慈悲的胸懷

一九九八年八月十六日於高雄市立文化中心

葛印卡／講述
鄭振煌／口譯
段渺仙／整理

高雄市宏法寺方丈、中華佛教護僧協會理事長、佛寺文教基金會董事長——開證長老致詞：

宏印法師、各位教授，今晚主講的葛印卡老師，以及在位的菩薩們，大家晚安。

隨著時代的發展，佛教已經走入國際化，可以說佛教在國際間相當興旺，比從前發展得更蓬勃，也受到各國的尊重。但是，非常遺憾的是在佛國、世尊故鄉的印度，佛教居然十分沒落。

咱們要注意，政治與歷史的演變，確實會

影響到宗教。昨天葛印卡老師說到印度人要覺悟，世尊在二千多年前，就倡導人類平等思想，讓印度人知道，眾生都有佛性，人類應該平等。結果在佛陀涅槃後，雖然有一段興盛時間，但受到回教入侵，迫使佛教消滅，使得佛教很久都無法站起來。

該如何來復興印度佛教呢？和尚去傳教無效啦！因為印度人有排他性，所以還是要靠居士、靠國王來領導復興。剛剛還跟鄭教授他們說，須要一些人來發願，咱在座各位來發個願好啦！去印度當大官、當領導者，把印度佛教復興起來。

我對一個當官的居士說：「你有官運官才，會升官喔。」他卻說：「我要做大事，不要做大官。」於是我就提醒他：「喂！如果你沒當大官，要怎麼做大事，什麼人肯讓你做大事？不是大企業家，如何能經營大事業？若是沒有領導地位，憑什麼去做？」他聽了之後，點點頭。

沒有身分、沒有地位，再怎麼能幹都無效啦！這叫做英雄無用武之地。所以我說嘛，要復興印度佛教，就要有一些人來發願，到印度做大官，相信佛教將來一定會站起來。

咱最感動的就是像葛印卡這樣的大居士，他原來住在緬甸，學到佛法後，就發願回印度，用內觀的方法來教導印度人，復興印度佛教。他這種願力就是菩薩發心，所以大家來給他鼓鼓掌。

社會發展到現在的民主時代，印度居然還有賤民，真是豈有此理？過去讓美國抓去的黑奴，今天在最先進的國家做公民，那裡有什麼賤民？自己欺負自己的同胞嘛！印度人不懂

得受護自己同胞，領導階級應好好檢討。

葛印卡老師用內觀方法，帶動佛教信仰，漸漸地改進印度人的思想，他對佛教的努力及貢獻，值得大家讚揚。在此祝福他以居士身分，弘法順利成功，將來佛國的佛教能站在領導地位，讓國際間各佛教團結起來，成爲世界上最受歡迎的宗教。我感覺這也是咱佛教徒應共同努力的所在。祝大家法喜充滿，一切吉祥。

佛教青年文教基金會董事長、印度導師學術研究所所長、海印精舍負責人宏印法師致詞：

葛印卡老師、開證上人、鄭教授、林教授，以及在座各位法師、各界貴賓，大家晚安。

近幾年來，我本身就常接觸到南傳佛教的著作及修行法門，包括葛印卡老師的作品。我覺得台灣佛教在傳統上雖然延續北傳佛教，不過台灣是個島嶼，有著海洋文化的開放性格，所以近幾年來，無論是藏傳佛教或南傳佛教來到台灣，我們都是以開放的、交流的、互相學習的心態來對待，這是健康發展的一面。反省北傳佛教一千九百多年來，台灣佛教固然表面上有蓬勃、熱鬧的景象，但是真正修行的人並

不是很多。

如果回歸到原始佛教，從根本精神來看，禪修是相當重要的。禪修，尤其是葛印卡老師所帶動的四念住禪修，帶給台灣佛教界一股清流。本人最近這幾年，有時也陪一些佛教徒靜坐，對葛印卡老師相當肯定，並且推崇他的禪修法門。

我們今天來到這裡，一方面代表主辦單位，感謝葛印卡老師不辭辛勞，遠從印度來到台灣，如同剛才開證上人的幾句話，讓我聽了也很感動；一方面也希望佛教能傳進歐美國家。歷史上佛教有南傳、北傳、藏傳，現在要多一個西傳。

剛才我跟葛印卡老師提到，我去過印度五、六次，下次去一定要先做安排，專程拜訪他的道場。如果在座諸位有興趣的話，大家可以一塊兒去，好不好？

我來這裡，表示對葛印卡老師的歡迎，同時也肯定他推動原始佛教四念處禪修法門，使佛法傳播到世界各地的貢獻，他的光臨，當然也是我們台灣佛教徒的福氣。

今天簡短幾句話，除了表達對他的推崇與愛戴，也要鼓勵參與這次十日禪、三日禪及今晚講座的朋友，希望大家能深刻體認到禪修的重要性，能了解並把握到佛教的本質。我們應該看得出台灣佛教未來的發展，有更光明的一面，祝福在座各位貴賓，福慧圓滿、法喜充滿，謝謝大家。

主持人致詞：

追求安詳和諧的朋友們，大家晚安。

每個人都想幫助別人，但是往往愛莫能助。即使在幫助他人的過程中，經常也會感到

力不從心。今晚演講主題：「慈悲的胸懷」，正是要讓各位了解，如何從內心深處生出真正的愛心，真正體驗到「助人為快樂之本」，不會產生無力感。

葛印卡導師，一九二四年出生於緬甸一個傳統的印度教家庭裡。一九五五年開始學習內觀的修行方法及相關經典。一九七六年在印度成立國際內觀中心。一九九五年首度造訪台灣，並在八月間舉辦了內觀課程。一九九八年以孟買為基點，開始推動佛法復興的工作。今晚擔任翻譯的鄭振煌教授，是慧炬佛學會秘書長，同時也是國內知名的翻譯家。

今晚有此殊勝因緣，首先要感謝成就葛印卡導師來台的朋友們，以及高雄中正文化中心、台灣內觀中心、淨化文教基金會、正信佛教青年會、工商時報等團體。他們經過了多日的籌畫與研討，就是希望大家能得到正法實際的意義，由於共同的努力，才能成就如此殊勝因緣，謝謝大家。

現在，就請各位追求寧靜和諧的朋友們，以最安詳誠摯的心，聆聽葛印卡導師主講「慈悲的胸懷」，並請鄭教授即席中文翻譯。

如何開發愛心與慈悲

各位法友，今晚我們又相聚在此，繼續昨天的演講。昨晚我們討論如何用直接經驗，來開啟般若智慧，今天要介紹的是，如何開發真正的愛心、真正的慈悲心。

想要具有真正的慈悲，必須有幾個先決條件，如果只是表面上的愛與慈悲，那又是另外一回事了。若是想在內心深處開發愛與慈悲，首先要過道德生活。一個人要是沒有道德，便是個病人。一個不健康的人，根本不可能幫助別人的。

一個人想過真正的道德生活，最重要的，也是先決條件：看他能不能做心的主人。一顆激動的心，是生了病的心，當然沒有能力去助人。因此，在做心的主人之後，必須進一步來淨化內心。這種淨化，絕不是表面功夫，而是從內心深處來淨化。

如果只是在心的表面發願，願一切眾生都能快樂，在內心深處卻不斷產生煩惱，一下子貪、一下子瞋，這樣是不可能生起真正的愛心、真正的慈悲的。

強壯的人才有力量，若是本身很虛弱，又怎麼助人呢？一個衰微的人，不可能去扶持一個即將跌倒的人；正如瞎子如何能引導另一個瞎子呢？因此，一個人若想開發真正的愛與慈悲，就必須盡可能先淨化自己的心靈。

為了達到淨化的目的，覺者給了我們八正道的教法，八正道又可以歸納為戒定慧三學。根據非常古老的傳說，佛法告訴修行人，首先要守戒，接著要控制心意，最後是淨化內心深處，以便開啟智慧，開啟真正的愛與慈悲。

覺者說得很清楚，先守戒，才能生定，心定之後，智慧方能開啟。唯有開啟了智慧，才會具有真正的愛與慈悲。

戒定慧有其次第，一旦次第完整地建立起來，就能生起愛、慈悲。一個人在銀行裡先有儲蓄，才能談捐款，如果自己沒有存款，談什麼幫助窮人？因此，我們必須聚集法的財富——戒定慧，接下來才能貢獻真愛、慈悲。這就是為什麼當一個人開始修習禪坐，修定生慧，在般若智慧生起後，要教他如何發慈悲心。

十日禪課程，經過九天認真持續的修持之後，行者在戒定慧上，就有扎實的基礎，學到很殊勝的法門。此時，就能藉內觀方法來觀照自己的習性，可以清楚地看到內心深處如此髒亂，煩惱、貪瞋癡不斷生起、生起。

煩惱的根源

覺者告訴我們，一旦對所有覺受，比如說對貪、癡有所反應，執著、攀緣也會跟著愈來愈強烈，因而帶來更多煩惱與痛苦。從表面上來控制心、淨化心，並非難事，如果在內心深處，仍然有些許污染存在，照樣煩惱不斷。因此，佛陀的教法，很清楚地說明必須淨化整個心靈。

在佛陀及之前的時代，印度已經有許許多多禪修的方法，佛自己都親身體驗過。雖然那些方法都可以得到安詳與寧靜，或某種程度的淨化，但在最根本處，仍有污染存在。

佛陀深切體會到這些，於是就開始尋求，有那一種法門可以淨化心靈深處。他了解內心深處會對身體的覺受產生反應，用西方心理學詞彙來說，有所謂的表層意

識、半意識與潛意識，佛並沒有使用這些詞彙，他說心的表面層次只佔心的很小一部分，其他部分遠大得多，那就是今日所謂的潛意識。佛不用潛意識、無意識這些字眼，但是他知道，內心深處的習氣時時刻刻都顯現在意識的表面上。

不管是白天或夜晚，內心深處都能知道身體上的覺受，而且不斷地對這些覺受起反應。大部分時間，只在心表面層次用功的人，不知內心深處仍然還在激動，所以佛陀讓我們知道心靈如何跟表面互動，這是一項偉大的發現。

所以，當你用功在身體覺受上時，就是直接在心靈深處用功了。一顆無明的心，如果繼續對身體的覺受起反應，而反應又沒有被打斷，那麼淨化只是停留在表面罷了。佛陀教導人類殊勝法門，讓大家了解透過身體覺受，是可以淨化內心的方法。如果根源處能夠淨化，那麼整顆心也就完全得以清淨。

一棵樹若是樹根生了病，整棵樹都不健康。同樣的情況，心靈根源處有毛病時，即使做了一些淨化，但繼續產生種種貪瞋癡、種種煩惱，表示這沒有淨化到根源處。

學習內觀法門，行者可了解到一項真理，那就是當我們內心產生貪時，身體會有什麼覺受；內心起了瞋時，身體又感受如何？相對的，身體的覺受，又會加重內心的貪、瞋，這樣的惡性循環，一直繼續下去。行者經過不斷地練習，雖然身體上有著不同覺受，但是能嘗試不對覺受起反應。如此一來，內心深處，就能夠慢慢地得到真正的淨化。

接著，再進一步覺察跟身體覺受息息相關的內心深處。我們一旦有了煩惱，起了貪瞋癡，心裡感到痛苦不堪；我們生氣時，內心充滿沮喪、壓力，行者可以清楚，不淨的念頭，是在傷害自己。

如何解脫痛苦

沒有人願意生活痛苦，為了解脫痛苦，必須想辦法去除煩惱，淨化內心，這是非常重要的真理。當一個人開始意識到「是我自己把痛苦帶給自己」時，他也開始明白，碰到不如意境界，內心生起憤怒，就是傷害自己，陷自己於痛苦之淵。如果修行只在表面層次，一旦憎恨產生時，也許都會怪別人不好，因此，別人就控制我整個心。

愈想到外在人、事、物，心中生起的怒火就愈來愈熾盛。我們承認不如意的境界，固然會讓我們產生痛苦，但更應該知道，真正痛苦來自於內心。若是能以平常心來觀照心中的貪瞋癡，不對不如意的感受有所反應，那麼痛苦的力量就會變得愈來愈微弱。

人有了污染，必然受到處罰，這是自然法則。如果觸犯國家法律，政府必定會懲罰你，這是人人要遵守的法令。也許，你不會立刻受處罰，可以上訴。這其間，法庭上的法官，或許會因為你的懺悔，減輕刑罰；正如

同果報無法逃避，但智慧開啟之後，就可以避免痛苦。

一位禪修者，會清楚地了解，內心生起染污、煩惱，不僅傷害自己，也傷害到別人，使得自己痛苦，別人也痛苦。一旦有煩惱，自己是第一個受害者，接著會傷害到周遭的人，於是修行者開始明白，這不是一種適當的生活方法，應該好好學習生活的藝術。

只要修習內觀法門，觀照自身實相，古老的習氣，自然會慢慢地斷除。持續修行下去，行者會發現同樣的情境，過去會生氣很長一段時間，而現在生氣時間會愈來愈縮短，內心染污、煩惱也隨著愈來愈少，心中得到的是安詳、和諧。從前自己受苦，也讓別人受苦；現在有了安詳喜悅，與他人分享的，當然不再是痛苦。

另一個實相變得愈來愈清楚——痛苦來自於以自我為中心，並對這個自我產生執著。在知識、信仰層面，或許我們可以接受「我不是真實存在」的實相，可是內心深處，仍然強烈地執著有我。內觀禪修者，能更進一步知道，內心為何有染污？原來染污是來自於對自我的執著。

每當有人講了一句話，做了一件事，無利於我們想像出來的自我時，就會產生染污、煩惱，使得自我陷入痛苦之中。禪修者將愈來愈清楚，強烈的自我，即是煩惱、染污之來源，當然就是我們痛苦的源頭。因此要好好地對治自我，不再加以執著，如此一來，自我會慢慢地淡化、消失。

自我很強時，不管是信那一種宗教、那一種哲學，煩惱、染污必然追隨而至，但當我執慢慢消失時，染污、痛苦也會跟著減弱。行者不再以自我為中心，再看看四周的人都因為我執而產生種種痛苦，自然會對他們生出慈悲心。

貧困的人固然痛苦不堪，名利雙收的人亦復如此，因為染污煩惱持續地生起，使自己無法脫離痛苦。一位好的內觀禪修者，會明白一個人無論男女，無論教育水

準、社會地位、家庭財富……，只要有了染污、煩惱，就會帶給自己和別人痛苦。

以開啟出來的智慧為基礎，以內心淨化為基礎，所產生出來的愛與慈悲，就是真正的愛與慈悲。這絕不是知識遊戲，我們必須親身體驗，痛苦完全源自於煩惱染污。而這世上所有人一直在產生煩惱，因此他們一直生活在痛苦中，我們要想辦法來幫助大家，解脫痛苦。

愛與慈悲能改變世界

世間人若是有機會接觸覺者的法，來修習內觀法門，他們就會開始解脫痛苦，而感受到安詳、喜悅與和諧，行者的愛與慈悲是如此之深，深得連自己都抗拒不了，我能夠擁有這種安詳、喜悅，也要讓其他人一同分享。

我因佈施、守戒、修定慧所得到的功德，都迴向給法界一切眾生，願大家都能離苦得樂。佛陀希望所有的人都能淨化內心，才會生起真正的愛與慈悲。修行基礎愈扎實，內心愈清淨，發起的慈悲與愛也隨之更為清淨，一定能幫助更多人離苦得樂。

你會發現個人的起心動念和願力，不只侷限在個人身上而已，這些會慢慢地從心中流出，散發到整體眾生。當你四周圍環境充滿了愛、慈悲的振動時，整個氣氛變得如此安詳和諧。家庭裡有人修內觀禪，其他成員也跟著修的話，每晚只要共修一小時，會發現大家生起的愛與慈悲是如此的清淨、安詳、有益。

人畢竟還是凡人，家裡的成員，由於某些原因，難免產生摩擦、爭執，若是修習內觀，整個氣氛會跟著改變。心中所散發出的都是慈悲念頭，所有負面情緒——壓力、緊張、不和諧……都會自動消失，取而代之的是和諧安詳的氣氛，這正是理想家庭。

佛陀教我們從內心來產生慈悲念頭，希望我們讓四周都和諧安詳。如果能真正照著佛的教化來修行，內心一定清淨，發出真正的愛與慈悲，進而影響周遭的人。

佛的教法非常實用，不是要我們在知識層面、信仰層面來接受的哲學命題，而是一種生活藝術，是一種可落實在生活上的方法。昨晚及今天這二場演講，並非知識上的討論，而是啟發與鼓勵，希望大家都能親自參與學習，修行內觀法門。佛陀的教法，不只是給佛教徒，人人都可以修習，且必然得到相同結果。這就是為什麼不同種族、不同宗教信仰的人，都可以來修行，都一樣可以感受到和諧。

諸位非常幸運，生長在有佛法的國度裡，大家對佛法已有了信心、恭敬，須要的就是去修行，實地去修習佛陀所給與的教法。願諸位都能撥出時間，參加內觀禪修，謝謝。

問與答

■ 問：是否有證得無我，仍獨善其身的人？

答：絕對不可能，證得無我的人，我執已完全消失，沒有「我」的概念，散發出去的念頭，都是愛與慈悲，隨時都願幫助別人離苦得樂。

■ 問：淨化內心到何種程度，才能助人？

答：任何程度都可以幫助別人，淨化愈多力量愈大，完全淨化就可幫更多人。

■ 問：相信命運嗎？命是否可改變？

答：所謂的命，都是過去造業所形成的習氣，所導引的一個方向。而業都是自己造的，如果改變業的性質，命運也會隨之改變。

■ 問：有人終其一生命都很苦，是否佛家所說的業障深重？只能盼望來生嗎？

答：絕對不是如此，佛陀教家是要我們活在當下，只要當下能覺醒，心能清淨，今生就能解脫痛苦。

■ 問：慈悲的胸懷，要從外在做起，還是內觀修鍊呢？

答：必須從內心修起，也就是先淨化身心，才能產生慈悲的胸懷。

■ 問：恐懼不安時，該如何降服？

答：觀照不安，不要跟恐懼不安纏在一起。當做旁觀者來看，恐懼不安其實也是無常的，不管它維持多久，總是會過去的。這就是內觀為何要十天的緣故，我們在十天當中會學習如何觀察到身體的覺受，也會觀察到恐懼不安。

■ 問：內觀禪修會不會入定？

答：會有某種程度入定，如果心不寧靜、不安定的話，無法起觀。在十日課程裡，前三天觀呼吸，幫助安定散亂的心，再進一步觀覺受。

■ 問：智慧與慈悲是否一體兩面，還是先有智慧，才能產生慈悲。

答：智慧與慈悲是一體兩面，有智慧也會有慈悲，如果生不起慈悲，表示還沒有智慧。

■ 問：如果鼻端的知覺不明顯，是否可以把注意力放在鼻腔內？

答：只要你參加十日禪，指導老師就會指導你。

■ 問：感受出現時，思想也同時生起，此時可以把專注力放在思想上嗎？

答：千萬不可，必須放在覺受上。萬一妄念產生，不去理會它，也不必壓抑它，妄想自然會消失，最重要的是去覺察、去觀照你的覺受。如果把專注力放在妄念上，那只是在心的表面用功；觀照覺受，就會直達內心深處。

■ 問：人在臨終前與往生後，做何功德，或念那一部經典，對往生者最有用？

答：如果是內觀禪修者，只要對臨終者或往生者發出慈悲念頭，把所有功德迴向就夠了。

■ 問：在家人夫妻性生活時，應如何內觀？

答：如果夫妻都是內觀禪修者，當情慾產生時，二人一同來觀照性欲這種情緒，一切都是無常，也會消失。萬一情緒沒有消失而有性行為時，

並不算犯戒，因為我們並非出家人。即使有性行為，內心也不會像過去那麼染污。

■問：請問內觀禪修與練氣功或佛教禪七，內心境界是否相同？

答：我們無意與其他任何法門做比較，諸位應該親身去體會，只要對自己有益且受用，就值得去學習。

■問：既然愛是人類的天性，為何還要透過修習戒定慧之後，才能散發出來？

答：愛其實有很多種，大部分是求償的。想要取得回報的愛，並非真愛。唯有內心清淨所發出的愛，才是無所求、不求回報的愛，所以一定要修戒定慧。

■問：學習內觀禪修，須具備前行基礎嗎？

答：完全不必，不管有修未修，來報到時指導老師就會告訴你從頭開始，既不須考試，也不比較。

■問：佛陀的內觀法門，是否能破除一切邪術？

答：必然可以，內觀時了了分明觀照自己，此時一切外力、邪術都干擾不到。

■問：少數修習佛陀內觀方法的人，是否會偏離或走火入魔？

答：只要你根據佛的教法，老老實實去修，絕不會走火入魔。萬一老師所講的，你並沒有完全遵照，就可能造成偏離的現象。

集革命家、政治家、教育家於一身，中國青年黨創黨人之一的景陶先生，其生平論著，自民國七十三年起陸續出版第一、第二、第三（回憶錄）等專輯，今（八十七年）出版第四輯（上下冊訂價一、〇〇〇元），題為《余家菊景陶先生教育論文集》。

余氏雖已作古，但渠學貫中西，天縱奇才，其愛國思想及對國家貢獻之勳業，應為現代青年高懸之標的和理想。

見賢思齊，盍興乎來，購一二臨窗展讀，成就當可在握也！