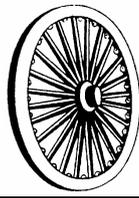


內 觀 通 訊



2010 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 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

Words of Dhamma

*Yogā ve jāyatī bhūri
ayogā bhūrisa, khayō.
Etaṃ dvedhāpathaṃ ñatvā
bhavāya vibhavāya ca,
tathāttānaṃ niveseyya
yathā bhūri pavaḍḍhati.*

智慧生於禪修之中
無禪修智慧即退失
知曉此二得失之道
且實踐以令慧增長

— Dhammapada 282 法句經 282

內觀大佛塔落成

今年二月八日孟買近郊的內觀大佛塔落成，葛印卡老師長久以來珍愛的夢想終於實現了。從世界各地有數以千計的禪修者、貴賓和訪客來到大佛塔，包括有印度總統普拉蒂芭·帕蒂爾女士(Mrs. Pratibha Patil)。

帕蒂爾總統讚許內觀大佛塔是一座代表和諧與和平的紀念碑，將幫助世人消解敵對與暴力。總統特別提到她曾經親身參加過一次內觀十日課程，認為內觀禪修教導了控制心的方法，讓心淨化，從而過著更為平衡的生活。

葛印卡老師在落成典禮的演講中特別強調佛陀並不是一個“宗教”的創始者，而是一個教導人們如何以簡單而且科學的方法來開展自身與外在安祥與和諧的老師；佛陀所教導的這個方法可以幫助不同宗教信仰與不同社會背景的人們。葛印卡老師同時再三強調，內觀大佛塔並不是用來舉行宗教儀式的地方，而是用來修習內觀法的。

二月七日，典禮的前一天，葛印卡老師夫婦和數以千計的禪修者與來賓，一同觀看傳統升起法幡 Dhamma dhaja (法的旗幟)，與完成大佛塔的最後一個步驟—將水晶安置在大佛塔頂的過程。隨之並舉行了供僧大會 (sangha-dāna)，供養食物與禮物給來自緬甸、泰國、斯里蘭卡與印度的出家僧眾。



印度總統普拉蒂芭·帕蒂爾在內觀大佛塔落成典禮上向葛印卡老師祝賀

高達 325 英尺(約 99 公尺)的內觀大佛塔，象徵了對佛陀與保存法脈兩千六百年歷代老師的禮敬。內觀大佛塔是以緬甸仰光的大金塔為原型，建造而成，以這種形象化的方式來表達，印度對於緬甸的感恩，感謝內觀法能夠在現代再度傳回正法誕生的土地。



內觀大佛塔的完整結構其中塔頂的傘型結構約有 20 英尺高

內觀大佛塔與緬甸仰光的大金塔不同之處，在於大佛塔是中空的建築，裡面有一個圓頂大廳。在圓頂大廳的頂端，以金色的法輪標誌著佛舍利的安置處，此處所安置的佛舍利是由斯里蘭卡政府與印度摩訶菩提協會捐贈。

這個圓頂大廳可以容納一萬人，而且也已經舉辦過一日內觀課程了。

內觀大佛塔是亞洲最高的石製紀念碑，費時 11 年來建造完成。建造的結構是採用有溝槽的石塊，堆疊互鎖來固定位置。每一塊石頭都必須單獨來切割處理，並以人力手工調整，以配合這種精密複雜的設計。有些石塊重達七百多公斤重。採用石塊、石灰與灰泥為材料，會比鋼筋水泥的結構更加的強固與耐用；內觀大佛塔將在此屹立數百年。

內觀大佛塔的大廳是世界上沒有內部支撐結構的最大圓頂建築。直徑有 280 英尺(約 85 公尺)，高度有 90 英尺(約 27 公尺)。

問：一個人如何脫離憤怒？

答：透過內觀的修行吧！內觀的學生在憤怒時觀察呼吸，或者所引起的身體上的感受。以平等心，沒有習性反應的做這樣的觀察。這憤怒很快地就減弱然後消失。透過內觀的不斷地修行，心的習慣模式對憤怒的習性反應就會改變了。

問：我無法壓抑我的憤怒，即使我嘗試這樣做。

答：不要壓抑它。去觀察它。你越是壓抑它，它就越進入你心的更深層。這些情結會越來越強，然後你就很難擺脫它們了。不要壓抑，不要發泄。只是觀察。

在主結構旁邊還有兩個 60 英尺的圓塔建築，其中一個圓塔內將建造個人小觀房。整個的塔型複合體中將建造圖書館與展示館，來介紹佛陀的生平與教導。



內觀大佛塔頂的近照 2 英尺高的天然水晶塊雕刻成蓮花花蕾的形狀

鄰近內觀大佛塔的內觀禪修中心是 Dhamma Pattana，從 2007 年十月開始，例常的舉辦內觀十日課程與舊生課程至今。

內觀大佛塔在正式的落成典禮之後，也開放給大眾。希望能吸引成千上萬的朝聖者與追尋內在寧靜的人們，並且幫助從印度與世界各地來到

這裡的廣大群眾，了解佛陀的教導。要得到更多的訊息，歡迎您造訪內觀大佛塔的网站：

<http://www.globalpagoda.org/>

Bhavatu sabba mangalam — 願一切眾生快樂。

問與答

問：要是不問世事，只是整天坐著禪修，不是很自私嗎？

答：以禪修為方法來獲得心的健康，是一點都不自私的。當你的身體生病時，你去住院而恢復健康。你不能說：「哦！我是自私的」。你知道一個生病、受傷的身體是不可能過適當的生活。或者一個人到健身院是為了使自己的身體更加強壯。同樣地，一個人不是到禪修中心一輩子，而只是去使心更加健康。而一個健康的心是非常必要的去過你的日常生活，在某種程度上對自己和別人都有好處。

兒童課程 (8 - 12 歲) 2010 年 3 月 21 日
 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
10D0111	2010 年 1 月 13 日 - 1 月 24 日
10D0112	2 月 10 日 - 2 月 21 日
10D0113	3 月 3 日 - 3 月 14 日
10D0114	3 月 31 日 - 4 月 11 日
10D0115	4 月 28 日 - 5 月 9 日
10D0116	5 月 19 日 - 5 月 30 日
10D0117	6 月 9 日 - 6 月 20 日
10D0118	6 月 30 日 - 7 月 11 日
10D0119	7 月 21 日 - 8 月 1 日
10D0120	8 月 11 日 - 8 月 22 日
10D0121	9 月 1 日 - 9 月 12 日

2010 年內觀舊生課程表 (只供舊生參加)	
課程日期	Course Type
2009 年 12 月 31 日~ 2010 年 1 月 3 日	三日課程 *
2 月 28 日	一日課程 *
4 月 18 日	一日課程 *
5 月 13 日 ~ 16 日	三日課程 *
6 月 6 日	一日課程 *
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 90127697 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：1月10日、2月7日、3月28日、4月25日、5月30日、6月27日、7月18日、8月8日、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。

徵求法工及下列物品！

徵求法工：

- 徵求舊生為課程烹調食物，全程及半程均可。
- 徵求有水喉匠經驗之舊生為中心服務。

徵求以下物品：

- 二手傳真機
- 不繡鋼櫃

詳情請與郭秀蘭 Eva Kwok 聯絡，手機號 9155 7688。

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

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

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

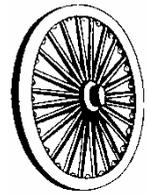
內含最新資訊包括網上捐獻方法。

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 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: _____