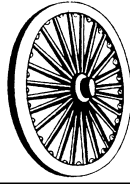


內 觀 通 訊



2008 年 3 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

Tel 電話：(852) 2671 7031

Fax 傳真：(852) 8147 3312

通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號 Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong

Email: info@hk.dhamma.org Website: www.hk.dhamma.org

法語錄

Idam dukkham ariyasaccam'

Tam kho panidam dukkham ariyasaccam pariññeyyam'

Tam kho panidam dukkham ariyasaccam pariññātam'

Idam dukkhasamudayam ariyasaccam'

Tam kho panidam dukkhasamudayam ariyasaccam pahātabbam'

Tam kho panidam dukkhasamudayam ariyasaccam pahīnam'

Idam dukkhanirodham ariyasaccam'

Tam kho panidam dukkhanirodham ariyasaccam sacchikātabbam'

Tam kho panidam dukkhanirodham ariyasaccam sacchikatam'

Idam dukkhanirodhagāminī patipadā ariyasaccam'

Tam kho panidam dukkhanirodhagāminī patipadā ariyasaccam bhāvetabbam'

*Tam kho panidam dukkhanirodhagāminī patipadā ariyasaccam bhāvita' nti me, bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi, ñānam udapādi, paññā udapādi,
vijjā udapādi, āloko udapādi.*

~ *Dhammacakka-pavattana Sutta, Samyutta Nikāya, 3.5.1081*

這是苦聖諦，

苦的真理應該被全然了知，

苦的真理已經被全然了知；

這是集聖諦，

苦的起因應該被斷除，

苦的起因已經被斷除；

這是滅聖諦，

苦的止息應該被證知，

苦的止息已經被證知；

這是道聖諦，

滅苦之道應該被修習，

滅苦之道已經被修習；

...

如此，比丘們，於未曾聽聞之法，生眼、生智、生慧、生明、生覺。

~ 《轉法輪經》相應部，3.5.1081

圓滿實踐佛陀的教導

這篇文章是從葛印卡老師所指導的45日課程中第41天的開示所節錄編寫而成。

你們必須要很認真如法的生活，善加利用這個寶貴人生。你來參加這個課程，為的是儘可能地根除不淨雜染，並且加深對於正法的了知。當一層又一層的無明被根除，正法就會變得越來越清楚，你將會這麼想——「喔！這就是正法」。

對於正法，不會有任何疑惑。佛陀的教導變得如此清晰。他只是在教導法，而不是要建立某個哲學信仰的宗派，完全不是這樣！佛陀是滿懷慈悲的，他出於悲憫心而教導正法，好讓人們可以從痛苦中解脫出來。佛陀自己是藉由修習正法，而不只是信仰法的理論，而已經從痛苦中解脫。這樣的人絕不會單單只是強調信仰而已，他總是強調正法中最具創造性的部份——法的實踐。

佛陀曾說他一輩子只教導兩件事情：苦(dukkha)和苦的止息(dukkha-nirodha)，這就是佛陀全部的教導。建立宗派怎麼能根除苦呢？建立某種哲學信仰怎麼能根除苦呢？覺悟者對這些全然沒有興趣，他關注的就只是真正的苦的止息(dukkha-nirodha)，他所有的教導都是趨向真正的苦的止息。

但佛陀的這兩樣教導——苦和苦的止息，合理地開展成四種教導。要了解苦，你必須了解dukkha samudaya——苦如何生起；要體証dukkha-nirodha 苦的止息，你必須了解 magga道——根除苦的過程或路途，因此我們有了這四聖諦。

如果佛陀當時只是對這四種真理的理論有興趣：「喔！世人們！要了解有苦，要了解貪愛是苦的起因，要了解有苦的止息，要了解有一條道路可以通達苦的止息」？如果佛陀所有的教導就到此為止，那麼佛陀就和他當時與之後的其它老師沒有什麼差別了。

然而這並不是佛陀有興趣的，他並不是僅靠信仰這四種真理而成爲佛陀的。他知道僅只是接受這四種真理是無濟於事的，人們必須親身力行這四種真理——以巴利語來說就是 kicca，意思是應該被完成或實踐。然後我們才能像佛陀一樣的說：「我已經完成了應該被完成的四聖諦。工作已經完成了一 katam」。

一種哲學無論有多麼好，多麼真實，它仍然無法幫助人們由痛苦中解脫出來，除非 kicca已經變成 katam。每一個人都必須親自去完成四聖諦所必須被完成的工作。

這就是爲什麼佛陀永遠不會只教導哲學而已，而任何人若只是把教導當哲學，是不會得到利益的。每一個人必須依循正法來努力，必須依循佛陀的教導來努力。而人們完成了多少四聖諦所必須被完成的工作，也就從他們的痛苦中解脫了多少。

對於第一聖諦——苦聖諦而言，什麼是必須被完成的工作呢？那就是探究苦的所有真相——遍知苦 pariññeya。即使只遺漏了一小部份，你就還沒有完整探究。只有當你已經超越了痛苦的領域，你才能說你已經完整探究了苦的真相。而超越了痛苦就是 dukkha-nirodha——苦的止息。

在探究苦的同時，也包含觀察第二聖諦——集諦 dukkha-samudaya，苦的起因。你觀察著「看，苦是如何開始

的！」，而經由了解到這個事實，你持續地根除造成此苦生起的心的傾向。你持續地觀察直到苦不再生起；你已經完成第二聖諦所應該被完成的工作。

而要怎麼做呢？要如何才能到達苦的止息(dukkha-nirodha)的階段呢？你在探究苦的所有真相上所走的每一步，就是過程的一部份，你藉此經歷了，走過了道路。你一步一步地走過整條道路。你已經完成了第四聖諦——趨向痛苦止息之道。

經由完成第一聖諦所應該要做的事，你自然的完成其它三個聖諦所應該要做的事。而你要如何做關於第一聖諦所要完成的事呢？你要如何完整探究苦的領域呢？你由體驗苦開始，你由感覺苦開始。用佛陀的話來說，就是受 vedana，anubhavana。你必須感覺它，你必須體驗它；你不是只在這裡玩弄智識上的遊戲。你開始觀察感受。

整個探究從苦受(dukkha-vedanā)——不愉悅的、粗重的感受開始。當你透過感覺來詳細了解它的實相時，你同時也會了解到你對於不愉悅的感受有一種起瞋恨反應的根深蒂固習性。而事實也會變得很清楚：每當你起瞋恨反應時，你就變得更痛苦；每一個瞋恨反應都會帶來痛苦。你了解到「喔！當我的身體上有不愉悅的感受時，我就起了瞋恨的反應。這表示我用我的痛苦繁衍了更多痛苦。相反的，我應該利用這個痛苦來脫離痛苦才對」。事情變得很清楚，如果你不起反應，你就不會增加痛苦，你了解到「喔！對我最好的就是不要起反應」。

照著這個方法來對不愉悅的感受用功，有時候你會成功地不起反應，有時候你會失敗。舊有的習性模式有時仍然打敗你，而令你以瞋恨來反應。然後你想起來，你不該有任何瞋恨反應，然後你有幾個瞬間不再起反應；這就是你開始用功的方式。以實際體驗到的不愉悅感受，來探究苦的領域，你正在體驗「苦dukkha」——第一聖諦。

然後到了某個時候，不愉悅的感受會變成愉悅的感受 sukha-vedanā，部分原因是有一些業習 sankhāras 被根除了，部分也因為這就是自然的法則。無論是什麼原因，變化不時地自然發生。你開始體驗到愉悅的感受，微細的振動。

這時如果你並沒有清楚地了知法，你將會不知道該怎麼辦。對愉悅感受起貪愛反應的這個舊有習性將會打敗你，而你將持續地起貪愛反應。你將會認爲「這真是太棒了！不愉悅的感受消失了，現在是愉悅的經驗了。我從痛苦中脫離了，法真的有用，我解脫了！看，有愉悅的感受，一切都太棒了」。貪愛！你在產生貪愛！

但就如同不愉悅的感受遲早會轉變成愉悅的感受一樣，這愉悅的感受終究也將轉變成不愉悅。這是自然的法則。一個有正確了解的人將會想「看，因爲我增長了對愉悅感受的執取，當不愉悅的感受再度生起時，我會變得比以前更痛苦。喔！我對於不愉悅感受的瞋恨，就是來自於我對愉悅感受的執取」。一個人對愉悅越是執取，對痛苦就越是瞋恨。

在日常生活也一樣，當你想要的事情發生了，你變得興高采烈並且對它產生了執著。而當它消失，而你所不想要的事情發生了，你就變得沮喪。因爲你對於想要的事情已經發展出了執著，也就必定會對不想要的事情產生瞋恨。現在整個事

情在心的深層一也就是經驗感受的層次，變得清楚了。然後智慧也由經驗開始生起：「每當我對愉悅的感受起貪愛反應時，我就種下了痛苦的種子，除了痛苦沒有別的。我讓自己被無明打敗了，這就是苦」。

因為愉悅的感受增強了貪愛反應的傾向，因此實際上也是痛苦的。而且愉悅的感受比不愉悅的感受一明顯的苦(dukkha)，還來得危險。因為當我們經驗到不愉悅的感受時，比較容易記得任何瞋恨反應都是有害的；我們會想到「我最好是觀察，我最好是等候，我最好是保持平等心」。但是當愉悅的感受來臨時，我們會盲目地反應。取而代之的是，我們應該明瞭到「喔！這真是危險，愉悅的感受也是苦dukkha」。

當一個人有這樣的了知後，將開始脫離「不愉悅就瞋恨，愉悅就貪愛」這樣的習性反應。他將逐漸改變心的習性模式，並且持續用功。當許多業習 *sankharas* 去除時，一個人將開始體驗平靜、寧靜與安祥。

此時，將沒有你所謂的不愉悅感受，甚至連你所謂的愉悅感受也沒有了。愉悅感受像是河流的流動、大海的波浪、或強烈的電流，這些現在都沒了，只剩下平靜、安祥與非常細微的波動。這是佛陀所說的 *asukhamadukkha-vedanā* 不苦不樂受，既非樂 *sukha* 也非苦 *dukkha*。這並不是你剛開始練習靜坐時所體驗到的所謂中性感受。那是一種粗略膚淺的感受，最後你會感到無聊，然後對這它產生瞋恨。

但是現在你不會感覺無聊，你希望沉浸在這樣的經驗當中。你認為這是美妙的經驗，因為它是這麼的平和與寧靜。因此新的危險又產生了。剛開始的危險是對不愉悅的感受生起瞋恨反應，再來的危險是對愉悅的感受生起貪愛反應，現在的危險則是無明將打敗你。你會認為「啊！這就是我要的，現在我已經得到了。這個平和與寧靜的經驗就是涅槃 *nibbāna*」。然而事實上你弄錯了。是的，你是比較接近涅槃了，但是這個平和寧靜的經驗仍然在心物的領域當中一感覺的領域中。

如果智慧生起了，你就會記得「看！這仍然沒有超越心物的領域。仍然有波動在，仍有無常 *anicca*」。而這非常微細的波動干擾著你。它干擾了寂靜與祥和的感受，而你會認為「喔！這是痛苦」。

只有當你了解到這點時，你才能從痛苦中解脫出來並且有超越的經驗。否則你將會卡在這個階段而停滯不前，就像有些人會卡在微細振動的流暢感受一般。粗重、不愉悅的感受是苦 *dukkha*；愉悅的感受是苦 *dukkha*；而這個細微的震動一不苦不樂，祥和寧靜的這個階段仍然是苦 *dukkha*。

然後佛陀的話語將會變得清楚：「*Yam kiñci vediyatim tam dukkhasmim* 你所體驗到的任何感受，本質都是苦」。你必須體證這個真理。當你做到時，你就超越了它，而能體證到苦的止息 *dukkha-nirodha*。然後你可以說「*Pariññāta* 已遍知—我已經完完全全地探究了苦的領域」。

你是如何地完整探究苦的領域呢？你是經由完整探究感受(vedanā)的領域來達成的。當佛陀說你必須探究整個苦的領域時，他也說你必須探究整個感受的領域。當佛陀說你必

須走上八正道來解脫痛苦時，他說你必須經由探究整個感受的領域來達成。「*Tissannam vedanānam pariññāya ariyo atthangiko maggo bhāvetabbo*—你必須實踐八正道來探究這三種感受(vedanās)的整個領域—愉悅的、不愉悅的與中性的感受」。

同樣地，當佛陀告訴我們要修行四念住 *satipatthān* 時，他說「*Tissannam vedanānam pariññāya cattāro satipatthāna bhāvetabbo*—你必須藉由探究這三種感受來修行四念住」。如果沒有完整探究感受的領域，你就不能完整探究苦的領域。你不能圓滿實踐第一聖諦時，你永遠無法圓滿實踐其它三個聖諦。

整個四念住的修行—觀察身體(身)、觀察感受(受)、觀察心(心)、觀察心理內涵(法)—你必須毫不間斷，持續地，在經驗的層面來觀察感受的生起滅去。在整個四念住中，佛陀強調在感受的層面探究整個苦的領域的重要性。缺少了它，你極可能會執取某些經驗，除非你知到每個感官經驗都是苦(dukkha)，否則你將無法超越所有的感官經驗。

因此佛陀的所有教導，都該深入到有感受的較深層次。即便是一般認為是最基礎的持戒(*sīla*)—道德的生活—避免不善的言語和身體行為，也是如此。舉例而言，你遭遇到一個處境，極有可能將會經由殺生、或是偷盜、或是邪淫、或是妄語、或是飲酒而犯戒。但是你停了下來，你克制住不去做這些行為。你能停下來是因為你在身體上觀察到感受，那麼你就不僅僅在心的表層用功而已。你並不只是在約束身體與語言的行為，你同時也在心的深層用功。

犯戒的衝動是來自於愉悅或是不愉悅的感受生起。因為這種感受，接著生起了動機要以身體或語言來作對自己或他人無益的行為。

然而，當你能和感受同在時，你就進入了心的最深層，並且依循著佛陀的指示來探究整個感受的領域。如同在持戒時一樣，當你練習定(*samādhi*)—開發專注力時，你也必須對感受保持覺知—愉悅的感受、不愉悅的感受與中性的感受。而當你開展你的智慧(*paññā*)時，你也必須對感受保持覺知。戒、定、慧 *Sīla, samādhi, paññā*—整個佛陀教導的實踐，都必須保持對感受的覺知。

如果你對感受保持覺知，並清楚的了知感受的生起、滅去，生起、滅去，最後你終將抵達 *nirodha* (寂滅)的階段。你這時可以說「*Katam buddhāna-sāsanam*—佛陀所教導的，他所希望我去做的，我都已經完成了。*Natthi dāni punabbhavo'ti*—我將不再有新的生命，我已經完成了。我已經完成了佛陀教導我做的事，我已經完成了法教導我做的事」。

要勤奮地用功，有智慧地用功，了解法，了解那些陷阱。持續地努力用功，在法中堅定成長，得到真正的快樂。

Bhavatu sabba mangalam !

願一切眾生快樂！

國際內觀中心活動報導

歐洲長課程中心最新消息

歐洲長課程中心 (ELCC) 的規劃和發展持續進行中。它將座落於英國鄰接Dhamma Dipa中心的土地上。葛印卡老師已經為它命名Dhamma Padhāna (Foremost in Dhamma 法的首)。

此中心的開發將分為二個階段。第一階段包含可容納 50 位學員的住宿區，一座法堂，和佛塔的底層；也包含餐廳的設施，雖然起初將先共用Dhamma Dipa的廚房。

第二階段，其設施將發展至可容納大約 100位學員，並完成佛塔。這些計畫將視資金多寡而作彈性調整。

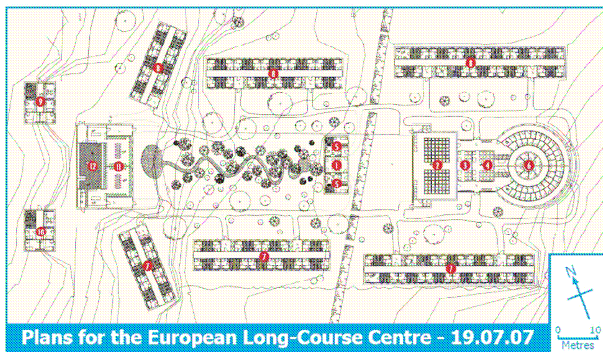
如果您想定期收到關於ELCC內觀中心發展的訊息，請寄一封空白 email 至：

long-course-exchange-subscribe@eu.region.dhamma.org

如果您想參與這個計畫，請 email 至 elcc-info@eu.region.dhamma.org

如果您想在財務上支援這個計畫，請瀏覽ELCC 網站，或是 email 至 elcc-finances@eu.region.dhamma.org

ELCC 委員會議紀錄已經張貼在網站上。網址是 www.eu.region.dhamma.org (帳號oldstudent；密碼behappy)



Dhamma Padhāna 最終之設計圖

葛印卡老師將現場指導英國四念住課程

一期特別為歐洲長課程中心 Dhamma Padhāna 籌辦的課程，將於 2008年9月12日至 9月21日在英國的Dhamma Dipa 中心舉辦。這是一期四念住課程，而葛印卡老師將透過雙向視訊連結給予現場指導。也就是說，學員可以看得見葛印卡老師；而葛印卡老師也可以看得見學員。

此課程將在 Dhamma Dipa 的法堂舉辦。如果天氣良好，部分的集體共修可能會在 Dhamma Padhāna 的土地上進行。學員的住宿將安排在Dhamma Dipa 的建築物內或是紮營。課程結束時，學員將有機會參加新長課程中心的破土。

四念住課程的作息時間和行為規範與10日課程相同，但為期僅有8天。晚間開示研讀大念住經 Satipatthāna Sutta，是有系統地解說內觀法的主要經文。有關此四念住課程的更多資訊及報名，請詳www.dhamma.org/en/os/requirements.shtml。

名額有限，請盡速報名。報名截止日：2007年12月31日。可在網站上報名 www.dipa.dhamma.org 或郵寄至 Dhamma Dipa, Harewood End, Hereford HR2 8JS 或傳真報名：+44 (0)1989 730450。

義大利的新內觀中心

內觀通訊之前曾報導義大利購買內觀中心的計畫。自1998年起，內觀課程一直在 Dhamma Atala 舉辦，此為一租用場地。新的地點是在Tuscany 北方山上的一棟別墅，四周環繞牧地及農田。此為一美麗而容易到達的地點，附近也有工作機會。當地議會非常支持並核准了義大利董事會在此重新整修並舉辦課程的計畫。此計畫目標是先讓場地可容納 50位學員，逐漸擴充為 100位學員。

購買價格預估為 1,100,000 歐元，不含重整費用。目前為止，委員會已經收到大約三分之一的捐款。

購買此用地已趨緊急，因為中心將必須於2008年5月搬離目前的租用地點。義大利是歐洲國家中最早即開始定期舉辦內觀課程的國家之一。第一本翻譯出版的書「生活的藝術」，就是翻譯成義大利文。目前董事會一年舉辦13期課程，加上一期四念住課程，以及舊生的短期課程和兒童課程。大部分課程都是報名額滿並候補。搬至永久固定的中心，對於法在義大利和西歐的傳播是非常重要的。捐助此計畫或更多訊息，請聯繫 info@atala.dhamma.org

泰國的新內觀中心

泰國北方有塊 20英畝的土地最近被捐贈成立了一個新的內觀中心。這塊稍有坡度的土地位於泰國第二大城市--清邁的國際機場南方 45分鐘車程處。它有一些高度，位於隱密卻可到達的地區，四週環繞著農地和國家森林，景色宜人。

葛印卡老師已為此泰國第六個內觀中心命名為Dhamma Simanta (Boundary of Dhamma 法的疆界)。

馬來西亞新中心舉辦首次課程

Dhamma Malaya 內觀中心在馬來西亞東岸附近，距吉隆坡約 3 小時車程。可容納將近 100 名學員。該中心於 2007 年 10 月舉辦了舊生三日課程作為啓用典禮，該課程額滿。馬來西亞的五位助理老師都參與了服務或靜坐。接下來的是該中心的第一次十日課程。



Dhamma Malaya



Dhamma Malaysia - Dhamma Hall

對於大部分的學員來說，在課程中擁有個人寢室是一個全新的體驗。過去九年來，在馬來西亞舉辦的課程，都是在各個學校、營地及寺廟中舉行。有時候，是在擁擠或吵雜的情況下，只以床墊鋪在水泥地板上。而學員們也很感激有此安靜的環境，因為此中心位於微風吹拂的小山丘，四周圍繞著農場林地。

全新的設施包括一座寬敞的法堂、一座較小而具有現代化視聽設備的法堂、一間大餐廳、和設施完善的廚房。提供給法工的設備也是一級棒。

這塊土地之前用於農耕，已經整地並建設。而現在植物已經復原並且種植了樹木。

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)	
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)
5月22日-5月25日	三日課程(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4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。

問與答

問：當我們痛苦時，要如何保持心的平衡呢？

答：每當外在世界發生了我們不喜歡的事情時，在身體層面就會有不愉悅的感受。內觀禪修者將會集中他所有的注意力在這些感受上而不起反應，就只是客觀的觀察。這在剛開始時非常困難，但是會逐漸變得容易。我們能以平衡而平穩的心來觀察這些粗重不愉悅的感受——我們所謂的痛苦。愉悅或不愉悅的感受，沒有什麼分別。每一種感受只是生起之後就滅去。為什麼要對這樣短暫生滅的事物起反應呢？

問：強烈的欲望就是貪愛嗎？

答：兩者是有不同的。貪愛與否，將由你所欲望的事物來判定。如果你沒有得到你所欲求的事物，而你感到沮喪，這就是貪愛；如果你沒有得到你所欲求的事物，但你只是微笑以對，那這就只是欲望。它並未轉變成貪愛。只要有貪愛和

執取，而你又無法得到這事物時，你就一定會變得痛苦。如果你變得痛苦，那就是有貪愛。否則就沒有貪愛。

問：請問佛陀在開悟之後還需要練習靜坐嗎？

答：是的，還是需要。即便一個人達到完全覺悟成佛，也不表示自然法則就會對這個人另眼看待。身體的自然法則就是衰老和死亡。身體是需要力量的，當一個完全覺悟的人進入涅槃的禪修狀態，然後出來，他發覺整個身體變得更加健康。這是有益的，這樣他可以為眾生服務更多。

這個人的身體在一天二十四個小時當中，除了兩到兩個半小時他躺下來休息之外，要做許多的工作。一些休息是必需的。雖然心是安祥的，但是為了讓身體得到休息，心必須深入並達到涅槃的狀態。當一個人由涅槃經驗中出來時，他的身體也恢復了活力。

香港內觀中心近期活動

1) 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 (電話：6410 8796 / 電郵：evakwok2006@yahoo.com.hk) 或 Savinna 馮倩儀 (電話：9012 6411) / 電郵：savinnafung@gmail.com) 聯絡。

2) 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 4 月 6 日、5 月 4 日、6 月 1 日、7 月 6 日、8 月 3 日、9 月 7 日、10 月 19 日、11 月 16 日、12 月 14 日 (均為星期日)

3) 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！

4) 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/>

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) 或 Savinna 馮倩儀(電話:9012 6411)亦可電郵至: info@hk.dhamma.org