



從北京到甘拜： 馬來西亞內觀不完全手冊

僅供參考 尚待完善

適用於第一次去馬來西亞內觀的北京學員

如有差池 敬請見諒

★馬來西亞內觀中心報名與確認

★吉隆坡（簡稱KL）

★馬來西亞內觀中心（甘拜）

★返程回京

★其它關於吉隆坡的旅遊事項

★吉隆坡地圖



目录

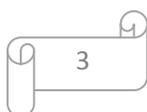
目录.....	2
一、马来西亚内观中心报名与确认.....	4
(一) 报名.....	4
(二) 内观课程的正式通知.....	4
(三) 去往课程地图.....	6
二、吉隆坡（简称 KL）.....	8
(一) 出发.....	8
(二) 到达.....	8
(三) 吉隆坡住宿、旅游及其它.....	9
1、换币与消费.....	9
2、旅馆.....	9
3、当地习俗及注意事项.....	10
三、甘拜内观中心.....	11
(一) 从吉隆坡 KL 到甘拜 Gampang.....	11
(二) 马来西亚内观中心及其注意事项.....	13
(三) 十日内观过程.....	22
(四) 从甘拜 Gampang 的内观中心离开.....	23
1、为法服务.....	23
2、布施.....	23
3、其它.....	23
4、离开.....	23
四、返程回京.....	24
五、其它关于吉隆坡的旅游事项.....	25

1、内部交通.....	25
2、通讯.....	25
3、入镜携带物品问题.....	26
4、吉隆坡紧急事件与急救.....	26
(1)、吉隆坡医院.....	26
(2)、中国驻马来西亚大使馆.....	26
(3)、当地警察与急救：999.....	27
(4)、消防：994.....	27
六、吉隆坡地图.....	27
吉隆坡地铁.....	27
吉隆坡中文地图.....	28

希望本册子可以幫助到你！

願你內觀之旅一切順意！

——主頁茵 2013小龍年春節





一、马来西亚内观中心报名与确认

(一) 报名

首先，马来西亚内观报名比在中国大陆容易很多，至少 1 月底到 2 月初期间内观的名额不算太紧张，只要按照步骤填写你自己的资料即可。上**内观国际中文网**报名：<http://www.chinese.dhamma.org/sindex.htm>

第二，报名之后，你会立刻收到一封确认收到你报名的邮件。再过一段日子，你就会收到一封内观中心的正式通知，表示你已被接纳（如下所示）。如果没有报名成功，你也会收到一封邮件，并会告诉你为什么你没有通过审核。如果你报名的时候填写了同行者，内观中心也会发一封提醒你专心修行的邮件给你。总之当你收到这份表示被接纳的邮件（如下所示），就说明你已经报名成功。

第三，再过十几日，你会受到一封英文的确认函，记得点击**回复邮件确认**即可。但我当时没有确认回复，直到开课前两个星期，内观中心给我发了一封英文电子邮件，和一个英文手机短信，我才知道需要确认，否则名额有可能被取代。

(二) 内观课程的正式通知

致 *****学员:

感谢您报名参加内观静坐课程。您的申请已被接纳，课程日期如下：
从 **** 至 *****。

为了珍惜每一个名额，如您因故无法来参加课程，请尽早以 E-mail 或电话知会我们，以便递补其他後补的学员。

报到时间:

请于课程开始当天下午二时至四时抵达。请参考地图和自备交通前往。课程地点是甘孟，靠近关丹。地图请参考网站：

<http://www.malaya.dhamma.org/en/centre.shtml>

如果您愿意为其他参加此课程的学员提供交通，请张贴您的名字在以下交通共乘/分享网页：

<http://rides.server.dhamma.org/malaya>

学员应自己负责在课程结束时（3-Feb-2013）离开中心所需要的交通安排。如果您想在课程结束后乘搭巴士回家，请确保您在到达中心之前已先购买了您的回程车票，因为您无法在中心购买车票。详细资料请浏览：

<http://www.malaya.dhamma.org/en/publictransportfromcentre.shtml>

课程开始前会提供简单的餐点及营内规则讲解。课程会在最后一天 3-Feb-2013, 上午 9:00 am 时左右结束。我们要求所有新生及参加全程的旧生, 逗留直到课程结束为止。

根据纯净的内观传统, 课程的进行是完全靠着捐献继续运作的。捐献须来自跟葛印卡或其助理老师完成了至少一次十日课程的学员, 我们才会接受。第一次来上课的学员, 体验到了内观的利益, 可在课程的最后一天捐献。

甘孟的马来亚内观中心现已有信用卡设备, 方便想用信用卡捐款的学员。

请自备以下之物品:

- 请携带长及脚踝的长裤子或裙子, 不可穿著紧身或暴露衣物, 如短裤、背心等。所有学生都必须遵守「行为规范」

<http://www.chinese.dhamma.org/scode.htm> 内阐明的服装守则。

- 毛巾、足够课程期间所需之个人清洁及卫生用品。请勿使用香水、古龙水或有香味的剃须膏、止汗液。
- 雨伞、手电筒及干电池、无香味的驱蚊药(涂身或喷身剂)、洗衣液、拖鞋。中心可提供简单的床单、枕头套、与被单。
- 外国公民: 请携带护照与护照复印本(复印本须有个人及护照资料的几面)。

不应携带之物品:

- 书、书写工具、收音机、录音机、相机等。
- 食物(不包括课程所提供的)。
- 烟草、酒类、安眠药、镇定剂、麻醉药物、违法药物。
- 护身符、水晶、念珠或其它和宗教有关之对象。
- 珠宝首饰或贵重物品(课程期间可代保管钱包)。

有其它问题的话, 欢迎与我们联络。我们的联络人是:

Tel: 012-3390089 - 中文询问; 或 016-3414776 - 英文询问

我们希望将在课程时与你见面。谢谢! 愿你吉祥快乐。

备注: 在课程进行期间, 如有紧急事件, 家属可联络电话 016-2818877。
在课程进行期间, 学员不允许与外界接触及使用电话。

大马内观协会委员

Malaysia Vipassana Meditation Society (MVMS)

Dhamma Malaya - Centre Location:

Gambang Plantation (Opposite University Malaysia Pahang)
Lebuhraya MEC, Kuantan, Pahang, Malaysia

MVMS City Office/Postal Address:
No. 30A, Jalan SM12, Taman Sri Manja,
Off Jalan Klang Lama Batu 6 1/2,
46000 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
Fax: 03-77851218

Tel: 016-3414776 (English Enquiry)
012-3390089 (Mandarin Enquiry)
Email: info@malaya.dhamma.org (General Enquiry)
registration@malaya.dhamma.org (Registration)
Website: <http://www.malaya.dhamma.org>

（三） 去往课程地图

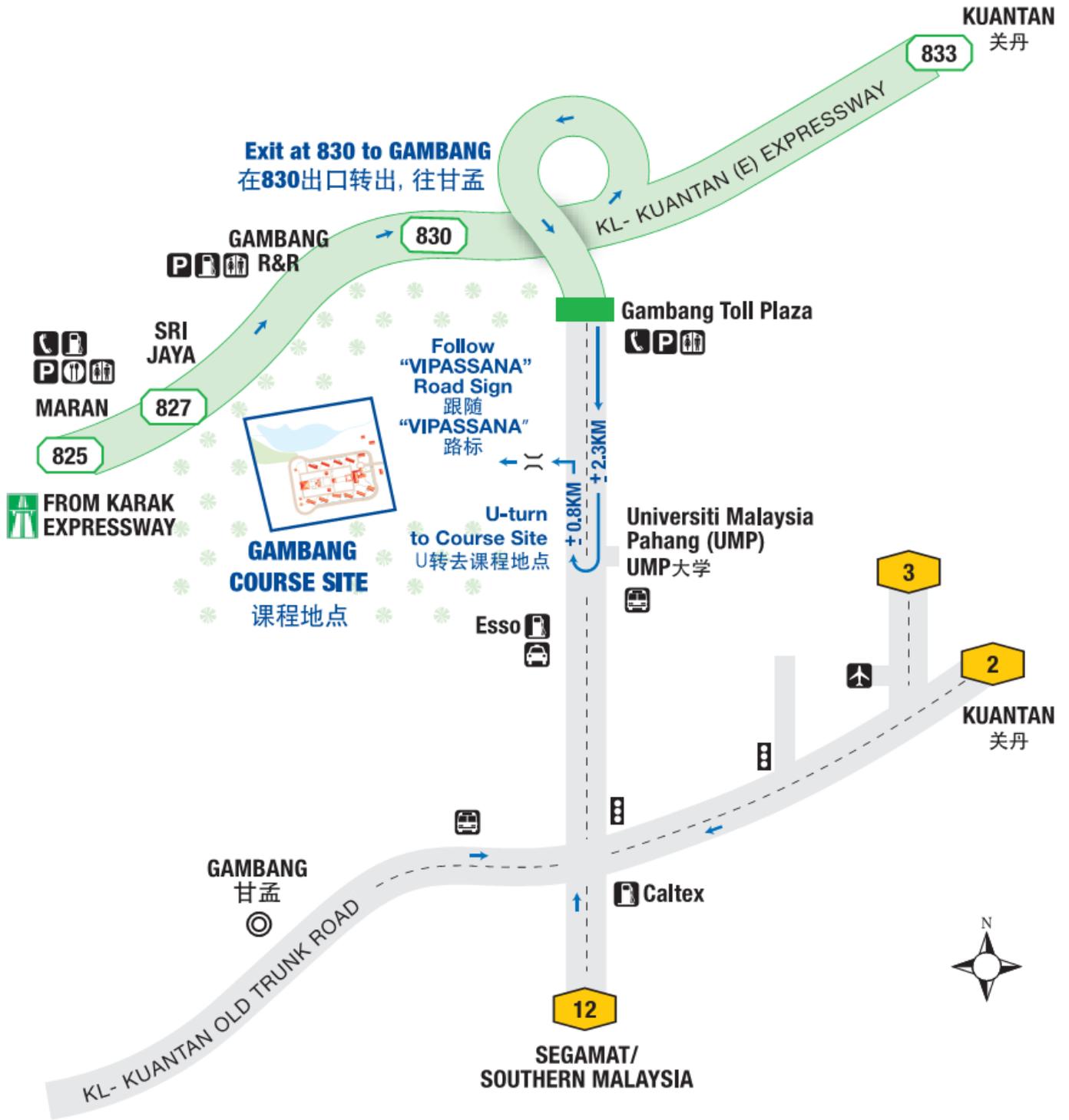
此图从马来西亚内观中心的网站上下载而来。

★注意，这里写的**甘孟**即是本册子里的**甘拜**，是同一个地方 **Gambang**

ROUTE MAP TO COURSE SITE, GAMBANG, KUANTAN

往甘孟, 关丹课程地点简图

Lot 49658, Gambang Mukim, Kuala Kuantan.





二、吉隆坡（简称 KL）

（一）出发

从北京到马来西亚吉隆坡，我们选择的是马来西亚航空公司。从首都机场 **T2（第 2 航站楼）** 出发，降落至吉隆坡国际机场。★一定要注意看好出发的时间，是当天早上的凌晨，而非第二天的夜晚。

我们的航班计划时间：**01:30 - 08:00** 飞行时间：**6 小时 30 分钟**

对于一名内观新生来说，飞行过程有些难受。在马航的行程中，有一顿非常简易的晚餐（三明治）和相对丰富一点的早餐（一般的飞机便当）。

（二）到达

不用填写出入境登记卡。下飞机之后，我当时没有来得及脱掉秋裤，并没有感觉太热。在机场可即可兑换马币，建议不要换太多，因为汇率比较低，足够乘车的路费即可，可以等到了 **KL sentral** 中环广场再大量兑换。

乘坐机场大巴 **Airport Coach** 去往 **KL sentral** 中环广场。开往 **KL sentral** 的巴士，有些人说最便宜的是 8 马币，不过我们坐的是 10 马币一个人的，而且是先上车后买票。要准备披肩或者一件长袖以免空调着凉。



机场巴士站



tickets

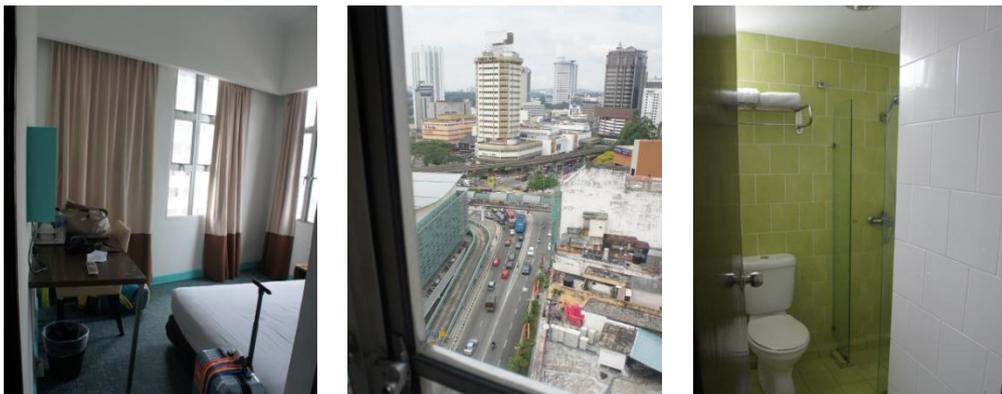
★**KL sentral** 中环广场，是吉隆坡的交通大枢纽。从机场到吉隆坡市中心需要有一个多小时的车程，有可能堵车。★记得在 **KL sentral** 的问询处领免费的吉隆坡市区旅游地图（英文），上面的旅游景点和相关路线比较详细。

（三）吉隆坡住宿、旅游及其它

1、换币与消费。由于国内不储存马币，所以要在当地兑换。到了 KL sentral 之后，二楼的麦当劳旁边就有兑换的地方。当地人的建议是尽量找华人面孔营业员兑换，这样汇率可以更高一些。在吉隆坡换币非常方便，大街上随处可见。汇率接近于 2:1，国际汇率是 1 人民币元=0.4905 马来西亚元，但实际上大部分我们只能得到差不多 1 人民币元=0.42 马币的汇率。中国银联卡可以刷卡消费和支取现金，建议在 ATM 机上取款尽量用银联的借记卡。★银联卡在超市甚至旅游用品商店里可以刷（汇率较高很划算），但在宾馆住宿必须用 VISA 卡才可以。如果不旅游的话，一个人在吉隆坡的食宿换 500 马币绰绰有余。



2、旅馆。大部分人的建议是，在中环广场 kl sentral 找 My hotel 连锁旅店。我到达 kl sentral 后打车去市中心，听出租车司机的建议，来到富都汽车站（PUDURAYA，又称普度）附近找了个旅馆住下。富都汽车站有售往关丹（内观中心的站是中途的甘拜）的票。到了 kl sentral，唐人街也在附近。如果想住便宜的，在唐人街可以找到类似于国内大陆“青年旅社”那样的旅店，几十马币一个人。由于没有预订，我们住的是 138 马币一间房（单人大床房和双人间都是此价格），含早餐。酒店不供应开水和洗漱用品（但是贵一些的宾馆提供电烧水壶和洗漱用品），自来水不能直接饮用。★无论在哪里投宿，记得找一个安静的地方，吉隆坡晚上有些吵。最好带一个晾衣绳。天气比较潮，衣服不大容易干。★需要转换插头、洗漱用品和拖鞋。



我住的 138 馬幣一個房間，還不錯。不過他們說如果預定的話同等價格條件會更好

3、当地习俗及注意事项

- 1、**小费**。本来这里没有给小费的习惯，但给的人多了，就有了给小费的习惯。像欧洲城市一样，售货员工作台上放了小瓶子，顾客可以放小费在里面。但是我从来忘记小费的事，所以没有大碍。
- 2、**语言**。当地人告诉我，马来人从小要学习三种语言，马来语、英语和汉语。所以你遇到伊斯兰或印度面孔就用英语，看见华人讲汉语。
- 3、**交通**。打车并不算太贵，但要注意有些出租车司机如果提前要价的话，尽量不要乘坐，最好打表计价。公交车我没有尝试过，地铁很方便、快捷。
- 4、**天气**。走在大街上，一定要带伞和防晒霜，这里经常下雨和艳阳高照。
- 5、**蚊虫医疗**。没有想象的多，不小心被咬上也还好。带上防暑和常规药品即可。
- 6、**食物**。街边的食物看起来不是很干净，但肠胃功能强大的人可以尝试一下，味道还不错。所谓马来风味貌似就是东南亚口味的杂糅。如果去正规馆子的话，肉骨茶和一种叫做 MEE 的食物应该是首选特色。其实 kl sentral 就有美食街那样的地方，可以从那里尝试。
- 7、**禁忌**：这里以伊斯兰为主，进入清真寺必须脱鞋、衣着整齐庄重，要有领子的衬衣，不要短袖或者裸露上身，王宫附近不要暴露或奇观异服或做出不雅动作。★不过我们去的时候清真寺不接待异教徒。
- 8、**旅游**。吉隆坡不大，我们按照在 KL sentral 得到的旅游地图，一天半的时间就能够把这个城市逛完，旅游建议步行。其中包括 KLCC（双子座金三角区★想要登上双子座之巅观光的话，需要早上过来排队买票）、国家历史博物馆与独立广场区、伊斯兰买卖街、中央广场（这里是买马来西亚特产及纪念品的地方，据说可以砍价）、武吉免登区（吃饭和夜生活）等等。如果深度游的话，你会发现商务印书馆、陈氏书院等很有意思的地方。★最好提前买一本超过 50 块钱以上的详细旅游手册，会非常有帮助。





三、甘拜内观中心

(一) 从吉隆坡 KL 到甘拜 Gambang

事实上，去之前可以通过网络与马来西亚内观中心的法工事先联系好，或者打电话联系，内观中心有大巴从吉隆坡把大家直接送到甘拜 Gambang 内观中心，在 KL sentral 集合，一个人 35 马币。我不知道这种便捷的方式，所以下面向大家介绍自行前往甘拜的方式。

在吉隆坡的**富都汽车站（PUDU，又称普度）**买票，上二楼的第**32**个窗口买发往去**关丹（Kuantan）**的汽车票，不知道你可以问工作人员。看好在哪里等车。



左：**富都 PUDU 汽车站**，上二楼打听去关丹的车票怎么买。右：大厅，往里走就是第 32 窗口



左：左二上黄下蓝的是**第 32 号**售票窗口，注意看好时间再买车票，第一班车是**9:30 发车**，去内观中心最好买这张，这样下午 1:30 左右就能够到达了。右：两张去关丹的车票。注意我这张票上圆珠笔写的是 P6，即在**六号停车场**等车。坐车当天提前十分钟等车即可，小心别坐错车。

上车之前一定要和司机说，你在**甘拜 Gambang**下车，因为这是个小站，否则司机不停车的。实在不行就拿出本册中内观中心网站上公布的“去往课程地图”给司机看。不过最好还是跟司机说你要去**彭亨大学 UMP**那一站，而不要说内观的事情。因为无论如何，这里的人大多知道内观属于所谓佛教体系（且不在此及以后，讨论内观是否隶属任何宗教或者信仰的问题，姑且以‘法’待之），如果是伊斯兰的司机，可能会令他产生因为所谓宗教冲突的缘故而引发的抵触情绪。

下午一点半左右就到了。下车之后，要穿过马路走到**对面**去（小心来往车辆），一直**往北**走，路过一片餐馆，尽头你可以看见左手边有一个**哨岗，左拐（往西走）**进去，之前需要先登记。此时你可能会在登记簿上发现很多修习 vipassana 的 yogi 已经登记过了。

进去之后，你要走 1.7 公里的**棕树林**，背着行李或者拖着箱子走的话，问题不大，路面相对平坦，走在这里有种步入仙境之感，空气也很好。

然后沿途你可能会不断遇到好心人帮你拿行李，或者向你要 10 马币开车带你进去的司机，你都可以选择。我们是一直自己走了大半天路程，遇上了内观中心从吉隆坡开到甘拜的大巴，上车不一会儿就到达了内观中心。



（抱歉，因为去内观的路上有些疲惫，就没有怎么拍照片，只能凭回忆以文字的形式分享给你。如果你找不到可以一路问人，当地人几乎都知道。）

抵达内观中心之后，会有法工安排你。如果没有吃午饭，报到和上交手机相机钱包之后，可以在食堂简单吃一些。第一天到达晚上有晚饭吃，届时也会讲解营内规则等。第一天晚上课程就开始了，“神圣的静默”也随之开启。

願你順利開始這一期的內觀課程！

(二) 马来西亚内观中心及其注意事项

很难说这里的住宿、条件及修习条件如何，作为新生，我觉得一切已经超乎想象了。具体要求与细则请参考内观通知，以及第一天到达时的营内规则讲解。在此我就简单和大家分享一些注意事项与实景图片吧！

1、天气。这里经常会下雨，马来西亚东海岸比西边更多雨，再加上1月底2月初是雨季，所以只要你头顶上还有一片云就尽量不要出去晾衣服。

2、饮食。素食是一定的，超级可口，有很多意想不到的马来或者中国美食。早餐有面包和各种酱，有自制酸乳，有小菜，时不时也有粥或者面条；午餐有四、五种以上不同的菜，有汤，主食以米饭为主，时不时也有面条；早晚有水果（晚上老生只有柠檬水，不能吃水果和奶类饮料，新生晚餐有两三种水果吃）。饮料非常丰富，有各种粉可以调和，竟然还有川贝琵琶膏……注意每次吃完后要将自己的凳子摆放好、餐具放在相应的地方，如果桌面太脏，放餐具的地方有抹布。

3、住宿。很好。每人一间，内设电扇、两种开关灯，有插销（需要转换插头），有洗衣粉、衣架、夹子、卫生纸，不过生活用品最好自己带。卫生间有两个桶和一个大水舀，可以提桶出去打热水洗澡。每个房间配备扫帚和雨伞，中心提供床单、被套和枕套，餐厅有餐具，都不用自己带。自己需要带拖鞋、户外水瓶、闹钟、洗漱用品，还有常规药品，手电不太需要。另外可以向法工要暖水瓶、闹钟和牙膏等，建议尽量自己带，比如闹钟不够人手一只。具体需要你带的东西，在内观报名成功的通知上都有详细说明。

4、温度。早晚有一定温差的，除了禅坐用的披肩外我觉得需要一件薄长袖。

5、着装。具体要求详见通知，第一天到达的晚上也会有说明。在此仅与女生分享的是，可以考虑带几件背心代替内衣以方便禅坐。

6、蚊虫。记得锁好门，附近壁虎和蚂蚁很多。在洗手间开门时我都会小心些，因为若有虫子爬来爬去会被吓到。女生也不必太担心，可以买蚊虫贴，贴在床下周围，虫蚁就上不来了。离开中心记得撕掉。★蚂蚁非常多，小心不要杀生。

7、自然环境。这里空气非常好。周围都是树，各种鸟鸣。曲径通幽。花儿太漂亮了。你如果在晚上用功回寝室的路上，抬头看一看星空，会发现非常美……夜晚可以看见金星，凌晨在东面的天空看见北斗七星。

8、修习环境。大法堂女众可容纳六十人左右吧，男众应该也差不多。灯光、散热、音响等设备都非常好，这些都不必太担心，总之感觉非常专业、人性化。

下面上圖~就不一一介绍哪里是哪里了，猜也好、想象也罢，毕竟太多实相总需要自己亲身体会。

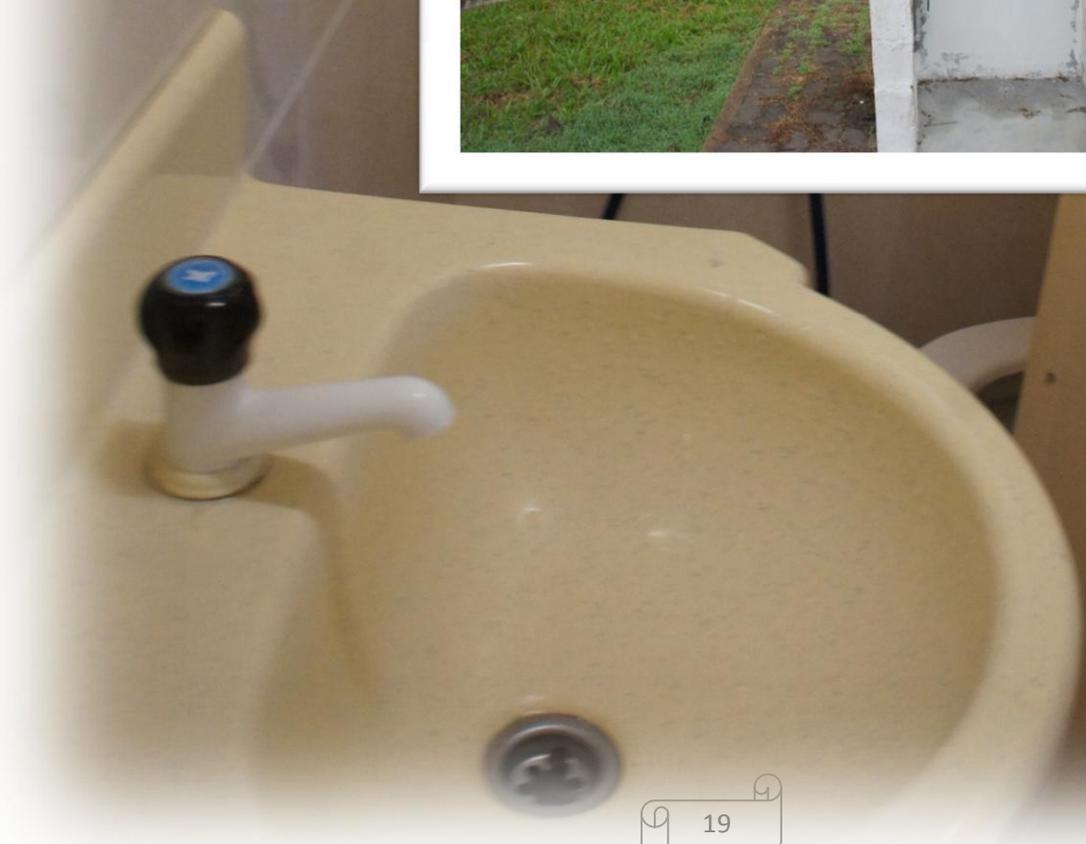
















(三) 十日内觀過程

因为主页菌是新生，所以没有太多可比较或者形容的；就算有的可比较或者形容，也要应该修习平等心不去比较和形容的吧。毕竟当一个人乘坐木筏上岸之后，执着于划船的撑杆无济于事。

但我仍想为这个殊胜的内观过程留一页的空白，毕竟这才是我们到此最重要的原因和目的所在，毕竟这才是我们到达彼岸最重要的过程。多说无益，因为一切是那样地不可说。

至于此页空白如何填补，真心希望各位同修好好去亲自体验，昏沉也好，妄想也罢，祥和也好，痛苦也罢，殊胜也好，刹那体悟也罢……你一定自己去体验实相，用自己去填补马来西亚内观过程的空白。

願你此行獲益！

（四）从甘拜 **Gambang** 的内观中心离开

1、为法服务

第十天“神圣的静默”被打破之后，法工会提供一个大白板，上面明确标识了“为法服务”的项目，一共十几项，你可以将名字填在相应的位置上。第十一天早上开始为法服务。其中大法堂需要的人手最多，清扫工具由中心提供，要注意大法堂的地面不能用水拖，最好干活之前找相关法工问清楚任务。自愿选择。

2、布施

第十天上午共修结束之后，在餐厅有布施的地方，可以捐献金钱及物品。捐献现金或者刷卡后，会有一张小单子留作纪念。第十一天返程之际也可以布施。

3、其它

第十天中午，餐厅内有一些随缘赠阅的小册子和不可拿走的书籍供阅览，还有世界各地内观中心介绍等。如果你房间内有东西遗失，可以在此时填写遗失单子。还可以自愿选择填写调查问卷。第十天晚上新旧生都有晚饭吃。

4、离开

第十天午饭之前，在内观中心的餐厅里可以预定从内观中心离开的车票。回到吉隆坡是每人 35 马币，还有从内观中心出发去关丹等地方的，价格不等，中午之前要在相应的表格内签字预定，钱集中交给指定法工。我参加的这一次非常方便，即使来之前没有买好返程票，也可以在这里预定。不过来之前，最好还是向中心问一下离开内观中心的方式。





四、返程回京

选择马来西亚航空公司的话，和过来的时候一样，飞机上吃两顿饭。★记得一定注意起飞时间，是当天的凌晨，而非当天的夜半。我的航班安排是：

起降机场：吉隆坡国际机场 — 首都机场

计划时间：00:50 - 06:30 飞行时间：5 小时 40 分钟



因为飞机是夜里的（即第二天零点），所以我们中午退房、吃完午饭之后，就早早从 KL sentral 中环广场坐大巴到了机场。没想到吉隆坡机场里有非常多的免税店，无论是换登机牌之前，还是进入候机大厅之后，到处都是，还有旧街场白咖啡店，你可以坐下来细细品味这个著名的马来西亚咖啡。因为商店众多，所以好好逛的话可以花费几个小时。还有一些旅游纪念品店，在市里没有买够的可以在这里挑选，不过价格比市中心翻了一番。★记得在问讯处询问航班的登机口。

就回家了，願此行各位共修一直持續、精進地走在正法的道路上。





五、其它关于吉隆坡的旅游事项

1、内部交通

- 1) 轻轨：Star 和 Putra 两条，到达各个旅游景点和重要机构，车费 RMB1—2.8 元不等，还有从唐人街到秋杰地区全场 16 公里的单轨城铁。
- 2) 公交车：普通公交和观光巴士。各个旅游景点都有。
- 3) 出租车：有的不打表，需要讨价还价，建议打表计价。

2、通讯

1) 手机卡。购买当地电话卡，HOTLINK 是预付话费 SIM 卡，8.8 马币，内含 4 马币话费。拨打国内固定电话：132+0086+国内区号（0 省去）+固定电话号码；国内手机：132+0086+手机号码。价格：0.5 马币/分钟。话费余额查询：*122#。使用人多，信号好，推荐。

DIGI 是马来西亚一种预付话费的 SIM 卡单向收费，8.5 马币，内含 5 马币话费。拨打国内固定电话：0086+国内区号（0 省去）+固定电话号码；拨打国内手机，0086+手机号码。价格固定电话 0.18 马币/分钟，手机 0.43 马币/分钟，查询余额*122#。便宜，信号不好。

付费电话拨打国际长途，必须寻找一台具有“international”字样的付费电话，也可以找到 IDD—STD 电话的商店或者马来西亚电信营业厅拨打。中国国内普通时段 7 点至 21 点，3.6 马币/分钟，优惠时段 21—7 点，3 马币/分钟。

TUNE TALK 卡是亚航发行的 SIM 卡，单向收费，国内座机 0.15 马币/分钟，手机 0.25 马币/分钟。

在便利店可以买到电话卡，3,5,10,30,50 令吉的电话卡，大陆手机开通国际漫游后可以在马来西亚直接使用。

但我没有买当地的电话卡，出国之前开通了全球漫游，并且停掉了上网功能。不过可以使用免费 wifi 上网。

2) 上网。一般酒店和机场有免费 wifi，内观中心没有，网速还挺快的。唐人街网吧 2.5~4 马币/小时。

3) 明信片。寄往中国邮资 0.6 马币。这里的邮局挺多的，你可以一路打听。



左：郵局的樣子。右：寄往北京要塞在紅色的郵筒內。

3、入境攜帶物品問題

現金超過 2500 美元要報關稅，酒 1.8l 烟 200 根免稅入境，不能帶猥褻物，毒品攜帶可能死刑。

4、吉隆坡緊急事件與急救

(1)、吉隆坡醫院

吉隆坡中央醫院 Hospital Kuala Lumpur 政府醫院 03—26155555

馬來亞大學附屬醫院 Pusat Perubatan Universiti Malaya 政府醫院 03—79494422

同善醫院 Tung Shin Hospital 私立醫院 03—20721655

鷹格醫院 Gleneagle Instan Medical Centre 私立醫院 03—42571300

(2)、中國駐馬來西亞大使館

電話：603—21428495/0060-3-2163-6915

地址：1st Floor, Plaza OSK, 25Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur

(3)、当地警察与急救：999

(4)、消防：994



六、吉隆坡地图

吉隆坡地铁



願正法遍傳世界，讓更多人得到好處與利益。

願一切衆生快樂、安詳、解脫！

——葛印卡



僅供參考 尚待完善

新生總結 難免存誤

如有冒犯 敬請原諒

如有差池 亦請見諒

結緣隨贈 請多珍惜

歡迎傳閱 願你吉祥