

禅定的心，
是苦痛绝望的指引、快乐人生的锁钥。

咏给·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoché) / 著
艾瑞克·史旺森 (Eric Swanson) / 执笔 江翰安 德噶翻译小组 / 译

禅修的方法与次第

根道果

海南出版社

根道果

禅修的方法与次第

咏给·明就仁波切 著

海南出版社

The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness

Copyright © 2007 by Yongey Mingyur Rinpoche

This translation published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited
Simplified Chinese Edition Copyright © 2010 Hainan Publishing House

中文简体字版权 © 2010 海南出版社

本书由 Andrew Nurnberg Associates International Limited 安排, Harmony Books 授权出版

本书中文译稿由大雁文化事业股份有限公司橡实文化事业部授权使用

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2009-114 号

图书在版编目(CIP)数据

根道果/(尼泊尔)明就仁波切著;江翰雯等译.

—海口:海南出版社,2010.5

ISBN 978-7-80700-173-7

I. ①根… II. ①明…②江… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 041400 号

根道果

作 者: [尼泊尔] 咏给·明就仁波切(Yongey Mingyur Rinpoche)

译 者: 江翰雯等

责任编辑: 任建成 柯祥河

特约编辑: 段中华

装帧设计: 第三工作室·黎花莉

责任印制: 杨 程

印刷装订: 北京合众伟业印刷有限公司

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: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 250 千

书 号: ISBN 978-7-80700-173-7

定 价: 30.00 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

中文版序

做自心的主人

文/海涛法师（生命电视台台长）

能为心师，则得安乐。

在《宝云经》里，除盖障菩萨问佛陀：如何才能得到真正的自在、快乐？佛陀并没有直接回答方法如何，倒是要菩萨先去思考心的状态、作用与功能。

对于心的状态，凡夫的我们是再熟悉不过了。今天喜欢着某人，改天也许就不喜欢了；过去肯花时间等候的甜甜圈，没有新鲜感后就不再愿意排队；明明现在感到新奇、有趣的事，过没多久就又觉得了无新意、枯燥乏味。面对随时都可能改变的人心和事物，我们却常在当下坚持要强做主宰。如此的心，使得我们的认识错谬、颠倒。不仅如此，心念的活动就像下雨一样，一滴接着一滴，没有间断，光是观察这些念头就十分累人，何况是在生活上去跟着它跑、跟着它转呢？

不受控制的心，其造作的结果使我们产生负面的心态，进而制造许多不善的业，让我们的来世沦落到恶劣的环境。那样的处境没有多少思考的空间，只会使得修行更加困难。狂放不羁、随时跟着环境而转的心，对我们实在没有任何好处。有些人执著于外在物欲的追求，却失去了心的自由和安宁，实在是非常不值得的事！如果能善加控制自己的心念，这颗听话的“好”心就可以帮我们很多忙，让我们即使生活困顿，仍然能拥有自在的心情，享受人生中的闲情逸致。唯有停止制造心灵垃

圾，才能避免一大堆麻烦，带给我们真正的喜悦！要获得安乐，就必须从心出发。

佛陀“不随于心，能为心师”的教导，传承千百年至今，一直是修行者努力修学的准则。在当代能够统御心，而有所成就的法师里，咏给·明就仁波切即是其中的代表人物之一。仁波切不仅是一位心师——心灵导师，在本书里也告诉我们如何训练自己成为“心师”——心的主人。

作者依据传统根、道、果的修行次第来编排此书。“根”篇，从认识“心”开始，提供了一些欧美心智科学研究的成果，帮助我们从不同于传统佛法的角度，来深入认识心的作用。由于仁波切是实修出身，因此在叙述抽象概念和理论之余，也让我们练习观察心是如何自然单纯地呈现其本来面目。这是空性的体验，是大手印（Mahamudra）^①教法的特色。

佛法修行的核心，的确是心。了解这一点，才算是踏入修行的开始——“道”，即本书的第二部。心，是我们修行路上的重要伴侣，如何使心一路上安稳且忠诚地陪伴我们，必须花时间训练、锻炼心。而锻炼心的方法，唯有禅修。禅修有许多种方式，书中也枚举了一些方法，从中不难看出仁波切要学习者多去体会修止的心法，掌握禅修的要诀。

修心之目的，最主要还是在于彻底转化我们的心念、思想，进而以慈、悲来保护自己，善待众生。因此，作者也提到慈心与悲心的培养是禅修的重点。若能以一颗调伏、温驯的心为基础，运用它来生起其他德行就容易多了。慈悲是修行者最大的财富，心存慈悲者比缺少慈悲者的心更柔和、更懂得付出与宽容。

最后的成“果”，则说明一切正确无误的努力，只会导致一个目标——究竟的喜乐。平静才是真正的快乐，这是透过见到实相与根除烦恼

^① 梵文，也译为“大印”。

所获得。不管结果如何，所花费的时间、心力，都会带给我们极大的利益，这是一项非常值得投资的菩萨事业。

咏给·明就仁波切相貌庄严，而且年轻有活力，弘法更是辩才无碍。此书行文轻松活泼，所述故事生动幽默，更重要的是，处处有着仁波切充满智慧的慈悲话语，慈心与悲心正是成就者外在的显露。仁波切实为幽默智慧的转世大成就者，由衷祝福咏给·明就仁波切的弘法事业顺利！也祝愿所有众生，于心得自在，于法得自在！

目 录

中文版序	(1)
------------	-----

第一部 根——理论基础

第一章 旅程的起点	(3)
心的交会	(6)
传承的重要性	(7)
会见我心	(12)
来自西方的亮光	(15)
第二章 内在的交响乐	(19)
脑内到底是怎么一回事?	(22)
三脑一体	(26)
不见踪影的总指挥	(31)
正念	(33)
第三章 超越心，超越脑	(37)
本然心	(38)
本然的寂静	(40)
深入了解你的本然心	(43)
心？生物现象？或两者兼备?	(44)
做你自己	(46)
第四章 空性	(51)
胜义谛与世俗谛	(54)

	空性的禅修练习	(58)
	从物理学的角度看经验	(60)
	可能性所带来的自由	(65)
第五章	感知的相对性	(69)
	互为缘起	(69)
	从神经科学看主体和客体	(73)
	不确定性原理的恩赐	(76)
	以认知心理学的观点看事件的来龙去脉	(78)
	时间的蛮横	(79)
	无常	(84)
第六章	天赋明性	(87)
	本具的觉性	(87)
	照亮黑暗	(91)
	显相与幻相	(93)
	明空一体	(95)
第七章	悲心	(99)
	关于悲心的生物学说	(100)
	“认同”彼此的“不同”	(101)
第八章	我们为何不快乐？	(105)
	情绪化的身体	(107)
	性格特质与暂时的情绪状态	(108)
	制约因素	(110)
	烦恼	(111)
	烦恼或契机？	(118)

第二部 道——修持方法

第九章 找到平衡点	(123)
智慧与方便	(124)
身体的姿势	(126)
心的体态	(130)
第十章 单纯地安住	(131)
无所缘的禅修	(132)
第十一章 安住在对境上	(137)
感知对境之门	(137)
有所缘的禅修	(139)
其他有用的助缘	(150)
第十二章 善用念头和情绪	(153)
善用你的念头	(156)
不愉快的念头	(162)
善用你的情绪	(163)
第十三章 慈悲	(167)
慈心与悲心的意义	(168)
循序渐进慢慢来	(170)
第一阶段	(172)
第二阶段	(181)
第三阶段	(183)
第十四章 修持的方法、时间与地点	(187)
选择最适合自己的方式	(187)
时间短，次数多	(189)

非正式禅修	(194)
随时，随地	(197)
结论	(198)

第三部 果——成果

第十五章 问题与可能性	(203)
禅修的次第	(206)
体验并非开悟	(211)
第十六章 内部作业	(215)
只求生存或更求发展	(216)
指挥脑	(217)
悲心之果	(222)
第十七章 快乐的生物学	(227)
接受自己的潜能	(227)
快乐的心，健康的身体	(230)
关于喜乐的生物学说	(233)
认证空性的利益	(234)
第十八章 向前迈进	(239)
寻找上师	(241)
选择快乐	(242)

第一部
根
——
理论基础

一切有情众生，包含我们自己在内，已经具有证悟的根本因。

——冈波巴大师，《解脱庄严宝鬘》

第一章 旅程的起点

如果有任何能够因应现代科学需求的宗教，那可能就是佛教了。

——阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）

如果你是受过训练的佛教徒，那么，你就不会把佛教当作一种宗教，而会把它当作一门科学，一种透过技巧探索自身经验的方法。这些技巧让你能以非批判性的方式检视自己的行为 and 反应，而这些见解能让你逐渐认清：“哦，原来我的心就是这样运作的！我必须这样做才能体验到快乐，不要那么做才能避免痛苦的产生。”

基本上，佛法是非常实用的。佛法告诉我们要从事能够助长平静、快乐和自信的事，并避免会引发焦虑、绝望和恐惧的行为。佛法修持的重点，并不在于刻意改变想法或行为，以使自己成为更好的人，而是要认识到，无论你怎么看待影响自己生命的那些遭遇，你本身就是良善、完整，且圆满具足的。佛法修持是去认出自心原本具有的潜能，换句话说，佛教注重的并不是让自己变得更好，而是认识到此时此刻的你，就如你自己一直深切期望的，是完整、良善，且本质上是完好健全的。

你不相信，是吧？

其实，有很长一段时间我也不相信。

首先，我想坦白告诉大家一件事。打从童年开始，恐惧感和焦虑感就不断困扰着我。每当身处陌生人群之中，我就会心跳加速，冷汗直流。这种状况发生在一位转世喇嘛身上似乎很奇怪，因为转世者累世以

来不是已经累积了许多善根（Gewa）^① 善行吗？当时我所经历的不安根本毫无理由可言。我住在一个美丽的山谷，身边围绕的都是亲爱的家人、男女出家众，还有那些致力学习如何唤醒内在平静与喜乐的人。然而，焦虑感却与我形影不离。

大约6岁时，我这种状况才开始有所缓解。在孩童好奇心的促使下，我开始爬上村落附近的山巅，探索历代佛法修行者终生禅修的各个山洞。有时我会爬进山洞假装自己在禅修，可想而知，当时我对禅修根本就一窍不通，我只是坐在那儿，心里不断持诵“唵嘛呢叭咪吽”——这是几乎所有西藏人，无论佛教徒与否，都耳熟能详的密咒。有时我一坐就是好几个小时，心里不断默念这个密咒，虽然我并不了解自己在做什么。但即使如此，我还是开始感受到一股平静感悄悄潜入心中。

往后三年，我就经常在山洞中静坐，试图搞清楚到底该如何禅修。但是，焦虑感仍然持续增强，到最后演变成可能是西方医学所说的恐慌症。有一阵子，祖父会随意地给我一些简单的教导。祖父是一位伟大的禅师，但不愿公开自己的成就。后来我终于鼓起勇气，请母亲代我向父亲祖古·乌金仁波切请求，让我正式跟随他学习。父亲答应了，于是在接下来三年之中，他教导我各种不同的禅修方法。

一开始我其实并不十分明白，我努力试着依照父亲所教导的方法安住自心，但我的心就是无法安住。事实上，在正式修学的最初那几年，我发现自己的心竟然比以往更加散乱。让我心烦意乱的事情真的不计其数：身体的不适、背景的声音，以及和他人的冲突等。多年之后我才逐渐明了，当时的我其实并没有退步，而是变得更具觉知，更能察觉到念头与感官知觉之流相续不断地来去，这是我过去不曾认出的。看到其他人也经历同样的过程时，我终于了解，这是初学者以禅修方法审察自

① 藏文，形容能赐予力量或增强力量的事物，常译为“善”。

心时大多会有有的经验。

虽然我开始有一些短暂的平静体验，但恐惧和忧虑却依然如鬼魅般纠缠着我，尤其是在那段期间，我每隔几个月就会被送到印度的智慧林，和一群陌生同学一起跟随新老师学习，然后再被送回尼泊尔，继续向父亲学习。智慧林是第十二世泰锡度仁波切的主座，而泰锡度仁波切是藏传佛教当代最伟大的大师之一，也是对我影响最深的老师之一，他深广的智慧和无比的恩德引导了我成长，我实在无以回报。我就这样在印度和尼泊尔之间来来去去将近三年时间，接受父亲和智慧林老师们的正式指导。

12岁生日前不久，最恐怖的时刻终于来临了！我被送到智慧林去完成一个特别的仪式，也是我长久以来最最担忧的一件事：以第一世咏给·明就仁波切转世者身份正式升座的坐床典礼。与会者有好几百人，而我明明是个吓得要死的12岁小孩，却得像个大人物般，要在那里连续坐上好几个小时，接受大众的供养，并给予他们加持。好几个小时就这样过去了，我的脸色愈来愈苍白，站在身边的哥哥措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）以为我就要昏倒了。

回顾这段时光，想到老师们对我的仁慈，我实在不明白自己当时怎么会如此恐惧。现在分析起来，我当时的焦虑其实是因为我还没有真正认识自心的真实本性。虽然我对自心本性已经具有知识性的了解，但缺乏直接的体验；唯有对自心本性的直接体悟才让我真正明白：任何的不安和恐惧只不过是自心造作的产物，而自心本性不可动摇的宁静、信心和喜乐，其实比自己的眼睛更贴近自己。

在我开始正式修学佛法的同时，一些奇妙的机缘也随着到来。虽然当时我并不知道这些新发展对我的生命将有深远影响，并将加快我个人成长的速度——我开始慢慢接触到现代科学的观念和新发现，尤其是关于脑的原理和运作方面的研究。

心的交会

我们必须经历这个过程，那就是真的坐下来检视自心，检视自己的经验，才能看清楚到底是怎么一回事。

——卡卢仁波切（Kalu Rinpoche），《口传宝集》

认识法兰西斯寇·斐瑞拉时，我还是个小孩子。他是一位智利籍生物学家，后来成为21世纪最知名的神经科学专家之一。当时我父亲的名声已吸引不少西方学子，因此法兰西斯寇也来到尼泊尔，跟随我父亲学习佛教审察自心的方法。在课后或修持的空当，他常会跟我谈到现代科学，尤其是他专精的脑部结构与功能领域。当然，他在讲解时，会考虑到一个9岁孩子的理解能力。父亲的其他西方弟子知道我对科学有兴趣后，也纷纷把他们所知道的生物学、心理学、化学和物理等现代理论传授给我。这有点像是同时学习两种语言：一种是佛法，另一种是现代科学。

我还记得，当时我就觉得这两者之间并没有多大差异。语言的表达虽然不同，但意义似乎非常接近。不久之后我也开始体会到，西方科学家与佛教科学家探讨问题的方法非常类似。传统佛教经典通常先提出所要检验的理论基础或哲学基础，也就是“根”（Ground），接下来再提出种种修持方法，也是一般所称的“道”（Path）。最后以个人实验结果的分析，以及进一步研究的建议作为结论，这通常称为“果”（Fruition）。西方科学的研究架构也很类似，首先提出理论或假设，接下来解释验证理论的方法，最后提出实验结果，并和原先所提假设之间的异同做比较分析。

同时学习现代科学和佛法修持最吸引我的地方是，佛法教导人们以

一种内审或主观的方法，明了自身具足获得快乐的能力，西方科学则以一种较为客观的方式解释这些教法“为什么”有用，以及“如何”运作。佛教与现代科学对人心的作用各有卓越的见解，两者并用，可以更为清晰完整。

往返印度与尼泊尔的时期接近尾声时，我得知智慧林即将举办一期三年传统闭关课程，闭关指导上师是萨杰仁波切（Saljay Rinpoche）。萨杰仁波切是藏传佛教界公认最有成就的前辈大师之一，也是我在智慧林最主要的老师之一。温和仁慈、声音低沉的他拥有一种神奇的能力，总是能在最恰当的时间说出或做出最对的事情。我相信你们必定也曾遇见过类似这样的人，他们总是能够让你在无形中学到异常深刻的法教，而他们本身的风范就是让你终生受用不尽的学习。

因为萨杰仁波切年事已高，这可能是他最后一次指导闭关了，因此我真的很想参加。但那时我才13岁，一般都认为这个年纪还太小，无法承受闭关三年的严苛考验。我恳请父亲出面帮我请求，最后泰锡度仁波切终于允许我去参加这次闭关。

描述这三年的经验之前，我认为需要先花一点时间跟大家说说藏传佛教的历史，这也有助于说明我为什么如此急于参与闭关课程。

传承的重要性

概念性的知识是不够的……

你必须拥有源自亲身体验的确信。

——第九世嘉华噶玛巴（The Ninth Gyalwang Karmapa）^①，
《大手印：了义海》

^① 藏传佛教噶玛噶举派传承的法王。