

宁静智慧内明禅修导引

通过佛陀最原始教导--修习正念慈心证悟涅槃

作者：Vimalaramsi 尊者，David Johnson

翻译：小倍 Isaac

献给

所有希望通过消除渴爱离苦得乐的人

本书只供个人学习、研究，以及其他非商业性或非盈利性用途，版权归译者所有
本书出版事宜需联系译者获取授权，使用者应遵守著作权法及其他相关法律规定

目 录

一、简介	1
二、什么是正念？	3
三、为什么我们修习慈心？	6
四、开始的姿势	8
五、慈心初步	9
六、微笑.....	13
七、干扰.....	14
八、障碍.....	17
九、6R 练习法	20
十、心灵之友	27
十一、原谅禅	34
十二、行禅	35
十三、保持前行	37
十四、把慈心加到所有事中	39
十五、进步与禅那.....	40
十六、四梵住与涅槃.....	41
十七、慈心禅的利益.....	44
十八、生活中的慈心.....	45
十九、资源	47
二十、致谢	49
二十一、功德回向.....	50

一、简介

本指南的目的是帮助刚接触禅修的人，跟随佛陀的教导消除渴爱与无明。本指南为您提供宁静智慧内明禅修（Tranquil Wisdom Insight Meditation，以下简称 TWIM）的基础说明，这个禅修方法由 Vimalaramsi 尊者教导。**TWIM 实际上是经文中描述的四梵住练习，包括正念的慈心（Mettā），正念的悲心（Karūṇā），正念的喜心（Muditā）和正念的舍心（Upekkhā）。**

佛陀最早教导的四梵住禅法被记录在中部尼柯耶（Majjhima Nikāya）的经文里。本指南的内容完全根据经文而来，参考的论书也与经文教导一致。介绍里将说明正精进——这就是我们所说的“6R”练习法。6R 练习法将在后面详细说明。

如今，大多数佛教正念练习都倾向于把专注呼吸作为禅修对象。他们仅将慈心（Mettā）和四梵住（Brahmavihāras）用作“辅助练习”，帮助人们放松身心，以及“放松”呼吸练习和放松日常生活。

然而，佛陀在经中讨论慈心的次数远多于观呼吸（Ānāpānasati）：观呼吸仅仅出现 8 次，而慈心禅出现了上百次。

尽管现今许多老师并不教导或支持这种观点，但佛陀确实指出，慈心修习和四梵住可以证悟涅槃。这很清楚地记录在相应部尼柯耶-慈俱行经（Samyutta Nikāya 46:54（4））里。

宁静智慧内明禅修以慈心为禅修对象，这比观呼吸更容易出成绩。这个练习会带来热情洋溢的幸福感，这会帮助您快速进步，因为您会喜欢这样做。禅修时，您散发出慈心，并将这种感觉传递给他人。这不仅可以让您变得慷慨大方，同时还可以提高幸福感和满足感。您不仅可以在打坐时这样做，也可以在日常生活中这样做。这样会给您从早上起床到晚上睡觉都创造动力。这种持续的训练将会非常有助于取得快速进步。

TWIM 包含一个非常重要的步骤，这个步骤可以在经中找到，但如今却被大多数佛教正念禅修时误解或遗漏了。**这一步是证悟涅槃的关键！这一步就是放松。**稍后您将学到更多。

本书是开始禅修的指引。如何深入理解 TWIM 运作，内明的描述，理解层次提升，经文注解如何支持这个禅修方法，这些都超过了本书的范围。《禅修即生活，生活即禅修》（Meditation is Life; Life is Meditation）这本书将提供更多细节。当您更深入地进行这个练习时，其他书籍，例如《爱的呼吸》（Breath of Love）和《移动的法》（Moving Dhamma）可以提供更多技术上的指引。另一本由资深学员 Doug Kraft 写的《佛陀的地图》（Buddha's Map），也是一本对 TWIM 练习观点、经验很好的参考书。

二、什么是正念？

如今，“正念”一词已变得司空见惯，我认为其释义与佛陀最初所的教导是不一样的。

您可能听说正念是观察生起的现象，潜入其中，紧盯目标以了解事物的本质。这样做的思路是通过越来越强的聚焦，努力靠近“禅修对象”，最终将产生深刻的洞见。

佛陀在中部尼柯耶 36 经萨遮迦大经中谈到他的经历，一点式聚焦会让心暂时安静，但不会提升对苦的认知，以及苦因的认知，也不会导向涅槃。因此，佛陀拒绝专注聚焦，拒绝一点式定力练习。当前很多老师都错过了这一要点。但中部 36 经确实说明了这一点。佛陀拒绝了 Ālāra Kālāma 和 Uddaka Rāmaputta 的教法——他们是当时最高专注力的教导者。他放弃了他们的教法，继续他的探索长达 6 年。

这是对佛陀教导的正念的一个简短、明确、精准的定义：**正念是记得观察注意力如何从一件事转移到另一件事。**

正念的第一部分是要记得观察心，记得走神时回到禅修对象。正念的第二部分是观察注意力如何从一件事转移到另一件事。

真正的洞察力是通过观察您的心在目标生起时如何与其相互作用而获得的，而不是通过观察事物本身获得的。真正的正念是要记得观察自己的注意力如何转移并对当下发生的事情做出反应。

提起正念，我们能知道事情如何发生然后消失，这样从头到尾的全过程。我们不在乎事情为什么会出现——这是心理学家和哲学家所关心的。我们只关心它们怎么出现以及怎么消失，即在整个过程中注意力的转移是如何发生的。

当正念变得强时，您就开始了解真正的渴爱。渴爱是把您的注意力从禅修对象上拉走的原因。紧张感和僵硬感会随着感觉和妄念而产生。渴爱是您把某事当成自我的过程的开始，通过想着“我喜欢这”或“我不喜欢这”，从而把它当成自我。

正念禅修是观察注意力如何从这一刻转移到那一刻的过程。正念使我们能够清楚、准确地看到想法和感觉是如何自发地生起又消失的。我们把这个过程认同为自我；我们对自我认同。看到并理解注意力是如何从一件事转移到另一件事，把此经历自我化并创造了“我”，是这个练习最重要的洞见之一。对于所有生起的现象，这个练习提供一个非自我的视角，促使禅修者亲自了解存在的真实本质。您终将回答这个问题，“我是谁（或是什么）？”

正念的另一个重要方面是，一旦我们记得并观察到，当我们迷路时能提醒自己——要记住我们应该“回家”。我们在稍后解释 6R 的过程中讲解更多关于此方面的内容。

三、为什么我们修习慈心？

如同之前所说，佛陀谈到慈心禅的次数远比观呼吸次数多，并表明慈心禅作为四梵住之一，将导向涅槃。这些理由本身已足够好，能让我们去修习慈心。此外还有其他一些因素。

首先，用「经」作为指导，Dhamma Sukha 禅修中心的老师在教导正念呼吸（Ānāpānasati）时，不采用一点式聚焦的方式。在「经」中从未出现观呼吸练习时把要把注意力集中在鼻尖，或者集中在腹部的说明。**佛陀从未说过聚焦于呼吸——他说去观察去了知在当下的呼吸，去观察注意力在呼吸的当下在做什么。**心走神的时候，我们就用 6R 方法，不排斥任何目标，轻轻地将我们的觉知带回主要禅修目标。

我们希望那些过去练观呼吸的禅修者使用完全不同的禅修目标。否则，他们很可能会回到我们认为是“坏习惯”的老方式。这可能会导致混乱，使禅修无法进展。我们希望避免发生禅修者与其旧习惯作斗争的情况。

第二，我们发现正念慈心修习、四梵住修习由于感觉舒服，会让修习变得更容易。这对初学者尤其重要，因为观呼吸更难掌握，它更像是一种精神训练。由于正念慈心自带的愉悦感，您能更长时间地停留在禅修对象上，这样做会更有趣。虽然禅修有趣听上去很奇怪。

第三，我们在实际练习中发现慈心禅进步更快，这是因为慈心禅让人感觉舒服。**记住，这是一个受念处的禅修，是一种愉快的，快乐的感觉。**

最后，慈心禅是一种受念处的禅修，区别于其他聚焦于身念处或其它受念处的禅修方法，它专注于慈爱的感受。这可以让您避免养成一些“坏习惯”。

所以，就让我们开始吧！

四、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。将来会有足够的精神障碍让我们忙碌着。

五、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——您没有起任何美好的回忆。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。您所创造的感觉是一种温暖、热情洋溢的、真诚的感觉，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，并让这种快乐的感觉包围自己。

当这种感觉消失时，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，在脑海中重复几次愿望。**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！

这是一种受念处禅修，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。衷心祝愿自己幸福，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。



六、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。**您可能会发现眼睛变得有些紧张。**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，再回到禅修目标，这样您就在很好地禅修。**很明显，这还不是一个宁静的禅修，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、处理烦恼的能力。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。

七、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？您与禅修目标在一起，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，不再以禅修目标为所缘。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，应该回到禅修目标。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。观察心在当下的行动和反应方式，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，但会感觉到一些东西）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。

八、障碍

佛陀提到了禅修的五种障碍（译者：五盖）。这些障碍会使您的注意力离开禅修目标——这五个捣乱者一定会来电的！

每次干扰都基于这五种障碍中的至少一个。他们通常三三两两组团一块儿来。

这五个障碍是：

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. 懒惰与懒散：昏昏欲睡。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. 心神不定：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。

当障碍出现时，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障碍。然而，只要您停止禅修，障碍就会回来，有时甚至更强。

如果您只是让障碍在那里，将注意力转移到有益于健康的事物上，障碍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

就是我们才正确地克服了障碍。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，没有障碍。

九、6R 练习法

现在，我们特别给您介绍佛陀如何教导我们处理障碍。

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——是觉悟的关键。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“6Rs”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 提醒您要回到禅修目标。

请注意，您永远不要排斥任何目标。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目标上移开的时候，才用 6R 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 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的感觉。
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，消除影响注意力的障碍，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目标的任何移动。**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，敏捷和明亮。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 法。

十、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。

您的朋友会感受到您的慈心。那些被选为心灵之友的人报告说，当您发送慈心给他们时，他们感受到有温暖的感觉在他们体内生起。如果您问他们，他们会说他们度过了愉快的一周！

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。**当您实现说完愿时，将注意力转移到感受上。请记住，您的禅修对象就是感受。保持这种受，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%的注意力应该集中在心中的暖意上，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是最重要的部分。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到暖意——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，请看到他们的微笑的快乐模样。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，然后再回到禅修目标。

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，以便让自己的注意力收敛。**

我们用注意力收敛代替“专注力”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目标上。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 法。

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。

这真是一件了不起的事情！

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目标待在一起。**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 法克服干扰。**

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，无需推向或“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，就会出现一些障碍。最后，您用 6R 法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。

由于障碍都消失了，喜开始生起，这是您第一次开始体验宁静内明的禅那。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，激动或仅仅是兴奋。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内明禅那的道路上。

十一、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仇恨。“我不配，我不是一个好人”，您可能会这样想。您尝试使用 6R 法，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 DhammaSukha 的网站上找到更多关于此方法的练习。Vimalaramsi 尊者写了一本叫《原谅禅法》的书，这是一本关于原谅的小书，如同书名一样，本书被收入由 David Johnson 写作的《涅槃之路》(The Path to Nibbana) 里。

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。

十二、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。**

找到一个至少三十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而快乐的愿望。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——这可以到很深的定。不要轻视此说明，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，在世间表现更活跃的情况下练习慈心。**

每次行禅约十五至三十分钟，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。

十三、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，您又给了自己十分钟的有益时间，您可以在其中真正地看和观。四十五分钟更好。

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。

密集禅修时，您起初至少要坐三十分钟，走十五分钟，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，最终可能会长达两到三个小时。

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 法瓦解欲望。6R 法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 法。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,向前走三十步后,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。**

十四、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 法。**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。

十五、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障碍时，您会第一次感受到禅那，并且进入更深的层次。您将开始与有趣东西成为朋友，例如喜悦，知足，平静等等。好时光就在路上！

十六、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（Karunā）、随喜（Muditā）——事实上我们习惯用“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，再到平舍，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作为单独的禅修对象。**当下一个状态出现时，您将从那种状态，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认作“理解层次”。我们不想把它与其表兄——一点式专注禅那混淆。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，而一点式专注禅那则不能。**佛陀教导认识渴爱与干扰的关键是认识到身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（四种色法或物质禅那，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，“您”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。您将在这一特殊的一生中觉悟——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悟的经历（涅槃）。这并不需要几年或几十年。佛陀说这种做法是：“立马见效”的。在中部尼柯耶念住大经（译者：中部 10 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悟！

十七、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。

十八、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。

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。

更多的现象会生起,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。有一本新书,涵盖了这些高级说明以及高级禅那直至涅槃经历——《涅槃之路》(The Path to Nibbāna)——有纸质版也有电子书。

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以寻求进一步的建议,进行静修或购买上述高级书籍并自行练习。

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 ,不如将散发慈心给您的同伴。心烦意乱时用 6R 法 ,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 ? 成为佛陀那样 ,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 ,您就会有一个小组 ! 每次禅修至少三十分钟 ,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 ,您会很获得最高的觉悟。现在就可以这样做 ,佛陀为我们展示了道路 ,只需严格按说明进行操作 !

现在去打坐吧 !

十九、资源

Dhamma Sukha 禅修中心网址：<http://www.dhammasukha.org>

书籍

Kraft, Doug. *Buddha' s Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in theHeart of Meditation*. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation of Indonesia,2012.

———. *Meditation Is Life; Life Is Meditation*. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing,2014.

———. *MovingDhamma*, Vol. 1. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Johnson,David. *The Path to Nibbāna*. Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2017

联系方式

Dhamma SukhaMeditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org

二十、致谢

本书是与 David Johnson 一同书写编辑的，他补充了我们很多禅修学员的经历。Teri Pohl, Jens Tröger 是 Bookalope 和 Danielle Loesch 的创始人，他们也对本书进行了编辑。

此外，我们由衷感谢 Bodhi 比库，他出色地翻译了中部尼柯耶与相应部尼柯耶，以及他过去的支持。我们想赞叹 Wisdom Publications 对中部 111-逐步经 (Anupada) 的引用的报价。

二十一、功德回向

愿所有众生远离痛苦，他们心中没有恐惧。

愿他们心中没有悲伤，所有众生身心自在。

愿我们的禅修功德与所有众生分享。

拥有所有的幸福快乐。

愿在空中、在地上的众生，

天神与神龙，

分享此功德。

愿他们护持佛法长住。

Sādhu, Sādhu, Sādhu.



- 全书完 -