

(德国) 艾雅·凯玛 (Ayya Khema) 著  
果儒 译

跟释迦牟尼禅修

# 禅修次第

从持戒、修定到放下自我  
开启内在喜乐的九个步骤

Who Is My Self? : A Guide to Buddhist Meditation

# 禅修次第

Who Is My Self?: A Guide to Buddhist Meditation

(德国) 艾雅·凯玛 (Ayya Khema) 著

果儒 译



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

## Who Is My Self?: A Guide to Buddhist Meditation

by Ayya Khema

Copyright © 1997 by Ayya Khema

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

Simplified Chinese Edition Copyright © 2012 Hainan Publishing House Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2012 海南出版社有限公司

本书由 The Yao Enterprises, LLC. 安排, Wisdom Publications 授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30 - 2012 - 106 号

图书在版编目 (CIP) 数据

禅修次第 / (德) 凯玛著; 果儒译.

—海口: 海南出版社, 2012. 9

书名原文: Who Is My self

ISBN 978 - 7 - 5443 - 4523 - 1

I. ①禅… II. ①凯…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 (2012) 第 166507 号

---

### 禅修次第

---

作者: [德国] 艾雅·凯玛 (Ayya Khema)

译者: 果儒

责任编辑: 任建成

特约编辑: 张奇 柯祥河

装帧设计: 第三工作室·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: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14.5

字数: 150 千

书号: ISBN 978 - 7 - 5443 - 4523 - 1

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

# 目 录

导读 .....	1
依次第修行	
前言 .....	11
1 禅修的起点 .....	13
2 守护感官之门 .....	31
3 排除五大障碍 .....	45
4 第一禅境 .....	59
超越欲望本能	
5 第二、三禅境 .....	75
此乐只应天上有	

## 禅修次第

6 第四禅境 .....	91
绝对满足	
7 第五、六禅境 .....	109
空间与意识的无限	
8 第七~第九禅境 .....	123
从忘我到无我	
9 佛陀的沉默 .....	137
10 熄灭痛苦之火 .....	151
11 真正的“原罪” .....	165
12 真正的自我 .....	181
13 禅修的终点 .....	197
附录 .....	213
慈心禅练习	

## 导 读

### 依次第修行

我常常自问，有没有一种方式可以让人永恒喜乐，而这种做法却不需要依赖外在刺激。当然，像我这样喜欢美食、爱欣赏美的“凡人”，绝对不否认感官刺激所带来的短暂美好。但一个人经验了许多大小事情后，再怎么迟钝也应该有一些醒觉与反思。甜点、鸡排、奶茶再怎么好吃，也只在初尝的那几分钟，太多了反而会腻；男女双方再怎么火热相爱，激情过后，也就消散，剩下就是要面对相处的问题；网络游戏、开心农场再怎么好玩，玩到最后也只是一种“惯性”，浑然不知意义，过量只会让眼睛坏掉，甚至中风等。

作者引用佛陀的比喻：感官的贪欲如负债一般，意即我们欠了感官接触的债，于是不停地还，又不断地举债。除非我们了解追求感官欲望的满足就像“以债还债”，否则这样的追求会成为我们唯一在意的事。一旦得不到所想要的，或是它不持久，我们就会不快乐，甚至会抱怨某事或他人。追求感官的满足是不切实际的，因为我们没有能力保留感官所接触的东西，无论是景物、声音、气味、味道或念头，都是生灭不已的。这种满足要依靠外境产生，而在生灭过程中，我们根本没有能力去改

变它。

在这个譬喻里，负债的人总想还债，意指我们经常要为追求愉快的感官接触而忧心。一旦我们了解这种追求是没有必要的，这就像还清债务一样，我们不再欠感官的债，无债一身轻。正如佛陀所说的，这才是值得高兴的事。知道我们不再追求感官欲望，这种觉悟会带来很大的安全感和独立感。

如我之前所说，凡人总喜欢追求感官刺激，这是难以避免的。那是在我们没有选择的状况下，也可以说我们没有尝过另一种更美好的喜乐，所以依然故我。佛陀曾经是个尊贵富足的王子，他享有世界上九成九以上的人梦寐以求的奢华生活。凡人所期望的奇珍异宝、美女如云、名利双收、不用工作、不被责骂等，佛陀都经历了。为什么他要选择离开呢？难道佛陀是自虐狂，还是神经接错线了？后来事实证明，佛陀是最有智慧的人，他不选择裹着毒药的糖果，不愿意先小甘，后大苦。

无论是现在最流行的人体自愈力，或是本书讲的禅修系统，都是千年前流传下来的东西。只是很多人不相信，直到了解西药不但治标还会有副作用，人们这才开始重视祖宗的智慧。曾经，佛陀以一个经验丰富的过来人告诉我们，人体有一套喜乐系统，它造就的幸福感远超出其他，而且你可以自己启动，不必到处去“巴结”他人、事、物。现在，这本书应世而出，我觉得也正是时候。

当我在阅读这本书时，才赫然发现，《布吒婆楼经》简直就是佛陀时代的“菩提道次第”精要论。也多亏艾雅法师以这部有系统、指导禅修的经典为主要架构，为大众解说禅修系统的

全貌。让我有机会认识这珍宝经典。

本书前两章谈论六个主要观念：（1）“意识的极致”是什么，也是本书谈的目标之一；（2）知道并执行什么该做与不该做；（3）守护感官之门；（4）保持正念觉知；（5）拥有正知的判断力；（6）完成前五个作为后，会产生“知足”进而引发“常乐”，在这样的基础上，才能将习惯性向外的注意力转向内在，开始探索“意识的极致”。

为什么要如此呢？除了本书说明外，我曾经在某书上看到一个生动的比喻，做了一些修改分享给大家：我们的心好比是一台榨汁机，感官是插头，与外境接触会产生电流，保险丝是戒律。而榨汁机内放的水是意识，其他物品就像是意识内的一切恶念，如贪、嗔等固体、稠状物。当心静止的时候，较稠状物会自己沉淀，因此比较容易看到。如果一旦有电流（感官接触）通过的话，东西就会开始被搅拌。在没有过高电压破坏机器状态下，保险丝是不会阻断电流的。

当里面的东西不断被搅拌，就越难看清楚里面的东西。换句话说，感官之门没有被守住，我们意识中的妄念透过持续撞击分裂，会越来越多，完全静不下来。如果我们选择在电线上加装一个自动断路器，一旦有电源通过，虽然榨汁机会动一下，但会马上断电，所以内容物并不会太混乱不清。

因为我们常常以债养债，用债还债，一旦管控感官并且有正念正知后，会有一段时间不习惯，偶尔误以为我们变穷了。但请别担心，先要慢慢习惯，要缩小食量总得先撑过一段饥饿期，而且黎明前的夜晚是最黑暗的。



## 禅修次第

如果我们具备前两章所说的能力，面对第三章提到的五大障碍就更容易了。当然这五大障碍会纠缠我们，直到破了自我概念，证得“阿罗汉”为止。在此之前，我们的心水都是有所污染的。从《相应部》的经典知道：加入“贪”成分的水就像是彩色颜料染污的水，加入“嗔”成分的水就像是沸腾冒泡的水，加入“昏沉”成分的水就像是水藻与黏液覆盖的水，加入“掉举”（躁动不安）成分的水就像是受到风扰动吹皱的水，加入“疑”成分的水就像是混着泥巴的水。没有这些成分，自然我们“众生心水净（静），菩提影现中”。

我们这一生有时误交一些损友，这些酒肉朋友总是诱惑我们回到过去那种奢华的生活。在《沙门果经》里面也有比喻：贪欲会让我们成为负债的人，嗔恨会让我们成为病人，昏沉怠惰会让我们成为囚牢，掉举担忧会让我们成为奴隶，而疑惑会让我们成为迷途的羔羊。为了不让我们的珍贵资源一点一滴被耗尽，而且要发掘原本我们最伟大的宝藏，我们必须“专心致志”启动内在喜乐系统，开采源源不绝的喜乐能源。在这个过程中，步步远离五位损友，直到获得照见真实的“智剑”（见），彻底斩断恶源，才是真正一劳永逸。

在此进入第四章之前，我们对“禅定”有一个初步的大概念，或许有助于更快之后的内容。禅定又称为禅那、定，而“定”可以分为“世间定”与“出世间定”。世间定是三界内的善心聚集一境，包含邻近真正禅定的“近行定”与心完全专一、无有散乱的“安止定”，属于“止禅禅那”。另外，出世间定是证果后的圣者之禅定，由“刹那定”引发，所以又称为“内观

## 导读

禅那”。“定”的特点就是不散乱，功用就是消除散乱，而“乐”是定的近因。

事实上，当我们制止负债继续，便是开创事业的契机。而在打拼之时，我们总是要有愉悦的动机，才能鼓励我们在这辛苦路上向前。心清净到一定程度，我们脱离欲界之限，进入色界初禅，那时会产生“离生喜乐”。就好比我们赚到人生第一桶金般，欣喜若狂的程度大概可想而知。过来人说：这种喜乐比性爱还要好，并且持久，没有副作用。不用担心过度纵欲伤害身心，而且还会修复身心，消除疲劳。这也是一些西方科学家在测验脑波的快乐指数时非常关心的领域。

当然，到达最终目的地，大概要经此八个阶段，这就是通常所讲的“四禅八定”。八定的前四定其实就是色界四禅，书中会讲得很清楚，大家可以慢慢品味。

而在此禅定是否为证悟的必要？会不会引起贪着，反而止步不前？有些教导内观的老师其实认为禅定会引发执著，所以只教导“纯观”。其实这种争论其来有自，也有很多人提出不同见解，有的认为必要，有的认为不必。因为佛陀有提到“俱解脱”圣者与“慧解脱”圣者。“俱解脱”是心、慧都解脱了，圆满具足四禅八定者，之后在修持内观而证得解脱，而且具有神通力；而“慧解脱”是直接透过纯观而成就，或只证到四禅者。

艾雅在本书指出禅那是解脱必要的成分，换言之，若不能掌握禅那，就不能证得“灭尽定”。这与佛陀立场一致，要大家放心，修习禅定只会让人更倾向解脱，其中那超出欲望的大乐

是我们伟大的动力。而定的目的是要开发智慧，所以同时也要观察禅悦的无常性。《洞见最真实的自己》的作者焦谛卡禅师曾经被学生问到类似问题，他也说如果有禅定基础，那就更容易洞见生灭。著名的马哈希禅师也指出要成就三果以上，必须修持完满的禅定。

从经典引证来看，禅定是必要的这点，似乎有较多的经藏支持。或许是当初集结经典的五百位大阿罗汉都是俱解脱者，所流传的自然是最完整的方式。就笔者所知，“定”中是专心一致，不可能生起观察分析的思维。所以我们常说的“止观双运”，是先入安止定，安稳宁静心绪，后出定，利用定之余力（一说此时为刹那定），以禅定中现象为目标，进行观察分析，也就是修慧。若是心绪开始受到细微五盖影响，则必须保持觉知，或者再入定。所谓“双运”，就是透过止（定）与观（慧）两种作为不断交互作用，直到最后融为一体。

当然在近代的成就者阿姜念等大师，是透过刹那定进行纯观，依然也获得相当成就。而经典记载有些弟子透过佛陀点化瞬间证悟初果这样的例子告知我们，每个人成就的方式不一样，有的人慧根特别强，他喜欢直观，不爱修太深的定；而有的人一定要先定下来，才能修观。但唯一可以确定的是都必须有一定程度的宁静心境，才有办法产生洞察力，也就是“观”。而艾雅要告知我们的重点是不要去否定禅定，因为最完善的解脱道是有禅定在其中的。

在观察分析之时，我们要关注正确的问题，并且清楚“自我观”的实相。也只有先树立正确的观念，我们在观察分析时

才不会有误会。佛陀希望我们将重心放在生命的解脱上，有些问题佛陀不讨论。因为首先无益修行；再者没有绝对确定的答案，端看人的经验；最后也是最重要的就是这些问题都是邪见，无论怎么回答都非圆满的解答。有些人却以为是佛陀回答不出，所以大肆嘲笑，实在是搞不清楚状况。这些问题在证悟后都不是问题，换句话说，戴上墨镜，怎么看也看不到真正的颜色，要彻底知道，就把墨镜拿下来吧。

其中有个问题，在古印度，甚至可以说是所有生命都会想问的问题是“有我吗”或“没有我吗”。一个问题要被正确回答，前提必须是可以被验证的，而且不会各说各话，自由心证。反过来，如果这个问题前提是无效的，或者无法被验证对或错，那么这个问题的答案是对或错、有或无都是不适当的。所以说，“自我”这个概念不是一个有效、可验证的概念。怎么说呢？

第一，“自我”的存在必须是“自我为实体”。但从书上去自己去观察，人乃由四大五蕴构成，组合而成的东西不可能是实体。第二，“自我”的存在必须是“自我是永恒不灭的”。第三，“自我”的存在必须是“自我是可以被完全掌控的”。其实仔细去想想，这些条件实在是很难成立，自我比较像是假设出来的。这些知识分子或心外求法的修行人常常持着一些自我存在的理论，想与佛陀辩驳。大体上不外乎是：（1）“粗我”——假设身体是自我，执著“色为我”；（2）“意所成我”——假设心智是自我，执著“受、想、行为我”；（3）“无形之我”——假设意识是自我，执著“识为我”。

针对以上“我”的这部分，在书中佛陀与艾雅有精彩的譬

## 禅修次第

喻与解说，这里就不赘述了。

这时候有些知识分子或佛教徒或许会问：佛教都说有轮回，那谁在轮回？如艾雅在第一章提到，佛陀的教法分为两个层次：一是相对层次的真理，又称为“世俗谛”；一是绝对层次的真理，又称为“胜义谛”或真谛。“无我”是站在真谛层次去看的，而“有我”这个概念是属于相对层次。即使佛陀在说法时，也会用到“我”，如果在现象界不说我的话，听法的学生一定会搞不清楚。而“轮回”的理论也是相对层次教法，这个前提是建立在我们众生还认同“有我”这个概念。换言之，我们把自我假设巩固了，认为有个东西可以去承受与享用。

轮回给我们的印象就是，有个东西在循环着。《弥兰王问经》中龙军尊者以喻告诉弥兰王：“譬如有人吃完芒果后，把果核种植，之后又成树结果，如此无尽循环，这传承会一直下去。”而在民间信仰的丰富想象下，就建构灵魂这个观念。事实上佛教不讲灵魂，只说因意识生灭，让我们错以为它是会连续移动的。举例来说，如果你看过外面霓虹灯广告的招牌，一个方形的招牌，旁边镶着一颗颗小灯泡，当前一个灯泡熄灭，后一个灯泡亮起，这样接续，我们视觉上会错以为有个灯在跑。

当你有了假设的自我概念，势必有个载体去承受，这也就是为何当阿罗汉破了我执之时，就不再受后有（也就是轮回）。有了自我概念，透过业力的推动，我们前往投生成不同的生命样态。前世与今生是有关联的，但不等同，好比龙军尊者以喻告诉弥兰王：“凌晨一点的蜡烛与凌晨四点的蜡烛火焰不能说是同一个东西，也不能说蜡烛是另一物。法的延续而有联结，一

生一灭，联结起来似无前后，因此最后之识非同非异。”又或者“如果有人将甲灯火，点燃另一个乙灯火，这不能说是甲灯火就转到乙灯火，也不能说这两个火焰毫无关系”。另一个比喻是当童年老师教我们学诗的时候，我们也不能说老师把诗搬给我们，所以我们与老师脑中记忆的诗不能说是同一个，或毫无关系。

最后，这本书提到圣者系统的阶位，以及从须陀洹、斯陀含、阿那含与阿罗汉分别如何消灭了哪些烦恼。其实会发现即使在圣者系统中第一阶（初果）圣人须陀洹，都还有爱吃美食、看电影的欲望，也会有讨厌等情绪，只是相当轻微，轻微到不会为他招来灾祸。只有证得阿罗汉才能彻底断尽烦恼。

有些人会质疑说：不是圣者吗？为什么还会这样有脾气、贪吃？我想说的是“不要强迫修行者成为你理想的化身”。很多人都喜欢鸡蛋里挑骨头，反而耽搁自己的修行。就好像是一个人从垃圾堆逃出来了，他身上一定还残留一些臭味，但至少他已经逃出来了，剩下的是时间问题。如艾雅所说，初果之人会一直精进，不会停滞原地。

另外，有些人受到文献的影响，认为阿罗汉是小乘行者，常常贬低小乘来凸显大乘。我建议不要有这样的态度，在四果阶位的圣者系统里，其实指的是破除烦恼的程度。如果为了凸显自己的信仰来转移焦点，树立阿罗汉为标靶来攻击，这样不太好，甚至是带有我慢。小乘行者好比是我们研究人员，先完成研究再来教学；大乘行者是教学研究并进，服务学习，学习服务。对此两者，我们都应赞叹，值得学习。

看完这本书之后，会感觉它是一个完整的深层禅修地图，

## 禅修次第

这个地图对我们探索生命极有帮助。然而，当我们要正式禅修时，最后还是需要找一位合格、有经验的老师指导。地图不是真正的领域所在，我们还是要亲自走一趟，才能知道个中滋味。

如果您想了解更多“慧解脱”的做法，或是想要走“纯观”路线的行者，那我会建议您阅读焦谛卡禅师的《洞见最真实的自己》。这本书详尽交代“观”的部分，而且易读好懂。

马克斯·艾伦

## 前 言

人类似乎已进入新的历史，越来越多人开始在追求生命的意义。在过去，人们追求幸福的家庭生活、宗教、政治和职业，认为这些可以使生命更圆满，即使这些愿望没有挂在口边，却存在每个人的心中。

今天，以往许多被视为理所当然的愿望支柱早已摇摇欲坠，难以作为有意义的生命基础。假如我们认为，只有二十世纪的人类才知道追求生命的意义，那么在我们读完佛陀的开示后，就会知道我们错了。

经典记载，有一位叫布吒婆楼的灵性追寻者，向佛陀请教许多有关自我（Self）和意识的问题。佛陀煞费苦心、不厌其烦地为他解说，给他正确的指导，教他如何修行，以证得最圆满的解脱，这段两千五百多年前的对话至今依然中肯贴切。

我们也会读到布吒婆楼的朋友和伙伴们不同意这些新的想法，并想让他放弃对佛法产生的兴趣，这现象至今依然如此。

我希望借着对这部经的解说和诠释，使这部经变得生活化，并为读者们指出方向，使读者在修行中发现生命的意义。而所有找到内心的平静、喜悦和满足的人，希望他们对世界和平及



## 禅修次第

人类福祉能有所贡献。

本书内容来自一个为期三周的禅修营中的讲座，地点在美国加州，时间是一九九四年五六月。

如果本书能使那些修行人对佛法更有信心，更喜欢修行，能获得更高的内观智慧，得以观察究竟实相（absolute truth），那么所有为本书流过汗水的人都会感到非常欣慰，也会以同样的方式付出时间和爱。

在修行的过程中，在解脱道上，我们都具有开悟的潜能，愿此书成为禅修者的良伴，愿正法常住人心。

艾雅·凯玛于德国  
一九九六年七月一日