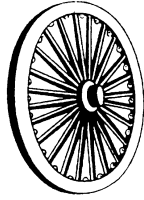


內觀



通訊

2002年5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 通訊處：香港新界上水石湖墟郵政信箱488號 Tel 電話：(852) 2671-7031 Fax 傳真：(852) 2623-2551
HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE Postal address: P.O.Box 488 Shek Wu Hui Post Office, Sheung Shui, Hong Kong.
Email: info@hk.dhamma.org Website: http://www.hk.dhamma.org

法語錄

*Paradukkhūpadhānena, attano sukhamicchati.
Verasamsaggasamsaṭṭho, verā so na parimuccati.*
—Dhammapada, 291

Those who seek happiness for themselves by inflicting injury on others are not freed from hatred, being themselves entangled in its bonds. —Narada translation

施與他人苦，為求自己樂；
彼為瞋繫縛，怨憎不解脫。
—法句經 291

(施予他人痛苦，來換取自己的快樂，
將擺脫不了怨憎的繫縛。)

瞋恨遏止不了瞋恨 來自葛印卡老師的訊息

九月的悲慘事件震驚了我們。對那些已失去了生命或受傷的人，他們的家人，朋友和同事，以及千千萬萬無助的目擊者，我們的心同感淒愴。

這是對人們有權過詳和及安全生活的攻擊，也是對人們有權為其自身及子女的更好未來而工作的攻擊。悲劇發生在一個已向全世界的人敞開了大門，擁護人人平等理想，以及提供美好將來希望的國家。

我們不應讓這個希望黯淡。在黑暗的時候，我們一定要帶來明光—正法的明光。無明的黑暗造成的深刻創傷可以用內觀之光的智慧來治癒。

九月十一日，在剎那間，平凡的表相剝落了，讓我們看到了殘酷的真實：痛苦是躲不掉的，我們所執取的事事物物總歸要消失，而我們對所發生的事情卻無法掌控。

場景也許無法忍受，但內觀教導我們如何去承受。以在自身中去察覺苦，無常，及無我，我們就能開發出平衡的心—平衡的心能使我們面對任何的狀況而不被擊倒。

任何政府都有責任去保護其居民不受外來的攻擊，並盡其所能地使其人民及國土安全。但它也要心知肚明，這些事功只能帶來短期的利益。不管誰來執行或以什麼樣的藉口，只有善念及慈悲才能根除這些惡行。

確實，現在是該有平衡的心，和對他人產生善意及慈悲的時刻。我們已見到有些人的瞋恨心有多大，多危險及多麼具有腐蝕性。假如我們能致力於減少世上瞋恨的總和，我們將成就了不起的勝利。

佛陀說，『在這世上，恨絕不能止恨，唯有慈愛方能止恨。這是永恆的真理。』(法句經 5)這真理與基督教、回教、印度教、佛教、耆那教、猶太教、錫克教、或任何的“宗教”都無關。這是普遍的自然的法則。

因此，我們必定要對悲劇的當事人發出慈悲的愛。同時我們的慈悲愛也要廣施那些犯下攻擊事件的迷惑眾生。他們為了服膺錯誤的宗教觀念而拋棄了自己寶貴生命，不但害及他人更戕害自身。

如將他們扭曲的見解看做是伊斯蘭教的代表，那就會使悲劇增生。神聖的可蘭經(The Holy Quran)明確地昭示不能以宗教之名而行暴力及支配。虔誠奉行伊斯蘭教義的人，都是和平的愛好者，就如所有真正宗教人士一樣。現在是我們應與無數愛好和平的伊斯蘭教徒及阿拉伯人團結一起的時候。別讓一小撮人的愚行矇蔽了我們對世上偉大信念的認知。

善良必定能戰勝邪惡及一切源自於心的善惡行爲。至善就

是有一顆出離染污而純淨的心。以這樣的心，我們都可安然渡過人生的起伏。我們能以德報怨。我們可以預先阻止惡行而不會讓其衍生。我們能免於恐懼地生活並與人共處。

可蘭經告訴我們說：『善與惡是截然不同的；因此要以善制惡。結果定會更好，敵人必成朋友，憎恨必永遠消失。』(Surah Ha-Min, 34-35)

法教我們從自身中去除諸惡，進而協助世間趕走憎恨。讓我們精進地修習正法，讓我們為受苦及憂傷的人們帶來正法的明光。

願世所有不幸的人們脫離痛苦。

願所有恐懼的人免於恐懼。

願所有的人捨棄敵意而安詳地生活。

願正法在所有的人心中昇起。

願眾生快樂，安詳，解脫。

愛與恨

“*Akkocchi maṃ avadhi maṃ, aṇiṇi maṃ ahāsi me.*”

Ye ca taṃ upanayhanti, veraṃ tesaṃ na sammati.

—Dhammapada, 3

「他罵我，他打我，他擊敗了我，他搶掠我的東西。」

心中存有這樣念頭的人，仇恨永遠不會止息。—法句經 3

“*Akkocchi maṃ avadhi maṃ, aṇiṇi maṃ ahāsi me.*”

Ye ca taṃ nupanayhanti, veraṃ tesūpasammati.

—Dhammapada, 4

「他罵我，他打我，他擊敗了我，他搶掠我的東西。」

心中不存有這樣念頭的人，仇恨能輕易地止息。—法句經 4

如今，幾乎到處都存在著不滿。不滿會衍生惡意。惡意會衍生忿恨。忿恨會衍生敵意。敵意會引發戰爭。戰爭會造成敵人。敵人會引發戰爭。戰爭會造成敵人，如此這般—現在已成爲一個惡性循環。爲什麼會如此？當然是由於對心失去了控制。—烏巴慶長者

Na hi verena verāni, sammantīdha kudācanam.

Averena ca sammanti, esa dhammo sanantano.

—Dhammapada, 5

在人世間，仇恨不能止息仇恨；只有愛才能止息仇恨。

這是永恆的法則。—法句經 5

Susukhaṃ vata jīvāma, verinesu averino.

Verinesu manussesu, viharāma averino.

—Dhammapada, 197

處於仇恨者當中而不仇恨任何人的，是真正有福了；
處於仇恨者當中，讓我們不懷仇恨。 —法句經 197
*Mettāvihārī yo bhikkhu pasanno buddhasāsane
adhigacche padaṃ santam saikhārūpasamaṃ sukhaṃ.*

—Dhammapada, 368

活在慈愛中而一心追隨著佛陀教誨的禪修者，能獲得涅槃的
安詳，止息所有因緣的喜悅。 —法句經 368

印地語詩歌 葛印卡老師

Dveṣha aura durbhāva kā, rahe na nāma nishāna.

Sneha aura sadbhāva se, bhara leñ tana mana prāna.

願仇恨與惡念，不留一絲痕跡。

願愛與善念充滿了身、心與生命。

Jage pyāra hī sarvadā, roma roma laharāya.

Dharama Gaṅga aisī bahe, dveṣha droha dhula jāya.

願愛永恒不絕地升起，在你心身內迴盪。

願正法如川流不息的恆河，洗滌仇恨與惡念。

Jale holikā dveṣha kī, bhasmibhūta ho jāya.

Umade Gaṅgā pyāra kī, jana jana mana laharāya.

願仇恨之篝火化為灰燼。

願愛之恆河泛濫流進所有眾生之心。

香港課程資料及日期

2002年內觀十天課程日期： (第23期) 7月27日至8月7日 (第24期) 9月25日至10月6日
(第25期) 10月8至19日 (第26期) 11月6至17日 (第27期) 12月14至25日

內觀三天舊生課程：(只供舊生參加) 2002年9月19至22日 2002年12月26至29日
申請回條見後頁 ★ **新生、舊生或法工最遲請於課程一星期前遞交報名表格**

地點：上水坑頭香港內觀靜坐中心

內觀中心英文網址：<http://www.dhamma.org> 香港內觀中心網址：<http://www.hk.dhamma.org>

(如欲介紹親友參加內觀課程，有關課程資料及中心設備，請瀏覽以上網址)

香港內觀中心電話：2671-7031

聯絡人：趙金陵先生 電話：9759-3928

鄭淇楊先生 Paul Cheng 電話：2770-4770 傳真：2770-8287 E-mail: paulcheng12@ctimail3.com.

位於上水坑頭的香港內觀靜坐中心是一個臨時中心，現借用期已經屆滿，幸未接獲地主收地通知，故暫時仍可作內觀課程之用，但至何時乃未知數；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：

最新安排

上水坑頭內觀靜坐中心(自修靜坐) — 中心於每星期五早上十時至星期日下午五時開放(課程進行中除外)，歡迎舊生在這期間任何時段蒞臨作自修靜坐。參加者需自備素食。如有查詢，請電趙金陵先生(9759-3928)。

九龍區 — 由陳監賢先生提供，地點於旺角西洋菜街155號嘉康中心5字樓 劍橋語言學院(太子地鐵站A出口)，聯絡電話：90720121 戴燕玲小姐，逢星期二晚上7時至8時。

香港區 — 由王漢超先生提供，地點於香港渣甸山布思道4號，聯絡電話：9095-0759，逢星期四晚上7時15分。

2) 徵求法工：事務長(Course Manager)、法工、翻譯及廚房法工(為本年上述將辦的十天課程)，尤以事務長 廚房法工需求最殷切，上任前均會安排工作簡介會。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。我們希望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。請與趙金陵先生(電話：9759-3928)，或王漢超先生(電話：9095-0759)聯絡或電郵至

中心之全名

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。

info@hk.dhamma.org。

- 響應環保，節省資源：如舊生可以電郵(E-mail)接收內觀通訊，請將你的中英文姓名、地址、電郵地址及電話，電郵至info@hk.dhamma.org
- 舊生更改聯絡資料：如舊生已更改或將會更改現時之通訊地址、電話、電郵，請將你的更新資料，傳真至2623-2551或電郵至info@hk.dhamma.org

節錄<<生活的藝術>> (威廉哈特編著)

沒有貪瞋心並不是無感覺地忽視他人的痛苦，而只管享受自己的解脫。相反地，真正的平等心有很恰當的稱呼：「聖者的無分別」。它是生動有力的品質，是內心淨化的表現。當一個人能從盲目反應的習慣中解脫出來，它的心開始能採取對自己或他人有創意的、有建設性的、有益的積極行為，有了平

等心(捨)，純淨心的其它特質就會接著產生：幫助別人而不要求回報的善意與愛心(慈)；同情別人的失敗與痛苦(悲)；分享別人的成功與好運(喜)，這四種特質是修習內觀必然的結果。

原先，我們總是留住自己喜好的，而把不喜歡的推給別

人，而現在我們明白自己的快樂並不是建立在他人的犧牲上；給別人快樂才會帶給自己快樂。因此我們要與人分享我們的安祥，並且脫離痛苦，體驗解脫的喜樂，我們體會到這就是最大的善。因此我們也希望別人能體驗這種安祥，並發現這個離苦的方法。

這就是修習內觀的合理總結：**metta-bha-vana**（修慈）一對他人起善意。以前剛開始，可能只有口頭上的修慈悲心，內心深處貪瞋仍繼續者。而現在習性反應的過程有時會停止，自我的惡習消失，從內心深處自然地生起善意、慈悲。以純淨心全力為後盾，慈悲心變得強而有力，能產生安祥和諧的氣氛，來利益眾生。

有人覺得保持平等心就無法過多采多姿的生活，就好像

葛印卡老師北美洲之行 現在就禪修吧 ● 以內在智慧達至內心安詳

在 2002 年的 4 月，葛印卡老師以及夫人將到北美一行。去年當他受邀時，他微笑地說：「我的任務就是傳播正法。」雖然老師已經年近八十，可是他在傳法上的毅力和精力是不屈不撓的。在四月尾，他將乘坐汽車居所從紐約啓程，造訪美國和加拿大的三十四個城鎮和七個內觀中心，耗時三個半月，之後又返回紐約。他史無前例的北美洲之行將給這一塊大陸帶來巨大和適時的裨益。

今天在全球各地，人們很熱切地尋找一種能帶給他們安詳與和諧的方法。由於種族、某種文化傳統、宗派和種姓的偏見而引起的問題和衝突，在在都影響著每一個國家的人民。貧窮、戰爭、殺傷力強大的武器、疾病、嗜毒、恐怖主義的威脅、頻繁的環境破壞 -- 這一切都對文明的未來投下陰影。葛印卡老師的到訪將引起人們對內觀的注意。內觀是一種實用而不分宗派的方法，它能幫助個人達到真正的安詳與和諧。其結果是一個更和平與安詳的世界。2000 年 8 月，在聯合國的千禧年和平高峰會上，他對與會代表們強調說：『焦躁不安與和平是無法並存的，只有個人內心安詳，世界和平才能實現。要達到內心安詳的方法是內觀 -- 一種科學的、有成果導向的自我觀察和體悟真理的技巧。』

北美洲之行始於紐約，葛印卡老師將在此地所舉辦的「商業中的靈性」會議裏，發表主題演說。這個會議的對象是生活在商業和道德交錯的壓力世界裏的行政人員。如一位總裁所說：「我們多常有十天的清靜日子，能讓我們審查和反省？附加的紅利是我們學到了一個技巧，它能增強我們的專注力和生產力、改善溝通能力，並且能在我們所謂的商業環境中，集中在倫理和道德地帶的穿行。」欲知更多有關詳情請查閱 <www.spiritinbusiness.org>。

在印度，官方和私人界的領袖在正法的傳播上扮演著重要的角色。美國的社會、經濟和政府領導人也是國際上具有權威的領袖。由於這個原因，他們的影響力能遍及全球。因此在會議過後，葛印卡老師將北上麻省的 Lenox，在 Berkshire Mountain 的 Eastover Resort 為時下的領導人主持十天的內觀課程。如果你知道有任何學員有興趣參加這項特別課程，可

畫家有許多色彩可挑選，卻只選用灰色。或有人會彈鋼琴，但是只選擇彈奏 C 中音。這是對平等心的誤解。事實上，以往這鋼琴已經走調而且我們不知如何彈奏它，若只是胡亂敲擊鍵盤自我表現一番，如此只會彈出不和諧的音調。但如果學會調音並正確彈奏樂器，就可以產生音樂，從鍵盤最低到最高的音階，所彈奏出的每個音符都是和諧而美好。

問：何謂真正的慈悲心？

答：它係指服務、幫助別人脫離痛苦的願望，但不能有執著。如果你為別人的受苦而哭泣，只是讓自己不快樂，這並不是正法。如果真有慈悲心，用所有的愛盡力去幫助別人。如果失敗了，笑一笑，再找尋其他的方法。你的付出不要求結果，真正的慈悲來自一顆平衡的心。◆

以 電 郵 <AmandaCrutcher@aol.com>，或 遊 覽 <www.Executive.Dhamma.org> 索取詳情和申請表格。

過後葛印卡老師將開始漫長的行程，在北美洲的南部和西部傳播正法。他將出席會議、發表公開演講、接受媒體訪問，和會見比丘和比丘尼以及亞洲團體。他將在多數的城鎮參與一日課程，並且在一些城鎮參與十日課程和兒童課程。他將參觀有舉辦內觀課程的監獄，會見獄官和犯人。同時他也會借機會和社會領袖交換意見。而他也將與內觀學員們交談。在整個行程的聯繫工作中，巡遊媒體委員會將扮演重要的角色，以便葛印卡老師的訊息能在整個旅程中建立起巨大的影響，並且能夠傳播到整個北美洲。

為了辦好這一趟巡遊，一個臨時組織結構已經成立。另一個諮詢委員會將監督整個旅程，以及統籌其下之委員會。媒體、後勤和財政委員會也已經成立，並且將對各地區團體給予適當的指引、物料和支援。另外，一個電郵布告服務將提供最新訊息和指南。要加入這個服務名單，請向 <tour-announce-subscribe@na.region.dhamma.org> 發一個空白電郵。巡遊的網址是 <www.MeditationNow.org>。

老師到美國和加拿大傳播正法的這個大計劃將會非常昂貴。除了在各站的開銷外，還有整個行程的整體均分開銷：四個人從印度來的機票、健康保險、購買汽車居所、汽油、保險、印刷以及支付傳媒負責人作為媒體報導之費用。全部用費估計為十五萬美元。如果你想在財務上支援這項壯舉，請將支票寄至 Dhamma Tour Fund, PMB 74, 370 N. East Camano Dr., Suite 5, Camano Island, WA 98282, USA。信用卡捐款可在巡遊的網址 <www.MeditationNow.org> 進行。所有的捐款可以扣除稅金。欲知詳情可通電 (206) 524-2978。

葛印卡老師將走訪歐洲

在 2002 年，葛印卡老師在北美之行來回途中，將順道走訪歐洲兩次。這個到訪提供一個難得的機緣，讓歐洲的禪修者會見老師並且和他一起靜坐。公眾人士也有機緣聆聽有關內觀和它對現今世界的適切性。最新的日期和事項詳情可以在中心的網址中獲得。◆

國際內觀中心活動報導

內觀大塔

在孟買，為紀念烏巴慶長者而建的內觀大塔 (Grand Vipassana Pagoda)，其地基工程已經完成。

當此塔完成時，將有一個能容納數千位禪修者的大堂，以及圍繞著大堂的一個資料陳列廳。此陳列廳將採用最先進的科技來解說關於佛陀的史實和他的普遍的、不分宗派的教導。

這座大塔採用石磚建造，能確保屹立數世紀，並且只需最少量的維修工作。因此在未來的數世紀中，大塔在保存內觀的原始純淨中扮演了重要的角色。

這 325 尺高的大塔地基結構有 3 層樓高。在許多地方，寬

度達 20 尺而長度超過 900 尺！此地基工程用了 3 千輛卡車容量的石頭和 1 千輛卡車容量的沙。到目前為止，此工程已耗了 4 萬工時！下一步的工程，即建築至繞行 (*parikrama*) 的高度已經開始。這重要的階段將建造圍繞靜坐大堂的牆壁，它的高度將是 35 尺。

即使是在構思階段時，這座建築物的必要性對所有的人來說是顯而易見的。但巨大的工程和龐大的資源需求，使之成為一件令人氣餒的工作。這巨大、初步階段工作的完成，給繼續建造這座宏偉的建築物帶來了新的熱誠和恢復推動力。

提供一位禪修者靜坐的空間的費用大約為 1 萬盧比 (200 美元)。若有意樂捐以提供靜坐設備者，請把支票或匯票寫給

Global Vipassana Foundation, Bank of India, Account No. 11244,
Mumbai, 寄至： Global Vipassana Foundation
C/o Khimjee Kunverjee
52, Bombay Mutual Bldg.,
P.M. Road, Mumbai 400001

若須更多的資料，請上此網址：<www.vri.dhamma.org>

老師走訪泰國

在 2001 年 6 月 25 日至 7 月 4 日，葛印卡老師及夫人走訪了泰國。在朱拉隆功大學(Chulalongkorn University)一場直播世界各地的法的開示中，葛印卡老師演說了「內觀與三藏」這個題目。他敘述了他本人的經驗，解釋練習內觀的好處如何使他對三藏（佛陀的言語）發生興趣，以及三藏如何續而啟發了他；並且闡明了為什麼他的老師烏巴慶長者要他以一種特定的方法來修行。

葛印卡老師會見了 M.L. Maniratana Bunnag Dhamma 學會基金 (MDS) 的學者們。他們正計劃依據內觀研究所之「第六次結集」(*Chatṭha Saṅgāyana*) 光碟的正文，出版國際版本羅馬文的三藏 (*Tiṇṇakā*)。

葛印卡老師及夫人也到 Phitsanulok 參觀了新建成的中心，*Dhamma Ābhā*。此中心坐落在一個風景優美、林木繁盛的高原，東部山巒起伏。這 61 英畝土地的中間部份被保留作為中心。中心的建築物具有現代泰國建築的風格，順著東西軸線對稱地排列著。其中一片土地已劃分出來，作為供禪修者居住的房屋計劃。

廣泛的園藝美化工作已經完成，許多道路也已建設完畢。

一條小溪被改道流過中心的土地，因而在西邊和南邊構成了一條水道邊界，也製造了許多水池。中心東邊的一個美麗竹林也完整無損的被保留著。除了遍地原有的果樹，更增植了許多新的果樹。

在這兒，從 *Dhamma Kañcana* 來訪的信託委員們向葛印卡老師徵求忠告和批准建立中心的計劃。*Dhamma Kañcana* 坐落於泰國西邊，那兒的蒙族人口眾多。*Dhamma Kañcana* 所處於的地區曾經是古代 *Suvaṇṇabhūmi* 的一部份，它把純淨的法保留了許多世紀。

烏巴慶長者村

在 *Dhamma Giri* 仁慈的庇護下，烏巴慶長者村已經逐步完成。這村子將提供禪修者一個特殊機緣，居住在正法的氣氛中。21 間獨立式房屋已全部預訂一空，預料於 2001 年 12 月底竣工。另外，備有廚房的一房和二房式組屋的新建築工程已經開始。

DHAMMA TAPOVANA

在這個特別為長期課程而建的第一個中心，其第二期的建築工程已經竣工。新建的 40 間宿舍和 50 間個人靜坐小室，使中心的寢室增至 102 間，而寶塔的個人小室有 150 間。食堂已經擴建，而道路和一個大水庫也已經建竣。園藝和造園的工作也在進行中。第一個六十日課程將於 2002 年 1 月 2 日至 3 月 4 日舉行，準備工作已在積極進行中。◆