天天生活在和諧中

（一九九五年九月三十日講於中華慧炬佛學會）

Dr. Geo. W. Poland 主講
鄭振煌 中譯
鄭以芳 紀錄

主講者簡歷：

一九七二年 參加葛印卡大師的禪修課程研習。
一九七二年 至一九七六年旅行印度，協助葛印卡大師編排內觀禪課程。
一九七七年 回加拿大行醫。
一九八〇年 安排葛印卡大師在加拿大蒙特羅，舉辦北美洲的首次內觀禪課程講授。
一九八四年 葛印卡大師指派爲助理教師。
一九九五年 放棄行醫，專心從事內觀禪的訓練推廣，前往印度、緬甸、日本、義大利等地，主持禪修營。

痛苦是禪修因緣

我最尊敬的法師和各位佛教界的朋友，今天很高興有機會向大家介紹內觀禪——如何過和諧的日子。首先我想說明的是為什麼我有機緣接觸內觀禪，並非我是佛教徒，也不是因為我學習佛學，而是因為我在家庭生活，在從事行醫工作中深感痛苦，痛苦使我有機會接觸內觀禪。

我出生於加拿大的中產階級家庭，一切物質享受都不缺乏，但年幼喪父，之後家母開始酗酒，成為嚴重的酗酒者，所以我從小就生活在痛苦之中。我讀書很用功，不久取得醫師資格，行醫濟世，此後，我依循西方的模式，去追尋所謂的快樂。我有美麗的太太和女兒，從西方的標準來看，我擁有物質世界的一切，假期也會去加勒比海度假，享受那和煦的陽光和迷人的夜色，可是我的痛苦仍然沒有稍微減低，對待家人和辦公室的同仁，總是脾氣非常暴躁。因為我是醫生，所以嘗試服用鎮定劑和其他醫療方法，來減除我內在的焦慮，可是一切

都沒有用。甚至我和內人分居了好幾年，孤獨的度過幾年歲月。

很幸運的，我前往印度旅行，在因緣和合下參加了內觀禪的訓練，第一次體悟到痛苦的來源並非來自外在，而是源自內心。我們一輩子總是在抱怨，痛苦是別人加諸我們的，因為某人某件事，才造成我們痛苦不堪。我之所以痛苦，是因為想要的我得不到，別人所給的盡是些我不想要的，一直是這樣的抱怨、這樣的痛苦，一直如此暴戾、憤怒、貪婪的來反應外界的一切，使得我的痛苦沒完沒了。表面上我裝得很快樂，實際是把內在的焦慮壓抑下來。我也用種種方法，譬如喝酒、抽菸、跳舞，試圖把焦慮和痛苦壓制下來。

有一天，在辦公室發生了令我憤怒的事，可是我必須裝成若無其事，必須對病人強顏歡笑。在開車回家的路上，遇到大塞車，辦公室發生的一切頓時湧現腦海，越想越生氣。回到家，女兒很高興的迎向我，不小心把牛奶弄翻了，我非常憤怒，對著女兒大發脾氣。當時不僅女兒委屈，我也十分心疼，想一想我不應該遷怒於女兒，真正該叱責的對象是我自己。我仍然把這樁憤怒壓制下來，越壓制，我的痛苦就越大。如何從瞋怒、貪婪、恐懼中脫離呢？這些只是潛意識的徵候而已。我是醫生，我知道我們應該深入這些徵候的根本原因，才能有效對治，借助於飲酒、抽菸，沒有辦法幫我們深入痛苦的根源處。如果我們修內觀禪的話，就知道如何把痛苦的原因根除。

觀呼吸以安心

所謂毘婆奢那或是內觀禪的意義，就是清楚的了知一切事實的真相，而非事實所呈顯出來的表相。我們說「認識自己」，可是總被表相所迷惑。內觀禪是靜靜坐下來，仔細觀察自己的覺受，不對自己的覺受起反應。最容易觀察的一件事是呼吸，借助呼吸，把我們的心集中在當下的一刻。很快的，我們發現一項事實，就是我們的心總是往外奔馳，流浪到過去，流浪到未來，經常在散亂之中，要把心安住下來很難。我們的愛犬很喜歡往外跑，抓回來又跑掉，抓回來又跑掉，我們總是耐心安撫，好讓愛犬安分下來。同樣的，我們要以耐心和毅力，利用觀呼吸把散亂的心安住在當下。

心慢慢安靜了，我們會察覺到呼吸接觸鼻腔的狀況。過一段時間之後，我們會在鼻端的地方，覺察到熱、冷、顫動等覺受。這些都是很自然的覺受，只是平常我們的心非常散亂，沒有辦法一一覺察，在我們的心安靜下來之後，就能很清楚的覺察到。我們並不是在創造覺受，就如同在顯微鏡底下看一滴水，可以看到水裏面有許多微生物。我們的心安靜下來，自

然能清楚的注意到平常沒有留意到的覺受。這一階段，我們稱為「安那般那念」，或所謂的「觀呼吸」，即觀我們的出息和入息。

觀察覺受不起反應

在經過三天半的安那般那念或觀呼吸之後，我們開始覺察到鼻端有一些敏銳的覺受。所謂的內觀，即能看到一切萬法的實相，要想了知萬法的實相，必須藉助每一個人的經驗，書本知識沒有辦法讓我們確知諸法的實相。要了知諸法實相，我們必須借著已經集中、已經靜下來的心，一個部位、一個部位的來觀察我們全身的覺受。從頭頂到腳底，再從腳底到頭頂。首先，很清楚的知道自已的覺受一直在改變之中，我們根本無法掌控。另外，快樂的覺受產生時，會讓我們起貪心，想要去擁有它，可是這些快樂的覺受是會過去的，我們又會再度感到痛苦。同樣的，當我們經驗到痛苦時，由於過去不好的習氣，我們會對這些不好的覺受產生反應，原本想讓這些痛苦消除，結果越反應越增多壓力，使得我們的焦慮和痛苦加深。

在我們日常生活中，嫉妒、貪心、懷疑、恐懼等種種覺受，一直不停的發生，使得我們的痛苦也不曾停止過。這時候，我們就可以瞭解到佛陀的教法和有關苦的法印。我們不斷的對覺受產生反應，如何能脫離這種痛苦和焦慮呢？這就是內觀禪的目的所在。我們必須好好的觀察，這些覺受的真面目是什麼？不要對它產生任何反應。面對身體上各部位的不同覺受，我們不再依循過往的習慣，動不動就產生反應，而要保持心的平等，那麼我們就可以脫離痛苦了。

也許，我們可以來探討一下，什麼叫做「苦」？所謂苦，有一個很實際的定義，就是目前的情況是這個樣子，你希望的情況是那個樣子，兩者之間有了距離，就會產生痛苦。如果想要獲得快樂，就必須活在當下的一刻，如實的活在當下，應該從內心深處下功夫，而非在表面上做文章。由於對覺受起反應，就會產生貪瞋癡，我們透過這些訓練，來觀察不同的覺受，而不對它們起反應，就可以將我們的心淨化。

平等心解脫痛苦

當我們觀察覺受的時候，過去所累積的一切貪瞋等負面情緒，都會一一浮現。我們知道自然的法則就是這些都是無常的，都會過去的，我們就可以保持平等、不動心、不動氣的情況。過去，如果有一些不喜歡的事情發生，我們往往就會生氣，一直對它反應、對它憤怒，因此痛苦就跟隨而來。有的時候，我們在表面

上裝得若無其事，裝得心很平靜，可是卻把我們的痛苦和憤怒壓抑在潛意識裏。潛意識的種種不良心態，照舊在那邊生起，在那邊經歷。就好像我們的腳受了傷，細菌感染潰爛，在傷口塗上藥膏，讓我們感覺好點，但是病根仍然存在，唯一的治療方法就是開刀，割除傷處才能解決痛苦。同理，必須對我們的心加以開刀，將我們的意識與潛意識之間的隔閡拆除，讓潛意識裏面的負面情緒呈現出來。當這些煩惱、染污從潛意識呈現出來之後，就表現在我們的憤怒、瞋恨之上。由於修習內觀禪的原因，我們知道這種種的染污雖然呈現出來，但它們仍然是無常的、是會過去的，我們就可以訓練心，保持平等不起反應。

這有如我們被火燙到時，如果火上加油，我們的痛苦就會擴大。對不好的覺受不斷反應，痛苦也會越來越大，如果我們想把痛苦息滅，唯一的方法就是終止反應。每一次，當我們有所言語行動時，是心在後面主導著，亦即是「業」或「行」（Samskara五蘊中的行蘊，造作義）在主宰著。因此，如果我們不再創造新的業、新的行，當舊業、舊行浮現時只要觀察不加以反應，維持心的平衡，那麼舊業舊行浮現又消逝了，浮現又消逝了，慢慢地心就得以淨化。佛陀說，涅槃的意思就是沒有火，火已經熄滅了。火是什麼呢？火就是貪心，去貪我們想要的東西，或是貪我們想要的快樂。這些火就是我們過去所造一切業的果，過去的業呈現在我們目前的種種覺受上。所以，佛陀對弟子說：如果你沒有辦法感覺到過去的業，你就沒有辦法證得涅槃。不僅僅是經驗過去的業而已，同時當下要保持心的平靜、心的穩定。

好像使用信用卡一樣，如果我們沒有考慮到簽帳以後還要付帳的話，一直刷卡一直刷卡，總有一天這些帳還是要自己付。因此，我們修內觀禪，就如同對信用卡公司說：請將帳單給我，請將帳單給我。這些帳單就以覺受的方式，呈現在我們的身上。如何來付這些帳呢？你沒有辦法使用新臺幣或美金，唯一能付帳的貨幣，就是保持心的平等，心平等了，等於把過去業的帳付清。如此，我們的心就可以變得越來越清淨。

平等心展現和諧

心清淨之後，就可以對別人充滿愛心、慈悲、喜捨。過去我們貪瞋，周遭的人事物都跟著一起在貪瞋；現在我們有了愛心、慈悲心，周遭的人事物也可以分享。我們所謂的愛心，是指清淨的愛心，只給予而不期待任何回報。愛的真諦是什麼呢？我們疼惜妻子，妻子快樂我們也快樂，雙料的快樂，可說是愛心的加倍作用。除了妻子之外，你還愛誰呢？愛我們最

好的朋友。朋友高興了我們也會很高興，這種愛可以有雙倍的效果。

當我們往內觀照時，就會知曉我們所愛的，到底是誰呢？其實我們所愛的是我們自己，我們總希望別人也來愛我們。我們所愛的自己，又是怎樣的人呢？事實上，我們所愛的，只是那種覺受而已。任何人能夠讓我們有快樂的覺受，我們就會愛他；任何人如果讓我們有痛苦的覺受，我們就會不愛他。因此，我們就耽溺於這種快樂的覺受之中，我們總是到處去尋覓，什麼地方有快樂的覺受。不幸的是，我們找不到一個有力量的人，來控制這世界，讓那些不好的事情不發生。因此，內觀禪的目的，就是教我們如何活得安詳，活得和諧，以及如何來觀察我們的覺受。覺受發生了都會過去的，我們的心保持穩定平和，不會對這些覺受產生任何反應。因此，我們習得如何和諧、如何安詳，對周遭的一切，就不會想辦法去控制，而以平等不二的平衡心態看待一切，這就是佛陀所教導的「生活藝術」。

播下和諧的種子

佛陀說了八萬四千法門，我們將之歸納出兩大重點，一是告訴我們什麼是快樂，一是告訴我們如何離苦得樂。佛陀說得很清楚，每個人必須自己用功，必須親自觀照自己的覺受，別人沒辦法替代你，連佛陀也沒辦法替你來體驗。有一位農夫來到佛陀跟前，佛陀問他以何維生？農夫回答耕種維生，佛陀表示「我也是一位農夫」。就好像農夫來回不停的犁田，把田裏不好的東西剷除；做一位心的修行者，也是殷勤不停的，把心裏面的染污、煩惱挖掉。心的修行者和農夫一樣，如果想要有好的成果，就必須播下好的種子。這裏所談的種子，不只是身、口的造作，重要的是心的種子，種下和諧的種子，將來的結果必然也是和諧的。不僅是心外，同時也表現在心內。

我們種下甜的芒果種子，在旁邊又播種酸的檸檬種子，雖然所澆的水一樣，可是將來所結的果一定不相同，我們會獲得甜芒果和酸檸檬。即使跑到檸檬樹那兒祈禱千百回，希望有甜芒果出現，那是不可能的。我們現在的一切，都是過去業的果報，都是過去所種的業因呈現出來的，將來會發生什麼，決定於當下我們所播的種子是什麼。所謂的種子，就如我們所說對各種覺受的反應，身上有什麼覺受，你對它產生反應，就是種下某些種子。如果我們的心，能夠維持平等不二，不對任何覺受產生反應，就是種下和諧的種子，將來必能享受和諧的生活。

內觀禪能夠幫助我們根除日常生活中不和諧的種子，把那些深藏在內心的染污種子整個

根除。譬如我們把衣服弄髒了，就不該對衣服上的污點起執著，應儘快將衣服清理乾淨。同理，對過去業所呈顯的煩惱不要執著，必須將它們清除。

分享和諧的生活

我們所經驗的和諧安詳，必然也可以分享給周遭的人。走在街上看到乞丐，很想幫助他們讓他們快樂，可是當我們把手伸進口袋發現沒錢時，必得趕快去工作去賺錢，才有能力去幫助乞丐。同理，如果我們想讓周圍的人快樂，就必須用心修行，種下和諧的種子，才有能力助人快樂。因此，佛陀教示我們，對社會所能做的最大服務，就是淨化你的心。有了清淨的心，我們就足以淨化社會。修行不是躲起來與世隔絕，而是我們培養、淨化了心靈之後，回饋社會，利益社會。

所以，我誠摯的歡迎各位參加十日內觀禪，不僅是淨化你自己，同時是為淨化這個社會；不僅是為你個人的利益，也是為整個社會的利益。

廣分別廣問答

一、請問如何釐清痛苦的原因？

答：我在修習內觀禪之後，才發現我的痛苦來自於一直以感官來接觸外境。每當與外境接觸時，必然就有覺受產生，對不同的覺受不停的加以反應，所以造成了痛苦。痛苦的根本原因即在對覺受產生反應，所以佛陀告訴我們，對這些覺受維持心的平等就可以解脫了。由於內觀禪的修習體驗，我對痛苦的原因有正確的認識，同時精進修持。我和內人分居五年之後，因為修內觀禪的緣故，改善了彼此間的關係，再度共創和諧美滿的生活，目前我們是內觀禪的同修。過去我們總希望對方給予，現在我們分享愛心，勇於付出而不會期待回報。人際關係也獲得改善，真的很和諧。

二、內觀禪可不可以治病？

答：內觀禪的目的並不在治療生理的疾病，但是經由內觀禪的修習，可以透過心理的清淨，來幫助改善生理的疾病。生理的疾病每因心理的障礙而惡化，我們身體有病，心理就產生焦慮、恐慌，使得生理的病越來越嚴重。修習內觀禪，教我們的心靜下來，要我們的心平等不二，不要對我們生理上的疾病作反應，維持心的平等不去反應，那麼就可以慢慢的減低病情。我們每一個人，年紀越來越大難免會有種種的病

，甚至有一天要往生，佛陀教導我們說：「人生是苦，會生病會往生，要以平常心去看待病苦、看待往生等現象。」

本人過去也有氣喘，氣喘是很痛苦的，不過借著修習內觀禪，幫助我解決了許多生理上的疾病。我們當下的一切，都是過去業果的呈現，修習內觀禪，就是訓練我們的心，如何面對過去業果的呈現，維持平等心不加以反應。因此，內觀禪是生活的藝術，教導我們很安詳很和諧的過日子；內觀禪同時也是一種死亡的訓練，訓練我們如何以平等不二的心來面對死亡。過去所造的業使得今生今世有很多痛苦，痛苦在英文上有兩個字詞，pain 表示生理上的痛苦，suffering 指的是心理上的痛苦。內觀禪所要治療的，主要是心理上的痛苦。我們如何以平等心來接受過去所造諸業的果報？活著的時候，安詳和諧的面對它；往生時，也是安詳和諧的面對它。往生之後如何輪迴呢？完全倚賴於臨終的一念，假設是痛苦焦慮不安的，那麼所投的胎也是痛苦焦慮不安的。如果經由內觀禪的修行，使得我們的心能夠坦然不二的接受往生的事實，那麼我們的轉世也必然是安詳和諧的。

在日常生活中，我們常常運動鍛鍊體力，俾使勝任種種活動。同時，也要從事心的修行運動，來增加平等不二的心力，促使有強健清淨的心去面對嚴酷的染污挑戰。如果我們讀了許多佛書，而不去體驗修行，心力是不會強壯健康的。佛陀告訴弟子：「我以修行的經驗解脫了痛苦，你們也可以跟我一樣如是奉行。」目的就在於勸導我們大家，要親自去實踐心的清淨運動，才能獲得真實的利益。

三、內觀禪和四念處相通嗎？

答：兩者是相通的，四念處的修行，事實上就是毘婆奢那內觀禪的修行。各位參加十日內觀禪，就知道每天晚上的開示，會很有次第的解說內觀禪的修行。《四念處經》佛陀開頭就強調這是解脫痛苦的唯一方法，也就是借助內觀禪、四念處的修行，達成解除痛苦。

四、內觀禪似乎只在覺受上突破，在無明方面也可以嗎？

答：我們修內觀禪的目的，就是透過觀照覺受，不加以反應，而維持心的平等不二，你就能如實的了知無常、苦、空、無我的道理，在此親身經驗中，等於解決、根除無明。所謂無明，是沒有真正的看到、沒有

真正的體驗到。破除了無明，就是正念了了分明，了知當下的你是什麼樣子，這不僅是從知識的層面了解無常、苦、空、無我，更必須透過經驗、透過內觀禪的修行，真切的來觀察覺受。

五、內觀禪是否可以幫助我們達到智悲雙運的境界？

答：是的，內觀禪可以幫助我們達到智悲雙運的境界，而這種智慧所指的是內省的智慧，並不是外得的智慧。佛陀指出智慧有三種：一是由閱讀討論所獲得，這種智慧是外塑的，並不是你親身的體驗；二是得自分析思考，這就比較親切實質一點；但是，第三種最真實的智慧，應該是得自自己的親身經驗，抒發為無量的悲憫。我們整個下午在談內觀禪的修行方法，透過觀察，了解覺受和心都是無常、苦、空、無我的。真切的體認一切是無我、無我所的，這就是智慧的產生，也就是心靈的淨化，自然就充滿了愛心、慈悲。愛心和慈悲不是從外面能加諸我們身上的，而是由內心的淨化、無明的去除，自然顯現出來的。在英文裏有這麼一句話，如果你想了解布丁，就要親自品嚐一番，才能真正知道布丁的存在或布丁的味道。您剛才的問題，唯有親身體驗才能真正達成。佛陀對常隨弟子阿難也這麼說：我知道你的腦子裏有種種的問題；我知道你對這個法門還有不了解的地方，如果你想要解決你的疑問、想要真正了解的話，必須自己親自去修證。

六、內觀禪是否包括白骨觀？

答：佛陀是一位很偉大的導師，來請教他的人有不同的心態，境界也有很大的差異。對於所提的問題，佛陀會根據請教者的根機、背景，開示種種不同的法門。對於那些執著色身、執著我、我所的人，佛陀授以白骨觀，教他們來觀色身，是由種種的細胞組成，有敗壞相、有斬離相、有血塗相等種種腐化的過程，讓修行人不再執著於我、我所的色身。在內觀禪的修行裏，可以借由覺受的觀察，了解我們的色身無非是震動，是一種波粒子的呈現，因此可以理解到無常、苦、空、無我的道理，而去除我、我所執。內觀禪除了安那般那觀呼吸和觀覺受之外，並不教導白骨觀和其他法門。

七、內觀禪的修習，可以挽救破碎的家庭嗎？

答：是的，是有幫助的。以前我即是一位不良少年，小時候父母就分居了，我搶東西，偷東西，跟小孩打架，無惡不作。後來父親往生，母親酗酒，我相當痛苦。可是在

殊勝的機緣下我接觸了內觀禪，內心慢慢淨化，轉趨慈悲，使得我和我的內人在分居之後，能夠重組美滿的家庭生活。我的女兒在小時候，本來也活在焦慮之中，因為她觀察到父母親兩人態度的改變、生活的改變，她也跟著改變她的心態。我的女兒看到同伴梳龐克頭她也要，我只關心她內在的動機，至於她的外表我並不怎麼在意，所以我也幫助她來梳龐克頭。女兒由於發現打坐、修內觀禪改變了我們的家庭，所以她在十五、六歲的時候，也開始學習內觀禪的打坐，改善了她和朋友的關係。可以說自我家修習內觀禪後，女兒還沒有發生過很離譜的行為。

現代的父母常說我愛兒女，其實不是愛兒女而是愛自己。要求兒女須這樣，得那樣，過去我努力讀書，現在你也要好好加油，把我們自己的身影投射在兒女身上。如果為人父母不能守五戒，又如何能要求兒女守五戒呢？內觀禪的基本功夫就是守五戒，信守不渝就可以淨化我們的心靈，進而改變我們的社會。在印度，內觀禪已經推行到監獄和學校，所謂的痛苦並沒有臺灣、美國、印度之分，印度因內觀禪的推行，社會已有所改善，臺灣當然也可以實施。

八、覺受是宿業所造，是否可以覺受為師？

答：你的問題可以分兩部分回答。第一部分：佛陀曾經說過，當下的覺受有四種原因，一是你所吃的東西，會讓你有怎樣的覺受；二是環境的影響，熱的天氣，冷的時候，會讓你有什麼覺受；三是當前的身心狀態或業，貪瞋等起心動念時，就會有貪瞋等痛苦覺受；四是由於過去業的現形。經由內觀禪的修行，過去的業果自自然然會呈現，但是我們的舊習氣，就會對這些不同的覺受產生反應，一產生反應，等於又種下了新業，必定導致未來的果報。第二部分：您說得很對，我們應該把目前苦、樂的覺受都當作老師，因為這些覺受都在教我們無常、苦、空、無我的道理。

九、內觀禪在學校的推展狀況如何？

答：學校推行內觀禪，要從不同的年齡層著手，以印度的經驗來說，五歲的小孩就可以學習。教小孩當然不同於大人，用不著教那麼細膩的覺受，只教觀呼吸的修行就好。但是幾分鐘以後，就要帶他們出去玩遊戲、繪畫，或說說佛陀的故事，講講五戒的道理。對於八、九歲的小孩，課程又不一樣了，可以舉辦一日禪或三日禪，隨年齡的大小給予不同的課程，實施的效果都十分顯著。我相信印度辦得好，臺灣也能

辦好，等臺灣的內觀中心正式成立之後，希望能夠推廣不同程度的課程。

十、內觀禪的修習中，會有一些現象產生，應如何應對？

答：小時候的經驗，可以造成我們現在的想像，您小時候或許有觀魚的經驗，所以才會有魚跳動的想像，這些並不值得我們去注意，可以不必去理會，重要的是觀察你的覺受。如果說您的身體會顫動，您只要觀察顫動就可以了，不要理會任何可能產生的一切現象，觀察而不反應。顫動就顫動，幹嘛要理他，不要有任何貪瞋等情緒的反應，這就是修行的要點。

我要補充兩點：一是教孩童內觀禪，不可以強迫他們，因為佛陀從來不強迫別人修行，唯有讓孩童感到很快樂，自願來修行，孩童才會有真正的收益。二是比如我們的衣服上有一些污點，不要管污點是我三個月前吃披薩、或吃中國菜、或吃印度咖哩所留下的，統統不重要，重要的是將污點洗掉。在內觀禪的修行中，將我們的業徹底洗乾淨，不要理會它的來源，這是重點所在。

左起：Dr. Geo. W. Poland 、鄭振煌居士