由經過適當訓練的老師指導。禪修是大事，尤其是內觀的技巧，因為它探討心的深處。絕不可以草率、隨便地姑且一試。如果閱讀本書激起你想學習內觀的意願，你可以與書後所列的地址聯繫。

本書的目的，只是介紹葛印卡老師所教導的內觀方法的梗概，希望藉此增廣對佛陀教導的了解，以及對佛陀教導的精

華——內觀技巧——的了解。

## 故事：游泳學

從前有位年輕的教授出海旅行。他受過高等教育、領有許多證書、擁有許多頭銜，但是他的生活閱歷比較欠缺。他所搭的船上，有一位目不識丁的老水手。每個晚上，這個老水手都會到年輕教授的艙房去，聽他高談闊論。老水手非常佩服這位年輕人的博學。

有天晚上，老水手在幾小時的談話後，正準備離開艙房時，這位教授問他：「老伯，你研究過地質學嗎？」

「那是什麼，先生？」

「是地球的科學。」

「沒有，先生，我從沒上過學，我從沒研究過什麼。」

「老伯，你已經浪費了你四分之一的生命了。」

老水手拉長著臉離開了艙房，他想：「如果這麼博學的人這麼說，那必定是真的。我已經浪費了我四分之一的生命了。」

第二天晚上，當老水手準備離開艙房時，教授又問他：「老伯，你研究過海洋學嗎？」

「那是什麼，先生？」

「海洋的科學。」

「沒有，先生，我從沒研究過什麼。」

「老伯，你已經浪費了你一半的生命了。」

老水手臉更長地離開了，心裡想著：「我已經浪費了我一半的生命了，這個博學的人這麼說的。」

隔天晚上，這位年輕教授又問老水手：「老伯，你研究過氣象學嗎？」

「那是什麼，先生？我從沒聽說過。」

「怎麼會？就是風、雨、氣候的科學呀！」

「沒有，先生，就如我告訴過你的，我從沒上過學，我從沒研究過什麼。」

「你從沒研究過你居住的地球的科學；你從未研究過你討生活的海洋的科學；你從沒研究過你天天遇上的氣候的科學？老伯，你已經浪費了你生命的四分之三了。」

老水手非常傷心，心想：「這個博學的人說我已經浪費了四分之三的生命！那我一定是已經浪費了四分之三的生命了。」

隔天老水手匆匆忙忙的跑到年輕教授的艙房，換他問：「教授先生，你研究過游泳學嗎？」

「游泳學？那是什麼意思？」

「你會游泳嗎？先生。」

「不會，我不知道怎麼游泳。」

「教授先生，你已經浪費了你全部的生命了！這艘船已撞上暗礁，正在下沉。會游泳的人可以游到附近的海岸，不會游泳的人將會淹死。我非常遺憾，教授先生，你真的是性命難保了。」

你可以研究世界上所有的「X X學」，但是如果你不學游泳學，你所有的研究都是沒用的。你可以讀或寫有關游泳的書，你可以從各種理論層面去辯論，但是如果你拒絕親自下水，這些對你又有什麼用呢？你一定得學會如何游泳才對。

# 第一章 探索

我們每個人都在追求安祥與和諧，因為這些正是我們生命中所缺乏的東西。人人都希望快樂，而且把快樂視為我們的權利。然而快樂這個目標，是我們努力爭取，卻鮮少獲得的。任何人都曾經經歷過生命中的不如意——激動、煩躁、不和諧、痛苦。即使眼前這一刻，並沒有什麼不如意，但我們都記得，那些不如意的事曾經如何折磨過我們，也可以預見，會有再發生的時候。最後，每人都得面對死亡的痛苦。

我們不會將自己的不快樂只侷限在自己的身上；反而不斷地將自己的痛苦傾倒在他人的身上。一個不快樂的人，會使得他的周遭，充滿焦慮不安的氣氛，任何人進到那個環境中，也會感到激動和不快樂。就這樣，個人的緊張不安，匯集成整個社會的緊張不安。

處處不如意，這就是生命的根本問題：不想要的一再發生，想要的卻渺不可得。而我們對這種種缺憾的形成和前因，卻又一無所知。正如我們對自己從那裡來、往何處去，也茫然無知一樣。

二千五百年前，在印度北部，有一個人決心探究這個問

題，以了解人類的痛苦。經過多年的探索，在嘗試了多種的途徑之後，他發現一種方法，可以洞見自身的實相，並體驗到從痛苦中解脫的大自在。在達到解脫自在、遠離憂悲苦惱的最高目標之後，他奉獻自己，終其一生幫助人們依他所發現的方法修習，以走上解脫之道。

這個人——悉達多·喬答摩（Siddhattha Gotama），人們所尊稱的「佛陀」，也就是「覺者」——一個覺悟的人，就像所有偉大的導師一樣，他也成為傳說中的主角。儘管人們在故事中對於他的事蹟、或是不可思議的神通，有多麼出神入化的描述，但是這些故事都有一個共通之處，那就是佛陀從來沒有自稱是神，或是得到神的啓示。他的所有特質，都是人類本質發揮至盡善盡美、超凡入聖的結果。因此，只要我們能照著佛陀的方法去實踐，任何人都可以達到同樣的成就。

佛陀並不教導教派、哲學、或是信仰的體系。他稱他的教導為「法」（Dhamma），也就是「法則」，自然的法則。他對於教條或空談毫無興趣，而是針對普遍性的問題，提出放諸四海皆準、實際可行的解決之道。他曾說：

我一向所教導的，就是苦和苦的止息。（註一）

佛陀不談任何與離苦無關的話題。

佛陀強調，他所教導的，不是他的創造發明，也不是經由神蹟顯現的。他所教導的只是真理、實相，是經由自身的努力而發現的。在他之前有許多人發現過這真理；在他之後也會有許多人發現。他聲明真理不是他個人所專有的。

他也不要我們因為別人信仰他，或是因為他的教導看來十分合理，就肯定他的教導具有權威性。相反地，他曾說，對沒有親身經驗的事要存疑，並且加以檢驗，這才恰當，他說：

不要只是因為有人這麼說、或是傳統如此，或是約定俗成，或是經典記載就輕易相信。不要只透過演繹或推論、或是只看表象、或是因為某種偏見、或因某種見解值得稱許、或是因為你的老師這麼說，就輕易接受。只有當你自己直接了知：『這些作法是不好的、引人非議的、智者不取的；若是照著去作就會導致傷害及痛苦』時，就應當捨棄。而只有當你自己直接了知：『這些作法是好的、無可非議的、智者讚許的；若是照著去作就會帶來幸福快樂』時，就應當接受並實踐。

（註二）

個人對真理的親身體驗才是最佳憑據，不應該單憑信仰就接受任何東西，而應細察它是否合理、實際、有益。同樣地，我們也不能僅藉推理檢視的方式就在知性上完全接受某種教導。如果我們想從真理中獲益，就必須直接去體驗。唯有如此，我們才

能知道它是真實不虛的。佛陀一再強調，他只教導他親證的真理。他也鼓勵眾生培養這種智慧，做自己的依靠：

你們每個人，應當以自己為島嶼，以自己為歸依，不以任何他物為歸依處；以真理為島嶼，以真理為歸依，不以任何他物為歸依處。

（註三）

生命中唯一真正的歸依、唯一可以立足的根基、唯一能夠給我們適當的引導和保護的，就是真理、法、自然的法則，由自己親歷親證的真理。因此佛陀在教導中，一直都重視對真理的直接體驗。佛陀將其親身驗證的真理，盡可能解釋清楚，讓眾生能夠作為依據，各自努力以了悟真理。佛陀曾說：

我所教導的正法，並沒有對內、對外之分。我手中沒有任何保留。（註四）

佛陀並沒有對特定的少數人傳授秘法；相反地，他只想用最淺顯易懂、最廣為接受的方法，來說明自然的法則讓更多的人從中獲益。

佛陀對於建立教派或以他為中心的個人崇拜，也同樣不感興趣。佛陀一再強調，傳法人的個性與法比較起來，實在是微不足道。佛陀只想教導人們從痛苦煩惱中解脫，並不想將眾生變成盲從的信徒。佛陀曾對一個崇拜他的信徒說：

見到我這個終將腐朽的軀殼，對你有什麼好處呢？凡是見到法的人，就見到了我；凡是真正見到我的人，就見到了法。（註五）

無論這個人多麼神聖，對他的堅定信仰並不足以使我們解脫。缺少了對實相的直接體悟，就不可能解脫、得救。因此，真理才是最重要的，而不是講述真理的人。我們崇敬教導真理的人，但是最能表達我們對他崇敬的方法，就是自己努力去體悟真理。人們在佛陀即將入滅時，讚揚他的偉大，但佛陀說：

歌功頌德並不是對覺者恰當的讚揚方式，也不是表達敬意的好方法。若比丘、比丘尼、在家男女，能夠堅定不移、自始至終走在法的大道上，以正確的方式努力修持，才是對覺者至高無上的敬意。（註六）

佛陀所教導的是每個人都能夠遵循的正道。他稱此為「八聖道」，也就是由八個相互關連的部份所構成的修持方法。這條道路之所以神聖，是在於任何走上這條正道的人，都一定會成為擁有高尚心靈的聖者，遠離痛苦煩惱。

這是一條洞察實相本質的大道、一條了悟真理的正道。爲了要解決我們的問題，我們必須能如實地觀察。我們必須學會認清表面的、顯而易見的實相，並且穿透表層，覺察較細微的實相，再進一步了解最終的實相，最後終能體證到自痛苦中解脫的真理。無論我們如何稱呼這個解脫的真理——是涅槃

（nibbāna）、天堂、或其他名稱——這都不重要；重要的是去親身體驗。

唯一能夠直接體驗真理的方法，就是向內觀照，觀察自己。有生以來，我們早已習慣向外看。我們總是對外在的人與事深感興趣，卻很少檢驗自己，檢驗我們的身心結構、我們的行爲、自身的實相。因此，我們對自己始終一無所知。我們不瞭解無明（avijja）對我們造成多大的傷害；也不知道，我們一直都被自己內在未覺知的力量所奴役。

要領悟真理，必須將這內在的黑暗驅走。我們必須洞察自身的本質，才能瞭解存在的本質。因此，佛陀所指出的，是一條向內觀照、自我覺察的道路。佛陀曾說：

就在這具有心識的六呎之軀，揭示了宇宙、宇宙的生起、寂滅、以及走向寂滅之道。（註七）

整個宇宙及其運作的自然法則，都必須在我們自身體驗。也唯有在自身內部，才能體驗。

這條正道也是一條清淨之道。我們探究內在的真理，不是出於知性的好奇，而是爲了一個明確的目標。透過對自身的觀察，我們第一次覺察到那些受制約的習性反應、那些遮蔽了我們的心眼、隱藏了實相、製造痛苦的種種偏見。我們看清累積在

內、令我們一直焦躁不安、痛苦煩惱的緊張壓力；而且我們也體認到，它們是可以去除的。漸漸地，我們學會如何讓它們分解消融，而我們的心就變得清淨、祥和、快樂。

這條正道是一個需要持續不斷認真修持的過程。突如其來的進展可能會發生，但那是努力不懈的結果。我們必須要按部就班地練習；然而，每向前邁進一步，其利益都是立刻可見的。我們並不是心存企盼地走上這條道路，寄望累積一些只有來世才可享用的福德；或是渴望死後能進到人們所想像的天堂。修持的益處應該是具體、清晰、有助於己、而且可以在當下體驗的。

最重要的是，這種教導必須靠實修。僅僅對佛陀或是他的教導充滿信心，是不能夠幫助我們從痛苦中解脫的。對這條正道只有知性上的了解，也同樣無濟於事。只有當信心與知性上的了解，能激勵我們開始步上實修之路時，它們才有意義。唯有實修佛陀的教導，才會有具體的結果，才能改善我們的生活。佛陀曾說：

有人也許能背誦許多經文，但是如果他不去實踐那些教導，這樣一個只說不做的人，就好像一個牧童，只是去數別人養了幾頭牛一樣：他無法享受到追尋真理的回饋。

有人也許只記得經文中的隻字片語，但是如果他過著如法的生

活，從起點至終點，他都在正道上步步前進，那麼他就能享受到追尋真理的回饋。（註八）

這條正道一定要去實踐，佛陀的教導一定要去落實，否則就只是一種毫無意義的表面功夫。

要實修佛陀的教導，並不是非得稱自己為佛教徒不可。稱呼無關緊要。痛苦人人皆有，並沒有什麼不同；因此，痛苦的有效解藥，必能夠適用於每一個人。這個實踐的方法，也不是僅限於遠離紅塵、歸隱山林的修行人。誠然，要讓自己專心一意地學會如何去練習，是需要投注一段時間；但是一旦學會了這個方法，就一定要將其運用在日常生活當中。一個為了追尋正道而出家、卸下俗世責任的人，有機會更精進地修持、更深入地徹底了解這教導，因而可以有較快的進展。相對地，一個過著世俗生活的人，周旋於眾多的責任之間，只能夠以有限的時間來練習。但是無論是出家或在家，我們一定要懂得運用正法。

只有實際被運用的正法，才有效用。如果這真是一條從痛苦走向安樂的道路，那麼隨著我們不斷精進練習，我們在日常生活中，應該會變得愈來愈快樂、和諧、對自己無所求。同時，我們和他人的關係，應該會變得愈來愈安祥和諧。我們不僅不會增加社會的不安，反而應該能夠產生正面的作用，促進眾人的快樂

和福祉。要步上解脫之道，我們必須過正法的生活，過真理、清淨的生活。這才是實踐佛陀教導的最佳方法。當正法被正確地實踐時，它就是生活的藝術。

## 問題與回答

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。一個基督徒會成為好的基督徒；一個猶太教徒會成為好的猶太教徒；一個回教徒會成為好的回教徒；一個印度教徒會成為好的印度教徒；一個佛教徒會成為好的佛教徒。一個人必須成為一個善良的人，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。如何成為一個善良的人——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，那麼沒錯——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，了悟就自然而然地開展，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自利的目標：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，為自己及眾生謀福利。

問：即使面對他人的痛苦，仍然保時快樂和安祥——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：爲什麼我們不能活在安祥之中？

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：爲什麼非要參加十日課程來學這個方法？

答：嗯，如果你能參加更長的課程，那就更好了！但是要掌握這個方法的綱領，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！

## 故事：自己走這條路

印度北方有一個叫做舍衛城的都市，佛陀有一個供大眾內觀及聽聞其說法的中心。有一位年輕人每個晚上都會來聽佛陀說法，如此過了好多年，年輕人卻從未將佛陀的教導付諸實行。

數年後的某個晚上，年輕人提早到了，發現只有佛陀一個人，便走向佛陀說：「佛陀，我心中常常生起一個疑問！」

「哦？在法的道路上是不應該有任何疑問的，讓我們來釐清它們吧，你的問題是什麼呢？」

「佛陀，這麼多年來，我一直來您的內觀中心。我注意到在您的周圍，有許多出家的比丘、比丘尼，還有為數更多的在家居士，或男、或女。其中一些人已經持續地來您這兒好幾年了。我可以看出，有些人已經確實達到了最終的階段；相當明顯地，他們已全然解脫了。我也看到有些人的生活確實獲得改善，雖然我不能說他們已完全地解脫，他們活得比以前好。但是佛陀啊！我也看到很多的人，包括我自己以內，還是跟以前一樣，有些時候他們甚至更糟，他們一點都沒有改變，或者是他們並沒有變好。」

「爲什麼會這樣呢，佛陀？人們來見您這樣一位偉大、全

然覺悟、如此有力量又慈悲的人，您爲什麼不用您的法力與慈悲，讓他們全都解脫呢？」

佛陀微笑著說：「年輕人啊！你住那兒？你打那兒來的啊？」

「佛陀，我住在舍衛城，就是這憍薩羅國的首府。」

「是啊，可是你的樣子看起來不像是舍衛城的人。你的故鄉在哪兒啊？」

「佛陀，我從一個叫王舍城的都市來的，是摩揭陀國的首府。我在幾年前來到舍衛城定居。」

「那你是不是斷絕了所有與王舍城的聯繫呢？」

「沒有，佛陀，我在那裡還有親友，而且也還有生意的往來。」

「那麼你一定要時常往來舍衛城與王舍城之間了？」

「是的，佛陀，我一年要到王舍城好幾次，然後再回到舍衛城來。」

「既然你已經往返舍衛城與王舍城之間許多趟了，你應該很清楚這條路了吧？」

「是啊，佛陀，我非常清楚這條路，甚至可以說，即使矇上了我的眼睛，我一樣可以找到去王舍城的路，因爲我已經不知

走了多少次了。」

「那麼那些非常了解你的朋友，他們一定知道你來王舍城，然後定居在此地吧？他們也一定知道你經常往返於王舍城，而且你也非常熟悉從這兒到王舍城的路吧？」

「是啊，佛陀，所有和我走得比較近的人都知道，我常去王舍城，而且也非常熟悉那條路。」

「那麼一定有人會來向你請教到王舍城的路。你會不會隱瞞一些不說，或是會解釋清楚呢？」

「有什麼好隱瞞的呢，佛陀？我會盡我所知告訴他們：你們要先往東走到波羅捺斯城，然後繼續往前走到菩提伽耶，然後就到了王舍城。我會非常明白地告訴他們，佛陀！」

「那麼你給了他們詳細的解釋之後，所有這些人是否都到達了王舍城呢？」

「那怎麼可能呢，佛陀？只有那些從頭到尾走完全程的人，才能到達王舍城。」

「這就是我想向你解釋的啊，年輕人！人們來見我，因為他們知道，我已經走過從此岸到涅槃的道路，所以對這條路線非常熟悉。他們來問我：『什麼是通往涅槃，通往解脫的道路？』而我有什麼好隱瞞的呢？我很清楚地跟他們解釋：『就是這條

路。』如果有的只是點點頭說：『說得好，說得好，真是一條正道』，可是一步也不踏上這條路；『真是一條絕妙的正道啊』，可是不費勁去走完這條路。那麼這樣的人怎麼可能到達最終的目標呢？」

「我不會把人扛在我的肩上，帶他到最終的目標。沒有任何人能把人扛在肩上背到最終目標。基於愛與慈悲，他頂多會說：『就是這條路，我就是這樣走過來的。你也這樣做，也這樣走，你就能到達最終的目標』。但是每一個人都得自己走，自己走這正道上的每一步路。如果你往前一步，你就接近目標一步；如果往前走一百步，就接近目標一百步；如果走完了全程，就到達了最終的目標。你得自己走這條路。」

## 第二章 起點

痛苦的原因存在於我們每個人之內。當我們了解自己的實相，就可以體認出這個問題的解決之道。所有的智者都告訴我們：「認識自己」。我們必須從認識自身的本質著手，否則就永遠不可能解決自己的煩惱，或是這個世界的種種問題。

但是我們究竟對自己了解多少呢？我們每個人都深信自己很重要、很獨特，但是我們對自己的認識都只是浮面的。在較深入的層次上，我們對自己一點都不了解。

佛陀透過對其自身本質的研究，來研究人的現象。他摒棄所有的成見，探討內在的實相，領悟到每個人都是五種運作過程的聚合體，其中四種是心理的，一種是身體的。

### 身（物質）

讓我們從身體的層面開始。這是最顯而易見、最清楚明白的部份，很容易就能由感官覺察到。但是我們對它真正的了解，卻是少之又少。表面上看起來，人可以隨著他的意志控制身體的行動。但是就另一個層面而言，所有體內的器官都不受我們的控制，它們在我們不知情的情況下運作。就更微細的層面而言，身

體的每一個細胞內，不斷發生的生化反應，我們完全沒有體驗、一無所知。然而這個層次還不是物質現象的最終實相。追究到最後，這個看似堅固實在的身體，是由許多次原子微粒和空間所構成的。更有甚者，即使這些次原子微粒，也不是具堅實性。一個次原子微粒存在的時間，比一兆分之一秒還要短暫。這些粒子持續不斷地生起、滅去，存在又逝去，就像一股振動之流。這就是佛陀在兩千五百年前所發現關於身體以及所有物質的最終實相。

現代科學家經由親自研究，已經認同並且接受這個有關物質世界的最終實相。然而，他們卻沒有解脫、開悟。基於好奇心，他們研究宇宙的本質，並運用聰明才智以及各種儀器證實他們的理論。相對地，佛陀的動機並非僅是好奇，而是為了尋得離苦之道。除了運用自己的心去探究真理之外，他沒有使用其他的工具。他所發現的真理，不是運用聰明才智的結果，而是他親身驗證所得到的。這就是佛陀得以解脫的原因。

佛陀發現整個物質世界是由許多粒子所組成，巴利文稱其為 *ka'lapas*（極微），「小得不可再分割的單位」。這些粒子以不斷的變化，呈現出物質的基本特性：軟硬的性質（地）、黏著的性質（水）、冷熱的性質（火）、和動的性質（風）。它們結合在一起，組成各種結構，似乎有某些恆常性，但事實上，都是由

極其微小的「極微」組合而成，它們不斷地生起又滅去。這就是物質的最終實相：波動或粒子的持續之流。而這就是每個人自稱為「我」的這個血肉之軀。

## 心

身體的運作過程之外，還有心理運作的過程，也就是「心」。雖然摸不到也看不到，但是「心」與我們的關聯似乎比「身」還要密切：我們或許可以想像，在沒有了肉體之後，心仍有可能存在，但我們卻難以想像，沒有了心，該如何存在下去。然而，我們對心的了解，何其有限；對心的控制力，又是何其薄弱。它常常違背我們的意願，做些我們不想要做的事。我們對意識表層的掌控力是微乎其微；至於潛意識，則似乎完全超乎我們的掌握或了解，其中充滿了各種我們可能不認同、或並未察覺的力量。

就像審視他的身體一樣，佛陀檢查他的心。他發現以廣泛、全面地來看，心是由四種運作過程所組成的：認知（vin~n~āṇā，識蘊），辨別（saṅ~n~ā，想蘊），感受（vedanā，受蘊），以及習性反應（saṅ[kha]ra，行蘊）。

第一種運作過程是認知（識蘊），是心接收的部份，是一種

未辨別的覺察或認知的作用。純粹只將身心上所發生的任何現象及接受到的任何訊息予以接收。它只記載各種經驗的原始資料，而不加以辨別名目，或做價值判斷。

第二個心理運作過程是辨別（想蘊），是一種辨識的作用，這個部份是辨別識蘊所接收下來的任何東西。它將輸入的原始資料，予以分辨、命名、歸類，並且做出正面或負面的評價。

接下來的部份是感受（受蘊）。事實上，每當接收到任何訊息，感受立刻生起。它是一個訊號，表示某件事情正在發生。只要不對訊息加以評價，感受就會保持中性。但是，一旦對輸入的資料賦予價值判斷，感受就隨之變得愉悅或不愉悅。

如果感受是愉悅的，就會期待這愉悅的體驗能夠延長或強化；如果感受是不愉悅的，就一心想將它排除終止。結果心會生起喜歡或厭惡的習性反應。（註一）舉個例子來說，當耳朵運作正常，聽到了聲音，這是認知（識蘊）在作用。當聲音被辨識出是正面或負面的語言時，辨別（想蘊）已經開始運作。緊接著感受（受蘊）開始起作用，如果是讚美之辭，就會生起愉悅的感受；如果是粗言辱罵，就會生起不愉悅的感受，而習性反應（行蘊）亦隨之而生：如果是愉悅的感受，我們就喜歡它，期望能多得到一些讚美；如果是不愉悅的感受，我們就討厭它，想要終止辱

罵。

其他的感官接收到訊息後，也生起同樣的運作過程：識（認知）↓想（辨別）↓受（感受）↓行（習性反應）。這四種心的運用，遠比組成物質實相的粒子，變化得更快。當感官接觸到任何物質的瞬間，這四種心理運作過程就如電光火石般，迅速地發生。隨著接下來每一接觸的瞬間，這四個過程都一再重覆。然而，這過程發生得如此迅速，以致於我們無法察覺到正在發生的實相。只有當某種特定的習性反應，一再重覆地發生了好一段時間，形成明顯、強烈的心態時，我們才能在意識的層次，覺察到它。

用這種方式來說明「人」，最令人震驚的，不在於「人具有什麼」，而在於「人沒有什麼」。無論是西方人或東方人，是基督徒、猶太教徒、回教徒、印度教徒、佛教徒、無神論者、或是任何人，每個人都與生俱來地認為：有個「我」存在，一個恆存不滅的自我。我們不假思索地認定，十年前的那個人，基本上和今天的這個人是同一個人，十年後也還是一樣，或許死後還會繼續存在於來生。無論我們相信何種哲學、理論、或信仰，事實上我們每個人都帶著根深蒂固的信念在過日子：「過去的我，現在的我，未來的我」。

佛陀對這種出於本能的自我認知提出質疑。他這樣做，並不是提出另一種思考觀點，來與其他各家的理論抗衡，佛陀一再強調，他並不是提出一種觀點，而僅是敘述他親身經歷的真理，這真理是任何人都可以親證的。佛陀曾說：

覺悟者已捨棄所有理論，因為他已親見物質、感受、辨別、習性反應、認知（色、受、想、行、識）的真相，以及它們的生起和滅去。

（註二）

佛陀發現，不管表相如何，事實上，每個「人」都是一連串前後不同但相互關聯的事件。每個事件都是前一事件的結果，而且毫無間斷地接續下去。這些密不可分的事件接連地發生，表面上看來是連續不變的、是完全相同的一個人，但這只是表面的實相，不是最終的真理。

我們或許可以給一條河取個（固定的）名字，但事實上，它只是不斷流動的水，從未在河道中稍作停留。我們可能會視燭火為持續不變的東西，但是如果我們細看就會了解，事實上它只是燈芯燃燒的瞬間火焰，然後立刻就會被新的火焰所取代，片刻不停。我們談及電燈的光，卻從來沒有停下來想想，它實在就像河流一樣不停的流動，一股能量因極高頻率的振動，而流過燈絲。每一瞬間有新的東西生起，它是過去的產物，而在下一刻又被另

一個新的東西所取代。這些事件的接續是如此地迅速無間斷，以致於很難加以分辨。對整個過程中的某個片段，我們不能說，現在這個片段和之前的片段是完全相同的；也不能說，它們是完全不同的。不過，流動的過程的確發生了。

同樣的道理，佛陀了悟到，人並不是已經成型的、永恆不變的實體，而只是時時刻刻不停流動的過程。沒有真正的「眾生」，只是不斷的流動，不斷形成的過程。當然，在日常生活當中，我們必須與人相處，彼此將對方或多或少視為有既定的、不變的本質。我們必須接受外在的、表面的實相，否則的話，就完全無法過日子了。外在的實相是一種實相，但只是表面的實相。就更深層來說，真正的實相是，整個有生命、無生命的宇宙，都處在一種持續的變化狀態之中——不斷地生滅、生滅。每一個人事實上都是瞬息萬變的次原子微粒之流，加上認知、辨別、感受、以及習性反應（識、想、受、行）的心理運作過程，這些心理的運作過程比身體（色）過程的變化還要迅速。

這就是每一個人念念不忘的「自我」的最終實相；這就是我們身處其中的身心連續事件。如果我們能直接體驗、而正確地了解，就可以找到離苦之道。

## 問題與回答

問：我不太確定您所說的「心」是什麼意思。我找不到心。

答：心在身上無所不在，在每一個原子之中。每當你感覺到什麼，心就在那裏。心能夠感覺。

問：那麼您所說的「心」不是「頭腦」囉？

答：哦！不，不，不。在西方，你們認為心只存在頭腦裏。這是一個錯誤的觀念。

問：心是存在整個身體嗎？

答：是的，整個身體都包含了心（註：根塵接觸產生六識，六識都屬於心）。

問：你都是用否定面來談這個「我」。難道它沒有肯定面的部份嗎？難道沒有任何「我」的體驗，是令人充滿愉悅、祥和、和喜樂嗎？

答：透過內觀，你就會發現，所有這些感官上的享樂都不持久，它們來了又去。如果這個「我」真的很能享受到感官上的快樂，如果這些都是「我的」快樂，那麼「我」一定對這些快樂多少有些主控權。但是它們只是生起又滅去，完全不受我的控制。那裡有「我」呢？

問：我所指的不是感官上的享樂，而是處在一個很深的層面。

答：在那個層面，「我」已經毫不重要了。當你到達了那個層次，自我

就消融了，只有喜悅。這個有關「我」的問題，到那時就不存在了。

問：好吧，我們不要說「我」，就說有個「人」在體驗吧。

答：是感覺本身在感覺；沒有一個「人」在感覺。萬事萬物就這樣發生，就是如此而已。現在你們覺得，似乎一定要有個「我」在感覺，但是如果你開始練習，你會達到「自我」消融的階段，到時你的問題就不存在了。

問：我來這裏是因為我覺得「我」需要來這裏。

答：是的！相當正確。平常為了方便，我們無法避免這個「我」或是「我的」。但是執著於「我」或「我的」，把它們當成究竟的實相，那樣只會帶來痛苦。

問：我在想，是不是有人造成我們的痛苦？

答：沒有人令你痛苦，是因為你在自己心中產生了緊張才造成自己的痛苦。如果你知道如何不這樣，那麼在任何情況下就容易保持安祥與快樂。

問：如果別人做了對不起我們的事呢？

答：你絕對不可以讓別人傷害你。每當有人做了錯事，他不僅傷害別人，同時也傷害他自己。如果你縱容他，就是鼓勵他錯下去。你必須盡你所能去阻止他，但是要對那個人心存善意、慈悲和憐

憫；如果你心懷怨恨和憤怒，就會讓情況更惡化。除非你的心是平靜安祥的，否則你無法對這樣的人心存善意。所以你應該練習培養內在的安祥，這樣就能夠把問題解決。

問：當這個世界沒有和平的時候，尋找內在的安祥有什麼意義呢？

答：只有當世人都安祥快樂的時候，這個世界才會和平。改變必須由每個人做起。如果整座叢林都枯萎了，而你想讓它恢復生機，必須灌溉叢林裏的每一棵樹。如果你想要世界和平，你應該先學會如何讓自己變得安祥，唯有如此，才可能為這個世界帶來和平。

問：我可以了解內觀對身心失調、不快樂的人有幫助，但是對那些生活很滿意，原來就很快樂的人呢？

答：一直對生活的浮面享樂感到滿意的人，是對心深處的煩惱茫然無知的人。他自以為是快樂的人，但是他的快樂並不持久，在潛意識裏產生的壓力會不斷地增加，遲早會在意識的表面呈現出來。一旦如此，這個所謂快樂的人，就變得痛苦不堪。所以何不立即開始努力，來避免這個情況發生呢？

問：您的教導是「大乘」(Maha'ya'na)，還是「小乘」(Hi'naya'na)？

答：兩者都不是。事實上，「乘」這個字的意思，是指能帶你到最終目標的交通工具，但是今日它被錯誤地賦予了派別的含意。佛陀從



未教導過任何狹隘的派別之見。他所教導的「法」，是具有普遍性的。這種普遍性，吸引我接受佛陀的教導，並且令我獲益良多。因此，我以我全部的愛與慈悲，將這人人適用的「法」，給一切眾生分享。對我而言，「法」既非大乘，也非小乘，更不屬於任何宗派。

## 故事：佛陀與科學家

身體（物質）的實相時時刻刻都在變化，這是佛陀由檢視自身而體驗到的。他以高度專注的心，深入自身的本質，發現整個身體（物質）的架構是由很小的次原子微粒組成的；而且這些微細的次原子微粒不斷的生滅變化。佛陀說，在一彈指或一眨眼間，每個次原子微粒已經生滅幾百萬兆次了。

任何只看到身體表象的人對佛陀的說法會認為「不可思議」，因為身體看似如此堅實、恆常。我過去總認為「數百萬兆次」只不過是一種象徵用語，並非實際如此。但現代科學已證實的確如此。

許多年前，一位獲得諾貝爾物理獎的美國科學家，花了很長的時間研究，並做了許多實驗以了解組成物質宇宙的次原子微粒。原先只知道這些次原子微粒以極快的速度，不斷地生滅變化。這位科學家決定要發明一種可以測出次原子微粒一秒中生滅多少次的儀器，他很適切地把所發明的儀器命名為氣泡室（bubble chamber），而且測量出次原子微粒一秒之內生滅了十的二十二次方（即一後面加二十二個零）。

這位科學家所發現的真相和佛陀一樣，但他們之間的差異

是很大的：我有一些美國學生在印度上完課程後，回到美國去拜訪這位科學家，事後他們告訴我，這個人雖然發現了這個真相，但他和一般人一樣有著一大堆的煩惱，並沒有從痛苦中解脫出來。

是的，這位科學家並沒有成為覺悟者，沒有從煩惱中解脫，因為他沒有親身體證真理。他所獲得的只是知性上的智慧，他相信這個真相，是由於他對自己所發明的儀器有信心，但他並沒有親身體驗這個實相。

我並不是反對這個人或現代科學，但我們每個人應該不只是外在世界的科學家，我們也應該是內在世界的科學家，就像佛陀一樣，親身體證真理。親身體證真理的人，會自然地改變心的習性模式，開始依照真理過日子，所做的每個行為都對自己和對別人有益。如果缺乏這樣的內在體驗，科學容易被誤用而造成毀滅性的後果，但如果我們成為內在實相的科學家，我們會正確地利用科學來造福全人類。

## 第三章 苦的直接起因

真實世界與童話世界完全是兩回事，沒有人能夠「從此過著幸福快樂的生活」。我們無法逃避生命的真相——生命是不完美、不圓滿、不如人意的——這就是苦的真理（苦諦）。

既然真相是如此，那麼當務之急就是要知道，痛苦是否有起因；如果有的話，是否能夠去除苦因，以止息痛苦。如果痛苦的起因，只是一些毫無脈絡可尋的偶發事件，我們完全無法控制或影響它們的發生，那麼在無能為力的情況下，我們只好放棄尋找離苦之道。或者，如果痛苦是由獨斷獨行、莫測高深的全能主宰所操控，那麼我們該做的，是想辦法討好這位主宰，懇求祂不要再降苦給我們。

佛陀體悟到，我們的痛苦並不是偶然形成的。就如同所有現象皆是其來有自，痛苦的背後也有原因。對所有的存在而言，這因果的法則——業（kamma）——是普遍而基本的。而且，痛苦的起因也不是我們所不能控制的。

### 業

業（kamma）這個字（或是它較為人知的梵文字 karma），

一般都被解釋為「命運」。不幸的是，「命運」這個字的涵意，和佛陀的原意恰恰相反。「命運」是指我們所不能掌控的東西，是天意，是命中註定的，然而「業」字面上的意思是「行為」。我們的行為是因，遭遇則是果：

眾生擁有自己的行為，承繼自己的行為，由自己的行為而衍生，與自己的行為密不可分；自己的行為是自己的歸依處。行為卑劣或高尚，則他們的生命也一樣卑劣或高尚。（眾生擁有其業、承繼其業、因業而生、業隨其身。眾生依止其業。其業卑劣或高尚，其生命亦復如是。）（註一）

我們生命中所經歷的每一件事，都是自己的行為所導致的結果。因此，只要我們能主宰自己的行為，就可以主宰自己的命運。每個人都應該為造成自己痛苦的行為負責；每個人也可以改變自己的行為以止息痛苦。佛陀曾說：

你是自己的主人，

你創造自己的未來。（註二）

事實上，每個人都像是沒有學過開車、卻蒙著眼睛，在繁忙的公路上開車行駛，這樣想平安抵達目的地也難。他以為是自己在開車，但事實上，是車子駕馭了他。姑且不論他是否能到達目的地，只要他不想發生意外，就應該先除去眼罩，學會開車，

並且儘速駛離危險。同樣地，我們必須清楚覺知自己的所作所為，並且學會奉行正當的行為，才能夠到達我們真正想去的地方。

### 三種行為

行為（業）有三種：身體的行為（身業）、言語的行為（語業）、意念的行為（意業）。通常我們最重視身體的行為，其次是言語的行為，最後才是意念的行為。出手打人看來比出言侮辱要嚴重得多，而這兩者比未說出口的惡念，也似乎較嚴重。當然，這種看法是根據各國人為制定的法律而來。但是根據「法」——自然的法則——意念的行為才是最重要的。身體和言語的行為，會因為意念的不同，而產生完全不同的果報。

例如，有一位外科醫師用手術刀動緊急手術救人，不幸手術失敗，導致病人死亡；另一位兇手是拿刀殺死被害人。這二個人的身體行為類似，結果也相同，但是意念則是天差地遠。外科醫師的行為出於慈悲之心，兇手卻是基於怨恨之心。由於意念上的差別，兩人的結局也會完全不同。

同樣地，在言語上，意念也是最重要的。一個人和同事口角，大聲咒罵同事是「笨蛋」，那是因為憤怒而咆哮。而同一個

人看到他的孩子在玩泥巴，愛憐地罵孩子「笨蛋」，則是出於對孩子的愛心。在這兩種情況下，他說了相同的話，但所表達的卻是兩種完全相反的心念。說話時心中所存的意念，決定了我們的果報。

言語和身體的行為、以及它們表現在外的後果，都是意念行為的結果。言行的善惡，要由意念的性質來判斷。所以意念的行為，才是真正的「業」，才是會在未來產生果報的原因。佛陀了解這個真理，他說：

萬事萬物，因心而生；

至要為心；萬法唯心造。

若言談舉止出於不淨之心，痛苦則如影隨形，如車輪緊隨於拖車牲口之足後。

若言談舉止出於純淨之心，快樂則如影隨形，須與不離。（註三）

### 苦的起因

然而，究竟是何種意念的行為在決定我們的命運？如果心是由識、想、受、行四蘊（四部分）所組成，那麼是其中哪一個部份使苦生起的呢？在痛苦形成的過程中，四蘊或多或少都與痛苦的生起有關，不過前面三者基本上是被動的。識蘊（認知）只

是接收經驗的原始資料；想蘊（辨別）是將資料加以歸類；受蘊（感受）展現出前兩個步驟的發生。這三者的任務只是將輸入的訊息加以吸收。但是一旦心開始生起習性反應（行蘊），就由被動轉變成喜愛或厭惡了。心的習性反應帶動新的連鎖效應，連鎖效應的開始生起，就是「習性反應」，所以佛陀才說：

任何痛苦的生起，  
都起於習性反應。  
如果所有的習性反應止息了，  
所有的痛苦也就止息了。（註四）

真正的「業」——也就是痛苦的真正起因——是心的習性反應。一閃即逝的喜歡或不喜歡的反應可能不是非常強烈，也沒有顯著的果，但是它卻會有累積的效果。每分每秒習性反應、重覆不斷地發生，每重覆一次就更加強烈，最後就形成貪愛或是瞋恨。這就是佛陀在他第一次開示中所稱的「渴愛」（tanha），其字面上的意思是「渴」：是內心對眼前沒有的東西，一種永無止境的貪求習性；同時也意味著對於現狀，有著同樣強烈而難以撫平的不滿（註五）。貪求和不滿愈強烈，對我們的想法、言語、以及行為的影響就愈深——也因此製造更多的痛苦。

佛陀曾說，有些習性反應就像在水面上畫過的痕跡，立即

消失。有些習性反應，像是在沙灘上留下的線條，早上畫的，晚上就已隨著浪潮或海風消逝無蹤。另有一些習性反應，則像是用鑿子和鐵鎚，深深刻在岩石上，雖然刻痕也將隨著岩石的剝蝕而消失，但是卻得花上漫長的歲月。（註六）

在我們一生當中，每一天我們的心都不停地產生各種習性反應。但是，如果我們在一天結束之前試著回想，頂多只能想起當天印象最深刻的一、兩件。同樣的道理，如果我們在一個月結束之前試著回想，頂多只能想起當月印象最深刻的一、兩件。同樣的，在年終，我們頂多只能記得那年印象最深刻的一、兩件。像這種深刻的習性反應，非常危險，會導致很大的痛苦。

想要從如此強烈的痛苦當中解脫出來，第一步就是接受苦的事實，不要把苦當做哲學概念或是一種信條，而是接受它存在的事實，它影響我們每一個人的生活。如此接受並對苦及苦的起因有所了解，我們就能化被動為主動。學會了直接體認自己的本質，我們就可以步上離苦的正道。

## 問題與回答

問：生命中有痛苦不是很自然的嗎？為什麼要想辦法逃避呢？

答：我們一直生活在痛苦中，以致於想從痛苦中脫離，反而顯得不自

然了。但是一旦你經驗到內心的純淨所帶來的真正快樂，你就會了解，這才是心的本來面目。

問：痛苦的經驗能否使人更爲高尚，並幫助化人格的成長？

答：可以的。事實上，內觀的方法就是將痛苦當做工具，使人變得高尚。但是，唯有你能學會如何客觀地觀察痛苦，這個方法才有用。如果你執著於痛苦，那麼痛苦的經驗就無法使你進步，你只會永遠沈淪在苦海中。

問：刻意控制我們自己的行爲，難道不是一種壓抑嗎？

答：不是。無論發生什麼事，你學會只是客觀地觀察。如果一個人生氣了，卻想要隱藏他的憤怒，忍氣吞聲，那麼，沒錯，那就是壓抑。但是，如果你只是觀察憤怒，你會發現它自然而然就消逝無蹤。學會如何客觀地觀察憤怒，你就從憤怒當中解脫出來了。

問：如果我們老是在觀察自己，我們哪還能自自然然地過活呢？我們會忙著觀察自己，而沒辦法自由或自發地行動了！

答：一般人上完內觀課程之後會發現事實並非如此。你所學到的，是一種對心的訓練，它讓你在日常生活中，一旦需要時，就能觀察自己。不是說終此一生你都整天閉著眼睛一直練習，而是說，就像做體能訓練所得到的好體力，會在日常生活中對你有所幫助，這種對心的訓練，也同樣會令你強壯。你所說的「自由、自發的行

動」，事實上是盲目的習性反應，它們絕對是有害的。學會觀察自己，你就會發現，無論何時，當生活中有逆境發生，你都能保持心的平衡。有了平衡的心，你就能自主地決定如何行動。你會採取真正的行動，這行動永遠是正面的，永遠都是對你自己以及他人有益的。

問：難道沒有任何事情，是偶然發生、沒有起因的嗎？

答：不可能沒有起因的。沒有任何事情是沒有起因的。有時我們有限的感官和才智，無法清楚地找出那個起因，但這並不表示沒有起因。

問：你的意思是說，生命中的一切都已事先註定了？

答：我們過去的所作所爲，會產生結果，可能是善果或是惡果。它們會決定我們現在的生活形態，也就是我們現在大致的遭遇。但這並不意味著，發生在我們身上的事，早在我們過去所作所爲時，就已註定了；也不表示，我們的命運永遠無法改變了。事實不是這樣的。我們過去的行爲，影響我們的生命之流，流向愉快或不愉快的體驗。但是現在的行爲也同樣重要。大自然賦予我們能力，讓我們可以決定自己當下的行爲。有了這種自主性，我們就能改變自己的未來。

問：但是別人的所作所爲，也會影響到我們吧？

答：當然。我們受周遭的人以及環境的影響，而我們也不斷地影響周遭的人。舉個例子來說，如果大多數的人贊成暴力，那麼戰爭和破壞就會發生，帶來許多痛苦。但是，如果人們開始淨化內心，那麼暴力就不會發生。因為社會是由許多個人所組成的，所以問題的根源在每一個個人的心中。如果人人都開始改變，社會就會改變，戰爭和破壞就會日益減少。

問：如果每個人都必須面對他自己所作所為的後果，我們如何能夠互相幫助呢？

答：我們的意念會影響他人。如果我們心中充滿了負面的情緒，這種負面情緒，就會對週遭的人，造成有害的影響。如果我們心中充滿對他人的正面關懷、充滿善念，就會對週遭的人，產生幫助。你無法控制他人的行為、他人的業，但是你可以成為你自己的主人，而對周圍的人產生正面的影響。

問：為什麼富有算是一種善業？如果是這樣的話，是不是說，大部份西方國家的人都有善業，而大部份落後國家的人都有惡業？

答：僅只富有，並不能算是善業。如果你家財萬貫卻仍是痛苦不堪，這萬貫的家財又有什麼用呢？擁有財富又享有真正的快樂——這才是善業。無論你是否富有，最重要的是快樂。

問：都不起習性反應豈不是很不自然？

答：如果你所經歷的都是不淨心念的不良習性，確實會覺得：不起習性反應是很不自然的事。但是，對一個清淨的心而言，時時保持不執著（不起習性反應），充滿愛心、慈悲、善念、喜悅、平等心，是非常自然的事。好好體驗吧。

問：如果都不起反應，我們怎麼生活呢？

答：我們不要起習性反應（react），而要學習以平衡的心去採取行動（act）：內觀者並不是要變成像植物一樣靜止不動，而是要學會如何積極正面地採取行動。如果你能將你的生活模式，從習性反應轉變為正面行動，那麼你就已經獲得非常寶貴的東西了。經由內觀的修持，你可以達到這種改變。

## 故事：種子與果實

種什麼因，得什麼果。栽什麼樣的種子，得什麼樣的果實。有什麼樣的行爲，就會得到什麼樣的結果。

有個農夫在同樣的土壤裏種了兩粒種子：一粒是甘蔗的種子，另一粒是苦樹（neem）的種子，苦樹是一種很苦的熱帶植物。兩粒種子種植在相同的土壤裏，接受相同的水分、相同的日光、相同的空氣；大自然給予它們相同的養分。兩株樹苗從土壤中冒出來並開始成長，然而，長成的苦樹會怎樣呢？它的每一部分都是苦的，而長成的甘蔗每一部分都是甜的。爲什麼大自然，或者，如果你喜歡的話，爲什麼神對一個這麼仁慈，卻對另一個那麼殘酷呢？

不，不，大自然既不仁慈也不殘酷。一切按照固定的法則來運行。大自然只是幫助種子呈現其特性。所有的養分只是幫助種子顯現其自身潛在的特性。甘蔗的種子具有甜的特性，所以，甘蔗會是甜的；苦樹的種子具有苦的特性，所以，苦樹是苦的。栽什麼樣的種子，得什麼樣的果實。

如果這位農夫走到苦樹旁，向苦樹鞠躬三次，繞著它走一百零八圈以表示敬意，並且供上花朵、熏香、蠟燭、水果和甜

點。然後，他開始祈求：「噢！苦樹神，請生出甜芒果，我要甜芒果！」可憐的苦樹神，他不能給甜芒果，他沒有這樣的能力。如果有人想要甜芒果，他必須栽種芒果的種子。這樣他就不必哀求任何人的幫助，他所得到的水果必然是甜芒果。栽什麼樣的種子，得什麼樣的果實。

我們的障礙、我們的無知是：我們不在意栽植何種種子，因而我們經常種植了苦樹的種子，但是，到了收成果實的時候，我們突然警覺，我們想要的是甜芒果。於是，我們開始哀求，盼望能得到芒果。當知這是行不通的。（註七）



## 第四章 問題的根源

佛陀曾說：

一定要探究痛苦的真相至其源頭。（註一）

在他證悟的那個晚上，以堅定的意志力坐著發誓：若不能了解苦的起源以及如何將苦拔除，誓不起座。

### 苦

他清楚地看見，痛苦確實存在。無論它令人感到多麼的不愉快，這是無法逃避的事實。隨著生命的開始，痛苦也就開始了。我們記不起在母胎內的情形，但是一般的經驗，都是我們嚎啕大哭地從母胎來到人世。出生是極大的創痛。

既然生命開始了，我們每個人都一定會經歷生病和年老的痛苦。然而，無論我們病得多重，無論我們如何老邁、衰弱，沒有哪個人想死，因為死亡是極大的痛苦。

一切眾生都必須面對所有這些痛苦。我們在生命歷程中，都一定會經歷其他的痛苦，各種身體的或心靈的痛苦。我們在痛苦中煎熬，而得不到快樂。我們得不到想要的，不想要的卻反而降臨到我們身上。所有這些情形都是痛苦。

這種種的痛苦，對於一個深思過痛苦的人而言，都是很顯然的。但是成佛前的佛陀，對於這種理性局限的闡釋，並不滿意，他繼續向自身內在探求，去體會痛苦的真正本質。他發現：

對五蘊的執著是苦。（註二）

就非常深的層面而言，痛苦是我們每個人對於這個身（色蘊）和心（識蘊、想蘊、受蘊、行蘊）的過度執著。人們對自己這個個體——身和心——有強烈的執取；而事實上，這個個體只是不斷變化的過程而已。這種對自身的不實想法的執取，對一種事實上不斷生滅變化的東西的執取，就是苦。

### 執取

執取有好幾種。第一種就是習於追求感官享樂的執取。上了毒癮的人之所以會吸毒，是因為他想體會毒品在他身上造出來的愉快感受；雖然他知道吸毒只會加深他的毒癮。同樣地，我們對於貪愛這個習性，也上了癮。一旦某個欲望滿足了，我們就生起下一個欲望。所執取的對象其實是次要的，事情的真相是，我們渴求這種貪愛的狀態能不斷地持續，貪愛本身又會在我們身上製造出愉悅的感受，而我們希望這愉悅的感受能不斷延續。結果，貪愛成爲我們無法打破的習慣，一種癮。就如同上了毒癮的

人，會漸漸對他所吸的毒品麻木，因而需要更大的劑量，才過癮一般，我們的貪愛如果愈去滿足就愈強烈。像這樣，我們永遠無法止息貪愛。而只要我們有貪愛，我們就永遠不可能快樂。

另一個很大的執著，就是對「我」的執著，這個自我、這個我們認同的自我形象。對每個人而言，「我」是全世界最重要的人。我們像是周圍滿佈鐵屑的磁鐵：自動地將鐵屑以自己為中心排成圖形；我們不假思索全都本能地想根據自己的喜好來安排這個世界，祈求吸引愉快的事物、排除不愉快的事物。但是沒有任何人是獨自存在這個世上的；某個「我」一定會和另一個「我」起衝突。每個人所製造出來的圖形，都會被別人的磁場所干擾，而我們自己也會被吸引或排斥。其結果只有不快樂與痛苦。

我們的執取，也並非僅限於「我」：我們還將執取延伸到「我的」，任何屬於我們的東西。每個人都對自己擁有的東西，產生很大的執取，因為它與我們有關，這些東西增強了「自我」的形象。如果這個所謂「我的」，是永恆不變的，而且這個「我」可以萬古常存，永遠享有「我的」，那麼這種執取就不會造成任何問題。但是事實上，「我」和「我的」遲早會分道揚鑣。離別的時刻一定會來臨。當時候到了，若對「我的」的執取愈深，痛苦就會愈強烈。

更進一步地延伸執取，就是對「我的見解、信仰」的執取。無論它們真正的內容是什麼，無論是正確或錯誤的，只要對它們產生執取，就一定會不快樂。每個人都深信，自己的見解和傳統是最好的，一旦有人批評，我們就會十分不悅。如果我們想要解釋自己的看法，別人卻不接受，我們也同樣會十分不快樂。我們沒有認清，每個人都有自己的信念。辯論誰的意見正確，並無意義。比較有益的方法，是將任何成見放到一邊，試著去看清真相。但是我們無法做到放棄對自己見解的執取，因而我們一直不快樂。

最後，是對宗教儀式和典禮的執取。我們常強調宗教的外在形式，而較不重視其所蘊含的精髓；而且我們通常會覺得，不遵行這些典禮儀式的人，絕不是一個真正虔誠的信徒。我們忘了，缺少了宗教的精髓，它的形式層面只是空殼子。如果一個人心中始終充滿憤怒、狂熱和惡意，那麼虔敬的課誦或遵行儀式是沒有用的。真正虔誠的信仰，是培養內心的虔誠的態度，也就是心的淨化，對眾生的愛與慈悲。但是對宗教外在形式的執取，導致我們對形式的重視，遠超過對其精髓的重視。我們忽視了宗教的本質，致使我們沈淪在苦海之中。

無論是何種痛苦，所有的痛苦都與這裏所提的某種執取相

關。執取和痛苦同時存在。

## 緣起法則

是什麼造成執取呢？執取是如何生起的呢？未來的佛陀（指悉達多王子）分析他自己本身而發現執取的形成，是由於剎那剎那喜愛與厭惡心理的習性反應。這些短暫、無意識的心理反應，一刻接著一刻地不斷重覆、加強，形成強大的引力和推力，形成我們所有的執取。執取其實就是剎那剎那的習性反應所發展出來的形態。這就是痛苦的直接成因。

是什麼造成喜愛與厭惡的習性反應呢？他深入觀察之後看出，習性反應的發生，是由於感受。我們感覺到愉快的感受，便開始喜歡它；我們感覺到不愉快的感受，便開始討厭它。

那麼為什麼會有這些感受呢？它們是如何生起的呢？他更進一步向內檢視，他發現：感受的生起，是由於接觸——眼睛接觸到影像；耳朵接觸到聲音；鼻子接觸到氣味；舌頭接觸到味道；身體接觸到可觸知的東西；心接觸到念頭、情緒、想法、想像或記憶。我們經由五種感官以及心體驗這個世界。每當某種對象物體或現象接觸到六根（即眼、耳、鼻、舌、身、意）之一，愉悅或不愉悅的感受就生起了。

那麼，為什麼接觸會發生呢？未來的佛陀看出，因為有六根（五種感官以及心）的存在，接觸就會發生。這世界充滿不計其數的現象：影像、聲音、氣味、味道、可觸知之物、各種念頭和情緒（即六塵：色、聲、香、味、觸、法）。只要接收的六根運作正常，接觸是無可避免的。

那麼為何有六根存在呢？因為它們是來自身心之流（名色）。而為什麼有這身心之流呢？它是由何而起呢？未來的佛陀了解，這種過程的生起，是由於「識」，這是一種將世界分為能知和所知、主體和客體、「我」和「他」的認知行為。由這種劃分，就有了個體的「出生」。每一個片刻，識一生起，就有某種特定的身、心的形式。在下一個片刻，識又變成一個稍微不同的形式。在人整個存在的過程中，識不停地流動、變化。最後到了死亡的一刻，識仍不停止、毫不間斷，心識在下一個片刻中，又變成一個新的形式。從一個存在到下一個存在，生生世世，心識之流持續不已。

那麼，是什麼形成這心識之流呢？他看到，心識之流的生起，是由於習性反應。心片刻不停地起習性反應，每一個習性反應都是心識之流的推動力，使它延續到下一刻。習性反應愈強烈，它供給的推動力就愈大。片刻間的輕微習性反應，只能讓心

識之流持續片刻。但是剎那剎那好惡的習性反應，如果強化成爲貪愛或瞋恨，它的力量就增強，使心識之流持續好幾個片刻、好幾分鐘、甚至好幾個小時。如果貪愛、瞋恨的習性反應更進一步加強，就會讓心識之流持續數天、數月或是數年。如果一個人終其一生，都不停地重覆、強化某些習性反應，這些習性反應所形成的力量，會讓心識之流，不僅從此刻持續到下一刻、從一天持續到另一天、從一年持續到另一年，甚至從此生持續到來生。

而這些習性反應是由何而生呢？他觀察實相的最深層而了解，習性反應的發生，是由於無明：我們並不知道自己生起習性反應的這個事實，也不知道自己對什麼對象生起反應。我們對存在的無常、無我的性質完全無知；我們也同樣不知道，對存在的執著就會帶來痛苦。因爲不知道自身真正的本質，我們盲目地起反應。因爲不知道我們已起了習性反應，我們持續地盲目反應下去，並且任由它們愈演愈烈。因此，由於無知，我們被困在習性反應的牢籠中。

這就是痛苦之輪開始轉動的方式：

若無明生起，習性反應就發生（無明緣行）；

若習性反應生起，心識就生起（行緣識）；

若心識生起，心和身就生起（識緣名色）；

若心和身生起，六根就形成（名色緣六處）；

若六根生起，接觸就發生（六處緣觸）；

若接觸生起，感受就發生（觸緣受）；

若感受生起，貪愛、瞋恨就產生（受緣愛）；

若貪愛、瞋恨生起，執取就產生（愛緣取）；

若執取生起，未來的存有就形成（取緣有）；

若未來的存有形成，生就開始（有緣生）；

若有了生，就有老、死、愁、歎傷、身心之苦、憂以及惱（生緣老、死、愁、歎、苦、憂、惱）；

如是大苦蘊聚生起了。（註三）

就是這因果鏈——緣起的法則——將我們帶到目前存在的狀態，並且面對一個有苦的未來。

終於，他清楚了解真相：痛苦始於對自己本身的實相無知、對所謂的「我」的這個現象的愚昧無知。而苦的下一個起因，就是心的習性反應。我們被無明所蒙蔽而累積貪愛、瞋恨的反應；盲目反應發展爲執取，導致種種的不快樂。這種盲目反應的習慣就是業，塑造了我們的未來。而習性反應之所以生起，是由於對自己本身性質的無知。無知、貪愛和瞋恨是生命中所有痛苦的三大根源。

## 離苦之道

未來的佛陀（指，悉達多王子）在了解了苦及苦的起因之後，他所面對的下一個問題是：如何止息苦？他想到業的法則，因果的法則：

此有故彼有；此生故彼生；此無故彼無；此滅故彼滅。（註四）

每一件事物都是因緣和合而生。若因緣滅，則結果亦滅。這麼一來，可以將苦生起的過程逆轉：

若根除無明，並將其完全止息，習性反應就止息（無明滅則行滅）；

若習性反應止息了，心識就止息了（行滅則識滅）；

若心識止息了，心和身就止息了（識滅則名色滅）；

若心和身止息了，六根就止息了（名色滅則六處滅）；

若六根止息了，接觸就止息了（六處滅則觸滅）；

若接觸止息了，感受就止息了（觸滅則受滅）；

若感受止息了，貪愛、瞋恨就止息了（受滅則愛滅）；

若貪愛、瞋恨止息了，執取就止息了（愛滅則取滅）；

若執取止息了，未來的存有就止息了（取滅則有滅）；

若未來的存有止息了，生就止息了（有滅則生滅）；

若生止息了，老、死、愁、歎、身心之苦、憂以及惱就止息了（生滅則老、死、愁、歎、苦、憂、惱滅）；

如是大苦蘊聚止息了。（註五）

如果我們不再有無明，就不再有盲目的習性反應，也不會有隨之而來的各種痛苦。而一旦不再有痛苦，我們就能體驗到真正的安祥、真正的快樂。痛苦之輪就轉成解脫之輪。

這就是悉達多·喬答摩所證悟的。這就是他對眾生所教導的。他說：

你做了不對的事情，

就染污了自己；

不做不對的事情，

就淨化了自己。（註六）

每個人對於造成自己痛苦的習性反應，都要負起責任。承擔自己的責任，我們才能學會如何滅苦。

## 連續的存在之流

佛陀用「十二緣起」之輪，解釋輪迴（samsāra）的過程。在佛陀時代的印度，這個概念是普遍接受的事實。對今日許多人而言，它似乎是一種非常怪異、甚至難以理解的理論。然而，在接

受或否定它之前，應該先了解它是什麼、不是什麼。

輪迴是一個重複的循環，是前世和來世的延續。我們的行為是驅使我們生生相續的動力。每一生的卑下或高貴，取決於我們過去行為的低劣或高尚。從這個角度來看，這種概念和許多宗教所教導的，根本上並沒有不同。認為有一個未來的存在，在那兒，我們會因為此生的所作所為，而得到賞罰。然而，佛陀體悟到，即使在最尊貴的境界，痛苦依然存在。因此，我們的努力，不應該是為了求得幸福的來生，因為沒有任何來生是全然幸福的。我們目標應該是從所有的痛苦中解脫出來。當我們將自己從痛苦的循環中釋放出來，就會體驗到純然的快樂，遠勝於任何世俗的享樂。佛陀教導我們就在此生體證此種快樂的方法。

輪迴並不是一般所認為的，有一個不變的靈魂或自我，在一次又一次的生死中轉世投胎。佛陀說，恰恰不是這樣。他強調沒有一個恆久不變、生生世世接續不已的實體：

就如同牛奶從乳牛而來；凝乳從牛奶而來；奶油由凝乳而來；清奶油由粗奶油而來，精製奶油由清奶油而來。當它是牛奶的時候，不會被認為是凝乳、或是粗奶油、或是清奶油、或是精製奶油。同樣地，無論何時，只有現在的存在狀況是真的，而非過去的或未來的存在狀況。（註七）

佛陀認為，並非有一個固定的自我，在生生世世中一再輪迴；但也並非沒有前世或來生。相反地，佛陀體悟到並且教導我們：只要我們的行為不斷的給這個過程推動力，這個存有的過程是會一個接續一個存在下去的。

即使有人相信這一輩子是唯一的存在，仍是與緣起之輪有所關聯。每一刻當我們對自己的盲目反應茫然無知，我們此時此刻就會體驗到痛苦。如果我們能除去無明，不再盲目反應，我們就可以在當下體會到安祥。天堂和地獄就存在於此時此地，它們可以就在今生、在此身內體驗。佛陀曾說：

即使有的人認為沒有其他的世界、行善行惡在未來並沒有賞罰，但是一個人可以就在此世過得快樂樂樂，只要他能讓自己遠離憎恨、惡念以及焦慮。（註八）

無論是否相信前世或來生，我們仍須面對此世由於盲目反應所引起的問題。對我們而言，最重要的是立刻去解決這些問題、採取步驟終止盲目反應的慣性，以終止我們的痛苦、並且當下體驗解脫的快樂。

## 問題與回答

問：難道沒有好的貪愛和瞋恨嗎——例如痛恨不義、渴望自由、

恐懼身體上的傷害？

答：瞋恨和貪愛絕不可能是好的。它們只會讓你緊張、不快樂。如果你行動的時候，心懷貪愛或瞋恨，也許目的是值得的，但你卻是用不健康的方法去完成。當然你必須行動以保護自己免於危險。但若是出於恐懼而為之，則會生成恐懼的情結，長此以往將會傷害到你自己。或是出於憤恨之心，即使成功地戰勝了不義，但是憤恨卻變成一種有害的心理情結。你必須對抗不義，你必須保護自己免於危險，但是你可以用一個平衡而不緊張的心去做。以平衡的心，出於對眾生的愛，你可以努力達到好的結果。心的平衡永遠有幫助，可以得到最好的結果。

問：想得到一些物質的東西，來讓生活過得更安適一點，這有什麼不對呢？

答：如果那種需要是真的，就沒有什麼不對，只要你不對它產生執著。例如說，你口渴想喝水，這裏面就沒有什麼不對的。你需要水，所以你採取行動，拿到水，而解了渴。但是如果它變成一種非得到不可的執取，就沒有一點幫助，反而會傷害你。任何你需要的必需品，你正當以求。如果無法得到，就微笑著用別種方法再試一下。如果成功了，就要以不執取的心態來享受你得到的成果。

問：對於計畫未來，也是貪愛嗎？

答：同樣的，衡量的標準是看你有沒有執著於你的計畫。人人都會預先設想未來。如果你的計畫沒有成功，就哭哭啼啼，該知道，你產生執著了。但是如果你不成功，仍然可以微笑地想：「嗯，我已經盡了全力。所以失敗了又有什麼關係？下次再試就是了。」——這就是不執著，你也就能常保快樂。

問：停止「緣起之輪」，聽起來像是自殺、自我毀滅。我們為什麼要那樣呢？

答：想毀滅自己的生命是絕對有害的，如同生命的貪戀也一樣有害。相反地，我們應該學會順其自然，不貪戀任何東西，即使是解脫（也不貪戀）。

問：但是你說，一旦習性反應之鏈最後終止了，再生也就停止了。

答：是的，但那是未來久遠的事。好好關心此生吧！不要擔心未來。把現在的日子過好，未來自然會好。確實，當所有造成新生命的習性反應都止息了，生死的過程就停止了。

問：那麼這不就是毀滅、滅除嗎？

答：是「我」這個幻相的毀滅，是「痛苦」的滅除。這就是「涅槃」這個字的意義：燃燒的止熄。每個人都片刻不停的在貪愛、瞋恨、

無明中燃燒。當燃燒停止，痛苦也就停止了。到時所剩的只有正面的東西。但是要用語言文字加以形容卻是不可能的，因為它是超越感官範疇的。你必須在此生中體驗它，才能知道那是什麼。到時，對毀滅的恐懼就消失了。

問：到時心識會怎麼樣呢？

答：何必擔憂那個呢？思考某種只可體會、不可言傳的東西，是毫無幫助的。這只會令你忘了真正的目的是努力達到目標。當你達到那個階段，你會樂在其中，所有的疑問都會一掃而空，你再也不會有任何疑惑了。努力地去達到那個階段吧！

問：對這個世界沒有執取，人們怎麼生活下去呢？如果父母什麼都不執取，他們可能會對孩子漠不關心。人怎麼可能毫不執取地去愛、去過日子呢？

答：不執取並不意味著漠不關心。正確的說法是「聖者的無差別心」。身為父母必須用全部的愛負起照顧孩子的責任，但沒有執取。出於愛心，你做你該做的事。假設你悉心照顧的病人，病情毫無起色，你並不會因此而哭泣，因為那是無濟於事的。你試著以平衡的心，找出其他的方法來幫助他，這就是「聖者的無差別心」：既不是冷漠以對，也不是以習性反應生起憂愁，而是以平衡的心，採取真正正面的行動。

問：好難噢！

答：是的，但這正是你必須要學的。



## 故事：石頭與奶油

某天，有個年輕人哭泣不止地來到佛陀面前，佛陀問他：「年輕人，怎麼回事？」

他說：「我父親昨天去世了！」

佛陀說：「那能怎麼辦呢？如果他已經去世了，哭也不能使他起死回生。」

年輕人：「是的，這我明白，哭並不能使我父親再活過來，但我求您能為我死去的父親做一些事。」

佛陀說：「哦？我能為你死去的父親做什麼呢？」

年輕人：「請想想辦法吧！您這麼有能力，一定辦得到的！您看，那些資歷尚淺的巫師、術士都會為死者舉行某些儀式。只要在人間舉行某些儀式，通往天堂之門就會打開，死者便可以進入，得到入境許可證；佛陀啊！您這麼厲害，如果您為我死去的父親作法，他不僅可以拿到入境許可證，甚至可以永久居留——拿到綠卡！拜託您幫幫忙吧！」

這個可憐的傢伙傷心欲絕，聽不進合理的話，佛陀決定用其他方法讓他明白。所以佛陀就說：「好吧！你去市場買兩只壺。」年輕人很高興，心想佛陀答應替他父親舉行儀式了。他跑

到市場買了兩只壺回來。佛陀說：「很好，把一只壺裝滿奶油，」年輕人照做了，「另一只壺裝滿小石頭，」他也照做了。「現在把壺口都封住，」他封好了，「現在把它們丟到池塘裏去。」年輕人也照做了，兩只壺都沈到水底了，佛陀又說：「現在去拿枝大木棒來，敲破這兩只壺。年輕人很高興，心想佛陀正為他的父親舉行非常莊嚴的儀式。」

依照古老的印度習俗。人死後，他的兒子就把屍體帶到火葬場，放在柴堆上點火燃燒。當屍體燒到一半時，兒子要拿一根大木棒敲破死者的頭顱。根據古老的信仰，只要在人間敲開死者的頭顱，通往天堂之門也就打開了。所以年輕人心想：「昨天父親已被燒成灰了，現在佛陀用敲破泥壺來作為象徵。」他很滿意這種儀式。

年輕人聽從佛陀的指示，拿木棒敲破了兩只壺。其中一只壺的奶油立刻浮上來，漂浮在水面上；另一只壺的小石頭散了出來，沈在水底。然後佛陀說：「好了，年輕人，我所能做的就是這樣囉！現在你把那些巫師、術士通通請來唱頌祈禱：『哦！石頭浮上來，浮上來。哦！奶油，沈下去、沈下去！』讓我看會發生什麼事。」

「喔！您在開玩笑吧，這怎麼可能呢？石頭比水重，只會

沈到水底，不會浮上來，這是自然的法則；而奶油比水輕，只會浮在水面上不會沈下去，這也是自然法則呀。」

佛陀說：「年輕人，你對自然的法則了解不少。但你尚未體驗這個自然法則：如果你父親一生的所做所為都像石頭一樣重，那他必定會往下沈（墮入惡道），誰能讓他上升呢？如果都像奶油一樣輕，他必定會上升（進入善道），誰能拉他下去呢？」

我們能越早體驗自然法則，並依照自然法則生活，就能越早脫離痛苦。（註九）

## 第五章 戒的訓練

我們修行的目的，就是爲了去除痛苦。而要止息痛苦，必先止息痛苦的起因——貪、瞋、癡。佛陀發現了一條可以根除痛苦的實修之道，他自己照著這個方法修行，並且將它教導給眾生。這條實修之道就是「八聖道」。曾經有人要求佛陀用幾句簡單的話來解釋八聖道，於是佛陀說：

諸惡莫作，

眾善奉行，

自淨其意，

此乃覺悟者的教導。（註一）

這個解釋淺顯易懂，大家都同意我們應該避免有害的行爲，應該諸惡莫作，眾善奉行。但是我們該如何定義何者有益？何者有害？又何者爲善？何者爲惡？通常當我們決定善惡的標準，所憑藉的是個人的觀點、傳統信仰、以及私人的喜好與偏見，結果我們所得到的定義，都是狹隘而偏頗，不能被大家所接受。佛陀不用這些狹隘的解釋，他提出了一個分辨善惡好壞而可以放諸四海皆準的方法：任何行爲，若會傷害他人、或是干擾到他人的安祥和諧，就是不好的行爲，也就是惡行；而任何可以幫

助他人、令他人安祥和諧的行爲，就是好的行爲，也就是善行。再進一步來說，心要達到真正的清淨，不是靠宗教儀式或是道理上的分析，而是要靠自己直接體悟自身的實相，並且按部就班地拔除令苦生起的種種習氣。

八聖道可以分爲三個階段的訓練，也就是戒（sila）、定（samaḍhi）、慧（pan~n~a）三學。「戒」是道德修養的訓練，戒除所有不良的言語和行爲；「定」是專注力的訓練，培養念念分明的能力，讓我們能夠主導並且控制自己的心念；「慧」是智慧，也就是培養清淨的洞察力，以照見自己的實相。

### 持戒的重要性

任何人想修持正法都必須由持戒開始。持戒是修行的基礎，沒有了這個基礎，就永遠無法向前邁進。我們要戒除任何傷害他人的言行舉止，因爲只有這樣的道德修養，才能杜絕社會亂象，這個道理是很明顯的。但是事實上，我們之所以要持戒，是因爲不良的言行舉止，不僅會傷害到他人，也會傷害到我們自己。試想當一個人做了壞事——侮辱他人、殺生、偷盜、強暴等惡行——卻希望自己心中不受任何煎熬、不起任何貪愛與瞋恨，那是絕對不可能的。貪愛和瞋恨生起的那一刻，不僅帶來眼前的

不快樂，更爲未來的無邊煩惱種下苦因。

佛陀說：

現在燃燒，以後也燃燒，

爲惡的人身受雙重苦。

現在快樂，以後也快樂，

積善之人享受雙重樂。（註二）

我們不必等到死後才體驗天堂與地獄，我們活著時，在自身之中就能體驗得到。我們做不好的行爲，就體驗到貪愛與瞋恨的地獄之火；我們做好的行爲，就體驗到內在安祥的天堂。因此我們戒除不好的言語與行爲，不僅可以利益他人也可利益自己，並可避免對自己造成傷害。

持戒還有另外一個原因。我們都希望能深入觀察自己，培養洞察力，以照見自身的實相，這有賴一顆非常清明平靜的心。一池水若是攪擾不定，就無法看清它的深處；同樣地，想要往內深觀，就需要一顆平靜而不受干擾的心。我們一旦做了壞事，心中就會忐忑不安，失去平靜。必須遠離諸惡行，心才有可能變得安祥，也才能夠開始往內深觀。

還有另一個原因說明爲何持戒是必要的：實踐正法的人，努力不懈想要達成解脫一切苦的最終目標。因此他必須謹言慎

行，遠離所有會令舊有習性增長的行爲。所有會傷害他人的言行舉止，都是因貪、瞋、痴而起，隨貪、瞋、痴而來的。所以只要做了任何有害眾生的事，都等於在修行的道路上不進反退，阻礙了解脫道上的進展。因此，不只爲了社會整體也爲了每一成員的利益；不只爲了個人世俗的利益，也爲了要在法的道路上前進，持戒是必須的。

八聖道中有三部分是屬於持戒的訓練：正語、正業和正命。

### 正語（正當的言語）

說話必須純潔有益，純潔要靠去除不淨來達成，因此首先要了解，不淨的言語是由什麼組成的。不淨的言語包括：（一）、說謊，也就是言過其實，或是隱瞞真相；（二）、搬弄是非；（三）、背後中傷以及誹謗他人；（四）、說話尖酸刻薄，令人痛苦不堪、且對人毫無益處；（五）、無意義的蜚短流長，浪費自己及他人的時間。只要戒除這些不淨的言語，那麼所說的自然就是「正語」了。

但正語並非只有消極的意義，佛陀曾說：

修持正語的人：說話誠實坦白、正直可靠；化解爭端、促進團

結。以和諧為樂、以和諧為貴，舌燦蓮花，製造和諧的氣氛。用詞柔和、悅耳、仁慈、溫柔、有禮、合宜。根據事實、權衡輕重、遵循法理，在恰當的時機才開口說話。所言皆值得傳頌、合時合理、謹慎恰當、振奮人心。（註三）

## 正業（正當的行為）

行為也必須要清淨。如同「正語」，我們也必須了解何者構成不清淨的行為，如此才可戒除它們。不清淨的行為包括了（一）殺生；（二）偷盜；（三）不當的性行為，如強暴或通姦；（四）飲酒吸毒而神思恍惚，不知道自己說了或做了什麼。只要避免這四種不當的行為，所做的自然就是正當、有益的行爲了。同樣地，正業也不僅是一個消極概念。佛陀形容行正業的人：

干戈不興，避免傷害任何生命；充滿慈愛，為眾生謀福；光明磊落，清淨地過活。（註四）

## 戒律

對於過著世俗生活的凡夫而言，要修正語與正業的方法，就是持守五戒，也就是（一）戒殺生、（二）戒偷盜、（三）戒邪淫、（四）戒妄語、（五）戒酒、戒除麻醉品。五戒是道德行

為的基本要求。任何想修持正法的人都應該遵循。

在一生中，有時有機會把俗務暫置一旁，或許有幾天，或許只有一天，來專心淨化內心，尋求解脫。這段時間是慎重修持正法的好時機，因此言行上必須比日常生活中更為小心謹慎。要注意避免任何會干擾淨化內心的行為。所以這時要遵守八戒，包括基本的五戒。五戒中的「戒邪淫」，由不可從事不當的性行為，改為不可從事任何性行為（戒淫）。再加上三戒：戒除不當時間的吃食（亦即，要過午不食）；戒除感官的享樂及身體外表的裝飾；戒除使用華麗的床鋪。戒淫及增加的戒律是為了促成往內深觀所需的平靜與警覺，有助於心不受外界的干擾。在密集修習正法的課程中才需守八戒，課程結束，在家可以用五戒做為行為的準則。

至於出家的比丘、比丘尼，有十戒要遵守。十戒包括上述的八戒，將第七戒分成兩戒，再加上一戒：戒除收錢。在此期間必須完全接受信眾供養，才能全心淨化內心，以利己利人。

持戒，不論是五戒、八戒或十戒，並非空洞的傳統規定。「戒」的字義就是「增強訓練的步驟」，是確保正語和正業，不傷人傷己的實際方法。

## 正命（正當的謀生）

每個人都應該有正當的謀生方法。「正命」有兩個依據的標準。首先，謀生的方法不可以觸犯五戒，因為犯了五戒的行為，很明顯地會給他人帶來傷害；更進一步來說，謀生的方法也不可以促使他人犯五戒，因為這麼一來，也同樣會給他人帶來傷害。無論直接或間接，我們的謀生方法都不該傷害到眾生。因此任何牽涉到殺戮的行業，無論是殺人或動物，毫無疑問地，絕對不是正命。然而，即使殺生的事是他人所為，自己只是處理販賣被屠宰的動物，及其皮毛、骨、肉等，這仍舊不是正命，因為如此一來，等於是靠他人的錯誤行為來謀生。賣酒或販毒是可以賺大錢，但是這等於鼓勵他人酗酒、吸毒，即使自己本身不喝酒、不吸毒，仍舊會傷害到他人；開設賭場是可以獲得暴利，但是所有去賭博的人，都是在傷害自己；販賣有毒藥劑、軍火武器、炸藥、炸彈、飛彈等也許是一本萬利，但它卻破壞了和平，陷大眾於水深火熱之中。所以這些行業都不是正命。

同樣地，即使所做的工作不會真正傷害他人，但卻心存惡念，希望別人受到傷害，那也絕對不是正命。一心希望來場瘟疫以賺大錢的醫生，和一個期待饑荒帶來好生意的商人，這種心態

下的謀生方式就不能稱為「正命」。

每個人都是社會的一份子，所以我們要努力工作、服務人群，盡我們對社會的責任。同時，因為我們努力的付出，使我們能夠獲得一些實質的回報，用以維持生活。即使是出家人，也有他該做的工作，以得到人們的布施：就是努力地淨化他的內心，以求自度度人。如果靠欺騙、施展神通、或是謊稱已達到某種境界等，來擺佈他人，就不是正命了。

我們工作所得的報酬，是用來維持自己以及家人的生活。若是行有餘力，至少應將其中一部分回饋社會，為眾生謀福利。所以只要從事的行業，是為了在社會上做一個有用的人，以維持生計、同時幫助眾人，那麼這份工作就稱得上是「正命」。

## 在內觀課程中持戒

每個人要正語、正業、和正命，因為利己又利他。內觀課程中，提供了持戒的機會。這段期間，大家都在密集實踐正法，因此所有舊學員都要遵守八戒。不過，對於初次上課或身體不適的人，有個寬容：他們可有簡單的晚餐。因此，這些人只算是守五戒，雖然在其他方面，他們實際是守八戒。

除了持戒，所有的學員必須宣誓禁語，直到課程的最後一

天。他們可以跟老師或事務長報告，但不可與其他學員講話。如此，可將分心減到最少；大家可以生活在一起而不會互相干擾。在這安祥、平靜又平和的氣氛中，才可能從事精細的往內深觀。

內觀者爲了往內深觀，他們的食宿由舊學員所布施，這些費用是由別人捐獻的。因此，在課程中他們多多少少像真正的出家人一般，靠他人的施捨過活。爲了自己也爲他人的好處，要盡全力用功，內觀者在內觀課程中就過著正命的生活。

持戒是正法中不可或缺的部分。不持戒，在法的道路上不會有進展，因爲心會太過激動、焦躁而無法探索內在實相。有些人說無需持戒也可能修養心性；無論他們怎麼做，這些人並非遵守佛陀的教導。不持戒，有時可能體驗到忘形恍惚的各種狀態，並認爲這是靈修的成就，那就錯了。不持戒，我們絕不能離苦得解脫，也不能體驗最終的真理實相。

## 問題與回答

問：堅持正當的行爲，算不算是執著呢？

答：不是；只要盡你的能力去做，了解到結果不是你所能控制的。盡你所能，但將結果順其自然、留給正法。（謀事在人，成事在天）

問：那就是說，願意嘗試錯誤囉？

答：如果你做錯了，接受它，下次不要重覆同樣的錯誤。如果又失敗了，你笑一笑，再試試別的方法。如果你能在面對失敗時，一笑置之，並不執著。但如果失敗使你沮喪憂傷，成功讓你得意忘形，你就是執著。

問：那麼說來正當的行爲，只是你所做的努力，並不是結果？

答：不是結果。如果你的行爲是好的，結果自然就會是好的。正法自會處理結果的事。我們沒有能力去選擇結果，但我們可以決定自己的行爲。只要盡你的能力去做就對了。

問：無心意外地傷害了他人，也算是不好的行爲嗎？

答：不算。必須是蓄意害人且造成傷害，這樣才算是構成不好的行爲。守戒不應該太極端，否則既不實際也沒有好處。從另一方面來說，如果你不留意自己的行爲，以致於不斷對他人造成傷害，然後你又以無心爲藉口，來原諒自己，這種作法也是同樣危險。正法教導我們要念念分明。

問：正當與不正當的性行爲之間有何不同？問題是不是出於自願與否？

答：不是的。在一般人的生活當中，性是有其恰當的地位，不應該強制去壓抑它，因爲強迫性的禁慾，會製造緊張，從而產生更多的問題、更多的困難。但是，如果你放縱性慾：只要激情生起就放

任自己與任何人發生性行爲，那你永遠無法從激情中解脫出來。要避免這兩種同樣危險的極端，正法提供了一條中庸之道，夫婦間維持健康的性行爲並不妨礙心靈的修養。如果你的伴侶也是內觀者，任何時候情慾生起，雙方可以好好觀察（自身的感受），這樣既不壓抑也不放縱，藉由觀察，你會很容易從情慾中解脫。偶而夫婦之間仍會有性行爲，但是慢慢的會發展到某個階段，性行爲已不具任何意義了。這是自然的不淫階段，心中沒有一絲一毫情慾念頭的升起。不淫所帶來的喜悅會遠超過性慾的滿足。內觀者會經常覺得滿足與和諧，我們必須去學習體驗這種真正的快樂。

問：在西方有許多人認爲，成年的男女雙方，在彼此同意之下，是可以發生性行爲的。

答：這種觀點與正法是背道而馳的。和許多人發生性行爲會不斷增加自己的情慾，也就是增加自己的煩惱。你必須忠於你的伴侶或者潔身自愛（不淫）。

問：是否可以藉用藥物來幫助體驗某種意識、某種不同的境界？

答：有些學生告訴我使用藥物的經驗與禪坐的經驗相類似。無論是否真的如此，以藥物引導而得的經驗是一種對外在媒介的依賴。正法教導你做自己的主人，使你能依自由意願隨時體驗實相。另一

個很大的差異是，使用藥物後會喪失心智的平衡而傷害自己。依正法來體驗真理，會使內觀者內心更平衡，不會對自己或他人造成傷害。

問：第五戒是戒絕飲酒及使用麻醉品或是戒絕因飲酒及使用麻醉品而喪失心智？畢竟適量飲酒，不喝得酩酊大醉，似乎沒有特別的害處。您認爲連喝一杯酒也算破戒呢？

答：即使是飲少量酒，最後也會發展成對酒精的貪著。不知不覺中，已走向上癮的第一步；這樣對你和他人都是一種傷害。每個上癮的人都是從只喝一杯開始。爲什麼要踏上痛苦的第一步呢？如果你很認真修行後，某天在無意間或在社交聚會時喝了一點酒，你會發現那一天的內觀效果不好。法與飲酒及吸食麻醉品是不能並行的。如果你真心想修行有成，就必須遠離所有麻醉品（酒或迷幻藥等），這是無數修行者的經驗之談。西方人對不邪淫和不飲酒這兩條戒律特別需要了解。

問：人們常說：「只要感覺好那就準沒錯。」

答：那是因爲他們不了解真相。當你因憎恨而行動，你自然會覺察到心中的焦慮、煩亂。當你因貪愛而行動，心的表面雖然顯得愉悅，但內心深處仍有焦慮。你的愉悅是出於無知。如果你知道這樣的行爲會造成多大的傷害，自然你就不會這麼做了。



問：肉食算不算是犯戒？

答：不算，除非你自己親手宰殺。如果菜餚中恰好有肉食，而你享受其滋味就像你享受其他的食物，這樣並沒有犯戒。但由於肉食，你間接鼓勵他人犯戒殺生。並且在較細微一點的層面來說，肉食會造成對你自己的傷害，因為動物時時刻刻生起貪瞋，卻沒有能力自我觀察、淨化其心。牠們的肢體組織充斥著貪瞋。當你吃肉食時，你就會吃進這些。內觀就是爲了要根除貪瞋，所以避免吃這類的食物是有益的。

問：這就是課程中只提供素食的原因嗎？

答：是的，因為這樣對內觀者最有益。

問：日常生活中吃素嗎？

答：那是有益的。

問：就內觀者而言，賺錢怎能算是可以接受的行爲呢？

答：如果你修行正法，即使沒賺錢，也會快樂。如果你賺了錢但不修行正法，你還是不會快樂的。法比賺錢重要。人生於世，必須自食其力，必須誠實而努力地工作賺錢，這樣做並沒有什麼不對，但應該依法而行。

問：如果你的工作可能會導致不良的影響，如果你所做的可能傷害他人，這樣算不算是不好的謀生方式？

答：那要看你的用意如何。如果只是一味想賺錢，如果你想：「只要能賺錢，就算傷害到別人我也不在乎」，這就是錯誤的謀生方式。如果你服務他人，卻不料有人受到傷害，那就不是你的錯了。

問：我公司的許多產品中，有一種儀器是用來收集原子爆炸的數據。他們要求我參與此工作，但我隱隱覺得這樣做是不對的。

答：如果有些東西只被用來害人，你當然不該參與其中。但如果它有正反兩面的用途，你就不需要爲別人如何使用它而負責。應該心存善念而工作，相信別人會將你的工作成果用來造福人群，這樣就沒有錯了。

問：您對和平主義的看法如何？

答：如果你所謂的和平主義是面對侵略時，卻不採取行動，當然那是不對的。正法教導我們是要積極行動，要面對現實。

問：採取像印度聖雄甘地或美國民權領袖金恩博士所用的消極抵抗的方式，您覺得如何呢？

答：那要視情況而定。如果侵略者除了武力以外無法以其他方式溝通，那武力是必須的，但應隨時保持心的平衡。否則應使用消極抵抗，但不是出於畏懼，而是出於道德勇氣。這就是正法的方法，也是甘地先生的教導。赤手空拳面對武裝敵人的進犯是需要

勇氣的，這樣做是要有隨時受死的準備。人難免一死，差別在於心懷畏懼而死或是勇敢受死。了解正法的人就不會心懷畏懼而死，（寧可勇敢的受死，不願膽怯逃跑。）甘地先生曾告訴他的追隨者，面對兇殘的敵人時，讓傷痕留在胸前，而不是背上，他之所以成功是心中有法！

問：您自己說過，沒有遵守戒律，仍可以有好的禪坐經驗。那麼一直強調道德的行爲豈不是教條化、僵化的做法？

答：我曾經看過不少學生，無視戒律存在，因而在修行路上毫無進展。多年以來他們可能上過許多課程，也有一些美好的經驗，但在日常生活中他們完全沒有改變，仍然煩躁不安，病苦不已，因為他們只是把內觀當遊戲在玩，就像玩其他遊戲一樣。這樣的人是真正的失敗者。真正想透過正法來改變自己生命的人一定要謹慎地守戒！

## 故事：醫生的處方

有一個病人到醫生處求診。醫生檢查後，開了一張處方箋給他。這個人對這位醫生非常有信心。他回家後，在祈禱室供上了醫師漂亮的相片、雕像，然後他坐下，對相片、雕像致敬：他叩拜了三次，並供上鮮花與香料。然後拿出醫生寫的處方箋，很恭敬地念誦：「早上兩顆，下午兩顆，晚上兩顆」。因為他對那位醫生非常崇拜，所以他從早到晚，都在念誦醫生的處方，結果這張處方箋對他的病情的減少一點幫助也沒有。

後來這個人決定要多了解這張處方箋，於是他跑去問醫生：「爲什麼您要開這些藥呢？這些藥對我有什麼好處呢？」這位醫生很有智慧，所以他解釋道：「請看，這是你生的病，這是你的病因，如果你服下了我開的藥，它就能根除你的病；如果病因根除了，你的病自然也就痊癒了。」這個人想：「哦，太好了！我的醫生多麼聰明啊！他的藥方多麼有效啊！」這個人回家後開始跟他的鄰居和認識的人爭論：「我的醫生是最好的醫生！其他的醫生都一無是處！」但他到底從這爭辯之中獲得什麼呢？他可能一輩子都在替他的醫生爭辯，但是這對他一點幫助也沒有。只有當他服了這藥以後，他才會從他的痛苦中解脫、從他的疾病中

解脫，只有到那個時候，醫生的藥才對他有所幫助。

每個解脫的人，就像醫生一樣，出於慈悲，他會給予藥方，告訴人們如何從痛苦中解脫出來。如果人們只是盲目地信仰這個人，就把處方變成了經文來唸誦，然後開始與其他不同宗派的人爭辯，辯稱他的宗教創始人的教導才是最好的，但是卻沒有人願意花功夫去實踐那些教導，去服用醫生的藥方以根除疾病。

如果對醫生的信心能鼓勵病人依從醫生的意見，那麼這信心就是有用的。如果了解處方的作用能鼓勵病人服藥，那麼這種了解是有好處的。但是如果沒有真正去服藥，就不可能痊癒。你必須把藥吃下去才行。

## 第六章 定的訓練

藉著持戒，我們企圖控制自己的言語和外在的行為。然而，苦的起因卻來自我們內在的行為。如果我們的內心仍舊在貪愛瞋恨等有害的情緒中翻滾煎熬，那麼只限制外在的言語和行動，是毫無用處的。貪愛瞋恨，絕不可能離苦得樂的，遲早貪愛瞋恨，會如火山一般爆發出來，使我們犯戒，傷人又害己。

人人都了解不該做壞事的道理。畢竟，數千年來，每個宗教都在教導倫理道德的重要性。但是，誘惑呈現時，會征服人心，使人犯戒。一個有酒癮的人可能完全知道他不該喝酒，因為酒精對他是有害的，但是當酒癮發作，他又不可抑制地喝得酩酊大醉。他無法自拔，因為他完全不能控制自己的心。然而，如果我們能停止不當的意念行為，那麼要遠離外在不當的言行舉止，就變得輕而易舉了。因為問題是出在我們的心，所以我們必須從心的層次上著手。

爲了要做到這點，我們必須採取修（bhaṅvāna）的方式——從字面上來說，「修」指的是「心的開發培養」；一般的說法，就是「禪修」（meditation）。從佛陀時代起，bhaṅvāna的字義漸趨含混不清，因為修行已式微。在現代，此字涵義是指任何種類

的心智修養或精神提昇，只要與法有關，甚至連閱讀、談論、傾訴或思考等活動都是 bhaṅvāna。「Meditation」是最通用的英文翻譯，它已泛指許多活動，如放鬆心情，做白日夢，自由聯想自我催眠等。這一切與佛陀的原意相去甚遠。他用這個字眼時是指爲了使心集中及淨化而採用之特定的心智訓練的方法。

禪修包含「修定」和「修慧」二部分的訓練。「修定」也被稱爲「修止」；而「修慧」則被稱爲「修觀」（修習內觀）。禪修之道始於修定，它是八聖道的第二階段，就是學著去掌握理的運作過程，做自己心的主人。

八聖道中有三個部分是修定的訓練：正精進、正念、以及正定。

### 正精進

正精進是禪修的基礎。心很容易爲貪、瞋、痴所征服或動搖。我們必須使心力增強，才能讓心變得堅定不移，成爲最有用的工具，來檢察我們自己本質中最細微的層次，揭開並除去我們的習性。

一個要爲病人診斷病情的醫生，會先採集血液樣本，放到顯微鏡底下。在檢視樣本之前，他必須先將顯微鏡對焦並固定，

才能開始檢查樣本、找出病因、並決定適當的治療方法，對症下藥。同樣地，我們也必須對準心的焦點，專注地置心一處，這樣才能將心變成檢視自身最細微實相的工具。

佛陀針對每一個從他學法的人，設計了各種讓心專注的方法。其中最適於探索內在實相的方法，也是佛陀自己修持的方法，就是「入出息念」(ānaṃpaṇasati)，亦即「對呼吸的覺知」。

呼吸是一個人人皆擁有的可供專注的對象，因為我們從生到死、分分秒秒都在呼吸。它是任何人均可接觸到、且都能接受的禪修對象。開始練習觀察呼吸時，禪修者要坐下來，閉上雙眼，身體保持舒適端直。最好能在安靜的房間內坐著，注意力才不會分散。一旦安靜下來，將注意力從外在世界轉向內在世界，禪修者就會發現，自己身上最顯著的活動就是呼吸，就將注意力導向呼吸：入息和出息。

不過，這可不是在練習呼吸，而是在訓練我們的覺知。不要刻意控制呼吸，而是有意識地去觀察呼吸的如實面目：長或短，重或輕，深或淺。盡可能地將注意力放在呼吸上，不要分心而中斷了覺知。

一旦開始練習，我們立刻就會發現，這是何其困難。我們才開始把心定在呼吸上，腿上的疼痛就令我們轉移了注意力。我

們努力壓抑心裏的雜念，千頭萬緒卻湧上心頭：過去的回憶、未來的計畫、各種希望和恐懼。總有某件事會勾起我們的念頭，而過了一會，我們才發覺自己已經完全忘記呼吸這回事了。我們再接再厲、從新開始，但是一眨眼功夫卻發現，在不知不覺之間，心又溜走了。

到底是誰左右了我們的注意力？一旦開始練習觀息，很快就會發現，心是如此的千變萬化無法掌握，就像一個受寵的孩子，拿了一個玩具，玩膩了，就一個換一個；心也是如此不安定，不斷地轉變注意的對象，跑離所要觀察的實相。

這就是心的習性，生生世世，心就是如此惶惶不定，妄念不斷。但是我們開始想要觀察自己真實的本質，這種遠離實相的行徑就得停止。我們必須改變心念瞬息萬變的模式，從覺知呼吸開始，學著去活在當下。當我們發現注意力分散了，要有耐性、心平氣和地再將注意力轉回呼吸上。失敗了，就要一試再試。和顏悅色、不勉強、百折不撓地一再練習。畢竟，我們一生的習慣是不可能幾分鐘之內改變的。需要一而再、再而三，持續不斷地努力，同時要耐性和寧靜。這就是我們培養如何覺知實相的方法，也就是正精進。

佛陀告訴我們，正精進有四種類型：

- 一、防止邪惡不善念頭的生起；
- 二、去除已生起的邪惡不善的念頭；
- 三、讓未生起的善念得以生起；
- 四、讓已生起的善念得以發展，臻於至善之境。（註一）

藉著練習對呼吸的覺知，我們就可以練習這四種正精進。我們心無雜念地坐著，將注意力放在呼吸上。如此一來，就進入覺察自己的狀態中。我們避免自己分心或心不在焉，不讓自己遠離實相。如果有念頭生起，不要去管它，應該再次將注意力放回入出息上。這樣我們就培養出繫心一處，以及不分心的能力——這就是正定的兩項特質。

## 正念

觀入出息也同樣是修正念的方法。我們的痛苦來自於無明。

我們隨著外境起習性反應，因為看不清自身的實相，不知道自己在做些什麼。大部分的時間，心都是在胡思亂想，它活在過去的記憶裡，忽喜忽悲；它熱切地幻想著未來，或是恐懼未來。

迷失在貪愛、瞋恨中，我們對於眼前發生的事視若無睹，

不知道自己在做些什麼。然而，當下這一刻對我們而言才是最重要的。我們不可能活在過去，因為它已經消逝無蹤；我們也不可能活在未來，因為它是永遠難以掌握的。我們只能活在當下。

如果我們對自己當下的所作所為一無所知，不僅註定要重複過去的錯誤，同時也絕不可能完成未來的理想。相反地，如果我們能培養出覺知當下的能力，就能以過去為殷鑑，來指引未來的方向，如此才能夠達成所願。

正法就是活在當下的大道。因此，我們必須培養覺知當下的能力。我們需要一個方法，能讓我們覺知當下的實相，而「覺知呼吸」就是這樣的一個方法。修習這個方法，能夠讓我們覺知當下的自己：現在是入息，現在是出息。藉著對呼吸的覺知，我們開始覺知當下。

另外一個練習觀入出息的原因，是因為我們希望能體悟終極的實相。將注意力置於呼吸上，可以幫助我們深入了解對自己未知的部分，讓潛意識成為意識。呼吸就像是潛意識與意識之間的橋樑，因為它的運作方式，既屬於潛意識，也屬於意識。我們可以刻意地以某種方式去呼吸，也就是去控制呼吸，甚至也可以暫時停止呼吸；然而，當我們不去控制呼吸時，它不須提醒也會繼續運作。

舉例來說，在剛開始練習的時候，我們可以稍微用力地刻意呼吸，這樣有助於集中注意力；當我們對入出息的覺知變得清晰穩定時，就可以任它自然地呼吸，不論是重或輕、深或淺、長或短、快或慢，都任由它去，不需調整，只要去覺知。經由這種對自然呼吸的覺知，我們開始觀察到屬於潛在活動的身體自主功能。從觀察刻意呼吸的明顯實相，漸漸發展到觀察自然呼吸的細微實相。也就是我們已開始將覺知，從表面的層次轉移到較細微的層次。

另一個練習觀息的原因，是因為想要遠離貪瞋痴，必得先覺知到它們的存在。在這方面，觀息可以幫助我們，因為呼吸是我們內心狀態的一面反射鏡。當心境平和時，呼吸規律且溫和。但是每當負面情緒由心中生起，無論是生氣、憎惡、恐懼、或激情，呼吸就會變得較粗重而急促。如此一來，呼吸提醒我們注意到自己的心理狀態，同時也讓我們能開始去面對這狀態。

練習觀入出息還有另外一個原因。因為我們的目標是一顆遠離負面情緒的心，所以我們必須小心翼翼，確定自己朝此目標邁進的每一步，都是純淨正確的。即使是在培養禪定的初步階段，也必須選擇正確的專注對象，而呼吸正是這樣的一個對象。因為我們對呼吸不會產生貪愛或瞋恨，而且呼吸是實實在在的東

西，不是虛無飄渺的妄想或幻像，因此呼吸是非常恰當的專注對象。

當完全專注於呼吸時，心就遠離了貪、瞋、痴。這純淨的一刻雖然短暫，卻非常強而有力，因為它挑戰了一個人過去所有的習氣。長久累積的所有習性反應都被攪動，而呈現出各種肉體上和精神上的難過，阻礙了覺知的開展。我們可能對進步緩慢感到不耐煩，這就是貪的現形；要不就是以瞋的型態出現，而感到生氣或沮喪。有時我們一坐下就感到昏昏欲睡；有時則是情緒過於激動，忐忑不安，乾脆找個藉口不坐了；有時則是因為懷疑，而動搖了我們努力的意志——對於老師、教導、以及自己的禪修能力，起了固執且不理智的懷疑。當我們突然遭遇到這些困難，可能會灰心喪志，想完全放棄修行。

在這個時候，我們必須了解，這些難過的生起，正意味著我們修習觀息的成功。如果我們堅持下去，它們就會漸漸消失無蹤。一旦難過消失，修行就變得愈來愈容易。因為在這個練習的初期，某些習氣已經從心靈的表層根除了。因此，在練觀息的同時，我們已經開始清淨內心，朝解脫之道前進了。

## 正定

將注意力放在呼吸上可以培養對當下的覺知。而盡可能地時時刻刻維持這種覺知，就是正定。

在日常生活的一舉一動中，專注也同樣重要，但它和正定（right concentration）不一定相同。我們可能一心專注於情慾，或專注於滿腔的怒火。貓會全神貫注地守在老鼠洞口，只等老鼠出現，好將它逮個正著；扒手會專注地盯著別人的錢包，等待下手的時機；小孩子晚上躺在床上，由於害怕一直瞪著黑暗的角落，想像有怪物躲在陰影裡。這些都不是正定，因為正定是可以令人解脫的。正定的對象，絕對不含貪、瞋、痴。

在練習對呼吸的覺知時，我們會發現，要維持不中斷的覺知，是極其困難的事。儘管有堅定的決心，努力將注意力定在呼吸上，覺知卻總是不知不覺地溜走。我們就像一個喝醉酒的人，努力想走直線，卻總是東倒西歪地走不直。事實上，由於我們的無明和妄想，我們確實是像醉了一樣糊塗，所以才會不斷地活在過去和未來、貪愛和瞋恨之中。我們無法走在時時覺知的正道上。

身為內觀者，我們要有智慧，在面對這些困難時不感到灰心沮喪，而應該了解，要改變長久以來根深蒂固的習氣，是需要時間的。必須再接再厲，持之以恆，耐心地努力，才能成功。我

們只要覺察到注意力分散時，再將它放回呼吸上就夠了。如果我們能做到這點，就已經開始改善內心胡思亂想的習慣。藉著不斷的練習，就能愈來愈快地將注意力帶回來。漸漸地，胡思亂想的時間愈來愈短，而持續覺知的時間愈來愈長。

定力增強，我們會開始感到輕鬆、喜悅、充滿活力。漸漸地呼吸會變得柔順、規律且輕淺。有時甚至覺得呼吸完全停止。事實上，當心變得寧靜時，身體也會靜下來，新陳代謝減緩，因而所需要的氧氣也會減少。

到了這個境界，某些修行者會有特別的經歷：例如閉目坐著時看到光或影，或是聽到特別的聲音等。所有這些所謂的異常感官體驗，只是一種指標，表示心已達到高度的專注。這些現象本身，沒有任何重要性，無需重視。覺知的對象仍應是呼吸，若去注意任何其他東西，就走偏了。心中也不該期待這些異象，因為並非人人都會有這類經驗。若是出現，也只是一個路標，讓我們知道自己正在進步之中；有時路標隱不可見，可能是因為我們太專心努力前進，而沒有注意到。但是如果我們把路標當作是終點，而產生執取，我們就會完全停滯不前。畢竟，異常的感官經驗不勝枚舉，實踐正法的人不該追尋這些，而是要洞察自身的實相，才能遠離一切痛苦。



因此，我們繼續將注意力完全放在呼吸上，心變得更專注時，呼吸就會愈細微，也就愈不易觀察，因此也就需要更努力才能維持專注。如此不斷磨練自心，培養專注力，讓心成爲一個利器，可以透視實相的表層，觀察到內在更細微的真理。

培養定力還有許多其他技巧，例如專心覆誦某一個字，或觀想某一物、或是一再重複某個肢體動作。如此一來，我們會完全融入專注的對象，而達到一種輕安喜悅的境界。雖然毫無疑問地，這種境界令人非常愉快，但是當境界消失，人回到現實生活中，發現問題仍是沒有解決。這些方法能讓人在心的表層，發展出安祥與喜悅，但是仍未能觸及心底深處的習氣。而且這些方法中用以培養定力的對象，與當下自身的實相，並無關連。從中所得的輕安，只是表面上刻意營造出來的，而不是由已淨化的心底深處自動生起的。正定不應該是心的麻醉，而是要遠離所有的造作與錯覺。

佛陀的教導當中，也提及可達到各種禪那（jhana）的境界。佛陀本身在開悟前，也曾學習過八種心靈高度專注的禪那境界。終其一生，佛陀始終沒有間斷地繼續練習禪那。但是只靠禪那不能解脫。因此當佛陀教導禪那的時候，他強調這只是用以培養洞察力的墊腳石罷了，內觀者培養定力的目的，不是爲了去體驗輕

安喜悅，而是把心練成專注，用以體認自身的實相，並去除導致痛苦的習氣。這就是正定。

## 問題與回答

問：爲何您教授觀息法時要學員專注在鼻孔處而非腹部？

答：因爲對我們來說，觀息法是修習內觀的準備工作。在練習這個內觀方法時，需要特別的專注，因此範圍愈縮小，專注力愈強。要達到這個程度的專注，腹部的範圍就太大了，最適合的就是鼻孔處，這就是當初佛陀教我們在鼻孔處用功的原因。

問：在練習對呼吸的覺知時，是否可以數息或在吸氣時說「入」，在呼氣時說「出」？

答：不行，練習時不應該連續地配上字詞。如果在練習對呼吸的覺知時總是配上字詞，逐漸的這個字會反賓爲主，你會完全忽略了呼吸本身。然後你吸進或呼出時，你說「入」，或者你呼出或吸進，你說「出」，這個字會變成一種咒語。你應該只專注於呼吸、純粹的呼吸，沒有別的只是呼吸本身。

問：爲何經由修定不足以解脫？

答：因爲經由修定得到的心念純淨，主要是以壓抑的方式而得，而非因習性的清除。這就像用沈澱劑，例如明礬，來淨化水箱中的泥

水一樣，明礬能使懸浮水中的顆粒沈澱到水箱的底層，使上層的水澄清。同樣的，修定可使心的上層澄清，但是不淨的沈澱物仍停留在潛意識中。如果要達到解脫，務必去除這些潛藏的污垢，而爲了去除內心深處的不淨，我們必須練習內觀。

問：完全忘掉過去不問未來，而專注於當下不會有害嗎？畢竟禽獸才那樣過活，不是嗎？而且忘記過去必定會使人不斷重覆犯錯。

答：這個方法不是教你完全忘記過去或完全不關心未來。因爲目前的習性，總是使人沈浸在過去的回憶，或對未來的渴求、期待、恐懼中，反而忘了當下。這種不良習性爲生命帶來苦難。經由內觀，你學習到踏實地活在當下的實相中。在這穩固的基礎上，你可以從過去吸取必要的經驗，爲未來規劃適當的方針。

問：我發現當我練習內觀時，會胡思亂想。貪念生起時，我認爲自己不應有貪念，於是又造成焦慮不安，我該如何處理這個問題呢？

答：爲何要因貪念而焦慮不安呢？你只須接受事實：「看！貪念來了」就可以了，而你將會脫離困境。當你察覺自己的心在胡思亂想時，就接受它：「看！心又在胡思亂想了」這樣，你的心會自動回到呼吸。不要讓貪念或妄想帶來緊張不安，如果那樣，你會生出

新的瞋恨。只要接受，接受就夠了。

問：所有佛教的禪修方法在瑜伽中都可以見到，請問佛陀所傳授的有什麼真正的新方法呢？

答：今日所謂的瑜伽事實上是後期發展的，帕丹伽力（Patanjali）大師的時代比佛陀大約晚五百年，由他的《瑜伽經》可看出來自佛陀教法的影響。當然瑜伽修行在佛陀之前就盛行於印度。佛陀在悟道以前也曾親身驗證。然而，所有這些訓練方法均只限於戒與定，專注力最高只能到第八禪那的境界，但此仍屬於感官體驗的領域。而佛陀發現了第九種禪那，即是內觀，這種洞察力的培養能使修行者達到超脫所有感官經驗的終極目標。

問：我發現自己很容易輕視別人，請問什麼是解決這個問題的最佳方法？

答：解決的方法就是內觀。如果自我很強，就會輕視別人，貶低別人的重要而看重自己，但內觀修行會自然地消融自我。當自我消融了，你就不會再做傷害他人的事。只要努力，問題自動就會解決。

問：有時候，我會對自己過去所做的事產生罪惡感！

答：罪惡感是無濟於事的，只會對你造成傷害，在法的修行道上，罪沒有地位。當你了解自己作爲有偏差時，只須接受事實，不必刻

意去辯解或掩飾它。你可以告訴一位您尊敬的人：「我犯了這個錯誤，不過以後我一定會避免再犯。」然後練習內觀，如此你會發現自己終於可脫離困境了。

問：爲什麼我總是在強化自我意識，爲什麼一直爲著「我」？

答：這是心被習性制約的情形，由於無明愚痴所致。但內觀能讓你由這種不良習性的制約中解脫出來，使你不再總是只想到自己，你會學習爲他人著想。

問：那是如何發生的？

答：第一步是體認人是有多麼自私和自我中心！除非明瞭這個真理，否則不可能會跳出那種對自我瘋狂的愛執。隨著修習的精進，你會體認到甚至自己對他人的愛，事實上也是出於愛自己。你會了解「我愛的是誰？我愛某人是因爲我對某人有所期望，我希望他能盡如我意，當他一開始表現不一樣時，我對他的愛就沒了，那麼到底我愛的是他還是我自己？」要修習內觀，而非知性的理解，答案會很清楚。一旦你有了這種直接的體悟，自私即會慢慢消融，然後你會學習培養對他人的真愛，那是一種不自私，單向付出而不求回報的愛。

問：我工作的地點附近，有一大群無業遊民在那兒伸手乞討：「給點零錢吧！」

答：西方國家也有這種事嗎？我以爲只有貧窮國家才有呢！

問：據我所知，很多這些遊民吸毒，我覺得如果給他們錢，反而是在鼓勵他們吸毒。

答：所以，你們必須注意捐款的流向，否則對任何人都沒有幫助。如果你幫他們戒毒而不給他們金錢，那你才是真正幫助他們。做任何事都必須要有智慧。

問：當您說「要快樂」時，我就想到，另一面就是「要悲傷」。

答：爲什麼要悲傷？脫離悲傷吧！

問：對！但是我以爲我們是在努力達到兩者之間的平衡。

答：平衡使你快樂，否則會使你悲傷，願你平衡，快樂。

問：我以爲是「要平衡，要什麼都沒有」！

答：不！不是的，平衡會使你快樂，而非什麼都沒有，當內心平衡時，你變得正面而積極。

## 故事：彎曲的牛奶布丁

兩個窮困的年輕男孩，在城市和鄉間挨家挨戶乞食維生。其中一個男孩出生時就瞎了，另一個男孩協助照顧他，兩人就以這種方式一起出去乞討食物。

有一天瞎眼男孩病了，他的同伴對他說：「你留在這裡休息，我到附近討點東西，帶食物回來給你吃。」然後他就出去乞討了。

那天正好有人給這男孩一樣非常好吃的食物，是一種印度式的牛奶布丁。他以前從未嚐過這種布丁，覺得非常可口，但很可惜，他沒有容器可以將布丁帶回去給他的朋友，所以他就把布丁吃光了。

他回來後就對瞎眼男孩說：「我實在很抱歉，今天有人給我一樣很棒的食物叫做牛奶布丁，可惜我沒辦法帶回來給你吃。」

瞎眼男孩問他：「什麼是牛奶布丁呢？」

「喔！它是白色的，牛奶是白色的。」

由於生下來眼睛就瞎了，瞎眼男孩無法了解。「什麼是白色呢？」

「你不知道什麼是白色嗎？」

「不，我不知道。」

「白色就是和黑色相反的顏色。」

「那什麼是黑色呢？」他也不知道什麼是黑色。

「唉！試著去了解看看呀！白色！」但瞎眼男孩就是無法理解，於是他的朋友四下張望，看到一隻白色的鶴，他捉住這隻鶴，把牠帶到瞎眼男孩面前，說道：「白色就像這隻鳥。」

由於眼睛看不見，瞎眼男孩伸出手，用手指去觸摸這隻鶴，說：「現在我知道什麼是白色了，白色是柔軟的。」

「不是，不是，白色和柔不柔軟完全無關，白色就是白色！試著了解看看吧！」

「但是你告訴我白色就像這隻鶴，我仔細摸過這隻鶴了，牠是柔軟的，所以牛奶布丁是柔軟的。白色就是柔軟的意思。」

「不，你還是不了解，再試試看吧！」

瞎眼男孩再一次仔細觸摸這隻鶴，他用手從鶴的嘴巴摸到頸子、身體、一直摸到尾巴末端。「喔！我現在知道了，它是彎曲的！牛奶布丁是彎曲的！」

瞎眼男孩不能了解，是因為他沒有體驗白色的能力。同樣的，如果你沒有如實體驗真理的能力，真理對你而言就永遠是彎曲不正的。



## 第七章 慧的訓練

持戒和修定都不是佛陀獨特的教導。這兩者在佛陀開悟之前都已廣為人知，且行之已久。事實上，他在尋求解脫之道時，曾跟隨兩位老師修定。所以在修定方面，佛陀的教導和傳統的宗教並沒有多大的差異。所有宗教都強調道德修養的必要性，並且也都可以藉著祈禱、宗教儀式、斷食、苦行、或是種種禪坐方式達到喜悅的境界。這類修行的目的，只是為了求得高度集中的禪定狀態，也就是宗教神祕論者所經歷的「狂喜」狀態。

這種專注力的訓練，即使尚未發展到最高境界，也有極大的助益。因為藉由注意力的轉移可以使心靜下來，否則就會起貪愛和瞋恨。例如，為了防止怒氣的爆發，慢慢地數到十，就是一種「定」的基礎形式。其他更明顯的方式，就是覆誦字或咒語，或專注於一個視覺對象。這些方法都能見效，因為當注意力被轉移到不同的對象上，心就會變得寧靜安祥。

然而，用這種方法得到的平靜，並不是真正的解脫。無庸置疑的，修定會帶來極大的好處，但效果只限於心的意識表層。早在現代心理學發明的二十五世紀之前，佛陀就已經體悟到潛意識的存在，稱其為「隨眠」（anusaya，潛藏心內底層的不淨煩

惱）。佛陀發現，轉移注意力可以很有效地在意識層面對付貪愛和瞋恨，但是並無法真正將其去除，反而將它們推進深層的潛意識中，在那兒它們雖屬於冬眠狀態，卻是一樣的危險。在心靈的表層，可能顯得平靜祥和，但是心底深處卻有如一座潛在的火山，充滿了被壓抑的負面情緒，遲早會爆發開來。佛陀曾說：

一棵根深蒂固的樹，即使被砍伐了，仍會生出新芽；如果貪瞋的積習未被根除，痛苦就會一再地重現。（註一）

只要貪、瞋的根仍存在潛意識中，一逮到機會，它就會發芽重生，帶來痛苦。正因為如此，成佛前悉達多王子，當時已經達到了修定所能成就的最高境界，然而，他不以為他已經達到解脫，而決定繼續找尋離苦得樂之道。

他看出兩個選擇。一個是欲樂之路，就是放縱自己去追求一切感官的享樂。不論我們是否自知，欲樂正是一般世人所選擇的路。但是他清楚地看出，這個選擇並不能帶來真正的快樂。因為宇宙間沒有任何人能夠永遠事事如願，或是終其一生心想事成。走這條路的人，當他們無法如願時，就會不可避免地感到痛苦；也就是說，他們因為失望和不滿足而痛苦。但是，即使事情如其所願，他們也同樣會痛苦：因為他們擔心所喜愛的東西會消失無蹤，他們害怕這滿足的一刻，瞬間即逝；而事實上，世事正

是如此變幻無常。這樣的人，內心永遠不安，他們會不斷地追尋、得到、又失去。未成佛前的悉達多在離開世俗生活、出家修行之前，曾親身經歷過這條路，所以他知道欲樂絕不是通往安祥之路。

另一個選擇是苦行之路，就是自我約束，刻意不去滿足自己的慾望。在二千五百年前的印度，這種自我否定的苦修方式曾經被發展到極致。苦行者避免所有的享受，並且刻意虐待自己，讓自己遍嘗煎熬。苦修所持的理論基礎，是認為藉著自我處罰，可以克服貪、瞋的習性，從而淨化內心。在全世界的宗教生活裡，這類苦修是很普遍的現象。悉達多王子出家之後，曾經歷了多年的苦行生活，試過多種苦修的方法，直到變得瘦骨嶙峋，仍不得解脫。他因此體悟到，虐待身體並不能淨化心靈。

事實上，苦行的自我約束並不需要這麼極端。我們可以用比較溫和的方式，來避免引發不當行為的慾望。無論如何，適度自我約束的苦行，顯然比自我放縱的欲樂要好得多；因為這種修行，至少可以讓人避免不道德的行為。但是，如果自我約束是靠自我壓抑而來，那麼心理壓力會增強至危險的地步。所有壓抑的慾望會有如洪水一般，在自我否定的堤防後面澎湃洶湧；終有一天，滾滾洪流會決堤而出，大肆破壞。

只要貪瞋的根仍在心裡，我們就不能享有真正的安祥。持戒雖然有所幫助，但不能只靠意志力去把關；培養定力確實有用，但也只能解決部分的問題，不能解決內心深處煩惱的根本、污染的根源。只要這些根仍舊深埋在潛意識中，就不會有真正持久的快樂，也無法解脫。

但是，如果能將習性反應的根源從心中斬除，那就不用擔心不良的行為會一再出現，也沒有必要壓抑自己。因為導致不良行為的衝動已經消失。當我們不再有尋尋覓覓或自我否定的壓力時，就可以真正生活在安祥之中。

有一個方法可以讓我們深入內心，剷除貪、瞋、痴的病根。這方法是佛陀發現的：智慧的訓練，這引導他開悟，它稱之為內觀，是培養洞察力，以觀察自身的本質。藉著這種洞察力，一個人可以辨識並止息痛苦的原因。

佛陀發現這個方法而獲得解脫，並且終其一生，以此法教化眾生。它是佛陀教導中獨特之處，也是佛陀最重視的一部分。佛陀曾一再地強調：

以戒而得定，則定力有成且殊勝；以定而得慧，則智慧有成且殊勝；以慧作根基，則遠離煩惱與不淨。（註二）

「戒」和「定」本身雖然有價值，但真正的目的，是爲了開

展「慧」。只有開發智慧，才能讓我們在自我放縱和自我壓抑的兩種極端之間，找到真正的中道。藉著持戒，我們可以避免做出不正當的行為，可以避免內心的強烈激動；藉著修定，我們進一步使心平靜，同時使心成爲一個有利的工具，以便檢查自己；但是，唯有藉著培養智慧，我們才能透視內在的實相，遠離所有的無明和執著。

八聖道中有兩個部分是屬於智慧訓練的範疇，那就是正思惟和正見。

## 正思惟

在練習內觀之前，並不要求自己在禪修時一念不生。即使念頭不斷，只要維持每一個當下有覺知，就可以開始修習內觀。

此時，念頭或許仍在，但思考模式的本質起了改變。隨著對呼吸的覺知，貪愛和瞋恨已漸漸平息。就意識表層而言，心已經變得平靜，並且開始思惟「法」以及離苦之道。剛開始觀察呼吸時所產生的困難已經過去，或至少已被克服了一大部分。這時，可以接著練習下一個步驟——正見。

## 正見

正見是真正的智慧。只思惟真理是不夠的，我們必須親身去體悟真理，看清事物的本來面目，而不僅僅看其表面。真理是一個實相，唯有靠我們親身去體驗，才能洞察其最終實相，並且止息苦惱。智慧可分三種：聞慧（*suta-maya pan~n~a*），思慧（*cinta-maya pan~n~a*），以及修慧（*bha-vana-maya pan~n~a*）。就字面上而言，「聞慧」就是聽來的智慧，例如藉著看書、聞法或聽演講，而從別人那裡學來的智慧。這是接受別人的智慧成爲自己的智慧，而這種接受也許是源自於無明。舉例而言，一個人生長的地區，如果有某種特殊的意識形態、崇信某個宗教、或有某些特殊的風俗習慣，那麼這個人可能會毫不質疑就接受了當地的意識形態。這種接受可能是來自於貪婪，因爲當地的領導者可能會宣稱，只要接受固有的思想、傳統的宗教，就保證會有美好的將來，譬如死後能上天堂等。無庸置疑地，能上天堂是很大的誘惑，於是人們都心甘情願地接受了。這種接受也可能是基於畏懼：有的領導者知道，人們會懷疑當地的意識形態，所以他就用威脅的方式，來使人們順服相信；警告人們若是不信，將來就會遭受到嚴厲的處罰，例如死後下地獄等。人當然不想下地獄，所以只有嚥下心中的懷疑，而接受當地的信仰。

無論這接受是由於盲目的信仰、貪婪或是畏懼，聞慧終究



不是自己親身體悟的智慧，充其量只能算是借來的智慧。

第二種思慧是知性上的理解。就是在聽聞和閱讀過某種說法之後，予以思量，考慮其是否合理、有用且實際，考量後覺得滿意，才信受奉行。然而思慧仍然不是我們自己的洞見，只是把聽來的智慧，予以知性的判斷罷了。

第三種智慧是來自於個人對真理親身的體驗與領悟。這種修證而來的智慧，可以改變內心的本質，繼而改變個人的生命。

在世俗的事物上，並不一定要用到修慧。例如火的危險性，只要聽人形容或自己推理一番，就足以確信。如果堅持要跳進火堆中，才肯接受火會傷人的事實，就未免太愚蠢了。但是，就法的層面而言，來自於實證的智慧非常重要，因為唯有修慧，才可以讓我們根除習性反應。

聞慧和思慧的益處在於激勵並引導我們，走向實證的修慧。如果我們對於聞慧，毫不質疑就接受，它就會成為證得實相的障礙。同理，如果我們只是滿足於思考、研究及理解真理，卻不努力去直接體悟，那麼所有的思慧都將成為解脫的障礙而非助力。

我們每一個人都必須經由實際經驗，來了悟真理。只有透過親身的體驗，才能使心解脫。別人對真理的領悟，並不能使我

們解脫。就連佛陀的開悟，也只能使一個人解脫——就是佛陀自己。別人的領悟充其量只能當做對眾生的鼓舞，為眾生指出一條明路。但追根究底，我們必須為自己努力。正如佛陀所說：

你必須自修、自悟；已到對岸的人，只能指出那條路而已。（註三）

真理只可以在自己身上實踐、去直接體驗。外在的一切總是不切實際。只有在自身之內，我們才能對實相有實際、直接、而鮮活的體驗。

這三種智慧當中，前兩種並非佛陀的創見，它們早在佛陀出世前，就流傳印度。甚至佛陀在世時，也有人聲稱，可以講解佛陀所說的任何教導（註四）。佛陀對世間獨一無二的貢獻，就是教導人們去親身體悟真理，從而培養實修的智慧。這種對真理的直接體悟，就是「內觀」的修持方法。

## 修習內觀

內觀（Vipassana）通常被形容為靈光一閃的洞見，或是對真理的直觀。這種說法固然正確，但事實上，內觀者靠漸進的方法，按部就班地，達到此種直觀的洞察力。這個方法就是修習內觀，也就是洞見的培養，即一般所稱的內觀禪修。

Passana<sup>1</sup>一字指的是「看」，也就是一般的張眼來觀察。而 Vipassana<sup>2</sup>指的是一種特別的觀看：對自身實相的觀察。必須將自身的感受當做專注的對象，對其做有系統、冷靜的觀察才能達成。這種觀察能揭開身心的全部實相。

為什麼選擇「感受」作為觀照的對象呢？因為透過「感受」可使我們直接體驗真理。首先，萬事萬物（六塵）必須與我們的各個感官（六根）接觸，才能顯出它們的存在，所以六根可說是我們經驗這個世界的六道門。而一旦根、塵相對，各種感受就立刻產生。佛陀形容根塵相對、產生感受的過程如下：

兩木磨擦即生熱、並迸出火花。同樣地，樂觸有樂受；苦觸有苦受；不苦不樂觸，有不苦不樂受。（註五）

當身、心的六根與六塵接觸時，會迸出感受的火花。因此，感受是我們經驗世間所有身心現象的關鍵。爲了要培養實修的智慧，我們必須清楚知道，自己真正經歷到什麼，也就是說，我們必須培養對「感受」的覺知。

選擇「感受」爲觀照的對象，還有另外一個原因。因爲身體上的感受，和心理狀態息息相關。感受就像呼吸一樣，會反應出當下的心理狀況。任何一種心理狀態——如想法、概念、想像、情緒、記憶、希望、或恐懼——浮上意識表層，感受就會跟著升

起。每個想法、情緒、內心的變化，身體上會伴隨著一種相應的感受出現。因此，藉著觀察身體上的感受，我們也同時觀察了自己的內心。

若想充份了知真理，就不可不重視感受。無論我們遭遇何事，都會因此而喚起身體上的某種感受。感受可說是心與身交會的十字路口，雖然在本質上，感受是在身體上，但它同時也是四種心法（受、想、行、識）運作的過程之一。它由身生起、由心感受。一具死屍或是沒有生命的東西，是不會有任何感受的，因爲心不在此。如果我們對自己的感受不清楚，那麼我們對實相的觀察，就永遠會不完整、不深入。就好像想除去園中的雜草，必須先了解它們的根深埋在那兒和它們的維生運作；同樣地，如果我們想要了解自己的習性、且處理的恰如其分，就必須深入觀察自己的感受；而大部分的感受是難以察覺的。

感受時時刻刻都在身上發生。身、心的每一個接觸，都會產生某種感受。每一種生化反應都會產生感受，在日常生活中，心缺乏足夠的專注力，只能覺察到較粗重的感受。我們練習「觀入出息」後，心就會變得敏銳，也因此而培養出覺知，就逐漸能夠清楚地體驗全身所有感受的實相。

在練習對呼吸的覺知時，我們只觀察自然的呼吸，不要刻

意控制或是調整呼吸。同樣地，在練習內觀時，我們只要去觀察身上的感受即可。我們對全身有系統地移動注意力，先從頭到腳，然後從腳到頭，從一端移到另一端。但在整個過程中，不要刻意尋找或避免某種感受，而是如實地去觀察、去覺知全身所出現的感受，無論那感受是冷、熱、輕、重、癢、悸動、緊、脹、壓力、疼痛、刺痛、脈動、或振動等等。內觀者不追求任何特殊的感受，只是當身體上的各種感受自然發生時，如實地去觀察它。

內觀者也不必嘗試去了解感受的起因。它們也許源自外在的環境、坐姿、痼疾、體弱、或是所吃的食物等。原因無關緊要，也不是我們該關心的。真正重要的，是集中注意力覺知當下身體上的感受。

剛開始練習時，可能只在身體的某些部分有感受，而其他部分則無。這是因為覺知尚未完全開展，所以只能體驗強烈的感受，而覺察不到較細微的部分。然而，我們再接再厲輪流專注於身體的每一部位，觀察全身，而不讓注意力被強烈的感受所吸引。經過專注力的訓練，我們就有能力繫心於選擇的對象上。現在我們就運用這個定力，有系統依序觀照全身每一部位，而不是迫不急待地略過感受較不明顯的部分，跳到感受較強烈的部位

去。不要貪戀某些感受，也不刻意避開其他感受。這樣練習下去，漸漸地就能夠體驗到身體每個部分的感受。

當我們剛開始練習「觀入出息」時，通常呼吸都相當粗重且不規律。慢慢地呼吸會平靜下來，且逐漸變得輕柔而微細。同樣地，剛開始練習「內觀」時，通常會有很長一段時間，經歷到粗糙、強烈、又不舒服的感受。同時，激動的情緒或是早已遺忘的想法和往事又會升起，也隨之帶來心理或生理上的不舒服、甚至痛苦。更有甚者，以前練習觀入出息時，阻撓我們進步的障礙，如貪、瞋、昏眩、不安、疑等，在此時又會重現，而且力量更為強大，令人無法維持對感受的覺知。面對這種情況，我們唯一的辦法，就是再觀察呼吸，好讓內心再次平靜下來，使心變得更為敏銳。

身為內觀者，我們要有耐心、不屈不撓，重新培養更深的專注力。因為我們了解，所有的困難事實上是我們的初步效果。正因為某些根深蒂固的習性反應被攪動了，才會浮現到意識表層。漸漸地，以從容不迫的持續努力，使心重回寧靜和專注。激動的想法或情緒一旦消逝，我們就可以恢復對感受的覺知。藉著反覆持續的練習，強烈的感受會融解成較平穩、細微，最後化為一種瞬間生滅的振動。

但是，不論這些感受是苦是樂、是強是弱、是異是同，皆與禪修不相干。內觀者所要做的，只是客觀、如實地去觀察。無論痛苦的感受有多難受，無論愉快的感受有多吸引人，我們都不停止努力，不因任何感受而分心或黏住。我們的任務就是以不執著的心，觀察自己，就像科學家在實驗室中進行研究一般。

## 無常、無我及苦

當我們勤於修行，很快就會領悟到一個根本的事實：那就是我們的感受變動無常。每一個片刻，在身體的每一個部分，都有感受生起，而每種感受都代表一個變化。每一瞬間，都有電磁或生化反應，發生在身體的各個部分。而我們的心更是瞬息萬變，且在身體的變化上顯現出來。

這就是身心的真相：變化、無常(anicca)。在每一個片刻，組成身體的次原子微粒都在生滅之中；而心理的變化也一個接一個地出現又消失。每個人內在的各種身心狀況，跟外在世界一樣，時時刻刻都在改變。在此之前，我們可能在知性上已經知道無常的道理。現在經由修持內觀，我們直接在自身體驗無常的實相。直接體驗無常的感受，證實了我們瞬息萬變的本質。

身體的每一個分子、內心的每一個過程，都是不斷變遷。

除了每個當下之外，別無它物。沒有可以執著的硬核，沒有什麼可以叫做「我」或「我所有的」。所謂的「我」只是一個不斷變動過程的組合體罷了。

因此，內觀者了解了另一個基本的實相：無我(anatta)——沒有一個真實、永恆的「我」。我們如此努力經營的自我，只是一個不斷變動的身心過程組合而成的幻相。一旦我們深入探索身心，就會了解，沒有永遠不變的硬核，沒有獨立於身心過程之外的本體，沒有任何東西能不受制於無常的定律。只有一個無我的現象，不受控制地改變不停。

另一個實相也清晰了。任何執著「這是我，這是我的」的努力，終將導致不快樂，因為所執著的東西或是這個「我」遲早都會消逝。而執著於任何無常、短暫、幻想、以及不可控制的東西都是苦(dukkha)。我們了解這一切，不是因為別人如此告訴我們，而是藉著觀察自己身上的感受，我們親身體驗這些實相。

## 平等心

那麼我們該如何避免不快樂？如何遠離痛苦呢？只要不起習性反應地觀察：不要對任何一種體驗，生起附著或排斥之心，只是以一顆平等、平衡的心客觀地觀察每個現象。

這聽起來相當容易，做起來卻不然。假設我們打算坐一小時，卻在十分鐘後膝蓋就疼痛不已，我們會怎麼樣？我們會立刻對這疼痛產生厭惡，希望它快點走開。但是它非但不走開，反而痛得更厲害。於是，肉體的疼痛變成心理的，而帶來更大的痛苦。

如果我們能以片刻的時間只觀察肉體上的疼痛；或者，暫時脫離「這是我的痛、是我覺得痛」的錯覺；或者像醫生檢查病人的疼痛一樣，客觀地檢視這感受，我們就可以體驗到，「痛」的本身是多變的，它不會永遠持續下去，每一刻都在變化、消失、再生、再滅。

當我們藉由親身體驗，了解這道理之後，痛苦就再也不能擊倒我們、控制我們。也許它很快就消逝，或者仍舊徘徊不去，但是都已無關緊要。因為我們已經學會了以不執著的心來觀察它，不會再因這些痛苦而受罪。

## 解脫之道

藉著培養覺知與維持平等心，我們得以從苦中解脫。苦的起因在於對自身實相的無知。在這種無知的黑暗中，心對每一種感受生起好惡、貪瞋的反應。而每個這樣的反應，現在都在製造

痛苦，同時也種下未來痛苦的種子。

如何才能打斷這種因果之鏈呢？過去，由於我們在無明中的作為，使得生命開始轉動，身心的變遷也隨之開始。那麼，是不是自殺就能終止呢？不，這樣不能解決問題。因為在自殺的剎那，心中充滿了痛苦及瞋恨，無論來生變成什麼，心中仍舊充滿痛苦，這樣的作法是不可能帶來快樂的。

生命既已開始，就無法從中逃脫，那麼是不是該摧毀感官經驗的六根呢？我們可以挖眼、割舌、削鼻、切耳，但是要如何毀身、滅心呢？更何況毀身、滅心就等於自殺，而自殺是無濟於事的。

那麼摧毀一切聲音、影像等六根的對象（六塵）不就好了。這是不可能的，因為宇宙間充滿無窮盡的事物，我們絕不可能將它們一一消滅。只要六根存在，就不可避免地會與相對應的六塵產生接觸；只要一有接觸，就一定會有「感受」生起。

這正是苦的因果之鏈可以被打破的地方。「感受」就是那關鍵性的一環。只要「感受」一起，好惡就隨之而來。這些短暫的、無意識的好惡反應，立刻會被擴大、增強為強烈的貪與瞋，最後變成執取，令我們的現在與未來充滿痛苦。我們一而再、再而三、機械性地重複這個過程，變成一種盲目的習慣。

藉著「內觀」的練習，我們培養出覺知每個感受，並且也培養平等心：我們不生起習性反應，只是冷靜地檢視感受，不起好惡之心，不帶貪愛、瞋恨、或執著。對每個感受，都不再產生新的習性反應，而是產生智慧與洞見：「它是無常的，一定會生起滅去」。

當因果之鏈被打破，痛苦也就止息。不再生起新的貪愛、瞋恨的反應，苦的起因也就消失了。苦的起因是心念的行爲（業），也就是貪愛、瞋恨的盲目反應。心能對各種感受念念分明，並且保持平等心，就不會再起貪愛、瞋恨的反應。苦的起因不再出現，我們也就自然停止爲自己造苦了。

佛陀曾說：

諸行都是無常。若能洞見此理，

即能遠離苦厄，此乃淨心之道。（註六）

「行」（sankhara）是個很廣義的字。心的盲目反應稱爲「行」，而這種習性反應的後果，也叫做「行」；有其因，必有其果。我們在生命中所遭遇的一切，其實都是自己的內心反應所遭致的結果。因此，最廣義地說，「行」是指在這習性反應的世界上，一切被創造、被組合、被形成的東西。因此，「諸行無常」是說：無論是身體上的感受，或是心理的變化，宇宙間的萬事萬

物都是變換無常的。當我們藉著「內觀」的修行，以修慧來觀察這個真理時，苦就止息了，因爲我們已經遠離苦的起因。也就是說，我們已經放棄了貪愛、瞋恨的習慣。這就是解脫之道。

關鍵點就在於學會如何不起習性反應，如何不去製造新的「行」。通常感受一生起，好惡就隨之而來。如果我們缺乏覺知，在這瞬間，習性反應就會在心中一再重現、一再增強，而成爲貪愛或瞋恨，最後化爲一股強烈的情緒，支配我們的意識。我們被那情緒所控制，無法做出任何正確的判斷。結果就做出有害的言行，傷害自己和他人。我們爲自己製造痛苦，只因爲一時盲目的反應，讓自己的現在和未來都痛苦不堪。

但是如果在習性反應開始的那一刻，我們能對自己的感受念念分明，我們就可以作主，不讓任何習性反應發生或增強。我們只去觀察感受，而不起喜歡或討厭的反應。如此一來，感受就無法發展成貪愛或瞋恨，也就無法成爲佔據我們內心的強烈情緒；它只是生起繼而逝去。心始終保持安穩平靜。我們不僅現在快樂，並能預期未來也會快樂，因爲我們不會對感受起習性反應。

這種不起習性反應的能力是非常可貴的。當我們能覺知到身體上的感受，同時又能保持平等心，在那一刻，心就得到自在

解脫。剛開始內觀時，這種自在可能只偶爾發生，其他的時候，心還是照著舊習慣對感受起習性反應，導致貪、瞋和苦的循環，但是經由不斷的練習，短暫的片刻，會變成幾秒、幾分鐘，直到最後，習性反應的老習慣便會被打破，而心能始終念念分明地保持安祥，這就是止息煩惱的方法，也就是我們如何止息自己痛苦的方法。

### 問題與回答

問：為什麼我們觀照全身時必須依一定的先後次序來移動注意力？

答：因為你們正在探索身心的整體實相。為了達到這個目的，你們必須培養一種能力，以便能感覺身體的每一部位；不應該有任何部位的感受是空白的。而你們也必須發展出能觀察所有各種感受的能力。佛陀描述這個練習方法：「在身體的每一處，只要是體內有生命的部位，每個人都能經驗到各種感受。」（註七）假使你讓你的專注力隨意從一個部位轉換到另一個部位，從一個感受跳到另一個感受，很自然地，你的注意力就只會停留在有較強烈感受的部位，而忽略了身體的某些部位，如此你將不能學到如何觀察細微、不明顯的感受。你的觀察力將只是局部的、不完全的、表面的。因此，一定要有次序地移動注意力。

問：我們怎麼知道我們的感受不是想像出來的呢？

答：你可以自己做測試。假使你不確定你所感覺到的感受是真的，你可以給自己兩、三個指令、自我暗示。假如你發現感受可以依照指令而改變的話，那麼你就知道，這些感受不是真的。在這種情形下，你要馬上放棄整個體驗，重新來過，先用一段時間來觀察呼吸。如果你發現你沒有辦法控制你的感受，你的感受並不會因你的意志而改變，那麼就不要再懷疑，而應該相信這種體驗是真實的。

問：假如這些感受是真實的，為何在日常生活中，我們感覺不到呢？

答：在潛意識的層次上你有感覺到的。雖然在意識的層次沒有覺察到，但是在每分每秒中，潛意識能感覺到身體的各種感受，而且生起習性反應。這個過程，每天二十四小時都在進行著。經由內觀的練習，你可以打破意識與潛意識之間的隔閡。你變得能察覺到在身心結構內所發生的每件事，也能覺察到你所經驗到的每件事。

問：刻意讓自己去感覺身體上的疼痛——這聽起來好像是自虐狂。

答：假如你只被要求去體驗疼痛，那麼那確實是自虐狂。但是現在是

要你們客觀地觀察疼痛。當你只是觀察而不起任何習性反應，很自然地，你的心就會開始穿透疼痛的表面實相，而進入微細的實相，也就是瞬間生起又消失的振動。當你能經驗到那個微細的實相，疼痛就不能主宰你了。你是自己的主人，你就從疼痛中解脫出來了。

問：但是，疼痛可能是一個信號，告訴我們身體某部位的血液供應已被切斷。若忽視這種信號，是明智的嗎？

答：喔，我們早已發現這種練習並不會帶來傷害；假使會的話，我們就不會推薦它了。成千上萬的人都曾經練習過這個技巧。我從沒有聽說過有任何人，在適當的練習下，會傷害到自己。一般常見的經驗是，身體會變得越來越柔軟、有彈性。當你們學會以平衡的心去面對它時，疼痛就會消退。

問：要練習內觀，是否可以經由觀察六種感官（六根）中的任何一種，例如，觀察眼睛與影像的接觸，或耳朵與聲音的接觸？

答：當然可以。但是那種觀察仍然要有對感受的覺知。每當六個感官中的任何一個產生接觸時——眼、耳、鼻、舌、身、意——就會產生一種感受，假使你沒有覺察到感受的存在，你就錯過了習性反應開始產生的關鍵點。就大部份情形而言，感官的接觸只是間

歇性的。有時候，你的耳朵會聽到聲音，有時候聽不到。然而，在 deepest 的層次上，每分每秒都有心與身的接觸，不斷地生起感受。正因為如此，觀察感受是經驗無常這個事實的最容易、最鮮明的方法。你在企圖用其他感官觀察之前，應當先熟練此法。

問：假如我們只是就所發生的每件事，如實地接受與觀察，怎麼會有進步呢？

答：進步的評量是要根據你是否培養平等心而定。除了平等心，你沒有其他實在的選擇，因為你不能改變感受，也不能製造感受。有什麼感受，就是什麼感受，也許是愉悅的，也許是不愉悅的；也許是這類的，也許是那類的。但是假如你一直保持平等心，你確實在法的路上會有進步。你已經打破了生起習性反應的舊習性。

問：你所談的是指課程禪修時，但要怎麼把它運用到生活當中呢？

答：當日常生活中有問題產生的時候，花一點時間，以平衡的心去觀察自己的感受。心是冷靜與平衡的時候，不管做什麼決定，都是好的。心不平衡的時候，所做的任何決定都只不過是一種習性反應。你必須學會把生活中的反應模式，由負面的習性反應改為正面的行動。

問：如此說來，假如你沒有生氣或苛求，而你看得出有些事情是



可以用較好的方式來做不同的嘗試，你就可以勇往直前表現出來？

答：是的，你必須有所行動。生活就是要有所行動；你不應該變得懶散不動。但是要用一顆平衡的心來採取行動。

問：今天我感覺身體某一個遲鈍部位，當感受出現時，我的心爲之一震，那種感覺就像打了一支全壘打。我聽到自己內心在大叫「好棒喔！」然後我想到：「喔，不，我不該有這樣的習性反應。」但是，回到現實生活中，我懷疑我怎麼可能去看棒球或足球比賽，而不產生任何習性反應？

答：你會有正面的行動。即使看足球比賽時，你也會有正面的行動，但不是起習性反應，你會發現你真正地在享受場球賽。伴隨習性反應的壓力而來的快樂不是真正的快樂。當習性反應停止，緊張自然就會消失無蹤，你就能真正開始享受人生。

問：所以，我可以手舞足蹈，大叫大喊囉？

答：是的，以平等心。你以平等心手舞足蹈。

問：要是我所喜愛的那一隊輸了，我該怎麼辦？

答：那你就笑著說：「要快樂！」在每一個情況下都要快樂。

問：看來這是重點。

答：是的！

## 故事：兩只戒指

從前有一位富有的老人，死後留下兩個兒子。兄弟倆按照印度傳統的風俗同住在一個屋簷下好一陣子。時日一久，他們開始有爭吵，於是決定要分家，將所有家產平均分配，以各取一半的方式處理家當。但是兄弟倆都均分好後，他們卻發現了一包被父親仔細收藏的東西。打開後發現是兩只戒指，一只上面鑲有一顆值錢的鑽石，另一只則是價值僅約數盧比的普通銀戒指。

一看到鑽戒，哥哥立刻就起了貪念，於是告訴弟弟說：「我判斷這枚鑽戒不是父親自己掙來的，想必是祖先留下的傳家寶，這是父親之所以將其另外收藏的原因。因爲是代代相傳的傳家之寶就應該繼續傳下去。我是長子，自然應由我保存，而你就拿那只銀戒指吧！」

弟弟笑著說：「好的！我很高興有銀戒指，但願鑽戒能使你快樂。」兩人分別將戒指戴上手，就各自回去了。

弟弟回家後心想：「父親保存鑽戒的理由是可以理解的，但保存這只不值錢的銀戒指又是什麼道理呢？」於是他仔細檢視這枚銀戒指，發現上面刻了幾個字：「這也將會改變。」「喔！這一定是父親留下的箴言了：『這也將會改變！』」他將這枚戒指

又戴在手指上。

兄弟倆後來都面臨到人生際遇的高低起伏。遇到順境時，哥哥變得趾高氣揚，喪失了心態的平衡；遇到逆境時，則變得極度沮喪，同樣沒有保持心態的平衡。他變得容易緊張，得了高血壓；晚上失眠，開始服用安眠藥、鎮靜劑、強效藥，到最後甚至需要使用電擊治療。這就是取走鑽戒的哥哥。

至於那位戴著銀戒指的弟弟，當好運來臨時，他盡興享受，不去刻意躲避。他享有好運，但他會看著戒指心想：「這也將會改變。」當好運改變時，他笑著說：「嗯，我早知道它終究會改變，果然改變了，沒有什麼好擔心的。」當遇到逆境時，他同樣看著戒指心想：「這也將會改變。」他了解逆境也將會改變，而沒有悲哀痛哭。果然，逆境改變了，過去了。他體會到人生中各種際遇是不會永久不變的，所有事物生起之後，必定消失。他沒有失去心的平衡，因此終其一生過著安祥快樂的生活。這就是分得銀戒指的弟弟。

## 第八章 覺知與平等心

覺知與平等心——這就是內觀。若是能同時練習覺知與平等心，就能從痛苦中解脫。假使其中一者較弱，或是缺少了，就不可能在解脫之道上有所進展。覺知與平等心，兩者缺一不可，就好像鳥兒需要雙翅才能飛翔、推車需要雙輪才能移動。而且，覺知與平等心的強度必需相當。鳥兒的雙翅若是一強一弱，就無法正常地翱翔；推車的雙輪若是一大一小，就只能在原地打轉。內觀者必須同時培養覺知與平等心，才能在修行的正道上向前邁進。

我們必須能夠覺知到整個身心最細微的本質。要達到這個目的，僅僅專注於身心的表面現象（例如身體的動作，或是心裏的念頭）是不夠的。我們必須對全身的感受，培養覺知，並且對這些感受，保持平等心。

如果我們有覺知，卻缺乏平等心，那麼我們對各種內在感受的覺知愈強、對感受就會愈敏銳，就愈可能起習性反應，而因此增加痛苦。反之，如果我們有平等心，卻對自身的感受一無所知，那麼這種平等心，只是表面上的；隱藏在心中深處的習性反應仍持續不斷地進行，而我們卻渾然不知。因此，我們應該在心

的最深層，同時努力培養覺知與平等心。要對身體內發生的一切，能保持覺知，並且不對它們生起習性反應，了解無常變化的特性。

真正的智慧就是：對自身本質的了悟。是透過直接體驗內在深處的真理而得到的了悟。這即是佛陀所說的 *yatha-bhuṭa n~ā naḥ* *dassana*，「如實觀察實相，而生起的智慧」。有了這樣的智慧，就能夠從痛苦中解脫出來。任何一種身體上的感受，都會讓我們生起對無常的體認；所有貪愛、瞋恨的習性反應都止息了。我們學會如何客觀地觀察實相，而不再為自己製造痛苦。

## 過去習性反應的累積

保持覺知以及心的平衡，是停止製造新的習性反應、新的痛苦的方法。但是我們也必須好好處理痛苦的另一個層面。從此刻開始，我們不再起習性反應，就可以不再製造痛苦的起因。但是我們每個人都已經累積了許多習性反應，也就是過去所有習性的總和。即使我們不再累積新的習性反應，過去累積的舊有習性反應，仍會使我們痛苦。

「習性反應」（*sankha ra*）這個字，可以解釋為「形成」。

它包含「形成的過程」，以及「所形成的東西」。每個「習性反應」都是最後一個步驟、是一連串心理運作過程的結果；但也可以是第一個步驟、是新的心理運作過程的起因。每個「習性反應」不僅被前導的心理過程所牽制、約束（制約），同時也牽制、約束後續的心理過程。

透過對心的第二個作用——想蘊（判別）——的影響，習性反應開始運作（有關「想蘊」的討論，請見第二章）。「識蘊」（認知），基本上是不區分、不辨別的，它只是記錄已發生在身或心上的接觸。然而，「想蘊」（判別）會生起判別，它根據過去所累積的經驗，對任何新現象，加以評價及分類。過去的習性反應，成了我們試圖了解新經驗的參考點；我們根據過去的盲目習性，將新的經驗予以評斷、歸類。

如此一來，貪愛、瞋恨的舊習性反應，就影響了我們對當下的認知。我們無法看清實相，而是「透過有色玻璃」看事情。過去的習性、以及個人的喜好與偏見，扭曲模糊了我們對外在世界以及內在世界的認知。根據這扭曲的認知，一個原本是中性的感受，立刻搖身一變，成為愉悅或不愉悅的感受；而對這個感受，我們又再起盲目的反應，因而再製造新的習性，繼而扭曲以後的認知。就這樣子，每個盲目反應成為下一個盲目反應的起

因；所有的反應，均被過去的習性反應所制約，接著又制約了未來的習性反應，如此周而復始，循環不已。

習性反應（行）的雙重作用在「十二緣起」中說得很明白（見第四章）。十二緣起中的第二部份，就是習性反應（行），它是第三部份「識」生起的先決條件（行緣識）。「識蘊」是四大心理運作過程（識、想、受、行）的第一個部份，而「行」是這四大過程的最後一個部份，排列在「識蘊」（認知）、「想蘊」（判別）、「受蘊」（感受）之後。依此先後次序，「行」在十二緣起中，會再度出現在「受」的後面，也就是「愛」——貪愛、瞋恨的習性反應（受緣愛）。貪愛或瞋恨發展成為執取（愛緣取）；而執取就是新的身心活動的推動力（取緣有；有緣生；生緣老死）。如此一來，這整個過程一再重覆，每個「習性反應」啟動了一連串的連鎖活動，最後又製造了新的「習性反應」；而新的「習性反應」又再度啟動新的連鎖活動，如此永無休止地惡性循環下去。每當我們起了盲目反應，就更加強了自己盲目反應的慣性；每當我們有貪念、或怒意，就會強化心靈滋生貪愛、瞋恨的傾向。一旦這種內心的模式定型了，我們就身陷其中、不能自拔。

舉個例子來說，某人阻礙了別人，使其無法得到想要的東

西。這個不能如願的人因此認為，某人真壞，而心懷厭惡。這種看法其實不是根據人品考量，純粹因為某人使他不能如願以償。這種想法深深地烙印在被阻礙者的潛意識深處，每當兩人碰面，「壞印象」都左右了他，令他生起不愉快的感受；這種感受又製造新的瞋恨，而更加強壞印象。即使這兩個人二十年後才再次見面，這個多年前被阻撓的人，會立刻想起那人是個壞東西，而再次感到厭惡。事實上，在這二十年間，也許那個人的個性已經完全改變，但是他仍舊用過去經驗的標準，來評量那個人。這種反應其實不是針對那個人本身，而是根據過去對他的壞印象，而這壞印象是來自原有的習性反應，其實是一種偏見。

另外舉個例子，某人幫助別人取得了他想要的東西，那個受惠的人相信：某人真是個大好人，而喜歡那個人。這種想法其實僅是因為某人幫助了他，滿足了他的欲求，而不是仔細考量過那個人的人品。這種好印象記錄在潛意識當中，每當兩人再度相遇，他都會受這好印象的影響，而升起愉快的感受；這種感受，使他更喜歡那個人，也因此更強化他對那個人的好印象。不論兩人有多少年沒有見面，一旦相見，同樣的模式會再度運作。事實上，並不是他對那個人起反應，是對他自己心中的好印象起反應，而這個好印象是依據原有的習性反應而來的。

如此一來，「習性反應」不僅可以在眼前這一刻生起，也可以在遙遠的未來，令我們生起新的盲目反應。同時，每一個新生起的習性反應，就是下一個習性反應的起因；盲目反應只會帶更多的痛苦。這就是習性反應一再重覆的過程，也是痛苦一再重現的過程。我們一直以爲自己是在對外境起反應，而事實上，我們是對自己身上的感受，起盲目反應。這些感受（受蘊）被判別心理（想蘊）所制約，而判別又被我們的習性反應（行蘊）所制約。即使我們從這一刻開始，不再製造新的「習性反應」，我們仍然必須解決過去所累積的舊有習性。因爲只要過去儲存的舊習性仍在，習性反應隨時都可能故態復萌，製造出新的痛苦。舊的習性一日不去，我們就尚未全然從痛苦中解脫出來。

該如何才能根除舊有的習性反應呢？要解答這個問題，必須對內觀修行的過程，有更深入的了解。

## 根除舊習性

在練習內觀時，我們僅僅是去觀察全身上下的各種感受。至於是什麼原因引起某種特殊的感受，並不重要；只要了解到，每個感受都是一種內在變化的顯現，就已經足夠了。這種變化可能是源自於身體，或心理；身、心是相互依存而運作的，通常很

難加以區分。心理上所發生的任何事，很可能反應在身體上；反之亦然。

就身體的層面而言，如在第二章討論過的，身體是由許多次原子微粒——「極微」所組合而成的，它們分分秒秒都以極快的速度生起又滅去。當快速生滅時，它們以無限多種的組合，呈現出物質的基本特性——軟硬的性質（地）、黏著的性質（水）、冷熱的性質（火）、以及動的性質（風）——而在我們身上製造出各式各樣、所有可能呈現的感受。

次原子微粒的生起有四種可能的成因。第一個成因是我們所吃的食物；第二個成因是我們所居住的環境。然而，心中生起的任何念頭，也會對身體造成影響，因而引起次原子微粒的生起。因此，次原子微粒的生起，也可能是因爲當下心理上的習性反應；或是因爲一個過去的習性反應，影響了現在的心理狀況。身體需要食物才能運作；然而，如果一個人停止進食，身體也不會立刻垮掉。在必要的情況下，身體可以消耗儲存在組織裏的能量，而繼續支撐幾個星期。當所有儲存的能量，都被消耗殆盡，最後身體才會垮掉而死亡：它所有的活動才宣告結束。

同樣的道理，心需要靠活動來維持意識的流動。這個心的活動，就是「習性反應」。根據「十二緣起」，心識的生起，是

緣於盲目的習性反應（行緣識）；每一個心靈的習性反應，都是心識流動的動力。身體在一天當中，只是每隔一段時間需要進食；而心卻時時刻刻都需要新的刺激。若是沒有刺激，心識之流片刻也無法繼續下去。例如，人在某一刻生起瞋恨，在下一刻所生起的心識，就是此刻瞋恨的產物。如此一刻接一刻地繼續下去。我們不斷重覆此刻的瞋恨反應，並且不斷給自己的心，提供新的食物。

然而，經由練習內觀，修行者學會不再起習性反應。在當下這一刻，他不再製造「習性反應」，因此他不再給自己的心提供新刺激。這麼一來，心識之流會發生什麼事呢？心識之流不會立刻停止，相反地，爲了讓心識之流繼續流動，過去累積的某些習性反應，就會浮上心識的表層，舊有貪瞋的習性反應就會生起，心識因此又可以延續到下一刻。這種貪瞋習性反應，會在身體層面呈現，造成某一種特殊類型的次原子微粒的生起；這種次原子微粒會使我們體驗到身體上的某種感受。例如一個過去的瞋恨習性生起了，它以次原子微粒的形態呈現，而使人體驗到身上有一種不愉快的灼熱感。如果我們對這種灼熱感，生起厭惡的習性反應，就又製造了新的瞋恨。我們一旦開始給心識之流添加新東西，就無法讓過去累積的盲目習性反應，浮現到心識的表層。

然而，如果不愉快的感受生起，我們能夠不起盲目反應，如此一來，就不會製造新的習性反應，而這個從過去累積舊習中生起的習性反應，就會消逝而去。在下一刻，另一個過去的習性反應，又再以某種感受的方式呈現出來；同樣地，如果我們不起盲目反應，它就會減去。就像這樣，我們保持平等心，讓過去累積的舊習性反應，升到心識的表層；一個接一個的舊習性，會以各種感受呈現出來，藉由對這些感受保持覺知與平等心，我們得以漸漸根除舊的習性反應。

只要瞋恨的習性仍然存在，每當面臨生活中不愉快的經驗時，潛意識的習氣就會生起瞋恨的反應；只要貪愛的習性反應尚未根除，任何愉快的情境，都會再次產生貪愛。內觀的訓練可以漸漸改變這些習性反應。每次練習內觀，我們都會一再經歷到愉快和不愉快的感受。以平等心觀察每一個感受，我們得以逐漸削弱並且除去貪愛、瞋恨的習氣。在某一種習性反應被根除後，我們就再也沒有那一種痛苦了。而當所有的習性反應一個接一個地被根除之後，心就完全解脫了。精通這個過程的聖者曾說過：

習性本是無常，  
生滅爲其本質。  
若其生起，並被根除，

就會帶來真正的快樂。(註一)

每個習性反應生起又滅去，在下一瞬間又再度生起，如此循環不已。如果我們能培養智慧，並且開始客觀地觀察，這種循環就會停止，開始根除習性反應。只要我們不起盲目的反應，一層又一層的舊習性反應就會生起，並被根除。能夠除去多少舊的習性反應，就能享有多少的快樂，享受從痛苦中解脫的快樂。如果所有過去的習性反應都被清除殆盡，我們就得以享受到全然解脫的無限快樂。

內觀可說是一種精神的斷食，由此清除過去的習性。我們一生當中每個片刻，都不停地在累積盲目反應。現在，藉著保持覺知以及平靜，我們開始在某些片刻，不再起盲目的反應、不再累積任何習性反應。無論這些片刻是如何的短暫，都是非常強而有力的，因為它們帶動了反向的運作過程，也就是淨化的過程。

想要啟動這個淨化的過程，必須真正做到「無為」；也就是說，我們必須確確實實不再生起任何新的盲目反應。無論所經歷到的感受，其起因為何，我們只是以平等心觀之。如同點亮一盞燈，就能驅除一室的黑暗，覺知與平等心的產生，就自然能夠清除舊的習性反應。

佛陀曾經講過一個故事，是關於一個樂善好施的人。但在

故事的結尾，佛陀下了一個結語：

即使他做了最大的布施，若他能以恭敬心歸依覺者（佛）、正法（法）、聖眾（僧），其功德將更加殊勝；即使他能如此，若他能以恭敬心持守五戒，其功德更加殊勝；即使他能如此，若他能在短如擠牛奶的時間裏，培養對一切眾生的善念，其功德更加殊勝；即使他能如此，若他能在一彈指的時間裏，培養對無常的覺知，其功德更加殊勝。(註二)

也許，修行者只能在一小片刻中，覺知到身體上各種感受的實相；因為他了解瞬間生滅的本質，所以能夠不對它們生起盲目的反應。即使是如此短暫的片刻，也會有極大的效果。隨著耐心有恆、持續不斷的練習，保持平等心的短暫片刻會逐漸增長，而盲目反應的片刻會慢慢減短。漸漸地，不斷起反應的心靈慣性會被打破，舊的習性會被根除，直到有一天，不再有任何過去的或現在的盲目反應，心也就由痛苦中解脫出來了。

## 問題與回答

問：今天下午我換了一種新姿勢。用這個新姿勢，我可以坐久一點也不用換姿勢，而且背也可以保持端直。但是這麼一來，卻不能感覺到很多感受。不知道感受到底會不會出現？還是

我應該換回原來的姿勢？

答：不要故意選擇一個不舒服的姿勢來製造感受。如果那種練習方式是正確的話，我們就會要你坐在釘床上！這些極端的作法並沒有幫助。應該選擇一個舒服的姿勢，讓你的身體可以端直，觀察感受自然地出現。不要去勉強製造感受，讓它們自然發生。感受會出現的，因為它們本來就在那裏。可能因為你在尋找過去曾經體驗過的感受，而當時呈現出來的，卻是別種感受。

問：跟以前比起來，第二種姿勢會讓我覺察到較細微的感受。原來的坐姿，才坐一會兒就得變換姿勢。

答：這麼說來，你已經找到一個比較合適的姿勢了，這樣很好。現在讓感受順其自然地發生。也許一些比較粗重的感受已經消失，而現在你必須去處理較細微的感受，但你的心又還不夠敏銳，沒辦法感覺到。練習一下觀呼吸，讓心變得敏銳一些，這樣可以幫助你專注，同時讓你比較容易觀察到細微的感受。

問：我一直以為粗重的感受比較好，因為這樣表示一個舊的習性反應生起來了。

答：不一定是這樣。某些不淨煩惱會以非常細微的感受方式呈現。為什麼要貪求粗重的感受呢？無論生起的是粗重的或細微的感受，你要做的，只是去觀察它們。

問：我們該不該試著去分辨，那個感受是和那個習性反應相關連？

答：這樣做是白費力氣，毫無意義的。這就好像一個洗髒抹布的人，停下來檢查布上面哪塊髒污是哪個原因造成的。這樣做對洗清抹布一點幫助也沒有。要想將布洗乾淨，重要的是要有一塊洗衣肥皂，同時正確地使用肥皂。如果懂得好好地洗這塊布，所有的髒污自然可以清除掉。同樣的道理，你已經得到了內觀這塊肥皂，現在運用它來清除心裏所有的不淨煩惱。如果你去尋找某些感受的起因，就是在玩理論的遊戲，而忘記了無常、無我。這種理論化的方式，並不能幫助你從痛苦中解脫出來。

問：我有點糊塗了，不知道究竟是誰在觀察？又是誰或什麼被觀察？

答：沒有任何理論上的答覆能令你滿意。你必須自己去檢查：這個在忙著修行的「我」究竟是什麼？這個「我」是誰？不斷地去探究、去分析。看看是不是有個「我」會出現。如果有的話，就去觀察它；如果沒有任何東西出現，就接受：哦！原來這個「我」是個幻象！

問：有些類型的習性不是正面的嗎？為什麼也要除掉呢？

答：正面的習性鼓舞我們朝著解脫之道邁進。但是一旦我們達到解脫



的目標，所有的習性都應該被捨棄，無論是正面的或是負面的。就好像你用竹筏渡河，一旦你渡過了河，你不會將竹筏頂在頭上，繼續你的旅程。竹筏已經完成它的任務，現在再也不需要它了，所以應該將它留下來（註三）。同樣的，一個已經完全解脫的人，不再需要任何的習性。一個人得解脫，不是因為他有正面的習性，而是因為心的淨化。

問：為什麼在剛開始練習「內觀」的時候，我們會體驗到不愉悅的感受？為什麼愉悅的感受後來才出現？

答：內觀會先幫我們清除最粗重的不淨煩惱。當你掃地的時候，你會先將所有的垃圾和雜物一起掃走；之後才可以掃到愈來愈細的灰塵。內觀的練習也是如此：首先根除心中粗重的不淨煩惱，剩下較細微的不淨煩惱。這些較細微的不淨煩惱會以愉悅的感受呈現出來。你有可能會對這些愉悅的感受產生貪求，因此，你一定要小心謹慎，不要誤將愉悅的感官體驗，當做最終的目標。一定要繼續客觀地觀察每一個感受，才能根除所有的習性反應。

問：您曾經說過，我們都有自己的髒床單，也同時有洗床單的肥皂。今天我覺得我的肥皂快用完了！今天早上我的練習非常精進順利，但是到了下午，我開始覺得毫無希望，而且很生氣，我對自己說：「唉，有什麼用！」那情形就好像是，每

當禪修很好時，藏在裏面的敵人——也許是「自我」——也生出同樣強大的力量，將我打倒。我覺得沒有力氣與它對抗。有沒有什麼方法讓我退到旁邊，不必對抗得這麼辛苦？有沒有什麼聰明的方法？

答：保持平等心就是最聰明的方法！你所經驗到的現象非常自然。當你覺得修行得很順利，心變得平衡了，就能夠穿透到心識的深處。這種深度的心靈手術撼動了過去的習性反應，使得它浮上心的表層。在接下來的禪坐時段裏，你就得去面對這負面情緒的風暴。在這種情況下，平等心是非常重要的，要不然這些負面情緒就會壓倒你，使你無法禪坐。如果你的平等心微弱，就先練習觀呼吸。當強烈的暴風雨來襲，你必須放下船錨，靜待暴風雨離去。呼吸就是你的船錨，練習觀察你的呼吸，情緒的風暴自會消退。事實上，負面情緒浮上表面，是好事情，因為這麼一來，你就有機會可以將它清除。如果你能保持平等心，負面情緒自然會輕易地滅去。

問：如果我不覺得痛，還能從練習「內觀」中得到什麼益處嗎？

答：如果你能保持覺知與平衡，那麼無論你是否覺得痛，你都確實在進步。並不是說非要覺得痛，才能在解脫之道中進步。如果不感到痛，就接受這個事實：沒有痛。你只是去觀察當下「是」什麼。

問：昨天我有一個體驗，好像我整個身體都消融了。那感覺就像身體各處只是一團輕微的震動。

答：然後呢？

問：當這情形發生時，我想起小時候，曾經有過類似的經驗。這麼多年來，我一直在尋找方法，可以讓我再回到那種體驗，而它竟然再度發生了。

答：然後呢？

問：所以很自然地，我希望這種經驗能持續下去，我想延長它。但它變化、消失了。然後，我就想盡辦法，希望那體驗再度出現，但是沒有。相反地，今天早上，我只有粗重的感受。

答：然後呢？

問：然後我發現我把自己弄得很不快樂，因為我一直想找回那個體驗。

答：然後呢？

問：然後我了解到，事實上我們在這裏並不是爲了尋求某種特殊的體驗，對嗎？

答：對。

問：我們來這裏是學著去觀察每個體驗，但不對它們起盲目的反應，對嗎？

答：對。

問：所以說，內觀的真正目的是培養平等心，對嗎？

答：對。

問：我覺得要將所有過去的習性反應一一除去，似乎得花上永無止境的時間。

答：如果一個片刻的平等心，恰恰減少一個舊有的習性反應，那確實得花上無限長的時間。但事實上，對感受的覺知力，會帶你到達心的最深處，讓你得以剷除過去習性的根。如此一來，如果你有很強的覺知與平等心，在一段相當短的時間內，你就可以剷除整個習性反應的盤根錯節了。

問：那麼這個過程得花多久呢？

答：要看你累積了多少需要清除的習性反應，還有你練習得是否精進。你無法衡量過去累積了多少盲目反應，但你可以確定，你愈認真練習，就愈快邁向解脫。堅定不移地繼續朝目標努力，達到目的地的時刻終會來臨——很快就會來，不會很慢！

## 故事：就只是看

有一位隱世的修行者，住在靠近現在孟買的地方，他是一位修行很好的人。所有遇見他的人，都因為他的內心純淨而尊敬他，有很多人認為他是一位完全解脫的人。

受到這許多的稱讚，這人開始相信：「我可能是個真正完全解脫的人。」但是，生性誠實使他謹慎檢查自己的心，發現自己的心裏仍有染污。當然，只要有染污存在，他並未達到完全解脫的境界。於是，他就詢問向他致敬的人們：「是否有完全解脫的聖人在這世界上呢？」

「是的，」他們回答：「有一位出家人喬答摩，被稱為佛陀，他住在舍衛城中，是一位完全解脫的聖人，並且他教導人們達到解脫的方法。」

「我必須去見這位聖人，」這位隱士下定了決心。「我必須向他學習完全解脫的方法。」於是，修行者從孟買出發，經過印度中部，終於到達舍衛城，它位於現在北印度的烏塔帕得許（Uttar Pradesh）。到達舍衛城後，他就前往佛陀的內觀中心，並詢問佛陀的去向。

「他已經出去了，」有一位出家人回答：「他到城裏去乞

食，請在這裏休息等待，他很快就會回來。」

「不行，我不能等待。我已經沒有時間等待！請告訴我他的去向，我要去找他。」

「好吧！如果你一定要去找他，可以順著這條路走去。他是由這條路出發的。」這位隱士立刻再度出門，到城市的中心。他看到一位出家人正沿街托鉢。這位出家人散發出一種不可思議的平靜安祥氣氛。隱士認為他一定就是佛陀，於是他詢問一位路人，也證實了他的想法。

就在街道的中央，隱士走向佛陀，向他頂禮，並且觸著佛陀的雙腳，「聖者！」修行者說，「我聽說您已經完全解脫，而且教導解脫的方法。請把這個方法傳授給我。」

佛陀說：「是的，我教導這方法，我可以傳授給你。但是，目前的時間和地點都不恰當。請回到內觀中心等我，我會很快回去教你這方法。」

「不！聖者，我不能等。」

「你不能夠等半個小時嗎？」

「不行！聖者，我不能再等！可能在半個小時內，我會死去，或你會死去，或是，我對你的信心會完全消失，那麼我就學不到這個方法了。聖者！現在就是時候，請您現在就教導我

吧！」

佛陀注視他，並且發現到：「是的，這個人剩下的時間不多了；他在幾分鐘內將會過世。他必須在此時此地得到法的教導。」可是，在這馬路中間如何傳法呢？佛陀只說了幾句話，但是，這些話包含了所有的教導：

當你看時，就只是看，當你聽時，就只是聽；當你嗅、嚐、觸時，就只是嗅、嚐、觸；當你認知時，就只是認知。

在眼、耳、鼻、舌、身、意六根接觸到色、聲、香、味、觸、法六塵時不要有價值判斷，也不要因循舊習的分別心。當我們開始判別某一個經驗是好或壞時，過去的盲目反應，會使我們以扭曲的角度來看事情。爲了讓心從各種束縛中解脫，我們必須學習不經由過去的習性反應來判斷事情，而只是保持覺知，不作價值判斷，不起習性反應。

由於這位隱士的心已經非常清淨，所以幾句話的教導已經足夠了。就在馬路的旁邊，他坐下來，集中注意力觀察自己的身心，不作任何價值判斷，不起任何習性反應；他只是單純地觀察自己身心內的種種變化。在他活著的最後幾分鐘內，他達到了最終的目標，成爲一位完全解脫的覺悟者。（註四）

## 第九章 目標

有生就有滅。（註一）

體驗這個實相是佛法的要旨。身與心僅是不斷生滅的過程，我們對短暫且沒有實體的過程產生執著，就會有痛苦。如果我們體驗到這些過程的無常性，執著就會消失，這就是內觀者的工作：觀察自身內在不斷變化的感受，以明白無常的性質。當感受生起時，不起任何習性反應，只是讓它生起又滅去，這樣的話，舊習性會浮上表面然後滅去。舊習性和執著停止，痛苦也會停止，我們才會獲得解脫自在。這是一件長期的工作，必須不斷用功，每走一步都會獲得一步的利益。唯有不斷的努力、耐心、堅持、繼續地練習，才可以抵達目標。

### 洞察究竟的實相

練習過程有三個階段：第一先學會這個技巧，知道怎麼做和爲何而做；第二，實際練習；第三，洞察實相，用這個技巧去貫穿自身實相的底層，而邁向最後目標。

佛陀並沒有否認人類（包括他自己）的形狀、顏色、口味、氣息、苦樂、念頭和情緒的存在，他只是強調這並非究竟的實

相。在一般的觀察，我們只注意到大範圍的構造，而這些構造是由更細微的現象構成的；只注意大範圍而忽略內在細微的成份，會讓我們只看到它們主要的差異點，然後給以區分加上標籤形成偏見，而有了好惡——這過程便發展成貪愛和瞋恨。爲了脫離貪瞋的習性，我們不僅要全盤觀照，且要深觀以洞察表相之下的現象，而這正是內觀者所要做的。

剛開始從身體各部分、四肢及各器官作自我檢驗，進一步的檢查會發現身體有些部份是堅硬的固體、有些是柔軟的流體、有些在動、有些靜止不動，或許我們會感覺身體的溫度與周圍環境不同，所有的觀察將有益於培養更強的覺察自己。但這些仍只是在觀察某個組合體的表相，因此依舊會有喜好、偏見及貪愛瞋恨。

只要內觀者繼續練習覺知自身的感受，原先被忽略的細微感受會顯露出來。首先會感覺在身體不同部位有不同形式的感受，這些感受會生起、持續一會兒，最後會滅去。雖然我們此時已經超越表面的層面，但仍只是在觀察粗顯實相的整體構造而已，因此我們還未從貪愛、瞋恨中解脫出來。

如果我們認真的持續練習，遲早能體會到感受變化的本質，此時通體有一致的細微感受，這些感受很快的生起與滅去。

我們已經超越整體構成的感受，瞭解構成的內部現象——它們是由次原子微粒所構成的！我們直接體驗這些微粒的現象本質——不斷生起與滅去。此時，無論我們觀察內在的什麼，不管是血液或骨骼、固體、液體或氣體、醜陋或美麗，只覺察到一團不能區分的振動。我們的區別心及給予名標終於停止下來。我們已經歷身體內在結構的究竟實相：也就是說，不斷的變化、生起和滅去。

同樣地，內心過程的明顯實相也可以穿透到較細微的層面。比如說，內心依著過去的習慣，生起喜歡、不喜歡的念頭，接著內心重覆並加深這種喜惡反應，它就發展成貪愛或瞋恨。一般人只能察覺到這強烈的反應。以這種表層的認知，人們開始判別愉快與不愉快、好與壞、要與不要。與觀察表相物質的方法相同，對待強烈的情緒反應亦可使用相同的方法。我們開始以觀察自身的感受來觀察它，它必定會消融。正如同物質只是次原子微粒的細微波動，強烈的情緒也只是對感受的瞬間好惡、瞬間習性反應的整體形態而已。一旦強烈情緒消融成細微的形式，情緒就無法控制我們。

在觀察身體不同部位的不同堅硬感受之後，我們進一步覺知細微一致的感受，在身體內部不斷生起與滅去。由於感受急速

的出現與消失，我們可以體驗到一陣陣的波動通過身體，無論停留注意力在身體上那一部位，我們所體驗到的無非是生起與滅去。無論心中何種念頭生起，我們都能察覺到伴隨而來的身體感受，生起之後隨即滅去。我們經由身心表面堅實的消融，體驗到身心與心理習性的究竟實相：只有振動生起與滅去。經歷過這種實相的人說：

這世界是火、這世界是煙、這世界正在燃燒、這世界正在振動著。（註二）

要達到消融階段，內觀者必須要培養覺知與平等心，如同科學家增加顯微鏡的倍率，以觀察更細微的現象，培養覺知與平等心，即有能力觀察內在更微細的實相。

當消融發生時，這種經驗非常愉快。所有的疼痛已經消失，沒有感受的部位已經消失，只覺得安祥、快樂與喜樂。佛陀形容它如下：

體證到身心的生滅時，他可享受到喜樂和輕安。他將證得和聖者一樣的無死。（註三）

當身心表面的堅實感因修行而消融時，喜樂必然生起。這樣的愉快感，會讓我們誤認爲是最終的目的，但它只是一個中途站。我們必須再接再厲，才能體驗超越身心的究竟真相而達到完

全的解脫自在。

佛陀的這些話在實際修習中變得很清楚易懂。從粗糙到細微，我們開始享受通體流暢之感，然後這種電流突然消失，我們再度體驗在某些部份有緊張、不愉快的感覺，或許有些部份沒有感受。心裡再度經驗緊張的情緒時，如果我們開始厭惡這新情況並渴望電流振動再回來，我們就未瞭解內觀，因為我們已經轉入趨樂避苦的遊戲中，這就和現實生活中我們一直在玩的遊戲相同——無止盡的拉與推、吸引與排斥的循環中，如此將只有痛苦。

但當智慧增長，我們知道在消融經驗後，粗重感受再度出現時意味著進步而非退步。我們練習內觀並不以體驗某種特殊感受爲目的，而是要從習性反應中解脫。如果我們對感受起習性反應，就增長痛苦。反之如果我們保持平穩，使某些舊習性消失，如此感受變成一種解除痛苦的工具。觀察不愉快的感受而不起習性反應，我們就能根除瞋恨；觀察愉快感覺而不起習性反應，我們就能根除貪欲；觀察中性的感受而不起習性反應，我們就能根除無知。因爲感受或經驗沒有所謂好或壞，對它保持平衡心就是好的；失去平等心就是壞的。

有了這樣的瞭解，我們就應用每個感受作爲根除習性反應

的工具：這個階段就是所謂「行捨」（*saṅkhaṛā'upekkhā*）——對所有習性反應保持平等心，如此就會一步步走向解脫的究竟實相：涅槃。

## 解脫的經驗

解脫是可能的。人可以從習性反應、痛苦中獲得自由。佛陀說：

這種經驗超越身心世界，不是此界、不是彼界、不是二者、不是日月、我稱它無生無滅、無住也無生死。它不需要支持、不需要培養、不需要根基，這是痛苦的終點。（註四）

佛陀也說：

有一個無生、無成、無為、無條件的存在。若非如此，將無法從有生、有成、有為、有條件中解脫出來。但因為有一個無生、無成、無為、無條件的存在，才能從有生、有成、有為、有條件中解脫出來。（註五）

涅槃並非只是死後的狀態，它是此處此刻可經驗到的。用否定語來措辭形容它並非因它是負面的經驗，而是因為沒有更好的方式來形容涅槃。每種語言都有描述身心現象的用語，但沒有用語或觀念可描述超越身心的東西。任何類型、任何比較都無法

形容，我們只能用「它不是什麼」來形容它。

事實上，想要去形容涅槃是毫無意義的，任何的形容只會帶來混淆，不必去討論或爭辯它是什麼，重要的是去體驗它。佛陀說：

氣息滅痛苦的珍貴真理，必須親自去實踐它。（註六）

當一個人已證得涅槃時，涅槃對他而言才是真實的，此時所有對涅槃的爭辯都變得不相關了！

想要體驗解脫的究竟實相，首先必須穿越表面的實相，去經驗身心的消融狀態。越能穿越表面的實相，就越能止息貪瞋和執著，也就越接近究竟的實相。一步一步努力去做，自然就能到達涅槃的境界。不必去渴求，或懷疑它的出現。所有正確修習正法的人都會到達這個境界。涅槃何時會出現，沒有人知道，一部分依各人所累積的習性反應而定；一部分依各人努力根除的程度而定。要達到此目標，我們所能做且必須做的就是持續觀察而不起習性反應。

我們無法決定何時會證得涅槃，但我們可以確定使自己朝向目標不斷前進。我們可以控制現在的心。無論體內或外在發生什麼事，都能保持平等心，此時此刻我們就達到解脫。已到達這種最終目的人說：

貪瞋痴的息滅就是涅槃。(註七)

內心滅除貪瞋痴，就體驗到解脫。

我們正確修習內觀的每一分鐘，都可以體驗解脫。畢竟，法的定義是不僅在未來，當下也有結果，在過程中的每一步我們都會得到好處，而且每步都直接通向此目標。此時此刻，心遠離了習性反應，就有一顆安祥的心，每個這樣的時刻使我們越接近全然的解脫。

我們不能努力去培養涅槃；因為涅槃是培養不出來的，它原本就存在的。但我們可以努力培養通向涅槃的特質——平等心的特質。觀察實相而無習性反應的每一時刻，我們就向究意的實相前進。心的最佳特質是擁有全然覺知實相的平等心。

## 真正的快樂

佛陀曾被問及何謂真正的快樂，他舉出許多產生快樂的正當行爲，這些行爲才是真正的幸福。所有的幸福（喜悅）分成兩類：一是實現對家庭與社會的責任而造福他人（眾善奉行）；一是自淨其意（淨化內心）。個人的善是無法脫離他人的善，最後佛陀說：

當面對生命的起起落落，保持心境平穩，不受動搖，沒有瞋恨，

不生不淨煩惱，總是覺得安定，這就是最大的快樂。(註八)

在個人身心的小宇宙中或外面世界無論發生什麼事，我們能面對它——沒有緊張、沒有被壓抑的貪瞋心——而是用全然的放鬆，發自內心深處的微笑。不論是面對喜歡或不喜歡、想要或不想要的每種狀態，都沒有焦慮，在瞭解無常後感到全然的安定，這就是最大的喜悅。

明白你是自己的主人，沒有任何事可以擊敗你，你可以微笑地接納生活中的一切——這就是心的完全平等，也是真正的解脫。透過內觀的修習，當下就可以獲得這些。真正的平等心並不是消極的疏離，不是逃避生活的困境，也不是把頭藏在沙堆裏的人。心的真正平衡是基於對問題的全然覺知，能覺知所有層面的實相。

沒有貪瞋心並不是無感覺地忽視他人的痛苦，而只管享受自己的解脫。相反地，真正的平等心有很恰當的稱呼：「聖者的無分別」。它是生動有力的品質，是內心淨化的表現。當一個人能從盲目反應的習慣中解脫出來，它的心開始能採取對自己或他人有創意的、有建設性的、有益的積極行爲，有了平等心(捨)，純淨心的其它特質會接著產生：幫助別人而不要求回報的善意與愛心(慈)；同情別人的失敗與痛苦(悲)；分享別人的成功與



好運（喜），這四種特質是修習內觀必然的結果。

原先，我們總是留住自己喜好的，而把不喜歡的推給別人，而現在我們明白自己的快樂並不是建立在他人的犧牲上；給別人快樂才會帶給自己快樂。因此我們要與人分享我們的安祥，並且脫離痛苦，體驗解脫的喜樂，我們體會到這就是最大的善。因此我們也希望別人能體驗這種安祥，並發現這個離苦的方法。

這就是修習內觀的合理總結：mettaḥ bhaḥvanaḥ（修慈）——對他人生起善意。以前剛開始，可能只有口頭上的修慈悲心，內心深處貪瞋仍繼續者。而現在習性反應的過程有時會停止，自我的惡習消失，從內心深處自然地生起善意、慈悲。以純淨心全力為後盾，慈悲心變得強而有力，能產生安祥和諧的氣氛，來利益眾生。

有人覺得保持平等心就無法過多彩多姿的生活，就好像畫家有許多色彩可挑選，卻只選用灰色。或有人會彈鋼琴，但是只選擇彈奏C中音。這是對平等心的誤解。事實上，以往這鋼琴已經走調而且我們不知如何彈奏它，若只是胡亂敲擊鍵盤自我表現一番，如此只會彈出不和諧的音調。但如果學會調音並正確彈奏樂器，就可以產生音樂，從鍵盤最低到最高的音階，所彈奏出的每個音符都是和諧而美好。

佛陀曾說：淨化內心之後，能獲得圓滿的智慧，我們經歷到「喜、悅、平靜、覺知、徹悟、真樂。」（註九）有了平等心，我們更能享受生命。當愉快時，我們當下具有全然不散亂的覺知去盡情欣賞它。但當愉快的經驗消失，我們不會苦惱，我們依然微笑，明白它終究會改變的。同樣地，不愉快時，我們也不會沮喪，會去了解實情，並且也許能找出解決之道。假如我們力有未逮，還是可以保持祥和，因為我們充分知道這種現象是無常，一定會消失。這樣，心情放鬆，我們可擁有更愉快和豐富的生命。

有一個故事提到，緬甸人曾經批評烏巴慶的學生們說：「他們欠缺內觀者應有的嚴肅舉止。」批評者承認這些內觀者在課程當中認真地學習，但課後他們總是顯得愉快而面帶微笑。當這些批評傳到受人尊重的緬甸和尚偉布薩亞道（Webu Sayadaw）的耳朵中，他說：「他們微笑，因為他們能微笑。」他們的微笑並非是執著或無知的微笑，而是法的微笑。一個已淨化內心的人不會再愁眉苦臉。當痛苦去除，他自然微笑。學得解脫之道，他就自然地感到快樂。

這微笑發自內心，表現出安祥、平等與善意。每種情況下都保持燦爛的微笑，這是真正的快樂。這就是法的目標。

## 問題與回答

問：我想知道處理身體疼痛的方法是否也可用於處理妄念？

答：只要接受心中有妄念或情緒在。這妄念以前被壓抑住，現在浮現到意識層面。不需要再探究細節，只要接受它，情緒就是情緒。在這時候，你身體感受到什麼？每種情緒在身體上必會產生感受，開始去觀察這感受。

問：那我們去找尋和這情緒有關的感受嗎？

答：觀察任何產生的感受。你無法發現何種感受和情緒有關連性，絕不要做這樣的事，那會徒勞無功的。有時候當情緒生起時，你的身體會感覺到與這情緒相關的感受。只是去觀察這些感受並明白：「這些感受是無常的（anicca），情緒也是無常，讓我看看它延續多久」你會發現你砍掉了情緒的根源，它消失了。

問：你認為情緒和感受是一樣的嗎？

答：它們是一體兩面，情緒是心理的，感受是生理的，但兩者關係密切。事實上，心中產生情緒，身體上也會隨著有感受產生，這是自然的法則。

問：但情緒本身也是一種心理現象嗎？

答：當然是心理現象。

問：心也是整個身體嗎？

答：它和整個身體是緊密相關的。

問：心識是否存在身體的所有原子中？

答：是！這就是為什麼情緒和相關的感受會在身體內的各處生起。如果你觀察全身的感受，你也一定觀察到和情緒相關的感受，那你就脫離情緒。

問：如果我們坐著而沒有感覺任何感受，這種修習還有益處嗎？

答：如果你坐著觀察呼吸，可以使心平靜下來並集中，接著去觀察感受，但除非你能感覺到感受，否則淨化過程無法進到深層。在內心深處，習性對持續發生的感受不斷起反應。

問：日常生活中，如果我們有片刻保持不動並觀察感受，那有幫助嗎？

答：當然。當你沒有其它工作，即使是睜開眼睛，你應覺知你自身的感受。

問：老師如何判認學生已證得涅槃？

答：有許多的方法去檢查是否真正體驗到涅槃，但老師必須很正確的受過訓練。

問：內觀者如何自知（證得涅槃）？

答：由生活中的改變即可知。真正體驗涅槃的人會變得神聖且內心純

淨。對根本的五戒的任何主要原則，他們不會觸犯。對自己的錯誤不會隱藏，且盡力不再犯同樣錯誤。他們會放棄對典禮儀式的執取，因為他們認為這些只是外在形式，空洞而無體驗的內涵。他們對走向解脫的正道懷有不可動搖的信心；他們不會再摸索其它的方法。最後，自我的幻影會被粉碎。如果有人聲稱已證涅槃，但他們的內心仍和以前一樣不淨，行為也和以前一樣不恰當，這就有問題。生活的方式會顯現出是否真正證得涅槃。老師不應該發出某學生已證涅槃的「證書」，否則將會變成師生建立自我的競爭。學生會努力想得到「證書」，而老師發出的「證書」越多，老師的聲望也會提高。涅槃變得次要，「證書」反而居首位，變成一種瘋狂的遊戲。正法只是幫助學生證得涅槃，變得自在解脫。教師教導的真正目的是確實地幫助學生，而不是提高他們的自我。正法不是遊戲。

問：精神分析法和內觀法有何不同？

答：精神分析法係指試著將那些強烈影響現在心理的過去事件，召回至意識層面。而內觀法是帶領內觀者到習性發生的內心最深層面，精神分析所召回的每個事件，在身體上都會伴有感受，內觀以平等心觀察全身的感受，使無數層的貪瞋習性生起及滅去。內觀處理習性反應從根源下手，很快且很容易從習性解脫出來。

問：何謂真正的慈悲心？

答：它係指服務、幫助別人脫離痛苦的願望，但不能有執著。如果你為別人的受苦而哭泣，只是讓自己不快樂，這並不是正法。如果真有慈悲心，用所有的愛盡力去幫助別人。如果失敗了，笑一笑，再找尋其他的方法。你的付出不要求結果，真正的慈悲來自一顆平衡的心。

問：您能說內觀（毗婆奢那）是證悟的唯一方法嗎？

答：經由檢察自己及消除貪瞋習性可達到證悟。這種方法即是內觀，不管你如何稱呼。有人未曾聽過「內觀」，但內觀過程自然地發生在他們身上。這類例子在許多印度聖者身上可以見到，這是從他們的言論中判斷出來的，但因他們不是按部就班地學來，所以無法很清楚為別人解說。在此你有機會一步步地去學習，此法將會帶領你走向證悟。

問：您說內觀是放諸四海皆準的生活藝術，這樣不會使修習它的其他宗教人士困擾嗎？

答：內觀並不是裝成一種宗教和其他宗教競爭。我們不要求內觀者盲目接受哲學理論，而是告訴他們只接受自己親身的真實體驗。最重要的不是理論而是實踐。所實踐的是道德行為、專注和淨化內心的洞察力，這三項那一個宗教會反對它？它又如何困擾人呢？

實踐才是重要的，你會發現這些疑慮會自動解除。

## 故事：買油

有一個母親叫他的兒子帶著空瓶和十盧比的錢到附近的雜貨店去買油。男孩打了瓶油，但在回家的途中跌倒打翻了油瓶，有一半的油流掉了，只剩下半瓶的油。發現少了半瓶油，他回家哭著告訴母親：「哦！我打翻了半瓶油。我打翻了半瓶油。」他非常不快樂。

母親又叫另一個兒子帶了另一個瓶子和十盧比去買油，他也打了瓶油，回家途中跌倒，瓶子也翻了。這次也是流掉半瓶的油。他撿起瓶子回家，高興地告訴母親：「妳看，我救了半瓶油！當油瓶掉了，油開始流出來時，有可能全部流光。但是我救了半瓶油！」兩兄弟在同樣狀況下回家，交給母親的，都是只剩半瓶油。一個為失去的半瓶而哭泣；另一個為剩下的一半而高興。

於是，母親又叫另一個兒子帶另一個瓶子和十盧比去買油，他同樣在回家途中跌倒了，油瓶掉到地上。一半的油也流掉了。他撿起瓶子，跟第二個孩子一樣，回家後很高興地對母親說：「媽，我救了半瓶油。」但這個男孩是內觀的孩子，不僅樂觀，而且很實際。他心裡很清楚：「嗯，我雖然挽回半瓶油，可

是另一半已經流失了。」所以，他又告訴母親：「我要到市場去打一天工，賺回五盧比的錢，填滿這個瓶子，傍晚以前我一定可以完成的。」這就是內觀。不是悲觀主義者，而是樂觀、實際、實踐主義的人。

## 第十章 生活的藝術

我們的許多成見中，其中最基本的是認為有一個「我」的存在。這樣的假設，使我們每個人把「我」擺在首位，視自己為宇宙的中心，儘管在大千世界中，我們毫無困難地看到我們的世界只是其中的一個；在這個世界的芸芸眾生中，我們也看到自己是其中的一個。無論我們如何自我膨脹，與浩瀚的時空比較，「自我」實在顯得微不足道。「自我」的概念顯然是錯誤的，雖然如此，我們仍致力於追求自我實現，認為這是快樂之道。若想以別種方式來生活，反而顯得不自然或甚至覺得有危險。

但任何經歷過自我意識折磨的人，都知道那是多麼大的痛苦。一旦我們局限於欲望、恐懼、身份，我們就被限制在狹隘的自我監牢中與世界隔絕而與生活脫節。從自我的妄念中甦醒，才是真正的脫離束縛，使我們走向世界，對生命開放、對別人開放，找到真正的實現。我們並不需要自我否定或自我壓抑，而是要從錯誤的自我觀念中解脫。這條解脫之路是要先明白我們所謂的「我」，事實上是短暫的、不斷變化的現象。

內觀是獲得這種洞見的方法，未曾體證過身心變化無常的人，必會落入自我主義的圈套中，而招致痛苦。一旦「恆常不變」

的錯覺粉碎後，「我」的錯覺自然就會消失，痛苦也會消失無蹤。對內觀者而言，體認自我與外在世界生滅的本質，用以打開解脫之門的鑰匙，就是「無常」。

瞭解無常很重要。「無常觀」連貫整個佛陀的教導。他說：  
只要能活著一天瞭解生滅的實相，好過活了對它無知的一百年。

（註一）

對無常的覺知，他比喻為農夫的犁頭；犁田時，能斷除所有的根；又好比屋頂的最高屋脊，高過所有支持它的樑；好比強權的領袖統治諸侯；好比月亮的光亮使星光失色；又好比升起的太陽驅散所有的黑暗（註二）。他臨終前的開示：

所有的業行、所有有為的事物終將會毀壞，努力去學習體悟實相吧！（註三）

無常的實相不能只在知識上接受，也不能由於情緒或虔信而接受。每個人都必須從自己身上去體驗無常，直接瞭解無常，同時瞭解自我的幻化本質與痛苦的本質，才能建立走向解脫的正見，這才是正當的了知無常。

當戒、定、慧三種練習到極致，內觀者即可經驗到解脫的智慧。除非接受這三種訓練，一步步地走在這條路上，否則不能達到洞見而解脫痛苦。但即使在開始練習之前，也必須具有某些

智慧，或許只是先從知識層面上認識苦諦。即使是淺顯的瞭解，如果沒有這樣的瞭解，是絕不會生起想努力解脫痛苦的念頭。所以佛陀說：

正見是首要的。（註四）

因此，八聖道的第一步就是正見與正思惟。我們必須正視問題並決定要解決它，這時才有可能去練習。我們開始在道德上實行此正道，遵照戒律來端正我們的行為。藉由專注力的訓練開始訓練心，靠察覺呼吸來培養定力，靠觀察全身的感受，培養解脫習性的修慧。

當我們從自身經驗中，體認到真理時，正見又再度成了八聖道中的第一步。透過內觀的修習，了解變化無常的本質，便可脫離貪、瞋、痴三根本煩惱。有了純淨的心，不可能想傷害他人，反而對所有人充滿了善意與慈悲。在語言上、行為上及生活上，都會過著無過失、寧靜與祥和的生活。內心的平靜來自戒律的實踐，因此容易培養專注力。定力越強，就越有深入的智慧。如此良性循環走向解脫之道。戒定慧互相支援，就像三腳架的三支腳。三腳缺一不可，且要一樣長，否則就無法站起來。同樣的，修行者要戒定慧共修，平衡培養八聖道。佛陀說：

從正見進入正思惟；由正思惟走向正語；正語導入正確的行為

（正業）；正業可發展正當的職業（正命）；正命帶來正確的努力（正精進）；正精進就能產生正念；正念導致正定；正定能產生正智慧，正智慧才能得到正解脫。（註五）

即使在此時此刻，內觀修行也能有相當深遠的實用價值。在日常生活中，有無數的狀況發生威脅到內心的平靜。意想不到的困難會產生，意想不到的人會跟我們對立。畢竟，練習內觀並不是保證不會面臨困難。正如學會開船，不代表航程會一帆風順，暴風雨還是會來，問題依然會發生。想逃避是枉然的而且會有挫敗感，相反地，正確的開船是利用學得的所有技術，來讓自己安然駛離暴風雨。

爲了能做到這樣，首先我們必須明白問題的本質。無知使我們責怪外在的事件或人物，認爲他們才是問題的根源，因而花費所有的精力想去改變外在事物。但修習內觀會明白除了自己以外，沒有人該爲自己的快樂與否負起責任。問題存在於盲目反應的習性，因此我們應該注意內心所習慣反應出來的內在風暴。只是下決心不起習性反應的方式是行不通的。只要盲目反應的習性仍存在潛意識中，儘管我們盡全力壓抑，它遲早會生起並且壓倒我們的意識。故唯一的解決之道是去學習觀察和改變自己。

說來簡單，但做起來卻很困難，問題是，我們應如何去觀

察自己呢？面對逆境時，負面的習性反應——生氣、恐懼與憎恨已經油然而生，還沒想到要去觀察它，早已被這負面情緒制服了，並且做出負面的語言或行爲。等到傷害已造成，再來認錯後悔，已晚了一步。但下一次我們再度面對逆境，仍又重覆同樣的行爲。

或者，假定我們能體會生氣的習性反應已經發生了，我們嘗試著去觀察生氣本身。當我們嘗試時，這些令我們生氣的人或事物會在心中出現。想起這些會更增強我們的憤怒。要將這些人或事物隔離，只單純地去觀察我們的情緒，這是超出一般人的能力之外的。

但是，經由從觀察身心的究竟實相，佛陀發現到無論何時心裡生起情緒反應，在身體層面會有兩種變化，一個非常明顯，就是呼吸會變得有粗些；另一變化則比較細微，是生化方面的反應：身上會產生感受。經由正確的訓練之後，一般人可以很容易培養出觀察呼吸和感受的能力。這樣我們可以利用呼吸和感受的變化作為警示，在負面習性反應聚集到危險強度之前提醒我們。如果我們可以持續觀察呼吸和感受，我們很容易從負面情緒中解脫。

當然，慣性反應的舊習已根深蒂固，無法立刻去除。但在

日常生活中，只要我們加強練習內觀，我們會發覺至少有一些狀況，我們不會不知不覺就起習性反應，而會觀察自己。漸漸地，觀察的時刻會增加，而習性反應的時刻，即使有負面情緒產生，其時間和強度也會減少。最後，即使在最令人生氣的狀態，我們也能夠觀察呼吸和感受，而保持平穩平靜。

以這種來自內心最深層的平等心，我們首次才有能力採取真正正面的行動——而真正正面的行動總是積極且具創造性的，而不是對別人的負面情緒盲目地生出反應，例如，我們會選擇最恰當的處理方式。當遇到一個怒氣沖天的人，無知的人也會跟著變得很生氣，結果引來爭吵，雙方都會不愉快。但如果我們保持平靜沈穩，我們會幫助別人遠離憤怒，建設性地處理問題。

觀察感受使我們學到：我們自己被負面情緒壓倒時，我們就會痛苦，所以我們看到他們有負面反應時，我們明白他們正陷於痛苦之中，有了這樣的瞭解，我們會產生慈悲心並願幫助他們脫離痛苦，而不會讓他們更痛苦。我們感到安祥與快樂，也幫助別人得到安祥與快樂。

培養覺知與平等心，並不是讓我們像植物一樣不動，也不是漠視他人的痛苦，而一味追求自己內在的平和。正法教導我們，對於自身和別人的幸福，我們都有責任，我們要盡可能幫助



別人，但須始終保持平衡的心。看到一個小孩身陷流砂中，愚笨的人會變得心慌，奮不顧身跳入流砂中，使自己也陷在其中。而有智慧的人，會保持平靜沈穩，找樹枝搭過去，把小孩拉到安全地帶。隨著別人跳入貪瞋的流砂中是無法助人的，我們必須將別人帶到心理平衡的堅硬平地上。

有時候在生活中，強烈的行為是必要的。例如：我們對犯錯的人好言相勸，但對方聽不進忠告，除非用強硬的語言或行為無法使他明白，因此採取強硬的行為是必要的。但在行動之前，我們必須先自我檢查內心是否平靜、是否對這個犯錯的人充滿愛與慈悲，如果是這樣，這行為才會有用的；若不是，一點幫助也沒有。如果我們做事出自愛與慈悲，就不會錯。當我們看到強者欺負弱者，我們有責任去制止這有害的行為。任何有理性的人都會這樣做，雖然可能出自同情弱者而氣憤侵略者。而內觀者會對兩方都有相同的慈悲心，因為必須保護弱者不受傷害，也要保護強者不受到他自己有害行為的傷害。

採取任何強硬行為之前，檢視自己是很重要的；事後才回顧辯解是不夠的。如果我們無法體驗內在的安祥和諧，也無法帶給他人安祥和諧。做為內觀者，我們要學習超然、既慈悲又冷靜。我們培養覺知與平等心，以幫助所有的人。如果我們都不做

增加這世界緊張不安氣氛的事情，就已經是做有益的行為了。事實上沈默平等心的行動是很大聲的，它具有深遠的回響，對許多人事物都會有正面的影響。

畢竟，負面的情緒，不論是自己或別人的，都是人類痛苦的根源。內心變得純淨時，無限寬廣的生命就會在我們面前展開。我們可以享受，也可以和別人分享這真正的快樂。

## 問題與回答

問：我們可以告訴別人內觀嗎？

答：當然可以，法是沒有秘密的。你可以告訴任何人在此的一切，但教導別人怎樣修行又是另外一回事，是不宜的。唯有等到你的技巧十分純熟且接受過指導別人的訓練之後，才比較恰當。如果有人對修習內觀有興趣，可以勸他們來上課。至少第一次內觀的體驗，必須在合格的老師的指導下，在安排好的十日課程中學習，然後才可自我練習。

問：我練瑜伽，如何和內觀結合呢？

答：在上內觀課程時，不允許練瑜伽，因為那會干擾他人。但回家之後，是可以將內觀配合瑜伽姿勢做為健身運動。瑜伽非常有益身體健康，有的甚至可以和內觀結合。例如：你可以做出一個姿

勢，然後觀察全身的感受，這樣會比單純練瑜伽更有益，但是使用咒語與觀想技巧的瑜伽與「內觀」就完全背道而馳，千萬不要混用這種技巧。

問：那麼關於瑜伽中不同的呼吸練習呢？

答：它們與健身練習同樣是有益的運動，但不要把這些呼吸的練習與內觀的觀息法混合。觀息時，你必須觀察自然的呼吸，不要控制呼吸。把練習呼吸當做是一種健身運動，而觀息則是為了內觀。

問：我是不是執著於證悟呢？

答：如果是，那你是背離正法而行，只要有執著，你就絕不可能體驗證悟。只要明白什麼是證悟，然後繼續觀察當下的實相，證悟自然會到。如果沒有，也不要失望，你只要做你的工作，把結果留給法去處理；如果你這樣做，你就不是執著證悟，它就會來臨。

問：那我只要努力內觀就行了嗎？

答：是的，淨化你的心是你的責任。把這個當作是責任，但不要執著。

問：不要想到達任何目標？

答：該來的自然會來，讓它自然地發生。

問：您對教導正法給孩子有何看法？

答：最好的時間是在出生前。在懷孕期間，母親就應該修習內觀，小

孩會接收到，他將會是一個正法的小孩。但如果你已有小孩，你可以和他們分享正法。例如：在內觀課程結束時，你學會修習慈悲觀的技巧，來和他人分享和諧；如果你的孩子們還很小，在每次內觀後，及他們睡前將慈心迴向給他們，這樣他們也能得到法益。如果他們是較大的小孩，可講解一些他們可以接受的正法，讓他們明白。若他們能瞭解，可以教他們練習觀察幾分鐘呼吸，一起坐幾分鐘就讓他們去玩。不要對孩子施壓。讓他們覺得內觀就好像遊玩，他們自然就會喜歡做。最重要的是你要過健康如法的生活，做孩子的好榜樣。在家中你要建立和諧安祥的氣氛，讓他們長大後成為健康快樂的人。這是你可以為孩子們做的最好的事。

問：謝謝您教導如此好的法。

答：謝謝法，法是偉大的。我只是個傳遞的工具，也謝謝你們自己，你們很努力，所以學會了這個技巧。光是老師一直說一直說，而學生不去實行，就得不到什麼！保持快樂，努力用功，努力用功。

## 故事：時機已到

我有幸出生於佛法之國：緬甸。殊勝的內觀技巧，經歷了兩千多年在此地還維持其原貌。我的祖父大約在一百多年前，從印度移民到此定居，所以我也在這裡出生。我很慶幸自己出生於商賈之家，也很慶幸自己從十幾歲就開始工作賺錢。當時我的人生目標就是賺大錢，我很幸運地在年輕時就賺了很多的錢。如果我不曾了解有錢人的生活，就無法親身體驗富人生活的空虛。如果我沒有如此的親身體驗，那麼在我內心的某個角落，可能會時時縈繞著這樣的想法：真正的幸福在於有財富。人一有錢，就會在社會上享有特殊的身份、崇高的地位，在許多不同的機構中擔任要職。我從二十出頭就開始瘋狂地追求名望。在這些壓力之下，很自然地患了身心官能症：嚴重的偏頭痛。每兩個星期發作一次，藥石罔效。罹患此症也是我的福氣（使我才能接觸到正法）。

緬甸最好的醫生對我的病都束手無策，他們所能做就只是在症狀發作時給我注射嗎啡止痛。每兩個星期就得注射一次嗎啡，然後就必須忍受其副作用：噁心、嘔吐和心情苦悶。

像這樣受苦了幾年後，醫生警告我說：「現在你每次頭痛發

作都靠嗎啡止痛，如果繼續下去，你就會上癮，到時你就非得每天注射嗎啡不可。」那我這一生不就完了嗎？想到這裡令我震驚。醫生勸我說：「你時常到國外旅行做生意，就爲了你自己的健康出國一趟吧！我們無法醫治你的病，我們知道國外的醫生也一樣，不過他們也許有新的止痛藥。那你就不要再依賴嗎啡了。」聽了醫生的忠告，我去了瑞士、德國、英國、美國以及日本，看了這些國家最好的醫生，幸運的是他們都無法治好我的病，我只好回國，病情比出國前更嚴重。

求醫不成，回國後，一個好心的朋友來看我，建議道：「爲什麼不試著去坐一期烏巴慶老師指導的十日內觀課程呢？烏巴慶老師是一位聖人般的人物，他是政府官員，也跟你一樣是有家室的人。照我看來，你的病是心理壓力引起的。這種技巧可以去除心理壓力，或許你練習了這技巧後，可以治好自己的病。」到處求醫都無效，我決定至少去見見這位教內觀的老師，反正對我沒有損失。

我去到烏巴慶老師的內觀中心，與這位不平凡的人交談。內觀中心寧靜祥和的氣氛，以及烏巴慶老師安祥的舉止，令我印象深刻。我說：「老師，我想來參加一期您的課程，您願意收我這個學生嗎？」

「當然，任何人都可以學這技巧，歡迎你來參加課程。」

我接著說：「好幾年來我為嚴重的偏頭痛所苦，卻又無藥可治。我希望學了這方法之後，我的病可以不藥而癒。」

「不！」他突然說道：「不要來找我。你不要參加課程。」我不懂我做錯什麼得罪了他；但是接著他充滿慈悲地解釋說：「正法不是用來醫治身體上的病痛的。如果你追求的是治病，你最好去醫院。正法的宗旨是為了解療人生所有的苦痛。你的病事實上只是你人生苦痛的一小部分。在淨化內心的過程中病痛會消失，但這只是副產品。如果你將副產品當作主要的目標，就貶低了正法的價值。不要為治病而來，要為內心的解脫而來！」

我被他說服了，我說：「老師，我明白了，我將只為淨化內心而來，不管我的病會不會好，我都要來體驗在這裡看到的安祥。」向烏巴慶老師許下承諾後，我就回家了。

但是我還是一直拖延沒去上課。出生在頑固、保守的印度教家庭，我從小就背誦這些詩句：「寧願死時仍堅信自己的宗教、自己的法，絕不能改信別的宗教。」我對自己說：「你看，這是別的宗教：佛教；這些人都是無神論者，他們不信神也不相信靈魂的存在。」（好像只要相信神或靈魂就可以解決我們所有的問題似的！）「如果我變成無神論者，我會有什麼下場呢？不

行，我寧可死時堅信自己的宗教，我絕不接近那些人。」

就這樣我猶豫了好幾個月，但幸好後來我決定試試這個方法，看看究竟會怎樣。我去上課，而且坐完全程十天。很幸運地我受益良多，我了解自己的「法」（dhamma）、自己的道路、以及他人的「法」。全人類的「法」就是自己的「法」。只有人類有能力藉觀察自己而從痛苦中解脫。低等生物沒有這種能力。觀察自己內在的實相就是人類的「法」。如果我們不善用這種能力，那麼就會過低等生物的生活，我們的人生就浪費掉了，這當然是極危險的。

以前我一直認為自己是信仰虔誠的人。畢竟，我善盡所有宗教上應盡的義務，我謹守道德規範，慷慨捐款布施。更何況若我不是真正信仰虔誠，怎有可能成為許多宗教團體的領袖？我想我必定是信仰虔誠的信徒。但是無論我付出多少布施及服務，不管我怎樣謹言、慎行，當我開始檢視內心黑暗的角落，我發現其中充滿了蛇蠍蜈蚣，這就是以前我必須承受這麼多痛苦的原因了。現在，隨著心中的不淨慢慢去除，我開始享有真正的安祥。我體會到自己是何其幸運，能夠學到如此殊勝的正法，正法之寶。

其後在緬甸的十四年中，我有幸親近我的老師，在他的密

切指導下繼續練習內觀。當然我仍負起一個在家人所應承擔的世俗責任，同時，每天早晚我繼續內觀，每逢周末就到老師的中心去，並且每年都坐一期十日或更長的課程。

一九六九年初我必須去印度一趟。我的父母早在幾年前就搬回印度，我母親患了一種神經方面的病，我知道練習內觀就可以治好這種病。但是當時印度沒有人能夠教她，因為內觀法在其發源國失傳已久，甚至連名稱都已被遺忘了。感謝緬甸政府准我去印度，在當時一般緬甸國民都不許出國；也感謝印度政府讓我入境。一九六九年七月，我在孟買舉辦了第一期課程，學員包括我的父母親以及另外十二位人士。我很高興能夠幫助自己的雙親，傳授正法給父母使我能夠回報雙親無量的恩德。

印度之行達成目標後，我準備回緬甸的家，但是參加過課程的人開始要求再開一期，一期接一期。他們希望他們的父母、夫妻、子女、朋友都可以來上課。所以就開了第二期、第三期、第四期，而「法」的教導就這樣的傳播開了。

一九七一年，我在菩提伽耶授課時，接到仰光來的電報，得知家師過世的消息。這真是晴天霹靂，令人悲傷的消息。然而，靠著老師傳給我的法，我的心得以保持平穩祥和。

現在我得決定如何回報聖人般的薩亞吉·烏巴慶師恩。父

母生我為人，我仍是困於無明之繭中的人。直到我得到恩師之助，才得以破繭而出，觀察自己的內在實相而發現真理。不僅如此，十四年來他不斷使我在「法」中成長、茁壯。我要怎樣才能回報這位「正法之父」呢？我所能做的就是遵照他所傳授給我的方法來修行、過如法的生活，這才是向恩師致敬的正確方式。盡力培養出清淨心、愛心、與慈悲心，我立志奉獻餘生來服務人群，這也是恩師對我的期許。

他時常引述一則緬甸傳統預言，說佛滅後兩千五百年，「法」會傳回其發源國印度，並由印度傳遍全世界。到印度去傳授內觀法，使此預言實現，是他生前的願望。「兩千五百年過去了，」他說：「內觀的鐘聲已經響了。」可惜他生前最後幾年因緬甸的政治情況無法出國。一九六九年當我獲准到印度，他非常高興地對我說：「葛印卡，其實不是你去，而是我去！」

起初我以為這預言不過是派別信仰。畢竟，為什麼某件不尋常的事非得等兩千五百年才會發生，而不能早一點發生？但當我到了印度，驚訝地發現，在這領土遼闊的國家，雖然我認識不到一百人，但數以千計不同背景、不同宗教信仰、不同種族的人，開始來參加課程。除了印度人之外，還有成千個不同國家的人。

我清楚地了解有果必有因。會來參加課程的人，必定有其因緣。有些人可能在過去種了善因，所以現在有機會接受「法」的種子；另一些人以前已接受了種子，現在來此地培育它，使它成長。不論你是來取種子或來培育你已有的種子，爲了你自身的好處、自身的利益、自身的解脫，請繼續在「法」中成長，你會發現你也會裨益他人。「法」對所有的人都有益處。

願各地受苦的人，都能找到這寧靜之道；願所有的人都能從苦惱、桎梏、束縛中解脫。願所有的人都淨化內心去除不淨煩惱。

願宇宙所有的眾生快樂。

願眾生享有安祥。

願眾生都得解脫。

## 附錄一：佛法中感受的重要性

佛陀的教導是一個體系完整的教學，藉著開展對自己的了解而淨化自己。體認到自己的實相，便能消弭因不當的理解而引生的錯誤行為及不快，讓我們依循實相來行事，過著豐饒、積極而快樂的生活。

佛陀在《念住經》中，指出一種透過觀察自身，培養出瞭解自己的實踐方法，這就是內觀法。

觀察自己的實相，立刻會發現：我們平時提到的「自己」有身心兩個層面，我們必需學習從生理、心理（身和心）兩個層面來觀察。但要如何確實地體驗到身和心的實相呢？接受別人的解說或理智的知識是不夠的，這些或許可以在我們進行「自我探索」時作為參考，但是實際地進行內在的探索及體驗自身的實相還是必需靠自己。

我們依賴感覺來體驗身體的實相，也就是以產生在身體上的感受來感覺身體的存在。儘管閉上雙眼，我們仍知道有手，以及身體其他部份的存在，因為我們能感覺到它們。就像一本書，有外在的形式、有內在的內容一樣，我們身體結構也有外在身體的客觀實相，以及內在感受的主觀實相。我們研讀書中所有的文

字以了解內容，同樣地，我們透過感受來感覺身體。如果沒有覺知到感受的存在，那就無從了解身體的結構；這兩者是不可分的。

同樣的，心理結構也可分為形式和內容二部份：心（citta）和法。此處的法，是指任何心上所產生的念頭、情緒、記憶、希望、恐懼等心理內涵。就如身體和感受實際是無法分割的一樣，離開了法（心的內涵），也就無法觀察心；心和法是緊緊相連，彼此互相影響的。在佛陀的教導中，這一關鍵性的發現極具意義。佛陀說：

心上只要有任何念頭生起，必定就有感受伴隨而生。（註一）

因此，觀察感受其實是了解個人身心整體的最佳方法。

我們可以從下列四個面向去了解每一個人：生理方面的身體和感受，心理方面的心和法（心的內涵）。這四個面向即是《念住經》的四大部分，也即是觀察個人現象的四項有利切入點。要完整地探索，每一個面向都必需實地體驗，而每一個面向都可以藉著觀察感受來體驗。

因此，佛陀特別強調覺知「感受」的重要性。佛陀對弟子最重要的開示之一，《婆羅門加羅經》中，他說：

藉著如實地觀察感受的生起和滅去，

藉著如實地觀察感受的愛味，

藉著如實地觀察感受所含藏的危機，

藉著如實地觀察從感受中脫離，覺者獲得自在和解脫。（註二）

佛陀強調，想體悟四聖諦，覺知感受是先決條件，他說：

對那些體驗到感受的人，我告訴他們：甚麼是苦、甚麼是苦的起源（苦集）、甚麼是苦的止息（苦滅），以及止息苦的方法（苦滅道）。

（註三）

感受到底是什麼？佛陀用了許多方法來描述它，並把感受納入構成心識的四種歷程之中（請參閱第二章）。但是，在精確一點定義中，佛陀說，感受包含心和身兩層面（註四）。只有身沒有心，無法覺知到任何東西，例如死亡的軀體就不會有感受存在。能感覺的是心，但所感覺到的東西具有不可擺脫的身體成分。

這個身體成分在我們修習佛法時扮演核心的地位。我們修習佛法，目的是要開發我們的能力，去面對生活上的各種變遷，而仍能保持平衡穩定。所以我們得先練習，在內觀時保持平等的心，去觀察我們身上發生的任何現象。保持如此平等的心，我們便得以去除因習性所造成的盲目反應，而能於每一個情境中做出最好的正面行動。

我們對生活的體驗乃透過六個根門（眼、耳、鼻、舌、身、

意）而來，其中五個是身體的感官，一個是心識。從緣起法來看，六根只要有任何一根與外境接觸，接觸到物或心的任何現象，便會在身上產生感受（請參見第四章）。如果我們沒有注意到身上發生什麼，我們在意識層面就不會察覺到感受的存在。在這種無明、無知的情況下，下意識便會對感受生起剎那剎那的喜歡或厭惡的反應，這種習性反應會增長成貪愛及憎恨。在意識察覺以前，習性反應已經不斷重複增強過無數次。因此，如果禪修者只在意識的層面留意，他們只能在習性反應已生起並蘊釀強大危險的力量之後才察覺到，那時，足以吞沒禪修者。他們已放任感受的火花變成大火，然後才要來撲滅它，這實在是無謂地自找苦吃。而如果他們學會把注意力放在身體上，客觀地觀察身體內的感受，火花就會自行燒光，不致釀成大火，禪修者經由注重身體的層面，就能在感受生起的瞬間覺知到，而不會產生任何習性反應。

身體層面的感受實在是非常重要的，因為它讓我們在自己體內體驗到當下可以觸及的無常實相。我們的內在，剎那剎那都在改變，以感受這齣戲來顯示無常。在身體這層面，必須體驗無常，觀照到感受的不斷變化，我們便能領略到自己無常的本質。這樣的領略讓我們明白：執著那些短暫存在的事物是沒有意義



的。這種對無常的實際體驗，會自然地激發我們生起不執著的心理。這種不執著的心理，不但能防止我們產生新的貪愛及憎惡，也可以消滅我們對愛、憎的慣性反應。這時候我們的心才能漸漸地從苦中解脫。除非包含整個身體這個範圍，否則，受蘊便仍是片面而不完整的。因此佛陀常常強調，從身體的感受去體驗無常的重要性，他指出：

持續努力、保持對身體覺知的人，戒除不好的行為，並做該做的事，有覺知力並有徹底的了知，就能從煩惱中解脫。（註五）

苦的原因是貪愛和憎恨。一般認為，愛憎是來自於我們身心對各種對象所產生的反應。但是，佛陀卻發現，介於對象和習性反應之間，有個失落的環節，那就是感受。我們是對內在的感受做習性反應，而不是對外在的事物做反應。當我們學會客觀地觀察感受而不帶貪心或瞋心的習性反應時，不但不造作苦因，反而還會止息苦。因此，觀察感受是實踐佛陀教導的精髓所在。而要覺知全面的受蘊，必需觀察身體的感受。對身體感受的覺知，能使我們深入問題的根源並拔除痛苦的根源。觀察到我們自己身心的深處，才可能從痛苦中解脫。

了解覺知感受在佛陀教導中的重要後，我們就能從《念住經》得到新的洞見（註六）。經文首先敘述念住的目的是在於：

使眾生清淨、克服愁歎、滅除苦憂、實踐真理、體證涅槃。（註七）

敘述念住的目的後，接著便簡要地告訴我們，如何去達到這些目標：

禪修者，要精勤、覺知、時時徹知無常，就身體觀察身體，就感受觀察感受，就心觀察心，就諸法觀察諸法，去除對身心世界的貪瞋。（註八）

就身體觀察身體，就感受觀察感受。

等等這些到底是什麼意思？對一個修習內觀的人而言，其中意旨就像黑暗中的火花一樣清楚明顯。身體、感受、心、以及心的內容（諸法）是人所包含的四大部份，要正確的了解人的這些現象，我們必須直接去體會自己的實相。為了獲致直接的體驗，內觀者必須發展兩種能力：覺知（sati）和時時徹知無常（sampajan~n~a）。這部經名為「念住」，但如果沒有深入自己的洞見，只有「覺知」是不夠的，須得洞見到我們所謂「我」的無常現象。修習「念住」能使內觀者領會自己短暫的本質。有了這種親身的體驗時，就能確實建立「念住」，建立那種能引致解脫的「正念」。到那時，貪、瞋自然消解，不只是對外在世界的貪、瞋消解，連內在世界最難消解的貪、瞋也會消解。內在世界

的貪、瞋常是深藏心底，而且經常被疏忽，是不假思索、心腹相連地執著我們自己的身心。只要這種深藏的執著還存在，我們就難以從痛苦中解脫。

《念住經》首先教導的就是如何觀察身體。身體是身心結構中最明顯清楚的層面，也是最適合進行自我觀察的起始點。從身體開始觀察，然後感受的觀察、心的觀察、法的觀察便都能次第開展。這部經裡教導好幾種開始觀察身體的方法，第一個也是最常用的就是對呼吸的覺知，其次就是注意身體的一舉一動。不論從何下手，都有必定的程序，每位內觀者都要經過這些程序才能達到最後的目標。下列所錄，是這部經裡十分重要的章節：

禪修者於是就身體內部觀察身體，就身體外部觀察身體，同時就身體內部、外部觀察身體。因此，他觀察身體當中不斷生起的現象，他觀察身體當中不斷滅去的現象，他同時觀察身體當中不斷生起、滅去的現象。於是他清楚覺知：這是身體！修成了只有了知和只有覺照的境界，超越執著，不再貪著身心世界的任何事物。（註九）

這段文句十分重要，它出現在探討身念住的每一段落結尾，接下來討論受念住、心念住、法念住的章節中也都出現這些文句。（在那三個章節中，「身」就分別改換成「受」或「心」或「法」）這個章節描述了念住最基礎的修法，但因表達上的困

難，因此有很多種不同的解說。但如果我們了解，這章節談的是覺知感受，了解起來就沒有那麼困難了。修習念住，內觀者必需洞察到自己的本質。深入洞察的方法就是觀察感受，包括觀察身、心、法其他三種身心現象。因此，下手處或許會有所不同，但修習到某個程度後，必然都會進入有關受念住的修行。

因此，經文說，內觀者可以分別從身體的內部或外部生起的感受開始觀察，從身體的表層開始，或內外兩者一起觀察。也就是說，先從身體某部位開始觀察感受，再漸進地培養出對全身感覺到感受的能力。當開始修習內觀時，或許會感覺到明顯而強烈的感受，並且似乎這感受還會保持一段時間。內觀者會覺知到感受生起，經過一段時間然後滅去。此階段，他們體驗到的是身心上粗重明顯的感受，整體似乎有堅固、持久的性質。但繼續修習到某種階段，那堅固的性質自然消失，身心只感覺是一團振動，瞬間生起、瞬間滅去。有了這種體驗後，內觀者就會明白身體、感受、心和法其實只是一連串沒有自性、不斷變化的現象罷了。

具備了這樣對身、心究竟實相的直接體悟，便能夠粉碎我們原有的幻覺、設想和錯誤的見解。原先只是建立在信念或推論上的正確觀念，當有了這些體驗時，便呈現新的意味。逐漸藉著

對內在實相的觀察，到最後，所有扭曲認知的習性都將去除，只有清淨的覺知和智慧留存下來。

當無知消除，潛伏在深層的愛憎習性也將連根拔起，內觀者便能從所有纏縛中解脫——包括對自己內在身心世界的最深執著。當這種執著消除，一切痛苦就消失，個人從此解脫。

佛陀常說：

無論什麼被感覺到的都是和苦相連。（註十）

因此感受是體驗苦的真相的理想工具。不愉悅的感受當然是苦，但是非常愉悅的感受也是一種十分細微的苦擾型式。任何感受都是無常的。如果我們只想擁有愉悅的感受，當愉悅消失後，就只會留下苦。因此，每一個感受都包含著一顆悲苦的種子。所以，當佛陀指點我們息苦之路時，他特別指出感受的生起之路和滅去之路（註十一）。人只要停留在身心世界的範疇，受和苦便會持續。唯有超越這個身心世界，去體驗涅槃的究竟實相，受和苦才能止息。

佛陀說：

有些人不能過著如法的生活，因為他談得太多。

有些人雖只略聞正法，從自己的身體去體驗自然法則，這樣，他就能過著如法的生活，永遠不會忘記正法。（註十二）

我們的身體是真理的見證。當內觀者在身內發現真理時，真理是如此真實，自然會過著如法的生活。人人都可藉著學習觀察我們內在的感受而體會到這個真理，我們也因為如此而從痛苦中解脫。

## 附錄二：佛經中有關「感受」的章節

佛陀在許多教導中經常提示，覺知感受是非常重要的。此處酌選少許與此相關的經句。

一、空中有許多不同的風吹拂著，東風、西風、南風、北風，塵埃風、無塵風，寒風和暖風，猛烈狂風、和煦微風——許多不同的風吹著。同樣的，身體也有許多感受生起：愉悅的、不愉悅的、不是愉悅也不是不愉悅的。當禪修者專注地練習時，不疏忽過程裡的每一個感受。如此就能體驗到所有的感受。全然地領略這些感受後，這一生便能從所有不淨中解脫。這人建立了法的知見並且完全了知感受，當生命終結時，便能超越有為世間，達到一種無法言詮的境地。

——S. XXXVI(II). ii. 12(2), Pa

二、禪修者如何就身體觀察身體？他到森林中，或到樹下，或到隱僻無人之處，盤腿而坐，端正身體，把注意力放在嘴巴周圍的區域，保持覺知，覺知呼吸時氣息的出入情況。

入息長時，他清楚了知：「我入息長。」

出息長時，他清楚了知：「我出息長。」

入息短時，他清楚了知：「我入息短。」

出息短時，他清楚了知：「我出息短。」

他如此訓練自己：「我當感受全身，而入息。」

他如此訓練自己：「我當感受全身，而出息。」

他如此訓練自己：「我當寂止身體的行動，而入息。」

他如此訓練自己：「我當寂止身體的行動，而出息。」

——D.22/M.10, Satipat

三、當苦受、樂受、捨受出現時，禪修者了知：「苦受、樂受、捨受已出現。感受生起必有依處，它不會無依生起。何處是依處？它生起的地方就是這身體。」

於是禪修者持續觀察這身體內所生感受的無常本質。

——S. XXXVI(II). i. 7, Pa

四、禪修者了知：「在我身上現在生起的苦、樂、捨的體驗，都是有為、粗的性質、緣起。但是，真正存在的、最好的是平等心。」

不論是苦受、樂受、或是捨受，都會滅去，只有平等心常在。

——M.152, Indriya Bha'vana' Sutta

五、感受有三種：苦受、樂受、捨受。這三者都是無常、有為、緣起，終將衰敗、衰微、衰弱以至消逝。洞察此實相，聖道的行者便會對苦、樂、捨受保持平等。培養出平等心，便能離執著；離執的心培養出來後，便能獲致解脫。

——M. 74, Di'ghanakha Sutta

六、禪修者觀察到身體上樂受是無常的，是會衰敗、衰微、消逝的，同時，他也觀察到自己原本對於樂受的執著也在鬆脫，如此一來，他貪愛於身體樂受的潛在習性便能滅除；如果，他也觀察到自己原本對於苦受的執著也在鬆脫，則他瞋恨於身體苦受的潛在習性便能滅除；如果他也觀察到自己原本對於捨受的執著也在鬆脫，則他無知於身體捨受的潛在習性便能滅除。

——S. XXXVI(II). i. 7, Pat<hama Gelan~n~a Sutta

七、當禪修者徹底滅除對樂受的貪愛、對苦受的瞋恨、對捨受的無明的潛在習性，便被稱作已全從習性解脫者、已見諦者、已除貪瞋者、已除纏縛者、已全然領略自我的虛妄本質者、已終結苦者。

——S. XXXVI(II). i. 3, Paha<sup>na</sup> Sutta

八、如實的實相見成爲他的正見，如實的實相思惟成爲他的正思惟，精進於如實的實相成爲他的正精進，覺知如實的實相成爲他的正念，專注於如實的實相成爲他的正定；他的言語、行爲以及生活都臻於純淨。這樣，八聖道的體現便臻於圓滿。

——M. 149, Maha<sup>Sal</sup><a<sup>yatanika</sup> Sutta

九、正道的虔信者精進努力，經由持續精進而能全神貫注；經常全神貫注於是定力增強，定力增強便能開展正思惟，進而開展正信，深心明了「以前我對聖諦僅是耳聞，現在我直接在身上體驗到，我以洞

見觀察到它們。」

——S. XLVIII(IV). v. 10(50), A+pana Sutta (佛陀的大弟子舍利弗所說)

# 重要巴利文術語一覽表

下列為本書中出現的巴利文重要佛法名詞；〔 〕內為唐譯。

巴利文	中文
a`na`pa`na	〔入出息〕。呼吸。A+na`pa`na-sati〔入出息念〕覺知呼吸。觀息法。
anatta`	〔無我〕。與無常、苦同為現象的三項基本特性。
anicca	〔無常〕。與無我、苦同為現象的三項基本特性。
anusaya	〔隨眠〕。潛藏內心的不淨煩惱。 anusaya-kilesa〔隨眠煩惱〕
arahant	〔阿羅漢〕。(梵文為 arahat) 已去除內心所有不淨的人。
ariya	〔聖者〕。內心淨化至已體驗涅槃者。
ariya at`t`han]gika magga	〔八聖道〕。歸併成三學(三種訓練)： 1.si`la〔戒〕。道德。身體行為以及言語行為的淨化。 samma`-va`ca〔正語〕正確的言語 samma`-kammanta〔正業〕正確的行

	為 samma`-a`ji`va〔正命〕正當的職業 2.sama`dhi〔定〕。專注，心的控制、心的自主。 samma`-va`ya`ma〔正精進〕正確的努力 samma`-sati〔正念〕正確的覺知 samma`-sama`dhi〔正定〕正確的專注 3.pan`n`a〔慧、般若〕。智慧。淨化內心的一種洞見。 samma`-san]kappa〔正思惟〕正確的思惟 samma`-dit]t]hi〔正見〕正確的知見
ariya sacca	〔聖諦〕。四聖諦是：1.〔苦諦〕苦的真理 2.〔集諦〕苦產生的原因 3.〔滅諦〕苦的止息 4.〔道諦〕止息苦的途徑。
bhan]ga	消融。內觀法的一項重要歷程。 體驗到整個身體上粗重的感受消融成細微的振動，持續地生起、滅去。
bha`va`na	〔修〕。禪修。分兩部份：

	<p>1. samatha-bhaṅgana [ 修奢摩他 ]、[ 修止 ]。可以得定 samaḍhi</p> <p>2. vipassana-bhaṅgana [ 修毘婆奢那 ]、[ 修觀 ]。可以得慧 paṅṅa</p>
bhaṅgana-mayaṅ-paṅṅa	[ 修慧、修所成慧 ]。經由體驗所得到的智慧。
bhikkhu	[ 苾芻、比丘 ]。女性稱比丘尼 bhikkhunī。
Buddha	[ 佛 ]。覺者，發現解脫之道、實踐解脫之道，並經由自己的努力達到最高目標的人。
cinta-mayaṅ-paṅṅa	[ 思慧、思所成慧 ]。由思惟得來的智慧。
citta	[ 心 ]。cittaṅ-nupassanaṅ 觀心。
dhamma	[ 法 ]。(梵文為 dharma) 現象，心的對象。法則，自然的法則。解脫的法則 ( 正法 )，此即覺者的教導。

	dhammaṅ-nupassanaṅ 觀法：觀察心中所呈現的現象。
dukkha	[ 苦 ]。與無常、無我合為現象的三項基本特性。
Gotama	[ 瞿曇 ]。(梵文 Gautama) 喬達摩，佛陀家族的姓。
Hiṅnayaṅna	[ 小乘 ]。後期大乘佛教對原始佛法的貶稱。
jhaṅna	[ 靜慮 ] [ 禪那 ]。修習奢摩他，有八階的禪那狀態。修習成功，可獲致安寧與喜悅，但無法根除內心深處的不淨煩惱。
kalaṅpa	[ 極微 ]。次原子粒子，事物最小無法分割的最小單位。
kamma	[ 業 ]。(梵文 karma) 行為，特指日後將產生果報的行為。
kaṅya	[ 身 ]。kaṅyaṅ-nupassanaṅ 觀身。
Mahaṅyaṅna	[ 大乘 ]。佛滅後五百年興起的佛教，流傳於蒙、藏、漢、越南、韓國、日

	本。
metta <sup>ˉ</sup>	〔慈〕。慈悲，無私的愛和善念，純淨心的特性之一。Metta bha <sup>ˉ</sup> vana <sup>ˉ</sup> 慈悲觀，有系統地培養慈悲的一種方法。
nibba <sup>ˉ</sup> na	〔涅槃〕。(梵文為 nirva <sup>ˉ</sup> n<a) 從苦解脫。苦的止息。
Pa <sup>ˉ</sup> li	巴利文。記載佛陀教導的文字，此後成為這種文體的語言。史學、語言學、考古學的研究顯示，巴利語是佛陀當時北印度使用的一種語言。後來，佛經也翻成梵文通行於北印。
pan <sup>ˉ</sup> n <sup>ˉ</sup> a <sup>ˉ</sup>	〔慧、般若〕。智慧。三學的第三項。智慧有三種： 1. 〔聞慧〕 suta-maya <sup>ˉ</sup> pan <sup>ˉ</sup> n <sup>ˉ</sup> a <sup>ˉ</sup> —聽聞而來的智慧，是經由接受得來的智慧。 2. 〔思慧〕 cinta-maya <sup>ˉ</sup> pan <sup>ˉ</sup> n <sup>ˉ</sup> a <sup>ˉ</sup> —理智分析得來的智慧。 3. 〔修慧〕 bhavana-maya <sup>ˉ</sup> pan <sup>ˉ</sup> n <sup>ˉ</sup> a <sup>ˉ</sup> —從個人直接體驗的智慧。 這三者，惟有第三種修慧才能完全淨

	化內心。修慧是從修習內觀（毘婆舍那）的訓練而來的。
pat <sup>ˉ</sup> ṭicca <sup>ˉ</sup> samuppa <sup>ˉ</sup> da	〔緣起〕。因果鏈。由於無明，因此而有流轉不停的生死歷程。
sama <sup>ˉ</sup> dhi	〔定〕。三學的第二項。定學的極致，可以達到禪那（jha <sup>ˉ</sup> na），但仍無法完全解脫內心煩惱。
samma <sup>ˉ</sup> -sati	〔正念〕
sampaja <sup>ˉ</sup> n <sup>ˉ</sup> a	〔正知〕。時時徹知無常。對整個身心現象，在感受的層次上，洞見無常的本質。
sam <sup>ˉ</sup> osa <sup>ˉ</sup> ra	〔生死〕〔輪迴〕。
sa <sup>ˉ</sup> ṅgha	〔僧〕。比丘僧、比丘尼僧，是佛法中的出家眾。聖僧，指體證涅槃的僧眾。
sa <sup>ˉ</sup> ṅkha <sup>ˉ</sup> ra	〔行蘊〕。指心理方面的習性反應。與受蘊、想蘊、識蘊合為心法四蘊。
sankha <sup>ˉ</sup> ra-upekkha <sup>ˉ</sup> / sa <sup>ˉ</sup> ṅkha <sup>ˉ</sup> rupekkha <sup>ˉ</sup>	〔行捨〕。行捨是對感受保持平等心以去除舊的行蘊，為內觀之一境界，是「消融」後之體驗。



	原本潛藏於潛意識的舊有煩惱，在消融後仍會浮現到意識表層，並顯為身體的感受，對這些感受保持平等心，內觀者便不會再造作新的行蘊，而舊的行蘊便得以根除。如此修習，漸能將所有舊的習性反應根除掉。
san~n~a`	〔想蘊〕。判別、辨別。與受蘊、行蘊、識蘊合為心法四蘊。 想蘊通常受到個人過去行蘊所制約，因此會扭曲事實而作出錯誤的判別。在修習內觀時，想蘊轉化成智慧，對實相如實地了知，經由觀照無常、苦、無我，以去除對事物的錯覺。
sati	〔念〕。覺知。a`na`pana`-sati—覺知呼吸，samma`-sati—正念，八聖道之一。
satipaṭṭṭha`na	〔念住〕。覺知的建立。念住有四個相互關連密切的部分： 1. 身念住 ka`ya`nupassana`， 2. 受念住 vedana`nupassana`， 3. 心念住

	citta`nupassana`， 4. 法念住 dhamma`nupassana`。四者都包含感受的觀照，因為感受直接與身心相關連。
Siddhattha	〔悉達多〕。釋尊的名字，意指完成工作的人（義成）（梵文為 Siddhartha）
si`la	〔戒〕。道德規範，戒除身、語方面傷害他人的行為，三學的第一項。
suta`-maya` pan`n~a`	〔聞慧、聞所成慧〕。
sutta	〔經〕。佛陀或其大弟子所指導的教示。（梵文為 su`tra）
tan<ha`	〔愛〕。依字面意思是渴愛。包括貪愛以及與貪愛相反的瞋恨。佛陀在其首次開示轉法輪經 Dhamma`cakkappavattana Sutta 即明確指出：愛為苦本。佛陀指出，在因緣流轉中，渴愛是由感受生起的。
Tatha`gata	〔如來〕。修道者達到終極實相。特指覺悟的人，通常指佛陀他自己。

Theravaḍa	〔上座部〕。上座系統的佛法，意指長者的教導。佛陀的教導，經由此系統流傳保存於南亞地區（緬甸、斯里蘭卡、泰國、高棉、寮國）。一般認為這是最久遠的佛法。
Tipitḁaka	〔三藏〕。（梵文為 Tripitḁaka）佛法的三大部類： 1.律藏 Vinaya-pitḁaka，寺院規範的彙集。 2.經藏 Sutta-pitḁaka：開示的彙集。 3.論藏 Abhidhamma-pitḁaka：高級教學，特指有關佛法哲學論題的系統論集。
vedanaḁ	〔受蘊〕。感受；與想蘊、行蘊、識蘊合為心法四蘊。 佛陀指出受蘊同時兼含身、心兩範疇，因此受蘊提供一種管道去檢視身心整體。佛陀指出，在緣起流轉中，愛為苦本，受為愛本。學習客觀地去觀照受蘊，便能避免引生新的愛、

	惡。並且能直接體驗自己內在無常的本質，這種體驗對培養放下執著的能力是非常重要的，能獲致心的解脫。 vedanaḁnupassanaḁ—受念處—觀照身體的感受
vinḁnḁanā	〔識蘊〕。認知；與受蘊、想蘊、行蘊，合為心法四蘊。
vipassanaḁ	〔觀〕內觀。能完全淨化內心的向內觀察；特別指觀察到身心無常的本質。 vipassanaḁbhaḁvanaḁ—修習內觀—經由觀察自己身心實際的感受，有步驟地培養內觀能力。
yathaḁbhuta	〔如實〕。
yathaḁbhutaḁnḁānāḁdassana	〔如實智〕。

# 各章附註

各章附註 / 225

以下經文的編號，是依據「巴利經典學會」所出版的巴利經文英譯本的編號。

A 代表《增部》

D 代表《長部》

M 代表《中部》

S 代表《相應部》

Satip 代表《念住經》(D. 22, M. 10)

## 第一章

- 一、 S. XLIV. x. 2, Anuraḍḍha Sutta.
- 二、 A. III. Vii. 65, Kesamutti Sutta(Kaḷaḷa Sutta), iii, ix.
- 三、 D. 16, Mahaḥ-Parinibbāna Suttanta.
- 四、 D. 16, Mahaḥ-Parinibbāna Suttanta.
- 五、 S. XXII. 87(5), Vakkali Sutta.
- 六、 Mahaḥ-Parinibbāna Suttanta.
- 七、 A. IV. v. 5(45), Rohitassa Sutta. 又見 S. II. iii. 6.
- 八、 Dhammapada, I. 19 和 20.

生活的藝術 / 226

九、 依據 M. 107, Ganaka-Mogallaṇa Sutta.

## 第二章

- 一、 佛法中，Sanjkhāra 是最重要的概念，意義甚難表示明白。此字有多種意義。此處 sanjkhāra 視為相同於 cetanaḥ/sanḥcetanaḥ，是意願、意志、意向的意思。其解說見 A. IV. xviii. 1(171), Cetanaḥ Sutta; S. XXII. 57(5), Sattatthaṇa Sutta; S. XII. iv. 38(8), Cetanaḥ Sutta.
- 二、 M. 72, Aggi-Vacchagotta Sutta.

## 第三章

- 一、 M. 135, Cuḷḷa Kamma Vibhaṅga Sutta.
- 二、 Dhammapada, XXV. 21(380).
- 三、 Dhammapada, I. 1 和 2.
- 四、 Sutta Nipāta, III. 12, Dvayataṇupassanaḥ Sutta.
- 五、 S. LVI(XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta.
- 六、 A. III. xiii. 130, Lekha Sutta.
- 七、 依據 A. I. xvii, Eka Dhamma Paḷi (2).

## 第四章

- 一、 S. LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta.
- 二、 S. LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta.
- 三、 M. 38, Maha-tan<ha-san]khaya Sutta.
- 四、 M. 38, Maha-tan<ha-san]khaya Sutta.
- 五、 M. 38, Maha-tan<ha-san]khaya Sutta.
- 六、 Dhammapada, XII. 9 (165).
- 七、 D. 9, Potṭṭhapaḍa Suttanta.
- 八、 A. III. vii. 65, Kesamutti Sutta (Kaḷāma Sutta), xvi.
- 九、 依據 S. XLII. viii. 6, Asibandhakaputta Sutta.

## 第五章

- 一、 Dhammapada, XIV. 5 (183).
- 二、 Dhammapada, I. 17 和 18.
- 三、 M. 27, Cuḷṭṭa-hatthi-padopama Sutta.
- 四、 M. 27, Cuḷṭṭa-hatthi-padopama Sutta.

## 第六章

- 一、 A. IV. ii. 3(13), Padhaṇa Sutta.

## 第七章

- 一、 Dhammapada, XXIV. 5(338).

- 二、 D. 16, Maha-Parinibbāna Suttanta.
- 三、 Dhammapada. XX. 4 (276).
- 四、 見 S. XLVI (II). vi. 2, Pariyaṇya Sutta.
- 五、 S. XII. vii. 62 (2), Dutiya Assutavaṇṇa Sutta; 又見 S. XXXVI (II). i. 10, Phassa Muḷaka Sutta.
- 六、 Dhammapada, XX. 5(277).
- 七、 S. XXXVI (II). i. 7, Patṭhama Gelanṇa Sutta.

## 第八章

- 一、 D. 16, Maha-Parinibbāna Suttanta. 此頌是佛入滅後，薩卡天王所說。不同經上所記略有不同。參見 S. I. ii. 1, Nandana Sutta；又見 S. IX. 6, Anuruddha Sutta.
- 二、 A. IX. ii. 10(20), Velaṇṇa Sutta.
- 三、 此有名的筏喻見 M. 22, Alagadduḥpama Sutta.
- 四、 依據 Udaṇa, I. x, 為 Baḥiya Daṇḍiyya 的故事。並見 Dhammapada Commentary, VIII. 2(101 頌)。

## 第九章

- 一、 LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta. 此句是最早的弟子們體證正法時，用於描寫洞見的

智慧。

- 二、 S. v. 7, Upacaḷa Sutta. 說者是證得阿羅漢的 Upacaḷa比丘尼。
- 三、 Dhammapada, XXV. 15 (374).
- 四、 Udaṇa, VIII. 1.
- 五、 Udaṇa, VIII. 3.
- 六、 LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta.
- 七、 S. XXXVIII (IV). 1, Nibbaṇa Panḥa Sutta. (說者是佛陀的大弟子舍利弗。)
- 八、 Sutta Nipāta, II. 4, Maha-Manjgala Sutta.
- 九、 D. 9, Potṭṭhapaḍa Suttanta.

## 第十章

- 一、 Dhammapada, VIII. 14 (113).
- 二、 S. XXII. 102(10), Anicca-saṇṇa Sutta.
- 三、 D. 16, Maha-Parinibbaṇa Suttanta.
- 四、 M. 117, Maha-cattāriṣaka Suttanta.
- 五、 M. 117, Maha-cattāriṣaka Suttanta.

## 附錄一

- 一、 A. VIII. ix. 3(83), Muḷaka Sutta. 又見 A. IX. ii. 4

(14), Samiddhi Sutta.

- 二、 D. 1.
- 三、 A. III. vii. 61(ix), Tittha-yatana Sutta.
- 四、 S. XXXVI (II). iii. 22 (2), Atṭṭhasata Sutta.
- 五、 Dhammapada, XXI. 4 (293).
- 六、《念住經》在經藏中出現二次，一在 D. 22，一在 M. 10。在 D.中，討論「法念住」比 M.長。因此，D. 22 被稱為《大念住經》。此二經文內容相同。此處所引用的文句在二經相同。
- 七、 Satip.
- 八、 Satip.
- 九、 Satip.
- 十、 S. XII. iv. 32(2), Kalaṇḍiya Sutta.
- 十一、 S. XXXVI (II). iii. 23 (3), Anānāra Bhikkhu Sutta.
- 十二、 Dhammapada, XIX. 4 (259).

## 全球各地內觀中心

## World-Wide List Of Vipassana Meditation Centers

**Africa****South Africa**

**Dhamma Pataka**, (Rustig) Brandwacht,  
Tel: [27] (23) 347 5446  
Tel: [27] (21) 761 2608;  
[info@pataka.dhamma.org](mailto:info@pataka.dhamma.org)  
[www.pataka.dhamma.org](http://www.pataka.dhamma.org)

**Asia****Cambodia**

**Dhamma Latthika**, Truengmorn  
mountain,  
Tel/Fax: [855](12) 918-626.  
[ivcc@forum.org.kh](mailto:ivcc@forum.org.kh)

**Indonesia**

**Dhamma Java**, Indonesia Vipassana  
Meditation Foundation  
Tel/Fax: [62](021)563-8736 (local  
business hours)

Tel: [62](0251)271-008.  
[info@java.dhamma.org](mailto:info@java.dhamma.org)  
[www.indonesian.dhamma.org](http://www.indonesian.dhamma.org)

**Japan**

**Dhamma Bhanu**, Iwakamioku, Kyoto  
622-0324.  
Tel [81](0771) 86-0765.  
[info@bhanu.dhamma.org](mailto:info@bhanu.dhamma.org)  
Website:[www.bhanu.dhamma.org](http://www.bhanu.dhamma.org)

**Dhamma Mahana**, Eronkhy said  
Amaryn Gudamj, Tel: [976]  
91189192, 99156348.  
[info@mahana.dhamma.org](mailto:info@mahana.dhamma.org)

**Myanmar**

**Dhamma Joti**; Wingaba Yele Kyaung,  
Tel: [95] (01) 549-290, 546-660  
[dhammajoti@mptmail.net.mm](mailto:dhammajoti@mptmail.net.mm),  
[www.joti.dhamma.org](http://www.joti.dhamma.org)  
Tel: [95](01) 72467, 248 174, 248  
175;

Tel: [95] (01) 253601, 245327,  
241708; Res. 556920, 555078;  
Tel/Fax: [95] 01 554459  
[bandoola@mptmail.net.mm](mailto:bandoola@mptmail.net.mm),  
[goenka@mptmail.net.mm](mailto:goenka@mptmail.net.mm)

**Dhamma Mandala**, Yetagun Hill,  
Mandalay, Myanmar;  
Tel: [95] (02) 57655  
[info@mandala.dhamma.org](mailto:info@mandala.dhamma.org)

**Dhamma Mandapa**, Near Mandalay  
Arts & Science University, Tel: [95]  
(02) 39694  
[tmyrn@mail4u.com.mm](mailto:tmyrn@mail4u.com.mm)

**Dhamma Makuta**, Min Dadar Quarter,  
Mogok, Myanmar  
Mobile: [95] (09) 6970840  
[gemmogok@myanmar.com.mm](mailto:gemmogok@myanmar.com.mm)

**Dhamma Ratana**, Oak Pho Monastery,  
Myoma Quarter, Mogok, Myanmar  
Mobile: [95] (09) 6970840  
[gemmogok@myanmar.com.mm](mailto:gemmogok@myanmar.com.mm)

**Dhamma Manorama**, Main Road to  
Maubin University, Maubin, Myanmar  
Tel: [95] (045)30470

**Dhamma Mahima**; Ye Gyan Oh  
village near Mandalay-Lashio Rd.,  
Mandalay  
Tel:[95] (2) 33014  
[tmyrn@mail4u.com.mm](mailto:tmyrn@mail4u.com.mm)

**Dhamma Manohara**; Aung Tha Ya Qr,  
Thanbyu-Za Yet, Mon State Tel:[95]  
(057) 25607

**Dhamma Nidhi**; Myanmar  
Tel: 95-1-503873,503516~9  
[dagon@mptmail.net.mm](mailto:dagon@mptmail.net.mm)

**Nepal**

**Dharmashringa**, Kathmandu, Nepal  
Tel: [977] (01) 4371 655, 4371 007  
Tel: [977] (01) 4250581, 4225490;  
[info@shringa.dhamma.org](mailto:info@shringa.dhamma.org)  
Website:[www.np.dhamma.org](http://www.np.dhamma.org)

**Dhamma Janani**, Lumbini Zone,  
Nepal

Tel: [977] (071)580282  
Off Tel: [977] (01) 225 490, 225 230  
Nepal Tel: (071)541549  
[info@janani.dhamma.org](mailto:info@janani.dhamma.org)

**Dhamma Tarai**, Parwanipur Parsa,  
Nepal

Tel: [977] (51) 522092, 580054;  
[jsmlfact@mail.com.np](mailto:jsmlfact@mail.com.np)

**Dhamma Birata**, Purwanchal  
Vipassana Centre, Sunsari, Nepal  
Tel: Off. [977] (25) 585521, [977] (21)  
525486, Res. 527671;  
00977-25-585521  
[info@birata.dhamma.org](mailto:info@birata.dhamma.org)

**Dhamma Citavana**, Mangalpur VDC  
Ward No 8, next to Bijaya Nagar  
Bazar, Chitwan, Nepal

Tel: [977] (56) 520294, 528294  
Mr. Pancha Ram Pradhan  
Tel: [977] [56] 520228

**Dhamma Kitti**, Devdhoka, Kirtipur,  
Nepal

Contact: Ramsurbir Maharjan, Samal  
Tole, Ward No. 6 Kirtipur, Nepal

**Dhamma Latthika**

Pachbhaiya, Lekhnath Municipality,  
Pokhara, Kaski, Nepal  
Contact: Mr. Ashok Verma  
Tel:[977] (61) 560345  
[robinsnest4nl@yahoo.com](mailto:robinsnest4nl@yahoo.com)

**Sri Lanka**

**Dhamma Kuta**, Mowbray Galaha Rd.;  
Hindagala; Peradeniya, Sri Lanka.  
Tel: [94](081) 238-5774;  
(060)280-0057;  
[info@kuta.dhamma.org](mailto:info@kuta.dhamma.org)

**Dhamma Sobha**

38, Pahala Kosgama, Kosgama, Sri  
Lanka  
Tel: [94] (36) 225-3955  
[info@sobha.dhamma.org](mailto:info@sobha.dhamma.org)

**Taiwan****Dhammodaya**

P.O. Box 21; Sing-Sher Taichung  
County 426, Taiwan.  
Ph:[886](4) 2581-4265 ;  
[dhammodaya@gmail.com](mailto:dhammodaya@gmail.com)  
[www.udaya.dhamma.org](http://www.udaya.dhamma.org)

**Thailand**

**Dhamma Kamala** Prachinburi 25000,  
Thailand

Tel: [66] (37) 403185

Mobile: [66] (89) 782-9180

[info@kamala.dhamma.org](mailto:info@kamala.dhamma.org)

**Dhamma Abha**, Phitsanulok 65220,  
Thailand.

Mobile: [66] (81) 605-5576, [66] (86)

440-3463Tel: [66](55)268-049

(international call); (055)268-049

(local call) [vipthai@hotmail.com](mailto:vipthai@hotmail.com)

**Dhamma Suvanna**, Khon Kaen

Province 40240, Thailand

Tel: [66] (86) 713-5617

[info@suvanna.dhamma.org](mailto:info@suvanna.dhamma.org)

**Dhamma Kañcana**, Mooban Wang

Kayai, Tambon Prangpley,

Sangklaburi District, Kanchanaburi

Province, Thailand

[vipthai@hotmail.com](mailto:vipthai@hotmail.com)

**Dhamma Dhani**, 42/660 KC Garden

Home Housing Estate, Nimit Mai

Road, East Samwa Sub-district,

Klongsamwa District, Bangkok 10510,

Thailand

[vipthai@hotmail.com](mailto:vipthai@hotmail.com)

---

#### Australia/New Zealand

##### Australia

**New South Wales**

**Dhamma Bhumi**; Tel: [61] (2)

4787-7436, 4787-8431

[info@bhumi.dhamma.org](mailto:info@bhumi.dhamma.org)

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

**Queensland**

**Dhamma Rasmi**; Tel:

[61](07)5485-2452;

[info@rasmi.dhamma.org](mailto:info@rasmi.dhamma.org)

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

##### South Australia

**Dhamma Niketana**, South Australia,

Australia

Tel: [61] (08) 8278 8278.

[info@sa.au.dhamma.org](mailto:info@sa.au.dhamma.org)

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

##### Tasmania

**Dhamma Pabha**;

Tel: [61] (03) 6263-6785, 6261 -1364

Tel: [61] (03) 6228-6535;

(03)6223-8092

[info@pabha.dhamma.org](mailto:info@pabha.dhamma.org)

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

##### Victoria

**Dhamma Aloka**; Woori Yallock, VIC

3139

Tel: [61] (03) 5961-5722;

[info@aloka.dhamma.org](mailto:info@aloka.dhamma.org)

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

##### Western Australia

**Dhamma Padipa**; Subiaco WA 6008,

Australia

Tel: [61](08) 9433 4858.

[info@padipa.dhamma.org](mailto:info@padipa.dhamma.org)

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

---

#### New Zealand

**Dhamma Medini**;Rodney District,

New Zealand

Tel:[64] (09) 420 5319;

[info@medini.dhamma.org](mailto:info@medini.dhamma.org)

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

---

#### Central/South America

##### Argentina

**Dhamma Sukhada**, Buenos Aires,

Argentina

[info@sukhada.dhamma.org](mailto:info@sukhada.dhamma.org)

---

##### Brazil

**Dhamma Santi**, Miguel Pereira, Brazil

Tel: [55] (24) 2468-1188

Registration & Information: Vipassana

Brasil

Tel: [55](21) 2221-4985

[info@santi.dhamma.org](mailto:info@santi.dhamma.org)

Address for correspondence only: R.

Almirante Alexandrino, 3051, Santa

Teresa, Rio de Janeiro, RJ CEP

20241-262

---

##### Chile

**Dhamma Acala**

Laguna Verde, Chile

[info@cl.dhamma.org](mailto:info@cl.dhamma.org)

---

##### Mexico

**Dhamma Makaranda** Valle de Bravo,

Mexico

Tel: [52] (726) 1-032017

Registration & Information:

Vipassana Mexico, Tepoztlan,

Morelos.

Tel: Tel/Fax: [52](739) 395-2677.

[info@makaranda.dhamma.org](mailto:info@makaranda.dhamma.org)

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

---

##### Venezuela

**Dhamma Venuvana** Estado Aragua,

Venezuela. Tel: [58] 212-414-5678

Tel: [58] 212-716-5988;

[info@venuvana.dhamma.org](mailto:info@venuvana.dhamma.org)

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

**Dhamma Mariyada**, Near Merida City,

Venezuela

[info@mariyada.dhamma.org](mailto:info@mariyada.dhamma.org)

---

##### Europe

##### Belgium

**Dhamma Pajjota**; Driepaal

Tel: [32](089)518-230;

[info@pajjota.dhamma.org](mailto:info@pajjota.dhamma.org)

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

---

##### France

**Dhamma Mahi**; "Le Bois Plante";

Tel: [33](0386) 457 514

[info@mahi.dhamma.org](mailto:info@mahi.dhamma.org)

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

**Dhamma Nilayai**; Saints, France

Tel: [33] 1 64.751370 ; Mobile:

0609899079

[vimuti@hotmail.com](mailto:vimuti@hotmail.com) or

[aaksv@hotmail.com](mailto:aaksv@hotmail.com)

---

##### Germany

Vipassana Zentrum; **Dhamma Dvara**;

Alte Stra

Tel: [49] 37434 - 79770;

[info@dvara.dhamma.org](mailto:info@dvara.dhamma.org)

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

---

##### Italy

**Dhamma Atala**; Gropparello (PC)

Italy

Tel & Fax: [39] (0523) 857215

[info@atala.dhamma.org](mailto:info@atala.dhamma.org)

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

---

##### Spain

**Dhamma Neru.** Barcelona, Spain  
Tel: [34] (93) 848 2695.  
[info@neru.dhamma.org](mailto:info@neru.dhamma.org)  
[www.neru.dhamma.org](http://www.neru.dhamma.org)

---

**Switzerland**

**Dhamma Sumeru.**, Switzerland  
Tel: [41] (032) 941-1670  
[info@sumeru.dhamma.org](mailto:info@sumeru.dhamma.org)  
[www.sumeru.dhamma.org](http://www.sumeru.dhamma.org)

---

**United Kingdom**

**Dhamma Dipa.** England, U.K.  
Tel: [44] (01989) 730 234;  
[info@dipa.dhamma.org](mailto:info@dipa.dhamma.org)  
[www.dipa.dhamma.org](http://www.dipa.dhamma.org)

---

**India**

**Maharashtra**

Vipassana International Academy;  
**Dhamma Giri & Dhamma Tapovana.**  
Tel: [91](02553) 244076, 244086;  
[info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)  
[www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org)  
Tel: (022) 26178701 (2:30 to 5 pm.  
except Sundays)  
Near Khadavali Central Railway  
Station  
Tel: [91] (02522) 567301, Mobile:  
98209-43114.  
Tel: (022) 2547-7270, Mobile:  
98213-62283.  
Tel: 2305-4823, Mobile: 98203-46376  
Deccan Vipassana Research  
Centre; **Dhammalaya.** Tel: [91] (0230)  
248 7383, 248 7167,

[info@alaya.dhamma.org](mailto:info@alaya.dhamma.org)  
[www.alaya.dhamma.org](http://www.alaya.dhamma.org)  
**Nagpur Vipassana Centre; Dhamma  
Naga.** Village Mahurjhari, Near  
Nagpur-Kalmeshwar \  
Off: [91](0712)245-8686 or 242-0261;  
[info@naga.dhamma.org](mailto:info@naga.dhamma.org)  
Khandesh Vipassana Centre; **Dhamma  
Sarovara.** near Dedargaon Water  
Purification Plant;.  
Tel: [91](0252)255222  
Tel: Res. [91](0256)222861; 229795;  
Fax: 221808  
[info@sarovara.dhamma.org](mailto:info@sarovara.dhamma.org)  
Pune Riverside Vipassana Centre;  
**Dhammaananda.** Dist. Pune, Village  
Markal 412 105, Maharashtra; India  
Tel: (020) 3092-0465  
Tel.: (020) 2446 8903, 2446 4243;  
[info@ananda.dhamma.org](mailto:info@ananda.dhamma.org)  
[www.ananda.dhamma.org](http://www.ananda.dhamma.org)  
Pune Vipassana Samiti, **Dhamma  
Punna.** Dadawadi, opp. Nehru stadium,  
Near Anand Mangal  
Tel: [91](020) 2446 8903, 2446 4243;  
[info@punna.dhamma.org](mailto:info@punna.dhamma.org)  
[www.punna.dhamma.org](http://www.punna.dhamma.org)  
Ajanta International Vipassana Samiti;  
**Dhamma Ajanta.** Near MGM Medical  
College;.  
Tel: [91](0240) 2350092, 2480194.  
Vipassana Kendra; **Dhamma Sugati.**  
Ekayanomaggo Sansthan, Sugata  
Nagur, Nagpur 440 014  
Tel: [91](0712) 2650867, 2632918  
Manmad Vipassana Centre; **Dhamma  
Manamoda.** Near Ankai Kila Station,  
Post Ankai, Tal. Yeola, Dist.

Nashik-422 401  
Tel: [91](02591) 225141, 231414  
Nashik Vipassana Kendra, **Dhamma  
Nasika.**  
Tel: (0253) 5616242  
Tel: [91](0253) 2347 908  
[info@nasika.dhamma.org](mailto:info@nasika.dhamma.org)  
[www.nasika.dhamma.org](http://www.nasika.dhamma.org)  
**Dhamma Patitthana.** Paithan Open  
Prison  
**Dhamma Vahini.** Village Runde,  
Titwala, near Mumbai  
Contact: Mumbai-Parisar Vipassana  
Centre, Tel: (022) 3094 9088;  
[paraminves@vsnl.net](mailto:paraminves@vsnl.net)  
**Dhamma Vipula.** Navi Mumbai  
Tel: (022) 2522 1101; (022) 2766  
7087

**Gujarat**

Kutch Vipassana Centre; **Dhamma  
Sindhu.**  
Tel: (Office) [91](02834) 273612, (AT  
Res.) 273304;  
[info@sindhu.dhamma.org](mailto:info@sindhu.dhamma.org)  
Gurjar Vipashyana Kendra; **Dhamma  
Pitha.** Village:  
Tel: (02714)22743  
[info@pitha.dhamma.org](mailto:info@pitha.dhamma.org)  
Tel: Res. [91](079)562-4631; 217  
1178;  
Saurashtra Vipassana Centre; **Dhamma  
Kota.** Kotharia Road; Lothada Village,  
Rajkot, Gujarat  
Tel: [91](02827) 2782550  
[dhammakot@hotmail.com](mailto:dhammakot@hotmail.com)  
Tel: [91](0281) 2220861, 2220866  
Uttar Gujarat Vipassana Kendra;  
**Dhamma Divakara.** Mitha Village,

Dist. Mehsana, Gujarat  
Tel: [91](02762) 272800  
Tel: [91](02762) 254634, 244744  
[info@divakara.dhamma.org](mailto:info@divakara.dhamma.org)  
**Dhamma Vata.** Vadodara, Gujarat  
Tel: [91](0265) 234 1181, 235 2993;  
Off. 256 2768, 257 1824  
**Dhamma Surinda.** Surendranagar,  
Gujarat  
Tel: [91](02752) 242030  
2. Dr. Navin Bavishi  
Tel: 232564  
**Dhamma Bhavana.** Vadodara  
Vipassana Samiti, 301.  
Tel: 0265-2341375, 2343302;  
2343304  
[vvs04@hotmail.com](mailto:vvs04@hotmail.com)  
**Northern India**  
Rajasthan Vipassana Centre; **Dhamma  
Thali.** Via Jaipur  
Tel: [91](0141) 268-0220; 268-0311,  
[info@thali.dhamma.org](mailto:info@thali.dhamma.org)  
Delhi Vipassana Centre; **Dhamma  
Sota.**  
Tel: [91](0124) 2260066; 2260077  
Tel: (011)2645 2772, 2648 5071, 2648  
5072; [info@sota.dhamma.org](mailto:info@sota.dhamma.org)  
[www.sota.dhamma.org](http://www.sota.dhamma.org)  
**Dhamma Salila.** Dehradun Vipassana  
Centre  
[91](0135) 210-4555, 271-5189  
Uttar Pradesh; India. Tel: [91](0135)  
271-5189;  
[info@salila.dhamma.org](mailto:info@salila.dhamma.org)  
**Dhamma Sikhara.** Himachal  
Vipassana Kendra; Tel: [91](01892)  
221309 (6 pm. to 9 am.)



[info@sikhara.dhamma.org](mailto:info@sikhara.dhamma.org)  
[www.sikhara.dhamma.org](http://www.sikhara.dhamma.org)  
 Vipassana Sadhana Kendra; **Dhamma Cakka**; Village Kargipur, Sarnath, Varanasi  
 Tel: [91] (0542)320 8168  
 City Contact **Dhamma Cakka**; c/o  
 Tel: [91] (0542)324 6089, Mobile: 93369 14843, 94152 02135  
[kgem@satyam.net.in](mailto:kgem@satyam.net.in)  
 Tel: Off. (0542) 2205 418;  
 Mobile: 099355-58100 and 94152 26862  
[info@cakka.dhamma.org](mailto:info@cakka.dhamma.org)  
 Jetavana Vipassana Meditation Centre; **Dhamma Suvatthi**; Tel: (05252) 265439  
[info@suvatthi.dhamma.org](mailto:info@suvatthi.dhamma.org)  
 Contact: Mr G. S. Singh, Tel (0522) 270 0053  
 Punjab Vipassana Trust; **Dhamma Dhaja**;  
 Tel: [91] (01882) 272 333, 240202; 272 488  
[info@dha.ja.dhamma.org](mailto:info@dha.ja.dhamma.org)  
 Bihar Vipassana Centre; **Dhamma Tihar**; Tihar Central Prison; New Delhi, India  
 Nazatgarh Vipassana Centre;  
**Dhamma Rakkhaka**; Nazatgarh Police Training Academy; New Delhi, India  
**Dhamma Karunika**; Near Sainik School, Kunjpura, Karnal 132001, Haryana ; India  
 Tel: (0184) 2384 404; (0184) 2250 543;  
[bmverma\\_universal@yahoo.co.in](mailto:bmverma_universal@yahoo.co.in)

[www.www.sota.dhamma.org/karnal.htm](http://www.www.sota.dhamma.org/karnal.htm)  
**Dhamma Patthana**; Village Kammaspur, National  
 Tel: (0130) 2482 976  
[info@sota.dhamma.org](mailto:info@sota.dhamma.org)  
[www.sota.dhamma.org/sonepat.htm](http://www.sota.dhamma.org/sonepat.htm)  
**Dhamma Lakkhana**; Asti Road, Bakshi ka Talab, Lucknow; India  
 Tel: (0522) 2508525  
[info@lakkhana.dhamma.org](mailto:info@lakkhana.dhamma.org)  
 Tel: (0522) 2781896, 93359-06341  
**Central India**  
 Dhamma Kanana Vipassana Centre; **Dhamma Kanana**; Wainganga Tat, Rengatola, P.O. Garra, Balaghat  
 Tel: 07632-260121  
[info@kanana.dhamma.org](mailto:info@kanana.dhamma.org)  
 Bhilai-Durg (Chattisgarh) Vipassana Centre; **Dhamma Ketu**; Village Thanod, Via Anjora, Dist. Durg.; 491001 India.  
 Ph: (0788) 320-5513.  
 Tel: 0788-221-1945  
[jugalkgandhi@yahoo.com](mailto:jugalkgandhi@yahoo.com)  
 Madhya Pradesh Vipassana Samiti; **Dhamma Pala**, Bhopal, M. P.  
 Tel: Off. (0755) 246 2351, 2461243.  
 Res. 2468053;  
[info@pala.dhamma.org](mailto:info@pala.dhamma.org)  
 Jabalpur Vipassana Trust; **Dhamma Bala**; Mani Distributors, 33, Dawa Bazar, Civic Centre, Jabalpur.  
 Tel: 5006252, 2310252.  
[dhammabala.jabalpur@yahoo.co.in](mailto:dhammabala.jabalpur@yahoo.co.in)  
**Eastern India**  
**Dhamma Ganga**; Bara Mandir Ghat; Harishchandra Dutta Rd.; Panihati

(Sodepur), Dist. 24 Parganas; West Bengal 743 176  
 Tel: [91](033) 553 2855  
 Tel: [91](033)2242 3225 (R), 2471 0319  
[info@ganga.dhamma.org](mailto:info@ganga.dhamma.org)  
 Vaishali Vipassana Centre; **Dhamma Licchavi**; Ladaura Gram, Ladaura Pakri, Muzaffarpur 842 001, Bihar  
 Tel: (0621) 247 750, 243 206, 243 407;  
[info@licchavi.dhamma.org](mailto:info@licchavi.dhamma.org)  
 Bodh Gaya International Meditation Centre; **Dhamma Bodhi**;  
 Tel & Fax: [91](0631) 2200 437  
 Tel & Fax: [91](0612) 235 2874, 235 2530  
 Baracakia Vipassana Centre; **Dhamma Upavana**; Tel: (0621) 244 975; 5521 0770  
**Dhamma Puri**;  
 Tel: (03822) 266204, 266 238' 266 345;  
 (0381) 223 0288;  
[dhammapuri@yahoo.co.in](mailto:dhammapuri@yahoo.co.in)  
**Dhamma Sikkim** Sikkim  
 Tel: (033) 2282 1777, 2440 5590  
**Southern India**  
**Dhamma Khetta**; Andhra Pradesh.  
 Tel: Off. (040) 2424 0290, City Off. 2473 2569 [info@khetta.dhamma.org](mailto:info@khetta.dhamma.org)  
[www.khetta.dhamma.org](http://www.khetta.dhamma.org)  
**Dhamma Setu**., Tel: (044)4780953  
[info@setu.dhamma.org](mailto:info@setu.dhamma.org)  
 Tel: (044) 24994646, 52111000;  
[info@setu.dhamma.org](mailto:info@setu.dhamma.org)  
[www.setu.dhamma.org](http://www.setu.dhamma.org)  
**Dhamma Sumana**;  
 Tel: 080-2639 3682 Tel: (080) 2222

4330,  
[silksb@vsnl.com](mailto:silksb@vsnl.com)  
**Dhamma Paphulla**; Alur Village,  
 Tel: (080) 2222 4330,  
 Fax: 2227 5776  
[info@paphulla.dhamma.org](mailto:info@paphulla.dhamma.org)

**Dhamma Nijjhana**;  
 Tel: (08462) 273433  
[info@nijjhana.dhamma.org](mailto:info@nijjhana.dhamma.org)

**Dhamma Vijaya**; Dist. West Godavari  
 Tel: (08812) 225522  
 Tel: 94401-39329  
[info@nagajuna.dhamma.org](mailto:info@nagajuna.dhamma.org)  
**Dhammarama**; Kumudavalli Village  
 Tel: (08816) 236566

#### North America

##### Canada

##### British Columbia

**Dhamma Surabhi**, Tel: [1](250) 378-4506  
[info@surabhi.dhamma.org](mailto:info@surabhi.dhamma.org)  
[www.surabhi.dhamma.org](http://www.surabhi.dhamma.org)

##### Ontario

**Dhamma Torana**,  
 Tel: [1](705) 434-9850  
[info@torana.dhamma.org](mailto:info@torana.dhamma.org)  
[www.torana.dhamma.org](http://www.torana.dhamma.org)

##### Quebec

**Dhamma Suttama**,  
 Tel: [1](514) 481-3504;; (Admin) 879-8302.

[info@suttama.dhamma.org](mailto:info@suttama.dhamma.org)  
[www.suttama.dhamma.org](http://www.suttama.dhamma.org)

United States

California

*Dhamma Mahavana.*

Tel: [1] (559) 877-4386;  
[info@mahavana.dhamma.org](mailto:info@mahavana.dhamma.org)  
[www.mahavana.dhamma.org](http://www.mahavana.dhamma.org)

*Dhamma Vaddhana.* P.O. Box 486;

Joshua Tree, California 92252

Tel: [1] (760) 362-4615.  
[info@vaddhana.dhamma.org](mailto:info@vaddhana.dhamma.org)  
[www.vaddhana.dhamma.org](http://www.vaddhana.dhamma.org)

*Dhamma Manda.* California 95407

Tel: [1] (707) 793-2163  
[info@manda.dhamma.org](mailto:info@manda.dhamma.org)  
[www.manda.dhamma.org](http://www.manda.dhamma.org)

Illinois

*Dhamma Pakasa.*

Tel: [1] (815) 489-0420,  
[info@pakasa.dhamma.org](mailto:info@pakasa.dhamma.org)  
[www.pakasa.dhamma.org](http://www.pakasa.dhamma.org)

Massachusetts

*Dhamma Dhara.*

Tel: [1] (413) 625-2160;  
[info@dhara.dhamma.org](mailto:info@dhara.dhamma.org)  
[www.dhara.dhamma.org](http://www.dhara.dhamma.org)

Texas

*Dhamma Siri.*

Tel: [1] (972) 932-7868;  
Tel: ([1](214) 521-5258;

[info@siri.dhamma.org](mailto:info@siri.dhamma.org)  
[www.siri.dhamma.org](http://www.siri.dhamma.org)

Washington

*Dhamma Kunja.* 445 Gore Road;

Onalaska, WA 98570  
Tel: [1] (360) 978-5434;  
[info@kunja.dhamma.org](mailto:info@kunja.dhamma.org)  
[www.kunja.dhamma.org](http://www.kunja.dhamma.org)

其他各地內觀中心，請上國際內  
觀中心網頁查詢  
[http://www.dhamma.org/en/cent  
ers.htm](http://www.dhamma.org/en/centers.htm)

# 生活的藝術

## The Art of Living

---

出版者：財團法人台灣內觀禪修基金會

原書名：生活的藝術 (The Art of Living)

著者：葛印卡老師 (S.N. Goenka) 講

威廉·哈特 (William Hart) 編著

譯者：財團法人台灣內觀禪修基金會

出版：2008 (民 97) 年 3 月第二版第二刷 (5000 本)

中心住址：台中縣新社鄉大南村中和街二段 280 巷 35 號

郵寄地址：426 臺中縣新社郵政 21 號信箱

電子郵件：[dhammodaya@gmail.com](mailto:dhammodaya@gmail.com)

網址：<http://www.udaya.dhamma.org/>

劃撥帳號：22307780 財團法人台灣內觀禪修基金會

捐款請註明出版用途

ISBN 978-957-29754-2-8 (平裝)

---

◎本書由印度內觀研究所 (VRI) 授權財團法人台灣內觀禪修基金會

以中文印行；版權所有，請勿翻印。

非賣品 歡迎向台灣內觀禪修基金會洽詢索取。

歡迎劃撥 助印。