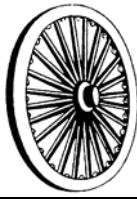


內 觀 通 訊



2008 年 1 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

Tanhāya jāyatī soko,
tanhāya jāyatī bhayam;
tanhāya vippamuttassa,
natthi soko kuto bhayam.

- Dhammapada 216

從渴愛生憂愁，
從渴愛生恐怖；
離渴愛無憂愁，
何處有恐怖？。

- 法句經 216 偈

真實的信仰：靜坐修行的重要性

葛印卡老師開示

(以下是葛印卡老師於二零零六年五月十二日，佛誕維莎節滿月日黃昏，在斯里蘭卡科倫坡菩提寺的開示。現節錄刊載於通訊中，與大眾分享。)

最尊敬的比丘出家眾與法友們：

今天，在此吉祥日，佛陀的每一位信眾，都應對每一個人及所有眾生，懷著慈悲、愛心、憐憫與善意。「願所有眾生快樂、安詳、並從痛苦中解脫。」

這樣的慈悲修行應能發揮其巨大的力量。然而，只有當你淨化你的心，慈悲心的力量才會強大。「正如我必須快樂與安詳，才能對別人展現快樂，並祝願他們快樂。假使我本身焦慮不安、內心一點也不平靜，我又如何能夠祝願他人快樂呢？」

佛陀傳下了妙法。他教導我們如何淨化心靈，不是在表面的層次而已，而是深層次的，從根本下手的妙法。當你從純淨的心靈生起慈悲，力量是非常顯著的。

佛陀教導世間與眾生的淨化身心之道，是普遍通行的。而不侷限於某一特定群體的。佛陀的教法並非只針對那些自稱是佛教徒的人們而已；這些教法是為每一個人而設的。

佛陀的教法並不旨在令人們改變信仰，從一個宗教組織改信另一個宗教組織；而是要人們將痛苦轉變成快樂，從束縛中解脫出來。

我時刻緊記佛陀的開示。佛陀對那些不是追隨他的人說：「我不感興趣是否你們成為我的信徒。我不要從你們的老師那裡把你們搶過來。我發現了幫助你們從痛苦中解脫出來的方法。來吧，試試看。用七天的時間來嘗試這種方法，看看結果怎樣。」

我也是這樣說的。我對來自世界各地、不同群體的人說：「來吧，用十天的時間來嘗試這種方法，然後看看效益。如果你

認為這個法門對你有利，也對他人有利，你才接受它。儘管體驗看看吧。」

我的老師是這樣告訴我的：「你活在痛苦之中，你周遭的人也痛苦。來吧，嘗試這種方法。」我接受了老師的勸告，花了十天來嘗試這個法門，並因此獲得非常好的效益。

佛陀的教法效果立竿見影，隨時隨地可修可證，靈方妙用。當一些來自不同群體的人們嘗試了這種方法，親身體驗了妙用，這種方法也隨之而贏得了很好的口碑。

佛陀傳下的這個法門，完全沒有宗派之分。任何人及所有人都能修習並取得相同的效益。他只要花十天參加志趣相投的靜修營，向有經驗的老師學習這種方法。

在這十天裡，你要採取舒適的坐姿，閉上雙眼，背部與頸部保持平直，然後開始觀察呼吸，別的都別管，只觀察呼吸。純粹的呼吸、單純的呼吸而已。

這個法門的要領是，你必須隨順呼吸的自然韻律。如果呼吸是深長，那就由它深長。如果呼吸是短淺，也就由它短淺。如果氣息經過左邊鼻孔，那就由它經過左邊鼻孔；如果氣息經過右邊鼻孔，那就由它經過右邊鼻孔。你只要觀察就好了。不要干涉。如實觀察就是了。

心裡不要唸誦任何字句或咒語。不要有任何語言的念頭。當你觀察呼吸，就只注意呼吸，不要有其他念頭，呼吸是人所共有、大家都一樣的。呼吸並不分印度教徒的或回教的呼吸，也沒分佛教徒的或基督徒的呼吸。

你也不必做任何觀想或想像。只要如實的觀察呼吸就是了。

佛陀要求我們將注意力集中在上唇中間的一塊小地方，這樣較易有成效。你覺知你在呼吸，你覺知這個部位。三天之內，一位學員便開始對這個部位有某些感受。

從第四天起，學員便開始在頭頂到趾尖生起不同的感受。不久，學員便開始察覺這些感受不僅與身體有關，更與心有密切的關聯。

當你感到憤怒，你一定會有發熱、心悸、緊張，諸如此類令你難受的感覺。同樣的，當心裡生起煩惱，身體也會同時生起某種覺受。

這些不僅是說教而已。你將開始體驗真實，「當我心中起了分別或煩惱，我就是在令自己難受。」這在經驗層面實在太清晰了。

不管你是印度教徒或是回教徒、基督徒或佛教徒，每個人都想從痛苦中解脫。沒有人想痛苦過活。佛陀為我們指引了離苦的方法，那就是將心中的不淨煩惱根除。

參與課程的人們絡繹不絕，他們來自不同群體，這都因為教法本身是如此合理、科學，而且不分宗派，並成效顯著。

當憤怒生起時，你無法稱之為印度教徒的憤怒或回教徒的憤怒，或基督徒的憤怒。憤怒就是憤怒，而這種負面情緒產生的痛苦經驗無法標榜為印度教徒或回教徒的痛苦，又或是基督徒的痛苦。痛苦就是痛苦。解除痛苦之道也無法貼上任何標籤；它是屬於全人類的。任何人修習這個法門都能脫離痛苦，這是因為他從不淨煩惱中解脫。

藉由修行而體驗的快樂、安詳、和諧，無法標榜為佛教徒的

安詳或佛教徒的和諧。這種安詳、這種和諧是所有人皆能體驗的。不論是誰，只要遵循佛陀的教法修行，都能體驗同樣的安詳與和諧。

佛陀的教法是如此絕妙的，如此不分宗派的，也因此信仰不同宗教的人們從世界各地前來參加內觀課程。而課程的效益大大改變了他們的觀點。

世界各地成千上萬的人們修習了內觀法門。他們修行了戒、定、慧。不管他們叫自己做甚麼，我並不大在意。他們是佛陀的真正追隨者。他們正在修行八正道。

斯里蘭卡是佛法的國度。我知道你們全都是佛陀的信眾。你們當中不少人曾經修行過內觀法門。沒有修習過這個法門的，我邀請你們，來吧，親自求證、親身體驗真理。將你生命當中的十天時間交給我，好好體驗佛陀的教法。

每個人或多或少，都能獲益，端看你用功的程度。

那麼，在這個良辰吉日，我希望你能下一個決定，來修習內觀法門。這是佛陀傳下實修實證的法門。信仰佛陀是好事；在智識層面瞭解佛法是好事；但只有在經驗層面體會佛法才能領受真實的法益。

因此，快來實修佛陀的內觀法門，得到快樂、安詳、解脫。

願一切眾生快樂！

Unicode字體巴利文大藏經網站

整部巴利文大藏經及評註與副註，連同其他羅馬拼音巴利文文本現以Unicode字體登載於www.tipitaka.org

網上搜尋大藏經特定字句的新搜索引擎已面世。那是除了現存在Google搜尋大藏經網站以外的另一個資料庫搜尋設

施。它的直接連接為：

<http://www.tipitaka.org/search.html>。

使用者請發電郵給vriindia@gmail.com 列出建議及增設其他功能的相關要求。

內觀夏威夷概況

夏威夷近來弘法活動大增。過去數年，在還未設立內觀中心的情況下，亦已舉辦了四期課程，現正籌辦2006年12月的另一期課程。在夏威夷大島，內觀中心仍未成立，卻有一處新址可供舉辦課程。然而，組織委員會正在物色來年設立一處

永久中心的地點。夏威夷當地對內觀課程的需求甚殷，大多數課程都額滿。未來數年，即使還未設立內觀中心，籌辦人員仍打算每年舉辦三至五期課程。查詢請瀏覽www.hi.us.dhamma.org或聯繫info@hi.us.dhamma.org。

美國的新內觀中心

東南內觀信託去年十二月在美國喬治亞州杰素(Jesup) (沙灣拿以南一小時路程) 購得四十公頃土地，用以興建東南內觀靜修中心 Dhamma Patapa— 法之威儀。

在這個期待已久的日子裡，舉行了一項別開生面的活動，由舊學員操作重型機器，在四十公頃土地上浩浩蕩蕩前進，為首兩個工程地段展開了整平路面與打樁工程。

首期工程包括興建兩棟可容納24名學員的房舍。在工程進行期間，連同帳篷與汽車拉動的活動住屋，中心將可容納多至40名學員。首期工程的興建項目還包括一個靜修大堂、廚房、用餐區、助理老師宿社及辦公室。

其餘房舍的設計業已完成，將應需求與財政能力陸續興建。工程的設計藍圖由緬甸建築師提供；房舍完工後將具緬甸特色。目前，工地由一輛27尺長的旅行用汽車拉動活動住屋，

與另一輛60尺長的建築用汽車拉動活動住屋，充當宿社、廚房及辦公室。中心旁另有土地讓舊學員興建居所常駐。

東南內觀信託致力組成一支法工建築團隊，由有志投身這項崇高工程的舊學員組成。除此之外，工程亦由一名項目督導與建築工程經理進行監督。

現時，東南內觀信託誠徵一名木匠領班、多名木匠與幫工參與這支建築團隊。房舍構架於2006年12月中至12月底動工興建。東南內觀信託急徵駐工地法工，為建設工程人員煮食。資深工程人員如需薪俸，可與東南內觀信託商議。

有意提供協助者，請聯繫 Jo'son Bell，電郵：seamansails@aol.com；電話：912-576-4435（星期一至五），912-552-5045（週末）；欲瞭解Dhamma Patapa法之威儀內觀靜修中心的詳情，請瀏覽：www.patapa.dhamma.org/os

法偈

*Dukhī dekha karunā jage, sukhī dekha mana moda;
Mangala mairī se bhare, antasa otaaparota .*

*Drsya aura adrsya saba, prānī sukhiyā honya;
Niramala ho, nirabaira hon, sabhī nirāmaya honya.*

Dason diśāon ke sabhī, prānī sukhiyā honya;

Nirabhaya hon, nirabaira hon, sabhī nirāmaya honya.

Jala ke, thala ke, gagana ke, prānī sukhiyā honya;

Nirabhaya hon, nirabaira hon, sabhī nirāmaya honya.

觀眾生受苦，願憐憫生起；
觀眾生喜樂；
願內心深處遍滿無盡的愛與善念。

願有形無形諸眾生，全皆快樂；
心地純淨、無仇無恨；全皆離諸惡。
願十方眾生快樂；
無畏無懼、無仇無恨，全皆離諸惡。

願海陸空諸眾生快樂；
無畏無懼、無仇無恨，全皆離諸惡。

香港課程資料及日期

2008年內觀十日課程表 (新生或舊生均可參加)		
第85期	1月9日-1月20日	十日課程 (英語,粵語)
第86期	2月6日-2月17日	十日課程 (英語,粵語)
第87期	3月19日-3月30日	十日課程 (英語,粵語)
第88期	4月9日-4月20日	十日課程 (英語,粵語)
第89期	5月7日-5月18日	十日課程 (英語,粵語)
第90期	6月4日-6月15日	十日課程 (英語,粵語)
第91期	7月9日-7月20日	十日課程 (英語,粵語)
第92期	8月6日-8月17日	十日課程 (英語,粵語)
第93期	10月1日-10月12日	十日課程 (英語,粵語)
第94期	10月29日-11月9日	十日課程 (英語,粵語)
第95期	11月19日-11月30日	十日課程 (英語,粵語)
第96期	12月17日-12月28日	十日課程 (英語,粵語)

2008年內觀舊生課程表 (只供舊生參加)	
1月27日	一日課程 (英語,粵語)
2月24日	一日課程 (英語,粵語)
3月6日-3月9日	三日課程 (英語,粵語)
4月4日	一日課程 (英語,粵語)
4月26日-4月27日	法工工作坊 (英語,粵語)
5月1日	一日課程 (英語,粵語)
6月29日	一日課程 (英語,粵語)
7月1日	一日課程 (英語,粵語)
7月27日	一日課程 (英語,粵語)
8月28日-8月31日	三日課程 (英語,粵語)
9月12日-9月21日	四念住課程* (英語,粵語)
9月28日	一日課程 (英語,粵語)
12月6日-12月7日	法工工作坊 (英語,粵語)

備註：- 一日課程只供舊生參加，課程於上午九時開始，有專用申請表，請預先申請。

- 三日及法工工作坊只供舊生參加，在最後一天的下午或傍晚結束，請預先申請。

* 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）。

** 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

兒童及青少年課程

青少年課程 2008年5月25日兒童及青少年課程 2008年10月26日

兒童課程是為8-12歲的兒童特設的入門課程。有關簡介、父母或監護人須知、行為規範及報名表格，

請瀏覽：www.hk.dhamma.org/Children.htm (中文)；www.hk.dhamma.org/ChildrenEng.htm (英文)

地點：香港內觀靜坐中心 新界 上水 坑頭 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)

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。

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。

香港內觀中心近期活動

1) 新職責：

趙金陵先生－高級助理老師

2) 內觀中心開放日：

香港內觀靜坐中心將於 2008 年起於每次十日課程完成後之星期天開放營地供舊生靜修，並會提供簡單的素食午餐。請大家踴躍參加。

開放時間：上午 9:00 ~ 下午 5:00

共修時間：上午 10:00 ~ 11:00 及
下午 2:30 ~ 3:30

登記或查詢可與 Eva 郭少蘭聯絡

電話：6410 8796

電郵：evakwok2006@yahoo.com.hk

3) 內觀中心集體共修日：

香港內觀靜坐中心將於下列日期開放營地供舊生參與**集體共修**，歡迎各同修踴躍參加。

開放日期：2008 年 1 月 5 日、1 月 26 日、2 月 2 日、
2 月 23 日、3 月 1 日、3 月 15 日(均為星期六)

開放時間：下午 2:30 ~ 4:30

共修時間：下午 2:45 ~ 4:00

登記或查詢可與 Savinna 馮倩儀(電話:9012 6411)或 Eva 郭少蘭(電話:6410 8796) 聯絡。

4) 灣仔集體共修將停止：

請注意！灣仔集體共修地方將於 2008 年 1 月 1 日起停止。最後一次共修日期為 2007 年 12 月 27 日。

5) 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：2008 年 1 月 6 日、2 月 3 日、3 月 2 日、
4 月 6 日、5 月 4 日(均為星期日)

6) 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。

多謝支持！

7) 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

請將銀行劃線支票郵寄至以下地址：

香港郵政總局信箱 5185 號

支票抬頭：“香港內觀靜坐中心有限公司”

請你在完成捐款後，將相關資料電郵或傳真至：

電郵：info@hk.dhamma.org

傳真：(852) 8147 3312

香港內觀靜坐中心是註冊的慈善機構，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。

內觀通訊電子版

內觀通訊及 Patrika 可從以下網頁下載：

<http://www.vri.dhamma.org/newsletters/>

內觀網站

內觀入門：www.dhamma.org

內容包括有關於葛印卡老師、全球內觀中心網頁、戒律及學生行為規範、十日課程申請表等資訊。

法崗山內觀國際學院網站：www.vri.dhamma.org

內含有關內觀研究中心、內觀通訊及 Patrika，印度內觀中心、課程時間表等資訊。

內觀（舊學員專用網站）：www.dhamma.org/os

內含為舊學員而設的資訊。

巴利文大藏經網站：www.tipitaka.org

內含 Unicode 字體的羅馬拼音大藏經及評註。

環球大塔網站：www.globalpagoda.org

內含最新資訊包括網上捐獻方法。

牢獄內觀課程網站：www.prison.dhamma.org

行政人員課程網站：www.executive.dhamma.org

徵求法工

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 Eva 郭少蘭(電話:6410 8796)、Savinna 馮倩儀(電話:9012 6411)或 Judy 馬品蘭 (電話:9197 2770)亦可電郵至：info@hk.dhamma.org

HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE

香港內觀靜坐中心

G.P.O. Box 5185, Hong Kong

香港郵政總局信箱 5185 號

STAMP



PRINTED MATTER
