

# 禅与自在解脱

「德」艾雅·凯玛 著  
陈锦书 译

用心照料我们内心的家



# Being Nobody, Going Nowhere



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

# 禅与自在解脱

Being Nobody, Going Nowhere

[德] 艾雅·凯玛 (Ayya khema) 著

陈锦书 译



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：王 昕

装帧设计：高 雪

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

禅与自在解脱 / (德) 凯玛著; 陈锦书译; —深圳: 深圳报业集团出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80709-246-9

I. 禅… II. ①凯… ②陈… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 293223 号

---

## 禅与自在解脱

(德) 艾雅·凯玛 著

陈锦书 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.75 字数: 142 千字

ISBN 978-7-80709-246-9 定价: 28.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

# 前 言

这本小书是为了那些想要遵循修行之道，以寻求生命喜乐与满足的人而写的。对一般人而言，佛法是既简单又有意义，凡是有善念与决心的人，都可以跟随佛法的脚步，迈向心灵的自在解脱。在这趟解脱“自我”的旅程中，无论是心智或是心灵，缺一不可。心智负责理解、推论、关联与辨别，感性的心灵则是感受的根源。

当我们的知觉不再受到情绪反应的牵制，而是安住于慈悲心之中，心智才能够接受“万法一如”的伟大真谛。我们对此真谛探究得越深入，就越接近心灵的解脱。希望本书对于想要依照佛陀的教导而踏上修行之道的人，能够有所帮助。

本书根据我在斯里兰卡的昆达塞举办的“十日禅”课程的开示内容整理而成，也是在此地出版。虽然我是本书的作者，不过，若是没有许多人的协助与支持——他们都付出了特殊的贡献——本书也无法完成。

课程中学生们的发问，是推动开示的重要力量，而他们的问题也就成了本书的重点。Stanley Wijegunawardena 是本次课程的负责人兼召集人，若是没有他，本书也不可能完成。

Barbara Raif 将录音带的内容整理出来，打字是由 Sanghamittā 比丘尼担纲，Vayāmā 比丘尼负责校对原稿，Katja 与 Amara 负责照顾我的生活起居，而 Helga 帮我按摩并且给予我精神上的支持。

我之所以能够在茅棚中宁静安详地完成这本书，要感谢所有在斯里兰卡的支持者，特别要感谢的是 Arthur de Silva 先生。

我要如何才能表达我的谢意呢？即使本书只能帮助一人寻得解脱之道，那么大家的努力就是值得的！

艾雅·凯玛

巴拉布都瓦 尼僧岛

多丹都瓦 斯里兰卡

1985 年 10 月

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 前 言 .....          | 1  |
| 第一章 禅坐的重要与方法 ..... | 1  |
| 第二章 禅坐对生活的影响 ..... | 13 |
| 第三章 止与观 .....      | 20 |
| 第四章 四善知识 .....     | 34 |
| 慈爱                 | 34 |
| 悲心                 | 45 |
| 随喜                 | 50 |
| 平静                 | 52 |
| 第五章 慈爱禅 .....      | 55 |
| 第六章 五种障碍 .....     | 57 |
| 贪欲                 | 58 |

|      |       |     |
|------|-------|-----|
|      | 嗔恚    | 67  |
|      | 懈怠与昏沉 | 79  |
|      | 掉举和烦恼 | 84  |
|      | 疑法    | 90  |
| 第七章  | 业与轮回  | 94  |
|      | 业     | 94  |
|      | 轮回    | 100 |
| 第八章  | 慈悲经   | 106 |
| 第九章  | 四种快乐  | 126 |
|      | 欲乐    | 126 |
|      | 天乐    | 128 |
|      | 禅乐    | 129 |
|      | 观乐    | 133 |
| 第十章  | 五蕴皆苦  | 137 |
|      | 色蕴    | 139 |
|      | 受蕴    | 143 |
|      | 想蕴    | 144 |
|      | 行蕴    | 145 |
|      | 识蕴    | 146 |
| 第十一章 | 十种品德  | 149 |
|      | 布施    | 150 |

|       |     |
|-------|-----|
| 持戒    | 152 |
| 舍离    | 153 |
| 智慧    | 156 |
| 精进    | 158 |
| 忍辱    | 160 |
| 真实    | 163 |
| 决意    | 165 |
| 慈悲与平静 | 167 |

## 第十二章 四圣谛与八正道 ..... 168

四圣谛 172

八正道 175

## 第十三章 新生活的开始 ..... 200

# 第一章 禅坐的重要与方法

禅坐为什么重要？既然大家来到这里，想必之前都有了某种程度的了解。但我还是想要强调，禅坐不是用来打发时间的，禅坐的重要在于让我们拥有美好的生命。

人类习于不断地思索未来及回忆过往，这正是我们认识的一种荒谬。年轻人大多会思索未来，因为他们认为有很多的未来等着他们；而年长的人容易回想起过去，因为他们已经经历了很多的时光。然而，只有生活在每个刹那，才能算是真正地体验生命。生命是不会在过去进行的，因为那只是记忆；生命也不会在未来发生，因为那还在计划。我们能够掌握的仅有现在，就是这瞬间；而我们“必须”学习活在当下，这也算是一种荒谬！不论你已经生活了六十、七十或八十个年头，现在都必须重新开始学习如何真正地体验生命。如果能好好学习，很多的问题将不再是问题了。

听起来好像很简单，事实上是有些困难。只要尝试过的人就会知道，而还没有尝试过的人也早晚会发现。像这么简单的论点，却是一点也不容易做到！除了借着禅坐之外，没有其他的方法可以让我们学习生活在每个当下。禅坐有各种的观点和层面，对于学习活在当下

有很大的帮助。

### 只有禅坐者懂得照料心灵

要是说到照料我们的身体，大家马上都变得相当能干、相当有效率。我们一天至少洗一次身体——或许还洗更多次。我们出门要穿着整洁的衣服，到了晚上我们会让身体好好休息。每个人都有一张床。如果身体得不到充分的休息，我们也就无法再为生活奋斗。我们给身体一栋用来遮雨、挡风、避日、祛暑和防寒的房子，不然我们没办法好好地生活。我们用营养丰富的食物来喂养身体，没有人会想到要吃毒药。除了给身体吃好的食物之外，我们还要让身体运动，至少我们会散步。如果不走路，我们的双腿会萎缩而无法使用。同样的道理，我们也要如此呵护我们的心灵。

事实上心灵是主人，身体只是仆人，所以，对于心灵的照料更为重要。如果这个仆人有完美的条件——年轻、强壮又精力充沛，而有一个孱弱、无能又不知所措的主人，势必无法完成令人满意的工作。主人必须指示仆人，即使仆人软弱又无精打采，只要主人做事有效率又睿智，整个家庭也会井然有序。

心灵和身体，就是我们的家庭。如果说内在的家庭杂乱无章，就不能期望外在的家庭有条不紊。我们的生活以及工作，正是依靠着这个有秩序的内在家庭。这个主人（负责人），必须尽可能地保持最佳的状态。

在宇宙中，没有什么能和心灵相提并论，或是能取代它的地位，所谓“万法唯心造”。然而，我们如果将心灵视为永恒不变的，那也

是另一种荒谬！没有人会认为身体是永恒不变的。当身体不舒服的时候，我们会赶紧去看医生；当身体饥饿的时候，我们会赶紧吃东西；当身体疲累的时候，我们会赶快休息。但是，心灵呢？只有禅坐者懂得照料心灵。

如果希望生命的成长能够更有深度，有更宽广的视野，那么心灵的照料就是不可或缺的，否则生活将停留在二分法的层面。事实上，绝大多数的人都生活在过去与未来、好与坏、喜欢与不喜欢、拥有与非拥有、这是我的那是你的的局限中。只有学习过的心灵，才能够让我们看见其他的层次。

### 心灵也需要锻炼

心灵学习的第一步，就是要净化心灵，让它向上提升。但是，并非如同我们洗澡一般，每天一次或两次，而是要趁着我们清醒的时候，时时刻刻地净化它。为了要踏出这第一步，我们必须学习净化心灵的方法。清洗身体非常简单，只要使用肥皂和水就可以办到，这是我们从小学会的。然而，能净化心灵的唯有心灵，心灵里所存有的一切，只有心灵能够取出。在禅坐中，一秒钟的专心就有一秒钟的净化，因为幸好心灵在同一时间内只能做一件事情。虽然，像佛陀所说，我们在一眨眼的片刻就有三千个念头，不过我们通常不会感觉到有那么多，而且它们也都在瞬间消失，心灵的念头是一个个飞快地相续不断的。

当我们专心的时候，对我们造成染污的五种障碍（五盖），就没有蠢动的机会，因为心灵在同一时间内只能做一件事情。如果我们专心的时刻渐渐增长，就能够渐渐净化粗糙的污垢。

我们的心灵，是宇宙中最特殊的工具，也是我们唯一所能拥有的。如果我们有了一个精巧的工具，我们会细心地照料它。我们会将它擦亮，去除所有锈蚀，还会将它磨利，上点油润滑它，在不用的时候，我们会好好地保存它。现在，我们拥有能够实现（包括开悟等）所有愿望的完美工具，我们更应该学习如何妥善照料它。否则心灵将无法有完美的表现。

在禅坐的过程中，我们要学习去除心灵里我们不想保留的部分。在我们的心灵中，只要保留与禅坐相关的内容。当我们的学习越来越熟练的时候，就可以在日常生活中用相同的方式帮助我们去心中所有不善的念头。如此的禅修，对于我们的日常生活会产生很大的助益，而且日渐专注于善念，也对禅修有深刻的影响。当一个人，无论是先生或是女士，只要能够真正成为自己心灵的主人，而且做到从心所欲不逾矩，他们就有资格被称为阿罗汉——一位了悟的圣者。

如果上述的方法不是随时都有效的话，也请不要感到惊讶，给心灵一点时间，一定会有效果的。只要不让心灵主宰我们，而是我们成为心灵的主宰，即使片刻如理如法的起心动念，都将是无限的释放和解脱。无论是怎么样的念头，痛苦或是快乐，在持续不断的时间长流中浮现，这些都是我们专心于禅坐的过程当中，必须要学习将之去除的部分。

第二个步骤，就是让心灵保持灵活。一个未经训练的心灵如同钟摆，总是从一个主题摆动到下一个主题，而且你会发现很难让它停在某一点。以读书为例，当你读完某一页的时候，常常会发现不知道自己刚刚读了些什么，常常需要整页再重读一次。心灵锻炼必须像是在

做俯卧撑、举重训练一般，锻炼心灵的肌肉，让心灵能够专注于某一点。只要进行正确的训练，教它动就动，教它静就静，这样就能够发挥出心灵的力量。

因为心灵的训练还包括学习去除染污的部分，所以心灵也因此产生了力量。我们之所以还不能成为阿罗汉，就是因为我们存有相当程度的“自我”。这种“自我”和“我所有”的症状，与“如果可以的话，请你离开，这东西我要了”的态度，造成了世界上所有的问题。当我们在思考、讲话、阅读、看电影或是有意欲的时候，“自我”是如影随形的。在禅坐的过程中，最需要去除的就是所有包含“自我”的思想。若是朝着去除“自我”的方向来思考，就可以没有“自我”的存在了。

只要开始学习去除这些包含“自我”的思想，就算只有片刻的时间，都是朝向正确的道路迈进了一步。首先，在精神上必须先平静下来，心中没有任何的欲求。虽然这些说辞常常为人所用，但是我们能用的方法也只有这些。其实，这精神的道路，是一条借着去除所有建立于“自我”的思想，能舍、平静的道路。建立于“自我”的思想，包括“我”的所有，不同的习惯、意见、信仰和思维模式等等。想要在禅坐中完全停止思想是很困难的，顶多只有在“自我”的感觉渐渐不那么强烈的片刻产生“舍”的感觉。不过，当这种“舍”的感觉一生起，思想立刻会反应说：“哦，那是什么？”当然，这表示又开始思考了。

心灵若是能够专注一心而不散乱，就如同锻炼心灵的肌肉，让心灵充满了力量。佛陀教导的内涵是极为深广、非常人所能及的，因此也只有极为深广、非常人能及的心灵，才能如实了知佛陀所传递的深邃的涵义。因此，我们要朝着这个目标来锻炼心灵。

身体的力量，使它有力量完成我们交付给身体的任务。心灵的力量，也同样能够完成我们交付给它的任务。充满着力量的心灵，是不会受到无趣、挫折、失望和不悦的影响，因为心灵已经有能力排除这些负面情绪。学习禅坐，正是锻炼心灵所必需的肌肉。

作为宇宙最有价值也是最复杂的工具，心灵当然也是需要休息的。我们打从婴儿时期开始，以及累世以来都不断地在思考。我们整天在想事情，整晚都在做梦，没有片刻的休息。我们应该给心灵一段假期，但是，心灵要做些什么消遣呢？在身体的假期中，它可以去沙滩、到海滨、爬山郊游或是出国游玩，但是心灵呢？就算不去想那些繁琐的家事，也会在其他地方想着所有的景观、声音和味道。如此一来，心灵只是改想着其他的事情，而没有真正的假期。

如果我们没有让身体在夜晚得到应有的休息，它早晚会生病的。我们的心灵也同样需要休息，但是睡觉不能让它得到休息。只有心灵完全停止思考的时候——就算只有片刻的体验——才能让心灵得到真正的休息，就好像是在连续播放的影片中，出现了一段空白的画面，因为念头像底片一样是连续播放的。别忘了，就算没有拍摄，底片也有基本的画面。

如果于禅坐中，让心灵的胶卷停止播放片刻，我们就能亲身体会心灵最纯净的部分，那是充满法喜的片刻。这一片刻的法喜是任何地方都享受不到，也是任何其他方式都无法达成的。这种法喜与外境完全不相干，只有借着心灵的专注才能产生。无论是美食、晴朗的天气、种种娱乐或良好的人际关系所带来的愉悦心情，都完全无法令人感觉法喜，因为这一切都是变动不居的。如果用心学习，那么，专注的心

灵就能带给你法喜。

片刻的静默，不只是感觉平静，而且有一种满足感，就像是心灵终于找到了家。如果没有办法给身体一个家，我想没有人会感到快乐。同样地，若是心灵没有一个家，我们也不会快乐。平静与祥和，就是心灵的家。在经过一天辛勤的工作之后，我们可以拖着疲惫的身躯回到家中，坐在舒适的椅子上轻松轻松，到了晚上就有张床可以好好睡觉。现在，心灵也有了休息的处所。心灵本来就不是用来思考的，无论所想的内容是什么，思考本身就是一种苦。思绪的游移总伴随着摩擦，任何移动的事物都会产生摩擦。

经过片刻的松弛和休息，心灵除了获得新的力量外，也因为找到了回家的路，而随时都能感到欢喜。在禅坐时所生起的欢喜，可以充满一整天，而我们将领悟到世上再没有任何事，能够比得上在心灵的家中所得到的祥和与平静。

这就是为何除了禅坐之外，再也没有其他方式可以让生命真正感到满足的原因。虽然生命可以从外在环境获得部分的享受，但是由内在心灵所得到的满足感是更加深广的。这份随缘、舍得的心境，带来了心灵的洞察力，也就是领悟力——这是“自我”凭着思索而长期追寻的。所以当“自我”停止了追寻，思考就不需要存在；当“自我”停止了追寻，不知足感会完全消失。这就是我们需要禅坐的原因。现在我们来谈谈“如何”进行禅坐。

## 禅坐的方法

禅坐时必须全心感受着呼吸，也就是将注意力放在鼻尖。当呼吸

的气流接触到鼻尖的时候，就会产生感觉。借着那种感觉，让我们能够学习如何专一心思。对初学者来说，这可不简单的。

呼吸代表着生命，而且有很多的理由显示，呼吸非常适合成为禅坐的重要主题。首先，我们随时随地都要呼吸，无法停止呼吸。我们都知道呼吸很重要，但是除非窒息、溺水或无法呼吸时，我们几乎忘了它的存在。快要窒息时，哪怕只一口气的呼吸，都是价值连城。渐渐地呼吸正常了，我们又马上忘了它。呼吸和我们每个人的关系都是最为亲近的，呼吸代表着生命，它和心灵是一体的。当人们感到紧张或受到刺激时，呼吸就变得急促。当心灵平静祥和的时候，呼吸也一样柔和平顺。当呼吸微细到难以觉察，就表示禅坐真正进入了专注的阶段。将呼吸当作禅坐的训练方式，就是为了达到这个目的。呼吸是身体所有功能之中，唯一可以自动调节又能够受意念控制的。我们有时候能令呼吸更深、更长，或者令呼吸渐慢，乃至暂时停止呼吸。

虽然训练专注于呼吸的方法有很多种，其实在一呼一吸之间能够清清楚楚就够了。不需要刻意在呼吸上耍花样，只要依照自然的节奏即可，这样一来就比较容易训练专注。比起要求心灵专注在鼻尖的训练，这方法是稍微容易些。

或者，你能在呼吸的同时借着声音来辅助，举例来说，可以念“普陀”（Buddho）。在吸气的时候念“普”，呼气的时候念“陀”。呼吸加上声音，相辅相成。对受用的人来说，“普陀”可是意义深长的。

你也能在呼吸的同时计数，吸气时数“一”，呼气时数“一”；再吸气时数“二”，再呼气时数“二”。计数以多于五，少于十最为恰当。当数到了十，再从一开始数起。每次心神散乱时，也再从一开始数起。

刚开始时，如果你一再地从“一”开始数起，也不要太在意。

所有的心灵都是相似的。你不必认为“我”不适合这种方式。所说的“我”到底是谁呢？只是一个未经训练的心灵而已。比如马拉松赛跑，任何人只要受过训练都可以跑得又好又快。如果还没有接受训练，就认为“我不行”，“我根本跑不快”，这就叫做愚蠢。

不论是计数、念“普陀”、专注鼻尖，还是在呼吸之间清楚地觉察，在这些方法中选择适合自己的，然后精进学习。如果你能够感受到腹部的起伏，就表示你的学习有了一些成果，要好好保持下去。禅坐的时候将双腿固定放好，这可以让我们坐久一点；背挺直，但是要放松；肩膀、腹部以及脖子都要放松。当你发现自己向前倾倒的时候，赶快再坐正；头部也是一样，当你发现头垂下去的时候，立刻再抬起头来。如果猛点头而且头向前倒下，这表示你已经睡着了，或至少有睡意，对禅坐而言，这些都是不应该的。禅坐需要完全的清醒！

### 给思绪一个名字

或许你会发现，不管如何尝试，无论是念“普陀”、计数或是随着一呼一吸专注于鼻尖等方法，心灵就是无法专念于呼吸上。想要让心灵专念于呼吸，至少要训练好几年，因为种种思绪会像影片一样地播放。想要克服这些如潮水一般涌来的思绪，方法就是当思绪一涌现就立刻给思绪一个称谓。但是如果觉得太困难，也可以称谓为“这是思考”、“有点混乱”、“正在回忆”、“计划计划”或是“真无聊”，等等。怎么称谓都没有关系，因为就在称谓它的那一刹那，你已经离开了思绪并且观照着它。除非你如此观照，否则你将会因为思绪纷乱而精神