

· 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

S. N. Goenka

开示集要

内观十日课程开示

The Discourse Summaries

·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
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

目 录

开示集要

前言 威廉·哈特 / 4

附注 / 8

第一天开示 / 10

开始时的障碍 ~ 内观禅修的目的 ~ 为何以
呼吸作为入手处 ~ 心的本质 ~ 何以会有障
碍及如何克服 ~ 应注意事宜

第二天开示 / 21

放诸四海皆准之善与恶的定义 ~ 八正道：
戒与定

第三天开示 / 31

八正道：慧 (PANNA) ~ 闻慧、思慧、修
慧 ~ 次原子粒子 (KALAPA) ~ 四大 (四
元素) ~ 三个特质：无常、自我的虚幻本

质（无我）、苦～透视表相

第四天开示 / 41

如何练习内观（VIPASSANA）的问题～业的法则～心行的重要性～心法四蕴：识、想、受、行～保持觉知和平等心是离苦之道

第五天开示 / 56

四圣谛：苦（苦谛），苦的原因（集谛），苦的寂灭（灭谛），根除苦的方法（道谛）～缘起

第六天开示 / 68

培养对感受的觉知及平等心的重要性～四大（四元素）及其与感受的关系～物质生起的四种原因～五盖（五种障碍）：贪爱、瞋恨、心理和生理上的怠惰（昏沉）、焦躁不安（懊悔）、怀疑

第七天开示 / 79

对微细与粗重感受保持平等心的重要性～觉知的持续不断～五个朋友（五力）：信心（信）、努力（进）、觉知（念）、专注（定）、智慧（慧）

第八天开示 / 92

(业行的) 增生法则以及逆转的灭除法则 ~
平等心是最大的福报 ~ 平等心让人过着真正自主行动的生活 ~ 保持平等心让人有快乐的未来

第九天开示 / 104

将内观应用于日常生活 ~ 十波罗蜜
(PARAMI)

第十天开示 / 117

修行方法回顾

第十一天开示 / 132

如何在课程结束后继续修行

开示中引用的巴利文经句 / 140

前 言

开示集要

葛印卡老师说过：“惟有实修才能解脱，光是讨论没有用。”参加内观课程是跨出坚实步伐，迈向解脱之路的良机。在课程中学员可学习如何排除日常生活中恼人的紧张及偏执，因而学得如何时时刻刻都过得快乐平和且有效率。一方面学员也可一步步地朝向人类所能企求的最高目标迈进：净化心灵，自所有痛苦中解脱，完全的证悟。

上面所提的任何一项均无法仅由思考或盼望而达到。人们必须以实际行动来达成目标。因此内观课程总是特别强调实际的修行练习，而不允许哲理的辩论或学术的讨论，

当然也不问与实修无关的问题。学员应尽可能经由自身的领悟去寻找答案。老师会提供实修中所需要的各种指导，但一切还是要靠学员自己去实际地应用：自己的仗必须要自己打，要努力才能解救自己。

除了强调实修，为使学员更深入地了解修行的内容，提供适当的解说是一必需的，因此每天晚上葛印卡老师都会有“法”的开示，对当天的体验注入新的启发，同时也澄清一些修行方法上的问题。葛印卡老师警告说，这些开示，不是知性或情绪上的娱乐，主要是让学员了解该做什么及为什么要这么做，如此学员才能以正确的方法练习而得到适当的效果。

这些开示在本书以精要的形式集结呈现，总共十一次的开示涵盖了佛陀教诲的各个层面。然而并不是以学术或分析的角度切入，而是以非常生动而连贯的整体呈现给学员，所有的不同面貌展现出基本的一致性：静坐

禅修的体验。此实修的经验才是照亮生命最耀眼的法中珍宝。

没有实修的经验，就无法充分了解开示的内容，也就是佛陀教诲的真正涵意。但这并不否定对教导的知识性了解之价值，因知性的了解对于静坐实修是重要的支持，虽然静坐禅修本身事实上是超越知识理解的领域。

基于以上原因，所以我们整理编辑这本小册子，简要介绍每天的开示内容，主要目的在提供参加葛印卡老师所教的内观禅修课程学员们一些启示及指导。对于其他阅读此书的人，我们希望他们受到此书的鼓励，也来学习内观十日课程，来体验一下书本提到的经验。

未参加过课程的读者，千万不可将本书当做自己在家中学习内观的自修手册，以之代替参加课程。静坐禅修是严肃的事，特别是内观修行方法，它涉入心的深处，不可视

为儿戏。学习内观最好还是参加正式的十日课程，有适当的环境及老师来协助学习及禅修，如果有人不顾此警告，想要用阅读此书来自学内观，那么他完全是自冒风险。

本书的内容主要是葛印卡老师于 1983 年 8 月在美国麻萨诸塞州内观中心的开示。而第十天的内容则是葛印卡老师在 1984 年 8 月于该地的开示。

葛印卡老师已看过这些内容，并且同意出版，但是他本人没有时间逐字检视全书，因此读者们可能会发现一些误失，错不在于老师或他的教导，都是我本人的责任，欢迎批评指正。

愿此本小册子有助于“法”的修行实践。

愿一切众生快乐！吉祥！

威廉·哈特

William Hart

附 注

开示集要

葛印卡老师提到的佛陀及弟子的语录，均是节录自巴利经典中之律藏（Vinaya-pitaka）及经藏（Sutta-pitaka）（有许多引句出现于两者，在此时均引自经藏。）除此之外，也引用了一些大藏经后期的巴利文献。在开示中葛印卡老师通常以普通用语叙述，而不是逐字翻译巴利文原文，目的在将每一章节的精义用浅显的文句呈现出来，强调它与内观静坐禅修的相应之处。

本书中对巴利文所做的解释，皆出自葛印卡老师的开示，书后附有巴利文的中文翻译，是为了对所引据的原文作更正确的翻译，

同时仍着重于禅修者的观点。

在书中所使用的巴利词句已减到最少，引用时为了保持一贯性，巴利文均以复数形态呈现，例如 sankhara 习性反应（行）的复数是 sankhara，kalapa 次原子粒子的复数是 kalapa，parami 波罗蜜（福慧资粮）的复数是 parami。

第一天开示

开始时的障碍 ~ 内观禅修的目的 ~ 为何以呼吸作为入手处 ~ 心的本质 ~ 何以会有障碍及如何克服 ~ 应注意事宜

第一天会有很大的障碍而且不舒报，部分原因是不适应整天的静坐禅修，但主要是因为你们开始学的这种静坐，是要你们觉知呼吸，除了观察呼吸没有别的。

如果在觉知呼吸之外，另外加上不断重复某个字句、念咒、或持诵神佛名号，或是观想某位神或菩萨的形像，也许会较快较容易集中心念，而不会有这许多的不适。但是，你必须只观察纯粹自然的呼吸，不去调息，

也不加任何持名或观想。

之所以会有以上的限制，是因为内观的最终目的并不是集中心念。心的专注只是助力，帮助引导到更高的目标，也就是净化内心，根除内心所有的染污与不净，从痛苦中得到解脱，得到完全的证悟。

每当心中生起染污不净，譬如生气、憎恨、激情、恐惧等，人就会变得痛苦。不如意的事发生了，人就绷得紧紧的，内心开始打结。而当所求不遂时，人同样会在心里制造紧张。人的一生就不断重复这种过程，一直把身心两方面都绑得死死的，难以自拔。而且人们不会只让自己承受这些痛苦，还会将之转移发泄给周遭接触的人，这当然不是良好的生活之道。

你们来参加这个禅修课程，是在学习生活的艺术，学着如何过内心安详和谐的生活，同时带给别人安详和谐；学习一天天快乐地

过日子，同时一步步提升心灵，达到完全清净自在的最高喜乐，心中无私无我、充满慈悲，乐见别人的成就，心境平等不二。

要学习和谐生活的艺术，首先要找出不和谐的原因，而这原因总是内在的，因此你必须向内省视来探查真相。禅修可以帮助你探讨自己的身心，人对自己的身心是如此的执著，因而造成紧张及痛苦。人必须在经验层次上先体证到自己身心的本质，此后才可能有超越心物的经验。所以这是个实现真理、领悟自我的修行方法，是在探讨所谓的“我”的实相。我们也可以说这是体现“神”的修行方法，因为“神”就是真理，就是爱，就是纯净。

直接体悟实相最重要。要能够“认识自我”，从一开始的浮面、明显、粗重的实相，到比较微细的实相，乃至于心物最微细的实相。经历过这一切之后，就能进一步去体验超越心物的究竟实相。

呼吸是踏上这个旅程的良好起点，如果藉诸自造的想像，像是持名或观想，只会导向更多的想像、更多的虚幻；这无助于让人探索发现较微细的自身实相。要穿透洞察到较微细的实相，就必须从实相入手，从像呼吸这样明显粗重的实相开始。进而言之，如果使用持名或观想，那么这修行方法就落入宗派之别，因为持名或观想都会被界定局限在某个地区文化或某个宗教，来自不同背景的人可能会无法接受。世间苦是众人皆有之病，因此要克服这个通病，就不能落于宗派之别，而应放诸四海皆准。觉知呼吸就满足了这个要求，每人皆有呼吸，所有的人都可以接受观察呼吸这件事。修行道路上的每一步，都得完全摒除宗派之见才行。

呼吸是探讨自身实相的一个工具。在实际的经验层次上，你对自己的身体所知甚少，你只知道身体的外在表面、可以有意识地控制的一些器官及机能。你对不受你控制的体内器官一无所知，对构成你全身的细胞组织

一无所知，这些都无时不在变动。身体各部位一直产生无数的生化及电磁反应，但你对它们一无所知。

在这条修行路上，你必须察知你所有未知的层面，而呼吸将是一大助力。呼吸是已知到未知之间的桥梁，因为呼吸这项身体机能，兼具意识及无意识、刻意及自然运作的模式。你们一开始用有意识的刻意呼吸，接着进展到觉知自然正常的呼吸，然后再进一步，觉知更加微细的自身实相。每一步都是实相，每一天你都将更进一步穿透，发现身心更微细的实相。

今天只要求你们观察呼吸的生理功能，但与此同时，你们也都在观心察意，因为呼吸的本质和人的心理状态紧密相连。只要心中生起任何不净、任何染污，呼吸就变得不正常，变得比较急促、比较沉重。当不净之念过去，呼吸又变得轻柔。因此，呼吸不仅可以帮助探讨身体的实相，也可以探讨心的