

慈悲的法流

The Gracious Flow of Dharma

葛印卡老師

S. N. Goenka

財團法人台灣內觀禪修基金會

序

「內觀研究所」(Vipassana Research Institute)非常樂意地提供這本葛印卡老師公開演講的小冊子。

葛印卡老師於西元1969年離開緬甸回到印度祖國，指導內觀禪修。內觀發源于印度，但在印度已經失傳。很幸運地，它的原始風貌得以在鄰國(緬甸)保存了兩千多年。

葛印卡老師在離開緬甸之後的二十四年間，已將內觀介紹給世界上成千上萬的人士。他著重的一直是這個方法的實修，他在印度及其餘數十個國家已經指導過400餘次的內觀十日課程，而在他的助理老師指導之下也已經有數萬人參加過內觀課程。

除了指導內觀課程之外，葛印卡老師也在世界各國及印度各城市舉辦過數百場次的公開演講，將內觀介紹給社會大眾。葛印卡老師的演講多半以印度語來進行，其餘如這本書裡的，則是以英語演講。起初這些演講都是單一場次，但最近幾年，葛印卡老師開始作連續三或五個晚上的系列演講，以對主題作較深入的探討。

本書的三天系列公開演講，是1993年7月22日至24日在印度的海得拉巴（Hyderabad, A.P.）所說的內容。為出版故，命名為「慈悲的法流」。

Dharma這個梵文字（巴利文是Dhamma）的原本意義是「自然的法則」或「實相」。在今日的印度，很不幸地這個字喪失了原本的意義，而且被曲解為「教派」或「派別意識」。藉由這個主題的介紹，葛印卡老師解釋內觀禪修是教導我們如何過一個正法的人生——充滿著安詳、和諧及對他人心懷善意的人生。

這個主題與現下的印度特別有關——事實上是與全世界有關。因為派別意識以及社區分離主義及地方自治主義已將這整個社會區分隔離，並且造成了嚴重的不幸與痛苦。

願本書的談話鼓舞所有走在正法道路上的人們，並且持續享有真正的安詳和快樂。

*Dharma na Hindū Bauddha hai,
Sikkha na Muslima Jaina.
Dharma citta ki śhuddhatā,
Dharma śhānti sukha chaina.
— Hindi doha of S.N. Goenka*

法並不是專屬於印度教徒或佛教徒的，
也不專屬於錫克教徒、回教徒或耆那教徒；

法是心的純淨，

安詳、快樂、喜悅。

— 葛印卡老師法語

目 錄

第一天 法與派別意識-----	01
問答 -----	22
第二天 過道德的生活，及發展對心的自主能力-----	31
問答 -----	50
第三天 修習心的淨化 -----	58
問答 -----	82

第一天

法與派別意識

追尋安詳、和諧的朋友們：

每個人都在尋找安詳，每個人都在尋找和諧。但是，人生卻充滿著痛苦，有這種或那種的痛苦，由於這個理由或那個理由所產生的痛苦，到處都充滿痛苦。我們要如何才能解脫痛苦呢？我們要如何才能過著安詳、和諧、利己又利人的生活呢？

印度的聖賢、先知、覺悟者們問道：「為什麼會有痛苦呢？」「有沒有解脫痛苦的方法呢？」（有，就是要根除產生痛苦的原因。）不過，有很多造成痛苦的原因只是表面上的，如果只是根除這些表面上的原因是無法去除痛苦的。痛苦的真正原因是深植於我們內心的。除非這個根深蒂固的痛苦原因被根除了，否則我們永遠無法體驗真正的安詳、真正的和諧與真正的快樂。

我們要如何才能去除深植在我們內心深處的痛苦原因呢？每一位有智慧、覺悟的人都能了解，根除痛苦的唯一方法就是追隨正法的足跡。假如一個人能夠過著正法的生活，這個人必定能走出痛苦的深淵。正法與痛苦是不能並存的。但是困難來了，幾個世紀之後，

人們忘掉正法是什麼了。當一個人不了解正法的意義時，如何能過著正法的生活呢？

在兩千年前的印度，有兩種不同的傳統，一種注重純粹的「法」，另一種則注重宗派的儀式、典禮，以及宗教的外在形式……等等。在當時，這種對純粹的「法」的信仰是十分強烈的，但慢慢地變得越來越弱，最後就從印度消失了。留下來的已經不是純粹的法。失去正法是我們極大的不幸！在今天的印度，每當有人提到法的時候，聽眾們心中湧出的問題是：「哪一種法呢？是印度教的法呢？佛教的法？耆那教的法？基督教的法？回教的法？錫克教的法？拜火教的法？或是猶太教的法？哪一種法呢？」

十分遺憾地，我們全然忘掉了什麼是純正的法了。正法怎麼會是印度教的、回教的、基督教的、耆那教的、拜火教的，或是錫克教的呢？這是不可能的。假如「法」是純正的，它應該是普遍性的，它是不分宗派的。雖然說這個宗派和另一個宗派的宗教儀式、典禮是不同的；所謂「印度教的法」，有它自己的儀式和宗教典禮，有它自己的信仰、教條和哲理以及它外在所呈現的面貌和戒律，像齋戒等等。同樣地，所謂回教的法、基督教的法、錫克教的法…等等也是如此。但

是「法」與這些都無關。派別意識只會造成分裂，而正法是普遍性的，促成團結與和諧。

在印度的古老語言當中，對「法」這個字所解釋的意義，現在已經遺失了。這是很不幸的一件事！我們國家（印度）已經遺失了大量古代的文獻及經典，幸而這些文獻至今仍然被鄰近的國家所保存。當我們讀到這些文獻時，便能很清楚地知道，古時候在我們國家人們對「法」的詮釋。當時對「法」的定義是「Dhāretī ti dharma」——一個人心中所持有的，所包括的就是「法」。

這意思是在此時此刻，一個人心中所持有、所包括的。而這些所包括的內容，可能是有益的念頭，也可能是有害的念頭。在過去語言中，心裡面有益的念頭稱之為「善法kuśalā dharma」，而有害的念頭則稱之為「不善法akuśalā dharma」。我們在古代的文獻中發現這兩個字，用了很長一段時間。善法和不善法都是法。一個人在此時此刻心中所包括的就是——「Dhāretī ti dharma」。

在古老文獻中，另外還有兩個字就是「āryā dharma」聖人的法和「anāryā dharma」俗人的法。隨著世紀的遷移，這些字的真正意思已經遺失了。今

天「ārya」這個字是指人類中的某個種族（阿利安）。在過去的印度，完全不是這個意思。Ārya和人類種族無關，事實上，它的意思是擁有純淨心靈的人，高尚的人，聖人，完全根除心中不淨煩惱的人，這樣的人就叫作「ārya」聖人。如果一個人所過的生活，充滿著種種的負面心態與不淨煩惱，不斷地產生像生氣、憎恨、惡念、或敵意，這樣的人就叫作「anārya」俗人。所以無論是任何人，只要他的心中是充滿著純淨，就叫他聖人；而任何心中存著不淨的人，就稱他為俗人。

有些用詞像「印度教的法」、「佛教的法」、或是「耆那教的法」，在古代文獻中是不曾使用過的。其他宗派產地比較晚，但是當時只有三個教派存在時，未曾使用過這些用詞。當時用的是「善法」、「不善法」。慢慢地，經過幾個世紀之後，另一種區別產生了，善法被稱為「正法dharma」，而不善法就稱為「非法adhama」。

在古老的經典中，對「法」這個字有另一種定義：心所具有的本質或特性，無論是善的，或是不善的，都叫作「法」。心中所具有的特性，我們就稱它為「法」。它的本質、特性就稱為「法」。在今日印度的語言裡，我們仍然能夠聽到這種意思的餘音。當有人說：「火的

法就是燃燒」，這個意思就是說火的本質、特性就是燃燒，燃燒自己也燃燒其他事物。同樣地，我們也能說：「冰的法是製造涼爽」，這就是冰的本質。

這些普遍一致的特性和印度教有什麼關係呢？它們與印度教或基督教、伊斯蘭教、耆那教或錫克教有什麼關係呢？火會燒、冰會冷——這是一種自然的普遍性法則。假使火不會燃燒，那麼它就不能稱為火。假使它是火，那麼它的特性就一定是燃燒——自燃或助燃。太陽本身的法即是給予光和熱，假使太陽不能給予光和熱，那麼它就不能稱為太陽。月亮本身的法就是給予一種柔和的、清涼的光，這就是法，就是月亮的本質，假如它沒有這些作用，那麼它就不是月亮。

這就是當時「法」這個字所使用的情形。假如我內心充滿的是不健康的心態——好比說，假如我在此刻正產生憤怒、憎恨、惡念或敵意——那麼這些負面心態的本質就是會燃燒。它們將會焚燒我自己。裝火的容器是火的第一個犧牲品，接著火和它的熱氣開始向四周擴散開來。

同樣的道理，當一個人的心中產生了負面的心態，產生負面心態時他就是第一個受害者。他（她）會變得非常痛苦。假如你正在生氣，你如何能期望平靜、和

諧及快樂呢？這完全違反自然的法則！也就是說違背了「法」——違背了自然的普遍性法則。假如我在自覺或不自覺的情況下將手放在火中，我的手一定會被燒到。火不會管你這隻手是屬於自稱為印度教徒的、回教徒、基督徒、耆那教徒、錫克教徒或拜火教徒或是一個印度人、美國人、蘇俄人或是中國人的。沒有什麼不同，沒有差別，不會有所偏袒，法就是法。

同樣地，當我的心產生純淨的心態時，這些負面心態就會去除了。根據自然的法則，當我的心純淨時，心中就充滿著愛、慈悲、隨喜和平等心（慈、悲、喜、捨）。這是純淨的心的本質。這種純淨的心可以屬於一個印度教徒或一個基督徒，或者屬於一個印度人的，或是一個巴基斯坦人，完全沒有什麼不同。假如這個心是純淨的，它一定有這些特質。而當這個心充滿愛、慈悲、善念和平等心時，再次地，根據普遍性的法則，這個心中所擁有的內容，有它們自己的特質，它們自己的法，它們所帶給我們的，就是安詳、和諧和快樂。這個人可以繼續用任何名字來稱呼他自己，可以繼續舉行這種儀式或那種儀式，這種宗教典禮或是那種宗教典禮。他可以有這種外貌或是那種外貌，他可以相信這個哲理或是那個哲理。然而法就是法（自然的法則是普遍性的），不會有所不同。

當你一開始染污你的心，一開始產生負面心態時，自然的法則就在當時當地開始懲罰你，不必等到死後。死後會發生的死後才會發生，但是，現在會發生什麼呢？任何人只要現在生起憤怒，他經驗到的只有不快樂以及痛苦。這個人可以是任何名字，可以是來自任何的階層，來自任何的團體，來自任何的宗派或來自任何國家，完全沒有區別。因為只要任何人心中產生了負面心態，他此時此地必然會受苦。

同樣地，當你的心中產生了純淨的念頭，充滿了好的心念，好比愛、慈悲與善念，自然的法則就在此時此地開始回報你，不需要等到生命結束，你現在就開始獲得了清淨心的回報。因為當心中充滿了愛與慈悲，你就會開始體驗如許的安詳、和諧及快樂，這就是法，這和派別無關。

有人自稱他是個十分虔誠的印度教徒、虔誠的回教徒、基督徒或是錫克教徒，然而，他可能是個很好的依法實踐的人，也可能是根本與法沾不上邊的人。宗派的儀式、信仰或哲理、宗教典禮及外在形式，這些和「法」是沒有關係的，「法」是完全與這些不同的。「法」是指現在你心中所包括的東西。假如心中所包括的是有益的，它就給你好的回報；假如它是有害的，它就懲

罰你。

在印度的社會中，假如對法的了解變得越來越普遍，就像二十五世紀前一樣的話，由於人民變得更平靜安詳，那麼這個國家就會更平靜而安詳。每個人都會重視他（她）自己是否是個依「法」實踐的人。也就是說一個人是否保持著心的純淨，是否遠離不淨煩惱、遠離負面心態？假如你繼續產生憤怒、憎恨、惡念、敵意和其他負面的心態，那麼你就不是一個依法實踐的人了！你可能遵循一些儀式或形式，你可能到寺廟向某尊特定的形像禮拜或者到清真寺裡唱誦。你可能去教堂祈禱，或到錫克教的寺廟集體唱誦，或者你可能到佛塔向佛像頂禮。但是這些對於去除你的負面心態，不會有任何助益。

當你在心中產生負面心態時，你可能把你的痛苦歸咎於各種不同的外在因素，你可能認為這些都是別人的錯。這使你處在一種錯誤的觀念下，認為你之所以會痛苦是因為某某人辱罵、侮辱了你，是因為你所期待的事沒有發生，或是因為你不想要的某些事已經發生了。整個人生你一直都誤以為，自己之所以痛苦，就是來自於這些表面的外在因素。由於法在這個國家消失了，使我們已經忘記了應該深入內在去尋找痛苦的

真正原因。

假設有人辱罵我，然後我變得非常痛苦。在這兩者之間，我心中有很重要的事情發生，但是對於這個重要的環節，我卻沒有注意到。當有人辱罵我，我開始產生憤怒和憎恨心，開始以負面的心態來反應。在那之後，我才變得痛苦，在那之前，並沒有痛苦。我痛苦的原因並非是有人辱罵我，也不是因為不想發生的事已經發生，其實是因為對這些外在事情，我生起了習慣性的反應，這才是我產生痛苦的真正原因。你無法僅僅藉著聆聽像這樣的演講或閱讀經典，只是以理智來瞭解；或者僅僅是在情感和信仰層面上來接受。只有當你開始在你的身心當中去體驗它的時候，才能對「法」有真正的了解。

舉個例子來說明這個觀點：假設我不小心將手放入火中，自然的法則就是火開始燃燒我的手。我把手拿開，是因為我不喜歡被燒。下一次我又再次犯錯，又將手放入火中，我的手又再度地被燒傷，然後又將手伸了回來。我可能一而再，再而三的犯錯。然後我開始了解到：「這是火，火的特質就是會燃燒，所以我最好不要去碰火。」，這變成了一個教訓，我開始在經驗的層面上瞭解，我必須將我的手遠離火。

同樣的，人們能夠用一種在古印度非常常用的方法來學習如何練習「法」。學習「法」的意思就是觀察一個人身心之中的實相。當時用的字是「內觀」（vipassanā），意思是「以一種特別的方式來觀察實相」，也就是用對的方式、正確的方式去觀察它如實的樣子，不僅是它所呈現的外貌或只是它看起來像什麼，也不是賦予任何信仰、哲理的色彩，也沒有任何想像的色彩，只是以一種科學的方法去觀察它。

舉個例，當憤怒生起，你觀察憤怒生起的這個實相，將自己從所憤怒的外在對象中跳出來，你只要觀察憤怒的本身，憤怒就是憤怒，憎恨就是憎恨，或激情就是激情，自我就是自我。你觀察著在心中產生的任何不淨煩惱，你只是觀察它，客觀地觀察它，而不要把自己和那些負面心態又攪和在一起。

客觀地觀察，這件事是非常困難的。當憤怒產生時，就像火山爆發，我們會被它所擊敗。當我們被憤怒打敗時，我們無法觀察憤怒，反而我們會做出我們原本不想說或不想做的行爲。事後我們會不斷地說：「我不應該這麼做的，我不該如此反應的。」但是等到下一次有同樣情形發生時，我們又會有同樣的反應，這是因為我們還沒有真正地體驗過在我們身心之內的

實相。

假如你能學習到觀察身心之內實相的方法，那麼你將注意到，當憤怒在心中生起時，在色身層面上有兩件事情也同時開始發生。在一種比較粗的層面上，也就是說在你的呼吸的這個層面上，你將注意到，只要憤怒、憎恨、惡念、激情、自我或是任何不淨煩惱從心中生起的同時，你的呼吸就失去了它的常態，它不能保持正常的情況，它將變得不正常——稍微地粗重，稍稍地急促。一旦那個負面心態消失了，你也會注意到你的呼吸又變得正常了，呼吸不再急促也不再粗重了，這是在身上比較粗的層面上所發生的。

在比較微細的層面上，也有些情形發生，因為身心是緊密地互相關連的。彼此互相影響，也互相被影響，這種交互作用在我們的身心之中日以繼夜地發生著。在比較微細的層面上，在身體的結構當中開始生起一種生化反應，一種電磁反應也開始了，如果你是一個很好的內觀禪修者，你將會注意到：「喔！憤怒已經生起了！」，這時候身上發生了什麼事呢？會有熱氣遍滿全身，悸動、緊張遍佈整個身體。

你除了觀察，什麼都不需要做，什麼都不要做，就只是觀察。不要嘗試趕走憤怒，不要試著將憤怒的跡

象排除，只要觀察身上的實相，就只是觀察，繼續觀察，你就會注意到憤怒變得越來越弱，然後消失了。假如你壓制這股憤怒，那麼它就會深入到你心中的潛意識層面，雖然怒氣被抑制住，但是它並沒有被去除掉！

每當痛苦來臨時，我們總是認為痛苦的原因是來自於外在的，所以我們盡全力的去改正外在的事物：「某某人是不對的，我之所以不快樂是因為這個人的錯誤行為；這個人如果停止犯錯，我就會成爲一個非常快樂的人。」我們想要去改變這個人，這可能嗎？我們能改變別人嗎？好吧！即使我們成功地改變了一個人，這就能夠保證不會有其他人出現和我們作對嗎？要改變這整個世界是不可能的。所有智者、聖賢及覺悟的人們發現了一條出路：就是改變你自己。讓任何外在的事儘管發生，但不要習慣性地去反應，只要如實地去觀察事情的真實相。但如果我們不了解這種觀察我們自己的方法——這種對自我瞭解的方法——這種瞭解實相的方法，那麼我們就無法拯救自己。

舉個例來說，你可能想試著轉移你的注意力。你很痛苦而你也無法改變其他人或外在的情況，所以你試著讓你的心轉移情境，你上電影院或劇院，或更糟

的是跑去酒吧或賭場，去轉移你的注意力。過一段時間，你可能感覺你的痛苦已經不見了。但這只是一種幻覺，你並沒有將痛苦驅離，它仍在那兒。你只是轉移你的注意力而已，而痛苦已經深入潛藏在你的內心，一次又一次地它會迸發出來並且擊垮你。你並沒有將你的痛苦給驅走。

還有另一種轉移注意力的方法，這一次是以宗教的名義出發，你跑去寺廟、清真寺、錫克教的寺廟、佛塔，你唱誦或祈禱。你的注意力會轉移，並且你可能會感到快樂。但再一次地，這是一種逃避，你並沒有面對你的問題。這並不是古印度的「法」。

我們必須面對問題，當痛苦在心中生起時，我們要面對它。藉著客觀地觀察它，你就能找到引起痛苦的最深層原因。假如你能學習觀察這引起痛苦的最深層原因，你將會發現這根深蒂固的原因，開始一層層地根除了。當一層層剝掉時，你的痛苦也就開始減輕了。你既不需要抑制你的負面心態，也不會以言語或身體的行為來傷害他人。你已經觀察了它。什麼也沒做，你就只是觀察！

這是印度一種非常好的方法。很不幸地，我們的國家失去這方法，因為我們失去了「法」這個字的真正意

義。現在所謂印度教的法、佛教的法、耆那教的法和回教的法，這些分支架構已經變成主要的了。當我們說印度教的法的時候，印度教是主要的，可憐的「法」退到黑暗的帷帳之後了。「法」沒有價值，因為印度教是更重要的。當我們說回教的法，回教是重要的；當我們說佛教的法，佛教是重要的；耆那教的法，耆那教是重要的。就好像沒有「法」這個東西，但是「法」是最重要的！它是自然的法則，永恆的實相，而我們太過於著重這些虛妄的分支、架構，以致於失去了它。我們正漸漸忘掉「法」的真正精髓！

當某人開始強調印度教的法時，他就不再重視「法」了。印度教的法和它所有的儀式、儀軌、典禮、外在形式對這個人來說，變得更為重要。他遵循如儀也覺得自己是一個依法實踐的人。同樣地，假如某人注重回教的法，錫克教的法或佛教的法，他也會覺得他是個依法實踐的人。這個人可能連一點「法」的概念也沒有，因為他的心中一直充滿著不淨，充滿著負面心態。當一個人只因為已遵循了他的儀式或宗教典禮，只因為他已經到過寺廟、去過清真寺、去過教堂或去過錫克教的寺院，只因為他已唸誦了這個、或唸誦了那個，就覺得他自己是個依法實踐的人，這是多大的錯覺啊！我們到底怎麼了？這派別意識到底要把我們帶到哪兒

去啊？把我們遠遠地帶離了「法」。

對於「法」的判斷標準應該是：「我的心是否越來越清淨呢？」遵循特殊的儀式、儀軌或宗教典禮並沒有錯，去清真寺或寺廟也沒有錯。但是一個人應該不斷地檢視自己而明白：「遵循這些儀式、宗教典禮，讓我的心變得清淨嗎？我是否漸漸地從憤怒、憎恨、惡念、敵意、激情、自我當中解脫出來了呢？」若能如此，那麼是的，這些形式非常好的。

假如情況並沒有改善，那麼人們便知道他只是在欺騙自己、愚弄自己：「即使我的心看來有短暫的清淨，這只是我的錯覺，因為我並沒有脫離我的痛苦與不淨。我的不淨煩惱潛藏在心中最深的潛意識層面當中，那就是我的不淨煩惱的儲藏室。」我們帶著這儲藏室從這一世到下一世，一世又一世，而我們要不是將更多的不淨煩惱存入，就是將它們去除。

大多時候，我們都是持續存入愈來愈多，因此，我們也變得愈來愈痛苦。我們要如何才能淨化心中的最深層面呢？我們能夠藉由理智和虔誠、情感式的信仰來淨化心的表層到某個程度。但是要去掉心中最深層面的不淨煩惱，我們必須用功，必須依照自然的法則要我們去做的方式。自然的法則告訴我們：當我們產生

任何不淨煩惱時，這不淨煩惱的根源就藏在我們心的最深層，而心的最深層是不斷地和我們身體上的感受聯結的。

無論白天、夜晚，你是睡著的或是醒著的，你心的最深層面（即所謂的「潛意識或無意識」）其實從來不是無意識的，它一直感覺得到身體的感受。當愉悅的感受生起了，它會以貪愛來反應——*rāga, rāga*；當不愉悅的感受生起，它就以瞋恨來反應——*dveṣha, dveṣha*。貪愛、瞋恨、貪愛、瞋恨，這已經變成內心深處的行爲模式。一天二十四小時，白天和夜晚時時刻刻身體內在都有感受，而心的最深層也不斷地去習性反應。它已經變成自己行爲模式的奴隸。除非我們破除這種奴隸狀態，否則我們如何能脫離痛苦呢？如果我們忘記這個深處的根源，我們將只是藉著嘗試淨化心的表層來欺騙自我。只要根源是不淨的，心就不可能變得清淨。

內觀是印度的一種修行方法。即使在梨俱吠陀中（*Rg Veda*），也有對內觀的讚賞肯定。這個國家的最古老文獻中，可以見到對內觀的諸多讚美文字：

Yo viśvābhih vipaśyati bhuvanah

sañca paśyati sa na pārśadati dviśah.

一個人若是完美無誤地修習內觀——sañca paśyati, sa na pārśadati dviśah 去除所有的瞋恨和憤怒；心變得清淨了。

但是你必須自己練習內觀。假如你只是不斷地背誦梨俱吠陀 (Rg Veda) 中的這一個詩句，這又有什麼用呢？假設你一直複誦：「蛋糕是非常可口的，蛋糕是非常可口的。」你如何能嚐到蛋糕的美味呢？除非你把蛋糕送入自己的口裡。「法」的實際練習是比僅僅在理智上、情感上、或宗教信仰的層面上來接受法更為重要。而這種法的練習就是內觀。

古時候，印度到處都有內觀。那時有一位來自緬甸的旅行者，在他行遍了整個國家後，他發現每個家庭成員都在練習內觀。他拜訪過不同的家庭，富有的、貧窮的，他發現不僅僅只是丈夫、妻子、小孩，甚至連僕人們也每天早晚修習內觀。到處都在談論內觀，因為人們正從練習內觀當中獲益。時光遷移，很不幸地，現在這個國家變成陷入在儀式、儀禮、宗教典禮形式上，而忘掉了這個對「法」的科學性的瞭解。

「法」其實是純科學，有關心與身的超級科學：心與身的交互作用，交錯的流動和潛藏的流動，時時刻刻都在內在深處發生著。內在每一時刻都有事情發生

著，但是我們的心仍然向外，只注意外在的事物。例如有人辱罵了我，而我並沒有向自身當中去觀察發生了什麼事，沒有作這樣的練習，我只注意著別人在辱罵我，因而我變得憤怒而且開始大叫。我這是在做什麼呢？

當有人辱罵我時，是那個人的問題，並非我的問題，如果他們辱罵，意謂著他們心中正在產生負面心態。當他正在憤怒及大聲喊叫時，他是一位生病的人，是個不快樂、痛苦的人。爲什麼我要憤怒呢？爲什麼我要大叫而讓自己痛苦呢？除非你有過經驗，否則是不會瞭解的，這就如同你碰觸到火，之後你才學會了不再碰火的這種經驗。要發生過一次、二次、很多次，然後你學會了再也不碰火。同樣地，你可以發展觀察內在的能力。憤怒一生起，而你會馬上注意到那是火，火已經開始燒到你了：「啊！燒起來了！我不喜歡燃燒，下一次我將會更小心！」或者是「喔，不！憤怒來了。假如我產生憤怒，我將會燃燒起來。」但是，你還是會再一次地犯錯，你再度產生了憤怒；然後再一次，你還是要觀察它。又一次你產生憤怒，你就又一次地觀察它。幾次經驗後，你就開始走出來了！

但是當你沒有觀察你自己身心當中的實相時，你就

會只重視你表面上痛苦的外在原因，試著想去改正它。例如：婆婆說：「我們家現在真像個地獄！」假如你問她原因，她說：「這都是因為這個媳婦，這什麼媳婦！到了我們家，她這麼現代化，她完全違反我們的傳統與信仰！她已經破壞了家庭的整個和諧。」假如你和媳婦談談，這媳婦會說：「這老女人應該作些改變，她不知道這就是代溝嗎！時代在改變，為什麼她不了解呢？她讓自己以及所有其他人都痛苦。」這個媳婦要婆婆改變，婆婆要媳婦改變；父親要兒子改變，兒子要父親改變；這個兄弟要另一個兄弟改變，另一個兄弟要這個兄弟改變。

「我不要改變，我完全沒有錯，我不需要改變。」我們從不會向自身當中，看到自己並非全然對的，我們才是造成自己痛苦的原因。基本的問題在於我們的自身當中，而非外在。我們藉由內觀開始在經驗的層面上了解這個道理。要去觀察抽象的憤怒是非常困難的，即使是對一個內觀禪修者而言，在他能達到觀察抽象的憤怒、或抽象的激情、抽象的恐懼、抽象的自我的這個階段以前，也要花很長的一段時間。這是非常困難的。

當憤怒生起時，伴隨它是身體上生起的感受，隨著

憤怒，呼吸也變得不正常。你能觀察到這種現象的。甚至在十天內你就可以學到這個方法。藉著參加內觀課程，並且適當地練習，你就能學到如何觀察呼吸。也許憤怒已經來了，而你不能觀察到抽象的憤怒，但是你能觀察你的呼吸！「你看，呼吸不斷地進出。」這不是一種呼吸運動，你只要觀察呼吸它如實的樣子——假如呼吸是淺的，就是淺的；假如是深的，就是深的；假如它通過左邊的鼻孔，那麼就是左鼻孔；通過右邊的鼻孔，那麼就是右鼻孔。你只要觀察它。或者，也許有熱氣遍滿全身或是悸動、或緊張不安。你只要觀察它們。這並不難。甚至只要參加過一次或二次的十日課程，這些事情就會變得容易去觀察。否則，要想直接觀察憤怒就是憤怒、或憎恨就是憎恨、或激情就是激情是非常困難的，的確要花些時間。

印度的智者、覺悟者、聖賢先哲們都建議我們：「觀察你自己。」觀察自己是瞭解自我、瞭解實相的一個途徑——甚至可以說是「對神的瞭解」，因為畢竟實相就是神。什麼是神？法則是神、自然的法則是神。而當一個人在觀察那法則時，這個人就是在觀察「法」。無論在你身心之中發生了什麼，你就僅僅是個沈默的觀察者，不要產生習慣性的反應。當你客觀地觀察時，你已經開始跨出瞭解法的第一步，邁向生命中練習正法

的第一步。

練習正法並不需要避開外在的活動，比如到這間或那間寺廟，或做著這種或那種儀式。而是要在做這些事情的同時，你開始去觀察你的身心當下的實相：「此刻在我的身心當中到底發生了什麼？在我的身心當中時時刻刻所發生的事情——對我來說，這都比發生在外在的任何事還來重要。」你將開始注意到，你是如何地對外在事物反應。每當你生起這種習性反應，這個反應就會變成你痛苦的根源。假如你學會不去這樣反應，而只是觀察，你就能走出痛苦。當然，這很花時間，一個人不會立刻變完美，但至少已經有了開端。

開始來了解正法吧！正法是超越所有的宗派信仰、教條、儀式、典禮的。你可以稱呼、也可以不稱呼，自己是個印度教徒或回教徒，但是你應該是一個依法修行的人，一個過著正法生活的人。意思就是說你的心應該保持純淨。假如你的心保持純淨，那麼你所有的行爲，身體或言語的行爲，就會自然地變爲純淨！

心是最根本的，當心不純淨，充滿著負面心態，那麼我們在言語和身體上的行爲也必然是不純淨。這個時候，我們已經開始傷害著自己，也已經開始傷害別人了。就像我所說的，當你產生憤怒、憎恨、或惡意的同

時，你就是這些負面心態的第一個受害者。你自己變得非常痛苦，而且由於你的負面心態所產生的痛苦，開始瀰漫在你的四周，你的週遭環境變得緊張不安，任何在這時候與你接觸的人也都會變得很緊張、很痛苦。你正在散播痛苦給別人。這是你自己的痛苦，而你也不斷地散播給他人。讓自己痛苦，也令他人痛苦。

另一方面來說，假如你學習正法的藝術——也就是生活的藝術——你不產生負面心態，你開始在你的自身當中體驗到安詳與和諧。當你保持心的純淨，充滿愛及慈悲，那麼安詳與和諧就會瀰漫在你的四周。任何在這時候與你接觸的人都能開始體驗到安詳與和諧。你正在散播著你所擁有的好東西，你擁有安詳、和諧，你有真正的快樂，而你也正在散播給他人。這就是法，這就是生活的藝術。

在古印度，法只是一種生活的藝術，一種如何讓自己安詳和諧地生活也帶給他人安詳、和諧的藝術。要能夠做到這樣，需要有適當的訓練。當時每一個村莊都有內觀禪修中心，到處都有內觀中心，就像其它的瑜伽學校、瑜伽學院和瑜伽醫院一樣，內觀中心也到處都是。它們是人們生活的一部分。學生們一向都在這兒學習這種藝術。不斷地練習和實踐，他們過著很

好的生活、健康的生活、和諧的生活。

希望那個時代能再度來臨，希望人們能夠瞭解「法」的意義，希望你們能從那些讓你們忘記了法是什麼的派別意識和社區分離主義的魔掌解脫。願你們走出痛苦，願你們過著如法的生活，過著安詳、和諧、快樂的生活，同時，也帶給別人安詳、和諧與快樂。

希望所有來到這兒聽法的你們，能夠騰出你生命中十天的時間來學習這種內觀的方法。你將在此時此地得到益處。你不需要從這個宗教組織轉變成另一個宗教組織，從這個宗派轉換到另一個宗派。一個印度教徒可以終其一生稱他（她）自己是印度教徒，一個基督徒可以終其一生稱他自己為基督徒——回教徒、錫克教徒、佛教徒，也是如此。但是他應該做一個好的印度教徒，好的回教徒，好的基督徒，好的錫克教徒，好的佛教徒。一個人應該做一個好人。「法」教導你如何成爲一個好人，如何過著好的生活，一個快樂的生活，一個和諧的生活。

願你們每一位都能夠以這麼好的內觀方法來訓練自己，從痛苦中解脫出來，並且享有真正的安詳、真正的和諧與真正的快樂。願你們享有真正的快樂，願你們享有真正的快樂。

第一天 問答

問：我們如何避免業力呢？

答：做你自心的主人。整個內觀的方法就是教導你如何成爲你自心的主人。如果你無法主宰你的心，那麼因爲舊有的習性模式，你仍然會持續地造作這些行爲，造作這些「業」——這些你原本並不想做的。在理智上你瞭解：「我不應該造作這些行爲。」但是，你仍然造作，因爲你無法主宰你的心。這個內觀的方法將會幫助你成爲自心的主人。

問：什麼是生命最終究的目標？也就是說，和諧的生活將導向什麼呢？

答：終究的生命，終極的目標是在此時此地。如果你一直期望未來能得到某些事物，但卻無法於現在獲得利益，那麼這只是幻想。如果你現在已經開始經驗到此刻的和諧與安詳，那麼你將會達到目標，達到這個無時無刻都是安詳與和諧、別無它物的目標。所以在此時此刻就要去體驗，那麼你就是真正走在正道上了。

問：一位真正如法的人要如何面對這個不如法的世

界呢？

答：不要嘗試去改變這不如法的世界。試著去改變你自己不如法之處，改變你的習性反應和給自己帶來痛苦的方式。就像我說過的，當某人辱罵你時，你要瞭解這個人是痛苦的，這是那個人的問題。為何要變成你的問題呢？為何要開始產生憤怒和變得痛苦呢？如果你這麼做，那麼你並不是你自心的主人，而是那個人的奴隸，只要那個人想，他隨時都可讓你痛苦。你是一個痛苦的人的奴隸。你尚未瞭解法。做你自己的主人，那麼儘管四週有這麼多不如法的情形，你仍然可以過著如法的生活。

問：是否有任何捷徑呢？

答：你必須改變你的習性模式，你必須找到你問題的根源——這就是最短的路徑。而問題的根源是內在而不是在外面。如果你學習如何向內深入，如果你由問題的根源來開始改變一些事情，那麼這就是一條使你由痛苦之中解脫出來的最短路徑。

問：請解釋，為何有一些人並不清淨，但他們仍然覺得快樂，看起來並不痛苦？

答：你還未進入這些人的內心世界。比如說一個人

很有錢，別人可能會覺得：「多快樂的人啊！看看他，他擁有如此多的財富啊！」但是你不知道的是，這個人無法安穩地睡覺，他必須依賴著安眠藥——他是一位非常痛苦的人啊！如果深入你的內心，你當然可以瞭解你自己是如何痛苦，但是你無法透過一個人的外表，從臉上就看出他（或她）是痛苦或快樂的。痛苦是藏於內在深層的。

問：什麼是ātma（我），是靈魂嗎？

答：觀察你自己，你將會發現內在發生了什麼。你會發現你所謂的「靈魂」，所謂的「ātma」，僅僅是一個習性反應的心，只是心的某個部份而已。然而，你還是有錯覺：「這是『我』，你看，這是『我』、這就是『我』」但是，只要你繼續觀察下去，這個「我」的錯覺將會消失、這些習性反應也會遠離，你將會從痛苦之中解脫出來。如果只是接受哲學上的信仰，是無法解脫痛苦的。

問：如何處理失眠症？

答：內觀將有助於這種情況。當一個人無法正常入眠時，如果他躺下來觀察呼吸或感受，他將會睡得很安穩。即使他無法熟睡，隔天起床時，他會感覺到精神飽滿，就像從熟睡之中醒來一般。試著

練習，你將會發現到這是非常有幫助的。

問：正法對飢餓的街民而言，有何關聯呢？

答：有許多居住在貧民區的居民，在參加內觀課程之後發現到內觀對他們有許多助益。他們的肚子是空的，不但如此，他們的心也同樣是相當地不安，有著如此不安的心，他們無法解決日常的問題。透過內觀，他們學習到如何保持自己心的平穩與平靜，因而能夠面對他們的問題，在生活上得到較好的結果。而且，我還發現到，在貧民區的人生活雖然非常貧困，他們卻還是將大部份的收入花費在飲酒及賭博當中。在經過幾次內觀課程之後，他們戒掉了飲酒及賭博、戒掉了一切不良的癖好。所以說，法是有益的，對個人乃至所有人、富有或貧窮，都是有益的，沒有任何差別！

問：內觀對於微細身體內的chakras (脈輪) 有何影響呢？

答：chakras就只是脊髓上的神經中心。內觀將會帶你到達一個階段，到那個時候你可以覺察到身體每一個微細粒子的活動，整個身體都能體驗到這種活動的，chakras只不過是其中的一部份。

問：在你的禪修系統中，你如何定義永恒的生命

呢？

答：這不是我的禪修系統！這是一種印度的禪修系統、一種印度古時候的禪修系統。生命是永恆的，但你必須要淨化它，才能有較好的生活，和一個好的生命。不要嘗試尋找生命的起源、它是何時開始的——這能讓你獲得什麼呢？每一時刻生命都在開始，是不停地在轉動的。它總是往錯誤的方向滾動，使你成爲一個痛苦的人，從不幸痛苦之中解脫吧！這比其它的任何事更爲重要。

問：一個人如何遠離憤怒呢？

答：這就是內觀要教導你的。觀察你的憤怒，你就會從中解脫。而要觀察你的憤怒，你要先學習如何觀察你的呼吸以及如何觀察你身體上的感受。

問：對於繁忙於事業的人而言，他們的時間很少，如何能修習內觀呢？

答：內觀對於這些人而言顯得更爲重要！在家人忙於生活，因爲他們生活中有很多的责任，必須面對生活之中種種的變化。因此，他們當然就非常需要內觀禪修。因爲生活中的起伏不定，使得他們心亂，如果他們修習內觀，那麼他們就能以較好的心態來面對生活，可以作出對自己非常有幫助

的——良好、正確的決定。內觀對於忙於事業者、主管人員、以及所有擔負著責任義務的人們，都是有相當大的裨益的。

問：你相信輪迴嗎？

答：我的相信與否對你是沒有幫助的。不斷地禪修吧！你就會達到看清你自己的過去及未來的這種階段，到那時候才相信吧！不要因為是你的老師說的就相信，否則你將只是盲目地依附在老師的權威之下，而這是有違正法的。

問：什麼是心？它在哪裡？

答：經由修習內觀，你將會瞭解的。你將會探究你的身、你的心以及它們兩者之間的相互作用。

問：我們如何使他人平靜安詳呢？

答：先讓你自己平靜安詳吧！這樣你才能使他人平靜安詳。

問：我同意內觀會有助於我，但它如何解決社會問題呢？

答：社會畢竟只是結合一群個人的團體。我們都想要解決社會問題，但是卻不去解決個人問題，我們想要世界和平卻毫不致力於個人的和平，這怎麼可能呢？如果每一個人都體驗到安詳與和諧，那

麼我們就會發現，整個社會也會開始瀰漫著安詳與和諧。

問：即使我嘗試了，我的憤怒還是壓不下來，怎麼辦？

答：不要壓抑它，就只是觀察它！如果你壓抑，問題就會發生。你愈試著壓抑憤怒，它就會進入你內心的更深處，那麼憤怒的情結會逐漸地增強，使你很難從中解脫出來。就只是觀察你的憤怒，不要壓抑，也不要縱容它，就只是觀察。

問：憤怒生起時，要同時觀察嗎？而觀察是在憤怒生起之後的一種思惟過程嗎？

答：不是的！所謂的觀察不是指思惟。當憤怒生起時，就要同時去觀察。

問：如果有人故意造成我們的生活痛苦，我們要如何容忍這些呢？

答：首先，不要想去改變別人，要試著改變你自己。雖然某些人想要讓你痛苦，但是你變得痛苦的原因，卻是因為你對此有了習性反應。如果你學會了觀察你的習性反應，那麼便沒有人可以使你痛苦。如果你學會了保持內心的平穩、保持平等心，無論從別人那兒在你身上加諸了多少痛苦，

也沒辦法讓你痛苦。這個內觀的方法將會協助你。而一旦你開始從你內心深處的痛苦解脫，同時你也將開始影響到其他人，那些傷害你的人將一點一滴地改變。

問：原諒犯罪的人，不是鼓勵犯罪嗎？

答：絕不要鼓勵犯罪，要阻止人們犯罪，但不要對犯罪的人產生瞋恨或憤怒。要有愛和慈悲。這個人是個痛苦的人，無知的人，他（她）不知道自己在做什麼。他在傷害自己也傷害別人。所以你要盡全力，在身體的行爲上、言語上，去阻止這個人犯罪，不過，要本著愛和慈悲來對待他。這是內觀所要教你的。

問：經由修習內觀，我們能獲得完全的轉化以及完全的快樂嗎？

答：這是一個漸進的過程。當你開始修習之時，將會發現你正體驗到愈來愈多的喜悅，並且最後你會達到全然的快樂。你逐漸地在轉化，並且你會達到完全的轉化。不過這是漸進的。

問：超越心的是什麼呢？

答：首先你要瞭解心是什麼，接著你將瞭解心之外的是什麼、超越心的是什麼。

問：如何將宗教和法劃上等號呢？

答：嗯！如果宗教是指所謂的印度教的宗教或佛教的宗教等等，那麼宗教就不等同於法。如果把宗教解釋成自然的法則、普遍性的自然法則，那麼這和法是相同的。

問：我們要如何地將內觀應用在日常生活當中呢？

答：去參加一次課程，然後你會瞭解如何將內觀的修習應用在生活之中。如果你只是參加課程，而不應用在你生活之中，那麼內觀也會變成只是一種典禮、儀軌或宗教儀式，對你是沒有多大幫助的。內觀是爲了要過一種良好的生活，而在參加一次課程之後，你會瞭解到如何將它應用在生活之中。

問：什麼是沮喪？它是屬於內在或外在的問題呢？

答：所有的問題都是內在的問題，沒有所謂的外在問題。如果你進入內心的深層，發現你所有不幸痛苦的原因，你將會發現到每一個原因都是隱藏在你自身當中而非在外界。根除這些原因，之後你將從不幸痛苦之中解脫出來。

問：法與責任有何關聯？

答：凡是有益於你自己和他人的，就是你的責任，就

是法。凡是對你自己和他人是有害的，就不是你的責任，因為它傷害你自己也傷害他人。

問：苦難、戰爭與衝突從有歷史以來就存在，你真的相信這個世界有真正的和平嗎？

答：嗯！即使只有一些人能從痛苦不幸當中走出來，這仍然是好的；當四周充滿著黑暗而仍有一盞燈綻放著光明，這仍然是好的。就像這樣，如果一盞燈變為十盞、二十盞燈時，黑暗將逐漸地散去。我們無法保證全世界變成和平，但是你在自身當中發展出了多少的和平，就會對這世界的和平有多少的幫助。

第二天

過道德的生活 及發展對心的自主能力

朋友們：今晚我們再度聚集在這兒，要更進一步地來探討有關於「法」的這個主題。昨天我們討論了「法」與派別意識，很不幸地，現在在印度這兩個字已經變成同義字，這是不對的。其實它們的意義南轅北轍，完全不同。「法」有它自己的本質，「法」是普遍性的，它是全面的。「法」是自然的法則，普遍性的自然法則，支配著整個宇宙。一切的有情、無情都由法則來支配。

「法」是如此的：心中的負面心態會使人痛苦，這是不變的法則，過去、現在、未來皆是如此，永遠如此；而純淨的心，有著愛、慈悲和善念的特質，帶來了安詳與和諧，這在過去、現在、未來也都是如此——法則就是如此。所以說「法」是「sanātana」——永恆的。不幸的是，印度語「sanātana」現在也被誤用，Sanātana Dharma成爲某個宗派的特殊法門了。這是很大的不幸，在印度，人們已不了解所謂「法」的真正涵意，這也使得人們在「法」的修習上變得十分困難。

「法」和派別意識是完全不同的。當我們的國家獨立之後，一些聰明、有經驗的愛國人士就制定憲法：「我們的政府是非宗教性的政府」，很好，這是件好事，好政府應該是非宗教性的，不屬於任何教派的。但在印度文當中，這個字卻用得很不對，我們說『我們的政府是「Dharma nirapekṣha」』，這樣怎麼可以呢？Nirapekṣha的意思是漠不關心。原意是要sampradāya nirapekṣha——「不偏任何宗派」才對。一個漠視「法」（Dharma nirapekṣha）的政府如何能統治國家呢？一個政府必須是Dharma sāpekṣha：非宗教性的，非宗派的，但是政府一定要有「法」，不然的話這會是個什麼樣的政府呢？「法」一定要有。

一個國家的行政，必須依著正法來施行。當我們說國家或政府是Dharma nirapekṣha，我們就已經失去了「法」的意義。對我們而言，「法」變成了教派，這就是為什麼我們會說印度教的法、佛教的法、耆那教的法和回教的法。事實上我們應該說是印度教的宗派、佛教的宗派、耆那教的宗派及回教的宗派等等。「法」並不同於宗派，這兩者是不同的。教派是有侷限性的，而「法」是普遍性的，廣大無涯、無邊無際的。「法」是適用於每個人、所有人身上，這一定要了解得清清楚楚。我們的政府越早明瞭「法」和宗派的不同，就

越有利於人民對「法」的修習；否則即使他們實際上並不如法，他們還是繼續沉迷在錯認自己是如法的人這樣的幻覺當中，這根本就是欺騙自己。如果人們不依法而行，他們是不會獲得法的益處的。

法的第一個基本要件就是過道德的生活，道德是法的根基。某些人自稱是忠實的印度教徒、回教徒、基督教徒、佛教徒或者耆那教徒，他們也許並未過著合乎道德的生活，而仍然自稱是忠實的印度教徒…，他們之所以如此稱呼自己，只是因為遵循著某教派、某傳統的典禮儀式，而實際上他們卻忽略了道德的實踐。自稱如法的人必定是過著道德的生活，沒有道德為根基，一個人是不可能如法的，不可能是一個「法」的實踐者。

什麼是道德呢？想想我們國家的刑罰規章：如果你殺人會受刑罰，偷盜他人之物會受刑罰，性侵犯以及不正當的性行為會受刑罰，說謊欺騙、酒醉傷人，這些都會受到刑罰。遵守這些規範都是法的一部份，是道德的生活。道德是法的必要條件，古時候稱之為silá，silá就是道德規範，就是戒律。在過去，覺悟的聖者、解脫的人、具足智慧的人，他們如何詮釋戒律呢？他們說：「一個人不應該以任何肢體或言語的行為干擾他

人的平靜、和諧；一個人不應該在肢體上或言語上做出傷害其他生命的行爲。」這就是silá，就是戒，就是道德。

如果我們開始了解這些，我們無妨繼續自稱爲印度教徒，這並沒有什麼不對，就好像一個人可以自稱是葛印卡、饒歐、史密斯、瓊斯一樣，我們也可以自稱爲回教徒、耆那教徒、基督徒或佛教徒，這些只是名稱而已。但「法」是不同的，如果說自己是個如法的人，那麼自己就必須盡力過道德的生活。我多麼遵循道德，我就有多如法，這個名稱或那個名稱並沒有差別。我們必須戒除所有身體上和言語上不利於他人的行爲，也就是說我們必須不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語。在古印度，就是這四條重要而根本的道德規範，人們在生活上遵守著這四條道德上的戒律。後來，隨著像酒精、大麻…等麻醉品的發明使用，有智慧的人才又指出：「一旦你使用任何煙酒毒品後，即使想要過道德的生活，都會很困難，因爲你已成爲煙酒毒品的奴隸。」因此第五條戒律——「不使用煙酒毒品」就加了上去，四戒成爲五戒。

後來，慢慢地人們更體會到，麻醉品不只是酒、大麻等等，還包括令人沈迷的賭博，所以戒除賭博的道

德規範又加了上去。更後來，人們接著又覺察到：財富、權利和地位是更厲害的麻醉品。一個人一旦累積了財富，心就呈現瘋狂的狀態，做出害人害己的事，所以說積聚財富也會上癮，也會是一種麻醉品。一個在家人必須努力工作賺取金錢，這沒什麼不對，在家人不應是乞丐，因此必須誠實地努力工作賺取所需。這樣子並沒有違背正法。但是，當你開始努力工作賺取財富的同時，就有被金錢麻醉的危險，你可能深陷其中，不停地累積金錢而無法自拔，這是很危險的情況。

這時候，在家人會面臨一個難題，一方面必須賺錢養活自己、家人以及支助社會中的其他人；但另一方面，卻要冒著被金錢麻醉的危險。所以在古印度就曾經制定了samvibhāga的規定。Samvibhāga（分享）是古印度語，大部份的古印度語現在已經失傳；samvibhāga這個字傳至鄰近國家並被保留了下來。在當時，人們並不使用dāna（佈施）這個字；因為當你給予dāna，你的自我容易膨脹，認為「我正在佈施」，所以當時是用samvibhāga（分享）這個字，而不用dāna。既然你累積的財富是來自於社會——那麼現在就應該回饋到社會上。所以，samvibhāga的意思就是與他人分享，分享給需要的人。Samvibhāga說起來也是五戒

的一部份。

五戒在過去是必要的，現在也是，五戒是法的基本要件，一直到未來也都將是必要的，是法的基本要件。衡量一個人是否如法的標準，就看他是否過著守五戒的生活。爲什麼要守五戒呢？覺悟的聖者解釋了爲什麼戒是必要的，他們對不同的人，依據聽聞者的根器，而用不同的方式解說。社會中每一個人的根器不一，有些像小孩，有些像少年，有些像青少年，有些像成年人，對不同的人有不同的方式解釋。

對某些人他們會說：「如果你嚴守這些道德戒律，你知道你將會得到什麼益處嗎？你死後會上天堂。」然後開始描述天堂的美景，「那裡是多麼地漂亮，有著香醇的美酒甘露和出塵脫俗的美女……等等。」聽到如此，這些人就顯得興高采烈：「如果我真的能得到這些，那當然要遵守道德囉！我一定要持戒。」

這就如同對孩童說：「如果在學校努力用功，在家做好功課，就給你糖吃。」小孩子爲了有糖吃就用功讀書了。

對某些人，他們會用另一種說法：「如果你不遵守這些道德戒律，你知道會如何嗎？死後會下地獄的。」然後描述地獄可怕的景象，這些人就開始害怕了：「哦！

不，我不要下地獄。」

有些人就只聽得懂這種或賞或罰的論調，所以覺悟的聖者才會以這樣的方式來說。不論要用哪種說法才能夠讓聽的人了解接受，只要能使他們不做有害的行為，那麼對他們都是好的。

還有一些人是知識份子，他們不相信下一世、不相信有天堂或地獄，他們相信這輩子是更重要的。這種人重視的是今生，對於這種人，就用另一種說法：「如果有人要殺你，你會欣喜的接受嗎？你會感到快樂嗎？或是不快樂呢？」

「哦！如果有人要殺我，我當然很不快樂。」「相同的道理，如果你想殺某個人，那個人會快樂嗎？」「不，那個人會覺得很不快樂。」

「如果有人偷了你心愛的東西，你會覺得快樂嗎？」
「不，我當然會不快樂。」

「如果你偷了別人心愛的東西，那個人會快樂嗎？」
「不，那個人會不快樂。」

「如果有人和你的家人有不正當的性行為，你會快樂嗎？」「我當然不快樂。」

「同樣地，如果你和某人有不正當的性行為，他的

家人會快樂嗎？」「他們會不快樂。」

「如果有人說謊或欺騙你，你會快樂嗎？」「我會不快樂。」

「同樣地，如果你說謊話來欺騙他人，他們會快樂嗎？」「不，他們不快樂。」

「如果有人喝醉酒，擾亂了你的安寧和諧，你會快樂嗎？」「不會。」「同樣地，如果你喝醉酒，擾亂了別人的安寧和諧，他們會快樂嗎？」「他們當然不會。」

以這種方式，一個人就可以理性、邏輯地了解。很多人都是這樣開始了解「法」的。

爲了達到相同的目的，對另一種根器的人也有另一種解釋：「人類是群居的動物，必須在社會中生活，不可能逃離這個社會，一般人必須跟家人以及社會大眾共同生活，即使是捨離世俗的出家衆也離不開社會，人類是社會性的。」

「如果社會的安詳和諧被你的任何行爲破壞了，你想你會體驗到安詳和諧嗎？如果你被四週的火燄燃燒，你自身還能保持安詳嗎？你必須維持社會的安詳和諧，任何你在身體上或言語上的行爲，如果擾亂了他人的安詳和諧，也就擾亂了你自身的安詳和諧，因爲你是社會的一份子，你不可能與世隔絕。」

這樣的解釋是合乎邏輯、理性、可以了解的。

社會中還有很多成熟的人，對這些人而言，聖者們就以成熟的方式來解釋正法，他們說：「表面上看起來，如果你持戒（道德的戒律），如果你不在言語或肢體上有任何傷害他人的行爲，那麼，他人和社會也都得到了利益，因爲你幫助他們能夠平靜地生活。但這只是表面的實相，而不是真正的實相，不是法的深層實相。在法的較深層面上來說，你持戒並非對任何人慈悲，而是對你自己慈悲，這是爲你自己好。」

「進一步來說，假設你殺了某人。你怎麼會殺人呢？除非你產生大量的憤怒、怨恨、惡念、敵意，否則你不可能殺人。你一定是先在心中產生了負面心態，而只要你一產生負面心態，自然的法則就開始懲罰你。也許你是後來才殺人，但是因爲你一開始在心中產生不淨、產生負面心態，你就已經開始傷害你自己了，所以你自己會是第一個受害者。除非你產生了負面的心態，否則你是不會殺人的。」

同樣地，除非你生出極大的貪婪，否則你不會偷盜。除非有極大的慾念激情，否則不會邪淫。除非產生極強的自我、貪愛或瞋恨，否則不會說謊。每當你

在身體或言語的行為上不守戒律，你必定是先在心中有了某些不淨產生，而當這些不淨一產生，你就已經開始傷害自己了。

如果你不瞭解這樣的道理，就是不瞭解「法」，法的定律就是：當心中一產生任何負面心態、任何不淨，法就會處罰你。如果你違反了法則，你就會受罰，而且是在此時此地受罰，不用等到死後。死後會有的懲罰還是會有，但那是另一回事，不必太強調。有智慧的人重視當下的實相。現在發生的是什麼呢？如果有人違反了自然的法則，那麼他受到的懲罰是此時此地的。

如果有人違反了國家的法律，他（她）必須受罰。他們被懲罰是因為違反了法律。但判刑是很花時間的，隨著調查的進行，案子從一個法庭轉到另一個法庭，可能要好幾年，而即使那樣，最後還可能不會受罰。負責判刑的人，可能開始考慮別的觀點，最後被告無罪釋放。

但在「自然的法則」當中，這絕不會發生，依照自然的法則，懲罰是立即而且同時發生的。只要心中一產生負面心態，痛苦就同時自心中生起，毫無時間的先後。並不是現在產生負面心態，過些時候才變得痛苦，你在此時此刻就變得痛苦。自然的法則已經開

始懲罰你了，你是無法避免這個懲罰的，你必須面對它。

因為人們已經忘記了「法」的意思，不了解它是自然的法則。法被當成是印度教的法、佛教的法或者那教的法；這個儀式或那個儀式，這個宗教或那個宗教；這種唱誦或那種唱誦，這個典禮或那個典禮——其實這些全都與「法」無關。自然的法則就是自然的法則，普遍性的自然法則。如果整個社會和國家都能清楚地了解，就會開始有重大的改變，每個人都會重視自然的法則。

我此刻在做什麼呢？我心中正產生負面心態嗎？如果是，自然的法則就開始懲罰我。如果我遠離負面心態，我不在身體或言語上有任何擾亂別人的行為，那麼我的心就會變得清淨，自然的法則就在此時此地開始回饋我。當這顆清淨的心開始產生愛、慈悲和善念的同時，也會開始體驗到安詳、和諧與快樂。你不用等待，不用等到死後才獲得，你當下就會獲得——就在此時此地。

這是自然的法則，這就是「法」。人們越了解，就會越努力嘗試過道德的生活，不是為了別人好，而是為他們自己好。如果我過道德的生活，我是對自己慈悲，

我在幫助自己。而如果我幫助自己，我當然也已經開始幫助別人。當我傷害他人，我已經開始傷害自己。所以，就自我的利益而言，我必須過道德的生活，過「法」的生活。

但是「法」並不能說是「印度教的法」、「佛教的法」、「耆那教的法」或「回教的法」，這些和法是不同的。一個自稱是完全遵行印度教法的人，他可能是，也可能不是一個依法實踐的人。這裡所談的是不同的兩回事，法就是法。如果我們把法從派別的泥濘中抽出，那麼法就會變得十分純淨，人們可以開始了解法就是法，法並不是專指印度教、佛教、耆那教、回教或基督教的法，法是不分宗派的。於是，人們會開始遵行「法」，開始實踐「法」。但是要如何遵行呢？

每一個成熟的人都了解：「爲了自己的利益，我必須過道德的生活；當然，爲了社會的利益，我也必須過道德的生活。我不應該殺生、不應該偷盜、不應該邪淫、不應該說謊、不應該飲酒。」但他卻不一定做得到。

每一個酒徒都十分了解：「喝酒對我不好。」他想從中解脫。一個賭徒也了解：「賭博對我不好。」他想從中解脫。一個有不正當性行爲的人了解：「這對我不好。」他想從中解脫。但到時候，他還是會去做那些他

明明知道是不好的事。

在摩訶婆羅多書 (Mahābhārata) 的故事當中，有個重要的角色叫作杜爾優坦 (Duryodhan)，他說：

Jānāmi dharmam na ca me pravritti

Jānāmi adharmam na ca me nivritti

「我很清楚正法是什麼，但我的心卻不願遵行；我很清楚非法是什麼，但我卻無力解脫。」

每個人不都像杜爾優坦一樣嗎？在理智的層面上，每個人都了解：「我不該做任何壞事，我應該只做好事」，然而卻不斷地做壞事不做好事。每個人就像杜爾優坦一樣，無法控制自己的心。

因此，「法」的第二個重要的必要條件就是培養心的自主性。你十分了解：「道德的生活對自己和他人都好。」你想過道德的生活，卻做不到，因為你的心無法自主。心不能自主，「法」就不算完整。

智者、覺悟者、成就者 (rishis)、寂靜者 (mūnis)、佛陀、阿羅漢、安住於智慧的人 (sthitaprajñas)，他們並不只是訓誡：「世人啊！你不應該殺生、不應該偷盜、不應該做這個、不應該做那個。」如果「法」只是訓誡，那就會左耳進右耳出，就像今天的情形一樣。印

度過去的精神領袖並不只是給予訓誡，他們還給予我們實踐那些教誡的方法，教導我們透過發展心的自主性去持守道德。這是非常重要的，人必須發展對自心的自主性。

有很多訓練心專注的方法被使用過。印度是個非常大而古老的國家，曾有不同的技巧被發展出來，各種方法被練習著。有的方法對某些人適用，另外的方法又適用於另一些人。不同的方法繼續演進以發展對心的自主性，控制自心。如何控制心呢？一種常見的方法是不斷地唸誦一個字，這個方法到現在還存在著。當你不斷地唸誦同一個字，你會發現心平靜下來並且越來越專注。你可以用任何一個字——例如：「手錶」，你一直複誦「手錶、手錶、手錶、手錶」心就平靜下來，變得專注——這是自然的法則。就像對小孩唱搖籃曲：「睡吧！我的孩子、睡吧！我的孩子、睡吧！我的孩子。」小孩就靜下來然後睡著了，只因為你不斷重複同樣的話。同樣地，當你複誦：「手錶、手錶、手錶、手錶、手錶」心也會靜下來並且越來越專注。

但是，要不斷地重複著「手錶、手錶、手錶」這樣的字——這也並不容易，因為重複這個字實在沒有什麼意思。所以聰明的人就建議：「何不複誦任何聖人

的名字，任何你虔誠信仰神或女神的名號。如果你信仰虔誠，重複那些名字就變得容易，繼續不斷地複誦吧！」然後又建議「這個名號是很有效力的，如果你重複不斷地持誦，死後你就會升天堂，死後你就會解脫。」

如果你對這位神、女神或聖人、覺悟者虔誠信仰，那麼要複誦他們的名號就容易了。當你不斷地複誦、複誦、複誦，心就會越來越專注。這是個很好的技巧，從過去、甚至到今天都有效。

另一個方法，是利用任何一種形狀或形像。印度有一種方法，用黏土做成某種形狀。例如：像薄餅（chapati）大小的圓盤。有人就把它放在面前，持續地注視著它，然後閉上眼睛；接著再一次張開眼睛注視，然後再閉上眼。這種在印度非常古老的方法就叫作nimitta。注視目標物、閉眼、張開眼、再閉眼。當他持續地這樣練習，最後，即使閉著眼也可以看到盤子的形狀。不過，要這麼重視一個黏土盤子，而願意持續地這樣練習也很難。

所以就有人這麼教：用你所虔誠信仰的神或女神的形像——塑像或圖片，來當作訓練專注的對象。看著它，然後閉上眼；再看著它，然後再閉上眼。繼續不斷

地這樣練習，幾天或幾個月後，也有些人可能要幾年，只要你一閉上眼，這個形像就會出現。當你閉著眼而形像出現時，心就會專注。這個方法過去有用，甚至現在也有效。

還有另外一個方法是想像某個東西，並開始對這個想像的所緣建立信心。例如：「這是我的脊髓，脊髓上有脈輪(chakras)」，你想像這些脈輪(chakras)，或想像一個chakra像是一朵多瓣的蓮花，另一個chakra則是另一朵多瓣的蓮花。你不斷地一再重複這樣的想像。到後來閉著眼，你都能很容易地看到這些蓮花。當你繼續不斷地練習想像某個東西，你的心就會變得專注。

也有人用的是哲學信仰的自我暗示。例如：你深信：「我是不朽的靈魂，是的，我是不朽的靈魂。這個不朽的靈魂是非常清淨的，非常清淨，沒有絲毫不淨」，你繼續不斷地暗示自己：「我是不朽的，我是不朽的靈魂」，或者：「我是全能的神，我是全能的神，我是全能的，我是完全清淨的」。你重複這樣的暗示，這些想法開始自我投射，而心就專注起來。

像這樣，印度人用不同的方法，不同的技巧，來訓練心的專注。主要的目的是：使心專注。有人使用這種

方法，有人用別的方法，但目的都相同，就是要使得心變得專注。

但是在印度也有完全覺悟的人，他們了解只有心的專注是不夠的。專注的心是十分有力的，當你用這個方法或那個方法使心專注時，心就變得十分有力。不過，這個強而有力的心也可能被誤用，它可能會傷害別人。相反的，如果強而有力的心是以心的清淨作為基礎，那麼就不會傷害他人，它對每一個人都有利益。所以基礎必須清淨。如果心的專注沒有清淨作基礎，是得不到正法的結果的。因此，心的清淨非常地重要。

所以，以清淨作為基礎的方法就被發現了。你首先要知道的一個條件就是：要不斷地體驗實相——當下如是的實相——每一個當下，都保持對實相的了知；而且這個實相是瞭解自身的實相，而非別人所體驗的實相。喬達摩所體驗到的實相使喬達摩成為完全的覺悟者——佛陀。除非你自己體驗，否則你不會成佛。耶穌所體驗到的實相讓耶穌成為基督，不是你，也不是別人。

每一個人都必須親身體驗真理、實相。而只有當你自己體驗到時，實相才是實相。如果你在經典中所讀到的——經典上這麼說，或你的上師這麼說，或傳統

這麼說——而你只是相信，那麼這就沒有用。你必須親自體驗。真理就是你每一個當下所體驗的實相。你只能體驗關於你自己的實相。關於別人的實相只能在智識的層面上了解。你只能在智識的層面上了解外在的實相：「這是如此，看起來如此，像這個或那個」，你只能理解外在的實相。

如果你想體驗真理，那麼真理必定在於你自身之內。在你自身之內所體驗到的實相是你的實相。它是你的實相，你正在體驗它。這是實相，並非你的上師這麼說、經典這麼說、或傳統這麼說，而是因為你正在體驗它。所以，你要以關於你自己的實相，你在自身之內所體驗到的實相，作為專注的對象去體驗它。要訓練心的專注，應該由體驗自身的實相開始。這個實相是關於身體的、物質的、肉體的結構，只是我們一直把它當作「我，我，我的，我的」。

在智識的層面上，一般人當然也都了解：「這個身體不是『我』，不是『我的』，這個身體不是『我的靈魂』」關於這一點，在智識的層面上，大家都了解。然而當你開始練習觀察自身之內的實相時，你會發現，為了實際上的需要，這個物質的身體對你而言已經變成了「我」，「我的」，「這是『我』，這是『我

的』；這是『我』，這是『我的』」，對這個身體產生了很大的認同，產生了很重的執著。因為這樣，也就有了很大的痛苦和壓力。因此，你必須要瞭解，關於身體結構的實相；同樣的，關於心理結構的實相，你也必須實際去體驗。

這個你一直稱爲「我」，「我」，「我的」，「我的」的心到底是什麼呢？什麼是心呢？在智識的層面上，我可以繼續不斷地說：「這個心不是『我』，這個心不是『我的』，這個心不是『我的靈魂』」，但是在實際的層面上，這個心已經變成「我」，變成「我的」了。心是什麼呢？每一個人必須親自去探究關於身體的實相和心的實相，在自身之內、在經驗的層面上去探究它。

要達到這個目的有一個方法。首先，以任何你覺得舒服的姿勢坐好。不需要以特定的姿勢來坐，任何可以坐得久又舒適的，對你而言就是好姿勢。試著保持背部和頸部挺直。閉上眼睛，閉上嘴巴，然後看看在自身之內發生了什麼事。在經驗的層面上觀察你所體驗到的，沒有任何想像或臆測。在這個時候你體驗到什麼呢？這個時候沒有言語或身體的活動，你能觀察到什麼呢？

首先你會觀察到的實相是呼吸——氣息的進來和

出去。你正靜靜地坐著，而呼吸是持續在進行的一個活動。開始觀察氣息的進來和出去。就只是觀察著它，什麼都不要做。不要試著調節呼吸，而變成一種呼吸的運動。不要變成prāṇāyāma（調息），這個練習和調息完全相反。prāṇāyāma調息，是你調節呼吸使它規律化，當然有它自己的優點，我們在這裡並不是在批評其他技巧，它們各有優點，但是我們所說的這個方法，只是如實地去觀察呼吸。如果是深的吸呼，就是深的呼吸；如果是淺的呼吸，就是淺的；如果經過左鼻孔，就經過左鼻孔；如果經過右鼻孔，就是右鼻孔。你只是觀察，不要做任何事。不要干涉呼吸自然進出的流動，當它自然地進來時，保持覺知；當它自然的出去時，也保持覺知。這是訓練你的心專注的第一步。

明天我們會討論到練習這個方法可能會遭遇到的困難，以及如何克服那些困難。我們也會討論為什麼我們要用這個方法，它是如何地來淨化我們的心以及它和其他方法有什麼不同——它如何地不是只停留在心的表層，而是深入到內心的深處。明天我們將會試著來了解。

願所有今晚在此的人，都有時間和機會得到這個這麼好的印度古老法門的益處，希望你們都能嘗試看

看。你們不必改變原來的信仰，因為對於「法」的實踐才是最重要的。「法」是身和心達到清淨的方法，一種身和心的科學，身和心的交互作用。

不淨煩惱是如何生起的，它們如何增長，又是如何地控制住我們呢？我們如何停止這些不淨煩惱的增長呢？我們如何能在它們生起時去除它們呢？這個方法將會給你答案。你不會只因為盲目地相信就接受，你會一步一步地親自來體驗。這是一個十分科學的、非常合乎理性的方法，一個在此地此時，當下就能受益的方法。

願大家都有時間得到這個印度古老方法的益處，從你們的痛苦當中解脫出來，享有真正的安詳，真正的和諧，真正的快樂，真正的快樂。

第二天 問答

問：誰是神？

答：實相是神，瞭解到實相，你就會瞭解神。

問：請解釋催眠術與禪修有何不同？

答：古印度真正禪修的技巧，與催眠術是完全不同的。其它有些技巧使用到催眠術，但這是完全與法相違背的。法使你自立，催眠術絕不會使你自立，因此這兩者是無法相提並論的。

問：內觀與逃避現實有何不同？

答：內觀是面對這個世界，內觀是不允許逃避這個世界的。

問：目前是否有任何解脫的聖者仍在這個世間呢？

答：是的。這是一條步向解脫的正道，你遠離幾分的不淨煩惱，也就獲得幾分的解脫，而有的人已經完全地淨化自心。

問：建造寺廟、發心服務、義務教導的工作或在醫院服務，哪一個比較好？

答：所有這些社會服務都是重要的！這些工作都是好的。但是要以清淨的心去做。如果你以不清淨的心來從事服務性的工作，來增長自我，對自己和

他人是沒有多大益處的。以清淨的愛心、慈悲心來做這些事，那麼你將會發現，它開始幫助你，也開始給予他人真正的利益。

問：我們應該過著道德的生活，但道德在今天的世界上已經墮落敗壞了！

答：當道德日漸敗壞時，正法在此時的興起就顯得格外重要了。在黑暗籠罩的時候，就是該破曉的時候。太陽應該要升起了！

問：如果我們所做的負面行為是為了使他人受益，這樣是否不好呢？

答：當然這是不好的！當你一產生負面行為時，你就開始傷害你自己，這個時候你是無法幫助其他人的。一位生病的人本身是無力去照顧另一位病人的。因此，首先你必須使你自己健康起來，那麼你會發現你已經開始在幫助別人了。

問：我們要如何避免像抽煙、嚼檳榔等等不良的習慣呢？

答：不僅是在抽煙或嚼檳榔——還有許多其它形式的不良癖好也要避免。當你修習內觀時，將會瞭解到你上癮的其實不是某種東西。看起來好像是你對香煙、酒、毒品或檳榔上癮，但其實是你對

身體的某種感受上癮。當你在抽煙、嚼檳榔或吸毒時，在你身體上會產生某種感受；相同地，當你生起了憤怒或悲傷的習性反應時，在你身體上也會生起某些感受——你是對感受上癮的。透過修習內觀，你可以脫離那種癮，也遠離對外界事物的執取。這是多麼的自然、多麼科學，只要試著去做，你將會發現它是如何產生效果的

問：是否只有人類充滿了痛苦與不幸呢？是否其它眾生就過著和諧的生活呢？

答：痛苦無所不在，但其他眾生無法從痛苦當中解脫，因為它們無法觀察到它們自身當中的實相。自然的法則（或者也許你想要稱它為「全能的神」），只賦予人類這種觀察自身實相並解脫痛苦的絕妙能力。因此，讓我們好好地利用我們所具有的這種絕妙力量吧。

問：如果你是一位軍人，殺害敵人是否違反道德呢？

答：是的。但是，基於保衛國家和人民而言，軍隊是需要的。軍隊不應該只是用來消滅敵人而已，它同時要顯示出國家的強盛，使對方甚至不會有想要侵略和傷害自己國家人民的念頭。因此，軍隊

的存在是必要的，但決不是殺戮，而是要顯現出軍隊的強盛。如果某人侵害這個國家，第一件事要做的是警告，萬一警告沒有用，到了絕對必要的時候，就應該採取行動。但是我們必須知道，要將軍隊訓練成沒有憤怒與憎恨，否則他們的心會變得不平穩、不平靜，所有的決定都會出錯。反之，如果以平穩、平靜的心，就能做出正確、良好的決定，不僅是有益自己，也有益他人。

問：心智障礙的人可否經由修習內觀而獲得自我控制呢？

答：這要看情況而定。如果他無法了解所教的，那麼當然不能獲益。這個方法不是魔術，也不講奇蹟。這只是一種心的訓練，就好像你做不同的健身運動來鍛鍊身體一樣，你是在做這個心的運動。一個人至少要有足夠的心智來瞭解修習的是什麼，並且去練習它。有些心智障礙的人曾經受益，但我們無法說每一個人都會受益。

問：為什麼婆伽梵歌當中說要遵循swadharma（自法），而不是paradharmā（他法）。

答：這要看你如何解釋。對我而言，所謂的「自法」是指人類的法，人類具有能夠觀察自身，並且從

中解脫出來，遠離一切束縛的絕妙能力。動物是無法做到的，一隻小鳥或昆蟲就無法做到這些。如果你僅僅是活在世間，而不善用這個能力，那麼你過的是動物的生活，過的是小鳥、昆蟲的生活。你與這些衆生並沒有什麼差別——你過的不是合乎自法（swadharma）的生活，你過的是他法（paradharmā）的生活。爲了遵循「自法」，你必須經由觀察你自身之內的實相，學習如何從束縛當中解脫出來。

問：在過去的十到十二年之中我一直無法很安穩地入睡，怎麼辦呢？

答：內觀將會有助於此。不過，還得看你修習得正不正確。如果你來參加內觀課程唯一的目的是爲了睡得安穩，那麼還是不來參加得好。你來修習內觀應該是爲了將內心所有的不淨去除。你的混亂不安是因爲你的心中充滿了這麼多的負面心態與憂慮，而所有的憂慮、負面心態和不淨煩惱將在你修習內觀之後逐漸地消除，你就能夠安穩地入睡了。

問：是否應該將內觀介紹到學校的教育當中呢？

答：當然！這是一種生命的藝術，一種生活的藝術。

我們的下一代必須在年輕時就學習這種藝術，他們才能過著一種非常健康而和諧的生活，從種種派別的形式、包袱當中解脫出來。如果他們瞭解純淨的法、瞭解自然的法則，他們就會依循自然的法則來生活。如果孩子們在學校中學習內觀，一定會有很好的成果。

問：如果修習正法是必要的，我們是否同樣地要採取相對的反應來面對非法呢？

答：是的，當你開始修習正法時，非法是存在著的，非法的力量、振動，這些是你必須要面對克服的。而你有足夠的力量，最後正法將會贏得勝利。如果你瞭解什麼是正法，並且知道如何應用正法在你自己身上，那所有的非法將會被擊潰——這是無庸置疑的。

問：你總是譴責宗教儀式，但是我們表達尊敬及感恩有何不對呢？

答：沒有什麼不對，尊敬及感恩並不是宗教儀式。宗教儀式是指：當你不了解自己在做什麼，或者當你只是因為別人要求你這樣做就做。比如說，你自己認為：「我在向一位特定的神或女神致敬。」或者「我正在向我的雙親致敬」——這個時候，你

要問問自己，什麼是這位神的特質呢？什麼是這位女神的特質呢？我是否以在自身當中發展相同的特質，作為向神或女神真正的致敬呢？我是否在自身當中發展和我雙親一樣的美德而真正地向他們致敬呢？如果這些答案是肯定的，那麼你對所做的一切都有正確地瞭解，這就不是典禮或儀式了。但是，如果你是機械性的做這些事，那麼這些就僅僅是典禮或儀式。

問：生命在死亡之後是什麼呢？

答：一個人無時無刻都在出生、都在死亡，瞭解生命和死亡的這個過程，這將會使你充滿了喜悅，並且很容易地瞭解到死亡之後到底發生了什麼。

問：如何破除非法呢？

答：發展正法，那麼非法將被破除。

問：請慈悲地談談，內觀對在校學生的意義是什麼？

答：我們已經發現，即使學生開始練習的，只是內觀的第一個部分——訓練心的專注，也都得到了很好的結果。他們的記憶力增強，對課業的理解力提高，心的領悟力變好，緊張的情形減低——這些改變，對他們的學習會有很大幫助。而同時，

也幫助他們培養良好的品性。

問：印度教的法與回教的法有何不同呢？

答：要瞭解，我並不是反對印度教或回教。我對每一位教徒都是友善的，但是我並不贊成所謂的「印度教的法」、「回教的法」等等的這些稱呼。你可以稱呼他們是某一個群體、某一教派，但是如果你稱呼某一教派為「法」，那麼你只會造成你自己或他人的迷惑與混淆。因為法是普遍性的。所謂印度教的法僅僅是屬於一個特定的社區或特定的教派，所以它並不是普偏性的法，回教、佛教或基督教也是一樣。事實上，他們都應該要繼續留存下來，都應該要彼此親善。如果每一個人都是如法的人，那麼稱呼他自己是回教徒或印度教徒並沒有什麼差別——他們都會真誠懇摯地生活在一起，因為他們都是如法的人。成爲一個如法的人比成爲一個忠實的印度教徒或回教徒來得更爲重要。

問：你是一位無神論者嗎？

答：（笑）對我而言，神並不是一位想像的人物，對我而言，實相是神，最究竟的實相就是最崇高的神。如果你說的「無神論者」是指一個人不相信

神，那麼我不是，我相信神。

問：如果有人從小就是個聾、啞或瞎的人，他們要怎麼辦呢？

答：這是因為過去的一些業力所產生的不良果報。內觀無法改變這些事實。但是練習內觀的人都學過慈悲觀，以愛心和慈悲心來迴向，這對這些人是有所助益的。

問：是否有一位神創造了地球呢？

答：我從未看過如此的一位神。如果你見過神，你可以相信。但是對我而言，實相才是神，自然的法則是神，法就是神，而且依據法，依據自然的法則，所以一切都在演變。如果你瞭解到這些，並且以自然的法則來生活，你就會過得很好，不論你是否相信神，都沒有什麼差別。

問：什麼是生命的目標？

答：過著安詳美好的生活，健康的生活——對自己有益，也對他人有益。

第三天

修習心的淨化

各位法友們：今晚我們又重聚於此，一起在這個正法的恆河畔，瞭解什麼是純淨的法，什麼是沒有派別意識的法。讓我們來瞭解如何修習純淨的法，如何過著一種正法的生活以及如何從純淨的正法之中獲得利益。

「法」應該與派別意識分開來談。法絕不應該和印度教的法、佛教的法、耆那教的法、回教的法、基督教的法、錫克教的法等等混淆在一起。法是普遍性的自然法則，法適用於每一個人及一切時空，它是自然的法則，能使我們的心遠離一切雜染不淨、遠離所有負面的心態和煩惱。透過正法的修習，淨化了我們的心，使內心充滿了愛、慈悲、隨喜與平等心。純淨的心幫助我們能有一個美好、健康的生活，它不僅有利於你自身，同時也利益了他人。任何人都能夠過著合於正法的生活。

一個人可以繼續稱呼自己是印度教徒、回教徒、佛教徒、耆那教徒、錫克教徒或拜火教徒；一個人可以稱呼自己是婆羅門或不是婆羅門；一個人可以稱呼自

己是旁遮普人或是坦米爾人；一個人可以稱呼自己是印度人或巴基斯坦人；這都沒有什麼關係，不會有什麼差別。人類就是人類。如果一個人瞭解自然的基本法則，依自然的法則生活，不違反自然法則，他的生活就會過得安詳、和諧。相反的，由於愚癡無明，有些人違反了自然法則，那麼他（她）必然會變得不快樂而痛苦。一個人可以用這個名字或那個名字，可以從事這種儀式或那種儀式，可以相信這個哲理或那個哲理；這些差別並不重要，法則就是法則，法就是正法。心的清淨無垢是正法，心的煩惱染污是非法，一個人必須由非法之中走出來而生活在正法之下。

法的基礎是道德、是戒律。一個人不應該以任何身體或言語的行爲來擾亂其它衆生的和諧與安詳。而且不應以任何身體或是言語的行爲來傷害或危害其它的生命。法的基礎就是戒律、就是道德的生活。

一個人如何過著道德的生活呢？必須要發展出對心的自主能力。我們的先賢、覺悟者已經給了我們一個非常科學的方法。法是一種心和身的純科學，是心和身之間的交互作用。由於我們不瞭解這個身心的交互作用和內在深處不斷在發生的事實，因而不斷地產生負面心態。而且，我們還不斷地將這些負面心態擴大，

換句話說，我們是不斷地將自身的痛苦擴大，造成自己的不快樂，也造成他人的不快樂。

一個人不應該只是在智識的層面上了解自然的法則。只透過聽聞課程、聽聞法的開示、讀誦經典、討論、理智地推理或情感的作用，我們是無法真正瞭解自然的法則的。也許這會讓我們愈來愈困惑也說不定。要真正地瞭解法、瞭解自然的法則，唯一的方法就是親自去體驗它。我們必須親身去體驗實相、體驗自然的法則。我們必須在法的道路上，一步一步不斷地去瞭解這個普遍性的法則。

道德的生活就是法的基礎。表面上看來，當我們過著道德的生活，我們就不會傷害其他的社會大眾，似乎我們是對他人慈悲，我們不傷害他人，讓他們生活在快樂和安詳之中。但是，在更深的層面上——在法的層面、法則的層面上、在普遍性的自然法則當中——實際上我們是對自己慈悲。

那些已經走在法的道路上的人們，應該要了解，每一次你違反了戒律，違反了任何道德上的戒律——任何時刻你以身體或言語上的行為傷害或危害他人時——你已經開始在傷害你自己了。實際上你是先傷害了你自己，再傷害他人的。因為你必須先在你的心

中產生像生氣、憎恨、惡念、仇視、激情、嫉妒、自我或其他不淨煩惱…等等——你是先產生這些負面心態，接著才傷害他人的。在你以身體或言語的行為傷害他人之前，這些負面心態早已產生了。

在我們產生任何負面心態、不淨煩惱的同時，自然法則就開始懲罰我們。自然的法則是無分別的，自然的法則——「法」是十分公平的。任何人違背了這個法則就會在此時此地遭受懲罰，而任何人生活在法的原則下，也會當下就獲得回報。這是適用於每一個人的法則。透過這個了解，我們明白：自己必須過著道德的生活，過著這種對自己 and 他人都有益處的道德生活。因此，我們要控制自己的心，做自己心的主人。

昨天我們討論過，我們可以透過一些不同的方法，來訓練心的專注力。但是當我們走在法的道路上、走在合乎科學的法的道路上時，我們就必須以如實觀察實相的方式來訓練專注。這樣的方式，和盲目的信仰、想像、推想臆測等等，是沒有關係的。

因此，專注的對象應該是如實的實相：關於自身的實相、關於你一直稱呼為「我、我、我的、我的」的這個身體結構的實相。我們已經對這個身體結構有了很大的認同，對於這個身體結構產生了極大的執取。同

樣地，關於我們一直稱為「我、我、我的、我的」的這個心的結構的實相——我們也對於這個心的結構有了很大的認同，產生了極大的執取。一個人必須要瞭解到什麼是「我」、什麼是「我的」？什麼是這個身體的結構？什麼又是心的結構呢？一個人必須在經驗的層面上來瞭解這些。

這訓練心專注的整個過程，應該同時也是這個心淨化的過程。心的淨化與心的自主應該同行並進。否則，一個人只在定力上發展，他可以因而獲得強大的力量。每一個專注的心都是非常有力量的，但它卻可能被誤用。如果心的出發點不清淨，就算心非常專注，那麼這是一個非常危險的心。專注的心也可以用來造作有害的行為。你一定看過白鶴，用一支腳站立在水塘旁的淺灘，完全地專注，專注在什麼上面呢？就為了找魚來吃。或者是一隻貓守在老鼠洞口，專注地等待一隻老鼠自洞內跑出，好把它吃了。一個人使用雙管獵槍，也是全神貫注在獵物上，準備一槍打死它。為了成功，你的心必須專注在你的每一個行為上，即使是個扒手，也必須保持心的專注來扒取東西。這些都是專注力。

但是，這些專注力並非正法。如果我們訓練專注是

基於貪愛或瞋恨，這就不是正定、不是如法的專注。專注不應該是基於貪愛、或瞋恨，專注必須是基於實相的。不應該有任何的想像、臆測、自我暗示、或外來的暗示等等，而是如其本來的實相。

要瞭解實相，印度過去的覺悟者已經給了我們這個方法。這個方法的整個過程就是了解實相的過程，自我了解的過程。這種對實相的瞭解，是要在經驗的層面上去瞭解你自己的實相。如果只是經由書本、經典上所寫的，或者你的上師、你的傳統、或你的信仰所說的，並不能達到對實相真正地瞭解。

依照這個方法，首先你坐著、閉上你的眼睛及嘴巴，身體和嘴巴都不用做什麼。在此時此刻發生了什麼呢？此時沒有身體和言語的動作，你就只是不斷地觀察、觀察在你的身體上發生了什麼。首先你會觀察到呼吸的流動，呼吸不停地流動著，氣息進來、氣息出去，氣息進來、氣息出去，你就從觀察呼吸開始。呼吸是真實的，它與想像無關。呼吸就在你自己身上，是關於你自己的實相。這個實相是非常粗顯的，但是沒有關係，實相就是實相。

你已經開始觀察實相了。如果你走在這條解脫的正道上，你要留意，是否你所踏出的每一步都是在這條

實相之道上的一步。你將從粗顯的實相開始，然後漸漸地趨向微細、微細、更微細的實相。你會達到關於你身體最微細層面的實相，關於你的心最微細層面的實相。最後，你會非常容易地超越了你的身心世界，並經歷了無法以言語描述的、永恆的、不生不滅的這種境界。

這是需要親身經歷的。因此你必須去體驗整個身心世界，瞭解到身心是不斷地生起、滅去、生起、滅去的。這種不斷變化的過程一直發生著，你不只是相信它而已，而是要親身去體驗。爲了體驗實相，你先由觀察呼吸開始——氣息進來、氣息出去，自然的呼吸，正常的呼吸，氣息自然地進來、自然的出去。

不要持誦任何的字句。根據我自己以及其他許多人的經驗，我知道如果你在覺知呼吸的同時又持誦著某個字句，你的心會比較容易、比較快就進入沒有任何干擾的專注狀態。這個方法就是要求你觀察呼吸的同時，重複地持誦你所信仰的某一字句、某個名字、或某個咒語。但是，在我們所說的這個瞭解實相的方法裡，是不允許你使用任何字句的，因爲我們的目的並不只是專注而已。達到淨化的專注，才是我們的目的。如果專注是我們的唯一目的，那麼持誦、觀想、想像、臆

測、哲理思惟等等將會有助於此，你可以使用這些方法。但是因為這是一種對你自身解析的探究、是一種對你內在身心的科學探究，所以不要使用任何想像、持誦或觀想，只要觀察如其本然的實相。

並且不要做呼吸運動，不要像調息（prāṇāyāna）一樣控制你的呼吸。不要控制呼吸，就只是對自然進來的氣息和自然出去的氣息保持覺知就好。如果它是深的氣息，就是深的氣息，你只要覺知它是深的氣息；如果是淺的氣息，就是淺的氣息，你也只要覺知他是淺的氣息；如果氣息是經過左鼻孔的，那麼你就只是覺知氣息是由左鼻孔經過的；如果氣息是經過右鼻孔的，那麼你就覺知氣息是由右鼻孔經過的；如果氣息是同時經過兩個鼻孔的，那麼你就覺知氣息是由兩個鼻孔經過的。不要試著去改變呼吸的自然流動，只是觀察、就只是觀察、單純地觀察、安靜地觀察。

在古印度的語言裡這被稱呼作tatastha，意思是某人坐在河邊，河水正在流動著。一個正靜靜地坐在河邊的人和河水的流動無關，河水只是在那裡自然的流動。這個人坐在河邊就只是觀察，觀察著河水的自然流動。它可能是快速地流動，也可能是慢慢地流動：河水可能是非常清澈的，也可能很混濁。不管河水是

什麼樣子，他並不嘗試作任何努力去改變它。

這是一個不費力的觀察，只是在每一個當下觀察實相的本來樣子。如實地觀察呼吸，如實地，不是如你所想要的樣子，而是它本來的樣子。這就是你所要做的。這是件很容易的事情，你不必做任何事，自然的法則就會扮演好自己的角色。氣息就只是自自然然地進來、自自然然地出去，你就像是坐在河邊一般，看著呼吸的流動，氣息進來、出去、進來、出去，這有什麼困難呢？這很容易的。

但是假使你下定決心來參加內觀十日課程，而且開始觀察呼吸，你會發現到，這是非常困難的，非常困難。你原本以為很容易：「喔！我只要觀察著呼吸，觀察自然的呼吸。」但是當你開始觀察時，只觀察了幾次呼吸，你的心就跑掉了。突然間你發現到：「怎麼回事？我是來這裡觀察我的呼吸的啊！」你將注意力再一次帶回到呼吸上，但是再一次，在你觀察一、兩次的呼吸之後，你的心卻又跑到其它地方去了。這時候你感到非常地急躁不安：「我到底哪裡不對？我的心是怎麼回事？竟然沒有辦法作觀察呼吸這樣簡單的事。」你對自己生氣，覺得很懊惱。

然後內觀的指導老師就會告訴你：「不要感到懊

惱、生氣，不管你是對自己或他人生氣，這兩者是沒有差別的。只要接受你的心跑掉了的事實就好。」你應該要觀察呼吸的，而你的心卻在打妄想。這時候你警覺到：「喔！心跑掉了。」微笑地接受這個事實。心已經跑掉了，這就是此時此刻心的真實狀態。好的，呼吸仍在那兒，你就再次開始吧！你再次開始，而再一次心又跑掉，你再次覺察到：「看吧！心已經在打妄想了。」再一次回到觀察呼吸上。就像這樣，你必須努力，非常有耐心、有耐心地繼續做這件事。這樣做一、兩天，你的心就會逐漸地平靜下來了。

你繼續觀察著自身的呼吸，觀察呼吸、觀察呼吸，同時你也開始觀察到你的心：「你看！這個心不斷地打妄想，不斷地跑掉。」你開始用一種非常合乎科學的方式，學習去解析你自己的心和瞭解它的真實面貌。妄想的心到何處去呢？什麼是妄想的對象呢？再一次它又跑掉了，哪裡去了呢？妄想的對象是什麼呢？你無法用日記本或作筆記，來記錄心到何處去了或以什麼為對象，它就是跑掉了。

你會注意到心就只是在兩個範圍之間打轉。心不是在過去的這個記憶或那個記憶打轉著，就是跳到未來。「喔，過去發生了這個」、「發生了那個」心不斷地

回憶著過去；或者「喔！未來我想要這麼樣」、「我不希望這件事在未來發生」——心不斷地想著未來。

就像一位科學研究者一樣，你將開始瞭解到你的心的特性。它是舊有的習性的奴隸，不斷地在過去、未來之間打轉，不是過去就是未來。你的心根本不想要活在現在。但是，你必須活在現在，你無法生活在過去。因為過去已經過去了，永遠地過去了。用盡世界上所有的金錢也無法買回已經過去的一刻，要做到這樣是不可能的。你不可能再回到過去，過去永遠地過去了。你也無法生活在未來，除非未來變成現在。你必須生活在現在，而心的行為模式是它不想要生活在現在——它不知道生活的藝術，這也是為什麼心會感到不安的原因之一。

而現在，你就是經由這個觀察呼吸的方法，觀察呼吸，開始來訓練你的心，讓自己瞭解生活的藝術，學習如何生活在當下。你當下的實相是：氣息正在進來、或者氣息正在出去。就是這樣，如實地生活在當下。再一次地，你的心會因為舊有的習性模式而跑開，而你也再一次地把它拉回到當下。你開始對你的心的行為有了某些程度的瞭解了，你開始對心的實相瞭解了。

接著，你會觀察到另一個實相：在第二天或第三天

中，你會漸漸清楚，不論你的心是在過去或是在未來遊盪，只有兩種念頭會不斷地出現，不是愉悅的就是不愉悅的。過去的回憶可能是愉悅的或不愉悅的，對未來的想法也可能是愉悅的或不愉悅的。你觀察到：「喔！一個愉悅的念頭生起了。」不論它是對過去或未來而生起的念頭，你將會注意到，心的一部份開始在這個愉悅的念頭上打轉，而心的另一部份接著開始對它反應：「喔！太棒了，過去這樣子發生，是如此地好，實在太美妙了，我喜歡它。」或是「我想要它能夠這樣發生，因為我喜歡這個，這真的很棒！」這就是對喜愛產生了反應，並且非常迅速地變成貪愛，接著就變成了執取，貪愛，執取，貪愛，執取。

當不愉悅的念頭生起——不管是對過去或對未來的——此時你將會注意到心的一部份在這不愉悅的念頭上打轉，而心的另一部份就會對它生起習慣性的反應：「不愉悅，不好，我不喜歡它，不喜歡它。」瞋恨，厭惡，瞋恨，厭惡。這時候事實就很清楚了，你的心沒有一刻是沈默的，每一個時刻都會有某種念頭或另一個念頭，不是愉悅的就是不愉悅的。每當你產生了愉悅的念頭，你就生起貪愛的習性反應——貪愛、貪愛；而當你產生了不愉悅的念頭時，就生起了瞋恨的習性反應——瞋恨、瞋恨。你的心就在這貪愛、瞋恨、

貪愛、瞋恨之間不斷地流轉。

不論何時你產生了貪愛，你就會失去心的平穩；每當你生起瞋恨，你也會失去心的平穩。這時候你不再保有這種不起貪瞋反應的平等心了。心不再是一個平穩、平衡的狀態。當你在不平穩的狀態時，你變得焦躁不安並且痛苦。所以痛苦的原因變得愈來愈清楚了。所有煩惱的根源就是貪愛和瞋恨，每當你心中生起了任何煩惱的同時，所伴隨的不是貪就是瞋。

這不是一種哲學思想、哲學的遊戲、信仰的遊戲、或感情式的遊戲，這是非常科學、非常合理的。你正在探究心是如何地作用並且正在體驗有關於你的心的實相。你正在貪愛和瞋恨之間打轉而變得痛苦。然後，你將你的注意力帶回到覺知呼吸上。這個時候，當你的心正保持在對呼吸的覺知上，是沒有貪愛的；你正保持在當下。你不會對呼吸產生貪愛：「我要更多的氣息，我要更多的氣息。」氣息就在那兒，所以你沒有必要對它產生貪求。當氣息進來時，你也不會對這個氣息厭惡：「走開！我不喜歡這個氣息。」你對呼吸既沒有貪愛也沒有憎恨，沒有貪愛，沒有瞋恨。

當你整天持續地觀察時，你會開始體驗到，在非常短暫的時刻中，當你的心是真正地專注在呼吸上

時——沒有貪愛、沒有憎恨。你正在訓練你的心，不僅僅是在專注上，而是同時要遠離一切的貪愛、憎恨與不淨。這是以正確、科學的方式來發展心的自主能力。而且任何人都可以做到，因為我們是以觀察實相來用功的，這不是盲目的相信。呼吸就在那兒，而且呼吸並不是印度教徒、回教徒或基督教徒的呼吸，不是婆羅門或非婆羅門、印度人或美國人的呼吸。呼吸就是呼吸——自然的呼吸，一種自然的現象：氣息進來，氣息出去。而觀察呼吸的心，也並非是印度教徒的心、回教徒的心或是基督教徒的心，每一個人的心就是這樣運作的，而你正在檢視自己的心如何運作。

這整個過程是如此地科學化，是以成果作導向的。你在此時此刻就可以得到成果。你瞭解了你的問題，並且開始以非常合乎科學、合理的方法來解決你自身的問題。無關盲信，無關上師，無關利用，無關教條。這是真理實相，是心與身的科學。古印度的偉大科學家們發現了心與身的科學、心與身的交互作用。

藉由觀察呼吸，你很快就會達到瞭解身心之間是如何地相互關聯的這個階段。在表面的層次上，呼吸看起來只是身體的運作，因為肺部的壓縮，氣息進來、出去、進來、出去。然而，呼吸只是和你的身體結構有

關嗎？這個觀念是完全錯誤的。

當你客觀地觀察，用科學的方式來觀察，你就會清楚了解：呼吸也和你的心有緊密的相關，並且也和你心中的不淨十分有關。比如說，當你正在觀察你的呼吸時，過去的一些回憶浮現出來並且你開始有了生氣的反應，就在你產生生氣的同時，你將會注意到呼吸已經失去了正常。它不再是平常的呼吸了，它變得稍微快些、粗重些。而當這個不淨消失了，呼吸就回復正常。所以，呼吸不但和你的身體有關，而且和你的心也有非常密切的關聯。

你參加十日的禪修，就是爲了瞭解身和心的本質以及身心如何相互作用——在你這個身體結構當中產生的流動、交錯的流動、及潛藏的流動。你將會親身地去檢視它。因此，我們才會首先選擇呼吸作爲觀察的對象。而所觀察的只是單純的呼吸、自然的呼吸，沒有任何的持誦、觀想、想像，也不捲入任何形式的哲學信仰。觀察呼吸就僅僅是呼吸，這會帶領你進入更微細的實相。

印度的聖者們都了解如何真實地解析實相，這就是爲何Guru Nānak說：

Ādi saca, jugādi saca

hai bhi saca, Nānaka hosi bhi saca.

這意思是說：由觀察實相開始，如果每一步都與實相同在，你將會達到究竟的實相。如果你是以想像開始的，你可能會接著產生更大的想像，在幻想中以為已經體驗實相，但事實上你是更遠離實相。要與實相同在，就算它是非常粗顯的，你也會注意到你是不斷地趨向更微細的實相、更微細的實相、更微細的實相的。

說到這裡，我想給大家一個警告：雖然你們已經聽了以上的開示，請不要聽過之後就自己開始嘗試。因為這是一項必須非常慎重的的工作——非常容易，但卻需要非常慎重。你正在對你的心進行開刀手術，從表面逐漸地深入、深入、深入到心的最深層。當你在進行對心的開刀手術時，內心深藏的複雜情結可能會浮現到表面上，而你必須知道要如何面對它們。因此，第一次學習這個方法，應該由有經驗的人來指導你學習。花十天的時間由有經驗的老師來指導你，但在十天後，你學會了這個方法之後，你就是自己的主人了。你必須努力，這是一條漫長的路途。你必須走在這條道路上，沒有其他人會把你扛在肩上，帶你到達最終目標。你必須自己走，你必須自己解救你自己。但是爲了

要學習方法，剛開始你必須向已經有經驗、走在正道上的人來學習。

觀察呼吸、觀察呼吸，持續地將你的注意力集中在鼻孔的進出口處，在這個範圍內，觀察氣息的進來、出去、進來、出去——到了第三、第四天時，你就會開始感覺到，某些現象在這個範圍內發生了。事實上這些現象是一直都在的，在身體每一個微細粒子當中，某些生化或電磁作用無時無刻都在發生著。只要有生命，就有生化作用，就有電磁作用，但是因為我們的心太粗糙，所以無法覺察到所發生的事。

經過了三、四天的練習之後，你會開始經驗到某些感受——普通的、身體上的感受。可能是熱、出汗、抽動、脈動、振動、刺痛、粗重、或麻木的感受——在那個小範圍內總有某些感受發生。再一次地，你的指導老師會說：「就只是觀察，不要做任何事。僅僅是觀察，不要有所反應；就只是觀察，客觀地觀察（*taṭastha*）」。

自然的實相——它已經在比較微細的層面上開始顯現了。不要喜歡或不喜歡，就只是觀察。觀察這些感受的本質，你將會發現它生起，而且它遲早會消失。然後另一個感受生起、過一段時間又消失。這是一種變

化的現象，它不斷地生起、滅去、生起、滅去。在第四或第五天時，你將會達到，從頭頂至腳趾尖全身上下都能感覺到感受的這種階段。再過幾天——有時候是第七、第八或第九天，也有人是在第二次或第三次課程，你的整個堅實粗重的身體結構消融了。這與想像無關，這是實相。

在印度的覺悟者，這些偉大的科學家，他們對整個身心結構作了解析探究。他們發現，身體雖然外表看起來像是堅固的實體，實際上卻只是一些微細粒子、原子而已。兩千五百年前印度的語言，將這些微細粒子稱為kalāpas，一個kalāpa是物質世界中最微細的單位。整個身體結構只不過是許多微細kalāpas的聚合體，並且它們是不斷地生起、滅去、生起、滅去，一直不斷地生起、滅去、生起、滅去的。這些覺悟者都經驗過這些。

現代的科學家也是這麼說的：「這整個物質世界沒有別的，就只是振動、振動、波動、波動而已。在這個物質世界，沒有所謂的堅固實體。」他這麼說是以他的學識，並且透過種種儀器研究的結果而推論得知的。但是我國古代的科學家，這些覺悟者是以親身的經驗來瞭解的。而且，當他們以經驗瞭解這些實相時，

更進一步地也得到了美好的結果：他們覺悟了。因為他們已解脫所有的煩惱不淨，因此他們從所有的痛苦中解脫了。只要你在這條正道上繼續前進，以後你也將會瞭解到這些。

當你觀察實相由粗顯到微細、更微細、最微細的層面時，一層層的不淨煩惱將逐漸地剝落、去除。當你達到了比較微細的層次時，你更加淨化，你進到了更微細的層面時，你將會變得更淨化、更淨化。身和心最微細的實相將使你的心到達全然淨化的地步。只有那時，你可以超越身心的世界並且體驗到永恆的實相。你可以用任何名字稱呼它——你可以叫它解脫、覺悟或涅槃。這些名稱本身並沒有什麼意義，你必須親自去體驗。而且這種實相的經驗只有在心達到完全徹底地淨化時才有可能。

要使心徹底淨化，你必須進行觀察實相的練習，從粗顯到微細、從粗顯到微細。當你達到了能夠經驗到這整個身體的結構僅僅是振動的層次時，佛陀、覺悟者們所體驗的實相，對你而言也變得清楚了。

他們說：

Sabbo pajjalito loko,

Sabbo loko pakampito, pakampito.

這意思是說：這整個宇宙就只是振動、振動、振動：燃燒和振動、燃燒和振動。而你自己也瞭解到：「是的，就只是振動。僅僅是燃燒和振動、燃燒和振動。」

這整個宇宙的現象就在你自己的身心之內體驗到。對你而言，宇宙就是你的感官、你的根門所接觸到的宇宙。比如說，聲音的世界就是你耳朵所聽到的聲音世界，對天生耳聾的人而言，是沒有聲音世界的；對天生失明的人而言，是沒有形狀、色彩或光線的世界的。所以宇宙萬物與你的五個根門接觸——眼、耳、鼻、舌、身，透過這五個根門，你瞭解到「這就是這個世界」以及「這是宇宙世間」。而當這五個根門沒有任何接觸時，由於你過去的經驗，你的意根會有所接觸，這就是第六個根門。

禪修中，你會達到一個階段，你會經驗到這整個身心的結構都只是振動、振動、振動。如果有一個聲音與你的耳朵接觸時，你將會發現這個聲音也是振動、振動。耳朵的這個根門是振動、振動，這個聲音也是振動、振動，而當它與耳根一接觸，一個新的振動就開始了，這個振動遍及了整個身體，而不只是在根門而已。這就像敲銅鑼一般，整個銅鑼都開始振動。某個

聲音與你的耳根接觸、某個景象與你的眼根接觸、某種氣味與你的鼻根接觸、某種味道與你的舌根接觸、某種可碰觸的東西與你的身體接觸，或是某種念頭與你的意根接觸——接著都是振動、振動，中性的振動。

如果你是一位好的內觀禪修者、或如果你是一位好的科學探究者，你會注意到，當某個聲音一接觸到你的耳朵時，某種振動就開始了。馬上你心的一部份就會認知到：「啊！在耳根有事發生了」。或者是「在眼根有事發生了」或是鼻根等等。這一部份的心的工作就是在認知某件事已經發生了。

接著心的另一個部份立刻就會生起，並問到：「發生了什麼事？在耳根發生了什麼事呢？某種聲音發生了，是什麼聲音呢？喔！是一些話。什麼樣的話呢？是稱讚的話，或者是辱罵的話。」這就是心的第二個部份的工作：去判別在你的根門所接觸到的——不僅是去判別，而且是去評定它：「辱罵的話——太糟了！稱讚的話——太好了！」這一部份的心就是去判別並且給予評價。

一旦這個評價出來了，你會注意到這個全身上下原本是中性的振動開始變化了。如果對這個話的評價是

稱讚的話（喔！太好了！），你將會發現這全身的振動變成是非常愉悅的；如果對這個話的評價是辱罵的話（太壞了），你就會發現這全身的振動是非常不愉悅的，非常不愉悅的。心的第三個部份開始去感覺這個振動，是愉悅的感受還是不愉悅的感受。

接著，心的第四個部份又立刻會生起並且說道：「愉悅的振動，喔！太棒了！我還要！這是稱讚的話，我還要，我還要！」在表面上似乎是你喜歡這個稱讚的話，但實際上你是喜歡這個愉悅的感受；或者表面上你不喜歡的是這個辱罵的話，但實際上你是不喜歡這種振動，在你身上的這種不愉悅的感受。心的第四個部份就是習性反應的部份。

現在就很清楚了，一切只是身和心——身體是如何地影響心以及心是如何地影響身體；身如何因為心而產生，心又是如何因為身而產生；身如何改變為心，心如何改變為身。這整個現象變得如此地明白、清楚。這就是這些科學家、印度偉大的聖者們所發現的；但是現在我們卻只是牽扯在一些組織化的宗教、哲學、信仰、教條、崇拜、儀式和典禮而已，而忘記了真實的法。

我是出生在一個非常虔誠的印度教家庭，在這種環

境下，我習慣背誦婆伽梵歌，你們大多數大概也都會背誦。對我而言這僅僅是背誦而已，我並不瞭解自己所背誦的。其中的意義、真正的意義已經完全都喪失了。不明所以地，我們經常朗誦婆伽梵歌 (Bhagavad Gitā) 中的梵文詩句：

Utkrāmantam sthitam vā pi bhuñjānam vā
guṇānvitam

Vimūḍhā nānupaśyanti paśyanti jñānacakṣuṣa.

在我修習內觀之後，才真正地瞭解它的意義。utkrāmantam 是描述心的第一個部份，它的作用是覺察某些事物在某個根門發生了。Sthitam 是第二個部份，它的作用是去判別是什麼發生了。在這個判別之後，愉悅或不愉悅的感受生起。接著是 bhuñjānam —— 開始去經驗它；喜歡它或不喜歡它。接著是 guṇānvitam，它開始增長，也就是一個人如何地開始造作更多的束縛、更多的束縛。Vimūḍhā nānupaśyanti, paśyanti jñānacakṣuṣa：一個愚痴的人，無法洞見實相，只有練習觀察實相，才能獲得智慧之眼。

當你練習專注時，你是用一個虛飾的東西、一種顏色、或某種形式的信仰、教條或是想像，那麼你就無

法瞭解真正發生了什麼。只有觀察實相，觀察身、心的實相以及兩者之間如何交互作用，那麼每一件事才會變得愈來愈清楚。

在更深入的階段，內觀的禪修者會清楚了解為何人會產生痛苦，以及這個痛苦是如何增長的。例如，某人辱罵我，而我產生了憤怒。如果我是一位好的內觀禪修者，當我一生起憤怒，我就會發現身體內開始有了生化作用的流動，這種生化作用的流動，以印度古時候的語言來說就稱為āśrava。因為這個生化作用流動的現象是生氣而產生的，它是非常不愉悅的，然後，因為這種流動非常地不愉悅，我就有了非常不愉悅的感受，而當我有了不愉悅的感受，我再一次產生生氣的習性反應，而當我以生氣來反應時，另一個不愉悅的感受開始流動，這種非常不愉悅的感受生起，而我再一次以生氣來反應。一個惡性循環就已經開始了，幾個小時內我持續地在怒氣之中翻滾。表面上看來，似乎是因為他人辱罵我，因而我產生了憤怒。但這僅僅是表面上的事實，真正的事實是一種生化作用已經開始在自身當中產生，而我又對這個生化反應的流動不斷地產生習性反應。

這些在我們國家已經覺悟的聖者，發現了脫離這個

惡性循環的方法。我們如何從中解脫呢？就只是去觀察這個已經開始的生化作用，觀察這個已經開始的感受。每當我們生起了憤怒、激情、恐懼——生起了任何一種不淨煩惱——與那種不淨煩惱相關的一種生化作用就會開始在身體內生起。而當我們觀察著它，僅僅是觀察而對它沒有任何的習性反應，我們就不會增長這個反應。而當這個增長的過程停止，這個反應就逐漸地消除了，而我們也開始從中解脫。我們不壓抑這種生化作用，也不將心轉向其它事物。我們面對如其本然的實相並且從中解脫，由習性反應之中解脫出來。

這一切是如此地科學、理性，是如此地以成果為導向。這和你信仰的是印度教、佛教、回教或基督教，沒有關係。這是法則，自然的法則。這和是否改變你的宗教信仰，並沒有關聯，一個人必須瞭解到這一點。很多人有一個非常錯誤的印象，就是一旦一個人開始修習內觀之後，一定要成為一個宗教徒，其實，修習內觀和你是不是是一個宗教徒，是沒有關係的。

在幾世紀之前，有位名叫伽利略的人，發現地球看起來是平的，但事實上卻不是：它是圓的，並且它以自己為軸心自轉著。有些人相信，也有一些人不相信。漸

漸地每一個人開始相信它。當你開始相信關於地球的這個事實時，你並沒有改變自己的宗教信仰，你沒有改變成回教徒、印度教徒、基督教徒、猶太教徒或是佛教徒。

以前有位名叫牛頓的人發現了萬有引力的定律，人們漸漸地接受它，但他們並沒有從一個宗教改變成另一個宗教。相同地，這些古印度的科學家們、覺悟的聖者們，發現了身與心是如何地運作：我們如何地習性反應，我們是如何因為無明，不斷地增長不淨煩惱，因而增長痛苦，以及我們可以如何地從中解脫出來。如果我們接受這個並實踐它，就能從中解脫出來。

當然，改變還是有的，但這個改變是由痛苦轉為快樂，由束縛轉為解脫，由無明轉為覺悟，不是從隸屬一個組織化的宗教改變為另一個宗教。內觀是我國一種非常好的方法，我們應該引以為榮。

非常不幸地我們失去這個方法已經二千多年了。但很幸運地在我們鄰近的緬甸這個國家保留了它原始的純正風貌，從老師到學生，老師傳給學生一代一代的傳遞下來。雖然只是非常少數的人保存著它，但它的確保存下來了，這就是為何我們現在可以把它帶回來

的原因。善加利用這個印度的美好遺產，我們國家的絕妙發現。善加利用它，爲了你自己，也爲了其他許多人。

願這三天關於佛法的開示，不要變成只是另一種智識上的娛樂。你可以到不同的地方去聽聽課程來娛樂你的心和智識，但是不要將這些法的開示當作一種智識的娛樂。試試這個方法，練習它，體驗它。在你的生命之中騰出十天來學習這個古印度的科學，並且看看在你自身當中發生了什麼。看看心和身是如何反應並且如何不斷地相互影響；看看痛苦是如何生起、如何地增長，以及如何可以完全地根除。善加利用它，爲你自己好，爲了你自身的利益，也爲了你自身的解脫。

願你們都能找出時間嘗試這個這麼好的方法，並且從痛苦之中解脫出來。願你們每一位都能享有真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂！真正的快樂！真正的快樂！

第三天 問答

問：什麼是生命的最終目的？

答：從一切的不幸、痛苦之中解脫出來。因為你是人類，所以有能力從痛苦當中解脫出來，善用這個能力吧！

問：一位沒有吃素的人能在內觀之中有所成就嗎？

答：當你來參加課程時，我們只供給素食的餐點。但我們不會說，如果你不吃素就會下地獄。因為這不是這樣的。不過，慢慢地你會覺得不吃肉比較好，你會瞭解吃葷和吃素這兩者對你的差別。素食對於你的進步會比較有幫助。

問：我們如何能夠解除自卑感或優越感的情結呢？

答：這就是內觀的功效。每一種情結都是一種內心的不淨雜染，當不淨雜染浮現在心的表層時，你就只是觀察、觀察它，它就會自然地消失。如果你一直壓抑它，它將會不斷地增長；相反地，如果你縱容它，則會傷害到別人。所以既不放縱也不是壓抑，就只是觀察，內觀將會幫助你觀察。

問：為何我們只觀察呼吸呢？

答：呼吸是時時刻刻發生在身心當中的實相。呼吸是

和你的身、心密切相關的；而你是來解析探究你自己的身心的。所以你開始以呼吸作為對象來觀察，之後就會進入身心的更深層面。

問：要能過著正確的生活，難道我們不需要神的力量嗎？

答：神的力量就是法的力量。法是神，實相就是神。當你與實相、與法同在時，你就與神同在。藉由淨化你的自心，在你自身內發展神的力量。

問：我常常情緒化、敏感並且充滿了焦慮。這些現象在修習內觀後是否能有所改善呢？

答：當然，這就是修習內觀的目的——使你從所有的痛苦之中解脫出來。焦躁和憂慮是最大的痛苦，它們存在是因為某些不淨雜染深藏在你內心當中。因此，當你修習內觀時，這些不淨將會浮現到表面並且消失。當然這是需要一些時間的，沒有任何魔法、奇蹟或上師加持；沒有上師會將他的手放在你的頭上而使你成為一位解脫的人的——這些都是不可能的。別人只能為你指出正法的道路，而你必須自己努力走在正法的道路上，來解脫你自己。

問：你是否曾經見過你的前世呢？

答：在每一個時刻我都在死去，在每一個時刻我都在新生。這個過程不斷地在發生，而我不斷地觀察著它。

問：在我的職業中一定會不誠實，我也不能換別的職業，因為那會造成很大的不便。怎麼辦呢？

答：修習內觀，你的心力將會變得強大。現在你是你自己的奴隸，你的心不斷地強迫你去做不想要做的事。經由修習內觀，你將會有足夠的心力，而很容易地就從中解脫，然後你會找到別的職業，找到一個對你有益、也很健康的職業。

問：當我在眾人之前被輕視、侮辱、打擊時，我應該如何處理這種情況呢？

答：在眾人之前或單獨一人，這兩者有何差別呢？如果某人侮辱你，你就接受有人侮辱你的事實，為什麼要有生氣的反應呢？當你開始反應時，你已經是在傷害你自己了。當某人侮辱你時，他想要使你不快樂，結果你就任它擺佈，你的習性會說：「好的，你想讓我不快樂嗎？沒問題，我就配合你！我會讓自己不快樂、我會一直保持不快樂，現在你想要我不快樂，好啊，那我就不快樂幾個小時、幾天。」這是怎麼一回事啊？你正在做什麼

呢？你正在傷害你自己。這個事實在你修習內觀之後，會變得十分清楚。

問：什麼是無選擇地、如實地觀察呢？

答：這個意思就是不做什麼，一切正在發生之時，你就只是觀察著它，不要附加這個信仰或那個信仰，這個教條、那個儀式或這種哲學，不要附加任何東西，也不要創造任何東西，讓所有事物自然地發生。在你身心之內所自然發生的，無論是什麼，都是實相，而實相就是神。

問：內觀與專注有何差別？

答：內觀不僅僅是專注而已，內觀是在每一個當下觀察實相。你發展自己的覺知力、發展你的念住，事物不斷地改變，而你只是保持覺知，這就是內觀。如果你僅僅是專注於某個可能是一個想像的對象，那麼是不會觀察到任何變化的。當你的心以想像作為專注的對象，那麼你不是在觀察實相。當你在觀察實相時；它必然是變化的，它不斷地在變化，但是你保持覺知。它不斷地在變化而你也不斷地覺知到這個變化，這就是內觀。

問：禪修是解脫的唯一方法嗎？

答：是的，如果只是以盲目的信仰來接受任何東西，

對你是沒有多大助益的。你必須自己努力使你自身解脫，你要發現束縛在那裡，然後讓自己從束縛之中解脫出來——這就是內觀。觀察你的束縛，觀察你的痛苦。那麼你將會發現束縛的真正原因、痛苦的真正原因，並且看到這些原因逐漸地根除、根除，漸漸地你就從中解脫了。所以解脫是來自於內觀的修習。

問：如果人們在古時候的印度就已經修習了正法，為何階級制度現在仍然存在呢？

答：因為人們忘了正法，當正法從這個社會消失時，階級制度就變強。當這個社會之中存有正法，階級制度是不可能存在的。

問：如何成就自己的目標與抱負呢？

答：經由修習內觀來淨化你的心，你就會成為自心的主人。那麼你會發現你在世俗所做的一切都是成功的；在出世間也一樣，所做的也是成功的。所以做你自心的主人，淨化你的心！

問：一個人要參加多少次的內觀課程呢？

答：這要視情況而定，但我要說的是，先來參加一次十日課程，然後看看這對你有了什麼樣的幫助。如果你發現能應用在生活上，非常好，過一陣

子，再來參加另一次的十日課程。但是重要的不在於只參加十日課程而已，而是要將內觀的方法應用在你的生活當中。如果你每天的生活當中，內觀對你有明顯的幫助，那麼你的修習是正確的，否則只是去參加課程，對你是沒有助益的。

問：Dharma和Dhamma有何差別？

答：一個是梵文，一個是巴利文，沒有差別。

問：您對無法參加十日課程的人有什麼建議呢？

答：請下定決心來參加一次十日課程，沒有參加，就得不到什麼結果。這是沒有魔術或奇蹟的。假使我只坐在這兒花費一小時就能夠指導他們，那麼我何必要求他們撥出十天的時間來參加呢？花一個小時是很容易的，但是沒有用，你必須在生命之中，騰出十天的時間來學習這個方法。這是一個如此深奧、如此微細的方法，是需要一些時間來學習的。

問：請描述一下，您日常生活中典型的一天。

答：我持續地修持內觀，持續地指導內觀，我使我自己快樂，也使其他人快樂——這就是我做的事。

問：當我們用功時，如何去除淫慾的念頭呢？

答：不是只有在用功時如此，而是任何時刻都要如

此！淫慾就是淫慾，它是有害的。愛應該是清淨的愛，清淨的愛是單行道，你不期望有任何回報。法、內觀，將會幫助你將這淫慾的念頭轉為清淨的愛——清淨的愛是沒有絲毫激情的，清淨的愛是充滿慈悲的。

問：這個方法是否以自我為中心呢？我們要如何才能讓自己變得活躍並且幫助他人呢？

答：首先你必須以自己為中心，你必須幫助你自己，除非你先幫助你自己，否則你無法幫助別人。一個弱者是無法幫助另一個弱者的；一位跛腳的人無法幫助另一個跛腳的人。你必須使自己夠堅強，然後用這個力量來協助他人，也使他們堅強。

問：在學習過內觀課程之後，每天要花費多少時間在禪修上呢？

答：終究它會變成你全天的工作，你能夠在每一個時刻都清楚地覺知。但剛開始的時候，如果你在每天早晚各修習一個小時，對你是有幫助的。這是對心的訓練，就如同你每天做身體的運動，使身體健康強壯一樣，所以，你每天要做這個心的運動，讓你的心保持健康又強壯。

問：為什麼這個世界的道德風氣會一天天地敗壞呢？

答：人們已經忘了自然的法則。如果這些人開始觀察在他們自身之內的實相，那麼他們就不可能過著糜爛敗壞的生活。

問：我們可以結合兩種或多種的技巧來修行嗎？

答：你可以依你喜歡，將許多不同的技巧結合起來修行，但是不要將其它方法和內觀混雜來修持。內觀是一種獨特的方法，如果你又加上其它的技巧，這對你是沒有什麼幫助的，甚至可能會傷害到你。保持內觀修法的純淨。其它的技巧有可能只是停留在心的表層，而內觀是一種深層的開刀手術，它是從內心的深層去根除不淨煩惱。假使你將內觀混合了其它技巧，你是在玩遊戲並且可能會對你造成非常大的傷害。

問：經由修習內觀是否能夠引發拙火 (kuṇḍalini) 呢？

答：什麼是拙火 (kuṇḍalini) 呢？拙火是在脊髓上神經中樞的一種活化作用。經由修習內觀，你會很清楚在身上的每一個微細原子都在活動，而拙火只是其中一小部份而已。修習內觀，你將很容易

地瞭解到這兩者的不同。

問：是否有可能經由書籍的指導來修持內觀？

答：不！絕對不要這麼做，這太危險了。

問：可否參與政治，以便在印度建立正法，解決目前的問題。

答：我從報紙上看到一個說法：正法應遠離政治。我是全然反對這個觀點的，政治必須充滿正法。但問題是這個國家已經將法視為派別意識，其實，政治是要超越派別意識而不是要脫離正法。如果政治合乎正法，這是最好的，整個國家將會變得純淨、快樂、和平。

問：我們如何能像悉達多·喬達摩一樣成為覺悟的人呢？

答：每個人都能覺悟，覺悟並非是悉達多·喬達摩所獨有的。他曾經說過：「在我之前，有許多人覺悟，而在我之後也會有許多人覺悟。」任何人在經驗的層面上，從無明當中解脫出來的，他就是一位覺悟者。任何一個人都可以修行，並且達到覺悟。

慈悲的法流

The Gracious Flow of Dharma

原著書名：THE GRACIOUS FLOW OF DHARMA by
S.N. Goenka

Copyright 1994 by Vipassana Research Institute

著者：葛印卡老師 (S.N. Goenka)

譯者：財團法人台灣內觀禪修基金會

出版日期：2016年(民105)5月 第四版 第一刷

出版者：財團法人台灣內觀禪修基金會

中心住址：426台中市新社區大南里中和街二段280巷
35號

電子郵件：info@udaya.dhamma.org

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
(請註明捐款用途為出版)

ISBN 978-957-29754-3-5(平裝)

[原書ISBN 81-7414-015-8]

◎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 免費索閱·歡迎助印

國家圖書館出版品預行編目資料

慈悲的法流 / 葛印卡 (S.N.Goenka) 著;
財團法人台灣內觀禪修基金會翻譯.
---- 第四版. ---- 台中市 :
台灣內觀禪修基金會, 2016[民105] ;
面 ; 公分
譯自: The Gracious Flow of Dharma
ISBN 978-957-29754-3-5(平裝)

1. 佛教修持

225.7