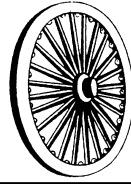


# 內

# 觀



# 通

# 訊

2008年12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

Tel 電話：(852) 2671 7031 Fax 傳真：(852) 8147 3312

通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號 Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong

Email: info@hk.dhamma.org Website: www.hk.dhamma.org

## 法語錄

*Yogā ve jāyatī bhūri  
ayogā bhūrisa, khayō.  
Etam dvedhāpatham ñatvā  
bhavāya vibhavāya ca,  
tathāttānam niveseyya  
yathā bhūri pavaddhati.*

~ Dhammapada 282

由禪修生智慧，  
無禪修智慧滅。  
了知此二道，  
及其得與失，  
當自努力行，  
增長於智慧。

~ 法句經 282

## 佛陀的道路是體證實相

這篇文章是1989年9月，葛印卡老師在泰國曼谷公開演說的摘要，並曾經在1995年的內觀通訊(VRI Newsletter)發表過。

你們大家聚集在這裡，為的是要了解什麼是內觀？以及內觀如何在我們的日常生活中來幫助我們；如何幫助我們從自身的痛苦中解脫出來—從生死之苦當中解。每個人都渴望能脫離痛苦，過著平安與和諧的生活，我們純然不知該如何來達成這個目的。這就是釋達多·喬達摩所覺悟到的真理：苦是什麼、苦是如何產生與如何來根除它。

過去曾有許多修行的技巧流行著，現今仍然如此。喬達摩菩薩曾經學習過當時的每一種修行技巧，但是這些技巧都無法令他滿足—因為他發現這些技巧無法幫助他完全的解脫痛苦。於是他開始親自來探究。經由他親身的經驗，發現了內觀這個技巧，可以完全地根除他生命中的痛苦，並且成為一個全然覺悟的人。

有許多的技巧可以暫時減輕痛苦；當你變得痛苦時，你將注意力分散到其他事物上，然後你覺得自己已經從痛苦中脫離出來，但這卻並不是真正的解除痛苦。

當生活中遭遇到你所不想要的事物時，你變得焦躁不安。而你也不能忍受這樣的痛苦，總是想逃脫。於是你去電影、看戲劇或是縱情於其他的感官享樂；你也可能去喝酒，或做任何其他類似的事情。而所有這些行為都只是逃避痛苦而已，逃避從來不會是問題的解答，其實只會使痛苦增加。

佛陀覺悟到人必須面對實相—面對問題時不逃避。佛陀發覺到當時所有的修行方法都只是將心的注意力由痛苦轉移到其他的事物上，而事實上也只有一小部份的心

能被轉移開；在心的底層仍然會不停的反應，依然持續作出貪嗔癡的業行 (*saṅkhāra*)，並且在心的最深層處繼續受苦。修行的對象不應該是想像的物體，應該是真實的—如其本然的實相 (*reality as it is*)。一個人必須在當下自身的身心結構之內所經驗到的實相上來用功。

在修習內觀時，我們必須探索自身之內，物質層面與精神層面的實相；這兩者的聚集使一個人產生“我”和“我的”的概念。然後這個人便對此身心結構產生極度的執取，並因此做成痛苦。要修習佛陀之道，我們必須觀察身心的實相；修習者直接體驗心物結構的本質，從而產生智慧。

智慧可區分為三種：從聽聞他人而得來的智慧 (聞慧)、從理智分析而得到的智慧 (思慧)、及由個人直接體驗而得到的智慧 (修慧)。在佛陀之前，甚至是在佛陀的時代，也有人教導道德的生活 (戒)；教導如何訓練心的專注 (定)；也有人談論智慧 (慧)，但他們所教導的智慧只是聞慧與思慧，並不是經由個人親身體驗而得到的智慧 (修慧)。佛陀發覺到人們總是玩著智識上或是信仰上的遊戲，除非人們能親自體驗到真理，並且由親身的經驗來開展智慧，否則是無法真正解脫的。內觀是親自體證的智慧。人們可以聽演講，讀經典，或是以理性思維來了解佛陀的教導；人們或許會因而深受感動，但這並不是直接體驗的智慧。

心與物的整個範圍—六種感官 (六根) 與對應的六種對象 (六塵)—都有無常 (*anicca*)，苦 (*dukkha*) 與無我 (*anattā*) 的基本特性。佛陀要我們在自身之內去體驗這些實相，

為了探索自身架構內的實相，佛陀指出了兩個範疇，一是物質結構：就是我們的身體，肉體的結構。另一個範疇是有四種要素的心理結構：意識(識)、認知(想)、心的感受(受)與心的反應(行)。佛陀要我們來探索這兩個領域，也就是觀察身(*kāyānupassanā*) 與觀察心(*cittānupassanā*)。

如果你沒有感受，你就無法以直接的經驗來觀察身。身體內必定發生了些什麼事情，然後你覺察到了，然後你了解到了，這時你才可以說“是的，我已經修習了觀身念住(*kāyānupassanā*)”；你必須感受到身體的感受，這就是觀受念住(*vedanānupassanā*)—觀察身體的感受。

觀心念住(*Cittānupassanā*)也是同樣的道理。除非心裏發生了些什麼事情，否則你是無法直接經驗到心的。無論在心裏升起的是什麼，這就是法(*Dhamma*)—心理的內容，因此觀法念住(*dhammānupassanā*)—觀察心理的內容，對於觀心念住(*cittānupassanā*)而言是必須的。

這便是佛陀如何區分這四種修行；觀身念住(*kāyānupassanā*)與觀受念住(*vedanānupassanā*)是屬於身的結構，而觀心念住(*cittānupassanā*)與觀法念住(*dhammānupassanā*)是屬於心的結構。所以你可以藉由個人的經驗來了解身與心是如何的相互關聯。若是沒有直接體驗，就去相信自己已經瞭解了身與心，這是一種自欺。唯有直接的體驗才可以幫助我們了解身心的實相；這就是內觀法如何開始幫助我們。

在這裡簡介如何修習內觀。我們先開始練習觀息法(*Anapana*)—對呼吸的覺知—對自然呼吸的覺知。我們並不是在做呼吸的練習或是 *prāṇāyāma* 的調節呼吸法。我們觀察鼻孔進出口處的呼吸，如果一個修習者在一個和諧的環境裡不受干擾地持續用功，兩天或三天內，這身體部份的一些微細實相開始展現：一些正常自然的身體感受。可能是熱的感受或是冷的感受，可能是脹的感受或是脈動的感受，或是任何其他感受。經過四天或五天的練習後，將可以觀察到全身上下，從頭到腳每一處都有感受。我們只是去感受，並且對感受不起習性反應。只是觀察，客觀地觀察，不把感受當成是我的感受。

當你照著佛陀的教導來用功，在第七或第八天時，你將會感受到愈來愈微細的實相。法(*Dhamma*)—自然的法則，將開始幫助你。你在感受的層面來觀察整個的物質結構，剛開始時你所觀察到的結構是堅實的。隨著不斷的觀察、觀察……你將到達一個階段，在這個階段你將經驗到整個物質結構都只是次原子微粒：從頭到腳，都是次原子微粒(*kalāpas*)。而且這些最微細的次原子微粒也並不是堅實的，而只是振動，只是微細的波動。藉著親身的體驗，這時佛陀所說的話變得非常的清楚：

***Sabbo pajjalito loko, sabbo loko pakampito.***

**整個宇宙除了燃燒與振動，別無其他**

當你自身親證時，觀身念住(*kāyānupassanā*)與觀受念住(*vedanānupassanā*)的修習，將會引領你經驗到整個物質世界除了振動之外別無其他。而這也會使你更容易修習觀心念住(*cittānupassanā*)與觀法念住(*cittānupassanā*)。

佛陀的教導是要我們由粗糙的表面實相，進入到最微細的究竟實相—從 *olārika* 到 *sukhuma*。表面的實相總是使心產生錯覺和混淆。經由不斷對表面實相進行分離與剖析，你將會達到究竟的實相。當你經驗到物質的實相就是振動時，你也開始體驗到心的實相：識(*viññāṇa*)，想(*saññā*)，受(*vedanā*)，行(*saṅkhāra*)。如果你是正確的以內觀來體驗實相，那麼你將會愈來愈清楚識想受行的運作。

假設你已經到達了“經驗到整個物質世界都只是振動”的這個階段。如果一個聲音接觸到耳朵時，你會注意到這個聲音僅只是振動。識蘊—心的第一個功能，已經完成了它的工作：耳識已經辨認出觸及耳根的事物。就像敲一個銅鑼一樣，起先敲擊銅鑼上的一個點，然後振動傳遍了整個銅鑼。因此一種外塵接觸到了根門之後，振動傳遍全身。剛開始時它只是一種中性的振動，沒有愉悅的或不愉悅的分別。

接著想蘊開始辨別與評價這個聲音 — “這是一個字詞 — 是什麼樣的字詞呢？讚美的！噢！棒極了，非常好！”因而產生感受，這個振動，會變為非常愉悅。同樣地，如果聽到的是辱罵的字詞，振動將會變成非常的不愉悅。振動會根據心的認知部份所產生的評價而變化，然後心的第三個部份—受蘊開始感覺到感受：愉悅的或是不愉悅的感受。

接著，心的第四個部份—行蘊，開始作用，它的工作就是產生反應。如果是愉悅的感受，就以貪愛來反應；如果是不愉悅的感受，就以嗔恨來反應。當愉悅的感受生起時：“我喜歡這種感受，太好了！我還要多一點，我還要再多一點”。同樣地，當不愉悅的感受生起時：“我不喜歡這種感受，我不要這種感受”。心的第四個部份 — 行蘊，它的功能就是產生貪愛和嗔恨的反應。

我們明白到這樣的過程正在這個根門或是另外一個根門不停地發生著。每一刻，在某一個根門處總是有這樣那樣的事發生著；每一刻與此根門相對應的識蘊產生了認知，想蘊產生了辨別，受蘊產生了心的感受，行蘊產生了心的反應 — 不是貪愛就是嗔恨的反應；這樣的過程在生命中持續地發生。

在表面的層次看來，我們好像是對外在的刺激，起了貪愛與嗔恨的反應，但事實上並非如此。佛陀發現到我們其實是對自己的感受起反應，這個發現令佛陀達致覺悟，他說：

***Salāyatana-paccayā phasso  
phassa-paccayā vedanā  
vedanā-paccayā taṇhā.***

以六根為基礎，觸生起；  
觸生起之後，感受生起；  
感受生起後，貪愛生起。

對佛陀而言這變得很清楚：六根與外界的事物接觸。因為有了接觸，感受開始在身體內產生——絕大多數是愉悅的或是不愉悅的感受。當產生了愉悅或是不愉悅的感受後，就開始產生貪愛和嗔恨——貪愛和嗔恨是不可能感受之前產生。這個發現是佛陀進入內在深處並親身體驗到的，佛陀找到問題的根本處，並發現到如何在最根本的層面來根除痛苦。

若僅在心的智識層面來用功的話，我們會嘗試去壓抑貪愛和嗔恨；但是在心的最深處，貪愛和嗔恨仍然會持續生起。我們不停地在貪愛和嗔恨中流轉；我們是無法透過壓抑來解脫痛苦。

佛陀發現了這條道路：無論你經歷到什麼感受，無論是什麼原因而產生的感受，你都只需單純地觀察著這個感受：

*Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati  
vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati  
samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmim  
viharati.*

他持續不斷地觀察身體內現象的生起；  
他持續不斷地觀察身體內現象的減去；  
他持續不斷地觀察身體內現象的同時生起與減去。

每一個感受生起又減去，無有永恆。當你修習內觀時，你開始體驗到這些現象。無論是多麼不愉悅的感受——觀察它，感受生起之後必然會減去。無論是多麼愉悅的感受，它也只是一種振動——生起後就減去。無論是愉悅的、不愉悅的或是中性的感受，它們都有著無常的特質，這個當下你正在體驗無常(*anicca*)的實相。你並不是因為佛陀如此說，經典如此說或是傳統如此說，甚至不是因為自己的理智如此說，而去相信這個真理。你接受無常(*anicca*)的真理，是因為你直接體驗到無常(*anicca*)，這也就是你由聽聞到的智慧（聞慧）與思考得來的智慧（思慧），轉化到個人親證的智慧（修慧）了。

只有親身體驗無常(*anicca*)才能夠改變心的習性模式。覺知身上的感受，並且了解所有事物都不是永恆，你不以貪愛或嗔恨來反應它，你保持平等心。這樣地不斷練習，你在最深的層次改變了舊有習性的反應模式。當你不產生任何新的貪嗔習性反應時，舊有的習性將浮到表面並且減去。透過觀察如其本然的（*as it is*）實相，你將從舊有的貪嗔習性模式中解脫出來。

西方的心理學家提到的是“意識的心”，而佛陀稱這一部份的心為 *paritta citta* —— 心的一個很小一部份。在意識

的心與其他更深層的心之間存在著巨大的鴻溝。意識的心並不知道在無意識或半意識的心發生了什麼事。內觀突破了這個鴻溝，引領你由心的表面進入最深層的心。內觀的練習使潛藏在心的最深處的不淨雜染(*anusaya kilesa*)浮現出來。

所謂的無意識並非真正的“無”意識；它總是知覺著身體的感受，並且對感受持續的反應著。如果感受是不愉悅的，就以嗔恨來反應；如果感受是愉悅的，就以貪愛來反應。這就是在心的最深處所謂無意識的習性反應與行為模式。

舉一個例子來說明所謂無意識的心是如何以貪愛嗔恨來反應。當你在沉睡時，被一隻蚊子咬了，你產生了一種不愉悅的感受。你的意識對此一無所知；但是無意識的心卻馬上知道那裡產生不愉悅的感受，並以嗔恨來反應，驅使你趕走或殺掉這隻蚊子，但不愉悅的感受仍在，所以你會去抓癢，此時你意識的心仍是在沉睡。如果有人在你睡醒後，問你昨晚被幾隻蚊子咬了，你並不會知道，因為你意識的心並未覺察，但無意識的心則知道並起了反應。

再舉一個例子：當你靜坐大約半個小時後，身體上的某處開始受壓，然後無意識的心會反應——“這裡受壓，我不喜歡”，於是你改變你的姿勢。無意識的心總是與身體的感受保持著聯繫。你移動了一點點，過了一會兒你又再次移動。若是觀察一個人坐著 15 到 20 分鐘，你會發現這個人是坐立難安的——總是往這邊移動一點，往那邊移動一點。當然，在意識層面上他不會意識到自己的行為。這是因為他並未覺知感受，他並不知道他正在對這些感受起了嗔恨的反應。這個鴻溝就是無明。

內觀突破這個無明的障礙。一個人開始明白感受是如何生起，和如何引致貪愛與嗔恨。每當有愉悅的感受生起，就有貪愛；每當有不愉悅的感受生起時，就有嗔恨，而每當有貪愛與嗔恨時，就有痛苦。

如果一個人不突破這樣的行為模式，貪愛與嗔恨就會無時無刻持續著。在表面的層次上，你或許會說你是遵照佛陀的教導在修習，但是事實上並不是，你所修習的是外道。

佛陀教我們如何進入產生苦的最深源頭。苦的產生是因為貪愛與嗔恨的習性反應。我們必須找出貪愛與嗔恨的源頭，並在這個層面來改變行為模式。

佛陀教導我們去觀察苦和苦的生起。如果沒有觀察苦和苦的生起，我們將永遠不能知曉如何去止息苦。苦的生起會伴隨著感受，如果我們對感受起反應，苦就生起。如果我們不隨之起反應，我們就不會因此而產生痛苦。無論是多麼不愉悅的感受，如果你不產生嗔恨的反應，你就能保持平等心的微笑面對。你知明白這所有也是無常的(*anicca*)，非永恆的。心的整個習性模式在最深的層次產生了改變。

經由內觀的修習，人們開始從心的所有不淨染污當中——憤怒、激情、恐懼、自我中心……解脫出來。幾

個月或是幾年內，人們將產生顯而易見的改變，這就是內觀的利益，就在當下的此生，就能獲得利益。

要在最深的層次來遵循佛陀的教導，不要只停留在表面的層次；要進入產生貪愛的最深層次：

*Vedanā paccayā taṇhā;  
vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;  
taṇhā-nirodhā dukkha-nirodho.*

**感受引起貪愛。  
如果感受停息了，貪愛也隨之止息。  
而當貪愛停息了，苦痛也隨之止息。**

當一個人體驗到涅槃(nibbāna)的真相，一個超越所有感覺的階段，此時六根都停止運作了。與外在的事物不再產生接觸後，感受止息了，在這個階段，就是從所有的

痛苦當中解脫了。

首先你必須達到可以覺知感受的階段，只有如此你才有可能改變心的習性模式。不斷在最深的層次上以這個技巧來練習。如果你只在心的表面層次來用功，你只能改變意識與知識層面上的心。

你還沒到達問題的根源——心的最深處無意識的層面。你將無法根除隨眠煩惱(anusaya kilesa)—貪愛與嗔恨染污的最深根源；這隨眠煩惱像是休眠的火山，隨時都有可能爆發。因此你不斷的在生死中輪轉，無法從痛苦中解脫出來。

利用這個美妙的方法，從痛苦中解脫出來吧，從所有的束縛中掙脫出來。享受真正的安詳、真正的和諧，真正的快樂。

**Bhavatu sabba mangalam !**

願一切眾生快樂。

## 問與答

**問：我們如何能避免染上煙癮？**

答：有許多不同種類的癮。當你修習內觀時，你會明白到你其實不是上了某種物質的癮。表面上你好像染上煙癮、酒癮、毒癮、蒟醬葉癮(檳榔葉)。但事實上，你是對身體某一種特定的感受上了癮，因某物質而引起的一股生物化學之流。同樣地，當你上了憤怒的癮、激情的癮時，這些其實也和身體感受有關。你所上癮的對這些感受的癮。透過內觀，你脫離這些癮、離開所有的癮。這是很自然的，很科學的。試試吧，你會體驗到它如何產生作用。

**問：什麼是「我」(atma)、「靈魂」？**

答：修習內觀，你便會發現在你內在發生的實相。你會發現到，你所謂的「靈魂」，「我」(atma)，只不過是一個心的反應，是心的某一部份而已。然而你卻一直處於一個幻象下，認為：「這就是『我』」。透過修習內觀，你會發現這個「我」並不是永恆的。它是一直在變化，總是短暫的。它只不過是由大量次原子粒組成，總是處於一個變遷和流動的狀態。只有透過直接體驗，這個「我」的幻象才會消除，接著是「靈魂」這個的幻象也會消除。沒有了幻象和錯覺，所有痛苦也將消失。

但這些都需透過體驗。這並不會因單憑接受了哲學上的理念而發生的。

**問：一個人如何從憤怒中脫離出來？**

答：透過修習內觀吧！一個內觀學生會在憤怒時觀察呼吸或身體感受。這個觀察是帶著平等心的，沒有帶著習性反應。這個憤怒很快便會減弱然後消失。透過持續修習內觀，心對憤怒的習性反應就會改變。

**問：即使我嘗試，我也無法抑壓我的憤怒。**

答：不要抑壓它。去觀察它。你越抑壓它，它越進入你心的更底層。這些情結會越來越強，然後你就很難脫離它們。不要抑壓，不要表達發泄出來，只是觀察。

**問：我總是充滿焦慮。內觀能幫助我嗎？**

答：當然可以。這就是內觀的目的 - 使你從所有的痛苦中解脫出來。焦慮和擔憂是最大的痛苦，而它們的存在是因為你內心深處有某些雜質。透過修習內觀，這些雜質會浮到表面，然後逐漸消失。當然，這是需要時間的。這沒有魔術，沒有奇蹟，沒有涉及古魯(導師)。有人會對你指出正確的道路，你必須親自走在這道路上，努力地從所有痛苦中解脫出來。

**青少年課程 (13 - 18 歲) 2009 年 3 月 8 日**

**兒童課程 (8 - 12 歲) 2009 年 11 月 22 日**

兒童課程及青少年課程是分別為 8 - 12 歲及 13 - 18 歲的兒童及青少年而設。

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](http://www.hk.dhamma.org)

## 香港課程資料及日期

2009年內觀十日課程表 (新生或舊生均可參加)	
10D0098	1月21日 - 2月1日
10D0099	2月18日 - 3月1日
10D0100	3月18日 - 3月29日
10D0101	4月8日 - 4月19日
10D0102	4月29日 - 5月10日
10D0103	6月10日 - 6月21日
10D0104	7月15日 - 7月26日
10D0105	8月5日 - 8月16日
10D0106	9月2日 - 9月13日
10D0107	9月30日 - 10月11日
10D0108	11月4日 - 11月15日
10D0109	11月25日 - 12月6日
10D0110	12月16日 - 12月27日

2009年內觀舊生課程表 (只供舊生參加)	
3月15日	一日課程*
4月2日 ~ 5日	三日課程*
4月26日	一日課程*
5月21日 ~ 24日	三日課程*
5月28日	一日課程*
7月1日	一日課程*
8月30日	一日課程*
9月18日 ~ 27日	四念住課程**
10月22日 ~ 25日	三日課程*
10月26日 ~ 27日	法工工作坊***

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. 完成由葛印卡或其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](http://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) 內觀中心開放日：

香港內觀靜坐中心將於 2008 年起，不定期於十日課程完成後之星期天開放營地供舊生靜修及提供簡單的素食午餐。開放日日期將會於七天前在網站公佈，歡迎所有舊生參加。

開放時間：上午 9:00 ~ 下午 5:00

共修時間：上午 10:00 ~ 11:00 及  
下午 2:30 ~ 3:30

報名或查詢請與 Eva 郭少蘭 (電話：6410 8796 / 電郵：

[evakwok2006@yahoo.com.hk](mailto:evakwok2006@yahoo.com.hk)) 或 Savinna 馮倩儀 (電話：9012 6411) / 電郵：[savinnafung@gmail.com](mailto:savinnafung@gmail.com)) 聯絡。

### 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：2009 年 1 月 18 日、2 月 15 日、3 月 15 日、4 月 26 日、5 月 17 日、6 月 7 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](mailto: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](mailto: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。

### 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](http://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](http://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](http://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](http://www.vri.dhamma.org/newsletters)

**巴利文大藏經網站：** [www.tipitaka.org](http://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](http://www.globalpagoda.org)

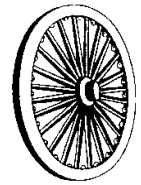
內含最新資訊包括網上捐獻方法。

**牢獄內觀課程網站：** [www.prison.dhamma.org](http://www.prison.dhamma.org)

**行政人員課程網站：** [www.executive.dhamma.org](http://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: \_\_\_\_\_