

涅槃之路

如何通过发展正念慈心经由宁静觉知禅那到达觉醒

作者：David C. Johnson

翻译：小倍Isaac

版权 © 2017-2021 David C. Johnson

版权所有

ISBN-13: 978-1508808916

ISBN-10: 1508808910

BTS出版社

David Johnson 的其它书籍

*宁静智慧内明禅修导引

（录入本书中）

BTS出版社，安纳波利斯 2015

*与 Vimalaramsi 尊者合著

“贤友毗舍迦，圣洁的生活是以涅槃为根基，涅槃为顶点，以涅槃告终。”

中部44经，小广解经

目录

致谢.....	1
简介.....	3
第一章：什么是佛教？.....	10
超越世俗的科学.....	12
唤醒身心.....	16
缘起——放下控制.....	24
第二章：重新定义正念.....	35
什么是正念？.....	35
四念处.....	40
感受不是情绪.....	43
第三章：什么是禅那？.....	46
不止一种禅那.....	46
安止禅那.....	54
宁静觉知禅那.....	56
觉知禅那与安止禅那的比较.....	74
第四章：专注练习的类型.....	79
多种专注练习方法.....	79
干观.....	79
止观禅修（对比干观）.....	86
安止专注的警告.....	89
佛经支持 TWIM.....	92

现世佛教.....	94
第五章：开始练习.....	99
禅修指南概要.....	100
开始的姿势.....	100
慈心初步.....	101
微笑.....	105
干扰.....	106
盖障.....	110
6R练习法.....	112
心灵之友.....	121
原谅禅.....	130
行禅.....	131
保持前行.....	133
把慈心加到所有事中.....	135
进步与禅那.....	136
四梵住与涅槃.....	136
慈心禅的利益.....	139
生活中的慈心.....	139
第六章：初禅—喜.....	143
经文对禅那的解释.....	146
——禅修指南：.....	151
行禅与禅那.....	152
第七章：二禅—高贵的寂静.....	155
——禅修指南：.....	156

第八章：三禅—乐	158
慈心带您进入四禅.....	161
第九章：四禅—美	164
前进——突破壁垒.....	166
——禅修指南：.....	167
向六方散发.....	169
第十章：空无边处—悲	172
——禅修指南：.....	174
——禅修指南：.....	176
第十一章：识无边处—喜	177
——禅修指南：.....	177
——禅修指南：.....	181
——禅修指南：.....	183
第十二章：无所有处—舍	185
——禅修指南：.....	194
出现的干扰——如何调整.....	197
第十三章：非想非非想处	201
——禅修指南：.....	201
不再有感受.....	202
——禅修指南：.....	206
识的性质.....	219
第十四章：涅槃之门	227

中立区.....	230
祛魅.....	233
冷静.....	237
解脱（出自经文 MN 148）.....	241
入流.....	244
第十五章：觉醒的第一阶段—须陀洹.....	247
证得涅槃一道智（Magga）.....	247
逐步证悟涅槃.....	254
须陀洹果智（Phala）.....	264
第十六章：第二阶段—斯陀含.....	271
——禅修指南：.....	271
三条涅槃之路.....	274
第十七章：第三阶段—阿那含.....	276
第十八章：第四阶段—阿罗汉.....	281
第十九章：禅那的力量.....	289
只证得禅那一次.....	290
禅那不还者 Jhānānāgāmī 或 Jhānānāgāmītā.....	298
第二十章：禅修营之后.....	304
第二十一章：禅修指南回顾 & 进展阶段.....	308
涅槃之路—尾注.....	320
传记.....	321
资源.....	325

附录.....	328
原谅禅导引.....	329
简介.....	330
第一节——准备.....	332
第二节——指南.....	335
第三节——结缚.....	340
第四节——日常练习.....	344
第五节——找到平衡.....	345
第六节——坚持.....	346
第七节——继续深入.....	348
第八节——放下.....	350
第九节——解脱.....	351
第十节——妨碍.....	353
第十一节——日常生活.....	356
第十二节——成功！.....	358
第十三节——并不简单.....	360
第十四节——原谅它！.....	362
第十五节——不要念咒.....	364
第十六节——责备游戏.....	366
第十七节——要开心！.....	367

致谢

我想要感谢上座大长老 Vimalaramsi 尊者，我从他那里学到了这个方法。他是宁静智慧内明禅修（TWIM）的“创始人”，没有他娴熟的指导，这个项目是不可能实现的。许多禅那的描述来自于 Vimalaramsi 尊者关于《逐步经》（MN 111）的晚间开示。这是他奋斗着经历多年的密集禅修，以及与许多世界上最尊贵的僧侣们讨论后，才让他找到的一条完全不同的道路。他回到最早期的佛教教学——巴利文经典，去实践佛陀本人对弟子们的教导。由此，他发现了 TWIM，从而给了我们这个真正的法礼。

我要感谢尊者对这项工作的审查，以及纠正了可能会出现的一些误解。

我也感谢 Bhikkhu Bodhi 关于佛陀中长论述的工作：中部尼柯耶的翻译（Wisdom出版社：萨默维尔，MA，1995），作者：Bhikkhu Bodhi 和 Bhikkhu Nāṇamoli——这本书，除了一些例外，都是 TWIM 禅修的基础。

致谢

还要感谢 Brenda le-Mcrae，基于学生的小参报告，她写下了一页总结，记录了禅修者在禅修进步时会有的经历。正是看到有需要写明各个层次的修习方法，我将她的总结扩展到这本您正在阅读的书中。

另外，感谢 Teri Pohl、Paul Johnson、Mark、Antra Berger、Doug Kraft 和 J. Delmar 帮助编辑，同时提出的许多有用的建议。感谢 S. Jordan 用其独特的设计风格渲染了本书封面。

简介

本书的目的是帮助热心的求法者和高阶禅修者了解佛法道路上会有有的体验与路标，目标是去除渴爱、消除无明。我想要记录这些禅修团体的修行经验，这样它们就可以被研究、被保存，作为未来禅修者的指南。

这本书也是为了让在当地没有老师的禅修者可以获得所有的指南，从而让自己在这条路上继续走下去。每一阶段该如何禅修的全部指南都在这里了。这里没有隐藏任何技术上的秘密，只有 Vimalaramsi 尊者所说的经书和注释书里的词句。

在您正在阅读的这个版本的最后一章中，我添加了对所有指南的一个回顾，涉及所有进程以及路标。所以如果您忘记了一些步骤，只需去那里复习一下，或者去看书中更高层次的禅修指南。

在本书中集成了所有对初学者的禅修指南。如果您对开篇的指南很熟悉，那么您可以跳到高级部分，关于禅那的章节。但是，阅读整本书是更优的选择，因为您永远不知道会获得什么。

如果在您开始的时候，您陷入困境，您无法感受到对自己的慈心，可以看看在本书末尾 Vimalaramsi 尊者为大家准备的小册子，《原谅禅导引》。试试这个禅法，看看它是否会放松来自过去的创伤，由老板或其它可怕的回忆引起的情绪障碍！原谅可以是体验温暖、流动的慈爱的一个完美先决条件。

在书中的某些地方，我会为学生重点标记“——**禅修指南：**”，逐步指导如何继续练习。

TWIM 是为四梵住练习而精心设计的一个名字，开始时以慈心 (*mettā*) 为目标（也可以是呼吸，但这样进步会较慢）。这些指南是直接来自经文中而来，是最原始的佛教教学。正如文中所说，TWIM 是一个会将我们导向涅槃的方法。当遵循指南的时候，我们将看到，正如佛陀所言，结果是当下即可体会的。

《涅槃之路》详细阐述了佛陀所说的禅修目的以及禅修方法。本书的用途是跟随禅修进展，作出符合经文本身的描述。为此，最清晰的地图是中部 (MN) 111 经《逐步经》，“它们一个接一个地出现”。这篇经文展现了到达涅槃的所有路程是如何一步步前进的。我们将使用这幅“地图”穿越书中不同层次的内明智慧。

巴利圣典可以回溯到2550年前佛陀本人那里。学者们认为那是佛陀本人所说的话。

更精准地来说，佛陀所说的是摩揭陀语，那才是他的母语。巴利语只是一种形式上的语言，之后，所有经文都以巴利文记载，首先是背诵，然后被斯里兰卡的佛教徒们写下。

大约公元前80年¹，它们被写在了棕榈叶上。它们被写下之后，那些记忆了经文的僧侣们检查了文字是否有添加的内容或错别字。

经文被刻在曼德勒的石碑上，缅甸寺院里至今仍有记忆背诵经文的僧侣。从佛陀圆寂三个月后五百名资深僧侣（阿罗汉）的集会起，这就一直被延续着。2003年，我在缅甸参观了这个有趣的地方，看到了带有这些铭文的白色大理石。

一群僧侣一起记忆经文。一位僧人背诵，其他人随时纠正他。这种方法几乎与其他方法一样万无一失，可以长时间保留原始文本。为了准确描述这些练习，写下这些经文可能会受到翻译者对使用词汇的误解。

但是，即使用这种方法，即使像这样一个完美的系统，也可

能会出现错误。我们无法确切知道，因为我们并不在场，而这已经是二十五个世纪以前的事了！

因此，我们把这些经文用作最接近佛陀真正教导的直接指南。

有许多佛教教派，许多不同的信仰和修习方法；我们所能做的就是找出符合佛陀所说的禅修方法。TWIM 练习是在经文中重新被发现的，所以某种意义上来说它是“新的”。它（至今）还不是一种广为流传的方法，这似乎相当令人惊讶。事实上，只有 Vimalaramsi 尊者以及他认可的老师们，才是教导这种直接来自于经文方法的人。其他人会参考经文，但不会对其严格遵守。事实上，TWIM 是正精进的实践，这就是它取得成功的原因。稍后我将对此进行更多讨论。

其它禅法都在佛陀的教导之上有了“改进”。但是，请注意，他可是佛陀！认为佛陀的教法可以改进是不是有点冒昧呢？毕竟，他是完全觉醒的如来，在无数生世中圆满了他的智慧。

让我们暂时抛开所有其他技巧，只是专注于早期教导中描述的练习方法，从而尽可能地接近佛陀实际所说。大多数学者都认同巴利经典及其经文是佛陀的真实教导。所以，让我们只是依据它们，去找到练习的方法。

中部（MN）111经《逐步经》，通过禅那与**四念处**同时解释了禅修进展。本书将展示当按照经文修习禅那时，将会把我们导向觉醒。《逐步经》中所描述的禅那不应与普遍教导的专注状态混淆。在经文中教的是**宁静觉知禅那**，在那种状态下您可以同时对身心保持觉知。我们将在稍后介绍，它们的基础是稳静，而非聚焦专注。

正是重新发现了“觉知禅那”，才成为理解佛陀教导的关键。

本书中主要引用 TWIM 技术的经文指南，是佛陀的中长开示：Bhikkhu Bodhi 与 Bhikkhu Nāṇamoli 的中部尼柯耶的翻译。Vimalaramsi 尊者认为这是最接近原文的翻译，尽管有时候他偏好用一些不同于翻译的其它词汇。比如，他用“习惯倾向”代替了“成为”（有）。稍后会详细介绍。

在这里，我们将把经文的意义与很多成功的禅修者们的经历相结合。此外，我们将尝试解释某些经历和微妙现象发生的原因——尽管只有佛陀才能确认。请原谅我的错误和遗漏。

一些现象，例如缘起在精神过程深处最微妙的环节，它们的描述被省略了。它们需要让学生自己去发现，在这里不描述它们

简介

并不会改变学生的进步速度。在学生准备好看到某些现象之前就解释它们，可能会产生错误的期待和错误的想法。

很多学生后来都对尊者没有告诉他们处于哪个禅那表示感激。他们只是想进步，而不是在练习时思考和分析。他们可能会因为“我在这个禅那或那个禅那”的念头而变得骄傲。他们或许对禅修变得熟悉，或许变得自负，并陷入于他们有多么优秀的想法——在他们只是初学者的时候。如果您正在进行密集禅修，那么最好不知道自己在什么阶段，只需遵循指南即可。

如果您想要有比本书中所描述的练习原理更深入的理解，更多内明智慧以及认知层次出现的描述，以及经文对这个禅法的支持，您或许也想读以下的某一本书：《生活即禅修；禅修即生活》，它提供了深入、详细的信息。《爱的呼吸》与《移动的法 I》，同样对深入练习的人提供了充满技巧的导引。它们都是 Vimalaramsi 尊者写的书。

我的目的是把觉醒的步骤写在纸上——通过内明智慧到觉醒的进展过程。我希望这些知识能够传承下去，在日后被研究，而不是丢失。这本书是根据 Vimalaramsi 尊者基于经文的修习方法和结果，广泛采用了他开示的文本，同时也借鉴了我个人对这个练习的经验。

当今的练习多种多样，有的受到婆罗门教的影响，有的是新时代的方法，甚至有佛陀本人从文本里消失的新佛教。这被称为现世的佛教，或者只是正念，那里不再提到佛陀。佛陀教导的心材已经与西方心理学混杂在一起，甚至连正念这个词也不再按照佛陀的本意使用。

本书的一个重要目的，是展现当今普遍教导的佛教是如何偏离经文所展现的思想的，它偏离了历史上佛陀的真正教导。

我们将探索的内容包括：

- 在经文中，佛陀用他的话教导了我们什么
- 唤醒身心
- 缘起
- 正念的定义
- 什么是宁静智慧内明禅修（TWIM）
- 什么是6R练习法
- 两种禅那：安止禅那与觉知禅那
- 通过禅那到涅槃的进程
- 圣人的四个阶段

ⁱ K. Sri. Dhammananda, *The Dhammapada*, Introduction pg. XXII, WFB 2010

第一章：什么是佛教？

大约2600年前，当年轻的王子悉达多·乔达摩走出他的宫殿进入村庄时，他意识到所有众生都经历着苦。他发现有病、老、死，这令他如此震惊，以至于离开了妻子和刚出生的儿子，离开了他的王国，以及所有的世俗财物，去寻找结束这些苦的道路。经过多年的寻找，他终于找到了苦灭之道——涅槃——他将这条道路描述为不仅可以从苦中解脱，而且还“立即有效”，或者如果练习得当，不需要花费很长时间。在接下来的45年里，他把这条路教给了其他人。在那段时期，很多人都觉醒了。

在中部73经《婆蹉大经》里，为我们确认并提供了数千人觉醒的细节。在经文中，当佛陀被问到有没有众生成功时，他清楚地描述了他所教导的人数以及他们的成就。

什么是苦呢？佛陀通过四圣谛阐述了原因：

- 在我们的世界与生命中有苦与令人不满的事。
- 苦的原因与根源是**渴爱**。

- **渴爱的止息**就是苦的止息。
- 八正道将我们导向苦的终结。

这是佛教的简要介绍：苦，苦的原因（集），苦的终结（灭），以及通往苦灭的道路（道）。这是佛教的核心。它不是关于礼节、仪式、祈祷或烧香。**它不是宗教**，却是一种对克服身心所有层面悲伤的科学研究。

时至今日，似乎很少有人真正到达觉醒。有些老师解释说，佛陀时代的人们更具灵性，有些人说是因为佛陀本人的缘故。其他人将缺乏成功归因于我们现在生活的所谓黑暗时代。但是佛陀说得很清楚，如果您遵循了指南，在此生即可觉醒，甚至少到只需几天。这在今天和佛陀时代一样真实有效。这本书或许就是证明。

人类在文化上是有不同的，但我们的身心都以相同的方式运作。这就意味着如果我们跟随佛陀真正的道路，我们也同样可以在短期内体验觉醒。我们的学员严格遵循最古老的经文教导，不加减任何东西，就是对此的证明。他们经历了我将要谈到的状态，您也可以！

超越世俗的科学

据说阿尔伯特·爱因斯坦博士曾说过，如果他有兴趣参与宗教，他将会成为一名佛教徒。他说，佛教是最接近科学的宗教。他谈到了一种“宇宙”宗教，他认为佛教与之接近。

当然，大多数人认为佛教是一种宗教。但什么是宗教呢？宗教在 Merriam-Webster 词典中的定义如下：

- 信仰一个神或一群神；
- 用于崇拜一个神或一群神的有组织的信仰、仪式和规则系统。

所以，佛教是宗教吗？佛教的许多教派似乎都表现得确实如此，当然，大多数人都认为它也是这样的。但是佛陀把神的所有概念都放下了，佛陀的教导确实是超越任何宗教信仰体系的。

那么它是科学吗？也许吧，但它甚至可能超越科学——至少对当今现有的知识水平而言。

第一章：什么是佛教

由于佛陀关心的是苦的起因和苦的止息，所以他的大部分教导都集中在通过深度禅修来发展心智。

目前，科学界越来越倾向于用神经科学和大脑研究来解释关于精神（译者：心）的一切。事实上，大部分神经科学都认为心只是大脑功能的产物。但这是对心的有限理解。

所以，一方面来说，您有禅修者想从宗教领袖的教导与禅修中找到快乐的部分，另一方面来说，您有西方科学家们从研究物质大脑获得快乐的部分。似乎有一个目标——可能**希望**是一个更好的词——通过了解大脑，我们可以用某种方式开发一种疗愈方法或药物来获得幸福。

研究神经系统将使我们了解神经元的工作原理以及它们在 MRI（译者：Magnetic Resonance Imaging，磁共振成像）和其他医疗测量设备上的外在展现。它还可以向我们展示大脑的哪些部分用于哪些心理功能。但是，这永远无法解释心能体验到的内明智慧。就我们的目的而言，它并没有洞悉苦的真实性质，以及如何通过看到这些内明智慧而证得涅槃。

据我们所知，距今为止无法通过任何物理过程（药物、机器等）在实验室中复制觉醒过程。为了觉醒，我们必须在非常深刻的层面上理解身心是如何同时运作的，那是一个不受个人控制的、没有任何自我或灵魂的过程。

大脑不是心，心也不是大脑——大脑只是身体的一部分，如同手臂或手指。然而，心是我们无法直接衡量的，只能间接理解的东西。为什么呢？因为我们依赖于个人对这些信息的体验报告。当研究另一个人以找出他们对某事的实际认知时，我们只有他们告诉我们的东西。我们无法去衡量，例如他们的实际认知。

因此，由于 Merriam-Webster 词典将科学定义为“从观察、研究和实验中获得的系统化知识，以确定所研究内容的性质或原理”，那么说佛教更倾向于科学而不是信仰则是更恰当的解释，但仍然不太精准。

佛陀确实给我们留下了一套清晰的方法和指示，这些方法和指示是从经文中传下来的，让我们能够深入内心并直接观察事物。

在任何佛陀教导灭苦之道的时候，他总是告诉他的追随者，他们不一定要相信他所说的，但他们需要亲自“过来看看”，正如他在卡拉玛经中建议的那样。不要只凭信心接受他的教导；先要试试它，如果它没有可衡量的好处，则将其驳回。佛陀没有要求任何信仰或信任。

这些指南仍然适用：试试佛陀教导的练习。您自己可以判断这结果是否与描述的一致，以及它们是否对您有益。当您看到它们起作用，并产生可重复的结果时，这会增强您的信心，并鼓励您继续前进。

如果我们只研究大脑，我们就不能声称是在研究心，因为心只有被研究的个体本身才能真正了解。研究人员必须询问受试者发生了什么。他们永远无法知道认知能力和智慧是如何在内部影响受试者的心的。这就是**超越**简单科学的事。

当我们说佛陀的教导超越科学时（即它是超越世俗的），我们谈论的是佛陀所教导的实际方法以及通过实践所获得的结果（内明智慧）。虽然方法和结果都是可重复和可衡量的，但它们也是主观体验。它们具有改变性和深刻性，但外部人员不易衡量。

。

佛陀不只是试图了解“所研究事物的本质和原理”。他在寻找一种最终结束个人痛苦的方法——而不仅仅是获得对其的“理解”。

佛教超越任何科学研究，因为只有用自己的心识直接观察心，我们才能认知心。一旦有了认知，那么被观察的心就会被转化。

在印度，它被称为“主观”科学。我称之为超越世俗的科学。这就是为什么我们需要佛陀为我们指明道路。答案并非简单的“这个或那个”。这是一个微妙的方法，一个复杂的训练，他给它起了个名字“中道”——介于所有极端之间。

唤醒身心

传统上来说，印度的大师们相信可以通过控制欲望来实现开悟，因为人们认为欲望是各种苦的原因。

佛陀最初在这种传统中修行，掌握了以心为基础的瑜伽——一点式专注的安止定。在那之后，他花了很长时间来掌握瑜伽苦

行者以身体为基础的苦行。这两种努力都是通过控制欲望，从而带来觉醒。

一方面，婆罗门禅修大师相信他们可以通过控制心来控制欲望。人们认为通过强迫把注意力停留在一个目标上，时间越长，就越能控制**渴爱**或欲望。但这样是无法**克服**渴爱的——正因如此，通过提高自律与自我控制，会出现一个渴爱的全能**控制者**，能够驾驭欲望——抑制并阻止它出现，打压它而不是化解它。

但接下来我们不得不问一个问题，这里谁才是我们的“真实自我”？控制者——是想要控制欲望的心——还是有欲望的人，或者两者都不是呢？即使有一个自我，有一些东西也肯定可以被确认为不是自我（或者至少不是我们真正的自我）。

在长部第一经《梵网经》中，佛陀阐述了62种自我的观点！有自我观察我，“非我”观察自我，自我观察非我等等。只有一个“你”，但那是哪一个呢？

如果一个酒鬼说，他们会通过意志力来戒酒，那么谁是真正的自我？是想继续喝酒的人还是想戒酒的人？哪个才是真正的您呢？

另一方面来说，如果精神自控与戒律对控制欲望不起作用，那么苦行者认为他们可以通过控制身体来控制欲望。瑜伽修行者会长时间单腿站立或吃非常有限的食物，相信通过这种方式来控制身体，就一定会开悟。当熟练掌握身体的时候，心就会得到突破——再次说明，自律将使人变得有掌控力并控制欲望。

这样，“某人”，被认为是“更高的自我”或“我”，最终将拥有**所有控制权**，以至于**不再受欲望及痛苦的影响**。这是可以被感知到的禅修对象。它不是在消除欲望，事实上是在控制欲望！

在广泛修习这两种方法后，未来的佛陀或者说**菩萨**依旧没有觉醒。当他进入深层的安止专注时，他发现这些状态压制了他的根门，使他不再感觉到、听到或体验到来自身体的任何东西。他所达到的精神状态是幸福又崇高的。然而，他很快意识到，紧紧地控制心可以压制欲望，但只是在他禅修的时候，这是暂时的。

它并没有彻底根除渴爱之心。一旦他停止练习，欲望便会全力反弹。

同样，经过六年苦修，当他在菩提伽耶附近快要饿死时，他明白过度控制身体只会导致饥饿而死亡。然而，它不会导向欲望的消除。用这些修持方法永远无法实现苦的止息。

当他到达修习专注禅修与苦行技巧的极限时，他放弃了，他意识到控制并不是答案。这是一种徒劳的修行，用“渴爱”来控制渴爱，并不会导向觉醒。在那一刻，他在菩提树下坐下，决心要一直坐在那里，直到找出答案。

在五月的一个月圆的日子，他成为了**如来**、佛陀、觉醒者（在后半夜，大约3点到早上7点）。他找到了中道。他开始明白需要采用一种完全不同的禅修方法——一种同时包括身心、消除**控制者**的方法。

在这之前，佛陀已经通过仔细观察他的心是如何运作的，而开发了他的所见与认知。他开始看到精神过程是由生起又灭去的一系列事件组成的一条链。现在我们知道这是看到了**缘起的环节**

。佛陀使用了 *paṭicca samuppāda* 这个词，它是巴利语缘起的意思。

在他觉醒的早上，他了悟到，通过清楚地看到心中最深的现象，无疑是涅槃之路。通过观察他自己的心是如何运作的，并仔细观察心路过程，他逐渐明白，我们都是自己造成了自己的痛苦！

他看到欲望如何运作，它如何导向于苦，以及如何才能实现苦的止息。佛陀意识到欲望的产生是因为我们给它们喂食并不断追逐它们。我们把它们看做是我们的，并且产生自我认同。

换言之，如果您静静地坐着，您的心跑去想在其他地方该有多好，您能阻止它吗？您能否只需说，“没关系，今天下午我想静静地坐着，享受平静。”不——这里出现了对这个和那个没有邀请、不需要的欲望。从这个意义上说，这不是“我们”的欲望。

因为我们个人认同体验到的这些欲望，把它们当做是“我的”，被它们结缚，这种渴爱不可避免地导向了痛苦。我们无法

控制它们如何出现、何时出现，或者如何消失、何时消失。渴爱与苦之所以出现，是因为我们对其产生身份认同，然后执取它们。

缘起是一种认知能力，即身心的一切都是有条件的。它们是有条件的，或者说由之前发生的引起，并且不可避免地导致接下来发生的事。通过清楚地看到这一系列事件，我们看到一切都是不受个人控制的。所以，在这个过程中，“我们”在哪里？“我”在哪里？”

理解缘起的一个重点在于，我们称之为“自己”或“自我”的事，实际上完全不是自己或自我，却是一个完全超越我们控制的、与个人无关的过程。事实上，因为没有连续或永恒的“自我”能够成为控制者，从而没有控制的可能性。佛陀只看到生起与灭去的过程，没有永恒自我的介入。

谁在控制一切？谁在做出决定？甚至“决定”本身也是另一种基于先前行为而产生的有条件的心路过程。决定并非由一个可以控制正在发生事物的永恒自我所下达；在那一刻，它们是“不受控制的你”。我们对此唯一能做的是知道事情的真相，不把它当成自我，不被任何结果所“结缚”。这就是“正精进”的练习

（我们把它称之为**6R练习法**，稍后会讨论）。这是佛陀发现并呈现给他那个时代思想家们的一个独特又深刻的真理。

当佛陀深刻又完全了悟他的发现时，他发现渴爱与苦都停止了。今天的研究人员们发现，随着各种禅修方法的修习，禅修者的身心确实都出现了可以测量的变化，有可测量的积极结果。

佛陀意识到，他无法通过单独控制身体或内心得到突破到达觉醒。您不能通过某种深度专注，压制根门关闭来自身体的感官输入。另一方面，您不能折磨身体并期待这会导致以某种方式控制内心（通过控制疼痛）。

佛陀明白身心是一起运作的，但首先，他尝试将其**分别**控制，直到他可以掌控他的能量与决心。

但这并不奏效。之后，他放弃试图控制身心，转而寻找另一种解决困境的方法。

数百年后，出现了关于佛陀教导的各种注释书及观点，例如《清净道论》，它开始将练习方法分割开，从根本上将**观**和**止**

（*vipassanā* 和 *samatha*）区分为不同的技巧，而在最初的经典中它们是“结合在一起”的。

《清净道论》写于公元430年，距离佛陀生活时期900多年。这是觉音（译者：也有译为佛音）所写的一本长书，（大概率是想）试图列出佛陀教导的主要禅修。它尤其被上座部佛教教派认为是非常重要的文件。由于不是佛陀的原话，它被认为是对佛陀禅法的注释书。在《清净道论》中，涉及到很多用于培养专注定力的方法，有时会用到 *Kasīnās* 或彩色圆盘，很多时候通过呼吸来创造出一个禅相或标志来集中注意力。稍后我们将说明这本书的起源以及它如何与禅修相匹配。

然后出现了“干观练习”，这避免了深度的完全专注。那些老师甚至告诉他们的学员要远离安止式的专注练习，因为他们可能会“上瘾”。这种干观法只需培养足够的定力来看精神过程，并没有更强定力带来的好处。教导这种方法的老师说这样更快，更直接。这里的问题是，佛陀有这样教导吗？

以下是对佛陀教导的批判性理解：在经文中，他说止（*samatha*）与观（*vipassanā*）是**结合在一起的**。因此，止观必须同时修习。

这就是经典中实际教导的内容，这就是 Vimalaramsi 尊者重新发现隐藏在众目睽睽之下的内容——他把这称为**宁静智慧内明禅修**，或者**觉知禅那练习**。

在开始禅修之前，让我们通过检验佛陀认为最需要学习的概念，来看一下心是如何工作的。

缘起——放下控制

经过多年的婆罗门传统修行，佛陀在觉醒之夜意识到为什么他没有找到解脱。这些做法的基本前提就不正确。它假设一个人实际上是可以控制欲望的，从而控制痛苦。佛陀觉醒的那一夜，直接认知到了之前自己对心路过程的推断。他了知一切事物都有渴爱，它们因过去的行为而生起。由于这些行为已经发生，所以没有人可以控制将会发生什么，或者如何应对。换句话说，事实上，您无法控制欲望的生起，而只能观察它不受个人控制地生起。

什么是缘起呢，以及它如何运作的呢？当一个人坐下让心平静时，一切都会安静下来。接下来可能会出现一段声音。可能有一只鸟在鸣叫。声尘（叽喳声）击中了耳根（肉耳器官），声识

生起。这三样东西——声音，耳根，声识——是缘起12环中的触环节。**触** (*phassa*) 是这三样东西的会和，这样“听到”就出现了。

同样，点燃火柴，您有火柴头、易燃化学品和火柴盒的火石。当它们被撞击在一起时，这称为触。产生光和热，产生火焰。如果缺少这三样东西的任何一项，“听到”就不会发生。

一旦听到发生，就会生起与那个声音相关的**受** (*vedanā*)；然后想生起，它是乐的、苦的，或不苦不乐的（中性）。受和想之后是**渴爱** (*taṇhā*)，它以：“我喜欢它”或“我不喜欢它”或“我不在乎它”的形式出现。这是您开始识别正在发生的事情，并开始将其当成自我的地方。

渴爱总是可以用头部的紧张与紧绷来识别。紧张与紧绷就是您如何识别渴爱的方式。您必须看到它，并释放头部的紧张；那种渴望会导向您接下来的想法（取），之后导向行为的出生，然后导致“愁、悲、苦、绝望”。

在渴爱之后，**执取** (*upādāna*) ——或者说想法——出现了，是关于您为什么喜欢或不喜欢它的故事。这是基于您过去的经验——在过去某个时间出现这种声音时发生了什么。您记得有一次您在观鸟时听到了一种独特的鸟叫。想法就此出现，一个关于声音的故事开始了。

当您听到那个声音之后，就会产生一种动力或冲动去行动，您可能会做些什么。这是**习惯性的情绪倾向或行为**（有，*bhava*）。例如，如果您是一位观鸟者，当您听到鸟叫的时候，您会习惯性地伸手去拿相机，或者您可能会去拿双筒望远镜。

习惯性的情绪倾向是您在某种情况下总是倾向于做的事情。这可能是您对自己所拥有感受的习惯性反应。有人走进房间，抱怨某事。您总是以同样的方式做出反应，不喜欢它，并对抱怨的人做出情绪反应。

您的配偶打电话说他/她很晚才能下班回家——您可能会接到很多这样的电话，并且每次都以同样的方式做出消极的反应。这可能是对“你不可靠”的一种判断，或者可能是因为您认为他/

她没有说实话而猛烈抨击的反应。这是习惯性的；当这种情况发生时，它往往就会发生。

当这种习惯性反应出现时，会出现一种试图用想法控制感觉的强烈倾向。您观察到心被扰乱，您变得沮丧，试图控制扰乱的念头。您变得**情绪化**，开始将某些事物当成自我。

心包含很多因素或状态。有贪婪的心，有快乐的心。在《逐步经》中，佛陀说到，即使是做决定的精神因素，也取决于过去的行为。您或许会把决定的过程称为意志或意图，但我们得很小心地使用这些词，因为它们可能错误地暗示有一个自我在“做出决定”。决定只是“做出决定”的一个小因素，但却是最重要的因素。

正如前文所说，现象的生起与灭去，例如鸟叫声，取决于那种声音的存在。在您的心非常宁静的时候，您可以看到决定因素的生起，随着“推动”去“做一个决定”。当您能在这个层面上看到心的运作，所谓“你”或“我”是如此真实地不可控，那真是很有趣的事。

例如，生起想喝茶的念头。之后您会继续想着哪种茶好喝。如果您有足够的正念，您会看到您“决定”喝哪种茶的准确刹那。

在某个时刻“您的”决定会出现。如果您轻轻地后退，让一切生起，非常仔细地看它（这是您的精神因素研究），您会看到决定的（心理）因素完全是自己生起的，之后它也会消失。通过对它的渴爱，将会唤出对应的行为。这种渴爱是您感受到得采取行动的推动力。

真的有自由意志吗？是否有一些灵魂或实体在做深层的决定呢？有点……但在最深的层次上，只有做决定的心生起又灭去。所以您有做决定，但这是一个有条件的决定。

经文翻译中使用的“意志形成（volitional formations）”这个词是不恰当的，并不完全正确。意志表明是有人在决定，但事实上没人去那样做。那里只有原因和条件。那里没有一个“你”在做决定，只有决定的刹那。我们唯一拥有的真正力量是允许与观察，释放和放松那个决定，看着它逐渐消失。

接着，在缘起中的习惯倾向环节之后，是当下的**行为出生**（*jāti*）环节，您起身去拿您的相机。行为的动力转化为采取行动。这可以是身体的行为（移动），语言行为（说话），或者精神行为（思索）。

不幸的是，当您拿回相机时，这只鸟已经飞走了。由于您拿到相机的结果是鸟已经不见了，可能由此会产生不满。您认为您的行为总是会导向您想要的，但您永远无法真正确定任何行为的结果。老鼠和人的最佳计划……（译者：无论项目计划得多么仔细，它仍然可能会出现。这句话改编自 Robert Burns 的《致老鼠》（*To a Mouse*）中的一句台词：“老鼠和人的最佳计划。”）

然后，在行为出生环节之后的是最后一环：**愁、悲、苦、绝望**。是的，在这里或那里会有些快乐的时刻，但它们转瞬即逝！即使您得到了那张照片，您会希望那只鸟停留得久些，或者您记录了它的歌声，等等。

在缘起的12环节当中，我们只讲述了最后一部分环节，明显又可观察的部分。它们是最后的7个：触；受；渴爱；执取；习

惯性倾向；行为出生；以及愁、悲、苦、绝望。这些是您无需太深入禅修就能看到的。

触 → 受 → 渴爱 → 执取 → 习惯性倾向 → 行为出生 → 愁、悲、苦、绝望。

缘起全部12环的前5环出现在以上环节之前，可以理解为潜在的部分。除了无明代表您的认知，其它都可以当作精神上的细微运作被观察到。之后，当您深入禅修时，您将看到前5环节的生起：无明 → 行 → 识 → 心理-物质 → 六处。

佛陀说，一切都始于对事物如何运作的无知（译者：无明）；那就是说，对缘起的无知，以及对四圣谛的无知，这清楚地表明渴爱驱动着痛苦的整个过程。正是这种对四圣谛的“无视”导致我们以不善的方式行事，从而造成了无尽的痛苦。

下一页的图中显示了缘起之环。每一个环节都依赖于它之前的环节作为营养物，如同食物一般。在每个环节中，也有少量额外的渴爱，这使得整个过程在一个永无止境的事件链中持续前进。

。

在相应部尼柯耶中有大量关于缘起及其是什么的信息。以下是基础知识。

SN 12.1. “比丘们，我要对你们说缘起。留心听，好好用心思量，我现在说了。”

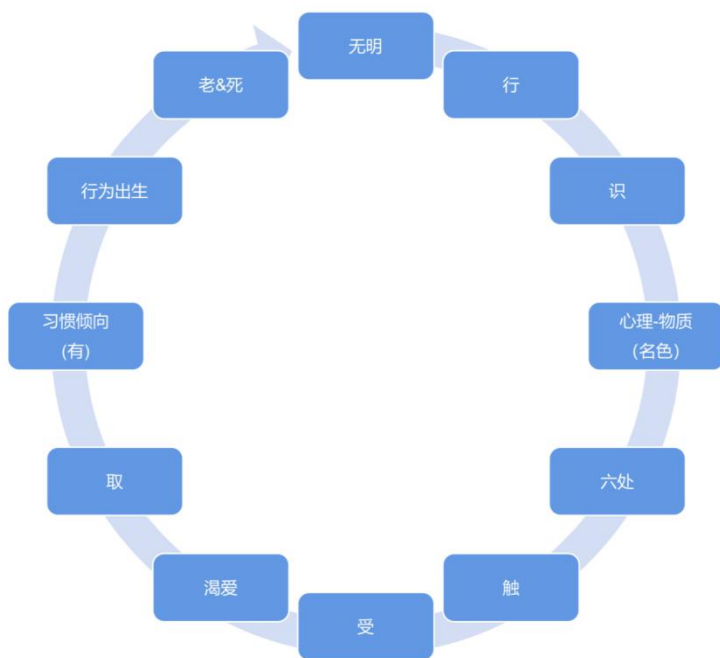
比丘回答世尊：“大德，是的。”

世尊这么说：

“比丘们，什么是缘起呢？比丘们，以无明为条件而有行，以行为条件而有识，以识为条件而有名色，以名色为条件而有六入，以六入为条件而有触，以触为条件而有受，以受为条件而有渴爱，以渴爱为条件而有取，以取为条件而有有，以有为条件而有生，以生为条件而有老死，及有忧、悲、苦、恼、哀的产生。这就是一个大苦蕴的集起。比丘们，这就是称为缘起了。”

“无明的无馀、无欲、息灭，可带来行的息灭，行的息灭带来识的息灭，识的息灭带来名色的息灭，名色的息灭带来六入的息灭，六入的息灭带来触的息灭，触的息灭带来受的息灭，受的息灭带来渴爱的息灭，渴爱的息灭带来取的息灭，

取的息灭带来有的息灭，有的息灭带来生的息灭，生的息灭带来老死的息灭，及带来忧、悲、苦、恼、衰的息灭。这就是一个大苦蕴的息灭。”



TWIM 的最高目标是看到每个环节如何依赖或以前一环为条件的。当一个人以深刻又深切的方式了解这个过程时，那个无条件的状态，涅槃，将会第一次生起。第一次将获得道智。一个人会意识到并没有一个自己或自我，只有一个有条件依赖却不受个人控制的过程。

从这个领悟中将得到极大的解脱，正如著名的禅宗言语所说：“没有自我，没有问题！”没有人在那里，所以没有人可以控制。

就好像我们看到一个黑色的人影向我们走来时，由于我们的头脑会从过去的记忆中抛出恶棍这个概念，可能会生起恐惧。但是当我们走近时，我们看到那是我们的朋友，那个可怕的形象被另一个快乐的形象所取代。同样地，我们曾以为那里有一个自我，现在我们看到它只是一个幻象。

我们可以在我们自己的行为中追溯缘起，如同看着一个城镇并追溯其过去一百年的方式一样。最初的建筑物导向了更多的建筑物，然后它们老化并被不同的建筑物所取代，依此类推。这种缘起的生起灭去，就像一座大城的生灭，兴衰不断，不断变化。最终，它因无数其它相关原因而消失。在那个城市里，没有控制者在做出决定并采取行动。只有正在发生的变化，以过去发生的事情为条件。

同样地，您并没有一个自我或灵魂在控制您的生命进程。只有由因和缘生起又灭去而发生的变化。这就是我们错误地称之为自我的东西——我、我自己。这是一个不受个人控制的过程，像

河流一样流动的无穷无尽的因缘链；一条我们误以为是自己的河流。

缘起与四圣谛一样，确实是佛教最重要的原则。要知道苦的原因是渴爱，要知道缘起如何运作会导向渴爱的消除。要知道八正道是到达这个目标的路径，是佛教禅修的核心。

八正道		
和谐的观点	➡	正见（认知）
和谐的意象	➡	正思维
和谐的交流	➡	正语
和谐的活动	➡	正业
和谐的生活	➡	正命
和谐的练习	➡	正精进
和谐的观察	➡	正念
和谐的稳静	➡	正定

第二章：重新定义正念

什么是正念？

正念到底是什么意思呢？在一本佛教杂志上有一篇文章，向四位禅师提出了这个问题。然而到讨论结束时，仍未得到满意的答复。于是他们决定在下个月的杂志上再写一遍！

正念现在似乎风靡一时，并且已经从其严格的佛教起源转变为一种更普遍接受的方式，从心理学家到儿童甚至军队，都有使用。它甚至有自己杂志《Mindful》。正念被用于觉知到一个人的想法和一般状态，并用于让人放松、平静下来。这些都是很有用的，但这是佛陀所教导的吗？当今实际教导的正念步骤是他的方法吗？

我有一个推测，您在其他任何地方都找不到，所以请多多包涵。在巴利语中正念的词是 *sati*。当巴利文被翻译的时候，翻译人员遇到了 *sati* 这个词，不得不选择一个合适的英语单词来翻译它。问题是佛陀教导的一些东西是全新的思想，从未暴露在欧洲

文化之中。从来都没有任何英语单词传达这些东方概念。佛教从未传入西方。因此没有发展出对应的英语词汇。

所以能做什么呢？选择一个接近的词。*Sati* 意味着观察并了解正在发生的事情，因此选择了 *mindful*（译者：英文本意为注意、留心，中文对应正念）这个词。有道理，但做到了吗？

问题在于，正念在英语中已经是一个固定的概念。“**注意**正在打开，不要撞头！”这种定义被用于 *sati*，因此，正念意味着记住去看您要去的地点并仔细观察到达那里的过程。

这里的情况是，英文词对巴利词产生了极大的不当影响。现在，这几乎就是在创建巴利词来代表英文单词，而不是与之相反的方式！从某种意义上说，巴利词变成了英文词。

由于翻译者不是禅修者，他们只能猜测 *sati* 的真正含义。如果 *sati* 在经文中是这样定义和使用的，那会很好——但它可能并非如此！

您现在将获得“正念”这个词的新定义，与它原有的定义很不一样。当对照经文进行测试时，您会发现它效果更好。

正念的定义是**记得观察注意力是如何从一件事转移到另一件事的**。

仔细看这个定义，第一部分只是**记得**，这听起来很容易，但事实上并非如此。一旦您开始留意，您会发现您的心总是被无法控制的想法干扰，从而无法观察它自己了。您觉察到心有一个念头生起，您被卷入那个念头，直到您记得应该观察心的注意力是如何转移的。您回想起要观察心，然后，或许只是几秒或几分钟时间，另一个想法又让您走神了。

记得您应该做什么是很重要的：观察注意力的进程以及它的转移，这是一个不受个人控制的过程，这个过程将引导我们进入第二部分。

禅修营里，您得要行禅。当您开始这个练习，慢慢走在行禅道上时，您的心会走神。您必须做的第一件事是**记得要保持正念**。然后是**真正地这样做！**

因此，正念的第二部分意味着觉知到注意力如何从一件事转移到另一件事。佛陀希望禅修者注意当下生起的一切，无论那是什么，尤其是要看到它是如何生起的。他不在乎这些感受或感觉是什么，也不在乎我们是否近距离地盯着它们，只需知道它们已经生起即可。他不打算让禅修者从四念处或身心五蕴中挑出特定的部分，从而只观察它们。那就成为了一种专注练习——专注于那些单独的部分。

相反，他希望您观察注意力的活动并观察：（1）它如何在您没有任何控制的情况下生起和灭去，以及（2）您如何将这种精神过程当作您的“自我”。心抓住一种感受，然后将其识别为“我的”感受，即使您没有要求它生起或消失。您永远无法控制它。它只是在条件合适时出现而已。

这种对感受的认同导致了拥有一个自我的错误信念——“我”的概念。当您看到“我”的概念是如何生起时，您可以通过不再注意它从而释放它，放松由那个干扰引起的紧张或紧绷，对它微笑，然后回到禅修对象；可以清楚地看到，从来都没有一个所谓的自我。有的只是无穷无尽的活动流。

由于您无法控制会出现什么，您开始看到这个认同过程——渴爱——是痛苦的根源。渴爱表现为想要控制发生事情的欲望。当它无法实现时，痛苦就会生起，而我们不会喜欢它。这将让人变得沮丧，甚至是更进一步的控制欲。

所以，正念的定义是什么呢？正念就是记得观察注意力是如何从一件事转移到另一件事的。当事情不经要求地出现，然后当它们跑完它们的过程时，就完全消失了。

正念不是过度聚焦于一个对象——感受、呼吸或其他任何事物——它只是**知道**它正在发生。

观察注意力转移的过程正是您看到盖障生起并让您走神的过程。

有五种盖障：

1. 贪心或欲贪
2. 嗔恨或厌恶
3. 懒惰（懈怠/昏睡）和麻木（迟钝）

4. 心神不安，担忧或焦虑
5. 怀疑（对自己、老师、禅法或佛陀）

当您与禅修对象待在一块，您将在那里发现渴爱抬起了它丑陋的脑袋。您的目的是完全了解渴爱是如何生起的，通过了解这个过程，您就可以放下渴爱，并继续与禅修对象待在一块。并且您不需要通过咬紧牙关再将其推开才能做到这一点。

您得让盖障成为您的朋友。它们是您的老师。它们展示了您被什么所结缚。当您最终懂得它们，您就不需要更多指南了。您将毕业，直至觉醒！您会以纯净、清晰的观察力看到四念处。您将毫无渴爱地看到它们，不会把它们当成自我。放弃对那些不可控之物的控制将会是一种解脱！

四念处

当我们深入研究 TWIM 禅修时，知道四念处（译者：正念的四个基础）以及如何将它们正确地应用于禅修当中是很重要的。

中部第10经《大念处经》里，告诉我们要观察四念处。经里说要观察四念处，并且放下渴爱与执取——放下把“处”当成自我。

四念处是身、受、心、心的对象（译者：法）。它们也被称为五蕴：身、受、想、行和识。

当用四念处代替五蕴时，想和受是结合在一起的。四念处与五蕴是同一件事的不同说法，但这取决于您是在谈论禅修，还是在谈论不受个人控制的身心存在过程。

我们希望通过我们正在观察的事物而看到，在我们产生将其视为“自我”的错觉之前到底有什么。我们只想把身体当作身体看待，感受只是感受，意识只是意识，等等。我们需要自己观察不受个人控制的特性，或者说是 *anattā*。

《清净道论》将《大念处经》中的四个念处分割看待，它们需要分开练习。如果您想观察身体，那就只观察呼吸（身体的一部分）。如果您要观受，那就只是观受，依此类推。

内观智慧禅修就是将以上所说的四个念处分开练习的。您分别观察并只是专注于其中之一。在大多数情况下，您会观察呼吸的进出，但有些老师会尝试解释说，您必须在不同的循环练习中

第二章：重新定义正念

分别观察感受或心的对象。例如，当您专注于感受时，您只看到感受，而不看与之一块生起的其他诸蕴。您不是真正地有正念，因为正念意味着您看到的注意力是如何从一件事转移到另一件事的。它并不仅仅是用一种专注的方式去看目标，而是看到禅修对象与它周边其它目标之间的关系。

那种解释并不是经文里的内容。所以您不需要将四个念处分开，您也无法分开。您观察所有的念处，因为它们的同时出现的。所有念处每时每刻都存在着，否则您就不会存在。身体出现，而没有感受到它、察觉它、认知它是不可能的。您的心不可能没有心的目标、身体或感受。

所有念处的出现与对它们的观察总是一块儿的。它们并不是分开的事。我们的身、心是相互依赖的。即使在禅修的最初阶段也能清楚地观察到。您不能在没有识或想的情况下观察身体，来认识那里有什么，或者没有感受从而知道身体里有什么感觉。这就像将汽车拆解成各个部件并观察它的运行——如果所有部件没有组装在一起并一起运行，就无法观察它的运行状况。

感受不是情绪

（译者：这一小节讨论的是英文单词 **Feeling** 与其复数形式 **Feelings** 在表意上的区别，单数 **Feeling** 代表感受，复数 **Feelings** 代表情绪。在中文里词汇没有与英文类似的复数形式，因此不一定能体会到英文存在的问题。）

让我们在这里停一下，谈谈受念处。需要明确的是，我们谈论的是感受（**feeling**）而不是情绪（**feelings**）。在经中，受蕴（*vedanā*）并非复数；它只是一种带有“基调”的感受。只是受本身，仅此而已。这种感受最重要的部分在于它要么是一种乐受，要么是一种苦受，要么是不苦不乐受。

从另一方面来说，“多种感受”通常被理解为情绪状态，这其中就混杂了渴爱。如果您看一个您觉得是有吸引力的人，乐受就会出现，情欲将会生起。一种拥有情欲（“我喜欢它”）的乐受就是我们所说的“情绪”（习惯倾向——有，*bhava*）。这种情绪可能被归类为一种视为自我的乐受或个人的愿望。这种自我化的感受通常被认为是情绪，即英文中感受的单词 **Feeling** 加以“s”变成复数结尾。

例如，当在浪漫中提到“爱”的时候，并非指代慈爱。这种关系中的爱更多的是与感情状态或迷恋状态有关，里头会有渴爱。

慈爱是一种纯粹的，非自我的状态——真心地祝愿某人快乐。当慈心的对象是一个受苦的人时，可能会转为悲心（译者：同情心）。它不会变成嗔恨或悲伤。它从来都不会被当成自我。它们不是“情绪”（feelings），它们只是感受（feeling）。

佛陀认为受可以是任何被感觉到的事物；换句话说，他认为受可以是任何精神或身体的感觉体验。他把受分为乐的，苦的或不苦不乐的（中性的）。在这里，他没有用知觉这个词。他不在乎这是一种热的感觉还是一种坚硬的感觉，是芒果味还是香蕉味。他只是想让您考虑它是乐的、苦的还是中性的；不需要再深入研究了。

为什么这样区分很重要呢？为什么呢？因为受导向了渴爱。那种“我喜欢它”或“我不喜欢它”的渴爱状态取决于受，如果不快速释放，它将会在未经训练的心中快速生起。这种“我喜欢它”的心或许会导向您为什么喜欢它的念头，您上次是什么时候

体验它，什么时候能再次得到它。经由这个过程，您的心开始偏离您的禅修对象。

这就是您观察五蕴生起时的不善心。渴爱导向思考、故事，它变得污浊。我们如何放下这个渴爱的过程，以及什么是没有渴爱的清净心呢？

在下一章中，我们将看到什么是自由的状态，以及它是如何生起的。我们将看到被佛陀称为禅那的禅修进步阶段。我们将只用经文来检验它们——以及随着时间的推移，这个词的本意是如何变得混乱的。

第三章：什么是禅那？

不止一种禅那

如果您以前遇到过禅那这个词，那么，它很可能是您想要体验的一种状态。禅那被描述为不同层次的专注。它们之中包含了极乐与深深的满足，这当然是每个人都想要的。理解它们是很重要的，因为经文解释说您在通往涅槃的路上要经过它们。它们是去往涅槃的道路。

事实上，有**两种**禅那！

今天，教导禅修的方式是如此之多，哪一种才是对的呢？我们怎样才能知道佛陀真正的教导是什么呢？在长部尼柯耶中，佛陀解决了这样的困境。

长部21经。

帝释天问世尊：“大德，是不是所有沙门婆罗门都依从同一种教说、同一种戒行、同一种愿欲、同一种目标的呢？”

“不，天主，他们是不一样的。为什么不一样呢？世间有无数的界，有各种不同的界。众生受无数的界、各种不同的界所困窘，坚取他们的界，宣称只有这才是真谛而其余都没有意义。因此，不是所有沙门婆罗门都依从同一种教说、同一种戒行、同一种愿欲、同一种目标的。”

在本书中，我们在解说佛教界的多种技巧差异时，将尽可能忠于经文材料。

是的——有两种禅那，并且有两大类禅修方法分别到达这两种禅那。

这就是一点式专注安止练习，以及宁静智慧内明禅修（TWIM）。

之后，第一种一点式专注练习，在后期被拆分为 1) 直接进行安止定练习 2) 止观练习 3) 干观练习。

在巴利语中，*jhāna* 这个词并不是指在佛陀之前就有的禅法。佛陀用它是为了描述他自己在禅修中的经历。

虽然巴利词 *jhāna* 经常被翻译为一种“专注”的状态，这在 TWIM 的角度来看是不正确的。像马来西亚的巴利语专家，最尊贵的 Punnaaji 就说禅那只是意味着“层次”。如果您查看巴利语词典，它也会将其定义为“禅修”或“禅修状态”。

最尊贵的 Punnaaji 也提供了相关词语 *samādhi*（译者：定）的另一种定义，这个词经常被认为且用于定义一种安止的专注状态。巴利词中 *sama* 意味着“相等或均匀”；*dhi* 在这里意味着“状态”。所以，最尊贵的 Punnaaji 把 *samādhi* 翻译为“均匀的平衡状态”。*Samādhi* 这个词意味着一个不散乱的统合状态，但并非深度抑制诸盖的安止。这是一个更加开放且有觉知的状态。

尊贵的 Vimalaramsi 尊者把禅那这个词定义为“认知层次”。每一个相续的禅那都是对缘起和心路过程更深层次的理解认知。Vimalaramsi 尊者用“稳静”来更准确地替换专注这个词。

第三章：什么是禅那？

此外，尊者发现在巴利语中，*dhi* 在认知层次上也能被翻译为“智慧”。因此，我们把 *sama* 和 *dhi* 放在一起，就成了“宁静智慧”。

在佛陀对禅那的描述中，当您深入禅修时，每一层级的禅那都反映出对放下渴爱的更深层次认知。随着您的进步，您会经历不同层次的禅那，体验由粗重的渴爱变为越来越微细的心平衡，在最高的禅那状态非想非非想之后，您会体验到渴爱的灭去。这就是到达涅槃的大门。在那一刻，渴爱的止息（*nirodha samāpatti*）出现了。在这个状态中没有受，没有想，也没有识的生起。心停止了，涅槃出现了。

再次强调，**禅那**从来都不应该是“安止”的意思。它意味着精神发展中的一种稳静或认知层次的状态。然而，随着重点从经文中描述佛陀的实际教导转移到诸如《清净道论》这样的注释书，**禅那**这个词被常用于描述一点式专注的状态。

在增支部尼柯耶第5集，27篇中，我们有这样的引述：

AN 5. 27. “……自己的智生起：这种定寂静、高尚，由平静而得，带来心的统一；不是由强行压制杂染的控制行为与检验中而来。”

很明显，这句话表明了一种开放又觉知的状态，而不是一种全神贯注的压制状态。

所以，有两种禅那或两种不同的方式来理解这个词。一种是一点式安止定，可以通过各种聚焦方式到达，包括专注观呼吸，专注于彩色圆盘（*kasinā*），或将自己融入在蜡烛火焰中。这些禅那是瑜伽大师们所达到的境界，是未来的佛陀初上道时所学得的。

安止禅那已被当今许多佛教僧侣采用，并得到《清净道论》等注释书的支持。

Vimalaramsi 尊者解释说，

第三章：什么是禅那？

“《清静道论》由尊者觉音阿闍黎在5世纪时所写，距离佛陀圆寂已有1000多年。觉音的老师让他去斯里兰卡将僧伽罗语的注释书翻译回巴利语，以便进行可读的翻译。”

“觉音尊者的任务是将佛教的四个不同教派聚集在一起，让所有不同的教派停止争论。他是学巴利语的好学生，一位真正的学者，但他没有研究经文。他自己不禅修。在他成为佛教僧人之前，他是一位梵文学者，背诵了所有吠陀经，那些是古老的婆罗门文本。”

“很不幸的是，由于作者本人并不禅修，他非常依赖其他注释中的内容来获取有关如何进行禅修的相关信息。他错误地将佛陀的教导分为两种不同的练习方式：止或Samatha，观或Vipassanā。另一方面，在经文中，说到Samatha-Vipassanā时总是一块出现。”

“尽管如此，今天的《清静道论》比经书更被视为佛教禅修的百科全书，成为整个上座部佛教体系的基本指南。它是‘圣典’，是如何修习的教科书”

Vimalaramsi 尊者的一位老师告诉他，要成为上座部僧人，他必须接受《清净道论》中的一切。尊者想了想说：“我想我不是上座部僧人；我是一名佛教僧人”。尽管他采用了《清净道论》中的一些建议，但由于与经文的众多矛盾和差异，他对其并不完全赞同。

在 MN 36《萨遮迦大经》中，佛陀说到他尝试了安止定练习并且拒绝了它，因为它不是导向觉醒的路。这就是为什么我们这些遵循经文的人，不能说我们是真正的上座部教徒。我们自称为“经文部”（*Suttavāda*，只遵循经文），或者只是普通的佛教徒！

第二种禅那是**宁静觉知禅那**，就是经中描述的禅那。Vimalaramsi 尊者在学习已写下的文本时将之**重新发现**。根据经文修习，尊者在通过宁静觉知禅那的过程中发现渴爱的逐步减少，正如 MN 111《逐步经》中描述的那样。

知道禅那的禅支是有益的——这些是一个人在禅那中生起的善法——在宁静觉知禅那或在安止禅那，本质非常类似。不同之

第三章：什么是禅那？

处在于，在宁静觉知禅那中，诸盖被轻柔地释放。在安止状态里，诸盖被压制并推开。出现的结果状态是相似的，但绝对不一样。

初禅的主要特征是喜；二禅是深层的喜与信心；三禅是乐与满足；四禅，是深层的平衡与平舍。

令人困惑的是，安止禅那和宁静觉知禅那都具有这些相同的特点。然而，它们每一层的表现都不相同。在安止定里，它们更加明显并且非常强烈。在觉知禅那中，它们更加平衡，更加平舍，而不是那么极端。

四禅之后进一步分为四个部分：空无边处，它有膨胀的感觉；识无边处，在其中可以看到识的无止境生灭。无所有处，在其中会感觉到什么都没有；非想非非想，在中心几乎不被察觉到。稍后我们将对其进行进一步研究。

事实上，在安止禅那和觉知禅那中所生起的相似但不同的境界，就说明了对两种禅那的混淆。怎么会有两种不同的禅那，它们具有相似的特征，但却是通过不同的技巧达到的呢？难怪在2500多年之后，事情变得模糊不清。

在我们看有关禅那的经文之前，让我们更深入地看看这两种类型的一般教导是怎么样的。我们以一点式的安止禅那开始。

安止禅那

到达安止需要通过强大的专注力将心集中在一个单一的目标上，忽略并推开任何分散注意力的干扰。一点式专注禅那就是所谓的瑜伽境界，在这种境界中，人们达到了一种对外界没有任何觉知的专注状态。您什么也听不见，什么也感觉不到，您只是有意识。安止的专注状态很深入，需要多年的实践和训练才能达到。

。

禅修者被不断地提醒，如果心走神了，就要把它带回禅修对象。您可能会把它拉回来，有时您会用力推，把它“猛地”拉回禅修对象。那里没有真正的放下与接纳，只是或轻柔或坚硬地强行把心停留在禅修对象上。

对于安止定，《清净道论》将最初的定力状态称为 *upacāra* 或近行定；您仍然有觉知，并非完全安止（请注意，这个术语或概念没有出现在经文中！）。

第三章：什么是禅那？

在近行定中，您的心里不会有任何盖障。即使您试图带出一个生气或贪心的念头，它也不会停留，您的头脑会变得清晰。您的心不会走神，只是排斥任何将它从禅修对象上移开的干扰。通过这样练习推开盖障，心学会了如何自动回到主要对象。

随着您的进步，您会进入完全的安止状态（*appanā*），在这个状态中，将彻底失去对外界的觉知。您将到达专注型初禅的层次。然后，您修习8个禅那的其余部分，利用深沉的专注力量来抑制任何进一步生起的盖障。

这个过程**确实**有效——您确实体验到与觉知（TWIM）禅那具有相似特征的定力状态。但它们并不相同，并有大多数人认为并不重要的细微差别，然而它们确实不一样。一个释放了渴爱，另一个则不然。

这种禅那练习在泰国传统中可能需要修习10多年。斯里兰卡人说他们更好，可以在不到10年的修行中让您进入初禅。有些人说会少得多，但这都需要付出难以置信的努力。

尊者讲了一个故事，关于一位僧人被要求进入安止定，他做到了。在他身边的僧人把他的胳膊举起来举过头顶。它留在了那里，悬在空中。后来他们问僧人是否知道他们这样做了，他说不。这位禅修的僧人当时完全无法觉知自己的身体，只知道他的禅修对象。

当一个人安止时，他无法听到声音，不能感受身体的任何东西，或者无法在五种身体感官上感觉到任何东西——所以身体层面的欲望被压抑了，因为它不在那儿。此外，因为一个人是如此专注于他的禅修对象，所以在心理层面上，欲望也被压抑了。据说在四禅及更高的禅那，禅修者甚至停止用嘴和鼻子呼吸，而用耳朵“呼吸”（宁静觉知禅那不是这种情况，在宁静觉知禅那中，一个人可以觉察到外部世界，并继续正常呼吸）。

宁静觉知禅那

在 MN 26 《圣遍求经》与 MN 36 《萨遮迦大经》中，佛陀描述了他的觉醒之路。如同上一节所述，最初，他认为要开悟的难题与**控制**有关——控制内心，目的是控制欲望，从而将苦终结。

经文接着详细地描述了佛陀如何首先尝试用禅修来结束痛苦的主要方法。他寻找并与当时最有技能的印度瑜伽大师们一起学

习，学习他们教授的一切。最初，他像大多数瑜伽士所做的那样，接受安止禅那的训练。

当乔达摩证得第七禅那，即无所有处的状态时，他的老师 **Ālāra Kālāma** 以他为荣，说他已经学会了他所教的一切。他邀请他留下来，在他身边教学。乔达摩拒绝了，因为他知道还有更多事情要做。他看到自己还可以更深入。甚至有比这种非常崇高的禅修境界还要高的状态。苦依旧存在，渴爱尚未熄灭。

所以，他问 **Ālāra Kālāma** 是否还有更高的状态，**Ālāra Kālāma** 告诉乔达摩他认识一个人，教导可达到的最高境界。

他被告知去向 **Uddaka Rāmaputta** 学习，后者教导他证得第八个禅那，即非想非非想的状态。他在短时间内掌握了这种状态，然后发生了同样的事情。这位老师也邀请他留下来，在他身边教学。再一次，乔达摩又拒绝了，感觉到还有东西可以学习，这并不是通往涅槃的道路。ⁱⁱ从这些高深的境界出来后，他仍能体验到微妙的渴爱。

被告知没有什么可学了之后，他又一次离开了。他已经掌握了当时所教导的最高瑜伽境界。他再也找不到其他人来教他任何更高的技巧，用来控制他的内心。

尊贵的 Bhikkhu K. Ñāṇananda 在他的小书《涅槃——心寂止》（*Nibbāna — The Mind Stilled*），卷2，开示6，127页中写道：

“在这些微妙的层次上，例如准备（念头/行），同样有无明（渴爱）隐藏在其中。那就是为什么……连 Ālāra Kālāma 和 Uddaka Rāmaputta 都认为他们可以通过使身体活动、语言活动和精神活动的平静，来摆脱这个轮回（saṃsāra）。但他们不明白这一切都是 saṅkhārās 或者说准备（行）；因此，他们面临着某种进退两难的境地。他们继续使身体活动平静到越来越微妙的层次。他们平息了入息和出息，他们通过专注力的练习来抑制想法和思考，但没有正确的认知。那只是暂时的平静。”

至此，乔达摩还没有觉悟到心的真实性质，因此，他很失望，拒绝了所有精神安止练习，开始瑜伽苦行者的苦修。通过肢体曲折、产生疼痛的练习来控制身体的疼痛，他希望这样能够控制自己的内心。这似乎有望给他带来平静又平稳的心。

经过6年的苦行，做着难以言喻的艰难又甚至是令人作呕的练习，比如喝自己的尿，甚至更糟的事（见经文 MN 36 与 MN 12），当他濒临死亡的时候，菩萨（未来的佛陀）也放弃了这条路。他确实控制了自己的身体，在任何苦行中都表现完善，但这并没有让他到达欲望的终结。

在花了一些时间掌握专注禅那瑜伽和苦行瑜伽之后，未来的佛陀坐在恒河岸边，靠近今天菩提伽耶的地方。每天只吃一粒米，他几乎要饿死了。他知道如果再继续下去，他就会死。

一位名叫 **Sujata** 的年轻女子来了，给他提供了甜奶饭。这是很长一段时间后，他第一次允许自己摄入合理的食物。很快地，他感觉自己的能量又回来了。活力开始贯穿他的身心。

他坐在河岸的菩提树荫下，回想过去的努力，发现一切都是徒劳的。他并没有比开始时更接近苦的终结。他已经尝试并掌握了所有的专注练习和苦行，但并没有因此就离觉醒更近了一些。

然后，乔达摩，也就是未来的佛陀，开始反思人类的困境。在相应部尼柯耶，因缘篇（*Niddānavagga*）中ⁱⁱⁱ，他说道：

SN 12.65

“比丘们，当我觉醒以前，还是未现正觉的菩萨时，我这样想：唉，这个世间确实已陷入苦难：它被生，被老，死亡；死没，再生，但不知道从老、死[为首]之苦出离的方法。”

“我这么想：‘当什么存在了，那么有老、死？以什么为缘而有老、死呢？’……我的智慧发生了突破：当生存在了，则有老、死；以[行为的]生为缘而有老死。”

然后经文继续解释菩萨如何通过如理作意来发现缘起的每个环节。他看到每个环节是如何中断的，如果该环节中断，那么随后的环节也会中断。随着最后一环无明的止息，无条件的状态（译者：无为法），涅槃，生起了。

然后菩萨有了一个他还是小男孩时的回忆。当他的父王参加犁铧节时，他一个人留在了红苹果树下的沙发上。

第三章：什么是禅那？

他记得当他变得完全宁静又放松时，他自然而然地进入了一种非常平和又充满活力的状态，在那里他的心放下了所有诸盖和欲望。他进入了一种全然是善的，充满喜悦的状态。

全然地观察和觉知，一种特殊的宁静状态已经生起。那一刻，他已经放下了所有的抗争，只是观察正在发生的事情；他只是让一切顺其自然，并进一步放松。这就是佛陀后来所说的状态，巴利语的**禅那**。

当未来的佛陀坐在菩提树下，思索着这段儿时的记忆时，他意识到这是一种不同的状态。当他仔细思索这种心境时，他自然而然地又进入了这种状态。

通过完全放松身心，不做尝试或控制，只待在当下，感受小时候那样的满足感和快乐感，他达到了同样宁静、开放和轻快的状态。佛陀发现的，就是 Vimalaramsi 尊者所说的**宁静觉知禅那**。这与他之前和老师一起练习的专注定力状态不同，更准确地说这是一种**稳静**的状态。

在英文中，Collectedness（稳静）被定义为“安静沉着的状态：‘他是稳静和自信的代表’”（Webster字典）。

然后他更加深入了。并在后半夜（凌晨3点至早上7点），他成为了佛陀。

“佛陀”是完全觉醒者的称号。这并不是他的名字，而是他的头衔。毕竟，乔达摩佛并不是第一位佛，也不会是最后一位。

我曾经在与 Vimalaramsi 尊者的 TWIM 禅修营中偶然进入了专注禅那，真是讽刺（没有遵循指南的典型！）。当我出来时，有一种非常高端、强大的觉知状态，伴随很多快乐。这很有趣，因为它感觉非常“神圣”或庄严且幽寂，就像我想象中的一位“神圣”僧人所感受到的。它在大约一个小时内消失，就那样褪去了。

第二天就完全没有了，感觉这次体验其实什么都没有获得。事实上，我对从如此强大的体验中一无所获而感到空虚。奇怪的是，如此强大的东西对我的个性居然没有影响。我希望不是这样的，但确实没有产生什么积极的变化。这对我来说是一个洞见。

我回去再次查看指南，发现我没有足够的正念。我让自己全神贯注于禅修对象了。

在另一次 TWIM 禅修营里，我特意去做呼吸禅修，将注意力专注于腹部的呼吸，就像我修内观那样。我发现了一种与强迫让心停留在呼吸上很不一样的经历。心变得非常集中。我看到了一些看起来像灯光的边界，像一个窗框，就像我在看船上的舷窗一样。这个环状物里面绝对没有任何东西，只有空无和寂静。

然而，当我走出那个状态时，我并没有感受到像 TWIM 方法一样的清晰。深度的专注，让人有种类类似麻木的状态，并且相当不舒服。心没有感到明亮与平衡。它已经失去了柔顺性和清晰思考的能力。奇怪的是，这感觉有点像我压力过大，变得神经质。我去听法的开示，跟上开示有点困难。渐渐地，头脑又回到了一种更加平衡的状态。

通过 TWIM 禅修，您可以从建立一种简单、开放、轻快的状态开始。这是通过使用慈心 (*mettā*) 的感受作为禅修对象，并通过微笑来实现的。向外散发慈心能让我们的注意力保持轻松、开放，而微笑是一种善的动作，可以防止我们过于严肃地对待禅修，从而造成的紧张和紧绷（或者，如同经文所说的，渴爱）。我们

更喜欢以慈心为所缘目标，因为它会带来更快的进步。但如果我们能恰当地使用放松这个步骤，也可以观呼吸。下面我们将使用《大念处经》从呼吸和所需的放松步骤来理解禅修过程。

体验“TWIM”或觉知禅那最重要的一步是正确练习正精进；特别是在经文中定义的**宁静**步骤，或者我们所说的**放松**步骤。在巴利语中，它被称为 *passam bhayaṃ*。放松步骤是通过真正的正精进去除诸盖（和渴爱）的关键，它会让这种觉知禅那生起。

在《大念处经》与《入出息念经》里都说道：“当学生吸气时，他知道他在吸气……当他呼气时，他知道他在呼气。”您不是专注于呼吸，而只是知道您正在呼吸。您只是简单了知您正在呼吸。

巴利语中用的词是 *sati*，即观察和知道。您知道什么是长呼吸，您知道什么是短呼吸。这只是意味着以一种轻松的方式观察那里的一切，而不是试图控制它。您不会让短呼吸变长或长呼吸变短，您不会深呼吸或以任何方式改变呼吸，也不会紧紧地专注于呼吸——您只是了解正在发生的事情。

如果有人对您说，“你知道你在哪吗？”您会看向四周并说，“是的，我在我的院子里”。您不会把注意力集中在院子上——您不会往灌木丛里看，不会在岩石下看；您只是知道您在院子里。

佛陀在下一步中更清楚地说明了这个过程，他说“吸气时……呼气时，他体验着整个身体。”他并没有说要观察呼吸。他说当他呼吸时，他体验着整个身体。他留意正在发生的事情，无论是内部的还是外部的。这柔化了注意力，去包围更大的觉知领域。

之后出现了《大念处经》指南中最重要的步骤，这被其它练习方法略去或忽视。“吸气时，学生 *平息* 身行……呼气时，学生 *平息* 身行” [斜体字部分]。这是引导您消除渴爱和证悟涅槃的关键步骤！

为什么这个放松步骤被忽略或只是被视为一般的“放松身体”呢？其他方法不重视这一点的重要性。它不被视为练习中的主动步骤——它只是被理解为一般的放松，而不是主动去放松头部的紧张，这种紧张实际上包含在念头本身当中。事实上，这是与深度专注背道而驰至关重要的一步，因为紧紧地专注会产生紧张，而不是平静。

您在放松什么呢？您在放松那些标志着渴爱的紧张与紧绷——渴爱会导致思考的生起，以及各种习惯性情绪倾向，导致心游荡到白日梦和想法中。这些是什么呢？它们是意行（译者：心行）。

佛陀解决了所有这些干扰的“噪音”，并要求我们也放松且平静下来。这是对 MN 118 《入出息念经》的引述。这是遵循平息身行的指南。

MN 118. “他这样训练：‘我要在吸气的时候，体会着心行’；他这样训练：‘我要在呼气的时候，体会着心行。’；‘我要在吸气的时候，平息心行’；他这样训练：‘我要在呼气的时候，平息心行。’”

所以，在这里我们看到佛陀要求我们在整个过程中特别放松身心，特别是放松出现的念头，也就是意行。

为什么这些想法会出现呢？一切都会吸引您的注意力：念头、感受、知觉等等。乐受正在召唤您来“品尝”它们，而苦受正在刺激您不喜欢它们，因为它们很痛苦。苦就是这样产生的。在这

之后，心无拘无束地自由奔跑。渐渐地您就会明白这真有多么痛苦！

意识到干扰或者诸盖的出现后，忽略它们或将它们推开，或遵循“咬紧牙关，将舌头抵住上颚……去除它们并摧毁它们”之类的建议，并非释放干扰的方法。为什么呢？因为您还没有放下干扰的原因，也就是渴爱，它把心拉进了念头。

佛陀发现，在有把您思绪拉开的头部紧张、紧绷感时，加入一个积极主动放松的步骤，可以有效地减少那些干扰的能量。当您放松了紧张与紧绷之后，干扰会自然而然地消失。我们越是关注某事，我们的注意力就越被其吸引，产生的念头也就越多。释放注意力可以减少念头和紧张。我们要积极主动地释放在干扰上的注意力。我们不是把它们推开——那只会让它们变得更加强大。

佛陀把这称为正精进（*Sammā Vāyāma*）。在 TWIM 中这被称为6R练习法。这就是去除诸盖的方法，渴爱也将一点点被消除。稍后我们将在进入指南时讨论此过程。

在中部尼柯耶 MN 36 《萨遮迦大经》里，它清楚地指出，在佛陀试图通过“咬紧牙关”等来控制自己的内心之后，他发现自己的努力并没有控制住自己的内心，反而让他疲惫不堪，烦躁不安：

MN 36

“[我]以心破坏心，汗从腋窝释出。但是，虽然在我身上激发了不知疲倦的能量并建立了不懈的正念，但我的身体因为痛苦的努力而筋疲力尽、过度紧张不安。”^{iv}

这种努力没有奏效。试图以这种极端的方式控制诸盖，只是用瞋恨来推开您不想要的东西。这里没有放下，只有推开。我们制造了另一个盖障。有多少次，您听到一些禅修者说：“该死的，我不能让我的心做我想让它做的事，这真的让我生气！”您不能用一个盖障来消除一个盖障！换句话说，控制并不会奏效。一定有其他东西才是正确的路径……

互联网上有一篇文章，一位禅修老师写了关于他修习专注定力的闭关练习。他说他做了9个月的闭关，前4个月都是在“战斗”着让心停留在呼吸上！什么？战斗？那怎么可能带来宁静呢？难

道没有取得更快进步的方法了吗？是的，是有的！等等，你刚刚说用了4个月才变得专注？

专注练习试图控制心并推开分散注意力的念头和感觉。它一方面要专注于目标，然后也要推开游荡的心。佛陀在经文中告诉我们不要压制他所说的烦恼。在增支部尼柯耶《定经》里的几个地方，这是很清楚的：

AN 5. 27…… (4) 自己的智生起：这种定寂静、高尚，由平静而得，带来心的统一；不是由强行压制杂染的控制行为与检验中而来。”

注意上面的词——一定在巴利语中是 *samādhī*，尊贵的 Punnaḥji 将其翻译为稳定的宁静的智慧状态，或者说一种稳静状态。在上面的《定经》中，英文翻译为“专注”，这是不对的。您是否开始看到，佛陀已经拒绝的专注方法，一直在试图回到教法中呢？

既然您要达到的目的是去除渴爱，那么您必须看到并理解它，而不是把它推开。安止只是把它放在架子上，这样当您从安止禅那出来时，诸盖回来得会更厉害；就像一只凶恶的狗——您打开

门，它现在会全力攻击您。与其推开干扰，您只需放松下来并接受它就在那里。

佛陀发现，放松那些让您的心走神的事物所产生的紧张和紧绷，会逐渐减少那些干扰的能量。最终，在充分释放紧张和紧绷之后，干扰会自行消失。

为什么呢？因为您不再给它喂食。您不再反抗它。这就是“平息”的意思：放松任何让您陷入思考的紧张或紧绷。

当您对走神的心产生厌恶反应时（“我不喜欢这个！”），反应本身就是您试图消除的渴爱。您需要平息这种反应，放松一下，柔化它，让它在那，放下“自我斗争”。

正如经文所说，**平息**是一个行为动词。它包括通过软化和有目的地放松来消除任何身心的紧张与紧绷。这不仅仅是情绪或身体的一般放松。

您看到一位美丽的女士走在街上。您的心里有一种乐受，渴爱生起：“我喜欢她。”您可以感觉到心在女士的形态周围收紧。

第三章：什么是禅那？

然后出现关于她的念头，“哇，我以前没见过她，不知道她是从哪里来的……”所以，如果我们坐着，正在修习专注禅修，一旦我们有开始思考这位可爱女士的经历，我们会将心拉回，甚至是猛地拉，回到我们的禅修对象。我们试着让心留在那里，推开这种干扰。

可是，由于我们并没允许让干扰的心自个儿在那，然后积极主动去释放它周边的紧张与紧绷（感官欲望），我们就会有更多的念头。我们不断地想着更多的念头，因为这些念头中含有的渴爱不断产生更多的想法。

然后我们开始变得不安，因为我们的念头不受我们控制，然后变得沮丧，开始想着如果有源源不断的情欲念头会怎样——不断思考，无法变得安静。然后我们想得更多了，以至于完全迷失了。白日梦可能会变成噩梦！

这个问题的答案是意象出现的那一刻，乐受出现时，您会立即从那种想（译者：五蕴中的想）中开始放松。您想要释放在它上面的注意力，放松在它周边的紧张。这样余下的念头不会出现。您也不会变得沮丧，因为您真的放下了，也没有压抑任何东西。

“平息”这个词在当今常被用于缓解压力。人们可能会使用镇静剂来消除压力。同样地，我们正在平息盖障并消除它们带来的紧张与紧绷。

回到佛陀觉醒的故事，他再次打坐，但这一次他放松了下来，将那些把心推出当下、缠绕在念头周围的“精神拳头”放下了。他放松并平息了在他心里、在他头上出现的紧绷。

初夜时分，佛陀遵循了这个方法。他到达了第四（宁静觉知）禅那。当加上放松的步骤时，禅那的进步确实是迅速的！佛陀称进步是“立即有效”的，在巴利语中被称为 *akāliko*。

从那里产生了三种智慧：他想起了自己的前世，经历的其他领域，意识到了业力是如何运作的。最后，他以智慧看见（认知缘起），他在第二天早上证得涅槃。

佛陀的觉醒过程，就是所说的“三明”（*Tevijjā*）。但修行禅那的过程是一样的，稍后会详细介绍。

第三章：什么是禅那？

然而，正如我们接下来要学习的《逐步经》一样，他最常教导的东西，是一条通过所有四种色界禅那、四种无色界禅那到达涅槃的道路。再说一次，这些是宁静觉知禅那，并非瑜伽外道的安止禅那或其它方法。

在中部尼柯耶的152篇经文里，佛陀在50篇经文中教导了禅那。^v很显然，佛陀推荐通过宁静觉知禅那到达觉醒；只需要是**正确类型**的禅那！

除了宁静觉知（TWIM）禅那将带您一路到达涅槃这一事实之外，觉知禅那的另一个明显优势在于，它们所需的修习时间比到达安止禅那所需的时间更短。

想想佛陀教导了许多没有受过教育的农民们，也教导了王子们。他必须有一个“立即有效”（*akāliko*）的简单禅修方法。这些农民对一个需要很长时间才能理解和掌握的方法既没有时间，也没有兴趣。

放松紧张和紧绷最终会消除诸盖。通过一点式专注练习，您所做的只是在短时间内抑制诸盖。在您的专注力减弱后，同样的问题会不断地回来，所以您每次坐下时都必须再次将它们赶走。

修习安止定，禅修者都不喜欢被打扰——例如，响亮的声音生起，不喜欢它们的出现。在大多数情况下，对诸盖的反应是厌恶或不安。您试图打败那个盖障。在 TWIM 中，您就在那里“治疗疾病”，消除盖障的紧张和紧绷，使其失去力量。

觉知禅那与安止禅那的比较

当我们坐着进入**觉知禅那**时，我们依旧可以听到声音，如果老师叫我们，我们听到这，就可以立即做出回应。有人可能会拍拍我们的肩膀说点什么。我们会感觉到它，并且可以选择是否回应。同时，当在禅堂外面有一台发出响声的摩托车时，心依旧可以保持平衡——我们听到了但不会去关注它。心使用放松步骤来观察、接受和放下将我们注意力拉开的盖障。

当您进入更高层次的禅那时，您会经历一种远离身体的感觉，因为在无色界（*arūpa*）禅那，那里只有心，它在一个更微妙的层面上运作——感官已经退入了背景中。只有有**触**时，您才会注意到外面的世界。**触**这个字在此意味着发生了一些事情引起了您的

注意——一些意想不到的事情，比如老师打来的电话或电话铃响了。

有些老师可能会建议您远离（安止）禅那，因为您可能会变得执着甚至沉迷于它们。实际上，这对于安止禅那，即一点式专注禅那来说是对的，因为它们真的可以变得非常强烈。您可能会被它们俘获，因为有些是非常幸福的，您或许会在那里停下来。

我曾在在线讨论网站上阅读过一些记载，有人体验过安止禅那并认为自己已经开悟了。他们说这是多么幸福，但实际上他们才证得初禅——还有很多东西要学！

但是佛陀为什么要给您这样一个有潜在陷阱的练习方法呢？学生难道不想自然而然地继续前行，看看接下来会发生什么吗？

根据经文，佛陀没有教我们安止禅那。他在修行旅程的第一部分就已经拒绝了它们（经文 MN 36）。您永远不必担心会执着于觉知禅那。这就像说您执着于三年级，永远不想升到四年级，因为您不想再学习任何新东西。

通过觉知禅那，我们总是在寻求进步，看看接下来会发生什么。经文中多次说禅修者可以很容易地体验这种或那种觉知禅那的状态，但他知道这不是**最终**的体验——还有更多可以做的。所以，禅修者继续前行，将不会停止进步。

在 MN 105 《善星经》里，它说禅修者在证得无所有处之后，现在期待非想非非想处。他不想与之前的状态有任何关系，事实上，甚至认为它是令人厌恶的：

14. “善星，这是可能的：这里，某个人可能会是非想非非想处的倾心者。当一个人成为非想非非想处的倾心者时，他只谈论自己感兴趣的，且他的寻、伺也符合这一点，他和那种人交往，他从中得到满足。但，当告知与无所有处有关的谈论时，他不想要听、不倾耳、不用心了知，不亲近那种人，且他从中得不到满足。”

15. “假设一个人吃了一些美味的食物并吐了出来，善星，你怎么想：那个人对于那食物是否还会再想吃呢？”

“不，大德。为什么呢？因为那些食物被认为是令人厌恶的。”

第三章：什么是禅那？

当您修习觉知禅那时，您的体验不太可能再次以同样的方式重复。它们是进步的阶段。例如，当一个人获得内明智慧时，它可以释放出相当多的喜。但不要对此再有期待了。您现在已经获得了那种认知，并且没有更多的东西可以从那种内明智慧中学到。那个是“在书里的”。

使用放松步骤取得的进步是非常快的。在《大念处经》里，佛陀说觉醒可以在一生内，在7年、6年、5年……甚至**短短7天**。当您严格遵循指南时，您的进步会非常快。

在典型的10至14天的 TWIM 禅修营中，大多数学生将进入第四禅那，其中许多将进入更高的无色（*arūpa*）处或禅那。少数人甚至可能成功（**体验第一次觉醒**）。并非每次禅修营都会发生这种情况，但有些人只是准备好了。他们完全理解并遵循指示，并且在任何意义上都参与了一次成功的禅修营！

当我们释放对盖障的紧张和紧绷时，它就会逐渐消失。当这种情况发生时，您会感受到喜。您第一次摆脱了渴爱，直到另一个盖障出现。

这种体验是宁静觉知初禅的基础：一种充满活力、平衡又崇高深沉的心灵状态，从中可以清楚地看到心不受个人控制的过程。从这里开始，您开始深入观察缘起的全部12环，到了适当的时候，放下所有的有为法，无为法就会出现！

总而言之，TWIM 不是专注禅修练习——它是一种**稳静**的禅修练习。

ii *Majjhima Nikāya* 26, “The Noble Search”: section 16.

iii *Samyutta Nikāya*, translated by Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA): Wisdom Publication, 2000), p. 537.

iv *Majjhima Nikāya* 36, “The Greater Discourse to Saccaka.”

v <http://library.dhammasukha.org/jhanas-or-no.html>

第四章：专注练习的类型

多种专注练习方法

我想总结一下当今佛教修行中存在的主要 专注或安止禅修技术，尤其是在上座部传统中的。这里不包括所有类型，但包括占主导地位的通用类型。它们包括以下内容：

- **安止禅那**，以呼吸、想象画面、蜡烛火焰或彩色圆盘为禅修对象，完全专注于禅修对象。
- **干观**，禅修者不会安止于禅修对象，而是通过观察来发展智慧——干指的是不用一点式的专注安止。
- **止观禅修**，是上述方法的混合，以安止专注来发展八种安止禅那，出来后再观察心以及发展智慧。

我们已经讨论了安止禅那的专注，现在让我们来看看第二点。

干观

今天，在上座部有不同类型的修行方式。有一种叫做直接内观（也称为“干观”或智慧禅修），是由缅甸尊贵的马哈希西亚

多发展而来的。另一个类似的系统是由缅甸人乌巴庆开发的身体觉知练习，经由印度人葛印卡的弘扬，如今在全世界都有教学。他们都避免了安止禅。如前面所述，学生被告知应该避免禅那，因为他们可能会执着于禅那，对他们“真正”的工作干观觉知而言，这会是一个干扰。

您会被告知，相比费力发展禅那的漫长路径，有这么一条捷径，那是开发一种有意识地扫描身体的技术。通过观察身体的感知并看到它们的真实本质，您被告知这样可以到达觉醒。

在传统马哈希“干观”中，您被告知要跟随呼吸并在心里做记号——“标记”——或者，当您的注意力从呼吸或行禅练习上偏离时，需要做口头的、心理的标记，比如“听到，听到”或“热，热”。

他们说这会让您很快到达涅槃，比使用（安止）禅那要快得多，而那种禅那可能需要数月或数年才能达到。马哈希西亚多说，您可以用“干观”方法，在短短的30天禅修营中证得涅槃。因为宣称有这样的益处，所以很多人被这个系统吸引。它似乎快速且布局合理，有明确的指南和进展阶段。

我记得在40年前读到 Admiral Shattuck 关于缅甸内观课程书中的这段话时，我感到非常兴奋。在我第一个30天禅修营回程的巴士上，我把自己想象成一个圣洁、开悟的人。那我就可以放心了……

确实，我真的开始在丹佛的地下室禅修，该地下室被窗帘分成几部分。这是由一名在斯里兰卡训练有素的美国男子教导的，他非常严格，要求我们熬夜到午夜，然后在凌晨4点醒来重新开始。那是我的第一次禅修营——30天——在它结束时感觉更像是被监禁。我那时19岁，43年前了……

我在这条路上尝试了很多年，经历了大部分“观智”或者说 *ñāṇas*，他们用这表示该方法的进展。后来，我在加利福尼亚州圣何塞的一个内观中心生活、工作，但是我用这种方法的经验并没有产生佛经所表明的人们应该从禅修中产生可预期的人格变化。那些内观体验非常强烈，就像马哈希西亚多所写的那样发生，但禅修营后的我还是那个神经质的老样子。也许我更善良了一点——或者只是因为看到这些观智而误以为我更圣洁了。

第四章：专注练习的类型

那时28岁的 Vimalaramsi 尊者，还没成为僧人——他那时有另一个“俗家名”——出现在了禅修营里。他是一名熟练的木匠，曾在旧金山建造房屋，他自愿建造了我们的禅堂。这是一份漂亮的工作，有白色的地毯和彩色玻璃。

我再次遇见他是在多年后的2006年，相隔25年了。他成为僧人后去了缅甸，并在仰光著名的马哈希禅修中心度过了许多年。他先在尊贵的班迪达西亚多那里受训，之后跟随尊贵的恰密西亚多修习马哈希内观。

我从尊者那里得知，即使是在缅甸，禅修者也很难取得进步。他在那里练习时观察了许多学员。他多次参加为期三个月的禅修营，最后进行了两年的闭关。在他的老师告诉他已经达到最终的结果之前，他已经参加并经历了所有这些禅修营。那可真是比30天要长一点啊！后来，他质疑这个“成就”，因为他的经验与经文不符。即使在他完成了所有这些禅修营之后，他也没有感觉到自己的人格发生了根本性的变化。

当我联系他时，他通过电子邮件详细地告诉了我他在缅甸的经历。我对他详细描述他在内观智慧禅修中所获成就达到了某种

程度的信心，以至于我意识到也许内观本身才是问题所在。它并没有创造出人们所期望的变化。他已经把它发挥到了极限，体验了所有16观智，现在他决定转向别的东西。

当我看了他的网站，觉得很奇怪。他谈到微笑和放松——没有激励性的“必须更加努力”之类谈话。他说，“如果你不能微笑，那就大笑。”什么？他真是不够“严肃”！这是一项严肃的练习，不是吗？或者，**那**才是问题呢？

“干观”练习或者马哈希内观禅法，对我而言似乎是另一种专注练习，一种一点式专注禅修练习。通过推开诸盖并紧紧抓住禅修对象来实现成就，而不是像经文所说的那样简单地“知道”对象。这是一个有力的、聚焦在对象上，而没有放松的步骤。

他们说，“进入你的疼痛，进入它里面。见其生灭本质。”继续观察并注意它，直到它消失——但这是在控制您的觉知，从而产生紧张感。葛印卡教导类似全身扫描的练习，但具有相同类型的正念，聚焦于产生的感觉上。扫描的方式承认会有干扰，并允许它们存在，然后继续前行，但它没有从干扰中消除紧张和紧绷的完整放松步骤。这种技术仍然是一种专注练习，专注于感觉而不是呼吸。

通过 TWIM 禅修，您观察到一种疼痛的感受，知道它在那里，您将注意力从它上头释放。您放松任何将觉知带到疼痛的紧张与紧绷。不要纠缠于此；也就是说，不要去想它，不要去分析它，或者把它带入厌恶之中。那不会起作用。那不会缓解紧张与紧绷。

通过聚焦于那种疼痛感——通过已经是紧张的精神状态——再仔细观察它，您将无法获得进一步的智慧从痛苦中解脱出来。尊者描述了完成马哈希禅法的过程并最终超越了疼痛，但这只是对痛苦的暂时压制。他说他在禅修时打败了它，最后它被迫离开。

这种类型的禅法确实提供了观智的进步，就是《清净道论》中解释的干观阶段。它们非常真实，因此为实践提供了很大的可信度。按照《清净道论》和马哈希的书中所说的那样，遵循指示会生起9、12或16种观智（取决于您阅读的文本）。

然而，当我们去审查时，我们发现这些观智阶段并不在经文中。当我们练习放松步骤时，它们就不会出现。尊者解释说，他确实经历了这些观智，一直到省察智（证得涅槃后所生起的最高

观智），但让他失望的是，他并没有体验到他所期待的性格变化和觉醒状态。

我认为人们对这种“干观”系统印象深刻，因为它确实给出了它所承诺的结果^{vi}，而且这些结果也非常有趣。但这也是心酸的旅程，如果您有佛教背景和环境的话，那也会让您看到无常、苦和无我——但您不会看到缘起。

佛陀将见缘起称为涅槃之门。他说，见缘起者，必见无常、苦、无我三相，但**只见**三相者，不会自动见缘起。

正是深刻地看到并理解缘起，才能带来人格的改变。这就是为什么当您从**安止禅**状态而非觉知禅那状态出来时，您的个性，以及所有的神经症，仍然完好无损，仍然是一样的。您只看到事物的表面，因为那里还有渴爱，只是暂时被搁置一旁。您还没有在最深层次上看到并揭示那最微妙的精神过程。

许多内观禅修者发现他们的修行在到达某一点之后就下降了，许多人会认为他们没有进步是他们自己的错。他们认为他们只需要参加更多的禅修营；他们需要更加努力。最后，许多人放弃了，

他们认为是他们自己有问题，而不是练习方法。他们会想：“或许下一世我会变得更强。我将有更多功德！”

我曾经也有这些经历，并且没有**真正**改变，然后放弃了修习。我一直在学习佛学，但对修行失去了兴趣，总是怀疑我是否错过了其他人都已经发现的东西！

止观禅修（对比干观）

的确，安止禅那非常强烈，您可能会执着于它们。它们在短时间内完全推开了诸盖，您从禅那中出来时会体验到强烈的狂喜和快乐。但它不会持久。此外，您不会从中学到任何东西。这就像您服用了一种药物，然后您就降落了，就这样结束了。它是一种瘾头，逃入极乐境界，短暂地远离生活。

在专注安止练习的另一个变形中，您首先学习安止禅那，然后当您从那个专注状态出来时，按照指示，您要用那种被认为是“强大的正念”来观察每时每刻生起又灭去的状态。您将这强大的光芒照在您生起的精神状态上。

您被告知要注意念处；要注意它们内在的三相：无常、苦和无我。教这种方法的老师们声称，当您使用从安止禅那体验中获得的强大觉知去看这些迹象时，您会获得很强的智慧，最终体验涅槃。他们用经文来支持这种练习方法，但他们误解了经文。

经文解释了组成禅那的因素（译者：禅支）。它们确实谈到了无常、无我的性质，以及如何通过观察这些心的因素来获得智慧——但不是通过安止专注来抑制渴爱和诸盖。而是通过允许诸盖生起，轻轻地释放它们，让它们自然而然地消失。

这些专注练习都是基于《清净道论》。再次强调，它说一旦您到达禅那，您从禅那的状态出来，然后用获得的专注力量进行观察。您用正念观察精神过程。用这种方式，看到它是如何运作的，您会明白它无常、苦、无我（*anicca, dukkha, anattā*）的本质。《清净道论》强调，这种观智是如此深奥，以至于您能证得涅槃。

有些人声称，这就是经文所说的禅修者观察禅那的因素和特征时所指的意思。他们使用经典来支持这种技术，而实际上这根本不是那意思。

在《逐步经》里，提到禅修者在经历不同禅那时观察许多因素。但他们已经在禅那中看到这些禅支因素，不需要**出来**观察。事实上，一旦禅那消失，禅支也会消失。它们不会存在于禅那之外。您无法在之后观察它们。

那种强大、快乐的安止禅那，是心刚从压抑了导致所有痛苦首要因素的渴爱状态里出来时的状态。被压抑的渴爱是什么呢？那是诸盖。禅修的目的是什么呢？消除诸盖，净化心灵。在您的修行中，如果我们以极强的专注力把诸盖推开，我们怎么可能了解它们并知道它们的根本原因呢？

止观禅修（使用安止禅那）会看到诸蕴的生起与灭去。事实上，一个人或许会看到一些无常、苦、无我，但他不会深入看到缘起的环节。

大多数看经文的人只知道安止禅那。他们并不知道宁静觉知禅那。当舍利弗在《逐步经》里说一个人在初禅出现时觉知到各禅支，那是因为在初禅中描述正在发生的禅支。

到目前为止，我还没有读到任何人声称通过修习进入这种安止禅那，然后再出来并复查精神因素的方法而到达觉醒。许多人描述过这种练习，但我从未读到过有禅修者宣称通过这种方式获得了成功。

最后，您可以通过观察心来获得一些认知，但是您无法足够深入看到缘起的环节，当然您也无法通过分析或思考您所观察到的东西来获得智慧。

深刻的智慧是超乎想象的。不能有任何渴爱来模糊您的视野，但这依旧包含在专注禅修当中。通过**觉知禅那**，不带渴爱地直接观察着心将导向涅槃。

安止专注的警告

关于专注禅修的最后一句话：一点式专注会是危险的。这或许是一句过于严重的话，但是，的确，这是真的。Ruth Denison，一位加利福尼亚有名的禅修老师，尝试了一次禅宗禅修营作为她探索开悟之路的第一步。用专注方式做观呼吸时她精神崩溃了，她最终被送进了医院。在这之后，她拒绝了这种方式，并转向一种与她自己开发的舞蹈动作相结合的平衡觉知风格。

第四章：专注练习的类型

还有许多由专注禅修引起的其它障碍——只要在网上搜索“专注禅修的危险”，您就会找到很多文章。

一个鲜为人知的事实是，在经历了自己的负面体验之后，Ruth 在她位于加利福尼亚州的 Joshua Tree 中心（Dhamma Dena 内观中心），与因专注或干观练习而跟现实失去连接的人一起工作。他们心灵与身体之间的关联，在不同程度上被打乱了。她和他们一起工作，让他们把手伸进泥土里，让他们建造石碑，或者试图恢复与他们身体的连接。这些都是以传统专注禅修作为练习方法的人。我在她的中心参加了几次 TWIM 禅修，在那里我听到 Ruth 谈论了这个问题。

在一次禅修营中，我被介绍给了一位被送往那里的人。她看起来真可怜，性格内向，精力不足，无法坐下。打招呼的时候，她的声音里带着一种绝望。Ruth 总是有幸让人们恢复平衡，我当然希望她能成功。

对于内观，特别是很多人现在谈论的关于“灵魂黑夜”的禅修阶段，这对我来说是一个相当新颖的用词，但其实它只是在谈论高阶段的禅修而已，在那里会有怖畏的观智生起，也会在其它的状态中出现。

这些是标准的观智阶段，我经历了这些并只是被告知要克服它。它以前不叫这名字，但我知道它是什么。这是对死亡的恐惧，因为您看到那里没有自我，然而您没有平衡的心，然后渴爱的心生起并以巨大的恐惧形式出现，因为您把一切都当成了自我。

在 TWIM 禅修中从未发生过这样不愉快的事情，如果出现了，那么您用6R去处理，将它释放并放松，只需把它当成另一种盖障处理即可。TWIM 通过放下渴爱的心，从而获得越来越多平衡又快乐的状态。

精神崩溃并不经常发生，但是当禅修者用力过猛，努力用精神力粉碎他们的障碍而不是去放松、并允许它们存在时，就会发生这种情况。使用安止禅那的禅修老师们指着经书来证明他们所做的是正确的，但他们又忘了佛陀拒绝这些专注方法。

在一种流行的专注禅那练习中，一本关于禅那及其发展的书（正定——禅那实用指南）的作者（Leigh Brasington）指出“千分之三的学生会体验到被打开后无法关闭的喜（*pīti*）……这就是指 *pīti* 持续不断并且似乎永远不会消失的时候。这可以持续数周、数月，甚至长达一年。值得庆幸的是，这种情况很少见，因

为除了等待事情自己结束之外，没有任何真正有效的解决方案。似乎有帮助的是接地气地——锻炼、体力劳动和吃重食物，比如肉……”^{vii}他描述当 *pīti* 留在上面时，就像一种高能量、嗡嗡声、不愉快的感觉，无论您是否坐着，它都会持续。有时它只会造成失眠。

另一个问题是，同样在这本书里，有时学生想故意绕过初禅，因为“……强烈的 *pīti* 唤起了痛苦的回忆。”^{viii}第二和第三禅的状态也存在一些问题，建议人们绕开或做一些事情来避免某个问题。

经文根本不支持安止禅那或干观方法。它们不会在逐步消除渴爱的修行中生起痛苦的状态。支持者说它更快。所以，我们说佛陀给了我们一条慢的路？？佛陀的无上智慧会看到最好和最快的方法。我想我们可以确定这一点。

佛经支持 TWIM

当使用放松步骤时，将不会有负面的状态出现。经文说您继续禅修，通过各个禅那，在非想非非想之后，您将继续禅修至被称为第九个禅那的状态。这是心的移动完全止息。

心的移动从初禅开始到非想非非想，会逐渐变得越来越慢。共有八个步骤或层次，也有心最终停止的一个点。

如果您这样想，您就不会在禅修中走得越来越高；您会“越来越低”，直到一切都停止。

禅修的进步是不会停止的；它自然而然地前进，内明智慧逐渐出现，直到心停止，进入了止息。

宁静智慧内明禅修（TWIM）的基础与禅修对象是慈心与四梵住，它们都是从经文中来的。TWIM 中使用了一些额外的方法，例如“突破壁垒”和向心灵之友发送慈心，这在禅修的开始阶段是非常有帮助的。当您的 TWIM 禅修发展到一定程度时，它会有所切换，并精确地遵循经文，使用四梵住中教导的**遍及六个方向**的方法。

在这种慈心与 TWIM 练习里，并没有用一个被其他大多数老师教导的方法，那就是一再重复相同的四个陈述句，而那是发展慈心的一种传统方式。通过 TWIM 练习，您唤起真诚的慈心祝愿感

受，将那种感受放在您心中。您用那种感受包围着您的心灵之友（您的禅修对象），并让他或她充满那种感受。

大多数人教导慈心的方式是一种反复说着相同陈述的文句练习，从而让它变成了念咒，或者一点式专注，而不是一种感受禅修。在 TWIM 中，您不是一遍又一遍地祝愿快乐，而是用愿望来提醒自己唤起慈爱的感觉。稍后，随着练习的深入，您将完全停用这些短语。这样做的结果将不再是干燥的读书体验，而是一种提升心灵并帮助您变得快乐的感受练习。

不断重复同样的陈述会让感受没有发展空间——您必须培养一种真诚的感觉，并希望您的心灵之友快乐，这样 *Mettā* 或者说慈爱才能扎根。不需要重复祝愿，尊者建议带上微笑来提醒自己有这样的感受——在您心里微笑，在您脑海里微笑，也在您嘴角微笑。

现世佛教

佛教的一种新的改变被称为**现世佛教**。它只教导佛教中我们自己可以亲眼看到的部分，而我们不需要去相信其它。例如，在现世佛教中，过去生不被视为佛陀教导的一部分。此时此地，我们并不倾向于亲自看到他们，（然而，确实有一些学生会回忆起

前世，整个前世回溯催眠治疗的行业如雨后春笋般涌现，以解决（从前世渗透到当下的心理问题）。

似乎最纯粹的现世佛教实践试图将佛陀从佛教中移除。它提供了一种扭曲的正念观点，认为它只是一种治疗工具，用来减轻压力和治愈个人。涅槃在哪呢？对无常和不受个人控制特性的深刻洞察在哪呢？渴爱在哪里呢？

现世佛教去除了一些佛教的概念，因为它们被视为是怪异的，是宗教的噱头，对解决问题没有必要。甚至有一本关于**正念**的杂志，就叫这个名字，里面没有提到佛陀。所有巴利语都被略去了。

有一天我路过书店，佛教现在只剩一个书架了。正念书籍已经转到自助区，只留下 D*li L*ma 还有一行禅师陪伴他在东方宗教的区域。

那里没有提到更高的认知或觉悟。正念只是当作另一个工具被添加到心理治疗工具包中。这就是佛教的淡化。

第四章：专注练习的类型

MBSR 或者说基于正念的减压是一个将正念用于治疗目的项目。佛教中关于不受个人控制和无常的观念确实没有起到主要作用。缘起肯定是缺失的。它基本上是关于观呼吸以及慢步行禅来平静心灵。可见目标是减轻压力和焦虑。人们认为不可能获得觉悟并永久消除渴爱。

现在，您的手机甚至还有应用程序可以为您提供5到10分钟的引导式呼吸或身体觉知禅修，您可以每天进行这些练习来减压。自从70年代初引入内观的佛教禅修风格和葛印卡练习以来，密集的正念练习就被淡化了。现在禅修的人**越来越多**，然而深入修行的人越来越少。

佛教的另一种融合是一种称为“不二论”的禅修方法，它基于数千年前的吠檀多练习。这是基于印度教“不二论”或“合一哲学”。著名的支持者有 Eckhart Tolle 和 Adyashanti。这种练习专注于观察任何当下生起的目标，不对其控制、分析。有人把它称为无选择的觉知。只是让其在那，让脑子变安静，更深入地进入到一个“合一”的层次。西藏的“大圆满”练习与其相似，在没有任何控制的情况下去觉知开放的意识领域。

这些练习在某种程度上是非常有用的，与佛陀的正念教导极其相似。它也要求您去观察，而不是用力“尝试”为了达到某种阶段或经历。您只是允许任何目标存在，甚至也会询问“谁在禅修”和“你想要达到什么目标？”这是放下“控制者”的第一步。Adyashanti 解释说，您不是在控制禅修，而是“放下禅修者！”

随着修习的深入，心理活动逐渐变慢，您最终将看到潜在的“本质”或“灵魂”或“合一”的不变又幸福的状态。这是对灵魂或更高自我信仰的一种变体。不变意味着一种永久的状态。

在这里描述一下 TWIM 四梵住练习的最后阶段，舍心的感受将消失。现在，禅修者将以**安静的心**作为禅修对象。观察出现的任何移动，一经发现就将其释放，再放松，然后回到安静的心。

这听起来确实像吠檀多练习或不加选择的觉知所达到的那样，并且这些禅修练习确实很有用。然后，他们无法超越安静的心，看到它下面有什么。放松是 TWIM 的基础，由于他们没有用这一步，您不会明白如何放松精神的紧张以走得更远。当有了放松这个方法时，您可以超越人们认为是永恒精神存在的层次，进入更深的层次，最终到达最底层——精神开始的本身。

第四章：专注练习的类型

当您的心几乎不再移动，并且您能够以强大的正念进行观察时，您无法找到自我这东西——只有识的生起与灭去在移动，在永无止境的流动中。当这个内明智慧生起，会变得祛魅，然后冷静地导向从自我这个梦中的觉醒。

^{vi} *Practical Insight Meditation and Progress of Insight*, Ven. Mahāsi Sayadaw, (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society (1971).

^{vii} *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*, Leigh Brasington, p.46
Shambala 2015

^{viii} *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*, Leigh Brasington p.54
Shambala 2015

第五章：开始练习

现在，让我们看看 TWIM 禅修练习如何带着我们经历四种觉知禅那，包括基于四禅的四种无色界禅那，最终到达涅槃的。如果您遵循经文所说，没有任何额外的解释，那么这就会发生。这就是宁静智慧内明禅修或 TWIM 的进展历程。

从这起，所描述的禅那都是**宁静觉知禅那**。在这种禅那中，您会同时觉知到身心。佛陀说我们永远都无法了解自己，除非我们从整体上看自己，以及看到一切事物不受个人控制而出现的性质。我们无法通过推开事物，或试图阻止事物的出现，来控制任何事情。只有接受当下的事物，而不是与之斗争或控制它，在没有精神杂音或渴爱的情况下清楚地看到它，我们才能到达解脱。

说一些关于道德的内容。佛陀的系统是建立在道德观之上的。如果您有不善的行为，那么痛苦的果报与诸盖之类的精神障碍就会随之而来。做善的事，那么善报就会随之而来。禅修完全是善的。如果您想在禅修中取得成功，您至少应该受持五戒，以达到最好的进展。

它们是什么呢？不杀生，不偷盗，不说谎或诅咒，不参与通奸等不当性行为，不吸毒或酗酒。这并不难，只需遵循这些简单的准则，就将为您带来今生和来世的成功与幸福。

遵循佛陀规定的这五个戒律作为您的道德底线，将有助于您深入禅修。通过不再进一步做有害行为，您将摆脱内疚与懊悔，您的心将变得平静又安宁。在禅修营中，还有另外三条戒律帮您做微调，包括午后不吃东西，不从事娱乐活动，还有不使用香水或化妆品。

禅修指南概要

禅修新人将用几天或几周时间培育对自己和一位“心灵之友”的慈心，通过使用短语来帮助唤起慈爱的感受：“愿我快乐”、“愿我平静”，“如同我快乐，我希望你快乐。”这个过程将带他们到四禅。随着他们的进步，他们将继续向六个方向散发慈心，并从四禅发展到无所有处，以及之后的状态。

开始的姿势

在开始禅修前，找到一个相对安静的地方并保持舒适而直立的坐姿会很有帮助。

不要求盘腿坐，双盘更是没有必要。相比一个不舒适或难受的坐姿，一个合适的坐姿带来的干扰更少，起更大的帮助。在西方，许多禅修者发现坐在地板上很困难。在此情况下，请使用椅子，不要给自己造成不必要的痛苦和不适。地板上没有“魔术”。

需要避免往后靠在椅子上。后背挺直，脊椎骨一节堆在另一节上。坐姿需要舒适，这样做是为了减少身体上的紧张和疼痛，提高警觉性。将来会有足够多的精神障碍让我们忙碌着。

慈心初步

当您练习慈心禅时，首先要向自己发出爱和友善的感觉。回忆一件快乐的事，当那种快乐的感觉出现时，会有一种温暖的，热情洋溢的感受。

你们中的有些人可能会抱怨——事实上这样的抱怨非常多——您无法记起任何美好的回忆。因此，我们问：“您能想象抱一个婴儿并看着它的眼睛吗？您有爱的感觉吗？当那个婴儿微笑时，您呢？”

另一个想法是想象抱着一只可爱的小狗。当您看着小狗时，您自然会想微笑并与它一起玩耍。您所创造的感觉是一种温暖、热情洋溢、真诚的感受，从您的眼睛、脑海和心里散发出来。

一旦您获得了这种感觉，就可以使用这种感觉祝自己幸福。“就像我当时快乐的时候，现在愿我快乐。”继续使用“愿我安宁”，“愿我快乐”，“愿我平静”之类的短语。

您知道安静平和的感觉吗？然后将那种感觉置于自己心中，并让这种快乐的感受包围自己。

当这种感受消失时，调出另一个短语来提醒您这种感觉。“愿我宁静”，“愿我满意”，“愿我充满快乐”。现在给自己的内心一个很大的“拥抱”。真诚地祝自己幸福！爱自己，认真对待自己。这种感受是您的禅修对象。

每次感觉消失时，在心中重复几次愿望。只需重复以唤起您的感觉——**不要**念个不停成了念咒！反反复复念叨不会唤起我们想要的感觉——这句祝福只是在提醒我们唤起一种感觉。当感觉出现时，我们停止祝愿。

有许多其他老师只专注于反复说出这些祝愿，但这是行不通的。这将使它变成专注于该短语的练习。

有些人很容易想象；另一些则不然。能否清楚地看到禅修对象并不重要，只要**知道**它在那里。将自己的感觉保持在胸中，让自己包裹在这种快乐而满足的感觉中。

而且，我们真的**感觉很好**！感到平静，安宁，有爱，温柔，善良，慷慨，欢乐，清晰，宁静，心安。可以坐下来感受一下。感觉好**那很棒**，让自己置身于当下，只是感到满足。

您什么地方都不用去，您现在正处于人生的休假时刻。除了快乐并向自己散发这种感觉，不需做其它。您能做到吗？不要**尝试**快乐，**要快乐**！要有满足感，保持心平气和——就在这里，就在当下。您得到我们的许可，在接下来的至少30分钟内要保持开心！

这是一种感受的禅修，但不要过分观察您的胸口以此来营造慈心的感觉。不要强迫去感受一种不存在的感觉。不要把车放在

马的前面。微笑一下，然后用全身感受微笑。当您说祝愿语句的时候，带出这种感觉，它会在您心脏区域自动产生共鸣。真诚地祝愿自己幸福，信任它，并确信您确实希望自己幸福。仅仅只是同这种感觉呆在一起，知道它在那里，并微笑地看着它。

可能会出现一些障碍，例如对自己说：“不，我不值得这么开心！”对自己幸福感的厌恶会分散注意力。心烦意乱很快会扩散。我们将说明如何处理这些情况，以便您可以训练自己，且在很长一段时间内感受到真正的慈爱之心。

以后，当您开始感受对他人散播的慈心时，可能会出现类似的障碍，并且这些干扰也会使您分心。没有理由让其他人不应该幸福。我们的目标是，首先接受并允许自己快乐、平静。然后，当您在自己的内心中感到幸福，那么您将很乐意与其他人分享这种感觉。

坐下后请不要动。不要扭动脚趾，不要抽搐或挠痒，不要摩擦，不要抓挖，不要来回晃动。一点都不要改变姿势。如下图的行者一样端坐。当您坐着不动时，头脑就会平静下来。一旦有任

何移动，注意力将会受到干扰——正如果冻树立起来时一样，必须让其静下来，而不要摇摇晃晃。



微笑

这是一个微笑的禅修。当您嘴角上扬时，您的精神状态也会提升，这就是您应该微笑的原因。反之，当您嘴角下降时，精神状态也会变差。

在您的嘴边露出一丝微笑，但不要停留在那里。即使您闭着眼睛，也要在眼睛里微笑。您可能会发现眼睛里有很多紧张感。在脑海里也要微笑。此外，在心里微笑是尤其重要的。

刚开始可能会笑得挺机械，最终，它将变为一种真诚的幸福。微笑会传达慈心，相信这一点是很重要的。在嘴角微笑，从脑海里微笑，从内心里微笑！

如果您在一坐间走神了25次，并且觉察到了这25次，然后释放它，放松，重新微笑，再回到禅修对象，这样您就在很好地禅修。很明显，这不是一次宁静的禅修，但它是**积极**的禅修，这样就是一次**不错**的禅修！

每次您的思绪走神然后回过神来时，您放松并微笑，您都在训练观察、处理干扰的能力。这样您可以增强正念，提升观照的能力。这样练习时，您会变得更舒适，观察力也会增强。

干扰

当您以这种方式练习慈心禅时，有时会走神。走神是什么意思呢？您与禅修对象在一起，即那种胸中发出的温暖的热情洋溢

的感觉。您对其保持觉知；然后您会因某种想法或感觉而分心。这可能是瘙痒、咳嗽感、灼痛感或腿部疼痛。也可能是与朋友的对话或去湖边旅行的记忆。或者是您想去商店购物。

突然之间，您的注意力分散了，不再以禅修对象为所缘。换句话说，您的注意力在其他地方。您不知道是怎么走神的，或者应该干什么。然后，您会**记得**自己正在禅修，应该回到禅修对象。**请记住**——这是正念定义的第一个部分。

如果您放下妄念，回过神来稍稍放松一下，您会发现在那些感觉、妄念周边会伴随精神紧张感。您还可以观察到您不想让它在那。您希望它快消失。但是，您越希望它消失，干扰就会变得越来越强，越来越紧张。

因此，您的心就在这种痒，这种痛，这种杂念上。它是怎么到达那里的？它不是立马跳到那里。那里有一个发生的过程，您开始看到自己的注意力如何从一件事转移到另一件事。不必**思考**这一点，但请仔细**观察**该过程是如何发生的。在这里，我们不分析这些事为什么会发生——只需简单**观察**正在发生的事情即可。**观察心在当下的移动和反应方式**，这是正念的第二部分。

当任何感觉生起的时候，它的存在都是合理的。即使会有让您分心的想法或感觉出现，都是正常的。这些想法不是您的敌人，事实上，他们是机会。

每一个想法，每一种感受，每一种感觉生起的时候都会影响您的注意力，并且产生紧张感。

第一圣谛是苦。第二圣谛是苦的原因，渴爱。第三圣谛是苦的止息。第四圣谛是灭苦的道路。这条道路就是八正道。

从这种紧张感您可以知道渴爱如何产生，或许您知道，第二圣谛说渴爱就是苦的原因！生命不是苦，渴爱才是导致苦的原因。

分心的干扰告诉您对什么有渴爱——您被什么吸引了。您看到且明白自己喜欢什么、不喜欢什么，这是放下这些牵绊的第一步。

您的大脑有两个半球，它们被包裹在三片**脑膜**中。这像一个袋子包裹您的大脑和脊椎。每当有干扰出现时，大脑都会出现明显的移动，而且大脑似乎（有些对此不认同，但**会**感受到一些东西）开始膨胀，抵触到脑膜。这些干扰会产生紧张、紧绷感，这些可以被我们自己观察到。

任何时候您感觉到这种紧张、紧绷感，您都可以积极地放松，使紧张的部位软化。通过放松，您就释放了渴爱。对此我们将在说明6R的章节做更多的介绍。

当渴爱被释放后，您的头部会有轻微的膨胀感。放松之后，您会发现自己的头脑非常平静与安定。您的觉知会很敏锐，没有妄念。此时，您的心会很纯净。现在，将那颗纯净的心带回到您的禅修对象，即充满爱心和微笑的感觉，那种温暖，热情洋溢，快乐的感觉。现在，请再祝愿自己快乐，将这种感觉带入您的内心，并向您自己散发这种快乐的感觉。

注意力分散多少次都无关紧要。妄念和感觉不会在您觉知到的当下就消失，这没关系。随着这些干扰一遍又一遍地出现，您将越来越熟悉它们的产生方式。通过练习，它们出现的强度和频率都会下降。

盖障

佛陀提到了禅修的五种盖障。这些盖障会使您的注意力离开禅修对象——这五个捣乱者一定会来电的！

每次干扰都基于这五种盖障中的至少一个。他们通常三三两两组团一块儿来。

这五个盖障是：

1. 感官欲望：“我喜欢那样”，也被称为欲贪或贪心。您会被那些令您愉快的东西所牵绊，您会想要更多。对过去出现过的愉悦心态产生依恋，希望将来也出现这些愉悦的状态。

2. 愤怒，厌恶，恐惧：“我不喜欢那样。”您可能会想摆脱自己不喜欢的状态。或者，您可能会对已经出现的不愉快或痛苦的感觉感到恐惧或愤怒。您将尝试推开并控制任何可能导致您痛苦的事情。您甚至会强迫自己去观察体验某些目标，甚至认为这样是对的，然而这些本该只是了知就足够了。现在看来，这样做真的是用力过猛了！

3. 懒惰与麻木：迟钝与昏睡。这是由于对禅修对象失去兴趣导致。您会进入云里雾里的状态。如果您观察得仔细，您会发现紧张、紧绷感。嗜睡也同样充满渴爱。

4. 不安：心神不定之时，您将不断地想要移动或换姿势。想做禅修以外的事，想去其他地方。心神不定可以表现为身心上的紧张，产生不愉快的感受。

5. 疑惑：您不确定是否正确遵循了指导，或者不知道这是否是正确的练习。您对自己没信心，甚至对佛陀、对您的老师或两者都没信心。

当盖障出现时，您的工作既不是去喜欢它们，也不是与它们作战。您的工作是接受他们，邀请他们，并“为他们端茶送水”！

不要过于注意他们。聚焦与不希望他们在那只会让渴爱之心生起，并让他们变得越来越强。

这就是一点式专注禅修干的事。您通过强烈的专注聚焦于那些盖障。然而，只要您停止禅修，盖障就会回来，有时甚至更强。

如果您只是让盖障在那里，将注意力转移到有益于健康的事物上，盖障中固有的能量就会逐渐消散。他们会像烧完燃料逐渐熄灭的火一样消散。这样我们才正确地克服了盖障。火熄灭了。在巴利语中，涅槃（*Nibbāna*）被翻译为“*Ni*”：没有，“*bāna*”：火。所以涅槃是没有火，没有渴爱，没有盖障。

6R练习法

现在，我们特别给您介绍佛陀如何教导我们处理盖障。

试想一下，菩萨还是一位小男孩的时候，在红苹果树下休息。他并不严肃也不紧张。他很开心，看着父亲的节日。就在那时，他如经中所说的那样“达到了宜人的境界”（**禅那**）。那时他头脑轻松，可能处于一个非常安静又敏锐的状态。

之后，在他觉悟的前夕，在他尝试了当时印度所有的禅修方法、身体练习之后，他回忆起这个状态。他意识到这个简单的状

态——这个宁静、敏锐又快乐的状态——是觉醒的关键。但如何表达它呢？

当佛陀弘法时，佛陀主要与未受教育的农民与商人接触。他必须有一个简单的、有效的练习，这样的练习要简单又容易出成果。他必须拥有一种方法，使每个人都可以轻松、快速地体验自己的道路和好处。这就是为什么在他的一生中能影响那么多人。

您知道吗？这很容易！放松一下，尽情探索，去放松，去微笑吧！放松和微笑会让练习变得更快乐，更有趣。

这听起来像是很好的建议，但是您该怎么做呢？当您因被打扰而分心时，忘却微笑时，请按照以下步骤操作：

1. **识别**到注意力已经跑了，您已陷入妄想。您已经忘了您在做什么。您已经丢了禅修对象。
2. **释放**您对妄想或感觉的执取，把干扰留在那——不要再过度关注它。停止对它提供燃料。只是离开它。
3. **放松**剩余的由于干扰引起的身心紧张、僵硬。

4. **重新微笑**。把微笑挂在嘴角，放在心里。再次感受开心的慈爱感。

5. **返回或转移**。轻轻地将注意力转移到禅修对象上，即慈心上。继续以柔和、专心的态度留在禅修对象上。

6. **重复**整个练习过程。每当您的注意力从禅修对象上转移的时候，请重复这个过程。

我们把这称为“6R”练习法。他们是直接从经文正精进部分的描述而来。前面四个R讲述的是四正勤，后面两个R提醒您要回到禅修对象。



请注意，您永远不要推开任何目标。您从不尝试控制任何事物——尝试控制是使用渴爱消除渴爱！

当听到微弱的杂音，或轻微的身体反应时，请不要用6R法。只要您依旧与慈心的感觉在一起，就继续保持这种感觉，加深这

种感觉。忽略微弱杂音的干扰。对于初学者而言，只有当注意力完全从禅修对象上移开的时候，才用6R练习法。

在经文对八正道的解释中，其中一部分就是正精进。正精进与6R完全是同样的事。

什么是正精进呢？

1. 您发现一个不善的，不舒适状态出现了。
2. 您不再去关注那种不善的感觉，就让它自己在那，对它不排斥也不抓取。
3. 您带来一种善的舒适感觉。
4. 您保持那种善的感觉。

6R练习法只是增加了**返回**与**重复**以完成循环。我们通过一次又一次地重复6R练习来实践正精进。我们亲眼看到并体验到什么是苦，以及如何将其减轻。

您会注意到是什么导致您变得紧张和紧绷，然后如何通过释放和放松来终止苦受，从而带来善法。您会发现如何直接解决苦：每当您**识别并释放**一种感受，**放松并重新微笑**时，就是在灭苦。可以察觉到苦在减轻。

当您查看经文中讨论有关佛法的利益时，有句话说佛法是“**立即有效的**”。通过6R练习，您可以证实这一说法！当您放松由干扰引起的紧张、紧绷时，您会立即体验到第三圣谛，即苦的止息。

换句话说，您通过放松和释放痛苦来净化心灵。这您自己就能体会到。

然后，您通过**微笑**培养善法，再将注意力转移回慈心这样的善法上。

您无需长时间练习（数月或数年）即可感到轻松。在6R的放松步骤之后，您可以立即体会到它。您会注意到一个心灵纯净的时刻，那时心摆脱了渴爱。

一次次重复6R练习，消除影响注意力的盖障，那些燃料，您最终将用善的心理习惯代替不善的习惯。这样，您只会带出善的状态，最终实现苦的止息。

为了顺利禅修，您需要培养正念，培养观察力。同样，保持兴趣与探索也很重要。这有助于提高您的正念。6R练习发展了这些必要的技能。

有时人们说这种做法比他们想像的要简单。实际上，有些人向老师抱怨，因为他们希望这种禅修变得更复杂！

现在，让我们更深入地探讨每个步骤。

识别

正念就是要记得观察并识别注意力的转移，从一件事到另一件事——那就是，从禅修对象到干扰对象。这种观察觉察到注意力离开禅修对象的任何移动。当有生起的现象让注意力走神的时候，您可以觉知一点点的紧张或紧绷感。

乐受或苦受会在六根门的任意一处生起。任何视觉、声音、气味、味道、触感或想法都可能引起注意力的分散。进行仔细客观的观察后，您会注意到精神和大脑本身都出现轻微的紧绷感。

认识到初期的注意力分散对成功的禅修非常重要。接下来，您将要继续……

释放

当有关某事的妄念出现时，把它释放。让它留在那，不要再去关注。分心的念头具体内容是什么一点都不重要，但其产生的机理却很重要！不要去分析或弄清楚它为什么在那，就让它在那，不要再去关注它。当不再注意它时，干扰本身将会失去能量，从而消失。当您不再关注它时，有关于它的自言自语就停止了。然后正念提醒禅修者去……

放松

当释放了妄念并允许它就在那，不再去看它或卷入其中，会有一种微弱的，几乎难以察觉的紧张或紧绷留在身心中。

为了去除这残留的紧张，佛陀教导了放松的步骤。经中把这一步称为“使身行**宁静**”。这对您的头尤其重要，因为它也是身体的一部分。

意思是从妄念中“松开”您的注意力。这不仅仅只是让它去吧，这是一个主动的软化和放松过程，让干扰就在那，然后就削弱了它的影响。逐渐地它将完全自动消失。

请不要跳过此步骤！这是本禅法中**最重要**的部分。这是我们在简介中没有讨论的步骤。这是进步的关键！

每次从禅修对象上分心时，如果不执行此放松步骤，您将无法体验到因渴爱导致的紧张被瓦解的特写镜头。您将无法体验到紧绷被释放的轻松感。

请记住，渴爱总是首先表现为您身心紧张或紧绷。**放松**步骤让您体验“世俗的涅槃”。在执行**释放**和**放松**步骤时，您将有一个短暂的机会来查看并体验紧绷和痛苦的真实本质，并从中缓解。保持正念然后继续记得……

重新微笑

如果您有在我们的网站上听法的开示，您可能会记得听到有关微笑对禅修是多么重要的一方面。学会微笑并稍微抬高嘴角，可以使头脑变得敏锐、机敏、敏捷并明亮。严肃、紧张或皱眉会使头脑变得沉重，正念变得迟钝且缓慢。很难有真的洞见，从而减慢了您对佛法的理解。

返回

将您的注意力带回到禅修对象上。轻轻地带回，不要在就绪之前将其“猛然拉动”。要让这个过程变得和谐，是一个及时又没有强迫的过程。

重复

有需要时不断重复这个练习过程。对禅修对象保持觉知直到您分心，然后重新用6R。

心灵之友

在坐禅的前十分钟，向自己散发慈心。按照前面的说明，让自己处于幸福、宁静的感觉中。在接下来的坐禅中，向心灵之友传递爱与善的想法。什么是心灵之友呢？

现在，我们将选择下一个禅修对象，心灵之友。非常重要的一点是，他是一位活着的同性，并且不是您的家人。

当心灵之友是异性时，可能会导致生起情欲，这会使您的修行变得复杂。这是教导慈心禅的传统方式。如果本说明不适合您，则只需确保所选的人在修慈心时不会让您产生情欲——请记住，您将与心灵之友长期相伴。

您的心灵之友应该是您深切尊重并真诚祝愿的人。当您想到他们时，他们会让您微笑。可能是您心目中最喜欢的老师或顾问。可能是一个永远支持您并支持您所做事情的朋友。

请不要选一位家人作为心灵之友，因为家人离您太近了。在之后的练习中，家庭成员将被纳入，但现在，他们可能会引起一些妨碍练习的隐患。最初，我们希望保持这一过程简单又简洁。不要给去世的人散播慈心，因为那样做生起的感觉是不对的，也无法建立起人与人之间的连接。

您以这种方式向心灵之友传达慈心：“如同我感受到自己的快乐，愿您幸福快乐！”将这些包裹在充满爱意的慈心中，放在心中，并在这样做时对其微笑。对此必须要真诚，要有信心。您相信得越多，感觉就会越强。

继续祝福他们，并在您的脑海中看到他们，但不要过分强调他们形象的画面。同样，有些人非常擅长视觉化，有些则不然。只要知道他们是谁，并祝他们一切顺利即可。

这些短语相当于发动机——它们唤起感受。当您念祝愿词时，将注意力转移到感受上。请记住，您的禅修对象就是**感受**。与那种感受待在一块，并让它不断增长。不要强迫它，只需给它一点点鼓励。

这些感受会慢慢消失。当它消失时，请重复该祝福。快速重复句子没有意义，那样会让句子变得机械化。事实上，这需要真诚地说出来，唤起感觉后再停留一小会儿。只有当没感觉时再重复一遍句子。

有人会问：“我们是向朋友“发送”还是“推送”这种感觉？”其实并非如此，我们并没有尝试将任何东西推送出去。我们只是在心中看到我们的朋友，并希望他或她感到高兴。我们并没有发送或电报任何感觉。当一支蜡烛散发光与热的时候，它是在刻意散发某种感觉吗？不，它散发出来是因为其自身就是温暖明亮的。同样，我们用这种感觉把朋友包围，沉浸在其中，为他们祝福，看到他们微笑，他们快乐。

这个过程会发生三件事：心中的暖意，祝愿语以及您自己或心灵之友的形象。大约75%的注意力应该在散发慈心的感受上，20%的注意力在祝愿语上，而只有大约5%的注意力在视觉化您的心灵之友上。

有些人认为视觉化过程应该作为重点部分。然后，他们抱怨头部发紧。这是因为他们用力过猛，过于想见心灵之友。老师会告诉他们不要再这么用力了，因为慈心最重要的部分是感受散发暖意——真诚地愿他们的心灵之友幸福快乐，然后感受自己心中的幸福快乐——而不是想象他们的朋友。

如果您感到头疼或有压力，那就是**用力过猛**了。请再次微笑，收一点力。

当您视觉化心灵之友时，请看到他们微笑的快乐模样。在整个禅修过程中，记得在嘴边带上微笑。如果您发现自己没有微笑，这将提醒您再次微笑。再为您的朋友说出另一种祝愿，带来一种友善的感觉。如果您不习惯微笑，那需要有更多的耐心！您的脸颊可能会有点疼，但您终将习惯于此，这种担忧会过去的。

请不要批评自己忘记了微笑。有关任何事情的批判想法都是不善的，因为这会导致更多的痛苦。这被称为评判的念头。它们基本上是对自己的厌恶带来。这是一种自我憎恨，自我批评。如果您因忘记微笑而沮丧，那么请为自己有如此疯狂的想法自嘲一下！您需要放松，别跟想法过不去。

要知道每个人都有疯狂的想法，这是合情合理的。就此嘲笑一下自己吧。禅修应该很有趣，还记得吗？微笑或嘲笑自己又被妄念带跑了，然后再次回到禅修对象。

第五章：开始练习

人生是一场游戏，所以一切都请保持轻松愉快。这确实需要练习，但这就是为什么您正在做练习。当游戏玩，不要太当真。

这是一个认真的禅修方法，但我们不希望您变得**严肃**。您的心不应该太严肃，反之，它应该轻松又活泼。微笑吧，如果这没用，那么大笑一下下会让您的心回到快乐，警觉的状态。

您可以一直使用同一位心灵之友直到老师说您可以更换为止，这可能要花几天或几周。如果您自己练习，请通过网站与我们联系并让我们为您提供帮助。您可以加入我们的Yahoo讨论组。您可以在当下停留的时间越多——与您的心灵之友感到幸福与满足——您越快就能进行下一步的禅修。您可以随时通过我们的网站与我们联系以获取指导。

一旦您选好一位心灵之友，就得一直是这个人。如果您从一个人切换到另一个人，练习将不会有进展或加深。有时，禅修者想将慈心传给其他人或所有众生。这只是您的注意力分散的一种微弱表现。您得从一开始就选同一个人，以便培育您的**稳静**。

我们用**稳静**这个词代替“专注”是为了帮助说明我们没有以用力、固定的方式聚焦在同一个禅修对象上。反之，我们希望我们的心轻轻地放在禅修对象上。如果您走神了，请用6R。

在没有干扰的情况下，无需付出任何努力就可以专心于目标。它只是独自呆在那里。

同样，当您禅修时会有一些微弱的杂念与感觉，但是这些杂念和感觉不足以使您的注意力从禅修对象上完全移开。这种情况，请忽略这些内容并始终与禅修对象待在一起。这些杂念和干扰会自己消失，无需对它们进行6R处理。

现在，让我们回顾一下：

1. 坐至少30分钟（之后解释为什么）
2. **开始**10分钟给自己传递快乐的愿望。
3. 把祝福对象**切换**到心灵之友，再接下来的时间里——至少**20分钟**——向他散发友善和快乐的祝福。一直和同一位朋友待在一块，不要换其他任何人，即使您觉得他们“值得”您的注意。这样的想法只会是干扰，心就是这么狡猾！

4. 使用6R克服干扰。

当慈心的感觉变强时，觉知到并浸入其中——在其中微笑，任其自己发展。如果您隐隐约约还在心里说祝愿词，祝愿词让您开始变得紧张，那么就不用祝愿词了，只是去感受祝福。这会让感觉变得更强。保持这种感觉，就在当下，无需推出或“倾向”于它。

这个练习需要一定时间才能掌握。从某种意义上来说，这是一种“不做作”的事情，您不是在控制或推动感觉，而是在轻轻地引导它。如果您的身体因试图发出慈心而感到紧张，那么您就用力过猛了。只需一个愿快乐的祝福，以同样的方式，您希望某人在旅途中万事如意。当他们离开时，您会站起来并挥手致意——您不会站起来并试图向他们推出一种感觉！同样，在做慈心禅时，您只是微笑并发送慈心之愿。

在练习6R并掌握了它之后，就会出现一些盖障。最后，您用6R克服了最后一点紧张，它完全消失了！第一次消除了渴爱。少量的渴爱消失了，再也不会出现。

由于盖障都消失了，喜开始生起，这是您第一次开始体验**首个宁静觉知禅那**。继续在这条路上修行，您将走得更远。继续练习，您会发现那里有喜，它可能会是鸡皮疙瘩，激动或只是兴奋。一种愉悦的，宁静的感觉将跟随其后。

随着修习的深入，您的信心会越来越强，您知道自己做的是正确的练习。另外，您会发现心中比以往任何时候都更加安静。就像有人关闭了您从未意识到的原先一直是开着的一个冰箱。

您可能会注意到，除非您将注意力转移到身体的各个部位，否则您不会意识到它们。这是正常的发展，因为您的身体开始失去紧张感和紧绷感，这标志着进步。

最后，随着您的深入，慈心的感觉会上升到您的头上。永远不要试图控制这种感觉——如果它想要移动到那里，那就让它移动。

现在您成为一名高级禅修者了。

发生这种情况时，您就可以进行下一步的禅修练习了。通过我们的网站与我们联系。我们现在不在这里讨论，因为这是高级练习，需要更多的说明。为了体验觉醒，您现在正行走在修习宁静觉知禅那的道路上。

原谅禅

即使遵循了此处所有说明和指导，也可能出现一些困难，导致难以生起或维持慈心的感觉。您可能会这样想：“我可以快乐，我可以满足吗”，这会引发自我反感或嗔心。“我不配，我不是一个好人”，您可能会这样想。您尝试使用6R，但它实际上没有用。那里没有慈爱，您的心没有感觉，它干燥，甚至坚硬。

您可能会发现原谅禅的练习将对此有所帮助。目前我们发现，有不小比例的学生从原谅禅法中受益巨大，在原谅禅中，您原谅自己，并原谅出现的一切，随着他人的出现，您会原谅他们，直到他们原谅了您。

您可以在 Dhamma Sukha 的网站上找到更多关于此方法的练习，Vimalaramsi 尊者写了一本叫《原谅禅》的书。

原谅就是让过去过去，柔化我们的心灵。每个人都可以从原谅练习中受益。

****事实上，原谅禅的书现在已被纳入本书之中！**

行禅

行禅也是慈心禅的重要组成部分。请不要忽略它。您需要走路以保持精力旺盛，尤其是在长坐以后。

您可以通过行禅来增加能量，如果您感到困倦或没精神的话，它能在坐禅之前让心变得更活跃。

有时候，当您的注意力分散时，行禅会让您焦躁的心更容易获得平静，这样您就可以回去坐禅了。另一方面，行禅也可以促进血液循环，为坐禅提供能量。

行禅本身是一种强大的禅法，但与慈心禅相结合的话，它可以帮您将慈心融入日常生活和活动中。请记住这是一个任意时刻都要练习的禅法。

第五章：开始练习

找到一个至少30步长且平直的步行地方。以正常的步伐行走，就像周日下午在公园里散步一样。不要慢得像海龟一样，选择一个不能太快也不能太慢的速度。您的视线应对准前方六到十英尺（译者：1.8米~3米）的位置。

不要将注意力放在脚上。相反，请与您的心灵之友待在一起。请不要环顾四周，因为那样会使您分心。这不是在大自然中徒步，而是慈心修习的一部分，在练习中您会向您的心灵之友传递友善又快乐的愿望。尽可能在整个步行过程中坚持练习。就像您坐着时那样，唯一的不同是您是在走路而不是坐着。

您可以在室内行禅，或当天气允许时在室外行禅。最好是在室外有新鲜空气的地方，但要避免阳光直射。您也可以室内行禅，沿着房间或走廊绕圈。

有些禅修者在行禅时取得了很大的进步——这可以很深入。不要轻视这个指南，因为它是练习的重要部分。它还有助于我们如何在日常生活中，在世间表现得更活跃的情况下练习慈心。

每次行禅约15至30分钟，永远不要超过一个小时，因为太多的步行会使您的身体疲劳。但是，请以良好的步伐走路，以至于结束时您会感到心脏跳动，并且可能会略微气喘。然后，您可以坐下并保持警觉。行禅可以带来平静，清晰或活力，具体取决于您当时的需求。

保持前行

每天最少要进行30分钟的禅修。根据我们的经验，需要花15到20分钟才能使头脑安定下来。然后，您又给了自己10分钟的有益时间，您可以在其中真正地看和观。45分钟更好。

只要您坐着不动，事实上头脑就会安静下来。您坐的时间越长，您的思绪自己越容易安静下来，无需执行其他任何操作。因此，久坐不动对于进入更深层次的状态至关重要。

禅修营里，您起初至少要坐30分钟，走15分钟，然后再坐，这样一整天。在整个密集禅修期间，您的打坐时间自然会越来越长，最终可能会长达2到3个小时。

第五章：开始练习

在您的日常生活中，每天坐两次非常有帮助。一旦感到舒适，就可以在整个坐禅时期保持静止不动。如果很想换姿势，用6R瓦解欲望。6R非常有助于消除紧张感，进行深层放松。

如果出现疼痛，请注意它是如何产生的。您可以通过注意下坐时会发生什么来判断疼痛是否是真实的。如果这种疼痛很快消失，那就是“禅修之痛”，实际上是精神上的痛苦，不是由任何有害因素引起的。这只是干扰。如果坐下后恢复原状，请尝试保持静止不动并用6R。如果您起坐后疼痛持续存在，那么将来最好不要那样坐，因为这是真实生理疼痛的表现。

如果我们试图强行消除痛苦或不愉快的感觉，无论是心理上的还是身体上的，我们只会在心中增加更多的贪婪和嗔恨——这为**轮回**提供了燃料。但是，如果我们以开放的心态接近不愉快的感受，不把它自我化，我们会以善的视角来看待这些不善的特质。这种纯净清晰的认知逐渐融化了令人不安的感觉。此外，您可能会注意到这种感觉会持续存在，但是您对此的态度已经改变。

如果您在室内打坐犯困，请尝试坐在外面，但不要在阳光直射的地方。户外容易唤醒您。行禅时，向前走30步后，您甚至可以尝试直接向后走，无需转身，只需向后走到起点即可。

如果您可以在一整天内持续提高觉知力，禅修水平和它的利益就会不断增加。任何想发慈心的时候，都可以微笑并发送慈心。当您发现困难的感觉出现了，就用6R消除它们。以有趣幽默的心态来做这件事，看看心可以变得多么的疯狂。如果您变得认真并尝试控制心，那只会带来更多的渴爱。您可能会筋疲力尽，感到沮丧。所以轻轻地去做，但要尽可能地保持连续性。

把慈心加到所有事中

您可以将慈心融入到您所做的一切中。通常，您会坐在家里，但当您外出旅行时，您也可以微笑着并向众生散发慈爱。如果您只是外出散步或购物，则不必与心灵之友待在一起了。保持对慈心的一般感觉即可。

更多地**微笑**。当发现有情绪低落时，用6R。当心有不善的状态生起时，要把它们视作机会，如实接纳它们，同时培养善法。这就是佛陀八正道中正精进的意思。

进步与禅那

当您禅修进步时，您会见到全新的现象。喜与其他愉快的感觉会生起。其中一些确实值得入场！

当第一次真正彻底摆脱诸盖时，您会第一次感受到禅那，并且进入更深的层次。您将开始与有趣的东西成为朋友，例如喜悦，知足，平静等等。好时光就在路上！

四梵住与涅槃

佛陀谈到了四种特别有益身心的神圣品质。它们被称为**四梵住**：由慈（*Mettā*）、悲（*Karuṇā*）、随喜（*Muditā*）——事实上我们习惯只是用“喜”、舍（*Upekkhā*）。这是您现在正开始进行的练习。之后慈心会变得更安静，成悲心（译者：同情心），之后是喜心，再到舍心，您将很自然地经历这些状态。您无需改变当下的练习，各个状态自然会发展。

一旦您成为高阶禅修者后，您只需要继续禅修即可。四梵住会自然发展，一个接着一个，无需将这些状态中的每一个单独带出来，独立地作为禅修对象。当下一个状态出现时，您将把那种状态，无论是悲还是喜，作为禅修对象，并继续散发出去。

这是与其他慈心禅修习的另一个重要区别。佛陀教导说，如果正确地进行禅修，那么四无量心将一个接一个地出现。您将学习如何将这四个状态的任何一个传播到六个方向，然后同时传播到所有方向。

当这种情况发生时，禅那也会自然而然地自己出现。禅那是一个被过分解释的词。它有多种解释，但我们倾向于把禅那称为“认知层次”。我们不想把它与其表兄——一点式安止禅那混淆。它们是有关系的，但在禅那中禅修者可以觉知到他们的身体，而安止禅则不能。佛陀教导认识渴爱与干扰的关键是认识到身和心是同一不可分割的过程。紧张和紧绷是身体的过程，而想法与画面是精神的过程。我们不光要注意精神，而且要了解身体正在发生的事，而不是通过一点式聚焦专注来忽略或压抑这种觉知。

我们把在禅修中经历的禅定的状态称为宁静觉知禅那。一共有八种（四种色或“物质”禅那，四种无色或“非物质”禅那）。超越最高的无色界禅那，就是涅槃的经历了。您的心会变得如此安静，以至意识停止。当心从停止的体验中恢复过来时，它将变得无比明亮，清晰，不受干扰——就像黑板上什么也没有。

在那时，当下一个精神过程生起时，您会以惊人的清晰度看到这个过程的每一个环节，每一个部分，我们称其为生命的生起和灭去。佛陀称此过程为缘起。每次体验都有十二个环节，您将看到所有这些环节如何生起和灭去。您将看到所有这些环节是如何依据其他环节而生起。

当您非常深入地看到此过程时，您会明白，在深层的个人认识上，“你”或“我”只是由“诸蕴”和合而成，没有永恒的自我或灵魂。这种经验是如此深刻，以至于涅槃会生起，您将了解所有存在的真实本质。您将在这特殊的一生中获得觉醒——能放下的烦恼是如此之多！

很多人都根据这个简单的指引体验了觉醒的经历（涅槃）。这并不需要几年或几十年。佛陀说这种做法是：“立即有效”的。在中部尼柯耶《大念处经》里，佛陀说这种经历可以在短短7年或7天时间内发生。这真的可以是如此之快，我们已经看到有人在8天的禅修营中体验了。所以，从现在开始，只需要严格按照本说明操作，您可以体验初级阶段的觉醒！

慈心禅的利益

修习慈心禅有很多利益。在经文中写到，当您修习慈心禅时，您可以轻松入睡，睡得很香，不会做噩梦。当您醒来时，您可以轻松快速地变清醒。人们真的会很喜欢您！动物们也喜欢你。您的脸变得光彩照人，身体也会健康。这些只是其中的一小部分好处。

当您练习慈心时，您的心也变得清晰而安静，并且您在禅修中的进步速度非常快。

生活中的慈心

继续坐下来练习，听开示，阅读我们的书，并进一步研究这个练习的思想。我们的网站上有很多资源。

当开始任何新练习时，通常最好将自己全身心投入在该练习中，抛开过去可能已经做过的其他练习，直到您对新练习有深刻而透彻的理解。否则，您可能会对本书的各种观点和做法感到困惑。

第五章：开始练习

请记住，我们的教学不是基于观点或意见，而是基于对经文本身的研究以及禅修者自身的经验。我们也邀请您走上这条道路。

体验宁静智慧内明禅修的最佳方法是去参加禅修营，如果您不方便，那可以参加在线禅修。可以在我们的网站上获取更多信息。

一旦您掌握了与“心灵之友”相随，可以用其它方法突破壁垒，向各个方向散发慈心。老师会给您这些指示，并在您就绪时告诉您。这才开始真正的四梵住练习。

会生起更多的现象，老师可以根据您的进度来指导您。在此实践中，还有更多的指导步骤，但它们属于进阶禅修，在本书另外的地方。

现在，掌握与您的心灵之友完美相处的能力，然后您可以与我们联系，或者只是来参加我们的禅修营。

同样，当您在日常生活中到处走动时，请记住微笑并向所有众生散发慈心。使用正精进来调整您的心。培养慈心的健康品质，而不是让任何“嗡嗡”的念头在那里。

在排长队结账吗？请散发慈心。在商店当收银员是一件艰巨的工作，所以对收银员微笑并保持友善。

交通拥挤，以至您无法动弹？与其让自己生气，不如将慈心散发给您的同伴。心烦意乱时用6R，它将让不善法变成善法。将CD放到汽车播放器中，然后听佛法开示，了解有关佛陀八正道更多信息，而不是浪费自己的时间浪费自己的一生。

与他人分享您学到的知识，并让他们从您的实践中受益。理解后，将其付诸实践。不要传教！只是用您自己的话谈论发生了什么。这是如何帮助您更快乐？要像**佛陀**那样，而不是**佛教徒**！

在您所在的地区找不到静坐小组？那就自己开始。一旦找到另一个人，您就会有小组！每次禅修至少30分钟，听开示，喝茶，讨论所学。现在，您刚刚创建了自己的静坐小组！

一步步地，如同水滴逐渐装满了杯子，您会很快获得最高的觉醒。现在就可以这样做，佛陀为我们展示了道路，只需严格按指南进行操作！

现在，让我们进入禅那的状态去看看，直到最后，涅槃是如何生起的。

第六章：初禅一喜

当您的注意力能与慈心的感受和心灵之友在一块待上3到5分钟时，那么喜将会生起；恭喜您，您到达了第一个宁静觉知禅那！

禅那是如何生起的呢？首先，会生起一个干扰，它由若干盖障助长。无论那是什么——贪、嗔或者昏沉——当您放下它，去放松，然后回到您的禅修对象，那个盖障就会变弱。当盖障出现时，它不是您要对抗的敌人。相反，您需要像朋友一样对待他，要允许它向您展示被什么结缚。

每当您用6R处理盖障时，它就会变得更弱。为什么呢？因为您已经释放了嵌入在干扰中的渴爱。最终，您做完了最后一个6R的过程时，盖障会**完全**消失，它不再有能量。随着这个释放及其带来的解脱，初禅将会生起，然后心进入纯净的状态。当盖障的能量耗尽时，您会感受到真正的解脱感。您会感受到喜的生起，那是一种令人兴奋、快乐的感觉。您感到身心都很轻松，相当棒！

盖障会不断地削弱我们的觉知并拉低我们的情绪。它们会经常导致皱眉、带来压力。现在，您看到真正的幸福开始生起。这就像您一生都处于一种粗俗、痛苦的状态，而现在有人把它关掉了。

您会在头部、胸部和全身感到喜（*pīti*）。它或许感觉溢满，或温暖，或轻盈。可能就像泡沫破灭一样。它可能感觉微妙，或者对某些人来说，它感觉是更为强劲的喜。可能会有一些精神和视觉活动，甚至在您闭上的眼睛后面放烟花。这将在一段时间、几小时或一天后稳定下来。精神状态会充满活力又喜悦，这绝对是一种愉悦的感觉。此时不会有任何盖障，是一个很大的解脱。喜消散后，心会变得非常宁静又舒服；这被称为乐或 *sukha*。心几乎不费吹灰之力就能停留在它的目标上。您以前从未体验过这样的快乐和清明。

我将插入一些来自过去学生的评论，这些学生参加了这个练习的禅修营或在线禅修。

“我能够产生慈爱，并将这种感受散发给我的心灵之友。在几秒钟时间里，我感受到一股势不可挡的喜悦。就好像我的心灵之友在向我散发慈心。我高兴地哭了起来……我又回到

了我的禅修对象（心灵之友），但我又感受到了喜悦的浪潮，这次我只是极度感激。” E.M. 加利福尼亚州

什么是喜呢？这个阶段喜的性质是**兴奋和快乐**的感觉。一个人在沙漠中快渴死的人，发现了在远处的一片绿洲和一滩凉水。他变得非常兴奋又快乐。这就是喜的感觉。当他看到它的那一刻，喜就生起。这就是发生在初禅的事。

初禅的喜之后，会伴随宁静又放松的感觉。您还在初禅里，但它变了。您**将**微笑，容光焕发。禅那会持续一段时间，直到另一个盖障出现。

有时候喜并不强，禅修者并不确定他们是否到达了什么，所以他们不会提及它。在禅修营里每天的小参过程中，老师会问您发生了什么事。他们会问您：“是否有喜呢？”当您说您可以在禅修对象上停留更长时间时，老师会得到一些线索。

让我们再继续话题，对接下来的三个禅那做一个简短的解释，这样您就可以看到该练习是如何进展的。

当您继续禅修时，初禅的喜将会变得深沉。会有一种强劲的自信感。这是一种更安静、更深刻的喜悦，身心都变得非常轻盈，几乎就像漂浮一样。身心都变得非常宁静、舒适又平静。这就是第二禅。

当一个人终于到了凉水池边跳了进去，水温刚刚好。他的身心都轻轻地松了一口气——这是他体验快乐和满足的地方。这是在第三禅中的乐（*sukha*），以及所发展的精神平衡感。

这种乐将会消失，只留下一种平稳的心，即一种舍心（*upekkhā*）的感觉，也就是第四禅。

经文对禅那的解释

中部111《逐步经》里，“它们一个接一个地出现”，解释了禅那的整个进程和所有特征，直至证得涅槃。我将用这部经在本书的其余部分“一个接一个”地解释禅那，以及随后的觉醒进程。

MN 111 经的开始：“在初禅中——有思考和检查的念头（译者：寻、伺），喜，乐，统一的心；” ix

您已经放下了盖障，喜就会生起。有5种不同的喜。第一种喜乐就像鸡皮疙瘩，它只存在片刻，然后就消失了。下一种喜就像一道闪电，它在极短时间内非常强烈，然后逐渐消失。第三种喜，您就像站在海里，被喜悦的波浪冲刷着，一波又一波。当条件合适时，这三种喜可以因任何理由发生在任何人身上。

后两种只会在精神发展后出现。第四种喜，称为踊跃喜。您感到身心都很轻，感到非常快乐，里面充满了兴奋。这是初禅与二禅的喜悦。

第五种，也是最后一种喜，叫做遍满喜。它像是无处不在，到处冒泡，弥漫在您的整个头脑中。（这种喜也称为喜觉支。）这是您证得涅槃时体验到的喜。

所以，第四种喜生起，紧接着，当它消失时，您的身心都会感到非常宁静又舒适。这种感觉就是佛陀所说的 *sukha*，是巴利语中乐的意思。您的心不会在您禅修时游荡太多；它不会丢失。依旧会有**思考和检查的心**，您仍然可以将您的经历在内心里说出来。您依旧在想东西，但现在只存在善法——尽管和后来的状态

相比这仍然有点“嘈杂”。您不会被不善的念头带走。现在没有渴爱。出现的念头，是思考和检查关于您当下感受的念头。

您感到非常安静又平稳。在巴利语中，这个状态的词是 *ekaggatā*。如果您在巴利语词典中查询这个词，*ekagga* 的意思是心的宁静、平和以及寂静。它并不是指一点式或安止，而是稳静与统一。

经文解释道，初禅里有5个因素：思考和检查的念头，喜，乐，以及统一的心。经文继续解释了那里还有什么：

MN 111: 触，受，想，行，心……

五蕴——身，受，想，行（意志），识——同样在这个禅那中出现。这意味着所有念处都在那里，都可以被观到。这些构成了您是谁，您可以看到那里的所有五蕴，而没有渴爱的面纱。您看东西时“眼中只有少许尘垢”。

经文接着说：

“愿欲，决心，精进，念，平舍，作意——那些法出现时被他逐步确定；那些法生起被知道，出现被知道，消失被知道。”

我们在这里说什么呢？我们在说无常。您在禅那里开始看到无常；您看到这些东西一个接一个地生起又灭去。经中列举的因素不一定遵循这里给出的顺序；每当它们要上来时，他们就会上来。这些就是您最初生起内明智慧（译者：洞见）或认知（巴利文的 *vipassanā*）。

MN 111: “他这么了知道：‘这些法确实是这样，从没有到出现；出现后消失。’”

有时会出现这样的盖障，一些禅修者会尝试对生起的喜和乐用6R，认为可能会对其执着。他们认为应该努力压制它，不允许它存在。

您不需要这样做，您应该完全接受这种快乐的感觉，然后回到您的心灵之友那里继续禅修。这种喜是练习的成果，它是善的，就让它在那儿吧。感受到喜没问题，感到快乐也没问题！让快乐

存在而不是将其推开，真是一种新的理念。发展它，并保持快乐的状态是**正精进**的最后部分。

如果您有过多的想法，并开始思考刚刚发生的事情（喜的生起），您可以用6R将这些想法化解，因为您已经开始将喜当成自我，对其产生**束缚**。那就是渴爱，是它导致我们在轮回中——苦的轮回。再次说明，您永远不应该把喜推开；只需用6R练习法，允许它存在但不要卷入其中。它是一种善的状态，善的状态正是我们所追寻的。

佛陀说，注意不善的状态并培养善的状态是正精进的一部分。他并没有说用“更善”的状态来代替善的状态。善是有益的。这样，就足够了。

渐渐地，这种快乐的感觉会消退。或者，它可能会在几天内一次又一次地出现——只要它在那里，它就会在那里。

曾有一人泪流满面，大家都以为他心烦意乱。事实上那是喜悦，最后，他只是被告知需要一条毛巾，让眼泪掉在上面。不需要让它停下来，它自己就会停下来的。

一段时间后，您会失去这种快乐的感觉，盖障又会回来。您肯定会想，“哦，如果我能再次获得那种体验就好了！”这是渴爱，需要用6R处理。

通常来说，如果在这个阶段您未能按照老师的指示使用6R，您可能会进行各种尝试寻找如何恢复该状态，但这不会奏效！

随后，您可能会“崩溃又冒火”，第二天您将因无法再度体验而感到沮丧。有些禅修者比其他禅修者“更聪明”：他们只是像以前一样进行禅修，并继续遵循指南。有些人可能需要额外的一天时间，这没关系，我们都需要学习。想要得到某样东西只会在心里产生挫败感，对此我们也需要用6R。

——禅修指南：

在禅修营里，老师现在会给您进一步的指示。对于那些自己使用本书的人，请注意这个指南。

当您感觉到这种愉悦的感受生起后，您可以**放下**对心灵之友的祝福语——“愿你快乐”、“愿你平安”等。只需要感受祝他

们快乐的意愿，无需在心里说话了。现在不需要这些短语了，再用的话，它们可能会导致您头部的紧张和紧绷——我们当然不希望造成更多紧张。

这是您禅修进步的一个标志。您的念头已经平静下来，您开始体验到二禅的宁静状态。更多关于这个禅那的内容将在下一章说明。

在您到达四禅之前，老师都不会告诉您正处于哪个禅那。在那个阶段，您将牢牢掌握该技术以及如何用6R消除干扰。您明白这些只是您正在经历的认知和宁静的层次。随着您禅修的进步，您开始发展出一些舍心，不会太在意您处于什么状态。到那时，老师会告诉您，您已经成为一名“高阶”禅修者了，并祝贺您取得了进步——但是还有更多事要做。

行禅与禅那

行禅也是这个禅法的重要部分，因为它有助于维持能量，克服懒惰和麻木，并让您长时间坐着时保持健康。然而，行禅最重要的目的之一，是让您练习将 TWIM 融入日常生活中。禅修的目的是不断地改变您生活的各个方面，而不仅仅只是在您坐禅的时候。行禅将帮助您实现这一目标。

当您坐禅的时候，您与心灵之友在一起，并用6R处理干扰。现在，唯一的不同是您在行走，只需正常行走，用与坐禅时同样的方式向您的心灵之友散发善意的念头（有关行禅的深度讨论，请参见《宁静智慧内明禅修导引》关于如何行禅的章节）。

许多人在谈论禅那时所犯的错误之一是认为禅那只会在您**打坐**时生起。然而，您可以在起来后与行禅时进入这其中的任意一个禅那，并住于其中。您可以在洗碗的时候处于这种状态，甚至可以是在洗澡时，在商店排队结账的队伍里。行禅跟日常活动中与禅修对象在一块儿有助于您更进一步。

与安止定不同的是，任何一个宁静觉知禅那都可以在您日常生活中生起。这是您能一直保持禅修的原因之一。您在做什么并不重要——它们都是练习的一部分。

您所做的一切都是练习。如果您以这种方式训练，那么您就会取得进步。时刻觉知您的心在做什么。记住要尽可能多地进行禅修练习。这是正念的第一部分——记得要练习。记得什么呢？观察注意力从一件事转移到另一件事。

^{ix} *Majjhima Nikāya* 111, Sect 4.0, translated by Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA):
Wisdom Publication, 2000)

第七章：二禅—高贵的寂静

MN: 111 第5节。 “再者，比丘们，以[思考和检查的念头]（译者：寻与伺）的平息，舍利弗进入后住于二禅，拥有自信、寂静的心，没有思考和检查的念头，定而生喜、乐”

二禅的喜比初禅的喜更加深沉，您会感觉到心变得更轻盈，身体也变得更轻盈。有时感觉就像您漂浮在椅子上。有些学生说他们感觉如此轻盈，以至于不得不睁开眼睛，因为他们认为自己要撞到天花板了。这是从一种禅修状态获得的踊跃喜。

您体验到的快乐舒适又平静。您的心灵和身体都有一种平静的感觉。

心安静下来，就像冰箱关闭时一样。您甚至没有注意到它是打开的，然后压缩机咔嚓一下关掉了。这是一种您从未想过的安静程度。

信心出现了。您觉得您真的开始理解禅修了。您觉得您对如何做这个练习不再有疑问。您开始知道6R练习了。

当您在初禅的时候，您仍旧可以有念头，仍旧可以有思考和检查的心，这意味着以善的观察心思考着这番体验。

当您进入二禅的时候，这是真正高贵的寂静开始的地方。这是真正高贵的寂静。这不是在禅修营里写笔记，而是在您的心飞速前行时一直说话。这是高贵的寂静，因为您内心的言语基本上已经停止了。

当您处于这种状态时，如果您试图许下“愿我快乐”之类的祝愿，这会引发更多的紧张感，在心里重复更多的短语会使您的头脑变得紧张。此时，建议您停止用词句表达愿望，如下所述。

——禅修指南：

再次说明，对于使用本书作为指导的禅修者，现在放下内心的祝福语。简单地向您的心灵之友**作意慈爱**。不用语句就唤起那种感受。当您处于二禅时，如果您重复这些短语，您会发现它

会导致头部和心的紧张，您无法舒服地这样做。那就是您需要放下内在语言表达的信号。

第八章：三禅一乐

MN: 111 第7节。 “再者，比丘们，以喜的褪去，舍利弗住于平舍，有念，正知，以身体感受乐，他进入后住于三禅，圣弟子宣说 ‘他是住于乐者，具有平舍与念。’ ”

当您进入三禅的时候，您开始失去对身体的觉知。这是标志着您进步的一种方式。您坐着的时候，突然会想到，“我感觉不到我的手了”，或者“我感觉不到我的腿了”，或者“我的肩膀消失了”（除非您有意把注意力放在那里，然后您就感觉到它们了）。您感到非常宁静，有时它可能是一种沉重但愉快的感觉。这表明您开始**真正知道**6R的作用了。

这不是那种有人戳您您也感觉不到的安止状态。这是一种注意力不会在身体上，除非身体有接触的状态——它可以看做是一种需要外力才能引起您注意的状态，就像老师叫您，或者有人轻拍您的肩膀那样。

每当注意力被吸引到某处时，是因为那里有渴爱。当一种感受生起时，您想要去感受它并检查它。心流的每一部分都有少许渴爱。如果一种乐受生起，渴爱也就生起，我们开始喜欢或不喜欢这种感受。然后关于这种感受的念头和故事出现了；这是关于什么的感受，伴随感受而来的想（译者：五蕴中的想），以及关于感受的故事。所以，我们需要用6R再继续。

当您进入三禅时，您会放下很多精神上的紧张。当您放下那种精神紧张时，您也开始放下身体上的紧张。尊者说一位禅修者来到他面前告诉他，她感觉就像她的头坐在地板上那样。那里没有人，只有一个脑袋在转。

“有一次我感觉不到我的四肢了。并不是因为它们睡着了或怎么了，它们只是消失了。我很少有干扰，能够更加专心。我对6R进行了更多研究，并且能够在需要时真正使用它们。”

C.G. Missouri

可能会听到在外面有诸如摩托车声的巨响，您知道这事发生了，对此有一个平稳的心。三禅拥有更多的平舍心。声音不会让您的心动摇；它们不会让您的思绪飘荡。您的心只是说：“好吧，有声音了。但这没关系，放松，回到自己的禅修对象。”会出现

这种很强的平稳心。您感觉比以往任何时候都更舒服，您的身体非常自在。身体的紧张感几乎消失了。

而在初禅和二禅时，您曾有喜的生起，现在它开始消退。您会问：“喜去哪儿了？我喜欢它。我想要它回来！”

您已经超越了那种较粗糙的兴奋，达到了一种更深、更满足的状态。这里使用的词是乐（*sukha*）和满足，不再是喜了。有时学生需要确认，“没有喜没关系，这是进步。您的心走得更深沉了。”

心变得非常宁静，非常统一，不是一点式那种将感官拒之门外的专注，而是停留在一个对象上。它只是坐在那里，不需要控制。那里很快乐，一切正常。

您开始以更安静的心看待事物。您可以注意到精神运动何时开始出现。您可以放下它们，放松一下。您会开始看到心开始有点飘动，然后它飘动得越来越快，然后就完全分心了。您将开始观察到该过程是如何运作的。当您第一次注意到这种飘动时，如

果您当下放松，您的心就会停留在禅修对象上。当您更深入时，您将更快地用6R处理游荡的心。

慈心带您进入四禅

在相应部尼柯耶里，有一个关于慈心禅的部分，提到了觉醒的因素。这部经是一个真正的启示，因为它讲的是在第四禅中修习慈心。它之所以是一个启示，是因为人们普遍认为慈心只能带您进入三禅。但是，在经文里^x谈到了在四禅中体验慈心感受的经历。

在这一点上，经文不支持《清净道论》。阅读相应部尼柯耶第46.54（4）《慈俱行经》，里面说道，*mettā* 或者说慈心，会到达**四禅**；**悲心**到达空无边处，即第一个无色界禅那；**喜心**到达识无边处，即第二个无色界禅那；**舍心**到达无所有处，即第三个无色界禅那。

这里所教导的练习不仅是慈心，它是完整的四梵住。四梵住由四个“梵天的住所”组成，它们是慈（*Mettā*），悲（*Karunā*），喜（*Muditā*），舍（*Upekkhā*）。慈心是这个最终导向涅槃体验的更大体系中的第一部分。

我们在这里谈论的慈心禅不只是一种**辅助**禅修，不只可以帮助我们在办公室度过漫长的一天后安静下来，或者只是作为我们呼吸禅修的准备。事实上它本身就是强大的四梵住体系的一部分，并且以完全的觉醒为终点。

Vimalaramsi 尊者谈到他的一些马来西亚学生，他们从艰辛的内观禅修营中走出来，并要求参加他的慈心禅修营。他提到，他们说他们的心已经被这些禅修营硬化，他们需要回到一个更平衡、更快乐的状态。

谁能想到佛陀所教的方法会造成心的坚硬，而不是直接导向目标，需要慈心才能从中恢复呢？这些禅修营是按照佛陀所教导的方式教学的吗？如果他们添加了放松步骤，那么这本来是可以避免的。

慈心是佛陀教导的一项非常重要的练习，可以直接带您到涅槃。那种认为它不会带您到达目标的误解需要被纠正。慈心只是您深入修行时体验到的四梵住体系的第一部分。它会自动通向其他三个 *viharās*，但您必须继续修行。慈心确实是通向无为法的门道。

毕竟正精进的定义是1) 识别有一个不善的状态, 2) 放下那种不善的状态, 3) 带来一种善的状态, 4) 保持下去。四个部分。还有什么比慈心更善的呢, 您只要坚持下去, 它就会带您到达涅槃, 不需要其他方法。这就是经文本身所说的东西。

^x Saṃyutta Nikāya, SN 54-46 Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, p. 1607

第九章：四禅一美

MN: 111 第9节。 “再者，比丘们，以乐的捨断与苦的捨断，以及之前喜悦与忧的灭没，舍利弗进入后住于四禅，拥有不苦不乐，舍、念、清淨。”

在四禅中，慈心的能量将从胸部和心脏区域移至您的头部；慈心的感觉就像从头顶开始散发出来。心灵之友回以一笑，胸中不再有慈爱的温暖了。

在任何情况下，您都不应试图再将这种感觉推回到您的心脏区域。在真诚的慈心基础上，可以让它去它想去的地方。

一些禅修者错误地试图通过专注于他们的胸部和胸部区域来产生一种感觉，这是不对的。他们应该真诚地带出慈心祝愿，这是它们的真正意义，也需要真诚地去相信。然后这种感觉会自己出现，它会去它需要去的地方。

在四禅中，满足感转化为更深沉的平和感，充满了平舍；它是一种不做反应的平衡状态。这并不意味着不能产生苦受或乐受；这意味着它不会让您的心动摇。您看到它是什么，您对它有这种美丽的平衡。在一些经文中，四禅被称为“美”。

“极强的平衡感。当我结束禅修时，我很高兴——不是强烈的喜悦——只是非常放松。一种强劲的平舍感，完全静止又寂静，还有很多自然而然的微笑。”

在禅修中，很容易看到我散发慈爱的人在微笑。慈心停留在头上，我再一次失去了对身体的想或身体的意识。感觉像是在飘浮，轻盈又开阔。” S.D. 加利福尼亚州

您不会注意到身体内部产生的感觉，但您会注意到外部的接触。如果一只蚂蚁爬到您身上，您会知道的。您拥有如此强劲的平衡，以至于没什么会干扰您。一只蚊子过来咬您，完全没事，那又怎样，没什么大不了的。对所有感受，心都保持平衡。在四禅中，您身体的痛苦会消失，因为您的心不再以“我不喜欢它”来作反应。当然，当下一个盖障出现时，您可能会脱离那个状态，然后痛苦又会回来。

此外，也有报告说会有金光弥漫在您的脑海中，这种美妙的感觉从头顶倾泻而出。

在第四禅中，因为走路时与地面有接触，所以您会感觉到脚的感受。这是因为与地面的接触。身体的感觉不会引起您的注意。您的自我觉知现在已经上升到头部区域。

您现在已经不再是初学者身份了。您已经不是新手了。您已经成为一名高阶禅修者了。然而有趣的是，您对此能很好地保持平衡，并不会对此过度兴奋。这只是更多的自我探索，您不会对此“傲慢”，而在初禅时，您可能会认为自己相当不错。现在，这只是在前行道路上又迈出了一步，不再回首。

前进——突破壁垒

现在，您会被告知已经将禅修技能发展到了一个更高水准了。被告知这一点是为了让您对练习有信心并获得更多的热情。以前，您之所以没有被告知正在发生的事情，是因为这样只会导致更多的分心。现在您有了更多的平舍心，您的心也平静了，如果您问起您究竟处于哪个禅那，您每天都会被告知您在什么地方。您会看到 MN 111 经所说的是真的。并且，就像舍利弗一样，您只是看着进展一步一步发生。

——禅修指南：

现在，您需改变心灵之友了。您现在已经修习到了高阶水准。是时候继续前进了。

放下之前的心灵之友，换成下面列出的人。每组中一人接一人地练，直到您看到他们也在快乐地微笑。

- 选择**3位其他心灵之友**（任何性别，活着的人，不是家庭成员），向他们逐一散发慈心，直到他们回以微笑，或者您觉得与他们有慈爱的连接。
- **4位活着的家庭成员**（无论是男性还是女性——性别不再重要）。向他们逐一散发慈爱，直到他们回以微笑。
- **4位普通人**（男性或女性）。向他们逐一散发慈心，直到他们回以微笑。一位普通人是您偶尔相识的人，比如公交车司机或商店的收银员。您并不真正了解他们，但您时不时会对他们说“你好”。
- 最后是**仇人**。向任何惹麻烦的人散发慈心，无论浮现的是谁。仇人是我们不喜欢的人。我们可能会怀恨在心，或者我们知道他们不在乎我们。可能是公众人物，也可能是您此时想到的任何人。向那些突然出现在您脑海中的人逐一散发慈心，直到您想不起任何人。

如果在向仇人散发慈心时有任何仇恨或不喜欢的感觉出现，那么就回到一位普通人那里，直到您可以放下瞋恚，回到那种慈爱的感觉。然后重新开始。向您的仇人持续散发慈心，直到不友善的能量消散，他们回以微笑。不需有多么深入——只需对他们有一种友好的感觉。甚至只是一种他们不再打扰您的中性感觉。请记住：每个人都有一些好的品质，您可以专注于此。

您可以在短短20到30分钟内完成上述过程。但是您花在这上面的时间不要超过1个小时。

如果您无法越过这一步，那么老师可能会建议您做原谅禅。您可以在 [Dhamma Sukha](#) 网站上找到有关原谅禅的信息和指南，并从 [Vimalaramsi](#) 尊者所著的关于这个主题的书来进行练习（译者：这本书已纳入《涅槃之路》末尾）。原谅禅本身就是一种非常强大的练习，强烈推荐给每个人，尤其是那些无法为这几组人当中的任何一位带来真正慈爱感的人。

“今天早上，我第一次做突破壁垒的坐禅。进行得很顺利。我看到每个人都很快就对我微笑。然后我进入‘仇人’环节。”

有一个我很妒忌的女人。我为此原谅了自己。我愿她有爱、平和与快乐。然后我看到她笑了。第二个是我侄女的丈夫。我在现实生活中从未见过他微笑，所以我甚至不知道那会是什么样子。但是，当我希望我们俩平和时，感觉就像一道闪电划过我的心。那时我知道我对他的仇恨是错误的。只有爱才能战胜恨。” C.G. Missouri

向六方散发

——禅修指南：

在突破壁垒的过程完成后，您向老师汇报情况。或者，如果您是自已禅修，那么只需继续跟随下面的指南即可。

现在，您将被指示从头部散发慈心——不是从“第三只眼”或前额，而是从您头顶中间或顶部的区域。您向六个方向中的每一个方向散发——前、后、右、左、上和下——每个5分钟；总共30分钟。

其余的禅坐时间，您向所有方向的所有众生同时散发慈心，直至整个无限的宇宙。坐下来，带着这种慈爱的感觉发光，让它温暖整个宇宙和更远的地方。像蜡烛一样，让这种感受散发到一

切众生。不要去推或强迫用力；只是让它散发，让它自个儿出去。现在，好玩的开始了！

“我完全沉浸其中。一度没有‘我’。我只看到向所有方向散发的光。它就像一个喷泉，向上，向下，向所有方向。我是如此专注，当我的计时器响起时，我跳了起来。我丈夫说我看起来像在发光，充满喜悦与平和。” C.G. Missouri

如果可以的话，您应该坐1小时以上。如果您感觉舒适，我们鼓励您坐得更久。当您感觉良好或认为您取得了进步时，不要停下来，坐得更久些。如果您变得不安或想要离去，请不要停下来。再试5分钟，看看您能不能做到。很多时候，再多几分钟就能让您度过那段短暂的不安。

当四**梵住**向所有方向散发成功生起时，您现在的练习将进入到最高的禅修状态。请注意，我正在描述经文中介绍的技术。我只是在这里解释文本，而不是创造一种“新”的禅法。您现在正按照佛陀在经文中所描述和教导的方式来进行**梵住**修习。

慈心与其它梵住的修习实际上被更多地提及：在中部尼柯耶里有12篇经文，相比之下呼吸或入出息念练习只有4篇经文。^{xi}您认为哪一种被佛陀教导得更频繁呢？他看起来确实偏好梵住而不是呼吸练习。

Vimalaramsi 尊者说慈心比呼吸快6倍，让您更快到达目标。他说一个人用呼吸体验禅那需要6周，而用慈心只需要1周（或更少）。这是我们的经验，因此我们总是先推荐慈心。他会向某些难以感受慈心的学员教导观呼吸。当然，他也加入了放松或者说宁静的步骤。

^{xi} <http://library.dhammasukha.org/brahmavihara-vs-breath.html>

第十章：空无边处一悲

佛陀教导有四种主要的禅那，但他将四禅再分为4个部分。

经文将最后四部分称为“处”或“领域”（译者：界）。我们将主要使用“处”词，但有时会在“处”与“无色禅那”之间来回切换，这里只是为了确保您知道这种联系。

现在我们到达无色或“非物质”禅那了。前四个禅那被称为色界或“物质”禅那。色（*rūpa*）表示“身体领域”，无色（*arūpa*）表示“精神领域”；更准确地说，*ā* 在 *arūpa* 里表示“非”，所以就是“非身体”。

“领域”这个字也被用作四禅的高阶部分。因为佛陀说，如果一个人要证得这四种禅那中的任何一种（包括四种无色界禅那），那么这个行为的力量（功德）就会使他们投生到与禅修水平对应的领域。一共有31种出生界，以禅那为基础的梵天领域是最高、最愉快、最长寿的。禅那越高，对应领域的寿命就越长，状态也就越崇高。

MN: 111 第11节。“再者，比丘们，以一切[粗重]色想的超越，以[粗重]感官想的灭没，而知：‘虚空是无边的’，舍利弗进入后住于空无边处。”

这意味着您已经超越了身体，现在正在进入更微妙的精神领域。您不再关注五种感官，而只关注您精神中的东西。

您现在开始感受到一种更安静的慈心。您会意识到慈心的温暖和移动变少了；它变得更柔软，像棉花一样。这就是悲心（*Karuṇā*）。您已经超越了粗糙的慈爱状态，进入了更崇高、更宁静的状态。

您报告说，慈心的感受像是没有限制，感觉非常大。它像天空一样浩瀚；您的头部感觉变大了。您觉得事物正在向外扩张。也许您觉得地板掉了下来，您悬浮在空中。您甚至可能觉得自己正在飞向空中。

这是一种非常愉悦的感觉，真是“太惊叹了！”有一种持续的向外扩张——看不到中心点。在向老师说明这种令人愉快的状态时，您可能会发出“哦，哇哦！”之类感叹！

“哇哦！随着我今天4次坐禅的进步，每次1小时左右时间，感觉空间变得越来越大，越来越大……我先向六方的每一个方向散发慈心各5分钟，然后在其余禅修时间同时向六方散发。慈心的范围越来越大，并且不停增长。慈心本身也发生了变化——它是有磁性的，仿佛在增强，并创造出一个强大的能量力场。漂浮的感觉更加强劲。从未有过如此无边又广阔的感觉。那里出现了觉知到受与想不停生起又灭去，以及‘我’是如何不受控制的内明智慧。” S.D.，加利福尼亚州

——禅修指南：

您现在的禅修对象将从慈心转到悲心。您将这种新感受无限地向外扩展，扩展到六个方向，就像您一直用慈心做的那样。每次禅修开始时，向每个方向散发悲心5分钟，然后在剩下的坐禅中同时向所有方向的所有众生散发悲心。慈心现在会自动切换到悲心的状态！

Vimalaramsi 尊者告诉我们，这就是许多老师在谈论佛陀无量（慈）悲时所指的状态。尊者的看法是，当佛陀提到（慈）悲时，他所说的境界是空无边处，即第一个无色禅那。它不只是一般的关心或抚养状态，事实上是禅那的（慈）悲状态。

尊者进一步解释说，佛陀每天早上都这样做——以悲心为他的禅修对象，进入空无边的禅那状态。从这种状态里，佛陀会环顾世界，寻找需要他的（慈）悲并准备认知他教导的人。然后他会去找他们，教导他们佛法。他看到了那些**眼中只有少许尘垢，准备觉醒的人。**

MN: 111 第12节。 “空无边处的状态——虚空无边处之想，有统一的心，触、受、想、行、心”

即使您在无色界或者说精神禅那之中，您依旧能体验到五蕴。这表示即使您处于无色禅那状态，您仍在修习四念处。

您现在处于精神领域，除非有触，否则您的身体意识已经消失。请注意，上面引用的经文不再包括体验**身体**的快乐。现在，您被告知**您没有身体！**所以请不要再关注它——用6R消除任何拉

回身体的觉知。现在，您知道您的身体还在那里，静静地坐着，但您的觉知非常专注于心。

MN: 111 第12节续。 “愿欲、决心、精进、念、平舍，作意——那些法出现时被他逐步确定；那些法生起被知道，出现被知道，消失被知道。他知道：以多修习那个出离，他确认有[更高]的出离存在。”

——禅修指南：

继续将您的悲心散发到六方，看看它是如何向外扩展的。四梵住禅修就是通过四个神圣的住处依次发展——**自动地发展**。当您准备好时，这些状态会自行出现。不用带出他们——他们会出现的。继续前进，看看接下来会发生什么。

第十一章：识无边处一喜

MN: 111 第13节。 “再者，比丘们，以一切伴有悲的空无边处的超越，而知：‘识是无边的’，舍利弗进入后住于识无边处。”

这是一个迷人的状态。一方面，悲心的感受自动转为随喜的感受。但这并不是一个明确的定义。这是一种与之前体验的悲心非常不同的感觉。尊者更喜欢将这种感觉只是称为**喜或喜悦**。

之前，喜是一种令人兴奋的喜 (*pīti*)，现在它变得崇高又宁静。这是 *pīti* 与 *muditā* 的区别。无论如何，您现在从悲心的感受变成了一种喜悦的感受。

——禅修指南：

现在您开始向所有方向散发喜心，而不是悲心。现在喜心是您的禅修对象。

这里会发生的是，您的觉知开始变得如此之好又如此敏锐，您开始看到单个的识不断地生起又消逝。您会直接看到一切事物是多么的无常。毫无疑问，在您的心里，一切都只是开始出现然后就消失了。

有时，您的眼睛会突然睁开——可以有这么多能量。如果您尝试关闭它们，它们只会保持打开状态，因此您就让它们睁着好了。

“觉知是自动生起的，也是自动灭去的。这完全不是个人的，是不可控的。‘我’的感觉一次次消失又重新出现。有时候，觉知完全停止了——生起和灭去之间没有任何东西。就我所知，觉知的“消失”在频率和长度上都在增加，但当我看到这一点时，我又回到了生起又灭去，然后无边的状态。当我完成最后的坐禅时，我的心是静止、清晰又敏锐的。心和情绪都从未感觉如此清新、平静又纯净。

除了精彩，在此我无话可说！” S.D.，加州

当您打坐时以此内明智慧观察无常与不受个人控制的性质一会儿，会发生一些有趣的事。有学员报告说：“是的，我看到所

有这些识：眼、耳、鼻、舌、身、意；我看到这些识生起灭去，真的很烦人”。

您现在看到的不仅是无常，还有苦。您会看到没有人做主，没人在控制这个过程，这一切都是自己发生的。在无色禅那中，您会近距离地看到无常（*anicca*）、苦（*dukkha*）和非我（*anattā*）。在佛教中，这是存在的三个标志。任何存在的事物都有这种性质，现在您看到了。它不是在思维层面上，而是在直接的体验上。您会知道的。

Vimalaramsi 讲述了一个缅甸著名僧人的故事。他被邀请到一个人的家里吃午饭，被供养了最好的咖喱和米饭。这位僧人在吃饭的整个过程中，都在说“*dukkha、dukkha*”，苦、苦。

他试图用自己的方式去观察存在的标志，但那是行不通的。这样做只是对您所标记或注意的任何事物产生厌恶，而这却在发展一种不善的状态，根本不是内明智慧。

这种体验会回答您之前酝酿的许多问题。在此之前，每个人都在谈论事物发生得如此之快，但现在您的觉知是如此敏锐，以

至于您确实可以看到所体验的每一部分。缘起的12环开始成为焦点，您开始看到分开的环节。此外，您开始看到它们相互跟随，并且每一环以前一环为依赖。

一段时间后，这种识的不断生灭似乎确实变得令人厌烦。您会疑惑，它会结束吗？这就是全部吗？无论您是在行禅、吃饭，还是上厕所，都没有关系。您不断地看到这些识。有没有办法解决这个问题呢？

“按照您的指示，开始时我向所有方向散发喜，开始时是每个方向各5分钟，然后向外扩展那种崇高的喜。它变得越来越大，一直没停下。

随着‘我’的生起又灭去，再次出现了无常的内明智慧。生灭之间的间隔变得越来越大，我的注意力微妙地转移到那些间隔处，然后，向所有方向散发的喜变成了平舍。

对无常的‘我’已完全不感兴趣，并且洞察到在每一次感受、念头与行为中来定义一个不存在的永恒自我是多么愚蠢。更深层次的体验让我意识到感受和念头都不受我的控制，念头或心的对象笼统来说就像气味对鼻子，声音对耳朵一样。它们来来去去，没有一个我在参与。尽管如此，我还是继续用6R。” S.D.，加利福尼亚州

——禅修指南：

可能会有像星星一样的微小点状光闪烁，然后消失。这些就是渴爱的开端。它们是渴爱（*taṇhā*）刚刚开始生起的征兆。这些是刚刚开始形成的念头。您会感觉到那些光的拉力——一种紧绷感。您会发现，如果您在它们生起的那一刻就用6R，那么念头就不会生起；您会在此看到这种解脱。6R会让您回到平衡又宁静的状态。所以得确保它们一出现就用6R。

这些光是有“粘性的”，因为它们是产生渴爱的小种子。您现在看到存在于所有想法中的渴爱。您会明白，这就是为什么不停思考会让您的头脑如此疲惫又烦躁了。

想想那些因为想太多而让您无法入睡的夜晚，那就是苦。顺利进行这种禅修会给您带来轻松入睡又不做噩梦的好处。这是慈心禅的11种好处之一。

您或许会看到光像小太阳一样向外扩展；这些被称为禅相（*nimitta*）。不，我们并不是讨论那些禅相，或者说是那些专注力禅法所使用的作为注意力集中点的**标志**，而只是那些生起的形状与形态。这是禅相的真正含义。放下它们，用6R处理。您不需

要转移到它们上头开始专注它们。它们只是可能会分散您注意力的有趣现象。不要卷入它们。

如果您以这些光作为您的禅修对象，那将变成一种安止练习，而这在经文中是**没有的**。佛陀之前尝试过所有这些类型的禅修，但他拒绝这类练习，因为这不会导向真正的觉醒。

当您把观呼吸作为专注练习时，也会有光生起，如果您转向这些光并专注于它们，那么，同样地，您不是在修习经文中的内容。请用6R处理它们！

这就是受到《清净道论》等注释书影响的结果。《清净道论》里有许多经文中没有的禅法。面对这种冲突，我们应该问一问哪一个才是正确的。

在识无边处，有些人会有天神、观音、佛陀、耶稣或穆罕默德的画面；这是基于他们的信仰体系。这一切都需要用6R处理才能进步。如果您感到非常快乐又喜悦，有时也会有喜悦的泪水。让泪水流出来，那是您当下所处的 *muditā* 或喜悦状态的标志。

您可能会觉得事情变慢了——就像在看慢放电影一样；您可能会看到每一帧识的生起和灭去，无论那是在眼门还是耳门。您可能会摇晃并感觉自己头昏眼花。不要执着于此，用6R处理一切。这些经历都不能被视为我或我的；它们只是被允许出现。您的正念现在变得非常敏锐，敏锐到可以看到单个的识。

——禅修指南：

之后，您会被要求开始去注意识与识之间的间隔。试着更多地意识到那里的寂静和宁静，并住于这宁静中。把其它一切都放下。您会认为“什么都没有”。耐心地让这种状态加深。这将带您前往下一处，即最后一个梵住。这就是 *Upekkhā* 或舍心。

有时在这个阶段，禅修者可能会有这样的想法：“如果没有自我，那我就应该死去！”恐惧会生起：“我无法控制任何事情；我能做什么呢？”您只需做您一直做的事情——您从来没有一个自我，所以其实什么都没有改变。这就是内明智慧；它绝不是意味着自杀，所以不用担心。

老师会提醒您，这只是您的心在玩游戏；开怀大笑，放轻松。您不会死，甚至不会接近死亡。很快，您将进入更深、更动人心弦的领域。

“我能够更稳固地进入识无边的领域，在那里我观察到各种事物，例如被频闪光打断的旋转彩色几何图案。有时我看到数百万个微小的彩色光点随机闪烁。在这里最为常见的是有频闪光的旋转图案。我记得您给我的建议是要注意那些闪光与6R处理之后的识之间的寂静。颜色开始停止并消失，但如果我仔细观察，我发现黑色虚无中有细微的涟漪。我用6R处理这些，并发现它们变慢或消失了，但不会持续很长时间。

我的心处于一种难以置信的寂静状态，但我不太确定我是否仍然处于禅修状态。我想，如果我还在禅修，我应该能够回到散发喜心的状态。所以，我唤起了喜心，彩色图案和频闪光又回来了。再次，我用6R处理并回到寂静的状态。” R.M., 日本

“随着‘我’的生起又灭去，再次出现了无常的内明智慧。生灭之间的间隔变得越来越大，我的注意力微妙地转移到那些间隔处，然后，向所有方向散发的喜心变成了舍心。” S.D., 加利福尼亚州

第十二章：无所有处一舍

MN: 111 第15节。 “再者，比丘们，以识无边处的超越，而知：‘什么也没有’，舍利弗进入后住于无所有处。”

以前您看到世界存在于您之外，现在您看到所有事物都在您的心中。您仍然会看到心的不同活动，但它们并不在心之外。您曾在这世间有一个自我的概念，这个概念一直在您的思维背景中。

我们都将自己与世界的关系视为一个独立的自我或实体。把事物当成自我，这意味着在自己心里看到我们自己做的事。我们看到自己过去做过一些事情。我们看到自己现在做一些事情。我们看到自己未来会做一些事情。“我们”只存在于我们心中。这个“自我”的想法或概念只存在于我们的心里，现在我们看到它了。

在思考的心之外，只有看、听、触、尝和嗅。这些只是生起又灭去的感受。然而，我们把这些认为拥有这样的自我，这个存在覆盖在其之上——这个“我”正在做这个，计划做那个，思考

这个，成为团队的一分子，去创造那个。您是这个存在之梦里头的演员。这一切都在您的头脑里。您时时刻刻都在不断地制造这种自我幻觉。它们只是意象。

现在，您终于开始从梦中走了出来，看到了那里究竟是什么。粗重的思考停止了。概念性参与停止了。现在，看到只是看到，听到只是听到，等等。没有过去发生的事，没有未来发生的事——有的只是当下。在这个清晰的当下，没有自我。只有对当下根门所发生事物的觉知。它变得非常安静——您以前从未有过这样的经历。这是对无所有处的觉知和体验。

这个禅那就像黑客帝国电影中，基努里维斯从机器创造的精神世界的梦境中醒来的那个场景，他意识到他在一个吊舱里，他的生活经历只是在做梦。像他一样，我们从自我的梦中醒来，发现什么都没有，只有一个不受个人控制的过程——一个永无止境的事件流。

现在，就好像您的意识不再关注一般的身体觉知和感觉，而是跳入您的脑海里。您不再关注与身体有关的觉知。您看到一切都从精神上发生，以及头部区域。

您只关注心，概念停止了。念头现在只是观察的念头，而不会被当成自我。它们不再定义您的世界。事实上，大多数念头都已经停止了。

由于概念来自于念头，事物来自于概念，就这样因为缺少各种事物，将我们导向**无所有处**的领域！您现在看得很清楚——没有噪声，也没有创造任何故事。

有些人会说它甚至感觉就像一个人在沙漠中——在完全的荒芜中。除了沙子，周围什么都没有……它令人愉快，但与您曾感受到的任何东西都不同。

您开始知道缘起中被称为 *Nāma-Rūpa* 或者心理/物质（名色）的环节。心依赖于身体。这两者是有区别的，但可以协同工作，任何一个都不能缺少另一个。但是现在，您直接用内明智慧看到了，看到了身体本身与心是分开的。

例如，有呼吸的进出，然后由受、想、识组成了名或者心理。有物质的呼吸，有对此的了知——关于呼吸的想，知道它在做什么，它感觉如何。这就是缘起的心理/物质环节。

随着外部事物的概念和您在世上独立存在的认知感的消失，您的觉知被拉了进来。那个永远存在、像“梦”一般令人担忧的您消失了。不再有念头将您带到未来或过去。不再有念头在创造这个或那个世界。您只是存在于当下。您的觉知是清晰的，没有概念上的自我意象。

没有这些概念，就只是当下，只有感受和感受的生起与灭去。这就是您所看到的。现在没有过去或未来的生活。这就是在心的注意力中没有嵌入渴爱，也没有覆盖自我或灵魂的想法。

在这种无所有的寂静中，您开始看到在我们嘈杂的心中隐藏着更微妙的现象。这是非常有趣的事情。绝对不是什么都没有！

MN: 111 第16节。 “无所有处的状态……”

之前，如果是在第二个无色界禅那即识无边处，您向所有六方散发喜心。之前您会感到喜悦，现在您会感到非常非常强劲的平舍，并且您的心拥有非常好的平衡。现在您以这种舍心为禅修对象，将它散发给所有方向的一切众生。迄今为止，这种心的特殊状态是禅修中体验到的最引人入胜的状态。现在既没有悲伤也没有快乐，只有平衡。当您被问到感觉如何时，您总是会很好。“一切安好。”“我没什么可说的了。”这样就好。

在线禅修报告：

“坐禅#1（1小时）：喜心19分钟。我看到了图案和发光的球。我用6R处理了它们。然后进入平舍。我看到了金色的佛塔；佛像和散发着灿烂光芒的天人。当这些出现时，我用6R处理。接下来的30分钟，从我的头顶向所有方向散发舍心，伴随着金色的光芒。无论出现什么，我都用6R处理。我保持在禅修对象上的最佳时长是15分钟。” C.B. 斯里兰卡

在线禅修报告：

“大约10分钟后，在下降停止之前，我能感觉到自己正更为深入。在那个层次大约5分钟后，我再次开始下降，到达下一个‘层次’。我的笔记上写着‘在高地上更深入-像台阶一样’，这就是它的样子。我肯定已经走了3到4个‘台阶’，

花了5分钟左右，然后才进入下一个高地。我记得在一个高地上看到的景象就像是黑色、晴朗的夜空，成千上万的细小针刺在闪烁。再往下一层，我看到了一个只能被形容为很大的区域，上面布满了一排排的球形半透明形状，像裙子轻轻荡漾。我将它们描述为‘水母’，因为它们是半透明的。奇怪的球/水母偶尔会加速离开这个景象。”

“但主要是，视野是静止的，安静的。在‘水母’之后，下一个下降的时间更长，下方的黑色一动不动，绝对静止。我记得我在想我是不是死了！无论是或否我都没有兴趣；这种可能性当然不会让我感到不安。在‘最深处’的这一点附近（我没有从这一层向下移动），我所描述的‘轻微刺痛’在整个身体中以波浪形式蔓延开。经过几次后，这停止了，只留下绝对安静。坐到这个时候，安静得相当‘稳固’。不是当您关掉收音机并认为“这很安静”时的安静，而是一种绝对没有任何噪音可以产生的安静点。没有任何可能打扰的东西。一种无法被打破的安静/静止。” L.M.， 澳大利亚

他人会感受到来自您的宁静。您的脸上似乎有一种光芒：光芒四射。任何压力线都几乎消失了。

如果您没有投入足够的能量（译者：精进）去观察那种平衡，您的心就会变得迟钝。您没有困倦，但可能会出现迟钝。如果您投入过多的精进，您的心就会变得不安。现在您必须稳定您的精进。这就是您平衡七个觉醒因素（译者：七觉支）的地方。我们稍后会介绍这些。

如果因为投入太多精进而生起不安，您就不再处于禅那里。您被盖障抓住了。而且由于盖障的作用方式，它们不会一次只出现一个。例如，当您不安时，它不仅仅是不安，也有对不安的厌恶。所以，您有两个盖障需要解决；盖障堆积在盖障之上！

如果您有耐心，在这个时候放下不安并平衡您的精进是很容易的。这就像走您见过的最细的钢丝；就像走在蜘蛛网上一样——就是这么细。处于那种平衡状态，只需要一点点“调整”——一点点“扭动”——还有“喔噢”，您可能会失去平衡。然后您应该再次使用它，带来更多的精进，更多的正念。如果太多了，请回去再来一遍。这就是把精进用得难以置信地有趣又微妙的地方。

在这里，最重要的事是用您的正念观察在心里有什么，在您的练习中通过减少或增加能量来平衡它。通过观察这些状态，您

会自然而然地影响它们——因此正念是觉醒的最重要觉支。当心的运动被清楚地看到时，择法觉支就会生起。通过看到什么东西不平衡，择法觉支将自动平衡并改变过多、过少精进。

在量子物理中，假设了您可以通过观察来改变一个过程。这就是正念所做的。心观察了自己，改变就发生了。

有时，您可能无法取得进展，因为有些事情会在您的心中挥之不去。这是一种微妙的产生认同感的意欲——您正在寻找某事发生——也许是希望涅槃的出现，并通过思考来寻找它。对此应该用6R处理。这可能是一个讨厌的愿望，但最终，您会厌倦它。只要有这种渴爱，那么涅槃就永远不会发生。当心失去所有的渴爱并且不再运动时，涅槃就会发生。

再次说明，您可能会有恐惧生起并认为您不存在！和以前一样，您只需用6R处理恐惧并继续前行。它很快就会消失。那只是更深的渴爱。

MN: 111 第16节。 “无所有处的状态——无所有处之想，统一的心；触，受，想，行，心……”

舍心在这里变得很深沉，这就是您现在的禅修对象。您应该想象自己被平舍的感觉包围。您应该从您的整个头部向外散发这种感受。要保持微笑，因为这会警告您有不善的状态进入。

就像蜡烛散发光和热，您只需坐下，让舍心自己散发出来。您几乎看到它出来了。如果散发这种感受有压力，那就说明您太用力了。您应该让它像雾一样渗出，把它指向您想让它去的方向。如果有紧张感，那么只需用6R处理它。不要推出平舍的感受。推的话会产生更多的紧张。这样就成了用您的心来控制感受，是不会起作用的。

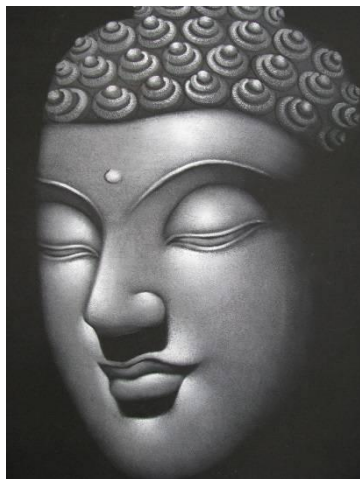
灯塔向所有方向发光，它没有推出任何东西；光只是向外照射。您需要做的就是打开灯。

如果您被声音或接触干扰，只需用6R处理然后回到散发感受，当然，只在将您的注意力从感受上移开时才用6R。如果您看到微小的移动，或者背景中有细小的念头，但您仍有觉知并专心于您的禅修对象，在向六方散发舍心，那么就忽略那些小干扰。那只是噪音。除非您的注意力被移开了，否则就不要用6R。

——禅修指南：

现在，当您坐下时，您用舍心的感受作为禅修对象。您先向六方的每一方散发舍心的感受5分钟，然后在剩余的禅坐中同时向所有方向散发舍心的感受。当您行禅时，您同时向所有方向散发舍心，用6R处理任何干扰。

现在要做得更久些：1小时，1个半小时，2个小时，3个小时。如果您想起坐了，那么再坐5分钟，看看这种躁动是否会消失。



心理活动变得越来越安静。只需观察此刻有什么。心会感觉明亮又充满活力，几乎没有运动。您将开始看到识的生起与灭去

环节。这是潜在性的。您会看到这个移动的开始，然后它作为某种东西在您的觉知中开花结果，可能是视觉、听觉或触觉。这就像您知道您会看到一些东西，然后您做到了。渐渐地，您将看到缘起中触之前的所有环节。

您觉察到您所经历的一切都只发生在您的精神中。构成真正的“你”的是来来去去的心和心的对象。您真的有一个身体呢，还是您只是看到这个图像并称之为身体？“您”是在听到声音，还只是声识生起，一个关于“你”的想（译者：五蕴中的想）“听到”了它呢？

什么是识呢？您现在看到识认知自己了。您不再把它当作自我。它反射在它前面的**形式**（译者：色）——就像在镜子里看到一朵红玫瑰。《**概念与实相**》的作者 Bhikkhu Ñāṇananda^{xii}把它称为镜子大厅，在那里，无论被认知的是视觉形式还是声音形式，镜子在那一刻有自我觉知。心被自我的概念覆盖，但事实上只有镜子与反射。

识生起了，然后消失。在它之前没有任何东西，在它之后也没有任何东西。大厅里除了镜子，没有任何人，只是您认为有。

现在，您可以在没有概念的情况下直接看到那里有什么。您看到心体验着自己，并没有一个体验者。那里已经没有自我的概念了。每个听到或看到的事件都由成千上万次瞬间构成。“你”只是在那瞬间存在。然后就是另一瞬间了，之后“你”再次听到。在那些瞬间之间有什么**都没有**的间隔。现在您正想着那寂静，以及在那寂静中生起又灭去的对象。

如果声音没有生起，那么“你”就不会生起。如果没有以声音为条件，就没有一个自我觉知的您出生。那是一个又一个瞬间的重生。既然识与识之间没有任何东西，怎么会有一个无所不在的灵魂或自我的想法呢？您只活了一瞬间，然后死去。**肉体**的死亡只是从这个身体到那个的瞬间。事实上，您每时每刻都在死去，您身体的死亡与**您**的死亡无关。

——禅修指南：

当一切变得平静时，您或许会尝试添加一些东西，或者尝试看着一些东西。由于“什么都没有”生起，您可能会感觉到一些无聊。在这种情况下，要注意渴爱的心会想让一些事情发生，想要控制。得立马用6R处理，放下它，然后只是在那里，不要动。用6R处理**控制者**的概念。只需要散发平舍，在舍心的感受上，不要让心动摇。就像披头士乐队的歌曲，“放下它，放下它（Let it be, let it be）。”

出现的干扰——如何调整

- 太多能量（译者：精进），您变得不安——您需要减少能量。把宁静作为您的禅修对象。这会带来平静。用6R处理想要控制这个过程的意欲。把这加到舍心的感受当中。
- 能量不足，您变得昏睡或迟钝——您需要付出更多的努力，增加对正在发生的事情的好奇心。多一点兴趣。您也可以起身走动以激发能量。做一些快速的行走。找楼梯上上下下。您坐得越长，越需要走动。许多禅修者避开行走，然后又疑问为什么长时间打坐会瞌睡或走神了。您需要保持血液流动，提升能量。

佛陀与他的僧众们到处走动，因此他们的身体非常健康。托钵可能会又长又费力，但它会为禅修带来能量。

任何无聊（一种微妙的厌恶反应）都用6R处理，并挺过去。有时会这样，虽然很少发生，但您必须非常温柔又有耐心。然后您会更深入。尊者的老师之一戒喜禅师，总是告诉他：“忍耐导向涅槃。”

有七个觉醒因素（译者：七觉支）在起作用。这些因素需要调整。在这一点上不要对如何平衡过于担心。让正念做它的工作。一些禅修者会控制太多，并试图用他们认为需要的任何因素来让他们的心变得平静。但这太多会导致不安。您必须平衡**意欲**，通过后退一步，让事物自个儿达到平衡。

尊贵的 Vimalaramsi 尊者总是提醒他的高阶学员，要记得他们作为禅修者的工作只是简单观察新的注意力是如何从一件事转移到另一件事的。正念并不是关于如何控制任何移动。最困难的事之一就是只是观察而不去尝试控制任何事。

七觉支：

1. *Sati* — 念
2. *Dhammavicaya* — 体验审查（译者：择法）
3. *Viriya* — 精进（译者：能量）
4. *Pīti* — 喜
5. *Passaddhi* — 宁静；心里放松（译者：轻安）
6. *Samādhi* — 心的稳静（译者：定）
7. *Upekkhā* — 平舍

有些人可能会抱怨身体让他们分了心。他们可以感觉到身体某处的疼痛。这不是真正的痛，而是一种确实是很微妙的盖障出现在了他们心中。不要再关注您的身体了。

现在，大多数痛是所谓的“禅修之痛”。这与真正的疼痛很不一样。真正的疼痛是因为您坐得太久或以一种奇怪的方式扭曲地坐着，您正在伤害您的身体造成的。

这种禅修之痛是出现的盖障之痛。它主要是不安的痛。不安是一种痛苦的感受，但它在您的心中，您必须下定决心不被它所动，而且要软化它，放下它，放松在那的紧张与紧绷。

您现在只需要关注心。您应该长时间久坐。坐1小时，2小时，甚至3小时，4小时。您坐的时间越长，您的心就会变得越平静。到目前为止，在尊者的学生里，记录是一坐整整两天，由一位印度尼西亚男子和最近一位美国男子创造的！这真的得到了回报——结果是惊人的。他只是起身走开，没有任何疼痛或僵硬；他只是感觉很好。

第十二章：无所有处一舍

最终，心会变得非常平静，平舍会变得非常深厚。然后我们进入下一个无色禅那，那里我们将所有梵住留在了后头。

^{xii} <http://www.dhammasukha.org/bhikkhu-nanananda.html>

第十三章：非想非非想处

MN: 111 第17节。 “再者，比丘们，以一切无所有处的超越，舍利弗进入后住于非想非非想处”。

现在，您将无法再散发舍心的感受了——它会自然而然停止。它不在那儿了，如果您尝试散发它，那会引起一些紧张感。如果您注意到这种情况发生，那么只需坐在寂静中观察即可。如果您不大确定，那么可以再次尝试散发舍心，如果它出现了，就请继续，直到它最终自行消失。现在，如果您再次带出这种感受，虽然依旧可以散发这种感受，但如果它引起轻微的紧张感（在您的头上），这样的话您就需要停下来，只需住于在这安静的心中即可。

——禅修指南：

您现在需要以**清净安静的心**作为禅修对象。要注意到那种静止与宁静的感受。让自己沉入其中。现在，指南会发生一些变化。一旦有任何移动或振动开始出现，立马得用6R处理，然后回到清净又安静的心境。您以这种空寂作为禅修对象，并留意任何出现

的移动。一旦它们出现，就用6R处理，并放松任何移动产生的紧张感，然后回到这种安静祥和的状态。您可能会有在那里看到闪烁，看到光芒，或是一些移动，只要它们一出现就用6R处理。

很快，这种精妙的寂静将成为您的禅修对象。在之前的禅坐中，心曾向外扩展，现在它变得如此寂静又微妙，以至于很难分辨到底是否有东西在生起。您的正念已达到这样的水准，那里没有什么可以从6R这个方法逃脱。您对生起的现象有一种您以前从未感受过的力量感。通过允许事物生起，然后放松它们，实际上从某种程度来说您已经实现了对它们的控制.....

不再有感受

现在，您已经结束了四梵住的禅修，即以四个神圣住所为对象的禅修。您从 *Mettā* 或者说慈心为禅修对象，自动进步到 *Karuṇā* 或者说悲心，然后到 *Muditā* 或者说喜心，这最终转到 *Upekkhā* 或者说深沉的舍心。现在连那都没有了。您开始下一阶段的禅修：只是观察心的移动。

随着将您带到这一步的平舍感逐渐消失，您现在要对心和心的对象保持正念。您将开始观察那里有什么，随后，看到非常微小的移动出现。一旦您看到任何移动或振动，您就需要放松。您

的心会在很长一段时间内变得非常非常寂静。这种内心深处的宁静和完全没有任何干扰的状态可以持续20分钟或30分钟，甚至1个小时。这种精妙的寂静，是心绝对纯净的地方！您在这种静止的心的状态下坐得越久越好。

在线禅修报告：坐禅#3

“我直接进入舍心。我最初看到了一些图像。当它们出现时就用6R处理。我从头顶散发舍心。

无论出现什么，我都用6R处理。感觉事物进展得很快！为此，我感到有些不安。最终，舍心的感受停止向外发散了。我所注意到的是，有金色的能量从脊椎底部上升到我的头顶。

到处都是金色的光芒。最终，它在一段时间后消散了。我在寂静的状态处了大约20分钟。时间感觉像是在晚上8点，因为即使我身处嘈杂的环境中，也感觉很安静。我们住在Colombo，靠近一条嘈杂的主干道。很多喇叭声等等.....但感觉就像晚上8点，车辆和噪音都很少。” C.B. 斯里兰卡

逐渐地，无所有处禅那让位于非想非非想处——第四个无色禅那。此时，心是如此微妙，以至于您知道您已经经历了那种状态的唯一方法，就是当您出来时，您需要回想您在那里看到的东

西。一些感受仍然存在，尽管它很微妙，但想（译者：五蕴中的想）就变得有点存在，有点不存在。

现在您的指南只是简单地观察在这个明亮清晰的心中生起又灭去的心的目标。您不想在时机成熟之前开始这个观察。您坐禅开始时，向每个方向都散发舍心的感受。但是，您可能做不到。

如果您试图产生任何感觉，它可能会导致您的头脑紧张。永远不要在之前没有紧张的地方制造紧张。如果您有疑问，那么您可以尝试产生一种寂静的感受，去看看是否有寂静产生并自行流出。这种寂静就像仰望夜空——如此宁静又静止。如果您觉得您是在强迫它，那就停下来。这意味着现在是只需观察的时候了。另一方面，如果您可以继续散发，那么就继续这样做，直到它再次停止。

当您观察着心，并用6R处理任何开始生起的移动或振动的时候，所有活动都会慢下来。心几乎平坦得没有任何活动。心中仍然会有事物，但它们不再牵动您的自我觉知。这里的盖障可能是卷入所生起的任何事物，并分析它从哪里来的一种倾向。它为什么生起？它从哪里来呢？这些问题在这里是不需要的。那只会带来更多的思考，这是一种不安。

放下所有分析吧。分析是治疗师和心理学家做的事，并不是佛陀道路的一部分。无论如何，它都是没有尽头的。有无数的事物来来去去，您永远无法分析所有的事物。Vimalaramsi 尊者的一位老师，尊贵的班迪达西亚多告诉他，分析事物是一种西方人的病！

一位禅修者报告说，前世会以小气泡的形式出现。他就会离开，前去追查看看那里到底有什么。后来，这对他的禅修造成了损害，他让渴爱占了上风。这让他花了很多年才厌倦于此，最终用6R冷静地处理了这些记忆的泡泡。

心理学家想要看看这些想法是从哪里来的，但我们不需要。我们只需观察这个过程，它是如何生起的。

如果您用这种方式看待它，当您开始禅修的时候，您的心会有大幅的生猛移动。随着您禅修的深入，这些移动会越来越小。当您进入无色禅那的时候，移动开始变成只是振动。当您进入更高的无色禅那，振动变得更快更细。当您进入非想非非想的状态时，只有非常细微的轻微移动，很难说它们是否在那里。

您的觉知会开始向内走，或者有人说心似乎变小了。心就在那里，但很难感知到。这就像一块拼图游戏，它现在开始丢失碎片了。渐渐地，那里只剩下一丝微光。现在生起的目标如此之少，以至于那里的“你”似乎变得越来越少。

这就是您想要确认已经把自动放松养成习惯的时候。如果是这样的话，当您进入这个状态的时候，您会以一种自动的习惯去做它。

——禅修指南：

知道您曾经历了这种微妙状态的唯一方式是，之后回想在这种状态里发生了什么。当您出来的时候，需要花几分钟回想一下，并用6R处理生起的一切。不要卷入关于它的故事中，只是回想一下，然后放下。由于您之前没有过这种经历，您的心自然会去想发生了什么。只需用6R处理那些想法。不要阻止它们，只需让它们如其所是，然后消失。对它们放松。

这个放松是做什么用的呢？当您放松的时候，心的移动变得越来越少，直到您进入这样一个状态中，那里您无法看到粗重的移动，但那仍然有少许振动。您越是放松，振动就变得越慢，因

为正是渴爱制造了移动。放松消除了渴爱，心进一步平稳下来。即使您进入非想非非想，仍然会有那些小的移动。

如果您和老师一起工作，您很可能被问到，“您是否处于一种好像睡着了但又醒着的状态？”心的运动慢成越来越小的活动。您的觉知开始有间隔。不再有完全持续的自我觉知。心变慢，就像冰冻一样。

非想有不同的阶段。起初，心可能会慢下来，就像您在做梦一样。可能有一个故事正在发生，然而，那就像做梦一样，当您从那个状态出来时，它没有任何意义——尽管当您体验它时它确实有意义。例如，如果一只鸟在说话，您在梦中完全没问题，这可能是合理的，但是当您从那个状态出来的时候，您会想知道为什么您会想到鸟会说话！

在这种状态下，可以出现各种意象、颜色、形状、图案。如果您有足够的觉知，您得立即用6R处理所有这些东西。但有时，您的觉知还没强到能注意到它们。这就像告诉某人在梦中保持正念一样。稍后，在您坐禅时或坐禅后，如果您开始回忆当时发生的事情，您可以在那时用6R。

尽管如此，当您进入并离开这个更深的层次时，您的正念会逐渐变得更敏锐，最终，所有梦幻般的意象或图案都消失了。几乎什么都没有留下。甚至可能只有一个看似空着的屏幕——只是一片漆黑——但是当您出来的时候您知道您在那里。没有什么真正停止过，因为您在那个状态下依旧觉知到时间的流逝。

请注意，在您坐禅的时候，一般来说，您可能会进入一种做梦的状态，如果您听说过非想非非想处是一个梦幻般的空间，您可能会疑惑您是否正在体验这个禅那。实际上，这可能只是昏沉睡眠，需要用6R处理。在这里，您将迟钝的状态与深层的无色禅那状态混淆了。

这种模糊的类似昏沉的状态可以是完全空了的。这绝对是一种低能量、低正念的状态。当您从这种状态“醒来”时，更像是从睡眠中醒来——会有一些能量，但它很弱，不持久。或者您可能只是昏昏欲睡。您可能认为这种低能量的状态很特别，但这只是缺少觉知。

这些状态之间的区别在于，当您进入非想的状态时，它将带来一个明亮而又充满能量的清晰空间。您会变得很有正念又敏锐。

稍后您可能会感到困惑，但从低能量、昏沉的状态进入恍惚睡眠的状态并不是深入的方法。对此需要保持警惕并质疑自己。当您处于昏沉状态时，您可能高估自己的觉知水平。如果是这样的话，那么您需要建立您的正念并更多地使用6R。当您进入第四无色禅那时，您的能量会非常高，但宁静感和静止感会更加强劲。

可以保证，当您从这种更深的状态中出来后，将不会感到困倦——您将比以往任何时候都更有活力。如果您确实感到精力不足，那么就该起身快走，以恢复身体能量。

随着您坐得越来越久，您可能会在一次坐禅时多次进入非想，而且每次您都会比以前更加深入。当您从那个状态出来时，请不要从中立马起来。只需要继续，用6R处理任何出现的干扰。保持继续坐着。用6R处理任何您所记得在那个状态中发生的一切。出来时您的心会更活跃，充满能量，但您应该让它平静下来。每一次您进入禅那，它都会比上一次更深入。

MN: 111 第18节。 “他那个等至具念地出来，这么做后，他观察到已过去、已灭、已变易的法，这样……”

当您长时间深入坐禅时，您会进入非想非非想的状态。

您会感到非常安静又充满活力。这里根本不会有过多心的移动。

当您在禅修中达到这个层次时，您吃了正餐（午餐）后，将不会昏昏欲睡。只会发生一点轻微的沉重感，甚至什么都没有，现在心已经变得如此强健。您可能会睡得更少，晚上经常醒来。如果您真的醒了，那么您可以尝试尽可能长时间地坐禅，然后当您累了再回去睡觉。这对有些人有效，但对其他人无效，它会打断睡眠周期，第二天剩下的时间就会变得困倦昏沉。需要留心，看看什么对您有用。

大约在这个时候，禅修营中的一些禅修者可能想早点起床——比如凌晨2-3点——并在早上坐得更久。老师也会鼓励您坐得更久。您可以要求老师允许您在午餐时间坐禅。食物可以放在一边，供您之后再食用。因此，它被称为正餐。这是差不多中午的一顿饭，这意味着它可以推迟到下午1点，或者可能是下午2点，或者更进一步——但它仍然是您一天中唯一的一顿丰盛的饭。僧侣必须从上午11点开始吃饭，到中午12点结束，但居士可以不遵从这条规则。

您现在正处于这样一个禅修阶段，在这种情况下，您的禅修变成了远离心中的任何移动。看到各种状态不受个人控制地出现是很重要的。现在对各种状态都要更冷静，只是观察，没有任何真正的兴趣，松开您对它们的结缚。这一切都只是烦恼——没有什么需要追随的或追查的。

让我们在这里回顾一下我们练习的首要方法和目标。我们使用 *samatha* 作为使心宁静又平静的方法；就像在水面上涂油一样。这是通过使用各种不同的感受——慈、悲、喜、舍，当我们以慈心开始时，它们会一一生起。这就是四梵住练习。

我们观察在禅那中一一生起的诸法——无论它们是善的还是不善的，并看到它们无常、无灵魂的性质。这个过程的 *samatha* 部分使噪音平静下来，这样我们就可以更近距离地观察生起的现象。这是内明智慧部分或者说 *vipassanā*。所以这是 *samatha-vipassanā*，两者一起工作。

所以现在发生的事情是，渐渐地，移动减慢到我们不再“淹没”在念头和干扰中的状态，现在可以放下作为我们禅修对象的梵住了——事实上，它们只是褪去了。现在，我们正在观察对抗

我们以清晰、安静的心作为禅修对象的移动。现在我们足够清晰，足够平衡，不会被小的干扰和振动所动摇。

渐渐地，即使是这些微小的移动也会停止，所有的精神活动都会停止。我们心中的池塘不会有一丝涟漪。突然间，觉知和意识会**停止**片刻。在这之后将会变得超级清晰，就像现在看到的比我们以前见过的都更深入了。我们看到了精神过程的最深层次。所以，这就是我们要去的地方。我们继续吧。

每一个生起的状态都有由渴爱构成的微小“包装纸”所包裹。这就是您所认为的“你”。它将把产生的感觉当成“我的感觉”，并且有一个小故事与想（译者：五蕴中的想），关于那究竟是什么。当任何事物生起时，您的心会立即感知到那个目标正在被一个“你”观察。有对象，也有对对象的自我之想。这就是渴爱——这就是您有一个“你”的感觉。

事实上，那里根本就没有所谓的您。有对象，有根门，也有识；那就是说，视觉对象，肉眼器官本身，以及眼识。

心将这些生起又灭去的过程解释为永恒的“你”的一部分但真正发生的是感受生起，然后有一个所谓的“你”在感受它。那里有识，但有错误的想（译者：五蕴中的想）认为这个小小的“你”是一个正在感受它的自我。有些人甚至看到了自己的这个小意象，被迷惑的心将其识别为真正的“你”。但这只是一个画面——您根本不在那里。自我只是一个概念。

对此稍加思考。晚上您会做梦，您肯定觉得自己存在于这些梦境中。您在做这做那，并根据情况变现得恐怖或快乐。这不就像您的生活一样吗？您知道您并不真的存在于梦中，但当您醒着时，您会认为您存在，并且做出和梦中一样的反应！这难道不一样吗？事实上，佛陀意识到自我的概念是错误的，这就是为什么我们说佛陀觉醒了——从这个自我的梦中醒了过来。

同样，通过把每一个生起的感受当成自我，通过让每个生起的对象“属于你”，您可能会倾向于认为是您让这体验发生的。注意到这一点是非常重要的。这是一个由“自我”在控制每一个状态生起的错觉。您会觉得“我创造了这个”或“我控制了这个或那个已经出现了的状态”。

事实上，您无法控制任何事情。对缘起的深刻洞见就是，一切都从一个原因产生，那里没有任何自我在做它，或让它发生，或控制着它。您对此无话可说。深入理解这一点后，您会感到解脱，因为您不再会有这种强加于自我的负担，认为**您可以控制**每个精神状态。对每一个想法都不需要负责，那是一种怎样的解脱啊！您不会去想他们——他们独自对“他们”的存在负责。

当心中生起某物时，无论那是意象、光或念头，都只需非常、非常轻柔地往后退。看到状态从无到有地生起。它为什么出现并不重要。它只是出现了，而您没有让它发生。它是根据条件而产生的。没有国王命令这个生起，那个生起。没有一个控制者，没有人为此负责。

您可能正在用过多的能量观看并压抑那些来来往往的对象。放轻松，来到一个安静、静止的点，在那里您的觉知非常平静。那里只有简单振动的生起与灭去。

不要去想您可以控制任何东西。如果您能控制事物，您就能决定您什么时候开心或悲伤，您知道您是做不到的。事实上，试着用您的择法去近距离观察那种想要控制的力量，那种冲动。随着每一次感受的生起，它一直都在幕后。一个微妙的“你”出现，

喜欢或不喜欢这种感觉。那就是渴爱，或者一个控制者的感觉——一个对拥有自我的错误信念。所以，当那种感觉，甚至是“你”的一点意象出现的时候，放松一下，用6R处理它。不要倾向于它。松开并后退。让感受消失，只留下寂静，除了观察，那里什么都没有。

经文谈到了**决定**的因素。您是否知道，当您“做出决定”时，它是另一个刚刚生起的心之要素，而它背后没有控制者呢？当您看到这个因素在您的禅修中出现时，试着用6R处理它，然后您就坐在那里——由于您放下了这个决定，所以没有任何动作会发生。

如果您以某种方式认为自己会坐下，然后继续考虑使用哪个坐垫，您可能会看到做决定的准确时刻，那里您“决定”了使用哪个坐垫。有一个时刻，您的“决定”出现了。如果您退后一步，轻轻地允许让一切发生，但用您的择法觉支非常仔细地观察它，您会看到决定的因素完全是自己产生的。然后它也随之消逝。似乎在嵌入其中的渴爱中会召唤出行动。这种渴爱会推着让您感受到去采取行动。

只需放下任何生起的事物，您现在将不受干扰并感到满足。它们都不是您的。它们只是事物。您以一种从渴爱中净化的心来

看待这事——而不是把事物当成自我。这是用“智慧之眼”看事物，如实看事物。并且这感觉非常好！最后，您会达到无与伦比的平衡水平，称为祛魅，然后进入更深层次的冷静状态，这将打开通往“无为法”的大门。

您处于非想非非想上的时间越多，心就越清净。尊者说在这种状态下会带来很多功德。功德就像是一种善行的储存库，可以给未来带来非常好的结果。这就像您的业力银行账户。培养越来越纯净的心将帮助您迈向成功。

当您继续在这种状态下坐着的时候，注意力的转移实际上会随着渴爱的消退而停止。现在需要耐心并坚持。继续观察并用6R，放松心的任何移动或闪烁。

如果一个声音出现并且您的注意力开始转移到那里，得立即远离它，放松，回到明亮又清晰的心中。如果对声音有任何兴趣，您需要用6R处理这意愿，看看它究竟是什么。想做任何事情的心愿都需要用6R处理。

您会到达这样一个状态，那里您感觉您的觉知停止了。您只是安静地坐着，没有卷入不断向前冲刷的心流中。佛陀把它比作停在河里，水在您身边流过，然而您却变成了一块不动的石头。

“你”的感觉不再有移动，它脱离了流动的事件，在这之中有一种崇高的解脱。

您现在观察到的任何移动都是对静止状态的干扰。您注意到那种移动是苦，*dukkha*。可能会有想要推开任何轻微移动的意愿，得用6R处理那种厌恶，放下它。您不需推开任何东西。请记住，您无法控制任何事物。您所需要做的就是观察和6R。

任何想要分析正在发生什么或者正在生起什么的意愿都不应该去追随。我们只对这个过程感兴趣——生起又灭去。关于事物为什么会出现的问题永远无法完全解决。原因甚至可能不是来自这一生，所以您永远无法真正知道盖障产生的原因。您不需要了解事物来自哪里，我们把它留给心理学家，我们只是用6R处理它，然后放下它。

盖障是由不善的行为产生的业力导致的；那就是说，之前犯戒了——无论是今生还是他世。现在我们能做的就是停止犯戒，用6R处理任何因为我们过去犯戒而产生的干扰。

当您看到一个景象时，基于这种触，一种感受会生起——乐的，苦的，或不苦不乐的（中性的）。在感受生起时，立即就会产生渴爱：想要享受它，或者想要推开它。

您会明白，一旦您看到某样东西，那个看到的过程里就会有渴爱。一旦引起您的注意，就用6R处理并放松那个看到的过程。请注意，一旦您的眼睛锁定景象，就会有一种非常微妙的紧张感——这就是“吸引”您注意力去看它的原因。在您的心转向观察事物的任何时候，您应该就在那里放松下来。不要让渴爱在您的注意力上获得立足之地，放下它吧。在大多数情况下，渴爱都并不那么强烈，但正如 Vimalaramsi 尊者所说，它绝对是持续不断的。

实际上，并没有“心推动你的注意力”这样的事情。声音生起，渴爱生起。似乎某个“你”被声音吸引，但事实上并非如此。声音和渴爱一起生起，造成了一种某人被拉向它的错觉。这个所谓的“你”是一个错觉。事实上，视觉或味觉或任何生起的东西都有渴爱“嵌入”其中，而生起的“你”就在那感觉中。

在那一刻，除了在听到声音的时候，您不存在于其他任何地方。您为什么会在那个时候出现呢？您出现了，正是因为您想听到它。

您（您所谓的永恒自我）实际上是在认同的那一刻出生的。在那之前，只有最后生起的识的褪去。然后新的声音振动生起，它触发了渴爱的生起，被认为是自我的“你”再次被创造出来。这就是缘起的过程——因缘不断地生起又灭去。也许我们可以说您“重生了”……一次又一次，一次又一次。

识的性质

五蕴每时每刻都在生起，但它们受渴爱和执取的影响。这是因为它们被当成自我看待。事实上，诸蕴都是同时生起的，在那一刻创造了您的世界。然后他们就过去了。您只存在于每一个生起的时刻，然后您就消失了——完全地——直到下一次的触和感受生起。而这一切都在眨眼间就发生了数千次，这就是为什么我们看起来“感觉”像一个没有中断的连续实体。当您在第二个无色禅那——识无边处时，您就已经看到这种现象的发生了。

然后，基于一些外在的原因，您又一次重生了，去听、看或触摸。如果不是因为在根门处的振动或触，您根本就不会存在。

您不存在于那个触发您存在的感官之触以外！这个认知是一个相当大的内明智慧。根门之下没有一个潜藏的自我。感官只体验它们自己。

“你”并不是在身体死亡时死去——事实上，您每时每刻都在“死去”，然后又重新存在了，只是为了再次消失。识就像湍急的溪流中产生的气泡。水撞击岩石，就像感官物体撞击在根门上一样。当水溅在岩石上所产生的雾气就像眼色（景象）与眼根碰撞，产生识的水滴或“雾气”。

这就是您的觉知在生起又灭去，它依赖于六根门，也就是您的身体。这种觉知在那一刻似乎是真实的，感觉就像一个永恒的自我，但在下一刻，觉知的泡沫突然破灭。生，死，生，死，1秒钟内发生数百万次。

从科学的角度来看，这些只是大脑中的神经元放电，是可以被解释的，但我们亲自通过禅修，通过直接的知识，看到了这是如何在心中发生的。然后我们才能知道这个过程真正不受个人控制的性质，真正从科学的角度看这个不受个人控制的性质。

科学已说不存在自我；除了身体和精神的元素之外没有其它了。但另一些科学家仍然争辩说，一定有一个更深层次的自我或灵魂，他确实存在——只不过超出了他们的测量范围。事实上，对精神物理学过程的真正见解是通过相信您观察到的数据来定义的。换句话说，研究人员说，在大量的灰质中只有神经元在放电，因此那里不可能有真正的灵魂。然而，这些科学家甚至不相信他们自己的数据，仍然认为存在一个潜在的灵魂。习惯性观念根深蒂固。

我们将看到，事实上在精神运动背后的燃料是渴爱。有一个身体的过程和一个心理的过程。这个过程的身体部分是大脑中的**化学物质**在起反应——这就是身体。化学反应的**结果**是识，即心和由心想而得的身。

从哪里生起的呢？当我们在观察时并不知道，但佛陀确实解释了这一点。这是关于业力及其结果——过去因犯戒或持戒而造成的不善业或善业的影响。精神过程只是从那里的条件中生起。这是通过直接的知识看到的。

通过对这些内明智慧的体验，心自身将**发生改变**。认知就是原因。渴爱灭去，某些神经元不再放电，然后“你”（渴爱）不会再出生了。

您听说您最爱的叔叔去世了。以前您会心烦意乱，但现在，因为您看到了事物的真实性质，您开始明白一切都会消亡——这没关系。这并不意外，它是生活的一部分。

神经科学家可以观察大脑是如何工作的，但只有通过直接体验获得的认知才能从根本上改变大脑中的条件反应。

在 fMRI 监视器（功能性磁共振成像 - 测量大脑中的血液和氧气水平）上观察电子读数是否会导向觉醒是值得怀疑的。为什么呢？因为只有直接的体验才能让我们深入了解事物的真正运作方式。

佛陀说：“一切法，皆以心为先导……”^{xiii}因此，我们必须先看到心，看清这一点；然后我们将了解身心之间的相互作用。当我们正确看到这一点时，我们就会看到这个过程不受个人控制的一面。错觉之所以被消除，是因为我们明白，从一开始就没有一

个人在第一视角体验“我喜欢它”或“我不喜欢它”的心。这就是错觉的意思。我们知道自我只是一个概念。而且是至高无上的概念！

禅那列表与禅修对象

初禅	慈心 (<i>Mettā</i>)
二禅	慈心 (<i>Mettā</i>)
三禅	慈心 (<i>Mettā</i>)
四禅	慈心 (<i>Mettā</i>)
空无边处	悲心 (<i>Karuṇā</i>)
识无边处	喜心 (<i>Muditā</i>)
无所有处	舍心 (<i>Upekkhā</i>)
非想非非想处	清静、安静的心

禅那表 & 指标

序号	禅那	指标	禅修进展	在目标上的时间	平均坐禅时间
0	世俗-无	游荡的心	无法留在目标上	5秒-2分钟	30分钟或更少
1	初禅	喜, 兴奋, 快乐, 宁静	只有善的观察念头	3-5分钟	30分钟-45分钟
2	二禅	更强但更微妙的喜, 信心, 漂浮感	言语会导致头部紧张	3-6分钟	45分钟-60分钟
3	三禅	喜变成满足和快乐。平舍增加	失去身体感受。“我的手没了!”	3-10分钟	45分钟-60分钟
4	四禅	平舍——乐的感受褪去-只剩下平衡	慈心的感受上升到头上	5-10分钟	60分钟-1.25小时
5	空无边处	心开始向外扩展	慈心现在转为悲心	5-10分钟	1小时-1.5小时
6	识无边处	看到识生起的时刻。看到不受个人控制的性质	感受到悲心转为喜心	10-15分钟	1小时-1.5小时
7	无所有处	觉知在头上。光, 闪烁——毫	感受到喜心转为舍心	15-30分钟	1.5小时-2小时

第十三章：非想非非想处

		无念头			
8	非想非非想处	细微的振动，梦幻一般，长时间没有任何念头	舍心的感觉停止了——观察安静的心的对象	20-60分钟	1.5小时-3小时
	止息	没有想、受或识——就像关了一盏灯	心流中的一个“间隔”或断电		
	涅槃	见到环节，解脱的时刻，然后是喜悦	以不同的方式感知世界——色彩更明亮等等。		

^{xiii} <http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=001>

第十四章：涅槃之门

当您继续坐禅，会体验到很强的宁静与平衡，您能够长时间坐着而不会出现过多的干扰。精神活动非常安静。特别需要注意您头脑中注意力的移动。记住您的大脑是心的所在地，紧张和紧绷就在那里产生。以一种轻柔的动作去释放并放松。只需用6R就足够了。面对心的任何移动都要快速后退。甚至它只是引起您注意的最轻微感觉。放松点吧。

在这个阶段，心会平静又明亮。有一种明亮、充满活力的正念之心。您进展顺利。您很容易看到任何事物的生起。您会在任何干扰中都去放松，并自动使用6R。您的心中没有任何念头，您的注意力永远不会徘徊。

缘起中最微妙的环节将开始出现在您的觉知中。首先，有来自内在之心深处的识。然后是更深处的行，它们是这些识生起的原因。您不是这种正在生起的现象。不要认同它。这是渴爱。现在，您发现如果只有平静的心，没有那些振动和移动才是更合意的。在这个安静、宁静的心中，苦越来越少。越少越好。

什么是行呢？它们被定义为身、语、意三行。它们是非常微小的移动。它们是行为生起的潜在因素，而不是成熟的结果。这些是产生识的小“种子”。它们顺次又导向心理-物质（译者：名色），然后是根门的生起。然后，通过触，它们爆发成自我觉知。

我们不会在这里提及它们是如何出现的，因为我们希望您告诉老师您认为自己看到了什么。老师会判断您是否正确。我们不想在这里提及任何期待的内容。重要的是您要在没有先入之见的情况下，深入地去亲眼所见。如果没有老师在场，无论发生什么都无所谓；指南永远都是用6R，然后回到您的禅修对象。您依旧必须放下一切。

当您看到您认为是行或一些深入的环节时，就像您对待其它任何现象一样，用6R处理它们。通过6R处理任何生起的环节，这将揭示链中更深的下一环。我们正在消除在环节中因渴爱而产生的紧张与紧绷——当我们这样做时，这揭示了下一个更深层次的部分。您如何用6R处理无明呢？您并没有这样做。它是对四圣谛的理解认知。

在 MN 128《随杂染经》中，佛陀说禅修者可能有光明与光明消失。失去光明的原因是什么呢？当然是因为那些讨厌的盖障生起了！他们是聚集在这明亮清澈之心上方的乌云。有时心是如此清澈，可以用“发光”来形容。

很多时候，由于没有太多可观的，在这种状态下坐着可能会出现不安。您可能想要观一些东西，并且可能想要开始控制事物。可能会感到无聊，伴随着正念也相应地减少。正因为如此，光变弱了。需要平衡精进觉支——宁静觉支、念觉支和其它觉支——将再次带回那颗光芒四射的心。

继续用清净的心作为禅修对象。如果您的正念够强，大部分时间都会是安静的状态。时不时会有轻微的活动生起。心将开始振动，并且会从安静的心中被拉开——这个您意识所在的平衡静止点。用6R，然后回到安静。您的目标是完全不动的心。只要知道并明白正在发生的事情，然后放松。知道您就处在安静的当下。每时每刻都轻轻地明白这一点。

您的禅修对象仍然是那安静的心本身。要留意出现的任何活动。如果您觉得正在失去安静，您可以唤起那种静止的感受并注意这一点。当您的心再次安静下来时，您就可以放下那种感受，回去只是观察并放松心的微妙移动。

中立区

渐渐地，即使是最小的精神活动也会消退。就好像没有什么可以用6R的了。您可能会变得不安，想要起来。就好像您觉得没有什么可做的了。不要那样做。用6R处理那种不安，并继续坐着！现在是需要耐心并坚持的时候了。很少有事发生。您必须接受这一点。您只需继续，心就会变得越来越沉稳。您甚至可能没有意识到正在取得进展，但您确实进步了。

如果不安或任何盖障开始占了上风，只要有意地去观查一下，“我不在乎接下来会发生什么；我的工作只是观察那里有什么。”

您会看到心最微妙的方面。其中包括最终导致出生、衰老和死亡的种子或潜在因素。

老师会提出问题以了解您看到了什么。建议您要非常注意这些移动是如何发生的，以及它们是如何出现的。您不应该把它们当作自我！它们不是生起的“你的”移动；它们只是来自于心的现象。我们不知道为什么，我们也不关心为什么；我们唯一的工作就是允许它们出现，然后去放松，让它们自己逐渐消失。

继续培育正念和宁静是很重要的，这样才能看到并理解这些非常细微的现象。最终，您将看到除了无明（这是您将要认知的东西）之外的所有环节，同样，您还将看到四圣谛的所有内容。

通过变得越来越深入，放下每一个环节，您正在往回工作。您会看到心理-物质（译者：名色）环节，然后回到识，然后是行。当这些对象出现时，建议您用6R处理它们。在12环中，有一单独的渴爱大环，它在受之后，在取之前，但在每一单独的环中也有少量的渴爱，推动着轮回保持转动。您将看到所有这些。您会看到整个心路过程。

当您越来越深入使用6R时，建议您保持远离每个生起的现象。每当有声音时，缘起之链就会启动，您会想用6R处理所有一切。越来越近地去看那些环节，看到每个微小部分是如何生起的。那里也有需要放下的渴爱。

您需要允许所有事物自己生起；不要去期待它。通过这种方式，您可以看到是如何因渴爱而去搜寻更多体验的。

您的心会不断想要继续前行，就像吃豆人（译者：一款视频游戏）一样，通过越来越多的感官体验，去看看那里有什么——活得越长，体验越多。这是因为无论体验什么，都会过去的。所以，心不断地寻找更多事物来代替刚刚过去的现象。看看您是否可以通过精神的完全停止看到这从一个目标到另一个目标的跳跃。只是让精神静止不动，让所有体验通过您沉稳的心境而不作反应，甚至对最轻微的振动也没有反应。

我们正在退出这个环状的存在（轮回 *samsāra*）。我们通过放下，通过清楚地看到每一个环节的生起，通过将其视为不受个人控制的、无常的和令人不满的，来做到这一点。

MN: 111 第18节，节选。 “这些法确实是这样，从没有到出现，出现后消失。他不被那些法吸引，不排斥，不依止，不执着，自由，离缚，摆脱障碍之心。他知道：’还有更高的出离’，以多修习那个出离，他确认有更高的出离存在。”

祛魅

当处于这种安静又清静的心境时，首先会出现祛魅的智慧。到现在为止，您一直伴有兴趣地继续观察生灭现象。您注意到您正越来越深入，所以您继续前进。随着您的继续前行，6R会用得越来越少。心变得越来越安静。

当您继续时，您会注意到目标在不断地生起又灭去。您会注意到生起又灭去的目标之间的寂静空间。您自个儿想：“如果我能摆脱这些来来去去的东西，那会是什么呢？那就只有平静了。”您认为那样的话就只有寂静了，而不是这些烦人的目标和振动。您将缺少安逸视为苦。

这种试图控制有渴望的一面。想要某事发生恰好就会阻止它发生。老师会提醒学生，他们的工作只是观察。

您会意识到，现在您已经发展了一种全新的视角来看待世界。您曾经从来没有想过缺少精神活动会有好处，但现在您做到了！您看到任何精神活动和移动都是令人不满的；寂静会更好。现在您看到任何振动，甚至任何一种识都是不令人满意的。您甚至试

图阻止事物的生起，但您做不到！您从来没有处于控制之中；它只是不断地出现！

您的心开始走向寂静，但有一个问题。心流不会停止，只会继续滚动。一种微妙的观察出现了：“我真的厌倦了这些扰乱我内心平静的感觉。”不满随之而来，同时意识到最好是看到所有这些生起的现象都停止，“请让我平静一下。”您开始变得不再抱有幻想。

您寻找为什么这些感觉与精神目标持续生起的原因，但似乎无解。如果您能找到原因，那么您也许能够理解它为什么会出现在，或者一种让它止息的方法。您想分析并解决问题，但您没有解决方案。

最后，您放弃寻找了。对于观察这种持续不断的流的兴趣开始减弱。您意识到它真的没有尽头。生起了一种关于您的心和生命过程的智慧状态：它永远不会结束。这里没有平静。

“对无常的‘我’已完全不感兴趣，并且洞察到每一次感受、念头与行为中来定义一个不存在的永恒自我是多么愚蠢。”

更深层次的体验让我意识到感受和念头都不受我的控制，念头或心的对象笼统来说就像气味对鼻子，声音对耳朵一样。它们来来去去，没有一个我在参与。尽管如此，我还是继续用6R。” S.D. 加利福尼亚州

您精力充沛，不断地观察每一个微小的振动，念头形成，等等，您可以非常果断地放松并放下生起的所有事物。通过这么做，您认为您会到达这个过程的终点——但它不起作用。

您现在明白生起的所有都成了一种干扰。它扰乱了您开始享受的平静心境——并不是以渴爱的方式享受，而是带着欣赏的方式。您开始享受平静。您明白平衡比追逐更多的目标更好。这种认知会带来满足；满足感会在没有持续振动或移动不断袭击您的情形下生起。

您可能会有一些对生起涅槃的渴望，并可能认为您已经接近了。然后您可能会投入过多的精力，并开始倾向于未来，希望能够获得成就。您需要用6R处理这个愿望。这会让更多的渴爱生起。这是期望。

您可能认为您需要有达到目标的渴望。不，您已经把您的心指向了那里。剩下的就让禅修来完成。您下定决心要去某个地方，然后您走就是了。您不会在前往目的地的整个过程中都想着目的地。您只需要继续，相信它会按计划发生，因为您走在正确的道路上。这就是决意。

我们不应该拥有对涅槃的渴望吗？在这些觉醒之前最后的禅坐中，我们甚至需要放下对涅槃的渴望。然而在我们刚开始的时候，如果没有一些特地让我们走上正道的渴望，我们甚至都不会开始禅修。所以，它是一种积极的渴望，一种善的渴望。因为，这毕竟是一种为了没有渴望的渴望。它不像是对巧克力冰淇淋或新车的渴望。这是一种想要停下来、变得安静，并认知平静的渴望。这种善欲在巴利语中称为 *Chanda*。

如上所述，您不知道如何阻止这些东西的来来去去。您想让它停下来。那里除了不同层次的振动之外什么都没有。现在，您将平静视为更理想的目标。现在您希望远离这些感觉。

最后，您将不再关注所有这些生起的现象。您无法命令这个流停下来。通过留心这些现象，看到是您在喂养它们，于是您开

始放弃这样做了。如果您对那里的东西感兴趣，它们将永远不会停止。您意识到所有这些移动和振动正在扰乱您的稳静与平和。

心现在对生起的事物变得不感兴趣，并且有一种更深的祛魅感。有无尽的事物生起。这就是苦。这就是 *dukkha*，这是巴利语的苦或疾病的意思。佛陀说存在的第一圣谛是苦。现在您看到了。您会看到您如何关注、喜欢或不喜欢所有生起的事物，通过渴爱保持着它——第二圣谛。现在您看到了目标——渴爱的止息是苦的止息，那是第三圣谛。

冷静

这会导向更深层次的放下：冷静生起。祛魅让您越来越意识到您对这些事物的兴趣如何导致更多的痛苦；现在您不再关心了。来去是什么都无所谓。您的心往后退；它不再向外看。无论生起什么都没问题的；那没什么。它不再吸引您的注意力。您知道您无法阻止它。您甚至不再关心涅槃。

这是一个不再有盖障的状态。您的心刚刚停止抛出盖障。它现在不再对任何生起的体验感兴趣。您不再试图控制任何事情。您现在接近无为法了！为什么呢？因为您不在乎了。

第十四章：涅槃之门

通过对所有有为法的祛魅，完全平衡的心生起了。它对事物既不喜欢也不讨厌。只有识和精神对象的生起与灭去。对其中任何一个都没兴趣。它只是在那里。现在有一种趋于内心深处平静的倾向。现在，您的心几乎没有任何移动。您很清醒，精力也很充沛，但又好像什么都没发生，然后又出现了那种让您踌躇着想去做点什么的念头。答案很明确是不。只需观察。把您心中出现的那个问题看作是不受个人控制的，用6R处理它。

仔细看着并观察任何移动，例如闪烁、光或只是振动，这只是时间问题。6R是自动运行的，您不需要付出太多努力——它只是在您面前滚动着。您会观察到诸盖的消失，但这不会让您兴奋——这只是正在发生的事情的一部分。尽管如此，它还是很惊人！完全没有不善的状态；完全从渴爱中自由了。这种领悟完全来自于您自己观察自己存在又消失的深刻洞察。

当变得冷静时，您也就很接近了。您认为没有什么可做的了，因为没什么可以用6R处理了，所以您想站起来做点别的。禅修不再有盖障。为什么要继续呢？您认为一切都已经完成了。

但是，请继续并耐心地与这种非常安静的心待在一块。继续观察，甚至不再关心发生了什么。您现在已经意识到，“您”对此什么也做不了。“忍耐导向涅槃。”

这条道路并不是一步接着一步就到达目的地了。您会有疑问；然后您的观察就会失去平衡。然后您会把它搞清楚。前进两步，后退一步。

如果您没有更进一步，并且似乎碰壁了，您应该问问自己，也就是您的直觉，“是什么阻碍了我更深入地禅修？”答案可能会在下一小时或第二天出现。有时候，有些盖障是会隐藏着的，如果您和老师一起工作，他无法轻易发现，您一个人时也同样。

很有可能，一个答案将会出现。您可能用力过猛。您可能需要远离一切。或者您对那些环节的生起观察得不够，关于您是如何把事物当作是我的以及当成自我。您或许过于倾向这个过程了。

Vimalaramsi 尊者谈到一位学生问他这个问题的事。他只是把它摆在学生自己面前。之后，得到的答案是他在“等待”。等待

什么呢？“等待涅槃”。等待就是问题所在。那里有渴爱，那是必须得释放的。

无论现在阻碍您的是什麼，最终都会让您的智慧变得更深入。有时这些阻碍会持续很长时间。渐渐地，即使它可能需要您几年的修习，您对如何做这个练习的技术与知识都会熟练掌握。

有些人会很容易理解，遵循指南并加以实践。在短短几天或几周内，他们就会突破直至觉醒。他们成为了入流的圣者。耐心，并严格遵循指南，确实会导向涅槃！

“在某些时刻，心非常静止，并且逐渐进入了深度明亮的睡眠——然而，头脑是完全有觉知又敏锐的。然后，直到最后，我变得彻底消失了，就像失去了意识，没有任何受或想。似乎我从里面出来后才意识到消失的。但这种消失只是我回到深度明亮睡眠状态前的一小会儿。

当从这个禅修中出来时，心完全静止、敏锐，并自动散发出平舍。禅修后我所做的一切都非常平静、流畅和富有正念。人们注意到我花时间处理我的话语和对他们的回答，看起来

很放松。确实，我感到很放松；心完全是平衡的。一整天都
有很强的舍心。” S.D. 加利福尼亚州

让我们回到中部尼柯耶，更清楚地去看看佛陀在第148经《六层六处经》中是如何描述这个过程的。在经文的前80%中，佛陀描述了每个根门处生起又灭去的不受个人控制的特性。什么都不是您，识不是您，您的身体不是您，等等。最后，他告诉学生们，当他们观察时，他们会认知一些内明智慧，以及它们为什么会出现。

解脱（出自经文 MN 148）

MN: 148 第40节：“当这么看时，比丘们，一位多闻法义的正弟子会对眼厌离、对色厌离、对眼识厌离、对眼触厌离、对受厌离、对渴爱厌离。”

它说现在学生开始抽离，开始明白在这个生起又消失的表演中没有什么值得高兴的。学生在这里到底看到了什么呢？经文告诉我们：

MN: 148 第39节：“比丘们，以意和法为缘，生起意识，三者在一起便有触，以触为条件而生起乐受、苦受或不苦不乐受。

当一个人在接触乐受时对此没有喜贪、喜爱，持续没有爱著，便不会潜藏着贪着的性向。

当一个人在接触苦受时对此不感到伤心，不感到不幸，不感到悲哀，不捶胸号哭，不内心迷乱，便不会潜藏着厌恶的性向。

当一个人在接触不苦不乐受时对此能如实知集、灭、味、患、离，便不会潜藏着无明的性向”

当您看着心与心的对象来来去去，您对这个过程有兴趣；您对这样观察感到高兴——看到这一切是如何运作的。这种乐趣感是如此微妙，您可能不会明白，但您确实喜欢看着它，并试图弄清为什么会出现这个过程，以及这一切意味着什么。

有时，观察心会很有趣。通过这种“满足”（定义为“快乐的源泉”），您看着并试图到达目标，但您做不到。对这些生起又消失的对象有贪恋的倾向。或者当它干扰了您的平静，您把它们推开——或者您对它们不作区别，不关注它们。正是这种渴爱

的心将这种不作区别当成**自我**。它是**您的**不作区别。它不是一颗清晰、纯净的心。

换句话说，您看到许多生起又灭去的目标，您被它们吸引了。只有当您看到这些目标是快乐或厌恶的来源时，您才会看到追逐并贪恋它们对您的心造成的过患，因为这会导致痛苦、衰老和死亡！

当祛魅生起时，佛陀接着说：

MN: 148 第35-39节：“比丘们，一个人在乐受之中能断除贪着的性向，在苦受之中能清除厌恶的性向，在不苦不乐受之中能截断无明的性向——断除无明而生起明，是能够当下将苦终结的。”

通过放弃您喜欢这个或那个的倾向，以及您对这些快乐的贪着，看到其中的危险等等，您就会达到贪的终点。

您不会想要继续追逐这些感受了，因为它们只会导致痛苦。这并不是因为您强行克制自己，而是因为您不再对这种“过路表演”而高兴了。您不再关心它了。

这样，对所有现象的冷静生起了关于渴爱的智慧（四圣谛），以及渴爱是如何导向苦的。从轮回中解脱将被体验到，应做已做，涅槃之门正在打开。

入流

现在，我们到达目的地，以及涅槃是如何体验的。首先，我将描述要体验的“圣道”的四个层次。您必须经历所有四个阶段才能完全觉醒、没有任何渴爱。渴爱会分阶段放下。

总的来说，有四个“圣人阶段”：须陀洹（*Sotāpanna*）、斯陀舍（*Sakadāgāmi*）、阿那舍（*Anagāmi*）和阿罗汉（*Arahant*）。四个阶段中的每一个都有两个组成部分。道智（*magga*）阶段和果智（*phala*）阶段。

道智是涅槃的初见，但若不遵守戒律，仍然有可能退失。一旦获得果智，那么成就就会被锁定，不会退失。

直到最终觉醒，一共有8个成就，圣人的每个主要阶段都有两个部分（道和果）。在最后一个阶段，所有10个“渴爱之结”的最后部分将被摧毁。

3个会在须陀洹时被消除，2个在斯陀含时会减轻，最终，五下分结将在阿那含时被放下。10个中的剩余部分将在阿罗汉时消除。

什么是结呢？诸盖将随着觉醒一劳永逸地被放下。我们所有人都会有微妙的、与生俱来的不善倾向，这来自于渴爱。“结”这个字被定义为束缚我们的东西。这些是将我们与这无尽轮回的存在联系在一起的最后锁链。结是不善法最后的潜在因素。我们会在我们经过圣道的途中列举它们，并写下它们会在什么地方被消除。

第十五章：觉醒的第一阶段—须陀洹

MN: 111 第19节。 “再者，比丘们，以一切非想非非想的超越，舍利弗进入后住想、受灭。”

证得涅槃—道智（Magga）

最后，心停留在这种安静、充满能量、不动摇的非想非非想处之后，用6R处理每一个微小的移动，直到心几乎不动为止，您就放下了最后一个**条件**，最后的无明环节，一切活动都停止。一切都停止了，**无条件**的状态（译者：无为法）生起了。

想、受和识都会停止片刻或几分钟。直到您出来后，您才知道自己曾处于那种状态。有些人会说他们经历了意识的“空点”或“间隔”。这与您之前的禅那体验完全不同。它不是时间感的间隔，因为没有缺失任何东西——当什么都没有发生时，时间就不存在——只是心流的停止，一种停顿。出来之后才知道。世界停止了，您不再处于轮回——只要它持续，它就会一直持续。

生命还存在吗？活力和生命连续体仍在继续。自主运作的功能，例如心跳和血液流动仍在继续。但是您的精神过程已经完全停止了。

“当我完成对每个方向散发舍心时，发生了一些全新的事：一种我在几天前的禅修中就感觉到的感受，但现在更清晰，更明确：在1秒钟内，好像有一层包围着我的膜彻底破裂了，从中释放了我。1秒而已。从那里，一个巨大的空间在我面前打开，感觉空间很大，没有任何障碍。与此同时，我的脸开始褪去……好像有什么东西真的把它抹掉了……（让我没有皮肤或肌肉）。感到快乐，但不兴奋。宁静，一种非常非常精细的注意力。” 巴塞罗那，西班牙

在这之前，只有心的微弱移动。但是现在，随着所有精神活动的暂时停止，随之而来的是强大清晰的心。您刚刚度过了生命中最深沉的“休息”。当您回来时，您现在看到的是最微妙的移动，比您曾经经历过的一切都要更深刻。心就像一块完全擦干净的黑板，上面什么都没有。然后，当心重新开启时，在这个漆黑的背景下可以清楚地看到第一个精神过程。

从止息中出来，心光明又善于观察。您已经到了彻底的停止。止息的效果是如此强大，之前您的心之水塘上还有微小的涟漪，现在它是如此的平静又温和，以至于您可以看到那里的任何东西——您可以看到在任何深度下有什么。一点渴爱都没有。没有“尘垢”可以遮蔽视线。心是如此纯净，以至于您能像水晶般清澈地看到任何事物开始生起的最小细节。您将要看到的是识的第一次生起——精神活动的第一个刹那。

当您的心路过程从这个静止点重新开始时，接下来发生的事情就是您会看到缘起的环节非常迅速地生起又灭去。它们有时以振动形式，或小的光芒，闪光或电流的形式出现。您会在心中看到它，有时您甚至会在面前的空中看到它。您很可能不会知道它是什么，也不会对它有所期待。这是第一个有条件的精神过程，在这个过程中，您的心再次开始振动并返回“在线”状态。

当这种情况发生时，慧眼（没有渴爱的心）会看到这个过程完全不受个人控制的过程。那里没有自我。通过深入观察，会明白**没有人在家做主**，“你”只是一个片刻生灭的过程。作为这种深刻洞见的结果，将生起出世间的无为法：涅槃。

这种体验之后会有有一种短暂的解脱感，就像卸下了包袱一样。您刚刚体验了涅槃！您成为一位须陀洹。

“在禅修中，事物开始放缓。振动减慢成涟漪，最后消失在明亮的光芒中。我更深入了，事物似乎更慢了，似乎有什么东西在光芒下破裂了。我又更深入，直到干扰突然停止，就像断电了一样。心的活动骤然停止，剩下的就像是一片漆黑，中心似乎比边缘还要暗。有那么一个片刻，感觉好像有什么没了。我并没有感受到喜，更像是一种平静的解脱。” C.B. 斯里兰卡

涅槃不会在您想要它来的时候到来——它会在您准备好的时候到来——那是当七觉支排列成完美的平衡之时，就像穿过门的钥匙孔那样。您不去想它可能发生，然后它发生了。

您会看到，在这个看似恒常并不朽的身心过程中，当心停止时，在每个念头刹那之间真的没有任何东西可以持续存在。这种认知会让您明白，一切的基础都是不受个人控制的。在每一刹那之间没有什么是连续的，没有什么是存活下来的。连上帝都不行。什么都没有。一切事物都绝对没有一个自我或灵魂。

MN: 111 第19节续。 “他以慧看见后，他的烦恼被灭尽。”

这里的词是**智慧**。那么，什么是智慧？在想、受、识停止之后——只要它持续，它就会持续——当受、想和识重新开始时，您有机会以非常敏锐的正念，准确、清楚地看到缘起的每一个环节。您会看到如果这个不生起，那个也不会生起；每个环节都依赖于前一个环节。您会看到一切事物都有生起的因。您已经揭开了最后一个环节：无明。

您也会看到，如果它生起，它也将结束。您会清楚地看到无常。无论是快乐还是痛苦，所有生起的都会逝去。

这就是智慧。它是您通过直接看到缘起的生起和灭去，以及通过看到没有永恒自我而获得的智见。这种智慧不是某种哲学理念、某种宗教信条或教条——它是直接观察的结果。当您在经文中看到“智慧”这个词时，您应该知道这总是意味着直接看到缘起的环节，并且看到一切生起的事物都是不受个人控制的。这不是学习哲学；它是直接观察现实。

随着下一个精神过程的生起，在那一瞬间，您会看到缘起所有环节的全部生起与灭去。然后，最终放下无明，见四圣谛；那是涅槃生起的时候。

这只是一瞬间发生的事，只触发一组环节。这些环节被**慧眼**看到。这发生在比正常觉知更深的层次上。

人们会说他们不知道看到了什么，但他们之后会**知道**的。他们的心，或多或少，都将生起为什么这个因会导致那个果的内明智慧。这种有为法的不断生起和灭去就是我们是谁的全部——仅此而已。现在，他们将在直观层面上理解缘起是如何工作的。

每个环节都以前一个环节为条件。每个过程都以另一个过程的消逝为条件——就像用一蜡烛火焰点燃另一支蜡烛的火焰。一根蜡烛烧完了，然后下一根蜡烛被前一根蜡烛点亮了。

“你”一点一点地生起又灭去。您正随着时间的推移一点一点地改变着。就像一座伟大的城市从一块空地上生起，每座建筑都生起一次。每一铲都将带走并倾倒一些泥土。随着因缘的不断生灭，造就了这座伟大的城市。下一铲运走的泥土将再次改变了

它。并不是一个人在建造它——只有许多铲子和用铲子的人。这是一个没有真正开始也没有真正结束的过程。

我们赋予城市名字，但这些只是给建筑群贴上概念的标签。五蕴中的想蕴是记忆的一部分，也是标记的一部分。**想蕴**就是为这组建筑命名。它根据出现的形式，例如视觉形式，将其标记为纽约或旧金山。

对于我们自己，我们被赋予了一个名字，比如约翰，然后我们个人认同这个名字，就好像某个底层实体控制着一切。但事实并非如此。这只是一个概念。

城市本身并不是一件稳定的东西。它是所有使它成为现在的样子的这些因缘的结果——但仅限于这一片刻。下一刻，它就变成了别的东西。

同样，“你”是一个完全不受个人控制的过程——它背后没有任何人或灵魂。它自动发生，并且会一直持续到未来，直到您完全觉醒并退出轮回。这是如此深奥，以致于这些环节消失后，涅槃只在一刹那间生起。经文中说，“……他以慧看见后，他的

烦恼被灭尽”，意思是涅槃会在您看到缘起的环节之后立即生起，它在一定程度上摧毁了渴爱。它摧毁了前3个，也就是我们所谓的结。

逐步证悟涅槃

- 出现受、想、识的止息。这意味着我们当作是一个人的一切都会停止。有一种空的状态，一种断电或空无的状态。所有的精神活动都停止了。猜测在脑电图上，指标可能会持平片刻。
- 止息之后，由于止息体验创造了难以置信的清晰度，第一个精神活动——一组12个环节——生起又灭去。它们看起来可能像气泡或小闪光灯。
- 慧眼在这第一个精神过程中，在这些环节的生起与灭去中，观到这个彻底、完全**不受个人控制**的特性。心中没有任何渴爱，这些环节只是被视为一个不受个人控制的过程。只是一组神经元在放电！这就是“你”的全部！
- 在最后一环无明消失之后，涅槃生起了。
- 有一个片刻会感觉**解脱**——心中有一种独特的感受，像是卸下了巨大的负担。
- 喜开始生起——遍满喜可以持续数天。它可能会持续更长时间，但有时您只是习惯了这种状态而不再注意到它。请

注意，**解脱感**和随之而来的**喜悦**是不同的感受。您应该注意到这种差异。

“肯定有喜悦的，但我认为接下来发生的是头脑发生了短暂的跳跃，‘哦，哇，刚刚发生了什么！’因为它不像识之间闪烁的虚无，但却在从断电出来之后产生了持续不断的喜，甚至在禅修之后仍然存在。我不想将这种喜悦与醉酒相比，虽然我可以预见人们可能会这样做，因为如果我在镜子里看到自己，我的眼睛是那么放松，我的脸上挂着灿烂的笑容。它们的性质是不一样的。我记得尊者曾经称之为解脱，我绝对可以将其用在它上头。

心是完全平舍、放松又平衡的，只专注于身体在做什么，无论那是多么平常的事。例如，当我去把披萨放入烤箱时，没有任何反思或念头，心中没有任何东西。我专心打开比萨，慢慢地打开，几乎像一个自动机，什么都没有卷入其中，但我就在现场，并意识到每一个动作的发生。” S. D. 加利福尼亚州

涅槃第一次发生时，很多人不会认知或看到12环，但不管怎样，他们都会有涅槃的体验。在称为**果**的下一阶段，他们很可能会更清楚地见证诸环节的生起与灭去；果智要深刻得多。对许多

人来说，当他们第一次体验道时，就会以这种方式发生。须陀洹道智会有止息与解脱，但链本身并不清晰。他们更有可能报告说他们只是在断电时“消失”了，然后又回来了。

当他们继续练习，就会得到果智。这将在更深层次上巩固成就。

再次说明，当智慧生起时，10个结当中的前3个会在第一个道智就被消除了。证得完全觉醒后，所有的结都将被彻底遗弃，那就是阿罗汉了。

什么是涅槃呢？涅槃在巴利文中被描述为 *dhātu* 或“元素”（地、风、火、水、空间和识是佛陀教导的元素）。涅槃 *dhātu* 也是一种元素，它的其它特性被 Bhikkhu Bodhi 描述为：

“佛陀也将涅槃称为“āyatana”。这意味着范围、平面或领域。它是一个跟我们世俗体验完全没有相对应事物的领域，因此它必须通过否定的方式来描述，作为对有为法所有有限且限定的性质的否定。”

佛陀也将涅槃称为“dhātu”，一种界，“不死界”。他把涅槃的元素比作海洋。他说，正如大海无论由江河注入多少水，都保持在同一水平面，不增不减，所以对于涅槃界，无论多少人证得涅槃，都将保持不变。

他还说涅槃是一种可以被身体体验的东西，一种如此生动、如此强大的体验，可以被描述为‘以自己的身体接触不死界’。

佛陀也将涅槃称为‘状态’（pada），称为‘amatapada’——不死的状态——或accutapada，即不灭的状态。

佛陀用来指称涅槃的另一个词是‘Sacca’，意思是“真理”，存在的真相。这指的是涅槃是真理，是圣人通过直接体验而知道的真相。

因此，从整体上看，所有这些术语都清楚地表明，涅槃是现实的真相，而不仅仅是烦恼的消灭或存在的止息。涅槃无为、无因、无时。”^{xiv}

当涅槃元素触到渴爱，犹如大海之水灭火。噗……没火了。*Ni*的意思是“没有”，而 *bāna* 的意思是“火”。没有火，涅槃。

尊贵的佛使比丘在一篇题为《众生涅槃》的文章中写道：来自 *Suan Mokkh* 的真相讯息（由 *Santikaro* 比丘改编和翻译）也将 *Nibbāna* 定义为一个元素：

“这是烦恼结束时的清凉……涅槃与死亡完全不同。相反，它是一种知道不死的生命。涅槃是维持生命，从而防止死亡的东西。它本身永远不会死，虽然身体最终肯定会死。”

止息和涅槃的体验是两件不同的事情。有人说，当心停止时，就是涅槃。不，是在看到缘起环节生起，导致对存在产生深刻洞见之后才生起事物，那才是涅槃。

我们无法用有为的词汇来描述在每条圣道中发生的涅槃体验，因为它超出了我们心中的概念所能想（译者：五蕴中的想）的范围。但正是在这体验之后发生的事情，才让您了解刚刚发生了什么。

如前所述，有些人解释说在事后感到一个解脱的时刻。有些人对缘起有了深刻的认知体验。有人说他们只是走进了“黑洞”或消失了。

然后，慢慢地，一种由轻微到强劲的愉悦感出现。我很小心地不在这里用“喜悦”这个词，因为它远不止于此。有些人将其描述为在心中缓慢上升的蒸汽，或者可能是一种“薄荷味”的感觉。这就是我们所说的**遍满喜**；它从您身体的每个毛孔渗出。一开始您可能不会注意到它，但很快您就会感到很强的踊跃感并抬升。这是一种幸福的感觉，但基于非常强劲的平舍。

一瞬间，您意识到没有控制者。没有本我。没有自我——一切都是不受个人控制的。

俗话说：“没有自我，没有问题！”这是一种怎样的解脱啊！没有什么可担心或控制的。这一切都是不受个人控制的——随着它们自个儿生起又灭去。所有这些心理状态的产生都是有原因的。它们只是以之前的行为为条件。事实上，*kamma*（业的巴利文）或 *karma*（业的梵文）的意思是行为。有行为，然后是行为的结果（*vipāka*）。

没有自我，您就不需用精神分析来得到这种抑郁症或神经症的**真正问题**了！一旦自我的概念消失了，就没有人会感到抑郁了，或者更明白地说，没有人会把苦受当成自我。这只是一种感受，而不是您的感受。

您可能会注意到，现在一切看起来都有些不同了。您的感官似乎比正常的禅修时更强了。颜色更亮，或者您只是发现自己威严又惊叹地看着树木。您会注意到心变得崇高安静。

您会被问到您是否注意到人格发生了变化。您觉得不一样吗？您的观点有变化吗？对一些人来说，这是一个激动人心的变化，而对另一些人来说，它比较微妙。

“在感知方面，是的，我可以看到一个明显的转变——我对周围发生的一切都不再陷入情绪当中，无论是好的、坏的还是无区别的。我周围的事物都呈现出一种可见又可体验的不属于个人的性质，我的心不再对事物做出反应。

我花时间处理事情，不着急——没什么要去的地方，有什么好急的——我的行为中充满了愉悦，还有沉着、稳静和快乐！” S. D. 加利福尼亚州

您会说您的心感到非常轻松又快乐。您谈到您现在如何理解一切由因缘而生。您开始深入理解那些环节是什么以及它们是如何相互依赖的。现在您不再用理智认知它们，而是直接认知它们。

您可以像佛陀那样使用布的比喻：一切事物——包括其因和缘——如何编织在一起成为了一块布。这都是不受个人控制的。*Sutta*（译者：经）在巴利语中的意思是“线”；所有的经文编织在一起制成了布。布代表您对佛陀教导的整体智慧认知。

“在这（体验）之前，每次坐下后，我都感到逐渐在发生的变化，例如愤怒的减少，并在其中捕捉到一些念头。在那断电后，愤怒、担忧、压力等似乎大大减少——心很安宁。偶尔会出现一些负面的事情，我会感到轻微的紧张，我会放松但不需要太多的人工干预。”

此外，与之前在中途捕捉到它们不同，我更早地觉知到了它们。我的感官似乎更敏锐，气味更浓，颜色更亮，我看到了以前看不到的细节。” C.B. 斯里兰卡

您可能会也可能不会记得看到很多这样的东西，但您会知道的——这是慧眼。直接看到的深刻智慧。内心深处看到了发生的事情，并且理解了它意味着什么。这就是智慧——看到缘起的环节。这就是道智。您现在正走在通往觉醒第一阶段完整体验的道路上。

您的心中会出现决意，然后您做了一个会带来后果的行为，可能会是未来的苦受或乐受。违反戒律会导致痛苦的后果。遵守戒律会带来善的、愉悦的后果。您想要什么后果呢？现在您知道什么是善的，什么会导向善。

大多数人都会在坐禅中体验到第一个道智，但也有人报告说，这是在洗碗后甚至转身回去睡觉时发生的。当您的认知成熟，并且您准备好的时候，涅槃就会发生。

在密苏里州的禅修中心，我们时不时地看到人们获得道智，您可以对此辨别的主要方式之一，就是他们的脸色发生了变化。就像一生中所有的紧张感都消失了。看起来好像脸在下掉——皱巴巴的前额变平了。您可以看到平舍犹如冒泡一般，正在那里散发；他们更能控制言说，更少情绪化。

很多时候，尊者在小参结束后，会指着一个禅修者对我说：“看看他们的脸。”当我去看的时候，如果我足够近，我会看到一种没有情绪却很平和，犹如天使般的表情，或者只是一个灿烂的笑容，散发着前所未有的光芒。

几天后，这些影响中最显著的部分会随着盖障的回归而消失——但是没有以前那么强烈了。

“开始时散发平舍，由于之前走路时散发着平舍，所以现在这种感觉很强劲。立即进入了非想非非想。没有欲望，对任何事物都没有渴爱，只是与安静的心待在一块，同时让心越来越深入地去放松。[止息]的空出现了，生起后立即在第8禅那中停留片刻，然后出来继续用6R。

随之而来的喜悦和平静令人耳目一新。对周围世界的看法发生了巨大的变化。没有执着，没有厌恶，因为我只是保持安静的心，不费吹灰之力地微笑着，向他人散发悲心。我注意到我无法破戒，因为我会自动遵守它们，不需要哪怕1秒的思考，不需要任何努力。“我”的感觉刚刚消失了。自从我开始这次禅修以来，对世界的体验就大不相同了。

与禅修相比，感官上的快乐算不了什么，变得不快乐似乎是不可能的。心中拥有巨大的寂静，与他人的互动是愉悦又快乐的，有很多笑声和令人愉快的话语，同时也在向他们散发着慈心。当没有人在执着或感到厌恶时，执着或厌恶就变得毫无意义了，心中也没有念头。所有者的感觉也已经消退了。没有什么是可以拥有或保留的。来什么，就来吧，去什么，就去吧。如果来了，那没问题。如果去了，也没问题。

我会处于自动幸福模式——我周围发生的一切可能是好的，也可能是坏的，或者什么都不是——我可以无缘无故地微笑、大笑并且快乐。没有疲倦或昏昏欲睡的感觉——谁累了呢？此外，从禅修中出来似乎可以为一天产生很多能量——这比任何能量饮料或咖啡都要好。

渴爱变得微乎其微——它不再被寄存为心可以做的事情。

” S. D. 加利福尼亚州

须陀洹果智（Phala）

体验第一次道智，接着是第一次果智。道智带您通过这扇门；果智关上门，锁定您的认知。这一切都发生在您禅修中再次出现止息的时刻，并且您将再次体验涅槃。

在您体验到如上所概述的须陀洹道智成就之后，如果您像以前一样坐下来继续禅修，您将体验到那个空点又闪现的过程，并有另一种解脱的感觉。这就是须陀洹果智。这是四个圣人阶段的第一阶段。

现在，您已进入庙宇之中，但在须陀洹之后还有三个层次的成就，这将在本章之后的章节里介绍。

但是，您可能会因为过于不安而无法在获得道智之后立即打坐。这是因为您将体验到强劲的遍满喜。在接下来的几天里，随着能量的减弱，您会被鼓励着回到椅子或坐垫上，去获得须陀洹果智。您可能会被告知，您的心现在已经非常强大了。不要浪费任何时间，利用这段时间取得更大的进步。

您对自己的道智体验感到高兴是可以理解的。但现在，您的心非常明亮，非常清晰，这对继续修习第一阶段的果智是很有帮助的。您的心打开了，准备好了，所以就继续您的练习吧。

获得果智是改变人格的主要方式。获得第一个道智是圆满获得须陀洹果智的第一步。

只有道智体验的禅修者实际上可能会因为破戒等不良行为而退转。您可能会失去您的成就。这就是为什么它被称为道智，路上的智慧。您已经成为了一个 *cula Sotāpanna*（小须陀洹，小入流者）；您还在路上——但您还没有完成。您必须完整遵守戒律，继续禅修，再次证得止息。

一旦获得果智，道就圆满了，您成为了一名再也不会破戒的圣人。您已经达到了圣人的第一个阶段。*Vimalaramsi* 尊者喜欢说，您已经放弃了“一片苦海”！

须陀洹从他的心中净化并消除了前3个存在的结（总共有10个）：

1. *Sakkāya-dit̥ṭhi*: 我见。现在您知道了，没有任何疑问，不存在永恒的自我或灵魂。
2. *Vicikicchā*: 对佛法的怀疑。您不会怀疑这条路。您会知道您是如何实现您所做的以及如何继续练习的。您对佛法有绝对的信心。您对佛、法、僧充满信心。
3. *Sīlabbataparāmāsa*: 执着于礼节和仪式，认为通过它们会导向觉醒。您会明白，鞠躬、念咒或拜佛都不会让您体验

涅槃，无论您做了多少次。您必须学习禅修，才能证得涅槃。

随着第二步，果智的获得，您就不能再破戒了。您可能会尝试这样做，只是作为测试，但您无法去做它。仅凭借道智，您还是有可能打破它们的，这就是没有获得果智的危险。

仅仅拥有了第一个道智，仍有可能继续破戒行恶，您会“失去”成就。您将不得不再次经历这个过程，再次体验到缘起。经文 MN 105 《善星经》用伤口和愈合的比喻解决了这种可能性。如果不注意伤口，它很容易被感染，然而，只要正确关照，伤口就会完全愈合，没有任何感染的可能。同样，正确地关照道智，您的成就也不会丢失。

有了果智，您的成就就被锁定，不会再回到凡夫（*puthujjana*）的状态了。

作为一名须陀洹，在您结束轮回之前，您注定不会超过7世，最终成为一名圆满的阿罗汉，所有10结都被摧毁，并且证得最终的般涅槃（*parinibbāna*）。而且，您重生的时候，最坏的情况您

也不会堕落到人道之下。您也确信您的下一生将是愉快的，在那里您可以继续为结束轮回而努力。

有31个出生领域。您现在不会陷入痛苦的地狱界。您不会以畜生或饿鬼的身份回来。您可能会回到人间，或到6个天界之一，那里只有享受和快乐。如果您证得了禅那（并且您修习的确实是TWIM），您将注定至少到达一个长寿得难以置信的梵天界，在那里众生以喜为食来维持自己。或者，您甚至可以进入更高层次的无色界，那里只有精神，没有味觉或触觉。那些是完全没有身体的精神领域。在这些领域，据说寿命是用“1”后跟数英里的零来衡量的。所以，它们真的很长。

如果因为某些原因，您只获得道智，并且没有破戒，但今生没有继续修行，经上说您将在死亡时或死前证得果智。大多数时候它会来得更快。

在禅修营中，如果您不间断地持续练习，果智可能会在几天甚至几个小时内出现。最近，芝加哥的一位男士在午餐时间体验了道智，当晚凌晨1点20分，他的果智生起。第一次他没有看到缘起环节，但他在获得果智时对它们做了报告。

所有更高的道智都是通过以同样的方式继续修行而获得的。需要看到并放下更深更微妙的结。您的禅修会更容易，但剩余的结仍会生起破坏平衡。现在您变得很有信心，您将毫无疑问。

经文还描述了成为须陀洹的另一种方式。简单地听一段经文就可以证得须陀洹或须陀洹道智。在一种翻译里，*sotā* 的意思是“耳朵”，*panna* 的意思是“智慧”——通过听到获得智慧。这种情况很少见，但确实发生在许多佛陀的弟子身上，例如舍利弗和目犍连。但要做到这一点，老师必须说完全恰当的话，学生必须做好准备。再次说明，这是非常罕见的情况。它往往需要佛陀才能完成。

现在您已经有了前两次的涅槃体验，并且已经成为有果智的须陀洹！我所描述的，就是8种禅那的目标和它们的道路。

您已经成为一位圣人了，一个已经冲破了轮回的人——但还有更多事情要做。一共有4个圣人阶段，我将在下文描述剩下的3个，如果您想在一生中完成所有这些阶段，您必须完全消除所有心中的渴爱。

^{xiv} <http://www.beyondthenet.net/dhamma/nibbanaReal.htm>

第十六章：第二阶段—斯陀舍

——禅修指南：

现在，您已经证得了须陀洹的道与果，您该如何继续呢？这很简单——只需继续做您正在做的事情。每个阶段的觉醒都只是在消除渴爱的阶梯上又迈出了一步。现在，禅修者在每个方向上花两分钟时间散发舍心，然后像之前那样向所有方向散发舍心。再一次，当感受消失时，您观察安静、清晰的心，用6R处理出现的任何现象。就是这样——继续前进。而这就是通往最高成就的过程。

第二阶段的觉醒得继续深入禅修练习。当您看到缘起生起又灭去两次，与之相比须陀洹时只有一次，您就成为了一名斯陀舍。会有一个止息，然后您会很快看到缘起12环一次，在这第一次之后，它们会第二次生起又灭去。总共有24个环节一次性生起又灭去，就像火车车厢那样一个接一个。看到这些环节之后是片刻的解脱。这不仅仅只是基于经文，而是学员在体验中观察到的。

当您到达斯陀含道 (*Magga*) 之后，斯陀含果 (*Phala*) 会随着您再次体验止息以及缘起生起又灭去两次而到来。有时在体验道智的时候，学生实际上并没有看到那些环节的“气泡”，但他们会在体验果智时看到它们。

和之前一样，在获得果智后，人格会发生永久的改变。“道”智的实际意思是，您只是在通往果智或圆满须陀洹阶段的道路上。

在这个阶段，您会削弱但不会完全消除以下的结：

1. *Kāma-rāga*：感官的渴爱或贪。
2. *Vyāpāda*：恶意、嗔恨、愤怒、厌恶和恐惧。

这些都已经减弱了。有时，如果有情况出现，这些不善法仍然会生起。您会倾向于避免嗔与贪，将它们视为粗重的烦恼。如果它们出现，您会知道用6R处理它们；如果它们闲逛了很长时间，您会对此感到惊讶。您将有动力继续禅修以完全消除这些令人不安的心境。但它们仍然存在，只是没有那么强大。

在果智阶段，会对感官欲望有很大程度的释放。这并不一定指性欲，而是对娱乐、外出就餐和身体愉悦等感官愉悦的粗俗欲望。性欲较深，会在之后放下。

这里要注意的是，如果在此生中没有体验到任何道智对应的果智，那么它将在您死亡时发生。

作为一名斯陀舍，在您达到最终的般涅槃并从轮回解脱之前，您只需最多返回人间或更高的领域1次。作为一名须陀洹的话，那是7次。

“这是今天的最后一坐，打坐的质量和今天的第一坐大不相同。在以舍心为对象行禅之后，我开始以安静的心为对象。对禅修中将要发生的事情没有先入之见。自动使用6R，这已成为一个不用控制的自动过程。

一个空点出现了，有很强的平衡感，但更重要的是心的品质自身发生了变化。那就好像，我能描述的最佳方式是用这样一个比喻，就像婴儿的头脑（不知道婴儿的头脑究竟是如何运作的），我的意思是头脑是空的——完全没有概念，没有念头，没有身份感，没有悲伤，甚至没有快乐。当然，在空点之后会生起极乐，但心在这次禅修之后是完全自由的。没

有渴爱；没有想要、渴望以及努力成为或不成为。心根据特定时刻的需要运作，但除此之外，它是完全深刻的寂静。甚至在当下存在的概念也完全消失了——谁在当下——完全摆脱了所有的想法、观念、信念、念头。像是一块新鲜干净的石板。” S.D. 加利福尼亚州

三条涅槃之路

正如本书所述，达到涅槃的第一个（也是最简单的）方法是修习禅那的道路——就是我在本书中所描述的内容。然而，还有另外两种达到涅槃的方法。

第二条道路是按佛陀自己的觉醒过程展开的。他进入四禅，然后：（1）他记得他的前世；（2）他造访其他领域，看到众生如何以及为何在那里投生；最后，（3）他看到业是如何运作的，如何由一个因创造了更多的因，在一个永无止境的轮子中导向老死。因这智慧而生起祛魅与冷静，进而证得涅槃。这种方式被称为“三明”或 *tevijja*。即（1）前世的智慧，（2）知道其他领域众生的智慧，以及（3）诸漏灭尽的智慧——涅槃。

第三种方式是获得所有神通或者说 *iddhis*，然后证得涅槃。这种练习最适合感受灵敏或受情绪驱动的人。对感受灵敏意味着您

是一个受“内心”支配的**感觉型人**。另一种人是受逻辑和务实决策支配的知识分子。他们最适合修习禅那。混合的人，可以走三明道路，也可以走禅那。您可以被教导去记得您的前世，但我们不会在这里进行这种练习。您可以询问老师这是否有帮助，他们可以根据您的进度和您的性格类型决定是否要教导您。

神通路线是一条艰难的道路，可能需要很多年。它会带来因执取这些力量而不想继续前进的危险。由于拥有如此独特的能力，会让人变得自负又傲慢。在 Vimalaramsi 尊者看来，这是最困难的方法。他说您可以学这个，但这要花10年时间，而且您必须一直留在他身边！

第十七章：第三阶段—阿那含

佛陀把第一与第二阶段的成就称为“初学者”的状态。当禅修者证得阿那含果智时，嗔与感官欲贪都将如同在须陀洹时消除的三种烦恼那样被一起消除。这是五下分结。这确实是一种值得尊敬又崇高的存在状态。阿罗汉是四个阶段的最后阶段，将彻底消除十结中的剩余部分。

一个人要达到更高阶的阿那含和阿罗汉道，就必须练习禅修。在这之前，一个人可能只需仅仅通过听到一个句子就可以获得觉醒的前两个道智，而现在则需要通过密集的禅修，全面掌握禅那。需要深入禅修，才能更清楚地看到缘起环节的性质，以及心是如何运作的，如何把一切自我化的。

经过更多、更投入的禅修练习，您将再次体验到止息。然后您会看到缘起诸环节在止息时刻之后快速连续地生起又灭去3次。这是第三阶段阿那含道智或者说 *Magga* 的觉醒。在您体验了阿那含道智之后，如果您再次体验同样的事，那么阿那含 *Phala* 或者说果智将会生起3次。

一位阿那含具有很强的舍心。没有什么能干扰您，除了有时会出现一些不安。在这之前您可能会以某种感官欲望、贪、嗔或厌恶做出反应，但现在情况不一样了。另外，现在因为嗔的消除，而不会有丝毫恐惧。恐惧是嗔的一部分。

您将完全摧毁五下分结：

1. *Sakkāya-diṭṭhi*：对一个“我”或自我、灵魂的信念。
2. *Vicikicchā*：对佛法是正道的怀疑。
3. *Sīlabbataparāmāsa*：执着于礼节和仪式。
4. *Kāma-rāga*：感官的渴爱，情欲。
5. *Vyāpāda*：恶意、嗔恨、愤怒、厌恶和恐惧。

现在您的心非常平衡。这不是某种超意识状态，而只是将大部分渴爱（*taṇhā*）从心中移除的结果。您仍然是您，您仍然有您的个性，但由渴爱、神经质、自我的恐惧等造成的影响已经不存在了。

您可以在这世间继续您的工作。涉及诚实、道德追求的工作将呼唤您。在与客户和同事打交道时，您将完全诚实又公平。您会善待您的同事，不会被老板的任何情绪爆发所动摇。

您会意识到您不再被那些大多数人所经历的琐碎担忧与焦虑所困扰。您会成为更好的员工，更好的老板。您将无所畏惧，永远不会被吓倒。您会完美地遵循指示，依然可以反对那些给您的不明智命令，并且不会感到害怕，会以一种平和、不带情绪的方式与老板交谈。

您不会抱怨或八卦其他员工的错误，您甚至可能会被提拔。诚然，当您获得深刻的心灵成功之时，世俗的成功也会到来。

对浪漫的兴趣主要在于道智中被去除，而在阿那含果智中则被完全去除。您将不再渴望婚姻或家庭。然而，如果您目前已婚或有了家庭，您的浪漫情欲将被强大、纯粹的慈爱所取代。您将与您的伴侣作为最好的朋友或兄妹一起生活。您不会再有孩子了，因为您对性的欲望会消失。可以想象，您将成为最棒的父母。您永远不会生气。您会永远爱您的孩子，并为您的孩子留出充足的

时间。您两岁的孩子再也不会让您紧张了，因为您知道那是两岁孩子的天性，这没什么！

您会获得您需要的，而不是您想要的。除了对您拥有的和您现在正在做的事情感到满意之外，您不会有太大的意愿去做其它事情。

您会想通过教学分享您在禅修中学到的东西，但您不会执着于去推销任何东西。如果它发生，那它只是发生。您对自己所取得成就的快乐将是您自然而然想要与他人分享的东西。

如果您正在工作，您会逐渐从单纯的工作挣钱，转向寻找直接帮助他人的方法，即成立一个禅修小组或全职教授禅修。

人们会问您什么是抑郁或什么是苦，您会毫无疑问地告诉他们。您会知道您的心是如何运作的，并且能够向他人解释它。

最重要的是，去看牙医再也不会让您愁了.....

涅槃之路

您将再也不会在此生重生。如果您在此生没有证得阿罗汉，您将投生到五大梵天之一，称为净居天的领域，那里只有其他阿那含和阿罗汉。在这个领域，您注定会证得阿罗汉并结束轮回。

但还有更多工作要做。一共有10个结，您已经去掉了5个。还有5个；这些是完全觉醒和彻底自由前的最后障碍，甚至只来自于一丝渴爱。

第十八章：第四阶段—阿罗汉

当您成为一名阿罗汉的时候，再没有什么可以干扰您的心了。您将体验到阿罗汉 *Magga* 和阿罗汉 *Phala*（道与果）。随着道与果各自的体验，您会很快见证4次缘起的生起与灭去。

您现在将彻底放下所有存在的10种结；您不再有任何精神形式的痛苦：

1. *Sakkāya-diṭṭhi*: 对一个“我”或自我、灵魂的信念。意识到所有存在都是不受个人控制的。
2. *Vicikicchā*: 对正确修习正精进是导向觉醒正道的怀疑。
3. *Sīlabbataparāmāsa*: 意识到执取于礼节和仪式不会导向觉醒。
4. *Kāma-rāga*: 对感官欲乐的渴爱。
5. *Vyāpāda*: 恶意、嗔恨和恐惧。
6. *Rūpa-rāga* 和 *Arūpa-rāga*: 对色和无色存在的渴望。渴望在这些领域重生。（这个结的列表将这两种存在的渴望合二为一，与平时的列出方式不同。）

7. *Māna*: 我慢，与别人比较。在您的心里想，“我比你好”或“我比你差”——把自己和别人比较。
8. *Thīna-Middha*: 昏沉和睡眠——虽然昏沉和睡眠通常不作为结的一部分，但昏沉和睡眠被认为是盖障之一，这就是为什么 *Vimalaramṣi* 尊者把他加在这里。经文非常清楚地将其列为盖障。
9. *Uddhacca*: 掉举和不安。
10. *Avijjā*: 无明，对四圣谛和缘起运作的无知。

您会被您的智慧指引，心中没有任何渴爱，您的心是完全透明的。您会看到心是如何运作的，并且可以很容易地向他人解释。

佛陀是一位阿罗汉，经历过所有禅那，经历过所有的觉醒阶段。据说您可以问佛陀一个问题，他会给您完美的答案。他总是准确地说出当时的要求。您可能没有他的认知深度或说话能力，但会很接近。您会经历同样的涅槃次数，但您对所见的认知，或对其的解释能力可能会稍弱一些。

佛与一般阿罗汉的区别在于，佛陀经历了无数世的净化，就像一个完全空的、清澈的、闪闪发光的瓶子——没有任何污点或

气味。在阿罗汉身上，可能还有一点曾经的个性，就像一个被清空并清理干净奶瓶，但还残存着一些微弱的残留物。尽管如此，佛陀和阿罗汉都没有渴爱和我慢。两者都有相同的成就。

这里的另一个区别是，佛陀完全通过自己的努力获得智慧，而阿罗汉则通过听闻佛陀的教法而达到觉醒。

当有人问您是否对亲人或家属有什么眷恋，您会说没有。没有什么能让您的心失去平衡。

然而，阿罗汉不是机器人。佛陀也不是机器人。他不仅对需要他帮助的人作出回应，而且还四处寻找“眼中只有少许尘垢”的众生，他认为他们能够理解他的教导。

他邀请会话，寻找他可以帮助觉醒的众生。他邀请其他老师来和他辩论他们的见解，以便教导更多的学生，让更多的人相信他所知道的正道。据说到了晚上，他在其他人都在睡觉的时候教导了天人和其他领域的众生。

您将富有同情心地解决您发现的任何问题。您总是会帮助别人克服问题，但永远不会把您的帮助强加于他们。您对所有众生都具有同样的慈悲心，而不仅仅是对您的家庭成员。现在，您的慈爱没有范围限制。您会像对待最亲密的朋友一样对待卑微的蚂蚁。

您不会让别人改变对佛教的看法。您会回答问题，并在正确的时间带出佛法。几乎没有人会知道您的成就，因为您不再有我慢，或者说您比任何人都好的意愿。对您自己而言，您的心很清澈，仅此而已。

您可能会生起一些神通，比如他心通或其它什么的，但这取决于您过去的业力。舍利弗几乎没有什么神通，但他是一位智慧巨人，被称为“法中将军”。目犍连拥有一切可能的神通，还有一些其它东西。但他的智慧并不那么锋利，因为他更是一种感受或情绪类型的性格。感受型人格具有发展神通的强烈倾向。

您对事情的直觉会非常敏锐。您的禅修练习将非常深入，不会有干扰。您可以决意进入禅那，甚至是止息（*Nirodha*）本身。

您将能够下定决心在想、受、识的止息中静坐长达7天——如果再久一点，您的身体就会失去温度与活力而死亡，您必须小心。

长时间进入止息的状态有很大好处，因为当您从这个状态出来时，您的心会精力充沛、非常清醒。您需要的睡眠会更少。据说佛陀每晚只睡1个小时。

拥有阿那含果的人，可以以有限的能力进入止息，现在有学员做决意，在止息状态想坐多久就坐多久。理论上，根据经文，您可以坐满7天，然后像刚坐下一样起来，没有痛苦，充满能量。

这种止息的状态不同于经文中所说的“他证得想、受、识的止息，他以慧看见后，他的烦恼被灭尽”。当证得此境界时，您将不会看到缘起，不会证得涅槃。它只是心静止了，停止了。为什么一个人不再看到缘起并再次证得涅槃呢，我无法说明。我们所能说的就是有这样一种止息，那样一种**止息**……在某些方面有所不同。

阿那含与阿罗汉的止息状态也有所不同。止息或巴利语的 *nirodha*，是心流的停止。就像当您关闭水龙头的水时，它滴了一

点然后停止了，就没有水了。*Nirodha* 是停止所有心理活动。那是当心变得如此平静以至于它停止之时。

然而，阿罗汉的心是如此清静，以至于当他决意进入这个止息体验时，它是一种更接近涅槃的状态，一种无为的状态。这不仅仅是停止，而是其它东西。现在，不仅仅是有为的心停止了，而且还朝着无为的方向移动。*Bhikkhu Ñāṇananda* 在他的《心静止》系列，开示16中谈到了这个主题，并以其巴利语名 *arahattaphalasamādhī* 称呼这种状态。他在这里解释：

但涅槃的觉醒并非如此短暂。为什么呢？因为将一个人带入轮回睡眠、以及不断重生梦境的瀑流，在完美证悟智慧的光照下，都已消除了。这就是为什么 āsavakkhaya 这个词，即瀑流的断绝，在谈话中指代涅槃。阿罗汉通过阿罗汉果定，arahattaphalasamādhī，来完成这一功绩。^{xv}

Vimalaramsi 尊者曾周游世界，与我们这个时代许多公认的禅修大师有过交谈，并向他们学习。人们总是不可避免地会问他是否遇到过阿罗汉。某尊者呢，以及某某呢……他说，不，到目前为止，他还没有遇到任何他认为是阿罗汉的人。他说您需要花时

间去评估一个人，以确保他们没有结缚了。但他希望我们很快就会有一个！

您在八正道的尽头了。通过彻底认知四圣谛，您已经消除了无明和渴爱。您已经走过了八正道，走向了苦的尽头。您会活出当下的生活，但不会重生在轮回的漩涡中，也不会受到它的困扰。您找到了自由。您已经成为佛陀教导中的另一位圣者。

MN: 111 第21节“比丘们，当正确地说时，凡能说：‘他在圣戒上已到达自在，已到达完美；在圣定上已到达自在，已到达完美；在圣慧上已到达自在，已到达完美；在圣解脱上已到达自在，已到达完美’，当正确的说法应该被说时，那正是舍利弗。”

第22节“比丘们！当正确地说时，凡能说：‘他是世尊的孩子，从心胸所生、从口所生，从法所生，由法所化，法的继承人，非物质的继承人’，当正确的说法应该被说时，那正是舍利弗。”

第23节“比丘们！舍利弗正完全地使已被如来转动的无上法之轮随转起。”

这就是世尊所说。悦意的那些比丘欢喜世尊所说。

MN 43

“烦恼已尽的比丘那些已[贪、嗔、痴]被捨断，根已被切断，就像无根的棕榈树，成为非有，为未来不生之物。”^{xvi}

^{xv} <http://www.beyondthenet.net/calm/nibbana16.htm>

^{xvi} *Majjhima Nikāya* 43, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications

第十九章：禅那的力量

在此生体验禅那是一件非常强大又有深远影响的事情——非常快——就在此生。事实上，它仅次于证悟涅槃。为什么如此重要呢？之所以这么重要，是因为哪怕您只证得一个片刻的禅那时，按经文所说，如果您持守戒律，继续过着相对道德的生活直到临终，您注定会在至少是梵天的世界中重生。这是一个非常高的天界，对应于您最终在修行时证得的最高禅那。

例如，如果您在一生中最后体验的最高的禅那是三禅，那么您将在三禅的领域或梵天界重生。在此领域的最高境界/等级，被称为遍净天（*subhakinna deva*）。

由于禅那的强大功德或者说善的能量，您永远不会回到人界或较低的天界，更不用说地狱、饿鬼或畜生界了。

现在，如果这还不是什么好消息，那么在增支部尼柯耶的经文里还可以发现一个更有趣的事实。您将在那里**证得涅槃**，在那

个领域，不会返回任何较低领域！您不仅在梵天重生，而且您永远不会在任何较低领域重生——即使您还没有证得涅槃！所需要的只是一次禅那体验。这应该激励到您去坐禅！

大多数佛教书籍都广泛地写道，如果您证得须陀洹或有更高的证悟，在证得最终涅槃或阿罗汉果之前，您最多将返回一些领域七次。但实际上，如果您**通过修习禅那**证得涅槃，它实际上只有一次，（注意：这是我们所说的宁静觉知禅那）。您只会在所体验过的最高禅那领域重生一次，在那里体验最终的觉醒。有一些经文参考来支持这一点，但首先，我们必须解决一个普遍误解，即您必须在临终时正处于禅那状态，才能投生到那个更高的领域。

只证得禅那一次

经文确实说，如果您证得了禅那，那么您会自动投生到相应的梵天界，永远不会回到下界。然而，大多数人认为，当您临终的时候，您必须处于禅那的状态。

这种想法是，如果您证得初禅，那么投生就在初禅界。重生是非常愉快的，并且有一劫的生命。如果您证得二禅，那么这个领域会更高，依此类推，直到无色处第8层非想非非想。

我将使用下面的经文——它是 suttacentral.net 的翻译，但我打算将一些[文本]更改为 Bhikkhu Bodhi 的版本。增支部尼柯耶在他的翻译下变得更清楚，在第507页，由 Wisdom 出版社在2012年出版。这部经名为《慈经第一》，卷4，第125篇。

这是针对怀疑者们认为重生在梵天要求您在临终时刻得处于禅那状态。

增支部尼柯耶卷4，125（5），《慈经第一》

“比丘们！现在世间中存在这四种人，哪四种呢？”

“这里，某人以与慈俱行之心（*Mettā*）遍满一方而后住——以及第二个方向，第三个方向，第四个方向，像这样上、下、所有方向、每个地方，对一切如对自己，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而后住，他品味它、渴望它，通过它找到满足。留在那里——专注于那，多住于那，不从那衰退[DJ-很容易回到那个禅那]，当他死时，往生到与梵众天诸天为同伴。比丘们！ [初禅界]梵众天诸天的寿命量有一劫”

如果我们看这篇经文，这种在死时必须处于禅那状态的观点似乎并非相符——**真是幸运**。您只需要在临近死亡的那段时间里，通过正常的禅坐，体验重新回到那个禅那的能力。在此**条件下**，您已满足了标准。

唯一的例外是您犯了**五逆罪**中的任何一种：杀死阿罗汉；杀死您的母亲或父亲；造成僧团分裂；或伤害佛陀——所有这些要么不可能，要么极不可能。所以只要您符合这些标准，您就会投生到像初禅那样非常愉快的领域。

如果您能够在死亡那段时间里达到初禅，那么您就有把握投生到那个境界。它并没说您必须在死亡的那一刻进入禅那。无论如何，谁能真正做到这一点？您快死了！可能生病又体弱。可能佛陀才能做到，但他已经完全觉悟了，所以这对他也不适用。

大多数修习 **TWIM** 的学生，如果他们继续修行，或者至少过道德生活并持守戒律的话，可能在以后的生活中很容易进入禅那。这就像骑自行车……

下一部分会有更多的解释，我会尽力帮助解决这个问题。经上说，无论您投生到哪个禅那领域，您通过修习禅那到达那个领域，那么您将在那个领域证得涅槃，永远不会回到任何下界，或者说，根本不返回任何领域。但经文开头说，除了佛弟子之外，还有人在享受了那个高贵的重生之后，会立即去下界。

增支部尼柯耶卷4，125（5），《慈经第一》，续：

“在那里，一般人[凡夫] 存续所有寿命之所及，度过所有那个天的寿命量之所及后，他走到地狱、畜生界、饿鬼界（幽灵），但，世尊的弟子[下文说的是圣弟子，所以这意味着跟随佛陀的教导学习觉知禅那——而不是安止禅那！] 存续所有寿命之所及，度过所有那个天的寿命量之所及后，就在那个存在处般涅槃。比丘们！对有听闻的圣弟子[修习佛陀所发现的禅那的人]与未听闻的一般人[另一个禅修系统的弟子，例如安止定（佛陀在找到觉知禅那前尝试了这些）]来说，这是高下，这是不同，这是差别，即：有趣处、重生。”

经文暗示，如果您证得禅那，并且从**佛陀**那里学会了真正的禅修，那么您将投生到禅那领域，在那个领域证得最终涅槃，就在那里结束轮回，不再重生。

然而，有一个非常不祥的警告——相信我，大多数人根本不会喜欢这个——如果您**不是**从佛陀那里学禅修的，您在重生到禅那领域之后会继续投生。

如果您使用其他老师教导的专注方法来证得禅那（佛陀在他寻求的早期探索时就拒绝了专注），您确实会投生到对应的梵天并在那里生活，但令人震惊的是，您不会从那个梵天优雅地降落到某个天界，然后温和地投生为人，由于您的善业和功德已经耗尽，所以会**直接**坠入较低的存在层次，例如畜生界或地狱界。

这与阿毗达摩的观点不同，针对这种问题，大多数僧人会查看阿毗达摩。事实上，关于阿毗达摩究竟是不是佛说的，一直众说纷纭。多数学者普遍认为，在佛陀去世约200年后，第三次僧团集结时将其添加到了文字之中。如果是那样，他怎么会说这些呢？

所以，如果我们只按照经典行事，那么我们就需要改变我们的看法。在向我们的一位美国高阶学员解释这部经之后，他说他确实记起了他的某个前世在梵天界，而且他确实记得是在那个领

域死亡的。他震惊地发现自己一路下坠，投生时成了动物——从神到狗！

一位在 Dhamma Sukha 参加禅修营的斯里兰卡学员同意这个看法，并引用了一部经文（我现在不记得了），文中佛陀被问到一群蚂蚁在地上爬行的事。他说这些众生是从梵天（！）堕落的，还没有结束轮回证得涅槃。（MN 97）佛陀指出这一点，作为对舍利弗刚教导某人的告诫。舍利弗在那人临终的床前，告诫他足够善的境界，那样死后重生就能进入天界。这样的告诫**只是**让他进入**天界**，并没有给予他足够的智慧让他们在当下就获得涅槃的智慧并在此生或下一生就结束轮回。

如果您达到一些安止禅那，那么最终业力耗尽时——它真的耗尽了！在您的天宫生活结束后，您可能会变成一只蚂蚁！

我要在这里写明，我认为在上面的例子中，学员可能只是通过一种善行而到达了梵天，没有证得任何禅那，只是听了舍利弗所言，通过他们的“耳闻”，通过聆听经文，他们的心就得到了提升，到了足够进入梵天的状态。因为不是通过修习禅那，所以还是没有不会从那个境界坠落的保障。

有故事说在佛陀时代，有人获得了足够的功德，甚至重生到了梵天，但由于没有练习任何禅那来保护他们，无论是安止禅那还是宁静觉知禅那，他们就直接堕落到了下界。因为这是让他们留在更高境界的唯一功德。我不确定，这一切都是猜测。让我们回到经文：

AN 4.116（译者：庄春江工作站为3.117），第347页《不动者经》，BB 2012

“比丘们，有这三种人现在存在世间中，哪三种呢？1) 比丘们，这里……进入后住于虚空无边处……这个人享受它，通过它找到满足。如果他多住于……当他死时不失去它，他将往生到与已到达空无边处的诸天为同伴。已到空无边处的诸天的寿命量有20000劫，在那里，一般人存续所有寿命之所及，度过所有那个天的寿命量之所及后，他走到地狱、畜生界、饿鬼界。

但，世尊的弟子存续所有寿命之所及，度过所有那个天的寿命量之所及后，就在那个存在处般涅槃。比丘们！对有听闻的圣弟子与未听闻的一般人来说，这是高下，这是不同，这是差别。”

经文继续重复了识无边处和无所有处。

所以，这就是说，如果您能够进入禅那——在这个特定的例子中是死时进无色禅那——**并且**您是通过错误的专注而到达这个境界的——那么您很可能会从那个境界急剧坠落，直接进入下界，而不是逐渐先堕天界，再进一步堕入人界。

这里并没有说“圣弟子”，而是说世尊的弟子。只是弟子而已。这意味着他们是遵循佛陀所制定的禅那修行之道的人。他们没有任何成就，如果有了就会被称为**圣弟子**。

总而言之，我为您引述了一些经文作为建议（由读者自己决定），如果您继续禅修，并且能够在您临终的时候进入禅那，那么您不仅会重生在相应的梵天，而且会在那里**证得涅槃**，永远不会回到下界重生了。真是太棒了！

再次说明，这通常被认为只是入流者或更高圣弟子的领域。认为您必须有第三阶段涅槃的经验才永远不会回到这个世界或更低的领域——事实上，您所要做的只是**证得一个禅那**！这是一个

奇妙的发现，如果属实，我们真是非常幸运——即使对于那些修行只是略有进步、刚刚证得初禅的人来说也是如此。

话虽如此，佛陀总是告诫追随者永远不要停止，得要继续修行，直到此时此地证得最终的觉醒。他有很高的期望，要求最高的成就。要么您是阿罗汉，要么您还是个菜鸟……

禅那不还者 *Jhānānāgāmī* 或 *Jhānānāgāmīā*

通读增支部尼柯耶是很有趣的，因为这些文本中有一些在其它尼柯耶里没有出现的金块。我的发现，具体而言，是对须陀洹和斯陀含圣弟子的不同理解或定义——也就是第一和第二层次的成就。

一般认为，只有证悟阿那含（第3阶段的觉醒）才能给您足够的功德，让您在来世重生到梵天——而在阿那含的情况下，是一种非常特殊的梵天，称为净居天，只有阿那含才会在那里重生，因为他们已经消除了前五个渴爱的结。他们在那个领域证得阿罗汉，并且再也不会出生了。

这是您在下界——甚至是人界和欲界天——的最后一世，这是一个不可思议的成就，这就是阿那含的成就。

然而，我发现了前两个较低级别圣弟子的一些好消息。在增支部尼柯耶中，对于前两种圣弟子，如果您证得须陀洹或斯陀含，并且您是通过修习**禅那**做到这一点的，那么您将投生到**梵天**并永不复返——就像阿那含那样！第一与第二个道智可通过听经证得；然而，当您通过修习禅那证得它们时，好处是您将投生到禅修者所能达到的最高领域。您不会回到任何下界。您将在那个领域中证悟涅槃，并在那里结束轮回。没有更多的生世，例如须陀洹有七世，斯陀含有一世，这是许多注释书中描述的情况。

那些通过修习禅那而证得须陀洹或斯陀含的圣弟子，被赋予了独特的 *Jhānānāgāmī* 或 *Jhānānāgāmītā* 称号，这是根据 Bhikkhu Bodhi 在他翻译增支部中的笔记（来自他所写的注释）：注释#539和#2193，我稍后复制。

让我们去看经文：这里是关于须陀洹或斯陀含作为不还者的部分经文引述：

《业所生身经》AN 9. 219（译者：庄春江工作站为AN 10. 219），第1541页。

“……这位圣弟子了知……这么修习慈心解脱[通过四梵住证得禅那的人]，它为这里有智慧但未洞察进一步解脱的比丘导向不返。”

另一篇相似的经文在第327页，AN 3. 94（译者：庄春江工作站为AN 3. 95）《秋经》

“比丘们！犹如在秋天晴朗无云的天空，当太阳上升在天空时，辉耀、照亮、照耀，从空中击破一切黑暗。同样的，比丘们！当圣弟子的远尘、离垢之法眼生起时，比丘们！连同看见的生起，圣弟子的三结被捨断：有身见、疑、戒禁取。更进一步，以贪婪与恶意二法的离开，从离欲、离不善法后，他进入后住于有寻、有伺，离而生喜、乐的初禅，比丘们！如果在那时圣弟子死了，则没有那个圣弟子被结缚而会回这个世间的结。”

很明显，上面所述的人已成为一名须陀洹，摆脱了三结。

Bhikkhu Bodhi 在第1663页的注释#539中解释说，关于上述经文，他称这种人为 *Jhānānāgāmī*，或如相同注释#2193：一位 *Jhānānāgāmī*。

这是注释：#2193，第1859页，Bhikkhu Bodhi：

“这个短语通常表示不还的成就。然而，Mp（注释书）将这位弟子认定为“禅那不还者”，即 *Jhānānāgāmī*，即证得禅那的入流者或一还者。虽然这样的修行者还没有断除欲贪和瞋恨这两种结，但通过证得禅那，他或她必然会往生色界并在那里证得涅槃，而不会再在欲界重生。”

我要在这里指出，对于我自己，我不知道这两种“*jhānānāgāmīs*”之间的区别是什么；Bhikkhu Bodhi 没有对此作解释。

所以，现在我们有了一种新的“圣弟子”；一个已经证得须陀洹或斯陀舍的人，是通过遵循禅那体系而达到的——不是通过听一个短语或其他方法达到的。他已经获得了不必再在较低的天

界或人界重生的成就，他将在梵天重生，并在那里证得最终的涅槃。

它说的是色界，我推论这是净居天，因为这是色界的最高领域。否则，从逻辑上讲，如果您通过修习禅那确实证得了无色禅那，那么您将投生到更高的无色或者说精神梵天，那里只有心，例如无所有处，等等。这不是在色界的重生，而是**无色界**。

这似乎是合乎逻辑的，因为对于证得须陀洹的人来说，与他们一块儿长大的人一起重生为人是没有意义的——他们参加过同一个高中舞会；那些人从不知道戒律，也不会遵守。不，我认为这没有意义。须陀洹是一个非常高尚的生命，在很多地方都被称为圣人，他/她是否会投生到世俗的公司中是非常值得怀疑的。甚至在那些还是普通比丘，还是凡夫的人之中重生为一名合格的僧人都是值得怀疑的。现在很多僧人都是“学者僧人”，或者为世俗礼节、仪式服务，并没有禅修。

我将把所有这些想法留在最后一章去思考，但我发现它相当有趣又充满希望。可能会很混乱，但我似乎已经成为一个真正的“佛教极客”，因为我对更细微（也许是真的，真的细微）的成

就点感兴趣。当然，这项研究完全基于经典所说的，我希望它是真实又正确的！当然，这些只是我自己的解释。

第二十章：禅修营之后

人们在禅修营之后会问，或者他们认为最大的成就是什么，“现在我该怎么办？”我每天都该怎么练习。

首先，有一个误解就是您可以随意“拨通”您所证得的最后一个禅那，或者就此而言，任何禅那。不，您是做不到的。您的修行会有所下降，心会退返到更粗糙的状态。日常生活会带来压力，无论是身体上的还是情绪上的。这些会让您筋疲力尽，并会影响您的禅修。所有新闻、社交媒体和您拥有的人际关系，都会让您的心更加不安又焦躁。所以您在某天禅修时会焦躁不安，之后稀里糊涂。有时候，您只会觉得筋疲力尽！

这没关系，您可以每天继续练习，只要有可能就继续。**Vimalaramsi** 尊者建议，如果您想每天都取得好成绩，您可以坐禅、行禅共2个小时或更长时间。大多数人不会有那么多时间，但可以每天坐30分钟或1小时。所以这样做吧！早点起床坐下，将继续进步，尽管速度较慢。每天，您将心培育得越清静，您获得的功德就越多，并且精神越纯净。

先把早餐做了，然后再去坐禅。起床时立即坐下可能会导致困倦。

如果您以一位心灵之友作为您的禅修对象，请继续该过程。当您的慈心上升到头上，从您心脏或胸部区域消失时，请前往本书的“突破壁垒”部分，练习一两天。

当您的心对这四类人没有问题，并且您没有任何严重的恶意时，就继续“向六方散发”的练习，并按照该部分的说明从散发慈心开始。有关上述所有指南，请参阅本书四禅的章节。

如果您已经进阶并修习无色禅那，无论是慈心、悲心、喜心或舍心，那么在**禅修营**时，您只需回到您正在练习的禅那/感受上。然而，在日常生活中，我们建议您以 *mettā* 或者说慈心开始每一次禅修。这是通往所有其他禅那的关口。

许多学员会在禅修营时进入舍心阶段，体验所有高阶禅那，甚至有可能会有证悟。他们认为他们可以在日常生活中很容易散发舍心——这或许是不可能的。如果您开始散发舍心，您实际上

可能只是在散发一种平静，根本就不是舍心，您的修行不会有任何进展。这可能会让您感到沮丧，您会想知道为啥什么也没有发生。

禅修营结束后，您的心会躁动不安，不再处于高阶状态，所以最好从慈心重新开始。向外散发慈爱会软化您的心，为您的坐禅带来宁静和能量/喜悦。只需很短时间，您的心就会回到曾到达的最后一个层次。记住，四梵住的练习是自动发生的事。无需把这一点弄清——只需从慈心开始，您就会到达“住”的系列上。

如果您向不同方向散发慈心，您可以像以前一样，向每个方向各做5分钟。如果您已有成就，建议您只需向每个方向散发2分钟即可，然后是所有方向。

然后，在一天剩下的时间里，使用6R来释放并放松那些可能被触发的令人不安的精神状态。在开车或购物时也尝试散发慈心。培养善的状态——您在善的状态中停留的时间越长，您的修行就会越深入……最终！

第二十章：禅修营之后

遵守您的戒律！这对您修习得更为深远非常重要。尤其要避免使用致醉物品，因为这可能比其他戒律更难遵守。周边人士可能会给您带来压力，但只需摇手即可。这将在未来给您带来可观的回报。

发展您的 *Dana*，或者说布施。更多地布施给当地的僧团。更多的给予是一种慷慨。这会进一步软化内心，并会为您带来功德，让您修行产生积极影响！

当然，还得继续坐禅！

第二十一章：禅修指南回顾 & 进展阶段

您可能对 Vimalaramsi 尊者教导的宁静智慧内明禅修并不熟悉，需要对这个方法以及沿途的所有路标都复习一下。您可能已经忘了关于如何开始的一些指南，以及当禅修发生变化时该怎么做的内容。本章将为您提供所有指南以及许多进展迹象的总结。阅读之前的章节后，此处将总结您刚刚阅读的大部分内容，如果您忘记了某些步骤，可以回到这里来参考。这里没有辨识禅那，因为最重要的是您的体验，而不是您所处的禅那。如果有需要您可以查看前面的章节。这是整个过程直到涅槃的核心内容。

初步指南——有关更多信息，请返回本书开头的详细章节。

- 在垫子或椅子上坐至少30分钟。将来，椅子将是更好的选择。
- 任何情况都不要动。不要抽搐或挠痒
- 在您嘴角微笑带出一点微笑，在您心里微笑，在您脑海里微笑！在打坐全程都保持微笑。一点点佛陀般的

微笑。

- 唤起一段开心的回忆，**感受**那段回忆。看到自己抱着婴儿——您有什么感觉？看着他/她的眼睛。和一只狗或一群小狗一起玩怎么样——您感受到了什么呢？慈爱！对这种感受微笑。
- 现在用这种慈爱的感受祝福您自己，与它待在一起。保持这种感觉，让它在您坐下的前10分钟渗入您生命中。
- 为了帮助您唤起慈爱的感受，您可以使用诸如“愿我快乐”、“愿我平安”或其他短语。不要将其用作咒语，只需时不时**轻轻推动**那种微妙的温暖、热情洋溢的慈爱感。
- 如果您的心从感受上走神了，或者受干扰了，请练习本书其他地方有更详细说明的6R练习法。这是非常重要的！6R：
 1. 识别您被干扰了。
 2. 将您的注意力从那种干扰上释放。
 3. 放松任何持续将您推向那种干扰的紧张与紧绷。
 4. 重新微笑，再次用微笑带出那种感受。
 5. 回到您的禅修对象。

6. 重复/继续保持它。

- 在接下来的20分钟坐禅中（或者说平稳的坐禅中），选择一位心灵之友（在别处有解释），向他散发这种您体验到的温暖慈爱感，将其包围。
- 在您坐禅的过程中，培养心的满足和平静。不要用力过猛。就像和您的朋友一起出去玩那样，享受禅修的快乐。如果您注意到头上紧张得打结，那您就用力过猛了。退后一步，放松，多微笑。要注意到紧张，但接受它的存在，就让它在那。用6R。回到您的心灵之友。渐渐地，紧张感会消失，因为您不再用您的注意力去喂养它了。您需要做的是放松并微笑，感受那种微笑！

初学者的进步迹象

- 渐渐地，当您耐心地与自己或心灵之友待在一起时，心就会开始安静下来。通常坐禅的前20分钟会很活跃，如果您能坚持坐着，保持不动，同时微笑，一般很快就能度过那种时刻。
- 到了某一时刻，忽然生起了喜（*piti*）。这将是您从未体验过的东西。它可能会很强，也可能较温和，但您会感觉到它的。之后会跟随着一种宁静的感觉。

- 在您体验到这种喜悦之后，您现在应该放下一直在使用的短语。实际上，这些短语可能会让您的心/头脑产生紧张。可以放下您一直使用的短语了，例如“愿我快乐”。您只需要记得慈爱的感觉，并在它减弱时带回来。
- 不要陷入在喜悦里面，也不要压抑喜悦——只需允许它就在那里，然后回到您的禅修对象，您的心灵之友。
- 当您这样继续时，喜会发生变化，并且那种在心里的“快乐噪音”会减弱——就像当您坐着的时候，冰箱停了；您会突然注意到这是多么安静。
- 您现在对 TWIM 方法更有信心了。您有一种找到了正确道路的感觉。这种信心是它自己生起的。
- 保持微笑并耐心地与您的心灵之友待在一起。您用6R处理任何痒或干扰。慈爱的感觉会在您的心脏区域和下半身。
- 现在，您注意到身体的某些部分似乎不存在了。心也平静了许多。您知道您的手在那里……但您感觉不到它们。但是，如果有触或有人触摸您，您就会感觉到。您仍然能觉知外面的世界。
- 现在，这种感觉会从较为粗糙的喜悦转变为更微妙的快乐，或平静的满足（*sukha*）。舍心现在开始生起。

一种强劲的平衡感在心中生起。在这个阶段，您应该至少坐45分钟到1小时。

- 当您坐在这种平静的感受中时，这种慈爱的感觉会逐渐上升到头上。您的觉知似乎发生了变化。您曾经感受身体，但现在更多地是进入了精神领域。您现在已经成为一位高阶禅修者了。
- 现在，随着坐禅练习，您可以交替进行20-30分钟的行禅。您“带着您的心灵之友去散步”以正常的速度溜达，而不是慢走，并且要足以让您的心跳加速。牢记您的心灵之友。看到他/她微笑和快乐，同时向他们散发您的慈爱愿望。通过行禅可以取得很大的进步。您可以走着进入禅那。

高阶指南与进展

现在改变您的禅修指南

- 下一步：突破壁垒

一旦禅修的感受上升到您头上，我们会让您做**突破壁垒**的练习。这只需在一坐中完成即可。见第九章的指南。

- 下一步：向六方散发

现在您已经完成了**突破壁垒**的练习，您将开始向外散发强劲的慈心，像蜡烛那样，或者像灯塔，向六个方向散发温暖和热量。

指南：

- 首先，向您前方的众生散发5分钟的慈心感受（您可以自己选择顺序）；然后是向后方的所有众生散发5分钟；然后向左方，向右方，下方，之后是您上方的众生。每个方向各5分钟。六方一共30分钟。
- 在之后的禅坐当中（现在应该在1-1.5小时左右），您**向所有方向的众生同时散发慈心**。在这种纯净的慈爱感受中，您变成了一个慈心的气泡。当您祝愿众生快乐时，您会看到这种感受向外渗出或流淌。保持那佛陀般的微笑。

高阶进步指标

- 当您向这些方向散发时，您会感觉到慈心（*Mettā*）向外传播。它可能微妙，也可能是强劲的光芒，甚至是金色的光芒。继续——无需做更多。如果它很弱，则

无需使其变强。那里有什么都如其所是。当您注意力分散时，小心翼翼地用6R。

- 当您感到更加安定时，这种慈爱的感受就会发生变化。它会变得更安静。现在，这种感受正在变成 *Karuna* 或者说悲心。您会感觉到脑袋向所有方向扩张。这对某些人来说可能很强劲，而对另一些来说只是“感觉大而广阔”。
- 接下来，这种扩张又被拉了回来，心的感受变成了 *Muditā* 或者说一种崇高的喜。您可能会在一个根门处看到闪烁。它就是这样，或者您可能会看到识像电影帧那样一帧一帧地生起又灭去。您也可能开始体验到 *anattā* 或者说或不受个人控制的特性，以 *anicca* 或者说无常的强劲内明智慧。
- 接下来，您将把帧与帧之间（未）发生的事情作为您的新禅修对象。现在会生起强劲的舍心或平衡（*Upekkhā*）。喜的感受变成了平衡和安静。没有太多活动或心的目标需要注意。感觉非常稳定。您应该注意这种平衡感，并保持这种感觉。现在将其散发到所有方向。现在，这种平衡或平舍的感受是您的禅修对象。
- 您也会有“什么都没有”的看法。念头戛然而止。现

在心非常平静。觉知已经完全向上移动到了头上。您完全没有注意到您的身体。您现在真的处于精神领域。看待它的一种方式，是**您不再拥有身体**。感受和知觉是由精神感知的——甚至身体的感受也只是在精神中，对吗？

- 可能会有光出现。只需用6R处理它们，然后返回观察，并祝愿平舍。总是要回到感受。您的心会变得明亮而清晰。您现在可以坐得更久了——多达2小时。如果坐得顺利，那么就继续坐着吧。如果您现在起来，当进展顺利时，您在下一次坐禅时不可避免地需要再次建立正念，才能回到您刚才到达的地方。利用好禅修的进展，现在就要更深入，而不是以后。
- 两次坐禅之间快速走动，让您的心脏跳动起来。坐着会减少您的能量。当您走动时，您应该同时向所有方向散发出舍心。成为一个散发着舍心的气泡向前移动。
- 在这种什么都没有的状态下一段时间后，最初，您的心会落入一个像是梦境的状态。就像做梦一样，然而您感觉您是清醒的。您的觉知几乎不存在。您会很快从这种状态中出来。现在，心变得比以往任何时候都更加静止。现在，我们要求您与这个**安静的心**在一起坐2到3个小时。不要推动，不要用力过猛——轻轻地

现在出现的干扰只是振动，也许还有光和图案。一旦您的注意力转移到那里，就退后并放松。只需快速释放/放松即可。

- 可能会在您坐下的5分钟甚至15分钟里什么都没有发生。您的心完全不动，就像一块石头。它不会动摇。如果动摇了，就用6R。那时要非常警觉，立马用6R。
- 在这个阶段，舍心的感受已经停止了。现在，“**安静的心**”是您的禅修对象。您知道那里没有移动，您观察并（安心又冷静地）与之相处。现在，世俗之心的喧嚣得到了一些缓解。总是要回去，要理解并知道您正在观察**安静的心**。如果您的注意力从当下这个平静又不活跃的时刻完全走神了，那么快速用6R处理，但要轻柔地回来。享受不活跃的宁静与放松。保持警觉有念，注意振动和注意力的转移，然后立即后退、释放并放松。
- 这可能需要15分钟、30分钟或1个小时，但心会下降到一个新的安静水准。“忍耐导向涅槃”。继续就行。您可能会说“什么都没有发生——是时候停下来了。不！继续前进——您在这个特殊的状态下取得了巨大的进步。在任何时候，心都可以再往下走一步。
- 最终，过了一段时间，心突然停止了。可能有一个间

隔或停电，甚至不是那样，但您感觉好像是从某个地方回来了。这就像灯被关掉了，但您现在所知道的只是它们又重新亮起来了。

- 如果您有足够的觉知，您会很快体验到解脱的感觉。像是卸下了重担。那可能只是一两个片刻。然后一股高涨的喜悦生起——一种**遍满**全身的喜悦。您觉得很快乐！
- 您刚刚第一次体验了涅槃！更多细节见第十四章。祝贺您！

涅槃了，然后呢？

- 现在回到您的坐禅练习，并以同样的方式继续。通常，您可以从向每个方向散发2分钟的舍心开始，然后再向所有方向。您一遍又一遍地遵循同样的过程，通过四个圣人阶段，一直到阿罗汉。您不需要做特别的东西，只需继续体验修习的不同阶段，一遍又一遍，直到您体验到另一个止息，然后是紧跟着的另一个涅槃时刻，然到达到下一步的觉醒。
- 禅修营之后，您可能无法唤起舍心。没关系，再次从慈心开始。它总是会**自动**带您一路通过所有禅那，到达目标。慈心就是通往涅槃的大门。

更多信息：

Dhamma Sukha 禅修中心

www.dhammasukha.org

www.thepathtonibbana.com

Email: david@dhammasukha.org

“禅修吧，阿难，不要放逸，不要过后因放逸而后悔。这是我对你们的教导”。世尊说了以上的话后，阿难尊者对世尊的说话心感高兴，满怀欢喜。^{xvii}



^{xvii} *Majjhima Nikāya* 152. Sec. 18, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications

涅槃之路一尾注

- i K. Sri. Dhammananda, *The Dhammapada*, Introduction pg. XXII, WFB 2010
- ii *Majjhima Nikāya* 26, “The Noble Search”: section 16.
- iii *Samyutta Nikāya*, translated by Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA): Wisdom Publication, 2000), p. 537.
- iv *Majjhima Nikāya* 36, “The Greater Discourse to Saccaka.”
v <http://library.dhammasukha.org/jhanas-or-no.html>
- vi *Practical Insight Meditation and Progress of Insight*, Ven. Mahāsi Sayadaw, (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society (1971).
- vii *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*, Leigh Brasington, p.46 Shambala 2015
- viii *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*, Leigh Brasington p.54 Shambala 2015
- ix *Majjhima Nikāya* 111, Sect 4.0, translated by Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA): Wisdom Publication, 2000)
- x *Samyutta Nikāya*, SN 54-46 Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications, p. 1607
- xi <http://library.dhammasukha.org/brahmavihara-vs-breath.html>
- xii <http://www.dhammasukha.org/bhikkhu-nanananda.html>
- xiii <http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=001>
- xiv <http://www.beyondthenet.net/dhamma/nibbanaReal.htm>
- xv <http://www.beyondthenet.net/calm/nibbana16.htm>
- xvi *Majjhima Nikāya* 43, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications
- xvii *Majjhima Nikāya* 152. Sec. 18, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications

传记



David Johnson 自2010年起居住在 Dhamma Sukha 禅修中心。他是 Vimalaramsi 尊者的长期资深学员，参加过很多次禅修营。

目前，他是 Vimalaramsi 尊者在寺院里的净人（个人服务者）。2012年，David在 Vimalaramsi 尊者的要求下短期出家，他在一小段时期内穿上了僧袍。

经历

从19岁开始，David 就修习马哈希禅法，是很多内观禅修营的学员。他花了将近20年的时间进行年度禅修。他还与 Vimalaramsi 一起完成超过12次禅修营，自2006年以来他一直是尊者的学生。

David 拍摄并积累了与蒂帕嬷和马哈希尊者见面的视频片段，并亲自见到了他们。他之前曾在 Joseph Goldstein、Jack Kornfield 和戒喜禅师的指导下进行禅修。他把这些伟大老师们的镜头带到了互联网上供大家欣赏。

David 来自华盛顿州西雅图附近的贝尔维尤。从1973年到1978年，他是位于加利福尼亚州圣何塞的 Stillpoint Institute 内观中心的禅修营经理人。他协助中心发展，并管理其财务和行政事务。

从1980年代到2010年，他在旧金山湾区的几家网络公司担任生产和物流经理。2010年，他决定追随尊者，完成将 TWIM 推向世界的使命，并永久移居密苏里州。

2015年，他用 Vimalaramsi 尊者的开示指南，以及禅修者的经历，撰写了最近的指导书《宁静智慧内明禅修导引》。

目前他在 Dhamma Sukha 禅修中心的职责包括：

- 担任秘书财务官和董事会成员。
- 自2015年以来每月指导在线禅修和一些现场禅修。
- 管理禅修营。
- 维护网站和社交媒体帐户。
- 出版尊者的所有书籍。
- 制作视频——制作在网站和 YouTube 上能找到的关于尊者的所有镜头。

您可以通过 david@dhammasukha.org 直接与 David 联系，或通过 Dhamma Sukha 网站与他联系。

资源

Dhamma Sukha（法乐）禅修中心网址：

<http://www.dhammasukha.org>

《中部尼柯耶》。Bhikkhu Bodhi 翻译。Somerville, MA: Wisdom 出版社，1995。

Kraft, Doug 《佛陀的地图》（Buddha's Map）：他对于觉醒、安逸、洞见的禅修核心原始教导。Grass Valley, CA: Blue Dolphin 出版，2013。

Vimalaramsi 尊者《入出息念经》（The Anapanasati Sutta）：正念呼吸和宁静智慧内明禅修的实用指南，Carmel, NY: Buddhist Association of the USA, 2006。

Vimalaramsi 尊者《禅修即生活，生活即禅修》（Meditation Is Life, Life Is Meditation）。Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2014。

Vimalaramsi 尊者《爱的呼吸》（Breath of Love）。Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation, 2012。

Vimalaramsi 尊者《移动的法》（Moving Dhamma）卷1。Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2012。

Vimalaramsi 尊者《宁静智慧内明禅修导引》（A Guide to Tranquil Wisdom Meditation (TWIM)）。Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2016。

订单:

大多数网上书店都可以买到。当地书店可以为您订购。Book
Depository 将 免 费 运 送 书 籍 到 世 界 任 何 地 方 ！
www.bookdepository.com

任何时候都欢迎咨询禅修问题。

Email: david@dhammasukha.org

附录

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 尊者

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，您会觉得自已年轻了好几岁，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的任何东西都有效，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。您是那个反反复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6R，然后回到您的原谅词句。无论故事出现多少次，都请使用6R，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6R，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结缚着。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6R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。

对于某些结缚，您只需要一两坐即可。其他一些结缚可能需要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。”

这就是您如何放下结缚（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，不要做任何会对任何其他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，您对那个人的心会变得更柔软，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。您只是停下来，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6R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6R，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。