

內 觀 通 訊

2007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 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

Sīladassanasampannaṃ
dhammatṭhaṃ saccavedinaṃ;
attano kamma kubbānaṃ,
taṃ jano kurute piyaṃ.

- Dhammapada 217

具戒及正見。
住法知真諦。
圓滿自所行。
彼為世人愛。

- Dhammapada 217

烏巴慶尊者如是說

世界正面臨很多嚴重的問題。對每一個人來說，現在正是內觀靜坐的適當時機；學習在每天發生的種種事情中，向內尋找一個平靜的深潭。

法不會讓渴望持續地實踐正法的人失望。他們自當深切明白得益所在。

一個人越是自我偏執，所經歷的苦越多。

妄想能通過惡行來作善，是一種假象、一個惡夢。

去要平衡別人的心，必需自先備有平等之心。

只有那些懷著善意進行而靜坐的人，是必定會得到成功的。在洞察自然法則的最終真理下而發展心的純淨、心的力量；此人將在正確的方向並有能力做到很多造福人類的事情。

正如一點燭光可照亮整間黑房；在一個人身上發展到的光，也能為他人驅除黑暗。

要在內觀靜坐中獲得進步，修行者必需儘量對無常(anicca)保持不斷的覺知。

正法根絕痛苦並帶來快樂。這快樂是由誰給予的呢？不是佛

陀，是法；是對身體內無常的了知而帶來了快樂。正因如此，你必需靜坐，並對無常保持不斷的覺知。

什麼是快樂？科學在物質領域中成就良多，然而，世界上的人都快樂嗎？人們或可偶然得到官能上的快樂，但在心的深處，卻往往因為剛發生的事，和可能會發生的事而感到不快樂。為什麼呢？這是因為：人雖然可以支配事物，卻未能掌握自己的心。

無常存在於每個人之中。他是每個人伸手可及的。只要深入地檢查自己就會發現它。對於在家人來說，無常是生命之珍寶 - 珍視它，可創造出一個平靜、安定的能量的集結，讓自己安樂，為社會謀福。

適當地發展無常，可解決幾乎所有問題。你甚至可能不需要提出問題而獲得答案。當你對無常的領會慢慢增長起來，無明的面紗會漸次隱退。當無常的正確思維變得清晰時，懷疑和恐懼會自動消失。你將看到事物的真實一面。

對無常、苦(dukkha)、無我(anattā)保持不斷的覺知，是成功之秘訣。

內觀到臨以色列監獄

經過多年來努力不懈的成果，去年十二月，以色列的Hermon監獄進行了首個十日內觀課程。這是以色列監獄體制內首次舉辦的課程。

約十年前，紀錄片 "牢獄內觀" (Doing Time, Doing Vipassana) 的製作隊伍應以色列監獄部門邀請，為他們的官員放映這齣電影。事後的反應非常正面，而舉辦課程的計劃亦相繼展開。然而，這是一項牽連廣泛的工作，中間難免遇上阻滯。這計劃曾一度看似一個無法實現的夢。

不過，幸好有幾個人拒絕放棄，一直堅持實現這個夢。在二零零六年七月，他們終於得到突破性的進展 - 監獄部門決定在Hermon監獄舉辦一次課程。

Hermon
是一所位於 Lower Galilee 寧靜地區的低設防改過遷善中心，鄰近 Tiberias 和 Tzefat; 中心的四周



Hermon 以色列

被連綿小山包圍，稀疏的植物中會見到露出的礦脈。那處人口不多，晚間會聽到胡狼在山間呼叫。

Hermon協助囚犯改過自身，再次投入社會；主要針對毒品和酒精上癮的問題。大部份職員都是接受過訓練的社工和教育專業人士，對復康工作有莫大的熱誠。在以色列，**Hermon**是唯一一所此類型的監獄。

Hermon約有五百個男性囚犯，全部依照一個由清晨五時到晚上十一時的嚴格程序生活。他們每天經歷一系列為打破上癮習慣和暴力模式而設計的程序，並學習自我的覺知、處理任務和團隊工作。

儘管如此，康復工作仍是一個巨大的挑戰。畢生養成的習慣是根深蒂固的。囚犯服役完畢獲釋後，往往很快又會重犯，再進監獄。

正因為這樣，監獄部官員才願意冒險一試內觀靜坐。若這個課程能幫助某些人從舊習慣模式中解放出來，不再傷害自己和別人，便已經是值得了。

準備工作

二零零六年九月，**Hermon**舉辦了一連串的課程簡介會。最後選出了十三位年齡由二十一到四十四歲的參加者。他們都說不同的語言，包括英語、希伯來語、俄羅斯語、阿拉伯語；他們亦有不同的宗教信仰，當中有猶太教徒、回教徒和基督教徒，大部份都是從毒癮中康復過來的人，幾位是重犯，其中一位正在為十五年的刑期服刑。他們當中有的在牢中度過了大部份的成年期，幾乎所有人兒時都曾遭虐待或在惡劣的環境中長大。

為了這個課程，一個強大的隊伍組織起來。由負責以色列的老師帶領，課程經理則由兩位本地的助理老師協助並擔任。管理委員會當中有一位監獄的高級職員，他亦是內觀的舊生。

其他舊生參與預備膳食的工作，充當廚房法工。特別之處是，廚房法工被分配使用獄中廚房的一角，就在監獄員工和囚犯身旁工作。他們的宿舍位於監獄範圍內但於靜坐院子之外 - 對他們來說，這是一次難熬的經歷。他們需遵守嚴格的保安程序，例如不可隨便放置一把刀，每天要把刀叉等食具點算三次等。他們知道，任何錯誤都可能帶來嚴重的後果。課程期間，他們要回答很多問題，有些是關於內觀的，有些是關於他們在預備什麼食物；他們得到尊重和禮貌的對待，亦得到充份的合作和協助。

膳食跟一般課程無異。學生初時對素食食物抱有懷疑，但後來都喜歡吃。課程結束時，有幾位甚至表示他們非常感謝在食物方面的安排，他們能清楚感受到當中的關懷和悉心照料。

在課程開始的當天，每個學生都跟老師作一次單獨會面。他們坐在戶外輪候會面，在冬日的陽光中說說笑笑。不過，不少人亦感到緊張。儘管他們都為課程作出準備，他們亦感到自己快要展開一次未知目的地的旅程。

課程用的房舍就在鄰近，他們將要在裡面渡過未來的十天；那包括了一個備有架式床舖的宿舍、飯堂、廁所、臨時淋浴間、老師的房間、課程經理的房間和靜坐大堂。整個房舍被一個圍欄包圍著，圍欄由鐵柱和帆布造成，分隔的效果其實不太理想；學生能聽到幾尺以外，其他囚犯的聲音，在某些位置，甚至可以看到其他囚犯，這些條件讓內省更難做到。

課程開始

計劃原定按照以色列的慣例，用英語和希伯來語教授課程。可是，常課程正式開始後，多位學生明顯是未能完全理解這兩種語言。於是，課程變成同時採用三種語言進行；在可能

的情況下，都會同時播放俄羅斯語的指引。

課程開始時，學生都覺得難以在特定的靜坐範圍內，不去理會其他人；然而，他們漸漸變得非常認真的用功，甚至比一般課程的學生更為認真。課程的第二日，監獄長到來視察情況，她看見所有人都靜默地坐在靜坐大堂內打坐，感到十分意外。

課程的第三日，氣氛明顯地變得非常安靜。課程的影響力遍及整個監獄 - 為了減低對學生的騷擾，全體的休息時段亦作出了調動。

第四日，學生開始修習內觀。這個技巧立刻開始在他們身上發生作用，不安的感覺和其他困難開始浮現。在接著的幾日，很多人都有暴風雨般的經驗；然而

，各人都認真不懈地用功。靜坐大堂內，靜默帶來的氣氛很強烈；事後，很多學生表示他們的心進入了深度的平靜。

第八日，監獄長再次來到視察課程。她看見囚犯可以如此認真地持續靜坐多日，再次感到非常驚訝。

內觀課程從來都不是容易的事情，對某些學生來說尤甚。有一位學生，一開始便有問題了：無論坐在地上、坐在椅上或是靠在牆上，他都無法坐得舒適。他積起一堆軟墊子，但總是感到焦躁不安，未能集中。在第四日修習內觀時，他的問題仍然存在；被問及他經驗到什麼，他總是說：『沒有什麼特別感覺。』這情況持續了多日。在第八日，老師對他說：『你已擁有能做到的頭腦和力量，你只需作出決定，你一定能做到。』

翌日，這位學生將他積起來的大部份軟墊子都放回原位，開始認真地用功。當日下午，他告訴其中一位課程經理：『我已經明白內觀的方法了！』他的容貌和態度都軟化下來，對自己重拾自信。

第十日，神聖的靜默完結後，各人的面上泛著寬容和微笑。這是一次寶貴的旅程，因為目的地已經看見。其中一位學生說：『要是所有人都感到我現時感受，這世界會變成一個更好的地方。』

最後一日

在課程結束的第十一日，監獄的職員安排了一個課程閉幕典禮，這是每一個在**Hermon**舉辦的課程的慣例；學生們可以邀請他們的朋友到來，監獄部門的高級職員都會在場。每位學生都收到一張卡片，上面寫有葛印卡老師的祝賀語句，翻譯成希伯來文。其中有幾位學生就自己的經驗，發表了動人的演說。

其中一位說道：『我現在明白了，每當我渴望抽煙或渴望任何東西，我都是在渴求愉悅的感覺。這真是一個重大的發現！』另外一位曾多次生起離開課程的念頭，他說：『突然間，我意識到這正是我畢生都在重複著的做法 - 逃避，不去面對實況。我明白到問題出於我的內在，而現在我有一個能助我改變這習慣模式的工具了。』

課程始終會結束，各人都得分開並回復正常的生活。

課程之後

課程幾天後，大部份學生都能適應正常生活，而且更顯得很快樂和合作。其中一位減少了吸煙，另一位完全停止了吸煙。一位學生申請假釋，被獲准提早釋放。另一位選擇不申請假釋，因他決定留在獄中幫助染上毒癮的年青人，希望他們不用跟自己過去一樣，多年來受著痛苦。

所有學生都接受由監獄部門委託，為學術研究所作的訪問；多位學生都有深刻的描述。有一位表示：「課程前，我已知道課程所教授的內容。不過，那只是存在於我的腦袋內。現

在，那是深深存在於我整個人之中。」三個月後，訪問會再次進行，以作跟進。

課程完結後，Hermon和監獄部門的官員，立即對課程變得很熱心，更提及要不間斷地持續舉辦內觀課程。雖然現時仍未有任何落實的決定，但這課程無疑是一次重大的成功。

課程的成功，最大功勞莫過於學生們自己。儘管遇到多少困難，他們都認真、努力地用功。可能，這是因為他們對痛苦的實相，和追求愉悅感受的危險，都有過切身的體驗。他們知道，要有一個光明的前景，他們必需讓自己從有害身心的

習慣模式中解脫出來。對他們來說，這是生死尤關的事情。

當然，他們現在正要面對艱難的奮鬥。為了幫助他們，獄中一星期舉辦四次集體共修，完成了內觀課程的監獄職員也參與其中，一位助理老師亦會定期到來。

沒有保證所有的事情將會變得容易，但學生們已獲得了一件寶貴的工具，能協助他們在人生中，選擇一個向善的方向。假以時日，他們都會透過這工具，得到真正的安詳，真正的和諧，真正的快樂。

Dhamma Ketana首個內觀課程

在二零零六年十二月二十一日至二零零七年一月一日，Dhamma Ketana成功舉行了首次十日課程，參加學員有二十七位。原有的房子被改建為學生宿舍。靜坐大堂、飯堂、廚房及男生宿舍則為臨時建築物。小型靜坐大堂、助理老師房間的建築工程已經展開，接著便會開始建造可容納三十人

的男生宿舍和道路。

二零零七年的課程表中，除了三日課程和兒童課程，還有每月一次的十日課程。每逢星期都有集體共修，一日課程則從二零零六年八月開始便每月舉辦一次。

捷克共和國的首次課程

在捷克共和國的首個十日內觀課程，在二零零六年十二月二十一日至二零零七年一月一日的聖誕節假期內進行了。課程的地點，是位於小鎮 Zihle 內的一個青年夏令營，就近首都巴格達，地處一個美麗的森林。課程共有四十位新生和三十四位舊生，他們都是專程由捷克、德國及其他歐洲國家到來參加課程的。

今次的課程是捷克當地學生和Dhamma Dvāra的德國內觀理事會的最新合作成果。在整個過程的籌備和組織工作上，德國舊生都提供了協助。捷克舊生將法帶到自己祖國的熱誠，結合德國舊生的成熟經驗，讓課程成功地順利進行。儘管初期將租用場地改建成課程所需的規格時，曾遇上困難。

這是歐洲首個三語教授的課程，所有指示和開示內容都是以英文、捷克文和德文播出的。德文教授的觀息法、內觀法、

慈悲觀和其他較長的指示內容，則安排在另外一個較小的靜坐大堂進行。其餘時間，所有學生都在主靜坐大堂裡一起打坐，同時收聽三種語言的指示。這個模式順利地運作，課程的進程亦易於管理。

今次成功舉辦首個三語課程，為將來鄰近國家合辦課程，和開辦超過兩種語言的課程，開發了可能性。這樣的課程，讓較難踏出第一步的國家大大受益。是次課程，證明了有經驗的舊生，能在課程管理上，為首次舉辦的國家，提供強而有力的協助。

課程的另一得益，是為德國的學生提供了更多課程名額。在德國，學生通常很難在長假期期間參加課程，因為候補的名單很長。在是次課程中，有超過五十位來自德國的學生參加。

謁頌 Dhamma Dohas

Mere sukha mein, śānti mein, bhāga sabhī kā hoyā;
Isa maṅgalamaya dharma kā, lābha sabhī ko hoyā!

願眾生分享我的快樂和安祥；
願這仁慈的法讓眾生受益！

Vyāpe vishva Vipashyanā, bahunā hitasukha hoyā;
Jana-jana kā kalyāna ho, jana-jana mangala hoyā.

願內觀為了眾生的快樂而廣泛流傳！
願眾生快樂、平和！

一個充滿慈悲的內觀修行者上

Dūra rahe durbhavanā, dvesha hoyā saba dūra;
Nirmala nirmala citta se, pyaar bhare bharapūra.

願所有敵意和瞋恨都被驅散；
願純淨的心滿溢著對眾生的愛。

Mana-mānasa mein pyaar hī, tarala tarangita
hoyā;
Roma-roma se dvani ute, sabakā mangala hoyā.

願心充滿了對愛的狂喜；
願身上每一根纖維都散發著善意的震動。

香港課程資料及日期

2007年內觀十天課程：（新生或舊生均可參加）

（第 81 期）2007 年 09 月 26 日~10 月 07 日

（第 83 期）2007 年 11 月 14 日~11 月 25 日

（第 82 期）2007 年 10 月 17 日~10 月 28 日

（第 84 期）2007 年 12 月 19 日~12 月 30 日

內觀舊生課程：（只供舊生參加）

2007 年 9 月 7~16 日（四念住課程）

2007 年 11 月 04 日（兒童課程 - 適合 8 至 12 歲）

2007 年 9 月 22~23 日（法工工作坊）

2007 年 12 月 02 日（一天課程）

備註：參加四念住課程之舊生必須符合下列要求：

- 1) 完成由葛印卡或他指派的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（早上及晚上各 1 小時）
- 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）。

兒童課程：

教授 8-12 歲兒童觀息靜坐。有關簡介、父母或監護人須知、行為規範及報名表格，請瀏覽以下網址：

中文網址：www.hk.dhamma.org/Children.htm 英文網址：www.hk.dhamma.org/ChildrenEng.htm

* 新生、舊生或法工最遲請於課程開始前一星期遞交報名表格

地點：新界上水坑頭 香港內觀靜坐中心 藝苑新村三地段 7A

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

香港內觀中心網址：www.hk.dhamma.org 國際內觀中心網址：www.dhamma.org

（如欲推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：現在只要進入香港內觀中心中文網址 www.hk.dhamma.org，繼而進入課程表及課程申請表，選取適合的課程日期後，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，借用期早已經屆滿，幸仍未接獲業主的收地通知，暫時仍然可以作內觀課程之用，故此願可以盡量運用中心現有完善的設備及資源，希望各同修積極向身邊好友及家人推介內觀十日課程，讓更多人可以得到內觀正法的益處，體驗到真正的安詳、和諧和快樂，並惠及所有眾生。

香港內觀中心近期活動

1) 油麻地集體共修將停止：

請注意！油麻地集體共修地方將於 2007 年 10 月 1 日起停止使用。但舊生們仍可於 9 月內繼續參加逢星期四晚上 7:15-8:30 及星期六下午 2:15-3:30 的集體共修。最後一次共修日期於 9 月 26 日(星期六)。

地址：九龍彌敦道 502 - 504 號德富強大廈 7 字樓 502 室後座
（油麻地地鐵站 C 出口）

2) 新職責：

- i) 翁美芳女士－兒童課程老師
- ii) 戴燕玲女士－兒童課程老師

3) 徵求：

- a) 營地法工：中心需要一個長期法工負責坑頭營地範圍及建築物維修及保養的聯絡工作。這是一個重要的職務，不但能協助中心順利運作，更可為參加課程的修行者提供一個舒適的環境。能夠服務為期六個月或以上的長期服務者為佳。
- b) 法工：事務長(Course Manager)、法工、翻譯及廚房法工，為中心本年上列的十天課程服務，課程前將會安排工作簡介會。葛印卡老師經常指出法工服務對修行十分重要。法工服務除了能使別人快樂，同時亦是培養功德和修煉自己的一個良好機會。法工服務可以全程或分段當值。
- c) 其他工作的法工：
 - 第 0 天課程開始前的準備工作，以及第 11 天清理營地的工作。
 - 營地維修工作
 - 香港內觀中心通訊的翻譯工作
 詳情請聯絡郭少蘭(電話 6410 8796)或馮倩儀(電話 9012 6411)或馬品蘭 (電話 9197 2770)或電郵至 info@hk.dhamma.org
- d) 投影機：中心現正需要一部性能良好、解像度高的投影機，如舊生願意捐贈舊機或新機，請把型號、解像度、姓名

及聯絡電話，電郵至 info@hk.dhamma.org，中心自有人員與你聯絡。

4) 內觀理事會每月會議：

歡迎有興趣了解中心運作及願意協助中心事務的舊生參加。會議會於當天早上 10:00 在上水中心先共修一小時，之後於 11:15 正式舉行會議，約於下午 1:00 結束。理事會會議日期：9 月 2 日、10 月 14 日、11 月 11 日、12 月 9 日 (均為星期日)

5) 響應環保，節省資源 / 更改聯絡資料：

舊生如欲以電郵接收內觀通訊，或已更改或將會更改現時之通訊地址、電話、電郵，請把中英文姓名、新地址、電郵地址及電話，電郵至 info@hk.dhamma.org，或傳真至 8147 3312 亦可。多謝支持！

6) 捐款：如舊生欲修習佈施波羅密（捐獻），請選擇下列其中一種方式：

A：直接存款

銀行名稱：恆生銀行

銀行帳戶：263-279812-668 (港幣戶口)

263-279812-201 (美金戶口)

受益名稱：香港內觀靜坐中心有限公司

**Hong Kong Vipassana Meditation
Centre Limited**

Swift 代碼：HASEHKHH

B：支票：請把銀行劃線支票，抬頭請寫“香港內觀靜坐中心有限公司”並寄至香港郵政總局信箱 5185 號

我們會很高興如你能在完成捐款後，把相關資料以電郵：info@hk.dhamma.org 或傳真：(852) 8147 3312 提供給我們。由於香港內觀靜坐中心是已註冊的慈善機構，舊生對本中心的捐款可扣減稅項。請提供你的姓名及通訊地址以寄回捐款收據之用。