

<<内观>>

图书基本信息

书名：<<内观>>

13位ISBN编号：9787544330640

10位ISBN编号：7544330648

出版时间：2009-8

出版时间：海南出版社

作者：威廉·哈特

页数：222

译者：台湾内观禅修基金会翻译小组

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

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，白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。

## <<内观>>

### 内容概要

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。

## <<内观>>

### 作者简介

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。

<<内观>>

书籍目录

序言前言葛印卡演讲 一、生活的艺术 二、由内在安详到世界和平 三、快乐的真谛简介 故事：游泳学第一章 探索 故事：自己走这条路第二章 起点 故事：佛陀与科学家第三章 苦的直接起因 故事：种子与果实第四章 问题的根源 故事：石头与奶油第五章 戒的训练 故事：医生的处方第六章 定的训练 故事：弯曲的牛奶布丁第七章 慧的训练 故事：两只戒指第八章 觉知与平等心 故事：就只是看第九章 目标 故事：买油第十章 生活的艺术 故事：时机已到附录 一、佛法中感受的重要性 二、佛经中有关“感受”的章节 三、重要巴利文词汇一览表 四、各章附注 五、全球各地内观中心

## 章节摘录

第一章 探索 我们每个人都在追求安详与和谐，因为这些正是我们生命中所缺乏的东西。人人都希望快乐，而且把快乐视为我们的权利。

然而快乐这个目标，是我们努力争取，却鲜少获得的。

任何人都曾经经历过生命中的不如意——激动、烦躁、不和谐、痛苦。

即使眼前这一刻，并没有什么不如意，但我们都记得，那些不如意的事曾经如何折磨过我们，也可以预见，会有再发生的时候。

最后，每个人都得面对死亡的痛苦。

我们不会将自己的不快乐只局限在自己的身上，反而不断地将自己的痛苦倾倒在他人身上。一个不快乐的人，会使得他的周遭，充满焦虑不安的气氛，任何人进到那个环境中，也会感到激动和不快乐。

就这样，个人的紧张不安，汇集成整个社会的紧张不安。

处处不如意，这就是生命的根本问题：不想要的一再发生，想要的却渺不可得。

而我们对这种缺憾的形成和前因，却又一无所知。

正如我们对自己从哪里来、往何处去，也茫然无知一样。

两千五百年前，在印度北部，有一个人决心探究这个问题，以了解人类的痛苦。

经过多年的探索，在尝试了多种的途径之后，他发现一种方法，可以洞见自身的实相，并体验到从痛苦中解脱的大自在。

在达到解脱自在、远离忧悲苦恼的最高目标之后，他奉献自己，终其一生帮助人们依他所发现的方法修习，以走上解脱之道。

这个人就是悉达多·乔达摩（Siddhattha Gotama），人们尊称他为“佛陀”，也就是“觉者”——一个觉悟的人。

就像所有伟大的导师一样，他也成为传说中的主角。

尽管人们在故事中对于他的事迹或是不可思议的神通，有多么出神入化的描述，但是这些故事都有一个共通之处，那就是佛陀从来没有自称是神，或是得到神的启示。

他的所有特质，都是人类本质发挥至尽善尽美、超凡人圣的结果。

因此，只要我们能照着佛陀的方法去实践，任何人都可以达到同样的成就。

佛陀并不教导教派、哲学或是信仰的体系。

他称他的教导为“法”（Dhamma），也就是“法则”，自然的法则。

他对于教条或空谈毫无兴趣，而是针对普遍性的问题，提出放诸四海皆准、实际可行的解决之道。

他曾说：我一向所教导的，就是苦和苦的止息。

（注一） 佛陀不谈任何与离苦无关的话题。

佛陀强调，他所教导的，不是他的创造发明，也不是经由神迹显现的。

他所教导的只是真理、实相，是经由自身的努力而发现的。

在他之前有许多人发现过这真理，在他之后也会有许多人发现。

他声明真理不是他个人所专有的。

他也不要我们因为别人信仰他，或是因为他的教导看来十分合理，就肯定他的教导具有权威性。

相反的，他曾说，对没有亲身经验的事要存疑，并且加以检验，这才恰当。

他说：不要只是因为有人这么说，或是传统如此，或是约定俗成，或是经典记载就轻易相信。

不要只透过演绎或推论，或是只看表象，或是因为某种偏见，或因某种见解值得称许，或是因为你的老师这么说，就轻易接受。

只有当你自己直接了知“这些做法是不好的、引人非议的、智者不取的；若是照着去做就会导致伤害及痛苦”时，就应当舍弃。

而只有当你自己直接了知“这些做法是好的、无可非议的、智者赞许的；若是照着去做就会带来幸福快乐”时，就应当接受并实践。

（注二） 个人对真理的亲身体验才是最佳凭据，不应该单凭信仰就接受任何东西，而应细察它是

## &lt;&lt;内观&gt;&gt;

否合理、实际、有益。

同样的，我们也不能仅借推理检视的方式就在知性上完全接受某种教导。

如果我们想从真理中获益，就必须直接去体验。

唯有如此，我们才能知道它是真实不虚的。

佛陀一再强调，他只教导他亲证的真理。

他也鼓励众生培养这种智慧，做自己的依靠：你们每个人，应当以自己为岛屿，以自己为皈依，不以任何他物为皈依处；以真理为岛屿，以真理为皈依，不以任何他物为皈依处。

（注三）生命中唯一真正的皈依、唯一可以立足的根基、唯一能够给我们适当的引导和保护的，就是真理、法、自然的法则，由自己亲历亲证的真理。

因此佛陀在教导中，一直都重视对真理的直接体验。

佛陀将其亲身验证的真理，尽可能解释清楚，让众生能作为依据，各自努力以了悟真理。

佛陀曾说：我所教导的正法，并没有对内、对外之分。

我手中没有任何保留。

（注四）佛陀并没有对特定的少数人传授秘法；相反的，他只想用最浅显易懂、最广为接受的方法，来说明白然的法则让更多的人从中获益。

佛陀对于建立教派或以他为中心的个人崇拜，也同样不感兴趣。

佛陀一再强调，传法人的个性与法比较起来，实在是微不足道。

佛陀只想教导人们从痛苦烦恼中解脱，并不想将众生变成盲从的信徒。

佛陀曾对一个崇拜他的信徒说：见到我这个终将腐朽的躯壳，对你有什么好处呢？

凡是见到法的人，就见到了我；凡是真正见到我的人，就见到了法。

（注五）无论这个人多么神圣，对他的坚定信仰并不足以使我们解脱。

缺少了对实相的直接体悟，就不可能解脱、得救。

因此，真理才是最重要的，而不是讲述真理的人。

我们崇敬真理的人，但是最能表达我们对他崇敬的方法，就是自己努力去体悟真理。

人们在佛陀即将入灭时，赞扬他的伟大，但佛陀说：歌功颂德并不是对觉者恰当的赞扬方式，也不是表达敬意的好方法。

若比丘、比丘尼、在家男女，能够坚定不移、自始至终走在法的大道上，以正确的方式努力修持，才是对觉者至高无上的敬意。

（注六）佛陀所教导的是每个人都能够遵循的正道，他称此为“八圣道”，也就是由八个相互关联的部分所构成的修持方法。

这条道路之所以神圣，是在于任何走上这条正道的人，都一定会成为拥有高尚心灵的圣者，远离痛苦烦恼。

这是一条洞察实相本质的大道，一条了悟真理的正道。

为了解决我们的问题，我们必须能如实地观察。

我们必须学会认清表面的、显而易见的实相，并且穿透表层，觉察较细微的实相，再进一步了解最终的实相，最后终能体证到自痛苦中解脱的真理。

无论我们如何称呼这个解脱的真理——是涅槃（nibbana）、天堂或其他名称——这都不重要，重要的是去亲身体验。

唯一能够直接体验真理的方法，就是向内观照，观察自己。

有生以来，我们早已习惯向外看。

我们总是对外在的人与事深感兴趣，却很少检验自己，检验我们的身心结构、我们的行为、我们自身的实相。

因此，我们对自己始终一无所知。

我们不了解无明（avijja）对我们造成多大的伤害；也不知道，我们一直都被自己内在未觉知的力量所奴役。

要领悟真理，必须将这内在的黑暗驱走。

我们必须洞察自身的本质，才能了解存在的本质。

## &lt;&lt;内观&gt;&gt;

因此，佛陀所指出的，是一条向内观照、自我觉察的道路。

佛陀曾说：就在这具有心识的六尺之躯，揭示了宇宙，宇宙的生起、寂灭，以及走向寂灭之道。

（注七）整个宇宙及其运作的自然法则，都必须在我们自身体验。

也唯有在自身内部，才能体验。

这条正道也是一条清净之道。

我们探究内在的真理，不是出于知性的好奇，而是为了一个明确的目标。

透过对自身的观察，我们第一次觉察到那些受制约的习性反应，那些遮蔽了我们的心眼、隐藏了实相、制造痛苦的种种偏见。

我们看清累积在内、令我们一直焦躁不安、痛苦烦恼的紧张压力；而且我们也体会到，它们是可以去除的。

渐渐地，我们学会如何让他们分解消融，而我们的心就变得清净、祥和、快乐。

这条正道是一个需要持续不断认真修持的过程。

突如其来的进展可能会发生，但那是努力不懈的结果。

我们必须按部就班地练习；然而，每向前迈进一步，其利益都是立刻可见的。

我们并不是心存企盼地走上这条道路，寄望累积一些只有来世才可享用的福德；或是渴望死后能进到人们所想象的天堂。

修持的益处应该是具体、清晰、有助于己，而且可以在当下体验的。

最重要的是，这种教导必须靠实修。

仅仅对佛陀或是他的教导充满信心，是不能够帮助我们痛苦中解脱的。

对这条正道只有知性上的了解，也同样无济于事。

只有当信心与知性上的了解，能激励我们开始走上实修之路时，它们才有意义。

唯有实修佛陀的教导，才会有具体的结果，才能改善我们的生活。

佛陀曾说：有人也许能背诵许多经文，但是如果他不去实践那些教导，这样一个只说不做的人，就好像一个牧童，只是去数别人养了几头牛一样；他无法享受到追寻真理的回馈。

有人也许只记得经文中的只字片语，但是如果他过着如法的生活，从起点至终点，他都在正道上步步前进，那么他就能享受到追寻真理的回馈。

（注八）



<<内观>>

媒体关注与评论

“内观，可使众生离苦得乐，身心解脱自在。  
”——葛印卡（S.N.Goenka）

## <<内观>>

### 编辑推荐

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。

往内观照，洞察真相，净化身心。

S.N.葛印卡：“世界之上师” 西方世界最具影响力的印度内观大师，曾在联合国、达沃斯经济论坛、伯尔尼发表著名演说。

觉知与平常心 修习内观以培养智慧而达到解脱。  
一颗纯净的心，总是对他人充满了爱。

<<内观>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>