

A Map of the Journey

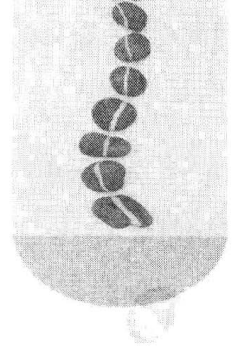
∴南传佛教大师禅修三部曲 01 ∴

禅修指引

◆ 禅修课之一

(缅甸) 焦谛卡禅师 / 著
(Sayadaw U. Jotika)

果儒 / 译



(缅甸) 焦谛卡 / 著
(Sayadaw U. Jotika)
果儒 / 译

禅修指引

◆ 禅修课之一



大千出版社授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2013-014 号

图书在版编目（CIP）数据

禅修指引 / (缅甸) 焦谛卡著 ; 果儒译 . -- 海口 :

海南出版社 , 2013.4

(禅修课 ; 1)

书名原文 : A map of the journey

ISBN 978-7-5443-4911-6

I . ①禅… II . ①焦… ②果… III . ①禅宗 - 通俗读

物 IV . ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 027315 号

禅修课之一：禅修指引

作 者：[缅甸] 焦谛卡 (Sayadaw U. Jotika)

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：19

字 数：200 千

书 号：ISBN 978-7-5443-4911-6

定 价：38.00 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

译者序 /001

前 言 /001

第一章 禅修前的心理准备 /001

禅修仿如耕种土地，深入观察你的心，努力锄草，因为杂草的种子会进入你的心里，它们会生根。如果你让杂草的种子长时间埋在土里，它们的根会变得非常坚固，这时很不容易把它们拔出来；如果在杂草的种子发芽之前，你把它丢弃，这是非常有益的。

第二章 禅修基本技巧与指导 /015

你内心的平静也取决于你所交往的人，如果你与忠实、仁慈、慷慨、有正念和内心平静的人交往，会有助于你的禅修；如果你和没有正念、善变的人交往，和他们谈论事情，或与不友善、易怒、浮躁不安、贪婪、骄傲的人交往，他们对你有负面的影响。在日常生活中，无论发生什么事，都会影响我们的心，影响我们禅修。

第三章 深入内观的方法 /043

要学习基本的禅修技巧并不难，但是，要培养更深的定，你必须有一位好老师，有慈心、知足、沉着、平静、解脱等特质的老师，而且他有空教导你。

第四章 觉知心识和所缘境 /075

你观察所缘境时，有观察的目标和觉知的心。由于有所缘境，所以有觉知的心；由于有觉知的心，所以你能觉知“观察的目标”，你也知道你在“觉知”所缘境。当所缘境出现时，你能够觉知它们的生灭。不要期待接着会发生什么事，只要紧紧跟着所缘境。禅修中最重要的是：紧紧跟着所缘境。

第五章 观察身心现象的原因 /103

当你深入观察身心的生灭过程时，你会发现：它们总是生灭不已，没有固定的实体，身心不断改变，生起又灭去。因为有色法，所以名法生起；色法的生灭过程是因为心的生灭过程，两者互为对方生起的条件。观察名法、色法生起的条件，观察它的生起是因为“因缘”，这是第二观智。

第六章 观察无常、苦、无我 /129

凡是无常者亦苦，凡是无常和苦者亦是无我。因为无法控制它的生灭，所以是苦；当你观察时，因为是无常的所以是苦；因为是无我的，所以是苦。

第七章 观察身心现象的生灭 /153

每次经验，每种感觉，每个念头，每个心识刹那，包括觉知意识，都会消失。因此，在这个阶段，禅修变得非常完整，你看到所缘境的生灭，你观察意识的生灭，你观察正在跟着所缘境的禅修意识，或观察这“观智”，你甚至可以观察“正念”的生灭。

第八章 看到坏灭、危险、过患，心生厌离 /177

你看到所缘境非常快地消失，你观察到觉知意识也非常快地灭去，因为一直看到灭去，你感到这个过程是危险的，在身心的生灭过程中，没有任何益处，它无法使你快乐。看到生灭现象，心生厌离，没有什么让人兴奋的，同样的生灭现象一再发生，没有结束。

第九章 继续禅修，直到解脱 /193

当禅修者心生厌离时，会看起来非常哀伤，和对所有事物不感兴趣，有时不想吃，甚至对食物不感兴趣。一位好的禅师会发现他正在经历“心生厌离”，并且会鼓励和告诫他：“继续禅修，不要沮丧，不要离开，这是你必经的历程。”

第十章 通往涅槃的门户 /207

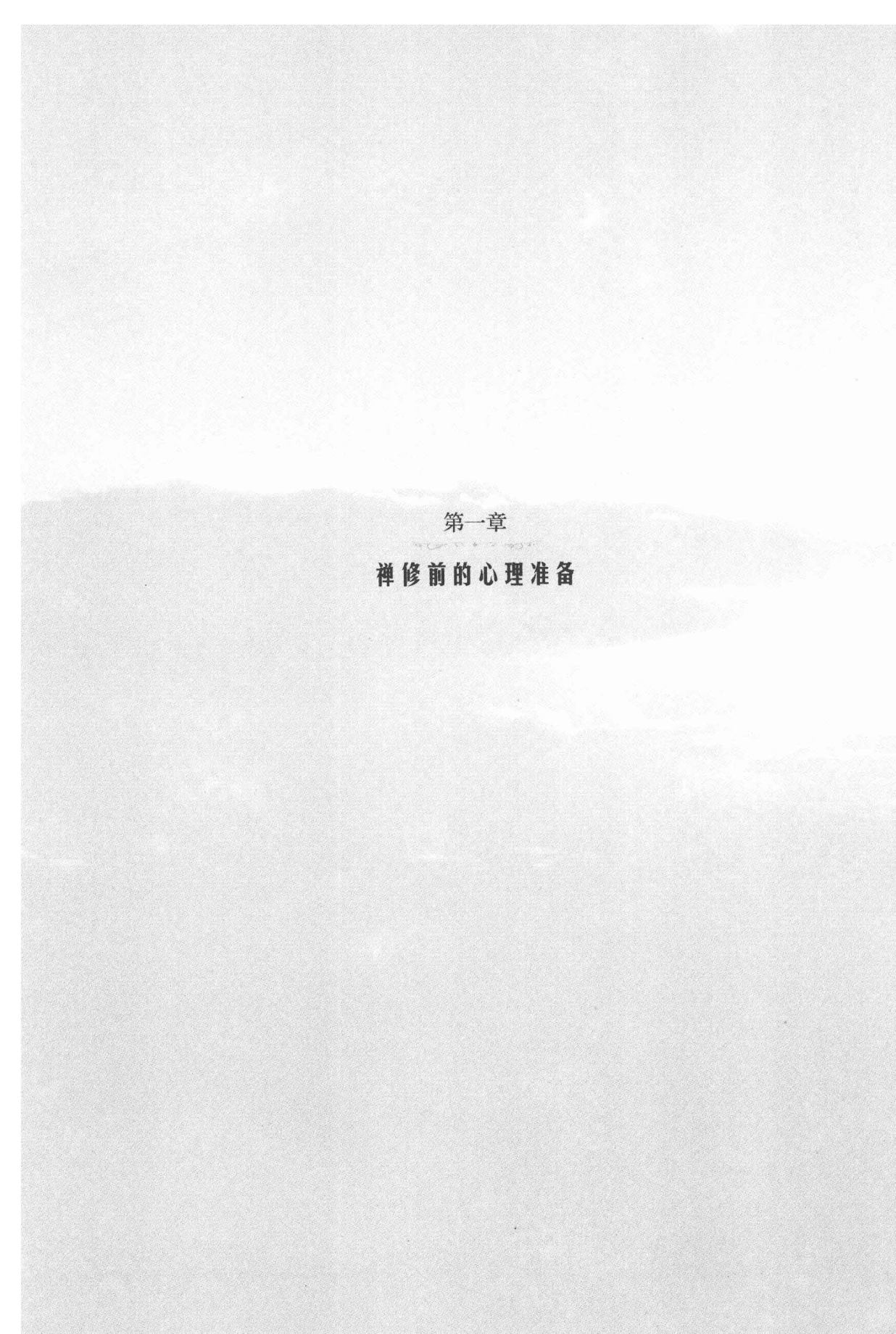
在这个阶段心无恐惧，心非常清净、清明、平衡、平静，不会兴奋，没有喜乐，世人的心境无法与它相比，此时，无须努力，不会紧张、紧绷。一切事物是如此轻柔、温和、轻松，心非常平静，没有执著。

第十一章 有关涅槃及其他 /231

身心生灭现象的结束即是涅槃。涅槃是身心生灭现象的止息，是痛苦烦恼的止息，借着彻底了解这个身体，了解五蕴，彻底了解身心生灭现象，我们可以证入涅槃。

第十二章 最后的想法和为禅修营做准备 /255

禅修营只是整个禅修过程的一部分，在禅修营结束后，你应该继续禅修，直到去世，直到最后一刻，这是我一直在准备的。准备也是我们生命的一部分，我甚至为下辈子做准备，因为我知道它会发生。如果你知道如何做准备，你会非常自信，而且事情很可能按照你事先准备的方式发生。



第一章

禅修前的心理准备

我发现你们大多数是三十、四十和五十来岁。你们的人生经历应该相当丰富，你们有的事业有成，有的则沮丧失望。现在，我想你们已为更好的事情做了准备。事实上，你们一直想让事物更美好，想培养你们内在的品性和修身养性。由于今天是我们禅修的第一天，所以将有个简介。

在禅修前，我们需要先准备。每当我们想要做某事时，我们需事先准备，这非常重要。事先准备是我很久以前学习到的，并用来教我的朋友和学生。如果你们将做某事，而能事先准备，你会发现事情的进展是多么自然和容易。就如农场的主人或园丁，想要种花或种任何庄稼时，首先需要准备土地。如果没有事先准备土地，便去田里播种，某些种子可能生长，但是不会结果，而且很快会枯萎，某些无法生根，因为没有足够的肥料、养分和水。同样的，想要禅修的人必须做相同的事，两者有许多雷同之处。

或许你知道巴利文 *bhāvanā* 的意思，其中一个意思是耕种，*bhāvanā* 字面的意思是使某物增长。*bhāvanā* 的字根 *bhū*，指种植、栽培，亦即耕种。当你要种植某物时，你有种子，而不是谷粒或植物的枝条；如果你没有种子，你不能种任何东西。只有种子是不够的，你还必须准备土地；当你准备土地时，你必须拔草，然后翻土。对于杂草来说，生长是非常自然的。

深入观察你的生活方式，找出生命中的杂草。生命中的杂

草一直存在着，并且根深蒂固，要铲除生命中的杂草，需要一些时间。例如服用麻醉品和酗酒等坏习惯，铲除这些坏习惯是非常重要的。

如果你喜欢做某事，不要有所期待，许多人问我：“要培养定力 (samadhi)，需要坐多久？要证人涅槃，需要禅修多久？”如何能得知需要多久。如果你真的喜欢禅修，禅修时，你心情愉快，这种愉快和喜悦给你许多动力。

请不要有所期待，人们想尽可能付出少，却期望获得多，这不是正确的态度，尤其在禅修时。其他事情亦然，例如亲戚关系，如果你付出少，却希望获得很多，你将一无所获。事实是你得到的正如你付出的那么多，如果你付出得少，你获得的也少；如果你全部付出，你真的得到很多。

当禅修时，深入观察你的心，你为什么禅修？你真的愿意禅修吗？当你做某件事时，你必须牺牲一些事物，在你的生命中，你必须放弃某些东西，例如，为了来这里禅修，你必须放下某些事物。我们的内心有许多美好的特质，如慈心、悲心、正念、平静的心，我们有这些好的种子，我们要让这些种子生长。人性非常复杂，一方面，我们想要享受感官之娱；而另一方面，我们不想要任何东西，我们想要放弃！

我们不再年轻，在我们的生命中，我们做过许多事，我们知道：我们从未找到可以让我们长久满足的东西，无论是财产或娱乐。当我们准备接受时，所需之物是可获得的，问问你自己：“我真的准备接受了吗？”

为了做好心理准备，禅修前，我们需要做几件事。在日常

生活中，许多事让我们分心，为了让我们的心理适于禅修，我们需要做的事情之一是“念死”。生命非常短暂，很快我们将离开人世，很快某些生命将结束。在我们死前，如果能反省：在一生中，我们做了什么？我们所做的真的令人满意吗？

有几次，我濒临死亡，其中一次，我罹患疟疾好几个月，病得非常严重，我住在森林里，无法获得医药。我不能吃，我的身体非常虚弱，我快死了。那时，我的朋友在我旁边，他们说：“他不省人事，已经昏迷了。”我能听到他们说话，但是我无法移动身体。那时，我反省我一生中做了什么，而我并未为我所做的事感到满意。我有学位，有工作，结过婚，做过许多事，从许多方面而言，我是成功的，但是这些成就已经没有任何意义，唯一涌上心头的想法是：真正有意义的是我学会禅修。那时，我用心禅修，我想：如果我死了，也就算了，但是我要具足正念地死，我想在禅修中死去。禅修能让我的内心平静，禅修是可以倚恃的，而其他的事物不在我身边。

禅修前的心理准备是，我们需要思考生命的短暂（死随念），不论我们活多久，即使一百岁也不是非常长。如果我们将我们的寿命与时间长河比较，我们的生命恍如一刹那。去思考生命的短暂，并告诉自己：没有时间可以浪费，时间非常宝贵，而时间即是生命。如果我们问某人：“你想长命百岁吗？”答案是：“当然我想要长寿！”如果你的寿命很长，你想要做什么？对大多数人而言，我们并不知道我们想要做什么，我们只是想要长命百岁，这显示出我们对生命的执著，我们不知道如何充分利用它。

如果我们很有正念地活着，能够充分利用时间，那么我们就能够有所成就。例如，别人要花五年才能完成的事，我们能在一年内完成，如此，我们能使一年等于别人的五年。如果我们能活六十或七十年，而且能充分利用我们的时间，就像是我们活了两三百年一般。我们浪费许多时间，因为我们没有正念。

当我们了解生命是短暂的，时间是宝贵的，如果我们对法有所了解，这是非常珍贵的。不要耽搁，今日事今日毕，因为我们不知道明天我们是否还活着，今天，现在，做应该做的，努力去完成它。

一个认真的禅修者不会拖延耽搁，无论他在何处，或他正在做某事，此时此地即是他禅修之时之地。

另外，我们应该修“佛随念”，忆念佛陀的品德。你越了解佛陀，则你越了解他的品德，了解他的清静、智慧。当我们想起佛陀的特质时，此时我们心中有佛；当我们想到使我们不悦的事物时，我们自然会变得不悦。我们的心愉快与否，取决于它的所缘境，和我们怎样看待所缘境。当我们想到喜欢的人时，我们的慈心会生起，心中有爱。同样的，当我们想到佛陀时，想到他的解脱、智慧，想到他的慈悲、清静，我们的心会有什么反应？与佛陀类似的品德会生起，忆念佛陀的特质（佛随念）非常重要。当我们忆念佛陀时，我们欣赏他的品德，也想要拥有这些品德，我们的心被佛陀的品德所吸引，它成为我们修行的目标。我们想要解脱、平静和智慧，虽然我们无法成为一尊佛，我们可以在某种程度上培养佛陀的品德。当我们把佛陀当做老师时，他的清静、智慧、解脱给我们指出一个方向，

我们将往何处？我们的目标是什么？

“念法”亦然，当我们想到佛陀的教法时，因为你已经禅修一段时间，已经领悟到佛陀的教法，你知道什么是真理，你知道要皈依法。佛陀不要我们盲信盲从，佛陀的教导不是盲目的信仰，它是非常实际的教导，研究佛法和禅修是值得去做的。有时我们犹豫不决：我应该禅修呢？抑或出去办事？如果你知道禅修的价值，你会放下让你分心的事物和娱乐，并且花更多的时间去禅修。

想想禅修的益处吧，当你了解禅修的重要性，你会致力于禅修，你花在禅修的时间越多，你获得越多，全心全意去禅修吧！如果你全心全意去禅修，你会成功；如果你只花一半的心力去禅修，过了一段时间，因为没有明显的进步，你会认为：虽然你已经禅修很久，但是没有成果，你变得沮丧。如果你没有全心全意去禅修，你缺乏使你进步的动力，由于你没有任何进步，你将不再禅修。

禅修的另一个要求是律仪，我知道有些人不喜欢听到这个词，因为他们认为“律仪”与“自由”相反，他们误解了“律仪”的真正意思。如果“自由”指我们可以为所欲为，这不是真正的自由。“自由”真正的意思是：知道什么是有用、有利的、值得的；知道什么是有益的、什么是无益的，并从中选择有益的、善的、对的，并全力以赴去做。

“律仪”有很多意思，其中一个意思是持戒。我们为什么要持戒？对在家居士而言，需遵守五戒或八戒；出家僧侣则须遵守超过 200 条的戒律。当我们试着去遵守戒律时，刚开始，

我们感到窒碍难行，我们觉得没有足够的空间去伸展移动，许多事情不能做。当我们试着训练我们的心时，过了一段时间，我们便习惯持戒了。此时，我们无须试着去持戒，事实上，持戒已经成为我们的本性，我们感到非常自由。

当我们不遵守戒律时，会有什么结果？当我们犯了五戒：杀、盗、邪淫、妄语，或服用麻醉品时，会有什么后果？当一个人不守戒时，他不知自我尊重。在内心深处，我们知道什么是适当的，什么是不适当的。我们经不起诱惑，我们心中有贪欲，我们容易生气，我们喜欢感官之娱。当我们不能自制时，我们会做出不恰当的事，这时，我们不但伤害他人，也伤害自己，因为我们无法伤害他人而不伤害自己，这是不可能的，我是在一些小事里察觉到的。

某日，正在下雨，在我的寺院门口有一张脚垫和一条小狗（对我来言，狗和人一般，有意识而且很敏感）。因为下雨，小狗和我一样想要待在干燥的地方，下雨时，我想要在干燥的地方，因为我不想把身体弄湿。这条小狗跑到我的小茅棚，睡在门垫上，每当我出去时，我不能开门，因为它正睡在那里，有时我非常苦恼。我想：我必须教这条狗不要睡在这里。你知道我做了什么吗？我提了一桶水，打开门，把水倒在狗身上，只是为了教他：如果他来这里，他的身体会变得潮湿。当我正在倒水时，我突然觉察到：“我在做什么？”我发现我有点心痛。我发觉我不是一个有良好同情心的人，我非常残忍。那种感觉对我伤害颇大，成为一个残忍而非有慈悲心的人，是令人痛苦的。当我自我反省时，我意识到我在伤害这只狗，在身体弄湿

时，它并没有受到伤害，而伤害我最深的是：我失去了心中的平静、轻安和自我尊重，这种损害更大。

在许多例子里，我一再观察这种现象。有时，我无意伤害任何人，例如，当有人来时，我发觉我并不友善，我不想花时间在那个人身上，这个人一再来找我，我没有时间给他，因此我没有出去迎接他。当我观照自己的心时，我发现我可以给他一些时间，如果我想要的话，只几分钟，我发觉我非常冷酷，不慈悲，不友善。当我观察到这点时，我发现不理睬人，没有慈悲心和不仁慈是令人痛苦的。每当我们以此方式待人接物时，我们失去自我尊重，这是让人痛苦和有害的。当我们处理事情时，我们应该用同理心去处理，而非冷淡以对。

当我们无法受持五戒时，我们不但伤害他人，也伤害自己，没有人强迫我们受戒，这是自然而然的。

在内心深处，我们知道不受持五戒是不适当的，是有害的。虽然一个人可能无法受持五戒，在他的内心深处，他对那些能受持五戒的人是非常尊敬的，他钦佩赞赏那些慈爱、仁慈和慷慨的人。

当我们失去自尊时，我们感到没有价值。当我们自我评价很低时，会有什么后果？当我们做事时，由于感到没有价值，我们不会全力以赴，我们敷衍了事地去做。那些觉得自己没有价值的人，不会全力以赴，他们觉得：他们假装正在做事，其实不然。自我认同非常重要，例如：觉得心中有爱、自由、平静，有深湛的智慧和理解。尽可能地提高你的自尊，这非常重要。

如何培养你的自尊？你应该做好事，避免做错事。当你有

了自尊时，你也有了自信和自我尊重，因此，当你做善事而避免做坏事时，你会觉得你是个好人。我们必须训练自己，以正确的态度，全心全意地去做有益的事而非无益的事。

此外，还要修习慈心。对任何人、任何动物散发慈心，会滋润你的心灵，带给你许多能量。修习慈心使你认为你是一个心中有爱的人，同时，你值得接受别人的爱。修习慈心和与人为善非常重要，在做人处世中，努力去培养这种品德。

过去已经过去，应该放下（过去心不可得），应该活在当下。我们应该改变自己和不断地自我成长。我们经常害怕改变和成长，由于缺乏信心，我们做事时无法全力以赴。我们应该为自己的生命负责任，无论过去发生什么事，不要责备任何人。

我遇见许多人，他们总是把他们的不幸归罪于他人，他们不去学一些能使他们变得更愉快、平和的事物。尽管心存善念是困难的，仍要试着去想一些有益身心的事物。我们大部分的想法是无益的，例如，贪婪、愤怒、骄傲、嫉妒。在白天，试着去观察你的心念，不要想去控制你的念头。每当你察觉到你正在想无益的人、事、物时，试着从另一个角度来看待它，看看是否你能从中学习，将它变成正面有益的人、事、物。

尽可能具足正念，去想一些正面的事；如果你整天想一些有害身心的念头，然后坐下来禅修，并且期望内心平静愉快，这是不可能的，因为你的心还没有准备好。用正面和有益身心的方式思考，亦即正确地观照和思考，这些是禅修前的准备。

对每一个生命而言，在一生中经历善善恶恶的事物是很自然的，去观察这些事物，然后把它们放下，不要对它们产生执

著。

另一件重要的事是对感官的抑制（收摄根门）。我们看得多，听得多，因此要限制我们的眼根、耳根等根门。在日常生活中，只做必要的事，至于看电视、阅读，试着去限制它；如果我们不限制看电视和阅读的时间，我们会没有时间和体力禅修。要避免浮躁不安，必须收摄眼根、耳根等根门。

过清净的生活非常重要，以适当的方式去观察你的需要。一位禅修的朋友告诉我：在开始禅修前，在他的办公室，他常为个人的需要而使用复印机，在禅修中，他非常清楚他的心态，他发现每当他私自使用复印机时，他有罪恶感，他觉得他好像在偷窃。虽然没有人说什么，复印机是给办公室用的，他不再使用它，其他人用不用复印机并不重要，让他们使用吧！但是你正在禅修，要让你获得平静，获得观智和真正的解脱。

在用餐和穿衣时，在做任何事时，尽可能让你的生活简单。无论你做什么，无论你有什么，这些事物会消耗你的时间和精力，它会使你浮躁不安。在我师父的屋里一无所有，他只有三件袈裟轮流换洗，他的房间没有家具，地板非常干净。如果你住在一个空的房间里，你的心也会变得“空空如也”。当你去超级市场时，你的心会产生什么变化？在一个空的房间里，没有让你分心的事物。如果你想在禅修中有所进展，尽可能过简朴的生活。

禅修仿如耕种土地，深入观察你的心，努力锄草，因为杂草的种子会进入你心里，它们会生根。如果你让杂草的种子长时间埋在土里，它们的根会变得非常坚固，这时很不容易把它