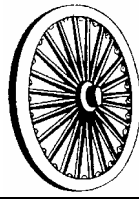


# 內 觀 通 訊



2003 年 6 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

Tel 電話：(852) 2671-7031

Fax 傳真：(852) 2719 4346

通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號

Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong

Email: info@hk.dhamma.org

Website: www.hk.dhamma.org

## 法語錄

*Nidh<sup>2</sup>na<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pavatt<sup>±</sup>ra<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, ya<sup>1</sup>/<sub>2</sub> passe vajjadassina<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
Niggayhav<sup>±</sup>di<sup>1</sup>/<sub>2</sub> medh<sup>±</sup>vi<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, t<sup>±</sup>disa<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pa<sup>1</sup>ita<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, t<sup>±</sup>disa<sup>1</sup>/<sub>2</sub> pa<sup>1</sup>ita<sup>1</sup>/<sub>2</sub> bhaje.  
T<sup>±</sup>disa<sup>1</sup>/<sub>2</sub> bhajam<sup>±</sup>nassa, seyyo hoti na p<sup>±</sup>piyo.*

—Dhammapada, 76

*Sace labhetha nipaka<sup>1</sup>/<sub>2</sub> sah<sup>±</sup>ya<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, saddhi<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cara<sup>1</sup>/<sub>2</sub> s<sup>±</sup>dhuvih<sup>±</sup>ridh<sup>2</sup>ra<sup>1</sup>/<sub>2</sub>.  
Abhibhuyya s<sup>±</sup>bb<sup>±</sup>ni parissay<sup>±</sup>ni,  
Careyya tenattamana sat<sup>2</sup>m<sup>±</sup>.*

—Dhammapada, 328

弟子應與一位具智慧的朋友過從。這位朋友會發現並改正他的過失，  
又如一位尋找寶藏的嚮導一樣，發掘他的德行。

與這樣的一位聰慧的朋友交往，只會有快樂，不會有痛苦。

—法句經 76

如果你找到一位具智慧的同伴，一位過著有德行的生活而又勤勞的人，  
你應該克服一切障礙，喜樂而覺知地與這人一起生活。

—法句經 291

## 佛陀——和平的超級科學家

- 葛印卡 -

(這篇講話，是葛印卡於 Vesakha，即在五月份月圓之夜，為慶祝喬達摩佛陀出生、開悟和涅槃的慶典，在聯合國宣讀的。二零零二年五月的前後四個月期間，葛印卡老師正在北美的三十五個城市巡迴訪問。)

尊貴的比丘和愛好和平的朋友：

感謝聯合國和負責組織這個壯觀的 Vesakha 慶典的諸位，尤其是緬甸和斯里蘭卡的代表團，給我機會，向尊貴的您們講話。

環顧世界上發生的事情，不由得覺得十分傷痛。今天，人經已成為人的敵人。這裡並沒有個人之間的仇恨；人之所以被殺害，只是因為他們屬於某個教派或群體、某個族群或國家。其殘酷的程度，足以使清白無辜的人、或甚至是無助的婦孺被殺害。現代科技使悲慘的暴行來得更可怕、更具殺傷力——今天也許是人類歷史上最暴烈的。因此，今天我們亟需要一個根本的變革，使人類得以免除這些源於負面情緒的種種不人道、邪惡的罪行。

世界正在受著憎恨、焦慮和恐懼之苦。它需要一位出色的大夫給它處方。佛陀就是這樣的一位出色的大夫，一位帶來和平和快樂的大夫。他有關安詳和諧的教義對今天來說十分適切，與廿六個世紀之前，他初轉法輪、和平之輪時無異。說實在的，他的教義今天來得更適切。這個下午我們大家相聚於此，向人類歷史中這位出色的人物致敬。就讓我們看看他的教義，如何根除導致殘酷暴力的負面情緒，並如何將這些轉化為正面的慈悲心。盲目的信仰和對個人觀點的執著往往導致負面情緒，而後者又會進一步產生以上所說的暴行。

我初次接觸佛陀的教義，是我在祖國緬甸參加第一個內觀課程的時候。我記得課程開始之前，我的老師讓我看了一份小冊子。它一開始就引述佛陀給祈剎畢他(Kesaputta) 市民的一段開示。佛陀忠告說：

不要為了以下的原因接受某些事物：

- 因為您曾多次聽聞
- 因為傳統上，歷代人都相信它
- 因為很多人都相信它
- 因為它切合您經書所說的
- 因為它顯得很合邏輯
- 因為它與您的信念吻合
- 因為您的老師如是說，而您老師的人格極具吸引力，您又十分尊敬他。

相反地，你必須在經驗層次上自己取得領悟，發覺它對每個人有所裨益才去接受它。至此，你不單要接受它，而且還要在生活上奉行它。

這個信息就像磁石一般把我吸引著。我在一個完全不同的傳統中出生、成長。在這個傳統中，我學會不問情由地去接受經書和老師的話。就在我三十一歲那年，我首次接觸到上述佛陀的話。我讀它的時候覺得十分興奮。這些大概就是人類歷史上最早的思想自由憲章。我清楚地見到，在覺者的教導中，沒有盲目信念或信仰的空間。我決定抱著一個開放的心去試試，去接受自己親身體驗的真理。在這道路上，日復一日的體驗告訴我，這道路是理智的、富實效的、和科學的。這裡沒有盲目接受的需要。這裡沒有疑惑，因為它告訴我，只要自己體驗過的真理才好接受。與此同時，我發覺道路上每一步都是普世的和不分宗派的。這點給我很大的信心。

十日課程終結時，我發覺它的教導是完全成效取向的。它給我帶來肉體上、精神上 and 靈性上的裨益。所以，第一個課程完成後，我就全心全意地接受它，而自此以後，我就繼續在覺者指示的道路上前行。大概十五年之後，我老師就委任我在印度以至全世界傳授內觀。來自不同國家、教派和文化傳統的人，都獲得相同的良好成果。教義吸引人的地方，在於它完全不限於任何教派，而又成效取向。

### 教義：法

佛陀指示的道路，其特質如下：

- 1) Svakkhato - 它簡單而又清晰，任何人都可以實踐，不生混淆。
- 2) Sanditthiko - 每一步都基於此刻的實相。沒有假想、沒有推算、沒有自我或他者誘發的聯想。
- 3) Akaliko - 每一步都為今生中此時此刻帶來裨益。在這道路上，沒有一刻的用功是徒勞的。
- 4) Ehi-passiko - 教義邀請你自己來觀察，來親自體驗真理。
- 5) Opaneyyiko - 道路是畢直的。每一步都使我們更接近從所有苦惱解脫出來的最終目的。
- 6) Paccattam veditabbo vinnuhi'ti - 每個群體中每一位明智及理性的人，都可以在自身中親自體驗真理。

當一個人在道路上繼續前行而體驗佛陀教導的話，他就會越

來越理解到，教義並非要別人從一個有組織的宗教皈依到另一個有組織的宗教。教義本身並非一個有組織的宗教。每一個人都可以修習它。

當你閱讀佛陀的話及其注疏時，你會覺得奇怪，因為在整個文獻中，「佛教」或「佛教徒」等字明顯地不存在。佛陀從來不用這些詞句。數個世紀以來，他的追隨者也沒有用這些詞句。他稱自己的教導為「法」—意即定律、真理。他稱他的弟子為 Dhammakathika (談論倫理問題或說法者); Dhammattho (行為正直者); Dhammiko (依法而行者); Dhammacari (走在正義之路上者), dhammavihari (依正法之路而生活者) 等等。在印度的語言中，意指「佛教」或「佛教徒」的字是 Buddha—這在浩瀚的巴里文文獻中沒有一個同義字。

如果我們用「佛教」來涵蓋佛陀的教導的話，那麼後者就只局限於某個群體。但是，法是沒有界限的，此之為 appamano Dhammo (無量法)。它並非是為了某一個群體或宗教而存在。它是屬於所有眾生的。眾所週知，「佛教」一詞已廣泛應用，已成為一個方便用語。很多使用它的人都明白到，它用意其實是指一個普世的法。

## 八正道

讓我們了解佛陀的教導是什麼。它就是八條尊貴的道路—八正道。道路是尊貴的，因為凡是努力地在此道路上前行者，都會變成一個尊貴的人，一個聖潔的人，一個內心清淨的人。

八正道分為三部分：

第一部分是「戒」—道德。可簡單綜合為：

Sabba papassa akaranam

意思就是不作任何惡行，包括所有身體或語言上的不善的舉動，而這些舉動又會傷害其他眾生，干擾他們的安詳和諧。

正道的第二部分是「定」，使善良的心專注於一點。可簡單綜合為：

Kusalassa upasampada

意思就是以一個專注和善良的心來做善行。

第三部分是「慧」，指智慧或洞見，簡單綜合為：

Sacittapariyodapanam

即通過培育洞見來淨化整個心靈。

這三種修習是所有過去及未來的佛陀所教導的。所以說：

Etam Buddhana sasanam

這是所有佛陀的教導。(待續)◆

## 問與答

問：是否有無因而生的偶發事件？

答：沒有一件事情的發生是沒有原因的。這是不可能的。有時以我們有限的感官和智力不能清楚的找到原因，但這並不意味著沒有原因。

問：是否生命中的每一件事情都已事先注定了？

答：是這樣的，我們過去的行為確實會帶來果報，可能是好的或壞的。它們將決定我們現在的生活形態，也就是我們現在大致的情況。但這不意味著我們的遭遇是注定的，由我們過去的所作所為所注定，而再沒有其他事情會發生。事實不是這樣的。我們過去的行為影響了我們生命之流，導向愉悅或不愉悅的經驗。但是，現在的行為也同樣的重要。自然賦予我們能力，使我們成為自己當下行為的主人。有了這種自主性，我們可以改變自己的未來。

問：你對教導孩子們正法有何看法？

答：最佳的教導時間是在孩子未出生之前。在懷孕的時候，做母親的應該修持內觀，以便孩子也接觸到它，並誕生為一個正法的小孩。不過，如果你已經有了小孩，你仍然可與他們分享正法。如果你的孩子還很小（八歲以下），你可在每次靜坐後和在他們就寢時間，將慈悲迴向給他們（這種慈悲觀的方法，是和一切眾生分享善意及慈悲的波動，在內觀課程的第十天早上教導）。這樣，他們也能從你修持的正法中受益。而在他們稍長大時，以他們能夠明白和可接受的方式，向他們講解一些正法。如果他們能瞭解它稍許多少，那時，教導他們幾分鐘的觀息法。不要透過任何方式給孩子施壓力。只是讓他們和你一起坐，觀察他們的呼吸幾分鐘，然後就讓他們去玩。讓他們覺得靜坐就好像玩遊戲；他們將會喜歡它。而最重要的是你自己必須過著健康正法的生活，你必須做孩子的好榜樣。在家中，你必須建立一個和諧與安詳的環境，那將有助於他們長大成為健康和快樂的人。這是你可以為孩子做到的最好的事。

問：對於有幼兒的母親，且要持續她們的練習有所掙扎，你可以給予忠告嗎？

答：為什麼會有困難呢？即使小孩是抱在膝上，你仍然可

以練習。你可以送慈悲給小孩。你可以送慈悲給其他人。你必須學習無論在任何情況下都能持續你的正法。因此，把正法應用在你所有的職責上。母親的本份是以正法的方式來照顧孩子。

問：有必要將內觀引入教育嗎？

答：當然。內觀是生活的實用科學。下一代一定要在很年輕的年紀學習這門科學，如此一來他們可以過健康的生活、和諧的生活。如果他們瞭解純淨的法，自然的法則，他們將依照自然的法則生活。當孩子在學校或學院被教導內觀時，如同目前一些城市所實行的，會有很好的效果。

問：要如何脫離自卑或優越的心理情結？

答：這就是內觀的功用。每一個心理情結都是心的不淨染污。當此不淨染污浮上表層，你就從身體感受的層面來觀察它。它會消失。它又再升起。你再次觀察。它又再消失。如此，這些心理情結會減弱，並最終不再升起。只是觀察。壓抑或宣泄都是有害的。內觀協助一個人從所有的心理情結脫離出來。

問：內觀和專注的分別是什麼？

答：內觀不只是專注而已。內觀是時時刻刻對內在實相的觀察。你發展你的覺知和專注的能力。事物一直在改變，但是你保持覺知—這就是內觀。不過，如果你只是專注於一個對象，它可能是一個虛幻的對象，那就沒有事物會改變了。當你處於此虛幻時，你的心對它保持專注，你就不是在觀察實相。當你觀察實相時，它是一定會改變的。它一直不斷地變化，而你仍然覺知它。這就是內觀。

問：對覺悟生起貪愛是對的嗎？

答：這是錯誤的。如果你對覺悟生起貪愛，你將永遠不能覺悟。覺悟會自然地發生。如果你貪求它，你是在往相反的方向走。一個人不能貪愛一種特定的成果。這成果是自然地來臨。如果你開始貪愛：「我一定要涅槃，我一定要涅槃」，你是在往涅槃的相反方向行去。涅槃是遠離貪愛的境界，而你卻想要以貪愛達到那種境界—這是絕不可能的。

問：強烈的欲望和貪愛相同嗎？

答：是有差別的。貪愛與否，將由你欲求些什麼來判斷。如果你得不到它，而你感到沮喪，那就是貪愛了。如果你得不到它，而你只是微笑，那它就只是一種欲望。它並沒有成為貪愛。每當有貪愛和執取，而你得不到某事物時，你必定會變得痛苦。如果你是變得痛苦，那就有些許貪愛。否則，就沒有貪愛。

問：難道沒有善的貪愛和瞋恚--例如，憎恨不公正、欲求自由、恐懼身體上的傷害？

答：貪愛和瞋恚絕不可能是善的。它們將會時常讓你緊張和不快樂。如果你在行動時心懷貪愛或瞋恚，可能你有一個值得你這樣做的目標，但你卻是用不健康的方法去獲得它。當然，你必須採取行動以保護自己免於危險。如果你被恐懼鎮伏而這樣做，那麼你會產生恐懼情結，最終將會傷害到你。或者，如果是出於憎恨之心，即使你成功地戰勝不公正的行為，過後那憎恨卻變成一種有害的心理情結。你必須對抗不公正，你必須保護自己免於危險，不過

你可以用一個平衡的心去做，且沒有緊張。出於對其他人的愛，你可以透過平衡的方法去做，而能夠達到好的成果。心的平衡總是有益的，並將給予最好的成果。

問：想得到一些物質的東西，使生活過得更安適，有什麼不對？

答：如果那是實際的需求，只要你不對它起執著，就沒有什麼不對。任何你需要的必需品，要努力去獲取。如果你無法得到某事物，就微笑著，並且用別種的方法再試。如果你成功了，則享受你得到的，但是要沒有執著。

問：對於計劃未來，你能夠說那是貪愛嗎？

答：再一次，衡量的標準是看你有沒有執著於你的計劃。每個人都必須為將來打算。如果你的計劃沒有成功，而你開始哭哭啼啼，那你就知道你是執著它的。不過，如果你是不成功的，卻仍然可以微笑地想：「嗯，我已經盡了全力。所以失敗了又有什麼關係？我將再嘗試！」--那麼你是以不執著的方式去做，而你也保持快樂。◆

## 國際內觀中心活動報導

### 行政人員內觀課程

2002年4月，葛印卡老師在旅美期間舉辦了首次以商界行政人員和政府官員為對象的十日內觀課程。這個美妙的課程在麻省白縣的群山中進行，有為數一百以上的商界行政人員和政府官員參加。

鑒於去年行政人員內觀課程的成就，我們很樂意地宣布：今年於美國及比利時繼續舉辦行政人員內觀課程。詳情如下：

美國行政人員內觀課程：於德薩斯州 Kaufman 的西南內觀靜坐中心舉行(www.siri.dhamma.org)，日期由2003年4月30日至5月11日。(香港通訊出版時已舉行)

歐洲行政人員內觀課程：於比利時內觀靜坐中心舉行

(www.siri.dhamma.org)，日期由9月24日至10月5日。

今年澳洲及印度亦將舉辦行政人員內觀課程。詳情和報名表格可於www.executive.dhamma.org下載。

專為華人而設的行政人員內觀課程(以普通話進行)，於印度

Igatpuri 的 Dhamma Tapovana 舉行，日期由10月20至30日於，有與趣報名參加的舊生，請電郵報名表格至 edithalex@netvigator.com。其他課程日期請瀏覽 www.vri.dhamma.org/general/executive.html。

作為一個內觀中心，你們可以為在商界中建立正法而出力。以下是一些方法：

- 1) 在你們的簡介單張、中心網頁和諮詢處中介紹行政人員內觀課程。
- 2) 在你們的通訊中作介紹，讓更多人知道。
- 3) 在你們的網頁中加入行政內觀課程的連結：  
www.executive.dhamma.org
- 4) 在舊生之間口口相傳。這是弘揚正法的最佳方法。課程向舊生開放，但從未參加十日課程的行政人員將獲優先接納。  
願正法弘揚四方，又願眾生快樂！◆

## 香港課程資料及日期

內觀十天課程：(新生或舊生)

(第31期) 5月28日-6月8日      (第32期) 7月16日-7月27日      (第33期) 8月13日-8月24日

(第34期) 9月10日-9月21日      (第35期) 9月24日-10月5日      (第36期) 12月20日-12月31日

內觀舊生課程：(只供舊生參加)

6月22日(一天)      7月10日-7月13日(三天)      9月4日-7日(三天)      10月19日(一天)

11月1日-11月9日(四念住)

參加四念住課程之舊生必須符合下列條件：1) 完成由葛印卡或他指派助理老師教授的整個十天課程最少三次；2) 修習內觀靜坐最少超過一年時間；3) 完成上一次十天課程後，沒有修習其他方法；4) 盡力保持每日的內觀靜坐；5) 盡力於日常生活中持守五戒，以及由登記課程開始必須遵守第三戒(不淫)和第五戒(不用所有煙酒毒品)。

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：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，但至何時仍未知數；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

由於近期爆發非典型肺炎疫症的关系，中心理事經過深思熟慮及多次討論後，最終決定取消4月16日至27日及4月30日至5月11日的兩個十天課程。

為了以後能更順利地弘法，以及讓學生可以在一個更安全、衛生及舒適的環境下學習內觀靜坐，在停課期間，中心進行了一連串改建工作，包括改善靜坐大堂、男生及女生宿舍的通風系統、加建上蓋、疏通渠道、重新裝修廚房及改善老師房間等。為了遷就改建工程，5月18日的一天課程亦已取消。

中心最大的改革，是把本來十分狹窄的廚房擴張，而由5

月28日起的十日課程開始，膳食將完全由法工在中心內的廚房準備，因此衛生方面有更大的保障。此外，學員人數亦大幅減至男女生各十人，以期修習及休息的環境更寬敞舒適。

以上種種都是為了將臨的課程做好準備，我們藉此機會向大家呼籲，請支持將會舉行的十天課程，擔任全職法工的工作。由於日後膳食將完全由法工在中心的廚房準備，因此廚房法工的需求甚殷。

願意服務的同修請與廖文山先生（電話：9460-1059）聯絡或以電郵 [info@hk.dhamma.org](mailto:info@hk.dhamma.org) 報名參加。

1) **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。請與廖文山先生（電話：9460-1059）聯絡或電郵至 [info@hk.dhamma.org](mailto:info@hk.dhamma.org)。

2) **集體靜修(Group sitting)**，詳情如下：

**上水坑頭內觀靜坐中心**（自修靜坐）- 每星期日開放，時間由早上九時四十五分至下午約四時止（課程進行中除外），歡迎舊生蒞臨作自修靜坐。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，參加者請自備素食。

### 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

**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。

3) **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](mailto:info@hk.dhamma.org)

4) **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2121-1787 或電郵至 [info@hk.dhamma.org](mailto:info@hk.dhamma.org)