

Beyond Mindfulness in Plain English:  
An Introductory guide to Deeper States of Meditation

∴南传佛教大师禅修三部曲 03 ∴

# 深度禅修

◆ 禅修课之三

(斯里兰卡) 德宝法师 / 著  
(Bhante Henepola Gunaratana)  
聂传炎 张安毅 / 译

(斯里兰卡) 德宝 / 著  
(Bhante Henepola Gunaratana)  
聂传炎 张安毅 / 译

# 深度禅修

◆ 禅修课之三

---

## **Beyond Mindfulness in Plain English: An Introductory guide to Deeper States of Meditation**

by Bhante Henepola Gunaratana

Copyright © 2009 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 © 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: 30-2013-016 号

图书在版编目 ( CIP ) 数据

深度禅修 / ( 斯里 ) 德宝著 ; 聂传炎 , 张安毅译

. -- 海口 : 海南出版社 , 2013.4

( 禅修课 ; 3 )

书名原文 : Beyond mindfulness in plain

English: an introductory guide to deeper states of meditation

ISBN 978-7-5443-4909-3

I . ①深… II . ①德… ②聂… ③张… 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 027338 号

---

## **禅修课之三: 深度禅修**

---

作 者 : [ 斯里兰卡 ] 德宝 (Bhante Henepola Gunaratana)

译 者 : 聂传炎 张安毅

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 : 15.5

字 数 : 150 千

书 号 : ISBN 978-7-5443-4909-3

定 价 : 30.00 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

## 关于作者

德宝法师出生于斯里兰卡，12岁出家，20岁受具足戒。1968年，他受邀前往美国，担任华盛顿佛寺协会的主任秘书，教导佛法课程，指导闭关禅修。

德宝法师撰写了很多著作，包括禅修经典《观呼吸》及其姐妹篇《八正道》。德宝法师定期在修行协会或其他地方，带领众人修习内观、正念、慈心禅、禅定及其他法门。

自1982年起，德宝法师就担任与人合办的修行协会（Bhavana Society）的住持。修行协会是个寺院兼闭关中心，位于美国西弗吉尼亚的森林中。他想要在远离城市的地方，指导禅修法门，以便长期闭关并刻苦修行。他的开示直截了当，同时充满慈悲，其著作和文章都体现出了这个特点。他阐释了佛教修行的圆满途径，对八正道解说得详尽无遗。此外，他也很重视慈心禅的修习，将它视为正定或三摩地的基石。作为导师，他因为在修行中同时强调三摩地和慈心禅而闻名于世。

2000年，德宝法师获得他的母校维迪雅兰卡拉学院颁发的终生杰出成就奖。

## 前 言

20 世纪 70 年代，许多法师将内观禅（毗婆舍那）介绍到西方，后来风靡一时。内观禅包括现代人极为重视的“正念”修习。80 年代，很多修习者都想阅读介绍正念修行的简明入门书籍，但他们读到的大部分书都比较学术化，不太适合一般大众。因此，我写了《观呼吸》（海南出版社，2009 年）一书，介绍正念的修持方法及其根本原则。本书和《观呼吸》一样，语言通俗易懂，便于普通人阅读。

当“正念”（甚至内观）这个词越来越常见，修行方法也大受关注之时，深度禅定（即奢摩他）却罕为人知。事实上，奢摩他被普遍认为是修行者的“奥林匹克竞赛”，只适合那些隐居岩穴或寺院的高僧，而俗务纷扰的凡夫则无法望其项背。

21 世纪的最初十年，人们似乎开始关注定学。这当然是好事，因为它与内观禅修（正念）同等重要，两者互相融通，彼此相得益彰。过去两千年中，这两条修行之法被汇编成典籍，并不断完善，成为两个并行的修行法门。这不无道理，因为两个修行法门都行之有效，而彼此交融并修时效果最佳。事实上，两者是统一的。佛陀在开示中，并没有将奢摩他和毗婆舍那当成不同的修行法门，相反，

他只教导了一条离苦得乐的禅修之道。

本书作为简明易懂的禅修指导，尽量遵循循序渐进的原则，以便向你逐步展开禅修之路。当然，本书也假定你已经阅读过《观呼吸》或类似书籍，并已经开始修习正念，准备好超越正念，进行更深的修行。

需要提到的是，在全书（尤其是详细探讨禅那的章节）中，我引用了许多巴利文佛经，因为巴利文佛经最忠实地记录了佛陀的教导。此外，由于本书不是学术著作，因而没有给予脚注。不过，本书中引用了众多优秀译者的译著，我对此深表感谢。这些译者是菩提比丘、向智长老、髻智比丘、约翰·艾尔兰以及吉尔·弗洛斯达尔。此外，书中也引用到我自己的某些译著，以及觉音尊者所著的《清净道论》（髻智比丘译）的某些经文。

最后要提到的是，在从事任何研究时，我们都需要理解其基本术语的涵义。本书末尾对大量佛教词汇做了详细解释，阅读时请留意这些词汇。事实上，仅仅浏览这些词汇就能使你极好地了解本书的内容。

我万分感谢约翰·佩迪科德，他为本书付出了大量时间和耐心。正如《观呼吸》一样，如果没有他大量的辛勤工作，本书将无法完成。

我也要感谢智慧出版社的乔希·巴托克，他为本书提出了许多宝贵建议。另外感谢的是巴利·波伊斯、布兰达·罗森、弗兰·沃罗佩扎、罗睺罗尊者、佛行尊者和梭巴纳比丘尼。

德宝法师



# 生命书坊

生命是永不停止的学习、体验和关爱，书籍是思想文化的结晶，出版是架起生命与书籍的桥梁。让一切生命皆有提升的可能，让每一本书都和生命有关；阅读是生命的需要，也是生命的体验，生命因阅读而宁静，生命因阅读而精彩；生命阅读是提升人生境界、个人修养与品行的阅读，我们出版生命阅读丛书，是邀请读者：阅读生命，安顿心灵，和谐社会，关怀人文；我们的出版理念是从传统文化提炼挽救现代人心的药方，致力于中国人的精神建设和心灵成长，回归自然、健康、富足、幸福的高品质生活。

## 书坊愿景：

阅读生命 安顿心灵

## 出版宗旨：

营造人文气氛 整合生命体验  
引领心灵成长 回归生命故乡



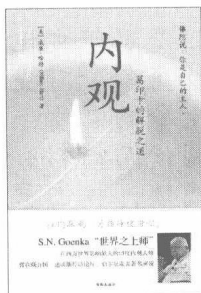
## “生命阅读”丛书

生命，因阅读而宁静、充实、精彩

生命阅读，可以拓宽生命，提升境界；可以使身心愉悦，思想驰骋。

# 海南出版社佛禅书目

## 1、南传佛教



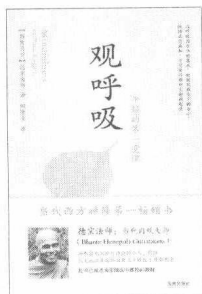
### 内观：葛印卡的解脱之道

(美国) 威廉·哈特 著

定价：25.00元

往内观察身心实相 安详面对生命起伏

本书是葛印卡老师的内观教导精髓，也是了解和学习佛陀教导的内观方法的最佳入门作品。

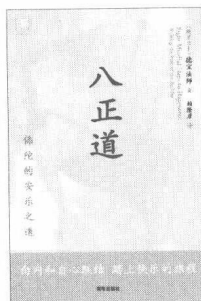


### 观呼吸：平静的第一堂课

(斯里兰卡) 德宝法师 著

定价：25.00元

本书引导读者以呼吸为专注的焦点，观看一切身体经验、感受与思想的变化，进而观察他所认知的整个世界，以便迅速集中注意力，调整心境，消除负面情绪，化解精神障碍，过上快乐的生活。

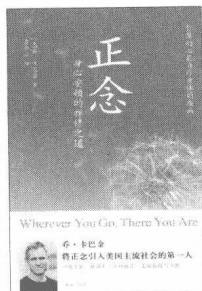


### 八正道：快乐的第一堂课

(斯里兰卡) 德宝法师 著

定价：25.00元

本书不仅告诉你快乐的内在生活是什么，更重要的是告诉你如何在环境维护、人际交往、职业选择、呼吸练习中运用八正道获得快乐的方法。



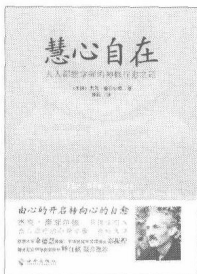
### 正念：身心安顿的禅修之道

(美国) 乔·卡巴金 著

定价：25.00元

本书介绍如何在日常生活中运用正念，作为自我疗愈的方法和原则，深入浅出，真挚感人。本书不仅说明唯有正念方能活在当下，并进一步廓清正念的含意，而且陈述严谨密集的正规坐禅及行禅，以及较为随意的日常正念。



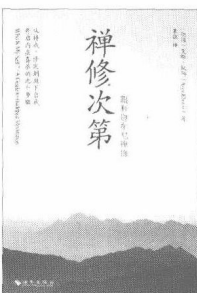


### 慧心自在：泰国高僧阿姜查的禅疗之道

(美国)杰克·康菲尔德 著

定价：38.00元

本书将禅修思想与现代心理学结合，并将灵性修行落实于日常生活中，且从心智的专注力和观照力转到心灵的情感疗愈。一开始就先从神圣性与慈悲谈起，勾勒一种对心理学与人类生活的积极且正面的态度。



### 禅修次第：跟释迦牟尼禅修

(德国)艾雅·凯玛(Ayya Khema) 著

果儒 译

定价：30.00元

本书根据艾雅·凯玛1994年五六月在美国加州为期三周的禅修营讲座整理而成。拥有深厚实修经验的艾雅·凯玛，透过现代语言解说，讲解了两千多年前佛陀如何亲自指导布吒婆楼修行，并说明心识的各种境界。



### 禅修课之一：禅修指引

(缅甸)焦谛卡禅师 著

定价：38.00元

一趟深入内观、增长智慧的禅修之旅  
经验的直接流露，深邃的生命体验

焦谛卡禅师从培养内观智慧的经验着手，以简单直接的语言从禅修前的准备、禅修的基础和技巧，到最后证得涅槃的整个过程作了精辟的开示，仿佛为修行者提供了一幅简单明了的禅修地图。



### 禅修课之二：禅修心切

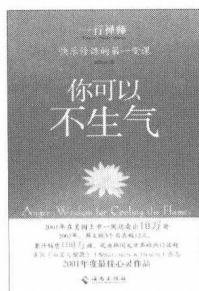
(缅甸)班迪达尊者 著

定价：32.00元

就在今生：佛陀的解脱之道  
提升心的品质，维持心的平衡，战胜心中的黑暗

本书是蜚声国际的班迪达尊者依循佛陀的教义、缅甸上座部佛教马哈希尊者的传统，将纯正的毗婆舍那（内观）实修操作技巧，正确且精确地介绍、奉献给热爱禅修的人。本书英文版已被译成十一种语言，深受全球修行者的喜爱。

## 2、一行禅师经典作品



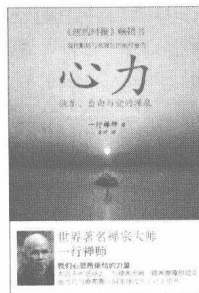
### 你可以不生气

一行禅师 著

定价：28.00元

本书是一行禅师献给当今人类的重要著作。在书中，一行禅师提醒我们，把生气当做自己的孩子，好好地拥抱、照顾，受伤的孩子很快就可以康复。

本书以许多实际的例子，告诉我们如何学习谛听、深观，并透过正念转化我们生气的习气，还能更有智慧地对待别人，面对人生的挫折与痛苦。

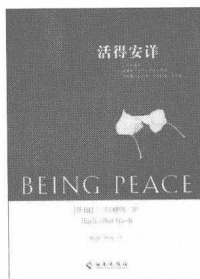


### 心力

一行禅师 著

定价：30.00元

一行禅师从最常见的职场和家庭生活入手，探讨了我们的内心力量的强大作用。他在书中详细讲解了来自内心的信念力、精进力、正念力、专注力和观照力等五大力量。只要培养和运用这些力量，就会使我们摆脱沉迷、恐惧、绝望、歧视、愤怒和无知的侵扰，获得当下自由、安详、快乐。

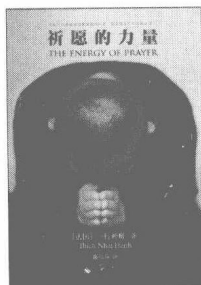


### 活得安详

一行禅师 著

定价：24.00元

一行禅师把修行从禅堂带到日常生活中来，练习在日常生活中洞察自己的思想和感受，使自己变得安宁快乐。

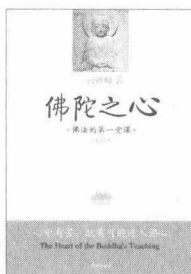


### 祈愿的力量

一行禅师 著

定价：22.00元

祈愿就像呼吸和行走一样自然，甚至还更简单。祈愿不单是我们所做的，也是我们本身。祈愿就是与心灵沟通与联结，同时回归自心的怀抱。

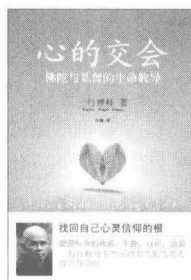


### 佛陀之心：佛法的第一堂课

一行禅师 著

定价：32.00元

一行禅师以自身的禅修体悟以及深入浅出的笔法，将佛法浓缩成一篇篇贴近生活的禅修指导，对佛教的基本教义做了最生活化的阐释。当你拿起本书跟着做时，就像有一位老师在一旁谆谆善诱，亦步亦趋地指点你，让你每一步都能舒适安稳。



### 心的交会：佛陀与基督的生命教导

一行禅师 著

定价：28.00元

本书作者从两大宗教义理中，取出一组一组的相关宗教概念，并排铺陈它们的相应性，例如念力与圣灵、观照食物与领受圣餐、僧伽与修院、禅修与祷告、涅与天国、共生与三位一体等等，尝试析解东西两大宗教所蕴涵的相同性，进而说明两大宗教信仰实践与终极关怀是一致的。

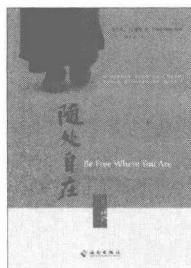


### 我们的世界

一行禅师 著

定价：26.00元

如果将人类从地球抽离会有什么后果？大自然需要多久才能消除人类留下的深刻印迹，恢复被破坏前的样貌，填补人类的生态位置，清理人类留下的毒素，以及抚平人类造成的伤痕？一行禅师给了我们有力的提醒，能够生存，这本身就是一项恩赐和荣耀。



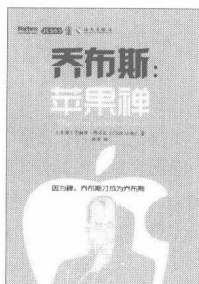
### 随处自在

一行禅师 著

定价：20.00元

本书是一行禅师特别为美国监狱的受刑人开示的智慧语录。禅师的智慧像喜马拉雅山一样，从不同的角度切入，每个人都会看到不同的景观。这本书很小，但启示很大。

### 3、日本禅

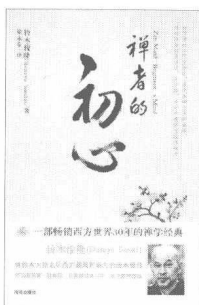


#### 乔布斯：苹果禅

(美国)卡勒布·梅尔比 著

定价：38.00元

本书详尽讲述了史蒂夫·乔布斯和他的禅修导师乙川千野弘文之间的故事。本书用漫画的形式展现了这两个伟大头脑之间的互动，书中大量素材来自弘文的弟子们以及与乔布斯一起坐禅的禅修者，那些认识乔布斯与弘文并且参与了他们互动的人提供了最有用的资料。

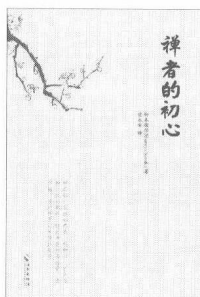


#### 禅者的初心：影响乔布斯心灵的禅学经典

(日本)铃木俊隆(Shunryu Suzuki) 著

定价：25.00元

畅销西方三十余年而不衰的禅宗入门书。本书用最简单的语言，从日常生活的情境切入的，阐明如何在修行生活和日常生活中保持初心。本书还指出何谓禅生活，禅修是以何种态度和了解为前提的，并且鼓励读者去实现自己的真实本性（自己的禅心）。

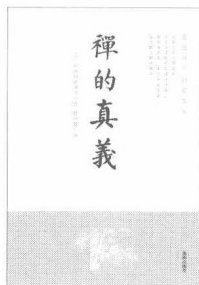


#### 禅者的初心（精装版）

(日本)铃木俊隆(Shunryu Suzuki) 著

定价：48.00元

禅修的心应该始终是一颗初心，不受各种习性的羁绊，随时准备好去接受、去怀疑，并对所有的可能性敞开，只有这样才能如实看待万物的本然面貌，在一闪念中证悟到万物的原初本性。铃木俊隆禅师用最简单的语言，从日常生活的情境切入，说明如何在生活中保持初心，实现自己的禅心。

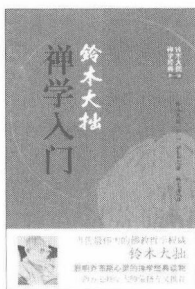


#### 禅的真义

(日本)铃木俊隆(Shunryu Suzuki) 著

定价：24.00元

本书是《禅者的初心》的姊妹篇，根据铃木禅师晚年最后三年间的三十五篇开示讲稿编辑而成。铃木俊隆禅师以每天寻常生活的语调、幽默感，生动活泼地陈述“禅”的真义。



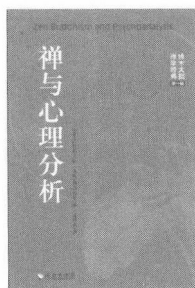
### 铃木大拙禅学入门

(日本) 铃木大拙 (D.T.Suzuki) 著

定价: 32.00元

当代最伟大的佛教哲学权威铃木大拙 / 影响乔布斯  
心灵的禅学经典读物 / 西方心理学大师荣格专文推荐

铃木大拙用最浅显的话语将深邃精练的禅讲得活泼生动，对于没有任何基础，并想了解禅和窥探禅的奥妙的人，《禅学入门》无疑是最值得一读的首选作品。



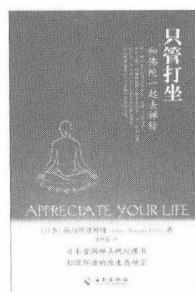
### 禅与心理分析

(日本) 铃木大拙 (D.T.Suzuki) 著

定价: 38.00元

开启东西方心灵世界的深度对话  
一部融合禅学与心理学的经典名著

禅与心理分析都是探索心灵奥秘的道路，最终都是为了消除烦恼与压抑，解脱束缚。



### 只管打坐：日本正宗原生态禅宗修行

(日本) 前角博雄禅师 著

定价: 28.00元

本书是前角博雄禅师以日本曹洞禅正规教学为中心的完整教材，也是他的禅法教学的第一部重大结集。本书阐述禅修，论及坐禅、公案参究、如何明白自己的生命以及根本的生死问题。



### 我的禅修生活：当代日本临济宗云水僧实录

(日本) 佐藤义英 著 / 绘

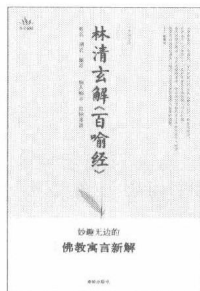
定价: 25.00元

96幅飘逸的漫画 禅堂生活实际体验

本书以日记方式书画而成，一经出版就引起日本禅学家的重视，被译成多国文字出版。

## 4、北传佛教

### 林清玄禅论集

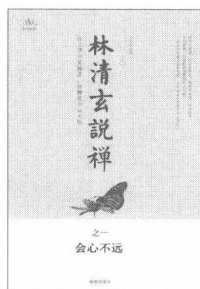


#### 林清玄解百喻经

林清玄 著  
定价：28.00元

妙趣无边的佛教寓言新解

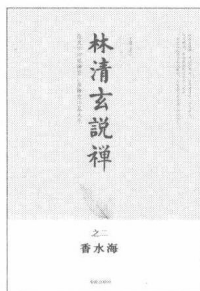
本书从《百喻经》的98则寓言中选出68篇，为原典做了全新的标点和白话翻译，加上平易而深刻的诠释，生动又有趣的插画，展书读来必感妙趣无边。



#### 林清玄说禅之一：会心不远

林清玄 著  
定价：24.00元

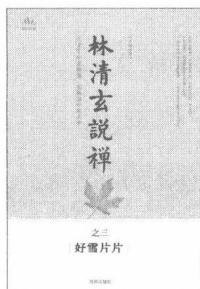
会心便是契会于心，是将执著的分别之情超越，融会入一乘的心地，在无言之中冥合真谛。会心无所不在，无处不在。我们在父母温暖的怀抱、情人的深情之眼、苦难者虔诚的仰望中都可体验会心，甚至一朵花的温柔之开放、凄凉之凋零都会有会心在焉。



#### 林清玄说禅之二：香水海

林清玄 著  
定价：24.00元

一个人走向菩提道，正像从贪嗔痴慢疑的咸水中，游向具有澄净、清冷、甘美、轻软、润泽、安和、除饥渴、长养善根八种功德的香水大海，这些文章是希望让人认识那个香水海，不只在须弥山，也在人的自身。



#### 林清玄说禅之三：好雪片片

林清玄 著  
定价：24.00元

对于为生活奔驰的现代人，生命需要“暂停”，每天只要三五分钟的“暂停”、“歇”、“空明”，就会使心胸旷达，正如一株草每天有三五滴露水就可以开出青翠的颜色，在风雨中挺立了。《好雪片片》正是为了渴望“暂停”的人而写的。

## 5、藏传佛教



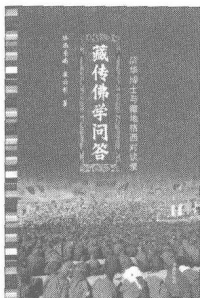
### 次第花开：藏地高僧的佛学心灵美文

希阿荣博堪布 著

定价：28.00元

今生最美的际遇 重塑心灵的力量

《次第花开》是希阿荣博堪布近两年来所写的心灵随笔集。这些随笔以现代人的思维和表达方式，为我们娓娓道来心灵世界应有的美好境界。



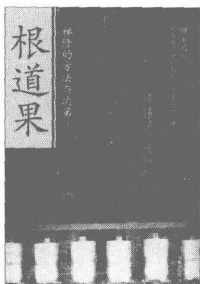
### 藏传佛学问答：在对话答辩中学习佛法

格西素南 裴云彰 著

定价：25.00元

今生最美的际遇 重塑心灵的力量

本书针对现代人的知识结构和思维模式，把过去诸佛菩萨、高僧大德的观点以对话答辩的方式写出来。本书就是为那些徘徊在佛教门外的人写的，目的是引导他们从正确的门进入佛教，获得真实的利益。

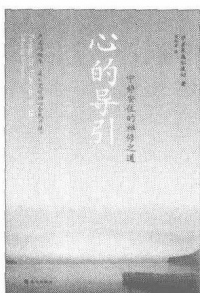


### 根道果：世界上最快乐的人

(尼泊尔) 咏给·明就仁波切 著

定价：30.00元

在书中，幽默的明就仁波切将禅修的初始与进程状态，用自己切身的经验描述与读者分享。即使是从未接触过佛法相关书籍的读者，也能深切领会这位世界上最快乐的人所要传达给社会大众的快乐之根本之道。



### 心的导引：宁静安住的禅修之道

(美国) 萨姜米庞仁波切 著

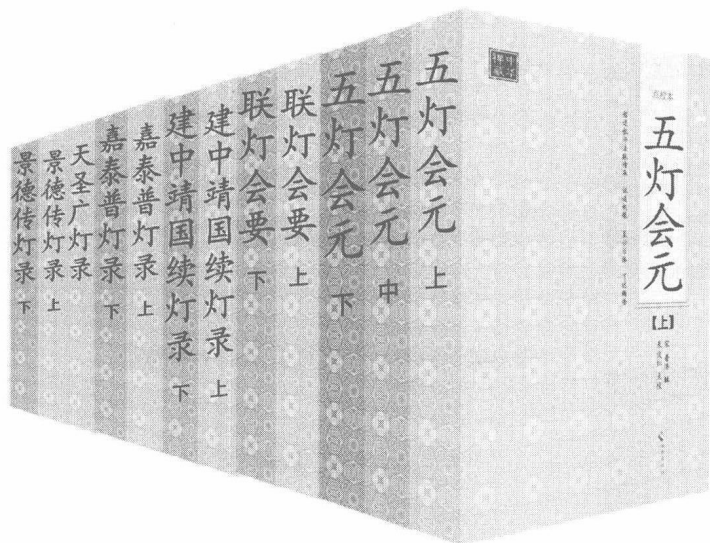
定价：25元

调伏自己的心 与心结为盟友

萨姜米庞仁波切是藏传佛教的修行者，而且还是位骑艺精湛的马术家，在书中他以如何驯服野马巧妙地比喻整个调心的过程。他慷慨地与读者分享在禅修过程中可能会遭遇到的各种障碍，并详述历来禅修者所提出的各种传统对治障碍之道。

# 中华禅藏

绍述祖师 法脉传承 证道机缘 直示当体 了达顿悟



自达磨东渡，禅宗一脉得以在中华流行，滥觞于六祖慧能。禅宗渐次与中华文化相融合，演变成为中华特有的一种文化现象。而作为记录宗门师承、传道的灯录作品，不单单是宗门修行者所必读，也可使语言学、民俗学研究者，从中了解到方言、风俗之流变。

灯录萌芽于南北朝，至宋代达到顶峰。此次点校的《景德传灯录》《建中靖国续灯录》《天圣广灯录》《嘉泰普灯录》《联灯会要》《五灯会元》便是宋代灯录作品的代表。

禅宗灯录是一种特殊的文体，它记录着古来高僧大德们的悟道机缘。从它第一次出现，至今已一千多年了。

---

## 与生命相约

如果您阅读过书坊里的书，有些心得和感受；如果您希望师父们再继续指点迷津；如果您遇到好书或好的作者，请第一时间和我联系。我期待您与生命相约，共同创造美好的心世界。

咨询电话：010-84965910 转82

电子信箱：eric998@126.com

新浪网微博：生命书香 <http://weibo.com/u/3088715783>

百道网书坊专栏：[www.bookdao.com/person/31438](http://www.bookdao.com/person/31438)

联系人：柯祥河



# 目 录

关于作者.....	1
前言.....	1
第一章 禅定.....	1
禅定训练我们观照内心，并洞察我们做出判断和简单反应的瞬间。这样，我们就能决定自身在多大程度上接受这种瞬时性反应。通过禅定，你完全可以控制这个过程。	
第二章 禅定与禅那 .....	11
禅那是深入禅定后产生的心灵境界，它们超言绝相，不同于凡夫的心灵。禅那之味，犹如解脱之乐，使我们脱离心灵和情感痛苦的折磨，获得自由。	
第三章 修禅那的准备 .....	25
如果心灵缺乏祥和，我们就无法修入禅那；而缺乏平静而安定的生活，我们就无法拥有祥和之心。	