

天堂在心中，地獄在心中

隆波通禪師主講

1. 今天的主題是「天堂在心中，地獄在心中」。有些人可能知道其中的涵義，有些人可能還無法明白。
2. 千百年來，我們從父母、祖父母所聽來、所教導的天堂，是在身外非常高遠、而無法看見的地方；這是我們所知道的、被教導的天堂，因此，在活著時，我們沒辦法如實地去了解。
3. 根據這種教法，要做很多善事，累積福德，才能在死後升天堂。在天堂裏有很多層次，從最低到最高；如果做善事不多，只能去較低的層次，做愈多善事，到的層次愈高。所以，在活時必須做很多的善行，死後才能到天堂，我們行善並且期待著未來的結果，而不曾想過現在就要得到。
4. 讓我們仔細地想想，既然我們現在還無法知道天堂是什麼，也不能感受到天堂的滋味，卻寄望於死後得到，有可能嗎？現在，當下這個時刻，還不能接觸到天堂，而想未來得到，這是不可能的。這是無法證明的。
5. 長久以來，我們被如此教導著，以致於誤解或忘記了真理。因此，我們在現世不去看真正的天堂，而期盼未來的天堂。這種天堂是那些不知道、沒看見、或不了解佛法的人的天堂。他們不知道自己、未看到自己、迷失了自己。
6. 天堂，對沒有迷失的人們而言，是存在於當下的；它可以在當下被知道、看見、並接觸到。就像經典所說，不要往身外求，它距離我們很近。巴利文「sacha」是指良好的心境，每

當我們看見某些事物，心中沒有喜憂、沒有瞋心，我們就活在天堂中。因此，當眼睛看的同時，也請觀察自己的心和情緒，假使心很平穩，便是天堂。同樣地，當耳朵聽時，不管聲音好壞，如果不覺得高興或不高興，心在此時便處於天堂。

7. 這樣的天堂每個人在活著時都可以親證。不要浪費時間談及未來。現在，當你們演講時，你們可以看見自己的心嗎？可以看見自己的情緒嗎？如果當下心中沒有高興也沒有不高興，這就是天堂。
8. 因此，天堂在心中。假使有人想要到天堂，應該讓自己的心保持在平穩的狀態。如果當下這個時刻美好，就不需要期待未來的天堂。因為在此時此刻有天堂。因為在此時此刻有天堂存在，它也將於未來存在。如果天堂不存在於當下，即使全力渴望、期待或祈求，我們未來將無法到達，因為它不能被證明。我們現在所談的都是真理。通常人們喜歡談論無法證明的事物，因而迷失了自己，找不到出路，結果，對自己的行為產生了疑惑。
9. 接下來，談談「地獄」。地獄也是在心中。一旦內心痛苦，我們便處於地獄。當眼睛看到人或事物而生起不高興或不快樂，那表示我們已經是在地獄中。
10. 因此，當眼看時，要注自己的心，不要讓它擾亂我們。每當內心覺不自在和混亂時，那就是地獄。
11. 如果所見或所知擾亂我們幾個小時或幾天，那表示我們沉浮於地獄有幾個小時或幾天。同樣地，一旦到聲音而讓心不自在和混亂時，那已是地獄了。因此，當耳聽時，要看看自己的心，如果是不快樂，就是在地獄中。
12. 這種地獄現在每個人就能親自證實、體會。假設聽演講的同時，有人做不好的動作，他自

己不覺得有什麼不對，但是如果我們被他的動作激怒，這時我們便是在地獄。

13. 簡單的說，天堂在心中，地獄也在心中。聽了這樣的講解，如果大家還沒有改變對天堂和地獄的看法，還期待死後的天堂，仍然不看自己的心，我將會失望。
14. 我所講的天堂與地獄是可以證實的。希望每個人在現在這個時刻都能接觸到這個真實的天堂與地獄。
15. 眼睛的功能只是看，耳朵的功能只是聽，重要的是心如何對看與聽作反應。
16. 我們的心和生命非常難控制、照顧和了解。為了看清內心和生的本質，佛陀教導我們培養自己的覺性(Sati)。在日常生活行、住、坐、臥時要知道自己，知道每個身體的動作，這樣我們將能看到自己的心和生命。沒有覺性，不管多麼用心思考，是無法如實地看清自己的心、念頭和生命。
17. 如果能不斷發展自己的覺性，不管內心發生什麼事情，我們將會及時看到它；遇有任何困境或危險，覺性將會盡其責任來保護我們。
18. 巴利文經典是這樣說的：「帶著覺性的人每天都很快樂」。「如果有覺性，快樂就離我們不遠了」。如果沒有覺性，不管如何努力地尋找快樂、寧靜或平穩，我們永遠也無法找到。
19. 我希望在場所有的人都練習培養覺性，隨時隨地，在做任何事情時都來練習。當工作時，清楚地知道身體的每個動作，這就是日常生活中發展自覺的方法，因為沒有人可以一直靜坐不動。我們要知道並覺知自己的行動。動中禪有一套技巧來培養覺性，如果能不斷地練習，覺性將會來愈來愈強。
20. 動中禪的動作很容易學。不要靜坐不動，不要閉上眼睛。閉上眼和耳是不自然的。

21. 我們甚至可以在旅行時來練習。每個當下，不管在什麼地方，不管做什麼事，都可以用覺知每個身體動作來培養自己的覺性。
22. 這樣的方法是依據佛陀所說的「不待時節」，也就是不受時間和地點的約束，可以很容易親自體會。
23. 如果真正對自己的生命有興趣，對自己真誠，它很簡單。
24. 今天所講的真理存在於每個人的生命中。不管你知道或不知道，真理一直都在那裡。甚至世尊開悟前就已經存在。
25. 所以，我們只談在活著時可以親證的道理，而不是無法證明的事。
26. 你們之中若有人想親證真理，我可以保證我所講的是佛陀兩千多年前教導的真理，有經典可以證明；我以生命向你們保證。就像佛陀所說「捨財產以保身體，捨身體以保生命，捨生命以保真理」。
27. 你們不應該馬上相信我所說的，而是要親自去證明。如果有人只是相信，這是不對的。要改變你的心，不要只是相信而已。自己去親自體會並證明，你將會完全地了解，然後才能真正地相信。否則，我們應該相信誰呢？佛陀嗎？即使是佛陀或老師，我們也不應盲目相信。我們要相信我們自己。佛陀說：「自己是自己的歸依處」。現在大部分的人沒有歸依處，就往外求庇護，結果無法找到真正的歸依處。