

· 内观佛学文化资料集 ·

葛印卡老师所教的 内观



- 如何面对生活的压力与紧张
- 如何面对年华的逝去与无奈
- 如何安抚别离的伤痕与痛苦
- 意气风发时，该如何保持内心的宁静
- 想戒除不良习性，屡试屡败，该怎办

① 生活的艺术
② 开示集要
③ 大念住经

东方佛学文化资料丛书

免 费 赠 阅

·佛学文化资料集·内观教育系列·

[内观教育基金会供稿]



葛印卡老师所教的内观

生活的艺术

威廉·哈特编著

·东方佛学文化资料丛书·

数字资源
PDG

普为出资及读诵受持
辗转流通者回向偈曰

愿以此功德
增长诸福慧
所有刀兵劫
悉皆尽灭除
读诵受持人
现眷咸安乐
风雨常调顺
法界诸含识

消除宿现业
圆成胜善根
及与饥馑等
人各习礼让
辗转流通者
先亡获超升
人民悉康宁
同证无上道

巴利文佛学文化资料集

·内观教育系列·

开示集要

威廉·哈特 编著

佛历 2545 年 3 月第一版 第一次印刷

- 编辑单位/成都文殊院·东方文化艺术研究所
- 主管单位/四川省宗教事务局
- 准印单位/四川省新闻出版局
- 准印证/川新出内(2001)第 197 号[第一册]
- 印制单位/四川省西建印刷厂
- 倡 印/成都文殊院
- 施 资 者/十方大德信众
- 赠送单位/成都文殊院

- 责任编辑 释宏全 长安
- 校 对 明 寿 慧 证
- 装帧设计 万长安

● 佛教内部及佛学院流通学习 ●
免费赠阅·严禁买卖



葛印卡长者法像
(1924——)

葛印卡长者于1924年出生于缅甸瓦城，一个传统的印度家庭。

1955年开始，向著名的乌巴庆长者学习佛陀的内观思想。1969年，前往印度传播佛陀的正法讯息。1976年，在印度孟买的伊迦埔里，成立了国际内观中心——直到现在。

5071/734/11

智慧是首要的事，
因此，要获得智慧；
用所有您的获得，
去获得正见。

目 录

生活的艺术

- 前言 S. N. 葛印卡 / 3
- 序文 威廉·哈特 / 5
- 简介 / 12
- 故事：游泳学 / 21
- 第一章 探索 / 25
- 故事：自己走这条路 / 41
- 第二章 起点 / 46
- 故事：佛陀与科学家 / 60
- 第三章 苦的直接起因 / 63
- 故事：种子与果实 / 76
- 第四章 问题的根源 / 79
- 故事：石头与奶油 / 99
- 第五章 戒的训练 / 103

- 故事：医生的处方 / 123
- 第六章 定的训练 / 126
- 故事：弯曲的牛奶布丁 / 147
- 第七章 慧的训练 / 150
- 故事：两只戒指 / 180
- 第八章 觉知与平等心 / 183
- 故事：就只是看 / 205
- 第九章 目标 / 209
- 故事：买油 / 229
- 第十章 生活的艺术 / 231
- 故事：时机已到 / 244
- 附录一 / 253
- 附录二 / 265

前 言

生活的艺术

我永远感激内观法为我的生命带来的转变。当我第一次学到这个方法，感觉像是从迷宫中终于找到了一条康庄大道。从那之后，我顺着这条大道，每向前迈进一步，目标就变得愈明显：从所有的痛苦中解脱出来，达到全然的觉悟。我不自称已经达到最终的目标，但我毫不怀疑，这条大道直接通往那个目标。

我永远感激我的老师萨亚吉·乌巴庆，以及历代的恩师，他们将此方法，从佛陀的时代一直保留下来，传授给我。我谨代表历代的老师，鼓励大家步上这条道路，从而发现脱离痛苦的方法。

虽然已有数以千计的西方人学过这个方法，到目前为止，尚无一本书详尽而确切地叙述这个内观法。我很高兴终于有一位认真的内观者，担负起填补这个缺憾的任务。

愿此书能加深内观者对内观的了解。

愿它能鼓励大家尝试这方法，让他们也得以体验解脱的快乐。

愿每位阅读本书的人学到生活的艺术，找到内在的安详与和谐，并且为他人带来安详与和谐。

愿众生快乐！

S. N. 葛印卡

孟买

一九八六年四月

序文

生活的艺术

在今日世界种类繁多的禅修方法中，葛印卡老师所教导的内观法是与众不同的。这种方法简单、合乎逻辑，可以让我们得到内心真正的安详，过着快乐、有益的生活。虽然内观法长久以来保存于缅甸的佛教团体中，但它本身不含丝毫的宗教色彩，任何背景的人都可以接受它、运用它。

葛印卡老师是退休的企业家，曾经是缅甸的印度侨领。他出生于传统的印度教家庭，自年轻即患有严重的偏头痛。在遍寻良方的因缘下，于一九五五年遇到萨亚吉·乌巴庆老师。乌巴庆老师是众所皆知的资深政府要员，私底下则是教导内观的老师。葛印卡先生跟

随乌巴庆老师学习内观时，他发现这个方法，不仅超越了肉体上的疾病，并且还超越了文化与宗教的藩篱。接下来的岁月里，他在老师的指导下练习、研究，内观逐渐转化了他的生活。

一九六九年，葛印卡先生由乌巴庆老师授权，成为内观法的指导老师。同年，他回到印度，开始教导内观，将这个方法重新引入其发源地。在印度这个种姓制度及各个宗派强烈对立的国家，葛印卡老师的课程吸引了数以千计、来自不同背景的人。也有许多的西方人，被这个实用的方法所吸引，而参加了内观课程。

葛印卡老师本人，就是内观特质的最佳例证。他是一个实事求是的人，能机智敏锐地处理日常事务，又能在任何情况之下，保持超凡的平静心。平静之外，并对众生深具慈悲，对任何人都能悲悯其情。他绝不是不苟言笑的严肃长者。他的幽默感，展现在他的教导当中。参加过课程的学生都难以忘怀他的微笑、爽朗的笑声、以及他常挂在嘴边

的话：“要快乐！”很显然地，内观为他带来了快乐，他殷切地希望，藉着教导大家这个方法，来与大家分享他的快乐，因为内观使他受益良多。

尽管葛印卡老师极具吸引力，但他并不希望弟子对他唯命是从。相反地，他教导学生要对自己负责。他说内观真正的考验，是在生活中。他鼓励修习内观的人，不要只是一味静坐，而应该走出去、快快乐乐地过活。他避免所有对他的个人崇拜，要学生专心致力于这个方法，发掘内在的实相。

在缅甸，传统上教导禅修一直是出家人的职责。然而，就如同他的老师一样，葛印卡老师是一位在家人，而且是一个大家族的一家之长。不过，他清晰的教导，以及方法本身的效果，已经赢得缅甸、印度、斯里兰卡的资深法师的认同，有些法师并曾在他的指导之下，参加了内观课程。

为了保持方法的纯净，葛印卡老师坚持，禅修绝不可变成做生意。他所指导的课程以及内观中心，都是完全非营利性的。他本人

对所做的工作无论直接或间接都不收取任何报酬；他所授权、代表他指导内观课程的助理老师也是义务服务。他弘扬内观法，纯然是对众生的服务，是为了帮助需要帮助的人。

葛印卡老师是少数在印度与西方都极受尊崇的印度精神领袖之一。然而，他从不自我宣传，宁愿靠口耳相传来传播内观的好处。而且他一再强调，实际练习内观，比著述立说来得重要。也就因此，他虽然指导那么多人，但并不那么广为人知。这本书是第一本在他的指导与认可之下，有关内观的完整研究。

本书的主要资料来源，是葛印卡老师在十日内观课程中的开示；其它则是参考他的英文文章。我很自由地运用这些资料，不仅借用他的说法及架构，同时也用了开示中所举的例子，而且通常是同样的用字，甚至引用整个句子。对于参加过葛印卡老师内观课程的人而言，一定会对本书的大部分觉得熟悉，他们甚至可以认出，书中某个部分是出自哪一场开示或哪一篇文章。

在课程当中，老师的开示是一步一步地

随着学员的体验而讲的。但为了有益于那些只阅读，但不一定学习过的人，本书内容已重新安排。对于这样的读者，我尝试将内容像是亲身体验一样地呈现出来：合乎逻辑而不间断地从第一个步骤到最终的目标。这种有组织的整体性，对内观者而言是明显易见的，但本书试着让没有学过的人看，也能一窥内观的堂奥。

某些段落刻意保留了说话的语气，目的是要生动地传达葛印卡老师授课方式的印象。这些段落包括各章之间的故事，每章结尾的问答，以及取自于课程当中或与学生实际讨论的个别谈话。有些故事是来自佛陀生平的事迹；有些则是印度的民间传说；还有一些是葛印卡老师个人的经历。这些故事，全都是用他自己的方式讲述，未加修饰，保留原貌，强调出它们与内观练习的关联性。这些故事缓和了内观课程的肃穆气氛，并且将教导中的重点用容易记得的形式来说明，以鼓舞学生。选录在此的只是在十日课程里所说的许多故事中的一小部分。

书中所引用的经文，是取自最古老、众所公认的记录佛语的经藏，这些经藏在南传佛教国家，以古老的巴利文保留下来。为了维持全书一致的语气，我尝试将所有在此引用的经文重新翻译，在翻译时，我参考当代首屈一指翻译名家的作品。然而，因为这不是一部学术著作，所以当我在翻译巴利文时，并没有殚精竭虑地去寻求逐字逐句的准确性。相反地，我企图以内观者的经验及对经文的了解，用直截了当的文字，来传达每一段经文的意义。也许某些经文或章句的翻译似乎异于传统，但是我希望实质上，以英文译文忠实地表达原经文的意义。

虽然对西方读者来说，某些名词用梵文可能较为人知。但为求一致性以及准确性，文章中所用的佛学名词都是巴利文，例如，巴利文 *dhamma*（法）用来取代梵文的 *dharmā*；*kamma*（业）取代 *karma*；*nibbana*（涅槃）取代 *nirvana*；*sankhara*（习性反应）取代 *samskara*。为了让文章易于了解，巴利文也参照英文的语法使用复数，加上 *-s*。总而言之，文中的巴利文

名词已减至最少，以避免不必要的混淆。有些名词的概念很难用英文单字加以表达，因此，某些地方似乎使用巴利原文，比用上长长的英文片语要适合。书中印出来的巴利文，在书后的术语部分，附有定义。

所有练习内观的人，都能得到相同的利益，并不会因种族、阶级或性别而有所不同。基于这个原则，我尽量避免在文章中使用具特定性别的字眼。但是有时我使用代名词“他”，来代表一般的内观者。请读者将这些用字，看做与性别无关。我无意排除女性，或是特别重视男性，因为这样的分别心，与内观的基本教导以及其精神，完全背道而驰。

我深深感激许多帮助我完成此书的人。我尤其要对葛印卡老师表达我由衷的感恩，感谢他在百忙中，抽空审阅本书；更感谢他引领我踏上书中所述的正道。

就深一层而言，本书的真正作者是葛印卡老师，因为我的目的，只是呈现他所传承的佛陀的教导。本书的功德归于他；若有任何瑕疵，则是我个人的责任。

简介

生活的艺术

假如你有机会，能够放下所有世俗的责任十天，住到一个安静、与世隔绝的地方，不受任何的干扰。这个地方提供基本的食宿，而且随时有人帮忙，让你住得还算舒适。你只要避免与他人接触，并且除了必要的活动之外，在你醒着的时候，都闭目凝神、将心专注于一个选定的对象之上。你愿意来参加吗？

假如你曾经听说过有这种机会，而且许多像你这样的人，不仅愿意，甚至极渴望这样利用他们的空闲时间来参加，那么你想他们在干嘛？你可能会说：他们在观肚脐眼或是默想；逃避现实或是灵修；自我麻醉或是