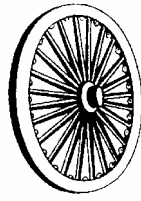


內 觀 通 訊



2002 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 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) 2623-2551
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

*Sabba p[±]passa akarana^{1/2}; kusalassa upasampad[±];
sacitta pariyo dapanā^{1/2}. Eta^{1/2} buddh[±]na s[±]sana^{1/2}.*
—Dhammapada 183

「戒除一切惡行，奉行一切善行，
淨化自己的心。」這是所有佛陀的教導。

—法句經 183

*Tumhehi kicca^{1/2}±tappa^{1/2}, akkh[±]±ro tath[±]gat[±];
Patipann[±] pamokkhanti, jh[±]yino m[±]rabandhan[±]*
—Dhammapada 276

你必須自己用功修行，覺悟者們只是指出這道路。
練習修行的人，將得以從死魔的系縛中解脫。

—法句經 276

正法的薪傳者

本文是葛印卡老師于 2000 年 9 月在美國麻州內觀靜坐中心(V.M.C.)—法的土地(Dhamma Dhar[±])對舊生發表的演講，經編輯後為〈內觀通訊〉採用

我親愛的正法子女們：

你們當中有很多人已經在正法中為我服務長達二十至三十年了。我從我的正法父親處接收到這個無價之寶，而現在你們也同樣獲得它。要確定你保存它。要確保正法維持它的原始純淨。

一位舊生，不管是參加過少數課程或有很多年的實修，都是一個正法的薪傳者。你就是一個實例。人們觀察你如何面對不同的處境，你的行為如何；他們要看看在你的生命中是否有重大的改變。他們將聽到很多有關內觀的好事，但只有當他們看到好的結果時，才會信服它的價值。

所有的舊生都有雙重的責任。一項責任是你自己在正法中建立強而穩的基礎。這是為了你本身以及其他許多需要正法的人的利益。另一項責任是確保正法傳播到全世界，特別是你身邊和你親愛的人、你的朋友、親戚，那些認識你的人。

不要嘗試向他們推銷正法。如果有人要知道正法，要非常有禮貌地和謙卑地解釋，什麼是正法和它如何幫助你，以及它如何幫助世界上的許多人。還有，解釋佛陀如何教導一個好的生活方式，即快樂、健康、和諧及有益的生活。他不是任何宗教的創立者。

我們必須嘗試排除一個有關佛陀的重大誤解，就是他教導了一個宗教。今天當某個人談及宗教，他會聯想到儀式、禮儀、典禮、教條、信仰。這些東西與佛陀的教導無關。他教導正法；而當他派遣六十位阿羅漢的正法使者，給予他們最高的教導時，他激勵他們說，*Caratha bhikkhave c[±]rika^{1/2}* - 「噢！比丘們！向前進。去服務受苦的人類。越來越多的人應該知道正法。」

正如佛陀所說，正法的開始階段、中間和最後階段都是有益處的。去修習正法的開端，戒(*s²la* 道德)，是有益處的，這將幫助今世和來生。更進一步，你以非想像的所緣 - 也就是實相，你所親身體驗的真相 - 來修習正定 (*samm[±]sam[±]dhi*) 心的專注。這也會帶來很大的益處。心受到了控制，並且被引向探索內在的實相，脫離所有的想像、盲目信仰、教條或偶像崇拜。這是關於你自身的實相、關於身和心以及身心交互作用的實相。你在體驗的層面上理解了普遍性的自然法則。

最高的階段，智慧 (*paññ[±]*)，是心的淨化，而且不只是在表層。佛陀說，*Sa citta pariyo dapanā^{1/2}* - 「你必須淨化整

個心。」除非不淨染污的根被清除，除非心是達到深層的、完全的清淨，否則你並沒有從痛苦中解脫，你並沒有從無盡的生死流轉中解脫出來。是智慧 (*paññ[±]*) 引向完全的解脫。戒 (*s²la*)、定 (*sam[±]dhi*)、慧 (*paññ[±]*) — 如此而已；沒有再增加或減少任何東西。正法是完整的，*paripu^{oo}a*，而且是絕對純淨的，*parisuddha^{1/2}*。

千萬不要譴責修習其他方法的人，那將有傷害性。千萬不要挑出別人的錯誤。如果有朋友問，你可以解釋：「戒 (*s²la*)、定 (*sam[±]dhi*)、慧 (*paññ[±]*)」— 這就夠了。當然，你也自然地發展慈愛、悲憫和善念，但沒有什麼可以再增加了。如果我們開始挑出別人的錯誤，這對我們而言將是不善的行為。每個宗教、每個傳統都包含了一些好東西。世界上的每個宗教都接受道德的生活、有紀律的心、充滿慈愛和悲憫的清淨心。要重視其他宗教裏的這些良好特質而忽視彼此的差異。人們會來跟佛陀爭辯，但他從不爭辯。他說：「當你開始爭吵和辯論，這是有害的，這是危險的。讓我們看看彼此所認同的而不是彼此的差異，而且讓我們重視這些觀點。讓我們拋開我們的差異；討論它們是沒有用的。」

每個人都贊同過道德的生活、培養定以及用智慧來淨化心的價值觀；這些觀點是毫無異議的。佛陀只將他的重點放在這三項事情而已。對任何舊生而言也是一樣：每當你跟別人討論時，不要耽溺於任何爭論。不要嘗試找出別人的錯誤。相反地，鼓勵他們：「你贊同道德；我們也修習道德。你贊同心的專注；我們也修習心的專注。你贊同心的淨化；我們也修習心的淨化。如果你要知道我們如何實踐，來嘗試一下這個方法。」不要說：「你們的不好，我們的才是好的。」相反地只是說：「請你親自來察看，*Ehi passiko*。如果你發現這真正對你、對其他人、對每個人都有好處，那麼就接受它並且以它來生活。」

佛陀的教導帶領你進入深層，在那裏你開始瞭解到為什麼你必須要過道德的生活。每個傳統敦促我們去實踐道德 (*s²la*)；然後說這對社會有益、對他人有益。但是佛陀說：「這對你有益，也對其他人有益。」這是一個好的內觀修行者開始了知的事。體驗你的感受，你開始明白：「每當我犯戒，我必然產生這個或那個不淨染污，而且我開始受苦。如果我沒有產生不淨染污，我不會做任何不善的行為。如果我的道德 (*s²la*) 是完美的，我自己可避免一切種類的痛苦，而且我幫助其他人，因為他們不會由於我而受苦。」這只能透過體驗才能明

白。它不是一個爭論的課題。當你開始體驗感受的真相，以及你如何繼續在心的更深層受苦時，那麼你會瞭解到你為什麼應該過道德（*s'la*）的生活。

而佛陀為什麼教導我們透過觀察呼吸來發展正定呢？部分原因是因為它不分派別，任何人都能練習它。但另外一個原因是這個方法能引領我們達至更深層的智慧（*paññā*）。觀察呼吸不單只使心專注；它使我們能根據自身的體驗來探究身心交互作用的真相，而不只是發展知性上的智慧。許多傳統都認同整個宇宙是無常的（*anicca*），生死的流轉是苦的（*dukkha*），以及自我意識是個必須放下的大障礙。這對人們來說並不難理解。但佛陀從經驗的層面上教導我們這個道理。

如果你邀請人們來學習修行，他們並不須要放棄本身的信仰。相反地，透過實修，他們開始進入更深的層面，從更深刻的層面來理解純淨正法的戒、定、慧，而從中獲益甚多。法的真正本質在於戒、定、慧。讓越來越多人前來修行，並瞭解它如何真正發揮功效。

這個意願應該是為了幫助他人，而不是嘗試證明我們所作的比較優越。「你不知道戒的真正意義，你不知道什麼是真正的定，你不知道什麼是真正的慧，」這樣的說法毫無幫助。要給別人一個好例子。每當你和某位不是走在這個道上的人談話時，以慈悲心來交談，而不是自我意識。千萬別認為你是優越的而他人是無知的。我們的任務是幫助他人，正如這個方法幫助我們一樣——與大家分享我們的快樂。

鼓勵人們來走在這個道路上的最佳途徑是給他們一個好例子。讓他們看到，這個走在內觀道路上的人，過得多麼安詳，對他人充滿慈愛、悲憫和善念。你的例子將給你帶來益處，因為透過這樣的生活，你正在正法的道路上進步；同時，這麼多其他人將被正法吸引。要有慈悲心，並記住你的雙重責任：「你必須在法的道路上進步，同時也鼓勵他人來走在這個道路上，並在正法中進步。」

只有當你保持早晚的練習時你才會進步。如果你參加課程，不論是十日、二十日或甚至三十日，而你錯過了你每天的修練，你將不會真正受。參加一個課程能鞏固你的練習、以及你在體驗和知識的層面上對正法的理解。但只有應用了的正法才能給予真正的益處。如果你每天早晚沒有練習，你將發現缺少了真正的進步。早晚的靜坐是非常重要的。

還有，每天從早到晚，時常檢驗你如何處理你所面對的許多狀況。你是否能把它們處理得比以前更好？你發現你在法

的道路上越有進步，你將越受鼓勵地去練習。如果你發現沒有進步，那是由於你已經停止練習或你練習得不正確。

我再三地警告學生們，內觀的用意不是在於愉悅感受的享受，但某些人罔顧我的勸告，私自訂下他們的目標。他們認為：「我必須得到一種非常愉悅波動的順暢流動。如果我得不到，我不是在進步。」他們完全錯了。你所發展的平等心就是在衡量你的進步。佛陀解釋說：要利用愉悅的感受，來挖除你貪愛習性反應（*sa^okhāra*）的積存；要利用你不愉悅的感受，來挖除你瞋恨的習性反應。作為幫助我們去除所累積的、根深蒂固的習性反應的工具，這兩種感受都同等的重要。如果你漠視這個勸告，對粗重的感受感到沮喪，而對愉悅的感受感到雀躍，你只是在重復你這一生以及多生中一直在做的事。以內觀之名，你已經開始玩相同的遊戲。你如何能進步呢？

要記住平等心對你是最重要的。你感覺到的感受種類無關緊要。每當一個根深蒂固的習性反應浮上表層時，它將產生一種特定的感受，但別以為你感覺到的每個感受都是由於一個習性反應。當你在靜坐時，大多數的感受的確是因為習性反應，但還有很多其他因素可以產生感受。不論任何原因，如果一種感受生起，而你不產生一個新的習性反應，目的就達到了：很自然的，舊有的累積庫存將開始浮上心的表層而被根除。

明白這點而有智慧地、精進地用功，繼續在正法中進步。要確保正法世世代代相傳。正法應當繼續服務人們許多世紀，而這只有當你這個薪傳者在正法中根基強穩、屹立不搖、作正法的好模範，這才有可能。

要保持內觀的原始純淨。如果別人已經開始玷污它、污染它，這都沒關係。但那些走在正法道路上的人，和那些已經明白這個純淨的重要性的人，為了他們本身以及未來一代的益處，應該保持這個原始純淨。如果你開始污染這個方法，那麼它就沒有機會被長久保存下去。別人可以做他們想要做的，但至少有一條清流，一條純淨正法的溪流，將繼續下去。人們將明白這兩者的分別，而這將幫助一代又一代。

一個很大的責任落在你身上。要保持正法的純淨。保持正法的火炬閃閃發光。你自己保持在正法中根基強穩，作別人的好榜樣。願你們過一個非常快樂、純淨、正法的生活。願你們鼓勵許多人來走在正法的道路上，並過一個純淨正法的生活。

願大家快樂、安詳、解脫。

內觀靜坐練習指導

一個內觀課程真正的價值在於使生活有所改善，而要有所改善就必須透過每天的靜坐練習。

練習概要戒律

要在日常生活中遵守五戒：

不殺生	
不偷盜	
不邪淫	不正當的性行為
不妄語	不當的言語
不飲酒、不吸食毒品等	

靜坐

至少需要維持以下練習：

早晚各靜坐一個小時

每年要參加一次十日課程或自修課程並推薦以下練習：

在睡前及醒後，躺在床上練習五分鐘，觀察感受的無常。

如果可以，每星期一次一個鐘頭與其他練習這個內觀技巧的學員一起靜坐。

利用閒暇時間多靜坐

日常如何修練

觀息法（Anapana）

當心遲鈍或焦躁不安時，如果很難覺知到感受，或很難不

對它起反應時，可以練習觀息法。你可以由觀息法開始然後再轉換到內觀，如果需要，也可以整個鐘頭都觀察呼吸。

觀息時，將注意力放在鼻孔以下上嘴唇以上的地方。保持覺知進出鼻孔的每一個氣息。如果心非常的遲鈍及焦躁不安，可刻意地稍微加重呼吸一段時間，否則，要自然地呼吸。

內觀（Vipassana）

依序地將注意力從頭移到腳再從腳移到頭，藉由感覺到生起來的感受，有秩序地去觀察身體每一部分。客觀地觀察，就這樣，對所經驗到的感受保持平等心，感知它們無常的本質，不管它們是愉悅、不愉悅或中性的。不斷地移動你的注意力。決不要在任何一個地方停留超過幾分鐘。

不要讓練習變得機械化。依照你所經驗到的感受以不同的方法來觀察。有些部位有不同的粗糙感受時，應該分開來一部分一部分地移動注意力。對稱的部分，如雙臂或雙腳，如有著同樣微細的感受時，可以同時地一起觀察。如果你全身都經驗到微細的感受，你可以順掃整個身體，然後再一部分一部分開來觀察。

在家中，靜坐一個鐘頭不動也許有幫助，但並非必要如此。

慈悲觀（Metta）

在靜坐一個鐘頭後，將身心放鬆，把焦躁不安的情緒或感受放在一旁，然後將注意力放在身體微細的感受上幾分鐘，讓身心都充滿著善念和感覺。然後將這些分享給所有的眾生。

靜坐時間之外

將你的注意力放在眼前任何重要的工作上，但要不時檢視你是否保持著覺知及平等心。無論問題何時生起，嘗試去覺知呼吸或感受，即使只有幾秒鐘也好。這會幫助你在不同的情境下都保持著平等心。

布施

與別人分享任何你所得到的利益，如此將有助於清除以自我為中心的舊習。修習者知道能分享的最有價值的事物就是正法，所以他們會盡所能來幫助別人學習內觀。以這純淨的願力來布施其他學員的開支。這樣的布施是全世界內觀中心舉辦課程的經費來源。

無私的服務

更大的布施是付出時間和精力來幫助課程的組織及運作，或做其他的護法工作。所有付出這些努力的人包括老師及助理老師們，以提供服務為布施，不收取任何回報。這服務不僅利益他人，也幫助服務者去除自我，如此可以更深入地了解這個法門，在正道上更進一步。

唯一之道

不要把其他方法混雜到內觀技巧中。如果你以前曾練習過

其它方法，那麼就試著選擇對你最適合最有益的方法，讓自己專心在那方法上。

向別人介紹內觀

你可以向別人描述這個技巧，但千萬不要教他們，否則你會幫不了他們反而使他們困惑。鼓勵那些想要靜坐的人，到可以接受到適當教導的地方參加課程。

總論

進步是會漸漸呈現的。錯誤一定會發生 - 嘗試從中學習。當你知道犯了錯誤後，微笑著重新開始！

靜坐時通常都會經歷昏沉、焦躁不安、散亂，以及其他困難，只要堅持下去，你一定會成功的。非常歡迎你們來見老師或助理老師來接受指導。

善加利用同修的助緣，與他們共修，可以增強自己的能力。無論何時，即使幾天或幾小時，都可以到中心來善加利用靜修大堂內的靜坐氣氛。非常歡迎你們以舊生的身份來參加部分的十日課程，只要空間許可，同時你只練習內觀法門的話就可以。

真正的智慧是了知及接受所有的經驗都是無常的。以這樣的洞察力，你將不會被生命中的起落順逆所擊潰。當你能夠保持內在的平衡時，你就可以選擇為自己及他人創造快樂的方式去行動。每一刻都活在平等心中，你會撇除煩惱，到達最終解脫的目標。

饒益大眾—內觀通訊 100 期

內觀通訊已經發行 27 年了，這可是個壯舉。在北美洲，每年發行三期通訊，每期印發 15,000 份。由於參加內觀的學員越來越多，每期印發的數量以 6% 成長。在美國，每年花費的成本，從 1974 年的美金 \$1,416 演變到 2000 年的美金 \$21,000。為了使此數字降下來，現今我們正著力於以網路來發行。從開始至今，內觀通訊都是以捐款來慘澹經營。

可能，就像任何的新事業一樣，內觀通訊的初期亦經歷許多艱辛。在 1973 年三月，葛印卡老師在印度孟買的 Panchayatiwadi Dharmasala，傳授一系列的十日課程(第 67, 68 及 69 期)。事務長是位加拿大的內觀學員，他得到葛印卡老師的允許，從學員資料表中將非印度學員的姓名及地址找出來。自葛印卡老師在 1967 年 7 月的首次課程到第 69 期止，總共有 2,750 名學員學習內觀，其中 122 位來自加拿大，616 位來自美國。幾個月後，一份以國別區分的學員名單就打印出來，並且分送全世界的學員，讓他們離開印度之後能互相連絡。這是學員資料庫的起源。

在此同時，美國西岸有位學員寫信給葛印卡老師，談到發行通訊以便告知學員們有關內觀的活動及保持連繫的構想。湊巧地，一位在中西部的學員也有同樣的構想，因此他們就合作了起來。剛剛才弄好的美加學員名單就從舊金山的加州大學的員工餐廳輸入到電腦的主機中，那時還沒有個人電腦。而第一期還在伊利諾州撰寫，編輯及打印時，在加州的法工們就忙著準備標籤及郵寄的工作了。多年來，在“內觀練習指引”裡，葛印卡老師非常具有啟發性的話，就在 1974 年的 4 月出現在第一期的“內觀通訊”上：

『親愛的法的道上的旅者們，願大家快樂！讓法的火炬燃著！讓它在你的生命中光耀。要時刻記住，法不是逃避。它是生活的藝術：不單是你自己，還有跟他人一起生活得安詳與和諧。因此，要儘你所能過法的生活。不要忘了每天早晚的修練。可能的話，與其他的同修每星期共修。每年參加一次十日課程；這是使你健壯的必需作為。對你週遭的不如意要信心滿滿地，勇敢地，面帶笑容地去面對。遠離憎恨及瞋念，惡意及敵意。產生愛心與慈悲，尤其對還不懂得法及活得不愉快的人。願你們在法上的行為能給他們指示出安祥與和諧的道路。願你們臉上的法的容光能吸引更多痛苦的人們走上真正快樂的道

路。願眾生快樂，安詳，解脫。我所有的慈愛都跟隨著你們。

『葛印卡』

在第一期出版後，雖然經費短缺，但仍決定要從柏克萊發行季刊。支持及鼓勵的信件很快就來了，捐款也隨之而到。資料庫隨著更多的學員從印度回來而越見增大。那年的夏天，就在第二期的通訊上，我們發佈了初期的課程時間表及美國集體共修點名單。同時也發佈了一項重要的消息，就是在印度伊卡埔里有塊地捐出來，要蓋緬甸以外的第一座靜修中心，內觀國際學院 Dhamma Giri(法崗)。

在同期也有篇憧憬美國靜修中心的文章，作者寫道：『我們可以想像在美國的東北部，在大西洋海岸，在中西部的大湖區下，在洛磯山區，在西南部，在西北部，在中加州，南加州，在加拿大的東部，中部及西部都有共同的目標可提供來自本國及世界各地不同角落的內觀修行者立即有賓至如歸感覺的場所。』

在 1974 年秋天第三期，我們加上了世界各地的聯絡名單。因通訊的信息傳開了，索取內觀通訊的請求就從世界各地紛至沓來。在第一年中，遍佈在加拿大，英國，德國，澳洲及紐西蘭的學員們都收到了通訊，並且加上有關各地的消息的內頁，再分發到 20 幾個國家。

頭一年有些專門報導 Dhamma Giri 發展近況的文章，其中一篇描述 1975 年 4 月，在盛暑中首個課程的進行情況，及之後的課程又如何進行。文中引用了葛印卡老師的話說：『我們要清楚了解，法是無價的禮物。學員們依其財力及願力為了後來者的利益而捐獻。由此，他們與大眾分享快樂，沒有一絲一毫的商業色彩。』

頭一張相片是仰光的烏巴慶中心，出現於 1976 年 4 月的通訊；1977 年元月的第二張相片是烏巴慶老師，第三張則是新建的法崗大塔，出現於 1979 年 11 月的通訊。文章則鼓勵及啟發學員要精進，並且傳揚內觀的消息。其中有的篇章記述了葛印卡老師在 1979 年及 1980 年在海外第一次課程情況，在印度以外第一個內觀理事會的成立，1982 年助理老師的派任，以及那年在美國的第一個中心的設立，及次年澳洲中心的設立等等。

在柏克萊發行六年之後，有一短暫的時間移到加州北海岸

的 Mendocino 繼續發行。然後，於 1982 年的夏天，麻州的內觀靜修中心開課了。將通訊移往新中心來發行似乎是順理成章的事，因此於 1983 年秋，內觀通訊，發刊十年之後，宣佈由西岸移師東岸。通訊的樣式也由國內刊物而增添上更廣闊的視野。在 1984 年 2 月從 Shelburne Fall 的首次發刊詞中，編輯寫道：『這個通訊不是麻州內觀靜修中心的刊物，也不是任何團體，任何地區的刊物。它是全世界內觀修行者的刊物，是策勵大家及提供訊息的來源。』國際內觀通訊於是誕生。

早期的通訊在起初十年，皆以打字機繕打及編排，有很多文稿要修改及校稿之後需要一再的重新打字。當內容確定後，就送去給專業排字員，然後他又在排字機上再打一次並印出校樣，把欄位定好。最後的校稿完成以前，任何巴利文句特殊音標的記號都要用手工標注，校樣實際上是剪貼在白板上，用熱膠黏起來。最後這稿板經拍照，再用底片製成印刷板。這是很使人緊張的出版方法，因為要改錯或修改文稿都會大費周章。

當通訊移至 Shelburne Falls 時，跟隨而來的是學員資料庫的管理。在舊金山的電腦主機不再克盡其功了，因此資料（現在已有 4000 條名單及地址了）就轉移到 5.25 吋的磁碟片上。這是早期的個人電腦，但在麻州的靜修中心沒有人懂：接受通訊的新團隊，顯然是羽毛未豐，面臨了陡峭的學習曲線。有位當地的學員提供他的新辦公用的電腦，作公餘之用，這樣數年中就在午夜時分到凌晨這一段時間中，得以將郵寄名單維持住而不中斷。這時的 IBM 個人電腦並沒有硬碟，所有的資料都要用大片軟碟建檔。

到了 1980 年代後期桌上型的出版工具在全世界的出版界造成革命性的進展。1987 年通訊編輯們買了麥金塔(蘋果)SE，這是首台可以提供繪圖介面，字體大小及必要軟體的電腦。這台新電腦加上新的首台雷射印表機，立刻改變了內觀通訊的出版過程。自此以後，內容版面及繪圖的控制完全掌握在編輯手中。現在的通訊面貌上的一些特色，都是這些年來加進去的，比如說：在 1985 年 3 月的“答問欄”；1986 年 9 月的法輪標記；1987 年 6 月的法語錄以及 1990 年 12 月由以往黃紙或褐色紙黑字而改成白紙藍字等。之後，在 1993 年 12 月，通訊由二個欄改成三個欄，並加上了目錄，並在 1995 年為了降低費用，由年發行四期改為三期。

內觀通訊的基本刊頭是 1974 年第二期時的產物，但在 1986 年通訊採用一個最古老最為人熟悉代表佛陀教導的解脫之輪做為刊頭的中央圖案，照示著佛陀的教導經由內觀的修練

傳法就是我的工作

明年春天，葛印卡老師將再次出訪北美。他上次北美之行是在 2000 年，本來是要在聯合國作一個有關靈修的演講，後來擴展成為探訪英美兩地修習中心的旅程。至於 2002 年的出訪計劃，也是始於在一個國際商務會議上作主題演講的邀請，現在擴大成為探訪北美所有中心及主要的非中心課程主辦地點的汽車旅程。

去年當一些到印度訪探葛印卡導師的學員邀請他出席 2002 年會議的時候，葛印卡師帶著微笑說：「傳法就是我的工作。」

葛印卡老師將在會議作主題發言

葛印卡老師將在四月廿一至廿三日的國際商務會議上作主題演講，地點為曼哈頓的喜來登紐約酒店。

會議名為「商業中的靈性：倫理、正念與底線」。商業及不同宗教的領袖，將向八百位資深商界行政人員發言，題目是如何將倫理及正念融入企業領導之內。

主辦者希望邀請身為 Fortune 500 及全球中型公司資深商業領袖的舊生來協助這個會議的進行。不同國家的領袖已表示對會議的目標深感興趣，且已有參與，因此，會議的籌劃已發展成為一個全球性的項目。關於會議詳情，請參看

一直延續至今。

七年之後，在 1991 年春，新的編輯組接手，他們設法在每期的通訊中談個主題——業、慈愛、死亡、願力、為法服務。這樣主文，次文及答問可以串連起來。有時通訊會用一系列的文章來刊載“開示集要”(Discourses Summaries)，“師道傳承”(The Chain of Teachers)。1990 年在法崗所舉辦的“受及徹知無常講習營”給通訊提供了好幾篇的主文。內觀研究所在法崗所發行的月刊(英文及印度文)也一樣提供通訊很多的主文。葛印卡老師所講的故事也常被引用。

所有世界各地課程時間，聯絡地址等等的資料收集仍用郵寄，傳真或電話來進行，如此造成很大的費用及消耗很多寶貴的時間。貼標籤及郵寄仍舊由一群當地法工在住宅進行，而成千上萬的標籤則由麻州內觀靜修中心的電腦打印出來。通訊的影印本或是電腦磁片則由小包裏分送到各外語國家以便翻譯。到 90 年代中期，電子郵件成了獨特的通信工具，不久內觀通訊就出現在網路上了，外國的編輯可以下載並以其需要採用。但採用圖像就成了一項大考驗；所幸將圖像檔放入 Page Maker 就解決了問題。最近的創舉則是當地的印刷廠不但印通訊，同時也將學員的名址從磁碟直接打印在通訊上，並將之郵寄。不必再成天分類整理，貼標籤及郵寄了。手工密集的生產方式已進化成電腦協作完成。

目前內觀通訊，英文或其他語文版，已在十多個國家發行了。它記載了現代內觀的成長，由一個老師帶課到有 530 位助理老師，由烏巴慶老師在仰光唯一的中心到遍佈 20 個國家的 75 個中心，和由葛印卡老師在印度一年指導 20 幾個課程到現在全球每年有 1,200 個課程。在 1974 年只有 5 個國家出現在聯絡名錄上，現在則有 50 個。

這份刊物的歷史比任何一個正在辦活動的中心的歷史要來得長。在還沒設立中心之前，在葛印卡老師於印度之外傳授內觀之前，內觀通訊卻已在協助西方學員保持連繫，可以知道課程時間表，可以在漠視正法的文化中持續得到策勵而不停的修練。它長久以來在蓬勃發展的法務上稱得上是唯一的國際通訊和基金的儲藏庫。它總是準時地，從容地來到我們的郵箱或電子郵筒中，但它卻是從千辛萬苦中熬出來的。

願所有為內觀通訊不停發行 100 期而努力的人士及從中得益的人士們的功德與大家分享。願這份刊物再千百期的發行下去。

www.spiritinbusiness.org 網頁。

葛印卡老師親臨行政人員十天內觀課程

有些與會者可能希望親身體驗內觀，為此，葛印卡老師答應親臨一個為商業、政府及其他行業行政人員開辦的十天內觀課程。這些領袖的影響很大，印度的經驗顯示，一旦這個社會階層的成員開始修習的話，他們就能成功地向社會其他範疇傳播內觀。詳情可在 www.executive.dhamma.org 網頁下載或寫信到 Executive Course Registrar, c/o VMC, 386 Colrain-Shelburne Rd., Shelburne, MA 01370, U.S.A., 或致電(413) 625-2160。

葛印卡老師訪北美

由 2002 年五月初開始，「商業中的靈性」會議及十日課程完畢後，葛印卡老師將出訪美國及加拿大。此行提供一個獨特的機會，讓修習者可以舉辦有葛印卡老師本人出席的本地活動。我們將為葛印卡老師及其隨行者提供一輛大型的汽車居所，以省卻長途飛行的費用和勞累。不過，最大的優點，是讓葛印卡老師有機會到較偏遠的地方演講及訪問修法的群體。

詳細的日期還未訂定，不過，此行大多會於五月初自麻省開始，至七月初回到麻省結束。老師會先南下，然後往西岸，北上加拿大，最後經加拿大及美國北部返回美國東岸。當然，

所有計劃最後都受制於無常。

一個組織結構已成立，為此行作準備。一個諮詢委員會負責主理整個旅程，以及統籌其下之委員會。已成立的包括行程、媒體及財政委員會，將向各地區組織者發放指引、物料和支援。為了進一步提供協助，將有一個提供最新發展的電郵佈告服務。

要加入這個服務名單，請向 tour-announce-subscribe@na.region.dhamma.org 發一個空白電郵，或上 www.dhara.dhamma.org/os/na-tour 網址；用戶名稱：oldstudent 密碼：behappy。

捐款支持

為了葛印卡老師這次出訪能發揮最大的好處，傳媒委員會

打算做最廣泛的宣傳。為使這次訪問旅程能成功進行，一個專業宣傳專家的服務是不可或缺的。聘用這類專家的費用不菲，而依照我們的既定政策，現存的課程及中心費用是不能用作他途的。舊生向課程及中心所作的捐款只能作開辦課程之用。因此，我們成立了一個新的媒體支援基金，以支付葛印卡老師的全國演講，以及在旅程中盡量擴大媒體覆蓋之用。

與課程及中心捐款不同，媒體支援基金可接受舊生及非學員的捐款。

希望支持這計劃的朋友，請將捐款寄往 386 Colrain-Shelburne Road, Shelburne, M 01370, 請註明收款人為 Vipassana Newsletter (Media Support Fund)。

問與答

問：大部分修習者似乎都能夠掌握靜坐的技巧。他們不斷參加課程，很多還能夠達到全身通暢流動的境界。但是他們的智慧卻沒有在行為方面呈現出來，要他們進步，是否需要更多的開示呢？

答：不，這些人就算參加一百個課程也不會有幫助的，因為事實上他們並沒有掌握這個技巧。正確的技巧是：當你有愉悅的感覺時不要洋洋得意，而當你感覺到不快時也不要沮喪。如果他們沒有改變，這是因為他們只不過是在玩一個感覺上的遊戲：愉悅的時候洋洋得意，不愉悅的時候心情沮喪，而他們也繼續不會獲得任何利益。所以，要正確地了解這個技巧。無論感覺是愉悅與否，你的了解都應該是如此：我感覺的一切都是 *anicca*，無常轉變。對一些不斷轉變的東西作出反應是毫無意義的。相反，你要以平等心去作觀察。如此一來，你就在正確地修習，而轉變就會在你的日常生活中呈現。

問：感受是什麼？

答：你身體上的任何感覺都叫做感受。

問：為什麼我們會有感受？

答：因為我們活著，心和物質，*nāma* 和 *rūpa* 是一起運作的。沒有 *nāma*，沒有心的話，就沒有感覺。一個沒有生命的身體是沒有感受的，這條柱子感覺不到感受。只要有生命就會有感受。

問：什麼是平等心？

答：當你對感受不去作出反應，你就是在體驗平等心。

問：你說不作反應是什麼意思？

答：對愉悅的感受不生貪愛，對不愉悅的感受不生厭惡，如此就是不作反應了。

問：什麼叫全身通暢流動？

答：其實沒有什麼東西在流動。在流動的只是你的心識，因為沒有任何障礙，所以它可以由頭至腳、由腳至頭快速地移動。這時不再有任何盲點或粗糙、堅實的感受，有的只是同一類型的、非常微細的振盪。你的心識輕易地移動，感覺就像在流動一樣。重點是要明白，無論有粗重的或微細的感受，你都要保持平等心，不要對粗重的感受作出厭惡的反應，不要對愉悅的感覺作出貪愛的反應。

國際內觀中心活動報導

Dhamma Tapovana 的 60 日課程

在 Dhamma Giri 毗連的 Dhamma Tapovana 是首座特為舉辦長期課程而建的中心；第 2 期工程已完成，有 100 間獨立房間可供使用，靜坐小室亦已完工。飯堂及洗手間擴建工程亦在進行中，將動工興建第 3 期 70 多間單人房。

最近的 20 天課程，便於新落成的 Dhamma Tapovana 舉辦，是首次的男女混合長課程。首次在 Dhamma Giri 以外舉辦的 45 天課程，已於今年 7、8 月在此完成。

從未開辦的 60 天課程，於本年 1、2 月舉行，由葛印卡老師親自指導。此課程祇為老師或已完成兩次 45 天課程的資深助理

老師而設。

牢關內觀在衛星頻道播放

得獎記錄片，牢關內觀 Doing Time, Doing Vipassana 記錄 1994 年 4 月在印度德里著名的 Tihar 監獄舉辦的內觀課程經過，現在可在不同的衛星網絡收看，電影出品人最近與 World Link TV Network 簽約，此全國衛星頻道經營 DirecTV 及 THE DISH Network，頻道遍佈至美國一千六百萬家庭。

自 8 月中，電視台已經常播放牢關內觀，每六小時重播一次，每次播放後，電視台收到大量正面回應，觀眾可在其網址 www.worldlinktv.com 查閱。

香港課程資料及日期

2002年內觀十天課程日期： (第20期) 3月15至26日 (第21期) 3月29日至4月9日
(第22期) 4月24日至5月5日 (第23期) 7月27日至8月8日 (第24期) 9月25日至10月6日
(第25期) 10月8至19日 (第26期) 11月6至17日 (第27期) 12月14至25日

內觀三天舊生課程：(只供舊生參加)

2002年4月11至14日 2002年9月19至22日 2002年12月26至29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，請瀏覽此網址)

聯絡人：鄭淇楊先生 Paul Cheng 電話：2770-4770 傳真：2770-8287 E-mail: paulcheng12@ctimail3.com.

周兆燊先生 Albert Chow 電話：2671-7031, 9480-0735 傳真：2623-2551

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，幸未接獲地主收地通知，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，現希望各同修積極與身邊好友及家人分享內觀十日課程，令更多人得到內觀的益處，體驗真正的安詳、和諧和快樂，並可惠及有情眾生。

香港內觀近期活動

1) 集體靜修(Group sitting)，詳情如下：

上水坑頭內觀靜坐中心 (一天自修靜坐) - 每月的第二個星期日，由上午10時開始至下午約4時止。如有興趣者，可於靜坐結束後一起參與營地清潔工作。歡迎舊生踴躍參加出席。參加者需自備素午餐及於早上10時前準時到達中心。

香港區 - 由王漢超先生提供，地點於香港渣甸山布思道4號，聯絡電話：9095-0759，逢星期四晚上7時15分。

九龍區—由翁靄雯小姐(Zina Yung)提供，地點於清水灣香港科技大學高級員工宿舍19座4B，聯絡電話：2358-1961 / 9371-0665，逢星期六下午3至5時。

2) 法工服務：事務長(Course Manager)、法工及翻譯(為本年上述將辦的十天課程)葛印卡老師經常指出法工服務對修行是非常重要的。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。希望舊同學們踴躍參加法工服務，法工及翻譯當值時間可安排

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。

分段，並請與周兆燊先生(電話：9480-0735)，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2623-2551或電郵至 info@hk.dhamma.org

回條

致：香港內觀靜坐中心

請於 加 X 示意

本人是曾參加第____期(____年____月)的舊生，姓名_____電話_____

決定報名參加第____期____年____月____日至____年____月____日的十天課程

決定報名參加____年____月____日至____年____月____日的三天課程

本人願意捐助_____元，隨函附上支票乙張

(銀行_____ No. _____)抬頭：香港內觀靜坐中心有限公司

或 HONG KONG VIPASSANA MEDITATION CENTRE LIMITED

回郵地址：_____

決定參加內觀課程的舊生須填妥此回條，郵寄到上水坑頭通訊處，中心自有專人郵寄報名表格給舊生。

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

STAMP

印刷品
PRINTED MATTER