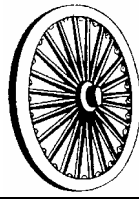


內 觀 通 訊



2004 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
通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號 Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong
www.hk.dhamma.org

Tel 電話：(852) 2671 7031 Fax 傳真：(852) 8147 3312
Email: info@hk.dhamma.org Website:

感恩紀念會

以下是近期去世的幾位內觀老師及助理老師。

內觀老師：

拉斯美.納拉揚.拉提先生 (Mr Laxmi Narayan Rathi)
波啟拉.甘地醫生 (Dr Bhogilal Gandhi)
古穆.斯杜先生 (Mr Gurmukh Sidhu)

助理老師：

基塔德維夫人 (Mrs Geetadevi Chowdhary)
保羅.別梅先生 (Mr Paul Blamey)
他們無私地為法服務，過著充滿法的典型生活。
他們過去這種生活方式，將繼續成為激勵後人的榜樣。

idha nandati pecca nandati,
katapuñño ubhayattha nandati;
puñña½ me katanti nandati,
bhiyyo nandati suggati½ gato.
- Dhammapada 18

行善的人，今世歡喜，來世歡喜，兩處歡喜。
想到：「我修了福」，這一世他歡喜。
當他往生善界時，將更歡喜。
願他們快樂，安詳及得以解脫。
- 法句經 第 18

正思維、正語和正業的佈施

(以下葛印卡老師的訊息，討論歐洲第一個中心 – Dhamma Mahi – 的開幕。它在 1988 年 6 月法國版內觀通訊 – Nouvelles de Vipassana – 出版)

在歐洲，內觀的時辰已經來到了。多年來，法國及鄰近國家的忠實學員辛勤地工作，務求法得以普及。現在隨著這個中心的購置，學員的努力終於得見成果。看見你們工作的美好成績，我深感愉快。

一個中心的成立，標誌著法的增長過程中的一個新階段。我們要明白它的意義。

內觀靜坐中心不是一個公社，容讓一個教派的成員遠離世間、根據他們自己獨特的規範而聚居。它不是一個為自己成員享樂而設的俱樂部。它不是舉行宗教儀式的神廟，也不是一個社交場所。相反，中心是一所學校，它只教一個科目，就是法，即生活的藝術。所有到來中心的人，無論是來靜修或者是服務，都是來接受這教導的。

你要保障法的力量和純淨，就要跟隨所有中心共同遵守的紀律。紀律維持得愈嚴謹，中心就會愈健全。根據這紀律，很多日常的活動是被禁止的，不是因為這些有什麼不對，而是對一個內觀靜坐中心來說並不合適。要記著，這是你國家裡唯一可以學習這種內觀的地方。紀律是保存 Dhamma Mahi 這個獨特目標的方法。小心地守護它吧。

你要在這裡建造法的殿堂，其根基就是 sila (戒—道德的操守)。要知道，守戒是內觀課程首要的一步，因為沒有它，靜修功夫就變得很疲弱。同樣重要的是，所有在中心服務的人也要小心地恪守五戒。法的主導地位已在 Dhamma Mahi 建立起來。從今以後，此地不應有殺生、偷盜、淫邪、妄語、服用麻醉品等行為。這樣就能營造

一個平靜、祥和的氣氛，有利於自我淨化的工作。

有了戒做穩固的基礎，自我淨化的修習就可以進行。記著，這是中心最重要的工作：它是首要的、最後的、也是從來如此的。所有來到中心服務的人，就算只待上幾個小時，也不能忽略他們靜修的責任。這樣，他們就會鞏固法的氣氛，並支持其他修習者。

這中心當然並非歐洲唯一修習靜坐和佛陀教導的地方。但它是唯一弘揚佛陀教導的這種傳承、這種內觀的地方。你們要確保這中心任何時候都服務於這個目的。

這技巧最後的重要部分是 metta (慈心)，這也是所有來到中心的人，無論是來靜坐或服務的，都要修習的功課。要使靜坐或服務能產生利益，你必須心懷喜悅地、無私地、充滿愛意地去進行。無論你做什麼，許願眾生能憑藉你的行為而得到快樂。時刻帶著慈心去歡迎別人 – 無論是修習者或訪客 – 蒞臨中心。使此地充滿著愛和善念的震盪，讓所有到來的人都感到身處祥和的聖地。

靜修的法施

(引自 1982 年 3 月 14 日在 Dhamma Thal 為啟建佛塔而作的講話)

幫助他人的方法有那麼多種。可以用體力幫助，可以透過說話幫助。有錢的話，也可以作捐助財富。這些都十分重要；但是，最佳方法，還是透過靜修去幫忙。

舊生在這地方靜修得愈多，他們的努力對大眾的福祉就會產生更大的作用。烏巴金老師在世時，他有這麼多學

生達到涅槃的境界，他們在任何時候都可以體驗這境界，而體驗時間的長短亦隨他們的意願。你可以問：他們如何報答法、中心和他們老師的恩典？其他人或許會以力、財富或其他種類的佈施為報。不過，對這些大修行者來說，正確的報答方法是每週起碼到這地方一次，坐在修習室內一個小時，然後進入涅槃。這是如何大的服務啊。整個中心會充滿著這些法的震盪。修習者所散發的法的震盪，其強弱會視乎每個人修習的長短或他達到的階段，但無論如何，所有正確的努力都會利益每位到來中心的人。

為學員建造修習室本身是個大功德。不過，每位靜修者能每星期都來修習是更大的功德。這就是我們靜修的佈施。就是我們靜修所產生的震盪，使這地方淨化，使它成熟，從而使未來的學員修習時得以事半功倍。每個人都要用功，努力去對治自身的雜染。不過，如果週圍環境充斥著法的震盪的話，這些努力會來得較易。相反，如果中心的震盪不夠清淨的話，它會阻礙進展，使學員更難面對自身的雜染。它會阻礙學員正確的用功。如果學員受到清淨無染的法的震盪所保護的話，他們會獲得莫大的力量、莫大的助益。

靜修者應該產生內在的慈心。我們到中心來修習，當然會利益自己。同時，我們很難說多少人會因著我們的修習、我們的努力而得到好處。數個世紀的人會得益。人們會自動地被吸引到一個有法的震盪的地方來。只要清淨的法得以維持，人們就會來。數世紀以後，人們還會來這裡靜修，因而得到利益。

發展我們波羅蜜的法施

(由葛印卡導師的一位助理導師撰文)

十道波羅蜜是人的一些良好質素，作用在於逐漸消融自我，讓我們得證涅槃。當我們花時間在一個中心修習和服務時，我們的波羅蜜會增強，而我們的法的力量就會增長。反過來看，我們內在的法的力量，對中心發展法的氣氛也會有所助益，使後來者較易在法中增長。

- (1) Dana (佈施)：這是施予的質素。我們給予中心的餽贈包括：正確地修習，時刻專注於感官的感覺，不作判斷、身處中心時絲毫不苟地持戒、慈心的修習和發展、利益他人的服務、以及財物上支持，使將來的學員有一個良好的修習地方。當我們在中心幫忙時，我們一心想著有很多學員會因著我們的努力而得到法或在法中成長。這些努力就是我們對一個中心的佈施。
- (2) Sila (持戒)：這是道德的質素。身處中心時我們絲毫不苟地持戒。我們嚴謹地保持性別分隔。激情是我們最深刻的習性反應，我們不願意讓這種震盪擾亂一個中心。我們努力保持正語。粗暴的說話、謊言、謔言和閒話有損我們在中心所努力建立的清淨。持戒清淨所產生的震盪歷代不衰。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (3) Nekkhamma (捨離)：這是捨棄的質素。在中心生活時我們會錯過家居的舒適。不管我們個人的喜好如何，我們嘗試學習安於所有。我們犧牲個人時間和在家人的樂趣去幫助中心的事務。在中心住上一段

時間、謙遜地接受前人給我們的施予，我們發現自我會消融而對人的慈悲會增長。這是我們對一個中心所作的佈施。

- (4) Panna (智慧)：這是從體驗而來的智慧。當我們時刻以平等心保持覺知，我們會逐步發展我們的智慧。我們見到沉浸於負面情緒、執取、躁動不安、恐懼和疑惑這些有害習性所產生的反彈心及其無明。我們見到愛取的痛苦。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (5) Viriya (精進)：這是正確用功的質素。我們應該努力去發展健全的習性，盡力以平等心去觀察與有害習性關連的感覺，讓它們自己消耗淨盡。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (6) Khanti (忍耐)：這是忍耐的佈施。有時中心會有困難出現。當我們處身其中時，我們需要修習很深的忍耐力。我們要對感覺保持覺知，不去作反應，不去判斷，嘗試使我們的心充滿和諧與慈心。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (7) Sacca (實相)：這是真理的質素。內觀指觀照真理，看見如實的狀況，體悟到在深刻的層次中沒有一個永恆不滅的我。所謂「我」如長河，只是一道不斷變化的舊習性的川流。它看似不變，但只要我們時時刻刻、年復一年地觀察自己，看到自己不斷變遷的本質，慢慢地我們對「我」這個根深蒂固的信念就會瓦解。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (8) Adhitthana (堅毅)：這是堅定決心的佈施。有些時候我們在中心修習遇上困難。我們的專注力差；我們的躁動和不適感異常地強烈；風雨交加。但如果我們堅定地用功，不斷地回到對感覺的觀察，我們是會成功的。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (9) Metta (慈心)：這是慈愛的質素。我們愈是正確地修習和服務，我們的慈心會變得愈純淨。我們的心充滿對別人獲得解脫的願望。我們不吝嗇地分享我們修習所得來的功德，心裡想著：「願一切眾生，無論是人或非人、有形或無形、大或小、近或遠，都分享我從法所得的功德。願他們快樂，願他們都得法，願他們都安祥，都從他們的痛苦解脫。」我們在思維上追求別人的福祉，同時以種種方法為他們謀求利益。這是我們對一個中心所作的佈施。
- (10) Upekkha (平等心)：這是平等心的質素。這是心的最高質素，是心真正的清淨。通過經年累月地不斷修習觀察，我們開始看見我們心與身的無常性質，看見我們的心，其狀態與思維，以及身體及其所有的感覺如何不斷地變化。正正是通過對這變化的不間斷的體驗，我們開始明瞭到潛藏於所有無常事物中的苦惱的種子。我們看到我們沒有任何可以執取的東西。我們瞭解到在一個深刻的層次中並沒有一個恆久不變的、實在的「我」。這個根深蒂固的「我」的信念瓦解，而我們的平等心會進一步深化。我們對無常、苦和無我的瞭解會增長，而我們會充滿對所有眾生的慈心和悲心。我們會對所有眾生產生同理心的喜悅，和對眾生的一種深刻的平等心。這是我們對一個中心所作的佈施。

問與答

以下是與葛印卡老師的問與答，於2001年7月3日錄于泰國 Dhamma 3/4bh±中心。

問：為什麼您如此重視觀察自然，普通的呼吸？

答：因為是佛陀如此要求你。佛陀非常清楚一個人必須如實觀察呼吸的實際情況 -- yath±bh³ta。若呼吸是長的，你了知“呼吸是長的”。若呼吸是短的，你了知“呼吸是短的”。這就是如實了知，yath±bh³ta。如果你刻意使呼吸不自然，去控制它，你就會將更多的注意力放在依自己所要的呼吸方式來改變呼吸。你的注意力將不會安住在如其本然的實相（事實的實況）上，而是安住于你所創造出來的某種心或物的現象上。因此我們強調必須要無時無刻觀察自然的呼吸 – 自然的吸進，自然的呼出。如果是長息，就只是專注了知它是長息，千萬不要把它弄成短息，如果它是短息，就只是專注了知它是短

息，千萬不要把它弄成長息。如果它是經過右鼻孔，那麼就只是觀察它是經過右鼻孔。如果它是經過左鼻孔，就只是觀察它是經過左鼻孔。當它經過兩個鼻孔，只是觀察它在兩個鼻孔中流過。

如此，你即是跟著覺悟者的指導去做了。千萬不要去干涉自然流動的呼吸。當你發覺心過於散亂而導致你無法感受到自然的呼吸時，那你可以蓄意稍微加重一點點呼吸幾次，就只是幾次有意識的呼吸，以便你能把心帶回到繼續觀察呼吸上。你必須緊記你的目標是感受自然的呼吸。無論它是如何的輕柔，如何的微細，你一定要能覺知，感受到它。那就是我們要達到的目標。

國內內觀課程

各位同修：

為了在中國大陸弘揚佛法，我們計劃在三個不同的道場舉辦二十五個內觀課程，將來可能還有更多的需求，這全都需要助理導師及法工。

我們計劃將這些課程開放給西方的修習者、助理導師及法工，因此我們需要具雙語能力的舊生擔任翻譯。如果沒有翻譯員，我們便不能接納外國學生，也不能任用外國助理導師及法工，現在我們還沒有足夠的中國導師應付此需求。

假如你懂華語及英語，並且是內觀修行的舊生（你曾成功地完成葛印卡老師或其助理所領導的十日內觀課程），而你又決意不計回報，幫助其他人接受正法的話，請參看以下的課程計劃，選擇你想參與的一項，電郵或致電 Irene Wong。你也可提出計劃以外的時間。

Irene 的電郵地址：irengreg@netvigator.com

電話/傳真：(852) 2987 7379

手機：(852) 6198 6798 (Irene)

為法服務有很多益處，你可以積累大量的波羅蜜，助你增長智慧。你還可將所學的法應用於日常生活中，並且得到助理導師的親近教導及護持。尤其擔任翻譯員的時候，你可聽到學生的提問與導師的回答，這經驗有助於你較深入地瞭解正法。

我們亦尋求能在中國長期逗留的法工，能連續擔任四個或以上中國課程的法工，我們可以考慮支付旅費。

歡迎你中國的親友參加以下課程。

獻一切慈心

Philix Lee (李懷光老師)

福建省福鼎市管陽鎮極樂寺

聯繫人：福鼎市資國寺賢志法師 手機：13805971111

林臻 電話：0593-7826715 傳真：0593-7815106

管陽鎮極樂寺內觀中心

電話：0593-7638006 (2004年3月份開通)

聯繫人：林臻、羅懷澄先生

交通貨料：

從福鼎市長途了汽車站乘到管陽鎮的汽車 40 分鐘到管陽鎮，下車後步行 20 分鐘或乘當地小車到極樂寺。

*歡迎外國導師的課程

日期	詳情
3月10日 - 3月21日	十日
3月24日 - 4月4日	十日
4月6日 - 4月17日	十日
4月19日 - 4月28日	*四念住
4月30日 - 5月11日	十日
5月13日 - 5月24日	十日
5月27日 - 6月7日	十日
6月9日 - 6月20日	十日
6月23日 - 7月4日	十日
7月7日 - 7月18日	十日
7月21日 - 8月1日	十日
8月5日 - 8月16日	十日
8月18日 - 8月29日	十日
9月1日 - 9月12日	十日
9月15日 - 9月26日	十日
9月28日 - 10月9日	十日
10月10日 - 10月21日	十日
10月23日 - 11月1日	*四念住
11月3日 - 11月14日	十日

新疆自治區烏魯木齊（正進行內部維修，百分之九十肯定）

7月5日 - 7月16日 十日 只招收中國學生

7月18日 - 7月29日 十日 只招收中國學生

地址：新華北路 39 號成功廣場 電話：0091-7796639

河北省石家莊鹿泉市極東寺（修建中，初擬日期）

8月5日 - 8月16日 十日

8月18日 - 8月29日 十日

9月1日 - 9月12日 十日

9月15日 - 9月26日 十日

交通資料：

從石家莊市火車站乘 9 路或從紀念碑乘 114 路公共汽車

到西王客運公司站下車，轉乘到井陘礦區方向的中巴車（行程約 15 分鐘）到卻莊下車，步行約 1 華里到極東寺。

國際內觀中心活動報導**新中心的成立****Dhamma Va¹hana**

美國加州南部內觀信託人協會（以下皆簡稱為內觀協會）購置了土地與建築物及成立了新的靜坐中心。它是在加州 Twentynine Palm 的一個極荒蕪的城市，靠近約書亞樹國家公園。葛印卡老師替此新中心取名為 **Dhamma Va¹hana**，意思是「在法中成長」。

此 154 英畝的房地，距離洛杉磯的東部須約兩個半小時的行程，距離聖地牙哥北部須兩個半小時的行程，距離拉斯維加斯的西南部須兩個半小時的行程。它的設備包括一間 3,000 方尺的房子和一間 950 方尺的外屋。它的地勢逐漸往下斜，長長的沙漠遠景一直延至北方和西方。

現有的結構將會重新改造成一所能容納 20 至 30 位學員的臨時小中心。協會計劃在籌募了足夠的資金後，在較高的地段建立一座能容納大約 170 位學員的永久中心。

徵購此中心緣起於法迅速成長的加州南部。協會在過去幾年以租用的方式舉辦了三個十日課程。所租用的場地離目前的新中心有 11 英里，大約共有 500 位學員參加了課程。

若舊生們意願捐獻或借貸建立 Dhamma Va¹hana 中心，可將款項寄至 Southern California Vipassana Center, P.O. Box 4275, Redondo Beach, CA 90277-1762，或聯絡 Maria Sutherland，電話：(818) 882-5667 或電郵至 mail@sutherlandphotodesign.com

Dhamma Dh[±]n²

一間新的內觀中心在泰國曼谷成立了。地點是在寧靜的住宅區。它的面積略為超過 3,000 平方公尺，距離 Don Muang 國際機場約 20 公里，葛印卡老師為這中心取名為 Dhamma Dh[±]n²，即「法之城」。

它的設備包括一間能容納 150 位學員的法堂，一間老師寮房，數間能容納 60 位男女學員的宿舍，一間食堂，一間廚房及事務長宿舍。

欲瞭解更多詳情，請寄電子郵件至 <preecha@sq.co.th> 或 <vipthai@hotmail.com>。

Dhamma Mariy[±]d[±]

委內瑞拉（南美洲北部）終於購置了一座場所，成立第一間內觀中心。地點位於鄉村地帶，距離 Merida（在安第斯山脈的一座大學城）大約一個半小時的行程。

此產地大約有 10 公頃，備有電源及水供和一座貯藏庫。從這裏有路銜接它到主要的道路。由於此區域的天空非常蔚藍，其附近有一個小鎮名叫「阿蘇利達」（Azulita），「阿蘇」（azul）是西班牙文，意思是「藍」。

葛印卡老師替這新中心取名為 Dhamma Mariy[±]d[±] 即「法的紀律」。

但願在不久的將來，捐獻將足夠開始動工建立中心。

欲知更多有關新中心或捐獻之詳情或欲提供建築之服務，請聯絡委內瑞拉內觀中心 <info@ve.dhamma.org>

Dhamma Surinda

在 Gujarat 之 Surendranagar 新成立的內觀信託協會徵購了五英畝的地。協會計劃再購置隔壁鄰接的土地（一英畝售價 6 萬 5 盧比），以建造一間小法堂。在這期間，每星期天的靜坐共修將會在一個在建築場所範圍的帳篷內進行。葛印卡老師替此新中心取名為 Dhamma Surinda。

舊生/靜修者若欲協助，請聯絡：

- 1) Karunaben Mahasati, 10, Bankers Society, Near C U Shah English School, Surendranagar 363002. 電話：02752-242030；或
- 2) Navin Bavishi 醫生，聯絡電話：232564。

向以色列的中心邁進

以色列內觀協會已經找到了一個適合成立中心的場所，目前正嘗試欲購置此地。

這 25 英畝地位於隱蔽的山崗，距離特拉維夫（Tel Aviv）和耶路撒冷只需一小時的行程。現有的設備包括有五間大樓及所需的基本設施。

在以色列，以個人名義出售的土地是非常稀有的。由於這地產屬於個人，在購置土地和申請成為靜坐中心用途的過程中，協會不必面對一些一般上需面對的繁瑣的公程式。

賣方開價是美金 875,000（八十七萬五千），加上額外的稅金費用和必要的建築費，協會估計建設中心成本需花費大約美金 1,250,000（一百廿五萬）。以當地的標準來說，這數目是非常合理的。

在以色列，修習內觀的熱忱持續濃厚。即使是整年不斷的都有課程，每期仍有一批申請學員無法被錄取而需進入候補名單。在這充滿鬥爭，受盡折磨的土地上，很多人渴望能找尋內心的平靜。很不幸的，目前的經濟困境導致籌款購置產地已成為一大挑戰。然而，當地的舊生/靜修者都盡力而為，決不錯失此良機。

欲知更多詳情或給與協助，請聯絡以色列內觀協會。聯絡電話：972-3-612-9811，或電子郵件至：

ivt@netvision.net.il，或遊覽網址

<<http://www.il.dhamma.org/os/center/centerForm-eng.asp>>。

香港課程資料及日期

內觀十天課程：(新生或舊生)

(第 38 期) 4 月 1 日 ~ 4 月 12 日	(第 39 期) 5 月 19 日 ~ 5 月 30 日
(第 40 期) 6 月 23 日 ~ 7 月 4 日	(第 41 期) 8 月 4 日 ~ 8 月 15 日
(第 42 期) 9 月 22 日 ~ 10 月 3 日	(第 43 期) 10 月 20 日 ~ 10 月 31 日
(第 44 期) 11 月 17 日 ~ 11 月 28 日	(第 45 期) 12 月 22 日 ~ 1 月 2 日

內觀舊生課程：(只供舊生參加)

5 月 9 日 (一天)	7 月 23 日 ~ 8 月 1 日 (四念住)
9 月 5 日 (一天)	11 月 4 日 ~ 11 月 7 日 (三天) 12 月 5 日 (一天)

備註：參加四念住課程之舊生必須符合下列條件：

- 1) 完成由葛印卡或他指派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；
- 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）。

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

香港內觀中心電話：2671 7031

傳真：8147 3312

電郵：info@hk.dhamma.org

網址：http://www.hk.dhamma.org

內觀中心英文網址：http://www.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，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，現呼籲各同修積極與身邊好友及家人分享內觀十日課程，令更多人得到內觀正法的益處，體驗到真正的安詳、和諧和快樂，並可惠及有情眾生。

香港內觀近期活動

1) **徵求法工**：事務長(Course Manager)、法工、翻譯及廚房法工（為本年上述將辦的十天課程），尤以事務長、廚房法工需求最殷切，上任前均會安排工作簡介會。葛印卡老師經常指出法工服務對修行的重要性。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。我們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分段。請與廖文山先生（電話：9460 1059）聯絡或電郵至 info@hk.dhamma.org。

2) **集體靜修(Group sitting)**，詳情如下：
上水坑頭內觀靜坐中心（自修靜坐）- 每月的第二個星期日開放，時間由早上 9 時 45 分至下午約 4 時止（課程進行中除外），歡迎舊生蒞臨作自修靜坐。如有興趣者，可於靜坐結束後一起參予營地清潔工作，歡迎舊生踴躍參加出席，參加者請自備素食。

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。

- 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 8147 3312 或電郵至info@hk.dhamma.org