

广佛丛书

生活的艺术

编著：威廉·哈特



廣東佛教 编辑部印贈

生活的艺术

葛印卡老师所教的内观

著 者：威廉·哈特

佛历二五四五年
2003. 6. 1



印造佛经佛像之十大利益

一、从前所作种种罪过，轻者立即消灭，重者也得转轻。

二、常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、盗贼、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。

三、夙世怨怼，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。

四、夜叉恶鬼，不能侵犯；毒蛇虎狼，不能为害。

五、心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，身力充盛，所作吉利。

六、至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福禄绵长。

七、所言所行，人天欢喜。任到何方常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。

八、愚者转智，病者转健，困者转亨；不愿为妇女者，报谢之日，捷转男身。

九、永离恶道，受生善道。相貌端正，天资超越，福禄殊胜。

十、能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法，直至三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

——弘一法师语录——

布施的 利益

《大智度论》是龙树菩萨为我们这个时代所讲的一部妙典。论中说：“出家重持戒，居家重布施。”菩萨的语言以作我们后学的印证，布施中分为三种。

一、财施：

以财物金钱送给贫穷之人，使其能养活色身治疗疾病。以培养我们舍掉贪心的念头。《地藏经》说：“舍一得万报”。并且我们财施生生世世能得大财富。

二、法施：

以印造佛经法物送给大众并为人演说，使其能养活智慧之命。以培养我们大慈的精神，《法华经》说：“诸供养中，法供养最”。并且我们法施能得大智慧。

三、无畏施：

以善巧方便开示心理不安烦恼之人，使其能心无怖畏而得自在，以培养我们大悲的精神。《普门品》说：“菩萨以方便力为我们在怖畏急难中，能施无畏”。并且我们学习菩萨无畏施能得现生健康和永恒快乐。

以上三种布施，加戒杀放生利益六道众生，所得果报说不能尽。

——香严居士——

韦驮菩萨



目 录

前言 S. N. 葛印卡	3
序文 威廉·哈特	4
简介	9
故事：游泳学	15
第一章 探索	18
故事：自己走这条路	29
第二章 起点	32
故事：佛陀与科学家	41
第三章 苦的直接起因	43
故事：种子与果实	52
第四章 问题的根源	54
故事：石头与奶油	68
第五章 戒的训练	71
故事：医生的处方	85
第六章 定的训练	87
故事：弯曲的牛奶布丁	101
第七章 慧的训练	103
故事：两只戒指	123
第八章 觉知与平等心	125
故事：就只是看	140

第九章 目标	143
故事：买油	156
第十章 生活的艺术	158
故事：时机已到	167
附录一	173
附录二	181
本书重要术语简释	184
说明	186

前 言

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

一九八六年四月 孟买

序 文

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 dharma；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

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；自我麻醉或是自我探索；自我封闭或是自我反省。无论其含意是负面或正面，一般对禅修的印象，都认为它是从世间退缩。确实有一些禅修法是如此。但是静坐并不必然是逃避，它也可以是一种体验世界的方法，让我们了解世界、了解自己。

每个人都习惯性地认为，外在的世界才是真实的，生活就是与外在实相接触，向外寻求物质及精神的食粮。大多数人可能从未想过断绝外在的接触，以看清内在发生的事。若要你这么做，听来好像是要你花几个小时，瞪着固定不变的电视检验图。我们宁可去探索月球的背面，或是海洋的底层，也不愿意去探寻我们的内在深处。

但是事实上，只有当我们每个人用身心去体验时，宇宙才真正存在。宇宙从来不在别处；它一直就在当下。探索我们自身的当下，即是探索这个世界。除非我们仔细探究内在的世界，否则我们对它的了解，只止于信念，或是知性的概念而已，而永远无法知道实相。然而，藉着观察自己，我们就能够直接体悟到实相，并且学会用正面、积极的方式来应对。

葛印卡老师所教导的内观法，就是探讨内在世界的一种方法。这是一条实修之道，可以审视一个人身心的实相、揭开和解决隐藏的问题、培养未使用的潜能、并为自己以及众生谋幸福。

内观（Vipassana）在印度古老的巴利文中，是“洞见”的意思。它是佛陀教导的精华，是对他所说的真理的实际体验。佛陀本身经由实修内观，而证得这个体验，所以内观就是他主要的教导。他所说的话，是他内观体验的记录，同时也是如何修习、体验真理这个目标的详尽指导。

上面的说法大家都能接受，但问题是，该如何了解并遵循佛陀的教导。虽然佛陀所说的话都保留在众所公认的经文中，但是缺少了实际的修习，要诠释他的内观指导就十分困难。

但是如果有这么一个方法，已经保留了不知多少世代；修习后的结果正如佛陀所描述；它与佛陀的教导完全一致，而且阐明了教导中长久以来晦涩难明的部分，那么这个方法当然值得一试。内观就是这样的方法。这个方法的特别之处，在于它的简单、完全没有教条，而且最

重要的是，它所带来的结果。

内观法以十天的课程传授，课程开放给任何真心想学习此方法，而且身心都适合的人。十天当中，参加的学员只能在指定的范围内活动，不与外面世界接触。学员不可以阅读或写字，并且要暂停任何宗教仪式或其他练习，完全按照所教的方法用功。在整个课程期间，他们遵守一套基本的道德规范，其中包含独身生活，以及戒绝所有的麻醉物品，同时在前九天的课程之中，学员之间要保持静默，不过他们可以向指导老师请问内观方面的问题，也可以和服务人员谈生活上的问题。

前三天半，学员练习心的专注。这是真正进入内观法之前的预备功夫。在课程的第四天介绍内观法。每一天都会介绍这方法的下一个步骤，如此到课程结束之前，整个方法的纲要就介绍完全。到第十天，解除禁语，学员稍做调整，以适应回去后的生活。课程在第十一天的早晨结束。

对内观者而言，这十天，很可能会有一些意想不到的事。首先就是禅修还真不简单！一般认为禅修是无所事事或仅仅放松而已，但学员很快就会发现，这是错误的观念。学员必须持续不断地以特定的方式，专注地觉知心理的运作过程。课程要求学员全心全意，但毫不紧张地依照指导努力练习。但是在学会如何这样做之前，这种练习可能会令人有挫折感，甚至精疲力竭。

另一件意想不到的事就是，观察自我所得来的实相不可能都是令人愉快、喜悦的。一般说来，我们对自己的想

法都是非常有选择性的。当我们看着镜中的自己时，都会小心翼翼地摆出最美的姿态、最动人的表情。同样地，每个人都有心目中的自我形象，这个自我形象强调令人赞赏的特点，将缺点减至最少，而对于自己个性中的某些部分，则是完全忽略。我们只看自己想看到的形象，而不是实相。但是内观这个方法，是从每个角度观察实相。内观者面对的，不是一个小心修改过的自我形象，而是整个未经删剪的真相。真相的某些层面一定是令人难以接受的。

有时，修习之后似乎没有找到内在的平静，反而激动不安。课程的各方面似乎都显得行不通、难以接受，例如：密集的作息时间表、设备、纪律、老师的指导和建议以及方法本身。

然而，另一件令人惊讶的事是：困难都会过去。到了某个阶段，学员学会不费力地精进，放松而警觉、参与而不执著。他们不再挣扎，而能全神贯注于练习之中。这时，设备的欠缺就已不成问题；纪律成了有利的支持；时间在不知不觉中很快地过去。心变得像黎明时，山中的湖水一样静谧，完美地倒映出它周遭的一景一物，同时也可以让细看的人澈见它的深处。当这种清澈来临时，每一刻都充满肯定、美好与安详。

如此一来，内观者发现，这方法确实有效。接下来的每一阶段，虽然似乎都是很大的一步，然而内观者却发现，他有能力走过去。到十天课程结束的时候，他就会明白，这个旅程从课程开始，已经走了多远了。内观者所经历的过程，也可以比喻成外科手术，就像刺破蓄脓的伤口