

萨姜米庞仁波切 著  
周和君 译

宁静安住的禅修之道

# 心的导引

真正的快乐，是让觉悟的心全然开放。

Turning the Mind into an Ally

Sakyong Mipham

# 心的导引

宁静安住的禅修之道

Turning the Mind into an Ally

萨姜米庞仁波切 (Sakyong Mipham) 著

周和君 译

海南出版社

---

## Turning the Mind into an Ally by Sakyong Mipham Rinpoche

Copyright © 2003 by Mipham J. Mukpo

This Edition Arranged With The Marsh Agency Ltd through Big Apple Tuttle – Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright:

2009 Hainan Publishing House

All Rights Reserved.

中文简体字版权 © 2009 海南出版社

本书由 Big Apple Tuttle – Mori Agency 安排, The Marsh Agency Ltd 授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30 - 2009 - 206 号

图书在版编目(CIP)数据

心的导引/(美)萨姜米庞仁波切 著; 周和君 译.

—海口: 海南出版社, 2010.1

书名原文: Turning the Mind into an Ally

ISBN 978 - 7 - 5443 - 3145 - 6

Ⅰ. 心… Ⅱ. ①萨…②周… Ⅲ. 禅宗—人生哲学—通俗读物

Ⅳ. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211940 号

---

## 心的导引

---

作 者: [美国] 萨姜米庞仁波切(Sakyong Mipham)

译 者: 周和君

出版人: 苏斌

总策划: 刘靖 任建成

责任编辑: 柯祥河

特约编辑: 蔡雅琴 段中华

装帧设计: 第三工作室

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: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787mm x 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 180 千

书 号: ISBN 978 - 7 - 5443 - 3145 - 6

定 价: 25.00 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

献给我的父亲和母亲

邱阳·创巴仁波切

与

昆秋·巴登夫人



## 【作者简介】

萨姜米庞仁波切 (The Sakyong, Jamgon Mipham), 1962 年生于印度菩提伽耶, 父亲是知名的藏传佛教大师邱阳·创巴仁波切 (1939–1987)。1995 年, 贝诺仁波切认证萨姜米庞为 19 世纪西藏备受尊崇的大修行者兼学者米庞仁波切 (1846–1912) 的转世, 并正式授与“萨姜”(意思是“大地怙主”)法座, 成为香巴拉的导师。

萨姜米庞仁波切是“香巴拉国际”的负责人, 领导创巴仁波切所设立的许多团体, 并统筹这些道场的活动, 如金刚界、香巴拉训练、那烂陀基金会、那洛巴大学与香巴拉山禅修中心等。

“香巴拉国际”是一个全球性禅修组织和闭关中心, 萨姜米庞仁波切在世界各地教导千万名学生。有关“香巴拉国际”的相关资讯, 可浏览 [www.shambhala.org](http://www.shambhala.org); 有关萨姜米庞仁波切的相关资讯, 可浏览 [www.mipham.com](http://www.mipham.com)。

## 【中文版序】\*

### 发现本初善

不久前，我在亚洲演讲教授我的新书——中文版《心的导引》时，我非常欣喜于许多说中文的人都热衷修习禅坐——有的人是初学，其他人则是重温教法。由于重新联结起他们固有的修禅传统，他们也同时联结到世界未来的可能性。未来的世代里，禅修将是最基本的一件事，因为拥有一颗平和的心能力，以及发现我们的本初善，正是使我们的家庭和社会幸福快乐的锁钥。

我祝愿我们所有的修行皆圆满成就，并且能利益一切众生。愿智慧和慈悲的加持护佑与诸位同在。

萨姜米庞仁波切

\* 此中文版序，为中文繁体第二版序，写于2005年7月。

## 【作者自序】

### 心是你的最佳盟友

我在世界各地教导禅修时，曾碰到许多人问我，到底什么是满足与快乐。过去许多人背井离乡，犹如失根的兰花，在心灵上多少有漂泊无依之感。这种流离失所的影响极为深远，它的代价是心理上的创痛、攻击性的行为，以及对于实相本质的无尽迷惑。对于许多人而言，人生并非迈向觉醒之路（在香巴拉佛教传统中，我们将这种情况称为“黑暗时代”）。

正因为面对这种情形，人们转而寻求精神上的法教，希望能找到帮助自己的东西。但踏上修道之旅，并不仅是面对困难时期的方法，还意味着我们借此而发现生而为人所具有的独特且珍贵的能力。它是在任何环境中都得以展现的一种自然生活方式，而非只是让人感到比较舒服的方法而已。我们内在都潜藏着种子，也都想让它们滋长，所以会热切地追寻生命更深刻的意义。

我在教导禅修时，人们经常问我问题，期盼能听到某种秘传的真理。他们似乎希望我告诉他们一个秘密，但我所知道最根本的秘密，是以众人都已具备本初善（basic goodness）<sup>①</sup>为基础。

尽管世界各地仍发生各种极悲惨和严酷的事，但万事万物的根本仍然是完全的纯净和良善。我们的心天生就是觉醒的，这是一种全然完整的本具良善，它包含了一切。但在我们开始

展开转化自己为觉醒者的冒险之前——离追求真正喜悦和快乐的生活还有一段距离，我们必须亲自去发现这秘密，然后才有培养勇气的真正可能，生命由此才能对他人散放出爱和慈悲。

香巴拉是个传说中的觉悟社会。佛陀亲授佛法给香巴拉的第一位国王，据说从此以后，香巴拉王国的每个人都开始禅修，并透过爱和慈悲来关心别人。于是，香巴拉成为一个和平、繁荣之地，统治者和臣民都同样睿智而仁慈。

没有人知道香巴拉王国是否仍存在于世间，但若我们相信它存在于每个人心中那份觉醒和明智稳健的根源里，那么它就能在个人和社会整体的层面上激励我们。我们借由发现自身的本初善以迈入香巴拉国度，然后才能培养爱和慈悲。第一步是通过禅修来调伏自己的心，面对生命的艰困处境时，禅定的心会是你的最佳盟友。

萨姜米庞仁波切

## 译注

① 本初善：一切万物非造作、无条件的纯净与信心。



# 目 录

- 【中文版序】发现本初善 …………… 7  
【作者自序】心是你的最佳盟友 …………… 15

## ■ 第一部 为何要禅修? …………… 1

### 第一章 在岩地上种花 …………… 3

马儿知道你在打什么主意 / 3

以“宁静的安住”来调伏自己的心 / 5

在岩地上种花 / 6

骑乘于风马之上 / 7

### 第二章 超越迷惑与痛苦 …………… 9

寻找心灵失落的部分 / 9

追寻生命意义的佛陀 / 10

接受生命的实相 / 11

轮回的本质就是痛苦 / 12

别把自己看得太重要 / 13

坚实的自我到底在哪里? / 14

那只猴子就是耶稣基督? / 16

困惑的心无法超越它自己 / 17

人人都想住在“适居区” / 18

是什么让你落入陷阱? / 20

发现本具的觉性，享受人生 / 21

### 第三章 宁静的安住 …………… 23

让心如实呈现 / 23

- 将愤怒转化为爱与慈悲 / 24
- 随情绪起舞只会带来痛苦 / 25
- 觉察心的变化 / 26
- 你是否愿意改变? / 27
- 心一次只能觉察一件事 / 28
- 认清潜藏于内心深处的宁静 / 30
- 学习让自己活在当下 / 31

## ■ 第二部 宁静安住的艺术 …………… 33

### 第四章 安坐 …………… 35

- 挺直背脊，心保持警醒 / 35
- 正确的坐姿 / 36
- 熟悉禅修的对象 / 37
- 专注呼吸可使身心和谐 / 38
- 禅修就像学习骑马 / 40
- 念头就只是念头 / 41
- 将禅修的心带入生活 / 42

### 第五章 专注于一与当下觉知 …………… 45

- 与生俱来的专注于一与当下觉知 / 45
- 以专注于一驯服如野马般的心 / 46
- 给心洗一回牛奶浴 / 50
- 与自己的呼吸合而为一 / 50

### 第六章 如何寻回散逸的心? …………… 53

- 心的活动犹如向外辐射的光圈 / 53
- 反省自己存在的意义 / 54
- 觉知幻想，解除魔咒 / 56
- 理性分析，拆解情绪 / 62
- 如实看住念头，截断散乱之流 / 66

专注呼吸，任微细念头自行生灭 / 68

体验本初善 / 69

## 第七章 无聊的好处 …………… 70

与无聊的抗争 / 70

看清无聊的真正面目 / 71

彻底品尝无聊的滋味 / 73

对治无聊，继续禅修 / 76

## 第八章 懈怠 …………… 78

挑战你的极限 / 78

对治障碍犹如拔除杂草 / 79

懈怠是初学者最艰巨的挑战 / 80

懈怠的根源就是执著 / 82

懈怠会以忙碌的样貌出现 / 83

气馁是懈怠的另一种样貌 / 85

懈怠等于失去禅修的勇气 / 86

激励自我禅修的好方法 / 87

## 第九章 忘失法义 …………… 93

忘失法义，心便陷入散乱 / 93

忘失法义，会减弱禅修效果 / 94

以忆念对治忘失法义的障碍 / 95

## 第十章 不太紧，也不太松 …………… 97

当下觉知能明白当下的状态 / 97

当下觉知是掉举与昏沉的解药 / 98

掉举是心太紧，昏沉是心太松 / 99

如调弦般调整心的松紧 / 102

觉知能带领人迈向觉悟 / 103

- 第十一章 调心的九个阶段 …… 105
- 收摄向外流散的心 / 105
  - 心持续专注于呼吸 / 108
  - 心全然专注而稳定 / 109
  - 以当下觉知保持心的清明 / 111
  - 心宁静且柔和调顺 / 112
  - 与心结盟，体验心本具的力量 / 113
  - 以禅修之力，消融微细的念头 / 114
  - 心完全醒觉，不再散乱 / 115
  - 心与当下合而为一 / 115
- 第三部 与自己心结盟 …… 117
- 第十二章 转化你的心 …… 119
- 诚实地看待自己 / 119
  - 以“观”思维人生的实相 / 120
  - 思维能将心的能量导向觉悟 / 121
  - 以思维消弭主、客体间的隔阂 / 122
  - 观禅——思维修的指导原则 / 124
  - 以思维捣碎概念虚矫的硬壳 / 124
- 第十三章 获得人身的喜悦 …… 127
- 觉悟须等待时机与条件成熟 / 127
  - 暇满的人身实为难得 / 128
  - 无暇的众生，难以超拔 / 130
  - 珍惜人身，推己及人 / 131
  - 感激自己所拥有的一切 / 133
- 第十四章 变易中不变的真理 …… 135
- 无常总是来敲门 / 135
  - 生命不可能永远保持原状 / 137
  - 了解无常能帮助身心安顿 / 138

- 第十五章 生命逐渐衰老 …………… 140  
    希望重回六十岁 / 140  
    享受与欣赏衰老 / 141
- 第十六章 生命终会死亡 …………… 143  
    死亡是我们最忠实的朋友 / 143  
    死亡以深刻的面貌向我们呈现 / 144  
    死亡让我们的爱更有力量 / 145
- 第十七章 轮回与业力 …………… 147  
    轮回不是一种罪愆 / 147  
    轮回之苦 / 148  
    轮回是种“一切都为我而存在”的态度 / 149  
    业力表示“作为” / 150  
    种瓜得瓜，种豆得豆 / 151
- 第十八章 跃入佛陀之心 …………… 153  
    慈悲的诞生 / 153  
    每个人都有菩提心 / 154  
    菩提心能从任何地方生起 / 155  
    推己及人，才能获得真正的快乐 / 156  
    对亲密的人修习菩提心 / 157  
    对不太熟悉的人修习菩提心 / 161  
    对陌生人修习菩提心 / 161  
    对一切众生修习菩提心 / 162  
    以菩提心改变世界 / 163
- 第四部 在世界中的勇士 …………… 165
- 第十九章 发心 …………… 167  
        追求世俗的发心 / 167  
        出离轮回的发心 / 170  
        迈向觉悟的发心 / 171

- 第二十章 智慧与空性 …………… 175
- 相对的真实 / 175
  - 结合“当下觉知”与“观”能发展般若慧 / 176
  - 真正的般若是亲证的体验 / 177
  - 坚实的自我在哪里？ / 178
  - 无实在的自我，只有五蕴 / 179
  - 万物不离空性与明性 / 181
  - 修止、思维自我、了解空性 / 181
  - 看清轮回的根源，生起慈悲 / 182
- 第二十一章 在世界中的勇士 …………… 184
- 本初善是众生的根本 / 184
  - 驾驭风马，与心结盟 / 185
  - 实践六波罗蜜，勇敢地活在世間 / 186
  - 最大的布施是爱与慈悲 / 187
  - 戒律让人摆脱无明的束缚 / 190
  - 忍辱是克服愤怒与侵犯行为 / 192
  - 精进是愿利益众生的喜悦 / 194
  - 禅定帮助身心重获平衡 / 196
  - 般若之光照破存在的幻相 / 197
  - 有菩萨勇士，就有觉悟的社会 / 197
  - 踏上勇士菩萨的修道之旅 / 198
- 【附录一】禅修的准备 …………… 203
- 【附录二】禅修的姿势 …………… 212
- 【附录三】观禅——思维修的教导 …………… 213

Part One

第一部

为何要禅修？







## 第一章



# 在岩地上种花

许多人都是自己心灵的奴隶，我们的心是自己最强悍的敌人。我们想要专注，心却到处飘荡。我们企图把压力扫到一边，焦虑却让我们暗夜难眠。我们想善待心爱的人，到后来却以自己的利益为先。我们想改变生活时，便全心投入禅修，满心期待很快能看到成果；然而，等到蜜月期消磨殆尽后，剩下的唯有满怀惆怅。于是，我们又回到混乱的状态，内心感到无尽的绝望和沮丧。

我们似乎都同意透过运动、饮食与放松来锻炼身体是个好方法，但为什么不去思考如何调伏自己的心呢？修炼自己的心与情绪，对于我们从事任何活动都有帮助，例如运动、做生意或念书，无不如此。

### 马儿知道你在打什么主意

我有很长的时间都在骑马，我很爱马。在骑马时，必