



原谅禅简明指南

Vimalaramsi (净光) 尊者教导, 翻译: 小倍 Isaac

基于《原谅禅导引》一书

这个禅法用于化解修习慈心时心中产生的所有情绪障碍。实践本方法，可以放下不善的状态，带出善的状态，让我们完全接受自己的本来面目。

第一：

每次以一个合适的坐姿坐至少 30 分钟，并做一个决意，保证不会移动或改变姿势。

开始时重复这句话——“我原谅自己的无知。” 真诚地原谅自己，将对自己的原谅祝愿放在心中，并坚持下去。同时轻轻地微笑——只需带出一点佛陀般的微笑——这会让您的头脑保持清醒。

真诚地原谅自己。这种原谅的感受或祝愿是您的禅修对象。任何原谅的感受都可以存在，但感受并不是对象——只有原谅的祝愿。

“无知”一词意味着您曾对自己或其他人采取了消极的行为。也许您很生气，或者别人让您痛苦。您可能有过不善的反应，然后您感到悔恨。我们都在无知的情况下采取了行动。我们不明白带着愤怒或任何其他不善的状态行事。最终会导致让我们自己痛苦。这样会在我们的生活中产生内疚和悔恨，为我们带来困扰。

当他人的行为对您不利时，他们没有善解人意，没有意识到他们正在做的事情会让自己变得铁石心肠又内疚。他们不明白对某人生气或让他们感到难过也会导致自己的不幸。所以我們也需要原谅他们的无知。

这句话必须深入人心——您给它足够的时间让它运作，而不是在浮现出您做

过的事情或别人做过的事情之前就改变它。如果过了很长一段时间后，没有任何反应，您可以试试另一个句子，比如“我原谅给自己和他人带来痛苦。”通过这种练习，您正在一点一点地消除所有被淤堵的消极情绪。请不要使用贬低自己的短语——消极的短语不起作用。不要使用诸如“我原谅自己的蠢笨”之类的话。

第二：

现在，当您的心中出现任何痛苦的感觉或痛苦的经历时，您要做的第一件事就是原谅它，然后放松并柔化那种痛苦的感受中，允许它在那里，不要卷入其中，对其作出反应。请再次微笑，然后回到原谅自己。例如，您可能会产生“我不值得快乐”或“我不喜欢自己，因为……”这样的想法，如果出现这样的想法，您得原谅自己并放下消极情绪。只需用原谅并放松这两步：

对所有让您无法原谅自己的事情都这样做。

1. 原谅
2. 放松

真诚地保持您的原谅——原谅任何出现的消极念头。原谅出现的任何故事和痛苦的感受。原谅任何试图阻止您继续原谅的事情。

您的目标是保持原谅，直到您觉得没有什么可以原谅了。

当您继续原谅自己时，会出现各种需要您原谅的人和事情的回忆。在某些事情上可能会涉及很多能量。您现在得花更多时间去原谅这些情况——而不是立即回到自己身上。您直接对他们重复您对自己用的那句话：“我原谅你的无知。”当您这样做时，不要卷入任何关于发生的事情的故事。您在心里看着他们，看着他们的眼睛，并原谅他们。和他们呆一会儿，保持原谅的意愿。如果您在这个过程中分心，您知道该怎么做——原谅自己的分心。例如如果有“午餐吃什么”的杂念，请原谅它，因为它会分散您的注意力！原谅任何让您分心的念头，然后再回来和这个人一起工作。

继续对自己使用相同的短语，直到感到有一些放下——只有这样您才能改变您的短语并重新开始使用新的短语。您的短语可能是关于原谅自己怀恨在心，或对某人持有负面想法。让您的念头保持在积极的改变上，并原谅任何批判。

在原谅的同时，您可能会有这样的想法：“我不会原谅这个人，因为他很卑鄙……他不值得原谅。”原谅那种想法，然后，继续前进。柔化并释放这些想法。当您继续原谅时，放松并重新微笑，问问自己，“我想改变吗？”如果是这样，那么真诚地放下对自己和他人的不善念头的执着。有改变是好事。去做就对了！

请记住，有悲伤的感觉是没问题的，如果想流眼泪，就让它流出来。眼泪可以减轻您心灵的压力，这是一件好事。所以，请不要对自己强硬。就让那些眼泪流出来吧。拿一些纸巾或毛巾，任它们来。您继续保持您的原谅，并彻底原谅自己和他人。然后，对这些记忆的任何执取最终都会消失。

第三：

在这种禅修中，您原谅的人最终会对您微笑。这是放下紧张和紧绷的积极结果。当这自然而然发生时，可能意味着您对那个人的结缚已经解开了。但要小心，不要要求他们原谅您。您的工作是为自己提供合适的条件，让您也接受他们的原谅——而且……这可能会发生。

如果那个人之后在另一个场景中再次回来，那也没关系。您再次以同样的方式对待他们。但这一次，原谅会更快。渐渐地，他们就不会再出现了。现在那个人走了。所以，您回到原谅自己，直到其他人出现，您以同样的方式原谅他们。如果您不确定什么时候该放下原谅某人了，那就继续，放下他们吧。如果有必要，他们总会回来的。别担心……它们只会在您完成之后消失。

行走原谅

坐禅之后，您可以做一些行禅练习。在您的心中，一边走一边轻轻地说：

“我原谅你，你原谅我！” “我原谅你，你原谅我——这会不断地在您的

脑海中敲出这样的声音：您真的想要放下过去痛苦的回忆，并原谅它们。您想要放下所有这些回忆。原谅那段时间发生的任何事或任何人。

您可以把“我原谅你，你原谅我”这句话在您行走的每一步都使用上。每走一步，重复下一个单词，像咒语一样一遍又一遍地重复。这与 TWIM 的其它做法不同，因为我们正在积极鼓励自己的大脑想出更多要原谅的事情。

在您坐着的时候，当一句话变枯燥了，就意味着结束了。您选择另一个短语，然后重新开始。开始的时候，您的大脑可能需要一段时间来相信你真的想这么做。可能会有一段时间遇到阻力，却什么都没有发生——耐心地继续。原谅自己没有发生任何事情！

当您不坐或不走的时候，您仍然可以原谅生活中发生的任何事情。把原谅带到您的工作场所；把它带回家。和您的朋友一起练习。让原谅成为一种柔化内心的习惯

小结:

1. 坐 20-30 分钟，使用“我原谅自己的无知。”或其它原谅语，原谅任何让您无法原谅自己的事情。
2. 然后，按照上面介绍的方式步行 15-20 分钟。
3. 在一天的剩余时间里继续这种方式，原谅任何出现的事情。

欢迎回到当下！