中文 烏巴慶文集(Sayagyi U Ba Khin Journal)

目錄

簡介

巴利語使用註記

烏巴慶老師

感謝烏巴慶老師

烏巴慶老師

烏巴慶老師：法之星

憶恩師

追憶烏巴慶老師

烏巴慶老師開示

佛法在靜坐練習的要點

什麼是佛教

佛教禪修的真正價值

十魔軍

轉動涅槃解脫之輪

老師們之傳承

雷迪大師

鐵吉老師

鐵吉老師

鐵吉老師：軼事

韋布尊者

韋布尊者與烏巴慶老師

就是此刻

內觀學生與韋布尊者

葛印卡老師言論集

生活的藝術

佛陀的道路是要體驗實相

感受與正知研討會：閉幕演講

對佛陀的適當禮敬

三寶的特質

過純淨的生活，才是正確的禮敬佛陀

死亡時發生什麼事？

多麼美好的人們

為個人與眾生開放的正法

葛印卡老師的軼事

向祖父致敬

感謝所有人

訪談

專訪禪修大師：葛印卡先生

與師母一席談

依循烏巴慶老師的傳承

重回緬甸的葛印卡先生

葛印卡：緬甸的正法之子

助理老師

內觀入門

保持平等心

道

禪修是什麼

面對絕症時的平等心

實證之旅

良醫癒己

內觀與教育

世俗主義和內觀

在法中成為好父母

我的經驗

帶傷的治療者

內觀：對治上癮的根源

內觀在精神治療上所扮演的角色

正法的果實

個人體驗

Ashin Arseinna尊者來信
Bhaddanta Jotipala尊者來信
Anthony de Mello 神父寫給美國內觀學員的一封信
內觀—非宗派之路
一趟深入內觀禪修之旅
我的第一次課程
他教導我們如何控制心
一位天主教神父(Peter Lourdes神父)的內觀心得
一位西方基督徒對東方的觀點
內觀：我的精神朝聖之旅
感恩
我找到路了
自由的呼吸：監牢中的觀息法
內觀如何幫助我脫離毒品
內觀研究所
內觀研究所：介紹
黃金上的寶石：解行並重
感受與四聖諦
正知---時時徹知無常
十二緣起中的感受

念住實修中的感受

巴利語辭彙表

引言

偉大的緬甸禪修老師；烏巴慶老師離世迄今已二十多年。他的一生橫跨本世紀的前七十個年頭。

烏巴慶老師是當代的傑出人物之一。他跨足於兩個不相融的領域且成就非凡：他是優秀的禪修學生及老師，也是奉獻不懈且無可挑剔的政府官員。他對緬甸國家的服務令人矚目，視他為世界公民的典範也絕不為過；因為，在這全球危機日益複雜的時代，他的生活示範了一個簡單，有力的真理；一個心靈純潔的人對社會發揮正向，導正的影響。烏巴慶老師是一位過著理想生活的在家居士，結合了對法（真理，教法）堅定不移的奉獻和對公職不屈不撓的投入。

烏巴慶老師於1971年1月19日離世前，實現了他最珍視的夢想之一。他看到被保存在他的國家有兩千多年之久的古老內觀禪修方法，重返它的發源地印度。是烏巴慶老師的忠誠學生葛印卡將「法」帶回它的出生地。

當他的老師在1971年離世時，葛印卡老師在印度零散地進行十日內觀課程還未滿兩年，「法」的幼苗還很嫩且脆弱。而隨後的幾年裡，「法」的成長已大幅躍進。過去的兩千年，內觀卓越的實修；佛陀教法的核心。只局限在亞洲少數國家中的少數禪修比丘和在家居士。而今，數以千計的求法者，都有機會接受這個教法和體驗「法」的好處。這些人來自數十個不同的國家；東方和西方，代表所有的宗教，信念，階級和社群。

當時因需求迫切，烏巴慶老師的教學僅限於很少數來到他在仰光禪修中心的學生。如今，在1994年，已超過25個國際中心；9個在印度，其餘的在其他10個國家。在這些中心，烏巴慶老師所教的內觀方法，正由他的學生葛印卡老師繼續傳授著。

在他的教學裡，葛印卡老師總是把「法」的實際修習擺在首要的重點；用佛陀的語言來說就

是實修（patipatti）。只有通過實踐，才有帶領人們達到解脫痛苦最終目標的直接經驗。在這方法中，葛印卡老師遵循他的老師的榜樣，始終堅持「法」的真實意，「法」必須被應用。

然而，「法」的另一個重要面向是：理論（pariyatti），也就是在理論上、智力層面的了解。這有助於激勵人們實際禪修的練習，和清楚禪修時可能出現的問題。不幸的是，為內觀學生所提供合適的理論基礎教材數量，仍跟不上在「法」的實修上的需求。這本歷史與理論的文集，便因應此需求而編輯，同時也闡明內觀禪修的各個面向。

這本文集主要是向烏巴慶老師致敬，而內容其實是他一生的成果。本書先用一節描述烏巴慶老師的貢獻，及在他之前脈脈相傳的緬甸內觀教師，這些教師一直在持續他們的國家保存佛陀教法的神聖傳統。這是首次彙編這些傳承老師的傳記和開示集為一本（英文）專輯。

這本文集包含現任老師葛印卡的文章選集。雖然在他22年的內觀教學裡其基本焦點一直放在實修上（在全球已有超過390次的十日課程），然而葛印卡就像他的老師，在其他的領域也是多產的作家。他在不同的國家，對禪修者和非禪修者做了大量的開示。他撰寫了數百篇鼓舞人心，有關「法」的文章；其中大多數是為每個月的印度文內觀通訊（這是發送給在印度的15,000名學生）所寫。他也用英文寫了許多文章。

葛印卡老師也是一位多產的詩人。在他身為學生和教師的歲月裡，他自發性的寫了數千首詩偈（dohas，多哈），其中一些可見於本書。這種傳統鼓舞人心的詩歌源自古代的阿耨得烏巴韻（anutthuba chandas），也是佛陀最常使用的詩歌形式。多哈的對句形式是在的每一行末押了韻。許多印度精神導師利用這種詩歌形式作為教學的一種媒介。多哈早已深深滲透到印度人的靈魂裡，即使不識字的村民也能背誦。

這本文集還收編許多助理老師所執筆的文章，這些助理老師是近年來，為因應內觀課程日益增長的需求，由葛印卡老師所任命的。還有內觀學生個人的學習經驗心得。

有一個簡短但重要的部分，是強調內觀研究所的重要文獻研究工作。

這本文集的最後，記述二十多年前烏巴慶老師在緬甸小國所撒下種子的具體成果：世界各地的學生都有可以學習內觀禪修的地方。

本文集主要是為參加過課程和沒有內觀禪修經驗的人們，提供對法的實修的啓示。然而，它不應該被拿來當作內觀方法的教學手冊。參加十日課程在經授權，合格老師的細心指導下，將自己適當的建立在內觀實修中是絕對必要的。

為了這無限期的教學，內觀課程有著大量的需求；現在每年有超過二百個十日課程在進行。再者，每個課程都是基於自由捐款而獨立運作。葛印卡老師和他的助理老師們也都是沒有收取報酬；他們和法工（Dhamma workers）都是志願服務。這與純淨的法是一致的；一種依循烏巴慶老師的傳統。而捐贈只接受來自完成內觀課程的學員，且想藉此與往後參加的學員們，分享他們自己獲得的利益。

烏巴慶老師和葛印卡老師的所有工作，以及目前全世界所有正法的行動，只有一個目的：就是幫助人們找到離苦之道。走上這條道路的方法在印度早已失傳，世界上其他地方也是許多世紀未見此法。如今再次復得；烏巴慶老師相信古代預言佛陀入滅2500年後，佛法會再次出現並傳播到世界各地。這個信念正被證實中。正如他常說的「內觀的鐘聲已響起。」

返回首頁

巴利語使用註記

內觀研究所

巴利（Pali）是一種語言，佛陀使用這語言來教導，而他的教法（法，the Dhamma）也已經用這語言保存著。與梵語（Sanskrit）和拉丁語（Latin）一樣，巴利語不是當今使用的語言，或者可稱之為「死的語言（dead language）」；是一個媒介，卻傳達與照亮著現存的傳統。

巴利語獨特於許多方面。paa.li-巴利，這個字有一個意思是「保護或保存」。巴利語的存在，在於保存了聖者喬達摩佛陀的教法。傳統是這樣的，為了傳述這個能讓眾生從痛苦輪迴中解脫的神聖教法，巴利語保護著人們，巴利語保存了佛陀教法這無價的寶藏。

遵循佛陀的語言的使用，在上座部佛教國家流傳了下來，已然意味深遠，在這裡保存著巴利教法的最古老型態。

問題來了：如果「法」是普世和無宗派的，與來自不同國家和背景的人們有關。那麼，為什麼巴利語會使用於教法上呢？答案存在於語言本身的特質。

無論這語言多豐富，沒有語言能夠適切地表達佛陀所使用的極微妙的專門用語。其他語言裡，也沒有這些概念的相對等用語；文字企圖表達到相對等，然而也只能盡量接近原義。

舉例來說，「法（Dhamma）」是一個專門用語，包含寬廣意義深遠。意思是實相、教法、自然的法則。「法」也是特性、本質、在這世間所生起的所有事物，它是「現象」和「心的對象」。為了翻譯這一個專門用語到一個相對等用語，實無法確實表達意思的深度。佛陀用來說明極微細概念的許多字也是如此。

忠實於佛陀教法的巴利語，因此成為葛印卡老師教學的核心，也是他教學的條例。葛印卡老師對語言的瞭解根源於內觀實修的深厚根基。在他的課程中，學員也熟悉他在每日開示（他說明禪修技巧的理論）中所使用的巴利字。以及他所唱誦的佛陀法語。

法的老師們有不同的表達形式。葛印卡老師（在他的拉賈斯坦和印度母語，他是詩人和演說家），他美妙的巴利語唱誦，來自於他豐沛的慈悲（mettā，對所有眾生的善意）傳遞。當他以巴利語唱誦，或以其他的母語唱誦，聲波總是與他的愛心和慈悲共鳴。在這樣適宜，維繫的氛圍下，「法」能被好好地吸收與練習。

葛印卡老師近幾年花相當多時間和重視巴利語研究。內觀研究所就是在他的指導下成立的，引導研究佛陀教法的理論 (pariyatti)和實修 (patipatti)二者。（請參閱「內觀研究所：介紹」一文）

內觀研究所（Vipassana Research Institute）很高興出版這本文集，希望這理論鼓舞想要實修和探索佛陀教法這珍寶的內觀禪修者。

我們試圖讓這本文集的巴利文字能夠讓一般讀者容易解讀，當每個巴利字第一次出現於文章中，都會有一個簡單的英文定義。巴利專用字彙表則放於書後提供參考。

這領域，在不同的語言裡，從許多不同資源衍生，錯誤是無可避免的。為此，研究所深感抱歉，希望這些錯誤能在往後的版本得到更正。

願這本文集幫助許多人找到安詳。

內觀研究所

法崗，依迦埔里，印度

1994，5月

返回首頁

感謝烏巴慶老師

by S.N.Goenka

我最崇敬的正法老師!

您已辭世十年，但發人深省的風範猶存，對於法的覺察，形同對您的覺察，願對法的覺察持續不綴，如此您所有的德行也就可以流傳下來；這是我樂意之志。

您的德行如此啟迪人心，每當對正法的覺察升起時，我就想起您無限的慈悲，我的心也溢滿喜悅的震動。

再一次地，我滿心感激世尊，釋迦聖者喬達摩，這位證悟者歷經無數生，具足所有的善行美德，從而獲致真正的解脫之樂；他發現了如此有益的法門，本著憐憫之心，他將餘生用來傳授這法門，這個技巧成為無數眾生福祉之所源，讓眾生得以達到完全解脫的最終目標。

我也感謝那些已解脫的聖者，他們向世尊學得這殊勝的技巧，進一步遵從佛陀的指示：「為了眾生的利益，為了眾生的快樂，本著對眾人的憐憫，去吧！比丘們，上路吧！」終其一生，聖者們一個村莊接一個村莊、一個城鎮接一個城鎮、挨家挨戶地傳布自我解脫的方法。

我感激須那迦（Sona）及鬱多羅（Uttara）二位尊者，他們不畏路途艱辛，從印度來到緬甸，將法的泉源接引到緬甸這塊黃金之地，從而滿足了無數眾生（解脫的）的渴望。

我很感激緬甸傳統長老們，他們透過不間斷的師徒承傳，一代接著一代將這教法保存下來，並仍維持其原有的純淨，不容許以任何語言、色彩、型式或想像摻雜其中；這條道路從表面的粗重實相，逐步深入到最細微的實相，是直達究竟實相的聖道。長老們未偏離這條道路，不另闢蹊徑，不從一個表層的實相跳到另外一個。他們一直循著這條正道筆直而行，讓法保有原始的純淨，我們才能獲得法。

我滿心感激您，最寬宏大量的老師，您以最仁慈、最可親而溫情的心，將這無上的珍貴正法傳授給我。若我未能獲得這寶貴的法，我會落到何種境地？這輩子八成就虛擲在追名逐利、囤積財富上了。您滋養我心中的法的種子，如果您沒這麼做，我可能就甘心受限於宗派束縛，還誤以為光彩。這一生我會活在別人的經驗裡，而非活在自己的經驗中，那我如何能真實而直接地親見實相呢？我會滿足於內心想像的投射。哪裡去增長如實親見實相的智慧？這一生我可能徒然把智性知識當作智慧，受未曾實際親證過的宗派哲學所左右，把無價的人生浪費在搬演一些典禮、儀式、唸誦上面。我無以倫比的法的老師！因為您授與我這無上的法的禮物，真的讓我的人生成功而充實！

正法的實踐方法真的是最殊勝的，多麼容易！多麼明瞭！多麼科學！多麼有益！引領人從束縛走向解脫、從迷妄走向真實、從粗顯的實相到究竟實相；願這無上的珍寶保有其無暇無垢的純淨！

在您的紀念日，這順遂的一天，我鄭重地許下這些有價值的誓願：

願我不犯污染教法的惡罪；願無上的方法維持其完美的純淨；願法的實踐，能為實踐者和眾生開啟涅槃和解脫的大門；實現這些誓願，是尊敬您、榮耀您、推崇您的唯一方式。

您謙卑的法弟子

S.N.葛印卡

1981年1月19日

返回首頁

烏巴慶 老師 (Sayagyi U Ba Khin) (1899-1971)



烏巴慶於一八九九年三月六日出生在仰光，緬甸的首都。他有一個哥哥，家境小康，住在工人區。當時緬甸被英國統治，直到二次大戰結束才獨立。因此學習英語非常重要；事實上，流利的英語對於事業很有幫助。

烏巴慶很幸運，附近工廠的一位老人家幫助他，在八歲時進入美以美教會學校就讀。他是個資質優異的學生。有非常好的記憶力，能將英語文法書倒背如流。他每科都是第一名，因此獲得學校的獎學金。有位緬甸老師幫助他進入聖保羅高中就讀，每年在班上同樣是名列前茅。

一九一七年三月，他通過了高中畢業考試，贏得了一面金牌和大學獎學金。但是家庭壓力迫使他中斷了正式教育，開始工作賺錢。

他的第一份工作是在緬甸太陽報工作。不久之後他到緬甸審計長的辦公室當審計員。當時緬甸很少人能進公家機關，因為公務員大多是英國人或印度人。一九二六年，他通過了印度地方政府的會計業務考試。一九三七年，緬甸脫離印度獨立，他成為第一位特別辦公室主任。

一九三七年一月一日，烏巴慶開始練習靜坐。有位鐵吉老師（Saya Thetgyi）的學生（鐵吉老師是一位富裕的農夫和靜坐老師）去探望烏巴慶，向他說明觀息法。當烏巴慶練習時，他體驗到了很好的專注力，讓他印象非常深刻，於是他決定去上課。他請了十天假，到鐵吉老師的靜坐中心。

烏巴慶臨時請假去學習內觀，由此可見他的決心。他對靜坐的渴望是如此強烈，嘗

試了觀息法一個禮拜後，他就前往鐵吉老師在頗偉吉村（Pyawbwegyi）的靜坐中心。

頗偉吉村位於仰光的南方，隔著仰光河和綿延數哩的稻田。雖然距離城市只有八哩遠，收成之前的泥濘田野使路途似乎更遙遠；前往的人必須跋涉一片淺海般的稻田。當烏巴慶越過仰光河時正逢低潮，他雇用的舢板只能載他到法蘇村（Phyarsu），大約只到一半路程，這個小村旁是一條通往頗偉吉的支流。烏巴慶爬上河岸，雙腳陷入及膝的泥中。他徒步穿過田野，雙腳沾滿了泥巴抵達小村。

當天晚上，烏巴慶與另一位緬甸學生，雷迪大師（Ledi Sayadaw）的弟子，一起跟鐵吉老師學習觀息法（Anapana）。兩位學生進度迅速，第二天就開始學習內觀（Vipassana）。烏巴慶的第一次十日課程很順利，他繼續工作而且每次去仰光都會到老師的禪修中心與鐵吉老師會面。

烏巴慶回到工作的辦公室時，發現桌上有一個信封。他擔心這是開除他的通知，但讓他驚訝的是，這是一封升遷的通知。他被升為緬甸審計長的特別辦公室主任。

一九四一年，一件看似偶發的事件對烏巴慶的生命有很大的影響。他因公出差前往緬甸北部，偶然遇見了韋布尊者（Webu Sayadaw），韋布尊者是一位在禪修上成就非常高的比丘。韋布尊者對烏巴慶的禪修印象深刻，鼓勵他去授課。他是第一位鼓勵烏巴慶傳授靜坐的人。關於這次歷史性的會晤，以及這兩位重要人物的後續交往，在"韋布尊者與烏巴慶"一文中有所敘述:

烏巴慶與韋布尊者第一次會晤後，過了十年，烏巴慶才正式開始教導靜坐。鐵吉老師也鼓勵他教導內觀。在日本佔領緬甸時期，鐵吉老師來到仰光，住在他的一位學生，也是一位政府官員的家中。當這主人與其他學生表示希望能更常見到鐵吉老師時，鐵吉老師回答：「我就像個出診的醫生，只能在某些特定時間來看你們。但是烏巴慶就像個護士，隨時都能看你們。」

烏巴慶的公務工作又繼續做了二十六年。他在一九四八年一月四日緬甸獨立之日成

為主計長。接下來二十年，他在政府擔任了各種職務，很多時間兼任兩種以上相當於部長級的職位。他曾經長達三年兼任了三個部長的職位。還有一次兼任了四個部長，為期一年。當他於一九五六年被任命當農業市場委員會主席時，緬甸政府授予他"Thray Sithu"（大善者，Thray Sithu means the person full of honorable goodwill, wholesome deed.）的封號，這是非常榮譽的頭銜。烏巴慶老師只有在過世前四年，才專門教導靜坐。其他時間他都是兼顧靜坐，政府公職，以及他的家庭責任。烏巴慶有五個女兒一個兒子。

他於一九五零年成立了主計室內觀協會，讓該部門的在家人士可以學習內觀。一九五二年，國際禪修中心（I.M.C）於仰光成立，距離著名的雪達根大佛塔（Shwedagon pagoda）兩哩。這裡有許多緬甸人與外國學生很幸運能向烏巴慶學習正法。

烏巴慶也積極參與第六次佛經結集（Sixth Council）的策畫，也就是在一九五四年到一九五六年於仰光舉行的第六次口誦佛經結集(Chatta Sangayana)。一九五零年烏巴慶也參與創辦了兩個組織，後來合併成為緬甸佛陀教法協會 (Union of Burma Buddha Sasana Council U.B.S.C.)，也就是佛經大結集的主要策畫單位。烏巴慶擔任UBSC的理事，也是實修（patipatti）委員會的主席。

他也是大結集的榮譽監事，因此負責管理所有捐款收據與支出的帳目。當時的建築計畫涵蓋一百七十畝，提供居住與餐飲，有廚房，醫院，圖書館，博物館，四家旅館與行政單位。整個計畫的主要焦點是"大石窟"(Maha Pasanaguha)，這個龐大的大廳可以容納大約五千位來自緬甸，斯里蘭卡，泰國，印度，柬埔寨，寮國的僧侶，一起聚集引述，修正編輯與出版三藏經典〈Tipitaka〉。僧侶分組工作，修訂巴利文準備出版，將緬甸文，斯里蘭卡文，泰文與柬埔寨文的版本，和倫敦巴利經文協會（Pali Text Society）的羅馬（Roman-script）版本相比較。

經過修正與核准的經文在大石窟中誦讀。一萬到一萬五千位在家人士前來聆聽僧侶的誦讀。為了有效管理這次活動募得的數百萬元經費，烏巴慶創造了一種收據系統，用不同顏色的紙張來記載不同額度的捐獻，從很少的捐獻到鉅額的捐獻。只有

經過挑選的人可以經手高額捐款，每一分捐款都要仔細點算，避免任何盜用。

烏巴慶參與UBSC的各項職務直到一九六七年。他結合了自己身為在家居士與政府官員的責任感與才幹，還有強烈的尋法決心，來傳揚佛陀的教誨。除了重要的公職之外，他繼續在他的中心定期教導內觀。有些來參與第六次佛經結集的西方人士，經人介紹向烏巴慶學習靜坐，因為當時沒有其他內觀老師能講流利的英語。

由於公務繁重，烏巴慶只能教導少部份學生。他的許多緬甸學生都是他的工作屬下。許多印度學生是葛印卡老師介紹來的。烏巴慶老師的外國學生雖然少，但很多元化，包括重要的西方佛教徒，學術人士，與駐仰光的外交人士。

烏巴慶老師有時受邀對在緬甸的外國聽眾演說正法。例如有一次，他受邀到仰光美以美教會的教堂發表一系列演說。這些演說後來出版成書，書名是《佛教是什麼？》（What Buddhism Is），這本書被送到緬甸在世界各地的大使館與佛教組織。這本小書吸引了許多西方人來參加烏巴慶老師的課程。還有一次，他對一群來自以色列的記者演說，他們到緬甸是為了以色列總理David Ben Gurion 的來訪。這次演說後來也出版，名為《佛教靜坐的真正價值》（The Real Values of True Buddhist Meditation）。

烏巴慶老師在一九六七年終於從他顯赫的政府公職退休。從那時候開始，一直到一九七一年過世，他都在國際禪修中心教導內觀。過世之前不久，他回顧了所有曾經幫助過他的人—那位幫助他上學的老人，那位幫助他進入聖保羅高中的緬甸老師，還有許多人，其中一位是四十多年未曾見面的老友，卻在地方報紙上看到這位老友的消息。他口述了信件給這位老友，還有一些外國學生與徒弟，包括了葛印卡博士（Dr.S.N. Goenka）。在一月十八日，烏巴慶老師突然病倒了。他久未連絡的老友在二十日收到他的信，同時也很震驚地聽到了烏巴慶老師的死訊。

當老師的死訊傳來時，葛印卡老師正在印度帶領課程。他發了電報到國際禪修中心，內容包含以下著名的巴利韻文：

Anicca vata sankhara, uppadavaya-dhammino.

Uppajjitva nirujjhanti, tesam vupasamo sukho.

諸行無常，是生滅法；
生滅滅已，寂滅為樂。

一年後，為了紀念烏巴慶老師，葛印卡老師寫道：「即使老師已經過世一年，看到課程越來越成功，我也越來越相信，是他的慈悲帶給我們啟發與力量來服務眾生－法的力量是無可限量的。」

烏巴慶老師的期望達成了。佛陀的教誨，小心保存了這麼多世紀；現在還能供人學習，而且在當下就能得到益處。

正法消除痛苦，帶來快樂。是誰帶來快樂？
不是佛陀，而是正法，在自身之內了悟無常的真理，才能帶來快樂。
因此我們必須靜坐，且時時澈知無常。

—烏巴慶老師

返回首頁

烏巴慶老師：法之星

葛印卡老師講

烏巴慶老師 (Sayagyi U Ba Khin) 是現代內觀最重要的導師之一，許多人都受他的啟發，包括我自己。他的重大的貢獻之一是注重對外國人及非佛教徒的傳法。烏巴慶的老師是烏鐵老師(Saya Thetgyi)和雷迪大師(Ledi Sayadaw)。這些老師的其他弟子在教授內觀的時候只使用緬甸語，所以他們只有緬甸學生。但是烏巴慶老師的英文流利，他用英文弘法傳授，不論佛教徒或非佛教徒，緬甸人或非緬甸人，都一樣能領會理解。

烏巴慶老師的教法與學者不同。他所說的每句話都是他自身的經驗。因此他的教學充滿實際生活的經驗，這就是為什麼他的一字一句都鏗鏘有力，對學生有很大的鼓舞作用。他很少寫作，話也不多，但許多學生因他的教導而獲益良多。

他在政府機關服務到六十七歲，並沒有太多時間可教導法。因此，他發願：「但願唯有成熟且過去有良好波羅蜜(paramis)的人來跟我學法，但願這些人日後舉著法的火把，散佈到世界各地。」 他不能教導大眾，只能利用時間教導少數的人。

他經常用巴利文唱誦以下的偈語：

Imina punna-kammena
ma me bala samagamo;
satam samagamo hotu
yava nibbana pattiya.
藉此義行功德之名，
願我不要碰到愚昧的人，

願我只遇見有智慧，聖潔的人，
直到我達到涅槃

有一次他到我家來，我剛好在唱誦這段偈語的結尾。烏巴慶老師微笑地告誡我：「這首偈語不是給你的。你將傳佈法的種子給很多人。如果你許了這個願，法要如何散佈呢？這偈語是給我的，因為我的時間很有限，而且我剛好在佛陀後兩千五百年的邊際上，是法要開始傳佈的時候。你在新紀元開始時得到法。所以你必須很努力，必須傳佈法的種子給很多人。所以不要唱誦這首偈語。」我當然順從他和他的願望。

除了是個有理想、能力傑出又正直的政府高階主管外，他也是正法路上一位很人性化的導師。儘管堅持嚴格的戒律，他教法的時候充滿了無限的愛和慈悲。他對緬甸的前總理和農夫，對最高法院的法官和罪犯，都同等的慈悲。這就是烏 巴慶，人間的瑰寶。這就是我的神聖導師，他教導我健康生活的藝術。

他撿選我去全世界種植法的種子。和他相比我的能力是十分卑微的。這讓我更相信是法的力量在運轉，而不是少數個人的力量。我被我的老師撿選為傳播法的工具。在幫助他完成使命的時候，我也從中得到許多利益，累積自己的波羅蜜(paramis)。因為有這樣的認識，我持續地傳法。相同地，你們這一代也有責任－有殊勝的機會－去持續這個工作。

這是他的任務。這是法的工作。他像一顆閃亮的明星，在佛陀至今及未來的導師銀河中不斷地閃爍著。烏巴慶老師在期待第二個sasana(佛陀的傳法時代)，那時的佛法能幫助全人類。希望他的願望能實現。

願越來越多世界各地受苦的人都能接觸到法，尤其是現在，全世界充滿了悲苦，衝突，緊張。願越來越多人能接觸到內觀。

大佛塔：點亮世界的燈塔

為紀念烏巴慶老師的百年誕辰，一項特別計劃正在印度孟買進行。在東方和西方的交會點，也就是印度最現代化都市的郊區，一個特殊的紀念塔－內觀大佛塔－已經奠基動工了。

長久以來，緬甸境內就有很多優美的佛塔(pagoda)，高聳的塔尖表現出人類追求最崇高精神目標的志向。它們特殊的造型象徵解脫的道路，佛陀的教導。緬甸佛塔中最有名且備受崇敬的就是位於首都仰光，聞名全球的蘇達崗(Shwedagon)大佛塔。它聳立天際，召喚著遠處的人；它是無數佛塔的模範，包括許多建在內觀中心，禪修關房(meditation cell complexes)上面的佛塔。

每座佛塔都向過去致敬，向指引解脫之路的無雙導師致敬。同時佛塔也是一座燈塔，指引我們經由內觀禪修的練習，邁向未來的解脫之路。

現今的世界也需要一座這樣的燈塔。雖然過去三十年來已經有數萬人學習內觀，但是有更多的人還不知道佛陀的信息。在印度，這個信息依然被誤解，人們崇敬佛陀為神，卻認為他的教導是異端邪說而拒絕接受。

內觀大佛塔就是為了打破這個無明的窠臼。它以超過一百米的高度聳立天際，可以吸引印度及其他國家的觀光客。裡面有一個令人讚嘆的展示館，展示有關這位最偉大的印度之子，也是人類最偉大善人的生平事蹟。許多的印度人將會有機會認識佛陀的一生和他普世通用的教導；他們將能重新發現印度文化遺產中最珍貴的部份。每年成千上萬經過孟買的外國人，有許多將被吸引到大佛塔；當他們回到自己家鄉，將會懷著對內觀的興趣，也許會想參加課程。如此一來，大佛塔就可以指引啟發許多人。

但是內觀大佛塔必須有更多功能；必須提供機會讓人踏上解脫之路。所以這個建築內有一個大廳，可以容納一萬人一起打坐，練習內觀。其實這才是建佛塔的主要目

的。舊生可以在星期日或例假日聚在這裡共修或進行一日課程；學員集體靜坐將產生強有力的內觀氛圍。兩千五百年前，佛陀的教導由印度傳到緬甸，數十世紀以來，法的珍寶被純淨地保存下來。根據古老的預言，兩千五百年後，法將由緬甸傳回印度，再由這裡傳佈到全世界。在這個世紀的早期(譯者按：二十世紀)，烏巴慶老師知道預言實現的時間已經來臨，緬甸必須向印度報恩。雖然他無法到印度傳法，但是他訓練我們的導師葛印卡老師來代替他。因為他，印度這塊土地重新擁有內觀這個珍寶，而我們這些葛印卡老師的學生們，也學到了解脫的方法。

葛印卡老師經常說：「沒有緬甸就沒有烏巴慶，沒有烏巴慶就沒有葛印卡，沒有法的禮物給世界各地的學生。」在每堂課的第一句話他都向他的導師感恩，在教導觀息法和內觀法之前，他會唱誦：

Guruvara teri aurase,
deun Dharama ka dana.
可敬的老師，代替您
我希望授予法的禮物。
Guruvara tera pratinidhi,
devun Dharama ka dana.
可敬的老師，代表您
我希望授予法的禮物。

他將過去三十年來的偉大成就歸功於烏巴慶老師。所有的內觀學生也自然會為這個法的禮物感謝烏巴慶老師及緬甸，而且由於協助烏巴慶老師的這個任務，內觀學生也感激有培養波羅蜜的機會。

在烏巴慶老師誕生的一百年後，我們有機會向他感恩。首先我們要練習他的內觀教導，使自己立於正法之中。做好這項以後，我們可以幫忙將這個教導散佈得更廣，給數百萬世界各地受苦的人，來完成他的使命。

在世界的每一個角落，獻身內觀的禪修者正在耐心地教導人們學習內觀。他們虛心

的努力，將會產生美好的果實，因為他們的願心是純正的。大佛塔將使一切的努力變得圓滿。它將是佛陀的教導在印度重新振興且傳遍全世界的具體證據。它表達對緬甸的感恩，因為這個國家保存了佛陀教法的精髓 ----內觀。它也具體表現我們對烏巴慶老師的感恩，他讓我們每個人能找到解脫的道路。最後，它將是世界的燈塔，吸引很多各地的人來接受這個舉世無雙的內觀。

在緬甸，傳統上人們很熱衷於參加並支持善行，這樣他們就可以分享成果。歡迎所有內觀禪修者來參與這個大佛塔的計劃，即使是象徵性的；藉以表達對烏巴慶老師，緬甸以及這個教導的感恩。也會因此而分享到這項計劃的殊聖功德。

返回首頁

憶恩師

葛印卡 老師

正直之人，即使身處戰亂，亦如平時。

1942年2月，日本皇家陸軍佔領了仰光，並向緬甸中部的曼德勒逼近，此時，日本空軍也開始對這個城市展開空襲行動，並摧毀了火車站。

當時我的老師就是派駐在曼德勒車站的審計員，負責看管所有現款。空襲警報解除後，他回到滿目瘡痍的車站，並在瓦礫堆中找到存放現款的鐵製保險櫃，幸虧這個鐵櫃還完好如初。他於是拿出隨身攜帶的鑰匙打開保險櫃，並拿出存在裡頭的所有現款。

烏巴慶不知所措地想著，現在要如何處理這筆錢呢？因為，英國當局為躲避急速逼近的日本，早已先行撤離了。在兩邊軍隊對陣下的曼德勒，此時，就像三不管地帶與無政府狀態的城鎮。老師當時可以很輕易地將錢佔為己有，而且不會有人知道，但內心正直的他，並無貪念，只知道這筆錢仍屬於英國殖民政府所有。然而，當時即使他將這些錢據為己有，人們也只會認為那是一種是愛國之舉，況且當時他的女兒病得相當重，在必須承受龐大醫療費用負擔的時刻，正需要一筆錢來支應。

但烏巴慶從未盜用公家任何的錢財，因為他的職責就是將錢看管好，所以即使當時他的上司們都已準備逃離家園了，他依舊決定將錢交給他們。

英國人從曼德勒向外四處竄逃，鐵路官員早已先撤到眉苗（Maymyo），並希望能從那裡進入中國國民政府所在地區，然後再搭機飛前往印度。老師當時並不知道是否能在他們飛離之前趕到，只是一心一意想把錢交還給他們，因此雇了一輛吉普車，走了三個小時才到達眉苗。

幸虧，他趕到的時候，英國人還沒撤離，因此趕緊四處打聽上司所停留的地方，終於把錢交回給

他的上司，也總算為他所肩負的職責鬆了一口氣。

這時老師才向上司說，「那麼我現在是否可以領取這個月的薪俸，以及到這裡的車資呢？」

這就是烏巴慶，一位完全正直、遵守正法與道德戒律的人。

正法改造了政府部門

烏巴慶老師開始在主計部教授內觀禪修，而使得這個政府部門的風氣有了明顯的改善。由於總理烏努（U Nu）也是一位非常真誠的人，因此，希望全國各行政單位都能藉此方式來改善貪污與效率低落的情況，而當時最重要的政府單位之一，農業局狀況頗為嚴重，因為該部門除了收購稻米及其他農產品之外，還負責相關的碾米與出口業務。

由於殖民時期，所有的稻米出口業務都是由英國及印度商人所掌控，直到緬甸獨立後，才由該局接管，因此，該局多數人員幾乎都沒有這方面業務的經驗，然而，儘管農業交易帶來巨大盈餘，但該局卻長期處於虧損狀態，因為在沒有適當會計制度的情況下，行政效率低落與貪污就更為惡化。該局官員不僅勾結米商與國外進口商來大量竊取國家資源，而且，由於倉儲管理鬆散、裝卸與運輸效率不彰，也造成了大量的損失。

因此，總理成立了調查委員會，由老師負責對該局業務進行全面性的調查，而委員會調查報告則毫不畏縮地公布了整個貪污與效能不彰的不法結構，並決定採取強硬的手段，即使這意味著必須完全不顧其所屬政黨某些政治人物與商人的反對。總理仍堅持由老師接任該局副主席一職。然而，烏巴慶認為除非能賦予他完全的職權，以對該局採取必要的改造措施，否則絕不擔任此項職務。總理在瞭解狀況之後，反而指派他擔任該局主席，此即相當於內閣層級位階，正常情況下，該職務都是由商業部長擔任。此項職務擁有巨大的政治影響力乃是眾所周知的，如今卻是由一位老老實實的公務員來擔任！

這項人事任命發佈後，該部門人員都人心惶惶，因為當初指出弊端與行政效能不彰的人，如今就要成為他們的上司了。因此，他們公開宣稱，只要這項任命確定不變，他們就會持續抗爭。總理仍以不重新考慮人選予以回覆，因為他知道唯有烏巴慶才能勝任此項職務。該部門官員為了報

復，開始進行各種威脅，因此，老師是在該部門行政官員抗爭的情況下走馬上任，但一般職員及工人都像往常一樣地繼續工作。

儘管面對抗爭者不合理的要求，老師亦不為所動，仍與其他員工持續行政業務的運作。數週之後，抗爭者終於瞭解到老師是不會因他們施壓而屈服的，只好各自返回崗位上。

老師在確立職權之後，開始以寬大的慈愛與悲憫來改變整個部門的工作氣氛，許多官員甚至參加了老師親自指導的內觀課程。老師在該部門擔任主席的兩年當中，出口及營收都創下最高紀錄，而且在控制虧損方面也一直都是最有效率的。

一般而言，該局官員或主席在任職期間，都可以輕易地以各種不法手段獲取個人財富，但烏巴慶卻從未有貪瀆之念，而且為了防杜此種風氣，只在辦公室內洽談公務，除此之外，絕不在其住處等其他地方與廠商見面。

有一次，某廠商想爭取到該局一項金額龐大的麻袋招標案，然而，根據慣例，想要得標的廠商通常得準備好一份豐厚的「獻金」給該局主導決策的主席，所以他就帶了厚厚的現鈔來到老師家中，當他在談話過程中，首度透露出賄賂的意圖時，老師相當震驚，並且毫不遮掩地表示對此種行徑的鄙視。這名廠商在形跡敗露後，才勉強地表示，該筆現金不是要賄賂老師的，而是要捐給禪修中心。老師向他說明禪修中心並不接受未參加過禪修的人所提供的捐款之後，即請他離去，並告訴他，沒有叫警察來將他帶走，應感到慶幸了。

其實，這位廠商在當天所提出的標價最低，所以該局早已決定由他得標，只是尚未公布這項決議罷了。由於符合了此項交易的所有官方要求，因此，即使有賄賂的行為也不會損及到國家的利益，但在此種情況下，官員順應潮流收賄將會成為一種普遍的風氣。然而，即使老師能極為輕易地取得這些物質利益，但正法之人的道德戒律也將因此而蕩然無存。

事實上，老師為了杜絕此種風氣的影響，即使微不足道的私人贈禮，也絕不收取。有一次，在他生日時，某位部屬趁老師不在家時將禮物送過去，之後，老師即當眾嚴厲指責這位部屬公然違反他所立下的明確規定，然後將那件「龍吉」（longyi），緬甸傳統沙龍禮物拿來拍賣，並將拍賣所得當作員工福利基金。還有一次，他也是如此來處理一盒水果禮盒的，總之，不論價值多寡的

賄賂，他都非常謹慎地防範，以避免身受影響。

這就是烏巴慶，一位意志堅定而不被動搖的人。儘管與當時行政體系的傳統對立，他仍意志堅定地建立起誠實公職人員的行為典範。他如此奉行正法、謹守戒律，當然不為任何其他誘惑所動搖。

柔軟如花，堅實如鑽

神聖之人，皆充滿慈愛與悲憫，其心之柔和，有如玫瑰花瓣，但在承擔重責大任時，又能像鑽石般地堅定，而這兩種特質都在老師日常的生活中展露無疑。以下幾個實例，即足以說明他所具有的這些特質。

緬甸在1948年1月4日獨立時，新成立的政府卻不幸地必須立即面臨一項危機，因為當時全國各種意識型態的人都在挑戰新政府，而且因為在第二次世界大戰時，不僅日本，還有盟邦為了吸收緬甸青年的加入，給予大量的武器彈藥，因此，叛亂者總有不虞匱乏的武器彈藥來對抗新政府。

叛軍開始在各地進行攻擊，使得甫成立的政府軍幾乎無法控制住危機，而且情勢惡化，並已威脅到新政府順利平和地掌理國家，很快地，叛軍就佔了上風，並掌控了整個情勢。當時他們各有不同的動機與口號，包括共產主義者、社會主義者和分離主義集團等。由於不同的組織有不同的動機，而且各自佔據地方，擴大勢力，導致整個緬甸都籠罩在動亂的情勢中。

實際上，當時緬甸聯邦政府所能掌控的範圍，僅止於仰光市。但很快地，就有一叛軍組織開始向仰光進行攻擊。因此連仰光這個控制核心區都已相當危急，而當叛軍將距離仰光市僅10至12英里的一個村莊佔領時，全國各地早已陷入無政府狀態了。此時聯邦政府正在存亡之間艱苦奮戰。如果仰光也淪陷了，那麼緬甸聯邦也將瓦解，而整個國家也將被不同的競爭勢力所割據。

政府與軍隊也都苦無對策，似乎只能坐以待斃，毫無破解之道了。

老師雖然深愛這個國家，希望緬甸能有祥和與繁榮，但他所能做的，就只有正法上的力量罷了。因此，有幾次，他都到總理的住所，送出他最誠摯的慈悲與善意。而其他時候，他都待在自己家

中，不斷地送出最深層的慈悲善意，以祈求整個國家的安全。

此時，他的心就像玫瑰花瓣般地的柔和，但卻又有如鑽石般地堅毅不決。就在危急中，政府終於向鄰國求助，而這個友邦也立即伸出援手。但所有援助物資都必須經由空運才能送到政府所在地。而緬甸政府的空中運輸能力又極為匱乏。因此，必須為此向國外採購飛機，政府乃立即決定不遵循法律框架，以便迅速達成採購計畫。

當時，擔任主計長職務的烏巴慶，卻認定此項決議是不合法的，使政府處於兩難狀況，總理非常瞭解老師是堅守原則的人，絕不會因此讓步。（這就是老師向來秉持的信念：「我拿國家薪俸的唯一目的就是，看管好國家的每一分錢，都必須在合法的方式下支用，這就是我拿薪俸所應做的事！」）

總理對老師的正直人格與堅守崗位的責任心都非常崇敬。但此刻情勢又如此地棘手。因此，私下將老師找來，並對他說：「我們要達成這些計畫需求，也必須支付空運所需，告訴我們，現在有何合法的方式可以達成。」

老師擬出了解決之道，政府部門於是依照他所提議的方式辦理，而且也避免陷入錯誤的遺憾，以達成正確作為。

儘管國家的危機情勢還持續著，但是政府軍已逐漸將叛軍鎮壓，除了偏遠山區還有少數叛軍之外，幾乎全國各地都已收復了。政府於是開始著手全國各地社會改善計畫案。幸虧出家比丘的辛勤努力，才能使緬甸各地村落的讀、寫都能普及，除了少數山區部落之外，全國各地均無文盲問題，然而，儘管基本讀寫能力的普及率相當高，但緬甸高等教育仍相當匱乏。

為了改善這種現象，總理也當眾宣布，將落實全國成人教育計畫，並同意立即撥出經費給相關部門，以利該項計畫的順利推動。

老師雖然也全力支持此項德政，但由於該筆經費與國家預算支出項目不符，因此，只能斷然否決。雖然置總理於尷尬處境，但烏巴慶做出此項否決是有法律依據的，因為計畫支出均須透過法定流程撥款，而非直接指定預算用途。

老師的決定雖然被認可，但總理已做出承諾了，所以仍必須達成。後來，總理找到解決辦法，他找來仰光賽馬俱樂部官員，請他們共同合作來協助成人教育計畫的推動，並建議由他們主辦一場募款的特別賽馬會，將門票收入全數捐出，作為該項計畫之用。有誰會拒絕總理的提議呢？他們也都欣然同意，並遵照指示辦理，這場特別賽馬會，讓賽馬俱樂部募得了鉅額捐款。

然後又籌備了一場大型公開典禮，由賽馬俱樂部將該筆捐款的支票正式遞交給總理，再由總理親手將支票送給相關部門。

然而，當整件案子被送到老師那裡時，又被打了回票，這時，總理也不知所措了，畢竟這攸關到他個人聲望，但老師為何又否定了該筆支票款項呢？這已無關政府預算了啊！他有何權力予以否決？原來老師所指的是，賽馬收入所得有部分屬於政府稅收，因此必須先繳完稅之後，其餘的才能拿來做為成人教育計畫之用。對此，總理當然無話可說，但仍欣然接受了烏巴慶的決定。

能免於憂悲喜樂，或像父親般擁有超然慈愛的人實在是微乎其微。

正因為老師凡事秉公處理的大無畏精神，所以也無偏袒之心。下列就是彰顯其特質的眾多典範之一。

老師所指導的內觀學員當中，有一位是主計部門的基層職員，這位學員非常謙卑，也樂於助人，對老師的服務總是滿心歡喜，老師對他就像父親一樣地充滿慈愛。然而，即使像父親般的慈愛，但這並沒有妨礙老師在職務上的公正。

到了年底，職員晉升提名時，這位基層職員被推舉為晉升名單中的首位，他之所以獲得晉升，是因為他被公認為該部門最資深的職員。其實，如果老師有所偏袒的話，早就推薦他了，但老師並沒有這麼做。

就他而言，晉升資格除了年資外，也必須考量一個人的工作效率能力，而這位職員，雖然許多資格都符合，但卻欠缺這方面的能力。因此，老師把他找來，非常親和地告訴他，只要他通過會計考試，就能獲得晉升。這位學員接受了老師的建言，經過兩年的努力苦讀之後，終於通過了考試，老師這時才同意他晉升。

無私與無畏都是難人可貴的特質，但老師卻都具備了。畢竟，能免於憂悲喜樂，或像父親般擁有超然慈愛的人實在是微乎其微。

柔軟如花，堅實如鑽，這就是老師所具有的特質。能在這樣一位老師的指導下，學習正法，我感到非常幸運。僅以上述這些光明特質，向老師致意。

無宗派分別的正道之師

老師對正法的闡釋，毫無宗派之分，這也是我越來越親近他的原因之一。法的教導是宇宙通用的，不但所有來自不同派別與社群的人們都適用，而且都能體驗到它的利益。我從未見過老師要人們成為這個正式的佛教組織成員。雖然他自己生來就是佛教徒，且以此為榮，但對他而言，佛教的精髓在於正法，唯有修持正法的人才是真正的佛教徒。他樂於幫助人們在正法，也就是戒（sila）、定（samadhi）、慧（panna）之中自我精進；告訴人們如何將自身的痛苦轉變為喜樂。如果有人已經歷了此種由不淨染濁轉變成純淨的過程，並且也願意稱呼自己為佛教徒，那麼老師當也樂見於此；但重點在於此人確實從生活中改變，而不只改變自己的稱謂罷了。

老師甚至還會告誡那些急切於將他人變成佛教徒的熱衷人士，「唯一要改變人們的是讓他們在正法，戒（sila）、定（samadhi）、慧（panna）中精進。同樣地也應該幫助他人得到精進。然而，當你自身都還未能在戒、定、慧中得到精進，那你又有何理由嘗試去改變別人呢？你或許也稱自己為佛教徒，但除非你精進地修持戒、定、慧，否則在我看來，你並非佛教徒。但是，如果有人修持戒、定、慧，那麼即使他不稱自己為佛教徒，但事實上，他才是佛陀教導的真正追隨者，而不在於他如何稱呼自己。」

另一個例子，也同樣彰顯出老師這種無宗派之分的態度。某次，有位忠誠的基督教徒來參加老師所指導的禪修課程，當老師說明課程開始的形式時，這位學員開始憂心會被要求改信佛教；他因為出於此種毫無根據的恐懼，而拒絕皈依佛陀。他向老師表示，「我可以皈依基督，但不可以皈依佛陀。」老師微笑地答說，「很好，那就皈依基督，但你必須瞭解到，你真正皈依的是基督的特質，這是為了你自身也能發展出這些特質。」這名學員因此開始用功，到了課程結束時，他才瞭解到他做出的排斥其實是不必要的，因為他害怕成為佛教徒的事，並未發生。

權力當中的善德樸實之人

當時老師所在的緬甸，只要擔任政府的高層職務，就等於確保該任職者可享有安逸的餘生，並不只是享有優渥的薪俸，更重要的是來自當時行賄風氣蔓延的額外收入。因此，這些官員最終都變得相當富裕。然而，老師到退休時，他的積蓄仍相當微薄，而且因為在整個公職生涯中，都住在公家的宿舍，因此，也沒有自己的房子。即使他曾同時擔任四個部門的主管，他也只領取一份薪水。而且，從來不曾收受過任何非法贈與。

為了讓家人有安身之處，他請我幫忙安排建屋工程，但是在工程進行當中，卻發現還短缺一萬盧比的費用，否則就可以完工了。老師要從哪裡找來這筆錢？當然，他是不會向人請求的，因為我曾向老師表示，由我來付這筆錢根本是輕而易舉，但他卻婉拒了，而且堅持所有學員的捐款都只能用在正法上。於是我試著用不同的方法，以借貸形式把錢給他，心想事後在告訴他不用還錢就是了。他接受了我的建議，房子也總算完工了。

然而，之後，當他每個月收到退休金時，他總是分文未動地立即送來給我，而我卻是非常痛苦地收了下來，因為一萬盧比對我根本不算什麼，但我所收取的卻是老師每個月僅有的收入。總算，一直到最後只剩五千盧比。

此時，正好是我姨母（她早已將我認做乾兒子，而且也跟隨老師學習內觀）臨終前的那段時間。她跟隨老師禪修的七年當中，早已有了很大的進步，而老師也一直鼓勵她。由於在東方國家的習俗中，不僅要在父母生前，善盡照顧他們責任，而且要在他們往生後，以他們的名字行善，以為追念。所以在她臨終前，我都一直陪著她，並問她想要佈施給誰，她回答說，「你想捐給誰都可以，」於是我就列了幾所醫院、慈善機構等名單。我又問她，「還有其他你想佈施的嗎？」然後，她說她想捐給老師個人五千盧比，我聽了之後相當高興。如此一來，剛好可以解除我收取老師每月退休金的尷尬處境。心想，老師一定會接受一位臨終學員捐獻的願望，並用來償還所欠餘額。

幾天之後，到了她臨終時刻，老師來到她身旁，知道她是在安詳，以及覺知無常的平等心中往生後，才到禪修中心告訴其他學員，她臨終前的最後幾分鐘，是如何充滿了知無常的智慧。然而，

當我告訴老師，姨母希望他收下五千盧筆的遺願時，他卻回答說，「這樣吧，這五千盧比就當成是她所佈施的」。並且將這筆錢用於法的服務！沒想到我的希望又破滅了，真令我感到驚訝！

此後每個月，我都會收到老師的退休金，而且一直持續到全部償還為止。我想有如此崇高原則的人，應該就是公務機關中，正直道德的表彰。

走過充斥著貪污的權力走廊，是可以輕而易舉地累積財富的，但此處卻有這麼一位視錢財為身外之物且不受染污的正直之人。

無盡的慈悲

老師本身就是悲憫與慈愛的表徵。儘管他專心致力於負起公務上的責任，但是他總是充滿熱誠的為更多人提供法的服務。對於所有來找他學法的人，即使造成諸多不便，他仍堅持將法傳授給他們。有時就算只有一、兩位學員，他依舊非常盡心盡力，並沒有因課程人數多寡而有所不同，他對每位學員都充滿慈悲，如同自己的子女一樣。在他過世前三天，他還指導了全部的課程，而且直到他臨終的那一天，他都還在為法服務。

他對一切眾生都充滿著無盡的愛與慈悲。在他的禪修中心裡，即使是蛇、蠍，也都受到他無盡的慈愛所感染。中心裡的所有一切物質都散發著他的慈愛。而且，由於他對一草一木，也都慈悲照護，因此，在這塊神聖之地上結出來的果實，總是特別的香甜，而且所開的花朵，也都特別鮮豔、芬芳。

有一年，緬甸發生了一些不尋常的現象。令人震驚的是，像緬甸這種農作向來豐收的國家，居然發生飢荒，而且情況變得越來越嚴重。由於糧食產量嚴重縮減，政府只好實施米糧配額，人們也因此深受影響。當時，老師就將無限的慈悲散發給痛苦的同胞們。他不僅傳達慈悲的唸誦，全身每個毛細孔也都散發出相同的波動：「願所有的人都繁榮富足，願所有的統治者都良善正直！」

後來印度也發生了飢荒，而且約長達兩年的時間。老師也同樣地傳送他無盡的慈悲。在中心裡的一個角落，他設置了一座喜馬拉雅山群峰的模型，以隨時提醒自己，而且每天都會在那裡禪坐，不斷地將善的意念傳送到印度：「雖然我無法記得我究竟在印度出生過多少次，但我曾在這個終

年覆蓋著白雪的地區待過很長一段時間，不斷地修持、精進。如今，那個國家的人們正處與苦難之中，但願他們內心都能安靜、祥和，願所有一切都得到法的護持！」

老師終生的願望：將佛法傳回印度

老師對內觀長久以來流傳的一項預言，佛滅後2500年，法將再度在其發源地印度生起，而且也會從那裡流傳廣佈到世界每個角落，深信不疑。他常說，「內觀的鐘聲已經敲響了！現在法就要從緬甸傳佈開來了。」他自己也非常投入這項傳法的重任，也就是法將再度回到印度，並從那裡開始傳佈到其他國家，幫助全世界所有痛苦的人們得到解脫。他還常說，「來自印度佛法珍寶的恩典，緬甸一定要回報。這個珍寶早已在印度失傳了，但如今卻極需要它。在印度有許多人因過去累積的波羅密（parami），他們將會接受到內觀的珍寶。」然而，儘管他一心一意想在印度教導正法，但仍卻做不到，因為當時緬甸人民想辦理護照出國幾乎是一件不可能的事。

在這段期間，剛好印度瑪卓斯（Madras）的摩訶菩提協會（Maha Bodhi Society）會長南德旰瓦（Mahathera Nandeshwar）邀請老師及其助理到印度教授內觀課程。這次的邀請總算讓老師有機會達成到國外為法服務的願望，於是，他就向緬甸當局申請出國護照。

承辦護照的部門首長卻也因此而面臨兩難的局面，因為當時護照發行政策，限制民眾只有在三種情況下得以申請：永久離開緬甸，不再回歸者；受聘到國外工作者；或因重病必須出國就醫者。這位部長只好透過另一位官員（此官員也是老師的學生）傳達意見，希望老師以符合政府規定的這三種理由之一來申辦。隨後又進一步建議老師可用受聘或其他諸如需要就醫等公函方式辦理。

這些都只是為了符合官方手續罷了，因此，老師只要照著做，就可以實現他長久以來想要回報印度，以及幫助全世界人們解脫痛苦的願望。然而，老師絕不會為此而破除戒律。老師堅決婉拒這項提議，並且表示他絕不能在此種錯誤的基礎上，教導正法，即使為此放棄這項寶貴的願望，也不願意違背他生活的基本原則，法之準則。

佛像

緬甸傳統佛塔都是實心的建築構造，作為信眾禮佛與獻供的場所。老師的禪修中心裡雖然沒有此

種相同用途的建築，但他卻有種想法，就是建造內部中空的佛塔，將裡面空間隔成禪修用的小關房。然而，儘管遭到部分傳統教徒的反對，他仍付諸實現，而且還認為佛塔裡不用擺設佛像，因為禪修者在禪坐時，是不可以有任何形象或形式作為其修禪的對象。由於他所教導的禪修方法是全人類都適用的，觀察呼吸及身體的感受。因此，有長達兩年的時間，在他指導課程的禪修中心是完全沒有佛像的，但因不同於傳統習慣中一定要有佛像在佛塔裡的慣例，而受傳統佛教徒反對的情況也越來越嚴重，甚至是主計辦公室裡的一些同事也不贊同。最後，他終於同意在佛塔內部的八間關房之一設置佛像，但他所指導的內觀課程，仍一直維持著宇宙普遍適用的方法。只要有人向佛像禮敬時，他就會提醒人們所禮敬的應該是佛陀教化人心的種種特質，以及無常、苦、無我的佛法。總之，法才是佛陀教導的主體。

老師慈悲的助力

有好幾年的時間，我都在老師的指導下，接受如何成為一位傳法者的訓練。我原本以為，他只是要我幫忙翻譯，讓說印度語的學員能清楚地瞭解他用緬甸語所做的禪修指導，但事實上，老師是在幫我為未來更重大的責任做好準備。

在準備的訓練過程中，我曾伴隨著他到上緬甸的曼德勒（Mandalay）及眉苗（Maymyo），在某個神聖的禪修中心外面臨時場地教授內觀課程。這樣的作法，後來也運用在印度地區，因為當時並沒有任何的內觀禪修中心，只能暫時借用學校、道場、飯店或旅館等這些毫無正法波動的臨時場地舉辦內觀課程。所以，在前往上緬甸的這趟行程中，我所面對的正是往後遭遇類似的狀況時，將如何因應及如何解決的相同問題。

在課程當中，老師突然要我以印度語來指導那些只聽懂印度語的學員。這同樣也是為未來傳授內觀做準備的訓練之一。然而，儘管我已經習於對大眾發表言論，但對於闡述正法卻仍有些猶豫，尤其是在老師的面前，但我仍完成老師要我做的事。

在這趟上緬甸的課程結束後，某次在仰光禪修中心舉辦的課程，也有三位講印度語的學員參加，在開始教導觀息法（Anapana）前，我就進到禪堂，而老師早已坐在裡頭，但令我驚訝的是，他要求我帶領學員們開始進行三皈依、五戒及觀息法，並鼓勵我放鬆緊張的感受，要我不要擔心，

因為他曾隨時在一旁幫忙。同樣地，雖然剛開始有些猶豫，但我仍完成了老師指派的任務，而老師也同感喜悅。

到了第四天內觀指導時，又再次令我感到意外的是，老師不僅回到房間，沒有到禪堂，而且要我繼續指導課程，但是老師不在場的情況下，要我單獨指導內觀課程，我頓時也緊張起來了，而老師卻再次地鼓勵我，並對我說，即使他不在旁邊，但他的慈愛（metta）會幫助及護持著我。受到他這番話的激勵，我首次獨自教導這三位學員內觀課程。

在教授內觀的過程中，突然其中有位學員顫抖得非常嚴重，對此種內心深層所生起的反應，有片刻的時間，我也震住了，當時第一個念頭就是想趕緊找我的老師來幫忙，但又想到如果我這麼做的話，那麼整個內觀營造出來的波動氣氛就會受到干擾了，正在難以取捨之下，我記起了老師所說的話、他滿是慈悲的微笑面容及充滿在我周遭的正法，同時我也領悟到，其實是無須找老師幫忙的，因為他的慈悲一直與我同在，有了慈愛的助力，我的心也變得非常寂靜專注；幾分鐘之後，這名學員就平靜下來了，而我第一次指導的內觀課程也圓滿達成。

自此，無論何時，只要我向人們傳授正法時，我就感受到正法之父在我身旁，以及他所傳送出來的慈悲波動，同時也讓我感覺到我只是謙卑地代表著他，協助將正法傳播給所有痛苦的眾生，以達成他究竟的願望。

分享功德

內觀禪修不應該變成一種機械化的形式、一種儀式或典禮，而是必須應用於日常生活之中，在一切世事變化之中，都必須保持平等心。這就是我的老師一再強調的重點，也因此在我心中產生強烈的作用。

當我經營的所有企業突然被收為國有，以及我所有的產業建設都被緬甸政府接管時，由於內觀修持，對我在保持平等心方面有了極大的助益。，而我的老師，也很欣慰我能保持平等心。

有天老師問我在靜坐完之後，是否都有將功德與他人分享，聽了我肯定的答覆後，他又問我將功德分享給誰。我回答說是分享給我的長輩們、所有直接或間接幫助我在法中成長的人們，包括貿易部長、工業部長及所有政府官員，以及所有一切眾生。他聽了我的回答之後，非常的喜悅。

我又向他解釋說，「因為我和某些內閣成員關係相當密切，從他們口中，我瞭解到政府並非惡意地要將所有人的工商產業國家化，這只是他們認為可以有利於整個國家的一項政策。相反地，我非常感激他們，因為是他們讓終日忙於工商企業的我，能從這一切重擔中解脫出來。所以，我現在可以全心地將大部分時間用於經典的修習（*pariyatti*），以及正法的修持（*pa**μ**ipatti*），否則我是不可能做到的。」老師聽了之後，則說了「善哉，善哉，善哉 [sadbu，意即說得好] 。」並鼓勵我要繼續不斷地將功德與眾生分享，而我至今也都還持續如此。

返回首頁

追憶烏巴慶老師

以下內容是烏巴慶老師的學生對他的回憶摘要:

距離仰光時尚住宅區英雅麥因路（Inya Myaing Road）兩百碼外的一座小丘上，有一座於一九五二年由緬甸主計長辦公室內觀協會贊助建造的小佛塔。烏巴慶老師自該協會成立起，直至一九七一年一月十九日往生為止，一直都是該協會的會長與導師。這座矗立於丘頂的金黃色佛塔名為「法之光」（Dhamma Yaung Chi Zedi），以佛塔為中央，周遭圍繞著眾多禪修關房，「法之光」一直是國際禪修中心（the International Meditation Centre，I.M.C.）的總部，與追尋安詳和真理者的慧炬明燈。

佛塔與國際禪修中心的故事，就是烏巴慶老師無私奉獻，致力弘揚佛陀正法的故事。烏巴慶老師對於佛陀教導的正法，了解得既深刻又透徹；而他學習和教導正法的方式，既現代又科學，絕非墨守成規地接受佛陀的教導，而是透過實際的修習，在親身體悟後，以堅定的信念與信心，全心全意擁抱正法。

他是在禪修大師鐵吉老師（Saya Thetgyi）的座下學習內觀禪修。當他達到爐火純青的階段，鐵吉老師就確知，在自己辭世後，烏巴慶老師註定要成為內觀法門的傳揚者。

但直到一九四一年，在拜訪並禮敬韋布尊者（Webu Sayadaw）之後，許多人認為尊者是位阿羅漢（arahant，全然的解脫者），烏巴慶老師才下定決心，幫助人們走上佛陀開闢的正法道路。在法門上，他完全遵照佛陀的教導，絲毫沒有偏離。但經過不斷的實際探索與實驗後，烏巴慶老師發展出自己的教導方法，以更切合這個時代的需求。

他覺得需要有一套專為在家人而設的教法，而非僅為放棄世俗生活的比丘或隱士所設。由於

為比丘而設的訓練，不大適用於在家人。於是，烏巴慶老師在身為緬甸主計長任內所創立的內觀研究協會，對內觀禪修進行了研究與實驗。這些於主計長辦公室特設佛堂內進行的研究結果與發現，使烏巴慶老師能將佛陀的正法介紹給在家修行者，以系統、科學的方式啟發現代心靈。他所設計的內觀課程，完整地囊括了佛陀定下的三個要件（即「戒」（sīla）、「定」（samādhi）、「慧」（paññā）），課程極為流暢又紀律嚴明，讓在家修行者能在短時間之內，透過努力並獲得滿意的成果。

國外的知識份子與組織，最初是在一九五二年開始與烏巴慶老師相熟，當時老師對來自美國的宗教研習小組做了一系列的演講，小組成員由特別任務的科技與經濟使節團組成。這些演講的內容被編成小冊子，很快就流傳於各國的緬甸大使館，與世界各地佛教組織的手中。

老師亦曾就佛陀的生平及教導做了一些演講。但單單就正法作出詮釋，向來就不是他的主要目標。他全然投入於幫助真誠的求法者，使他們能透過練習內觀禪修，親身體驗心靈全然純淨的狀態，與了知苦的實相，終而達到「內在的安詳」。烏巴慶老師透過內觀禪修的課程教示，獲致驚人的教學成果。直到人生最後的一口氣，老師一直是內觀禪修的實作指導者，而非僅僅是宣揚者。

—U Ko Lay
前曼德勒大學副校長

自從讀了一本收錄烏巴慶老師在一九五二年所作的佛法開示小冊子後，我就開始景仰他。在一九五六年前後，我參加了於國際禪修中心舉辦的主計長室辦公室內觀協會年會，在會中我介紹了由仰光大學巴利文協會出版的一本雜誌，並有機會和老師作短暫的交談。

老師似乎注意到，我對他的佛法開示很感興趣。他說：「你是位作家與理論家，而我是實作的修行者，我實在很難向你解釋禪修是怎麼一回事。何不來上一次課程，親自練習，你會了解得比我解釋的深刻。」

老師曾同時是特別任務政務官、貿易發展部部長、國家農業行銷委員會主席，與國家計劃委

員會顧問團的成員。聽到這些耀人成就的外國人經常問道：「你哪來這麼多的精力？」老師的回答是：「因為我修習佛陀教導的禪修，所以能同時處理許多重要的工作。假如你想淨化你的心，變得像我這般快樂、健康與精力充沛，何不試著來參加一期佛教禪修課程？」

本文摘自緬甸雜誌「Thint Bawa」1960年12月號的一篇文章，
作者是 Maung Ye Lwin

我曾認為烏巴慶老師是位，既一本正經又無趣的老人，他的教導只適合那些對外在世界種種事物不感興趣，又無意參與的長者。我對他又敬又畏，因曾聽過許多有關他大發雷霆的故事。我鮮少與家族中的長輩到禪修中心拜望他，通常只會在非去不可時才動身。

然而，當我參加了一期由他所指導的十日禪修課程後，我對他的這些看法逐一煙消雲散。

我發現老師其實非常關懷他人，就像是我的父親一樣。我能自在地和他探討任何我正面臨的問題，並確定他不僅在同情地傾聽，還會給我一些好的忠告。別人口中所說老師發怒一事，只不過是事物的表象；核心其實充滿了無盡的愛。這就像在流質物體上包裹了一層硬殼，這層硬殼對他正在做的教導工作而言是必須的；或更確切的說，是非常重要的。

就是這種「堅硬」，使老師能維持中心內嚴謹的紀律。有時學員會濫用他的慈愛，並忘了參加課程的目的。他們四處走動，並和其他學員交談；如此一來，他們不僅浪費了自己的時間，也干擾了他人。老師強硬的一面此時正好將這些學員拉回正軌。即使他在生氣，那也是慈愛的憤怒。他希望學生能在有限的時間裡，學習到愈多愈好。他覺得那些不認真的學生是在浪費生命中或許不會再來的機會；而這機會，每一秒都是那麼的寶貴。

他毫不藏私，希望教導人們他所知道的一切。他是如此熱切想要將自己的知識和經驗傳授給學生，總是孜孜不倦全力付出。他無止境地給予，唯一的界限在於學生吸收教導的能力。

他在教導時亦充滿耐心。假如有人在學習過程中遇到困難，他會以實例與故事作詳盡的解釋。但他從不認為多說有益。他愛好實作，並認為在訓練過程中的體驗會自行釐清理論上的一切

疑惑。僅討論理論並不能使我們有任何進展。實修的層面才最重要。他是多麼正確啊！不僅在正法中，甚至在日常事務裡，實作總是比光作討論來得成果豐碩。

他自己對工作有極大的熱忱。他在政府中同時身兼六或七個非常重要的領導職務，責任繁重；但仍在公餘時間帶領禪修課程。事實上，他根本就沒有自己的空閒時間！他總是非常忙碌。即使到了其他人認為該好好休息、安享清福的年紀，他的工作能力依然極為強大。他在工作中找到安寧與平靜。

即使工作如此繁重，他依然抽空從事園藝。這是他鍾愛的嗜好。他喜愛栽種各種花卉與植物。禪修中心總是色彩繽紛，綠意盎然，令人心曠神怡。

他在禪修中心所營造出的美麗與平靜，永遠縈繞我心。他所傳授的法門，對老幼而言都有重大價值。他實在是位偉大的老師與慈愛的人。

—維瑪拉・葛印卡女士
葛印卡老師的資深助理老師

老師是位近乎完美的人：威嚴、沉著、高貴、令人印象深刻。他總是面露淺淺的笑意，看來平靜自得。和他在一起時，你會覺得他對你的關愛，超過世上任何人。他對人們的關注、愛心、與慈悲是一視同仁的，不論年齡、社會地位或貧富；而他要求的唯一回報，是我們確立真誠的人生目標與涵養正直的本性。

他包容所有宗教，從不批評或取笑任何信念與信仰。但他宣揚的是他所理解的佛教，而他對佛教的了解遠超過大多數人。他從不堅稱任何事，也從不強加任何想法在你身上。他親身實踐自己宣揚或教導的一切，並任由你去思索與接受他的看法，不論是全盤地或部份地，他都讓你自己決定。

他不碰煙、酒或任何毒品。他適度地飲用茶與咖啡，並喜歡牛奶與阿華田等飲品，尤其在他步入晚年的時候。他極度尊重「生命」。在禪修中心，他不允許殺害一隻蚊子。除蟲藥與殺蟲劑

在那兒也不准使用。

他有高超的審美觀與藝術感，非常喜愛花朵，並細心栽種了一些稀有品種。他在佛塔四周的花圃裡，栽滿了各式各樣美麗的花株。他對所有他栽種的植物知之甚詳，有時還會和到中心的訪客大談那些他所栽種的植物。

他幽默又機智，喜歡說些小笑話，然後發出朗朗笑聲。就好像他會大聲咆哮，也會放聲大笑。

他一直留意世界政治局勢與現代科技的最新發展，經常聽收音機及閱讀國外期刊。他特別喜愛《生活》（Life magazine）與《時代》（Time magazine）這兩本雜誌。

他強烈渴望到國外去看看（這願望他終其一生未能實現），尤其是到美國。他想教導人們他所習得的禪修方法，一種他相信是；也的確如此，最簡單也最符合邏輯的禪修方法。他不乏出國的經費，許多外國的學生也邀請他去，但一些如取得護照等技術性的問題卻一直阻礙著他。除了這個願望外，他在這世間的一切渴望與期盼都已實現，他過了圓滿的一生。

他勇於面對疾病與不適，並懂得作出調適，是個既聰明又合作的病人。他從不抱持負面的人生觀，總是樂觀且心懷希望。他視痛苦與疾病為往昔的業果，並說這是出生於世間的人所無法避免的。即使是最終令他驟然長逝的那場病，他仍淡然以對。

他是位虔誠而偉大的人；身心清淨，人人見了歡喜。

前聯合國駐緬甸諮詢醫師
歐・柏卡西醫師
葛印卡老師的資深助理老師

我太太和我在一九五九年第一次遇到烏巴慶老師。在他對佛法的虔誠投入中，找不到絲毫伴隨強烈宗教信念而來的焦灼狂熱，或乏味、不近人情。烏巴慶待人真摯，愉快又有人情味。他喜

愛中心周圍的玫瑰，並以既自豪又欣喜的心情，看護一株奇花異木的生長。聽他講述各式各樣的佛教故事是一種美妙的經驗。他自得其樂地講述那些故事，充滿熱忱及幽默感，儘管他的態度輕鬆，但絲毫不損及他對這些故事的深刻感受，和對其中含藏的真理堅信不移。他自身的修行體驗是如此深湛，因此不用擔心以恭敬心說出來的笑話，會給人大不敬的印象。而他那身為禪修大師的真實權威，亦來自同樣的甚深證量，根本不必膚淺地「揚鞭恫嚇」（cracking of the whip）。

因此，當我現在回想到他時，腦中浮現的是一位在各方面都心智健全，又極通人情義理的人；既可以是完全的緬甸作風，又貫徹始終地修持佛法，性情同時又極為真摯，絲毫沒有困惑、矯飾、或牽強。

—溫斯頓・金博士
前美國格林奈爾學院與范德比爾特大學宗教歷史與哲學教授

在十日課程結束前，我發現深植於內心的最大恐懼，是身體終會衰敗腐壞，無法挽回。我不能以平等心面對死亡。烏巴慶老師對我在危機中的幫助極為重要。在那之後，我並不止於把整個過程當作是一次「有意思的緬甸經驗」，而是當我先生必須離家出差時，再度參加了另一次課程，後來在我們離開緬甸回美國之前，我又去上了一次課。我未曾指定烏巴慶老師當我的老師；但更確切地說，我發覺他「就是」我的老師。

從那時起，我一直和老師保持聯繫。當我需要老師的幫助時，他從未讓我失望。即使在老師過世後，每當我清楚地憶起他的教導與為人時，我還是不覺得我們失去連結。他以佛陀為唯一導師，習得了能療癒人們的慷慨大度與對人類全體的慈悲關注。他體現了一貫教導人們的；在無常（anicca）中，保有平靜。

—喬絲玲 B. 金 ， 美國

我不認為一般人在一生當中，為取得內在進展所作的多番努力，其成果能與老師指導下的短

短十大切天相比。無庸置疑，由於我的波羅蜜（pāramīs，於過去累積的美德）不足，在此處取得的成就或許稍嫌遜息。然而，藉著堅持不懈，我希望能持續進步。而我已得到的收穫包括變得更為堅強與鎮定從容。

您本身就是學生所能成就的最佳典範。您的智慧、寬容與耐心，以及深切、為正法忘軀的慈悲風骨，都對在您座下學習的人們，留下深遠的人格影響。對您以及充滿熱忱的法工們，我致上由衷的謝意。

本文出自，前以色列駐緬甸大使Eliashiv Ben-Horin先生
致烏巴慶老師的一封信

一九五四年五月一號，尊貴的韋布尊者蒞臨國際禪修中心。他以簡單溫和的方式，闡釋了什麼是正法，並告訴我們，烏巴慶老師已將我們引導到正確的道路上；接下來該是由我們在這條道路上，堅定精勤地朝目標前進。但假如我們停下腳步，觀看路旁的風景或路邊新奇的事物，或試著抄小路，我們當然要花很長很長的時間才能到達終點。有了韋布尊者對我們修行的印可，我們的精神為之抖擻；而對烏巴慶老師更是無限感激與欽佩。烏巴慶老師是位真正的阿闍梨（正法與內觀禪修的老師），隨時準備對來到中心的人們提供建議與幫助。他對學生們的根器瞭如指掌，以及他們在禪修時使用的不同方法，和每個人內在的潛能。他一再向學養豐富的學者請益，向他們呈交有關內觀禪修的研究發現，並廣納他們的建言。

一九五四年初，我開始覺得需要心靈培育方面的訓練。就在聽聞烏巴慶老師與內觀禪修中心不久後，我有機會在一場由佛陀教法評議會舉辦的表揚西方巴利文學者茶會上，第一次遇見烏巴慶老師。他曾於衛理公會教堂發表演說，當時就已令我印象深刻。此時，他的風采令我滿懷信心，我於是請他允許我，在接下來的星期天拜訪中心。就在那時我獲悉下一期的十日課程將在週五開始，那段時間剛好是我大學的個人自修期。於是，我請求烏巴慶老師讓我成為該期課程的學員。他不但答應了我的請求，還在當天傳授給我觀息法（Ānāpānakammaṭṭhāna），叫我在家裡先自行練習，然後如期向中心報到。

參加一九五四年二月舉辦十日課程的八位學員，雖然來自不同的行業與社會階層，老師仍給

我們每個人指導和幫助。他當時還是一位全職公務員，雖然在課程進行的十天內他都待在中心，但他必須在白天到辦公室處理公務與參加會議。回到中心後，老師會坐在正中央的房間內，個別詢問我們每個人的體驗，遇到的困難，與進度等問題。約莫下午六點，在我們享用過冷飲與伸展久坐了一天的雙腿後，老師會在主要的法堂為我們開示正法，或講述適合我們聆聽的佛經故事。然後我們會回到各自的小關房禪修，直到晚上九點。老師極富耐心，不辭勞苦；但當他發現學員有怠惰懶散的情況，便會變得非常嚴格與嚴厲。不像外國的求法者，緬甸當地的新學員總覺得可以一再回來參加十日課程。其中有些人甚至覺得十日課程有如一段讓他們擺脫日常生活顧慮和繁憂的愜意、平靜時光。中心供應的素食既美味又有益健康，以至於學員雖在課程中持守八關齋戒（譯註：其中有一戒是「過午不食」），體重仍有所增加。老師告誡我們吃少一點及保持禁語，並在他回來前，儘量待在小關房內禪修。

儘管在早期我常造訪中心，但後來因忙於出國、公務與國內事務，只能到中心短暫拜訪向老師致意。在第一次參加課程後的將近十七年，我再度成為中心的常客。

一九七一年一月十九日星期二，老師與我們永別。他看來是如此地強壯與健康，但「任何因緣和合的事物終必壞滅，唯真理長存」。如他所訓示的，我們當前的任務是在追求真理的道路上，保持警覺與精進，才值得為烏巴慶老師的學生，與佛陀真正的追隨者。

Daw Mya Sei
牛津大學文學學士與文學碩士
緬甸仰光

返回首頁

佛法在靜坐練習的要點

大善者-烏巴慶老師

烏巴慶老師在他往生之前幾年，特別為他的西方學生用英語做了以下的開示。他在許多場合向學員讀這篇開示。烏巴慶老師往生後，這篇開示從錄音轉為文字刊出。

無常（*anicca*）、苦（*dukkha*）、無我（*anatta*）－是佛陀教法的三個基本特性（三法印）。如果你正確了知無常，你就會知道苦是必然的結果，而無我是究竟真理。要一起了知這三個特性需要花些時間。

無常是首先要透過實修去體驗和了知的基本實相。僅有書本上的佛法知識是無法正確了知無常的，因為缺少了實修層面。唯有透過經驗上了知無常的本質－在你自身內不斷變化的過程，這樣才是佛陀所希望的了知無常。在佛陀時代，乃至現在，即使沒有書本上佛法知識的人，也能發展出對無常的了知。

為了要了知無常（*anicca*），必須確實勤奮地遵行八正道（*the Eightfold Noble Path*），八正道分為三部份－戒（*sila, morality*），定（*samadhi, concentration*），慧（*panna, wisdom*）。戒或道德的生活是定（心的控制，靜心一處）的基礎，只有當定圓滿的時候，智慧才能發展出來。因此戒與定是發展智慧的必要條件。透過內觀（*Vipassana*）的修習，對無常、苦、無我的了知即是智慧。

不管有無佛陀出世，戒與定的修習也許會存在人世間。事實上，戒與定是所有宗教信仰的共通點。但它們還不足以構成佛法的終點－終點是完全止息痛苦。在悉達多太子（*Prince Siddhartha*）尋找止息痛苦的道路上，他找到並完整地修習這方法，發現這個方法會帶領到痛苦的止息。在六年堅定的修習後，他發現這方法，成為完全的覺悟者，然後教導人類及天人修習這條也能帶領他們到止息痛苦的道路。

在這層關係上，我們應該瞭解每一個行為－無論是身體、語言或意念，都會隱伏後續的力量，稱為業習（*sankhara,* 或業力 *kamma*－是較常見的用語），無論行為是好是壞，都會登錄到個人的功過（借貸）帳戶。因此每個人都有累積的業習，而這業習是生命會再延續的能量供給資源，無可避免的痛苦與死亡便接著而來。藉由了知無常、苦、無我的發展，就能清除個人帳戶上累積的業習。這淨化過程開始於正確地了知無常，更多新業繼續累積，同時維持生命的業習能量也持續減少－時時刻刻，日復一日。因此，去除所有業習需要一個人一世或更多世的時間。當一個人去除他自己所有的業習（*sankhara*），就到達了痛苦的止息，因為不再存有業習來延續任何形式的生命。在生命的終點—完美的聖人—也就是佛陀（*Buddhas*）和阿羅漢（*arahants*）們契入涅槃（*parinibbana*）到達痛苦的終點。對今日練習內觀靜坐的我們而言，如果我們能明白以下的道理：正確了知無常就可能到達聖人（*ariya*）的第一階段，也就是初果－須陀洹（*Sotapannaa*，*stream-enterera*預流果），最多再生死輪迴七次就會到達痛苦的終點。

無常的真相是開啟了知苦（*dukkha*）和無我（*anatta*）的大門，最終是到痛苦的止息，而要了知無常真相的完整意義，則要透過佛陀的教法，關於八正道和三十七菩提分（*bodhipakkhiya dhamma*）的教法必須能夠保持完整，並且讓求法者依法實踐。

要在內觀靜坐中進步，學員必須儘量不斷地了知無常。佛陀對修行人的勸告是－－在任何情況下，行、住、坐、臥都應該保持對無常、苦、無我的覺知。持續不斷覺知無常、苦、無我是成功的秘訣。在大般涅槃經（*mahaparinibbana*）佛陀入滅前所說的最後一句話是「無常是所有事物的本質，勤奮地為自己的解脫而努力。」這就是佛陀四十五年間所有教法的核心。能保持不斷覺知事物無常的本質，你就確定能到達目的地。

當你發展無常的了知，你洞察「什麼是自然的實相」的能力也會變得越來越強，對無常、苦、無我，這三個特性（三法印）也就沒有懷疑。只有這樣你才能看得見目標，往前邁進。現在你知道無常是第一個重點因素，你應該試著盡量清晰，儘量深入地來了知什麼是無常，這樣在練習或討論上才不會有疑惑。

無常（*anicca*）的真正意思是—不持久或衰退－是宇宙所有事物的本質－－不管是有生命或無生命的。佛陀教導弟子說，所有存在物質界的事物都是由次原子微粒（*kalapas*）組成的。次原

子微粒是比原子還要小非常多的物質單位，它們以極快的速度生滅。而每個次原子微粒是由八個物質的基本要素構成：堅硬的（地），液體的（水），發熱的（火），振盪的（風），還有顏色，氣味，味道，營養素。前四者為主要的特性，是次原子微粒的構成要素，其餘四種則是依靠前者而生成，由前者所產生的次要因素。次原子微粒是物質面的最小粒子－仍在今日科學領域之外。只有當八個物質基本要素合在一起才構成次原子微粒。換言之，這八個基本元素瞬間組合的作用，只是成為當時的一個聚合，在佛法裏稱為次原子微粒。而次原子微粒的生命週期為「瞬間（剎那）生滅」，在人類肉眼一眨眼間有百萬兆次的瞬間生滅在消逝。這些次原子微粒一直處於無止境的變遷狀態。熟練內觀靜坐的學員能體驗到次原子微粒像是能量之流。

人體其實不是像外表所呈現的那樣是一個堅硬的實體，而是由一連串的物質（*rupa*）與心（*nama*，念頭，思想）所共同聚合的。瞭解我們的身體是處於變化狀態的次原子微粒，也就是瞭解變化或衰退的真實本質。變化或衰退（*anicca* 無常）的狀況是由於次原子微粒不斷的瓦解與取代所引發的，全都是處於燃燒的狀態，而這些必然是苦（*dukkha*），也就是痛苦的實相。只有經驗到無常是苦時，你才會了知痛苦的實相，這也就是佛陀的教法基礎，四聖諦的第一聖諦。

為什麼呢？因為當你瞭解到無法從苦的微細本質中逃離時，你真的會感到害怕，厭惡此一身心（*nama-rupa*）的存在狀態，而會想要尋找可以超越痛苦狀態的道路，涅槃，痛苦的止息。而痛苦的止息是什麼，即使身為人類，你也會證得初果的階段，預流果，由於修行發展足夠契入沒有因果的涅槃狀態，內在的安詳。但即使在每天日常生活中，只要你能在練習時保持無常的了知，你就會知道改變已經發生，自己的身心變得更好了。

在進入內觀練習之前（也就是在定*(samadhi)*發展到適當的程度），學員應該要瞭解有關物質與心特性的理論知識，也就是身與心（*rupa and nama*）的本質。在內觀靜坐中不僅要專注於物質的變化本質，也專注於心的變化本質，專注於念頭，對於物質持續變化過程的注意。有時注意力會集中在物質無常變化的那邊，也就是著重在身（*rupa*）的無常變化上，而其他時間則專注在念頭或心那邊的無常變化，也就是著重在心（*nama*）的無常變化。當專注於物質的無常變化時，以這樣的覺知同時也會知道念頭也處於轉換或變化的狀態。如此，就會體驗到身與心的無常變化。

到目前為止我所說的是關於經由身體感受及念頭的變化過程來了知無常。你們應該要知道無常

也可經由其他形態的感受來了知。無常可以經由感受來體驗。

1. 經由眼根與可見物體的接觸

2. 經由耳根與聲音的接觸

3. 經由鼻根與氣味的接觸

4. 經由舌根與味道的接觸

5. 經由身根與觸覺的接觸

6. 經由意根與念頭想法的接觸

由此就能透過六個感官的任一個來發展對無常的了知。然而在修行中我們會發現在各種型態的感受中，對於身體經由觸覺所產生感受，是內觀靜坐中含蓋範圍最廣泛的區域。不只是那樣，經由觸覺（經由內在次原子微粒的摩擦，輻射和振動）和身體的接觸所產生的感受比其他的感受型態還具體。因此內觀靜坐的初學者可以更容易地從身體感受的變化來了知無常。這是為什麼我們選擇身體上的感受做為迅速了知無常的工具。任何人想要嘗試其他方法都行，但我的建議是：在嘗試其他感受型態之前，應該要先建立好經由身體上的感受來了知無常。

在內觀有十種程度的智慧：

1. 思惟智（*sammasana*）：透過理論上仔細地觀察和分析，瞭解無常、苦、無我的智慧。

2. 生滅智（*udayabbaya*）：透過直接地體驗，瞭解身心的生起和滅去的智慧。

3. 壞離智（*bhanga*）：瞭解身心變化的特性就像快速的電流或能量流動，特別是消融階段時的清楚覺知。

4. 怖畏智（*bhaya*）：瞭解此生的存在是可怕的。

5. 過患智（*adinava*）：瞭解此生的存在充滿不幸。

6. 厭離智（*nibbida*）：瞭解此生的存在是可憎的。

7. 欲解脫智（*muñcitakamyata*）：瞭解有迫切需求想要出離此生的存在。

8. 省察智（*patisankha*）：瞭解以無常為基礎，為完全解脫全心修行的時候已經到了。

9. 行捨智（*sankharupekkha*）：瞭解現在是從所有業習（*sankhara*）以及自我中心出離的時候了。

10. 隨順智（*anuloma*）：想要趕快到達終點的智慧。

這些是可以在內觀課程中達到的層次。假使有人在短時間內到達目標，那麼這些層次便只能由回顧得知。只有在無常的了知上前進，並在某種程度上接受具資格的老師指導和幫助，才能到達這些層次。學員也應該避免有所期待地追求這些目標，這將會擾亂對於無常的持續了知；而光是對無常的持續了知，便足以達到目標。

現在，我就以在家修行者的立場，從日常生活中來說明可以從內觀靜坐獲益－就在此刻，就在此生。

內觀靜坐的最初目的是在自身內建立無常的體驗，到達身心內外的祥和及平衡的階段。這要全神專注於內在無常的感受才能達到。這個世界正面臨嚴重的問題是人類身心飽受壓迫。現在正是大家修習內觀靜坐的時機，學習如何在當今發生的事件中尋求寧靜之池。無常存在每個人的內在，在每個人的自身範圍內。觀察自身就可以找到，無常是可體驗的。當一個人感覺到無常，經驗到無常，能夠專注在無常上，便能由觀念構成的外在世界中解脫。對於在家修行者來說，無常是生命之寶，是可以儲藏安詳與平衡的能量寶庫，能利益自己也造福社會。

當無常的體驗經過適當的發展，便會觸動身心疾病的根部，不淨雜染便漸漸地被清除，這也是身心疾病的根源。這種體驗不只是捨離世間過出家生活的人才會經驗到，在家修行人也能經驗到。儘管有些障礙使得在家修行人無法安寧，但是有經驗的老師或指導仍舊能幫助學員在短時間內建立無常的體驗。一旦建立起來，接下來所要做的便是試著保持無常的體驗，但要謹記的是，只要一有時間或機會能往前邁進，就要用功到達壞離智（*bhanganana－knowledge of bhanga*）。

然而，對於尚未達到消融階段的人而言會有些困難。就好像內在的無常與外在身心活動之間在拔河一樣。所以最好明智地以格言——「工作時工作，玩的時候玩」來提醒自己。並不需要時時刻刻都在建立無常的體驗。能在白天或晚上撥出時間——可能的話，安排一個固定的時段來體驗無常就足夠了。在這時段，就要全神貫注於無常的覺知，試著將注意力放在身體。也就是說，應該要時時刻刻不間斷地覺知無常，別讓不利於進步的散漫和分心的念頭跑進來。如果無法如此專注體驗無常的話，就回到觀察呼吸－警覺專注，因為定（*samadhi*）是觀察體驗無常的關鍵。要有圓滿的定，戒必須要完善，因為定是以戒為基礎。為了能好好體驗無常，定必須是圓滿的。如果定夠穩固，那麼無常的了知也必定會透徹。

沒有特殊的技巧能用來建立無常的體驗，除了心的使用，將心調整到一種完全平衡的狀態，能夠將注意力投射於禪修的對象。內觀時的禪修對象是無常，因此，對於習慣將注意力集中在身體感受的人來說，便能直接體驗無常。在身體上體驗無常，首先應該在容易集中注意力的地方，然後移動注意的地方，從頭到腳，從腳到頭的移動，有時探索到身體內部。在這個階段，必須清楚地知道不是將注意力放到身體的解剖，而是物質結構－次原子微粒（*kalapas*）－它們不斷變化的本質。

如果能遵行這些方法，就一定能進步，但要進步還須要有波羅蜜（*parami*，功德善行，也就是個人在心靈上的的特質）以及在靜坐上的用心。如果證得更高的智慧，那麼了知無常，苦，無我這三個特性（三法印）的能力也會增加，也就能越來越接近聖人（*ariya*）的目標－這是每個在家修行人都能夠見到的目標。

這是科學的時代。現代人沒有理想國（*utopia*）。除非結果是好的，具體的，是真的，個人的，是此時此刻的，否則是無法被接受的。

佛陀在世時，他對卡拉馬族的人們說：

「注意了，卡拉馬族的居民，不要被傳聞、傳統或謠傳所誤導。不要被經典，或推論、邏輯或某些理論上的論點或認可所誤導，或有些看法符合某人的偏好，或因為尊敬老師的聲望。但當你能夠自己知道：這些事是不善的，應該苛責的，為智者所責難的；經由修習與觀察這些是會導致損失和悲傷－那麼你便要捨棄。但假使在任何時間，你能夠自己知道：這些事是善的，無可責難，為智者所讚揚；經由修習與觀察這些事會帶來福祉與快樂－那麼卡拉馬族居民，你們就要落實，安住於這些事。」

內觀的鐘聲已經敲響－也就是佛法、內觀修習的復興。毫無疑問地，對那些以開放心胸誠懇地在課程中接受老師指導的人來說，肯定會有結果－這些結果是能被接受為好的，具體的，真實的，個人的，此時此刻的－這些結果會對人有益，帶來安寧以及快樂的人生。

願所有眾生快樂，並願安詳散播全世界。

佛“Buddha”是完全覺悟的人。法“Dhamma”是特質。因此佛法“Buddha-Dhamma”是覺悟者的特質。所有人，無論誰，如果他們真正完全地覺悟 － 則必定有相同的特質：也就是說，完全從貪、瞋、癡中解脫。當我們修習佛法，便不會捲入特定的宗派。但願我們真正在自身內發展佛的特質－從貪、瞋、癡中解脫。要發展這個特質便要修習戒（sila）、定（samadhi）、慧（panna），這是普遍能接受的道理。——S.N.葛印卡

返回首頁

什麼是佛教

大善者--烏巴慶老師

烏巴慶老師於1951年時曾應宗教研究團體做有關佛教方面的講授，當時他已位居緬甸審計長要職。這個研究團體的負責小組是由美國政府「特殊技術暨經濟處」（Special Technical and Economic Division）有關資訊、經濟與財政等官員所組成的。老師當時在仰光衛理教會（位於Signal Pagoda Road）連續三場的演講，稍後被編纂成小冊子發行，書名就是「什麼是佛教」（What Buddhism Is.）。本文將其節錄如下：

第一場（1951年9月23日）

今天能有此機會為各位演講「什麼是佛教」，我覺得是一項殊榮。首先，我必須向各位坦承，我就像一般街上的販夫走卒；不僅從未上過大學，也不懂科學；而且我也不是巴利語（Pali）經律論三藏（Tipitakas）的佛教理論學者。但我必須說明的是，我讀過許多頗負盛名且知識淵博的佛教出家人，以緬文著述的佛學書籍。我大部分都是透過實修，而不是理論方式來瞭解佛教的；我希望可以把各位在其他地方不易見到的佛教的一面呈現出來。但我也必須承認，我目前仍只是修持佛法的在家修行人，以及嘗試著以佛教來學習諸法實相的實驗者。身為在家修行者，我只能利用繁忙公務之餘的有限時間來學習，因此進展得相當緩慢，此外，我要聲明的是，接下來的演講內容或許不是絕對正確，其中可能有對或錯，但是我向各位保證，我所說的每一件事，都是出自於心中最誠摯的意念。

佛陀曾在噶拉瑪經（Kalama Sutta）中開示說：

「不要因為是口耳相傳的，就信以為真；

不要因為是世世代代遺留下來的傳統，就信以為真；

不要因為是約定俗成的，就信以為真；

不要因為是經典記載的，就信以為真；

不要因為合乎邏輯推論的，就信以為真；

不要因為習慣如此，就信以為真；

不要因為導師、長者的威信，就信以為真。

唯有實際觀察、分析你們親身所體驗的，且因此獲得利益，你們才接受並加以實踐。」

因此，除非各位不斷地求證和實修，而確認我所說的，否則我並不祈求你們現在就相信我所提出的哲理。

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。

這出自法句經（Dhammapada）的偈頌正是佛教的精髓。聽起來很簡單，要做到卻很難。任何人除非能將佛陀的教導付諸實踐，否則稱不上是真正的佛教徒。佛陀曾說；

「諸比丘，我已告訴你們我親身證悟的真理。你們也要靠自身的體驗來了知實相，並加以實踐、精進修持及廣為傳佈；如此才能使這個純淨的教法源遠流傳，而使人天都能獲得利樂與福祉。」

在開始解說佛陀的教導之前，我要先向各位介紹喬達摩（Gotama）佛陀的生平事蹟。主要是因為這些對你們多數人而言都很陌生，因此我覺得有義務向各位介紹佛教的一些背景概念。我會先簡要地講解佛教的宇宙觀，世界，世間等時空概念。毫無疑問地，這會激發你們深入思考，因此我也要請各位暫時不去想這些問題，先耐心地聽我講解，等到討論時間再提出你們的問題。

宇宙結構

佛教的宇宙觀大致可總結如下:

下界（Okasa Loka-- the universe of space）是身與心（Nama and Rupa—名色）所居住的地方。在此世間，身和心都受制於因果律的影響。接下來的中界（Sankhara Loka-- the universe of mental forces），有創造力或被創造的。這是藉由身、口、意的修持而超脫心識創造力量所達到的心識境界。第三就是最後的上界（Satta Loka-- the universe of sentient beings），此界眾生為心識力量所生。我們也可將這三界合稱為「三界一體」(three-in-one)的宇宙，因為任何一界都無法自立於三界之外，也可說是相互連結貫穿的。

各位最感興趣的應該是整個宇宙體系（Cakkavalas）的結構。每個體系都有三十一界天，而且都各有相當於人世間及其日月星辰，以及其他界天的結構。像這樣的宇宙體系有數以千萬計，簡直難以計數。離我們最近的一萬個宇宙體系都是在同一位佛陀出世（Jati-khetta）的世界中。事實上，佛陀當時在迦毘羅衛城（Kapilavatthu）附近的大林精舍（Mahavana）說大會經（Maha-Samaya）時，除了有來自我們這個宇宙的諸梵天（Brahmas and Devas）之外，甚至這一萬個世界的梵天們也都前來聽聞佛陀說法。佛陀也可以將慈悲的思惟波動傳達給居住在佛國世界（Ana-khetta）的億萬眾生們，而其餘尚有遠在佛陀思惟波動可及之外（Visaya-khetta）的宇宙體系。現在各位就可以從這些佛教概念中想像整個宇宙的大結構。因此，在整個下界中，我們世間有形物質的渺小，就像恆河沙數中的一粒微塵罷了。

現在我就來為各位介紹我們這個宇宙體系的三十一界天，當然這和其他所有宇宙體系的結構是一樣的，大致可分為:

無色界（Arupa Loka）無物質的梵界

色界（Rupa Loka）微細物質存在的梵界

欲界（Kama Loka）人、天、惡道眾生所在的世界。

無色界是由無物質、無形色的四梵界組成。色界是仍有微細物質存在的世界，分為十六天。欲界可細分如下：

(a)六天界（Deva Lokas）：

(i)四天王天（Catumaharajika）

(ii)忉利天（Tavatimsa）

(iii)夜摩天（Yama）

(iv)兜率陀天（Tusita）

(v)化樂天（Nimmanarati）

(vi)他化自在天（Paranimmita-vasavati）

(b)人道

(c)下四道（Apaya）：

(i)地獄（Niraya）

(ii)畜生（Tiracchana）

(iii)餓鬼（Peta）

(iv)阿修羅（Asura）

所有這些界天不論淨或不淨、清涼或熱惱、光明或黑暗、輕或重，以及喜樂或悲慘等等，一切都是由身、口、意的心識或意念（Cetana）所造作出來心識力量特性的顯現。我們以修行者為例，由於他將充滿慈悲的意念散播給十方眾生，那麼其所產生的心識力量必定是清淨、清涼、光明、輕盈與喜樂，這樣的力量會將他推往梵天（Brahma）。現在我們再舉個反例，一個充滿嗔恨、憤怒的人，也會如俗話所說的「相由心生」一樣：其心念的不淨、熱惱、黑暗、沈重與悲慘也會隨之顯現。因此，我要說的是，由嗔恨（dosa）生起不善的心識力量必會落入惡道之中。同樣地，貪（lobha）或痴（moha）生起的心識力量也會造作出相同的結果。相反地，由於布施、持戒與慈悲等善行，那未來必定有福報，如此所產生的心識之流自然會將之推向人天等道。各位先生女士們，這部分的佛教概念與喬達摩佛陀的生平故事有關，也是我接下來要介紹的。

成佛的具足條件

喬達摩佛陀是現在這個住劫，也就是賢劫（Bhadda Kappa）所出生的五佛中的第四佛。在他之前則有拘留孫佛（Kakusanda）、拘那含牟尼佛（Konagamana）及迦葉佛（Kassapa）。在過去的住劫中，亦有無數佛弘揚相同的佛法來救渡眾生脫離苦海。所有一切諸佛都是慈悲光明的覺悟者。

過去曾經有位名為善慧（Sumedha）的隱士，因具足所有成佛的條件，而得到燃燈佛（Buddha Dipankara）的授記：他將證得一切知智而成佛，其族姓就是喬達摩。具足成佛條件的菩薩（即未來佛）必須曾於過去無量劫中勤修最上等的波羅蜜（paramis）或圓滿功德，也就是：

1. 布施（dana）

2. 持戒（sila）

3. 捨離（nekkhamma）

4. 智慧（pañña）

5. 精進（viriya）

6. 忍辱（khanti）

7. 實相（sacca）

8. 堅定（adhitthana）

9. 慈心（metta）

10. 平等心（upekkha）

可見要成佛是一件多麼艱鉅的工作啊！必須具有證悟一切知智的無上願力。菩薩在授記後的漫長修行期間，終於在維山達拉王（King Vessantara）時，因為捨離人世間一切欲樂，出家勤修而成就佛果。他決心離開皇宮、妻兒及所有世俗之物來達成他過去在燃燈佛前所立下的誓願。降生人間之前居於兜率天（Tusita）放大光明的護明菩薩（Setaketu Deva）觀知度化眾生的因緣成熟，於是投胎迦毗羅衛國（Kapilavatthu，即現今尼泊爾附近）摩耶夫人（Maya Devi），國王淨飯王（King Suddhodana）的王后。

等到即將生產時，王后表示她將回到自己的娘家待產，淨飯王於是派了眾多隨從一路護衛王后。王后途中經過藍毗尼園（Lumbini Grove）時，見到園中奇花瑞草，便停下來在一棵無憂樹（sal tree）下休息，隨即生下了太子，他就是後來成就正等正覺的佛陀。就在此時，一切世間光明普照，現三十二種瑞相，大地震動，天象出現異常的光明，三界眾生彼此都清晰可見，眼瞎耳聾苦疾者皆痊癒，梵天之樂遍十方。

此時，就連在忉利天（Tavatimsa Deva）修道的阿私陀尊者（Kaladevala），淨飯王時的修行智者，已修得八禪定（Samapattis）且具神通力，見到無量天人歡喜踴躍，知道國王甫得太子，也趕來王宮晉見祝賀。尊者一見到相好圓滿的太子便預言他將成就無上正等正覺。但尊者隨即由喜轉悲，因為他已預見自己將年老命終，無緣親耳聽聞佛陀正法，即使命終之後進入無色界梵天（Arupa Brahma Loka）之中，也無法得到佛陀的教化。

太子出生的第五天，即被取名為悉達多（Siddhattha），當時許多有名的婆羅門智者都參加了命名大典，他們都認定太子具有成佛的一切殊勝特徵。摩耶夫人在太子出生後第七天便去世了，太子姨母波闍波提瞿曇（Pajapati Gotami）自此負起撫育責任。

悉達多太子出家前在王宮裡過著安逸奢華的生活。他不僅天資聰穎、智勇雙全，並且受到應有盡有的良好教育。國王極盡可能地保護太子的一切生活，而且為了讓太子享受一切世間歡樂，還蓋了適於三個不同季節居住的宮殿。深怕太子出家成佛的國王，因出於父愛本能，希望太子將來也能繼承王位，因此，淨飯王總是小心翼翼地呵護太子，不讓他有任何修道的機會，而且為了確信太子不會出現這類念頭，還命令所有侍從或親近的人，不准在太子面前提到任何有關老、病、死的字眼，好像這世間只充滿著歡樂一般。所有侍從只要有絲毫老衰或病痛的跡象就會被替換掉。因此宮中總是歌舞佳餚等一切應有盡有，使太子享盡世間的感官歡樂。

出家

隨著時間慢慢地過去，悉達多太子對周遭千篇一律的世俗歡樂已逐漸失去興趣。太子在過去無數生中立誓成佛的願力已然生起；當世俗欲樂無法再控制他的意念時，原本內在的禪定力量發揮了作用，而達到清靜與安詳的心識狀態，內心的戰爭已然開始。

此時內心的交戰，讓他開始有了逃離感官欲樂的念頭；他除了對一無所知的宮外世界想一窺究竟之外，也希望接觸現實生活真實的一面，而不是宮中美好的一面。因此，他決定出城遊觀。儘管國王事先已下令清除城外所有令人不悅的景觀，但太子仍在路途中首次目睹了拄杖行走的老人，接下來看到深受病痛折磨的病人，之後又看到了死人，最後他遇見到一位出家人。

這種種經歷讓他開始思考生老病死的問題，而且徹底改變了他對人世的態度。他瞭解到世俗的不淨煩惱，而過去在梵天界的功德願力已開始生起。此時他的心念不再受到束縛，而是異常地平靜安詳，並且相當地堅定。這一切都在他兒子出生的那個夜晚湧現出來；對他而言，兒子的出世只是另一個枷鎖罷了。然而，他心意已決，任何事都無法改變他尋求生老病死解脫之道的決心。到

了午夜時分，他決意捨離一切，於是命侍從車匿（Channa）備好駿馬犍陟（Kanthaka）。在探望過嬌妻與愛子之後，悉達多太子拋下家庭及世間一切束縛，決心出家追求真理。當他來到阿那姆河（Anoma）時，便誓言必將尋得解脫之道，否則絕不復返。

尋求真理

出家後的悉達多太子換上了苦行僧所穿的衣服，手上拿著乞食用的缽，四處尋找修持的導師。最初他追隨的是阿羅邏（Alara）及優陀伽（Uddaka）兩位頗負盛名的婆羅門苦行僧。阿羅邏教導的是超越物質色身的靈性（atman）修持，以達到無所有處的境界。但悉達多太子並不滿足於此。接著他又向著重於業（Kamma）與靈魂輪迴修行的優陀伽學習。但兩者都無法脫離「靈魂」的概念，苦行的太子認為還有其他的解脫之道。於是他決定實行極端的苦行。然而當時他已學習到八禪定的最高境界，且具有神通力，能知過去及未來數劫（kappas）所發生之事的能力；但這一切仍在世俗範圍之內，並非太子所要的。他真正要追求的是，超越生死輪迴痛苦的解脫之道。

有五位苦行者也追隨著悉達多太子，其中一位（名為憍陳如〔Kondanna〕）就是在太子出生第五天即預言他會成佛的婆羅門智者。在實行極端禁欲苦行的六年期間，由於極少進食，幾乎已到了瘦骨嶙峋的地步，但這五位苦行者仍隨侍在側。有一天，他因過度虛弱而昏厥過去。當他恢復知覺後，瞭解到這樣的苦行同樣不能達到開悟，必須改變修行方式；也因此發現唯有遵循中道才是通往覺悟之路。

成道

在西元2562年前五月的月圓之日（Vesakha，即今之衛塞節），出家苦行的悉達多太子來到鬱鞞羅林（Forest of Uruvela）的尼連禪河（Neranjara）（即現今菩提迦耶Buddhagaya附近）旁，在一棵菩提樹下結跏趺坐，並且發願至死都要證得無上正等正覺，否則絕不起座。

偉大的時刻即將到來。苦行的太子此時聚精會神很快地便進入極深的禪定之中，而這正是了證真理的關鍵所在。這時他發現仍無法使心念達到平衡的狀態，因為他不僅尚未擺脫善、惡道交錯的

心識力量，且其心念的平衡不斷地受到衝擊。一向有著光明智慧護持的悉達多，此刻也面臨無明煩惱的阻礙。這雖然很不尋常（或許正因為這是佛道與魔道Mara，即世間一切邪惡勢力的最高統治者，的最後對決），然而，他意志堅定，所有向上的心識力量都能適時地顯現，使他能安住而不被動搖。

他立下誓願，並且得到所有曾親證他圓滿十種最上波羅蜜功德的諸梵天護持，努力精進地求證無上正覺。就在諸梵天的護持下，太子終於能夠發揮專注的定力，達到徹底的清靜、安詳與平等心，而克服了所有一切障礙。漸漸地，他開始洞察到一切事物的本質實相，並且徹底了悟生死解脫之道。他以洞察自身本質實相的修持方式，發現這個看似堅固實在的身體，其實是由無數個極微小的次原子粒（Kalapa）所構成的，而且根本不具堅實性。若以車子在夏日揚起的漫天灰塵來做比擬的話，那麼次原子粒的大小只有每個微小灰塵粒子的四萬六千六百五十六分之一而已。在經過進一步的審視之後，他又發現這些細微的粒子不斷地生起、滅去，有如一股振動之流。就像我們的心念一般；總是片刻不停地起習性反應，而且，不斷地推動著心識之流。從一個存在的形式到下一個存在的形式，如此持續不已。

佛陀以其智慧之眼洞見自身的本質實相。他以高度專注的心觀察到這些微細的次原子粒子不斷地生滅變化，而了悟無常（anicca）法則，以及無我與習性反應模式，這就是破除佛教所說的表層實相（paññatti），進入到諸法實相（paramattha），或「究竟實相」的境界。

他因此親身體驗到身心變化的無常現象，以及隨之而來的苦（dukkha）的實相。接著他又破除了所有對「自我」的執著，進而超越一切痛苦，也就是絲毫沒有任何我執（*Atta*）存在的苦滅（dukkha-nirodha）境界。對他而言，不斷在因果與緣起法則之中存在的身心（名色）之流都只是一種虛幻無常的現象。他已獲證了實相。具足圓滿佛果智慧的他，終於在五月月圓之日成就正覺。

悉達多太子終究證悟正等正覺（Samma-Sambodhi）而成為自覺覺他的佛陀；清醒者、覺悟者、一切知智者。當眾生還沈睡於夢幻之中時，唯有他是清醒的；當眾生都還陷入在黑暗之中時，唯有他是光明覺悟的；當眾生還在無明之中流轉時，唯有他成就一切知智。

各位女士先生們，我今天已經佔用了你們很多時間了，非常感謝各位如此耐心地聆聽。此外，我也要感謝教會能讓我在此演講。

第二場（1951年9月30日）

上週日我已將佛陀從出生到成道的故事概略地，真的是非常的簡短，介紹給各位。今天我會再將佛陀的教導介紹給各位。

其實佛陀的教導都被保存在我們稱之為經（Suttas，開示）、律（Vinaya，僧伽的戒律規範）及論（Abhidhamma，法義哲學）三藏（*Tipitakas*）之中。雖然我們保存了很多巴利語（Pali）的三藏經典，但即使是精通巴利文的學者也得花上好幾個月的時間才能全部讀完。所以，我今天只能侷限在最精華的部分，也就是佛教的基本真理。

佛陀在開始傳法之前，仍持續靜坐了四十九天，第一個七天靜坐於菩提樹下；剩下的六個七天他都在菩提樹附近深入禪思，享受涅槃安詳之樂，並深入思惟探究諸法實相（[Paramattha-Dhamma]，究竟實相）的一切疑慮。當他思惟阿毘達摩中的發趣論（Patthana，緣起法）時，他的色身變得如此清淨，全身放出六色光彩，並且像六色光環般環繞在頭頂後方。他沒有進食地持續靜坐了七七四十九天。我們一般人是不可能禁食四十九天的。事實上，在這一段期間，他都是處於禪定的狀態，超越人類色身所在的物質世界。因為色界梵天之中的微細物質與生命的延續並非是依靠食物來維持的，而是以禪定之喜（Jhanic Piti）作為其營養品的。同樣地，佛陀在如此長的時間內，也是處於心識的禪定境界，而非物質世界。我們親身體驗的一些結果使我們確信，任何人如果能到達佛陀所證悟的智慧，那麼這種情況確實是可能發生的。

佛陀在成道之後第五十天的清晨，終於出了禪定。此時他雖然不感到疲累，但因為不再處於禪定之中，所以也開始感受到飢餓。這時有兩位從外地來的商人，推著裝滿貨物的車子經過了鬱鞞羅林。此林中一位天人剛好是商人們前世的親人，便建議他們把握這千載難逢的機會來禮敬剛出禪定的圓滿覺者，佛陀。他們來到佛陀禪坐的地方，見到六色光彩環繞四周，欣喜不已，趕緊恭敬

禮佛，並以米食糕點及蜂蜜供養佛陀的第一餐。他們成為佛陀最初的在家弟子，佛陀從自己頭上拔下了八根頭髮給他們作為皈依禮拜的象徵。

但各位或許不知道帝波須（Tapassu）與跋利迦（Bhallika）這兩位商人原來是來自鬱迦羅（Ukkala），也就是各位此刻所在之地，仰光（Rangoon）。2540年前，當時鬱迦羅的國王下令將佛陀贈予的這八根髮舍利供奉在現今著名的雪達根（Shwedagon）大金塔之中，各位可能都已經去造訪過了。這個金塔一直受到後繼信奉佛教的國王及信眾們的維護，並予以重新翻修。雖然來自鬱迦羅的這兩位商人有幸成為佛陀最初的在家弟子，但可惜他們只是接受這個信仰而已，卻未曾以實際的修持來親嚐正法的滋味；因為唯有實際修持才能使他們解脫生死之苦。雖然信仰為基本要件是無庸置疑的，但是唯有實際修持這些教導才能達到解脫。因此，佛陀曾開示說：

佛只能指引通往彼岸的方向；但每個人都得自己走上這條正法之道。

佛陀的教導

根據字典的解釋，佛教並不是一種宗教，因為它不像所有其他宗教都有神做為中心信仰。嚴格說來，佛教應該是一種融合道德及身心規範的哲學體系，而其具體的目標在於解脫生死痛苦。

佛陀第一次說法時，在轉法輪經（Dhamma-cakka-pavattana Sutta）中所教導的四聖諦，就是這個哲學體系的基礎。事實上，四聖諦的前三諦已說明了佛教的哲理，而第四諦（八聖道是道德哲理的規範）則提供了止息痛苦的方法。佛陀初轉法輪的對象就是，當初伴隨他尋求真理的五位苦行僧（以憍陳如為首的五位僧眾）。憍陳如因佛陀的教導，而成為首位證得阿羅漢（arahat，解脫一切束縛的聖者）的弟子。

現在我們就來瞭解什麼是四聖諦，它們就是：

1. 苦諦（dukkha-sacca，苦的實相）

2. 集諦（samudaya-sacca，苦生起的實相）

3. 滅諦（nirodha-sacca，滅苦的實相）

4. 道諦（magga-sacca，滅苦之道的實相）

要徹底瞭解佛教哲理的基本概念，必須先了知苦的實相。為了深入闡述這個要點，佛陀從兩個不同角度切入。

首先，在論證的過程中，他讓弟子們了知一切生命都是痛苦，因為生命本身就是苦；出生是苦；年老是苦；病痛是苦；死亡是苦。而感官欲樂的作用對世人又是如此的強烈，但人們對於為此所付出的代價，卻又是如此的健忘。想想我們的生命是如何從母親懷胎期間就開始掙扎；嬰兒如何在出生那一刻為生存搏鬥；接下來如何為生活奮鬥；以及在生命的盡頭如何掙扎著最後一口氣。

你可以仔細思考生命究竟是什麼。生命本身確實就是苦。

而且當我們越執著於自我，我們就越痛苦。我們所必須承受的痛與苦，雖然都被一時的感官欲樂所掩蓋；但實際上，這些只是黑暗中短暫的光點罷了。這是因為無明（moha，即愚痴）的蒙蔽，使世人無法了知真理，以致無法從生命、苦與死亡的輪迴中解脫出來。

第二，佛陀讓弟子們瞭解到我們的色身只不過是無數次原子粒子的結合，這些微細粒子同時不斷地生起、滅去。每個次原子粒子都是由以下的物質所組成：

1. 地（Pathavi，軟硬的性質）

2. 水（Apo，黏著性）

3. 火（Tejo，冷熱性）

4. 風（Vayo，動性）

5. 色（Vanna）

6. 香（Gandha）

7. 味（Rasa）

8. 營養要素（Oja）

前四項稱為四大元素（Maha-Bhutas），也就是構成次原子粒子的四種主要物質。其餘四項則是四大元素的衍生物。次原子粒子則是物質世界中最微小的粒子，而且唯有這八種元素（每個都只是一種變化特性）聚集一起時才能構成一個微細的次原子粒子。換言之，就是由八個各有不同變化特性的元素所結合的物質，這就是佛教所說的次原子粒子。根據佛陀的親身體驗，這些次原子粒子都處在一種持續的變化狀態之中，或是一種波動的持續之流。它們只不過是一種能量的流動，就像是蠟燭或電燈泡的光線一樣。這個看似堅實的身體（我們如此稱呼）並沒有一個具體的結構，而是持續不斷的次原子微粒之流與心理運作過程的結合。

對一般人而言，鐵是不會動的物質，但是科學家們都知道鐵是由一種持續處在變化狀態或次原子微粒之流的電子所組成的。如果一塊不會動的鐵都已是如此的話，那麼具有生命的有機體，譬如說是人，又會是什麼樣的情況呢？可以想見，人體內的變化必定是更加的激烈。人可以感覺得到自身內的震波嗎？而瞭解那些處於持續變化狀態及次原子微粒之流電子的科學家們又是否能感受到他們自身的能量與波動？對於那些透過向內審視自身，而瞭解到人體也只是能量與波動的人們，這樣的親身體驗會對他們的心念態度產生什麼影響呢？

有人可能為了要解渴，就直接取了村子裡的井水來喝；但是如果這個人的眼睛像顯微鏡一樣可以看到極細微的物質，那麼他很可能不敢喝下那些充滿微生物的水。同樣地，當一個人瞭解到自身之內持續不斷的變化（anicca，無常或瞬息萬變）時，那麼他必定也會隨即領悟到苦的實相，就

像是感受到原子粒子內部輻射、震動與摩擦等強烈感覺的結果一般。事實上，不論是表層內外或究竟真相，生命本身都是苦，

當我說到佛陀所教導的「一切生命都是苦」時，請千萬不要把這個概念誤解為：既然生命是悲慘的，那麼生命就不值得存在；而且佛教苦的概念是一種可怕的概念，因為這種概念是不可能有快樂生活的機會。快樂又是什麼呢？儘管科學已能達成物質領域的需求，但世人們是否快樂呢？他們可能會不斷地感受到感官欲樂，但是當他們了知過去、現在與未來所有一切時，其實他們內心深處是不快樂的。為什麼呢？這是因為他們即使能超越物質，卻超越不了自己的心念。

感官欲樂的愉悅是無法與禪修過程所得到內在安詳之喜悅（piti）相比擬的。感官愉悅總是伴隨著煩惱與痛苦，就像村夫俗子感受到身上抓癢的愉快，卻不知到心境的喜悅才能免於煩惱與痛苦。如果你們只是從感官層面來觀察的話，那麼可能很難體會什麼是心境層面的喜悅。相對而言，雖然，你們也可享受心境的喜悅，而且至少不會認為佛教盡是一些讓你感覺悲慘的痛苦夢魘。但更重要的是，心念的喜悅確實可以讓你們免除生活困擾；就像蓮花出淤泥而不染。不僅可以使你們獲得內在的安詳，超脫日常生活的種種煩惱，而且確實可以解脫生死痛苦。

那麼，苦的根源是什麼？佛陀明確地指出，貪愛（tanha），就是苦的根源。一旦種下了貪欲的種子，就會滋長出貪婪，並擴大為對權力與物質的貪愛與欲求。任何人只要播下這個種子，就會變成貪愛的奴隸；並且不自覺地迫使其身心成為追求貪愛的奴隸，直到終了。然而，受到內在根深蒂固的貪（lobha）、嗔（dosa）習性驅使，最後其身、語、意行為必然也會產生邪惡的心識力量。

就哲理而言，人們因貪嗔習性反應而生起業（Sankhara）的心識力量，而帶來身心之流，這就是內在痛苦的根源。

滅苦之道

那麼，滅苦之道又是什麼呢？這條道路就是佛陀最初開示所教導的八聖道，別無其他。八聖道可分為三個主要階段，就是戒（Sila）、定（Samadhi）、慧（Panna）。

戒（道德）

1. 正語

2. 正業

3. 正命

定（心的專注）

4. 正精進

5. 正念

6. 正定

慧（智慧的洞察力）

7. 正思惟

8. 正見

戒的三個特性分別如下：

1. 正語（Samma-vaca）

2. 正業（Samma-kammanta）

3. 正命（Samma-ajiva）

正語的意思是：說真實、有益而非惡意或傷害的話。

正業的意思是：不殺生、不偷盜、不邪淫及不使用菸酒毒品等基本道德原則。

正命的意思是：不從事那些會造成眾生痛苦的謀生方法（例如奴隸買賣、武器製造，以及毒品走私等）。

這些就是佛陀在最早的開示中所說的道德規範。他後來又加以詳細解說，並且分別針對出家眾及在家眾提出了不同的規範。

我將不在此處介紹出家眾的戒律，但我會先讓各位瞭解佛教在家眾的道德規範，也就是五戒（Panca Sila），分別為：

1. 不殺生（Panatipata）：禁止殺害所有有情眾生。（生命是一切眾生最寶貴之物，此戒律說明佛陀對一切眾生的慈悲。）

2. 不偷盜（Adinn'adana）：禁止未經同意而拿取他人之物。（以此戒律對治盜取的不當欲念。）

3. 不邪淫（Kamesu-miccha-cara）：禁止不正當的性行為。（世俗之人都潛藏著情慾，這也是最難抗拒的欲念，因此，佛陀勸誡人們不要耽溺於不正當的性行為。）

4. 不妄語（Musavada）：禁止說謊。（此戒律包括(未解脫)而宣說已達到完全的解脫。）

5. 不飲酒（Sura-meraya）：戒禁使用酒精毒品。（酒精毒品會使人失去了知實相的堅定意志與思惟能力。）

定

各位女士、先生們，我們現在就來探討佛教有關心的層面，我相信各位一定對此深感興趣。這是八聖道的第二階段（也就是定），包括：

1. 正精進（Samma-vayama）

2. 正念（Samma-sati）

3. 正定（Samma-samadhi）

正精進是正定的先決條件。一個人除非能將其妄想紛飛的心安定下來，否則是不可能做到心的專注，以致於到達一心不亂的正定與平等心之境界；而心此時已無罣礙，並且清淨、安詳、內外皆清澈明亮。處於此種境界的心也變得充滿力量與光明。就外在而言，它所呈現的光明是心的一種反射作用；而其光亮則有如星光、日光等不同程度。如此清淨光明是心靈之眼（mind’s eye）在黑暗中的反射，以及清淨、安詳與寧靜之心所呈現出來的狀態。

印度教徒們的刻苦修行，就是為了達到光明照虛空的梵我合一境界。基督教新約全書馬太福音中也提到「光明之身」（body full of light）的概念。我們也都聽說過，羅馬天主教神父們為了追求此種超乎自然的神奇之光，而經常靜坐冥思。伊斯蘭教聖典古蘭經也同樣彰顯此種對「聖潔之光的體證」（manifestation of divine light）。

這種由心靈反射的光即代表了內在心靈的純淨；而心的純淨同時也是構成所有宗教生活的基本要素，並無佛教徒、印度教徒、基督教徒或伊斯蘭教徒之區別。心的純淨確實是所有宗教的最大公約數。愛本身所代表的則是人類的融合，也是至高無上的；但除非心靈達到徹底的純淨，否則是無法辦到的。必須先有一顆平衡的心才能幫助其他不平衡的心達到平衡：「就像製作弓箭的人必須使其弓箭直挺，而有智慧的人將自己飄忽不定且難以守護與控制的念頭予以淨化一樣。」佛陀也是如此說的，就像我們的身體需要鍛鍊一樣，心也需要修練。既然如此，那麼為什麼不好好修持我們的心來使它更強壯、純淨，進而享受這種內在禪定祥和（Jhanic Peace）之妙喜呢？當內在安詳開始在心中蔓延開來時，你們也一定會逐漸了知這個實相。

不論你相信與否，但經驗告訴我們，只要在適當的指導下，所有來自不同宗派教義的人們，只要出於虔誠的信念，並且願意在課程期間接受這個教法，那麼他一定能獲得內心安詳與純淨的光

明。

藉由不斷的修持，任何人都可以完全地控制心念，以及到達禪定（Jhanic state）境界，並且逐漸從平等心而到達定境（Samapattis，入定），就如同淨飯王當時的修行智者（阿私陀尊者）一樣具有神通的能力。當然，這必須要謹守道德戒律，並且要放棄一切世俗外緣；然而，這對於那些心中仍存有一絲情慾的人們卻是相當危險的。總之，像這種能帶給世俗之人神通力的修持，並不是佛陀所追求的；因為佛陀發展定的唯一目的，是為了使心純淨有力，以了知真理。在佛教中有四十種修定的方法，其中最顯著的就是安那般那（Anapana，出入息）；就是專注於氣息的吸入與呼出，而這也是一切諸佛所遵循的方法。

智慧

各位女士、先生們，現在我要開始介紹八聖道中第三階段的佛教哲理：智慧（內觀）。智慧有如下兩種特性：

1. 正見

2. 正思惟

對於真理的正確見解乃是佛教的目標與宗旨。正思惟是指對身心（Nama and Rupa，即名色）內外的剖析研究，以了知最終實相。

你們已經聽過我提起身、心很多次了，現在我就來做進一步的解說。

所謂心（Nama，名）是因為它對一切感官所緣的傾向，而所謂身（Rupa，色、物質）則是因為物質變化的無常特性。因此，在英文中最接近Nama、Rupa的用詞為心（mind）與身（matter，物質）。我說「最接近」是因為找不到完全精準的字可代替。嚴格說來，心的作用有以下幾個部分：

1. 識（Vinnana）
2. 受（Vedana）
3. 想（Sanna）
4. 行（Sankhara）

這些再加上物質界的色而成為我們所說的五蘊（Panca-kkhanda）。佛陀就是以此五蘊作為身心存在現象的總結（也就是心、物不斷相依共存的實相）；然而，對世俗人而言，這就是人格特性或自我意識。

到達正思惟階段的修行弟子，已發展出強大的正定力，能以內觀修持專注於自身之內，而達到對本質的剖析審視：先是色身（物質），然後是心及心的各種狀態。他不僅可以覺察（有時也能親見）到自身當中次原子微粒的實相，而且開始瞭解身心不斷變化的現象，生滅變化與無常。然而，當心越來越專注時，其自身之內一切能量本質就會變得越來越鮮明，因此能徹底了知在因果法則中的五蘊都是苦。此刻，他已體證到身心內外都是苦的實相，以及沒有任何自我的存在，因此，渴望達到解脫痛苦的境界。當他終於解脫痛苦的束縛時，就是從世間進入到出世間的境界，並且已獲證四聖道果（ariya）中的預流果（Sotapanna - 須陀洹）。此時，他已從自我、疑惑及對所有典禮和儀式的執著中解脫出來了。到了二果斯陀含（Sakadagami）僅有極細微的貪及嗔。當證得三果阿那含（Anagami）時，他已斷除所有貪嗔煩惱。最後的果位則是阿羅漢（arahat）。

每種果位的聖者都能感受涅槃（Nibbana）喜樂，然而，即使是在家修行者，只要能進入須陀洹果位的禪定之中，也同樣能獲得內在的涅槃安詳。

由於涅槃是出世間的妙喜，故此種內在安詳是世間一切喜樂所無法比擬的；即使內在的禪定之喜（我之前講到正定時曾提過）與其相較之下，亦顯得微不足道。這是因為內在的涅槃安詳能使人超脫一切輪迴的三十一界天；但內在的禪定與安詳仍無法使人超脫這些界天。例如，仍停留在色界之中。

各位女士、先生們，我要再次強調的是，我在此所說的只是佛教的一些基本概念。我希望能在這有限的時間內，將我所知的一切都提供給各位：

隨著你眼前的光亮往心靈純淨的境界邁進，

到達解脫自在的禪定境界，

親證內在的涅槃安詳。

這所有一切都在你們可及的範圍之內。

為何不先試試前兩項呢？它們並未超越你們自身宗教範圍之外？而我已經準備好提供你們所需要的所有協助了。

我要再次表達我對各位耐心聆聽的感謝之意。

第三場（1951年10月14日）

如果完全不提緣起法則（Law of Paticca-samuppada）及因緣法（Law of Patthana，關聯或因果法則），那麼我在此所說的「佛教是什麼」就不夠完整了。所以，在此只是很簡略地介紹它們。

請先回憶一下我在第一場演講結論中所說的；我提到悉達多太子這位出家遊化的苦行僧如何了知實相，而成為佛陀。我會再重複那一部分，免得各位忘記。

悉達多太子證悟正等正覺，成為佛陀，覺醒者、覺悟者、一切知智者。相較於他的清醒，其他所有世俗之人確實在某種程度上，都在睡夢之中；相較於他的覺悟，其他所有世俗之人在某種程度上，都還在黑暗中踉蹌摸索著；此外，相較於他所證得的一切知智，其他所有世俗之人都還深陷

無明之中。

無疑地，所有宗教都宣稱有通往真理的道路。在佛教中，只要人們未能了知這個真理（即四聖諦），他們就是還陷在無明之中。此種無明（Avijja）正是業（Sankhara）生起的主因，而使得一切眾生不斷陷入生命流轉（Vinnana，識）的輪迴之中。當生命以另一個新的形式繼續存在時，心物（名色或身心）即自動地相互作用而呈現出來。如此逐漸形成具有六根（Salayatana）的色身或乘載的工具。

因為六根而生起六觸（Phassa）；因為觸而生起感受（Vedana）；因為感受而生起貪愛（Tanha）與執取（Upadana）；因為執取而產生各種存在形式的有（Bhava）；因此而有生（Jati）、老、病、死、愁、嘆、悲痛等（Jara-marana etc.，老死等）所有一切苦惱。佛陀不斷深入探究，終於發現無明是一切痛苦的根源。

佛陀如是說：

緣無明，所以行生；
緣行，所以識生；
緣識，所以名色生；
緣名色，所六處生；
緣六處，所以觸生；
緣觸，所以受生；
緣受，所以愛生；
緣愛，所以取生；
緣取，所以有生；
緣有，所以生生；
緣生，所以老、病、死、憂、悲、苦惱生（所有一切痛苦）。

這樣的因果鏈就稱之為緣起法則；所有這一切都根源於我們對自身實相的無知或無明，而貪愛則是一切痛苦的根源。這是多麼地簡單明確，因為只要你渴求某種事物，貪欲就隨之生起，因此，

你必須對治它，否則你就會感到痛苦。然而，並不只如此而已，佛陀曾說，「身心五蘊一切都是苦。」佛教所指的苦的實相，就是指一個人能如實觀察其身心（內在與外在）本質實相，而不是它們表面所呈現出來的樣子。

因此，必須經由親身體驗苦的實相才能徹底了知。例如，從科學的驗證的結果使我們都知道，所有一切物質除了，無數電子微粒所產生的震動之外，並無任何具體形式的存在；但是有多少人能說服自己去相信我們的身體也遵循著相同的法則呢？既然它如此和你有切身地關係，那麼為何不試著如實地觀察它們呢？為了如實體證，任何人都必須超越色身的桎梏，發展出心的專注力，才能如其本然地觀察物質的本質實相。藉由心的專注力，任何人都能向自身之內不斷地透視剖析，甚至能觀察到最新科學儀器所無法看到的事物。既然是這樣，那麼為何不看看自身之內究竟發生了什麼；原子與電子微粒，以及諸如此類的事物。所有這一切都不斷地在快速變化著，而且是永無止境地持續著。當然，要知道這個道理是很容易的。

但實際上，唯有透過我們自身向內觀察的修持方式，也就是藉由內觀（Vipassana）的專注力，我們才能體證到「內在的苦」是隨著這些次原子微粒所生起之波動、放射與摩擦等激烈感受而來的。經由親身體證而了知無明的實相，並且了知其究竟實相就是痛苦根源的滅除：那就是要以還滅次第的環鏈來破除無明，進而解脫生死輪迴所帶來的老、病、憂、悲、愁、嘆等種種苦的本質特性。

緣起法及苦的根源是如此的錯綜複雜。

現在我們就回到佛陀在阿毘達磨藏（Abhidhamma Pitaka）發趣論（Law of Patthana）中所闡述的因果關聯法則。佛陀在（獲證佛果之後）靜坐四十九天期間，也就是在思惟阿毘達摩中的發趣論（Patthana，緣起法）時，全身放出六色光彩。我們有五大冊，每冊大約五百頁的巴利文記載著有關於此的詳細敘述。在此我只能簡要地介紹這個法則的概念。

佛教中因果的基本原則基礎就是以下這二十四個緣：

1. 因緣 Condition - Hetu
2. 所緣緣 Object - Arammana
3. 增上緣 Dominance - Adhipati
4. 無間緣 Contiguity - Anantara
5. 相續緣 Immediate Contiguity - Samanantara
6. 俱生緣 Coexistence - Sahajata
7. 相互緣 Reciprocity - Annamanna
8. 依止緣 Dependence - Nissaya
9. 親依止緣 Sufficing Condition - Upanissaya
10. 前生緣 Antecedence - Purejata
11. 後生緣 Consequence - Pacchajata
12. 重複緣 Succession - Asevana
13. 業緣 Action - Kamma
14. 異熟緣 Effect - Vipaka
15. 食緣 Support - Ahara
16. 根緣 Control - Indriya
17. 禪緣 Ecstasy - Jhana
18. 道緣 Means - Magga
19. 相應緣 Association - Sampayutta
20. 不相應緣 Dissociation - Vippayutta
21. 有緣 Presence - Atthi
22. 無有緣 Absence - Natthi
23. 離去緣 Abeyance - Vigata

24. 不離去緣 Continuance - Avigata

我現在要就我所瞭解的來為各位說明因緣與業緣的關聯，以及由於這些因緣所產生的果。

因緣是指所有身、語、意習性反應在意識當下的心念狀態。由於每一個習性反應都會生起善、不善或中性的心念狀態，因此，在佛教中，我們稱之為善法（kusala dhamma）、不善法（akusala dhamma）與無記法（Abyakata Dhamma），此三法雖僅是心的作用，但也是共同創造出整個宇宙萬物的心識作用。

善的（kusala）力量是由布施、行善、奉獻與淨化心念等善行所生起之業行（行為、語言及思惟）而產生的正面力量。

不善的（akusala）力量是由貪婪、慾望、憤怒、嗔恨、怨憎、妄念等欲念所生起之業行而產生的負面力量。

中性的（Abyakata）力量既不是善的，也不是非善的。例如，已經破除一切無明（Avijja）的阿羅漢（Arahat），對於六根所緣的六觸（Phassa）已完全不生起任何感受（Vedana）；就像不斷變化的流水，並不會產生任何感受。因為，對他而言，整個身體結構只是不斷變化的物質罷了，而所有的感受都會隨著這個物質滅去。

現在我們就來瞭解整個界天當中，由業行所產生的善與不善的力量。為此，我將整個界天大致區分如下：

無色界與色界

這些界天是超越感官欲樂範圍以外的，具有慈、悲、喜、捨四種至高無上的心念特質，能生起純淨、光明、妙樂、清涼及輕盈的心識力量，故可推向這些界天之中。由於在這些界天之中的物質是如此地細微，幾乎沒有任何形體存在，只見光芒四射，因此，梵天的形體並非具體的物質，而是光與亮。

欲界的組成為:

1. 欲界天

2. 人道

3. 下惡道

欲界天

為祈求未來人天福祉所做的一切良善的或道德的身、語、意行為，因此生起清淨、光明、喜悅與輕盈的心識力量，而推向所有物質皆是細緻、光明、喜悅與輕盈的欲界天之中。在欲界天的天人們的形體依照其所居住的界天而綻放出各種柔細、明亮與色彩的光芒。天人們在這些仙境般的界天中過著喜樂的生活，直到一切善的心識力量耗盡時，便再次墮入人道或惡道之中。

下惡道

所有仇恨、邪惡及不善的身、語、意行為都會生起不淨、黑暗、熱惱、沈重與堅硬的心識力量，而最為強烈的不淨、黑暗、熱惱、沈重與堅硬的心識力量也必定會墮入地獄之中，也就是下惡道的最底層。在所有惡道之中的物質皆是堅硬、粗陋、不愉悅與炙熱的。惡道之上即為人道，因此，落於惡道之中的眾生們，在結束下惡道的體驗後，即可投胎人道。然而，除了畜生道之外，一般人的肉眼是無法看到其他眾生的，但對於那些已經到達較高禪定的人們，由於具有天眼通的能力，因此也能見到其他眾生。惡道之中充滿著各種身、心痛苦，而這一切其實只不過是人天與善道的反面罷了。

人道

現在我來到了人世間，但這只是天堂與地獄之間暫時的居所。不論我們經驗到何種愉悅與痛苦，

這一切都是由我們過去的業所決定。但從現在開始，我們可以藉由心的發展，將我們的心識力量推向更高的界天之中。同樣地，我們也可以從這裡墮入到邪惡的深淵與惡道並行。

並無任何界天是恆常不變的，今日的聖者，或許是日後的惡棍，而今日的富人，也許很快就會變成窮人了。人世間生命的變化無常是如此明顯，沒有任何一個人、家庭、社會或國家是永遠穩定不變的。

一切事物都受業的法則所支配，而業是由變化無常的心所造作的，因此業的果報也必然是不斷變化的。

任何人只要有心的不淨雜染，那麼當他死亡時，其心識力量也會將他推往惡道之中；因此，在死亡的最後一刻，便會自動往生惡道之中（簡單地說，就是心識力量負債的地方）。

換言之，如果在死亡那一刻，其心念與推向人道的心識力量相應，便會再次往生人世間。然而，如果在死亡的最後一刻，生起善的心念，那麼自然也會往生天界之中（此處眾生享受著借貸平衡的心識力量）。而往生梵天者，在死亡時刻的心除了清淨與安詳外，並無任何欲念。

這就是業如何以數學精算的方式在佛教中扮演的角色。

各位女士、先生們，這些都是佛陀的基本教導。這些教導會如何影響每個人，則視個人如何運用而定。

不論家庭、社會或一般人都同樣適用這個教導。我們有信仰教條的佛教徒及實際修持的佛教徒，還有一種則是出生時就被歸類為「佛教徒」的教徒們。然而，唯有實際修行的人，才能改變內心的不淨。因此，能持守五戒的人們就是佛陀教導的信奉者。如果緬甸所有佛教徒都能確實奉行的話，那麼在我們周遭就不會有互相殘害的衝突發生。另一個困擾的因素則是：物質需求，任何人都必須具有生命的基本需求。況且，相較於其他眾生，生命對於人類又更加重要。由於這種保護

自我與親人的傾向，人們因而違反宗教戒律或政府的法律。

最重要的是生起清淨與善的心識力量，來對抗駕馭世人邪惡的心識力量。但這並不易做到，而且如果沒有老師的指導，是不可能達到純淨心念的階段。倘若我們想要擁有能對抗這種邪惡心念的有效力量，我們就必須遵循正法努力修持。現代科學已為我們帶來許多極具價值的事物，例如原子彈，它雖然具有最強大的威力，但同時也是人類智慧下所創造出最令人畏怖的產物。人類是否將智慧用於正確的方向？根據佛教的精神，人們究竟造作了善或惡的心識力量？我們要如何運用智慧及用於何處，其實都是我們意念所決定的。與其將原子能用於征服外在事物的這種智慧，不如把原子能用於征服我們內在心念，不是更好嗎？

這會為我們帶來「內在的安詳」，並且能讓我們將它與所有其他人分享。當意念成功地擊敗我們周遭所有邪惡力量時，我們就能散發出強大且淨化的心識力量。就像是燭光能驅逐整個室內的黑暗一樣，所以任何人內心的光明也能幫助別人驅逐他們內在的黑暗。

若以為善行也能用邪惡的手段來達成，那是幻想和作夢。韓戰就是一個明顯的例子；兩邊都犧牲了許多人命，如今已超過百萬人命被犧牲了，然而，這麼做究竟更接近和平，還是離和平更遠？我們已學習到這些經驗教訓，唯有透過宗教改變人們的心念才是解決之道。此刻，除了需要控制物質之外，更重要的是如何駕馭心。

在佛教中，我們將世界（Loka Dhatu）與法界（Dhamma Dhatu）予以區分。界（Dhatu）的意思是本質元素或力量。因此，世界所指的就是在自然界範圍以內的物質（具有其本質元素），法界則包含了心、心法，以及某些不再色身範圍內，而是在心範圍內的本質元素。現代科學涉及的範圍就是我們所謂的世界（Loka Dhatu），但這只是在心範圍內的法界基礎罷了。我們並非以現代科學的知識，而是以佛陀的教導，正法的修持，來進一步觸及心的層面。

至少「成熟的心智」（The Mature Mind，美國紐約W.W. Norton & Co., Inc.出版社發行）一書作者歐佛史崔（H. Overstreet）先生是樂觀看待成熟心智所蘊藏的一切事物。他寫道：

「我們這個世紀的特徵型知識是心理方面的，即使物理與化學領域中最受矚目的發展，大部分仍是大家已知道的研究方法之應用，在我們這個時代出現的，只有那些對於人性與人類經驗的看法是新的。」

然而，這種新的看法是不可能更早出現的，因為在它來臨之前，必須先經過長時間的醞釀。即使生理學已是一門成熟的科學，但就研究心理學的人而言，除了別的以外，人的構造依舊脫離不了腦部組織、神經、腺體，以及眼鼻等身體外在器官問題。而生理學對於身心狀態的研究，也是直到七十年前，由德國著名的心理學家威廉馮特（William Wundt）創立心理實驗室之後，才開始有比較充分的發展。但是在生理學之前，又必須先有發展成熟的生物科學，畢竟腦組織、神經、腺體及其他構造都是根據整個細胞演化過程而定的，因此，在生理學出現之前，必須先有充分發展的活細胞科學。

但生物學之前，又必須先有化學，而在化學之前，得先有物理學；物理學之前，則先有數學。因此，整個漫長的醞釀期得回溯至好幾世紀之前。

總之，科學發展是有時間順序的。每一種科學都必須等到它的時鐘敲響。現今科學的時鐘至少已經敲響了心理學及一個新的啟蒙階段。

可以確定的是，由最新科學探究而來的重要性與影響都是是舊有的，但研究的準確性卻是新的。簡言之，有某種鋼鐵般邏輯仍不受影響，那就是每種科學都必須等到其先前事物提供充分資料，並且一切鋪設妥當後，才能產生其準確性。

科學的時鐘已敲響了另一個新時代的來臨：一種新的智慧開始聽由我們運用。

我要說的就是佛陀的正法；所有人都應該為了知人類本質實相的智慧，而加以修持這個正法。佛教具備了治癒所有影響世人心病的良方；因為造成現今整個世間現象的，正是因為我們過去與現在，邪惡的心識力量所造作出來的。

現今這個世界處處充滿著不平與不滿，所有不平與不滿都會產生不愉悅的感受；憎恨產生敵意，敵意產生戰爭，戰爭又製造出更多敵人與種種問題；然後就陷入當前的惡性循環之中，為什麼呢？這當然都是因為我們的心缺乏適當的控制所致。

人是什麼呢？人是心識力量賦予人性而來的。物質又是什麼呢？物質不過是心識力量的具體化，也是善（正面）與不善（負面）力量的反應結果。

佛陀說過：世間一切由心造（Cittena niyate loko）。因此，心是一切的主導者。那就讓我們來研究這個心，以及它獨具的特性，並解決現今世間所面臨的問題。

在佛教的實用價值研究方面，確實有廣闊的範疇。緬甸的佛教徒隨時歡迎任何想藉由親身體驗以獲得利益的人們。

各位女士及先生們，我已盡可能將我所知道的佛教與各位分享，如果任何人想更深入瞭解，我會很樂意做進一步的說明。我非常感激各位蒞臨及專心聆聽我的演說，我也要再次感謝本教會讓我在此做一連串的演講。

願眾生安詳。

謹此向喬達摩佛陀、世尊、正法、佛陀的教導，以及保存弘揚佛法的僧眾致上最深敬意與感恩之情。

—葛印卡老師

返回首頁

佛教禪修的真正價值

大善者--烏巴慶老師

以色列總理大衛．班．古里昂（David Ben Gurion）於1961年12月訪問緬甸時，以國的新聞團體也隨行至緬甸做採訪報導。當時老師向所有受邀至國際禪修中心參加茶會的記者們做了一場演說，而與會人士也早已熟知老師的「什麼是佛教」（What Buddhism Is）小手冊。

老師在演講前，從某位記者口中得知以色列人所深感興趣的，是當前佛教禪修的價值，而不是來生會得到什麼。因此，他將這篇演講稿稱為「佛教禪修的真正價值」（The Real Values of True Buddhist Meditation），並以他個人及學生們豐富的親身經驗來加以闡述。文中所附圖表及圖解說明了老師在公職生涯中的歷程，以及他內在所沈潛著安詳與平等的心。本文內容係節錄自仰光「佛教評議會出版社」（Buddha Sasana Council Press）於 1962年所印行的講稿。

序言

人們需要平靜與安詳的心，也就是過著圓滿的生活，而要獲得內心真正安詳的最佳途徑就是禪修。

佛教禪修的主要目的，在於實現生命的最終目標——通往涅槃之路。然而，經由親身經驗而體證到禪修過程中必然包含此生兩個重要層面，也就是獲得心的平衡與身體的健康。

任何經歷過佛教禪修過程的人都能具有快速做出決定的能力、正確而理智的判斷力，以及持之以恆的努力，這樣的心智能力當然也會促進圓滿的生活，而且在內心淨化的同時，生理的組織也會跟著淨化，進而確保了身體的健康。然而，達成這些目標的基本要素就是正

確的禪修方法與技巧。

本文所要介紹的就是國際禪修中心，也是截至目前為止我們所經歷過最好的禪修中心之一，其創始人烏巴慶老師所教導的簡單而有效的技巧。

那些有意享受內心平靜喜樂與身體安康等圓滿生活的人們，當然會專注於自身的修持，並且明智地來到這個中心，接受老師所指導的禪修課程。

—倫坡（Lun Baw）緬甸公共服務委員會主席（Chairman, Public Service Commission, Burma）

一、佛教徒的基礎

佛教徒是指皈依佛、法、僧的人。

我們可將佛教徒分為以下四種：

1. 因怖畏（Bhaya）而成為佛教徒
2. 因求利養（Labha）而成為佛教徒
3. 因出生（Kula）時就已是佛教徒
4. 因信仰（Saddha）而成為佛教徒

佛教徒還可進一步區分為以下兩類：

1. 想要在此生中努力解脫的人；
2. 累積足夠波羅蜜且具有成為下列覺悟者信念的人：
    a. 佛陀（覺悟者，發現解脫的方法，且已修習，經由自身努力而到達終點）
    b. 辟支佛（Pacceka Buddha，亦即獨覺，無法教導別人他所證得的方法）

c. 上首弟子（Agga-savakas）
d. 大弟子（Maha-savakas）
e. 阿羅漢（Arahat，解脫者，已滅盡所有不淨煩腦）

要實現成佛或辟支佛等願力所需累積波羅蜜的時間長度各有不同，大致可區分如下：

1. 未來佛：
   a. 精進佛陀（Viriyadhika Buddha，以精進力為主導）需勤修波羅蜜十六阿僧祇(Asankheyya)及十萬大劫(Kappa)才能達到成佛目標。
   b. 信者佛陀（Saddhadhika Buddha，以信為主導）需勤修波羅蜜八阿僧祇及十萬大劫才能成佛。
   c. 慧者佛陀（Pannadhika Buddha，以智慧為主導）需勤修波羅蜜四阿僧祇及十萬大劫之後才能成佛。
2. 辟支佛：二阿僧祇及十萬大劫。
3. 上首弟子：一阿僧祇及十萬大劫。
4. 大弟子：十萬大劫。
5. 阿羅漢：大約一百至一千個大劫。

精進佛陀的主導因素是精進，信者佛陀是信仰，而慧者佛陀則是智慧。

任何人只要成為佛教徒，他就已經得到佛法的種子，而這個種子也將隨著他的能力逐漸成長。為了能成佛、辟支佛或上首弟子等資格的願力來達到涅槃的最終目標，每一位佛教徒都應該踏上這條八聖道。

想在此生中嘗試解脫的人們，可區分為以下四種：

1. 敏銳的智者（Ugghatitannu，只要聽聞簡短的開示就能悟道）

2. 廣說的智者（Vipancitannu，需要詳加解釋才能悟道）
3. 未了的智者（Neyya，需有導師引導）
4. 文句的智者（Padaparama，此種人需精研教義）

敏銳的智者能親見佛陀，而且在聽聞簡短的開示後，就能證得聖道與聖果。

廣說的智者需聽聞詳加解說的開示後，才能證得道與果。

未了的智者不論聽聞簡短的或詳細解說的開示之後，仍無法證得道與果，而必須加上日以繼夜、經年累月努力不懈地精研教義與修持，才可能證入道與果的境界。

佛陀如此回答菩提王子（*Bodhirajakumara*）的提問，*「我不會說出證悟聖果的確切時間，即使你離棄俗世而加入僧團，仍須視情況而定，可能要經過七年、六年、五年、兩年或一年才能證悟。甚至可能只要六個月、三個月、兩個月或一個月就能證悟。換言之，我也不否認只要十四日、七日、一日或甚至幾個小時就證得阿羅漢的可能。因為這一切都依照著不同的因素而定。」*

文句的行者即使接觸到佛陀的教導（Buddha sasana—佛陀教法存在的時期），完全投入佛法的鑽研與修行，仍無法在此生證得道與果。他所能做的就是累積習行和潛能。此生也無法解脫生死輪迴。如果他在為定（Samadhi）修習止（Samatha）與為智慧（Panna）修習內觀（Vipassana）時往生了，那麼他確定來世能再出生為人或天人（Deva），他就能在來世與佛法，就是佛陀入滅，大般涅槃（Maha-pari-nibbana）之後的五千年間，相逢的機緣中，證得道與果的境界。

因此，只有具足波羅蜜的人，如上述四種人，被認為會努力朝向解脫且精進於佛教禪修之道。無疑地，我們深信那些在合格老師指導下修持佛教禪修，而且堅定勤奮地走上這條八聖道的人們，必定是未了的智者或文句的行者。

二、佛法的本質

佛法是非常微妙、深奧且難以了悟的。一個人必須堅持而勤奮地走在這條八聖道上才能：

1. 達到徹底了知痛苦的實相。
2. 滅除苦的根源，以及
3. 達到苦的止息。

唯有完全解脫的聖者、阿羅漢能徹底了知痛苦的實相。在了知痛苦的實相之後，苦的根源也會自動地滅除，而最終將會達到苦的止息。在瞭解佛法的過程中，最重要的就是透過八聖道，戒（Sila）、定（Samadhi）、慧（Panna）三步驟的禪修過程來了知痛苦的實相。佛陀如此譬喻，*「從遠處射箭，且能絲毫不差地穿過一個小孔是非常困難的；若要將弓箭精準地從頭髮的一端射穿，使其分叉開來就更加困難了；但要穿透『世間一切皆為苦』的實相則是難上加難。」*

因此，唯有精進修持佛法，證入四種聖者之流，並享有四種聖果境界的人，才能領悟正法的六種特質：

一、正法並非猜測或臆想所得的結果，而是個人親身體驗得來的，而且在各個層面上都是如此清晰可見。

二、那些能依照佛陀教導的技巧精進修持的人們，當下就能得到正法所帶來的利益。

三、正法對修持者的影響是立即的，因為在了知痛苦實相的同時，痛苦的根源也逐漸滅去了。

四、正法是經得起任何想檢驗它的人們的考驗，因為他們將親身體驗到什麼是法的利益。

五、法就是你自身的一部份，因此也能隨時接受檢驗。

六、有八種聖弟子能完全體證正法的果實：

a) 證悟初道智者稱為須陀洹道（Sotapatti-magga）

b) 證悟初果智者稱為須陀洹果（Sotapatti-phala）

c) 證悟第二道智者稱為斯陀含道（Sakada-gami-magga）

d) 證悟二果智者稱為斯陀含果（Sakadagami-phala）

e) 證悟第三道智者稱為阿那含道（Anagami-magga）

f) 證悟三果智者稱為阿那含果（Anagami-phala）

g) 證悟第四道智者稱為阿羅漢道（Arahatta-magga）

h) 證悟四果智者稱為阿羅漢果（Arahata-phala）成為阿羅漢（*arahat*）

三、 修持八聖道（禪修中心的訓練）

任何想接受佛教禪修訓練課程的人們都必須遵循八聖道。八聖道是佛陀對五比丘（Panca-vaggiya）首次開示時所教導的究竟解脫之道，因此所有學員們都必須精勤地遵循八聖道基本要素：即戒、定、慧三步驟的修持方式。

戒（戒律）

1. 正語

2. 正業

3. 正命

定（心的專注）

4. 正精進

5. 正念

6. 正定

慧（智慧、內觀）

7. 正思維

8. 正見

戒

第一個步驟是戒。首先，學員們必須遵守最起碼的道德標準，那就是發願不殺生、不竊取他人財物、不從事不正當的性行為、不說謊話，以及不飲酒等。我相信遵守這些戒律並不會違背到任何的宗教信仰。事實上，我們也注意到那些來中心參加禪修課程的外國學員們並不是很重視良善的道德品質及規範。

定

這是第二步驟，也就是將心的專注發展到心一境性的程度。這是訓練心達到安詳、清淨與堅定的方法，因此，也成為宗教生活的基本要素，不論是佛教徒、猶太教徒、基督教徒、印度教徒、回教徒或錫克教徒，實際上，也是所有宗教之間最大的公約數。除非一個人的心念能從所有不淨煩惱中解脫出來（Nivarana，即涅槃），並且達到淨化的境界，否則此人是無法將他自己與梵天（Brahma or God）等同看待的。雖然不同宗教的人們使用的方法各有不同，但是對於心的發展，也就是達到身心平靜的完美境界，目標卻是一致的。禪修

中心協助學員們將其注意力放在上嘴唇以上及鼻孔以下的小範圍內，在呼吸進出動作的同時，以平靜警覺的心覺察氣息的進與出，並以此發展出心的專注力，進而達到心一境性。

生命的能量不論是否如佛教信仰（或來自上帝，還是如基督教）所稱，是由個人行為所造作出來的心識力量（Sankhara，即習性反應、業行）的結果，生命象徵的形式都是一樣的，那就是人體的律動、脈動或波動。事實上，呼吸就是一種反映生命象徵的形式。在禪修中心所教導的安那般那（Anapana，即出入息）禪修技巧（亦即觀息法）中，利用呼吸的好處不僅因為它是自然的現象，而且因為它隨時存在，故可成為心專注的所緣，以去除所有其他妄念。隨著專注力開始集中在這個小範圍的變化，最初是對鼻孔周遭氣息進出的覺察，然後逐漸覺察到氣息進出長度的變化，並且可以在上嘴唇以上的小範圍內感覺到氣息進出溫度的不同，因此，只要以此方法用功練習的學員，在經過幾天的訓練之後，必定都能達到心無旁騖的專注力。

學員們在正確方向的指導下，練習此種禪修方法，必定會出現一些象徵進步的指標，就像以某種象徵「白色」的形式來區分任何「黑色」形式的方法一樣，這些形式可能是一團雲霧或棉花，有時也可能是類似煙霧、蜘蛛網、花朵或圓盤等白色的形狀。但是，當專注力變得更加集中時，就會出現類似閃光或光點，或類似星星、月亮或太陽等光點一般。禪修時（當然是在雙眼緊閉的情況下），如果出現這些指標性的象徵形式時，那麼應該就是心的專注力（定力）已逐漸開發出來了。

此時，最重要的就是，學員們應該在每次心念有所鬆懈之後，儘可能很快地再回到這個光點的專注力上。如果學員已經能做到這個步驟，那麼就可以開始練習內觀（Vipassana）禪修法，進一步地洞察究竟實相，並且享受寂靜安詳的涅槃之樂。此外，如果他能將專注力集中於鼻孔以下一個極小範圍內且持續一段時間，那就更好了，因為此時他已經達到「近行定」（Upacara Samadhi，亦即英譯：Neighbourhood Concentration）的階段了。

佛陀如是說，*「本質上，心是純淨的，但是由於吸取了不淨雜染（不善的力量 - Akusala forces），而被染污了。」*我們知道海水經過蒸餾後可以變成純水，同樣地，學員們也可以透過觀息法（Anapana）來去除心中的不淨雜染，使心達到完全淨化的境界。

慧

慧指的是洞察本質實相，而唯有精進於佛教禪修者，在證悟聖道果智時，才能徹底了知。然而，內觀禪修與發展心的專注力，以及體證本質實相都是密不可分的。

當學員已經達到某種程度的定力時，最好的情況就是達到近行定時，就可以開始接受內觀的訓練了。此時需要利用已發展出來的專注力來檢視所有存在於自身之內的習性反應。學員會學習到如何以警覺的心來洞察其自身所有器官與組織持續不斷變化的過程，換言之，就是所有眾生不斷進行的次原子反應。當學員完全專注於此種自然產物的感受上時，就會在生理與心理的層面上了知其整個身體結構只是不斷產生變化的一種物質罷了。這就是佛教的基本概念，無常（Anicca），所有事物不斷變化的本質，包括存在於整個宇宙中所有一切有生命與無生命，而其衍生的結果就是苦（Dukkha）的概念，與生俱來苦的本質，而生即被視為苦。這就是實相，因為所有眾生的整個結構都是由次原子粒子(Kalapa，在佛教中意指極細微、無法分割的最小單位)所組成的，而且處於不斷燃燒的狀況之中。

最後一項概念就是無我（Anatta）。雖然你們總是將所有出現在眼前的某種物質稱為物質，但事實上，根本沒有任何具體的物質存在。隨著禪修過程的深入，學員們將瞭解到並無任何具體的物質是所謂的我，而且沒有任何事物可以被視為是某個生命體的核心。到最後，他將在生理與心理的層面上徹底瓦解自身所執著的自我中心主義，並且由禪修而徹底了知無我與無私的全新概念，並且了悟到宇宙所有一切事物都受因果律所支配著，並以此親身體驗而瞭解到這種獨我的虛幻本質。

四、禪修的成果

禪修的成果是數不盡的，其中包含了「沙門果經」（*Samanna-phala* Sutta）開示中提到的，有關沙門或修道者（Samana）的利益。成為沙門或出家人的主要目的就是要精勤地修持八聖道，除了要證悟須陀洹、斯陀含、阿那含及阿羅漢果智之外，還要發展各種心的能力。由禪修而洞察究竟實相的在家眾也須精勤修持，如果具有善根潛能，也能獲證四果智與能力。

只要精勤修持的人終將成功，而且因為心不斷的淨化及發展出心的能力，以及對本質實相的洞察，因此能在正確的方向中完成許多事物，以達到人類的福祉與利樂。

佛陀如是說：*「比丘們，發展心的專注力吧！唯有發展出心的專注力，才能如其本然地觀察一切事物。」*

確實任何人都能發展出心的專注力，而且當一個人已發展出心的專注力之後，還必須進一步地發展智慧。

只要人們能使心完全專注，就必能隨時保持心的平衡，而其所得到的結果也必定比那些還未發展出專注力的人們更加圓滿。因此，不論來此接受禪修課程訓練的人有無宗教信仰，是否為行政官員、政治人物、商人及學生等，他都能從禪修當中獲得許多利益。

我自己的情況或許就是一個很好的例子。如果我必須在此談些我自己的經驗，那麼我最想說的，除了佛教禪修能帶給修持者實際利益之外，別無其他了。這些都是真實的結果，而且是任何人都無法否認的事實。

我從1937年1月開始接觸佛教禪修。1961年12月份的衛報雜誌（Guardian Magazine）「名人錄」（Who is Who）中刊登了我的生活概況，其中對我長期以來所肩負著各種公務職責也做了描述。1953年3月26日，也是我五十五歲那年，我從公務部門退休，但隨即又被任用，而且直到現在，大部分的時間，我都同時身兼兩個以上的部長級職務，甚至有曾經長達三年的時間，是身兼三個部長職位的，還有一次是兼任四個部長職務，而且時間達一年之久。

此外，還身兼「總理暨計畫部」（Departments of the Prime Minister and National Planning）常設委

員會委員及各種特別委員會之主席或委員等多項職務。

諾丁漢博士（Dr. Elizabeth K. Nottingham）在其論文「緬甸的佛教禪修」（Buddhist Meditation in Burma）中曾提道：「禪修是否有助於產生巨大的安詳與平衡的能量，用以建立『利樂福祉之國』及成為在公眾生活中對抗墮落的堡壘？」

對於這個問題，請參考你們面前的這份說明，我的答覆是相當正面而明確的，而且可以很肯定的這麼說，因為在我擔任的所有職務（審計長、全國農業市場委員會主席，以及政府會計暨審計機關首長），即使是資深公務員都認為很艱難的那些職務，我也都能善盡職守，圓滿達成任務。

從1956年6月11日開始，我就被任命為審計長，而且身負整頓該部門之責，這個部門在1955年10月4日成立時雖有五十名職員，但只有三位是合格的會計人員。當時的問題除了必須重新整頓這個部門之外，還必須建立公務人員的效率標準，以因應緬甸各部門與企業蓬勃發展的審計業務需求，而1955與1956年的年度支出約略分別為15億及18億緬幣。

之後不久，也就是1956年6月21日（就在接任審計長一職之後的十天），我又被任命為全國農業市場委員會主席，而必須負起該部門所有業務之責，當時也是該部門情況最為惡劣的時候；不僅審計進度落後達五年之久，而且前一年度的剩餘庫存高達1,700萬噸，稻米的市場價格也從1953年每噸的60鎊跌到1956年的34鎊。此外，部屬與長官之間無法相互配合也是一大問題。

到了1958年，我又依照該會所屬的調察委員會（由總理所領導）建議，完成了「政府會計暨審計機構」的設立。當時緬甸會計相關人員嚴重不足，因此，除了戰前原有的兩個部門之外，其他政府部門及企業的審計進度都嚴重落後（大約2至4年），而且也暴露出許多弊端。此時，我除了原有的職責之外，還同時兼負「全國政府會計暨審計機構」（State Institute of Government Accounts and Audit），負責訓練全緬甸所有公務部門與企業幹部及職員建置計畫的責任。1958年4月1日我又接下了「政府會計暨審計機關」的首長職務，為該部門打下基礎，直到同年7月11日才由總理正式啟動。

上述種種經歷的結果確實說明了人們如何透過佛教禪修來產生「巨大的安詳與能量」，並且以此建立一個「利樂福祉的國度」。

五、人際關係

佛教徒的生活態度會努力嘗試在這一生中得到解脫，但不同於那些為了實現成佛願望而不斷累積善德的人。例如，王舍城（Rajagaha）與舍衛城（Savatthi）都是佛陀一生中托缽遊化的兩個主要城市。王舍城是頻婆娑羅王（King Bimbisara）的國都，他一生中都努力嘗試得到解脫，並證入第一聖道智，成為聖者（*Ariya*）。他不但奉行佛陀的教導，而且還為佛陀及其眾多弟子建造一座巨大的寺院，就是大家熟知的竹林精舍（Veluvana Monastery）。此外，只要人們願意加入佛陀的僧團，他就會赦免他們所犯的罪行，因此他被稱為無畏王（King Abhaya），即無害的國王。他不但要求自己不去傷害任何人，而且也鼓勵他人不要傷害別人，他治國的力量就是對人類的慈愛。

另一個例子則是舍衛城，此城是拘薩羅國（Kosala）首都，該國波斯匿王（Pasenadi）也是一位虔誠奉行佛陀教導的國王。事實上，佛陀停留在舍衛城的時間比其他地方還長。國王為了成佛而不斷累積善德，然而，雖然他儘可能不去傷害他人，但必要時，他仍會為了拯救其子民而準備承受痛苦。有一次，他在邊境戰場上打敗敵人之後，在返回王宮途經佛陀的精舍時停了下來。國王之所以率領軍隊攻打敵人是為了對抗入侵者，並且拯救他的王國與子民，他如果不這做的話，那麼人民必會遭遇暴行，因此，當他告訴佛陀他擊敗敵人時，佛陀卻微笑著對他說道，*「你已經製造出比打仗前更多的敵人了。」*

所以，我們可以瞭解到，那些嘗試累積善德的人們，如果無法同時避免犯下罪行的話，那麼他們將會墮入惡道之中，而他們自身也將因為傷害他人而遭受痛苦。至於要如何以了知痛苦實相的力量，將慈愛化為具體行動，以改善人際關係等，我也將舉一些我親身體驗的例子來做說明。

我在1955年8月15日正式被任命為「全國農業市場委員會特別調查會」（S.A.M.B. Special Enquiry Committee）主席，並遵照總理指示，著手調查該委員會積弊已久的諸多問題。我向政府所做的報告被送到「特別調查局」（Bureau of Special Investigations）做進一步的調查，調查的結果是逮捕了四名官員，其中包括正在委員會幹部年度會議開會的總經理，也因此引發所有與會官員的不滿，而造成集體遞交辭呈的事件發生。這些官員的舉動不僅形成了僵局，而且當聯合工會（Union of Employees of the Board）透過在博固（Pegu）所舉行的年度大會給予支援時，整個情勢又變得更為惡化了。政府也因此決定批准所有辭呈，如此一來，反而使大多數官員感到懊惱，因

為他們並非有意要採取此種抗爭手段。最後，終於在第三方的協調下，將他們那些已經遞出的辭呈撤回，並接受政府象徵性的處罰。

當時我就是在這樣的氣氛中，以及他們用來指責「特別調查委員會」與「特別調查局」的那些口號還猶言在耳的情況下，接下「全國農業市場委員會」主席一職。然而，我並未因此而記恨任何人，因為我所做的一切都是為這個國家的最大利益著想，而且確信我接下此委員會主席一職的觀點，是為了在此危急關頭拯救這個國家及整個委員會的劣勢，也是為所有部屬及所有與本委員會業務有關的人們的效率與福利而努力，這將會說服他們。就這項事實而言，也就是在我與各個團體的代表會談之後，我確實扭轉了情勢，終於讓長官與部屬們團結一致，而且委員會與製粉廠及其他業者都能相互配合。不僅訂定了新計畫，並且引進了許多改良技術，而結果也比任何人所想像的還更好。在「禪修的果實」（The Fruits of Meditation）部分都已經提過這些成果了。由於他們全力配合與持續努力的結果，才能順利達成我所提議的事項，而政府也非常體恤的賜予本會兩位官員，一位是副總經理，另一位是經常與政府對抗的聯合工會的主席，「廣聞者」（Wunna Kyaw Htin）的頭銜。像這樣授予聯合工會主席頭銜的情況，我想應該是不多見吧。

至於有關審計長職務的情況，則一點都不困難。某個佛教協會的許多成員都是我所指導的禪修學員，還有某個社交俱樂部也與本會所有幹部及職員們都相當親近，在每年所舉行的大型宗教集會中，全部的人都能為共同目標而團結一致，並且每年有兩次的時間會向身兼老師與部門領導者的審計長表示禮敬。社交俱樂部每年都會安排包車或搭乘其他交通工具到各地休閒旅遊，成員們都會攜家帶眷共同參與，也為整個行程帶來愉快的氣氛。這一切都有助於促進本部門的彼此瞭解，也為工作效率鋪下一條平順的通道。

在會計暨審計機關裡，禪修老師們除了資格與指導經驗外，還要具有高度的耐心與善意，而副主席與講師們多數都是參加過中心禪修課程的學員。來自不同背景的學員們，也都能受到老師們善念的感染，讓每一期課程的學員們都能在最好的環境下修持，因此，從本單位開始有禪修課程至今，都不曾有學員抱怨的情況發生。另一方面，在每期課程結束之後，學員們都會舉行感恩會，以表示對主席與老師們的感謝，他們總是不斷地感恩這一切善意，以及協助他們徹底瞭解課程的用心良苦。

因此我毫不懷疑，禪修在心的發展上所扮演的重要角色，因為它確實有助於人們達到最好的人際

關係。

六、禪修的副產品

在「禪修的果實」（The Fruits of Meditation）這部分，我已經說明過禪修可能帶來何種的利益。正如「沙門果經」（有關沙門利益的開示）裡提到的一樣，我也特別提及了禪修的利益，以及刊載在「國際禪修中心簡介」中有關外國學員們的評價。我現在要在這裡講述的是有關禪修對身心問題所帶來的最細微的副產品，這並非展現奇蹟的時代，例如在空中飛行或在水面行走等，畢竟這對一般人而言並非直接的利益，但如果苦於身心疾病的人，能透過禪修來去除病痛，那就是件值得考慮的事了。

根據佛教的思維方式，凡是身、語、意一切行為，都會產生或留下某種行為的力量（*Sankhara*，即業力），這些業力會視個人善念或惡念而歸向借方或貸方帳目。此種無形的影響，我們稱之為業力或行為的力量，它是心的副產品，而且關係到每個行為。它並無所謂的延伸元素（亦即，它是不受空間限制的）。因此，一切眾生的業力都能穿梭在這整個宇宙中。我們相信在這些力量之中，生命的因果論是有其根源的，每一個個體除了不斷地吸收著其自身行為所造作出來的業力之外，同時也在釋放其身、語、意所造作出來的新業力，所以說脈動、律動與波動等都是生命不斷輪迴的象徵形式。

我們可以將善行的力量視為正面的，而惡行的力量視為負面的，然後我們會感受到這些被稱之為正面與負面的反應，所有有生命與無生命不斷發生的反應，包括我的身體、你的身體及所有眾生。當人們透過適當的禪修瞭解到這些概念時，就會了知一切事物如其本然的本質實相，也因此對無常，苦，無我等實相的覺知，發展出所謂的「涅槃元素」（Nibbana Dhatu），此種力量足以驅除惡行產生的一切不淨與毒害，也就是造成人們身心疾病的根源。就像點燃的燃料會燒盡一樣，在身體內的這種負面力量（不淨或毒素）也會被禪修過程中覺知無常而產生的「涅槃元素」所根除。此種根除的過程會一直持續著，直到整個身心之內所有的不淨或毒素完全清除為止。

到中心參加禪修課程的所有學員當中，有些是深受高血壓、肺結核、偏頭痛、血栓等病痛之苦的人，但他們當中有些甚至在最初的十日課時，病症就已經減輕了，如果他們能持續

覺察無常，並且參加中心更長的禪修課程，那麼那些病痛就很可能在課程當中完全根除了。因為苦的生起（*Samudaya*）才是導致人們身心問題的一切根源，而且不論哪一種病痛都一樣，然而，透過正確的佛教禪修而產生的「涅槃元素」卻能去除此種苦因。禪修的另一面就是滅苦（Samudaya Pahatabba），字面上的意思就是，「除去苦生起的原因。」

另外需要在此提醒各位注意的是，當一個人發展出「涅槃元素」時，此「涅槃元素」因遭遇其身體系統內的不淨與毒素而造成的衝擊會產生某種必須忍受的劇變。這種劇變會使其對自身之內次原子粒子的熱能、摩擦與波動更為敏感，而且強度不斷增加，使人感到整個身體就只是電流與極大的痛苦。對有病痛的人而言，就如上述所言，這種衝擊總是更為劇烈，而且有時強烈到幾乎快要爆裂一樣，然而，如果可以忍受，那麼此人就會意識到其身體內所發生的良好變化，毒素逐漸減少了，而病痛也逐漸被根除了。

當今人們正面臨輻射之毒的危害，如果一個人吸收到的毒素超出了最大許可濃度（m.p.c.），那麼他就陷入危險範圍內了。

我堅信任何人在佛教禪修中所發展出來的「涅槃元素」正是足以清除其體內輻射毒害的力量。

佛陀是指出這條正道的導師，

而我只是延續著佛陀指出這條道路的人，

我已經承襲佛陀所流傳下來的正法。

佛陀並無法給人們涅槃，

卻能為我們指出一條正道。

不要請求我為你們找到結果；

我無法為各位找到結果。

因為連佛陀都做不到的事，

烏巴慶又怎能做得到呢？

唯有靠你們自己努力修持。

——烏巴慶老師

返回首頁

十魔軍

本文節錄自烏巴慶老師在內觀課程中對學員開示的翻譯，最初刊登於Sayagyi U Ba Khin Journal，經改編後轉載於內觀通訊。

你們必須非常謹慎而堅決地面對各種困難，這樣你們才能透過親身的體驗來了知無常(anicca)的實相。在課程中的這個階段會出現許多的困難障礙，這就是為什麼我們要一再的提醒你們，一定要非常精進用功。在我們偉大的烏鐵老師(Saya Thetgyi)的時代，內觀禪修的學生也同樣經驗到各種不同的問題，像是完全感覺不到觀察對象等等這類的問題。例如，要他們專注於頭頂上的感受時，他們無法感覺到任何感受；在觀呼吸（Anapana）時，他們也感覺不到鼻孔周遭的感受，有些人會感受不到呼吸的氣息，而有些人則感覺不到身體。你們在課程期間，也會遇到類似的問題；有時可能無法感覺到任何的感受，或是無法維持專注等等。

有些人會以為感覺不到身體，就是已經到達涅盤(nibbana，最終的實相)的境界了。如果你發現無法感覺身體的存在時，你就用手拍一下或敲一下你的身體，然後看看是否有感受。你不需要去問老師就可以知道自己的身體是否還在。這些變化無常的現象的確相當令人感到驚慌困惑，不是嗎?

這就是顛倒 (vipallasa，心扭曲或散亂)障礙的本質在作弄你。這些都是藏在人們內心深處的不淨煩惱，而且會在我們每個人身上出現。雖然瞭解無常，也知道應該去除這些不淨煩惱；但是這些不淨染污卻執著不願離去，反而想要趕走了知無常的智慧。然而，由於了知無常的本質實相具有強大的力量，因此魔羅（Mara，負面力量的擬人化）不斷地想要迷惑它。「勤奮經」(The Padhana Sutta)中詳細描述了禪修時會遭遇到的十魔軍。我們必須保持警覺，因為它們就是禪修者的十個主要敵人。

第一個魔軍是享受感官娛樂的欲望。有些人雖然不斷地禪修，卻無法達到涅槃清淨

的階段，這是因為他們來參加禪修是別有用意的。例如他們會想，「如果我能親近這位認識許多高官的上師，那麼可能有利我的升遷吧！」有些人就是這樣帶著貪求的心而來，所以無法在禪修中獲益。必須無所貪求。如果你們是為了要體悟涅槃清淨而來學習內觀法門(Nibbanassa sacchikaranatthaya me bhante)，那麼我會教導你們了知四聖諦。但是如果你們無心於此，只是來此虛耗時間，那我又如何能幫得了你們呢？

第二個魔軍是不滿或不願安住於森林等遠離塵囂的修行處所。昨天有位學員想中途離開，一大早就起來收拾東西。他原本打算先與大家共修至七點半，然後等到我在八點開始查巡學員的關房時，才偷偷離去，到時他就可以飛奔到車站去搭乘巴士回家，然後過些日子再回來拿行李。幸虧，我昨天不曉得為什麼決定提前一小時堅定精勤(adhitthana)的禪坐，所以把他困住了！ 經過一小時堅定精勤的禪坐之後，他心中不滿的魔軍不見了，而他也不想逃跑了。當他對寂靜禪修處所心生不滿時，就會想要逃走。他或許會告知我們他要離開，也可能是偷偷地跑掉了。第二個魔軍不想留在僻靜隔離的地方，是因為內心的慌亂混淆。

第三個魔軍是對食物的飢渴。有位學員總是得吃好幾碗才夠，他說如果不吃這麼多，他就待不下去，因此，我跟他說，「如果真是這樣的話，你就吃吧，但先嘗試一、兩天或三天，然後看看你會怎樣。」後來，他在整個十天的課程中都不再那麼渴望食物了。

另一位學員則說，如果連著三天都只吃兩餐飯，他就會餓得發抖，他從未連著三天如此對待自己。所以他希望我能准許他吃三餐，我對他說，「如果真的需要的話，那當然可以。」等他來這裡後，第一天、第二天，一直到課程結束他一點也不覺得餓。只要是不斷地精進禪修，就不會有餓的感覺。只有在禪修不順利時，才會覺得飢餓。因為你內在的念頭讓你覺得飢餓，而使你無法控制飢餓的感覺。一旦禪修者能在禪修中精進，那麼他就不會再感到飢餓了。

第四個魔軍是對各種味道及不同食物的貪愛，我們都是盡可能提供最健康的食物讓大家享用。吃了很美味可口的食物之後會怎樣呢？是否會使我們對美味的食物更加

貪求？是否能不對食物的味道產生好惡的分別心？只有阿羅漢（完全覺悟的人）能辦得到。你來上課的目的不就是為了要除去不淨煩惱（kilesa，心的染著）與貪愛(tanha)嗎？如果你閉著眼睛不看，那麼你就不會貪求或執著於視覺所緣的對象了。聽覺所緣也是如此，你們沒有人帶著收錄音機來，所以你們就不會想聽。同樣地，嗅覺也是如此，這裡並沒有人塗抹香水，所以你們也不會對任何嗅覺感受生起貪愛和執著。這裡雖然沒有任何可以讓你們生起身體上愉悅感受的東西，但是除非你們都不吃東西，否則舌頭能避免任何的味覺嗎？如果真的不吃，那只好請醫生注射葡萄糖幫各位維生了。既然食物與舌頭一接觸就會產生味覺，那就不要吃太美味的食物，如此才能減弱對味覺的貪愛與執著。

你們來這裡是為了去除貪愛的不淨煩惱，所以我們得提供最適當的環境來幫助你們，才不會使你們的貪愛增長，不是嗎？既然你們嘗試著要消滅貪愛，我們就不能一面幫著你們根除貪愛，另一方面又增加你們對食物所生起的味覺貪愛。這裡不提供各位晚餐，我們倒是可以省掉不少事情。這麼做不但是為我們好，也為你們好。因為你們吃了晚餐之後，一定會感覺昏沈。如果你們早、午兩餐都吃得很健康了，那已足夠身體的需求，所以你們不需要吃晚餐。

第五個魔軍是昏沈、懶散與遲鈍。你們都知道這種狀態的。即使是大目犍連(Maha Moggallana，佛陀大弟子之一) 也為此所苦。你們當中有些人也會在禪坐時睡著。我以前常和一位老先生一起去禪修，我們就是在烏鐵老師的禪修中心的禪房靜坐，這位老先生都會披一件修行的大披巾，坐在我後面，不到一會兒，他就開始大聲地打起鼾來。通常一般人盤坐著是不太可能打鼾的，但是有不少禪修者確實可以盤坐著打鼾一陣子後，才又醒來。這就叫做昏沈睡眠(thina-middha)。昏沈睡眠是難以避免的。當內觀生起的智慧變得很敏銳時，會感受到安詳的涅槃清淨本質；當善與不善的本質碰撞時，就會有所反應並產生熱，於是讓人變得昏昏欲睡。

如果你們偶爾也感到昏沈的話，那就加重呼吸；因為這時你們已經無法專注了(Samadhi)。這是從潛意識生起的反彈，此時專注力跑掉了。如果你們無法專注，那就再回到鼻孔的覺知上，加重呼吸，並試著讓心沈靜下來。有時候當了知無常的智慧（aniccavijja）變得較強烈時，你們的身體能體驗到身、心經驗的交集，這時你們

的洞察力會變得非常敏銳，而且非常強烈。然後可能會從潛意識中生起非常劇烈的反彈，使你無法覺知無常，而且迷失方向。你們不瞭解發生了什麼事就會去問老師。

如果突然發生這樣的情形，有兩種方法可以對治。一種方法就像我剛剛已經講過的，試著重新集中注意力。或者是，到外面走動一下，這樣你們就會醒來，而且這種昏沈的反應也會不見。但是千萬不要在這種昏沈的狀況下跑去睡覺。我告訴你們的這些對治方法。從實際層面來說，是很重要的。因為當不淨煩惱的習性反應生起時，就會昏沈。這時我們必須堅定地以了知無常的智慧來對治，而不應該只是口頭上說著無常的智慧，卻沒有以覺知感受的洞察力來了知身體無常變化的本質。因此，只要以這個方法修持，你一定會克服並且打敗昏沈。

第六個魔軍是畏懼獨自一人，並且害怕孤單。有些人沒辦法獨自一人在關房中靜坐，所以一直換房間，到處找人陪伴，害怕獨自一人。有位女學員非常害怕孤單。她雖然有很大的房子，卻不敢獨自留在任一個房間裡，因此總要有人作伴。她來禪修時還帶了女僕來。她希望我能同意她在自己的房間內開著燈禪修，我同意了她的要求。但是除此之外，她還要求禪修時，旁邊要有人陪她。她真的不敢獨自一人禪坐，否則就會有全身燥熱的感覺。她上完一次十日課之後，這種現象改善了不少，到了第二次十日課時，她已經可以獨自在昏暗的關房中禪修，她每個月固定都來上十日課，並且從中獲得了許多利益。雖然她來上第一次十日課時還很害怕，但現在已經不恐懼害怕了。

第七個魔軍是對禪修能否成功的疑惑。每個人都會對自己禪修能否有所成就感到疑惑，我想這是無庸置疑的。（旁邊有個女孩子笑了起來。）你們會成功的，重點是要洗去我們根深蒂固的不善（akusala）與心中的不淨染污（kilesa）。這才是最重要的。

第八個魔軍是在禪修有所成就時出現的傲慢。你們在禪修有進展時，會感受到自己內在的染污越來越少，這時候你可能會變得驕傲自滿，而且會認為：「那傢伙好像

修得不怎麼樣，我來幫幫他吧。」我現在所說的是我親身的經驗。最早之前，這個禪修中心還沒有法堂，當初買下這塊地時，也只有一間十尺見方的簡陋房舍。有一天，有位學員在清晨共修結束後走到屋外，撩起長裙（longyi），並且喊著說：「你們看！」原來他整條腿都起了疙瘩，看起來就像是拔了毛的鴨子皮一樣。這是因為內在反作用力非常強烈而出現的。他一直撩起他的長裙，指給我們看，說道：「你們看看，這個反彈力道有多強烈啊！你們也都得好好努力禪修，好好努力吧。」結果隔天他反而無法禪坐了，他完全感覺不到身上的任何感受，所以只好去問指導老師。這是因為他在訓誡別人的時候，心中充滿了「我」、「我修持得很好！而這些人卻好像一點進展都沒有。」他是很優秀的足球員，但脾氣也很暴躁，隨時準備踢打、攻擊和推撞。像這樣脾氣暴躁的人，充滿熱氣從內衝擊，就會顯現在身體的表層上。

這就是為什麼我要告訴你們，不要去訓誡別人。如果你們有任何疑問，就來問我。如果你們有話要說，來告訴我。如果你們在禪修上有所進步，就安靜地在你們自己的禪修上繼續精進。

第九魔軍是關於老師的部分，是與老師的名聲、接受供養及備受尊崇有關。我自己備受尊崇及供養。我總是得控制自己，才不會變得傲慢，並且隨時觀察內在是否變得傲慢了？我得小心地看管自己。我們在這裡原本是為審計署員工開辦禪修課程，他們可以利用空閒時間自己禪修，但是現在他們很少來了。我們開這個課不是為了錢，而是為了正法。所有參加十日課的公務人員都是這個課程的學員，入會費用就是完成十天的禪修，很棒吧！完全不需要繳任何會費，只要堅定地禪修，照顧好自己的修持，不要鬆懈就好了。我們當初那樣開始直到現在這種狀況，這是金錢辦不到的，只有法才能辦到。我們深信如此，而我們也完全沒有錢。

這個中心並不屬於我個人，烏巴慶不能驕傲的說，這是烏巴慶的禪修中心。它不屬於我，它屬於審計署的內觀協會。如果他們趕我走的話，那我就得走。瞧，這多好啊！它不是我的，而且每年都得重新選舉，他們選我，我才會留在這裡。如果他們說他們找到比我更好的人選，而且決定選用那個人，那我在這裡的工作就結束了。我就得離開，這地方並不屬於我。

第十個魔軍是奉行不正法，開創新奇的邪法來獲取大量供養，自我崇拜而且鄙視他人。這就是我不願經常談論其他人的原因。別人愛怎麼談論，就讓他們去說吧，不是嗎？ 有些老師非常喜歡接受供養，所以需要更多的信眾。他們教導信眾喜歡聽的--錯誤的教導，所教導的都不是佛陀的教法，他們這麼做只是為了獲得尊崇和供養。他們不在正法上精進，這就是第十個魔軍。

正法可以去除煩惱痛苦，並且帶來快樂。但究竟是誰帶來快樂的呢？佛陀並沒有帶來快樂，是你內在了知無常的智慧帶來的。我們要修持內觀，如此了知無常的智慧才不會中斷或消失。我們要如何修持呢？將注意力專注於四大，並且保持正念、正定及守戒(sila)。

在戒律中，說謊是我所擔憂的，我並不擔心其他戒律，因為說謊會動搖戒律的根本。一旦戒律有所動搖削弱，也會使得正定及智慧受到動搖減弱。你必須不打妄語、精進的修持，建立正定，並且專注在你身體所發生的一切；那麼無常的本質就會自然地生起。

我們的導師，烏鐵老師曾說過：「身體的生滅非常迅速、無止息的波動、匆忙地分解、滅去，這些都是無常的跡象。」身體就是如此地變化無常，而了知這個色身(rupa)變化的，正是我們的心(nama)。當色身不斷在生滅變化時，心不僅能感受到這個生滅變化的色身，心念也同時在生滅變化。因為色身與心都是無常的，你們要隨時了知這個無常的實相，保持覺知。

將你的注意力放在頭頂，然後慢慢地向下移動到全身，從頭頂移到額頭、臉部，然後從臉部移到頸部、頸部到肩膀，從肩膀到整個手臂……。凡是注意力停留之處，就像是碰觸到一盞小火炬，注意力所經之處，就會感受到火把的熱。為什麼會如此呢？因為內在不斷地燃燒、滅去；這也是內在次原子粒燃燒的固有本質。這是確實存在的。學著敏銳覺知，你才能感受得到。以專注的心去感受它，你就會了知無常的實相。

只要你以內觀修持的方法努力用功，並且保持覺知，那麼不淨染污及已生起的不善

就無法久留。它們一定會漸漸地滅去，而且當它們全部滅去時，你也會變得穩定安詳而快樂。必須用功修持到什麼時候呢？答案是，以了知無常本質的智慧持之以恆地用功修持，直到整個輪迴(samsara)過程中所累積的無數舊習與不善業行全都根除為止。如此才能到達須陀洹(sotapanna，此即聲聞乘四果中的初果)及聖者(ariyapuggala) 的果位。要達到這個階段並不容易！

雖然要達到最終的涅槃階段--所有的業習都已根除--是非常遙遠的，但是你難道不想親身體驗一下最粗淺的涅槃嗎？如果要到死後才能體驗的話，那麼這些外國人士就不會來此禪修了。因為他們已經有所體驗，而且喜歡這滋味，所以才會一再從各地來此禪修。而且還介紹遠近的親朋好友來此。這是為什麼呢？因為他們已親身體證過正法的滋味。

由老師來幫助學生體驗正法的滋味雖然重要，但更重要的是學生必須用功修持，才能親身體證。這種滋味稱做什麼呢？它就叫做法味(Dhamma rasa)。

所有一切滋味，以法味最為殊勝（Sabba rasam dhamma rasam jinati）。

你們必須努力用功修持，才能親嚐法味。這就像身為人，就可以享受人間的快樂、天神(deva)享受天上的快樂、婆羅門享受梵樂；而佛陀及阿羅漢等聖者則能享受正法涅槃的喜樂。因此，你們必須用功修持，才能體驗法喜的滋味，但切勿用功過度，忘了中道。你們只要照著這裡安排的課程表，在正確的時間內謹慎精進地盡全力用功。

返回首頁

轉動涅槃解脫之輪

大善者 - 烏巴慶老師

本文係由刊登於緬甸「法光」（The Light of the Dhamma）雜誌的原文編纂而成，是老師在1950年7月的月圓日，「法輪紀念日」（Dhammacakka day）所講演的內容，以紀念佛陀當年在如此月圓之日，為比丘初轉法輪：「轉法輪經」（Dhammacakka Pavattana Sutta，其意為轉動佛法之輪），佛陀在此開示中，闡述了四聖諦及八聖道；此即佛陀教導的主要核心。

轉法輪經

我今晚要講述的經典是「轉法輪經」，正好配合「法輪紀念日」的節慶。或許有人會以為這部經是支持人們去推翻鎮壓者，而從中解脫出來，但事實並非如此。我所要講述的這部「轉法輪經」是超越世俗的推翻、轉動，以對抗人們自身不淨染污的心念，進而解脫生死輪迴，以達到最終的體證涅槃（nibbana，究竟實相）。

若說「轉法輪經」是佛陀解脫世俗枷鎖，徹底滅除不淨染污，而體證涅槃境界（sa-upadisesa nibbana）之後所留傳下來的開示，那麼一切眾生，人類、天人、梵天，也能依此經解脫其自身的世俗枷鎖，體證涅槃，這樣的說法並沒有錯。

從三界解脫出來

佛陀決心對抗三界，終於在衛塞日（Vesakha五月的滿月日）的清晨完全解脫，這是由於他在過去無數生中，累積了圓滿波羅蜜所達到的成就，但他並未因此而滿足，而是滿懷慈悲

地將這個方法傳給一切眾生，使所有眾生也能努力精進，從三界解脫出來，到達最終的涅槃境界。

涅槃——解脫實相

在轉動涅槃解脫之輪的同時，我們似乎也無法避免無明（avijja）所帶來的無數障礙。即使累積圓滿波羅蜜的佛陀，也必須對抗五種魔障：天魔（devaputta mara）、煩惱魔（kilesa mara）、蘊魔（khandha mara）、死魔（maccu mara）及業魔（abhisankhara mara）。我們總是被這些魔障所阻礙與制伏，而無法逃脫出來。

佛陀在最初的開示前，也就是在究竟解脫之後的四十九天期間，絲毫未曾進食，而是完全沈浸在奧妙的佛法哲理之中。要將眾生從無明束縛中救渡出來並非易事，但經過四十九天的沈思之後，佛陀決心將此奧妙之法與所有深受不淨染污纏縛痛苦的眾生們分享。這就是為何梵天之王（brahma Sahampati）及無數梵天之神皆前來供上花冠瓔珞，請佛宣說妙法，如巴利經文首句所說的，「請世尊說法，善逝開示法」（Desetu Bhagava dhammam, desetu sugato）。

佛陀為梵天之王宣說此法之前，已看到人世間也有能了悟且獲得法益的人們，那就是在他苦行（Dukkharacariya）期間，隨侍在旁的五位比丘。他於是來到五位比丘所在之處，也就是離瓦拉那西（Varanasi）不遠的鹿野苑，而他初轉法輪對五比丘開始宣說的是，比丘們不應該有兩種極端的修行（Dveme bhikkhave anta pabbajitena nasevitabba）。這個開示就是徹底改變人性的方法，換言之，就是以聖道對抗世俗之道，而走向究竟涅槃。在聽完佛陀開示之後，五比丘之首憍陳如（Kondañña）即證得須陀洹（sotapanna，預流果），亦即轉變為聖者的初階。

此時，前來聽聞佛法的各界梵天之神也都證得聖者（ariyas）果位，而聖者之意即是進入涅槃實相，以及解脫心中所有不淨染污。體證涅槃實相就是從一般世俗之人轉變為聖者的新生，但以世俗修行之道是無法使人獲得新生的。佛陀因過去無數劫中，不斷累積圓滿波羅

蜜，而達到最終的究竟解脫，終於成為一切知智者，並且開始轉法輪，救渡眾生。

為何稱之為轉法輪？

為何將佛陀最早的開示稱為「轉法輪經」，其原因就如「無礙解道」中的轉法輪論（Dhammacakka Katha of Paμisambhida-magga）所註解的：

「佛法的流傳稱為轉法輪，其背景之意為何？其意為智慧、真諦或實相（dhamma, 法）及教導之輪（cakka）。」1（Dhammapavatanti kenatthena dhammacakkam, dhammanca pavatteti cakkancati）

這部經也是四聖諦的緣起，以及四聖諦不斷輪轉的原因。因此，法輪不斷地轉動，即稱為轉法輪。

法輪的基本要素即四聖諦，也就是：苦諦（dukkha sacca，苦的實相）；集諦（samudaya sacca，苦生起的實相）；滅諦（nirodha sacca，苦止息的實相）；道諦（magga sacca，通往滅苦之聖道的實相）。

此四聖諦中的道諦即八聖道（Eightfold Noble Path）所構成，也是最為重要的。儘管在佛陀宣揚佛法的45年期間，曾開示過八萬四千部經文，但他教導的根本實修就是八聖道。

徹底改變之道

八聖道可分為三個階段的訓練：道德、專注力及智慧（sila, samadhi, and paññña，即戒、定、慧）。

持戒的訓練有三部分：正當的語言（samma vaca，正語）、正當的行為（samma kammanta，正業）及正當的謀生（samma ajiva，正命）。

定的訓練也可分為三部分：正精進（samma vayama）、正念（samma sati）及正定（samma samadhi）。

智慧的訓練則包含兩個部分：正思維（samma sankappa）與正見（samma ditthi）。

任何人只要正確地修持戒、定、慧（智慧才是修行的主要目的）就已經走在這條正道上了，但如果還未走在此正道上，那是因為尚未正確地修持戒、定、慧。這三方面的修持之道，就是佛陀的徹底改變之道。

心念至上

在這條持戒的道上，包含了正語、正業與正命，故應謹言慎行。身體的行為及言語總是受到貪、嗔、癡（lobha, dosa and moha）所支配，而成為貪愛、妄想與邪見的奴隸（tanha, mana and miccha-ditthi）。在生命輪迴（samsara）中，這些早已根深蒂固的不善本質，一直伴隨著我們。身體（kaya kamma，身業）及言語（vaci kamma，口業）的行為，正是我們所必須確實予以徹底改變的轉變之道。

如開示所言，就是「以心念 / 意為先導」（Mano pubbangama dhamma，心念支配身體及語言行為）。此外，心則喜於惡（Papasmim ramati mano，心念以惡行為樂）。因此，普通手段是無法將它徹底轉變，唯有大精進才能改變。

願一切眾生都能聚集廣大無邊的精進。

修持心念

在正精進、正念及正定的聖道上，對不斷生起不善的身體及言語行為的心，應加以鍛鍊，如此，才能使心不再瘋狂衝撞，而能安詳、專注。但除非俱足正精進與正念，否則是無法達到正定，而使心安住於平靜、專注。為了達到正定，即必須精進地修持正念。我希望各

位瞭解到，在老師的協助與指導之下，是可以迅速發展出定的。佛陀在菩提樹下進入初定時，即以無比堅定的心對抗邪惡之魔（devaputta mara）。當他以正定戰勝邪魔之後，即輕易地破除一切染污與死亡。同樣地，如今在俱足波羅蜜智者的指導與護持下，人們也能達到對抗邪魔險惡的程度，並在很短的時間內發展出正定。

所有世人都受六種特性或本質（carita）所影響，但因為我們並未具足辨識的能力，所以無法知道每個人是屬於哪一類型，但有一項確定的事實，就是任何人都無法免於妄念（mohacarita），也就是無明。這就是為何人們無法指出，修持觀息法（anapana sati，覺知呼吸的進、出）來發展定是一種不自然的修持方法。這種修持方法原本就適合陷入無數妄念（moha, 癡）的人們，只是人們可能不相信，藉由修持觀息法，就能輕易地發展出正定。

要破除心中的妄念，使其堅定專注，而不受動搖，確實相當困難，因為在整個生命輪迴過程中，心不斷地累積妄想執著，這個心不僅未曾受到護持，而且焦躁不安、變化無常。但是對於那些捨離一切世俗，而努力達成涅槃境界的人們，一旦遇到適當的老師，那麼要達到心的專注就變得相當容易了。

有許多人在第一次禪修時，即經驗到內心專注的清晰影像（uggaha nimitta，取相），而之後也會很快經驗更加清晰的似像（patibhaga nimitta）。這就是為什麼我會要求已到達此階段的禪修者，持續精進地修持正法，終究會達到涅槃解脫境界，故不可忽略戒、定、慧三項基本要素。

真實的本質

正思維（samma sankappa）是對蘊聚、苦集滅道及一切事物本質實相的正確知見，有了對真實本質思維的知見後，即可稱為正見（samma ditthi）之道，然後，就會生起「何謂真實本質？」等問題。

真實本質就是：身、心（nama and rupa，即名色）五蘊不斷生起、滅去，也就是無常（anicca）的真實本質。身心五蘊除了苦之外，並無任何令人感到愉悅之處。這就是苦的本質實相。身心五蘊之中，並不包含任何屬於我、我的、或自我的具體物質，這也就是無我（anatta）的本質實相。

一切本質實相都在各位，此時正聽聞著佛法的身體架構之內（不過是六呎長的身軀）。人們必須以其專注力與內觀智慧來穿透這個身體架構，徹底了知心、物的本質實相，並且將阻礙這條道路的一切念頭破除。此外，亦必須不斷體悟無常、苦及五蘊無我的本質實相，以及培養十種內觀智慧2。這樣的過程就稱為內觀（vipassana）。

之後，由內、外感受（ajjhatayatana and bahiddhayatana）所得到的體悟，進而了知十八種智慧，此亦即內觀。

思惟一切元素皆有本質實相（Attano sabhavam dhareti ti dhatu），此種智慧亦即內觀。

這些修持即稱之為智慧，可將阻礙這條道路的一切念頭破除（pa**ññ**atti to paramattha，即從施設、概念至究竟實相）。基本上，一般認為只要勤修戒、定、慧，即可徹底了知四聖諦，而到達究竟涅槃。當下，只要精進地修持內觀，並能達到專心一致的正定，那麼究竟涅槃將不再遙不可及了。

那些被欲念（devaputta mara，邪魔）所蒙蔽的人們總認為這是無法改變的，而且終將放棄、懈怠。當佛陀見到拘律陀（Kolita，亦即後來的摩訶目犍連 [Maha Moggallana]）在靜坐時陷於昏沈，於是告誡他說「拘律陀，禪修者尋求的是涅槃之樂，但你為何與昏沈、放逸（thina-middha and pamada）打交道呢？」

所以要不斷精進地修持八聖道（即轉法輪經中所說的八聖道）來去除昏沈、放逸與懈怠，因為在整個生命輪迴中，心念早已根深蒂固地認為身、心是：

永恆不滅（nicca）——破除此種欲念，才能開啟解脫與無常智慧（anicca vijja nana）。

欲樂（sukha）——破除此種欲念，才能開啟解脫與滅苦智慧（dukkha vijja ñana）。

我執（atta）——破除我執的欲念，才能開啟解脫與無我智慧（anatta vijja ñana）。

祝願眾生安詳與平靜

總之，從今開始，願你們都能精進努力地修持，並能徹底破除世俗欲念，而達到究竟智慧（lokuttara ñana）。

願所有努力修持的人們，都能獲得並沈浸於佛陀的正法、智慧、解脫及涅槃的波動之中。

願人們以戒、定、慧的修持來破除生命流轉的煩惱障礙；貪、嗔、癡（tanha, mana and miccha-ditthi），並且徹底滅除一切不淨染污（sa-upadisesa nibbana），也就是超越所有事物的本質實相（sankhara dhamma，行法，有為法）。

願人們將其體證的涅槃之光、安詳與平靜散播至整個宇宙。

註釋

1 根據本註疏，此處的（本意為「輪」）另有「佛陀宣說正法」之意。因此，無礙解道中的這行句子，意指佛陀最初的開示，也是佛陀整個教導的基本概要，此即「轉法輪」（Dhammacakka-pavattana），因為有兩件事開始轉動：法開始轉動（dhammañca pavatteti，實相開始轉動）及佛陀教導之輪開始轉動（cakkañca pavatteti）。通常譯為「轉動法輪」，即包含此兩種比喻之意。

2 有關十種內觀智慧的解釋，請參閱《佛法在靜坐練習的要點》（The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative Practice, pp.33-4）。

返回首頁

雷迪大師 (Venerable Ledi Sayadaw)-- (1846-1923)



雷迪大師於一八四六年出生在緬甸北部稅布省（Shwebo，目前的孟瓦Monywa省）Dipeyin鎮，Saing-pyin村。小時候的名字是上峰〈Maung Tet Khaung，Maung是緬甸少年男孩的稱謂，Tet的意思是往上爬，Khaung的意思是顛峰）。後來證明此名很恰當，因為年輕的上峰的確事事都爬到顛峰。

他就讀村中的傳統僧侶學校，由僧侶教導孩童讀寫緬甸文與巴利文。由於這些僧侶學校非常普及，緬甸的識字率很高。

他八歲時有了第一位老師，南達他亞法師（U Nanda-dhaja Sayadaw[註 1]），他在這位老師的指導下，於十五歲成為沙彌。他得到了那那他亞（Nana-dhaja）的稱號（知識的旗幟）。他的教育包括了巴利文法與各種巴利經文，特別專精於Abhidhammattha-sangaha，這是經典中關於『論藏』（Abhidhamma[註 2]）部份的指引。

他曾就 Abhidhammattha-sangaha 寫了一篇頗有爭議的評論，稱為《究竟真理手冊》（Paramatttha-dipani--*Manual of Ultimate Truth*）。後來他更正了一些稍早發現的錯誤，並接受批評。終於使比丘們接受了他的更正，並讓他的文稿成了標準參考。

十九世紀中葉還沒有電燈，在當沙彌的日子，他白天會固定研究經文，天黑後與比丘及其他沙彌，靠記憶背誦經文。他以這種方式，精通『論藏』的經文。十八歲時，由於對自己的教育不滿意，覺得過於局限在三藏經文（Tipitaka[註 3]），乃暫時

脫下僧袍，回復住家人的生活。過了六個月，他的弟一任老師與另一位有影響力的明聽法師（Myinhtin Sayadaw）派人去找他，想要說服他回到僧院；但是他拒絕了。

明聽法師建議他至少繼續接受教育。年輕的上峰非常聰明好學，立即同意了這個建議。「你願意學習吠陀（Vedas），古代印度教的神聖文獻嗎？」明聽法師問。「是的，可敬的老師。」上峰回答。「那麼你一定要成為沙彌」老師回答：「否則優村的甘達瑪法師（Sayadaw U Gandhama）不會收你為學生。」「我會成為沙彌」他同意了。

這樣他又回來過沙彌的生活，從此再也沒有脫下僧袍。後來，他告訴一位學生：「我剛開始是想學會吠陀來為人算命賺錢。但是我很幸運能再度成為沙彌。我的老師非常有智慧；他們無限的愛與慈悲拯救了我。」聰明的沙彌那那他亞在甘達瑪法師的教導下，八個月內精通了吠陀，然後繼續學習三藏經文。在二十歲時，一八六六年四月二十日，他更進一步，由南達他亞法師為他授戒成了比丘。

一八六七年，就在雨安居之前，那那他亞比丘離開他的老師與從小長大的孟瓦區，到曼德拉（Mandalay）繼續研究。當時是在曼同王（King Min Don Min）的統治期間〈一八五三年到一八七八年)，曼德拉是緬甸的皇家首都，也是全國最重要的學術中心。他跟隨當時幾位重要的老師及博學的在家學者學習。主要是住在大光蓮寺（Maha-Jotikarama），跟著三空法師（San-Kyaung Sayadaw）學習。他是緬甸著名的老師，把《清淨道論》（Visuddhimagga--Path of Purification）翻譯成緬甸文。

此時，三空法師舉行考試，提出二十個問題來考兩千名學生。那那他亞比丘是唯一能完整解答所有問題的人。一八八零年出版這些答案，名為《波羅蜜手冊》（Paramidipani--Manual of Perfections），這是雷迪大師同時以巴利文與緬甸文所寫的眾多書籍的第一本。

他在曼德拉研習時，適逢曼同王贊助舉辦第五次佛經結集，從遠近各地召比丘來背誦澄清三藏經文。大結集於一八七一年在曼德拉舉行，再將確定的文字刻在七百二十九塊大理石石板上，直到今天都還在，每一塊石板置於一個小佛塔中，環繞著曼德拉山腳下的金色Kuthodaw佛塔。在這次結集會議中，那那他亞比丘幫忙編譯了

『論藏』的經文。

當了八年的比丘後，通過了所有的考試，他成為合格的初級巴利文老師，在他研習的大光蓮寺任教。他在那裡又繼續待了八年，教書及做學術研究，直到一八八二年，搬到孟瓦，時年三十六歲。當時的孟瓦是位於更的宛（Chindwin）河東岸的一個小郡中心，以教導完整的，而不只是零散部份的『三藏經』而出名。

為了教導孟瓦的比丘與沙彌巴利文，他白天進城，晚上過河到西岸，在Lak-pan-taung山邊的小寺廟靜坐。雖然我們沒有確切的資料，但他似乎是在這時候開始以緬甸的傳統方式練習內觀（Vipassana）：專注於觀息（Anapana）與感受（vedana）上。.

英國人於一八八五年佔領了上緬甸，並放逐最後一位君王錫袍（Thibaw）（在位的時間是一八七八年到一八八五年）。翌年一八八六年，那那他亞比丘進入位於孟瓦北邊的雷迪森林避靜。不久，許多比丘也加入，請求他教導。他於是建立寺廟容納他們，名為雷迪托亞（Ledi-tawya）寺廟。他後來就根據這座寺廟名，取了眾所週知的新名字：雷迪。

據說孟瓦因此發展成為一座大城，因為就像今天，還是有很多人被雷迪大師的寺廟所吸引。他在這座廟教導了許多努力求法的學生，平常還是會回到河對岸的小木屋修習靜坐。他在雷迪森林寺廟待了十年之後，開始出版主要的學術文獻。第一本是前面提過的《究竟真理手冊》(Paramattha-dipani)，於一八九七年出版。第二本書是Nirutta-dipani，是一本巴利文法書。由於這些書，他被認為是緬甸最博學的比丘之一。

雖然雷迪大師的根據地是在雷迪托亞寺廟，他有時候會周遊緬甸，教導靜坐與經文。他確實是位很難得的比丘，法理（pariyatti）與實修（patipatti）同樣精通。他在旅程中完成許多著作，例如他在從曼德拉搭船前往勃郎（Prome）的兩天旅程中，寫了Paticca-samuppada-dipani 一書。他並沒有帶參考書籍隨行，但是由於通曉『三藏經典』，並不需要任何參考書。《佛教手冊》（Manuals of Buddhism）中有七十六

篇他寫的簡介、評論、短文，而這些並非他全部的著作。

後來他也以緬甸文寫了許多關於法（Dhamma）的書。他說他要寫得讓單純的農夫都看得懂。在他之前，很少有關於法的文章是為在家人寫的。比丘們即使口頭教導，也時常引述很長的巴利文段落，然後再逐句翻譯這些平常人難以理解的文句。一定是雷迪大師的實際瞭解與慈悲心才使他努力對社會大眾傳法。他寫的Paramattha-sankhepa是一本有兩千首緬甸韻文的書，翻譯出Abhidhammattha-sangaha經，這是為年輕人寫的，直到今日還非常受歡迎。他的追隨者成立了許多學會，使用這本書來推廣『論藏』的學習。

雷迪大師在緬甸旅行時，也鼓勵大眾不要吃牛肉。他寫了一本書Go-mamsa-matika，呼籲大眾不要宰殺牛隻當食物，並鼓勵素食。

大約在這時期（二十世紀初），鐵吉老師首度參見了雷迪大師，向他學習內觀。後來鐵吉老師成為緬甸最知名的在家靜坐老師，他也是葛印卡老師的老師－烏巴慶老師的老師。

到了一九一一年，雷迪大師的學者名氣與靜坐老師的名氣越來越大，連當時統治緬甸與印度的英國政府都授予他－Aggamaha-pandita（最偉大的學者）的頭銜，他也獲得仰光大學文學博士的學位。在一九一三年到一九一七年，他與倫敦巴利經文學會（Pali Text Society）的Rhys-Davids女士通信，他對於『論藏』的一些討論，經過翻譯後出版在巴利經文學會的期刊上。

因為多年來在不良照明情況下研讀書籍與寫作，雷迪大師晚年視力衰退。七十三歲時，他雙目失明，於是將餘生都專注在靜坐與教導靜坐。一九二三年，他在曼德拉與仰光之間平蠻鎮（Pyinmana）的一家寺廟過世，享年七十七歲。這寺廟如同他多年來在緬甸旅行教導時成立的許多寺廟一樣，也是以他為名。

雷迪大師可算是當時最傑出的佛教人物。近年來凡是接觸到正法的人，都要深深感激這位崇高博學的比丘。對於傳統內觀修行的復興，使出家人與在家人都較容易接

觸到內觀，他的功不可沒。除了他的教誨之外，準確清晰深入的學術研究，也對正法的實證有很重要的影響。

1.Sayadaw 的意思是可敬的老師，本來是稱呼指導君王正法的年長比丘。後來就成為尊敬比丘的通稱。返回

2.Abhidhamma 論藏，是巴利經典的第三部份，佛陀對於心與物的實相，做了詳細深入與技術性的描述。返回

3.Tipitaka 三藏經典，是經典的巴利名稱。意思是三個籃子，也就是律藏（Vinaya 僧侶的規矩）之籃；經藏（Suttas 開示）之籃；與論藏（Abhidhamma）之籃。返回

返回首頁

鐵吉 老師 (Saya Thetgyi)--(1873-1945)

以下關於烏巴慶的老師－鐵吉老師（Saya Thetgyi）的敘述，有部份摘譯自「鐵吉老師」一書，作者是緬甸的法師，Dhammacariya U Htay Hlaing。



一八七三年六月二十七日，鐵吉老師（Saya Thetgyi）出生在仰光南邊八哩遠仰光河對岸的頗偉吉（Pyawbwegyi）農村。出生後取名為波鐵（Maung PoThet）。他十歲時喪父，母親一人扶養四個小孩，他與兩個兄弟及一個妹妹。

她在村莊賣蔬菜炸餅維生。小男孩必須四處兜售剩下的炸餅，但總是空手而返，因為他太害羞，不敢大聲叫賣。所以他母親叫兩個小孩一起去。波鐵用頭頂著一盤炸餅，他的妹妹來叫賣。

由於必須幫助家計，他沒有接受太多正規教育，大概只有六年。他的父母沒有任何田地，所以常去蒐集其他人收割後的稻穗。一天回家途中，波鐵在快乾涸的池塘發現一些小魚。他把小魚帶回家，想要放入村裡的大池塘。他母親看到小魚，正想要責備兒子，但是當他解釋了用意，她叫道："Sadhu, sadhu! (善哉，善哉)"

她是一位慈心的女人，從來不會口出惡言或嘮叨，但她不容許任何不道德的行為。

波鐵十四歲時，開始駕牛車載運稻米，把每天的薪資都交給母親。他的身材瘦小，必須帶一個箱子，才能上下牛車。波鐵的另一個工作是擺渡舢板。頗偉吉村位於已開發耕作的平原上，有許多支流通往仰光河。當稻田淹水時，交通就成為問題，搭乘狹長的平底船是一個解決的方法。

當地磨米坊的主人看到這小男孩工作勤勞，決定以每個月六盧比雇用他當賬房。波鐵獨自住在磨坊裡，以簡單的碎豆餅和米為食。他先是向印度管理員與其他勞工買

米吃。他們告訴他，可以自己拿磨坊用來餵豬與雞的剩碎米。波鐵拒絕了，說他不希望沒得到主人允許就這麼做。主人知道後就允許了他。但是波鐵沒有吃很久的剩碎米。舢板與牛車的主人開始送米給他，因為他是盡職勤勞的好幫手。不過波鐵還是繼續收集碎米，送給買不起米的窮苦村民。

一年後，他的薪資增加到了十盧比，兩年後增加到十五盧比。磨坊主人給他錢去買高級米，還讓他每個月免費磨一百袋的稻米。他的薪資增加為二十五盧比，可以好好養活他自己與母親。

波鐵遵照習俗在十六歲時與馬敏（Ma Hmyin）結婚。他妻子是富裕米商地主三個女兒中的小女兒。他們生下兩個小孩，一男一女。遵照緬甸傳統，他們與馬敏的父母與姊姊們住在一起。二姐馬英（Ma Yin）保持單身，經營成功的小生意。她後來協助波鐵修習及傳授靜坐。

馬敏的大姐馬金（Ma Khin）嫁給柯凱（Ko Kaye），生下一個兒子努特（Maung Nyunt）。柯凱管理家族的稻田與生意。現在波鐵已經成了烏鐵（U Thet，U 是先生的敬稱），也是成功的米商。烏鐵小時候沒有機會出家當沙彌，這在緬甸很重要而且普遍。後來是他的外甥努特在十二歲去當沙彌時，烏鐵自己也去出家。後來，他受戒成為比丘，當了一段時間的出家人。二十三歲時，他向一位在家老師努特（Saya Nyunt）學習了觀息法，並且持續練習了七年。烏鐵與他妻子有許多親友住在附近村落。有許多叔伯姨嬸姪甥等親戚和朋友，他們的生活非常溫馨和諧。

但是在一九零三年，霍亂侵襲，破壞了這村落的平靜。幾天之內就有許多村民病死。包括了烏鐵的兒子與年輕的女兒，據說女兒就死在他懷中。死者還包括了他的小舅子柯凱夫婦以及外甥，他也是女兒的玩伴。

這件事對烏鐵打擊深重，他無法找到任何慰藉。為了能掙脫悲傷，他請妻子與二姐馬英同意讓他離開村莊，追求超越死亡之道。

他的好朋友烏紐（U Nyo）陪著他一起尋找。他們遊遍緬甸，前往高山叢林之間的

寺廟，向各種老師學習，比丘或在家人士都有。最後他聽從了第一位老師努特老師的建議，前往北方的孟瓦省（Monywa）向雷迪大師學習。

在這段追求靈性的歲月，烏鐵的妻子與小姨子都留在頗偉吉村照顧稻田。在頭幾年他偶爾回去看看一切是否平安。看到了家人都很順利，他就更有規律地練習靜坐。

他總共追隨雷迪大師七年之久。他的妻子與小姨子每年都會在稻子收成後寄錢供養他。他與烏紐最後回到了村莊，但是不再過以前的在家生活。雷迪大師在他回去時建議他要努力精進，發展他的定（samadhi）與慧（panna），將來才可以教導靜坐。

所以當烏鐵與烏紐回到頗偉吉後，他們直接前往家族農場邊緣的客屋（sala）居住。把客房當禪堂使用，開始持續不斷地靜坐。他們請了附近一位婦女每天幫他們煮兩頓飯，讓他們能繼續閉關禪修。

烏鐵如此過了一年，在禪修上進步神速。一年過去後，他覺得需要向老師請益，雖然他無法請教雷迪大師本人，他知道老師的書收在家中的櫃子裡，於是他就回家去查看資料。

此時他的妻子與小姨子都很氣憤他離家這麼久都沒有回來。他妻子甚至決定要跟他離婚。當這對姊妹看到烏鐵走過來時，她們決定都不要招呼歡迎他。但是當烏鐵走進家門，她們卻發現自己熱忱地迎接他。他們談了一會兒，烏鐵請求她們的原諒，而她們立刻就原諒他了。她們請他喝茶吃飯，他拿了想看的書。他向妻子解釋，現在他持八戒，不會回來過居家生活了，從此他們將以兄妹之情相待。他的妻子與小姨子請他每天回來吃早飯，且很高興地同意繼續供養他。他非常感激她們的慷慨，告訴她們，他唯一的報答就是教導她們正法。其他的親戚，包括他妻子的表兄烏巴蘇（U Ba Soe）也前來拜訪他。

過了約兩個星期，烏鐵說他為了食物花太多時間往返,所以馬敏與馬英送餐到客屋去。村民剛開始時誤解了烏鐵的熱心。他們以為由於他喪失親人，且長期離鄉在

外，所以有點神經失常。但他們逐漸從烏鐵的演說與行動中覺察到，他真的改頭換面了，現在他的生活合乎正法。

不久，烏鐵的親友就開始請求他教導靜坐。烏巴蘇願意幫忙管理田地與家務，烏鐵的妹妹與一位甥女負責準備餐食。烏鐵老師在一九一四年開始教導約十五人觀息法，當時他四十一歲。學生都住在客屋內，有些人會偶爾回家一趟。他對靜坐的學生開示，也對感興趣但沒有學習靜坐的人開示。聽眾覺得他的演說非常博學，不敢相信烏鐵老師沒學過什麼正法的理論。

由於他妻子與小姨子在經濟上的慷慨支持，以及其他親戚的幫助，提供了食物與其他必須品給前來烏鐵禪堂學習靜坐的人。有一次，甚至還補償工人們因為學習內觀而失去的工資。

到了一九一五年，烏鐵教了約一年，他帶著妻子與她妹妹還有幾位親戚去孟瓦，拜訪當時年約七十歲的雷迪大師。烏鐵將他的靜坐經驗與課程情況告訴老師，雷迪大師非常高興。

雷迪大師在這次會面時將他的手杖送給烏鐵，說：「我的大弟子，拿著我的手杖往前走。好好保存它。我給你手杖不是要你長命，而是當成一項祝福，這樣你的生命就不會有災難。你一直很成功。從今天開始，你必須教導心與物質（名色 nama and rupa）的正法給六千個人。你所知道的正法是無窮盡的，要發揚佛陀教法（sasana），替我向佛陀教法致敬。」第二天，雷迪大師集合所有僧侶。請烏鐵留在那裡十天到十五天來教導他們。然後雷迪告訴聚集的比丘：「你們都請注意聽，這位在家居士是我的大弟子烏鐵，來自緬甸南部。他能夠像我一樣傳授靜坐。想要學習靜坐的人請跟隨他，向他學習技巧，好好修習。從我的僧院開始，請Dayaka Thet（一位供養僧侶的在家居士，提供食物，僧袍與醫藥等服務）替我升起正法的勝利旗幟。」

烏鐵教導二十五位熟悉佛學的僧侶內觀靜坐。這時候他開始被稱為鐵吉老師（Saya Thetgyi, "saya"是老師，"gyi"是字尾尊稱）。雷迪大師鼓勵鐵吉老師替他傳授正法。鐵

吉老師對雷迪大師寫的許多書都了然於心，能夠將正法與佛經融會貫通，即使是最博學的比丘老師都找不出錯誤。雷迪大師請他代為傳授內觀的勸誡是一個重責大任，但鐵吉老師擔心自己缺乏理論基礎。他對老師恭敬地鞠躬，然後說：「在您的弟子當中，我對經典的知識最淺薄。要受命傳授內觀，弘揚佛陀教法，是非常奧妙而沉重的責任，老師。因此我要請求，如果任何時候我需要指點，您將會幫助我，引導我。請做我的依靠，覺得需要就隨時指正我。」

雷迪大師回答說：「就算我離開人世，我也不會離你而去。」鐵吉老師與他的親戚回到緬甸南部的村莊，他們與其他親戚討論如何執行雷迪大師所交代的任務。鐵吉老師考慮要周遊緬甸，認為這樣可以接觸更多人。但他的小姨子說：「你在這裡有禪堂，我們可以提供食物給學生支援你的工作。為什麼不留下來傳授？許多人會來這裡學習內觀。」他同意了，開始在頗偉吉的禪堂舉行定期課程。正如他的小姨子所預測，許多人前來學習靜坐，老師鐵吉的名聲開始傳播。他教導單純的農夫與工人，也教導熟悉巴利經文的人。這個小村距離仰光不遠，英國統治時期的緬甸首都，所以政府員工與城市居民如烏巴慶也前來學習。越來越多人來學內觀靜坐，鐵吉老師指派一些較年長，較有經驗的禪修者擔任助理老師，譬如烏紐、烏巴蘇與烏努特。

這所中心一年一年擴大，包括僧侶，已有兩百名學生。禪堂的空間不夠了，較有經驗的學員就在家中修習靜坐，只有在開示時才來禪堂。

自從鐵吉老師離開雷迪大師的中心之後，他都是獨自生活，一天只吃一餐，保持獨身與寂靜。就像比丘（bhikkhus）一樣，他絕不談自己靜坐的境界。如果有人詢問，他也絕不說自己或其他學生的靜坐狀況，雖然緬甸許多人相信他是個阿那含（anagami）（解脫之前的最後階段），也被人稱為阿那含鐵吉老師。

由於當時很少在家居士是內觀老師，鐵吉老師會碰到比丘老師所不會面對的困難。例如有些人反對他，因為他並不通曉佛經。鐵吉老師不在乎這些批評，只讓修習的成果說明一切。

他有教無類傳授內觀三十年，以自己的經驗與雷迪大師的書為參考。到了一九四五年，七十二歲時，完成了教導數千人的目標。他的妻子已經過世，小姨子也已經癱瘓，他自己的身體也開始衰弱。所以他把財產都傳給甥姪兒與甥姪女，留下五十畝的稻田做為維持禪堂之用。

他有二十頭耕田多年的水牛。他把水牛送給他知道會善待動物的人，並且在別離時祝福水牛：「你們都是我的恩人。謝謝你們。稻米已經長成。現在你們不用再工作了。願你們能脫離這種生活，有更好的來生。」

為了醫療與見見他教導的學生，鐵吉老師搬到了仰光。他告訴一些學生，他將在仰光離開人間，而且他將在從未舉行過火化的地方被火化。他也說不要把他的骨灰供奉在廟堂，因為他還沒有完全解脫，也就是說，他還不是阿羅漢（完全解脫者）。

他的一位學生在雷達根大佛塔北邊山坡的Arzanigone 建立了一個內觀中心。附近有個二次大戰的防空洞。鐵吉老師把這個防空洞當成他的靜坐洞窟。晚上他會住在一位助理老師的家中。他在仰光的學生，包括了當時的主計長烏巴慶與國稅局長U San Thein，都會盡量抽時間去看他。

他教導所有去探望他的學生要勤奮修習，尊敬前來修習的僧侶，嚴守身體、言語與心意的紀律，並且要以一切行為向佛陀致敬。鐵吉老師每天傍晚都去雷達根大佛塔，但是大約一個禮拜後，他在防空洞中靜坐時受寒而發燒。雖然經過醫師治療，他的健康開始惡化。他的甥姪兒與甥姪女從頗偉吉前來仰光探視他。每天晚上，有大約五十名學生一起靜坐。在集體靜坐時，鐵吉老師沒有說任何話，只是安靜地靜坐。

一天晚上十點左右，鐵吉老師與一些學生在一起（當時烏巴慶有事而不能來）。他仰臥在床上，呼吸變得大聲而緩慢。兩位學生專心照顧他，其他人則安靜地靜坐。到十一點正，他的呼吸變得更深沈。彷彿每一口吸氣與呼氣都長達五分鐘。他這樣呼吸了三次以後，就停止了呼吸。

鐵吉老師離開了人世。他的身體在雷達根大佛塔的北邊山坡火化，烏巴慶與其他學生後來在火化地點建立了一個小佛塔。對這位獨特的老師而言，雷迪大師所託付的弘揚正法的任務至今仍在社會各階層持續著，這才是最恰當與恆久的紀念。

返回首頁

鐵吉老師：軼事

S.N 葛印卡

農夫老師

在仰光河對面的一個村莊，住著一位名叫烏鐵（鐵先生）的農夫，每年農作收成後，這位農夫會走遍全國上下，找人教導他禪修之道；終於，他找到一位老師願意教導他如何藉由觀察呼吸，讓心專注（觀息法 Anapana）。有七年時間，他去找這位老師學習，每一次都在老師身邊待上好幾個月的時間，培養出很強的定力，接著他尋找另一位老師教導他內觀法門（Vipassana）。很幸運的，他遇到雷迪尊者（Ledi Sayadaw），這位備受尊崇的比丘發現烏鐵是有潛質的學生，於是傳授他內觀技巧。烏鐵又花了七年，持續在雷迪尊者座下學習，內觀修習日益深厚。他忍不住要教導別人他所學習到的，在得到雷迪尊者的同意後，鐵吉老師回到他的村莊，傳授這個法門。

但是，一開始，根本沒人來向他學習。「這個人哪可能知道什麼是法？」人們嘲弄地說：「他和我們一樣是在家眾，沒剃度，也沒有穿比丘穿的黃色袍子，怎麼可能知道內觀法呢？」

鐵吉老師（鐵老師的尊稱）不為所動。他的農場僱用了幾個工人，他把工人叫過來，說：「平常你們是在田裡工作，但若你們願意，我想花同樣薪水，僱你們到我家裡做事。」

「就聽你的，老闆，只要有領錢，我們在哪工作都一樣。」鐵吉老師把他們領進一個用布幕隔出的房間，並告訴他們：「好啦，現在坐下，閉上眼睛，把注意力放在你們的呼吸上面。」

這幾個人大吃一驚，「這就是我們在這兒的差事？」他們心想，「我們老闆瘋了！他說他會付錢，只要我們觀察我們的呼吸！好呀，如果那是他要我們做的，我們就做吧！」他們依照鐵吉老師的指示，完成了內觀課程，顯得高興與快樂。不論是目不識丁的工人，或是受過學富五車的教授，這個技巧都一樣有效。

課程結束後，工人們告訴其他人說：「我們老闆會教一種很讚的禪修方法，這方法會帶來真正的安詳。」但別人不聽他們的，以為烏鐵老師付錢給這些工人，叫工人們在外吹捧他，好招攬學生。

然而，幾個月後，整個村莊都清楚地看到，鐵吉老師的工人們大大改變了，他們很多是粗魯暴戾之徒，老是喝酒打架，但現在他們舉止溫和而安詳。村民們好奇，開始向這些工人打聽：「你們老闆教你們什麼？」工人們盡其所能地說明，村民們聽了忍不住想：「那就是佛經上所說的呀，也許這個人真的知道一些什麼，我們不妨去看看他教什麼。」

不論人們是出於什麼樣的動機來上課，只要用適當的方法用功，他們必定會有所收穫；鐵吉老師的名聲開始流傳，並成為雷迪尊者最出色的弟子。

玩火

來跟烏鐵老師學習禪修的人之中有位佛教學者，他非常有學問。可惜，他對於內觀理論，似乎比親身體驗還熱衷。但他還是順利完成十日課程，而且開心的離開了。

幾個月之後，這位學者來拜訪烏鐵老師，並且恭敬地在老師面前放了幾冊書。

「老師，我完成一部解釋如何禪修的書，要獻給老師。」他說。

「你帶來的這幾本書要獻給我？」烏鐵老師問。

「喔，不！老師，全部都是。」

「很好，如果你想全部獻給我，那把所有的書都帶來這裡。」

這位學者滿心歡喜想著，烏鐵老師也許會為我的作品舉行祈福儀式。幾天後，他載著滿車子的書回來了。

「這些是全部的書？」烏鐵老師問。

「是的，老師。」這個人得意洋洋的回答。

「非常好，全部擺在那邊的空地上。」烏鐵老師說。

這位學者照著烏鐵老師的指示，將書整齊的疊成一落。

「現在，去廚房拿桶煤油和一些火柴來。」烏鐵老師繼續說。

「老師，煤油和火柴？」學者困惑地問烏鐵老師。在這個儀式中，烏鐵老師會用它們來做什麼呢？

「沒錯！煤油和火柴。」

這位學者繼續照著老師所講的去做，雖然他有點不太情願。當他帶著煤油和火柴回來時，烏鐵老師對他說：「很好，把煤油灑在那些書上，點火燒了。」

「什麼，老師！你在開玩笑吧！這些書是我花了幾個月才寫成的。」學者再也按捺不住了。

「你如果用這些時間禪修會比較好。除非自己已經深入禪修，否則你如何對別人解釋禪修呢？而且，即使你對禪修正確了解了，又怎能期望他人從書上學會禪修？他們只會像玩火的小孩一樣燒到自己。這些書還是燒了好！」烏鐵老師回答他。

在佛教國家，打從娘胎出生，到長大成人，佛教徒對於佛、法、僧都堅信不移。從孩童時代開始，就不斷覆誦著：「Buddham saranam gacchami. Dhammam saranam gacchami. Sangham saranam gacchami」－皈依佛、皈依法、皈依僧；這就是三寶，而佛、法、僧三寶中，又以法寶最為重要。

－烏巴慶老師

返回首頁

韋布尊者 (Venerable Webu Sayadaw)— (1896-1977)

韋布尊者（Ven. Webu Sayadaw）是緬甸本世紀最受尊崇的比丘之一（Sayadaw 是比丘的一種頭銜，意思是「尊貴的比丘老師」）。他以重視實修甚於學術成就而知名。韋布尊者於一八九六年二月十七日出生在上緬甸的殷平（Ingyinpin）村。他在九歲成為沙彌，並開始接受巴利佛經的傳統訓練，二十歲正式成為比丘。一九二三年，受戒七年後，離開了寺廟，花了四年時間獨自修行。他練習（後來也教導）觀息法（Anapana-sati 覺知呼吸的進出）。他說練習觀息法可以達到非常深入的專注，而發展出內觀（Vipassana 洞察力），覺察到一切經驗的特質：無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anatta)。韋布尊者以精進禪修及大部份時間獨處而聞名。據說他已經達到阿羅漢的境界，從來都不需要睡眠。

韋布尊者一直住在上緬甸直到五十七歲，他把時間放在當地的三個禪修中心。在一九五三年接受烏巴慶老師邀請第一次前往仰光之後，他的行旅延伸到緬甸南部，有時會去教課或禪修。他也前往印度與斯里蘭卡朝聖。韋布尊者晚年住在他出生地的禪修中心。一九七七年六月二十六日過世，享年八十一歲。以下是描述尊者首次會見烏巴慶老師以及後續的情況。

在一九四一年初，烏巴慶剛被升為緬甸鐵路局的主計長。他的職責之一是搭乘仰光—曼德拉（Mandalay）路線，審查各地方火車站的帳目。他搭乘主計長專用的車廂旅行，有完整的辦公室設備與住宿設施。他的車廂被連接到火車上，然後停靠在不同車站。

七月的一天，他的車廂誤停在Kyaukse 鎮的車站，位於曼德拉南方四十哩。雖然他原先沒有查帳的計畫，但身為主計長，他可以檢查任何車站的帳目，於是他就開始進

行。工作完畢後，決定去附近的稅沙隆（Shwetharlyaung）山，於是就與當地火車站長一起出發。烏巴慶聽說有一位叫做韋布尊者的比丘有很高深的修為，就住在附近。他們從山頂看到遠處有一群房舍。認出是韋布尊者的寺廟，就決定前往。大約下午三點，他們抵達寺院。一位老尼師正坐著搗碎咖哩和豆子，他們問她是否能拜見韋布尊者。「現在見不到尊者，」她說：「他正在禪修，要到六點才會從小屋出來。這位比丘不招待客人。他只會在傍晚出來約半小時。如果這時候有人來，他也許會開示，然後回到小屋。他不是想見就可以見到的。」烏巴慶解釋說，他是從仰光來的，沒有很多時間。他非常想見韋布尊者。是否可能在屋外向他致意呢？尼師指了小屋的方向，那是一間竹屋。烏巴慶與同伴走過去。

烏巴慶跪在地上說：「可敬的先生，我從下緬甸的仰光來到這裡，希望能向您致意。」大家都很驚訝看到房門打開了，韋布尊者跟著一群蚊子出了房門。烏巴慶向他致敬，同時保持身體對無常的覺知。「你希望得到什麼，在家居士？」韋布尊者問烏巴慶。「我希望能達到涅槃，老師。」烏巴慶回答。「涅槃？你要如何達到涅槃？」「透過禪修與了知無常，老師。」烏巴慶回答。「你從何處學習到了知無常？」烏巴慶解釋他向鐵吉老師（Saya Thetgyi）學習內觀禪修的情況。「你一直在練習內觀？」「是的，老師，我在練習內觀。」「什麼樣的內觀？」韋布尊者進一步詢問，烏巴慶就詳細說明。韋布尊者很滿意。他說：「我在這個森林獨自禪修多年，就是為了能體驗你所描述的內觀境界。」他似乎很驚訝看到一位在家居士不需要成為比丘就能有如此的修為。韋布尊者與烏巴慶一起靜坐，經過一段時間後，他說：「你現在必須開始教導內觀。你已經累積很好的波羅蜜（福慧資糧），應該傳授正法給其他人。不要讓你身邊的人錯失了接受教導的機會。你不能等待了。你必須開始教導，現在就開始！」這樣一位聖人給予如此有力的正法指示，烏巴慶知道自己別無選擇，必須開始教導。回到火車站，副站長成為他的第一個學生。烏巴慶老師在自己的車廂中教導他觀息法，使用餐車的兩張桌子當座位。

雖然烏巴慶老師十年後才正式開始傳授內觀，但這次會面是分水嶺。從此之後，烏巴慶老師開始與其他人分享禪修知識。一九五三年，下緬甸有許多衝突戰亂，有些政府官員建議邀請一些高僧到首都仰光。傳統習俗相信，聖人前往動亂地區會產生

正面的影響而使動亂平息。韋布尊者在仰光並不出名，因為之前他只去位於皎棲（Kyaukse）、稅布（Shwebo）與殷平（Ingyinpin）的三個禪修中心。從來沒有離開緬甸北部的這個小地區。但是烏巴慶老師覺得應該邀請這位高僧來仰光。雖然烏巴慶老師從一九四一年就不曾見過也沒和韋布尊者連絡，他很有信心韋布尊者會接受邀請。所以他派遣一位助理前往上緬甸，請求韋布尊者到烏巴慶老師在仰光的中心停留一週。

這時候是雨安居（雨季時的避靜）的時候，根據寺廟規矩，比丘應該禪修而不外出旅行。比丘於雨安居避靜時通常都不能外出；但是如果有特殊原因，比丘可以離開七天。當烏巴慶老師的助理抵達曼德拉，那裡的人聽了他的請求，都嗤之以鼻說：「韋布尊者從來不旅行，更不會在雨季時外出。他連一晚都不會外宿，更別說是七天了。你白來一趟了。」但是，老師託付的任務在身，他得堅持下去。他坐計程車到稅布，求見韋布尊者。當助理說明是烏巴慶老師派他來邀請尊者時，尊者立刻回答：「是的，我準備好了，我們走吧！」在場所有的人都感到非常震驚。

韋布尊者與他寺廟中的比丘一起前來國際禪修中心（International Meditation Centre）。烏巴慶老師與韋布尊者初次會面距今已不只十年，由此可見韋布尊者對烏巴慶老師的器重。比丘願意前往在家居士的禪修中心，更是非比尋常。韋布尊者從一九五四年到過世的一九七七年之間，每年都會照例前往緬甸南方的城鎮教導正法。烏巴慶老師在世時，韋布尊者也會定期前往國際禪修中心。韋布尊者已公認到達極高的禪修境界，因此國際禪修中心非常榮幸能接待他。當韋布尊者在烏巴慶老師的中心時，他每天都會有簡短的正法開示。他有一次提到：「當我們第一次來這地方，這裡像叢林，但這些年來發展神速。就像佛陀在世時，讓許多人受益一樣！誰能計算得出來？真是無法估計！」烏巴慶想遵循緬甸傳統，至少在一生中出家一次。沒有事先告訴任何人，他和他的親信弟子烏柯雷（U Ko Lay）（曼德拉大學的前任副校長）前往韋布尊者在稅布的中心，在韋布尊者的引導下，當了約十天的出家人。

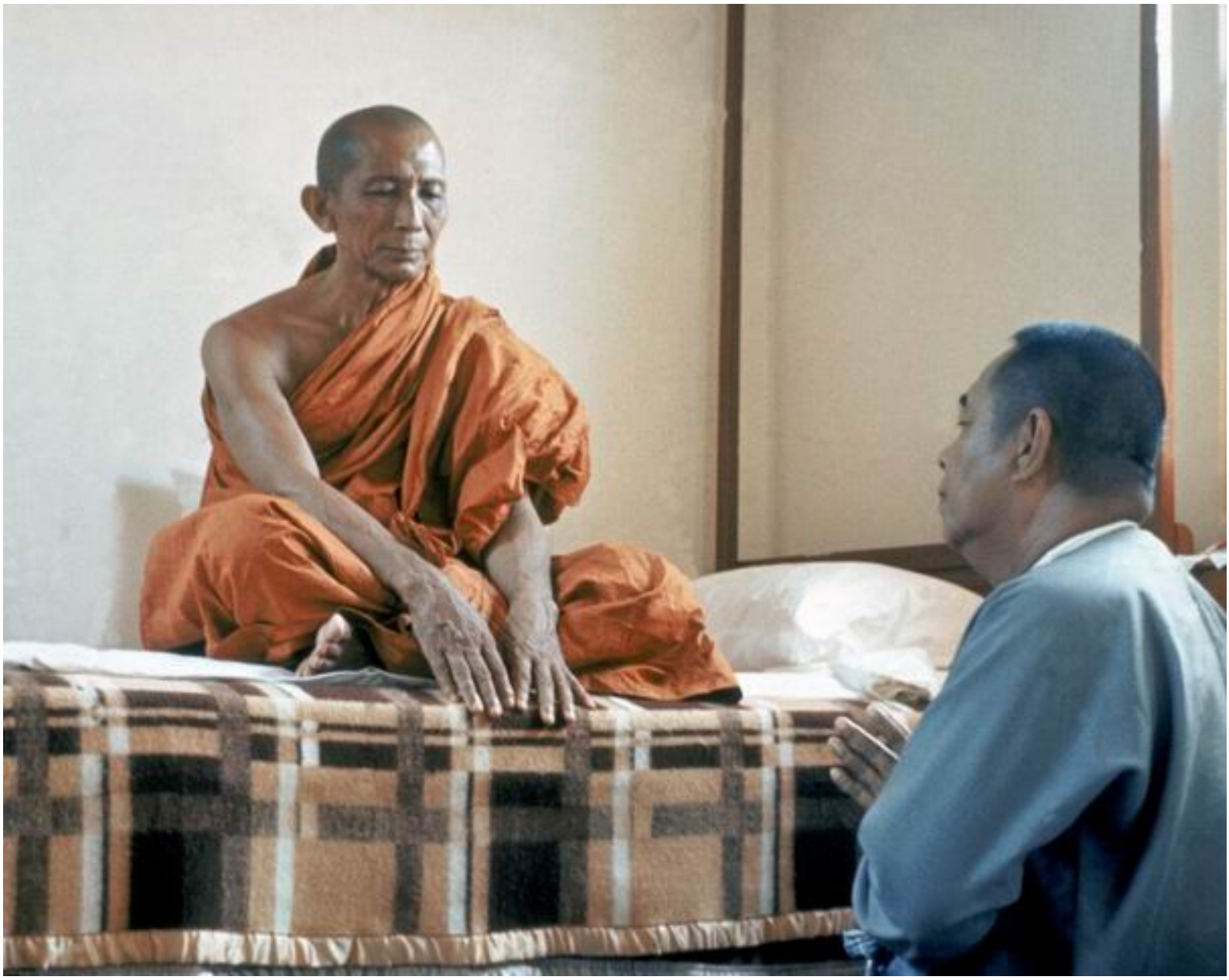
烏巴慶老師過世後，韋布尊者前往仰光，會見烏巴慶老師禪修中心的二十五位學生。當他得知烏巴慶老師的死訊時，他說：「你們的老師永遠不會死。你們老師這

樣的人不會死。也許你們現在見不到他，但他的教誨依然存在。不像有些人雖然活著，卻彷彿已經死去—活得沒有目標，也沒有讓任何人受益。」

返回首頁

就是此刻

translated by Ven. Ñ ā ºissara



韋布尊者對烏巴慶老師及學生的開示

韋布尊者：各位先生、女士們！

你們要將心建立在這條往解脫（vimutti）的筆直道路上；也應致力於獲得佛陀教法的能力（sovacassataguna）。你們要恭敬僧伽並供養僧伽，以此表達對佛陀無上教法的尊崇。當你們在這條道路上獲得了功德，你們必須為自己發好願：「願我得以菩提智（bodhinana—覺悟的智慧）契入涅槃。」

覺悟的意思是深入四聖諦。有三種覺悟：

1.正等正覺（*samm ā sambodhi*，完全地覺悟）

2.獨覺（*paccekabodhi*，辟支菩提，獨自覺悟）

3.聲聞覺（*s ā vakabodhi*，聲聞菩提，身為弟子因聞法而覺悟）

為自己發好願的意思是，你下決心要達到這三種其中一種的覺悟。如果你分析，聲聞弟子也有三種類型。

1.上首弟子的覺悟（*agga-s ā vakabodhi*）

2.大弟子的覺悟（*mah ā -s ā vakabodhi*）

3.一般弟子的覺悟（*pakati-s ā vakabodhi*）

所以，在這無比的教法中，你有許多的方法及目標；照著你的意願達到你的目標。

無數的聖者用這些方法獲得覺悟。為什麼他們下決心的願望能成就呢？因為時間是對的，地點是對的；以及努力得當。

佛陀覺悟後，許多天人來向他禮敬及聽法。從那時，聽從佛陀教法的人，正確地努力修行，也圓滿了他們的願望。

他們不會只滿足於看到佛陀莊嚴的外表，也不會只滿足於聽到佛陀神聖的法。他們發展出堅定的信心和清楚的了知，天人們契入教法並以教法為依歸。慈悲的佛陀為他們解說真理；教導他們如何知

道佛陀所體悟的真理。一旦天人了解佛陀的教法，他們便不懈怠的，在行住坐臥中以堅定的心力遵行與實踐。這就是正精進；它是不倦怠、不間斷、不悔地實修（練習），以驅除染污而達完善的品格。

一位虔誠的人以勤奮努力達到他的正願（正確的祈願samma-chanda），他在幸福充滿下是喜悅的。這真正的快樂，出離了煩惱，已經打敗累世不間斷的痛苦。這是解脫的快樂。這樣的人不會再有忌妒或執取，也就能與人分享他們解脫的快樂。利益的分享是他們的責任。能有喜悅是美好的（事）。

所以，為了善者的喜悅和所有眾生的快樂，你們所有人必須將教法之散播和保存這件事謹記在心。居士們，你們以供給出家人必需品來護持教法；而出家人幫助人們學習教法。這是多麼的好，多麼令人喜悅啊！

一個具有正精進和勤奮努力，具備清楚信念，寬大地護持，具備謙恭接納特質的人（*sovacassataguna*），他會得到利益。這就是教法的大成果。

以這樣的方式，從佛陀時期到現在，好人發好願，正精進和堅定的信念已經承擔起佛陀的教法（Buddha-*s ā sana*）。教法能一代一代適當地傳承下來，這樣實在是件很好而令人喜悅的事。這些都是能讓虔誠的人們在時間和地點都是對的努力下，從教法中達成超越的機會。

佛陀開始他教授法的傳法旅程時，統治摩羯陀國的頻婆娑羅王（Bimbis ā ra），已證得智慧；真正的快樂和解脫。國王非常熱誠和明智地捐贈竹林精舍（Veluvana）給僧團。佛陀在這裡對於不同的眾生（天神和人們）施予不同種類的開示。從那時到現在，已有無數的眾生因為法而享有真正的安詳和快樂。

佛陀的教法是什麼呢？

烏巴慶老師：是三藏教法，尊者（*bhante，用於與比丘應對的尊稱*）。

有哪些？

老師：經（*Sutta*開示），律（*Vinaya*戒條），論（*Abhidhamma*微細，高深的教法），尊者。

哦，是的。這些是用來學習的。但是，當有人學習三藏的要素，他知道戒（sila），定（samadhi），慧（panna）。這些是做什麼的？

老師：是要遵守，奉行和實修的。

當有人遵守和練習這些，會達到什麼益處呢？

老師：他會達到真正的快樂，安詳和解脫，尊者。

利益的達到；是現在還是將來呢？

老師：是當下的，尊者！不會延遲的。

耶！那是可見的，屬於這一世的（sanditthika），不待時節的（即時的）（akalika）：法的本質是值得自己去親見的，是當下的；沒有延遲。啊，真優異！太好了！三藏經典（Tipitaka）有幾種特色呢？

老師：有三種，尊者。

經藏，律藏和論藏。在實修實踐（patipatti）上有哪幾種呢？

老師：在實修上有戒、定、慧，尊者。

實修有幾種是洞察（pativedha 體證的通達智慧）的呢？

老師：道（*Magga*），果（*phala*）和涅槃（*nibbana*）三種，尊者。

雖然（法的）特性有許多種，解脫的特性只有一個：就是解脫（vimutti）。在實修的面向只有一個，唯一直接的方法：就是念（sati，覺知，awareness）。因此人和天神遵循這唯一的方法就會證得唯一的法：解脫就是涅槃。

這是一法（eko Dhamma），佛陀所教導。在分析的細項上有無數的法，但如果你只學習其中一個，也就夠你練習的了。

對於想要從痛苦的輪迴中解脫的人而言，基本條件是要有接納和謙和的特質（sovacassataguna），熱切有活力的意志（ā raddha-viriya）和洞察的智慧（patividdha pañña），當此人具備這些特質，他就能解脫出生的輪迴，不再受生。

所以，在這無比教法中，你要掌握住佛陀的教導。一旦你正確的把握教法，你必須將注意力放在身體上。你應該將心固定在身體上，讓心穩固的在那裡；來訓練心，讓心馴服。

讓心固定的是什麼呢？

老師：是覺知（*sati*）。

讓心持續穩固的是什麼呢？

老師：是專注（*sam ā dhi*，定）。

心的訓練是什麼？

老師：是精進（*viriya*）。

是什麼讓心馴服的？

老師：是智慧（*paññā*），尊者。

哦，先生。說得好，說得好，好，相當正確！優秀啊！真是太好了！

老師：是的！就是這樣，尊者。這就是超越的教法令人折服的地方。

有許多聽的，學習的智慧（suta-may ā paññā，聞慧）。很多！這些須要穩固地放在心上。由聞慧引領向開發的智慧（bh ā van ā -may ā paññā，修慧），這是能洞察不淨煩惱的智慧。只有這洞察的智慧能帶你解脫，對吧？

老師：是的，尊者。

對！這就是真正的功德利益。當這真正功德利益堅定地自心中呈現時，貪愛、瞋恨、妄想、憂傷、悲痛等等，就會離開；而享有真正的快樂與安祥。這真是太好了，不是嗎？

老師：是的，尊者。

所以，沒有貪欲就稱為快樂。沒有瞋恨就是快樂。沒有迷惑妄想就有智慧。這些利益就在這一世。不會延遲它們的發展。Asoka（無悲），vir ā ga（無貪）：這些就是真樂，安祥和止息。

你的堅定意向；渴望從這些不淨煩惱中解脫的意志，就是欲神足（chanda-iddhi-p ā da）。當你以這堅定的意志為基礎，你的努力精進就會很有力量。這就會成為精勤的意向（勤神足viriya-iddhi-p ā da）。然後你的心變得強壯穩固，勇往直前和專注。這就叫做心神足（citta-iddhi-p ā da）。當這三種；意欲、精進、心念增強專注了，有力量的；此時因緣，審察，圓滿智慧就達成了。這智慧稱為觀神足（vimams ā -iddhi-p ā da）。

（譯註：iddhi-p ā da神足或如意足，。三十七道品中之四神足或四如意足。）

依此，佛陀解說：全部的教法在整體上就完整了（kevalam paripunnam, satthu s ā sanam）。現在，像這樣，是全部完整了嗎？

老師：整個是真正完整的，尊者。

已經完整地成就所有的修行，當下就會獲得快樂，沒有延遲。這是無與倫比的快樂。混亂的，不安的不淨煩惱都消失，止息了，沒有例外。這樣的快樂，穩固地存在修行者心中，決不會退縮、改變。你應該對這出世間的快樂表示尊敬和高度地思索。

世間的快樂，感官欲樂生起的快樂，會有許多的混亂、不安、障礙、敵對、悲傷等等，對吧？

老師：對的，尊者。

細想，舉個例子：人類的快樂，國王的快樂，神和女神的快樂，天王的快樂。這些快樂就只是名稱，只是稱號。他們是無實質的；是空心的。當一個人享受了其中任何的快樂，他們如何去享受呢？

老師：他們藉由感受來享受，尊者。

所以，藉由感受來享受的稱為快樂（vedayita sukha）。感官的快樂一直在變化，從不會持續的（viparin ā ma, anicca）。當人和天神享受著感受的世間快樂時，不淨煩惱也潛藏在感受裡嗎？

老師：尊者，如果他們以愉悅來享受著快樂，當然貪愛、欲望和情欲會潛藏在感受裡。

這些感官愉悅的享樂者是害怕五個敵人的吧（那是火、水、暴君、強盜、愚人）；他們必須放棄享樂了，因為他們已經用完之前善行的果報；他們接近死亡，因為他們壽命盡了。像這些，他們如何享受感官欲樂呢？

老師：在這些的前提，他們無法以快樂的感受來享受感官愉樂。他們確定地會感到憂傷、悲歎、憂慮、焦躁等等。

同時，什麼樣的不淨煩惱會潛在他們的感受中呢？

老師：尊者，生氣或憎恨會蟄伏在他們痛苦的感受裡。

所以，愉悅感受的快樂只存在一小片刻，非常短暫的時間。它持續流動。它沒有實質部份。而寂靜之樂（santisukha）不會改變，不會流動，永恒持續。為什麼呢？寂靜之樂沒有染污，它根除了所有深植的各種痛苦。沒有例外地滅除所有的不淨煩惱。這是煩惱的止息。這是痛苦的止息。這些都是法的利益。

哦，優婆塞、優婆夷們（居士、女居士們）（up ā sakas and up ā sikas，在家居士，弟子），現在，只要你們能抓住這個好機會，在這無與倫比的佛陀教法期間，要努力，精勤地努力，以堅定的意志，正確地努力，直接的覺知和明智的智慧來達到寂靜之樂，就是此刻，沒有延遲。

願你們都安詳。

所有出席的聽眾皆回應說：說得好！說得好！說得好！ （*S ā dhu! S ā dhu! S ā dhu!*）

這開示是 **Ñ** ā nissara 尊者（Sagaing, 緬甸語）於1991十月，在法崗 V.I.A.；自緬甸文翻譯而來。

韋布尊者與人談論不多，但卻告訴我許多。他說「你有波羅蜜。你必須要傳播教法。記住，傳法的意思是讓人安住在八正道上，也就是讓人安心於戒，定，慧中。這就叫做傳法。」

四（種）資具（衣、食、住、藥）供養，如僧院，食物，僧袍，藥物，都是在護持教法。而這只算是護法（s ā sananugala）的行為不是傳法。你必須要傳播教法。不要遲疑，就是現在。如果你遲疑，那麼現在與你接觸的人就會失去法。所以要馬上開始。

當我回到車站，我開始教導法給跟著我的助理站長，就在火車車廂裏。從此，我便成為禪修老師了。

烏巴慶老師—Sayagyi U Ba Khin

返回首頁

內觀學生與韋布尊者

1976年1月，烏巴慶老師逝世五週年紀念會上，葛印卡老師的一些西方內觀學生旅行至緬甸仰光的烏巴慶禪修中心。停留期間，他們遇見了韋布尊者，彼此間的發言經由翻譯員傳達。

翻譯：這些是烏巴慶老師的學生；15名外國學生，有男有女。今天［1976年1月19日］是烏巴慶老師逝世五週年紀念日。今早清晨有50位僧侶受供早餐，約有150名學生應邀來參加供食典禮。在這一個月的期間，這些外國學生陸續前來中心參加內觀課程。這些人在緬甸可停留的期限只有七天；所以他們參加完七天的禪修就離開，前往曼谷或加爾各答，然後再回來這裡。他們有些是第二次來訪。更有人會第三次來訪。整個月都安排了禪修課程，以緬懷烏巴慶老師。

有些人來自美國，有些人來自英國，法國和紐西蘭；很遙遠的地方，代表了許多國家。有些人來自澳洲，還有一位學生來自馬來西亞。

韋布尊者：這很像我們佛陀的當時。那時，他們也同時抵達佛陀的所在。他們不是來自同一個國家，不是來自同一個城市，同一個地點；而是來自不同的國家，不同的城鎮；都是具有高尚之心的人，同時抵達相同的地方來向佛陀致敬。無論是天上或人間，從來沒有任何生命厭倦給佛陀致敬。他們由衷喜悅，以很大的崇敬心禮拜佛陀。

佛陀以無限的愛，憐憫和同情指引所有眾生這條路。他們以溫順和最大的謙卑，來追隨和實踐佛陀的教導，成為訓練有素的好學生。曾經淒涼漂泊於整個生死輪迴，尋找出路，現在他們已經走到旅程的盡頭了，他們已經找到了生死輪迴中所一直在尋找的。

有數不清的人遵循佛陀的教導達到涅槃（解脫痛苦）。

你們就像昔日的那些尋法者。而且，如果你們決心得到他們所得到的，你們也像他們一樣具有崇高的熱情和承諾，現在已經到達延續佛陀教誨的神聖之地；做一切必須做的；以溫順和謙卑追隨

教導，沒有浪費時間的；用這種方式努力練習。能以這種方式努力練習，你們將達到追求聖潔生命的最高目標。你們都應該感到高興。

他們了解我剛剛說的話嗎？我不知道他們是否了解。

翻譯：尊者，有一兩個人可能了解。他們在美國學過一些緬甸話。

尊者：他們真的學過嗎？好，很好！我很高興。那些了解的人就可以把佛陀的教導傳給其他的人，利益很多人。不是嗎？

誰能流利地說緬甸話？那麼，先生（dakagyi），你懂緬甸語，你了解我嗎？只有一點點？好的，一點點也會有用的！即使了解一點點佛陀的教導也會是很大的幫助。少許佛陀的話並非真的少；卻含意深遠。

這是你們期盼很久，歷經輪迴所追求的。當你們了解佛陀的教誨和遵循他的忠告，你們將如你們所願。現在，你們歷經輪迴所願望的現在和未來是什麼？我所謂的「現在」是什麼意思呢？我的意思是立即的現在；即當下。

你們都要快樂，當下離苦；大家是不是這樣呢？而且你們都想要確保在生死輪迴中也要快樂。那麼，走進輪迴意味著你總得要面對年老，疾病和死亡。這意味著巨大的痛苦。大家都害怕年老，疾病和死亡，不是嗎？是的，你們都是，我敢肯定。是害怕的，你們不想面對其中之一，對吧？

你們所追求的是這些痛苦都不存在的地方，一個快樂之地，因為這些痛苦都不存在；沒有年老，疾病和死亡的地方。所有這些痛苦都停止的地方；也就是涅槃。這是你們所追求的。如果你們以溫順和所有的謙卑遵循佛陀的教導，你們會實現自己的目標，不是嗎？你們將完成所有的工作，獲得成功，獲得你們一直在追尋的。

那麼，你們所了解的也許極少，只是一小段簡短的教導。不過，你們若勤勉遵循，成就將會不小。它是你們追尋了好久的東西。它能被視為只是一個小獎嗎？絕不！它其實是個大獎。

一旦你們了解教導，無論是如何的簡明扼要，只要小心不停的照著做，快樂將是你們的。快樂會

是所有的宇宙，全人類，天神和梵天（天國眾生）所擁有的。教導雖然很少，成就卻很大。所有想要的都實現了，不就是這樣嗎？事實上，正是如此。

先生，你可以遵循與練習很少的教導嗎？你能嗎？非常好！

在佛陀時代，就如同你們大家現在這樣，有人四處追尋，尋找永久的和平和快樂。在覺者出現之前，他們就在尋找。他們是誰？哦，你可以說，全世界！但我要為你們選出舍利弗和目犍連這對幸運的例子，他們倆後來成為佛陀的兩位上首學生。或許你們已熟悉他們的故事。

舍利弗和目犍連就像企求不死的遊方沙門，過著聖人的生活。舍利弗碰到了首先跟著佛陀學法的五弟子之一。遊方沙門舍利弗看到他正在乞食。他看到此人諸根寧靜，皮膚皎潔，舍利弗馬上知道此人擁有他一直在追尋的知識。

舍利弗跟隨這位聖潔的人，一直到他乞食完畢，帶著食物離開。當這位聖潔的人吃食物時，舍利弗則在一個相當的距離之外等候，之後再趨前致敬，並詢問他的老師及其所教之法。（這一切都在藏經［佛教的經典］裡，但我要給你們只是一個簡短的摘要，只是一點點）。

這位聖潔的比丘回答說，他早已出家受教於佛陀門下，他所信仰的就是佛陀的法。舍利弗再追問法的意思時，聖潔的比丘說：「我最近才出家，才剛剛接觸到這個法和訓練。我無法詳細教你這個法。我可以簡略告訴你它的意義。」

這位聖潔的比丘其實已經到達最高的目標了，因此他一定確實知道整個法；但他以最大的謙卑承認他只知道一點點。當時舍利弗；後來成為佛陀的上首護法，說他不要多，他要聽的只是一點點佛陀的教導。

這位聖潔的比丘答應他的要求。他給他只是一個法的概要。它有多少呢？它少到不滿一首詩。當舍利弗聽到這簡短的法語時，他說這對他已經足夠；在只聽了一點點之後，整個正法的純淨精確版本已在他心中升起。

因此，教導雖然非常少，但舍利佛所了解的一點也不少！他了解整個法。

所以，先生，你也是了解甚少，不是嗎？

是的，若你遵循佛陀的忠告，你的成就會非常大。

當然，我不會說你的語言。所以你，先生，如果你了解一點點，就把它傳給你的朋友，如此，你們大家就會知道一點點法。你能這樣做嗎？我相信你能。

你們每一個人，都已經積累了很大的波羅蜜（美德，完善）。這就是為什麼大家都會在這裡，來自不同國家，遙遠的土地，離這裡很遠很遠。但是，因為你已獲得足夠的波羅蜜，大家同時抵達這裡，同時來自不同的國家。

然後，來這裡，你想要知道法，所以你聽到了法；你學到了佛陀的忠告。你並不滿意於只聽到法和只記得法。你要實踐法。所以你精力充沛地努力並開始走這條路。你建立必要的精進（viriya），且遲早你必然享受你精進的果實。即使是現在，你當然知道，不是嗎？你會獲得與你練習和勤奮相稱的結果。

現在你們大家都在這裡，因為你們已獲得了足夠的波羅蜜。覺悟者說，若你與正法同在，並遵照這個法，那麼你們便離他不遠；雖然在身體上，你們可能是離他如遙遠的宇宙另一端。

反過來說，如果你和他居住的更近，這麼的近，近到你可以用手握住他長袍的垂邊；但若你未遵照他的忠告和依照他所教導的法來練習的話，他和你就有整個宇宙的距離那麼遠。

所以，現在，你們住在某某國家，很遠很遠；但與覺悟者，你們是如此地接近。而且聽從他的忠告，勤勉而謙恭，你們將實現願望。你們將贏得你們整個輪迴所奮鬥的目標。

踩著這條路而到達涅槃的聖者有無數多。因此，你們也來自不同的國家，不同的城鎮，所有神聖的人，同時抵達這神聖的地點。如果你們盡了足夠的努力，以所有的謙卑努力練習的話，你們也會到達你們的目標。

這真是一個幸福和喜悅的場合！除了振作精神和鼓勵與讚美你們，看你們精彩的奉獻精神和熱情之外，我們什麼也幫不了忙。我希望你們都成功。善哉，善哉！

無論你是躺著，坐著，行走還是站立，所有這四個姿勢中，你們是否都很努力，而無中斷呢？你們是否都以那樣的方式持續努力而無中斷呢？

學生：（笑聲）

你們時時都持續著嗎？還是沒有？

學生：不是時時都持續。

努力精進並不困難也不辛苦，也不會產生任何痛苦。（笑聲）如果你們以全部的精進努力，難道它不會產生快樂嗎？

學生：會。

如果你不努力，你會覺得快樂嗎？

學生：不會。

你喜歡快樂或痛苦？（笑聲）

我們的定（samadhi，專注）如風中的蠟燭…我們的問題在精進，覺知和專注。我們的定是非常薄弱的。

如果你們向前邁進，你們就進步。唯一的事是：不要停止！精進努力勤奮地。你們知道什麼是精進嗎？

學生：精進。

昔日的聖人們精進努力，沒有任何的中斷，而變得快樂。如果你們專心且不中斷的按照著佛陀的教誨，你們將親身經驗到，你們崇高願望的結果。只是記得一件事：努力不中斷，快樂馬上來。

你們到達緬甸幾小時了？

學生：二十四小時。

自從你們來到在這裡，你們有盡全力努力嗎？

學生：沒有每小時。

在你們嘗試的時間裡，你們不曾有快樂嗎？

學生：當我禪修時，有時我會入睡，然後我就不快樂。

大快樂來自努力者的內在自我裡。努力困難嗎？如果它不困難，也不會造成痛苦，那麼不要放鬆，要變得快樂！

學生：如果它是困難且痛苦呢？

如果你勤奮努力，你是否經驗過任何引起痛苦的東西？

學生：努力本身可能是痛苦的，但努力的結果則未必是痛苦的。

整個精進努力的目的和目標，不就是為了獲得快樂嗎？快樂一定能得到。因此，努力會產生痛苦嗎？

學生：痛苦是當我們睡著時。

當你的精進是小或大時，你才會睡著呢？你應該用上你全部的精進。

學生：在這裡的每一個人都有相當的精進（viriya），但並非時時刻刻如此。

每個人都有精進（viriya）。你是否存一部分作為未來之用呢？（笑聲。）你是否努力至最滿，最大的精進呢？

學生：我並非每一刻都那樣努力。有時候，我睡著了。

睡著是怠惰和懶散（thina－middha）。這發生在精進小或大的時候呢？

學生：當精進小的時候。

如果你努力遵循佛陀崇高的教誨，讓你的心停在你要它停的地方，你需要小精進或大精進？

學生：大精進。

是的。兒童要攀登喜馬拉雅山需要很長的時間。他必須用上全部的努力，但他仍隨時會掉下來。我們就像是兒童試圖攀登喜馬拉雅山，因此，我們也會不時掉下來。如果你知道你正在掉下來，你就必須用念（sati，覺知）來努力。

學生：我們的念就像風室中的蠟燭火焰。它從未靜止過。

如果你停留在一個密不透風的地方，火焰會閃爍嗎？所以，你必須留在一個連微風都吹不進來的地方。

學生：我們在哪裡可以找到這樣的地方？

精進！現在，如果你從別處來，你不須努力就能來這裡嗎？問問你自己，你是希望快點到或慢點來這裡？

學生：快點。

如果你想快點到，你會慢慢走嗎？

學生：不會。

你能要求想要快點到達的人慢慢走嗎？現在你明白了嗎？你們都已獲得好的精進。你已從很遠的地方來到這裡，所以你已獲得大量的精進。用你所有的精進。如果你保留部分的精進，難保敵人

（即怠惰和懶散）不會入侵？如果你用上你全部的精進，結果會是怎樣的呢？

學生：我們將實現我們的願望。

如果毫無保留的用上全部的精進，崇高的願望將會獲得實現的，正如昔日聖人實現他們的願望那樣。

返回首頁

生活之藝術葛印卡老師講於瑞士伯恩

我們每一個人都希望得到平靜與和諧，因為我們的生活中缺乏了平靜與和諧。我們每個人都時常會經驗到情緒上的動盪，刺激，不和諧，與痛苦；當一個人因此而受苦時，他的痛苦不會僅限於自身，他也會把痛苦傳給其他人。受苦的人四周都瀰漫著激動的氣氛。每個接觸到他的人，也會受到刺激，變得激動。當然這不是一種正確的生活方式。

我們應該與自己達成平靜，也與其他人達成平靜。畢竟，人類是群居的動物。我們都必須生活在社會中—與其他人相處。我們要如何平靜地生活呢？我們要如何與自己和諧相處，與周圍的人和諧相處，讓其他人也能過著平靜與和諧的生活？

當我們情緒激動時，為了能脫離這種激動，我們必須知道它的基本原因，這種受苦的起因。如果我們探究這個問題，就會清楚知道，每當我們開始在心中產生任何負面的不淨雜染時，我們就會變得激動。心中的負面念頭是無法與平靜和諧共處的。

我們是如何產生負面念頭呢？再次經過探究，就越來越清楚，當有人的行為是我不喜歡時，當我看到我不喜歡的事情時，我就會不快樂。不想要的事情發生了，我就在內心產生了緊張。想要的事情沒有發生，碰到了阻礙，我也會在內心產生緊張；我開始在內心打結。終其一生，不想要的事情一直發生，想要的事情可能發生，也可能不發生，這種打結的過程與反應非常難解，使整個心理與身體都變得如此緊張，如此充滿了負面情緒，生命變得非常痛苦。

有一個方法可以解決問題，那就是讓生命中沒有任何不想要的事情會發生，而所有事情都如我的期望般發生。我一定要發展出這種力量，或某人有這種力量，只要我懇求，就會來幫助我，讓不想要的事情不會發生，而我想要的一切事情都會發生。但是這是不可能的。世上沒有一個人能夠一輩子事事稱心如意，而不會碰上任何不想要的事情。一直會有不如意的事情發生。所以問題來了，面對這些我不喜歡的事情，我要如何才能不盲目地反應？如何才能不產生壓力？如何才能保持平靜和諧？

在印度與其他國家，過去都有聰明而神聖的人研究這個問題—人類受苦的問題—因而發現了一個對策：如果發生了不如意的事情，我們因而開始反應，產生憤怒，恐懼或任何負面雜染，那麼我們就要立刻轉移注意力到其他的事情上面。例如，站起來，喝杯水—你的憤怒就不會增加，你就可以擺脫憤怒。或開始計算數字：一，二，三，四。或開始覆誦一個字，或一句話，或某些咒語，也許是一個神明的名字，或你信仰的某個聖人；於是你的心就被轉移了，在某種程度，你就可以擺脫負面雜染，擺脫憤怒。

這個對策很有幫助，很有效。到現在都還是有效。照著練習，你的心就不再激動。但是，事實上，這個對策只對於意識層面有效。事實上，靠著轉移注意力，我們是把負面雜染更深入壓抑到潛意識之中，而在潛意識的層面，我們會繼續產生與增加同樣的負面雜染。在表面上，有一層平靜與和諧，但是在心的深層，有一個充滿負面壓抑雜染的沈睡火山，遲早會猛烈爆發出來。

還有其他探究內在實相的人，更進一步地探索下去；藉著體驗他們自己內在身心實相，他們發現轉移注意力只是在逃避問題。逃避不是答案；我們必須面對問題。每當我們心中產生負面雜染時，只要去觀察它，面對它。當我們開始觀察心的任何負面雜染時，它就開始失去力量，慢慢萎縮，最後被根除。

這是一個好的對策，能夠避免極端的壓抑或放任。如果讓負面情緒保存在潛意識之中，並不能根除掉它；如果以言語或行動表達出來，只會造成更多問題。但是如果我們只是去觀察，雜染就會消退，我們就可以根除這些負面雜染，得到解脫。
聽起來很棒，但是真的這麼實際嗎？對於一個平凡人而言，面對不淨雜染有這麼容易嗎？當憤怒生起時，它很快就會征服我們，我們甚至都沒有注意到。被憤怒控制住之後，我們就會在言行上做出對自己有害，對他人有害的事情。當憤怒過去之後，我們開始哭泣懺悔，懇求他人或神明原諒：「喔，我犯了錯，請原諒我！」但是下次當我們遇到類似的情況，我們又開始同樣的反應。一切懺悔都沒有任何幫助。

困難的是，我沒有覺察到不淨雜染的生起。它是開始於潛意識的深層，當它到達了潛意識的表層時，已經具有了很強的力量，才會征服我，讓我無法觀察它。

所以我必須自己找一個私人秘書跟在身邊，每當憤怒開始時，他就說，「請注意，老闆，憤怒開始了！」由於我無法知道憤怒何時開始，我必須找三個私人秘書，全天二十四小時分成三班！如果我請得起他們，當憤怒開始生起時，我的秘書就會告訴我，「喔，老闆，看，憤怒生起了！」我的第一個反應大概會是打他一巴掌罵他，「你這個笨蛋！你以為我請你來當我老師嗎？」我被憤怒完全控制住了，任何忠告都沒有幫助。

就算是智慧佔了上風，我沒有打他巴掌，而是說，「謝謝你，現在我要坐下來觀察我的憤怒。」這樣可能嗎？當我一閉上眼睛想要觀察憤怒，憤怒的對象就會立刻浮現在我腦海—那個惹我生氣的人或事。然後我就不是在觀察憤怒本身了。我只是在觀察那個情緒的外來刺激。這樣只會助長憤怒；這不是辦法。要想抽離於外在導致刺激的對象，來觀察任何抽象的不淨雜染，抽象的情緒是非常困難的。

然而，有一個人探究到了最終的實相，他找到了一個真正的解答。他發現每當心中生起任何不淨雜染時，在身體的層面也會發生兩種現象。第一是呼吸會失去平常的節奏。每當心中出現負面雜染時，我們就會開始加重呼吸。這種現象很容易觀察到。在更細微的層面，身體內部也會生起某種生理化學的反應—生起了某種感受。每一個負面雜染都會在身體內部某個地方引發某種感受。
這是一個很實際的解答。平常人難以觀察到心中抽象的負面雜染—抽象的恐懼，憤怒或貪愛。但是經過適當的訓練與練習，我們很容易可以觀察到呼吸與身體感受—兩者都直接與心理負面雜染有關。

呼吸與感受在兩方面對我們很有幫助。首先，它們就像我們的私人秘書。每當我心中生起不淨雜染時，我的呼吸就會不再正常；呼吸會開始警告，「喂，出問題了！」我無法打我的呼吸巴掌；我必須接受這個警告。同樣的，感受也告訴我有事情不對勁了。我收到這些警告，就開始觀察我的呼吸，我的感受，於是我發現，不淨雜染很快就會消退。

這種身心現象就像銅板一樣有兩面。一面是心中生起的各種思想與情緒。另一面是呼吸與身體的感受。任何思想或情緒，任何心理上的不淨雜染，都會在當時的呼吸

與感受上呈現出來。因此，藉著觀察呼吸與感受，事實上就是在觀察心理的不淨雜染。我沒有逃避問題，而是面對了實相。然後我會發現不淨雜染失去了力量；它不在能夠像以前一樣控制我。如果我繼續觀察下去，不淨雜染最後會完全消失，於是我就保持了平靜與快樂。

如此一來，自我觀察的方法讓我們看到了實相的兩種層面，內在與外在。先前，我們只是靠著肉眼觀看，而錯失了內在的實相。我總是從外在尋找不快樂的原因；我總是怪罪外在的現實，想要改變外在的現實。而對內在的實相一無所知，我從來都不知道，受苦的原因是內在的，就存在於我自己對於愉悅或不愉悅感受的盲目反應中。

現在，經過訓練，我可以看到銅板的另一面。我可以覺察到我的呼吸，還有我內在的變化。不管是什麼，呼吸或感受，我都學會了只是去觀察它，不失去心的平衡。我不再起反應，不再累積我的痛苦。相反的，我讓不淨雜染現身，然後消逝而去。

只要我們勤加練習這個方法，我們就越快能夠脫離負面雜染。心逐漸擺脫了不淨雜染；成為純淨。一個純淨的心總是充滿了愛—對於眾生無私的愛；對於其他苦難眾生充滿了慈悲；對於其他人的成就與快樂充滿了歡愉；在任何情況下都充滿了平等心。

當一個人達到如此的境地時，他的整個生活模式都開始改變。他不會在言行上做出任何擾亂其他人平靜快樂的事情。相反的，平衡的心不僅為自己帶來平靜，也能幫助他人得到平靜。這個人四周的氣氛將充滿了平靜與和諧，因此也會影響到其他人。

學習面對內在的一切感受而能保持平衡，就能夠對外在環境的變化也保持超然。不過，這種超然不是逃避世上的問題或冷漠以對。一位內觀禪修者會對其他人的痛苦更敏銳，他會盡自己最大的力量來減輕他人的痛苦—不會帶著衝動，而是在心中充滿了愛，慈悲與平等心。他學會了神聖的冷靜—能夠完全致力於幫助他人，同時又保持著心的平衡。他平靜又快樂，同時也為其他人的平靜與快樂而努力。

這就是佛陀所教導的生活之藝術。他從來沒有成立或傳授任何宗教，任何主義。他從來沒有要他的學生練習任何儀式或典禮，任何盲目空虛的表面形式。相反的，他教導學生只要觀察自然的實相，觀察內在的實相。由於無明，我們不斷做出對自己有害，對他人有害的習性反應。但是當智慧生起時—觀察本來實相的智慧—我們就會脫離這種習性反應。當我們不再盲目地反應，當我們能夠展開真實的行動—基於一個平衡的心，一個能夠看見與瞭解實相的心，這種行動必然是正面的，有創意的，能夠幫助自己與他人。

我們需要的，就是去「瞭解自己」—這是所有智者都會提供的建議。我們不僅要在智性的層面瞭解自己，在觀念與理論的層面瞭解自己。我們也不僅要在情緒或意願的層面瞭解自己，不是盲目地接受人云亦云的說法。這種知識並不足夠。我們必須瞭解現實本來的實相。我們必須在身心現象中直接體驗到實相。這樣就能夠幫助我們擺脫不淨雜染，擺脫痛苦。

直接體驗到自己的實相，這種觀察自己的方法，就是被稱為「Vipassana內觀禪修」。在古印度佛陀當時的語言，passana的意思是睜開眼睛看，而Vipassana的意思是看到事物的實相，不僅是外表的模樣。我們必須穿透表相，直到觸及整個身心結構的最終實相。當我們體驗到了這個實相後，我們才會停止盲目的反應，停止創造不淨雜染—於是舊有的不淨雜染就會逐漸被根除。我們就能脫離一切的痛苦，體驗到真正的快樂。

內觀禪修課程中有三個訓練的步驟。首先，我們要在言行上杜絕任何會擾亂他人平靜和諧的舉動。我們如果在言行上繼續那些增生不淨雜染的行為，就無法擺脫心中的不淨雜染而得到解脫。因此，在第一階段的練習中，道德規範是非常重要的。我們要持守不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不使用毒品的戒律。杜絕了這些行為，我們的心才會靜下來，才能夠繼續進行接下來的步驟。

下一步就是要練習控制自己狂野的心，訓練自己的心專注於一個目標：呼吸。我們要盡可能保持注意力於自己的呼吸上。這不是呼吸練習；我們不要調整呼吸。我們只是觀察自然的呼吸，觀察它吸進來，觀察它呼出去。如此一來，我們的心就會更為安靜，不再被激烈的負面雜染所控制。同時，我們也使心越來越專注，越來越敏

銳，才能開始觀察自己。

頭兩個步驟：過著合乎道德的生活與控制自己的心，本身就非常有幫助；但是如果不進行第三步驟，它們可能會導致自我壓抑。第三步驟就是要觀察自己本來的實相，來淨化心中的雜染。這就是內觀，體驗自己內在的實相，藉著有系統而冷靜地觀察不斷改變的身心現象，以身體感受呈現於內在。這就是佛陀教誨的精華：以自我觀察來自我淨化。

這個方法是所有人都可以練習的。所有人都面對著痛苦。痛苦是宇宙共通的疾病，因此需要宇宙共通的解藥—沒有派別之分。當我們因為憤怒而受苦時，這不是佛教徒的憤怒，印度教徒的憤怒，或基督徒的憤怒。憤怒就是憤怒。當我們被這種憤怒刺激而變得激動時，這種激動不是基督徒，或印度教徒，或佛教徒的激動。這種病況是宇宙共通的。因此解藥也必須是宇宙共通的。

內觀就是這種解藥。沒有人會反對道德的生活，尊重他人平靜和諧的生活。沒有人會反對發展對於心的控制。沒有人會反對觀察自己的實相，來排除心的負面雜染。內觀是一條宇宙共通的道路。

以觀察內在的實相來觀察現實—這是在實際與實證的層面來瞭解自己。我們練習這個方法，就能夠開始擺脫不淨雜染的痛苦。從外在粗重明顯的表象，我們穿透到身與心的最終實相。然後我們再超越，體驗到超越身心，超越時空，超越相對領域的實相：完全解脫於一切不淨雜染，一切的痛苦。如何稱呼這種最終的實相並不重要；這是所有人的最終目標。 願你們都體驗到最終的實相，願所有人能解脫不淨雜染與痛苦。願所有人都能享受到真正的快樂，真正的和平，與真正的和諧。

願一切眾生快樂

佛陀的道路是要體驗實相

本文節錄自葛印卡老師一九八九年于泰國曼谷的公開 演講

人人都想擺脫痛苦，過著安詳和諧的生活，但卻都不知道該如何才能離苦得樂。苦的所在、苦的起因、離苦的方法正是悉達多．喬達摩覺悟所體証的真理實相。

就如同今日，佛陀那個時代也盛行著許多的禪修方法，當時尚未成佛的他試過了所有的方法，卻都不滿意，因為他發現這些方法都無法使他完全地脫離痛苦。於是他開始探究自我，透過自身的體驗，他發現了這個能根除他生命痛苦並使他完全覺悟的內觀禪修方法。有許多的方法都可以讓人暫時解除痛苦，當你感到痛苦時，你可以將注意力轉移到其他的事物上，然後你便會覺得你已逃脫痛苦，但實際上你並未完全地解除痛苦。生命中不想要的事情發生了，你變得焦躁不安，想要逃避。你也許上電影院或劇院，也許跑去喝酒或沈迷於各種感官娛樂，然而試圖逃避是無法真正地解決問題的，痛苦只會倍增。

佛陀體悟到人必須面對現實，與其逃避問題，不如面對問題。佛陀發現當時的所有禪修方法都只是在於將注意力從正在發生的痛苦轉移到其他事物，他看出這些方法實際上都只能轉移一小部分的注意力，而在內心深處，人們仍不斷地在起反應，不斷地在造作貪愛、憎惡、愚痴的業行，在心的深處，人們仍不斷地在受苦。因此，禪修所緣的對象不應該是想像出來的，它應該是如其本然的實相。你必須在當下所呈現出來的任何實相上用功，在你身體範圍內所經驗到的任何實相上用功。

在內觀修習中，你必須探究自己的身體結構與心理結構的實相，我們因強烈執著這個我們稱「我、我的」的身心聚合體而變得十分的痛苦。要修習佛陀的道路，我們就必須觀察身心的實相，禪修者應該直接地體驗身心的基本特質，從而導引出智慧。

智慧可以分為三種：聽聞他人的話語而得到的智慧（聞慧）、透過理智分析得到的智慧（思慧），及由親身體驗而培養出來的智慧（修慧）。佛陀以前乃至佛陀在世時，雖然都有老師在教導人們道德及專注，他們也都有談到智慧，但這都只是聽聞或理智分析得到的智慧，而不是親身體証的智慧。佛陀發現，人雖然可以把玩各種智識或信仰的遊戲，但若非親身體驗實相並藉由自身的經驗開展智慧，人是不可能解脫的。內觀是親身體証的智慧。你可以聽聞開示或閱讀經典，你也可以試著用你的智識去理解：「對！佛陀的教導實在太棒了！這個智慧實在太棒了！」，但這不是親身體証的智慧（修慧）。

這整個身心的範疇－六根及其相應的六塵，都有 anicca（無常）、dukkha（苦）、anatta（無我）的基本特質，佛陀要我們在自身當中體驗這個實相。了能在自身的架構內探究實相，佛陀選定了兩個範疇，一個是身體的結構，即物質的、肉身的；另一個是心理的結構，即認知（識蘊）、辨別（想蘊）、心感覺的部份（受蘊）、心生起反應的部份（行蘊）。為了探究這二個範疇，佛陀教我們 kayanupassana（觀身念住－觀察身體）及 cittanupassana（觀心念住－觀察心）。

除非你能覺知身上的感受，否則你是無法直接經驗及覺知身體。在你的身體當中，一定有某種你能感覺到或認知到的事情正在發生著，於是你可以說：「是的，我已修習 kayanupassana（觀身念住）」。禪修者一定要能覺知身上的感受，這就是 vedananupassana（觀受念住－觀察感受）。

cittanupassana（觀心念住）也是一樣，除非心中生起某種心念想法，否則你是無法直接經驗心的實相。凡是在心中生起的都是 dhamma（法），因此，cittanupassana（觀心念住）必須涉及 dhammanupassana（觀法念住－觀察心的內含）。

佛陀將內觀修行方法分成幾個部分：kayanupassana（觀身）和 vedananupassana（觀受）是屬於物質結構，cittanupassana（觀心）和 dhammanupassana（觀法）是屬於心理結構。你可以藉由親身的體驗，了解到你的身與心是如何相互關聯的。如果你認為不必透過親身的體驗就可以了解身與心，那是妄想。唯有通過親身的體驗，才能

使我們了解關於身與心的實相，這就是內觀如何開始幫助我們。

簡言之，要了解如何修習內觀，我們從 Anapana 開始，覺知自然呼吸的進出，不要把它變成呼吸運動或像 pranayama 一樣調節呼吸，我們就只是觀察鼻孔入口處的氣息。如果一個禪修者能在一個不受干擾的合適氣氛中持續不斷地用功，在二、三天內，身體這個部位的某些微細實相就會開始自動呈現出來－自然的、正常的、身上的感受，可能是熱的或冷的、可能是抽動的或脈動的，也可能是其他的感受。當禪修者修習到第四或第五天，他會發現全身上下從頭到腳都有感受，他被要求就只是覺知那些感受，而不對它們起習性反應。就只是觀察，客觀地觀察，不要認同這些感受。

到了第七或第八天，你會往越來越微細的實相前進，法（自然法則）會開始幫助你。你在感受的層面，觀察整個身體的結構，這個原本看來非常堅固的身體，透過觀察、再觀察，你將會到達能夠經驗到整個身體結構都只是次原子粒子的這個階段：全身上下就只是 kalapas（次原子粒子），甚至你會發現連這些極微小的次原子粒子也不是堅固的，它們就只是振動、波動而已。透過親身的體驗，佛陀的話變得十分的清楚：

Sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito.
「整個宇宙都只是燃燒與波動。」

你一旦親身經驗這個實相，你的 kayanupassana（觀身念住）和 vedananupassana（觀受念住）便會引領你到達你所經驗的整個物質世界都只是波動的這個階段。然後 cittanupassana（觀心念住）和 dhammanupassana（觀法念住）對您而言就變得十分的容易了。

佛陀的教導，是要我們從粗糙的、表面的實相到微細的、究竟的實相，由 olarika 到 sukhuma。表面的實相一直都在我們的心中製造錯覺妄想，透過分離、剖析表面的實相，你會到達究竟的實相。當你經驗到物質的實相都只是振動時，你也會開始體驗到心的實相：vinnana（識蘊）、sanna（想蘊）、vedana（受蘊）及 sankhara（行蘊）。如果你透過內觀的修行正確地體驗到這些實相，你將會明瞭它們是如何起作

用。

假設你已經達到你所經驗的整個物質結構都只是振動的這個階段，當有聲音接觸到你的耳朵時，你會注意到這個聲音就只是振動，心的第一部分「識蘊」開始作用了：耳識認知到在耳朵這個根門有事情發生，就像敲擊銅鑼的某一個點，整個銅鑼都會跟著振動，因此任何一個根門一旦有所接觸，都會產生振動並遍佈全身。最初這只是一個中性的振動，既不是愉悅的，也不是不愉悅的。

心的第二部分「想蘊」開始辨別及評價這個聲音：「這是一句話，怎樣的話呢？是讚美的話，啊！太美妙了！太棒了！」由此而生起的感受、振動將會變得非常的愉悅；相同的，如果這些話是辱的話，這個振動就會變得非常的不愉快；振動隨著心的想蘊所給予的價值評斷而產生不同的變化。接著，心的第三部分「受蘊」便會開始感覺到愉悅或不愉悅的感受。

然後，心的第四部分「行蘊」開始作用了，行蘊的工作就是起習性反應。如果生起的感受是愉悅的，它就起貪愛的反應；如果生起的感受是不愉悅的，它就起瞋恨的反應。當有愉悅的感受時：「我喜歡它，太好了！我還要，我還要！」；同樣地，當有不愉悅的感受時：「我不喜歡它。我不要它！」。心的第四部分「習性反應」就像這樣不斷地在造作貪愛或憎恨的業行。

要明白，這樣的過程一直都持續不斷地在這個或那個根門進行著，每一刻都有這樣或那樣的事情在某個根門發生。每一刻「識蘊」都在認知，「想蘊」都在辨別，心的「受蘊」部分都在感受，心的「行蘊」部分都在起貪愛或憎恨的習性反應，這樣的過程不斷地在我們的生命中發生著。在表面的層次上，我似乎是在對外在的事物起貪愛或憎恨的反應，但實際上並非如此，佛陀發現，我們是在對我們的感受起習性反應，這就是佛陀覺悟時的發現，他說：

Salayatana-paccaya phasso; phassa-paccaya vedana; vedana-paccaya tanha.
「六根緣觸，觸緣受，受緣愛。」

事情對他來說變得十分清楚：六個感覺器官（六根）與外在的事物接觸了，由於這

個接觸，身體生起了感受，大多的時候，感受是愉悅的或不愉悅的二者之一。接著愉悅或不愉悅的感受生起之後，貪愛或憎恨才會生起。

這樣的體認是合理的，因為佛陀深入內在並親身經驗它，佛陀深入了問題的根源，並發現根除苦因的方法。

雖然我們試著從智識的層次去了解貪愛和憎恨，然而大多數時候我們其實都只是在壓抑它。有意識或無意識地，我們不斷地在貪愛或憎恨中翻滾，苦無出路。

佛陀發現了這條方法：不論是什麼原因，每當你經驗到任何感受時，就只是觀察它：

Samudaya dhammanupassiva kayasmim viharativaya dhammanupassiva kayasmim viharati; samadaya-vaya-dhammanupassiva kayasmim viharati.

「（禪修者）持續不斷地觀察身上生起的現象，他持續不斷地觀察身上滅去的現象，他持續不斷地觀察身上生起和滅去的現象。」

每一個感受生起之後就會滅去，沒有恆常不變的事物，當你修習內觀時，你會開始經驗它。無論感受有多不愉悅，它生起之後就一定會消失；無論感受有多愉悅，它只是一種振動，生起之後又消失。無論是愉悅的、不愉悅的或中性的感受，無常的特質都是一樣的。現在你正在經驗 anicca（無常）的實相，你不是因佛陀這麼說，也不是因經典或傳統這麼說，甚至也不是因你的理智這樣告訴你而相信，你是因你直接經驗 anicca（無常）的實相而接受它，這就是你如何將聽聞得到的智慧和理智瞭解的智慧轉換成親身體驗的智慧。

唯有體驗無常才能改變心的習性模式。覺知身上的感受並了知每件事物都是無常的，你保持平等心，不起貪愛或憎恨的習性反應，如此持續不斷地練習，就能在心的最深層面改變習性反應的模式。當你不再產生任何新的貪愛和憎恨的習性，舊有的習性就會就生起然後消失。如實觀察實相，你就會從所有的貪愛和憎恨的習性中解脫出來。

西方心理學家所提到的「意識的心」，佛陀稱這部分的心為 parittacitta（心「非常小」的部分），這個意識的心並不知道無意識或潛意識的心正發生什事。在 parittacitta（意識）與心的深層（無意識）之間有一道極大的鴻溝。內觀打破這道鴻溝，把你從心的表層帶到心的最深層面，觸及這個潛藏的 anusayakilesa（隨眠煩惱）。

這個我們稱為「無意識」的心並非真的毫無意識，它時時刻刻都在覺知身上的感受，並且不斷地對這些感受起反應；如果是不愉悅的感受，它就起憎恨的反應；如果是愉悅的感受，它就起貪愛的反應，這就是無意識的心的習性模式，它的行為模式。

譬如，你正在熟睡，一隻蚊子來叮你，使你生不愉悅的感受，意識的心並不知道有事情發生，但無意識的心卻立即察覺有不愉悅的感受正在發生，並起憎恨的習性反應。雖然你意識的心正在沈睡，你仍會趕走或殺死蚊子，但不愉悅的感受仍然存在，於是你抓癢，當你醒來之後，如果有人問你整晚有多少蚊子來叮你，你是不會知道的。你意識的心覺察不到，但無意識的心卻知道，且不斷地在起反應。

另一個例子，當你坐了大約半小時，一些壓迫的感覺從某處生起，於是無意識的心起了反應：「有壓迫的感覺，我不喜歡它！」於是你改變坐姿，無意識的心總是與身上的感受有所接觸，你移動了一下，不久後你又動一下。觀察一個人坐著十五至二十分鐘後，你會發現這個人開始坐立不安，這裏移動一下、那裏又移動一下，當然，他並未意識到自己在做什，這是因他沒有覺知感受，他不知道自己對這些感受起了憎恨的反應。這當中的障礙就是無明。

內觀打破了這道障礙，消除無明，於是你會開始了解感受如何生起，貪愛和憎恨又如何緊接著感受之後生起。當愉悅的感受生起時，就會有貪愛，當一個不愉悅的感受生起時，就會有憎恨，而每當起貪愛或憎恨的習性反應時，痛苦就隨之而至。

人若不打破這種行為模式，貪愛和憎恨就會不斷地生。佛陀教導我們如何走到痛苦生起的根源－貪愛和憎恨的習性反應。我們一定要找到貪愛和憎恨的根源，並從這

個層面來改變我們的行為模式。

佛陀教導我們觀察痛苦及痛苦的生起，如果不觀察這兩者的話，我們就不可能知道如何止息痛苦。痛苦隨著感受而生起，如果我們對感受起反應，那麼痛苦就會隨之生起；如果我們不對感受起反應，我們就不會受苦。無論有多麼不愉悅的感受，如果你不起憎恨的反應，你保持平等心並微笑以待，你了解這一切都是 anicca、無常，那麼整個心最深層的習性模式已在改變。

透過內觀修習，人們開始淨化各種心的雜染－憤怒、激情、恐懼、自我等等，在幾個月內或幾年內，人的這個改變會變得十分明顯，這就是內觀的益處—此時此地的益處，你會在這一生中就能體驗這個益處。

在最深的層次善用佛陀的教導，不要只停留在教義的表層，要走到你貪愛生起的根源：
Vedana paccaya tanha; vedana-nirodha tanha-nirodho; tanha-nirodha dukkha-nirodho.
「受緣愛，受滅則愛滅，愛滅則苦滅。」

當一個人體驗到涅槃實相時，他會到達超越整個感官範疇的這個階段，所有的六根就會停止作用，不可能與外境有任何接觸，因此感受就會停止，到了這個階段，他便從所有的痛苦中解脫出來。

首先，你必須到達能夠覺知所有感受的這個階段，唯有到達這階段，你才能夠改變心的習性反應，在心的最深層面，以這個方法、這個步驟用功。如果你是在心的表層用功，你只能改變心的意識部分－你的理智，你並未到達問題的根源－心的無意識層面，你並未去除 anusayakilesa－深植於內心的貪、憎不淨雜染，這些雜染就像沈睡的火山，隨時都可能爆發。

要善加利用這個絕妙的方法，從你們的痛苦中解脫出來！從你們的束縛中解脫出來，享有真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂。

願你們都享有真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂。

返回首頁

感受與正知研討會：閉幕演講

葛印卡老師

這場於1990年二月在法崗所舉辦的「感受與正知的重要性」研討會，有許多來自世界各地傑出的巴利文學者參加。

尊敬的比丘僧伽與法友們：

我們已經來到這場正法研討會的快樂尾聲；這是經由修習內觀並且開始瞭解內觀法理的一場特別研討會。實修與法理，解行兩者一樣重要。

如果某個人實修，他（她）當然會到達最終的目標。即使從未接觸過三藏經典，連其中一個字也沒有研讀過的人，而能認真不懈地實修，也會抵達最終的目標。但（不包含辟支佛）指出通往最終目標的道路，必須靠已經覺悟的人，也就是佛陀。只有走完全部的道路，才能夠到達最終的目標。即使沒有覺悟的人親自導引我們，然而他所留下的話語仍然能夠指出這條道路。

自佛陀指出這條道路迄今，已經存在著廿五個世紀的遙遠鴻溝。因此走在這條路上的人們或許會覺得沒有信心，是否自己的方向正確？「我在做什麼？這樣做對嗎？佛陀的教導真的是如此嗎？」，疑惑因此而生。為了釋疑，能幫助我們釐清道路的地圖；法理（pariyatti）是相當有用的。但如果只停留在法理上，我會說他是相當不幸的。

法理使我們得到鼓勵，使我們看清道路；但實修（patipatti）帶領我們走向最終的目標。偶爾法理會因為不當的傳譯或解釋，或是因為閱讀它的學習者沒有足夠的能力理解它，而導致混淆。這些問題都可以經由實修來得到解決。一個不實修的人，便不能真切地瞭解法理在解脫路上，僅僅是提供導引與鼓舞的功能。對我而言，實修有著無比的重要性。

我來自於相當堅定而保守的傳統印度家庭。當我第一次求教於烏巴慶老師時，他說明了這條道路

是什麼。我一邊聽課，同時也持續禪修。我並沒有發現任何新鮮的事物。在我自己的文化傳統中，戒（Sila，morality）本來就是很重要的，並沒有什麼新奇。而禪定（Sam ā dhi，concentration）：是的，禪定自然應該要練習。除非心得到控制、專注，否則如何能夠獲得法益呢？我一直以我的傳統來研讀著經典上的智慧（paññ ā，wisdom）。經典充滿著智慧，確立於法中（sthitapragya -- established in wisdom）。我曾經讀過「立於慧（Get established in paññ ā .）」。這不是新的；但它確實是新的，非常的特別，美妙。

現在，盲人得以重見光明。在黑暗中燃起一盞明燈，這是如此美妙。我曾經沈醉於知識上、宗教禮儀以及情感上的遊戲。沒有人告訴我，我如何才能夠得到智慧，我如何才能夠在智慧中確立。整個傳統都沒有這個方法。即使在我上完第一次十日課程後，我相當肯定情形如此。一個乾渴的人，迷失在酷熱沙漠中，只想著喝水。他是如此口渴，如此悲慘。某人過來告訴他一句真言：「哦，悲慘的人，你應該喝水。」但他沒有給予任何的水，也沒有指出哪邊可以找到水。現在，我找到能給予水的人了。

對我來說，從貪愛、憎恨與無明中解脫，不是什麼新鮮事。但能令我擺脫它們的方法，卻是全新的事。這是佛陀對苦難中的人們最大的貢獻。他指出了道路，一個方法。他持續了四十五年，日日夜夜來教導人們。為了讓身體得到休息，保持覺知與對無常的了知，他只在夜裡躺下來兩三個小時。就這樣四十五年，每天二十四小時不斷地對受苦的人們提供正法的服務，不求任何回報。他充滿著慈悲。他並沒有想要建立宗派或哲學，一點也不。不然他就不是佛陀了。他只是教導人們脫離痛苦，一條離苦之路。

他教導大家正見（samm ā ditthi），而非哲學信仰。他說只有靠正確的知識才能有正見。不然，儘管某些事物是多麼地正確或合理，沒有正確的知識就會有不當的看法（micch ā ditthi）。只有正確的知識才能帶來解脫，而正見是我們親自的體驗，在自身內的體驗。惟有如此才是正當的；不然就不可能是對的。

當你聽聞某件事時，你可能會揣摩或想像。但如果你未曾體驗過，你怎麼能夠知道它是什麼呢？如實（Yath ā -bhuta）：你的瞭解來自於你親身的體驗；不然就不是如實，而是聽聞（yath ā -shruta），或者是想像（yath ā -kalpita），或者是你想要它依某種方式發生（yath ā -v ā ñchita）。這都不是如實。如實必須來自於你內在體驗：「哦！是的。這就是如實知見（yath ā -bhuta ñ ā na

dassanam）經由直接體驗而瞭解的實相智慧。」你必須去體驗內在的如實真相與來自於正確洞悟的智慧。否則它只是書上印著的一章章智慧，別人的智慧，而非你的智慧。書本知識（agama）適合用來鼓舞我。但當你開始親自體驗時，才算實踐完成（adhigama）。於是你開始走上解脫之路，你親自體驗真相，才有解脫，別無其它。

那就是這位覺悟者的美妙之處。佛陀時代以及佛陀之前的時代，就有人修習禪定，但那不是正定（samm ā sam ā dhi--right concentration）。當時也有人傳授智慧，但那也不過是口頭的傳授。每一個獨特的宗派或是傳統，都有它們各自的信仰，但那也僅只是語言上的，沒有人真的實踐智慧。有一些沒有適當理解的人使用著極端的方法修習，因此他們也未從這些方法獲得利益。

喬達摩並不是唯一的佛陀。在他之前有無數的佛，我們甚至不知道他們的名字。每一位達成覺悟，擺脫雜染的人都是佛，都是阿羅漢（解脫的人）。成為佛或阿羅漢的人，再也不會沾染煩惱。如果他有任何的沾染，那麼他便不會是解脫的，是有問題的。如果他被這樣的願望驅使：「我一定要有一大群的信眾跟隨，在我死後，人們一定要為我蓋廟塑像，好紀念彰顯我的成就，向我祈禱著:『佛啊，你好偉大。』這些人會自稱為佛教徒。」不，這決非佛的意願。佛的意願只是慈悲：「看，所有的人們都在受苦，我找到一道解脫之路。我經由實踐，達到覺悟。願愈來愈多的人能脫離他們的痛苦。」如果這是他的意願，那麼是的，這個人是佛。這是佛和我們普通人意願不同之處。

在喬達摩佛陀的時代，甚至更久之前，有許多人聲稱他們已經是佛。這是許多托缽行乞者常用的詞彙。他們稱自己是佛。但佛是什麼？如果一個人沒有完全從不淨中解脫，那他便不是佛。為了能分辨一個人是否從所有的不淨中解脫，衡量的標準是慈悲，無限的慈悲。他不能只對那些自稱是佛教徒的人慈悲，他的慈悲是無限的。唯有如此才是佛。

這是他何以對所有人如此教導真相的原因。他完全不想成立宗派。他跟人們說：「自己去體驗。」有人過來尋求他的幫助，佛陀問他：「你認為如何？心（n ā ma）與物（rupa），是不是無常呢？」

「是的老師，是無常。」

「你認為它是快樂與痛苦的根源嗎？」

「哦老師，它是痛苦的！」

「你認為，這是我、我的、我的靈魂嗎？」

「不老師，心與物怎麼可能是我、我的、我的靈魂呢？」

必須瞭解的是，回答的人並非佛陀的追隨者，他是外地來的人。

佛陀問外地人：「你認為的是什麼？（Kim ma**ññ**asi?）」然後他做如上的回答。

這表示他相信的是，無常、苦與無我。佛陀繼續說：「親自去體驗，於其中獲得了解（Passa j ā na）。」不管你相信的是什麼，你必須在經驗的層面上以內觀去瞭解真相。這會給你幫助，沒有別的。僅是相信天上有顆太陽，並不會給你光明與溫暖，你得親自去體驗它。

這即是佛陀的貢獻，如此美妙的貢獻。不管他教導什麼，他實踐什麼，他教的都只有實踐（Yath ā v ā di, tath ā k ā ri）。

佛陀全部的教導是如實知見，親自體驗然後了解。別因為它是經典、或是傳統教化，或是老師這麼說而直接相信。親自去體驗真相，當你肯定地發現它是有幫助的，然後再接受它，過著那樣的生活。只有那樣的生活對你有益，就這樣，別無其它。

很少人能夠實踐，通常人們都是說教：「我充滿著智慧。」但過著遠離雜染的生活，是很困難的。一個自己親身實踐，然後也教別人如何實踐的人，無疑是個非凡的人，美好的人。這也是佛陀吸引著我的地方。坦白說，在我上烏巴慶老師的第一次課程時，我連著名的法句經（Dhammapada）都沒有唸過。之後我才開始研讀法理，那似乎是佛陀本人跟我說話一樣，每一個字都有著深意。這也就是我的老師經常說，解行並進：實踐然後法理。方向便開始清楚了起來。

當一個人在正道上進步著，兩種珍貴品質自然在他的心中昇起。一個是 pubbak ā ri：助人不求任

何回報。如果你在行動之前，想到你應該因此收到好處，這就不是 pubbak ā ri。首先在心中昇起的想法是：「我必須幫助別人。」而一點也沒有想到會回報。這是一個走在正道上的人必須用來衡量自己的品格標準。另一個是 kataññut ā，katavedi：感恩的心。這是實踐正道者的第二個珍貴品質。隨著感恩的心情：「我獲得這美好的正法，使我遠離所有痛苦。」如果感恩未曾生起，那麼這個人當然沒有在正法中成長。

當我來到這個國家開始教導時，我一直說：「我是在傳授正法，而非佛法。」這不是疑問，也不是策略。佛陀從沒有傳授過佛法，他教的是正法。他稱那些行走正道的人為虔信者（dhammiko），正直者（dhammattho），依法生活者（dhamma-c ā ri），依法皈依者（dhamma-vih ā r）。我能夠再改善佛陀的教導嗎？在他的教導中，從未使用佛教（Buddhism）這個字。他教人們如法。我覺得我應該以同樣的方式將正法給予人們：戒、定與慧。一個實踐正法的方式。如果我只是說教，那麼這個國家的人們會說：「不，謝謝。我們早就有我們自己的薄伽梵歌（Git ā ）。」

我從烏巴慶老師的教導中，已非常瞭解薄伽梵歌中有關「立於慧（sthitapragya）」的觀念。在此之前它只是經典中的一個字。但現在我知道立於慧是阿羅漢的品質，並指引我「立於慧」的道路。這必須是正知（sampaj ā no）。我們必須時時刻刻了知無常，我們才能「立於慧」，也就是薄伽梵歌所說的。但這必須實踐，不然只是空泛的字意。智慧是要瞭解心物世界的真相，和更深微的道理。

心與物質，六個根門均是無常，不斷地生起又滅去。但我們必須體驗它。不然它只是個看法，完全與正見無關。只有經過體驗才是智慧，並且如果能夠持續地在所有的動作，坐、立、行、食、飲中，保持對無常的覺知，那麼才會達到「立於慧」（thita paññ o）。

對我來說，佛陀「立於慧」的教導，是如此清楚：感受與時刻了知無常；這是苦；這是離苦之路。我們必須以時時刻刻了知無常，來學習客觀地觀察苦。這將會使我們遠離痛苦，超越感受（vedan ā ）。

很多人說，他們對從緬甸傳來的正法是如此的感謝。起初人們有些遲疑，他們想：「這是佛教！這個人帶來的全是佛法。他想用間接的方法，讓我們改信別的宗教。他可是個生意人，所以他知

道微妙的技巧。」但我微笑以對。是的，我曾經是個生意人，毫無疑問。但請瞭解，讓你更改宗教，對我有什麼好處？請告訴我？如果我們國家的總統說：「你們必須稱呼自己為佛教徒。」會發生什麼事？人們會從此擺脫痛苦嗎？不！但是如果一小部分的人，開始實修戒定慧，不管他們稱呼自己為什麼，他們都會從痛苦中解脫。他們得到無關於任何宗派的正法，這才是更重要的。這是我的信念，從未改變，也是我求法的理由。

如果我的老師烏巴慶告訴我：「來，來，葛印卡，我會把你變成佛教徒。我會讓你改信佛教。」那麼我可能不會接觸到正法。每一個人都有著傳統文化上的背景，而我是來自於自我非常強烈的文化：「我們是印度人，我們的吠陀經（Veda）是全世界的智慧根源。」要讓這樣的人更改宗教；那是不可能的！幸運的是，我遇見了一位只對正法有興趣的好老師。他跟我說：「來，來，葛印卡，我教你戒、定、慧。一個可以幫你擺脫痛苦的方法。你難道不同意，無明、貪愛與憎恨，令你悲慘嗎？」「是啊，老師，我同意。」但因為我本身乃集痛苦、憤怒、狂熱、傲慢之大成，即使瞭解所有薄伽梵歌的義理，有著無比的熱忱，盲目的熱忱。我仍然去除不了絲毫的雜染。

在我修習這個方法之後，我不會說我變成了完全解脫的人，但我發生了巨大的轉變！人必須知道感恩。如果有人跟我說：「你教導戒定慧，這很好。但是請別使用佛陀的名號，因為當你一說佛陀，人們會想，哦！這是佛教。看吧，他想讓我們改信佛教。」我為他感到可惜，因為在修習課程後，他還是不瞭解正法。感恩是正法的一部分，它是衡量一個人是否在正法之道前進的標準。

一個美好的人，發現了這個高貴的方法，然後用這方法解脫自己。並且出於慈悲，沒有分別心地將方法傳授給所有人。他幫助人們到達人們可以再幫助別人的境界；以眾生的利益為利益，以眾生的快樂為快樂，對全世界的慈悲（bahujana hit ā ya, bahujana sukh ā ya lok ā nukamp ā ya），不求任何回報。他的追隨者對以佛陀之名成立宗派沒有興趣。他們唯一的動機是幫助人們脫離痛苦。我們深深感謝這些人。

這個美好的方法，被一代一代的導師完整保留下來，包含傳授我正法的老師烏巴慶；有如銀河上的一顆閃亮明星，指引我方向。我怎麼能夠忘記他？我怎麼能不抱持對佛陀感恩的心？我怎能不對歷代的導師保持感恩的心？我怎能不對我的老師烏巴慶感恩呢？

緬甸就是這樣完整地保留了這個原始方法。不只是實修方法，完整的法理也以同樣地被純淨保留。當我們知道實修和法理一代一代地完整傳遞保留下來，沒有任何添加與刪改，感恩的心便自然生起。這也就是我們今天能獲得它們的原因。如果沒有法理，那麼某些話語是否真的是佛陀所言，就會有著疑惑。在解脫之道上的人們，即使是剛踏上的人們，自然會有著非常感恩的心，非常的感恩。

那些實踐正法的人們應該瞭解，他們並非令自己轉信另一個宗教，一點也不。肯定的是，他們令自己走向正道，讓心靈純淨的正法。純淨的心靈要具備這些品質：愛，慈悲，無我的助人與感恩。這是用來衡量個人的心靈是否純淨的標準。個人可以屬於任何的教派或傳統，無論他從那教派或傳統得到了什麼，他應該記得：為自己所有美好的品質，抱持感恩的心。

記住所有聖潔人們的品質，試著讓自己也有那些品質。你便能成為如法的人。利用這個美好的方法來讓自己擺脫所有的束縛。別因為自己獲得了這個別人沒有的美好方法，而生起驕傲。這份驕傲對你一點幫助也沒有。你必須實修，利用法理來幫助你實修。感謝鄰國保存印度早已完全失去的三藏經典，現在它已經傳回來了。我們要好好利用。

內觀研究所（The Vipassana Research Institute）的主要工作是研究法理和實修。在這分研究工作與翻譯中，我們必須瞭解，所有的語言無論詞彙是多麼豐富，也有它的限制。技術性的詞彙，像是我們在這場研討會中所釐清的，只能由經驗層面來理解。這些同義詞彙在某些不同語言中，可能會帶給人們困惑。但只要他們實修之後，再聽到這些詞彙，試著瞭解它們，那麼它們的意義就會明確。所以解行要並進。

在正法的道路上，持續的精進用功。持續地朝向解脫的方向用功。自己努力獲得自己的覺悟，自己努力獲得自己的智慧，以自己心中昇起的正法助益自己每天的生活。

願所有來參加此次正法研討會的人都到達最終的解脫目標，擺脫痛苦。我們從法理中得到鼓舞，從實修中獲益。願未嚐法益的人們，能有機會接觸正法，解脫之路。願他們也能從正法獲得解脫的幫助。

願你們都快樂，願所有人都快樂。願你們都安祥，願所有人都安祥。願你們都得到解脫，願大家

都得到解脫。

Bhavatu sabba mangalam.

願眾生快樂

返回首頁

對佛陀的適當禮敬

葛印卡老師（S.N. Goenka）

以印度文發行的內觀通訊（Patrika）在過去的17年多以來，每月都會寄發數千名印度人。每期通訊中都有一篇或長或短，由葛印卡老師所撰述的文章。下文即摘自不同期的內觀通訊並略經修飾而成。

佛陀的生活小故事

當佛陀80歲，即將於衛塞（Vesakha）註滿月的夜晚圓寂的消息通告出來時，眾多的追隨者手捧鮮花，聚集到娑羅雙樹（twin sila）下，佛陀的跟前來表達他們的敬意。甚至諸神也自天上獻灑鮮花和檀香粉，並演奏梵樂與歌曲來表達祂們的崇敬。佛陀對服侍他的阿難說道：

「阿難！佛陀並非透過如此的花雨傾灑、樂器演奏或來自天界的歌唱所禮敬！而是當比丘、比丘尼或在家禪修者將自己確立在寬宏的正法之道上，並且開始過真實和純潔的生活時，佛陀才被禮敬。阿難，讓人們謹記在心！」

在另一個場合，佛陀被問及可否於他在世時建佛塔（stupa）來作為紀念。佛陀回答可以，然而種植一棵菩提樹才是對他更合適的紀念，因為來到此樹蔭下的尋道者，將受到啟發而禪修，為達到涅槃（nibbana 解脫痛苦）而努力。

阿難曾經問佛陀：「您的遺體將如何處置？」佛陀解釋道：「佛陀的許多追隨者將會興建佛塔（stupa）安置火化後的遺體。他們會用鮮花，熏香，花環等等來禮敬。藉著這些行為，他們將淨化自己的心至某種程度，也因此將享有長久的喜樂。他們會在快樂的世界裡重生。」

雖然如此，佛陀的教導並非僅只在於提供他的追隨者一個快樂的來生，他的教導在於帶領他們超越生生世世、超越痛苦和再生的輪迴。因此，他曾告訴那些用功的修行者，不要世俗地禮敬他的身體，而應該以致力於體證終究實相來取代。

另一個故事說明了對佛陀的適當崇敬方式，與他的母親大愛道（摩訶波闍波提・瞿曇彌 Mahapajapati Gotami）有關。悉達多・喬達摩（Siddhattha Gotama）的親生母親摩耶夫人（Mahamaya）在生下他後的第7天即過世。悉達多是由摩耶夫人的妹妹大愛道撫養長大。大愛道在她姐姐過世後，將她自己的兒子託付給奶媽，並親自哺育悉達多。

在她的老年，母親瞿曇彌（Mother Gotami）蒙佛陀應許出家並加入比丘尼僧團。透過勤奮地修習內觀，她成為一位阿羅漢（*arahan* 完全覺悟的人）。

所有跟隨佛陀學習正法的人，被稱為佛陀的「兒子」與「女兒」，這與他們的年齡和世俗關係完全不相關。這是為什麼母親瞿曇彌在非常老時宣稱：「喔！如來（Sugata）！我是你的母親。而英勇的您，是我的父親！」

在母親瞿曇彌過世前不久，她非常喜悅，因為知道這將是她最後的死亡。充滿著感激，她憶起佛陀：「喔！父親！您讓我在真實的法裡誕生。喔！兒子！我曾哺乳你而暫解你的飢渴。但是，父親！您讓我品嚐到法的甘露，解除了我生生世世的飢渴。兒子！我哺乳養育你的肉身成長。喔！父親！您給予法的甘露養育我法身的成長作為報答。一位婦女被稱為王后或者母后可能是容易的，然而被稱為佛陀的母親則是一件稀有的事。」

如此，母親瞿曇彌滿懷感激，適當地禮敬了佛陀。她也教導其他人如何表達適當的尊敬。當知道母親瞿曇彌死亡臨近時，一些尚未體驗解脫的比丘與比丘尼們，都非常心緒不寧並開始哭泣。作為一位法的修習者，母親瞿曇彌對他們解釋：「這是個吉祥的時刻，一個喜悅的時刻！一個自生死輪迴裡解脫出來的機會是吉祥的、不能是流淚的時刻。」然後母親瞿曇彌告訴他們，如果他們對她有真正的尊敬，那麼唯一的表達方式將是努力把自己確立在神聖的法裡。

保存適當禮敬的傳統

以適當方式禮敬佛陀的傳統，在緬甸被少數人保存了下來。烏巴慶老師的學生過去曾遵循當地傳統，在他面前行三鞠躬禮來表達對法的敬意。但是烏巴慶老師教導用功的修行者如何正確地禮敬教師。他教他們在第一次鞠躬時觀察頭頂上無常（anicca-生起和滅去）的感受，在第二次鞠躬時體會苦（dukkha-痛苦的真相），及至第三次則體會無我（anatta-沒有自我的真相）。以如此方式表達才是適當的尊敬，否則就只是一種空泛的儀式。

對任何修行者，唯有當他或她按照適當方式來禮敬佛陀時，真正的利益方得以增長。

見賢思齊

如果一個人希望禮敬自己喜愛的聖者或神，就應該憶念他或她的良好特質，並且從中得到啟發，在自己的有生之涯見賢思齊。僅只如此做就是真正的禮敬了。

同樣地，任何想禮敬佛陀的人都應該憶念他的特質，受這些特質的啟發，努力成就這些特質。如此，得以避免陷入宗派的糾葛中。

禮敬佛陀，應如此表達：「向世尊（bhagava-崇高的人）、阿羅漢（arahant-解脫的人）、正等正覺者（samma sambuddha-卓越非凡自我證悟的人）致敬！」這認知表示此人禮敬證悟者所具有的特質，不論這些特質是為釋迦牟尼佛（Gotama Buddha）、迦葉佛（Kassapa Buddha）或其它任何人所擁有。並非在禮敬任何特定的人，而是所有達到證悟的人。

這就是為什麼在真正的法中，適當的禮敬是以感激來表達。「過去諸佛、未來諸佛、現在諸佛 -- 我始終禮敬。」。

一位完全開悟的人會散發出對所有苦難眾生的無限慈悲。他了解許多人深為宗派、慣例、儀式和

哲學推論所纏，而無法埋解真止的法（自然法則）。但是至少有一些較不熱衷於上述者，則有受益於法的可能。因此開悟的人將會慷慨地將法散播出去，不因任何種姓或宗派而有所區別。這是他被稱為教師（sattha）的原因。他是富人和窮人、博學和文盲、男人和女人、統治者和受治者、神和人的教師！

無論何時當一個人想要禮敬佛陀，他應該理解真實的禮敬是去憶念開悟者的特質，並努力在自身發展這些特質。

註：五月的滿月之日，佛陀誕生、開悟並般涅槃（parinibbana--完全開悟者的圓寂）。

返回首頁

三寶的特質

以下文章原刊於烏巴慶期刊

葛印卡老師講

佛陀的跟隨者皈依三寶：佛(Buddha)法(Dhamma)僧(Sangha)。
佛陀自己如何定義三寶呢？

喬達摩佛陀曾經這樣定義佛：「佛對整個痛苦的領域具足辨識智，了知所有痛苦的生起和熄滅。祂已從內心的不淨雜染中完全解脫出來，非常的純淨，不再受生死輪迴。」

佛陀必定具有下列的特質：
祂是極尊貴者(bhagava)，已去除了所有貪嗔痴，過著解脫自在的生活。
祂是仇敵的征服者(arahato)，因為祂已殲滅了所有內心的敵人－不淨雜染。
祂透過自己正確的努力成就正等正覺(samma sambuddho)，是一位徹底的覺悟者。
祂的智慧和行為都完美無缺。(vijja-carana-sampanno)
祂的身口意完全純淨，已到達究竟真理的彼岸。(sugato)
祂經由親身體驗了知了世間的實相。(loka-vidu)
祂是可教化眾生無與倫比的調教者。 (anuttaro purisa-damma-sarathi)
祂是天神和人類的導師。(sattha deva-manussanam)

任何人只要有這些特質都是佛陀。任何一位佛陀都有這樣的特質。佛陀不是一個特別的人的名字，也不是團體或宗派的名字。佛陀還有很多其他的稱號，以彰顯他的特質，例如：世尊(bhagava)，征服者(jina)，大勇(maahavira)，無所不知者(sabbannu)，真理發現者(如來tathagata)，十力擁有者(dasa-bala)，去除所有不淨雜染者(漏盡者khinasavo)，大慈大悲(maha-karuniko)，出離激情(vita-rago)，無嗔

(vita-doso)，無痴(vita-moho)，無貪(vita-tanho)，真理體驗者(sacca-dassi)，涅槃體驗者(nibbana-dassi)，法的具體實踐者(Dhamma-kayo)，以及其他許多的名號。

所有這些名號代表了佛陀的特質，特性，因此它們是普遍共通的，與任何宗派毫無關係。這樣的覺者如是教導正法(Dhamma)：
這就是戒(sila)，這就是定(samadhi)，這就是慧(panna)。
戒完善了，對定很有幫助。
定完善了，對慧很有幫助。
慧完善了，心就完全由不淨雜染中解脫出來。

佛陀教導的正法有下列的特性：
已詳盡地解釋說明。(svakkhato)
在現世即可親身體證。(sanditthiko)
能顯現立即的成效。(akaliko)
歡迎每個人來親自體驗。(ehi-passiko)
能帶領人每一步都趣向解脫的最終目標。(opanayiko)
有一般智能的人都能親身體證。(paccattam veditabbo vinnuhiti)

法不是宗派。它有很多不同的名字：永恆的法(esa dhammo sanantano)；八聖道(ariyo atthangiko maggo)；真實法(saddhammo)；清淨法(visuddhi-dhammo)；引領通往解脫的法(vimutti-dhammo)；神聖的法(ariyo-dhammo)；無瑕的法(sukka dhammo)；最高的法(aggo dhammo)；古老的法(purano dhammo)。

佛陀所描述的僧伽，是依循祂的教導而實踐法的那些人，他們是已成就預流果(須陀洹 stream-enterer)、 一來果(斯陀含 once-returner)、 不還果(阿那含 non-returner)或已完全覺悟的人(阿羅漢 fully enlightened one)。這並不是一般凡夫的團體。

如同佛陀和正法，僧伽也有一些共通的特質：
值得邀請(ahuneyyo)；值得熱忱款待(pahuneyyo)；值得供養(dakkhineyyo)；值得

合掌行禮(anjali-karaniyo)；有殊勝的功德(anuttaram punnakkhettam)；溫和，寧靜(danto, santo)，遠離激情，無可嫌責(virajo, vimalo)；冷靜沉著，心不散亂(nippapanco)。

當我們尋求三寶的庇護，禮敬佛法僧的時候，我們要記得他們的特質，並且努力在自己身上培養這些特質。

過純淨的生活，才是正確的禮敬佛陀

只有當我們實踐以下的行為，才是真正的尊崇佛陀：

不殺生。

不偷盜。

避免不正當的性行為。

避免說謊、背後中傷、造謠誹謗、粗暴尖刻、言不及義等言語。

不飲酒或服用麻醉藥物。

不從事販賣武器、酒、毒品、肉類及動物等不如法的貿易。

捨離惡意、激情、憤怒的思慮。

隨時注意自然正常的呼吸。

覺知當內心生起不淨煩惱時所造成的身體感受。

藉由身體的感受了知身心現象無常的本質。

自知自證：所有的感受不論多麼愉悅，本質上都是無常的，也終究是苦的。

要對愉悅的順暢流動，以及全身上下的微細震動有所警悟，了解到貪愛它們是可畏可怖的，會使痛苦之輪不停的轉動。

自知自證：在因緣所生的身心現象中，所謂「我」「我的」「我的靈魂」等概念，其實是虛構不實的。

自知自證：六根（眼耳鼻舌身意）及其所緣（色聲香味觸法）都是無常的，是苦的起因，是無牢、無實、無有堅固的。

在瞭解六根及其所緣的無常、苦、無有堅實之後，對貪愛、嗔恨和愚痴要能保持完全的客觀。

保持平等心以去除累積的舊業習，觀察身體感受的無常(anicca)以避免產生新的業習。

無論在站立、行走、飲食、沐浴，入睡或清醒等一切狀態下，都要保持正念(覺知sati)，時時徹知無常(正知sampajanna)。

透過精勤不懈地修習正念正知，實際體驗預流者的境界，並進而自知自證：預流、一來、不還及完全覺悟等各階段的道與果。

過著慈(loving-kindness)、悲(compassion)、喜(sympathetic joy)、捨(holy detachment)的生活；並且不斷地利益一切眾生。

返回首頁

過純淨的生活，才是正確的禮敬佛陀

內觀研究所

過純淨的生活，才是正確的禮敬佛陀

只有當我們實踐以下的行為，才是真正的尊崇佛陀：

不殺生。

不偷盜。

避免不正當的性行為。

避免說謊、背後中傷、造謠誹謗、粗暴尖刻、言不及義等言語。

不飲酒或服用麻醉藥物。

不從事販賣武器、酒、毒品、肉類及動物等不如法的貿易。

捨離惡意、激情、憤怒的思慮。

隨時注意自然正常的呼吸。

覺知當內心生起不淨煩惱時所造成的身體感受。

藉由身體的感受了知身心現象無常的本質。

自知自證：所有的感受不論多麼愉悅，本質上都是無常的，也終究是苦的。

要對愉悅的順暢流動，以及全身上下的微細震動有所警悟，了解到貪愛它們是可畏可怖的，會使痛苦之輪不停的轉動。

自知自證：在因緣所生的身心現象中，所謂「我」「我的」「我的靈魂」等概念，其實是虛構不實的。

自知自證：六根（眼耳鼻舌身意）及其所緣（色聲香味觸法）都是無常的，是苦的起因，是無牢、無實、無有堅固的。

在瞭解六根及其所緣的無常、苦、無有堅實之後，對貪愛、嗔恨和愚痴要能保持完全的客觀。

保持平等心以去除累積的舊業習，觀察身體感受的無常(anicca)以避免產生新的業習。

無論在站立、行走、飲食、沐浴，入睡或清醒等一切狀態下，都要保持正念(覺知sati)，時時徹知無常(正知sampajanna)。

透過精勤不懈地修習正念正知，實際體驗預流者的境界，並進而自知自證：預流、一來、不還及完全覺悟等各階段的道與果。

過著慈(loving-kindness)、悲(compassion)、喜(sympathetic joy)、捨(holy detachment)的生活；並且不斷地利益一切眾生。

返回首頁

死亡時發生什麼事？

原文刊登於 *Sayagyi U Ba Khin Journal*

葛印卡老師講

要瞭解死亡時會發生什麼事，我們得先瞭解什麼是死亡。死亡就像是一條綿延不絕的生命之流中的一個轉彎處。雖然死亡看起來像是生命過程的結束--當然，在已成就為阿羅漢（完全解脫者）或佛陀時也許是如此--但對於一般人而言，即使在死亡之後，生命之流仍持續進行著。死亡雖然結束了一個生命的活動，但另一個新生命也隨即展開了。就一方面而言，是此生的最後一刻，但在另一方面卻又是下一個生命的開端。就像日出與日落，只是當中完全沒有黑夜隔開罷了。死亡的時刻也像生命之書中的一章結束，生命的另一章又緊接著開始。

雖然沒有任何確切的比喻可以用來表示這過程，但我們還是可以將生命之流比喻成行駛在鐵軌上的火車，當它到達死亡之站時會稍許減速片刻，然後再回復到原先的速度繼續前進，它不曾在車站真正的停下來。由於尚未成就為阿羅漢，因此死亡之站並非終點站，而是連結著三十一條不同軌道的轉運站。所以當火車到達車站時，會立即接上其中一條軌道，並且繼續前進。而我們過去所造作的業習(*kammic* reactions)正是推動這輛急駛的生命列車前進的動力來源，促使它不斷地一站接一站地在不同的軌道上前進著，一個未曾停止過的持續旅程。

軌道的變換也是自動發生的。就像冰融化成水，而冷卻的水又結成冰一樣，都是依循著自然的法則發生的。因此，從一個生命到另一個生命的轉換也由既定的自然法則所掌控。根據這些法則，火車不僅會自動變換軌道，而且還自動鋪設下一條軌道。對生命列車而言，到達死亡轉運站時--亦即，變換軌道之處--是最重要的。就在這個交叉點上，捨棄了此生(*cuti*，消逝、死亡之意)，身軀死了，但另一個生命隨即展開（此種過程稱之為結生 *patisandhi-conception*，或下一個生命的開始）。結生的

一刻則是死亡這一刻的結果，而死亡的一刻產生了結生這一刻。由於每個死亡的時刻就是產生下一個生命的時刻，因此，死亡不僅是死亡，它同時也是出生，就在這個轉運站進行著生與死，死與生的轉換。

因此，每一次的生都是在為下一次的死做準備。所以，凡是有智慧的人，都會善用此生，並且為善終做好準備。然而，最殊勝的死亡，應該是最究竟的，也就是到達終點站，而非轉運站：是阿羅漢（生命輪迴）之死。此時，已沒有任何軌道可讓火車繼續前行了；但是到達這個終點站之前，至少得確保下一次的死亡能帶來好的投生，到時候必能抵達終點站。然而，這一切都得靠我們自己努力。因為我們才是自己未來的創造者，而我們自身的福祉、煩惱痛苦及解脫等這一切都是我們自己造作出來的。

然而，我們又是如何成為軌道的建造者，讓生命列車能在我們所建造的軌道上急馳前進呢？要回答這個問題之前，我們得先瞭解什麼是業(Kamma)。

我們心中健康或不健康的心態就是業（kamma）。在身體、言語與意念層次上表現出任何行為之前，內心生起的善或不善念，才是這個行為的根源。識的生起則是根門與其對象接觸產生的結果，想(sanna即知覺與認知)則是從經驗中去評估，因而生起感受(vedana)，並產生習性反應的行為(sankhara)。心念的反應有各種不同的形式：例如，心念有多強烈？有多快、慢、深、淺、輕或重？由於這些差異，反應的強度也有所不同。有些就像在水面上劃過的線條，很快就消失了；有些像是在沙灘上劃過線條；另外有些則像是鑿在岩石上的刻痕。如果心念是善的，那麼業行也會是善的，而且將結下甜美的果實；然而，如果心念是不善的，那麼業行也將是不善的，並且會帶來痛苦的果報。

並非所有這些業習都會造成另一次的出生。有些表淺的，並不會結成具體的果實；有些稍為重一點的，今生就已受報了結，而不會帶往下一世；其他更重一些的業，雖然會隨著生命之流延續到下一世，但他們本身並不會促成另一次出生。不過，它們會在這一世及下一世中繼續倍增。然而，由於有許多的業是屬於有業(bhava-kamma)，或有行(bhava-sankhara)，因此會造成另一次生命的誕生。所有這些的每一

個有業（導致生命過程的業行）都具有與某個特定存在世界之波動和諧共振的磁力。因為，某種特定有業(bhava-kamma)的波動會與波動強度相同的世界（bhava-loka，界天、星宿）連結一起，而且彼此會依循著業力的普遍通用法則相互吸引。

一旦某種有業(bhava-kamma)生起，這輛「生命列車」就會在死亡之站與三十一條軌道中的某一條相連結。這三十一條軌道事實上就是三十一界天，其中欲界(kama loka，即感官享受的世界，包括下四道與人天七道)有十一層；色界(rupa-brahma loka，最細微的有形物質仍舊存在)有十六層；以及無色界(arupa-brahma loka，即無物質世界，只有心念存在)有四層。

某種特定的有行(bhava-sankhara)會在此生的最後一刻生起，而此種能促成另一次出生的的業行會與其對應存在空間的波動連結。由於三十一界天在死亡的那一刻全部開啟，因此，生起的業力決定了，生命列車究竟會接上哪一條軌道。就像火車被引入某條軌道的方式一樣，有業(bhava-kamma)的反應力量也會將意識之流推入下一個存在世界。例如，嗔恨或敵意的業--有熱與激動不安的特質--將與較低層的世界連結。同樣地，慈愛(metta即慈心之愛)的特質者，因為有安詳與冷靜的波動，故只會與某一梵界(brahma-loka)連結。這就是自然的法則，而且這些法則的運作過程都已完全「電腦化」了，運作時絕不會出錯!

大致而言，某個強大的業力會在死亡的那一刻生起；而這個業力可能是善的，也可能是不善的。譬如有個人在此生殺害了自己的父、母親或某位聖者，那麼在他臨死時，便會 浮現出該事件的記憶；同樣地，如果某個人曾經長期身入禪修，那麼此種心境也會浮現出來。

倘若沒有諸如此類的強大業力，那麼其他較弱的業力便會生起，而所有被喚醒的記憶都會以業力的方式顯現出來。例如有人可能記起供養聖者的善業，或可能記起殺害他人的惡業。諸如此種往業的內省便會生起，否則，與某些特定業力相關的所緣也會生起。譬如有人可能會見到用來佈施供養的整盤食物，或是用來殺人的槍枝。這種情況就稱為業相(kamma-nimittas).

另一種情況則是顯現下一世的某種徵兆或象徵，也就是趣相(gati-nimitta即投生相)。這種種的相(nimmita)會與意識之流相互吸引的有情世界(bhava-loka)--諸如天人、或畜生道等景象--相應。這也是為什麼臨死之人常會經驗到諸如此類預示的徵兆，就像火車的前照燈會照亮前面的軌道一般。因此，這些相(nimmita)的波動也會與下一個出生之存在世界的波動和諧共振。

任何精進的內觀修習者都有能力避開前往較低層界的軌道，同時也清楚地瞭解自然的法則，並且不斷精進修持，俾為隨時可能到來的死亡時刻做好準備。對於年事已高的人而言，更應該時時刻刻保持覺知。但要如何做好準備？那就是修持內觀，才能對身體上所生起的任何感受保持平等心，進而破除所有因不愉悅感受而生起的習性反應。如此一來，這個經常造作惡業的心，才會養成隨時保持平等心的新習慣。通常在死亡時刻若無相當沈重之業力生起的話，慣常反應就會浮現，而且在造作新的業習時，將使原本庫存的某種舊業受到攪動而升至表層，而此業力也將隨著生起而增強。

在死亡來臨時，人很可能會經驗到非常不愉悅的感受。老、病、死都是苦(dukkha)，它們會產生較為粗重的不愉悅感受。倘若人們不善於以平等心來觀察這些感受的話，那麼很可能會產生憤怒、焦慮，或敵意等反應，導致某種有行(bhava-sankhara)之類的波動趁機生起。但是對於已經深入實相的修持者而言，他們精進用功，可以在死亡時保持著平等心，而不對各種強烈的痛苦感受產生習性反應。如此一來，即使是那些深藏於有分(bhavanga即促成生死輪迴業力之根源)之中相關的有行(bhava-sankhara)也不可能趁機生起。在死亡接近時，一般人通常都會有所畏懼，甚至感到驚恐，因此某種驚嚇怖畏的有行(bhava-sankhara)便得以趁機浮現至表層。同樣地，悲傷、哀痛、沮喪與其他感受也可能隨著與有情世界分離的念頭而生起，而相對應的業力也會浮現，並支配整個心念。

內觀修持者乃藉由平等心觀察一切感受，以減弱習性的反應，使其無法在死亡時刻生起。為死亡所做的真正準備就是：培養出一種習慣模式--以了知無常(anicca)的平等心來持續觀察身心所呈現出來的感受。

在臨死時，此種強大的平等心就會自動顯現，使生命列車往下一世修持內觀的軌道前行。人就是以此種方式來避免墮入較低層的惡道之中，並投生於較高層次的人天道，這是非常重要的關鍵，因為在低層次的惡道中是無法修持內觀的。禪修者臨死時有親友在旁協助維持良好且無悲痛、哀傷的正法氣氛，並修持內觀及散發慈心(metta)的波動，這種安詳的死亡才是幸運合適的。

雖然有時非禪修者在臨死時也會因為善業而得到好的出生，例如佈施、道德戒律與其他種種善行。但是精進的內觀修持者所獲得的特殊成就則是，將自身推向繼續修持內觀之處。如此方能逐漸清除積存在意識流之有分(bhavanga)當中的有行(bhava-sankhara)，以縮短其生死輪迴之旅程，並儘早達到究竟目標。

能在此生接觸正法的人是因為過去種種善行所帶來的功德，所以要修持內觀來讓此生有所成就。那麼無論死亡何時到來，都能隨時維持著平等心去體會，並帶來美好的未來。

註: 請勿將火車變換軌道的譬喻誤解為轉世（transmigration）之意，因為除了已累積的習性業力能傳送至下一世之外，並無任何恆常不變的實體能從此生投入下一世。

返回首頁

多麼美好的人們

by S.N. Goenka

烏 強頓（U Chan Htoon）

在接觸佛陀之前，舍利弗（Sariputta）先遇見阿說示（Assaji）尊者，他是佛陀最早的五大弟子之一。從這位聖者，舍利弗聽到了純淨法的慈悲語言。

Ye Dhamma hetuppabhava
tesam hetum Tathagato aha,
Tesam ca yo nirodho
evam vadi mahasamano.

諸法因緣生，

如來說其因；

諸法滅亦然，

是大沙門說。

（譯註：此「緣起法頌」採用【漢譯南傳大藏經】第三冊律藏三 Pp.55）

因為這些話，舍利弗的內心生起無常的智慧，然後達到了須陀洹（sotapanna, stream-enterer）的果位。

舍利弗得到阿說示尊者的指引，進一步找到佛陀。然後善用他的一生完成所有的功課。雖然舍利弗成為了佛法護衛（法將, *Dhamma Senapati* -Commander-in-Chief of Dhamma），但他永遠都以感謝的心，來記得他在法上的成就，是來自於阿說示尊者。他每天都在心中向

阿說示尊者頂禮致敬。

佛陀時代，沒有什麼能與這些偉大的阿羅漢（*arahants* 解脫的人）相比。而我也一直記得對烏 強頓，緬甸前最高法院法官的感激。正是他帶領我找到烏巴慶老師，一位指引我解脫之路的老師。

從烏 強頓任職緬甸的檢察官時，我和他就已經是非常熟稔的朋友。後來他擔任緬甸的最高法院法官以及緬甸佛法協會部長，同時也是世界佛教友誼會的主席。而重要的第六次佛經結集（Chattha Sangayana），就在他擔任緬甸佛法協會部長時舉行。我也因此有幸與許多尊貴的比丘相遇。

當時，我患有嚴重的偏頭痛。每隔兩星期，它就會無情地肆虐著我，沒有藥物可以解決這問題，於是醫師們開始讓我注射嗎啡。可能成為嗎啡上癮者的恐懼，開始在我心中生起。因為緬甸最好的醫師也束手無策，於是我決定到西方國家尋找能幫助我擺脫依賴嗎啡的治療方法。

我到了瑞士、德國、英國、美國和日本，試了許多治療方法。烏 強頓在這些國家的緬甸大使館都有外交官或軍官朋友。耽心著我難以治癒的疾病，他為我寫了介紹信給這些朋友。他們給我許多的幫助，為我安排當地最好的醫生。

治療了幾個月後我回國了，但我的病情和痛苦，沒有得到任何改善。被偏頭痛折磨的我，仍然無法停止使用唯一能緩解我痛苦的嗎啡。這讓我陷入極大的失望和沮喪。

那時候，烏 強頓建議我去找烏巴慶老師，修習他的十日內觀課程。他相當有自信地認為，我一定會從中得到助益。他說：「佛陀為無數陷在痛苦中的人們，指出一條離苦之路。為什麼不試試佛陀的方法呢？很可能你身體上的痛苦會減輕。」

接下來發生的，已經成為過去的歷史。這條離苦之路為我的人生帶來新的方向。一個多麼美麗的人生轉折，一個多麼喜悅的轉折，一個多麼慈悲的轉折！偏頭痛的詛咒竟是一個被掩飾著的祝福。

得到一位良友，一直都是有助益的。而良友是鼓勵並協助我們踏上正法之路的人。這樣來看，烏 強頓真正是我的良友。我永遠感激他為我指出正法之路。我永遠樂意和他一起分享法布施的功德。

緬甸的僧侶

曾經親身經歷過涅槃（最終的實相）寧靜的佛陀，一生都在教導人們如何自己去體驗這寧靜。他已經完全淨化了心靈，也教導人們如何淨化他們自己的心靈。自然地，佛陀是一位愛好和平的人，一位愛好淨化的人。

他不喜歡噪音，也不喜歡不淨。這是今天佛寺及僧侶如此重視禁語與無垢的原因。

我在緬甸的舊都曼德勒（Mandalay）長大。兒時和少年時，我拜訪過許多僧院（viharas）和僧侶，他們都給我相當大的啟發。和一些我遇見的吵鬧喧嘩廟宇相比，寧靜整潔的佛寺比較吸引我。

當時，每天破曉之前，我會看到沿街拖缽的比丘形成的一行行隊伍。這總是讓我生起極大的敬意。他們在完全的靜默中（tunhi bhavo），眼神下垂地（okkhitta cakkhu）走著規律的步伐（pada alolupa）。這對我來說，是和平的美好象徵。

緬甸虔誠的家庭深知這是比丘出外托缽的時刻，家裡的女主人會為他們早起準備食物，並且恭敬地在家門口等侯他們寧靜的到來。比丘會眼神下垂，不發一語地前來接受居士們的布施，然後離開。整個過程完全都是靜默的。

相較於這個耀眼的範例，我們也看過乞丐們行乞時哭喊哀求的樣子，以及一些祭司們所表現出來的貪婪與吵鬧。祭司們使用各種方式讓贊助者奉獻。有時把贊助者的慷慨大方吹捧上天，如果這招不行，就指責贊助者的吝嗇，彷彿慷慨大方可以用侮辱來產生。這兩者是多麼不同的景象啊！

佛陀在2500年前為比丘的行為準則所定下的戒律，在今天依舊被謹慎小心地遵守著。明智的人看到比丘完美的和平、寧靜與謙遜的行為表現，會自然而然地對他們產生敬意。當時這些比丘的範例，帶給年輕的我極深的幫助與印象，直到今天。

僧侶對社會的服務

我們的五根手指頭從來不會長得一樣，在一群羊中，總會有幾隻黑的。但緬甸的僧侶們一般來說，都過著道德的生活。儘管他們多數沒有修習內觀的方法，但大多數對經文都有深入的瞭解，並且每一個人都過著道德的生活。在緬甸四百萬的人口中，約有二十萬名僧侶。而這麼多的僧侶並不是社會的負擔，他們對社會的貢獻是被肯定的。

每一個村莊中都有僧侶主持的寺廟，他們依靠村民們虔誠的布施。僧侶不謹給村民宗教上的指引，也給予生活上的教導。像是教兒童們讀書寫字，以及算術。這也是緬甸幾乎所有國民都能識字的原因，除了少數佛陀教法到不了的山上族群。而這分功勞要歸於無私地為村莊付出的僧侶。而這也是我對僧侶感到尊敬的原因。

在我少年時，也看到有些僧侶是其他社會服務的帶領者。當時甘地在印度推行的運動，鼓舞了對本土產品的使用。上萬的印度人們，用自己種的棉花，自己在家裡紡紗織布，取代了對英國進口布料的依賴。而緬甸也受此風潮影響，一些僧侶也成為這個運動的帶領者。

當時緬甸婦女都穿著從英國曼徹斯特進口，薄如蟬翼的棉紗上衣。這有兩個不利的情形。一個是對本土紡織產業的傷害。另一個是這些細緻透明的布料，並不適合具有佛教文化的緬甸婦女穿著。不幸地，因為本土產業並不能生產與之競爭的布料，沒有別的選擇下，它們變成了流行。但因為僧侶，使得自家紡製的棉布重新獲得婦女的認同，緬甸婦女停止使用進口薄紗。即使是當時年少的我，看到了僧侶對國家提供的精神上與社會上的貢獻，也對他們生起了極大的敬意。

比丘 烏 怛瑪（Bhikkhu Uttama）

我童年時，有一位有名的緬甸比丘 烏怛瑪。他後來到印度定居，為印度的自由與社會運動，擔任重要的角色。當時緬甸與印度都受英國的殖民統治，屬於同一個國家。烏怛瑪比丘曾經擔任過印度大會黨的主席。他的範例也鼓舞了緬甸僧侶，推行像是使用本土產品的社會運動。

當時我還在唸小學，尊敬的烏怛瑪比丘來緬甸參訪。他有一個公開的參觀行程是在我所就讀的學校。我的老師 Pandita Kalyan Dutt Dube，是一位印度詩人。他編寫了一首讚美烏怛瑪比丘的詩，並且教給連我在內，一共約六七位同年紀的小學生，讓我們在一個公開的聚會場合唱誦。我還記得最後的一些句子：

“As you are Uttama （Great），
similarly make us uttama.”
因為您是好老師，讓我們也變得更好。（Uttama, 上，更高）

我們的老師也發表了一篇榮耀比丘烏怛瑪的演講，說明他為國家所做的貢獻。這給了年輕的我巨大影響，這也是何以我在年輕時會注意緬甸僧侶的原因。

與緬甸僧侶接觸

1948年緬甸獨立後，我有許多的機會與僧侶接觸。例如，我有幸遇見尊者阿難達・科沙耶耶那（Ven. Ananda Kosalyayana）與比丘傑迪須・卡夏帕（Bhikkhu Jagdish Kashyapa）。他們兩位是將佛法介紹給印度人們瞭解的重要印度比丘。他們將增支部（An*guttara Nikaya*）與相應部（*Samyutta Nikaya*），做了第一次的印度文翻譯。只要他們來緬甸，一定會來我的住所停留，即使到別處拜訪，也會給我有邀請他們來我家用餐的機會。經由他們，我認識了一些仰光的重要僧侶。然後在1954-1956年間的第六次佛經結集（the Chattha Sangayana-Sixth Recitation of the Buddha’s teachings），經由好友烏 強頓和其它緬甸朋友們，認識更多的僧侶。

在世界大戰前，我還住在曼德勒的時候。我曾見過由緬甸國王敏東（King Min Don Min）召集的第五次佛經結集（the fifth Sangayana），刻在大理石版上的佛陀教導（Buddhavani）。但是當時我並沒有相關的知識，以致於沒有留下任何的印象。而在第六次結集時，我才瞭解到，將佛陀的教導、教導的註釋以及註釋的註釋，編纂起來是一件多麼巨大的文獻工程。這對我來說，是個愉悅的驚奇。隨後得知，如此巨大的文獻，不只在緬甸、斯里蘭卡、泰國、寮國或是柬埔寨，在許多世紀過去後，它都被完整純粹地保留下來，沒有更動後，我產生更大的驚奇。這令我對僧侶產生深深的感激。

佛陀的教導被分成三個部分，因此被稱做三藏（Tipitaka, 三個籃子或容器）。包括經藏（Sutta-pitaka，佛陀的教導）；律藏（Vinaya-pitaka，僧侶的戒律）；論藏（Abhidhamma-pitaka，卓越的理論性教法）。有一分支負責背誦全部經藏的僧侶，一代傳一代的稱為經藏持者（Suttadhara）；相同地，其他的分支負責背誦全部律藏的僧侶稱為律藏持者（Vinayadhara）；而負責背誦全部論藏的僧侶則稱為論藏持者（Abhidhammadhara）。

歷史上，有些智慧非常高的比丘，能夠背誦三藏的，稱做三藏持者（Tipitakadhara.）。在世界大戰後，緬甸有三位三藏持者。其中一位住在銘根寺（Mingun Monastery），就在我的出生地曼德勒附近，依拉瓦底河（Irawaddy）的另一岸。我曾記得去過那裡，向這位尊敬的僧侶致敬，並且驚訝於他的智慧。目前他擁有國家精神導師（Ratthaguru -spiritual teacher of the nation）的崇高稱號。

此外，我也深受烏 提提拉尊者（Mahathera U Thithila）的影響。曾住過英國幾年的他，能夠用非常平易的英文來解釋極複雜的法。當我剛開始對佛陀的教導發生興趣時，我曾嘗試閱讀以英文翻譯的巴利文。巴利文字對我來說太困難，但我的英文也不夠熟練，加上以我的母語，印度語，翻譯的相關資料太少，因此一開始我對法的瞭解實在不多。他平易的英文說明，幫助了我對法的瞭解。我相當地感謝他。

烏 將納卡比梵沙尊者（Mahathera U Janakabhivans）與大智者羅睺羅（Mahapandita Rahula Sankrityayana）

我曾見過烏 將納卡比梵沙尊者，他住在靠近曼德勒的阿馬拉布拉。他給我的影響，不只是他偉大的智慧，還有他的簡樸，謙遜，以及勤奮的工作。他以緬甸文寫了許多法的書籍。全緬甸的人對他都相當崇敬。但我卻看到他一點也不自負，也完全沒有知識上的驕傲。我發現他完全實踐了簡樸、誠實與無我。

他有寫作的習慣：站在一個像是誦經台的高高的書桌前。我看到他在這張書桌前，寫著一大本書的工作樣子。他有一個擺滿參考書的書櫃，而因為他卓越的記憶力與智慧，聽說他很少用到那些書。

他讓我想起後來還俗的著名印度比丘－大智者羅睺羅（Mahapandita Rahula Sankrityayana）。他在印度是文壇的代表，也是全印度平民組織的領袖。身為語言學者的他，通曉梵語（Sanskrit）與巴利語（Pali），並且是第一個將長部（the *Digha Nikaya*）翻譯為印度文的人。對我來說，這就像讓我突然能夠親自說出佛陀話語一樣的神奇。

他是一位多產的學者，寫下超過百本的學術書籍。聽說他坐著無法寫字，他都是躺在地板上工作的，可以持續幾個小時。他也經常到仰光拜訪我，我感到與他非常的親近。

在認識烏巴慶老師，學習內觀後。我有幸能遇見一些緬甸的重要比丘。像是在曼德勒的

Masoyein Sayadaw，在仰光的 Chauthagyi Sayadaw，以及巴漢（Bahan）的 Kan U Sayadaw。他們聖潔的言行，也深深影響了我。

馬哈希大師（Venerable Mahasi Sayadaw）

我在21年後，也就是1990年時回到祖國，法的國度，緬甸。我相當高興的發現，我的兒子就住在 Thathana Yeikta 附近。Thathana Yeikta 是已故的馬哈希尊者的禪修中心。住在那裡的日子，天將破曉時，我都會看見大約一百五十位僧侶從禪修中心走出來，經過我兒子的屋前。我再度被這個激發人心的景象震撼。每天早上我的媳婦都會為這些僧侶準備食物。當我為每一位僧侶，把他們的缽填滿一小部分時，我的身心充滿著極大的喜樂。

每一位僧侶大約停留在一個屋子前十到十五秒鐘，讓每個虔誠的家庭有布施食物的機會。然後他們持續在寧靜中，眼神下垂地向前走去。

有什麼能夠比布施給覺醒地走著每一步的禪修者，每天第一份的食物，更有功德的事情呢？只要現在我想到它，我的身心開始了喜悅的震動。看到這些禪修者所形成的隊伍，似乎違背聖者卡比爾（Saint Kabir:）所說的話：

As there cannot be sacks of rubies,
There cannot be flocks of swans;
There cannot be packs of lions.
Similarly, there cannot be a group
of saints walking together.
從沒見過多到成袋的紅寶石，
也從沒見過一大群的白天鵝；
也從沒有同時出巡的雄獅們，
同樣的，也不會有許多走在一起的聖賢。

那些總是將注意力放在外界，享受著述說與思考的樂趣，並非真正的聖賢。聖賢是不斷地保持在禪修狀態的人。

同時看到許多的長期禪修者，是相當稀有的事情。即使他們存在，也是難得有機會遇見他

們。即使遇見他們，能夠有機會給他們當天第一份的食物，更是稀有的機緣。這些稀有的機緣，全部都讓我遇上。因此我是如此的喜樂。

在早期的日子裡，我相當受馬哈希尊者本人吸引。佛法協會和他的主席，烏 強頓，經常邀請來自世界各地的人們到 Thathana Yeikta 參加馬哈希尊者主持的禪修。當有印度人來長期修行時，我常會帶一些印度食物。烏 強頓也會打電話給我，希望我帶一些水果和印度菜給他們。而在給禪修者食物之前，我有幸能先給馬哈希尊者。這是我遇見他的原因，他總會經常和我說法，並且詢問我的修行。

他非常清楚我是烏巴慶老師的學生。一開始，我有點害怕尊者會建議我隨著他禪修。我的某些朋友堅持我應該如此，但因為我對在烏巴慶老師指導下的練習，相當滿意，看不出有何要改變老師的原因。所以，如果馬哈希尊者親自建議我的話，我會陷入相當尷尬的情境。

在我們的對談中，我們討論到了我修行的方法，他也總是給我很實際的建議與鼓勵。他說，我所做的是正確的，並且鼓勵我一直持續下去，到最後的目標。他從沒有暗示過我應該嘗試他的方法。這令我更加深對這位偉大比丘的敬意。

通常他不會到一般人家取食，相反地，人們會主動拿食物到他居住的寺院去。曾經有一次，在百般猶豫後，我邀請他到我家來用餐。他以微笑答應我。然後他帶著三位學生來，讓我為他們供養食物。這時我和他能有較長的時間，討論關於我的修行。他完全沒有提出任何反對或疑問的意見，而是對烏巴慶老師的教法，表示了深深的讚嘆。在禪修上，他從沒有任何宗派上的偏見。我對他的尊敬，也隨著持續的聯繫而滋長。

韋布尊者（Mahathera Webu Sayadaw）

僧侶對我產生最大的影響，是在認識韋布尊者的時候。烏巴慶老師和這位聖潔的比丘有相當深的聯繫。尊者也來仰光拜訪過幾次。

除了到國際禪修中心（the International Meditation Centre）探訪他，聆聽他的教導外。我也有幸和烏巴慶老師，以及烏巴慶老師的幾位學生到上緬甸去拜訪他。當我們一行人到他那兒時，韋布尊者剛用完餐。而我看到他蹲在小路旁邊的水龍頭，洗著他的缽碗時，感到十分驚訝。因為他身邊有數百名樂意為他服務的學生，但他卻不讓他們幫他做家務瑣事。他

總是自己打掃自己的房間，洗自己的衣服等等… 有著美好的謙遜品德。

他隨後帶我們到他的房間，一般來說是外人是不能造訪的地方。我們就在他的房間和他討論。

他仁慈的臉龐和他溫暖的微笑，散發著祥和的光芒。他身邊圍繞著寧靜而愉悅的氛圍。吸引了所有的人，不只是內觀禪修者。

我對所有僧侶們的感激與尊敬，都隨著我對這位阿羅漢韋布尊者的崇敬，到達最高點。

在內觀禪修中，必須儘可能時時刻刻保持對無常的了知。佛陀建議比丘，在所有的姿勢中應該保持對無常、苦、無我的覺知。持續地保持對無常，苦以及無我的覺知，是成功的秘訣。

佛陀在最後一次呼吸，入涅槃前所說的話是：「無常是事物的本質，以勤奮來達成自己的解脫。」

這是佛陀四十五年所有教導的真相。如果持續不斷地保持對無常；事物本質的覺知，你必定到達最後的目標。

—烏巴慶老師

返回首頁

為個人與眾生開放的正法

by S.N.Goenka

老師的決定

緬甸佛法協會部長烏 強頓（U Chan Htoon）經常邀請各國的人們到緬甸來修習內觀。偶爾，我們也有機會得到為這些求法的人們，捐贈旅途開銷的功德。

在他的建議下，我也成為某些特別精進的求法者的贊助人（*dayaka*）。其中一位叫做穆寧卓（Sri Brahmachari Munindra Prosad Barua），他是印度的菩提迦野寺（Bodh Gaya Temple）的住持。在完成內觀的課程修習後，他表達了希望繼續留下來，在理論（*pariyatti*）與實踐（*patipatti*）兩個領域上，能更深入的掌握。

顯然他非常適合。他跟著幾位不同傳承的老師，研讀了整部三藏，包含了註釋和疏解。並且對在緬甸保存下來，而且是較為深入的論藏（*Abhidhamma*）部分，特別做了研究。在禪修部分，他修習了在仰光 Thathana Yeikta 的馬哈希尊者所教導的方法。此外還從不同地方的比丘學到更多的禪修方法，包括雷迪大師所創立的雷迪內觀中心（Ledi Yeikta）與鐵吉老師（Sayagyi Thet）所建立的 Hanthawadi 內觀中心。鐵吉老師是烏巴慶的老師。

穆寧卓從我與其他人口中得知，烏巴慶老師所傳授的方法是深獲好評的。自然他也希望能在歸國前，能學到他的方法。但是老師卻很嚴格地拒絕了他的上課請求。當時看管政府的代總理烏朗巴是烏巴慶老師比較親近的學生之一，也為了他的事情請求過老師，但仍然沒有得到同意。因為穆寧卓算是我以法邀請來的客人，我也曾用心要求過老師改變心意，但還是被拒絕了。老師的唯一解釋是：「這個人已經從其他已得法的比丘身上，學習到內觀的方法。讓他把已經學得的，更加地熟練吧。」

我可以瞭解這個決定背後的理由，並不只是針對穆寧卓一個人，而是對每一個已經從任何比丘學得禪修方法的人。剛好當時有一位馬辛達（Mahinda）比丘也因為受到緬甸佛法協會類似的邀請，而來到仰光禪修。只要有來自印度的素食修行者來緬甸禪修，烏 強頓經常通知我，為他們準備印度式的素菜。因此機緣，我有幾次在禪修中心遇見馬辛達比丘。

有一天我接到烏 強頓的來電，要求我馬上與馬辛達比丘見面。當我看到他時，我發現他的心境不太平衡，有著奇怪的行為。禪修中心的人告訴我，他還曾經想要自殺。他一見到我就跟我訴說他的痛苦，與強烈的還俗意願；並求我幫他找一套普通人的衣服。我不曉得如何處置，於是我找禪修中心的老師，請求答應讓我帶他回我的住處幾天。然後他在我們 Mogul 街上的招待所安置下來。一部分原因由於環境的改變，一部分原因由於他所收到的照護，幾天後我們發現他的狀況正常多了，又變得健康起來。漸漸地，他開始討論起禪修的事情。

經過幾次的討論，有一天他得知我跟著烏巴慶老師也修習內觀。一聽到老師的名字，他的眼睛閃過了喜悅的光芒，並且他開始要求我帶他去見我的老師。於是我和他一起來到老師的禪修中心。當比丘馬辛達一見到老師，便滿心歡喜。而我在得知他們之前便已認識彼此時，也非常驚喜。比丘馬辛達先前是緬甸的國民，俗名叫做巴哈都，當時是緬甸鐵路公司的重要工程官員，而當時老師也是緬甸鐵路公司的會計官員，這就是他們原先認識的經過。

身為一位工程師，巴哈都參與在撣邦 Naungkio 附近的 Gotaik 橋工程。有一天，人們發現他不見了。在搜索後，確認他是在下方山谷中的茂密叢林裡失去蹤影的。家屬和同僚在當地開始了廣泛的搜尋，最後他們唯一找到的是他留在山溪旁的一雙涼鞋。因此人們認為他不是自殺，就是失足掉落溪流溺斃。事實上，他走進平原間的寺廟，並受戒成為比丘。隨後他到了印度，而現在他以馬辛達比丘的身分回來緬甸學習內觀。

當時老師想要幫助他的朋友。剛好下一期的內觀課程即將開始，但馬辛達比丘強烈的要求下，老師同意單獨替他傳授個人課程。馬辛達比丘非常勇猛地修習著，並且也獲得很高的利益。課程結束後，他來到我的居處說，他決定在回到印度前，拜訪緬甸各地的老朋友們。

不管他走到哪，他的老朋友們聚在一起並且要求他發表關於禪修的公開演講。出自於過度的熱情，他開始讚揚烏巴慶老師傳授的方法，這已經是老師最大的接受程度了。但很快地他開始指責

先前教他禪修的老師。由於過度的熱情，他不瞭解老師並不同意這些比較。他雖然收到了希望他停止此類言論的告知，然而他並沒有接受。

這些言論帶來了老師一點也不希望的爭議。他經常說，佛陀的兒女從不捲入爭議之中。老師他僅僅是把他從他的老師學到的方法，以謙遜的態度，再傳授給別人而已。這些比較上的爭議與辯論，完全違背他的天性。於是他下了重要的決定，未來如果有人已經從其他的老師學得禪修的方法，特別是比丘老師，他便不為這樣的人提供課程。這是唯一能避免不幸的爭論再度發生的方法。而這就是他不願意再為穆寧卓傳授內觀課程的原因。

當我來到印度時，我便與穆寧卓取得聯繫。而我在菩提迦野傳授內觀課程時的一些學生，恰好也是穆寧卓的朋友或學生。在聽到他們都深獲益處後，穆寧卓便渴望來參加內觀課程。這令我感到困窘。我怎麼能夠接受一個我的老師已經拒絕的人呢？而且這個人又是我的朋友。我馬上寫信告訴我的老師，並且很高興地獲得老師的同意。他解釋說，在印度並沒有這方面的爭議。於是我獲得了將內觀傳授給每一個來找我的人。這是穆寧卓原先所受的限制得以解除的原因。

在第一次的課程結束後，他也得到極大的利益，並且寫了一封充滿感恩與法喜的感謝函給我的老師。隨後，他更參加兩次的課程，也得到更多的利益。

這件事讓我能夠將內觀方法傳授給每一位來找我的人，即使這些人之中，已經有人在其他老師那學習了禪修方法。

當然，我會特別注意這些學生是否認真，而不只是因為出於好奇，從一位老師跳到另一位老師。我並不鼓勵這樣的行為。在嘗試過幾種方法後，一個人應該專注在特別適合他的方法上面，精進地用功。這是對我全部學生的忠告。

眾生均能享用

當我在印度傳授內觀後，另一個問題出現了。一位來自斯里蘭卡，住在孟買的比丘，想要參加我在孟買的內觀課程。我只是一位在家眾，我怎麼能夠教導一位已經放棄俗世生活的出家人呢？為

了解決這個問題，我在電話中請教我的老師。他馬上同意我這麼做。他說明，因為在印度並沒有其他人能夠傳授這個純粹的內觀方法，那位比丘又能夠到哪找人去學習這個方法呢？他指示我要將法傳給任何求法的人。在他的允許下，我開始為許多找我求法的比丘們傳授內觀。他們不只是來自於印度，也來自於孟加拉、斯里蘭卡、尼泊爾、西藏、泰國、柬埔寨、寮國、越南、韓國和日本。在 Nagpur 的一個課程中，所有的學員都是比丘和沙彌。而在斯里蘭卡和尼泊爾的課程，也吸引了當地的比丘並從這方法獲益。

類似地，來自各地的出家眾也得到學習內觀的機會，如耆那教、基督教和印度教的神父、修女與僧侶們。也有特別為耶穌會的神父與天主教的修女們，安排在修道院中舉辦的內觀課程。

在德里和 Ladanu 的耆那教的修道院，則舉辦了為耆那修士和女修士的內觀課程。而在達賴喇嘛的要求與合作下，在達蘭莎拉也舉辦了特別為喇嘛開設的內觀課程。

這個方式，讓內觀對各種宗教的人們開啟了法益的大門。有人曾提醒我，把這個內觀方法傳授給各宗派的領導者，會使得想要更加鞏固地位、擴大信眾的領導者，把內觀變成他自己宗教內的方法。這個擔心後來在某些案例中有被證實。但儘管如此，我仍然沒有一點遲疑，因為法的恒河是個人也是所有眾生，都可以享用的。我把這顆美好的正法寶石，給予每一個求法的人，以幫助他們從痛苦中解脫。如果他們誤用了它，然後持續在痛苦中翻滾，那還有什麼能辦到呢？另一個方面來看，我也發現許多教派的領導者，為了所有人的利益，非常用心地將法保存得很完善。因此，我從沒有對老師把法開放給每一個人的決定，感到後悔。並且無論如何，我會一直持續地、沒有分別心地進行下去。

求法的西方人

在印度傳授內觀後的幾個月，我又面臨更多的困難。一些西方學員參加了內觀課程，當時我的晚間開示和每日指導都是以印度語進行。我對英文的瞭解有限，因此說得不多。我希望對這群西方學員使用簡單明白的詞彙，好讓他們能正確地用功。很快地，內觀開始散布，愈來愈多的西方人來參加。這些學生們很認真地用功，成果也相當好。

從緬甸來印度傳授內觀一年後，大約十五名西方學員邀請我，到加拿大達豪西（Dalhousie）舉辦

英文的內觀課程。我怎麼能夠用英文來上課呢？我實在沒辦法以英文來做晚間的法開示。

我所受的英文教育相當有限。我僅完成高中程度的英文教育，這足以讓我在生意上使用了。我沒有辦法在毫無準備的情況下來使用英文。每當我需要講英文時，例如，以仰光工商協會的主席身分發表演說時，我總是把我的想法口述給秘書，然後他會幫我打好英文草稿，我便照著唸誦。我不曾在沒有稿子的情況下做英文演講。我的英文詞彙能力非常有限，關於法的英文詞彙能力則更加薄弱。因此，我表達舉辦英文課程的猶豫。實際上，我是拒絕了。

於是這些外國人寫信到印光，給我尊敬的老師，抱怨我拒絕他們的請求。信中詳述了他們的困難：因為緬甸給予的三天簽証，使得他們不能到緬甸參加課程。然而緬甸之外，更沒有別人能傳授內觀。因此他們被剝奪了求法的利益。

老師馬上打電話給我，勸我到達豪西傳授內觀課程。我向他解釋在語言上有困難，但他堅定地回答我，我應該沒有猶豫地開課，因為法會幫助我們的。我尊敬地依他的指示開立課程。

第一天晚上，我只能說十五分鐘的英文。第二天晚上變成半個小時。然後一切就開始順利。所有我在英文上的能力懷疑都消失了。和西洋學員交談，讓我的字彙豐富起來。很快地，全程英文進行的課程，變成固定的安排。隨後，變成了使用印度語和英語的雙語課程，一次接著一次。早上一種語言，晚上再換成另一種語言。

這就是經由老師的仁慈，將內觀的英語傳授方式，開放給全世界的過程。

返回首頁

葛印卡老師的軼事

我想要神聖之光

第一次參加內觀課程時，我幾乎逃跑。

課程的前幾天用於發展專注力。我發現老師的最初幾個指示很容易了解遵從：我只要把注意力集中在鼻孔部位，覺知呼吸或任何在那裡發生的事。這個我能做得不錯。但是我們總是對其他人感到好奇，所以我不禁想問其他參加課程的人他們打坐的經驗。其中一個人告訴我：「當我閉著眼睛坐在關房裡，我看到光。」

「光？那太棒了！」在印度，人們普遍認為看到

「神聖之光」是禪修的最高目標。我覺得那很了不起，而且對自己沒有看到光感到很失望。

另一個學員告訴我：「我在打坐時聽到聲音，像海洋般的聲音。」「那必定是神聖之聲！」我在書上讀過，因此知道許多聖人都有這個經驗。我不禁問自己到底做錯了什麼，才沒有這種經驗。沒錯，我可以讓自己的心專注在呼吸上而且對鼻孔區域有明顯的感覺，但是那有什麼好處？我想要經驗神聖之光、神聖之聲。

我灰心沮喪，相信自己在這個課程中無法成功。畢竟，富人想進天堂，比駱駝穿過針眼還難。而我，一個有錢的工業家，正在這裡尋找進天堂的路！難怪其他的學員比我成功，我想。他們是平靜的人，沒有商人扭曲奸巧的心。他們不像我，

陷在賺錢的瘋狂遊戲中。

那天傍晚，我下定決心要放棄課程回家。每天下午五點，有車會從家裏帶來乾淨的衣服和其他必需品。我知道老師不會同意我離開，所以我決定當晚偷偷搭車溜走。

我回房開始整理行李。很幸運地，有位朋友來看我。她是一位緬甸女士，已經練習內觀一段時間。她對於我決定離開感到驚訝。我向她解釋，儘管努力了兩天，我仍然無法經驗到神聖的光或聲音。

「老師有要求你去經驗它們嗎？」

「沒有，他的指示只是去觀察鼻孔進出口處的呼吸。」

「那你能夠做到嗎？」

「可以，但是…」

「那你為何沮喪呢？忘了那些事吧。再多試一天就好，而且只把重點放在鼻孔區域實際經驗到的感受上。」

她的話既讓我羞愧又感到激勵，我回到自己的關房。這次我決心遵從老師的指示，其他什麼都不管。很快地我的心變得專注，而當我坐在關房黑暗中，明亮像星星一樣的光出現在我面前。

「喔，不！」我想，「我對那個沒興趣。我的工作只是單純觀察呼吸而已。」我不理它，不久它便消失了。幾分鐘後我開始聽到聲音。我告訴自己，「這些不在我的專注範圍內，不論如何我都

不該追隨它。」我繼續堅定地觀察呼吸，而聲音最後也消失了。我完全遵照朋友的建議和老師的指示練習。我多麼感激自己這麼做了！影像和聲音，不論「神聖」與否，都會來來去去。課程結束我找到了無論經驗到什麼都能保持一顆平衡的心、安詳的心，所產生的快樂。

如何走路，如何進食

有一次在緬甸烏巴慶老師帶的一個月課程中，我經驗到一次很深層的消融，整個身體似乎分解成一團不停生滅的振動。如果我剛好看著某個人，我只看到那人的輪廓，內部則是閃光或振動。

課程中有一天，老師對我說：「來，葛印卡，我

教你怎麼走路。」這是怎麼回事？我不是用四肢在地上爬的嬰兒，我是個成年男人！老師向我解釋：「像你平常一樣地走路，不快也不慢。當你走路時，覺知身體的每個動作，也要覺知你內在發生的事。」我曾在十日課程中做過這個練習，不過這次不同。我試了，發現走路時，我能夠經驗到振動的流動，一種內在微細的實相。表面上我能夠覺知自己在走路，但在更深的層次，我覺知到自己內部無止息的變化 — 它不是堅實的身體，而是一團移動的微粒。

「過來，」老師說，「我教你如何進食。」這時我已明白，雖然我不是需要餵食的嬰兒，但有些事情是我需要學習的。我們到了餐廳，一托盤的食物擺在我面前，每道菜整齊地放在不同盤子

上。「把每種食物都弄成一小塊一小塊，放在碗裡，」老師說。「現在，把它們攪在一起，固體或液體，甜或酸，全部混在一起。」這是出家人吃東西的方式。我照著他說的做，在碗裡把所有食物混合在一起。「現在，保持在深層的消融中，」老師說，「把眼睛閉上然後繼續進行。用手指取一點食物，然後覺察感受。」我照著做，當我碰到食物時，指尖感覺到強烈的振動。「移動手到嘴巴，覺察著感受…」我做了，也感覺到強烈的振動。「將食物放到口中然後感覺感受。」我做了，感覺在嘴唇、舌頭和牙齦的振動。「咀嚼食物並吞嚥，覺察著感受。」我做了，感覺到從嘴巴到喉嚨的振動。食物的滋味變得不重要，反而是我對它的感覺，只是進入我身

體振動的振動而已。

用這個特別的內觀方式吃完飯後，我被要求去休息。我躺在床上，有好一段時間持續感受到腸胃明顯的蠕動和振動。

那個課程之後，我對食物的所有偏好都消失了。過去我很喜歡某些辛辣的印度菜，現在有什麼就吃什麼，但是如果有選擇的話，我的手會自動伸向比較簡單的菜餚。我確實學會了如何進食：不是滿足渴望，而是提供這個身體需要的養分，好讓它繼續它的任務。

感謝老師，感謝法

轉而相信法

我有一位住在仰光的穆斯林 (Muslim, 回教徒) 商人朋友，多年深受失眠困擾。什麼都幫不了他，他的存在是個不曾減輕的苦難。當他聽到內觀如何讓我的生活變得更好，便來詢問我這個技巧。我仔細解釋給他聽，而他也很渴望參加課程。但是，他想先參觀內觀中心並見見我的老師。

一天傍晚，我帶這個人去中心，把他介紹給老師。當地平靜的氣氛以及老師和藹的態度對他造成強烈的衝擊。他說自己想參加下一個課程。我們向老師告別，回家前，我提議帶他參觀中心。我們四處走動時，我發現他突然失去所有的熱情和興趣。對於他態度的迅速改變，我感到很驚訝，於是問他有什麼不對。

他有點猶豫地告訴我，我們走著時，他正好窺見一個開放的門徑後是一個神龕，裡面有一尊佛像，有人跪在前面。「在我的信仰中，所有的雕像都是被禁止的，」我的朋友說，「我們不能禮拜除了神之外的任何人。如果我參加課程，我就必須向這個偶像以及你的老師禮拜。因此，我不可能參加了。」

我不和他爭論，只跟他說：「我們去找老師，告訴他這個問題。」我朋友不情願地去了，把他的問題重述給老師聽。

老師說：「這裡是佛教國家，我們擺設佛像只是為了鼓舞傳統佛教徒好好禪修。沒有人會要求或期望你禮拜它，更不要說禮拜我了。如果你覺得不舒服，你在這裡的期間我可以遮住它，你甚至

不用看到它。不要讓這個阻止你學習內觀。」

這個人接受了老師的建議，雖然不無疑慮。下個課程開始時，他參加了。十天結束前，法對他造成了深刻的改變。他從多年來不快樂的緊張中解脫出來。他心中自然地充滿感激。他去找老師，堅持要向老師禮拜，心中明白他不是向某一個人致敬，而是向真理的教導致敬。

課程後，我這個朋友並沒有開始稱自己是佛教徒。他仍然是虔誠的穆斯林，同時過著如法的生活，練習美德、專注及智慧的生活。我的老師也不曾因為這個人沒有為自己選擇一個新指標而感到失望。老師對讓人從一個宗教轉到另一個宗教沒有興趣，因為那與法無關。他唯一想看到的轉

變是從痛苦轉向快樂，從無知轉向智慧，從束縛轉向解脫。就這方面來說，我的朋友無庸置疑地經歷了轉變，而老師很高興他終於瞭解並得益於法。

回報緬甸欠印度的債

我的父母在1965年左右離開緬甸，來到印度定居。我母親有神經上的毛病。我知道如果她學習內觀，病就會好，但在印度沒有人可以教她。因此，我向緬甸當局申請，讓我出國去服侍年邁生病的母親。當這個請求被准許時，我很驚喜，並對政府發給我必要的護照感到極度感激。

我的老師知道我可以自由地去印度旅行時，非常

高興，因為他預期隨著我母親，我其他在印度的親朋好友也會學習內觀，如此法輪又會在那片土地上重新轉動。為了替我準備，他詳細地告訴我如何帶課程以及如何教導內觀之法。

老師是如此熱切，因為在他眼中，緬甸可以藉由我去印度教導內觀來償還「法債」。緬甸虧欠印度非常多，因為緬甸從這塊土地上獲得了佛陀教法的寶藏。

當我離開的時候到時，老師給了我溫暖的送別，以及強烈的慈悲祝福。分別時，他告訴我：「不是只有你去而已。」，「我會去—法會去。我們必須償還緬甸欠印度的債。」在極度的感動中，我踏上這趟法的朝聖之旅。1969年7月，我在孟買指導了第一次課程，法輪便因此開始轉動。

當老師收到我成功地完成課程的報告時，他充滿喜悅，多年的夢想終於實現了。

珍寶返回印度

隨著緬甸工商業的國營化，許多印度居民失去維持生計的方式，而不得不回到他們的祖國。離開緬甸時，他們被禁止攜帶任何有價值的物品。但是為了不讓自己一生的積蓄付諸流水，許多離境的印度人會試著偷帶值錢的東西，特別是珠寶—紅寶石或其他緬甸有名的礦石。為了防止這種走私，緬甸海關官員對於離境的印度人自然更加警覺。

在仰光機場，準備離開前往印度時，我通過出境

檢查、來到海關櫃台。那位官員很友善，開玩笑地問我有沒有攜帶貴重物品。「有，」我回答，「我帶了一個寶物。」官員很緊張。儘管對我友善，但他是個不怠忽職守的誠實人，因此仔細搜索了我所有的行李，卻沒有找到想找的東西。我很有趣地看著他。最後我快樂地向這個憂慮的人解釋：「我的朋友，我從這邊帶走的寶物是要用來償還緬甸欠印度的債的。它原本來自印度，而今天印度急切地需要它。我把它從這裡帶走，緬甸不會因此變得更貧窮。我帶的是—法之寶。」那個官員笑了，並說：「請帶著這個寶物前去吧。我很高興你將用它償還這個債。」而這正是我所做的，把法帶回印度，實現我老師的願望。根據在緬甸的朋友告訴我的消息，每當聽到

我在這裡的成功時，那位官員總是很快樂。

我人生改變的課程

我常跟人提起嚴重的生理疾病 — 偏頭痛 — 是怎樣給了我去見烏巴慶老師以及參加十日內觀課程的動力。當我因它們受苦時，這些頭痛感覺起來是如此讓人討厭、如此無益。但在向老師學習法之後，我瞭解到偏頭痛其實是經過偽裝的祝福。當然，這個疾病現在已經痊癒，但這個好處只不過是老師予我的幫助中非常次要、微不足道的。相較之下貴重無數倍的，是從老師那兒得到、改變了我人生的法之寶 — 一個越使用越增加的寶藏。

憶念著老師的恩情，我時常回想過去，思考如果没有接受到法，我的人生會如何。我成功的工商業生涯被緬甸政府的工商業國營計畫打斷。儘管如此，我可以利用自己多年的經驗以及全球的人脈來建立在印度的事業。這個國家有廣大的消費市場，政府政策又有利於私人企業，我很可能積聚像以前一樣多、甚至更多的財富。這是很多跟我同時離開緬甸的親友所走的路。但如果我把所有的注意力和精力都放在累積金錢上，不但不是幫助自己，反而會形成更頑強的我執，以及所有隨之而來的緊張壓力。我的人生會變得比現在悲慘許多。

在緬甸，我曾在義務社會服務的工作上獲得成功；來到印度這個有很多機會為窮人服務的國家

後，我本可以繼續這方面的工作，從事管理諸如學校、醫院、孤兒院、成人教育中心等公家機構的工作。但這仍存在著一個危險，也就是這種義務服務只會製造出我執以及心理壓力 — 永遠期待他人對自己的服務覺得感激，如果沒人讚賞就感到沮喪。如此一來，生活仍然是充滿痛苦。

在緬甸，我也曾擔任印度社群的社會、教育、商業、工業及其他方面的領導者，要不是因為我懷疑這種地位以及隨之而來的各種瘋狂是否有其價值，說不定在印度我也可以設法爭取到領導人的角色。在經歷佛陀所教導以及我的正法之父慈悲地傳授給我的覺悟真理的過程，我瞭解到對領導或特殊身份地位的各種競爭，都只不過是帶來無盡苦難的瘋狂遊戲。

如果某人只是告誡我別浪費時間在這些事上，我可能會在表面上、理智上瞭解這一點，但這種了知不會有這麼大的影響力。然而，有了內觀的練習，我能夠非常實在、深深發自內心地瞭解這些世俗奮鬥的危險。只有在一個人達到了這種直接的覺悟後，他才能開始真誠精進地努力，從為了追求財富、身份、地位、權力而充滿競爭的生活所造成的痛苦中解脫。

當我回想尚未接觸老師之前的生活，感覺起來似乎像前世一般。從老師那兒接受到正法後，我開啟了一個遠勝於過去的新生命。這幾句法語浮上心頭：

Ya½ kiñci vitta½ idha v± hura½ v±

Saggesu v± ya½ ratana½ pa^{o2}ta½

Na no sama½ atthi Tath±gatena

Idampi Buddhe ratana½ pa^{o2}ta½

Idampi Dhamme ratana½ pa^{o2}ta½

Idampi Sa^{a}ghe ratana½ pa^{o2}ta½

不論今世或他世有什麼寶藏

不論人界或天界能找到什麼珍寶，

沒有一樣能與如來之寶相比

如來之寶勝過一切

這是佛寶

這是法寶

這是僧寶

所有我曾積聚的財富，無論在緬甸或印度，都只能給我世俗的享樂。所有在我學習正法之前因為

服務而獲得的福德或許能讓我轉世天界，享有更大的歡樂，但所有這些人間或天界的愉悅都是短暫的，必定會消逝，當它們結束時必將引起失望和痛苦。相較於從老師那兒獲得法之寶所得到的快樂—隨著生命每一天所增長的快樂，它們實在微不足道。

這個珍寶不只是拿來裝飾用的。老師說得很清楚，純正的法是能實際運用的法。對佛陀教誨，智識上的欣賞可能在表面上淨化我的心靈，但只有透過內觀來實踐法，才能深入到心識的底層並徹底轉化。

若不是從那位偉大、聖者般的人—我的正法之父—烏巴慶老師那裡學得這個方法，我絕不會得到真正的快樂、真正的安詳。他不曾試著用自己的

心靈能力來讓人覺得了不起，或以智力來說服別人佛陀教法的優越性。反而，他是一個依法而活的聖人，他的每一個字都承載了他自身經驗的重量。一個有著殊勝人格、實踐純正的法、充滿愛心與慈悲、將自己無私地奉獻給他人的人，這就是我的正法之父。

在這個他逝世週年紀念日，我憶起他一切非凡的特質，並以最深的敬意向他以及他所活出並當作無價的禮物贈送給我的法致敬。願我能證明自己值得他的教導。我知道離最終目標，我還有一段長路要走，但我也知道他指出的康莊大道必定會帶領我到達目的。以這份信心，我繼續走在這條道路上；而本著我對法的親身經驗，我不斷鼓勵人們也來走這條路，以脫離他們的痛苦。

願眾生分享這份安詳

願眾生分享這份快樂

願眾生分享這個正法

我無意讓人從一個宗教轉到另一個宗教；我對於這些宗教沒有任何興趣。

我的興趣在法 — 也就是真理，一切覺者的教導。如果有任何信仰改變，

也應該是從痛苦到快樂，從染污到純淨，從束縛到解脫，從無知到覺悟。

— 葛印卡

返回首頁

向祖父致敬

葛印卡老師

「錢滾錢、利滾利，人總是重視利息甚於本金。」一般人常說，疼子不如疼孫，這句印度諺語正是這個意思。或許是回應祖父的關愛，孫兒跟祖父的關係，也常比跟父親來得親密。

以我自己來說，可以說正是這種情況，也就因此，我記得最清楚的兒時往事，大多都和祖父Basesarlalji（Baba）有關，縱使他在我七、八歲時，就以七十三歲的高齡辭世。

祖父的話語深烙在我年幼易感的心中，我一生銘記在心，他高度關心與敬重緬甸這塊土地和其子民，他曾提及的一些緬甸生活舊事，到今天我仍記憶猶新，以下就是他常常說到的一件事。

早年祖父會僱用馬匹和騾子，載運衣服布料到各地去兜售，像是緬甸東部的撣邦高原山區。那裏每個地方每週辦一次市集，為了方便像我祖父這樣的集商，各地方會把趕集日期錯開，讓集商就可以先在一個城鎮做生意，再走上兩、三天，及時趕赴下一個市集。像這樣，祖父沿途趕集做生意，做完一輪後回到他位於曼德勒（Mandalay）的家。

旅途中，每晚祖父會在公共旅棧打尖休息，緬甸語稱這些旅棧為zeyat，有些地方至今仍留存。旅棧的設施相當簡單：一個有屋頂、沒有牆壁的高台，旅人們將他們的行李放在高台上，就在那裡過夜，隔天早晨啟程繼續趕路，夜宿旅棧無需付費，這是村民為服務旅人而搭建，出於同樣的服務精神，村民會保持客棧整潔，並準備一些水放在附近。

祖父說，在那個年代，商業買賣交易都是使用銀幣，他習慣把銀幣收在腰帶裡，晚上睡覺就把腰帶解下，放在枕頭下面。一天早晨，他原本打算日出前啟程，卻不小心睡過頭，醒來後，他急急忙忙收拾行李，讓牲口駝上，然後就上路了。走了五、六個小時後，他猛然發現腰上少了腰帶，一定是把腰帶忘在旅棧裡了，心慌意亂的祖父立即要求馬夫回頭，但他們不肯。「你最好趕完下

一個市集再回來，」馬夫們堅持說：「等你回來，你的錢袋還會在那裡。」

儘管憂心，祖父別無選擇，只能接受馬夫們的建議。四、五天後他終於可以折返旅棧，途中祖父一想到很可能損失一大筆錢，就忐忑不安。那條腰帶裝滿了銀幣，弄丟的話，祖父不只這趟路途的利潤泡湯了，連本金也損失慘重。

他返抵旅棧，緊張時刻來了，結果呢，腰帶好端端的留在高台上原來的地方。祖父數著錢，心中愈發驚奇，一個盧比都沒丟！他把腰帶忘在這裡以後，村子裡的人，和夜宿旅棧的眾多旅客，大家連碰都沒碰這錢袋。難怪祖父總是盛讚緬甸人民誠實正直。

另一件祖父經常提及的事情，發生在曼德勒的市場，有個女人的鑽石耳環掉了，自己卻不知道，耳環掉在一排商家前面的人行道上，每天人來人往，大家都看見這只耳環，卻沒有人拿走它。每天早晨，有個清潔婦會打掃街道，掃到耳環掉落之處，她就撿起耳環，掃好地後，再把耳環放回原處。這情形持續了七天，直到有個公務員把耳環送交保管才結束，官方滿城廣播，要遺失鑽石耳環者前來認領。緬甸人民就是這麼誠實。

祖父說，就他記憶所及，在緬甸，家門是從不上鎖的，人們會把門閂上，以免流浪動物跑進來，但不管是多富裕的人家，都不覺得有必要鎖門，直到1885年緬甸王朝被推翻，這個習俗才被打破。緬甸的統治權落到英國人手中後，許多外國人移居當地，整個社會結構日益敗壞，竊盜案層出不窮，人們開始用門鎖來保護自己，以免遭竊；然而竊賊又破壞門鎖，入屋洗劫。社會秩序一旦瓦解，門鎖也無法保障身家安全。

我不知道緬甸國王敏東（King Mindon-min）在位時，祖父是否已遷居曼德勒，但可以確定的是，緬甸最後一個國王錫袍（Thibaw）在位期間，他已定居在那裡。祖父總是稱錫袍為「僧王」（phogbyi-king），我不知道祖父之所以這樣稱呼，是因為這位國王曾經出家過，還是因為他宗教性格濃厚。也許是基於政治因素，這位國王在英國史學家筆下的形象十分負面，但他本人可能並非如此。

至少祖父是這樣認為的。他親眼看見錫袍痛失江山，遜位後處境堪憐，成了階下囚，從皇城被押送到伊洛瓦底（Irrawaddy）江邊，然後步上流亡之途。祖父說起這段往事時，表情和聲音都流露

出深切的哀傷，他惋惜緬甸失去獨立，並認為英國的統治對緬甸和印度這兩個國家而言，都是一場災難。

祖父對緬甸末代國王十分推崇，據他所言，錫袍和他的朝廷官員對印度商人相當友善尊重，讓英國和其他國家的商人相當忌妒。在那個年代，貨物從緬甸南部沿伊洛瓦底江北運，到河港曼德勒後，必須通關檢查。緬甸海關人員對印度商人很客氣，只會簡單詢問他們帶什麼貨物入境，而不會打開他們的箱籠檢查。海關基於信賴，對印度商人的報關全盤接受，並據此課徵關稅，但其他國家的人通關，卻會受到徹底的檢查。

緬甸海關對印度人的禮遇，激怒其他商人，在他們的抗議下，緬甸政府開始也打開印度商人的箱籠，不過官員們只會看一眼，不會動手翻查裡面的東西，所以海關人員其實只會看到每個箱子的最上層放了些什麼。對印度商人的檢查只是徒具形式，海關人員還是毫不懷疑地採納印度商人的說法。

這個情況持續好多年，然而因為有少數印度商人開始蒙騙緬甸官員，最終破壞了雙方的互信。這些商人為了逃漏關稅，會在一箱裝滿昂貴布料的箱子最上層，放上幾件不值錢的胚布，好蒙騙海關檢查人員。他們的欺騙手法終於曝光，少數幾個不誠實的人，讓整個印度商界的信譽蒙塵。一、兩條腐爛的魚污染整個魚缸，一、兩滴酸醋讓整罐牛奶凝結，一、兩顆爛蘋果連累了一整箱蘋果。

祖父常說，舊時緬甸人慣以kula（kala）稱呼印度人，來表達對印度人的敬意（這個用語可能來自古巴利文典籍的用法，例如Maha-kula Anthpindika and Maha-kula Visakha），但就在短短幾年間，那些貪婪商人的愚行，讓這個慣用語原義盡失，成了貶抑、輕蔑之語。當一個商人不誠實，他就失去了信譽；一旦失去了信譽，他就失去了一切。

祖父認為做生意一定要講誠信，只有誠信能帶來富裕和安詳。雖然在我出生前，他就已退休多年，但他秉持的正確為商之道，對我們的影響深遠。他常說顧客是商人的靠山、衣食父母、供養者，對一個人的衣食父母不誠實，這種念頭是祖父無法想像的；對他來說，那無異是反咬餵你的人一口。家族成員都贊同祖父的看法，並遵循他的經營哲學，我的一個舅舅，甚至是極其嚴格地奉行著。

我的人生在很多方面都深受祖父影響；例如，他很愛看報紙，但步入老年之後，視力日漸衰退，因而會要求我每天讀報給他聽。他很關切緬甸和印度的政治發展，祖父這項嗜好深深影響我，我幾乎是嗜報成癮了。

祖父深愛文學，記得很多民俗故事和詩歌。祖父說過無數的故事給我們聽，其中，祖父以老家拉加斯坦語朗誦的韻句（rhymed couplets），讓我印象深刻。很幸運的，我的小學老師錫卡揚度特杜貝（Shri Kalyan Dutt Dube）和祖父一樣喜愛詩，本身就是個詩人，為了讓我對北印度語有所了解，他沒給我兒童讀物，反而給了我一本韻詩集（dohas），這是我所讀的第一本北印度語書籍，書名為Rahimana Sudha，是中世紀回教詩人拉喜（Rahim）的詩集。

受到這本詩集的啟發，七、八歲時我譜出此生第一首韻詩，並熱切地朗誦給我祖父聽，滿心以為他會以我為榮。沒想到，這第一次的寫作嘗試讓我祖父樂不可支，他放聲大笑，久久不停。直到多年以後，我才曉得是什麼引爆了我祖父的笑點：我發現Rahimana Sudha書中，每一首詩中有拉喜的名字（詩人在每一首詩作中，把自己的名字嵌入，是當時流行的手法），我年少單純，以為我的詩作中也必須嵌入拉喜的名字，我就這樣做了，難怪祖父會笑！他也從未料到，這個天真的菜鳥詩人，有一天會寫出追懷祖父的韻詩文集，其中每一首詩都嵌入「Baba」這個名。

距離曼德勒約十英里有個地方叫Tagundaing，虔誠的印度教徒在那搭建了一個goshala，是用以收容、保護牛群的地方；每年的隱迹日（Gopastami，牛的節慶）當天，那裡會舉行一場盛大的廟會，祖父會帶家族中的孩子們去參加，一整天我們不受管束，玩得不亦樂乎。到了傍晚，人們聚集聆聽一場場的演說，祖父對這些演說深感興趣。有一年，杜貝老師準備了七、八頁的演講稿，要我在聚會上朗讀，祖父得知這件事時說：「為什麼要唸稿子？你應該熟記在心，再演說出來，這樣才能引起共鳴。」順從祖父的指示，我熟記講稿內容後上場演說，不帶任何書面提示，結果祖父很滿意我的表現。回想起來，他彷彿是在訓練我為未來作準備。

和許多印度家庭一樣，我們家慣常是在十二點到一點吃午餐，晚餐時間則是七點到八點。不過，祖父喜歡像緬甸人一樣提早用餐，因此他固定在早上十點吃午餐，傍晚五點吃晚餐。雖然這讓他的兒媳婦們增加了額外工作，但是她們都很樂意遂其所願。內觀中心也是採行提早用餐的做法，我覺得這樣比較有益健康，其實，要是晚餐吃得太晚，我常常覺得不舒服。

我們從沒看過祖父祈禱、唸經、唱頌、齋戒，或進行其他宗教儀式或禮拜。城裡有一座印度薩蒂亞納拉揚（Satyanarayan）廟，但他從未踏入，在一年一度的慶典日，大批香客湧入、寺廟被裝點得美輪美奐，但祖父視而不見。祖父有個守寡未生育的女兒，跟我們住在一起，這位Chanda-bai姑姑對小孩一直都很好，有時候卻會為一些微不足道的小事對祖父發脾氣，並埋怨他說：「哦，爸爸，你不持神號、不誦經、不配戴念珠、不朝聖，也不齋戒！什麼都不做，你這輩子真是白活了。」

祖父只是微笑，不發一語。事實上，這個公認沒有宗教信仰的人，常常帶孩子們到蒲甘佛塔去，蒲甘佛塔距離曼德勒約四、五公里，供奉的是有名的馬哈摩尼（Mahamuni）佛像，他會在那裡靜靜坐上一段時間，我不太清楚他是在禪修，抑或者只是閒來無事的坐著，或許他是被佛塔的寧靜氣氛所吸引。大部分的道場都難以讓人找到平靜，連環境都骯髒雜亂，持續不斷的唱頌祈禱、一場又一場的儀式典禮，留下滿地的爛泥垃圾，再再讓道場變得污穢嘈雜。但是在馬哈摩尼佛像腳下，除了整潔和寧靜，別無他物，所來到這裡的人們，很自然地感受到這純淨的氛圍，我記得我在那裡一直覺得很平靜安詳。

有時候祖父也會帶孩子們去曼德勒古皇城遠足，讓我們看看緬甸舊王室的故居，他仔細地解說皇宮的配置給我們聽，這邊是王位室、那邊是晉見廳、王室成員的寢宮等等。參觀完整座皇宮，他照例會帶我們到附近一株老菩提樹下歇腳，這株菩提樹長在皇城內，我記得很清楚，在那株樹下的氛圍，和蒲甘佛塔一樣寧靜；事實上，我是這麼喜愛這個地方，高中入學考試前十天的溫書假，我都在樹下度過。每天早上，我騎上腳踏車、帶著書和便當，出發前往皇城，雖然路途遙遠，我還是執意前往，我在皇城的菩提樹下讀一整天的書，直到夕陽西下才動身回家，我在樹下感受到的安詳寧靜，讓我此生難忘。

像這樣，祖父在我年少無染的心床，播下文學和純淨正法的種子，時候到了，他們就發芽、開花，結出果實。

祖父移居緬甸，我因而出生在這聖土。我出身商賈之家，不論出生在任何國家，都有機會賺到大筆的財富，但唯有在這片正法的土地上，我才有機會遇見一位住世的真正聖者：烏巴慶老師（Sayagyi U Ba Khin），在這位偉大的老師的協助下，我賺到了無價的正法之寶，無限富足了我的

人生。

要不是我的祖父，這些事情根本不可能發生。他是我這輩子的貴人，謹以此文向我永遠懷念的祖父，致上無限的敬意!

返回首頁

感謝所有人

葛印卡老師

以下這篇文章是葛印卡老師於1979年，完成為期十年的內觀老師生涯所寫的。1979年，葛印卡老師完成了頭十年只在印度傳法的決定。之後的十二年，許多重要的發展紛紛展開，像是葛印卡老師定期到國外教導正法、還有在印度以外的地方建立中心並舉辦全年內觀課程、委任助理老師和設立內觀研究所。然而，這篇文章仍適用於今日。

1969年六月二十日，我所尊敬的烏巴慶老師正式派任我為內觀老師（*vipassana-acariya*）此一重責大任。兩天後，我離開我的出生地緬甸前往印度。這真是一個喜悅和備受祝福的事情。離開了我神聖的出生地自然讓我覺得遺憾，緬甸對我來說宛如天堂。但能夠來到法的故鄉印度，此一光輝的前景讓我不再感到遺憾，這個土地曾被許多佛陀與聖賢駐足，也是我祖先的神聖之地，這片土地將成為我未來人生的活動場所（*kamma-bhumi*）。

烏巴慶老師有強烈的正法願望，他希望緬甸能夠將這個恩情償還給印度。兩千多年以來，緬甸從內觀的發源地印度，接受了這個能帶來利益的方法。現在他覺得這個方法必須很謙卑地傳回到印度，只有如此緬甸才算盡了義務。

烏巴慶老師曾希望自己能擔當此一重任，但是卻遇到許多的障礙。因此，他希望能夠由我承擔此職責。事實上，他一直等待適當時機出現。

我經常回想，這個契機的到來，是由於先前我年老的母親回到印度後病倒。雖然在當時緬甸政府並不允許公民出國，他們還是基於同情的理由，發給我護照讓我能夠去印度。印度政府也給我同樣的幫助，提供給我所需的簽證。我由衷地感激這兩個政府。

烏巴慶老師對於我能夠去印度，感到非常的高興，他將長久以來所珍惜的願望委任給我來實現。

我雖然知道自己的能力有限，仍接受了這個重任，因為我自己也有恩情要償還給我所敬愛的老師。

這位偉大的聖人充滿了純淨的愛，他教我這個美好的方法，並且幫助我打破無明之殼。他給了我新生命，教導我如何在自身之中發展了知自我、了知真理的能力。除此之外，他就像是一位仁慈奉獻的父親，多年來培育我學習這個方法，幫助我在正法中成長茁壯。因此，就算只能償還些許的恩情，無論我的能力如何，我都準備好去接受這個最沈重的職責。

這真的是一個重大的責任。縱使現今印度尊重佛陀並且引以為豪，但是人們卻普遍反對他的教導，純粹是因為對於佛陀的教導有著錯誤的認知。對於兩千多年以來的誤解與對立，我們又能怪誰呢？我本人就曾經參與其中，出於對哲學信仰的執著，我自己也曾加入反對陣營。但透過烏巴慶老師慈悲的法流，讓我能夠學習佛陀所教導正法的實踐性，溶解了我所有的誤解，我的抗拒也消失得無影無蹤。同樣地，佛陀教導正法的實踐性也消除了許多人的誤解與抗拒，這個情形持續在發生著。正法真正的本質顯現出來，讓每一個人無論背景是什麼，都能接受並得到利益。這個純淨的、普遍性的正法就是佛陀所教導的。他揭示了戒、定、慧的實修方法。正法不是信仰和哲學上的空洞討論和爭論。純淨的正法並不是導致宗派產生的原因。正法只是讓一個人得到真正的利益，也讓所有人都得到真正的利益。

正是這種普遍性的、普遍有利的正法本質吸引了我。這也是它能夠持續吸引，這個國家中許多有智慧的人的原因。偉大的佛陀，偉大的正法，偉大的正法本質！（*Aho Buddha, aho Dhamma, aho Dhamma-sudhammata!*）。佛陀的偉大在於教導普遍性的正法，正法的偉大在於能夠適用每一個人和所有人，正法本質的偉大在於任何一個具有普通智力的人，都能夠練習並且從中獲益。我很感謝這個美好的、普遍性的正法，它超越了宗派主義的狹隘思想。儘管最初是困難的，純淨的、普遍性的正法力量，讓內觀成為服務廣大眾生的媒介。

當然一開始是有些困難。其中之一就是，在這個有著六億人口的國家，我所熟識的人不會超過一百個，而其中我能稱為至交的人，光用手指頭就可以數出來。我最親近的人自然是我家庭的成員，他們已經定居在印度，但我發現他們已經致力於練習不同的禪修技巧，而這些技巧對於內觀是有害的。基於這種情況，我不能指望我的家族能夠給我任何的協助。然而，他們仍提供了協助，對此我永遠不會忘記也心生感激。我願將學習正法所得到的功德與他們分享。

在過去的十年之中，數以千計的人從印度和國外來學習內觀，全部是因為正法的力量。許多人顯然與我並不熟識，但很快地，我發現他們就像是我已經認識很久的舊識一樣。

來到這裡的人，有許多是因為過去曾經做過善行，讓他們現在可以接受純淨的正法種子，當時機成熟時就會結出善果。我非常感激這些人，他們給了我機會讓我以正法來服務他們，也讓我償還了一小部份欠我老師的恩情。然而也有一些人來學習這個方法，並且很自然地成為推動正法的一部份。他們提供如此偉大的服務！當我回顧過去十年，若干的面孔浮現在我的腦海，他們奉獻了自己，以心念、體力和財力來安排並管理內觀園區。

當時並沒有教導內觀的中心。主辦人員不得不尋找硬體設施來舉辦內觀課程，例如活動場地（*dharmashala*）或是學校。他們必提供學員住宿。當有人在課程中生病時，必須安排醫療和特別的膳食。為了照顧禪修者，在這十天之中，主辦人員必須將個人的事務擺在一旁，隨時待命著。而這工作並不只侷限在這十天之中，課程開始，有籌備和連絡學員的工作要做。在課程結束後也是如此，通常都是少許人做這許多的工作；像是歸還器材給付租借的費用，替學員安排火車的定位等等。有數不完的工作，無論是大事還是小事，在課程完成的時候都等待著主辦人員去處理。縱使這是沈重的負擔，我發現主辦人員們都面帶微笑地去完成他們的職責，他們純粹是出於自願來為法服務。

這些人並沒有從他們的服務中得到物質上的好處，甚至是名聲或名利，他們也並不期待能夠如此。他們純粹是因為從這個美好的方法中得到利益，並且也希望更多的人能夠得到利益。

當我回想起這許多正法僕人的面孔，我感到一股愉悅的顫抖貫穿我的全身。我試問我自己，要是沒有他們無我的服務，這個偉大的工作是否有可能在十年內完成？

為了向烏巴慶老師獻上致意，這些人奉獻自己，承擔在伊格德布里（Igatpuri）、海得拉巴（Hyderabad）和齋浦爾（Jaipur）建立中心的工作。許多禪修者提供幫助，在中心內興建設施，他們都是付出而不求任何回報。他們的服務是真正的無我和純淨。有些人提供大型捐款，並不是期待自己會因此得到名聲或名利，或是在中心有特別的待遇。所有提供正法服務的人們，並不認為自己的幫忙可以換取在組織中特別的地位、職位或權力。我深深地感激這些無我的正法僕人。

為正法服務的人不只局限於印度的禪修者，許多西方的年輕內觀學員也奉獻了自己的時間來服務正法。有幾位在法崗（Dhammagiri）過著真正隱士的生活，有需要時，他們也樂意地佈施勞力，像是一般勞動者一樣地忙碌著。他們的熱心服務讓其他人得到喜悅和對正法的啟發。

印度以外的地方也是一樣，許多人從事自願的正法服務。世界上許多不同的國家都有傳播內觀的訊息和提供禪修者一個禮拜共修一次的地方。課程也定期地舉辦著。許許多多的印度的和西方的禪修者都值得我感謝，雖然我知道他們並不是為了得到我的感謝而付出。

過去十年當中，有許多的內觀課程在不同宗教團體的活動場所舉辦，有佛教、耆那教、印度教、回教和基督教。因為各種宗教組織領導人的雅量，這些課程才有可能完成。如果他們有一絲毫的宗派狹隘思想，就不會允許在他們宗教活動的場所中教導內觀禪修。他們廣闊的胸襟特別顯著的地方，就是同意在課程進行的期間，停止所有的儀式、禱告和吟誦，來避免對內觀的教導造成衝突或干擾。

在肯達拉（Khandala）的聖瑪利教堂舉辦內觀課程的時候，主要的內殿用來當做禪堂。課程進行期間，不只是每日的禱告，甚至是禮拜天的彌撒和佈道都暫停。在卡奇（Kutch）古吉拉特（Gujarat）寧果（Ningal）的清真寺連續舉辦兩次課程的時候，為了禪修者的利益著想，每日的禮拜和禮拜五的會眾祈禱（*namaj*）都停止。在印度的寺廟中，就連慣例鳴響鐘聲祈禱都暫停了。這些行動都證明這些宗教組織守護者寬闊的胸襟和氣度。所有的宗教組織都非常樂意地去協助學員，讓他們學習這個能夠打開內心枷鎖的普遍性法門。

內觀禪修的方法在緬甸已經維持了超過千年，但它的純淨性只有少數人保存著，老師到學生不間斷的鏈結。有許多的僧侶並不知道這個在此時此刻（*sanditthika*）就能帶來立即成果（*akalika*）、具體成效的方法。有不少備受尊重的比丘想要從烏巴慶老師那裡學習這個奇妙的方法，但他們卻猶豫了，因為這違反了緬甸的出家人不能和在家人學習正法的傳統。基於這個理由，烏巴慶老師強烈地被要求穿上僧袍，讓這些出家人可以在沒有任何障礙下從他那裡學習。

儘管如此，烏巴慶老師有他自己的堅持。縱使會受到限制，他都必須依照自己對於法的瞭解去行動。他的理想是以在家人的身分來過比丘的生活。因此，縱使在緬甸有許多的僧侶相信，烏巴慶老師知道這個方法能夠讓人達到最終的目標、達到全然解脫；這也是僧侶離開俗世所要追求的唯

一目標。但是他們仍然覺得無法打破這個傳統；跟烏巴慶老師學習禪修。

美好的是，在印度就不是如此！過去十年裡，有許多的僧侶和隱士來跟平凡的在家人學習正法，他們並不擔心因此喪失名譽。來這裡學習的人當中，有些是佛教比丘的領導者，他們是極具名望的研究學者與老師，有在他們社區裡著名的耆那教莫尼（*munis*）和尼師，有基督教的牧師與修女，還有知名的印度教托缽僧（*sannyasis*）。這些具有聲譽和地位的人，都將自我和名望擺在一旁，來跟一個在家人學習。他們以堅決的態度、熱切的努力來學習這個方法

他們所面臨最大的障礙就是，在課程進行的期間，他們必須停止例行的宗教儀式，縱使如此他們還是來了。事實上，有許多耆那教莫尼和尼師，因為他們的戒律禁止搭乘任何有輪子或是機械的交通工具，必許走上數百哩來參加課程。他們學習正法的熱誠真是偉大，他們想要解脫的熱誠真是偉大，他們想要朝著這個目標邁進的努力真是偉大，他們律己的生活真是偉大！當然他們在過去世一定有做過崇高的善行，而這些善行引領他們朝著內觀禪修的方向邁進。當我回想起他們每一個人，我的心中充滿喜悅，我誠摯地禮敬他們。

我無意貶低在過去十年當中，為了傳播內觀所作的努力，因為這樣也會貶低許多人無我的奉獻。但事實上，直到現在這還只是一個起步，也只是一小步。在前方還有很長的一段路要走。以印度的堅實基礎，內觀的光芒必須遍佈世界各地。

這是終生職責，也是攀爬陡峭的一座山。過程中，從裡到外都會有許多的障礙和困難。不只是和家庭和社會的責任造成衝突，而且也會和與正法相抵觸的事務產生對立。要面對這許多的困難，需要正法、堅毅、忍耐、熱誠和無我的強大力量。

面對極大困難的時候，我發現我在重擔之下屈膝了。然而非常迅速地我站了起來，拍掉膝上的灰塵，並且開始以增強的正法力量邁步前進。這旅程已經完成了的部份給了我啟發和力量，讓我繼續前進。而在路途中最大的幫助則來自於感恩的心，這也會是前方旅程的支柱。

因此，感恩持續在我心中流動著，首先是對於發現這個遺失的方法，並且用在自己身上讓自己受益的覺悟者佛陀，他以善巧和慈悲心將它傳遞出去，讓每一個人都能從中受益。我要感謝從覺悟者佛佗以來一直到烏巴慶老師等一連串的老師，他們讓這個美好的方法保有其原貌，因而讓我學

習到它的純淨性。我要感謝我家庭所有的成員，他們提供的協助，幫助了傳播正法的工作（*Dhamma-duta*）。我要感謝所有在正法道路上的夥伴和朋友，他們提供了合作與協助，他們的陪伴是我在這條道路上的寄託。

過去的十年當中，若我在行為、言語或意念對於任何人做出任何錯誤的舉動，無論是我知道或是不知道、有意或無意地，我請求他們的原諒。

再次，感謝所有的人。

願眾生快樂

願眾生安祥

願眾生得以解脫

Anna vastra, vahana bhuvana
svarna ratna ka dana
saba danon se uca hai
srestha Dharma ka dna.

禮物可能是食物，衣服，運輸或住所；

禮物可能是黃金或寶石；

但比這些都還殊勝的禮物，是崇高的正法。

Dharama ratana sa jagata men
aura ratana na koya.
Dukkha dainya sare miten,
saba vidhi mangala hoya.

世界上，沒有任何寶石比得上正法之寶。

它滅除所有的痛苦與不幸，正法的道路上都是快樂。

—葛印卡老師法語

返回首頁

專訪禪修大師：葛印卡先生

史蒂芬.波迪安（Stephan Bodian）

下文乃瑜珈雜誌（Yoga Journal, 加州, 柏克萊）編輯史蒂芬・波迪安所撰。原文刊登於1989年9-10月的瑜珈雜誌，在此全文刊登。

在西方，葛印卡先生應是僅次於達賴喇嘛的亞洲佛教老師。有幾位傑出的美國教師曾跟他學習；他定期訪問歐洲，澳大利亞和美國；而且每年有來自世界各地數百個團體，參加他在孟買附近所舉辦的十日和一個月的禪修課程。

雖然葛印卡聲稱他教的是佛陀的教導，但他並不稱自己是佛教徒。他堅持「正法是普遍性的，非宗派性的。」在一個遭受不同種姓制度和信念所蹂躪的國度裡，這個大公的訊息猶如傷口上的藥膏。他的禪修課程在印度教寺廟、基督教堂、佛教修行中心，和穆斯林清真寺舉辦；而且有數百位基督教牧師，修士，和修女跟他學習，成為他們牧靈訓練必修的一部分。

葛印卡教給學員的毘缽舍那（Vipassana），常常被翻譯為內觀禪修。他師承偉大的緬甸大師烏巴慶（U Ba Khin），葛印卡的這個古老法門所強調的有三方面：道德的行為，使心安定；專注呼吸來控制心；和適當的內觀，洞察一個人的身心結構，使心純淨。葛印卡步佛陀的後塵，稱這是去除苦的三大根源（貪、瞋、痴）的一條直行道。

葛印卡的教養似乎沒有任何一點，是為了讓他成為一位內觀教師而準備的。葛印卡出生在移居緬甸已有二個世代的印度家庭。他從小就被教導保守印度教精巧的儀式和禮儀。他在青年時就被培養進入家族的紡織業；他從十幾歲開始經商，到20多歲時，他已經是一位非常成功的生意人，而且是緬甸印度社群的領導人。

但是正如他所說的，伴隨成功而來的是「大量的自我，大量的緊張」；他開始患上嚴重的偏頭

痛，除了嗎啡，可說已無藥可救。深怕染上毒癮，他到歐洲，美洲，日本求醫，但都無效。當時一位朋友建議他去參加烏巴慶的10日內觀課程，烏巴慶不但是一位禪修大師，還是政府的高官，緬甸政府的會計長。

「起初我頗為猶豫，」葛印卡回憶地說，「一部分原因是我無法相信，連最好的醫生都無能為力，這個禪修能幫助我什麼；而另一部分原因是，它是佛教，而我是來自一個很堅定的印度教家庭。」但與烏巴慶會面後改變了他的心意。

「他是如此聖潔的一個人。圍繞在他四周的氣氛是那麼的平靜與安詳；只與他會面數分鐘就說服我，給這種技術一個嘗試的機會。」結果是戲劇性的，並徹底使葛印卡相信了內觀的價值。

「當然，這減輕了我的偏頭痛。但減輕最大的是，因為自我所引起的壓力與過勞和緊張」。葛印卡發現，以前他是一個「易怒的人」，現在他發現與家人和員工相處得很好。當他了解到正法不是宗教，而是一種「生活的藝術；這個生活的藝術，是在自身範圍內的安詳與和諧；而且對於他人也只有安詳與和諧，沒有別的東西」。至此，教條和禮儀都成了「無關緊要的小事了」。

當葛印卡不再肩負生意和家庭的責任之後，他定期與烏巴慶學習長達14年之久。1969年他遷居印度，受到老師的鼓勵，他開始在印度教授內觀課程。1976年，葛印卡在印度孟買附近的伊迦埔里，成立了國際內觀中心。完全靠學員感恩的捐贈所建立的這個中心，擁有一個超過400個座位的大禪堂，和250多間個人禪修的小關房。在印度的其他3個城市附近以及在尼泊爾、澳大利亞、紐西蘭、日本、英國、法國和美國也都設立中心。總共約有100位經葛印卡指派的助理老師，免費傳授這個法門給所有要求學習的人。

葛印卡，一位60多歲像玩具熊的男子，給人皆是「真實」的印象；一個忠實遵循他所信奉之路，且已達成了他所說的快樂與平等心的人。在我們的採訪過程，他的聲音從未出現過任何絲毫的不安、（華麗）充溢、急躁或擔憂。相反的，它流露出平靜、安定的溫暖和寧靜；對於世上最古老的禪修之一的大師而言，這些（氣質）是人們所期望的。

瑜伽雜誌：在最近的一次採訪中，您曾說，「在我看來，印度教和佛教都瘋了。」

葛印卡：有一件事是清楚的：對我來說，正法是普遍性的，它從未是宗派性的。道德的生活不會是印度教徒或佛教徒或基督教徒的專利。大家都必須過道德的生活，不做任何傷害他人的言行。

控制心（sam ā dhi）和使它純淨，並把它從所有負面中解脫出來（paññ ā；發音如“pahn-ya”）；也不會是任何一個教派或宗教的專利。這三項（戒，定，慧）構成了佛陀所教的正法。因此正法是普遍性的。當我教授這個法門時，我不稱它是佛教的，因為「佛教」是一個有載負意義的字，就像印度教，耆那教，基督教一樣。它是指一個教派，而我所教的是普遍性的。對我來說，教派分裂；正法團結。當我用「瘋狂」一詞時，我指的是在印度和斯里蘭卡的情形，在那裡印度教徒殺害佛教徒，佛教徒殺害印度教徒。即使是美麗的正法，一旦成為教派，就會變成有毒和狂熱，而失去正法的本質。當所教的是純淨的正法時，就不會有任何的瘋狂。

關於正法，您可以再多說一點嗎？您所教的正法是什麼？

正法是支配整個有情與無情宇宙的自然法則。如果人們了解自然的法則及其運作，人就會過善的與適當的生活。現在，正法要我們不殺生，不偷盜，不說謊，不邪淫，不飲酒（在家眾的五條基本戒律）。在這個表面的層次，這些其實是社會的法律，甚於自然的法則，因為它們有助於社會的安祥與和諧。

但是，當你開始練習內觀時，內心深處了解到；每當犯了這些戒律的任何一條，甚至在你傷害他人之前，你已開始傷害自己了。在心中還沒有產生大量的憤怒或仇恨之前，你不會殺生。一旦產生了仇恨或惡意，就是任何的消極性；自然就開始懲罰你，於是你變得難過。當你產生憤怒時，你不可能經驗到安祥與和諧。你感到非常激動，非常難過。

同樣地，每打破一條戒律都會使心不安和使人難過。死後大自然可能會繼續懲罰我們，我相信的確會如此。但是，大自然肯定在當下就懲罰我們。這就是法則。把手伸進火裡，它就燒傷。如果我不想讓自己燒傷，最好把手從火中移開。所以守戒（道德或戒律）不只是為了社會，而是為了自己；以保持自己的安祥與和諧。

當這些消極性被去除，而心變得平穩，安靜，和純淨時；大自然的定律是讓純淨的心，自然充滿了愛，慈悲和善意。不須特意去培養這些美德，它們會很自然地發展。而且一旦在心中發展了

愛，慈悲，和善意，大自然當下就開始獎賞我。我覺得實在平靜，實在和諧。對純淨心靈的獎賞和對不純淨心靈的處罰是普遍性的。它對佛教徒，印度教徒，基督徒和猶太人都一樣靈光。大自然不會因為我稱自己是佛教徒就偏袒我；正法是普遍性的。

正法在實踐定（sam ā dhi，控制或專注自心），所專注的對象是呼吸，這又是一種普遍的方式。沒有語言表現，沒有持誦法號或咒語，沒有觀想男神或女神的形像。只是自然的呼吸，息進和息出。現在，這個方式也可以毫無困難的由印度教，回教，基督教，或者那教徒來做。呼吸就是呼吸。這是一個存在於每一個人身上的自然實相。

在修慧中，身與心在互動運作著。當我們產生負面（情緒、行為）時，不愉快的感受在身上生起，我們變得難過。當我們從負面中出來時，我們開始經驗到安祥，並且開始幫助別人，因為我們正在幫助自己。所有這一切都可以很容易由任何一個教派的人來做；因為在這裡不涉及教條或哲學或象徵，只有自然的定律而已。您只是觀察自然，這對每一個人都一樣。因此，就我自已在戒，定，慧這三方面的經驗，我發現正法是普遍性的。

您所說的幾乎都是業行的定律；因果律。如果這個定律是普遍性的，我不知道為何所有不同的宗教不教它。

不僅其他宗教，連佛教也一樣。數百年來佛陀的教誨，已惡化。且各個佛教宗派都開始重視禮儀，儀式，宗派的信仰，教條，以及各種不同的哲學。不過正法的精髓永遠是普遍性的。如果正法的精髓流失了，那麼，每一個教學都退化成宗派的信仰。我們不能只責怪任何一個宗教。每一個宗教都已經退化成一個空殼了；正法的精髓已經處處不在了。

但是，如果我們了解正法的精髓所在，則一個宗教和另一個宗教之間並無不同。很多不同宗教的人來參加我的內觀課程，也覺得內觀很有益處。在某一次課程末了，一位基督教牧師告訴我，我是以佛陀之名在教基督教。在另一次課程的末了，一位者那教的和尚說：「這是我們教學的精髓，我們已失傳了。這就是我們正在尋找的。」印度教徒、猶太人、穆斯林，他們都說同樣的話，因為沒有人能夠從純淨的正法裡找到任何的瑕疵。正法總是為大家所接受。

您能講講四聖諦嗎？

再次，這些是非常普遍的。沒有人能否認第一聖諦，苦的實相。不稱心的［不稱心的人，事，物］來了和稱心的走了都帶來痛苦。所以第一聖諦，受苦的真理，是普遍性的。第二聖諦，苦的原因，從內和從外看來不相同。似乎是，我痛苦是因為某些我不要的事物發生了，或某些我要的事物未能如我所願發生。但在內心深處，每個人都可以體認到自己之所以受苦，是因為對貪愛或瞋恨起反應。我喜歡某些事物，而產生貪愛。我不喜歡某些事物，而產生瞋恨。這第二聖諦是大家共有的。

因此，走出痛苦的方法也是大家共有的。因為你必須去除痛苦的根源，貪愛和瞋恨開始的地方。在粗重的層次，一個好的辦法是守戒；亦即，不做任何會干擾或傷害他人的言語或行為，因為它同時也會傷害你。接著修定；控制心。但僅僅控制是不夠的，一定要深入和淨化心。一旦心純淨了，貪愛和瞋恨就不見了；你就到了一個完全沒有痛苦的境界。這一切都很科學；人們很容易接受。當然，如果我們繼續和教條搏鬥，困難便會出現。但是我說只有做和看：你是否痛苦？難道這不是痛苦的原因嗎？難道不是靠這個方法去除痛苦的嗎？

您談論內觀禪修。您所教的內觀技巧是什麼？

這個內觀的技巧是在自身內觀察痛苦的真相，人是如何變得激動，激怒，難過。必須深入自身的內部，客觀的觀察。否則，難過的原因，看來總是外在的。比如說，我很氣憤，我要調查這個氣憤。即使我閉上眼睛且試著去理解它，但氣憤表面的外在原因會不斷湧上心頭，而且不斷用它來為我的行為作辯解。「像那樣辱罵我，像那樣侮辱我，這就是為什麼我生氣；錯不在我。」但事實上，我是苦不堪言。

內觀技術教你的只是去觀察。若痛苦，則僅僅觀察痛苦就是痛苦。當你開始觀察時，痛苦的原因就變得清楚。因為你對負面，對貪愛或瞋恨起反應；你現在正經歷一個非常不愉快的感受。但是當您繼續觀察這個感受，它就會失去力道而消失，而且這個負面也隨之消失。

因為心不會變得專注，除非有一個可供心專注的對象，否則心不會變得專注；所以我們從呼吸開始。在靜坐的頭三天，我們在鼻孔入口處觀察氣息吸進與呼出。當心稍微平靜下來，我們開始體

驗鼻孔周圍的感受，然後再擴大到體驗全身的感受。這些感受帶領我們到達心的根部。它們帶我們到達痛苦的根部，到達痛苦由來的根部；並且幫助我們去除根源。這就是內觀所教的。

如果我沒有弄錯的話，觀察全身感受的技巧稱為「掃（sweeping）」。

是的，在某一個階段，「掃」在這個意義上，是身上所有一切堅實都消融了。身體的表面真相是堅實的。我們感覺到一個堅實的身體。但是，當你繼續客觀地觀察，這個堅實就會開始消融，你開始體驗到這整個物質結構，只不過是一大堆不停在生起和滅去，生起和滅去的次原子粒子罷了。整個身體只是一大堆的振動而已。不過，首先，當你還在堅實階段時，你無法用掃的，無法經驗到全身振動之流，因為還有阻礙；痛、壓力、沉重。你還是要繼續一部分一部分的觀察，當堅實逐漸消融，你會到達全部消融，僅剩振動的階段。那麼你的注意力就可以很容易地從頭移到腳且毫無阻礙的再從腳移到頭。這就是我所謂的「掃」。

所以「掃」出現在完全無阻礙時。

全然地，當全部都無阻礙時。佛陀說：「以這個技巧，學員學會如何在一口氣感覺全身。息進，感覺全身。息出，感覺全身。」這種情況只出現在當身體都消融時，所有的堅實都消失時。那麼當你呼氣時，你感覺從頭到腳；當你吸氣時，你感覺從腳到頭。那即是我們所謂的「掃」；全身消融和緊繃的心（強烈的心法）也消融的階段。如果還有強烈的情緒，你會掃不動的，因為強烈的情緒，會在身上造成堅實的感覺。當情緒在心的層面上消融，且身的堅實在物質的層面上消融時；除了大量的振動，大量的能量在身內移動之外，就什麼也沒有了。

理想的情況是，可以一整天都這麼練習。

是的。一旦到達這個階段，可以繼續用掃的。但某些過去的業習或雜染，所謂的習性反應可能存在於心的極深處。經由這次從頭到腳和從腳到頭的清掃，這些雜染鬆動了且開始浮到表面上來。某種業行在身上以粗重的感受呈現。對於這些粗重的感受，要做的就只是觀察它們，直到它們消融，你便再次體驗到順暢流動。

這技巧的目的，不在得到順暢的振動之流，這只是另一種短暫或無常的經驗；要以平等心接受自身所呈現的。這樣，一層又一層地去除心的業行，痛苦也就隨之去除。

這個禪修與其他的內觀方式有何不同？

我不想對別的方式給任何意見。但據我所知，佛陀在念住經和其他地方的教誨，對不同的人，起點可能不同；但到了某一個階段之後，每一個人要到達涅槃都必須走上相同的路。

開始禪修時，佛陀對不同的人會依他們的習性，氣質，理解和能力不同給予不同的禪修對象（所緣）。例如，那些對身體有很大依戀和激情的人，佛陀會要他們去沉思一具屍體；因此他們會了解到身體不過是肉、骨頭、血液、膿與粘液等等的組成而已。那些如此重視身體的人，卻不接受身體竟是骯髒的；那麼，到底有什麼好依戀呢？

可以這樣開始練習，但最終仍要到達體驗無常的階段，事物是如何生起又滅去。這個生起又滅去的現象，不應該在智力或信仰的層次被接受，佛陀要我們自己去經驗無常。而且無常只能以身體的感受來經驗。在感受的層次上，人們發現，「看，它已生起，再看，它已滅去」。感受生起，滅去；生起，滅去。當感受堅實、強烈，它生起，似乎停留一會兒，但不久它就滅去。

當所有的堅實都消融時，它變成了細微的振動，每一個細微的振動又變成了生起又滅去的漣漪。因此經驗堅實的感受和細微的感受生起又滅去，生起又滅去。除非直接經驗這個，否則仍未真正的了解佛陀。即使在佛陀之前，早有人教導，整個宇宙是無常的，生起又滅去。但佛陀發現了一種可以經驗它的技術。當我們經驗它時，依戀，貪愛，和瞋恨隨之滅去，且心變得純淨。在稍後的階段，生起又滅去是如此快速的發生，以致無法把這個或那個分開。接著，再經過進一步的心靈淨化，到達涅槃的境界。不管是以沈思一具屍體、身體的物質部分、呼吸或其他所緣開始，這條路的其餘部分必定是一樣的。

所以這就是為什麼您強調專注在感受上，而不專注在心的狀態上。

沒錯。根據佛陀所述，任何在心中生起的都會以感受在身上呈現。人們不太重視這個教導。如果

只觀察心的狀態，會使觀察能力變好。但這不是真理的全部。你只觀察你自己的念頭。然而，同時在你身上發生的是什麼呢？心與物，兩者都必須觀察。

當念頭生起時，同時在身上就伴隨有感受；而感受才是真正的問題根源所在。我們不回應念頭，它似乎是這樣；當我心中有非常愉快的念頭時，我開始貪愛；而當我心中有非常不愉快的念頭時，我開始產生瞋恨。但實際上，按照自然的定律，您所謂的愉快的念頭只是身上愉快的感受罷了。而不愉快的也只是身上不愉快的感受罷了。如果你錯過了感受，那你只是在做表面功夫而已。這可能會帶給你某些好處，但不會帶你去除不淨雜染。根源仍然存在。

所以，禪修時，你的心會有很大的動盪。

開始觀察身體的感受，並接受心動盪的事實；這樣就可以了。不必進入動盪的細節，千萬不要嘗試強行讓它平靜下來；否則，你終歸在念頭裡打滾，而沒有客觀的觀察。

當你觀察感受時，你會發現心自動地平靜下來。負面情緒不是被壓抑，也不是在身體或言語的層面表達。它只是淨化了。如果你以平等心觀察感受，不對它們起反應，那麼你就是在最深的層次淨化你的心。否則，只是在表面的層次淨化心而已。

許多古典正法的想法，預示了現代身心理論家的洞見。例如，德國心理學家威廉里奇（Wilhelm Reich）認為，過去的習性儲存在身體上，且可以經由身體層次的努力來釋放。再者，瑞士心理學家卡爾榮（Carl Jung）相信身體有潛意識存在。

的確。這個所謂潛意識的心是不斷地對身上的感受起反應，而有意識的心卻全然不知道發生了什麼。這二者間有很大的障礙。意識的心不知道潛意識在做什麼。這個技巧打破了意識和潛意識之間的障礙。然後人們可以覺知到身體所發生的一切。原本意識的心所感覺不到的小感受，現在都感覺到了。這項技術訓練心不要起反應。在根源層面上，這個潛意識的心總是對貪愛和瞋恨起反應，而且這也影響意識的心。整個心的結構是受根源所影響。佛陀教導我們，如果我們在根源改正，整個心將變得完好。

除非在心根源處沉睡的雜染被徹底根除，否則不能稱自己是覺悟的人。對我來說，佛陀對禪修的

貢獻，就是這個可以去除潛意識雜染的技術。否則，這個潛意識的心將永遠對身體的感受起反應。

有關無常，我們已經談了不少。那關於無我（anatt ā ）的教導呢？這通常被理解為「無自我（no self）」或「無安住的自我（no abiding self）」。我們通常認為，為了在世上發揮作用，我們需要自我。我們有「自尊」和「自信」這樣的表示，我們相信「自我的力量（ego strength）」是一個人應付日常生活能力的標準。「無我」的教導意指為何？

在表相的世界當然有自我，而且自我必然被刺激著；這對那些尚未經歷過「無我」階段的人而言，是真的。如果我不貪愛某些事物，我也不會有需要去反應的刺激。在我的課程裡，每當我說到貪愛和依戀是有害時，人們會說，若無依戀，無貪愛，人生還有什麼樂趣呢？生活沒了，我們都像蔬菜了。

身為在世界上做過生意的在家居士，我可以理解人們所擔憂的。不過，我也明白，當你以這種技術，達到自我消融的階段來工作時，工作的能力會增加許多倍。當你是過非常自我中心的生活時，你的整個態度是盡可能地多為自己。但是這種態度讓你緊張到覺得痛苦。當自我消融；這是修內觀的結果，很自然心中充滿了愛、慈悲和善意。你會喜歡工作，不只是為了自己的利益，而且是為了所有人的利益。當心胸狹窄的自我刺激消失時，你會感到輕鬆和更有工作力。這是我自己的經驗，和許多走上這條路的人的經驗。

這個方法不會使你無作為。社會上負責任的人是滿懷作為的。消逝的是盲目反應的習慣。當你以盲目反應來工作時，你會產生痛苦。當你不是以盲目反應來工作時，會產生正面的感覺。

您如何建議人們把這個方法用在日常生活裡？

首先增強和徹底守戒，道德。我們所教的五戒（不殺生，不偷盜，不邪淫，不說謊，不飲酒）是基礎。一旦失去其中之一，定（sam ā dhi）會變弱，且慧（paññ ā ）會變淺薄。你不能在這個感受層次上用功；你會只在心的表層玩智力的遊戲。但是如果戒變強，就能開始深入心的深處。之後，當你到了深處且去除一些雜染，戒和定均會增強。所有這三項彼此互助。

其次是：工作時，把全部的注意力都放在工作上。這是你在當下的禪修。當你有空時，即使是五分鐘，也要張開眼睛覺知感受。每當無事可做時，就觀察感受。做事時，這會給你力量。這就是如何在日常生活裡使用這個技術。

覺悟如何。覺悟也算在內嗎？

對我而言，覺悟是漸進的。由於無明，我們不斷地對內心深處的貪愛和瞋恨起反應。當我們明白到，我是在對愉快的感受作出貪愛的反應，對不愉快的感受作出瞋恨的反應時，我們就對那個實相產生覺悟。當我們繼續練習，實相變得愈來愈清楚，意思是覺悟增加了。當我們探索這一條生起又滅去，生起又滅去的道路時，會經驗某些超越生起又滅去的東西，稱為涅槃。

所以覺悟是超越生起又滅去階段的經驗。

是的，最後，完全的覺悟是超越心與物，超越整個感官的經驗。所有的感官至此都停止作用。眼、耳、鼻、舌、身、心，都不運作了。實際上如同死人。但是內心深處是覺知的。如何覺知，以及覺知什麼，無法用文字來解釋，因為這個經驗超越了感官的領域。

所以像這樣的人，在世界是不起作用。

是的，到達了那個階段，也許是一秒鐘、幾分鐘或甚至幾個小時，是不起作用的。一旦回到感官領域，這個人就完全變了。因為現在是在經驗層次上明白一切的人了。

有過這種經驗之後，會過很不一樣的生活。

是的。這是一個用來衡量是否覺悟的重要判斷標準。否則，誰都可以說，「我達到了這個或那個階段。」而唯一的判斷方式是去檢驗他們如何過生活。

返回首頁

與師母一席談

葛印卡夫人（Mrs. Ilaichi Devi Goenka），她的家人和學生們都稱呼她「師母」（受人尊敬的母親；印度對於年長婦女的尊稱）。1930年1月出生於緬甸曼德勒。她的祖先大約於一百年前，從印度的拉加斯坦遷徙到緬甸，他們是商人，從事糧食和其他商品的買賣。她是兩男一女三個孩子中的一個。

師母12歲以前住在緬甸的舊都曼德勒，緊鄰葛印卡老師家，如同以往的傳統習俗，她年紀很輕就和葛印卡老師締結婚約了。

大約在1941年底，日本入侵緬甸，並在二次世界大戰期間佔領這個國家。許多緬甸的印度居民，包括師母和葛印卡老師的家人，都逃往他們的祖居地。

1942年初，葛印卡老師和師母在轟炸期間的曼德勒城結婚了。幾乎在此同時，他們的家人也移往印度。在戰爭期間他們住在那裡。師母家暫住在北印度，她的父親在古吉拉特和旁遮普地區建立了生計。在戰爭期間，師母和葛印卡老師家人一起住在南印度。

戰後，葛印卡老師和師母回到緬甸，定居仰光。在那裡，他們善盡父母職責撫養六個兒子，掌理家族企業，也成為印度社區的模範家庭。

1955年，葛印卡老師首次參加烏巴慶老師的內觀課程。師母和家人、朋友們也參加了內觀課程，在烏巴慶老師的指導下開始練習內觀。1969年，葛印卡老師到印度帶領首次的內觀課程，直到1971年烏巴慶老師去世之前，師母都住在緬甸。

由於緬甸政權有了改變，同時也為了法的傳佈（首先在印度，之後再傳揚至全世界），在烏巴慶老師去世後不久，全家即移住孟買。

葛印卡老師和師母有六個兒子，六個媳婦以及十一個孫子，他們大多一起住在孟買，過著傳統的

家居生活。

以下就是1991年10月在孟買的住家透過口譯員所做的訪談。

可否請您談談第一次和烏巴慶老師見面的情形？

葛印卡夫人：在葛印卡老師完成第一次課程之後，我到中心去見烏巴慶老師。當時，烏巴慶老師教我觀息法，有時候我會練習一下，但光練習觀息法就感覺頭部沈重。烏巴慶老師告訴葛印卡老師，參加一次課程對我是很重要的，同時這對葛印卡老師的進步也很重要。

您第一次遇見烏巴慶老師時是多大年紀？他是什麼樣的傳法者？

第一次與老師會面大約是在27或28歲時。我記得每當與烏巴慶老師在一起時就感覺很祥和，但是我也感覺到，我的內在有一股難以言喻的感動。

可否請您談一談跟隨烏巴慶老師學習的第一次課程？

那真是太神奇了！我第一次參加課程時，我的身體很虛弱，我甚至無法爬上通往法堂的階梯。必須要有兩個人攙扶著我爬上去，甚至身體虛弱到無法吃下任何東西。但是在傳授觀息法之後，我僅在第一天晚上練習就感到好轉，隔天我便能到處走動，可以吃，可以不需要協助的從事任何必要的事情，禪修真是太有幫助了！ (一笑)

當您參加第一次的課程時，孩子多大了？

我最小的兒子，Jay Prakash，應該是四歲大。

那的確是很小，您會想念小孩嗎？

那對我來說並不困難。我並沒有強烈的分離感，我和小孩並非形影不離。在我們的大家庭裡，我知道有人會給予小孩妥善的照顧。所以我沒有什麼可以擔憂的，當然我會想念孩子，但是不是過度的依戀。

烏巴慶老師說的是緬甸語和英語，您說的是印度語，你們如何溝通？開示時是什麼情況？

烏巴慶老師不說太多的話，他用手勢問，而我用手勢回答，那就已經足夠了，他給予很短的法的開示，大約只有15到30分鐘，葛印卡老師只有簡短的翻譯給印度學生，重要的是你已經知道了途徑和如何做，你只要照著做即可。

那是在葛印卡老師的首次課程之後，第四個年頭了？

是的，三或四年之後。

在那三、四年之間，您有注意到葛印卡老師發生任何改變嗎？

那真是太大的改變了！（一笑）

您和葛印卡老師會有時候帶著孩子們到烏巴慶老師的中心嗎？

在先前的五或七次課程，我們沒有帶孩子去。但是之後，我便常去中心，孩子們就會跟著去。他們睡在中心，然後隔天早上從那裡到學校去。

烏巴慶老師待孩子們如何？

他愛他們，對他們非常親切，並向他們解釋觀息法。每當孩子們有假期時，他們總是整天待在中心。烏巴慶老師教導他們內觀和觀息法，所以孩子們也走在法的道路上。

在您們家是否有家人禪修的房間？

近幾年，庭院中有一個供禪修的房間，孩子們也坐在那裡和我們一起吟誦珍寶經（Ratana Sutta）和快樂經（Mangala Sutta）。大人們禪修時，孩子們也會有模有樣的跟著坐一會。然後他們就靜悄悄的走出去，去學校或者去其他地方。

除此之外，您有時候也會到烏巴慶老師的中心去禪修嗎？

有時候，但不是每天。在事業國有化之前，我們通常每星期去一次，但新政府把事業國有化之後，我們多出更多的時間，我們常一個星期去三次，有時候早上，但沒有固定的時間。

在那些年裡，您是否知道將來會完全奉獻在傳法上？

喔，不，我從不知道任何事！

烏巴慶老師是否和您談論過關於傳法這件事？

烏巴慶老師經常對我說：「妳必須非常的用功，妳有很多的事情要做，妳必須要做許多事情。」我很清楚知道我的生活將會被家務瑣事佔滿，所以我很疑惑：為何烏巴慶老師要告訴我終其一生我都必須不停的做這些家務瑣事？（一笑）我真的不明白烏巴慶老師的意思，他從來沒跟我們提到我們將要從事的是傳法的工作。他不停的訓練我們，對我們施予法的訓練，但是從不說，而我們也從不知道。

有時候，烏巴慶老師會說：「去看看那個參加課程的學員，看看妳感覺到什麼。」和其他諸如此類的事情。我們不停的被訓練要更敏銳。但我們並沒有體認到這是訓練的一部份，因為他從不解釋。現在我們總算明瞭他一直在訓練我們。

葛印卡老師到印度傳法之後，您在緬甸多住了兩年是嗎？

兩年半。

在這期間，您是否還會去烏巴慶老師的中心？

相較於之前，我去得更頻繁。葛印卡老師到印度之後，每當我到烏巴慶老師的中心，老師總是給我無比的關愛。他會像我的父親般地問：「妳還好嗎？」。他知道我和葛印卡老師分隔兩地，他如同任何為人父母般的關心我，總會詢問我的健康狀況，以及家裡的一切是否安好。我會到中心禪修，也會和烏巴慶老師聊聊，過後我就感覺好多了，很輕鬆。他充滿了慈愛，特別在那段時間，我深刻感受到他的慈愛！

您父母見過烏巴慶老師嗎？

是的，我父母親參加過兩期烏巴慶老師帶領的十日課程。

當您和葛印卡老師置身在法之中時，您的父母是否注意到您的生活有了很大的改變？他們為您高興嗎？

當我們從事傳法工作時，起先我的父母有一些震驚，因為他們擔心我們過於專注傳法而疏於照養小孩，然而之後當他們看到法所帶來的良好結果，一切如常進行，孩子們也處在正軌上，他們也為我們從事傳法工作感到快樂。

葛印卡老師剛從事傳法工作時，您的家人是否關心他的福祉；亦即他是否被剝削利用？

葛印卡老師第一次參加課程時，家裡每一個人真的都很擔心，擔心他會因接觸佛法而成為僧侶。這將會如何影響我們的家庭？家中每個人都在討論他們所擔心的，這也讓我更加擔憂。

但是漸漸的，葛印卡老師有明顯的改變，而我也跟著參加了課程之後，家中其他成員也參加了課程；所有的疑慮一掃而光，從此再也沒有任何擔憂和疑慮了。

烏巴慶老師去世時，您在緬甸嗎？

是的，我在緬甸。

可否告訴我們烏巴慶老師的告別儀式？人們如何跟他的身體告別？

烏巴慶老師去世之後，我覺得內在非常空虛，好像一切都結束了。我參加了葬禮，但是我無法讓自己參與任何事情，一切像似與我無關。當時以電動火化他的身體，但是我沒有看。

葬禮之後，我們回到家裡禪修，我感到安詳而且非常快樂。在那之前是非常可怕的，我曾經感覺非常的空虛，甚至連到中心去禪修都覺得是多餘的。烏巴慶老師不在時，就好像去中心的目標也失去了。有一次課程，在我禪修時，我感覺到，如果沒有烏巴慶老師，就沒有中心，我來這兒也沒意義了。接著我感覺烏巴慶老師似乎就站在我身邊，但當我張開眼睛，什麼也沒有。這就只是

一種內在的感覺，感覺到他的存在。

在那次經驗之後，所有您對法的信心回復了嗎？

對於法的信心一直都在，並不因為烏巴慶老師的去世而失去或動搖。他的去世如同至親的人突然去世時所經驗到的一樣。如果你突然失去一位如此親近的人，那是痛苦難忘的經驗。你會感到內心深處的空虛，但這是因為失去親人，而不是失去法。所以，假以時日所有的傷口將會癒合，漸漸的，你又再度恢復正常。

烏巴慶老師過世的這麼快是一大震撼！這件事情震驚了所有的人嗎？

那的確很震驚，因為他只病了短短兩天。沒有人知道他會去世的如此快速。當我得知此事時，他已經在三點鐘逝去。如此大的震驚。他只在醫院待了一、二天，沒有任何人想過他會這樣就去世了。

如果我們回溯到烏巴慶老師逝去之前，葛印卡老師在印度傳法，而您去中心，是否烏巴慶老師有給予任何關於您回到印度傳法的建議或指導？他曾談過您所要扮演的角色嗎？

他從未直接告訴我，我將要和葛印卡老師在印度甚至全世界進行傳法的使命。但是他總是說，他非常喜悅和快樂的看到葛印卡老師已經在印度傳法了。

您住在緬甸時，快樂嗎？

緬甸是我的國家。我住在那裡時，我非常的快樂，因為它是我的國家，我的出生地。

現在緬甸仍然像家嗎？

目前對我來說，無論我去哪裡，那裡就是我的家，我感覺快樂。

緬甸，曼德勒和仰光，哪一個是您比較喜愛的地方？

我的童年在曼德勒度過，之後我們回到緬甸，住在仰光，在這兩個地方我都很快樂。當然仰光市是比曼德勒大一些，但我不會因此就認為哪一個比較好，任何地方住起來都是很好的！就只是快樂！

當您離開緬甸21年，又再度回去時，對您來說像是什麼？

我感覺很快樂，因為那裡的氣氛充滿了法的波動，所以回去那裡是一次很棒的經驗。

1971年，您離開緬甸移居印度。離開緬甸到一個新的國家定居是什麼感覺？

我們離開仰光的家時，當然我感到很難過，因為我們家在那裡已經這麼多年了，現在必須離開它。但當我們到孟買，看到那兒的房子；整個家族住的地方，我感到很開心而且很輕鬆。現在這個地方更好了，而我也覺得開心，當然這個國家並沒有像緬甸那般安寧。

在早些日子，葛印卡老師在吉普賽營地傳法時，您也在那裡幫忙嗎？

是的，我陪同葛印卡老師在吉普賽營地傳授法。

那必定有著極大的落差，烏巴慶老師的中心是如此的祥和有秩序，而吉普賽營地的一切都是不可預期的。

是的，的確困難。但那就是傳法的一部份。由於法的力量，事情往往會自行解決，任何的動盪、問題都會自動解決平復。

那些日子裏，在吉普賽營地是相當吃力的。您們到印度各地，有一些外國人來參加課程，他們有一點狂放不羈。那似乎是個重大任務，您們是如何辦到的？

對我來說，那是一個很豐收、快樂的經驗。當我發現西方學生的改變，那當然是很值得的。因為我們看到法能為他們做那麼多，甚至改變了他們的生活模式，那的確是很值得的。

同時您也相信孩子在孟買的大家庭裡也會被照顧的很好？

是的，法照顧所有一切。

身為一位深受敬愛的妻子、母親和祖母；同時您也身處在一個傳統的、印度式的、數代同堂大家庭的中心。就您所看到的，內觀帶給家庭生活的價值是什麼？

對大家庭來說，內觀是非常非常有幫助的。假使有人尋求指導，從法的角度來看是：並不是要找出別人的錯誤，而給予正確的建議。另一方面，即使沒人尋求指引，你仍是快樂的。這並不是要你去抬高自我，要每個人都得尋求你的指導；而是當有人詢問時，你提供意見，除此之外，你就只是滿足而快樂的。內觀是很有幫助的。

觀息法和內觀法對孩子們有益處嗎？

是的，對孩子們有很大的幫助。因為在他們很小的年紀就播下了法的種子，在往後的任何時候，種子都可以成長和發展。對孩子們來說是非常好的。

當媳婦懷孕時，我們都知道給予媳婦支持是婆婆的角色任務。當您的媳婦懷孕時，您的責任是什麼？

那是婆婆很重要的責任。那時，我必須好好的照顧我的媳婦；給予適當的休息，盡其可能的照顧，這是不可缺的。

為期多久？

直到孩子生下來後約一個月或一個半月。

您有幾個孫子？

11個。

您參與你所有孫子的出生嗎？

不，有兩個孫子出生時我不在。

您在孫子出生時，慈悲觀是否對媳婦有幫助？

如果媳婦也有練習內觀，慈悲觀對她會很有幫助。但是如果她在痛苦中翻滾，如果她的心整個被痛苦攫住了。當然，只有媳婦自己瞭解她在痛苦中翻滾的程度，她能夠從慈悲觀中得到多少。

當然，我總是盡可能的給予更多的慈悲，我怎麼說我給了多少慈悲呢？（許多笑聲）

您生小孩時，您的婆婆有幫助您嗎？

喔，是的。她給我非常多的照顧，遠超過我對我媳婦的照顧！她比我更努力。現今我們得到如此多的幫助；我們又有多少事情是親手完成的呢？相反的，他們所有的事情都需自己來，並沒有得到這麼多的協助，他們真的非常照顧我們。

在數代同堂的大家庭裡，祖母對孫子有哪些責任？

（笑聲：有一個16歲的孫女在現場）我們指導孩子們走在正確的道路上，之後就看他們自己的了。他們如何做以及做了什麼，那就是他們自己的決定了，我們就只是指導他們正確的路。我很高興，因為今天孫子們都走在正確的路途上。年長的孫子負較大的責任，因為如果他們走對了路，其他年幼者將會步上同樣道路。

我的孩子也是如此。他們做的很好，他們瞭解自己的責任。這讓我很滿意。

法如何幫助您？身為一位法的教導者，您如何看待技巧對其他人的幫助？

在我的內心，我感覺祥和而快樂，我不在乎其他事情。對我來說，法利益周遭的一切。法在各方面給予人們內心的祥和，也幫助他們完成生命中的責任。金錢無法帶給人們心中的幸福和滿足。如果某人沒錢但有法，這人將會感到「喔！我是富足的！」即使沒有錢，人們仍會感覺到滿足，因為法就在那裡。

對於這麼頻繁的旅行，尤其有些國家的語言是不通的，您感覺如何？

旅程是疲累的。我們下飛機僅僅只有一兩天，的確是很累的。因為旅行，周遭有不同的波動，我們會有一天左右的小小不安定。一旦我們開始課程，全神貫注其中時，就會感覺非常的祥和寧靜。

雖然我不瞭解他們的語言，在我的內在我還是覺得很好。學生所問的問題，雖然我無法全盤瞭解，在那裡我仍然感到快樂。

許多西方學員說，雖然您不懂英文，但是他們覺得您瞭解，他們覺得您可以理解他們所說的一切。

（笑聲：師母笑著，顯示著她完全瞭解這個評論）

我不說太多，因為我明瞭到沒有什麼事情需要經由我來指正的，我意識到這個事實。甚至打從我的童年期，少道人長短已成為我的天性。觀察是比較好的，比較有警覺性的，比積極的參與談論都要來得好。

請容許我們問，當葛印卡老師開示時，您會做什麼？

你們想要知道那時候我在做什麼？（笑聲）在那個時候我禪修，而且持續不斷的送給每一個人慈悲。

我們問完了，謝謝您。

祝願你們快樂。

返回首頁

依循烏巴慶老師的傳承

以下內容乃摘要自1991年3月，葛印卡老師在一次有關於其老師烏巴慶老師的訪談中所作的談話。

可否告訴我們什麼是烏巴慶老師的教導大綱？

葛印卡老師：禪修者必須從「戒」」（sila，過道德的生活）開始做起。然後，藉由培養對自然、單純、無任何控制或想像的呼吸的覺知，發展「定」（samadhi，心的專注）。接著，藉由對無常特性的了知，保持平等心地觀察身體的感受，不對其生起習性反應。如此一來，心不再產生新的不淨雜染，而舊的不淨雜染則浮至心的表層被根除掉。這就是烏巴慶老師的教導，這就是佛陀的教導，也正是我現在所在教導的。

烏巴慶老師所教導內觀禪修的基本特點是什麼？

「修慧」（bhavana maya paññña，藉由個人直接經驗而發展出的智慧）是最重要的。雖說透過「聞慧」」（suta maya paññña，藉由聆聽他人教導而得的智慧）與「思慧」」（cinta maya paññña，藉由知性的分析而得的智慧），一個人也可以淨化他的心，但淨化的程度有限。唯有透過「修慧」，才能淨化其最深層的心。佛陀稱根植於心的最深處的「行蘊」（sankhara，心的習性反應）為「隨眠煩惱」（anusaya kilesa，沉睡於內心深處的不淨雜染），並教導我們說，除非能將其根除，否則人是無法完全解脫的。而要根除隨眠煩惱，只能透過修慧。然修慧只有在直接體驗了實相之後才能生起。而直接體驗實相，唯有透過身體感受的這個層面才能完成。

為何烏巴慶老師要人們在禪修時將注意力集中在鼻孔下方的小範圍內？為何他建議在保持對呼吸的覺知的同時，也要去感覺在這個範圍內所生起的感受？「觀息法」（Anapana）不是僅將注意力放在呼吸上嗎？

假如禪修的目標是藉由修習四禪（jhanas，心全然專注的狀態）或八定來使心專注，那麼以感受作為覺知的對象確實是不必要的。禪修者在閉目保持對呼吸的覺知的同時，一些徵候會出現。然後專注於這些徵候，而達到「禪定的三摩地」（jhanic samadhi）。

但佛陀的教導是要帶領人進入「內觀」（Vipassana）。為了達到內觀，對身體感受的覺知是絕對必要的。首先對經過鼻孔區域的氣息保持覺知來用功。而選擇覺知的範圍愈小，心就會愈敏銳。當心變得更敏銳時，就開始能感覺到感受。倘若將注意力散佈在一大片的區域，那麼要覺知感受，尤其是細微的感受，就變得困難了。因此，在練習了兩到三天的觀息法、只觀察呼吸後，就要開始試著去覺知感受。

為何烏巴慶老師給予觀察身體的感受最高的重要性？又為何著重於，以感受為基礎，對生理現象的觀察，而非對心理現象的觀察呢？

因為當我們以身體的感受為對象來用功時，這是一種直接而實在的經驗，不涉及想像。佛陀並不希望我們以想像的對象來用功。大多數時候，當禪修者談到觀察心時，他們並非真的在觀察心。他們只是在思緒中翻攪，只不過是在沉思、思考罷了。當你在覺知身體的感受時，這並不意味你忘了你的心。因為其實並不是身體在覺知感受，而是心在覺知。感受是在身體上生起，但是，是為心所覺知。因此當觀察身體的感受時，心身二者都涉入其中。

為何在觀察感受時，烏巴慶老師用了「遍掃（sweeping）」這個字眼？這是一個有別於佛陀教導的新技法嗎？

不，這只是描述事相的一種方法而已。當禪修者到達了整個身與心都消融的階段時，他的注意力可以從頭移到腳而沒有任何阻礙。在古老的巴利文中，這個階段被稱為「消融」（bhanga），意指一個人的注意力可以迅速地從頭移到腳、再從腳移到頭，就如同水在流動般地順暢無阻。佛陀所用的字眼則是「隨著每個呼吸，不管是出息或入息，而覺知全身（entire body）」（sabba kaya patisamvedi passasissami, ti sikkhati, sabba kaya patisamvedi assasissami, ti sikkhati）。

在英文中，我們使用「順暢流動地掃過（free flow）」或「遍掃」等字眼來描述相同的事。而在印度文裡，我們選用的則是「dhara pravaha」。當一個人到達了「消融」的階段，在吸氣時，他

覺知他的全身；吐氣時，他亦覺知他的全身。

我們可以使用各種字眼，如「bhanga」、「遍掃」、或「順暢流動地掃過」等來作描述。這只是用來描述經驗的一種方式，並不代表我們隨意地改變了該技法。事實上，你可以用任何名字來稱呼它。真正的重點是，「消融」的經驗在完全解脫的道路上，是非常重要的里程碑。

為什麼這種困惑會產生？

這一切會發生，可能是因為烏巴慶老師在有一次談話中說道：「我已經發展了一種技法，非常適合講英語的非佛教徒。每個人都可依此用功，並得到成果。來吧！試試這個方法，你將得到一樣的成果。」這是他的宣言。在他之前的老師，指導的都是緬甸的佛教徒，這些人自有方法了解他們的教導。但烏巴慶老師指導的卻是非佛教徒、非緬甸裔的學生，因此他必須發展出一套，讓這些學生可以理解的描述方法。

他的表達方法是「烏巴慶式」的獨特表達法。但他所傳授的技法，仍是佛陀教導的技法。

誰是烏巴慶老師的禪修老師？

烏巴慶老師是在傳承中被指任的教授師。他的老師是鐵吉老師（Saya Thetgyi），一位住在仰光河對岸的農夫。鐵吉老師的老師是雷迪大師（Ledi Sayadaw），一位博學多聞的比丘與非常著名的內觀禪修大師。這是該傳承一個世紀來的遞嬗過程。這個傳承可以回溯至更久遠之前，但我們已不知道在更早之前的老師們的名字了。

為何您教導的技法被稱作是「依循烏巴慶老師的傳承」？您的老師開啟了一個新的佛教傳承嗎？假如不是，他接續了哪個傳承呢？

佛陀的傳承！佛陀的教導從印度傳到了緬甸。然而，如我剛才所說，我們並不知道這傳承所有老師的名字。但我們確實知道這傳承過去三代老師的名字：雷迪大師，然後是他的弟子鐵吉老師，再然後是他的弟子烏巴慶老師。

我們用烏巴慶老師的名字來稱呼此傳承，是因為他是這傳承最近的一位老師，並且為人們所熟

知。假如我們用的是鐵吉老師或雷迪大師的名字，許多人並不知道他們是誰。所以我們用了烏巴慶老師的名字，但這並不代表他發明了該技法。

在您的教法中，您是完全遵循烏巴慶老師的教導，還是您有加以改變？如果有，您如何確定您所作的改變是一種改善，而非僅是造成人們的困惑與誤解？

沒有人能在佛陀的教導上添加任何東西，除非他是「超級佛陀」。事實上，沒有人的境界能超越佛陀的境界（譯註：也就是說，沒有任何人能成為「超級佛陀」）。因此，不應有任何老師嘗試改變佛陀的教導，而使得美其名為改善，事實上卻污損了該教導。

但解釋事情的方法當然可以有所不同。烏巴慶老師必須教導西方弟子，因此他必須以現代的、科學的、西方人可以了解的方式來解釋事物。類似地，當我回到印度時，我必須面對許多來自不同派別與傳統的人們。我自己來自於一個印度裔的家庭，因此我的背景涵括了印度各個時期的精神思想；無論是佛陀之前、佛陀當時、或佛陀之後的。而當我和來自某個特定派別的人討論「法」時，我必須考慮他的背景，以他易於理解的方式解釋事物。如果學生無法了解我的解釋，那我整個教導的目的就失去了。

當我對西方學生開示時，這精神是一樣的。只是和我以印度話來解釋「法」時，會有一個很大的差別：我用的例子、故事等，將會不一樣。我必須考慮聽者是誰，及如何解釋技法，才能使他們正確地了解與練習。

假如你研習佛經（suttas，佛陀的開示），你將發現佛陀自己在和某一社群的人，例如婆羅門（brahmin，印度的教士、祭司）談話時，會用某一種方式談話；而當他和沙門（shramana，遊方的苦行者）社群的人談話時，則會用一種沙門可以了解的方式來談話。在巴利文中，有一個專門用語是用來描述佛陀的這種特質：「善巧方便」（upaya kosalla）。它的意思是「使用方法的技巧」。即便在他尚未成「佛」（Buddha，完全覺悟者）、仍是個「菩薩」（Bodhisatta，往成佛目標努力者）時，我們發現他已在培養該特質。在許多場合中，他是多麼善巧地使自身免於在「戒」（sila，道德）中失足、他是多麼有技巧地幫助他人！而當他成佛後，他變得更為善巧。

每一位走在佛陀教導之途的人、與每一位將去散播佛陀教導的人，都必須具有善巧。解釋「法」

的方式會因時、因地、因人而制宜，但教導的內涵必須一致。即使是從一位佛陀到另一位佛陀間，禪修的方法依舊不變。當一位佛陀不會去改變前一位佛陀教導的技法時，烏巴慶是何許人而能改變該技法？葛印卡又是何許人而能改變該技法？禪修的技法永遠也不應被改變。

烏巴慶老師稱自己為佛教徒嗎？他如何能稱內觀是一普遍性的教法，而不給予派別性的意涵？

烏巴慶老師稱自己為佛教徒，他很滿意他的這種表示，也為此感到驕傲。但很清楚的是，他並無意試著要人改信某個派別性的宗教。他教導「法」的方式永遠是無任何派別色彩的。就以我自身的例子來說，他從未強迫我成為一個佛教徒。他曾多次說過，一個不修習戒、定、慧，只因生在一個佛教家庭就自稱為佛教徒的人，並不真的是一位佛教徒。而一個人雖不自稱是佛教徒，但其修習戒、定、慧，則在他眼中，那人已是一位真正的佛教徒了。遵循佛陀的教導，遠比你稱自己為這或為那，要重要的多了。

您是如何了解到烏巴慶老師就是您的老師？

我來自一個虔誠的印度教家庭，而且，雖然我的教育程度不高；我並無大學學位，我有很強的求知慾。從還很年輕時起，我就開始遍覽群籍，尤其是一些印度教的經典，如薄伽梵歌（Gita）、吠檀多（Vedanta）、奧義書（Upanishadas）等。

這些教導是如此地吸引我，以至於我覺得說，將心從各種負面不淨中解脫出來，是一個人一生中，所能完成的最有意義的事。但我後來發現，僅是深思「心」本然的純淨，或了知「法」的理論，對事情根本沒有助益。所以，由於一位朋友的建議與我的家庭傳統之故，我開始修習「虔誠心」、很強的虔誠心。我想，虔誠心或許可以淨化我那充滿了不淨雜染、充滿了自我的心。因為藉由理智的遊戲，我依然無法自這一切中掙脫出來，我於是轉向心理面的、虔誠心的遊戲。但除了給我短暫的舒緩外，這嘗試依然以無效告終。

在我上第一次內觀課程時，第一件令我震驚的事是：我發現薄伽梵歌、奧義書等書中的教導，都只是「教導」而已，它們並未提出淨化心的具體做法。這些經典不斷地告訴我們，「淨化你的心，將其從貪愛中解脫出來，將其從瞋恨中解脫出來」。但我要如何做，才能將我的心從貪愛與瞋恨中解脫出來？只是對心作暗示是行不通的。

而同樣，就在上第一次內觀課程時，我找到了一個能幫助我的技法。所以，就在上該課程的彼時彼地，我決定了這技法就是我人生的道路。再四處尋找別的道路是沒有意義的。佛陀這實用的教導、這由烏巴慶老師傳授予我的教導，是如此的迷人、如此的引人入勝、如此的令人滿足。

傳統上，禪修被認為是要自社會中抽離的。為何烏巴慶老師如此重視禪修在社會中所扮演的角色？

一開始，你必須先離開人群，將你的注意力轉向內在，以獲得心的純淨與「法」的能量。但接著，你必須回到人群中，並開始運用這能量。這就好像當你跳遠時，你必須先後退幾步，然後往前助跑，最後再一躍而上。就像這樣，你先自人群中抽離，觀察你的內在並獲取能量；接著，你向前奮力一跳，重新跳回這社會，開始為這社會服務。這兩個步驟是密不可分的。

佛陀離開他在家的生活六年以獲得開悟。在成佛後，四十五年中，他日以繼夜地服務社會。同樣地，一個在「法」的道路上前進的人，並不會對他在這個社會中應盡的責任轉身不顧。比起出家眾，在家居士有更多世俗的責任要擔負。出家眾自世俗活動中出離而值得我們尊敬，但他們依舊以各種不同的方式來服務人群。

烏巴慶老師如何運用禪修來對抗政府中貪腐的問題？

他那些介入貪腐行為的同事及下屬們，自然是內心充滿了貪婪與貪愛（lobha）的。而當一個人修習內觀後，其心中的貪愛會減弱。因此，在修習內觀後，這些人不會再想要從別人身上榨取錢財。藉由教導公務員內觀，烏巴慶老師自根部對治了貪腐的問題。

此外，並非每個人都是貪腐的。很多政府官員並不貪腐，但他們有工作效率不彰的問題。他們的心昏暗模糊，因此無法做出迅速有效的決定。修習內觀後，心會變得愈來愈清晰，能直搗問題深處，做出快速正確的決定。這就是效率得以提升的原因。對於根除政府內部貪腐與提升政府辦事效率，內觀可以幫很大的忙。

可否告訴我們一些您覺得能清楚展示烏巴慶老師如何活出禪修之道的軼事？

有太多故事可說了。在這短短的訪談中，我無法講太多。但有一件事是最突出的：無論有何誘惑或壓力，他從未對真理的堅持退讓過半步。你看，每個政府官員都在長官的壓力下工作。這些長官包括了從政官員、部會首長、或政黨領袖等，而他們經常是貪腐的。他們希望能獨厚其朋友或其政黨的支持者，故他們會要公務人員作出不當甚或違法的決定。

許多官員屈從了這樣的壓力。但由於如此正直無私，烏巴慶老師從未向這樣的壓力屈服過。無論面對什麼樣的壓力，他總是毫不猶豫地做出正確的決定，不管這會多麼地令長官不悅。

政府官員面對的另一個困難就是他們有限的薪水。只要他的一個簽名，這個或那個商人、進口商、企業家就能賺進數十萬的錢財。普通人在此時就成了貪念的獵物。他們會想說;:「由於我的批准或我核發的執照，這個人正在錢堆中打滾。而因為我的許可，他現在才能從事這工業或商業的活動。為何我不能在這當中分一杯羹？」通常這些商人也想要從官員那邊獲得非法的許可，因此他們提供金額愈來愈大的賄賂以激起官員心中的貪念。這些官員終其一生從未見過數字如此龐大的金錢；他們也永遠無法期待靠他們微薄的公家薪水，能累積成如此巨額的財富。所以一般人此時便會向誘惑屈服。

在此我們見到了烏巴慶老師真實優秀的人格。無論面對壓力或誘惑，他總是毫無畏懼、心無偏私地克盡職責。

Namaskara gurudeva ko
kaise santa sujana!
Kitane karuna citta se,
diya Dharama ka dana.

—Hindi doha of S.N. Goenka

禮敬恩師，
如此睿智與聖潔之士，
以滿溢的慈悲，
給予了法的珍禮。

—葛印卡老師法語

返回首頁

重回緬甸的葛印卡先生

以下的文章取自於，1991年在法崗對葛印卡老師的訪談。這段訪談提到了他在離開緬甸二十一年之後，終能於1990年重回緬甸的故事。

葛印卡老師，我們知道您於1969年離開緬甸，然後留在印度十年。並且為了能夠到國外教授內觀，您於1979年取得印度國藉。此後，您就再也無法取得緬甸簽證回國。是什麼原因，讓您在1990年的11月意外獲得緬甸的簽證呢？

葛印卡：因為我是被緬甸相關當局邀請回去的。根據緬甸目前的規定，所有離開緬甸並改變國藉的人，不能夠再進入緬甸。因為我屬於這個規定所限制的情形，所以之前我無法獲得回國的簽證。但因為最近這十年，緬甸國內盛傳我在世界上各個地方做出良好的貢獻。我以一個緬甸子弟，同時又是緬甸烏巴慶老師的學生，把正法傳播到世界各處讓許多人獲益，緬甸人以此為榮。國內有許多雜誌刊登曾經到印度法崗來拜訪的人所寫的文章。有一些政府官員，也曾經來法崗。

之前有些來過法崗的緬甸同胞熱心地建議我，使用商務簽證的方式，來擺脫我無法申請回緬甸的限制。因為我的兒子在緬甸有生意，所以我可以使用協助子女的生意為由，來申請商務簽證。但我說不，因為我已經不做生意了。我永遠不會以做生意的理由回去緬甸；但我願意為法的傳佈回到緬甸。

他們回國後，開始討論如何才能邀請我到緬甸。事情是這樣發生的：緬甸有一些為僧侶教授法理的大學，其中有些主事的僧侶，曾經來過法崗，對法崗留下深刻印象，尤其對1990年年初時所舉辦，主題為「正知（sampajaññña－時時徹知無常）」與「感受（vedana）」的研討會，特別有興趣。他們看到我們對正法的深入，表示欣喜。因為我們不只是唸誦與瞭解法理，我們也把法理上的那些教學，由實修中體會；也就是實修（patipatti）與洞察（pativedha）的智慧。

因為我在這些詞彙上的瞭解和傳統相當不同，他們認為如果我能到緬甸，與他們討論並教授這些

事情，是非常好的。當你學習佛陀傳下來的方法時，某些字不僅是它因翻譯需求而使用的字眼，也常帶有完全不同的意義。所以他們希望我過去做一些演講討論。因此我回去緬甸的簽證，也就簽發出來了。

您一到仰光，最先做什麼事情？

我先向這塊使我獲得正法的土地，同時也是我的祖國，表達敬意。在緬甸我有兩處成長的地方：葛印卡的出生地，以及無明去除後，新葛印卡出生的地方。

依我們的傳統，當嬰兒出生臍帶被切斷時，並不是被扔掉的。我們會把它埋在出生地附近的土中。這塊臍帶所埋之處，曼德拉（Mandalay），是我的出生地，離仰光有360英哩遠。

我首先到使我在正法中獲得新生的地方表達敬意。

所以您先去國際禪修中心（International Meditation Centre）？

是的，我在那兒致上敬意與禪修，並且見了幾位朋友。幸運的是，當天是禪修課程的最後一天，我的師兄 U Tin Yee 和 U Ba Po 迫不急待地想給我一個溫暖的歡迎。他們在我抵達時，才開始慈悲觀的課程，因此我可以與學員們一塊分享慈悲。雖然我的班機延誤，但他們還是等到我來了。許多聽說過我們的學員，也很希望能看到我們。

您一到國際禪修中心時，覺得愉快嗎？應該是非常欣喜的經驗。

很自然地相當令人欣喜。經過這麼久的時間，才能回國；甚至連飛機降落在機場都令我歡喜。當時並非沒有激動；有的，是喜悅的：「哦，我回到家了。」像是回到母親膝上的小朋友。

你知道的，雖然印度是我祖先居住的地方，是諸佛的國度；但我仍然覺得緬甸比印度更像我的家。在印度我並不會不高興，一點也不。但到了緬甸的感受，兩者相比，是完全不同的，完全不同。

您將在緬甸停留多久？

十天。我的簽證只有七天，但一位從曼德拉來的人，聽了我在 Pariyatti 大學對僧侶們的第一次演講後，便通知了曼德拉 Pariyatti 大學的僧侶們。他們要求我到那兒做演講，因此我的簽證得以延長。

您可以談談那些公開演講嗎？在哪裡舉辦，多少人參加？

在仰光的 Pariyatti 僧侶大學，有兩個演講。第一次只開放給大學的僧侶學生，大約有三百位。第一次演講結束後，聽到好評的其它僧侶和在家眾們便來參加第二次的演講，大約八、九百人。

此外，我們的內觀學員也在仰光最大的紀念堂之一，甘地紀念堂，安排了三場公開的演講。那裡大約能容納八百人。連續三天晚上的演講。有時我也在印度做這種連續的演講。例如，在孟買我會做五天連續演講：第一天，正法是什麼？然後，什麼是戒律？如何以非宗教派別的方式，掌管自己的心。如何以非宗教派別的方式，淨化自己的心，最後一天則是在生活中如何落實。全聽過這幾次演講的人們，比只聽單次演講的人們更能瞭解內觀的技巧。我已經在許多地方做過這類的演講。在仰光也是這樣安排，當時整個廳堂滿滿是人，有些人因位子不夠坐，只能站著。

來聽演講的是哪些人？

有些聽眾已經是老朋友了，但更多數的人是曾經聽過我們在法佈施上所做的努力。也有一些知識分子想要瞭解我們成功的原因。所以在演講結束後，討論許多的問題。也有一些問題，是由巴利文學者與一些僧侶在私下或是團體會面中所提出來的。這些都相當的有意思，因為很多事情得到了澄清。

印度學員問您的問題，與西洋學員問您的問題，兩者有何不同？

嗯，大部分的人希望聽到我們法佈施成功的原因。人們都知道我之前的經歷是生意人。而我卻以一個在俗世中忙碌賺錢的生意人，成為一位傳達正法的老師，對他們來說是相當不可思議的。然而他們親眼見證了法佈施的成功，所以他們想要親自見到我，並問我是如何辦到的。在聽眾中這是一個常見的動機。

另一個問題是，我在法佈施工作中遇見的困難是什麼，特別是在印度所遇見的困難；因為印度的人們雖然對佛陀本人沒有敵意，但是對佛陀的教導有著強烈的抗拒。見到各種宗教的人們前來學習正法，像是印度教徒、耆那教徒、修士與修女等等，對緬甸人來說是難以置信的。

為什麼您會說您是成功的？

（笑）我說前來找我的人是因為他們累積著波羅密。我自己並沒有特別的地方，反而是他們有著足夠的波羅密！這是他們得到正法的時候，並且他們也前來取得了。我僅僅只是一個傳遞的媒介。

您告訴他們哪些，您曾經遇到的困難？

我對他們說明，當然會有些人不瞭解佛陀的教導。他們把教導誤以為是一個組織化的宗教體系。他們覺得我想改變他們的信仰。尤其是在過去經歷被強迫改變信仰過的印度，沒有人喜歡這件事。但當他們參加課程後，瞭解到它完全不涉及信仰；知道了佛陀的教導是跨越宗派的普遍法則，也就是正法時；他們便不反對遵循正法。

緬甸的學員，是否對您在印度與西方如何傳法感到興趣？

是的，雖然在實際的教導上，沒有分別，但在表達上是有差別的。例如，我不使用「佛教（Buddhism）」這個詞彙，雖然它在傳達佛陀教導中經常出現。對於遵循佛陀教導的人們，我也不使用「佛教徒（Buddhist）」這個詞彙。

但你知道，我多數的時間是在與非遵循佛陀教導的印度人應對；他們各自有著不同的信仰。對他們而言，佛教或佛教徒，隱含著宗派的意義。如果我使用這些詞彙，他們連聽都不想了，更不可能會來參加十日課程。我當然不會想驚嚇人們，讓他們羞於參加這美好的課程。如果這些詞彙令他們不舒服，「正法（Dhamma）」與「正法者（Dhammist）」是我比較好的選擇，因為它有著跨宗派，普遍的自然法則意義。

改換字眼對我而言，這不是什麼策略技巧；相反地，它更是一種認定。當我研究佛陀的教導時，我看不到「佛教」、「佛教徒」的字眼。但我發現佛陀使用五個意指「正法」的詞彙：

dhammiko（正直的－righteous），dhammattho（公正的－just，righteous），dhammim，dhammacari（有德行的－virtuous），dhammavihari（依法而住-living according to the Law）。

正法，是自然法則，也就是普遍性的，跨越宗派的。緣起法，因果律，這個法則，或叫正法，不管有沒有佛陀，是永遠適用的。但佛陀發現了這個法則，並且不只善用它得到自己的解脫；更由於無限的慈悲，將它傳授給每一個人。他從未將之命名為佛教，他稱它為正法。同樣的道理，佛陀也沒有把他的追隨者叫做佛教徒。

當我與資深的巴利聖典學者討論到這部分時，他們有的是值得尊敬的出世僧侶，有的是專精的入世學者，都微笑地同意我的看法。

但緬甸的人們，如同老師一樣，自出生時就是佛教徒了。太強調正法的無宗派面向，應該會讓他們感到困擾。

對我而言，內觀實修是佛陀留給人類最重要的貢獻。我對他們說明我是如何熱衷於佛陀的教導，它對我有著強大的吸引力；連我第一次參加烏巴慶老師的十日課程也一樣。這完全是因為佛陀教導的實修層面所影響。

理論層面，在印度的精神文化傳統中，也可以見到許多共同之處。印度幾乎所有的信仰宗派，都強調戒定慧的重要性；也有許多持戒與修定的方法。但到目前為止，佛陀傳下來的修慧教導，卻很難在其它地方見到。我們可以在許多梵文經文中，發現「慧」的詞彙：prajñ̃a，rtambhara prajñ̃a，sthitaprajñ̃a。

關於如何達到清除貪瞋的方法，已經有許多的討論。但除了致力於信仰上或知識上的遊戲，背誦經文或典禮儀軌之外，在印度的整個傳統中並沒有務實性、系統性、科學性的實修方法。而這部分是佛陀留給我們，也是我如此熱衷的原因。

我多麼想要脫離心靈上的雜染，但我找不到方法。內觀是一個解決的答案，因為它是務實的，不說教。我經常說，一個人沒有實修內觀就實踐不了佛陀教導的精華。這種說法乍聽之下很震撼，但人們經過討論之後，他們便會了解這種說法。

基本上緬甸的人們相當的聰明，並且相當幸運。緬甸未曾發生宗教上的狂熱與迷信，雖然別的地方曾經有過。在讓他們瞭解我看法的過程中，我沒有遇到什麼困難。

葛印卡老師，請問教授正法的老師與緬甸的人們是否知道烏巴慶老師；他所使用的教學方法，以及他在正法傳佈上的重要性？

傳授正法的老師都相當熟悉烏巴慶，但一般人們比較不知道他。他收的學生不多，他也沒有開設大型課程。不過，內觀老師們也都知道他的課程開放給非佛教徒的外國人。

但您說，人們知道您在正法傳佈上的貢獻。

許多文章提及。有一些緬甸人拜訪過法崗也見到我們的成就。有一些出國的緬甸人，會去拜訪不同國家的大學，特別會去佛教、巴利文、梵文或印度學科系拜訪，經常討論到烏巴慶老師的課程已經對全世界開放。即使他們可能沒聽過烏巴慶的名字，或從未接觸過內觀禪修；但自然地就會熱衷於聽到這類的事情。

烏巴慶老師隨著他如此優異的貢獻，更加為世人注意。

幾年前您曾告訴我們，對於回緬甸的決心；從那些話來看，您似乎成功了。

是的，願力已經以非常好的方式實現。當然每個人都喜歡回到他的故國，出生的土地。梵文中有句話是這樣說的，一個人的出生之地，比天堂還要珍貴，什麼也比不上它。

不過，另一個想要再回來緬甸的原因是，我想要與緬甸國內淵博的學者，同時也是實修內觀的人，一起討論佛陀的教導。

雖然我確定我並沒有偏離佛陀的教導。我仍以我對許多印度靈修的歷史和現況的瞭解背景，來試著理解佛陀的教導；佛陀時代前一百年，在印度就有一些心靈上的探討。接著佛陀出現了，他對於心靈了知的這個貢獻，流傳了數世紀。這些傳統一直被保留到今天。即使有著許多的分岐，但都有著共同的精神基礎。我可以清楚地體會，心靈了知的發展過程，達到頂峰，接著逐漸衰敗的原因；就像我曾親身經歷一般。從各種不同的觀點來看佛陀的教導，幫助我有更深入地瞭解與評

價。

另一個理由是，我的母語是拉賈斯坦諸語言，一種似乎是巴利語演變後的印度方言。許多的詞彙，甚至文法，都與巴利語相合。我簡直就如同自母乳時期就在沈浸巴利語世界一樣。因此對我而言，我不用正式地學習巴利語的文法。當我閱讀巴利文時，那些詞彙似乎自然而然地就有了它們的意義，這使我更加清楚地瞭解佛陀。

第三個理由是，經由我個人的實修，我更加清楚地瞭解佛陀的教導。在實修內觀以前，我並未研讀過佛陀任何的教導。對我而言，實踐是第一步，理論是後面的事情。經由直接體會佛陀的教導，他的話對我有著特別的意義。所以我想要確定我對佛陀教導的理解沒有偏誤，我很高興也是如此。

實際上，我回緬甸的主要目的，是尋找同時也是禪修者的巴利文學者。在緬甸有著許多精進的禪修者。我多麼地想要認識這樣的人，好讓我可以請教他們，為什麼某些詞彙有著特殊的意義。

我在十一月得到了這樣的機緣。多麼美好的機緣！我在仰光的第一天，我供養食物給以教授實修著名的僧院，藉此與一些主要僧侶有討論的機會。在其它場合，我們也供養位居於領導的僧侶。得以有機會與他們談論正法的重點。

在我回到緬甸的第二天，我拜訪了最尊貴的明昆尊者（Venerable Mingun Sayadaw）。他是三藏持者（Tipitakadhara－holder of the Tipitaka）法的出納者（Bhandagarika－treasurer of Dhamma）。他熟知三藏經典。要記住如此浩瀚的文字是不容易的。（事實上，尊者曾二度入金氏世界紀錄）。他是當今緬甸最受尊崇的比丘；國家最主要的精神導師（Abhidhaja Maharatthaguru－foremost spiritual teacher of the nation）。1954年到1956年，他帶領緬甸第六次的三藏經典結集（Chattha Sangayana－sixth recitation of Tipitaka）。目前他是緬甸僧伽與佛陀教法的引導明燈。

當時我很幸運，只要從我的出生故鄉曼德勒過了河，就能到他在明昆城的寺院拜訪他。雖然當時他年事已高，身體也有點虛弱，但我發現他的精神相當敏銳。我特別拜託他幫我聯繫巴利文學者，他和Pariyatti大學的僧侶們，非常熱心地幫助我實現與巴利文學者一起討論佛法的願望。

因此，由20到25位優秀的巴利和正法教導學者組成的會談，在大學裡舉辦了。大家討論了二到三

個小時，隨後我還與其中一些人二度會面。真是美好的經驗。我們一起深入了許多重要的詞彙。我向他們說明了印度的精神文化，是如何給予某些特別詞彙特別的意義，而這也剛好完全地符合佛陀的教導。

我和學者們對這些詞彙的衍生一一地討論檢視，從歷史上的演變，以及其本意。這就如同我們在內觀研究所（VRI）的研究一樣。他們同意我們的解釋，這是一場健康又有益的會談。

所以緬甸的巴利學者瞭解到內觀研究所，完成了一些非常有用的工作，就是這些文字是何時產生的討論？

的確是。這也是他們邀請我到緬甸的原因。他們覺得如果我能和那邊的學者們討論，一定是相當有幫助的。事實證明的確如此。

為了確定我自己，沒有因為有可能不適合的個人成長背景，而不小心扭曲了佛陀的教導；我覺得我應該和一些沒有印度傳統文化背景的人們討論。因為他們接受的是純正的佛陀教導，沒有受到不同教導的影響，佛陀的教導自然可以保存最純淨的形式。我一直在找尋這樣的機會，來和他們互相切磋，終於能夠和他們一起討論。這實在很有幫助；我感到相當滿足。

有沒有別的事情，您希望再說明的？

目前在緬甸，人們對內觀禪修的熱衷會愈來愈多。那些來上課的人們，開始瞭解為什麼我們如此重視身體感受的原因。在緬甸，除了雷迪大師（Ledi Sayadaw）帶領的禪修方法也強調身體的感受，並非所有的禪修指導方法都如此。佛陀的教導以它自己的話語，清楚地解釋了這一點，雖然已經被長期地忽視。所以我確定內觀禪修會更廣泛地開展，這也意謂著，更多的人會因修習內觀而獲益。

葛印卡老師和師母（Mataji）於1990年11月回到緬甸後，在1991年的9月，他們又再度被邀請回緬甸舉辦兩次十日課程。這是葛印卡在他出生的地方舉辦的第一次獨立課程。

這兩次的十日課程接連在 Daw Dhammethi 女修道院舉辦，位於仰光的市郊。從9月8號到19號，9月20號到10月1號。第一次十日課程有兩百位學員參加，包括四十五位該修道院的女修行者。因為對課程如此的投入，以致於緊急安排第二次意料之外的課程；共有一百三十位學員參加第二次的課程。

在葛印卡老師停留的期間，他又與身具巴利學者的比丘長老們，討論一些在法崗的內觀研究所，所出版及研究的巴利文著作。

在課程開始之前，葛印卡老師以英語在仰光大學為大眾作了一次為期三天的演講。每一場都來了超過六百位聽眾，把禮堂都擠滿了。葛印卡老師以下面一段話，作最後一天演講的結尾：

「許多年以前，在通過高中期末考試後，我錄取進入這所大學。當時在這裡唸了整整三天的書，隨即因為家族責任召喚，告別了仰光大學。現在我很高興能再度回到這所知名大學，獻給大家為期三天的演講。將正法，這個我從這個國家得到的最上等禮物，做為回報。」

Aisi jage Vipa œ yana,
samata citta samaya.
Eka eka kara maila ki
parata utarati jaya.

願內觀升起，
平等心滿盈；
一層又一層，
層層雜染剝落。

—Hindi doha of S.N. Goenka

返回首頁

葛印卡：緬甸的正法之子

---

by Dhamm±cariya U Htay Hlaing

以下這篇由U Htay Hlaing法師（Dhammacariya）著述的文章，在一九九零年十一月由（緬甸仰光）Ma Hatta Maghandi佛寺發表。這篇文章是要紀念葛印卡老師於同月到訪緬甸，葛印卡老師上一次回到緬甸是在二十一年前。

U Htay Hlaing法師是緬甸一位享負盛名的巴利語詩人，他的詩篇反映緬甸人民對祖國及正法的特有崇敬，正法在當地已流傳了二十二個世紀。

這首散文詩以巴利文和緬文同時發表（緬文文章比巴利文文章稍長）。謹此於巴利文詩句之前，提供緬文版本的中譯。（原文為英譯版。）

葛印卡先生與其夫人（師母），皆出生於緬甸聯邦曼德勒皇城亞大那保，是佛陀正法時期（sasana）的黃金寶地。

由於他們在輪迴的旅程裡修行圓滿，思想與行為皆臻和諧，於二十多歲時，便已安享富貴興隆。三十多歲時，葛印卡伉儷開始安住在正法的安詳。憑藉正法的力量，他們能面對富甲一方帶來的人生起伏，沒有因此感到沮喪或興高采烈。這實在是難能可貴。

正法真的能保護那些走在正法道路上的人們，免除一切危難，在世間種種憂患與忙亂中，帶給他們平靜與安詳。

四十歲時，葛印卡先生認真思考正法的力量，作出以下的堅定的信念：

從今爾後，我將摒棄世俗事務，往還於鄉村，國際之間，以弘揚佛陀的教法，宣說三寶：真實的佛、真實的法、真實的僧。

現在正法的鑼已經敲響：首先在印度，佛陀誕生之地，他的教法久已失傳，然後傳遍世界各地。直到現在，許多國家的人們，儘管來自不同階層，有著不同見解，都在葛印卡先生大力闡揚正法下，覺醒過來。他們有了信心並皈依正法。

一位正法使者在過去二十年間，將內觀的禪修方法傳遍世界！此人是誰？

就是他，名字叫做葛印卡，生於緬甸，並熱愛祖國緬甸聯邦。他是雷迪大師、韋布尊者、鐵吉老師和烏巴慶老師的高徒。

產下如此高貴兒子的母親，感到何其快樂與安詳！她一定會為有如此尊貴的兒子，感到自豪！

調教出如此高貴弟子的老師，感到何其快樂與安詳！他一定會為有如此尊貴的弟子，感到自豪！

孕育出如此高貴子民的祖國，是何其快樂與安詳！她一定會為有如此尊貴的子民，感到自豪！

願快樂與安詳！

Sacca N±r±yano Goya½ko, j±to ca'ssa paj±pat²
Dhammoja Brahmaraµµhamhi, mantale r±ja dh±niya½.

Sama citta samasil±, ubho' pacita p±ram².
Yuva k±lamhi te bhoga-samappit± dhanañcay±.

Aho te lok±misesu, bhogesu nunnatonat±.
Niccal± dhamma tejena, dhammaµµh± brahm±carino.

Dhammo hi dhammac±r²na½, p±leti akuto bhaya½.

Dh±reti amata½ santa½, ussukesu anussuka½.

Avajjetv± dhamma bala½, sanniµµh±na′ mak±sio su.
"Jahissam gih²kamm±ni, jotetu½ Buddhas±sana½.

So aha½ vicariss±mi, g±m± g±ma½ pur± pura½.
Namassam±no sambuddha½, dhammassa ca sudhammata″nti.

Tad± so majjhima½ desa½, cira½ ucchinna s±sana½.
Adi½ katv± videsesu, ahan² dhamma dundubhi½.

N±n±raµµh± n±n±kul±, n±n±dhimuttik± bah³.
Pabujjha dhamma ghosena, ±su½ dhammappar±yan±.

V²sati vass± tikkanta½, sa½khona½ medini½ paja½.
Dhamma d³to dhammaghosako, ko so vipassan± guru.

Myanm± j±ti sa Goya½ko, guru no Myanm± m±mako.
Led², Veb³ Mah±thera—siss± n³sissa jeµµhako.

Nibbut± n³na s± m±t±, nibbuto n³na so garu.
Nibbuta½ n³na ta½ raµµha½, yass±′ya½ ²diso suto.

Bhavatu sabba maªgala½.

在我理解和體驗佛陀的教法，有如縱深的海洋，廣大的土地，與高拔的喜馬拉雅山峰一般，我感到非常自在能接受、實踐並教授最原始純淨的佛陀教法。再也不會修習或教導任何法門，除了這樣殊勝的正法。正法完備具足（paripuººa），無須再作補充。正法極為純淨（parisuddha），沒甚麼可去除。

—葛印卡

返回首頁

內觀入門

葛蘭姆．甘比（**Graham Gambie**）

以下介紹性文章寫於1981年。

內觀禪修是個人心靈的淨化。它是覺知的最高形式；對當下現象的本來面目完整的認知。它是對事物原貌真實、無撿擇觀察的皈依。

內觀是佛陀在嘗試過所有其他形式的身體淨化和心靈控制，並發現它們無法將他從看來無止境的生死、苦難輪迴中解脫出來後，所發展出來的禪修方法。

這個方法非常珍貴。在緬甸，它以最純淨的形式被保存了2200餘年。

內觀與培養超自然、神秘或特別的能力無關，即使它們有可能被喚醒。淨化過程並沒有什麼神奇之處，它只是單純去除負面性、情結、心結和習慣的能量；一直以來，這些能量遮蔽了純粹意識，並障礙了人類的最高特質；純粹的愛（*metta，慈*）、慈悲（*karuna，悲*）、同情之喜悅（*mudita，喜*）及平等心（*upekkha，捨*）。內觀沒有神秘。它是超越心理學的心靈科學，而且不只是瞭解、更是淨化心靈的過程。

這個法門是一種生活藝術，其深遠的實用價值在我們的生活中顯現出來，它減輕而後去除腐化，從家庭層次到國際政治各種人際關係的貪、嗔和痴。內觀終止了白日夢、妄覺和幻想，表面實相的海市蜃樓。

就像冷水潑到燒紅的熱爐上會發出滋滋的爆裂聲，將心靈從貪樂的傾向中帶回此刻當下也會產生劇烈而痛苦的反應。不過，同時也有一種從長久以來在潛意識深處支配我們的緊張

和情結中釋放出來的舒暢感。

透過內觀，任何人，不論種族、社會階層或信仰，都可以完全消除那些將如此多憤怒、熱情和恐懼編織進他們生活中的習性。在訓練過程中，學員只專注在一件工作上，就是與自己的無明戰鬥。沒有上師崇拜或學員間的競爭。老師只不過是祝福者，向我們指出他自己多年實際經驗所測製出的道路。

隨著練習的持續，禪修會讓心靈安靜下來、增長專注力、激起敏銳的覺知並向心靈開啟超越世俗的意識，「內在涅槃（從所有痛苦中解脫）的祥和」。

和佛陀的開悟一樣，學員只是單純深入自己內心，從表面實相不斷解體，直到連次原子粒子的旋轉都能穿透而進入絕對實相。

在內觀，不依賴書本、理論和智力遊戲。無常、苦和無我的真理是由心靈的巨大能量所直接領悟，而不是藉由理智的支撐。將心理和生理功能結合在一起的「自我」幻象被打破。不再有貪和嗔的癲狂，不再對造成這麼多苦難和失望的「我、我的」永無止境的執取。

制約化思考的碎語和盲目衝動的行為停止了它們劇烈的掙扎。藉由自己的努力，學員得到了自己的真理。

內觀的基礎是戒，道德的行為。這項練習可透過定，心靈的專注得到加強；而心靈過程的淨化則是藉由慧，洞察的智慧達成。我們學會如何用完美的平等心觀察四種物質元素在我們體內的相互作用，並領悟到這種能力在我們日常生活中是多麼珍貴。

我們在好日子中歡笑，而困難發生時，我們同樣不為所擾，因為我們確知自身，就如同麻煩一樣，只不過是潮水，是不斷地「成為」但永遠沒有終點的波浪。身和心的運動以極快的速度升起，但也同樣快速地逝去。

雖然內觀為佛陀所發明，但它的練習並不限於佛教徒。這裡絕對沒有改換信仰的問題，這

個技巧之所以有效，是基於人類都有同樣的問題，因此一個能根除這些問題的方法必定對所有人都適用。

印度教徒、耆那教徒、錫克教徒、猶太教徒、羅馬天主教徒和其他基督教派都有人學習內觀，並有報告顯示那些影響所有人類的緊張和情結顯著減少。

羅馬天主教的高階神父和修女曾經參加過課程，並發現這和他們的信仰沒有衝突。

對於喬達摩，指出痛苦止息之道的歷史上的佛陀，我們有感激之情，但絕沒有盲目崇拜。

佛陀曾多次勸阻對他個人的過度尊崇。他說：「觀看這個不潔的身體對你們有什麼好處？看到教導、法的人，才真的看到我。」

十日課程

想學習內觀的學員會參加最少十日的課程，在這當中他們持守不殺、不偷、不從事不當性行為、不妄語以及不飲酒或迷幻藥的戒律。學員十天全程都住在課程場地內，除了睡、吃、洗滌和打坐外不做什麼別的。前三天藉由觀察呼吸出入（觀息法）和因呼吸所生起的感受使心專注。之後，學員被帶領著瞭解如何用純粹、完全澄澈的洞察力來穿透整個生理和心理組成。每天的進度會在前一晚的一小時開示中說明。

課程在最後一天的慈悲觀（*metta-bhavana*與一切眾生分享課程中發展出的清淨）後結束。

在課程中，控制和淨化心靈是最優先的工作。結果會自然呈現。我們不鼓勵哲學性和純理論性的對話。

每天從早上四點半開始，一直到晚上九點，學員至少禪修十個小時（中間有休息）。

課程不收取任何費用。至於老師的食宿、機票以及其他較小的支出，都由參加過課程並經驗到內觀益處，覺得感激、並希望他人也有機會能來參加課程的學員捐款來支付。而當一個人完成了課程，如果他覺得自己因此得益，也希望他人能夠藉由修習內觀而獲益，他可以捐款來支持未來的課程。

學員的進步速度取決於他自己的波羅密（過去累積的功德），以及努力的五種要素，即信心、健康、篤實、精進及智慧。

超過兩萬名來自八十個國家的學員已經在印度和其他地方參加過內觀課程，並發現遵守課程規定並不困難。素食餐點的設計是為了幫助禪修並適合大眾口味。

老師

葛印卡老師由緬甸已故的烏巴慶老師授權教授內觀禪修。從1969年起，他在世界各地帶領內觀課程。他同時也是印度依嘎普里（Igatpuri）內觀國際學院（the Vipassana International Academy）的精神導師。

葛印卡老師在烏巴慶老師的指導下，在仰光的國際禪修中心（the International Meditation Centre）學習內觀十四年。他已經為世界各地的人們舉辦了超過兩百場十日課程，並受到羅馬天主教神學院以及大學院校、耆那教僧侶和達賴喇嘛等團體的邀請，在印度各地指導禪修課程。他也受邀到知名的那爛陀佛教大學（Nalanda Buddhist University）以及孟買的印度科技學院（the Indian Institute of Technology）為教員和學生舉行課程。葛印卡老師同時也是拉賈斯坦邦政府創新計畫的核心人物，這個計畫為監獄裡一百二十名殺人犯舉辦禪修課程。在這個課程戲劇性的成功後，政府又為資深警官安排了第二次課程。這兩個課程都經過大學心理學家、社工和警察官方的科學評估。

葛印卡老師是個有龐大家族的已婚居士。他強調禪修不是要鼓勵人們從社會中抽離，而是以平靜和諧的態度面對生命中的起伏。

葛蘭姆・甘比（*Graham Gambie*）是葛印卡老師的資深助理老師。他於1986年六月去世。

Jo upaje so bhanga ho,
Vipaœyana se dekha.
Kaisa mangala suddhi patha,
rahe na dukkha ki rekha.

凡生起者必將滅去；
透過內觀觀察。
多麼純淨的快樂之道！
沒有一絲苦難存留。

—葛印卡老師法語

返回首頁

保持平等心

by N.H. Parikh

在我四十二歲那年，當時我擁有很好的家居生活，此時生起一股強烈的慾望想要追隨淨化心的旅程。這緣起於一位聖者告訴我的話：「若沒有淨化你的心，在精神生活上是不會有任何進展的」。聽了這話後，我立即開始尋找淨化心的方法。

曾有兩個朋友告訴過我葛印卡老師傳授的內觀禪修，當時我並無意去試試。但當得知另一位朋友參加過內觀課程後，在一個月內又想要參加第二次時，我心想這其中必有值得學習的地方，因為這位朋友是個商人，時間和金錢對他來說很重要的，而他卻願意為了內觀犧牲這兩樣東西。

1972年七月，在Nasik，我第一次參加內觀課程，緊接著我又留在那兒參加一個短課程。在第一次課程中，雖僅是一窺內觀的技巧，我就感覺到這就是我一直追尋的獨特經驗。此生第一次覺得自己是個禪修者，真正地往內看，觀察自己。

儘管有此真實的感覺，我仍然不願在沒有親自實驗前盲目地接受這個技巧。於是我決定在家練習三個月，然後又密集地參加葛印卡老師在印度各地所上的課程三個月。在此試驗期之終我全然地被說服了，這真是淨化心的絕妙技巧，從心的底層根除不淨雜染。如今，內觀已經成為我生活的一部份，不是儀式，而是一種生活方式。

禪修過程中所產生的經驗，無從比較也無須評價；然而有時候，連結這些經驗有助於其他掙扎在相同道路上的人產生信心。但是，如果因此而認為要達到某些經驗，那它們就會造成障礙。有一些例子可以闡明這個觀點。

有位參加二十幾年課程的禪修者，從某處讀到當你專注在鼻孔下方、嘴唇上方的小區域時，你會看到光，並經驗到溫暖的感覺。她從未有此經驗，於是她悲傷地拉長了臉來找我。

她因沒有這種特殊經驗而憂慮，即使上過這麼多次的課程，她依然沒有平等心地認為某些經驗比其他經驗重要。這不是內觀。

根據我自身的經驗，起初我瞭解到感受是如何生起、似乎停留一段時間，然後滅去。經過些許的練習，〝似乎停留一段時間〞的感受開始瓦解，於是我們達到只有生起滅去感受經驗的階段。

當身體某處出現劇痛時，我們希望痛能自然快速地消失，畢竟我們不斷地被告知無常！無常！然而，這痛卻一直持續著。一小時、兩小時、兩天、十天過去了，痛還是存在，因為這個痛始終不離開而使我們開始沮喪，我自身的狀況是痛了近兩年。在我的上背部有個面積大約八乘以六英吋、四分之三英吋厚的硬塊，它是如此的堅硬，以致於只要我一坐下來禪修就會產生巨痛，而我不禪修時這硬塊就不在那兒。我從不帶著它應該消失的想法，耐心地觀察它，但它仍持續存在了兩年，有時還可感覺它幾乎熱得可以在上面做餅（chapatis）了。

這個硬塊開始融化成液體，並且開始在同一個身體區位內流動，有如水在熱水袋流動般。這樣的情況維持約四到五個月，然後它開始瓦解成火花的形式，有如活火山爆發。這地獄之火燒了不僅幾天，而是幾個月。漸漸地，火山開始沈靜，但是這區塊變得非常敏感，內外稍有任何動靜，身體那部位立即會有反應。此反應就像一個訊號（如同葛印卡老師故事中的私人秘書），一個提醒我覺知的警訊。

任何人都不應該期望有相類似的經驗，但重點是感受是如此地強烈、堅硬、粗重，而且真的似乎會〝停留一段時間〞，但這〝停留一段時間〞並非指幾分鐘、幾小時、或幾天，而也許會是幾年，甚至是一輩子。因此，我們只要耐心地、安靜地觀察、觀察。

我有另外一個經驗可能有助於禪修者。在我參加的第十或第十一次課程中，有七、八天的時間，我在鼻孔下方、嘴唇上方處，以及身體任何部位都無法覺知到感受。我以平等心面對這種狀況，並做了七、八天的觀息法，完全沒有抱怨，也不尋求建議，只是觀察。

再有一次經驗發生在禪修七、八年，上過許多次課程、也協助葛印卡老師的教授工作之後。在一次課程中，我對紀律、規矩、規範生起嗔恨心。我在課程的第一天第一次禪坐時就起了這嗔恨心，連續兩天，它甚至強烈到我根本無法做觀息法。過去我一直告訴學生當內觀遇到困難時就回

來觀呼吸，如今我自己就面臨這樣的困境。

通常我會自尋問題的解決辦法，所以我自問該怎麼辦？儘管無法做觀息法，也不需要擔心或緊張，只要安靜不做任何事地坐著。到了第三天幾個小時過後，我發覺抗拒已經去除，開始可以毫不費力地投入剩下的課程。

所有這些經驗幫助我學得如何以平等心來面對各種不同的狀況，願它們同樣能幫助走在法的道路上的讀者。

A balanced mind is necessary to balance the
unbalanced minds of others.

以平衡的心來平衡其他不平衡的心。

—烏巴慶老師

返回首頁

道

拉姆・辛（Ram Singh）

1975年三月一個早晨，我們在喝茶時，一位親近的朋友來家裡拜訪。他告訴我們一個好消息：他找到治療我妻子病的方法了。她從幼年便有劇烈的頭痛，醫生診斷為偏頭痛；即使經過傑出的醫師長期治療仍無效。這對我們來說的確是好消息。我妻子雖然急於想瞭解這個療法，卻沒有表現得太熱切；因為對這個所有治療都無法減輕的苦難，她幾乎已向它屈服了。

可是當我們的朋友透露，這個療法只不過是葛印卡先生即將在齋普爾運動場所舉辦的內觀禪修營時，我們的熱度完全消失。我們永遠不會參加這種營隊。那時我服務於拉賈斯坦政府的內務大臣，而我對當時（甚至現今也一樣）舉辦的靈修營隊多所瞭解。內觀營對我來說是個新東西。我也從來沒有聽過「內觀」這個名稱。我們客氣地拒絕了朋友的邀請。

這個朋友再次和我們見面，並向我們詳細解釋他自己是如何獲益的；他並對我妻子可以因此脫離她的病痛很有信心。他堅持我們至少可以試試看。葛印卡老師的課程是個很不同的課程，而且想到我妻子所受的一輩子的痛苦，抽出十天是值得的。

經過多次討論後，我妻子同意去參加這個課程，條件是我也跟她一起參加。這是個不可能的提議。要我這樣一個極度懷疑的人去參加課程實在太不合理。可是因為我妻子要求的先決條件，最後我不得不同意。以當時的法律和規定，取得十天休假是很困難的。當我向首席秘書和首席部長提出這個問題時，他們表達了很大的關切並同意讓我休假，條件是如果情況需要，隨時要我回去。

因此我們兩個都參加了課程，非常不情願地，咒罵那個朋友強迫我們進入這場冒險；不過我們決定給它公平的測試機會。

課程的十天時間的確是很不一樣的經驗。從觀察我們的呼吸開始，我們被要求觀察所有身體和心理現象，發展覺知並保持平等心。沒有持咒，沒有觀看圖像，沒有儀式。所有的觀想和想像都被扔棄而且禁止。內觀的學生被要求時時刻刻如實觀看事物。整個練習的目的是要發展戒、定、慧。這個技巧提供了個人成長發展的實用訓練，最終引向心靈的淨化。

我對課程在十天之內帶來的成果感到不可思議。我們懷著極大的快樂和喜悅回家。我妻子的臉上散發著歡樂和新希望的光彩。她獲益頗豐。但是我得到的利益卻非比尋常。我從來不知道，在這麼短的時間內，就自我成長而言，可以學到無限可能的技巧。我急忙到我朋友家去謝謝他。對於他指引這條道路，我們感激之情是永恆的。

由於我母親對靈性事物的興趣，我從幼年起就對閱讀經文典籍有興趣。我們家裡會定期讀誦羅摩衍那（Ramayana）和*Shrimad Bhagwat*。有好幾年，我每天閱讀梵歌（Gita）作為晨間儀式。這項興趣持續到我整個教育和公職生涯。我閱讀吠陀經（*the Vedas*）和奧義書（*Upanishads*）的翻譯本，以及達耶難陀・娑羅室伐底（Dayanand Saraswati）、維帷卡難陀（Vivekananda）、奧羅賓多（Aurobindo）和甘地（Gandhi）的作品。那那克（Nanak）和卡比爾（Kabir）50年代初遭遇很大的麻煩！在首席部長的同情下，我躲過一次正式調查。有了內觀的經驗，我瞭解到，單單有靈性或超凡的知識是沒有用的。智性的追求無法帶來態度或行為的改變。

我發現，對當今人類痛苦的許多問題，內觀可以提供解答。科學和技術的進展雖然帶來許多機會，卻也造成緊張和傾軋；以及個人、社群和國家間的瘋狂競爭。這種競爭造成的嫉妒、憎恨和敵意；「受啟蒙的自利（enlightened self interest）」這個口號後面所隱藏，對地位權勢的貪婪和飢渴；以及身教和言教間越來越大的鴻溝；這些都不斷增加人類心靈的壓力並導致持續的苦難。

內觀的基本目標是心靈的淨化。人類所有的問題都起源於心靈；而如果藉由某種方式可以達到心靈淨化，人類面臨的複雜問題大部分都可以解決。我領悟到印度歷史上的黃金時期，也就是綿延數世紀的阿育王朝，並不是意外的現象。它無法用強權或武力達成，也不可能用虔誠的言詞或佈道來哄騙或用智性辯論來達到。相反地，它是由社會中堅份子辛勤持續努力而達成的，並且建立在真正的法、內觀之上。

在教育訓練領域，全世界都有人在探索，發明可以造成態度改變的技巧。傳授資訊、知識和技能

的工具已獲得大幅改良，但是卻沒有找到可以轉化人心和行為的可靠方法。

有組織的宗教團體完全靠著宣講道德觀念、依賴常軌和儀式以及鼓吹盲目的信仰奴役人們。結果便是我們所見的許多爭鬥和衝突，以及以宗教之名進行的剝削。我們國家重複上演的社群紛爭，就是這些系統不足和無效的苦澀提醒。我領悟到，在改變態度的這個領域，內觀可以造成強大的影響。更進一步地就人類的進步和快樂來說，在所有至關重要的領域中，內觀都可以成為改變和革新的工具。我發現內觀可以清除愚昧（無明）之暗，而此無明正是人類苦難的根源。

營隊最後一天，我與葛印卡老師討論，為政府官員開辦內觀課程的可能性；以便可以開始啟動政府內部的改革。他說這種可能性很強；並指出在緬甸，烏巴慶老師（他的內觀老師，且是當時緬甸的會計總長）成功地以內觀技巧改革了政府部門。

在齋普爾中央監獄，我們安排了兩個內觀課程。每個營都有超過一百名因嚴重罪行而被判無期徒刑的犯人（包括幾名死刑犯）。有些監獄官員也參加課程。內觀對參加者產生了深遠的影響。他們感覺到緊張壓力顯著減輕。他們的行為也有明顯的改變。有些在監獄裡常有微小犯行的犯人變得有紀律；監獄裡的犯罪相當程度減少；而那些參加課程的監獄官員對他們的職責變得更敏感體諒。死刑犯的行為表現出很大的進步，發展出平靜和平等心。內觀效果的研究由拉賈斯坦大學的雲尼桑教授（現在為其副校長）進行。研究結果確認了正面的效果。

受到中央監獄實驗結果的鼓舞，我們決定為警官安排一次內觀課程。這個課程在齋普爾的警察學校舉行，參加者遍及各階層的警官。拉賈斯坦大學也對這個課程進行研究。這個經驗對警官們的行為模式產生很大的影響。參與者對他們的職責和角色有了更清晰的理解；並對他們的社會責任發展出更強的覺知。有些有酒癮的參與者也戒除癮症。他們幾乎像是全新的人，對未來的展望改變了。

拉賈斯坦政府的內政部產生了內部的改革；其中包括許多具有深遠影響的程序變革。書面作業被刪減許多、決策程序變得更快速；而多年累積延宕的工作也處理了。這些都是內政部的核心幹部完全、密切、主動的參與達成的。

同時，獄政部的運作也進行了大量改革。警察局的工作改進了，而警察人員的訓練重新加以組

織。這些單位運作的效率達到新高。在這些改革的過程中，那些參加內觀課程的官員扮演了重要的角色。

這些實驗雖然只在政府的一小部分活動中實施，但已顯示出，透過內觀，政府達成重大改變和革新的可能性。每個政府的性格都會對其管轄的人民產生影響，這在印度更是如此；因為在印度的古老傳統中，統治者是社會真正的先導者。低度開發這個因素，也造成政府在其公民生活中的干預無所不在。因此，一個好的政府似乎是，社會有秩序而和諧的發展的先決條件。

但是如何才能有一個好的政府？民主為政府提供了一個好的架構。政府是由人民構成的。如果我們有好的人民，我們就有好政府。內觀提供了一個讓人民變好的可靠工具。每個地方，教育、工商業以及公共生活的每個領域都需要好人。

內觀的訊息是普遍共通的。它超越所有的界線，國家、種族、社群和派系。在印度和其他地方，數以千計，各種職業背景的人們都受益於內觀。內觀課程對所有人開放，並提供一個公開空間；讓不同國家和信仰的人（印度教徒、穆斯林、基督徒、耆那教徒、佛教徒、各種宗教團體的領導人、僧侶和尼眾）可以共同努力，為了淨化心靈而學習內觀的技巧。這些課程為現世主義和國際兄弟情誼的充分表現，提供了理想的環境；在這裡，個人致力於自我成長並獲得成功。成果是「當下」的。

當葛印卡老師把內觀從緬甸帶回起源地，印度時，他再次轉動了法輪。他燃起了正法之光。這個光驅逐了黑暗，愚昧的黑暗，一切悲慘的根源、一切苦難的根源。這個光指出了道路。在教導內觀的過程中，葛印卡老師以少見的清晰和精確來闡釋法的要義，這種精闢在其他法的哲學論著中是不曾見到的。他以簡單清楚的語言傳達內觀的訊息，讓每個人都能立刻瞭解並實際運用。這正是印度以及全世界所需要的，能夠讓人煥然一新的方法，一個製造好人的方法。

對我來說，第一次內觀課程是我人生的轉捩點。這條道路很明確，不再尋覓，目的地已經找到。目的地就是此「道」。

返回首頁

禪修是什麼

威廉・哈特著

1976年，我辭掉工作去印度一個小鎮學習禪修三年。當人們聽到我的經歷，常問我：「你禪坐時都在做什麼？」當然就某種意義來說，禪坐就是「什麼都不做」；我們必須停止日常生活中所做的一切事情，並開始做相反的事。

我所學習的禪修叫做「內觀」。這是字來自巴利語，那是佛陀時代印度的語言。它的意思是洞見，看到實相、真理；以自己內在體驗真相的方式來瞭解真相。

我們一生都忙著往外看。我們只對其他人在做什麼有興趣；卻對自己沒興趣。當我們禪修，我們必須改變這一切，並開始觀察我們自己。

坐下，停止動作，並闔上眼睛。沒有什麼可以聽或看的，沒有外在事物來吸引我們。因此我們往內看，然後我們發現，當下發生最重大的事情，就是我們自己的呼吸。我們將注意力放在這個實相上：氣息進入和離開鼻孔。我們試著將心定在呼吸上，時間越長越好，並忽略其他任何念頭。

我們立刻就發現這有多困難。只要我們試著把心專注在呼吸上，馬上就開始擔心腿部的疼痛。只要我們試著停止所有的念頭，一千件事情就跳進腦海。只要我們試著忘掉過去和未來，並專注在當下出入鼻孔的呼吸上；某個過去愉快或不悅的回憶，或是對未來的希望或恐懼，立刻就跑出來。很快地，我們就忘了自己正在嘗試做什麼。

事實是，我們的心就像是個有著太多玩具，而被寵壞的小孩。他（她）開始玩一個玩具，覺得無聊；於是伸手去抓另一個，然後再一個。同樣地，我們的心不停地從一個念頭、一個注意的目標

跳到另一個；就這樣，我們不停地逃離現實。

現在我們必須停止這種行為。不是試圖逃避，而是面對現實，不論現實如何。因此我們不斷耐心地把心帶回呼吸上。我們失敗而後再試一次、然後再一次。

一段時間後，我們發現心在呼吸上停留的時間變得長一點。不論進步多微小，我們的確成功地改變了心的習性模式，訓練它保持專注在單一目標上。

利用這種強大的專注力，我們接著謹慎且有系統地改變專注的對象，去檢視身體的每個部位；而且因為心和身是如此緊密相連，我們同時也在檢視我們的心。

通常這種自我檢視會給禪修者許多驚奇。很多過去的心理情結從深深的無意識層浮現出來，各種回憶、遺忘的念頭和情緒。這些遺忘的記憶常常（尤其在剛開始的時候）會帶來很多生理和心理不適，甚至痛苦。

但是，我們不讓這些不適阻止我們。我們的工作是觀察自己的現實（真相），不論它為何，就像科學家在實驗室觀察實驗一般。

通常我們會對任何在心裡形成的念頭、感覺和印象做出反應。如果它是愉悅的，我們就開始想要它，更多、更多；如果不愉悅，我們就開始厭惡它，怎麼避免或逃離。但當我們禪修時，我們必須只是單純地知道我們內部所發生的事，並如實接受。我們不試圖改變或避免；我們只觀察而不反應。

如果我們堅持下去，很快地就會領悟到我們的經驗不斷在改變。每個瞬間，我們身體的感覺都在改變。每個瞬間，心裡的念頭也在改變。這個實相，我自己的實相，時時刻刻都在改變。沒有任何事物是永恆的，不論是最愉悅或最討厭的事。

因此藉由觀察自身，我們從自己的經驗中瞭解一個重要的事實：anicca（梵文為anitya）無常，改變的實相。我內在的一切，以及我之外的世界裡的一切，時時刻刻都在改變。

我們當然一直都知道這點；而現代科學家也證明了這是真的，整個物質宇宙是由每秒生滅百萬次的微小粒子所組成的。但是我們不只是聽聞這個真相或在智性上理解它，而是透過禪修直接經驗它。

我們持續練習，然後很快領悟到：如果沒有任何東西能維持超過一瞬間，那麼我的內部也沒有東西可以被稱作自我、自己，沒有我、沒有我的。這個「我」其實只是一個現象，一個不停改變的過程。而每當我試圖抓取什麼，說「這是我、這是我的」；那我便讓自己不快樂，我讓自己受苦，因為那個什麼的遲早必會消逝，或也許「我」會消逝。

我之所以瞭解這些，不是因為某人告訴我，我是藉由觀察自己而親眼所見。

那麼如何才不會讓自己不快樂呢？很簡單：與其試圖保持某些經驗並逃離其他經驗，把這個拉過來、把那個推開，我只是觀察；我不反應。我以平等心、平衡的心來觀察。

這聽起來很容易，但是如果我坐下來打算禪修一小時，十分鐘後膝蓋開始痛呢？我馬上就開始討厭那個疼痛；我要那個痛消失。但是它不消失，我越討厭它，它就變得越強烈。

如果我能夠有一瞬間只是觀察這個痛；如果我能暫時忘掉這是*我的*痛，*我*在感覺痛；如果我能像科學家一樣檢視這個感覺；那麼說不定我會看到疼痛本身也在改變。它不會永遠在這裡。時時刻刻它都在改變、逝去、重新出現、再次改變。

當我透過自己的經驗領悟到這點，我便從疼痛中解脫出來。它不再控制我。也許它會很快消失，也許不會，但對我來說這無所謂。我不再因疼痛而受苦，因為我可以觀察它。我開始將自己從苦

難中解脫出來。

我達到這一切的方法只是閉上眼睛坐著不動，試圖覺察發生在我內部的每件事。

因此，內觀禪修的目的是在淨化心靈，讓心靈免於痛苦和痛苦的因。通常我們不知道真正發生了什麼事。我們在過去或未來裡遊蕩，被自己的慾望和厭惡所蒙蔽；而且我們總是激動不安，充滿緊張。

但是藉由禪修，我們學會面對此刻的現實，不去渴望或討厭它。我們帶著微笑；以平等心、平衡的心；觀察它。

這份覺知和平等心在我們日常生活中非常有用。現在我們可以在任何情況下看清現實，而不是對實際上發生的事一無所知，盲目地跟隨潛意識的慾望、恐懼、憎恨。然後我們不再盲目地反應並製造更多緊張，而可以採取真實、自由、有創意的行動來幫助我們自己和其他人。

每個人在生活中都面對相同的問題：我們不想要的事情發生；我們想要的事情不發生。在這些狀況中，如果我盲目地反應，我會讓自己和其他人不快樂。如果我保持一顆平衡的心，那我可以讓自己快樂也可以幫助別人快樂。

當一個病人恢復健康，他自然會感到快樂。當一個盲人再度可以看見東西，他自然會感到快樂。同樣地，當我們學會從痛苦中解脫的方法，我們自然會感到快樂。以前我們強迫其他人分享我們的痛苦；現在我們希望其他人能分享我們的平靜和喜悅。

因此，一位真正的禪修者，是在改變了自己後，才會試著改變世界。也許他的行為只不過是用一個微笑代替皺眉，但那個微笑如果是打從心裡的真正微笑，它也許會產生深遠的迴響。從另一方面來說，如果一個微笑只不過被用來掩飾內心的緊張，那它就毫無價值。

我們當然有道德義務去改善這個世界，而我們必須從手邊最近的材料開始：我們自己。如果做到這點，我們就能做到任何事。

這個，就是我所瞭解的禪修：生活的藝術。

一般相信，一個專注力強大且能隨心所欲維持心的完美平衡
的人，比那些發展程度低的人更能達到好的結果。因此，
一個受過成功的禪修訓練的人必然會獲得許多
利益和優勢，不論他是有宗教信仰的人、
一位管理者、一位政治家、一位
商人或學生。

—烏巴慶老師

返回首頁

面對絕症時的平等心

by S. Adaviyappa（阿達維雅帕）

約十年前，我的妻子帕娃塔瑪（Parvathamma）被診斷罹患運動神經疾病，這是一種罕見而且無法治療的病症。對抗療法（allopathic）、順勢療法（homeopathic）、生命療法（ayurvedic）和自然療法（naturopathic）的醫生們都沒有任何療效。她的手臂、大腿、小腿和頸部逐漸瘦弱。即使一般活動，她也需要別人幫助。無助感造成壓力和緊張，她變得鬱鬱寡歡還時常哭泣。

這對我們來說，實在是令人心碎的狀況。但家裡每個人都小心確保她不會感到不舒服或覺得自己被忽略。我們努力提振她的精神，可是每當親朋好友來拜訪她，她仍會崩潰。

病了差不多四年，我妻子在齋普爾（Jaipur）參加了葛印卡老師指導的內觀課程。第一天對她來說最難受。但在其他充滿關愛的同修法友陪伴下，她微笑地忍耐艱苦。到了內觀日，她已是個不同的人。她全身經驗到微細震動之流。她綻放著喜悅的光芒，而且覺得全身充滿力量。這個課程成為最有益的停留。

儘管身體狀況的限制，接下來幾個月她仍固定練習內觀。我因為公務出差到阿傑梅爾（Ajmer），但每當我到齋普爾，我會和她一起禪修。葛印卡老師的兩捲巴利文唱誦錄音帶和當地禪修者的拜訪也對她很有幫助。

內觀課程後，她的個性完全改變了。喜悅從她身上散發出來。來慰問她的人帶著安詳寧靜離開。她從不向任何人抱怨她的病痛，也不哀嘆自己悲慘的病況。她時常關愛地詢問訪客以及其家人的情況，並祝他們幸福喜悅。

病情發展得很迅速。肌肉很快地退化。她的臉持續散發著明亮的微笑，即使脖子以下的身體只是一堆可悲的骨頭和萎縮的肌肉。這段期間，她仍不間斷地練習禪修。

1985年一月十三日，她死前約三十個小時，帕娃塔瑪熱切地向家人祈求原諒她在被照顧的過程中可能說過的粗言惡語。她說她很幸運能有這樣一個慈愛的家庭。她被施予葡萄糖點滴和氧氣三天，並經歷很大的病痛。但她仍對自己的精神機能保有完全的控制。

十五日早晨，她心情很好並喝了點牛奶。但在早上七點十五分左右，她咳嗽了一陣，這是她一直很害怕的。她感到窒息，要求我去找醫師。醫師十五分鐘內趕到。正當醫師在門階上時，她隨著一聲咳嗽吐出了最後一口氣。在最後一刻，她保持著清楚的心，平靜地走了，對站在她身邊的我們投以慈悲的一瞥。

葛印卡老師教導我們，禪修同時也是為死亡做準備。我們家的經驗正是這點明證。在激烈的痛苦中，透過平等心，我妻子得以控制她的精神機能，即使身處於死亡的極端疼痛中。這對每個人來說都是很大的鼓勵，在我們當中的禪修者對應用正法變得更認真。藉由堅定的努力和固定的練習，我們得以承受失去這個慈愛靈魂的悲痛打擊。我們時常迴向慈心（*mett*±）給她，希望她能從一切痛苦中解脫。

返回首頁

實證之旅

by Dr. Chandrasheela Shakya

Chandrasheela Shakya博士是著重於東北印度與尼泊爾的巴利文學者。本篇文章為1984年1月所著。

在葛印卡老師的指導下，於法崗（Dhamma Giri）完成一連串課程後，我對佛陀的諸多開示與教導有了嶄新的了解。這些課程使我能重新審視對巴利語及其文學的理解，並明瞭唯有透過作者傳述的實修方式才能體解其真義。

我在瓦拉那西（Benares）印度大學取得博士學位，研究主題是“*長部的關鍵研究*（The Critical Study of the Dighanikaya（佛陀長篇說法的彙集））”。因此，我相當熟悉該研究領域的理論及各種評論性、注釋性和語文性的作品。而今，透過葛印卡老師的教法所做的實證修習，卻讓我認清，我對佛陀教化真諦的了解，其實還很膚淺。有趣的是，我發現其他許多修過同樣課程的學員也有相同經驗，包括那些像我一樣的巴利文學者。當佛陀說到完整探索（*pariyesana*-complete research）實成就於實證的層面（*sevitabbabhavitabba*）時，即已揭示此現象。直到最近，我發覺當代所有對佛陀說法的研究，實際上都還停留在非實證的層次（*asevitabba and abhavitabba*）。不幸的是，從實證去體驗佛陀說法的方式已完全銷聲匿跡。

儘管我明白智解對實修的重要性，但若缺乏個人體驗，還是無法如實了解像佛陀這般覺者所說的內容。正因為我的學者身分，並選擇以學術研究為終生職志，我對設在法崗的學院正循著正確方向進行此重要研究更感到驚喜。

巴利語是佛陀時代的語言，如今已不流通。也因此，我國及先人留下的這些輝煌文化遺產乃無法普遍為國人所正確了解。即將在法崗完成的重要工作將讓此無價文化遺產重現光輝，不僅讓我們同胞了解，更讓全世界能完整了解。

從純語言學的觀點看，本研究將大大擴充並闡揚我們對現代印度語言之根源與發展脈絡的了解。不僅是佛陀的教導，即便此語言本身，在了解我們的文化遺產上都有無可估量的價值。身為一名學者，對於此事將以完全科學而無派別觀念的方式去完成感到印象深刻且高興。

我個人的興趣是在佛陀的語言與文學，但我相信其他宗教的學者，完成內觀課程後，在其學術領域中也會有相似的體驗。因為葛印卡老師所教的方法是完全不分宗派的，教導人們從內在體驗佛陀說法的方式，已經帶給各種宗教與哲學信仰的人更深的領悟與特殊洞察力；乃至對其本身的教典與聖哲行述亦然。人們從吠陀經（the *Vedas*），薄伽梵歌（the *Gita*），及奧義書（the *Upanishads*）中發現了嶄新且更明晰的意義。甚至耆那教學者也對在阿含經（the *Agamas*）研究上有全新的領悟而印象深刻。 我也聽說教派源自印度以外的基督徒與回教徒，在完成內觀課程後，驚喜地發現到聖經（the Bible）與可蘭經（the Koran）的新義。

根據我本人在法崗的探索與體驗，我確信經驗到的實相遠異於理解的實相。內觀禪修給了我們親身體驗此實相的機會。

返回首頁

良醫癒己

by Dr. Geo （波南醫師）

本文原是1990年在法崗所舉辦--健康之內觀研討會，作者對與會者的演講內容。與會者會前皆參加了十日課程。

非常高興見到這麼多醫師與治療師，共聚一堂來探討與修習佛法。誠然，我們需要更多，如同各位這樣來自世界各地欣然於佛法的醫師、護士、物理治療師等等。今天能看到如此多樣療法[對抗療法、順勢療法、自然療法等等]的代表共聚於此實在非常榮幸。我也了解各種療法在病根、診斷、及治療方面可能會天差地別；那就說明了有個共同的緣將我們全部繫在一起。那就是，幫助他人解除痛苦的渴望。每位學員的作法也許不同，但目標卻是一致的。

我覺得有種職業病危險，當治療的病人越來越多時（日復一日，一個病患接著一個病患，面對這麼多的疾苦），慢慢地，在幾乎不覺的過程中，醫者心態上對苦於病痛的患者會逐漸產生疏離感。醫者自然須保持客觀的態度，以對病人的疾苦有正確的診斷與治療。然而，在治療過程中，卻不能把病人僅僅當作是有趣的案例；診斷上的挑戰或治療上的戰績，而忽視了對方是一個孱弱，受病痛煎熬的活生生個體；一個不僅需要治療，也需要醫者同情與了解其所承受病痛的人。這種態度對治療慢性病或藥石罔效的末期病患尤其重要。對病患疾苦束手無策時，會使醫者沮喪；那種無法救治病患的感覺常讓醫療人員想要逃避與病人的交流溝通。我認為這似乎源自我們本身無能處理週遭所見痛苦所致，起因則是我們從未具備應付自身痛苦的能力。

透過內觀禪修的練習，每個人會面對自己內在深處的痛苦，藉由瞭解其無常的特質，會逐漸發展出平等心。漸漸地，你就能消除此痛苦。此種自我淨化或自我療癒的過程，是一種深刻的解脫感與對他人苦難的悲憫。人會了解到受苦是因為他持續對內在深處的感受起反應。同理，我們的病人不僅承受肉體疾病之苦，也承受心理上對痛反應的苦。此種體解與慈心有賴醫術實踐過程中長期培養，這是各位所學習的診療技術與強烈慈悲心的結合。慈悲心即是大家在這個課程尾聲所學

的。

多年前由印度返回加拿大後，我與一位85歲跛足的務農患者建立起深厚友誼。我們會花上數小時在他廚房邊喝茶邊交換故事。他是個非常務實的人，所有他從事過的事幾乎都很成功。他告訴我，他只上了一天學，就學到所有他需要知道的。老師在黑板上寫下「切勿怠惰」（Never Be Idle），所以他回到農場就開始工作!

他也告訴我，在那段美好的舊日時光，曾經遇到一位真正的醫生。他說當你一進入那位醫生的辦公室時，就開始覺得病情好轉。在離開他辦公室前，你會感到更輕鬆。即使你根本還沒吃什麼藥。然後他解釋要成為一位良醫其實非常容易；就是給予病患大量的「溫柔關愛的照拂」（TLC--tender loving care）。當然這並非醫療實務的全貌，但卻是其中一部份，而這部份正逐漸被我們依賴於偵測、檢驗等等，所下的診斷所取代。

透過內觀與慈悲心的發展，可讓我們再度振興溫柔關愛的照拂。「良醫癒己」乃廣為人知之語。身為醫療專家的我們，若真想幫助自己及病患，應將此話銘記於心。

愛是讓人類和諧的單一處方，是至上的，唯有心完全純淨方能致之。

—烏巴慶老師

返回首頁

內觀與教育

薩拉（B.G. Savla）博士

巴維 維諾巴（Vinobha Bhave）是印度知名的教育和靈性的導師，在他的提議下，葛印卡老師於1970年12月在比哈爾省的拜格達（Bagda，Bihar）舉辦了第一次兒童10日內觀課程。共有37個孩子來參加；雖然結果很正面，但後來都沒有再舉辦過兒童課程。1986年，有位曾在父母陪伴下完成一次正規課程的15歲女孩，要求「只有兒童」的課程。葛印卡老師同意了，就在同年的4月，於孟買的Jamnabai Narsee學校舉辦了一次4日課程。參與的孩子，及其父母和老師全都認為這次的課程非常成功，從1987年開始，在印度的三個內觀中心一直有正規的兒童短期課程舉辦著。法崗（Dhamma Giri）每年於學校假期，會舉辦五或六次的課程，每次約有二百個孩子參加。在齋浦爾（Jaipur）和海德拉巴（Hyderabad）的內觀中心，每年也各舉辦有差不多一樣多次數的課程。

兒童課程，孩子們被分成小組。每一小組搭配著一位訓練有素的同性青少年當「指導員」。指導員就睡在靠近孩子的屋子，指導員在禪堂陪孩子們共修，參與遊戲並全程引導他們。最重要的是，指導員每日有兩次帶領孩子小組討論，來引導孩子探索正法和他們生活的關聯；例如探索像「當我生氣，或當我感到安靜時，我的呼吸會怎樣？」這種方式證明頗為成功。

最近，也在學校引進1日課程。在孟買的一所大型學校建立了一個特別成功的方案，所有的中學生都參加了1日課程，每天校方也安排學生在學校有可繼續練習的機會。

1993這一年，舉辦的兒童課程超過50堂，在內觀中心、學校和其他的地點參加的學生超過5000名。

以下這篇文章是討論這些兒童課程的價值。

很不幸的，今天的教育在學校和大學所教的，已經淪落為智力的訓練。閱讀，寫作，記憶，和思

考；這些只是在心的意識表層工作。這種教育解決不了今日青年的重大問題，例如吸毒和喝酒，亂性，無紀律的反抗行為，暴力和其他反社會的活動；也解決不了學術和失業落後的問題。

由於認知這些問題的嚴重性，和這些問題仍未解決；我們必須尋找教育所缺少的部分。嘗試加上這些缺少的部分，看看是否能根除這些困難；並且引領青年過快樂，積極的生活。

真正的教育要能獲得「智慧」，也就是基於自我經驗的知識。或許這就是教育所缺少的部分。

訓練我們的心活在身心當下的現實，是內觀禪修技巧的精髓。內觀的基礎是道德；參加內觀課程的學生必須遵守道德規約。當學生嘗試在日常生活中練習禪修時，持續遵守這種規約的價值就變得明顯。第二步是觀息的禪修；也就是持續對鼻孔內部的自然呼吸保持覺知，越久越好；由此增加專注。內觀課程的第三步是正確的內觀禪修；發展洞察力，親身體驗有關我們身心本質的智慧。凡是誠心在內觀禪修上過一次課程的人，表示更能瞭解道德的必要；改進專注，從緊張與消極態度中解放；快樂及正面活動也有所增加。因此，內觀不僅僅是生活的藝術，更是真正的教育。

開始這種教育的理想時期，是在孩子出生之前；在母親的子宮裡。經常練習內觀的懷孕婦女，會為孩子的正向心理健康發展創造一個有利的環境。

一旦孩子出生後，多早讓孩子接受這樣的心靈訓練呢？八歲以上的兒童是最適宜的。不過，一些五到七歲參加兒童課程的兒童，也很能夠接受這種教育。

在印度有許多2日或3日的觀息法課程，成功地在三個內觀中心以及學校舉辦。雖然住宅區的2至3日課程最適宜，但就算是在學校舉辦的1日的課程也有很好的效果。為不同年齡群（例如8-10, 11-13, 13-15歲）所舉辦的不同課程，其日程表也依不同年齡群的認知能力而訂。對學校的學童只教內觀教學中的前置技巧，也就是觀息法。較年幼的學童則以練習15到30分鐘為宜；中學生很容易持續禪修30到45分鐘。在禪修期間穿插小組討論、比賽和創意活動。此外，會在簡短的開示和請益時間，和年長有經驗的禪修者，一起討論這個禪修的理論和實踐的價值。一些中學和高中學生，在學習觀息法及練習一段時間之後，會獨自來參加完整的10日內觀課程，他們也成功地完成了。最近，幾所學校把觀息法併入每日課程裡。根據父母親和老師的報告，對其效益進行了科學

的研究；初步研究結果顯示了正面的改變。

印度某些大學和學院已經舉辦了10日內觀課程，或把他們的學生送去上正規的課程，作為他們教學計畫的一部分。到目前為止，對於這些10日課程的好處無完成任何的研究報告；不過對課程的定期需求，和來自參加的青年和老師的熱烈回應，就是對效果的一種肯定。

只有當這個禪修練習成為日常生活整體的一部分時，真正的好處才會到來。多重好處是在兩個主要領域有重要的改變。首先，發展覺知的專注以增加兒童了解，記憶和表達的心靈強度。這個好處會顯現在兒童的學術生涯以及各種其他的活動，例如比賽、藝術和工藝。其次，這個方法幫助淨化心靈。在學校，在家和社會，諸如虐待或暴力等負面的行為開始逐漸轉向較和平，較和諧和較恭敬的行為。因此，長遠來看，經由這種練習，這些問題一定會逐漸減少。

我們確信，愈多觀息和內觀的教學作為教育正規課程的一部分，將會讓年輕世代持續好的改變，這將帶給社會正面的革命。

兒童對其禪修經驗的評論

以下是在印度參加課程的孩子們所寫的。

我17歲的女孩。12歲時，第一次參加內觀課程。

當我參加十年級標準榜的考試時，第一次感受到內觀幫助了我。基本上，我是一個非常容易緊張的人，但當我坐下來考試時，我發現自己出奇的冷靜和平靜。一天兩次的禪修帶給我相當的信心。在神經緊張的狀態，學生容易忘記那些早已熟知的事實。但是當學生冷靜和自信時，即使是那些沒讀過幾次的章節，也會在心中變得很清楚。

有時候我會消沈（雖然沒有明顯原因），有時候也會反叛。現在仍然會，就如許多人在這個年齡的情況。但是現在我發現，我不再如過去那樣浪費許多時間在憂慮或委靡不振上。我對我的學生生活態度改變了。過去我是反叛出了名，如今我已經平靜下來。平常在同學之間，嘲弄老師幾乎是習以為常的事。但是內觀幫助我建立了對長輩應有的尊敬，雖然不是很容易看得出來，卻是我

內在的感受。我也發展了對事物相當的樂觀。基本上，引領青少年走上吸毒和其他壞習慣的罪魁禍首，其實主要就是悲觀的看法。

我感到內觀是一個重要的元素，對學生而言是不可或缺的。如果我想要成為一個更好的人，我知道內觀將幫助我。

— 卡維塔，17歲

我認為我講話開始變少了，而且在我講話或採取任何行動之前，我會或多或少先和我的心商量。對我的反射行動會先踩一下剎車。

— 華雅帝，14歲

起初我並不很喜歡我在那裡。接著我強迫我自己，確實照著葛印卡老師說的去做，因為我並沒有真的照著他的步驟做。我完全沒想到，突然我就跳出了我的激情和憤怒；好像一陣狂風暴雨，把我從生活中所有壞的幻覺中解救出來。為什麼他們不在監獄裡安排這些課程，使得罪犯從所有他們的憤怒和壞的生活中解放出來呢？

— 希勞，14歲

我很高興看到不同宗教的兒童來到這個陣營，並且看到不只是來自我們國家的人，也看到來自其他國家的人來到這裡。我以十足的興趣來練習，錯的想法和錯的事彷彿稀薄的空氣從我的心中突然消失不見了。

在這裡葛印卡老師平等對待每一種宗教。我認為，這是全國團結最佳之道。我希望我年紀更大一點來參加內觀。這是我生命中的最佳經驗。

— 阿佳依，16歲

這三天我過得很辛苦，禪修這麼多個小時。在這個課程結束時，我已經很堅定要參加10日課程。

當我和一位外國人講話時，我體認到一件事，那就是我多麼渴望全世界的人都來學習這個方法。

— 西達塔，14歲

10歲時，我學到內觀。我認為自己非常幸運，在這麼小的年紀成為內觀的禪修者。

內觀對我的讀書非常有幫助。我發現我更能專注，所以也了解的更好。以前我在考試之前是相當的緊張。現在，每當我感到緊張，我就觀察一下呼吸，這樣就某種程度的克服了我的緊張。

每當我生氣時，我比以前更能迅速克服它。有時我感覺沮喪和激怒，但很快我就能去觀看我的呼吸和感受，克服憤怒。

我相信從我成為禪修者以來，我的容忍度增加了。當某人做了我不喜歡的事時，我很容易被激怒，但現在我感到這種事已減少了一點。

最後，在某種程度上，我比以前更容易接受事實了。

如果我持續練習內觀，我有充分的信心，無疑地我將成為更好的人。

— 帝帕力，17歲

返回首頁

世俗主義和內觀

莫達克．烏沙（Usha Modak）

印度是一個世俗國家。印度不像一些國家有國定的宗教，它沒有國定的宗教；人們對宗教有絕對的信仰自由。世俗主義有如此的觀念：儘管宗教信仰不同，人民還是和平地相處及和諧地生活。在世俗國家（例如印度），儘管有許多不同宗教信仰；國家仍要庇護所有宗教，不會偏好某一特定的宗教團體。這是公平地促進國家融合和感情融合的重要途徑。

在印度的公共機構裡，如中小學和大專院校，是不准教授或提倡某一特定宗教。不過，這項國家政策已經導致道德價值和標準的淪喪。老師不再教導學生這些價值，而家長也不清楚在這方面要教給孩子什麼東西才好。

再者，舉著世俗主義大旗的這個國家，對促進國家融合，和維護不同宗教間的和平與和諧，只是嘴巴說說而已，並無實質的行動。相反地，我們屢次看到這些宗教分歧如火山熔岩般地爆發出來，變成難以控制的怪物；讓早已充斥各種緊張和焦慮的世界產生更大的痛苦。

在非宗教的世界裡，缺乏基本道德價值和缺乏宗教間的和諧，在這兩個問題上，內觀禪修能派得上用場嗎？對於那些已經了解內觀是什麼，且把它落實為一種生活方式的人而言；答案是肯定的。

要了解為什麼，我們必須先了解內觀（Vipassana）是什麼。簡言之，它是一個淨化心靈的技術，經由自我觀察和內省，來去除心中的不淨雜染。這是一種改變心習性的努力，心的習性一直是盲目地對貪愛和瞋恨起反應。這個努力是經驗的，這是它的特色。我們必須靠自己努力，靠自己走這條路。別人無法替我們做，我們也無法經由推理或闡釋來完成。

印度偉大聖人，喬達摩佛陀，經由深層的禪修發現；或更確切地說，重新發現了這個技術。他得

到了解脫，從心的所有不淨雜染中解脫出來。然後，他懷著極大的慈悲興愛心，把它傳播給受苦的人們。他從未建立任何「主義」或宗派。他只教內觀，淨化心靈的方法。

內觀用10日的留宿課程。這是一個非常嚴格的課程，在整個上課期間學生一律禁語和守戒（遵守神聖的靜默和遵循嚴格的戒律）。每日有10小時的禪修，定時教導，並在晚上播放葛印卡老師（S.N. Goenka）開示的錄音帶（錄影帶）來解釋和澄清這個方法。

禪修訓練課程有三個步驟。第一是道德戒律。承諾不殺生，不偷盜，不說謊，不邪淫，不吸毒。人們不能一方面努力把自己從雜染中解放出來；另一方面繼續去危害他人，或造作倍增這些雜染的身與口的行為（惡業）。因此，這個道德戒律是不可或缺的。

第二步是經由專注於自然、正常的呼吸（不控制和調節呼吸，如pranayama），來控制我們這顆難駕馭的心。這種修練會使心平靜，和促進專注；進而使人能進到下一個步驟：經由透視個人自身的本質，來淨化這顆充滿雜染的心。內觀是經由系統和冷靜的觀察心裡一直不斷變化的感受，來體驗個人自身的實相。它是一個經由自我觀察和內省的自我淨化過程。

10日課程只是這個方法的一個大概。一個人不可能只參加一次10日課程，就變成一個經驗豐富的禪修者。他（她）應當經由日常生活中實踐，和定期參加10日課程，以此作為推進器繼續禪修；以便於實踐中確立（穩固基礎），並獲得永久的利益。唯有如此，才能體認到這個方法的全部力量。心逐漸從貪愛與瞋恨以及後續的產物：嫉妒，仇恨，自私，貪婪，緊張等負面習性中解放出來。一個人先變得平和與和諧，然後再與他人分享此和平與和諧。

人是群居的生物；健康和諧的個體永遠是，任何一個健康和諧社會的基礎。唯有每一個人有了純淨與和平的心，我們才能期望有和平與和諧的社會。內觀是在個人與經驗的層次上，獲得和平與和諧的一個獨特方法；因此，它是達成和平與和諧社會的最佳方法。

內觀不傳授任何教條或信仰，因為這些會成為社群之間的障礙與分歧。我們的信仰和信念會染色和扭曲我們的視覺。在宗教的名義下，我們用毫無意義的儀式和禮儀的金鏈把自己束縛住。純淨宗教的本質是，以充滿愛與慈悲的純淨心來進行身體、言語和心靈的作為。至於穿什麼衣服，行什麼禮儀和儀式，或持或不持什麼信仰，其實並不重要。現今，我們的心充滿了憤怒，仇恨，貪

婪和妄想等雜染，以致我們已失去了真正宗教的本質；而只緊抱著這些宗教習俗的這個空殼而已。使事情更為糟糕的是，我們還為它們爭吵和爭論不休！宗教已經完全蛻變為宗派主義。這使我們無法自我檢驗，反省我們心靈的雜染，和作出努力來去除這些雜染。

如葛印卡老師正確指出的，問題不在宗派，因此治療的方法不可能是宗派的。方法必須是普遍性的；每個人所面對的是心靈雜染的問題。這不是印度教徒的憤怒和貪婪、基督徒的憤怒和貪婪、或佛教徒的憤怒和貪婪；這個病是普遍性的，治療方法也必須是普遍性的。

內觀就是這樣的一個治療方法。沒有人會反對實踐道德，發展心靈紀律和發展透視自己的實相；由此把心從消極性中解放出來是可能的。沒有人會因此被要求改變宗教信仰；若有任何改變，一定是從痛苦走向快樂、從污染到純淨、從束縛到解脫、從無明到覺悟；成為一個更好的人，就是內觀帶來的改變。

因此內觀以其普遍性的取向，超越了世上所有的宗派宗教；並發揚了世俗主義（國家與情感融合）的真正意義。這種改變發生在問題的根源深處：在每一個人的心裡，而非只是在表層做些整容手術裝點門面而已。內觀與內觀實修在社會各個層面擴散的結果，將解放我們每一個人，使我們的能力和能耐達到最佳的狀態，增進人類的良善與幸福。

返回首頁

在法中成為好父母

by Sachiko Weeden

『法』在生活中的每個面向幫助我們，當然也包括為人父母。在我們的社會，當父母是一項既神聖又艱鉅且需要謹慎對待的任務。

當父母需要極大的耐心。成為真正的好父母，必須擁有完全的、冷靜的、極大的愛，這些特質不就是『法』所教導我們的？孩子的到來是『神賜的』（法賜的）God-sent（Dhamma-sent）考驗：你是否已經由禪修中真實的培養出這些特質？

隨著孩子的出生，首先面臨的就是那些無法成眠的夜晚。我的女兒出生時，我曾經接連幾個星期裡，每天只睡三個小時，坐兩個小時。接下來，就是無法言喻的、始終如一的繁瑣事和脾氣發作，完全沒有絲毫的自由！更糟的是，你還養成了對孩子的強烈依戀。

葛印卡老師談論到關於捨離（nekkhamma）波羅密，即棄絕俗世生活的品質。當你為人父母時，你必須在這個特質上精進努力。即使只有離開你的孩子十天，那仍然是一項折磨！它需要堅強的毅力和對『法』的忠信。

不要把『母愛』視為理所當然，它可以是單向的愛，但也可能因為過度的自我和自私而有瑕疵，你必須小心的審視自己。看看有多少的父母，因為他們有「我的孩子應該像這樣、應該像那樣」的強烈自我和依戀，而糟蹋甚至毀了他們的小孩。

如同葛印卡老師故事中所提及的那位雇用私人秘書提醒他憤怒到來的人，你的小孩也可以幫助你覺知到你的內心狀態。一旦你的內心變得不平衡時，敏感的小孩會透過他（她）的悲傷讓你知道。

努力成為一個好母親或好父親的不二法門就是成為一位好的禪修者。

返回首頁

我的經驗

Venerable Sanghabodhi

在接觸葛印卡先生和純正的法之前，我遭受無比的痛苦，在生死輪迴的大海裡無助的浮沈。我滿是悲傷和沮喪，因為我失去了妻子和四個年幼的孩子，他們如動物般的被柬埔寨的共產黨人殺害。我的同胞有超過一百萬人被殺害，其中有許多是我的朋友和親戚。我也已失去了我的國家。

為了擺脫痛苦，我曾試過很多方法：服務他人，社會活動做義工，捐款，住在佛寺學習佛法，研讀三藏（佛經），服務僧侶等等。所有這些只能在表面的層次上幫助我。

1980年，我得到一位名叫P.Santa的美國沙彌的幫助，在加州，我第一次參加了葛印卡老師的課程。我終其一生都不會忘記這位沙彌。我將永遠跟他分享我的功德，他引導我走上這條美妙的道路，那是走出苦難的最佳之路。

在80年代中期，我參加了兩期的課程。接著，於1981年我來到內觀總部Dhammagiri停留了兩個月，也和葛印卡老師一起進行了15天的朝聖之旅。

1982年5月，在衛塞節（Ves ā kha）滿月日，於菩提迦耶的菩提樹下，我受戒成為一名沙彌（s ā manera），不久之後我成為比丘。

迄今，我已參加了42次課程，包含三次長課程。在徵得葛印卡老師的同意及其他柬埔寨人的幫助下，我把內觀的教導和開示，從英語翻譯成柬埔寨語。這項工作不但有助於我對法有較深的了解，也使得我能更認真和適當地來練習內觀，同時也幫助了在歐洲，美洲，加拿大和泰國的數百名柬埔寨人，走出苦難，並獲得安祥與和諧。

一般而言，這是我人生的一大改變。我個人覺得痛苦減輕了。我覺得安祥，和諧。而且覺得我逐漸獲得解脫。當我經驗痛苦時，我試著去接受它，因而我從中解脫自己。我很幸運，也很高興得

到這個純淨的法，它助我良多。透過這個方法，我獲得精神和身體上的健康，遠遠超過我所預期的。我的工作能力大增。我的心更加平衡，而且我能容易地面對世事的滄桑。

我和家人及親友的關係已經變得非常的好。我樂於幫助別人，不求任何回報。我現在比讓我成為世界的主宰者還要開心。

我要向葛印卡老師致上我最深的謝意，是他幫助我脫離了苦海。回報葛印卡老師的恩德，最好的方式是，當我的國家獨立與和平時，法的種子能種在柬埔寨。

Ven. Sanghabodhi用葛印卡老師教導和開示的錄音帶帶領內觀課程。

返回首頁

帶傷的治療者

保羅弗萊斯曼 博士（Dr. Paul Fleischman）

下文選錄自「內觀：治療者之療癒」文章。弗萊斯曼博士任教於耶魯大學醫學院，指導精神科學博士後的研究員，同時也在該校教授精神科學與宗教科目。

在我的專業工作裡，作為一個精神科醫師在職訓練的指導者和作為其他精神科醫師、心理學家、社會工作者、內科醫生和健康專業人士的精神科醫師，我知道了一種可以被稱為「帶傷的治療者」的症候群。作為一名優質的專業人士，這種帶傷的治療者在與病患接觸過程中，表現出典型的訓練有素、勤勉、自我教育、親切可靠同時知識淵博之特質。然而在內心裡面，只有他們自己知道，而且小心地對其他人隱藏著，帶傷的治療者感到孤獨、恐懼、焦慮與沮喪。他們的專業成就是真實的，並且形成對在早期生命裡的被剝奪經驗的極好補償。帶傷的治療者通常是退縮的、表現合宜的、孤單的人。他或她慷慨、專業地付出是為了得到自覺被剝奪的與人的接觸。他們易於隱藏受傷害的感覺，甚至對自己的配偶亦然。帶傷的治療者僅在謹慎地情況下允許他們自己成為病患，有時花上數十年等待合適醫治者的出現。作為專業人士，他們自己會仔細判斷。由於並非有單一事件或問題須被處理，他們接受心理治療的進展是緩慢的，因他們所尋求的是來自治療過程中持續的滋養與關注。他們渴求參與、被團體認同，尋求一個能治癒擁抱他們的養父母，那是親生父母因某些種原因未能提供給他們的。

當我最初被一兩位有名的精神科醫生請託成為他們的精神科醫生時，我因他們對我的評價感到受寵若驚，我單純地以個案的觀點來考慮他們的問題。這麼多年以來，由於處理帶傷的治療者已經成為我主要的工作，我逐漸了解到這不僅是個人的問題。我現在相信，帶傷的治療者，呈現出某些存在治療核心的要素。

弗洛伊德和容格堅持分析員被分析。他們認為所有的人都需要療癒，特別是治療者本人。帶傷的治療者有其個別獨特的星座和個人問題，但是他們也經歷苦中之苦。治療者非常柔弱和同情的特質讓他們踏上這條恆常伴隨著暴露於人類疾苦的生命旅程，因此他們也需要一種屬於自己的治療。我已經明白，帶傷的治療者如此小心、謹慎地在選擇他們自己的治療者，不僅出於驕傲、羞恥、專業躊躇或受過訓練的判斷，也因他們在尋找能尊重他們曾受過苦痛事實的個人醫療。阿根廷陶藝匠和詩人Antonio Porchia曾說：「看出一切皆空的人，本身已接近於了知萬物的內涵」。帶傷的治療者之痛苦不僅只是一個問題，它同時是一有價值的移情和洞察的來源。它是將治療者帶向治療天命的磁鐵。受傷的治療者為他們的醫治者帶來的不僅是盲目的痛苦，而是神聖苦難的果仁。

神聖苦難引領人們邁向洞察、決心與解放。苦難是攸關存在的。深入神聖苦難將可分辨出真實的治癒或僅是表面的補丁和欺騙的長壽藥。帶傷的治療者是一個遭受深刻的、屬於人類的、個人的痛苦的人，他能在自己的困境裡察覺到存在於所有痛苦和困境中普遍真理之果仁，因之被激發回應那終身治療之呼喚。

當我領悟到我自身也是另一個帶傷治療者時，我對內觀的珍惜變得更為深刻。 它源自古老傳統的友誼和同伴關係，環繞著屬於人類最基本的心得。許多當代心理療法和治療如今在我看來乃被盲目地建構於成功、快樂、與達到中產階級享受的成就：兩輛汽車、兩個孩子、兩棟房子、兩位妻子。在內觀裡我已經找到一種治療，在那裡生活不是建構在豐富的假期或所得到的掌聲和歡呼。這條道路從體認苦難能具有神聖、啟發功效的態度開始。

在內觀中，我之所以誕生與死亡在宇宙神祕海洋的岸邊，是共通於全部生物的。我確信內觀是對治療者一種理想的療癒，因為它透過有覺知地與伴隨生死而來的驚慌對恃，從而驗証與肯定生命的方向。內觀不用安慰來減輕痛苦，它也不以健康為目的，每個人都會生病及死亡。內觀的目標在於了悟自我乃是一座導引出生死與痛苦的虛幻監獄。所謂的自我是一種幻相，根源於身體感受作用於心識中所產生的條件反射。內觀打開了介於感受、自我概念和痛苦之間存在的連結，提供了一個超越個人自我再覺醒的世界。它作用於個體所共同根源的孤立苦痛，使之匯入那未被切割無私的愛之溪流內。它透過啟動超越自我成功、自我快樂、自我生命的美德來療癒。內觀修行者

踏入那超越身心短暫連結範疇之境地。

那我有引介我全部的病患去內觀嗎？我如何、為何、能重視並且從事精神科醫療呢？內觀課程是開放給任何人的，但並不是每個人都會選擇它。行在這條值得尊敬和無害的道路上是沒有轉換、規勸、施壓或懲罰的。十日課程是艱苦的。終其一生行在此道上則是更為稀有、更艱苦的工作。它並不需要特殊的智能、或運動的技能、或特別的文化背景，但是它確實需要強韌性格和一個召喚。

持續一生走在修行道路上的內觀者來自各行各業；當然，大多數的人並非治療者。有文盲的、貧窮的、老的、殘障的、生病的人。有印度農民、德國社會學家、澳洲木匠和法國心理治療家，都在練習著這種生活模式，如同諾亞方舟上承載著各種種別一般。但是當中仍有幾近無形的某些要求，內觀者必須「具備種子」。就如同任何種子的生命一樣，內觀的種子逃脫了文字的顯微鏡：它是基本的善信？或一種決斷？或受夠了必須一直持續的痛苦和失去？或關於他們自己真實本質深不可測的好奇？或是一種對超越現世生命價值的直覺？或對和平的渴望？還是對世俗常規限制的認知？佛陀曾說過在道的核心存有「諸惡莫作（*ahimsa*）」。是不是那些最為珍貴與不易捉摸的累積美德提供形成這種子？無論如何，內觀的生活是給那些聽到召喚、尋得它、並坐下觀察的一條道路。有些人可能不去尋找它、有些可能不重視它、有些可能無法忍受它，有一些人可能有其他有價值的道路要走。

法國的精神分析學家，雅克藍坎（Jacques Lacan），寫道「精神分析者可陪伴病患至‘自我，’狂喜的極限（thou art that），在那兒凡人命運的密碼被揭示。然而要將他們帶到真正旅程開始的那個點，卻無法僅靠我們開業醫生的能力」。

內觀禪修基於一個認知：「這是苦，這是離苦之道」。這就是真正的旅程開始之路，透過觀察和參與自然法則的療癒。即便是星辰也有生滅，但在這短暫的世界之外，有一個永恆，是我們每個人都可以去體悟的。內觀以聚焦於宇宙間無以名狀範疇內的特定苦痛來取得療癒。

返回首頁

內觀：對治上癮的根源

拉曼・蔻絲拉 博士（Dr. Raman Khosla）

吸毒成癮是一種非常複雜的疾病，它既不是醫療疾病，亦不是心理問題，也不是社會動亂所導致，而是一種生物心理社會的失調(biopsychosocial disorder)。它有複雜的因果關係、影響與治療方法，吸毒者展現出所謂的旋轉門(revolving door)現象，其特點是開始、延續、濫用、停止和復發。

在近年來的精神病診療和理解中，貪愛的概念有極大的重要性，藥物濫用的用語為「一喝再喝」。在世界衛生組織（WHO）的國際疾病分類第十版草案（1988年），七個藥物濫用診療的概念中，有多達四個是與貪愛有關。

現有針對酒精和藥物濫用的治療方式分為三大類，包括化學療法、心理療法和行為療法。化學治療包括急性脫毒（通常使用苯二氮安眠鎮定劑或降達錠），以及慢性替代治療（例如使用雙硫崙，納曲酮或美沙酮）。心理療法包括「戒酒無名會」或是「戒毒無名會」之類的自助團體、家庭療法以及個別心理療法，主要是支持、認知或解析重建。行為療法包括各式各樣的程序，例如放鬆程序，像雅各布森的漸進式肌肉放鬆，或生物反饋程序。這些還包括厭惡療法、系統減敏感法、內隱致敏法、社交技巧和建立自信心訓練。

這些治療方法有許多的缺點，詳述如下：

1. 沒有任何一個方法可以達到自助的目的。為期一至二年的研究中顯示出，即使給予吸毒者最適當的治療組合，能夠完全地遠離藥物的不超過總數的三分之一。
2. 縱使已經有過許多嘗試，仍舊難以為任何一種癮找到其適用的治療方法。
3. 將會創造出一種醫源性的替代品，乃醫療專業人士所創造，讓上隱者對較不壞的事物上癮，如化學替代品、外部儀器或其他人，例如治療師。

4. 沒有任何一個方法可以對治最強大的復發起因，也就是貪愛。貪愛是一種心理上的驅動或慾望，有三個重要的組成部份，包括認知、意動和情緒。大多數的療法只有對付由藥物所造成的次要的生物心理社會後果。
5. 最後，最重要的因素是一個人的人格特質是由無意識層面所支配。我們試圖以意識心來以分析或認知的方式去改變它，卻只影響到其冰山的一角。智識上的理解不足以幫助吸毒者。慾望、情緒狀態、動機以及其人格成份是非常難以用心理治療程序來處理的。一個吸毒者的人格的特徵，即情感不成熟、空虛、需要立即的滿足、逃避現實的態度、具有操控性和非理性，都是非常抗拒以理智的手段來加以改變的。

而禪修提供了不同的方法。禪修被定義為一組技巧，其共同點是以自覺的行動，試圖以不分析的方法來集中注意力或覺察力，並嘗試不糾纏於散漫、反覆的思緒中。所有禪修的方法對於吸毒成癮者都有所幫助，他們都顯示出短期的改善。然而，這是因為大多數的禪修方法都能帶來普遍性的生理鬆弛反應。只有內觀的禪修方法可以在心的最深層對治貪愛和瞋恨的心理染污。

內觀禪修是一種生活的方法。雖然內觀並不是一種針對吸毒者，或任何心理或身體疾病的治療方法，許多的身心疾病患者卻顯示出改善，而這是淨化內心過程的副產品。

大部分禪修方法的目標是心的專注或放鬆，而內觀的目標超越了這個目的。內觀與這些禪修方法不同的地方在於，其目標是為了清除所有負面的心態，以淨化內心，並因此顯露出心的所有的正面品質，這也是所有人心的本質。它的終極目標是一個全然淨化或康復的心，一個具有創造性且自我覺察的心，以正面的心態取代了習性反應的心，也就是那個不斷地受到刺激並做出回應，且無自我意識的心。因此，平等心或平衡心在生活中的每一種狀況中逐漸增強。

內觀的淨化心靈的基礎在於它對治到心理染污的根源，也就是物質身體上感受的層面。對於身體上感受的覺知是無意識心的基本功能。佛陀是一個無上的心理醫生，他重新發現了內觀，他不斷地強調心的重要性。佛陀說：「心先於一切現象，心是最重要的，一切都是心所造的。心可以成為一個人最大的敵人，也可以成為最好的朋友。」

心理分析師、行為療法醫師和認知心理療法醫師都接受情緒的概念，但只有其心理層面的部份。他們完全忽略了感受的生理層面的部份。任何一種感受都是真實的，它是深層生化反應的結

果。所有的情緒都伴隨著一種感受。因此，情緒可以經由具體的身體上的感受來被探索。因此內觀禪修的重點在於感受(vedan±)，也就是身體上的感受。佛陀描述感受是心組成的四個部份中的第三個。以現今的用詞，心的四個部份可被描述為識、想、受和行。雖然一個內觀禪修者會觀察身體(k±ya)、感受(vedan±)、心(citta)、和心的內含物(法)(dhamma)，禪修的重點非常清楚地是放在觀察感受上（vedan±nupassan±））。

因此，內觀的長處在於它能夠在心和物質兩個層面上運作。以心為工具來探索物質；以獨特且美好的物質為工具來探索心。這就是內觀與其他心理療法基本差異，這些心理療法只能在理智的層面上來接觸到心。

內觀並不依賴任何的器具，不論是化學的東西或是其他人，例如醫師，老師或上師，甚至一群人。佛陀說：「你是你自己的主人，你決定你自己的將來。」

在基本實用面上，內觀與所有其他的禪修法門的不同點在於，它不包括吟誦或將外在的物體視覺化。內觀的洞見或智慧並不是從外面來的，也不是智識上的知識，而是在身體感受層面上的實驗性的洞見。在法(Dhamma)的道路上，個人對於實相的了悟將自動改變心的行為模式，並以很自然的方式根據實相而生活。這個實相就是心和身體的自然法則。所有物理法則，不論是外在的或內在的，都可以被任何一個內觀禪修者來如實觀察。因此，內觀並不只是一種科學的生活藝術，也是真正的心的科學，真正的心理學。

針對藥物濫用的研究，所有對藥物上癮的根源就是貪愛(ta^{o}h±)，也就是渴望。貪愛是一種對於不存在的東西產生渴望的心理習慣，也等同對於現狀永遠感到不滿足。

貪愛的根源就是感受（vedan±）。人類的所有行為，就是對於身體上深層的感受所做出的反應，不論是心理上、言語上或者肢體上的。所有的反應不是「我想要什麼或喜歡什麼」，就是「我不想要什麼或不喜歡什麼」，這其實是一個銅板的兩面。而這將導致執取(up±dana), 最終導致不快樂。佛陀說：「所有的痛苦都有習性反應為其因。如果習性反應停止了，那就痛苦也就止息了。」

在貪愛的過程中，一個顯著現象是追求感官上滿足的習性。吸毒者之所以吸毒，是因為他們

期望感受到透過吸毒所帶來的感官上的快感，縱使他們知道這樣只會加強他們的毒癮。比這個更深層的事實是，對於貪愛本身的上癮。上癮的事物只是次要的，最有力的證明就是，許多成癮者都會對於多種毒品成癮。最根本的事實就是，成癮者希望維持貪愛本身的狀態，因為它在他們身體裡面產生了一種感官上的快感，他們想要維持這種感受。因此，所有上癮的根源就是對於身體上的感受上癮，無論是對於愉悅的感受產生喜歡和貪愛，或者是對於不愉悅的感受產生厭惡和瞋恨，而貪愛就會造成一種無法破除的習性反應。隨著吸毒者逐漸發展出對於毒品的習慣，他們會需要加強藥量來達到貪愛的效果，貪愛越被穩定地強化，他們就越想要滿足它。貪愛越強，痛苦就越深，因為貪愛會妨礙人們在每一刻都覺察到實相。他們只看得見被扭曲的實相，就像是透過黑暗玻璃所看出去景象一般。

內觀之所以能夠幫助酗酒者或吸毒者，並可以持續地幫助他們的原因在於，它能對治成癮的根源，也就是貪愛。縱使我們已經有許多的傳聞來證明內觀的實用性，我們仍需要長期的科學研究，以顯示內觀對於酗酒者和吸毒者的巨大療效。

就以佛陀充滿啟發性的話來總結這篇文章：「若是樹的根仍然健在，縱使砍倒了這棵樹，它仍是會發出新芽。只要貪愛和瞋恨的習性反應沒有被根除，痛苦就會不斷地衍生出來。」

返回首頁

內觀在精神治療上所扮演的角色

丘卡尼博士（Dr. R.M.Chokhani）

下文為1986年印度內觀總部Dhamma Giri舉行的內觀研討會中被提出，並經適當修正的論文。

將傳統的意識訓練透過現代的方法發揚出來，其中較廣為流傳的一種方法就是內觀禪修，近來廣受歡迎於一般民眾和工作於精神健康領域的人們。

內觀（Vipassana）一詞在巴利文中是「洞察（insight）」的意思。這是一種透過自我觀察所產生的自我蛻變系統；它的目標乃最終達到擁有一平靜與平衡的心（大善者烏巴慶，1963），與此同時過著利他、對自己也對所有人有利的生活 （葛印卡，1990）。

以禪修做為自我解脫的練習，在不同文化的宗教團體中，根據他們各自的宇宙觀被發展出來。而喬達摩佛陀的教導，體現了一個兼容心理學和宇宙學的系統（Kutz I., Borysenko J.J. & Benson H., 1985）。阿毘達磨（論Abhidhamma），這是一種最有系統、最複雜的心理學，它提出一套理解人類精神活動與治癒精神異常方法的概念，與當代心理療法具顯著不同的觀點（Goleman D., 1977）。

心的阿毘達磨模式

廣義來說這種精神活動模式是一種「所緣關係（object relation）」的理論：它的基本動力乃源自持續進行中的精神狀態與感官的所緣的關係。「感官所緣（Sense objects）」包括認知主要的五種感官形式，加上念頭或認知的活動（在這個系統內被視為「第六個感官」）。「精神狀態」恆常處在連續的變化和流動過程中：在這個分析中，意識最小單位，即瞬間覺知，以驚人的速率轉換，此轉換被譬喻成於一道閃電的瞬間內數百萬次頻率的出現。

每個連續的意識狀態由一套賦予它特定性質或精神元素所組成：共有52個基本的分屬感知、認識和情感類別的特質（Narada Thera, 1968）。在做這個精神元素分析時使用基本的二分法：純淨、善的、健康與不純淨、惡的、不健康的意識性質來劃分。如同在系統性的去除過敏過程中，鬆弛被用來取代與它生理學上相反的緊張，而健康的狀態則與不健康拮抗、抑制它們。內觀目的是自心中除去這些不健康的特質；心的健康的運作定義完全不存在於他們的心，如阿羅漢（聖者）般（Goleman D., 1977）。

機制和心理效應

佛陀說：「心生起的一切皆伴隨著身體的感受」；這身與心的相互關係即是內觀修習的關鍵。內觀訓練集中的注意力以客觀的角度，是去覺知以身體感受為基礎的心識運作過程。一個觀察者的這種透視力將能允許如貪和嗔、過去和未來，這種看似無窮無盡的回憶、願望、思想、對話、場景、渴求、恐懼、貪欲等自心識溪流中被有節制地釋放出來。成千上萬由感受觸發的圖像浮現與消失於心識表面而不激起反應，而於此同時這個觀察者身處穩固的當下（Fleischman P.R., 1986）。

內觀修習解除了心的制約，經由改變制約的過程，它將不再是未來行為的最主要決定因素（Goleman D., 1977）。一種精煉的覺知出現，一個人對生活中的各種發生作出有意識的回應，由原受限於制約的反應中被釋放出來。如此一個人的生命逐漸呈現更多的覺知、根基於現實、不再迷惑、自我控制與平和的特質（Fleischman P.R., 1986）。這樣的人能夠迅速地做下決定，正確、公平判斷，同時付出與之一致的努力，絕對是有助於成功地生活的精神能力。

內觀，健康與治療師：

研究評論

已有相當多的數據顯示，修習內觀可增長各種生物心理社會學上的好處；它指出內觀具有巨大的治療潛能。例如，已有很多病例研究報告記錄了在不同的心理壓力下所引起的身心失調，例如：慢性疼痛、頭痛、支氣管性哮喘、高血壓、胃潰瘍、牛皮癬 … 等；另外在各種不同的精神異常，包括酗酒和吸毒，修習內觀皆可以產生正面的效應。內觀也已經在特定的族群中，如學生、

囚犯、警察人員和飽受慢性疼痛或各種其他精神異常之苦的人們間，被發現具有緩解的效應。

然而內觀的目的，在於治療人類本質上的苦而非身體的疾病。痛苦源起於人們對自己真相的無知。洞察；透過自身所經驗實相，將能解脫我們（Fleischman P.R., 1991）。自古以來所有的聰明人都已建議我們要去「認識自己」。內觀提供一個實際的方法讓人去檢查自己身與心的實相，將任何隱藏問題揭露出來並解決它們，同時將未使用之潛能發展出來，並將之導至為自己也為他人好的方向。

所有的人都需要療癒，特別是治療師本人。「醫生治癒自己」是一個著名的片語。佛洛伊德（Freud）和容格（Jung）堅持分析員被分析。治療師非常柔弱和同情的特質讓他們踏上這條恆常伴隨著暴露於人類疾苦的生命旅程，因此他們也需要一種屬於自己的治療。由於內觀沒有教義、根基於經驗、專注於人類的疾苦和解脫，所以內觀可以被受過各種不同訓練的治療師所接受。隨著內觀的練習，治療師能加深他們的自治和自覺，於此同時增強他們身處自身紛擾的生活，卻得以其專業穩住其它病患的能力。內觀真正是所有療癒的道路，包括自我療癒和對他人的療癒（Fleischman P.R., 1991）。

大多數實證研究以生理和（或）行為的變化去評量內觀，作為一個自我調節策略的作用。其實我們也需注意內觀的傳統觀點；由現象角度來看內觀所引起意識狀態的改變。

內觀的臨床應用模式

內觀的臨床的效用比較屬於為病患提供一個一般性正面的心理精神狀態，而非針對任何出現的問題提出個別對策。通常的心理療法即屬後者。作者一直以來使用一種從內觀衍生出來的治療方法，將內觀附加於原來的處置，結果發現它能有效地紓解病患對自身壓力的管理、削減憂慮與恐懼。

在此需先指出治療師本身必須是個成熟的內觀禪修者，同時精通此方法。以內觀用語來說，當病患觀察他的呼吸（Anapana）時，治療師同時在修習慈悲觀（loving-kindness meditation）。

在開始正式的治療之前，治療師對病患解釋內觀的潛在好處，特別對放鬆而言。如此可降低擔憂

並且幫助病患能夠在治療過程中積極合作。除此之外，整個治療環境必須是讓人可以很容易放鬆的；房間應該安靜而且不會被干擾，病患的躺椅也應該相當的舒適。

病患被要求舒適地躺在睡椅上，閉上眼睛開始觀察，專注於鼻孔下方至上唇間這小區域間呼吸的流動。不論氣息是入或出、深或淺、快或慢；自然的呼吸、僅只呼吸。當心跑開時，病患即被引導再次將注意力集中於出入氣息，不需去理會那些入侵的念頭，對雜念的來去也沒有必要覺得沮喪或受到干擾。

有兩件事情會發生。其一病患的心逐漸專注於呼吸的流動，其二病患會逐漸覺知到介於他的精神狀態與呼吸的流動間之關係：即當心中出現騷動，如憤怒、憎恨、恐懼、激情 … 等情緒，呼吸的自然流動就受到影響並被擾亂。病患學習僅僅去觀察並且保持專注、警覺和平等心。

病患被建議持續獨立地練習這種方法，每天兩次，早晨和晚上，每次大約30分鐘。治療師則不時地追蹤病患的進展，與此同時給予諮詢並激勵他去參加內觀的十日課程。病患如此地被鼓勵著繼續去爭取他個人的自治權，即為他自己的健康和福祉負責任。

結論

我認為這種方法縮短整體的治療時間，提供了一種一般性的方式來處理壓力，來幫助病患改善他個人的社會人際關係。此法不論在心理或身體上都較不會引起特殊的適應不良的反應。除此之外，病患的內在狀態發生變化，因此他的注意力集中，知覺和運動神經系統協調運作，憂慮減到最小。雖然外在環境要求有很大的變化，藉著自我約束與內觀禪修的內在能力，病人仍能夠達成這種改變。

以精密的試驗設計，來對這種方法進行多重點（Multicentered）的臨床試驗，將可幫助我們研究內觀對各種精神異常的預防和治療之價值與其限制。此外究竟哪些病患、哪種臨床問題可以受益於內觀，因此可與其他自我調適策略，如生物回饋、催眠、漸進性放鬆等，並列為治療之選項，亦需要被進一步驗證。

References

Fleischman P.R.（1986）, *The Therapeutic Action of Vipassana* and *Why I Sit,* Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Goleman D.（1977）, *Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health,* Am.J. Psychother.30:41-54.

Kutz I., Borysenko J.J. & Benson H.（1985）, *Meditation and Psychotherapy,* Am.J.Psychiatry, Vol.142, No. 1:1-8.

Narada Thera（1986）, *A Manual of Abhidhamma,* Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Surya N.C.（1979）, *Personal Autonomy and Instrumental Accuracy,* in *"Psychotherapeutic Processes,"* editors: M. Kapur, V.N. Murthy, K. Satyavathi and R.L. Kapur, N.I.M.H.A.N.S., Bangalore, India:1-19.

Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin（1963）, "The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative Practice," this Journal 31-35.

Wolpe J.（1958）, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition,* Stanford University Press, Palo Alto, California, USA.

返回首頁

正法的果實

約翰・百利（John Beary）著

本文最初發表於一九八二年，時值正法社群在日本萌芽。若要瞭解自此以後的發展，請參閱國際內觀中心：日本內觀中心網站。

佛陀給了我們某些準則，讓我們能辨別正法和非正法。這些準則是以正法特質的形式呈現，總共有六項（偈）：

> 世尊教法詳明切（Sv ā kkh ā to bhagavat ā dhammo），學人皆可自明了（sandiṭṭhiko），當下成果能得知（ak ā liko），邀君親自來見識（ehi-passiko），直指標的無曲折（opaneyyiko），有智之人自可解（paccattam veditabbo viññuh ī 'ti）.

這些特質當中，讓我們詳細審視「邀君親自來見識」的各項特色，並瞭解這項正法特質，目前是如何影響著正法的傳揚。

今天，我們見證著全世界對正法的熱忱大幅提昇，越來越多人經由內觀禪修接觸到正法。內觀中心正在增長，而舉辦的課程也越來越多，舊學員們已然在正法裡成長，並曾親身體驗正法的好處，因此期望與他人分享法益。有深遠意義值得我們注意的是，這種正法傳揚的動向持續擴展，一如佛陀時代曾出現的情形，是藉由人與人之間口耳相傳，而非任何公關宣傳活動。

到底是甚麼讓正法和內觀禪修，在個人層面持續吸引人們？甚麼原因使得全球各地越來越多人，對禪修的興趣增長？

這些問題的眾多答案中，有一項從上述正法特質一躍而出：那就是「邀君親自來見識」；一

旦體會純淨正法的況味，禪修者感到一種無法抗拒的渴望，要告訴親人朋友正法何其美好，對他人有多大助益。這通常會透過敦促親朋，為了他們自己著想，親自來見識，而不是光相信正法有益的成果。

「邀君親自來見識」的另一種或許更強而有力的面向，目前顯然在世上運作，而且依我看來，正是這項特色使得正法藉由內觀禪修，像滾雪球般地在各地傳揚。這項特色體現在每位學員的言行舉止，和在社會上待人接物的素養當中。當禪修者們變得越來越能安住（確立）於戒（sīla）、定（samādhi）和慧（paññā），他們在心態和價值觀的轉變已然同步發生。所有明智的人更重視個人的作為，遠大於他的言論或信仰體系。今天，當越來越多禪修者認真地成家立業，並肩負起社會責任，那些由正法體驗和成長塑造而來的行為轉變，理所當然成了光明火炬，吸引其他人走出黑暗。

這並不是說，所有禪修者會自動成為正法的耀眼典範；但若他們適當地修持，另外兩項正法特質也將投入運作。其一是「直指標的無曲折」，亦即，正法是平直的道路，所作出的努力或踏出的每一步，都不會白費，因為每一步都會令禪修者越來越接近目標。另一項特質是「當下成果能得知」；正法的成果，得以在正法道路上的每個階段，當下體驗。正因如此，禪修者從開始、中途以及最終，都能受惠於正法。我們全都明白持守戒律、善護正念；以及在一個受愚癡蒙蔽，並對貪愛和瞋恨上癮的世界裡，保持心的微妙平衡，一點也不容易。若非正法本身對每分努力當下能得知成果的持續印證，還有甚麼能支撐我們在正法的道路上精進不懈？我們已然看見，這些果實日漸圓熟，使我們免受世間無益面向的荼毒，同時以種種方式顯現，賦予我們內在力量與心的祥和，使我們與眾不同。

這些正法果實展現得最活靈活現之處，莫過於我們福慧資糧的進展。這些美德波羅密：布施、持戒、忍辱、捨離、精進、實相、堅決、慈愛（悲）、平等心和智慧，每每在持續修習時變得更為穩固，而每種美德的本質更能展現於日常生活之中，讓所有人都能看見。而這些正法果實（全都是美好、實在、鮮明、攸關個人、當下、能被他人和禪修者本人體察得到）就是「邀君親自來見識」最強而有力面向的所在。這些美德向所有人昭示：「這裡有好東西，有利於我們福祉的東西，有值得我們渴望成就的東西。」有時身為舊學員，我們忘卻本身到底曾有過多少轉變，並將這些果實視為理所當然。但我們每個人只要回顧修習正法之前的生活，以及當時朝著的方向，就能瞭解已然發生的巨大變化，我們變得比以往更好。

正是這些轉變、這些正法的果實，以最有說服力的語言，向其他人訴說：「你也是，來看看。」目前，已有為數眾多修習正法十到十二年的禪修者，那些年頭得來不易的果實，吸引其他人，走在正法的道路上。

這裡的日本正法社群，恰好是上述論點的寫照。當幾位西方禪修者在上世紀七十年代中期抵達這裡，他們是少數的過客，都是初次接觸日本和正法。但日子久了，他們當中有些人逐漸在這裡定居，安頓下來，同時也更能安住於正法。當這些人在正法中成長，便迅速瞭解到他們對日本社會以及本地的外國人社群，有著顯而易見的影響。當人們有機會經年累月觀察禪修者的行為，便會對他們以及正法越來越感興趣；這種熱忱使得正法在這裡傳揚的聲勢日趨浩大。最近由葛印卡老師主持的課程非常成功。人們對未來舉辦課程、共修和自修課程的濃厚興趣，促成了京都正法中心的設立；這樣一座實質的根據地，使各式各樣的正法活動，得以環繞它舉行，而日本內觀協會（the Japan Vipassana Association (J.V.A.)）也告成立，負責統籌和舉辦種種正法活動。

在語言隔閡和文化隔膜，或會對傳揚正法衍生重重障礙的土地上，我們發現「邀君親自來見識」的特質，持續勢不可擋，並發揮最為強大的特色：亦即「能觀察到的正法果實」。

正是這種「邀君親自來見識」的面向，使我們的正法工作與刻板的傳教工作有天淵之別。我們不必自我宣傳或賣弄正法的果實。我們不必宣揚道德教化，或遊說人們歸附正法的益處，因為這些益處，正透過我們在日常生活中的作為顯現出來，不必藉助廣告大肆宣揚。

若我們真正有志傳揚正法，所要做的就是安住於正法，好好滋養我們的正法父親葛印卡老師給我們的正法種子，令它蔚為成蔭、開花結果。這些果實將會替我們履行傳揚的工作，一如正法在兩千五百年來流傳的情形。我們對傳揚正法的熱忱，不應使我們忽略一樁事實：只有當我們以正法為本身修持的第一要務，我們希望藉由正法服務帶給眾生好處的願望，才能產生真實效益。我們要謹記必先自助，而後助人。

藉由這項法炬亮傳的過程，願全世間愚癡與痛苦的黑暗驅除。

願一切眾生快樂。

每當內在世界
生起心的染污，
我變得焦躁不安
也使得外在世界焦躁起來。

*（Jaba jaba antara jagata me**ṅ**,*
j ā ge citta vik ā ra.
*Mai**ṅ** bh ī vy ā kula ho uth ū **ṅ** ,*
*vikala kar ū **ṅ** sans ā ra. ）*

願我也願世間
從焦躁中解脫。
這是生活的藝術，
就是純淨的正法。

*（Mai**ṅ** bh ī vy ā kula n ā ban ū **ṅ**,*
jagata vikala n ā hoya.
J ī vana j ī ne k ī kal ā ,
shuddha Dharama hai soya.）

—葛印卡老師印度語詩偈

返回首頁

Ashin Arseinna尊者來信

以下節譯自**Ashin Arseinna**尊者於**1990**年**3**月到法崗拜訪葛印卡老師之後的來信。

葛印卡老師，

3月11日晚上，我們在法崗（Dhammagiri）與您分手，於3月29日返回緬甸...

這趟旅程，在法上的經驗是很珍貴的，尤其是您教的方法...這個方法以極大的耐心，注意到身體真實發生的生滅現象，如實地加以體驗。我真的很高興我能實際體驗到實相，即使此時此刻我仍體驗著。

這是一個我能了解，接受和實行的方法。我很高興得知您在印度也把這個方法從印度傳到世界各地。我熱心盼望並把慈悲迴向給您，祝您傳法工作更前進。我也有信心，法的傳播一定會前進和流傳...。

有另一件讓我快樂的事。在古代，因阿育王對於正法所做的一切，正法得以在九個地區傳播：須那迦長老（Thera Sona）和鬱多羅長老（Thera Uttara）到達蘇伐那蒲迷(Suvanabhumi, 金地，即今緬甸)。由此佛陀教法傳遍了金地全國，且繼續讓眾人受益。同樣地，當今，因您的勤奮，佛法已經傳遍了全世界，讓很多人受益。這就是為什麼我想跟您說，您是現代妙法阿育王（Siridhamma Asoka）...。

在拜訪之前，我已知道您的正法工作，且把慈悲迴向給您。在未來，我也將永遠把慈悲迴向給您，因為我們都是走在正法之路，邁向涅槃的旅人。

我把慈悲迴向給您。願您身心健康快樂，願您正法工作昌隆。

Ashin Arseinna (Ayasma ¾cinna)

Karen Pariyutti Monastery, Oaklan,

Bahan, Rangoon, Myanmar.

30 June 1990

Durlabha j²vana manuja k±,

durlabha Dharama mil±pa.

Dhanyabh±ga donoª mile,

d³ra kareª bhava t±pa.

人身難得，

正法難遇。

我們有幸獲得；

讓我們努力去除苦吧。

返回首頁

Bhaddanta Jotipala尊者來信

這是，最偉大的學者（**Aggamah±pa°¹ita**）**Bhaddanta Jotipala**於**1990**年春天寫的信。

偉大的法的老師；葛印卡老師，具有以下的特質：

教導正法。

從建立良好的關係，與人交往；無論在種族、宗教、國籍、社會地位和財務狀況上，他都以教導正法來讓人們接受正法。

完全具有聖者的特質和美德：像信心（Saddhā）、善的意志（cetana）、慈悲（mettā）、愛心（karuñā，憐憫）、謙虛（nivāta）和無自傲（nimmāna）。

有耐心（khanti）把法寶傳到世界各地。因為這個法已在世界各地；法的各個中心生根，成長與卓壯。

不因傳法如此成功而滿足，仍舊致力於讓傳法更卓越成功。

基於上述五大美德，我認為：偉大的禪修老師葛印卡先生，完全具有以上的特質，他非常值得以下的榮譽封號：

教法的世界傳播者—正法傳播師（Dhamma Magguddesaka）

偉大的在家修行者--摩訶優婆塞（Mah± Up±saka）

賈納卡王菩薩，於反思及勤奮努力地思維1成功之後，他找到滿意的答案：

『有勇氣的人確實應該認真努力，

有智慧的人絕不應放棄努力;

我看到你和我自己，

脫離輪迴，登上彼岸。』

（偉大的賈納克 本生經，詩歌 136）

V±yametheva puriso.

Na nibbindeyya paº¹ito;

Pass±mi vohamatt±na½

Udak± thalamubbhata½.

(Mah±janak J±taka½, verse 136)

from Bhaddanta Jotipala State Central Executive of the Sangha, Kya Khut Waing Sayadaw, Kya Khut Waing Monastery, Bagu, Myanmar

1在本生經故事中，國王賈納卡在一次海難中差點被淹死，但由於他英勇的努力，救了自己和同伴。

返回首頁

給學員的一封信

by Father Anthony de Mello

摘錄自於1985年4月1日，神父寫給美國內觀學員的一封信。

知道內觀在美國施行確實有趣…。

有些人受惠於內觀甚多，有些人則較少。這是自然的，因為沒有兩個人是一樣的。有些人受惠於某些方法，有些人則受惠於其他方法。

然而，超越問題的是內觀與天主教完全相容。兩者之間絕無衝突；反而是，內觀能幫助一個人成為一個更好的基督徒和更好的天主教徒。而且您自己的經驗已經證實了這一點。

我誠摯祝願您們心靈探索成功。

Yours sincerely,
Anthony de Mello, S.J.

然而有一回，一位了不起的人物基於上述三種原因，將他所有的精力用於發現出離廣場的道路。他從經驗中發現，所有由別人指出的路徑，那些奇怪地從感受之樹左邊延伸出去的小路，均不能引領他出離生死輪迴廣場。他無法看見樹的右方是否有任何路徑，因為右邊完全被樹遮蔽。因此，他決定繞過感受之樹，而非沿樹下通過。他必須清出一條路徑繞樹而行以抵達另一邊，而他在繞行途中，更對感受之樹的所有面向進行研究。他的研究既科學又客觀。如此夏季的愉悅感受與冬天的艱苦感受都難以擊倒他。當他遇上春天氣候，便已對感受之樹的短暫本質有深刻瞭解。如此他便能抵禦春天裡曾征服旅人們的慵懶自得。他對春季的平靜效應保持清醒，並瞭解它

的本質。現在他明瞭感受之樹，而令他高興的是一直在找尋的道路竟在面前敞開。那是唯一的道路，平直而清晰，引領他出離生死輪迴廣場，到達解脫山頭陽光普照之顛。他轉身一窺生死輪迴廣場的全貌，以及在廣場上走動的眾生，和蜿蜒於廣場中的眾多錯誤路徑。出於對那些無知、旅途困頓眾生的悲憫，他於是宣說—

為他們開啟的正是涅槃之門
讓那些有耳（聽聞）的人們放棄他們的（盲目）信仰！

(後來de Mello神父成了知名的心靈作家，並在法崗參加過課程。他是印度普那薩達娜(S ā dh ā na)協會的創始人。)

返回首頁

內觀—非宗派之路

by Sadhvi Vinodinibai

何謂宗派主義？「我的宗派最好；只有我宗派的人是虔誠的，而且是高尚誠實的。」這就是宗派主義的想法。

人們不了解宗派主義和真宗教之間的差異。宗派主義以三或四個基本概念作為基礎：

1）不同宗派的人信仰他們各自的神或創始人。

2）每一種宗派對於該穿何種衣服有其自己的想法。只有那些穿這些衣服的人被他們認為是信教的；其他的人則被認為是非信教的。

3）只有履行宗派認可的儀式和禮儀的人才是教徒；其他的人則不是。

4）每一種宗派都有其自己的哲學和理論。唯有那些相信它的人才是信徒；其餘的人則非信徒。

內觀的練習上，這些概念並不重要。純淨的宗教是普遍性的。

自然界有其永恆的規律。了解這些規律，按照它們來過生活，並從不淨與雜染中把心解放出來是內觀禪修的目的。人變得激動是這些染污的結果，從中解脫，就可以享有安祥與和諧。

禪修裡，佛陀給了三個步驟：戒，定和慧。戒，是不以言行傷害任何人。在這個世界上，無論屬於任何宗派，誰能反對這個嗎？每個個人都能藉由過良好的生活，帶給自己的家庭、社會、國家以及全世界和平與和諧。

第二個步驟是定，心的專注。但它必須以不貪愛或瞋恨為目標的專注。藉由觀察普遍的自然和正

常的呼吸來發展專注。它不是一個外在的、想像的東西。沒有宗派會對此有任何的異議。

第三，也是最重要的步驟是慧，修慧〔經驗的智慧〕。它是經由客觀地觀察身上的感受和了解它們無常的本質，並由此發展平等心，由此從不淨中得到解脫。

經由辨識愉悅和不愉悅的感受，潛意識的心每一時刻都在產生貪愛和瞋恨。唯有透過內觀禪修才能體驗到這個。

哪一個宗派會反對不借助外物專注，而經由內省禪修，把人從其雜染中解脫自己的科學方法呢？

沒有任何宗派能對此科學方法有任何的特權。任何肯依照這個方法和努力的人都能成功。

在這個禪修裡，沒有可供禪修的外物；沒有外在的鎖鏈。其實，經由練習禪修方法，人們可以對其宗派的哲學和理論有更深入的了解。任何練習這個法寶的人都會開始體驗到它的好處。要從不淨雜染中全然的解脫，透過其他的練習是不可能的。

我碰巧來到內觀課程，我要對葛印卡老師表示我無限的感謝，因為他以大愛和慈悲讓我在純淨的法中安頓。它是一條很長的路。但單單就發現這條路，本身就是一件大功德了。

願每個人都享有安祥和快樂。

世界正面臨嚴重的問題。對每個人而言，
此時正是修習內觀和學習如何從當今所發生的這一切
找到一個平靜的深池。

—烏巴慶老師

返回首頁

一趟深入內觀禪修之旅

by Jyoti（Jayashakti）Asher

我的記憶飄回到1988年6月，我在法崗上我第一次內觀課程的時候。在當時，我對於內觀禪修的深度、或這條道路會引我至哪裡，都一無所知。但後來，這課程成了徹底改變我一生的轉捩點。

我心靈追求的啟蒙，始於1969年時我依止了傳統的印度教桑亞斯傳承（*Sanyas*，出離之道）。之後我便如一般人所做的一樣，在這所謂的「心靈道路」上孜矻前行：我參加各種儀式、典禮，並持咒、靜坐、修習哈達瑜珈、閱讀及背誦神聖的經典、參加孔巴梅拉（*Kumbha Melas*，印度每十二年舉辦一次的全國性靈修大會）等，滿以為這就是在真誠依循神聖的出離之道時，我所需要做到、並能引領我至最終之所的一切。

然而，在我修習那所謂的出離之道的二十年間，那潛藏於內心，對黑暗、獨處、幽靈、鬼魂、屍體等的恐懼未曾稍減；而那些靈性修持，也未能根除我內心的憤怒、憎恨、貪婪、與自我。

身為加爾各答瑜珈聚會所的領導者，有一天我偶然接觸到了十日內觀課程的開示錄音帶。在聽那些開示時，我覺得當中的每個字都是在對我說的。我理智的心深深地被那些演講所吸引。聽完所有十日課程的開示後，我的心開始思索開示中的話語與觀念。確實，我的心並不為我所掌控。可能因各種原因，我內心總是會有憤怒產生，然後我就必須拼命地試著壓抑它。我曾嘗試保持禁語兩天，只是靜坐並觀察念頭。但這一點幫助也沒有。

後來我想起我曾收到過一些資訊及傳單，是有關於在加爾各答的耆那教寺院內所舉辦的內觀禪修課程。在那幾年，我對於其他任何種類的禪修都興致缺缺。但在聽完錄音帶中正法的開示後，我決定在一個為期三個月的期間內，參加幾期的內觀課程。在那時我也想起了一位住在加爾各答的虔修者曾給過我一份內觀通訊，於是我開始閱讀其中的文章。那些文章看來相當吸引人並深具啟發性。

終於，我抵達法崗，參加了我第一次的內觀課程。我曾經歷過一段狂亂的時期，只是試著將我飄忽無定的心，專注於鼻孔以下、上嘴唇以上的小範圍內。令我極度震驚的是，我發現想將心專注於指定的區域（即練習「觀息法」，Anapana），即使只是十秒鐘，都是如此地困難。我的心狂亂奔逸，或沉思過去，或盤算未來。我可能想到任何事，但就是無法置心於當下（即專注於呼吸之上）。我一面覺得這情況實在令人感到可悲，一面試著繼續打這場屬於我自己的戰爭。

整體說來，就我個人而言，這課程實是一場夢魘。我便秘嚴重、毫無食慾、胃痛、頭部輕微發燒，並感到渾身不適。我無法坐完維持姿勢一小時不動的堅定意志的禪坐（*adhitth ā na*）。半小時已是我所能做到的極限。

我清楚地記得，在參加課程時，有天晚上我做了一個夢。夢中有一個陌生人跟蹤我，我因此被嚇醒。醒來後我鬆了一口氣，慶幸那只是一場夢。但在半夜醒來後，另一種恐懼隨後攫獲了我。我住屋窗外的樹木與樹叢，投射其搖擺舞動的黑影在我房間另一側的牆上。由於驚恐，我下意識地開始重覆念誦一個咒語，以祈求聖母的護佑（一直以來，我認為有一個未知的個體、一股力量、一種勢能、一位全能的神，能聽到人們悲痛的呼求，並隨時準備好對人們施以援手）。就在我念誦了該咒語三次時，我重拾鎮定，並命令我的心停止默誦該咒語；因為內觀的修行，是不允許任何持誦的。我想要真實地面對自己，並強烈期盼自己能堅守身為一位學生所被要求的訓練。這方法奏效了，我隨即停止誦咒。只是，在經歷這一場混亂後，因內心的恐懼是如此強烈，我發現那一夜我不敢離床上廁所，雖然我住的房間內就附有盥洗室。然而，即使遭遇了這種種困難，我仍誠摯、認真、不輟地進行我的禪修練習，並完成了該課程。

在那些課程後，我緊接著上了我的第一次四念住課程。我記得我被一個不斷在關房牆壁上敲打鑽孔的建築工人搞得十分惱火。回音迴蕩在整座佛塔中，我深受其擾。我找了那位工人，請他多體貼我們這些禪修者一些。並告訴他我大老遠從加爾各答來到這兒，不是為了來聽這鑽洞時的刺耳噪音的。但後來，到了下午時，我了解到我不是唯一受到干擾的人。此外，那位仁兄不過是在執行他被分配到的工作罷了。後來，每當我們在路上相遇時，他都會對我微微一笑。整體而言，我在這次課程時的狀況比前兩次的好多了，可能是因為我已能保持專注至少半分鐘了。

然後，隔了十天，在八月時我又上了另一次課程。這是我參加的第四次課程。在這次課程中，我

已能保持身體不動坐完一個小時堅定意志的禪坐，也能保持專注至少一分鐘了。此外，原先在我背部及胸部感覺不到感受的部位，也對我敞開，使我能在那些部位感覺到感受。我偶爾還能感覺到一股微細感受之流的流動。

在九月，我參加了一期二十天的長課程，並能以日漸增長的信心與感激之情順利完成該課程。在該課程結束後，我回到加爾各答的瑜珈聚會所，只為了交出我所有的權責，並辭去受託管理人的職務。我已了解到，之前的道路並無法引領我至解脫。所有那些我從事過的練習，並未改善我的心性，也沒能根除我內心貪、瞋、痴的不淨雜染。現在，我覺得我已擁有了覺悟的種子。而隨著內觀練習的開展，那種子正在開始萌芽。否則，我如何能離開那我已擁有的一切？我如何能捨棄那如此重要的一個職位？這每一件事都是自然而然就發生的。

我很快又回到法崗，參加了五期課程。我在八個月內參加了十次課程，現在該是透過服務來學習的時候了。

漸漸地我了解到，在課程中服務是「應用的內觀」（譯註：此乃相對於「理論的內觀」。就好比「理論物理」相對於「應用物理」一般）。我試著在工作時，將這美妙、單純、又獨一無二的方法應用於實務中。我發現這相當困難。大多數的時候，我會對不樂其出現的情境起反應。現在我明白這不是一件發生於我外在的事；我其實是對身體上生起的不愉快感受起反應。然而我確信，隨著以身體的感受為覺知對象持續練習，我將逐漸擺脫對外在事物起反應的衝動，我的平等心亦將日漸增長。

我憶起了一段，大約於一個半月前發生的插曲。有一位和我非常親密的家庭成員去世了。在以前，我連只是站在一具遺體旁都會感到恐懼。但此刻，我就在她遺體旁。我所能做的，就是不斷地傳送「慈心」（*mettā*）給她。即使在她過世前受病苦折磨時，我每天都會到醫院陪伴她，並作內觀禪修，保持對感受的覺知，同時把「慈心」傳送給她。為了她能平靜地離開這人世，我最深的祝福與功德源源不絕地流向她。我覺得這是我所能給她最好的、也是唯一有效的禱告。因死亡而離別是令人難以面對的。我想起了在我練習內觀禪修前，面對這種離別時我有多麼的情緒化。雖然她真的去世時，有一段時間我內心掀起了情緒的波瀾。但我已能夠和我的感受共處，並發現該情緒馬上就平穩下來。

還有另一個在我身上的改變。在以前，身為一位放下世俗責任的女瑜珈修行者，我會接受人們對我個人的捐助。但現在我不能再這樣做。有時我會懷疑，我和以前的我是否真是同一個人。我如今真的對任何人都一無所求。我對我現在的樣子感到快樂。我憶起我那已過世的父親曾給過我的忠告：「永遠不要當個掌心向上的人，要當個掌心向下的人。」「法」是真實有用的。它會看護你、照顧你。在「法」的面前，沒有人會覺得孤立無援。「法」有保護的作用。真的！「法」會庇護走在「法」的道路上的人們。

當我開始在法中日益成長，我發現我正自各種虛假的外相中走出來。假如其內心不清淨，一個人穿著赭色的袍子、表現的像個出世者又有何用？有著自我、憤怒、憎恨、執著、與無明重壓於身，我以前並未真實的面對自己。重點不在於裝扮，也不在於典禮、咒語、觀想、閱讀神聖經典、或各種儀式。這些事情並不能使你有所不同。只有當真正的出離心自心底噴湧而出，並用功於「正知」（*sampaja**ññ**a*，對無常完全的了知）時，一個人才會真的改變。因此我拋棄了我橙色的裝束。現在，我覺得我的心境及態度都有所不同。當我不斷地照見無常（*anicca*），改變就於內在發生了。

總之，我覺得在所有面向，這方法都是如此的簡單、易行、有效，值得我以餘生來修習。為何我沒在二十年前就值遇內觀禪修這修行方法！無論如何，我不應追悔過去。只要開始，永不嫌遲。

我已出發踏上一趟極為漫長的旅程。這旅程非常艱鉅，但要走的路清晰在前。懷著對佛、法、僧三寶與葛印卡老師的感恩之情（葛印卡老師一直是不斷激勵我前進的最大泉源），我誓言走在這條真實純淨的正法之途上，並隨時準備護持走在這條道路上的人們。在「法」的聖壇前，我深深地俯首致敬。

無常就在你我之內，就在伸手可及之處。
只消往內看一眼，它就在那兒 -- 那等著被經驗的無常．．．
在家居士視無常為生命中的珍寶。
為了自己的幸福及社會的福祉，
他們珍藏它，用以建造儲藏平靜與均衡能量的寶庫。

返回首頁

我的第一次課程

Sarah Bridgland

本次講話是於1990年3月，法崗（Dhamma Giri）所舉行的「感受與正知的重要性」國際研討會上。

我是莎拉（Sarah），今年十歲。這是我第一次參加10日課程，在這裡我要告訴大家我參加本次10日課程的體驗。

我喜歡能來印度的想法，不過參加課程則是另一回事。我要，我不要，我去，我不去。像這樣拿不定主意有數週之久。有一天，媽媽要我去見阮辛先生（Ram Singh）和他太太潔蒂（Jagdish）。那天早上，我帶了些花過去。我和我母親坐在地板上，但阮辛先生說，我們不能坐得比他低，所以我們坐到椅子上。

我把花送給他，打招呼說「您好」。我母親介紹我，和她自己，並告訴阮辛先生，我哥哥大衛去年去了印度。短暫拜訪阮辛先生是愉快的（sukha），快樂，沒有絲毫痛苦（dukkha）。我說「我要去印度！」，事情就這樣決定了。

數週之後，我們於印度時間凌晨約2點抵達。第二天，我們前往依迦浦里（Igatpuri）法崗。我們一安頓好就準備進行一小時的集體靜坐，聆聽禪修及葛印卡老師的介紹。

第二天早餐後，我準備好前往禪堂參加8點鐘的集體靜坐。有一大群女眾走了進去，我也跟著她們走進去。我走到靠近前座我的位置坐下來，覺得舒適了，然後閉上眼睛。不過約過了十秒，我張開眼睛，看看四周。5分鐘後，大家都進來了，陌生的講話開始了。我一直都張開眼睛，但陌生的聲音說：「閉上你的眼睛，」我就閉上了眼睛。

我開始專注於鼻孔以下和上嘴唇以上的這個區域。熱，冷，快，慢，左，右，刺，光滑，硬，軟；這些都是我的感受。但突然間，它們全消失了，它們都離開了我。它們全到那裡去了呢？然後很快地，我了解到我的心在遊移，遊移到學校，因此我停下來，去找我的心，找到它了，就把它帶回到鼻孔以下和上唇以上的這個區域。但是，當我找到它時，我又被拉進到學校和同學們的念頭裡。這些就是發生在我禪修的時候，數小時、半小時、數分鐘和數秒鐘裡的一切。

一直到美妙的內觀技巧傳授之前，我大都如此。到了第四天，上午集體靜坐之後，我們要開始學習內觀。傳授內觀時，我閉上眼睛舒適的坐著。今天上午，我以為即使是內觀時段，我也不可能坐滿兩個小時，我甚至向我母親和兩位幫助我度過這十日課程的友人，黛比（Debbie）和汪娜（Uwana）表達我的感受。

但是現在，在禪堂內我渴望學習內觀，我完全忘記了我原來的想法。最後葛印卡老師，師母（Mataji）和女眾助理老師維瑪拉（Vimala），和男助理老師都進來了，我終於要學習內觀了。我不太注意葛印卡老師開頭簡要的講話，但最後我學習了內觀。「感覺全身的感受」，我照著做了。我再次感覺到刺痛、平滑、軟、硬、快、慢和所有身體的感受。我的心還是會遊移，我把它帶回來，並重新開始。

我也學習了慈悲觀的方法。

在結束冗長的講話之前，我想向大家說一個比較重要的日子，這也可能發生在大多數人的課程中。這一天大概是在第5天左右，這可能是本次課程最棒的一天。那天我心中充滿了憤怒，惡意，無情，不願意做任何我不想做的事，並清楚表明了這一切。但當晚稍後，我意識到就在那一天，我全部的業習不再喜歡我，決定去找別人了，之後我就突然感到快樂。

課程結束時，我簡直無法相信有誰能像我這麼快樂。於是我對自己發誓明年一定要再來，可能和我弟弟一起來。

願我快樂，快樂，快樂，沒有半點痛苦，超過千百倍的快樂。
謝謝。

返回首頁

他教導我們如何控制心

by Kalyani G.

「這是我有生以來最有意義的經驗。生命永遠不可能再一樣！」這是一位美國學生在結束十天的靜默禪修之後，所說出的第一句話。他分享經驗給來參加本次禪修課程的180多位斯里蘭卡人和外國人，本次課程是由不久前才從印度來到斯里蘭卡的葛印卡老師所主持。

葛印卡老師和這個禪修課程，後來成為可倫坡佛教界和非佛教界廣泛討論的話題。因此，為了那些未能參加者的利益，讀者可能有興趣來回顧和詳述那次的經驗。

葛印卡老師的信息就像是大師在做正法的解說。此信息不是來自於任何有組織的宗教。一點也沒有和偉大宗教的教導或教義相衝突的地方。儘管如此，該信息在各種意義上都如新鮮空氣般的清新，令人振奮。

葛印卡老師的信息簡單。他提醒我們，每一句話，每一個行動都以心為前導。心是至高無上的。萬事由心始。所有面臨之事無不先從心生起。情緒的狀態，悲傷、憤怒、喜悅；嚴厲的話語，慈愛的話語，殘忍的思想和行動，或身體的善行，全來自一個人的心，在心中構思和生起。

我們這顆心永遠是那麼的任性，漂泊，如水銀般的流轉，不止息。如眾所周知，馴服野象或野馬遠比馴服和控制心來得容易。若能控制心就好了，那麼我們所有的思想，情感，言與行都可以得到控制。這種控制是獲致和平，安寧和快樂的關鍵。控制心來自於觀察心。一個人如何觀察心，如何培養自我覺知的狀態，和如何投入自我觀察呢？

這顆心一直在遊蕩，重溫過去，一個已經一去不復返了的過去，一個已經不可得的過去；或活在未來，沉迷幻想，醉生夢死，只是在浪費寶貴的精神能量而已。

因此，第一步是把徘徊漫遊的心，帶回到我們的身上來，並覺知我們的身體。在所謂「正常的」

生存狀態下，我們對自己的身體並無任何的感覺印象，除非我們有什麼疼痛。我們如何把遊蕩的心帶回來觀察自己呢？要帶回自已和停留在自我覺知的狀態下，最簡單的方法就是覺知我們的呼吸。這是經過時間考驗和最確實的方法，葛印卡老師把這個方法介紹給禪修的學生。閉眼，舒適坐著，我們專注在呼吸。當我們吸入和呼出時，我們觀察我們的呼吸。「只是觀察，」他表示，「好像哨兵站在鼻孔，觀察誰進來和誰出去。」

聽起來簡單，但做起來困難！只要呼吸是粗、重、或明顯的，就能觀察和覺知呼吸；但當呼吸變得細微時，不僅變得難以觀察，加上如水銀般的心，偷偷地溜到過去或未來。一旦「被發現」（當我們進步時，心遊蕩的時間會越來越短），我們就把心帶回來，更有意識的呼吸，再一次感覺到粗重的呼吸。這就是正定（Samm ā Sam ā dhi or Right Concentration）的練習。

下一個出現的問題是：馴服心是否就是目的？正定的練習是重要的，因為經由這樣的練習，使我們能夠避免分散我們精神的能量（想過去是沒有用的，因為它已經過去了；夢想未來也沒有用：我們必須活在當下）。正定是幫助我們達到較高層次意識的工具，那是一個可以「第一手經驗」事物真實本質的層次。這是普遍的真理；萬有皆無常且會滅去；我們以及周圍的世界，都是處於變化之中。

幾乎每一個會思維的人，不管他的信仰或宗教是什麼，都能在智力或哲學層面，接受萬有無常。我們只要看看我們自己以前的照片，就能體會，我們已經改變很多了。在身體和心理上我都已經改變了。我甚至已非上個月的我了。我的身體每一個細胞都已經改變，改變，再改變了。一個活的身體每一時刻都在改變。只要有生命，就持續在改變。

然而，只有當我們還活著時，我們才能感知，感覺或經驗這個大河正在滾動，漣漪和流動。恰如我們不能在同一條河沐浴兩次一樣，我們自己的生命也是如此，只不過因為變化太快，以致於我們不能觀察到它。葛印卡老師把它比作燈泡裡的電：流過的電流好像始終如一，但燈泡內卻隨時都在改變。

要觀察我們內部正在進行的這種改變，在科學上是可能的，而且也可能以最簡單的方法來進行。如前所述，在正常的狀態下我們對我們的身體是模糊或無感覺的。不過，如果我們發展專注力，那麼我們就能穿透介於普通意識和能觀察到體內變化的高階意識之間的薄壁。至此，我們的意識

狀態就變成能覺知到變化的發生了。

經過四天密集練習專注的藝術之後，我們到了要進入一個新的意識經驗的門口。現在我們可以應用所發展的專注力到身體上。我們學到的就只有觀察，對不愉快的感受無反感，或對愉快的感受無貪愛。在這樣的觀察練習之下，我們會明顯感覺到，所有這些生起的感受終將滅去。

在深層禪修，這顆平靜的心觀察到發生在我們身上，表面甚至裡面的持續變化。我們在這裡所見證的真理，不是在智力或哲學層面，或在情感或虔誠的層次，而是在實際的層次，就是萬物皆無常，都是不斷在改變，且最終將衰退和滅去。我們只是觀察這些變化的發生，對生起的痛苦（特別是經由長時間的靜坐）沒有瞋恨，和對禪修時我們所經歷的愉快感受沒有貪愛。我們只是以平等心觀察。我們只是觀察，我們不對痛苦和愉快的感受的滅去起反應。因此，我們訓練我們自己要心平氣和。這是中道的本質，覺知和平等心!

覺知和平等心是三層結構的兩大支柱。第一層是戒或道德，第二層是正定（正專注），以及頂層的慧，經由禪修來達到。這是佛陀教學的要素。

不可能在這樣短的文章裡，來描述和再次體驗此一經驗的重大意義；一種突然提升我們到另一個意識層次的經驗，只有當我們守戒和練習定時，我們才能經驗到此一層次的意識。此一經驗使我們能體認到我們內部的真相是什麼（我們自己一直在改變的本質），我們外在世界的真相也是如此。我們與外部現象的關係在變化。在我們的日常生活裡，每當我們的生活有任何錯誤發生時，我們總是責怪外部世界的不穩定。我們幾乎總是要去改變我們外在的世界，而不是我們內在的世界...

這種內省，自我觀察，使我們感受到「我」的虛幻，體認到沒有永久和不可改變的「我」。每當我們認為或說「我」時，這個「我」是不同的「我」。當然有些「我」是比其他的「我」更強。宗教，種姓，傳統，甚至教育，可能會創造出非常強烈的「我」支配地位較弱的「我」。

這類體會很多，有些幾乎是老生常談，有些真的令人驚奇。是的，這類經驗很多。我們有幸來參加這個由葛印卡老師所主持的禪修課程，它肯定是一個無與倫比的經驗；為了此一經驗，我們將永遠感謝葛印卡老師和促成本次課程的所有人。

它的確令人難忘。

學了內觀的印度教徒仍可繼續自稱為印度教徒;
穆斯林還是穆斯林，同樣對於耆那教徒，
基督教徒，佛教徒也一樣。
最重要的是要成為一個好人，
過快樂與和諧的生活。
正法幫助每一個人成為一個好人。

——葛印卡

返回首頁

一位天主教神父的內觀心得

by Father Peter Lourdes

以下的見解來自於Peter Lourdes神父，他是一位諮商心理師，也是印度普那（Pune）國家聖召服務中心的負責人。

1986年二月，我在依迦浦里（Igatpuri）國際內觀中心（Vipassana International Academy）參加葛印卡老師指導的十日課程。當時跟我一起參加課程的人，包括四位天主教神父、兩位修士及二十八位修女。其中的一位神父和兩位修女也是我為陶成工作者（意即負責訓練未來修士、修女和神父的教會人員）規劃和指導一個為期六個月課程的工作人員。在靈修的部分要求參與者去經驗一下那些在印度所尊崇的其它靈修方式，我們都參加了這一次的體驗。

我是一位神父，擁有羅馬心理學學位和芝加哥羅耀拉大學的博士學位。我的畢業論文是「超自然冥想在諮商心理學上的意涵（The implications of the Transcendental Meditation (TM) Program for Counselling Psychology.）」。我曾經在羅耀拉大學「神秘主義的比較」這門課程中被要求向同學講述超自然的冥想。在參加國際內觀中心的十日課程期間，過去我在心理治療、比較神秘經驗、和超自然冥想的背景，以及個人在修會內的生活方式都提供極有利的條件，而過去我多年來所尋求的某些事物似乎也在這次課程中被觸及了。回到普那後，我和一群修女和神父一起持續修持內觀，而（之前）我是他們的神師。

人們有時候會好奇為何像我這樣的一位天主教神父會在佛教中心出現，Duke大學的Roger Coreless說Thomas Merton提到當他跟D.T. Suzuki（鈴木大拙貞太郎，一位禪宗佛教徒）在一起時，比跟大多數的天主教徒在一起感覺要和諧得多。我不是Merton，但是我在依迦浦里和在牧靈職務內也經常有相同的感覺。對我來說靈修已經成為我終其一生的追求。我已勇於在來自伯鐸宗徒的宗座傳統之外的場域去尋求。

內觀如何與我的天主教信仰相符？我想內觀是我在傳統天主教尋找神秘靈修目標的一種途徑。

我的天主教傳統也有其神學的一面。它通常是經由傳統的教義講授、上教堂、家庭教導和講道等方式傳達給我們。內觀技巧的理論（或者是你願意稱它做神學）通常並不符合我天主教神學領域的視野，但我並不認為那是重要的。

我之所以不認為它是很重要的理由是：我認為天主教的神學只是詮釋和談論超覺經驗方式之一，而且我認為體驗遠比談論來得重要。透過體驗，我覺得我比天主教的神學家和大多數天主教的進堂者更接近基督宗教傳統，以及印度教、伊斯蘭教和佛教傳統的神秘主義者。

我想在天主教的傳統裡，「神學化的靈修」要比神秘經驗的靈修更具有主導性。而我發現在葛印卡的各種靈性教導裡，神秘體驗就是全部。它真切且深深地追求實相，不容妥協。

難道天主教的傳統裡沒有類似的指導要點嗎？我相信是有的，只是它不像內觀的教導這般簡單扼要罷了，所有的教導已隨著修道院消逝了。

在我目前個人靈性追求的歷程上，對於人性中無法言喻的神性部分的理解渴望，遠比在主日學和神學中談論有關天主的理論來得強烈。

即使我並不期待成為救世主，卻經常因為無法引起我的天主教信徒們對人類共同對超越的渴望其中神秘幅度的興趣而感到難過。

我邀請你們大家，加入我和所有人類的行列，不論是在我們自己的宗教團體內或團體外，都能嘗試敞開心胸、打開耳朵，嘗試一種全然不同的體驗。

返回首頁

一位西方基督徒對東方的觀點

by Fr. Daniel J. O'Hanlon S.J.

這篇文章刊載於”耶穌會士靈修之研究”第16期卷第3期，1984年。

在我五十歲出頭時，作為一位耶穌會會士已超過三十年，開始對透過與傳統的亞洲心理；靈性的接觸，來豐富我的祈禱和默想經驗產生興趣，更確切地說，是來豐富我整個人性和神性的成長歷程。以下是我的經驗描述。

1973年十二月，當時我已經在印度好幾個月，我參加了一次十日內觀課程，當時是由一位來自緬甸、傑出的葛印卡（在家眾）老師帶領。每天大約花12小禪坐，有時在禪堂和老師共修，有時在自己的空間練習。我說空間並非房間，因為有很多學員，多數是年輕的西方人，所以住宿條件是非常簡陋的。在貝那勒斯緬甸寺廟裡，一個小小用帷幕隔開的堅固石頭地板上，我和幾個人住在一起，只有幾平方英尺空間，而在貝那勒斯那年的十二月是很冷的。每時每刻，我們僅僅練習覺察自己身體上的感受，就只是專注這些感受，不執著也不抗拒這些感受，這就是主要的練習。

雖然我以前從未學習過這種方法，但即使在那時，我並不感到這與我以前的默想和祈禱經驗不協調。之後，我不記得過了多久，當我第一次讀到「不知之雲（The Cloud of Unknowing）」，並重讀聖十字若望的著作時，我發現基督教徒架構裡對覺知的描述，和葛印卡教導的內觀禪修非常相似。當然，我過去學習過許多止息「心猿（monkey mind）」的方法，並允許覺察，比言語和觀念更深層的內在實相被喚醒。但我特別提及葛印卡是因為我認為在那寒冷通風的貝那勒斯寺廟裡的十天特別具震撼力。從那十天的練習，我更瞭解佛教的意義，這遠比我過去從書本或演講中所獲得的還多。這次安息年開始時，我有個信念，就是對這些宗教傳統的直接經驗，是瞭解這

些宗教的最好方法，而這十天的經驗正好驗證了我的信念。

讓我舉例說明那十天經驗如何改變我。當十天課程結束時，我搭上一列擁擠的三等艙火車前往菩提迦耶（Bodh Gaya），這是從貝那勒斯往東的一個過夜旅程。正如往常，在火車上除了在一間擁擠分隔間的地板之外沒有地方可睡，我很幸運找到那個位置而無需坐著或站著。同車內有幾個要回加爾各達的孟加拉年輕人，看到我並且嘲弄我這個「老西方嬉皮」。你現在可能會料想在這種情況下，在一週半辛苦的靜坐禪修後，試著要在晃動的火車地板上睡覺，我對這些人肯定很難有親切的反應，至少會覺得很被打擾。實際發生的狀況是，我對當時的情境感到有趣，並和這些年輕人說笑，最後他們還與我分享他們的食物。

回到我早期的靈修模式和從東方所學習事物的關連這個主題上，我認為對我來說，主要新的體認是，發現使身心騷動平靜非常簡單而有效的方法，它是為了允許更深、無言的覺知活起來…

經由與亞洲禪修接觸的經驗，我有兩個新發現。第一，我發現一個人可以超越語言和觀念而達到祈禱的目的，不一定要從語言和想法開始。我發現透過這樣簡單的方式諸如觀察我的呼吸、觀察我身體上的感受、練習只是強調單純覺知的哈達瑜珈（hatha yoga），和不費心思分析任何字句地唱誦或簡單地重複一些祈禱文，就可能到達Guigo所描繪的過程中的最後階段：冥想。這是我第一個發現，人們真的不需要從任何話語或想法開始。

我的第二個發現是：透過覺知，愛會自然的湧現，毋須刻意地將她列為關心的首要對象。請留意我所說的：我並不是說愛不重要，我也不是說直接地培養是不良的途徑，而是仍有其他可行的途徑。在東方，較多關注在覺知，以及去除執著。注意這個簡單的覺知、純粹而即時的專注，更甚於對感覺與慾望的直接培養或激勵。這種作法似乎是源自於一個信念：愛和慈悲是我們本性的自然傾向。當這表面的心智和失序的欲望停止時，要喚醒真實的自我並不需我們任何進一步的協助。的確，我們笨拙的刻意撩動和喚醒通常如同我們撩撥海葵一般會有相同的結果，它只是更緊閉，當靜止不受打擾時，它打開地像盛開地睡蓮…

當我持續以東方的傳統來豐富我的祈禱和默想生活時，我發現了很多不以任何話語作開始的有效方法，而對簡單即時覺知的直接練習，毋須進一步的費力，就在我身上結出諸如慈悲、愛、耐心和同理心等「情感」的果實。

返回首頁

內觀：我的精神朝聖之旅

穆罕默德・阿里夫・久雅（Mohammed Arif Joiya）

1976年我到葛拉卡普（Gorakhpur），阿羅亞曼迪爾（Arogya Mandir）自然療法學會，在那裡我獲益良多。那些日子，我看了許多關於精神方面的書籍並與同伴們討論宗教。雖然這一切喚醒了我，但都無法令我止渴。相反的，它使我更加激動和刺激我進一步追尋。我一直在尋找一位能真正幫助我體驗真理的導師。我想要了解自己的內在，那種能以安詳與活力生活的奧妙。娛樂性的課題無法滿足我，我想要了解與體驗的是自己的真理。

寺廟、清真寺、佛塔和錫克廟，以及所有的經文都無法令我安住。我仍然被空虛和不滿意的生活所淹沒。在這樣受傷的狀態下，在阿羅亞曼迪爾創辦人維塔達斯莫迪（Vithaldas Modi）博士之前，我打開心房，向他表達我的精神抱負，和我需要理出個頭緒。他建議我參加內觀禪修課程，並給我一本小冊子和申請表格。我讀了也理解了，但我嚇壞了：「噢！這是佛教徒的宗教，無神論者。這些佛教徒不相信靈魂和上帝。他們能教我什麼呢？我是一個穆斯林。我不能犯下這個罪行。」但是我的內心再次吶喊，應該聽從莫迪博士的忠告。「他怎麼會希望我不好呢？不管他的建議是什麼，當然都是為了我的利益和福址。就讓我去試試看吧。」因此，1978年2月我到海德拉巴（Hyderabad）附近的內觀國際禪修中心參加內觀課程。

我遲到了，不過我很高興發現這個地方竟是如此安靜與和諧。事務長沙巴祖先生（Mr. Bachubhai Shah）以無私的愛親切地接待我。他說「阿里夫先生，你已經錯過一天，不過我相信，葛印卡老師會接受你來上課的。別擔心。您可以先盥洗和吃早餐。我會跟老師說你來了。」我很高興從巴祖先生那兒感受到純淨、熱切的接待和安心。

在我等待的時候，我開始環顧四周神聖靜默的學員。我感覺到輕微的發熱，從我踏上這塊聖地的那一刻起，我就感覺到了。這是某種莫名恐懼的發熱。我覺得我的自我即將陣亡，而我也準備好了。

葛印卡老師找我。我便過去，禮敬並對他們微笑。他和他的妻子坐在椅子上。老師看起來像是科學家、醫生、文人。

「來，坐下來。」

我坐在地毯的邊緣，微笑著。

「你的工作性質是什麼？」

「老師，我是體能訓練師，在烏搭薩（Udasar）工作。」

「嗯...有什麼問題嗎？」

「老師，我說話會結結巴巴，有點困難。」

「好的。這沒問題。晚上會有技巧指導。在這之前，就觀察你的呼吸，對呼吸保持覺知。」

「太好了，老師。」

「你可以走了，」他微笑著說。

我鞠躬致敬，笑著走出大廳。

我開始思考：「我碰到的是一個什麼樣的大師呢？他是一個世俗的人。大師是這樣的嗎？已婚！在家人！沒有鬍鬚，沒有髭，刮得很乾淨？額頭上沒有標記？沒有長髮？沒有赭色長袍？他穿著半袖衫，和色彩繽紛的方格腰布（*lungi*）。至少他應該穿上手織（khādi）衣服。如此現代，如此普通。他怎麼教導禪修呢？不管它了，既來之則安之。」

當我與數百位禪修者，開始遵循葛印卡老師的教導；觀察呼吸和保持著覺知呼吸以及感覺呼吸的接觸。才不久，一個靜默的聲音自我內心響起且悄悄地說：「噢！這正是我在尋找的，我找到了。我必須努力用功。我已經遲了一天，我不應該再浪費片刻。」我熱中的開始禪修。

晚上的技巧指導。葛印卡老師說：「請跟著用巴利文複誦我說的話。」我跟著複誦：「在禪修課程期間，我戒除殺生，竊盜，邪淫，說謊和飲酒。」我喜歡這五戒。接著，我不得不跟著複誦：「我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。」雖然當下我並無不滿，但不久我心中確有一些不滿。「看吧，我上了莫迪的當。他把我推進一個處境，好像一條吞了老鼠的蛇。啊！薩希卜汗（Khan Saheb），這些人弄沉你的船。現在又扮成佛教徒走進你的社會。」

無論如何我得回過神來，開始觀察呼吸。相同的念頭又來了。但是每當覺知呼吸稍微穩定時，這個問題就自動地逐步地化解。現在我不想再去思考這些問題了。我開始有進展。休息時間，甚至午餐過後，我都持續禪修。事實上，我遲到了一天，其他禪修者必定更進步，這也更加激勵我。我持續禪修，沒有任何想法。

閉著的眼睛前，彷彿有一面電視螢幕開始閃爍。我非常清楚的意識到，心蟄伏的不淨雜染開始生起滅去。就像是我所看過最骯髒，最瘋狂的電影。這種令人厭惡的偏見，讓我想吐。但同時我了解到，這樣對我是好的。不淨染污出來了。這是一件好事。

第四天內觀課程傳授。我內心生起一種新的聲音：「在過去生，我肯定修習過這項技術。內觀竟是這樣簡單且熟悉！」我繼續前進從粗重到微細。

課程第七天，我體認到這種禪修技術非常簡單，兒童甚至文盲的人也可以學習和有效地練習。只要閉著眼睛觀察自然的呼吸，和持續覺知呼吸的進和出，及其接觸著某些地方。持續觀察呼吸，心的見證能力會自動建立。接著一定要客觀地來觀察全身的感受，以一特定的順序從頭到腳。感受可能是愉快的或痛苦的。兩者都必須以平等心來觀察。重複同樣的過程一遍又一遍，心的平靜專注和平等心便會逐漸增加。

那晚我睡覺時，發生了一件可怕的事。約近午夜時分。我看到一個非常兇惡的惡魔用雙手抓住我的脖子，且不停的搖動我的腦袋說：「邪惡的靈魂啊！你把我帶來這個聚會所！等著瞧，我會讓你好看。」並且大力的把我扔在地上。接著我聽到葛印卡老師甜美的聲音：「孩子，不要擔心。靠近我。來，不要怕。」我在害怕和恐懼中醒來，張開眼睛環顧四周，看到我的外國禪修室友已熟睡。我立即了解到，這是一場噩夢。它是我心的一齣戲。這是詭計，在用各種手段迫使我離開

課程。污染被消除了。所有的痛苦都是因為心。我走出房間，看到燈光和樹木矗立者，樹葉搖曳唱著歌，好像有個寧靜節慶正在舉行。我聽著，然後覺悟到：「噢！這是潛意識的一個陰謀。我明白了。我不會沒有完成課程就離開。」我放輕鬆，微笑地回到床上，躺下來禪修，最後就睡著了。

天剛破曉，禪堂有禪修時段。午餐後我被另一種經驗震撼了。我覺得我的頭和雙手在擺動，好像它們是屬於別人的。我處於一個非常平靜，超然，平等的見證狀態。「噢，喬達摩佛陀！你是如何發現這個獨特的禪修技術？您不斷地教導人們這個神聖的藝術。人們再次利用這個藝術來追求幸福。向您致敬，我的上帝。我再三地禮敬在您慈悲的腳前。無窮盡的禮敬。」現在我理解到「我皈依佛」的意思，是在自己的覺悟（*bodhi*）下得到庇護，而不是在悉達多喬達摩個人下得到庇護。「我皈依法」的意思是，一個人必須將自己確立於自己的真實本性，而不是確立在教派宗教中。「我皈依僧」的意思是，從那些已在正法中建立穩固基礎的聖者取得庇護，無論他們的種族，膚色或國籍是什麼。從這個神聖的時刻起，「死亡」這個字；充滿了理論和眼淚的字眼，就從我的生命之書中如雪融化般的流逝了。噢，不！沒有生命死亡這回事。死亡是不可能的。每個人都依據自己的業行不斷地在這個旅程中流轉。而旅程的最終目的地是涅槃（*nirvana*）。現在我明白自己的宗教是什麼和別人的宗教是什麼了。若沒有內觀淨化污染的心和體認自己的本性，生命便是生活在他人的宗教。以自己的本性生活就是正法（Svadharma）。

第九天傳授了新的禪修技巧，慈悲觀（*mett ā bh ā van ā*），就是與所有的眾生分享自己的功德利益。這個禪修讓我的心充滿了愛與慈悲，我感動得哭了。

當我從課程出來時，我覺得我沒有任何敵人了。所有人都是我的親人。我心中對每一個人都充滿了愛、慈悲和憐憫的喜悅。我想我一定在過去生做了某些善行，才得以出生在這深情和慈悲的印度母親（Mother-India）國度裡：向您致敬，印度母親。現在，我才真正了解到為什麼印度會被指認為「世界的老師（world teacher）。」我生起一種身為印度人的驕傲。我覺得我與地球上所有眾生合而為一。

現在對我而言，宗教就是幫助可憐的人們脫離他們的痛苦：願所有眾生走在純淨的法道路上；願所有眾生在法的真正意義上是真誠的。藉由內觀的實踐，我已經找到人生正確的方向，這使得生命有價值。這條路是漫長的，但它是筆直容易的。

內觀已經幫助我自然地走出壞習慣。它給了我在絕望情境中微笑的力量。它也給了我履行責任的力量。我比較不會感覺緊張。一天天地，我得到了能夠向愈來愈大的群眾演說的力量。沒有內觀，我的生活是不完整的。

我想告訴受過教育的年輕穆斯林們，嘗試一下內觀禪修，看看結果如何。今日不同路線的人們應該要團結。藉由擺脫有害的宗派主義，有助於建立一個真正強壯的民族團結。內觀是所有人類問題的唯一解答，因為它是普遍的，而且有著正面的果實。

我禮敬我的老師葛印卡先生以及助理老師維塔達斯莫迪博士。

禮敬佛！禮敬法！禮敬僧！

返回首頁

感恩

庫斯羅 得達須特 黑伊達里（**Khusrow Dehdasht Heidari**）

我已體認到禪修是唯一能給我新人生的課程。身為伊朗人和信仰穆斯林，我由衷的奉勸所有穆斯林弟兄，也由衷的奉勸所有不同宗教領域的人士和人道主義者來分享這個美好的方法。到目前為止，我已經參加了四次的課程，來禪修中心愈多次，獲得真正有利於我人生的新東西就愈多。為了更忠實於大眾，也為了了解別人和我自己的本性，我仔細地研究過許多心理學的書；我發現，心理學只是生活的基礎，而這個禪修方法卻是心理學的根本。

願眾生經由佛陀的：戒、定、慧來發展智慧，淨化他們自己，達到完全的慈愛。

- Khusrow Dehdasht Heidari

海德拉巴

1976年12月

這個課程給我的印象是如此的深刻，我甚至不知該如何來表達我的感恩；另一方面，深怕低估了它真正的價值和美麗，讓我不敢有任何的評論。但我仍要建議：正確了解和欣賞內觀禪修課程的方法就是親自去體驗它。

His Excellency Mohammed Mehrdel

Bombay

健康與和諧的個人永遠是構成健康和諧社會的基礎。

唯有每一個人有純淨，安詳的心

我們才能期待安詳和諧的社會。

-S.N.葛印卡

返回首頁

我找到路了

羌德拉嘎拉 博士（Dr. Chandrakala）

我知道內觀是在10或12年前，但一直到1987年7月，我才在齋浦爾（Jaipur）Dhammathali中心首次接觸到內觀。

這個課程的前三天是持續練習觀息法。這項技術令人接受也容易察覺。但要實踐它可就難了。我們試著以自然的呼吸來控制我們的心。在此之前，我只知道利用外在的，想像的方法來馴服心。當我在觀息時，發現到居然可以靠自己來讓心專注的方法；真令我大吃一驚。

第四天傳授內觀法，我的課程也從這開始了。堅定辛勤的練習；一小時的堅定的決心(adhitthana，即坐著不動）逼得我要自我超越。第五天在體內產生的劇烈熱量完全令我心灰意冷，我的熱忱開始消退。尤有甚者，有時我甚至不能正確地把握內觀的技巧。

我心中對於，感受是內觀實修的基礎有著很大的憂慮。當我不能進一步用功時，我把觀察感受放到一邊，而花時間在觀息上。我下了堅定的決心，讓練習繼續充滿著忠誠和虔誠。

第10天慈悲觀（metta）之後，我感覺到前所未有的經驗。在我身體內外都感受到快樂的改變。我覺到很輕，沒有重量且充滿喜悅；心也非常的高興，快樂淹沒了我。振奮覆蓋了我。在課程結束時，我當下就決定再參加課程。

長期徘徊於追求究竟，面面碰壁，在每一種方法中感到挫折，從每一個地方中徹底失望、沮喪、厭倦和疲憊的我，來到內觀中心的大門，令人歡喜的清新觸動，給予我極大的安慰。看起來，好像已經到了我的目的地。在我心裡有著對佛陀的虔敬；因此很容易也很自然的對這條路有信心。有色的簾幕很快地從我的眼前移開，厚重的塗料外層開始剝落，理智與所有的妄想和迷惑移動了。我從信仰中脫離，放下典禮和儀式，以及毫無根據的盲信。沉重的負擔似乎已從我心中

與理智中卸下。

法的真正道路被揭露和了解。當我一找到內觀時，所有的奔波都結束了。現在真的不再需要四處奔跑和徘徊。所有的重點都在這三腕尺半長的身體上。成就在這裡，而達成它的方法也在這裡。在這裡有束縛，也有解脫。這是痛苦，但也是出離痛苦的方向。裡面還有著，多半仍是談論階段的究竟真理。

智者曾說：「找到方法的人有福。」我真的很幸運，找到了我的路。我的追尋完成了。

返回首頁

自由的呼吸：監牢中的觀息法

麥可連（Michael Lane）

囚犯位於社會階層的底層。有些人嫌棄他們，認為他們連動物都不如。囚犯必須忍受這種屈辱的想法，並可能投射到他們自己身上：「如果我是動物，我就要像動物一樣。」其實我們都會染上嫌惡與貪愛的雙重毛病。這些自找的複雜情結會衍生挫折，並可能以口頭或肢體暴力的方式爆發出來。我們這些目前尚未入獄的人(無論是靠習慣、思考、或運氣)沒有理由感到驕傲，只要我們的毛病還在。

根據助理老師施奈金達博士的說法，這個複雜病的藥方很簡單。她在俄亥俄州獄政署心理局12年，所留下來的「觀息法」(呼吸靜坐)仍繼續幫助囚犯和出獄的囚犯改變他們的生活。她給他們的方法很簡單；專注在呼吸的進來、出去、進來、出去；然後再專注在呼吸會經過的地方，上嘴唇和鼻孔上的感受。這就是全部。如此簡單，嘗試了的人都不再與複雜毛病糾纏不清。

囚犯和出獄的囚犯在給金達博士和其他人的信中，說明了他們所面對的情況。當初就是緊張的生活讓他們犯罪與遭受監禁。還有監獄生活的困苦和監獄官員的藐視或冷漠，使他們的生活長存壓力。在十個犯人聯名寫給監獄通訊編輯的信中寫到：「面對各種罪行及種種的指控，我們對生命感到…很困惑。我們非常確信我們的思考方式，並確信所有其他的人，還有整個世界，都是錯的。我們說服自己，我們的行為是對的，社會無權把我們關進監獄。正是這種觀念引發憤怒、不滿和強烈的復仇渴望。」

一個犯人寫到，「我感覺自己並不真的在乎生命。我並不看好生命，也不真的在乎我的未來。我只是活一天算一天，明天不重要…我不跟隨任何人的計畫…我不打擾太多人，因為我是一位孤獨者，而且想保持這個樣子。大部分時間我發現自己在戰鬥，一再落入困境。」其他人報告了類似的經驗：「我用冷漠、挑戰、敵意面對一切」。「大部分時間我很沮喪，而且我的心似乎老是在動。我的思維方式總是負面的。我很難長時間專注在任何一件事情上」。「監獄系統對我

們做了某些事。我們很多人也在自己內心累積極多的憤怒。」

囚犯參加金達博士的靜坐時間，每週兩小時，並強烈要求學員每天早晚要自行練習。有位囚犯報告，「幾週後我似乎比較能放鬆，而且我也比較不會沮喪。我變得對其他囚犯比較不會暴躁…之後…約三、四個星期，我能夠完全置我周遭的噪音和困擾於度外。」一個自稱「六次失敗的人」(正在服他的第六次刑期)寫到，「我很快從實務和真誠渴望改變中學到，只要簡單的提醒我自己，只有我能使我生氣，就可以防止我怒火中燒…靜坐已教會我如何完全的放鬆。它讓我的心境能處理日常生活中，不知不覺會出現的壓力和緊張。即使那些被關在監牢的人也不再像往常那樣困擾我了。」

另一個發現是，「在覺知中，一個人學到應為自己的感覺，思考和行動負責。」一封封的信都在訴說著相同的故事：「她教導給我們的是如何去擺脫憤怒」。「我保持泰然自若、安詳、平衡、和平靜」。「我能進到自己的心中，學到如何在我的態度，思考和行為上做必要的改變」。「你的訓練幫助了我這麼多」。「她幫我找到我自己」。「自從我開始這套療法之後，我內心對周遭的事感覺漸佳」。「我已找到處理生活緊張的正確方法，我本來以為我將永遠成為這些壓力的奴隸」。「你教我和其他人如何靜坐，如何放鬆，如何處理憤怒」。「您示範了一個神奇的處方。」。這十位囚犯的聯名信中寫道，「這個靜坐方法...很簡單而且容易懂。對自我覺知，內在發展，它是…一個正向而可靠的作法...現在我們體認到從過去到現在，幾乎所有我們所必須面對的困難，都是由於我們自己的投射...這個靜坐練習...已為我們鋪下康莊大道，在監獄裡面和外面的生活，在精神、身體、心靈及道德上繼續成長。」同一封信裡也確信靜坐不會抵觸，而是更增強了他們的各種宗教信仰。

下面的經驗非常完整、有趣，而且講的很好，讓人瞭解金達博士和善的毅力，贏得了這些男人的心：「我第一次不尋常的[靜坐]經驗是可怕的，讓我覺得我進入了一個我既不了解，也無法應付的世界。我不要任何令我害怕的東西，而且我無法解釋... 金達博士，儘管我告訴她不要再給我去上靜坐課程的假單，她還是繼續給我假單。」寫信的人繼續寫著，「很難確實描述轉變何時發生...無論如何，我決定認認真真的再努力幾天。幾天過去了，隨著時間的流逝，我發現自己愈來愈深入靜坐的樂趣，而且在靜坐中我發現了平靜，也許這是靜坐的結果。很難解釋如何學習無所求；不尋求特別的經驗，反而會帶來豐收。靜坐逐漸教導你無私，不佔有，似乎能提供你一切所需。」

雖然被囚犯視如「母親」的金達博士已不在心理局了，觀息法卻長存下來：「我每晚靜坐…現在靜坐是我生活的一種方式」。「我每天靜坐兩次，從未少於一個半小時」。「靜坐將是我生活的一部分」。「靜坐是我的生活方式…而且它將伴隨我餘生中的每一步。」

這些經驗是有力的自我發現，一群被視為已無希望的人又有了希望。簡單的觀息法扭轉了這些人的生命，他們被認為是失敗者，自己也曾經這麼想。他們試用了它，在他們自己的練習經驗中證明了它的堅實價值。讓我們牢記這個經驗，如果我們還沒有嘗試過，就踏出第一步，即使是一小步。來打破那囚禁著我們，因為無形因而更難以打破的圍牆。

以上是摘錄自美國俄亥俄州奇利科西監獄，許多修習靜坐學員們所寫的信。

返回首頁

內觀如何幫助我脫離毒品

玻雷韋恩・雷瑪克里斯南（Praveen Ramakrishnan）

拜命運之賜，我接觸了內觀。像我這樣一個無恆心的人，居然可以改變且成為一個意志堅強的人，即使在今天，我仍然感到驚訝。

我在15歲時染上毒品，正是我開始上大學的1978年。剛開始是輕的麻醉品，然後因不滿足於較輕的快感，我轉向使用海洛英及其衍生物。我起初只是在尋找刺激，但我發現沒有毒品，我幾乎什麼事情也沒有辦法做。我嘗試很多次，要說服我自己，只因我缺乏毅力，我無法面對我是一名吸毒者，這一事實。不久鄰居和親人都知道這件事。我在社會上顏面盡失，甚至當我試圖戒毒後，因為無助的空虛，讓我又開始吸毒。

很快地，我開始上醫院。我被解毒很多次，但效果最多維持一個月。然後又故態復萌。一度曾對我有些許影響的商業化醫師，其諮商也不再有效了。我的學業搖搖欲墜。家的和諧被摧毀了。很快連我的家人也反對我。幸好，他們並未完全放棄我。我實在無法忍受我的的生活。

有一天，意外地，我父親一位曾參加過一次內觀十日課程的至友，說服我父親，去上一，二次的十日課程對我會有益的，而且即使它無效，我也沒什麼損失。於1983年3月，我進了醫院做最後一次解毒。接著我就踏上了前往內觀總部的旅程。

我不情願的被帶到內觀總部，我的第一印象是這裡是一個封閉的開放監獄。

這個營地由一位助理老師帶領，我一進到這個地方就被帶去見他。然後指定一名法工照顧我，並完成報到。現在旅程開始了。

課程如同往常一樣從觀息法開始。我發現觀息法極其困難，因為我的心若無外力幫助，連最輕的專注方式都會不習慣。我在第一天就想逃跑，但是我知道沒有錢我走不遠。所以在法工的稍

許強迫下，我決定留下來。法工所展現的愛是一個轉捩點。雖然他只大我一、二歲，但他的成熟和智慧遠超乎我能理解的範圍。我試著激怒他，但他依然面不改色的對待我。這樣進一步鼓勵了我，接著在第四天的內觀。起初我並未堅持adhiμμh±na(堅定的決心)，但在第九天我決定放手一試。我設法在整整一小時不改變靜坐的姿勢，而這次總算讓我大開眼界。我想如果這樣的痛苦我可以忍受一小時，則以同樣的方式，我也可以放棄毒品，雖然這並不容易。

為了我的方便，營地改變了一些規定。不堅持要求我一定要遵守神聖的靜默和堅決的規定。因為我很虛弱，為了我的利益，我也可以吃晚餐。

我離開營地後，第一個念頭是去孟買弄點毒品。但是當我到達時，我發現我的渴望已減弱了。我決定遠離它一天。一天變二天，然後一天接著一天，我發現我可以不要毒品。我不吸毒已有六年了，我對毒品的渴望已不再存在了。

1986年，我回到內觀總部當法工和學員九個月，這有助於增強我生活的基礎和改進我的練習。

最後，每次從退縮過程中所帶來的痛苦，使我屈從毒品的痛苦，在內觀的幫助下終於消失了。現在我覺得我是一個對社會有用，而且正常的人了。

何謂快樂?科學所成就的物質世界讓世人快樂嗎?
他們能不時地發現感官之樂，但是當他們體認到已發生的，
正在發生的和未來要發生的，他們的內心並不快樂。為什麼呢?
因為人雖能控制物質，但仍無法控制自己的心。

—烏巴慶老師

返回首頁

內觀研究所：介紹

內觀研究所（Vipassana Research Institute－V.R.I.）是為了研究內觀法門的源流與運用而於1985年創建。內觀研究所坐落於印度馬哈拉施特拉（Maharashtra）邦境內依迦埔里（Igatpuri）的一個小鎮，緊鄰法崗（Dhamma Giri－“hill of Dhamma”））的內觀國際學院(Vipassana International Academy－V.I.A.)。小鎮位於孟買東北方136公里（85英里）的西高止山脈（the Western Ghat mountains）中。內觀國際學院是全球最大的內觀修習中心之一。終年不斷提供可容納每期最多450人之多的禪修課程。

葛印卡老師意識到建立一所研究中心的重要性，始於八年前開始傳授以四念住經（Satipatthana Sutta）為課程。四念住經是佛陀有系統地闡述內觀法門的主要開示經典。葛印卡老師注意到參加四念住課程的學員，在一邊研讀佛陀開示，一邊運用於禪修練習中時，會感到鼓舞而滿懷感激之情。當比較自身體驗與佛陀開示時，學員經驗到正面的信心。自然而然地，某些學員受到鼓舞想更深入地研究；為了提供這種機會，內觀研究所於焉誕生。

研究所的研究工作主要聚焦於兩方面：巴利經典的翻譯與出版，以及內觀運用在日常生活上的研究。巴利語是25個世紀前通行於北印度的語言，也是佛陀說法所用的方言。就像梵文是印度教經典的用語，拉丁文是天主教經典用語，巴利文是保存佛陀教法的經典語言。巴利文原典是三藏（Tipitaka，巴利大藏經）；其註釋稱為註釋書（Atthakatha），註釋的註釋稱為解疏(Tika)，其他更細的註釋，像是阿耨羅陀疏(Anu-tika)，甘露疏(Madhu-tika)，等等。

儘管沒有其他傳統語言那麼廣為人知，巴利語仍有其自身的莊嚴傳統。在佛陀入般涅槃（完全解脫者的最後入滅）後三個月內，五百阿羅漢（覺者）召集了一次特別聚會。他們的目的是要匯集並編排佛陀45年來傳授的大量教法。他們將佛陀的法教編組成今日眾所周知的三藏（Tipitaka，字面意義為三篋）。三藏由三種文集組成：律藏（Vinaya-pitaka，戒律集）、經藏（Sutta-pitaka，大眾開示集）、論藏（Abhidhamma-pitaka，高深教法集）。這些佛陀法教集結是以口耳相傳方式保存，直到第一次集結完成後數個世紀才改變。三藏紀錄龐大，有41冊，包含佛

陀親說的82000部開示，及佛陀上座弟子所說的2000部開示。 其他論述作品也很龐大，比三藏經典還長。

從第一次集結後，還有其他五次由僧侶與學者組成的集結來審查與純化巴利大藏經，最近一次集結於1954-56年在緬甸舉行。這顯示出2500年來以不同語言在不同國家持續地集結努力，以保持有紀錄的佛陀法教之純淨與盡可能接近原始教法。

當巴利三藏及其註釋在各上座部（Theravada）佛教國家以當地語言出版時，原天城體（Devanagari，印地語，梵語及其他印度語言的字體）版本也就不幸地絕版了。因此，在使用這些語言的國家，已不複見佛陀教法剛開始流傳的佛陀法語了。

內觀研究所已用天城字體將整部巴利大藏經，其註釋書，及解疏輸入電腦，也同時籌備出版三藏經典，註釋書，及其解疏，這不僅是為了本身研究之用，也是為了印度及海外各種教育及研究機構之用。這整系列中第一套11冊的長部（Dighanikaya）及其註釋書與解疏已出版。第二套11冊的中部（Majjhimanikaya）已在印刷。每冊都有一篇重要引文標舉出諸經典（開示）與內觀禪修的關聯。巴利文本出版後隨之進行印度語翻譯。研究所也開始印行羅馬字體（Roman script）的巴利經。目前為止，先出版倫敦巴利聖典學會（Pali Text Society）未曾出版的經典。

除了研究巴利藏經外，研究所還推展了內觀禪修對個人與人際間功效的研究。計畫包含了研究控制與淨化心靈，改善道德行為及和諧的人格發展之成效，還有內觀在健康，教育和社會發展領域的應用。這些研究將能與巴利藏經及其註釋所述之結果作一比較。

內觀研究所經常贊助由各層面應用於內觀實際經驗之研究的國際研討會。研討會特色是在發表研討論文之前，讓參與者有十日課程練習內觀的機會。這些研討會的體驗層面已證明是受歡迎而有益的。禪修練習以非常實際的方式讓發表成論文的研究熠熠生輝。

歷經多個世紀，巴利經典中有些名詞已佚失其原始意義，而現存譯文又未能清楚闡釋。這樣的情況，在精進的內觀學員經由禪修練習體會到那些名詞的更深層意義時變得明顯。當思及此法門在轉化個人，以及透過這些個人轉化各社群的關聯時，我們就更能體認到，對巴利經典中所用名詞精確意義的完整研究有多重要。正確的了解有助於正確的練習。

研究工作顯然是由對佛陀教法有直接體驗者來完成最好。內觀研究所每年都會提供為期一年的內觀禪修與巴利經典研究課程。參與課程的學員及老師都是規律的禪修者。自1986年成立以來，已有超過80名學員完成課程，其中有些人目前還在協助研究工作的進行。本課程為內觀的理論與實修提供了基礎。學術研讀課程會隨所在內觀國際學院參與的禪修課程而變動。每日禪修練習，密集閉關，及在禪修中心服務也是整個課程不可或缺的：這些提供學術體驗的深度，反過來也深化了禪修與服務的體驗。這種學術與禪修的組合，彰顯了巴利課程的獨特。內觀研究所是全球少數幾處能讓正法學員同時研習理論（pariyatti）與實修（patipatti）的場所（葛印卡老師稱這二者為「黃金上的寶石」）。

內觀研究所也出版歷史研究及內觀禪修者有興趣的作品，例如這本文集。

這裡提供幾篇，為早期研討會所準備的報告。

返回首頁

黃金上的寶石：解行並重

葛印卡老師

以下為葛印卡老師於內觀研究所開幕演說——登錄在1985年1-2月印度語內觀通訊的文章。本文已經過翻譯及修飾

1971年1月19日那天，我最敬愛且永遠感激的烏巴慶老師往生了。老師最大的願望就是想要在佛法起源地——印度——重建這個正法，以藉此幫助緬甸來報答佛陀及祂出生的地方，並且希望將過去從印度源源不斷流到緬甸的恆河法水引回它的發源地，來為成千上萬受苦的人解除飢渴。幾世紀前，印度將正法大樹的分枝移植到緬甸，讓我們一年四季都有豐碩的果實。雖然原本的老樹枯萎了，但這株分生出來的樹苗已然茁壯茂盛。現在我們也必須將它的分枝再植回印度肥沃土地上，讓它結出甜美的果實，並且提供涼爽舒適的樹蔭，如此寶貴的印度遺產也應該分享到世界各地。

為了實踐老師生前的神聖願望——雖然他只踏出一小步，但是在他往生後的15年，這個願望已向前邁進了更多步，儘管偶爾進展得相當緩慢，但每一步都很穩健、紮實。這些年來努力所聚集的動力，如今終於到了正法快速弘揚的時候。到目前為止，印度及世界各地都成立了內觀中心，而且已有將近50位的助理老師為了眾生的福祉與利樂投入課程指導的服務。現在有更多地區需要更多助理老師來提供更多的課程指導。除此之外，也必須協助禪修者更深入地體驗這個教導。

我很清楚記得自己在這條道路上的經驗。我在緬甸剛學會這個方法之後，即使持續每天固定練習，我仍必須投注許多時間在我事業及家庭責任上，但1964年意外地起了變化，政府突然接管了所有的商業與工業。遭遇這樣的變化，看在別人眼裡只覺得我真是不幸啊，但實際上是好運才對，因為我肩上的重擔終於可以放下了。

接下來的五年是我生命中的黃金年代。我總是渴望研讀與汲取有關佛陀的內觀開示，但是在多采多姿的現實生活中如何找到時間呢？如今我不但有充分的時間，而且老師就近在咫尺。這樣的結果使我的修行有了快速的進步。禪修時，我不僅比以前更深入，而且在我閱讀佛陀法語時，我可以感覺到一股愉悅的波動流遍全身。有時候我會覺得彷彿佛陀直接對我說法一樣，而且好像每一句話都是對我而說的。我會在家研讀經書，然後再去請教老師，老師會從中舉出一些重點，並且深入地詳細解說。這宛如沐浴在甘露法水之中。

慈悲化身的老師，讓我隨時都能向他探討正法，即使臥病在床亟需休養的情況，只要他獲悉是他的法子等著見他，他總是充滿慈悲與喜悅地對我詳細解說佛法。老師就像是梳理糾結棉毛的人，也會清除我所有的困惑與疑慮。佛法的譯本只能提供語法上的解釋，但是這位內觀瑜珈行者——修行大師——的詮釋則有全然不同的條理。他根據實修經驗來解釋，並且以這種方法來了解最深奧的經文義理。

他的話總是使我充滿喜悅與靈感。他對我解釋過佛法之後，就會要我去禪修，這時候我總能在經驗的層次上更深入地體驗，而妄想與疑惑也會一層一層地滅去，只剩下一覽無遺的真理，當我從禪修中起身時，我總覺得已解除了所有的束縛，並且從一切困惑中解脫。

然後，無限的感激之心從這些經驗中生起，首先是對佛陀的敬意，接著是對佛陀弟子，以及從佛陀延續下來的傳承，一代接著一代傳至烏巴慶老師。他們一直保存著這個技巧的原始純淨，沒有參雜任何東西，對此我深感敬意。同時，也對所有妥善保存佛陀教導的人們，表達由衷的感激，正因為如此，我們今天才有可能讀到這些經典，並且受到啟發。法理 (*pariyatti*) 與實修 (*paμipatti*) 並進——這兩者對我來說，就像是鑲在黃金上的珍貴寶石，彼此相互襯托。

我從這些經驗上獲益良多，可惜如今已少有禪修者能獲得如此經驗！雖然三藏經典（*Tipiμaka*，巴利經典 (*Pali canon*)）曾有天城體 (*Devanagari*) 的版本出現在印度，但經過許多年後，這些書早已絕版了。除此之外，即使是數十年前譯成印度語的三藏經典，如今也都看不到，那麼要找到其他印度語言的譯本就更不可能。印度的禪修者也因此斷絕了佛陀的教導。

西方國家的學生似乎比較幸運，因為已有羅馬拼音的完整巴利大藏經，>而且後來也有英譯版本。但對大多數的學者而言，實際上要詮釋那些與禪修相關的章節是有相當困難的，因此，呈現出來的翻譯有時反而對禪修的讀者造成疑惑。

參加四念住課程的學員們，在研讀佛經的同時也會將它們應用在禪修上，因此受到啟發，心中也充滿了感激。他們覺得自己好像第一次對這個方法有了透徹的瞭解。自然地，他們會想要更深入地學習。然而，如果他們能夠讀到自己所熟悉語言的三藏經典，以及大量的相關文獻，那會是多麼令人喜悅啊！

雖然不是所有的人都應該或需要研讀經典，但是肯定有很多人不僅可以，而且也渴望這麼做，因此，對於那些能輕易沈浸於浩瀚的三藏經典中的人，就應該提供他們這個機會。

除了巴利經典之外，梵文（*Sanskrit*）及俗語（*Prakrit*，方言）經典也都有論及內觀禪修。如果有禪修者深入研究的話，就會發現，這個方法其實是整個印度宗教傳統的要素。無疑地，這是一項巨大的任務，不論開始時是多麼的微不足道，終究已到萌芽階段了。

不過，決不能為了如此，而犧牲禪修。否則，內觀中心可能淪落為供人們閱讀、書寫或談論佛法的地方，而真正的目的卻喪失了。總之，我們的目的就是要在自己的身心結構範圍內去體驗正法，以解脫所有的痛苦。要達到此種目標的方法就是練習內觀禪修。閱讀、書寫與研究只是為了找到深入練習的指導與啟發，以便更接近解脫目標。

以不犧牲這個目標的前提之下，在靠近禪修中心的地方都應該有發展佛法研習的機會，而且必須由法崗（*Dhamma Giri*）總部開始，在總部靠近禪修中心的山腳下，是適合發展巴利文研習及研究原始經典的地方。所有研習者，不論是學員或老師，都必須是固定禪修的人，而且禪修應該是課程中重要的部分。此種情況下，他們的研究才有助於更深入的禪修，並且使他們在自己身心範圍內經驗到更深奧的正法。

返回首頁

感受與四聖諦

印度內觀研究所

四聖諦是佛陀教導的基本要素，在增支部（Anguttara Nikaya）裏佛陀開示說：

對於那些親身體驗感受的禪修者，我所教導的就是苦的實相（苦諦）、苦生起的實相（集諦）、苦止息的實相（滅諦），以及滅苦之道的實相（道諦）。

（Vediyamanassa kho panaham bhikkhave, idam dukkham ti pannapemi, ayam dukkha-samudayo ti pannapemi ayam dukkha-nirodho ti pannapemi, ayam dukkha-nirodha-gamini-

patipada ti pannapemi. 1）

佛陀在這段開示當中明確地指出，唯有親身體驗感受（vedana），才能徹底了知並實踐四聖諦。

他並進一步以感受來闡述四聖諦：

不論我們所經歷到的感受為何，都是苦。

（Yam kinci vedayitam, tam pi dukkhasmim. 2）

不僅苦的感受是苦（dukkha vedana），即使愉悅的感受（sukha vedana）或中性的感受（adukkhamasukha vedana---不苦不樂受）也都是苦，這都是因為它們具有無常的本質，生起滅去、無常（anicca）就是受的本質。每個樂受都

帶有苦的種子，是因為它遲早都將滅去。然而，我們是如此的無知，只要愉悅的感受一生起，我們就生起貪愛的反應，全然不知無常的真實本質。因而導致痛苦：貪愛乃是痛苦的根源（tanha dukkhassa sambhavamtanha dukkhassa sambhavam. 3）。

貪愛不僅是苦的根源，其本身就是苦。只要有貪愛，痛苦就生起。佛陀解說四聖諦的第二聖諦—集諦－並不以貪緣苦（tanha-paccaya dukkha）說明，反而是以苦的生起（dukkha-samudayadukkha-samudaya）做解說。換言之，貪愛不僅是痛苦的先決條件，其本身與痛苦更是形影不離。在貪愛是痛苦的起源（tanha

dukkhassa sambhavam）闡述中，二者同樣重要已相當明顯。貪愛與苦確實是同時生起的（sahajata）。一旦貪愛生起，便失去心的平衡，焦躁不安，因而經歷到痛苦。

同樣地，當感受生起而有所執取，就是痛苦。故舉凡法的修習所提及的受，都被視為是苦受，因為如果無法覺察無常的本質，那麼即使是中性的感受也是苦。因此，不論是苦受、樂受或不苦不樂受，佛陀都將「受」視為「苦」的同義詞。

佛陀一再地強調這個與四聖諦相關的實相，並在「經集」（Suttanipata）「二種隨觀經」（Dvayatana Sutta of）中如是說：

所有苦的生起都源於受——這是第一隨觀（anupassana觀，不斷的觀察）。寂滅諸受，不再生起痛苦——這是第二隨觀。

（Yam kinci dukkham sambhoti sabbam vedanapaccaya ti, ayamekanupassana. Vedananam tveva asesaviraganirodha natthi dukkhasssa sambhavo ti, ayam dutiyanupassana. 4）

第一隨觀是不斷地觀察感受為苦。第二隨觀則是超越受、觸（phassa）與六種根門（salayatana）的實相。這是阿羅漢（完全解脫的人）到達滅盡定（nirodha-samapatti）的境界，涅槃的體驗。到第二隨觀時，禪修者終能體

悟滅盡定的實相——受滅而苦滅，也就是超越感受的境界。

佛陀還在經集中說到：

不論從身體內部或外部所經驗到愉悅的感受、痛苦的感受或中性的感受，這一切都是苦，都是虛幻無常的。禪修者應了知身體上只要有接觸，感受生起即滅去，了知受滅的這個實相，才能免於貪愛，到達完全解脫的境界。

（Sukham va yadi va dukkham,
adukkhamasukham saha;
ajjhattam ca bahiddha ca, yam kinci atthi
veditam.
Etam dukkham ti natvana mosadhammam

palokinam;

phussa phussa vayam passam, evam tattha

virajjati;

Vedananam khaya bhikkhu, nicchato

parinibbuto'ti. 5）

禪修者完全建立這個實相，便能從感受的貪愛執著中解脫出來，而進入受滅(vedana-khaya)的境界（這是在第二隨觀所能達到的涅槃境界）。到達阿羅漢（arahatta-phala）果位的禪修者已破除一切欲望（nicchato）、成就了般涅槃（parinibbuta），完全地解脫。

因此，為了能體驗及了知苦的實相（dukkha-

sacca，苦諦）、苦生起的實相（samudaya-sacca，集諦）、苦止息的實相（nirodha-sacca，滅諦），以及滅苦之道（dukkha-nirodha-gamini-patipada-sacca，道諦）就必須從感受著手並了知感受的實相(vedana-sacca)、感受生起的實相(vedana-samudaya-sacca)、感受止息的實相(vedana-nirodha-sacca)，以及滅受之道的實相(vedana-nirodha-gamini-patipada-sacca)。

受相應三摩地經（Samadhi Sutta of Vedana-samyutta）中清楚地描述了整個過程：

專注、覺知、時時徹知無常的佛弟子，

以智慧了知各種感受，其生起與滅去，以及諸受

滅盡之道。

到達感受滅盡（經驗到感受的所有範圍，並且超越感受）的禪修者，

是掙脫所有貪欲束縛，獲得完全解脫的人。

（Samahito sampajano, sato Buddhassa savako;
vedana ca pajanati, vedanananca sambhavam.
Yattha ceta nirujjhanti, magganca khayagaminam;
vedananam khaya bhikkhu, nicchatonicchato parinibbuto'ti. 6）

佛陀又進一步說明，修持八聖道（ariyo atthangiko maggo-the Noble Eightfold Path）的

目的，是為瞭解感受，並達到受滅（vedana-nirodha）的境界：

身體的感受可分為三種形式，哪三種呢？就是樂受、苦受與不苦不樂受。為了徹底了知與寂滅這三種感受，禪修者應該修持八聖道。

（Tisso ima, bhikkhave, vedana. Katama tisso? Sukha vedana, dukkha vedana, adukkamasukha vedana. Ima kho, bhikkhave, tisso vedana. Imasam kho, bhikkhave, tissannam vedananam abhinnaya parinnaya parikkhayaya pahanaya... ayam ariyo atthangiko maggo bhavetabbo'ti. 7）

感受就是我們實踐四聖諦及八聖道的工具；藉由了知無常的特性（anicca-bodha），我們才能從

無明（avijja）與貪愛的束縛中解脫出來，達到最終的實相：涅槃（nibbana），免於痛苦，超脫身心（nama-rupa）、感受的境界。

註釋：（請參照印度內觀研究所版本）

1. 增支部（Anguttara Nikaya）1.3.62

2. 中部（Majjhima Nikaya） 3.299

3. 經集（Suttanipata） 746

4. 同上 383

5. 上述引文中 743 - 744

6. 相應部（Samyutta Nikaya ）2.4.249

7. 同上 2.4.250

返回首頁

正知---時時徹知無常

內觀研究所

在前一篇論述正知（sampajanna--時時徹知無常的正智）的文章中，我們已探討了論藏典籍如何從字源學的角度定義這個詞。本文將探討佛陀在各經典中如何解釋正知，以及這個詞應如何正確地譯成英文。

每當有人請求佛陀講解sati （覺知／正念），他的開示總是包括正知（sampajanna）這個詞。

Katama ca bhikkhave, samma-satisamma-sati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kaye kayanupassi viharati atapi sampajano satima vineyya loke abhijjhadomanassam.1

「比丘們，什麼是正確覺知（正念）呢？在這裡，禪修者熱誠安住於時時徹知和正確覺知，就身體觀察身體，去除對這個世間（心和物質）的貪愛和瞋恨的習性。」(註1)

從這段話可以明白看出，按照佛陀的意思，只要談到正念（sammasati）或念處（satipatthana），總是離不開正知，也就是離不開般若（panna,慧）。否則就只是念住；只是憶念或覺知而已。

在經藏裡，佛陀針對「正知」這個詞給了兩個解釋。在《相應部》（Samyutta Nikaya）中，他對「正知」作出如下的定義：

Kathanca, bhikkhave, bhikkhu sampajano hoti? Idha, bhikkhave, bhikkhu vidita vedana uppajjantividita vedana uppajjanti, vidita upatthahanti, vidita abbhattham gacchanti; vidita

sanna uppajjanti, vidita upatthahanti, vidita abbhattham gacchanti; vidita vitakka uppajjanti, vidita upatthahanti, vidita abbhattham gacchanti. Evam kho, bhikkhave, bhikkhu sampajano hoti.2

「比丘們，禪修者怎樣才算徹知呢？在這裡，禪修者知道感受在心中生起，知道感受持續，知道感受滅去。他知道知覺在心中生起，知道知覺持續，知道知覺滅去。他知道思維在心中生起，知道思維持續，知道思維滅去。比丘們，這就是禪修者的徹知。」（註2）

從以上開示可以清楚看出，只有當我們領悟無常的特性，才算是正知。而這領悟也是在體驗感受的基礎上實現的。如果不是透過感受來領悟，那它只不過是知識的運作；因為與世界（外界）根本上的接觸是建立在我們的感受上。必須直接透過感受，體驗才能發生。上述開示進一步指出，「正知」的要義在於體驗感受、思維（vitakka）和想（sanna,知覺）的無常性。在此，我們應注意，首先必須領悟感受的無常性，因為根據佛陀所說：

Vedana-samosarana sabbe dhammavedana-samosarana sabbe dhamma.3
「在心中生起的一切都伴隨著感受。」(註3)

佛陀對「正知」的第二個解釋是，它必須持續不斷。他解釋如下：

Kathanca bhikkhave bhikkhu sampajano hoti? Idha bhikkhave bhikkhu abhikkante patikkante sampajanakari hoti. Alokite vilokite sampajanakari hoti. Saminjite pasarite sampajanakari hoti. Sanghati-patta-civara-dharane sampajanakari hoti. Asite pite khayite sayite sampajanakari hoti. Uccara-passava-kamme sampajanakari hoti. Gate thite nisinne sutte jagarite bhasite tunhi-bhave sampajanakari hoti.4

「比丘們，禪修者如何徹知呢？比丘們，禪修者向前走和向後走時徹知無常。向前看和向側看時徹知無常。彎腰和伸腰時徹知無常。嚼、飲、食及嚐味時徹知無常，穿雙褶袍、持鉢和穿單褶袍（若是出家眾）時徹知無常。傾聽大自然的呼喚時徹知無常。走路、站立、坐下、睡覺、醒來、說話和靜默時徹知無常。」（註4）

這段經文在其他一些經典裡也被複述，包括《大念住經》身念住部份有關正知的段落。

經文很清楚地強調正知必須持續不斷，我們應該培養時時徹知無常，無論我們做什麼，例如向前走或向後走，向前看或向側看，彎腰或伸腰、穿袍等等。如此持續不斷，連坐下、站立甚至睡覺時也必須體驗時時徹知無常，這就是正知。

正確了解佛陀的教導，就可以明白：如果這個持續不斷的正知只包含徹知走路、吃東西以及身體的其他活動，那它只不過是覺知（sati）而已；但如果時時徹知的內容包括禪修者做這些活動時感受的生起和滅去的特性，那麼這就是般若（慧，panna）。這就是佛陀要人們修習的。

《增支部》（Anguttara Nikaya）裡，佛陀有一段話更具體描述了這一點，那一段落所用的語言一定會讓人想起《大念住經》裡面，正知的智慧。

Yatam care yatam titthe, yatam acche yatam saye;
Yatam saminjaye bhikkhu, yatamenam pasaraye.
Uddham tiriyam apacinam, yavata jagato gati;
Samavekkhita ca dhammanam, khandhanam udayabbayam.5

「行有節，立有節，坐有節，卧有節。禪修者彎腰有節，伸腰有節，向上、橫跨、向後的動作也一樣，只要他在世間，所有活動都應如此，觀察五蘊的生起滅去都應有節。」（註5）

由此可見，重點是放在以身體感受為基礎，持續不斷地覺知無常。佛陀經常強調，禪修者不可忘記時時徹知無常，連一瞬間也不可以（註6）。對於遵照他的教導正確修習內觀而時時徹知無常的禪修者，佛陀給予以下的保證：禪修者將可證悟到最高階段（阿羅漢）或次階位（阿那含）（註7）。

為使禪修者了解「正知」一詞的意思，我們把它譯為時時徹知無常（the constant thorough understanding of impermanence），我們認為這樣翻譯較能充分表達佛陀使用這個詞語的確切意涵。如果「正知」這個詞的翻譯太過於簡略，可能會漏失它的意義；通常它被譯為清楚了知、僅是了知(無修飾的了知 ?)等等。乍看之下，這些翻譯似乎正確無誤，但是有些人據此，以為只

要清楚了知身體活動即可。諸如此類的翻譯可能已誤導了某些禪修者偏離佛法的正確道路。為了儘量減少禪修者知解上的混亂，我們採用了「時時徹知無常」這個比較冗長的譯詞。

註解：（以下所有參考書目都是 VRI版）

1. 長部(Digha Nikaya) 2.402
2. 相應部(Samyutta Nikaya) 3.5.201
3. 增支部(Anguttara Nikaya) 3.8.83
4. 長部(Digha Nikaya) 2.160
5. 增支部(Anguttara Nikaya) 1.4.12
6. 相應部(Samyutta Nikaya) 2.4.251
7. 長部(Digha Nikaya) 2.404

返回首頁

十二緣起中的感受

內觀研究所

十二緣起，或因緣生起的法則，是佛陀教導的基礎。佛陀用以下的偈語來強調它的重要性：

Yo paticcasamuppadam passati, so dhammam passati;
Yo dhammam passati, so paticcasamuppadam passati.1（註一）

見到緣起的人，即見到法。
見到法的人，即見到緣起。

十二緣起解釋了輪迴，生死流轉的過程，在一串互相關連的因果鏈中，循環不息；十二緣起也揭示了打破因果鏈，終止生死流轉的方法。 佛陀說：

Tanhadutiyo puriso, dighamaddhana samsaram;
Itthabhavannathabhavam, samsaram nativattati.2.（註二）

一個與貪愛為伴的人，無始以來便在生死洪流中浮沈。他不斷地投生，體驗種種痛苦，一再死亡，結束不了輪迴。

這就是佛陀闡述的輪迴，苦的世間。他進一步說：

Etam adinavam natva, tanham dukkhassa sambhavam;
Vitatanho anadano, sato bhikkhu paribbaje.3（註三）

正確地理解這個過程的禍害，徹底了知貪愛是禍根。從貪愛和執著中解脫出來，人應秉持正念，過著無執的生活。

佛陀說，這種方法會有大利益。

Nandi-samyojano loko, vitakkassa vicaranam
Tanhaya vippahanena, nibbanam iti vuccati.4（註四）

歡愉享樂是纏繫世間的力量。
心念轉動的過程，是其不斷變化的基礎。
將貪愛完全拔除，
達到的境界即是涅槃。

佛陀的這些法語，描述了輪迴的性質，即苦的狀態，以及涅槃的本質，即究竟解脫的境界。然而，無所執著是如何培育，貪愛又如何拔除的？

這就是悉達多喬達摩發現的法（Dhamma）的實際面向，證得法則使他成為佛陀（覺者），他繼而藉由緣起的法則，向世間揭示。

根據這教法，有之輪（bhavacakka）由十二鏈結形成，它們是：

1. avijja無明
2. sankhara行，有意志的行動
3. vinnana意識
4. nama-rupa名色，心和物質
5. salayatana六處，六根門
6. phassa觸
7. vedana感受
8. tanha貪愛

9. upadana執取
10. bhava有
11. jati生
12. jara-marana老和死

緣無明，所以行生；緣行，所以識生；緣識，所以名色生；緣名色，所以六處生；緣六處，所以觸生；緣觸，所以受生；緣受，所以愛生；緣愛，所以取生。如此，苦的惡性循環持續滾動。換言之，每個鏈結皆因前一環而起。只要這十二環的因果鏈在運作，有輪(bhava-cakka)會不停轉動，帶來的只有痛苦。這項因果的運作過程稱為緣起的流轉（anuloma-paticcasamuppada）。流轉的每個鏈結皆導致苦（dukkha），因無明（avijja）而起，無明也是每個鏈結的基礎。因此，流轉的過程闡明了四聖諦的前兩聖諦：苦諦（dukkha-sacca）和集諦（samudaya-sacca，苦的成因和增長）。我們要致力從苦的有輪 (bhava-cakka)中解脫。

佛陀解釋要如何解脫，只要打破任何一個鏈結，有輪就會終結，苦就止息。這叫做緣起的還滅(patiloma-paticcasamuppada)，闡明了第三和第四聖諦：滅諦（nirodha-sacca苦的止息）和道諦（nirodha-gamini-patipada-sacca熄滅苦的道路）。那要如何達成呢？要從哪個鏈結將因果鏈打破呢？深入內觀，佛陀發現感受是關鍵的一環。在緣起的流轉，佛陀說「緣受，所以愛生」。感受是貪愛的因，從而生起苦。為了要去除苦或貪愛的因，禪修者不能讓感受與貪愛相連；也就是說，禪修者必須在這個關頭練習內觀禪修，讓無明轉換成「明」（vijja）或智慧（panna）。禪修者必須觀察感受（vedana），體驗和明瞭感受生起和滅去的真相，那是無常（anicca）。透過內觀禪修，禪修者以適當的方式體驗感受，藉由對感受發展出無常的智慧（anicca-bodha無常覺，或anicca-vijja無常智），便能從恆常想（nicca-sanna）中解脫開來。練習以平等心觀察感受的生起與滅去。藉由無常的智慧，以改變心的反應模式。經由無常的智慧，原本由感受產生貪愛（vedana-paccaya tanha）的模式，轉變成由感受產生智慧（vedana-paccaya panna）。當智慧（panna）越來越強而有力，很自然地，想（sanna）以及貪愛（tanha）會越來越弱。以無明（avijja）為基礎的痛苦增長過程，於是轉變成以智慧（vijja）為基礎的痛苦止息過程。這個過程持續下去，終有一天，感受以及貪愛將完全止息，「受滅則愛滅」（Vedana-nirodha, tanha-nirodho）。這是超越心和物質的解脫境界，受（vedana）和想（sanna）也止息了。禪修者能體驗這種境界數秒鐘、數分鐘、數小時或數天，依個人能力而定，經由練習內觀禪修，禪修者安住於滅盡定（nirodha-samapatti）。滅盡定出定以後，當禪修

者回到心與物質的感官世界，會再次體驗感受。但現在，心的習性反應模式已經全盤改變，而持續的練習會引領禪修者到達厭惡和貪愛完全不生起的階段，因為沈睡於內心深處的煩惱（anusaya隨眠煩惱）與煩惱染污（asava漏）皆已拔除。如此，經由打破感受的鏈結，整個過程瓦解了，而流轉之輪完全被摧毀。

如果我們想在解脫的道路上前進，就必須在感受的層次上用功，因為這裡是阻截苦的輪迴之處。感受是有輪轉動的起點，(由於無明)而導致貪愛的產生，造成了痛苦。這是愚癡的人（puthujjana凡夫）遵循的道路，由於他們對感受起反應，並產生貪愛。感受也是法輪（dhamma-cakkad），或痛苦止息之輪（dukkha-nirodha-gamini-patipada）轉動的起點，從這裡引致受滅（vedana-nirodha），貪愛滅（tanha-nirodho），因為了知無常的智慧（anicca-vijja）或般若（panna），導向痛苦的止息。這就是智者（sapanna）遵循的道路，不對感受起反應，因為他們經由練習內觀禪修，發展出無常覺（anicca-bodha）。

在佛陀的時代，很多人認為貪愛造成痛苦，而要去除痛苦，人必須禁絕會引起貪愛的對象。學會對心的深處進行檢查，佛陀了知，外在對象與貪愛的精神反射作用之間，有一個失落的環節，就是感受（vedana）。每當我們透過五種感官或心與對象接觸時，感受會生起；緣於感受，貪愛便生起。如果感受是愉悅的，我們渴求延長，如果感受是不愉悅的，我們渴求擺脫。在十二緣起裡，佛陀闡釋了他的偉大發現。

Phassa-paccaya vedana Vedana-paccaya tanha.
緣觸，所以受生。緣受，所以愛生。

因此，貪愛和痛苦的近因，並非外界事物，而是產生於我們內在的感受。要從貪愛和痛苦中解脫出來，我們必須從感受的內在實相下功夫。這樣做是出離痛苦的實際方法。經由發展了知無常的智慧（anicca-vijja），我們學會切斷痛苦的糾纏，並見證法的真實本質。因此，當感受未經適當的觀察，它就是我們受到束縛的原因，但藉由對法（Dhamma），緣起法則的瞭解，對感受適當的觀察，它就是解脫的途徑。

註：(所有參照內觀研究所版本)

1. Majjhima Nikaya 1.306 《中部》 1.306
2. Suttanipata 745 《經集》 745
3. Ibid. 同上746
4. Samyutta Nikaya 1.1.64 《相應部》 1.1.64
5. Mahavagga (Vinaya Pitaka) 〈大品〉(律藏)1

返回首頁

念住實修中的感受

內觀研究所

四念住的練習，也就是建立覺知。從許多經文中都可以見到，佛陀非常讚賞這個方法。在大念住經（Mahasatipatthana Sutta）中，佛陀以「一乘道（ekayano maggo）」稱呼它，說明了它的重要性。這是眾生克服憂傷、滅除痛苦，走上正道，體驗涅槃（解脫）的唯一方法。註1

在經文中，佛陀提出一個實際的方法來開展自我的了知，也就是利用 kayanupassana 持續地觀察身體（身），vedananupassana 持續地觀察感受（受），cittanupassana 持續地觀察心（心），以及 dhammanupassana 持續觀察心的內含（法）。註2

為了探索我們自身的真相，我們必須從身與心兩者來檢視我們是什麼。我們必須學會直接在我們自身中觀察。因此，我們必須記住三點：

1. 身體真相有可能是被揣測而想像出來的。但為了直接體驗它，我們必須就身體中生起的感受（身體的各種感覺）來處理。

2. 相同地，藉由觀察心的內含來實際經驗到心。所以，身體和感受是無法分開體驗的，而心和其內含也不能分開觀察。

3. 心與物是如此緊密地交互關連，心的內含通常以感受在身體上呈現。因此緣故，佛陀說：

當諸法在心中生起時，就有感受伴隨而生（Vedanasamosarana sabbe dhamma.註3）。

所以，觀察感受提供了檢視我們自身的唯一方法，不管是物質上或是心靈上。

我們的自然本質可以分成四個領域，身體和身體的感受，心和心的內含。這提供了在念住中建立覺知的四個途徑。為了讓觀察能夠更完整，每個小地方都必須體驗到，正如同我們能藉由感受來體驗。這真相探索會去除我們對自身的迷惑。就像從外在世界的迷惑中走出來一樣，我們與外在世界接觸的心物現象必須被探索。外在世界只能和我們的六個根門相接觸，眼耳鼻舌身與意。因為所有的根門都在體內，每一個與外在世界的接觸都發生在身體層面。根據自然法則，每一個接觸都局限在感受上。每一次六個根門的接觸，身體就會生起感受。因此，為了瞭解自己內在的心物交互作用，就一定要瞭解感受；為了瞭解外在世界與個人的交互作用，也一定要瞭解感受。

如果企圖利用揣測或推想來探索真相，我們便很容易忽略感受的重要性。儘管，佛陀教導人們的難題就是，瞭解真相不僅只是在知識層面，更要直接的體驗。因此緣故，感受的定義如下：

感覺到事物的是感受。它的特性是去體驗，它的功能是去認知事物（Ya vedayati ti vedana, sa vedayita lakkhana, anubhavanarasa）。註4

儘管，只是身體根門上的感覺並不足以使我們去除迷惑。相反的，要瞭解所有現象的三法印（ti-lakkhana三種特徵）。我們必須在體內直接體驗無常（anicca），苦（dukkha）與無我（anatta）。在這三者，因為深入體驗無常之後，隨即便容易瞭解苦與我們的真相，所以佛陀總是特別強調無常的重要。在自說經的 Meghiya Sutta 中，他說：

Meghiya 從他的自身中，了知無常，再從無常中確立無我。了知無我的他拔除在此生的自私執著，於是，他達到涅槃（Aniccasannino hi, Meghiya, anattasanna santhati, anattasanni asmimanasamugghatam papunati dittheva dhamme nibbanam）。註5

所以，念住的實修，對無常的體驗，生起和滅去，扮演著重要角色。

大念住經從觀察身體開始。這裡說明幾個不同的出發點，如觀察呼吸出入，注意身體的移動等等。從這些地方開始，我們可以逐漸地培養持續對感受觀察，持續對心觀察，以及持續對心的內含觀察。儘管無論從什麼地方出發，每一個人的旅程都必須經過某些階段，才能到達最後的終

點。這些在觀身念住、觀受念住、觀心念住與觀法念住的經文段落中，都有重要的句子反覆描述它們：

1. 能觀察到現象的生起
2. 能觀察到現象的滅去
3. 能觀察到現象的生起和滅去[註6]

這幾句顯示了念住實修的精髓。一個人除非實踐無常的這三種階段，不然他不會開展智慧。因此，要實修四念住，我們必須持續培養對無常的了知，在巴利文中稱為正知（sampajanna）時時徹知無常。也就是說，我們必須觀察現象的生起和滅去（anicca-bodha），不起反應地客觀觀察。生滅法（無常）的練習，不能靠揣測，或思考過程，或想像，甚至信仰。它必須以直接體驗（paccanubhoti）來完成。這裡，觀察感受扮演重要角色，因為藉由感受，內觀者能夠很清楚明確地瞭解生起和滅去（samudaya-vaya）。[註7]正知時時徹知無常，實際上是瞭解感受的生起與滅去，從而瞭解我們身體內的其它四個層面。

此即四念住、時時徹知無常與精勤（atapi）、覺知（satima）是重要特質的原因；並且這三者會在念住中不變地反覆出現。如佛陀所說明，時時徹知無常是觀察感受的生起與滅去。[註8]因此，感受在念住實修中扮演的角色不能夠被忽略，否則便做不到念住實修。

佛陀說：禪修者，有三種身體感受，是哪三種呢？樂受，苦受與不苦不樂受。禪修者啊，想要完全地了知這三種感受，就要實修四念住（Tisso ima, bhikkhave, vedana. Katama tisso? Sukha vedana, dukkha vedana, adukkhamasukha vedana. Ima kho, bhikkhave, tisso vedana.Imasam kho, bhikkhave, tissannam vedananam, parinnaya cattaro satipatthana bhavetabba.）。[註9]

只有當我們直接體驗無常，才算做到念住實修。身體的感受提供了身心聚合的連結，好讓我們清楚明確地觀察無常現象，然後走向解脫之路。

Notes:（All references VRI edition）
註：（參考均來自內觀研究中心版本）

1. 長部 Digha Nikaya 2.373
2. Loc. cit
3. 增支部 Anguttara Nikaya 3.8.83
4. 法聚論 Dhammasangami Atthakatha 1, Kamavacacarakusalapadabhagamiyam
5. 自說經 Udana 31
6. 長部 Digha Nikaya 2.374
7. 自說經 Udana 31
8. 相應部 Samyutta Nikaya 3.5.399 - 400
9. Ibid. 3.5.415

返回首頁

巴利語辭彙表

*** 為正確顯示轉寫字，請用Windows TrueType 字型-- Times Ext Roman; 下載.此字型。

在此列舉書文中出現的巴利語詞，以及佛陀教導中一些重要詞彙。

Abhidhamma：阿毘達磨（論藏） 參見三藏經典（Tipiṭaka）。

Adhiṭṭhāna ：堅定的決心（決意）。十波羅蜜（pāramī）之一。

Akāliko：法的一種特質，意謂「當下的體驗」。

Akusala ：不善的，有害的。為kusala（善）之反義字。

Anāgāmī ：阿那含，不還果；證得了悟第三階段者，特徵為斷除第四種與第五種煩惱或結：惡念和激情。此人將於此生或來生轉生色界（rūpa-brahmā loka）時，證得阿羅漢果。參見ariya。

Ānanda ：妙樂、喜樂。

Ānāpāna：呼吸。 Ānāpāna-sāti: 覺知呼吸。

Anattā ：無我、無自我、無本質、無實體。三法印（三項基本特性）之一。參見lakkhaṇa。

Anusaya-kilesa ：隨眠煩惱，參見kilesa。

Arahant/arahat：阿羅漢，完全解脫者；證得了悟第四或最後階段者，特徵為斷除最後五種煩惱（染污不淨）；即貪生於色界（有形物質世界）、貪生於無色界（非物質世界）、傲慢、煩躁和無明。參見Buddha, ariya.

Ariya：聖者。一個已經淨化他的內心達到體驗究竟實相（nibbāna，涅槃）的人。聖者有四個層次：從須陀洹（sotāpanna，初果，預流果）、斯陀含（sakadāgāmi，二果，一還）、阿那含（anāgāmi，三果，不還果）到阿羅漢（arahat，四果，這一生以後不再入胎受生）。

Ariya aṭṭhaṅgika magga：八聖道、八正道。參見magga。

Ariya sacca：聖諦。見sacca。

Arūpa-brahmā loka：無色界。因修習無色界禪那（禪定samādhi）而生於無色身的天界。參見loka。

Asaṅkheyya：字面之意為「不可計量」無量無邊，數量相當於10的140次方。

Asubha：不純淨的、不討人喜歡的、不美的。反義字subha，純淨的、美麗的。

Assutavā/assutavant：非聞法者，未被教導的人；從未聽聞過真理，甚至連聞慧（suta-mayā paññā）都不具足的人，因此無法邁向自身的解脫。反義字為sutavā 聞法者。

Aṭṭhakathā ：巴利經藏註釋。

Avijjā：無明、無知，錯誤的印象或概念。十二緣起（paṭicca samuppāda）鏈的第一環。與貪（rāga）和嗔（dosa）合稱為心的三個主要不淨污染（三毒）。這三毒是心的所有不淨根源，因此導致痛苦。同義字為moha。

Āyatana：處、領域、範圍；尤指覺受的六個領域（saḷāyatana）（六處），即：身體的五根，加上意根及與之相應的對象（六塵）；也就是：
眼（cakkhu）及色（rūpa），
耳（sota）及聲（sadda），
鼻（ghāna）及香（gandha），
舌（jivhā）及味（rasa），
身（kāya）及觸（phoṭṭhabba），
意（mano）及法（dhamma）。

這些也叫做六根。參見indriya。

Bala：力，力量。五力是信力（saddhā）、精進力（viriya）、念力（sati）、定力（samādhi）及慧力（paññā）；尚未完全增長時稱為五根，參見indriya。

Bhaṅga：消融。內觀修行的一項重要歷程；體驗到整個身體上粗重感受消融成微細的振動，且不斷地生起、滅去。

Bhante：字面之意為「尊者」；對比丘的稱謂。
Bhava：有（之形成過程）。有輪（Bhava-cakka）：不斷重複存在的輪迴。參見cakka。

Bhava saṅkhāra：有行。參見saṅkhāra。

Bhāvanā：心智培育，修行。修行分兩部份：修止（samatha-bhāvanā 修奢摩它），可以得定（samādhi）；修內觀（vipassanā-bhāvana 修毗婆奢那），可以得慧（paññā）。修止能達禪那（jhāna），修內觀可達解脫。參見jhāna, paññā, samādhi, vipassanā。

Bhāvanā-mayā paññā：經由個人直接體驗所發展出來的智慧，修慧。參見paññā。

Bhavaṅga：有分，推動新生命的業力（kamma）之所。

Bhavatu sabba maṅgalaṃ：「願一切眾生快樂」。以此傳統用詞表達善意，並散發給他人。（字面之意為「祝願獲得一切快樂」。）

Bhikkhu：（佛教的）比丘，禪修者。女性為比丘尼（bhikkhunī）。

Bhūmi：地。

Bodhi：菩提，覺悟。

Bodhisatta：菩薩，原意「覺有情」覺悟的有情眾生，致力於成為佛陀的人。慣指未達完全覺悟前的悉達多・喬達摩。梵文為bodhisattva。

Bojjhaṅga：菩提分，覺悟的要件。七菩提分為：念（sati）、擇法（Dhamma-vicaya）、精進（viriya）、喜（pīti）、輕安（passaddhi）、定（samādhi）和捨（upekkhā）。

Brahmā：梵天，天界較高層次的眾生；在印度教中指最高階的眾生，傳統上認為是全能的造物之神，但佛陀將之歸為眾生，一樣會毀滅與死亡。

Brahma-vihāra：梵住，梵天的本質。超群或非凡的心的層次。有四種清淨特質的心，即：無私的愛、慈（mettā）；憐憫、悲（karuṇā）；隨他人的福運而喜、喜（muditā）；平等對待一切遭遇、捨（upekkhā）；依禪修而能次第開發此四無量心。

Brahmācariya：梵行、獨身；清淨、離欲的生活。

Brāhmaṇa：婆羅門，原意是純潔的人。傳統上指印度種性制度中的祭司，此種人是靠神（brahmā 梵天）來解救或解脫，不同於沙門（samaṇa）。佛陀稱已自淨其意的人為真正的婆羅門，即阿羅漢（arahat）。

Buddha：佛陀，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。有兩種佛：
1）辟支佛（pacceka-buddha）：獨覺聖者。自己覺悟成道，但無法教導他人。
2）正等正覺（sammā-sambuddha，三藐三佛陀）：完全的或圓滿的佛陀，等正覺，能夠教導他人。

Cakka：輪。（Bhava-cakka）有輪，不斷重複存在的輪迴（即苦的過程），相當於輪迴（saṃsāra）。（Dhamma-cakka）法輪（即解脫的教法或過程）。有輪指緣起鏈的流轉次第；法輪指緣起鏈的還滅次第，導向拔苦解脫而非痛苦之輪轉。

Cetiya：塔，佛塔。

Chaṭṭha Saṅgāyana：第六次佛經結集。歷史上曾舉行過六次重大的佛經結集（Saṅgāyana），當時將整部巴利語聖典背誦、編輯和淨化。最近一次（第六次佛經結集）於1954至1956年在緬甸仰光舉行。

Cint ā -may ā pa**ññ** ā ：思慧，由思維得來的智慧。參見pa**ññ** ā 。

Citta：心。Citt ā nupassan ā ：心念住。參見satipa**ṭṭ**h ā na。

D ā na：賑濟、施捨、布施。十波羅蜜（p ā ram ī ）之一。

Deva：天，神祇。

Dhamma：法、現象、心的對象、本質、自然的法則、解脫的法則（正法）；此即覺者的教導。Dhamm ā nupassan ā ：法念住，觀察心所呈現出來的各種現象。參見satipa**ṭṭ**h ā na。（梵文為dharma）

Dhammapada：法句經。巴利大藏經中經藏的「法句」。

Dh ā tu：元素（參見mah ā -bh ū t ā ni）、屬性、特質。

Doh ā ：押韻對句（印度文）。

Dosa：瞋恚。與貪愛（r ā ga）和愚癡（moha）同為心的三個不淨染污（三毒）。

Dukkha：苦、不圓滿。三種基本特性（三法印）之一（參見lakkha**ṇ**a）。第一聖諦（參見sacca）。

Ehi-passiko：正法的一項特質，意指「邀請你來看（親自體證）」。

G ā th ā ：偈，詩偈。

Gotama：喬達摩，佛陀家族的姓氏。（梵文是Gautama）

Indriya：根。在本文獻中用來指稱六個感官，即六根（參見 āyatana）；以及心的五力，參見bala。

Jāti：生，存在。

Jhāna：禪那，靜慮。由修定（samādhi）或修止（samatha-bhāvanā 修奢摩他）可達八種禪那狀態（參見bhāvanā）。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。

Kalāpa / aṭṭha-kalāpa：次原子粒子，物質無法分割的最小單位。由四大元素及其四種特性所組合而成。參見mahā-bhūtāni。

Kalyāṇa-mitta：原意為「益友」，指引導他人到達解脫者，即精神導師。

Kamma：業。行為，尤指日後將產生果報的行為，參見saṅkhāra。（梵文為karma。）

Kāya：身。Kāyānupassanā：身念住。參見satipaṭṭhāna。

Khandha：組、聚集、蘊。人體是由五蘊組成：色（rūpa）、識（viññāṇa）、想（saññā）、受（vedanā）、行（saṅkhāra）。

Khaṇika samādhi：剎那定；於剎那持續的定。參見samādhi。

Kappa：一劫，世界經歷成、住、壞、空之循環（週期）。Bhadda-kappa（賢劫）是目前的住劫，有五佛出生。喬達摩佛陀為第四佛。

Kilesa：煩惱、負面情緒、心的不淨。Anusaya kilesa（隨眠煩惱），潛藏在潛意識裡的不淨染污。

Kusala：善的、有益的。反義字為akusala。

Lakkhaṇa：特徵、記號、特性。三種基本特性（ti-lakkhaṇa 三法印）為無常（anicca）、苦（dukkha）、無我（anattā）。前兩個是有為法所共有。第三個是一切法，即有為法與無為法所共有。

Lobha：貪。與rāga同義。

Loka： 1.大宇宙，指器世間、世界，主要分成三個部份：無色界（Arūpa loka），梵天（brahmās）的無物質世界；色界（Rūpa loka），梵天的細微物質世界；以及欲界（Kāma loka），天、人和惡道眾生雜居的感官世界。2.小宇宙，指身心結構（有情世間）。Loka-dhammā：世間的盛衰、生命的起伏，亦指一切得失、榮枯、譽毀、樂苦。

Magga：道。達到離苦解脫的八正道（Ariya aṭṭhaṅgika magga），可分成三個層面與修習：

一、戒（sīla），道德、言語和身體行為的清淨：
1.正語（sammā-vācā）；
2.正業（sammā-kammanta）；
3.正命（sammā-ājīva）；

二、定（samādhi），專注、主宰自己的心：

4.正精進（sammā-vāyāma）；
5.正念（sammā-sati）；
6.正定（sammā-samādhi）；

三、慧（paññā），智慧，完全淨化內心的洞見：
7.正思惟（sammā-saṅkappa）；
8.正見（sammā-diṭṭhi）。

Magga：道，是第四個聖諦。參見sacca。

Mahā-bhūtāni：四大元素，一切物質的組成要素：
地大（堅、重量）（paṭhavī-dhātu）；
水大（濕、凝聚）（āpo-dhātu）；
火大（暖、溫度）（tejo-dhātu）；
風大（動、動能）（vāyo-dhātu）。

Maṅgala：幸福、吉祥、快樂。

Māra：死亡、惡力、邪魔者。

Mettā：慈。無私的愛和善念。純淨心的特質之一（參見brahma-vihāra）；十波羅蜜（pāramī）之一。Mettā-bhāvanā（慈心觀），有系統地培養慈心的一種禪修方法。

Micchā-diṭṭhi：邪見。

Moha：愚癡。與avijjā同義。與貪欲（rāga）及瞋恚（dosa）合為心的三個主要不淨染污（三毒）。

Muni：牟尼，智者、聖哲。

Nāma：心。Nāma-rūpa：名色、心物、身心。Nāma-rūpa-viccheda：死亡或體驗到涅槃（nibbāna）時的名色分離。

Ñāṇa：智慧、知識。當「知識」為「切身體驗而來的知識」時，則與pa**ññ**ā（智慧）類同。參見yathā-bhūta。

Nibbāna：涅槃、寂滅、從痛苦解脫、究竟實相、無為（苦的止息）。Parinibbāna：般涅槃，指覺者的寂滅。（梵文為nirvana。）

Nirodha：息滅、拔除。經常用作涅槃（nibbāna）的同義字。Nirodha-sacca：苦的止息，四聖諦的第三諦。參見sacca。

Nivaraṇa：障礙、阻止。障礙心性發展的五個狀態（蓋）是：貪愛（kāmachanda）、瞋恨（vyāpāda）、心或身的懈怠（thina-middha）、掉悔（煩亂）（uddhacca-kukkucca）、懷疑（vicikicchā）。

Oḷārika：粗大、粗重。反義字為sukhuma。

Opaneyyiko（opanayiko）：正法的一種特質，意思是「所走的每一步都不會浪費。」

Pāli：巴利文；記載佛陀教導的文字；此種文體的語言。史學、語言學、考古學的證據顯示，巴利語是佛陀在世時，北印度使用的一種語言。後來佛經被翻成梵文，梵文純粹是文學上用的文體。

Pañca sīla：五戒。參見sīla。

Paññā：智慧。修行八正道中的第三類/學（參見magga）。智慧有三種：聞慧（suta-mayā paññā）、思慧（cintā-mayā paññā）及修慧（bhāvanā-mayā paññā）。這三者，唯有第三種（修慧）才能完全淨化內心。修慧是從修習內觀（vipassanā-bhāvanā）的訓練而來的。智慧是五力（參見bala）、七菩提分（參見bojjhaṅga）及十波羅蜜（pāramī）之一。

Pāramī / pāramitā：波羅蜜/波羅蜜多。福慧資糧、美德，消融我執而達到解脫的美好品德。十波羅蜜為：布施（dāna）、持戒（sīla）、捨離（nekkhamma）、智慧（paññā）、精進（viriya）、忍辱（khanti）、實相（sacca）、堅決（adhiṭṭhāna）、慈愛（mettā）、平等心（upekkhā）。

Parinibbāna：般涅槃。參見nibbāna。

Pariyatti：禪修理論。

Paṭicca samuppāda：十二緣起（十二因緣），因果鏈。由於這個從無明開始的過程，而使自己遭受生生世世流轉不停的痛苦。

Paṭipatti：禪修實踐。

Paṭisandhi：入胎、結生；下一次出生的開始。

Paṭivedha：體證通達圓成佛果。

Phassa：接觸。

Pīti：喜。

Pragya ：智慧（印度文）。參見paññā。

Pūjā ：禮拜、崇敬、宗教儀軌或儀式。佛陀說，對他表示崇敬的唯一恰當方式是從始至終都實際修習他的教導。

Puññaa：功德。功德能使人今生及來世快樂幸福，對在家人來說，功德包括布施（dāna）、持戒（sīla）以及禪修（bhāvanā）。

Rāga：貪欲。與瞋恚（dosa）和愚癡（moha）並稱心的三個不淨染污（三毒）。與lobha同義。

Rūpa-brahma loka：色界，細微物質存在的天界，修習最初四種禪那（jhānas）可達至。

Sacca：實相、真諦。四聖諦（ariya-sacca）為：
1.苦諦（dukkha-sacca）；
2.集諦（samudaya-sacca）；
3.滅諦（nirodha-sacca）；
4.道諦（magga-sacca）。

Sādhu：
善哉，說的好。認同或贊成的表示。

Sakadāgāmi：斯陀含，「一來果」；達到了悟第二階段的修行人，特徵為使得第四與第五結（煩惱），即惡意與激情變得薄弱。此人最多再生於此世界一次。參見ariya。

Sākya：釋迦族，悉達多・喬達摩降生的氏族。

Saḷāyatana：六根門。

Samādhi：定、控制自心。修行八聖道中的第二類/學（參見magga）。定學的極致，可達禪那（jhāna），但仍無法完全解脫內心煩惱。定有三種：

1.剎那定（khaṇika samādhi），於剎那持續的定力；

2.近行定（upacāra samādhi），接近或鄰近禪定；

3.安止定（appanā samādhi），禪那的一種狀態。

這三者當中，有了剎那定就足夠開始修習內觀。

Samaṇa：沙門、隱士、托缽僧，指出家修行的人。婆羅門靠神來救贖或解脫，托缽僧由己力尋求解脫。佛陀及其徒眾，過的是寺院生活，可稱為沙門。但其他非追隨佛陀的修行人也可以此稱之。沙門喬達摩（Samaṇa Gotama）是非追隨佛陀的人對他的普遍稱謂。

Sāmaṇera：沙彌，學僧。

Samāpatti：八次第定，指達至八種禪那。滅盡定（Nirodha samāpatti），達至止息，基於佛陀將無常（anicca）的了知包含於禪那修習之中，亦稱第九禪那（jhāna），。

Samatha：寂靜、寂止。Samatha-bhāvanā（修止），與修定（samādhi）同義。參見bhāvanā。

Sampajāna：有正知（sampajaññ**a**）。參見下則。

Sampajaññ**a**：正知，了知心物的整體現象，即在感受的層次上，洞見整個身心現象無常的本質。時時徹知無常。

Sa**ṃ**sāra：生死輪迴；因緣的、苦的世間。

Samudaya：集、生起。Samudaya-sacca苦之集諦，四聖諦之第二諦。

Sandi**ṭṭ**hiko：正法的特質，意指「此生證得」。

Sa**ṅ**gha：僧伽、僧團，亦指體證涅槃的僧眾；比丘或比丘尼等佛教中的出家眾；賢聖僧（ariya-sa**ṅ**gha）、比丘僧（bhikkhu-sa**ṅ**gha）或比丘尼僧（bhikkhunī-sa**ṅ**gha）。

Sa**ṅ**khāra：行；意志作用；心的習性反應；心理的制約。五蘊（khandā）之一，也是緣起因果鏈（pa**ṭ**icca samuppāda）的第二環。日後會產生果報的行為（Sa**ṅ**khāra）稱作業（kamma）；因此一個人的未來如何，實際上是由行來決定。Bhava-sa**ṅ**khāra（有行），導致再生的行。（梵文為sa**ṃ**skāra）。

Sa**ṅ**khārupekkhā：行捨。行捨是對「行」（sa**ṅ**khāra）保持平等心。內觀修持的境界，是「消融」（bha**ṅ**ga）後之體驗，即原本潛藏於潛意識的隨眠煩惱，在消融後會浮現到意識表層，並顯現為身體感受。藉由對這些感受保持平等心（upekkhā），內觀禪修者不再造就新業而舊有的行蘊便得以根除。如此修習，便能逐漸將所有舊的習性反應根除。

Sa**ññ**ā：想（從相應智sa**ṃ**yutta-**ñ**ā**ṇ**a而來）、判別、辨別。五蘊（khandhā）之一。

想蘊通常受到個人過去的業行所制約，而對事實產生錯覺。在修習內觀時，想蘊轉化成智慧，對實相如實了知。它變成了無常想（anicca-sa**ññ**ā）、苦想（dukkha-sa**ññ**ā）、無我想（anatta-sa**ññ**ā）、不淨想（asubha-sa**ññ**ā）。

Sanyāsi：棄世者、苦行僧、出家人（印度語）。

Sara**ṇ**a：依止、皈依、庇護。Ti-sara**ṇ**a（三皈依）即：皈依佛、皈依法、皈依僧。

Sāsana：佛陀的教導；佛陀住世教導眾生的時期。

Satthā：導師、教師。

Sati：念、覺知。為八聖道（參見magga）、五力（參見bala）及七菩提分（參見bojjha**ṅ**ga）之一項。Ānāpāna-sati 覺知呼吸。

Satipa**ṭṭ**hāna：念住。覺知的建立。念住有四個互相關聯的部份：

1.身念住（kāyānupassanā）；
2.受念住（vedanānupassanā）；
3.心念住（cittānupassanā）；
4.法念住（dhammānupassanā）。

四者都包含感受的觀察，因為感受直接與身心相關聯。大念住經（Mahā-Satipa**ṭṭ**hāna Sutta**ṃ**，長部第22經）為描述內觀修習法（vipassanā-bhāvanā）的主要理論依據。

Sato：覺知。Sato sampajāno：有念、有正知正念；經由觀察感受，徹底了悟身心結構無

常的覺知。

Siddhattha：悉達多，意指「完成工作的人」（義成）。佛陀的個人名字。（梵文為Siddhārtha。）

Sīla：戒、道德規範。戒除身、語方面傷害自己及他人的行為。修習八聖道中三學的第一類（參見magga）。在家眾在日常生活中持五戒（pañca sīla）。

Sotāpanna：須陀洹，預流果，初入聖人之流，特徵為拔除首三種煩惱：執著有我（身見）、懷疑真理（疑見）和執著儀式和儀軌（戒取見）。此人不生於下惡道，最多七生便能完全解脫。參見ariya。

Sugata：字面意義為善逝。對佛陀的一種尊稱（德號）。

Sukha：喜樂。反義字為dukkha（苦）。

Sukhuma：微細的、細小的。反義字為oḷārika（粗重的）。

Suta-mayā paññā：聞慧，字面意義為從別人處聽聞而來的智慧。聞所成慧。參見paññā。

Sutavā/sutavant：聞法者，聲聞，已被教導的人。已聽聞真理，具足聞慧的人。反義字為assutavā（非聞法者）。

Sutta：經，佛陀或其大弟子們所指導的教示。（梵文為sutra）。

Taṇhā：貪愛，字面意義為「渴愛」。包括貪愛及其相反的瞋恨。佛陀在其首次開示的轉

法輪經（Dhammacakkappavattana Sutta）中，即明確指出貪愛為苦因（samudaya-sacca）。佛陀指出，在緣起流轉（paṭicca samuppāda）中，貪愛是緣身受而生起的反應。

Tathāgata：如來，字面意思為「如其所來」或「如其所去」。修行人達到究竟實相者，亦即覺悟的人。通常為佛陀自稱。

Theravāda：
意指「長者的教導」。上座部。上座系統的佛法。南亞諸國（緬甸、斯里蘭卡、泰國、寮國、柬埔寨）藉由此系統將佛陀的教導予以保存流傳。一般認為是最原始的佛法。

Ṭīkā：巴利典籍的註疏。

Ti-lakkha**ṇ**a：三法印。參見lakkha**ṇ**a。

Tipiṭaka：三藏經典，原意是「三個籃子」。佛法的三大部類：
1.律藏（Vinaya-piṭaka），寺院規範的彙集；
2.經藏（Sutta-piṭaka），開示的彙集；
3.論藏（Abhidhamma-piṭaka），更高教法的彙集，即佛法的哲學系統詮釋。（梵文為Tripiṭaka）。

Udaya：生起。Udaya-vaya：生起又滅去，即無常（亦作udayabbaya）。生起滅去的實相，可經由觀察自身感受的不斷地變化來體驗。

Upādāna：執著、執取。

Upekkhā：平等心；心無貪愛、瞋恨及無明。為四梵住（參見brahma-vihāra）、七菩提分（bojjhaṅga）及十波羅蜜（pāramī）之一。

Uposatha：持守齋戒的日子；每月有四齋日。

Uppāda：顯現、生起。Uppāda-vaya：生起又滅去。Uppāda-vaya-dhammino：生起又滅去的本質。

Vaya / vyaya：滅去、毀壞。Vaya-dhamma：滅去的現象。

Vedanā：感受、受蘊。五蘊（khandhā）之一。佛陀指出受蘊兼具身心兩個範疇；因此感受是檢視身心整體現象的途徑。在緣起流轉中（paṭicca samuppāda），佛陀解說愛為苦本，受為愛本。學習客觀地觀察感受，便能避免生起新的習性反應，並能直接體驗內在的無常（anicca）實相/本質。這種體驗對培育放下執著非常重要，能獲致心的解脫。

Vedanānupassanā：受念住，觀照身體的感受。參見satipaṭṭhāna。

Vihāra：僧院。

Viññāṇa：識，認知。五蘊（khandā）之一。

Vipassana：原意是「以特殊的方法去觀察」；內觀，能完全淨化內心的向內觀察，特別是指對身心結構無常、苦與無我本質的洞察。Vipassanā-bhāvanā（內觀修習）：經由觀察自己身心實際的感受，有系統地培養內觀的能力。

Viveka：離執、放下；分別的智慧、明。

Yathā-bhūta：原意是「如實、如是」；存在的實相。Yathā-bhūta-ñāṇa-dassana：如實智，如其本然了悟（體證）實相的智慧。

返回首頁