

原谅禅导引

化解修习慈心时的阻碍与当下障碍
的有效方法

Vimalaramsi（净光）尊者

翻译：小倍Isaac

版权 © 2015-21 Vimalaramsi (净光) 尊者.

版权所有.

2021年10月 更新

Vimalaramsi (净光) 尊者的其它书:

宁静智慧内明禅修导引	2016
禅修即生活, 生活即禅修	2014
法叶系列	2014
移动的法 卷 1.	2012
移动的法 卷 2.	2021
爱的呼吸	2011
入出息念经	1998-2003

毫无疑问，原谅禅是慈心培育的一部分。

这是走向平和的第一步。”

目录

致谢	- 1 -
前言	- 2 -
简介	- 4 -
第一节——准备	- 5 -
第二节——指南	- 7 -
第三节——结缚	- 10 -
第四节——日常练习	- 13 -
第五节——找到平衡	- 14 -
第六节——坚持	- 15 -
第七节——继续深入	- 16 -
第八节——放下	- 17 -
第九节——解脱	- 18 -
第十节——妨碍	- 20 -
第十一节——日常生活	- 22 -
第十二节——成功!	- 23 -
第十三节——并不简单	- 24 -
第十四节——原谅它!	- 26 -
第十五节——不要念咒	- 28 -
第十六节——责备游戏	- 29 -

第十七节——要开心！	- 30 -
关于作者	- 32 -
其它资源	- 33 -
功德回向	- 34 -

致谢

这本小册子是基于我2012年在DSMC的一次开示。我这样做的目的是要在网上制作一个视频，内容是关于我在原谅禅中使用的基本技术。这个开示就在我们的网站上。

我要感谢尊贵的Sister Khema辛苦地抄写了这次开示，看到并构思一本书，进行最初的编辑，并在最后的编辑过程中提供了自己的补充和建议。我也想感谢一位已故的佛法支持者，Otha Wingo博士，感谢他的贡献，他帮助将这一主题的清晰度提高到便于阅读的形式。这对我们所有人来说都是一个巨大的贡献。以及David的最终编辑并出版本书。

前言

当尊贵的Sister Khema邀请我写一本小册子，我欣然接受了邀请，因为我很荣幸能与这个非同寻常且意义巨大的书面作品联系在一起。

众所周知，大量的书籍和其他书面作品已经出版，主题是导向“慈心禅”的各方面实践。缺少辨识的公众可能会想：“为什么又有一本同样主题的小册子？”作者也许预见了一种犹豫和忧虑，已经用非常清楚又精准的术语阐明了这本小册子的主要目的。由于在没有过于详尽、高度专业化或过于学术化的情况下，对未受教育和没有经验的人，以及对寻求基本简明指导的普通人没有太大的实际帮助，因此作者为我们提供了一本简短、清晰和简单的手册，这是让人感到非常有必要的。即便是粗略地看一下这本小册子，也应该清楚地知道这本小册子是对原谅禅中大多数突出问题的全新编排。

作者的语言通常具有不同寻常的说明性。例如，这里有一个经典的例子：“…为我们的正念慈心腾出跑道。这是一种非常强大的净化练习。”（第4页）

二十五个世纪前，佛陀关于解放思想和思想优先的无上的宣言现在已被现代科学家普遍接受。随着人类的进步和智力的发展，对精神慰藉的追求促进了这种进步。作者清楚地表明了通过禅修来训练心智的主要和独特特征。

这本小册子以简洁明了的方式展示了通往精神净化和消除精神

刺激物的道路。这本小册子的一个值得称赞的特点是方法是基础的，但非常精准又全面。毫无疑问，这本小册子将帮助读者进行有意义的“原谅禅”实践，从而成功地实践“慈心禅”。

“Bhavatu Sabba Maṅgalaṃ !”

愿您拥有一切美好！

尊贵的 H. Kondañña, 住持

Staten Island Buddhist Vihara

简介

佛陀是一位禅修导师。在他完全觉醒之后，他教授了45年的禅修。当您学习并练习禅修时，除非您掌握了两个单词的定义和其相互穿插的性质，否则您将不会完全成功。这两个词是禅修和正念。我可以给您定义，但是您必须亲自体验这两者是如何协同工作的。

在佛教教学中，禅修的意思是“时时刻刻观察注意力的移动，以便清楚地看到缘起的环节实际上是如何运作的。”正念的意思是“记得观察注意力是‘如何’从一件事转移到另一件事的。”当您越是体验到心的微妙状态，这样使用正念越能让您的心变得更为敏锐。不难理解，这就是为什么您必须培养这种精准的正念，让禅修一直顺利进行。

很多人都在练习慈心禅，但据少数人说，慈心的力量在他们的日常生活中似乎并没有起太大的改变。如果在刚开始的时候就不大正确，我们可能会在练习时陷入困境，就像撞墙一样。幸运的是，在我们的日常活动中发展慈心有一个关键。这个解决方法就是学习尽可能多地记得微笑。

显然，在某些情况下，如果我们真的遇到了麻烦，我们可以先学习正念原谅禅，以此为我们的正念慈心腾出跑道。这是一种非常强大的净化练习。原谅是慈心的一种形式，可以真正清除我们心中负面或不善的状态。

这本书之所以出现，是因为老师被问了很多问题，“为什么我的慈心不容易生起？”这是因为我们需要先原谅自己，才能向他人散发纯净的爱。

第一节——准备

有时，对于如何有效地练习正念原谅禅可能会有困惑。所以，这本小册子专门用于原谅禅，这样您就可以在开始练习时有一个明确的目标以及有更好的认知。

当人们练习慈心禅时，如果您试图向自己和他人散发慈爱，您可能会遇到阻碍。如果几天后发生这种情况，并且您在禅修营中没有成功感受到慈心，建议后退一步，开始做原谅禅来克服这些阻碍。毕竟，如果我们无法给自己散发慈爱与原谅，我们就不能真诚地将慈爱与原谅发送给别人。这种练习不仅适用于修习慈悲的人，任何人都可以通过做这种原谅作业来清理心房。第一次这样做之后，您会觉得自己年轻了好几岁，很多时候，头脑和心都像是卸下了重担。

有些人认为这种禅法与慈心禅完全不同。事实并非如此。从一开始就应该明确，原谅禅并没超出慈心的发展范围，而是慈心的一部分。对于任何难以感受到慈心的人来说，这可以是修习的第一步。它在心灵与头脑之间建造了一座稳固的桥梁，用于帮助所有其他类型的禅修取得成功。这是对心灵的净化：我们可以在最初的布施实践中加入的另一种开放心态。

事实上，这种禅法可能是我所知道的最强大的禅法。它可以清除旧的执着或对各种人的不喜欢，或您过去生活经历中发生的事情。如果您严格遵照指南，并且在修行时有足够的耐心，那么所有在您心中的硬疙瘩、任何之前的创伤、所有痛与苦都会逐渐溶解。

当您练习原谅禅时，所有基本规则都将保持不变。您仍然坐在一个相对安静的空间里来做这项工作。确保您穿着宽松、舒适的衣服。以舒适的姿势坐在地板上或椅子上。如果您使用椅子，请不要靠在椅背上。坐好，脊椎挺直，但不要直得发紧。以一个不会给您

带来身体疼痛的姿势坐好。您应该遵循正精进的基础来修习宁静智慧内明禅修（TWIM）。

当您练习的时候，每次至少坐30分钟。如果一切进展顺利并且您还有时间，请坐久一点。无论何时您决定结束禅坐，都要慢慢站起来。站起来时继续观察。如有需要，慢慢伸展。

当您坐着时，保持全然不动。不要扭动您的脚趾，不要抓挠。如果您的身体需要咳嗽或打喷嚏，请不要憋着；只需咳出来或打出来！在旁边放一些纸巾，用于处理可能会出现的眼泪。如果真的流泪了，那就让它们流。那就是您眼皮上有洞的原因……所以让眼泪流出来。这会释放压力。在您进行任何其它主要禅修之前，请将此视为净化时间。

在练习原谅禅时，请**仅**使用此禅修指南，并将所有其他禅修说明放在一边，直到您完成工作。这只是意味着我们不想让心混乱，所以，不要混淆食谱！我们只需要进行此练习所需的信息。

第二节——指南

您开始练习原谅禅的方式是先原谅自己。

对此，您可以使用不同类型的陈述来帮助唤起您内心深处旧有的怨恨和硬疙瘩。您可以选择一个陈述句开始，然后您坚持那个陈述一段时间，让它有机会安顿下来，然后您看看会发生什么。第一个建议的短语是“**我原谅自己的无知**”。每个人在生活中都会有一些误会。没有人可以免于这一事实。

当您打坐时，您重复这句话：“我原谅自己的无知。”在您这样做之后，您把那种感受和意愿放在您心里，并保持那种原谅的感觉。当那种感受消失了，或者心开始分心时，您就回来再次原谅自己的“无知”。对自己重复这句话。

这**是**一种方法论。它的工作方式如下

- 默默地对自己说这句话：“我原谅自己的无知。”让它成为一个敞开的声明或意向。
- 继续这句话。当原谅的感受或意愿消失时，再念一遍这句话。
- 当对过去的事件或人产生令人不安的想法时，请**原谅那个人——或您自己**；然后**放松**任何剩下的紧绷感。会有一种痛苦的感受生起，您的心不会喜欢它！这就是**放松**步骤如此重要的地方。如果我们对疼痛做出反应，那么这将继续循环下去。当您带出这个痛苦的事件时，您正在通过厌恶在喂养它。您不喜欢甚至讨厌这种感受。这会导致自责，不接受这只是一段记忆，而事实上它早已不复存在。

- 接受出现的一切，然后**原谅**，然后**放松**。
- 原谅，放松。这就是您每次做的事。
- 如果这只是一种干扰或心走神了，那么也原谅它们！原谅任何把您从原谅自己带跑的事。
- 然后再次回到您的短语“我原谅自己的无知……”
- 一遍又一遍地做这个循环。您先原谅自己；您是禅修的对象。然后，当您原谅自己时，您会原谅任何让您从原谅自己分心的事。
- 渐渐地，干扰会消失，您只剩下自己——终于就在当下！通过抛开这些痛苦的记忆并放下紧随其后生起的**反应性**思维，心就会得到解脱。

对于那些熟悉禅那，并且曾经禅修过的人，有必要不超过初禅。超越了它，您就无法在心中用语言表达（说出您的原谅短语）。请决意不再深入。我们现在正在做的，是一个积极的沉思过程。

当您这样做时，您的心会对这种禅法产生一些抵抗。您的思绪会飞起并说：“得了吧，这很愚蠢——我不应该这样做！”像这样的反应是您结缚的一部分。这些都是我们必须消除的障碍。

坚持您的陈述并重复，“我原谅自己的无知。”然后您的心可能会说，“啊！我不再需要这样做了。这种禅法不起作用”。每一个让您无法原谅自己无知的想法都是一种结缚，必须放下，而这种结缚中的紧张和紧绷必须“放松”掉。

这就是您要原谅的地方。任何分心或任何类型的干扰都必须被原谅。要原谅注意到我们已经从禅修对象上分心了——或者我们现

在正在做的事情。然后我们**原谅**干扰，然后**放松**。放松因分心或干扰而产生的紧张和紧绷。

您分心了多少次都没关系。让许多人陷入困境的一件事是沉浸在关于事物的故事中，这会导致很多疼痛、苦楚和沮丧。原谅会帮助您处理强大的结缚，它会展现克服结缚所造之苦的方法。识别它。放下它。放松。微笑。回来并尽可能长时间地保持原谅的意愿。

坐禅之后需要行禅。如果您要继续坐着，或者您要回到日常生活的任务中，在您这么做之前，以正常的速度散步，以保持您的血液顺畅流动。在新鲜空气中步行至少约15分钟。45分钟是最长的行禅时间。如果您在有限空间环境中工作，请找到一个平坦的，且至少30英尺长（译者：约9.1米）的地方。来回走动，在精神上继续保持禅修。

*当您行禅时，您希望走路时每一步都重复这些短语。像这样：左脚迈出一大步，在心里说“**我**”，然后右脚“**原谅**”，离开“**你**”。再说一次，但是在右脚时说“**你**”，然后左脚说“**原谅**”，右脚说“**我**”。并重复。来来回回。您可以试验一下，看看怎样会有效。它会进入一个很好的节奏，持续地真的让它进入您的“头脑”去原谅！“**我原谅你，你原谅我。**”当您这样做时，保持微笑。原谅任何出现并把您带走神的人。继续行禅，我曾经在夏威夷行走了6-8英里，只是做这个练习！

坐禅和行禅的目的是创造一个不间断的禅修流。这证明您可以在生活中一直保持禅修。在以正常速度行走时，继续做原谅禅，眼睛看向您面前大约6或7英尺（译者：1.8-2.1米）的下方。不要环顾四周。继续温柔地原谅。一直保持微笑。

第三节——结缚

很多人犯的一个错误是他们说：“嗯，只有坐着才是禅修。其余时间我无事可做，所以，我可以让我的心像往常那样行动。”这是个错误。我们认为禅修就是生活，生活就是禅修。您要意识到您在日常生活中是有结缚的，不坐不代表结缚不在那。进行禅修的重点是发展性格。它是为了放下旧的习惯性痛苦（*bhava*），取而代之的是培养一种平舍的心。

您的心在做这件事时越是反抗，您就越需要去做，因为反抗是心告诉您结缚在哪里，而那就是苦的原因。这种禅修比我所知道任何东西都有效，可以放下结缚，放下并放松旧的硬疙瘩感受，放下您认为世界应该成为的样子，这样您才能开始接受世界实际上的样子。

您的心可能会说：“得了吧，我不喜欢那样！我不喜欢他们说这个或那个的方式。”现在问问自己，“谁不喜欢它？谁在审判和谴责？谁在编故事？谁被他们的结缚抓住了？”“好吧，是‘我’！”

在这里给出结缚的定义可能会有所帮助。结缚是我们当作个人的任何东西，任何想法，任何感受，任何知觉！当我们认为这些想法或感受是“我的”时，这就是“我”，这就是“我”的样子，在那个时候，心已经变得有结缚了，这会导致您的身心产生渴爱。

渴爱总是表现为身心的紧张或紧绷。渴爱是“我”喜欢它，“我”不喜欢它的心——它在每个人的心/身过程中出现。结缚是渴爱的另一种说法，是一切痛苦的开始。当我们看到所有生起的事物都是不受个人控制的一部分时，我们就会开始理解以清晰的观察之心看待事物是什么感觉。

可能有人说话的本意是很单纯的，但您听到后有了结缚而成了负面的。这就是为什么我们必须学习如何觉知我们日常生活中一直发生的事情。

当您在坐禅时坐了30分钟、45分钟或1个小时，然后开始四处走动时，您的心在做什么？它会像往常一样起飞。它想着这个，想着那个。这些只是无意义的念头。

我们大多数人都认为那些生起的想法和感受是我们个人的；它们并非仅仅是随机的东西。事实上，如果您用注意力来喂养任何一种想法或感受，您就会让它变得更大更强烈。当您意识到是您造成了自己的痛苦时，您必须原谅自己的所作所为。

这意味着，“我原谅自己的无知。我完全原谅了自己。”当然您的心会再次起飞并说：“啊！这真太蠢了！这没用。这不是真的。这不是实际发生的事情。‘我’不想这样做！”

每一个念头都是结缚，不是吗？每一个念头都有渴爱，不是吗？每一个念头都让您受苦，对吧？

正因为如此，您必须认识到您正在对自己这样做，然后放下这些念头。反正那都是无稽之谈。它与您正在做什么以及您现在所处的位置没有任何关系。一旦您知道了这一点，您就会原谅自己的无知；给自己造成的痛苦；给别人造成的痛苦。**您真的原谅了。**

在您从这里走到那里的时候去看看，您正在用您的心在做什么呢？“哎呀，考虑这个，我必须这样做，以及，我必须去和那个人谈谈，以及，我必须这样做。”这都是无稽之谈！

现在，这并不意味着您无法计划下一步需要做什么。您可以。但是，只需做一次计划，作为您当前的首要主题即可。在您决定了计划是什么之后，您就不必再考虑它了。重复它，再次滚动它；所

有这些都只是您旧有的习惯倾向（巴利文 *bhava*）的一部分。这是您旧有的、有条件的念头和感受，把它们当成自我会给自己造成伤痛和苦楚。

第四节——日常练习

在您的日常活动中也进行原谅练习是这个禅法最重要的部分。您不断地原谅自己，因为无知，因为陷入这个或那个，因为把事物当成个人。您发现自己这样做了多少次？“嘿！我不喜欢您那样说。”问您自己，谁不喜欢那样？“嗯，你说了一些伤人的话。”给谁呢？

您需要停下来，意识到您把所有这些东西都当成了自我，但这并不是真正的自我。这只是发生的事情。原谅它！即使您走在路上，也请原谅它，您碰巧踢了一块石头，那感觉很痛。原谅在那里的痛苦！您的工作是让您的心始终保持宽容。这就是原谅禅练习的意义所在。该技术不仅仅与您坐着时有关。这是一种生活习惯。这是一个全天候的练习。

如果您真的想开始改变，您必须有真诚的愿意去原谅，因为它会帮助您改变很多。您必须要有耐心，并且拥有一种对心可以有多蠢的幽默感是很有帮助的。您笑得越多，禅修就越容易。

第五节——找到平衡

每当您继续思考这个和那个，判断这个和谴责那个时，您就在不断地给自己制造痛苦。您不需要这样做。您想和别人争您的结缚吗？重点是什么？当您真正开始练习原谅自己或原谅他人时，您的心开始变得平衡，您的幽默感开始改变。这就是平舍。然后您就不会把念头、感受和知觉以及所有其他东西当成自我。

当您这样练习时，您会看到生命的本来面目，并允许它存在。不值得在您心中一遍遍地重复，一遍又一遍，一遍又一遍。这不值得。这是浪费时间。这是白费力气。每次您有一个重复的念头，您就被结缚了。您认同了那个念头，把它当成了自我，这又是痛苦的原因。您在这里看到的是第二圣谛。您正在目睹渴爱是如何把它当作自我的，那就是苦的原因。您不能为此责怪任何人。是您自己的。您正在为自己做这一切。“嗯，他们是这么说的！”

那又怎样呢？

其他人可能有他们的观点。这并不意味着“我”必须听他们的。我不必亲自去分析它是否正确，因为它无关紧要。您在日常生活和日常活动中原谅得越多，就越容易原谅过去发生的大事。

第六节——坚持

当您坐着做原谅禅时，您会坚持其中一个推荐的句子。您坚持那句话，直到您内心感到，“**是的，我真的原谅自己的无知。**”解决这个问题很重要。

真正原谅可能需要一段时间。这不仅仅只需一次坐禅来快速修复，然后您说，“好了，现在我完成了！”，或者您说，“我已经做到了。”这样做您是不会得到真正改变的。不。您仍然有结缚。您还是要不断地原谅自己的无知，原谅自己犯的**错误**。这就是无知的意义所在。您必须原谅自己的判断、谴责、分析、思考和生气。原谅一切，一直都这么做。

当我开始做原谅禅时，我为自己做了两年，因为我想确保我真的理解了这个禅法，我经历了重大的改变。发生了重大变化；主要的性格变化。如果您自己也想那样，您必须有那样的耐心。

这种“好吧，我已经原谅了这个人或那个人”的想法，根本不是真的。之后您会发现您在谈论**您**是如何不喜欢他们的这个或那个！啊！您猜怎么着？谁还没有完成他们的原谅禅？**您**没有原谅自己，也没有原谅那个人！

第七节——继续深入

当您开始深入禅修时，与原谅待在一块，并且您真的原谅自己犯的错，有时候，会有人出现在您心中，您需要去原谅。

当这种情况发生时，您意识到您没有要求它们出现。您不会停下来，说：“好吧，我需要这个人的出现。”他们自己出现了。

一旦那人出现，您就开始原谅他们，原谅他们的无知。他们过去做了什么并不重要。您所有的念头，您对他们过去所做事情的观念，只会不断地带来更多的痛苦。

这些念头之所以出现，是因为您对其有结缚。“我不喜欢那样！我不希望这种情况发生！他们是肮脏的，没有优点，因为他们对我这样做了。”您能猜出结缚在哪里吗？猜猜我将自己的痛苦归咎于其他人的想法是来自哪里的呢？唯一可以为自己的痛苦而责备的人就是您自己。为什么呢？因为**您**是唯一把它当成自我的人。您是对它有意见的人。您是那个反复用习惯性倾向来证明我是对的、你是错的想法的人。那就是我们如何让自己受苦的。

原谅禅帮助您放下那个意见、那个想法、那个结缚，并感到一些解脱。因为一些过去的人做了或说了一些事情，引起了愤怒、怨恨、嫉妒、痛苦或任何当天的事情——它真的会让您的心有陷入对过去事件思考的倾向。

这叫做被陷入故事中。您需要使用6步放松法，然后回到您的原谅词句。无论故事出现多少次，都请使用6步放松法，然后再次原谅。当您做得足够多了之后，故事情绪就会消失。这是需要耐心的地方。

第八节——放下

当您看到另一个人出现在您的脑海中，您与他有过粗暴的相处，对此您不喜欢；不管是什么原因导致您开始讨厌那人，您都得原谅他们。用您的心灵之眼，您直直地看着他们的眼睛，真诚地告诉他们：“我原谅你的无知，我原谅你让我痛苦，我完全原谅你。”

现在，把那个人留在您的心中，向他们散发原谅。如果您的心有干扰，它把您从那拉开了；您可能会在心中听到，“不，我不，这不好那不好。我不会原谅他的！”请使用6步放松法，放下它，然后回来说：“我真的原谅你。”

这必须是真诚的。“好吧，我不会原谅那个肮脏、没有优点的谁谁。”为什么不呢？“因为他们给‘我’带来了痛苦！”哎呀！**谁**造成了谁的痛苦？**您**造成了您自己的痛苦，因为您把它当成了自我，**您**用很多念头、意见和观点来强调为什么这是错误的。

换句话说，您被您的渴爱、您自己的执取、您的习惯性倾向所困，并且那将导致更多的不满、厌恶、疼痛和苦楚。

第九节——解脱

意识到这并非一个容易的练习，这一点是非常重要的。当他人真的对您造成伤害时，确实很难原谅他们。以一个被强奸的女人或一个被殴打并抢劫了的男人为例。确实很难原谅强奸或殴打他们的人，因为他们受到了侵犯。但是，继续对那个人仇恨只会让他们继续束缚着。是什么行为并不重要。过去发生了什么并不重要。重要的是您现在正在做什么，心里正在想什么。

将这种练习完全发展到最高水准意味着您不断地原谅又原谅！一遍又一遍。用您的心灵之眼，直视他们的眼睛，然后说：“我真的原谅你了。”然后您的心可能说，“不，我不”然后您就放下，用6步放松法处理，然后回来。您说：“我真的原谅你了。”然后您把那个人放在您的心里，并继续向他们散发原谅。您要做多久呢？只要有需要就做。

对于某些束缚，您只需要一两坐即可。其他一些束缚可能需要1周时间；可能需要2周甚至更长时间。谁知道呢？没关系。如果您需要时间，您可以在上面花时间！您可以花所有的时间。

当您放下对这些人的仇恨时，您会感到非常非常强劲的解脱感。然后，每当您想到他们时，您都会带着这样的念头想到他们，“好吧，他们犯了一个错误，他们不知道自己在做什么。那没什么。”

这就是您如何放下束缚（渴爱）。这就是您如何摆脱过去情形的痛苦。这并不意味着被侵犯的人会上去拥抱对他们这样做的人。他们会避开他们，因为他们知道这样可能会造成人身伤害。但他们不再讨厌他们了。他们不去想它了。他们已经放下它了。

这就是原谅的全部意义所在。这是关于放下。您正在放下旧的不满和厌恶。您正在培养这样一种思维：“好吧，没关系。你可以那样。”那就是不再把它当成自我了。

第十节——妨碍

正念原谅最重要的部分是学习如何放下您的个人观点、想法、概念、故事。您可能会因为您的观点和您对一个人的结缚而长期与这个人待在一起。

您每次行禅或坐禅时，都要一遍又一遍地原谅他们。您可能会对此感到厌烦并说：“哦，我不想再这样做了！”

那是另一种结缚，不是吗？所以，您用它能做什么呢？您必须通过原谅在那里的无聊来度过难关。那没什么。您的心很狡猾。无论如何它都会试图分散您的注意力。它会带出各种感觉和念头来分散您的注意力，因为它不喜欢放下结缚着的主意。当您的心抓住结缚时，它真的感到很舒服。

当我们发展这种练习时，我们要放过自己。毕竟，我们花了多少年才养成习惯[*bhava*]？现在往相反的方向移动，将那些不善的心境转变为全新的善的倾向，需要有耐心。善待自己，慢慢来。

禅修的重点是**学习如何改变**。学习如何放弃那些旧的无意义的想法和念头，并发展新的想法和念头，让您快乐，让您周围的其他人也快乐。这就是戒律的全部原因。它们概述了我们需要遵循的选项，这样我们就能在生活中获得平衡。

让我们快速看一下戒律。不要故意杀死任何生物。不要拿走不是免费给您的东西（不偷窃）。不要与他人的配偶或与父母同住的年幼的人进行错误的性活动。简而言之，不要做任何会对其他人造成精神或身体伤害的事情。不要说谎，不说粗鲁的语言、八卦或诽谤。最后，不要服用娱乐性毒品或酒精，因为这些会削弱心智，而且会使得更容易打破其它戒律！

这些戒律就像是人生的基本操作手册。如果您保持得好，那么您的生活就会有最大的价值，它们会让您和您周围的人快乐。您越能不断地遵循它们您的心态就会变得越好。您会更容易原谅那个人，您对那个人心会变得更柔软，您会感到更轻松。

结果就是，当您这样练习一段时间后，您会说：“啊，我愿意，我真的原谅你了！”在它背后再也没有能量了。就像，“是的，这发生了；已经过去了；没什么大不了的。”这就是原谅的全部意义。

第十一节——日常生活

这个练习如何影响您的日常生活呢？这是一个很好的问题。您变得更开朗，更容易接受事物。您不是在评判。您不是在谴责。您不是不喜欢，因为当您看到内心的紧张时，您会说，“哎呀！我原谅你不理解这个！”，然后您微笑。您放下了它。

指导老师必须做的最困难的事情之一就是教人们“生活应该是有趣的”。游戏而已！保持轻松！如果您玩弄您的心和您的结缚，这意味着您对它们没有那么多结缚了。当您和他们一起玩时，您不再把它们看得那么严肃了。当您不认真对待它们时，它们更容易被放下。

这就是佛陀教导我们的！他一直在教我们如何拥有一颗向上的心；如何能够对我们的念头、我们的感受、我们的想法和我们过去的行为保持轻柔。

是的。这是真的。在某些情况下，您犯了错误。那又怎样？没问题！欢迎来到人类世界！我不知道有谁没有犯过错误并为此感到内疚的。他们当然会。

那是怎样的内疚呢？不原谅。这是一个例子，您的心抓住正在发生的事情并说：“我真的搞砸了，我需要为此惩罚自己”这就是您的心里话。现在，您知道您能做些什么吗？对！您越是认真对待日常生活，您就会有越多的结缚。越是没舍心，您在生活中的平衡心就越少。

这一点是毫无疑问的。您正在这些过山车上；情绪的过山车，上上下下，上上下下，上上下下。当您开始原谅更多的事物时，那些最高点和最低点开始变成小波浪。您还有一些结缚。但您不会陷入太长时间。您只是停来说，“这不重要，不值得生气。”

第十二节——成功！

您原谅那个人之后，您与他们待在一块；您和那个出现在您心中的人待在一块，直到您觉得，“足够了！我不必再这样做了。我真的原谅你了。”那个时候，用您的心灵之眼，您看着他们的眼睛，您不再说话，您听到他们对您说：“我也原谅你。”

哇！现在这不一样了，不是吗？这真是了不起。您有这种被原谅的感觉，就像您原谅他们一样！您已经原谅自己犯的**错误**，出于无知的错误。您已经原谅了那个人犯的**错误**，出于无知的错误，或者造成了痛苦，不管您想要的是什么都得使用真正适合您的句子。而现在，您听到他们说“我原谅你了”。

真有一种解脱感。哇！现在在您心中会出现**喜悦**。您觉得很轻松。您觉得真的很开心。比以往任何时候都更快乐。您不再意识到曾经在肩上扛着的大包石头，正在压迫您，不是吗？而现在，您已经放下了它们。当您原谅时，那些难受的感觉和“石头”的沉重感就会消失。您觉得很轻松。“天啊！这**真的**是很棒的东西！”

这需要**做很多**，但是，这都是值得的。这并不容易。为什么不容易呢？因为当我们开始的时候，我们有很多**结缚**。您一直在禅修，当您处理完一个人后，您又回到了自己。您再一次说：“我原谅自己犯的**错误**。我原谅自己的**无知**。”您一直与自己在一起，直到其他人出现在您的心中。您继续这样做，直到您的心说，“好的。我做到了。一切都很好。没有其他人了。这样足够了！”

这个时候，您可以切回正念慈心禅，并把它当作您的正式练习。现在您会理解为什么正念原谅禅是慈心禅的一部分。如果您有**嗔恨**，您怎么能修行慈心呢？**做不到的**。这个练习可以释放嗔恨。

第十三节——并不简单

在这里，这种练习没有简单、容易、快速的捷径！您也无法在购物中心购买这个解决方案。您必须一直耐心地继续这个练习，直到您释放不善的心境，这些心境是心的旧习惯倾向。

取决于您对某人冤枉您的想法有多少结缚，或者您把某事搞砸有多么严重的想法，这会让您陷入“我永远无法原谅自己”的境地。直到您最终经历了这个原谅的过程，您才会摆脱这种负担。

当您完全通过正念原谅禅时，您会知道的，因为那时您将感到自在，您会清楚地看到原谅真正起作用的方式。您完成了吗？您不必让任何人来告诉您这完成了。您自己会知道的！

在日常工作中让这个练习保持连续是最重要的。当您从一个地方走到另一个地方时，我不在乎您在做什么。一旦出现任何干扰，都去原谅它。微笑。如果一个人走到您面前，他们开始说话，而您不想说话，**原谅他们**。他们不明白。他们不明白您在做什么。他们不明白也没关系。他们不知道您在哪里或您在做什么，这没关系。他们可以评判您，他们可以谴责您，他们可以引起各种干扰，那没什么。他们可以那样做。**但是**，至于您，您可以原谅他们。

当您原谅他们时，您就放下了对“我”认为事情应该是这样的结缚。不明白可能是一件非常大的事情。因为我们理解的不多；我们对事情应该如何运作有自己的看法和想法；这会是个问题。我们陷入了假设。就是这样，不是吗？

当事情与您对事情应该如何运作的想法不符时会发生什么呢？然后怎样呢？您可能会发现自己在与**现实**作斗争，这就是当下的真理，当下的法！您没有接受就在您面前的事实。您开始评判和谴责，最常见的就是指责别人干扰您。

嗯，对不起……他们不会打扰您的练习。**他们是练习的一部分！**没有**其他事情**或**其他人**会干扰**我的练习**。只有我在与真实的事物、**现实**、当下的法作斗争，不喜欢这个或那个，接下来，我将原因归咎于**其他人****或****其他事物**……

第十四节——原谅它！

当我们练习时，有声音会打扰我们该怎么办呢？有时，在禅修中，如果您过于聚焦注意力，您可以观察接下来会发生什么。如果门发出一声吱的响声，或者有人从您身边走得太重，或者呼吸声太大，您可能会感到**非常**心烦。您可能会跳起来想“**哦！**你打扰了我的练习！”

您开始明白这实际上是多么荒谬吗？这里发生的事情是，当下时刻产生了噪音，然后就是那么点噪音，心冒出来说：“我不喜欢这样。它不应该在那里。”“我想向某人抱怨，让他们停下来，让我的心平静下来！”实际发生的是专注与正念失去了平衡。专注力太强，正念太弱。哈哈！这有多疯狂？

如果您不能以平衡的心态接受当下发生的事情，就会受苦。好的！所以！那有噪音。“有人在说话！”那又怎样呢？只要您心中有正念和平舍，就没关系。当心变得平衡时，如果有噪音，那没什么。还有呢？您可以做原谅禅！

当我在亚洲参加了为期3个月的禅修营时，禅堂外面有一个水井泵正在打水。从早上8点一直运行到下午6点，老旧的发动机运行了三个月。这种事可能发生，您知道吗？一连串的声音！它真的很吵，很烦人，但是，这只是声音。这就是全部。我意识到这不是“我的”声音。“我的”不喜欢，对声音的不喜欢不会改变那个声音。“我的”批评，对启动发动机的人的批判不会使声音有任何不同。

您看到这个例子中结缚在哪里吗？这里的练习就是接受声音存在的事实，并且声音存在是没问题的。必须没问题，因为，这就是当下。这就是真正的[法]。接受当下就是如实接受法。

每当有干扰时，不断在心中原谅干扰。**原谅**。微笑。原谅自己的无知。这就是我们在日常生活中如何与原谅一起工作。我原谅自己希望事情比现在更完美。我原谅自己犯的错误。我原谅自己生气，不喜欢这个或那个。现在我们看到原谅不只是一个句子，它可以是多个。我们将这些句子中的每一个都带入实践并一一使用。

第十五节——不要念咒

当您在坐禅时，再说一次，您一次只做一个原谅的句子。只与一个待在一块。请记住，这不是念咒。您不要在表面说这个，然后实际上在想其它。它必须是真诚的。“我真的原谅自己犯的错误或理解或其他什么。”做这件事时得要真诚，这是很重要的。

通过日常活动、坐禅、行禅，无论您碰巧在做什么，您都要不断地去原谅；您需要意识到这就是禅修的真正意义。

禅修并不是要获得某种超人的精神状态。这不仅仅是关于极乐。它会产生更多东西。这是关于学习我们是如何造成了自己的痛苦以及如何放下痛苦。当我们洗涤我们的内心并只是简单允许它发生时，更深层的超人般的禅修状态会自己出现。您不必亲自做任何事情。

您越清理自己，您越清理您的判断、意见、概念、想法，您就越能接受当下正在发生的事情，生活就会变得越快乐。生活变得更轻松。

您现在在说什么？“嗯，我总是有这种分析和思考的习惯。”行吧，放下吧。“但我一生都在做这件事。”所以呢？嘿！原谅自己的无知。原谅自己的分析。

想要分析是一种强烈的结缚。这是西方人的病。“我想知道一切是如何运作的。”您不能通过思考事情来了解事情是如何运作的。当您原谅时，您放下，并且放松，看看事情是如何运作的，然后您放下，并且放松，在您心中发展一个空间，观察它们是如何运作的。

事实是，在禅修中，思考心、分析心的速度非常慢。觉知的心非常快。这太不寻常了！您只是不能在路上遇到很多词。您不在途中有观点。他们会阻止您。他们会阻止您看到事情的真相。

第十六节——责备游戏

您的原谅禅不仅仅只是关于旧的结缚，比如“嗯，当我五岁的时候，小约翰，他打了我，从那时起我就恨他。”看看这是关于您的什么，揭开这个结缚，看看您是如何抓住它的，您是如何因为那个结缚而痛苦的？

尤其是现在，人们真的很喜欢将自己的痛苦归咎于除自己之外的所有人，所以，这里的问题应该是，这是否符合现实？很容易说，“你让我痛苦。我不喜欢你。”但是，有没有其他人让您痛苦？或者我只是说了些什么，您有另一种意见，然后就批判并谴责我所说的一切，然后，您的厌恶感来了，对整个情况都不喜欢，现在，您已经不在线了，在千里之外了。

您让自己痛苦，您会陷入自己的想法，“但是，我只是在思考和分析。”哈哈哈哈哈！您已被结缚了！您想：“如果我一直保持心烦意乱的状态，这种结缚就不会对我造成那么大的伤害。我可以坚持**我的**观点，以及我对事情应该是怎样的想法，然后，我不必改变！”但是，您是在自欺欺人。改变是让心自由的唯一途径。禅修是积极的改变。

第十七节——要开心！

总而言之，**佛教**就是要意识到您需要有一颗平衡又有正念的心，没有高涨的情绪，没有结缚，这样您才能看清事物，在日常生活中发现真正的快乐和满足。

佛教是关于看到事物真实的样子；通过亲眼看到自己是如何导致自己的痛苦来获得智慧。这是关于承担个人责任并做所需的工作，以找到这种正念、平衡和认知。

正念原谅训练我们清楚地认识痛苦何时生起[第一圣谛]，注意到我们如何卷入其中并让它变得更严重，从而在生活中造成了更多痛苦[第二圣谛]，通过使用6步放松法摆脱这个陷阱，并观察它是如何消失的[第三圣谛]；这种禅修为清晰的认知和解脱提供了道路[第四圣谛]。

最终结果在我们心中创造了我们需要的空间，我们得以开始对生活负责，而不是做出反应。使用6步放松法，就是实践早期经文中的正精进；将它与您正在做的任何禅法一起使用，是让所有人清楚地看到真正发生的事情，并到达这种幸福又平和的目的地的最快方法之一。

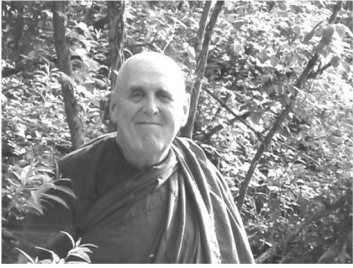
现在，我想与您分享一个极佳的建议，在中部尼柯耶第21经中，它由 **Bhikkhu Bodhi** 翻译，**Wisdom** 出版社出版，收录在中长部话语里。它说：

“他人对你们的说话有五种方式：合时宜或不合时宜，真实或虚假，柔和或粗恶，有意义或没有意义，带有慈心或带有瞋恚。”

“我应该这样训练：我的心将不受影响，我将不说恶语，我将住于为他人利益的悲悯，慈心而不内瞋，我将以与慈俱行之心遍满

那个人（无论您说的是谁）后而住，从他开始，以与慈俱行之心，以广大、以出众、以无量、以无怨恨、以无恶意之心遍满全部世间后而住”。我应该那样训练。

请经常使用原谅禅来训练您的心变得快乐。



关于作者

主要指导老师是我们最尊贵的住持，上座大长老Vimalaramsi（净光）尊者；曾在缅甸上座部学校和马哈希系统下训练。但现在宣称经文部（Suttavadin）！

2003年联合国际佛法协会的创始人，Dhamma Sukha（法乐）禅修中心/Anāthapiṇḍika综合研究公园从2005年至今的方丈，美国佛教森林传统（新Suttavada部派）的正式创始人和精神领袖。尊者是“宁静智慧内明禅修”的首席老师，他负责监督巴利文本中早期基础佛教教义的研究、实践、保存和教学。

他从1986年开始称为僧人，拥有超过40年的修行经验，其中在亚洲有超过12年的修行经验。他在位于日本神户的世界佛教协会担任美国佛教徒代表的第一个终身职位。有问题可以通过 info@dhammasukha.org 发送给Vimalaramsi（净光）尊者。

其它资源

Dhamma Sukha（法乐）禅修中心网址：www.dhammasukha.org.

Vimalaramsi（净光）尊者，禅修即生活；生活即禅修（CreateSpace，2014）。

Vimalaramsi（净光）尊者，爱的呼吸（Ehipassiko Foundation of Indonesia，2012）。

Vimalaramsi（净光）尊者，移动的法，卷1（CreateSpace，2012）。

Vimalaramsi（净光）尊者，移动的法，卷2（CreateSpace，2021）

Johnson David，涅槃之路（DSMC出版，2018-21）

Dhamma Sukha（法乐）禅修中心

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org

功德回向

愿所有众生远离痛苦，愿他们心中没有恐惧。

愿他们心中没有悲伤，愿所有众生身心自在。

愿所有众生分享我们的禅修功德，

愿他们拥有所有的幸福快乐。

愿在空中、在地上的众生，

拥有神力的天神与神龙

分享此功德，

愿他们护持佛法长住。

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

