

佛陀的教導

● 葛印卡

編者按：本文摘錄自臺灣內觀禪修基金會網站〈佛陀的教導〉一文，為葛印卡老師於一九九五年，在中壢圓光寺帶領內觀十日禪修時，所作的開示。

葛印卡 (S. N. Goenka)

老師，祖籍印度，於緬甸出生成長。在緬甸時，與已故內觀大師烏巴慶長者相遇，並向他學習內觀禪修法門長達十四年之久。

一九六九年，葛印卡老師返回印度定居後，開始傳授內觀法門，並陸續在印

度及世界各國傳授課程與成立靜坐中心，讓來自宗教信仰不同及生活階層有別的學員，能夠齊聚一堂，共同學習內觀禪修法門。



尊貴的法師以及法友們：今天我們聚集在這裏，討論佛陀的教導——如何將它應用在日常生活之中，使得每一個人能過著快樂、和諧、健康的生活。佛陀的教導具有「當下得果」的性質；這意思是說，它可使你此時此刻就得到結果。任何一個人修習佛法，能於此時此刻就得到利益，而且延續至往生後。佛陀當時，以及其後，許多導師們都聲稱，如果人們修習他們的教導，「在死後」將得到這個或那個。但是，佛陀說你「當下」就能得到修習的利益。

對佛陀的教導，不只是在感性或熱誠的層面來接受，也不只是在理性的層面來接受，它必須在實際的層面、體驗的層面來接受。熱誠，扮演一個重要



的角色，因為經由熱誠才使你有信心進入第二步——在理性上來了解佛陀的教導。理性的了解佛法，也是很重要的，因為它幫助你進入下一步——體驗佛法。

但是，如果有人只是在熱誠的層面，或者再進一步在理性的層面上接受佛法，而不去修習，那麼，他就不能得到佛法的真正利益。假如有人生病去找醫師，醫師給這人開出一些藥，這人回家後對這位開藥的醫師非常尊敬，並且試著了解「這藥是什麼？這個藥如何能幫助我？」但是這個人卻不服藥，那麼，這兩個步驟並不能得到結果。

對那些身為佛教徒的人，他們自然能對佛及佛法有很大的熱誠；而那些不是佛教徒的人，當他們讀到佛陀的教導，並在理性的層面來了解它，他們被佛陀的教導所吸引——它是如此的奧妙——因而開始喜歡它，也對佛開始生起熱誠。但這兩種人如果不去修習，那麼，他們都不能得到佛陀教導的果實。

每個人應將（佛陀的）教導應用到自己的生活之中；每個人應過著正法的生活，去遵行佛陀的教導。佛陀的教導，不外是「生活的藝術」——如何對內活得安詳和諧，如何對外只產生安詳和諧的氣氛，使別人也活得安詳和諧。因此，佛陀教導的第一步驟，是道德——戒律。任何人不應在身體或語言的層次上，對別人做出任何傷害的行為：不要殺生、不要偷盜、不要邪淫、不要妄語、不要飲酒。這（五戒）就是一種道德的生活。

如果佛陀的教導只是一些教誡：「啊！世上的人們，你不要做這個！你不要做那個！」那麼，佛陀的教導就不完全。佛陀非常清楚的知道，眾人都想過著道德的生活，但他們卻不能這麼過著。他們不能過道德的生活，是因為他們尚未控制他們的心靈，他們不是自己心靈的主人。因此，佛陀教導下一步驟——禪定。其意義是控制心靈，掌



握心靈。當你掌握你的心靈，你就能奉行所有的道德行為，你就能適當地奉行戒律。

但是，如果只有戒律和禪定，那麼，佛陀的教導仍不完全。佛陀之所以成為佛陀，是他了解到雖然人們控制他們的心靈，以過著道德的生活，但是在他們心靈深處，仍有不淨的情結存在，它們仍會呈現出來，並不斷擊敗他們。因此，他教導第三步驟，發展自己的智慧——般若。如此，每個人便可以深入自己的心靈深處，將深植在內心的情結和不淨拔除掉。當所有深層的不淨都去除掉，那麼，每個人就可以非常容易地過著健康的生活、和諧的生活、道德的生活。為了這個目的，佛陀發現內觀禪修的法門。

每尊佛都經由內觀法門而得到解脫，但是，隔些時候這法門就消失了。而後，另一位修行人、一位菩薩將成佛，重新發現這個法門使自己解脫，並以此法門教導別人，使他們也得解脫。這個法門一直純粹地保留在緬甸這個國家。在過去的二十六年，它開始傳到世界各地。

為了學習這個法門，我們必須參加十日的內觀禪修課程，必須在這十天內與外界隔絕。首先必須發誓：「在這十天內，我謹慎地遵守五戒。」因為五戒若不能遵守，則禪定不能堅強；禪定若不堅強，則下一個步驟——心靈的淨化，就不能達成。

在遵守五戒之下，我們開始修鍊禪定，經由觀察呼吸——氣息的進入與氣息的出去，將心集中。我們必須觀察自然的呼吸，氣息的自然進入及氣息的自然出去，必須如其本然地觀察呼吸：如果它是長就是長，如果它是短就是短。觀察呼吸——只是呼吸，自然的呼吸，沒有其他，就只是呼吸，而不要口誦，不要觀想，不要想像，不要深思！

必須將注意力集中在鼻孔入處的小區域內。長時間將注意力集中



在小區域，則心會變得非常敏銳。三天下來，開始會體驗到身上某些區域有一些感受，也許是熱，也許是汗，也許是悸動、脈動、刺痛、沉重、麻木等等，會開始察覺到種種不同的感受。

第四天起，我們開始探察從上到下，從頭頂到腳趾的整個身體結構，開始體驗到各處的感受。我們要求訓練自己不要對這些感受生起盲目的反應，而應客觀地觀察它們。學員們開始體驗到每當經歷快樂的感受時，心的舊習性就生起貪愛的盲目反應；當經歷不快樂的感受時，心的舊習性就生起瞋斥的盲目反應。每當做出貪愛或瞋斥的盲目反應時，就會失去心靈的平衡而變得痛苦。經由觀察自己心的習性，我們開始體會到，自己對真理是多麼的無知。快樂或不快樂的感受，生起後必然會消失。幾天下來，經由對感受的觀察，開始體驗到每當自己不做盲目的反應時，心就會變得愈來愈純淨，愈來愈快樂。

心、物的第一個特性就是「無常」，這在經由體驗後會變得非常明白。其次，第二個特性：「大的痛苦」，也會變得更清楚——痛苦是來自不斷對這心物現象做出盲目反應。當我們更進一步，第三個特性就變得非常清楚——「無我」。我不能掌控它，並沒有「我」，也沒有「我所有」。經由體會無常、苦、無實質及無我，心就變得愈來愈純淨，而後會達到一個階段，覺得整個身心結構只是小波動、小波動、小波動而已。然後，開始體會一個真理——空的真理、空性——並沒有實質，沒有任何東西可被執為永久；事物只是變化而沒有任何實質，而這些仍是在心與物範圍下的體驗。當我們再繼續前進，經過一些時日，更多的不淨被去除後，將到達一個境界——體驗到超越心與物的一個究竟真理。

整個過程不外是心靈的淨化，但不是只在表面的層次，而是在深入的層次。我們在道上的每一步，都會呈現在每日生活的結果上。此

刻，道德的生活不是藉由心靈的控制，而是變成心的本性。一個純淨的心，不會做出任何傷害他人的行為。我們會開始體認到只有當心中產生煩惱時，才會破壞戒律；如果不在心中產生這些或那些不淨，就不會犯任何戒。如果不產生瞋、恨、惡意，就不會殺生；如果不產生貪，就不會偷盜；如果心中不產生愛慾，就不會邪淫；如果心中不產生這些或那些不淨，就不會說出不善的語言。

內觀修行者開始在經驗的層次上體會到這個真理——當我心中產生不淨時，我變得非常痛苦，同時也開始體會到，當我不生起任何不淨時，心中是多麼安詳與和諧。經由內觀訓練，在經驗的層次上，自然的法則變得愈來愈明顯。如是，它不再只是一個熱誠的遊戲，它不再只是理性的遊戲，它是實際的經驗。從此，我們便脫離了不道德的行為，一方面不斷修習內觀來觀察內在的真理，一方面繼續應用在每日的生活之中。

沒有修內觀前，我們只是理解到：過道德的生活是不干擾別人的安詳和諧、不傷害他人；但是，有了內觀的修習，我們會明顯地看出，過道德的生活並不只是幫了別人，也是幫了自己。在這種理解下，我們得以開始過一種較好的生活、健康的生活、善良的生活，對自己好也對別人好。這就是為什麼我們會將佛陀的教導，認為是「生活的藝術」——不傷自己、不傷他人，不害自己、不害他人。內觀幫助我們過著正當的生活，成為社會中的一個好分子、一個健全分子。

沒有修行內觀，當不想要的事在生活中發生了，而想要的在生活中卻不發生，人就會激動，生起煩惱、負面的心理。修行內觀，則開始體會到，當我開始以負面心理做盲目反應時，我就變得痛苦；當我在心中產生任何負面心理時，就一定有不快樂的感受在身上生起。如果不是一個內觀修行者，我們將不斷在痛苦中打滾，因為我



們不斷在增強負面的心理。由佛陀的教導及內觀的修習，每當負面心理生起時，就開始觀察身上的感受。當繼續觀察感受，理解到無常的變化定律，我們的心就會愈來愈平衡，很容易就脫離了負面的心理。當我們在負面心理中不斷打滾，不但傷害自己也傷害別人。經由觀察呼吸及感受的修習，我們可以從負面心理解脫，並且開始過著較好的生活，學會了「生活的藝術」。

修習內觀同時也是學習「死亡的藝術」。每個人遲早都會死，內觀修行者也是。但，若曾規律地修行內觀，那麼，在臨死時則會因全面地覺察到感受，而死得非常安詳。內觀禪修者不會喪失意識地死去，也不會哭著死去，不會懷著恐懼死去，而是永遠微笑地觀察感受而死去。因此，不但此世有保障，來世也有保障。佛陀的教導不只是對此世好，對來世也是好。

在道上的每一步都是有益的，沒有無果的一步，沒有無果的努力。但是，每個人必須往道上走，如果只是在路邊看，只是描寫路途而未踏上一步，就不能得到任何益處。這條道路是共通的，任何一個人踏上它，將得到相同的結果。佛陀的教導不是只為佛教徒而已，它是為一切眾生的。不同的人，從不同的國家、不同的社會、不同的宗教、不同的信仰，只要開始踏上這條道路，都會得到快樂與安詳的結果。身為佛教徒有一個好處，他們對佛陀的教導不會有懷疑，可以充滿熱誠地去實行。

願你們騰出時間來修行內觀！

願你們脫離痛苦！

願你們體驗安詳、和諧及快樂！🕉

本文轉載自財團法人台灣內觀禪修基金會「台灣內觀中心網站·法的開示」
網址：<http://www.udaya.dhamma.org/>

