

以呼吸为专注的焦点，时时观照当下的身心，
保持正念正知，方可安详面对生命的起伏。

观呼吸

平静的第一堂课



Mindfulness
in Plain English

【斯里兰卡】德宝法师 著 赖隆彦 译

观呼吸

平静的第一堂课

Mindfulness in Plain English

(斯里兰卡)德宝法师 著

赖隆彦 译

海南出版社

Mindfulness in Plain English

by Bhante Henepola Gunaratana

Copyright © 2002 by Bhante Henepola Gunaratana

Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2009 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2009 海南出版社

本书由美国姚氏顾问社代理，Wisdom Publications 授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2008-305 号

图书在版编目(CIP)数据

观呼吸/(斯里)德宝法师(Gunaratana, B. H.)著; 赖隆彦译.

—海口: 海南出版社, 2009.8

书名原文: Mindfulness in Plain English

ISBN 978-7-5443-3071-8

I. 观… II. ①德…②赖… III. 佛教—布教 IV. B945

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108304 号

观呼吸

作者: [斯里兰卡] 德宝法师(Bhante Henepola Gunaratana)

译者: 赖隆彦

出版人: 苏斌

总策划: 刘靖 任建成

责任编辑: 柯祥河

特约编辑: 邓敏强

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨程

印刷装订: 北京冶金大业印刷有限公司

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: 17

字数: 250 千

书号: ISBN 978-7-5443-3071-8

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

目 录

推 荐 序 全新的生命体验/陈定南 …… 1

关于作者 德宝法师 …… 5

导 读 内在生命的探索 …… 7

入定之后，一种深沉的平静会遍布身心，那种祥和的状态唯有亲身体验过的人才能了解。

第 一 章 为什么要禅修？ …… 15

我们的内心充满不满与批评，我们在自身周遭遍筑围墙，因而被困在自己爱憎的牢笼中，感到痛苦万分。

第 二 章 禅修不是什么？ …… 29

我们将教导你，以平静与离染的态度，观察内心的运作，如此你将可以从自己的行为中获得洞见。



第三章 禅修是什么？…… 45

禅修透过一连串让你变得更敏锐的过程，借由深入觉察你自己的思维、话语与行为，而改变你的性格。

第四章 态度…… 61

禅修的过程是很微细的，结果完全取决于禅修者的内心状态。修行要能成功，态度非常重要。

第五章 练习…… 69

借由觉知苦谛，克服那造成痛苦的贪欲；借由无我的智慧，克服从自我概念衍生出来的无知。

第六章 如何调身？…… 89

你希望让身体完全静下来，借此带来心的平静；但是身体有时也要保持警醒，以引发心的清明，那是你所追求的目标。

第七章 如何调心？…… 97

呼吸对所有生命而言，都是一个普遍的现象。对这个过程的真实体验，会让你更贴近其他生命，它向你揭示出你与其他生命本质上的联系。

第八章 规划你的禅修…… 111

你如实地观察，了解它们不过是冲动，来了又去，只是无常表演的一部分，你的生命将因此而彻底安顿下来。

第九章 修习慈心 …… 123

你必须从排除自怨自艾与自责开始着手，允许善的感觉与善的愿望先流向你自己。

第十章 处理问题 …… 135

生命就是快乐与痛苦的综合体，它们携手并进。禅修也不例外，你会经验到好时光与坏时光，也会感受到狂喜与恐惧。

第十一章 处理分心（上） …… 155

当你的心狂野而激动时，可以借由几次快速深呼吸来重新建立正念。

第十二章 处理分心（下） …… 163

不要为了分心而自责，分心是自然而然的，它们总是来来去去。

第十三章 正念 …… 183

正念平等地对待一切经验、思维与感觉，它没有任何压抑，也没有个人的好恶。

第十四章 正念与禅定 …… 197

正念是较敏感的一个，它注意事物；禅定则提供力量，它让注意力固定在一个项目上。



第十五章 日常生活中的禅修 …… 209

在日常活动中若能达到正念正知，你就能够维持理性与平静，不会陷入习惯性的心灵死角。

第十六章 它带给你什么？ …… 225

呼吸变成一个活泼与变化的过程，是活跃而迷人的事。

后 记 慈心的力量 …… 235

就像太阳光提供一切生命能量一样，慈的温暖与光辉也在一切生命的心里流动。

〔推荐序〕

全新的生命体验

陈定南

我曾经有机会先睹《观呼吸——平静的第一堂课》一书的原稿，于是，便更清楚了解“内观”的精神所在。

内观禅修是一种细致的心理活动，教导人以全新的观点，去体会这个世界，甚至要人忘掉理论、偏见与陈规，不必一味接受他人之解释，一切用“亲自见证”来作为。“亲自见证”正是一种挑战，一种自信的展现。禅修的过程本是不折不扣的挑战，也绝对需要自信。这本书告诉你将遇到的，也提供你修炼应对的方法，平实而真切，这是我读完本书的第一个感觉。

首先必须肯定作者以深入浅出的笔法，为我们开启迷悟。或许很多人有一错误观念，认为只要写到“禅”、讲到“禅”，必定如打偈语，如猜哑谜，非“悟性”高之人难窥其妙。此一成见，使很多人不得其门而入，的确可惜。但这本书告诉你内观禅修是一段值得探索的旅程，至于如何继续，能获得什么，那就完全取决于你自己。“师父引进门，修行



看个人。”这本书不是畅论学理，而是引导实践。

一个人终其一生的努力，泰半是为了对抗势不可挡，且如影随形的苦厄。相信每个人都努力过，甚至也曾得到过宁静幸福的感觉，只是它们来得快，消逝得也快。德宝法师要大家去追求另一种视野，一个完全不同的世界观。那是一种有趣的看待世界的方式，重要的是它是可以学会的技巧。用一种全新的观点来生活——“你做一个人应该做的事，但是却不让自己受到欲望的迷惑与压迫；你可以想要某些东西，但是却不需追着它跑……”这种修行虽然很难，但是困难总比不可能要好。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”禅修当然难，除了时间、精力的投入，更需要勇气、决心与魄力，何况还要对抗平常你不喜欢或想尽办法逃避的个人特质。

有困难，亦必有坦途，《观呼吸》是一本简明的禅修指导书。没有高悬目标，不要误陷迷障，用正确的态度，从专注于呼吸开始练习；学习明智而审慎地使用身体；在呼吸的观察里，避免昏沉与思考；规划好禅修时机，也要懂得忍耐自律；将麻烦视为机会，培养处理问题的能力；选择一个适合自己禅定的方法来克服分心，作者并且期许大家开发慈心，滋养让人心本有的种子，直到慈的力量绽放为止。

为了让欲一窥禅修之人“扫荡神经网络内的渣滓”，德宝法师告诉我们许多对禅修常见的误解，尤其一般人更有“禅修是圣贤所为，不适合一般人”的误解。其实古有所谓三不朽——“立德、立功、立言”之说，亦可破此误解。“立德”列于首，并非标榜道德自然高超，乃因道德具一般

性与普遍性，官、民亦可修德，贫富皆能行善；而禅修乃众生平等，无分贤愚贵贱，禅修要的是有心人。作者告诉我们禅修不是“离尘绝俗”，纯然天性，直指本心，禅修正是让自己踏实的根本。

品尝字句，如师长之恳切叮咛，如父母之温婉良善，皆似励志金言、慰藉之语。如“我们应该把为我们指出缺点的人，看成为我们挖掘宝藏的人”“别期待速成的幸福，攀登阶梯也需要付出时间、精力与耐心”“不要为你自己设定遥不可及的目标，对你自己温柔一点”“不要逼迫你自己强忍疼痛打坐，只为了对别人说你已经坐了一个小时”，此类温馨之言，俯拾即是，对读者而言平添信心与助力。若因之而体会禅修堂奥，作者之文字用心大矣！

禅修要成功，作者也不忘提醒须先有“不要有所期待”的态度。坚持不达目的，绝不罢休之心态，已远禅修心境；唯去我执，才能自在自由。桃花源之所以复寻未果，乃因好事渔人处处作志，太守又遣人依志而寻，机心强求，终不可得，寓意自明；梁启超先生亦有读书趣味乃在“无所为而为”之态度上。没有目的就是目的，非关偈语，禅修的确需要这般。

案前一书，就如良师在侧，点迷津，引方向，循循善诱，谆谆教诲。它告诉禅修者如何练习对自己百分之百诚实，苦口婆心！唯要人“诚实”真难，好逸恶劳本天性，趋吉避凶亦自然，忠言又常左耳进，右耳出，良药也多人不了口。从练习对自己诚实开始，的确真切！虽不敢断言此书必



能启悟后生，点化顽石，但却处处透着它的谦卑含蓄。它的字句平易贴心，它的提醒温柔敦宽；提供的练习之道，素朴简单；而目标也真切平实——遵守正道而达到快乐。相信依其所示修习正念的技巧，必有助于你增强定力。

爱书人最大的喜悦是巧遇好书，先睹已是快意十足，而读本书却另有一种沉静怡然之自得，如饮佳茗，喉深韵味，久化不去。本人涉猎宗教典籍不多，但印证古人诚意、正心、修身之道，以及定静安虑得的体会，却颇多相互阐发之处，如借此书因缘，使你迈向一个全新的生命体验，那是值得恭喜的。介绍此书，一大乐事，如种绿苗，苍翠已可预见。

(本文作者曾为台湾“法务部”部长)

〔关于作者〕

德宝法师

德宝法师（Henepola Gunaratana，音译为希尼波拉·贾那拉达那），12岁时在斯里兰卡的玛兰德尼雅（Malandeniya）剃度出家，成为佛教僧侣。于1947年20岁时，在康提（Kandy）受具足戒^①。他毕业于科伦坡佛教弘法学院（Buddhist Missionary College）。接着，他到印度旅行五年，为摩诃菩提协会（Mahabodhi Society）进行弘法的工作。之后，他又花了十年在马来西亚弘法，担任佛教协会与马来西亚佛教青年会的宗教顾问。他曾在吉松迪尔学校与寺路女子学校教书，并曾担任吉隆坡佛学院（Buddhist Institute of Kuala Lumpur）院长。

在塞瓦迦佛学会（Sasana Sevaka Society）的邀请下，他于1968年到了美国，担任华盛顿佛寺协会（Buddhist Vihara Society of Washington, D. C.）的主任秘书。1980年，他被任

^① 具足戒，又叫做近圆戒、近具戒、大戒，略称具戒。指比丘、比丘尼所应受持的戒律，因为跟沙弥、沙弥尼（7岁以上、20岁以下出家的男子和女子）所受十戒相比，戒品具足，所以称为“具足戒”。依戒法规定，受持具足戒就可以正式取得比丘、比丘尼的资格。一般来说，比丘戒有250戒，比丘尼戒则有348戒。

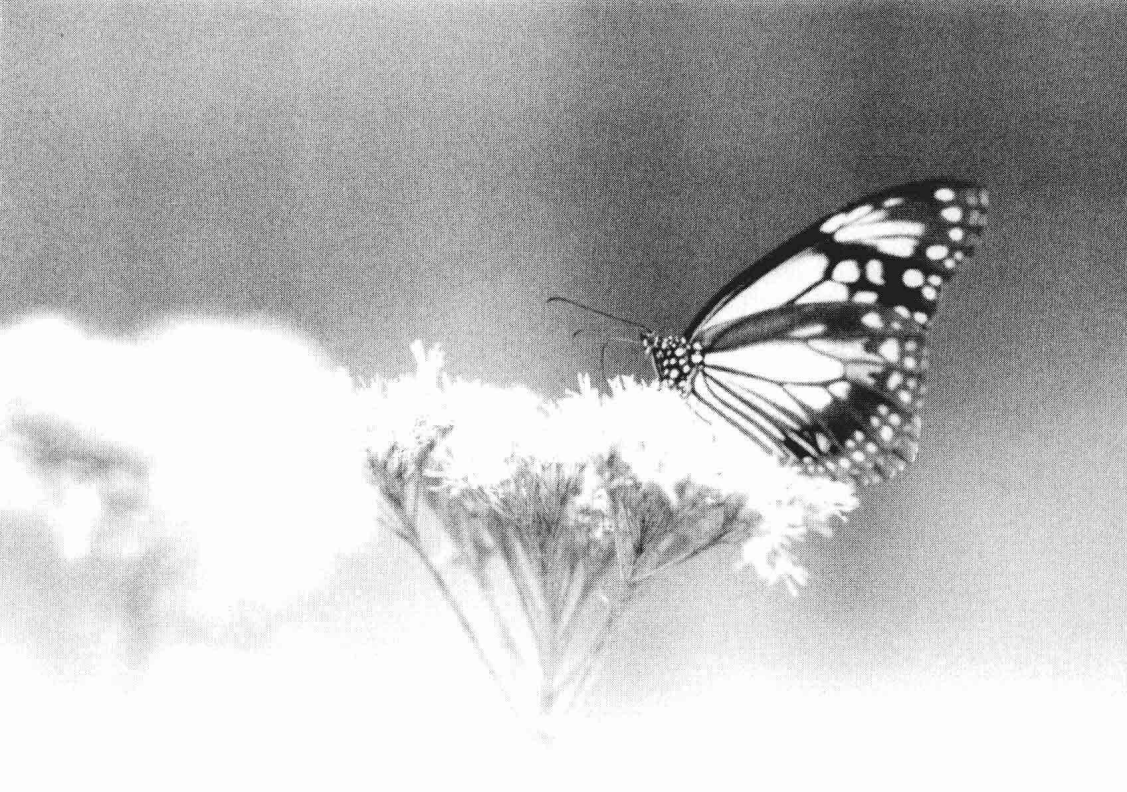


命为该协会的会长。在 1968 到 1988 年任职佛寺协会期间，他除了教导佛法课程之外，还指导禅修闭关，并到世界各地巡回演讲，足迹遍及美国、加拿大、欧洲、澳洲、新西兰、非洲与亚洲等地。此外，从 1973 到 1988 年间，德宝法师曾担任美国大学的佛教弘法师。

他在学术研究上取得了美国大学的哲学博士学位，曾经分别在美国大学、乔治敦大学与马里兰大学教授佛教课程。他的书籍与文章在马来西亚、印度、斯里兰卡与美国等地出版。《观呼吸——平静的第一堂课》一书已经被翻译成好几种语言，并在世界各地相继出版。此书的泰文节译版本，还被选为泰国高中课程的教材。

德宝法师从 1982 年起就担任修行协会（Bhavana Society）的会长，那是一个位于西弗吉尼亚森林里（靠近仙那度河谷）的寺院与闭关中心，由他与马修·弗立克斯坦（Matthew Flickstein）共同创办。德宝法师现居于修行协会，为比丘与比丘尼进行剃度与训练，并指导一般社会大众闭关修行。他也经常巡回世界各地演讲，并且指导闭关禅修。

2000 年，德宝法师获得他的母校维迪雅兰卡拉学院颁赠的终生杰出成就奖。



导 读

内在生命的探索

本书是一本切实可行的禅修指导书，一步一步具体引导你探索内在的生命。

禅修怎么做

坊间已经有许多详细探讨佛教哲学与禅修理论的书籍，如果你有兴趣的话，我鼓励你们去读，其中有许多写得都很棒。这本书则是告诉你“怎么做”。它是为了那些真的想要修禅的人而写的，尤其是为那些现在正要起步的人。在美国只有少数合格的佛教禅师，在此我们想要提供你动身遨游之前所需具备的基本信息。只有那些遵从本书指示的人才能说我们是成功或失败，也只有那些规律与精进的禅修者才有资格评断我们的努力。没有一本书能涵盖禅修者可能会遇到的所有问题，最后你还是需要一位合格的老师。同时，本书提供了一些基本原则，充分了解这些原则，将能帮助你前进一大段路。

禅修有许多种风格，每一个主要的宗教传统都有一些类似禅修的程序。本书专门讨论内观禅修，它是南亚与东南亚佛教教学与修行的主题。vipassanā 是巴利文，意思就是“内观”，这个系统的目标是让修行者洞见事物的本质，清楚了解每一样事物真实的运作方式。

整体而言，佛教完全不同于西方人最熟悉的神学宗教。它直通心灵或圣境的入口，无需神祇或其他“媒介”的帮助。它的精神非常科学，更接近所谓的“心理学”，而非一



般所称的宗教。佛教的修行是持续不断探求实相，深入观察整个认知的过程。它的目的是厘清我们习以为常的虚妄观点，揭发事物的究竟实相。内观禅正是这样一种古老而精致的技巧。

深入内心，探索自己

上座部（Theravāda）佛教^①提供了一个有效的系统，可以帮助我们深入内心，直探意识本身的根源。它同时也提供了一个相当值得参考的仪式系统，修行的方法就包含在里面。这个美好的传统，是在南亚与东南亚高深的传统文化内，历经两千五百年的发展而自然得到的结果。

在本书中，我们将尽一切努力把外饰与本质两者区分开来，只呈现单纯的实相。那些喜欢仪式的读者可以从其他书本中学习上座部的做法，找出丰富的习俗与仪轨，那是一个充满庄严与意义的传统。而讲求实用的读者则仅使用方法本身，随其意愿在理性或感性的背景下使用它们。只有修行才是重点。

内观禅修与其他禅修形式截然不同，需要被充分了解。佛教的禅修主要有两种，它们是不同的心灵技巧或操作模式，有不同的意识特质。在巴利语，即上座部佛教文献的语

^① 上座部佛教，巴利语系的佛教，现在主要分布在斯里兰卡、泰国、缅甸等国。