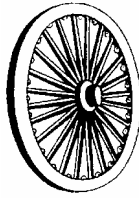


內 觀 通 訊



2000 年 12 月

遵照烏巴慶尊者所傳，葛印卡老師所教

香港內觀靜坐中心

HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE

通訊處：香港新界上水石湖墟郵政信箱 488 號

Postal address: P.O.Box 488 Shek Wu Hui Post Office, Sheung Shui, Hong Kong.

Tel 電話：(852)2671-7031

法 語 錄

*Na hi verena verani, samanti dha kudacanam;
averena ca sammanti, esa dhammo sanantano. -dhammapada-5*

在這個世間，憎恨永遠無法止息憎恨，
惟有愛才能止息憎恨，這是永恆不變的法則。 -法句經 5

以內心安詳達致世界和平

葛印卡老師於千禧世界和平高峰會演說詞 紐約聯合國會員大會議事廳 2000 年 8 月 29 日

(今年 8 月底，葛印卡老師出席了「千禧世界和平高峰會」，該會由聯合國秘書長安南主持，邀集一千位世界宗教及精神領袖參與。會議目的在於推動包容，促進和平，以及鼓勵不同宗教之間的溝通。由於意見眾多，難免各有所執。葛印卡老師在他的演說詞中則強調各宗教以及修行途徑的共通之處：放諸四海而皆準的「法」。與會代表對其演說，數度報以熱烈之掌聲。)

各位朋友、各位精神及宗教領袖：

這是一個難得的聚會，讓我們可以團結起來為人類服務。當宗教使人們團結時，它才是宗教；當它造成分裂時，就一文不值了。

在這次會議中，我們談了很多關於「改變信仰」(conversion)的問題，有贊成的，也有反對的意見。我不僅不反對改變信仰，反而十分贊成。不過，我所謂的改變信仰，不是由一個宗教團體改信另一個宗教團體，而是由苦惱轉變為快樂，由束縛轉變為解脫，由凶殘轉變為慈悲。這才是今天我們所需要的轉變，也是這個會議應該努力去實現的。

遠古的印度帶給世界及人類一個安詳、和諧的訊息；不僅如此，她更給予了我們能達致安詳、和諧的方法和技巧。對我來說，要人類社會和平，就不能忽略個人。如果個人內心不安寧，我不知道世界如何能有真正的和平。假使我內心煩躁不安，時常充滿憤怒、憎恨、惡念和敵意，我怎能使世界和平？我當然做不到，因為我自己毫無安詳可言。所以覺者都說：「首先尋求自己內心的和平。」我們要反省自己是否真正享有內在的安詳。所有聖賢和先知先覺者都忠告我們：「了解你自己。」這並非只是理性層次的了解，也不是在感性或信仰的層次去接受，而是透過實際的體驗去了知。當你實實在在地體驗到關於自身及內心的真理時，生命中遇到的難題就會迎刃而解。

你開始明白普遍通行的法則，大自然的定律，或者你可以稱它為全能之神的法則。這法則適用於每一個人：當我生起憤怒、憎恨、惡念和敵意的時候，我就成為被自己的憤怒所傷害的第一個人，我成為自己內心的憎恨或敵意的第一個受害者。我先傷害了自己，然後才開始傷害別人。這是自然的定律。假如我細心觀察自己的話，我會發覺當心中生起負面情緒，身體亦會有反應：我會覺得發熱或有燃燒的感覺；心跳加速及緊張；覺得十分苦惱。更有甚者，當我產生負面情緒而覺得苦惱的時候，我不會把苦惱限於自己；相反地，我會把它加諸於別人。我會令週圍的氣氛都緊張起來，以致接觸到我的人都會感到苦惱。雖然我嘴上談著安詳與快樂，但是我內心的真相比我說的話更重要。同樣地當我心中沒有負面情緒的時候，自然的法則亦照樣運作。心裡

的負面情緒一旦清除，大自然--或是全能的神--就開始獎勵我：我會覺得安詳。這也是觀察自己的內心可以發現的。

人不分宗教、傳統或國籍，只要違反自然法則而心生負面情緒，就必然會受苦。大自然會施予懲罰。違反自然法則的人會於此時此地，感覺到地獄之火的煎熬。他們現在播下地獄之火的種子，死後也只有地獄之火等候著他們。同樣地，根據自然的法則，如果我保持一顆清淨之心，充滿愛和慈悲，我在此時此地就享受到天國之樂。而我現在所播的種子，就會於我死後結成天國的果實。不論我自稱是印度教徒、回教徒、基督徒或祈那教徒，都沒有任何分別：人就是人；人心就是人心。

我們需要的轉變，是從有雜染的心轉變為清淨的心。這種轉變會給人帶來奇妙的變化。它不是魔法或奇蹟，純粹是一門觀察內在身心互動的科學。我們觀察心如何不斷影響身，身又如何不斷影響心。經由耐心的觀察，自然的法則就會清晰地呈現：每當我們產生負面的意念時，就會受苦；而每當我們從負面的意念解脫出來時，就會享受到安詳和諧。人人皆可以練習這種自我觀察的方法。

這種自我觀察的方法是由古印度的一位覺者所教導，而傳遍世界各地。時至今日，來自不同社會、傳統和宗教的人士都來學習這個方法，以獲得同樣的利益。這些人仍可以稱自己為印度教徒、佛教徒、回教徒或者基督徒，這些稱呼不會構成任何不同；人就是人。所不同的是，透過練習，他們成為真正有精神修持的人，充滿愛和慈悲，造福自己及他人。當一個人心境祥和，四週的氣氛就會充滿祥和的振動，任何與他接觸的人都會開始感受到平靜安詳。這種心靈變化才是我們真正需要的轉變，任何其他的轉變都是毫無意義的。

請容我向大家唸一段由印度傳達給世界的仁慈訊息。這是偉大的明君阿育王在二千三百年前刻在石碑上的話，告訴我們如何治理天下：「人不應只尊重自己的宗教而譴責其他信仰。」對我們這個時代而言，這番話意義非凡。一味抨擊別人，強調自己的傳統才是最好的，只會給人類製造困難。阿育王接著說：「相反地，一個人應該有很多尊重其他宗教的理由。」每一個不辜負宗教之名的信仰，皆以仁愛、慈悲、善念為本，每個宗教都不例

外。我們應該為這善良的本質而尊重這些宗教。外在的形式總是南轅北轍，有著各式各樣不同的禮節、儀式、典禮和信條。讓我們不要為這些表相而爭吵，相反地，我們要著重其所蘊含的本質。誠如阿育王所說：「如此一來，我們不僅令自己的宗教增長，也使他人的宗教有所裨益。反之，就只是自掘墳墓，也傷害到其他的宗教。」

這是給我們的一個鄭重的警告：「一個尊崇自己的宗教而譴

責其他宗教的人，可能是出於對自己信仰的虔誠而認為『我要頌揚自己的宗教』，但是他的行為只會為自己的宗教帶來更深的傷害。」

最後，阿育王指出普遍通行的法則--「法」--的訊息：「大家聽哪：以和為貴，不要爭吵。願人人都願意去聆聽別人的教義。」與其反對或抨擊，不如讓我們重視每個宗教教義的本質。如此才會有真正的安詳、真正的和諧。

問與答

問：您的十日內觀課程與四念住課程有何不同之處？為何您對「大念住經」甚為重視？

答：這二種課程中的實修方法相同，但是開示不同。十日課程的開示只是對學員介紹佛法的核心綱要，特別是對非佛教徒而講。四念住課程的開示則依據佛陀的法語仔細澄清內觀修行方法。事實上，內觀與四念住是相同的。我們重視「大念住經」是因為它明晰地解釋內觀修法，因此，當學員們傾聽佛陀的實際法語時，會得到很大的鼓舞。

問：您認為菩薩要修練內觀嗎？

答：菩薩當然要修練內觀。內觀可以淨化心靈的最深處，有助於菩薩增長慈悲的品德。經由內觀這些品德變得更強而有力。菩薩要過著清淨的生活來服務他人；如果心不清淨，如何能以正法服務他人？這些誓願成佛的人跟未發願的人都要用同樣的方法來淨化心靈。當進入涅槃階段的一刻，這些立誓的人不會走向阿羅漢果位，他將繼續累積所需的波羅蜜（福慧資糧）以達成佛果。

總而言之，菩薩要過著清淨的生活，以慈悲來幫助別人。內觀法門幫助他這麼做。佛陀在「大念住經」中明確地說：只有一條道路可以淨化心靈，克服憂悲苦惱，那就是修練四念住，也就是修練內觀。因此，菩薩絕對需要修練內觀。

問：依您的經驗，修練內觀後，對於佛經中的意義會愈來愈明白。您可否舉些例子？

答：顯著的例子例如緣起的意義，特別是在緣起的一環中，由「受」產生「愛」；四聖諦的十二行相以及「大念住經」。

問：修練內觀後，禪修者最後能體悟到身心都是毫無實質嗎？如何消融個人的自我並變得充滿慈悲？

答：這就是內觀所修的！體悟到身心現象的無常、苦、無我的特性，有助於禪修者體悟到空性的真諦，去除對身心表面真理的幻象與錯覺。了解到整個現象的真實本質、實相。禪修者經由內觀的修練，在實際體驗的層面去悟身心毫無實質，而不是只在知識的或信仰的層面去接受它。經由內觀的修練，這種體悟會變得愈來愈強，禪修者膨脹的自我將開始消滅。直接體驗到無我時，自然會從心靈的深處生起對別人的慈悲心。有許多以強烈自我中心來生活的人，經由內觀的修練而大大地改變了。如果內觀不能消融自我，不能產生或增長慈悲、善意及無我地為他人服務的美德，那麼，它就不是具足悲心的佛陀的教導。由於它有這些成效，使我們覺得內觀是他的真正教導。

問：內觀可以改變受刑人的習性嗎？

答：可以。在印度監獄所舉辦的獄中內觀課程已得到證明。最近已出版有關在新德里，提哈中央監獄舉辦內觀課程的科學研究報告。受刑人顯然是很痛苦的人，監獄四牆的限制隔離了他與家人相處的快樂以及住家的種種舒適，他活在緊張之中。但是，他還遭受一個更大監獄的更大痛苦：他是自己不良習性的囚徒，因為他存有報復的不良意圖，不斷生起瞋恨、惡意、敵意等負面情緒，使他自己更為痛苦。另一種狀況是他始終意志消沈，充滿罪惡感，或對未來充滿恐懼，總是絕望、憂慮、沮喪。藉由觀察有關自身的實相，內觀可幫助他走出他的習性，去除不良的情緒及想法。

國際內觀中心活動報導

葛印卡老師英美之行報導

在睽違西方多年之後，葛印卡老師在今年 8、9 月份前往英國和美國。歐美的內觀學員對於葛印卡老師的到來，感到無比的興奮。老師此行參加了在聯合國舉行的「千禧世界和平高峰會」，並且走訪了英美各城市及內觀中心，傳播正法的訊息。以葛印卡老師的年齡及健康而言，此次英美之行實屬不易，但是為了內觀的弘傳，老師總是不遺餘力。在此次弘法之旅中，老師深入了解歐洲以及美加各國內觀學員及法工的情形，給予指導，並且鼓勵他們繼續在正法之道上前進。葛印卡老師在 80 年代幾乎每年都會造訪歐美，因此內觀在這些地區已紮下穩固的根基。然而在 90 年代由於年事漸高以及東南亞、南亞各區極需其指導，使得葛印卡老師無法前往歐美。當他這次決定不願旅途遙遠及其健康狀況而成行，歐美的內觀學員聞訊真是喜出望外。

葛印卡老師於 8 月 11 日抵達英國，即刻由機場直接前往英國內觀中心 Dhamma Dipa，帶領數百位內觀學員靜坐。接下來幾天在英國的行程中，包含了 1 次 1 日課程，有來自歐洲各地的學員五百人參加；兩場公開演說，闡述內觀及其與 21 世紀的相關性，聽眾皆達九百人左右，迴響極為熱烈；並安排了記者會，以及報紙、電視、和廣播的訪問。

8 月 16 日老師離英赴美，抵達位於德州達拉斯的內觀中心。於次日帶領參加十日課程的學員一起靜坐；會晤法工、助理老

師、及來自休士頓、奧克拉荷馬的內觀學員；並公開演說。18 日老師前往芝加哥公開演說，並與當地的學員見面。

8 月 19 至 25 日老師到達加州。行程十分緊湊，包括至加州內觀中心 Dhamma Mahavana 與數百名學員、法工、及助理老師會面，並帶領有 300 多名學員參加的 1 日課程；於佛列斯諾、洛杉磯、奧克蘭、矽谷等城市，以及史丹福大學公開演說，並接受報紙、雜誌、電台等媒體的訪問。在史丹福大學的演講中，葛印卡老師特別指出，史丹福大學有許多世界級的科學家以及重要的科學發現，而佛陀是一位超級科學家：他發現了身、心及身心兩者間交互作用的實相，以及苦、樂的實相。佛陀不是一個宗教的創始者，而是一位研究內在真相而發現了苦的起源及滅苦之道的科學家。他以無限的慈悲，教導大家內觀的方法，一種觀察內在真相而獲得永恆快樂的方法。該場演講吸引了約 900 名聽眾參加。

葛印卡老師於 8 月 26 日赴紐約。27 日於紐約曼哈頓區指導四百多名學員一日課程。28 至 31 日應邀參加由聯合國主辦之「千禧世界和平高峰會」，老師在大會致詞時強調，只有當個人心中安詳和諧時，這個世界才有可能達到和平。「當人們心中充滿憤怒與憎恨時，這世界是不可能和平的。只有當心中充滿愛與慈悲的時候，世界和平才有希望。」老師同時應邀至「大紐約哈佛商學院聯誼會」演講，以他個人的親身經歷，解釋內觀如何對企業界人士的事業及個人生活帶來幫助。接下來兩天的行程，包括與紐約地區的學員會面並給予指導；公開演說；並接受「美國之音」以

及「亞洲電視」的訪問。

之後，老師於9月2日抵達麻州，參加次日在麻州內觀中心舉辦、為期兩天之「由內觀看醫學、科學、及精神修持」研討會。在研討會閉幕式中，老師以「內觀—身心的科學」為題發表演說，整個麻州中心為之爆滿，許多無法進入會場的學員，只能待在中心的外面，因為他們遠道而來，就是為了見老師一面，聽聽他的教導。

在麻州期間，老師並與一群來訪的哈佛神學院學者，廣泛討論了佛陀教導的理論與實修，同時與當地一所主要監獄的典獄長及工作人員會面，鼓勵其為獄中的受刑人辦理內觀課程。接下來

幾天的行程，包括公開演說；於麻州中心與舊生會面，勉勵其「做法的傳人，以自身安詳的態度和快樂的生活，吸引更多的人來學習內觀」；傳授十日課程的觀息法；與來自「世界經濟論壇」的「明日全球領袖」會面；會見財星雜誌(Fortune Magazine)的人員，闡釋精神修持在企業界及企業領導階層的重要性；與資深內觀老師討論內觀在美國的發展；與內觀學員及助理老師會面等。

葛印卡老師於9月10日離開美國，結束了緊湊的美國之行。他此行已為歐洲以及美、加地區的內觀活動，開啟了新的一頁，注入了嶄新的生命力。

烏巴慶老師百年誕辰紀念興建計劃近況報導

印度孟買內觀大佛塔(Vipassana Pagoda)：

決定以石材興建大佛塔。主體結構的地基工程已在興建中，主要的部份包括了地基的水泥工程、擋土牆、地下儲水槽、以及行政大樓。主塔及小塔上部結構的詳細設計圖及估價已取得。

印度長課程中心(Dhamma Tapovana)：

在「長課程中心」舉辦的首次課程，於今年7月26日至8月6日圓滿結束。目前，中心的第一期工程已完成：靜坐大廳、餐廳、50間有衛浴設備的房間以及50間靜坐小間。10日課程將繼續舉辦至今年10月30日。自2001年開始，「長課程中心」將僅供長課程使用。

印度烏巴慶村(Sayagi U Ba Khin Village)：

烏巴慶村的興建是為了紀念烏巴慶老師的百年誕辰。內觀學員得以有機會居住在充滿正法的環境中。預計興建的四十間小屋，第一期工程將先建二十間。估計九月底可完成六間小屋的屋頂部份。有一間小屋已接近完工。目前已有十九間小屋被預訂。有關烏巴慶

村的詳細資料，請見英文內觀網站<http://www.dhamma.org/os> 使用者名稱：oldstudent；密碼：behappy。

教師訓練及巴利文研究所

葛印卡老師已經同意在緊臨北印度Dhamma Salila內觀中心旁，興建一所設備完善的研究所，用來訓練助理老師、各地內觀中心委員會之委員、以及法工，並將以現代化設備教導巴利文課程。研究所預計於2001年四月開始運作，遠程目標則是支援位於「法崗」的「內觀研究所」從事研究工作。

巴利文研習課程（以英語教授）

位於北印度的Dhamma Salila內觀中心，將為說英語的內觀學員舉辦一次為期十日的巴利文研習課程。有興趣的學員可以參加2001年3月22日至4月2日的十日內觀課程，之後接著參加4月4日至15日之巴利文研習課程。

北印度朝聖

國際內觀靜坐學院將舉辦一個佛陀生平朝聖之旅，參觀印度境內與佛陀生平及弘法活動有關的歷史名勝。朝聖旅程亦包括境內所有內觀靜坐中心，參加者將在這些中心進行共修，使各中心之法得以增長。葛印卡導師與馬德導師將帶領這次朝聖。整個旅程中，每到一個地點都會舉行共修，隨後葛印卡導師將作開示，闡釋此

地的歷史意義、佛陀在世時此地所發生的事件，以及在此地修習的重要性。旅程將於2001年2月18日開始，由孟買或亞咸大堡出發至華仁納西，於2001年3月2日結束。

有興趣參與這個旅程的同修可聯絡 Edith Tai 戴燕玲女士或 Shyam Goenka 先生，以取得進一步資料。兩位的通訊地址如下：

Ms Edith Tai
電話：852-2671-9708
電郵：irengreg@netvigator.com

Mr Shyam Goenka
Indo-Burma Trading Corp.
Green House, Green Street, 2nd floor, Fort, Mumbai 400 023 India
Tel 電話：91-22-2664698 Fax 傳真：91-22-266-4607 mailto 電郵：ibtc@vsnl.com

香港課程資料及日期

內觀十天課程：(第13期) 2000年12月22日至1月2日 (女生名額已滿，男生尚餘少量名額)

(第14期)2001年3月15日至3月26日 (第15期)2001年4月12日至4月23日 (第16期)2001年7月20日至7月31日
(第17期)2001年8月2日至8月13日 (第18期)2001年9月28日至10月9日 (第19期)2001年12月22日至2002年1月2日

內觀三天舊生課程：2001年10月11日至10月14日 (只准舊生參加)

申請回條見後頁

地點：上水坑頭香港內觀靜坐中心 內觀中心網址：www.dhamma.org (英文) www.dhamma.org.tw (中文)

聯絡人：鄭淇揚先生 Paul Cheng 電話：2770-4770 傳真：2770-8287 E-mail: paulcheng12@ctimail3.com.

周兆燦先生 Albert Chow 電話：2671-7031, 9480-0735 傳真：26232411

上水坑頭香港內觀靜坐中心乃香港的臨時中心，借用期為兩年，現只剩下約一年的時間，以後能否續約乃未知之數；願能盡量運用現有設備完善的中心及資源，現呼籲各同修積極與身邊好友及家人分享內觀十日課程，令更多人得到內觀正法的益處，體驗到真正的安詳、和諧和快樂，並可惠及有情眾生。

香港內觀近期活動

1) 集體靜修(Group sitting), 詳情如下:

上水坑頭內觀靜坐中心 (一天自修靜坐) - 每月的第二個星期日, 由上午10時開始至下午3時止; 如有興趣者, 可於靜坐結束後一起參予營地清潔工作。歡迎舊生踴躍參加出席。參加者需自備午膳及於早上10時前準時到達中心。

香港區 - 由王漢超先生提供, 地點於香港布思道4號, 聯絡電話: 9095-0759, 由11月2日至12月20日, 逢星期三晚上7時15分至8點15分; 2001年1月11日及以後, 逢星期四晚上7時15分(於2000年12月21日至2001年1月10日期間沒有集體靜修)。

2) 誠徵法工: 事務長(Course Manager) 法工及翻譯 (為本年12月及來年上述將辦的十天課程)

葛印卡老師經常指出法工服務對修行的重要性。法工服務除了能使別人快樂, 同時亦能給予法工們一個良好的機會去培養功德(paramis)和修練自己。我們誠意邀請舊同學們踴躍參加法工服務, 法工及翻譯當值時間可安排分段, 並請與周兆燦先生(電話: 9480-0735), 王漢超先生(9095-0759)或戴燕玲小姐晚上6時後(電話: 2671-9708或9082-6774)聯絡。

3) 誠徵舊生義工: 香港政府認可核數師, 義務為本中心審核年結報表, 請與王漢超先生(9095-0759)聯絡。

中心之全名

於九月份之通訊中, 曾提及中心已正式改名為香港內觀靜坐中心一事, 現略為補充, 其全名為:

香港內觀靜坐中心有限公司

HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE LIMITED

舊生捐獻支票抬頭務請依照上述之名稱。跟據香港稅務條例, 中心乃認可之非牟利機構, 捐獻可作退稅。