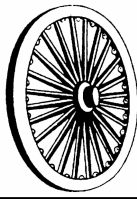


# 內 觀 通 訊



2009 年 4 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

*Sukho Buddhānam uppādo.  
Sukhā saddhāmmadesanā.  
Sukhā sanghassa sāmaggi.  
Samaggānam tapo sukho.*

~ Dhammapada 194

諸佛的出世令人喜悅，  
正法的弘揚令人喜悅，  
僧伽的和合令人喜悅，  
修行者的和合令人喜悅。

~ 法句經 194

## 法的燈塔 Dhamma Bhūmi 澳洲靜坐中心 25 年

「這是一個歷史性的時刻。透過佈施建造這座靜坐中心的人，他們不僅為頭一二次來參加課程的人們服務，也不僅為未來幾年來中心靜坐的人們服務。他們所做的是在這塊土地播下了法的種子，法將在此成長，在未來的幾個世紀裏，這塊土地將會是正法的燈塔。」葛印卡老師，*Dhamma Bhūmi*，1983年11月

2008 年 11 月是葛印卡老師在 1983 年 Dhamma Bhūmi 中心創立時，指導中心頭兩次內觀十日課程的 25 週年紀念。

葛印卡老師在 1979 年，第一次接受印度以外的邀請，來到英國、法國與加拿大指導內觀課程。1980 年葛印卡老師受邀到美國與澳洲，澳洲的前兩次課程是在雪梨 (Sydney) 與柏斯 (Perth) 進行。這兩次內觀課程是由一小群舊生利用租來的設備舉辦，在雪梨租用了一個童子軍營地，在柏斯租用了青年旅館。共有 119 個學員參加了雪梨的課程，78 個學員參加了柏斯的課程。在雪梨舉行課程時，有一群父母親帶著他們的小孩住在營地外，除了輪流照顧小孩，同時進行靜坐與為課程服務。

在這兩次課程後，使用大量捐款中的一部份在雪梨購買了一間房屋作為內觀共修處，由當地的舊生進行自修課程與集體共修。葛印卡老師在 1981 年和 1982 年再來到雪梨舉辦大型內觀課程，1982 年葛印卡老師也順道造訪了紐西蘭。

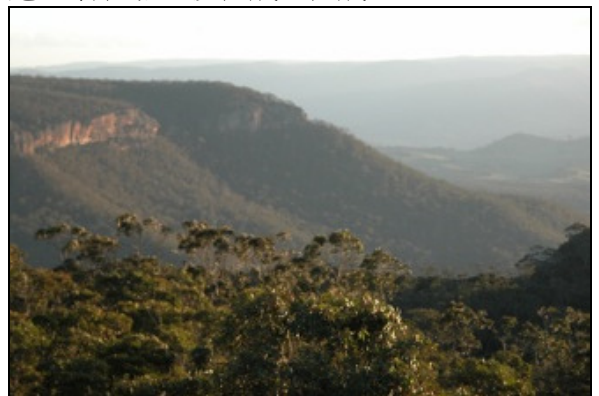
營地的架設與拆除都是一件大工程，當地的舊生體認到需要一個固定的地方來舉辦靜坐課程。因此他們開始在雪梨附近尋找合適的地點。1981 年在 Blackheath 找到一塊地，大約有 38 英畝，並且有鐵路和公路通到雪梨。參加尋找土地小組的一員回憶起：

「我們到很多的地點去看看……在找到 Blackheath 之前，根本沒有任何一個地方能夠吸引我們。但是到 Blackheath 之後，一切都改觀了。週遭環境的是如此的吸引人，Blackheath 的氛圍令人感到很愉快，不知不覺就把車開到這裡了。」

在四位舊生捐助下，購買了這塊土地。

### 草創

中心坐落在藍山 (Blue Mountains) 的一處懸崖，海拔高度為 1065 公尺，因地處懸崖而有極佳的視野。懸崖下方是 Kanimbla 溪谷，四周被壯麗而且名列世界遺產的藍山國家公園所圍繞。這地區的優勢是桉樹林，樹林釋放出一種氣體，使得從遠處看這塊地區時是藍色的，因而被稱之為「藍山」。覆蓋著石南花和桉樹的植被，成為許多彩色原生種鳥類的棲息地；有深紅玫瑰鸚鵡、國王鸚鵡、笑翠鳥、黑鳳頭鸚鵡；也有許多的原生動物在此棲息；有袋貂、沙袋鼠、袋鼠。



當葛印卡老師 1982 年來到雪梨時，他認可這塊土地適合做為靜坐中心，並且把中心取名為 Dhamma Bhūmi，意思是法的土壤或是法的土地。並預定在 1983 年十一月，葛印卡老師要親自指導 Dhamma Bhūmi 中心設立後的第一次課程。為了要在截止日期前完成所有的準備工作，就此展開與時間的競賽。此時的土地，根本就是整片的森林，連一個小棚子和人為設施都沒有，所有的建設都是從零開始。一位舊生回憶起，當時三月還在這片土地上野餐，真的很難相信七個月後便可建成一個靜坐中心。

澳洲的幅員廣大，人口稀少，在 1980 年代初期只有一千五百萬人。澳洲第一個內觀中心的建造方式，在當時是常見的：在城市的郊區，一片未曾開墾過的土地，一切從零開始。一位建築師舊生提供了可靠的服務，規劃出建築計劃的所有細節。建立一個新的靜坐中心是一連串戲劇性事件的結合，一位舊生回憶說：

「一連串的意外令人驚喜，而且輕易的發生，如同是法要這些事發生且令這些事發生一樣。但同時也有一些極為艱鉅的困難要克服。」

藍山市議會起初同意非正式的開發申請，但接下來卻要中心先通過相當嚴格的要求才發建築執照，並要求必須在全部工程完結後才能開始使用。而通到中心的車站街 (Station Street)，雖然有一部分是屬於公有道路，但建造費也要由基金會支付。

面臨的第一個艱鉅任務是建造界定靜坐中心範圍的邊界圍籬。這件工程格外艱辛，動工一個月後，也只完成了圍牆的大門。還曾經有一台砂石車把沙土給倒在大門口的旁邊！然而在第一次課程舉辦前，及時完成了這項工程。原先位於雪梨的共修中心成功出售，以提供建造中心初期所需的建材資金。建造所需的勞動工作幾乎全是由舊生完成。

在 1983 年四月，三位具有建築與木工專長的法工，從印度 Dhamma Giri 中心飛度重洋來到澳洲，組成了核心建築小組。其他的法工則逐漸加入，直到組成大約十二個人的工作團隊為止。這個建造團隊的成員在 Blackheath 租房子，然後天天在中心的工地裡工作。幾位法工每天做好熱騰騰的午餐帶來中心，其他的法工則在週末時由雪梨來這裡幫忙。



很快地法工們就開始在這塊土地上靜坐 — 他們開始在戶外集體共修，法工用毛毯包裹著身軀，然後在靜坐大堂的地基上方集體靜坐。

挖土機清理了部份的土地，並且挖了一個蓄水池。建造的工程至此才算真正開始。先頭的進展是極為艱困的，土壤不但堅硬，又有許多石頭，所以地基相當難挖。沒有電力，只能靠發電機來供應所有的用電設備。再加上澳洲南方寒冬的冰與霜，使勞動的工作非常困難。一位法工回憶起：

「當時我們整個冬天都工作。Blackheath 是在山區，氣候極為寒冷。有時工作人員必須先把冰塊敲開，才能工作 — 那真是非常非常艱困的工作。整個冬天寒風吹襲，雖然天氣晴朗，但狂風怒吼，把人都給凍僵了。我還記得有一次，一整個星期的氣溫都沒超過兩度！」

一位舊生憶起在建造窗間壁時要挖上百個洞，「先得用鐵撬把大石頭撬開，然後挖一個兩三英尺深的洞，要花半個小時到一個小時……最後當匙形取土機送來時，我們簡直把這台機器當成是我們的救星...」

中心在安裝各種管線時，遭遇到極大的困難。因為污水處理幹道並未連接到這塊土地，替代的方案是將污水泵到距離馬路 400 公尺處的主管路。這個申請被有關當局延誤，並顯然給搞丟了。在與水利局宣傳事務官員開會後，加速處理了申請。另一個問題，是申請在當時還是一條未成型泥土路的車站街下面，埋設污水連接管線。即使中心被市議會要求出資來建造與加蓋這條道路，但這申請卻依然被駁回。最後，在與市議會議長會面後，才克服了這個問題，並通過了申請。

當時中心也沒有可以供應污水泵的電力。在開課前四星期，一位資深電力公司官員來到中心，情況才有所改變。他訝異的發現到中心所有的工作人員都是義工後，馬上就下令將電力配線拉到中心來。而在葛印卡老師到來的前一天，剛剛好完成主要污水管線的連接與污水泵測試。第一次課程前的最後一兩個星期，有更多的法工來幫忙，一天比一天的工作時數長，為的就是要把建築工程完工，並且完成課程所需的準備工作。

當中心完工時，共有兩棟矩形木造建築物，依地形等高線，形成一個開放的 L 形。一棟是宿舍，一棟是靜坐大堂。靜坐大堂這棟建築的另一端是老師的宿舍，在兩棟建築之間則是盥洗區。

一位學員記得當時的第一個餐廳是這樣的：

「我們建造一個木架，在宿舍區的西邊搭成一個大的行軍帳篷當成是餐廳。烹調好的菜，堆放在某人的休旅車後車廂裡。這就是當時課程用餐的情形。」

天氣的變化彷彿是一場令人驚嘆的演出 — 就在第一次課程開始後，天開始落下細雪。餐點是在當地的會館烹調好後，再用休旅車運送到用餐的帳篷。第一次課程是由 1983 年 11 月 11 日到 22 日，第二次課程緊接著第一次課程，從 11 月 23 日到 12 月 3 日舉辦。

對於許多的舊生而言，參與了澳洲第一個內觀中心的建造團隊，是一個影響深遠的經驗，令他們在法上成長茁壯。一位學員說：

「在那段時間的服務，讓我整個生命都改變了！在澳洲內觀中心的第一次內觀課程後，我和葛印卡老師會面，當我說到我參加了建造中心的工作時，葛印卡老師一聽到，就猛然的轉過頭來看著我，咯咯的笑了起來說：

“Oh！太棒了，你得到了許多美好的功德，在未來的日子裏，這將為你帶來許多的利益。”這是真的！我見證了這件事。從此以後，我能堅定的保持每天靜坐兩小時，這帶給我無與倫比的利益。」

葛印卡老師那時是親自指導課程及開示，但從那時起，葛印卡老師開始在澳洲與其它的國家指派助理老師來協助內觀法的傳授，並使用英語錄製的技法指導與每日開示錄音帶。葛印卡老師在 1984 年又來到澳洲 Dhamma Bhūmi 中心親自指導內觀課程，並給予日漸成長的內觀團體啟發、忠告與支持。

### 成長與茁壯

當葛印卡老師 1986 年再度造訪澳洲時，新建的兩個餐廳和商業規模的廚房已可使用了。餐廳的下面是兩個宿舍和盥洗設施。新的設施讓住宿區的學員增至超過 80 人，是原先容納人數的兩倍。參加澳洲內觀課程的人數巔峰期是在暑假期間，此時課程經常額滿，有一部份的學員更須使用帳篷。因為有越來越多人想學習這個靜坐技巧，尤其是想親自向葛印卡老師學習，這使內觀中心不斷擴張。在 Dhamma Bhūmi 中心成立的頭十年，每兩年左右，就會完成一些新的主要建築物。

為了迎接葛印卡老師到來，塔型結構的第一層 36 間靜坐小室在 1990 年十月完成。工程是加速趕工完成的：在九月中旬時，才剛剛蓋完內圈的八間靜坐小室。靜坐小室是依據雷迪大師在仰光內觀中心的緬甸式設計——圍繞著中央八角型核心的格式環狀建築。葛印卡老師指導了 Dhamma Bhūmi 中心第一次四念住課程 (Satipatthāna)，這次請專業人員將課程的指導錄音，而晚上的開示則以錄影記錄下來；這些錄音錄影，在全球的英語四念住課程中使用。

緊接著這次課程，葛印卡老師接到一個緬甸的參訪邀請。葛印卡老師曾經描述緬甸是他的誕生之地——不論是出生為嬰兒或是在法中誕生。然而自從葛印卡老師在 1969 年離開緬甸，曾經數次申請緬甸的簽證都不成功。這次在 Dhamma Bhūmi 中心，他經由澳洲首都的坎培拉大使館，再次提出申請。在四念住課程結束時，他得知他終於被許可到緬甸參訪。當法工將許可的文件交給他時，葛印卡老師眉開眼笑的說道：「二十年的離鄉別井，終於結束了。」課程之後葛印卡老師很快的去到仰光，在幾所僧院裡會見了一些僧侶，並且為廣大的群眾舉行一系列的演講。

在搭乘飛機離開澳洲 Dhamma Bhūmi 中心到緬甸的前一天，葛印卡老師在靜坐大堂下的草坪，為靜坐者、靜坐者的親朋好友及來自雪梨與藍山的訪客，舉辦一場公開演講。這場令人動容的美麗演講與之後的現場答問也被錄影記錄下來。

Dhamma Bhūmi 在 1992 年舉辦了第一次的三十日課程，至此，澳洲的內觀靜坐發展又向前邁進一大步。在一個小農舍裡新建造了 12 個有浴室設備的單人房，這讓參加課程的 13 個學員可以清靜獨處。同時也完成了

一個新的建築——一個中央的小型靜坐堂，四周有四個房間讓長課程學員使用。這也就是說中心可在進行長課程的同時繼續舉辦十日課程。

這長課程用的小型靜坐堂很快就變得不夠用了。因此在 1997 年蓋了新的老師宿舍和一個可容納 50 位學員的中型靜坐堂。此時中心已提供北印度語、柬埔寨語和緬甸語的雙語課程，因此也可在這個中型靜坐堂聽取第二種語言的開示。當然也可以在十日課程進行的同時，來舉辦長課程或特殊課程。



1999 年從印度來的資深老師 Ram Singh 和 Jagdish Kumari 來到 Dhamma Bhūmi 中心指導 30 日課程，並為助理老師和資深法工舉辦一個四天的研習課程，總計有 34 位助理老師，31 位信託委員(董事)和超過 35 位的法工從澳洲各地來參加這個研習。就在這時候，澳洲的每一個州已有內觀中心或共修地方了，在 Victoria，Queensland，Tasmania，Western Australia 和紐西蘭都建有內觀中心。不只是 Dhamma Bhūmi 中心發展茁壯，法也在這塊土地上傳播開來。

### 新的靜坐大堂

Dhamma Bhūmi 中心在 2000 年時有一個重大發展，就是新蓋了一個可同時讓 250 個學員舒適靜坐的靜坐大堂。大型暑假課程的學員人數常常超過 100 人，幾乎把原先的靜坐大堂塞滿，而且常因人數太多，使靜坐大堂的溫度很難調教，而且通風不良。

經過慎密的計畫及與一位環保建築師諮詢後，新靜坐大堂的建築方案，是要單純的設計成便宜、高效率而對環境友善的建築。靜坐大堂是以預先鑄造好的鋼架作為主結構，稻草捆建成牆壁，並搭上桁架與大的橫樑。在橫樑的上方搭起不鏽鋼的屋頂，由四周向中央最高點逐漸上升成金字塔的形狀。當混泥土地板完工後，法工就可以不受天氣的干擾，開始在屋內組裝稻草捆，而牆壁也從內而外逐漸變成玫瑰色。

當稻草捆牆壁安裝好之後，還要在稻草捆的外層塗上一層灰泥。大家都認為這是個複雜的程序；尤其是混合水和泥土時，需要不斷嘗試。根據當時一位法工的回憶，如果水和泥土混合不成功的話——「當灰泥乾了以後，看起來簡直就像是鱷魚皮」。

有 80 公噸的沙子和泥土要混合，加了水，體積就會變

成原先的兩倍！泥沙與水混和的工作完全靠人手，整棟建築塗上灰泥的工作都是人手完成的！

天窗是屋頂結構的一部份。總共在建築的三個面，開了三個天窗。光線相當均勻的照射在地面上。一個學員如此形容：「我們如同在巨木參天的森林中靜坐 — 陽光像經過樹木而灑落地面。」

太陽能加熱後的水，經由埋在水泥板中的管路加熱整棟建築。一位學員如此描述他的感受：

「這加熱系統運作棒極了！因為你無論站著或坐著所接觸到的地面都是溫暖的。你在坐墊上靜坐，裹著被巾；熱經由坐墊向上傳送，雖然周遭相當寒冷，但你的身軀卻是溫暖的，這裡真是非常適合靜坐，我幾乎無法想像還能有其他更好的可能性。」

鄰近的高速公路與鐵路所帶來的噪音是一大問題，因此天花板用的是緊密網紮的稻草板，一位建造者回憶起：

「在大部分的建築裡，最主要的隔音隔熱面是天花板，而不是牆壁。因此如果靜坐大堂天花板的隔熱和隔音沒處理好的話，那麼稻草捆這建材所帶來的好處就會消失。爲了要阻隔三面天窗邊緣的縫隙，我們使用雙層玻璃窗戶，這產生了很好的隔音效果。」

牆壁外層塗抹了灰泥，室內的牆面則細緻地塗上淺金色，配上深藍色預鑄的室內柱子 — 給人一種寧靜、寬闊而友善的感覺。



建築團隊的首席建築師深深被法工的努力感動，「幾十個接著幾十個的義務工作者來這裡工作，使得靜坐大堂能完工。和這群法工一起工作，讓我得到許多珍貴無價的啟發，我敢說在整個工程中，百分之八十的勞力都是由法工義務來完成的，正因如此，我們蓋了一棟很棒的建築。也因為得到這麼多的幫助，所以花的經費也相當化算。」

這個新的靜坐大堂從 2 月開始蓋，剛好趕上由 12 月 26 日開始，年底最後而且最大的一次課程。一個建築人員說道：

「我記得開課的前一天，學員來幫忙清理掉落在地面的

灰泥碎片，好讓課程可以順利開始。這似乎是建築傳統的一部份 — 雖然離真正的完工還有一段距離，但主結構總算建好，每樣東西也就位...我們能夠進行課程了」

在靜坐大堂的前面有兩間以玻璃隔開的前廳，讓學員放鞋子。兩個前廳之間是一間小型靜坐堂，讓學員聆聽第二種語言的開示。靜坐大堂的東邊區域在 2004 年完成了造景美化工程，而西邊和南邊的區域則會在延伸的塔頂結構工程完工後，再做景觀上的美化工程。

葛印卡老師曾說，如果一個中心的庭園保持得很美麗，那麼大半的工作就已經完成了。早期來到 Dhamma Bhūmi 中心靜坐的學員在入口處、池塘和建物的週遭，種植了許多花草、樹木與灌木。現在許多樹木都長高了，讓中心顯得更色彩繽紛和美麗。

隨著時間過去，中心住宿的質素穩定地逐漸提升。早先爲了處理住宿容量不足的問題，使用了上下舖床位。後來慢慢用單人床和單人房來取代這些上下舖床位，目前有 36 間單人套房，這是按照參加靜坐的學生需求而改變的，而靜坐學員的類別也一直改變。隨著內觀靜坐越來越能被當地社會接納，越來越多人聽說過內觀靜坐，再加上參加內觀課程也被認爲是正常而不會被視爲異類時，來靜坐的學員類別多會是長者、醫生、護士、老師，律師和生意人之類的專業人士。當然，因雪梨是一個觀光城市，所以也會有不少年輕的背包徒步旅行者、旅客和假日遊客來中心參加課程。

## 塔頂

位於靜坐大堂與老師宿舍之間的塔型結構與靜坐小室，是 Dhamma Bhūmi 中心很重要的一部份。起初的塔型結構是在 1990 年所建造的，第一層以兩個同心環所構成，內圈是八間靜坐小室，外圈是二十四間靜坐小室。塔型結構的核心觀念，就是當需要擴充成更大的建築，容納更多靜坐小室時，仍然可以保留原先簡單的格子結構。這些靜坐小室運作正常，但是幾年下來，仍然不足夠應付來到中心和想來中心的學員使用。每次的長課程總是有長長的候補名單 — 而總有許多人申請參加課程，卻因沒有名額而不能參加課程。在十日課程時，靜坐小室的數量也不夠用，舊生常需要幾個人分開時段來共用一間靜坐小室。

初步的擴充工程增建了上層的八間靜坐小室，在 2007 年 Dhamma Bhūmi 中心舉辦第一次 45 日課程之前及時完成。塔頂的建造工程在規劃後提出申請，等了很長一段時間後，政府終於核准這個計劃。這工程將在地面與二樓增建 36 間靜坐小室，而當最後延伸擴充工程完工時，中心就可以提供超過 90 間靜坐小室了。

最後整個塔型結構上將蓋一個緬甸式的金色圓形尖頂 — 希望以這傳統圓形尖頂提醒我們記著過往承傳法脈的老師們，與感念緬甸這國家純淨保存內觀法的恩情。緬甸式尖塔的典雅與美麗，很適合成爲這個世紀眾人所注目的焦點。建造工程預計在 2009 年開始進行。當 Dhamma Bhūmi 中心有了塔型結構的靜坐小室後，

就例行性的舉辦長課程。經由舉辦 30 天與 45 天的課程，Dhamma Bhūmi 中心實際上服務了整個澳紐地區。以長遠的眼光來看，葛印卡老師建議每一個分開的區域，最好都能有自己專屬的長課程中心，認為這會更符合經濟效益。因為長課程的學員需要更多私人空間，讓他們在不必擔心受干擾的情況下進入更深層的靜坐。



2006 年，葛印卡老師為了將要在 Dhamma Bhūmi 中心旁邊成立的區域長課程中心，給予他的祝福。長課程中心建在 Dhamma Bhūmi 中心旁有很多好處。但即使如

此，還是需要增購一些土地。在 Dhamma Bhūmi 中心附近有三塊土地是被認定為合格的；第一塊最靠近中心的土地已在去年取得，第三塊最遠的土地也經已由一群舊生取得，準備過戶給中心，但中間的第二塊土地，目前還在處理當中。以這三塊土地為基礎的計劃草案已經完成，預計可容納 80 位學員，並將在此舉行四念住課程、特別十日課程與行政主管課程。

Dhamma Bhūmi 中心的成立和營運，是有賴很多學員的支持。來自本地的社區或是全澳洲的其他地方，甚至是從其他國家的學員，都來到本中心為法服務。

「那些來這裡服務的人，開始在這個國家轉動法輪，並累積了美好的波羅蜜(pārāmi)，這是一件非凡的事。他們提供了設施，讓現在與未來許許多多的人們得到利益，這是很大的法的佈施。」

葛印卡老師，Dhamma Bhūmi 中心，1983 年 11 月

願一切眾生快樂。

## 問與答

摘自葛印卡老師在各種公開講座及開示的問答環節

**問：如何可以讓那些有較少時間的專業人士學習靜坐？**

答：靜坐對專業人士為重要！那些有生活職責的在家人士，更加需要內觀，因為他們要面對人生中的許多變化起伏。面對逆境，他們會變得焦躁不安。如果他們學習內觀，他們可以更好的面對人生。他們能作出好的決定、正確的決定、這都對他們很有幫助。

**問：催眠與靜坐有什麼不同？**

答：某些遠古印度的靜坐技巧有使用催眠術，但這完全與正法相抵觸。正法讓你能變得自力，依賴自己。催眠術永遠無法令你變得自力。因此兩者並不相同。

**問：如果我們持續觀察自己，我們怎能正常地過生活呢？我們會因忙於作自我觀察而不能自由或即興的行動。**

答：完成內觀課程的人並不感到如此。在這裡，你將學習到一種心理訓練。這訓練讓你有能力在日常生活中，無論正在做什麼，都能自我觀察。這並不是要你整天整世閉著眼睛，而是像體能運動增強你的體力一樣，這個心理訓練也會增強你的心力。你所形容為「自由、即興」的行動是一種盲目的行為，它們一般都是具傷害性的。透過學習觀察自己，你會發現無論在生活上發生了任何困難，你也能夠保持心的平衡。有著這份平衡的心，你可自由選擇怎樣行動。你會作出真正的行為，而這些行為都是正面的、利己及利他的。

兒童課程 (8 - 12 歲)      2009 年 4 月 26 日 及 11 月 22 日  
青少年課程 (13 - 16 歲)      2009 年 8 月 2 日

兒童課程及青少年課程分別為 8 - 12 歲的兒童和 13-16 歲的青少年而設。  
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](http://www.hk.dhamma.org)

**徵求法工！**

我們現正尋找年青，活力和有趣的男女舊生為未來的課程服務

## 香港課程資料及日期

2009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
10D0101	4月8日 - 4月19日
10D0102	4月29日 - 5月10日
10D0103	6月10日 - 6月21日
10D0104	7月15日 - 7月26日
10D0105	8月5日 - 8月16日
10D0106	9月2日 - 9月13日
10D0107	9月30日 - 10月11日
10D0108	11月4日 - 11月15日
10D0109	11月25日 - 12月6日
10D0110	12月16日 - 12月27日

2009年內觀舊生課程表 (只供舊生參加)	
課程日期	Course Type
4月2日 ~ 5日	三日課程 *
4月26日	一日課程 *
5月21日 ~ 24日	三日課程 *
5月28日	一日課程 *
7月1日	一日課程 *
8月30日	一日課程 *
9月18日 ~ 27日	四念住課程 **
10月22日 ~ 25日	三日課程 *
10月26日 ~ 27日	法工工作坊 ***

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，借用期早已屆滿，由於業主慈悲，我們才能繼續免費使用，但我們有隨時需要遷出的可能。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](http://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) 上環集體共修

舊生們可於星期日上午 10:00 至 12:00 參與集體共修。共修由助理老師主持，同學可利用此機會一起靜坐並且解除有關內關技巧上的疑難。參加舊生請自備坐墊。

地址：干諾道西 48-51 惠南大廈 3 字樓 C-D 室

(上環地鐵站 A-2 永樂街出口)

查詢請致電白宏文 9662 0997 或 Tehnaz Ragi 9121 4106 或張瑞麗 6198 6798。

### 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：4月26日、5月17日、6月7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](mailto:info@hk.dhamma.org)，或傳真至 8147 3312。

### 4) 徵求法工：

舊我們現正尋找舊生為未來的課程烹調食物，全程及半程均可。

### 5) 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](mailto: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.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](http://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](http://www.vri.dhamma.org)

內含有關內觀研究中心、內觀通訊及Patrika，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](http://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](http://www.vri.dhamma.org/newsletters)

**巴利文大藏經網站：** [www.tipitaka.org](http://www.tipitaka.org)  
內含Unicode字體的羅馬拼音大藏經及評註。

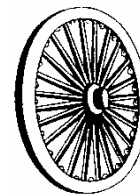
**環球大塔網站：** [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org)  
內含最新資訊包括網上捐獻方法。

**牢獄內觀課程網站：** [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)

**行政人員課程網站：** [www.executive.dhamma.org](http://www.executive.dhamma.org)

香港內觀靜坐中心有限公司  
Hong Kong Vipassana Meditation Centre Ltd  
(以非牟利宗旨在香港成立有限公司)  
(A non-profit making purpose to form as limited liability  
company domiciled and incorporated in HK)

捐款承諾書  
DANA  
PLEDGE



Postal address: GPO Box 5185, Hong Kong.  
Tel: 2671 7031 Fax: 8147 3312  
Email: info@hk.dhamma.org  
Website: www.hk.dhamma.org

我願意捐款給香港內觀靜坐中心有限公司(“本中心”) I would like to make a contribution to the  
Hong Kong Vipassana Meditation Centre Ltd (“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 : \_\_\_\_\_ 連絡電話 Phone No. \_\_\_\_\_

連絡地址 Address : \_\_\_\_\_

捐款形式 Donation:

- 一次過捐款 One-off Donation HK\$ \_\_\_\_\_
- 連續每月捐款 Monthly contribution of HK\$ \_\_\_\_\_

捐款辦法 Payment method:

- 直接存入銀行戶口 By direct bank deposit
- 恆生銀行 (024) Hang Seng Bank (024) (Swift code: HASEHKHH)
    - ☞ 港幣帳戶 Hong Kong Dollar account : 263-279812-668
    - ☞ 外幣帳戶 Foreign Currency account : 263-279812-201
    - ☞ 受款人 Beneficiary: 香港內觀靜坐中心有限公司  
Hong Kong Vipassana Meditation Centre Ltd
- 支票或匯票 / By sending a cheque or money order
- 抬頭: 香港內觀靜坐中心有限公司  
Payable to “Hong Kong Vipassana Meditation Centre Ltd”

超過港幣 100 元之捐款可獲香港稅項豁免。 如需本中心簽發收據, 請提供連絡 地址 / 電話。有關使  
用直接銀行存款者, 請先寄回銀行入數通知單副本, 以便寄出有關收據。  
Donations over HK\$100 are tax-deductible in HK. To issue official receipt of HKVMC, please note your  
correspondent address and contact telephone. For those who deposit our bank directly, please send us your  
bank pay-in advise copy in advance. An official receipt is to be sent accordingly.

請以正楷書寫, 並寄回本中心 Please print clearly using BLOCK LETTERS and return to the above address.

**VMC Office use only:**

Booking by: \_\_\_\_\_ Date received: \_\_\_\_\_ Date commenced: \_\_\_\_\_