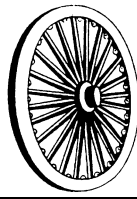


內 觀 通 訊



2009 年 7 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
通訊處：香港郵政總局信箱 5185 號 Postal address: G.P.O. Box 5185, Hong Kong

Tel 電話：(852) 2671 7031 Fax 傳真：(852) 8147 3312
Email: info@hk.dhamma.org Website: www.hk.dhamma.org

法語錄

*Āraddhaviriye pahitatte,
niccamaḍḍha arakkame;
samagge sāvake passa,
etaṃ Buddhānavandanam.*

我看見所有修習者聚集在一起，
堅定不移地，不屈不撓地；
非常的正精進，
這是對覺悟者致敬的最正確方法。

—Maha pajapati gotamī heri apadanam-2/7-171

[註：這句子雕刻在世界內觀塔的外圍]

內觀靜坐中的慈悲觀修習

內觀研究所

慈悲觀 (*mettā-bhāvanā*) 是內觀靜坐中一項重要的兼修，事實上也是修習內觀的一種自然成果。在這方法裡，我們向所有眾生發出愛的慈悲與善意，刻意用純正和慈悲的愛，讓周圍的環境充滿安詳和正面的氣氛。佛陀指導弟子要發展 *mettā* 慈心，從而過著更安詳更和諧的生活，並幫助他人也過著安詳和諧的生活。內觀學員應遵行這項指導，因為 *mettā* “慈悲”讓我們可以與所有眾生分享我們所發展出的安詳與和諧。

有關的論說：*Mijjati sīniyhati 'ti mettā* —使人趨向友善的氣質就是 *mettā* 慈悲。它是一種善願，衷心希望所有人幸福，並遠離惡念。*Adoso 'ti mettā* —「沒有瞋恨就是慈悲」，慈悲的首要特性是一種仁愛的態度，當一個人對待所有生命體如對待自己一樣時，對所有的生命都懷有同胞感時，慈悲心便會慢慢積聚。

雖然在智識上掌握這概念非常容易，但要在個人內在發展出這態度，則非常困難。要發展出慈心，是需要一些練習的，因此我們有 *mettā-bhāvanā* 慈悲觀這個技巧，有系統地培育我們對其他生命的慈心。要真正有效的培育慈心，慈悲觀必須配合內觀靜坐同時修習。只要心仍受負面情緒如瞋恨占據，心根本無法發出有意識的善意，刻意去做也只不過是一種缺乏真正涵義的儀式。不過，透過修習內觀，負面情緒將被除去，而善意會自然而然地在心中湧現，從自我執著的牢獄中釋放出來，我們會開始在關心自己的同時也關心別人的福祉。

正因為這個原因，學員需先經過淨化，在內觀課程結束時才學習慈悲觀。此時，靜坐者多會感受到一股衷心希望別人幸福的期望，這讓他們能更有效地修習慈心。由

於此課程投放在 *mettā-bhāvanā* 慈悲觀的時間有限，慈心可看成是修習內觀所累積的益處。

只有內心對所有生命都充滿愛的慈悲與同情心時，才有可能體驗涅槃 (*Nibbāna*)。僅僅在心裡希望到達這境界是不足夠的，我們一定要淨化我們的心才能到達這境界。我們透過內觀靜坐進行淨化，因此課程中特別強調內觀這技巧。

透過修習，我們開始覺知在現實世界和我們自身裡的基本實相是由每一時刻的生滅變化所組成的。而我們發現變化這過程是持續地發生著，不受我們控制，也不受我們的希望所影響。

漸漸地，我們明白到執著於任何短暫和非實質的事物會為我們帶來痛苦。我們學習不執著，並在面對任何經驗時也保持一顆平衡的心。然後，我們開始體驗到什麼是真正的快樂；不是慾望的滿足，也不是恐懼的防堵，而是從慾望與恐懼的循環中解脫出來。當內在平寧的心開始發展，我們清楚地看見別人如何陷於痛苦中，而自然地我們會生起這樣的願望：「願他們找到我們所找到的：脫離痛苦的方法，安詳之道。」這就是修習 *mettā-bhāvanā* 慈悲觀正確心願。

慈心不是祈禱，也不是祈求外在媒介來幫助。相反地，它是產生互相支持氣氛的一個動力過程，讓每人也能自我幫助。慈心可以是多元方向或只導向給一位特定的人。無論是哪種情況，靜坐者只不過是提供一個釋放通道：因為我們所感覺到的慈心並不是「我們的」慈心。透過消除了自我，我們打開我們的心，讓心成為宇宙正

力量的散播導管。而體驗到慈心並非由我們自身產生，這才能讓慈心以真正無私的方式傳送。

要發出慈心，心一定要平靜、平衡和不含負面情緒。這就是內觀修習所發展出的心境。一位靜坐者透過實際體驗，明白到憤怒，反感或惡意如何摧毀安詳的心，並如何挫敗助人的心。只有當恨意被消除，平等心被發展出來後，我們才會快樂和希望他人快樂。當一顆純淨的心說出「願所有生命快樂」這句話時，這話才會產生出巨大的力量。憑著這純淨的力量，這些字句能有效地培養別人的快樂感。

因此，在修習 *mettā-bhāvanā* 慈悲觀前，我們一定要檢視自己是否真正有能力傳達慈心。倘若我們發現心中有一絲的恨意或憤怒，我們就應暫時不做；否則我們便會傳送那些負面情緒，而傷害他人。不過，若身心均充滿著平靜與安寧，那麼與他人分享這份快樂是自然而且合適的：「願你快樂，願你從導致痛苦的污穢中解脫出來，願眾生安詳。」

這種慈愛的態度讓我們能更有技巧地面對人生的高低起伏。比方說，當遇到一位蓄意傷害他人的人時，一般的反應是自我中心地，以恐懼和憎恨去回應對方，但這並不能改善當下的狀況，事實上，這樣反而會把負面情

緒擴大。即使對方做了不當的行為，倘若我們能保持平靜平衡的心，心存善意，這樣做會有更大的幫助。這絕不能僅是理性上的理解，用作粉飾一些未被排解的負面情緒。只有從已淨化的心靈中自然流露出來的慈心，才真正有效。

透過內觀靜坐所得到的平靜會自然而然地衍生出慈心的感受，而且它會整天正面地影響我們和週遭環境，因此，內觀靜坐最終會有雙重功效：其一為透過淨化心靈而帶給我們快樂，其二為修習慈悲觀做好準備，好讓他人快樂。倘若我們不與他人分享這些益處，只有自己從負面情緒和自我中心解脫出來，那又有何用呢？在靜修期間，我們暫時脫離塵世，目的是為了要與別人分享及回饋我們在獨處時的獲益。這兩個範疇在內觀修習中是不能分隔的。

在這動亂不安的時代，四處瀰漫著疾病與痛苦，很明顯的有修習慈悲觀的需要。倘若要整個世界充滿著和平與和諧，必須先在世上所有眾生的心中奠下和平與和諧的心靈。

Bhavatu sabba mangalam - 願一切眾生快樂。

問與答

摘自葛印卡老師在各種公開講座及開示的問答環節

問：什麼是慈悲觀？

答：慈心或慈悲觀是一種產生善意和悲憫震動的技巧。這方法會在十日內觀課程的第十天首次教授給學員。往後，在每個內觀課程結束時，或一小時的靜坐後，靜坐者會被要求修習慈悲，與所有眾生分享他所獲得的功德。慈悲的震動是可以感受到的震動，它的力量會隨心的純淨度遞增。

問：當「正定」（專注力）增強時，慈悲是否也會增強？

答：是的。沒有「正定」，慈悲就不是真正的慈悲。當正定疲弱時，心是焦躁不安的，而它之所以焦躁不安，是因為它正在產生一些雜質，一些貪愛或瞋恨。有著這些雜質，你無法期望能產生好的質素，*metta* 慈或 *karuna* 悲的震動或悲憫心。

在話語上，你可能一直說著：「願快樂，願快樂」，但它卻起不了作用。如果你有正定，至少有一刻你的心是平靜和寧靜的。這並不一定要去除所有雜質；但至少在你即將發出慈悲的那刻，你的心是寧靜、平靜的，沒有產生任何雜質。那麼，你所發出的慈悲都是強而有力，有效的，有助益的。

問：慈悲是否心純淨時的一種自然產物？還是需要刻意發展的？慈悲是否有循序漸進的層次之分？

答：兩者都是正確的。根據自然的法則--正法的定律--當心淨化後，慈悲的素質會自然發展。另一方面，你必須透過修習慈悲觀來發展它。只有當心達到一個非常高的純度時，慈悲才會自然產生，那時便不需要刻意做任何事，也不需給予訓練。在你還未到達那階段前，你還是需要修習的。

另外，沒修習內觀的人也可修習慈悲觀。一些國家如緬甸，斯里蘭卡和泰國，修習慈悲觀的家庭是很普遍的。可是，這修習一般只限於精神上的念誦：「願一切眾生快樂，安詳」。這肯定會為修習者帶來一些心靈上的安詳。在某種程度上，好的震動會滲進氛圍裡，但它們並不強。

然而，當你修習內觀時，淨化的過程便會開始。有著這純淨的基礎，你所修習的慈悲會自然地變得更強。那你便不需要大聲地重複著這些善意的祝福。你將會到達一個全身每條纖維都感覺到對他人慈悲的階段，對他人產生善念。

問：慈心如何幫助發展隨喜心（mudita）和悲憫心（karuna）呢？

心會帶走對他人絲毫的厭惡、敵意和憎恨心。它也會帶走對他人絲毫的猜忌和妒忌心。

答：當一個人發展慈心時，隨喜心（mudita）和悲憫心（karuna）會自然地生起。慈心是對一切眾生的愛。慈

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)	
課程編號	課程日期
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)	
課程日期	Course Type
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25日 ~ 26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，以及於報名參加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，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。

兒童課程 (8 - 12 歲) 2009 年 11 月 22 日

青少年課程 (13 - 16 歲) 2009 年 8 月 2 日

兒童課程及青少年課程分別為 8 - 12 歲的兒童和 13-16 歲的青少年而設。

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

香港內觀中心近期活動

1) 上環集體共修

舊生們可於星期日上午 10:00 至 12:00 參與集體共修。共修由助理老師主持，同學可利用此機會一起靜坐並且提出疑問以解除有關內觀技巧上的疑難。參加舊生請自備坐墊。

地址：干諾道西 48-51 惠南大廈 3 字樓 C-D 室

(上環地鐵站 A-2 永樂街出口)

因租約期滿，上址將於七月二十六日舉辦最後一期集體共修後停用。

* 現徵求於中上環區的集體共修處，如有適當的選址請與中心聯絡。

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：7 月 12 日、8 月 2 日、9 月 13 日、10 月 18 日、11 月 1 日、12 月 13 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，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

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。

5) 徵求法工：

我們現正尋找舊生為未來的課程烹調食物，全程及半程均可。

大嶼山東灣中心項目 (Dhamma Mutta) 最新資訊

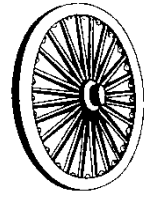
自 2008 年月的報導，東灣項目再向前邁進一大步。我們於 2009 年 6 月 9 日收到香港地政總署的通知，把地價由港幣三千三百三十九萬元降至港幣二千五百一十三萬元，其他有關條款保持不變。對於政府這此減大約八百萬的地價，我們認為是政府對我們的申請作出正面反應和支持。

東灣項目小組諮詢過幾位地價專業顧問及對地產有經驗的舊同學對最新地價的議建，他們均應為地價仍是偏高，政府未必有完全考慮該地契條款的局限性和基建設施的費用等。基於上述理由，東灣項目小組建議上訴，要求政府把地價再度下調。

為節省時間，項目小組提議在上訴申請時同步開始僱用有關專業人士如建築師、結構及地質工程師等，以展開策劃及設計工作。項目小組於 2009 年 6 月 28 日的特別會議提出上述建議，亦被與會的理事會會員和其他出席者接納。項目小組獲授權即時展開僱用上述專業人士進行詳細設計新中心及入則屋宇署。

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 limited organization domiciled and
incorporated in Hong Kong)

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 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 obtain an official receipt of HKVMC, please write down your correspondent address and contact telephone number. For those who deposit into our bank directly, please send us a copy of the pay-in slip of the bank. An official receipt will 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: _____

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

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

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

內含為舊學員而設的資訊。

國際內觀通訊：www.vri.dhamma.org/newsletters

巴利文大藏經網站：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

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

行政人員課程網站：www.executive.dhamma.org