

In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha

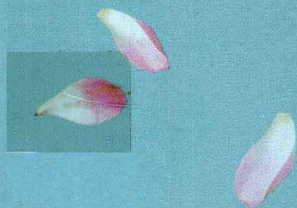
∴ 南传佛教大师禅修三部曲 02 ∴

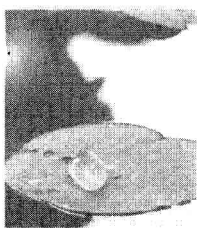
# 禅修心钥

◆ 禅修课之二

(缅甸) 班迪达尊者 / 著  
(Sayadaw U. Pandita)

果儒 / 译





(缅甸)班迪达／著

(Sayadaw U. Pandita)

果儒／译

# 禅修心钥

◆ 禅修课之二



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

## **In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha**

by Sayadaw U. Pandita

Copyright © 1991 Saddharma Foundation

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

Simplified Chinese Edition Copyright © 2013 Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2013 海南出版社有限公司

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：30-2013-015 号

图书在版编目（CIP）数据

禅修心钥 / ( 缅甸 ) 班迪达著 ; 果儒译 . -- 海口 :

海南出版社 , 2013.4

( 禅修课 : 2 )

书名原文 : In this very life:the liberation

teachings of the buddha

ISBN 978-7-5443-4910-9

I . ① 禅… II . ① 班… ② 果… III . ① 禅宗 - 通俗读

物 IV . ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027316 号

---

## **禅修课之二：禅修心钥**

作 者：[ 缅甸 ] 班迪达 (Sayadaw U. Pandita)

译 者：果 儒

策划编辑：柯祥河

责任编辑：任建成

装帧设计：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：2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1 / 16

印 张：16

字 数：180 千

书 号：ISBN 978-7-5443-4910-9

定 价：32.00 元

---

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

## 第一章 基本戒律和禅修指导 ..... 1

戒律并非佛陀传下来的一套规矩，也不限于佛教的教法，事实上，戒来自人类的基本感觉。为了使心达到真正的平静，我们必须要让身体处于平静状态，因此，选择持久又舒服的姿势十分重要。

人类基本的感觉 ..... 2

禅修指导 ..... 4

行禅 ..... 7

五资助 ..... 12

小参 ..... 14

## 第二章 增长五根，悟入实相 ..... 19

在密集禅修时，正确练习能培养强而持久的信根、精进根、定根以及敏锐的念根、愈来愈深的慧根。而最后是获得悟入实相的智慧，让我们从无明中解脱，并远离愚痴所导致的痛苦、无明与不快乐。

一、观察无常 ..... 22

二、以慎重和尊重的态度禅修 ..... 23



三、持续不断地觉知 .....	25
四、选择适合禅修的环境 .....	26
五、运用过去有助于禅修的条件 .....	33
六、培养七觉支 .....	34
七、勇猛精进 .....	36
八、耐心与坚忍 .....	43
九、继续禅修，直到究竟解脱 .....	47

### 第三章 以正念剑，破十魔军 ..... 53

禅修可以看作是善心与不善心之间的战争。处于不善这边的是烦恼的力量，即我们所知的十魔军。为了克服心中黑暗的力量，我们要修习四念处禅修法，它能给我们正念之剑，以及攻击、防御之术。

一、爱欲 .....	55
二、不满 .....	55
三、饥渴 .....	57
四、渴爱 .....	58
五、昏沉睡眠 .....	58
六、怖畏 .....	61
七、疑惑 .....	63
八、傲慢不知恩 .....	73
九、名闻利养与名实不副 .....	77
十、自赞毁他 .....	82

## 目 录

### 第四章 七种觉悟的因素（七觉支） ..... 87

所有觉支都会带来极大的益处，一旦它们获得充分的发展，便能止息轮回之苦。当这些觉支充分发展时，便能引领禅修者证入涅槃。它们仿佛是特效药，让心有足够的力量，禁得起人生的起伏。此外，还有助于身心的康复。

- 一、正念 ..... 89
- 二、择法 ..... 94
- 三、精进 ..... 100
- 四、喜 ..... 125
- 五、轻安 ..... 134
- 六、定 ..... 139
- 七、舍 ..... 145

### 第五章 毗婆舍那禅（观禅） ..... 157

观禅是使心从一个所缘到另一个所缘，专注在一切所缘无常、苦、无我的共相上，它包括能保持专注、安住在涅槃之乐的心。不像修习止禅的目标是轻安与安止，观禅最重要的结果是内观与智慧。

- 软化坚硬的心 ..... 158
- 止息痛苦 ..... 161
- 以五禅支，对治五盖 ..... 172
- 了解世间的本质 ..... 175
- 获得更高的观禅 ..... 182
- 涅槃 ..... 188



第六章 前往涅槃城的马车 ..... 195

你走过的路是笔直的，会引领你到达安全、没有烦恼的皈依处。你会搭乘一辆完全寂静的马车，心精进与身精进是其两轮，惭愧是靠背，正念是环绕马车的装甲，正见是车夫。不论男女，只要拥有这样的马车，只要驾驶得当，都会证得涅槃。

误生天界的比丘 .....	196
舍离的方法 .....	199
安住于修行 .....	200
直达解脱之路 .....	203
十种恶业 .....	203
八正道 .....	206
摧破生死轮回 .....	210
全然寂静的马车 .....	212
马车的两轮：心精进与身精进 .....	215
马车的靠背：惭愧 .....	217
正念是环绕马车的装甲 .....	221
正见是车夫 .....	224
拥有八正道的马车 .....	231

第一章

基本戒律和禅修指导







修习禅定，并非为了获得别人的赞赏，而是为了促进世界和平。我们试着了解佛陀的教法，也接受信赖的老师指导，希望自己也能如佛陀般清净无染。一旦了解这清净原本就在自心中，我们便可鼓励他人，与他人分享法——真理。

佛陀的教法可分成戒、定、慧三部分。首先提到戒，因为它是定、慧的基础，其重要性再怎么强调也不为过，缺少戒便无法进一步修习。对在家人而言，必须受持不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒等五戒。遵守五戒能使人清净，使修行有进步。

## 人类基本的感觉

戒律并非佛陀传下来的一套规矩，也不限于佛教的教法，事实上，戒来自人类的基本感觉。例如，我们有股突发的怒气，很想伤害别人，但如果易位而处，并深思原本想做的事，便会回答：“不！不要这样对待我，那是多么残忍又不合理！”假如我们对要做的事有这种感觉，那么，可以确信这是有害的。如此看来，道德可视为我们与他人相

同感觉的显现。当我们了解被伤害、不受呵护与照顾的感觉，就会避免伤害别人，也会说实话，避免恶口、妄语或毁谤。由于戒除愤怒的言行，不善心就不再生起，或慢慢减弱，并降低出现的频率。当然，愤怒并非我们伤害别人唯一的原因。贪欲也会让人以非法或不道德的方式侵占他人的东西，性欲也会让人去追求别人的伴侣。同样的，如果我们想到这样做会伤害他人，就会避免屈服于淫欲。

即使是微量的酒精，也会让我们变得不敏感，容易被粗重的贪或嗔所支配，有些人为了毒品或酒精辩护，说它们是无害的。相反的，它们非常危险，甚至会使善良的人失智，就如罪犯的帮凶一般，酒精开启了众多问题之门，从语无伦次到爆发狂怒，终至害人害己。每个酗酒者都让人无法预测，因此，戒酒是保护其他戒行的方法。对那些想进一步持戒的人而言，还有在家的八戒与十戒、出家尼众的十戒，以及比丘的二百二十七条戒。

### 持戒有助于禅修

在禅修期间，改变某些行为有助于禅修，例如禁语与禁欲。另外，要吃得清淡，以免昏沉，同时还可减少对食物的欲求。佛陀建议中午以后至隔日清晨禁食，如果很难做到，只能在午后吃一点。这样可多些时间修行，或许还可发现，法的滋味胜过世上一切滋味！

身体洁净有助于发展内观与智慧。你要洗澡、修剪指甲与头发，并规律地排便，这是大家所熟悉的内在清洁。

在外表上，你的服装与寝室应保持整齐清洁，如此，可以让心清明、敏锐。当然，也不能耽溺于洁净，以禅修来说，装饰品、化妆品、香水与花时间美化装饰身体，都是不恰当的。事实上，世上没有任何装饰品胜过清净的行为——持戒，其他事物无法让内观与智慧之花绽放。戒带来一种美，不是涂抹在外表的美，而是发自内心并反映在整个人身上的美，这适于任何人，不论年龄、身份、家境，是四季通用的装饰品。因此，请拥有这项美德。然而，即使净化言行到相当的程度，仍不足以驯服心。我们需要一个方法让心灵成熟，帮助我们了解生命的本质，让心获得更高层次的证悟，这方法即是禅修。

## 禅修指导

佛陀建议，不论是森林里的一棵树下还是其他安静的地方，都适合禅修。禅修者应安静、平静地结跏趺坐，如果盘腿有困难，也可以用其他坐姿，而背部有毛病的人，坐在椅子上也无妨。为了使心达到真正的平静，我们必须要让身体处于平静状态，因此，选择持久又舒服的姿势十分重要。

打坐时背部要挺直，与地面成直角，但不要太僵硬。坐姿挺直的理由是：因为拱起或弯曲背部，会很快感到疼痛，若保持端身正坐，便可精力充沛地禅修。

## 第一章 基本戒律和禅修指导

闭上双眼，把注意力集中在腹部，自然呼吸，不要用力，不急不缓，只是正常呼吸。你会渐渐感觉到吸气与呼气时腹部的起伏。现在要更专注在观察的目标，使心专注在每个过程中，觉知腹部开始膨胀时的所有感觉，并在中间和结束阶段保持专注，然后，觉知腹部收缩时的感觉。

虽然腹部的起伏有开始、中间与结束，这是为了让你了解，觉知要持续且彻底，而非要将整个过程分成三段。你必须仔细观察每个动作，从开始到结束是一个完整的过程。不要盯着感觉看，尤其不要想知道腹部的动作如何开始或结束。

禅修时，重要的是，一方面要精进，同时也要有正确的目标，这样心才会与感觉接触。观察所缘时，在心中默念着腹部的起伏，例如“起、起……伏、伏”。

### 拉回散乱的心

有时心会散乱，你会打妄想，这时，观察你的心，觉知你正在想的事，让自己清楚明白，安静地观察，在心中默念：“想、想”，然后回到腹部的起伏。要将同样的练习运用在其他所缘上，它们在六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）门中的任何一门生起。虽然大家都很精进练习，但没有人能永远专注在腹部的起伏，其他所缘境必然会出现，会渐渐明显。因此，禅修的范围包括我们所有的经验，如色、声、香、味、触、法等所缘境，以及想象的影像或情绪。当任何所缘生起时，要集中注意力观察它，并在心中

温和地“说”出它。

禅坐时，如果有其他所缘影响觉知的心，使注意力离开腹部的起伏，就必须清楚观察它。例如，有大的声音在禅修时响起，在响起时要立即观察它。将观察声音当作是直接的经验，并默念“听、听”；当声音渐渐减弱，不再明显，观察的心就回到腹部的起伏。这是禅坐时要遵守的基本原则。

在心中默念时，无须用复杂的语言，最好用简单的字，对眼睛、耳朵与舌头等根门，只要简单地说：“看、看……听、听……尝、尝。”而身体的感觉，则可用较长的词语，例如温暖、压迫、僵硬或移动等。心法的所缘出现时，是变化万千的，但仍然可以简单区分为几类，例如思考、想象、记忆、计划等。千万要记住，在默念时，目的不在获得词汇的技巧，而是要帮助我们觉知这些经验的特性，而不会深陷在经验里，它可以培养心的力量与专注。禅定时，我们在身上下寻找一种深刻、清明的觉知，这种觉知会让我们了解身心相续的本质。

禅修无须在一小时的禅坐后便结束，而是整天都可以练习。当你起身时，要仔细观察每个动作，从想要睁开眼睛开始，“想要、想要……睁开、睁开”。去观察心中想的，然后去感受睁开眼睛的感觉。继续以敏锐的观察力，观察每一个动作，从每个姿势的转变，直到站起来开始走路为止。一天当中，都要保持觉知，并专注在所有的动作上，例如伸直手臂、弯曲手臂、拿起汤匙、穿上衣服、刷牙、

关门、开门、闭眼、吃东西等。要觉知所有的动作，并在心中默念。

除了熟睡的几小时外，你要在醒着的时刻中保持正念，这不是沉重的工作，只是在坐着、行走时，观察任何所缘的生起。

## 行禅

在禅修期间，通常坐禅与行禅一整天交替进行。一小时是段标准时间，四十五分钟也可以。行禅时，禅修者可选择一条大约二十步长的小路，循着步道慢慢来回行走。在每天的生活中，行禅也很有帮助。禅坐前的一小段时间，例如十分钟，进行正规的行禅，对心的专注很有帮助。此外，行禅所发展的觉知对我们很有帮助，因为身体在一天之中，总是四处活动。

行禅可以发展平衡的觉知，以及持久的专注，在行禅时，可观察到深奥的法，甚至证悟。事实上，不在禅坐前行禅的修行者，就如开部耗尽电池的车一样，很难在坐禅时启动正念的引擎。

行禅由观察走路的每个步骤组成，如果走得相当快，则观察腿部的移动，在心中默念“左、右、左、右”，并觉知整个腿部的感觉。如果走得慢，就要注意每一只脚的抬起、移动与放下，不论任何情况，都要把心放在走路的动



作上。当你走到步道尽头，立定、转身，再度开始时，都要观察有什么动作发生。除非地上有障碍物，否则不要低头看脚，在你专注在觉知感觉时，心中有脚的影像对你并无帮助。你要专注在感觉本身，而这不是视觉的。对许多人来说，当他能单纯地认知诸如光、痛、冷、热等所缘时，这是了不起的发现。

通常我们将行禅分成三个动作：将脚提起、移动、放下。为了保持敏锐的觉知，我们清楚地区分这些动作，开始时，心中默念每个动作，并保持清楚的觉知，直到动作结束。有个重点是，当脚开始向下移动时，要立刻注意放下的动作。

### 发现感觉的新世界

让我们想一下提脚的动作，我们都知道动作的名称，禅修时，重要的是要了解名称背后整个动作的本质。从想要提起脚开始，继续观察提起脚的过程，其中包括许多感觉。我们觉知提起脚的动作，不要过度去感觉，也不要因感觉太弱而失去目标，心准确地对准所缘，有助于平衡精进。当精进已经平衡，而目标也很清楚时，正念就会生起。只有精进、准确与正念都存在时，定才会生起。当然，定是心的集中、专一，它的特性是使心不会散乱。

当我们觉知提起脚的过程，就会看到它好像成排的蚂蚁爬过马路一样，远看似乎是条静止的线；近看时，它开始摇晃；再近一点，则分散成一只只蚂蚁。于是我们知道，

第一章  
基本戒律和禅修指导

原本整条线的概念只是个幻觉，它是由一只只蚂蚁连接而成。如此，从始至终，专注看着提起脚的过程，那么心便会更接近观察的所缘。当心愈接近所缘时，就愈清楚看见抬脚过程的本质。这是人类心智令人惊异的事实，当观智经由观禅而生起，并加深时，存在的实相就会以明确的顺序显现出来，随着观智的发展，禅修者便能知晓这顺序。

禅修者最先体验到的观智，通常是开始了解，而非借由智力或思考，是直觉的，提脚的过程是由不同的心法与色法所组成，同时发生，身体的感觉与觉知的心结合在一起，却又彼此不同。我们会看到一连串内心所生起的念头与身体的感觉，并能了解心法与色法的因果关系。

我们会看到心法如何引起色法，当想要抬脚时，身体移动的感觉便开始了；也会看到色法如何引起心法，当身体感到非常热时，就想走到有遮荫的地方行禅。这种对因果的了解有不同的表现形式，对我们而言，当它生起时，生命会比以前单纯多了，只不过是一连串心法与色法的因果相续。这是传统内观发展中的第二个观智。

随着定的发展，我们可以更深入地看到提脚的过程是无常、无我的，且以难以置信的速度出现，而后消失，这是可以直接看到的。这些色法背后并没有“人”，它们根据因果法则生起又消失。脚的移动就如电影，充满着人与物体，与真实世界无异，但若把电影的速度放慢，就会看到它是由一格格底片的静止画面所组成。



## 透过行禅修习八正道

当禅修者在行禅时保持正念，当心随着动作，以正念观察所发生事物的本质时，佛陀所教导的解脱道，便在当下开启。佛陀所说的八正道指正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。在正念强大时的每一刹那，八正道中的五个要素：正见、正精进、正念、正定、正思维，都会活跃在意识中；由于我们对色法的本质有所了解，正见也会生起。八正道中的五个同时生起时，心便从烦恼中解脱。

当我们用清净心去观察事物的本质时，我们看到现象的生灭，就不会再受愚痴束缚。当我们了解心法与色法如何彼此相关，我们对“法”便不再有错误的观念。由于看到每个所缘境只持续一刹那，我们对“常”就不再有幻想。也因为了解无常及其潜藏的苦，我们就会从“身心非苦”的幻想中解脱。

直接观察“无我”，让我们不再骄傲，并从有个永恒的自我的邪见中解脱出来。在仔细观察提脚的过程时，我们看到身心的苦，因此，不再受贪爱的束缚。有不灭之法之称的三种心的状态（我慢、邪见与贪爱），使我们不断地轮回，轮回是贪爱与苦的循环，是由对真理的无知所造成。专注于行禅能摧毁这“不灭之法”，让我们接近解脱。

当然，以上对行禅的指导，以及对觉知的深度与细节的描述，也适于禅坐时，专注在腹部的起伏及其他所有身