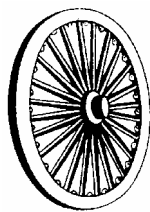


內 觀 通 訊



2000年6月

遵照烏巴慶尊者所傳，葛印卡老師所教

香港內觀禪中心
HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE

通訊處：香港新界上水石湖墟郵政信箱488號

Tel 電話：(852)2671-7031

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

法語錄

*Patirupadesavaso ca, pubba ca katapubbata,
atta-sammapanidhi ca -- etaj mavgalamuttamaj.
- mavgalasutta*

一個合適的住處、過去行善的功德、
以及對自己有正確的志願-- 這是最大的幸福。
- 快樂經

「法」的寬宏本質

- 葛印卡老師 -

人是社會性的動物。獨立生活於社會之外，既不可能也沒有益處。作為社會的成員，人的真正貢獻在於他如何讓整個社會更安詳和諧。任何一個健康和諧的社會必定是由健康和諧的個體所組成。不和諧的人們，不僅他們本身緊張不快樂，而且也由於這種緊繃與不和諧，讓週遭的人也跟著不快樂。所以，很明顯地，唯有社會中的每個人都健康、快樂、和諧，整個社會才能夠健康、快樂、和諧。唯有每個人都有一顆純淨安詳的心，我們才能期待有個安詳的社會。「法」是讓人趨向安詳的道路，也是讓整個社會、整個世界走向安詳、和諧的唯一道路。

「法」並不是某個特定宗派。宗派、教條、主義總是製造出藩籬與分界，並在人與人之間造成隔閡。而「法」卻不同，「法」破除所有這些藩籬與分界，打破人與人之間的隔閡。否則，就不能叫作「法」。

真正的法根除社會中不同階層所造成的優越感與自卑感；它也去除心裡的染污不淨，使這些不健康的情結無一存在，並建立根基穩固的平等。心的清淨是平等心的重要特質。這種心讓人有能力看清楚每個情境、每個人、每個存在狀態的實質本色；讓人能如實地看清事物。同樣的，

這清淨的心也讓人們免於不實的誇大及盲目的依賴 - 人們常會情緒性地信奉某種超自然的力量。這種讓人不受心的習性所蒙蔽，而能如實看清事物的能力，讓我們產生洞見、智慧、與對實相的了知。人們因此能夠客觀地看清自身實相；這種洞見解脫了無明的蒙蔽。

由於我們的舊習，造成對心的制約，而使我們無法看清事物真正的本質。我們傳統的信仰與習俗讓我們戴上一付有色眼鏡，扭曲了所見的事物和情境，無法看清它們真正的實相。以「法」之名，我們用教條與盲目信仰的鎖鏈把自己緊緊捆綁，還無知地引以為傲，認為自己這樣是很有成就、很博學。我們必須破除所有情感上和知識上的教條主義枷鎖，才能從無知和痛苦中解脫出來。

如果我們希望從瞋恨、貪婪、妄想、敵對、忌妒、恐懼、及種種染污心靈的負面情緒中解脫出來，我們就必須拋下所有哲學信念、妄想、盲目崇拜，以學習如實地活在當下。活在當下即是活在此刻的實相。所有過去的時光已不真實，那只能是記憶回想。同樣地，未來的時光亦不真實，因為對於未來，我們只能期待、希望或恐懼。活在當下亦即完全覺知此時此刻我們正在經歷的一切。過去的憂

喜悲歡、以及對未來的恐懼或期待只會將我們帶離當下的實相，且讓我們無法過如實的生活。沒有活在當下的生活將充滿錯覺幻象，讓生命憑添苦難，增添心靈的染污不淨，從而導致焦慮、緊張、不滿、沮喪、及苦難。然而，當我們學會觀察及活在當下的實相時，自然而然地，我們開始體驗到從這些負面情緒解脫出來的自由。

內觀的學生學習完全地覺知當下的任何體驗。他對自身的身體結構發展繫念和覺知力，如此練習身念住（kayanupassana）。他對所體驗到的愉悅或不愉悅的身體感受發展覺知力，如此練習受念住（vedananupassana）。他對心發展覺知力，如此練習心念住（cittanupassana）。同樣地，他念念分明於所有善或不善的心態、它們的來源、它們的成因及它們的本質，如此練習法念住（dhammanupassana）。在超越整個身心的經驗領域、感官的領域、相對的領域之後，他體驗到究竟的實相 - 涅槃（nibbana）。如此念念分明的練習，能夠根除由不善心態造成的所有深植的業行。隨著過去業行的不斷的減少與去除，心慢慢地從執著、從感官享樂中解脫，不再因為過去記憶所產生的苦痛而失去平等心，也不再對未來焦慮不安。漸漸地，心趨於平靜、安詳、純淨。

內觀的修行方法讓人們擺脫所有的負面情緒，平靜我們這顆充滿緊張與焦慮的心，而且教導我們如何從所有的痛苦中解脫，對個人及全體皆有助益，不論你的社會階級、國籍、語言、以及宗教信仰是什麼，都沒有關係。要練習內觀、從內觀受益，你並不需要是佛教徒。你也不需要燃香祝禱、或在佛像前膜拜，或是做任何的法會或儀式。你也不需唸佛陀的名號或觀想他的形象來禪修。

當你皈依佛陀時，必須小心不要成為盲目信仰。這種瘋狂的盲目信仰，會讓我們誤以為佛陀能終結我們所有的苦難。另一方面，在見證到自己及他人藉由練習內觀所帶來的淨化後，而開始對這位慈悲的覺悟者流露出感激心時，那麼任何感激與尊敬的表現都會恰當合宜。當我們的信心是由這些解脫與純淨的特質而啟發時，這種信心就會激發我們去培養這些特質。這種信心不會成為盲目信仰，最後變成一種束縛。這種信心是覺悟的一個因素。這個因素令心變得柔軟，是藉由練習內觀而淨化自我的極大幫助。

內觀禪修的對象並不是佛陀，而是自己身心時時變化的本質。內觀教導我們要持續不斷地覺知每個當下事物的真正本質。這樣的練習能訓練我們活在當下、了知當下、看清並體驗實相，是每個人都可以接受和練習的。人們學會觀察自己、探究自己的本質。人們學會在人生中的每一刻，檢視自己的身心，並觀察習性的顯現。人們能看清貪愛與瞋恨的生起。藉由練習這樣的覺知，人們能夠從所有心裡的染污不淨中解脫出來，並在正法中安住。像這樣一個純淨的人，不管他的宗派為何，都是被尊重敬仰的。像這樣一個徹底從心的鑲鏹中解脫出來的人，不僅他自己快樂安詳，也能促進他人的快樂及安詳。

願這寬宏的、擁抱眾生、仁慈、普遍性的「法」，能澤被所有苦難眾生，讓他們因而得有安詳、快樂、解脫。

願一切眾生快樂！

Bhavatu sabba mavgalaj!

問與答

問：在阿含經中，佛陀曾提及深藏在我們潛意識中的微細煩惱嗎？他有提到如何去除它們嗎？

答：在阿含經或南傳尼柯耶中，將深藏在我們潛意識中的微細煩惱稱作「隨眠煩惱」（或翻譯作「使」）。在下列的經中，佛陀的開示明白地指出藉由觀察各種感受將這些隨眠煩惱去除：《相應部》中的 Pahana 經，Datthabba 經，Salla 經，Dutiya Gelaniya 經，Akasa 經以及 Agara 經。

問：有的禪修者經由持咒及觀想而達到心靈非常平靜、安詳，也察覺到他們身上的感受，他們能得到跟您的傳統法門相同的最後結果嗎？

答：經由持咒及觀想，有的人確實可達到心靈非常平靜、安詳，這是靜慮禪修。悉達多菩薩從當時有名的禪定阿闍梨 Alara Kalama 及 Uddaka Ramputta 學習這種靜慮一直到第七及第八禪定，但是這未能給他完全的解脫。經由發現內觀而達到覺悟後，他將「徹知無常」的智慧加到靜

慮禪修之內。這是佛陀對當時禪定的貢獻，依此才可去除隨眠煩惱（深藏在心中的不淨）使心清淨。

有的人雖未修內觀，經由靜慮禪修有時身體的振動也會生起，但大多是由於持誦某個特別的咒。由於這是一種人為造作的振動而不是自然的振動，因而不合於內觀法門，因為內觀是直接觀察自然的振動以符合佛陀所說的 yathabhuta（如實自然地發生）。再者，內觀禪修者要不斷體悟這些經驗都是無常、苦、無我。這有助於淨化深藏在內心深處的隨眠煩惱，以上這些是一般靜慮禪修法所欠缺的。

問：我們若同時持咒及修練內觀，是否可以得到更好的結果？

答：我們要先看清目標。如果目標是達到心靈平靜，那麼，持咒是一個好的方法。但是，如果目標是淨化心靈、

去除隨眠煩惱、去除潛在的染污不淨，那麼，內觀的修練是不可缺的。將二者混起來，會產生混亂。

問：在日常修行中，我們可否在不同時段來唸誦佛號及修練內觀法門？

答：對初學者來說，為了增長對佛陀的虔信以及使自己的心靜下來，唸誦佛號是好的。但是禪修者必須進一步

葛印卡老師參加世界經濟論壇

世界經濟年會每年皆於瑞士 Davos 阿爾卑斯山的小滑雪場舉行，有上千個跨國企業老闆、頂尖的學術菁英及政府領導人參加，今年為新千禧年的首度盛會，葛印卡老師亦獲邀參加世界經濟論壇(WEF)，在幾場座談會上列席發言並作專題演講。此外並接受了 CNBC 電視採訪。

葛印卡老師參與的座談會主題包括"宗教的未來：超越信仰？"、"死亡：探索禁忌"、以及"你生氣的時候怎麼辦？"。專題演講則是"快樂的意義，有這麼妙嗎？"。在此演講中，葛印卡老師指出不快樂是因為心的不清淨，而藉由內觀禪修的練習，可以獲得生命真正的快樂。對於許多企業、專業組織、及政府機構的領導人而言，這是他們第一次接觸到「法」。因此，葛印卡老師此次參與世界經濟論壇，可能為許多人的幸福快樂帶來深遠的影響。詳細報導請至中英文網站。

南傳巴利大藏經光碟(CSCD)第三版

內觀研究所(VRI)製作的第六次結集(南傳巴利大藏經)光碟(CSCD)，已於近日更新至第三版，並仍然免費結緣作為布施供養。第三版新增功能包括：可以在中文視窗安裝執行、增加巴利文獻至 216 卷、快速搜尋等等。詳細說明請見中文內觀網站(<http://www.dhamma.org.tw>)。

修練內觀，在經驗的層面上體驗自己的實相，淨化自己的心靈，產生愛心及慈悲心。心靈淨化後，禪修者自然會對佛陀產生甚深的感激及虔信。在日常生活中，心理風暴產生時，初學者為了使自己的心靜下來，唸誦佛號是有用的。但是內觀禪修者則更深入來修練佛法：觀察自身的感受，體會無常、苦及無我，同時使心平靜及使心淨化。

如有同修欲取得此(南傳巴利大藏經光碟)，請與王漢超先生聯絡，電話：9095-0759

正法的弘傳

摘自 1999/12/31 葛印卡老師對助理老師及法工的開示

這不只是一個千禧年的開始，也是烏巴慶老師的百年誕辰紀念日。正如烏巴慶老師的心願，這是內觀興盛的時代。無明的黑暗、痛苦的黑暗存在於世界的每個地方。迫切需要著內觀的光芒，而內觀的光芒也正在興起。願你們全都在正法中茁壯，增長戒定慧；只有這樣你們才有能力去幫助其他人。先幫助自己，然後幫助其他人。下一個千禧年，是和平的、和諧的、正法常興的。願無明的黑暗褪去；願正法的光芒傳播到全世界。願內觀廣為弘傳，讓許多人得到好處，讓許多人得到利益，讓許多人獲得解脫。

內觀在包括拉丁美洲、印尼、伊朗、中國、西班牙及以色列各地均有新的發展。以下是有關中國大陸的報告：在大紐約地區的一些熱衷禪修的中國人，組織了一個理事會，協助將內觀傳播到中國。在第一次內觀課程成功的舉辦後，已經敲開中國的大門，往後將持續在中國大力推展。今年四月及十月各有兩期十日課程，需要能夠在艱困中工作的法工。舊生也歡迎參加十日課程，以對新生有所激勵。捐款請寄至紐約，支票抬頭請寫UBKMT of NY, Inc. (地址及課程日期詳國際內觀課程)。

香港內觀近期活動

- 1) 於29/4/2000 舉辦，由老師帶領將十天濃縮為三天的課程中，共有 17位同學參加，反應非常熱烈，後同修們均表十分受用，要求再辦。
- 2) 本年七月至八月期間將有兩班十天靜修課程舉辦，請參閱以下的課程資料及日期。
- 3) 現已在港島區舉辦集體靜修，詳情如下：
香港區 - 由王漢超先生提供，地點為香港布思道四號，逢星期三晚上七點十五分至八點十五分。
聯絡電話：9095-0759
- 4) 例會訂每月的第二個星期六在坑頭中心舉行，時間為下午二點至六點，包括靜坐及商討會務等，而下次例會日期為二千年七月八日，歡迎各位同修出席參與。
- 5) 區志英先生 (Albert) 已被本中心選任為值日營長，於本年五月十五日生效，至七月十五日止；如有開營需要，聯絡電話：2726-3220。
- 6) 誠徵大量法工，當值時間可安排分段，敬請各位同修踴躍參加，並請與趙金陵先生(電話：2890-1828)、周兆榮先生(電話：9480-0735)或戴燕玲小姐Edith (電話：90826774或26719708) 聯絡。

香港課程資料及日期：

內觀十日課程： 1) 2000年 7月 18日- 7月 29日 } 歡迎新生及舊生參加
2) 2000年 8月 1日- 8月 12日 }

舊生課程： 3) 2000年 8月 16, 25, 26, 27, 28日 (一日課程)
4) 2000年 8月 18日- 8月 21日 (三日課程)

三日課程報名及查詢，請直接與何志明先生(Mathew Ho)聯絡，電話(O)25251080 (H)25746738。

地點：上水坑頭香港內觀禪中心

網址：www.dhamma.org

上水坑頭香港內觀禪中心乃香港的臨時中心，借用期為兩年，後能否續約乃未知數；為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，惠及有情眾生。

七月份十天課程女生名額已滿，只餘少量男生名額；八月份十天課程男女生均尚餘大量名額。

為舊生舉辦的一天或三天課程均由老師帶領，機會難逢，請各舊生踴躍參加出；參加者均需填寫報名表格，後寄回香港內觀禪中心通訊處。

回條

致：香港內觀禪中心

本人_____ (第_____期) 之學員

決定報名參加_____期_____日禪修班課程

決定報名參加_____期_____日禪修班課程

本人願意捐助_____元，隨函附上支票乙張

(銀行_____ No. _____) 抬頭：香港內觀禪中心

請於 加4示意

決定參加內觀課程之舊生須填妥以上回條，後郵寄到上水坑頭通訊處，中心自有專人郵寄報名表格給舊生。

嚴正聲明

本中心是跟隨葛印卡導師所教授內觀正法的舊生所組成之非牟利機構，除已為坐過 10 日課程之舊生所辦之短期課程外，並沒有在本港舉辦任何少於十日之內觀課程，更沒有收取任何費用；如有任何人等利用或盜用本會名義舉行任何收費之課程，均與本會無關，謹此聲明以正視聽。

香港內觀禪中心

以下是上水坑頭香港內觀禪中心於1999年4月的建築、裝修及雜項費用的收入及支出結算表，供各位同修作參考之用。如有任何問題，可聯絡林艷嶸小姐(Maggie)電話：98622684。

**INCOME AND EXPENDITURE FOR THE SITE FOUNDATION WORKS
AT HANG TOW MEDITATION CENTRE
PERIOD FROM 01/04/1999 TO 30/11/1999**

<u>INCOME</u>	<u>AMOUNT</u>
Donation from old students	\$390,600.00
TOTAL INCOME FOR SITE FOUNDATION WORK [I]	\$390,600.00
<u>EXPENDITURE</u>	
Materials	\$91,394.50
Wages	\$118,995.00
Water & Electricity Install Work	\$63,211.00
Sundry Works	\$8,668.50
Travelling	\$848.00
Messing	\$8,354.80
Cleaning	\$493.50
Sundry items	\$5,537.20
Stationery	\$947.30
Postage	\$390.00
Water & Electricity Charges	\$1,385.00
Insurance	\$1,895.40
COST FOR SITE FOUNDATION WORK	\$302,120.20
Add : Fixture & Equipment	\$84,487.00
TOTAL COST FOR SITE FOUNDATION [E]	\$386,607.20
[I] - [E] = \$3,992.80	

Remarks :

- 1) Amount HK\$3,992.80 to be T/R to GENERAL DONATION ACCOUNT
- 2) Donation of used Furniture, Fixture & Equipment at zero cost not itemized.

傢俬設備，工具及儀器

工具及儀器 (由4/99 至11/99坑頭基建期間購置)

1	枳梳	\$980.00	
2	電鑽	\$650.00	
3	電鑽	\$1,580.00	
4	打草機	\$2,580.00	\$5,790.00

傢俬設備 (由4/99 至11/99坑頭基建期間購置)

1	爐頭 1 部	\$1,080.00	
---	--------	------------	--

2	樂信 2匹冷氣機 1部	\$3,880.00	
3	NEC雪櫃及木梳化床	\$2,240.00	
4	冷氣機連按裝 (2號屋用)	\$2,300.00	
5	百樂牌熱水爐2部連按裝	\$4,180.00	
6	2 1/2尺紅色雙格床30張連床板	\$21,340.00	
7	電話 CLP-TELVIEW 833BL	\$698.00	
8	百樂牌熱水爐2部連按裝	\$4,180.00	
9	東芝冷氣機(老師房用)	\$2,500.00	
10	樂馨冷氣機2部(法工房用)	\$4,000.00	
11	2部4匹 冷氣機 (禪堂用)	\$18,000.00	
12	4部2匹 冷氣機(1, 2號屋各1部, 法工房2部)	\$9,600.00	
13	1部1匹冷氣機 (2號屋)	\$1,400.00	
14	椅48張 台2張	\$1,191.00	
15	三菱16吋地扇	\$570.00	
16	Philip HR3316	\$310.00	
17	FX-SHARP FO-375 Fax 機 1部	\$1,228.00	\$78,697.00
由4/99 至11/99坑頭基建期間購置傢俬設備、工具儀器共額			\$84,487.00
健之源 - 防漏冷熱水機2部 (12/98購置)			\$3,600.00
傢俬設備, 工具及儀器總額			\$88,087.00

其它由舊生捐出所有傢俬設備將不在此一一列出, 並特此鳴謝!

國際內觀消息

世界各地新內觀中心

瑞士 Dhamma Sumeru 位於海拔 3500 英尺高的山區, 占地五英畝, 離首都伯恩 40 英里。此地自 1920 年開始用為兒童營地, 設備齊全, 能容納 55 人以上。

加拿大 Dhamma Suttama 在魁北克東部亦即美加邊境北方, 24 英畝的山坡地。距蒙特婁一個半小時。有現成設施可供 30 位學員參加課程。

西班牙 Dhamma Neru 離巴塞隆納 35 英里, 5 英畝, 約海拔 1300 英尺高, 僅離地中海約 30 分鐘, 氣候溫和, 是西班牙的第一個內觀中心。可供 56 位學員參加。

加州北部 Dhamma Manda 位於 Mendocino 之南, 20 英畝, 地型平坦且很有利用價值。計劃建築一個容納 50 人的中心, 以支援位於加州中部的 Dhamma Mahana。

印度 Dhamma Ajunta 位於西印度, 鄰近阿姜洞石窟。占地 16 英畝, 由舊生捐獻。另外 Dhamma Divakara 位於 Gujarat 地區, 即將開工。

泰國 Dhamma Abha 是泰國第二個中心, 位於中部, 初期工程已完工並啟用。包括禪堂、學員宿舍 (可供 26 男、

52 女用)、廚房、老師宿舍、法工宿舍、餐廳等建築。使用太陽能熱水系統。Dhamma Suvanna 位於泰緬邊境, 是泰國第三個中心。經費足夠後即將動工。

緬甸 Dhamma Makuta 位於北部一座山上, 25 英畝, 已開工興建可供 250 位學員使用之內觀中心。

比利時 由比利時、德國、和荷蘭共同購建之中心。位於比德兩國邊境, 將可容納 60-80 位學員。

警官訓練學院的「法護」內觀中心

去年在新德里的警官訓練學院舉辦的十日課程計有一千多人參加。課程結束後即於開學院成立「法護」內觀中心(Dhamma Rakkhaka), 將為警界人士專用。今年一月所舉辦的課程又有 600 位警官參加。第二次課程於四月十七日開始, 有 247 位警員參加, 並有警員舊生擔任法工。

「法崗」教師自修課程及長課程日期

今年的教師自修課程 (T S C) 日期更改為十一月十五日至十二月十五日。三十日課程為 2001 年一月一日至三十一日。