

*** 在你登記課程之前,請小心閱讀和審閱 ***

內觀簡介

內觀

內觀 (Vipassana) 是印度最古老的自我觀察技巧之一。在長久失傳之後，兩千五百多年前被釋迦牟尼佛重新發現。「內觀」的意思是如實觀察如其本然的實相：透過觀察自身來淨化身心的一個過程。首先，藉由觀察自然的呼吸來使心專注；接著以敏銳的覺知，開始觀察身和心不斷在變化的特性，體驗無常、苦、以及無我的普遍性的實相。此直接的體驗了知實相，是淨化的過程。整條（法的）道路，是對治普遍性的問題的治療妙方；與任何宗教或宗派沒有關聯。因此，它沒有任何限制，不管什麼人，在任何時間、地點都可以修習；不會因為種族、團體或宗教的不同而有所衝突。而且每一個人證實都能平等無差別地獲得實際的效益。

勿誤解內觀

- 內觀不是基於盲目信仰的一種典禮或儀式。
- 內觀不是知識上或哲學上的滿足。
- 內觀不是靜養、渡假或社交的良機。
- 內觀不是逃避日常生活上的考驗與磨難。

內觀真正的含義

- 內觀是能根除痛苦的技巧。
- 內觀是生活的藝術，每一個人因而能對社會有正面的貢獻。
- 內觀是淨化心靈的方法，使我們能以寧靜、平穩的方式去面對生活上的壓力及困難。

內觀靜坐的最終目標是證得完全的解脫和全然的覺悟。它的目的決不是僅僅只為了治療生理上的疾病。可是許多由心理或情感因素所引起的病症都會被根除，事因這些均是心淨化過程的副產品。事實上，修習內觀可以根除三大苦的根源，亦即：貪愛、瞋恨與愚痴。透過持續不斷的練習，靜坐可消緩日常生活上所產生的緊張情緒，對愉悅或不愉悅的境遇而不平衡的生起習性反應的舊有情結一一被解開。

雖然內觀技巧是由佛陀所開展出來，但這並不等於只限于佛教徒才可以修習。也絕對沒有必要改變信仰。此內觀技巧建立於此基本要素，那就是全人類都遭遇與面對相同的困難與問題，而能根除這些問題的技巧必定要是普遍性適用的。很多來自不同宗教的人都已體驗過內觀靜坐所帶來的利益，亦發覺和本身的信仰毫無衝突。

修行與自律

透過觀照，內省身心而自我淨化，過程絕不容易，學員必須下很大的功夫。學員必須經由自己的努力，方可得到自身的體驗，其他人絕不能代勞。因此對自願認真修習、遵守行為規範的人，這技巧才會有效益。行為規範是爲了保護修行人、使他們能獲得最大的利益而制訂的；所以是修習內觀的一個基本部份。

十天的時間的確是很短，在這期間必須深入潛意識的最深層面，學習如何根除深埋著的各種複雜情結。此技巧成功的秘訣就是持續不斷且摒絕外緣地修習。因此行為規範等約束是有實際需要而設，並非爲了方便老師或課程事務人員爲主，亦不消極的反映任何宗教的傳統、或正統信仰、或盲目信仰。確切地說，這是依據數以千計的修行者多年的實際經驗而制訂的，合乎科學及理智。因此，遵守規矩能營造出一個有利的氣氛；反之，就會被妨礙。

學員必須從頭到尾參加整個課程，不可中途離開。其他規則亦須詳細閱讀並作仔細考慮，自認爲能誠實謹慎地遵守所有行為規範，方可報名參加。還沒有下定決心全心用功的人，不僅會浪費自己的時間，更會騷擾到其他想認真修行的人。若被接受成爲學員，此學員應該了解若他難以遵守規定以致未能完成整個課程而中途離開，這是非常不利及不明智之舉。同樣地，如果學員不遵守規矩，經一再提醒後依然再犯，此學員會被要求離開。

患有嚴重精神異常的人

偶而也有患上嚴重精神異常的人來參加內觀課程，懷著不切實際的期待，希望這個方法可以治療或減輕他們的精神問題。一些人際關係相當不穩定並且受過各種精神治療的人，會被這些額外的因素導致他們無法從中得益，也很難完成整個十天的課程。我們的組織是由非醫療專業的自願者所組成的，因此不可能對有上述背景的人提供妥善的照顧。雖然內觀能帶給一般人最大的利益，可是它是不能取代醫藥或精神病的治療。所以我們不推薦給患有嚴重精神異常的人來參加這項課程。

行為規範

修行的基礎是戒律（道德的行為 Sila）。戒律是發展禪定（心的專注力 Samadhi）的基礎；然後，心的淨化是透過洞察的智慧（實修的智慧 Panna）來達成。

戒律

所有參加內觀課程的人在課程進行期間必須嚴格遵守下列五戒：

1. 不殺害任何生命
2. 不偷盜
3. 不邪淫（意思是：禁絕所有性行爲）
4. 不妄語（不說謊）
5. 不服用所有的煙酒、毒品

舊學員（曾參加過一次葛印卡老師或其助理老師主持的十日課程）必須加持守另外三戒：

6. 過午不食（過了中午以後不再進食）
7. 不作感官方面的娛樂、不裝飾身體
8. 不用高大或豪華的床

下午五點鐘的茶點時間，舊學員要持守第 6 戒，所以只供應涼茶或果汁，新學員則有奶茶及一些水果。一些舊學員可能因健康原因可獲得老師的允許免持此戒。第 7、8 戒則無例外可言。

認同老師和內觀技巧

學員必須聲明他們願意在課程進行期間完全遵守老師的引導和指示。也就是說，遵守規定和確實遵照老師的指示靜坐修行，不可忽視任何一部分，也不要添加任何東西。這是經過理解及理性辨別後的認同，而不是盲目的服從。只有以信任的態度，學員才能精勤而徹底地用功練習。因此對老師及技巧的信任，是內觀靜坐成功的必要條件。

其它的方法、儀式與禮拜

課程進行期間絕對有必要停止任何禱告、禮拜及宗教儀式，例如斷食、燒香、數念珠、念咒、唱歌、跳舞等。所有其它的靜坐方法和靈修療法的練習也都要暫停。用意並非貶低其他的方法或修持，而是要學員以最純正的方式來學習內觀，給與這個技巧作一個公平的嘗試。

我們鄭重地忠告學員：有意地把其它靜坐方法摻雜到內觀技巧上，會阻礙自己的進步，甚至有反效果。過去就有一些案例，學員因不聽老師再三的忠告而有意的摻雜其他的儀式或練習，造成他們很大的傷害。因此，如果有任何懷疑或困惑，一定要找老師面談加以澄清。

會晤老師

有關靜坐技巧方面的問題或疑惑，只能找老師來澄清。中午 12 點至下午 1 點是個別私人面談的時間。晚上 9 點至 9 點 30 分也可以公開地在靜坐大堂向老師請示。

會晤老師時間，純粹是爲了要澄清有關內觀靜坐技巧上的實際問題，不要作哲

學上的討論或知識上的辯論。內觀靜坐的獨特本質是要經過實際修習，才能充分體會到，在課程進行期間，學員應全心全意的去修練。

神聖的靜默

從課程的開始至到第十天的早上，所有的學員必須遵守「神聖的靜默」一是指身體、言語及意念的靜默。學員之間禁止有任何形式上的溝通，不管是比手勢、手語、寫便條等等都不被允許。

不過，學員在有需要的時候可以和老師磋商；有關食物、住宿、健康等方面的問題，則可找事務長協助。但即使這方面的接觸亦應減至最低程度。學員應摒絕外緣，培養獨處的情操。

男女分隔

男學員與女學員必須保持完全分隔。不論已婚或否的伴侶在課程進行期間都不應有任何接觸，朋友、家人等也是一樣。

身體接觸

在課程進行期間，不論是同性或異性之間都不能有任何身體上的接觸，這點很重要。

瑜珈及運動

雖然瑜珈體操及其它運動與內觀可以互相協調，但在課程期間亦應暫停，因為課程地點尚無適當的分隔設施。慢跑也在禁止之列。休息時間，學員們可以在規定範圍之內以散步作為運動。

宗教物品、念珠、水晶、護身咒符等

上述物品不應帶到課程地點。如果無意間攜帶了，應將物品交由事務長保管，待課程結束後領回。

酒、毒品、麻醉迷幻藥

不得有任何毒品、酒或麻醉迷幻藥等帶來課程地點，包括所有類型的鎮定劑、安眠藥及其他的鎮靜劑。若依醫師指示服用藥品，應在課程開始前知會老師。

煙品

為全體學員的健康及舒適著想，吸煙、嚼煙草及嗅鼻煙都在禁止之列。

食物

要滿足所有學員對食物的個別偏好及需求是不可能的，因此希望學員能接受這裏提供的簡單素食。我們會儘量安排健康、營養均衡的菜單，配合靜坐修行。若有學員因健康不佳而須特別飲食關照的，應在申請參加課程時通知我們。

衣著

衣著應簡單、端莊且舒適。請勿穿著緊身、透明、暴露、或引人注目的衣服（如短褲、短裙、緊身褲、無袖或窄小的上衣）。不可作日光浴及裸露半身。為免引致其他學員分心，這點很重要。

洗衣及沐浴

課程地點並無洗衣、烘乾衣機器，學員必須帶備足夠衣物。小件的衣物可以手洗。只有在休息時間，才能洗衣或沐浴，靜坐時間應專心修習。

與外界接觸

在課程進行期間學員都必須留在課程地點範圍內，只有經過老師的特別准許才可以離開。在課程結束前都不能與外界聯絡，包括信件、電話及訪客。假如有緊急情況，親友可與課程事務處聯絡。

聽音樂、閱讀、書寫

課程期間不可使用樂器、收音機等。不應帶任何書簿紙筆。學員不應作筆記，以免使自己分心。嚴格實踐才是靜坐的本質，限制讀寫是爲了強調這一點。

錄音機與相機

除非經由老師允許的特殊狀況，否則錄音機與相機都在禁用之列。

課程的經費

根據純淨的內觀傳統，課程得以進行主要是靠捐獻。只有曾參加過一次葛印卡老師或其助理老師主持的十日課程的學員捐獻才會被接受。第一次來參加課程的學員也可在課程的最後一天或其後作捐獻。

課程是由那些已從中得益的人的支持。爲了希望他人也能共享得益，因此依照自己的經濟狀況及意願來捐獻。

這些捐獻是全世界各內觀中心舉辦課程的唯一資金來源，並非由富裕團體或個人資助。無論老師或工作人員都是自願服務而沒有分毫報酬。如此，內觀得以純正地推廣，不含絲毫的商業色彩。

捐獻不論多寡，助人的意願才更爲重要：「我參加的課程是靠過去學員的慷慨捐獻，現在讓我也來爲未來課程的費用付出一些，使得他人也能從中裨益。」

總結

爲了闡明以上戒律與規範背後的精神，我們一再扼要地說明如下：

要特別留意你的動作不會干擾到任何人；不必給與理會別人所引發的任何干擾。

可能會有學員難以理解上述某些規定的實際原因。在這情況下，學員應立刻向老師詢問澄清，以免產生負面心態或疑竇。

學員唯有嚴守戒律並全力以赴的用功，方能充分掌握內觀技巧並從中獲益。課程的重點是努力實修。金科玉律有云：「心無旁騖專一地如法修行，無視任何可能遭遇到的干擾或困惑，仿佛只有自己獨居一處在靜坐。」

最後，學員要注意，在內觀上能否進步，完全取決於自己良好的特質及個人的成長以及以下五個因素：堅定不移認真地努力、自信、誠摯、健康及智慧。

願上述訊息能幫助您從內觀課程中得到最大的受益。很高興有機會爲您服務，也願您透過內觀的體驗享受到安詳與和諧。

課程作息表

以下的課程作息表，是爲了成就學員能夠持續練習而設計。建議學員確實遵守，以求達到最佳成果。

上午

4:00 清晨起床堂

4:30～ 6:30 在大堂或自己房間修習

6:30～ 8:00 早餐及休息

8:00～9:00 大堂共修

9:00～11:00 在大堂或自己房間修習

11:00～12:00 午餐

下午

12:00～ 1:00 休息(可向老師個別提問)

1:00～ 2:30 在大堂或自己房間修習

2:30～3:30 大堂共修

3:30～ 5:00 在大堂或自己房間修習

5:00～ 6:00 茶點

6:00~7:00 大堂共修

7:00~ 8:30 葛印卡老師開示

8:30~ 9:00 大堂共修

9:00~ 9:30 大堂提問或回寢室就寢

9:30 就寢--熄燈
