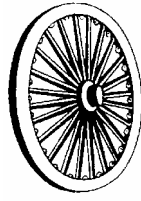


內 觀 通 訊



2001 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

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

法語錄

*You have to do your own work; Enlightened Ones will only show the way.
Those who practise meditation will free from the chains of death.*

*自己的工作要自己做，開悟的聖者只能指出路徑，
修習內觀靜坐的人會從死亡的鎖鏈中釋放出來。*

囹圄中的自由：監獄裡的內觀

1994 年 4 月，在印度首都新德里提哈(Tihar)監獄，為一千多人舉辦了十日課程。這次課程由葛印卡老師夫婦及 13 位助理老師指導，是近代無論獄內獄外規模最大的內觀課程。

提哈有大約九千囚犯，是亞洲最大監獄。它座落於新德里郊外，佔地四百英畝。為了方便管理，提哈分為四所獄區，四獄區的受刑人，都參加了這次四月的內觀課程。

這次課程的前因，要回溯到大約 20 年前。早在 1975 及 1977 年時，葛印卡老師曾應當時拉吉斯坦州內政大臣（相當於美國體制的州長）阮辛(Ram Singh)的邀請，到中央監獄指導首次的內觀課程。阮辛本人是位熱心的內觀修習者，他極願了解內觀技巧是否能有幫助於解決社會、政府及個人所面臨的問題。

這兩次課程，以及另外一次在齋浦(Jaipur)警察學院為警官舉辦的課程，結果都十分令人鼓舞。但是，由於政府的改變及主要官員的調職，獄中的內觀課程隨之中斷。阮辛隨後也自公職退休，成為葛印卡老師的首批助理老師之一。當他因監獄課程無法繼續，而對老師表達他的失望時，葛印卡老師回答：「別擔心，內觀的種子已經播下，時機會再來的。」

在大約 15 年後，時機的確再度來臨。1990 年在齋浦中央監獄舉辦了一次由助理老師帶領的課程。接著自 1991 年起，古扎拉州舉辦了 6 次監獄課程。有幾個社會學研究針對這些課程調查，結論是內觀對行為和心態有明顯的正向影響。受刑人修習內觀時，原來相當普遍的報復、慾望會顯著的降低，甚或完全消失。他們與獄卒的關係也和諧得多，自我紀律也有戲劇性的改善，降低了獄政人員緊迫監控與懲罰的必要。

內觀到提哈的緣由

籌辦千人的課程，是一項具企圖心的計畫，它是一群人非比尋常的通力合作成果，共同致力於改善一些社會中最不幸成員的境遇。1993 年 7 月，阮辛接到一封信，來自印度內政部副部長：梅達先生。他詢問是否可在提哈的中央監獄舉辦一次內觀課程。這項印度政府的邀請還有一位熱心的支持者：新德里監獄總督察，克蘭貝特博士。

貝蒂博士是一位傑出的社會改革者，她獨特的 21 年警察生涯，使她在印度家喻戶曉。她今年 48 歲，1972 年，她是首位在印度警政界服務的女性。她的勇氣、過人的精力，與她為受苦者所付出的努力眾所皆知。在 4 月的課程中由於她有深厚的同情心，葛印卡老師曾公開宣稱：要稱呼她為「悲心貝蒂」。

貝蒂女士於 1993 年 5 月被任命為總監，當時提哈監獄的情況頗令人氣餒。第二區的典獄長古馬先生敘述道：「除了迫在眉睫的難題，諸如過度擁擠、衛生設備不夠、空氣不流通等等以外，獄卒受訓於

老式規條，只會壓迫、剝奪、孤立、懲罰，以為對犯人施加最嚴厲的限制，使他們痛苦，那麼一旦被釋，為了怕回到這種地獄，他們就不會再犯罪。但是這個想法錯了，罪犯出獄後，仍有許多人再回籠；而有些因小案被拘禁的，在提哈學會了更大的罪行。印度計畫委員會的一位委員曾正確的評論：犯人在提哈是在修犯罪博士，提哈是在培養犯人，而不是在矯正公民。」

自上任第一天起，貝蒂女士就宣佈希望在 6 個月內，將提哈監獄變成一個心靈修行的場所。她隨即展開一連串大規模，有效且極為創新的改革，監獄的氣氛立刻大為改善。貝蒂女士的領導模式和史無前例的改革，均源自她的一個強烈信念：監獄應該是更生，而非懲罰的機構。

古馬典獄長表示：「她希望大家都覺得犯人並未被社會所排斥，反而是社會的一份子，如果犯人們願意改變，他們會受到熱忱的歡迎。她告訴我們：『犯人與我們並無多大區別，僅有一線之隔：他們喪失了心智的平衡。我們也曾動怒，只是幸運地，我們未被關進監獄。我相信每一個人，只要有機會，都會試著去改變，我希望能提供他們這個機會，以信任和信心取代不信任。如果我們能以了解和同情幫助他們改變成功，累犯的比率會大大的減低，我們的社會也將隨之受惠。』」

就職後數週，有一天貝蒂女士與助理典獄長一起巡視監獄，想到在各處所見的苦況，她說出心中的念頭：「我們該怎麼解決這些犯人的情緒困擾？」她的同僚回答道：「總監，何不試試看內觀，內觀幫助我降低了怒氣」。內政部的梅達先生也恰巧在那段時間對她推薦過內觀。貝蒂女士開始打聽，並與齋浦的阮辛連絡，他建議要介紹內觀到提哈，第一步是先讓一些獄政人員上課。

貝蒂女士審慎地決定送一些脾氣最壞的獄卒去上內觀課程。這些官員專制而脾氣暴躁，自認為永遠都對。但他們上完了十日課程後，同事和犯人都證實他們與人的互動顯然更為合作相投。貝蒂女士和其他同僚因此增長了信心，相信內觀確實是一種有效的改革方法。

早期的監獄課程

提哈監獄的第一次課程，是 1993 年 11 月底，在第二獄區舉辦的。此地監禁了提哈監獄的核心份子：那 10% 已判刑的犯人。這次課程由阮辛及兩位助理老師指導，有 96 位犯人與 93 位獄政人員參與。在最後一天，許多犯人透過麥克風公開表達他們的喜悅，在這困難的環境中發現了一種自我解脫的方法。許多人說道：由於修習內觀，他們領悟到該為自己的行為負責，不再心存報復之意，反而感謝那些把他們送進提哈的人，因為這樣他們才能接觸到內觀。

犯人們開玩笑，不讓阮辛離開監獄，除非他答應再儘快舉辦內觀課程。阮辛有點為難；他認為不太可能在短期內確定更多的課程日

期。不過，還是連絡到葛印卡老師，且迅速安排了6位助理老師，於1994年元旦在3個獄區同時開辦了4個課程。

總計約有300位犯人參加了1月的課程，這消息被全國服務網發覺而發表在印度各大報紙，國際媒體亦有報導。貝蒂女士公開表示：她一直在找尋一種改變犯人習性的方法，現在她找到了內觀這個方法。私底下貝蒂女士對阮辛說，她希望監獄的犯人都能領受這個修行的好處，但是依進行的速度恐怕要費時數年。她建議開一個千人課程。阮辛想起葛印卡的老師，緬甸仰光的烏巴慶大師的預言。1969年葛印卡老師首次到印度指導內觀時，規模都很小，第一次課程只有14人參加。約一年後，口碑迅速相傳，申請修習內觀的人數才逐漸增加。後來消息傳回緬甸烏巴慶老師那兒，說葛印卡開了個一百人的課程（在當時是相當驚人的數目），烏巴慶大師宣佈：「有一天葛印卡會指導一千人！」。阮辛憶起這個預言，想到或許在提哈監獄內，這個預言真的會實現。

千人課程

貝蒂女士著手進行籌組場地，以容納上千犯人、葛印卡夫婦及一大團的助理老師上課。這要有一個極大的法堂，供每日集體靜坐及晚間開示之用。在第四獄區有兩棟快完工的建築物，還有幾個較集中的監房，這地方就被選中為上課場所。在一些技術犯人的協助下，政府的公共工程部趕工完成了新建築。獄中瀰漫著積極、合作的精神，囚犯們挖掘下水道、放置管線、清除野草、並夷平大片土地，協力豎起一頂巨大的帳篷。要將一千個犯人集中在帳篷內，而沒有森嚴的戒備，這在安全上是高風險的任務。

4月4日晚上，1,003位男性學員聚集在第四獄區的帳篷內，接受葛印卡老師的開課指導。同時間，在第一獄區也舉辦女性犯人的首次內觀課程，有49位女犯人參加，由兩位女性助理老師指導。男眾課程有13位男性助理老師，每人指導75至100人。另外有些來自獄外，受過訓練的工作人員及約60位的「舊生」犯人當法工。

在提哈的犯人，有90%是「候審者」，10%是已宣判的犯人。4月這次課程的學員大多是候審者，被控的罪行有販毒、搶劫、謀殺、恐怖行動、強姦等不一而足。他們的宗教背景各異，有印度教、回教、錫克教、基督教、和佛教。其中3分之1以上的犯人是文盲。

男眾課程中，有20位外籍學員，女眾課程有8位。國籍包括德國、西班牙、法國、意大利、斯里蘭卡、阿富汗、南非、奈及利亞、索馬利亞、坦桑尼亞、塞內加爾、加拿大和澳洲。

課程第一天凌晨，暴風雨突然降臨；在那個季節這是相當不尋常的。強風驟雨吹垮了帳篷，所有的地毯和坐墊全部泡水。清晨三點半，助理老師們召開緊急會議，設法挽救面臨全盤瓦解的課程。法堂已經慘不忍睹，而強風仍然持續著。但葛印卡老師及夫人巡視現場後，建議繼續上課，且說一切都會沒事。

典獄長密那先生抵達後，同意使用獄中的公共廣播系統，播放靜坐的指示及唱誦至各監房，所有助理老師也到牢房靜坐並指導學員。早餐後天氣放晴，大規模的搶救工作開始，一大隊未上課的犯人展開恢復法堂的艱困任務。他們把一千多個坐墊搬出來曬乾，縫補大量撕裂的篷布，重新架上吊扇和電線，並擦乾各處的積水。在晚上7點前，帳篷已經修復，學員們集合在此聆聽葛印卡老師的第一天開示，初次的主要障礙總算成功的克服了。

在這種克難而過度擁擠的情況下，要順利完成這人數眾多的課程仍有許多其他的困難。雖有各種不便，但課程的進行堪稱順利。而最後一天的課程結束，顯示了殊勝的成就。獄中超過百分之十的人剛完成了內觀課程，這其中有許多人是不可在其他狀況下接觸到這種教導的。

葛印卡老師指導內觀近25年來，這是最大的一次課程。他每天晚上用印度語開示，並花30至45分鐘回答學生的問題。一家泛亞地區的有線電視公司(ZeeTV)將開示錄影下來，並在電視上播放。

這次課程，為第一座獄中的永久內觀中心鋪了路。在4月15日的最後一次靜坐之後，為數約1,100人的學員、獄卒及來賓都留下來參加第四獄區內新中心的落成典禮，葛印卡老師將之取名為「法的提哈」。不出3週，新中心開始每月舉辦兩次十日課程，招收四所獄區的學員。

內觀現在已被視為感化犯人的有效方法。在提哈的一月份課程成功之後，內政部長召集全印度的獄政總監開會採納提案，要將內觀的感化方法推廣到全國所有的監獄。

在課程進行中，曾有記者問葛印卡老師：為什麼內觀對犯人有益？他回答：「內觀對每一個人都有好處，我們每一個人都是內心惡習的囚犯。修習內觀可以使我們脫離這個束縛，內觀是一種工具，可以幫助所有受苦的人，不論是與家人分離而身陷囹圄的人，或是沒有觸法的人。」他並且說：「提哈的故事傳播了希望的訊息，可以讓全世界都受惠。」

問與答

願我們放棄妄想，接近真理，不斷逐步向真正的目標前進

葛印卡老師自1969年開始傳法後，曾被來自世界各地的內觀學員及其他人士問及成千上萬的問題。

問題覆蓋面極大，由何謂法、內觀靜坐、生命目的、人生痛苦、上帝、輪迴到失眠。

這些問答依其性質歸納到不同的類別之中。最後一節名為「內觀修習」，給內觀學員提供有關修習的深入解說。

不過，必須記著，葛印卡老師最喜歡提供的答案是：「你應該自己去體驗真理。這才是你自己的真理。否則，這只是別人的真理。」葛印卡老師常對內觀學員強調，真正的答案只能從不斷的、正確的內觀修習而來。

因此，這些問答對內觀學員來說，有指引和啟發的作用；對非學員來說，則是一種鼓勵，促使他們參加內觀課程，以便直接體驗它無盡的利益。

願眾生快樂！

問：我們如何可以避免嗜癖，如吸煙？

答：嗜癖有很多種。當你修習內觀靜坐後，你會明白到你的嗜癖其實並不是針對某種物質的。你好像是上了煙、酒、毒品或瑣瑣的癮，但其實你是在追求身體某種感覺，一種被某種物質所引起的生理化學反應。同樣地，當你沉迷於憤怒或激情等的話，這些也都是與身體感覺有關的。你是上了這些感覺的癮。通過內觀靜坐，你可以放

下這嗜癖，或所有的嗜癖。這是何其自然，何其科學。試試吧，你會體驗到它的運作。

問：Atma，靈魂是什麼？

答：修習內觀吧。你會發現你自己內在的真相。你會留意到，你所說的靈魂，只不過是一個對事物作出反應的心，是心的一部分。但你卻迷惑於「這就是我」的假象。通過內觀靜坐的修習，你會省悟到這個「我」並不是永恆的。它恆常地改變、是絕不牢固的。它只不過是一團處於流動轉變狀態的次原子粒子。只要通過直接的體驗，這個「我」的假象就會消失。在沒有假象、妄想的情況下，所有痛苦亦會消失。但這些都需要直接體驗。單單接受哲理式的信念是不能達致這個境界的。

問：怎樣可以避免憤怒？

答：通過修習內觀！當一個內觀學員憤怒時，他會觀察呼吸或身體的感覺。這個觀察是帶著平等心的，不帶任何反應。如此憤怒很快就會減弱以至消失。通過不斷的內觀修習，心中憤怒的慣性反應就會改變。

問：我不斷嘗試，但卻不能抑壓我的怒火。

答：不要抑壓它。去觀察它。你抑壓它愈甚，它就會愈積壓到你心的深處。這些心結會愈綁愈牢，要走出來就變得非常困難。不要抑壓，也不要讓它爆發。只要觀察。

問：我時常充滿焦慮。內觀靜坐對我有幫助嗎？

答：當然有。這就是內觀的作用---使你從所有苦惱中解脫出來。焦

慮與擔憂是最大的苦惱，源於深藏於你心中的不淨。通過內觀修習，這些不淨的雜質會浮現出來，然後慢慢消失。當然，這需要時間。這裡沒有魔法，沒有奇蹟，沒有大師打救。有人只會向你指出正確的道路。你就要在這路上走，找尋你自己從苦惱中得到解脫的方法。

問：你說過關於對物件的不貪愛。對人又如何？

答：對人亦如此。你對一個人有真正的愛、慈悲的愛，這是完全不同的。但倘若你心生依戀，那麼你心中並沒有愛，你只愛自己，因為你對這人有一些期望——物質的、感情上的。你對某人生起依戀，你就在期待一些回報。當你開始真正愛這人的時候，你就只會付出，這是一條單程路。你不期待任何回報，貪愛就會消失。緊張亦會消失。你會覺得無比快樂。

問：沒有任何戀棧，這世界還會運作嗎？

答：父母如果完全抽離的話，他們就根本不會去照顧兒女。我們怎樣可以生戀棧而又可以去愛或去參與生活呢？抽離不等於漠

然；我們可以稱之為「神聖的漠然」。作為父母，你應該以你所有的愛去擔負照顧孩子的責任，但這裡不應有依戀。你以純潔的、無私的愛去完成你的責任。又假使你侍候一位病人，即使你照顧得很週全，他仍然沒有好轉。你不會哭泣，因為這於事無補。相反，你會本著一個平衡的心念去另找幫助他的方法。這就是神聖的漠然：並非不行動或只作出反應，而是基於一個平衡心去作的實際的、正面的行動。

問：做正確的行動不也是一種貪愛嗎？

答：不是。你只是盡你所能，同時又理解到結果如何並非是你所能控制的。你只做你份內的事，其餘你就託付給大自然，給法。

問：然則我們應該不怕犯錯？

答：如果你犯了錯誤，你就接受它，下次不要再犯。你可能會再次失敗，你再一次微笑，試試另一個方法。如果你能夠微笑地面對失敗，你心中就沒有執著。如果失敗使你沮喪，又如果成功使你歡欣鼓舞，你就必然已有執著了。

國際內觀中心活動報導

葛印卡老師 2000 年會議演講

葛老師被邀請於明年 4 月 18 至 23 日，在紐約曼克頓喜來登酒店舉行的國際商業會議作首要的主講嘉賓，同時出席的亦有達賴喇嘛。此會議名為「靈性商業，道德意念及底線」，由 Tibet Houn NT 及 Trusteeship Institute Inc. of MA 合辦。對象是 1250 名高層要員，藉此會議，務求能將道德、靈性意識融入企業領導上。

會後葛老師答應出席特別為高層行政人員而辦的十天課程。主辦當局正辨別那些在財富 500 公司及中型公司任要職的舊生，參予籌辦此會議聯絡：spiritbusiness@pioneer nutritional.com

德國新中心

去年 12 月 29 日，德國內觀信託基金，在 Triehel 覓得 1 幅約值 50 萬美元的場所，作為首個在德國的內觀中心。Triehel 交通便利，位於慕尼黑、柏林之間，亦在法法蘭克福及捷克首都中間，離文化中心點如 Weimar, Dresden 及 Leipzig 不遠，步行亦可。

12 年前，東、西德、捷克邊境被重重鐵絲網圍著。而今日，德、捷交往頻密，歐盟亦支持多方交流，如商貿、運輸、環境、保護、旅遊業、體育，青年福利等等。

此中心鄰近捷克共和國及波蘭的南部作為東、西歐正法活動的橋樑。維修工程已展開，預計於本年 11 月完成。如有興趣協助維修，請聯絡：

ROLF STEINFELDT,
Echelsbacherstr, 4, 81373,
Munich, Germany.
E-mail: steinfeldt@telda.net

印尼中心

內觀課程在印尼舉辦多年，迄今未有永久中心。近得善心人捐助一幅地，作為永久中心之用。

印度 Dhamma Pattana

內觀靜修者將可在一個特別舉辦 Mahasatti Pattana 及長課程的中心修習。Dhamma Pattana 位於 Sonapat District, Haryana, 離德里長途巴士總站 28 哩。約 2,600 年前，佛陀在此區域演說 Maha Sati Pattana Sutta, 具特別意義。

聯絡 VIPASSANA SADHANA SANSTHAN

Henkunt Towers, 16th Floor,
98 Nehru Place, New Delhi 110019.
Tel: 011-6452772 Fax: 6473528

E-mail: dhammasota@samparkonline.com

最新巴利文課程資料

內觀研究中心為全心投入這傳統的資深修練者，而開辦巴利文學習課程。此課程提供徹底的基礎訓練，理論與實踐並重。課本主要取材於葛印卡老師在十天課程內所引用及唱誦的節錄。

學者可在 Dhamma Giri 修練交替而行，包括每天靜坐修練及密集課程及服務學員。這可加深學術上的體驗，亦同時加深靜坐及服務上的效果。因以英語授課，修學者須俱良好的英文基礎。

此課程為期一年，修學者需住在 Dhamma Giri 內。長期在強烈正法的環境下居住。本身已是寶貴的體驗，申請者需準備在此環境下生活及修行。最佳的預備工夫自然是曾在 Dhamma Giri 靜修及服務過，亦須與助理老師更進一步商討此計劃。達此要求的申請者，需由區域老師推薦及填寫巴利文課程申請表格。

最基本入讀條件，曾修 5 次十天課程、一次四念住課程、每天修練兩小時達兩年以上，尊守五戒超過一年。詳情請聯絡：

VRI, Dhamma Giri, Igaturi, 422403, India
E-mail: dhamma@vsrl.com

香港課程資料及日期

內觀十天課程：(第18期) 2001年9月28日至10月9日

(第19期) 2001年12月15日至12月26日

內觀三天舊生課程：(只准舊生參加)

2001年10月11日至10月14日 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/cn/hk (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

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予營地清潔工作。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, 地點於香港渣甸山布思道4號, 聯絡電話: 9095-0759, 逢星期四晚上7時15分。

- 1) **誠徵電腦、打印機、多士爐捐贈**: 如有舊生願意電腦打印機(黑白或彩色), 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。
- 2) **誠徵法工**: 事務長(Course Manager)、法工及翻譯(為本年上半年將辦的十天課程)
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。
- 5) **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_hkvmc@sinaman.com
- 6) **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_hkvmc@sinaman.com

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。