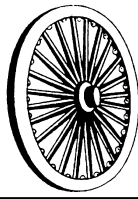


內 觀 通 訊



2010年8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

WORDS OF DHAMMA

*Yo sahaṣṣaṃ sahaṣṣena
saṅgāme mānuse jīne
ekañca jeyyamattānaṃ
sa ve saṅgāmajuttamo.*

即使人們在戰場上
戰勝千人千次；
然而，能戰勝自己的人，
才是真正的至上勝利者。

--- Dhammapada 103 法句經 103

覺悟的七個因素 *Bojjhaṅgas*

葛印卡老師

一個人必須要發展覺悟的七個因素或特質 *bojjhaṅgas*，才能達到完全解脫的最終目標。

第一個因素 *bojjhaṅga* 是 *sati* 覺知，沒有覺知就不能在覺悟的道路上繼續前進。*Sati* 覺知，客觀地觀察實相，是最重要的因素，因為每一刻我們都必須持續地覺知其他因素。

第二個因素 *bojjhaṅga* 是 *dhamma-vicaya* 分解法，*caya* 或 *cayana* 是‘整合’的意思。表面的事實產生種種的錯覺和混淆，*vicaya* 或 *vicayana* 就是分隔、剖析、解構的意思。最初開始時，*dhamma-vicaya* 分解法只用於知識層面。身體被分析為四個元素的組合，排除了‘我’的觀念。心只不過是四大聚合，我們需要觀察六個感官門戶、它們相應的對象、接觸及繁衍的過程。知識層面的增進，引導及開展了 *Vipassana* 內觀的實際練習及現實層面上對真相的探討。

第三個因素 *bojjhaṅga* 是 *virīya* 努力，即八正道裡的正精進 *sammā-vāyāmo*。我們需要極大的努力，要努力地不作出反應，只是讓事情發生。即使你曾身經百戰，這個不反應的內心戰爭比這更加困難，因為你的舊習就是要做點事、要作出反應。另一個極端是，完全不作任何事、完全不觀察，只是由得事情自然發生。在順應自然的同時，亦要如實地了解實相。我們需要平衡地努力：過度或完全沒有努力，都無補於事。例如，要在一塊寶石鑽個洞，必需加以壓力，但是力度過大就會把寶石壓碎。*Vipassana* 內觀是一種中道。

Virīya 努力，即只是觀察，了解生起、滅去的無常本質，而不作出反應。跟隨 *Dhamma* 正法、自然的法則，就可以得到解脫。

當你持續練習，第四個因素 *bojjhaṅga*，*pīti* 喜悅就會發展和成長：一股愉快的感受流遍全身。可是，如果你對這股流遍全身的微細震動產生執著，如果你刻意追求它，並且依戀它，它就不再是一個因素 *bojjhaṅga*。如果你持續了解它是無常 *anicca*----它只不過依然是留在身心、生起滅去的領域----不淨煩惱就會遠離，而 *pīti* 喜悅就會發展，變成覺悟的因素。

接著，你會經驗到第五個因素 *bojjhaṅga*：*passaddhi* 輕安，極度的安寧和平靜。心變得平和，而這種從未體驗過的極度平和，可能令你誤以為是解脫。

到達這個高層次，雖然很難掌握，仍是有有一種微細的震動，這種感覺就是 *adukkhaṃasukhaṃ* 不苦不樂。*pīti* 喜悅是愉快的感受，現在只是感到平和，但同時你可能遺失了 *anicca* 無常的體驗。不執著於這種平和的感受，比擺脫對愉快感受的貪愛、以及對不愉快感受的瞋恨，要困難許多。要非常專注：心要非常敏銳，感受到微細的震動，檢查六個感官門戶，持續了解這種經驗是無常 *anicca*。

下一個覺悟因素是 *samādhi* 定----專注或全神貫注。佛陀成佛之前，經歷過各種不同的定，現今亦是一樣。當修行者達到八種禪定 *jhānas*，可能誤以為已經到達目標，但這只是 *lokiya samādhi* 世間禪，仍會令人在這個或那個生存空間不斷再生。*Sammā-samādhi* 正定，可以令我們擺脫所有的空間，由生死的束縛、各種的痛苦，

得到完全的解脫。我們要跟隨 *sampajañña* 正知練習，覺知身心的現象，了解它生起滅去的本質。心要專注在實相，然後它會變成 *lokuttara* 出世間，超越所有的空間。一旦達到了 *jhāna* 禪定，就同時達到 *nibbāna* 涅槃的成果。修行者練習一個又一個的 *samādhi* 定，就可以達到 *sotāpanna* 入流果、*sakadāgāmi* 一還果、*anāgāmi* 不還果及 *arahant* 阿羅漢的成果。於是 *samādhi* 定變成一個覺悟因素。

Upekkhā-----平等心是第七個覺悟因素。正如 *sati* 覺知一樣，我們由頭到尾，在每個步伐，都要保持平等心。無論我們正努力於任何覺悟因素，都要經常保持覺知和平等心。

純淨的心擁有全部這些因素。我們可以觀察到，不淨煩惱浮上表面，並且被去除；而這些覺悟因素，逐一浮上表面、成長、繁衍、變成完滿，直至達到完全解脫的最終目標。

當覺悟因素 *sati* 覺知存在，修行者了解到：「此刻我有 *sati* 覺知。」當它沒有了，修行者就接受這個事實：「此刻我沒有 *sati* 覺知。」

過去所累積的覺悟因素 *sati* 覺知，現在全部生起，不斷地生起，成長智慧，繼續繁衍直至完滿-----徹底地、完全地達到目標。

同樣地，修行者只需了解其他覺悟因素是否存在，包括 *dhamma-vicaya* 分解法(深入探討真相)、*virīya* 努力、*pīti* 喜悅(對身體愉快的感受感到歡喜)、*passaddhi* 輕安(安寧)、*samādhi* 定(專注) 及 *upekkhā* (平等心)。過去未生起的因素 *bojjhaṅgas*，現在由心的深處不斷生起，修行者觀察到它們成長至完滿，結果達到最終的目標。

Bhavatu sabba mangalam — 願一切眾生快樂。

問與答

問：禪修是獲得解脫的唯一途徑嗎？

答：是的。僅僅以盲目的信仰而接納某些學說，是沒有助益的。你必需為自己的解脫而努力。你必須找出束縛之處，並且你必須從這個束縛中脫離出來。這就是內觀。內觀使人直接體驗束縛的真正原因，痛苦的真正原因，而且使人漸漸地從所有的痛苦中解脫出來。因此解脫是來自內觀的修行。

問：我們可以混合兩個或兩個以上的靜坐技巧嗎？

答：隨你喜歡你可以混合許多的技巧，但請別把它們與內觀混合。內觀是獨特的，與任何別的東西混合是不會幫助你的，那樣甚至可能會傷害到你。保持內觀的純淨吧。其他的技巧只能在心的表面上起作用。但是，內觀卻能讓人進行深層的外科手術，從而把心深處的不淨去除。如果你把它與其他技巧混合，你是在玩一個可能對你非常有害的遊戲。

問：如果每一個人都必須面對自己的行為的結果，我們如何能夠互相幫助呢？

答：我們自己的心理的行為會對其他人有影響。如果我們只有在心中產生負面情緒，那種負面情緒會對與我們接觸的那些人造成有害的影響。如果我們用正面的心態，對其他人有善意，來充滿這個心，那麼它將會對周遭的那些人造成有益影響。你無法控制其他人的行為和業力，但是你可以掌控自己，而對你周遭的那些人有正面的影響。

問：內觀如何處理失眠的問題？

答：當內觀學員不能好好地入眠時，如果他或她躺下並且觀察呼吸或感受，就會酣睡了。即使他們沒有獲得酣睡，隔天他們起身時會感到精神飽滿，好像從熟睡裏起來。在躺下時修持內觀，試一試，你將會發現這是很有益處的。

徵求法工及下列物品!

徵求法工：

- 徵求有水喉匠經驗之舊生為中心服務
- 徵求舊生為課程烹調食物，全程及半程均可
- 徵求能於課程第十一天收營的法工

徵求以下物品：

- 大型雪櫃 和 不鏽鋼櫃

詳情請與郭秀蘭 Eva Kwok 聯絡，手機號 9155 7688。

青少年課程(13 - 16 歲) 2010 年 11 月 14 日

有關課程簡介、父母或監護人須知、行為規範及報名表格，請瀏覽：www.hk.dhamma.org

徵求法工!

我們現正尋找年青，活力和有興趣的男女舊生為兒童課程服務。

香港課程資料及日期

2009 / 2010 年內觀十日課程表 (新生或舊生均可參加)	
課程編號	課程日期
10D0121	9月1日 - 9月12日
10D0122	9月29日 - 10月10日
10D0123	10月13日 - 10月24日
10D0124	11月17日 - 11月28日
10D0125	12月1日 - 12月12日
10D0126	12月22日 - 2011年1月2日

2010 年內觀舊生課程表 (只供舊生參加)	
課程日期	Course Type
8月29日	一日課程 *
9月18日 ~ 19日	法工工作坊 ***
9月23日 ~ 26日	三日課程 *
10月29日 ~ 11月7日	四念住課程 **

備註：* 一日及三日課程只供舊生參加。

** 參加四念住課程之舊生必須符合下列要求：

1. 完成由葛印卡或其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，沒有修習其他靜坐方法
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，以及於報讀課程後必須承諾持守第三戒（不淫）和第五戒（不服用所有煙酒毒品）。

*** 新生、舊生或法工請最遲於課程開始前一星期遞交報名表格

位於上水坑頭的香港內觀靜坐中心是一個臨時中心，我們希望各位能向身邊友好及家人推介此十日內觀課程，使此珍貴的場地及設備能發揮其最大效用，讓更多人得到內觀的益處，體驗到真正的快樂、安詳和和諧。

★ **網上報名，快捷又方便：**現在只需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，選取合適的課程日期後，便可直接在網上填寫及遞交報名表格。

香港內觀中心近期活動

1) 火炭集體共修

於 2009 年 9 月 13 日起的每個星期日早上 10:00 至 12:00，
以下地點正式開放給舊生們集體共修。

地址：沙田火炭坳背灣街威力工業中心 10/F A 室。

(火炭火車站 A 出口)

請致電郭少蘭 9155 7688 或 Timothy Wong 9012 7697 登記

2) 內觀理事會每月會議：

歡迎有興趣了解中心運作和願意協助中心事務的舊生參加每月的理事會會議。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19日、10月24日、11月28日、12月19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。

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

銀行地址：香港中環德輔道中 83 號

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

內觀通訊可從以下網頁下載：
<http://www.vnl.dhamma.org/local/ap/hk/>

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

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、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。

國際內觀通訊： www.vri.dhamma.org/newsletters

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

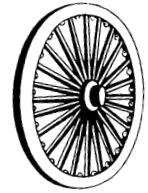
內含最新資訊包括網上捐獻方法。

牢獄內觀課程網站： www.prison.dhamma.org

行政人員課程網站： www.executive.dhamma.org

香港內觀靜坐中心有限公司
Hong Kong Vipassana Meditation Centre
(依據香港稅務條例規範，豁免課稅之非營利性組織)
(Non-profit making organization exempted from tax under
section 88 of the Inland Revenue Ordinance)
Postal address: GPO Box 5185, Hong Kong
Tel: 2671 7031 Fax: 8147 3312
Email: info@hk.dhamma.org
Website: www.hk.dhamma.org

捐款承諾書
DANA
PLEDGE



我願意捐款給香港內觀中心 I would like to make a contribution to the HKVMC :

- 以購買東灣土地及興建新中心**
For purchase of land and development of the proposed Centre at Tung Wan
- 以作課程及日常營運經費**
For course and operating expenses

姓名 Name : _____ 聯絡電話 Phone No. _____

電郵 Email Address : _____

連絡地址 Address : _____

捐款形式 Donation:

- 一次過捐款 One-off Donation HK\$ _____**
- 每月捐款 Monthly contribution of HK\$ _____**
-

捐款辦法 Payment method:

- 直接轉帳 / By direct transfer**
- 恆生銀行 (024) / Hang Seng Bank (024) (Swift code: HASEHKHH)
 - 帳戶 / Account No. : 228 261715 883
 - 受款人 / Beneficiary: 香港內觀靜坐中心有限公司 /
Hong Kong Vipassana Meditation Centre Ltd
- 支票匯票 / By sending a cheque or money order**
- 抬頭: 香港內觀中心 / Payable to "Hong Kong Vipassana Meditation Centre Ltd"
 - 地址: 香港郵政總局信箱 5185 號 / Postal address: GPO Box 5185, Hong Kong

超過港幣100 元之捐款在香港是可以銷稅的，請選擇本中心簽發收據之形式。

Donations of over HK\$ 100 are tax-deductible in Hong Kong. Please tick the appropriate box if you wish / or do not wish to receive any receipts.

- 每六個月 Bi-annually
- 每年 Annually
- 不需要 Not Necessary

Please print clearly using BLOCK LETTERS and return to the above address.

VMC Office:

Date received: _____ Date commenced: _____