慧——如何淨化心靈

葛印卡 講述
鄭振煌 口譯
鄭以芳 紀錄

聞思修三慧

諸佛及世尊皆教授戒定慧三種法門。第一個步驟——戒，對正定的開發是非常重要的。若持戒不清淨，則不能開發正定；沒有正定，就不能開啓般若智慧。戒是爲了入定，定是爲了發慧。昨天已經討論過戒對正定的重要性，若沒有正定就無法持戒清淨。問題即在這兒，沒有戒無法生定，沒有定無法開慧，到底要把馬放在車子的前方或後頭呢？爲了解決這個難題，我們設計了十日禪的訓練。過去若戒行欠佳，便很難修定；可是在十日禪的修行中，沒有機會犯戒，故可以好好修定。參加十日內觀禪，你守了戒，前三天修定，第四天開始學習如何啓發智慧。

在前三天觀察呼吸時，不必念咒、念佛、觀想、觀像、幻想，如此才可以正確的修定，開發般若智慧。如果發出聲音念咒，這是一種聲波的振動，而般若智慧是要在內心掃蕩一切振動。同理，觀想會帶你偏離眞理，而般若智慧是要幫你體悟一切萬物的眞相。觀想、觀像會影響內觀身心的實相，所

出席記者招待會之人眾

以一開始就應該採用清淨的修行方法。第三天，鼻端和上唇之間的三角區域，會有一些覺受產生，這是你身心的眞面目。由於這三天的基礎，第四天開始可以覺察到身心的一切感受，內觀從此開始，般若智慧從此開發。

般若智慧的修習有三階段，依照古代的巴利文經典，開發智慧有三個次第。第一——聞慧，由看經聽經獲得。聞慧不是自己的智慧，只因相信別人、崇敬別人才有此智慧。然而人是思想的動物，當讀到或聽到而獲得知識後，會去思維這種知識，看看它的可信度，即是第二——思慧，仍然是在知識的層面接受而已。佛陀要你開發、體驗解脫痛苦之道，因此佛陀就教授了第三——修慧，要你再三去體會這種眞理的智慧。聞慧增長見識，因聞慧可以促使你得到思慧，思慧可以啓發你進一步去修修慧。如果說智慧僅止於情感、恭敬的層面，或僅止於思維，那麼你將無法獲得佛陀的般若智慧。必須由你親自去體會諸法實相，即一切事物的本來面目。

苦樂的覺受生起瞋貪

很多人都可以感受得到內心充滿恐懼、焦慮時，就好像火在燃燒一般。一旦注意到這一點，你就開始產生反應，因爲你不喜歡這種痛苦的感受，所以就不斷的產生瞋恨心。一位優秀的內觀禪教師會指導你，不要有任何的起心動念，不要去反應覺受，只要觀察就好，一切覺受都是不斷在生起過去，生起過去……，你只要好好觀察即可。你開始從經驗的層次來印證，痛苦生起然後消失了，生起的必然會滅無，體悟到一切終究是無常的。你只是對身和心作分析研究，觀察覺受的生起、消失，不要作任何的反應。你開始注意到你並不須要做任何反應，瞋恨心一旦產生，就會陷入無邊的痛苦，觀察而不反應，當下就從痛苦中解脫出來。你體悟了只須觀察不作反應，一切感受生起消失生起消失，不必做反應。你開始注意到這些覺受，生起消失是如此無常，智者對無常不會產生反應。

借助於此種觀察可以發現，有些覺受是如此眞實，但在經驗上任何覺受都是無常，都會消失的。這時你可以理解佛陀的教法：一切都是波動無常的。一切現象都只是一種波動，在生滅中顯現無常。此刻產生了快樂的感受，你就會去貪愛執取快樂，內觀禪的老師將警告你，即使這些快樂的感受也是一直在生滅，就和痛苦一樣，不必去執著。當下你會很清楚佛陀的教法：對快樂不必產生反應，觀察它的生滅無常，就可以從貪愛的痛苦中獲得解脫。當然做起來並不簡單，因爲過去的習氣如此沈重，一有痛苦就瞋恨，一有快樂就貪愛。然而一旦驗證了諸行無常、一切皆苦的諦理，般若智慧將逐漸顯發。

無常苦空無我

這時你會理解生就是滅，生滅並無眞實存在。你將領悟你的身體只是由地水火風所組成而已，一

切都只是這四種元素在你的體內不斷運作而已。你開始從經驗中去體會萬事萬物的眞相，再也不盲信妄從。進一步研究分析你的心，看心是怎麼回事？首先聆聽聲音傳入耳朵，你會覺察你「聽到」這件事只是波動，外界的聲音只是波動而已。聲音接觸到耳根時，這種波動就會傳遍全身，你的心產生耳識，開始去認識這聲音。依覺者的話來說，這種認知只是認識的活動而已，當下心又另有一種作用，依佛陀當時的語言，這是再一次的認識，也就是「想」。此刻心的作用會去辨知聲音從那裏來？是什麼性質？是罵人或悅耳的聲音？此時內觀禪的老師將告訴你：對聲音一有了分別心，就會產生快樂、痛苦的覺受。當第二階段的心感受這聲音是不中聽時，第三階段心的作用是感受到痛苦。緊接著第四階段的心開始，古時稱爲「行」，即產生了反應，對痛苦產生瞋恨。

在深一層的層次裏，內觀禪的修行者領悟到，人只是五蘊的集合體，此時再也不是恭敬信仰的問題，也不是知識的遊戲，而是覺察五蘊的運作。不僅是耳根的作用如此，眼、鼻、舌、身、意根也都有同樣的情況。你將覺察到外界一有任何現象產生時，你的內心就會有快樂、痛苦的覺受，對外界不斷產生快樂、痛苦。持續修下去，將發現過去的習慣、習氣，讓我們如此的陷入痛苦之中。到底消除習氣有何妙方呢？此時我們必須瞭解習氣是由於愚癡、無明而產生的。現在我們的般若智慧開發了，要改變舊有的習氣，當然須要有一段時間，但有了正知，有一天終會解脫。

解脫是去染斷苦

什麼是解脫？解脫就是除去心裏的染汚，除去心裏的束縛，除去心裏的痛苦。一旦你從舊有的習氣跳脫了，從過去的反應跳脫了，就開始嘗到解脫的滋味。一切內心的染汚是貪瞋癡的產物，繼續修，一切諸法的實相就開始清清朗朗了。你體會到一

切現象乃是生滅無常的持續，你也體驗到下一個法印——無常，將帶來痛苦，不會帶來快樂。由於無明而貪愛執著無常，才會產生痛苦。對痛苦的覺受有所瞋恨、無奈、挫敗，苦的眞理變成如此清晰，第三個法印「無我」從此展開。一切覺受如此無常，苦變成樂，樂變成苦，並沒有一個我在感受，一切都是無常、無我的。繼續修行，無常、苦、無我這三法印會越來越清晰：一切都是毫無實體，變化無常，一切都是空無的。這是你親身的經驗，不是在玩感情、恭敬或知識的遊戲，而是瞭解無常、苦、空的法印。

當然這是一條漫長的路。當般若智慧開展了，一旦心的染汚浮現時，你就不會執著它，讓它自然的過去。你會瞭解三法印——自然的法則，明白一切都是無常、不眞實，都會過去的。你要有耐心的去修行，去體驗它，只要走上正路，就能領悟到最高的眞理。世間的眞相是一切都無常，都在生滅之中，這就是諸法的實相。但是解脫的彼岸，是心和物再也沒有生滅可言，心和物的眞實面目同是空性，沒有什麼值得去貪求、去瞋恨的。

吃藥才能病癒

佛陀的教法是必須去體驗的，如果僅止於知識的層面，必不能完全領納。譬如，你生了病去看醫生，醫生所開的處方，你拿回家，只是讚歎醫生的高明，你拿再多的處方回家都無益，必須吃藥才能解脫病苦。有人一再思維水是何種味道而不去喝水，當然不知道水味，必須飲水方能知曉。有人一直研究水果的滋味，不吃它是多麼難過，吃了就可以解脫餓肚子的痛苦。佛陀的教法應該把握此世去體驗，千萬不要等到來世，修行如法當下即可解脫痛苦。每當有貪瞋、敵意等負面的情緒產生時，第一個受害的一定是你自己，內觀禪幫助你去觀察而不採取反應。同理，其他的染汚心浮現時，只要觀察不去反應，當下就可以從痛苦中解脫。

葛印卡博士（右二）暨夫人（右三）蒞臨會場

那些被關在鐵窗內的囚犯感到痛苦，不是對鐵窗感到痛苦，而是對管理員、法官心懷瞋恨，心想一旦出獄就要報復。他們若修習內觀禪，明白了瞋恨的負面情緒會引生痛苦：在還沒有害人之前，自己已深陷痛苦中。此時若以平等心來觀察痛苦，痛苦就不會有所影響。出獄時由於心態平衡正常，就會變成社會的好公民。根據佛陀的教說，那些酗酒、嗜毒的人，不是對醇酒和毒品等外物有所沉溺，而是沉溺在自己的覺受中。若能透過內觀禪，慢慢的以平等心、不動心來感受心裏的覺受，必能逐漸解脫痛苦。不管是監獄內外，人人都是囚犯，人人都是自己積習不改的囚犯，因而痛苦不堪。每個人都上癮，因自己的貪求、自己的瞋恨而上癮，只要能觀察這種覺受而不反應，當下就能從痛苦中解脫。要用功修行，無人可以代你解脫痛苦的。覺者的教法，不要你玩恭敬、崇拜的遊戲，也不要你玩知識的遊戲，而須要你去經驗印證。