

🔁 在你登记课程之前, 请小心阅读和审阅 🔄

---

## 内观简介

### 内观

内观 (Vipassana) 是印度最古老的自我观察技巧之一。在长久失传之后, 两千五百多年前被释迦牟尼佛重新发现。「内观」的意思是如实观察如其本然的实相: 透过观察自身来净化身心的一个过程。首先, 藉由观察自然的呼吸来使心专注; 接著以敏锐的觉知, 开始观察身和心不断在变化的特性, 体验无常、苦、以及无我的普遍性的实相。此直接的体验了知实相, 是净化的过程。整条 (法的) 道路, 是对治普遍性的问题的治疗妙方; 与任何宗教或宗派没有关联。因此, 它没有任何限制, 不管什么人, 在任何时间、地点都可以修习; 不会因为种族、团体或宗教的不同而有所冲突。而且每一个人证实都能平等无差别地获得实际的效益。

### 勿误解内观

- 内观不是基於盲目信仰的一种典礼或仪式。
- 内观不是知识上或哲学上的满足。
- 内观不是静养、渡假或社交的良机。
- 内观不是逃避日常生活上的考验与磨难。

### 内观真正的含义

- 内观是能根除痛苦的技巧。
- 内观是生活的艺术, 每一个人因而能对社会有正面的贡献。
- 内观是净化心灵的方法, 使我们能以宁静、平稳的方式去面对生活上的压力及困难。

内观静坐的最终目标是证得完全的解脱和全然的觉悟。它的目标决不是仅仅只为了治疗身理上的疾病。可是许多由心理或情感因素所引起的病症都会被根除, 事因这些均是心净化过程的副产品。事实上, 修习内观可以根除三大苦的根源, 亦即: 贪爱、瞋恨与愚痴。透过持续不断的练习, 静坐可消缓日常生活上所生成的紧张情绪, 对愉悦或不愉悦的境遇而不平衡的生起习性反应的旧有情结一一被解开。

虽然内观技巧是由佛陀所开展出来, 但这并不等於只限于佛教徒才可以修习。也绝对没有必要改变信仰。此内观技巧创建於此基本要素, 那就是全人类都遭遇与面对相同的困难与问题, 而能根除这些问题的技巧必定要是普遍性适用的。很多来自不同宗教的人都已体验过内观静坐所带来的利益, 亦发觉和本身的信仰毫无冲突。

## 修行与自律

透过观照，内省身心而自我净化，过程绝不容易，学员必须下很大的功夫。学员必须经由自己的努力，方可得到自身的体验，其他人绝不能代劳。因此对自愿认真修习、遵守行为规范的人，这技巧才会有效益。行为规范是为了保护修行人、使他们能获得最大的利益而制订的；所以是修习内观的一个基本部份。

十天的时间的确是很短，在这期间必须深入潜意识的最深层面，学习如何根除深埋著的各种复杂情结。此技巧成功的秘诀就是持续不断且摒绝外缘地修习。因此行为规范等约束是有实际需要而设，并非为了方便老师或课程事务人员为主，亦不消极的反映任何宗教的常规、或正统信仰、或盲目信仰。确切地说，这是依据数以千计的修行者多年的实际经验而制订的，合乎科学及理智。因此，遵守规矩能营造出一个有利的气氛；反之，就会被妨碍。

学员必须从头到尾参加整个课程，不可中途退出。其他规则亦须仔细阅读并作仔细考虑，自认为能诚实谨慎地遵守所有行为规范，方可报名参加。还没有下定决心全心用功的人，不仅会浪费自己的时间，更会骚扰到其他想认真修行的人。若被接受成为学员，此学员应该了解若他难以遵守规定以致未能完成整个课程而中途退出，这是非常不利及不明智之举。同样地，如果学员不遵守规矩，经一再提醒后依然再犯，此学员会被要求退出。

## 患有严重精神异常的人

偶而也有患上严重精神异常的人来参加内观课程，怀著不切实际的期待，希望这个方法可以治疗或减轻他们的精神问题。一些人际关系相当不稳定并且受过各种精神治疗的人，会被这些附加的因素导致他们无法从中得益，也很难完成整个十天的课程。我们的组织是由非医疗专业的自愿者所组成的，因此不可能对有上述背景的人提供妥善的照顾。虽然内观能带给常规人最大的利益，可是它是不能替换医药或精神病的治疗。所以我们不推荐给患有严重精神异常的人来参加这项课程。

---

## 行为规范

修行的基础是戒律（道德的行为 Sila）。戒律是发展禅定（心的专注力 Samadhi）的基础；然后，心的净化是透过洞察的智能（实修的智能 Panna）来达成。

### 戒律

所有参加内观课程的人在课程进行期间必须严格遵守下列五戒：

1. 不杀害任何生命
2. 不偷盗
3. 不邪淫（意思是：禁绝所有性行为）
4. 不妄语（不说谎）
5. 不服用所有的烟酒、毒品

旧学员（曾参加过一次葛印卡老师或其助理老师主持的十日课程）必须加持守另外三戒：

6. 过午不食（过了中午以后不再进食）
7. 不作感官方面的娱乐、不装饰身体
8. 不用高大或豪华的床

下午五点钟的茶点时间，旧学员要持守第6戒，所以只供应凉茶或果汁，新学员则有奶茶及一些水果。一些旧学员可能因健康原因可获得老师的允许免持此戒。第7、8戒则无例外可言。

## 认同老师和内观技巧

学员必须声明他们愿意在课程进行期间完全遵守老师的引导和指示。也就是说，遵守规定和确实遵照老师的指示静坐修行，不可忽视任何一部分，也不要添加任何东西。这是经过理解及理性辨别后的认同，而不是盲目标服从。仅以信任的态度，学员才能精勤而彻底地用功练习。因此对老师及技巧的信任，是内观静坐成功的必要条件。

## 其他的方法、仪式与礼拜

课程进行期间绝对有必要停止任何祷告、礼拜及宗教仪式，例如断食、烧香、数念珠、念咒、唱歌、跳舞等。所有其他的静坐方法和灵修疗法的练习也都要暂停。用意并非贬低其他的方法或修持，而是要学员以最纯正的方式来学习内观，给与这个技巧作一个公平的尝试。

我们郑重地忠告学员：有意地把其他静坐方法掺杂到内观技巧上，会阻碍自己的进步，甚至有反效果。过去就有一些实例，学员因不听老师再三的忠告而有意的掺杂其他的仪式或练习，造成他们很大的伤害。因此，如果有任何怀疑或困惑，一定要找老师面谈加以澄清。

## 会晤老师

有关静坐技巧方面的问题或疑惑，只能找老师来澄清。中午12点至下午1点是个别私人面谈的时间。晚上9点至9点30分也可以公开地在静坐大堂向老师请示。

会晤老师时间，纯粹是为了要澄清有关内观静坐技巧上的实际问题，不要作哲学

上的讨论或知识上的辩论。内观静坐的独特本质是要经过实际修习，才能充分体会到，在课程进行期间，学员应全心全意的去修练。

## 神圣的静默

从课程的开始至到第十天的早上，所有的学员必须遵守「神圣的静默」一是指身体、言语及意念的静默。学员之间禁止有任何形式上的沟通，不管是比手势、手语、写便条等等都不被允许。

不过，学员在有需要的时候可以和老师磋商；有关食物、住宿、健康等方面的问题，则可找事务长协助。但即使这方面的接触亦应减至最低程度。学员应摒绝外缘，培养独处的情操。

## 男女分隔

男学员与女学员必须保持完全分隔。不论已婚或否的伴侣在课程进行期间都不应有任何接触，朋友、家人等也是一样。

## 身体接触

在课程进行期间，不论是同性或异性之间都不能有任何身体上的接触，这点很重要。

## 瑜珈及运动

虽然瑜珈体操及其他运动与内观可以互相协调，但在课程期间亦应暂停，因为课程地点尚无适当的分隔设施。慢跑也在禁止之列。休息时间，学员们可以在规定范围之内以散步作为运动。

## 宗教物品、念珠、水晶、护身咒符等

上述物品不应带到课程地点。如果无意间携带了，应将物品交由事务长保管，待课程退出后领回。

## 酒、毒品、麻醉迷幻药

不得有任何毒品、酒或麻醉迷幻药等带来课程地点，包括全部类型的镇定剂、安眠药及其他的镇静剂。若依医师指示服用药品，应在课程开始前通知老师。

## 烟品

为全体学员的健康及舒适著想，吸烟、嚼烟草及嗅鼻烟都在禁止之列。

## 食物

要满足所有学员对食物的个别首选及需求是不可能的，因此希望学员能接受这里提供的简单素食。我们会尽量安排健康、营养均衡的菜单，配合静坐修行。若有学员因健康不佳而须特别饮食关照的，应在申请参加课程时通知我们。

## 衣著

衣著应简单、端庄且舒适。请勿穿著紧身、透明、暴露、或引人注目标衣服（如短裤、短裙、紧身裤、无袖或窄小的上衣）。不可作日光浴及裸露半身。为免引致其他学员分心，这点很重要。

## 洗衣及沐浴

课程地点并无洗衣、烘乾衣机器，学员必须带备足够衣物。小件的衣物可以手洗。仅在休息时间，才能洗衣或沐浴，静坐时间应专心修习。

## 与外界的联系

在课程进行期间学员都必须留在课程地点范围内，仅经过老师的特别准许才可以退出。在课程退出前都不能与外界联络，包括邮件、电话及访客。假如有紧急情况，亲友可与课程事务处联络。

## 听音乐、阅读、书写

课程期间无法用乐器、收音机等。不应带任何书簿纸笔。学员不应作笔记，以免使自己分心。严格实践才是静坐的本质，限制读写是为了强调这一点。

## 录音机与相机

除非经由老师允许的特殊状况，否则录音机与相机都在禁用之列。

## 课程的经费

根据纯净的内观常规，课程得以进行主要是靠捐献。仅曾参加过一次葛印卡老师或其助理老师主持的十日课程的学员捐献才会被接受。第一次来参加课程的学员也可在课程的最后一天或其后作捐献。

课程是由那些已从中得益的人的支持。为了希望他人也能共享得益，因此依照自己的经济状况及意愿来捐献。

这些捐献是全世界各内观中心举办课程的唯一资金源，并非由富裕团体或个人资助。无论老师或开发人员都是自愿服务而没有分毫报酬。如此，内观得以纯正地推广，不含丝毫的商业颜色。

捐献不论多寡，助人的意愿才更为重要：「我参加的课程是靠过去学员的慷慨捐献，现在让我也来为未来课程的费用付出一些，使得他人也能从中裨益。」

## 总结

为了阐明以上戒律与规范背后的精神，我们一再扼要地说明如下：

要特别留意你的操作不会干扰到任何人；不必给与理会别人所引发的任何干扰。

可能会有学员难以理解上述某些规定的实际原因。在这种情况下，学员应立刻向老师询问澄清，以免生成负面心态或疑窦。

学员唯有严守戒律并全力以赴的用功，方能充分掌握内观技巧并从中获益。课程的重点是努力实修。金科玉律有云：「心无旁骛专一地如法修行，无视任何可能遭遇到的干扰或困惑，仿佛仅自己独居一处在静坐。」

最后，学员要注意，在内观上能否进步，完全取决于自己良好的特质及个人的成长以及以下五个因素：坚定不移认真地努力、自信、诚挚、健康及智能。

愿上述信息能帮助您从内观课程中得到最大的受益。很高兴有机会为您服务，也愿您透过内观的体验享受到安详与和谐。

---

## 课程作息表

以下的课程作息表，是为了成就学员能够持续练习而设计。建议学员确实遵守，以求达到最佳成果。

### 上午

- 4:00 清晨起床堂
- 4:30~ 6:30 在大堂或自己房间修习
- 6:30~ 8:00 早餐及休息
- 8:00~9:00 大堂共修
- 9:00~11:00 在大堂或自己房间修习
- 11:00~12:00 午餐

### 下午

- 12:00~ 1:00 休息(可向老师个别提问)
- 1:00~ 2:30 在大堂或自己房间修习
- 2:30~3:30 大堂共修
- 3:30~ 5:00 在大堂或自己房间修习
- 5:00~ 6:00 茶点
- 6:00~7:00 大堂共修

7:00~ 8:30 葛印卡老师开示  
8:30~ 9:00 大堂共修  
9:00~ 9:30 大堂提问或回寝室就寝  
9:30 就寝--熄灯

---