

## 11、我們的結縛，內在的和外在的 (Bondage)

我們的結縛，就是我們的心被條件制約 (conditioning)。當我們看到一些東西或想到一些東西，便不由自主地去反應或去做一些事情，背後是有一種力量推使我們去這樣反應或做的，這就是我們的結縛。它是當我們六根和六塵接觸而生起的，六根是眼耳鼻舌身意，是我們對外認知的器官；六塵是色聲香味觸法，是我們認知的對象。

要斷除我們的結縛，我們要知道結縛怎樣生起，要知道生起了的結縛怎樣斷除和知道生起了的結縛以後怎樣不再生起。要做到以上的斷除結縛，我們便要如實的觀察，了知什麼因緣條件令結縛生起，要如實的觀察外在的條件和內心的條件，要保持正念覺知，才能一有結縛生起，馬上覺知，不跟隨內心的制約力量去做，用最強的觀察力去觀，而不是跟隨自動的反應。這樣慢慢的練習，心的力量日漸強大，便不會被習慣的力量制約着我們，我們便得回我們的自由。