

当代南传佛教大师丛书

# 正念的培育

和谐的人生与世界

[马来西亚] 智光禅师



当你独处的时候，你可以努力的修习正念，培育智慧；当与他人相处的时候，你就应该以慈悲之心与别人相处在一起。

 华文出版社  
SINO-CULTURE PRESS

当代南传佛教大师丛书

# 正念的培育

和谐的人生与世界

[马来西亚] 智光禅师



当你独处的时候，你可以努力的修习正念，培育智慧；当与他人相处的时候，你就应该以慈悲之心与别人相处在一起。

华文出版社  
SINO-CULTURE PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正念的培育：和谐的人生与世界 / (马来) 智光禅师著. —北京：华文出版社，2014. 1

ISBN 978-7-5075-4094-9

I. ①正… II. ①智… III. ①禅宗—人生哲理—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 262280 号

正念的培育——和谐的人生与世界

---

作 者：[马来西亚] 智光禅师

责任编辑：杨宁 (kaiyu118@163.com)

出版发行：华文出版社

地 址：北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱：[hwbs@263.net](mailto:hwbs@263.net)

电 话：编辑部 010-58336258 总编室 010-58336239 发行部 010-58336266

经 销：新华书店

印 刷：

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：20.5

字 数：320 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

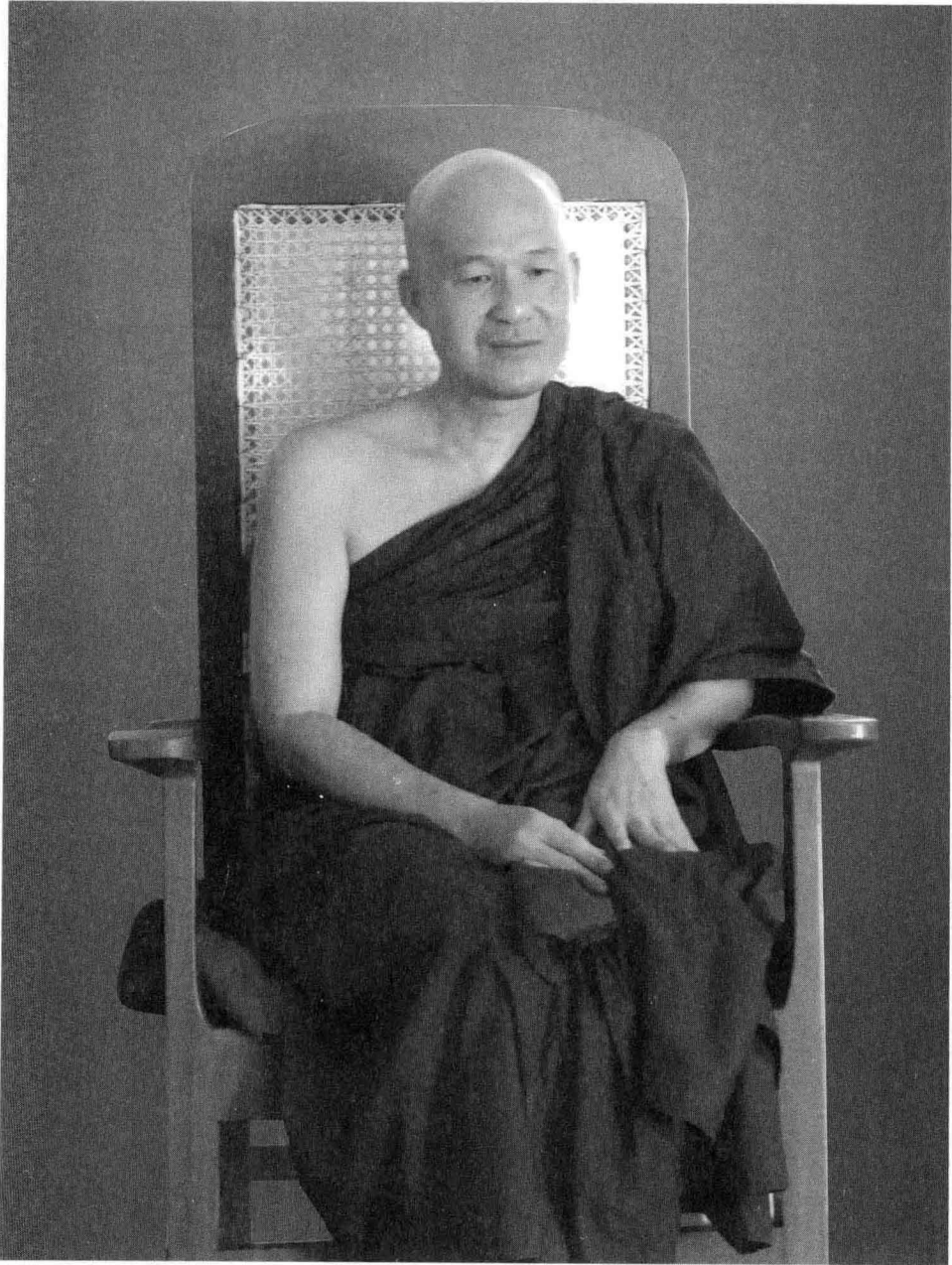
标准书号：978-7-5075-4094-9

定 价：39.80 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究



智光禅师



## 智光禅师介绍

智光禅师 1960 年出生于马来西亚吉达州，父早逝，随母长大，自幼便爱惜一切弱小生物，慈心仁善。

1985 年毕业于马来西亚国立大学会计学专业。1986 年开始接触佛法，1989 年初开始修习毗婆舍那禅。

1994 年时值缅甸马哈希大师著名上首弟子恰宓大长老在马来西亚弘法，禅师参加完恰宓大长老亲自举办的毗婆舍那密集禅修之后，深受感召，1995 年 7 月，在仰光恰宓禅修中心总部出家，正式皈依并拜恰宓大长老为戒师，留在恰宓大长老身边亲沐法露，刻苦修习，并在大长老指导下研读三藏经典。

2000 年起，禅师开始陪同恰宓大长老（当时已被缅甸颁颂为缅甸国家首座大法王）到台湾、泰国等地弘法。并在台湾为恰宓大长老做开示的中英文翻译。2002 年，马来西亚首邦再也佛教协会邀请恰宓大长老委派一位禅师驻马指导禅修，智光禅师受邀回到马来西亚。自 2003 年开始，长期停留在马来西亚佛教协会指导毗婆舍那实修。2004~2006 年均陪同大长老在台湾弘法。2008~2009 年恰宓大长老在印尼、马来西亚、泰国的弘法活动，也均由禅师全程陪同，协助指导禅修和佛法开示。近年来协助恰宓大长老的开示做中文出版的文稿润饰和校对工作。

此外，除陪同恰宓大长老在东南亚地区弘法外，智光禅师从 2004 年至今每年在台湾独立开办毗婆舍那禅修活动；自 2007 年至今



每年都独立在印尼、泰国开办禅修活动；2012年后智光法师开始连续在中国大陆地区弘法。

禅师戒德清净、简朴慈悲，通达法义，并对马来文、英文、中文、巴利文经典词汇掌握熟练，无论是在独立的禅修指导中，还是经典的翻译，都以严谨的风格著称，在东南亚地区深具影响力，是马哈希禅修体系第三代传承中的杰出禅师之一。



## 本书整理出版说明

本书是根据智光禅师 2011 年—2012 年在台湾的禅修开示录音整理而成，在原始开示录音中都有确切的时间表述，本书修订了个别口语部分，以便读者阅读。文字稿严格按照现场的每一天开示设置，无任何改变。尊重、保持了智光禅师现场开示严谨的逻辑和他独有的语言风格。

本书文字如果出现问题，应是中文校阅时出现的错误，请慈悲指正，不吝感谢！

本书文字录入工作由李晔君、李彦等学友完成，部分章节由周峰先生整理编辑，最后由智光禅师本人审阅。本书出版由高云女士支持印刷、出版。

感谢所有参与人员对本书出版的支持，愿以此功德，成就大家证得道果正智。



## 缘 起

这本书是根据智光禅师 2011 年——2012 年在台湾的两次禅修开示录音整理而成，几乎所有跟随智光禅师学习的学员都听过这些开示，并且很多人不止一次。

在这之前，出版社原本计划先出版马哈希尊者的著作，并在 2012 年下半年通过了选题申报，同时在我到莫比禅修中心进行冬季密集禅修前就完成了书籍的设计工作，以方便我不在国内期间也能够尽早顺利印刷出版，以饕大众。但是由于因缘尚未具足，今年春天和出版社协商后决定先行出版智光禅师的开示录，并着手开始翻译恰宓大禅师早年在仰光大学的一次非常著名的演讲。

出版社编校这本书的时候，我正短期旅居美国，后陪同衍真禅师赴泰国参访智光禅师正在指导课程的禅修中心，并和吴素莲女士一起陪同智光禅师到泰北清迈、中国川藏地区和尼泊尔参访，在这个较长时间的旅途中，我们经过了南传佛教、藏传佛教和汉传佛教地区。开车走过了蜿蜒奔流的金沙江畔、巍峨险峻的雪山口，在史前的原始冰帽遗址上，在风光旖旎鲜花盛开的圣湖旁，在绵延几十公里禅房布满几座高山峡谷的寺院里，在细雨霏霏中海拔四千多米以上的古老辩经场，在供奉着佛陀和众多阿罗汉成就者们舍利的琉璃塔里，在寂静无声细雨菲菲的玛雅花园菩提树下，我们和禅师一起遇到了许多如同他一般庄严的行者们。其中有两个星期的时间，





吴女士的先生汤洪杰居士也中途飞到成都，和我一同驾车护持智光禅师走过了道路最为险峻的川藏地区。

出版社的宗教文化编辑部主任杨宁女士在此期间多次就本书的出版事宜和我进行了沟通，也曾探讨过调整出版计划，重新编辑一本智光禅师的著作。因为无论是在美国斯坦福大学参访其医学院的正念中心，还是陪同禅师一起翻越喜马拉雅山南北两麓，从海拔5000米以上的青藏高地雪地到炎热的加德满都谷底参访的这段日子，有感于东、西方不同文化和国家对正念禅修的推广和应用，远远超出我们对此的认识。在西方，从上个世纪七十年代后期始，正念练习就已经超越了宗教领域本身的概念和范畴，其对人类自身身心现象真实本质的认知过程已被现代医学广泛验证，并应用于心理学领域和公共医疗领域，解决着不同宗教和信仰人群的身心疾患和困扰。而在东方，大部分还仅仅被保留在信仰的领域和层面，密续传承。

记得今春在北京郊外的书院里，我请教恰宓大长老：我们在生活中每一天都有可能遇到烦恼，会忘失正念。大长老慈悲地对我说：修行者日常生活中要时时如理作意。而在这次旅途中，智光禅师每一天都随时随地开示，使我们更加接近生活中的修持和练习。禅师引导我们除了涵养日常生活中的道德，更要每一时、每一刻都如理作意的觉照自己，以便从法义上更准确的理解佛陀的教诲，在修持上更严格的要求自己，在生活中更慈悲的对待众生。在此期间，我利用途中休息的时间记录了禅师的部分开示并在网络上分享给大家，很多朋友在网络上密切关注、追踪着禅师的行踪和开示。这样大家便产生了把智光禅师这次旅途中的法语录和图片独立集结出版的想法。

中国先古圣人亦云：人能弘道，非道弘人。法界的因缘，其实



也是我们的心念所至。

在很多时候，有些朋友会问：佛陀到底是人还是神？你每天禅修是不是迷信？

我常常说，从世俗的角度看这个问题，世尊是一位王子，后来成为一名修行者。他一生中作了两件最重要的事情：一件事是抛开了所有的荣华富贵，成为一名探究生命真相的行者，通过亲身修行，发现了身心自然现象的真实本质，这使他的心达到了没有任何痛苦的全然解脱；另外一件事情就是他用余生的时间去宣讲自己发现的这个真理，并带领弟子按照他的方式，去证见这个身心现象的真实本质，以使大众都能如他一般没有痛苦，成就身心的全然解脱。

因为他是一名伟大的智者和导师，梵语音译后发音为“佛”，即圣者、智者的意思。我们用他的名字命名这个真理，因此称为“佛法”。这如同人们会用一名物理学家的名字命名一颗由这个物理学家发现的小行星的名字没有什么不同。自然的真理不是迷信，迷信的是人而已。

而从信仰的角度回答这个问题，我永远会无比恭敬的赞美：礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者！

世尊与世尊的法带给我们智慧的光明，驱散黑暗，照亮我们的人生旅途。

感谢所有参与人员对本书制作的支持，愿以此功德，成就大家证得道果正智。

本书文字如果出现问题，应是中文校阅时出现的错误，请慈悲指正，不吝感谢！

王眉涵

2013 年立冬



# 目 录

## 吉祥的人生

吉祥的人生 .....	5
珍惜吉祥人生的因缘 .....	6
此生无大事，唯一育正念 .....	7
行住坐卧都在单纯正念中 .....	9
正念观察当下一个明显色法或心法 .....	19

## 如何修得穿透一切世相的智慧

如何修得穿透一切世相的智慧 .....	25
证得第一手的智慧——修习智 .....	25
培育专注准确的正念 .....	26
培育一种即刻性的正念 .....	28
观察心法比观察色法更重要 .....	29
不操纵，不控制 .....	30
无选择性的观察 .....	32
正念本身亦无常 .....	34
不遗漏每一个心法 .....	35
正念——如我们的生命 .....	36



此生如何得解脱？	
此生如何得解脱？ .....	41
人身难得胜过盲龟浮木 .....	41
轮回苦海一叶舟——“四圣谛” .....	42
破除无明唯实修观 .....	44
“本来没有我”究竟如何理解 .....	46
真正真实的活在当下 .....	48
一个正念接一个正念 .....	50
清净来自正念观察一切“苦”——烦恼 .....	52
佛陀的药方	
佛陀的药方 .....	57
皈依是什么意思 .....	57
佛陀的药方——心法 .....	58
佛陀打妄语了吗？ .....	60
证悟“真实法”，众苦自然灭 .....	62
见因缘，也见法	
见因缘，也见法 .....	73
智慧完全生起，无相才会显现 .....	73
单纯直接透视“四大”的自性 .....	74
此有故彼有，此起故彼起 .....	75
正念相续不断，既见因缘也见法 .....	77
灭除无明，才能真正止息轮回 .....	81



## 以正念保护你的心

以正念保护你的心 .....	89
因贪爱轮回 .....	89
我们是自己业的主人 .....	89
保持正念才能保护自己 .....	91
轮回究竟是怎么回事? .....	93
梵行能解轮回苦 .....	94
没有所谓“命中注定” .....	97
善业缘何皆由心造 .....	100

## 有没有永恒的一个“我”和一个不变的灵魂转世

有没有永恒的一个“我”和一个不变的灵魂转世 .....	105
常见论与断见论 .....	105
无我与因缘法 .....	106
今生的你和前生的你 .....	116

## 如何扫除人生烦恼之尘

如何扫除人生烦恼之尘 .....	121
如来的行动如狮子 .....	121
如何放下苦“结” .....	122
提起正念观照“结” .....	126
修行就是修习八正道分 .....	128

## 慈心禅

简要介绍慈心禅的修习 .....	137
------------------	-----



在家如何禅修	
在家如何继续禅修 .....	145
问与答	
问题解答 .....	153
关于发愿与功德回向	
关于发愿与功德回向的简短开示 .....	159
人生甘露何处得	
人生甘露何处得 .....	165
众生唯一解脱路 .....	165
当下每个现象都是观察目标 .....	166
呵护正念就是呵护生命 .....	168
慈是一种祝福 .....	180
有正念才能发现生命的意义	
有正念才能发现生命的意义 .....	187
正念是一种单纯深入的觉知 .....	187
足够精进不忘失正念 .....	188
“悚惧智”是修行益友 .....	190
修行最重要的任务是培育正念 .....	192
一个智慧推动一个智慧	
一个智慧推动一个智慧 .....	201



智慧能除烦恼根 .....	199
培育智慧，必须正念不中断 .....	201
培育智慧，观察心法最重要 .....	205
精进修习才是对三宝最大的恭敬 .....	207
不放逸，自有道果 .....	209
自护者则护他，护他则自护	
自护者则护他，护他则自护 .....	217
修行者保护自己也保护他人 .....	217
四念处的修习并非自私的修习 .....	219
正念的培育是每个世人的责任 .....	222
禅修的进步需要五根平衡	
禅修的进步需要五根平衡 .....	229
平衡五根指的是什么 .....	229
正念越强越好 .....	232
受是一种心法 .....	233
观痛可去邪见 .....	234
如何理解世间法与出世间法	
如何理解世间法与出世间法 .....	243
佛法只教导有世俗谛和究竟谛 .....	243
智慧是从概念法到究竟法的阶梯 .....	244
智慧源于正念专注、准确、锐利 .....	246



如何透视到“真实法”无常的本质	
如何透视到“真实法”无常的本质 .....	255
谛观真实法，觉悟四圣谛 .....	255
正念的本质是自然面对当下 .....	256
努力培育瞬间、瞬间的正念 .....	258
时时保持正念觉知五取蕴 .....	261
培育如实的正念超越想蕴 .....	264
一切善恶皆由心生	
一切善恶皆由心生 .....	271
心是一切善业与恶业的前导 .....	271
付出勇猛精进，在心培育善念 .....	273
恶念生起，心会倾向种种恶业 .....	274
培育智慧才能获得“正断断” .....	275
正念摄护你的心 .....	278
修习慈心止息嗔	
修习慈心止息嗔 .....	283
不从嗔中解脱，就没有幸福 .....	283
满心嗔恨，难尝法味 .....	284
克嗔良方在修慈 .....	284
如何修习真正的慈心 .....	285
修习慈心能获得十一种功德 .....	292



问题解答

问题解答 ..... 297

佛陀的教诲与我们的生活息息相关

佛陀的教诲与我们的生活息息相关 ..... 305



目  
录