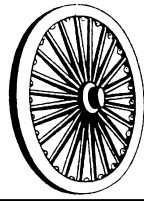


內觀 通 訊



2002年9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 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) 2719-4346
HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE Postal address: P.O.Box 488 Shek Wu Hui Post Office, Sheung Shui, Hong Kong.
Email: info@hk.dhamma.org Website: http://www.hk.dhamma.org

法語錄

*Sabbo ādīpito loko, sabbo loko padhūpito;
sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito.
Akampitaṃ apajjalitaṃ, aputhujjana-sevitaṃ,
agati yatha māraṣṣa, tatha me nirato mano.*
—Upacala Sutta, Samyutta Nikaya, V. 7

整個世界著火了，整個世界烽煙四起；
整個世界都在燃燒，整個世界都在震動。
但尊貴的人有這樣的體會：他們不會震動或燃燒，
死亡也不會進犯。我的心為此感到喜悅。

佛陀的道路是要體驗實相 (本文節錄自葛印卡老師一九八九年于泰國曼谷的公開演講)

人人都想避開痛苦，過著安祥和諧的生活。然而我們就是不知道如何能做得好。悉達多·喬達摩的開悟使他明瞭真理：苦在哪里，它怎樣生起，它如何滅除。

悉達多在世時就像今天一樣，有很多禪修的法門。未來的佛陀全都嘗試過，卻發現這些法門都不能使他完全從痛苦中解脫出來。於是他自己就去研究。通過親身體驗，他發現了內觀的禪修法門。這法門使他消除生命的痛苦，使他成爲一個完全開悟的人。

有很多技巧可以使你得到暫時的紓緩。當你痛苦時，你可以找其他事物來分散注意力。如此一來，你會覺得已避開了痛苦，但其實你並沒有得到完全的紓解。

生命中若有不如意的事情，你會覺得煩躁不安，希望逃避。你也許會到電影院或劇院去，也許會飲酒或耽於其他感官享樂等等。但逃避並非解決的良方。相反，痛苦只會倍增。

佛陀領略到人必須面對現實。與其逃避問題，不如正面去面對它。他發現當時很多禪修功夫，都只是將心從當下的痛苦轉移到另一對象去。他理解到這種方法只能讓心的一小部分轉移。在內心深處，人還是不斷地作出反應，人還是不斷生起渴求、憎惡或無明的 *sankhāras* (習性反應)，在心的深處，人還在受苦。禪修的物件不應是假想出來的，它該是實相：事物的真相。人應該從任何在當下展現的實相入手，從任何在自己身體的框架內所經驗的實相入手。

在內觀修習裏，人應該去探索自身的實相：人不斷稱爲「我」、或「我的」的物質及心理組合。人對這個物質及心理結構生起了莫大的執愛，因此變得十分苦惱。要修習佛陀的道路，我們就需要觀察心與物的真理。修習者應該直接體驗它們的基本特質。其結果就是智慧。

智能有三種：聽別人說話而得來的智慧、通過理性分析而來的智慧以及從直接的個人體驗而獲得的智慧。佛陀在世以前以至他在世的時候，都有教導道德、入定，或起碼是談論智能的導師。但這些智慧只是由別人傳承的、或知識性的智慧。它並非從個人體驗而來的智能。佛陀發現，人可以把玩無數知識性的或信仰的遊戲，但要是沒有直接體驗真理及從個人經驗中發展智慧的話，人是不能得到解脫的。內觀是親身體驗的智能。你可以聽開示或讀經書，你又可以用你的理智去嘗試明白：「對！佛陀的教導真奇妙！這智能真奇妙！」但這並非智能的直接體驗。

心與物的整個範疇，以及六種感官與它們相應的物件，都有基本的 *anicca* (無常)，*dukkha* (苦) 及 *anattā* (無我) 的特質。佛陀希望我們能在自身之內去體驗這實相。爲了要能在自己身體框架之內探索實相，他設定了兩個範疇。一個是物質結構，即肉身。另一個是心理結構，共四個因素，即「識知」、「辨別」、「感受」及「習性反應」。爲了探索這兩個範疇，他教我們 *kāyānupassanā* (身的觀察)，以及 *cittānupassanā* (心的觀察)。

除了直接體驗之外，我們還如何可以觀察身體？我們身體之中，一定有些我們能感覺到、認識到的事情在發生。那你就說：「對了，我已修習 *kāyānupassanā*。」修習者一定要能覺察到身體的感受：這就是 *vedanānupassanā* (身體感受的觀察)。

Cittānupassanā 也是一樣：如果你的心不是生起一些事物的話，

你是不能直接體驗它的。所有在心中出現的都是 *dhamma* (心的物件)。因此，*dhammānupassanā* (心之對象的觀察) 是 *cittānupassanā* (心的觀察) 所必需的。

佛陀是如此分別這幾種修習的：*kāyānupassanā* (身的觀察) 和 *vedanānupassanā* (身體感受的觀察) 是屬於物質結構方面的，*cittānupassanā* (心的觀察) 和 *dhammānupassanā* (心之物件的觀察) 是屬於心理結構方面的。你可以憑你的個人經驗，觀察你的心與物質是如何關聯起來的。如果認爲心與物不必直接體驗就可以明瞭，這是一個謬見。只有通過直接體驗，我們方能明白心與物的真相。內觀就是從這點出發去幫助我們。

簡單來說，我們是這樣修習內觀的：我們由開始 *Anāpānā*，即對自然呼吸的覺知。我們不用像 *prāṇāyāma* 一樣去鍛煉或調節呼吸。我們從鼻孔的入口處觀察呼吸。如果修習者在一個有利的氣氛和不受騷擾的情況下，不間斷地用功的話，在兩三日之間，身體這部分會出現一些微細的實相：自然的、正常的身體感受—可能是熱或冷、跳動或脈動，又或者是其他的感受。到了修習的第四或第五天，修習者會全身由頭至腳都有感受。我們只須體察這些感受而毋須對它們作出反應。只要觀察；客觀地觀察，毋須認同這些感受。

到了第七或第八天，你會一步一步地接近更微細的實相。法 (自然法則) 會開始幫助你。你會從感受的層次，觀察這個原先看來如此堅實的結構，整個物質結構。觀察、再觀察，你會到達某個階段，體驗到整個物質結構，不外乎是次原子粒子：全身上下，不外乎是 *kalāpas* (次原子粒子)。而就連這些極微小的次原子粒子也並非堅實的。它們不過是一些振盪，不過是一些小波動而已。通過體驗，佛陀的說話變得十分清楚：

Sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito.

「整個宇宙不外乎是燃燒與振盪。」

通過你的體驗，你的 *kāyānupassanā* (身的觀察) 和 *vedanānupassanā* (身體感受的觀察) 會引領你到達一個境界，你會體驗到，整個物質世界不外乎是振盪。之後，*cittānupassanā* (心的觀察) 和 *dhammānupassanā* (心之對象的觀察) 就變得十分容易了。

佛陀的教導，是要由粗糙的、表面的真相，轉移到微細的、終極的真相，由 *olārika* 到 *sukhuma*。表面的真相時刻在心中製造幻象與混淆。通過分裂與割切表面的真相，你會達致終極的真相。當你體驗到物質的實相是振盪的時候，你也會開始體驗心的實相：*viññāṇa* (識；認知)，*saññā* (想；辨別)，*vedanā* (受；感受) 和 *sankhāra* (行；習性反應)。如果你通過內觀，正確地體驗它們的話，你就會很清楚地瞭解它們如何運作。

假設你已到達一個階段，可以體驗到整個物質結構只是振盪。如果聲音觸及你的耳朵，你會注意到這聲音不外乎是振盪。心的第一部分「識」發生了作用：耳識領略到在耳感官的門戶有事情發生。就如一個銅鑼在某一點被敲擊，整個銅鑼就會上下振盪一般，任何一個感官的觸動，會啟動全身上下的振盪。最初，這只是一個中性的振盪，不樂也不苦。

心的第二部分—「想」—辨認和衡量這聲音：「這是一個字。是什麼字？是讚美！啊，太美妙了，太好了！」由此而生起的感受—

一種振盪一會變得非常愉悅。同理，如果這些話是責罵的話，其產生的振盪就會變得非常不愉快。振盪隨著心的辨別部分所給予的評價而轉變。跟著，心的第三部分會察覺到愉悅或不愉悅的感受。

到這裏，心的第四部分會啓動。這就是「反應」；它的工作就是去作出反應。一個愉悅的感受升起時，它會有渴愛的反應。相反，一個不愉悅的感受升起的話，它會有厭憎的反應。愉悅的感受：「我喜歡它。非常好！我還要，我還要！」同樣地，不愉悅的感受：「我討厭它。我不要它！」心的第四部分一反應一，是要生出渴愛或厭憎。

要明白，以上這個過程是不斷在這個或那個感官的門戶進行的。這樣或那樣的事情每一刻都在某個感官門戶發生。每一刻，相應的心識會感知；「想」這部分會作出辨別；心的「受」的部分會感受；而心的反應部分會作出渴愛或厭憎的反應。這些都不斷在人的生命中發生。

表面看來，我是對外間的事物作出渴愛或厭憎的反應。其實並非如此。佛陀發現，我們是對我們的感受作出反應。這個發現就構成了佛陀的覺悟。他說：

Salāyatana-paccayā phasso; phassa-paccayā vedanā; vedanā-paccayā tanhā.

「基於六種感官，接觸會產生；基於接觸，感受會產生；基於感受，渴愛會產生。」

事情對他來說變得十分清楚：六種感官與外物接觸。這接觸使身體生起一種感受，而這感受大多數時候是愉悅或不愉悅的。隨著愉悅或不愉悅的感受升起，渴愛或厭憎才出現；並非在此之前。

佛陀這個了悟，是他通過深入的觀照而親身體驗出來的。他深入問題的根源，因而發現如何從苦的根源來滅除它。

我們嘗試從心的理性層次去了解渴愛和厭憎，但大多數時候我們只是壓抑它。有意識或無意識地，我們不斷在渴愛或厭憎中翻滾，苦無出路。

佛陀發現了出路：無論你基於什麼原因而經驗任何感覺，只要觀察它：

Samudaya dhammānupassīvā kāyasmim viharativaya dhammānupassīvā kāyasmim viharati; samadaya-vaya-dhammānupassīvā kayasmim viharati.

「(修習者)安住於觀察身體現象的升起。他安住於觀察身體現象的消失。他安住於觀察身體現象的同時升起又消失。」

每一個感受升起又消失。沒有什麼是永恆的。當你修習內觀時，你就開始有這樣的體會。一個感受無論它有多麼不快，它升起後只會消失。一個感受無論它有多麼愉悅，它不過是一種振盪而已；升起後又消失。無論是愉快的、不愉快的、或中性的，無常的特質始終如一。你現在正在經歷 *anicca* (無常) 的真相。你不是因為佛陀如此說而相信，也不是因為有經書或傳統如此說，甚至不是因為你的理智如此告訴你。你是因為你直接經驗它而接受 *anicca* (無常) 的真相。如此，你先前只是聽聞的智慧和知性的瞭解，現在變成個人體會到的智慧。

這種無常的體驗會改變你心的習性。由於你覺知到身體的感受而又明白到每事每物都是無常的，你不會有渴愛或厭憎的反應；你會保持平等心。這樣不斷地修習，會把你的習性反應從最深處改變過來。當你不再生起新的渴愛和厭憎的習性時，舊的習性會就會升起然後消失。通過對真相的如實瞭解，你會從渴愛和厭憎的習性解脫出來。

西方心理學家提到「有意識的心」。佛陀叫這做 *paritta citta* (心的「非常小」的部分)。意識的心不知道無意識或半意識正在發生什麼事情。在 *paritta citta* 和心的深層之間有一道極大的鴻溝。內觀超越這道鴻溝，把你從心的表層帶到其最深處，使隱藏其中的

anusaya kilesa(潛伏的心的不淨) 暴露出來。

所謂「無意識」的心其實並非無意識的。它時時刻刻覺知到身體的感受而不斷作出反應。如果感受是不愉悅的，它會作出厭憎的反應。如果感受是愉快的，它會作出渴愛的反應。這就是無意識的心的習性模式，它的行為模式。

舉例說：你正在熟睡。一隻蚊子叮你，使你產生不愉悅的感受。你有意識的心並不知道發生了什麼，但你的無意識的心卻立即知道有一個不愉悅的感受生起，於是有厭憎的反應。雖然你有意識的心正在沉睡，你仍然會趕走或殺死蚊子。但不愉悅的感受仍然存在，於是你抓癢。你醒來後，如果有人問你晚上有多少蚊子叮你，你不會知道。你有意識的心覺察不到，但你無意識的心卻知道，並且作出了反應。

另一個例子。你坐著半小時左右，一些壓迫的感覺從某處生起，無意識的心作出反應：「有壓迫的感覺，我不喜歡它！」於是你轉換姿勢。無意識的心是經常與身體感受接觸的。你作出一個小動作，不久後又再動。觀察一個人坐著十五至二十分鐘。你會發現他坐立不安：這裏移動一下、那裏又移動一下。當然，他並不意識到他在做什麼。這是因為他不覺察到自己的感受。他不知道他對這些感受作出了厭憎的反應。這其中的障礙就是無明。

內觀打破這道障礙，消除無明。此後，人就會明白感受怎樣生起，而由此又如何產生渴愛和厭憎。一個愉悅的感受出現時，就會有渴愛。一個不愉悅的感受出現時，就會有厭憎。而每有渴愛和厭憎時，苦惱就隨之而至。

一個人果不打破這個行為模式的話，渴愛和厭憎就會不斷產生。佛陀教導我們如何走到痛苦生起的最深處，就是渴愛和厭憎的反應。我們一定要尋到渴愛和厭憎的根源，從而在這個層次去改變自己的行為模式。

佛陀教我們去觀察痛苦和痛苦的生起。不去觀察這兩者的話，我們永遠不會知道苦惱如何止息。痛苦隨著感受而生起。如果我們對感受作出反應的話，痛苦就隨即生起。相反，我們不去作出反應的話，我們就不生痛苦。無論一個感受如何不愉快，我們不作厭憎的反應，反而帶著平等心而微笑。你明白這一切都是 *anicca*—無常。這樣，整個心的習性模式，已在最深層作出了改變。

人們通過內觀修習，放棄了各種心靈的雜染：憤怒、情欲、恐懼、自我等等。在幾個月、或幾年內，這個轉變會十分明顯。這就是內觀的利益—此時此地的利益。你會在這一生中就體驗到它帶來的好處。

在最深層利用佛陀的教導吧。不要只停留在教義的表層。走到你渴愛情緒生起的最深處：

Vedanā paccayā tanhā; vedanā-nirodhā tanhā-nirodho; tanhā-nirodhā dukkha-nirodho.

「感受產生渴愛。感受止息，渴愛就會止息。當渴愛止息後，痛苦就會止息。」

人體驗到涅槃的真相時——一個超乎感官世界之上的境界——所有六根就會停止運作。與外物接觸變成不可能，所以感受就會止息。在這個階段中，人就會從所有痛苦之中解脫出來。

首先，你要達到一個能夠覺察感受的禪修境界。只有到達這境界，你才可以改變你心的習性。你需要在最深層運用這個技巧、這個機制。如果你只在心的表層修習的話，你只能改變有意識的部分，即是你的理性層面。你沒有接觸到根源，即是心最無意識的部分；你沒有去除 *anusaya kilesa*，即植根深處的渴愛和厭憎，這些雜染就像睡火山，隨時會爆發。

好好用這奇妙的技巧去消除你的苦惱吧！從你的束縛解脫出來，享受真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂。

願你們都享受真正的安詳、真正的和諧、真正的快樂。

進二十、出二十、二十個堅強的人 2002年正月三十一日

我真有幸，得以跟另外兩名男性舊生，在最近的內觀十日課程當法工。這課程是在阿拉巴馬州戒備最森嚴的 Donaldson 監獄進行。它是我這一生中所遇到的最感人和最令人鼓舞的事件之一。對這二十位學員和有關聯的每一個人來說，它肯定是一項挑戰。但是當課程結束時，有一個囚犯說：「進來二十、出去二十、二十個堅強的人！」

在阿拉巴馬州犯人改造部門內，Donaldson 監獄排在最末端。去年夏季的新聞佈告中說，它資金不足，員工缺少以及過度擁擠。而十日內觀課程卻能在這樣的設備下，一個聖經不受歡迎的地方舉

辦，本身就叫人吃驚。Donaldson 是一個很危險的地方，專門收留擅以製造麻煩的囚犯。在課程未開始前，有一個保安措施演示文稿，指導我們若被挾持為人質時，該如何應對。在留宿期間，我們再三被提醒：「時時緊記你身在何處，他們是好人，不過他們可能殺掉你。」這可不是一個愉快的想法，不過我們卻在靜坐的天堂中，天真地感到安全。有時這種兩極的境況幾乎好像是超現實的：我們三人，身鎖在這地獄之中，協助把崇高正法的教導帶給這些深深受苦和極需要正法的人們。我們有時嘲笑這個諷刺的境況，不過我們也很清楚地覺知它的嚴肅性。

我們也知道，這也許是破題第一遭，‘自由人’進入一個戒備森嚴的監獄中，並且和囚犯相處了一段這麼長的時間。允許課程進行的獄官，作出了令人讚賞和果敢的決定。

我們的寢室是在警衛塔里，它位於健身室正上方，課程即在健身室裏進行。我們就睡在鋪在鋼筋水泥地上的墊褥上。警衛塔裏有個無遮閉的廁所和一個洗臉盆，提供我們基本所需卻少有隱私。每天晚上，獄警或警衛把我們鎖住，以便把我們和囚犯學員隔開。

第一天午間例常點數人頭時，是在兩點半至三點半集體靜坐之間，獄警的無線電響起了一通報告：「西部健身室報導。人數是二十，全部都在靜坐中。」你可以想像在這惡劣的監獄環境中，它所引起的猜測和興趣。我們也得知有人在打賭到底有多少位能完成這艱苦的十日課程。很少人能預測到：「進來二十、出去二十、二十個堅強的人。」在我們眼中，我們的學員根本不是囚犯。不僅對我們，對獄警們和監獄當局來說，他們是一項鼓舞。獄警們尤其對發生在他們眼前的事，驚愕不已。日復一日，他們對囚犯們的尊敬和欽佩，越發提升。很快地，他們成了保護性的同盟。有幾回，其他囚犯和獄警因為侵犯到學員們神聖靜默的氣氛，而被獄警責罵。他們也對我們所提供給學員們的美味素食感到興趣。這所監獄不提供牛奶、麵包、新鮮蔬菜或水果，而早餐時間是在凌晨二點至三點。最初跡像顯示這課程的效益是當獄警們開始自己親手拿食物，並且與囚犯同桌用餐。在這敵意濃濃的環境裏，這是前所未聞的事。當天氣轉涼時，獄警們忙著找紙皮堵著學員們床邊的一個通風孔。這些魁梧大漢無疑地會對這些囚犯動武，可是現在卻以如此為他們著想的感人態度服務他們。我們永遠無法得知，這課程所產生的其他效益還會透過何種方法，像漣漪般散播在這機構裏。

當課程漸漸地進入狀況，所產生強大和正面的波動變得真實而有力量。我們的學員都勇敢地面對自身的魔障。每天十至十二小時，內觀引導這些認真的禪修者到心的潛意識深處，這兒隱藏著他們內在的痛苦。人們只可以猜測這些人是如何艱難地面對他們過去和現在的苦楚。有位學員是我們非常關懷的，可是卻不肯定他能繼續下去。很明顯地他是“關閉”的。他的臉部綁得緊緊的，木無表情。他的肢體語言粗暴，像一隻被關在囚籠裏的動物。我們鼓勵他，希望贏得他的信心，可是無數次的努力都讓他以模糊不清的咕噥所回絕。這樣持續了好幾天，最後，像時常所發生的，突破降臨了：一個微笑。這證明他正在心的深層用功。以及改變坐姿。我們對他的進展感到安慰和欣悅。當禁語解除後，這位學員公開講述他那煩惱和暴力的過去。這意義重大的一步扭轉了糾纏著他許多年

國際內觀中心活動報導

首次的 60 日內觀課程

內觀課程的傳播，年初冬天歷經了另一個卓越的劃時代事件：2002 年 1 月 2 日到 3 月 4 日在 Dhamma Tapovana 舉行了 60 天的靜坐課程，對近代而言，這是一項創舉。總共有 79 位的老師和助理老師參加此次課程，他們分別來自於印度、緬甸、尼泊爾、泰國、美國、加拿大、英國、法國、德國及澳洲等國家。許多人對於能有機會來參加課程，都表達了深切的感恩。

Dhamma Tapovana 是第一個專門只提供給長課程的內觀中心，莊嚴和祥和的氣氛，意義深遠的使的整個課程更加的成功。下一次的 60 天課程是安排在 2003 年 1 月 10 日到 3 月 12 日（這個課程只有開放給已經完成 45 天課程的內觀老師、資深助理老師及助理老師）。

新的印尼內觀中心

1994 年 12 月，首次的內觀 10 日課程在印尼的中爪哇 Vihara Mendu 傳授，並且有 26 位新學員參加了這次課程。二年之後，也就是 1997 年，接著在 Ciawi，西爪哇，及巴里島傳授課程。從那時至今，在這些地方總共已舉辦了 27 次 10 日課程，一次 3 天課程和一次四念住課程，同時大約有 830 位學員已經學過這個內觀法。面對印尼內觀課程持續成長的需求及在爪哇和巴里島沒有中心場地的情況下，課程的場地已不敷使用。現在印尼內觀禪修基金會 (IVMF) 在西爪哇的 Desa Gunung Genuils, Bogor 已經購買了一塊 4.7 英畝的土地。

在給印尼內觀禪修基金會的信中，葛印卡老師說：世界上愈來愈多地方的人們，正在開始覺知到法的訊息、全世界和平的訊息、愛和四海之內皆兄弟的觀念。我很高興知道印尼因為爪哇正法的升起，將很快的也成為這些地區中的其中一個。願你們努力的結果是成功的，同時也願印尼愈來愈多的人被這個普遍性實踐的

的痛苦。

在這深入的過程中，無可避免地會產生心裏風暴，而學員們和風暴鬥爭所付出的努力是令人驚訝的。有些獄警稱內觀為心理訓練營，有些則比喻內觀為心靈排毒。完成一個十日課程不是一件小功績。然而，即使面對巨大的困難：部分原因是設備不足。只有一個花灑，兩個洗手間和一個洗臉盆，學員們仍然很有毅力和勇氣地堅持下去。很顯然的，痛苦是他們生命中一個沈默及如影隨形的同伴，而他們對痛苦的覺知無疑是個強大的推動力。有時我們力勸他們放鬆，別過度用功。其中一位看來不可能完成課程的學員，已經在獄中服刑了三十五年中的三十一年，而且曾在暴力的一生中承受無數次的刺殺和毆打。但他卻適應了靜坐。即使是在休息時間，你可以看見他在臨時的禪堂裏靜坐，時時刻刻觀察內在生起的實相。在課程進行至一半時，他咧開那無牙的口笑了，並且說：「如果靜坐得越來越好，我將受不了了。」

最後，當畢業典禮到來時（只在監獄課程舉行），我們有點擔憂這些學員會說出些什麼話來。這時他們對自己的成就感到十分快樂和興奮。這班人向來對失敗的黯然比成功的喜悅要來的熟悉。我們關心的是，在興奮的時候，他們可能會因過度歡喜而舉止不當。但學員們再一次過關斬將。每一位學員站起身來，以由衷的尊敬和感恩之心，娓娓地說出自己的經歷。學員之中有三位是不同派系的回教導師和兩位虔誠的浸信會教徒和福音教徒。他們都道出了內觀如何幫助他們對自己的宗教有更深入和更有意義的認識。有個學員淚流滿面地轉向我們。在課程的大部分時間裏，他都在苦苦掙扎，深怕有一天會被自身的憤怒制服而再次入獄。雖然他說話不多，不過他對過去所作所為的懊悔、對未來的希望，以及對這正法教導的感激，卻是無限的感人。

一如 *ehi-passiko*（親自來察看）在“自由的世界”裏有效，它在監獄的環境中也一樣有效。當這些學員（現在是舊生了）回到監獄後，關於這個轉變的經驗很快的傳開來，結果至今已有了二十四位囚犯報名參加下一期的課程。監獄當局表明他們並沒有作任何宣佈或者誘勸任何人報名參加。獄警和獄官也表示有意參加課程。

Donaldson 當局繼續支持這些人的努力。每天兩次學員們可以到一個特定的房裏參加集體靜坐。每個星期天早上五點半，當監獄還十分安靜時，他們可以持續靜坐三個小時。

在五月十六日，第二期課程完結時，葛印卡老師將到獄中和兩期的學員們一起靜坐，並且和 Donaldson 的員工、囚犯以及改造部門的官員談話。

正法所吸引，而從宗教派別的教條中解脫出來，全然的利益世界上的每一個人。

爪哇內觀禪修基金會的藍圖已經開始準備，並且將在 5 年內完成。2001 年六月，建築的第一階段是先提供到達 52 位元學員的設備。第二階段將擴充設備容量到達 108 位元學生員，並且其中包括了具有 28 個小觀房的佛塔建築。

印尼禪修基金會聯絡：Indonesia Vipassana Meditation Foundation, Komplek Gading Bukit Indah Blok B17, Jl. Bukit Gading Raya, Kelapa Gading Permai, Jakarta Utara 14240, Indonesia. Tel. [62](21) 451-3848, Fax 451-3680, E-mail dhamma-java@biz.net.id

DHAMMA JANANI 的首次課程

2002 年 3 月 14 日在藍昆尼的 Dhamma Janani，傳授了第一次課程，這裏是佛陀的出生地。有 30 位學員參加。每個月的 15 日到 26 日將在這個中心定期傳授十日課程。詳細資料請連絡：

Dhamma Janani, Lumbini Vipassana Centre,
Near Lumbini Peace Flame, Rupandehi, Lumbini Zone,
Nepal. Tel. [977](071) 80282 or: Mr Gopal
Bahadur Pokharel, Bairav Colour Lab,
Butwal, Khasyauli, Lumbini Zone,
Nepal. Tel. [977] (071) 41549,
E-mail: dhammajanani@yahoo.com

菲律賓的首次課程

將於 2002 年 10 月 17 至 28 日在菲律賓首次舉辦的內觀十日課程，現徵求經驗法工，並有香港舊生願意贊助機票。如你已為法工服務一次或以上，有興趣在這課程中服務最少五天或以上者，請與王漢超先生聯絡，電話 9095-0759。

一封來自以色列的信

儘管戰爭的痛苦，正法在此仍大受歡迎。這裏每個月舉辦二

次課程並且是額滿的！集體共修在這個國家不同的地方舉行著，同時也都是擠滿了人。

反對法的力量愈強，法就愈鞏固。在 Tel Aviv 舉辦集體共修的地方，距離遭自殺炸彈擊中的餐館只有 150 公尺；幾天之後，這位主辦集體共修的師兄被徵召從軍，然而，集體靜坐仍在他的住所內繼續地對朋友們開放，而且總是擠滿了整個房子，在那兒靜坐真的很激勵人心。現在更甚於以往，正法是彌足珍貴的，在這個國家全然的庇護之下，現在是很難找到希望和樂觀。

似乎這種惡劣的情況只有導致我們對於別人去開展更多的悲憫和同情；正法的家庭是愈來愈團結，愈來愈互相支持。這些因為緊急情況通報而被徵召的師兄們，從他們對正法的修練中，他們得到相當多的利益，即使現在他們是正面臨艱困的情況之中。處在這樣的痛苦時代，葛印卡導師總是鼓勵我們去實踐正法，去成為正法的傳遞者，這真是每天的一大挑戰。

北美旅程展開

葛印卡老師和師母在前往美國途中，於 4 月 10 日至 18 日順道訪英國。停留當地的時間，老師都忙於和舊生見面、靜坐，或通過演講和接受媒體訪問向公眾闡述內觀。

在 *Dhamma Dīpa* 的周年會議總結之後，葛印卡老師再先後和歐洲的助理老師及信託委員見面。

老師分別發表了三場公開演講，包括在 Hereford 的 500 人，Birmingham 300 人和 Harrow 900 人。在 *Dhamma Dīpa* 的一日課程吸引了 400 名學生參加，之後在 Harrow 再添 350 人。

此外更在 *Dhamma Dīpa* 為 21 位來自不同的佛寺和傳承的出家眾舉辦了一場 *saṅghadāna*，Dr. Rewata Dhamma 法師和葛印卡老師均有發表演講。

老師的訪問引起了當地和全國的興趣。當地電臺採訪了 *Dhamma Dīpa* 兩次，而當地報章也對這次訪問作大篇幅報導。其他的採訪報導有包括英國廣播局 BBC World（緬甸部門）Zee 電視臺、一本關於療法和靈性的雜誌，以及一些自由撰稿的記者們。

葛印卡老師於 4 月 16 日在 Jimmy Young Show 的節目（BBC 電臺 2）的出現是一個真正的突破 — 這個黃金時段播出的全國性主流節目擁有聽眾約 5 百 50 萬。老師的講話長約 7 分鐘，內容關於他如何接觸到內觀、內觀的方法、改變的潛能，和他對囚犯和商界人士的影響。在節目中接下來的 90 分鐘，公眾反應熱烈，不斷有電話撥進來。有些聽眾從老師的說話聯想到一些時事上，如阿富汗的衝突和少年犯問題。許多聽眾對葛印卡老師和節目製作人能夠介紹一些新穎和有益於公眾醒覺的節目，表示敬意。通過 BBC 的總機公眾可取得英國內觀中心的詳細資料，自此之後 *Dhamma Dīpa* 一直忙於應接詢問。

4 月 19 日，葛印卡老師和師母抵達紐約，隔天就出席在 Lower Manhattan 的一日課程，展開他們在北美洲的長途教導旅程。課程後，他們就到世界貿易中心遺址周圍的“事發現場”探望，沿途不斷傳送慈愛。

“商業中的靈性”大會在 4 月 21 日開始，葛印卡老師的開幕致詞為大會定下氣氛。演詞中，老師把“靈性”廣義地闡明為所有宗教的核心元素，包含道德和一個有紀律的心，通過親身體驗實相，力求淨化。將這個內在的核心與宗教儀式和教條等外殼作比較，他淳淳告誡大約 500 位商人應該先把這靈性的核心融入他們的私生活裏，然後才能更好地把這些價值觀引進工作領域，使顧客、員工和社會普遍地得到益處。在接下來的兩個會議，老師更明確地解說內觀如何為靈性的成長提供一個直接又科學性的途徑。

4 月 24 日至 5 月 6 日間，葛印卡老師到麻省 Lenox 的 Eastover Resort 出席一個特別為行政人員和領袖而辦的課程。參加者共一百名，其中包括男女、新舊生，分別來自美國各地和 16 個不同國家。他們大多是商人和專業人士，包括醫生、律師、工程師和顧問等。

雖然這個課程是由葛印卡老師的副老師教導，但是老師也親身指導了觀息法、內觀和慈悲觀，同時主持了大多數中午的面談，並且連續兩晚在禪堂解答學生們的疑問。

在慈悲觀的指示，老師強調了培養對他人的愛和關懷的重要性，尤其在現今充滿恐怖與血腥的時刻。他強調雖然我們必須專注本身的解脫，但是我們對他人的關懷和幫助眾生解脫的能力，才是我們在正法的成長的真實指標。

在這個衝突爆發情況，以色列是世界上在這個衝突中唯一正在傳授著正法的地方，自從 12 年前法輪開始在此運轉的第一天，法就不斷地成長，從 1991 的一次課程到今年的 25 次課程，而且我們現在仍舊是使用臨時的場地。

就在現在，正法服務努力的成果是漸漸加滿氣了，因為我們正在開會，不久就可以決定這個可能作為永久中心的地點，即使這個特定的地方沒有被核可，我們將會繼續我們的努力。我們已經到達了一個階段，就是在北方的 Negev 區域的地方當局，確實希望我們在那裏建築我們自己的中心，同時在執行分配一塊土地給我們的措施之前，他們現在正在檢核我們的財務能力。

經濟蕭條造成捐款冷清，所以我們將會試著先以抬高貸款來購買中心，希望捐款會緊接著而來。希望有一天，當我們在這裏有了內觀中心後，就可以服務這整個地區。

這是一個特強的課程。學生決意不可浪費這難得的機會，一開始就很精進，明顯的希望完全明白內觀望的技巧，因此爭取每個機會問許多的問題。

到最後一晚，葛印卡老師作了一場關於商業中的靈性的特別開示。他提醒學生他們在社會上所擔任的重要角色，而身為領袖有責任以平衡協調的生活樹立良好榜樣。老師說，賺錢維持生活沒有不對，但做法必須是誠實的，毫無貪念及不自負。如果你對顧客不誠實或表現傲慢，老師問，你怎能期盼獲得公眾的好感或感覺到自身內的平和？

欲知這次旅程的最新情況和觀看照片，請流覽 www.tour.dhamma.org/os/tour-report/index.htm。

行政人員的問與答

近期在麻省 Lenox 舉辦的行政人員課程，葛印卡老師于第 8 和 9 天解答了一些問題，以下為一些摘錄。

問：我所從事的行業，可能使我犯戒。我清楚的知道我不能參與對任何人有害的行業，例如導彈肯定會傷害到人類，我絕不會去製造，但若我所造的只是零件而我不知道它最終會變成什麼呢？如果我知道它將被用來殺人，那顯然是不好的，但若是我不知道，那又該怎樣呢？

老師：你造一張刀，有人用它來切菜。但若是有人用它來殺人，那可不是你的責任。除非你知道你賣的刀將被用來殺人，那就是不當，否則你並沒有意圖要傷害人。

問：那麼，只要不是有意圖的。

老師：對，那是比較重要的。

問：投資股票 — 是有害或是可以的？因為我的盈利可能是別人的損失，我甚至不知道他是誰？

老師：這樣說，假如你的意圖是要傷害別人，那投資股票就是不當。但如果你只是想賺些錢，此舉是沒有錯的。但是無論你賺多少，你一定要注意你怎樣利用它。如果那些錢只會令你自我膨脹 — 看！我比誰都富有，我比任何人都高一等 — 這就變成瘋狂的行爲了，賺來的錢對你是毫無幫助。當你賺錢，錢源自社會，所以你有義務和社會分享。如果你有這樣的意願，那賺錢也不錯啊。一個在家人須要賺錢。你並非出家人。

問：但有人可能受到傷害。

老師：可是你也沒有法子，你只是嘗試賺錢。如果你好好地這些錢用在正途上，那是毫無錯誤的。如果你蓄意做些事去傷害別人，那是不正當的。

問：請指導我們如何把內觀融合在商場世界裏？

老師：它可以融入每個人的生活裏。一位商人有許多責任，必須與許多人來往 — 員工、工廠的工人或管理階層的員工，或政府行政人員等。內觀將幫助你對人和友善，因為你的心充滿對他人的愛和慈悲。所以，有任何狀況出現令你煩躁不安，就接受這事實：現在我的心被擾亂了。只要觀察感受一會兒，然後你將發現你又恢復平和了。有一顆平定和平靜的心，一顆平衡的心，無論你做的任何決定都是好的，無論出現任何問題，你都能輕易解決。

問：在課程中，容易持守五戒，但在外面日常生活中，那並不容易。

老師：在這兒，你學習如何在外面持守五戒。你不能只在 10 天課程持守五戒，然後就把它忘掉。這個技巧將幫助你。通過這個技巧，你將明白到除非心中產生不淨念，否則是不會犯戒的。你亦

會明白到當心中生起不淨念、一憤怒、憎恨、自我、情欲、任何的不淨念——你的心就失去了平衡，變得痛苦。每當你犯戒時，你將使自己痛苦。

在認知層面，你明白持戒是爲了幫助他人，以免傷害他人。但

參訪大佛塔

〈一封參訪靜坐者的來信〉

在喬達摩佛陀時期，有位富有的商人住在舍衛城，當時在印度是人口最稠密的城市，他以金幣鋪地買了一個王子的花園，在那兒他建立了祇樹給孤獨園，一個可容納 10,000 個人的靜坐中心。最近，一位內觀禪修者在孟買附近，捐了另一塊極有價值的土地，這個在現今是印度人口最稠密的城市，並且在這塊土地上，現在正在建設大佛塔。

今年三月，在 *Dhamma Tapovana* 第一次舉辦的 60 天課程結束之後（這個長課程中心緊鄰著 *Dhamma Giri*，許多學員參訪了大佛塔的建築地點。每個人都驚訝於這建築工程的宏偉和壯觀。

這個大佛塔是蓋在 Essel 高原一塊露出的土地上，高於孟買正北方一個狹窄的半島頂端的水位。完成以後，這將是全世界最高的石材圓頂建築：高 325 英尺、直徑 280 英尺。這是現存的其他圓頂建築物的 2 倍大；有 8,000 人將可以在裏面一起靜坐。

主要大佛塔的龐大地基牆面現已完工，這表示已經完成了工程的 30%。只有這個地基就用了 3,000 卡車的石塊，1,000 卡車的沙和 40,000 工時來完成。這個地基在它 900 英尺周長的任何點是深 25 英尺，寬 20 英尺。這包括了一個 400,000 公升的地下水儲存槽和大型展示畫廊的空間。工程現在正在進行四個較小 60 英尺佛塔中的其中一座，這四個小佛塔將會被放在中央主要大佛塔建築的重要點上。

大佛塔是以能夠維持 500 年以上所設計的，同時也設計較小的維修需求。全部採用石頭建造，並且採用古老的、經得起時間考驗的方法和現代設備。這是一個相當緩慢和複雜的過程。每一個石頭拱型的弧度要花上一天才能雕塑完成。大多是以手工雕塑。這些用於建築圓頂的石頭，則切成可連結的形狀，來組成這個即使是在建築的階段，也不須骨架支撐的弧型結構。每塊石頭都是以人力的方式用滑輪懸掛在竹架上舉起的，粘合劑是採用傳統 *Sirkhi*（黏土磚塊的材料）、沙和石灰混合；幾年後，當石灰和水化合後，粘合劑的強度會漸漸增強。

大佛塔將用極明顯的方式吸引人們來接近法，除了本身這個巨大的禪堂外，這座紀念塔也是遠近參訪者、觀光客投注的焦點。由於這個弧形的尺寸、壯觀以及這個大佛塔本身建築的造型，將會確保在旅遊書籍和地圖上被提到。這些把它看成只是另一座紀念塔的遊客們，將會有機會參觀到這個巨大的展示畫廊，因此而瞭解到佛陀真實的教導和它的利益，同時他們也許可以因此被鼓勵，而嘗試走在內觀修練的道路上。大佛塔將大力加強對於這個無宗教派別、普遍性和實際的內觀教導的體認。

這實在是非常令人振奮的，能目睹這個世界人造的第八奇景，這個建來宣告及保護法寶的建築。我們覺得極爲榮幸，當它建造的時候，我們是在那裏，並且能夠對於幫助佛塔的完成能給予捐獻。

〈下文輯錄自 1997 年 5 月 22 日葛印卡老師在大佛塔所做的開示〉

我親愛法的子女們

當今是一個非常重要的時刻，這個內觀法在它原來起源的土

香港課程資料及日期

2002 年內觀十天課程日期： (第24期) 9月25日至10月6日 (第25期) 10月8日至19日
(第26期) 11月6日至17日 (第27期) 12月18日至29日

內觀三天舊生課程：(只供舊生參加) 2002 年 9 月 19 至 22 日 2002 年 12 月 14 至 17 日

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：鄭淇揚先生 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，幸未獲獲地主收地通知，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，體驗到真正的安祥、和諧和快樂，並可惠及有情眾生。

在內心深處，你也明白：我持戒並沒有幫助他人，我只是在幫自己。持戒讓我保持自己快樂平和，也幫助他人保持快樂平和。

這個夏天，老師夫婦將乘汽車居所橫越美國和加拿大，巡迴 35 多個城市和 7 個內觀靜坐中心。

地上，再度被喚醒後的第 28 年，一個非常大的佛塔將蓋在這個地方。這不是一個建築上的紀念塔，而是一個法的紀念塔。釋迦牟尼佛的舍利將被安置在佛塔中，同時內觀的學員們會來到這裏靜坐，並且在它們有利的氣氛中增長法益。由於出於好奇心，其他的人也會來到這裏，並且學到內觀及它的歷史：是誰發現了這個方法？如何被發現的？以及在佛陀時代，人們如何的從中獲得利益。這些在佛陀生涯中最重要的 45 年生活，將會在此描述，呈現他是如何日繼夜無限慈悲地爲人們服務。

那些來到大佛塔的人，他們將會自己親自看見，是有一個方法可以拔除內心的負面雜質。他們將會聽到這個神聖的訊息，就是正法不是宗教、不是派別、不是教條、也不是信仰，正法是自然的法則。

印度是一個正法的國家，過去正法在此升起許多次，給予許多人利益，然後正法消失。因爲無知的人們，只對於從中謀生有興趣，而真正的修練不見了，法的本質被遺忘了，只剩下空殼子。宗派形成，並且正法失去它的重要性、它的價值。現在正法已經再度升起，不要容許它再次的被腐敗。

到處都有人們在過去已經累積波羅蜜（美德的特質），並且對於佛陀的教導和內觀靜坐具有極大的仰慕和感恩。無可否認的，他們可以從聯手投入這項具有重大意義的活動中獲得功德，並因此自然的使的這個活動成爲一個全球性的企劃。隨著這塊值百萬盧比價值的場地捐獻，形成了一個具有重大意義和深遠的開始。像這樣的活動，有它們本身發展性的重要地位。讓我們回想給孤獨長者時代，在他以黃金鋪滿整區之後，而購買了祇陀太子的樹林，以致佛陀開始有了中心。

之後，一座可容納 10,000 位禪修者的僧院成立了。相同的，有人已經捐贈這塊地，這裏將蓋一座中心，並且將保持不斷地發展。這個法炬將明亮的照耀未來的整個世紀並且將有無數的人受益。我已經可以清楚的知道，這個時刻將會來臨：10,000 人將會坐在這裏，並且圍繞著世尊的舍利一起靜坐。

世界上最大的圓頂紀念塔將建在這裏，一個法的棟樑，用以提醒我們正法是如何的偉大；同時也提醒我們不要失去正法的本質：戒，定，慧。這塊上面坐落著大佛塔的珍貴土地，將會像一個提醒者一樣，在未來的世紀裏，讓法的旗幟雄心壯志的飛揚著。從這個非常重要的地方，內觀的訊息將傳播到整個世界。

今天，經由我們在這塊土地上一同靜坐一個鐘頭，表示了我們對佛陀真正的尊敬，而經由在此靜坐，我們也表示了對這塊土地的敬意，同時淨化了這個地方，純淨的法將在這裏繼續，也將被用來修練內觀。人們看到正法是清楚的存在於他們的日常生活時，將會受到鼓舞。

願今天早上所有聚集在這裏表示敬意的每一個人，都能受益。願未來所有來到這裏靜坐的每一個人，也能得到利益及享受這個正法最好的成果。

願所有眾生快樂；願所有眾生安祥。

香港內觀近期活動

1) 集體靜修(Group sitting)，詳情如下：

最新安排

上水坑頭內觀靜坐中心 (自修靜坐) – 中心原定於每星期五、六、日開放，現改於每星期日開放，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。

香港區 – 由王漢超先生提供，地點於香港渣甸山布思道4號，

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

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。

們聯絡舊同學踴躍參加逢星期晚法工職翻譯當值時間可安排分段。請與王漢超先生 (電話：9095-0759) 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 2121-1787 或電郵至 info@hk.dhamma.org