

· 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

普为出资及读诵受持
辗转流通者回向偈曰

愿以此功德	消除宿现业
增长诸福慧	圆成胜善根
所有刀兵劫	及与饥馑等
悉皆尽灭除	人各习礼让
读诵受持人	辗转流通者
现眷咸安乐	先亡获超升
风雨常调顺	人民悉康宁
法界诸含识	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

目錄

〈大念住經〉

Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ

一、導言	1
Uddeso.....	53
二、觀身念住	2
Kāyānupassanā.....	54
A、入出息節	2
Ānāpānapabbam	54
B、觀姿勢節	4
Iriyāpathapabbam.....	55
C、時時徹知無常節	5
Sampajānapabbam	56
D、思惟不淨節.....	6
Paṭikūlamanasikārapabbam	57
E、思惟界（四大）節	7
Dhātumanasikārapabbam.....	59
F、觀察墓園九相節	8

Navasivathikapabbam	60
三、觀受念住	16
Vedanānupassanā	66
四、觀心念住	17
Cittānupassanā	68
五、觀法念住	19
Dhammānupassanā	69
A (五) 蓋節	19
Nivaraṇapabbam	69
B (五) 蘊節	21
Khandhapabbam	72
C (內外六) 處節	22
Āyatanapabbam	73
D (七) 菩提分節	25
Bojjhaṅgapabbam	75
E 四諦節	28
Saccapabbam	78
苦諦的解釋	28
Dukkhasaccaniddeso	79
集諦的解釋	32
Samudayasaccaniddeso	83
滅諦的解釋	40
Nirodhasaccaniddeso	89

道諦的解釋	47
Maggasaccaniddeso	95
六、修行念住的結果.....	50
Satipaṭṭhānabhāvanānisamso	99

大念住經

(1) 我是這樣聽說的：

(2) 有一次，世尊在拘樓國劍磨瑟達磨城中，與拘樓人在一起。當時，世尊對比丘們說：比丘們！¹。比丘們回答：世尊！。世尊接著說了以下的開示：

一、導言

(3) 比丘們！這是唯一的道路可以使眾生清淨、克服愁歎、滅除苦憂、實踐真理、體證涅槃，這條道路就是四念住²。

(4) 是哪四個念住呢？在這裡，比丘們！比丘持續地就身體觀察身體，精勤、覺知、時時徹知無常³，去除對〔身心〕世間的貪瞋；持續地就感受觀察感受，精勤、覺知、時時徹知無常，去除對〔身心〕世間的貪瞋；持續地就心觀察心，精勤、覺知、時時徹知無常，去除對〔身心〕世間的貪瞋；持續地就諸

法觀察諸法，精勤、覺知、時時徹知無常，去除對〔身心〕世間的貪瞋。⁴

二、觀身念住

A、入出息節

(5)比丘們！比丘如何持續地就身體觀察身體呢？在這裡，比丘們！比丘到森林中，或到樹下，或到隱僻無人之處，盤腿而坐，端正身體，將覺知固定在嘴巴周圍的區域。以此覺知，他入息；以此覺知，他出息。入息長時，他正確了知⁵：「我入息長」；入息短時，他正確了知：「我入息短」；出息長時，他正確了知：「我出息長」；出息短時，他正確了知：「我出息短。」他如此訓練自己：「我當感受全身，而入息」；他如此訓練自己：「我當感受全身，而出息」；他如此訓練自己：「我當寂止身體的行動，而入息」；他如此訓練自己：「我當寂止身體的行動，而出息。」

(6)比丘們！就像技術熟練的木匠或他的徒弟，當他鋸

木作一次長拉鋸的時候，正確了知：「我作了一次長拉鋸」；當作一次短的拉鋸時，他正確了知：「我作了一次短拉鋸。」

比丘們！就像這樣，比丘入息長時，他正確了知：「我入息長」；入息短時，他正確了知：「我入息短」；出息長時，他正確了知：「我出息長」；出息短時，他正確了知：「我出息短。」他如此訓練自己：「我當感受全身，而入息」；他如此訓練自己：「我當感受全身，而出息」；他如此訓練自己：「我當寂止身體的行動，而入息」；他如此訓練自己：「我當寂止身體的行動，而出息。」

(7)於是⁶他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在⁷觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」⁸於是他修成了只有了知和覺照的境界⁹，持續地遠離執著，不

再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

B、姿勢節

(8a)又，比丘們！比丘在走路時，他正確了知：「我正在走路」；在站立時，他正確了知：「我正站立著」；在坐著時，他正確了知：「我正坐著」；在躺著時，他正確了知：「我正躺著。」無論何種姿勢，他都正確了知。¹⁰

(8b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

C、時時徹知無常節

(9a)又，比丘們！當比丘來回行走時，時時徹知無常¹¹；當他看著正前方或側面時，時時徹知無常；當他彎下身體或伸展身體時，時時徹知無常；當他搭衣持鉢時，時時徹知無常；當他在吃、喝、咀嚼或嚐味時，時時徹知無常；當他大小便利時，時時徹知無常；當他行走、站立、坐臥、醒覺、說話或沈默時，時時徹知無常。

(9b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

D、思惟不淨節

(10)又，比丘們！比丘仔細思惟這身體，自腳底而上，自頭髮而下，皮膚所覆蓋的都是充滿種種不淨，他思惟觀察：「在這身體中，有頭髮膚毛，指甲牙齒，皮膚肌肉，筋腱骨髓，腎心肝臟，肋膜脾臟，肺腸腸膜，胃臟糞便，膽汁痰膿，血汗脂肪，眼淚淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。」

(11)就好像有一只兩個口的糧食袋，裡面裝滿各種的豆穀，諸如：稻米、糙米、綠豆、豌豆、芝麻、白米；而且就如同有位能分辨這些豆穀的人，他打開那只袋子後，檢查所裝的東西，思惟觀察：「這是稻米、這是糙米、這是綠豆、這是豌豆、這是芝麻、這是白米。」

(12a)比丘們！相同地，比丘仔細思惟這身體，自腳底而上，自頭髮而下，皮膚所覆蓋的都是充滿種種不淨，他思惟觀察：「在這身體中，有頭髮膚毛，指甲牙齒，皮膚肌肉，筋腱骨髓，腎心肝臟，肋膜脾臟，肺腸腸膜，胃臟糞便，膽汁痰膿，血汗脂肪，

眼淚淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。」

(12b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

E、思惟界(四大)節

(13)又，比丘們！比丘仔細思惟這身體，不論置身何處或何種姿勢，依身體組成要素的特性，他思惟觀察：「在此身中，有地界、水界、火界及風界。」

(14a)比丘們！這就像技術熟練的屠夫，或屠夫的學徒，殺了一條牛並將它分解成塊後，他們坐在十字

路口。比丘們！相同地，比丘仔細思惟這身體，不論置身何處或何種姿勢，依身體的組成要素，他思惟觀察：「在此身中，有地界、水界、火界及風界。」

(14b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

F、觀察墓園九相節

(15a)又，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，這屍體已死一日、二日或三日，變成腫脹、瘀黑且潰爛，他對自己的身體集中觀察：「確實如此，我的身體也是這種性質，也將變成如此，而且無法避免這樣的結果。」

(15b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體

(16a)又，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，這屍體被烏鴉、禿鷹、獵鷹、蒼鷺所啄食或被野狗、老虎、豹、胡狼所咬或被其他種種生物所食時，他對自己的身體集中觀察：「確實如此，我的身體也是這種性質，也將變成如此，而且無法避免這樣的結果。」

(16b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內

在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

(17a)又，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下骸骨、附著在骨上的一些血肉、及連結骨骸的筋腱，他對自己的身體集中觀察：「確實如此，我的身體也是這種性質，也將變成如此，而且無法避免這樣的結果。」

(17b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成

了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

(18a)又，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下沒有皮肉、只有一塊塊血跡的骸骨，和連結骨骸的筋腱，他對自己的身體集中觀察：「確實如此，我的身體也是這種性質，也將變成如此，而且無法避免這樣的結果。」

(18b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

(19a)又，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩血肉不存的骸骨，及連結骨骸的筋腱，他對自己的身體集中觀察：「確實如此，我的身體也是這種性質，也將變成如此，而且無法避免這樣的結果。」

(19b)於是他就這樣持續地就身體內在觀察身體，持續地就身體外在觀察身體，持續地同時就身體內在、外在觀察身體。因此，他持續地觀察身體當中生起的現象，持續地觀察身體當中滅去的現象，持續地觀察身體當中生起和滅去的現象。

現在他已建立覺知：「這是身體！」於是他修成了只有了知和覺照的境界，持續地遠離執著，不再貪著〔身心〕世間的任何事物。

比丘們！這就是比丘如何持續地就身體觀察身體。

(20a)又，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩一堆骨節支解的骨頭，四散各處：這兒是手骨，那裡是腳骨；這兒有踝骨，那裡有膝骨；這裡有大腿骨，那裡有骨盆骨；這是脊椎骨，