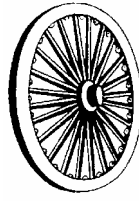


內 觀 通 訊



2001年2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

Tel 電話：(852)2671-7031

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

法語錄

*Uttithe nappamajjeyya, dhammam sucaritam care;
dhammacari sukham seti, asmim loke paramhi ca. - Dhammapada 168*

起來！別漫不經心，要遵循正法之道；
遵行正法的人生活快樂，無論今生來世。 - 法句經 168

再會正法兄弟 紀念柏卡西醫師 (1912-1998)

- 葛印卡老師 -

「太不可思議了！」柏卡西醫師以其慣有的柔和聲調重複道：「這真是太不可思議了！我見過許多人去世，但沒有像這樣子的。」他指的是我的阿姨，也是我的養母拉咪黛維。確是如此，母親生病和去世的過程真是不可思議。在她七十五歲那年，大約過世前十五天左右，她和伊萊琦黛維(即葛印卡老師夫人)閒聊的時候，提到下腹部已經疼痛了好幾個月。雖然她可以忍受，並且保持平常心，但偶然間提起這回事。

我立刻打電話給我們的家庭醫師，也是我的至交柏卡西醫師。事實上，柏卡西醫師早已儼然是家中的一份子了。她替母親做了檢查，然後將我拉到一旁說：「很有可能是肝癌。從症狀看來，這樣的診斷應該是沒錯，只是如果真的是肝癌，那種痛苦是難以忍受的，病人會難過得哀號痛哭。沒有人可以默默忍受這種癌症的痛苦好幾個月，卻不告訴別人。但是你母親看起來這麼平靜，我想我得進一步檢查看看。」

兩天之後，柏卡西醫師和仰光的名醫明賢上校一起來為母親檢查。檢查以後，明賢醫師也說：「照情況來看是癌症末期，但是病人這麼平靜，一點也不痛苦的樣子，實在很難讓人相信她得的是癌症。我們再做進一步的檢驗才能判斷。」

他們離開之後，伊萊琦黛維問母親：「那種疼痛是什麼感覺？」母親的回答出乎大家意料之外：「比女人生產的劇痛還要厲害得多。但是哭又有什麼用呢？我用平常心來觀察我身上的疼痛。想想，烏巴慶老師不就是這樣教我們的嗎？」

母親是一位了不起的內觀修行者。在我的恩師烏巴慶老師的靜坐中心，每個月只舉辦一次十日課程，從每月的第一個星期五開始。母親大約六、七年前開始接觸內觀，自從那時候開始。她就沒有錯過任何一次的課程。最近她參加了一個特別的三十日課程，平常心得到高度的發展，以致於能夠不為病痛所苦。

經過許多檢驗之後，兩位醫師都確定是癌症，而且已經是末期了。他們認為母親已時日無多，任何的治療不僅無效，只會徒增痛苦。不過，他們繼續為母親做癌症末期的安寧療護。

母親過世當天的凌晨三點鐘，她覺得自己的時候快到了，就請護士幫忙通知她的孩子。大家全都聚集到她的房間，我立刻打電話給柏卡西醫師，他還未就寢，因為兩個鐘頭前他才出診去看一個臨終的病人。雖然如此，他還是立刻趕來我家。我也打電話給烏巴慶老師，非常感恩的是，老師和薩雅瑪師母趕到了我家。

柏卡西醫師檢查了一下，但已測不到母親的脈搏。母親只剩下最後幾分鐘了。就在她去世之前，她說：「我想坐起來。」柏卡西醫師阻止她，並說：「最好是躺著。如果坐起來，疼痛會加劇。」

但是母親堅持。我心想這是母親最後的心願，於是就扶著她，讓她可以如願坐起身。出乎大家意料之外，母親竟然勉強盤起腿開始靜坐！法的力量真是偉大！

前一刻母親的脈搏已經微弱到測不出來，而這一刻她卻盤腿靜坐起來！為了加強她靜坐修行的決心，我用緬甸話對她說：「Taima, anaissa, anaissa - 姨/媽，無常，無常！」然後她緩緩把手放下，看看我，看看柏卡西醫師，看看烏巴慶老師和師母，向上凝望，寂然而逝。

這樣一幕逝世的景象震撼了柏卡西醫師。當時大約是凌晨四點二十分。根據印度傳統，我們將母親的遺體從床上移至地板上。我們必須等其他人都到齊之後，才能開始舉行葬禮。住在仰光的親戚，還有其他鄉親，大約可在八點半以前到達。這期間，柏卡西醫師和我們一起待在旁邊的一間靜坐室，大家不停地談論著這不尋常的過程。

我們準備前往火葬場時已經接近八時半了。遺體需要先沐浴、換上新的衣服，才能放到棺架上。伊萊琦黛維到母親的房間為她沐浴更衣，但卻立刻回來，並且說了令眾人大吃一驚的話：「母親還活著！」柏卡西醫師說：「這怎麼可能呢？」伊萊琦黛維解釋道，母親的身體依舊柔軟溫暖，完全不像已經過世了。

大家跟著柏卡西醫師回到母親的房間。他仔細地檢查了母親的身體，並說母親是已經過世了，但是她整個身體依舊溫暖。她的臉色極為平靜安祥，散發出神聖的光輝，看來就像是熟睡一般。而柏卡西醫師就是在這個時候發出讚嘆之語：「太不可思議了！」雖然毫無疑問地母親已經去世了，但是這奇特的現象該如何解釋呢？我也無法形容。

舉行了葬禮之後我們返家。因為全家人都是內觀修行者，所以沒有一個人哭泣。我大部分時間都在靜坐，以維持一個法的氣氛。傍晚之前，城裏所有的內觀修行人都聚集在一起共修一小時，烏巴慶老師以及師母也參加了。集體共修一小時後，其他不是內觀修行者的親友也來了。在烏巴慶老師的同意下，我講了一個鐘頭的法的開示。聽完開示之後，柏卡西醫師立刻上前對我說，他想參加課程，他問我：「請告訴我下一次課程什麼時候開始。」課程大約是在十五天後開始。我向他保證，我會在事前提醒他。第二天的傍晚同樣有一場法的開示。開示之後，柏卡西醫師再度上前對我說：「下一次課程還要等好一陣子，我希望可以盡快參加課程。」烏巴慶老師恰巧站在旁邊，他看到柏卡西醫師強烈的求法之心，於是同意立刻為他辦一次課程。我們感到很意外，烏巴慶老師竟然會為了一個人辦一次課程。老師並指我隔天和柏卡西醫師一同前往內觀中心。

隔天柏卡西醫師到了內觀中心，我也準時抵達。另有兩個人也參加課程。在傳授了觀息法以後，我返回家中，而烏巴慶老師則去上班。一如往常，烏巴慶老師在傍晚時分回到內觀中心，之後到我家來帶領集體靜坐。開示之後他告訴我，柏卡西醫師進步非常快，我聽了滿心歡喜。

第二天早晨我接到烏巴慶老師的召喚：「你的朋友累積了許多波羅蜜！僅僅練習了一天的觀息法，他已經可以學習內觀了！馬上過來，我必須要立刻傳授他內觀。」我趕去中心參加給柏卡西醫師的內觀傳授，之後才回家。烏巴慶老師在傍晚時再度來家中靜坐並開示。老師非常高興，他說柏卡西醫師在一天內觀練習之後，已經達到 bhanga 全身消融的境界，現在已經進入常深的層次。

第三天早上老師又打電話給我：「趕快過來，你的朋友進展神速，他似乎有累世的波羅蜜，已經達到接近涅槃的境界了。我現在必須傳授他一些必要的指導。」我非常快樂，立刻趕往內觀中心，坐在烏巴慶老師的旁邊。柏卡西醫師接受了進一步的指導，並且立刻體證了涅槃，也就是超越感官的境界。我的喜悅真是難以言傳。烏巴慶老師也非常高興，他仔細地檢查了柏卡西醫師，發現所有跡象都顯示這是涅槃的境界。我欣喜萬分，我的摯友已經進入解脫之流，成為須陀洹，一個神聖的人。

我和柏卡西醫師初識於 1947 年二次大戰之後在仰光的一次會議之中，並且很快地成為莫逆之交。我感到很幸運，因為我在社交場合中認識的朋友都是善良的人，而且我和他們都相處融洽。但是在所有的朋友之中，柏卡西醫師和我最親近。我們曾經在許多工作崗位密切合作。戰後，我們重建了「印度文學社」初級、中級、以及高級的研究的工作。我們並且進行緬甸文學與印度文學的交流；著作並出版印度文教科書；成立了「印緬文化中心」，透過該中心籌辦了許多文化活動。經由共同的努力，我們還辦了一所孤兒院，並負責該院的管理。我們一起為公益活動付出心力，而現在我們有機會可以一同為內觀盡力。

柏卡西醫師也治療過我的偏頭痛。當藥石罔效時，他開始為我注射嗎啡，但他擔心我會對嗎啡上癮，所以不時催促我出國去治療。他說：「即使治不好偏頭痛，至少找個辦法不再依賴嗎啡。國外一定可以找到其他有效的止痛方法。」由於他的建議，我遍訪各國尋找處方，但是最後卻失望而回。柏卡西醫師對此感同身受。因此，當我參加內觀課程且因而解除了偏頭痛之苦，他也同感欣慰。

但是當我一再地參加課程，並且開始天天靜坐、參加內觀中心每週日的集體共修時，他開始擔心我會改信佛教成為一個無神論者。他時常善巧地試著勸退我，我向他解釋：「我深受 Arya Samaj(編者按：印度教的改革運動)的影響，絕對不會盲目信仰任何宗教。我很客觀地以親身體驗實象的方式檢查了佛陀的教導，發現它毫無瑕疵。這麼多世紀以來，錯誤的刻板印象使得印度人無緣接觸佛陀完美的教導，我自己就是這種錯誤宣傳的犧牲品。我很訝異這屬於印度的純淨、無價的方法，竟然在它的起源地失傳了。」我不知道我當時的話對他有多少影響，但在我母親過世之後，他累世的波羅蜜被喚醒，使他最終對這個方法奉獻心力。

1969 年我回到印度，並且開始舉辦內觀課程，但是柏卡西醫

師在緬甸多待了幾年。即經歷了一些極端痛苦的事情，他的心也不曾為之動搖。他甚至沒有對總統 - 他的大學同學 - 揭露某些政府官員對他的不義行為。他始終充滿了慈悲及平等心，因為內觀是他心中的堡壘。過去的他天性就是平靜安穩；如今的內觀修練讓他的平等心更加穩固。數年之後，他也到了印度，並且開始參與內觀的推動。

柏卡西醫師是緬甸的名醫，但由於樂善好施的天性，使他開業行醫都是以服務為宗旨。他不收固定的醫藥費，無論病人付出多少錢，他都欣然接受。對於許多窮困的病人，他更是分文不收，免費替他們治病。這是他們與生俱來的特質。來到印度之後，只要他到了德里，就會到 Arya Samaj 診所義診，一天兩小時。其他時間就盡心盡力為內觀服務。即使高齡八十七歲，他仍四處旅行，以無比的熱誠帶領課程，比起年輕人有過之而無不及。他同時數度出國帶領課程。

最近他再度前往美國指導許多課程。他的行程包括洛杉磯、堪薩斯市 然後到 Dhamma Kunja(近西雅圖) 以及 Dhamma Siri(近達拉斯)帶領課程。然而他到洛杉磯時卻中風了。當他被送到醫院，他神智清楚地對主治醫師解釋自己的情況，但說到一半就陷入昏迷，他在加護病房中昏迷了數日。那時我正在東南亞之行的途中，我到達新加坡收到他病危的消息，就立刻打電話聯絡並為他修慈悲觀。但是根據和他在一起的女婿梭尼博士說，沒有任何生理上的徵兆顯示慈悲觀對他產生了效果。他說：「他的大腦完全沒有運作，所以也沒有那個感官在運作。」我聽了心中一片黯然。但就在逝世前幾分鐘，他似乎恢復了聽覺。當時法的開示的錄音帶不停地播放著。他的兒子拉吉夫博士說，在最後的片刻，他的雙眼微微張開，嘴唇稍稍動了一下，眼睛似乎凝視著上方，然後呼吸開始變得緩慢 - 一分鐘九次。他的呼吸慢慢減緩，直到平靜地呼出最後一口氣。他的臉上散發出神聖的光輝。由此我們可以知道，他的神智一直都很清楚，只是他可能想要移動身體，卻無法做到。臨終前，法的力量生起，他睜開眼睛、移動嘴唇 - 證明內在的神智是醒著的。

當我結束長程的東南亞七國之行回到孟買，在厚厚一疊等著我閱讀的文件中，有一封他在 8 月 26 日所寫信。信中提到洛杉磯之行，詳敘他所帶領的課程，並請我為他修慈悲觀。

他為法所做的服務非常有成效。許多內觀中心都熱切盼望他能去帶領課程，美國的學生也非常期待他的到來。但就在為法服務的旅途中，他撒手人寰，證入更高的境界，人們只有引領期盼了。讀了他的信之後，我深深嘆了一口氣，腦海中自動浮現出這句話：世界正在專注聆聽你所說的故事，而你說著說著卻睡著了！

世界內觀家庭的人數與日俱增，但是我的正法兄弟卻日漸凋零。直接受教於烏巴慶老師的現在還有幾人？我的這位正法兄弟圓滿了他的使命：「讓我為法服務直到生命的盡頭。」

我深深感恩能有這麼一位正法兄弟。

柏卡西醫師為所有內觀靜坐修行者以及內觀老師們樹立的典範，將會成為後世的名燈。他給我們的啟示將為眾生帶來利益、帶來快樂。印度將會恢復它昔日的光輝與尊嚴，為全世界帶來最大的福祉。

問與答

問：葛印卡老師，請您扼要解說一下什麼是內觀？

答：內觀是對身心現象每一剎那的運作，作客觀的觀察；它是一種如實體驗真理的智慧。內觀修行便是在實證的層面上，客觀觀察自己的實相的一個修行方法，觀察它的如實面目，而不是它的表相。

問：內觀修行的目的何在？

答：其目的是淨化內心，生起愛心與慈悲心去幫助他人。為了這目的，修行者必須體驗自己身心現象的真理，唯有如此他才能發展出智慧來滅除貪瞋的習性，以及對「我」、「我所有」、「我的靈魂」的假相及錯覺。

問：您如何教導內觀的練習？

答：為了學習內觀，學生必須參加最少一次十日內觀課程。最初三天，藉由觀察自然的呼吸來訓練「觀息」，使心集中。接著六天，要求學生觀察身上的感受，使他們體驗身心現象的無常、苦、無我，產生智慧。最後，教授「慈心觀」以發展出對一切眾生的慈悲與愛心。

問：當練習內觀時，為何修行者往內觀察自己的身心現象，而不往外觀察宇宙的真理？

答：往外嘗試觀察真理，他容易落入只是理性思考的陷阱，但是當他往內觀察，可以直接體驗真理。往內直接體驗真理比往外容易。內在的真理與外在的真理是一樣的，在《相應阿含》的 Rohita 經中，佛陀明白地指出我們的身軀內就存在著整個宇宙。

問：很多宗師都聲稱他們的方法能淨化心靈，那麼內觀法門的特殊處何在？

答：沒錯，許多方法確實可以淨化心靈到一個程度，但是內觀可以使人到達心的最深層面，去根除「隨眠煩惱」——內心深處的不善習氣，潛在的煩惱。

問：古代以及今日這些修行內觀的人，真正淨化了心嗎？

答：佛陀時期無數的人們以及其後的人透過修行內觀淨化了他們的心，走出了痛苦。其中有一些非常有名的例子，例如鶉掘摩羅，他曾殺害了 999 人，經由修行成為一位聖人。甚至今日，許多修

行內觀的人，也發現他們淨化了心，走出了痛苦。人是他們自己的習性：瞋恨、惡意、敵意、情緒、恐懼、自我、毒癮、酒癮及煙癮的囚犯，藉由內觀可容易地去除這些心理的染污不淨，並從這些與不淨相連的苦惱中解脫出來，體驗自在。在印度的研究單位，研究了許多個案，證實修行內觀可以在此生的此時此地就淨化心靈。

問：您強調佛陀重要的發現是觀察身上感受的內觀法門，有經上的證據嗎？

答：有的。《四念住經》、《緣起經》、《雜阿含經》中的「受相應」，都是含括內觀精華的重要經典。佛陀之前及以後的印度宗師們，都教導人們要走出慾望的誘惑。每人都承認對「感官對象」執著是一種真正的束縛。但是佛陀更進一步探索有關痛苦生起的真理，他發現人們實際的執著，不在「感官對象」，而是當感官對象與感官接觸時產生在身上的「感受」，人們的貪、瞋習性反應是依緣於「感受(的樂或苦)」。因此，人們要解決的，不只是感官與它們的各別對象，還要解決這二者接觸所合成的「感受」。對感受必須警覺，不要生起貪瞋的習性反應。這點在佛陀的緣起開示中，說得很明白。

依據《緣起經》，六根與各對象間被忽略的關鍵「感受」，以及「貪愛」的習性反應，是佛陀獨特的發現。在他之前，沒有人想到「感受」是「貪愛」的最接近的原因，這是佛陀的體驗，這也是為什麼當他體驗到與「感受」相關的真理時，他宣稱他的慧眼打開了(Nana Sutta)。

佛陀的主要教導在於八正道，關於這點，他對我們清楚地解釋說：八正道是體驗連繫整個感受的真理(Vedana Panha Sutta)。同樣地，四念住是佛陀對修行的主要教導，在此他要我們修習四念住去體驗連繫整個感受的真理(Vedana Sutta)。在修習四念住時，他要我們維持「精勤、覺知、時時澈知無常」，對「澈知無常」的解釋，他明白指出修行者在體驗其他實相時，必須不斷覺知到「感受」的生起與消滅。

以上這些引據足以證明覺察到「感受」，對修行者而言非常重要，並符合佛陀的教導。

國際內觀中心活動報導

印度古遮宏地震

以下是由國際內觀靜坐中心發出，有關於二零零一年一月印度古遮宏地震的訊息：

救援組織陸續抵達災區後，印度古遮宏省大地震所引致生命及財產損失的嚴重程度才得以披露。區內三所內觀靜坐中心倖免於難，但其週圍卻滿目瘡痍。

內觀修習者自發地開始救援行動，而不少已帶備救援物資到達受災地區。

生還者的心理復原也許是最困難卻又最為人忽視的工作。這次災難的生還者經歷了深刻的心理創傷。精神痛苦的舒緩是極重要卻又艱巨的工作，是救援組織的一大挑戰。在這個環節裡，三所內

觀靜坐中心恰好能發揮重要的作用，辦法就是盡量為更多人組織更多的課程。這樣，人們就可以有力量去面對親人的離世和財物的損失，以及重新建立他們的生活。修習者如欲分享紓緩古遮宏生還者痛苦的功德，可把捐款存入：

Sayagi U Ba Khin Memorial Trust (烏巴金紀念基金)

F.C. A/C No.28/118

State Bank of India, Igatpuri, MS, India.

請將過戶資料電傳到 dhamma@vsnl.com，及

dhammagiri@satyam.net.in 電郵題目請寫上 Gujarat Earthquake (古遮宏地震)。捐款用於為是次災禍生還者舉辦內觀課程之用。

香港課程資料及日期

內觀十天課程：

(第14期) 2001年3月15日至3月26日 (男、女生只餘少量名額，請盡早報名)

(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.

周兆榮先生 Albert Chow 電話：2671-7031, 9480-0735 傳真：2623-2551

上水坑頭香港內觀靜坐中心是一個臨時中心，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時開始至下午約4時止。如有興趣者，可於靜坐結束後一起參與營地清潔工作。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，逢星期四晚上7時15分。

2) 誠徵電腦捐贈：如有舊生願意捐出電腦，以供應中心使用，請與黃建才先生（電話：9053-1405）或戴燕玲小姐晚上7時後（電話：2671-9708 或 9082-6774）聯絡。

3) 誠徵法工：事務長(Course Manager)、法工及翻譯（為本年

3月及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，並請與周兆榮先生（電話：9480-0735），王漢超先生（電話：9095-0759）或戴燕玲小姐晚上7時後（2671-9708 或 9082-6774）聯絡。

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

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。