

Zen

平常禅

活出真实的自己

艾兹拉·贝达 著

胡因梦 译



Ezra Bayda

Being Zen: Bringing Meditation to Life

平常禅

活出真实的自己

[美] 艾兹拉·贝达 著

胡因梦 译

海南出版社

BEING ZEN; Bringing Meditation to Life

by Ezra Bayda

Copyright © 2002 by Ezra Bayda

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

www.shambhala.com

Simplified Chinese translation copyright © 2007 By Hainan Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2007-055 号

图书在版编目 (CIP) 数据

平常禅 / [美] 贝达 著；胡因梦 译；—海口：海南出版社，2007.7

ISBN 978-7-5443-2192-1

I. 平... II. ①贝...②胡... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109850 号

平常禅：活出真实的自己

作 者：艾兹拉·贝达

出版人：苏斌 刘靖

总策划：立品图书

译者：胡因梦

责任编辑：杨力虹

特约编辑：钟剑波 谭耀智

装帧设计：陆智昌

责任印制：周松涛 杨程

印刷装订：三河市华晨印务有限公司

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：2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm

印 张：12.5

字 数：120 千字

书 号：ISBN 978-7-5443-2192-1

定 价：24.00 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

译者序：依法不依人

平常心禅是夏绿蒂·净香·贝克（Charlotte Joko Beck）在美国本土建立的现代禅宗。净香在二十世纪六十年代曾依止安谷白云及中川宗渊两位日本禅师习禅。1983年正式成为前角博雄（Hakuyu Maezumi）的第三代传人，并开始担任洛杉矶禅修中心的住持。其修行主旨为不求特殊的开悟境界，不企图达成有别于当下的超常意识状态，不参公案或话头，不借数息、观息或随息来规避当下的情绪活动，更不主张透过专注禅定引发虚假的三昧境界，因为这种充满至福感的定境，仍然存在着微薄的主客二元对立，所以一旦出定回返真实的日常生活，这份至福感势必消散，而行者又会迷失于尘劳之中。

换句话说，净香要帮助修行者达到的存在状态，只是平平常常在此时此地过着自己的日子，维持着感官的开放度，留意身心在每个当下的反应及变化，逐渐增强对身体的觉知，愈来愈细微地去发现意识底层的焦虑及紧缩倾向，并学习如何替瞬息万变的思维活动加标签，以勘破那些在早期养成过程中所种下的自我信念，如此方能突破这些根深蒂固的制约系统，学会安住于身体上

的情绪能量。心理上如果不再企图挣扎抗拒负面的觉受，心量就会因此而拓宽，对空性的体悟也会深化，进而领会苦的真谛，发现我们与生俱来的慈爱与悲心。这才是精神修为最真实而不虚的目的。

平常心禅修中心分布于美国加州的圣地亚哥、奥克兰，俄勒冈州的波特兰，伊利诺伊州的尚佩恩以及纽约市。禅修中心的指导老师都是由净香正式授权委任的。其法脉传人不分阶级次第，亦不封果位，更不限制学员加入其他的禅修组织。因觉醒之道乃是普世性的，故每一个中心的传人皆可依学生状况授予不同的法教，并有权决定其组织的结构或形式。读者朋友如果想知道详情，不妨上网查询这个风格朴实而低调的现代禅宗派。

本书作者艾兹拉·贝达于1998年正式成为净香·贝克的传人。他累积了三十多年的禅修经验，曾罹患过免疫系统失衡的疾病以及前列腺癌，更换过三种行业——从老师变成电脑程序设计师，最后发现自己的天职竟然是做木匠，并且在北加州经历长达十一年的有机田园生活。他丰富的人生阅历，加上诚恳而精确的实修态度，使得他的教诲每每呈现青出于蓝的明晰度。他与净香都是影响佩玛·丘卓（Pema Chödrön）至深的禅师。

本书内文由浅入深，逐渐引领读者进入身心实修体证的动力过程。在第一、二、三章中，作者先试图提醒我们不要逃避困境，要把困境视为道途；遭受打击时，必须学会将注意力转向内在，而不要习惯性地归咎于别人。接着他开始阐明实修生活的真义及

厘清信念系统的方法。第四章的体证和目睹，以及第六章静坐的三个面向，是本书最具有独门见地的方法概论，在其中艾兹拉为我们厘清了一个重要的观念，那就是体证与觉知身体的感受乃是截然不同的两种实修体悟。通常在身体上进行觉察时，我们可能会经验到前文所提到的三昧或三摩地——一种完全融入于客体的专注状态，但这种专注状态只是修行的初阶境界，因为从体证的角度来看，专注于某个特定目标的定境仍然是非常有限的，所以艾兹拉沿用了三加三的默观练习，来帮助修行人将三种不同面向的感官觉受同时纳入觉察，并配合着呼吸来进行。如果能不断地做这项练习，觉知的范围就会逐渐拓宽，到了某个时刻，我们很可能会突然跳进“纯然目睹”的空间，那时我们就不再认同惯常的自我感了。

第八、九、十、十一章则细腻地剖析了转化愤怒、恐惧、痛苦及烦恼障的实修体悟。艾兹拉毫不掩饰地描述了自己所经历的慢性病史中的忧患意识，以及种种用心转化业习性的体证，令人不禁感叹东方的许多禅修导师虽有证量，却往往无法或不愿充分言传实修过程中的挣扎及起伏，只以意会式的含糊语言引人入胜，以至于丧失了禅的平等性和质朴精神，而流于威权操控式的教导。

诚如创巴仁波切所言，一个真正在心地上下实修功夫的人，一定不会再强调开悟或向上演化的美景，而会相反地意识到自己的神经官能症被放大到极致的窘境。在这个“退化”的过程中，时常会出现上座部修行人所提到的随观过程中的怖畏智、过患智、

厌离智等。换言之，这些看似退步的心理反应，其实是智慧增长的征兆。佩玛·丘卓曾经说过，“一旦认清了自己心中的黑暗，就能同理别人心中的黑暗。”如果能在自己身上发现普世共通的人性，慈悲心便自然出现了。

作者在本书最后的章节中与读者分享了他的临终关怀工作。借着与六位濒临死亡的病患共处的感人经验，艾兹拉帮助我们体认到，“与其忧虑死亡后会发生什么事，不如在活着的时候治疗内心的死亡。”每一次当我们心中生起了愤怒、恐惧、自保、逃避痛苦或抗拒不舒适的反应时，我们的心就会因此而封闭，那种无感的滋味，难道不就是一种死亡吗？

正如净香·贝克在前言中所说的，阅读虽然只是修行的初阶，但毕竟是极重要的一步。在实修体悟的方法论上，《平常禅》可算是译者多年来所见过最清晰而明确的指南之一，希望读者能好好把握住这依法不依人的良机。

推荐序：真正的领悟

夏绿蒂·净香·贝克 (Charlotte Joko Beck)

(作者的恩师，美国洛杉矶禅宗中心第三代继承人)

人活在我们这个“进步”的文化里，人们显然越来越不安：追求各种目标的速度越快，我们就越不知道什么是祥和及满足。对大部分人而言，生活已经成了一个令人厌倦的难题。虽然我们很想忽视自己的困境，但规避问题还是无法带来满足。

除非真的发现自己就是生命的本身，否则我们仍不断地想要改变和控制人生，总希望能解决掉眼前这个恐怖的难题。我们甚至急于想抓住伟大的宗教以及其他一些真挚的教诲。然而，要真的领会它们，不能只是在头脑里理解就算了（虽然头脑的理解也能带来一些助益，但却不能帮我们建立起成熟而统合的领悟）。那么，我们到底该怎么办？

这真是一个大哉问！虽然许多杰出的著作早已详述过人类的困境以及其中的成分及结构，但鲜少能清晰地说明如何才能发展出真正实用的修行方法。譬如“只要放下就对了”之类的说法，就像是在对一个即将溺毙的人说：“游到对岸去吧！”

如果你想觉醒，不要只是在嘴上说说就算了。这本书真的能带给你实际的指引——你需要的那种指引。但不是“按照此法去做”之类的简单方程式，而是能鼓舞你，又能帮助你——甚至能启发你——的言教。虽然所有的阅读都只是修行的初阶，那仍然是极重要的一步。不论是初学者或是老参，这本书都能为你们厘清一些困惑。

至于艾兹拉这位领航者，虽然我已经认识他多年——他既是我的学生，也是友人，现在更是同事，但我还是很难将一堆的美言和他的名字串在一起——因为美言总是无法真实描述出一个人。不过我确实活在艾兹拉的仁慈、稳健和敏锐的洞见中——最重要的是，他真的永远精进不懈地修持。我信心十足地将他这本著作推荐给你。享受它！从其中获益！

的方法。

第二部分强调修行必须和我们的情感生活结成一体，尤其要逐渐摆脱恐惧所带来的束缚。随着自保机制的消解，我们将发现自己越来越能体认到恐惧和痛苦。有时我们会很深地涉入其中，有时又会强烈地抗拒它，但不管发生了什么，我们遇到的每一件事都是修行的机会，也是学习的机会，尤其在失望时更是如此。我们不但能从失望中学习，所有的起起伏伏也都是修行。

第三部分描述的是慈悲心的觉醒，从其中我们可以理解与品尝到修行生活最重要的成分——那份安住的意愿。这份意愿越是能穿透我们的虚饰，我们越是能放下自我批判和过度执著于自己的倾向。我们将因此而学会放松，即使在蹉浑水的时刻也一样。这本书的目的就是要帮助我们发展出安住于经验的意愿。一旦学会安住在经验之中，就会在痛苦的周围发展出一份开阔的心胸；但愿本书能引领你体验到这份开阔。这难道不就是我们每一个人都想要的——甘愿安于生活的真相，因而体悟到心中生起的祥和。

目 录

译者序：依法不依人 / 1

推荐序：真正的领悟 / 5

导 言 / 7

第一部 修持的基本要点

第一章 未经揭露的恐惧 / 3

……遭到挑战时，不妨敞开心胸学习下述两种基本的功课……第一，我们应该认清与其逃避困境，不如将困境视为道途……第二，当我们遭受打击时，是否能学着不去指责任何人——包括别人，我们自己……

第二章 “正常人”的生活 / 11

如果能客观地觉察而没有惯常的好坏观念，我们就会发展出一份开阔感，让自己从狭窄的认同，拓展成更大的洞视。

第三章 能否友善地对待自己 / 19

只要愿意当下安住，就能和生命的坑洞及整体共处，

不过那些坑洞并不会因此而消失，我们只是如实看着它们而不再信以为真了。这种转化的过程，便是修行的精髓和成果。

第四章 体证和目睹 / 29

我们的觉知就像是一片开阔的天空，而包涵在这份觉知里的所有内容——思想、情绪及各种心态——就像是过眼云烟一般……根本没有任何实质性。然而只有亲身体证每一个当下的身体实况，才能真的领悟到这一点。

第五章 第八十四个烦恼 / 39

佛陀曰：“……所有的人类都有八十三种烦恼。其中有些烦恼也许偶尔会突然不见了，但很快又会生起其他的烦恼。因此，我们永远都有八十三种烦恼。”“我的法虽然无法解决这八十三种烦恼，不过也许能舒解第八十四个烦恼……我们根本不想有任何烦恼。”

第六章 静坐的三个面向 / 47

静坐的第一个面向就是安住在身体中……静坐的第二个面向就是标明念头和体证……静坐的第三个面向乃是要敞开心胸面对经验的本质……

第二部 转化情绪烦扰的方法

第七章 替代式的人生 / 57

我们必须不断地回来和情绪共处。如此修持就能回到最原始的坑洞——孤立无援、彻底绝望、充满着恐惧和担忧。只有揭露和深入于这些令人恐惧的部分，才会看到替代式人生的矫揉造作，也才可能跟我们的圆满自性连结。

第八章 如何转化愤怒 / 67

要想转化愤怒，我们必须学习不把它当成敌人来看

待，不将其视为我的苦难，而只是将其视为我们受限人生的烦恼之一。我们一旦清楚地看到这一点，就会发现不以愤怒侵犯他人是厘清愤怒极重要的一步。

第九章 如何转化恐惧 / 79

……以科学家的态度来观察恐惧，也就是要抱持着一份想要发现恐惧是什么的好奇心。任何时刻只要恐惧一升起，就要立刻问自己：“这是什么？”而答案永远都蕴含在当下身上所出现的觉受之中。

第十章 如何转化痛苦 / 91

要想转化痛苦和苦难，必须持之以恒地透视自己的信念，并且以温柔的觉知来觉察我们一直想逃避的部分……我们将发现痛苦和苦难并不是赛程的终点……

第十一章 如何转化烦恼 / 105

将困境视为道途，让它们来觉醒我们心中的解脱渴望，意味着我们愿意包容它们，不论个中的滋味是什么。简而言之，人生最重要的事就是学习开放和觉醒。

第十二章 工作与修行 / 117

如果处在一个令人不舒服的工作情境里，我们保守的反应通常是认为有某些事不太对劲，而必须寻找出路。但是在修行生活里，我们并不是以快乐或舒服与否来衡量一件事的价值……从修行的角度来看，坏事最后往往变成了好事。

第三部 生活在禅中

第十三章 刚与柔 / 129

刚与柔的交互运作就是修行的精髓。不去领会刚柔

交织的意义，很可能在修行的过程里自我设限而无法真的圆满或满足。因为那会将我们的自然能量窄化成一道受限的能流。

第十四章 随它去 / 137

当我们感到焦虑时，我们的修炼就是要聆听心中的思想，感觉那份焦虑，然后任由它去。当我们感到疲惫或昏沉时，我们的修炼就是去感受身上那股昏沉的滋味，然后随它去。当我们发现自己正在抗拒当下这一刻时，我们的修炼就是去体尝那股抗拒感的质地，然后随它去。

第十五章 慈爱 / 145

我们不妨把慈爱解释成一份善意、一种仁慈的觉知，而且其中往往带着热情及善于接纳的成分。这份开放度这种能够包容的气度……让我们有能力把心打开。如此才能放下自己、放下别人、放下人生，只是存在着罢了。

第十六章 慈爱观 / 153

当我们随观自己的气息进出心窝时，我们会同时经验到其中的意象和愿文。这种随观气息进出心窝的方式，令慈爱观超越了头脑的次元。

第十七章 觉醒慈悲之心 / 163

……真正的慈悲永远不可能来自于恐惧，或来自于想要修理及改变他人的那份渴望。只有当我们深深体会众生共有的痛苦时，悲心才会油然而生。

人生的目的是什么？（代跋） / 178

平常禅：活出真实的自己

第一部

修持的基本要点

