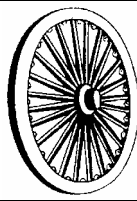


# 內 觀 通 訊



2006 年 11 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

upanīyati jīvitamappamāyu,  
jarūpanītassa na santi tānā.  
etaṃ bhayaṃ maraṇaṃ pekkhamāno,  
lokāmiṣaṃ pajahe santipekkho 'ti  
-Samyutta Nikaya II .19

生導死壽短 老導無庇護  
觀死此恐怖 棄欲希寂靜

~ 雜阿含 II .19

## 實現正法之夢

- 自葛印卡老師 -

以下是摘自葛印卡老師在孟買世界大佛塔的主塔內，所主持的第一次 1 日課程時的演說，時間是 2006 年 3 月 19 日  
(此稿件摘自興地原文)

看到如此大規模的內觀家庭的聚會，我心中充滿了快樂。未來，在這座雄偉的圓頂下，數千人將會聚在一起靜坐。我已經瞥見了如此的遠景。佛陀說“Samaggaṃ tapo sukho”，「聚集在一起靜坐，就會帶來快樂。」真是充滿無比的快樂。

這是一塊靜坐的土地。每當我來到此地，我的心裏就充滿了快樂。當這塊土地被捐獻時，我並不是完全清楚。但是後來每次我來到此地，心中就生起堅強的信心，這是一個適合靜坐的地方。許多聖人在附近靜坐。因此這塊土地吸引了我們所有的人。這塊土地具有非常的吸引力。

在這裏曾經發生過一件事，在我眼前呈現：有一個叫 Punna 的當地人到舍衛城做生意，在那兒他遇見了佛陀。很幸運地，他學了內觀，並在正法的道路上獲得很快的進步。生意對他固然重要，但是，他會不禁的這麼想：「這是一個多麼殊勝的教義，但在我居住的地方卻沒有人知道。甚至沒有人知道有這麼一個可以讓人從生死輪迴中得到解脫的方法。如果大家都能學習與練習這個方法，他們也會獲得同樣的益處。」他滿懷熱忱地去找佛陀說：“世尊，我請求您的許可，讓我回到我的家鄉宣揚佛陀的教義。請容許我向大家介紹內觀法。”

佛陀微笑著說：“你是否知道在你家鄉的人們會強烈的反對你？他們都會辱罵你。到時你會怎麼做？”

「世尊，我會雙手合十並謙遜的說：“您真仁慈，真善良！您只是辱罵我，您只是說了一些嚴厲的話。其他人也許會向我丟擲石頭。您沒有對我丟石頭。您真是太仁慈了！”

“要是他們對你丟石頭，你會怎麼說？”

“我會雙手合十並如此說：“您真是太仁慈了！有人也許會生氣地用棍子打我。您只是對我丟石頭。您真是仁慈。”」

“要是他們用棍子打你，你會怎麼說？”

“我會雙手合十並如此說：“您真是太仁慈了！您只是用棍子

打我，別人也許會用劍攻擊我。您沒有用劍攻擊我。您真是仁慈。”

“要是他們用劍攻擊你，你會怎麼說？”

“我會雙手合十並如此說：“您真仁慈，真善良！這麼多人在世界上受苦。他們在極度的痛苦中選擇了自殺。您拯救了我，使我不至於犯下這個過錯。您真是慈悲！”

佛陀說：“很好！你在正法上已經成熟了，現在，你可以宣揚教義了。”

此處就是修習苦行的 Punna 宣揚佛陀教義的地方。在這裏所留下來的建築物及附近的洞穴與雕像，證明了這裏的居民都很樂意接受佛陀的教導。

當這座佛塔的基石安置好的時候，有人問我：“老師，您為何選擇這個地方？”

我回答：“我並沒有選擇這個地方，是這個地方選擇了我。”

這塊土地的偉大，這塊土地的純淨，它已漸漸地顯露了出來。附近曾經有個大港口，叫做 Supparakapattana。那是古印度時候的一個大商業活動中心，就像今日的孟買。有許多苦行僧在附近修持苦行。內觀開始傳播後，許多人都開始修行內觀。

今日也有同樣的情況。不僅是在印度，而是在全世界，人們都在聆聽內觀，他們接受了佛陀的話語。他們並沒有因此加入某個教派。重要的不是自稱為佛教徒，而是要修習內觀，實踐覺者所教導的八正道，實踐戒定慧，真正地從佛陀的教義中獲益。

佛陀的教義並不屬於任何階級、族群、種族或教派；而是宇宙共通的。大家都能接受它。今日，沒有任何宗教團體的信徒不曾參加過內觀課程。不僅如此，宗教團體的領導人與老師們也都來學習內觀。

我夢想有這麼一天，能有多達一萬人聚集在這座佛塔下靜坐。有些人自稱為印度教徒，有些人是佛教徒，有些是耆那教徒，有些是伊斯蘭教徒，但是他們都來修習內觀。他們都修戒定慧。這就是佛陀教誨的偉大。佛陀的教誨是宇宙共通的，是所有人適用的。

這座偉大的佛塔是一個代表我們深層感恩的象徵，一個直達天際的象徵。我的心感覺到了無比的決心，無限的感恩，感謝那些人以純淨的形式保存了佛陀的言語，也以純淨的形式實踐了佛陀的教導。



位於主塔北部的小佛塔

這座佛塔不是要讓人祈禱或舉行儀式或典禮的，而是要用來靜坐的。這是一個適合靜坐的地方。即使在過去，有許多聖人曾在這塊土地上靜坐！再一次，人們又在此靜坐，靜坐數百年之久。全體人類都將受益。

這一代的靜修者肩負著偉大的責任。實踐正法不僅是為了個人的利益，個人的解脫，而是為了全世界受苦的人們的利益—為了他們的解脫。讓自己的靜修成熟，以幫助其他人成熟。當正法再興起時，會為全體人類帶來偉大的利益。



大佛塔圓頂內部

佛陀解釋說，如果你以正確的意願幫助其他人，不帶有任何的意圖，只有幫助與服務的心意。你會想：“要如何才能幫助到其他人？要如何才能使他們獲得這個方法？要如何才能讓他們獲得利益？要如何才能使他們從痛苦中解脫出來？”

每個靜修者都要明白，“服務之道在於不求任何回報。我要如何幫助大家獲得利益？我要如何服務？我要如何讓越來越多人獲得利益？”這是正確的服務意願。

隨著幫助他人的心願，還有一種感恩之情。

感恩佛陀，他重新發現了這個方法，不僅用來幫助他自己，也幫助了其他許許多多的人們獲得解脫。」

感恩阿育王，他把這個方法傳播到鄰國而得以保存下來，因此這個方法雖然在印度失傳了，但仍然能在別的國家傳承下來。

感恩鄰國，謹慎地保存了這個方法的純淨。感恩鄰國的聖人們，傳承中的老師們，他們把佛陀的教義活生生地一直傳到今日。

感恩雷迪大師，緬甸的聖人之一，擁有超凡與先見之明。他告訴自己：“時間就快到了，這個方法必須回傳到印度。但是要怎麼做呢？必須做好準備。”

於是他訓練一位在家居士來傳授正法。感恩鐵吉老師，他成為正法老師的一位典範，並訓練了我的正法父親，烏巴慶老師。

烏巴慶老師也很清楚預言中的時間幾乎快到了。他說：“內觀的大鐘已經敲響了！現在內觀將傳播到全世界。”

由於這些老師們，正法回到了印度，開始傳播到全世界，造福許多人。

對於這些前人，讓我們感恩。對於仍然在等待正法的人們，讓我們發揮慈悲心，也就是服務而不求回報的心願。

願一切眾生都快樂！

欲知更多有關世界大佛塔的詳情，請流覽以下網址：

[www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org) or  
[www.vri.dhamma.org/general/global.html](http://www.vri.dhamma.org/general/global.html)

## 問與答

葛印卡老師的問與答

資料來源：取自各公開講座與開示

**1. 我的職業涉及不誠實的行為。我無法輕易的從事另一行業，我該怎麼辦？**

答：修習內觀，你的心將變得堅強。現在，你是你的心的奴隸，它時時逼著你做你不想做的事。透過修習內觀，你將獲得力量，使你很容易地從中脫離出來，然後，你會另謀其他對你有幫助且正當的職業。

**2. 你認為人生的目的是什麼？**

答：從痛苦中解脫出來。人類具有往內心深處，觀察實相，而從痛苦中解脫出來的奇妙能力。不好好利用這個能力即是在浪費個人的生命。好好利用它來過著一個真正健康、快樂的人生！

**3. 如何在日常生活中修持內觀？**

答：參加內觀課程，然後你將瞭解如何把內觀修持應用在你的日常生活中。如果你僅是上課程而不把它應用在日常生活中，那麼內觀將變成是一種儀式、禮儀或者是宗教典禮。這對你並沒有幫助。內觀是要在每天、每個時刻，過著美好的生活。

**4. 死亡之後是什麼？**

答：每個時刻人們都在誕生，每個時刻人們都在死亡。瞭解這個生死的過程，將會使你非常的快樂，並且你將瞭解死亡之後會是怎麼一回事。

**5. 生命的終極目標是什麼？**

答：生命的終極目標是此時此地。如果你一直期望未來的某種事物，但是現在卻無所得，這是一個幻覺。如果你現在已經開始體驗到安祥與和諧，那麼你將很有可能達到目標，除了安祥與和諧之外，別無它物。因此，現在就體驗當下這個時刻，那麼，你就確實在正道上了。

**6. 內觀和專注的分別是什麼？**

答：內觀不只是專注而已。內觀是時時刻刻對內在實相的觀察。你開發你的覺知和正念的能力。事物一直在改變，但是你保持著覺知--這就是內觀。不過，如果你只是專注於一個物件，而它可能是一個想像中的物件，那就沒有所謂會改變的事物了。當你有所想像，而你的心對它保持專注，你就不是在觀察實相。當你在觀察實相時，它是一定會改變的。它一直不斷地在變化，而你仍然覺知它。這就是內觀。

**7. 為什麼你會說清晨時分是靜坐的好時刻？**

答：早睡早起是個很好的習慣。這能使你保持健康。清晨時分對你每天的靜坐練習也是非常好的，因為在那個時候正是其他人都在睡覺的時間，整個氣氛都不會充滿著太多的貪愛。當人們醒來時，每個人就開始貪愛，這使你無法靜坐得很好。在清晨時分，當每個人在睡覺時，就正是靜坐的最佳時刻。

**8. 為什麼你這麼重視觀察正常的呼吸？**

答：因為佛陀要你這麼做。他非常清楚人必須觀察呼吸，因為這是一個如實知見。如果是長的呼吸，你覺知它是長；如果是短的呼吸，你覺知它是短的呼吸。這是如實知見。如果你使得你的呼吸不自然，你將會給予更多的注意力於依你的意願去改變的呼吸上。你的注意力將不會是在實相上，而是在你所創造的某種事物上。因此，我們強調它必須一直是自然的呼吸，自然的進來，自然的出去。如果是長的呼吸，你只是覺知它是長的呼吸，不要試圖把它變成短的呼吸。如果是短的呼吸，你只是覺知它是短的呼吸，不要試圖把它變成長的呼吸。如果是經過右鼻孔，那麼就觀察它是經過右鼻孔。如果是經過左鼻孔，那麼就觀察它是經過左鼻孔。當它經過兩個鼻孔時，就觀察它經過兩個鼻孔。那麼，你就是在

按照著覺悟者的指示用功。不要試圖干預自然呼吸的流動。如果你發現你的心正打著太多的妄想而使你無法察覺到自然的呼吸，那麼你可以幾次刻意地只是幾次，稍微加重你的呼吸，使你的心回到呼吸上的觀察。你必須切記你的目標是覺知自然的呼吸，無論它是多麼地輕柔、多麼地微弱，你必須能察覺到它，這就是你的目標。

### 9. 在練習觀息法時，為什麼你要我們把注意力放在鼻孔的入口處，上嘴唇以上的部位？

答：因為同樣的，這是覺悟者所給予的一個非常清楚的指示。在《無礙解道》（《經藏》中第12本《小部》裏）佛陀明確地說明，你必須覺知進來的氣息，出去的氣息及 mukhathis 嘴唇以上的部位。佛陀稱之為 Mukhanimitta 面相。在《無礙解道》和《分別論》（《律藏》裏的首兩本書中），非常清楚地解釋什麼是 Mukhanimitta 面相。意思是 Nasikagge 鼻子前端，鼻孔入口處的部位。此外佛陀也說，這必須是對於 Uttaroṭṭhassa Majjhimappadese 上嘴唇中間的部分的專注。Uttara 是指以上；Oṭṭha 是指唇；Majjhimappadese 是指中間的部分。在《大念住經》裏，佛陀說，在這裏建立你的覺知 Parimukham satim upatthapetva。Sati 是指覺知；parimukham 是指嘴唇以上的部位。佛陀是如此明確的指示。我們不能偏離他的指示。當你在練習時，你將會很清楚為何佛陀會選擇這個小部位。這個部位就是進來的氣息和出去的氣息都會經過的地方。進出的氣息都會觸及鼻孔的入口處及上唇以上的部位。這就是為什麼佛陀要你將注意力放在這裏。對那些擁有較長鼻子的人，氣息多會觸及鼻孔的進口處。對那些擁有較短鼻子的人，氣息通常會觸及上嘴唇以上的部位。所以他選擇了鼻孔的進口處 nasikagge，或上嘴唇以上中間的部位。

佛陀不要我們去想像氣息的進出，而是真正地去覺知它。當你在專注時，你可以在這部位感覺到氣息的接觸。

對於一個很新的學員來說，我們說倘若你去感受鼻孔內的氣息，那是沒問題的。但最終你還是必須在這範圍內覺知氣息的接觸。

為什麼呢？因為定 Samadhi，心的專注力，心一境性 citta ekaggata 是非常重要的。

對一個新學員來說，把注意力放在一個較大的三角範圍內，包括整個鼻子的部位是沒什麼大礙。但在一兩天內，學生就得依照指示觀察較小的範圍。這變得越來越清楚，當你在佛陀所指引的正道上逐步前進時，專注的範圍必須盡可能越小越好。

這也將變得清楚，專注的物件必須非常微細。這就是為什麼當你的心打著太多的妄想，你可以加重你的呼吸，但過後你

必須回到自然的呼吸上。當你的心變得專注時，呼吸將會變得越來越輕柔、越來越微細、越來越短。你無需費力，它會自然地發生。有時候氣息會變得那麼短、那麼微細、有如一條細線，就好像即刻從鼻孔出來，作了個 U 轉，又再次進入鼻孔中。因此，當專注的範圍很小，專注的對象是非常細微的，當你繼續不間斷地練習，你的心就會變得非常敏銳。

佛陀是智者 Sabbannu，他很清楚地知道一切。在這個部位有一個重要的神經中樞。當你的心很敏銳，而你能覺知這個範圍，你的心將變得如此敏感而使你開始在這個範圍內覺知到感受。練習觀息法及定的目的是為了能讓我們踏至下一步的內觀。內觀將不被稱為內觀，如果你沒能察覺任何感受。因此，佛陀很有系統地教導我們：先從小範圍的自然呼吸開始，然後氣息會變得越來越微細，心就會變得越來越敏銳，這個範圍會變得非常敏感，而你將開始覺知到感受。世界各地的人們，前來參加課程練習這個由覺悟者所教導的方法，他們在第二或第三天開始覺知這部位的感受。佛陀所教導的方法及指引的正道非常有系統。我們不要偏離他所教導的。回到為什麼我們要在自然呼吸上用功的問題，其實還有其他的方法，特別是在印度，有些是教導控制呼吸的方法，比如：調息法 Pranayama。調息 Pranayama 是深深地吸氣，然後停止一段時間；吐氣，然後停止一段時間。調息 Pranayama 有益於身體的健康。但我們練習內觀並不是要改善身體的健康而是要淨化我們的心靈。

有了這個目標，佛陀要我們以察覺自然呼吸來達到覺知感受的下一階段。調息 Pranayama，這個控制呼吸的方法並不適合，因為它是非自然的呼吸。

佛陀要我們觀察自然的呼吸，因為它能帶領我們到另一個階段 - 內觀。那些為了健康原因而想要練習調息法 Pranayama 的人，讓他們個別練習，不要把它與內觀混合。當你修持內觀，自然的呼吸是非常重要的，如實地觀察。

### 10. 在靜坐時，當缺乏意志力而使得怠惰成為障礙時，我該怎麼做？

答：發展你的意志力，頑強的意志力。如果你薄弱的意志一直造成你打斷每天早上和傍晚靜坐的決心，那麼就下一個堅定的決心，如果你沒能在早上靜坐一個小時，就不吃早餐。有多少天你可以不吃早餐呢？你就會開始每天練習靜坐。至於關係到怠惰或昏睡的問題，就得自我審查。如果引起怠惰的原因是因為缺乏睡眠，那先睡會兒，恢復精神才靜坐。但如果你發現怠惰是因為心的不淨所引起的，而成為一種障礙，那你就得克服它。你可以加重呼吸，在眼睛上灑冷水，站起來，走一走，想方法設法地，擺脫它。

## 國際內觀中心活動報導

### 法崗 2006 – 2007 年冬季課程時間表

印度的主要內觀中心 Dhamma Giri 法崗，及毗鄰法崗的長課程中心 Dhamma Tapovana 法的竹林，在每一年的冬季課程中，都吸引了世界各地許多資深的舊學員報名參加。

2006–2007 年冬季課程的時間安排如下：

### Dhamma Giri and Dhamma Tapovana 法崗與法的竹林：

2006 年 11 月 2 日至 11 月 17 日 — 老師自修課程

2006 年 11 月 18 日（星期六）至 19 日（星期日）— 法工及委員討論會

2006 年 11 月 19 日（星期日）上午 10:30am 至 11:00 am — 內觀研究院研審會

### Dhamma Tapovana 法的竹林：

2006 年 11 月 22 日至 2007 年 1 月 22 日 - 60 日課程

Dhamma Giri 法崗：2007 年 1 月 22 日（上午）至 1 月 24 日（傍晚）— 助理老師會議

Dhamma Tapovana 法的竹林：2007 年 1 月 28 日至 2007 年 3 月 15 日 — 45 日課程（同時進行的 30 日課程已取消）

注：在 Jaipur 齋浦爾，2007 年 2 月 2 日至 3 月 20 日舉辦 30/45 日課程

（Paul Fleischman）保羅弗萊許曼赴歐洲的演說之旅

在 2006 年 5 月，保羅弗萊許曼赴歐洲及以色列，為公眾及專業團隊舉行一系列的會議演說及講座。

保羅弗萊許曼是一位住在美國的精神病醫師、多才多藝的作



家及演說家。身為一名內觀老師，他肩負著為專業及西方人士講解內觀法門的重任。共有十四項活動已計畫在荷蘭、比利時、西班牙、英國及以色列推行。

欲知更多諮詢，請瀏覽 [www.events.dhamma.org](http://www.events.dhamma.org) 或聯絡於 [info@vpee.dhamma.org](mailto:info@vpee.dhamma.org) (歐洲內觀公開活動資訊)

### 為在 Dhamma Siri 的學員提供新設施

葛印卡老師曾說過，理想的靜修中心應備有供一百位學員個人專用的膳宿與關房。位於美國西南部，德克薩斯州 Dhamma Siri 的內觀中心，已具備此條件。

2005 年的秋季，隨著女學員宿舍的落成，參加的學員均有個人專用的膳宿。宿舍內共有 51 間附洗澡間的個人臥室。

2006 年的春季，Dhamma Siri 將呈現新的佛塔，內附約一百間供舊學員靜修

的個人關房。這座佛塔是依據 Dhamma Giri 法崗(主要的內觀佛塔)的模式而建，它是一座圓形的建築物，佛塔頂層的核心部份，備有八個學生關房及一個老師關房。底層附加兩圈環城約六十間的關房。

在第二層的中心位置，也備有一個老師關房，由 8 個學生關房環繞，外加一圈備有超過 20 間的環形關房。



位於 Dhamma Siri 的佛塔

內觀佛塔裏配裝中央熱能與冷氣設施，各關房還備有一個可供學員調節溫度的通風設備。佛塔中所有的地板，包括進口處的牆壁，都是用印度進口的大理石所建。位於對面男女入口處的牆壁，也



女生宿舍

將以大理石鑲嵌而成的法輪作為裝飾。在 2006 年 6 月 3 日，Dhamma Siri 將舉辦為期二十天的課程即是這座佛塔被使用的第一個課程，緊接著是在 7 月 19 日，以西班牙語及英語講解的 30 日課程。

### 設於 Venezuela 委內瑞拉的新中心

葛印卡老師給設於委內瑞拉的新中心取名為 Dhamma Venuvana, “法的竹叢”。它抵達加拉加斯首都約需九十分鐘，中心設置在森林與小農場的一個理想環境中。位於海拔四千尺以上，全年中等氣候。在 2006 年 4 月，中心開始舉辦課程，初期名額為五十名學員。設施將儘快擴展至提供至八十位學員的膳宿。

### 在 Caledonia 新赫里多尼亞的第一個課程

2006 年 1 月 18 至 29 日，在太平洋南部的 New Caledonia 新赫里多尼亞舉辦了第一個十日課程。課程在一所學校舉行，距離島上的主要城市 Nouméa 努美阿約 20 分鐘的車程。該課程由一組 7 位舊學員籌備，並提供法工服務。成功完成此課程的學員共 38 位。

### 在 El Salvador 薩爾瓦多的第一個課程

2006 年 4 月 5 日至 16 日的第一個十日課程，已在薩爾瓦多舉辦。課程有 26 名學員參加：22 位新學員、4 位舊學員，加上 3 位法工及助理老師。學員分別來自哥斯大黎加，瓜地馬拉，尼加拉瓜，巴西，加拿大，美國，比利時，及義大利。

### 在 Morocco 摩洛哥舉辦的第一個課程

計畫在摩洛哥這個美麗、富饒的區域—Marrakech 馬拉喀什，舉辦秋季的第一個課程，日期為 2006 年 9 月 20 日至 10 月 2 日。它能容納 30 個人(20 至 23 位學員，4 至 5 位法工)課程將以法語及英語進行。

### 在蘇門答臘的第一個課程

蘇門答臘是印尼的西部大島嶼，長兩千公里，跨越赤道兩邊。2006 年 6 月，近北的棉蘭市是舉辦第一個課程的地點，共有 35 名學生參加課程；其中包括了附近天主教堂資深的天主教修女。

第二個課程在不到一個月後舉辦，地點是在蘇門答臘南部的巴領旁市 (Palembang) 附近，同樣是天主教營地，該場地由當地的舊學員籌備。共有 38 位全程學員參加課程。新委員會已在兩個地點成立，以為將來的課程作規劃和籌備。

一組舊學員從附近的爪哇島飛至蘇門答臘，為這兩個課程服務。

自 2003 年開始，位於雅加達南部山區景觀的印尼內觀中心 Dhamma Java，已開始運作。最近的工程建設包括：備有浴室的 20 間個人臥室以及現有的大寢室已改建為較小的房間。



位於印尼 Dhamma Java 新落成的個人臥室

### 馬來亞內觀中心發展匯報

馬來亞新內觀中心正在建造中，最近的施工進展包括了：道路工程、填地工程以及圍籬笆工程。共有八座膳宿建築物，而每棟設有八間個人臥室的建築設計經已通過並確定，且將預先施工，而其餘大多數的建築結構圖也已完成及通過並確定。通過一位擔任庭園設計師的舊學員的幫助，庭園設計圖已完成。即將策劃在八月份進行幾場親臨中心場地種植樹木的工作，有興趣的舊生不妨接洽：-Hong Eng 先生，手機號碼是 017-3346118

欲獲取最佳的建築成本並確保工程與材料的良好品質，是中心發展委員會的目標。為了實現上述目標，他們採取了以下的標準程式。

內觀中心將通過一位舊學員的幫助，即是通過其建築公司，採購全部所需的建築材料，中心將徵求至少 2 至 3 個報價單，大採購還得經建築委員會 6 個成員的批准。

否則，兩位自願監督整個工程的舊學員可自行決定。這兩位舊學員將會在甘孟 (Gambang) 負責整個工程，而他們在當中所扮演的角色即是工程 / 地盤經理。他們在那裏得確保工程如期進行及確定品質與數量的正確。中心將不會授與整批建築工程予一家建築承包商，但會僱用承包商直接參與工程的建設。這是為了排除中介費與利潤以保持最低成本。

舊生給予中心現金和材料方面的慷慨捐助陸續不斷。工程的第一階段所需的總費用為馬幣 2 百 30 萬。直至今為止，中心總共接收了舊生們所樂捐的馬幣 1 百 80 萬。

以下所列為一些計劃捐助或至今所收到的捐助：-

總共 110 支風扇；籬笆建設材料，所有寢室的磚塊；所有廁所的洗滌槽；一些門；所有廚房的洗滌槽與一些樹木。電器將以成本價出售。任何舊生欲獲知所需建設材料最新明細可向馬來西亞內觀協會接洽。



以上是建設中的馬來亞內觀中心照片。

## 香港內觀課程資料及日期

### 2006年十天課程：(新生或舊生)

(第70期) 11月15日~11月26日

(第71期) 11月29日~12月10日

(第72期) 12月20日~12月31日

### 2007年十天課程：(新生或舊生)

(第73期) 1月17日~1月28日

(第74期) 2月14日~2月25日

(第75期) 3月14日~3月25日

(第76期) 4月4日~4月15日

(第77期) 5月2日~5月13日

(第78期) 6月13日~6月24日

(第79期) 7月11日~7月22日

(第80期) 8月8日~8月19日

(第81期) 9月26日~10月7日

(第82期) 10月17日~10月28日

(第83期) 11月14日~11月25日

(第84期) 12月19日~12月30日

### 2007年兒童課程：11月4日

### 舊生課程：(只供舊生參加)

2006年一天課程：11月12日

2007年一天課程：1月14日, 2月11日, 4月22日, 6月10日, 7月1日, 8月26日, 12月2日

2007年法工工作坊：3月10日~3月11日

2007年三天課程：5月24日~5月27日

2007年四念住課程：9月7日~9月16日

**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

內觀中心中文網址：<http://www.hk.dhamma.org>

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)

- **網上報名，快捷又方便：**現在只要進入內觀中心中文網址 [www.hk.dhamma.org](http://www.hk.dhamma.org)，繼而進入 [Course dates and application form](#)，選取適合你的課程日期後，便可直接在網上填寫報名表格及遞交。

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) **東灣新中心項目發展概況：**現時新中心項目籌委會尚繼續和有關政府部門商討土地設計等細節，進展較預期緩慢，希望在數月內能落實協議，屆時再向大家作詳盡報導。
- 2) **九龍區臨時集體共修地方：**逢星期四晚上 7:00 至 9:00 開放給舊生們共修，共修時間於晚上 7:15 開始至 8:30 結束。葛因卡老師經常鼓勵我們多參與集體共修，因為

### 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。

我們能在舊生們共同創造的氣氛中得到益處，而且這是提高我們修習內觀的最好方法。當助理老師們在場時，你更可於共修完畢後向他們提問有關內觀技巧的問題。參加者請於星期四前預先致電或留言助理老師 Irene 張瑞麗小姐（電話：6198 6798）以留坐位。這地方交通十分方便，臨近油麻地地鐵站，詳細地址如下及請見右邊地圖。

地址：九龍彌敦道 504 號德富強大廈 7 字樓 502 室後座  
（油麻地地鐵站 C 出口）

- 3) **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。請與蕭樹錚先生（電話：9377 0881）聯絡或電郵至 [info@hk.dhamma.org](mailto:info@hk.dhamma.org)。
- 4) **響應環保，節省資源 / 更改聯絡資料**：如舊生可以電郵 (E-mail) 接收內觀通訊，又或你已更改或將會更



改現時之通訊地址、電話、電郵，請把你的中英文姓名、地址、電郵地址及電話，電郵至 [info@hk.dhamma.org](mailto:info@hk.dhamma.org)，或傳真至 8147 3312 亦可。多謝合作！