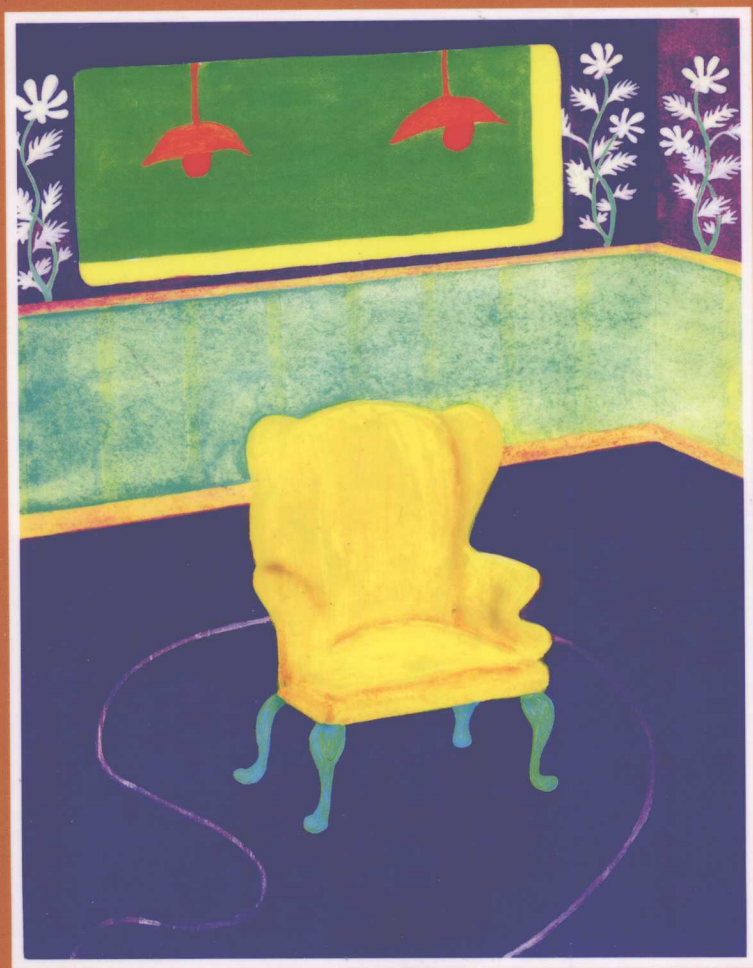


禅悦

快乐呼吸16法



Mindfulness, Bliss, And Beyond

[英] 阿姜布拉姆◎著 柳奇奇◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

禅悦

快乐呼吸16法
Mindfulness, Bliss, And Beyond

[英] 阿姜布拉姆◎著
柳奇奇◎译

 深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅悦：快乐呼吸16法 / (英) 阿姜布拉姆著；柳奇奇译。

—深圳：深圳报业集团出版社，2009.1

(心灵·探索系列)

ISBN 978-7-80709-220-9

I.禅… II.①阿…②柳… III.禅宗—通俗读物

IV.B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第129760号

Mindfulness, Bliss, And Beyond: A Meditator's Handbook

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

All rights reserved.

禅 悦：快乐呼吸16法 (英) 阿姜布拉姆/著 柳奇奇/译

责任编辑：郭良原

丛书设计：明名文化

出版者：深圳报业集团出版社 (518009 深圳市深南大道6008号)

经 销：新华书店

印 刷：广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：17.25

字 数：250千

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-220-9

定 价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装问题，请随时向承印厂调换。

你手上拿的是一位经验丰富的比丘撰写的禅修手册。作者阿姜布拉姆是研究、修行并精通佛法的现代西方人，如今，他要为认真修行的人贡献出他的所学、所思、所感。

在本书中，你将发现一套有关禅修的完整教法，其目标是达到禅定以及下一个次第的洞见。阿姜布拉姆提供了一套详细、精妙的方法与理论，教你如何面对刚开始禅修时遇到的困难，以及如何使内心趋入禅那的狂喜、快乐、轻盈和深定，最终带来大解脱，实现无我洞见及智慧。

我相当随喜于阿姜布拉姆以自身的丰富经验，来指导修行者的发心。他以佛陀所教导的方式来指导这条增长禅那与洞见的道途，用以帮助弟子们渐次觉悟。一行禅师、佛使比丘、孙伦法师等大师们的教导皆各有其长，所提供的方法虽不同，然殊途同归，皆具有大解脱力。

因此，请有志于修行禅那的读者，仔细阅读本书，并尝试以此为范本。

对于佛陀与阿姜布拉姆的忠告，我们可以与他人分享或尝试着付诸实践，但切勿过于执著。

最后，愿这些超越执著、深入于心的教法能为众生带来正见、利益和福祉。

谨以慈心祝福。

杰克·康菲尔德

于美国加州，心灵磐石中心

二〇〇六年

了解禅修，了解本书

禅修是“放下”之道。在禅修中，你“放下”了外在的复杂世界，进而实现内在的安定。禅修是净化与增强内心力量的好方法，这种从世间解脱的净心经验，即是不可思议的禅悦^①，它比“性”更美好。

禅修的过程会有些辛苦，尤其是在刚开始的时候，但若坚持，禅修将引你进入某种非常美好且别有况味的状态。无论你是家人、比丘，还是比丘尼，都必须坚持不懈地努力，否则就不会有进步，且前功尽失。

单靠努力还不够，你必须用对方法，正确的方法会正确引导你完成禅修。方法得当的努力不会造成阻碍与干扰，相反地，它会引领你获得禅定的美好和安宁。

禅修的目标

想知道禅修时应该如何努力，你就必须清楚地了解禅修的目标。若能了解禅修的目标是获得内心的美好寂静、安定和清

^①禅悦是指进入禅那时的喜、乐等状态。在初禅与第二禅有喜有乐，第三禅无喜有乐，到了第四禅则无喜无乐。其中“舍清净”、“念清净”，也是一种禅悦。

明，那么你修行的着眼点与方法就会更加明确。你应该努力于修习“放下”，培养断除烦恼的心。

佛陀有个简单而深奥的说法：“致力于‘放下’的禅修者，能轻易达到三昧。”“三昧”即指“等持”或“定”，它就是禅修的目标。佛陀的意思是，能够舍弃、放下或脱离，即可获得禅定。

❖ 放下负担

在禅修的过程中，我们不应增长累积或执取的陋习，而是应努力于放下或舍弃世间一切牵绊的烦恼。

日常生活中，我们必须承担许多工作，但在禅修期间，我们要尽可能地放下它们，做到义无反顾、毫不犹豫地将其舍弃。

这种倾向于“舍离”的心态将引导你进入禅定，即使在禅修初期，你也要尝试是否具备出离世界的力量，自己是否对外在事物已有舍弃之心。

舍弃心中那些牵绊烦恼时，你将会感到更轻松、更自由。在禅修的各个阶段，你都将会一再经历这样的“舍离”的不同次第。

善巧的禅修者如同飞鸟一般，抛开一切负担，自由地翱翔并冲上内心美丽的云端。这已经算是达到禅修巅峰状态的感知了，此时禅修者将通过自己的直接体验来了解所谓“心”的意义。同时，也将了解所谓“自我”、“神”、“世界”和“宇宙”等一切事物的本质，他们沉静的内心将从此开悟。

本书的架构

本书的第一部“禅修的快乐”，也称“禅悦”，是写给希望通过禅修摆脱生活重担，却又被种种障碍或能力所限，无法感受到“禅悦”境界的人。其实，只要禅修的方法正确，初学者也能从中得到大快乐。

本部第一章系统地介绍了禅修的七个阶段，它相当于我以前写的一本小册子《禅修的基本方法》的修订版本。在第二章，我会指出禅修过程中可能出现的问题，并与读者分享轻松解决这些问题的方法。在第三、四章，我以独特的方式解释“正念”，进而提出三种有助于平静内心的禅修方法，以全面扩展读者的禅修技巧。接下来在第五、六章，我会介绍佛陀的一些经典教法，即《入出息念经》与《念处经》，希望能以佛陀的睿智言语印证并充实本书的教法。

第二部“禅悦与解脱”，将引导读者游历永恒的佛教禅悦世界。在此，我会描述如何通过禅修进入禅那，去感受无上禅悦，以及在“放下”的状态中揭开五欲的面纱，以呈现证悟之时内心的庄严世界。其中第一、二、三章将详细描述禅定经验，为读者开启纯净的内心世界，并通过循序渐进的方法，指导读者体验令人惊喜的境界。接着，第四、五章继续述说获得禅定的人将如何打开内心的智慧果园之门。随后的第六、七章则描述如何圆满达成此生的禅修，并列明确而详实的细节，解释何谓“正觉”，以及如何达到“正觉”。

最后的“结论”部分是“永远放下”，这是本书的“返回舱”^①，使读者从禅那与涅槃的出世之境界，重新回到日常生活中，学以致用。

如何使用本书

我写此书，有三个目的。

首先，本书教法以传统佛学理论以及佛陀真言为基础，仔细阅读并实践本书内容的禅修者，无异于修习一门渐进且完整的佛学禅修课程。

其次，本书是排解禅修疑难的指南，可助读者克服修行中遇到的某些问题。例如，若禅修的障碍是嗔念，读者可以翻到第一部第二章，从中找到修“慈”的建议。书中还有更多有助于解决疑难问题的忠告，那是人们平时鲜有机会听到的。例如第三章“正念的特质”，其中所言安置“守门人”以监督并保证顺利禅修的方法，便是非常珍贵且极具效力的教法。

本书的第三个功能，是帮助读者了解他们较为陌生的佛学禅修领域。它将为读者提供平时可能较难接触到的信息。例如第二部一至三章探讨“禅那”——深刻的禅悦状态，“禅那”虽是佛学禅修理念的根本，如今却经常遭到世人误解，而本书所言可帮助读者们摆脱这些认知误区。

^①此处以太空船完成任务后重返地球作比喻。

我是带着些许忐忑不安的心情将本书交予出版社的。当我于上世纪60年代末期在伦敦开始禅修时，一位来访的日本禅僧曾告诉我：“根据业的法则，凡是撰写佛教书籍者，未来都将转生为驴子！”这让我很担心。不过，无论这是否属实，我相信所有遵循本书指导的读者都将解脱一切烦恼，而不只是解脱长耳驴身而已。

在《萨遮迦大经》中，佛陀说：“我常想，禅那会是正觉之道吗？随后，我由此了悟到：它是正觉之道。”

目录

推荐序	完整与深化的禅修指导	1
导论	了解禅修，了解本书	3
第一部	禅修的快乐	
第一章	禅修的基本方法	2
	……禅修的七个阶段	
第二章	禅修的障碍	26
	……挡在我们与禅那之间的五个障碍	
第三章	正念的特质	49
	……心的守门人；如何才能禅修成功？	
第四章	换一种禅修方法	60
	……使心欢愉，不再厌倦并享受喜悦	
第五章	美丽的呼吸	76
	……获得禅那与正觉	
第六章	四念处	98
	……利用念处见到莲花中的宝石	

第二部	禅悦与解脱	
第一章	禅那[1]: 禅悦	122
	……展开“美丽的呼吸”之旅	
第二章	禅那[2]: 禅悦增上	132
	……禅相; 禅那的入口	
第三章	禅那[3]: 禅悦极增上	148
	……进入禅那; 禅那中别有洞天	
第四章	深观的本质	169
	……无法抱持正见的因素; 如何进入深观?	
第五章	解脱的深观	181
	……深观改变一切并引导我们正觉	
第六章	正觉: 入流	202
	……什么是涅槃(正觉)? 涅槃的初体验	
第七章	完全正觉	220
	……四圣果: 如何辨识觉悟之境	
结论	永远放下	241
	……放下执著, 让生活增添快乐和安顿	
致谢		261



禅修的快乐

第一部

禅修的基本方法

本章将要探讨禅修的七个初级阶段。你们如果想要快速地完成初级阶段，那么千万要小心。倘若心急想要快点结束初级阶段的禅修，就好像地基还没挖好就想盖房子一样，房子可能很快搭建起来，但会很快倒塌！

明智之举是，多花点时间打好坚实的基础，如是方能稳稳地练习到更高层次，体验到最终的禅悦。

第一阶段：觉知当下

首先，我要教导大家如何放下过去与未来的包袱。你们可能以为这事很简单，其实不然。

“放下过去”意味着不去想工作、家庭、承诺、责任以及童年的快乐或悲伤等等，你将完全对过去的所有经历无所牵挂，

对它们的回忆完全不感兴趣。禅修时，你应“放下过去”，切断自己老是回溯过往的陋习，停止去想自己生于何处、住于何处、父母是谁或你接受了何种教育。

如果你和别人一起禅修，人人平等，都只是一个修行人。不论你是资深禅修者或只是初学者，都不重要。我们都不应再回想过去发生的事情。假如能抛开过去的一切，抛开使内心不安的顾忌、观念或想法，我们才有可能是平等与自由的。

这样的心灵修炼，如同在病房墙壁上安装软护垫，任何经历、观念或想法在撞到护垫时都不会反弹，只会沉入其中，毫无回溯之音。

有些人以为，自己多少可以通过回忆往事来学到一些东西，并可以此解决眼前的问题。但实际上，当我们凝望过去时，总会附带先入为主的思考方式，因此我们所看见的事实真相，其实已经不是真相了！正因如此，诸多人等都会对某件过去的事各执己见、争吵不休。

对于此点，调查交通事故的警察可谓深有体会：两个目击者虽然都非常诚实，却可能对同一件事做出完全相反的陈述。记忆并不可靠，我们若明白这一点，就不会高估自己的回忆，也就能够将之埋葬——如埋葬死者一般，一切就此了结。

不必缅怀过去，不必紧紧抓着装满往事的棺材不放。否则，你就是在用并不必要的重担来压垮自己。只要放下过去，你就能立即得到解脱。

至于未来的事情，包括忧虑、恐惧、计划、期待，你也应

该放下，佛陀曾说：“不论你以为它将会如何，它总是会变成另外的模样。”智者知道未来是不确定、不可知和无法预测的，所以没有必要去思考未来，对于禅修者而言，这样做更是浪费人生。

❖ 奇妙而美好的心灵

当你专注于内心世界时，就会发现心很奇妙，它会带给你许多美好的感受。

静不下心的修行人有时会想：“又来了，难熬的一个小时又来了。”但接下来总会有奇妙的事情发生：最终他们往往会远超自我预期，进入非常平静的境界。

最近我听到一个初次参加十日禅修者的故事。第一天禅修过后，他因痛苦不堪而请求回家。老师说：“我保证，多待一天，你的痛苦将会消失。”因此他又在禅修中心待了一天，但变得更加痛苦，他再次请求回家，老师还是重复那句话：“只要再多待一天，痛苦就会消失。”

待到第三天，他感觉越来越痛苦……前9天的每个晚上，他都请求老师准许他回家，而老师每次都说：“只要再多待一天，痛苦就会消失。”

令他惊讶的是，就在最后一天，即第十天早上，痛苦的感觉彻底消失了，他可以长时间打坐而不觉痛苦。对于这样的结果，他感到妙不可言。

所以说，你无法预知未来，未来是如此奇妙、神秘、完全

超乎预期，你完全可以抛开对未来的所有顾虑与期盼。

当你在禅修时想“还要等几分钟？我还要忍耐多久？”时，这说明你已经分心，过度顾虑未来的事了。事实是，痛苦可能转瞬即逝，但你就是无法预料它何时会消失。

刚开始时，你也许以为自己的禅修之法无一可取之处，但下回打坐的时候，你会感觉非常平静、轻松。你会想：“哇，现在我可以修禅了！”可是再下一回打坐时，初始禅修的痛苦又出现了。这究竟是怎么回事呢？

我的第一位禅修老师，曾对我说过一句在当时听来相当奇怪的话。他说：“没有‘坏的禅修’。”他是对的。不论是“坏的”或“有挫折”的禅修，到最终，你所有的辛苦付出都会得到回报。

这就如某个人星期一辛苦工作了一整天，下班时却没有领到薪水，他会想：“我这么做是为了什么？”星期二他工作一整天，仍然一无所获；星期三、星期四他依然勤奋工作，但还是没有领到薪水，连续四个糟糕的日子。到了星期五，他和以前一样继续工作，当天下班时老板把薪水付给了他。

为什么不能把每次禅修都变成“领薪水的日子”呢？这是因为在禅修的困难阶段，你是在积蓄力量，在为成功奠定基础。勤奋禅修时，你的力量将会增强，从而创造出获得平静的动力，当力量积蓄到一定程度，你的内心将进入一个美好的禅修境界，那便是“领薪水的日子”。但你必须记得，多数工作是在所谓“坏的禅修”中完成的。