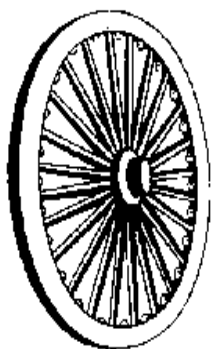


# 內觀

遵照烏巴慶尊者所傳  
葛印卡老師所教



## 簡介及課程 學員行為規範

財團法人台灣內觀禪修基金會

Taiwan Vipassana Meditation Foundation

衷心希望您能從內觀課程當中獲得最大的利益，並祝福您成功。在您申請參加內觀課程之前，請先仔細地閱讀下列訊息。

### 內觀簡介

內觀 (Vipassana) 是印度最古老的禪修方法之一。在長久失傳之後，兩千五百多年前由釋迦牟尼佛重新發現。內觀的意思是如實觀察，也就是觀察事物真正的面目。它是透過觀察自身來淨化身心的一個過程。開始的時候，藉著觀察自然的呼吸來使心專注；覺知漸漸變得敏銳之後，接著就觀察身和心不斷在變化的本質，體驗無常、苦、以及無我的普遍性實相。這種經由直接的經驗來體證實相的方式，就是淨化的過程。這整條（法的）道路，對於全世界普遍性的問題而言，正是普遍適用的治療藥方；而且和任何宗教組織或宗派都毫無關係。因此，不管什麼人，在任何時間、任何地方都可以修習，沒有任何限制；不會因為種族、背景或宗教的不同而有所衝突。而所有修習的每一個人也都能平等無差別地獲得效益。

#### 內觀不是什麼？

- 不是基於盲目信仰的一種典禮或儀式。
- 不是一種知識上或哲學上的滿足。
- 不是一種休閒、渡假或社交的活動。
- 不是對日常生活苦難的一種逃避。

#### 內觀是什麼？

- 是一種能將痛苦從根拔除的方法。
- 是一種生活的藝術，每一個人因而能對社會有正面的貢獻。
- 是一種淨化心靈的方法 使我們能以寧靜的心

態去面對生活上的緊張和問題。

內觀是以內心的完全淨化為最高目標。練習內觀以後，許多心理因素所引起的身體疾病也都能徹底地治好，但這只是內心淨化過程中的副產品。事實上，內觀的方法可以根除三種不快樂的根源：貪愛、瞋恨與愚痴。經由持續不斷地練習這種方法，可以消除日常生活當中的緊張，將綁得緊緊的「結」打開，並且能根除對愉快或不愉快的情境所生起的貪瞋舊習性。

雖然內觀是由佛陀所教，但是學習者並不限於佛教徒。學習內觀也絕無改變宗教信仰的問題。人類所有的問題本質上是相同的，因此，解決這些問題的方法，一定也具有普遍共通性。許多不同宗教背景的人都從內觀當中獲得利益；他們也發現，這與先前的信仰並沒有什麼衝突。

### 內觀與規範

藉由觀察自身來淨化內心，並不是件輕鬆的事—學員必須在這上面下很大的工夫。因此，認真用功且謹慎遵守規範的人，內觀對他才有效益。所有的戒律與規定都是為了保護學員，使學員得到最大的利益，是課程中不可或缺的。

十天的時間其實很短。要在這十天當中深入潛意識的最深層，並且學習怎樣去根除深埋在內心的各種複雜情結與不淨煩惱，時間真的很短。成功的秘訣就是持續不斷及摒絕外緣來練習。戒律與規範就是為了這實際的考量而制訂，不是為了老師或管理人員的方便。更確切地說，這是根據數以千計的學員多年來的實際經驗而訂定，是合乎科學而且是合理的。遵守規範能營造很好的氣氛，反之，就會妨礙應得的效益。

**學員必須從頭到尾參加整個課程，不可中途**

離開。請仔細閱讀過所有的規章並認真考慮。只有覺得自己可以誠實並謹慎地遵守所有戒律和規範的人，才報名參加課程。那些還沒有下定決心便參加課程的人，不但會浪費自己的時間，也會影響到其他認真上課的人。準備報名的學員應該了解，如果發現難以遵守規範，而想中途離開的話，不但會有挫折，更是有害的。同樣地，如果學員不遵守規範，經過一再的提醒仍然一犯再犯，以至被要求離開，也是很不幸的。

## 內觀學員的行為規範

內觀的訓練基礎是戒律（道德的行為）。而戒律是發展定（心的專注力）的基礎；再以專注力為基礎，經由內觀的修習達到內心的淨化。

### 一、戒律

所有參加內觀課程的學員在課程期間都必須嚴格遵守下列五戒：

- (一) 不殺害任何生命
- (二) 不偷盜
- (三) 不淫（意思是：禁絕所有的性行為）
- (四) 不妄語（不說謊）
- (五) 戒除所有煙酒毒品

舊學員（參加過完整內觀十日課程的學員）在課程中必須另外遵守下列三戒：

- (六) 中午以後不再進食（過午不食。下午五點鐘的休息時間，舊學員只可以喝檸檬水）。
- (七) 不作感官方面的娛樂、不裝飾身體
- (八) 不用高大豪華的床

### 二、接受老師指導和內觀方法

學員必須在課程進行期間完全遵守老師的引導和指示。也就是說，遵守規定並確實遵照

老師所教導的內觀方法練習。不要忽略了指導的任何一部份，也不要加上任何東西。以信任的態度，精勤而徹底地用心練習是內觀成功的必要條件。

### 三、其他的方法、儀式

課程進行期間請停止各種禱告、禮拜、宗教儀式，燒香、數念珠、念咒、唱歌、跳舞、絕食等。所有其它的方法也都應暫停。這不是在貶低其他的方法或修持，而是要學員以最純淨的方式來學習內觀，給這個方法一個公平的嘗試。

我們鄭重地忠告學員：如果摻雜其他方法到內觀的方法中，會阻礙學習，且會有潛在的傷害。以前就曾有一些學員不聽勸告而困擾自己的例子，對內觀方法如果有任何疑問，一定要找老師澄清。

### 四、跟老師面談

有關技巧方面的問題，不應找事務長或法工，而應該找老師澄清。學員可以利用中午 12 點至下午 1 點的時間 針對個人的問題向老師發問。晚上 9 點至 9 點 30 分也可以向老師問問題。

問問題是為了澄清練習上的疑惑，不是用來作哲學上的討論或知識上的辯論。只有實際地練習內觀，才能體會到它獨特之處。在課程進行期間，學員必須完全專注在實際的練習上，這才是內觀靜坐的本質。

### 五、神聖的靜默

從課程開始一直到第十天早上，學員都必須保持靜默。神聖的靜默就是指身體、言語及意念的靜默。禁止與其他學員之間有任何形式的溝通，不管是言語、手勢、手語、寫字等等都不允許。

不過，有疑問還是要找老師。有關食物、住宿、健康方面的問題，應該找事務長反應。但即使是這方面的問答也應盡量減少到最低程度。學員必須盡量摒絕外緣，就好像單獨在這裡練習內觀。

### 六、男女隔離

男眾與女眾必須保持完全的隔離。不論結婚與否的伴侶，在課程進行期間都不應有任何接觸，朋友、家人也是一樣。不論是同性或異性間都不能有任何身體的接觸，這點非常重要。

### 七、瑜珈及運動

雖然瑜珈體操，及其他身體的運動與內觀的方法可以共存，但在課程進行期間應暫停，以免學員分心。慢跑也在禁止之列。休息時間，學員們可以在規定範圍內散步。

### 八、宗教物品、念珠、護身符等

這些物品不應帶來內觀課程地點。如果還是（不小心）帶來了，在報到時，應交由事務長保管，課程結束後帶回。

### 九、麻醉、迷幻藥品、煙品

不得有任何毒品、酒或其它麻醉品帶來上課地點。鎮定劑、安眠藥及其它鎮靜劑亦然。若依醫師指示須服藥的，應在課程開始前告知老師。吸煙、嚼煙草及嗅鼻煙也都在禁止之列。

### 十、食物

要滿足所有學員的食物偏好以及需求是不可能的，因此希望學員們接受這裡提供的簡單素食。我們會盡量準備營養均衡的食物。若有學員因健康不佳而須特別飲食，應在報名及報到時告知我們。

## 十一、服裝

服裝應簡單、端莊且舒適。緊身、透明、暴露、或引人注目的衣服（如長度短於七分之二短褲或短裙、緊身褲、無袖或窄小的上衣）都應避免。為了不影響其他學員，日光浴及裸露部份身體也不允許，這是很重要的。

## 十二、洗衣及沐浴

學員須帶足夠的衣物。只有在休息時間，才能洗衣或沐浴。

## 十三、與外界的接觸

課程進行期間，學員都必須留在內觀課程的範圍內，只有經過老師特別准許的才可以離開。在課程結束前，都不能與外界聯絡，包括信件、電話及訪客。如果有緊急情況，您的親友可以和中心辦公室聯絡，請放心。

## 十四、音樂、讀與寫

請勿攜帶樂器、收音機、錄音機。任何讀寫的物品都不能帶來。學員不應作筆記，以免使自己分心。限制讀與寫是為了強調內觀的要點在於實踐。

## 十五、有嚴重精神異常的人

偶而也有嚴重精神異常的人想報名參加內觀課程，他們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。事實上，受過各種精神治療且狀況不穩定的人，很難從課程中獲得利益，也很難完成十天課程。我們的組織成員是由非醫療專業的法工所組成，無法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，可是它不能取代醫藥或精神科的治療。所以我們無法接受有嚴重精神異常的人來參加這個課程。

## 內觀課程的經費

依據純淨的內觀傳統，課程的進行是完全靠舊生的捐獻來持續運作的，因此我們的內觀課程只接受舊生的捐獻（舊生是指：已完成一次葛印卡老師或助理老師所指導的十日課程的學員）。

如此一來，課程的延續是由已獲得利益的人來支持。為了希望他人也能分享到法益，舊學員根據自己的經濟狀況及意願來捐獻。第一次來上課的學員可在課程結束時（第十日）或之後捐獻。這些捐獻是全世界各內觀中心辦理課程的唯一來源。不管是老師或工作人員都不會因服務而收受任何酬勞。如此，內觀方法的推展才是秉持純正的目的進行，完全沒有商業色彩。

## 總結

為了闡明以上這些戒律與規範背後的精神，我們再扼要說明如下：

**要特別小心不要打擾到別人；也不要理會別人的任何干擾。**

也許學員對上述某些規定的實際層面及訂定原因並不明白，為了不產生負面心態或懷疑，這個時候應向老師澄清。

只有採取遵守戒律和規定的態度並且在課程進行當中盡最大的努力，才能掌握要點，從中獲益。課程強調的是努力修習。金科玉律是：「要像只有一人在練習，不論遇到任何的不方便或干擾，只管往內觀察。」

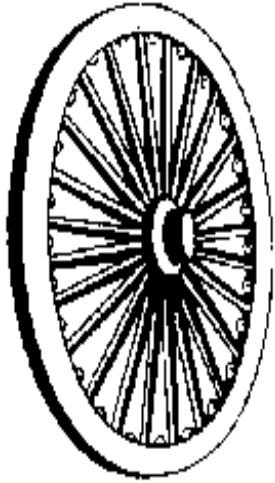
但願上述的訊息能幫助您從內觀課程中獲得最大的利益。很高興有機會為您服務，願您

在內觀課程中體驗到內心真正的安詳與和諧。

## 時間表

下面的課程時間表，是為了使學員能夠達到最佳成果而設計。請學員確實遵守。

上午 4：00	清晨起床
4：30～6：30	在禪堂或自己房間靜坐
6：30～8：00	早餐及休息
8：00～9：00	集體共修
9：00～11：00	依老師指示在禪堂或自己房間靜坐
11：00～12：00	午餐及休息
下午 12：00～1：00	休息（可向老師個別請益）
1：00～2：30	在禪堂或自己房間靜坐
2：30～3：30	集體共修
3：30～5：00	依老師指示在禪堂或自己房間靜坐
5：00～6：00	茶點及休息
6：00～7：00	集體共修
7：00～8：30	葛印卡老師錄音開示
8：30～9：00	次日內觀技巧指導
9：00～9：30	問題請益、就寢
9：30	熄燈



E-mail : [dhammodaya@gmail.com](mailto:dhammodaya@gmail.com)

[http : //www.udaya.dhamma.org](http://www.udaya.dhamma.org)

**台中內觀中心( Dhammodaya 法昇)**

地址：台中縣新社鄉大南村中和街二段 280 巷 35 號

通訊處：426 台中縣新社鄉郵政 21 號信箱

電話：04-25814265 傳真：04-25811503

財團法人台灣內觀禪修基金會

**六龜內觀中心(Dhamma Vikasa 法邁)**

地址：高雄縣六龜鄉荖濃村頂濃路 100 巷 1 之 1 號

電話：07-6881878 傳真 07-6881879

財團法人高雄縣法印精舍