

佛陀说：你是自己的主人。

葛印卡的解脱之道

# 内观

[美]威廉·哈特 (William Hart) 著

台湾内观禅修基金会翻译小组 译

The Art of Living:

Vipassana Meditation As Taught by S.N. Goenka

## 往内观察身心实相，安详面对生命起伏

内观是往内观察自己身心实相的一个方法，  
以智慧洞见一切烦恼的根源，从中解脱；

内观是开展内心智慧及发展爱心的一种过程，  
使人能以安详的心态去面对生命的起伏；

内观是对治身心痛苦的一剂良药，  
使内心达到完全的净化，对一切众生充满爱与慈悲。

上架建议 佛教 / 禅修

ISBN 978-7-5443-3064-0



9 787544 330640 >

ISBN 978-7-5443-3064-0

定价：25.00元

# 内 观

葛印卡的解脱之道

(The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka)

威廉·哈特 著

台湾内观禅修基金会翻译小组 译

海南出版社

---

## The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka

by William Hart

Copyright © 1987 by William Hart

This translation of The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka, is published by arrangement with William Hart through InSource Culture Company.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2009 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2009 海南出版社

本书由 InSource Culture Company 安排, William Hart 授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2009-060 号

图书在版编目(CIP)数据

内观/(美)哈特(Hart,W.)著;台湾内观禅修基金会翻译小组译.

—海口:海南出版社,2009.8

·书名原文:The Art of Living:Vipassana Meditation

ISBN 978-7-5443-3064-0

I.内… II.①哈…②台… III.禅宗—通俗读物 IV.B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088949号

---

## 内观

---

作者:[美]威廉·哈特(William Hart)

译者:台湾内观禅修基金会翻译小组

出版人:苏斌

总策划:刘靖 任建成

策划编辑:柯祥河

责任编辑:柯祥河

装帧设计:第三工作室

责任印制:杨程

印刷装订:北京顶佳世纪印刷有限公司

读者服务:杨秀美

海南出版社 出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

电话:0898-66812776

E-mail:hnbook@263.net

经销:全国新华书店经销

出版日期:2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:16

字数:200千

书号:ISBN 978-7-5443-3064-0

定价:25.00元

---

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载,违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换

“内观，可使众生离苦得乐，身心解脱自在。”

——葛印卡 (S.N. Goenka)

S.N.葛印卡 (S.N. Goenka)，祖籍印度，1924年出生于缅甸，是一位遵照缅甸已故佛教大师乌巴庆长者传统的内观传授老师。1955年，葛印卡开始跟随乌巴庆长者学习内观技巧。后经乌巴庆长者长达十四年的指导，葛印卡于1969年开始移居印度传授内观法门。

葛印卡在印度及其他东、西方国家传授了三百多个课程，学生数以万计。自从印度开始传授课程以来，先后在世界各地成立了内观中心。1982年起，葛印卡开始委任助理老师协助他指导课程，以应付课程日益增长的需求。

葛印卡所传授的内观方法，体现出佛陀时代的传统，深刻吸引了世界各地背景各异的人来修习。

选题策划：柯祥河

责任编辑：柯祥河

读者信箱：eric998@126.com

封面设计：1点印象  
yidianren@126.com



## 遵照乌巴庆尊者的传承，及葛印卡老师的教导

内观（Vipassana）是印度古老的禅修方法之一。在长久失传之后，两千五百多年前被释迦牟尼佛重新发现。

内观的意思是如实观察，也就是观察事物真正的面目：它是透过观察自身来净化身心的一个过程。开始的时候，借着观察自然的呼吸来提升专注力；等到觉知渐渐变得敏锐之后，接着就观察身和心不断在变化的特性，体验无常、苦以及无我的普遍性实相。这种经由直接的经验去了知实相的方式，就是净化的过程。

作者写作本书的目的，只是介绍葛印卡老师所教导的内观方法的梗概，希望借此增广对佛陀教导的了解，以及对佛陀教导的精华——内观方法——的了解。

### 相关资讯链接：

- ◇ 中文内观网：  
<http://www.vipassana.org.cn/>
- ◇ 国际中文内观网：  
<http://www.chinese.dhamma.org/>
- ◇ 华南内观中心信箱  
[apply.ctneiguan@163.com](mailto:apply.ctneiguan@163.com)

# 序 言

## Foreword

### 寻找内在的安详与和谐

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，从而发现到脱离痛苦的方法。

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。

愿一切众生快乐！

S. N. 葛印卡

孟买

1986年4月



# 前 言

## Preface

### 葛印卡与《内观》

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1955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。

1969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，将这个新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爽朗的笑声以及他常挂在嘴边的话：“要快乐！”很显然，内观为他带来了快乐。他殷切地希望，借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。相反的，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，都是完全非盈利性的。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，其他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，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。相反的，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，以英文译文忠实地表示原经文的意义。

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；nibbāna（涅槃）取代 nirvāna；sankāra（习性反应）取代 saṃskāra。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个词加以表达，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，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。



S. N. Goenka's Speeches

葛印卡演讲

# 生活的艺术

The Art of Living

(讲于瑞士伯尔尼)

每一个人都不停在寻觅安详与和谐，因为这些正是我们生命中所欠缺的东西。生命中总有些时刻会感到焦虑不安、烦躁、不和谐、痛苦，但我们不会将痛苦只局限在自己身上，而是不断将之倾注他人身上。一个不快乐的人，会使得周遭的气氛充满焦虑，同时也导致任何和他有所接触的人都被其影响，感染其烦躁不安。这诚然非正确的生活方式。

人毕竟是群居动物，必须在社会生活，和他人接触，因此人应当安于自我及与他人和睦共处。然而该如何才能生活得和谐？该如何才可以泰然自处，并同时保持着周遭平和的气氛，亦让他人能够生活在安详与和谐中？

当一个人感到焦躁不安，欲从中寻求解脱，首先须找出苦恼的原因，即导致产生痛苦的根源。假如我们细心观察，就会清楚觉察到每当有负面情绪或不净的念头生起时，我们必然会变得焦躁不安。换言之，安详与和谐是不能与负面情绪或不净念头并存的。

负面情绪是如何酝酿产生的呢？同样的，只要细心检验观察，答案就显现眼前。当发现他人某些行为不如我意，或



某某事件的发生不合我意，我就会感到十分不愉快。不如意的事发生了，内心开始感到忐忑不安。当渴望的有所障碍不能如愿以偿时，自己再次变得紧绷，内心开始打结。然而人的一生中不断重复这种过程，不想要的就不断发生，渴望期待的却渺不可得，此生命运作过程导致身心两方面皆被绑得紧紧，无从自拔。充满着紧张僵硬及消极否定，生命是那么苦涩。

现在若要解决此问题，唯一途径就是设法使生命中每一件事都尽如我所愿，没有任何不如意的事会发生在我身上。我要开发此能力，或者是依靠有此能力的人士相助，让我有求必应，替我阻挡不如意的事，愿我凡事都能称心如意，但这根本是不可能的。世界上没有一个人可以处处如意，一生中从不经历任何不如意。生命中往往是事与愿违，重复不断地发生。那么，我们不禁会问，当面对不如意的情境时，要如何才可以不盲目地产生反应？该如何才不会焦虑不安及该如何才能维持着安详与和谐？

在印度以及其他国家都曾经有前贤大德研究过这个问题——人类所面对的苦——并找到解决问题的办法：每当不如意的事发生，内心开始产生愤怒、恐惧或其他负面情绪时，即刻把注意力转移到别处去，例如，站起身来、拿杯水、喝口水，那愤怒将不再增强，然后慢慢地从愤怒中解开；又或者念数：一、二、三、四；或是重复一个字、一句话、持咒语；或者持诵一个你信仰的某尊神或圣者的名号。借着转移注意力在某个程度，就会摆脱负面情绪及愤怒。

这办法行得通，此练习的确可以消除内心的焦虑不安，然而此方法事实上只能在意识表层发挥功效。其实当注意力被转移时，负面情绪亦同时被推到更深的潜意识层面，使得原有的不净烦恼在此层面中不断繁衍扩增。意识表层看来一片安详和谐，其实内心隐藏着一座休眠火山，积压着的负面情绪迟早会猛烈爆发。

但其他探究内在真理的修行者作了更深入的探索，透过体验自我的身心实相，发觉转移注意力只不过是逃避问题。逃避不是解决方案，要面对它。每当心中生起任何的负面情绪时，只有观察和面对它。当我们开始观察它时，这些心的不净烦恼随之失去力量，日益枯萎，最后被连根拔起。

毋庸置疑，这是一个好办法：它避免两个极端——压抑和放纵。埋在潜意识里的负面情绪是不会消除的，若任由它表现在行为或言语上只会倍增问题。不过，假如我们只是客观地观察它，这些不净烦恼就会开始渐渐消失，所有的负面情绪都被根除，我们就得以从不净烦恼中解脱出来。

它听起来绝妙极了，但实际上真的行得通吗？对一般人来说，有这么容易面对不净烦恼吗？当怒火一生起，根本未曾来得及察觉，人就已经失控了。然后在怒火蒙蔽之下，构成我们在行为或言语上伤人亦害己。等到愤怒平息后，我们就开始哭喊及懊悔，祈求这人或那人或某某神灵的宽恕：“噢！我犯错了，请原谅我吧！”过后再次陷入相同情况时，我们又再次重复做出同样的反应。再多的忏悔亦无济于事。

问题关键在于不净烦恼往往是在不知不觉的情况下产