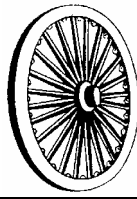


內 觀 通 訊



2006 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
通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號 Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong

Tel 電話：(852) 2671 7031 Fax 傳真：(852) 8147 3312
Email: info@hk.dhamma.org Website: www.hk.dhamma.org

法語錄

Sūriyassa, bhikkhave, udayato etaṃ pubbangamaṃ etaṃ
pubbanimittam, yadidaṃ – aruṇuggaṃ. Evamevaṃ kho,
bhikkhave, kusalānaṃ dhammānaṃ etaṃ pubbarigamaṃ
etaṃ pubbanimittam, yadidaṃ – sammāditthi.
Anguttara Nikaya 10:121

諸比丘！日輪上升之時，
其先驅前相者，即明相出。諸比丘！
如是，於諸善法其先驅前相者即正見也。
- 增支部

老師向健康保健專業人士演講，**正 見**

- Patrick Given-Wilson

修習內觀過程中，必須要全面性地闡明瞭解正見。佛陀稱之為 (samma ditthi)。當時在印度佛陀時代使用的語言，巴利文 (ditthi) 直譯是指一種觀點或哲學。當時就像現在，流行各種不同的哲學。但是 (samma ditthi) 正見與任何哲學或知性主張都無關。就算是對佛陀所說的每一個字都抱持著最堅定的信念，也無法為任何人帶來解脫。信念只會把教誨變成像其他的信仰系統，於是變成一個陷阱。佛陀很謹慎地使用 (samma) 這個字，意思是「正確的」，而 (samma ditthi) 只有在實踐時才是 (samma)。這是非常重要的差別，任何人都必須靠實踐才能得到淨化。

正見就是觀察與瞭解實相，在身心結構之中實際體驗到實相。我們要先瞭解四聖諦的實相：苦，苦的生起，苦的止息，與通往息苦之道。只有實際體驗到了四聖諦，才能夠有正見。

在十日課程時，學生可能來自不同的哲學觀點或宗教背景，他們可能會帶著懷疑。他們開始持戒，過著道德的生活；然後是修定，觀察自然的呼吸，這是沒什麼可以反對的。然後，當心開始安靜下來，心就變得越來越敏銳到能夠感覺到身體的感受。這時候就開始傳授內觀，也開始教導正見，練習純粹的觀察，不起反應，以及對無常的了知：瞭解身心結構之內的一切都是不斷地生起與滅去。透過體驗，這種瞭解能成為正見。然後，在內觀的練習上，沒有任何無知，不起反應，靜修者只是時時刻刻覺知。這就是慧，對於無常的了知，通往了知苦 (dukkha) 與無我 (anatta)。

正見是靜修者的一個適當起點。正見生起後，它就開始淨化八正道的所有其他方面。

正思維 (samma sankappa)，就是正確的意念，沒有任何暴力、憎恨、貪念或欲望。正見就是要瞭解，任何此類的不淨思維都是危險的。靜修者只是在感受的層次上接納與觀察這些雜染，於是它們就會一層一層地去除。整個態度都會開始改變：憤怒、激情與貪愛的思維會轉變成愛、慈悲與施捨的思維。還有堅定的決心：走上解脫之道，不改變方向。

就像持戒。正語 (Samma vaca)，就是要避免說出虛假的，苛責的言語來傷害他人，或說出不必要的言語。正業 (Samma kammanta)，就是不要做出實際的惡行，如殺生、偷竊、邪淫或吸毒飲酒。同樣地，正命 (samma ajiva)，就是要避免從事有關武器、毒藥、販賣肉類或任何鼓勵他人破戒，污染社會的行業。

當然，我們都知道可能會被國家的法律制裁，也可能會身敗名裂。但是法律是變幻莫測的，而我們也會隱藏自己的惡行。我們可能會害怕死後的懲罰。但是正見所根據的是當下的內在體驗。正見瞭解任何錯誤的言語、行為或職業在發生之前，心中一定先產生傷害自己的不淨雜染。靜修者選擇不這樣做，一切的持戒都不是出於恐懼或盲目的信仰，而是出於正確的瞭解。正如佛陀所說：

Mano-pubbangama dhamma Manosettha manomaya	心先於一切現象， 心是最重要的；一切都源於心。
---	----------------------------

任何行為、言語上或身體上，如果是出自於不淨的心，就只會帶來痛苦。正見能夠發展這樣的了知：重要的是心的意願，果隨著心意而產生。純淨的心必然會帶來快樂；不淨的心就只有痛苦。如佛陀說：“要自私，但是知道自己真正的利益所在。”

正精進 (Samma vayama)，就是努力不產生新的不淨，消除舊的不淨，並發展好的德行。正見，觀察感受，就能瞭解這些不淨是多麼地有害。也能瞭解如何消除不淨：心是如何自然地變得純淨，發展出正面的德行。

正念 (Samma sati)，就是了解任何時刻若缺乏覺知實相，就是無明。這不僅是馬戲團藝人的覺知。這是瞭解在任何無明的時刻，若是不能覺知到內在的情況，就會產生不淨。有了這個了知，靜修者會時時刻刻都努力地覺知這個身體內的架構。

鑒於正念的發展，靜修者日漸進步，正見也會更加深入。在剛開始的階段，粗重、不愉悅的感受生起。有了正見，靜修者就能夠發展出耐心，瞭解這些感受是會過去的，然後才開始產生平等心。接著會體驗到消融 (bhanga) 的階段：細微感受流暢穿透全身，這是非常愉悅，讓人興奮的經驗。但是這也可能是陷阱，因為我們舊有的畢生習性，慣於執取愉悅的感受。這必須靠正見來提醒靜修者，這個經驗也是無常 (anicca)，不會永遠持續，任何對於它的執著都是危險的。有了這種了知，靜修者才能進步。

然後靜修者會體驗到很深的寧靜。這時候還是需要正見的提醒，這個經驗也不是永久的，這個經驗仍然是在心與物的範

嘯之內。雖然這時候也會感受到很細微的震動；這是一個訊號，讓你知道這個經驗也是無常。靜修者警覺，這時候就開始發展正定。這時就算是靜修者非常專注在目標上，還是必須要有正見及對無常的了知。只有在這時候，才是正定（samma samadhi）。這時候必須發展出非常深入的平等心，純粹的觀察，不貪愛任何目標，不執著任何事物。這種正定就會成為解脫之定。

以這種方式，正見〔samma ditthi〕，必須從開始到結束都存在，以照亮靜修者的每一步進展。

當靜修者正確地練習，正見會支持靜修者，正見本身也會因為練習而更深入。這成為一種良性迴圈，最後就能帶來完全的開悟。

2006年6月

<i>Ariya atthangika magga</i> - 八正道	
<i>Sila</i> 戒 - 道德	<i>Samma vaca</i> - 正語
	<i>Samma kammanta</i> - 正業
	<i>Samma ajiva</i> - 正命
<i>Samadhi</i> 定 - 主宰自己的心	<i>Samma vayama</i> - 正精進
	<i>Samma sati</i> - 正念
	<i>samma Samadhi</i> - 正定
<i>Panna</i> 慧 - 智慧	<i>samma sankappa</i> - 正思惟
	<i>samma ditthi</i> - 正見

問與答

問：你時常譴責社會上一般的儀式，但是這與表達我們的敬意與感恩有什麼不對？

答：這沒有什麼不對。敬意與感恩都不是儀式典禮。儀式典禮的意思是當你在做某些事情而你並不明白自己在做些什麼，你所做的也只是因為別人叫你如此做而已。如果在內心深處你明白：“我對我的父母表達敬意或我對某位神聖的人表達敬意”- 接著，再看看；他有什麼特質？我內心是否培養著同樣的特質來表達對他的真正敬意？我是否在培養父母好的特質來表達對他們的敬意？如果答案是確定的，那你是清楚明白自己的行為，這就不是儀式或儀軌了。如果你只是機械式的去執行，這就是儀式或儀軌了。

問：內觀如何協助解決社會問題？

答：社會是由許多個體形成的。要解決社會的問題，首先必須先解決個人的問題。我們要世界和平，然而我們沒有對個人的和平做出些什麼。這怎麼可能行得通呢？內觀能使一個人體驗自身的和諧與安詳。內觀協助解決個人的問題。社會也因而得以開始體驗和諧與安詳。這就是社會問題如何開始得以解決。

問：一天到晚只是在靜坐，而忘記了世界的存在，這不是很自私呢？

答：以靜坐方法獲取健全的心並不完全是自私的。當你的身體生病了，你進醫院以使自己康復。你不會說：“哦，我是自私的。”我們知道一個生病或受傷的身體是不可能生活得很好的。或者是一個人去健身中心是要使他的身體更強壯。同樣的，一個人不會一輩子都待在靜坐中心，純粹是為了讓心變得更加健全。為了每天能過著自利利他的生活，擁有健全的心是絕對必要的。

問：我明白靜坐能幫助那些不開心，生活不協調的人，但

它又如何可以幫助那些已經滿於現狀生活且又快樂的人呢？

答：滿足於表面愉悅生活的人，對內心深處隱藏著的焦躁不安是全然無知的。他處於一種假相，以為自己是個快樂的人，但是他的愉悅並不是永久的。同時他內心深處產生的緊張壓力會逐漸擴大，而遲早會呈現在心的表層。當這狀況發生時，這所謂快樂的人就開始感到痛苦，所以為什麼不在當下這裏就開始用功，以對治這狀況呢？

問：什麼是隨喜（mudita）？

答：每當你看到別人在進步，變得比較快樂時，如果你的心不純淨，你就會對這些人產生妒忌：“為什麼他們得到而不是我？得到的更應該是我。”為什麼他們被給予權力或地位？為什麼不是我？為什麼他們能夠賺到那麼多的錢？為什麼不是我？這種妒忌心就是一個不純淨的心所顯現出來的。

當你的心因為修練內觀而變得純淨，而你的慈悲心變得更加有力量時，你就會看到別人快樂而感到快樂。你會想：“四周的人都痛苦。看，至少有一個人是快樂的。願他快樂和滿足。願他與正法前進，在現世間裏有進展。”這就是隨喜，贊同的快樂，它將會到來。

問：什麼是波動？它們如何影響我們？

答：在這宇宙裏所有的事物都是在波動著的。這不是理論，這是事實。這整個宇宙只有波動沒有其他，好的波動使我們快樂，不好的波動造成痛苦。內觀會幫助你從不好的波動的影響力跳脫出來—不好的波動是由充滿貪愛和嗔恨的心所產生出來的。當心完全平衡時，波動就會變好。而這些你所產生的好或壞的波動將開始影響你周圍的氣氛。內觀幫助你產生純淨、慈悲以及善念的波動 - 對你自己有益，也對他人有益。

國際內觀中心活動

Dhamma Podcast

Pariyatti 很高興地宣佈一個名為 Dhamma Podcast 的嶄新服務。Podcast 是一個可下載或聲頻的源流,就像一個網際網路廣播電臺。這可被運用於個人電腦、手提式 MP3 播放機或者是網際網路的立體接收器。

Dhamma podcast 是一個每月的聲頻節目,主要包括了二零零二年 S.N.Goenka 在北美洲 Meditation Now 之旅時對大眾的講演和問與答。其中也定時性有其他演講者討論各方面關於 S.N.Goenka 老師所教導的內觀靜坐的課題。

如欲獲取更多詳情與得知即將登場的節目,請流覽 www.pariyatti.org/podcasts 或是詢問有關“Dhamma”或“Vipassana”於 podcast 網路服務站(如 Itunes、Yahoo、Ipodder)。你能通過這些服務站訂購 podcast。

每個月的節目將會隨後存檔,可經由 www.pariyatti.org/podcasts 中載取。如果您有任何的疑問,請聯絡 podcasts@pariyatti.org。

挪威

挪威的首個 10 日內觀靜坐課程已於 2005 年 7 月,在斯塔凡格市(Stavanger)附近西南部海岸的租用會議中心舉辦。完成課程的學員共有 43 位。其中有 5 位是兼程學員,7 位法工和一位來自瑞典的助理老師。在這課程期間,來自於不同國度的八位代表學員明顯地說明了全球人類對內觀的需求。大部份的學員都來自挪威,但也有來自瑞典、德國、英國、西班牙、印度、奧地利和以色列的學員。學員年齡介於 18 到 85 歲之間,他們來自許多不同的背景,其中包括了前科囚犯、失業者、退休企業家以及醫生。

一位曾於 1980 年上過葛印卡老師的課程的挪威法工指出,她久候正法抵達挪威已經 20 年了。另一位來自挪威的法工也曾在德里的 Dhamma Tihar 服務以及上課程長達五年光景。剛新組成的挪威內觀協會的第一個常年會議在課程結束後進行。會議裏決定在一年內再舉辦另外兩個課程。

印度

新內觀中心 Dhamma Nagajjuna, 位於印度的 Nagarjunasagar 的 Andra Pradesh 一個極美的地點,目前正被開關使用。這片土地是向州屬觀光部門租借,因為此地遠古時代曾被追隨佛陀教導的信徒所運用過,因此該局要求一個內觀中心在這重要的地點成立。十八世紀以前,在印度南部,一位著名的學者 Acarya Nagarjuna, 創辦了一所大學和靜修中心以便裨益全亞洲的人士。

目前在這同一個地區,政府主管當局正在開發一個“佛陀公園”及分配了 35 英畝的土地以充作內觀中心。葛印卡老師已為中心命名為 Dhamma Nagajjuna。

Dhamma Nagajjuna 將擁有三座獨立的建築物,每一座建築物可容納 100 位靜修者。其中一座將會提供 10 日課程,另一座提供長課程和第三座提供於特別課程和工作坊。這三座建築物將會有集中的行政和廚房。

10 日課程的靜坐中心會先動工。它將會有一個大的和兩個小的靜坐廳和 100 個小關房的佛塔。這包括了供 100 位學員住宿的獨立式寢室、助理老師的宿舍、餐廳以及其他必備的基本設施。

Dhamma Nagajjuna 將會以泥塊和足以支撐的材料建造。該建築物的屋頂將會是隆起的圓頂狀。靜坐大廳將會以著名的 Sanchi 舍利塔為基礎。

該中心的設計正在被規劃中。中心正在物色願意到此地盤並採用這些建築材料的建築師或工程師的指導與監督工程。同時也需要擁有石工、水管、電氣、木工和景觀美化技術的舊生。

欲知詳情,請流覽 www.nagajjuna.dhamma.org。

聯絡地址 Vipassana International Meditation Centre, "Gandhi Darshan Building", Inside Exhibition Ground, Hyderabad 500

001.電話.(040)24723569.電子郵件

dhammanagajjuna@yahoo.com

蒙古改造機構

二十八位女性服刑者於 2005 年 8 月 1 日至 12 日,在蒙古惟一的女性改造機構成功地完成了她們的第一個內觀靜坐課程。

課程的舉辦是基於司法部部長的直接指示。該部長也是蒙古國會眾議院議長。在課程的最後一天,這激勵性的效果被廣播至全國。司法部的官員期望可以籌辦更多的監獄課程。

有關蒙古內觀更多的細節,請聯絡 Vipassana Centre Trust of Mongolia, P.O. Box 32, Ulaanbaatar 48, Mongolia, Index 210648, 電子郵件: shirendev@hotmail.com

麻薩諸塞州聯邦監獄課程

第一個在美國聯邦監獄的課程經於 10 月 17 日在麻薩諸塞州(Massachusetts)Ayer 開始了。三個初期的簡介引起有關人士很大的興趣。共有十九位男士被接受參與這項課程。這項課程是在一個已有加強主要設備,保安並不很嚴謹的帳篷外進行。如果課程是成功的,主管當局有意把它帶入主要的監獄內。這有可能是監獄內一個持續性的計畫。

關於更多監獄課程的資訊、法囚托拉斯(Dhamma Prison Trust),以及這些課程的財政資訊,請流覽 www.prison.dhamma.org。

正法在非洲的傳佈

內觀活動正迅速地在非洲大陸推廣。非洲的第一個課程經於 1999 年在南非舉辦。現在南非已有一個名為 Dhamma Pataka 的中心。課程也已經在肯雅、辛巴威、坦桑尼亞和毛里求斯進行。

可從以下網址獲得 Dhamma Pataka 的照片 <http://www.vnl.dhamma.org/eng/2005/photopages/DhammaPataka-nov05.shtml>。

每年都有三個 10 日課程在肯雅的奈洛比維持舉辦。第一個課程已於 2005 年,在肯雅鄉區山上,距離奈洛比東北大約 400 公里,一個叫做 Meru 的地方舉辦。為獲更多的詳情,請聯絡 info@ke.dhamma.org。此外,安哥拉的第一個課程經於 2005 年 11 月 23 日至 12 月 4 日舉辦了。

正法在中、南美洲的傳佈

阿根廷的中心, Dhamma Sukkhada, 座落於距離布宜諾賽勒斯大約 50 哩外的一個地方。當地的受託人希望不久就有充足的支援以開始中心的工程。這將可容納 60 位學員。為獲取更多的詳情,請聯絡 info@ar.dhamma.org。委內瑞拉和智利皆擁有適當的土地以作為將來的中心。兩者都正在被規劃發展為中心。

尼加拉瓜的第一個課程是於 2006 年 1 月 11 日至 22 日(info@ni.dhamma.org)開辦,而薩爾瓦多的則於 2006 年 4 月 5 日至 16 日(info@sv.dhamma.org)舉辦。在巴西已經進行了 50 個內觀課程,而至於 Dhamma Santi 中心現可容納 80 位學員。Dhamma Santi 在 2005 年 9 月舉辦了第一次的 20 天課程。

可從以下網址獲得 Dhamma Santi 的照片

<http://www.vnl.dhamma.org/eng/2005/photopages/DhammaSanti-nov05.shtml>

在墨西哥的中心, Dhamma Makaranda, 已擁有了一個新的靜坐大廳以及擴充了的住所。Dhamma Makaranda 的第一個 20 天課程經於 2006 年 1 月 19 日開辦(info@mx.dhamma.org)。

澳洲

在昆士蘭省的 Dhamma Rasmi, 52 間單人房的工程已經開始了,超過一半以上的房間都備有浴室。建造中的佛塔包括 36

間關房、餐廳設備的擴充/增加、辦公室與接待區以及車輛通路/載客區。一些新住宿將會在 2006 年建好。
可從以下網址獲得 Dhamma Rasmi 的照片：
<http://www.vnl.dhamma.org/eng/2005/photopages/DhammaRasmi-nov05.shtml>

在北昆士蘭省的 Cairns 附近，第一個 10 日課程已於 2005 年 10 月在艾瑟頓高原舉行。共有 40 人參加，其中包括了五位法工。在十一月舉行的會議已策劃了在昆士蘭省籌辦連續性的非中心課程。

香港課程資料及日期

2006 年內觀十天課程：(新生或舊生)

(第 65 期) 2006 年 6 月 21 日~7 月 2 日 (第 66 期) 2006 年 7 月 19 日~7 月 30 日 (第 67 期) 2006 年 8 月 9 日~8 月 20 日
(第 68 期) 2006 年 9 月 27 日~10 月 8 日 (第 69 期) 2006 年 10 月 25 日 11 月 5 日 (第 70 期) 2006 年 11 月 15 日~11 月 26 日
(第 71 期) 2006 年 11 月 29 日~12 月 10 日 (第 72 期) 2006 年 12 月 20 日~12 月 31 日

內觀舊生課程：(只供舊生參加)

2006 年 6 月 18 日 (一天) 2006 年 7 月 16 日 (一天) 2006 年 9 月 8 ~ 17 日 (四念住)
2006 年 9 月 24 日 (一天) 2006 年 10 月 12 日~ 15 日 (三天) 2006 年 11 月 12 日 (一天)

備註：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所教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(不服用所有煙酒毒品)。

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

香港內觀中心電話：2671 7031 傳真：8147 3312 電郵：info@hk.dhamma.org

內觀中心中文網址：<http://www.hk.dhamma.org> 英文網址：<http://www.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)

網上報名，快捷又方便：現在只要進入內觀中心中文 www.hk.dhamma.org，繼而進入 [Course dates and application form](#)，選取適合你的課程日期後，便可直接在網上填寫報名表格及遞交。

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) **東灣新中心項目發展概況**：新中心項目籌委會各成員與政府多個部門經過多次會面及書信往來後，終於取得成果。現時政府各部門已再沒有反對意見，而下一步是向政府磋商撥地條款，以及地價事宜；由於這過程仍須經過政府各部門傳閱及諮詢意見，預計需時約 6 個月。

新中心項目籌委會現正物色合適的認可人士(即建築師等)及建築商，一旦撥地程序完成，中心便會正式聘請認可人士，開展建築新中心的工作。

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。請與蕭樹錚先生(電話：9377 0881)

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。

聯絡或電郵至info@hk.dhamma.org。

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

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 8147 3312 或電郵至info@hk.dhamma.org