

MASTERING THE CORE TEACHINGS OF THE BUDDHA

AN UNUSUALLY HARDCORE DHARMA BOOK

掌握佛陀的核心教导

一本非同寻常的核心佛法书

修订扩充版

REVISED & EXPANDED
EDITION

阿拉汉尊者：丹尼尔·M·英格拉姆 [著]

THE ARAHANT
DANIEL M. INGRAM

掌握佛陀的核心教导

一本非同寻常的核心佛法书的修订扩充版

阿拉汉尊者：丹尼尔·M·英格拉姆 [著]

英文版 2018 年第一次印刷

出版：Aeon Books Ltd

地址：12 New College Parade, Finchley Road,
London NW3 5EP

版权所有© 2018 丹尼尔·M·英格拉姆 (Daniel M.
Ingram)

根据《版权设计和专利法》1988 版 77 和 78 节的规定，丹尼尔·M·英格拉姆被认定为本著作的作者和确认享有相关权利。

版权所有。未经出版商事先书面许可，不得以任何形式或通过任何手段（电子，机械，影印，录制或其他方式）复制、存储在检索系统中或传播本出版物的任何部分。

英国图书馆编目出版数据 (C.I.P.)

本书的 C.I.P. 可以从英国图书馆获得

ISBN-13: 978-1-91159-710-0

排版：印度麦德莱出版方案有限公司 (Medlar Publishing Solutions Pvt Ltd, India)

印刷于大不列颠英国 www.aeonbooks.co.uk

本书原英文名： Mastering the Core Teachings of the Buddha

Copyright © 2018 by Daniel M. Ingram

The right of Daniel M. Ingram to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with 77 and 78 of the Copyright Design and Patents Act 1988.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

本书谨致纪念已故的比尔·汉密尔顿¹。

¹ 来自作者对比尔·汉密尔顿的介绍：Bill Hamilton，又名 William L. Hamilton，著有《圣人与精神病患者》（Saints and Psychopaths）一书。比尔·汉密尔顿是我的主要和最有影响力的禅修老师之一。到他去世时，他已经静修了7年多。他是一位伟大的禅修大师。在禅修社成立初期，他就在那里工作，并建立了佛法种子磁带库，至今仍以佛法种子网站的形式存在于网上。他接受过许多禅修老师的训练，但主要受缅甸马哈希尊者传统的影响。他有很强的专注力，这是我在其他人身上所罕见的。他古怪、神经质，是天真和偏执的奇怪结合体。上世纪90年代末，他死于胰腺癌，当时他否认自己的病情，并计划写一系列关于禅修的书，但不幸的是，这些书从未出版过。我写作本书的部分灵感来自于不让同样的事情发生在我身上，并将比尔在禅修方面的遗产、技术和非凡视角传承下去。《圣人与精神病患者》一书内容表达了假装成圣人的精神病患者比真

他义无反顾地致力于培养和弘扬智慧，无论影响如何，都造就他成为真正伟大的老师。

正的圣人还多。这本书将让你了解什么是精神病患者，什么是圣人，以及如何区分他们。这本书还分享了汉密尔顿在寻找内心平静的过程中发现的东西，以及他发掘自己未被发现的潜能的方法。他坦诚地讲述了他和一个心理变态的老师和一个心理变态的妻子的经历，这充分说明了我们都应该警惕的行为类型。这本书不仅仅是一个警告提防虚假的精神导师。汉密尔顿先生吸取了雪山禅修群体的经验，该群体是来自许多不同的宗教传统的高级修行者。他们从所有的宗教传统中发展出对开悟的折衷理解。汉密尔顿先生以他对佛教教义的了解扩展和完善了这一观点，他认为佛教教义提供了对开悟思想最详尽的理解。他引用了开悟运动的科学研究，这些研究超越了神秘体验的范畴，将开悟运动发展成西方的心理学概念。

目录

第二版序言	XXII
序言和预警	XXVI
第一部分：基本心智法则	57
1. 介绍	58
2. 道德（持戒），第一个和最终的训练	67
3. 专注（禅定），第二个训练	92
4. 智慧（内观），第三个训练	104
5. 三个特质	114
无常	117
不满（苦）	141
无我	153
6. 五种精神才能（五根）	172
信心与智慧	174
能量与专注	176
觉知	181
7. 七个觉醒的要素（七觉支）	185

觉知.....	187
审察.....	196
能量.....	209
喜悦.....	212
宁静.....	219
专注.....	220
平和.....	222
8. 三个训练的回顾.....	237
幸福.....	238
放弃.....	239
苦难/痛苦.....	242
觉醒.....	247
演出幕布开启.....	250
9. 四个圣者的真理（四圣谛）.....	259
真理一：有痛苦/苦难.....	260
真理二：痛苦是有起因的.....	265
真理三：痛苦是可以止息的.....	273
真理四：高尚的八正道.....	276
10. 内观实践的对象.....	280
何时、何地、持续多久？.....	290
11. 关于老师.....	295

12.	日常生活和静修	326
13.	关于静修的零星事情	331
14.	静修后的建议	351
15.	姿势	356
16.	决心	364
第二部分：光明与阴影		368
17.	第二部分到第五部分的介绍	369
18.	佛教与佛陀的关系 ⚡	378
19.	内容与终极实相 ⚡	389
20.	到底是哪里出了错？ ⚡	402
21.	一个清晰的目标	426
22.	利用杂染的能量	447
23.	正确的思想和清除污浊	463
24.	从内容到内观	472
第三部分：奢摩他禅那		482
25.	第三部分简介	483
26.	禅那的广阔世界	488
	第一禅那	504
	第二禅那	509

第三禅那	512
第四禅那	518
27. 专注的状态 (奢摩他禅那)	524
第一奢摩他禅那	537
第二奢摩他禅那	555
第三奢摩他禅那	558
第四奢摩他禅那	567
28. 无形的领域 (无色界)	573
第五禅那, 无限空间 (空无边处定)	573
第六禅那, 无限意识 (识无边处定)	581
第七禅那, 虚无 (无所有处定)	588
第八禅那, 非知觉也非无知觉 (非想非非想处定)	595
专注力练习的局限性	601
29. 取相练习	603
第四部分: 内观	632
30. 内观的过程	633
内观阶段 1: 心智和身体	648
内观阶段 2: 因果关系	651
内观阶段 3: 三个特质	653

内观阶段 4: 生与灭.....	664
内观阶段 5: 消融, 进入“暗夜”.....	694
内观阶段 6: 恐惧.....	729
内观阶段 7: 痛苦.....	733
内观阶段 8: 厌恶.....	735
内观阶段 9: 渴望解脱.....	738
内观阶段 10: 重新观察.....	744
内观阶段 11: 平静.....	788
内观阶段 12: 一致性.....	831
内观阶段 13: 改变的世系.....	842
内观阶段 14: 路径.....	843
内观阶段 15: 证果.....	845
31. 三扇门.....	853
32. “那是什么?”.....	869
33. 回顾.....	891
34. 内观禅那.....	906
比尔·汉密尔顿的模型.....	912
分形.....	928
班迪达的模型.....	950
再多一个模型.....	952
35. 地图如何帮助.....	954

36.	超越第一个路径 (“下一步是什么? ”)	972
第五部分：觉醒		996
37.	觉醒阶段的模型 ⚡	997
	当前模型通常的问题	998
	这些几乎没有帮助模型	1002
	非二元性模型	1029
	顿悟学校	1035
	直接感知模型	1038
	时间和空间模型	1042
	基本感知模型	1044
	具体感知模型	1047
	情绪模型	1050
	上座部佛教四路径模型	1061
	修正后的四路径模型	1078
	菩萨地模型	1105
	大乘五道模型	1112
	金刚乘模型	1114
	专注模型	1117
	知觉和感觉的停止 (灭尽定)	1127
	回到金刚乘的故事	1136

简单模型	1139
行为模型	1148
完美言论模型	1156
完美网络行为模式	1157
神通模型	1159
能量模型	1162
睡眠模型	1166
具体的知识模型	1168
心理模型	1169
无思维模型	1180
上帝模型	1191
统一模型	1195
真实自我模型	1197
身体模型	1210
生物学模型	1212
光辉模型	1218
业力模型	1227
永恒的幸福模型	1230
三种身体	1234
永生模型	1251
超越模型	1255

灭绝模型	1257
爱的模型	1258
平静模型	1264
无偏好模型	1265
特殊模型	1267
社会模型	1286
终极现实与非现实模型	1291
意义模型	1295
三个佛法	1304
抛弃我们的“东西”和抛弃分裂	1315
“无事可做”和“你已经在那里了”的学校	1317
觉悟和整合的深度	1326
原型、角色、灵感和成就	1330
依赖缘起	1332
最终的要点	1338
面向现代的模式	1339
38. 整合	1346
39. 这是可能的!	1358
40. 更多的蘑菇因素 ⚡	1362
41. 那么，丹尼尔·M·英格拉姆到底是谁?	1391

第六部分：我的精神征程.....	1401
42. 基本信息	1402
43. 早年	1414
<i>生灭.....</i>	<i>1420</i>
44. 冲浪	1430
45. 大学和佛教徒前的探索	1435
46. 中间的年份	1441
47. 谢谢你，印度.....	1451
48. 第一次菩提伽耶静修.....	1474
49. 第一次马来西亚佛教禅修中心静修	1478
50. “暗夜”变得丑陋.....	1492
51. 第二次菩提伽耶静修.....	1497
52. 伟大的入流者.....	1508
53. 法力，法毒	1514
54. 中道	1518
<i>换位内观观智和禅那.....</i>	<i>1519</i>
<i>明光.....</i>	<i>1534</i>
<i>寂灭三摩钵提（灭尽定）</i>	<i>1538</i>
55. 地图失败.....	1544
56. 流浪	1556

57.	取相，神通和静修.....	1565
58.	神通的介绍.....	1569
59.	这些神通是真的吗？.....	1577
60.	范式流利.....	1580
61.	疯了吗？.....	1587
62.	那些该死的精灵.....	1616
63.	神通的定义.....	1623
64.	道德与神通.....	1628
65.	如何培养神通.....	1641
66.	使其柔韧和可塑的.....	1652
67.	神通的利益.....	1660
68.	神通和梵住.....	1672
	正式的定义.....	1674
	梵住.....	1704
	菩提心作为神通.....	1724
	内观作为神通.....	1725
69.	修行社团 2001 年静修.....	1728
	道德和神通.....	1740
70.	环游世界，找到家.....	1746
	第二次马来西亚佛教禅修中心静修.....	1749
	解结.....	1753

无施事.....	1756
摇晃和下降.....	1762
《解脱道论》，自由之路.....	1766
71. 更具的实践要点	1771
描述你的实践.....	1771
回顾缘起的依赖链条	1784
72. 结束语及最美好的祝愿	1791

第二版序言

在 1997 年的早期我开始撰写一些小册子和本地印刷的书籍，最终成为《掌握佛陀的核心教导》一书（后面简称为本书第一版）。回首起来，像是很久以前了。从那时起到现今，关于我自己的修行、禅修的世界、我对禅修和心智发展的世界以及整个世界的理解，已经发生了很多变化。互联网的兴起促进了前所未有的交叉和协作，使世界各地默默无闻的和独自的修行者突然聚集在一起，分享他们的修行经验和想法。这些现象对佛法的影响是很深刻的，我怀疑我们已经看到了尽管可能是微小的开端。

我要感谢无数给我的第一版反馈意见的人们，因为我也努力纳入他们提出的每一个有用的建议。在这种情况下，或许对现在这个版本你也会多少提供些反馈，无论是好的、坏的或其他的；越是

实际的和有建设的建议，越有可能会对这本书产生一些积极的影响。

第一个广泛出版的印刷版于 2008 年出版，但其中大部分是在 1997 年至 2001 年期间编写的，以及在 2006 年至 2007 年期间对开悟阶段模型的章节进行了一次重大更新。但是，从那时起许多重要事件已经发生，并且许多读者和用户提供了有用的反馈，让我觉得我上次发布的著作确实需要修订，这就是第二版的由来。

第二版的众多章节已经大大扩展，特别是关于禅定章节的大量内容已经重新编排。在本版的最后还添加了一个自传部分，我希望有助于解释本书中你会发现的一些背景故事。人们曾不断要求提供这些细节，并且在没有这些信息的情况下会误解我的部分历史就不好了。希望这些要点有助于解读清楚具有一定实践的事情；另一方面，有些人恳求我删除第一版中的小自传细节。我已明显走向另一个方向，基本的指导原则是我认为我们

应该公开谈论（并写下）这些主题，而在前一本书中没有这样做，导致一些言不由衷而没能传达我认为对修行和生活有意义的观点。

我还添加了更多地图信息攻略，因为这种技术信息没有出现在我所知道的许多其他地方，所以我基本上让这些地图继续发展。并且，当我进入佛法时，这些地图信息是我想要的细节，所以我写上这些细节因为假设其他人会像我一样欣赏它们。如果对你来说太过分了，那就忽略它吧，因为不管你是不是像我这样的地图怪人，书中的基本修行都会有效。

我要感谢地上佛法社区²的成员及其姐妹社区（无论是还在活跃还是不再运作的），如果没有这些社区，我的生活和修行根本就不会那么好；

² 译注：地上佛法社区 Dharma Overground，是一个讨论佛法的在线社区 www.dharmaoverground.org。

我非常感激他们，因为他们以无数种方式增强了我对什么是可能和可用的广阔理解。

我希望你也能够在这第二版中找到一些事物，能够帮助你的修行和提升你的生活。

序言和预警

当我大约十四或十五岁的时候，我不小心撞入一些典型的早期禅定体验，这些体验在古代经文中有过记载，而我也就勉强开始了精神追求。我没有领悟到发生了什么事，也没有领悟到我已经越过了某些不再回头的临界点，我后来称之为“生起和灭去”（下文或简称“生灭”）。我做了一个非常奇怪的梦，梦里有着明亮的光线，我的整个身体和世界似乎像烟花一样爆炸；这个梦之后，我觉得应该去找些什么，但我不知道那是什么。

从那时起，我遇到了许多人，他们在各种情况下早年都遭遇过“生灭”体验，很多人与禅修训练完全无关。事实证明这些体验并不是独特、特别或不寻常，我现在实际上认为它是标准人类感知发展的一部分。然而，在那个时候，我对它的认知很少，没有规范的词汇来代指它，不知道应该放置在怎样的语境中，更不理解它是什么。它被像

一个文件一样归入我大脑中的一个专门文件夹，用于记忆“我不知道该怎么做的其他奇怪的东西”，而这个文件夹大约十多年没有任何意义。我疯狂地进行了多年的哲学思考，直到我终于开始领悟到没有多少思考可以解决我更深层次的精神问题，而完整的修行过程已经开始了。

我有一个名叫肯尼思·福克（Kenneth Folk）的朋友，他在摩城唱片公司和灵魂乐队中演奏贝斯，并雇佣我负责音响技术和乐队巡回管理。我们在大一新生的时候相识并成为室友，低年级期间住在小乐队的邋遢房子里，位于北卡罗来纳州教堂山。他在一个类似的情境中被迷住，这情境是我们后来称之为“暗夜”和其他名字的东西。在从加利福尼亚搬到北卡罗来纳州之前，他已经越过了“生灭”，这个经历从很多方面改变了他的生活。他也领悟到逻辑和认知重组最终无法帮助我们。

我们花了很多时间深夜玩飞盘并进行哲学思考，最后开始仔细研究其他哲学家在达到同一点时所

做的事情，并且注意到我们的喜好开始转向去神秘的修行。我们认为，直接体验而产生某种非双重智慧是唯一可行的方法，即使不是不可能，但获得这种智慧似乎也是一项艰巨的任务。

肯尼思在他的这种精神危机中走得更远，最后别无选择，只能尝试认真禅修。他退出了音乐事业，搬回了加利福尼亚州温彻斯特（赫米特附近）的农业沙漠小镇，住在他父母拥有的破旧的移动房屋里，开车送披萨赚点钱，这样他就可以继续深入他的精神追求。他也很幸运遇到了一个名叫比尔·汉密尔顿的人。根据比尔的一些激进建议，肯尼思进行了为期三个月的密集内观禅修；然后，最终在缅甸上座部佛教传统的禅修大师指导下，在亚洲进行了为期一年的强化修行。当他回来时，他修行的受益对我来说显而易见，几年后我也开始尝试沿着类似的道路前进。

1994年，我开始进行密集的禅定静修，并做了很多日常修习。我也有一些非常奇怪和有趣的体

验，并开始四处寻找更多有关如何深入和保持远见的指导。好老师很少、也很远，他们的时间有限，往往很难获得，他们对我的问题的回答经常有所保留而且保持神秘。即便是我的老音乐朋友也把他所知道的大部分内容都保留给了自己，关于禅修理论和个人实践细节的披露问题几乎让我们失去了友谊。

沮丧的我转向书籍，广泛地阅读，仔细研究现代和古代的文献以寻找概念框架，可以帮助我在完全超出我以前经验的疆界中巧妙地导航。尽管可以获得越来越多的伟大而详细的佛法书籍，但我发现这些书籍遗漏了许多其实非常重要的细节。我艰难地认识到，使用过于理想化或未完全解释的概念框架可能与不使用任何概念框架一样糟糕。进而我发现大部分关于修行过程的理论都包含了理想和神话，无论我多么期待，但这些理论和神话根本无法通过现实测试。多年以来的理想与现实之间这种冲突，究竟是如何演变的复杂性

很值得讨论，在我建立了一些重要的术语和概念之后，我将稍后讨论这个问题。

我还深刻地领悟到，有些佛教徒已经做了很多好事情。他们提出了非常简单的技巧，如果你按照指示并结合自己的情况去修行，将直接带来显著的结果。必要的前提是，如果关于某些东西你想了解更多，你则应该特别注意它的简单和优雅的智慧。我想知道一些关于我的体验的重要信息，因此我非常关注这些技巧，并且了解到这些技巧曾经是有道理的而且现在仍然如此。虽然有些人不喜欢这种食谱式的禅修方法，但我很感激这些“食谱”，以至于我难以找到合适的词汇来表达我对它们所给予我成功的深深感激。实证主义是我的最爱，佛教禅修最棒的地方就是能让你自己去亲身体证。

因此，正如所承诺的那样，佛陀及其追随者的简单而古老的实践揭示了我所寻求的越来越多的东西。我发现自己的体验填补了文献和教义的空

白，实证了标准佛教徒信念中普遍存在的“神话”，揭示了禅修老师经常保守的秘密。最终，我到了一个境地，能让我感觉很舒适地写下我一直在寻找的书，就是你现在手里拿着的这本书。

本书适合那些真正想要掌握佛陀核心教导并愿意投入所需时间和精力的人。因为这本书设计成为诚实、明确、直接和严谨的方式，也适合那些厌倦了解码现代和古代佛法书籍的人。如同许多关于巴利佛经文献一样，本书组织形式为佛陀所教导的三种基本训练：道德、专注和智慧³。

在这整本书中，我尽可能地追求有效和实用。重点总是在如何“获得它”，并且达到一定的差异化水平。本书所有的部分都假设你已有某种程度的修行实践，体验过某种形式的精神上的情境，并

³ 译注：这里在佛教传统中称之为：戒学、定学、慧学，也就是戒定慧三学。

且知道一些标准的佛法术语。书中所有章节都假定你愿意进行禅修实践。

我已经尝试包含足够的信息，使这本书能够独立地作为一个禅修手册，并且面向行走这精神之路。而且，我也试图把重点放在那些我认为我的核心能力的领域，以及那些在本书上一版中我认为没有充分涵盖的精神路径领域。这本书在技巧、禅修地图和高级修行的细节方面都有突出表现。然而，精神世界是不可估量的，也不可能在一本书中被充分地覆盖，所以我甚至没有尝试过把它写成完整的禅修或精神修行的百科全书。因此，我将经常向你推荐其他优秀的资源，以获得关于我认为已经被其他作者很好地涵盖主题的更多细节（并且可能比我更好）。我强烈建议至少去看看部分其他的资源，即使不是全部。

正如我自己的修行实践一样，这本书深受已故马哈希尊者⁴教诲的影响，他是上座部佛教传统中的缅甸禅修大师和学者，也受到他的世系和外部人士的影响。本书也参考了其他优秀的传统，有些是佛教的，有些不是。我真诚地希望所有精进禅修的学生在这本书中找到一些对他们有实用价值的东西，本书的实用功能价值是我最看重的。

说到实用主义，这本书的标题包括“佛”这个名字或有很大缺点，因为这可能会疏远很多人，而他们本可以受益于书中有关很酷的、有用的和深刻

⁴ 译注：马哈希尊者 Mahasi Sayadaw, U Sobhana Mahathera 1904-1982, 马哈希尊者缅甸著名禅修大师和学者，对上座部佛教教义与内观禅法有深远的影响。「西亚多」在缅甸 (Sayadaw) 是对教授禅法的法师或长老比丘的称呼，也是精神导师之意，本文翻译为“尊者”。扩展：佛教在泰国阿姜 (Achaan) 为老师之意，在家人可以用这个称呼，波拉 (Phra) 为比丘之意。

事物的技巧和技术信息，他们可以用来学会连接和感知他们的大脑。这种希德叔叔⁵式命名引发的疏远，也会出现在各种各样的群体中，比如超级理性的科学唯物主义者，或者狂热的美南浸信徒⁶，或者其他什么。而且，我的表达风格中有时会有一些东西，会让一些佛教徒对书中有价值的佛教禅修和概念技巧产生消极的反应。这种广泛的品牌和族群忠诚问题在几乎所有的人类中都很普遍。如果书中说的一些东西，冒犯了你所刚性忠诚的特定佛教徒、典范或宗教的品牌，然后令你放弃书中赋能的教义而不去使用来获得益处，那么这主要的损失在你，但这样的效应也可

⁵ 译注：希德叔叔，Uncle Sid，是代指人工致幻剂的俚语，这里作者是用于比喻带有“佛”字的书名可能类似人工致幻剂一样不被正统社会所接受。

⁶ 译注：美南浸信徒，美国南方浸信会的教徒，Southern Baptist Convention，是美国最大的一个基督教新教教派。

能会影响你周围的人。随着你深入本书，这种影响很可能会变得更强。如果本书无意中引发了你此类下意识反应倾向，我将提前道歉。

教条、专有品牌、模糊和陌生术语、宗教疯狂、古老禁忌、古老范式、原始和不准确的生物学假定、不必要的僵化框架以及旧（和新）传统的其他不幸问题等等，如何从上述纷繁复杂的种种方面中整理提炼出实用、通用、适用、技术化的、有益和有用的金科玉律，是一个永恒的问题。这项工作必须谨慎和智慧地完成，并意识到大部分时间我们都不会把它做得完全正确，因为我们进入这项任务的背景将在某种程度上限制我们，对于我以及任何人来说都是如此。因此，对于那些能够进入佛教古老文献、传统、技术、社区、文化、词汇和概念框架的人，他们可以从中发现他们为什么对他们所做的事情感到如此兴奋，他们认为他们做的很好（而且很可能在很多方面）；

如果你也能这样做，那么有个丰富的发现之旅等待着你。

一方面，我非常想写一些纯粹世俗的东西，完全不引用任何古老的框架，完全擦除任何宗教痕迹，并且不使用任何术语以及任何形式文字而被我所居世界主要语言体系视为异类。如果这本书没有这些术语，我会天真地想象它可以作为学校和科学研究的通用教科书，而其宗教和精神属性不会引起任何禁令。

另一面我也反对上述做法，因为我知道，几千年来，绝大多数最深入发展、最成熟、最有效的经过时间考验和精致的心灵训练传统和内观，都直接来自僧侣僧尼寺庙、丛林小屋和山洞等来自在严格宗教和精神传统框架下练习的人们；他们中的大多数不太可能用你熟悉的语言写下来这些经验，除非你拥有真正的世界级语言能力。有些时候，没有什么可以替代能够深入研究古老传统中庞大、复杂和丰富的文献宝库去找到你想要的东

西。除非佛教大量的理论和修行技术在语言和文化上得到了翻译，而这种情形不太可能很快发生，我们更可能的是存在于古代与现代、外国与国内以及本土与外来之间的奇怪混合体中。幸运的是，如果你愿意接受实用主义者的态度而不是成为文化捍卫战士（无论你捍卫现代文化或古代文化），那么在本书中你所发现的东西将令和你心智修行社交圈的朋友们受益。

另外，我在本书不同的地方加入了一些自己的体验并进行了标记。这样做是为了在成功和失败方面尝试增加一些可能的真实感。这些理论应该增加人的维度。然而，如果你发现这些故事妨碍了你的阅读，或者它们似乎有“让我告诉你我个人的精神探索体验”的太多属性，那么请毫不犹豫地跳过这些内容。在第二版中，我为那些很想读到更多故事的人添加了更广泛的自传部分，但我意识到这不是每个人的菜，所以大部分内容主体还是禅修理论和实践；在这个神奇的心灵疆域，

我只是向你提供我的体验和所学其他修行探索大师经验的总结。

我确实用自己的语言写了这本书。那些读过这本书并且认识我的人告诉我，他们几乎可以听到是我在说话。书中我也留下了许多我的比较神经质的内容，我尽可能地令其明显。我敢说，任何写作的人都会在作品中留下一些神经质的内容，即使试图隐藏它们；因此这些内容应该被你清楚的看到，而不是被隐藏和隐蔽。如果你想要一本只是直接教条而没有这些神经质内容的理论数据，其实有很多可供选择，我会在书中提到一些。

我在书中也包含了少量的社会评论，其中一些有一定的影响。你们中的一些人可能会发现这不仅没有帮助，甚至是非常不合口味或令人扫兴。你们中的一些人可能很快就会认为这是刺耳的或错误的言论。我确实有些纠结：章节中的这些内容确实是一些重要的观点，但我明白并不是每个人都能很好地利用这些措辞强硬的信息和观点。因

此，我请求你跳过这些章节，如果你觉得它们没有帮助，请去阅读更友好或更专业的章节。为了便于阅读，我在这些章节的标题中加入了一道闪电⚡符号，表示该章节包含了上述具有潜在煽动情绪的内容，这样阅读时以便对它们进行适当的选择。

虽然我觉得这些章节中提出的要点是重要的、有效的和有用的，但对于理解它们后面的章节并不是绝对必要的。世界上充满了非常友善的佛法书籍，任何超级书店的货架上都有数百种。但是，我相信依然有空间允许有一本书有时会用不同的声音传达信息，而且我恭敬给到你权利来选择你想要听到多少声音。这无拘无束的声音是来自这样的一代人⁷：他们中的激进分子穿着钉鞋和战

⁷ 译注：这里是指作者本人来自这样的一个时代。

靴而不是念珠和拖鞋，听“性手枪⁸”而不是“忧郁布鲁斯⁹”，不会知道一个垮掉派诗人¹⁰或上世纪60年代早期从地洞里出来的《达摩（佛法）流

⁸ 译注：性手枪，Sex Pistols，是英国最有影响的朋克摇滚乐队之一。

⁹ 译注：忧郁布鲁斯，Moody Blues，是一个诞生于英国伯明翰的小型爵士乐队。

¹⁰ 译注：垮掉派诗人，Beat Poet，引申自“垮掉的一代”（Beat Generation），是第二次世界大战之后出现于美国的一群松散结合在一起的年轻诗人和作家的集合体。

浪者》¹¹，并且他们还认为嬉皮士¹²很天真而不是说我们不欠他们很多。这无拘无束的声音也是来自这样的一个人：他的修行一直致力于完成和无可比拟地去精通传统和核心阶段的路径，而不是某种无聊肤浅的新世纪音乐或流行心理学精神享受。如果这不对你的胃口，请考虑阅读其他书籍。

¹¹ 译注：《达摩流浪者》，Dharma Bum，系美国作家杰克·凯鲁亚克于1958年创作出版的一部重要作品，是凯鲁亚克自传体小说中最优秀、最受欢迎的一部小说。该小说是根据作家20世纪50年代中期加利福尼亚，在他对佛教的精神理解模式产生兴趣之后的生活经历。这本书的主要人物之一，贾菲尔赖德，是基于真正的诗人加里·斯奈德，是凯鲁亚克的一个亲密的朋友，他对佛教的兴趣影响了凯鲁亚克。

¹² 译注：嬉皮士，英语Hippie或Hippy的音意译，用来描述西方国家1960年代和1970年代反抗习俗和当时政治的年轻人。

一位备受推崇的资深禅修老师和学者（他将保持匿名）在浏览了本书的早期草稿后对我说：“大多数佛教徒都只是婴儿潮那一辈的老人，他们只想要做些事情让自己感觉更好，因为随着年龄的增长，他们对这类禅修事情并不真正感兴趣。”。我祝愿他们在满足他们自己的有效需求方面取得巨大成功。我必须不情愿地建议这些人避免阅读这本书，或至少避免阅读标有闪电的章节。这样做也是同时承认了本书的限度：本书是一个邀请，邀请人们采取更有力的观点来看待精神道路上有哪些可能以及一些警告。

我也被指责为缺乏慈悲，因为我拒绝用温和的“法声¹³”说话和写作，这通常是那些对佛法有深刻理解的人所期望的，也可能是他们所要求的。我向你们保证：我深切关心的是，人们通过任何

¹³ 译注：这里的法声，是比喻传统佛法书籍的温和佛法表述风格。

必要和可行的技巧尽可能地消除他们所承受的痛苦。我非常热衷于与任何感兴趣的人，分享这些真正非凡的修行概念和技巧，因此提供了这本书的免费在线版本¹⁴和一个免费论坛支持，让在陌生的修行道路上的旅伴们能够分享佛法和共同探索佛法。

我写这本书还有其他动机。一些人试图让我成为他们的禅修老师。我已尽我所能鼓励他们好好练习、持续静修和探索，但是一旦我感觉到他们没有真正做好修行实践或者试图以极小的方式偶像或神化我，我则会不遗余力地让他们回归到依靠自力，会指出这由移情¹⁵引起扭曲，并且让他们

¹⁴ 译注：本书英文原著在线版本的相关网址

<https://www.mctb.org>

¹⁵ 译注：移情，来源于精神分析学说，是精神分析的一个用语。来访者的移情是指在以催眠疗法和自由联想法为主体的精神分析过程中，来访者对分析者产生的一种强烈的情

去到别处去寻找修行资源。我深切期许这些希望在这一生来探索生命奥秘的冒险家们形成集体，而不是任何其他类型的关系，特别是那些潜在相互泄气的参与者。

佛法朋友们可能在修行实践中处于不同的阶段，一个朋友可能会教给另一个朋友有用的东西，但这与那些被正式地归为“老师”和“学生”关系有着非常不同的感觉。因此，写这本书可以让我把我所知道的更好的部分交给他们，并说：“如果你真的对它感兴趣，这里和所包含的参考文献中有足够的内容，可以让你尽情深入。”。如果你不感兴趣，我也没浪费什么时间，而且可以避免我被放进一些奇怪而危险的神龛或枷锁，至少不是当面。

感。是来访者将自己过去对生活中某些重要人物的情感会太多投射到分析者身上的过程。

这就是说，我确实有明确的目标，那就是促进其他人成为书中修行方法的现世大师，以便他们可以走得更远并帮助鼓励更多的人这样也达成同样的成就。以深厚亲身体验为基础来教授的人越多，越多的人们就能更好地学习佛法，这世界将会变得更健康和快乐。此外，与那些具有真正深度修行和理解的人们一起互动也许会非常有趣。

这让我想到了一些人称之为层次结构的问题。一个简单的事实是，有些人已经获得了不同程度地精通清晰智慧、技能的各个方面、以及改变我们心智的惊人方式，还有些人则没有掌握。有些人已经具备强大禅定能力，还有些人则没有。有些人持戒具足，还有些人则没有。有些人精通了一些技巧和实践，还有些人需要付出更多的努力。

虽然在西方有一种奇怪的普遍运动，试图想象每个人在精神世界（或其他任何领域）都是平等的，其实这显然是完全妄想和错误导向。当我去

寻找老师和朋友一起练习和帮助我时，我不会因为有些人声称知道的比我更多而生气；而且他们确实知道的比我多，我很高兴有这样稀有的机会，与知道他们在做什么的人一起学习，这才有意义。以下是另外一个警告：假设你的修行实践足够好，并且你四处谈论它们，人们往往会对你产生不良反应；很少有人能够发现你的成就是激励和赋能的源泉并且认为是他们本应自己学点东西的一个机会。

在同一方面，与周围的人相比，拥有如此完全不同的语言、经验和观点，这会是一件非常怪异的事情。我常常觉得自己像个穿着正常风衣的外星人，我梦想着一个世界，在这个世界里，主宰我日常体验中各种事件和内观的谈话更为常见和正常。就像任何一个某种事物的爱好者，对于禅修而言，这是对所有人都意义重大的，因为禅修增强了觉知和专注；我很难想象有人不会完全投入

于禅修，然而由于某些奇怪的原因，大多数人显然没有这样。

在字里行间，你应该把这个坦白作为另一个警告。如果你进入禅修这东西，你会发现同样的孤独。幸运的是，网络世界存在这样的社区让那些希望达到这一深度人们聚集在一起并和彼此支持。尽管如此，在这一点上，现实世界仍然远远落后于这些专门的在线社区，所以警告仍然有效。

这应该被视为另一个警告：这本书及其中提出的路径不适合那些发现他们目前精神不稳定的人。我要描述的禅修需要一定的心理成熟度和物质稳定性；对于后者，不一定是财富，甚至不是 401

(k)¹⁶ 退休储蓄计划，而是合法获取的生活必需品，如食物和安全有利的庇护所。你必须专注精神进入状态，以便能够处理和消化我即将讨论的高强度禅修方法、副作用和结果。在这本书中，我将详细解释“专注精神进入状态”的含义，关键的必要技能是能够识别出现困难的心智状态并以耐心和沉着的方式处理它们。幸运的是，这些技能集都可以习得。

对于应用本书禅修技巧的人而言，还有其他有许多温和的方法和禅修学校有着更加巧妙和有建设性的禅修技术可供选择。现今还有许多成熟的治疗方法可以帮助那些需要治愈心理创伤或扫清障碍以进行更高强度的禅修。如果你需要这些，那么强烈建议你首先完成这项重要工作。本书中推

¹⁶ 译注：401 (k)，是指美国 1978 年《国内收入法》中的 401K 章节条款，它是美国一种特殊的退休储蓄计划，它深受欢迎的原因是可以享受税收优惠。

荐的许多禅修技术和强度，适用于这样的人群——已经拥有坚实的心理健康平台并愿意接受强化训练中固有的风险。

更明确地说明：做强度和强化禅修的人可能会伤害自己并且被吓坏。正如认真的运动员可能会伤害他们的身体，特别是当他们采取了失误动作或超越自己的极限；同样的，认真的“心智运动员¹⁷”也会令他们的心智、大脑和神经系统紧张，而紧张的大脑有时会以非常奇怪的方式运作。快速修改运行中的操作系统¹⁸，无论短期还是长期，都未必可行。因此，我会不停地勉励你去挑战达成禅定深度和觉知程度的极限，同时我也会添加许多警告以避免你毁了自己。

¹⁷ 译注：心智运动员，比喻为禅修者。

¹⁸ 译注：这里用操作系统比喻心智系统。

|

“毁了自己”，我的意思是明显严重的情绪不稳定或精神病发作，以及其他奇怪的生理或精力扰动；因为在多个禅修阶段，偶尔会有些修行者会最后住进精神病院。究竟有多少是因其特质（修行者他们自己的“天生的大脑回路”和潜在的精神病理因素），有多少是因修行（在高强度下练习核心禅修方法，比如本书将要讲述的），以及有多少是因为其他未知的因素，这些依然都是有待解决的问题；你也不是不知道，这就是仍在发展中的现代科学遇到高强度禅修艺术的局面。

一些读过这本书的人显然只注意到了前者的信息，那就是要找到你能够掌握禅修神通和决心的极限（这一消息是为了抵消现在的社会现状：太多人未充分利用或未能认识到其内在潜力），他们错过了讨论如何以及何时退出禅修的部分，在本书的许多地方都可以找到这个的信息，这个信息所揭示的损害要比他们吃炸鸡的危害大得多。希望把这些警告放在前面将再次帮助人们注意到

序言和预警 ii

这两个信息，并找到两者之间的平衡，因为我坚信人们不仅应知道禅修好处，而且还应知道禅修风险，以便他们可以做明智的决定和相应的修行实践。如果没有经过适当的训练、试举和技巧，你不会去进行举重；如果未经大量的训练、拉伸、补水和营养等方面的准备，也不会去进行马拉松长跑；核心禅修实践也是同样的道理。不要天真地想象你可以毫无风险地将你的身体推向极限：你的大脑和核心禅修实践也是如此。

希望你能发现我奉行佛法倡导的清醒、赋权、清晰、务实、诚实、公正和开放。我尽力做到这样。

我要感谢许多人，他们的影响力、友谊、支持和仁慈成就了这本著作，这样的人太多了以至于无法在这里完整列出。这是一个相互依存的宇宙，所以本书仅由我来完成是不符合现实。书中提出的想法包含了我的一点点合成、组织和呈现大量来自前辈和更多来自当代的修行者们。我觉

得必须提及这些人们的具体支持：卡罗尔·英格拉姆，索尼娅·伯尔曼，大卫·英格拉姆，克里斯蒂娜·琼斯，克里斯托弗·蒂特马斯，莎达·罗格，比尔·汉密尔顿，肯尼思·福克，罗伯特·彭斯，塔林·格列柯，文斯·霍恩，以及我的来自地上佛法社区和它的姐妹网站的朋友们。所有这些都非常有帮助于这本书和令我自己的修行成为可能。

我要极大的感激本书第二版的匿名主编，他投入大量时间的勤奋努力、慈悲、智慧、正念和耐心，以及他对佛法理论和实践的深深恭敬，把本书提高到了通过其他方式难以企及的水准。我还要非常感谢一位匿名的赞助人，他帮助支持了这本书并使其免于复杂化。

我还要感谢邓肯·巴福德，杰里米·莱彻，香农·斯坦，伊丽莎白·皮尤，安·克雷格，彼·斯图金斯，约翰·霍利，罗杰·温莎，丹尼尔·迪卡波里祖，迈克尔·韦德，感谢他们所有的编辑帮助；

以及所有反馈我拼写错误、问题、不一致、错误和能够让这本书更有帮助的方式。感谢 Aeon¹⁹ 出版社的奥利弗·雷斯本和塞西莉·布伦奇对这本书的出版和他们的耐心，感谢艾伦·查普曼建议他们出版这本书。然而，本书中可能包含的任何缺陷，其责任必须在我。我不能肯定是否所有这些优秀的人甚至希望他们的名字与本书相关联，但我保留表达我深切谢意的权利。也感谢伊恩·布雷克利，也就是 SEAMO，我的继子，他设计了本书的封面。

一些关于风格的注解：英语没有很好的方法来使用代表单个人的代词而不会出现性别针对歧义。也有各种解决方案，例如不断地使用“他/她”（这可能非常分散专注力），在“她”和“他”之间交替，并且以复数形式重复句子，其中可以使用代

¹⁹ 译注：Aeon, Aeon Books Ltd 是本书的出版社。

词“他们”。无论好坏，我经常使用代词“他们”来表示“他/她”，因此使用通常为单数动词的复数代词。我对这个解决方案并不是特别兴奋，但我认为它并不比其他解决方案更差劲。如果读者不同意这个方案，我希望他/她能找到一种方式原谅我，或者至少她会理解这个问题，在他的心中容得下另一位挣扎于这种语言限制的作者。

我也必须承认，我使用大写字母有点不稳定，可能需要你忍受它。我仅对几句巴利语和梵语保留了几个变音标记，而去掉了其余的大部分，因为我觉得这些变音标记对不熟悉它们的人而言也不需要它们。如果你想查找一个特定单词和它变音标记，则可以在互联网和图书馆找到广泛信息。我的逗号和引号的位置也有点胡来，混合了一些美国和英国的风格，因为这两者都有我喜欢的某些方面，所以我很歉意如果引起某些人的不安。

愿本书利益所有众生。愿你的修行利益所有众生。愿你发愿利益所有众生。愿你意识到你真正

序言和预警 iv

想要的是什么，坚持不懈地追求它，无论艰难险阻而最终找到它。

第一部分：基本心智法则

1. 介绍

如果你还没有阅读“序言和预警”，请立即阅读。佛教道路经常被称为“觉悟之路”，使用这种宗教语言对某些人而言是非常鼓舞人心的。佛教道路也可以通过科学实验来思考，佛陀及其追随者声称他们的一系列练习将带来非常具体的、可重复的和可验证的效果，这些效果不仅仅被认为是有价值的而且更是解脱。要实践这些修行，更加科学化的语言对某些人而言也是非常鼓舞人心的。然而，由于科学并不经常明确强调其研究结果对人类心灵和思想的意义和相关性，因此可以弥补这一差距的语言和概念通常是有用的。

为了激励更广泛的受众，在讨论有关佛教道路的一些要素时，我将使用精神的和实用的这两类语言。然而，我的偏好通常是实用的语言。你可以抛弃佛教道路的许多宗教符号，并且仍然保留一套能达成预期效果的基本修行。你也可以保留所

有的宗教符号，做基本的禅修练习²⁰，并产生相同的结果，当然假设你有额外的时间和资源来做到这两点。也就是说，找出哪些元素是一次性的、哪些元素对于禅修实验至关重要，这并不总是那么简单。一些改革运动就会很容易走得太远，如果这些运动支持者试图去除所有不符合他们当前文化偏好、美学和偏见的元素。因此你、我、我们的同修们和禅修冒险家们将通过我们自己的修行实践帮助解决这个问题。

在这种实用主义的脉络中，由众多的事物所激励和许多人的推动，已经出现了一个经常称之为“实用主义佛法”的全球运动——我希望有一天会有更好的名字，从而让那些例如对“佛法”词汇

²⁰ 译注：为了遵循作者所主张的更广泛的实用主义，本书翻译中多数用“练习”或“实践”这样的词汇来翻译“practice”，虽然该词汇也可以被翻译为更佛教的“修行”。

过敏的人所欢迎。该运动可以被描绘成拥抱一种世界观，具体思想包括如下：

我们可以通过多种技巧来改善心智运作以及它们对现实的感知和处理方式。

有效是关键。有效是指：无论你从什么地方吸取有用的东西，如果它们是有用的，意味着它们提供了所寻求的具体利益。

通过各种禅修传统中提取关键有用元素来进行创新，并将事物结合起来以提出适合自己的事物，并且只要方法有效，就像传统方式追求传统目标一样。

这本书遵循上述通用的途径，同时不轻视来自古老修行传统具有伟大价值的元素。

本书第一部分包含一些由佛陀教授并与精神训练直接相关的传统清单。这些是以极简方式提出的重要而实用观点。这些教导是特意简洁地呈现出

来，以便人们能够记住并使用。这种简洁令这些教导非常实用并且脚踏实地。

无论如何，我都将采用和继续探讨这些高度专注的教导。事实证明，佛陀有时会让事情变得如此简单，以至于我们在二千五百多年后，仍然要琢磨他在说什么以及如何将他的教义应用到我们的生活中。令人惊讶的是，他的教义仍然与我们今天的生活息息相关。佛陀的教导旨在帮助人们以某种方式与他们的现实接触，从而产生影响。这些教导还可以帮助人们避免通常在精神道路和生活中的一些常见陷阱，其中一些我将在稍后讨论。

佛陀的教义也旨在帮助人们沿着几乎无限的多维坐标轴²¹发展。这里的多维坐标轴发展，我的意

²¹ 译注：这里坐标轴发展指的是具有许多轴的多维方法体系，其中许多轴彼此无关或仅彼此部分相关，几乎所有轴都在没有明显端点的情况下辐射出很远的距离，也意味着

思是所有的可以改善我们思想、身体和世界的维度。由于这是一个无止境的承诺，在这本书中，我们将聚焦在一个部分非常特定的领域维度。随着这本书的进行，我将介绍各种可行的练习、体验、获得和发展内观，来获得积极的改变。

第一章，“三个训练²²”，介绍道德训练、专注训练、智慧训练（译注：戒定慧三学）（另见佛经的《长部》第10节，或 Digha Nikaya²³，佛经10，通常称为 DN 10）。这三项训练包括了佛教

修行的程度没有止境。本书的一个值得注意的例外是觉知的清晰程度，可以变得足够清晰，以达到翻转二元幻觉的终点。

²² 译注：这里的“三个训练”，传统会解释为“三学”，也就是佛陀教导的“戒”、“定”、“慧”三学。这里作者解读为训练，是为了更接近实践的表达。

²³ 译注：Digha Nikaya，是巴利语《长部》之意。

修行之路的总和。因此，正如这是传统而且有充分理由，这三项训练将作为本书的概念框架。这三项训练含有我们应自觉和明确地去努力掌握的技能。每项训练都有其特定的前提、目标和实践，以及这些实践的精通标准。它们彼此不同，如果我们将一个训练的前提与追求其他训练混为一谈，就会出现問題。每种训练都有其常见的陷阱、局限性和阴影面，这些都很少被明确；如果没有做到明确的认知，就会引起很多混乱。

因此，我会尽力把戒定慧这三种训练解读清晰，特别是在第二部分：光明与阴影中。本书中成功和掌握戒定慧的具体标准有时看起来有点技术性，特别是深度禅定和内观阶段的地图，所以我将等到第三部分到第六部分再呈现技术地图这些比较复杂的细节，而第一部分则专注在基本框架和那些首先让整件事可以起步的修行实践。

虽然我认为本书的每一部分都对整体有所贡献，但有理由你可能希望先跳到某些部分，然后再阅

读其余部分。例如，如果你有强大的观想能力或昆达里尼体验²⁴，你可能需要阅读“第四部分：内观”的前几章，然后回过头来阅读其余部分。如果你只是对内观阶段的地图感兴趣，请直接进入“内观的过程”这一章。如果你只想了解一些核心内观实践，请阅读“三个特质”和“七个觉醒的要素（七觉支）”²⁵章节。如果你对某些社会评论感兴

²⁴ 译注：昆达里尼体验，Kundalini 梵文原义是卷曲的意思。印度瑜伽认为，它是一种有形的生命力，它蜷曲在人类的脊椎骨尾端的位置。传统印度常以女神，或是沉睡的蛇来作为它的象征。类似于中医与道家所说的精或先天的炁，印度瑜伽修行者认为，通过修练瑜伽，将可以觉醒沉睡在身体中的昆达里尼，使它通过中脉，最终到达梵我天人合一的境界。其本质是某种禅定体验，即无思虑但有知觉的入定状态，在这种境界中坐禅的人只能觉知『当下此刻』，一切过去与将来的思想和忧虑都不复存在，内心平静下来，领略无可名状的禅悦，从而获得内在的轻安。

²⁵ 译注：这里对应佛陀教导的七觉支：（一）念觉支，心中明白，常念于禅定与智慧。（二）择法觉支，依智慧能选

趣，“第二部分：光明与阴影”的开头就是为你而准备的。如果你只是想听听我对觉醒的看法，那么“觉醒阶段的模型 ⚡”章节可能是一个很好的起点。需要说明，跳过部分章节可能会导致误解，因为本书中许多彼此并不相近的部分是为了抑制单独章节的过量阅读行为。

我挣扎了很长时间考虑修行实践所致细节的地图，到底应该呈现在本书的开头还是末尾。我最终把这些地图放在本书的末尾，但你可能是那种想要先看到地图的人，如果是这样的话，首先应该阅读“三个特质”这一章，然后再跳到“第三部分：奢摩他禅那”。

择真法，舍弃虚伪法。（三）精进觉支，精励于正法而不懈。（四）喜觉支，得正法而喜悦。（五）轻安觉支，又作猗觉支，指身心轻快安稳。（六）定觉支，入禅定而心不散乱。（七）舍觉支，心无偏颇，不执着而保持平衡。

2. 道德（持戒），第一个和最终的训练

这个训练的原始巴利语是 sila（译注：戒），我将其翻译为“道德”。人们以各种方式翻译它。无论我们选择哪个词，它都可能对人们产生积极和消极的共鸣。如果“道德”这个词由于它所暗示的关联困扰到你，那么看看这个训练的假设、议题和实践，并提出属于自己的词汇来代指。我不认为如何称呼其有多重要。但是，我认为我们应该特别注意尝试接受它。

在我看来，道德训练涵盖了生活的方方面面，包括身体、语言和心理行为作为其领域，而不仅仅限于禅修。当我们试图过着传统意义上的美好生活时，我们其实就是在致力于道德训练。当我们努力改善我们的身体、情绪和心理健康时，我们其实就是在接受道德训练。当我们进行哲思时，

我们其实就是正在进行道德训练。当我们运动时，我们其实正在进行道德训练。当我们照顾他人或我们自己时，我们其实正在培养道德。当我们试图通过不滥用或不浪费资源来保护环境、改革社会治理时，或者让这个世界更美好时，我们其实就是正在培养道德。当我们致力于一个无害且仁慈的生活，建立一个健康的婚姻，养育健康的孩子，或剃光我们的头、搬到一个偏远的地方，致力于密集的精神实践，我们都正在进行道德的训练。无论我们在日常的世界做什么，只要这行为我们认为对他人和我们自己都有一些好处，这就是在开展道德某一方面的训练。

我应该在这里添加一个限定词，相关于一个活得很好的生活意味着什么。对某些人来说，活得很好是一种富裕、堕落和享乐主义的生活。这不是我所指的好生活。财富本质上并不是坏事，尽管有一个强有力的道德论据认为财富应该更广泛公平的分配。并不是说所有的堕落本质上都是坏

事，我偶尔会不愿意吃第二个甜点以免让他人感觉很糟糕；但很明显，奢侈品的消费很大程度上导致了对地球的破坏，还有那些以“有趣”的名义的行为直接给所有相关的人士带来更多痛苦。倒不是说我们不应该享受我们的生活，因为一个愉快的生活是更容易接受，但很明显，人们寻求享受的许多途径确实会导致更多的痛苦，而不是产生快乐或满足。因此，考虑到这些限定词，思考一个活得很好的生活意味着什么，并渴望那样。

第三个训练，称为智慧，在上部座佛教框架中被认为是有限度的，因为你只能把智慧提升到特定境界而且智慧可以被完全掌握。有趣的是，对于前两个的道德和专注训练则不能这样认为。我们所在的这个世界上的行为可以达成的技能，其程度没有限制止境。我们有很多方法可以发展技能，但没有明显的方法来定义什么算是百分之百掌握，即使只是一项技能。因而，道德也是我们在整个生命中都需要培养的持续训练。我们或许

能够达到非凡的意识状态并理解感知现实的实际本质的许多方面，但人们所看到的和因果关系是这些能力和理解，将转化为我们在世界中的生活方式。由于一些我不确定的原因，一些读过本书第一版的人错误印象我认为道德是不重要的。现在我要对此完全澄清：在我们整个人生的训练中，道德对每个人都至关重要，特别是那些想要训练专注和智慧的人！

这里有一些基本前提，对于进行道德训练非常有益。它接受起来非常有益，例如其一个基本道德规范，一个普世的和无害的行为准则，是要对世界有帮助，也就是要求道德的训练需要有助于在这个世界上生活；因此道德训练是可以令这个现实世界得到益处。

以一种随和而非教条的方式接受是很有帮助的，我们在世界上做的好事越多，在这个世界上对我们和其他人出现好事也越多，因此我们和所有其他人将有更好的事情发生。同理可以预见，我们

在世界上做的有害行为越多，我们受到的伤害就越大，因此悲惨的情况就越多。

这些前提并非佛教独有，它们也不是特别的，这使我对通常的精神传统有了一个重要的观点：大多数宗教都有一些普遍有用的点，他们试图完全适合它们，例如：那种信仰的极端主义信徒可能会相信他们的传统道德教育是唯一的道德教育。这种谬论的必然结果是，不属于他们自己宗教的人被认为不太可能或不能成为真正的道德；事实上，世界各地和全年龄段的社会和传统都倡导一种普世的、非伤害的道德观。

这值得意识到，如何定义“负面”和“积极”的行为，通常是一个非常重要的视角问题。面对这种情况，一些人会退回到的半功能失调和自我服务的道德相对主义²⁶，认为道德是完全主观的或者

²⁶ 译注：道德相对主义，在哲学中是一种立场，其认为道德或伦理并不反映客观或普遍的道德真理，而主张社会、文

道德是武断的，进而认为道德是无用的或者是不必要的麻烦。少一些小聪明且多一些通识的范式则可以帮助我们避免陷入一种令人麻木的、极其危险的陷阱，认为道德的训练是徒劳的；然而，这是相对的和武断的。所以，对于道德，我们应该尽力去做即使失败，也不应该完全不尝试。

因此，佛陀教导：我们的所思、所说、所做，会对我们随后的每时每刻的经历产生影响。在进行道德训练时，我们的出发点是，如果我们选择的话，我们可以控制我们的思想、言论和行为，从而在我们的经验和他人的经验中创造出愉快和有益的结果。与其接受我们目前的智力、情感和心

化、历史或个人境遇的相对主义。道德相对主义者与道德普遍主义相反，坚持不存在评价伦理道德的普遍标准。相对主义立场认为道德价值只适用于特定文化边界内，或个人选择的前后关系。极端的相对主义立场提议其他个人或团体的道德判断或行为没有任何意义。

理发展水平，认为我们没有能力去改变，不如有意地、明确地采纳更强大的观点，即我们可以塑造好生活的方方面面，使它们变得更好。我们认为我们确实有能力改变我们的世界和有能力改变我们对世界的态度。我们对自己的行为及其后果负责。

此外，作为我们赋能的一部分，我们认为越多地将资源和能力用于此训练，我们就越有可能取得成功。我们有一个身体，我们有理由，我们有自己的直觉，我们有自己的心，我们可以学习和记忆。我们拥有人们分享智慧的社区，我们有书籍和其他媒体，包含有过好生活的建议，我们有朋友和家人。我们可以利用所有这些以及更多，来努力过上美好的生活，这是一种生活。在这种生活中，我们的思想、言语和行为尽可能地反映出我们有意识地为自己采用和定义的标准。我们越是有意识地参与我们的各种任务，我们就越有可能取得成功。

控制我们生活中发生的事情的关键是我们的意图。因此，道德训练非常强调意图，基本假设是，我们的意图越善良和富有同情心，我们就越有可能表现出善良和富有同情心的思想、言语和行为。

进而，道德训练要求我们留心当下生活正在发生的事情，这样理解是有帮助的。当我们不留心自己正在想什么、正在说什么、正在做什么时，我们就不可能轻易地以一种符合道德训练所需的方式来处理好这些事物。如果我们不时刻注意我们思想、言语和行为的后果，无论是短期的还是长期的，我们都不可能获得足够经验来成功地开展我们的道德训练。

需要理解到，当我们进入正式的禅修（接下来的两个专注和智慧训练）时，道德提供了良好心理身体习惯的基础，以支持禅修修行实践，并且帮助避免由于缺乏坚实道德基础而导致的心理和生理易怒。所以，即使基于某些疯狂的原因，我们

没有对道德带来的好处感兴趣；但是如果我们要收获另外两个训练的结果，我们也必须进行道德训练。

这些关于道德训练的要点自然会引出我们在进行道德训练时会发生什么的具体议程。我们有意识地渴望我们的身体、语言和头脑的行为与这个训练的出发点或前提相符。简而言之，我们对自己的精神、情感和物质生活都有自己的标准，我们尽最大的努力去达到这些标准。当我们接受道德训练时，我们会有意识地培养我们认为无害的行为、语言和思想，如果可能的话，是善良和慈悲的。我所说的“善良”，是指我们努力促进他人和我们自己的快乐和福祉。通过“慈悲”，我的意思是我们努力去理解和减轻他人和我们自己的痛苦、问题或不幸。因此，我们的议程是让我们的意图变得善良和慈悲，让我们的头脑觉知到我们在想什么、说什么和做什么，让我们的体验告诉

我们如何最好地塑造我们的生活，以反映我们明智的良好意愿。

道德训练倾向于讨论我们应该做什么和不应该做什么。修行者应该避免做的五项行为，是标准佛教简短的五条戒律：杀人，偷窃，撒谎，饮酒吸毒导致缺少正念，以及性行为不当，其中包括欺骗伴侣或有害方式的性行为等（《经集》²⁷ [SN] 2.14）。这些并不是佛教所独有的，似乎是各种社会和文化中基本行为标准的一部分，这些行为

²⁷ 译注：《经集》，Sutta Nipata，是佛陀谈话的一个选集，属于巴利藏经藏的第五部——《小部》。Nipata 的意思是汇编，Sutta 是谈话的意思，因此 Sutta Nipata 就是谈话汇编。经集共分为五品——《蛇品》、《小品》、《小品》、《八颂经品》以及《彼岸道品》。

和文化被证明是有益和实用的。我们应该尝试做的事情的标准清单包括善良、慈悲和随喜²⁸。

此外，在《慈经》²⁹ (SN 1.8) 中，我们发现以下建议：“那些高度行善并希望达到平和状态的人应该能够：正直、完全正直、顺从、温和、谦逊；知足，容易被供养，简单的生活，几乎没有职责，控制感官，谨慎，不鲁莽，他们不应被大多数的情绪带走。他们不应该犯任何轻微的错误，以致明智的人可能会谴责他们。”。该经文的其他部分也非常值得阅读和实践。

我们如何能够达到这些标准，并且尊重我们所处的位置以及我们周围发生的事情的问题，那就是道德训练。在尝试进行这第一个道德训练时，我

²⁸ 译注：随喜，欣赏他人的成功。

²⁹ 译注：《慈经》，Karaniya Metta Sutta。《慈经》是佛陀关于对一切众生无限慈爱的开示。

们会犯下各种可能非常有教育意义的错误；如果你搞砸了，记得要对自己宽容！

有许多很好的技巧可以培养出更美好的世界，但是没有神奇的公式。你必须弄清楚如何在每个时刻善待自己和善待所有众生。由于道德训练涵盖了我們试图过上有意义和有用的生活的所有日常方式；它是一个如此巨大的主题，我不可能在这里提供对其的全面处理方案。

有些人批评本书的第一版没有足够深入的道德具体细节。这是一个公平的批评，但我认为它已经在很多其他地方做得很好。如果你想在佛教传统的背景下探索道德训练的基础知识，我建议你阅读以下一些作品，并环顾四周，激励你照顾自己和周围的世界：一行禅师《为了一个可能的未

来》³⁰；沙龙·萨尔茨伯格《像世界一样宽阔的心》和《爱心：幸福的创新艺术》³¹；克里斯托弗·蒂特马斯《开悟之光》³²和杰克·科恩菲尔德《踏上心灵幽径》³³。

网上和书籍都有很好的资源；那些想要深入了解佛教伦理的人可能想要探索上座部和大乘训练的道德实践。大乘佛教拥有心智训练或修心传统的

³⁰ 译注：《为了一个可能的未来》，For a Future to be Possible，作者：Thich Nhat Hanh，一行禅师。

³¹ 译注：《像世界一样宽阔的心》，A Heart as Wide as the World；《爱心：幸福的创新艺术》，Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness，作者：Sharon Salzberg，沙龙·萨尔茨伯格。

³² 译注：《开悟之光》，Light on Enlightenment，作者：Christopher Titmuss，克里斯托弗·蒂特马斯。

³³ 译注：《踏上心灵幽径》，A Path with Heart，作者：Jack Kornfield，杰克·科恩菲尔德。

教学系统，提供非常精致的练习，以培养非凡的善念和观照。那些喜欢更有争议的佛法方面的人可以看看约翰·史蒂文斯《开悟的欲望：佛教与性》³⁴。我个人也会看丹·萨维奇³⁵的作品，以了解现代成年人生活的许多相关方面。

道德训练的最佳状态是建立在一种更为重要的认识，即相互依存的理论或直接欣赏的基础上的。在这一水平上的相互依赖意味着我们欣赏到我们大家都在一起，我们都希望快乐和避免痛苦。当我们考虑到自己的需要和周围人的需要时，我们更有可能自然地善待他人和自己。因此，我们试着养成一种习惯，去考虑我们周围人的幸福、感

³⁴ 译注：《开悟的欲望：佛教与性》，Lust for Enlightenment: Buddhism and Sex，作者：John Stevens，约翰·史蒂文斯。

³⁵ 译注：丹·萨维奇，Dan Savage，是一位作家、性建议专栏作家、播客、专家和公众演说家。

受和观点。这里明显的潜在陷阱是不能同时考虑我们自己的需要。平衡两者则是可持续和健康的方式。

当我们接受道德训练时，我们还会遇到无数其他的陷阱，比如控制我们的身体、语言和思维的行为是不容易的，尤其是当我们没有特别有用的榜样时。我会花很多时间在第二部分详细介绍道德训练的一些常见副作用和阴影面，但请理解这是一个庞大的主题。

然而，这里必须解决的一个问题是，负罪感，因为这是很常见的。我们西方人是在一种相对优越的文化中长大的，在这种文化中，我们很难做到这样：给自己造成的巨大痛苦而几乎没有什么好处。如果我们能学会用明智的悔悟来代替，那只是简单地说：“好吧，那没有用，那是不幸的。”，我们尽力找出原因，并希望下次能做得更好。我们将更有能力成功地训练，过一种美好而有益的生活。

不幸的是，有些人似乎认为，道德训练的主要信息是，他们应该不断培养一种感觉，即他们承担了沉重的责任和自我压迫。事实上，有些人似乎陶醉于这种不幸的感觉。那些更幸运的人会想，“尝试过一个好的、健康的、有用的生活是多么有趣啊！”。找到有创意的方法来做这件事是多么的快乐啊！除了积极的态度外，在精神和生活上，没有什么比这更有帮助了。因此，相关的，也是最常见的陷阱是，人们停止了娱乐，停止了幽默感（如果你问我的话，这是一个明显的危险信号），停止了在世俗意义上的成功尝试。这完全没有理由。

如果你能以健康的方式享受乐趣，那就好好享受吧！这不仅仅是为了吃早餐。此外，出于明显的原因，强烈推荐成功。为自己选择一个灵活的成功愿景，并去实现它！玩成功。这是你的生活，所以让它成为一个伟大的生活。没有理由不去尝试，只要你能以一种善良和慈悲的方式去做。基

本的精神是这些训练是有趣的，是学习和成长中的一个伟大的冒险，一个有许多迷人的和变革性的经历非凡的机会，一个在生命中可能发生的奇妙实验：这些态度在我们讨论的所有训练中将产生巨大的反响。

道德训练的另一个好处是，它对于下一个专注训练是必不可少的。所以，这里有一个提示：如果你发现你很难专注，因为你的大脑充满了内疚、判断、仇恨、怨恨、嫉妒或其他有害或困难的思维模式，那么就开始第一个训练吧。这将是一段美好的时光。此外，如果你开始进行更深入的训练，你会很快意识到，你的任何好的心理习惯都会很好支持你的专注，你的任何不成熟的心理习惯都会让你放慢专注的脚步，甚至让你停下来。一定要花时间去培养一个健康的心智、一个健康的身体，一个巧妙和成熟的应对机制。

我在 2003 年与一位名叫“小”班迪达禅师的很有能力的禅修大师进行了一次静修；用“小”以便将

他与已故的禅修大师班迪达³⁶区分开来，后者是一名高级僧侣，也是尊敬的马哈希尊者³⁷的直接接班人之一，并且著有《就在今生》和《走向自由之路》这两本经典书籍（我推荐这两本书）。前者就巴利语 danta 进行了长谈，意思是“驯服”或“克制”。他解释说它具有平衡，有尊严和稳定的特质。“克制”意味着避免对身体，言语和思想的不良或有害（对自己和他人）行为。练习保持觉知自我的尊严、成熟、有能力、平衡、稳重，能够在皮肤触觉舒适的同时做一些简单的事情，

³⁶ 译注：班迪达大师、班迪达尊者，Sayadaw U Pandita，1921年7月28日 - 2016年4月16日。他是内观禅修最重要的大师之一。他受过缅甸上部座佛教传统的训练。

³⁷ 译注：马哈希尊者，Mahasi Sayadaw，1904-1982。1928年他到曼德勒（Mandalay），接受多位博学的和尚的教导，但那个时候他却极渴望实修禅法，因此，他仔细研究《大念住经》及其注释，并记住其要领并实践而有所成就。

比如坐着和走路：这种修行和内观自己的方式是全方面而非常有益的。

因此，我们现在有一个很好的、相当大的事情列表，因此要开始开发禅修坐标轴的清单了。我曾经玩过一款名为《龙与地下城》³⁸的游戏（是不是很怪？），现在它仍然是一款奇幻的角色扮演游戏，在游戏中我们可以扮演一个具有特定属性的角色。在我玩过的游戏的旧版本中，玩家角色将具有不同程度属性，例如力量、智力、感知、敏捷、体质和魅力，标准人物属性值在 3 到 18

³⁸ 译注：《龙与地下城》是由 TSR 公司创作的一款桌上角色扮演游戏，于 1974 年发行第一版。在 TSR 被威世智收购后转为由威世智进行开发。该游戏作品最早是由一保险公司推销员加里·吉盖克斯在美国威斯康星州发明的。该款游戏对角色扮演游戏也有很大的影响，后来的许多相同类型的游戏都受到了它的影响。系列相关的还有同名的电影《龙与地下城》与街机游戏《龙与地下城》以及网络游戏《龙与地下城》等。

之间，其中 3 代表最低能力水平，18 代表人类通常可达到最高值。举例：我可以有一个具有以下属性的角色：力量 13，智力 18，感知 9，敏捷 17，体质 11 和魅力 4，这样的角色会非常聪明，不是很有感知力，非常灵巧，极其没有魅力，其他属性则是平均值。

仅仅因为一个角色的这些属性之一发展的很好，并不意味着其他属性发展得很好。在《龙与地下城》中，这些属性通常是固定值，除非发生异常。然而，在我们玩的现实世界这个游戏中，我们假设希望发展自己的各种属性，这些属性并非不可以改进，而是肯定可以培养和改进，也许超越我们曾经想象的限度。

因此，如果我们为各个复杂方面的三个训练的进展，制定一个属性表并随着时间的推移跟踪它们，我们可能会注意到随着时间的推移，因为我们对它们给与关注，各种能力属性在一些普遍上升的趋势中得到改善，同时也可以意识到随着时

间的推移，某些属性不可避免的衰退和挫折也可能发生。所以，假定我们想要创建我们自己的属性表的一部分，这些属性表处理了一些非常简化的道德训练发展轴。我们可能会想要类似如下的东西：

- 善待自己
- 善待他人，包括人类和非人类
- 能够设定和尊重合理的界限
- 书面沟通能力
- 口语沟通能力
- 能够巧妙地支持自己
- 能够巧妙地支持他人
- 慷慨
- 忍耐

- 感谢
- 坚持
- 诚实
- 廉正
- 竭诚为你服务
- 能够自我调节以发挥我们的潜力而不会消耗殆尽
- 支持身体健康（我们可能进一步分解为饮食，运动，睡眠等）
- 学术发展
- 对健康人类发展模式的理解
- 情绪成熟
- 道德发展

- 幽默感
- 智力好奇/享受学习
- 常识
- 与人的巧妙关系
- 与思维改变物质的巧妙关系
- 与神通的巧妙关系
- 与性有关的巧妙关系
- 与金钱和财产的巧妙关系
- 与政治有着巧妙的关系
- 与我们的精神成就和不够成熟方面的巧妙关系等。

我提出的这个列表是非常随意和相当的不完整，并且只是作为一个概念的例子，而不是一个权威的指南；我鼓励你花时间考虑你自己的列表会是

什么样子和多年来你是如何达成的，以及你未来的目标，因为明确的目标和框架有助于激发和引导动力促进进步。

本书中将重复的一点是，其中一个领域的成功并不能保证其他领域的成功，以及一个人认为的成功，其他人可能不认同。例如，在一个饱受战争蹂躏的难民营中的援助工作者和一个政治上放弃的孤独隐士，可能对如何最好地利用他们的时间帮助拯救所有众生持不同意见。当涉及到所有这些通常不能很好理解的训练和修行发展轴时，这是一个基本概念；仅仅因为你在一个发展技能组合中可能很强大并不一定会在其他技能组合中变得强大。仅仅因为你已经发展到一定程度，并且符合你理想的方式，并不意味着其他任何人都会持这种观点。很多时候，禅修模型假设就因为你有一个练习或技能不行，你是很有必要拥有其他一些技能，我称之为“技能包模型”。虽然有些人

确实一下子得到技能包的利益，但这些规则的例外情况也同样多。

虽然学习具体的东西可以帮助我们更容易地学习相关的东西，比如小提琴的人可能能够更快地拿起吉他或大提琴，但是大量的技能并没有转化为我们生活中的其他方面。这不仅适用于你，也适用于你的佛法同修、老师等。最常见的相关例子是因为有人说得好，看起来很好，受过良好教育，成为一名佛法学者，甚至还有强大的禅定能力，并不意味着他们必然会有良好的人际关系和沟通技巧，或与神通、金钱或性的巧妙关系。我稍后再谈这个。与此同时，现在是时候继续开始讨论第二个训练：专注。

3. 专注（禅定），第二个训练

专注（译注：定力、禅定）是一种能力，它能使你的意识稳定在任何你想要的事情上，并获得不同寻常的、深刻的意识状态。专注训练与正式的禅修练习有关，尽管有些状态会在其他活动中自发产生。第二个训练也被称为“三摩地训练”（意思是深度禅定），有时也被称为“三摩地”³⁹或“奢摩他”⁴⁰练习。“三摩地”一词在不同的传统含义差

³⁹ 译注：三摩地，巴利语为 samadhi，三摩地又称三昧、三摩提、三摩帝、三摩底、三么地、三昧地等，华译为定，即住心于一境而不散乱的意思。三摩钵底又称三摩钵提、三摩拔提、三摩跋提，是禅定的一种。佛在《大方广圆觉修多罗了义经》中说：“若诸菩萨唯观如幻，以佛力故，变化世界，种种作用，备行菩萨清净妙行，于陀罗尼不失寂念及诸静慧，此菩萨者，名单修三摩钵。”

⁴⁰ 译注：奢摩他，梵文为 shamatha，又译为奢摩它、舍摩他、奢摩陀、舍摩陀，佛教术语，意译为禅定、定禅、止

异很大，在上部座佛教中它接近等同于奢摩他；但一些传统，比如一些印度吠陀传统和大乘佛教的传统，用它来描述高状态的觉悟（译注：觉醒）（吠陀）和极高水平的深度禅定（大乘佛教），所以请小心使用“三摩地”这个词，并且请注意阅读时对于不同的作者它可能意味着不同的事情。我提前向那些喜欢“三摩地”或“奢摩他”的人表示歉意，因为我将交替使用这些术语。

专注实践涉及到在一个可能被认为是不寻常的水平上开展，特别是当与普通的道德训练水平相比时。道德训练几乎是每个人都能接触到的东西，至少在某种程度上是如此。佛教把所有的训练都建立在减少痛苦和解放思想上，虽然减少痛苦对于大多数人来说是很容易联系到的，但是宏大的

禅、寂止禅、止、定或是等持，是以专注的力量，安定身心，以求进入三昧的修行方法。奢摩他是修行禅那的两种方法之一，与内观禅合称为止观。

古典意义上的精神解放并不容易。只有当你达到了不寻常的意识状态，或者至少有了可以达到的信念，专注的训练才容易进行。

专注的训练已经有了数千页相关的内容，而且可能有上千种专注的练习。一些非常常用的禅修对象是呼吸（我个人最喜欢的），我们的姿势，一个祷文或心印，一个彩色的圆盘，一个图像，一个蜡烛火焰，各种各样的视觉对象从简单到复杂，情感如同情，甚至是专注的体验本身。你选择的对象应该是一个你乐意去专注的对象。

禅修的本质是：要想在禅修中有所作为，你需要能够平稳自己的思维，活在当下。这就是它的全部内容，这在很大程度上是一个仅仅做这件事的问题。只有人们真正做出发愿承诺去发展禅定并坚持到底，他们才将在禅修实践中发生重要的转变。在我们这样做之前，在我们的禅修练习中不太可能有什么结果！

如果你决定进行专注练习，请专注于选好的专注对象，就像狗盯着一根骨头的一样，直到你有足够的稳定性和技巧，以便心灵可以毫不费力地依靠它。我在这里说，有各种类型的专注，相关的区别是连续专注与瞬间专注。两种类型都会产生专注，但他们感觉不同。对于本节，我所说的是持续专注，感觉稳定、平滑和连续，而不是时不时去确认是否去感觉专注的状态，这将在我讨论内观训练时解决。

持续专注训练的第一个正式目标是达到所谓的“入定”，即相对容易地专注于所选对象而不受干扰的能力。禅定是基本的成就，将允许你进入更高的禅定阶段，并开始内观的道路这第三个训练，所以在你的禅修练习中，把获得禅定作为一个优先事项。这本书的第一版说，“当你拥有它的时候你就会知道它”，但是我意识到我在这一点上是错的，而且我也低估了人们对于他们所认为的入定的不同标准。不管怎样，为了讨论的方

便，当你可以把专注力放在你的禅修对象上，一秒又一秒，一分钟又一分钟，而不让专注力进入其他对象，但在任何有趣的、幸福的、异常稳定的知觉改变发生之前，这就是我所说的入定。

我继续之前，先跑题一下，如果希望用其他方式定义“入定”，没问题，但请意识到我们可能有一个问题，这是第一次我称之为“术语之争”，突出的事实是要么应该是一个有多含义的术语，要么用多个术语来表达这入定的多种体验。然而，在这一系列的术语成就之中，我们只有一个术语是来自神圣的过去。我们最终会看到不同的派别在努力控制这个神圣单一术语的含义，在这个例子中是“入定”，但我们也会看到，几乎所有其他的禅修领域术语也会有这样的情况。通常的情况是，我们不做明智的事，我们不去认识到我们需要更多的词汇，我们也不去使用这些词汇，我们只是用宗教的方式来解决问题，像是功能失调的、有领土意识的学者。

举例：比如一些某人姓李并想以非常不同的方式定义“入定”。我们可以通过“张氏入定”和“李氏入定”来帮助区分，因为两者都不可能想要放弃使用“入定”一词，然而每个人都可能用它来描述的心灵状态有很大的不同。通过使用限定符，我们至少可以意识到我们在实践使用哪组标准。

然而，正如我倾向于厌恶同名医学⁴¹（例如克雷氏骨折，汉森氏病等），我不喜欢同名的禅修术语。希望通过足够的非同名限定词来解决诸如禅定深度，止的程度，专注点稳定性（以及持续时间，对于那些喜欢持续时间作为标准的人）等等，我们会对我们的意思有所了解，而不是对单个术语进行争辩，这些术语显然不足以描述禅修领域的广泛范围，而这种方式与个体修行者和作

⁴¹ 译注：同名医学是一个以人命名的病症，同名病症通常以首先描述它们的医生命名，偶尔也会在偶然患有这些疾病的患者之后命名。

者无关。我有这样一个奇怪的观念：佛教徒经常以他们的术语复杂性，精确性和精神清晰度为荣，将从传统和文化中走到一起（正如化学家在当天所做的那样，系统地标准化分子的命名法，并且作为数学家为数学符号所做的事情），并为禅修成就做同样的事情。不幸的是，这将要求我们都克服自己并继续将禅修带入二十一世纪的工作。不要屏住呼吸。回到禅修指示。

本质的正规禅定练习指示：选择一个对象（第13的列表是一个很好的起点），找到一个可以尽可能不受干扰地练习的地方，选择脊页上柱相对可持续竖直的姿势（这并不重要，但对于这种训练，如果它有点舒适，它会有所帮助），在练习期间尽可能完全和一致地将专注力专注在对象上，允许尽可能少的走神，尽可能地学会稳定你对这个目标的所有专注力。练习越多，练习越好，你就会在禅定中。找到适合你的努力和稳定的平衡。

如果你的努力不够，你的思想就会从禅定专注对象上溜走，但是如果你的努力太过，你就会把自己封闭起来，太紧张而无法专注精神。当思想飘忽不定时，善待自己，将它以最少的烦恼一次又一次地交还给专注的对象。反复练习直到你能达到专注力专注。调整到任何平滑、流畅、美好的关于你正在关注和经历的。虽然这两段似乎有些老生常谈或粗略，但它们包含了如何开始禅定训练的正式指示。更多关于心理因素的适当平衡的建议将很快给出。

如果需要有人告诉你练习多长时间，那么从每天十分钟开始，在生活允许的情况下每天练习一到两个小时。如果你能学会把你的专注力完全专注在你所选择的对象上，哪怕只有一分钟，你就有了一些专注的技巧。也就是说，你可能每天有十个或更多的时间用于练习。别让我阻止你！如果你可以去静修一天做十六个或更多小时，甚至更好，你会惊奇地发现，如果他们练习得好，仅仅

几天的高强度可以令很多人可以进入非常有趣的禅定领域。你要花多长时间才能获得禅定，这取决于多种因素，包括实践条件、你的特质和培养专注力的能力、你取得成功的动力以及你练习了多少。

提高你的专注力可以帮助你做的每一件事，并且能提供精神和情绪上的稳定，这将是非常有用的，并转化到你生活的许多其他方面。精神的专注也会导致非常愉快的状态被称为“禅那”⁴²。这些可以是非常幸福平和的。能够进入这些心理状态可以是非常有趣和深刻的。这些状态本身是有价值的，并且是进行佛教传统内观练习的基础，在其中你可以建立这些状态并且通过将这些感觉状态的感觉剥离掉，这就是三个训练。

⁴² 译注：禅那，巴利语 jhanas，心处于极专注所缘对象的状态。

在本书的第三部分之前，我先不描述具体的禅定成就，以使现在这一部分专注于禅修所需的基本技能，也就是要你能够入定并且进入这些状态相对容易。除非你能入定，否则你无法继续深入。因此，选择一个禅定专注对象，好好练习，经常练习，达到入定；读完这本书，到那时候，一切都应该简单明了。

禅定的世界是广阔的，它包含了许多可以发展到非凡程度的技能。由于很适合作为禅定训练所缘对象的数量和我们调整思维的许多方法都非常繁多复杂，很难清晰地列出一个简单的、可管理的、包罗万象的清单，列出我们在禅定的广大领域中可以学到的所有东西。但是，如果我们要尝试，我们可以从以下几个方面开始：

- 我们能够巧妙进入特定意识状态的速度（这些状态通常称为“禅定状态”或“禅那”）。

- 我们可以深入到每个状态的深度。
- 我们可以用来进入每个状态的对象的数量。
- 这些状态在外部环境下的稳定性。
- 我们调整这些状态的各种方式，比如关注和发展它们的各个子方面。

我将在本书第三部分中更多地讨论这个问题，而现在这一部分主要留给禅定训练的更基本的方面。现在，必须说禅定的练习，像所有的练习一样，都有其阴影的一面。例如，愉快和不寻常的经历可能会让人上瘾，变得极其诱人，让我们给予它们更多的关注和聚焦，而不是它们应得的，也不是对深入实践有益的。禅定的阴影也会导致

人们变得“与众不同”和毫无根据，就像致幻剂⁴³一样。相比之下，禅定的阴影会让“现实世界”显得残酷，让我们忍不住拒绝这个“现实世界”，而逃避到或者隔离进入在这个禅定状态的世界。禅定的阴影也可以带出很多我们的心理“东西”。这最后的局限可能是一个好处，如果我们有心情能够成熟处理我们的心理“东西”。也许禅定实践最重要的局限是，它们不会如我们所愿，它们不能够直接导致类似从智慧的训练中获得的深刻内观和不可逆的觉悟。这就引出了第三个训练……

⁴³ 译注：致幻剂，是指影响人的中枢神经系统，可引起感觉和情绪上的变化，对时间和空间产生错觉、幻觉，直至导致自我歪曲、妄想和思维分裂的，天然或人工合成的一类精神药品。

4. 智慧（内观），第三个训练

清单上的第三个训练是智慧，这是一种非常特殊的智慧，我经常称之为“终极”或“根本”智慧。这也可以被表达为“理解”或“内观”。这个训练的全部技巧是理解构成我们当前体验的某些特定方面。通过对内观的训练，我们可以从根本上改善我们如何在光秃秃的感觉层面上感知现实，从而使我们的真实感觉体验变得越来越清晰。这种增强的清晰度可以被植入我们的大脑，这样我们的感觉清晰度的基线水平就会增加。这种增加的清晰度可以产生许多积极的、有时令人惊讶的影响。所有传统的伟大的禅修者都认定：如果我们花时间仔细审察，我们的日常身心体验会有一些值得注意甚至启发的东西。那些接受智慧训练

的人已经决定进行实验，看看这是真的还是那些作古已久的人们在胡编乱造。

让我们先把它当作一个有益的主张，因为有一些理解完全超越了任何日常的理解，甚至超越了如果我们巧妙深入禅定所能达到的意识状态。下一个主张是，有一些具体的实践可以而且将导致我们理解，如果我们肯去行动。第三个也是最重要的主张就是，***我们可以做这些具体的实践并取得成功。***

如果我们希望获得承诺的洞察力，我们必须愿意停留在感觉层面，停留在制造经验的实际感觉层面，这一点很少明确而经常暗示。这一前提的推论是，我们必须愿意留出一段时间来练习，在这段时间里，我们放弃了在世界上正常运作的方式，甚至放弃了不寻常的工作方式，这种工作方式改变了意识状态，这属于集中训练。从这样的前提出发：关于智慧的教导指向了普遍真理，在所有类型的经验中都可以毫无例外地感知到。我

们承认，如果我们能够足够清楚地了解我们的感官体验，我们会获得根本的智慧。

大多数“内观禅修者”花费时间做很多与日常世界相关的事情和/或培养精致的意识状态，他们并没有意识到这不是内观的实践。我非常狭隘地定义了内观实践，与之相反的是道德，我对道德进行了极为广泛的定义，而且即使我给与了专注更加狭隘地定义，但专注仍然是一个比内观更广泛的话题。内观的实践就是将更广泛的工作方式放在一边，而是将专注力专注在我们的六个感知之门⁴⁴及其真实本质上。虽然这些各种训练中有明显的重叠，即使在禅垫上也是如此，我觉得试图平衡我们倾向于更广泛练习的强烈习惯，这样的平衡对大多数修行者来说都是有价值的。如果你

⁴⁴ 译注：六个感知之门，在传统佛教中常指“六根门头”，即指“眼耳鼻舌身意”这六根接触六尘——眼见色、耳听声、鼻闻香、舌尝味、身觉触和意知法。

碰巧是那些可以专注于感知之门的少数人之一，当这些感知之门出现并消失，同时把专注力集中在道德和专注力上，那么这一段文字不是给你阅读的。

有许多传统智慧和许多方式的内观实践。我将明确列出几个，并在后面的章节也有大量提示。在选择一种内观训练传统时，寻找一种经过验证和真实的传统，这意味着它要么是古老的而且经过充分测试，要么是现代的但在导致不可动摇的觉悟方面证明是一致的。我将验证这些方法，我将提供可以带来承诺效果的具体实践，如果它们确实管用——你应该自己验证它们，这样更好。

内观实践的主要目的是增加我们的感知能力，以便巧妙的禅修者获得的真理变得显而易见。因此，在培养智慧时，我们不关心我们的思考，说或做，或关心我们所处的意识状态改变，而是积极努力提高内观体验的清晰度、分辨率、精确性、一致性和包容性。所有不断变化的感觉构成

了我们的体验，无论它们是什么和怎么回事：这些都是正式的内观实践指导。

内观练习似乎比其他形式的练习更令人生畏，复杂或奇怪。然而，它也说来奇怪的简单。有六个感觉之门⁴⁵。感觉生起而后灭去。请注意每一种

⁴⁵ 译注：感官之门，六根或六根门头，是指六种感觉器官，或认识能力：眼、耳、鼻、舌、身、意。眼是视根，耳是听根，鼻是嗅根，舌是味根，身是触根，意是念虑之根。六根均为无色根，(有色根)色根均为扶尘根。根者能生之义，如草木有根，能生枝干，识依根而生，有六根则能生六识，亦复如是。其中何根生何识，各有其界限，不相混，例如眼根只能生眼识，并不能生耳鼻等识，余可类推。六根与六识、六尘的关联：一、视、听、嗅、味、触、意——六识。二、眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、末那——六根。三、色、声、香、味、触、法——六尘。六识发动六根而接触六尘，六尘映入六根而由六识判别及记忆保存，再从六识的记忆保存中显现出来，发动六根贪取六尘，就这样交互回还而造成生生死死之流，六根清净的目的，便在断绝并超越这一生生死死的生命之流。

感觉。这些是古人简单的指示，但不知何故，人们使它们变得比它们需要的复杂得多。作为即将发生的事情的预览，在本书的最后，你会看到这重复同样的信息，基本上是整本书的妙语，因为这是我发现所有佛陀教义中最深刻和最有用的东西。所以，如果你发现你的练习陷入在对后续的花哨内容和华丽主题的着迷或厌恶反应中，请回到这里，因为这指向真正的宝藏所在：你自己直接觉知的现实。

正如专注训练一样，更多时间和更勤奋的实践将得到回报。对于许多人来说，这些简单的指示很容易让人感到势不可挡、模糊或奇怪，所以我将详细介绍许多赋能概念和更多结构化实践，这些实践帮助无数几个世纪的修行者去遵循这些基本指示。也就是说，前面几段内容是内观训练的关键指示。

虽然道德、专注和智慧这三种训练具有相似的要素，但它们之间必然有重要的区别。

道德训练的黄金标准是有关我们的意图、言语和行为去如何有意识地无害、善良、巧妙和富有同情心，以及我们如何过有价值的和道德的生活。

专注训练的黄金标准是有关，我们能够多快地在我们的自己的禅定神通上进入特定、巧妙、改变的意识状态，我们能够保持多长时间，以及我们能够如何精确，完整和稳定地建立这些专注状态。

通过内观实践进行智慧训练的黄金标准是有关，我们能够快速而持续地感知构成我们整个现实的无数快速感觉的真实本质，无论这些感觉是什么，使我们能够达到理解水平的程度，这程度完全超出特定条件，但包括所有条件。

了解这些区别至关重要。这样来理解：这些黄金标准不重叠，甚至可能看起来彼此矛盾，而实际上它们相互支持。由于这些区别似乎很难清楚地解释，我将在本书中反复提出这一基本观点。

获得了至少足够的道德，暂时摆脱了令人不安的消极思想状态，并获得了足够的注意力来稳定思想，把你的注意力转移到当下感觉的纯粹真相上。这就是所谓的内观禅修，它的目的是产生一种知识或智慧的形式，能够改变并使我们摆脱对感知现实的核心感知错误的理解。

听起来很简单，并且内观确实简单，但在实践中并不容易。我们可以从体验世界中获得许多类型的内观。通常，我们可能会认为智慧训练与传统问题有关，比如如何过自己的生活。从这个意义上讲，我们可能会尝试变得更聪明。也许我们可以巧妙地反思个人或专业情况，这种情况很糟糕，并且看看将来可能从这种经历中获得的一些智慧可能会改变我们的生活方式。这是一种普通的智慧形式，因此我们从这些反思和观察中得出的内观是对普通世界的内观。这种反思显然很有技巧，但它们只能带我们到目前为止。为了真正得到佛陀所说的话，我们需要超越这些传统的智

慧观念，通过专门进行内观实践来获得最终的实相。

许多人试图将内观实践变成一种能够产生对日常世界内观和最终内观的内观练习。有许多传统专门提倡这种做法，试图同时在两个方面开展工作。但是，我的结论是，我们不应指望最终的教导来阐明或解决我们的相关问题，反之亦然。因此，不仅要练习所有三种训练，而且不要将相对和最终的智慧教义混为一谈，这是非常重要的。如果不这样做会导致无穷无尽的问题并使进展更加困难。因此，我将在整个本书中重新审视这个主题，尽最大努力清楚地区分那些产生普通智慧的实践与那些属于第三个训练的实践，并导致觉醒的与我们的相关内观截然不同的感知转换。

这里有一个简洁的注意事项：偶尔，当人们开始进入精神世界时，他们可能会对此有点着迷，可能会忘记他们之前可能从中学到的一些关键的相关智慧，也就是所谓的常识。他们被“终极智慧”

和“精神追求”所吸引，有时会将他们“前世”的传统智慧，内观和其他方面放弃到可能不是特别巧妙的程度。他们错误地认为，通过内观训练，他们已经掌握或超越了道德训练或需要道德。我们在所有传统方面都觉醒了我们生活的真实实相，所以要确保你的生活是你想要觉醒的生活。

总之，通过深入了解我们自己体验的真实性，意识的深刻和有益的转变是可能的。你猜对了——我们正在谈论觉醒、涅槃，以及无条件的所有这些。这种理解的产生是本书的主要焦点。有许多令人着迷的内观，甚至在觉醒之前通常会发生。同理，没有任何神奇的公式可以产生最终的内观，除了接下来要介绍的三个特质……

5. 三个特质

无常、苦、无我，这三个特质⁴⁶在佛陀的教导中是如此重要，以至于几乎不可思议的是，大多数“内观”禅修者对它们的关注是如此之少。我不可能夸大反复尝试去真正分辨所有体验中的这三种品质的价值。它们是所有阶段的终极内观的来源，纯粹而简单。每次我说，“了解事物的本质”，我的意思是，“直接感知这三个特质”。彻底而直接地感知它们就是去觉醒。

⁴⁶ 译注：「无常、苦、无我」，依据《巴利语汇解》，这三种特性叫做三相 (tini lakkhanàni)：一切行法（有为法，世间法）皆具有的三种本质：无常、苦、无我。以诸行生灭变易故为无常 (anicca)；以诸行数数受到生灭的逼迫故为苦 (dukkha)；以一切法（包括世间、出世间法）并不存在可称为“我”的实体故为无我 (anatta)。

不知怎的，这个非常重要的信息通常似乎没有引起内观禅修者的注意，因此他们花了很多时间做很多事情，但却没有进行精确地、时刻地内观这三个特质。他们可能正在考虑某些事情，迷失在故事和录音带中，试图弄清楚他们的东西，进行哲学思考，试图平息心灵，或者谁知道什么，这可以持续一次又一次的静修，年复一年，十年又十年，当然他们想知道为什么他们还没有任何内观。悲剧的是这种人有着巨大的比例，但你不必参与其中！你能够成为那些知道该做什么的，切实地行动的，并最终在最真实意义上得到它的内观禅修者之一。

这里的重要信息是：抛开故事。找到一个身体的对象，如呼吸，躯体，疼痛或愉悦，一些你可能正在经历的阻力感等，并训练自己精确而一致地感知这三个特质。直达纯粹的感觉程度。这是毗

婆舍那⁴⁷（译注：内观），内观禅修，佛陀的方式。正如我们稍后将看到的那样，所有“向它开放”，“只是与它同在”，“放手”等等都是非常重要的，但内观禅修者必须——我重复一遍——必须看看以下内容：

⁴⁷ 译注：毗婆舍那，Vipassana，巴利语意思是观察如其本然的实相：它是透过观察自身来净化身心的一个过程，开始的时候，借着观察自然的呼吸来提升专注力，等到觉知渐渐变得敏锐之后，接着就观察身和心不断在变化的特质，体验无常、苦、以及无我的普遍性实相，经由直接的经验去了知实相的方式。佛陀在《大念住经》中指出，这（内观）是达至解脱的唯一道路，也是本书的核心。

无常

所有体验的现象，无论是身体的还是精神的，内在的或外在的，都是无常的。这是佛陀最基本的教义之一，也是他去世前所说的倒数第二句：

所有现象都是无常的！精进地完成你的救赎！

在佛陀的临终遗言中，他说了做内观实践所需要知道的一切。事情来了又去。没有任何东西可以持续甚至一微秒。绝对瞬态才是体验现实的真正本质。

“体验现实”是什么意思？我的意思是你直接体验到的感觉世界。关于什么是现实，有许多黄金标准。然而，在进行内观实践时，唯一有用的现实黄金标准是你自己的感知体验。从常识的角度来看，即使你不再直接体验事物，事物也被确信是存在的，然而间接证据只可以推断相对稳定的实体的存在。人们常搞不清事物的可预测性与存在

的连续性。对于我们的日常生活，这种假设是有效的和充分的。

例如，你可以闭上眼睛，放下这本书或设备，然后在不睁开眼睛的情况下再次拿起它。从实用的角度来看，即使你没有直接体验它，这本书就在你放下它的地方。但是，在进行内观实践时，假设事物只在你体验它们时才在那儿，当你不体验时它们就不在那儿。因此，在进行内观实践时，现实的黄金标准——在感觉到现实的瞬态所感知的现实。当时不存在的感觉不被认为存在，因此只有那一瞬态产生的感觉确实存在，“存在”显然是不确定的术语，取决于那瞬态的感觉是什么。

简而言之，从纯粹的感知观点来看，大多数时候你的假定所构成的宇宙是不存在的。这正是，精确地说，特别的重点。直接了解这一点会导致自由。

对于普罗大众中的哲学家而言，这基本上是英国的经验主义，采取其逻辑极端，然后通过反复练习来固化。我认为伟大的苏格兰人大卫·休谟⁴⁸会喜欢内观实践的假设。我没有心情去辩论本体论⁴⁹的问题，但是，对于内观实践过程中的特定任

⁴⁸ 译注：大卫·休谟，David Hume，公元 1711 年 4 月 26 日—公元 1776 年 8 月 25 日，苏格兰不可知论哲学家、经济学家、历史学家，被视为是苏格兰启蒙运动以及西方哲学历史中最重要的人物之一。

⁴⁹ 译注：本体论，Ontology，是探究世界的本原或基质的哲学理论，该词是由 17 世纪的德国经院学者郭克兰纽（Goclenius, 1547-1628）首先使用的。从广义说，它指一切实在的最终本性，这种本性需要通过认识论而得到认识，因而研究一切实在最终本性为本体论，研究如何认识则为认识论，这是以本体论与认识论相对称。从狭义说，则在广义的本体论中又有宇宙的起源与结构的研究和宇宙本性的研究之分，前者为宇宙论，后者为本体论，这是以本体论与宇宙论相对称。此词由 ont（όντ）加上表示“学问”、“学说”的词缀——ology 构成，即是关于 ont 的学

务，这种极端实证主义确实管用。因此，我通过实用主义视角来看待实证主义，并建议你在做内观实践时也这样做：接受那些你没有直接体验的那一刻，该事物是不存在。基本上做其他任何事情时，也用同样的观点接受。这些假设导致更好的结果，我的主要目标就是要产生更好的结果。

至于“无常”，明智的做法是去反思自己的必死命运，这是许多佛教传统的共同反思，因为这是有用和真实的。这是对普遍现实的反思，因此是道德训练的一个方面，通常用于培养内观训练的动力。我在医学院的一百六十小时内将一具尸体解剖成碎片，从而获得了一些学术上的好处和相关内观。然而，当练习内观禅修时，意识到一种感觉生起并灭去就好得多。这是什么意思？我的意

问。ont 源出希腊文是 on (όν) 的变式，相当于英文的 being；也就是巴门尼德 (Parmenides) 的“存在”。

思是感觉从无到有，感觉运作，到感觉完全消失。不见了。完全没了。然后，下一个感觉出现，感觉运作，然后感觉完全消失。我们可能会说，“这就是近代物理学的东西，这与练习有什么关系？”。

它与练习有关！我们可以体验到这一点，因为我们可以达至的第一波振动实际上并不那么快。振动。这是正确的，振动。这就是第一个特质的意味：感觉现实振动，脉冲，表现为离散的粒子，就像电视雪花点，电影的帧，一阵消失的花瓣，或者任何你想用来描述它的说法。

有些人可以在这里全部进入复杂的波浪或粒子模型，但是请帮自己一个忙，不要这样做。只需检查一下你的实际体验，特别是腹部呼吸的动作和感觉，手指尖，嘴唇，鼻梁，鼻子下方和唇部上方的感觉和物质，或者头皮上的微妙刺痛等。每一个持续的一瞬间，都试着知道什么时候有实际的身体感觉，什么时候没有。事实证明，它们并没

有那么好的时间点，即使它们有，它们也在不断变化。

我们在区分生理和心理感觉（记忆、心理图像和对其他生理或心理感觉的心理印象）方面通常相当草率。这两种感觉交替出现，一种生起而后灭去，另一种生起而后灭去，以一种迅速但可被察觉的方式。确切地知道身体感觉在什么时候出现，就会开始澄清它们那滑溜溜的对等方——忽隐忽现的心理印象——这有助于共同创造出连续性、稳定性或坚固性的幻觉。

紧接着一种身体感觉产生并过去之后，是一种离散的实相脉冲，即对那种身体感觉的心理认识，这里称为“心理意识”（与第五部分中有问题的“意识”概念形成对比）。我说的生理感觉是指视觉，听觉，嗅觉，味觉和触觉的五种感觉，我猜你可以添加一些本体感受，其他延伸的感觉能力，也许还有一些其他的，但出于传统的目的，让我们坚持这五种感觉。这种按照任何生理感觉

来创造心理印象的习惯，是心智对已经不再存在的现象进行操作的标准方式，甚至是心理感觉，如表面上的听觉思维，也就是心理对话（我们内心的“声音”）、意图和心理图像。它就像一个回声，一个共鸣。心灵形成了对对象的总体印象，这就是我们能够思考、记忆和处理的东西。然后可能会有一个想法或图像出现并过去，然后，如果心智是稳定的，就会出现另一个身体脉冲。

由于我刚刚使用了这个危险的术语“心智”，我本应马上提到它是无法定位。我当然不是在说我们从未体验过的大脑，因为内观实践的标准是我们可以直接体验到的。正如一位老禅僧用他浓重的日本口音对我们说的那样：“有些人说那里有心智。我说：那里没有心智，但没关系！哈，哈，哈！”

然而，我将经常使用这个危险的术语“心智”，或更糟的“我们的心智”，但只要记住，当你读它时，我别无选择，只能使用传统的语言，事实

上，只有完全短暂的精神感觉。真的，没有一个稳定的、统一的、离散的实体叫做“心智”可以定位！通过内观的实践，我们可以完全理解和欣赏这一点。如果你能做到这一点，我们就会相处得很好。

每一种感觉（身体上的感觉和心理上的印象）都是在另一种感觉开始之前完全生灭的，所以有可能通过相对稳定的专注力来分辨出哪一种是哪一种，专注于始终如一的准确性，而不会在故事中迷失。这意味着，一旦你经历了某件事，你就会知道它已经不在，无论发生了什么，一种新的感觉马上就会消失。通常有许多其他的瞬间感觉和印象穿插在这些之中，但为了实践，这是足够接近正在发生的是一个好的工作模式。

巩固前一段文字。它们是伟大内观实践的基础。既然你现在知道了感觉是振动的，在现实中和现实之外的脉动，并且，为了练习，每一种感觉都被一个直接的心理印象跟随，你现在确切地知道

你在寻找什么。你有一个明确的标准。如果你没有体验到它，那么进一步稳定你的大脑，并发展更清晰的确切时间和地点有身体感觉。花时间在这上面，只要它需要。全部的目标是直接体验瞬间，也就是说，事物在闪烁，那些事物是什么一点都不重要！

多么地自由啊！“演绎”在内观禅修中尤其没用，所以当你在禅垫上的时候，你不必花时间去做。在这本书中，我建议反思精神教导，以及如何在离开禅垫时让它们对生活产生影响。思想，即使是被认为是好的思想，在大多数时候都过于狡猾和诱人，即使对于高级的禅修者来说也是如此，尽管如果你能避免迷失在它们的内容中，它们和其他任何东西一样，都是一股有效的感知对象流，可以用来进行内观练习。当进行内观练习时，试着自己在每小时禅修限制不超过几分钟的反思。这应该足够了。这种势头在实践中根本无

法替代。如果你能把这种反思减少到没有，那就更好了。

物体振动有多快？每秒钟有多少感觉生起和灭去？这正是你想要体验的，但是一些非常普遍的指导方针可以提供信心，相信它可以实现，也许还能指明方向。首先假设我们一开始讨论的是 1 到 10 次每秒。这实际上没有那么快。试着每秒在桌子上敲五到十下。它可能需要两只手，但它是可行的，不是吗？你可以体验得到，不是吗？要的就是种实践的精神。

不擅长计算每秒钟的节拍？这里有一个快速的技巧。如果你数数，“一，一千”，以稳定的速度，大约是每“一，一千”一秒。注意它有四个音节。所以，你以每秒 4 个音节计数，或者 4 赫兹 (Hz)，这是每秒出现的单位。如果你每次说或想一个音节时都轻拍你的手，那就是每秒四次轻拍。试一试！数“一，一千”，每一个音节轻拍一下。所以，你现在知道你可以在一秒钟内经历

至少八件事！你经历了这四个音节和随之而来的四个轻拍。你可能还经历了各种各样的事情，比如视觉，听觉，其他身体感觉，在这一秒里还有更多。耶！这是内观的做法。你已经达到每秒至少 8 次感觉。耶，你做到了！

假设你每一个音节轻敲两次。在一秒钟内你至少能感知到 12 个东西，四个音节和 8 个轻敲。这其实不难做到。你已经足够快了，可以真正进行一些内观实践了。伟大的工作！这样快速的快速审察现实，你会学到一些非常酷的东西。再加上你注意到的每一次轻敲的意图和你刚刚经历的所有感觉的心理印象，突然之间你可以如同一个在内观禅修世界里的老大一样去晃动它。

有可能出现的快和慢的振动，一些非常快（也许高达每秒 40 次左右）和一些非常缓慢（实际由更快的振动构成），但对于初学者而言，每秒十次是一个不错的导则。一旦你掌握了窍门，更快更慢的振动就没什么大不了的。或者，根据你

的练习，你可以把它想象成一场淋浴的雨点，一幅生动的点彩画，或者 3D 电视上的雪可能有帮助。现实是相当丰富和复杂的，因此现实脉冲的频率可能有点混乱，但它们往往比你可能预期的更有规律。此外，没有任何“魔法频率”。无论那个时刻的频率、脉冲或者你正在经历的是那个时刻的实相。然而，在开始的时候，你应该尝试更快的振动而不是更慢的振动，然后再尝试更宽更包容的振动而不是更窄的振动。

不要担心事物有时看起来或感觉上很坚固。只要清楚而精确地与坚固结合在一起，但不要太紧密，那种暗示着坚固的感觉模式就会开始揭示它的无常。要意识到你所经历的每一个确切的时刻，以及它的开始和结束。记住，每一次稳固的体验都是一种不连续的、无常的感觉。此外，有些人发现计数频率和使用数字是非常烦人的，所以，如果你是其中之一，就忽略那些部分，因为直接体验是关键，不管你是否能很好地计数节

拍。尽管如此，你所寻找的东西的一般概念是适度快速地改变，但仍然是可管理的，这是关键。“放下”，就像那些古怪的佛教徒有时说的那样。

许多人开始练习，并真的想要巩固一些东西，如呼吸，以便他们最终可以专注它。当他们很难找到呼吸或身体的时候，他们会变得沮丧。他们找不到这些的原因并不是他们是一个不好的禅修者，而是他们对事情的实际情况有了直接的了解！不幸的是，专注练习的目的是将禅修对象视为更加稳固和稳定的，然而过分强调专注练习的理论和概念给那些不太了解禅修的禅修者带来了许多不必要的挫折。现在，你应该能够避免很多这种挫折，并开始理解为什么了解一些关于内观和专注实践之间差别的理论是有帮助的。

这里也值得注意的是，振动的频率或频率可能经常改变，要么变快，要么变慢，而且值得尝试清楚地感知每一个振动或实相脉冲的开始和结束。这实际上是至少两种不同的感觉！！如果你使用

呼吸作为一个对象，那么在呼吸的底部、中间和顶部确切地检查发生了什么也是有用的，并且检查呼吸的频率是否保持稳定或在每个阶段的变化。一旦掌握了呼吸技巧，发现呼气的准确结束是一个非常深入的练习。永远不要认为你已经理解的是一个最终的、固定的答案。保持警惕，以开放和接受的态度仔细而精确地探索，这是通往理解的大门。

关于振动的最后一件事：探索振动可以很像任何其他运动。我们可以用和冲浪或打网球一样的方式来思考这个问题，这种好玩的游戏态度会有很大的帮助。正如肯尼思热情地说：“我们要去努力搞振动！”。你不知道下一回或下一波会是什么样子，所以注意，保持头脑在就像你的世界已经在波动一样去感受脉冲，并且持续玩下去！

我强烈建议在实践中采用这种速度，不仅因为这是我们感知现实要觉醒的速度，还因为尝试每秒体验一到十次感觉是具有挑战的和需要努力的。

因为它很挑战和需要努力，我们将不太容易陷入妄想中，而会进行更容易进行内观练习。我们的大脑有能力非常快地感知事物，我们实际上一直在使用这种能力来做一些事情，比如阅读这本书。如果你不下强大的决心，你很可能很快就会感到很无聊，然后就会去找其他更有趣的东西。你可能每秒能读很多单词。如果你能做到这一点，你肯定能做内观练习。

如果你每秒能感知一种感觉，那就试试两种。如果你每秒能感知两种独特的感觉，试着去感知四种。以这种方式不断增加你的感知阈值，直到连续的幻觉破灭。简而言之，**当你做内观练习的时候，要不断地努力，以尽可能快和准确地感知到感觉的产生和过去。**如同赛车手的精神，他总是知道赛车可以跑多快并且仍然保持在赛道上，你应尽力保持在你能力的最前沿，快速而准确地看到感觉的无常。

在许多小练习中，我找到了四个相关的小练习能够帮助快速启动和发展对无常的内观。它们将展示我们如何富有创造力地去精确探索我们的现实，但请不要以教条的方式来看待它们。这些对象和姿势并不重要，但直接理解无常是重要的。

在其中一个练习中，我静静地坐在一个安静的地方，闭上眼睛，把我的右手放在我的右膝上，我的左手放在我的左膝上，专注在我的两个食指上。基本的佛法理论告诉我，不可能同时感知两个手指；因此，有了这些知识，我试图在每个瞬间看到，在任何给定的时刻，这两个手指的生理感觉中，哪一个被感知到。一旦思维加快了一点，变得更加稳定，我就试着去感知每一种感觉的产生和消逝。我可能这样做半小时或一小时，只专注停留在我的两个手指的感觉和感知、每一种感觉在和不在。

这听起来似乎是一项艰巨的工作，但它可能会一直持续下去，直到你的大脑适应了它。它需要专

注于像乒乓球这样的快速运动。这是一项非常有吸引力的练习，要求非常精确，如果我真的全身心投入，就很难陷入妄想。我发现这是一种非常有用的练习，可以帮助你专注，打破连续的假象。你可以从你的经验中选择任何两个方面来做这个练习，不管是身体上的还是精神上的。我通常使用我的手指只是因为通过实验，我发现我很容易察觉到构成它们的感觉。

在另一个相关的练习中，我做同样的事情，安静地坐在一个安静的地方，闭着眼睛，取而代之的是去专注于我头的前部后部的感觉。如我们所知的，一个单一感知的幻觉是部分由于一个无常的感觉似乎错误感知了另一个无常的感觉，比如头的后部去不正确地似乎感知到了头的前部，我去努力很弄清楚这些感觉和当它们存在和不存在。我试着弄清楚在每个瞬间，头部的感觉是来自头部的后部还是前部，然后试着清晰地体验每一种

感觉的开始和结束。你也可以这样做的头部两侧，以及感觉似乎在你的头部中部。

这种练习还需要像乒乓球一样精确。半小时到一小时的练习，直到你的大脑加速并变得更加稳定，这是一种相当大的锻炼，但这种努力是有回报的。正如我上面提到的，当我从事这种练习时，我几乎没有空去打妄想。我还发现这是一种非常有用的练习，可以培养专注力，打破连续性和独立自我的幻想（后面会有更多介绍）。有少数人反馈报告说，这种练习会让他们感到恶心或头晕，这可能是由于过度用力，而不是让这些感觉轻易而自然地流露出来。如果这种情况发生在你身上，温和一点，让头的前部和后部的感觉自然地展现在你面前。

在另一个练习中，这对许多禅修传统来说是很常见的，我静静地坐在一个安静的地方，闭上眼睛，把专注力放在呼吸上。不仅仅是专注于它，我知道构成“呼吸”概念的感觉都是无常的，只持

续一瞬间。有了这个知识，我试着看看在呼吸的每个部分中我能感知到多少次组成呼吸的感觉。在吸气的过程中，我试着尽可能多地去体验它，并且试着精确地知道吸气的开始和结束的时间。

更重要的是，当呼吸的每一种运动或身体的感觉出现和消失时，我试图确切而精准地感知。然后我对呼出做同样的事情，特别注意呼出的确切结束和新呼出的开始。我不担心我如何呼吸，因为我所关心的不是呼吸的质量，甚至不是感觉是什么，而是这些感觉的根本本质的一个方面：它们的无常，它们的起起伏伏。

我也不太关心我是在什么地方体验呼吸，因为呼吸在很多地方都有，从鼻子到后背到骨盆。有些传统对你注意到呼吸的地方特别挑剔，所以如果你想尝试一下，不要因为我的偏见而对你有任何阻碍。当我全身心地投入到这种练习中，去追随许多丰富多样的呼吸感觉时，我就没有多少时间去陷入妄想了。我发现这是一种非常有用的实

践，可以帮助我们培养每时每刻的专注力，穿透连续性幻觉。

在最后一个练习中，我直接专注妄想。我知道构成妄想的感觉可以揭示这三个特质的真理，所以我不怕它们；相反，我认为它们是获得内观的更辉煌的机会。再次，安静地坐在一个安静的地方，闭上眼睛，我把专注力转向了妄想狂流。然而，我并没有像往常一样关注妄想的内容，而是关注构成妄想的无数感觉的终极本质：无常。它们通常发生在我大脑的一般区域，我甚至可能会让这些妄想变得越来越强烈，只是为了更好地观察它们。

重要的是要试着在感官层面上感知你的妄想，否则你可能会在它们的内容上迷失方向。妄想是什么感觉？发生在哪里？它们有多大？它们看起来像什么，闻起来像什么，尝起来像什么，听起来像什么，感觉起来像什么？它们能持续多久？它们的边缘在哪里？只有当你愿意试着去辨别思想

的实质，而不是它们的含义、代表或暗示时，你才会采取这种做法。如果我们开始仔细探索，我们就会意识到妄想是由许多种类的感觉、声音、景象、身体感觉、甚至味觉和嗅觉组成的，但它们常常（虽然并不总是）与一个主要的感觉之门联系在一起。

如果我的妄想是听觉的，就像内心的谈话一样，我开始尝试去感知当前妄想的每一个音节，然后每个音节的开始和结束。如果它们是视觉的，就像在精神图像中一样，我试着去感知每一个时刻，在这个时刻，一个精神图像会呈现出来。如果它们看起来像是身体上的，比如运动的记忆或身体上的感觉，我试着去准确地感知这种记忆的每一种感觉持续了多长时间。

这种审察很容易做，但也很有力。做这个练习时，事情也会很快变得奇怪，但我不担心这个。有时候，妄想听起来就像是歌曲《深红色和三叶

草》⁵⁰中的听觉抚摸部分，听起来就像是站在一个旋转的麦克风前。有时，内部出现的图像会开始闪烁。有时我们的专注力会开始波动。这是关键点！暗示心灵和心理过程的感觉是不连续和短暂的。

同样，这种做法需要稳定和决心，以及精确性。没有时间浪费在妄想的内容上，因为我太过努力去弄清楚构成妄想的每一个微小的闪烁、尖叫和脉冲的开始和结束。这是一个特别有趣的练习，

⁵⁰ 译注：《深红色和三叶草》，Crimson and Clover，是一首由美国摇滚乐队汤米·詹姆斯和肖昂德斯乐队演唱的1968年的歌曲。这首歌由汤米·詹姆斯和鼓手小彼得·露西亚二人组创作，意在改变乐队的声音和构图方向。该歌曲包括在吉他上的颤音效果，设置为使得它随着歌曲的节奏而随时间振动。在录音接近尾声的时候，乐队想到了一种用带人声的颤音效果的办法。为了实现这一目标，声音麦克风被用颤音打开了一个Ampeg吉他放大器，而放大器的输出信号被记录在詹姆斯唱的“深红色和三叶草，一遍又一遍”中。

当困难的妄想，对我来说有粘性的或情绪沉重内容的妄想，分散了身体的感觉。我可以打开它们，把它们分解成毫无意义的小光点，这样的小振动，然后它们就没有能力给我带来任何麻烦。它们就像五彩纸屑一样散落。它们被看作是：小，快，无害。它要传达一个信息，但随后它们就走了。

当我完成这个练习后，我又回到了身体对象和它们的产生和传递。然而，我发现利用构成妄想的感觉是另一种非常有用的练习，它能让我专注，并穿透连续性的幻觉。无论是“好妄想”还是“坏妄想”都无关紧要，因为所有的心理感受都在滴入等待被发现的终极真理，因此无论发生什么，我都可以满怀信心地继续我的内关审察。无论我们的幻觉是通过身体的感觉还是心理的感觉被穿透，都是完全不相关的，但是从另一个角度来看，巧妙地做这两件事是非常好的，而这两件事都需要练习。

希望这些练习能给你们一些关于我们如何练习理解无常的概念。无常是一种特质，对它的清晰的感知会引发智慧，所以一次又一次地理解它就足以反复把智慧灌输进我们迟钝的头脑、揭穿连续性的假象，一旦这理解无常的智慧被灌输进我们迟钝的头脑，我们就会变得更加自由。

这可能是一件微妙的事情，所以要有耐心和毅力。记住道德、专注和智慧这三种训练。跟踪闪烁的感觉、理解痛苦和无我这另外两个特质，这些明显地就是达至深刻内观和觉醒的强大而直接的原因。

在我五年的实践中，我基本上是一个“单一技术怪胎”，这种技术就是观察感觉如何闪烁。我尽可能多地这样做，也就是，每当我不需要做一些需要专注于生活细节的事情时，我都会练习观察感觉。我可能会坐电梯，只是想看看自己什么时候能感觉到每只脚，或者躺下来睡觉，看看自己

每秒能感受多少次呼吸的感觉。我也试着去注意在我正式练习时发生的每一种感觉。

我通常使用大量的对象，那些表现强烈，并将使用一些变化、技术以及其他一些努力以防止我卡住，我很快就会提到，但我的世界，我试图注意的方面，闪烁，几乎总是相同的。我发现，通过致力于理解内观实践的一个基本原理，我取得了快速的进步，并获得了我想要的内观。

不满（苦）

下一个特质是“不满”，悲惨、痛苦、苦难。各种翻译家和学者在讨论如何是翻译巴利语“dukkha”的最佳翻译，这个词汇我用“不满”来翻译，有时也用“苦难”以及其他词汇。别的翻译家和作者也会用例如“悲惨”、“不满”、“压力”和“焦虑”。我不认为会有一个完美的词汇能够捕捉这个词汇的实质，这就是为什么就如何翻译它的会有很多观

点。这样的讨论对我而言太学院派了，因为我最关心的还是它的实践，如果你正确的实践了，那么“dukkha”的含义就立刻体验到并且理解了。

佛陀在教授 dukkha（苦）的时候有个主要方面，第一个也是最著名的就是指我们出生到这个世界上生苦，这导致我们拥有了身体所带来的诸多问题，普通的事实就是身体的痛苦、生病、年老和死亡，以及人际之间的冲突、亲人的离去、恐惧、忧伤、悲伤、悲痛等等。这些由于出生而带来不幸显然贯穿我们着我们简短的一生。然而，dukkha（苦）的第二个方面则是内观实践的关键，这就是其带来的固有的痛苦张力，因为我们获取这些进来的感觉数据，并且错误地翻译这些感觉的方式导致我们习惯地创造了幻象——一个持久的、分立的、单独地运作（非因果关系的）的本地化的自我。这种察觉体验的模式比另外一种察觉现实感知的方式带来更多痛苦，这另外一种方式用完全相反的方式来处理这些感

觉数据——也就是自然的发生，有因果的，自我察觉，当下瞬态。内观实践能够展示这个另外的方式，更少的痛苦的方式来察觉现实，并且最终形成我们心智系统的硬回路，从此不会再回到过去错误翻译了感知数据带来 dukkha（苦）的错误方式。

Dukkha（苦）听起来严酷或悲观，并且可能某种程度上是想当然这样的，但是它也是强有力的声明，那就是我们瞬态分立的自我体验不能、无法、并且永远不会提供永恒的满意。为什么呢？原因之一就是所有的事物都是短暂的。没有东西是永恒的，意味着我们能够体验的每一个事物，也就是我们自然认为的这个实体的世界是每个瞬间都是生灭变化的。因此什么东西能够哪怕带来持续眨眼瞬间的满意？没有！

这个点不是要令人沮丧、悲观或成为虚无主义的愤世嫉俗者，这些态度不会对内观起到正向帮助。能够起到帮助的态度是去理解到一些事物存

在与我们与万事万物的关系之中。不存在某种思想、头脑状态或事物能够带来永恒的满意。这并不是说日常的智慧不重要，而是非常重要，例如应该怎样照顾我们自己和他人。记住，觉醒不是一个事物或一个头脑状态或一个思想，觉醒是不带有分立实体理解透彻的察觉。

忠于解脱苦的真理在于：这个解脱在这个共有的通常条件下，不是去假装逃离。它能够验证我们生活实际的体验，并且给我们能力去看到生活中这些被我们忽略、否认和逃避的方方面面。与普遍的认知不同，甚至有些深度和有用的内观是很确定地不愉快的。⁵¹

有关这第二个特质还不止于此，它与第三个特质“无我”是相关的。我们被一个习惯性的假定所俘

⁵¹ 作者注：参见，奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman）的《解药：为无法忍受积极思考的人带来幸福》。

获——有个被称为“我”的主控者实体。而且这看上去持久事物的定义必须进行持续的变化以维持幻象，在这个无常的现实中。这占据了大量的心智实践和能量，并且持续地令我们的头脑烦乱，因为这需要头脑如此持续地工作和努力。这也是精神上痛苦的。这个过程被称为“无明”，也就是这个“我”的幻象假定其余事物并没有认为是“非我”。

这是幻象的二元性⁵²，而且这幻象的二元性是内在痛苦的。这有些令人不安，有关心智必须保持

⁵² 译注：二元性或二元论，世界有意识和物质两个独立本原的哲学学说，强bai调物质和精神是同等公平地存在的。认为世界的本源是意识和物质两个实体。哲学史上典型的二元论者是17世纪法国哲学家R.笛卡尔。他认为，意识和物质是两种绝对不同的实体，意识的本质在于思想，物质的本质在于广袤；物质不能思想，意识不会广袤；二者彼此完全独立，不能由一个决定或派生另一个。事实上两者都存在着差别。二元论把物质的派生物精神当作完全脱离物

自己的方式，心智必须去忽略或否定一些信息，这样才可以维持一个假定——有个永久的持续自我。维持自我是痛苦的，并且对其心智状态的反应后果也是痛苦的。这是细微的和长期的痛苦，像是隐约的恶心感，像是一种中度头痛。它是一个扭曲的透视——我们长大并且已经习惯或是与嵌入内在，以至于我们几乎从未注意到这些痛苦。这些维持幻象二元性带来的痛苦是一种基础的苦难。这种定义的受苦或不满是对内观实践最有用的。

去检测每个瞬间现实的程度是很困难的，并不是因为不满难以发现（因为在三个特质中，这是最容易共鸣的），而是因为它需要相当的勇气和诚实，这确实是非常值得的。如果我们最终从这痛

质而独立的东西，因而不能科学地解决世界的本源问题。同时，由于它违背了科学所证明的基本事实，故也不能真正将物质与精神绝对独立的原则贯彻到底。

苦的背景属性中清醒过来，我们将毫不费力的丢掉它，如同当我们意识到我们手上握着火炭而马上扔掉它。确实会是这样的情形，这样的放手就意味着从它这里解脱出来。

审察你的体验，并看看是否能够打开这个基础的、无故事的、无戏剧的方面，有关这种直接的体验，不安逸、不愉快、不幸或不满。它可以某种程度上被发现，在每个瞬间，无论这瞬间是快乐或不快乐，或者中性。一个事实是很多这种初始的发现是令人惊讶的；然而，随着练习的进行，将变得越来越显而易见。一旦你有了一些精神的稳定程度，你甚至可以检验这鞋直接的感知体验，这些构成了虚构了故事并且充斥你头脑的感知体验，去检验看看这些不安逸、不满时如何假装构成了想象的自我，或者构成了想象中的自我的属性。如果我们持续这样养成习惯，每时每刻都保持这样的理解，那么我们会攻克我们自己厚重的头脑，并且最终觉醒。

这个现实的错误觉知，被称为无明，这导致心智倾向快乐的感觉（“喜欢”）、逃离负面的感觉（“厌恶”），以及介于这些中间态（不喜欢也不厌恶）。这三种反应的基本类型，在巴利语佛经中称为 *kilesas*（杂染）。或者，对于现实而言，有些戏剧化地将这些称为三个染污、堕落或精神毒物。它们可以呈现多种情绪状态：贪婪，嗔恨，愚痴。更正式地，根据在《阿毗达摩》⁵³中的分类，我们发现是十到十四个 *kilesas*（杂染）

⁵³ 译注：《阿毗达摩》，巴利语 *abhidhamma*，特指上座部佛教的论藏，共有七部论。*abhidhamma*，是一个组合词。*abhi* 是上等殊胜的、卓越的意思，*dhamma* 是法，法有很多种含义，有时候指一切，例如我们说的一切诸法；有时候专指有为法、行法，例如讲到诸法因缘生；有时候又是指法所缘，有时候是指法界，有时候是指法处，有时候又专指善法，有时候是指现象、事物，有时候又专指佛陀的教法。在这里，法是专指究竟、真实的法，特指佛陀所教导的法。

强调为对我们最危险，有更完整的列表：贪吃，错误知见，妄想，仇恨，疑惑，自负，焦虑，懒散，担心，颓废，无耻，无畏（行为错误的），妒忌，贪婪。⁵⁴这个列表很类似于教皇乔治（后来是但丁）列举的七宗罪：色欲，贪吃，贪婪，懒散，盛怒，妒忌，傲慢。然而，有关贪嗔痴的更基础的，非故事性的，甚至无情绪的感知，在一定程度上可以在每一个瞬间被发现，无论那个瞬间是公然快乐、不快乐或中性，无论其表现或没表现出所列举的被污染的心智状态。

我最喜欢的检验 dukkha（苦）的练习是安静地坐在一个安静的地方，闭上眼睛，然后去检验身体的感觉，这些感觉构成的任何欲望，例如想获得某些事物（贪），想逃离某些事物（嗔），想结束或想睡觉（痴）。每秒一到十次为速率，尝

⁵⁴ 作者注：详见《阿毗达摩概要精解》，第 270 页，表 7.1。

试去确切地体验你是如何知道你希望去做某事而不是简单面对当前的体验本身。每一个瞬间，尝试去分辨每一个小的不舒服、挪动、欲望、冲动、紧张，这些戳弄了我们的心智进入过去或未来或令禅修停止等的妄想状态。

对于那个禅修阶段，它们成为我的猎物和营养物，以及成为去理解有关非同寻常实相的契机；因此我竭尽全力不会让它们在生灭的时候儿没有去清楚地察觉和认知到与它们相关苦的基本感觉。所以，在这样的阶段，请尝试：

- 打开欲望的感觉去获得结果
- 打开疼痛和不适的感觉去令心智胆怯、拒绝或退缩。
- 打开焦虑的感觉去尝试让自己停止禅修然后去做其他任何事情。
- 打开任何令人恐惧或挑剔的事物。

- 打开任何带来猛烈地自豪或自卑的感觉。
- 打开事物能够令禅修脱轨，并把该事物作为禅修对象。
- 打开感觉去联想到你的禅修，那些被理性思考所掩盖的厌恶或贪念。当那里有元认知觉醒的价值，那里也会有审察构成元认知觉醒的价值的巨大价值。

半个小时到一个小时地这样持续的审察不满，很是一个锻炼，特别是当我们这一生都在忙碌各种事情，但从未深入体察这些感觉来从它们获得内观洞察。并且，我发现这种审察所带来的多种回报方式，是我从未想象过的。后续我将解释被称为“苦受的知识”的阶段，也被称为“暗夜”。如果你发现自己遇到这种练习阶段，请回到本书的这里并且尝试这些练习，因为这些练习将扭转局面而不是你被局面扭转了。

探索不满也许听上去不如第一个特质的瞬间那样具体，但我可以保证，其实它是的。即使最愉悦的感觉也有一丝不幸，不仅是因为它们会结束，也是由于我们奇怪的保持心智的方式，在一个变动的世界创造了一个自我稳定的感觉，因此我们应该在赤裸感觉的层面去观察。身体的痛苦对于这样探索是一个金矿。我是绝对不提倡去故意高出痛苦，因为生活中已经有很多痛苦。我们仅需要在每个瞬间都知晓如何觉知这痛苦是不满的和不幸的，而这是可以成为很深刻的练习。不要去想当然地认为“痛苦当然是不幸的”。确切知晓如何在每一个瞬间你都觉知这是真的，而不要迷失于这些故事或迷失于在故事的解读中。我们这里讨论的是赤裸的实相。请和实相在一起，参与其中，用非常简单和直接感知的层面去觉知它。

无我

最后的，也可能是三个特质中最被误解的就是“无我”。源自巴利语术语“anatta”，文字含义为“非我”。这个同一术语也被其他作家用其他方式渲染，有一些是极端有问题的，例如：无自我，一个很糟糕的有问题的词汇，因为自我在西方心理学通常理解的所指与佛教所针对的“自我”不是一回事。另外一个有问题的解读是把这个词渲染为“空”。对于“空”的各种神秘含义，意味着诸如现实是空的，缺乏或缺少持久，是分裂的，独立的，无因果关系的，自主的。它不是指现实不存在，而是指实相并非以我们所理解的那样的存在。坚固和持久是错误的感知。那个“观察者”

（无论是什么，其都像是要去观察事物的，也即是“去觉察对象”）是一个分立、独立于所被观察对象，这种认知是错误的。然而，所有的这一切不仅仅是一个幻象，尽管这个“观察者”是如何感

知到和如何感觉这个体验，并且被最初地被清晰、无幻觉的解读了，正如好的练习最终所揭示的那样。

诚然，所有的体验是完全转瞬即逝的，但那并非等同意说所有的事物都是幻觉。有一种阅读习惯就是有一些过分带入事物，并且错误地得出结论说有一个分立的、永恒的“我”。实相好好的如是存在着，但对其应有一个更深刻的理解。

在我们谈论如何应用这个强大而深刻的无我概念来进行简单的实践之前，让我们谈一点这个概念以及自我的幻觉是如何一开始就被创造出来的。一些理论对于实践是不可或缺的，一旦我们拥有一些稳定的心智和直接内观进入什么是心智和什么是身体，以及它们的存在与否，我们就可以直接完全理解这些理论。

我们有这样的注解：真实存在一个恒久或自动的“我”。我们会说：“你好，我们是……”，并且会非

常确信我们在谈论一个可以被发现的恒久且分立的事物。然而，如果我们稍微有点经验则会问：我们自己确信的这个“我”是“我”？我们成长为习惯于其一直变化的定义的事实，以至于我们很难注意到它，但内观练习的要点则就是去注意它，并且在每一个瞬间去看我们所称的“我”是什么。

我们可以从明显的假定的开始：我是我的身体。这听起来不错，知道我说像是“我的身体”的某事物。比如某人指着我的脚趾甲问：它们是“我”吗？它们好像是的，直到我把它们剪掉，然后，就会部分是“我”，而部分不是“我”。同样的，比如说切掉你的手指。如果你是你的身体，当切除你的手指的时候，“你”就不存在了，但却并非如此。因此我们不能说这个我们编造的“我”等同于身体。

这个此刻存在的身体是否与我们出生时的身体是一样的吗？如果是一样的，难道我们现在和过去看上去是一样的吗？甚至就连构成身体的细胞都

是不一样的，尽管它对我们而言看上去是恒久的事物。再更细致地察看，在感觉层面，你会看到身体无时无刻地在变化。在实际体验的层面，所有的这一切被发现都是闪烁的东西。因此，瞬息万变或无常，是与“无我”很密切的，然而，对于“无我”还不止于此。

也许思想是这个“我”。它们看起来更像真的“我”，对比身体而言。但是思想也是来了又去的，不是吗？比如，当思想消失，为何“我”还没有在那一刻消失？思想是某种足够坚固去保障它们是一个“我”吗？细致地察看，你会发现它们（思想）不是“我”。但是，再一次，“无我”比这个要深刻的多。

也许我们的情感是这个“我”。情感，例如生气或喜悦，真感觉起来像是它们是“我”，像是它们是“我的”，像是它们是标示“我”的感知的中心。简单的事实：有时候它们看上去像一个“我”，而在另外一是时候感觉像是“我的”，对某事物的拥有

感是不同于这些情感的，是它自己的一个主要线索。情感来了又去，是另外一个线索。情感是不稳定的，甚至不能保持一秒钟不变。它们是基于一个复杂模式的印象，身体的感觉以及其他思想，我们通过重复和系统的审察就会熟悉这些模式。通过仔细地检验，我们意识到很多感觉构成了感情，尽管强大且看上去重要，但也无法购进一个真的、不变的我。

也有些看上去是一些东西被经常称为：“观察者”，或“证人”，这些好像是那些一直在观察着所有的一切的东西，或者这个观察者被考虑为是真的“我”。奇怪的是，这个观察者无法被找到，不是吗？它好像又是我们的眼睛，有时又不是，或者它好像是我们头脑中的影像，或者又是独立于这些影像却能够观察我们脑中的这些影像。有时它好像是我们的身体，但有时它好像又在观察我们的身体。

难道不奇怪吗 —— 我们是如何习惯于这个我们从未停止质疑的这个常态地不断变化定义的自我？去质疑吧！这个对无法找到的观察者的奇怪感觉，一直在发生着的所有的一切，然而这观察者似乎与正在发生又是分离的，好像有些时候还在被“我”所控制着，然而有些时候也像是在那个幸运的实相中 —— 它到底是什么？这儿在发生着什么？

我的一位老师智慧地说道：“如果你在观察它，那么就定义而言它不是你。”。注意所有我们称之为的“实相”好像是我们能够观察的。没有比这个更好的提示了。这里有些更多的理论点对内观练习以及试图理解“无我”意味着什么非常有用：

- 绝对不存在一种感觉能够去观察其他感觉。
(注意你经验的现实是完全由感觉构成的。)

- 没有一个特殊的感觉能够独特的控制其他感觉。
- 没有一个感觉能够在发生的时刻从根本上与其他感觉进行分离或分开。

通过发展更好的感知技巧以去阐明这个谜团，这就是去觉醒了。简言之，感觉现实有一个分立的观察者，这其实是幻觉；实相就是如是，是觉醒。通过内观练习来系统地揭穿：一个很久的、分离的、独立的存在的自我幻觉；我们要学会自然的感知事物。

这种把我们的专注力转回到什么是我们想的“我们”，或许一开始有些奇怪，尴尬，好像有些模糊不清。它似乎像是我们无法维持我们心智从完全不同的方式去感知事物：基于相同的数据得到不同的结论。似乎像是我们的身份身体、思想、情感（以及整个的外部事物的主人，例如成就、拥有物等）作为“自我”；这些无尽的身份处理把

戏搞着我们，但这些把戏本身是有局限的，它们只是很多种类的感觉罢了。当我们能够很好的如是感知所有的它们，包括所有的典型的所谓的现实，这整个事情可以被翻转过来，然后突然间所有的似乎成为“自我”或“自我”的属性的这一切，都不过仅仅是感觉——自然、随意、瞬态——并且根本没有一个自我或任何恒久的事物。事实上，它们从来就不存在，并且这个事实可以清晰地被巧妙的修行者感知到。

它从某些方式来说非常像威廉·艾力·希尔（William Ely Hill）的经典错觉画，能够被看成两种事物，一个年轻的女子或者是一位年长的妇人。无论怎样你第一眼的印象都会粘住你的头脑并且很难看出另外一张脸，除非有人指出构成另外一个脸的特质，然后你会突然对于这画面的同样的线条产生完全不同的认知。内观练习会创造非常类似效果：对于相同的感受，会有完全不同的认知结果。

这里有一个关键点，我想提醒你注意：人们经常用无我的理论去解释各种各样奇怪和不良行为，因为让他们误解无我是一种虚无主义的观点：“既然所有的事物都是幻象”，或者，“既然我最终不存在或真实存在，有什么好烦恼的？”。无我绝对不仅仅是幻象，并且因为我们常规上确实存在，并且常理地依照因果运作，“烦恼”是一个很好的主意。这幻象在于我们如何错误构想和错误感知现象，而不是幻象如何确实存在。

并非一群贴着“我”、“你”的人，一群身体上和心智上的组件，不是常规意义上的不存在。没有一个这些组件独立或非因果的存在着，构想它们的存在就是非常愚昧的。最终无法找到实相的组件，也无法阻碍它们通识上的存在。健康通识很关键地依赖于一个非常优秀的道德基础。所有的这些只有当简单、清晰和精准的练习到特定程度的时候就可以被理解了，因此请记住这一点。

还有一个很重要的相关的事情：产生终极、恒久、练习和稳定的自我感觉，是一个自我建立的过程，并非在于一个稳定的实体存在。像是一个坏习惯，在这个情形下是习惯性的错误感知，并不存在某种能够超越感知和因果变化模式的事物。这是重要的，因为这个坏习惯能够快速导致语言上的无我，形成一些荒唐的言论例如：“我要摧毁我的自我”。但是，不作为一个稳定实体的存在，这是无法被摧毁的。通过更清晰理解我们赤裸的体验，这个自我建立的过程可以被停止，这个自我建立，我是指对体验的各种错误感知，例如身体、思想被等同于一个“自我”。

任何思想带有“我”，“自我”，“我的”和“我拥有的”，它们都应该被理解为只是来了又去的思想。它们只是简单的特点清单，正如冰淇淋的口味一样，有时这口味是“我”，“自我”，“我拥有的”，同样的，甚至这些口味并不构成一个真实的“我”，“自我”或“我拥有的”。所以，如果这些

特点来了，只需要注意到它们来了又走了，正如所有的事情一样。它们从来就不是一个“我”，“自我”或“我拥有的”，并且永远也不会是。

只要注意这些口味的体验揭示的新鲜感，每一次是新的感觉，那种缺少实体和缺少连续性的感觉。我已经花了很多时间练习思考着“我”或“我是”的念头，并且感觉到对它们的感受类似这样的思考，感觉的生灭与那个念头有关，掌握了这些快速的小感觉是什么的关键，将会更能够看到它们的实相。我发现这个非常有用。阿姜苏美多⁵⁵ (Ajahn Sumedho) 在《一位佛教僧侣的教诲》(第 70-71 页) 短文中写下了类似的发现。

⁵⁵ 译注：阿姜苏美多 (Ajahn Sumedho) 于 1934 年出生于美国西雅图。在大学毕业后服役于美国海军医官职四年，随后取得远东地区研究硕士及南亚研究的博士学位。1966 年，阿姜苏美多前往泰国曼谷佛教寺院 Mahathat 学习禅修。不久，出家为沙弥，1967 年受比丘具足戒。一次与访

我经常听到这样的说法，“我总辨认事物，并且我总是执着于事物”，暗示着某人如果这样做是不好的。尽量避免此类的胡思乱想和无脑的精神烦扰，但如果真的发生了，请对自己好一些。构成这些想法的感觉正是无我的最好方式。在初始的练习中，人们耗费很多时间去产生特定的体验并消除其他体验，但当我们逐渐做得更好的时候，我们开始学到体验所有的特质，所有的清单，我们认为每一个是我们的和不是我们的事物，所有的这一切不过是自然的一部分，宇宙因果方式正在进行的运作。所以，就是这样要清晰的觉知，而不是去修改觉知以适应这些什么应该是或不是的预先形成的观念。以这样的方式，实

问僧侣的偶然相遇，带领他来到了阿姜查的处所。在此，他全心于阿姜查的教法中练习并接受指导，时间长达十年。1975年，阿姜苏美多建立了国际丛林佛教寺院（Wat Pah Nanacha），从此西方世界的人能在此以英文接受指导。

相将落在更清晰的本质上，对齐为实相的本质，从而形成其自身觉悟为什么是和什么不是。

在这一点上你可能想知道谁或什么是那个觉醒？这个问题本身就基于了一个错误的假定；即：那个觉醒需要归属于一个恒久或分立的事物。相反的，我们可以说所有的瞬态是觉醒的。我们无需立刻把这个搞清楚。我们可以从简单的步骤开始，余下的将水到渠成，如果我们勤学苦练。

现在我已经弄得像是神秘或深奥，很希望我也把这些技巧弄的非常可行。能在内观实践时理解无我，有个很大的实用的妙招，这就是调适内观在感官的事实上，用其自然方式、平常方式，甚至是做事情的意图。这就是正式的实践指导。

这个实践可能听上去很难，直到你思考它然后或许它实际上是如此的明显以至于像是老生常谈。但它既不困难也不老生常谈，当我们反反复复、时时刻刻去理解它，能猛地一下子把真理打入我

们，并且在我们完全理解它的时候，我们将获得解脱。事实上，就这样如是无论发生了就发生了是如此简单，人们很快就会厌倦或分散专注力，会想那里一定有比这更多的事情；然而这就是发现到底什么在进行的关键所在。

刚开始或许还有些明显的感觉，比如身体上的感觉。它们仅仅来了又走，不是吗？感受这个。允许事情的特质生起和灭去，让它们如是展示自己。注意无论是什么被观察了，都不是“我”或“我的”。要反反复复地要每秒钟十次地注意这个，正如以前一样。

就是这样如是。看，不是很难，对吧？思想、呼吸和所有我们的体验似乎都不受我们的控制，不是吗？就是这样。请时时刻刻知晓这个。不要与现实斗争得太厉害，除非要想打破这些坏习惯，诸如：妄想、差的专注，以及缺少对佛教三个特质的理解。刚开始，我们也许得用些努力去打造元认知技巧，来保持专注在正在发生的是什么，

并且不陷入妄想中。然而，当我们成为更好的禅修者，我们能够学会放松进入正在发生的是什么，并且与其更自然地保持当下。

让振动显现出来，并且调适觉知这些无需努力就生起的感觉。现实就是持续的自己在变化。真的是这样。反反复复审察这个，直到你实证它。注意这适用于你所体验的所有感觉，包括所有我们认为真实的“我”的所有核心事物，例如努力、构成它自己过程的感觉，分析，审察，质疑等类似的。这些是更深刻的指导，对比它们的初始印象。

当我们可以引导心智用巨大的精准和能量去穿透现象，我们能够安静的坐禅，并且让现实展示其如是的自身。两种方式的预期都是重要的和有价值的，并且能够相互引发是很有帮助的。换种说法，我们能够意识到现实已经展示它自身，静静地安住在这一刻，并且对其保持清明和精确。要很注意：很多人将完全错过最后的这几段内容，

然后就会尽他们所有地就这样去奋力修行了，像是疯狂的推土机或狂躁的公牛；但是这真谛就是关于注意到所有的事物展示他们自己，并且就这样自然地，没有丝毫地强迫，因此所有的努力最终都要导向安静，放松和自然地理解。

有一个显而易见的悖论有关去努力和放手。这个悖论从很多方面都是精神生活的精髓所在。关于这一点有很多建议，但如果是关于内观禅修，我想说如果在禅修时，你能够清晰和持续地感知现象的生起和灭去，这就是足够的努力了，就这样让其展示其自己并放手。如果不这样，或者你陷入妄想，那么本书后续章节中的教学可能有帮助。部分你的任务是搞清楚你可以有多轻柔放手，同时保持极度清明的觉知事物。这个需要精细地调适，并且通常在开始的时候会需要些调整过度，但是请记住这个效率和精湛，这个微妙，都是你目标的一部分。

对于每天的现实，我们一些特定的体验是肯定重要的，但对于禅修时内观进入事物真理而言这些体验则大部分不是重要的。换种说法，它既不是禅修的对象、成为禅修对象的原因，也不是禅修对象的意义，但那个“对象”是由感觉而构成的真理，这是必须要理解的。你一旦能够区分什么是心智和什么是身体，这大部分而言就足够了。因此，不要陷入妄想，而要知道事物都是生灭的，它们不满足，它们不是你。这就是真理。它就是这样简单。如果你能够紧紧不被内容吸引，和知道这些简单、基本，并且甚至是时时刻刻显而易见的真理，有些其他的无言而深刻的理解自己就会生起。

一个有用的教法是把现实概念化为六个感觉之门（译注：六根门头）：触、味、看、听、闻和思。把“思”作为一个感觉之门可能会觉得奇怪，但这个比把“思”当作“我”或“我的”或认为思是完全受控制的等而言要更理智得多。就把“思”作为

当更多的要必须被理解的感觉进入时，要理解为不恒常、不满足和不是我。在这个奇特而有用的框架中，甚至没有耳、眼、皮、鼻、舌或脑。这些只是有着各种属性的感觉，其中一些可能有时会代指这些感觉之门。

纯粹的体验基本上仅是跳动闪烁的色彩、形状、能量和空间。尝试靠近你能够实践的程度，在这个简单、直接、明显和如实。但是只要当你迷失在超过这个解读的时候，这就不是内观禅修了，其实很多人都会这样做。我还强调得不够吗？正如《抚养亚利桑那》⁵⁶电影中的假释官所说的：“那好吧。”。

⁵⁶ 译注：Raising Arizona：电影《抚养亚历桑纳》是由科恩兄弟执导，尼古拉斯·凯奇主演的喜剧片。1987年3月13日于美国上映。此片被美国电影学会选入AFI百年百大喜剧电影第31位。

我意识到大多数人进入禅修去寻求安稳、幸福和舒适，是为了面对他们自己的生存。我已经说过我花费了很多年培养极端体验的不稳定，仔细地觉知我受苦的细枝末节，并且清除感觉我并不作为一个分立或连续体。为何这是一个好主意其实是非常复杂的话题，我后面再解读；但我能诚实地说这些实践无疑是我人生里面做过最明智的事情。

在有一个友情提示，这么说吧，同时深入理解任意两个特质也就理解了第三个，这个理解足够导致首个觉醒。

6. 五种精神才能（五根）

这五种精神才能（译注：五根⁵⁷）被称为像是一辆车的四轮和一位司机。如果四轮中任何轮子太小、摇晃、或与其他轮子不平衡，那么在精神修行之路上的行驶则会困难。这四个轮子象征着信心、智慧、精进和专注（译注：定、禅定）。如

⁵⁷ 译注：五根，是五种修行的根本。《三藏法数》〔出法界次第〕：谓修行之人修四念处观，虽善萌（芽也）微发，根犹未生，根未生故，善萌易坏。今修五法，使善根生，故以根为名也。（四念处者，一观身不净、二观受是苦、三观心无常、四观法无我也。）。根即能生之义，谓此五根，能生一切善法也。一、信根，谓信于正道也。二、精进根，谓修正法无间无杂也。三、念根，谓于正法记忆不忘也。四、定根，谓摄心不散也。五、慧根，谓于诸法观照明了也。

果司机没有觉知注意，那么也会有问题。司机象征着觉知。⁵⁸

这是很有用教法，并且是一个很棒的清单。秘诀是信心与智慧必须同样有力量和保持平衡，精进与专注也保持平衡。觉知则是始终要增强的，因为这个觉知是没有极限的，但也无需执迷其中。

这个清单听上去简单和或许显而易见，但其内涵远远大于表面，在精神的道路上是非常值得我们定期检阅我们自己，这些前四个项目是否强大和平衡，以及我们是否足够的觉知。后续，如果你发现自己陷入内观和禅定地图、要达成的阶段等，并且发现自己还有些还有些不懂的，记住回到本章，并且重新阅读这些章节，就可能在这里找到答案。

⁵⁸ 作者注：详见，上座部《经集》SN 48，以及《清净道论》第4章，45.2节

信心与智慧

让我们从信心与智慧开始。缺少信心能导致愤世嫉俗，放弃、三心二意的努力，和苦恼。过份的信心能导致盲目信仰、教条、教派傲慢；在失望中或幻想破灭之中，当你意识到你的老师没有达到你的所有期望，一种无力感，对于真实检验和修正你精神探索之旅，在需要的时候，以及很多其他问题。缺乏智慧能导致愚蠢、盲目、轻信，和思路狭窄或对教法的时间表式的解读。

智慧会被智力所扭曲，这会导致有害或背叛的聪明和我们内观的虚荣，这将导致精神欺凌和狂妄自大，而不是成熟和满心的智慧。缺乏智慧会导致一个过份强调获取知识而不是实践和直接的体验，以及极其渴望尝试思考开悟之路。（注意：禅宗心印的训练最多是完全另外一回事）。

你可以看到，过度的智慧往往是缺乏信仰的标志，而过度的信仰往往以缺乏智慧为特质。当信仰和智慧处于平衡时，就会有一种发自内心的坚定，一种平衡而真诚的探究的品质，一种坚持不懈的能力，以及这种坚持不懈的谦逊。信念在它最好的时候会对生活的丰富多彩、教训、困难和祝福，以及觉醒的机会产生深深的感激之情。它提供了热情，激发了能量，在困难的时候提供了支持，让我们不退缩地向前走。信仰让我们意识到，有些真正聪明的，献身的，有智慧的人在我们面前，留下了有效的方法和地图，让我们能够实现他们的成就。

最好的智慧来自对生命深处和直接的知觉审察，就在这里和现在，超出了理智和理性的范围，超越了不可避免产生的矛盾。最终，智慧和信念汇合在一起。

我们如何应用这些教法呢？我们中的大多数会苦恼于失衡的智慧或教条化的信念。所以，如果你

实践中的一些事情出问题，就对照着这五个精神能力，并且问自己，“我是否能够增强智慧、信念，或者让它们进入平衡？”。这是一个强大的提问，并且如果我们意愿忠于我们自己，坚持这个方法能够纠正精神道路上的很多错误。

另外一个这个教法的好的应用方式，是去审察上述失衡的症状，并且问我们自己是否有这些症状。这是一个容易的方式去识别什么可能需要注意。如果你开始注视后续将呈现的地图，智慧已经变得扭曲和失衡，而去应该努力拥有信念，与这个时刻相关的简单技巧，在禅修发展中会一次又一次的应用到。

能量与专注

同样的原理也适用于能量与专注，它们必须都得增强，但也得平衡。能量的缺乏，会出现懒惰、麻木、迟钝和疲倦。当有过度的能量，心智和身

体可能会躁动、烦躁、神经质、紧张、绷劲和急躁。过多的能量，我们可能会完全无法聚焦，因为我们过度强调努力，而代价是耗费了本来专注于禅修的对象。

如果缺少专注，心智不会停留在所选的禅修对象上，并且容易迷失在妄想或困于故事。如果过多的专注，我们将变得紧张，是因为专注过于狭窄和紧张而无法让实相“呼吸”。再次，太多的能量是与缺少专注力相关，反之亦然。这很普遍，人们会忘记这些很直接的导则，并且忘记回来看看这个简单的清单来获得帮助。再一次，如果阅读了本书的第三和第四部分之后你遇到问题，请重新阅读这一个节，看看是否有帮助。当这个平衡是刚好的，姿势端正和稳定但不僵化，并且心智是明亮和稳定聚焦于对象和它们之间反复的互动。

要注意你的实践是如何进行的，并且调整能量的等级和相应的专注。在我们学习如何给我们的心

智供能量的过程中，寻求平衡是耗费时间的，并且可能要去定期的反复调整。有时这样会有帮助，比如，很轻柔地对待我们的专注力，好像是我们试图感受附近的蝴蝶煽动翅膀的风掠过我们的皮肤。有时这样会有帮助，比如，像机关枪一样使用我们的专注力。多数情况，我们在上述的中间某处就很好了。

有意愿去修修补补各种能量和专注的组合，产生所需的个人体验去搞清楚什么有帮助、什么太多或什么太少。禅修者问到禅修老师最多的问题大约是直接与平衡能量和专注相关的，因此请坚持那些有意义的事，并且看你是否能够应用这个强大的教法帮助你看得清楚。

当能量和专注的平衡娴熟的时候，可能会感觉奇怪，那里几乎没有能量或专注。事物可以被清晰的感知，并且不费什么力气。体验可以被视为十分广阔和包容，而不是狭窄地聚焦和专注。这些令很多人惊讶，并且他们可能对欠成熟的专注发

展阶段抱有幻想，这些是狭窄和紧张的，这些欠成熟的能量发展阶段，感觉是费力的。当能量和专注纯熟，感觉是空旷和轻松，自然而清晰，柔和但广阔，丰富又惊喜，并且是一下子这样的。每一个事物就是以它们自己的方式展示自己。

当我们努力练习并集中注意力的时候，我们的大脑会变得更强大。总的来说，这是一件好事，但也有不好的一面，那就是当我们的思维更有活力、更专注时，我们的思维就会更强烈地进入我们的大脑，从而形成我们的习惯和个性。因此，当你培养一个精力充沛、注意力集中的头脑时，要好好保护它，引导它走向善巧的实践和存在的方式，这样才能把善巧写进你的头脑深处，而不是像愤怒、嫉妒、恐惧或自负这样的东西。不要让思想沿着不巧妙的轨道和渠道走得太久，超过它诚实地认识到它正在那样做的时间，否则那些有害的精神习惯和倾向将以同样的力量写进你的头脑中。

当能量和专注缺少足够强大的觉知上线时，心智可能会易于被陷于沉迷思考被强大的能量和专注充满，所以要观察这个并且通常要保持专注于身体对象，例如脚和呼吸，直到某些技巧发展好。在几天的静修中，这个尤其寻常。

一个培育的心智像是一团火。火越热，它就更能有用，例如做饭或融化铁水来铸造。然而，火越热，它就更容易失去控制，并且把事物烧坏，如果不能够妥善的照料和监视。因此，实践的时候，特别在静修的时候，包括在日常生活中，要对一个有能量和专注的心智力量保持谨慎和尊重。有技巧地使用，像是你使用任何强大的工具。想象一下，一个非常强大的心智是像一个乙炔切割火炬——切割东西（例如，幻像）很有用，但如果没有妥善的掌握，也能伤害你自己和他人。保持这个比喻在心中，记住道德训练，你很大可能会在实践中做得更好。

觉知

“觉知”自成一类，因为它能过有潜力地平衡和让其余的四个精神能力完美。这并不意味着我们不应该被告知这个五个精神能力是两部分，但是觉知是极其重要的。觉知意味着知晓当下是什么。知道事物本来面目的是心智的素质。事实上，它是感觉的质量，表现在它们所处的位置，以及它们自己。然而，最初它似乎是我们创造和培养的东西，这在目前的时间是可以接受的⁵⁹。如果你试图清晰地感知构成你体验的感觉，并了解它们是什么，你就是在平衡能量、专注、信念和智慧。由于能量，心智是警觉和注意的。由于专注的关系，它是稳定的。信念在这里也可能意味着接受，而智慧在这里则意味着清晰的理解。

⁵⁹ 作者注：与“时间”相关的双关语是有意的。

请注意，这与某种模糊的间隔无关，在这种间隔中，我们希望现实消失，我们的妄想永远不会再出现。我不知道人们从哪里得到这样的概念，即对经验和思想的模糊逃避和厌恶与内观实践有关，但这似乎是一个常见的概念。觉知意味着非常清楚我们人类，哺乳动物的现实。它是关于当下在这里。真理存在于构成我们体验的普通感觉之中。如果我们因为追求“进步”、“深度”或“超越”而忽略或拒绝它们，我们将无法欣赏它们所教授的东西，也无法进行内观实践。

五种精神才能也以另一种有用的顺序呈现：信念、能量、觉知、专注和智慧。按照这个顺序，它们适用于这三种训练中的每一种，如前所述，第一个训练是道德。我们相信，道德训练是一个好主意，我们可以做到，所以我们努力达到一个清晰和巧妙的生活标准。我们意识到，为了做到这一点，我们必须注意自己的思想、言语和行为，所以我们努力去留意它们。我们意识到我们

经常无法专注，所以我们试着提高专注于如何生活的能力。这样，通过经验，我们在一个相对的意义变得更聪明，学习如何过一个好的和有用的生活。看到我们的技能提高了，它对我们的生活有了好处，我们产生了更多的信念，等等。

至于专注的训练，我们可能相信我们可以达到高意识状态，所以我们坐在禅垫上，精力充沛地试图稳定我们的专注力，调整到娴熟的状态。我们意识到，如果没有对我们的对象觉知和我们希望达到的状态的意识，我们就无法稳定我们的专注力。我们通过持续稳定专注力来专注。我们达到高度专注的状态，从而直接了解如何在该领域上航行以及这样做的意义和目的。我们的成功创造了更多的信念，因此我们运用能量进一步发展我们的专注能力。

随着强烈专注所产生的体验所带来的信念，我们开始认为可能会觉醒，所以我们积极地探索构成我们世界的所有感觉。用一个警觉和精力充沛的

心智，我们用心地探索这颗心、头脑和身体，就像它现在的样子。现实变得越来越有趣，所以我们的专注力越来越专注，这前四种结合产生了基本的智慧。智慧带来更多的信念，周而复始。

五种精神才能的教法在很多书中都有详细的探讨，其中确实有很多的深度和细微的差别。在它的简单形式中，你可以很容易地应用它，在关键时刻它确实可以提供帮助。平衡和加强。加强和平衡。这些都是我们通过这些能力所经历的循环，它们可以被掌握的程度是没有限度的。

恰当地说，当平衡和完美时，五种精神才能应用于内观训练是觉醒的充分条件。

7. 七个觉醒的要素（七觉支）

七个觉醒的要素是（译注：七觉支⁶⁰）：

- 1) 觉知；
- 2) 审察；
- 3) 能量（精进）；

⁶⁰ 译注：七觉支，觉，意谓菩提智慧；以七种法能助菩提智慧开展，故称觉支。七者即：（一）念觉支，心中明白，常念于禅定与智慧。（二）择法觉支，依智慧能选择真法，舍弃虚伪法。（三）精进觉支，精励于正法而不懈。（四）喜觉支，得正法而喜悦。（五）轻安觉支，又作猗觉支，指身心轻快安稳。（六）定觉支，入禅定而心不散乱。（七）舍觉支，心无偏颇，不执着而保持平衡。

- 4) 喜悦;
- 5) 沉静;
- 6) 专注;
- 7) 平和;

我们有来自五种精神才能（觉知、能量和专注）的三个概念，还有四个看起来很新，但在某种程度上已经被触及的概念。这里的顺序与内观的阶段密切相关，这是一张标准阶段的地图，勤奋的内观禅修者通过这些阶段周期。这种关联是一个更高级的主题，将在本书的第四部分中讨论。

觉醒的七个因素可以被看作是以正念为基础的金字塔，每个因素都支持或促进下一个更高的因素。然而，每个因素在每个阶段都是重要的。

觉知

觉知已经在上面提到过了，但是在实践中，我想说觉知在区分哪些是精神上的感觉，哪些是身体上的感觉方面是非常有用的。我们需要知道构成我们世界的基本感觉。这是内观实践的关键基础。不足为奇的是，第一个经典的内观，导致所有其他的被称为“心灵和身体的知识”，当我们学习清楚地区分两者发生时，它们就出现了

所以，有了觉知，我们就能分辨出什么是躯体的，什么是视觉的，什么是心理的，什么是听觉的，什么是愉快的，什么是不愉快的，什么是中性的，等等。我们可以知道什么是心理感觉，什么是相关的身体感觉。我们可以知道具体的精神和身体的感觉组成我们的情绪和它们发生的地方。我们可以知道每一种身体感觉以及随之而来的心理印象。我们可以知道一个景象和随之而来的心理印象，随之而来的身体感觉，甚至一个想

法和随之而来的心理印象。我们可以知道身体和精神行为之前的意图。我们可以知道意味着精神状态的感觉，知道一个清晰的心智是清晰的心智，迟钝的心智是迟钝的心智，焦虑不安的心智是焦虑不安的心智，专注心智是专注的心智，一个广阔的心智是一个广阔的心智，等等，这些心智状态和心理素质所隐含的各个方面出现的无数的感觉。

我们可以知道相互之间的感觉在哪里。我们可以确切地知道它们何时发生，以及它们在短暂停留期间如何变化。我们可以而且应该尽我们所能地解决这些问题。要有耐心和精确。巧妙掌握构成你现实的所有感觉和模式。在这种情况下，正念的意义就在于通过反复注意来增加我们的直接感觉清晰度。我们正在连接我们大脑的机器，以便能够更准确地呈现我们的经验中正在发生的事情。这两段包含了正式的内观练习说明，所以可能要回去读几遍。

虽然我尽量避免提倡一种特定的内观传统或技巧，但有一种练习在培养强大的专注力时可能会有帮助。它通常被称为“注意”，起源于《中部》111 节（也被称为巴利语 *Majjhima Nikaya*，简写为「MN」），非常值得阅读，通常引用为 MN 111，被称为“一个接一个地发生”，而在 MN10，《念住经》（翻译成“四正念的基础”，或“参照系”，等等）；《经集》22，《长部》（也被称为巴利语 *Digha Nikaya*，简写「DN」）佛经中的《大念住经》（“念力更大的话语”），通常称为 DN 22。这个词汇“注意”，主要用于缅甸的马哈希尊者内观传统，不过相关的练习可以在各种禅宗传统中找到，尤其是“日本

曹洞禅宗⁶¹（Soto Zen）和韩国禅宗⁶²（Korean Chan），比如反复问“这是什么？”。

在我早期的练习中，尤其是在静修时，“注意”对我来说是获得最多突破和内观的练习，正因为如此，我对它的热情是极端的。我仍然认为它是我早期到中期实践的核心基础，当事情变得困难或

⁶¹ 译注：日本曹洞禅宗，曹洞宗，佛教禅宗南宗五家（五家七宗）之一，由于良价禅师在江西省宜春市宜丰县的洞山创宗，其弟子曹山本寂在宜黄吉水（今江西省抚州市宜黄县曹山（原来叫吉水））的曹山寺传禅，故后世称为曹洞宗，日本曹洞宗创始人道元法师到唐求法并将曹洞宗传入日本，该宗以坐禅（打坐）的理论为依据，认为通过坐禅的实践得到身心安宁，当下即是佛身。同时，以坐禅的精神安住在“行住坐卧”的生活中，与人安稳而平和地相处，在人间世创造自己的价值。

⁶² 译注：韩国禅宗，韩国禅宗素有‘九山禅门’之称，其开宗立派者大多于唐代时来华习禅，归国后大演教化，久之门庭繁茂，蔚成宗派。

者我真正想要深入到新领域的时候，我就会求助于它。因此，在我在本书中提到的所有技巧和重点中，这一点是最重要的，也是最值得关注的。它的简单掩盖了它惊人的力量。

练习是这样的：把你每一刻经历的事情用一个单词安静地注意（译注：或标记）下来。试着保持对呼吸的感觉，在许多地方都会发生，注意这些快速“上升”（呼吸上升的感觉经历了多少次），然后以同样的方式“下降”。这些是基本的内观练习指导。当头脑走神时，注意可能包括“思考”、“感觉”、“压力”、“紧张”、“徘徊”、“预见”、“看到”、“听到”、“冷”、“热”、“痛苦”、“快乐”等。

当这些感觉发生时，一个接一个地注意它们，然后再回到呼吸的感觉。当你走路时，注意脚的移动是“抬脚”和“落脚”，或者是“抬脚”、“迈脚”和“落脚”，因为你感知到所有这些过程的许多感觉中的每一种，当它们出现时注意到其他的感受，然后简单地返回到脚走路的感觉。

这种实践的细节可以在马哈希尊者的《实践内观禅修》（Practical Insight Meditation）⁶³一书中找到，我强烈推荐这本书。这是我一直以来最喜欢的佛法书。它内容很短，但很到位。它的使用说明和预期的效果是可重复的。前 42 页全是黄金准则。我没有必要重复在那里找到的许多有用的信息，因为它是精练的，现在在网上很容易找到。

⁶³ 译注：马哈希所著《实践内观禅修》，Practical Insight Meditation。原书名为 Vipassanā nayappakaraṇa，《内观方法》；1944 年，他以七个月的时间撰写说明内观理论与实践的《内观方法》，此书共两册，第一册谈内观的理论，第二册谈内观的实践。该书的第五章，以日常用语详说内观修行方法，于 1954 年首次译成英文，以利益于马哈希中心学习的外国禅修者；此英译后来亦由 BPS 出版：Practical Insight Meditation，也就是本书作者这里提到的《实践内观禅修》。

换句话说，如果你真的关心这些技巧以及它们能带来什么，那么不读五次《实践内观禅修》会有点疯狂。我只是简单地按照它的指示和我的老师的指示，他们教我同样的技巧，伟大的事情就发生了。为了更深入、更完整地探索马哈希尊者的神奇世界，他的杰作《内观手册》（智慧出版社，2016）现已面世，强烈推荐任何想要练习内观禅修的人阅读。然而，如果你从自己的经验中理解了《实践内观禅修》讲了什么，你将远远领先于大多数实践者。

以下是一些有价值的成功秘诀：

- 不要太神经质地去担心自己是否对出现的事情有准确的注意。坚持简单的注意，继续前进。
- 注意应该尽可能的一致和连续，可能是每秒一到五次（速度和保持注意的能力是非常重要的）。

- 任何偏离你的注意练习的事情，都应该在下次出现时勇敢地注意下来。
- 诚实和准确地注意。

只要你注意到所发生的一切，你就知道你在留意它。注意每一种感觉和随之而来的感觉，你会看到它们的真实本质。看到它们的本质，你会直接获得深刻的内观。从注意练习的角度来看，感觉是什么一点也不重要。重要的是你知道它们是什么。应该清楚地理解这两种观点之间的区别。这种实践与禅宗实践直接相关，例如，“它是什么？”，它与呼吸练习有松散的联系，比如你可以从1到10地数呼吸。

我的最好的内观禅修导师之一，尊敬的拉金达尊者（Sayadaw U Rajinda），当我第三次在马来西亚槟城的一个美丽的中心静修时，每两天就会进行一次访谈，这对修行非常有益。我走进来，描述各种各样让我兴奋不已的经历，他会平静地听

我滔滔不绝，最后问：“你注意到了吗？”这几乎是他说过的所有话。

令人惊讶的是，忘记这条简单的指示是多么容易，同样令人惊讶的是，当我记得遵循它时，它是多么的有用。他似乎什么也不关心，只关心我逐渐认识到我的现实，因为它是非常精确和一致的。那时候我几乎不懂理论，但在那两个星期里，我整天都在练习快速注意，取得了我一生中最快的进步，在短短 14 天的静修中，我一直处于第一次觉醒的边缘。从那时起，我就非常喜欢这种特别直接和脚踏实地的方法。

有很多方法可以让我们清醒地认识到我们经历的真理，但没有任何一种方法是唯一的。我发现任何练习都是非常有效和快速的，但是每个人都必须找到适合自己的方法。关键是要了解我们的现实是什么样子的，我们用什么方法去做并不重要，只要它们起作用并带来结果。“结果”的含义将在第四部分的“内观的过程”中清楚地阐明。

审察

一旦我们开始知道我们的对象是什么，我们的实际现实是什么，我们就可以进入到好的东西：知道这些事情的真理，适当地称为“真理的审察”或“佛法的审察”（巴利语佛经）。这里的“法”只是“真理”的意思，它有时被用来指佛陀所教导的具体真理。这个词也可以指体验的时刻，我们世界真实的、闪烁的感官基础，我们审察的正是这些生起的诸法⁶⁴。所以，一旦专注力早就这些生起的诸法，这些体验的时刻，变得更清晰，我们就能知道事物**来来去去（译注：无常），不满足**

⁶⁴ 作者注：我为自己在使用巴利语或拼音梵语，或英语中对应的梵语时表现出的随意性而道歉，尽管我对巴利语和梵语都很欣赏，但我对这两种语言都不忠诚，而且我也不清楚为什么在任何特定的语境中，其中一种听起来比另一种更好。

(译注：苦)，**不是我们 (译注：无我)**。嘿，又是这三个特质！它们是真理；我们越早理解越好，没有什么比一遍又一遍地看它们更能帮助我们理解它们了。

请原谅我这个简短的题外话，但我不喜欢流行的术语“正念禅修”，因为正念是一种精神因素，对专注练习（它能带来暂时的幸福状态）和内观练习（它能带来基本的自由）都是必不可少的。此外，“正念禅修”运动倾向于强调他们正念的缓慢程度，我认为这种缓慢程度不足以真正理解感知世界中正在发生的事情，而感知世界是快速、丰富和复杂的。我们的思维是惊人的快速和强大。非常缓慢的审察有点像用法拉利作为高尔夫球车：完全是对惊人力量的浪费。

内观训练和专注实践的关键区别在于，内观练习同样强调了对三个特质（译注：无常、苦、无我）的精确快速的审察，而更多的“纯粹”的专注力练习强调了稳定的是稳定的幻觉以及我们所注

意到的事物的连续性，而忽略了构成这段经历的感觉是不固定的，等等，因此，我希望有一天，现代禅修界能摒弃“正念禅修”这个令人困惑的术语，转而使用更精确的语言。问题是，给某件事贴上“正念禅修”的标签，似乎意味着只有正念是禅修所需要的最重要或唯一的因素，而觉醒的七个因素清楚地表明，正念只是成功的内观练习的七个必要条件之一。

除了上述属于“正念”类别的感觉，我们也可以考虑连续审察所有的感觉，似乎与方向和运动的关注，以及审察的所有感觉和质疑，愿望，施加能量，甚至个人感觉组成审察的过程本身。这些是非常有趣的对象，就像传统上所说的“障碍”一样。

关于禅修的文章通常会详细介绍禅修的障碍。在这里我只简单地提一下。这些障碍是一个非常重要的话题，但它们很容易开始显得比实际情况更不吉利。这些障碍正式列出如下：

- 感官欲望
- 恶意或怨恨
- 懒惰/麻木
- 无休止/担忧
- 怀疑

如果我们在禅修的过程中没有意识到它们的存在，每一种精神状态都会抑制禅修的进展。如果你需要更多关于它们的建议，你可以上网找到很多关于它们的信息，或者阅读任何关于内观禅修的伟大文献，比如可敬的德宝法师⁶⁵（Bhante

⁶⁵ 译注：德宝法师，Bhante Henepola Gunaratana，，当代内观大师，北美地位最高的斯里兰卡上座部长老。12岁在斯里兰卡出家，后获美国大学（American University）哲学博士学位。他经常巡回北美、欧洲与澳洲各地讲学，并带领禅修闭关。著有畅销书《观呼吸》（2015年海南出版社出版的图书，英文书名为 Mindfulness In Plain English），

Gunaratana) 《观呼吸》，或者杰克·科恩菲尔德⁶⁶ (Jack Kornfield) 的《踏上心灵幽径》。对于如何培养注意力以及如何处理巨大而微妙的障碍的细节，库拉达萨⁶⁷的优秀和非常受欢迎的《照亮心灵》(The Mind Illuminated)，在我的社交圈经常缩写为“TMI”，该书进行了最广泛、最有条理的分阶段讨论。没有必要让我把你在这

此书已被译成多种语言，入选泰国高中课程教材）、《八正道》、《深度禅修》等多部禅修经典。

⁶⁶ 译注：杰克·科恩菲尔德，Jack Kornfield，生长在美国东岸的一个科学及知性家庭。著有《狂喜之后，洗衣服》《踏上心灵幽径》《当代上座部佛教大师》等书。

⁶⁷ 译注：库拉达萨 Culadasa (John Yates, 博士) 是亚利桑那州图森佛法珍宝佛教僧伽的主任，也是生理学和神经科学的老师。他已被任命为 Upasaka (优婆塞、虔诚的信徒)，并在加利福尼亚罗斯密德接受了国际佛教牧师的任命。他住在亚利桑那州皮尔斯市。

些一流的书里找到的所有好的建议都复制出来，请你至少读一本书，如果不是全部的话。

障碍是我们没有注意到的任何事情，并且我们没有审察这些事情的真理。现在我们知道要留心并审察所有当下体验的三个特质（译注：无常、苦、无我），只有当我们忘记这样做时，才会有障碍。如果我们不忘记，就不会有障碍。没有一种现象是天生的障碍，除非我们不理解组成它的感觉。

如果我们不能理解构成一种现象的每一种感觉的三个特质中的至少一个，**不管它是什么**，它都是一种障碍。记住，停留在实相的内容上不是我们在内观禅修中所关心的，相反，我们关注的是构成实相的感觉的纯粹真理。所以，无论你的修行之路如何，记住那一刻的经历**就是修行**，包含了你所需要的全部真理！一切现象，如果加以适当的审察，都可以成为智慧的源泉，并证明终极真理的本质。当我们深刻认识到所有这些都是终极

真理的本质时，现象就不再是一个根本问题。具体地说，注意那些构成感官欲望、恶意、懒惰、麻木、不安、忧虑和怀疑的许多微小而迅速的感觉，**就是**内观练习。有时候，注意那些东西的真正含义要比注意我们想要达到的主要目标的各个方面都更为深刻和有用。

这是一个重要的转变，当我们从太在意正在发生的事情，比如判断，无聊，烦躁，或其他，转向关心我们是否知道正在发生的事情的感觉。一个禅修者如果没有得到这些，可能会因为妄想走神而感到压力。当一个经验丰富的禅修者能够注意到“走神妄想”，并将妄想视为感觉时，他就会感到兴奋。看出不同了吗？所有其他“障碍”也是如此，因为如果你注意到它们，它们就不是障碍。“怀疑”、“恐惧”、“愤怒”、“迟钝”等等，无论何时出现，都是很好的注意。你可以一次又一次地注意到它们，如果它们想要停留，那些品质的注意是坚实的内观实践。耶，注意！通过这种方式，

我们逐渐地把阻碍从阻碍实践变成了理由，然后我们把它们变成实践本身的一个组成部分，最后我们发现它们和其他任何东西一样，都是智慧的基础。

佛陀是一位通过故事和类比来教导的大师，听众很容易理解。在这方面，我当然不是他的对手，这一点将在今后有关审察的类比中得到明确的证明。然而，它也有它的优点，因此经过仔细考虑，我把它包括在这里。

佛陀给他的比喻起了名字，我这个比喻也起了个名字叫做“射击外星人的比喻”。请容忍我这样说！今天我们几乎所有人都至少看过，即使不玩射击外星人的电子游戏的话。随着游戏的进行，外星人的入侵速度越来越快，有些外星人需要多次被命中才能杀死它们。有些游戏会因为我们浪费弹药而惩罚我们，让我们专注于这些外星人出现的确切地点和时间，这样就可以在它们出现之前且对我们射击之前，而我们准确地射击它们。

你们中的一些人可能已经在想，“从这本智慧之书中去掉血腥和暴力的比喻吧！”，然而，如果你费心去阅读这些古老的经文，你会发现，这些经文也报道了佛陀本人使用了许多类似的尖锐甚至血腥的比喻。我想到一个与驯马师有关的例子，驯马师杀死那些不会被驯服的马，这就好比一个老师停止去教那些无法被教会的学生（《增支部》⁶⁸ Anguttara Nikaya 简写 [AN] 4.111）。

无论如何，在这个类比中外星人都是组成我们经验的微小感觉。射击它们意味着关注它们，看到

⁶⁸ 译注：《增支部》，Anguttara Nikaya《增支部》是将《巴利经藏》大分为五部其中的第四部。“增支”即相当于汉译的“增一”，又称为增支阿含。这是因为所说之法的主题，名目的数目有一法，二法，三法等种种的数量所致。所以今即将一至十一的种种法数名目分类集录之，再依一集至十一集的顺序，一支分一支分的将多数的名目汇集成书，所以名之为“增支”。

它们的真实本性，也许是通过注意的练习（就像一支带激光瞄准器的枪）。外星人向我们开枪是当我们看不到它们的真实本性时所发生的事情，因为它们成为了一个障碍，把我们困在误解中，不管我们射不了它们多久。有些甚至会让我们的退出游戏（导致我们完全停止练习）。那些看似巨大的外星人，能够多次命中目标并将其杀死，这是我们自己的大问题，这些事情对我们来说很难打破它们的复合感觉，用电子游戏的说法就是“老大⁶⁹（bosses）”。如果我们注意到我们没有经历的感觉，因为我们陷入了重复的、不精确的、类似祷文的注意习惯，就会因为浪费射击而受到惩罚。

此外，电子游戏所需要的速度、精确性和有趣的态度就像出色的内观练习。如果你看到一个孩子

⁶⁹ 译注：游戏中的“BOSS”是指难度较大、奖励较高、且出现在最后或剧情的关键时刻的怪物。

在玩快速的外星人射击游戏，你会注意到他们真的很喜欢。他们射得很快，一心只想着做那件事。这正是那种奉献精神 and 激情，帮助我们在深入洞察构成我们感知对象和我们自己的所有微小感觉的同时，进行内观练习。我遇到过许多成年人，他们可能会傲慢地批评一个巧妙的游戏玩家浪费时间玩电子游戏，而同样是这个挑剔的成年人却无法在快速识别和时刻持续专注方面与游戏玩家的技能相媲美。请像游戏玩家一样，而不要作挑剔的成年人。享受你的现实和激情吧！

当我们的专注力和审察处于细微的触发状态，意识到每一个细微的变化，我们迟早会赢。“先注意，再问问题”这句格言，如果我们想要在不迷失在故事里的前提下，保持准确的练习，那么它是非常有用的。同样，如果不太认真地对待这些故事，它们也有一定的价值。禅垫上不要有囚犯：“把它们都注意起来，让上帝来安排！”这看

似极端，但实际上是非常有力和深刻的建议。不要轻视“射击外星人的比喻”。

“射击外星人的比喻”哪里出了问题？这些外星人想要得到关注、认可、理解和接受，谁又能怪它们呢？它们到我们这里来，是要我们明明白白地欢迎它们，如果我们不这样做，它们就会很麻烦。当我们不了解它们的本来面目时，它们那颗小小的外星人的心都碎了，所以当它们调皮捣蛋，试图通过制造麻烦来让我们更加关注它们时，谁又能责怪它们呢？当然，这有点孩子气，但我们并不是总能遇到成熟、适应能力强的外星人。

因此，我们不是通过射击外星人来杀死它们，而是通过承认、注意或注意它们来满足它们的需求。我们不会邀请漂亮的人永远和我们在一起，也不会忽视无聊的外星人。我们也不把丑的踢出去。就像竞选活动中的政客一样，我们向所有人伸出手，说“你好！”，然后迅速地为其他许多人

这样做。当我们遇见他们，问候他们，了解他们，接受他们，甚至爱他们的时候，他们会快乐地离开。

我意识到我已经从表面上的暴力变成了表面上的软弱，但在某种程度上，这就是内观练习的意义所在。我们同时也在粉碎固定不变的自我的幻觉，同时真正地了解和接受我们在任何给定时刻的自己。有趣的东西！这款特别的电子游戏是我玩过的最刺激、最亲密、最相关、最神奇的游戏，我强烈推荐它。对那些不熟悉它的人来说，它叫做“现实”。

我已经提到了许多可能的练习、观点和重点，当我们为了觉醒而探索我们的实相时，我将继续提到更多。然而，我建议你练习的基础是审察构成你现实的感觉的三个特质（译注：无常、苦、无我）。如果你发现同时审察这三个特质太复杂，那么我建议快速而精确地审察无常。如果这看起来太难的话，我发现快速注意的简单实践对于

获得对事物本质的清晰和直接的内观是非常有效的。如果你发现我提出的许多指导和审察方法太混乱，记住这段话，坚持这些简单而深刻的实践。“有疑问的时候，就注意它！”

能量

我们孜孜不倦地探索我们经验的终极真理，一旦进入其中，我们会感到振奋。就像玩电子游戏可以很刺激一样，我们也会有很多的感觉，这些感觉一直都在尖叫着等待我们去理解。当我们面对这个挑战时，事情真的可以开始跳跃了。

一旦我们弄清楚什么是思想，什么是身体，并开始看到这三个特质（译注：无常、苦、无我）的一部分，这可以产生大量的能量，七个因素中的第三个。这可能有点可怕，直到我们习惯了我们的思维是多么的快速和强大。正如在五种精神才能中提到的，能量是一件好事，因为它显然为我

们的实践提供能量和活力。当我们需要能量的时候，我们几乎总能调用更多的能量，意识到这是一件好事。然而，用心和勤奋地审察也能增加精力，所以现在你有不止一种方法来做到这一点。谢谢你，觉醒的七个要素！

然而，太多的好事也会带来麻烦。就我个人而言，我有幸拥有丰富的自然能量，再加上在实践中不断地鞭策自己，这向我表明，我们可以走得太远，进入精力充沛的实践领域，这可能会让我们疲惫不堪。宁静，将在下面讨论，是对能量的自然平衡，在那部分和后面的章节中，我将讨论如何平衡我们的实践，意识到这种平衡将是一个移动的目标。如果你正站在通往疯狂世界的跑道上，从长时间把精力过度专注到某件事上，那就想办法让自己慢慢地适应自然发生的事情，而不是把精力投入到实践中去。现实总是以惊人的细节出现，如果你的头脑善于接受，所有的细节都能在你不做任何事情的情况下显现出来，这就是

最好的能量——感觉上不像能量，但却能完成工作的能量。

调动能量的关键之一是动机，所以如果缺乏能量，试着记住你为什么做这些。我个人能想到很多原因，但主要是：

- 因为你正在遭受痛苦、不满或痛苦，想要停止，可以通过巧妙的心智和知觉发展来结束的痛苦。
- 因为你好奇大脑是如何工作的，你是谁，你不是谁，你能用你的大脑学习做什么，诸如此类。
- 因为你想帮助别人，所以希望改变自己，改变自己的理解，改变自己的能力，以便更好地为世界服务。

- 因为挑战会激励你，比如问：“你为什么
要爬那座山？”，答：“因为它就在那
儿！”
- 因为你可以看到，如果你能以与实践相
关的特定方式改变自己的想法，事情会
变得多么美好——痛苦硬币的另一
面。
- 因为你想完成已经开始的事情。
- 因为觉醒真是太酷了！

以上这些可能会成为你在实践中调动能量的原因，当能量不足时，重新关联它们会有所帮助。

喜悦

当能量与觉知和审察一起出现在网上时，就会产生一种叫做“狂喜”的东西，它有两种一般的含

义，一种是与深深的喜悦、愉悦和热情有关。这些都是宝贵的精神品质。你们这些有黑暗清教倾向的人要注意这一点！如果我们总体上是热情的，而不是对自己所做的事情过于严肃，那么走上精神之路就会容易得多。

这并不奇怪，但不知何故它经常被忽视。我不主张享乐主义（也无需谴责，如果能巧妙地完成），但走路精神道路的快乐，一种好奇的感觉，有点笑容，特别是幽默感对你是有好处的以及对必须在你身边的人。当然，会有艰难时期，和可以给我们很好的教训的困难，但请对其能带来的喜悦和幸福生活保持开放。

自然产生的走神妄想确实能帮助很多事情，包括特别是审察。现实是惊人的。我们的头脑是惊人的。每一刻发生的事情都是如此的错综复杂，实在令人惊叹。当你坐禅的时候，对正在发生的事情感到惊奇，就像一件巨大的、复杂的、丰富的、流动的艺术作品。当你走路的时候，带着一

种奇妙的感觉走路，对运动的方方面面，对平衡的感觉，对身体在空气中移动的感觉，对不断变化的风景的感觉，对构成这些的方方面面的感觉。我们的脚触碰到地板、泥土、沙子、草地、苔藓、树叶、石头或任何我们正在行走的东西的感觉简直是太神奇了。空气是惊人的。呼吸是令人惊奇的。我们认为这很神奇。食物是令人惊奇的。最近你真的看了一杯水吗？当品尝，闻，听，看，感觉，思考，说话，吃饭，以及做其他任何事情的时候，真的要注意到感知这些事物是多么的迷人。这种自然的好奇心，这种对平凡世界的体验的着迷，是绝对的真金。

那些将自然妄想融入他们的实践中的实践者会比那些不这样做的人做得更好，有更好的时间与这些妄想在一起会更有趣。重新与孩子们对自己和他们的世界毫不费力的惊叹联系起来。如果事情变得黑暗，困难，痛苦，枯燥，没有生气，无情，沮丧，急躁，或无聊，重新关联这个词的意

思，看看你是否能发现一些惊人的每一刻：你会很高兴你做了。

精神实践也可以产生各种奇怪的体验，其中一些可能是非常强烈的，奇怪的，和遥远的。这是“狂喜”一词的第二个常见含义，在这个和其他传统中，这些体验通常被称为“狂喜”。所以，当这个词是单数形式时，“狂喜”的意思是被你的感官世界所陶醉。它也可能意味着愉悦的欣快感上涌，我们将在描绘专注状态的章节中看到。然而，当我用复数“狂喜”这个词时，它的意思是奇怪的禅修副作用。我将把这些体验统称为狂喜，其中一些可能是愉快的，一些可能是怪异的，还有一些可能是完全糟糕的。

所有奇怪的身体感觉、痛苦、快乐、动作、视觉、光线、知觉扭曲、能量现象、肌肉紧张等等，都可能是修行的结果，也可能不是，但都是狂喜。强调一下，**只是**欣喜若狂。不要对它们着迷，也不要编造故事尽可能地引人入胜，不要认

为它们是必要的，也不要认为它们是真实性或精神优越感的标志：它们不是。组成它们的感觉来来去去，不能满足你，不是吗？它们大多数都是禅修和高度专注的副产品。有些人没有智慧。有些可能会让人迷失方向，令人不安。当然，有些方法可以提供对事物真理的深刻内观，但不要拘泥于此。

许多这样的教训只出现一次，再也不会出现。

有些人可能会变得如此严肃和执着于痛苦，以至于他们与快乐的喜悦作斗争，甚至执着于困难的事情。不要这样做！禅修中可能产生的喜悦和愉悦对他们来说有着奇妙的治愈作用，可以带来深深的宁静、专注和平静，这些都是支持进一步练习的好东西。另一方面，你也不想固守愉快的状态，因为当它们结束时，你只会陷入困境并感到沮丧，而它们总是这样。一般来说，如果你试图去战斗或坚持狂喜，你会陷入困境，如果你能接受它们的本来面目，你就会受益。请参阅本列表

末尾的“平和”，以及杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）专家级撰写的《踏上心灵幽径》（A Path with Heart）第九章。科恩菲尔德他这整本书都值得一读。

这是我提“vedana⁷⁰”（译注：受）概念的好地方，vedana 是一个巴利语词汇，与愉悦度有关，不愉悦度，或一种感觉的中立性。我们在英语中没有类似的单词（可能也不是在你读到这篇文章的任何语言中），所以也许我们应该直接使用 vedana（受）这个单词。如果我们过于专注于愉悦、不愉快或中性的感觉，而忽略了当时正在发生的其他感觉，我们很可能会错过很多内观的机会。全神贯注于愉快的感觉会使我们变成乏味的乐迷。全神贯注于不愉快的感觉会使我们变得阴郁和沮丧。全神贯注于中性的感觉会使我们

⁷⁰ 译注：vedana，巴利语，“受”的含义，对应“色”、“受”、“想”、“行”、“识”中的“受”。

变得迟钝，情绪平淡。（感谢克里斯托弗·蒂特马斯，我的一位更重要的禅修老师，给了我这段话的灵感。）

我们的经验往往是多种感觉的复杂混合物。他们都很值得审察。在我们丰富多样的经历中变得流畅，使禅修变得更加有趣、可行和广泛；而且它还必须通过期末考试，就像这样。

这里的关键是，狂喜和狂喜应该被理解为它们本来的样子，并且应该明智地与之相关，接受构成它们的所有感觉，无论是愉快的、不愉快的，还是中性的。如果困难的狂喜太快地给了你重要的教训，使你无法专注，那么学习什么时候停止练习，学习如何开放面对这心灵练习有时可能产生的美妙喜悦和祝福。

宁静

喜悦、极乐和狂喜是相对令人满足的事物，这种满足可以产生宁静。我们可以把平静和宁静联系起来。在困难的狂喜面前，专注于宁静和一个更开阔、更安静的视角，可以帮助你渡过难关，而只是静静地坐禅，观察现实在做它该做的事情，可以是非常强大的练习。有很多流派的修行都致力于此。因此，在禅修中宁静是一件好事。我们可能认为伟大的精神导师内心是宁静的，尽管这可能是真的，也可能不是真的，但我们把宁静与精神联系在一起是有原因的。一个不平静的头脑将很难专注精力和保持平衡。就这么简单。善良和道德也有助于宁静的发展，因为道德行为减少了严酷，因此激荡的思想和行为模式，这必然会阻碍宁静。

这并不意味着焦虑、不宁静的时刻就不是“精神上的”，也不是说我们必须采取某种克制和人为

的平淡。请记住，所有类型的感觉、精神状态和行为都是对正在发生的事情进行审察和真实表达的有效现象。真正的宁静来自于对这一点的深刻理解，但往往这种理想变成了一种被动或机械地缺乏情感影响的非人性化练习。真正的宁静往往是天生的，虽然它可能巧妙地培养，如通过冷静调优的水平作为练习，或者更正式通过专注实践和培养深度的宁静与平和，其余辉可以对审察非常有用，如果我们可以觉醒能量和兴趣。培养后文所述的平静有助于发展宁静，也有助于深化第二个精神训练——纯粹的专注练习。宁静、专注、平和是密切相关的。

专注

“专注”我们之前见过两次，我们会在第三部分更详细地看到，所以我在这里做一个简短的处理。深度宁静的挑战之一是保持专注力的专注。这似

乎与我刚才所说的直接矛盾，但在练习的某些阶段，可能会有太多的宁静，使头脑变得迟钝，难以专注。所以，就像宁静有利于专注和接受一样，太多的宁静也意味着没有足够的精力。记住，平衡和加强，加强和平衡。

因为这是觉醒的七个要素，它们直接应用于智慧的内观实践和训练。因此，这里提到的专注是一种非常不同的专注用于获得高专注的状态。这就是所谓的“瞬间专注”。在内观的语境中，专注真的意味着我们可以持续地审察每一种出现的感觉，一个接一个，一秒接一秒，一分钟接一分钟，一小时接一小时。当我们可以不断地练习，一次又一次的感觉，但就在我们进入内观阶段之前（详见第四部分），这也是一种接近专注的状态，只有通过不同的重点才能达到，它很快就会进入内观阶段。这样，我们的审察能力就稳定了，因为它可以一次又一次地不间断地发生，但

是我们并没有试图获得稳定的状态或其他任何东西，因为我们在做内观实践。

平和

正如前面提到的，专注可以产生稳定和一致的思想，这可以导致平和，这是一种可以接受事物的思想品质；面对任何内在或外在的痛苦、愉悦或中立的状态，包括缺乏镇定，都能保持平衡。这听起来可能有点奇怪，但很值得考虑。平和也与这些有关，即使在挣扎中却没有挣扎，即使在努力中却没有努力，平和即使没有平静。当平和得到很好的发展，我们就不会对害怕而害怕，对担心而担心，对烦恼而烦恼，对生气而生气等等。现象不会扰乱空间，甚至从某种角度上根本没有扰乱自身。我哭过，但我很平和，如果这有助于澄清我在说什么的话。平和可以被看作是一种元视角，能够容纳一切。在佛教中，“平和”这个词

有很多不同的技术用法，所以要注意它在不同语境中的不同含义。

有整个的精神传统只涉及调谐到这个基本真理。学习包容事物的空间可以是很有价值的，而不是仅仅局限于事物本身。这些传统中的一个有用的祷文是“培养类似空间的禅修平衡”。我们越习惯于这种存在方式，我们就越能与我们内心的真理联系在一起。真正的平静有一种空间感，一种开放性，一种流动的，重要的体积部件。

也有一些优秀的教诲，尤其是来自禅宗、道教有关，如教导关于无垢秽，没有开悟（或另一种方式说，实践本身作为开悟）、没有完美的、无处可去，等等，并检查在这些教义会非常有用，特别是如果我们陷入目标是高不可攀的感觉。在第五部分中，我将更多地讨论这些观点的危险和使用。这是一种重要的平衡，如果做得不正确，精神上的努力和雄心勃勃的实践可能会变得非常面向未来。最后，即使你有各种各样的内观，如果

你不冷静，你会把你的头撞到墙上，实际上它可能会让你感觉更糟。

自从收到本书第一版的反馈后，我意识到，当我写这本书时，我接触到了许多书面的和活生生的实践风格的例子，以及非常巧妙但不狂热的观点。比如阿姜查尊者⁷¹（Achaan Chah）的《静

⁷¹ 译注：阿姜查尊者，Achaan Chah，是近代最有影响力的上座部佛教大师，泰国公认的阿拉汉成就者。他9岁出家，20岁正式受戒为比丘。1946年通过最高级正规佛学课程考试后，开始托钵行脚，寻师访道。1948年，他在森林中与20世纪伟大的森林禅师阿姜曼尊者相遇，获得重要的启发，改变了他的修行方法。1992年在泰国乌汶的巴蓬寺安详的离开了人间。阿姜查的修行方式有两大特色：头陀行与禅定体验，两者都是延续迦叶尊者重视苦行的精神而来。他的教导方式简明深远，吸引了不少西方人士前来受教。其中包括杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）、保罗·布里特（Paul Breiter）、阿玛洛比库（Ajahn Amaro）等。

林之池》（A Still Forest Pool），铃木俊隆⁷²（Shunryu Suzuki）的《禅心》（Zen Mind）、《禅者初心》（Beginner's Mind），以及温和、沉稳、以心为中心、脚踏实地、不以地图为基础的禅修老师莎达·罗格（Sharda Rogell）和伊冯娜·维尔（Yvonne Weier）。如果你没有机会和他们坐在一起，你可以在 www.dharmaseed.org 和 YouTube 上免费找到他们的谈话（以及许多其他伟大的禅修谈话）。

他们说话的方式和他们所说的深刻的话一样重要。注意这一点。看看阿亚塔拉罗卡（Ayya

⁷² 译注：铃木俊隆（1904—1971），法名祥岳俊隆，英文名 Shunryu Suzuki，日本曹洞宗系禅僧，生于日本神奈川県平冢市，父亲也是一位禅师。铃木俊隆自年少即开始禅修训练，经过多年的修习而臻成熟境界。1959年5月，铃木迁移至美国旧金山。几年内，他的教授吸引了许多西方学生，他在旧金山建立了禅中心，并在加州卡梅尔谷地成立了西方第一所禅修院。1971年在美国圆寂。

Tathaaloka)⁷³在 YouTube 上的视频，因为这是好东西。受到更温和的方式的影响，真的帮助我平和部分的公式，这不是我的长处，我建议你自己找到一些东西，以平衡我的氛围。现在回想起来，我觉得通过接触这些影响来平衡我的练习，有助于我自然地适应正在发生的事情，如果没有接触那种温和的方法，我的练习将会困难得多。

再一次，我们回到了这一刻。这种“顺其自然”的品质与正念平和和有关。最后，我们必须接受我

⁷³ 译注：阿亚塔拉罗卡，Ayya Tathaaloka，是美国出生的上座部佛教比丘尼、学者和佛教老师。她也是 Dhammadharini Vihara 的创始人，Aranya Bodhi Hermitage 的联合创始人，2006 年佛教杰出女性奖的获得者，2007 年国际佛教女性在僧伽中的角色大会的主讲人，并被任命为 2009 年在澳大利亚珀斯举行的具有历史意义的比丘教的导师。

们特定的生活、我们的思想、我们的神经症、我们的“污秽”、无常、痛苦和空性的真理。我们必须接受这一点，这就是他们所说的“敞开心扉”、“随遇而安”、“顺其自然”、“放下”等等。

从纯粹的内观实践的角度来看，你永远不能从根本上“放下”任何事情，所以我有时希望这种误导和产生麻木的告诫的流程度会下降，或者至少得到适当的解释或挑战。然而，如果你只是简单地审察感觉的三个特质（译注：无常、苦、无我）的真理，似乎是坚实的，你会得到一个奇妙的领悟，**现实在不断地“放下”它自己**。因此，“放下”意味着“不要人为地固化一堆短暂的感觉。”这并不是说“停止感觉或关心”，也不是说“假装你的心里没有杂音”。

如果人们从“敞开心扉”开始，却没有培养出强大的觉知能力，也没有仔细审察这三个特质（译注：无常、苦、无我）以获得深刻的内观，那么他们的实践可能不太像禅修，而更像是心理疗

法、白日梦、培养出的被动、否认，甚至是自我吸收、精神合理化、神经质地沉溺于精神噪音。一次又一次地注意到这种活动的普遍存在，以及无处不在的荒谬观念，即试图觉醒是没有意义的，这在很大程度上摧毁了我的愿景：在某个主流禅修中心做一名快乐的禅修老师。

另一方面，即使你获得各种强大的专注，观察深入无常，痛苦和无我，但打不开这些事情，让它们不能，不能接受这个看似荒谬的和可怕的真理的经验，那么你可能会被困在地狱里，直到你能，特别是在实践的更高阶段的一些内观。

请现在和经常回想前面这三段，因为精神道路上的许多错误来自于不理解其中的要点。前三种（专注、审察、精力）和后三种（平静、专注、平和）之间常常存在不平衡。诚实地说，大多数有抱负的禅修者对前三种方法都太松懈了。正因如此，一些热心的禅修者，比如那些本应被这本书所吸引的人，如果他们没有培养出足够的接

纳、平衡以及平和，那就可能会陷入麻烦，而这些都与前三种有关。当人们太长时间只关注中间的因素——狂喜时，他们就变成了乐迷。当他们的实践中没有包含狂喜时，他们通常会变得更加黑暗和沮丧，尽管他们做了很好的努力。简而言之，培养这七个因素至关重要。

这里的顺序很重要。从良好的技巧、专注力、审察等开始，并在此过程中对其他事物进行研究。总而言之，你必须要有内观和接受力，而且每一个观点都可以而且应该在这个过程中互相帮助。它们实际上是一样的，但是要理解它们通常需要大量的实践。换句话说，如果你一事无成，也没有什么进展，你可能需要更多的前三种方法。

如果你是在内观的道路上煎熬自己时，比如变得不安、心烦意乱、反应迟钝、暴躁、愤怒、沮丧、急躁或紧张，那就是时候放松，退一步，学

习专注力练习，做一些慈心观⁷⁴的或类似的练习，然后培养最后三个因素的技巧，也许在“停下来，闻闻玫瑰的香味”的时候会有更多的狂喜。许多冥思苦想的人会忽视这条对他们不利的建议，他们认为只有接通 10 万伏特的电源，打开大开关，才会有好事发生。这一过程中的许多

⁷⁴ 译注：慈心观，属于四护卫禅里面的一种。有消除修行障碍和对治嗔心的特殊效果。佛陀在慈爱经里面要求弟子们要随时修慈心与一切众生，慈心观的修习的次第：（1）应先对自己散播慈爱，（2）接下来是亲爱者，（3）无关者，（4）以及怨敌者。修行慈心观首先不应对下列两种人修行：1、异性之人；2、已死之人。在开始阶段，也不应对下列几类人修习慈爱：1、不喜爱者；2、极亲爱者；3、中立（你对他无爱憎）者；4、怨敌。修时以下列四种愿望修习：（1）愿我脱离危难和仇敌；（2）愿我脱离内心的痛苦；（3）愿我脱离身体的痛苦；（4）愿我每天生活安乐，无有困扰。

要点应该有助于阐明如何找到这种平衡，以及进步与停滞之间的标志。

关于平和的最后一件事：它的死敌，它那令人窒息的冒名顶替者，就是冷漠。真正的平和是接受心灵和经验的全部，而冷漠是枯燥、平淡、寒冷、离群索居、机械和无情的。真正的平和是对正在发生的事情极其诚实。它非常人性化，非常接地气，非常全面，在大多数方面非常普通。这一点经常被误解。然而，接受内心的全部，并不意味着按任何冲动行事。只根据内心那些看起来是真正的巧妙和善良的冲动去行动。真正的平和甚至是接受构成平坦的不稳定的感觉，这很奇怪，但它更诚实。这是一条很细的线，但重点还在。

很多人的练习都是基于一种将所有的感觉和感觉理想化的模型。因为这个理想，他们把自己的情绪控制在一定的范围内，培养自己的免疫力或被动性。“让一切来了又去，不重视任何一件事”的

理想听起来非常美好，非常“佛教”。然而，它们并没有培养真正的平和，反而意外地培养了否认、压抑、分离、去人格化、现实感丧失，以及某些分裂的、遥远的或“客观的”观察者的稳定幻觉。这种冷漠和拒绝很容易转变成消极侵略的丑陋和危险的形式。要小心这个陷阱，因为它是极其普遍的，并且与内观实践完全相反，它在很大程度上是一种精心打磨的厌恶和无知的练习，而不是对现实生活的仔细审察。

平衡和完善觉醒的七个因素就足以使人觉醒。因此，时不时地查看一下这个列表一个好主意，可以看看你做得怎么样，了解需要改进的地方。把这个清单记在脑子里是有帮助的。此外，觉醒的七个因素构成了能够指导自我纠正过程的伟大禅修描述和类目。

例如，我们可以说，“最后一次坐的特点是适度的正念，高度的审察，适度的精力，不太好的狂喜，不太好的宁静，适度的专注，和相当低的镇

定。”能够使用该列表来评估坐禅、禅修事件和不同阶段的实践，会给我们一种意识有关要做好禅修实践还需要完成哪些工作，以及可能识别实践中的阶段，就像是我们将在后面的禅修地图中看到的一样，每个阶段都有其特质模式的品质、优势和弱点。当我们与老师一起工作时，这种描述也会对我们有所帮助，因为如果可能的话，学习如何巧妙地描述我们的禅修，是一种值得以标准术语为基础的技能。

当我们认识到不平衡时，我们可以在坐禅期间使用这个框架来尝试重新校准我们的实践。元透视在我们实践上发展的，如果我们能将我们在许多方面受益，因为这样做，它不仅给我们心灵的存在来调整我们的练习，就能够认识到我们的思想有其用途和品质带来了意识的一些核心方面的那一刻。尽管可能对这些因素过于警惕，但大多数实践者将受益于提高他们在实践环节和日常生活中监控这些因素的程度。

值得注意的是，这七个因素中只有一个，即对这三个特质（译注：无常、苦、无我）的审察，能够区分专注训练和基础内观训练。当我们有意识地专注训练时，我们决定注意一个有限的和特定的专注对象，如呼吸，一个心理意象，甚至是一个稀薄的意识状态。然而，我们并不审察构成禅修状态的个体感觉，因为专注的对象会在这种审察中消融并产生内观。如果我们不是在那个时间点上寻找最终的内观，那么我们应该避免审察那个状态。然而，我们确实运用能量来稳定我们的专注力，这就产生了狂喜，这是早期专注力专注状态的特质。我们也强烈地培养专注，以及宁静和平静，这有助于我们稳定早期的状态，达到更高的状态。因此，七个觉醒因素中有六个是通过专注训练培养出来的，因此，一些老师常常会因

为这个或其他原因，建议在在进行内观训练之前高级行专注练习。⁷⁵

道德训练也发展了觉醒的七个因素中的一些，尽管是以一种不那么正式的禅修方式。在平凡的世界工作，是很有帮助的非常注意我们的身体动作，演讲，和精神，以及世界上这些行动可能产生什么影响，这样我们就可以有意识地努力工艺最好的我们我们想要的生活的能力。很明显，在我们创造生活的过程中，释放能量是有帮助的。我们可以用生命来培养一种狂喜，让我们对体验本身的非凡事实产生自然而有趣的好奇心。我们也培养宁静，一种不把生活看得太严肃的能力，

⁷⁵ 作者注：我必须在这里添加一个高级的资格标准给到更强的实践者：经过一个特定的点，必须达到专注力和对象的振动同步，以获得更为深度的专注，确实有其需要审察的一些方面，这就是在专注的道路上要通过特定的点，这是不可能忽略的，这实际上是一件好事。

一种放松的能力，一种在专注和安逸之间找到平衡的能力，这有助于我们过上美好的生活。我们可以学习专注于我们的任务、目标和抱负，尽管在这种情况下，专注更像是一种训练，而不是正式禅修的专注；可以肯定的是，对身体、语言和思想行为的训练对于另外两种训练是至关重要的。最后，我们认识到我们不能摆脱所有的修行之路上的减速带，所以，有了平和的减震器，能够保持宽敞，平等心，和接受生活带来什么，包括我们的诚实，人，和可以理解的反应，也非常有利于建立良好的和健康的生活。

8. 三个训练的回顾

这三种训练为我们思考精神工作提供了一个很好的框架，这个框架可以帮助我们保持一种清晰和赋予能量的方式来思考我们正在做的事情。在这一章中，我将讨论这三种训练的范围，以提供一种简单而有力的方法来处理精神道路的许多重要方面。

在我们考虑比如禅修这样更专业的话题之前，先回顾一下，第一个训练道德的范围：是普通世界，传统世界，我们都熟悉的世界。我们的目标是：思考、说话和行动的方式要有利于减少痛苦，也有利于我们自己和他人的福祉。第二个训练专注的范围：是专注于非常具体和有限的禅修对象，达到特定改变的意识状态，从而培养积极的精神品质并减少消极的。第三个训练的范围，即内观或智慧的训练，其范围是转向在个体感觉层面上感知现实，感知它们的三个特质（译注：

无常、苦、无我），从而获得对现实本质的深刻内观，领悟觉醒的各个阶段。

幸福

首先，我会从这三种训练的范围来考虑幸福。因为道德训练是一个如此广阔的主题，我们找到幸福的方式也是一个广阔的主题，与其他两种训练的范围相比，专注和智慧变得有趣。专注成就的共同点是，我们学会了让自己进入一种幸福与平静的混合状态，一种越来越开阔、远离我们日常经验的意识状态。这些可能是快乐的源泉，比在普通世界中发现的快乐更加强烈和可预测，尽管这些状态显然也会结束。当我们希望的时候，能够获得我们想要的幸福与平和，减少我们对日常世界的愤怒，因为它没有给我们提供这些，使我们不那么贫穷和贪婪。还有一种幸福来自于看到构成我们世界的感觉的真实本质，从而通过从根

本上消除阻碍我们欣赏，甚至是最愉快的经历的感知扭曲而达到觉悟（译注：觉醒）的阶段。

放弃

在这种情况下，放弃包括把重点从造成痛苦的事情上转移到帮助我们摆脱痛苦的事情上。有三个领域的放弃，对应于三个训练的范围。只要放下这些东西，我们就能抛弃平凡的某些方面。我们可以辞掉工作，离开我们的关系，戒烟，或者剃光头。我们可以试着少生气或害怕。我们可以提高我们的沟通技巧，尽量避免说谎和诽谤。

有些可能比其他的容易，有些可能有用，有些则不然，但这里重要的一点是，这些形式的放弃，无论是好是坏，都是在第一个训练的范围内，对普通世界的各个方面的放弃。放弃可以是非常具体的，比如按照修道的顺序，接受标准的 227 或 337 条戒律，并尽力遵守它们；或者不那么具

体，比如放弃任何我们认为有必要放弃的身体、语言或思想的行为，以沿着这条道路前进。虽然我们并不总是确切地知道哪些行为一定会使我们的实践变得更好，但我们只是根据我们所能获得的最好的佛法理论和常识做出我们最好的猜测。有一个成熟的专业人士朋友，我们可以与他们讨论我们更戏剧性的选择，这是有帮助的。

还有一种放弃，来自于愿意和能够获得暂时的专注成就。我们愿意花一些时间脱离世界的普通经验及其关注，进入一个普通世界越来越远离我们的状态。通常不难使人们相信，在某些情况下，以这种方式在一段时间内放弃普通世界的活动可能是有益的。我们都可以想象一下，在适当的情况下，稍微休息一下会对你有所帮助。

然而，有时人们觉得，世界上的普通问题需要每时每刻的关注，这显然是不正确的。认识到我们可以有意识地选择把它们放在一边一段时间，深入到深邃的静寂和专注的深处，允许与第二个训

练相关的放弃形式。我们可以练习放弃更原始的心智状态，而选择更巧妙、更精炼的心智状态，这种条件反射可以增加更多有益的心智状态占主导地位的机会，而非巧妙状态占主导地位的机会。

也有放弃的类型与内观有关实践，我们愿意从总概念的工作方式，有利于普通世界的范围，打破更多的限制和精制的概念和专注力的工作方式，有必要实现稳定的专注，并将感知感觉单独和直接，看到他们的真实本性，然而他们可能存在。这是与某些人可能理解的放弃的方式完全相反的，放弃有时会变得令人厌恶，因为它涉及到一种承诺，在这里，在这个身体里，在这个空间里，在这个生命里，在这个时候，一次又一次地做出这种激进的承诺。

这种与内观相关的放弃是一种比其他两种更微妙、更复杂的放弃形式，然而，说服人们选择与现实生活在一起并不总是容易的。虽然“觉醒”通

常听起来很吸引人，但它突然听起来很奇怪，因为我们把所有的感觉都看作是完全短暂的，如果我们人为地把它们当作二元性，如果我们把短暂的感觉误认为一个经验上稳定、独立的自我，那么它就是痛苦的来源。人们常常混淆放弃的三种，最常见的错误是认为他们必须前两个“放弃”方面的训练（一个幸福的生活和乐趣专注状态）放弃他们的内观，他们看到的本质的感觉这些东西。他们认为他们必须放弃他们的工作或关系来看到他们的本性，或者他们不能进入高度专注的状态来看到他们的本性。这个基本的概念错误导致了人们在精神道路上发现的许多问题，这让我想到了三种形式的痛苦。

苦难/痛苦

如前所述，首先，佛陀最著名的谈论是痛苦的形式，普通的痛苦，标准清单包括出生、疾病、衰

老、死亡、哀痛、痛苦、悲伤和绝望。这些是普通的痛苦形式，我们可以通过普通的方法，也就是在传统世界的第一个训练（道德训练）范围内，尽我们所能减轻或推迟这些痛苦。我是一个寻找世俗幸福的大粉丝，只要我们不忽视另外两种训练的重要性。还有一种痛苦的形式，与第二个训练的范围有关，第二个训练来自于被限制在我们普通的意识状态，我们唯一的出路通常来自于睡眠、极端或高峰体验，或使用改变思维的物质。我们渴望幸福，这种幸福与是否能找到一份好工作无关；我们渴望类似专注状态的体验。我们的大脑有这种潜力，如果我们不能及时进入这些状态，这将是有益的，也是健康的，这就是束缚的来源。只要我们不忽视另外两项训练，我非常希望能够达到这些美妙的状态。

还有一种痛苦来自于对非对偶感觉的人为二元化，以及所有不必要的反应、误解、视角和比例的扭曲，以及伴随这一过程的基本的盲目。这种

与智慧训练范围有关的痛苦，前两种训练并没有触及，虽然说它与它们完全无关并不完全正确。内观实践试图消除的痛苦形成了我们生活中痛苦的一个背景层次，并增加了在其他两个范围内进一步痛苦的可能性。这种形式的痛苦在觉醒的阶段中逐渐得到缓解，因为知觉变得清晰，所以越来越少的现实有能力以这种方式欺骗头脑。我是追求“觉醒”的大粉丝，因此消除这种无处不在的痛苦，只要我们不忽视另外两种训练。

普通世界的苦难是极其难以预测的，而缓解苦难是一件非常复杂的事情，需要一生的努力，或者，对于那些强调重生的人来说，需要千古万代的努力。仅仅花时间去学习必要的技能，然后精炼它们，直到我们愿意的时候能够接触到它们，就能减轻与无法进入经过精炼改变的意识状态相关的痛苦。实际上，这些状态是有一些限制的，特别是因为它们是一时的，因此它们结束了。

专心致志的训练所能达到的基本状态，对那些有才能和勤奋的人来说，可以在一生甚至几年内，甚至几个月之内，彻底掌握。觉醒的阶段是相对持久的（或者尽可能持久的是众生大脑，这显然是不持久的，但在这一点上没有必要讨论精神和众生大脑）。一旦达到觉醒的阶段，我们痛苦的那一面就永远消失了，再也不会出现。这可以由那些花时间去学习必要的技能，以看清个人的感觉，并愿意在这一水平上工作的人来完成。

这些基本事实可以用来帮助我们规划我们对幸福的追求和消除生活中各种形式的痛苦。我们可以指导我们的学习和训练工作在特定的技能，导致特定的影响和能力，在我们的生活环境和资源的限制下，我们选择的顺序。仅仅有一个基本的范式，即我们生活的重点可能是消除痛苦，增加我们自己和我们周围的人的幸福，仅仅通过各种既定方法的训练，就代表着一种深刻的观点的提高。在我们早期的生活中学习专注的技能可能是

有意义的，因为它们有助于发展其他两种训练所必需的许多技能，并能提供一种增加的舒适感和幸福感。例如，与其在辛苦的一天结束时喝一杯冰镇啤酒，我们还不如去坐禅，让自己的身心沐浴在治愈的喜悦和安宁中，只要我们愿意，我们可以坚持多久。如果我们掌握了专注的练习，我们就有了这些选择。

在早期而不是后期进行内观练习可能是有意义的，以减少我们生活中与二元性幻觉所造成的基本痛苦一起生活的时间。我们能做的只有这么多，以防止普通的痛苦为他人和自己，虽然它总是好的，我们可以做的。因此，认识到通过学习这两种基本的禅修方式，我们也可以减少和消除其他形式的痛苦，这比我们消除与哺乳动物出生有关的传统痛苦要容易得多，有这样的认知是件好事。

觉醒

“觉醒”或“开悟”等词有三种使用方式，它们也可能与这三种训练的范围有关。然而，我觉得这是一种危险的习惯，我强烈主张用开悟和类似的词语来指代最终的内观，也就是高级和传统意义上的觉醒阶段。虽然我们可能听到人们说的“开悟”的行动，或在“开悟”的思维方式，我得出的结论，对于精神上的训练中，我们需要非常小心地解释说，这些都是非常传统的开悟和相对的定义或我们需要不使用这样的语言。

有些传统赋予高度专注的状态是终极的情形。我是强烈反对这一点，如同佛陀所做的，他在成佛之前的修行中看到了这些状态的局限性。专注可以如此引人注目和诱人，导致一些人想象他们觉醒时为意义上只是暂时的统一，巨大，或者极其微妙的体验（在体验中，现实所做的某些事情在特定的品质或强度上是如此的缺乏，以至于被清

晰地识别出来，这里称之为“未知体验”）。因此，我强烈建议这种造诣永远不要与开悟或觉醒的语言有任何联系。

相反，我将觉醒定义为永久地消除二元性，或统一是答案的基本观念，从而获得在生物学范围内不可动摇的永久觉悟（译注：觉醒）。觉醒与事物如何显现无关，而与对这些事物的基本理解有关。我用了整整一章来更全面地解释这一点，但重要的是，在这里和那里的讨论中，我要介绍一下我将要使用的关于觉醒的严格而正式的定义。

这些框架还可以用于审察其他常见问题，比如人们在禅修时遇到的对过去和未来的想法。当这些建议被应用于它们的本意之外时，就会产生混淆。

当我们在日常生活中工作时，或在第一个训练的范围内，我们对过去和未来的思想内容是很有帮助的，事实上是必要的。记住过去是很重要的，

因为有了经验，我们就会产生一种关于这个世界上什么导致什么的记忆体。能够计划和考虑我们的未来是非常重要的，因为我们的预测能力，我们可以用它来努力创造一个美好的生活。然而，当专注于训练时，这些想法通常被忽略或抑制在另一个对象上的深度专注。在做内观练习时，如果过去或未来的想法出现，只要我们不被它们的内容所吸引，注意到这些想法的经历发生在现在，注意到组成这些想法的个体感觉的真实本质，那么这并不重要。

我们经常听到人们试图将一条建议应用到从未想过的领域，比如在处理日常生活时试图停止思考。这种做法只会助长愚蠢和分裂，这种做法已经够多了。简而言之，当你评估或应用一条属灵的建议时，要确保你明白它的目的是什么。

我想把这三个训练想象成卡通化的，西化的，后现代的角色会很有趣，他们仍然对佛教道路有一个非常困惑和冲突的概念，让他们互相批评，然

后互相讨论如何加强彼此。我将以一个短剧的形式在一个幕中表演。为了达到喜剧效果，我把他们之间的问题夸大并一分为二。要知道，这部戏剧的幽默之处在于对这三种训练的严重误解，这种误解在佛法传入西方的过程中非常普遍，而且在其发源地也存在着一定程度的误解。希望你能看透其中的幽默，理解所阐述的要点。

演出幕布开启

道德、专注和内观坐在酒吧里讨论。一大堆空酒杯摆在专注和内观面前。有机的奇亚康普茶⁷⁶摆在道德面前。

⁷⁶ 译注：奇亚康普茶，chia kombucha，是指用奇亚籽做的康普茶。奇亚（Chia Seed）又名奇雅子、奇亚籽，学名莢欧鼠尾草（*Salvia Hispanica* L.），薄荷类植物，原产地为墨西哥南部和危地魔王等北美洲地区。可生长在荒漠带海拔250

道德：你们这些自恋、自私、一无是处的怪胎！我整天都在外面努力工作，好让这个世界适合我的生活，而你们两个却坐在那些汗流浹背的禅垫上，自甘堕落！我出去赚钱，把食物留在我们的嘴里，给我们提供一个栖身之所，处理我们的事情，而你出去，把我们的钱花在你所谓的“鬼屋”里，当有重要的工作要做的时候，你就叫它禅修中心！我想把皮肤晒黑！

内观：你把谁叫做“自私的人”？根据定义，我不能只顾自己！如果不是我，你会陷在二元论的幻觉中，你都分不清自己的屁股和胳膊肘，你会在

4000 英尺以下的地区，人们通常所指的奇亚，其实是该植物的种子——奇亚籽。它是富含 omega-3 脂肪酸最丰富的食物，并且含有天然抗氧化剂。奇亚籽的食用历史可追溯到公元前 3500 年，现在是美国 FDA 认证的安全食品，也是欧盟立法确认的面包添加成分。康普茶是一种经过发酵工序制造出来的加糖的草药茶。

概念上固执己见，感情上深陷泥潭，在宣言中振作起来，吃 12 个三明治……

专注：是啊！对了，世俗先生，你应该学会偶尔放松一下！把你的手指伸到骨头上，你得到了什么？骨瘦如柴的手指，就是这样。开悟先生，你也一样！如果你没有我的技能，你就会倒霉，无法专注，而且无聊透顶！谁在这里带来了深深的喜悦和奇妙的心境？我就是那个人，所以你们两个应该闭嘴！

内观：哦，是吗？爱乐之城⁷⁷先生，要不是我，我们会被你一时的兴奋所困，说不定会被抓起来。谁来报警！你们两个太容易被吹得不成比例了；如果没有我，你们两个就是粪堆！

⁷⁷ 译注：爱乐之城，La La Land，是一首流行摇滚风格的单曲，歌曲 MV 于 2016 年 12 月 19 日发行。这首单曲内容讲述了不要让别人改变你以及做你自己的意义。

道德：粪堆吗？如果不是因为我，你会很幸运地拥有一堆粪，你是空性的，我是一个非概念振动迷。如果你不出去运用你的观点有什么好处呢？

专注：是啊！说到观点，我给你们观点比你们想象的要多。我不仅在我国的“拯救世界”海报上的孩子和空性的“电影神童”之间架起了一座桥梁，我还能帮助你们俩让你们那神经质的小脑袋恢复正常！我帮助这里的童子军获得了更多和更深刻的内观，了解他那一团糟的情感世界和“东西”，这是他一个人永远无法拥有的。而且，我很有乐趣，有乐趣，有乐趣！

内观：是的，也许吧，但是你不知道什么时候停下来，你这个修来世的空劫⁷⁸！如果我和我的亲

⁷⁸ 译注：空劫，space-case，空劫指大乘佛教在印度即发生二大教系，对于诸法体性究竟为「空」或「有」，因主张不同而引起之论争。龙树、提婆之教系，主张诸法皆空；

戚没有把你从云端拉出来，你仍然会迷失在某个无形的界域，琢磨你只有一半的线索。我才是有线索的人！世界上没有什么能像我知道的那样，没有它，你可怜的身份认同感就会被束缚在一个你无法控制的世界里。我是你的拯救者，这你是知道的！

道德：我无法控制，我的屁股！我让世界上的事情发生，伟大的事情！我才是真正让我们有所成就的人！我能带来改变！当人们在非洲挨饿的时候，谁会关心无我？

内观：谁在乎，这正是我的观点！没有独立的、永恒的自我来关心！

道德：我知道你是，但我是什么？

后之三论宗即承续此主张。无著、世亲之教系，则主张诸法为有，后推演成法相宗。

内观：完全正确！

道德：混蛋！

专注：看到了什么？你们得冷静下来，在生活中找到平衡和安宁。花点时间，深呼吸！把你的忧虑和关切抛在脑后，飞向友善的天空吧！它是免费的，合法的，而且非常推荐。你可以随时退出！你所有的朋友都在这么做！来吧，放松点！

道德：好吧，苍蝇小子⁷⁹，我们什么时候处理感情问题？我们什么时候才能拯救世界？我们不能永远去度假。

内观：你的问题是你看不到组成这些“问题”的感觉，所以你把它们搞得一团糟。我的意思是，我明白你的意思，但是你太被动了，太盲目了，根

⁷⁹ 译注：《苍蝇小子》，Fly Guy，是美国几乎家喻户晓的一部儿童绘本读物。书中的主角是一个小苍蝇。

本不适合这份工作。你把这些东西固化成巨大的怪物，忘记你做过这些，然后当他们追着你跑的时候，你就会抓狂。你需要一点线索，你这个糊涂的小泼妇！

道德：哦，是吗？不要仅仅因为你看到了构成你现实的问题的本质，你就认为你不会有事情要处理！现在，那是妄想！

内观：如果你认为没有我，你真的可以对任何事情都有一个完全健康的看法，那你就更糊涂了，你这个怪物制造者！

聚精会神：老兄，你看见那些天使从墙上飘过来了吗？

道德：我到底是在哪里找到你们这些怪胎的？

内观：记忆力差，是吗？当你意识到靠自己是做不到的时候，你找到了我们。你们需要我们真正

能够做你们想做的工作，真正发挥作用，尽可能地快乐和有效。

道德：是吗？我什么时候能摆脱你？

专注和内观：当你完全掌握我们的时候。倒霉蛋，一，二，三，四，五，六，七，八，九，十！

道德：酒保⁸⁰…（剧终）

如果你发现自己已经到了无法对自己的人生道路一笑置之的地步，那就立即停下来，找出原因。我希望你已经发现这个小的，不敬的对话有趣。虽然这显然有点可笑，但这种不成熟的紧张状态可能会出现，直到我们真正掌握了每一种训练，

⁸⁰ 作者注：直接从道德角色的角度来看，我最近读过的最有趣的一本书是马克·曼森（Mark Manson）的《不会乱来的微妙艺术》，也是一本不错的有声读物。

以及它们是如何相互补充和增强的。当我们有了这个，他们就会像他们想要的那样一起工作。在这三次训练中，通过自己的努力和有意识的训练来做这个实验，我们将会了解到这是如何运作的，并且超越剧中那些咆哮的傻瓜们以及他们在现实生活中的关联。

9. 四个圣者的真理（四圣谛）

圣者的四个真理⁸¹（译注：四圣谛）是：

⁸¹ 译注：四圣谛，四谛是释迦牟尼体悟的苦、集、灭、道四条人生真理，四谛告诉人们人生的本质是苦，以及之所以苦的原因、消除苦的方法和达到涅槃的最终目的。一、苦谛：说明世间是苦果。我们要知道苦有如病，应该遍知，这是世间的苦果，也是生死的流转。我们要知道所有的病，才能医治它。二、集谛：说明业与烦恼是苦的根源。我们要知道病苦的原因，将之断除。这是世间的因果，也是生死的流转，但是它指出我们生死流转的原因。三、灭谛：说明解脱与证果。众生无时无刻不在病苦中，我们要知道没病苦的快乐是怎样的？要认识怎样的人是没有病苦的？要证知怎样才是没有病？这是指出世间的果，就是解脱、清净的境界——涅槃。四、道谛：说明离苦的道路。我们要知道修道的方法有如良药，应该修学。这是指出世间的因，我们应该学习、掌握一些修道的方法，努力不懈地修行，最后就可解脱生死。

- 苦：有痛苦或不满
- 集：痛苦是有起因的
- 灭：痛苦是可以止息的
- 道：有一条路可以通向痛苦的结束。

这个列表是佛陀信息的核心。他喜欢把他的全部教学内容与它们联系起来加以总结。当被要求说得更简洁时，他只会提到第一个和第三个：痛苦和痛苦的止息。这就是他所教导的。和这里的其他列表一样，这四张列表在很多层面上都很深奥，值得深入探讨。它们是从觉醒的角度陈述的真理，指引着那些将遵循这一方向的人。

真理一：有痛苦/苦难

第一个真理是痛苦、不满、痛苦的事实。嘿，我们不是在这三个特质（译注：无常、苦、无我）

中看到了吗？是的！那不是很好吗？我们也只是在“三个训练的回顾”中看到。它肯定有一些重要的东西，但不是立即显而易见的，因为它激发了一种名为“四圣谛”的教义。我们为什么要练习？我们不满足，我们受伤，我们觉得必须有更伟大的东西，或更好的方式来处理痛苦，或我们不能再对自己撒谎，关于我们的处境和赤裸裸的困境，什么在等待我们，如果它还没有出现，如疾病，衰老和死亡。就是这么简单。我们为什么要这么做？因为 *dukkha*，不同的翻译为不满，不愉快，痛苦，苦难，压力。

很多人对此犹豫不决，说他们做很多事情不是因为痛苦，而是因为其他原因。我认为我应该加上无知和习惯，这是正确的，但这些都与痛苦或不满密切相关。也许这第一个真理有更多的东西是他们在第一次检查时可能忽略的，因为它是一个深刻和微妙的教训。要理解这第一个真理就是要理解整个精神道路，所以要花时间去审察它。

从一个相对的角度来看，这个真理的基本要点是我们想要事物变得不同于它们本来的样子，这导致了痛苦。我们希望美好的事物能够永远持续。我们想要得到我们想要的，避免我们不想要的。我们希望坏事能比坏事消失得更快。这些都是与现实相反的。我们都会变老，生病，死亡，有冲突，不断地争着去得到一些东西（贪婪），逃离一些东西（仇恨），或者完全远离现实（无知）。我们很少对事物本来的样子感到十分满意。这些是传统的，相对的解释痛苦的方式。它们是生活中非常重要的方面，值得我们关注，也被认为是重要的方面，值得我们反思，以激励我们走上这条道路，并鼓励我们采取一些健康的措施，更轻松地把握这个瞬息万变的世界，但这些定义只能到此为止。

在最基本的层面上，也就是在做内观练习时最有用的层面上，在习惯的层面上，我们绝望地希望有一个独立的、永恒的自我，我们花了大量的时

间尽我们最大的努力去支撑这个幻觉。这消耗了惊人的脑力。然而，这种希望有一个稳定的“这一面”、一个稳定的观察者、一个稳定的“我”的愿望最初在很大程度上是无意识的。我们的工作就是让它有意识，这样我们就能看到它在做什么，感觉如何。为了让这个很大程度上无意识的过程发挥作用，我们习惯性地忽略了许多关于我们的现实的有用的感官信息，并将我们对现实的心理印象和简化赋予了比实际更大的力量和重要性。正是这种错觉给我们试图快乐的正常和可理解的方式增加了问题的因素。我们不断地与现实斗争，因为我们误解了它，也就是说，因为现实误解了它自己。

“那么，还有什么新鲜事吗？”我们可能会说。好的观点！它不是新的，对吧？这就是我们的全部生活！最大的问题是，“是否有一些理解可以改变我的经历？”，“是的，否则我们就不会为这一切烦恼了。”在我们生命的深处，有一个小小的

声音在呼喊：“总有另一种方式！”我们可以找到另一条路。

与苦难的真理相联系对修行是非常有激励作用的。大多数关于佛陀教导的传统论述都是从这个开始的。不仅仅是精神实践的激励，调谐到痛苦是精神实践！许多人开始禅修，然后对他们所经历的苦难和疼痛感到沮丧，他们从不知道他们开始了解关于自己和现实的一些重要的事情。他们坚持这样的理想，即内观实践将带来平和与幸福，然而他们所经历的很多事情都是具有挑战性的。他们没有意识到禅垫上的事情在好转之前会变得更糟。因此，他们将一事无成，因为他们拒绝他们必须深刻理解的真理，以获得他们所寻求的平和。他们拒绝他们自己通过有效的实践获得的有效的内观。我怀疑这是精神道路上最大最常见的绊脚石之一。

痛苦的另一面是有帮助的，那就是同情，希望摆脱痛苦。哪里有苦难，哪里就有同情，尽管大多

数时候同情被认同过程中混乱的逻辑所扭曲，也被基于糟糕感知的虚幻分离所扭曲。关于这一点我们再多讲一点，但它直接引出了高尚者的第二个真理，痛苦的原因或根源。

真理二：痛苦是有起因的

第二个神圣的真理是痛苦的起因，巴利语是 *tanha*，有各种不同的解释：欲望、渴望、执着、贪婪、迷恋或爱慕。这些翻译大多是不充分的，但它们还是说明了一些东西。从一个相对的角度来看，我们会抓住快乐的东西不放，试图避免或推开那些打断快乐的东西。我们想要事物变得不同于它们本来的样子，因为我们通过知觉者和被知觉者分裂幻觉的奇怪范式来感知世界。我们可能会说，“我们当然希望事情变得伟大，而不是悲惨或有问题！你想要什么？”问题不在于希望事情像我们想象的那样是好是坏；事实上，它比这更微妙。

这是一件棘手的事情，许多人会陷入对无欲无求的渴望，并真正地专注于超然。如果做得明智，这是很有用的，这是我们所要做的一切。但如果忽视常识，渴求非渴求会产生一种精致但有害的厌恶，产生神经质、自以为是、压抑的苦行僧，而不是平衡、善良的禅修者。参观任何寺院、佛法中心或精神社区，你都能清楚地看到这种微妙平衡的两面性。所以，不要因为我们似乎必须渴望实现某种目标而把问题看得太重。如果我们能够清晰地感知当下的现实，这个矛盾就会自行解决。

“渴望”、“爱慕”和“欲望”是一些最危险的词汇，它们可以用来描述一些比这些术语似乎所表达的更基本的东西。佛陀确实谈到了这些传统的痛苦形式，但他也谈到了基本的痛苦，来自于对一种包含独立或永久身份的庇护的深切渴望。我们想象这样一个自我避难，所以我们渴望这样一个自我，我们试图确定瞬时感觉在这样的自我，我们

坚持的基本概念等自我可以存在一个稳定和不变的实体，这样就能减轻我们的条件。它的副作用体现在各种不必要的不巧妙和无益的精神状态和情绪的恶化上，但这些都是副作用而不是佛陀所指出的痛苦的根源。

如前所述，这里有一个有用的概念是同情，它是实践和与善良相关的实相的一个核心方面。你看，哪里有欲望哪里就有痛苦，哪里有痛苦哪里就有同情，渴望结束我们自己和他人的痛苦。你可以体验一下。痛苦、欲望和同情之间有着密切的关系。这是很沉重但很好的东西，值得审察。

我们可以把这想象成同情陷入了二元性幻觉的循环中。这有点像狗在追自己的尾巴。痛苦和快乐、痛苦和满足似乎总是“在那里”。因此，当愉快的感觉出现时，就会有一种持续的、富有同情心的、被迷惑的尝试，去到想象分裂的另一边。这是最基本的吸引力。你可能会认为我们会停止想象分裂，但不知何故，事实并非如此。即使在

我们试图弥合分歧的时候，这种错觉仍在持续，因此我们遭受了痛苦。

当不愉快的感觉出现时，人们试图逃离“那里”（甚至“这里”），这是一种试图扩大想象中的分裂的心理压力。这是行不通的，因为分裂并不存在，但是我们在试图摆脱分裂时的思维方式是痛苦的，这是**根本的厌恶**。

当无聊或明显无趣的感觉出现时，就会试图完全忽略，忘记整件事，试图假装想象分裂的另一边的感觉不存在。这是**根本的无知**，它使这一过程永久化，因为它忽视了我们感官现实的某些方面，所以分裂的幻觉首先就产生了。

这些对基本吸引、厌恶和无知的严格定义是非常重要的，特别是当我讨论觉醒阶段的各种模型时。在这种错觉下，似乎这些不巧妙的心理反应会以一种持久的方式帮助你。记住，唯一能从根

本上帮助你的是理解这三种不同特质的程度，这三种特质就在这里。

你还记得上面提到的苦难激励我们做每一件事吗？我们也可以说，我们所做的每一件事都是出于同情，这是现实本质的空性的一部分。这并不意味着我们做的每件事都是有技巧的；这是一个完全不同的问题。

同情是一件很好的事情，特别是当它涉及到我们自己 and 所有的存在。这是第二个崇高真理的另一面。整个问题在于，“被误导的”同情，通过认同、固化，以及与之相关的心理、知觉和情感习惯的过程，可以产生巨大的痛苦，而且往往如此。我们很容易想到很多这样的例子：人们在最奇怪的地方，通过做最奇怪的事情来寻求幸福，试图避免痛苦。阅读任何新闻来源。回家的方法是在你可能找到幸福的地方寻找幸福。

我们可以说同情是欲望的终极方面，或者把同情和欲望看作是一个连续体。在我们的意图和行动背后，有越多的智慧或对内在联系的理解，它们就越能反映出同情心，结果就会越好。在我们的意图和行为背后，贪婪、仇恨、妄想或缺乏对内在联系的理解越多，它们就越能反映出欲望的扭曲方面，也就越有可能遭受痛苦。

这有时被称为“业力报应法则”。“业”这个词有许多定义，许多细微差别，许多方面，许多相关的限定术语，以及太多的含义。在这种情况下，就我们有限的目的而言，业力与我们的意图和行为以及因果关系的基本运作有关。有些人可能会陷入一些细节，比如猜测如果我们杀死一只虫子，我们就会变成一只虫子，然后被压扁。不喜欢。因果关系，也称为相互依赖，是极其复杂的。只要用这个一般的概念诚实地看看你想要什么，为什么，以及你是怎么知道的。

当你采取行动时，身体，语言，或思想，检查可能会给你自己和他人带来什么后果，然后为这些后果负责。这是一项艰巨的任务，也是一项重要的实践，但不要过度沉迷于此。记住，道德训练很简单，归根结底就是：如果你帮不了忙，至少也别做坏事。在善良、慷慨、诚实和清晰中训练，并在其他两种训练中获得平衡和智慧。

有时探索痛苦和欲望会让人无法抗拒。生活有时会非常艰难。在这些时刻，试着转向等式的核心：同情和善良。与你内心希望痛苦结束的那部分连接，并深深地感受它，尤其是当它在身体中显现的时候。这是一种深刻的练习。也有许多其他的好方法来培养一颗可以承受任何事情的宽广的心，例如正式的爱的实践。我建议莎朗·扎尔茨贝格的《慈心：幸福的革命艺术》⁸²作为基本

⁸² 译注：莎朗·扎尔茨贝格，Sharon Salzberg，1952年8月5日出生，《纽约时报》畅销书作者，西方佛教禅修导师。

实践的指导，旨在帮助我们连接到实践的心的一面。找到这些技巧并实践它们可以使精神之路更容易忍受、愉快和有益，这可以帮助我们坚持，获得深刻的内观，能够将它们融入我们的生活，并利用它们来造福他人。⁸³

1974年，她与杰克·科恩菲尔德和约瑟夫·戈德斯坦在马萨诸塞州的巴尔共同创立了内观禅修社团。她强调 vipassanā（内观）和 mettā（慈心）方法，三十多年来在世界各地引领禅修。所有这些方法都起源于上座部佛教传统。她的著作包括《慈心：幸福的革命艺术》（1995）、《宽广如世界的心》（1999）、《真正的幸福——禅修的力量：一个28天计划》（2010），该书在2011年的《纽约时报》畅销书排行榜上榜上有名，以及《有效的真正幸福》（2013）。

⁸³ 作者注：之后，我将描述一系列挑战性的内观阶段称为“苦难的知识”和“暗夜”。如果你在这些阶段中遇到困难，请返回这里并重新阅读本节。

关键是把快乐和自由的渴望的痛苦和使用能源巧妙的实践可以实现这一点，而不是陷入旧的未经检验的模式寻找快乐在内心深处我们很清楚我们不会找到它。此外，如果你能记住每个人都想要幸福和免于痛苦的自由，你将进一步促进消除无知强加于“我”和“他者”之间的虚假分离。这种同情的共同纽带比最初在智力上表现出来的要深刻得多。基于同情的实践促进和激励我们实践的所有方面，为所有相关的人从痛苦中解脱出来而工作。这三种训练都是技巧性的，可以贯穿我们的一生。跟随他们，我们可能会结束许多形式的痛苦，并处于一个更好的位置来帮助别人做同样的事情。

真理三：痛苦是可以止息的

这很好地把我们带到了第三个崇高真理，痛苦的止息。如前所述，有三种类型的痛苦与这三种训练的范围有关。传统上，佛陀谈论苦难的结束是

关于掌握第三个训练，从而觉醒。第一点是，它可以做到，今天也可以做到，由像你们这样的禅修者从许多精神传统中做到。是的，到处都是觉醒的人们，而不仅仅是少数在西藏的山洞里生活了二十年的人。这对信任和理解是至关重要的。另一点是，随着基本欲望的终结，同情和现实的终结被虚幻的二元论感知过滤，基本痛苦也随之终结。就是这样。该做的就去做。走了，走了，走过超越，等等。所有的众生都能做到这一点，而且，去开个神秘的玩笑，没有比现在更好的时机了。

现在，必须说，佛陀也赞扬那些在一定程度上掌握了另外两种训练的人，从而消除了那些方法可以消除的痛苦。即使是非常有成就和转变的众生也能从掌握专注状态中受益。然而，有一些复杂和困难的问题是关于在世界上还有生命（例如你自己）的时候消除所有通常的痛苦，因此这些问题是关于掌握第一个训练，这是一项正在进行的

工作。正是因为这个问题，菩萨戒⁸⁴这样的教导才产生。

⁸⁴ 译注：菩萨戒，涵盖了七众戒，而又超胜一切戒。因此，凡是发菩提心的佛弟子，不论出家、在家，均可受持。

《梵网经》云，菩萨戒为诸佛的本源、菩萨的根本，是诸佛子的根本。所谓菩萨，是“菩提萨埵”的略称，意译为“觉有情”。指以智能上求无上菩提，以慈悲下化一切众生，修诸波罗蜜行，期于未来成就佛果的修行者。由此可知，实践菩萨道为成佛的正因，如能立下“上求佛道，下化众生”的菩提愿心，则人人皆可成为“菩萨”。又我国菩萨戒之弘传始于鸠摩罗什（344～413），于敦煌写本中有罗什撰之受菩萨戒仪轨一卷。至于受戒之作法则以昙无讖（385～433）于姑臧（甘肃武威）授与道进等十余人菩萨戒为嚆矢。南朝梁、陈二代，受菩萨戒风气盛行。梁武帝、陈文帝均为菩萨戒弟子。梁武帝曾造立戒坛，诏请慧超授菩萨戒。复于天监十八年（519）自发弘誓，于等觉殿从慧约受菩萨戒，太子公卿道俗男女从受者四万八千人。一说武帝从智藏受菩萨戒。至隋代，文帝从昙延受菩萨戒，炀帝从智顓受菩萨戒，均称菩萨戒弟子。

真理四：高尚的八正道

第四个崇高真理是通向止息痛苦的八正道⁸⁵：

⁸⁵ 译注：八正道，亦称八支正道、八支圣道或八圣道，意谓达到佛教最高理想境地（涅槃）的八种方法和途径。第一：正见，谓人修无漏道，见四谛分明，破外道有、无等种种邪见，是名正见。第二：正思维，谓人见四谛时，正念思惟，观察筹量，令观增长。第三：正语，谓人以无漏智慧常摄口业，远离一切虚妄不实之语，是为正语。第四：正业，谓人以无漏智慧修摄其身，住于清净正业，断除一切邪妄之行，是谓正业。第五：正命，谓出家之人，当离五种邪命利养，常以乞食自活其命。假若因缘不具足，宁可心出家而身没出家，如此尚有功德。以出世的精神入世、发挥生命的功能，成为正信的在家居士，这也是功德。假使身出家而心没出家，不但在修行的道路上无法自立，反而破坏了佛法，这就是一种邪命。第六：正精进，“正”就是不偏邪。不杂名精，无间名进；谓人勤修戒定慧之道，一心专精，无有间歇，是名精进。’。第七：正念，谓人思念戒定慧正道，及“五停心”助道法，堪能进止涅

- 1) 正确的观念
- 2) 正确的意图
- 3) 正确的话语
- 4) 正确的行为
- 5) 正确的生活
- 6) 正确的努力
- 7) 正确的觉知
- 8) 正确的专注

另一个列表！希望你们现在已经喜欢上这些了，所以再来一个应该被看作是另一个关于如何找到痛苦的终结的可管理的指南。幸运的是，我们已

槃，是名正念。第八：正定，谓人摄诸散乱，身心寂静，正住真空之理，决定不移，是名正定。

经在其他一些清单的其他部分看到了整个八正道，它可以总结为道德、专注和智慧的三种训练。

道德部分被分为三个具体部分：正确的行为，正确的言论和正确的生活。“正确”意味着有技巧，或有助于结束我们和所有其他众生的痛苦。在你的身体、言语、思想的每一个动作中，在任何情况下，都要善良、诚实、清晰、富有同情心。如果你不能做到这一点，至少不要伤害他人。注意，这里没有排除任何内容。我们的生命与精神道路结合的越多，就越好。易于记忆和强大的指南。这些做法的目的是通过普通的手段消除这种普通生活中的普通痛苦。

专注部分包含了我们在五种精神才能和七个觉醒因素中看到的三件事：正确的能量，正确的专注和正确的觉知。这些教导的目的，是为了方便获得进入禅那的途径，并能够消除那些暂时但巧妙的状态所能消除的痛苦。

智慧部分包括道路的最后两部分：正确的观点和正确的意图。这两种表达方式通常不同，但意义是一样的：理解你经历的真理，在你的思想和行为中追求善良和智慧。这些消除了来自根本无知的根本和普遍的痛苦。

三种痛苦，三种治疗它们的训练。还是这样，简单但强大。

10. 内观实践的对象

如前所述，有许多内观传统，它们都有各自偏爱的禅修对象。然而，从纯粹的内观来看，禅修的对象并不重要，就像身体姿势一样，有一些与我们特定的能力和我们当前的练习阶段相关的实际关切是值得考虑的。请注意，没有对象是专门用于内观练习和专注练习的。任何对象都可以被强调，至少在一般情况下是这样。区别在于，当我们使用这些对象时，我们是审察经验的三个特质（译注：无常、苦、无我），还是忽略我们所关注的对象传递个体感觉的事实，从而在调整到有益的经验质量时，人为地固化它。因此，你可以将下面提到的任何对象（以及许多其他对象）用于任何一种实践。

第一个问题是，我们是否对于我们希望在实践中包含什么样的感觉或专注有一个具体的议程，也就是说，我们是想要做“无选择的觉知”实践，还

是一个更结构化的实践。没有选择的意识实践有点用词不当，因为我们在做一个选择，相对而言，在专注力做什么和它去哪里方面更自由。从最终的观点，一切都是因果的，自然的，没有个人意义“选择器”，但这是在这个阶段让事情太复杂的游戏，所以，目前，为了减少结构化和直接审察，“无选择的意识”这个词将共同使用，我将使用它。

无选择的觉知练习，即我们在没有特定或狭窄专注点的情况下审察任何出现的事物，具有非常包容和“自然”的优势，但同样地，有些人如果不采取更结构化的方法，就很容易分心、分散专注力和缺乏根据。我甚至把“自然”在引用所有的感觉体验的感觉有一个选择，发挥努力的感觉，和应用技术一样自然，因为他们和其他的一样只是因果事件，但是，相对而言，无选择的觉知感觉更“自然”。

对于那些采取更结构化的方法，一些我们可以沿着我们在禅修包括身体或精神的感觉轴的程度，我们是否将专注力收窄或使用一个更加开放的关注，和我们是否移动注意保持大致相同的地方，以及我们要关注对象的出现和消失。

把专注力主要专注在身体的感觉上，比如呼吸的过程，走路的感觉，和地板的接触点，或者我们身体的感觉，主要的好处是这些都比观察精神上的感觉更不容易受故事情节的影响。正如我的朋友文斯（Vince）希望我指出的，我们所选择的身体感觉的位置可能会产生重要的能量影响。注意头顶或鼻孔的呼吸可能比注意脚的感觉或腹部的呼吸更能产生能量。同样地，注意腹部的呼吸和脚的感觉可能比注意鼻子的呼吸或注意头顶的呼吸更稳定和专注。

知道这一点可以让你通过简单地将专注力转移到身体感觉上来平衡你的能量水平。此外，如果我们习惯性地迷失在我们的头脑中，增加连接胸部

和腹部感觉的神经的力量，可能有助于将我们身体的这些方面融入到我们的实践中。很多情绪在这些部位都有很强的组成部分，更多的颅固定术医师可以从更清楚地了解这些部位中获益。然而，如果你被情绪压倒，鼻子显然是更安全的领地。同时拥有这两种选择，并意识到它们的优缺点，在做出如何引导专注力的正确选择时是很有帮助的。

精神上的感觉往往会把我们困在内容和故事中，任何尝试过禅修的人都很清楚这一点。我们在实践中包含的心理感受越多，我们遇到的情绪和心理方面的东西就越多。这可能是喜忧参半。如果我们的练习非常强烈，我们可以进入精神和情感领域，但仍然可以看到组成它的所有感觉的真实本质。这样做确实可以带来好的变革。如果我们的实践不是很强，我们就会被冲走，迷失在与我们的“东西”相关的习惯性思维模式中。

因此，身体上的感觉帮助我们站稳脚跟，而精神上的感觉让我们进入精神生活的深处，或者，更常见的是，陷入其中，进一步认同它，或者迷失在其中，直到我们的练习变得强大。从纯内观的角度来看，两者都不是比另一个更神圣或更真理的来源，但当我们做实验时，我们会很快意识到什么对我们有用。在这种情况下，“有效”意味着我们能够继续看到构成我们现实的众多快速感觉的真实本质。

还有许多其他类型的身体感官对象⁸⁶可以审察，包括声音、景象，甚至气味和味道。有些人有一种审察特定感官之门的自然倾向。缅甸有个和尚建议他的学生用我们耳朵里的高音作为一个对象，有时我发现它们非常有用和有趣。我们听到

⁸⁶ 译注：身体感官对象指，眼耳鼻舌身对应的色、声、香、味、触。

的不是一个连续的音调，而是每一个个体作为一个不连续的整体而发出的声音。

我们也可以将视觉作为对象，如我们眼睑后面的颜色，或者，如果我们的眼睛是睁开的，则视物如物。这些也都是短暂的，如果我们擅长于此，我们甚至可以看到我们的视觉世界呈现自己，就像构成电影画面的每一帧画面，或一个复杂的，闪烁的，有机拼凑的变化的印象。

另一个需要考虑的问题是，是使用窄专注点还是宽专注点。初学者专注的好处是可以排除很多干扰。我们可能非常善于看到某些类型的对象，比如腹部或鼻孔下面的呼吸的感觉，这很好，甚至是一个非常好的想法。这种有针对性的练习是经常被推荐的，有些人，比如我，天生就喜欢这种风格。

其他人发现这让他们太过紧张、烦躁或易怒；他们发现，在更广泛、更包容的关注范围内，他们

的表现要好得多。这些事情随个人、情况和实践阶段的不同而不同。如果我们对自己诚实，我们就能认识到什么对我们有用，什么对我们没用。广泛关注的好处是，不需要花太多精力就能保持专注，这样我们就能更多地关注自然发生的事情。不利的一面是，我们可能会变得非常懒惰的禅修者和空间或迷失在思考中。这些权衡必须根据上下文相互权衡，并且随着时间的推移，我们根据发生的事情反复调整实践的广度。由于这是一个引人入胜的主题，因此后面会介绍更多与专注力广度相关的具体信息。

还有一些做法，比如从乌巴庆⁸⁷的传统中吸取身体扫描，由葛印卡⁸⁸老师推广，让专注力一直在

⁸⁷ 译注：乌巴庆，U Ba Khin，在家禅修大师（1899-1971），约在四十岁仍任公职时，开始学禅修。他在著名的缅甸在家宗师帖特（Saya Thet Gyi 1873 ~ 1945。他曾在雷迪法师〔Ledi Sayadaw〕座下修学七年）的指导下，广泛学习，精熟多种专注禅修，并发明一种最有效的技巧，来修毗婆舍那的内观禅修。这方法系洞察色法和心法，集中注意感受浮现的变化。乌巴庆是个有名、威力特强的人，他的生活方式就是这种内在力量的象征。英国退出缅甸后，他成为审计长，是内阁级的官员，同时在仰光成立“国际禅修中心”（International Meditation Centre），从事教学。事实上，他从公职退休后，不仅发展禅修中心，广泛教导禅修方法，同时是缅甸政府四个部门的负责人。

⁸⁸ 译注：葛印卡（Satya Narayan Goenka，1924年1月30日 - 2013年9月29日）是一位遵照缅甸已故大师乌巴庆长者（Sayagyi U Ba Khin）传统所传授的内观静坐（Vipassanā）老师。葛印卡的祖籍印度，在缅甸出生成长。于1969年开始移居印度传授内观法门。现在世界上很多国家都有教授葛印卡内观静坐课程的中心。葛印卡遵照

移动。这是很有帮助的，因为它可以让我们专注于新的和有趣的感觉，也可以防止我们陷入一种认为我们正在关注新的身体感觉的思维定势，而实际上我们只是在记忆它们的旧模式。然而，这些做法的缺点是，有时缺乏诚实关注的真正精确性，而这种精确性来自于专注于更有限的领域。我们最终会把更多的专注力放在保持专注力的移动上，而不是审察我们的专注力揭示了什么。同样的，有些人在移动专注力练习方面做得很好，而有些人似乎擅长将专注力专注在一个通常的领域。

我们可能并不总是知道什么对我们最好。我们可能会选择那些让我们感觉良好的做法，恰恰是因

的传统，无宗派之分。因此他教导的方法，深刻吸引了任何背景的人士，包括任何宗教，或无宗教信仰，及来自世界各地任何一处的人。全世界每年有 100000 多人参加授葛印卡内观静坐课程学习。

为它们不会触及我们的内心深处，不会让我们清楚地审察无常、苦和无我等令人不安的真理，也不会以一种真正切中要害的方式触及我们牢固的认同感。我们也可以选择那些对我们来说是折磨和痛苦的传统，因为我们认为这是必须的，即使这些传统不一定有助于对我们实际经验的真理进行清楚的审察，解决和开放也会有所帮助。因此，我建议 and 好的老师一起工作，他们可以告诉我们哪种禅修对象可能最适合我们的性格，这可能有助于我们在错觉中休息。也就是说，有些老师只教一种实践，通常是为他们工作或在其中接受训练的那一种。如果这也是一种真正适合我们的技术，那么我们就做好了准备。如果不是，我们可能希望审察其他传统和技术。

在一个相关的注释中，我提倡弄清楚什么对你有用，考虑你是如何被建立的，你在哪里。但是，我建议在这方面要适度。例如，你可以坐下来禅修，然后决定你只是有点困，所以你站起来，然

后你坐下来，几分钟后你又坐下来。一分钟后，你决定你真的不喜欢膝盖上的疼痛，于是你躺下来，就这样。这样的练习，如果你可以这样称呼它，是不太可能有好处的，所以尝试选择一个姿势，并坚持在合理的范围内。对疼痛和不适的耐心是通向更高层次的平静的大门，尽管是以某种医学上安全的方式。坚持我们选择的练习的能力也适用于禅修对象，特别是当你开始的时候。培养这种基本的自我控制和自律能力有很多值得说的。没有它，每次我们的审察太接近实际情况时，我们都可能改变我们的实践习惯。

何时、何地、持续多久？

最好的禅修时间是任何你可以禅修的时间。最好的禅修地点是你能去的任何地方，最好的禅修持续时间是尽可能的长，或者必要的时长以得到你想要的。这似乎是显而易见的，但人们有时会在

脑海中形成这样的想法：某些时候比其他时候更好，因此当那个看似神圣不可侵犯的时期不可用或被打断时，他们就不会去禅修。他们可能觉得特殊的地方或特殊的环境（特殊的禅垫、特殊的噪音水平、特殊的环境、特殊的道具、特殊的服装等）是非常必要的，如果没有这些，他们可能会感到沮丧，无法练习。他们可能会觉得，一定的最低限度的禅修时间是必要的，因此发现自己无法利用任何他们碰巧拥有的时间。一个更直接的答案是，你现在应该在你所处的地方禅修，让你的生活成为你禅修的所有方面。

我记得我去了印度新德里的一家精神主题的书店，问店主一些我想找的关于禅修的书。我们开始交谈，我问他是否禅修。他当时正在掸去一本书上的灰尘，眼睛闪闪发亮地说：“这是我的禅修！”对一些人来说，这听起来可能有些老套，像是某种理想化的新时代梦想，但这就是一切的方向，所以你不妨开始习惯它。

如果你每天有两个小时的禅修时间，那就太好了。如果你有两份工作，六个孩子，每天都找不到超过五分钟的时间来禅修，那就好好利用你所能拥有的时间去禅修。在我的生命中，有几次我非常感激自己每天有 20 个小时的练习时间。另一方面，当我每天只有十分钟进行正式练习时，我很感激这十分钟是多么宝贵。巧妙的紧迫感和对有机会练习的感激可以让我们真正充分利用有限的时间。

如果你能每年抽出一个月的时间进行专注静修，那就太好了。如果一年一次的周末静修是你唯一能做的，那就去吧。简而言之，尊重你所在的位置，以及在目前的情况下你能实际完成的事情。如果这些都不完全符合你的喜好，你想花更多的时间来练习，以一种你仍然觉得充实的方式重新安排事情，如果你以后决定少练习一点的话。

幸运的是，禅修是一种非常方便的尝试。你不需要拖着特殊的设备，身边有其他人，或者安排一

个约会。没有费用，没有等候名单，也没有繁文缛节。现实情况。感觉出现。如果你仔细观察它们，真切地感受一下现在这里是什么样子，你就成功了！就是这么简单。几乎所有的活动都受益于专注力的增加，所以这种增加日常生活存在的模式会将你看似非禅修的活动转变成禅修。

虽然我开始欣赏“理想”的禅修状态及其明显的好处，但我也在一些很难被认为是理想的地方（比如在工作间的休息室，或者刷牙的时候）拥有深刻的内观和非凡的经历。虽然我欣赏长时间不间断练习的额外深度，但我确信，能够在这里和那里利用一点时间已经做了很多事情。

我有时会在睡前躺着禅修，在早上起床前躺着禅修，在半夜醒来时，在沙发上打盹之前，在演讲和会议期间禅修（去注意无聊），在下午上课之前在学校的休息室禅修。走在病人之间的走廊上是一个很好的时间去禅修，专注，重新与慈爱和稳定的专注力联系起来。我的结论是，在糟糕的

环境下进行五分钟真正投入、清晰和专注的练习，往往比在“最佳条件”下进行一小时糟糕、模糊和分心的练习更有益。

我也开始意识到定时坐禅的价值，我决定坐禅一段时间，专注。我曾经依赖于一个小闹钟，但现在使用我的智能手机的计时器。我决定坐一段固定的时间，通常是 30 到 90 分钟。我发现，在不定时坐禅的时候，当我遇到困难的领域、坐禅带来的轻微疼痛或其他我不想清楚承认和审察的事情时，我往往会站起来。有时间的坐禅会让我更有可能面对艰难的环境，从而培养更多的耐心、信心和纪律，以及来自持续审察的内观。尽管如此，大多数开创和保存这些练习的古代大师都没有钟表，他们学会了如何在没有钟表的情况下遵守纪律，所以，如果你没有钟表，你显然仍然可以很好地练习。

11. 关于老师

有很多传统的老师。有些非常普通，有些似乎从每个毛孔散发出积极的品质。有些人是善良的，有些人是冷静的，有些人可能看起来像新兵训练营的中士。有些人强调要靠自己的努力，有些人强调要靠大师的恩典。有些是有空闲的，容易接近的，平易近人的，有些可能住得很远，很少接受访谈，或有太多的学生争着他们的时间，你可能很少有机会与他们交谈。有些人似乎在醒着的每一刻都体现了完美的精神生活的最高理想，而另一些人似乎有许多怪癖、缺点和失败。

有些人生活在严格的道德规范之下，而另一些人可能会突破社会习俗和道德的界限。有些可能很老，有些可能很年轻。有些人可能需要严格的承诺和服从，有些人可能根本不在乎我们做什么，有些人可能会积极地在我们与他们的交往中设置障碍。有些人可能提倡具体的实践，声称他们的

方法是唯一的方法或最好的方法，而其他人可能从许多传统中吸取经验或对你这样做持开放态度。有些人可能会指出我们的成功，而另一些人可能会强调我们的失败。

有些人可能会强调传统意义上的禁欲，甚至将神职人员的任命纳入寺院的秩序，而另一些人则似乎无情地与“世界”打交道。有些人收取教学费用，而另一些人则免费提供。一些人非常尊重学术和禅修的术语，而另一些人可能公开反对正式的术语和概念框架，因此从不提及它们。有些老师可能更像朋友或同龄人，只是想帮助我们学习他们碰巧擅长的东西，而其他人可能更喜欢等级制度、传统结构和老师的角色。

在处理任何组织、社区和师生关系时，等级制度都是一个很大的话题。等级制度在多大程度上促进了真正的精神发展、成长和进入他们的人的良好实践上有很大的不同。有些层次结构非常自然。当我在高中的微积分课上，老师知道微积

分，而我不知道。我想学微积分，她教我微积分。角色和期望很简单。我听她讲课，做作业，参加考试。她从社区的税收中得到报酬。良好的学习发生。如果说有什么区别的话，那就是她受到了剥削，因为在我成长的地方，老师的工资非常低。尽管如此，随着教学环境的发展，这仍然是健康的。

类似的情况也发生在良好、健康的层次禅修教学情境中，这些都是可以找到的。因此，假装我们必须完全摒弃等级制度是天真和简单的。如果我们这样做了，我们就永远无法从另一个人那里学到任何东西，不可否认，他比我们受过更多的训练和经验。如果你用清晰的思维来分析它，这是一个荒谬的想法。

然而，我们都知道，存在从次优到极端有害的分层情况。在这些情况下，交流并不总是直截了当的，对老师水平的学习实际上并不鼓励，老师的角色是模糊的或涉及支配和剥削，而不是真正的

支持。通常，这些情况下的问题是，真正的健康与不健康、无意识的因素混合在一起。我们发现自己为了达到好的一面而做出妥协，同时放弃了我们所珍视的东西，比如健康的界限、合理的自主权、自尊，以及成为有能力自立的实践者的自我赋能。

实用主义的佛法作为一种运动，出于对更正式的等级制度可能产生的许多不健康状况的合理恐惧，通常倾向于等级制度较少的情况，但我们不需要把孩子和洗澡水一起倒掉，我们不需要，实际上也不可能完全摆脱或避免等级制度。我在生活中学到的大部分技能都是从专家那里学来的，他们在良好的等级环境中教会了他们知道的东西，禅修也是如此。我在传统的寺庙和静修中心学习，那里的老师是老师，我是学生。他们按照传统教学。我按照他们巧妙的指导练习。这种方法效果很好。

我个人在这方面是幸运的，但我的一些朋友就没那么幸运了，因为他们发现自己处于次理想的等级制度和剥削环境中。你也可以找到一些经过时间考验的老师，他们有着清晰而健康的老师角色，你可以和他们一起进入健康的学生角色，通过这种方式学习。如果你不知何故发现自己处于一种不健康的禅修或精神等级制度中，尊重地将自己从这种制度中解脱出来，去寻找一种健康的制度，因为还有很多这样的制度。

有些老师会公开谈论自己的成就，有些则不会。有些老师的态度和教学风格是可以预测的，而另一些老师则以奇怪而不可预测的方式摇摆不定。有些人看起来很安静，很温文尔雅，而另一些人可能看起来很蛮横或吵闹。有些人是很好的沟通者，而另一些人则很难写出连贯的句子。有些人说话非常平静而缓慢，而另一些人则以每分钟无数次的速度吐出佛法（罪有应得）。有些人可能会说我们的语言，而另一些人显然不会。有些人

可能会耐心地听，有些人可能会打断我们。有些人可能会显得极其谦虚和不给人印象深刻，而另一些人可能会显得特别傲慢和放肆（罪有应得，尽管努力）。

有些人似乎有严重的人格障碍⁸⁹，有些人似乎在心理上高度自我实现：心智健全、成熟。有些人很有魅力，而另一些人可能明显缺乏社交技巧和魅力。有些人可能很乐意给我们广泛的建议，而有些人只是听和点头。有些人可能真的很适合穿着长袍、戴着帽子，或者做任何你认为与宗教领

⁸⁹ 译注：人格（personality）或称个性（character），是一个人固定的行为模式及在日常活动中待人处事的习惯方式，是全部心理特征的综合。人格障碍（personality disorder）是指明显偏离正常且根深蒂固的行为方式，具有适应不良的性质，其人格在内容上、质上或整个人格方面异常，由于这个原因，病人遭受痛苦和/或使他人遭受痛苦，或给个人或社会带来不良影响。

袖有关的发型，而有些人看起来更像是刚从潜水酒吧、监狱、精神病院、黑暗小巷或公司会议室里爬出来的东西。有些人似乎是温和和爱的活生生的化身，而另一些人可能经常惹恼我们。一些老师可能会立即与我们产生共鸣，而另一些老师却对我们不理不睬。有些老师可能愿意教我们，有些可能不愿意。

据我所知，不同老师的这些明显特质，没有一个与他们的禅修能力或他们的理解或成就的深度有任何关系。虽然基本上可以保证你会从他们的外表来判断禅修老师，但要认识到这一点，并努力做得更好。有可能所有这些方面对我们来说都能帮助我们在自己的内心识别出我们操作时的习惯性投射和期望。我们很有必要了解我们自己，了解老师可能会给我们带来什么。然而，如果他们踢了太多的东西，也许这只是一个糟糕匹配，你则需要找到另一个。有时候，我们的内心会因为挑战和冲突而变得开放，有时候，安逸、安全、

理智、可预见性、坦率和温和也会带来同样或更好的结果。

通过挑战我们自己这种以外表判断他人精神的倾向，我们可以获得很多丰富的东西。重要的是，老师的风格和个性激励我们去实践，去过我们想过的生活，去发现我们想要发现的，去理解我们想要理解的。我们中的一些人可能会徘徊很长一段时间才找到合适的。我们中的一些人会向书本寻求指导、阅读和练习，而没有老师的明显优势或深刻挑战。我们中的一些人可能会与某个实践或老师产生共鸣，尝试跟随它多年却毫无结果。其他的似乎不管不顾。关于现实最有趣的事情之一就是我们要去检验它。不管怎样，我们会看到什么对我们有用，什么对我们没用，当我们做某些练习或听从某些老师的建议时，会发生什么，以及当我们不做的时候会发生什么。

记住：我们不必成为老师的复制品来应用他们所教的东西，或者学习如何审察现实，成为伟大的

禅修者和伟大的人。我们可以接受好的，放弃坏的，为自己的行为和生活方式负责。最好的禅修老师会尽他们所能地把他们的力量、知识和地位给予我们。他们尽其所能地传播佛法，以便我们学习他们所知道的。他们甚至鼓励我们在知识上超越他们。另一方面，糟糕的老师试图保留他们的神通，以一种不会产生与他们的权威和地位对等或竞争的方式教学。更糟糕的是，老师们从事精神欺凌，甚至可能鼓励周围的人也这样做。奇怪的是，一些完全合格的老师反而会阻碍我们的进步，促进我们失去自力和变得依赖。请像对瘟疫一样避免这些老师。最好的老师激励我们做最好的自己，即使我们的最好比最好的老师更优秀。

关于老师的另一件事是他们只知道他们所知道的。如果我们用这三种训练（译注：戒、定、慧）的范围来检验这一点，我们可能会发现，有些老师可能对其中的一些范围有很好的把握，而

对另外一些范围没有很好的把握。事实上，对每个领域的精通并不能保证对其他领域的精通。对这个事实保持现实的态度是值得的，所以我以后会继续讨论这个问题。我认识一些很有内观的老师，他们的专注力很差。我认识一些老师，他们的专注力非常专注，但仍然缺乏深刻的内观。我知道一些道德典范在禅修中没有得到很好的发展。我认识一些非常强壮的禅修者，他们在道德上没有那么高尚。换句话说，很容易想象，仅仅因为某人可能在某一特定领域拥有禅修技能，他们就可能神奇地知道并擅长其他各种事情。我对这类假设抱有极大的怀疑，并有大量现实世界的证据对此表示怀疑。

很容易想象，仅仅因为他们在道德上无懈可击，他们就能理解深刻的智慧；相反，很容易想象，仅仅因为他们有深刻的智慧，他们就能有道德。正如正在进行的实用主义佛法实验所显示的那样，培养强大的专注力和内观比培养强大的道

德，或者仅仅是基本的善，要容易得多。有些人对这三方面都掌握得很好，只要有可能，他们就会去寻找并向他们学习。

小心这样的假定：那些知道终极现实的人，在任何程度上都不可能与金钱、神通、毒品和性有不巧妙的关系。你可以说我是一个古板的人，一个传统主义者，或者随便什么，不要冒昧地告诉别人如何生活，但是我断言，总的来说，最好避免和你的佛法导师发生性关系。如果你需要保密，或者你和一个公开宣称独身的人在一起，或者你和另一个“紧密”的人在一起，情况就更糟了。遵循这个简单的建议将会为你和他们，以及其他许多人，省去各种严重的麻烦。外面有很多人可以做爱。那些声称这样做爱是为了让你受益，或者会带来特别智慧的人，其实是在卖东西。如果你对自己在“特别”方面的投入有所了解，就很容易避免这个陷阱，因为做爱这种投入往往会触及难

以识别的、重大的心理创伤。我已经警告过你了。

我曾经参加过一个佛教极客⁹⁰会议，在会上我们讨论了一个事实，一些老师与性、语言、物质和其他类似的成人学科有着广泛的关系。有人提出了一个很有趣也很合理的建议，那就是在美国的电影分级制度中，老师应该像电影一样被分级，并被期望坚持他们的分级，这样人们至少可以知道他们会把自己带入什么。被评为 R 级的老师应该有额外的标签来解释他们为什么会被评为 R 级，比如毒品、性、语言等等。在这个系统中，被评为 G 级的老师不应该表现得像被评为 XXX 级的老师。然而，如果一个被评为 XXX 级的老师表现得像他们一样，这很难引起警觉或丑闻，

⁹⁰ 作者注：一定要在网上查阅大量关于佛法的访谈，以及它与现代生活的关系。

或虚伪的指控。虽然我们可以讨论这种制度的利弊，但它比目前发生的情况更合理，即几乎所有的老师都被假定为 G 或 PG 最多，而一些合理的数字在实践中远远超过 PG-13。我个人可能会得到 PG-13，因为我经常使用的语言。

当我们与老师交流时，我们可能希望考虑他们的哪些专业领域是我们想要借鉴的，也就是说，我们希望在这三种训练中得到哪些帮助。事实上，我认为从一开始就弄清楚这一点是非常重要的，这样当我们和老师交谈时，我们就可以从正确的概念框架中提出问题，并将他们的建议重新纳入正确的框架。我们向一位老师请教如何达到某种崇高境界，他们提到在禅修中沉浸在无限的快乐中，然后我们在开车去上班的路上尝试这样做，结果追尾了前面可怜的通勤车辆，我们这样就是没有很好地或巧妙地听从他们的建议。

同样的，我们也可以明确的询问我们的老师，在我们感兴趣的的具体训练方面，他们是否有技能，

达到什么水平。显然，由于种种原因，并不是所有人在回答这个问题时都是诚实的。如果说，“不，我不知道该怎么说，因为我自己的能力还不够强，”那么至少你知道去别处寻求建议，除非他们在对你撒谎。我更尊敬一位曾经告诉我他觉得没有资格教我的老师，而不是无数没有资格教我的老师，他们要么没有意识到这一点，要么试图假装没有意识到。

当然，也有一些老师不愿意谈论他们的特定的造诣和技能，这让那些试图弄清楚谁知道什么的人更加困惑。无论这是出于谦逊、誓言、文化条件，还是其他原因，对于那些试图遵循实用主义方法、习惯直接沟通的人来说，这仍然会让他们感到困惑。也有明显的欺骗性老师，他们通过公开吹嘘来人为地夸大自己的能力，还有一些老师采取相反的方法，使用谦逊的姿态，目的是给人留下渊博知识的印象。但愿这一切都很容易！

我建议你为自己的人生设定目标，并具体实践。例如，你可能希望得到一份洗碗的工作，这样你就可以在优先考虑你的实践时继续养活自己。你去找禅修老师说：“我想找份洗碗的工作，你知道怎么做吗？”，他们可能会说，“是的，当然。”

你可以这样回答：“你怎么知道的？”

他们也可以说：“对不起，我帮不了你。我是一名禅修老师，而不是职业顾问或餐厅经理。”

同样的基本会话模式可以很容易地在其他两种训练中重复。例如，你可以问一个禅修老师：“我想学习如何进入早期的专注状态。你知道怎么做吗？”

你也可以问：“我希望达到觉醒的第一阶段。你知道怎么做吗？”

如果他们说，“是的”，下一个问题就是，“你愿意在这些步骤中指导我吗？”

他对精神领域的直截了当的态度是极其实际、脚踏实地和充满力量的。此外，它使与老师的互动更富有成效。然而，有些老师仍然可以教你一些有用的东西，但他们不会很好地回答这些直接的问题，在这里，我们发现了一个黑暗的领域，对此我无能为力，只能说，保持警惕，尊敬的，向社区里的人提出合理的问题，比如老师的素质以及学生和他们一起学习的实际效果，并予以关注。传统的僧侣们几乎从不直接讨论他们的修行，尽管有些人会给出一些暗示，其中一些是显而易见的，而围绕寺院的谈话和闲言碎语往往会涉及猜测和谣言，关于谁知道什么。

老师通常可以判断你是否认真，是否清楚地考虑过你想要什么。举个例子，一个人向禅修老师请教关于他们情感方面的问题，老师只需要十秒钟就会意识到这个人传统的幸福感兴趣，也就是心理或情感上的幸福，而不是学习或进行内观练习。审察情绪健康并没有什么错，你当然需要一

个基准来帮助你在禅修练习中进步；但是，如果这是你的首要任务，你可能需要首先专注精力加强你的道德训练，然后再开始内观实践。同样地，老师与学生交谈几次就能弄清楚学生是否听从了老师的建议，所以不要认为你可以愚弄老师。如果你不喜欢老师的建议，最好告诉他们，并解释为什么，这样他们就可以通过修改他们的建议，或进一步解释为什么他们觉得他们的建议可能有帮助来解决这个问题。

另外，如果你听从了他们的建议，但是改变了零件，或者选择了零件并添加了其他的东西，根据你的喜好剪切粘贴，然后发现这的工作方式并没有产生预期的结果，注意不要批评老师或方法，因为你没有按照建议进行实验。例如，有人告诉你，要把你的注意力稳定在构成呼吸体验的个体感觉上，如此清晰，以至于你可以连续一个小时看到每一种感觉的开始和结束，相反，你会从呼吸中来回跳跃到其他的精神和身体上的感觉，或

者在你应用给出的确切指令之前停止练习，如果你没有得到承诺的结果，不要责怪他们。除非有无法克服的外部环境，否则不做这项工作显然是你的选择，因此你应该为自己的失败承担个人责任。我不是想要苛刻，我只是想要诚实和现实。很明显，我坚信人们应该为他们生活和实践中发生的事情承担责任。这样做等于你选择剥夺自己的权力。

说句题外话，但需要指出的是，老师在他们自己的道路上走到哪里，他们就在哪里，处理他们自己的生活，从他们自己的条件中获得东西，无论他们在自己的实践中发现自己在哪，都要像其他人一样过滤他们对现实的感知。我们的身体，我们的生活，以及我们的实践中有一些循环可以显著地影响我们看待事物的方式，这同样适用于禅修老师，有时甚至比其他人更甚，因为强烈的练习会产生强烈的副作用。

所以，如果你和老师有一些奇怪的互动，也许他们刚刚得到了一些关于他们兄弟姐妹生病的坏消息，或者得了胃病，或者当他们被安排去和你面谈的时候就开始有痛经，或者你可能让他们想起刚刚分手的前任。在你自己的实践中，你的脸，你的故事，你的说话方式——或者其他什么——可能包含着一些特定于他们和他们的条件作用的心理诱因。就像你想从与你打交道的人那里得到理解一样，把这种理解给予他人，并且要注意，他们处于权威的地位可能会削弱你的同理心。

他们自己的做法可能是在一个奇怪或困难的地方，他们可能无法完全控制从那通过。所以，如果在面谈或互动中出现了什么问题，可以考虑温和地问一下。他们可能不会告诉你，甚至可能不知道或无法确定那一刻或永远困难的原因（查阅

马尔科姆·格拉德威尔⁹¹ Malcolm Gladwell 的《眨眼间》一书，了解我们是如何试图回顾性地解释自己的行为，并只是编造一些事情）。也许他们就是这样，但至少考虑到这个问题表明你有足够的元视角，来对那一刻发生的事情进行更广泛的评估，而不是将其个人化，倒退到过度反应。

⁹¹ 马尔科姆·格拉德威尔 (Malcolm Gladwell)，1963年9月3日出生于英国，英裔加拿大人，身兼记者、畅销书作者和演讲家，“加拿大总督功勋奖”获得者。格拉德威尔著作及文章常涉及到出乎意料的社会科学研究领域。2011年6月30日，被《快公司》誉为“21世纪的彼得·德鲁克”，曾是《华盛顿邮报》商务科学专栏作家，是《纽约客》杂志专职作家。2005年被《时代》周刊评为全球最有影响力的100位人物之一。2005年，他更是创造书市神话，两部作品 Tipping Point (《引爆点》) 和 Blink (《眨眼间》) 同时位居《纽约时报》畅销书排行榜精装本和平装本第一名。

然而，也有可能这种互动实际上是相对的个人行为，也就是说这种反应是关于你和你在这种互动中的方式。当我写这本书的时候，是什么个人的、禅修的、心理的或其他的事情影响了书的每一部分？我敢肯定，我不能告诉你所有影响每一部分语气和表达的事情，而我的实时评估可能也同样不准确和不完整。

同样的道理，那些在教学岗位上的人，可能个人的做法与他们正在教你的做法非常不同，而且他们的观点已经转变成与你正在进行的做法非常不同的观点。有时，人们可能在不同的地方，做着与他们开始时或为人所知的（如在一本书中或在他们过去的一次谈话中）截然不同的练习。举个例子，我最后一次做正式的注意练习大概是在2001年左右的某个时候，那只是短暂的，我最后一次做大量注意是在1996年左右。如果一名老师对现实有了深刻的转变，而且这种转变已经

持续了足够长的时间，那么他就很难与那些在早期实践中遇到问题的人产生共鸣。

事实上，对于在这条道路上走得很远的人来说，开始教授一种有意义的实践方式似乎是相对普遍的，如果你和他们走得一样远，但可能与他们所做的任何实践都不一样，他们所做的是为了达到那种教学方式，那些实践和观点是有意义的，或者可以很好地整合。正因为如此，老师目前的做法或采取的措施可能对你目前的处境没有多大意义，然而，如果那个老师教你基础知识和技术，曾让他或她获得早期的突破，尽管这些是他们可能几年或几十年都没有做过的练习，而你可能会做得更好。

我认为最不幸、最危险的是这样一种特殊形式的老师，他多年来一直在一位特定的老师或传统的指导下进行严格的实践，需要特定的技巧、纪律、学习和固定的时间，然后在这个练习的基础上获得某种程度的洞察力，有某种形式的觉醒经

验，然后否认他们所接受的老师或传统，因为他们自己不再觉得自己需要它，已经获得了一些承诺的觉悟和见解。他们否认将自己当前的觉悟归功于他们所遵循的严格道路，告诉他们的追随者这一点，当然，这些追随者什么也不做，不应用纪律、技术或努力，并且可以预见地一无所获，但他们仍然被老师在谈话和问答环节中提供给他们们的、来之不易的、来自实践的真知灼见的片段所震惊。事实上，我能想到许多当代老师的例子，他们教授的观点和（非或反）技巧，具有讽刺意味的是，这些与帮助他们自我觉悟的东西根本不相似。

这是一种不幸的，如果是无意识的，欺骗的形式，破坏了别人宝贵的思想财产。还有那些以前受过训练的人，他们声称自己从来没有练习过任何东西。只是时间的问题，看看他们的方法和教导是否会导致持续领悟、行为转变的追随者

还有一种微妙的（或者可能是公开的）形式，我将其宽泛地定义为某些老师的傲慢，他们现在以令人印象深刻的高视角来教学，只是为了突出他们所取得的成就，尽管他们现在所教授的观点在他们开始实践的时候并不能给他们带来很大的帮助。然而，由于这种感知现实的新方式现在处于他们体验的最前沿，它是非常引人注目和迷人的。永远不要低估心灵紧紧抓住练习证果的能力，这会给它们带来严重的麻烦。

如果这些人能够回到他们刚开始练习的时候，问问自己他们现在的观点是什么，这对他们有好处吗？他们自己会不会按照他们现在给出的完全不同的建议去做呢？我想没有，尽管不能做实验。不管怎样，对那些主张走一条完全不同的道路的人，要持怀疑态度。那些曾经遵循艰难、严格、重技术、纪律严明道路的人，现在却否认和/或主张不走任何道路的人，在我看来，他们缺少了因果关系的一些关键因素。

此外，即使是那些教授对他们有用的实践的人，也需要老师的个人纪律和深入的同理心来不断记住，虽然他们可能重复了基本的基础概念数百次，但他们可能没有重复给你。对于那些教很多东西的人来说，会出现一定程度的枯竭，这可能会导致他们忘记以一种逻辑的、直接的、完整的方式来呈现事物，并为一个又一个的禅修者这样做，一次又一次的佛法谈话，一次又一次的静修，年复一年的静修。想象一下，让一位高级微积分教授回到幼儿园，教孩子们数数——有些人能做得很好，但很多人做不到。无论多么令人失望，这都是正常的人类行为。

这就引出了另一个明显的悖论：离你修行所处位置更近的老师有时可能会成为更好的老师。如果他们最近刚刚掌握了你想要掌握的东西，刚刚处理了你正在处理的任何事情，他们对所熟悉的挑战的轻松回忆，可能比那些很长时间没有亲自处理这些挑战的人的观点对你更有帮助。虽然在这

条路上走得很远的老师通常都是非常鼓舞人心的，但这并不意味着，坐在主讲老师旁边禅垫上的人实际上可能不会给我们提供更及时和相关的建议。

随着教学角色实践的发展和变化，它们可能会朝着与我们期望或愿望截然不同的方向发展。通常的情况是，从他们的角度来看，他们可能会从另一种传统中获益，从而向这些实践的方向转变，也许是按照它们的有关概念、术语，甚至是它们的传统上下文和方法的方向，而我们，站在我们的角度，仍然认为对我们最有用的是让他们对我们所欣赏的教导或实践保持兴趣。这可能会给那些不理解我们每个人都在发展自己的思想和心灵，使之与我们认为可能的和巧妙的愿景相适应的人带来很多困惑和怨恨，这同样适用于我们认为是佛法老师或佛法朋友的人。

同样，如今，老师、导师或榜样宣称，他们曾经深信不疑、谈论过的某些事情不再完全或部分真

实，这种情况并不鲜见，无论是对现实的本质、实践的东西，还是自己的造诣。可以预见的是，这也会引起许多困惑、判断、愤怒和怨恨。成熟的和高级的修行者所面临的困境是，他们理解并同情这样一个事实，即这可能会引起许多困惑，那就是如何应对这种情况。

很多时候，那些基于自身实践的进一步发展而改变了某种观点的人，只是简单地保持沉默，跳过它，或甚至重复一些他们不再相信的事情，以避免随之而来的混乱，或者因为他们相信这些谎言在早期阶段仍然会给修行者带来一些好处。通常是一个不好的信号，一个信号，表明他们过于相信自己是一个固定的权威，无论他们的范式或观点如何变化，他们都必须坚持自己的故事。在一些不为人知的社区里，这些问题在那些仍在实践的老师身上是可以预料到的，对那些老师来说，把这些问题掩盖起来的回报似乎超过了对老师所

发生的事情直言不讳的回报。这种诱惑很难抗拒。

我们需要很大的勇气去说我们错了，我们的理解只是部分发展，或者我们正在改变我们的想法。我希望更成熟的禅修团体能够接受这一点，即其中一些禅修是人的发展和成长的积极迹象，而不是一些必须妖魔化和惩罚的邪恶的不一致性。一旦我们开始讨论不同层次的成就，这一点将更加适用，其中许多成就在最初出现时很容易被高估。

我和我的一些佛法朋友有一个概念，我们称之为“漏斗”。漏斗有宽端和窄端。宽的一端象征着对一大群人来说很容易接近的佛法，或者是供大众消费的佛法，如果你愿意的话。另一端是狭窄的，象征着大众无法触及的佛法，因为它是高级的、技术性的、微妙的，对于任何在实践中没有进步或足够成熟的人来说，它可能是非常混乱、疏远，甚至是危险的。还有漏斗的中间，在中间

的某个地方。老师往往有一个他们教得最巧妙、最自然、他们最能引起共鸣的领域。你可能会认为他们最适合教学的部分可能是他们自身发展的标志，但事实并非如此。

我认识一些非常高级的老师，他们教学生的时候更擅长宽的部分或中间部分，而不是狭窄的部分，不过，要教窄的部分，你必须是一个非常成熟的、综合的实践者和个人。我认识一些老师，他们擅长于狭窄端的教学，却不适合于开阔端的教学，尽管并非所有人都知道这一点。我认识一些老师，他们擅长在漏斗通道的各个部分，教各种各样的人。

老师教的是漏斗的哪一部分并不总是显而易见的。我有一个老师，她喜欢在讲佛法的时候读《青蛙和蟾蜍》⁹²的童书。她的风格似乎是极端

⁹² 译注：《青蛙和蟾蜍》，Frog and Toad，是一系列易读儿童读物的主角，由阿诺德·罗贝尔撰写并配图，他还写了

的。然而，她温和而简单的话语在很多层面上都具有深刻的意义，她提出的一些观点只有在多年以后、在我的人生道路上走得更远的时候，对我才有意义。肯尼思指出，在禅修生态系统中，老师在漏斗的各个部分都有空间。当你练习的时候，你可能会从宽的一端移动到窄的一端，当你移动的时候，你可能需要得到不同的老师和社区的支持，找到这些适合你所处阶段的老师。

我们需要幼儿园的老师就像我们需要研究生院的老师一样，我们也需要中间年级的所有老师。我们也不一定期望研究生院的教授在幼儿园教得好，反之亦然，尽管有些教授两者都做得很好。

《老鼠汤》。每本书都包含五个简单、幽默、有时心酸的短篇故事，记述了一只青蛙和他的朋友蟾蜍的英勇事迹。他们的冒险经历包括试着放风筝、打扫蟾蜍肮脏的屋子而不是把家务推迟到第二天，以及找出不同的理由让自己与世隔绝。

我并不是在暗示漏斗模型有什么层次结构，只是指出一些一般性的问题，以便你更好地理解如何与老师互动。

虽然所有这些关于实践和老师的建议可能看起来有点势不可挡，但我建议不断地重新联系精神生活的基本、本质和“简单”实践，因为这些往往是我所欣赏的最深刻的变革。你的练习最终会对你有帮助。这是现实。就是这儿。活在当下，直接参与其中。

12. 日常生活和静修

与坐禅相关的是静修和修道的世界，以及它们与“日常生活”或“居士”的生活形成了怎样的对比。每一条人生道路都有自己的挑战，但其中许多挑战是重叠的，而不同之处可能更多的是程度的问题。

的确，战斗并不总是对强者有利，比赛也不总是对跑得快的人有利，但这是打赌的方式。换句话说，那些：1) 在日常生活中做很多练习；2) 进行越来越长的静修；3) 具有较强的一致性，能够快速、准确地专注精力进行审察；4) 在日常活动中多注意；5) 有更多的道德之旅在一起，这些人，平均来说，更有可能取得更快的进步。

当人们在静修时，他们几乎可以在设计为便于清晰、精确的探究和深度禅修的环境中练习一整天。当他们去静修时为什么很少有人利用这些令

人难以置信的最佳环境，我不明白，我将花一些时间来讨论这一点。重要的是，适当的静修，有利于更快更深入的发展。如果你要静修，就要好好利用这宝贵的时间。

那些半途而废的人的体验和那些整天一心一意听从指导的人的体验有很大的不同。在我的经验中，当我从醒来一直到晚上睡觉都在进行审察，取得了快速而深刻的进步，而当我休息的时候，检查“处理”我的问题的技巧或沉思禅修理论，减缓了我的进步时，我所做的静修是无法与之相比的。虽然很多人认为静修是为更高级的修行者准备的，但我认为，在我们练习的早期进行一些静修，确实可以让事情迅速开始，让我们更好地利用静修之外的禅修时间。我开始了为期九天的禅修，我很高兴我这么做了，因为它教会了我很多东西，也节省了我很多浪费的精力。

我经常想到静修所产生的冲力，就像把巨石滚上滚下山坡一样。如果你有一个长时间的跑步开

始，在整个过程中用力推，你更有可能让巨石滚得足够快，这样它就能在一次直冲下山。如果你间歇性地或半心半意地推，当你到达陡峭的山头时，巨石很可能会向后滚动，但你已经把山头磨低了一点，而且你可能在锻炼时更强壮一些。因此，如果有足够的时间，磨损是有可能的，但是第一次简单地对其进行控制并转移到下一个山坡要快得多。据我所知，缓慢的练习如果不能在专注或内观的领域站稳脚跟，没有明显的好处。

那些采取“走下坡路”方法的人可能最终会失去信心和兴趣，因为他们做了很多工作，但收效甚微。那些通过专注和坚持不懈的努力，如静修或扎实的日常生活实践，在早期就真正投入并跨越几座山的人，将会有更多的成就感和赋权感，他们投入的总时间和精力甚至可能比那些努力下山的人还少。对于那些想要聪明地发展禅修技巧的人来说，这种讽刺不应该被忽视。

例如，假设你可以在一年中分配 365 个小时进行正式的禅修练习。如果让我选择，我将更倾向于花一半的时间，182.5 个小时，比如在年初的不怎么休息的一天努力练习 18 小时静修，这样做十天，然后那一年的每一天都花半个小时禅修。比起那一年每天花一个小时好好练习，我更有可能在早期进入一些有趣的领域并克服一些最初的障碍。所花的时间和精力是一样的，但效果可能大不相同。

关于动力的另一件事是它建立得很慢，消逝却很快。这是什么意思？想象一下，你正以每小时 7 英里的速度在一条非常长的移动人行道上跑步，就像你在一个巨大的机场里看到的那样，但是这条移动的长路正以每小时 6 英里的速度向相反的方向移动。因此，你每跑一小时，你就增加一英里。然而，如果你停止跑步十分钟，你会落后一英里。静修禅修就是这样。如果你想建立动力，不要在练习中停顿，因为它们会比你想象的花费

更多。在禅坐了一个小时后停下来休息十分钟可能会消耗你在禅坐着的时候获得的所有动力，甚至更多！

从你起床的那一刻到你睡觉的那一刻，以及在所有的过渡阶段——从禅垫上起来，刷牙，走到禅修大厅，吃饭，洗澡，小便，穿衣等等——留心每一秒的每一秒——那些利用每一分钟和每一种环境的人，平均来说会比那些不利用每一秒和每一种环境的人取得更大的进步，即使其他人仍然在做同样的行禅（译注：行走时保持内观）和坐禅练习。在应用这类建议时，一定要记住禅修觉醒的七个因素，并巧妙地平衡它们。

13. 关于静修的零星事情

首先，静修往往有一种半可预测的节奏。意识到这一点，如果我们有时间和资源，我们就可以选择静修多长时间来达到禅修的目标。即使我们练习的好，静修的头几天往往主要是调整时间表，地点，姿势，规则，技术，食物，人，当地海关，等等。同样的，最后一个三天的静修往往会让我们思考当离开静修后我们要做什么。因此，为了给自己一些坚实的练习时间，我建议在这样的情况下，静修时间应超过 5 天。并不是说你不能从短时间的静修中获益，而是在最初的几天和最后几天之间的那些中间的日子里，有一些东西会让你更容易专注精力，更好地练习。

我意识到并不是每个读到这个的人都能准备好，甚至能够轻松地进行更长时间的静修，但是，你生命中的几周对于学习专注精力的潜在惊人益处是什么呢？你能做一个月的练习吗？这将是学习

一些伟大技能的坚实的时间块。六个星期就更好了。奇怪的是，过去两到三个月左右，一些实践者的产出可能下降，因为感觉他们有时间，他们可能不会投入强度在早期的努力，所以对比更短而优质的静修的人而言实际上浪费了大量的时间和进展取得缓慢。

其次，每一个静修中心和传统都有其阴暗面和弊端。把这些和我们自己的影子结合起来，我们很容易被触发。这是不可避免的，但识别我们自身的阴影方面将有助于防止我们被阴影方面所触发，我们可以很容易地投射到中心或传统上。认识到有一些方法可以防止这些问题延缓我们的审察是有帮助的。我曾在一个中心待过一段时间，那里很容易吸引一些严肃、紧张、愁眉苦脸的人，他们在练习走路时步履蹒跚，仿佛任何人发出的哪怕是最轻微的声音或目光都可能让他们像炸弹一样爆炸。我去过另一个中心，在那里，我有时是禅修大厅里唯一的禅修者，这要求我有更

多的自我激励和自律。我去过的另一个修道中心有整个男性等级制度的东西，对男性和女性静修者而言，这可以引发各种反应。

还有关于食物的神经质问题，这是一个很大的话题，素食者和非素食者只是冰山一角。顺便说一句，我个人不认为吃肉可能会干扰大多数人的禅修能力，但吃肉对动物或环境肯定没有好处，也不可能加强我们倡导和生活在不伤害他人的道德规范下的努力。我个人在这一过程中既吃过素食，也吃过杂食，无法确定自己未来会吃什么。最好的猜测是什么平衡了你的健康和地球的健康。

此外，卫生间、宿舍、淋浴、热水、洗衣服和洗碗盘、家务、取暖和制冷等问题也经常出现（我去过的一个地方，有些建筑里的取暖用的木头炉子坏掉了，另一个是在热带的环境中，有一些开着的窗户，让蚊子蜂拥而至），服装（例如，一些中心要求人们穿白色衣服，另一些中心不允许

人们穿暴露的衣服，还有一些中心对此并不在意），香水，化学敏感物质，香，早晨起床铃（太安静，太大声，有人忘记按响它），日程安排、室友（尤其是那些打鼾、体臭、吵闹、健谈或邋遢的人）、沉默寡言，目光接触或缺乏眼神接触，在老师面前缺乏礼仪（是否要提出有挑战性的问题，我们接触他们的时间的限制，他们的性格和怪癖，他们是否说我们所说的语言，等等），进入有佛教老师或佛像的房间的礼仪（例如，是否鞠躬三次），佛教形象的存在与否（以及哪些形象），以及围绕仪式、教义、姿势、手的姿势、饮食、诵经、誓言等的正统问题。

说到浴室，有关浴室、公共空间和共享资源的适当礼仪使所有人都能更容易地进行休养。记住，小小的懈怠可以在高度专注的静修成员头脑中被放大为大问题，所以，要尊重别人，小心行事，或者，用简单的语言来说，你自己打扫干净，在适当的时候就去更换厕纸卷，等等。一点点的考

虑周到对创造和谐和良好的士气大有帮助，也是实用道德的一种美丽表达。

上面的列表忽略了几乎常年存在的堕落、沟通不周、个人崇拜、迷恋、婚外情、恋情、仇杀、丑闻、吸毒、神通游戏、政治、议程、财务问题、小集团、身体和精神疾病，以及所有其他在任何地方都可能出现的挑战。简而言之，无论你想象你或其他人周围有什么问题，如果你花足够的时间在精神圈或静修中心，这些问题迟早会发生，甚至会成倍放大。虽然独自练习是一种选择，但它并不能让你摆脱这些，而且它也有自己的缺点，比如让你觉得自己的问题比自己实际的少。没有什么比与他人交流更能让我们看到自己在问题上的盲点了，不管我们是不是伟大的禅修者。大多数人在集体环境中更勤奋地练习，这是人类的天性，就像去健身房和在家锻炼一样。

关键的一点是要意识到伟大的实践可以在远非完美的情况下发生，尤其是如果我们领悟到构成这

些输入的所有感觉，以及我们对它们的反应都值得审察，因此它们和其他任何感觉一样，都是终极的、往往是相对的智慧源泉。我很少有我认为完美的练习条件，但我做得很好，你也可以。也就是说，有些中心，有些静修，有些老师比其他的好，值得我们去探索和询问。静修中心的质量也会随时间而变化，因为机构和人一样，也会成熟、变形和衰退；所以这可能会增加更多的困惑。所有这些方面对于一个初次静修的人来说尤其令人分心和痛苦，他们可能有天真的希望，无论多么不被承认，走进伊甸园，和佛陀坐在一起，和地球上最进化的个体一起闲逛。

当静修的时候，进步仍然是可能的，特别是如果我们用静修来克服一些最初的障碍（山），并尝到了什么是可能的。不要低估了小心和诚实意识的价值，这是我们在非禅垫生活中所经历的。我认识一些非常坚定的实践者，他们在日常生活中做到了这一切，没有退缩，而是他们每一秒钟

都有非常严格的技术，他们有良好的时间管理技能和天赋。

另一方面，如果你想大大增加品尝这条路的证果的机会，那么尽你最大的努力留出时间，以一种尊重你的精神目标和其他承诺的方式来静修。修道的一个原因是你的承诺变成了你的实践，但是有很多人已经知道如何在这个世界上生活，如何利用静修和强大的日常实践来达到同样的基本效果。事实上，在这个不同寻常的历史时期，有很多地方可以花很少的钱就能得到实践的大力支持，而不必处理修道中额外的要求和承诺。

我最喜欢的一些静修场所⁹³：马萨诸塞州巴雷市的内观禅修社团（IMS）；西弗吉尼亚州远景修

⁹³ 译注：这里也补充一些中国的参考静修场所：福建南禅寺禅修中心、六祖寺禅修中心、西双版纳法住禅林、武汉灵泉寺、台湾法鼓山禅修中心、江西会昌天星寺、湖南怀化大兴禅寺、四川都江堰般若内观中心、安徽安庆二祖寺、

行社团⁹⁴ (Bhavana Society in High View, West Virginia) ; 马来西亚槟城马来西亚佛教禅修中心 (MBMC) (老师各有不同: 出发前做好确认) ; 还有英格兰托尼斯附近的盖亚之家。值得一提的是缅甸的马哈希中心, 比如仰光的班迪达禅修中心, 特别是尼泊尔蓝毗尼 (译注: 蓝毗尼, 释迦牟尼的出生之地) 的班迪达禅修中心, 我没有去过那里, 但认识很多去过那里的人。所有这些都很容易在网上找到。对于那些真正喜欢

无锡灵山禅修中心、石家庄井陘灵岩寺内观中心、扬州文峰寺、青岛内观中心、陕西渭南慧照寺禅修中心、北京永清内观中心、广西合山灵岩寺禅修中心、湖南南岳方广寺禅修中心、浙江龙泉市崇仁寺禅修中心、千岛湖国际禅修中心、广东梅州千佛塔寺

⁹⁴ 译注: 远景, High View, 是美国西弗吉尼亚州汉普郡的一个非法人社区。它位于西弗吉尼亚州 259 号线卡彭大桥以南。High View 是修行社团森林寺院和静修中心的所在地。

马哈希尊者修行风格的人，比如我，强烈推荐在 IMS 进行三个月的静修，或者在班迪达禅修中心、蓝毗尼或一些泰国或其他亚洲马哈希中心进行几个星期到几个月的静修。加州圣何塞也有如来禅修中心⁹⁵。

我经常惊叹于我们花时间和金钱所做的事情。正如肯尼思曾经说过的，“如果你为了在 IMS（内观禅修社团）实践三个月而不得不做 13 年的汉堡生意，那是值得的。”。由于各种文化因素，我更喜欢务实的中心，比如他们不太愿意公开谈论状态和阶段，但内观禅修社团帮助了很多人，包括我。缅甸是一个真正的好地方，但是有一些问题需要仔细权衡，包括政府，油腻的食物，文化障碍，水，热，寄生虫和携带疟疾的蚊子。写这个时，我个人还没有去过缅甸，尽管我去过很

⁹⁵ 译注：如来，Tathagatha。在加州圣何塞有一个如来禅修中心，Tathagata Meditation Center（TMC）。

多有类似问题的地方，如果你能避免这些，你可能会活得更长一点。

我还应该提到，由于后勤和经济方面的原因，如今人们去中心静修，与他们决定去那里时的老师是不同的，他们会与不同的练习技巧的老师一起静修，这是很常见的。举个典型的例子，在葛印卡的传统中，人们可以很容易地进行 10 天的静修，这在经济上是可行的。葛印卡的传统教人们在呼吸上禅修三天，然后进行身体扫描禅修技巧，但也会做一些其他的练习，比如做注意。人去内观禅修社团或者摇滚精神静修和倡导实践的休闲室老师，比我们的更宽松的版本可能会出一本这样的书，而不是跟随中心和老师的方法和指示，可能有一个硬核的态度包括快速、炽热的审察。

使用现有的和负担得起的静修设施来进行你自己的修行，在伦理和实践上都存在问题。举个例子，如果你在做一些其他技术而不是老师教学

的，你在做练习时，老师可能无法识别你可能进入境地的潜在陷阱和副作用，所以如果你遇到任何不寻常的，复杂的，困难的，或不稳定，你会减少得到好的指导的机会。例如，风格温和、悠闲的老师可能没有预料到，甚至不知道如何处理更快速、超审察风格可能产生的潜在能量失衡和易怒情绪。

你没有告诉你的老师你在做什么，而是撒谎说你遵循了他们的指示，这不仅是欺骗性的，而且与第一个道德训练相矛盾，第一个训练要求你踏上安全的觉醒之旅，但它可能会让所有人感到困惑。可能无法确定老师的建议是基于你对他们说的任何谎言，还是基于你的情绪、存在方式，或者是你表现方式的其他方面。换句话说，他们可能会从你身上学到一些东西，或者在你身上发现一些不平衡的东西，而这些东西与你对他们说的任何谎言都无关，但你却听不见，更不用说运用他们可能提出的技巧和有益的建议了。当然，如

果你在煎熬自己，他们也能看出来，并试图让你冷静下来，他们可能知道自己在说什么。

如果你告诉他们你使用的技术和框架与他们所教的不一样，最好的情况下他们可能会生气，最坏的情况下他们可能真的会生气，尽管他们会向你展示多少只是别人的猜测。他们可能甚至不知道你在说什么，或者可能对那些技术、地图、模型和态度有与你相反的观点。通常在每天或每隔一天的面谈中，在有限的时间内解决所有这些问题是不太可能的，因为这些讨论通常比分配的或可用的面谈时间要长得多。

这种病态和复杂性将回到那些可能主张你使用这些技术、态度、地图、模型等的人，比如我自己和我的同事，因为高端禅修实践的世界是非常小的。如果有人和我一起来静修，公然不听我的建议，不听我的指示，不尝试使用一套通用的术语和概念来让我们交流重要的和/或微妙的实践点，不听我的警告和类似的东西，我不会觉得有

趣。我知道其他传统的老师也有类似的反应，这是可以理解的。因此，不一致、偏见、不和谐、紧张、脱节、怨恨、苦味等在禅修的狭小而不断的世界中往往是过于频繁的，其基础被认为是真实的和不伤害性的第一个道德训练。

基于所有这些原因，我请求你们避免使用中心进行他们所教授的以外的实践活动。虽然后勤、财务和日程安排问题可能会让你认为以这种方式使用中心确实是一个好主意，但请不要这样做。我建议你试着找一个地方去练习，这个地方能接受你练习的方式，你带来的态度，你使用的技巧和概念，这样事情会变得更好，禅修的世界会更快乐，希望会更健康。

这个建议的另一面是，如果你有机会去静修他们正在做的事情，而不是你通常在做的事情，但这仍然是合理的和经过时间考验的，试一试。你可能会对发生的事情感到惊讶。虽然有一些关于交叉共线的说法，但在这一点上，禅修的世界并不

完全在那里，相反，坏的感觉和可能的坏结果会增加。

我向各种各样的老师学习，他们的一些风格和我的非常不同。稍后，我将从我自己的实践中给出一个例子，说明为什么不遵循非地图人员的建议是一个非常糟糕的主意。我还可以从其他人那里讲很多故事，讲述当他们尝试混合技术或组合那些本不应该组合在一起以产生最佳效果的技术时，在某些方面出现了奇怪或糟糕的情况。

有些人会独自或和朋友去静修。如果做得好，这是件好事。数字通信也开启了许多后勤方面的可能性，包括与远离你所在位置的人一起练习、远程获取教学和指导，以及在静修时从世界各地获得更广泛的支持。近年来，网上讨论佛法的次数激增，可能也有助于支持静修。

对于那些没有做过静修的人来说，这里有一个你在马哈希中心能看到的样例时间表。这是一个稍

微修改过的版本，是一些人在静修房间墙上贴的：禅修时间表

凌晨 4 点半：觉醒、穿衣、洗漱、刷牙、洗澡等。

清晨 5 点：行禅（译注：经行⁹⁶）。

清晨 6 点：坐禅。

早上 7 点：早餐。

⁹⁶ 译注：经行或行禅，修行者为提高对身体的明觉度和摄受力，锻炼心念对身体的内观审察，旋回往返于一定之地叫“经行”。属于四念住内观修行中的身念住的修行方法。坐禅和经行都是佛门修持禅定和智慧消除心的贪欲、嗔恨、愚痴缺陷的具体方法。坐禅是在静中修定慧，经行是在动中修定慧，两者交替进行。从经律中可以发现，佛在世时对此两者同样重视，甚至在修智慧时经行的修法更有胜于坐禅之处。

早上 7 点半：行禅。

上午 8 点：坐禅。

上午 9 点：行禅。

上午 10 点：坐禅。

上午 11 点：午餐

12 点：休息、洗脸、经行等。

下午 1 点：行禅。

下午 2 点：坐禅

下午 3 点：行禅。

下午 4 点：坐禅。

下午 5 点：行禅。

下午 6 点：坐禅。

晚上 7 点：行禅。

晚上 8 点：坐禅。

晚上 9 点：行禅。

上午 10 点：坐禅，也许做个慈悲观。

晚上 10 点半：休息。

提醒：

- 1) 不要沉溺于你的废话！
- 2) 当你怀疑或挣扎时，注意这些感觉和其他一切。
- 3) 如果你有一个问题，答案是三个特质（译注：无常、苦、无我）。
- 4) 分析和实践是不一样的。
- 5) 清醒时随时练习；在禅修环节之间的转换过程中要保持觉知。

6) 当周围没有人的时候，努力练习：这是给你的，不是给他们的。

7) 记住，这些时刻是多么珍贵，去静修的机会是多么难得。

如果你正在创建自己的静修区，你可以根据自己需要修改以上内容，这应该能让你很好地了解对于那些没有参加过或者正在考虑参加的人来说，静修的时间表是什么样的。并不是所有的风格都有如此紧凑的日程安排，但这种紧凑的日程安排确实有助于快速进步。这些每天工作时间更少的风格更容易整合，并且可能减少副作用。

最后，还有一个经常被称为“瑜伽心智”的问题，这个祷文的意思是，随着我们的敏感度和专注度的提高，我们禅修者可能会以某种程度的强度螺旋形地进入非常奇怪的思维路径，而这种强度在其他情况下可能完全不符合我们的性格。静修的强度越高，瑜伽修行者出现心理问题的可能性就

越大。瑜伽心智能让我们对静修中心的情况有比平时更强烈、更神经质的反应。如果你要去静修，那么积极地在精神上进行补偿是值得的。你真的不想去静修，让你自己被佛法束缚住，变得完全瑜伽心智，像我们在南方说的那样，开始说“出你个头”。

不幸的是，有相当一部分在理论上已经很成熟的人认为自己已经很有道德了，他们很可能会从静修中获益良多，静修的全部内容都是关于佛教道德的更正式的训练，特别是如何相对巧妙地处理我们的思想、言语和行为。更不幸的是，有大大减少资源为人们获得这种正规的道德训练比让他们继续密集的僻静的地方，这样的道德训练会减轻或至少减少瑜伽的头脑和许多其他可能的问题，经常困扰人们当他们继续静修。

相反，许多“内观静修”最终变成了一场痛苦的速成课程，让你知道自己多么缺乏这些基础技能。这种缺乏是现代精神训练和实践世界的一个显著

而粗俗的阴影面，可想而知，这些精神训练和实践的倡导者希望投身于他们认为自己已经准备好并合格的实践。让我再重复一遍：佛陀的三种修行是按它们出现的顺序排列的，这是有原因的：戒、三摩地（定）、般若（慧），或道德、专注、智慧。

瑜伽修行者心智的一个显著的问题是，它能暂时损害元认知能力，而元认知能力可以帮助我们诊断和调节它。我知道这个问题没有完美的解决方案，除非你有一个坚定的承诺，诚实地诊断自己的瑜伽心智，并高度接受别人应该礼貌地告诉你：你的心智有些瑜伽化。瑜伽心智会在静修结束后持续一段时间，所以在静修之后的日子里要注意它。接下来谈到静修后的时期……

14. 静修后的建议

这是非常重要的，那就是去考虑你将在静修几天或几周后的做什么。静修能改变大脑，使其敏感，增强它，优化它以进行深入的审察，但通常不是为了日常生活中更严格的要求。静修的时间越长、越深，特别是如果是静悄悄的静修，这种效果就会持续得越强。因此，在正式的静修结束后，留出一些时间，在可能的情况下，温和地重新进入你的日常生活，除非你的日常生活已经相对平静和禅修。

我认为，如果你能抽出时间的话，你应该每周至少留出一天的时间来进行巧妙的重新融入。在重新融入社会的日子里，轻松地说话，开车，和有挑战性的任务，因为这些有时会让人感到意外的刺耳，筋疲力尽，和苛刻。它们还会产生一些奇怪的效果，比如头痛、易怒、兴奋和我们的情绪反应，这些都是我们原本无法预料的。如果你在

静修和回归生活之间没有时间，那么如果你已经深入静修，可以考虑在静修的最后几天减少禅修时间和强度。

在一些不知道这些影响的人当中，当静修结束，崇高的沉默被打破的那一刻，他们开始兴奋地、不停地与其他静修者交谈，这是很常见的，尽管警告不要这样做。大多数人在一段时间后才意识到，在生理上、精力上、心理上和社交上，说得太多太快都不是一个好主意。即使是不那么密集的静修，包括更多的社会互动和不那么严格的沉默，也能产生这种敏感的效果。所以，我强烈的建议是，在任何静修之后，对自己和周围的人放松几天，或许在更密集的静修之后，放松更多几天。逐渐重新回归自己，让自己面对更多的互动和刺激。

如果你发现自己在静修后因为过快的重新进入而经历了不好的影响，尽你最大的努力找时间闭上眼睛，躺下，减少刺激。将能量从身体的上半部

分（头、眼、口、喉）降至下半部分（胸、胃、骨盆、腿、脚、手）可能会有所帮助。热水浴的帮助。舒缓的音乐和柔和的环境可能会有所帮助。沉默是金。正如一个声音在梦中对我说的：“你的生活中很少有不得益于适当的沉默。”静修后就是这样的一个时期。

静修的环境也可以使我们不寻常的语言、概念、行为、着装方式和范式正常化，以至于我们可能会忘记，世界上的其他人并没有静修，也没有经历我们所做的事情。因此，我们很容易假设世界上的每个人都会像你一样对禅修和你的经历感到兴奋，但这种假设很少奏效。同样，经历我们静修的描述可能不太合那些没有的人，这是敏感和采用适当的自由裁量权在你与人分享和静修的不寻常的方面越多，或者你，像我一样，或以艰难的方式认识到这很社交有毒（译注：这里表示静修后的状态对社交的影响）。

静修后的重返生活的的时间里，如果你不可能恢复状态，那么你可能会想告诉你周围的人，如家人、同事，等，告诉他们你可能需要一点额外的冷静，空间，沉默和低调的交互几天。他们可能没有意识或不愿意倾听，但你至少可以尝试一下。如果你发现自己在与他人交流时屈服于某种静修后的反应，不要犹豫道歉并使情况正常化。简单的陈述，如“我只是在一个非常安静的静修，而平凡的生活已经经过了一段时间，所以请原谅我，如果我看起来紧张或有点不行”，通常比更详细的，佛法术语的解释效果更好。

静修也会产生一些奇怪和不寻常的效果，我们将在描述专注和内观阶段的章节中看到。内观的一些中期和后期阶段可以导致情绪和功能上的一些深刻的提升和下降，在静修结束后可以持续相当长的一段时间。当我描述这些阶段时，我会更详细地介绍这些影响和一些处理它们的策略。这里的关键是，我们不能总是预测当我们从静修中走

出来的时候，我们会处于怎样一种可能不寻常的精神状态，从而提供了更多的理由，让我们在之后的日子里给自己缓冲。

同样的主题，同样的专注和内观的阶段可以是如此的深刻和迷人，我们可以理解，当我们离开后，我们会觉得有必要谈论这些。如果我们回到一群精通禅修经验的人身上，他们不容易缺乏安全感、嫉妒或竞争，或者至少对禅修领域的广阔世界持开放态度，这可能会很好。然而，你会注意到，大多数人并不符合所有这些标准，甚至不符合其中的一个标准，也会导致有关更不寻常的经历和成就的谈话，而这些经历和成就可能会在静修时发生，从而变成社交毒药。如上所述，在静修之后，甚至在你去静修之前，仔细考虑你可以安全地向谁汇报，培养佛法社交网络，让它能够处理你之后可能说出的话。至此，你应该得到适当的警告。

15. 姿势

传统佛教修行中提到的四种禅修姿势是坐、走、立、卧。很明显，除了佛教徒以外的人也会摆出这些姿势，所以他们没有什么特别佛教的。每种方法都有自己的优点和缺点，并且每种方法都可能在某个时候有用。这意味着我们可以在任何我们找到的位置上自己禅修。我们可以知道我们在哪里，我们在做什么，以及我们一整天的体验是什么样的。从纯粹的内观角度来看，我们选择哪种姿势并不重要，但是我们选择其中一种姿势进行正式练习是有实际原因的。姿势选择主要是要找到在我们当前的环境下什么是有效的，什么是与我们当前的精力水平相匹配的。

卧着练习禅修的优点是非常持久，不需要注意保持一个姿势，通常没有疼痛，并且允许专注力转向微妙的感觉。它明显的缺点是让很多人很快入睡，因此大多数人更喜欢坐禅。有些人，比如我

自己，天生精力充沛，大部分时间靠在椅背上时都能清晰地禅修，有时会觉得坐禅太紧张、太紧张。我们将如何应对一个姿势的能量质量因人而异，练习的阶段，以及一些实际的考虑因素，如前一晚我们睡了多少，最后一次吃东西是什么时候。通常不需要太多的实验就能让我们知道躺着对我们是否有效。

坐禅是经典的禅修姿势，但并不像有些人想象的那么特别。在这本书中，我经常使用“在禅垫上”和“在坐禅的时候”这两个祷文，但我这么做是因为我觉得这些祷文很吸引人，而不是因为坐姿有什么神奇的地方，或者至少不比其他姿势更神奇。当我写“在禅垫上”或“在坐禅”时，我指的是这四种姿势中的任何一种形式的禅修。

坐着比躺着更能产生能量，比走路和站立产生的能量更少。一旦我们学会坐好，它也可以很稳定。然而，许多人发现学会坐好是一个整体的努力。有很多姿势甚至在坐的类别，例如在椅子上

与我们后退靠背上的靠背或与我们的（一个完全合理的选择对于那些肌肉骨骼问题，避免长时间坐在其他姿势），在莲花姿势，在半莲花姿势，“印度风格”与我们的双腿交叉坐着，在“缅甸式”或“友好式”睡姿中，这种睡姿类似于盘腿的睡姿，只是我们的脚都放在地板上，一个挨着另一个，跪着，不管有没有长凳，等等。

许多传统，由于独特且通常合理的原因，会对你坐禅的坐姿大做文章，有些人会对这类事情特别挑剔。最重要的是你能保持这个姿势，你的背要挺直，这样你才能呼吸顺畅，而且你不会对你的身体造成永久性的伤害。不适和疼痛在禅修中很常见，但是如果它们在你从坐禅中站起来后持续很长一段时间，特别是在你的膝盖和背部，认真考虑改变你的坐姿。不要低估了你的身体会受到的伤害，因为你承受了太多的痛苦，以及什么对你的身体是合理的。在更高级的层次上，坐姿是一门复杂的艺术和科学，的确，有时你坐姿的极

其细微的变化可以在你的能量、意识和实践中产生深远的变化。练习的某些阶段也会对我们的坐姿和感觉产生深远的影响，我们将在后面详细解释。

站着禅修是一种比坐禅更能产生能量的姿势，其明显的优势是站着比坐禅更难入睡。它似乎增加了禅修的强度，在能量低的时候很有用。不利的一面是，站立的强度对一些人来说太大了，在我们习惯之前，甚至在习惯之后，还会出现脚部灼烧、背部疼痛、肩膀紧张和其他不适。我建议你睁着眼睛站着，避免摔倒，不过有些人闭着眼睛也可以。如果你正坐禅，发现无论出于什么原因你都无法保持专注和清醒，那就试着站一会儿。这比在禅修厅睡觉打呼噜要巧妙得多。我的一位太极教练朋友评论道：“我的主要老师说，他学太极的所有东西都是通过站着学的。”在大多数禅修传统中，站立是一种被低估和未被充分利用的姿势。我们在站立时可能学到的微妙的姿势、

肌肉张力、平衡、体重分布和能量学，让许多练习者感到惊讶，除非他们已经有像太极这样的练习背景。

行禅⁹⁷（译注：或经行）是这四种姿势中最具活力的一种，在久坐之后可以很好地伸展关节和背

⁹⁷ 译注：行禅或经行，修行者为提高对身体的明觉度和摄受力，锻炼心念对身体的内观，旋回往返于一定之地的过场中进行持续的内观叫“经行”。属于内观四念住修行中的身念住的修行方法。静坐和经行都是佛门修持禅定和智慧消除心的贪欲、嗔恨、愚痴缺陷的具体方法。静坐是在静中修定慧，经行是在动中修定慧，两者交替进行。从经律中可以发现，佛在世时对此两者同样重视，甚至在修智慧时经行的修法更有胜于静坐之处。经行中不可专注于意守一处，而是自然的知道、觉知。如：呼吸，身体的某一部位，此法对强迫症很是实用；若经行中观察身、受、心、法，观察人生宇宙的自然现象则是在修智慧，也就是佛中所说的观照。经行中可以调节身体，也可以消除众多烦恼获得身心的清净安乐，大得可以体验整个世界，微细时可

部。它的优点是它的缺点，因为当我们移动的时候，它更容易停留在当下，但是移动也会导致缺乏稳定的专注力。有些人认为步行练习仅次于坐禅，没有那么有效，没有那么“真实”的禅修，没有那么有力或有效。我从经验中学到，走路禅修应该和坐着禅修一样受到尊重。我们走得快还是慢并不重要，重要的是我们在走路的时候会审察所有与走路有关的小感觉。在我自己的练习中，我一开始走得很慢，后来走得很快，但是你必须找到适合你的方法。一般来说，在开始的时候，有一些说法是关于放慢速度和小心地调整关注在脚上。

行禅是一个很好的时间来检查意图和它们与行动的关系，因为步行涉及复杂和有趣的相互作用。解构一个实干家的感觉是如何产生的，直接关系

以观察组成身心的最微小的微粒和心念的真相，也可以体验每一刹那中物质与精神的众多生灭变化。

到注意到意图是如何自然产生并导致自然产生的行为，这是步行教会我们的。如果你在走路时不能很好地站立，我建议你主要关注脚和腿的身体感觉，尤其是脚底与地面或地板接触的感觉。如果你来回走动，在拐弯的时候一定要注意，如果有门的话，在进门的时候也要注意，因为这段时间人们往往会走神。不！这些时刻是激发内观的绝佳时机。在我到达那里之前，我倾向于准备大约两个步骤来扭转局面，提高意识而不是拖延时间，我发现这很有帮助。

不要低估步行禅修。事实上，大多数人在有步行练习的地方进行静修，当谈到步行时，他们完全搞砸了，因为他们不认为它是有用的或像坐一样有力量，但在这一点上，他们错了。步行有很多明显的、清晰的、强烈的、复杂的、完整的、丰富的感觉，以至于很难把它搞砸。然而，与坐禅相比，人们在专注和审察时所付出的努力的强度反而会下降，这是矛盾的。正念连续性的中断会

导致人们在实践中倒退，并丢掉许多容易获得内观的机会。到目前为止，在我所有的实践中，最重要的一件事发生在走路的时候。认真对待步行禅修，你会从坐禅中保持并增加你来之不易的动力。懈怠下来，你会失去动力，无法学到所有的步行练习可以提供的不可思议的教学。

16. 决心

这让我想到了决心这个话题。我强烈建议养成自由选择生活中发生的事情的习惯，这来自于自律。虽然人们常常认为纪律与自由是对立的，但我在很多方面将两者等同起来。纪律和决心让我们对所做的事情做出选择，让我们在困难面前保持坚强。因此，我建议，当你为一项特定的训练留出一段时间时，你要下定决心，在这段时间内，你将致力于你已经着手进行的特定训练，而且你将全身心地投入其中。

如果没有纪律，没有正式的解决方案，你可能很容易发现自己处于类似于以下场景的情况。你坐在禅垫上，模糊地想做一些深入的练习，并开始尝试审察，但是很快你发现你自己在思考你应该如何支付你的账单。然后你的膝盖开始疼了，于是你开始享受低层次的禅那喜悦，这是你努力培养的获得它的能力，然后你感觉到肚子饿了，于

是你起来给自己做了一个三明治。然后你会想，“嘿，我在这里吃这个三明治干什么？我不是在做内观练习吗？”

你不是自由的。你是挣扎的。没有纪律，没有决心，你就不可能在这些训练中克服阻碍你成功的一些困难。

我发现这是非常有价值的，尤其是当我坐下来做正式的禅修时，在开始的时候告诉自己我在做什么，我希望通过禅修得到什么，以及为什么达到禅修是一个好主意。我这样做既正式又清楚，要么大声地对自己说，要么默默地对自己说。不管有没有这样的决心，通过实践，我已经得出了一个明确的结论：它们可以在我的实践中产生巨大的不同。我最喜欢的一个决心是这样的：

我下定决心，在这一小时内，我将始终如一地审察构成现实的感觉，以获得解脱的内观，造福于我自己和所有众生。

这样的决心为实践增加了大量的意愿。它们激发能量，似乎在潜意识或潜意识的层面上工作，帮助我们保持在正轨上。我也发现我可以在我的日常生活中使用决心，以良好的效果。例如，当我在学习医学院考试，我会下决心，“在这个时候，我将研究这血液学大纲，这样我可能会增加我的知识和技能作为一个有抱负的医生，因此不太可能杀死病人和更有可能帮助他们活下去。”

有时，决心可能看起来过于正式，甚至愚蠢，有时对我来说似乎是这样，但我已经开始欣赏它们了。如果我的决心听起来不真实，当我说的時候我能感觉到，这有助于我理解自己的道路和内心。如果我迷失了方向，想知道我为什么要做我正在做的事情，决心会帮助我有意识地重新与生活中重要的事情联系起来。它们似乎还能激活我们大脑的深层区域，以难以解释或量化的方式帮助我们练习。我建议你试着在你自己的生活中制定决心，至少你可以看看它们是否对你有用。我

非常喜欢正式的决心，但你应该亲自尝试一下，直接体验一下它们能带来多大的不同。

我要感谢约瑟夫·戈尔茨坦⁹⁸（Joseph Goldstein）温和地教导我，要把我的修行奉献给所有众生的福祉和觉醒，就像他所说的那样，一切都很顺利。

我认为这已经产生了重大的影响。

⁹⁸ 译注：约瑟夫·戈德斯坦（生于 1944 年）是第一个美国的内观老师之一，他与杰克·科恩菲尔德和莎伦·索尔兹伯格是内观禅修社团（IMS）的共同创始人，他在佛教方面有多部著作，他是 IMS 的驻点指导老师，是世界范围内的内观禅修和慈心观禅修的领导者之一。

第二部分：光明与阴影

17. 第二部分到第五部分的介绍

虽然在各种佛教传统中可以找到很多光明和智慧，但佛教和禅修传统总体上有很多阴暗的一面，这里将讨论其中一些。第二部分到第五部分的一些章节有明显的尖刻语气。这是故意的，尽管并无恶意。也许更尖锐的语气将有助于阐明那些往往未被提及或处理不当的要点。也许它也会激发有技巧的辩论和探究，而不是引起不必要的防御和收缩成恐惧和教条。然而，我现在应该警告你，下面三章中的一些内容对它们有相当大的影响。在这些章节中没有任何信息对任何基本实践都是必要的，尽管我认为其中有很多是有用的。如果你没有心情对当代佛教进行严厉的社会评论，现在请跳到“一个清晰的目标”那一章吧！

尝试应用第一部分中讨论的技术禅修的基础知识，以及在第三部分到第六部分讨论的成功地进入真正的禅修领域，上述两者之间经常发生的事情是本书第二部分的实际原因，我们将进入当代禅修场景的主流文化，以及围绕这些场景发展起来的社区。我们需要支持，需要和我们志同道合的朋友，需要好的老师，需要练习的地方。我们希望和其他冒险家在一起，而不是独自在陌生的土地上游荡。佛教对此的说法是，我们想要僧伽，一个志同道合的群体。不幸的是，我们发现的很多东西对健康的冒险和深度探索都不是特别有益。

因此，作为一个反对潮流的小异见者，我加入了第二部分，以帮助那些想要比他们周围的许多人走得更远的人，避免那些阻碍他们实现目标的文化偏差和消极声音。这是我最讨厌的一长串事情，但我很高兴通过向你们公开我的神经症部分症状。虽然我可能是在欺骗自己，但我认为，本

章节虽然显得有些苛刻，或许对那些不愿审视自己假设的人有些不敬，但对那些希望逆流而上、成为真正的禅修大师的人可能会有所帮助。

使用直率语调的真正危险在于，它可能会疏远那些认为这种语调毫无帮助的读者，也可能疏远那些确实能从这种语调中获益但不愿承认这一点的读者。更糟糕的是，这可能会导致其他人过于强烈地同意，他们会想，“哦，是的，尽管丹尼尔⁹⁹这家伙有时写得像个点发狂的疯子，但他和我真的是站在同一阵营的。”我们知道发生了什么。那边的人是真正需要听到这些人。这种两极分化的态度与实际智慧的培养是背道而驰的。我在这里的目的是提高认知和激发对话。

我们都需要听到本书中提出的观点，包括我自己，虽然不一定是在这里展示的风格。这里提出

⁹⁹ 译注：丹尼尔，是作者的名字，这里是指作者自己。

的理想和标准是比较高的，以便能够普遍适用。此外，本书中呈现的众多陷阱和陷阱是如此普遍，我们每个人都需要小心谨慎，定期诚实地反思我们是如何再次陷入其中的。有时我发现自己重读这本书的时候会想，“哇，这是一个很好的观点。我应该试着记住它。”

市面上有很多值得一读的、有帮助的、友好的佛法书籍（比如杰克·科恩菲尔德的杰作《踏上心灵幽径》），其中很多都充满了精彩的陈述，基本上应该会让读者感到震惊和困惑，用禅宗射箭大师那种致命的精准击中他们错觉的核心。然而，就像他们用一种完全可以接近的方式写的那样，这些陈述可能有相反的效果，在读者的描述中产生了一种模糊的安慰，而这些陈述本应在他们的轨道上阻止他们，并引起了深入的审察。

我已经厌倦了人们照例从这些作品中引用深奥的佛法语句，仿佛这代表着他们觉悟了这些语句，而实际上他们并不知道这些语句的意思，也没有

在自己的实践中领悟它们。这些人似乎从能够鹦鹉学舌中获得了一些虚假的安全感。虽然我可以理解这种行为，但我将尽力避免本书的后两部分延续这种现象。因此，我特意写了第二部分和第五部分的一些部分，特别是用一种故意的风格来挑战和侵蚀这些不幸的僵化。而且，我必须承认，这样写很有趣，也能起到宣泄的作用。也许建模可以帮助你遇到类似场景时也能获得乐趣并享受相同的宣泄。

我认为大多数修行人能够也应该更坦然地承认他们所不知道的，并寻求澄清。我自己没有做到这一点的时候对我造成了很大的伤害，表现为缓慢的进步，比必要的更多的痛苦和困惑，停滞不前，有时甚至倒退。

在接下来的五个部分中，我将经常提到一些非常具体的高境界和造诣，试图将佛教重新聚焦于那些超越哲学、心理学和教条式宗教信仰的事物。觉醒最终带来了改变，根据佛陀自己的说法，这

就是这一切的全部原因。不幸的是，即使是相当理性的成年人，在使用这种语言时，也会突然失去与他们的直接经验保持联系的能力，我将尽我最大的努力来抵消这一点，并在任何可能的时候把事情带回现实。

在许多禅修团体中，提及任何程度的实际成就或掌握，甚至是最底层次的掌握，几乎都成了禁忌，这是非常不幸的，也就是说，这是完全荒谬和可怕的讽刺。有些人认为，成就总是会为自己说话，人们能够说出真理，但这并不总是正确的。还有一些人指出，许多声称取得成就的人要么是在骗人，要么是在错误地评估自己。也许纯粹是我的时间和文化条件造就了我的观点，即对教育成就和资格进行合理、公开的讨论是合理和有价值的。然而，想象一下，如果人们不敢承认他们已经从一年级毕业，或者他们学会了阅读会怎么样：这就是一些禅修团体的样子。

偶尔会提到一些原因，以及可能采取的一些措施。然而，如果我们要对这些技巧和教导是否对我们有效有一个明确的标准，我们必须彻底了解哪些是可能的，甚至是对那些实践良好的人的期望。这是第三到第六部分的主要原因。记住，你正在读一本叫做《掌握佛陀的核心教导》的书。它的写作假设读者想要这样做。

也就是说，可能会有读者认为，第三到第六部分所写的大部分内容，详细描述了开悟的各个阶段，高度专注的造诣，甚至更不寻常的领域，都是纯粹的幻想、神话、教条和无稽之谈。我对这些读者没什么可说的，除了这本书不是为他们写的。我希望有一天他们狭隘的视野会大大拓宽，这种信息最终会对他们有价值。

我希望你们将认识到，在阐述精神领域的概念、原则、教义和地图时，语言所固有的困难。即使在最大限度地使用它们时，它们仍然是特别笨拙的工具，即使在这里，情况也不太可能是这样。

尽管我经常使用一种暗示确定性的语气，让我说，我在这里写的任何东西都不是绝对正确的，只是暂时的，但临时的真理是非常有效的。语言在最好的情况下是一种有用的工具，尽管其本质强加了二分法、简化、稀释和过度简化。希望我们关心的是什么是实际适用的，而不是从某些武断或二分法的观点来看什么是绝对“正确”的。最重要的是实践和直接体验。一旦你自己理解了，你就会对我的努力会心一笑。

我写了这本书，对一些广泛的禅修运动作了一般性的评论。无论如何，我在试图平衡我所认为的一般性失衡时所提出的任何观点都可能不适用于您。如果你在很大程度上偏离了主流，那么平衡的努力可能会导致你的身体进一步失衡。举个例子，如果我说“在禅修中付出很多努力”，而你已经超过了你的练习，那么你就需要弄清楚我的建议是不是针对你的，如果不是，就把它放在上下文里，然后转移到其他地方。换句话说，寻求平

衡，认识到这本书是在一个特定的文化背景下写的，带有一些可能根本不适用于你的特定假设。

18. 佛教与佛陀的关系 ⚡⚡

我的一位老师克里斯托弗·蒂特马斯

(Christopher Titmuss) 曾在一次佛法演讲中评论道：“佛教和佛陀的教义已经有 2500 年的冲突了！”。这些话有些愤世嫉俗，但很恰当。关于佛陀所教导的修行，我们所知道的是，它们通常是简单的，有时是非常微妙的，特别乏味，而且通常是相当困难的，虽然是可行的。如果我们有机会阅读经典文献，我强烈推荐，尽管有翻译的问题和它们的文化距离，我们一次又一次地看到，佛陀的教导是非常实际的，广泛适用的，和非教条的。他基本上是说，“做这些非常具体的事情，这些具体的结果就会发生。”。他似乎认为仪轨、仪式或哲学没有什么用处，因为它们不是为了实用和有益的目的。

的确，在他后来的教导中，事情变得更加复杂和宗教化了，因为戒律¹⁰⁰（Vinaya），或僧侣行为准则，被建立了。佛陀说，增加的规章制度是对大量不太高级、偶尔遇到困难的学生的回应，也是他晚年遇到的情况，以及管理一个大型组织所固有的问题。然而，佛陀去世后，将佛陀的教导从一个实际的觉醒之路转变为多个相互竞争的仪式宗教的过程达到了教条和分裂的新高度。然而，许多在基本教义和技术上有价值和实际意义的变化，对许多遵循它们而不是仅仅谈论它们的人提供了巨大的好处，这也是事实。

¹⁰⁰ 译注：戒律，毗奈耶（梵文：vinaya）是佛教术语，为三无漏学之一。有关戒律规定与解释的佛教经典的汇总，称为律藏（巴利语：vinaya-piṭaka），与“经”和“论”合称“三藏”。专门学习戒律的佛教僧侣称为律师（戒律师傅），以戒律研习为主的宗派，称为律宗。

总的来说，随着禅修教义成为宗教，各种各样的元素都被添加到其中，这取决于流行的文化规范，当前政府对这些教义的态度，不管是好是坏，教导他们的人都能理解这些教导，以及社会经济压力。作为一个教条的基督教（如独自坐在沙漠中 40 天，面对我们的恶魔，并在里面发现神的王国）只是一个可怕的例子，但也许没有比佛教更可怕的教派。而不是作为一个神秘的传统或一套精神实践，正如一些自我认同的基督教机构似乎与耶稣所说的没有什么关系（实际上与他所做之事或过的生活没有任何关系），正因如此，制度化佛教的某些方面似乎常常在很大程度上忘记了佛陀的核心教导。随着佛教进入西方，一层全新的文化尘埃正被添加到佛教上面，这在很大程度上与西方心理学的黑暗面和新时代运动有关。然而，也有迹象表明，新的生命和健康正在佛教的某些方面呼吸，这些方面在它们的起源国已经变得有些发霉和僵化。

不同的服饰本身不一定都是有害的，和一些可能非常巧妙，但他们也可能稀释的实用信息如何觉醒和其他各种各样的信息，可能与觉醒，甚至可能分散。这可能会导致对道德、专注和智慧这三种基本训练的重视不够全面，而这三种训练即使以最基本和最直接的形式进行，也是相当困难和艰巨的任务。我非常幸运，在真正了解西方主流佛教文化之前，我就学会了一些伟大的佛教禅修技术。前者对我很有用，至于后者，请继续往下读。

的确，佛教训练可以在不同的时间、不同的地点、不同的文化中采取多种有效的形式，这是一件美好的事情。不同的禅修者，在不同的时间、不同的地点，可能会有不同的训练方法，甚至是必要的，但缺乏适当的敏感度和一定程度的跨文化理解，严重阻碍了佛法的迁移和传播。增加传统和宗教的“填充物”可以是一种安慰和支持，因为大多数人似乎真的喜欢一个有组织的结构和文

化基础，并以此为基础开展工作。理想化的原型英雄和神秘、古老、奇异的诱惑，可以吸引我们，而现实和看似平凡的事物却往往无法吸引我们。这种倾向可能来自我们能够识别，例如，在道德和社会责任欠发达的情况下，技术或经济迅速发展的危险。

传统和标准化的概念框架还可以提供交流经验和技術的方法，否则很难清楚地解释这些经验和技術。我有一个来自另一个神秘传统的朋友，他知道很多我觉得有用和有趣的东西，但我们花了好几个月才开始对齐我们的术语，以便我们可以从彼此的理解中受益。然而，这些概念框架和陷阱也可能产生大量无用的、有害的和分裂的宗派主义，它存在于佛教的每一个活的传统中，也存在于各种禅修或神秘的传统中，还有各种各样的努力投入到没有自由的思想 and 行动中，反而可能导致其他更隐蔽、更难以识别的痛苦形式。

每次我离开我受庇护的小日子，进入这个充满无休止的琐碎宗派佛法场景的混乱世界，我都再次震惊于人们如此执着于他们的传统和传统之间的微小差异，它们是如此的相似，只能通过人们穿的衣服和他们贴上的标签来区分。我无法告诉你这是多么令人疲惫和沮丧。有时候我在想，这些本来善良、通情达理的人，当他们这样做的时候，是如何能够忍受自己或彼此的。所有人都想变得特别，但我请求你，找到一种特别的方式，同样地，如果不是更特别的话，请尊重他人。所有伟大的禅修之路都有一个**共同点**，那就是它们都与众不同。

这些差异百分之百保证是根本无关紧要的。话虽如此，我还是要回过头来谈谈传统文化的一些方面，这些方面与觉醒和掌握佛陀的教导无关。毕竟，这是佛教的核心，因此，我应该像这位亲爱的老朋友那样，对佛教产生浓厚的兴趣，这似乎再自然不过了。

我听过太多不同神秘传统成员之间的对话，可以总结为：“我的教条和理想比你的教条和理想更好。”。更糟糕的是，这种罕见而又惊人的对话可能会被总结为：“我的信条和理想比你的实际觉悟和深刻内观要好。”。可怕。

在西方，有一场运动，让人想起佛陀早期教导的最初目标，就是将佛教的核心伦理、禅修技术和基本训练，完全从宗教和仪式中分离出来。我非常喜欢这个运动，如果它不导致人们抛弃太多原始的佛教概念框架和支持，因为这些框架和支持对于掌握这些实践是至关重要的工具。

在西方也有一场采用佛教禅修技术的运动，就是把禅修融入从天主教到精神病学及新时代边缘的一切事物。我对这种趋势并没有特别的意见（因为把有用的东西传播出去是好事情），如果人们意识到你可以很容易地把这些实用的技术从那些传统中分离出来，而其拥有一些仍然非常有用和强大的东西。

在西方，还有另一个相关的运动，试图让佛教成为适合每个人的东西。请记住，佛陀在觉醒后最初的领悟是，任何人都无法理解佛法。他错了，但不是很大的错误。不幸的是，佛教正在淡化，通常是不加区别地淡化，以提升大众吸引力。结果就像发生在泰国这样的地方，大多数人“践行佛教”的方式很大程度上是虔诚和教条的，这意味着佛陀变成了崇拜的对象，佛教变成了机械的动作，布施就像中世纪的放纵，释放自己的个人责任也被放弃了。

在西方，这意味着人们“践行佛教”，变得神经质，认为自己是“佛教徒”。积累了大量华丽的书籍和华丽的道具，学习了一门新语言，足以让人自命不凡或产生误导，坐在一个禅垫上，从事着自由的心理活动，而不做任何类似于佛陀和随后的弟子们所教导的禅修练习的事情。他们可能不渴望掌握任何东西，甚至可能从未被告知这些实践的究竟是什么。

因此，他们的“禅修”或“法修”主要是一种虔诚的或社会的活动——在外表上看起来像是禅修，但收效甚微。简而言之，这只是另一个精神陷阱，尽管它可能有一些个人和社会利益。许多人似乎用教堂长椅的痛苦代替了禅垫的痛苦，结果和动机基本相同。这是对禅修的一种模仿，因为禅修似乎是一种很好的、经过进化的行为。然而，这是一种由那些“老师”设计的禅修，他们希望每个人都能感觉良好，因为他们正在做一些“精神上的”事情。

对一个人来说，放慢脚步，花点时间安静下来是有好处的。有一些科学似乎表明，小剂量的不是特别好的练习可能会带来各种生理和心理上的好处。然而，我认为，许多本想追求更多的人却被欺骗了，因为他们没有被邀请真正地走上前去打球，去发现佛陀觉悟到并指出的隐藏在他们内心深处的深刻而非凡的能力。

这本书被设计成这样的邀请，邀请你远离这些越来越仪式化、误用、没勇气的模拟饲养的佛教，在西方它毛茸茸的头，被束缚于许多实践团体、甚至一些大的禅修中心。

说句公道话，精神上的束缚和文化上的附加条件，在最好的情况下，可能是“巧妙的手段”，使困难的教导更容易理解，使更多的人正确地实践，并最终觉悟。一顶别致的帽子或一种良好的仪式确实能激励一些人。也就是说，幸运的是，最初觉醒时消失的基本“污秽”之一是对仪式和仪式的依恋，即“佛教”、仪式、某些技术，以及总体上的宗教和文化陷阱。不幸的是，佛教的文化嵌入性和由此产生的惰性是很难克服的。

它不需要，如果陷阱可以作为“技术手段”，但我认为，更多的人会更小心，从根本上帮助教导和原因是什么部门，混乱，和不能忍受地宗派傲慢，这可以减少适当的关注和训练实践的道德。那些未注意这一点的人，至少是在以一种迂回的

方式表明，他们自己不明白佛陀的根本教义是什么，也没有获得多少智慧，更谈不上自由，也没有能力引导他人。

19. 内容与终极实相 ⚡

总的来说，以内容为中心的佛教和以内容为中心的精神太多了。

这并不是说内容不重要，而是它只是画面的一部分，是我们已经非常熟悉的部分，并且通常会陷入其中。所谓内容，我指的是一切，除了坚定地努力去领悟无常、苦和无我这三种特质的全部真理之外，也就是去觉悟佛陀所觉悟的。我不想把人们的愚蠢归结为动物不加思考的感官体验，也不想把我们的普通人类体验，和我们必须找到解决问题的方法这一事实不必要地归为病态。也许两幅插图会有所帮助。我提出这些是为了试图平衡我所看到的当代佛教世界的一个广泛趋势，它可能不适用于你或你的具体实践或传统。尽管如此，这一趋势是如此普遍，因此值得在这里谈论它。

我注意到的第一个奇怪现象是，当禅修学生聚在一起讨论佛教时，他们几乎从不深入或详细地谈论实际的禅修实践。他们几乎从不谈论自己每时每刻都在努力真正理解这些教诲。这几乎是一个未被承认的禁忌，几乎任何阳光下的政治正确话题都是可以接受的，只要它与试图掌握禅修技巧无关。虽然偶尔会有“佛法之战”的片段，或者是学习佛法、分享佛法的热烈讨论，但即便是这样的讨论，也往往大多是关于佛法的哲学和理论，很少有关于如何获得深刻的内观或佛法是什么样子的。

我注意到的第二个奇怪现象发生在我们可能怀疑不存在这个问题的情况下。我在西方参加过不少静修，这些静修往往是小组会议。佛法老师们总是给予指示，强调跟随呼吸的运动或脚的感觉，发展专注于这些对象，而不是迷失在思想中，并精确地注意到赤裸的实相。他们经常使用“时时

刻刻”这个祷文，在我的世界里，它的意思是“迅速”。这就是它应该有的样子。

他们倾向于提及无常、苦和无我，并且倾向于提倡尝试直接理解所有经历的这些品质，而不需要仔细思考。

他们一次又一次地提到，我们不应该迷失在我们的故事和磁带循环中，也就是说，在脑海中反复推敲我们的过去或未来。他们可能跋涉了数千英里花费了巨大的代价，来帮助人们理解这些他们自己可能已经花了多年时间学习的教义。数百美元的静修费，捐款，花费了假期，学生在十天的静修中也许会有三到五次见到老师，也许 15 到 20 分钟来跟实际的禅修大师，假设他们有幸坐在一起。

然而，当大约 8 到 10 个学生终于有机会在一个小组会议上与老师见面，一个短暂的机会真正了解这位老师要教什么，会发生什么？他们是否谈

论了他们全心全意地尝试遵循老师的细心和巧妙的指导？奇怪的是，这种情况似乎很少发生。

我参加了一个小组会议，每个人都在谈论他们神经质的事情。就在我觉得自己或许能够补充一些有用的东西的时候，我用一种响亮而又恼怒的声音说：“呼吸！有人试着注意呼吸吗？”他们只是看着我，好像我疯了一样，然后又开始抱怨他们的心理问题。这里满屋子都是其他方面有成就的成年人，不知怎么的，他们在功能上变成了贫穷可怜的孩子，没有任何明显的能力来处理他们的生活或遵循非常基本的指示。小心那些一直鼓励人们禅修的文化。这是一种严重错误的标志。

比这更奇怪的是，当学生们谈到要努力遵循禅修老师的精心指导时，有时这似乎会让老师们大吃一惊，这是对不成文禁忌的违背，甚至可能是对等级制度的威胁。他们有时似乎不知道如何处理这件事。在我最愤世嫉俗的时刻，如果用一种暗示着试图掌握一切的方式来谈论实践，我会怀疑

这是从许多当代西方禅修老师那里得到忧虑表情的最快方式。

让我们暂时暂停一下元认知：我不想让那些受到创伤的人再次受到创伤，也不想让那些遭受真正情感伤害的人患上不必要的疾病，但有些人可能只需要知道他们有能力进行深刻的内观练习，只需要回到正轨。弄清楚如何巧妙地对不同的听众说这句话并不容易，因为我冒着伤害需要治疗的人的风险，所以，如果你真的需要创伤性治疗，下一段话不是为你准备的，请结合上下文来理解这一部分。然而，我不想伤害那些通过对自己的处境有一些看法，从而控制自己并进行伟大的内观实践的人。

所以，对于后一类人来说，他们对自己的东西的执着可能是因为他们习惯的是人们聚在一起抱怨他们的关系、他们的童年、他们神经质的想法、他们混乱的生活，简而言之，就是令其满足。我必须说我非常同情这些人。我真的这样做。上帝

知道我们都有这样的抱怨；而且，在合适的环境下，比如和亲密的朋友或家人，或一个好的治疗师，抱怨我们的东西可能是一个非常好的主意。我还应该添加一个与严重的情感创伤相关的限定符，因为它的影响可能是深远的，并且可能需要在实现内观实践之前进行严肃的工作。治愈深度创伤不是我的核心技能，但是现在有很多可用的资源，如果你需要它们，请找到并使用它们。撇开这个重要的例外不谈，有两件事是清楚的：大多数人花在治疗上的时间太少（或者可能花在糟糕的治疗上的时间太多），而且不知怎么的，他们没有听到老师所说的关于内观练习的任何一个字。

的确，我们每个人都有自己的问题、痛苦、创伤、伤疤和怪癖。如果我们想要快乐，过上我们都想要的美好生活，我们应该学会以某种方式处理这些问题。我们应该找到处理内容的方法，去治愈，去成长，去成熟，但是我们也可以学会什

么时候从一个完全不同的层面去看待事情。相信我，我是整理我们生活中这些重要内容的超级粉丝，但每件事都有它的时间和地点。有些人读过这本书后得出的结论是，我认为我们应该沉浸在振动中，忽略我们生活和心理方面的细节，但事实并非如此。我强调为洞察实践腾出时间是为了，平衡大多数洞察实践者的实践几乎完全围绕的总趋势：中度神经质，很大程度上是无效的，精神上的合理化，沉浸在情感痛苦中的超理想主义，或者试图完全绕过它，置身于佛教引发的梦幻般的眩目金色雾中。这类实践往往会损害真正的心理和情感成熟以及深刻的内观。

想象一下，如果你是一名代数老师，你告诉你的学生解决第一章后面的数学问题。相反，你的学生交上来的是关于他们童年创伤的冗长杂乱的论文。你会有什么感觉？不幸的是，你的感觉会像许多有能力的禅修老师一样。的确，许多佛法老师发现帮助人们处理他们的事情是有回报的，值

得庆幸的是，他们中的一些人在这方面相当擅长。还有一些人不得不忍受这个角色，但他们更愿意教授洞察力实践。当老师们花费大量的时间给学生们详细的指导，却很少有人听从他们的指导时，他们就是无法忍受，尤其是当老师们知道这是一个多么令人惊奇的机会，可以让学生们更深刻地愈合伤口，增进幸福感，但是当学生们没有真正练习的时候，澄清就被他们的学生浪费了。

有时我们只听到一些关于无常、苦和无我的教导，但接着我们会以非常不准确的内容为中心来讨论这些。我们可能会说，“哦，是的，我是无常的，总有一天会死。”，这太可怕了，这种想法让我很痛苦。但反正也没有自我，所以无所谓。

如果我们这样说，那么我们仍然完全处于哲学和存在主义的领域。哲学和存在主义有其明显的用途和观点，但它们与内观实践是完全不同的努

力。在这种情况下，我们不仅需要学习什么是内观练习，还可能从更多的阳光、锻炼、热水澡，甚至一些心理支持中受益。如果沮丧的能量被引导到实践中，那么少量的这种反思可能会带来一些有限的好处。还有其他类型的反思可能更有技巧，但这主要是另一天的话题（参见杰克·科恩菲尔德的《踏上心灵幽径》或克里斯托弗·蒂特马斯的《开悟之光》）。

如果我们深入细致地观察感知现实，试着去了解构成体验的每一种感觉的三个特质（译注：无常、苦、无我），我们可能就会开始在一个造成不同的层面上理解现实。有效地鼓励学生将专注力从对内容的专注和认同转移到直接体验上来，这可能是禅修老师最困难但也是最重要的工作。我有时想知道，有多少老师已经基本上放弃了这样做。

当我们静修时，禅修者关注的是内容，而不是将思想根植于禅修的对象中（禅修可能会产生深刻

的内观，让我们寻求的东西会产生巨大的不同），我们基本上是我们放下我们的思想，随它们做什么。在一到两天的沉默和几乎完全没有外界干扰之后，我们在神经质内容上的思维旋转可能已经加速，就像喷气发动机的涡轮在全速运转一样。如果之前是一团糟，现在这个乘以 10 的 100 次方。然后，我们就像一列失控的货运列车一样撞上了这个小团体会议，加剧了他们的思维噪音，而所有在场的人都沉浸在我们花了这么多时间来培养的极度缺乏清晰度的状态中。

多年过去了，我们的实践“深化”了，不是进入了内观领域，而是进入了对内容的环氧树脂¹⁰¹般的信念和进一步的固定。我们学习如何“讲佛”。我们学习佛教文化的方式，就像我们学习超个人疗法、交易分析或法国存在主义的文化一样。我们

¹⁰¹ 译注：环氧树脂，这里比喻粘着。

对巴利语、来自尼泊尔的颂钵或密宗图画的知识越来越感兴趣。我们已经受过 108 次菩萨戒了。

我们可能对正确的言论变得神经质，对高尚的沉默变得自以为是。我们可能会开始采用居高临下、排演过的、或甜言蜜语式的说话方式和举止，轻声尖叫：“我精神上是如此的崇高和敏感！”我们可能会沉迷于复杂的、武断的、限制类的、甚至是无授权的“正确佛教行为”模型，试图成为一个“好佛教徒”，诸如此类。简而言之，我们变得难以忍受和自觉的虔诚。充其量，我们成为精神生活的俗气或令人毛骨悚然的漫画。当我们变成这样的时候，我们通常会感到很累。在最坏的情况下，我们可能会成为佛法怪物，用令人质疑的佛法实践动机所引发的恶劣行为伤害他人，被顽固的自负和虚伪的虔诚所扭曲。在这种模式下，我们会在精神群体中造成巨大的伤害，我们最终是自己不良行为的最大受害者。

我们甚至可能陷入一个太常见的陷阱，祈祷“更好的重生”和“做功德”，而不是试图掌握禅修的艺术和在此时此地明智地生活。简而言之，陷阱、教条和场景变成了一切，将我们束缚在痛苦之轮上的幻想，迷失在混乱中。

此外，我们可以像这样持续一段时间，让我们形成一份静修的简历，但很少或根本没有内观，然后最终陷入其中。我们到过印度、尼泊尔、缅甸、泰国、不丹、斯里兰卡、日本、厄瓜多尔等等，跟这个或那个老师打坐，参加过各种各样的密宗开悟活动，长期参与所有正确的在线论坛，或者打坐超过“二十年”。我们被这一切迷住了。我们开始认为自己是“明智的”，尽管我们可能对事物的普遍真理没有任何内观，因为我们从来没有真正学会去实践内观。当我们不知道“空”是什么意思时，我们就会很巧妙地使用它。但是我们感觉我们是这样的，因为我们花了太多的时间去

听它，去模仿它，去成为“精神上的”。我们像专家一样谈论“放下”和“专注”。

我们甚至可能开始教学，为了做到这一点，我们发现自己不得不巧妙地或公开地合理化，以使我们完全理解我们所教的东西。毕竟，我们想要在我们美丽的传统中鼓励信仰和奉献，所以尽量表现得清晰和不迷惑。我们陷入了自我合理化的泥潭，被误用的行话，粉饰的教条，老师的角色，以及我们已经成为专家的文化陷阱。从这一点来看，我们几乎不可能学到任何东西，因为我们现在被困在最初设计来将我们从这种情况中解放出来的教导中。

20. 到底是哪里出了错？ ⚡

这是怎么发生的？我们如何用文化、内容和教条的知识来代替基本的内观？许多这样的人都很聪明。许多人拥有成功的事业或研究生学位。与我们一起坐禅的大多数知名老师可能都有一些内观，而且可能已经高度觉醒。所以，发生了什么事？我只能猜测，但这样的猜测也许会带来一些好处。

这可能是我们进入了精神的场景，陷阱，等等。这就是我们一直在寻找的东西，我们在令人眼花缭乱的丰富中找到了它。也许是因为我们不知道自己要做什么，也不知道自己想要什么，因此，我们最终对这些事物着迷仅仅是出于文化、情感和智力的惯性，就像我们周围的许多人可能已经这样做了。

正如比尔·汉密尔顿所言，蘑菇是用肥料喂养并且放在黑暗中。他对肯尼思说了这番话，这是关于肯尼思在内观禅修社团三个月的静修期间发生了什么事，以回应肯尼思对自己在艰难的禅修阶段被隐瞒地图理论的愤怒。肯尼思和我推测，问题的部分原因是，一些禅修老师采用的是蘑菇教学法，从而培养出一批“蘑菇禅修者”，全都是软软的、苍白的。这是一个描述这种情况的有点极端的方式，并不是意味着老师是故意恶意的。然而，西方佛教中有一种文化因素，即对现实的基本性质或三种特质的内观，几乎从未被直接讨论过，这与缅甸或其他一些国家的情况不同。

因此，大多数老师不会像这样直截了当地说：“嗯，当我禅修的时候，我花了一些时间沉浸在我脑海中的故事和磁带中。”这太可怕了，我除了发疯什么也没得到。然而，有一天，一位高级老师把我教明白了，并说服我在构成禅修对象的特定感觉中扎根，审视无常。经过几天坚持不

懈、勤学苦练，运用正确的技巧，我开始直接穿透“永恒”、“满足”、“自我”这三种幻觉，我的世界开始分解为我一直以为只是空谈的思维时刻和振动。我仔细观察了一瞬又一瞬出现和消逝的赤裸的现象，逐渐进入了内观的阶段，第一次尝到了觉醒的滋味。因此，如果你在内容上东倒西歪，没有领悟到这三个特质，你就是在浪费你的时间和我的时间。事情就是这样。如果你把专注力专注在主要目标上，并且始终如一地审察这三个特质，这几乎肯定会产生内观。事情就是这样。有什么问题吗？”

大多数的禅修老师不能这样说，有几个原因。首先，他们可能不希望疏远自己的学生基础。老师们可能认为，如果学生们被“温和地”引导进入这种状态，并对他们对实践和教导的严重误解宽大处理，学生可能会更有可能坚持下去。另一个可能的原因可能与以下事实有关：作为一名佛法老师，谋生可能很困难，而更多的学生意味着更多

的捐赠。简而言之，实践的现实是什么，需要什么，尽管有巨大的潜在利益，但往往卖不出去。因为学生们往往比他们意识到的更喜欢他们的幻想和迷人之处。

老师还可能希望保留真正的内观的细节，这样他们就能更准确地评估学生的实践，而不用担心学员基于老师的讲述而合理化他们自己的体验。对内观的细节的披露会导致学生们在面谈中给出虚假的报告，要么是他们自己的困惑，要么就是想让自己看起来很好而去骗老师。

这种情况会发生，但可能不像人们完全错过了真正的内观练习和仅仅沉溺于日益神经质的、不受约束的头脑中的混乱之间的区别。因此，肯尼思和我决定在教学的时候谈谈我们的内观和实践。事实证明，做这件事比看起来要难。关于我们为什么有时不能实现自己的理想的一些提示将在“更多的蘑菇因素 ⚡”一章的后面给出。然而，

我们都尽了最大的努力与这种趋势作斗争，并讨论了内观的阶段和精神道路上的可能。

人们没有学会正确实践的另一个可能的原因是，许多人不是在静修或在禅修课上学习老师教的东西。这可能是由于各种各样的原因。也许他们只是在那里寻找一些别的东西，比如远离一些情境的时间，但却没有在那里寻找老师正在教授的东西。一些学生可能有这么多投资于他们的教育水平和高地位，他们只是不能听到或理解老师讲的是什麼，或者他们听，想，“哦，是的，我读过很多书，而且完全明白关于无常的微不足道的小点，但是何时我们才能得到开悟？”，呀！

一些学生可能会去那里继续他们的心理治疗，这可能是一个很好的和有价值的目标。然而，他们可能认为禅修老师是他们所能拥有的最好的心理治疗师。他们可能会想，“毕竟，他们是开悟的，不是吗？他们一定完全理智和平衡。他们一定知道如何拥有完美的关系，如何找到完美的工

作，如何投资股市，如何与他们的母亲交谈，如何结束世界饥饿，如何重建化油器，以及地球上明智生活的所有其他细节。毕竟，觉醒难道不是了解一切、甚至是无所不知吗？”。这些想法真该死！

这里有个简单的题外话：觉醒是关于理解所有感官体验的基本本质，它们恰恰最终完全与觉醒无关。因此，非常觉醒的人理解任何事物的根本，无论它们的生命如何显现，即它的无常、空虚、光明、无根据，或无论它们希望如何描述它。然而，他们对这个世界的细节的了解并不比他们从其他人获取这个世界细节的方式中获得的更多。他们甚至有各种各样的心理包袱要处理，这可能是常态。

觉醒的人通常会知道很多关于内观领域的知识，他们必须驾驭它，但这是一种奇怪的专业技能，也是一种深奥的知识体系，只有在帮助他人驾驭它时才有用。我想说的是，并不是所有人都有好

的语言或概念框架来描述内观领域的细微差别。的确，处于觉醒实能在一定程度上使大脑的运作更加清晰，这是很有帮助的。通过了解自己的思想，他们会通过推断对他人思想的基础有一定程度的了解。

然而，除非禅修老师是一名训练有素的心理治疗师，否则他们就不是心理治疗师，也不应该假装自己是心理治疗师，尽管在我看来，不幸的是这种情况经常发生。正因为如此，一个训练有素的心理治疗师是不会觉醒的，除非他们觉醒，如果他们不觉醒，就不应该假装理解内观实践。如果你问我，这也经常发生，而黑暗的讽刺是，他们往往比真正的、合格的佛法导师要价高得多。

注：佛陀非常坚决地不向任何人收取教费，这被认为是无价的。这种非义务捐款和相互支持的制度已经运作了 2500 年，如果认为它不能在西方发挥作用，那将是一个可悲的错误。例如，葛印卡的内观静修中心很好地表达了，坚持这种不为

佛法收费的伦理不仅有效，而且是佛法繁荣的原因之一。还有，第一个授权我教学的人，一个在泰国当了多年和尚的人，建议我对教学“收取一点费用”，就像他说的，西方人会更认真地对待事情，如果他们付钱的话。我没有听从他明智的建议，但我不能肯定那是正确的做法。但愿这些问题有简单的答案。

单纯将静修或禅修作为持续心理治疗的一种形式，可能会带来其他问题。不在受过培训的治疗师指导下的人，可能不习惯在缺乏禅修对象的基础上，沉默和缺乏干扰往往会产生的精神噪音放大因素。因此，我们可能无法从唯一能在结束根本的痛苦和带来理解的宁静快乐方面产生持久影响的事情中获益，是对洞察力实践的掌握，并因此而觉醒。

这里还有一个简单的题外话：一个危险的观念弥漫在许多精神世界的圈子中，那就是**想要**觉醒是不好的，任何训练、努力或技巧的应用都不能产

生觉醒。这些观念是完全荒谬的，使太多的人陷于瘫痪或先发制人。我相信这些想法来自于对因果关系和“突然”和“渐进”思想流派极其混乱的误解。“突然觉醒（译注：顿悟）”是极其罕见的，而且，我将声称，必须涉及先前的努力和特定的先前原因，即使实践者随后不记得或认识到那些原因是什么或所付出的努力。任何一个真正接触过佛教教义的人，无论是上座部佛教、大乘还是金刚乘，都会亲身体会到，所有这些都需要付出巨大的努力，就像所有其他的精神道路一样。

就像我一位老师的老师说的，“最后，你必须放弃甚至是觉醒的愿望，但不要太早！”在佛经《中部》¹⁰²（MN 131）中，被称为“一种幸运的依附”，其中佛陀明确表示：通过努力去觉悟自

¹⁰² 译注：《中部》，Middle Length Discourses of the Buddha。

己体验的真理是一个极好的想法。他还没完没了地讲了三个特质——真想不到！

学生经常不能取得进步的另一个原因是他们混淆了信息和内观。我怀疑他们之所以感到困惑，是因为他们一生都在思考特定的信息，学习信息，并在信息重要的环境中处理信息，也就是说，当一个人没有进行内观练习的时候。你不能在学校里参加拼写考试，然后说重要的是单词来了又走，不满意，不是吗？这根本行不通，也不合适。正因为如此，当你练习道德，任何精神的第一也是最基本的训练时，帮助你区分建设性和破坏性行为的信息就是一切，或者至少是道德训练能带给你的。你不可能成为一个大屠杀的凶手，并通过这样的想法来合理化：“好吧，他们都是无常的，不令人满意的，空性的，所以为什么不杀死他们呢？”。这也行不通，所以内容和精神必然有效地联系在一起”

巧妙地参与信息或内容，甚至在练习第二个训练时也能很好地专注。当修行者学习专注时，他们被告知专注于特定的对象，如呼吸、身体、祷文，或密宗佛教神绿度母的图像。这是内容。从内观实践的角度来看，没有所谓的“呼吸”或“绿度母”的意象，因为这些只是短暂的、无常的新鲜感觉流，被粗略地贴上“呼吸”或“绿度母”的标签。但是，为了发展专注力的第二个训练，我们忽略了无常，而是把一切都给予构成呼吸、祷文或图像的特定感觉，并培养对那些在高度专注中产生的积极精神品质的注意。因此，即使是纯粹的专注练习，也要注意你所专注的事物的细节。因此，“内容就是一切”的观点得到了强化。

然而，当涉及到内观练习时，必须在练习期间暂停对内容的固定。在内观实践中，实践者所学到的关于迷失在事物的名称和思想中的一切，例如内容，不仅是完全无用的，而且是阻碍觉悟的障碍。在这里，探究必须转向六个感官之门，转向

无常、不满和无我。这些特质必须在任何产生的感觉中被清楚和直接地认识，无论它们是愉快的、痛苦的、美丽的、丑陋的、有益的、无益的、巧妙的、不巧妙的、神圣的、褻渎的、迟钝的，或其他。除此之外的任何事情都不是内观，过去没有，将来也不会有。

不管你的心智质量如何，或者你的身体感觉如何；如果你能直接理解那些瞬间的感觉，它们使这些感觉变得短暂、不令人满意，而不是自我或任何自我的属性，那么你就在正确的道路上，在内观的解放道路上。然而，正如前面提到的，在禅垫之外，你的心智质量，你的反应，你的言行都很重要。没有矛盾。内观练习是关于终极实相的，真实的方面同样适用于所有的感觉，不管它们是什么。道德和专注是关于相对现实的，是关于创造性地创造一种思想、身体和业力的轨迹，这是我们所能做到的最好和最巧妙的，因此细节

就是一切。学习成为终极和相对的大师是精通的全部。

人们没有取得进步的另一个原因可能是，他们所教的人很少或根本没有内观，因此，他们所教的人是那些自己着迷于内容，不擅长超越它进入内观实践的人。可怕的事实是，在教授真知禅修的人中，不知道真知是什么的人远远多于那些知道真知是什么的人，尽管在大型、完善的静修中心，情况往往不是这样。因此，即使学生学到了他们所教的，如果那些缺乏内观的人正在教他们，那么他们所学的不可能是正确的或有益的。虽然老师可能已经学会了鹦鹉学舌的语言的最终现实，这绝对不能替代直接觉悟它。我所来自的传统通常认为他们所说的开悟的第二阶段（见第五部分“上座部佛教四路径模型”章节，第 1061 页）是合格教导他人所需的最低成就水平。这是一个非常合理的标准。

人们迷失的另一个可能的原因是，他们无法相信内观实践的明确而基本的指示就是他们无法相信做简单明了的事情，就像检查那些非永久性的、不满意的、无我等日常生活中所产生的普通的感觉，就能够觉醒他们的平凡世界。对他们来说，这听起来很荒谬，因此他们认为，在某个地方有秘密或复杂的教义，是获得开悟的唯一途径。

因此，他们可能根本不去尝试，可能用他们自己的方式去实践，或者可能一直尝试着去读比现有的更多的教义，然后想出他们自己精心打磨的、特别的废话。这些毫无帮助的推测方式会变得非常吸引人，但它们不会产生内观。这些推测也会导致人们尝试去做非常高级的实践（例如密集的密宗实践和静修），这些最初是为那些已经显著地掌握了道德、专注和内观实践的实践者设计的。这些人没有从这些做法中得到充分的好处，并可能遇到其他往往严重和复杂的问题。

我怎么知道仅仅基于内容的实践不会产生内观呢？因为只有三扇门通向终极实相，这就是为什么，它们与内容完全无关，尽管如果忽略内容方面，它们可以在所有内容中找到。“只有三扇门？但是有成千上万的习俗，许多传统！你怎么能说只有三扇门呢？”

只有三扇门，就是这样。我不关心你信奉什么传统，你做什么修行，或者你是谁，只有三种基本的方式实现证果，nirvana（入灭），nibbana（涅槃），或者是你想叫它什么。这些门直接与无常、不满、无我这三种特质的深刻而直接的觉悟相关，你必须了解这些门的本质，才能加入觉醒者的行列。

“但是有很多有效的传统并没有谈到这三个特质！”这可能是事实，但如果传统是有效的，你会发现这些教导在某处，在其他语言或公式，因

为这是唯一的方法。你会在鲁米¹⁰³、卡比尔¹⁰⁴和克里希那穆提¹⁰⁵的作品中发现它们。你会在《圣

¹⁰³ 译注：鲁米出生于 1207 年 9 月 30 日。他父亲是一位有学识的神学家。鲁米自幼受父亲的教育和熏陶，在伊斯兰教神学、哲学和文学等方面打下坚实的功底。父亲去世后，鲁米在 1231 年继承父业，成为一名伊斯兰教的学者。将他引入神秘主义之门的人是一个名叫沙姆斯（Shamsi of Tabriz）的大不里士苦修僧人。与沙姆斯在 1244 年的相遇，使鲁米发生了巨大的转变。用鲁米自己的话来说：“我从人类身上看到了从前认为只有在真主身上才有的东西”。他开始成为一位神秘主义诗人。鲁米把他的抒情诗集命名为《沙姆斯·大不里士诗歌集》。这部诗集收录了三千二百三十首抒情诗，共计三万五千诗行。诗中运用隐喻、暗示和象征等艺术手法，通过对“心上人”、“朋友”的思念、爱恋和追求，表达修道者对真主的虔诚和信仰，阐发了“人神合一”的苏菲之道。

¹⁰⁴ 译注：卡比尔（Kabir，也译为迦比尔，1398-1518），伟大的古代印度诗人和古鲁、印度最有名的圣者之一、也是伊斯兰教的先知。他活了 120 岁。有关他生平的记载很少，但许多有关他的传说却流传至今。在印度，迦比尔也

经》和《古兰经》中找到它们。你会在十字架上的圣约翰和许多其他基督教神秘主义者的著作中找到它们。

许是一个被人引用最多的作家，被尊崇为北印度语的诗歌之父。迦比尔的追随者有非常之多，形成了庞大的迦比尔教派，也称作圣道或圣人之路教派。

¹⁰⁵ 译注：吉杜·克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti，公元1895年5月12日—公元1986年2月16日），印度哲学家。是近代第一位用通俗的语言，向西方全面深入阐述东方哲学智慧的印度哲学家。在二十世纪一度对西方哲学和宗教领域产生过重大的影响，随着互联网信息的革命，其思想近年来才被中国大陆知识分子慢慢熟知，影响力也逐步慢慢扩大。他的一生颇具传奇色彩。被印度的佛教徒肯定为“中观”与“禅”的导师，而印度教徒则承认他是彻悟的觉者。

你会在佛教的各个分支中发现它们。你可以在《奥义书》¹⁰⁶中找到。无论你在哪里找到一条真正的精神之路，你都会找到它们，这就是它的全部。完全理解同情就是理解痛苦，反之亦然，因为这是一枚硬币的两面。同样，理解真正的自我实践的目的与理解无自我实践是一样的，因为这也这是一枚硬币的两面。

“但我们是密宗的实践者，这三个特质仅仅是一种低级的小乘佛教（译注：原文 Hinayana，不同于文中多用的 Theravada 上座部佛教；小乘佛教与上座部佛教有所不同）”。密宗主要培育

¹⁰⁶ 译注：《奥义书》（Upanishad）是印度古代哲学典籍，《吠陀》的最后一部分，数量约有 200 多种。奥义书最早集中精力讨论宇宙的终极真理。奥义书中两个最重要的概念是“我”和“梵”。奥义书认为梵就是一切，也就是最高存在；人类的我（个体灵魂）来自宇宙的我，即梵（宇宙灵魂）。总之，宇宙就是梵，梵就是我；“梵我同一”这个最高真理就是奥义书主要宣扬的观点。

无我门，这是三种特质之一。它还可以用于将能量转化为更巧妙的形式，后面将讨论这方面的一些内容。然而，那些自认为是大乘佛教或金刚教信徒的人应该阅读这些细则。此外，西藏修行者所经常提到小乘佛教，今天并不以他们想象的方式而存在着，并且经常与上座部佛教混为一谈，尽管有很多相似之处，上座部佛教是比西藏人所指的小乘佛教有更广泛的概念，包含广泛的教义在慈悲和空性以及帮助别人，但这是另一个话题了。

简而言之，如果你获得最终的觉悟（译注：觉醒），它将通过三扇门之一。事情就是这样。这是没有商量余地的。心灵和现实的本性就是心灵和现实的本性。你无法改变这一点，但你可以觉悟到。

“但我们是禅宗学生。我们觉悟佛性！我们不需要这三个特质，我们就是坐禅！”。读任何一本

有关禅宗好书，例如道元禅师¹⁰⁷的书，知讷禅师¹⁰⁸的书，或者优秀的禅宗思想，铃木俊隆¹⁰⁹的

¹⁰⁷ 译注：道元禅师（1200-1253），Dōgen，日本佛教曹洞宗创始人，也是日本佛教史上最富哲理的思想家。俗姓源，号希玄，京都人。内大臣久我通亲之子，系日本村上天皇第九代后裔。十四岁就在比睿山天台座主公圆出家。1243年，应波多野义重之请，率弟子至越前（今福井县）开创永平寺，后成日本曹洞宗大本山。1247年，应北条时赖执权之请，赴镰仓说法并为其授菩萨戒，发明默照禅。

¹⁰⁸ 译注：知讷禅师，Chinul，又名普照禅师，韩国曹溪宗开山祖师。高丽京西洞州郑氏子，别号牧牛子。生于公元1158年，十八岁依宗晖禅师出家受戒，法名知讷。

¹⁰⁹ 译注：铃木俊隆（1904—1971），法名祥岳俊隆，英文名 Shunryu Suzuki，日本曹洞宗系禅僧，生于日本神奈川县平冢市，父亲也是一位禅师。在日本期间，铃木俊隆自年少即开始禅修训练，经过多年的修习而臻成熟境界。即使在第二次世界大战期间许多禅师改行的大环境下，铃木仍坚守他的禅师生涯。1959年5月，铃木迁移至美国旧金山。几年内，他的教授吸引了许多西方学生，他在旧金山

《禅者的初心》。这三个特质是丰富的，那些认为他们可以以其他方式进入终极实相的人在进一步欺骗自己。无论你是否愿意这样称呼它们，直接清晰而精确地关注赤裸的实相将导致直接观察这三个特质，因为它们绝对是所有时间和所有众生中所有条件所经验的真理。

因此，实践和传统最终成为内观的一次性基础。但是，直到最后一刻你还需要它们，因为传统的内容可以为内观和另外两项训练提供很多有价值的支持，所以不要以为我在倡导不遵循传统。在深入了解社会、道德、心理和教育目的以及个人在许多其他发展轴上的进步之后，它们也可能是有用的。我只是主张正确地遵循传统，从而清楚地洞悉你们实际经验的本质。最终，没有什么比

建立了禅中心，并在加州卡梅尔谷地成立了西方第一所禅修院。1971年在美国圆寂。

理解我们经验中产生智慧的方面更有帮助的了，那就是这三个特质。

这可能是真的，人们并不是在他们生命中的某个特定的时间做内观练习。内观实践并不适合所有人。内观实践是否适合于特定的个人，一个明显标志就是这个人正确理解了如何进行这些实践的说明之后，是否有能力进行这些实践。尽管有明确的指示和适当的支持，如果一个潜在的内观禅修者根本无法做任何事，但思想自旋在内容上，“消化”然后固化，他们应该把自己精心培养道德行为至少遵守五戒，直到他们能听从、理解，然后遵照非常基本但精确的指示进行内观实践。佛陀反复强调，第一个道德训练是后两个训练的基础。

人们通常认为这种对内观的准备与智力有关，但我不认为这是特别正确的。我认识名牌大学的博士学位，他被告知，“注意到许多感觉生灭的时刻，在你身体的呼吸和你的脚行走过程中”，他

是不能相信那些指示可以生产他们的觉醒。我还认识一些没有受过高等教育或不是很聪明的人，他们清楚地明白这些指示，并努力地遵循它们，每时每刻，日复一日，因此在内观上取得了很大的进步。

学生们不努力学习的最后一个，也许也是最有害的一个原因是，他们不相信这是可以做到的，他们不相信自己可以觉醒，或者不相信除了几个世纪前的极少数人以外的任何人都觉醒了。此外，如果他们确实知道一个潜在的觉醒者，比如一位世袭的老师，那么这个人通常被认为是“他者”，一个失常的人，一个“那边的人”，一个“被选中的人”，一个“特别的”，某种程度上是不真实的，就像一个想象中的半人神。

这是一个可怕的问题，从一开始所有的神秘传统，不幸的是，不太可能很快消失。这部分是由于蘑菇的因素，但还有许多其他复杂的原因。简单地说，这是可以做到的，现在也可以通过普通

人使用这些简单的实践来做到。找一个觉醒的人，他愿意以一种直截了当的方式谈论练习，并遵循古老的技巧来觉醒你自己。

21. 一个清晰的目标

除了清晰、明确、专注和精确的修行之外，人们对“佛教”如此着迷的许多可能原因，都与没有明确的目标直接相关。如果你不清楚自己想要什么，也不清楚为什么要做某件事，那么结果很可能是朦胧的、模糊的、支离破碎的。你为什么这么做？这是一个非常重要的问题。

人们可能希望去静修，让整个事情放松和幸福。如果他们对专注修行有所掌握，这是可以暂时实现的，尽管他们的清晰性几乎肯定会在他们离开静修的那一刻就被粉碎，因为专注修行本身并不能带来长期的稳定，也不能解决无知所带来的痛苦的深层根源。然而，他们可能认为他们希望通过做内观练习来获得开悟，这包括努力工作和对痛苦进行清晰、不麻醉的审察。因此，这两个获得永恒幸福和发展内观的目标是直接冲突的，禅

修者的实践肯定是被冲突的。这只是许多可能的例子之一。

有一个明确的目标是实践的基础，在很多方面可能比最初看起来的要多。事实上，如果你现在足够清楚地了解你的实际情况，从而弄清楚你为什么要做这一切，以及所有这些精神运动从何而来，你就会高度觉悟。你会深入到同情和痛苦的心，无知和空虚的心，觉醒发现自己的经历有些不同寻常。

这一点我写得并不轻松。最重要的是，你的动机要尽可能清晰地被理解，所有的能量都要用来实现你的目标。优柔寡断的练习会带来优柔寡断的结果，而坚定、良好的引导、勇敢和全心全意的练习最终会带来想要的结果。

知道什么是可能的，什么是每一个训练可以 and 不能完成的，这样的知晓是有帮助的。我将在第三部分到第六部分详细说明。随着我们对这些训练

的现实越来越熟悉，我们的目标的细节可能会随着时间而改变，但是练习的核心动机永远不会改变。考虑到所有事物都是无常的，这是一个相当大的暗示。无论你在精神道路上想要的最终真理是什么，都可以在欲望本身的感觉中找到。

因此，不要向外看，除非你能找到如何向内看的明智指导，因为你在寻找的东西“比近更近”。它就是看里面。它存在于动机之中。它正是在痛苦中，这就是为什么这是佛陀教导的第一个神圣真理。他直奔问题的核心。这本身就是问题所在，这就是为什么 koan（译注：心印，以心传心）训练能够奏效。感觉问题的经验包含了问题内容的答案。正是爱驱动着我们对幸福的每一个愿望。

奇怪的是，创造自我虚幻感的过程是出于同情，但这是一种困惑的同情，是一种执著。这听起来可能很奇怪，但这就好像在感知中有一个漩涡，它迷惑了空洞的同情，这可能暂时被概念化为事

物的内在功能方面。因此，不知何故，似乎有什么东西需要保护，除了它之外的一些自我必须被保护。由于困惑的同情，障碍和防御机制继续被建立来保卫这片领土，这一独立自我的幻觉。精神实践被设计成有系统地揭穿这一幻觉，并通过提供明确性来穿透这些障碍，而所有的传统都可以轻易地助长和加深这些障碍，成为需要捍卫的文化，成为假设为自我或为自己所拥有的知识，等等。

这就好像现实陷入了一个不幸的循环，这就是我们必须面对的，因为这个虚幻的二元循环认为它是“我们”。鉴于“我们”缺乏明确性，自然的趋势是出于扭曲的同情和对从来没有这样一个自我来捍卫的理解的缺乏，继续捍卫这个“自我”。这种辩护是鉴定的过程。如果我们把 x 定义为 x ，我们必须保护 x 不受 y 的影响。有趣的是，构成这一过程的所有现象，也就是所有的“污秽”，本身都是空的、内在发光的、非对偶的，尽管它们似

乎是由于扭曲的知觉而自行设计出来的¹¹⁰。圆滑的教义，比如“你已经觉醒，但是你还没有意识到”就是指的这个（可以看《露珠内的月亮：禅师道元的作品》，棚桥一晃编辑，对这种危险的观点一个特别深刻的讨论，一个最佳平衡教学有用的禅宗教义等，“不只是在那里像个白痴打坐！”）。因此，觉悟（译注：觉醒）不是创造或获得的东西，而是作为现象的一个内在方面被发现或揭示。

有足够的稳定性和清晰（专注和内观），这个自然、富有同情心的表现的过程可以开始运作更巧妙，因为它现在有更好的信息，可以看到创建一个单独的假象，不变的自我根本没帮助（尽管它似乎）。在这一点上，“它”就会放下它一直延续

¹¹⁰ 作者注：发光度是一种有时用于这一背景下的术语，用来指这样的体验事实，即感觉包含他们自己在他们所处的他们自己的意识的“光”。

的幻觉，回到理解它的自然状态，即自由和非二元性。

这是单靠意志行为无法完成的事情，尽管相对而言，觉醒的设置和条件似乎往往是由许多“意志”行为在未觉醒状态中所创造的。只有当基本的感知清晰度达到足够的水平时，觉醒才会出现，这通常需要大量的工作，而心也会接受足够的事物本来的样子。我们可以说恩典偏爱训练有素的心灵。在捍卫虚幻和武断的“自我”的过程中，人们表现出了明显的坚韧，这清楚地表明，有多么令人困惑的慈悲，而其中又有多么自欺欺人。努力清晰地感知你的感官世界，这样结就可以开始自行解开。

我把所有这些都包括在“一个清晰的目标”章节中，因为寻找某种东西的动力正是它所追求的东西。动机在寻找它自己。在这些感觉中，如果它们被清晰地理解，那是一种非常强大和神奇的东西。然而，要看到这一点，一个转变必须发生，

在这个转变中，驱动力被驱动去理解驱动力本身的感觉，而不是为了满足和理解而期待未来的感觉。这听起来很简单，但这是一件完全不凭直觉的事情，这也是禅修练习有时显得如此笨拙的原因之一。

然而，驱动或目标包含它自己的解决方案这一事实，就是为什么如此无情地强调当下正在发生的事情。如果我们能让这种驱动力对过去和未来的固守冷静下来，内观就近在咫尺了。这种“驱动”的各个方面是感觉的模式，比如那些构成疑惑、沮丧、审察、努力、痛苦、期望、预期、分析、试图与系统博弈、试图强迫内观、对应地图、练习等等的模式。

因此，如果你觉得沮丧，你的做法没有精力充沛或像你希望它是清晰的，第一次坐禅的紧迫性，希望的感觉，与充满的沮丧，充满你的恐惧，你的希望、痛苦和慈悲的充满，清晰而勇敢地，直

到你能非常深地理解它们。把所有这些能量引导到清晰、精确、善良、专注的生活和实践中去。

因为整本书都是以目标为导向的，所以我认为添加一些指导方针是合适的，这些指导方针是关于制定具体的目标，并朝着精通的方向努力，这样可以帮助减少构思不佳的目标可能导致的问题。目标往往包含一个沉重的未来组成部分。未来的组成部分如果与内观关系不大，则会毁掉内观实践者。诀窍是目标中添加一个与此时此地相关的组成部分。

例如，我们可以希望觉醒。这纯粹是一个面向未来的目标。我们也可以希望了解组成我们世界的感觉的真实本质，这些感觉如此清晰，以至于我们觉醒。这增加了现有的组成部分，使整个业务更加合理和可行。我们可以简单地希望深入理解组成我们世界的感觉的真实本质，因为它们自然地在那个练习过程中或在那一天中出现和消失。这是一个非常直接和面向现在的目标，而且确实

是一个非常好的目标。它也以方法为导向，而不是以结果为导向。这是一个好目标的标志。

同样地，我们可以试着在那一小时或那一天表现得善良、诚实或慷慨，试着欣赏那一天的相互依赖，或试着在练习时专注精力于某件事上。这些当前的和面向方法的目标是伟大实践的基础。纯粹以未来为导向的目标往好了说是毫无价值的，往坏了说是非常危险的。

希望觉醒或更多觉醒只有在它引导我们活在当下时才有帮助。在道德和专注方面的训练也是如此，如第一部分所述。我的一位佛法老朋友曾经忘记了这些目标导向修行的基本规则，为了达到一个与他当时所经历的现实毫无关系的目标而奋斗了好几个月。其结果是灾难性的，几十年后，他的错误带来的黑暗后果仍在继续，其最好的结果是提供了一个突出的例子，说明为什么纯粹面向未来的实践是一个糟糕的想法。不要被目标导向练习的阴影所灼伤。避免竞争，避免与他人比

较你的做法。尽可能以现在为导向，**永远避免纯粹以未来为导向或以结果为导向的目标！**

过去和未来的想法只发生在现在，这是自然和直接的。这些感觉值得审察。“未来的意识”只是一个问题，如果组成它的感觉不被理解。一个有趣的练习是有意识地思考那些内容纯粹是过去或未来导向的思想。注意它们现在正在发生并且是这个感觉场的一部分，这个空间。这类实践中有一些深刻的东西，在第一次检查时可能会遗漏，如果做得足够好，就可以解构时间感是如何产生的，时间感本身就是一种解放。

同样值得记住的是，在你的脑海中有三个特质（译注：无常、苦、无我），其中最深刻和最重要的是无我，这意味着所有的现象都是相互依存的，因果的，自然的，合法的。通过记住这一本质特质并将其牢记于心，我们可以注意到，现实已经在感知中以理解的方式出现了。静静地坐禅，一遍又一遍地注意到事物最基本、最自由的

一面，意识到仅仅坐着就涉及到感觉，而这些感觉中的每一种都在自然地揭示它的本质。当你感觉自己被炸得焦头烂脑的时候，回到这段话上来，读上几遍，帮助你理解它。奇怪的是，这个非常简单而自然的信息很难整合。

在讨论以目标为导向的练习时，我应该说几句如何避免过度练习。首先，如果你周围的人，尤其是那些在禅修和精神生活方面有丰富经验的人，告诉你应该放松一下，他们这么说可能是有道理的。问问他们为什么这么想，考虑他们的意见，但不要用它来反对自己。的确，偶尔人们会因为嫉妒你的决心和勤奋而告诉你要冷静一点，但我发现这并不是一种常见的情况。

在密集的静修中，有一些基本的方法可以让你飞得太远太快。首先是停止进食。诚然，人们在修行时禁食是一个悠久而光荣的传统，但通常他们这样做是因为他们想要带来意识状态的极大改变。禅修时禁食是一种有效的方法。如果你在做

内观练习，改变状态并不是你想要的专注点，所以这些更有可能是分散专注力而不是有益的。此外，意识状态的严重改变有时会非常具有破坏性，难以处理和整合，导致一些人可能认为是暂时的精神错乱或其他精神病发作。如果你是那种会在公共场合服用迷幻药的人，那么改变后的说法是，禁食可能带来的问题对你来说可能不是问题。另一方面，如果你和其他人一起静修，考虑到他们可能不想处理你的愿景探索的潜在副作用是有道理的。

另一种摆脱困境的方法是停止睡觉。睡眠不足最终会导致意识状态和幻想经历的改变。同样的不吃东西的考虑也适用于这里。虽然这可能是真的，当做强化练习时，对睡眠的需求可能会下降到一次 4 到 6 个小时或更少，但尽量每晚至少睡一些。我强烈建议，在进行强化练习（或大多数其他事情）时，不要超过 48 小时不睡觉。

有些人是很有男子气概的禅修者，他们会尝试坐禅很长时间，比如 10 到 24 小时。虽然这看起来是一件勇敢的事情，是对我们决心的真正赞扬，但我不认为这有什么意义。在高强度的静修中，我已经取得了非常快的进步，最长的静修时间是 4 个小时，大多数都不到 90 分钟。

然而，如果我们坐禅的时间足够长，并真正以英雄般的努力推动审察，我们就能进入相当不稳定的意识状态。再次扎根并整合那种极端实践的成果是非常困难的。我们可能会认为，如果我们在问题开始后就回拨电源，那么过度和不平衡的能量可能会很快从我们的实践中耗尽，但情况并非总是如此，至少在短期内不是这样，所以不要指望它。同样，考虑到你的思想和身体，以及那些在你周围静修的人，他们可能不想处理你的潜在无能，无法整合和控制从这种练习中释放出来的不稳定的能量，在坐禅的时候考虑适度。

最后，有些人会尝试将改变思想的物质和禅修结合起来。这似乎是一条简单而快速的道路。事实上，有许多传统将物质作为其发展道路的组成部分。我还必须承认，在我的禅修合作者和老师中，有相当一部分人更普遍地是由于与致幻剂的经历而进入禅修或精神状态的。然而，有许多强烈警告反对这样做，或反对这样做的指导没有人真正知道他们在做什么，如经验丰富的传统的巫师，谁能帮助你保持安全，认识到可能发生的许多经验，以及如何处理它们。重要的是，除了得到适当的指导或支持之外，在一个安全的环境中进行试验，并且附近没有危险因素，例如武器或悬崖。这些物质在很多国家都是非法的，所以要明智地做出自己的选择。

在使用致幻剂的人群和进入深度禅修的人群之间有一些明显的重叠，从人们那里听到了很多关于各种致幻剂对禅修练习和生活的影响的报道，结果到处都是，从深邃的心灵之门到那些多年后仍

试图将破碎的心和破碎的心重新连在一起的人，以及介于两者之间的一切。将致幻剂的影响和禅修练习的结果联系起来并不容易，我稍后将描述的地图在多大程度上符合人们从致幻剂中描述的影响，这是一个激烈的争论。

我知道的人声称，他们已经放弃了上百支人工致幻剂一生，他们显然没有任何深刻的内观，但我也必须承认，我有一些朋友使用类似物质并得到一些有用的低到中层的内观。这表明物质是否会加速或产生内观是高度不可预测的，所以不要把这当成我建议你可以做的任何事情。你大概是成年人了，任何决定都完全取决于你自己。就像一个拥有丰富的迷幻剂使用经验的好朋友曾经说过

的，“服用迷幻剂就像用大锤去修理瑞士手表。”¹¹¹。

我发现，只要简单去做内观或坚持不懈地练习专注，很快就会产生状态的变化和奇怪的经历，把我带到我可以巧妙掌握或甚至超越的边缘。此外，我们有理由学着从不同的角度来看待我们自己的能力，这样它们就可能成为我们自身的一部分，而不是修补我们的神经化学所带来的一些短暂的副作用。

简而言之，那些走在英雄努力道路上的人，很容易被各种仪式性的展示或其他看似英雄努力的极端方法和实践所转移。在内观道路上的英勇努力

¹¹¹ 作者注：Erowid 是各种物质（药物或迷幻剂）作用报告的资源网站，而由 Mike Crowley 所著的《佛教秘密药物》（Secret Drugs of Buddhism）是一篇关于这个主题的学术论文。

意味着对构成我们经验的三种感觉特质的英勇探索，不管它们是什么。因此，我在禅修时的建议是，无论你是坐着、走着、斜倚着、站着、吃着、洗着等等，都要巧妙地进行一整天的审察，直到你足够稳定地领悟到现实是自己发生的，然后轻轻地接受它。照顾好你的身体，尤其是膝盖和背部。

虽然佛教的一些学生可以专注于身体的可憎（译注：比如观身不净），但它（身体）是我们觉醒的工具，所以要适当地照顾它。正如在急诊室工作多年教会我的，通过向我展示那些长寿，快乐的人是怎么做的，以及当人们不这么做的时候会发什么，你对身体健康最好的希望来自于把好的、有营养的东西适量地放进嘴里，避免把不好的东西放进嘴里，以非破坏性方式锻炼，安全驾驶，获得足够的睡眠，减少压力，保持良好的生活态度，在你的工作中有有意义的事情，并有良好的社会支持。

当你静修或在其他情况下努力练习时，如果那些在这些事情上比你更有经验的人总是告诉你要放弃努力一点点，那就试一试。我偶尔固执地不这么做，并为此深感遗憾。威廉·布莱克¹¹²写道，我们不知道什么是足够的，除非我们知道什么是超过足够。不幸的是，大多数内观禅修者也不会付出足够的努力去了解。然而，如果你发现自己太过劳累，从错误中吸取教训，走中间路线。如果你发现自己身处一个疯狂的世界，尽管有好老

¹¹² 译注：威廉·布莱克（1757-1827），William Blake，英国第一位重要的浪漫主义诗人、版画家，英国文学史上最重要的伟大诗人之一，虔诚的基督教徒。主要诗作有诗集《纯真之歌》、《经验之歌》等。早期作品简洁明快，中后期作品趋向玄妙深沉，充满神秘色彩。他一生中与妻子相依为命，以绘画和雕版的劳酬过着简单平静的创作生活。后来诗人叶芝等人重编了他的诗集，人们才惊讶于他的虔诚与深刻。接着是他的书信和笔记的陆续发表，他的神启式的伟大画作也逐渐被世人所认知，于是诗人与画家布莱克在艺术界的崇高地位从此确立无疑。

师的帮助，你还是无法找到恢复平衡的方法，那么认真考虑依靠标准的精神病医疗服务和治疗来获得支持。还记得在前言和警告中我说过的段落吗？——有些人会很不幸地忽略那些告诉他们避免油炸自己。这是其中的一些段落，稍后将有更多关于精神疾病和不良实践副作用的详细信息，以帮助充实这里所提出的观点。

最后一点，关于有一个明确的目标，我不情愿地提出，因为我害怕我会证明我想要反对的事情是正当的。这来了……

我听到有人猜测，禅宗的发展可能是非常严峻、严格和单调的，因为日本在其发展过程中是多么的丰富多彩和不稳定，同样的，西藏的传统是非常丰富多彩的和复杂的，因为西藏的大部分风景是如此的疏离和荒凉。缅甸佛教可能是如此的技术精湛，目标明确，直截了当，赋能，高效，因为他们的国家在政治上是如此的混乱。也许正因为如此，我们这些欧洲和北美的人拥有世界上最

以目标为导向、最工作狂的文化，但却倾向于我所发现的最不以目标为导向、最不实用、最低效的佛教。

这是我们文化中一个不幸的阴暗面，我们中的许多人几乎无法忍受再多一个目标，再多一个障碍，再多一个考试，再多一个认证或学位，再多一辆 SUV。也许我们正在打造一种佛法，在这种佛法中，我们不需要完成任何事情，就可以逃避由主流社会规范驱动的对“成就”的极度神经质和短视的执着。这也许可以解释为什么我们常常执着于“不费力气”、“无所得”等教导，以及由于对菩萨戒的错误理解而推迟开悟。相信我，作为一个拥有两个研究生学位，积极投身于一个需要不断阅读、重新认证和训练的行业的人，我常常对整个成就之旅感到厌倦。

另一方面，我发现，如果没有极端情况，面向目标的实践加上良好的指导和一些良好的概念框架基本上是不可阻挡的。因此，如果你厌倦了目

标，以至于你无法为那些即将到来的目标腾出任何空间，那就放下你的日常生活，为掌握道路状态和阶段的动力腾出空间。多休假，少攀爬事业，腾出时间来认真禅修一些成就。佛陀曾说过，在这个世界上没有什么比掌握佛法更有价值的了。我十分赞同。

22. 利用杂染的能量

我很惊讶有多少人在他们的实践中完全无助了，因为他们对禅修实践中所产生的各种各样的情绪化的感性感到糟糕。禅修可能带来的情感完美的不切实际的理想，往往会导致我们无法面对现实的人性或继续练习。“负面”情绪的能量，通常被称为杂染或精神折磨，可以用来推动我们的实践，这是好的，因为这是我们必须要做的。

这种无助之所以会发生，是因为人们倾向于认为“负面”情绪不应该也确实不应该出现，而且认为这样的情绪是卑鄙的、毫无价值的、可耻的和令人尴尬的。虽然对于有意识地理解和/或抑制身体、语言和思想的行为（否则这些行为将由破坏性情绪导致）有很多要说的话，但对于以巧妙的方式使用各种情绪的巨大能量也有很多要说的话。基本上，在我们觉醒之前，一些同情和困惑的奇怪混合物激励着我们所做的每一件事，就像

前面提到的，所以我们必须学会处理这些。此外，这些潜在的有用的情感能量将会像天气一样持续出现，甚至在觉醒的人身上（与普遍的信念相反），所以我们必须学会如何处理和利用它们。如果你有金刚乘的背景，或者你没有，你可能会从罗伯·普里斯¹¹³的书中受益，这些书讲述了情感和其他主题的巧妙和不巧妙的关系。

记住，这些实践和教导不是关于成为一个没有情感的不存在的实体，而是关于清楚地理解我们的人性和生命的真理。能够流畅地理解所有感觉类

¹¹³ 译注：罗伯·普里斯，Rob Preece，是英国一名禅修心理治疗师。他自1973年开始修行，多年来一直隐居在喜魔王雅山。他在德文郡夏普汉佛教学院任教，并在伦敦的超个人中心担任教练。他的简历讲述了他作为一名禅修老师和唐卡画家的经历，并著有《佛教心理学》和《不完美的智慧》。他的作品探索了超个人心理学和佛教之间的桥梁，他对精神病理学有着特殊的兴趣。他主持禅修静修，并举办研讨会比较荣格和佛教心理学。

别的真实本质，包括构成所有情感类别的感觉，这是一个特别好的想法，强烈推荐这样做。这甚至可以由那些致力于彻底了解的人作为一种系统的做法来进行。因此，如果你正在做的事情注意练习，我强烈推荐，尽量注意正是你感觉情绪，如恐惧、无聊、愤怒、信心、不安、欢乐、嫉妒、害怕、喜悦、羡慕、沮丧、怀疑，等。对于那些想要能审察的许多和有趣的心理因素更多信息的人而言，可以考虑《阿毗达摩概要精解》

¹¹⁴，由比丘菩提¹¹⁵翻译和解释，它也包含许多其他的编织了一点古老生理学的有用信息，可以忽

¹¹⁴ 译注：《阿毗达摩概要精解》是《阿毗达摩概要》

(Abhidhammattha Sangaha) 的现代译本，为佛教的基本哲学心理学提供了一种介绍。《阿毗达摩概要》最初写于 11 或 12 世纪，该书已经成为《阿毗达摩》智慧的钥匙。

《阿毗达摩概要精解》简要地概述了《阿毗达摩》的中心主题，包括意识状态和精神因素，心智的功能和过程，物质世界，依赖的产生，以及禅修的方法和阶段。这提供了一个精确的翻译概要与原来的巴利语的文本。该书是一个详细的、解释性的指南，超过 40 个图表和表格，带领读者理解复杂的《阿毗达摩》。

¹¹⁵ 译注：菩提比丘，Bhikku Bodhi，1944 年出生于美国纽约，1967 年完成哲学博士学位，1972 年在斯里兰卡依止 Ven. Ananda Maitreya 受沙弥戒，1973 年达上受比丘戒。自 1984 年，菩提長老奉任斯里兰卡佛教出版社（Buddhist Publictaion Society）总编辑。长老在著作、翻译、编辑上声誉卓著，出版过多部重要作品，包括《中尼柯耶》英译、《杂尼柯耶》英译、《阿毗达摩概要精解》等。长老

略。《阿毗达摩》也非常清楚地勾勒出如何审察和识别这些情绪的触发因素。

我个人认为，在我早期的实践中，我对这些情绪给予的关注远远不够，我更喜欢把现实分解成脉动的、波动的、嗡嗡作响的小光点，这对于内观来说是很强大的，但没有充分地按照它们自己的方式来处理它们。因此，如果我给予他们更多的关注，他们就不会像我想象的那样被改变或被精心整合。我发现，当我回过头来，给予这些情绪更基本、更纯粹、更真诚的关注时，而不是过早地将它们分解成一个个小光点和小脉冲，这真的有助于在我的实践中提供平衡和平和。尽管如此，从内观的角度来处理情感也有很多可说的，那就是首先允许将现实分解成小的光点和脉动。

以现代英文语法翻译并注释巴利经论，对于上座部巴利藏的弘传，其贡献可谓兼具重要性与历史性。

另一方面，如果我们能利用情感生活的强大能量来激励我们的实践，它会非常有帮助。这里需要某种程度的技巧和节制，在污染的压抑和能量转化之间的中间道路。极端可能是有害的，也可能是有益的，这取决于实践者有多少智慧，他们接受的指导的质量，以及他们如何将指导付诸实践。

关于我们应该在多大程度上进入我们的情绪，压抑我们的情绪，或承认我们的情绪，但不停留在它们或不巧妙地对它们采取行动，有古代和现代的争论。这也是当前心理学的一个热门话题，一方面是弗洛伊德¹¹⁶的精神分析和相关技术，另一

¹¹⁶ 译注：西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856年5月6日—1939年9月23日），奥地利精神病医师、心理学家、精神分析学派创始人。1873年入维也纳大学医学院学习，1881年获医学博士学位。1882—1885年在维也纳综合医院担任医师，从事脑解剖和病理学研究。然后私人开业治疗精神病。1895年正式提出精神分析的概念。1899

452

方面是认知行为疗法和类似的学派。很明显，如果我们让情绪失控，我们会有大麻烦。我们还必须弄清楚如何承认我们的情绪，以免否认它们。情绪否认和压抑是严重的问题，会导致不被承认或不被承认的阴影面，导致情绪的爆发和不巧妙的行为，一直到群体心理产生的大规模破坏性行为。此外，最近的研究表明，压抑情绪在生理上是有害的。尽管如此，如何处理我们更“负面”的情绪的细节有很多，复杂，不易解决，但是为了这个讨论的目的，我提倡谨慎，诚实，人类对情

年出版《梦的解析》，被认为是精神分析心理学的正式形成。1919年成立国际精神分析学会，标志着精神分析学派最终形成。1930年被授予歌德奖。1936年成为英国皇家学会会员。1938年奥地利被德国侵占，赴英国避难，次年于伦敦逝世。他开创了潜意识研究的新领域，促进了动力心理学、人格心理学和变态心理学的发展，奠定了现代医学模式的新基础，为20世纪西方人文学科提供了重要理论支柱。

感的承认，然后找到有用的元素，可以巧妙地推动实践。

那些热衷于实践和学习正确实践的人比那些不热爱实践的人更有可能取得进步。那些能够引导愤怒、挫折、欲望、贪婪、绝望、困惑和痛苦去寻找更好的方法的人，更有可能获得最终获得自由所需要的东西。那些能与构成愤怒、欲望、生气、困惑和其他一切的特定感觉一起坐禅的人，更有可能获得开悟。这段话值得多读一遍。

人们通常会为自己没有取得明显的进步而感到难过。这会导致极端的沮丧、自我判断、自我憎恨、嫉妒、沮丧、极端的盲目信仰和对教条的严格遵守。如果他们陷入其中，或者认为觉醒的愿望是一个问题，那么他们的修行就会瘫痪，而事实上这是一个人对自己和他人最慈悲的愿望。整个诀窍就是用好的技巧将这种能量转化为实际的实践，而不是转化为进步或比较的想法。简单地允许你自己去检查组成这种沮丧、自责、沮丧和

嫉妒等的感觉。换句话说，不要停止审察某些类别的感觉何时出现。相反，你应该为你在感官体验中清晰地识别出的每一种“负面”感觉感到高兴，不是因为它是一种“负面”的感觉，而是因为你正在发生的事情有了诚实的了解。然后，用这种感觉做一些巧妙的事情。

下次当一种强烈的、看似无用的、可怕的、危险的、尴尬的或“不巧妙的”情绪出现时，试试这个小练习：

- 精确地稳定在组成它的感觉模式上，如果这能帮助你更清楚地检查它们，甚至可能让它们变得更强。如果这种感觉非常强烈，你可能会睁大眼睛练习，你希望增加空间带来的视角，以帮助保持一个更开放的视角。

- 找到它们在身体中的位置，并尽可能清晰地辨别哪些类型的图像和故事情节与这些身体感觉相关。
- 要绝对清楚这些痛苦的全部程度，每个痛苦持续多久，以及这些感觉是被观察到的，而不是在我们的控制之下。
- 从中找到同情。花一到两分钟（不要更多）来思考为什么这种感觉模式似乎有些用处，尽管它在目前的形式下似乎没有用处。
- 问问自己：在这些感觉中，你希望自己或他人快乐吗？是否希望世界变得更美好？是否希望有人能理解一些重要的事情？有希望事情比现在更好吗？是否希望找到快乐、安宁或痛苦的终结？
- 带着这些问题坐下来，带着构成这些问题的感觉，让它们足够强大，让你看到

正在发生的事情，但不要强大到让你完全被它们压倒。

- 注意恐惧中有保护我们或我们关心的人的欲望。愤怒想要纠正感知到的错误，想要我们或这个世界快乐，工作顺利，或正义得到伸张。挫折来自于被挫败的愤怒的关怀感觉。欲望的根源是想要快乐。判断来自于希望事物符合高标准。悲伤来自于对美好事物的感知，来自于失去所珍惜的东西。我可以这样写一整本书，所以不要把这些变成教条；每一个都有更多的细微差别，你可以去探索。
- 积极地沿着这些思路思考，怀着这个慈悲的愿望坐下来，承认它，感受它慈悲的一面。

- 允许那些似乎构成了想要自己被直接理解的感觉以及它们在哪里的实际感觉。
- 请记住，这种同情的品质存在于所有众生之中，存在于所有他们在寻求幸福和结束痛苦的尝试中所表现出来的不巧妙和困惑之中。
- 坐下来思考一下这个与你的经历直接相关的问题。
- 然后，检查与你希望拥有（吸引）、希望摆脱（厌恶）或希望忽略（无知）的对象相关的心理感受。
- 实事求是地审视这是否会从根本上帮助你自己和他人，以及这些改变是否在你的能力范围之内。如果是这样的话，那么就以尽可能多的同情和善良来计划和行动。

- 记住，这种情绪模式的其余所有痛苦都是由你的思想及其混乱造成的，并发誓要将其力量用于发展道德、专注和智慧。

反思这一事实，即情绪有不巧妙的成分，以及巧妙的成分可以给我们一个更现实的关系，我们的心，头脑，和身体。这种反思可以让我们在智慧和善良中成长，而不是盲目地把自己封闭起来或把自己锁在一堵墙上。从某种角度来说，我们一直都在尽自己最大的努力，问题是我们看得不够清楚。这一套关于如何在所有情感中看到，巧妙和不巧妙元素的指导中所体现的基本精神将在后面更高级的部分中多次出现，因此在这里值得关注。如果你发现自己正处于后面所描述的一些困难的禅修阶段，这些指导是值得重温的。

如果我们要在一个更正式的内观层面上感受，我们可以试着找出一种我们想要澄清的感觉，并更有技巧地去了解。然后，我们就能认识到构成这

种感觉对象的形象的短暂感觉，并注意到构成我们对该对象的心理形象的感觉，和这种感觉中心之间的温和摆动。我们常常想象，如果我们承认自己的内心是善良的，我们就会不知怎的让自己变得更容易受到情感伤害。然而，事实正好相反，这种审察可以帮助我们揭示一种更健康和清晰的关系，我们的感觉生活。当困难的感觉出现时，这可以作为一种正式的练习，甚至对于那些喜欢深入这种练习的人来说，普通的感觉可以跨越各种各样的感觉。

请注意，在实践中应用情绪衍生的努力时，最基本的规则是将其付诸实践，而不是考虑实践，考虑一些似乎很遥远的目标，考虑成功或失败，考虑我们的优点或缺点，甚至考虑付诸实践。这些陷阱太常见了，盲目地浪费我们情感生活中固有的巨大力量，使困难永存而不是减少。我们中的一些人将不得不通过艰苦的学习，不幸的是，有些人将从来根本不学。

我记得不久前，当我意识到我以为自己已经完全理解的东西，其实只被部分理解了。我对此非常不高兴，决定将这种充满同情心的愤怒投入到对这三个特质（译注：无常、苦、无我）的无情、专注的审察中去，无论我在白天的什么时候能找到这三个特质。仅仅两个月后，我就明白了我想要什么，我很感激情感生活的力量，以及它能给实践带来什么。记住，即使是在我们最糟糕的情绪中，也掺杂着爱和智慧。如果这是我们必须做的，让我们明智地使用它。

有些人可能会说：“这不是正确的动机！没有正确的动机，你就不能前进。”。好吧，除了事实并非如此之外，这类人会陷入两难境地。为了获得这种“纯粹的”动机，为了使用危险的误导性语言，我们必须理解我们想要用这种“纯粹的动机”来理解什么。因此，如果我们不能继续基于我们多少有些迷惑的动机，觉醒将是不可能的。

幸运的是，觉醒是可能的，我们拥有的唯一工具是基于半自欺欺人的动机的练习。我非常感激，如果我们愿意利用我们所拥有的，而不是幻想一些不存在的理想化的我们，这似乎就足够了。如果没有贪婪、愤怒、浮夸、虚荣、挫折、嫉妒、傲慢、竞争、不安全感、恐惧，以及大量其他的错觉，我们几乎不会动摇。我们不会拿起佛经，我们不会去静修，我们不会处理我们的东西，我们根本不在乎。但是我们在乎，所以我们继续前进。感谢隐喻的上帝给了我们情感的力量和黑暗势力造成的痛苦。它们是支持我们在理解之路上前进的汽油。

23. 正确的思想和清除污浊

有很多强调“正确的思想”¹¹⁷和压制或根除佛教中精神的“污秽”，以及道德修养——“正确的言说”、“正确的行为”等等。因为这些是我们日常生活中发生的事情的议程，它们是道德训练的方面。只有在不被扭曲和误解的情况下，这种关注自己想法和行为的做法才有帮助。当这成为我们实践的主要推动力，包括否定人类存在的基本现

¹¹⁷ 作者注：有一个坚实的说法，高贵的八正道的一部分，在巴利语“samma ditthi”应该翻译“正确理解”，指的是四圣谛的理解；同样，对于“samma sankappa”翻译成“正确的意图”，指的是对放弃意图、善意，好无害。这里我用“正确”这个词，因为“正确思想”在佛教圈子，是一种常见的概念和解决如何“正确”的概念可能适用于“思想”。

实和我们思想，和生活中不可避免的黑暗方面的自我完善的形象时，麻烦就肯定会出现。

佛陀确实详细地谈到了抑制负面情绪和行为。他提出了一个非常重要的观点，但他并没有就此打住，因为他还提倡人们继续培养专注力和内观，去暂时安静下来，并最终克服那些驱使我们嘈杂的头脑的基本错觉。同样的道理也适用于心理治疗：它可能是有用的，我个人也从中受益，但要接近基本痛苦的终结，我们必须深入得多。

在《中部》20节（MN 20）被称为“去除杂念”。在这篇文章中，佛陀告诫他的追随者们要用以下方法来处理不巧妙、邪恶、不健康或无用的思想：

- 如果禅修者正在关注导致这些不巧妙的想法的东西，那么他或她应该关注那些不产生不巧妙想法的健康的东西。

- 如果失败了，那么禅修者应该反思那些不巧妙的想法中的危险，从而试着让自己不要以这种方式思考这些想法。
- 如果这样做失败了，那么禅修者应该试着忽略这些想法，不给予任何关注。
- 如果做不到这一点，他或她应该注意让自己平静下来，让这些想法平静下来。
- 如果失败，禅修者应以饱满的意志压下去，“以心灵压碎心灵”，以不懈、奔放的努力迫使思想停止。

佛陀还推荐了正式的专注练习，称为“大梵天定（译注：简称‘梵住’）”（brahma viharas），或“神圣的居所”，这是为所有有情众生所培养的：

- (1) 仁爱；
- (2) 同情；
- (3) 移情的喜悦；
- (4) 平静（见莎伦·萨尔茨堡的《慈心：幸福的

革命艺术》)。在这本书的最后，我会给出梵住¹¹⁸一些基本的指示。

那些熟悉认知重组的人会注意到，这种大约二千五百年历史的方法和更现代的技术之间有很大的相似之处。这些可以帮助发展道德，减少导致分心和专注力不专注的障碍，并开始创造更好的精神和个人习惯。然而，如果不能以一种现实和清晰的方式理解，这可能会有它的问题。

对这些技术的细微但不正确的修改可能会造成严重的内部冲突，因为无法理解这些技术的局限性。不推荐但非常常见的一种微妙的改变是：禅

¹¹⁸ 译注：梵住，或四梵住，巴利语 cattàro-brahmavihàrà，即修习慈、悲、喜、舍四种梵住。《清净道论》中说：“当知以最胜处及以无过失性而称为梵住。以对诸有情正确地行道故住于最胜。又如梵天以无过失之心而住，如此与这些相应的禅修者相当于梵天而住。故以最胜处及以无过失性而称为梵住。” (VM.1.268)

修者用自我判断或自我厌恶的感觉来代替他们感觉不巧妙的想法。这是由于只看到了无知的一面，而没有看到意图和思想中同情的一面。它可以产生一些极其有害的结果，以及高度神经质和压抑的个人，他们基本上否认自己的真正的人性和心灵。它能让禅修者变得易怒、痛苦、紧张、爱评判、清教徒式的、极度抑郁、容易受到欺凌，而且通常不招人喜欢。这是一个极端。

另一个极端是，当人们只关注自己情感中同情的一面，而不关注与之交织在一起的困惑和痛苦。我想起了 20 世纪 60 年代末。这种错误会导致对密宗和密宗教义的极端误解和扭曲，不健康的享乐主义，上瘾，以及对自我和他人具有破坏性的普遍的放荡。虽然这在一段时间内看起来都很有趣且免费，但其后果往往与忽略因果关系最基本方面的行为所带来的后果一样糟糕（或更糟）。因此，对我们的内心、欲望、厌恶和困惑进行细致的检查，可以帮助我们理清哪些方面是值得培

养的，哪些方面是无用的，哪些方面是值得用各种方法抛弃的。

最后一个问题来自于不理解从持续的、有时是无法控制的思想中获得持久解脱的唯一方法就是觉醒。在这种情况下发生之前，即使是在觉醒的早期阶段，对各种复杂情绪模式的不良感知将继续产生各种无益的想法和思维噪音，这些想法和噪音很容易被欺骗和阻碍。因此，虽然在思想约束方面的训练可能非常有用，并且强烈推荐，但它不应该被视为比它本身更强大。记住，如果在训练中没有内观，则道德和专注的训练不会产生觉醒。这一点一再被提及，但不知何故一直被忽视。

一个有用的类比是奥吉安王牛厩¹¹⁹。故事是这样的：大力神（赫拉克勒斯）的任务之一就是打扫牛厩。这里饲养着大量的牛，它们不断地产出成堆的牛粪。他一次又一次地用超人的力量想把它们赶出去，但是牛太多了，排便太多，速度太快，就连大力神也跟不上。他刚打扫完一个地方，其他地方就堆满了粪便，他感到绝望。可是，当他把一条大河引到牛厩里去的时候，这条河立刻就把牛厩冲得干干净净，他的任务就完成了。虽然构成我们现实的感觉仍然被误解，但我们可以感觉有点像大力神在引水之前。这是很正常的。

¹¹⁹ 译注：奥吉亚斯王牛厩（相传养牛二、三千头，三十年未扫，后为 Hercules 用河水在一日内扫清）；〈喻〉藏垢纳污的地方。古希腊神话中奥吉亚斯（Augeas）是古希腊西部厄利斯（Elis）的国王。

觉醒本身是突然发生的，但导致最初觉醒的培养是渐进的，并在相对可预测的阶段中进行（详细内容见本书第五部分）。关于这个主题的更多信息，我推荐知讷禅师¹²⁰的优秀作品，由罗伯特·布斯韦尔（Robert Buswell）翻译的《追溯光辉》（Tracing Back the Radiance）中提供。在每一个进步的阶段，某些无用的认同经验的模式会被永远地消除或克服，就像在马厩的某一部分引导一条河流，但更多的模式会一直持续到觉醒。因此，头脑逐渐变得更清晰、更宽阔、更平静，那些我们仍能微妙地认同、仍能产生的不巧妙的想法和其他感觉，更有可能在它们造成伤害之前被捕捉和监控。

¹²⁰ 译注：知讷禅师，Chinul，又名普照禅师，韩国曹溪宗开山祖师。高丽京西洞州郑氏子，别号牧牛子。生于公元1158年，十八岁依宗晖禅师出家受戒，法名知讷。

因此，那些希望结束苦难的人应该努力做到善良，或者至少是深深地不伤害他人，以一种超越内容的方式，稳定自己的思想，仔细而准确地理解他们每一刻经历的真实情况。

24. 从内容到内观

在上一章中，我解释了一种认知重组的方法，旨在帮助我们停止追随那些分散专注力或无益的想法。因为这些技巧有一个发生事情的议程，而不是一个对发生的事情有基本认识的议程，它们是道德训练或专注力的一个方面。然而，如果我们愿意认识到，我们也可以用一种以内观为导向的观点来看待困难或分散专注力的想法，在禅垫或放松时，那么我们就可以开始从内容过渡到内观。

正如你所期望的，这种方法完全基于三个特质（译注：无常、苦、无我），以及内观实践的其他基本假设，例如我们当前的感官体验是现实的黄金标准。这种方法最好通过例子来展示，在这

种情况下，一些有大问题¹²¹的人正在进行一个内观禅修静修并报告他们的经历。

第一个例子是某人完全相信内容。“所以，在我的实践中，我一直在解决我的大问题，你知道，真的在努力解决它。它似乎一次又一次地出现。每次我坐在禅垫上，我发现自己在思考我的大问题。这个大问题是我生命中如此重要的一部分，如此重大的问题。我担心，如果我过于关注我的大问题，它将压倒或摧毁我。我希望我的大问题能就此消失。我已经做了这么多的练习，但我仍然要处理这个该死的大问题。”

请注意，这个人假定了大问题的持久性、稳定性和连续性。还假设所有关于这个大问题的想法要么是自我，要么是自我的属性，要么是独立于自

¹²¹ 译注：“大问题”指的是需要大量思考和产生大量情绪的严重心理问题。

我的。此外，这个人不是在感官层面上工作，试图看到构成大问题的思想和身体感觉的真实本质，以及他或她的现实的其余部分。简而言之，这样“实践”不是内观实践。让我们再试一次。

“我在禅垫上坐下来，刚开始练习注意自己的呼吸，就突然想到了一个大问题。我试着不去管它，但接着更多关于大问题的想法冒了出来，我的胃开始感到反胃。我试着把专注力重新专注在呼吸上（呼吸加快了，我的心率也加快了），但后来我发现自己又在思考这个大问题，想了又想，基本上都是同样的老想法，一遍又一遍地重复。”

这个人已经在利用大问题周围的女思想和身体感觉作为内观的基础方面取得了进展，开始将内观实践的假设应用于直接的经验。他试图专注于一个身体感觉对象，试图注意构成他思想和身体感觉的个体感觉。然而，他的专注力差劲，并且没有学会看清构成这些感觉的真正本质。

“我在禅垫上坐下来，试着观察构成呼吸的每一种感觉。在这些身体感觉之外，还穿插着呼吸的精神意象。除了这些感觉之外，还有对这个大问题的思考。它们的速度很快，而且似乎还涉及到我胃部某些轻微的疼痛或令人不安的身体感觉。我可以看到它们来来去去，它们被观察到。当它们生起来的时候，我能感觉到这些快速的感觉中有一些恼人的东西。”

“我注意到，我的大部分经历都是由感觉组成的，而这些感觉似乎与那个大问题无关。有时，我注意到感觉的三个特质，似乎与旧的大问题模式的感觉有关，有时，我可以停留在呼吸的感觉。然而，不管产生了哪一种感觉，我一般都能看到它们的真实本性的某些方面。因此，我发现我可以继续练习，而不会迷失在对这个大问题的旧的、循环的想法中，这些想法对我没有什么好处，也给我带来了许多痛苦。”

这些描述让禅修老师眼前一亮。他们可以看到这是一个真正了解什么是内观练习以及它如何有用的人。禅修者不仅理解内观实践的重点和假设，而且实际上能够做相当一致和强大的实践。甚至当我们四处走动和处理我们的东西时能够做到这一点也是有帮助的。将专注力转移到感官层面，就会发现我们的东西对保持正确的视角很有帮助，不会被它淹没。它还培养了一些习惯，使我们在进行正式的内观练习时更容易转换到感觉层面。

因此，如果你有一个问题一直困扰、消耗或压倒你，试着花点时间去看看构成你一天的感觉的三个特质，这样想“构成这个大问题的感觉模式是快速的、短暂的、可观察到的。它们是一个非常小的一部分，广泛的领域，这是我的实际感官经验。它们自己出现，自己消失。当感觉发生时，我会尽我最大的努力去注意它。当我向别人和自己谈论这个大问题时，我会尽量把我的描述保持

在一个面向内观的水平。把这个大问题看成是观察到的、暂时的现象，我就不会迷失在大问题的消极痛苦的思想中，也就不会对这个大问题产生永久的消极痛苦的想法。我将给我的大问题带来更多的清晰和开阔，给我的大问题带来更多的智慧和温和，给我的大问题带来更多的常识和平衡。”

“如果我能做到这一点，这对我和其他人都有很大的好处。如果我继续沉湎于对这个大问题的循环思考中（到目前为止，这个问题应该已经缩小到只讨论这个问题了），我将只会经历不必要的痛苦，收效甚微。这是我的计划和决心。虽然我可能会一次又一次地失败，但最终我将打破看不到‘大问题’的本质的习惯，从而在智慧和幸福中成长！”。游戏就是这样玩的。

为了好玩，我将给出两个来自更高级的实践者的例子，以及他们如何描述他们的实践。“我坐在禅垫上，开始注意到构成经验现实的感觉的三个

特质。有生理和心理上的感觉，所有这些都迅速而毫不费力地生灭。我大概每秒能感觉到 5 到 15 种感觉，主要是在腹部，但还有许多其他的小感觉从四面八方进入我的意识，我眼睑内的颜色，其他禅修者呼吸的声音。偶尔，也会有一些关于这个大问题的快速的感觉，就像小幽灵消失在色彩和形式的海洋中。它们没有打断我的审察，只是让我有更多的感觉去审察。”

这显然是一个有很强内观的实践者。他们清楚地知道自己在寻找什么，并找到了它。他们愿意腾出时间进行纯粹的耸人听闻的审察。我们不可能立即过渡到这种实践，也不可能只是鹦鹉学舌地重复这些描述，但是我坚信，明确我们正在寻找的内容可以更容易地从内容过渡到内观。通过观察我们能做什么，并看看更高技能水平的人能做什么，我们将能够更加自信地继续前进，相信我们正在正确的轨道上。

最后一个例子是一个特别强大和领先的实践者对实践的描述：“我坐在禅垫上，内观的周期毫不费力地呈现出来。有一个转变，非常细微，快速的振动立刻出现，随着呼气迅速下降，然后振动移出，变得模糊了几秒钟。专注力重新稳定下来，一个接一个地显示出感觉的快速结束，也许是每秒 5 到 10 次，然后事情开始变得有些复杂，变得有些恼人，但是振动仍然是主要的体验。只是它们不满意的一面变得更加突出了，有一些关于这个大问题的感觉。”

“我可能已经注意到一些关于二元观点仍然存在的暗示，以及它们造成的基本痛苦和困惑。这是一个转变，一个更全景和更容易的视角出现了，伴随着更连贯和同步的振动，包括大部分感官现实，包括大部分空间，比以前更流动和开放的特质。当空间的流动和它的纹理变得更加包容时，在面对这些的时候，有一段短暂的几乎不引人注

意但成熟的平静。任何练习的感觉都完全消失了。”

“一分钟后，这三个特质中的两个完全快速地相继出现，包括整个空间的背景，揭示了一些关于主体和客体本质的不可理解的东西，‘现实’消失了。‘现实’又出现了，安静、清晰、美丽、轻松。在那余辉中，我凝固了空间，享受了几分钟无形的境界，在其中升起，又回到无限的空间。与这个大问题有关的远景出现了。”

“我在视觉上稳定下来，注意到它的感觉，在我意识到它之前，我已经脱离了身体，在一个陌生的领域旅行，进行互动，以象征或神话的形式重演重大事件。关于这个问题，我看到了一些以前从未有过的东西：一串古老的、未经检验的、虚构的联想，是如何导致我无法对这个问题获得更平衡的理解的。这个顿悟打断了我的专注力，我回到了我的身体。然后我脱离了无形的领域，允许一个新的内观周期再次开始。当我从禅垫上站

起来时，我注意到在另一个领域出现的心理内观给了我更多的幽默感和对参与这个问题的人更富有同情心的观点。他们只是想要快乐，就像我们所有人一样。看看结果会如何将会很有趣。”

这个实践者有天赋和广泛的技能。她不仅是一名高深的内观实践者，而且还具有较强的专注力，甚至能偶然获得一些较不寻常的专注造诣。此外，她似乎能够利用自己“旅行”的能力，对“她”的东西的内容获得相对的内观，这不是必要的，但如果有意识地去做，就可以变得非常巧妙。最后，她在寻找自己内观有限的微妙迹象。她不仅是巧妙的，而且承认她还不知道的。她很好地掌握了佛陀的核心教导。

第三部分：奢摩他禅那

25. 第三部分简介

对我来说，这个词 jhana¹²²（巴利语意思有两个基本含义，“冥思”，和“燃烧”，就像在燃烧起来的不巧妙的心智状态）是指一个关注的整体模式，一个整体一揽子解决方案的精神方面，和可能性大大比他们通常被认为是更重要。传统上，据说有八种禅那¹²³。它们被简单地称为第一至第

¹²² 译注：禅那，巴利语 jhàna 的音译。心处于极专注所缘的状态，或以烧毁了称为敌对法的五盖，称为禅那。五盖佛家用语，是指五种覆盖众生心识，使不能明了正道的烦恼。包括贪欲盖、嗔恚盖、昏沉睡眠盖、掉举恶作盖和疑盖。

¹²³ 译注：八种禅那，是指八种禅定，又叫四禅八定，为佛教术语。色界天之四禅与无色界天之四无色定，四禅具体是指：初禅、二禅、三禅、四禅；四定是指：空无边处

八禅那。前四种被称为“色界禅那”，主要是为了区别于后四种法，即“无色界禅那”。“无色界禅那”是一种以纯净的体验（如：空无边处定）为关注对象的状态。将八个禅定分解成子部分也是有用的，因为每个子阶段都以可预测的方式发展，当技术实践者在探索禅定中，我们可以获得的专注力的各种模式和方面以及广泛的经验时，这些都是有用的。

八禅那的分类系统虽然简单优雅，但也需要许多限定符来处理各种各样的禅定或禅定体验。我将尝试在这里添加一些限定符，认识到这是对旧系

定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。色界之四禅定与无色界之四无色定，合之而成八定，故知八定包含四禅。四禅与八定分类，盖色界与无色界相对，在色界为“禅”，在无色界为“定”。四禅八定属于世间定，是禅定的基础。佛陀在成佛和涅槃时，也曾修行四禅八定功夫作为助缘，所以四禅八定的重要性不可忽视。

统的细化；升级，如果你愿意的话。额外的术语来自许多来源，其中最重要的是已故比尔·汉密尔顿的著作。比尔很好地教了我他更广泛、更深刻、更复杂和细致入微的方法，来描述使用禅那框架的禅修体验。

比尔的系统着眼于禅那的基本方面，以及如何在跨越不同对象、专注程度、实践者和实践风格的大量经验中注意到这些方面。我非常感谢比尔教会我这个系统，因为它为禅修的发展打开了可能性的世界，也让我更容易了解自己或他人的实践。它也让许多古代禅修理论在当代实践中获得了深刻的内观和专注的阶段。我非常感谢所有为这一文献和实践技术体系做出贡献的老师和实践者。

在我看来，禅修是比内观阶段或专注状态更基本的专注力模式。它们是我们专注力解剖学的核心部分，是对特定调谐心灵本质的基本描述。这本书的第二版将使用禅那的基本框架来讨论掌握的

阶段，在更大的程度上比原始版本。希望这将在第一版中解决许多问题。我收到了很多关于细节的非常好的问题，后来我意识到我没有说清楚，希望这次结构调整至少能解决其中的一些问题。它也更接近于我对实践和禅那的看法，尽管在一些读者看来，它甚至比第一版更偏离正统。

我们可以使用更细粒度的框架来解析我们可能遇到的一些更复杂的经验方面，比如后面详细介绍的内观阶段，但是对于我们的目的，禅那术语有很多要说的。禅那描述了专注力是如何发展的，并广泛适用于任何禅修传统中的人类发展专注力，就像胚胎学描述了子宫里婴儿的发展。禅修是非常可预测的阶段，几乎所有的修习者在发展专注时都要经历这个阶段。

有人可能会发现将禅那体验精细分割成子部分和子部分是完全令人讨厌的。这是一个可以理解的反应。这一节的内容在这个阶段对你的实践没有帮助，忽略它，继续读下去。然而，有一天意识

到有可能是有用的，你或会自己突然觉得，“等等！我现在看到的東西清楚了！哇！”。如果你练习得好，有一天你会欣赏到这个系统的优雅和强大，这是完全有可能的。在那之前，关注更基本的元素，因为它们会带你走很长的路。在我了解这些更深层次的元素之前，我已经在实践中取得了很大的进步，虽然它们一开始对我毫无意义。

26. 禅那的广阔世界

通常，“禅那”这个词是用来指专注的阶段，除非你非常仔细地阅读旧的文献，比如 MN 111，然后你意识到有时它被用来指内观的阶段。这至少在 2500 年的时间里造成了无尽的混乱，但它可以在今天结束，或者至少我梦想它可以。基本上，当我们发展专注力的能力时，专注力的发展有一种非常自然的方式，通过非常可预测的方式来体验世界。禅修变得更加专注——就像我们越注重细节、稳定性、连续性和强烈专注所产生的积极心理品质。禅修变得更有内观，就像我们越注意任何出现的事物的三个特质（译注：无常、苦、无我）。

为了区分这两种禅那的一般风格，我将在这里称它们为奢摩他禅那，或“专注状态”，当这些状态看起来更稳定、平和、愉快等时，我将称它们为内观禅那或“内观阶段”，当讨论那些更具三个特

质的时候。有些人不喜欢使用“内观禅那”这个术语，但希望在本书的最后，通过良好的实践，您将看到为什么用这种方式思考它是有益的和有用的。那些认为他们可以而且应该避免奢摩他禅那的人，可能会对我使用禅那来描述内观阶段的各个方面感到恼火。对巴利正典的热爱和对《清净道论》、《解脱道论》等评论的不同意见，可能会让传统的奢摩他禅那修行者感到，通过加入“内观禅那”的概念，我有败坏年轻心灵的罪恶感，应该立即喝下毒堇¹²⁴或一些有礼貌的佛教徒的饮料，比如泡得过浓的绿茶。我个人觉得“内观奢那”这个概念的使用更具有整体性，更符合

¹²⁴ 译注：毒堇，学名：Conium maculatum，是伞形科毒参属的一种植物。使用毒堇起初的症状是全身乏力、心跳加速减弱、肌肉萎缩并伴有剧痛，最终致死。尽管中毒伊始思维清晰，但视觉往往会慢慢丧失，然后双肺麻痹而死。原长于欧亚，美国如今也有分布。在农场建筑周围的原生态地带，特别是美国东西海岸附近区域，毒堇很常见。

原文的精神，但我完全理解为什么有些人不同意我的观点，我相信我理解他们来自哪里。

请注意，我并不总是指定我指的是哪种类型的禅那，因为在同一段落中反复看到“内观禅那”或“奢摩他禅那”可能会很累，所以有时我只会说禅那，而段落的上下文应该总是足以告诉您我在讨论哪种类型。

正如强调的不同所暗示的，这些基本的禅定注意模式，如果使用不同的技巧、不同的禅定对象、或在不同的发展深度、或强调不同的方面出现，表面上就会显得非常不同。因此，与这些不同因素相关的禅定，看起来是如此不同，以至于认为它们可能是相关的，似乎是荒谬的。如果你强烈地关注一个方面，其他方面可能不那么明显，或者看起来完全不存在。

每一个禅那就像一片森林，在夜晚或白天，在冬季或夏季，用放大镜或从太空，从一辆路过的汽

车的窗口，或从一只在地上爬行的昆虫的眼中，都可能呈现出非常不同的面貌；同样的森林，完全不同的体验。但是，我可以明确告诉你，上下交叉他们数千次多年来在许多不同的上下文中，使用许多不同的禅修对象和水平的专注，使用禅那作为基本框架，理解是怎么回事，如何推进是极其有用的，实用，并有力。要了解它们，就必须深入了解专注力是如何运作和发展的核心机制，以及我们可以用专注力做的各种奇妙的事情。

使用禅那来描述广泛的禅修领域，其中一个复杂的问题是，在专注练习和内观练习之间的异同，存在许多混淆。虽然我将花一些时间来消除这两者之间的歧义，但在实践中事情并非如此黑白分明。当我们说到“纯专注练习”或“纯内观练习”的理想时，所发生的事情本质上涉及到专注和内观因素的一些混合或重叠，无论这些因素有时多么微妙，而不管我们想要做的是哪一个。当我们试

图停留在这个领域的一边或另一边时，它们之间的自然程度的交替是很正常的，因此我们发现专注和内观之间的区别更多的是关于灰色的阴影，而不是黑色和白色。请原谅我多次重复这一点，因为这一点很重要。

与其把专注和内观作为一个轴来讨论，不如把它看成一个二维平面，专注和内观的程度是相互垂直的轴。当我们专注，但缺乏内观时，事情就会变得更加顺利、愉快和/或平静。当我们有了更多的内观而没有那么多的专注，事物就会振动和分析，但往往不那么令人愉快。当两者都强烈存在时，我们的练习可能是愉快的，分析的和振动的。当我们既没有太多的专注力也没有太多的内观时，我们的头脑就会像往常一样。我们可以在任何时候，在落在那个二维平面的任何地方。

有些传统强调轴的独立发展，有些传统强调轴的共同发展。在这一节中，我将把这些轴描述为不同的，但是正如我们在“觉醒的七个因素”中所看

到的，它们只有一个因素是真正不同的，那就是审察，当我们希望发展内观时，我们强调审察，当我们发展专注时，我们不强调审察。无论是内观还是专注练习，只要做得好，就能发展出正念、能量、狂喜、宁静、专注和平静的其他六个因素。

至少在理论上，专注练习是对一个概念的禅修，或者是许多短暂感觉的一个看似连续的集合，而内观练习则是对短暂感觉的禅修。当我们做专注力练习时，我们有意识地将专注力专注在特定的专注状态。虽然现实不能以这种方式被冻结，但坚实、连续和稳定的幻觉肯定可以培养成静止的专注力。这是专注力练习。

通过这样做而获得的各种进步状态被称为“沉浸”、“奢摩他禅那”或“禅定”。巴利经典文献的早期英文译本使用了“出神”一词。一些传统用“三摩地”一词来表达任何一种专注状态，加上一些术语来限定三摩地的程度，而另一些传统只用“三

摩地”一词来指代包含专注和内观元素的非常高的造诣。我个人用“三摩地”来表示专注状态，但是，如果你碰到有人用另一种方式使用这个术语，希望现在不会有混乱或冲突。

如第一部分所述，内观实践的目的在于穿透持久、满足和独立的自我这三种幻觉，即觉悟（译注：觉醒）无常、不满和非自我的真理，从而获得在这一传统中被称为“觉醒”的各种不可逆转的知觉转变。内观的实践（内观的各种类型、禅坐等）导致内观的进展阶段，尽管不同的重点可能会影响这些进展阶段的相对表现。内观的实践往往是困难的，令人不安的，有时是不稳定的，因为它们被设计来解构我们对世界和我们自己的错误的和昂贵的观点，尽管有时它们可以在令人沮丧的短时间内令人无比幸福。

专注状态通常是一序列的非常有趣，非常迷人，诱人，宽敞，幸福，平和，壮观，上瘾等。专注练习的有趣程度是没有限制的。内观阶段和启示

也会很有趣，但不会像专注力和副作用一样容易上瘾。内观练习在大多数时候都是一项艰苦的工作，即使这项工作仅仅是对感觉的屈服和感知（这一事实凸显了内观世界上最奇怪的紧张关系之一）。

造成混淆的一个因素是，在巴利正典中使用了专注状态术语“jhanas”（禅那）来描述逐渐高级的专注状态和内观的进程，几乎没有消除歧义。大约在巴利正典的最早文献被书写下来之后的一到三百年，这个问题在某种程度上得到了解决，当时《阿毗达摩》和相关巴利正典的论集阐明了内观的各个阶段，但最初的问题没有被明确提及。直到 20 世纪下半叶，这个问题才在一定程度上由缅甸的经院僧侣，特别是班迪达大师解决。比尔·汉密尔顿和他影响过的一些人，比如肯尼思·福克和我，在过去 20 年左右的时间里发展了这个理论，现在我们有了一个强大的，丰富的，现

象学的词汇，清晰而深刻地描述了之前发生的事情。

专注练习可以培养专注力，但它们本身不会产生内观或智慧，除非偶然。问题是，专注状态很容易让修行者误以为这些状态构成了精神之路的最终目标，因为它们可以是如此的幸福、宽广，甚至是无形的，因此它们可以非常类似于对觉醒可能是什么样子的一些不精确的描述。正如前面提到的那样，专注练习的结果会让人非常愉快，从而产生一种粘性或成瘾性。我们很容易陷入一种习惯，陷入其中并停留很长一段时间，因此如果你希望转向内观练习，你会发现这种令人愉悦的专注力练习将阻止这一切的发生。

当我们非常清楚我们的经验的哪一面与专注实践更相关，哪一面与内观实践更相关时——这是一种不那么容易得到的理解——聚焦于实践的专注实践面对内观实践者是有帮助的。事实上，一些禅修学派，例如许多来自斯里兰卡的学派，

认为高度专注的技巧是内观练习的必要先决条件。我一开始并没有在这些学校里接受训练，但是他们确实在那里，并且专注第一的途径能带来好处是有效的观点。

所有的专注状态都能强化、稳定、平稳和平静头脑，这有四个主要好处。首先，就像摄像机在剧烈地晃动，无法产生清晰可见的视频一样，一个不能停留在对象上的头脑也无法清晰地感知到对象的最终真理。

其次，专注状态培养了内容的深度清晰和稳定性，虽然内容非常精炼，但它们对于促进深度愈合和心理内观非常有用。换句话说，如果你想要意识到你的东西，做专注练习，特别是专注于像祷文这样的精神对象而不是像呼吸这样的身体对象，不是说基于呼吸的禅修也不能带来我们的心理问题。

第三，专注状态可以是一个受欢迎的有效的假期，从压力中解脱出来，提供一段时间的深度放松和平静，这可能是一个理智、富有同情心和健康的生活方式的一个极其重要的组成部分。专注力专注的状态会暂时抑制这些障碍，这些障碍都是有压力的。以这种方式暂时抑制障碍被认为是非常巧妙的。佛陀高度赞扬那些掌握了专注状态的人，这应该作为一个提醒，提醒那些忽视或低估他们的伟大价值，或错误地认为享受我们的生活是某种“非精神的”。

第四，专注练习可以帮助内观实践者保持强大的心理稳定性，因为对于他们自己和所有存在的旧习惯观念，都被内观实践所瓦解和夷为平地。然而，如果这些专注状态最终阻碍了我们获得内观的能力，通过巩固自我意识，或者对痛苦产生明显的厌恶感，那么它们就会成为一种重要的、危险的、崇高的障碍。来自精神实践的快乐障碍传统上被称为“金链”。

这是一个非常棘手的平衡。内观第一学派肯定地指出，如果我们坚持稳定性、流动性，或者专注练习所培养出的积极品质，我们就不会在内观上取得进步然而，正如专注第一学派所正确指出的那样，通过直接投入到快速而严酷的内观实践的振动体验中，而不借助专注练习的精神力量、稳定性和抚慰作用来帮助保持脚踏实地，我们可以成为旧评论中所说的“干法内观工作者”（译注：纯观修行者）。干法工作者有一种不幸的倾向，他们会变得紧张、易怒、情绪脆弱，偶尔还会对周围的人感到难以忍受，就好像他们在超速行驶或遭遇了一场糟糕的迷幻药之旅。

近年来，通过参加“铁杆实践者”的在线论坛，我看到了数百个这样的例子：他们只是在太长的时间里太过纯、太过用力，以至于把自己完全炸焦了。请尽一切可能避免这种情况。如果你不能控制自己的节奏或掌控自己的领域，你就无法更快或根本达到目标。强迫不仅是不平衡的，而且是

危险的，因为它可以导致一个人放弃练习很长一段时间，或者可能是余生。暂时把它的含义考虑进去。我也见过很多人就被困在专注状态，这些都是如此的高大上，他们失去了所有的动力或寻找其他的动机，就像那些发现自己在《绿野仙踪》¹²⁵的罌粟田，一个更奇幻的嗑药状态但却是死胡同，可能影响你的长期进化。因此，我把陷入专注状态的实践者称为“禅那癮君子”。

有时候，精神上的开放可能是极端和戏剧性的，如果我们必须积极参与“现实世界”，同时也必须面对这些开放，那么有意识地放慢我们的实践速度，让自己平静下来，可能是非常有用和巧妙的。简而言之，如果你想暂时推迟你的做法，因

¹²⁵ 译注：《绿野仙踪》是米高梅公司出品的一部童话故事片。该片改编自莱曼·弗兰克·鲍姆的儿童读物《奇妙的奥兹男巫》。该故事中有一段场景是关于剧中人物被困在虽然有着迷人的香气，但其实是有毒的罌粟田中。

为你需要镇定下来以便能继续你的生活或没有完全失控，如医学院的学习板，这样做的方法之一是在训练专注状态，这可以是一个非常需要技巧的推迟，也可以成为一段重要的整合。再加上一些正式的决心，先专注精力稳定头脑，然后再在内观练习中过度练习，这是一项非常有技巧和明智的长期投资。

尽管如此，我还是相当干（译注：这里指纯观、只进行内观的禅修）了很长一段时间，而且进展非常快，虽然有些不和谐。并不是说我没有像以前那样学习和实践禅那，而是我的大部分练习都专注在这三个特质上。很可能在这段时间里，我用情感成熟和心理学的轴上的某种程度的发展，换来了现象学和内观的轴上的快速发展。虽然我对自己的个人选择感到满意，但作为一名作家，要知道如何最好地支持像你这样的实践者和读者，尤其是如何就湿法和干法提出建议，以及如何在两者之间保持平衡和交替，并不容易。

最好的办法是与那些了解你的实践的人密切协作，这些人非常清楚自己的道路，也知道如何巧妙地驾驭那些更注重内观或专注力的实践的利弊。在我们的实践中，随着情况的不断变化，通常需要结合你自己对事情进展的感觉，以及湿法对干法的利弊，再加上巧妙的外部人员支持，以最佳地实时平衡这些复杂的问题。回到禅那…

每一个禅那都有它的子部分，就像在前一章简单提到的，在这里被称为亚禅那。这些亚禅那可以进一步细分为亚亚禅那，等等。因为我并没有超越极端的极客主义，当我觉得它有助于解释实践的各个阶段和可能出现的各种经验时，我就会去那里。希望你们会喜欢这个分类系统的优雅。

据说，有一个广泛的奇怪而有趣的经历可能发生自发和/或因为强烈的精神发展可能不容易适应任何系统，所以小心尝试每一个经验融入任何模型，它可以吸引人们开始学习一种新的方式思考的事情。“四种无法估量的事物”之一（或“不可思

议”，如佛陀在《增支部》[AN 4.77]的“四个不可思议”)是“禅定的深度”，这意味着最终禅定的深度是无法测绘的¹²⁶。尽管如此，这些地图仍然有很多东西可以提供。

我将从每一个禅那的基本描述开始，在它们更通常的方面，识别它们的本质特质，这样它们就可以被识别，而不管所做的禅定是什么类型。我意识到一些实践者不会喜欢我的描述，因为他们已经用另一种方式来思考这些事情。请听我讲完，希望你会明白为什么这个系统有它的用途。

虽然所有这些理论可能会变得有点复杂，人们寻找更简单的东西可能会发现所有这些都令人反感，但我发现，禅修是一种专长，它能很好地回应启迪性的内容，以及深刻、丰富、准确、细致

¹²⁶ 作者注：另外三个无法估量的是佛陀思想的广度和范围，因果报应的精确运作，以及对宇宙起源的猜想。

入微的佛法理论。对禅修领域的详细描述是值得的，对它的实际掌握更是如此。因此，我不会在技术术语和理论方面有所保留，对于那些希望真正掌握各种可能的技术的人来说，你来对地方了。

第一禅那

第一禅在其基本方面是关于努力的应用、现象的开始和注意的中心。你将你的专注力转向六个感官之门中的任何一扇门，当你这样做的时候，你就会在你寻找禅修对象的地方觉察到它的升起。当你再次专注时，就会产生另一种对事物的印象，当你试图专注时，就会被鼓励将其视为同一离散的对象，当你试图训练内观时，就会被鼓励将其视为一组不断变化的感觉。在你专注的每一刻，你都能感知到一些东西。

因此，努力在第一禅中得到回报。你终于可以禅修了。有些事情是你应该注意的。你把专注力转向呼吸，呼吸就在那里，你可以把专注力专注在它上面。你把专注力转向思想，它们就在那里。你把专注力转向脚，它们就在那里。

当我们的专注力最终变得如此强大和可靠时，确实有一些美好的东西，这可以产生一种幸福和满足的感觉，尽管如果我们使用非物质的对象，比如一个视觉化的对象，或者非常抽象的对象，它们远离身体的感觉，你可能不会注意到伴随第一次禅修而来的身体上的快乐、幸福或幸福的感觉，如果你关注的不是这些品质。这可能会让一些试图绘制禅那进展的人感到非常困惑，他们可能已经深入到禅那了。例如，如果你完全专注于白色，你的专注力可能会远离你的身体，以至于幸福和狂喜可能会从你的体验中消失，即使你可能在第一禅中是稳固的。这也适用于后来的禅

那。不管你是否感到幸福，在禅修的早期阶段不再胡闹，而是最终到达某个地方，这是件好事。

第一个禅那不是特别快，也不是包罗万象。如果你想象一个红点：它在那里，明亮而清晰。如果你在注意，你会注意到呼吸一秒接着一秒；当你的专注力专注在它上面的时候，你可以保持它。如果你在念诵一个祷文，你可以在努力的方向上坚持下去。也就是说，最初的禅定往往是不稳定的，回到前禅定，不太稳定的专注力模式，直到我们巧妙为止。这是一个正式的缺点：它需要努力，它可以很容易地恢复禅那前关注模式，相对狭窄，仅仅是关注的对象（而不是对象占用的空间，背景感觉，感觉，似“主题”的感觉）。然而，它打破了之前的专注力模式。

关于禅那的题外话：不同的人、不同的实践学派对他们所认为的第一个禅那（以及其他的）有不同的标准，因此描述和诊断禅那和其他禅那的方法也不同。我意识到高标准有时非常有用，就像

低标准有时非常有用一样。我记得曾经访谈过一位禅修老师，她以自然、专注的能力和对禅定的高标准而闻名。在那次非常简短而紧张的访谈中（对我来说），她说，“（著名的禅那老师）会考虑第四次禅那，我甚至不会考虑专注！”。我能明白她是什么意思，但我认为有禅那的态度是一些基本的注意，可以采取完全不同深度的发展但仍保留其基本禅那的品质比绘画更有用的是什么最终有些武断的线条和说，“只有这个非常具体的事情是这个禅那和其余的专注禅修的状态。”，换句话说，我更喜欢对禅那进行更多维的分类。

例如，有些人会建议某个禅定应该持续一段时间，任意一段时间，被归为那个禅定，或者应该发展到某个特定的，非常具体的，最终任意程度的深度或专注点，被归为那个禅定。然而，我认为这忽略了最基本的一点，即禅那是一个非常大的篮子，在这个篮子里，我们可以以各种奇妙而

神奇的方式进行练习，同时保持一些基本禅那的核心本质。以这种方式思考需要在多个发展轴上适应灰色阴影的能力，而那种敏捷、细致的思考并不是每个人都擅长的，包括一些有深度的禅修者和非常聪明的佛法学者。

我花了相当多的时间在非常轻的，肤浅的，相对短暂的禅定专注力模式上，以及非常深的，坚如磐石的，持久的，非常精致的禅定专注力模式上，使用各种各样的专注对象。虽然从表面上看，这些经历似乎截然不同，对它们的描述也似乎与外行不同，但能够认识到它们共同的元素却有很多可说的。这样做可以帮助我们在经验的世界中导航，否则会更加令人困惑。它也帮助我们理解别人对自己经历的描述。最后，它是值得擅长识别总值和微妙的核心元素特质的质量，以及个性化禅那的专注深度，这些揽括大范围的专注对象，因为这有助于我们更加注意他们，进而帮

助我们审察他们，为自己而了解他们的真实本性直接。

第二禅那

第二个禅那比第一个有所改善，它显著地减少了专注于禅修对象的努力，并且提高了清晰度。传统的描述祷文是，“应用和持续下降的妄想或努力（根据翻译），一个住在第二禅”，但它确实需要一些一点注意保持，取决于是多么坚定的发展和第二禅你在哪些阶段（更像是有点亚禅那）。第二个禅那阶段是禅修的品质和好处开始显现的阶段，禅修看起来更像是发生的事情，而不是你必须让它发生的事情。

这显著减少保持关注的禅修对象而所需的精神处理能力，使它更容易明显感知，之前可能是不清楚的对象细节现在往往显得更加明显，而且对象往往看起来更有趣，丰富、微妙的，复杂的。事

实上，在第二禅中，专注力的中心是所有禅中最清晰的，具有最细粒度的分辨率和最明亮的头脑。你可能会认为这是关于更高的禅那的情况，但奇怪的是事实并非如此。后来的禅定增加了第二个禅定所缺乏的元素，比如空间、背景等等，但是第二个禅定是星星，当它专注、专注、清晰，并且能够辨别与禅定对象本身相关的细微细节时。

注意第二禅通常只是有点更广泛的比第一，但这一阶段仍对特质区域的关注的中心，与第三和第四禅相比，这是更广泛、更包容的外围的关注。这种描述可能会让一些人感到困惑，因为在第二禅里，极乐和狂喜可能会弥散在你的身体里，让一些人认为这禅的专注力比他们本身更广泛。然而，一个仔细注意的人会注意到，你在任何时刻都能注意到的那份幸福的总量，比后来的禅定要小得多，这一事实也适用于第一个禅那。相位方面，在第一个禅那中，自然地更多地关注对象的

开始，而第二个禅那的自然力量则是从开始之后到接近结束，意味着每一种感觉的短暂、短暂发生的中间。

与禅坐对象在一起的舒畅度增加，以及每个对象出现的广阔中间的清晰度普遍增加，使这个阶段比第一次禅坐更愉快，而且就丰富的享受而言，往往是前四个禅坐中最好的一次。后续的禅那还有其他可取之处，但是，至少在乐趣和愉悦方面，第二禅那通常是标准八法中最好的一种（扩展的、复合的、不寻常的禅那除外）。然而，如果你正在使用一些非常非躯体的对象，如视觉化或祷文，你可能不会注意到太多或根本没有乐趣，只是关于禅修的一些东西感觉更好，更清晰，更稳定，更容易。就像第一个禅那和其他的一样，它可以发展到很大的深度范围。

第三禅那

第三禅那在许多方面是明显不同于第一和第二，可能它是最重要的禅那理解，因为它基本上把所有你想禅修和进展，造成无尽的困惑和沮丧的禅修者不知道它是什么，寻找什么，甚至很多。从某种角度来说，理解第三禅是精通的关键，无论这种精通是专注练习、内观练习，还是两者的融合。

你们有些人可能会问：“那么第四个呢？”好吧，如果你获得第三，第四个奇怪的是没什么大不了的相比之下，如果你不辨别有什么不同的第三个，你不太可能获得第四，尤其如果你是那种人迫使东西窄框和感知事物的分类方法。如果你能自然地扩展和放松，而不是强迫它，那么第三个可能对你来说不是什么大问题。但是如果你不能放松下来，那么对这一部分给予大量的关注将会

在很大程度上得到回报，这对于真正进入更高的专注力模式是至关重要的。

第三个禅的问题是它是广泛的，不仅仅是广泛的，而且在所有禅那中，处于专注力中心的感觉也是最不清晰的。对于那些希望一直关注专注点以寻求答案的人来说，这可能是极其令人困惑的，因为在第三个禅那中，专注点并不在那里。专注点处于专注力的边缘，即那些围绕着专注力中心的区域，但我们可能倾向于认为“好的专注力”是“专注的”、“高度专注的”等等。因为这样的工作我们在前两个禅那，因为我们通常是在关注欠发达第三禅那需求广泛，大多数人都有很多工作要做，学习如何得到第三个禅那是什么，进而或概念上。我常常想，如果长时间看屏幕，而不是在森林里散步，聆听和观察我们周围的一切，可能有助于专注力调节，使前两种禅更容易，后两种更困难。

第三禅那的宽度除了空间或几何问题外，还有相位问题，它更多的是一种微妙的知觉问题，甚至是时间问题。具体地说，在第三禅那的专注力似乎有些不同步，所以那些在第二禅里看到事物出现并非常清晰地显现出来的人现在可能会注意到，当你最寻找它的时候，一切似乎都消失了，因为第三禅的自然力量涉及到关于感觉的终点的清晰，这是第一和第二禅的直接对立，每次你在寻找什么东西，它就在那里，或者，更好的是，它只是在没有很多或任何工作的情况下清晰地显现出来。

当面对这些意想不到的专注力和阶段的问题，就其本质而言，通常不清楚大多数实践者除了觉得有什么东西或错误感觉专注力不同，大多数禅修者回归并尝试应用第一禅那工作方式，包括强大的努力，一个问题，需要更多的比第二个禅那的逆转。在第二个禅那中，你可以放松，或者至少不那么努力，禅修的品质和注意的对象就会显现

出来。然而，第三，你必须让现象关注的中心不存在，并不明确，并不在场，并允许相位问题只是做它的奇怪的异相位的事情，因为如果你试着强迫它成为不是它本身的东西，然后像中国手指夹¹²⁷，你来挣脱它就会越紧，它不会让你赢了。这就像去拍涟漪，试图让一池水平静下来。这种非常微妙、广泛、温和的工作方式对许多人来说是违反直觉的，对大多数人来说是困难的，即使他们被告知如何调整自己的专注力，直到他们掌握它。在自然、简单、专注、清晰的荣耀之后，这是第二个，第三个禅那的广泛、漫延和不相协

¹²⁷ 译注：中国手指夹，Chinese finger trap 是一种新奇的玩具，它能把毫无防备的受害者的食指夹在一个小圆筒里。受害者越想逃跑，手指夹就越紧。中国手指夹通常由竹子制成，不伸展的材料，但是它们也可以用织物、丝带或甚至纸制成。

调的模糊确实是一种调整。第三个禅那的口号可能是：“要么走出去，要么回家！”

尽管我们的理想是稳定的，专注的一元化，第三禅是一种非常复杂的专注力形式，学习如何在其中专注是第四禅的必要设置。在第一和第二禅中，我们学到了很多关于注意中心和“那边”对象的知识，但是第三禅开始包含了宽敞的元素，尽管一开始是模糊的，以及外围和背景元素，尽管一开始是不清晰的。

如果不了解广阔的感觉和背景，你将无法像第四个禅那那样把你的整个体验场放在一起，因此也就无法得到正在发生的事情的全貌。对于那些阅读和实践从约翰·耶茨即库拉达萨¹²⁸的材料，前

¹²⁸ 译注：库拉达萨，Culadasa，就是 John Yates, Ph.D., 是亚利桑那州图森市佛法宝藏佛教僧伽的负责人，著有《心灵被照亮：使用佛法智慧和脑科学的完整禅修指南》。作为一名在藏传佛教和上座部佛教传统方面有超过 516

两个禅那教你很多关于他所称的“关注”，第三个禅那教你很多关于他所称的“意识”，第四个禅那教给你如何平衡和完整的方式将这些结合在一起。

此外，对于那些能感受到第三禅的人来说，模糊的弥散失相给了第三禅最好的元素，那就是平静、微妙的幸福、凉爽和宁静。也就是说，对于大多数人来说，这些元素不像第一和第二禅的积极方面那么容易检测到，后者往往更明显，因为它们更粗糙。对于那些能够欣赏第三禅的力量的人来说，它们甚至比第二禅的有趣元素更受欢迎。

40年经验的禅修大师，库拉达萨于1976年被任命为Upasaka（虔诚的信徒），并于2009年12月在加利福尼亚的罗斯米德接受了国际佛教导师的任命。

在奢摩他形态上，第三个禅那比第二个禅那更普遍、更宁静、更深、更开放、更容易、更平静，就像在黄昏时被淹没在凉爽的游泳池里。然而，对于这些更内观的人而言，这些经典的禅那因素往往与文献中的第三禅那联系在一起。这是一个比较明显的领域，在这里内观和专注地图的分歧。稍后当我们谈到内观的阶段时，我们会更详细地讨论这个阶段，通常被称为“痛苦的知识”，也就是“暗夜”。此外，如果我们使用的对象不是身体的，如可视化对象或一个精致的对象，如关注的广度，这一禅，清凉，宁静的身体幸福可能是微妙的，甚至是缺席的，因为思想是专注在其他地方。

第四禅那

如前所述，第四禅那是万物结合的地方。能够清楚地感知关注的中心结合能力感知的外围的注

意，然后一个体积或宽敞的元素是填写的方式不是之前和，更重要的是，一个综合元素，以及一个非常直接的元素。第三个禅法通常比前两个禅法更注重体验的体积方面，而第四个禅法在这方面有了很大的改进。第四次禅修是包容、包容的，它比以往任何一次禅修都更广泛、甚至更普遍地对待经验。并不是说专注力不能在此禅中狭隘地专注，而是它的自然空间形体与此截然不同。

第四禅那有一种更彻底的氛围，通过主体似乎在的中心，通过客体似乎在的外部，总的来说，它甚至更多地是在处理经验中出现的任何事物：特别是，情感，感觉之门，以及一切似乎是“我们”的事物。也就是说，它缺乏第二禅的精细的解析，那些在第四禅中寻找它的人很可能会错过看到第四禅是一种比之前的任何事物都更为复杂的感知感觉现实的方式的机会。就像在第二禅里，事情越简单，就越清晰，第四禅的效果越好，我

们做的事情就越少，因此，整个专注力领域可以以一种基本上不那么过滤、不那么加工、更直接的方式，直接展现给我们。

第四禅那的标志是平静，虽然在实践中某些强调可能不像在其他强调中那样强烈地强调这种品质，而当平静真正发展时，它可能不那么明显。在早期阶段，幸福、狂喜、幸福以及痛苦和奇怪的事情可能都很突出，但平静可能只是感觉正常和平淡无奇，有时会让人感觉微妙，或者平淡到人们可能会错过它。它通常被描述为具有一种中性的感觉基调（受），尽管矛盾的是，这种中性的味道和基调中也有一些非常好的东西。为什么即使没有明显的味道，纯净水也能尝起来很棒？这就是我们在第四禅那中发现的令人愉快的中立。

第四禅那的念力问题是一个有趣的问题，古老的经文（例如，《谛分别经：真理的分析》，Saccavibhanga Sutta: The Analysis of The

Truths, MN 141) 说，念力被认为是存在的，但可能不像以前的禅那那样占主导地位。就像看一部引人入胜的电影时，我们会自然而然地注意到这部电影，但我们可能会在故事中迷失，以至于说自己正念可能是不准确的，这同样适用于第四禅中的正念。

第四禅那综合的方式与之前禅那不同，在某种意义上，它指向所有被包含在相同的专注力模式中的所有事物，所有的感官之门、空间、专注力本身以及我所称的“核心过程”，这些东西看起来是“我的”，例如，努力的应用，对正在进行的事物的识别，询问的感觉，专注力的运动。第四个禅那以一种比前一个禅那更大、更无缝、更完整的方式整合了这些内容。从这个意义上说，它是一个取得许多惊人成就的基础，就像引人注目的世

界的中央车站¹²⁹或希思罗机场¹³⁰。如果我们完成了第四个禅定，我们就有了大量的选择，我们可以在它的基础上进行探索，并从它出发，比如接下来的四个禅定。然而，在我谈论下四个禅定（无形领域，译注：无色界）之前，我将更具体

¹²⁹ 译注：纽约中央火车站（Grand Central Terminal），位于美国曼哈顿中心，始建于1903年，1913年2月2日正式启用。纽约中央火车站是由美国铁路之王范德比尔特家族建造，是纽约著名的地标建筑，也是一座公共艺术馆。它是世界上最大，美国最繁忙的火车站，同时它还是纽约铁路与地铁的交通中枢。完成于1913年的中央车站，除了揭示新大陆对于普罗大众公共空间的重视，也彰显了火车旅行的黄金年代。

¹³⁰ 译注：希思罗机场（LHR），世界著名的民用机场之一，英国首都伦敦的主要机场，世界主要航空枢纽，是全欧洲最繁忙的机场，也是全世界最繁忙的机场之一，同时也是全世界最大的机场之一。

地谈论专注练习中的禅定，这是为了培养稳定和积极的精神品质和经验。

27. 专注的状态（奢摩他禅那）

虽然我们的实践通常会将内观和专注力的某些方面结合在一起，但在这一节中，我将更多地讨论当我们试图停留在事物的专注方面时，实践可能是什么样的，即专注实践可以产生的平滑、流畅、愉悦、更明显稳定的状态。稍后，我将讨论当我们加入对这三个特质的更多欣赏时，禅那会是什么感觉，但是现在，就像卡津人¹³¹说的，

¹³¹ 译注：卡津人，Cajun，是法裔加拿大人的后裔，卡津人操一种古代法语混杂其他语言惯用语的方言，靠饲养牲畜，种植玉蜀黍、薯蓣、甘蔗、棉花等为生。英国人于18世纪占领法国属地阿卡迪亚（Acadi，现新斯科舍省及毗邻区域）后将他们逐出，后定居路易斯安那州南部肥沃的冲积地区，如今组成了许多小型、拥挤、自给自足的社区。他们与外界隔绝，虽常出于自愿，也是对外人的歧视所致。

“让美好的时光滚滚而来 (Laissez les bons temps rouler) ! ”

不管你遵循的传统是什么，当你开始掌握它的专注练习时，你会按照这个顺序经历这些状态，直到你现在的水平，尽管有些人可以掌握跳过禅那，甚至以相反的顺序做它们，诸如此类。禅修的特定对象可能会限制可达到的禅定水平，以及为这些状态的体验着色。这些细节在各种评论中都有详细说明，比如《清净道论》¹³²（净化之

¹³² 译注：《清净道论》，巴利语 Visuddhimagga 的意译，佛教上座部里程碑式人物觉音大师 (Buddhaghosa) 著，约成书于 5 世纪，被誉为三藏典籍和义疏的纲要。是综述上座部佛教思想的一部最详细、最完整、最著名的作品，是研究上座部教理的必读之书。觉音引用了整个上座部三藏要点并参考斯里兰卡当时流传的许多古代三藏义疏和史书而写成。所以《大史》(Mahāvamsa) 称它“为三藏和义疏的纲要”；近代学者也认为它“是一部佛教百科全书”，亚

路，现在以 PDF 文件的形式在网上提供）和《解脱道论》¹³³Vimuttimaggā（自由之路，也被称为解放之路），可读性更好，但更难找到。德

洲南方各国的佛教学者都要研究这部名著，其他的世界佛教学者也都很重视研究它。

¹³³ 译注：《解脱道论》，巴利语 Vimuttimaggā 的意译，佛教上座部论书。优波底沙著。成书于 2 世纪左右。作者被尊为阿拉汉（论师），生平不详。汉译本为南朝梁代扶南国（今柬埔寨）沙门僧伽婆罗译，12 卷。历代各版汉文大藏经均收录。此论分别论述佛教的戒、定、慧三学的重要涵义。阐述戒律是修持佛法的阶梯，持戒摄心，以防止身、口、意所作的恶业；然后通过止心于一境、不使散动的禅定修习，澄心静虑，排除一切妄念，即可获得智慧。因此，慧是严谨持戒，勤修禅定的结果，起了通达事理、决断疑念、破除迷惑、论证真理的作用。本书基本上是经、律、论三藏要义的总述，其中心哲学思想是“乐离缚、离无明”，通过戒、定、慧三学的修持，求得自我解脱，达到涅槃境界。

宝法师¹³⁴的《对禅那的批判性分析》，包括在他更完整的作品《宁静之路》和《内观之路》中，是关于这个主题的学术著作，就像三界智尊者¹³⁵（Nyanatiloka）的《佛陀的解脱之路》一样。还可以看看利·布拉辛顿¹³⁶的《正确的专注：禅那

¹³⁴ 译注：德宝法师，Bhante Gunaratana，内观大师，斯里兰卡佛教上座部长老。

¹³⁵ 译注：三界智尊者，Nyanatiloka，俗名安顿·华特·弗罗斯·古斯（ANTON WALTER FLORUS GUETH），1878年出生在德国威斯巴登市，是德国第一位佛教出家人，及至弱冠，他毅然离家，远赴东土披剃求道，1903年在缅甸出家受戒，法名「三界智」（NYANATILOKA MAHATERA），终其一生以修行度众为己志，无须臾之间违背佛行，纵使迭经苦难，依然严持戒法，不怨不悔。1957年，三界智尊者圆寂于锡兰，世寿八十，僧腊五十四。

¹³⁶ 译注：利·布拉辛顿（Leigh Brasington）与已故的 Ven 一起研究了禅那。Ayya Khema（艾雅珂玛）授权他教授禅那静修。杰克·科恩菲尔德也授权他教授。他全年都在云

的实用指南》（Right Concentration: A Practical Guide to the Jhanas）。在轻量级的部分，看看阿亚·克希玛¹³⁷的作品。在重量级部分，看看阿姜布拉姆（Ajahn Brahm）和帕奥尊者（Pa Auk Sayadaw）的作品。

其中一些文章（尤其是前两篇）对哪种姿势和哪种对象最适合不同类型的人的癖好进行了冗长而复杂的讨论。不幸的是，这种信息在今天并不常用。我假设一套现成的大多数场合，但有一些关于一个特制的。我听说现在仍有一些寺院提供这种传统的训练。不幸的是，这个主题太复杂了，无法在这里进行全面的讨论，但是我强烈建议对

山、巴利佛教研究中心、盖亚屋、瓦勒西托斯和南佛法等地教授许多禅修课程。

¹³⁷ 译注：阿亚·克希玛，Ayya Khema，1923年8月25日 - 1997年11月2日，是一名佛教老师，非常积极地为妇女提供练习佛教的机会，在世界各地建立了几个中心。

这些主题感兴趣的读者查看原始资料。它们包含大量强大的信息。如果你不经常阅读冗长而偶尔费力的书籍，那就从《解脱之路》（译注：这里应指三界智尊者的《佛陀的解脱之路》）和《解脱道论》（《解脱道论》）开始吧。

许多传统最初使用呼吸作为专注的主要对象，当专注很强烈时，当它们作为对象出现时，转向状态本身的性质。禅那的质量可以是“软”的，“硬”的，或者介于两者之间，这取决于我们在这个状态中的稳定性。在软禅那中，这种状态的特质以一种不同于这些特质的普通体验的方式被识别出来，这种识别的程度在于，我们确信自己处于由这些特质所定义的被改变的状态中。

在硬禅那中，感觉好像我们的思想已经融合这些品质和对象与强力胶，好像我们是只是一块整体或区域的属性或对象，好像他们和对象是整个世界还剩什么。进入硬禅那状态会显著增加练习的有益效果，尽管这需要更大的专注力，而且通常

需要更有利的练习条件。单纯地把禅的有益因素作为专注的对象，有助于进入更困难的禅那，因为它们是有吸引力的和强化自己的。

获得软禅那对硬禅那的技能只是我们可以培养的各种发展轴之一。其他轴是我们访问各种状态的速度，我们可以用来访问它们的对象，以及我们停留在每种状态的时间长度。一些传统强调我们能延长每个状态多久，而另一些则强调我们能以多快的速度从低级提升到高级。一些传统强调的是能够跳过并无序地访问它们。我们还可以专门针对每个禅那的各个方面和质量进行调优。此外，还有一个轴心，是在漫长、艰苦、充满压力的一天工作之后，我们如何进入禅定，以及如果我们已经静修了几周，我们能做些什么。如果不经常有规律地锻炼，专注练习的深度就会相对较快地衰退，尽管一旦达到一定程度的掌握，许多人至少会保留一些随时可以掌握的基本技能。

我们可以学习如何将各种禅定的各个方面结合在一起，而这通常在八禅定的标准公式中是找不到的。我们可以学习有意识地在不同的状态之间来回移动这些状态有更多的奢摩他式或内观式的感觉。超过某一点，许多的禅修发展轴可能被认为是相对运动的，冒险的，或娱乐的，为什么不呢？然而，非常深的专注练习是有深度的，当这种深度被用作发展实际内观的基础时，它是极具变革性的。

上面列出的这些品质也可以帮助你向别人描述你的禅那经历，这样他们就能更清楚地知道你在说什么，而不仅仅是像“我在第二个禅那里”这样的说法，如果你不更清楚地解释，这种说法可能就没有什么意义。否则，你可能会遇到这样的问题：人们对任何禅那都可能有完全不同的看法。例如，一个人可能会在他的腹部感到几分钟的喜悦和狂喜，并正确地识别出这些是第二禅的元素，因此说，“我在第二禅中。”。另一个修行者

可能会感到巨大的喜悦和幸福弥漫在他们的身体里，看到一个强烈的白光向他们照耀，轻松地坐上两个小时，这也是第二个禅，但显然是同一个禅的一个非常不同的层次。同样，在禅那的广阔世界中，可能的范围是巨大的，不容易被单一的术语所包围，比如没有更多解释的“第二禅那”，除非你在一个已经对禅那有非常狭窄的定义的传统中工作，而且你对那些定义感到舒服。

详细说明在实践使用某些类型的外部对象称为“kasina¹³⁸（取相）”，德宝法师的《宁静和内观之路》，以及觉音大师¹³⁹的《清净道论》章节 4 和 5（非常有用和强烈推荐）提供这样一个良好

¹³⁸ 译注：kasina，取相，禅观对象。

¹³⁹ 译注：觉音大师 Buddhaghosa，公元五世纪中叶人，是上座部佛教的里程碑式人物，巴利语系佛教的一位杰出学者。他所著的《清净道论》（Visuddhimagga），是综述上座部佛教思想的一部最详细、最完整、最著名的作品。

的对治方法，你应该获得和阅读这些资源如果你想熟悉这种材料。然而，基本的指导是这样的：通过稳定地凝视一个外部对象（例如 kasina）来稳定你的专注力，直到你闭上眼睛或不看它的时候，你能在精神上感知到它的一个版本。心理图像可能看起来不太像外部的取相对象，而且往往是更精细和简化。将这个心理意象作为新的对象，将你的专注力稳定在它上面，直到你的专注力像石头一样专注，然后逐渐将这个意象扩展到尽可能远的地方。

头脑中创造的图像和颜色对于练习专注是很好的，因为它们为你提供了对你正在做的事情的直接和明显的反馈，比如拥有你自己的非常清晰和自动的禅那表。如果专注稍有下降，你可以在图像的抖动中看到它，如果专注增强，图像会在几秒钟内稳定下来。这种快速而明确定义的强化可以帮助你比其他对象更快地专注。我有一个做研究的朋友，他最初用价值百万美元的功能磁共振

成像（fMRI）¹⁴⁰作为一种测量专注的设备，设法将其降低到 8 万美元的研究级脑电波（EEG）¹⁴¹，现在正在研究一种商业产品，价格远低于这个水平。然而，1 美元一支的蜡烛作为取相的对象将做同样的事情，更容易携带。同样的，在你

¹⁴⁰ 译注：功能磁共振成像（fMRI, functional magnetic resonance imaging）是一种新兴的神经影像学方式，其原理是利用磁共振造影来测量神经元活动所引发之血液动力的改变。由于 fMRI 的非侵入性、没有辐射暴露问题与其较为广泛的应用，从 1990 年代开始就在脑部功能定位领域占有一席之地。目前主要是运用在研究人及动物的脑或脊髓。

¹⁴¹ 译注：脑电波（Electroencephalogram, EEG）是一种使用电生理指标记录大脑活动得方法，大脑在活动时，大量神经元同步发生的突触后电位经总和后形成的。它记录大脑活动时的电波变化，是脑神经细胞的电生理活动在大脑皮层或头皮表面的总体反映。脑电波来源于锥体细胞顶端树突的突触后电位。脑电波同步节律的形成还与皮层丘脑非特异性投射系统的活动有关。脑电波是脑科学的基础理论研究，脑电波监测广泛运用于其临床实践中。

的手机或它的 LED 灯上放一段蜡烛的免费视频也不会花你一分钱，而且效果很好。

我们使用禅那的基本模式如下所示。首先，我们发展足够的专注力来达到禅定。然后头脑看到/感觉到禅，向它移动并进入它，几乎所有的这种状态都发生在呼出的结束和下一个吸气的开始之间，有时伴随着眼睑的闪烁。然后是蜜月期，禅那是新鲜但不稳定的——它的繁荣期。这里我们稍微涉及一下学科术语。初始阶段 I 称为第一主体，我通常认为这是 j_1j_1 ，其中第一个“j”代表所讨论的禅那， j_1 代表第一个亚禅那。第一个禅那的第一部分是 j_1j_1 ，第二个禅那的第一部分是 j_2j_1 。

当心灵找到禅那之后，就进入了成熟期，禅那真正地进入了它自己的更坚固的状态，并显示出它真正的荣耀，我们称之为禅那。 j_2 在这个简化的表示法中。那么禅那的缺点就会变得很明显，同时也会变得很接近它下面的那个状态，很容易陷

入那个较低的状态，也就是这里所说的 j.j3。接下来，专注力变得更加专注，某种程度上对禅那好的和坏的方面的平静开始出现，这里是 j.j4。然而，当明确地谈论禅那时，我有时会省略 js，例如：在第三个禅那中，我们会通过 3.1（新阶段）、3.2（开发良好的阶段）、3.3（查看缺陷阶段）和 3.4（与该禅那阶段的平静），作为其自然发展的一部分。

这些概念和描述它们的术语系统的进一步扩展将在稍后进行，但是目前，这个一般概念已经足够了。当专注变得足够强大，而当前的禅修不再令人满意时，头脑将自然地转向下一个更高的禅修，循环再次在人类可达到的状态和你当前的技能水平的范围内循环。

第一奢摩他禅那

第一个奢摩他禅那是在练习者获得了在某个对象上稳定思维的能力之后产生的，也就是说，在一个称为“入定”的状态之后，意味着进入第一个禅那或内观阶段所需的专注程度¹⁴²。请注意，如果我们在妄想中迷失方向，那么基本上不可能专注。如果你想达到这个目的，我会尝试用一个选定的禅修对象尽可能完整地保持一分钟。如果可以，请尝试十分钟。如果你能做到这一点，试试一个小时。例如，如果你使用呼吸作为对象，请

¹⁴² 作者注：我认识到，不同的老师不同地定义了“入定”，如果你喜欢其他定义，那也没什么，但要避免“长期战争”，并意识到我们缺少足够的古代术语来描述这一广阔的领域。在《解脱道论》，第七章，“通过人的方式”，第 68 - 70 页中，有一个有趣的列表，列出了不同类型的人，他们应该和不应该练习的禅修主题，以及为什么。

尝试至少部分地注意每一次呼吸，持续整整十分钟，然后持续一小时。这是可能的，也是一个合理的目标。尽量不要过多关注个体感觉本身，但将呼吸概念化为连贯且连续的实体，许多不同类型的感觉都被认为是呼吸。重要的是要知道，真正进入呼吸的感觉作为一个连续的实体，十秒钟将比在一个小时的呼吸断断续续更有益。

通过有目的地和冷静地处理虚幻或流动的幻想来调整事物的虚幻平滑性。有一种“进入它”的属性会有帮助，有点像在玩乐器，做爱，玩运动，或只是沉入当之无愧的温暖泡泡浴时缓慢地陷入浴缸。那个“哦，是的，宝贝，就像那样！”的氛围正是你所寻找的，至少在最初阶段。在进行专注练习时，任何感觉良好的东西一般都应该得到更多的关注，并轻轻地扩展到更发达的东西。仅仅专注并不足以让我们进入禅那，尽管它有助于并可能使它自然地出现；但是对于一些人来说，它

倾向于朝着禅那的方向倾向于那样，所以了解你正在寻找的一般品质有助于这种倾向。

感觉良好的感觉自然会增强专注力，所以使用感觉良好的反馈循环导致更多的专注力，这导致更好的专注力，这导致感觉更好，这导致更多的注意力。在一个安静和安全的地方也是非常有利的，因为允许自己放松，把世界的关心放在身后，享受。专注实践从最佳条件中获益很大。也就是说，我们中的一些人，比如我自己，是更厌恶的类型，而乐趣虽然足够有趣，但并不像其他人那样引起我的注意。我个人发现，通过将专注力从他们身上调整到专注力的静止和稳定，将心灵与令人不安或不愉快的感觉隔离开来，有时候可以成为一种很好的策略来处理我更厌恶的本性，因为这样可以避开那些不是禅那的事物。也是进入禅那的一种方式。你必须看看什么最适合你和你的个性构成。

姿势舒适也很重要，因为疼痛使进入这些状态变得更加困难。一个强烈专注的头脑可以克服并最终完全阻止疼痛。虽然有可能在痛苦的身体状况下进入幸福和平和的状态，但我没有看到大部分时间这样做的重点，因为许多实践者将无法完全理解禅那提供的内容，如果他们是在很多身体疼痛。此外，如果你通过痛苦然后学会完全忽略它，可能会伤害你的身体，因为你关闭了可能告诉你重要事情的宝贵反馈机制。

实践的连续性对于培养禅那非常重要。你做的越一致和连续练习越好。专注状态更容易进入静修或高剂量的日常生活实践。有些人已经达到了真正的掌握，只能通过温和的倾向进入专注状态。然而，对于大多数人来说，专注能力可以迅速消退，这对于那些没有预料到这一点的人来说可能是一个真正的惊喜。

关于静修时专注的注意事项：虽然大多数静修都有一个相对严格的时间表，但当我在静修时进行

专注的练习时，我很少看时间。相反，我会一直练习，直到我的坐姿累得无法维持，或者我的斜倚姿势让我太焦躁不安。然后我非常注意行走练习，直到我觉得我可以回到一个更专注友好的姿势，然后再坐或躺，直到我觉得我必须再走路，所以我考虑我的身体告诉我，而不是什么固定的时间表（除了吃饭，什么时候觉醒和睡觉）。这能让我最大限度地专注，同时避免疼痛，因为疼痛会让我更难专注。是的，你可能需要在禅修中处理一些疼痛，但是减少它对禅修有帮助。也有一些关于没有一个时钟，以一种更有机和自然的方式调节你的身体和世界正在发生的事情。你很可能发现，随着静修的进展，我们的身体和思想习惯了修行，禅修加深，坐的时间会逐渐自然地延长。

至于之前提到的仰卧姿势，睡意是最常见的副作用。然而，某些阶段的练习，以及一整天都不怎么动，仅仅是成为某种类型的人（比如我天生奇

怪的自我) 就会让躺着的时候坐立不安。所以，当我给你们讲个人轶事时，你们应该把这些放在背景中考虑具体的人谈论他们自己的实践。躺着可能只会让你那天昏昏欲睡，而不是坐立不安，所以，如果是这样的话，坐禅可能会更好。如果躺着会让你烦躁不安，那么散步可以帮助你消耗一些能量，让身体得到它想要的运动。

几百年前的和尚和尼姑没有钟表，他们只是按照太阳的运动来调整自己的时间表，如果你尝试这种方法，并有一些纪律，我想你会喜欢的。也就是说，如果你的自律很弱，没有钟表你可以坐 10 分钟，而有了钟表你可以坐 45 分钟，也许一个钟表是有价值的。作为一个经验主义的探索者，你必须在你发现自己处于那个时刻的任何地方理清这一点，因为对你最有效的方法可能会随着时间的推移而变化。这种实用的自我评估在完成本书中的练习时非常有用。

回到说明：如果你把呼吸作为你的主要禅修对象，你可以尝试有意识地把它想象成甜美、平滑、平和、受欢迎的波浪或圆圈。试着呼吸，就像你在一个芬芳的玫瑰花园，你希望体验它们的芬芳。也许这些提示将有助于说明一种可以促进实现这些状态的非抵抗与平和存在。调整到感觉良好的主要对象内部和周围的感觉。不要心怀内疚、焦虑或恐惧，这些都与快乐、安逸和幸福的深度有关。精神生活不必是一种无情的、严峻的磨砺，尤其是在做专注练习的时候。

随着专注力的提高，大脑似乎“看到”了第一个奢摩他禅那，并抓住了它，就像你抓住了一辆你想要跳上的缓慢移动的公共汽车一样。知道自己想要的是什么——快乐而稳定的东西——可能会

有帮助。在形式上，第一个禅那有五个主要因素¹⁴³（译注：这里的禅的要素是指“禅支”）：

- 初始应用（将对象带入脑海）
- 持续的努力（持续关注目标）
- 狂喜
- 幸福（也可以翻译为喜悦和其他术语）
- 单点

因此，它很有趣，感觉很好，但需要反复努力来维持。这种状态可以从坐禅禅修的痛苦和不适中得到很大的缓解，并且可以暂时让大脑安静下来

¹⁴³ 译注：禅支，佛教术语，禅，禅定；支，部分之义。四禅定计十八支：初禅有觉、观、喜、乐、一心等五支；第二禅有内净、喜、乐、一心等四支；第三禅有舍、念、慧（智）、乐、一心等五支；第四禅有不苦不乐、舍、念、一心等四支。（杂阿毗昙心论卷七）

（或者很多，如果你更深入的话）。心灵被认为是远离障碍的，但如果第一禅没有得到强大的发展，它们可能就在附近。就像所有的专注状态一样，通常很容易把专注力专注在一件非常愉快的事情上。因此，我们的专注技能可能会在达到第一禅后迅速而容易地提高，并倾向于挣扎，直到我们做到这一点。因此，获得第一个禅那是非常重要的（但是请参阅后面的“心智和身体”中面向内观实践者的标准）。

在上一节关于泛型禅那的内容中，我提到了第一个禅那是狭义的，就给定对象的范围而言，你可以随时清楚地欣赏它。这通常转化为狭义感知的对象，如果是由思维产生的，例如可视化，则相对较小。这通常是正确的，除非你碰巧专注于一个不寻常的禅修对象，并强迫它不一样。因此，如果你使用空间或无形的东西当你禅修对象，可以进入第一禅那的变种非常不同于它如何会更自然，因为那些更抽象的对象排除狭窄的关注我上

面提到的选择对象。在这里我们得到了第一个概念的介绍，在禅那的世界里，在对象和经验如何显现方面有很大的变化，这取决于你如何调整思想。这在不了解彼此的禅那修行者中造成了无尽的困惑，因为他们的专注点、对象和接近它们的方式是如此不同。

例如，我记得在我第三次禅修的第一周快结束的时候，我在做我认为是内观练习的事情，因为我当时并不知道更多。我就像一只狂犬一样，持续地、高强度地呼吸，我进入了这样一种状态，呼吸变得越来越抽象，越来越微妙，但专注于它仍然是非常费力的，相对紧张的，在这方面，第一个禅。随着这个加深，身体基本上消失了，然后任何像正常呼吸一样的东西都消失了，剩下的是一个非常抽象的正弦运动它曾经是呼吸在一个基本上没有区别的空白空间里，声音，身体，和其他一切都消失了。这仍然是第一个禅那，只是一个相对完善的第一个禅那使用什么已经变成了一

个抽象的对象¹⁴⁴。第二禅的经典迹象会在稍后出现，尽管是第二内观禅，在奢摩他式和内观禅之间的交替对许多内观修行者来说是正常的。

作为另一个例子，我是后来静修专注于蜡烛的火焰，盯着它一段时间后，我将闭上我的眼睛和互补色（在这种情况下一般称为“视觉紫色”即使不是紫色）版本的火焰会出现，那么它将变成一个稳定、明亮，纯净，很圆，发光的红点，燃烧更明亮、更完美，纯当我给它更多的关注。这也是第一个禅那。这两个对象（抽象的正弦运动和红点）和我在经历它们时所处的意识状态可能看起来根本不一样，但我可以向你保证它们在一个重要的，基本的，禅定的方式上是相同的。稍后我

¹⁴⁴ 作者注：这是一种状态，这些天我贴上类似 j1.vj7 这样标签，意思是流动（“v”，代表内观）空性（第七个禅那）第一个禅那的亚禅那（“j”），随着我们的深入，我将进一步扩展这个主题。

将描述内观的各个阶段，并告诉你们，这三个阶段中的前三个阶段也是在第一个禅界的大致范围内，只是禅界的内观结束，它们在表面上看起来一点也不像这两个描述。

不管第一个禅是如何显现细节的，人们往往真的喜欢第一个奢摩他禅那，并且可能在静修的剩余时间里坚持它，或者在他们在家的坐禅练习中一次又一次地培养它。对很多人来说，接触到它的光明面是相对容易的，这仍然是一件好事，也是一种正常关注的提升。深入到第一个禅那需要更多的技巧，而一些有技巧的修习者所能达到的第一个禅那的深度范围是显著的。

从第一禅那起，禅修者基本上可以做三件事：

- 1) 被困在这里（我认识一个人，他花了大约二十年的时间，在日常实践中修持第一禅，并认为那就是内观练习）；
- 2) 进步到第二禅那；或

- 3) 审察第一禅的三个特质，从而获得内观的进展。他们可以把专注力专注在打破那种状态的稳固性的幻觉，使之成为个体感觉的组成部分，从而内观他们瞬间表现的实际模式。

将禅定分解为内观实践对象的一种方法是，每当你意识到禅定的某个方面时，就开始注意。必须特别注意构成状态的每一种个人感觉的确切产生和消逝的经验，特别是上面所列的状态的主要有利因素。通过这种方式，我们可能会注意到，“稳定”、“坚固”、“平稳”、“幸福”、“沉默”、“狂喜”、“努力”，或任何颜色或声音，都可能作为禅定的对象出现，以及关于禅定的思想。每次你意识到这些品质的时候，你都要一次又一次地这样做。

如果你清晰地审察并且有强烈的专注力，你可能会进入同时拥有奢摩他和内观特质的状态，既幸福又安静，但却飘逸，非常迅速地精确和分析。

这些融合状态的优点是比那些由更少的脑力支持的状态更有趣。它们的缺点是，如果没有被清晰地感知到出现和消失，那么更微妙的禅定方面可能会阻碍你的内观实践。尽管如此，修行者利用强大的奢摩他和强大的内观来突破愉悦的禅那因素所呈现的陷阱，将会取得快速和容易的进展，因为心灵是强大的，实践是深刻的，审察是敏锐的，障碍是遥远的。要想把两种风格完美地融合在一起，通常需要一些天赋、非常好的条件、持续的练习、很棒的指导和非常发达的禅修技巧，很多人会发现开发一边或从一边开始要容易得多，因此，出现了“内观第一”和“专注第一”的实践学派。

虽然实际上不可能清楚地感知到第一个禅那中每一种感觉的产生和消逝，因为那种超包容性并不是第一个禅那的本质（如果它是，那么它就是你所需要的一切），或者，即使是完全注意每一种感觉，也绝对有可能清楚地意识到足够多的感

觉，从而达到觉醒，这才是重要的。我们对构成狂喜、幸福和稳定的无数感觉漫不经心，这多少有些常见，因为我们无意识地依附于这些感觉的愉悦，因此我们希望它们持续（永久）、令人满意、成为“我”或“我的”（自我和这样一个自我的属性）。如果你以这种方式执着于愉悦的感觉，或任何其他相关的东西，那么在内观练习中，一定程度的停滞是肯定的。换句话说，如果你不能真正地感知构成你主观经验的所有现象的无常，你就会人为地固化它们（用标准的但不太精确的说法就是“依附”它们），你就无法清楚地了解它们是如何发生的。

这对人们很寻常，尤其是在静修的时候，开始进入低层次的禅定状态，这是一种专注和内观的微弱融合，这样他们就会对主要禅定对象的三个特质给予一些关注，而不去审察低层次的奢摩他禅那背景，这样他们就会产生一种微弱的半内观，半专注的混合，既不能极大地推进他们的禅定实

践，也不能让他们更深入地探究更深入专注状态的丰富世界。然而，这也许能让你从精神上的精神状态或膝盖疼痛中解脱出来，他们会一直坚持下去，这是对之前的静修的改进，但并不是更多。

我的建议是，要对抗这种依附于低水平的半奢摩他，半内观禅那的趋势，要么选择专注，要么选择内观，并且真的去发展它，这样你就能在任何特定的时间，真正增强你的洞察力或专注力，也就是说，如果你在集中注意力，那就全力以赴，而当你在做内观练习时，那就全力以赴。如果选择内观，用快速的审察和残酷无情的方式撕下虚假的、幸福的、诱人的奢摩他因素，这是让它们分离所需要的。如果选择了奢摩他，把你全部的注意力放在平静的幸福上，不加限制地去培养它如果你和老师一起工作，比如在静修时，征求他们的意见，找出在那种情况下哪种方法是最好的。

这让我有点迟来地讨论在任何给定的时间应该做哪些练习。这是一个你必须为自己回答的问题，尽管任何你认为你在禅修世界中更高级的朋友和老师的建议在这里都是很有价值的。

你想完成什么？你真正想要的是什么？如果这就是内观，那就去做吧，并把它做好。如果吸引你的是专注，那就花时间做好它。我个人认为要觉醒的第一阶段在上座部佛教理解系统和稍后将详细介绍通过认识实践是至关重要的，但如果你的包专注，宝贝，这就是真的要求你，然后学好的奢摩他禅那，诚实对待奢摩他禅那能做的和不能做的，提防它们的标准缺陷，并使用它们作为内观的基础。更纯粹的专注是一种有价值的技能，它有自己的优点，而且，由于发展良好的无内观元素的奢摩他禅那是很难获得的，机会是一些内观最终可能会潜入，这样你就可以品尝它，看看你是否喜欢它。也就是说，有很多人得到了禅那却从未获得内观，所以不要指望这种策略。

第一个奢摩他禅那的“近处敌人”是进入专注（入定），意思是，当应用和持续的努力或注意有所标志时，进入专注开始。正如经文（例如，《清净道论》¹⁴⁵，IV，138，或《宁静与内观之路》，p.80）所说，你必须努力进入和保持这种状态的事实，将开始显示其是粗糙和恼人的。创建努力组件占用了大量的处理器时间，但是在某种程度上，在这个阶段通常不是那么明显（至少

¹⁴⁵ 译注：《清净道论》，巴利语 Visuddhimagga 的意译，上座部里程碑式人物觉音大师（Buddhaghosa）著，约成书于 5 世纪，被誉为三藏典籍和义疏的纲要。是综述上座部佛教思想的一部最详细、最完整、最著名的作品，是研究上座部教理的必读之书。觉音引用了整个上座部三藏要点并参考斯里兰卡当时流传的许多古代三藏义疏和史书而写成。所以《大史》（Mahāvamsa）称它“为三藏和义疏的纲要”；近代学者也认为它“是一部佛教百科全书”，亚洲南方各国的佛教学者都要研究这部名著，其他的世界佛教学者也都很重视研究它。

与后面的内容相比是这样)，因此大量的信息在没有被清楚地看到的情况下通过，因为它被工作本身所掩盖。这一点变得越来越明显，当你在禅定中清晰地意识到这个简单的事实时，你的头脑就会最终放下第一个禅定，跳到第二个禅定。

第二奢摩他禅那

第二个奢摩他禅那和第一个一样，似乎是一种固化的精神状态。随着几乎所有的努力和持续的努力的下降，专注所创造的狂喜和幸福/快乐因素可以真正占主导地位。因此，而第一个禅那要求你做出努力，注意维护它，第二个禅那更显示本身的质量，涌出，充满领域的关注与自身、自然开花，等关注的专注点有所延伸出去，有点像直视前方没有眼睛关注特定的东西。

心智产生的对象，例如视觉化，在一个发展良好的视觉基础上的第一禅是相对稳定的，现在可能

开始在第二禅中以与呼吸阶段相关的方式移动（旋转、脉冲、共鸣、微光、微妙的流动，或类似的东西），缓慢地移动到呼吸的顶部和底部，在中间更快地移动。这种微妙的运动对某些人来说是非常微妙的，对另一些人来说是非常明显的。祷文可能会突然重复。呼吸突然变得很明显是在呼吸，这让人感觉很好。这个与变化（无常）更有内观相关的方面不会被所有人注意到，但如果你注意到了它，那就是第二个禅。对象也可以看起来非常平稳，非常稳定，但仍然有它们自己的性质。

头脑的宁静明显地增加了，这种状态的快乐也可能大大增加，尤其是当快乐是专注力的专注点时。当这种状态被精心培养，与之相关的愉悦的强度可以变得和你所能承受的一样强烈，像“性高潮”这样的词通常用来形容那些接受它的愉悦方面，并通过意图和专注来放大它们的人。强大的幸福和狂喜可能会出现在那些根本不期待他们

或倾向于这方面的练习的人身上。像所有其他的禅定一样，第二个禅定可以根据专注点、对象、实践者、深度和实践风格在许多不同的方向上发展。

同样，这种状态是一种很好的造诣，但由于显而易见的原因，它可以相当吸引人。第二个奢摩他禅那持非常有技巧的元素，它在一定程度上培育了觉醒七要素中的六要素（不包括审察，它更注重于狂喜而不是平静）。它能暂时抑制这些障碍，在大脑中创造更多有益的连接。它也非常诱人和富有粘性。有些人可能会在几天到几年的时间里反复培养这种能力。同样，禅修者也可以选择：

- 1) 被困在这里；
- 2) 继续到第三个禅那；或

- 3) 审察这种状态，开始内观的进程，注意将这种状态完全解构成它的时时刻刻的成分，就像第一个禅一样。

关于第二禅那，有许多可说的，我将在以后这样做。我将在后面讨论一个阶段，叫做生起和灭去（生灭），与第二个禅那的其他相关考虑，当你把这些信息放在一起，希望你将得到一个更完整的画面，在这个一般的领域中可能发生的广泛的事情。

第三奢摩他禅那

如果禅修者决定继续到第三个奢摩他禅那，通过更深入地培养第二个禅那，你会发现那种状态下的狂喜或情感“令人惊叹”的因素最终会变得恼人、令人反感、令人不安，甚至令人厌烦。厌恶型的人，比如我自己，可能比那些喜欢的人更容易注意到幸福和狂喜的品质的缺点。也就是说，

更多渴望型的人可能会发现进入第二个禅那要容易得多。这种对狂喜的负面影响的理解，以及对专注的深化，通过倾向于第三个禅那，使头脑想要脱离第二个禅那，在第二个禅那的狂喜消失的时候，剩下的是一种冷却的“身体上的”幸福和平静，以及对正在发生的事情的更广泛的正念。

现在注意力集中在广泛的焦点上，就像休息在自己面前的那一半空间里。第三个禅那就像第二个禅那关注焦点的对应点。第二个禅那，无论我们看哪里，都能看得很清楚，而第三个禅那，我们注意力的外围更清晰，我们注意力的中心更昏暗、更模糊，感觉不协调，如前所述。这可能会让我们非常困惑，直到我们习惯为止，在第三个禅那中，试图停留在中心的一个物体会导致禅修者错过这个状态所能提供和教导的东西。

从第二个禅那到第三个禅那就像从关注甜甜圈孔到关注甜甜圈的外边缘，只不过现在你坐在甜甜圈的中心。如果你正在做一个像蜡烛火焰取相这

样的视觉练习，这比用其他对象要容易理解得多。还记得这种奇怪的视角扩张，它的中心相位问题吗？当你在内观阶段一节中对“暗夜”的描述时，正如“暗夜”的基础是“第三禅那”，但它增加了三个特质。如果注意到禅那的三个特质，这种对宽广的外围的关注是一种比前两种禅那更包容，更广泛，更精妙，更复杂的专注，就像在一个有着可怕音响效果的房间里，以奇怪的节拍，从听轻音乐到听非常复杂，不和谐，半音爵士乐。

对大多数人来说，第三个奢摩他禅那总的来说比前两个禅更难以进入和理解。我并不是要你陷入困境，因为你可能会发现你比一般人更容易进入第三禅那。认识到更广泛的专注点是关键，这对进入和超越它是非常有用的，因为它是一个更轻、更微妙的分散和冷静的专注力。

如果你在使用一个视觉化的对象，比如一种颜色，它很可能会变得更宽更高，在这个禅那中，

它的中心可能有一个黑色或接近黑色的区域，或者只是看起来不存在。颜色很可能开始向你卷曲，这样看起来就像是在你面前的空心球体表面的一半的内部。在第三禅那中，图像也可能有更多的三维方面，特别是当它加深的时候。第三禅那中某些图像元素的重复模式是常见的，有时会复制数百或数千张。看到数百道柔和的浅蓝色光圈：这是第三禅那观想时看到的。

如果你使用的是一个祷文，它可以分成各种奇怪的看似不协调的声音不同的谐波和丰富在音响领域非常广泛，或者它可能似乎并没有在一个不同相的方式似乎比第二禅不太清楚，在它更可能强劲，稳定，和自动（经典的第二禅特质）。

如果你正在使用呼吸，它能感觉非常凉爽，微妙，宽广，而且更幽灵或短暂。与第二禅相比，第三禅的呼吸可能会大大减慢。我们可以深入到呼吸中，就像我们可以通过呼气从地板上掉下来，然后就呆在那里，这种感觉对于那些在第三

禅中使用呼吸作为对象的人来说是很普遍的。而且，呼吸的感觉在这个禅修中比在之前的禅修中更有可能完全消失，尽管这可能发生在任何一个禅修中，取决于专注力的专注点。

如果你把禅定中专注力的自然属性本身作为你的禅定对象，那么它会让你觉得你在一个非常不协调的静止的水下深处。将专注力的广度本身作为对象是我最喜欢的一种进入此禅的方式。如果你把这种凉爽的幸福当作对象，它会非常具有治愈力、镇静力和微妙的愉悦感。如果你在这禅那中开始发展平静的元素，那么平静和满足的深层状态是可能的。

虽然所有的前四禅填满身体特别区分的属性：第一禅那的快乐和幸福，第二禅那的幸福和快乐，第三禅那的凉爽和平静，第四禅那的中性平静——我们可以注意到这些属性数量的任何瞬间的变化，在禅那早期的注意与专注力更狭隘，在后来则更广泛。然而，并不是所有的禅修者都清

楚这一点。事实上，身体可能充满了禅那的特质，这可能会妨碍我们注意到，在任何时刻，我们如何能注意到，随着禅那的进步，变得越来越广泛的事物的一部分。那些拥有更高级内观分析技巧的人，更容易注意到这些看似稳定状态的瞬间感知宽度的变化。

第三个禅那也比前两个更倾向于无形的元素，比如身体在逐渐消失，视线逐渐消失，声音逐渐消失，其他类似的失踪现象也出现了。稍后，我将讨论对地图的各种禅那的这些扩展方面的更多技术方法。虽然这些无形的元素可以出现在任何一种禅定中，这取决于它们是如何发展的，但第三个禅定是它们变得更有可能出现的地方，因为第三个禅定自然是有益的。这个禅那可以有无定形的元素，这也增加了它在那些试图对应地图他们

的进度的人中引起混乱的可能性，因为他们可以得出这样的结论：他们比实际情况走得更远。¹⁴⁶

在它的纯粹和简单的宽度，深刻但扩散和微妙的清晰，平衡，满足，和微妙的幸福，第三奢摩他禅那甚至比第二禅那更好。难怪人们很容易把这些禅那的状态误认为是开悟，因为它们似乎符合开悟可能是什么样子的一些不精确的描述。请记住，开悟不是一种精神状态，也不依赖于现实的任何条件。它不像这些状态那样来来去去。

同样，在这种状态下，禅修者有几个选择。他们可以：

¹⁴⁶ 作者注：提前讲点东西再回来，空无边处的第三禅那的亚禅那 (j3:j5) 可能表面上像第三亚禅那 (j5:j3) 无限空间的一些方面，但它不是同事物。这适用于其他类似有形或无形的禅那和亚禅那。

- 1) 困在那里;
- 2) 去到第四禅那; 或
- 3) 审察这种状态, 开始内观的过程。这需要仔细注意, 以确保所有构成平和、平静、微妙的幸福和宽敞的特定感觉都能清晰地观察到, 它们的出现和消失, 而不是满足, 也不是自我或自我的属性。

这些品质是不容易放弃的（读：“看到真正的本质”，或“释放以转移到别的东西”）。对于许多人来说，审察构成禅定方面（例如空间和平静）的感觉通常是违反直觉的和困难的。此外，正如我们将在后面看到的，当第三禅被内观实践所瓦解时，其结果通常会产生一些苛刻和令人不安的元素。对于那些选择进入禅定，离开禅定，然后从事内观修行的人来说，在离开这样一种状态时，头脑仍然会对这种状态的良好品质有所衡量，这是真的。如果我们不执着于这些品质，这对内观

练习是有用的。这也适用于其他的状态，所以一些老师让他们的学生在进行内观练习之前掌握专注状态。另一方面，这种状态可能令人陶醉和上瘾，并可能导致停滞不前的死胡同，因为它们欺骗。

因此，有些老师让学生像躲避瘟疫一样躲避它们，直到他们对事物的真理有了非常深刻的内观。避免奢摩他的道路是我最初选择的，我发现它快速，艰难，尖锐。我知道有些人选择了专注第一的道路，他们通常觉得这条路很好，很有趣，也很慢。据我所知，有几个修行人能够在平衡和强大的奢摩他和内观的同时，设法避免他们各自的陷阱，他们的修行是闪电般快速和容易的。我们大多数人都不会这么幸运，但这是可以做到的，也许你就是其中之一。

从第三到第四禅那的过渡是对复杂的专注力的真正考验，因为对许多人来说，不经过一些努力和成熟是不容易做到的。它还得益于一点方向感，

因为通过那个交叉点需要更柔和的触摸。对于那些研究仪式神通等传统的人来说，这种结合有时被称为“深渊”。不管你怎么称呼它，这种转变对大多数人来说都不那么自然。与之前的任何一次禅那之间的转换相比，现在更难看出发生了什么。奇怪的是，它可能需要一点白日梦的感觉，或者像间隔，或者其他可能感觉或被描述为“坏”的练习，直到我们变得更好，甚至在那时候，从第三到第四禅的转变也有一些这样的品质。

第四奢摩他禅那

像以前一样，如果修行者想继续修炼第四禅那，他们就会修炼第三禅那，并开始注意到这样一个事实：即使是凉爽的身体上的幸福，也多少有些恼人或嘈杂，心灵在整个体验领域仍然不够宽广和平衡。此外，第三禅的相位失调元素，可能会导致它的一些积极的、宁静的品质，开始感觉错误、紧张和扭曲在某种程度上。最终，心会抛弃

第三禅那，转到第四禅那，当这第四个禅那发展得很好的时候，就是平静的高度。这种状态的显著之处在于它简单的广阔和可接受性。如果没有这种明显的镇定，镇定的极端程度将是惊人的。到目前为止，这是前四次禅定中最宁静的一次。

专注力的专注点很大程度上是全景式的，因此即使在这里说“专注点”也有点问题。第四禅那包含了空间和觉知，这是前三种方式所没有的。正念被认为是由于平静而完善的，尽管这一因素通常不像前一禅那样突出。当我们真正处于这种状态时，我们对我们的身体的位置和它的样子的基本感觉会变得非常模糊，甚至完全消失（尽管如果我们睁着眼睛处于这种状态就不那么真实了），因为第四禅是更无形的造诣（空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处）的基础。自第四禅那是那些成就的基础上，在第四个禅那的有色

界版本中，来自那些无色界禅那的元素在某种程度上被注意到是很常见的¹⁴⁷。

第四奢摩他禅那是相当高的造诣，很容易与精神生活的目标相混淆，虽然它很不是。也就是说，当它以一种不太发达的方式发生时，它看起来是如此普通，以至于人们可能根本没有注意到它。然而，当它以硬禅那的形式实现时，它会以其平和、浩瀚、开放和寂静的深度而真正令人惊叹。就像之前的禅那一样，根据我们使用的对象，它可以在细节上有很大的变化。

假设你用可视化的神来到达那里：第四禅那神的形象可以成为完全三维，有一个惊人的程度的细节，有其自己的生命，成为鲜活的，发光的，半

¹⁴⁷ 作者注：我所说的 j4.j5、j4.j6、j4.j7 和 j4.j8，是指在某种程度上，禅那 5 到 8 的无定形方面在仍然形成的第四禅那中显现出来，这些在以后的讨论中变得更加重要。

透明的，生动的，可以惊人的水平，就像在高预算电影和电视节目中所看到的最好的计算机图像。实体出现的空间通常会变得更大、更广阔、更开阔、更全景。如果你利用空间本身的性质来达到这一境界，或者以宽敞的元素为对象，而在这一境界中，无论空间中存在何种形体，这种状态的巨大无界性都可能是主导的性质。

如果你在使用祷文，它更有可能变得更加寂静和弥散，甚至在这个禅里变得更有活力、更有象征意义、更有生命力。有一次，带着祷文进入第四禅那，它开始显现为无声的、金色的、旋转的、三维的符号，在遥远的太空中。

如果以平静的品质本身为对象，那么这种安静、平静的开放可能是主导。如果你使用一种颜色，比如白色，作为这个禅定的对象，那么这种白色可能会遍及一切，就好像现实已经变成了一个没有区别的白色的巨大空间。正是通过让我们的身体和世界充满我们所选择的任何品质，人工的心

理障碍和界限才可能被克服。照明不好的部分区域可能会变得清晰明亮。我们可以将习惯性知觉黑暗的地方排除在外，并通过我们的禅修对象将其渗透，以强烈的专注力和清晰度将其浸透。这是可以找到的宝藏，第四禅那所能发生的转变已经做得很好了。

在这种状态下，实践者有很多选择：

- 1) 困在那里；
- 2) 进入无色界领域（第五到第八禅那）；
- 3) 培养经常被描述为“神通”的经历（以后会更多地讨论这个长期敏感的话题）；
- 4) 获得更多异域风情和不同寻常的禅那造詣；或
- 5) 在保持这种状态的同时，审察这种状态，以便通过观察禅修质量和空间本身发生变化的本质来获得内观，这往往比

从下禅修内部进行的审察具有更流畅、流动和包容的质量。在审察这种状态时，必须特别注意这样一个事实，那就是构成平静、安逸、安宁和宽敞的无数感觉时时刻刻来来去去，不能满足或提供一个永久的安息之所，也不是自我或它的属性。

在这种情况下，我们很容易被这些构成高状态的感觉所吸引，所以非常精确，非常专注，如果修行者选择审察这种状态来培养内观，就必须表现出一种微妙但毫不妥协的诚实。另一种选择是离开这种状态，然后开始内观练习，因为这种状态在头脑中写下的品质会在短时间内停留，如果修行者不依附于这些好处，这是可能会有帮助的。

28. 无形的领域（无色界）

五到八禅那（j5-j8）被称为“无色界”或“无形禅那”，或者，为了你的巴利语腔调，是 arupa jhanas（译注：无色界禅那）。为了区分前四禅那与后四禅那，前四禅那有时被称为“有形的禅那”（色界禅那）。无形的领域也可能被误解为比它们实际重要得多。关键是要平衡地理解它们是什么和不是什么，它们有什么用，它们没有完成什么。这并不总是容易的。

第五禅那，无限空间（空无边处定）

为了获得无限空间的第五禅那，我们继续修炼第四禅那，开始柔和地减少对禅修空间中的对象或事件的注意，而增加对空间本身的注意。现实有

多大？在第四禅修时，调整到专注力本身的全景式质量是很有帮助的。这需要在关注正在发生的事情的同时，注意到正在发生的大部分事情，并发现这种不稳定的平衡需要练习。培养无形的境界得益于良好的练习条件，比如一个非常安静的练习场所，一个不会伤害身体的良好姿势，以及没有其他干扰和刺激物。当平衡正确时，形体¹⁴⁸就会像幽灵一样飘散到稀薄的空气中，心灵就会转向无边无际的空间（译注：空无边处），作为第五禅那专注的对象。

最初，我们可能会注意到第四禅那的开放和无边界的特质作为第五禅那的一个有形的¹⁴⁹（有色界

¹⁴⁸ 译注：这里的形体是之有色界、无色界的“色”，即色质的含义。作者对此的解读为：是指任何具有形状、颜色、结构、纹理和特定细节的东西。

¹⁴⁹ 译注：有形，作者对此的进一步解释，在这种情况下，是具有一定的特质、结构、形状、颜色、纹理、声音等。

的) 版本¹⁵⁰，就像两个禅那之间的一个中点开始从第四禅那转向第五禅那感知空间的方式，然后我们把这方面作为一个对象，排除了那些不再明显有边界的经验方面。这是达到此禅那的两步方法。对于大多数实践者来说，这更接近于它发生的方式。有些人可以从形式中脱离，从而更直接地从第四到第五禅。这两种方法都很好，使用这两种方法进行转换非常有趣。

第五禅常被称为“无限空间（译注：空无边处）”，下一禅常被称为“无限意识（译注：识无边处）”，但我更喜欢“无限”这个词，因为它更接近这些阶段的实际经验。人们想象着他们可以同

相应的，在这种情况下，无形意味着没有明确的特质、结构、形状、颜色、纹理或声音。

¹⁵⁰ 作者注：我可能会标注该状态为 j4.j5，因为那里依然有形（j4），但这个已经注意到其无边界的方法（j5）。

时感知整个宇宙数十亿光年的各个方向，这显然是令人畏惧的思考，但发生的是，感知的边界消失了，取而代之的是一种非常统一和广阔感觉的开放。这种开放性质本身成为了主要专注点，而不是在这种开放性中统一的东西。这方面已经出现在第四禅那，但现在占主导地位。下一个无色界的各个方面也是如此。

第五禅那并不一定像听起来那么完美干净，这取决于我们在这个状态中的稳固程度，但它仍然相当壮观，至少在我们习惯之前是这样。一旦我们习惯了第五禅，就像许多壮观的事情一样，它最终会变得无聊（j5.j3），而奇怪的是，当这一切真的发生时（而不是试图模仿那种无聊，因为你在这里读到），这是一个成熟的标志。当这种状态真正得到培养时，身体的所有或大部分形象和感觉都消失了，剩下的几乎只有浩瀚。当这种状态被掌握，所有的身体属性和通常的形体都完全消失，感觉弥漫于无边无际中。

仍然有微妙的思想在运作，还有一个独立自我的幻觉，也就是二元性，但头脑是非常安静的，二元性非常微妙。或者，我们可以合理地持有这样一种观点，即第五禅那，显然是与我们周围的普通物质世界完全不同的东西，它本身就是精神创造的，因此第五禅那是纯思想创造的，就好像我们进入了一个完全不同的领域或层面。这就意味着微妙思想的反面是正确的，并不是说思想变得微妙了，而是一种精致的、稳定的、不寻常的感知思想的方式出现了，并且变得如此强大，以至于取代了普通的物质经验。无论你怎么选择去理解第五禅那中正在发生的事情，第四禅那的平静仍然存在，因为无形的领域（译注：无色界）使用那个状态作为它们的基础。根据状态的深度和声音的大小，声音仍然可以被注意到。一个强大的修行者会在这个禅修中只留下对响亮的声音的注意而去除其余所有的声音；这也可能发生在其他禅那。注意，如果我们在睁着眼睛禅修时达到

这种状态，它可能和闭着眼睛禅修时的状态有很大的不同。

“睁着眼睛的无形领域？”你可能会理性地问。是的。这里我们进入了有趣的领域，当涉及到对禅修现象的分类。这是我称之为 j4.j5 的东西。意思是我们确实是在第四个禅那，但已经强烈地调谐到它的无限元素，而不是完全脱离形体（译注：色质），实现一些介于两者之间的混合。许多开阔视野的体验都是这样的，它们有着广阔的、看似统一的方面。然而，少数几个专注力高度专注的人，能够将专注力转移到那些真正脱离了他们周围普通视觉环境的空间，以及一个与普通物质空间完全不同的巨大空间，而且是睁着眼睛的。

人们进入第五禅那，然后在身体下降时缩回第四禅那，这是很常见的，因为他们会感到不接地或好像没有呼吸。的确，呼吸可以变得非常微妙，甚至在第四次呼吸时几乎察觉不到，但在无限的

空间中，这变得更加极端，直到我们习惯了没有任何呼吸的感觉，这可能会导致一些最初的不稳定。随着我们越来越习惯这种状态，我们意识到身体将会呼吸，因为这就是它所做的，我们可以放松下来，重新享受这些禅定。同样值得知道的是，在某些内观阶段（特别是第三和第四阶段，后面会详细描述），呼吸有时会停止，这些阶段也可以有无形的方面。然而在这些阶段，呼吸确实停止了，在这个禅里，它没有停止，而是不能被感觉到，除非专注力以那种方式调音。从第五个禅定开始，禅修者有以下几种选择：

- 1) 陷入困境，如果他们过多地关注“类空间意识”等祷文，从而错误地实践“非双重形式的实践”，这种情况更有可能发生；
- 2) 进入下一个无形境界（无限意识）；或
- 3) 审察这种状态，以便内观它。这个选项，特别的照顾和极端的精度必须即时

的感觉占空间的感知，寂静，或平静，看到这些经历产生并传递在每个瞬间，完全不能满足，不是自我或自我的财产。

每一瞬间生灭的空间感觉似乎很奇怪，但空间是相对实在的一个有条件的方面，因此与经验实在的其他方面一样是无常的。这可能是一个重要的成就，因为一些最后的虚幻坚持反对觉悟无常的真理是这样的感觉，空间必须以某种方式是稳定和持久的，即使仔细关注它揭示它也出现和消失在每个瞬间。可以说，对空间的体验是一组不断变化的“在飞行中”产生的感官特质，我们可以学习直接而清晰地感知这一点¹⁵¹。实际上，我们可以把感知门想象成空间的纹理，一个瞬间的空间就像其他一切一样流动。

¹⁵¹ 作者注：我标记为 vj5 的，意味着第五内观禅那。

很少有什么事情比审察前三个无形的领域并感知它们的存在和消失更奇怪、更深刻、更令人不安的了，但这是一种强大的实践，一种非常有价值和高成就。在某些阶段的练习中，我花了很多时间做这件事，并从中收获了很多。在无边无际的空间里，要解开那些感觉似乎仍然是虚幻的主题般的微妙结，也可能是极其深刻的，因为这真的会把东西扯到骨子里。剩下的似乎是观察者的东西，无论多么微妙，在这一点上可能变得明显。同样的，禅修者可能会离开这种状态，开始内观练习，在这种状态结束后的一小段时间内，从这种状态的余波中获得平静、开放和稳定的益处。

第六禅那，无限意识（识无边处定）

如果禅修者希望进一步进入无形的领域，他们应该继续培养对无限空间的关注，并注意到他们意识到了它，因此空间充满了意识。在某一时刻，心灵将放弃无限的空间，转而感知无限意识，第

六禅。这感觉是深刻的统一，因为意识似乎充满了整个宇宙，尽管它实际上只是充满了经验领域。平静再次占了上风。这种状态有一种存在感，而无限的空间没有，一种分散的存在，似乎是空间本身的一部分，而不是专注在这一边。它也是探索“心灵神通”的绝佳阶段，因为稍稍回溯并增加意识空间，意味着引入一点形式，尽管可能是非常不寻常的形式，也能带来非凡的体验。

有些人可能把这个禅定描述为空间变得“明亮”，有一种无处不在的明亮存在或清晰的光，这就是一些人可能遇到麻烦的地方。问题是，很多传统都假定有一种“意识”，一种“存在的基础”，一种“内在的光辉”，一种“佛性”，一种“道”，诸如此类，大写字母暗示着某种宏大的、最终的、确定的、稳定的、终极的东西，它在某种程度上有别于其他明显的感官现实。有很多灵性教导提到“真我”之类的东西，好像有某种永恒的、稳定

的、有创造力的存在，它知道所有这一切，就是所有这一切，遍及所有这一切。

事实上，当人们达到一定的实践阶段时，这些概念就会变得非常引人注目，并且看起来非常真实，这些真理似乎是由我们的直接经验和造诣所证明的。这些教导甚至可以有技巧的用途，与一些教条的佛教纯粹主义者所说的相反，因为他们可以指出一个发展连续体的各个阶段，这些阶段比许多人将要达到的要远。尽管如此，它们并不是一个人所能采取的内观实践的极限，因为一个具有强烈内观的人将能够解构这样一种感觉，即真实某些“存在的基础¹⁵²”是稳定的，或在各个时

¹⁵² 译注：存在的基础，作者对此的进一步解释——在这种情况下，存在的基础意味着一些稳定的，意识到的东西，产生了所有其他的。这就好像产生万物的“道”是稳定的、发光的、时时刻刻存在的、觉知的，而它不是，而是，而是像虚空和潜能。

刻都保持不变。无限意识（译注：识无边处）是这些引人注目的成就之一，可以用这种方式愚弄人们。这是一个陷阱：“金链”之一。

金链是一种诱人而深刻的精神实践的影响，可以把工作的事情搞得一团糟，把人们像猪一样困在马戏团的桌子上，就像吸毒的人一样，就像在他们的金库里的吝啬鬼一样。他们显得那么愉快，如此宇宙，如此正确，如此神奇，如此惊人，如此深刻，如此令人兴奋；质疑他们、或审察、或与任何可能会粗鲁的指出这样可能有些问题（除非真的是个问题）的人交朋友都似乎是疯狂的。所有的禅那都可以是金链，但后来的一些禅那，尤其是第六个禅那，是非常黏着，非常诱人，就像有史以来最大的一个黏糊糊的小圆面包，就像一个巨大的、安静的、装满蜂蜜的浴缸。

它们（译注：这些比喻为“金链”的禅那境界）可以强烈地说服人们，这里有一个宏大的和最终的真理，而这个宏大和最终的真理是一个永久的意

识，一个永恒的观察者，永恒的意识，这将是一个永恒不变的保护我们的避难所，让我们摆脱困境，我们可以消失，但依然存在。其实，这类的东西是找不到的，但陷入第六禅那的人们有时还是会去追逐它们。这是一个强烈的警告：如果你开始怀疑是否真的有一些独立的基础，有一些意识超级空间¹⁵³，那么请让警报声响起，警示灯闪烁，你脚下的大地在轰鸣的消息中颤抖，最好是一个大大的手指：“回去！这不是办法！”其实应该理解为：“审察！在一切事物中看到无常、看到不满，在无限意识（译注：识无边处）中甚至

¹⁵³ 译注：意识超级空间，作者对此的进一步解释——“意识”的意思是知道、意识到，觉知到正在发生的事情。有些人觉得，他们不是眼睛后面某个地方的一个点在知道、意识到、觉知到，而是他们认为是有一个稳定的空间，这个空间知道、有意识，在觉知，或者他们周围有一个稳定的空间，该空间知道，有意识，在觉知。但事实上，没有这样的东西。

也是无我的！”这一点稍后将在各种类似的成就方面得到重申，这些成就也可以使我们相信，存在某种稳定的只可意会不可言传的东西¹⁵⁴，但你听到它的次数越多，就越好。

所有这些都说明，这是一个完全有效的对位。关于这禅那，有一些真正深刻的东西，只是不应该把它看得过于深刻。看到任何事物内在的光明都是深刻的，无限意识给我们一种广阔而深刻的感觉，把它写在心里，这是一件好事。所以，当注意到以上所有的警告，这些都是有效的，也意识到花时间在第六个禅上可以对心智和大脑做伟大的事情。它向你展示了拼图中有价值的一块；但不要把它当作整个谜题。

¹⁵⁴ 译注：原文作者使用了法语，je ne sais quoi，意思是：不可言传只可意会的东西。

第六个禅那有许多标准的选择。禅修者可以：

- 1) 陷入困境，如果他们把非二元的无形练习误以为是对无限意识的专注对象的禅修，或将此禅定定在“存在的基础”、“真实的自我”、“觉知”、“观察者”等，这种情况很容易再次发生，这同样是由于对“类空觉知”等词的误解；
- 2) 继续培育下一个无形领域（“虚无”，译注：无所有处）；或
- 3) 审察无限意识，然后开始内观的进步。

对于这最后一种选择，就像我们在无限的空间（译注：空无边处）中所做的那样，必须极其仔细地注意构成意识、浩瀚或平静的知觉的出现和消失的每一刻。无限意识的每一刻知觉都是一种完全短暂的感觉的新模式。我们必须非常精确地观察到，这些感觉是短暂的、不满足的，不可能是一个自我或它的属性。因为即使在这一层面

上，这三种幻想被打破是多么令人不安（不令人满意），这不是一种简单的实践，但却可以是非常强大的。¹⁵⁵更有可能的是，由于先前巧妙的内观实践，对前三个无形领域的内观将自发产生。

所以，你可能会想，什么是观察无限意识频闪进出现实？现在，有一个问题，也许是这个“问题”，但没有什么比做实验来回答它更好的了。

第七禅那，虚无（无所有处定）

如果禅修者希望获得下一个无形的领域，第七禅那称为虚无，它们可以简单地培养禅那无限意识，和剥离自己的任何形式的固定或迷恋的浩瀚和明光的状态，也就是说，允许觉醒（j6.j3）自然和有机出现无限意识的关系。最终，头脑将放

¹⁵⁵ 作者注：我这个 vj6 标签，内观方面的第六禅那。

开第六个禅，转向虚无的禅。这种状态可以被描述为像空间一样，所有的光都完全熄灭，所以没有浩瀚，除了虚无之外几乎没有任何感觉。几乎所有的现象，除了那些暗示虚无的现象，都与专注力不协调。它们仍然在某个地方，但是没有人照料它们。

请注意，一定有一些感觉暗示着虚无，无论多么微妙。我已经与人辩论如何他们认为没有在虚无，他们特定的基于他们的经验，但考虑到有经验的基础上，根据定义，它必须是知觉的，不过非常精炼，微妙的、抽象的、或模糊。

这个禅那不同于前两个无色界的第五个和第六个相当呈现出“现实”（我们认为我们知道）在某种程度上和全景的角度来看，而虚无更背离现象（我们认为我们知道的），可能更专注在某些一直以来的方式。然而，有一些非常微妙的想法和一种非常微妙的独立自我的感觉（如果这个过程还没有完全被看透的话）。我们很容易相信第七

个禅那比它本身更重要，因为它以这种不同寻常的全面方式使心灵失调。

在无限空间的第一禅那和第五禅那，无限意识的第二禅那和第六禅那，虚无（译注：无所有处）的第三禅那和第七禅那之间，可以作一种比较。就像第三个禅那是第二个禅那的对位，就像一个倒转，或者硬币的另一面，就像虚无是无限意识硬币的另一面。在无限意识中，无处不在的无形体存在。在虚无中，它就像完全相反的东西。这种镜像模式但是添加一些额外的扭曲是需要注意的，因为这是一个经常重复出现的主题，当我稍后提到分形时，请记住这一节。

像以前一样，第七个禅那可以有不同程度的强度。即使我们在其中的力量并不强大，也会有一种脱离现实的感觉，就像被分离了一样。“现实”是存在的，但你已经把它从收音机里调了出来。请注意，这与口语意义上的“签出”有很大的不

同，尽管可能有类似的方面，但是这将“签出”提升到一种超乎寻常的巧妙的细化级别。

从理论上讲，平静是主流，但发展良好的“虚无”最初可能有点可怕，其原因与呆在黑暗的房间里可能有点可怕是一样的，至少在我们习惯之前是这样。对于那些习惯了前两个无定形领域的宽度和存在的人来说，这可能会在这种状态中造成一些不稳定。现在意识和空间基本上消失了。然而，仍然有这种状态的觉知，这表明可以有既不是意识也不是前两个无形领域所强调的空间的觉知。基本上，如果有一种品质，包括虚无，那么这种品质就是意识本身。你可以说经验的质量，不管它们是什么，特别是包括那些构成或暗示虚无的感觉，本质上是存在的，显化的和“意识”的，就在它们所处的地方，就像它们本身一样，没有任何单独的东西知道。每一个都显示了这三个特质，尽管如果我们把它培养成奢摩他禅那，那么这方面应该被忽略，如果可能的话。请注

意，我假设没有稳定的，持久的，独立存在的“意识基础”或任何这样的东西，通过说这一切，这一点是为那些想要在虚无中找到现象学或本体论上的一些终极的人提出的。¹⁵⁶

虚无做好真的是无形的，真的就像广告（除了极其微妙的东西意味着虚无，这实际上是什么，只是非常微妙的），一个真正深刻的经验，甚至由于这个深奥，瞥见非常发达的虚无可以说服人们这是高得多（见“证果”，下一章中提到的）。这是一个常见的模仿与更重要的经验混淆。它是我的老师比尔所说的“未知体验”的标准竞争者之一，“未知体验”是指那些几乎没有任何基础来对

¹⁵⁶ 作者注：感谢汤姆·佩珀（Tom Pepper），他敏锐的头脑和无畏的笔锋帮助我在这本书中找到了可能不像我希望的那样清晰的地方。

它们是什么的看法的体验。从虚无中，禅修者可以：

- 1) 陷入困境，但这种情况不太可能出现在前两种形式的禅定中，因为这种状态相当精致，但或许没有前两种那么令人惊叹或着迷，因此在某些方面不像前两种那样容易被依附，除非是那些非常不愿意体验的人；
- 2) 转到下一个禅那；或者
- 3) 审察这种状态。

似乎难以置信的是，虚无本身的感觉可以被观察到出现和消失，也就是频闪进出现实，或者它们既不能满足自我，也不能成为自我或自我的属性¹⁵⁷。然而，这是可能的，如果潜在的相当不安，因为它的极端的深度和能力，真正踢进一些意识

¹⁵⁷ 作者注：我标记该为 vj7，第七禅那的内观完成。

到事物的真理。我们往往喜欢一个站着的地方，一些“这边”来保持稳定。在“空无一物”中，事物被剥离到你能走的最远的地方，并且仍在审察，因此，当“空无一物”的轻抚把“永恒”幻象的地毯从我们身下拉开时，那么什么也没有留下。它也有助于揭穿这样一种错误的观念，即此禅是某种终极而稳定的东西，某种客观存在的“虚空”，某种“超越一切理解的平和”，某种“觉知”，某种“无限潜力”，或诸如此类的东西。

稳定的三个幻想，令人满意，自己可以开始穿透的最高境界，这可以通过密切关注每一个刹那的空性或与平静之中都有可以被精确觉知到确切的生灭，这些短暂的时刻并不满足，自我被归因于他们也不会。因为这是一件特别微妙的事情，禅修者也可能离开禅定，在这个状态的显著余辉中开始内观练习，就像以前一样。对于那些专注力很强的人来说，在“高度平静”的阶段，在内观的发展过程中更容易产生对虚无的感觉。如果你更

像一个禅修者，并希望尝试这一点，在你进入禅修之前，考虑下定一个决心，去觉知虚无感觉的无常本质，并练习在禅修之前看到它的无常本质，以训练你的头脑习惯于审察禅修。

第八禅那，非知觉也非无知觉（非想非非想处定）

如果禅修者希望达到第八个禅那，他们可以简单地在虚无中游荡，直到他们完全厌倦了感知，并明白，即使是深刻微妙的感知，即虚无，也是微妙地令人不安或不满意的。因此，心最终会自己转到“非知觉也非无知觉（译注：非想非非想）”的状态，为了简洁起见，在此之后的“第八个禅”或“j8”也就是“非知觉也非无知觉”。

这种状况在很大程度上令人费解。没有合理的方法来描述它，除了它是一种精神状态。我想说的

是，在这篇文章中，我们同时关注的范围如此狭窄，以至于我们什么也没注意到，同时关注的范围又如此广泛，以至于我们甚至都没注意到这一点，但这样的描述并不符合状态正义。我有时会用另一种方式来思考这种状态，就像当你关掉一台老式的、显像管驱动的黑白电视机时，屏幕变成空白，就在它关闭之前，屏幕中间出现了一个小小的淡色圆点。这就像点就在完全消失的边缘发生的事情，就像你在时间上冻结在点存在和不存在之间的边缘，让它适用于你整个感官世界的一切。不管怎样，人们完全不注意多样性，或者从对多样性的关注中撤资，不管你怎么想。第八个禅定是可以达到的最高标准的普通专注状态（忽略获得灭尽定¹⁵⁸，也被称为“知觉和感觉的

¹⁵⁸ 译注：灭尽定，梵语 nirodha-samapatti。又作灭受想定，于其中，心与心所之流暂时中断。虽然其时一切名法活动已停止，但依然拥有保命之温的身体还活着。

停止”，以及稍后详述的一些更不寻常的禅定的好处）。

这种状态与前七禅那形成对比，因为它太不可理解，所以不可能审察这种状态¹⁵⁹。因此，当这个状态结束时，禅修者可能会回到较低的状态，或者在这个状态的余辉中转向内观练习。与前七禅那相比，“硬”或“软”禅那的问题，涉及一个人在一个状态的稳固程度，并不适用于第八个禅那。你要么在里面，要么不在里面。就像虚无一样，由于它的深奥，它也是对某些更高造诣的一种很常见的模仿，当人们把造诣与更深奥的东西混淆时，他们会感到困惑，甚至可能会高估自己的造诣，造诣就会成为又一条金链。它也在“未知事件”的标准列表上，从列表上的其他未知事件中

¹⁵⁹ 作者注：因此，这里没有 vj8，只有 j8。

进行分类，需要复杂的禅修品位和扎实的现象学能力。

第八个禅那可能有某种稳定性，虚无并不是因为无法理解它。因此，心智可以相当快地从无量的意识进入虚无，并在一段时间内下降到第八禅，尽管对任何特定事物的模糊的注意暗示会立即摧毁这种状态。它也有可能在各种各样的无形领域中上下飘荡，在进入更高的禅那之后，就会降低到更低的禅那，就像这样，你可以给它们很大的强度。

虽然我推荐用传统的方法去达到无形的境界，去培养每一个境界，然后，在掌握它之后，尝试进入下一个境界，这不是我第一次达到它们的方式。我当时在静修中，通过做内观练习，我瞬间的专注力变得非常专注，在静修中得到了我想要的东西，我最终决定休息一下，看看禅修是怎么回事。我只是简单地做了一个决定，让禅那兴起，让我的思想倾向于平稳与平和的方向，并坚

持到底，禅那从第一禅那到第八禅那出现了大约 45 分钟。这不是人们获得它们的典型途径，但为了说明一个普遍观点，值得一提的是，如果你通过任何方法获得强大的专注力，包括短暂的专注力，仅仅倾向于奢摩他禅那就足以让它们发生。另一方面，如果你的专注力不强，不管你怎么努力，都不太可能发生什么。

所以，如果你很难进入禅定，那就为自己的成功做好准备，意思是：给自己一些高质量的保护时间，选择一种你真正喜欢的技术，它具有产生高度专注状态的良好注意，比如标准的 kasina（译注：取相）练习，蜡烛火焰是我最喜欢的。我还使用了蓝色、红色和白色的盘，甚至还使用了大的填色的圆圈，以及其他图像例如在我的计算机屏幕上带有圆圈的星星。同样的，参考德宝法师的作品或者《解脱道论》或者《清净道论》，每天练习一整天，坚持一个星期或者三个星期或者更长。这种势头将产生多么惊人的效果，它可以

打开你从未梦想过的、可能无法达到的、或达到那种程度的深度和设施，如果你没有这样做的话。尊敬的帕奥禅师的作品也非常值得一看，因为他的传统以非常强的禅那修行为傲。

最后，我要补充的是，有一种我称之为“后八禅那结合点”（P8JP）的东西，它是我们刚进入第八禅，离开它，现在在它的余辉中休息时所产生的心境。我应该给它取一个更吸引人的名字，因为它的首字母缩写 P8JP 说起来也很笨拙。无论如何，这指的是一旦我们离开了第八禅那，所有的选择都可能对禅修者开放，而不是像以前那样开放。正如“奢摩他第一”的粉丝所指出的那样，标准的巴利正典经文会这样说：禅修者离开了第八禅那，使头脑转向智慧内观，达到觉醒。这些陈述指的是审察你在第八禅那余辉中的经验。

在 P8JP 中，有许多可供巧妙和适当获得的实践者选择的方法，这就像站在高状态和高阶段的中央车站，或者就像在一个房间里，墙壁上有许多

开着的门，你只需要穿过它们。我稍后会讲到更多，但请记住，下一章将会讲到内观的各个阶段。即使是在第八个禅那中的几秒钟也会产生这种 P8JP 选项增强效果。

专注力练习的局限性

为了让大家明白这一点，专注力练习的一个重要特质是它们本身并没有得到解放。即使是这些状态中最高的状态也会结束。他们的余辉不会持续太久。当余辉褪去的时候，正常的生活和现实甚至可能看起来像是一种攻击。然而，禅那的瘾君子在所有的传统中，甚至在传统之外，都有大量存在，许多人不知道这就是他们所成为的样子。我有一个朋友已经消失在无形的领域二十多年来，实现这些一次又一次地在实践中，合理化，他是做大练习时，他只是在第四到第六禅那，并进一步合理化，最后两个无色界“空虚”，他是开

悟的。这个故事，或它的一个版本，重复了无数次。这是一个真正的佛法悲剧。

不幸的是，正如我的另一位好朋友正确地指出的那样，过了一段时间，几乎不可能联系到这样的人。他们被困在短暂的造诣中，造诣如此之高，以至于他们根本不知道自己在监狱里，他们也根本不接受这样的说法，尤其是如果他们的身份与他们认为自己是一个已觉悟众生的错误观念联系在一起的话。慢性禅那瘾君子很容易被发现，尽管他们常常认为自己不是。我们都可以为自己的选择负责，所以如果人们想成为禅那的瘾君子，那是他们的选择，禅那显然打败了大多数人可能会上瘾的东西。然而，当人们没有觉悟到这就是他们所成为的样子，并假装他们所做的一切都与内观实践有关时，这是一个真正失去的机会，把这些成就用于获得真正的觉悟和真正的自由。

29. 取相练习

对于那些希望标准 kasina¹⁶⁰（取相）实践说明现在无需阅读原始或注释来源（我强烈建议你在某种程度上去阅读，尤其是《解脱道论》的信息，因为它是比《清净道论》短而且更到位，当然如

¹⁶⁰ 译注：kasīna，禅观取相，是一个用于产生和发展专注的纯粹的外部装置或物件对象。它包含在集中的全神贯注的投入在一个可见的对象作为预备形象，例如：彩色的斑点或圆盘，或一块土，或远处的池塘，等等。直到最后，即使闭着眼睛，人们也能意识到一种心理反射，即获得的形象。现在，同时继续直接注意这张形象，有可能出现一尘不染的和固定的原象，和它一起近行定将已经到达。在对对象的注意力持续的同时，最后一个人最终会达到一种状态，即所有的感官活动都被暂停，在那里没有更多的视觉和听觉，没有更多的知觉和感觉。

果可能的话，你也应该阅读《清净道论》），这是我的基本取相实践。我将在几个部分中重新讨论取相实践，在这里的初始演示中添加一些数据、案例报告和理论，作为新概念的解釋，然后与该实践相关。尽管如此，这些基本的指导，在足够高的剂量下，应该会让你自己意识到如果做得好。

选择一个取相（译注：禅观对象），比如蓝色的圆盘，黑色背景上电脑生成的蓝色圆圈，或者（我最喜欢的）蜡烛火焰。你可以在视频网站上找到蜡烛燃烧的视频，它可以为你节省蜡烛的成本和免去火灾的风险。任何灯泡都可以。你可以用手机上的LED（译注：发光二极管，也就是手机上的灯）。你可以用盘子。你可以使用砖块，但更亮的对象和与背景颜色对比更强的对象会让它变得更容易，所以砖块在蓝色或绿色的表面上会表现得更好。如果你选择一个彩色的圆盘，它的直径对大多数人来说应该是几英寸。即使是一

个碟子，一个易拉罐顶部，罐子盖，或一张建筑图纸都可以，但是蜡烛的火焰会产生一个很好的视网膜灼伤，这有助于使最初的阶段更有意义。对于那些看到颜色的人，即使是细微的颜色，当他们闭上眼睛或在黑暗中，你甚至可以引导那些对颜色有足够仔细的注意，培养和组织它们的取相，一个只需要练习就可以学习的技能。

对于那些使用蜡烛或盘子之类的东西的人，把选择的取相对象放在你面前大约四到五英尺（大约 1.2 到 1.5 米¹⁶¹），稍微低于眼睛的高度，这样你的视线就很容易停留在上面。确保你的图片的背景设置是无聊的，平淡的，中性的，这样就不会出现让人分心的图片。坐着舒适、放松，姿势要笔直、整齐，但不要紧张或僵硬。舒适是适度重要的，因为疼痛最初会让人分心。我个人也喜欢

¹⁶¹ 译注：原文是 1 到 1.6 米。

躺在沙发上或床上，盯着头顶的灯光。如果你尝试一个强大的光源，像一个灯泡，那么你可以倒在你的眼睛当你盯着取相对象将有助于阻止光线穿过你的眼睑，并允许更棒的欣赏内部生成的图像的细节。在这种实践中，细节很重要。

用放松的眼睛和面部肌肉凝视取相，直到你感觉到颜色开始在取相边缘溢出，如果你转移你的眼睛，或者当你注意到一些视觉扭曲。这可能需要30秒到一两分钟。然后闭上你的眼睛并修复的视紫红质后像（一个通用术语，并不意味着必然是紫色的图片，但这将是互补色的对象，如果对象是黄色，紫色），并注意排除其他一切，如果可能的话。因此，如果外部取相对象是亮的，那么初始视觉紫色的后像就是暗的，如果取相是暗的，那么后像就是亮的。视觉上的紫色图像可能会漂移、旋转到一边、变形、闪烁或褪色，但一开始不要担心这些，只要将专注力专注在它上

面，准确地跟踪它所做的事情，并对每一个微小的动作、变化和摆动的细节保持高度的兴趣。

在早期，当人们闭上眼睛时，通常会注意到他们的眼部肌肉、眼睑和前额的紧张，直到他们意识到他们现在所看的东西与他们的眼睛没有多大关系。最终，这种紧张感会消失，但一开始可能会很烦人。这种紧张关系取决于阶段和状态。试着放松你的眼睛，同时仍然温和地关注视觉效果。这需要练习，所以不要灰心。

无论组织图像时完全消失，只有视觉的静态内部你的眼睑，睁开你的眼睛，盯着形象又像以前一样，再次等待烧到你的视网膜，闭上眼睛，再次关注图像，直到它再次消失了。一遍又一遍的重复最终会建立起强大的东西。在某种程度上，你会开始注意到一些不仅仅是视觉上的紫色后像的东西，相反，一些干净、明亮、更清晰的东西会开始发光。

如果你用的是蜡烛火焰，这应该是一个红点¹⁶²；不管红点做了什么，都要和它待在一起，直到它消失，然后睁开眼睛，再次回到火焰或圆盘上。如果你使用其他对象，那么图像应该在某种程度上与颜色有关，但看起来更纯净和干净。继续重复这个循环。在很短的时间内保持一致性，很少休息，真的有助于这一点的实现，并保持专注的肌肉，如果我们停止练习，这些肌肉会很快消失。把所有的专注力都放在颜色上，并真正致力于让它每时每刻都发生。

在某个时候，创建的图像将开始变得更清晰、更明亮、更精细、更稳定。如果你使用蜡烛的火焰和它随后的红点作为图像，它将倾向于获得绿色，蓝色和紫色的环形，与复杂的黄色快速移动

¹⁶² 作者注：如果你是色盲，我不知道你会如何理解或描述这个：做实验，找出答案，然后告诉我！

精细复杂的线在中间移动和高速旋转。专注于这种高速旋转和运动将培养出良好的专注力调节技巧，并能很好地转化为其他禅修方式。

在巴利语注释中，更精细的点（可能是其他形状，这取决于你从什么对象开始）被称为 nimitta（译注：相）。Nimitta（相）最终会开始做一些奇怪的事情，比如在一个黑点和一些绿黄色的点之间摇摆，或者是这个主题的其他变体。它可以获得各种各样的细节，多次改变颜色，发展成其他图像，甚至开始看起来像活生生的，就像你在看动画。nimitta（相）的体积越大，它所能产生的效果就越显著，尤其是在细微的差别、图像、颜色和闪烁的可变性方面。随着练习的加强，你会注意到你内在的意图和倾向越来越能控制 nimitta（相）的形状和颜色，以及它在视野中的位置和运动方式。

最终，nimitta（相）可能会完全消失，尽管专注度有所提高，但它只会返回一点改变，然后消

失，然后返回一点改变，然后消失，最后就会消失。在重复的循环中，你会注意到，在看完火焰（或其他对象）并闭上眼睛之后，更多的蜡烛火焰的背景也会在中心图像周围产生后像。一些边缘的图像可能开始稳定成蓝色、紫色或其他颜色的薄片，即使红点本身正在逐渐变黑。到目前为止，基本上我认识的每个人在做这个练习时都经历了几乎相同的过程。这并不能说明接下来会发生什么。

这种背景中的黑暗或视觉静态会变成我所说的“暗夜”。黑暗会让人沮丧，直到你的专注力变得更强，因为当你可能在练习越来越多的时候，在你通过你的专注力中心的图像序列之后，专注力中心变得越来越模糊、黑暗和奇怪。在黑暗中导航的第一点是，深色，比如黑色和灰色，是完全有效的取相对象，你可以玩它们和专注于它们。这是一种专注的练习，所以如果你在颜色变成你

不喜欢或没有预料到的颜色时停止专注，那么你的专注力就会减弱，你就会退步。

黑暗不太可能有任何像是你可以从 nimitta（相）获得的那样干净，清晰，有趣的组织和辉煌。如果你继续关注视觉效果，即使它们不再产生很多漂亮的红点之类的东西，然后你最终会明白黑暗是怎么回事。从本质上讲，精心组织的图像和颜色将开始静静地从黑暗中浮现出来，你只需要非常仔细地观察昏暗和陌生的本质。

当黑暗出现时，首先睁开眼睛，回到火焰或其他对象上，再循环一次是很有帮助的。我们从取对象通过初始的有组织的图像循环到黑暗的次數越多，黑暗就会开始组织的越多。然而，过了一定的时间，专注于 nimitta（相）中心本身并不能让你走得更远，因为它太窄了。然而，循环开始缓慢发展，并组织了 nimitta（相）内外的区域，这样，当我们开始过渡到更广泛、更包容的

东西时，就会有更多值得注意的东西，这足够吸引我们的专注力。

对许多人来说，要想在黑暗中找到更好的一面，需要大量的时间，比如连续几天每天 8 到 12 个小时，但也有少数人有天赋，能够以较低的剂量进入这一领域。对于那些认为这是一段很长的时间的人来说，要意识到这是一段相对较短的时间，这类努力的回报适用于取相实践是非常了不起的，我们将在下面看到。取相实践在现代如此被忽视，这让我感到震惊，因为它们是非常强大和有效的。如果你这些做法在静修的高剂量一周或两个条件没有分心，你可能会很深入一些野生的领土你完成的时候，和实践建议和适当的警告，将在后面的部分。

黑暗的最初特质之一是它会让我们分散专注力，陷入思考，难以专注。在我们建立起这条线路之前，我们的大脑往往会感到疲劳，进而转向更熟悉的岔路。我们只是实践构建线路通过重复周期

的观察对象，看到 nimitta（相），跟踪它通过它所有的变化，直到最后消失，变得黑暗，跟踪直到我们空间，打开我们的眼睛，盯着对象，一遍又一遍重复循环。通过重复，我们擅长改变。它们变得熟悉，专注力就会增强。间隔更小。当我们这样做时，我们恢复得更快。在微妙的状态变化之后，我们会立即恢复正常，而这种变化曾经让我们无法正常工作。图像变得更加明确和可预测，我们习惯了现在熟悉的图像序列和感知变化。接下来的问题是，在黑暗中走多远，什么时候离开，什么时候睁开眼睛，再次看到外部的取相对象。大多数人，在练习一段时间后，开始在黑暗中走得越来越远，因为他们开始发现它的秘密。不过，在外部对象上充电，然后再回到色彩和神秘中，这并没有什么错。

一旦我们开始获得更有条理的颜色，不仅仅是黑色和灰色，从黑暗的昏暗中浮现，我们来到了道路上的一个岔路口，我让你来决定你想走哪条岔

路口。两个叉子都是有益的，但它们产生的效果不同。对这些分叉的总结是，在一个分叉中，我们选择一种颜色，或者在另一个分叉中，我们允许图像在一系列颜色中做任何事情，并且更加注意颜色组织成的形状。大多数人最终会把两者结合起来，所以这实际上是一系列的选择和练习风格，而不是二分法。同样，这两种风格也可以用来引导取相摆脱我们闭上眼睛，或在黑暗的房间里自然看到的眼睑内部的微妙颜色。所以，如果你发现自己醒着躺在床上想睡觉，但睡不着，你总是可以用这些颜色来做一个取相练习，意识到有些颜色比其他颜色更好。

第一个选择是将出现在对象上的颜色的特定色度移动一段距离，将专注点专注在红色、蓝色、绿色、紫色、黄色或其他你喜欢的颜色上。大多数人会有有一种他们更容易看到的颜色：最初你应该选择那种颜色。我个人很容易看到深紫色。我有一个朋友，他最简单的颜色是浅蓝色。另一个朋

友擅长红色。为什么我们每个人都有一种最初对我们来说比其他人更容易的颜色呢？我不知道。你必须试验一下你最容易的颜色是什么。当你循环观看火焰（或其他取相对象）的时候，看着蜡烛火焰周围的边缘，闭上眼睛，进行循环，因为你在周围得到的颜色通常是你最简单的颜色。

你在任何地方都能看到这种颜色，即使它看起来只是某种模糊变化的一部分，或者是移动的模糊的样本，关注它，试图培养一种对这种颜色的狂喜。如果视野更像是无序的静态，那么就开始注意到这些静态的小块是所选颜色的。最终，你会开始注意到你的专注力加强了所选的颜色，使它更强，不仅可以开始移动所选的颜色，而且可以放大它，增加它，最后开始用它填充视野。当你擅长这个的时候，你就可以用那个特定的颜色填充整个视野。由于此时很可能对视野进行像素化，因此对整个视野中细微细节的细粒度感知将

会有所帮助。学习拥有广泛而细致的意识是实践的这一部分。它只是伴随着重复。

当培养一种颜色已经做得很好很长时间，你会看到选择的颜色无处不在，即使当你打开你的眼睛，就好像你戴着眼镜的特定颜色。这是旧文献中提到的影响之一，至少对我来说，当它真的发生时，仍然令人惊讶。当你变得更好的时候，你会得到我所说的“颜色控制”，你可以把颜色变成另一种颜色，只要把思想倾向于另一种颜色，等待几秒钟，让它转移到新的颜色。最初你可能会看到这两种颜色不规则的混合，因为新的颜色开始渗入。最终，倾向于改变颜色会导致均匀、干净的颜色过渡。这需要练习，最初将颜色更改为接近它的颜色比较容易，例如将蓝色更改为绿色，而不是尝试将绿色更改为红色。最终，我们可以把整个视野变成任何颜色，使它们明亮、稳定、充满活力，把颜色提炼成我们喜欢的颜色——基本上是“室内设计”的终极。

现在，你应该可以做其他的事情了，比如用手指在空中画出这个颜色，看看你画的是什么悬挂在空中。一开始走得很慢，在一个较暗的房间里开始，或者在晚上在室外这样做，可以使学习如何看到这些画出的颜色变得更容易。最终，这可以在明亮的房间或户外日光下很好地完成。在这一点上，你也应该能够塑造成任何你想要的颜色，只要轻轻倾斜你的思想，让它发生。它们一开始可能是模糊的、易变的，但是随着实践，它们变得更清晰、更细节、更稳定。这通常是完全令人惊讶的，一开始如此困难的事情竟然如此自然，就像你总是知道如何做到这一点。如果你试着去做而没有成功，那就多练习，因为这是专注练习的关键。在短时间内高剂量比在许多天内分散的小练习周期产生的效果要好得多，因为在我们切断练习力量之后，这些练习的势头会迅速消退。

如果我们用第二个分叉，我们注意的不是一个特定的颜色，而是黑暗中微妙的颜色是如何组织

的，因为如果你注意它们足够长的时间，它们将开始形成对象，变得越来越容易辨认。最初，让它去它想去的地方要容易得多。我们可以简单地开始，注意到细微的冲刷和颜色的变化。这些可能开始变得更加连贯，更加清晰，更加明亮。当它们开始形成更明确和复杂的对象时，我们可能会让它们进一步形成。微妙的细节和细粒度的细微差别可能开始出现。

有一种不同类型的视觉，是半白日梦和半眼睑的颜色，我们必须采用这种颜色来完成这个工作，这是对内在梦境视觉的部分支点。要确切地解释这是如何做到的并不容易，你必须进行实验。对于红点或其他初始对象，初始高度聚焦的专注在这里就不适用了。专注力必须更广泛、更开放和更容易接受。它必须更多地依靠好奇心、魅力和反复练习的效果，而不是努力和控制。它还必须注意到细微的细节，并允许他们开始以自己的方

式组织，这一点，只要有时间和重复，他们就会开始做。

在这个实践阶段出现的对象往往具有重复的元素。它们也有一定的深度和复杂性。它们也可能令人不安，原因稍后解释，但简短的回答是，与此领域等价的内观实践涉及到一些可能令人恐惧的阶段。在这个领域，我看到一排排的窄线、螺旋、漩涡、门、隧道、峡谷、头骨、手指和蘑菇、昆虫、蛇、和其他奇怪的众生，以及篝火，复杂的图案，与分形或动画模式交叉与阿兹特克¹⁶³文字，巨大的抽象的景观，和许多其他奇怪的图片。这些可能会扩散到整个视野。最近的条件反射和你自己的倾向可能会决定其中的一些，但其他方面的原因的具体形式，这可能很难理清。

¹⁶³ 译注：阿兹特克（Aztec）北美洲南部墨西哥人数最多的一支印第安人。其中心在墨西哥的特诺奇，故又称墨西哥人或特诺奇人。

幸运的是，从某种角度来看，这些图片的原因和细节都不重要，只要你用它们来专注。

这里的关键是观察图像做它们所做的事情，然后将专注力专注在作为对象的图像上。从另一个练习的角度来看，图像会有问题，尤其是当你正在进行特定的神、达里尼、符号、塔罗牌等的图像的培养时。最终，即使图像开始自行处理，你也会开始了解你可以修改这些图像，倾向于你喜欢的图像，并将这些图像变形以符合你的喜好。在这种情况下，你必须学会在意图和图像变化之间有几秒钟的延迟。如果你试图强迫自己这么做，你不会成功，但如果你运用技巧，有耐心，给大脑时间来处理你的建议和推动，你就能学会创造非凡的内在艺术。

随着我们变得更好，我们将注意到黑暗（现在定义良好的，真的，不再挣这个名字）和 nimitta（相）彼此变得更加互动。你可以马上以 nimitta 周围的图像为对象和 nimitta 将通过其周

期进展你培养的背景。你可以学习 nimitta 和背景一起行动，相互接口，与背景似乎 nimitta 辐射出来，移动，移动，旋转，融合进去，其他各种复杂的相互作用。我们学会通过循环的重复来控制这些相互作用。

在某些时候，我们生成的掌握水平向下叉（颜色和形状）可以给我们另一个叉的能力，因为专注足够强大，我们整个内在风景变得受我们的控制，但是我们可以使图像我们希望，正如我们喜欢的颜色。我记得有一次我在闭关期间，成功地制造出了我想要的形状和颜色完全一样的龙（极客？），有着恰到好处的彩虹色的鳞片，闪烁着恰到好处的光芒，喷着金色的火焰，就像一条好龙应该做的那样。他们会心地微笑和点头，就像你想象中的快乐龙一样。当你达到那种控制水平时，无论你想看到什么，你都会看到。

在某种程度上，通过这两种叉子图像的颜色、宽度和图案，我们可能进入液体流畅和精通的领

域，这是开放的、广阔的、超真实的，而且似乎是有生命的。我们似乎发现自己完全进入了那些世界，就好像我们在做完全清醒的梦，但同时又完全清醒。如果不巧妙地控制这一领域，往往会造成图像的某些退化。再多练习会让这更容易。

一个有帮助的技巧是，在你开始一个新的循环之前，先制定出你想要看到的東西的计划，然后让这个计划自行运行（到目前为止，它应该很容易做到这一点）。你擅长这个，超现实的领土上出现时，这将是你要求和通常更像 CGI¹⁶⁴ 大师专家突然定制的图像的细節和完美远远超出了你的想象你的思想能产生，然后你完全沉浸在那个世界。在这一点上，你在金剛乘的一些传统中发现的精雕细琢的视觉化，突然间似乎变得更容易实

¹⁶⁴ 译注：CGI，电脑生成动画（Computer-generated imagery），被广泛运用于电影、电视、视频游戏、互动多媒体等领域的计算机图像技术。

现。你们祈求，就必得着。寻找，你就会发现。只是要小心你在寻找什么，因为你可能会注意到图像和超真实领域的其他效果也会在我们体内引起相应的强烈反应。

按照上面简单的建议进行足够的取相练习，你将会看到整个卓越能力的领域。稍后我将把这个具有超真实 CGI 效果的阶段称为“可塑阶段”，如果你理解了这一点，你就会明白其中的原因。现实可以在这个阶段被改变到令人惊讶的程度，而不仅仅是在禅垫阶段。这些是基于颜色或基本取相实践的一些可能的端点，但肯定不是唯一的端点。这两种传统之间有一些不同，一些人认为，一种稳定的亮白色渗透意识是一个很好的终点。其他的传统认为超真实的图像和其他高度专注的效果是它们的终点。基本上，这些都是很好的终点，而进入一个整体的能力通常都是通过快速进入其他人的能力来达到的，所以你要试着去试一试，然后在其他的时候玩得很开心。

本着同样的精神，把你现在高度专注的头脑，引导到各种巧妙的任务和探索中去，比如禅宗的各种品质，看看会发生什么。事实上，在超清晰的图像出现之前，更多的身体的禅那元素，比如幸福和静止，很可能就已经出现了。我们中的许多人发现，驾驭取相视觉的后期最难的部分是避免将专注力转向可以理解的迷人的身体幸福和平静的组成部分，从而在某种程度上忽略了视觉。我们中的其他人会注意到，身体上的幸福和安宁成分有助于使头脑冷静下来，减少焦虑，增强狂喜，从而提高稳定专注力的能力，专注于视觉和它们更精细更广泛的成分。

我们中的一些人会注意到，过了一段时间，那些幸福的部分变得不那么有趣了，就好像一些治愈已经发生了一样，然后我们就可以回到那些不那么受身体元素干扰的视觉部分。我们中的其他人会注意到身体的禅那成分和视觉之间的自然振荡，这是它们通过不断变化的对象上升的标准序

列的一部分。对我们中的一些人来说，使用取相图像来获得幸福和平静是动机，所以在那一点上，我们会为了他们自己的利益而调整这些品质。

还有一些人会注意到，许多被认为值得培养的特定的情感和品质，可以随着那些被设计用来提升这些形象的图像，被产生和培养到显著的程度。我们这些爱好娱乐的人可能会发现这些功能很吸引人。我们这些更有精神倾向的人可能会发现他们非常有能力和实践能力。那些具备这两个方面的人，比如我自己，可能会发现整个过程就是一组非凡的机遇。愿我们善用这些机会和能力，造福众生！这是一个我认为有助于保持事情正常进行的解决方案，在进行这些实践时，我经常在练习期间重复它。

如果你做取相练习的时间足够长，你会发现在这个过程中会发生许多奇怪和令人惊讶的经历，定义的图像只是冰山一角。要知道，专注的练习可

能会导致非常有趣或不寻常的副作用，所以在深入学习取相练习之前，一定要阅读本书的其余部分，因为这种程度的知觉改变可能是喜忧参半的。这样的练习不仅可以创造禅修，还可以创造内观阶段，特别是当我们擅长于注意细节，图像和禅修品质如何移动和闪烁，以及如何调整脉搏和同步专注力的阶段，从而真正专注于正在发生的事情。我们中一些人学会将专注力专注在不断变化的视野上，他们可能会在专注力专注和内观方面得到丰厚的回报。

然而，正如前面提到的，这种对闪烁的专注力脉冲的相位调整将创建内观阶段。内观阶段有起有落，委婉地说，更多关于它们的内容将在下一章讨论。如果我们的专注力很专注，它们在禅垫阶段的复杂性就会降低，但这并不能保证当我们在某个困难的内观阶段从禅垫阶段走出来时，不会出现一些具有挑战性的效果。也就是说，对于那些能够做到这一点的人来说，专注和内观的融合

是一条值得遵循的非凡道路，这条道路上的人可能比认为自己能够做到这一点的人数还要多。试一试！看看会发生什么。你可能会对自己的能力感到惊讶。

事实上，如果你想知道我从哪里得到一些关于专注力的频率和阶段的数据，我将在后面的“内观的过程”章节中讨论，如果你做的很好，取相练习的细节非常生动，你自己将能找到部分答案。那些有电气工程或电子专业背景的人，如果能很好地实践这些，就会明白取相对象就像一个专注力和知觉的三维示波器。也很有可能有一天脑电图研究人员会发现惊人的相似之处的频率和相位闪烁取相图像和脑电图上看到的一些信号，将发现关注本身的运作和生理有关，而这是可以测量的内观。

此外，正如你可能已经注意到的，取相实践和其他专注实践通常可以创建所谓的神通效果。处理这些问题对一些人来说很好，但对另一些人来说

就不那么好了，但对所有人来说，有了更好的框架和理解，情况可能会更好。在本书的最后，我们将对如何巧妙地将这些影响联系起来提出有益的建议。如果你是一个更科学的唯物主义者，在这一点上保持开放的思想，阅读，做一些实践，并得出自己的结论，使用经验证据后，为自己复制了足够的实验剂量。

说到在头脑中迷失（译注：打妄想），可视化实践有时会令人兴奋。我们可以通过一种恼人的嗡嗡声，一种不寻常的不安分感（尽管专注力更专注，但这种不安分感却开始发展），以及一种精神上的轻浮感来识别这种头脑。我建议增加间歇性的步行练习，以帮助增加一个更“足”的元素，并帮助保持能量平衡。那些擅长太极或类似的身体相关能量练习的人会发现这些技能在这里很有价值。如果你发现精力过多地专注在头部和面部，那么去注意腹部和骨盆的呼吸练习也会有帮助。通过转移专注力，我们可以转移能量，尽管

有时在一个区域保持一段时间的能量移动可能会有点慢。耐心并温和的坚持，它可以重新平衡。

说到元素，那些只做一个元素的人，如火相元素，很长一段时间（150 小时、每天 8 - 15 小时，作为一个称职的修行者一个粗略的指南）可能会开始注意到，这种做法可以有其他意外元素影响，如果做一个体内发热的火元素练习，如烛火。虽然之前我说过这个对象没有那么重要，但是每一个取相对象，比如一个基于元素或图像的对象，都可以产生令人惊讶的效果，如果练习的距离足够远，效果需要相当神奇的世界观来解释。如果某些元素效应太大，比如取相火太多了，则可以加入其他元素，比如水，空气，地球，甚至空间，花一些时间关注这些元素。字面上看，去一个湖，小溪，或海洋可能会有所帮助。在紧要关头，专注于一杯水就够了。赤脚在地上行走可能会有所帮助。花时间盯着天空或其他开阔的空间可能会有所帮助。

同样地，那些专注于一个脉轮区域的人，如第六个脉轮，也被称为第三只眼，可能会发现他们感觉，当那些脉轮变得强大和活跃时，能量通道和其他脉轮可能开始感觉不平衡。那些持咒的人可能会注意到喉部的第五个脉轮效果。如果你发现这些太不平衡，增加对其他脉轮区域的注意，并考虑以一种巧妙的方式用对那些其他区域和它们相应的情感方面的间歇性注意来平衡取相练习。

对于那些不相信传统元素、脉轮或能量通道的人来说，如果你做大量的专注练习，特别是元素或基于颜色的取相，你可能会改变你的想法。在这一点上，你可能会发现这个建议很有帮助，以及其他一些资源提供的关于这些主题的建议，这些资源比本书更深入。你可以在 www.firekasina.org 上找到更多关于取相的信息，以及一些练习火法取相的第一手报告。

第四部分：内观

30. 内观的过程

内观的过程（借用马哈希尊者关于这个主题的经典著作之一的书名）是勤奋的禅修者在内观之路上经过的一系列阶段。这些阶段最初出现在大约公元前 3 世纪的巴利正典《阿毗达摩》第一部分的佛教文献中。一些“基于内容的”或对我们自身的心理内观可能是有趣和有益的，但当我说到“内观”时，这些带有特定知觉转变和升级的阶段就是我所说的。内观各阶段的正式名称依次为：

1	心与身的知识 (n1, 缩写 M&B)
2	因果知识 (n2, 缩写 C&E)
3	了解三种特质 (n3, 缩写 3C)
4	内观的生灭 (n4, 生灭)
5	消融的知识 (n5)
6	恐惧的知识 (n6)

7	苦难的知识 (n7)
8	厌恶的知识 (n8)
9	渴望解脱的知识 (n9, 缩写 DfD)
10	重新观察的知识 (n10, 缩写 Re-obs)
11	平静的知识 (n11, 缩写 EQ)
12	一致性知识 (n12)
13	世系变更 (n13)
14	路径 (n14)
15	证果 (n15) 入灭/涅槃 (两个之一) 的意思)
16	审察 (n16)

《阿毗达摩》有很多英文译本和释义摘要版本，其中最好的一本是由比丘菩提编辑的《阿毗达摩概要精解》全集。

我将简短地详细描述这些阶段，通过它们的缩写名称、编号以及偶尔的速记俚语和首字母缩写来提及它们。这些在形式上被称为“知识”或“内

观”，然后是阶段，如“身心的知识”，或“内观身心”，但我只使用“of（的）”或“into（进入）”后面的部分。它们也被称为 nanas，意思是“知识”（译注：内观观智），我会说，例如，“第一个 nana”，或者缩写为“n1”。请注意，我使用的是阶段而不是状态。这些阶段是对所有现象真理的高度感知，是直接看到感知现实的机会，但它们不像在专注练习中培养出来的那样，看起来是稳定的状态。上面的禅那分组是指内观禅那，稍后会更深入地介绍，但是它们借鉴了与奢摩他禅那等价的核心注意形态和相位特质。在其他方面，它们可能与纯粹的奢摩他禅那的体验有显著的不同。

关于这些内观阶段最深刻的事情之一是，无论实践者或内观传统如何，它们都是可以奇怪地预测的。有 2000 年历史的文献描述的只是人们今天经历的阶段，尽管在当时的具体情况下会有一些个人差异。基督教地图、苏菲派地图、藏传佛教

地图和上座部佛教地图、卡巴莱主义者地图以及印度的许多非佛教传统在其基本原理上都是非常一致的。在我接受禅修训练之前，我偶然发现了这些经典的经验，我也遇到过很多这样做的人。这些地图，无论是佛教的还是其他的，都在讨论我们的思想是如何在基本智慧的基础上发展的，这与任何传统都没有什么关系，而与人类身心的奥秘有很大的关系。这些地图描述了人类的基本发展。这些阶段不是佛教的，而是普世性的，佛教也只是描述它们的传统之一，虽然非常好。

内观的过程在很多好书中都有讨论，比如杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）的《踏上心灵幽径》（A Path with Heart）中的“消融自我”

（Dissolving The Self）一节，我强烈推荐这本书。马哈希尊者的著作《内观的进展》和《实践内观的禅修》对它进行了非常广泛、彻底、容易理解和高度推荐的治疗，杰克·科恩菲尔德的《活的佛法》中有部分内容。如前所述，《实践

《内观禅修》是我一直以来最喜欢的佛法书，没有任何的竞争者。如果你曾经碰过其中一本，请继续这样做；幸运的是，它现在在网上很容易获得。即使是《活的佛法》中出现的那一部分，也比什么都得不到要好得多。同样，强烈推荐马哈希尊者的《内观手册》。

班迪达大师的《就在今生》也涵盖了这个领域，对于那些喜欢列表和简单上座部佛教的人来说，这本书是必读的，但是他遗漏了很多有趣的细节。前面提到的观音大师所著的五世纪文献《解脱道论》也对这些阶段做了大量的处理，并包含了一些有趣而又难以找到的信息。然而，它主要专注在情感的副作用，因此没有包括许多其他有用的点。莎拉·凯瑟琳的《宽广与深刻的智慧：一个精通禅那和内观的实践手册》，是一个现代诠释版的《解脱道论》，很值得阅读。

尊敬的焦谛卡禅师的《旅程地图》是对这条道路的传统阶段的汇编、总结和阐述的迷人而传统的

融合。它也包含了坚实的内观禅修建议。如果你想更好地了解传统的解释，你也可以看看德宝法师的《宁静与内观之路》，这是一部深入的学术著作。

马修·弗里克斯坦（Matthew Flickstein）的《吞噬恒河》对佛教的基本概念进行了浅显的处理，并对内观的各个阶段进行了浅显的处理。这有点像如果你为一个五年级的学生放下一本医学院的教科书，几乎完全专注在情感的副作用上，因此忽略了很多值得讨论的东西，但这是一个好地方。虽然它不像上面提到的其他资料那样全面，但它很容易阅读，对于那些喜欢简单法的初学者来说也很好。

此外，还有许多不易获得的内观地图。《西藏的死亡之书：通过倾听巴尔多的伟大解放》需要一些事先熟悉这个领域，以整理野生的象征意象。伊本·阿拉比在《通向力量之王》中给出了一幅12世纪的苏菲派地图，但中世纪的象征意义很

难理清除非你已经熟悉这些阶段。它还提供了一个非常有趣的（如果相当隐晦的话）觉悟高级阶段的描述。十字架上的约翰的《灵魂的“暗夜”》¹⁶⁵很好地处理了最困难的内观阶段。他的地图常被称为“爱情的阶梯”。不幸的是，中世纪西班牙语的翻译和复杂的天主教教义使得非西班牙语母语的读者很难理解它。尽管如此，阅读它仍然有真正的价值，特别是获得对一些中世纪天主教修行者所获得的实践深度的欣赏，以及禅修实践的某些方面是普遍存在的，并且跨越了非常不同的传统。上座部佛教通常把内观的中间阶段称为痛

¹⁶⁵ 译注：《灵魂之夜》是 16 世纪西班牙神秘主义者、天主教牧师、诗人圣约翰所写的一首诗。作者本人没有给他的诗起任何标题。他是西班牙反宗教改革的重要人物，也是教会 36 位医生之一。他写了两本书长度的评论：《卡梅尔山的攀登》和《黑夜》。

苦的知识，我更喜欢“暗夜”这个词，所以我在这里用它来形容那些阶段。

我强烈建议你参考这些其他来源，特别是前面提到的 10 个。虽然我认为本书以下内容对内观阶段的处理是最全面和实用的，但在这些书中仍然有许多重要的观点，你应该读读它们。我当然不会把你在那里找到的每一件有用的东西都复制一遍，因为那样会让这本书变得更厚。在所有这些资料来源中必然遗漏了大量有价值的资料，这也许是由于在描述这一主题的无数可能变化中的无数细微差别方面存在一些困难，有时也可能是由于蘑菇因素。因此，向一个合格的老师或好的、合格的朋友学习，因为他们个人掌握了这些阶段（不管他们怎么称呼它们），这是一个非常好的主意。

这种模型主要在缅甸使用，但在某种程度上也在其他上座部佛教传统中使用。禅师以他们自己的一种非费力的方式搞清楚了这些阶段，因为所有

禅师都必须经历这些阶段，并继续这样做，但他们往往不像典型的禅师风格那样，指名道姓或谈论这些阶段。这是有帮助的，因为人们可能会沉迷于这些地图，把它们变成另一种形式的无用内容，身份认同禁锢和竞争。这是面向目标或基于地图的实践的丑陋的阴影，但是通常（尽管不总是）可以通过诚实地认识到这一事实来克服它。也就是说，禅宗对这些问题的持续忽视可能会导致其他问题，而大量现代现实测试表明，有意忽略它们和沉迷于它们之间的某种平衡比任何一种极端都要好。

幸运的是，如果禅修者真的进入了内观领域，那么持续的、正确的、基于感觉的练习就能在给定的时间内促进进步。同时，众所周知的垃圾击中风扇时，有一个地图可以帮助禅修者不会让太多的常见的，诱人的，和偶尔的灾难性错误的阶段，以及为禅修者提供鼓励他们在正确的轨道上，当他们艰苦，奇怪，或迷人的阶段。情境化

以及知道一些奇怪或困难的事情是意料之中的、正常的、不会持续的，这对于帮助人们找到坚持下去所需的勇气和视角是极其重要的。这些阶段会极大地影响或扭曲禅修者对他们的生活和经历的看法，直到他们掌握了这些阶段。当我们在更艰难的环境中航行，试图在我们的努力和关系中保持功能时，记住这一点会减轻甚至拯救生命。那些在这些情况下没有地图的人，或者选择忽略地图的人，更容易被心理极端和挑战所蒙蔽，这些极端和挑战有时会伴随出现和消失，以及那些“暗夜”。

很多人因为各种各样的原因不想知道地图（比如他们自己未经检验的不安全感、偏见、已知、信仰和传统的竖井），实验已经完成，它清楚地表明，一般来说，当人们知道了地图，并对如何正确使用地图和避免地图陷阱有很好的指导时，他们会在实践中走得更远。我不知道为什么人们总是认为无知比理论的坚实基础要好得多。你想

想，许多成人禅修者已经目睹了成千上万的人在媒体上被杀，也许在现实生活中被杀，可能有过性行为，可能生过孩子，他们自己在战争中杀人，处理过痛苦、疾病和现代生活，却不知何故无法处理内观地图？这个奇怪的观点需要严肃的质疑和探索。

至少，这些地图清楚地表明，这一切远不止哲学或心理学。他们也清楚而明确地指出游戏是如何一步一步、一阶段一阶段地进行的，我们在寻找什么，以及更重要的是，为什么；它们还提供了如何避免在过程中搞砸的指导方针。我完全不明白人们为什么不想知道这一切，而那有一整套的禅修传统致力于让人们地图一无所知。

从做一些看似无聊和简单的练习到觉醒，这些地图填补了看似巨大差距的生动细节。更进一步说，提供这些极其精确的信息，告诉你到底要做什么，就能清楚地把进步或缺乏进步的责任推给你，也就是禅修者，而这正是进步应该有的地

方。如果在读完这本书后，你没有把这些非常强大的信息付诸实践，那么错误就只属于你自己，或者，如果你觉得自己目前太不稳定，无法尝试这些实践，也无法为它们所产生的效果而努力，那么错误可能是勇气的一部分。

有相当多的证据表明，在不参考地图的内观传统中缺乏这方面的信息一直是进展的主要障碍之一。另一方面，地图有时会在使用地图的传统追随者（他们在道德方面没有得到足够或充分的训练）中造成激烈的竞争和傲慢，以及对纯粹面向未来的目标的有害的执着，这两种目标基本上都是精神上的毒药。请一定要尽最大努力应用各种补救措施在禅修和其他精品，来避免这些问题，但认识到问题和复杂性有领域问题，像是世界上受伤的运动员：常见的，不幸的，但不是一个禁止所有运动的理由。

练习的强度、一致性和精确性越高，就越容易看到地图如何应用。在练习中投入的精力和聚焦越

多，这些阶段就会变得越戏剧化，甚至令人发指。如果这些阶段在很长一段时间内缓慢地展开，就很难通过它们来辨别进程，尽管它确实会发生。在实践中，某些重点，例如马哈希尊者式的注意练习，特别是在密集的静修中，似乎能使人对地图有更清晰的认识，而且有些人比其他人更容易理解这些地图的应用。

每个阶段都以我们感知能力的特定增长为标志。我们可以改进的基本领域是：清晰度、精确性、速度、一致性、包容性和可接受性。我们感知能力的提高是每个阶段的标志，也是定义和认识这些阶段的黄金标准。每个阶段也往往会带来精神和身体上的狂喜（不寻常的表现）。这些在每个阶段都是可预测的，有时对于每个阶段都是非常独特的。相对于我们判断自己是否处于特定阶段的感知阈值的增加，它们是次要的。

每个阶段也往往会引出我们情绪和心理构成的特定方面。它们也可以奇怪地预测，但在确定正在

发生的阶段时就不那么可靠了。可能出现的情绪是易受暗示的、可写的、普通的，并且会在人与人之间表现出更多的变化。然而，当它们与知觉阈值的变化和狂喜结合使用时，可以帮助我们更清楚地意识到已经达到了哪个阶段。此外，这些阶段以一种非常可预测的顺序发生，因此寻找引导我们进入下一个阶段的模式可以帮助我们了解正在发生的事情。因此，在阅读我对这些阶段的描述时，请注意这些不同的方面：

- 1) 感知阈值的变化；
- 2) 身心的狂喜；
- 3) 情绪和心理倾向；以及这个阶段如何与其他阶段相适应的总体模式。

所以，我们坐下（或躺下，站着，走着），开始清晰地感知每一种感觉。当我们获得足够的专注，使头脑稳定在禅修的对象上，即所谓的“进入专注（译注：入定）”时，我们可能进入第一

禅，现在称为“第一内观禅”，这在某种程度上对专注练习和内观练习最初都是相同的。然而，当我们一直在练习内观禅修时，我们并不是在试图巩固这种状态，而是试图通过理解这三种特质来穿透“永恒”、“满足”和“自我”这三种幻觉。

我们试着用觉知来分辨什么是身体上的感觉，什么是精神上的感觉，什么时候是这些，什么时候不存在于我们的直接体验中。我们试图弄清楚构成我们世界的真实感觉，就像它们本身一样。我们试图直接理解这三个特质，在任何感觉产生的时刻，无论是在一个有限的空间区域，如在呼吸的感觉产生的区域；或移动区域，如身体扫描练习；或者在我们的整个世界，就像在通常被称为“无选择的意识”的实践中所做的那样，使用一些其他的技术或对象，如注意，或仅仅通过活着和专注。因此，这第一阶段与专注练习阶段有不同的性质，我们获得对身心第一知识的直接而清晰的知觉。

内观阶段 1：心智和身体

有一个突然的转变；许多心理现象，尤其是主要的叙事思维流，都脱离了“观察者”的虚幻感，与其他五道感官之门一同存在。这是一个重要的内观，因为它以某种基本的方式清楚而直接地告诉我们，我们不是“我们的”思想或“我们的”身体。它也是一种愉悦的、清晰的、统一的感觉状态

（它确实更像是一种状态而不是阶段状态），人们可以像第一个奢摩他禅那一样试图抓住它，从而陷入困境。对于那些从来没有注意到他们可以把自己的想法当作想法来观察的人来说，第一次体验到围绕着想法的一小块空间是一种巨大的解脱，对一些人来说，这种情感上的益处是深远的。正是这种早期的内观提供了一些浅端技术的好处，比如正念减压疗法（MBSR）。

心与身 —— 第一内观禅那的开始 —— 与第一奢摩他禅那非常接近，就像“生灭”、“消解”与“平

静”阶段的各个方面与各自的奢摩他禅那非常接近一样。当我们第一次偶遇心与身时，实相可能会显得更灿烂一些。我们可能会感到更有活力，与世界更有联系。对一些人来说，它可能会以不同寻常的力量冲击他们，使他们充满一种伟大的统一感或宇宙意识。对另一些人来说，它可能不会特别深刻或值得注意的是，现在他们突然觉得他们比以前练习得更好了，假设他们在练习的第一个阶段，就像前三个阶段特别普遍地出现在日常生活中，因为日常生活中的大量活动培养了一些因素，如精确的专注力和专注，足以产生这些内观。

随着精神和身体现象的感官体验被清晰地观察和区分，两者之间的关系和相互作用开始变得明显，“二元分裂”的含义在这里更容易理解。

在第一阶段之前或之后，可能会出现单侧下颌疼痛，喉咙紧张，以及类似的不愉快的身体状况。多个可能会出现其他不寻常的经历早期的第一个

内观禅那，如感情与所谓的“矮人”，我们的嘴唇和嘴巴，以及手，感觉非常大，我们的身体形状感觉紧密对应的大小分布的部分大脑对应到的身体部位。其他类似身体扭曲的感觉也会发生，比如感觉非常大或小，很长或很紧实，或者感觉我们慢慢地下沉到地板上或上升到空中。

同时，这不是不寻常对于静修者来说，他们在第一个内观禅那的区域里行走禅修时，会注意到墙纸上的面孔或地板上的痕迹，这在很大程度上就像我们在云中看到的面孔（译注：这里比喻我们看到形状会产生联想），事实上，我经常推测，看到云的形状与第一个内观境界的极度光明有关，这就是为什么这么做很好。不加思索，很快就很容易看出，每一种感觉都伴随着对它的原始心理印象，这种意图先于行为和思想（见第一部分“三个特质”关于无常的讨论），这意味着我们看到了什么导致了什么。

内观阶段 2: 因果关系

在因果阶段，心理现象和身体现象之间的关系变得非常清晰，有时像老鼠一样。有一个原因，比如意图，然后是一个结果，比如动作。有原因，如感觉，也有效果，即精神印象。精神和身体的快乐和惊奇已经离开，现在精神和身体之间的互动开始显得有些机械。像走路或呼吸这样的动作可能会开始抽搐，因为有意图和动作，感觉和对它的心理印象，原因和结果，所有这些都以一种似乎有点紧和机器人一样的方式发生。你注意到，呼吸只移动了一点点。你什么都不做，呼吸也停止了。你注意得很快，呼吸急促。你慢慢地注意，呼吸随之而来。你注意得平稳，呼吸顺畅。如果我们注意自己的脚步，同样的事情也会发生在我们的脚上。

有些人会很快停止注意或者完全停止注意，认为他们在“扰乱呼吸”。这里的建议和之前一样——

快速地注意，不要担心呼吸的作用。它可能会做一些疯狂的事情——不管怎样都要坚持练习，因为这只是一个阶段，在后面的阶段专注力不会以这种方式改变呼吸，所以继续练习。避免有一些理想化的概念，如何禅修呼吸必须是，因为它只会困惑，挫折，并使你在这个阶段慢下来。不要把这个阶段和专注力、意图和运动以不同寻常的方式相互作用的事实病态化，因为这是进步的标志，而不是问题。

还记得我是如何建议你尝试每秒体验一到十种感觉，注意哪些是心理上的，哪些是生理上的？在这个阶段，技术禅修者最终能够以相当程度的技巧、信心和一致性来做这件事。即使不是特别精通技术的禅修者也会注意到，他们能够观察到比以前多得多的感觉。

那些有更强的专注倾向或倾向于更有远见的生活和实践方面的人，可能会注意到思想，甚至是对宏观尺度上因果关系的内观，在那里，过去的行

为或环境导致了各种后果，一些事件导致了一些重生，一些前世导致了今天的一些事情，一般来说，他们可能会得到一种感觉，他们能够以一种以前没有的方式直觉地感知到业力运作的各个方面。当禅修者对精神和身体感觉的开始和结束，以及这种突兀所引起的愤怒变得更加清晰，并注意到所有这些似乎都是自己在发生的事实时，他们开始直接感知自己……

内观阶段 3：三个特质

无常、不满、无我这三个特质成为主导，这是好的，因为这是内观的基础，除了这一阶段是困难的，真的会让人不知所措。更明显的是，我们经验的所有组成部分都在迅速地产生和消逝，有些不和谐，而且并不特别在我们的控制之下，也不被认为是“我”。此外，当这些感觉都被观察到，包括伴随它们而来的粗糙的精神印象（“意

识”），很明显，整个身心过程并不是一个单独的自我；它只是相互依存的世界的一部分。

这些特质变得越来越清晰，也越来越快，因为禅修者认真地关注每一刻发生的事情。对于那些做无为练习的人来说，在这个阶段你的速度和精确度可能会很快，以至于你无法注意下你所经历的每一种感觉。转移到更一般的注意，单音节注意（例如“bip”，表示无论什么感觉都经历过的每一种感觉），或者完全放下注意，只注意光秃的感觉来来去去。如果一个人没有注意到，那么在这一阶段放下注意会让一些人变得更快，但其他人会变得草率，所以要注意这一点，尤其是在不愉快的感觉周围，如果你开始停滞或倒退，就重新开始注意。

在这一阶段，尽管这一阶段的身体状况通常不太好，但练习确实开始了，所谓的“剧烈疼痛”是这一阶段的一个典型特质。这个阶段也会导致许多黑暗的情绪和想要放弃这个世界的感觉，只做更

多的练习。其他在日常生活中静修或修行的人会在这一阶段遭受痛苦并完全摆脱出来，因为他们发现这种痛苦令人恐惧或难以处理。偶尔，这个阶段的早期会让人感到脆弱、疼痛和易怒，就像偏头痛或经前症候群一样。我偶尔会因为这个阶段的这个方面而躺在沙发上好几个小时，抱着我的头，按摩我的脖子，只是希望这些早期阶段不会有那么多的疼痛，紧张，甚至痛苦。

可能会有奇怪的身体扭曲、动作、对姿势的痴迷、痛苦的紧张感或其他奇怪的感觉，尤其是在背部、颈部、下颚和肩部，这些部位在印度传统中通常被称为 kriyas¹⁶⁶（译注：瑜伽身心静化法）。当不禅修的时候，这些紧张可能会持续下去，非常令人恼火，甚至使人衰弱。菱形肌和斜

¹⁶⁶ 译注：kriyas，瑜伽身心净化法，其目的是保持身体强壮、清洁和健康。kriyas 被认为可以消除身体的干扰、不适和疲劳，为体式、调息和禅修等瑜伽练习做准备。

方肌是典型的累赘。试着保持良好的坐姿，然后发现我们的身体扭曲成某种奇怪而痛苦的姿势，这是很常见的。奇怪甚至暴力的运动也会发生。你挺直腰板，很快这种扭曲就会再次发生，在马哈希尊者的传统中，这种扭曲通常被称为“摇晃”，尽管它可能比这暗示的更为僵硬。这是一种非常具有三个阶段特质的模式。人们有时把这些感觉描述成一种强大的能量，它被阻挡了，想要离开或穿过。

热的感觉和类似发烧的感觉有时会伴随这个阶段。颈部和背部可能会变得非常僵硬，或一侧或两侧，具体表现为痉挛性斜颈，又称“扭颈”和/或颞下颌关节疼痛。总有一天，医学、发展、心理学和科学学科将学会用这些可能的标准来认识这个内观阶段。身体的左右两边有时会感觉很不一样，好像它们在向不同的方向拉，大小或形状不一样，甚至有完全不同的感觉基调。让这些不愉快的身体表现停止的最简单的方法是继续以高分

辨率的精度审察这三个特质，要么是不愉快的感觉，要么是你选择的主要对象。

这些是常见的早期静修经验，尤其是在最初几天。一个成功的通过这一阶段的旅程通常需要禅修者以他们头脑的良好分辨率来提升他们的游戏。如果我们能找到积极禅修因素之间的平衡，我们的大脑能以惊人的速度和微妙程度感知这些紧张和不愉快的感觉。回顾一下章节“七个觉醒的要素（七觉支）”可能会有所帮助。

使用 kriyas¹⁶⁷（译注：瑜伽身心净化法）或尝试其他减轻疼痛的方法（按摩、止痛药等）似乎只能起到一点作用，或一点作用也没有，或只是暂时的，或有时会使问题变得更糟，尽管有时哈他

¹⁶⁷ 译注：kriyas，瑜伽身心净化法，其目的是保持身体强壮、清洁和健康。kriyas 被认为可以消除身体的干扰、不适和疲劳，为体式、调息和禅修等瑜伽练习做准备。

瑜伽¹⁶⁸、太极和相关的练习在高度精确的意识下会有所帮助。这是一个常见的现象，人们在静修花了很多时间突然拉伸和改造他们的坐姿和姿势，试图减轻这些影响，通常体现在静修几天。这是人们在日常生活中很常见的现象去找各种各样的健康实践者，从骨科医生和牙医到脊椎指压治疗师和身体工作者。

¹⁶⁸ 译注：哈他瑜伽，hatha yoga，哈他瑜伽又名传统瑜伽，在哈他（Hatha）这个词中，“哈”（ha）的意思是太阳，“他”（ta）的意思是月亮。它代表男与女，日与夜，阴与阳，冷与热，以及其他任何相辅相成的两个对立面的平衡。在对这个概念加以应用以后，它代表着通过锻炼身体两极相等的灵活性和力量，让它们进入平衡的状态。它也代表着让左右脑处于平衡的状态，从而使逻辑性、算术性的左脑与创造性、直觉性的右脑能和谐地相处，均衡地发挥作用。在哈他瑜伽中，通过右鼻孔来呼吸被称为太阳的呼吸，而通过左鼻孔呼吸被称为月亮的呼吸。

例如，我在这一阶段的一次手术中拔掉了一颗智齿，因为我认为它会使我的下巴脱臼。也许是这样，但这一阶段的实践明显加剧了这种认为牙齿的位置是病态的看法。我梦想有一天，脊椎按摩师、理疗师、医生、中级实践者、物理治疗师、职业治疗师和按摩治疗师都将在学校里接受这些阶段的教育，这样他们就能认识到这些阶段，并帮助人们培养一些可以帮助他们的内在技巧。

即使这些不愉快的身体表现确实会松懈一段时间，它们很可能会再次出现，直到有足够的内观来超越这三个特质阶段的这一部分。因此，如果我们发现这些禅修的副作用干扰我们的生活，我建议继续进行精确和接受的审察实践。这是一个实践阶段，在这个阶段，付出的努力和迅速的审察会得到回报。

某些传统可能会以“能量不平衡”或其他负面的观点来看待这些身体现象，我可以看到它们的来源，但我发现这些观点是有限的。相反，我认为

这一阶段在其更广泛的背景下只是另一个实践阶段。其他人可能会编造非常奇怪的故事来解释这些经历。我的一个朋友在静修时跑进这个阶段，觉得很愉快，就停止练习，开始在她的脑海里编出各种各样奇妙的故事，说坐在她旁边的那个可怜的家伙是多么生气，这让她多么紧张。这没有任何帮助，她被困在那里，她的练习被她刚刚编的故事所困扰。我已学会欢迎这些奇怪的现象，把它们作为在这条道路上取得进展的明显标志。它们是明确的练习目标，并让我确信我在正确的轨道上。不幸的是，这一课很难教给别人。

诚然，这些表现是困难的，但是能够真正理解在困难阶段所发生的事情是重要的，并且在以后变得更加重要。这个阶段可能看起来像一些类似的不愉快的后期阶段（“暗夜”阶段，简短描述），并且很容易将这个阶段与那些后期阶段混淆。这一阶段往往更痛苦，涉及更多的肌肉病理，但区

分哪个是哪个往往更多的是一个时间、顺序和背景的问题，因为一些情绪基调可能非常相似。

身体一侧的疼痛和紧张比另一侧更容易引起注意。这是正常的、可以理解的，但也会造成问题。我强烈建议你尽量保持你的专注力专注在对方的身体即使一方伤害更多和另一边似乎消失在背景相反，无聊，或者没有发生了。把太多的禅修专注力专注在身体的一侧会导致各种奇怪的姿势扭曲和其他奇怪的禅修问题。而且，如果一个区域受伤了，可能是另一边的什么东西，或者正好在它的上面或下面引起了麻烦。例如，大量的颞下颌关节的问题（下巴疼痛通常一侧）可能是由于肌肉的另一边头上太紧，把关节，但是如果你只关注疼痛是最强烈感觉到，你可能很容易错过是由什么原因导致的，与肌肉紧张往往不受到伤害。

背部和颈部是相似的——你可能一边紧张导致另一边疼痛。简而言之，当你感到孤立的疼痛

时，检查另一边和周围的区域，看看是否有更微妙但相关的东西在起作用。这节课花了我很长时间来学习，所以希望把它传递下去会为你节省一些时间。注意到疼痛和周围区域的任何轻微的松动、振动或变化也有助于放松和移动疼痛。

当头脑在看到头脑和身体的每一种感觉来来去去时速度加快，因果关系的突然性就会变得非常迅速和明显。这些身体上的运动和痉挛似乎有助于缓解这一阶段中身体上的紧张，这是进步的标志，如果可能的话应该允许。如果你在静修时开始发抖，和老师谈谈，看看有没有一个地方可以让你坐下来尽可能地抖。处理这一阶段有时奇怪的身体影响已经够麻烦的了，不需要处理你周围每个人的反应。

我建议你既不要练习摇晃，也不要抑制它（除非你需要避免伤害自己，因为有些动作会变得很奇怪）。Kriyas（译注：瑜伽身心净化法）在一段时间内可能会让一些人着迷，比如一些奇怪的成

就标志，但大多数时候它们只是低级的、早期的、初级的东西（尽管它们偶尔也会发生在更高级的禅修者身上），因此不应该成为任何骄傲的来源。正如你将看到的，在他们之外还有很多东西要感知。对身体痉挛感到兴奋和自豪就像对上二年级感到兴奋和自豪一样。杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）的《踏上心灵幽径》（in *A Path with Heart*）第九章值得一读，它讲述了可能发生的各种奇怪效应，并为如何应对这些效应提供了有技巧的建议。在罗伯特·哈利·哈弗（Robert Harry Hover）的经典著作《如何引导生命力量驱散轻微疼痛》（*How to Direct the Life Force to Dispel Mild Aches and Pains*）中，我特别为这个阶段推荐了一套很棒的技巧，尽管其中包含的知识还有许多其他用途。因为那本旧书很难找到，你可以去看看他那本令人难忘的新书《内在运动治疗手册：停止你的疼痛和其他不愉快的事情》。

不管怎样，当禅修开始有了自己的生命，我们进入了第二个内观禅那…

内观阶段 4：生与灭

这第四个内观阶段，称为生与灭，也是第二个内观禅那的开始。就像在第二部奢摩他禅那中，专注的持续努力开始消失，禅修似乎有了自己的生命。由于这是第二禅，它具有专注力阶段的基本特质，即在专注力中心有最大的清晰度，这一阶段的特点是在专注力指向的任何地方都能清晰地感知事物。事实上，这是一个阶段，在这个阶段，专注的事情是最清晰的。

这种专注的工作方式，你可以很容易地专注，感知到任何东西，这是可以理解的，引人注目的，也是阶段的基础。也加强了这种方式的有关禅修对象，可以是一个点，事实上令人惊叹的一个点，但它可以限制实践者如果他们继续试图将这

种专注力的策略和应用范例在后期，我们将会讨论当我到达第三内观禅那。记住这一点，这样你就可以将这一阶段和专注力模式与之后的阶段进行比较。

关于这个阶段的总体观点是，它往往是非常令人印象深刻的。当人们对我说，“我有过这么大的经历……”，百分之九十九的时候，它几乎肯定与生灭有关。我对它的描述可能与它是如何发生的或者对你来说已经发生的并不完全一致，但是请注意模式的一般方面，因为你将注意到这里描述的许多元素在其他地方不会看到。我倾向于把静修和静修描述为静修时的强烈练习，但它也可以发生在日常生活中，自发地，毫无预兆地发生在那些不认为自己是禅修者的人身上，甚至在梦中和对小孩子也是如此。为什么有些人在没有禅修训练的情况下，似乎在生命的早期就自发地进入了这一领域，而有些人经过几十年的禅修练习却从未达到这一阶段，我不知道。

在生灭中可以有非常广泛的可变性，因此不可能完全匹配其他人对它的描述和发生在你身上的事情。例如，时间可以变化很大；它可以持续几秒钟或几个月。强度可以变化很大；它可以偶尔是微妙的，但总的趋势是非常激烈，高清晰度，戏剧性。无论强度和持续时间如何，生灭在功能上都以相同的方式运作，并推动实践，所以不要担心这些因素。

为了说明这一点，我将从我自己的实践中给出两个简单的例子。有一次，我的整个身体和世界就像一场烟火表演，在一个强大的清醒梦中爆炸，我的整个感官世界就像破碎的火花，在太空中飘荡了一阵，直到一切都安定下来。还有一次，我在日常生活中躺在沙发上的时候，我的后脑壳被闪电般快速地刺穿了一小段时间，这就是生灭的全部。我经历的最长的静修期是三天的剧烈摇晃、呼吸困难和精神错乱，但我认识一些人，他们的静修期最长能持续一到两个月。

对于那些练习禅修（而不是经历发生在日常生活中），这个阶段，早期的禅修者的头脑越来越加速，与现实开始被视为粒子或细心灵和物质的振动，以惊人的速度每个生灭的彻底。传统的文献称这个阶段为内观实践的^{开始}，因为从这一点上，对这三个特质有了更为直接和非概念性的理解。这可能与编号方案相混淆，因为一些人（如《解脱道论》）将这个阶段标记为内观阶段 1，而我将它编号为内观阶段 4。只要你知道在给定的上下文中使用了哪种编号方案，就不会出现问题。

这一阶段的特质是与前一阶段相比，感知能力显著增强。例如，我们也许能够磨练我们的意识，使它在我们的小指尖上像激光一样精确，并且似乎能够感知构成手指的每一种感觉的开始和结束。还记得那两个手指的动作吗？这个阶段的人可以像其他人一样摇晃练习，甚至超越那些在更高阶段的禅修。

自发的身体运动和奇怪的抽动呼吸模式在因果关系中出现，并在三个特质中变得更加明显，可能会显著加快速度。这一阶段解释了许多实践，如西藏内热实践¹⁶⁹（tummo）来自哪里，因为可以产生很多的热量和能量。出汗对于那些有很多热量的人来说是很常见的。这个阶段也可以揭示激发教学系统的源材料，包括脉轮、能量通道和光环。几乎所有关于“昆达里尼觉醒”的描述都在谈论这个阶段。

现实可以被直接以极大的清晰度感知；巨大的喜悦，狂喜，平静，专注，和其他积极的品质产生。实践是极其深刻的和可持续的，甚至坐几个小时而可能没有疼痛。不幸的是，如果所知的个人感觉的真实本质没有被意识到，那么所产生的

¹⁶⁹ 译注：tummo 是密宗修行之一，叫内火瑜伽，在藏文中叫作 Tum—mo（畏怖女神）。据说它产生一种奇特的心力，其中也包括能产生体热的相当重要的辅助作用。

积极品质很容易成为所谓的“十种堕落的洞察力”，而在这之前，禅修者很容易陷入这个阶段的不成熟阶段。陷阱在于，这些都是积极的品质，在这个阶段，它们可能会以惊人的强度出现，让大多数禅修者感到高兴。可以理解的是，人们不会太清楚地审察这些积极的品质，相反，他们会放弃审察，沉浸在这些品质中，不管这种放弃是多么有意识。然而，缺乏审察可以将积极的禅修因素转化为更多的金链。内观的十大堕落是：

- 照亮
- 知识
- 狂喜的幸福
- 安宁
- 幸福
- 坚定信心

- 努力
- 保证
- 平静
- 依恋

引用的禅修大师班迪达尊者优秀的书，《解脱道论》，“至于练习瑜珈，他将立刻承认上述缺陷的内观不代表佛法突破，这只是应该被忽略的，记住老师的建议是什么路径而不是路径。被这十种缺陷所残害，他将无法观察到这三种缺陷的真正本质；但一旦摆脱了缺陷，他就能做到这一点。”¹⁷⁰

¹⁷⁰ 作者注：要获得对洞察力的十种堕落的伟大而彻底的处理，以及关于内观的更多信息，请参见 www.vipassanadhura.com/sixteen.html#two（2017年10月份访问）

简而言之，我们可能会觉得自己是一个非常强大的禅修者，我们应该努力永远保持这些体验的品质；也就是说，我们不再做内观练习，而是将这些令人愉悦的品质固化为专注练习的对象。因此，解构和审察给出的建议是积极因素的奢摩他禅那，尤其是第二个，也非常有用当试图呆在狭窄的道路的发展内观，尽管事实上，正如之前提到的，基本上每个人都轮流在某种程度上从内观领域到专注领域，即使他们试图保持一方或另一个；这是正常的。

视觉、不寻常的感官能力（比如闭着眼睛看附近的東西）和灵魂出窍的经历都很常见。对于禅修者来说，明亮的光往往会出现，有时首先是宝石色调的闪光，然后是明亮的白光（“我看到了光！”）。有的人会把光坚持下去，长得很亮很稳；只要注意到它或注意到它表面稳定的每一刻，它最终会破裂并消失。

其他神通的经验在这里也很常见，因为列表太长，无法一一列举，而这是所有神通中最容易产生自发神通的阶段。稍后我将讨论这些能力并给出许多关于它们的建议，但是请记住，这个阶段是这些经验的一个来源。在某些时候，我个人可以感觉到我即将进入日常生活中的生灭领域，因为我会突然发现自己在回顾我的旧神通文献，或者接受新的。

梦中禅修和清醒梦在这个领域很常见。对睡眠的需求可能会大大减少。人们经常不认识梦中的生灭，因为很多奇怪的事情都发生在梦中。这个阶段是第一次超清醒梦和灵魂出窍体验（我通常称之为“旅行”）的常见阶段，或者，对于那些之前经历过的人来说，这个阶段更有可能发生¹⁷¹。就

¹⁷¹ 作者注：关于这个主题我最喜欢的一本书是艾伦·圭登的《旅行：一个意外的专家如何离开你的身体手册》，Aeon出版社，2009。我想过在这里加一些关于旅行（灵魂出

像突然对神通产生兴趣一样，这也是人们对清醒梦和灵魂出窍旅行产生高度兴趣的常见时间，我将在第六部分讨论这个话题。

巧妙的技术禅修者（只占禅修者的一小部分）可以很容易地坐上几个小时，将他们的现实分解成精细而快速的感觉和振动，甚至可能达到每秒40次或更多，具有极高的精确性和一致性。

（每秒数十亿次头脑活动的荒谬和令人沮丧的传言从何而来，我不得而知。）精细的振动、寒颤和刺痛可能会扩散到全身，以龟纹图案的形式揭示出体验之间的干扰模式，使我们能够直接知道，当某一种感觉在那一瞬间被体验到时，其他的東西則不會。

窍)的建议，但你应该看看他的书，因为它比我做得好得多。

这一阶段很容易与十一阶段“宁静”的描述相混淆，尤其是因为它之前的阶段“重新观察”，与第三阶段“三个特性”有一些明显的相似之处。在“内观禅那”一章中，我们将简要讨论内观阶段和专注状态的分形本质。生灭和平静之间最大的区别是，这个阶段通常是由快速周期，快速变化的频率振动，奇怪的身体动作，奇怪的呼吸模式，兴奋的欣喜若狂，减少需要睡眠，强烈的幸福，和一般意义上的骑在精神上没有刹车的过山车。更高的阶段（10 和 11）没有这些品质。

至于循环，他们倾向于如下进行，这个描述假设你使用呼吸作为对象。大脑开始运转，跟随越来越快的振动，专注力开始专注并加速，也许伴随着更明显的震动或奇怪的呼吸模式加速。最后，在呼气的中途有一个转变，我们的思想可能会随着呼吸慢慢下降。当感觉慢下来的时候，需要努力保持它，然后呼吸和专注力就会降到最低点。呼吸可能会完全停止一段时间。然后意识可能会

随着呼吸而恢复，专注力趋于减弱，事情放松，然后循环又会随着审察的加速而开始。这些呼吸周期可能会自己发生，甚至当我们深入到这个阶段时很难停止。那些使用可视化作为对象可能会注意到，对象与阶段的呼吸开始旋转，或移动的方式表明，他们有自己的生命，尽管主要是二维的，而更强烈的三维景象可能出现的在以后的阶段，虽然三维景象可以偶尔也会出现在这里，但只会让事情困惑。

随着这一阶段的加深和成熟，禅修者甚至放弃了高水平的清晰和禅修的其他强大的因素，甚至把它们看成仅仅是流动的感觉和/或振动，去不满足，并且不作为自我。有些人会注意到生灭的缓慢变化，可能会深入到心灵的最深处，就像深入到水下一样，在那里他们可以感知到现实的各个框架以惊人的清晰度出现和消失，就像在慢动作中一样。它甚至可以让我们觉得我们被部分镇静剂和一种类似鸦片的药物浸泡在糖浆中。

在这些深渊的底部，无论它们如何呈现自己，个别时刻有时对它们来说可能具有一种凝固的性质，就像井底的花哨快照，仿佛感觉在它们表现的中间完全停止了片刻，而这种体验现实的方式是这个阶段所特有的。这里的某个地方是班迪达尊者模型中第三个内观禅那的入口，尽管关于从这里开始哪一种内观与哪一种内观禅那相一致存在一些争议。

我更愿意把生灭看作纯粹的第二内观禅那。生灭以知觉感知的速度而闻名，其缓慢变体的展现方式可能会混淆一些没有觉悟生灭，但功能相同的方式工作，导致相同的结果，提出了有趣的问题：生灭所有变体的功能是一样的吗？我会说是的，因为它们都通向下一个阶段。然而，一些变体显然也会导致其他现实世界的影响，因为可能戏剧性的展示的细节和人们对它们的反应。

在这一点上，狂野的“昆达里尼”现象非常普遍，包括强大的身体振动和释放，意识的爆炸，如烟

花表演或龙卷风，视觉，特别是强大的精细“电”振动的漩涡，在脊柱和/或耳朵之间爆炸。这些漩涡可以非常大。任何可以被描述为“漩涡”的东西几乎都是这个阶段的完美诊断。如果有人描述的是某种快速的，充满活力的能量，似乎想要爆发或四处飞散，绝大多数时候他们指的是这个阶段。

虽然人们普遍认为昆达里尼现象和能量将是非常有趣的，但不是每个人都这样认为。能量状态可以发生在生灭中，可以是令人不安的，痛苦的，甚至偶尔折磨，就像我们被电死一样。有时能量释放会让我们感觉像是被撕开了，我们的神经系统被炸裂了。人们可以想象自己出了什么可怕的问题，有相当一部分人会去寻求精神、医疗和/或精神治疗。我梦想有一天，基本的昆达里尼觉醒现象将会在医学院和其他治疗机构中被教授，但不幸的是，我们很可能在这方面离那种复杂的水平还有很长的路要走，我们是原始的唯物主义

文化。我不知道为什么生灭对很多人来说是幸福的，对其他人来说是痛苦的，但是，如果你正在寻找一个博士论文的研究主题，这可能是一个有趣的！

在我的一些比较痛苦和不和谐的早期生灭阶段（地图爱好者可能与第三阶段特征的后期相关联），我更喜欢仰卧练习，因为它不仅有助于缓解一些疼痛，它还能让我的大脑真正达到微妙的水平，对疼痛和紧张的更困难的方面对嗡嗡声进行细致审察，让它们最终嗡嗡地通过。如果感觉有什么东西真的被堵住了，卡住了，绷紧了，你可以试试这种练习。感受细微的感觉本质，这些感觉弥补了那些紧张、阻碍、脉轮，或者无论你怎么想，向它们开放，在它们周围放松，温柔和耐心地允许它们做它们想做的事情，这可能会有所帮助。

正如前面提到的，睡眠呼吸暂停可能会发生在非常意外的情况下，甚至是在禅垫状态之外，比如

在日常生活和清醒梦中。我认识一个女人，她做了一个梦，梦见自己在一家商店里，橱窗里陈列着闪闪发光的宝石色水晶。她碰了碰它们，它们就会发出一种强大而幸福的嗡嗡声，传到她的怀里，然后她开始转啊转，转得越来越快，像漩涡一样。这是经典的生灭理论，但如果我们不知道它的理论，不去寻找它，我们可能永远也不会知道它是什么。为什么在生灭发生时确定它如此重要，很快就会变得很明显。

这些现象都不是问题，除非我们不了解它们的本质；除非它们缺乏适当的概念背景并导致人们对它们反应不良；或者，除非我们在州际公路上以每小时 75 英里的速度行驶时发生这种情况。伴随生灭现象而来的可能是各种各样的惊奇、兴奋、幸福、狂喜，有时甚至是迷失方向。偶尔他们也会吓到别人，因为大多数进入这一阶段的人不知道这是什么，也不在他们周围的人可能清楚地识别它的环境中。

对于那些在生灭狂喜的高度的人来说，将这些发生的事情与延长性高潮联系在一起并不罕见，对这一阶段的性描述非常普遍。在这个地区，以超性感的方式看待世界和人是普遍存在的。这是最容易产生内观浪漫（VRs）的阶段，在这种阶段中，人们在静修时（或在办公室、课堂、健身房或其他地方），会把专注力专注在其他人身上，认为他们极度渴望那种充满强烈爱意的方式。电视节目《波特兰迪亚》¹⁷²有一集关于 VRs 的搞笑节目。类似的 VR 现象也会发生在平静的后期（n11.n4，意思是看起来有点像生灭的平静的部分）。在这个阶段可以注意到性欲的增强和性能力的增强。与其他禅修者、老师和其他类型的人

¹⁷² 译注：Portlandia，《波特兰迪亚》是由 Jonathan Krisel 执导的喜剧片，弗莱德·阿米森、Carrie Brownstein 等参加演出。此片讲述了男女平等主义者的书店老板、自行车信使、庞克摇滚夫妻、附庸风雅的二重唱等各种奇特的角色之中发生的喜剧故事。

发生婚外情的可能性更大。我不是在为任何人找借口，只是警告这个地区可能发生的事情。那些少数注意到自己有能力观察和控制情绪和/或能量通道的人，以及在这一阶段将这种能力与做爱结合起来的人，可能会暂时获得一些真正显著的效果，尽管是短暂的。

强烈的感官或性梦在这个阶段也很常见。这些感觉，以及它们清醒时的对应感觉，有时可能是非歧视性的。那些认为自己至少是部分双性恋或仅仅是一般的性行为的人可能会发现这些梦和感觉令人不安。此外，如果你在性方面有未解决的问题，我们基本上都有，你可能会在这个阶段遇到它们的一些方面。这一阶段对于修道者和其他压抑了他们重要的性方面的人来说尤其令人不安。

生灭，它的余辉，以及随之而来的近乎戒断的崩溃，似乎增加了沉迷于各种享乐主义的诱惑，尤其是物质和性。当幸福感消退时，我们可能会发现自己试图填补这种化学空白，感到非常饥饿或

好色，渴望巧克力，想要出去聚会，等等，就好像我们突然戒毒了一样。如果我们一直在与毒瘾作斗争，那么在这个阶段接近尾声时保持一些额外的警惕可能会很有帮助。这一趋势也有一些矛盾和值得注意的例外，特别是一些通过生灭的实践者会突然发现药物的吸引力大不如前，上瘾也会减少甚至消失。不幸的是，这些影响是不可预测的，实践者之间存在很大的差异。

这个阶段也倾向于给人们更多的外向，热情，或有远见的品质，他们可能有各种各样的精力投入到理想主义的，宏伟的，或雄心勃勃的项目和计划。这是最容易传福音的阶段之一。你有没有和一个极度兴奋的基督徒交谈过？他刚刚经历了皈依，看到了光明，现在正在为耶稣分发小册子，告诉每个人都要得救。很有可能他们正处于这个阶段，或者只是最近才跨过这个阶段。在可能发生的极端情况下，这一阶段可以给我们灌输激进和有吸引力的宗教领袖的强大魅力。

最后，在接近心灵的高峰可能的决心，在生灭的高峰期，一些（但不是全部）禅修者交叉叫做“生灭事件”或“内观深入生灭”，有时就称为“深刻理解”，这个术语通常一般适用于整个阶段。对于那些有一个具体的事件，它，或者这个阶段一般来说，标志着一个深刻的转变实践，和从那以后他们会有点改变了他们所看到的，这是无法挽回的地步，我在前言中提到和警告。这个生灭活动的强度可能会有所不同，尽管它往往是相当清晰和难忘的，特别是在我们第一次跨越这个周期。

然而，对于一些人来说，仅仅是一些看起来具有生灭领域一般特质的东西，然后在没有明显的峰值事件的情况下逐渐消失。如果你进入了生灭的领域，继续练习，它会逐渐消失到别的东西中去，它仍然是“有价值的”，希望“有价值的”含义在下一节的“暗夜”中变得更加清晰。

有些人会有一个大而明显的积累阶段的生灭。对其他人来说，这个阶段会突然自发地出现，有时甚至没有经过正式的禅修训练，就像我在 15 岁左右经历的那样。我有很多朋友、家人和熟人，他们没有经过正规的训练，在日常生活中就进入了这些阶段。我知道其他人在服用致幻剂时也遇到过，包括蘑菇，酶斯卡灵¹⁷³（一种致幻剂），

¹⁷³ 译注：酶斯卡灵（一种致幻剂），mescaline，是从生长于墨西哥的配奥特仙人掌植物中提取的一种生化碱几百年来，在墨西哥宗教传统中扮演着非常重要的角色。刘易斯莱文是德国一位药理学家，1886 年莱文在美国调研期间，得到一些仙人掌样本，并从中提取出酶斯卡灵。他写道：“没有其他任何植物能带来如此神奇而美妙的精神幻觉了。”服食者的体验如下：“奇特的欣喜。它真实地反映出了你的内心，尽管是感官的幻觉，但这的确不同寻常，超越现实，若非亲自体验，你绝对无法想象其中的妙处……难怪古印度人称之为‘神赐予的植物’。”

DMT¹⁷⁴，5-MeO-DMT¹⁷⁵，蟾毒色胺¹⁷⁶，鼠尾草¹⁷⁷和 LSD；另一些人则是在瑜伽或太极练习时发生的；另一些人则是在强大的精神人物面前，包括一个与基督教信仰疗愈者在一起的人；还有一些

¹⁷⁴ 译注：二甲基色胺（DMT），dimethyltryptamine，第一类精神药品，色胺类致幻剂，药性强。不仅存在于植物中，还以痕量见于人体中，由色胺-N-转甲基酶催化产生，但具体功能不明。结构上与神经递质血清素和其他色胺类致幻剂 5-甲氧基二甲基色胺、蟾毒色胺、脱磷酸裸盖菇素类似。

¹⁷⁵ 译注：5-MeO-DMT，5-甲氧基二甲基色胺。

¹⁷⁶ 译注：蟾毒色胺，bufotenine，N-二甲基-5-羟色胺。5-羟色胺的 N-甲基化产物。人脑组织中可生成，有致幻作用。最初在蟾蜍中发现，故名。在其他无脊椎动物及一些植物中也存在。

¹⁷⁷ 译注：鼠尾草含有崔柏酮（Thujone），成分与「大麻」相当接近，有缓和神经系统和产生愉悦感之效，在美国将某些品种的鼠尾草视为违禁品。

人和各种各样的大师们在一起。我在这里提及的药物中人们可以交叉生灭只是一个描述发生的事情，有时可以做，不会被认可任何特定的药物，因为很多人吸毒，也达不到生灭的阶段。

无论第一次生灭事件发生在什么环境中，从那时起，这个环境就会在那个人的心中占据一个特殊的位置。对我来说，这一切都是靠我自己，通过我自己的禅修努力，没有任何传统，所以我总是把自己的实践和探索与进步联系在一起。我的一个朋友在基督教信仰治疗中发生了这样的事，他成了你能找到的最坚定的基督徒。许多有过“重生”经历的人只是简单地越过了生灭。另一个在酶斯卡灵发生过这种事的朋友在她心中对萨满教有着特殊的地位。那些与宗教导师发生过这种事的人往往会跟随宗教导师一段时间，并将其与宗教导师的存在联系起来。

有些人在一个明显随机的环境下发生了这样的事情，他们通常不知道这是什么，也不知道它对他

们做了什么，但大多数人意识到有些事情是不同的，大多数人，尽管不是所有人，都能以超乎寻常的清晰记忆，从普通的经历中脱颖而出。一位从未禅修过的朋友，在她 18 岁的时候，在一场戏剧表演中走上舞台之后，就发生了这样的事，这让她非常困惑。另一位 60 多岁的朋友在瑜伽课上第一次出现这种情况，当时她非常紧张，开车回家的路上，她的车撞上了一根电线杆，所幸没受重伤。在自传部分，我谈到了我自己的一些经历，这些经历在强度和其他方面都有很大的不同，但从内观的角度来看，它们都是基本相同的。

一旦我们获得这个事件或越过生灭阶段没有明确和定义事件，很可能我们将能够达到觉醒的第一阶段迟早如果我们能巧妙在“暗夜”，意义，如果我们只是坚持练习，这是说起来容易做起来难，如果我们“暗夜”。因此，内观禅修的一个很好的首要目标是在我们最方便的时候越过生灭事件，

并在“暗夜”后面的章节中给出一些非常重要的注意事项。也就是说，如果你正在阅读这本书，你很可能有交叉生灭事件，即使你不知道你已经阅读长和深奥的书籍，在禅修而寻找的东西，生灭穿过的人更有可能做的，虽然这不是诊断，只是发人深省。

当我们确实有一个独特的生灭事件时，它可以以三种基本的方式发生，以对应于这三个特质的某种组合，就像在内观阶段 15 的入口处发生的结果一样。由于这个和其他原因，生灭和证果很容易混淆。当我们经历这个深刻而又紧张的事件时，我们所看到和感受到的细节有很大的变化，但是生灭事件的某些方面对所有实践者来说都是共同的。生灭事件倾向于在呼气的中间以一种能模仿三扇门（在几个章节中描述）的方式显现，导致一个“未知事件”，它由我们知之甚少的时刻组成。在未知的事件中，我们所能获得的感官信息是非常稀疏或模糊的。第一个不知道的事件或

状态在呼气的中途移动，随后是几个更清晰、更明显的时刻，在第二个不知道的事件发生在呼气结束之前，这些时刻传递了对这三个特质的一些深刻理解。这就是我所说的“双底衰退”，因为我们在呼气的过程中会两次陷入非常深的东西。这一点在我后面讲到平静时很重要。

在这些深刻而清晰的时刻，我们感知宇宙的大部分，但不是全部，被感知为进出经验，出现和消失。观察者微妙的背景和感觉似乎仍然保持稳定。相反，第 15 阶段的入口，或证果，是通过三扇门中的一扇，它涉及完整的感知宇宙（背景，时间，空间和所有），发生在呼气的末端，不涉及两个密切相关的未知事件。这些信息的相关性和有用性稍后可能会变得明显。在这些潜在的极端体验我们可能不是专注于呼吸，但其他序列的现象，呼吸的感觉可能不是特别清楚，这样的事实发生的可能不明显，甚至看见一呼一吸，但实际上这是如何发生的。

那些经历过生灭事件的人只是站在现实和思想的粗糙边缘片刻，有些人会确信觉醒是可能的。整个生灭阶段可以在一些实践者中产生这种感觉。那些处于这个阶段的人，以及那些刚刚离开这个阶段的人，通常都有很大的信仰，可能想要告诉每个人去实践，并且通常都是福音派或超级狂热于精神、宗教和/或哲学一段时间。这种热情或福音的品质可以依附于各种各样的其他方法，如瑜伽、素食主义，以及任何他们可能与他们的经验相关的其他原因、练习、设置或运动。由于他们对这三种特质的直接和非概念性的经验，他们将有更强的能力去理解佛法的教导。

处理二元性的基本悖论的哲学将不再像以前那样困难，他们可能会在一段时间内发现这很有趣。那些具有强烈哲学倾向的人会发现，他们现在能够对那些尚未达到这一内观阶段的人进行哲学化思考。此外，如果你读过一些关于伟大哲学家的生平，你会发现，许多人在他们辉煌职业生涯的

开端，都经历过明显的哲学与哲学问题。我想到了勒内·笛卡尔和其他许多人。

一些越过生灭的人也可能错误地相信他们觉醒了，因为他们所看到的是完全壮观和深刻的。事实上，这是一种奇怪的普遍现象，那些正在做一些禅修练习或其他让他们进入这个阶段的练习的人可能会停止练习，而不明白他们才刚刚开始。我希望在我们的经验和觉醒之间不制造虚假的二元性，不制造虚假的分裂。然而，如果我们还没有觉醒，却认为我们已经觉醒了，那么我们就有理由注意到警告，这样我们就可以增加对正在发生的事情的审察，从而推进我们的实践，正如前面在章节“一个清晰的目标”中提到的那样。

生灭阶段是常见于创造令人鼓舞的佛法书籍、诗歌、灵歌等等时间。如果你正在静修，突然间创造力从你身上喷涌而出，那首歌、剧本或任何东西似乎突然它们是它们自己在写，然后，如果你不需要花太多的时间远离静修，用一种方法把这些想

法写下来，或者用一个电话记录下来，这样你以后就可以记住它们。生灭所能产生的创造力水平是惊人的。这里和那里的一些日志可以帮助在更戏剧性的阶段的内观，因为它有助于从我们的头脑中得到想法，它可以帮助处理它们。当我们看到写在纸上的东西时，我们对它的想法与我们大脑中的想法是不同的。如果你在静修时发现自己记了很多日记，也许可以和禅修老师讨论一下，这样他们也会知道发生了什么。

这也是人们更有可能加入寺院或进行伟大的精神探索的阶段。同样值得注意的是，这个阶段看起来非常像躁狂发作，对于那些双相患者¹⁷⁸来说，

¹⁷⁸ 译注：双相障碍属于心境障碍的一种类型，英文名称为 Bipolar Disorder (BP)，英文别名 Bipolar Affective Disorder，指既有躁狂发作又有抑郁发作的一类疾病。因未明，生物、心理与社会环境诸多方面因素参与其发病过程，目前强调遗传与环境或应激因素之间的交互作用、以及这种交互作用的出现时点在双相障碍发生过程中具有重

可能会引发躁狂发作，尽管躁狂发作也包含真正的内观和真正的躁狂。仅仅因为我们有内观，并不意味着我们在功能上就不是疯子。对于那些走出疯人院的人来说，稳定和干预的决定需要基于促进实践者和他们周围的人的安全，基于基本功能受损的程度。我将在第六部分详细讨论这一点。

无论这个阶段如何表现，生灭都是内观道路上的一个重要里程碑。这也是一个不能回头的点，因为禅修者很快就会明白这句话的意思：“最好不要开始。一旦开始，最好完成！”因为他们现在已经深陷其中，无法回头。在他们完成这一内观的过程之前，他们是“在旅途中”，可能会开始感觉到佛法正在为他们服务，而不是相反。它们将不可避免地、相对较快地进展，通常在几天内，

要的影响，临床表现按照发作特点可以分为抑郁发作、躁狂发作或混合发作。

进入第五到第十阶段，正如你很快将看到的，这并不总是很漂亮的。狂喜和所有的铃声和哨声很快就会消失，禅修者甚至可能会像彻夜狂欢后宿醉的人一样，全身酸痛。这种清晰性明显减弱，随着人们对分解知识的了解，对象的末端变得占主导地位。

内观阶段 5：消融，进入“暗夜”

于是开始了所谓的“痛苦的知识”或“灵魂的‘暗夜’”（用《十字架上的圣约翰基督》¹⁷⁹的话来说，这个词听起来很好听）。我认为这是第三内观禅那的入口，尽管班迪达尊者¹⁸⁰认为这是第四内观禅

¹⁷⁹ 译注：《十字架上的圣约翰》，St. John of the Cross，是1951年西班牙画家萨尔瓦多·达利创作的一幅油画。

¹⁸⁰ 译注：班迪达尊者，U Pandita，1921年班在缅甸仰光近郊出生，12岁剃度出家，20岁受具足戒。他经过长期的学

那的入口。我将在第三十四章“内观禅那”中给出我的论点，来解释我为什么会这样想。在这张地图上，“暗夜”跨越了第 5 到第 10 个阶段，即：

- 消融
- 恐惧
- 痛苦
- 厌恶
- 渴望解脱

习，于 1952 年通过了政府组织的一系列严格的上座部佛教考试，获得了 dhammācariya（法师）的僧衔。从 1950 年开始，班迪达尊者在马哈希大长老的指导下学习毗婆舍那禅修（vipassana，内观）。1955 年，他放弃了经老师的身份，开始在马哈希禅修中心担任禅修老师。在 1982 年马哈希尊者去世之后，班迪达尊者接任马哈希禅修中心（ovādacariya）。

● 重新观察

第 5 到第 9 个阶段往往是一个整体，一个阶段相当迅速和自然地进入下一个阶段。第 10 阶段，重新观察，往往以其独特而强大的实体脱颖而出，就像令人毛骨悚然的蛋糕上的糖衣。

应该注意的是，有些人在“暗夜”里走得很快，有些人走得很慢。有些人几乎没有注意到这一点，对有些人来说这是一件大事，不管他们经历这些阶段的速度有多快。有些人可能会在一次静修中被它碾过，然后静修，然后在一段时间后毫无困难地通过它。其他人可能要奋斗数年才能从这些阶段中吸取教训。

我将主要以极端的方式来描述“暗夜”，但请理解，这只是为了提醒你什么是可能的，而不是什么是必要的、要求的、期望的或保证的。这是对试图忽略、最小化或掩盖这些阶段的文化的回应和平衡，不可否认，这可能是一种过度反应。有

时正是由于反应过度，一些综合、理解和整合才会发生，所以我相信这个描述将促进这一过程。和以前一样，在静修中，这些体验可能会更加强烈和清晰，尽管那些在静修中能够持续练习的人也可能取得更快的进步。另一方面，在“日常生活”中练习可以是强大的，有时非常迅速。奇怪的是，这些事情是不可预测的。足够的免责声明！

一旦我们越过了生灭（如果我们不突然死亡或因为不幸的生活环境而受到严重的脑损伤）我们就会进入第 5 到 10 阶段，不管我们是否愿意。从这一点开始练习并不重要；一旦我们过了生灭，在某种程度上，我们就在“暗夜”中，成为有时被称为“‘暗夜’瑜伽士”，或简单地说“‘暗夜’者”，直到我们弄明白如何度过它。如果我们没有达到开悟的第一阶段就完成了它，我们将不得不一次又一次地完成它，直到我们完成为止。我是用最绝对的术语非常认真这样说的。据我所知，这似乎

是人类生理固有的一部分。我有大量且不断增长的案例研究，禅修的朋友和熟人之间也有丰富的经验来支持这一点，我并不孤单。成千上万的禅修者在他们的实践中已经注意到了这些阶段，无数的老师也注意到了它们。

就像禅修老师肖恩·普里查德（Sean Pritchard）说的，一些有技巧的老师至少会在生灭之后提醒禅修者，接下来可能会遇到的挑战，而另一方面是好的东西，也就是平静。即使他们没有明确地使用这些地图或特定的阶段标签，我也可以断言，如果提前警告过生灭之后将会发生什么，大多数实践者将会做得更好。

你看，“暗夜”通常开始于所有的深刻的清晰，正念，专注，聚焦，平静，和幸福的生灭下降。这是消融的标志之一。这也结束了呼吸或行走的因果现象，以一种与注意和注意相关的方式上下抖动，以及所有精细的振动和漩涡般的狂喜。对昆达里尼感兴趣的人常常会想，为什么它就这么消

失了。与生灭相反，在“暗夜”早期阶段，振动的频率与呼吸的循环断开，一旦振动再次被感知到（在晚期消融或恐惧中），振动的频率在那个阶段的任何频率上都保持很大程度上的稳定。

而我们可能会觉得我们的专注力终于达到禅修的专注点如此推崇的最理想的禅修中产生和传递，在“暗夜”我们将不得不面对的事实，我们的专注力非常分散，其内容不稳定。此外，我们的专注力中心变成了最不清晰的体验区域，而外围现在占据了主导地位。这是正常的，甚至是那些知道这个领域的人所期望的。然而，大多数禅修者根本没有预料到这一点，所以他们完全被蒙住了头脑，徒劳地强迫自己的专注力去做一些事情，在这段道路上，它不会做得很好。它只是第三个内观禅那，所以你最好习惯它。那些努力专注精力去做所有第一禅的人往往会发现第三个内观禅在踢他们的屁股。那些试图弄明白如何以自己的方式去做第三个内观禅的人可能会做得更好。

如果我们曾禅修的地方有很多蚊子的嗡嗡声在我们的耳朵，让它难以专注精力的主要对象，我们可以了解我们的专注力就像在“暗夜”，尤其是在其后期。随着“暗夜”的推移，它会变得越来越宽广，越来越喧闹。我们应该试着去理解让我们的专注力顺其自然是什么感觉，而不是与之斗争，或者忽略蚊子这个比喻。就像听着不和谐的半音爵士乐，伴随着许多刺耳的和声和乐器，彼此之间的不和谐比同步演奏更需要一些时间去适应，在“暗夜”专注是一种后天养成的习惯。产生的感觉往往是丰富的、复杂的、广泛的和令人不安的。

那些执着于保持专注的人会比那些学会不管“好的禅修”感觉如何都坚持到底的人遭受更多的痛苦，而那些理想化的“好的禅修”是非常专注、稳定和愉快的人需要修正他们的期望，因为成熟的专注是更加广泛和包容的，需要成熟的专注才能在这些阶段做得好。还记得我在生灭一节中提到

过的，线性的，专注力中心是非常清晰的第二个禅那专注力模式在以后不会很好地工作吗？这是后来的事。

同样的道理，那些使用其他对象作为专注点的人也会注意到同样的现象，即专注力变得更广泛，而且基本意识到专注力似乎与现象不协调。那些进行视觉化的人可能会注意到，他们在自己的专注力中心看到了一个非常暗的点，在这个点的边缘有一些模式或视觉，向周围扩散得越来越远。他们也可能突然发现想象比他们看到像亮点这样清晰的东西时更令人沮丧。还记得我在取相部分对黑暗的描述吗？黑暗是第三禅那不成熟的阶段。

那些使用祷文可能觉得祷文的阶段与关注，宽，复杂而难以保持，并可能获得更复杂的谐波和和声如果以任何形式的音乐，喜欢听一个大型的、鬼合唱的管弦乐队坑边，而在祷文可能感觉专注在音响领域的关注。

这些特质的某些方面会有个体差异，这取决于对象、专注点、能力和每个人的倾向，但一些基本方面将是普遍的，我将在第三十四章“内观禅那”中更多地讨论这些。

在“暗夜”中有两种基本的振动模式，它们是“暗夜”的定义特质，尽管很多人不太擅长感知模式或脉冲的感觉，很少有人擅长计算频率。这些都是可以学习的技能，就像其他任何东西一样，但是，如果你没有获得它们，不要害怕，因为大多数经历这些事情的人在缺少这些分析能力的情况下也会这样做，并且做得很好。我们可能会被情感困难的描述所淹没，但请记住这些模式，并努力保持在那个水平。第一次重新出现的振动是有规律的、粗壮的，大约在 5 到 8 赫兹，没有什么其他变化。这是一种早期的“暗夜”现象，主要发生在恐惧中，感觉就像奢摩他的鼓声节拍。

后一种模式更快，可能是 10 到 18 赫兹或更多，更不规则和混乱，更快和更慢的谐波出现在背景

和我们专注力的外围。它往往会让我们感到非常忙碌和紧张，以一种分散、分解、不接地气、不安和烦躁的方式。背景开始动摇的事实是一个进步的好迹象，因为这需要发生才能完成周期。还记得我说的目标是看到整个领域的三个特质吗？这是实现这一目标的必要步骤，尽管常常令人痛苦和困惑。另一方面，正是背景开始摇晃、崩溃和消融这一事实，才会让人抓狂。

当主要对象摇晃时，一切都很有趣，但当观察者的感觉，主观性本身，开始瓦解时，一切都变得可怕。只要仔细观察到底发生了什么，尽可能清晰地观察每一次振动的每一个脉冲，试着从它的开始看到它的结束。你可能会没事的。

在“暗夜”中会遇到两个基本的挑战：一个是情绪上的，另一个是感知上的。情绪上的挑战是，我们最不安和最困难的心理问题往往以一种我们以前可能从未知道的强烈程度浮出水面。在这种情况下，想要记住我们自己或我们的生活中什么是

好的，即使不是看起来不可能，也是极其困难的。我们在黑暗事物面前的反应会给我们和那些必须与我们打交道的人带来大量不必要的痛苦。

感知上的挑战是，我们也开始直接体验二元性的基本痛苦，这种痛苦一直伴随着我们，但我们从未以这种强度认识到，更别说清楚地理解它更深层次的存在意义。我们面临着一场深刻而根本的身份危机，因为我们对这三个特质的内观，开始摧毁存在一个独立或永久的“我”的基本幻想的一部分。这是一种痛苦，与我们的生活环境无关，一切都与对这一切的基本误解有关。它发生在我们处在一个奇怪的中间地带的时候，在这个区域里，所有的东西都有一个破坏球，但是更好的东西还没有出现。

简而言之，在一些“暗夜”阶段，我们会感觉就像在没有桨的情况下陷入了严重的困境，并立即朝着瀑布的方向前进。我为本节中出现的脏话道

歉，但它们传达了一种坚韧不拔的诚实情感，我觉得更礼貌的语言无法捕捉到这种诚实。

处理这两个问题中的一个，即我们的黑暗物质和我们的基本身份危机，将是一项艰巨的任务，但试图同时处理这两个问题至少是困难的两倍，有时可能是如此势不可挡，以致妨碍正常运作。不用说，当我们以这种方式不知所措时，我们往往不会达到最佳状态。

频繁的下意识反应是试图让我们的思想和我们的世界改变，试图停止我们正在经历痛苦。但是，当我们深入到“暗夜”，我们可能生活在别人认为是天堂的地方，而无法欣赏这一切，所以这个解决方案肯定会失败。我收到过多少邮件，都是一些痛苦的夜行禅修者发来的，他们正在泰国的海滩上休整，还在那个美丽宁静的地方度过了一段痛苦的时光。如果你不知道禅修地图理论的话，这就更有意义了。因此，我强烈建议你先完成这一周期的内观，然后从内观、清晰、身体和

情感平衡的角度来处理你的事情，而不是在“暗夜”中反应迟钝、迷失方向的阶段。这一点我再怎么强调也不过分。

正如肯尼思所言，“‘暗夜’真的会毁了你的生活。”这一阶段正是诅咒被设计来诚实地阐明的。请允许我给你两条来之不易的建议，我发现这两条建议会在这些阶段产生重大影响。首先，花时间做一些基本的内观练习。尽你最大的努力去深入了解这三个阶段的特质，以便更好地理解这些阶段，以便他们能够继续下一步的工作。给自己留点时间独处，不要陷在“暗夜”里。你和你周围的每个人都会为你的所作所为感到高兴。

第二条建议是，当你在“暗夜”中怀疑自己时，要有一个“不流血”的政策。这就是强大的道德训练技能可以拯救你的屁股。最好用两个简单的祷文来表达，“不做有伤害的事情”和“振作起来”。这显然是对生活的一个很好的建议，在这里尤其适用。有人可能会理直气壮地说，“他妈的别自以

为是了！”在这一阶段，人们会难以忍受、自恋地沉浸在自己的痛苦之中，从而严重削弱了他们对他人的同理心。为那些不如我们幸运的人提供有目的的服务可以帮助减少这些影响，并允许一些更现实的观点在某些方面发展，但不是全部。

不要让你的消极情绪影响到你周围的每一个人和每一件事。让你的生活正常运转。不这样做可能是灾难性的，因为你极度缺乏内观，对消极事物的执着，以及你的基本身份危机所带来的痛苦，很容易被投射到那些根本没有造成这种痛苦的事物和人身上。没有人会因为你的主观痛苦而受到责备，所以你只会产生更多的敌意和痛苦。虽然理论上很简单，但在实践中通常很难，但是有一些建议可以帮助简化这一过程，这就是为什么这一节很长。

结合这两条重要建议，这样下决心：

我最近已经越过了生灭，我知道这是由许多直接经历的阶段的迹象。

现在，对于那些我通常可以更平衡、更清晰地处理的事情，我感到非常被动和消极。我知道，这在很大程度上是由于不可避免的阶段往往会突出和夸大生灭之后的痛苦。

我意识到自己处于一个不太理想的位置，无法巧妙地处理那些让我发疯的个人问题，因为我可能会把二元性幻觉和“暗夜”的奇怪副作用投射到人和事上。

我曾被成功地通过这个领域的禅修大师警告过，把我的东西投射到现象上是一个极其糟糕的想法（甚至是一种更糟糕的体验），我相信那些禅修者知道他们在说什么。

即使这些问题看起来非常真实有效，我也可能会把它们吹得不成比例，无法带来平衡、同情或善意来解决它们。

通过陷入自己被动的痛苦和困惑，我可以轻易地、不必要地伤害别人和自己。

因此，我决定把我的黑暗留给自己，只告诉那些擅长在“暗夜”中航行的的人，或者以一种保护他人的方式分享它，而不是把它投射到我的世界和他们身上。

这样，我就不会让我周围的人遭受他们不应该遭受的不必要的痛苦。

简而言之，我将使用禅修地图理论来控制我的黑暗物质，并以已知的有益而非有害的方式来处理它。

我将腾出时间来进行内观练习和静修，在此期间，我将简单地看到任何产生的感觉的真实本质，无论这些感觉是多么困难、痛苦、极端或引人注目，而不是沉浸在一分钟的内容反刍的旋转循环中。

我申明，这是我的力量、能力和神通范围内的事。

通过这种方式，我将能够巧妙地驾驭这个领域，而不会破坏我日常生活中脆弱而珍贵的关系和惯例。

我要失败，我将积极寻求建议或帮助那些巧妙的引导他人保持健康的角度面对“暗夜”的问题，直到我可以穿越“暗夜”的内观阶段，明确推荐的知觉的审察我的直接经验。

当我达到觉醒的第一阶段（或觉醒的下一个阶段），这将是一个伟大的时间来看看我的消极情绪是有效的，有多少是由于自己缺乏透明度和副作用的阶段与“暗夜”。

从这个角度来看，我将更有可能处理我生活和性格中那些确实需要处理和关注的方面，并能够摒弃那些我为自己创造的纸老虎。

通过不试图同时承担所有这些，也就是说，在处理个人问题之前获得深刻的内观，我更有可能过上我希望自己和他人的幸福和明智的生活。

我将获得解放的内观和对我的问题的内观，这将对我自己和所有人都有很大的好处。

我写这本书的主要原因之一就是提供这个重要的解决方案。我本人和我所爱的人由于没有遵守这一决心而遭受了不必要的、有时是深刻的痛苦。如果你听到我亲口对你说这些话，你现在会看到我眼中的泪水，听到我在回忆过去的事情时被悲伤哽咽，在我写这篇文章时回想起身边发生的事情。看在世界上一切美好事物的份上，我求求你，请尽力听从我的忠告。

不幸的是，似乎不是每个人都能做到这一点。实际上，并不是每个人都愿意尝试遵循这个建议，尤其是那些买到危险的范式，“无论我感觉现在

是真实的”，在某种意义上，他们的感情在那一刻必须唯一可能有效的角度来看他们的现状，因此这些感觉是完全合理的，随着对这些情绪的反应，从这些荣耀的感觉和行动发行。有些人根本不相信像内观这样奇妙而神圣的事情会产生如此深刻的困难。也有一些人不相信地图，或者地图可能适用于他们自己非常特别和独特的生活。最后，还有一些人，他们的骄傲和不安全感不允许他们承认他们可能会以这种方式受到“暗夜”的影响。

因此，我要警告这些人，在他们能够至少采纳上述决心的某些方面或应用其背后的理论基础之前，不要进入“暗夜”。如果你不愿意至少尝试通过我的建议解决方案的某些版本或生活方式，你不应该尝试内观他人的行为，并且不应跨越生灭，因为这样做可能会迅速地给你带来更多伤害，尤其是你在首次训练道德中存在不存在的伤害。我写这些阶段更多的是为了给那些正在经历这些阶

段的读者提供一条生命线，而不是给那些还没有准备好面对这些阶段的读者提供一些诱惑。我认为这是一个经过计算的风险，意识到有些人不会意识到他们还没有为这些实践做好准备，而且无论如何都会这么做。

我是跑车的超级粉丝，但我不会给一个六岁的孩子买一辆。这样，正如你可能已经猜到了，我是一个内观实践的狂热爱好者，但我已经得出结论，那些不负责任地、不道德地、不明智地使用它们的人根本就不应该使用它们，因为这样做对他们自己和其他人来说都太危险了，在世界上造成了太多的麻烦而没有任何显著的好处。这不大可能是一个流行的观点，特别是对于那些想把禅修贩卖给大众市场的人来说，但是我已经经历了太多当人们拒绝尝试实现这样一个决心时可能会出错的事情。

一个问题是，有些人在没有进行正式的内观练习的情况下，就越过了生灭，进入了“暗夜”。我十

几岁的时候就这样做了，当时我根本不知道发生了什么。如何接触这些人我不知道，但他们往往很快就会进入精神世界。我希望他们能在那里找到一些人，帮助他们理清发生在他们身上的事情，并提供适当的情境化和指导。

我天真的梦想，想象有一天会有训练的地图和基本通用、非教派专注力，沉思，禅修的发展在小学里，就像我们学习生物学和数学，就只是一个普通的，接受，人类教育课程的标准部分。然后，每个人都会知道这些阶段对于普通的，自然的，人类的东西来说。很明显，我们离现在还有很长的一段路要走，但希望一些接触到这种精神技术的人能够帮助传播它，帮助那些越过生灭的人们认识到它并正确地处理它。

在与威洛比·布里顿（Willoughby Britton）博士的谈话中，有一个类比：想象一下，如果我们不告诉青春期前的女性月经周期，因为不知怎么的，社会总体上完全忽略了这样一种模式：大约

在她们十几岁的时候，女性开始出现大约每月一次的阴道出血、抽筋和情绪不稳定。

在这个反乌托邦的世界里，所有这些女性都会独自面对这些问题，不知道这是完全正常的，也不知道其他数十亿人也在经历同样的事情。

一个非常相似的类比可以建立在怀孕的基础上。想象一下，如果女性不知道怀孕和阵痛，所以她们开始做爱，感觉很好，然后她们开始获得一些体重，然后感觉腹部扩大这些奇怪的动作，突然间，她们开始有这些可怕的疼痛，感觉煞风景的保龄球要分一半的骨盆。这已经够有压力的了，你根本不知道到底发生了什么，也不知道你要生孩子了。对于大多数人来说，“暗夜”就是这样。他们开始禅修是为了获得解脱（或者只是为了对日常生活给予足够的关注，以便穿越生灭），进入“暗夜”，现在就像一个不知道什么是怀孕或什么导致怀孕的孕妇。

同样的情况也发生在全球范围内，从生灭到暗夜周期，这是人类注意力发展的一个奇怪的共同部分。有多少人越过生灭进入了暗夜的领域？我不知道，但我知道这个数字比大多数人想象的要高得多，因为大多数人甚至从未听说过这种人类培养注意力的基本进程及其伴随的副作用。在我所处的圈子里，这个比例很高。如果你正在读这本书，那么它很可能已经发生在你身上了，因为像这样的一本书，并深入到它的如此之深，是那些在生灭之上的人更容易做的事情。

在这个禅修的过程中，我很少抽出医生卡片，但我现在正把它抽出来，用力地扔在桌子上。作为一名医生和训练有素的科学家，我知道一个不可否认的事实，即内观的周期是人类发展的一个固有部分，在广泛的范围内发生，并对相当多的人造成深刻的生理和心理影响。我在别人身上看到过几百次，我自己也经历过很多很多次。我也确信禅修练习和地图理论可以帮助这些阶段的人。

有一天，它将成为标准心理学和医学课程的一部分。在此之前，不必要的、盲目的、脱离上下文的痛苦和混乱仍在继续。我不知道有多少人被诊断患有双相情感障碍 II 型快速循环，当他们刚刚经历生灭到黑夜周期时；但我的几个朋友也遇到过这种情况，后来，当他们在实践中取得进展时，他们突然变得很好。

这里所提出的决心和它所传达的精神是道德修养的一个方面，这种道德是我们在“暗夜”中最好的朋友之一。当我们采纳这个决心的精神时，我们会尽我们最大的努力去创造我们的存在方式，这样我们就会变得善良和富有同情心，如果这是不可能的，不伤害任何存在或对象。许多人评论说，内观训练是一种“修道”。如果我们可以通过善言善行来建造自己的虚拟寺院，那么我们就不需要寺院来保护我们和世界免受修行的潜在副作用。我们可以巧妙地生活在平凡的世界里，但仍然可以在内观上取得进步。

在概念上有些人，愿意接受上述理论和精神传达的分辨率，所以完全被他们的个人问题和情况下，他们根本无法兑现上述建议后进入“暗夜”，尽管他们的善良和巧妙的意图。我给他们的建议是，在他们能够遵循上述的解决方案之前，努力并迅速地以精神治疗师及其同类的形式寻求合格的支持和/或专业帮助。好朋友和家人也可以提供帮助。

认识到这不是一个最佳的方法，因为缺乏对“暗夜”的看法和理解，使治疗过程的各个方面更加困难，但对一些人来说，没有其他选择，这个解决方案比简单地挣扎要好。此外，目前只有少数心理学专业人士知道这些非常直接和可预测的阶段，我希望这些阶段能立即改变。另一方面，至少这样的人有大量的事情要处理，使治疗过程的某些方面更容易，因为它确实打破了对我们更深层次的东西的一些防御。然而，我将努力做到足够的治疗，这样你就可以推到觉醒的第一阶段以

最小的渗透，然后完成任何治疗过程你在“暗夜”之后才开始，因为它是最容易得多的见鬼。

一个相关的问题是药物在禅修中的作用，比如 SSRIs¹⁸¹，SNRIs¹⁸²，以及其他抗抑郁药，情绪稳定剂，抗精神病药等等。到目前为止，来自现场报道褒贬不一。不幸的是，在这一点上我们没有足够的数据来给出明确的建议。希望很快就会有人做这个科学研究，并尝试找出禅修和药物的

¹⁸¹ 译注：选择性血清再吸收抑制剂（Selective Serotonin Reuptake Inhibitor(s)，缩写为 SSRI 或 SSRIs），也称为选择性 5-羟色胺再吸收抑制剂，是一类抗抑郁药物的总称，是治疗抑郁症、焦虑症、强迫症及神经性厌食症的常用药物。

¹⁸² 译注：去甲肾上腺素再摄取抑制齐（Serotonin and Noradrenaline Reuptake Inhibitor(s)，SNRI）的近期发展所证明，神经科学和女性健康药物的市场已经正在趋于将血清素和去甲肾上腺素双重再摄取抑制剂（SNRIs）用作各种病症的第一线治疗。

最佳组合，在“暗夜”中对不同人群的帮助最大。不幸的是，你和你的处方医生将不得不做你自己的实验，并期待最好的结果。我有一个普遍的偏见，基于没有太多的信息，人们应该继续他们的药物治疗，并与他们的精神健康实践者，禅修老师和佛法朋友保持密切联系。我希望我能说得更多，但这门科学仍处于起步阶段。此外，锻炼、良好的饮食习惯以及保持幽默感有时会大有裨益。

还有另一种看似积极的看待“暗夜”的方式，或者是对苦难的认知，这与我们主流的生活理念并不相符。这是放弃的观点，基本上是说，“啊，现在我看到了我肤浅的物质生活的痛苦，看到了我永远不会给我带来幸福的渴望，看到了我世俗的依恋，看到了我称之为生活的不完美的纸牌屋。放弃这一切，走上佛法之路，要好得多。事实上，如果你读过佛经，尤其是巴利正典，你会一次又一次地遇到这种观点。

虽然我通常建议不这样做，但我完全可以理解为什么有人会放弃他们普通的家庭生活，去遵循佛法。当我们在有债务，孩子，配偶，生病或年迈的父母，诸如此类的事情时，问题就来了，理清这些冲突的伦理是复杂的。不管怎样，“暗夜”确实给我们上了重要的一课，学习它们对于我们下一步的行动是至关重要的。这些课程并不需要掌握特定的生活方式选择，尽管“暗夜”确实会像警笛一样召唤人们做出激进的、放弃生活方式的选择。相反，这是一个清晰感知的问题——你猜对了——在这些阶段发生的感觉的三个特质，不管你发现自己在哪里，不管你的生活有多复杂，多投入。正如我在第一部分中提到的，在这一节的预期中，每一种训练都有一种特定的与之相关的放弃，而且它们之间的差别再大不过了。

说到第一部分，现在是时候回去读一下关于道德的部分了，因为道德在这些阶段真的很有帮助，就像在其他任何时候一样。表现良好，言辞良

好。如果可以的话，好好谋生。礼貌，乐于助人，耐心，主动，有技巧，慷慨，富有同情心，诚实。避免不巧妙的应对机制，例如逃避到酒精和毒品或只是一个不必要的阴沉的蓝色恐惧。自信而自豪地面对生活。大笑。玩耍。要勇敢，像个精神武士，像个忍者。如果这对你有帮助的话，你甚至可以穿那些可爱的黑色 tabi¹⁸³ 趾短袜。这是无可挑剔的。给予和帮助他人。你会很高兴你这么做了。道德，道德，道德，意味着巧妙地生活在日常生活的方方面面：这是关键的前，中，后。这是“中间”部分。学会在“暗夜”中发挥作用是在学习一些极具价值的东西：用这种方式练习，让这些知识成为你自己的。

¹⁸³ 译注：tabi，日本式厚底短袜（大拇趾单独分开的）；日式矿工鞋。

现在是回到具体描述消融的时候了。作为生灭目的的阶段，禅修者可能会感到原始和无能，即使他们正在继续取得有价值的进展，进入越来越深的层次的深刻内观。这种感觉是非常错误的，当练习越来越好，可以导致各种各样的问题在“暗夜”，特别是对那些不熟悉的标准地图。

另一方面，对于那些发现生灭领域令人不安的人，例如那些忍受了不愉快的昆达里尼经历的人来说，经历了消融似乎是一种受欢迎的解脱。有些人将在这里停止练习，因为他们觉得他们已经“释放了昆达里尼”，所以暂时停止练习。他们的身体不再紧张。奇怪的能量体验消失了。奇怪的动作停止了。没有灯光或图像出现。积极性可能会下降。烟花已经放完了。消融感觉像是停止练习的一个很自然的地方，唯一的问题是，即使我们停止练习，之后的阶段（恐惧和其他阶段）也会很快地跟随它，尽管不那么强烈的练习会导致

一个不那么强烈，也许更稀释，如果经常是延长的，“暗夜”。

然而，那些希望继续从事正式实践的人可能会发现消融令人沮丧。就在一个阶段之前，他们还可以坐上几个小时，以细腻的细节感知到现实世界的最细微的振动，而现在，现实似乎正在悄悄溜走，失去专注点，模糊不清，难以把握。虽然我们在生灭中可能有过一流的姿态，但现在我们又回到了平凡的普通人。身体的图像可能变得模糊，甚至似乎完全消失，类似于发生在无形领域，但没有清晰度。

练习可能会更困难，我们可能会经历坐禅的疼痛，这在前一阶段是完全没有的。对于那些不知道这是正常现象的人来说，这是非常令人沮丧的，而想要恢复逝去的过去的愿望会极大地干扰你活在当下。面对这些困难，我强烈建议不要练习。对于我们这些在生灭的荣耀中放弃了注意的人来说，这似乎是倒退，因为我们的思维太快，

无法正式注意我们所能感知到的一切，但是精神之路不是一条直线。在消融和随后的阶段中，注意实践可以是非常有用和强大的。在这一点上需要补充的注意包括“模糊的”、“消融的”、“消失的”，或者真善杨¹⁸⁴著名的“消失”，即事物在消融中一次又一次地消失。说到新禅学，一定要看看他的《开悟的科学》，以及他的视频和其他资源，如《了解自己的五种方法》。

简而言之，如果我们能继续练习（熟悉主题了吗？），并适应必须以更微妙的方式工作来清晰地感知事物，我们将开始取得进一步的进步。这

¹⁸⁴ 译注：真善杨，Sinhen Young，哈佛大学任教，是一个美国的禅修老师。他为那些对学习佛教毗婆舍那（内观）传统感兴趣的学生提供住宿和电话禅修静修服务。虽然内观在传统上是上座部佛教技术，但真善杨最初是作为一名僧人在日本的 Shingon（日本金刚乘）传统中受戒的。他广泛地学习和实践其他传统，包括禅宗和美国原住民的传统。

一次的努力将不得不以一种更轻松、更广泛的方式进行。此外，我们也很有机会注意到，关于非常模糊的现象和精神游荡，在消融过程中可以有高度的清晰度。我记得有一位禅修者对他的修行感到沮丧，在一次静修的“坐禅与询问”会议上，他与克里斯托弗·蒂特马斯讨论了这个问题。

禅师解释道：“克里斯托弗，我很困惑。我不知道在我的实践中发生了什么。”

克里斯托弗回答说：“你很确定吗？”

“绝对！”修行者接着说。“我完全迷失了，挣扎着，好像我不知道自己在做什么。”

“你很肯定？”克里斯托弗再次问道，他直接指出了这个人头脑中的清晰，因为他正确地识别出了他经历的关键元素，尽管这些元素令人沮丧。

“哦，是的！”这个沮丧的人说，他还没有明白克里斯托弗指的是什么，尽管他周围的人开始看到

了这种交流的有趣之处，会意地轻声笑了，对他的困境表示同情。“我完全迷路了，好像什么都想不出来……”，然后就这样。

对于大多数人来说，我们都需要花时间去了解模糊的含义，但我们可以清楚地认识到，这种更基本的清晰性与事物在相对意义上的清晰程度并无多大关系，这是一个很好的机会。然而，尽管这种机会往往隐藏着，消融可能是非常令人沮丧的，导致人们突然失去对禅修的兴趣。

注意，如果他们放弃在“暗夜”的阶段（或生灭以后的任何时间），“暗夜”的品质几乎肯定会继续困扰着他们的日常生活，削弱他们的能源和动力，甚至引起不安的感觉，抑郁、偏执，甚至是自杀的想法。因此，明智的禅修者是非常非常受鼓励的，尽管有潜在的困难，也要努力保持练习，避免陷入这些阶段。

我认为消融是“沙发土豆阶段”，虽然它也可以有一种感官上的消融。消融的一个标志是，当你禅修的时候，你会突然难以避免地陷入思考和幻想中。我们可能会感到某种程度上与我们的生活脱节，好像我们是鬼一样。

另一个在这个阶段非常明显的影响是，行动并不容易发生。例如，你可能想举起手来关掉闹钟，但你的手就是不动。你可以移动你的手，但不知何故，事情往往会停止的意图，并无进展。最终你会移动你的手，但是这样做可能会有点累。你知道你应该觉醒去工作（或者在第一个清晨休息时坐禅），但不知怎么的，你还是像石头一样躺在那里：这就是消融的感觉。禅修也可以是同样的方式，在我们打破这种状态之前，事情可能会陷入被过度填满的消融垫中。然而，当感觉结束的知觉再次变得清晰时，就会出现……

内观阶段 6：恐惧

这种清晰和强烈的感觉开始回归，但是现在恐惧的阶段包括坐禅时各种可怕的感知扭曲，伴随着强烈的不安、偏执、恐惧、恐惧和/或“心惊胆战”的感觉。有时，我们的身体似乎在地板上摔得粉碎，或者正在腐烂。如果我们有强烈的专注的倾向，我们可能会看到可怕或可怕景象。从这里开始的振动不应该再像在生灭中那样随着呼吸的相位改变频率，在接下来的几个阶段，振动会比在生灭中慢。在这一阶段，噩梦更为常见。

人们在恐惧中体验到的恐惧程度差异很大。有些人可以突然经验极为强大的恐怖的感觉没有明显的理由，但心里有这个奇怪的倾向于创建故事来解释我们是如何感觉，突然害怕制造东西，即使这些解释和合理化是根本原因，出现了恐怖的事实后设置。没有目标的恐惧会让人迷失方向。举个例子，我有个朋友在亚洲的一个静修中心进入

了这个阶段，那里不太适合他的素食主义。他开始想象自己会突然饿死，于是离开了静修地。这是典型的恐惧阶段行为。

奇怪的是，恐惧也可以像恐怖电影或晚上坐过山车一样令人兴奋。我觉得我有一点奇怪，因为我喜欢这个阶段，但我也从事急诊医学，这是一份基本上涉及到对肾上腺素和恐怖事物的真正热爱的工作，恐惧阶段有时能提供大量的肾上腺素和恐怖的东西。然而，对大多数人来说，这一阶段令人兴奋或兴奋的一面往往被黑暗的一面大大掩盖，而大多数人并不欣赏恐惧。

恐惧的持续时间和其他阶段一样，差别很大。我认识一些人，他们几乎没有注意到这一点，在几分钟内就经历了这一切。我知道它（译注：恐惧）踢屁股了一些人很多年，功能失调的恐慌洪水，他们生活完全脱轨，尽管所有这些人不知道恐惧的阶段，没有好的指示什么或者如何巧妙地联系。两者都是极端和非典型的。对大多数人来

说，在学习如何度过这段时间时，它会持续数小时至数天，而且很多人都能适度地度过这段时间。尽管如此，一些原本聪明、适应能力强、有能力的人会发现这是一项非常繁重的工作，我不知道为什么有些人在这方面遇到了如此大的困难，而有些人却没有。传统主义者通常会说“因果报应”，好像他们非常彻底地理解了这一点，但我们必须承认，在这一点上，关于内观的各个阶段、它们的生物化学以及其他加剧和缓和因素的确切科学是一个谜。

现实测试，注意到我们通常是在一个安全的地方（假设我们，而不是在战区，运行我们的生活），获得食物，水，避难所，并且我们状态正常：这些可以帮助很多。接地专注力在轻轻同步与事物的感觉消失，脱落，可以帮助转移。认识到恐惧并不危险是非常重要的，除非我们让它变得危险。经典的名言“我们没有什么可害怕的，只有害怕本身”是有意义的。如果我们害怕恐惧

的事实，沉溺于讲述自己的故事，我们可以放大这个阶段。如果我们骑行它，随它漂流，欢迎它，俯冲下来，玩它，陶醉在它，舞蹈，和消融它，让它拆除永久的幻想和控制，因为它开始这样做，我们能欣赏，这是第三个内观禅那，这可以是一个迷人的禅修冒险给出正确的态度。

不管怎样，恐惧是这些阶段带我们走过的整个人之旅的一部分，在这个过程中，我们有机会接受我们在这里生活的方方面面，认识到每一种体验的觉醒。像以前一样，接受、诚实、清晰、准确地意识到构成这一切的真实感觉的本质是所有“暗夜”阶段的关键。“六感门”和“三特质（译注：无常、苦、无我）”是这一阶段和其他阶段伟大内观实践的基础。从温和的方面来说，这个阶段可能表现为一种轻微的非特异性的恐慌或焦虑。当恐惧过去，我们的现实继续频闪进闪出，然后消失，我们只剩下感觉……

内观阶段 7: 痛苦

痛苦阶段的特质是强烈的悲伤、悲伤和失落。同样，对于一些能够欣赏这些情感所教导的人来说，发自内心的深切的悲伤和忧郁有一种救赎的性质，但这往往被它们的黑暗和吞噬的方面所掩盖。在恐惧中可能增加了一点的能量，在这个阶段可能会再次减弱。在痛苦中，我们的整个自我和世界的概念都是永恒的，能够满足，甚至是“我”或“我的”，都被这三个特质的不可否认的真理从根本上撕裂和侵蚀。在这个过程中会有巨大的悲痛。那些有更广泛或更典型的观点的人可能会觉得他们利用了世界的苦难，就像利用了巨大的普遍的悲伤海洋。那些倾向于实践力量终结的人可能会看到痛苦、死亡、破坏和毁灭的画面和/或全部场景闪现在他们面前。

对许多人来说，痛苦所带来的感受是难以接受的，而我们对这一过程的抗拒则会导致更多的痛

苦。就像恐惧一样，在痛苦已经降临之后，编造出痛苦的理由是很常见的，就像狗摇尾巴一样。我们可能会觉得自己像失败者和骗子，好像我们什么都做不好。我们可能会重温那些我们一生中最后悔的行为和话语，经历那些最令自己和他人失望的时刻。如果发生这种情况，要温和，有爱心，原谅自己。正如第一部分前面提到的，明智的悔恨是关键，它的帮助远远超过自责。我们可能会觉得我们的禅修和道路只是一些悲伤和死胡同。在这个阶段，生活中艰难、不公平和残酷的方面可能会更深刻地影响我们。

这一阶段虽然常常令人不快，但却能治愈心灵，打开心扉。然而，迷失在这些感觉的内容中，被这些感觉的内容所淹没，无法看到它们的真实本质，这在某种程度上是阻碍进步和繁荣的常见原因。在温和的一面，我们可能只是觉得有点像我们从一个哭泣的祷文后，我们做的。痛苦是一个过渡点，介于鼓点的 5 到 8 赫兹的“暗夜”部分和

非常复杂，恼人的频率之间，随之而来的，虽然痛苦本身通常不是那么喧闹，频率的振动对大多数练习者来说不是那么明显，这是很好的。它往往有一个沉重的，缓慢的厚度。专注力继续扩大，中心变得更加缺乏。随着事情继续分崩离析，清楚地显示出他们的不满和无私，这可能会导致……

内观阶段 8：厌恶

我们对整件事感到厌恶。对于那些关注感觉的无常方面的人来说，我强烈建议他们注意周围 10 到 18 多赫兹的混沌振动。通过这一段“暗夜”，我们清晰地感知我们专注力中心的对象的能力很差，它可能会让我们觉得我们的大脑在伸展的同时也在收缩。我们开始感到完全折磨我们的嘈杂和重复的思想（这个阶段的经典标志），的身体充满了痛苦和不愉快的感觉，一个正在分崩离析的世界，以及自己的形象，虽然看似增长的手抓

得越来越紧的感觉，也是矛盾变得更加不稳定，分散和不稳定。随着想法变得越来越难理解，被我们的东西抓住的可能性也越来越大。心灵和身体的内观所给予我们的自由已经一去不复返了，尽管它们往往会在稍后平静地回归。然而，我们可以有意识地记住把想法看作是想法，在这个阶段，当我们有严厉的想法时，注意“思考”是很有帮助的。

在这个阶段，人们很容易对任何事情都持批评态度，这是另一个关于狗摇尾巴的例子，我们首先想到的是厌恶，然后我们把它应用到我们的外部世界而没有意识到我们只是那样做，因为在这个阶段，我们严厉地评判事物和人。我们很容易突然对我们的道路、我们的传统、我们身边的人、我们的工作场所、我们的伴侣、我们的朋友和我们的家人提出批评。简而言之，就我们所看到的一切而言，我们可能会比平常更强烈地看到下行趋势。对世俗和普通的普遍厌恶的一些奇怪的例

外可以是书、对话、教导、视频、饮食、实践、衣服和生活方式，这些都是那个人觉得更纯洁、更真实、更深刻和/或更神圣的。许多厌恶的人会发现，除了“最高和最好的”，基本上任何事情都会惹恼他们。

在温和的一面，我们可能只是对一般的现实感到微妙的厌恶和失望，对简单的事实的经验，或者可能有轻微的爬行皮肤的毛骨悚然的感觉。当我们试着寻找一些理由和一套适合我们感觉的对象时，我们会厌恶的东西的数量基本上是无限制的。在坚强的一面，我们看不到任何可以依靠的东西，看不到任何可以找到的自我，我们开始希望我们所信任的这个令人不安的、幻灭的现实就这样结束，现在我们发现我们自己带着一种坚强……

内观阶段 9：渴望解脱

在渴望解脱的阶段，我们基本上对一切都厌倦了，通常包括佛法修行，但在超越自杀念头的层面上，尽管肯定会有少数不幸的人有这样的念头。如果你发现自己属于这少数人，立即告诉别人并寻求帮助。它很可能很快就会过去；你需要活下去，这样你才能得到好的东西，对解脱的渴望与好的东西非常接近。然而，通过这个阶段的一些奇怪的技巧，很难想象我们从这个有利的位置接近伟大的实践阶段。

我们可以感觉到，只要我们走得足够远，或者走得足够远，我们就能得到更好的东西，在这个阶段，朝着那个朦胧但强大的、想象中的“更好”的方向发展的动力会非常强大。通常这种被拉的感觉有一个更强的组成部分，那就是逃跑，这意味着它更像是我们在逃避不愉快的事情，而不是被拯救。然而，在这个阶段，从我们平常的舒适区

走出来，进入一个引人注目的未知世界，这种灵感的味道可能是强大的。我修了整整一门大学课程，专门给那些不同年龄、觉得自己在日常生活中被“召唤”出来的精神修行者——包括圣奥古斯丁¹⁸⁵和圣女贞德¹⁸⁶。在这个阶段，我们很容易

¹⁸⁵ 译注：圣·奥勒留·奥古斯丁（Saint Aurelius Augustinus，亦作希坡的奥古斯丁 Augustinus Hipponensis，天主教译“圣思定”、“圣奥斯定”、“圣奥古斯丁”，公元 354 年 11 月 13 日－公元 430 年 8 月 28 日），古罗马帝国时期天主教思想家，欧洲中世纪基督教神学、教父哲学的重要代表人物。在罗马天主教系统，他被封为圣人和圣师，并且是奥斯定会发起人。对于新教教会，特别是加尔文主义，他的理论是宗教改革的救赎和恩典思想的源头。

¹⁸⁶ 译注：贞德（即冉·达克，1412－1431）是法国一个农村牧羊姑娘，生活在英法百年战争（1337－1453）期间。当时，法国半壁河被英国军队侵占，濒临亡国的危险。贞德，为强烈的爱国热情所激励，自称奉上天之命拯救法国。她冲破重重障碍，面见法国太子，被委以军队指挥之权。战斗中她身先士卒，鼓舞斗志，一战而解奥尔良之

认同他们的故事，也很容易产生这样一种感觉：我们也同样被“召唤”出自己的舒适区，去追求更伟大、更远、更高、或者至少不那么糟糕的东西。当你知道禅修地图理论时，读一些历史上伟大的精神人物的故事是很有趣的，因为你会看到这些内观阶段和他们的经典表现在他们的报告，他们的苦难和变革的经验。

对解脱的渴望在更深的意义上是有益的，尽管它几乎总是看起来与此相反。它会导致一些看起来

围，军心大振。在她率领下，短短数月，连克重镇，大挫英国侵略军的锐气，挽救了法国危亡的局势。接着，贞德扶持法国太子在里姆斯大教堂加冕登基，是为法国国王查理七世。后来她在支援康边时作战失利，为内奸所俘，由英军以重金买去，交给宗教裁判所，诬以犯有“异端、巫术、妖法之罪”，将她烧死在卢昂广场。在贞德爱国精神鼓舞之下，百年战争最终以法国的胜利而结束。1456年，法国为贞德恢复名誉。而罗马天主教会在贞德被焚死的四百年之后，于1920年才追认她为“圣女”。

无法克服的严重问题。那些懂得佛法地图理论的人将不再希望任何事情，只希望所有感觉的完全结束，也就是第一次尝到证果的滋味（稍作描述）。我们只是希望我们头脑中的噪音会停止冷却，但却无法将其发生。我们希望在这个阶段强烈、刺耳、刺耳的震动能够永远消失。我们希望汹涌而来的不愉快情绪都能停止。如果我们不能把痛苦的结束和内观的进展，而错误地把痛苦与仅仅改变的东西在我们的日常生活（如自杀、镇定剂与精神药物，离婚，等等），我们可能会徘徊，或做一些愚蠢或不可逆的，直到我们认识到普通解决方案的局限性。如果你发现自己在制定逃跑计划，试着把它重新引导到你的逃跑计划中，这样你就可以把专注力转移到你内心、思想和身体问题的真正根源上。

这是“一个奇怪的技巧”为那些不经历这个阶段的振动或取相感应的视觉效果，而是通过它的情绪：说实话觉得崩溃，彻底的灾难，痛苦，触

底，绝望，渴望释放，其脚踏实地，真正的人性，让暴跌发生在你内心深处，下来，下来。然后，审察它，就像它本身一样，因为它是旅程的关键部分，是旅程的一部分，是将智慧之光带到我们整个情感范围的每个方面的绝佳机会的一部分，包括它的底部。所以，下落。注意到它。让它去吧。注意它是由感觉构成的：诚实地感受它们，以及对这些感觉的所有反应。这是关键。

注意的技巧是非常有用的，就像保持我们的专注力在一个非常基于空间的感知水平上一样，这意味着你保持对所有这些正在发生的变化的音量的一些意识。有时，睁眼禅修可能比闭眼禅修要容易一些。如果你真的穿过它，闭着眼睛看它，那些不害怕跳进混乱中，与它共舞的人会做得更好。同时，当离开禅垫时，不要做任何愚蠢的事情，也就是说破坏自己或其他任何事情。它不会有帮助，相反，可能会造成长期的痛苦。就像肯

尼思喜欢说的，“一定要听从古老的告诫：‘别搞砸了！’”

在这个阶段，人们最有可能放弃他们的人际关系、工作或学校，进行长期的静修或精神追求。把独身作为一种“更高的精神道路”的迷恋可能会出现。我并不是在评判独身和非独身的价值，只是说这一阶段的实践者更容易发现独身的吸引力。我们的放弃之旅可能会让伴侣迷失方向，尤其是当我们在生灭的阶段走向另一个极端——强烈的性欲，这可能就发生在不久之前，所以如果可以的话，试着去理解他们的需求，对他们敏感。如果你能和他们谈论禅修阶段理论，即使是通用的或非技术的术语，在某种程度上保持他们的循环是有帮助的，这样对比就不会那么令人迷惑或惊讶。

对地图的了解可以帮助规范化和上下文化一个否则可能是混乱和痛苦的过程。在这里的某个地方，可能会出现一种趋势，试图让我们的生活和

财务状况井然有序，这样我们就可以离开这个世界一段时间，有一些东西可以回来，而不必担心这些事情一段时间。在这个阶段，在我们强烈的挫折感和强烈的同情心的驱使下，我们可以下定决心继续前进。然后，我们为自由做最后的推动，对看似不可逾越的墙的推动……

内观阶段 10：重新观察

重新观察听起来并不是什么大问题，因为它有一个如此干净而乏味的名字。然而，朋友们建议用各种四字母的盎格鲁-撒克逊¹⁸⁷方言重新命名

¹⁸⁷ 译注：盎格鲁-撒克逊（Anglo-Saxon）人指的不是一个民族，通常是指公元五世纪初到 1066 年诺曼征服之间生活在大不列颠岛东部和南部地区的文化习俗上相近的一些民族。盎格鲁-撒克逊语，又称古英语，是在阿佛列大帝统治之下通行的语言并延续形成英格兰（非丹麦区）的通用语言，直到 1066 年诺曼征服后，受到诺曼统治阶级的盎格鲁

它，通常在语法上有问题，但在情感上有宣泄作用。这个阶段经常，虽然不总是，像一堵砖墙，特别是我们与它碰撞的最初几次。这就好像“暗夜”中所有最糟糕的方面都专注在最后一个重要的教训上，那就是重新观察。

我们必须理解的本质完美的感觉，我们的想法，我们坚持的理想，所有图片的世界应该和不应该，都渴望任何东西除了完全方式，以及所有渴望觉醒不是这个。坐上一分钟似乎都是不可能的，因为对禅修和所有体验的不安和厌恶程度会变得很高。突然完全不能在禅垫上坐上几分钟是这个阶段的典型标志。作为一名医生，我推测在

-诺曼语影响，在 1150 年到 1500 年之间大致转变为中古英语。盎格鲁-撒克逊语比起中古英语跟早期西欧语言较为相近。它较不古典化，并且保有许多十二到十四世纪之间消失的时态特点（动词和名词变化）。今日最接近古英语的语言是在荷兰和德国北部几百万人使用的弗里西语。

某一时刻他们会发现这一阶段和不宁腿综合症的途径之间有一些生理学上的共性，但是是全身的。

这一阶段，与部分阶段的三个特质有共同之处。换句话说，要注意，尤其是那些对地图上的“你在哪里”过于确定的人。我收到了相当数量的电子邮件和电话，有些人声称他们确信自己正在重新观察，不久之后，他们描述了生灭领域，这意味着他们刚刚进入了三个特质领域，而不是重新观察。继续审察这些感觉和我们的地图理论的真实本质通常是困难的，这是一个常见的失败的进展原因。

现在，我将描述在重新观察中有时会发生的各种情绪或心理表现。对这一阶段可能产生的副作用的描述越极端，可能产生的副作用就越少，尤其是那些听起来像是对严重精神疾病的描述的副作用。对于那些住在裸露的水平可感觉的体验，我强烈推荐，唯一困难的表现似乎很常见在这个阶

段是一个强烈的反感和抵制正式禅修和经验，和一个深层次的原始的挫折，虽然这些很快就会消失的良好实践。如果我们的专注力足够专注，并且我们的其他因素处于平衡状态，我们就可以毫无问题地通过这个阶段，达到振动的水平，甚至是光和/或声音的纯粹的、抽象的模式，绕过我将要描述的所有潜在的复杂性。

对于那些使用更普通对象的人来说，当我们对这个阶段的振动做出反应时，就会产生对禅修和体验的厌恶，这种振动可能是快速的、混乱的、粗糙的。在我们重复的头脑中的噪音是相当恼人的。通过重复，我的意思是这个阶段可以包括重复的想法，歌曲，和故事，就像我们有一个可怕的情况下，邪恶的耳朵虫（在隐喻意义上恼人的歌曲，卡在我们的脑海中播放）。你是否曾经发烧，脑子里反复地盘旋着一些恼人的念头？这个阶段可以产生类似的经验。

我自己对这一阶段的一些描述包括“思想风暴”和“六感门 D 小调的支撑工作，冰雹和结巴女妖”。如果我们是非常强大的禅修者，却缺乏足够的平静和安宁（还记得七要素吗？）在某种虚幻的连续性和稳定性水平上，这正是我们正在努力实现

的。然而，即使出现非常困难的表现，如果我们练习得很好，它们不应该持续很长时间，最好的几分钟，最坏的，几个小时或几天。一旦我开始这个阶段是什么，它是有用的，一个透视图，艰难的学习曲线，我会故意放大被撕裂的感觉，导演这一阶段的锋利和切割能力分解现实甚至出现的任何一点稳定的或连续的身体的任何地方，想法，或经验。这是对这个阶段所允许的视角的巧妙运用。

同样地，正如前面提到的，那些具有世界级的专注能力，并且使用非常精细的对象，如对神圣几何学的复杂可视化，来穿越这一领域的少数人，

如果他们非常擅长，可能会毫不费力地通过这一阶段。它可以是迷人的和微妙的狂喜，因为这是第三内观禅那的顶峰。强大的实践者将内观和专注实践融合在一起，他们可能会注意到可视化领域中组织成清晰图像的比例越来越大。模式可能会变得更加复杂。相位问题变得越来越奇怪。视野可能呈现更多的球形尺寸，弯曲的图像开始包围（或“包围”）你。这些图像可能有多种对称和重复，这些产生的图像和声音可能会涵盖整个经验领域。

这就像是在前排看一场 IMAX 影院放映一部彩色电影。正如前面提到的，我也看到过巨大的领域，有着极其详细的、重复的、不断变化的图案，比如蜘蛛、蘑菇、蛇、头骨、带爪的手指，以及其他令人毛骨悚然的、令人不安的东西，但是，仔细观察，它们是美丽的、充满活力的，在它们的错综复杂中是惊人的。我之所以使用这个

例子，一部分是因为我自己的实验，一部分是为了说明通常观点。

不同的对象和实践者肯定会产生不同的细节，例如颜色、图像等，而在这个阶段发生的事情的某些方面将保持不变，因此是通用的。它阐明了一个基本观点：如果你有非常扎实的禅修技巧，重新观察不一定是问题。即使你不知道，但如果你知道该寻找什么，该期待什么，该如何处理它，并且知道它也会过去，那也没什么大不了的。干的内观工作者通过良好的实践总是能顺利度过这个阶段。此外，如果你正在阅读这本书，你可能已经越过了前面提到的生灭，所以你可能已经至少处理过一次，甚至可能不知道它，即使你还没有，你仍然可以做得很好。我们都经历过困难时期，这只是可能具有潜在挑战性的又一个阶段。

你看，重新观察都是绒毛而不是物质，但是，如果你把绒毛和物质混淆了，效果就会和它实际上有物质一样。令人毛骨悚然的厌恶、厌恶或深刻

的存在主义焦虑的身体感觉可能会出现，然而，那些有智慧的人会注意到，它们就像五彩纸屑，像闪光，像雨滴，尽管看起来像酸雨。不过，它们并没有害处。事实上，它们显然对大脑有很大的作用，因为重新观察会导致下一个阶段，平静。这种规范化的知识就是力量。

重新观察就像一只没有牙齿、吠声凶猛的狗。如果你在狗叫的时候尖叫着跑或者因为害怕而晕倒，那么它就不需要牙齿来阻止你前进。它就像一个咆哮的恶魔的全息图，你可以直接穿过它，它不会碰你，也不会伤害你。当你认识到重新观察是安全的，认识到你可以进入深坑，而且深坑还不错时，你就有了一种奇怪的自由。在回顾阶段，这段时间可以很容易地调用特定的阶段并停留在其中以更好地了解它们，我一次又一次地调用重新观察，只是为了检查它并了解它的秘密。

另一方面，无论重新审视有多么糟糕，我们不能总是把所有事情都归咎于它。主要说明可能发生

的负面影响在“暗夜”并不与内观阶段（而是将其他普通真实的流程）是他们不改变面对强大而接受审察或者当我们完全停止练习。记住，你有两种影响：与内观相关的，以及你生活中的其他环境和心理方面。如果良好的内观实践，做得好，勇敢，有强大的审察和良好的技术，不是固定你的生活状况，那么你可能会有标准的，普通的问题，要用普通的，现实的方法来处理。

正如你可能已经知道的，“暗夜”往往会让实践者制定策略，试图找出最好的方法来打破它，获得平静。这导致不同的老师和实践者发展他们自己独特的思想流派，可能认为一些技术和方法是最优的，通常是对他们最有效的技术。然而，那些已经经历了足够多的“暗夜”，并且有了一系列的方法、技巧、态度和实践条件的人，用一个非佛教的比喻——最终会意识到有很多很多方法可以剥这只猫的皮。经常锻炼有帮助。人们常常有充分的理由推荐善行。严格的内观和超快注意对

那些对疼痛有高忍耐力的人很有效。对于那些有更多时间和更少兴趣粉碎自己的人来说，更慢的注意可能有用。

一些老师强烈推荐身体锻炼，比如瑜伽，要有高度的身体意识，因为这能让人在心理以外的东西上打下基础。另一些人可能会强烈建议你深入研究他们的心理问题和治疗方法，对这个过程保持高度的知觉正念，以确保它能持续产生内观。其他具有高度专注能力的人可能会选择更抽象的对象，如上文提到的神圣几何学。在“暗夜”里“专注精力”的策略有很多可取之处。慈心禅实践和其他梵住（第六部分）通常被认为是有益的。然而，其他人可能会推荐更多的奢摩他和精神治疗技术，以导致这些方法可能发生的那种根本的解药，现实测试表明，这些方法有时对一些人有效，但对其他人造成问题，预测结果并不容易。每一种策略都有需要考虑的风险和好处。

与大多数人可能期望我在这里提倡的相反，事实上，更温和的方法也可以在重新观察和“暗夜”中发挥作用。一些人发现，软化、开放和接受比更激进的方法（如快速注意或冲浪精细振动）产生更好的结果。有时，只要仔细审察并轻轻放松通常被称为“防弹衣”的东西，那些与心理障碍和紧张相对应的身体上的紧张，在这个领域是非常有效的。

我们当中的其他人会注意到，只要仔细审察我们生活的其他方面，比如与角色和身份相关的身体紧张，就会有助于我们在这方面取得进展。在智力上的思考和一些感官审察，以及反复问“我在固执于哪里？”或“我执着些什么？”这样的问题，如果问得足够好，往往会产生好的结果。一些有更开阔倾向的人可能会注意到，只要感觉进入我们的注意力或空间的微妙移动的扭曲，这就是第三内观禅那的特征，他们所需要的就是睁大眼睛而不是闭上眼睛，这样做可以帮助我们避免迷

路。这些方法中有许多只需要在足够长的时间内把它们做好，让它们产生进步。

在这里，即使是更奇怪的措施也能起到奇怪的促进作用，尽管它们表面上似乎与内观实践没有什么关系。一些实践者可能只需要改变地点，解决与一个人的单一冲突，为一个他们需要正确悲伤的问题哭泣，做一些其他简单的改变，或经历一些其他简单的过程，然后突然一切都打开了。允许自己照顾自己可能会有不同。我推荐阿尼·佩玛·乔德龙的《当一切分崩离析，从你现在所处的位置开始》，因为这些书的阴能量¹⁸⁸将帮助平衡这本书的能量，这本书有时也可能过于“阳”了。在“暗夜”，养育策略通常会有很大的帮助。

我记得有一次循环，我在这片土地上狂舞了好几个小时，直到精疲力竭。少数人会做得很好，通

¹⁸⁸ 译注：阴能量，这里是太极阴阳的阴。

过完全停止练习，通过完全忘记进步和地图等等，或者通过放弃，最后一种方法通常只在禅修者在正确的位置时有效，并且已经做了足够的工作和增长，使这一策略有意义。

这只是老师们提倡的各种可能有效的策略中的一小部分。你必须评估你自己的能力、倾向、直觉、资源，以及你能找到的最适合你的东西。如果你用一种方法失败了，尝试和重新组合再尝试的意愿是关键，因为失败和挫折是我们在最初几次尝试打破“暗夜”的坚果时常见的经历。如果你在后退，它通常只需要大约十天到两周的“暗夜”中挣扎回到早期有另一个机会，所以你可以尝试一个新的策略下如果第一传球策略不起作用。我仍然普遍认为，很简单的练习：六感门，三特质，是所有内观阶段的最佳练习。我希望有一天，科学的方法和实验能够被应用到寻找如何最好的导航这个领域。在此之前，请尽量探索，如果不成功，再试一次。

由于这一领域普遍存在的挫折和失败，这一阶段有时被称为“卷铺盖阶段¹⁸⁹”，许多人在生灭阶段加入寺院，现在放弃和脱衣。静修的人往往需要更多的安慰，但即使得到了良好的支持、指导和鼓励，他们也经常马上离开。你是否突然需要离开一个你原本计划在此停留更长时间的静修所？你可能正处于这个阶段。

可以有一种明显的感觉，没有前进的路，回去是没有用的，这正是我们应该吸取的教训。就在此时此地，接受这一点是必须的，即使这种思想和身体似乎是完全不可接受和不值得审察的对象。记住：没有不值得审察的感觉！

这一阶段早期的一个特质是，我们可以开始清楚地看到我们的大脑整天在做什么，非常清楚地看

¹⁸⁹ 译注：作者这里比喻一些人无法坚持禅修，而卷铺盖离去。

到二元分裂的幻觉是如何在一开始就被创造出来的，一种感觉接着一种感觉，一种时刻接着一种时刻，但是还没有足够的元视角和平静来很好地利用这些信息。这可能非常令人沮丧，因为我们想知道，在这些教训生效之前，我们必须学习多少次。有趣的是，这个阶段，当经历了情感和振动水平，而不是光的领域所产生的强烈的专注，将几乎总是有一个感觉，这比我们可以仅仅持续了一段时间，可是不知怎么的，我们可以把它，和它结束。

强烈的挫折感和对生活、人际关系、性、工作、道德规范、世界和世俗责任的觉醒可能会在这个阶段以可能导致巨大的迷失、破坏和焦虑的方式出现。重新观察可以把在恐惧、痛苦、厌恶和渴望解脱的早期阶段出现的任何问题和反应，以恶魔般的方式结合起来，然后把这种强度提升到一个新的层次，一个看起来势不可挡的层次。在这个阶段，我们生活中的这些方面可能暂时显得平

淡无奇、毫无意义，尽管这似乎永远是我们对它们的感觉。

这个阶段可以模仿或表现为某种程度的临床抑郁症。小心不要轻易改变你的生活，比如离婚或者给你的老板发愤怒的电子邮件，这些都是基于这个阶段可能出现的暂时的感觉。对于那些意识到自己正处于这一阶段的人来说，对这些潜在影响进行某种形式的积极的精神补偿，可能有助于在功能层面上维护我们的人际关系、工作、学习等。如果它与实践相结合，允许这个阶段的经验也被承认和理解，这将是非常巧妙的。

有关这个我应该要小心，虽然我通常主张维护工作，人际关系，学习之类的，如果可能的话，在面对“暗夜”的东西，显然是没有办法让我确定这是正确的行动过程对你或其他任何人，因为未来是未知的和不可预测的。这显然没有帮助，因为我们可能希望关于如何进行的具体、可靠的指导方针，然而不幸的是，没有任何指导方针。也许

剃个光头，加入寺院真的是你能做的最好的事情。另一方面，也许保住你的婚姻和工作才是。

很明显，在这个阶段，还有许多其他的选择可能会突然看起来像个好主意，而现在回想起来，它们是否会像当时看起来的那么好，谁也说不上。我希望我能明确地告诉你该做什么，但我做不到。尽管如此，对于可选性还是有些话要说的，即使在“暗夜”里，所有的选择看起来都像是糟糕的选择。不抛弃可能有价值的关系有助于保持可选性，通常也能减少日后的遗憾。有一些方法可以获得一些空间，让这种迷失方向、往往具有破坏性的过程变得成熟，这些方法比其他方法更有技巧，破坏性更小，我希望你能够找到这些方法。

层层无用的、先前隐藏的期望、压力和焦虑可以揭示它们真正的无用，尽管这个有益的过程会让人感到非常困惑和困难。我们可能会有一种从未有过如此强烈的情感生活的感觉，直到我们习惯

了这种对我们之前微妙或未被承认的情感的新意识，这个阶段似乎势不可挡。

偶尔，这个阶段的人也会出现完全的精神崩溃，也就是通常所说的精神崩溃，但如果这些真的是内观练习的副作用，他们应该很快就会消失。这里的关键是继续承认和接受内容，但也要看到组成这些自然现象的感情的真实本质。这可能是非常困难的，特别是如果人们偶然来到这个阶段，而没有一个发展良好的内观传统和合格老师的支持和指导，这些老师可以很容易地识别和导航这个领域。

即使是那些在发达的传统中进入这一领域的人，不切实际的精神理想也会把实践搞砸。理想化的精神世界，你想象你不应该疯狂的沮丧，在边缘，战栗从一些奇怪的错误你不知道，因为你是一个禅修者，你练习好东西，所以你不应该有这样的感觉，或者至少传统似乎告诉我们。然而，这正是你的练习在某一时刻引导你的地方，它带

你去的**地方**，真正发生了什么，因为你已经进入了人类心理的某些方面，你希望这些方面会消失，你不需要去处理。去了解他们，但要有智慧，有明确的道德，有某种感觉，你可以去那里，过得很好，对你的想法，说的和做的有一定的控制。

英雄旅程的经典弧线，在某一时刻他们必须进入炼狱，很像是这部分道路。下一阶段的另一面是去那里，诚实，以一种完全“非精神”的方式存在，这可能根本不符合你的理想。不要让自己的感情流露出来，但在内心深处要诚实，并不断审察。这是一种后天养成的习惯，对大多数人来说，适应这种习惯并不容易。尽管如此，这仍然是一项需要学习的伟大技能。

那些不知道如何处理这一阶段的人，或者那些被精神状态所淹没的人，可能会被内容冲昏头脑，开始失去它。这是这一阶段可能发生的极端情况。恐惧是可怕的，痛苦是痛苦的，看似精神病

发作是混乱和不稳定的。面对这样悲惨的经历，我们可能会走向另一个极端，拼命地执着于自己的浮夸或自恋形象。这些反应很容易使他们自己永久存在，如果人们长期沉溺于这些黑暗的情绪和他们深层次的未解决的问题，这就会成为一种公然的破坏性的心理习惯。这就像是地狱里的认知重组。不要这样对自己。

我应该提一下专注的问题，你必须在某种程度上成功地进入这个领域。强烈的专注力是一种通用的力量，可以用于好的方面，也可以用于不好的方面。如果你用高度专注的专注力在脑海中写下积极的品质，它们会比你没有高度专注的专注力写得更有力量。同样地，如果你专注力高度专注，最终在脑海中写下了消极的品质，这些品质也会比你专注力不专注时写得更强烈。这就是现阶段的危险所在。因此，关键的一点是，如果你曾经发展出强烈的专注力，你必须非常小心你用它做什么。第六部分，具体来说是第五十八到六十一

章，会更详细地讨论这个问题，但是基本的教训很简单。

具体地说，如果你继续强烈认同的内容，没有感知它的本质，和你强烈专注思想潜入通路完全关注的故事，故事的特别消极的解释没有看到这些思想的思想，思想可以螺旋下来到疯狂和绝望，和更多的疯狂和绝望会导致一个可怕的恶性循环。我把这叫做“黑暗禅那”：和禅那正好相反。在技巧型禅那中，我们巧妙使用积极品质来吸引和稳定专注力，然后在积极的反馈循环中强化这些积极品质。在黑暗禅那里，我们不巧妙地强化了可怕的心理状态，我们在被可怕的心理状态吓坏的同时，还从可怕的心理状态中纠缠于可怕的心理状态。

如果你意识到黑暗禅那正在发生，马上用你所拥有的一切刹住它。控制。拒绝失去控制。想办法控制自己。把冷水泼在脸上。吃接地的食物。在大自然中锻炼或散步。洗个热水澡。听听舒缓的

音乐。唱歌。跳舞。玩电子游戏。在 YouTube 上看一部有趣的电影或有趣的猫咪视频。阅读第一部分中佛陀所说的去除杂念的部分，并全力运用这些指示：这才是它们真正派上用场的时候。双脚牢牢地站在地上，双手抓住水槽、工作台面或椅背之类的东西，弄清楚真正的问题出在你的身体和站立的空间。准确而勇敢地注意身体上的不安和刺激的感觉。

黑暗禅那很糟糕，应该不惜一切代价避免。用积极而不是消极的方式连接你的大脑，你会做得更好。在纯粹的感官层面进入那个领域，记住那里有空间，你会做得更好。脱离感官进入其中，迷失在内容中，可能会导致坏的结果。

当人们在精神道路上提到“触碰自己的疯狂”时，他们通常是在谈论这个阶段。这个阶段会让人感到幽闭和紧张。如果他们努力取得进步，他们会觉得自己的伤口越来越紧，快要裂开了。如果他们什么都不做，他们还是会继续受苦。

这里的建议是：坚持这个过程，但不要强迫它。注意平衡努力和温和的接受。记住，谨慎是勇敢的最好部分。适度的练习以及保持长远的眼光是有帮助的。把练习当作一生的努力，但是每天做你能做的。保持面向。在自然中散步或在开阔的视野中散步会有所帮助，锻炼身体也是如此。重新观察有力量深刻地净化我们，只要有足够的决心，愿意和它坐在一起。清楚、准确地接受这一切，尽管它会带来身体和精神上的痛苦。

如果你在静修，马上让老师知道发生了什么。按照时间表坐和走。如果可能的话，每一秒都要按照规定的方法进行练习，不要太早离开静修！记住：运用这个技巧意味着看到一切都自然地发生，而不需要发生任何事情。这真的可以减轻压力，这种压力在这个阶段没有任何帮助。有一种方法可以让你保持良好的练习状态，但同时也能让你摆脱那些让你从每一刻都远离你的不巧妙的努力。除了坚持计划之外，除了已经发生的事

情，没有什么需要做的。因此，非常关键的是，你不能为这个阶段提供动力，但你可以尝试在直接的经验层面上接受和同步正在发生的事情。

再一次，如果在静修中，如果有可能的话，可以从里面走出去。有时候，躺着比坐禅更有帮助，但有些人会觉得不安分的精力太多，在这种情况下，散步可能会有帮助。当事情变得毫无意义、精神空虚、令人不快和难以忍受时，坚持练习似乎违反直觉，但以巧妙的方式坚持练习，会建立起通向下一阶段的好东西的线路，即使它感觉一点好处都没有。

这一阶段是一个深刻的机会，可以清楚地看到我们的依恋、厌恶、欲望、希望、恐惧和理想的二元方面的痛苦，因为我们对这一切的认识已经扩大到前所未有的水平。在最好的情况下，它非常人性化，在情感上也非常诚实。这个阶段，可以英勇的努力，勤奋的审察，基于强大的希望这个时刻觉醒，因为在这个阶段所有的这个愿望的不

巧妙的方面击败禅修者的力量等同于所造成的痛苦。你可以多远，高度不平衡和面向目标的实践，它可以提供足够的动力和禅修技巧，你应该在这个阶段踢自己的屁股，你继续快速进展，甚至当你减少不平衡奋斗的力量，让你的内观机器用它自己的势头建造海岸。

同样的，如果禅修者在这个阶段完全停止练习，他们可能会被困住并困扰他们的余生，直到他们完成这个内观的第一步。在这个阶段不进行练习将剥夺禅修者的主要好处，比如增加感知能力，使他们能够在第一时间获得如此多的内观。他们徘徊在禅修的伟大边缘。记住这一点将有助于增加信心，这需要很多才能通过这个阶段。好的老师会帮助学生培养对自己处理这些阶段的能力的信心，并在这方面与如果真的做得太多而退缩相平衡。

靠自己的力量度过“暗夜”，获得平静，这才是真正禅修的伟大。下一阶段是美妙的，接下来的阶

段更是如此。因此，那些在这些阶段退出的人会减少他们超越这个阶段的机会，并且在禅修技巧消失之后，所有的后果，包括身体上的和情感上的，都可以长期存在。找到这种平衡，知道你能做什么和不能做什么，就像科学一样是艺术，没有完全明确的指导方针。然而，我们强烈需要考虑的是，在这些困难的阶段退出会增加下一次退出的机会，因为我们练习的方式会在大脑中创造出下次会更强的退出路径。这种在困难阶段逃避练习的模式会造成“慢性‘暗夜’”，禅修者只是不知道如何在很长一段时期内通过这个阶段。

你会惊讶地发现那里竟然有这么多人。他们未能从“暗夜”扯开自己，可能是由于自己的心理构成，可怜的指示，相信精神生活是幸福和美好的情感，相信不现实的精神和荒谬的模型不允许全面的情感和精神生活，或错过在这个阶段所属的良好发展的内观传统。

十多年来，我一直是一个“暗夜”者，根本不知道自己到底怎么了，所以我可以有权威地谈论这个话题。此外，我在觉醒的更高阶段经历过无数个“暗夜”，一次又一次地遇到同样的问题。被困在“暗夜”可以表现为慢性轻度抑郁和自由浮动焦虑严重妄想偏执和其他经典的精神疾病，比如自恋和伟大的错觉（我相信你认识在点在这本书中，部分可能是写在这个阶段）。“暗夜”者的行为可能是奉献精神、社会良知、同情心和反应性黑暗的解除武装的混合体。

我提到，生灭可以向那些有这种倾向的人传授一些鼓舞人心的、激进的宗教领袖品质。对这些人来说，重新观察有时会给他们带来一种偏执、末日般的邪教领袖气质，一种强大灵感和疯狂绝望的混乱旋风。仅仅因为某人有边缘性人格障碍或反社会人格障碍并不意味着他们不能在内观上取得进步，当他们达到这些阶段时，就会变得疯狂。事实上，这种发生在精神病患者身上的生灭

的基本模式导致了一种狂热的崇拜，然后当他们不可避免地撞到重新观察时，导致了大规模的自杀式撞车。这种模式在历史上反复出现，完美地解释了这种令人困惑的现象。自杀式炸弹袭击者和最近皈依伊斯兰教的激进分子也是如此。

当我们处于压力之下时，我们可能都有自己的神经质倾向，但是如果你觉得你真的失去了它，那就去寻求帮助，尤其是那些直接了解这个领域并且愿意诚实地谈论它的人。不要做一个有男子气概的禅修者，独自去做，或者陷入困境；不要以为修行不会产生一些疯狂的，有时甚至是非常不愉快的副作用。在我们陷入困境之前，最好的事情之一就是与完全合格且已觉悟的内观禅修老师一起工作，他们会对我们的理智和平衡的基本水平有一些了解，从而知道我们的能力是什么，我们可以管理什么。

也就是说，我怀疑，无论是蘑菇因子，还是坐着喷气式飞机的老师在我们的生活中进进出出，几

乎没有机会让学生在非静修期间与他们进行有意义的接触，这都导致了大量的暗夜现象。我怀疑，在传统中，描绘可能发生的事情的地图是众所周知的，在这些传统中，老师们平易近人，诚实地对待他们的人性和精神世界的各种景观，因此，长期暗夜的问题就会少一些。命名和规范这些阶段可以深刻地授权那些经历它们的人去发现和掌握他们自己的禅修力量。

另一方面，真正的精神疾病或不相关的情感或心理困难可以出现在人们的生活中。将这一切归咎于“暗夜”可能并不总是准确或有帮助，但如果你最近穿过生灭但还没有完成一个内观周期或进入下一阶段（平静），会有一些“暗夜”组件混合在其他。

禅修的传统往往会吸引更多精神上、情感上和心理学上的类似于行走受伤的人。找出什么是有时会变得模糊的，可能需要那些了解这一领域的人以及那些处理普通精神疾病的人的帮助，以及修行

者成长的文化所特有的情绪和心理困难。最好的向导应该熟悉这两个领域。我有一个清醒的朋友，他发现服药治疗他真正的双相情感障碍非常有用。这里面有一些非常现实的东西。这些做法不会把我们从生物学中拯救出来。它们只是揭示了与之相关的一些东西。

另一方面，我们中的一些人被“处理”我们的“黑暗事物”的模式深深地灌输了思想，每当它出现的时候，我们就求助于心理疗法或其他一大堆让我们的问题“解决”或消失的方法。这种观点暗示着虚假的稳固性，以及对这些事物的夸大重视，使得我们很难看清构成它们的感觉的真实本质。这里的陷阱是，我们把基本身份的基本危机变成了对我们生活中特定部分的政治迫害，我们认为这是我们对基本经验感到不满的罪魁祸首。如果一个人已经达到了这个水平，再怎么修补他们生活中的环境或问题也无法解决核心的感知问题。

这并不意味着我们对生活某些方面的不满是无效的——通常是有效的。然而，这些相对问题混为一谈，更深层次的问题，我们真的是和不是，直到这个循环的内观已经完成，这将会使我们大大夸大我们的批评这些东西在我们的生活中，可以改善和工作。对于某些人来说，学习这一课是非常困难的，具有讽刺意味的是，我们可能会破坏我们的人际关系、事业、财务，以及情感和身体健康，试图摆脱我们对现实本质的高度内观。

它也能让我们对我们的禅修老师和佛法朋友有强烈的反应，要么是对他们非常不满，要么是要求他们以某种方式拯救我们，或者更有可能两者兼而有之。除非我们愿意在更直接、更敏感的层面上工作，否则我们对这个世界的焦虑和消极情绪是没有限度的。在我自己和我的佛法伙伴的生活中，我一次又一次地看到了这种情况——“暗夜”放大的反应式依附失调会造成奇怪的波动。这可能是一件非常丑陋的事情。

我的建议是：如果仔细分析你的内观实践会让你得出你正在重新观察的结论，那么下定决心，不要让你的生活因过度的消极而受到破坏。反复而强烈地解决这个问题。尽你所能地跟随自己的内心，但尽量让自己和世界免受不必要的痛苦。通过纯粹的意志力量，在任何你能连接到的技术支持的帮助下，保持它在一起，直到你愿意直接面对你的感官世界，没有麻醉或盔甲。我看到当人们不这样做的时候会发生什么，并得出结论，总的来说，当人们不遵循这个建议的时候，事情就会变糟，尽管一些意想不到的好处，以艰苦的方式学习的形式，可以而且确实会从这种情况中产生。

这三种训练的框架以及每种训练范围内的三种类型的痛苦在这里也会有所帮助。由于我们大多数人一般不习惯面对基本的身份危机，这是重新观察的基本问题，我们不熟悉基本痛苦的痛苦。由于不熟悉这种痛苦，我们可能会得出这样的结

论：它是由我们日常世界的具体情况和个人环境造成的。然而，如果我们重新观察，也就是说，如果我们发现这些技术是有效的，我们需要相信剩下的建议可能对完成这部分实验是有价值的。如果我们在重新观察，我们所面临的任务是从我们日常生活的具体问题中梳理出我们现在非常熟悉的基本痛苦。还记得五种精神才能吗？还记得平衡信仰和智慧吗？这是练习的一个阶段，当你看到它的真正含义时，因为它将测试两者。

这个建议至少在一定程度上让我们从日常环境中摆脱痛苦的感觉，对一些人来说可能听起来很危险、无情，或者很奇怪。这是一个有效的批评。在一个理想的世界里，我们不必像我在这里提倡的那样，对自己和痛苦的根源进行事后批评。在一个理想的世界里，我们真的会一起进行心理旅行，能够在这些阶段坚持练习，从而快速穿越“暗夜”，完成这个练习周期。这是可以做到的。

我们并不总是理想的实践者，因此，“暗夜”往往会导致前面提到的需要解决的问题。当我们不能或不愿在“暗夜”中进行内观练习时，我的解决方案也不是理想的。然而，无论从短期还是长期来看，结果都可能比那些仅仅允许不受约束的“暗夜”流淌而来的结果要健康得多，这种情况经常发生在缺乏坚实和充分的道德训练的情况下。奇怪的是，我得出的结论是，简单的练习往往比试图阻止“暗夜”的流逝要容易得多——如果我们愿意尝试的话，尽管看起来往往不是这样。老幼儿园的评价“循规蹈矩，与人融洽相处”，在“暗夜”中仍然是一个有价值的标准。

然而在“暗夜”里，不去抑制我们思想、言语和身体行为中产生的消极和反应，就像喝醉了，然后在交通拥挤的时候开车，而不是坐下来等着清醒过来。在这个阶段不继续做深入的练习就像去做手术，做切口，做手术，然后让医生给你留下一个大的，开放的切口。直到你的伤口愈合，你基

本上就完蛋了，不管别人怎么安慰你。在这种情况下，你既是外科医生又是病人。面对伤口，把它包起来！你有必要的技能，因为你已经走了这么远。使用它们。程序快完成了。

也有一些人试图审察他们的心理恶魔和生活问题的真实本质，但他们太专注于使用内观让他们离开，以至于他们无法正确地看待这些事情。这种内观实践的微妙但常见的堕落，将实践变成另一种形式的厌恶、逃避或否认，而不是一条觉醒之路。从主要是心理学和混乱的道德的议程中，我们关注的是组成我们经验的特定的想法和感觉，我们没有在内观上取得进展，他们的议程仅仅是看到所有感觉的真实本质。两者都很重要，但这是一个时机问题。

我的结论是，除了极少数短暂的例外，构成我们体验的95%的感觉实际上根本不是问题，即使是在困难的阶段，但清楚地看到这一点并不总是容易的。当我们专注于非常痛苦或非常愉快的感觉

时，我们很容易忽略这样一个事实：我们的现实生活很可能是由一些无关紧要的感觉组成的，因此我们错过了很多很容易内观的机会。此外，“暗夜”会让我们产生各种各样的不熟悉的感受，而这种感受是我们从未经历过的，即使有过，也很少会如此清晰和强烈。这有破坏精神旁路的效果，因为“暗夜”基本上是精神旁路的对立面。我们深陷其中，面对最黑暗最具挑战性的事情。然而，在我们习惯这些感受之前，它们会让我们感到害怕，因为我们对它们不熟悉，即使它们在感受层面上并不是那么令人不快。

使我们的痛苦更为复杂的是，我们在对感受作出反应时往往会产生的精神上的满足。通常，我们编造的故事，然后告诉自己，为什么会发生这些困难，以及这一切意味着什么，加剧了他们想要解决的问题。有多种方法可以重新定义这些事件的意义，从而使它们更容易被接受，并指出更有可能起作用的解决方案，特别是学习如何根据这

些内观图（以及三个特质）重新定义它们，这就是为什么它们如此有价值。这并不是说内观地图是意义的全部和终结，因为它们显然不是。然而，完全专注于我们工作的心理层面，而不去关注潜在的内观过程是一个常见的陷阱，它通常不会像在内观方面取得进展的双重方法那样顺利。

190

我强烈建议尽可能在“暗夜”中使用身体感觉作为审察对象，比如呼吸，特别注意这些感觉发生在空间中。深入审察情感内容，即使是出于审察的目的，有时也是非常困难的。记住，我们是通过审察身体对象还是心理对象来获得内观是完全无关紧要的。内观就是内观。尽可能选择你不会轻

¹⁹⁰ 作者注：维克多·E·弗兰克 Viktor E. Frankl 所著的《人类对意义的探索》（Man's Search for Meaning）可能会让我们在面对这些具有挑战性的内观阶段时，对一些技巧和治疗性应用意义有所了解。

易被抓到的审察对象。关于现实最好的事情，尤其是在“暗夜”里，就是你一次只需要处理空间中一种闪烁不定的感觉。在进行内观实践时，保持这种水平是一个非常好的主意。注意你面前的事物，但要保持开放的心态。

使用身体对象可以让你审察你实际处于多少身体疼痛中。现实真的很可怕吗？请注意其中有多少是非常痛苦的。如果没有那么痛苦，为什么你认为它很可怕？仔细审察你的身体，以便准确地发现疼痛在哪里，又在哪里。睁开眼睛，注意你所坐的空间。你在安全的地方吗？附近没有枪声吗？吃饱了吗？体面的饮水吗？对生命或肢体的直接威胁？如果不是，那么是否真的需要那么多的繁琐、反应和戏剧性呢？可能不会。深入到这种脚踏实地的、常识性的理解和基本的、实用的智慧中去。做一些真实的测试。注意空间的体积是多少，有多少不是问题。你很可能会发现，大多数都不是，不知怎的，你的大脑已经忘记了很

多，如果不是大部分的话，它是好的，甚至可能是相当好的或有趣的。然后回到一个详细但开放，广泛，包罗万象，每时每刻感知审察。

可怕的事情说，有些人从生灭到整个“暗夜”中，在短短的几分钟或几个小时内，一路顺风，几乎没有注意到这一切，所以不要让我对可能发生的事情的描述，把你想象成“暗夜”一定是一个痛苦的大事件。它绝对不是。这些对可能发生事情的描述只是为了帮助那些确实遇到这类问题的人认识到这些事情确实会发生，并且可以巧妙地加以解决。令我沮丧的是，没有一枚奖牌是颁给那些在“暗夜”中度过艰难时光的人的，也没有颁给那些在“暗夜”中度过艰难时光超过必要时间的人的。

在我最好的状态下，在静修的时候，我只用了大约一天半的时间就穿越了“暗夜”。比尔·汉密尔顿说，一个“暗夜”花了他大约7分钟，这真的很快，但这意味着这是可以做到的。我经历过“暗

夜”，并不比我在日常生活中遇到的压力更糟。也就是说，静修期间，我经历了几个月的“暗夜”阶段，这些阶段在我知道它们是什么或如何处理它们之前就开始了。情境化、解释、规范化，以及知识和经过时间检验的良好应用的技术所带来的赋权，会带来巨大的不同，正如我自己做了很多次实验，以及许多其他人所报告的那样。

在“暗夜”，我们可能会掉进一个更奇怪的坑里，那就是被这个伟大的精神困境所吸引，并认同它的作用。“我是如此的精神，以至于我的生活是一场不间断的灾难，充满了无法控制的内观、令人丧失能力的、怪异的狂喜，以及最具戏剧性的持续不断的情感危机。我的精神能力被我的生活弄得一团糟所证明和验证。我是多么的勇敢和奉献，我必须把我的生活以这种方式搞砸。啊，我是多么光荣、神圣、特别、圣洁的一个废人啊！”我对那些落入这个陷阱的人的即同情又不宽容，都与我像他们一样在这个陷阱中度过的时间

间长短直接相关。虽然我们不应该假装“暗夜”并没有让我们完全没有希望的情况下，如果这样做，我们也不应该沉迷于或沉湎于完全没有希望的情况下，也不以“暗夜”为借口让我们成为我们可能可以没有善良和优化功能的社会成员。

试着用华丽、尊严、自尊、正派、温和、镇定，如果可能的话，还有幽默感来驾驭“暗夜”，而幽默感似乎往往是人们在血腥的圣坛上首先要牺牲的东西。即使对你目前的经历有一种刻薄、愤世嫉俗和黑暗的幽默感，也比没有要好，但要避免伤害别人。你想怎么幽默就怎么幽默。记住要用诚实的人性来平衡这一切。其实在“暗夜”里也可以很开心，就像坐恐怖的过山车或者看恐怖电影一样，就像大哭一场可以缓解情绪，像原始尖叫疗法带来的那种奇怪的刺激。记住这一点。

此外，记住世界上美好、真实和美丽的一面，以及你和他人对你和他人表现出的无数善意——停下来闻闻玫瑰的花香——可以帮助你重新获

得视角。当我写这篇文章的时候，我的玫瑰花实际上开得很好，从开着的窗子里飘出美丽的香味。这个建议可能在“暗夜”里听起来很俗气，但记住这一点，你会做得更好。

说到做得更好，远离疯狂，回到内观，我应该提到一些我真正关心的微观现象学，它使内观的实践不仅仅是心理学。从感觉的角度重新观察所发生的模式是第三内观禅那的顶峰，正因如此，它们具有以下特质：第一，它们非常广泛——非常围绕“背部”，非常处于专注力的外围。这是这个阶段专注力自然非常强的地方，所以先做那个，因为它更容易。让专注力成为它的自然流畅的形状，将会使它比试图去缩小和强迫事情好得多——那将是在它不太可能工作的阶段使用第一个内观禅那应对策略。

其次，脉冲的频率是混沌且快速的。我们正在进入一种更加复杂的形式，一种更加包容的关注，这种关注正开始变得足够广泛，包括现实中许多

不同的、不规则的、飘忽不定的、错综复杂的方面。在专注力方面，意思是进入感觉振动的频率，这些感觉似乎是主体和客体，非常快，和谐地刺激，而不是有规律的和可预测的。我们说的是每秒至少有 10 到 18 次的感觉脉冲，如果不是更多的话。当我们在这个阶段被超越时，没有什么能帮助我们，如果我们能让它一起直接进入广泛的振动复杂性，我们可以学习利用我们头脑中非凡的辨别能力。我们可以注意到现实的出现是多么的快，因为现实和理解在本质上是一样的，我们可以注意到理解，因此禅修，可以走得这么快。这需要优雅地放开控制，并接受它，以得到重新观察试图教给你的东西。

不要试图通过这个来获得力量：这是第一个内观禅那。不要试图去追求真正的紧致、狭窄、精细、刺痛的频率，这些频率都是关于专注力的中心而不是背景：那是第二个内观禅那。再次观察出现在第三个内观禅的顶峰：它是广泛的，丰富

的，混乱的，关于同步和非同步的“背景”和问题。“背景”在这里指的是那些我们通常认为在“这一边”的东西，以及那些倾向于将对象置于专注力中心的感觉，以及那些更倾向于“我们”的感觉。

第四禅那稍后会把它们放在一起，所以在这里，你只需要好好学习第三禅那的片段。第一个禅那的线性的，控制的，努力的专注力范式不能走得那么快，但是现实可以，现实本身就是专注力，所以接受它。你需要让现实开始学习认识到它已经在认识自己。只有这样，大脑才能认识到它已经拥有的巨大处理能力，并拥抱一个巨大而复杂的感官体验世界，而有限的线性大脑不可能追踪到它所有的丰富和复杂。

这就是内观。注意到每一个小的背景感觉已经是它对自己的理解，它在哪里，当它生灭，试图假装是空间中的一个小点，观察和控制所有这些感觉的复杂性是荒谬的，只是造成痛苦：这就是这

里的教训。这是三个特质，这三个特质是这个阶段的关键，和其他所有特点一样。不要完全沉浸在我的心理描述中，它们只是在你完全从内观游戏中被抛弃时才会有所帮助。一旦你回到游戏中，哪怕只是一点点，你便会发现这一切都是自发的，自然的，毫不费力的，在一个基本的，快速的，感官层面上。**这是这一节中最重要的一段。**

无论如何，当我们最终放弃并停留在正在发生的事情中，而不去试图改变或稳定它，当我们能够接受我们真实的人性，并清楚自然流动的精神和身体现象的三个特质时，就会出现……

内观阶段 11：平静

最后，我们开始真正地理解和屈服于事物的真理。我们开始在深层次上接受现实生活的真理。“暗夜”带来的所有“东西”可能还在继续，但不知

何故，它已经失去了制造真正麻烦的能力。平静更多的是关于现象之间的关系，而不是关于现象本身。它涉及到一个真实的、脚踏实地的、诚实的人类，一个真正接受自己本来面目的人类。如何管理从重新观察到平静的过渡是练习的关键之一。另一个关键是要对自己诚实，对这三个特质保持温和的审察，同时你要以一种广泛而包容的方式保持诚实，记住所谓的“空间”。记住，空间很好。

当你重新审视时，你可能会想：“这太糟糕了！该死，我真想平静下来！”感受这种渴望，对自己的感受和想法非常清楚和诚实，以及继续练习，这一切都会发生。这些想法和感觉是完全正常的：当它们被清晰地感知时，它们就会成为进步的基础。如果他们没有被温和地审察，至少在某种程度上没有在基本的感官层面上，你很可能会比你需要的时间更长地停留在那里，正如我在“觉醒的七个因素”中提到的被困在地狱里：这就

是那一节所提到的。如果你的练习以未来为导向，以目标为导向，而不是仅仅停留在当下，你的愿望就不会轻易实现。

在平静中，有一种安身立命，一种对我们似乎一直知道但暂时忘记的东西的重新发现。奇怪的是，平静会有一个艰难的开始，也会有一些轻微的痛苦和刺激的感觉，但是禅修者会觉得一些障碍终于被打破了，一种力量被解除了，练习可以继续。

在重新观察之后，平静可以是一种解脱，以至于很容易将它固化成第四个的奢摩他禅那，要么因为这样做很好，要么因为害怕再次观察，这很容易发生。在这种情况下，许多人会转向专注练习领域的专注力模式，更多地关注积极的品质，而不是这三种品质，这意味着他们会停止审察这些品质，并在平静中休息。然而，正如我继续提到的，不温和地审察这一阶段的性质，如平和、安逸和全景视角，会阻碍进步，使人更有可能退回

到重新观察。事实上，回到重新观察是很常见的，因为重要的学习发生在重新观察中，尽管我们可能不喜欢它。

奇怪的是，有些人可能会发现平静的开放、安逸和广阔让人不安、迷失方向或不立足，尤其是如果他们花了大量时间处于明显更简约的存在模式中。这可能会导致一些人退回到更简约的模式中，比如“暗夜”，因为这种熟悉的不适实际上可能会以某种奇怪的方式让他们感到更舒服，而不是在他们习惯之前的那种放松和坦然。米兰·昆德拉¹⁹¹的著作《生命中不能承受之轻》很好地总结了这一令人惊讶但又可以理解的现象。

¹⁹¹ 译注：米兰·昆德拉（Milan Kundera），小说家，出生于捷克斯洛伐克布尔诺，自1975年起，在法国定居。长篇小说《玩笑》、《生活在别处》、《告别圆舞曲》、《笑忘录》、《不能承受的生命之轻》和《不朽》，以及短篇小说集《好笑的爱》是以作者母语捷克文写成。而他的长篇

我称之为的“标准模式”，包括人们穿越生灭，学习（如果不情愿地）许多重新观察深刻和必要的教训，变得平静，但随后回落重新观察，学习更多的类似性质的课程，回到平静，等等，直到教训深深的打击，最后平静真正主导低调的方式。所以，如果这种情况发生在你身上，你要尽可能地心存感激，回去学习一些你显然需要更全面或更深入地学习的东西，这样当你恢复平静时，这一课就会持续下去，变得更全面。

第一个内观禅（心与身，因果，三种特质）是关于建立识别什么是身体感觉的基本技能，什么是精神感觉，它们是如何相关的，以及这三种特质在实践中感觉如何。生灭（第二内观禅那）是为了非常清楚和深刻地看到禅修的对象和它的自然

小说《慢》、《身份》和《无知》，随笔集《小说的艺术》、《被背叛的遗嘱》、《帷幕》以及新作《相遇》则是以法文写成。《雅克和他的主人》系作者戏剧代表作。

呈现。“黑暗之夜”（第三次内观禅那）是关于这些内观进入背景，看到更复杂的情感和心理结构，即精神和身体的感觉。第四内观禅那，意思是这个阶段，大概是看到的本质更综合，包容，微妙，和基本的东西，如空间，意识，审察，想知道，期望，分析、了解、希望、期待、平和、缓和、质疑，微妙的恐惧，微妙的疑问，等等，以诚实的，完整的方式穿过中心，包括背景和前景。它也是关于轻柔地梳理这些线进入意识领域，微妙地，好像我们试图哄骗出一些脆弱和害羞的东西。

我认为，“核心过程”是经验的那些方面，它们最深刻地构成了审察者、禅修者、持续存在者的“我”或“这”这一面的虚幻感的基础，这些虚幻感可以在那里取得进展、获得或获得某些东西。在感官层面上看到这些是平静地呈现的机会，对于那些知道如何利用它的人来说，这是一个非凡的机会。在平静中，我们可以以一种适用于整个经

验领域的方式看到这三个特质：一切都是自己发生的，一切都在变化，都是短暂的，一切都包含着一个“这个”，它似乎在注视着“这个”，而“这个”中有一种奇怪的张力。让智慧自然流露出来是关键。

平静的早期部分（n11.j1）让人感觉非常熟悉和“正常”，就像我们从童年就记住了一些简单而美好的事情。如果我们在“暗夜”里对这个世界感到厌倦，我们可能会突然发现这个世界是美好的，我们甚至会变得比以前更加投入和兴奋。同样，这些潜在的激进情绪波动会让那些与我们关系密切的人感到非常困惑。试着对这一点和他们的感受保持敏感。自信又回来了，但尽管在崛起和逝去的过程中，它可能有一种兰博¹⁹²式的特质，但

¹⁹² 译注：兰博，Rambos，美国电影《第一滴血》男主角约翰·兰博。该角色由西尔维斯特·史泰龙饰演。该角色是一名参加过越战的前绿色贝雷帽特种部队队员，眼神忧郁、表

如今，詹姆斯·邦德¹⁹³或劳拉·克劳馥¹⁹⁴（Lara Croft）那种冷静、轻松的自信和能力更为重要。

在这个阶段，可能会出现一种倾向，以非常奇怪和不寻常的方式看待这个世界和其中的人。巨大的变化在这里是可能的。一个例子从我的经验，旨在传达一个一般的概念：我记得我周围看所有的人人在静修，甚至所有的鸡，鸟，和小狗在寺

情冷峻、身体强壮、头脑冷静，愈压愈反抗的孤胆英雄，常以一己之力对抗整个敌对势力集团。

¹⁹³ 译注：詹姆斯·邦德，James Bond，是《007》系列小说、电影的主角。在故事里，他是英国情报机构军情六处的特工，代号 007，被授权可以干掉任何妨碍行动的人。他的上司是一位神秘人物“M”，他还有一位好搭档 Q，专门为他提供各种高科技武器。

¹⁹⁴ 译注：劳拉·克劳馥，Lara Croft，电子游戏、电影《古墓丽影》女主角。

院，看到他们所有的同时尽可能小麝香恶魔¹⁹⁵

（蹲着的绿色的小东西，有着大大悲伤的嘴巴和眼睛），但还有完全觉醒的佛。他们都是。事实上，我们都是。我们被迷惑了，渺小了，但却相互联系，光芒四射。

我可以看到在一些非常奇怪的方式如何他们每个人，包括我，在形式和混乱的世界中，努力寻找幸福和这样做从这么小的和害怕的地方，然而，这是巨大的佛性，这是自然的，明亮的，和有同情心的神圣舞蹈。这种试图解决矛盾内观的奇怪视角并不总是会出现，但这里包含了这些，以防它们发生在你身上，或许还会让那些在这段道路上有着自己独特故事的人会心一笑。这些经验的更多的性和程式化的版本也可以解释一些更奇异

¹⁹⁵ 作者注：我不知道我从哪里得到的这个形象或者名字叫“小麝香恶魔”它就这么出现了。

的密宗教导从何而来，尽管性的成分通常是生灭的更多特质。

有时，第十一阶段的早期可以产生一种传统意义上的真正的自由感，摆脱忧虑、担忧，甚至责任和社会习俗。我们有时会觉得我们超越了一切，这是一种美妙的感觉（n11.j2）。它本身很快就会消失，但如果我们完全停止练习，就有可能被它抓住，这在平静中很常见：冲锋消失了，追求似乎很荒谬，我们没事，只是这似乎就足够了。那些在生灭之后、在“暗夜”里变成了精神狂热者、原教旨主义者或怪癖者的人，现在可能开始表现得更像他们以前的自己，因为他们的精神实践远没有那么神圣。该死的时间…

明亮的光线可能会再次出现，但这些通常与生灭有关。如果白光平静地出现，它们往往比生灭列车的前照灯更宽阔、无定形和/或漫反射。任何在这个阶段形成的图像都比在生灭中更有可能有更多的三维元素。与早期阶段一样，禅修者能够

坐的时间越来越长，并开始清晰地感知到三个特质，即空间和广度。最大的不同是，静心与静心更多的是关于禅修的对象，而平静更多的是关于整个感知宇宙，尽管在那个时候理清这个问题并不总是简单的，因为静心与静心是如此的强大，并且以许多不同的方式表现出来。这里没有在生灭阶段那么狂喜和平静。很少有自发的身体运动和奇怪的呼吸模式伴随早期阶段而来。

不幸的是，为了让事情困惑，往往是一个二次状态转向更深层次的版本的一些早期生灭平静的疆界，与一个状态转换可能涉及一个但和转变意识一半的最后呼吸和其他同样的气息，从重新观察转向平静后很快。¹⁹⁶

¹⁹⁶ 作者注：n11.n4 在 nana.subnana（内观阶段.内观阶段）的术语，平静的部分有一点生灭阶段。对于那些真正被这种符号或精细的佛法理论惹恼或拒绝的人，请忽略它，因为你不需要理解这个符号系统就能成为一个伟大的禅修

我还应该注意到，偶尔在平静的阶段，我倾向于对一些似乎与我正在做的事情无关的事情有异常强烈的记忆，比如对我过去的某些部分有强烈的幻觉。对我来说，这只会持续几秒钟。在我后来的实践中，我开始注意到这个循环的这个阶段的重复，但是我怀疑它一直在发生，你可以观察它，看看类似的事情是否发生在你身上。在日常生活中，当我经历这些阶段时，我最能注意到这一点，因为这些记忆的强度是如此惊人，就好像我在毫无明显原因的情况下，瞬间被运送到那个地方和时间。这可能只是个例，如果你没有注意到，不要担心。同样的建议也适用于这类地图的大部分内容，正如我所描述的各种变体，其中只有少数可能适用于每个周期中的任何一个人。如果你专注，在事情重复足够多次之后，你可能会

者，这种思考经验的方式主要被我们中相对较小的群体使用，受比尔·汉密尔顿的影响。

注意到在每个阶段为你展现的所有古怪的小现象，比如熟悉的沿着森林小径的小标记，这里长满青苔的树桩，那里看起来滑稽的石头，等等。

在平静的早期，现实可能会在一段时间内显得有点“厚实”，就像在深夜的刺激和平静更充分发展时出现的流动、开放阶段之间的某个中点。在这个早期阶段的实践似乎是很有可能的，但似乎需要稳定但可持续的工作。如果我们累了，我们可能会开始半途而废或耷拉头，就像消融过程中发生的那样，但更极端的是，就像我们在极度疲劳的情况下开车时开始点头一样（我已经做过很多次了，强烈反对这种情况）¹⁹⁷。这些耷拉头是人们可能会误以为是证果的东西之一（后面会讲

¹⁹⁷ 作者注：n11.n5 在内观观智.亚内观观智，或可以是 n11.j4j1，内观观智.亚禅那.亚亚禅那，这样的术语。

到)，但证果几乎从不像这些镇定中的耷拉头那样让人掉下来。

在这第三个亚禅那的平静阶段 (n11.j3)，也就是广泛的、不同步的阶段，可能很难阅读和集中注意力，很难听到他人和倾听，很难注意到我们在哪里、我们在做什么。它与消融有一些相似之处，但不那么懒惰，更分散和宽敞，使人更容易“间隔”。对疯狂和死亡的恐惧在这个平静的阶段并不少见，但通常不会引起太多的麻烦，甚至可能看起来滑稽或受欢迎¹⁹⁸。对另一些人来说，这种迷你“暗夜”的平静能让事情复杂，和面对看似复杂一些要么试图神通的（可能适用于平静），或试图巩固愉快之前他们可能经历了它，把开放、流动，并接受到一个更加稳定和安全感是第四奢摩他禅那，它是安静的，但仍比较适用于冷

¹⁹⁸ 作者注：n11.n6-n11.n10 在内观观智.亚内观观智的符号。

冻和静态而非有效到达入流。这样，人们才能在平静中停滞不前。

我们可能会有一种感觉，一些奇怪的，也许是可怕的事情（即，“现实”正在消失）即将发生。一个相关的、共同的感觉在这个阶段的早期一般大的和令人兴奋的事情发生，像孩子在圣诞节早上之前他们已经打开了他们的礼物，像年轻夫妇在他们第一次约会，虽然这种感觉也是生灭前常见的事件。这些感觉就像其他感觉一样，值得进行广泛而包容的感官审察。通常在这些时候应用熟悉的实践策略，在前一阶段工作，比如非常细节的小现象我们并建立生灭，推动审察，或注意的速度我们可能试图在重新观察，或其他一些勇敢的策略，我们借用了早先路径的一部分。其中很少会有帮助，大多数会阻碍，但是很多人会一次又一次地尝试，直到他们明白了这一点，并且有一些东西可以通过尝试和错误来学习。正如马哈希尊者（Mahasi Sayadaw）在《实践内观禅修》

(Practical Insight Meditation) 一书中所说的，我们可能会觉得注意和对象离得不够近。我们还没有认识到“对象”知道它们自己在哪里，也没有认识到它们是自然的。

请允许我在这里介绍一下“卡祖笛手的比喻”。希望这比喻能像“打外星人”一样大获成功。在“卡祖笛手的比喻”中，想象有一个伟大的交响乐团在一个伟大的音乐厅中，在它面前，就像一个荒诞的喜剧表演，坐在一个明显紧张的卡祖笛手面前，没有乐谱。管弦乐队的介绍开始了，可怜のカ祖笛演奏者，他不知道要演奏哪首曲子，试图把他选择的交响乐演奏得最好。他们在他们后面大约半秒，一听到音符就开始演奏。当他是一个卡祖笛的演奏者，他一次只能打一个注意，所以他的乐团是一个非常粗糙的印象，在选定的旋律，让一个非常小的和非常简单的版本的丰富和复杂的多部分的分数，成为这个乐团在其所有荣耀演奏中的优美交响乐。

现在，想象一下，某些听众被诅咒，认为他们只能在卡祖笛手演奏完交响曲之后才能听到它。初学禅修的人几乎都因此受到诅咒。注意就像卡祖笛手一样，最终我们变得善于注意（或注意），我们紧紧抓住卡祖笛手的音符，为他的演奏感到高兴，他的演奏如此粗糙、线性和简单。请记住，我是一个注意技术的爱好者，同时也是一个卡祖笛爱好者。然而，在某种程度上，我们中的一些人注意到，我们还可以听到交响乐一样，就其本身而言，编织的声音也来自交响乐，这是已知的无需卡祖笛演奏者做出有限的，荒谬的，没时间了，推迟复制它。

很快，我们当中的一些音乐会观众就会开始觉得卡祖笛演奏者很傻，就像某种破坏了交响乐的庄严的笑话。最后，想象一下，有人突然把音乐放在卡祖笛手面前，让他加入交响乐，成为旋律宏伟气势的又一部分，很大程度上迷失在其他数百名演奏者全身心投入的宏伟之中。平静就是这

样，在我们最终只是在演出中，不觉得我们需要一些可怜的卡祖笛演奏者解释和模仿我们的交响乐，而且肯定不觉得我们自己应该作为卡祖笛演奏者在台上。

这种类比的一个危险是，它可能会导致初级实践者试图跳到后面阶段的广泛直接方式，而不做早期阶段的工作来创建平静。具体地说，如果你正在做一种类似于“注意”的技巧，这显然是一种非常类似于卡祖笛演奏者式的技巧，不要让这个类比阻止你在练习阶段注意到它可能非常有用的地方。注意是获得平静的好方法，因为大多数练习者如果不经历类似卡祖笛演奏家的阶段，是无法完全注意到交响乐的。

你会注意到，我在这一节中没有提到任何关于振动频率的内容，因为它不是关于振动频率的，而是更多关于流动、融合、同步和包含的内容。可能有脉冲、移位、生灭，但这与特定的频率或计数节拍或诸如此类的东西无关。与这一阶段相

比，这都是幼儿园的东西，所以不要试图去运用第一个内观禅那的心态和技巧去线性地注意单个的片段；这样做将是倒退，因为这个阶段远远不止于此，尽管它看起来如此普通，几乎不像现在这样高级。这就像试图数出小提琴发出的音符的数量，而不是在音乐厅里回荡的时候，完全沉浸在交响乐丰富、饱满、富有质感、毫不费力、宏伟壮丽的美妙之中。

说到自行车，我想到了自行车世界的一个比喻。在早期阶段，我们努力，像骑自行车上山。生灭是一种高速飞行的感觉，完全摇晃它，感觉你的腿的力量毫不费力地巡航，因为你现在在一个高原上。“暗夜”就像突然来到一段陡峭的、向下倾斜的、危险的、维护不善的道路，有很多疯狂的交通、坑洼和其他障碍。我们试着刹车，但在刹车过热之前，我们只能减速这么多，我们必须以某种方式坚持下去，驾驭这种疯狂。

然而，平静就像现在在一个美丽的风景区里，沿着一条轻松、开阔、平坦、笔直的道路滑行，没有终点线可以跨越，没有明确的目标，只是毫不费力地滑行和欣赏风景。如果从任何早期风格我们采用骑自行车，如完全驱动，在早期阶段，或如果我们硬刹车和迂回在虚构的障碍，在“暗夜”中，我们可能会错过了简单、容易，开阔的美丽的风景区我们设法让我们的漫长、艰难地骑行，取代费力或令我们自己泄气而不要注意到平静的东西。

随着实践的成熟，现实可以以极大的广度、精确性和清晰度被感知，而且很快就不需要特别的努力。这叫做“高度平静”（n11.j4 或 n11.n11）。它是对孤立的、独立的、努力的卡祖笛演奏者的任何感觉的丧失，它只是普通现实的交响乐，独自发生，就像这样。关于高度镇定的奇怪之处在于，大多数时候你都没有注意到自己身处其中。事实上，没有注意到你在其中是它的标志的一部

分。它可以让人感觉很正常，甚至可能会让人觉得这是一种可怕的练习，如果我们考虑这些事情的话，这在实际的高度平静中是不太可能的。显然，这样做的问题是，有些人会想，“我一点也不觉得自己处于平静之中，所以我必须保持平静！”事实上，他们不是。因此，这些建议必须结合实际情况加以考虑。

在平静中，我们的练习可能会觉得它缺乏生灭的速度和精确性，缺乏“暗夜”的戏剧性，缺乏平静早期令人愉悦的自由的奇迹，似乎这还不够。当高度的平静发生时，它看起来是如此的普通，以至于我们可以尝试把它变成不平凡的东西。如果我们执着于理想，认为修行应该是多么神奇、炽热、光明、戏剧性、强大、耸人听闻、惊心动魄，那么我们可能会不断地追求这些品质，从而阻止自己处于一种非常普通的感觉，但显然是非常非凡的高度平静阶段。

高平静可以发生在许多意想不到的情况下，如坐后走到浴室，或者只是做普通的做的事情，比如看电视，当你躺下小睡一会儿，白日梦，刷牙，或在正式练习，虽然那时练习不太可能感觉就像练习或任何特殊或不同寻常。这可能会让人觉得无聊，好像我们根本不在乎自己是否醒来，是否练习，或者类似的事情。如果人们知道地图理论，那么伪造地图的企图是很常见的，但真实的地图只是自己出现并悄然传播。

在步行练习中保持高度的镇定是很常见的，因为大多数人错误地认为步行练习没有坐禅重要，所以他们释放了压力，在这种情况下是好的。这个阶段可能很快，只有几分钟甚至几秒钟，但是如果我们已经很好地设置了我们的练习，这就是它可能需要的全部。如果我们已经使我们的头脑习惯于感知广阔的、相互联系的、综合的现象世界，无论它是如何根据这三个特质表现出来的，那么在这最后的自然释放中，头脑就会做我们训

练它去做的事情。把我们整个世界都带进来，就把我们整个世界都带出去了。

在本书第一版中，这一节造成了相当大的混乱和不必要的复杂性：希望这个版本能够澄清问题。平静的较高部分的振动往往与早期的振动有很大的不同。在生灭中，它们的频率很好，很快，一个干净的频率，这个频率通过呼吸的阶段来调节它的频率，要么局限于一小块区域，要么扩散到我们的皮肤等等。在“暗夜”阶段，振动开始较慢（萨满教鼓声般的恐惧），然后加速，但以一种尖锐、不规则、恼人、复杂的方式出现在专注力的边缘。

然而，在平静中，尤其是当它发展到“厚重”阶段之后，振动往往会变得更慢，流动得更流畅，体积更大，更多的是关于移动的专注力波的空间现象。平静更具有包容性，几乎就像专注力和空间创造本身的优雅诠释舞蹈。许多人并没有真正注意到振动或流动，这也没关系。这更多的是一个

流动的问题，专注力的来回转移就像沙滩上的浪花，就像跟踪落叶，就像专注力和现象很容易地自行沉淀。

在本书第一版，这里，为了说明振动在这个阶段是如何经常显现的，我介绍了我自己的一个奇怪的实践。我称之为“旋转剑的练习”。在其中，我想在两个想象的手臂轻轻旋转，通过我的身体和头部，轻轻地，轻松横扫一切，我自己认为的，循环，跳舞，和盘旋着，仅仅是自然的一部分，像那些想象的空间和关注剑，几乎像一个懒和反复无常的乐队。我让剑以一种好玩的方式在任何他们想要的地方挥来挥去，轻柔地试图穿过我认为是“我”的一切。这轻轻地整合了我认为我所处的每一个地方的感知。他们没有伤害任何东西，相反，他们只是专注于意识到这只是所有的现象，专注是由剑所代表的，而其他一切都是由它自己所代表的。

这样做一段时间后，想象中的剑可能会开始自己摆动，和它们一起扫过空间，直到整个东西自然地同步，就像这样，一切都消失了，重新出现。我认为这是一种有趣的、程式化的、受幻想启发的个人变体，是莎达·罗格（Sharda Rogell）给我的好建议的翻版。它们基本上在某些基本方面是相同的练习，如果你更喜欢她提出的那个练习，它会非常有帮助，尤其是如果你把你认为是“你”的一切都包含在那个自然动作中。如果你不喜欢剑，可以试试光剑、警棍、手杖、光束，或者任何有这种基本形状的东西。

我还加了一个亚尚·查（Achaan Chah）的比喻，这或许是他最著名的比喻之一，杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）和保罗·布雷特（Paul Breiter）编著的《寂静的森林池塘》（a Still Forest Pool）一书收录了他的教诲。虽然这本书似乎矛盾很大程度上你会发现在这一个，我很喜欢它，强烈建议你检查一下作为一个有价值的平

衡我的风格，这未必是一个足够平衡的风格适合每一个人，包括我自己，这是一个原因我发现书（和许多其他人）帮助我练习。在亚尚·查的比喻中，练习就像黄昏时分坐在丛林中一个静止的水池旁。如果你静静地坐着，各种各样的动物就会出现，从池塘里喝水，然后自己消失在阴影里，而你什么都不用做。平静就像整个领域的经验，通过所有的方式，包括池塘，森林，和你自己。经验现象自行生灭，在它们所处的地方，就像它们本来的样子，不需要任何努力去感知它们，因为它们包含了知觉作为它们存在的感觉的一部分：这是平静中很好的实践建议。

平静的世界是一个非常灵活的地方，和各种奇怪的事情会发生，特别是对那些有强烈的专注的能力，尽管有些会突然跳跃到另一个层专注的这个阶段，达到的专注水平及其相应的奇怪的效果他们不知道他们所做的或者看到的：三维视觉的完全形成，智能的众生，三维形状或其他奇怪的东西。

西，如神圣的几何体或广阔的风景，基本上任何你能想象的东西。这也是一些人会有其他自发的力量和经历的时候。在第六部分中，我将详细介绍这些内容以及我的建议，但是它们真的不重要，只是可能发生更多的事情。

当然，并不是每个人都经历过这些不寻常的、通常也很有趣的经历。如果你真的拥有它们，最重要的是你如何与它们产生联系并解读它们，你越能把它们视为耸人听闻的经历，而不相信它们的故事或一种固定的解读方式，事情就可能越好。如果你发现自己接受了他们的内容和故事，可能会导致严重的麻烦，所以只要控制住任何想要脱离普通观点的冲动都是有帮助的。如果你发现自己处在一个非常不寻常的领域，用奇怪的方式看待这个世界，让一些好的、成熟的、有经验的佛友或禅修老师知道发生了什么，因为，虽然平静通常是良性的，但也有罕见的例外。

随着平静的进展，它可能会觉得现实在试图与自己同步，或者主体和客体在试图与自身同步，彼此追赶，并对齐，或者这一边在试图与所有空间同步——这种感觉基本上是正确的。轻轻地审察这种感觉，以及任何微妙的、流动的紧张感，尽可能地轻，为它留下足够的空间去做它那宽广、流动、轻松、自然的事情。试着强迫是自然的：如果这种强迫出现，感觉它。你可以注意到“强迫”，如果这有助于识别它的话。意识到你做不到，但是，如果不去管它，它可能会自己做。基本上，你越是不去管它，你就越是顺其自然，越好。

对于那些更精练专注的人来说，现象甚至可能开始失去它们是一扇特定感官之门的感觉，而精神和身体现象可能几乎难以分辨，就像这种几乎没有区别的振动。振动的无形领域甚至可能出现，

根本没有身体存在的可辨别的图像¹⁹⁹。再说一遍，这些都不是必须的，只是拥有强大的专注技能的有趣结果。大多数人在没有体验过这些更优雅的平静变体的情况下就入流或者进入了下一条路径，但是如果你体验过，它们是相当酷的，而且它们所传授的经验在以后可能会有用。

平静的另一个特点是现实的礼物不是由很多小的感觉发生在一些稳定的空间，不分解成很多小，个人感官之门，而是完整的现象开始被视为巩固以更综合的方式，也就是说，他们一起形成，与空间，意识，和所有不同类型的品质发生一起构成了对象在知觉的世界，甚至世界上所有的这些对象都是在这些整合的整体中产生的，在移动的空间中包含了所有这些东西。就好像流动的空间

¹⁹⁹ 作者注：我将振动的无定形领域命名为 n11.j6-n11.j8，现在使用 nana.subjhana（内观.专注）术语，意思是无限空间通过无知觉或无知觉的平静子方面。

有纹理，颜色，声音，味道，气味都融入其中，作为它的一部分，逐渐的专注力和任何真正的“我们”最终也以同样的方式融入其中，尽管我们可能根本没有注意到这一点。的这种综合的方式感知现实的是，在这个阶段，它只是看起来很正常，大多数人不会有任何想法，这是正在发生的事情，除非他们好奇的基础注意和知觉的信息呈现的方式，或者得到一个单挑，这是发生在这个阶段。这听起来很戏剧性，但却很平淡无奇。许多人会经历这个阶段，并不知道有什么不同，这没关系。

这些组合在一起的感觉印象，这些形成的东西，在形式上（双关语的本意）被称为“成形”，它们是我们在这个阶段得以平静下来的现象。这个阶段的全称是关于造形的平静知识。我很长一段时间没有写关于阵形的文章，因为尽管它们的体验非常直接和自然，但对一些人来说，它们是一个概念上很难的话题。此外，“形式”的经典定义可

能不那么明确，因此我担心将自己的功能和经验定义强加于这个术语。最后，似乎很多人会被这一套描述弄糊涂，甚至很多有天赋的禅修者也不会注意到这些综合的成形是正在发生的，他们显然不需要为了进步而这样做。然而，随着话题的反复出现，我们开始……

成形包含了所有的六扇感官之门，包括思想，以一种不按时间顺序或空间位置将它们分开的方式。如果你能拍一张 3D 动态照片，它也能捕捉到气味、味道、触觉、声音和思想，这些都无缝地交织在一起，并包含一种流动感，这将近似于一种形成的体验。从第四个内观禅那，从一个非常高的佛法观点，成形总是发生的事，当它们不被清楚地觉察时，我们就以我们通常的方式体验实相。它们不仅包含了所有六扇感知门的全部方面，还包括对空间（体积）的感知，甚至对时间、运动的感知，以及构成“持续时间”的感知品质。这区别普通知觉的形成和感知的形成方式，

人们在平静是一个非常微妙的，如果误解暗示一些戏剧性的知觉转变，因此像那些的描述可能导致混乱，也是证明了写作本书第一版之后，我收到关于这部分无休止的问题。

当第四个内观禅修第一次达到时，微妙的精神感觉可能会再次从“这一边”到“分离”出来，就像在意识和身体的知识中一样²⁰⁰，但具有现象的三个特质和空间，它们是令人屏息清明的一部分。在精神和身体的感觉完全同步到“那一边”之前，可能会有一点“三性”，其中有三种情况：

- 1) “这边”观察者的感觉；
- 2) 身体的大部分感觉；和

²⁰⁰ 作者注：n11.n1 在我的注解方案中，意味着心智和身体的平静阶段。

3) 心灵的大部分感觉，后两种感觉在“那里”流动。

当精神和身体现象逐渐与光影空间的感觉融合在一起时，这在经验上回避了一个问题：“什么是观察构成？”在一个远远超出理智思考的层面上

²⁰¹。

成形是如此的包容，以至于它们以一种其他体验现实的方式，从内心展示了“无我”的概念所指向的东西。当阵型占主导地位时，我们首先面临的问题是，我们站在二元分裂的哪一边，然后是，我们在观察什么，早些时候似乎是双方。继续以

²⁰¹ 作者注：对你来说，卡巴拉（犹太教神秘主义体系）的粉丝们，这些内观对应着理解（Binah，希伯来语理解之意）的三个点，那两个点的选择（当心灵和身体融合在“那边”的时候，但仍然有“这边”），最后一个点的意念（Kether，希伯来语，是卡巴拉生命树中最高级的无限，它的意思是“王冠”，也引申为“意念”）。

一种自然和实事求是的方式进行审察。让这深邃的舞蹈展开吧。如果你已经做到了这一点，你就非常接近了，你只需要放松，对你的经历充满好奇。

当在高度专注的状态下体验时，成形甚至失去了由可分辨的感知门的经验组成的感觉。这很难描述，但我们可以试着用一些模糊的祷文，如“诸如此类的浪潮”，或“原始的、无差异的体验”。这在很大程度上是体验第四内观禅界（前三个无定形领域）的副产物中的造形的产物，如前所述。这方面的形成可能是如何经验的，不是下面必要的讨论，也不是入流所必要的。这其实有点不常见。

成形的包容性是最有趣的，也是讨论成形最实用的应用。因为它们是如此包容，它们是通往三扇门的大门，第十五阶段，证果（参见“三扇门”一章）。它们揭示了一种摆脱二元悖论的方法，一种令人抓狂的感觉，即“这个”是观察、控制、

服从、与“那个”分离等等。通过以一种非常完整的方式包含所有或几乎所有由一个瞬间组成的感觉，它们包含了看透这三种基本幻觉所必需的清晰度。

二元性错觉得以维持的主要方式之一是，大脑部分地“眨眼”了它想要分割的每一个成形的某一部分，使其看起来是独立的，处于控制之中，或观察其他一切。这样，就没有足够的清晰度来看到那部分，被现实部分蒙蔽的内在联系和真实本质，一种独立或自主的自我意识得以维持。问题不在于这些感觉和模式的产生，而是这些感觉没有被清晰地感知到。这几乎就像大脑把一些感觉放在它的空间地图上，放在里面的是什麼，然后只是部分地为其他的感觉得这样做，它希望变成一种稳定和连续的感觉。成形的经验发生时，出来的一定程度的清晰，完整，“闪烁出去”不再容易发生，一切都同样地图和完全同样体积的我们认为知觉的空间，所以，最后，明确感知我们开发

了威胁稳定的核心错觉，感知，独立的自我。
耶！

因此，当对构成的清晰、完整的感知成为主导经验时，即使是在很短的一段时间内，即使我们没有注意到这是元认知概念分析层面上正在发生的事情，非常深刻和解放的内观也近在咫尺。这就是为什么有系统的练习训练我们非常巧妙地意识到我们的整个身心存在。我们越是练习意识到发生了什么，眨眼的机会就越少。在实践中，我们轻轻地剩余工作整合这些微妙的过程，似乎是“这”一面，一个修行者，一个实践，自我，等等，在其余的明显感知到的领域，基本上只是轻轻被意识到的感觉模式占空间，直到他们意识到他们的这些品质自然知道自己和翻转。

在最初的三个内观阶段，我们获得了一种能力，能够注意到精神和身体上的感觉构成了我们的世界，它们是如何相互作用的，然后开始看到关于它们的真理。我们将这些技能应用于一个对象

（也许不是我们选择的，但无论如何，是一个对象），并在生灭中以高度清晰的方式看到它的实际情况。到这个时候，这些清晰感知的技巧已经成为我们自身的一部分，以至于当我们进入“暗夜”时，它们开始将自己应用于背景、空间，以及一切似乎是一个参照点或一个独立的、永久的自我的东西。然而，我们的目标可能是相当模糊或过于不安，没有被清楚地感知。最后，我们冷静下来，把它们放在一起：我们可以很自然地看到对象和整个背景的真理，这是可以接受的，结果是对形状的感知。

造形在它们里面包含了“这个”和“那个”之间表面上的差距，以及努力、亲密、抗拒、接受的感觉，以及所有这些感觉的其他方面，从这些方面更容易推断出自我的感觉。因此，这些方面开始出现在适当的地方，适当的背景中；那就是，作为现实的一个相互依赖的部分，而不是分裂或自我。这些都是核心过程，那些最像“自我”、“我”

或“我的”的东西。如果我们把专注力转向这些核心感觉模式，平静会让我们很自然地看到它们。质疑，分析，期待，练习，记忆，微妙的恐惧，微妙的渴望，对释放的真正渴望，对成功的兴奋，疑惑，对地图，比较，了解：这些都只是感觉的品质。通知他们。

诚实、真实、温柔地融入其中，感受它们，接受它们，通过头部、面部、颈部、胸部、背部和腹部，注意到注意力的转移以及感觉是如何成为流畅的直接理解运动的一部分，理解是表现本身，而不是某物以一种既复杂又完整的方式覆盖在它上面或从它分裂出来。可能听起来像是新时代的狗屁建议，但在这个阶段是一个非常好的想法，希望有足够的意义，对有用。任何最后一些小的微妙的经验模式，似乎仍然是自我，我，或我的：注意他们是正常的，普通的，只是正在发生的事情的美好部分。接受它们的发生，并温和地注意它们在哪里发生，以及它们如何融入更大的

流动空间。如果有帮助的话，你可以温和地注意到这些似乎是你自己的特质，这也许是真的，尤其是如果我们在练习中加入这些特质。

请记住，我们并不是在试图摆脱这些看似最“我们”的微妙模式——它们很好，它们从来都不是一个自我，从来都不是，也永远不会是。关键是要清楚地感知这些感觉，然后事情就会转变成另一种感知它们的方式，在这种方式中它们只是所有这些自然短暂性的一部分。像许多类别的经验我们逐渐习惯了为了达到这一点，这些核心流程学会自动视为他们的简单重复轻轻关注的感觉，最后没有离开这并不自动知道真理本身，包括所有的部分都伪装成修行者和实践。这些可能是微妙的，但在平静中，我们有能力做到这一点，它们不需要非常强烈或超清晰。没有必要对它们进行无情的剖析，也没有必要抓住它们的每一个微小细节：这类东西在早期运行得很好，但为了获得更大的收获——完全开放、全面、全面的理

解，冷静会牺牲其中的一些东西。仅仅是一个普通的，简单的清晰，带着一个着迷的孩子天生的好奇心，在这个阶段的练习中会做得很好——一个孩子愿意清醒地沉浸在白日梦中，不管大脑在做什么，它去哪里。

造形的清晰程度也让我们能够看到造形从它们出现到消失的过程，从而清晰地照亮那些短暂的、空洞的感觉，这些感觉构成了一个自我的感觉，或一个在时间中连贯地延续的感知宇宙的感觉。在路径的第一部分，对象的开始占主导地位。在生灭中，我们对对象的中间有一个很好的感觉，但是忽略了开始和结束的微妙方面。在“暗夜”里，结局是我们能真正清楚地感知的一切。阵形再一次将我们所做的所有工作以一种非常自然和完整的方式组合在一起，最终包括了经验中的一切。

造形也解释了一些你可能听到的关于“停止思想”的奇怪教导。我们可以从三种基本方式来考虑这

个危险的理想。我们可以想象一个世界，在这个世界里，它的普通方面，我们称之为“思想”，根本不会出现，一个没有这些方面表现的经验的世界。你可以在非常强的专注状态下非常接近它，尤其是第八个奢摩他禅那，但那又怎样呢？实际上根本不需要这样做。我们也可以考虑完全停止体验，就像在结果中发生的那样（当现实完全消失时，这个话题将在稍后讨论），这显然包括思想。

造形指向另一种对“停止思考”这一共同愿望的可能解释，就像高度的觉悟一样。当我们感知构造的时候，精神和身体感觉的二元性就消失了。思想作为现象世界的一个光辉的方面出现。我想说的是，如果你错误地认为“明光”这个词的意思是感觉会比它们典型的和普通的感觉表现更强烈，那么“明光”这个词会引起很多问题和焦虑。然而，现在的感觉就是明光，也就是说，为了实际的目的（并忽略本体论的问题），“明光”指的是

这样一种事实，即感觉的知识存在于事物本身的感觉之中，即是感觉本身：以后还会有更多关于这一点的内容。事实上，我向任何人提出挑战，要求他们用超越五扇“身体”感官之门的术语来描述思考或精神感受的纯粹体验。因此，在体验成形的过程中，我们似乎可以将思想与视觉、触觉、听觉、味觉和嗅觉的特质区分开来，甚至可以将它们视为独立的实体。许多人不会注意到这就是他们体验现实的方式，这很好。

当我们被清晰地感知时，我们通常所说的“思想”被看作是我们人为地选择出来并贴上“思想”标签的感知世界的各个方面。就像想象一个有许多深浅蓝色的海洋实际上是许多小块的海洋是很奇怪的一样，在高清晰度的时代，很明显存在着显化的现实，它是绝对包容的。看看你和这些词之间的距离。我们不会到处挑选一些空间然后把它们分开。在构成面前，经验也是如此，经验包括我们称之为“思想”的感觉。

把平静的早期阶段与成熟阶段分开，当我们非常接近这条道路的证果时，往往会有一个“差一点错过”的时刻，可以说，这真的会让我们冷静下来²⁰²。从这一点来看，只要禅修者继续简单地练习，非常温和地调整意识和精确度，温和地关注进步的想法和平静的满足，觉醒就可能很快发生。甚至在某些时候，这也会变得无聊，某种冷漠甚至健忘的感觉就会产生。大多数人不会注意到这个阶段。

在这个非常成熟的平静阶段，我们会产生一种感觉，我们不是真的在这里，或者我们完全脱离了现实。在这个阶段，如果我们是在外面，而不是在禅垫上，执行我们的日常业务可能会很困难，

²⁰² 作者注：我倾向于称之为短暂动用 n11.j4.j8（平静.第四内观禅那.第八禅那），n11.n11.j8（第八禅那高平静阶段，平静的阶段），或 n11.j8（平静.第八禅那，真正无形 n11.j4.j8 版本）。

但它往往最多只持续几十分钟，尽管很少有报道说它会持续更长时间。我们正在练习或尝试着去任何地方的感觉消失了，然而这可能根本不会被注意到。我们又回来了，清晰再次占据了主导地位。然后我们真的迷失在一些东西中，一些奇怪的清晰的幻想，视觉，对象，或幻想的飞行。通过真正的接受，我们就可以开始消失了。当理解完全符合事物的本来面目时，这就叫做……

内观阶段 12：一致性

一致性意味着我们突然闪到一种感知整个我们的经验完全真实，直接，完全清楚。这一阶段只持续一分钟，在我们达到下一阶段的开悟之前，永远不会重现。下面两个阶段也是如此。第 12 到第 14 阶段（一致性、世系的改变和道路）是第一次进入超验终极实相（第 15 阶段或成就）的三个时刻，通过这三扇门中的一扇门（有一整章是关于这些的）。在同一“道路”（或开悟水平）

的后续成就中，在回顾阶段，在证果之前的三个瞬间不再被称为一致、世系的改变和道路。我们将在“三扇门”一章对这三个阶段作更广泛的讨论时再回到这一点。

在本书第一版中，关于一致性的这一节非常短。然而，我意识到这将是一个伟大的地方添加我所谓的“内观实践的层次结构”，因为这将在整合知识中达到顶峰。这里有一个实用的指南，指导我们如何根据正在发生的事情和我们的能力来调整我们的实践，并敦促我们继续努力，以达到实践、技能和理解的下一个阶段。

在最好的情况下，我们获得整合知识，在这过程中，我们毫不费力地、自然地、同时地、完全地理解我们整个感觉场的三个特质中的两个，包括空间、意识，以及作为一个整体存在于那卷书中的一切。比尔·汉密尔顿曾经把一致性描述为大脑中所有的专注力中心突然同步并完美地专注在一个完整的时刻，他的描述在实践中是成立的。

然而，我将回到底部，这是大多数人开始和经常返回的地方，然后从那里开始工作，希望能说明无论你在哪里，你所要做的只是上升一级，然后从那里开始工作。这将使它更可行。从最不发达状态到最发达状态：

- 1) 不努力练习，迷失在我们的东西里，疏离，念力薄弱。
- 2) 正念很弱，迷失在我们的东西里，但至少尝试一些技巧或只是基本的关注，有时正在发生的事情，即使我们不能真正做到很长时间。不幸的是，人们把整个静修时间都花在这个水平上。
- 3) 更好地练习，尽管经常被打断，并遵循基本的指导，如注意、身体扫描，或任何你想做的事情。我去非技术规范这里，因为这是一个指导的本质：基本上任何技术，对象，或姿势，你这个层次

结构，让你有什么问题，和对细节的关注对象或你如何参加重要的是只要满足，基本目标。

- 4) 能够做一个特定的内观技术或一组技术，让你停留在感觉实相的某些方面，因为它很少被打断。
- 5) 能够不间断地应用这些技术或实践。
- 6) 无论我们是否使用了更具体的技术，都能够直接一致地感知到处于注意中心的对象的三个特质。简而言之，如果你能够做到这一点，那么在这段时间内，无论持续多长时间，是否使用更正式的技术都是无关紧要的。
- 7) 能够直接感知和不断的感觉粗背景组件还在同一光强、直接内观意识，意味着直接的理解不仅前景对象的三个特质，而且那些背景或边缘，如狂喜，平静，

恐惧、怀疑、失望、分析，期望，和其他的感觉，以及其他对象出现时，如思想和感觉的组成部分，以及主要对象或对象（假设我们在这一点上仍然使用主要对象，这是不必要的）。

- 8) 能做# 7 很好然后添加核心过程，如感觉似乎专注力本身，意图本身，记忆本身，提问，努力，投降，微妙的恐惧，空间，意识，一切似乎受到观察者或自我通过头骨，颈部、胸部、腹部、和所有的空间，没有排除在这个全面、切割、穿刺，立即理解与所有现象同步（或即将同步）的清晰。
- 9) 能够自然地、毫不费力地、清晰地做到第 8 条，是因为我们勤奋地努力，把这条连线写在大脑中，作为我们感知的新基线默认模式。

- 10) 我们回到我们开始整合知识：我们理解同时两三个特质的整个领域，包括空间、意识，和所有其他的体积作为一个整体，实现整合，然后改变世系，路径和实现（稍后详细）。这就是我们的目标，如果我们至少想要入流，它甚至对影响更高路径的完全正念也很有效。

记住这个层次结构，许多问题都是直接回答的，或者使用少量的附加信息：

问：我使用什么对象重要吗？

答：只有当那个对象在那个时间点帮助你至少停留在层次结构中较低的几个层次中的较高层次，并有希望向上发展时。你不希望频繁地切换对象和技术，因为这通常会导致缺乏深度，特别是如果你是初学者，还没有掌握任何技术或对象。你确实希望拥有元认知意识，能够频繁地调整自己

的思维方式，并意识到自己在这一个层级中的位置，从而能够不断地改进自己的游戏。

问：我的专注力是专注还是分散有关系吗？

答：从众知识可以接受任何事物并与之合作，但它必须接受那一刻的完全感官现实。如果你的整个时间都是非常专注或精炼的，它就可以工作。如果你的整个时间都被广泛地专注在感官门上，那么它就可以发挥作用。因为你所要做的就是花三分钟去理解我们的全部现实的三个特质，如果你还没有自动地与其他对象足够流畅地达到使用它们来获得整合知识的程度，整合就可以被视为一个精致的对象。例如，如果你能让你的专注力完全专注在呼吸上，使呼吸成为你的整个现实，并理解组成它的感觉以及专注力专注装置，因为这就是全部，这就是你需要理解的全部。如果你无法获得那种专注或精益求精的专注力，但通过勤奋工作，你已经在更广泛的其他感觉中自然而

然地获得了流畅的表达，那么更广泛的专注力就会很好。

问：我用什么技术重要吗？

答：我会给初级、中级和高级禅修者不同的建议。初学者可以从更多的结构和技术中获益。一旦你有坚实的技能，我认为你可以尽可能地争夺层次，你可以使用任何对象，需要任何剂量到达那里，改变对象，专注，技巧，姿势，或任何其他因素需要更改如果那些帮助你走高，呆在那里。

这是实用主义者的方法，而不是教条的传统主义者的内观方法。如果一种教条而传统的方法能让你晋升，那根本就没有冲突。如果你的教条和传统的方法在那一刻不起作用，禅修时间，小时，月，或年，试着改变事情，最好是在好的指导的帮助下，如果可以的话，看看是什么让你上升了一级。

问：什么时候我应该停止注意，而去专注？

答：当你处于第六阶段或更高阶段时，你当然可以停下来，但你也可以继续下去，只要它不减慢你的速度，不限制你理解任何出现在丰富和全面的整体中的事物的能力。更多关于这一点的好建议，请参阅马哈希的《实践内观禅修》。仔细阅读。

问：哪种技术更好：注意、身体扫描、禅观训练，还是其他？

答：任何能帮助你进步的，或者至少能让你在那个时候稳定下来的东西。技术需要时间来学习，所以不断地放弃一种不巧妙的和应用不巧妙的技术，而采用另一种不巧妙的和应用不巧妙的技术是不会有好处的，但是如果你已经很好地学习了一些技术，那么任何有效的方法都是可行的。意识到这对大多数人来说是一个非常动态和非线性发展，与许多上升和下降沿的层次结构，

并学习如何转移专注点或方法在正确的时间是学习技能，需要不断的警惕和实践，但在思想的基本目标应该帮助指导你。

举个例子，我们决定使用注意练习，并且已经进入了第二阶段，因果关系阶段，有稳定的，缓慢的注意，但是在第三阶段，背痛开始破坏我们注意的努力，这是三个特质，在这期间我们又回到了糟糕的练习。我们可能会想：“啊，我再也不能做慢速的动作了，至少我应该试着做慢速的动作，或许在一段时间内有意识地采取一种不那么痛苦的不同姿势。”

或者，我们一直在做注意可能会通过三个特质，然后开始注意到精力充沛的现象，如热量和昆达里尼，波动太快要注意好，此时我们可能会想，“啊，我真的很擅长生灭爆破，在静修前通过使用更多葛印卡方式的人体扫描，知道怎么做，也许吧。我会试一试，因为以前效果很好。”

或者，我们可能通过快速直接地感知快速振动和刺痛感干扰模式在生灭中摇晃，但当我们进入消融状态时，我们注意到我们的练习完全脱轨了，我们只是在间隔。我们可能会想，“啊，在我还在生灭上摆弄它之前，现在我的实践已经跌到了谷底，也许在我能做的时候，试着做一些缓慢的注意来建立更直接的方法会比挣扎要好。”不错的计划！

或者，我们可能高高在上，心平气和，却不能结果子。我们可能会问自己，“什么样的核心过程，微妙的背景或前景感觉，或其他核心体验的模式，真正看起来像是‘我’，还没有像我对这么多对象所做的那样，被带到直接理解的清晰光线中？”通过这种方式，我们看到了我们所缺少的东西，在学会了自然地、毫不费力地看到那些东西之后，我们就把它们着陆了。”

通过这样的工作，我们意识到我们如何调整我们的实践来适应正在发生的事情，并让我们骑在内观所有形式可以抛给我们的变化的波浪中。

内观阶段 13：改变的世界

理解了事物的本来面目后，下一阶段，世系的改变，也只持续了片刻，永久地改变了一个禅修者的思维方式我一会儿会讲到。这些禅修者加入了觉醒者的行列。虽然正式世系传承的社会称谓是一件非常有用的事情，但这一阶段的结果，实际上就是这种象征性行为的意义所在。他们已经做到了，从而达到了……

内观阶段 14: 路径

这个阶段，叫做路径（在巴利语中叫 magga²⁰³），也只持续了片刻，在第一次内观完成之后，它标志着新觉醒的众生觉醒生命的第一个时刻。它标志着基线感知和大脑功能的永久性转变。这就好像你扳动了—个无法扳动的巨大开关，新的电路轰鸣着进入生活，电路似乎是在内观阶段—块—块地构建起来的。第一次，在上座部佛教中被称为“入流”或“第一段路径”，在藏传传统中被称为“第五之二道第四阶段”或“第一

²⁰³ 译注：magga，巴利语，路径，道路，方法。~kilanta，【形】因步行而疲倦的。~kusala，【形】识途者。~kkhāyī，【形】指对路者。~ṅga，【中】（八正）道支（即：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）。

菩萨地²⁰⁴”，在禅宗中有许多名称故意含混，但“见性”²⁰⁵是最常见的。稍后，我将详细讨论路径术语的使用和危险。不管怎样，在随后的一个新

²⁰⁴ 译注：菩萨地，梵文术语 bhūmi，字面上的意思是“地面”或“基础”。在大乘佛教觉醒过程中的阶段，在这种情况下，每一个阶段都代表了一个成就水平，并作为下一个阶段的基础。每一个层次都标志着一个人在训练中的一个明确的进步，伴随着越来越大的力量和智慧。

²⁰⁵ 译注：见性，Kenshō（见性）是一个日本的禅宗的传统。ken 的意思是“看到”，shō 意味着“自然、本质”。它通常被翻译为“看到一个人（真实的）本性”，也就是佛性。Kenshō 是一个初始的洞察力和觉醒，而不是完整的佛。这需要进一步的训练来加深这种洞察力，并学会在日常生活中表达出来。在中国禅宗的进一步引申：明心见性，是一个汉语词汇，明心是发现自己的真心；见性是见到自己本来的真性。见到自己本来的真性了，所以说是直指本心。明本心，见不生不灭的本性。乃禅宗悟道之境界。言语道断、心行处灭。

的内观进步之后，它标志着下一个觉醒层次的实现，不管你怎么称呼它。其次是……

内观阶段 15：证果

果（巴利语中的“phala²⁰⁶”）是所有禅修者努力工作的证果，是最终实相、空性、入灭、涅槃、终极潜能的第一次获得，或任何你希望称为完全无感觉的事物的外推和相对不准确的名称。在这种非状态中，绝对没有时间，没有空间，没有参照点，没有经验，没有思想，没有意识，没有知觉，没有背景，没有前景，没有虚无，没有虚无，没有身体，没有这个，没有那个，没有统

²⁰⁶ 译注：phala，【中】水果，坚果，结果，武器的刀锋。
~citta，【中】果心，道果。~tṭha，【形】停住在道的享乐。
~tthika，【形】找寻果报。~dāyī，【形】成功的，有利的，结果的，产生果报的。

一，没有二元性，没有其他任何东西。“现实”停止于寒冷，然后再次出现。

因此，这是不可能理解的，因为它完全地、彻底地超越了理性的头脑和宇宙。在“外部时间”（如果我们观察禅修者）中，这个阶段通常只持续一个瞬间（尽管“持续时间”的问题将在下面讨论）。它就像时空连续体的一个完全不连续，在无法找到的间隙中没有任何东西，就像有人编辑出电影的一个帧或一系列帧时所发生的事情。这并不是说你在编辑帧的时候会看到一个空白的屏幕，而是电影的那一部分根本不存在。

然而，第一次余震发生在入流（或者第一次余震发生在更高级别的觉醒开始时）之后的最初余震可能会持续数天，可能是轻微的或壮观的，可能是有趣的或令人不安的，也可能是这些余震的混合。有些时候炫耀很有趣，这就是其中之一。

（非常成熟？不。诚实吗？是的。）我所注意到的余震路径包括但不限于：

- 一种短暂的内心感受，感觉现实是如此强烈，以至于前额和上颈部的神经可能无法承受这种压力；
- 感觉新的大脑通路被注入了以前缺乏的充满活力的生命，就好像新的神经通道正在刺痛生命；
- 感觉我们已经扩散到空气中，没有中心，没有目的，没有功能，没有方向感，甚至没有意愿；
- 一种喜悦和感激之情，超越了我们通常的感激之情；
- 终于发现自己最需要什么的感觉；
- 回家的深刻感觉，一种平静的敬畏，就像暴风雨过后的宁静；
- 狂喜的超然的兴奋，让任何发生在生灭之后的事情都像是干面包；

- 一种深刻的感觉，某样东西按下了现实中的重置按钮，让它以崭新、干净、清晰、明亮、质朴和新鲜的状态重新启动。

尽管如此，还是有一些人不会认识到它，特别是那些在禅修传统之外偶然发现它的人能够认识到它。也会有一些人在他们的实践传统中发生，他们能够认识到它，但却不能认识到它是什么。有时，余辉并不是那么壮观，尽管对大多数人来说，迸发出来的一系列内观、联系、综合等等都是令人印象深刻的。其他人只是继续练习，没有意识到刚刚发生了什么。

就在达成一条道路，特别是第一段路径之后，正式的决心就有了惊人的力量。佛陀说，所有力量中最伟大的是理解并传授佛法，意思是无论你怎么定义它，都要达到完全的觉悟，然后帮助别人也这样做。有人建议我好好利用这段独特的时间来修行，我决心为了所有众生的利益，尽快地获

得这一觉醒。尽管这样做的后果十分复杂，但我丝毫不后悔我的决定，并强烈建议你也是这样做。

在这条道路的后续成就中，头脑往往会在一段时间内变得清新、明亮、安静和清晰，并且上述现象可能会以更温和的形式出现。余辉似乎可以在一段时间内清除所有的垃圾。有一个美好的幸福波往往会随之而来，可能需要几秒钟的发展。如果你愿意，你可以把这种极乐波当作一种奢摩他目标，并加强它，作为一种可能的选择。如果你还没有学会专注状态，在证果的余辉中这样做可以让它们更容易获得和掌握。当“现实”重现时，呼吸可能会改变，变得更深、更慢、更容易、更流畅。总感觉领域的同步，导致结果显示一个有趣的生理事实：证果总是发生在一呼一吸的结束，和现实总是重新出现在能量的开始，这是一个很酷的原因，寻找可以一呼一吸的有力实践。

对于那些真正想了解一些有趣的事情的人来说，请确切地注意现实是如何再现或再现的，以及心

理过程是如何在一个非常好的水平上恢复的。最好是在证果之前的某个时间注意到它。大多数有证果的人都感到如释重负，他们注意到的大部分都是这种解脱，但是那些能注意到更多细节并且做得很好的人却得到了难得的待遇——当我们的的大脑进入网络并适应周围环境时，我们希望看到组成大脑功能的过程，同时也要看到二元性幻觉的重新开始，以及究竟是什么构成了这种强烈清晰的注意力模式。这是一件令人着迷的事情，它可以引出一些关于谜题关键部分的严肃线索，对以后有所帮助。我建议一次又一次地这样做，因为通常需要经过很多次才能清楚地看到到底发生了什么，并且注意我们对这些过程的假设，以及它们是如何与“我”、“时间”、“空间”等事物联系在一起。

请注意 nibbana 这个词至少有两种用法，其中一种是证果。这方面的参考资料来自《阿毗达摩》或更高的佛法（“教导”，在此上下文中），由那

拉达·玛哈·希拉 (Narada Maha Thera) 以英文写成的《阿毗达摩概要精解》，可在网上免费获得，也可以印刷形式获得。这是标准的上座部佛教文献有关佛教徒心智时刻（巴利语 javana²⁰⁷）理论和许多其他技术点、细节，将会有三个或四个脉冲现象（通常称为 javanas，或“心智时刻”，“欲望”，或佛法），当它们第一次出现，是整合，路径，和改变世系，然后心智然后转向涅槃，之后平常感官知觉之流将恢复。

对于那些确实查过《阿毗达摩》的人来说，如果你想给你的实践提供更多的上下文、背景和支持，这是一个非常好的主意。禅修理论仍然很有帮助。那些有时在网上或当面向我提起的人，他们认为马哈希尊者或者我做这个东西，内观观智，禅那，阶段，或其他佛教理论，应该读《阿

²⁰⁷ 作者注：了解更新信息，详见《阿毗达摩概要精解》，第三章，8 (12)，第 124 页。

毗达摩》，让你的实践达到你自己能直接感知这些早期佛陀追随者所感知的程度，你就会被直接的知识所满足。在这一点上，这些追随者写文本可能会让很多对你更有意义，如果你能根据自己的实践去欣赏它们，而不是因为无知而忽视它们，你可能会获得更多的好处。

31. 三扇门

内观实践是一切关于理解这三个特质到如此深度，以至于我们可以看到超越三个幻像，通过三扇门中的一扇门进入最终的现实，这是证果之前的一个比喻方式。阶段 12 到 14 的实现和随后的造诣，觉醒水平呈现出激进的和完整的理解的三个特质的形成，也就是说，在整个宇宙知觉的，持久的三个或四个十分之一到四分之一秒的时刻。这三个特质虽然看起来令人不快，但它们最终是我们完全救赎的根源和实质。

门有三种基本的呈现方式，其中至少有两种在实践中结合起来产生进入证果的体验。第三个特质通常被认为，是从其他两个特质的呈现方式中推断出来的，但有时第三个特质的各个方面会被直接体验到。

不管一扇特定的门是如何显示的，它揭示了“观察者”和“被观察者”之间的关系中一些完全不同寻常的东西，这需要一个非常扭曲的、非欧几里得的宇宙观来解释，尽管我将很快尝试解释。无论如何，这些转瞬即逝的体验都不能简单地用我们对时空的正常、四维体验来解释，或者用我们对普通主体/客体的体验来解释。

区分一扇通向证果的门与生灭事件的一种方法是，这三扇门涉及整个体验时空连续体以及审察对象，因为它们成为一个完整的整体。如果我们对自己诚实，这并不绝对适用于生灭事件，因为提供参考点的微妙的感觉背景并不完全包括在内。此外，生灭活动往往非常丰富和密集，而三扇门呈现的方式总是有一种安静的简单。如前所述，生灭非常事件发生时，三扇门，然后，紧随其后的是一个不知道的事件，但是还有几分钟（通常约三、四），随着呼吸下降到底部，紧随

其后的是另一个不知道的事件和一个状态的转变。

毫无疑问，这三扇门最清晰、最具启发性的体验来自于在无形的领域或“心灵神通”领域取得证据，尽管后者不是必需的，只是有趣、难忘和有教育意义。另一种观点认为，这三扇门总是发生在精神力量的层面上，因为用智慧去看被列为一种力量，事实上是最高的力量。我们专注练习的强度和最近练习的连续性也将有助于确定这些经验有多清晰。在我能写出这样的一章之前，我必须仔细阅读它们数百次，才能确切地了解它们是如何呈现的。

很多人没有注意到前面的句子，认为他们可能会有类似的清晰的经验。当我说我必须经过数百次才能编制这份清单时，我是认真的，只有一小部分人能提供我在下面提供的佛法宝物的金块。不要期望你一定能够在短时间内或可能永远以这种清晰的程度注意到所有这些。我必须不情愿地承

认，用清晰的文字表达的优秀现象学似乎是我的一种特殊才能，而事实证明，即使在优秀的、有学识的、有纪律的、有才华的、觉醒的实践者中，这种才能也并不常见。

实践的要点是，如果你没有这些特定的技能，不要烦恼或害怕，因为他们当然不需要从这些实践中获得好处。比起善于发现这些事情发生的细微之处，更常见的是能够穿过这三扇门，不管你是否能像这里描述的那样描述它们。如果你太在意成为一个现象学迷，那么像我多年来的强烈实践一样，下定决心去理解这些门是如何产生的，并对它们进行痴迷的审察，可能会有所帮助。我并不一定推荐它，尽管我也不会阻止人们去追求它。不管怎样，享受一下进入这些门后的余辉，不要太担心。

我将解释每个特质借给每扇门的方面，然后结合它们来解释发生了什么。当这三扇门的三个瞬间的特别清晰的经历发生时，它们可以提供基本的

线索，可以用来进一步揭穿这三种错觉，也可以解释这么多试图描述事物本质的教导从何而来。

每一扇门都在它的头上转动着关于吸引、厌恶和无知的东西，最终得去做他们不巧妙地想要完成的有技巧的事情。吸引力想要进入并停留在现实中令人愉快的部分，与它们融合，无我之门实际上做到了这一点。厌恶想要逃离现实中不愉快的部分，而苦之门实际上就是这样做的。无知是一个棘手的问题，因为它想要脱离现实去做别的事情，而无常之门实际上就是这样做的。

更具体地说，无常之门与心灵时刻（粒子模型）有关，产生和经过，振动，理解万物的产生和回归，理解所有实相的“源头”，宇宙的进出等等。当藏人说缺乏大量的现有方式或缺乏一个不变的模式，他们把所有经验完全瞬态（波模型），因此遵守或不存在，而是不断在绝对通量和短暂的。无常之门方面涉及到觉悟感知宇宙（构造）的“框架之间”是什么，它往往是哒、哒、哒、消

失！它的性质，就好像所有的空间都在非常快的时间内断断续续地停顿了三到四次（整个时间大约是四分之一秒或更短），然后消失了。它是三者中最快的，而且往往是最令人惊讶的。

痛苦门方面相关于基本的附件，像扔掉热碳一样扔掉附件，我们终于领悟到，真正放手，同情，最终的菩提心，上帝的真爱，被清除的火焰，放弃，放弃，感觉根本不安的紧张在二元性的幻想比我们通常会过一段时间。苦之门与“心灵”直接相关，它释放了对整个相对现实的固定，并允许整个相对现实完全消失，这意味着远离我们所认为的我们所在的地方。它也会让我们觉得所有的存在都突然从我们身边消失了。在这个过程中，就像在其他的门中一样，大脑跟随一个现象，直到它最终完全消失，而不是像它通常对这两个时刻之间的间隙所做的那样，去做奇怪的、眨眼的、掩盖的事情。

痛苦的门往往是三扇门中最令人不安或最痛苦的，最像死亡。这总是让人毛骨悚然。人们通常不认为“毛骨悚然”是通向某种重要事物（如证果）的入口的一个关键方面，因此，这有时会让那些注意到这方面的实践者感到困惑，让他们想知道发生了什么。他们可能会认为这种体验不够完美，不够神奇。

无我之门与心灵的镜子般的本性有关，上帝的灵魂在水面上移动（《创世纪》1: 2 中被忽视的那句话），上帝按照他的形象造人，与密宗显化相融合，因此你意识到佛陀或“宗教导师”的认知与你自己的认知具有同样的性质，看到我们的“原始面孔”（来自经典的禅宗观），思考谁创造了思想（a la Rumi²⁰⁸），它直接关系到观察二元

²⁰⁸ 译注：Rumi，鲁米，伊斯兰教苏菲派诗人，全名是莫拉维·贾拉鲁丁·鲁米（Molana Jalaluddin Rumi）。当时的土耳其人称东罗马帝国为鲁姆（Rum），鲁米（Rumi）的意

性幻觉的崩溃，意识的崩溃进入被感知的智能或认知。这有点像你盯着自己（或者其他聪明的东西，不管它看起来像不像你），没有人在这一边盯着你，然后崩溃成那个形象。对于那些没有强烈视觉倾向的人来说，有时只是一种没有明显图像的崩溃。

无我之门是苦之门的对立面，因为一切都是朝这个方向来的（而不是朝那个方向去的）。“无我门”往往是三者中最令人愉快、最简单、视觉上最有趣的。它比其他的稍慢，可能是半秒，在所有的3到4个瞬间。我很少注意到“无我之门”的一个不同寻常的变体是，它让人感觉整个空间突

思就是来自东罗马帝国。他原名叫穆罕默德·贾拉鲁丁则是他的称号，意思是宗教圣人，后来他也被尊称为莫拉维，意思是大师、长老。

然收缩到看似意识中心的一个点上，然后一切立刻消失。

每一扇门都与对相对实相的终极方面的完全理解有关，从而与觉悟终极实相的终极本质有关²⁰⁹。每扇门也与完全抵消三种基本污物中的一种有关。无常之门与对抗基本无知有关。苦之门与抵消基本的依附有关。“无我之门”与抵制基本的厌恶有关。

当我使用“基本”这个词时，我总是指二元性的三种幻觉及其逐渐或突然的消除。因此，我使用这个词“基本”当我谈论无关与具体内容的形式概念的思想，情感，身体感觉、思想状态，心理表现，或理解，或任何其他特定和有限类别的感

²⁰⁹ 作者注：请注意，“终极”和“相对”在这里的定义不同于大乘佛教的更高哲学原则体系。

觉，因为这三扇门可以处理任何作为它们内容的东西。。

现在我将尝试描述这三个方面的六种可能组合，它们创造了这三扇门的实际体验。虽然这些门的具体呈现方式可能有很大的差异，但它们总是属于这些基本模式之一。正如我前面说过的，这些事件是如此短暂，有时是如此令人惊讶，那些经历过许多次的人，可能看不出它们以我在这里描述它们的方式出现。

当无常方面占主导地位并与无我方面结合时，整个宇宙快速地频闪三次（如果你倾向于视觉化的话，可能会有一些东西回望着我们，把我们当作宇宙的一个小部分），然后似乎意识在第三个间隙之后塌陷到空间中，也许稍稍转向正在回望的东西（如果我们注意到这一点的话）。在无常的一面占主导地位，并与受苦的一面结合在一起，然后这三个频闪的时刻让我感到痛苦，陷入差距

的感觉从根本上是违背和令人吃惊，当我们注意到每一个抽离的脉冲，像完全错误的事情。

当无我方面占主导地位，并与无常之门相结合时，有三个清晰而离散的时刻，即向一个智能的、可看见的图像移动或侧身移动（或可能聚焦于该图像），该图像正凝视着我们，但在这一边什么也没有。同样，并不是每个人都有视觉化的能力去注意到这一边的图像落入这一边，可能只是注意到这一部分。在第三个瞬间之后，幻觉以一种非常自然和愉快的方式崩塌。

当无我之门以痛苦为第二面占据主导地位时，一件非常奇怪的事情就发生了。可能有一面的图像在向后看，但即使没有，宇宙也会变成一个圆环（甜甜圈形状），或者偶尔是一个球体，图像和圆环的这一面会随着圆环宇宙的旋转而改变位置。它可能会侧着（水平地）旋转，也可能垂直地（像从头到脚地）旋转，还可能感觉就像一个黑暗的头罩突然被拉过我们的头顶，因为整个东

西同步并消失，或者就像所有东西都扭曲着消失了。最稀有的无我/痛苦变体很难描述，和涉及现实变得像一个甜甜圈的外缘向内旋转，如交易场所的内部边缘（边缘，中间的孔）旋转的外边缘的位置，当他们贸易现实消失的地方。旋转包括所有方向的空间背景。当两者互换位置，所有的东西都消失时，就会证果。

对于所有“无我门”的变种，并不总是有什么东西在盯着你看，因为这通常需要更强的专注力。一些无我变体可以有一种摇晃或摇摆的感觉，这种感觉可以在它们出现之前出现几秒钟，就像空间和专注力开始在我们周围一起摇晃。

而从某种角度来说，我们可以说，专注是最强大的，它是在一致性的知识或入口到这三扇门，这也是事实，那些更强的专注一般会有更清晰和更戏剧性的经验，这些门。有些人似乎更倾向于欣赏这些门的细微之处。重复和决心去清晰地感知门也可以帮助实践者欣赏这些细微之处。

当痛苦相位与无我相位相结合而占主导地位时，运动的环状现象再次发生，除了它可以相当扭曲或锥状。宇宙可以向上或向下旋转，远离我们，所以最初的体验是图像从这一边落下，尽管暗示它可能会回到这一边。当苦之门以无常的现在时，那么宇宙与我们分离的三个时刻是截然不同的。当痛苦占据主导地位时，这种体验总是让人觉得发生了什么事被侵犯了或错了，好像一些重要的东西从我们身边被夺走了，至少直到最后没有了“我”的感觉，从“我”那里被夺走了什么。

对于那些在更高的道路上工作的人来说，反思在证果之前的那几分钟所呈现的方式是非常有趣和有益的。对于那些致力于更成熟的觉醒阶段的人，我提供以下建议。这些门所呈现的特殊方式会诱使我们得出以下微妙的错误结论：

- 在“那一边”有一些特殊的、智慧的点，而在“这一边”有一些超验的、无法发现的“点”。这是由那个点的可定义性质和

暗示空间的某些微妙感觉所暗示的。事实上，所有这些品质都只是纹理，更多的品质，而所有这些品质都是空无一物，没有永恒的存在，没有任何特殊或特权的地位或地位，作为一个独特的智慧或觉知点。

- 围绕着空间存在着一些空间，围绕着宇宙存在着一些超然的超空间，我们可以试着在其中休息，或者想象它就在这里。这是由具有可定义性质的感觉所暗示的。最后，这样的东西是找不到的，所有这样的观念和印象都必须按其本来面目加以审察。
- 存在某种类似于虚空的潜力，它创造或产生了所有这些，而所有这些又会返回。这是由具有特定和可定义性质的感觉所暗示的。同样，没有这样的东西。

看到这些似乎暗示着一些非常特别的品质，实际上只是更多的品质，我们误解为是一个潜在的永久的，持久的避难所，可以揭示无可辩驳的避难所。以这种方式思考和审察，最后的幻觉就会消失，我们就能彻底消除所有的基本幻觉，或者至少达到分形的下一个层次。

同样重要的是要注意到作为经验所发生的事情，当结果结束，感觉经验重新开始时，一个单独的经验者的虚幻感会在不到一秒的时间内重新建立起来。在这个透视重建自身的短暂时期，我们又可以相信透视感和非二元性是一回事。我们可以迷失在这一事实的眼睛，耳朵，身体，等显然有一些内置的有利位置，思想与精神印象的现象通常发生在该地区的中心，一般的感觉的意图似乎出现“这里”和他们的行动导致经常发生“有”，接受我们自己的心智模式没有认识到这些是简单的知觉的现象。

然而，至关重要的是，我们要注意到，这些功能创造了我们的生物学强加于我们的透视感，它们不同于基本的二元感知。它们只是这个系统的工作方式，这种哺乳动物的机制，并不意味着真的或实际上存在某个中心点，某个行为者，主体或施事²¹⁰。人们很容易陷入观点本身就是问题的概念，而实际上错误地理解组成普通观点的感觉才是问题所在。在实践中深入思考这些观点是很有帮助的。

²¹⁰ 译注：施事，语法上指动作的主体，也就是发出动作或发生变化的人或事物。

32. “那是什么？”

欢迎来到模型、状态、阶段和实现目标的远景的世界。了解所有这些术语和理论的好处和坏处在于，我们有一种自然的倾向，试图将其应用到我们自己（以及他人）的经历中，梳理出什么是什。除此之外，我不仅为你们中的一些人提供了足够的信息，让他们成为精神道路上的伪装大师，我还为你们中的一些人提供了足够的信息，让他们开始沉迷于这条道路上的“你在哪里”。然而，这是一个微不足道的危险，许多资深的佛法导师在他们的书和教导中从来没有包含重要的导向细节的原因，完全超出我的理解。

应该让像我这样一个年轻自大的后起之秀（1997年我 28 岁时，写了这一章的第一个版本）来填补这个空白，这并不理想。在第二版中，我的立场不再那么年轻，也不再那么骄傲自大，但我仍然感到失望的是，清晰的指导方针往往无法获

得，或无法达到，或两者兼而有。我知道很多老师已经教了大量的人，而且比我多很多年，并帮助他们在这些阶段和这些东西也比我多更多次数，甚至仍然如此二十年从我第一次写这一章。我认为这本书应该是他们中的一个而不是我写的。然而，我们在这里，这是这本书，所以我的理想显然没有达到很多，这是在理想的世界中很常见的。

这一章节名字我没有用“那是空吗？”，因为我已经意识到“空”是一个内涵丰富的术语，在不同的佛教哲学体系中有不同的解释。这些解释被一些研究和阐述这些原则的人重新过滤、歪曲和曲解。此外，“空”这个词在英语中普遍的负面含义增加了混淆，这就是为什么我把这一章的名字改为这个版本。

可能会出现各种各样的陷阱，但也许最重要的是将体验称为“证果”、“入流”、“涅槃”或“入灭”，或觉醒的下一个阶段，而这些根本不是。这是一个

错误，如果我们练习得很好，知道这些模式，并关心他们在一点上，这是我们都可能犯不止一次，甚至多年练习而且已觉醒的人有时会想，“这是证果吗？”或者“这是觉醒的下一个阶段吗？”我们中的一些人，比如我自己，会特别容易经常把这事搞砸，即使我们在觉醒的道路上走得很好。振作起来，失败可以成为伟大的老师。

第一点，也许也是最重要的一点是，从某种角度来说，如果你练习得很好，并将继续练习，这不是一个重要的问题，因为好的练习可以推动事情向前发展。而且，如果你在某种程度上觉醒了，或者获得了某种证果，那么无论你是否确信，它所带来的持久益处都已经发生了。另一方面，如果你还没有觉醒，但是相信你已经觉醒了，那么回到现实是值得的。与强大的实践者持续的社会互动常常有助于现实测试，再次强调，对于那些在我们大多数人居住的散居佛法中被孤立的人来说，在线社区是一个很好的选择。

这三扇通向成功之门所呈现的清晰的范围是相当广泛的。有时，即使这是一种成就，在当时，我们可能还没有足够的清晰来记住那扇门的呈现方式，或者没有足够的深度来清晰地回答这个问题。

也有许多可能的瞬间的不可知的经验，可以以令人信服的方式呈现，就像获得证果一样，甚至对于那些有多年这些问题经验的禅修者来说。再说一遍，所谓的“未知体验”，我指的是那些似乎失去了相当一部分清晰的感受的体验，我们可以通过这些感觉来判断发生了什么，但我们却很难知道刚刚发生了什么。我将在这里提到一些最常见的可能被误解为证果的事件，尽管这个列表还远远不够全面。

在平静中出现的无形领域的瞬间体验，尤其是虚无，无论是知觉还是非知觉，都不是常见的罪魁祸首。然而，如果我们如此接近，真实的事情很可能迟早会发生。在平静状态下的点一下头，是

另一件可以愚弄人的事情，因为它们似乎包含了一种突然的跌落，就像当我们的头在疲劳时我们在点一下头来试图保持清醒时。

说到平静，也有相当数量的练习者通过了生灭，进入了“暗夜”，达到了平静。他们可能会经历几轮这样的过程，最终在相对平静的状态下建立起自己的地位，并在领土的这一端呆上一段时间，甚至可能直到他们死去。他们没有获得入流，但他们做了一些令人印象深刻的事情。这种成就是通常是相对变革性的。许多人可能会误以为这是更正式的觉醒，但它不应被低估为一种精神上的成就，也不应被诋毁，因为相对稳定的平静比大多数人在一生中所获得的要好得多；平静可以提供许多有效的内观以及情感和心理上的好处。我是否会建议他们推进到入流？当然！尽管如此，许多实践者从这一层次的内观中获得了足够的满足感，他们继续前进的动力和灵感可能会显著下

降，而且他们可能会从这一成就中持续获得真实和有效的利益。

千百年来，纯粹的专注练习所带来的无形体验愚弄了人们，让他们以为它们是证果。如前所述（双关语），无形的经验可以在许多阶段和许多状态出现。一些无形领域的经验可能是非常短暂的，几秒或几秒的一部分，这些通常发生在呼气的最后，只是为了让事情变得混乱。在平静的时候，我称之为 n11。这就导致了 P8JP（再一次，第八个禅那结合点之后）神通的产生，这使得很多成就，比如证果，在它的余辉中更容易，很容易让人误以为它是证果本身。激活进入 n11.j8 可以是，通常是非常简短的，当我们进入它的时候，呼吸下降，出来的时候，下一个呼吸上升。不管 n11 有多长。奇怪的是，j8 的效果是一样的。曲解 n11.j8 以为是证果可能是好的，因为它会让一些过度依赖地图和模型的人冷静下来，这通常会让实际的证果更容易出现。

如前所述，内观阶段四，产生和传递，特别是产生和去世事件本身（生灭的顶峰，再没有人穿过只会注意到明显），是一种有害的骗子，骗过无数的有年头的实践者误以为这是证果或证果的路径。这甚至可能愚弄那些正在进行下一条道路的禅修者。注意，生灭通常每个路径在短期内只出现一次，重复通常采取温和的时期我们回落（几个月或几年，笼统地，可能短如果我们强烈想要回到那个领域），而证果可能是重复更自然。

不同寻常的、沉重的内观第五阶段——消融，可能是无形的、模糊的，有时足以愚弄一些禅修者，就像任何内观或奢摩他禅那之间的戏剧性转变一样，因为它们涉及三到四个“冲动”或“思维时刻”，随后是短暂的不知道体验；请看上面提到的《阿毗达摩概要精解》。即使第一次转变为内观阶段一，身心，也可以愚弄一些新手，如果它发生得足够戏剧性，以至于他们着迷于在第一次转变之后，这个阶段是多么统一、愉快和清晰。

通常不可能清楚地知道什么是，即使它是一个证果。虽然下面的内容通常被认为是危险的信息，但我很高兴走到极端，如果它有助于抵制普遍存在的蘑菇文化，那么我很乐意提供很大程度上属于禁忌的秘密。下面是一些基本的指导原则，可以用来诚实地回答这个问题，“那是一个证果吗？”

- 1) 如果有任何体验的感觉，哪怕是虚无或似乎无法理解的东西，尤其是任何涉及到时间流逝的模糊暗示的东西，那都不是证果。这是一条绝对的规则。重复电影中的比喻，在结出硕果时，就好像你生命中的一些画面被简单地剪辑掉了，而不是被某些东西所取代，即使这些东西看起来深奥、无形、宇宙、永恒，或诸如此类。
- 2) 如果有任何“这个”观察“那个”的感觉，或者任何一种“我”似乎出现在发生的任

何事情中，那就不是证果。如果你”在那里，那不是它。

- 3) 如果没有一种完全的不连续感，如果认为时间、空间、视角或记忆在与之相关的间隙中持续存在是有意义的，那就不是证果。另一方面，如果要记住所发生的事情，唯一的方法就是往前回忆刚刚出现的那扇门的尽头，然后回想起现实再次出现的时候，那么继续阅读。
- 4) 如果在数天或数周的时间里，不知道的事情不断重复发生，没有通过上述测试，那就把它当成是一种收获。不幸的是，并不是每个人都能轻易地重复这种经历，这一点在后面会有所解释。
- 5) 如果这种未知事件连续几天或几周反复出现，却未能让你对这三扇门有任何清晰的体验，也无法揭示有关主体和客体

性质的非常矛盾和深刻的东西，那就保持怀疑。

- 6) 如果有二次成不知道的事件和一些深刻清醒的时刻，改变了它们之间的经验，生灭事件的特质，用一个转变发生中途下呼出，呼出的第二个转变的，立即注销，更有可能被一个生灭相关事件或可能平静的早期阶段（n11.n4）。

本书第一版曾经说过：“如果事情不能重复，那就把它写下来。那些已经走到一条路的人自然会收获更多的证果，也许一天一到很多，因为他们基本上只能循环。”事实证明，并非所有入流的人都是如此；我将很快作出解释。

如果没有一个相当可预测的阶段和视角转变的模式开始变得清晰，特别是按照上面所列的从第四阶段到第十五阶段的内观的发展过程，以及它们在感知阈值上的相应转变，那么就把它作为一种

非证果的东西注销。这让我想到了总结经验或成就的基本原则：

重复一遍又一遍，对自己诚实。

对于这些经历和它们的解释，任何对自己不诚实的行为都会困扰、羞辱和羞辱你。再一次，我花了无数的周期在不同的层次上经历了这些经历，多年来，我甚至开始考虑写一本像这样的书。我仍然非常谨慎地对新的和不寻常的经历，或者那些看起来不寻常的经历进行解释，直到我达到了50次、100次甚至更多。

如果你没有必要的清晰和精通来一遍又一遍地重复感兴趣的经验，要么做足够清晰和勤奋的练习来达到所需的精通，要么不要问问题。学习理论只能在一定程度上对此有用。最后，总是实践和持续的直接经验揭示和澄清。虽然有一点是正确的，即随着明晰而来的神秘，这个格言可以很容易和危险地被用作逃避。

一个相关的问题是，“我醒了吗？”我见过许多人最近已表现出一个共同但不健康的迷恋这个问题，玩弄他们的可能性开悟的“前世”（不管），开悟的早些时候在他们的生活和“压抑”（不），开悟的有趣的经历，注定在时间和空间（嘿，很上流的说法吧），生灭等事件，无形的领域经验，幻想的人，不寻常的兴奋，等等。对这些人来说，以及那些在更高的道路上工作的人，他们被困在中间的阶段，我提供以下。

熟悉本书第一版的人会注意到这里的一些重大修订。这些报告的基础是能够获得来自不同阶段的人们的数百份额外报告，这将有希望提供一个关于现有和可能的范围的更准确的画面。当我第一次写这篇文章的时候，我所熟悉的入流的人数很少。这种情况已经改变了，因此，利用这一广泛得多的经验基础，帮助我添加了有关可能发生更狂野的情况范围的描述性细节，你现在可以在这里找到。

现在可能是介绍一个复杂主题的好时机，即流进入者的级别。复杂性产生于并非所有的进入者都是平等的，至少在感知能力、对理论和结构化实践的接触、应用这些理论的能力、分析能力、审察、区分和命名事物的倾向以及专注能力方面是如此。其中一些将由他们获得入流的上下文决定，一些由他们的实践决定，还有一些似乎与他们自己天生的连接有关。显然，它们还会以其他方式发生变化，但是对于你或你认识的人是否已经进入入流的问题，这是一个良好的开端。

具体到证果，有一些进入者知道他们有了一个证果并入流，而那些不知道他们获得了一个证果也不知道他们入流。有些入流的人可以获得重复的证果，而有些人直到第二条路径才会获得另一条证果，这可能会在以后的不同路径中发生变化。有些人即使在日常活动中也能很容易地得到重复的果饮，而有些人则只能在特殊的情况下得到果饮，比如在静修或练习正式禅修时。有些人每天

只能收获一个证果，有些人能在几秒钟内收获多个证果，有时甚至是背靠背。有一个小得多的比例的流自己谁能得到所谓的“时间”，这意味着它们可以证果比即时的“外部”（尽管在现实重启和回想起来，在他们看来像一个永恒的不连续没有时光流逝，时间或其他参考点或其他经验），和那些不能的。

说句题外话，就我所有的禅修能力而言，我不是那种确信自己曾经能够在一段时间内保持成果的人，而在外部时间里，这段时间的持续时间超过了几分之一秒。

比尔·汉密尔顿曾经说过他能在一个小时内取得证果，这让我印象深刻。这是一个我不确定我是否能够复制的壮举。一些修行学校确实在努力掌握持续时间，我认为掌握这一成就是有好处的，但是，在写这篇文章的时候，无论出于什么原因，我都无法确定自己是否做到了。我通常可以得到多个连续的结果，也可以每天得到它们很多

次，通常是在相对容易的程度和相对短的设置，但我总是逃避持续时间，尽管我对此并不确定，因为我并没有像一些对此很感兴趣的人那样对计时一丝不苟。

重点是，就证果而言，似乎人们的思维方式会赋予他们特定的天赋和局限性，因此，将你的证果技能（或其他任何相关技能）与他人进行比较并不是很有帮助（也可能是有问题的），因为其中一些技能可能就是你的构建方式。很明显，先天和后天的某种平衡在这里起着作用，而我们的天性究竟能在多大程度上随实践而改变，还没有完全弄清楚。

有些人可以很容易地从微观现象学的角度认识到通过三扇门进入证果的入口的时刻的细微之处，而那些得到证果的人却很少，或者可能永远也不会真正理解入口是如何发生的，就像那些更善于分析的人那样。这也不应该是不巧妙的比较的来源，因为它只是在大多数情况下造成麻烦。

在觉醒之前，我们总是要培养专注力，获得身心，并在每次禅修时从那里开始——除非在我们能够保持足够的势头以避免回到最初的时候，进行非常强烈、经常和良好的练习。在到达一条道路之后，我们开始在上升和消失的层面上禅修，并以更多的技巧和信心继续前进。流输入以上，反思现实稍微将导致几乎瞬时转变思想和身体，就像状态迅速发展给其更多生灭风格的元素，巧妙地或更强烈振动感觉用于审察即使最轻微的应用关注，在其禅修的方向。这就使得诚实地回答关于“施事²¹¹”的问题，即“我”在做事情的感觉，变得棘手，因为一旦你决定试着去注意“你”是否在控制事情，突然之间，意图就很容易被视作为对象，而不是属于某个主体的东西。

²¹¹ 译注：施事，语法上指动作的主体，也就是发出动作或发生变化的人或事物。

一时兴起，那些至少是入流者可以开始在生灭的水平上禅修，从中间的双底状态转变开始，然后结束呼出，这是那个阶段的标志。因此，觉醒的人可以很容易地感知振动现象。这是一个有趣的技巧开始尝试禅修课程的同学至少流自己：当坐禅，决心去证果，思想倾向只要短暂的思考方式，然后用一个下拉深呼吸出注意到细微的振动初短暂和流动深深呼吸下降，就像你到消融。然后，只要轻柔地让这些阶段展开，并在需要的时候专注，引导第三个内观禅那进入平静状态，而不进一步倾向于任何事情，除了周期展开时正在发生的事情。

同样的道理，从第四阶段到第十一阶段的内观周期（对于那些能在回顾中获得更多证果的人来说，然后是第十五阶段）总是影响那些觉醒者的生活。他们是不可避免的。只要我们坐下来禅修，它们就会发生。更重要的是，它们在醒着的时候，甚至做梦的时候，都在不停地循环。这种

微妙或明显的循环会影响情绪、能量水平和对现象的感知。一旦收获了证果，这个循环就会再次开始并继续，尽管这个事实的时机和明显程度取决于我们练习的程度、我们生活中发生的事情以及我们在注意这些阶段的质量方面的巧妙程度。即使在进行专注练习时，这些循环也是在幕后进行的。在深奢摩他禅那的时候，在很大程度上暂时忽略它们是可能的，尽管这需要付出努力。

我记得，在我第一次收获证果几天后，我在印度度假时，午饭后躺下来小睡了一会儿。不知不觉间，禅修开始了。当我想睡觉的时候，内观观智一家不费苦心，甚至连邀请都没有，就一个接一个地出现了。正如我上面所解释的，它们各有各的特点，尽管它们从一个快速地移动到另一个，大约四十五分钟后就结出了证果。此后不久，这一循环显然又开始了。

一个错误地认为自己觉醒的朋友曾经宣称：“哦，是的，多年前我也经历过这些阶段，但现

在我已经超越了它们。”真是大嘴巴胡说！干杯！那些觉醒的人每年经历这些阶段成百上千次。除了深度睡眠、严重的脑损伤、强镇静剂、麻醉或死亡之外，其实根本没有办法绕过它们。

很多人知道地图理论，谁得到生灭之上，“暗夜”，获得一些平静式，进一步，然后有各种经验将不知道他们已经达到入流，无色界，或者只是跌回到生灭回到同一入流前“暗夜”。即使有了上面的标准和像这样的一章，也不总是容易理清。当人们专注力高度专注时，静修会容易得多，尤其是如果做诊断的人可以看到你的进步，以及当你勤奋练习、使用各种技术并报告结果时会发生什么。对于那些擅长现象学的记者，能够清晰地描述他们的感官体验，诊断起来要容易得多。对于那些更容易获得证果的人来说，这要容易得多。

这个对位法，它是一个很难澄清问题实现入流或一些更高层次的觉醒的人这样做是在日常生活

中，还没有出现在更多的技术禅修传统，不好现象学报告者，不是因为自己的才华而得到证果，并不擅长准确运用禅修理论实践。所以，如果你是为自己很难回答这个问题关于发生了什么在你的实践对这些阶段和真正关心的答案，我最好的建议是学好禅修理论，与主管继续静修，觉醒老师或佛法的同伴谁知道这一理论，并遵守良好技术在高剂量足够天让它清楚发生了什么在你的实践。

然而，公平地说，许多觉醒的人只是不以这种方式思考他们的实践。他们可能从来没有注意到他们循环，从来没有学过这些模式，或者从来没有接触过这些地图（有很多觉醒的人来自其他传统，他们对这些阶段的想法非常不同，甚至不知道自己觉醒了）。有些人没有特别强烈的专注，不知道他们如何到达那里，不是特别好奇，或者，如果他们从来没有应用他们的智力审察以及理论与实践的地方，从来没有真正注意的模式展

开，也不会在乎，这就是好对于那些感到满意。我和其中一些人一起进行禅修训练，他们都很聪明，也很清醒。

对于所有地图迷来说，这里有一个激进的说法：觉悟不是关于内观阶段的。基本的内观适用于所有的事情，比我在这里谈论的东西更重要。虽然我认为这一节很重要，但我承认这只是对要点的一种支持，即看到经验的真正性质，其中的一个小方面是内观的各个阶段和周期。这并不是说，循环与了解现象的真实本质没有关系，这一点很明显。然而，更重要的是最终看到感觉的真实本质，不管它与周期有什么关系，我们很快就会讲到。

因此，如果有人觉醒，我厚颜无耻地声称他们有这样类似的周期，但这并不意味着他们意识到，如果他们的实践展开轻轻地慢慢地或没有非常强烈的专注和面向地图的专注，他们可能都不知道我在这里讨论的大多数事情，而这些事情仍然适

用。仅仅因为一个模式正在发生并不意味着每个人都会注意到它。我把大量的精力投入到实践中，变得非常专注，非常在意地图，但这并不意味着那些觉醒的人做了或做了什么。无论如何，回到描述阶段上来…

33. 回顾

第十六阶段，回顾，实际上是一个循环的阶段，从第四到第十一阶段（生灭到平静），再加上那些能够平静下来的人在平静下来之后的收获。回顾过去，我们掌握了我们所取得的领土。这个阶段因人而异，我在这里提供的描述是针对那些了解阶段和地图并有正式练习的技术禅修者的。这些天，当我遇到一些人，他们可能已经达到了入流的目的，但他们的专注却相对较低，我常常发现很难确定他们已经完成了什么。如果你发现自己对自己的练习也有类似的问题，我强烈建议你去静修，让你短暂的专注力更加专注，然后测试你在这种更专注的状态下能做什么。

对于我们中的一些人来说，觉悟了这条道路后的最初几次循环可能是相当激烈的，甚至是非常令人不安的，因为在觉悟了这条道路之后的几天内，我们的头脑往往是非常强大的，而这段时间

内，我们还没有掌握这条道路。事实上，在我的整个实践过程中，我感觉最疯狂的是在我第一次结完果后的第一个复习周期中，我花了大约三个小时重新观察，不过幸运的是，从外面看，我只是看起来很生气，并设法把它基本上留给自己，直到它过去，然后我又恢复了平静，一切正常。为内在的道德修道三声欢呼，它保护了他人和我自己，不再表现出来内观诱导型瑜伽心智！

我们得到的忠告是，在我们走上一条道路或我们认为可能是一条道路的事情之后的几天或几周内，要谨慎、低调、谨慎地克制自己的言行。然而，有时也会发生这样的情况，觉悟几乎没有被注意到，或者如果它们被注意到，就会有一种简单的感觉，“好了，我想已经完成了。强大的周期和事情已经完成的感觉并不能确定内观的过程已经完成，因为类似的感觉可以在入流（或下一个觉醒阶段）之前在生灭和平静中出现。”我有几个朋友达到了入流，并坚持练习了一个多月，

等待入流的发生，因为他们不知道自己已经达到了，因为他们期待着更“深刻”的东西。我还认识很多人，他们认为他们有入流，但完全错了，刚刚越过生灭或甚至没有。无论如何，假设你在复习，下面的建议适用。

首先，对于你第一次收获证果后该做什么，有各种各样的想法。大大简化，并赋予名称这些学校，他们不会被承认除了笼统之外，有在一个极端的“让它解决学校”，并在另一个极端“大师通过强大的技术和强大的决心来审察的学校”（我将缩写，称之为“强大技术学校”），和此类的大量的学校。

通过人为的二分法，“顺其自然”的学派基本上建议，除了把温和的好奇心和接受禅修的实践应用到你的经历中，并注意发生了什么，让内观来了，让各个阶段以自然、轻松的方式展开和流动之外，不要做什么。如果是静修，那就按照时间表坐下来走走，不要尝试做其他任何事情，只关

注事情的进展。强大的技术学派通常会说一些非常不同的东西，比如每一秒钟都要练习强大的专注力，并下定决心尽可能长时间地快速而频繁地产生证果。

你可能会认为我属于技术强的阵营，但我自己做了这个实验，并通过艰苦的学习，在实践中，我倾向于让它解决学校问题的修正版本。温和的决心在复习时很有趣，但不是必须的。温和地将思想倾斜成证果，并让它朝着那个方向轻松地航行，这是一个好主意，如果你能足够轻松地让证果发生，因为它们涉及到放松我们的警惕；就像扔纸飞机一样，一旦你让它飞了，你就不会一直推它——它会自然地滑翔到地面。

根据你的练习风格、长处和短处，我会根据个人情况修改这个建议。如果你是那种很容易走神的人，从更多的结构和方向中获益，你很难从回顾中获得更多，试着朝着更多的时刻内观技巧和决心的方向前进。另一方面，如果你倾向于让太多

的神通失去控制，最终把自己弄得焦头烂脑，那么就让它在学校里生根吧，因为你可能会做得更好。当我最终学会听从他们的建议，并获得足够的信心放弃神通，让秘密自己展开时，我做到了。

随着回顾的开始，我们似乎可以控制这些周期和阶段。看起来，我们有一些成熟的路径后，我们可以打电话了解阶段（只是说数量，或名称，看看会发生什么），留在他们只要我们希望甚至叫他们出的秩序，与一些传统和老师强调这个更正式版本的评估实践。在本书的最后，我将在我自己的旅程一节详细介绍我自己对这种有意识的复习实践模式的探索。从一个角度来看，觉醒人类可以学会掌握和操作阶段的内观，虽然这种做法可以承担更多的奢摩他觉得比一个内观的感觉，他们有非常具体的议程的禅修和阶段的精确质量思想和专注力。

从更明智的角度来看，即使我们有任何控制权的想法也是错误的。阶段、周期和操纵它们的空洞意图以一种因果方式发生，如果有一种感觉，即有一个独立的自我在控制它们，那么显然还有更多的工作要做。现在，确实有一个高而有价值的标准！这些循环，和其他一切一样，只是属于事物的本性。审察操纵过程的冲动和意图，并为特定的持续时间调用特定的内观阶段，如果做得好和诚实，这是一种深刻的实践。

当一个内观的过程完成时，我们可能会注意到大脑不再做很多它过去做过的无用的事情，它甚至看起来不可能做到这些事情。然而，可能需要一些时间来弄清楚一条道路的持久含义是什么，以及这条道路挥之不去和短暂余辉的产物是什么。很可能需要很长一段时间才能真正将一条道路上的觉悟融入到我们的生活方式中。

与不同的感觉混在一起的还有一种越来越强烈的感觉，那就是什么没有改变，现实或行为的哪些

方面基本上没有觉醒或没有被很好地感知，更不用说什么没有很好地整合。在达到早期的路径之后，那个层次的理解所未触及的通常是相当明显的。然而，获得更高层次的觉醒的困难之一是，仍然需要做什么的感觉会变得不那么明显，最终变得非常微妙。同样，给事情时间。要有耐心。有时需要一段时间，可能是几周、几个月，甚至几年，才能清楚地看到哪些觉悟在世界的压力下能够坚持，哪些会逐渐消失。在你进入下一个阶段之前，你可能不会清楚地意识到觉醒水平的局限性。

说到世界，回顾是重新参与我们生活细节的好时机。这是不幸的，但事实是，无休止地关注这三个产生革命性内观的特质可能带来的副作用之一，是习惯性地不去关注我们生活中许多其他有价值的方面。这些其他领域和细节非常重要，因此现在是密切关注它们的大好时机。周围的人可能已经注意到“暗夜”的副作用或一些其他的阶

段，因此，可能会担心或难过我们如何表现如果我们允许太多的渗透由于缺乏道德的固体或持续的基础。要弥补这种损失并不总是可能的，但现在是说声对不起并努力让事情变得更好的好时机。花点时间来治愈你在黑暗中发现或在自己身上或他人生活中造成的旧伤。

还有，出去找点乐子！享受丰富的友谊，锻炼，玩耍，工作，娱乐，服务和生活。或者，如果仍然在静修，这是一个伟大的阶段，给予奢摩他更多的关注，并与禅那的深处玩耍。总之，尽你最大的努力让你的生活在传统意义上的伟大。你应该一直这样做，但是如果你做不到，试着原谅自己，从错误中学习。记住，这种放弃带来的内观是看到事物的本质。如果你能看到构成快乐和健康生活的感觉的真实本质，就没有必要放弃任何其他类型的感觉！事实上，接受一场教条的“放弃之旅”是出了名的，因为它会让人变得非常痛苦、困难和神经质，而在这一点上，挑战就是要

看清组成“放弃之旅”所引发的神经症的各种感觉的真实本质。我不相信神经质的放弃是一种更容易的方式。有趣的是，巴利语单词 nissarana 通常翻译成“放弃”实际上意味着“明确的出现”，“离开”，和“逸出”，就像你能够走出去，然而，当西方清教徒式的过滤器，过滤痛苦地放弃这个词意味着完全不同的东西，限制和/或厌恶。

当我们走上一条道路，特别是早期的道路后，觉得自己特别的感觉是很普遍的，从一个角度来说，这是真的，也是可以理解的。然而，更真实的是，在理解与普通现象的关系时，有些东西现在是“特殊的”，或者至少有些不寻常。对“特殊模型”的一些注意将在本书后面给出。达到入流或一个新的觉醒阶段应该是一个喜悦和庆祝的原因。不幸的是，那些从未获得深刻内观的人往往会对这种披露和情绪做出奇怪、糟糕甚至激进的反应。奇怪的是，许多人对觉醒的想法或佛法之

路的神奇功效非常兴奋，但对你觉醒的想法或那些为非他们的人服务的技巧却不感兴趣。

这表明在道德、仁爱、同理心、欣赏或从他人的成功中获得快乐方面缺乏显著的发展，所有这些都，如果持续培养，可以为持续觉悟更高的道路提供条件。然而，把这种批评只应用到你自己身上；如果你希望被人喜欢，不要到处指出别人身上明显缺乏这些品质，因为对别人行为的这种批评只会让你看起来傲慢，而不是有益的纠正，即使你的风格非常温和。因此，除非你有心情在波涛汹涌的海面上航行，否则请小心谨慎地对待你对实践的评估。

那些理解水平比你高的人会知道你从哪里来，但也会从他们自己的经验中知道还有多少东西要去做，而他们关注这些的倾向会让人沮丧。我们的老师和更成熟的同伴可能会发现，提醒自己沉迷于对低层次的觉悟的迷恋和兴奋是多么有趣，但他们知道，最终，即使是这些，也必须以其他方

式来感知。我最喜欢的秋阳创巴的观察之一是我们永远不会被我们的导师所装饰²¹²。即使你是，我怀疑这对你是否有任何好处，甚至可能是有害的。

因此，我们可能会遇到的精神生活的两个讽刺之处是，成功会导致孤立感，而精神之路确实可能是非常孤独的。有时候写作是有帮助的，就像找到那些似乎对我们正在经历的事情的细节感兴趣的少数人一样，同时又不以一种让人难以正确看待成功的方式来加强对这些细节的迷恋。在线的、开放的、高层次的佛法团体的出现，帮助创造了更多的这些有益的环境。

我们也经常感到，我们所经历的是如此深刻，以至于没有人，也许甚至我们自己的老师，可能有

²¹² 作者注：《超越疯狂：六中阴的体验》，香巴拉出版社，1992年，第170页。

过如此惊人的经历。生灭可以产生类似的效果，并且比证果更容易产生这种概念。然而，如果我们的老师是真正的老师，并且有资格教学，他们很可能也有一份丰富而深刻的经验和觉悟的清单。然而，就像在大多数传统的佛法环境中一样，我们的导师的特殊造诣和不寻常的经历很少被公开讨论，我们可能很难相信这一点。

就像我必须学习的一样，那些在最近的内观面前特别容易被外向和不适当的演讲的人很容易让自己陷入尴尬和尴尬的境地。换句话说，在入流后的几个月里，我是一个完全傲慢的、可能令人无法忍受的顽童。说实话，我的第一任妻子可能会说这比几个月还长，我承认她可能是对的。

从这段时间我生活的一个教训：不要以为任何人你关心你有多少了解，关系，而是认为他们关心你如何对待他们，你如何听，你如何考虑他们的观点，不管你是一个不错的朋友。当我谈到这个话题时，如果你已经建立了一种内在的模式，这

种模式基于高标准的实践来评判你自己的实践，那么你要意识到，即使你试图不这么做，也很难不对周围的人做出同样的判断。在你的人际关系中要像老鹰一样小心这种判断，因为它是毒药。

最终，你可能会在理解和能力的深度或广度上超过或超过你的一些老师。这本身就会令人困惑和沮丧，导致角色转换，不是每个人都能巧妙地处理。你可能会感到震惊，在传统的心理意义上，那些已经看穿了部分甚至全部幻觉的人，他们的自我是多么的容易被挫伤。它可以导致复杂和令人厌恶的神通动态，特别是在较低层次的当地法学会，那里的角色，比如老师，往往不是基于深刻的内观，至少在历史的这个时候是这样。记住，人类是有阿尔法²¹³和贝塔的群居动物，当阿

²¹³ 译注：阿尔法，多指阿尔法雄性（alpha male）这个词的起源，是用来描述动物群中最强的那只（alpha male of the pack/group）比如头狼、头狮等。从社会学角度来看，阿

尔法感到自己的阿尔法地位受到威胁时，它们会咬人。同样地，贝塔可能会捍卫他们所偏爱的阿尔法的权利、角色和支配地位，所以在谈到如何觉悟时，我们应该了解这些原始群体的动态。

随着审察的进行，我们可以非常熟悉我们当前道路的领域和阶段，它们可能会越来越快和容易地进行。当我们开始从回顾过渡到内观的下一个早期阶段时，甚至可以开始认为，通过内观的回顾阶段的唯一方法是不太仔细地审察现实。在某种程度上，假设我们是那些可以重复收获证果的人之一，收获的证果将不再那么有吸引力，我们会觉得我们真的可以更清晰、更准确地练习。这是一个强烈的信号，表明下一阶段将很快出现，甚至可能已经出现。

尔法雄性都是最具竞争力，最成功的，最吸引异性的雄性。

也就是说，有时我们只是不想取得进步，因为在我们生命中的某个特定时刻，我们承担不起再次陷入黑暗的风险。强烈声明和深切感受到的保持审察、不进行精确审察和强调专注状态的决心可以帮助我们保持审察阶段，直到我们准备好继续前进。然而，某种进步只能推迟这么久，而佛法有一种无情的方式推动我们前进。入流者之所以被称为入流者，是因为他们现在是在佛法的流中，它的水流会把他们拉过来。对于下一条路径的早期阶段（一到三个阶段）的提示，开始出现的速度相对较快是很常见的——通常的大致范围是几周到几个月——这是一个非常通用的、流动的指南，假设在实践中具有连续性和一致性。人们如何进步有一个钟形曲线，在两个极端都有平均值和异常值，因此，本书中给出的任何关于时间的一般性讨论都必须被视为它们是什么，跨人群的概括，而不是绝对的。

34. 内观禅那

内观禅那是一种描述内观阶段的方法，它比将阶段分解为 16 个内观观智的地图要宽泛一些。它们是对同一领土的两种描述，都有各自的用途。内观禅那不同于奢摩他禅那，它包含了对三种特质的感知，而不是“纯粹”的奢摩他禅那，需要忽略这三种特质，才能使禅修对象稳定生动地显现出来。然而，两者可能有许多共同的特点，包括非常相似的关注广度和其他方面。

有七种内观禅那，前四种是形成的，后三种是无定形的。之所以没有八，是因为第八个内观（觉性或非觉性）不容易审察，因为它通常太过微妙，无法清晰地揭示这三个特质。因此，称它为内观禅是有问题的。然而，它是进步的标准模式的一部分，因此值得记住，并有助于解释在旧文献中发现的一些材料。进一步，我们可以快速振荡之间的第七和第八禅那在某种程度上是一种古

怪内观式，这是常见的足够强大的实践者，然而，是一个非常微妙的业务，很多人可能不会注意到他们正在这样做，除非被引导去真的寻找它，除非他们有杰出的分析能力。专注能力和分析能力，虽然有时是相关的，但不是一回事。

还记得我之前提到的原始巴利语文献使用相同的四或八个禅那来描绘专注状态和内观阶段吗？还记得我是怎么说的吗，对内观阶段的描述在历史上直到稍晚一点才出现，从《阿毗达摩》开始，它大概是在佛陀死后一到两个世纪编纂的，然后在评论中加以扩展？在二十世纪下半叶，人们进行了相当深入、实际和经验性的工作，试图解决这些地图的问题。就像精神生活中的大多数术语问题一样，关于禅那和内观的各个阶段是如何排列的，存在着重大的分歧，我将在本章中讨论这些问题。

描绘内观禅那的实际应用是，在观照的过程中，在奢摩他禅那中等待我们的陷阱可能会出现，因

此能够应用解决这些问题的建议体是非常有帮助的。例如，我们可能在内观的过程中前进，但是当我们停止审察狂喜的时候，我们就停滞不前了，狂喜是早期禅那和一些早期内观阶段的一部分。因此，意识到奢摩他和内观禅那之间有一些关系，可以让我们继续寻找我们可能缺失或人为固化的经验，后者是如此诱人，尤其是在愉快的禅修状态下。如果我们有一些掌握一套内观阶段，我们可以使用这些阶段是学习进入奢摩他禅那专注巩固他们的占主导地位的积极品质，我称之为“横向工作”，因为你能学会呆在相同的基本禅定总水平，从一个更多的振动转变为平滑。

有些人说禅那和内观的阶段并不对齐，但这是理论上太死板，往往不符合直接经验垫（或在其他的姿势），而不帮助解决的问题明显的巴利语正典的原始文献。对于那些仍顽固的传统主义者，相信禅那术语只适用于纯专注实践，我提供以下引用佛，是我最喜欢的经文中，# 111，“一个接

一个发生”，巴利语正典《中部》，由比丘髻智²¹⁴和比丘菩提翻译。

“第一禅的状态——应用的思想、持续的思想、狂喜、愉悦和心灵的统一；接触、感觉、知觉、意志和思想；热情、决心、精力、正念、平静和专注——这些状态是由他在它们发生时一个接一个地定义的；他知道他们起来了，他知道他们在那里，他知道他们消失了。他的理解是这样

²¹⁴ 译注：髻智比丘（Bhikkhu Nanamoli），俗名 Osbert Moore，1905 年出生于英格兰。第二次世界大战服役期间读到一本意大利文写的佛书，引起了他对佛法的兴趣。1948 年，他跟着朋友前往锡兰；1949 年在都纳度瓦的隐居岛出家作沙弥；1950 年在科伦坡的金刚摩罗寺受比丘戒。髻智比丘将不少巴利原典译成通畅的英文，有些还是上座部佛教中最艰深的作品。他的翻译严谨和显示出学术上的高标准，同时也显示出译者受过哲学训练的敏锐与细腻，对佛学研究具深远贡献。

的：‘的确，这些从未存在过的状态就这样产生了；他们来了，就不见了。’”

那些有固定观点的人可以以他们喜欢的任何方式扭曲和武断，但是这个人显然是在对无常进行极其快速、一致和精确的审察，因此显然是在进行内观实践。我知道本文的论点，在巴利语正典、可能不是和其他的巴利语正典一些文献一样古老的，但我才不会关心那些，因为上述经文是有效的，指出了很棒的实践，遵循这种类型的实践，反复出现惊人的内观。再说一遍，我是一个实用主义者，我会把我的有效的佛法带到我能得到的地方，那部佛教章节是最好的佛法之一，它是你可以去应用的教学。

暂时离题一下，佛陀说的这个人不是别人，正是我的英雄，舍利弗²¹⁵。佛陀说，舍利弗继续做非常精确和强大的内观练习，深入到无形的领域，并获得非常自由的内观。我经常听到新藏传佛教，经常被一些在各种非上座部佛教文献中发现的东西所怂恿，他们的评论清楚地表明他们觉得自己有资格诋毁舍利弗的做法而且似乎没有注意到这有多么讽刺，他们几乎总是那些自己的灵性进步只觉悟了一小部分的人，都不够格舔舍利弗泥泞的凉鞋。当我遇到谁让这些荒谬和侮辱陈述舍利弗的禅修者能甚至一千分之一的做舍利弗所做或了解舍利弗的理解，我就吃掉这本书。

²¹⁵ 译注：舍利弗，梵名 Sariputra，巴利名 Sariputta。佛陀十大弟子之一。以智慧第一著称。

回到正事。所有这些地图的东西都是有用的，如果它能让你清楚地练习，并以一种带来结果的方式。我将很快讨论更多关于地图的优点和缺点。

比尔·汉密尔顿的模型

我最喜欢的内观禅那模型是已故伟大的比尔·汉密尔顿所使用的。它最符合我自己的经验和审察，我不认为这只是编得好或合理化。比尔是一个伟大的禅修者，尽管他在自己的时间和团体中常常被低估。的确，他是幸运之日一只古怪的老疯子，但他死时也是一位经验丰富的学者，完全掌握了无形领域，自称是阿拉汉。在比尔的一生中，除了他对生命的理解之外，没有什么特别引人注目的事情。他死于贫困和默默无闻，基本否认了自己胰腺癌的严重性。深刻的禅修能力和罕见的对这三个特质的内观并没有让他了解自己的健康状况。我想在某种程度上，我们几乎都在否

认死亡这个残酷的事实。他认为他有时间写下我在这里提出的内观阶段理论的许多技术要点，但他没有，所以我尽力传递我所理解的他教给我的东西。我从来没有遇到过比他更关心内观禅那问题的人，他对复杂模型的痴迷是非凡的。这里有一个关于比尔的题外话，我确实把这本书献给了他……

比尔·汉密尔顿不仅是一个禅修的大师，他也是一个流氓老师基本上感觉像是一个现代国际内观社会的弃儿，尽管曾经也是一分子，比如写了《圣徒和精神病患者》²¹⁶（强烈推荐）和创始了

²¹⁶ 译注：《圣徒和精神病患者》，Saints & Psychopaths，该书内容表达了假装成圣人的精神病患者比真正的圣人还多。这本书将让你了解什么是精神病患者，什么是圣人，以及如何区分他们。这本书还分享了汉密尔顿在寻找内心平静的过程中发现的东西，以及他发掘自己未被发现的潜能的方法。他坦诚地讲述了他和一个心理变态的老师和一个心理变态的妻子的经历，这充分说明了我们都应该警惕

佛法种子磁带库，这后来成为 dharmaseed.org。比尔太聪明了，太不妥协了，太有学问了，太专注于纯粹的佛法，太精通了，不可能成为一个受欢迎的主流老师。他没有教人们如何让自己感觉良好或赢得朋友。对于许多不了解他的人来说，他的默默无闻是一个悲惨的损失。然而，我们这些极少数的人而言，我们接受这样的他：古怪、谨慎、敏感、离奇、怪癖、时而天真、时而偏执的家伙；比尔·汉密尔顿正是我们要找的人。

的行为类型。这本书不仅仅是一个警告提防虚假的精神导师。汉密尔顿先生吸取了雪群禅修群体的经验，该群体是来自许多不同的宗教传统的高级修行者。他们从所有的宗教传统中发展出对开悟的折衷理解。汉密尔顿先生以他对佛教教义的了解扩展和完善了这一观点，他认为佛教教义提供了对开悟思想最详尽的理解。他引用了开悟运动的科学研究，这些研究超越了神秘体验的范畴，将开悟运动发展成西方的心理学概念。

比尔似乎生活的唯一目的是分享他的佛法经验，而不是周游世界赚钱或受人欢迎。不像其他几位有他这样精通程度的西方佛法老师，你可以给比尔打电话，就这件事谈上几个小时，然后你可以再做一次。他的不受欢迎使他成为一个真正的、平易近人的老师。比尔另一个值得注意的地方是他会谈论真正的掌控力，尽管你不得不从他那里拖出来。他的高标准让我耳目一新。

比尔也以一种不同寻常的方式教学。他的风格基本上是极度怀疑你对任何经历的描述是否真的与任何事情的实现有关。我个人觉得这很恼人，但它有积极的效果，让他的学生们深入思考，他们是否真的在经历自己的想法或声称，并更深入地观察每一刻的真理。这也有助于平衡他对模型和具体命名的成就水平的兴趣。我的部分幻想是，他的一些优势、不妥协的态度和深刻的理解可能已经在这项工作中显现出来，不过让我明确一点，比尔从来没有表现出他对我在自己的实践中

所描述的任何事情特别印象深刻。我稍后会更多地谈论我和比尔的关系。

比尔还提出了一个解决方案，来解决那些为了“禅那”这个词以及在禅那意味着什么而发动战争的无休止的问题。对于比尔，这不是一些低级禅那安静和幸福的状态，或者一些持久的 24 小时，你的身体消逝在弥漫的光芒中的禅那，但这些都是些禅那的味道，它需要更多的限定符真的解释和描述它。所以，在比尔非常透彻，细致，进步，和复杂的思维方式中，很多东西都可以是禅那，几乎任何禅修状态都可以用禅那来解释。

我对硬式禅那、软禅那、振动式禅那、稳定的禅那、非常深的禅那、在早期的禅那、取相的禅那、禅那所表现出的无定形方面，在不寻常的组合中融合了各种禅定的质量，每个禅那的开发的子部分和子子子部分，以及当其以禅那的专注点作为专注点到达时，相同的禅那在表面上看起来是非常不同的，这是基于比尔对禅那的丰富而复

杂的思考方式而来的。因为这个和其他许多优秀的教导，他激发了深深的敬意和感激之情。

回到比尔的内观禅那模型。下表解释了内观禅那属于哪一种内观观智，是“内观的过程”一章开头表格的重新排列：

内观禅那	内观观智
第一 (vj1)	1 - 3: 身心、因果、三个特质
第二 (vj2)	4: 生灭
第三 (vj3)	5 - 10: “暗夜”
第四 (至第七/第八) (vj4-vj7, j8)	11 - 14: 平静, 顺从, 世系的改变, 道路

因此，当在每一个内观观智中，我们可以从它的禅修方面学到一些东西，当在每一个禅修中，我们可以注意到那里有什么内观领域。此外，由于内观和内观之间的划分并不像某些人所认为的那

样简单，通常会有很多自然的来回运动，甚至当试图保持在一边时，内观和内观之间也会发生这种运动。

具体地说，心与身与第一奢摩他禅那是非常接近的。练习的因果关系是少得奢摩他感，多得内观感，表现出三个特质。当第二个内观禅那出现时，许多人在生灭的部分练习变得更像奢摩他。当第三个内观禅那在消融中出现时，它变得宽广而凉爽，然后常常（但不总是）在“暗夜”（通过重新观察而恐惧）的后半部分，深入内观领域。在第四个内观禅那中，练习通常会在奢摩他和内观之间取得平衡。最后，奢摩他和内观的完美平衡是一致的。

更普遍地说，这三个特质总是出现在所有的经验中，即使在看似稳定的奢摩他重领域中，那些具有强大的正念和专注力的人可能不得不努力避免感知它们。而且，那些进行强烈的内观练习的人可能会一次又一次的机会进入更有奢摩他感觉的

领域，如果他们期望他们的练习完全符合内观观智的描述，他们可能会因此迷失或困惑。

最后，那些至少已经达到入流的人，正不断地从第四到第十一周周期通过内观观智，然后可能是证果。即使他们尝试做纯粹的奢摩他修行，对每个下一个内观/内观禅的吸引力是强烈的，他们基本上总是做一些奢摩他和内观的融合，即使当他们试图保持他们的修行纯粹在奢摩他的一边。

为了用我们在使用蜡烛火焰取相时可能注意到的图像来说明，我们可能首先看到一个红点，它是明亮的、稳定的、清晰的、精致的，我们需要努力去注意它，以保持它的中心和明亮：这是第一个禅那。然而，在禅那中，我们可能会注意到各种基本的内观。我们可能会注意到，将对象形象化并将其视为正在发生的事情的一部分的意图：那就是思想和身体。我们可能会注意到，在我们对对象的专注力和它重新进入或变得更亮（因果关系）之间有一种奇怪的延迟，或者注意到一些

细微之处，比如我们如何将专注力调整到这一边，以及这对图像有什么影响。当我们的专注力变得更强时，我们可能会注意到对象的运动开始表现出来，甚至当我们注意到持续的专注力中有一些恼人的东西时，它也变得更强大，表现得更明显，这就是第三阶段的特质。所有这些都可以在一种模式中，这显然是第一个禅定，因为有一个明亮发光的取相对象，然而，这显然是内观，因为它涉及基本的内观和直接的感官分析

²¹⁷。

随着我们专注力的专注，红点可以获得各种复杂的旋转和融合方面，这是典型的金色。它们也会出现在它周围（通常是绿色、蓝色和紫色），并开始自己出现。即使在我们似乎没有对红点付出

²¹⁷ 作者注：有关更多信息，请参见香农·斯坦和我合著的《火之取相》。在许多地方都可免费找到。

太多努力之后，它也可以开始发出更明亮的光，显示出它自身越来越微妙、不断变化、快速流动的各个方面。这是第二次禅修，在这一次禅修中，我们有一个明亮的对象清晰地显现出来，这也是生灭，因为我们可以，在同样的禅修中，注意到我们所选对象的许多快速闪烁的细节。

当消融开始时，红点会变暗消失，而我们专注力中心的黑色圆盘或空洞状空间会开始占据主导地位。然而，我们开始注意到更广、更深、更复杂和更复杂的事物；我们的视觉模式可以变得更加复杂，精细，详细，导致我们的实践深入到第三禅，因为平和，稳定，专注，冷静的广度开始占主导地位。然而，这一领域有时也容易产生许多令人毛骨悚然的图像、挫败感和其他通常与“暗夜”阶段相关的因素。然而，我们可能处在那个黑“暗夜”晚的一个非常专注的版本中，在光和图像的领域，而不是我们的标准身体和情感。

对于那些很少有很强的专注的技能，没有困难的感觉可能出现在第三内观禅那，而可以直接导航到这片领土（很多人会发现困难）很纯，第三内观禅那精制，保持专注力专注在转变，复杂，扩大图像。那些专注程度稍低但仍较强的人可能会发现，黑暗之夜因素（恐惧等）的奇怪而多变的混合物，与更精致的内观禅那体验、图像、凉爽的极乐和广泛的平静。那些把他们的想法有点进一步向残酷的内观和快速分析和很强的专注可能消融他们的身体完全进入领域的苛刻，广泛，相位畸变，振动抽象，骑最远的边缘，当我们保险丝超高速，切割的力量第三禅那内观的深处。在我学会如何做到这一点之后，我经常在这些阶段使用这一策略，但在我弄明白如何在没有更严酷元素的无实体美丽图像的领域中，从第三内观禅那导航到第四内观禅那之前。

最后，在第四禅里，广阔的风景、场景、生命，以及各种精心制作的三维影像，都可以在一个广

阔、寂静、明亮、明净、明细的空间中出现；然而，也有可能以此为对象来获得内观，并获得整合知识和通向实成之门的能力。

给另一个例子，如果我们使用一个内部的祷文（我们只是因为我们的内心的声音但不大声重复），我们可能会注意到，在某种程度上转向能够留在祷文显然并把它作为一个对象，这是第一个禅那，从心灵和身体。一旦祷文是清楚的，我们可能会注意到许多方面创建祷文精神的过程，如流的意图被跟踪字符串后面的祷文本身不久之后稍微落后的精神呼应的知觉祷文，似乎做什么三个独立的祷文流的互相渗透，互相产生共鸣。这是对因果的直接内观，当这些流的三个特质变得清晰时，第一个禅那就成熟了。

然后祷文就会转向呈现它自己，变得非常清晰，就像在背诵它自己。这是第二个禅，我们可能会在这一点上体验到类似生灭的现象。祷文在这个阶段可能会变得非常美丽，就像教堂唱诗班唱的

一样，它可能会使身心产生深深的狂喜。当修行者转换到第三禅时，祷文在立体领域变得宽广，复杂——如果我们如此倾向于有趣的和声——然而它似乎与专注力不协调，或者它似乎扭曲、恼人，就像曾经吸引人的东西突然变得恼人。在这个阶段，我们可能会经历与“暗夜”相关的现象。当转向第四禅那时，祷文可能成为一个非常宽广、安静的背景的一部分，当专注力变得包容时，祷文可能变得更像符号或图像，甚至是完全成形的神。此时可能会出现其他第四类禅定或类高度平静的现象。

以呼吸为对象，我们可以进入一个平和、稳定、愉悦的状态，需要努力去维持，也就是第一禅。然而，我们可以从中获得内观，内观呼吸是一件事，而注意的机制需要与另一件事保持一致，从而进入思想和身体，同时停留在第一禅。我们可以注意到专注力和呼吸之间有奇怪的干扰，当专注力平滑并与呼吸匹配时，呼吸是清晰的，如果

专注力是紧张的，那么呼吸就是紧张的。在这一点上，我们可能仍然在第一禅，但注意呼吸的因果关系。呼吸可能开始变得紧绷，似乎开始做它自己的事情，甚至可能自己停止和跳动，就像在三个特质的内观阶段。

当我们的专注力加深时，我们可能会注意到组成呼吸的快速呈现的感觉中令人兴奋的小片段。我们进入第二个禅那使用呼吸作为对象，但现在呼吸似乎有无数小方面，我们可以用一项决心，突然觉得我们是不能想象的，这可以热烈的和迷人的，创造自然和容易专注力以及深刻的第二禅以愉快的方面。然而，当我们看到组成呼吸的个体感觉的生灭时，这也是生灭。

呼吸可能会出现下到深的地方，下降到地球，就像把我们在水下，扩大而放缓，这可能会非常平和，巧妙地愉快，和很好如果我们好的那种陷入黑暗，凉爽、安静状态——也就是第三禅那使用呼吸作为对象。在这里，人们可能会经历各种

各样的事情，但对许多人来说，很难不注意到与“暗夜”阶段相关的一些令人毛骨悚然的元素。尽管如此，一些人会继续注意到呼吸消失，专注力不同步，许多事物消失和扩散，带着高度清晰的理解和平静——而不是害怕。想象一下深海中黑水的漩涡流。这是我们可以从内观禅那中学到的一课，如果我们记得有一些奢摩他方面我们可以作为我们审察的对象，因此即使知觉消解，

最后，呼吸可能与空间融合，消失，扩展，完全充满注意，在第四禅里做各种奇怪的，巨大的，惊人的，微妙的，无形的，等等事情，根据你练习的方式和你的注意倾向，有适度高的个体变异性。通过关注你在那里发现的任何事物的自然的巨大流动，以及二元性与平静之间微妙的紧张关系，整合知识可以获得，三扇门可以出现。

因此，内观禅那模型可以帮助人们排队体验跨对象，传统，和实践者，他们得到精神上的地形的共同点比内观观智可能允许一个更根本的方式，

因为那些有强烈的情感专注的能力可能躲避很多副作用所强调的地图；那些使用不同对象的人可能有看似不同的途径。然而，现在你已经知道内观禅那，如果你练习得很好，或者问那些你交谈过的人很好的问题，你应该有一个更容易的时间来排列事物和理解各种经验。

另一件有帮助的事是注意到每一个禅那都有其较小的方面，这些方面可以以不同于内观观智的方式进行分类，这里我指的是比尔·汉密尔顿所称的“亚”。正如我在奢摩他禅那一节中提到的，每一持持，无论是内观还是其他，都有它的子阶段。最初，禅那是新的，新鲜的、清晰，但也许有点不稳定，思想适应它（第一亚禅那，我通常表示“j1”），然后它真正走进自己的（第二亚禅那，“j2”），然后禅那的缺陷和限制被认为（第三亚禅那，“j3”），然后有一个平衡的合成这一次允许缺陷被认为是这样的，开始把拉向接下来（第四亚禅那，“j4”）。

这样，就有可能在模型中看到模型中的模型，如果你在脑海中足够长时间地、清晰地练习这些模型，你就会在我们探索禅修的广阔领域时遇到这方面的问题。关于这些模型的问题的警告更多地适用于主体模型和禅修地形的更深层次的分形理论。这些复杂的模型在很大程度上是一个无穷无尽的主题，其有用性是有争议的，其危险是众所周知的。你自己应该受到适当的警告！也就是说，正如我后来所描述的，我怀疑学习流畅地在禅那和内观观智之间转换以及它们的各个子方面对我的实践有真正的好处。

分形

不幸的是，我无法阻止自己在这里展示一些分形理论的基础知识，特别是当它与比尔的模型相关时。我将要介绍的模式是通用的。它的共鸣可以

追溯到有记载的历史、科学、数学、宗教和艺术的起源。

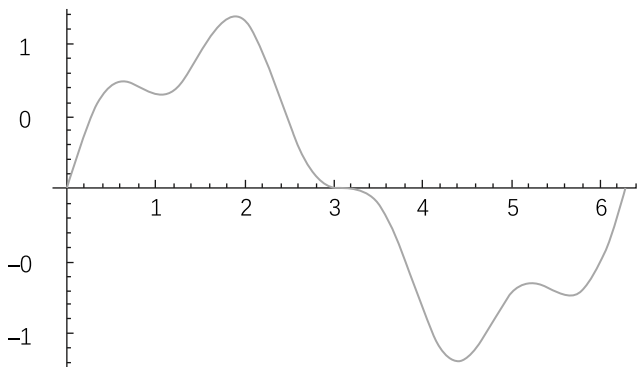
如果你考虑的第一个 360 度正弦波（像一个 ~），你会注意到它从 0 开始，向上上山，山峰，下降低于它开始像山谷，触底反弹，然后返回相同的级别开始但是走得更远。

如果我们沿着这条曲线走，我们将不得不努力爬上山。到那时，我们将会看到壮观的景色，在即将到达山顶时，我们会有一种巨大的成就感。然后，我们可能会尝试继续向上走，以获得更多的这种兴奋，但最终会从山的另一边滑到一个比我们开始时更低的点。然而，这仍然是一种进步，如果态度正确，甚至可能会有些激动人心，毫不费力。就在我们到达坑底，被困住，在坑底最黑暗的地方休息的时候，向上的运动开始自然发生，我们回到了原点，与此同时，我们又走得更远。一个循环是完整的，但又重复地开始。

这很容易与前四个内观禅那相关联，也很容易与许多其他明显的周期相关联，如太阳周期和季节周期等。对于那些试图将内观发展的地图与异教徒和基于自然的传统相关联的人来说，这应该是有帮助的。第一内观禅那爬上山，渴望开始，努力工作，黎明，春天，东方，新上弦月，等。第二个内观禅那是成就感在山顶令人头晕的高度，正午，夏天，南方，满月，等。第三个内观禅那是令人振奋的，但可怕的远远的到另一边的，一个很酷的和神秘的山谷，黄昏，傍晚，秋天，西方，残月，等等。第四内观禅那即将休息，无论我们在哪里，自然回到我们的原点，深夜和清晨的凉爽，冬天和春天的承诺，即将到来的新的一年结束的时候，一段时间的休息，完成，和更新，北方，新月，等等。我们也可以关联这一些觉醒的模型，特别是四路径模型和觉醒的简单的模型，这两个将在稍后解释。

有趣的是，我们可以开始在这四个内观禅那中的每一个阶段看到一个完整的周期，每一个高峰和低谷都从它是一个方面的更大的波形的位置上加减。对所有你无法治愈的模型爱好者，试着绘制 $y = \sin(x) + 0.25 * \sin(4x)$ 从 $x = 0$ 到 2π 绘图程序。以下是结果，感谢 Wolfram Alpha²¹⁸。

²¹⁸ 译注：WolframAlpha 是开发计算数学应用软件的沃尔夫勒姆研究公司开发出的新一代的搜索引擎，能根据问题直接给出答案的网站。



我同情你。x 轴是禅那和亚禅那，从 1.1 到 4.4，或者 1.1.1 到 4.4.4，如果你想进入亚亚禅那（这将涉及添加 $0.0625\sin(16x)$ 到上面的方程）。不幸的是，在 y 轴上的内容可能是一本书的主题，比这一本书还要长，读起来就像阿莱斯特·克劳利²¹⁹（Aleister Crowley）最难懂的作品，但在这

²¹⁹ 译注：亚历斯特·克劳力，Aleister Crowley，1875 – 1947，是一位极负盛名，将魔法理论付诸实践的仪式魔法
932

里简单地列出一些要点，并附上图表，你会发现这些图表实用得多，而不是晦涩难懂。

这个模型的复杂程度是无止境的，它不能代替实践。试着不要变成一个自大的傻瓜，就像我开始搞清楚这些事情的时候那样。深奥的地图理论不会为你赢得任何朋友，也不会增强你的仁爱之心，而它对于最终找出内观实践的关键点的好处最多也只能说是可疑的。

我在自己的实践中花了太多的时间来思考分形和建模。在不安全的时刻，我当作是炫耀和写一本详细的几百个小相似之处和模式，我已经注意到这些年来，这个小阶段的一些内观亚禅那镜像或者是一个反转的另一个方面其他亚亚禅那的其他

师，在 1920 年代被认为是世上最邪恶的男人。英国神秘学者，但更多人称呼他是‘野兽之王’或是‘启示录之兽’，更有人称他是‘世上最邪恶的男人’。

小阶段，但我想不出任何实际用途。如果你使用这种技术，你可能会看到所有这些，甚至更多。如果没有，阅读它对你没有帮助。另一方面，如果你像我一样体格健壮，真的喜欢这个东西，并且能用它来审察现实的细微之处，那么这也许会验证并与你的探索产生共鸣。

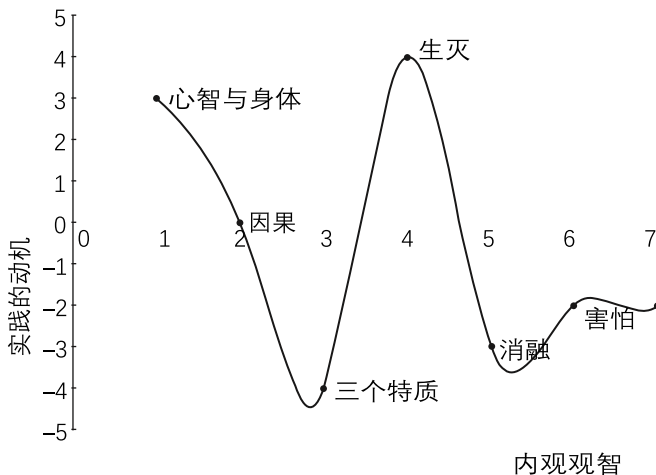
你根本不需要这些就能看到体验场的真实本质，因为这比这些细节更基础。另一方面，像卡巴拉²²⁰（无论你怎么拼写）这样的传统似乎把相关的复杂排列变成了禅修本身。那些特别倾向于复杂分析的人可能想尝试把它作为超越它的工具。还有，猜猜复杂的几何形状的西藏曼荼罗²²¹，本应是觉醒及其宇宙的代表，从何而来？太好了！

²²⁰ 译注：卡巴拉，犹太教神秘主义体系。

²²¹ 译注：曼荼罗是梵文 Mandala 的音译；曼荼罗又译“曼陀罗”、“慢怛罗”、“满拏罗”等；曼荼罗意译

话虽如此，我还是把所有复杂的理论都剥离了出来，得到了一系列的图像，这些图像突出了一些简单、实用的点，这些点来自于基于分形的深层地图理论。图基本上使用任意 $-4 + 4$ 规模给一个一般意义上的方面（如需要睡眠或动机水平）可能在每个阶段。个体变异是正常的。你会注意到一些我所特有的怪事。例如，我发现恐惧让人感到愉悦，这很可能是一种反常现象，很可能是我肾上腺素成瘾的人为产物。许多人可能无法体验到这些图所显示的一切，但是它们仍然具有一些普遍的适用性。

“坛”、“坛场”、“坛城”、“轮圆具足”、“聚集”等；藏语 dkyil-vkhor，音译“吉廊”，意译为“中围”。是密教传统的修持能量的中心。茶花又名曼荼罗花，它是佛教中的吉祥花，相传佛祖传法时，手拈曼荼罗花，下起漫天曼荼罗花雨，象征宁静安详、吉祥如意。

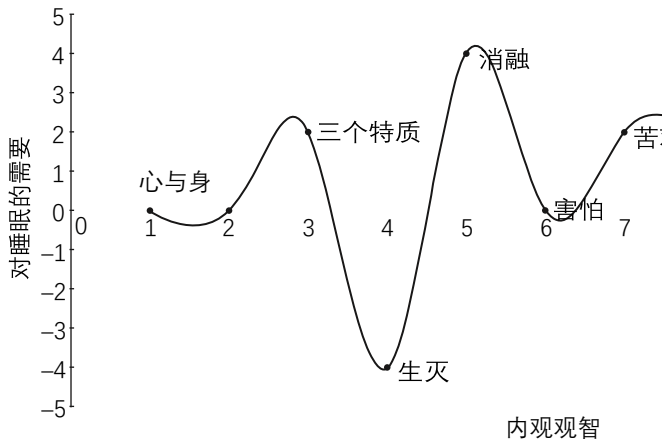


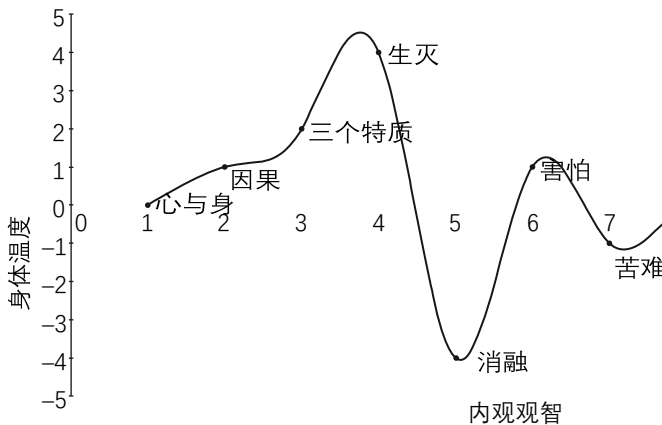
我从一个简单的问题开始：阶段和练习动机的一般水平之间的关系。在思想和身体上，思想通常是光明的，我们是兴奋的。在因果关系中，事物以一种中立的方式是奇怪的。这三个阶段往往涉及很多痛苦，这可能会使人失去动力。生灭课程

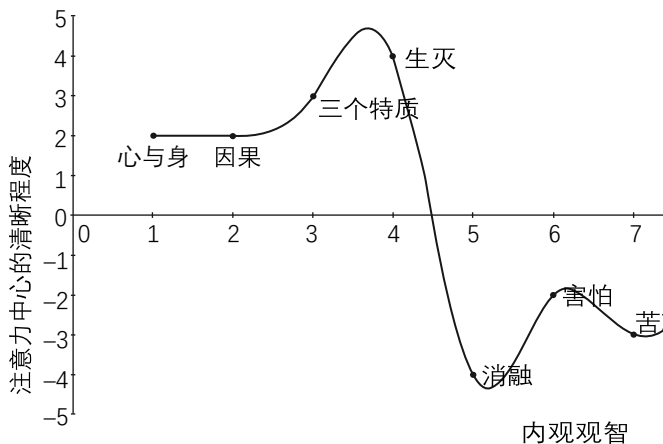
通常是很棒的，是激发学生积极实践的高峰。在消融的时候，我们觉得自己像个电视迷，所以我们的动力很低。恐惧在一定程度上有助于我们的动机，但它本身可能会让许多人感到不安。痛苦大致是一样的。然而，在厌恶和对解脱的渴望中，我们会突然受到激励，但这一次是出于更令人厌恶的、放弃的原因，以及与觉醒或解脱的深层存在焦虑相关的原因。重新观察是最困难的阶段之一，练习的动力可能处于历史最低点。平静是有帮助的，但通常它会让你缺乏练习的动力，因为每件事看起来都太美好了，不需要做太多事情。

对睡眠的需求往往会在这三个方面有所增加，主要是因为疼痛会让人疲惫不堪。睡眠需求在睡眠与呼吸阶段会急剧下降，在分解过程中突然达到顶峰，当我们的能量恢复时在恐惧中再次下降，在“暗夜”中增加，这主要是由于这一阶段的精神疲劳。

我们感觉身体热或冷的程度也会随着阶段的不同而不同。这种体温的变化也与出汗的趋势有关。在运动的早期阶段，我们的体温会升高。它在消融过程中下降了很多，我们可能会突然感到比前一阶段更冷。我们在恐惧中可能会出更多的汗。由于再观察的困难，它有增加的趋势。

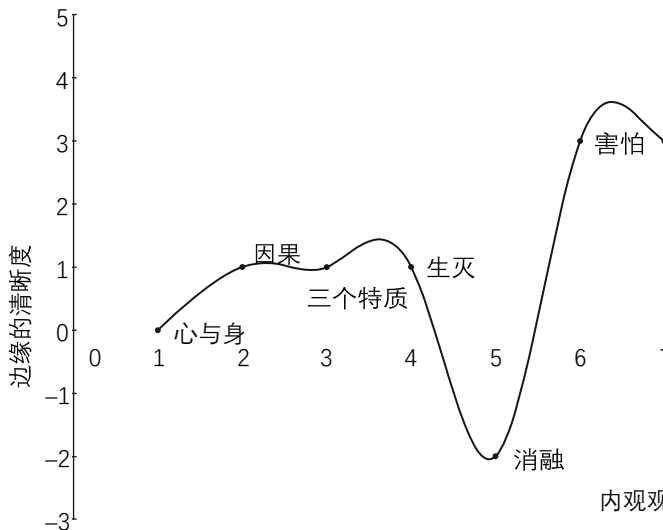






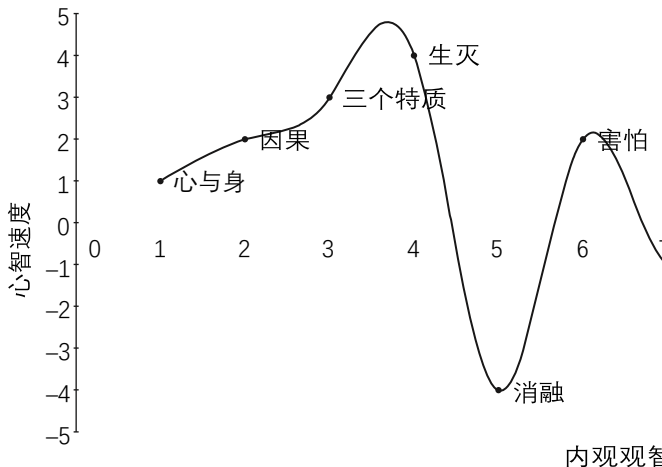
我们清楚地感知的程度，当我们早期的内观观智，感觉我们的专注力变得更加发达的中心，生灭处于山峰，掉下来突然转向第三禅那和消融，增加一点能量回来的恐惧和厌恶，在重新观察时

再次下降，并在平静阶段增加，虽然不是生灭的程度，够奇怪的。



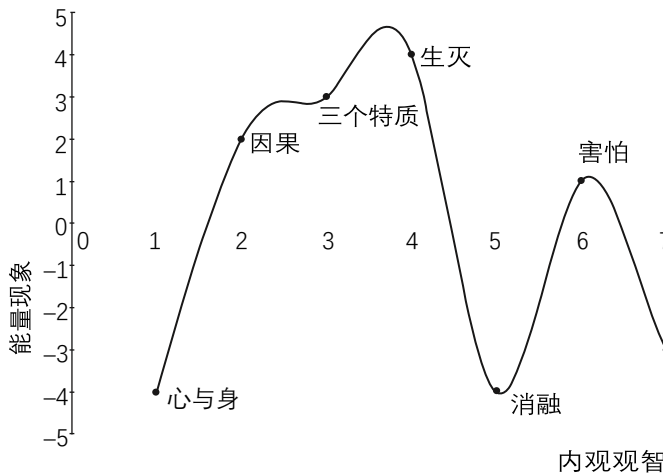
专注力在边缘清晰度，另一方面，只是有些开发的早期阶段，在消融再次下降，峰值在“暗夜”阶

段，最终重新观察，奇怪的是，在平静下降一些，平衡专注力的所有方面则更明显，因此失去每个区域的清晰度。

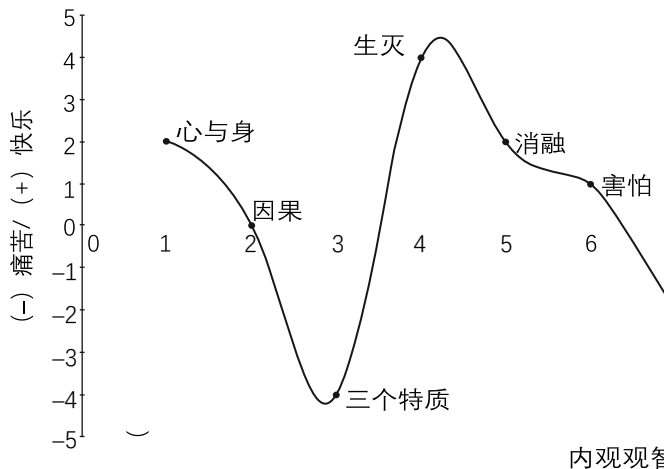


我们的思维速度在内观的早期阶段急剧增长，生灭处于高峰，在懈怠过程中急剧下降，恐惧阶段

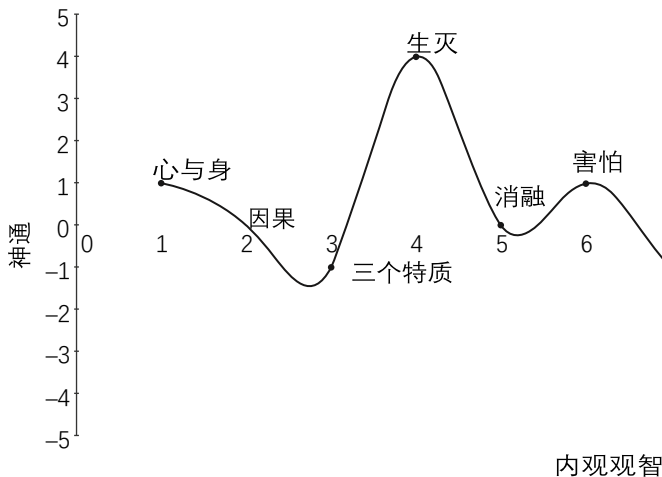
再次上升，在苦难阶段下落，在重新观察中再次达到高峰，但主要是在外围，奇怪的是，我们又回到了平静的接近基线的地方，对比快速分析，其优势是更综合、接受和流动。



能量现象，通常被称为昆达里尼现象，开始于因果，高峰在生灭，在消融中急剧下降，可能在恐惧中增加一点，在大部分的“暗夜”中下降，可能在重新观察中发生一点，通常在平静中不发生。



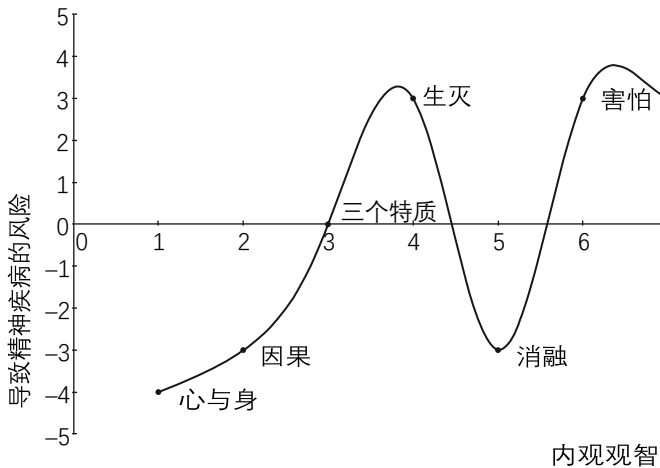
我们通常在身体中经历的痛苦和快乐的程度（“受”）也因阶段而不同。在思想和身体上，我们的身体往往感觉良好。此后不久，在三个方面的特点，它往往感到紧张和痛苦。生灭通常是快乐的顶峰，内观阶段的智慧，是第二个以禅那为基础的。消融的感觉也不错，但方式要轻松得多。恐惧通常不会带来太多的痛苦，如果我们能注意到这一点，我们身体在恐惧中的生理感觉通常会在震颤和寒战中略显愉悦。随着“暗夜”的推移，疼痛又回来了，我们的身心可能会随着重新观察现象时的不安和烦躁而逐渐恶化。重新观察的尖锐、不安、刺激的疼痛在性质上往往不同于三种特质状态下的剧烈、僵硬的疼痛。平静可能包括轻微的疼痛，但是我们可以注意到身体的中立感也有一些好处，所以我给它一个稍微积极的评价。

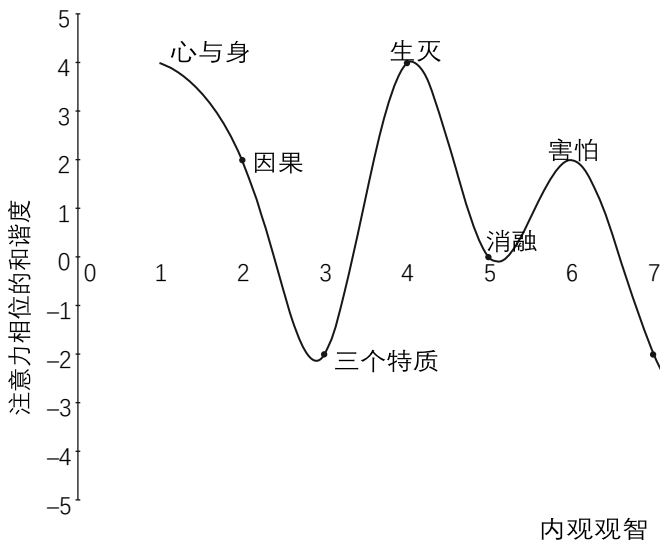


最容易产生自发神通的阶段是生灭和平静阶段。在“暗夜”，它们是不太可能出现的，也是最不可能被重新观察到的，除非我们有非常强的专注的能力，或者在这个方向上有一种强烈的自然倾向。一些神通倾向可能会在平静中恢复，但它们

的动机往往会减弱，从而部分地调节这一阶段显著的神通潜力。

某些阶段更容易减少或加重精神疾病的倾向。心与身阶段，因为它为思想提供了一个清晰的空间，往往会让人更清醒，正因为如此，它确实有助于心理工作。生灭阶段明显倾向于加重躁狂期、浮夸、精神病激动的时刻。消融是如此寒冷，精神疾病再次变得不太可能，虽然它确实有消极因素。众所周知，“暗夜”可能会加剧抑郁、社交孤立、分裂倾向和焦虑。重新观察是精神疾病风险的高峰，尤其是偏执、精神病和自杀意念。鉴于其开阔的空间和普遍的幸福感，平静往往会减少精神疾病的倾向。





注意相位的和谐很难解释，除非你善于注意到现象和注意似乎是同步的。这种品质在身心、生灭和平静中达到顶峰，它们通常也是最不令人不快的阶段，也是与奢摩他禅那最接近的阶段。它在

再观察时处于最糟糕的状态，但在三个特质上也有一定的偏差。消融是一个奇怪的现象，因为它有很好的相位和谐，但是我把它说成中性的，因为大多数人根本没有注意到这一点，考虑到消融的性质。注意相位和谐也与奢摩他禅那和内观阶段最接近的地方密切相关，消融是与第三奢摩他禅那最接近的内观阶段。

班迪达的模型

班迪达大师是缅甸上座部佛教传统中当代最伟大的禅修大师之一（见他的《就在今生》一书）。虽然他帮助训练了比尔和其他一些帮助训练我的人，但是班迪达的模型与比尔和我自己关于内观观智和禅那如何排列的模型并不完全一致。我想，为了公平起见，也为了多角度思考的内在价值，我将展示他的模型。在这篇文章中，就像在比尔的文章中一样，心智和身体的前三个阶段，

因果关系和三个特质都属于第一内观。然而，班迪达大师的生灭分为两个禅那，与未成熟阶段（当禅修者仍掌握在十个堕落的内观）对应于第二禅和成熟阶段（当禅修者看到的十大堕落的本质的内观和交织了生灭事件）作为第三禅那。从消融到平静，一切都归于他模型中的第四禅那。这确实容纳了在消融中可能发生的模糊无形体体验，因为无形体领域来自第四禅那。

我在这幅地图上看到的问题就像其他地图上看到的问题一样，也就是说，内观的某些阶段往往很糟糕，而奢摩他或纯粹的专注禅定通常是愉快或平静的。因此，说像厌恶这样的“暗夜”阶段是第四禅的一部分，这在某种程度上让我感到不舒服，就像说三个特质（也往往有点恶心）是愉悦的第一禅的一部分一样。此外，消融离第三个奢摩他伽禅那如此之近，很容易从一个转移到另一个，然后再回来。这同样适用于生灭和第二个奢摩他禅那。关键是，无论你怎么分割它，相关性

都不是很完美，而且内观练习很少能像以前的专注练习那样令人愉快。也就是说，无论如何，这些模型是有一些东西的，如果你掌握了内观和专注实践，并知道一点理论，你会自己看到他们试图得到什么，所以去做吧！

再多一个模型

最后一个模型是由《清净道论》中的一行文字暗示出来：渴望拯救，重新观察和平静是一体的²²²。这个隐含的祷文可以有多种解释，一种是这三个阶段的内容可能在很大程度上是相同的，而与内容的关系可能会发生巨大的变化。它也可以作为第三个模式的理由，将这三种模式组合在一起，形成第四个“禅”。此外，由于第四个内观禅那是关于对成形的平静，我们可以假定，我们必

²²² 作者注：《清净道论》，第 XXI 章，79-82 页。

须在更早的阶段感知成形，如前两个阶段，才能有必要的时间和经验来对成形保持平静。

你可以自己去看看，看看这三个模型中哪一个适合你的实际经验，或者把这本书和它的模型扔出窗外，不管发生了什么，准确地审察这三个特质。这样的决定最好在读完下一章后再做。

35. 地图如何帮助

现在我已经展示了内观的进展和内观禅那的地图，我要重申一下他们是如何帮助我的，以及我为什么要这么麻烦。我将试着按时间顺序来做，并将它与第一部分中所说的联系起来。（还记得第一部分吗？我希望如此）。

这些地图清楚地告诉你你在寻找什么，并精确地解释你为什么在寻找它，这种内观如何帮助你，以及这种内观如何为接下来的事情提供基础。同样的道理也适用于专注状态图。如果内观的各个阶段不会带来各种不同寻常的狂喜，不会产生如此广泛的潜在的破坏稳定的情绪副作用，那么就不太需要这些地图了。你可以简单地告诉人们增加他们的感知能力，直到他们觉醒，他们可能会有一些困难，通过适当地应用这些技术。然而，内观阶段往往会导致这些效果，因此这些地图对

于让人们在面对这些问题时保持正确的方向非常有用。

还记得那一章叫做“七个觉醒的要素（七觉支）”，我提到的第一个因素是正念这对于分辨什么是头脑，什么是身体，什么时候是，什么时候不是，很好吗？这是因为你要寻找的第一个内观，那个能让你看得更深入的内观，是第一阶段：精神和身体。明白了吗？这不是随机的。这一切都清晰地以一种有助于并符合现实的方式展现出来。换句话说，这个顺序很重要，值得尊重。

还记得我在那一章中说过，我们应该尝试去体验行动和思想之前的意图，以及所有感觉之后的精神印象或“意识”吗？这就是第二阶段的关键理解：因果关系。因此，正念是觉醒的第一个因素，因为它直接导致对正在发生的事情的真理的前两个经典的内观。如果你想要内观某件事，那

么精确地观察事物的这一方面是获得这种内观的最好方法。

当我们直接经历了这两种内观之后，这三个特质在第三阶段开始变得明显，这就是为什么觉醒的下一个因素被称为真理的探究，即三个特质。觉醒的七个因素和内观地图告诉你你到底想要理解什么以及为什么。如果你不能首先区分什么是思想，什么是身体，以及它们之间的关系，你就不能直接理解这三个特质。不了解这三个特质，无论你怎么称呼它们，你都无法进步。佛陀一步一步地把这一切安排好。虽然这看起来不浪漫，不诗意，没有创意，甚至枯燥无味，但它也是非常实用的，毫无疑问，它是我在任何精神系统中所见过的关于如何觉醒的最清晰的描述，所以我的偏见是非常清楚的。简而言之，**这些地图和技术可以极大地增强功能。**

一旦这三个特质变得清晰，大脑就会自然而然地加速运转，变得更加强大。这是因为它终于开始

利用其巨大的力量来直接观察和审察事物，而不是通过思考来处理它们。任何一个开过车的人，打过游戏的人，或者做过其他事情的人，都知道你就是这么做的，但是如果你试着去思考你正在做的每一件小事，那么你的行动将是不可能的。

这种由非概念性和直接经验引起精神力量增加与有关觉醒的第三个因素——能量。能量现在甚至可能在脊髓上下燃烧，头脑变得明亮和警觉，很快能量就会自然流动，当我们开始进入第四阶段的早期：生灭。还记得这与第二次奢摩他禅那的关系吗，在那里，你的应用和持续的专注力和努力都不再需要了？在很大程度上，它们只是自己发生的，能量是自然存在的。因此，这一切都联系在一起。

觉醒的下一个因素是喜悦或狂喜，它在第二内观禅那和起止中占主导地位，就像它在第二奢摩他禅那中所做的那样。因此，前面给出的关于狂喜的所有重要建议都适用于第四部分中的内观地

图。我们通常被建议避免在这个阶段成为一个狂喜或昆达里尼的瘾君子，尽管我认为如果这是你禅修的主要原因，这当然是你这样做的权利。只是要警惕不可避免的崩盘。

在成熟的生灭以及消融阶段（第五阶段），宁静变得重要和更加明显，但在消融后期变得过于强烈。因此，建立觉醒、专注的第六个因素就变得很重要，而专注力的培养是在“暗夜”中经常被推荐的策略。

最后，当“暗夜”真的来临的时候，就像当我们再次找到我们的目标并和他们在一起时（通过重新观察恐惧），那么面对所有的经验时的镇定对于进步是至关重要的，正如第一部分所述。这样，平静就会出现，道路就会到达。

如前所述，这些地图填补了看似巨大的、令人沮丧的、朦胧的空白，让你无法像坐在禅垫上那样专注于呼吸的感觉，最终觉醒。

地图还准确地告诉你每个阶段的常见陷阱和诱惑是什么。他们警告人们，不要把它固化成一种类似于禅那的状态，从而让自己的身心陷入困境。它们提供了安慰和解释，当事情可能变得突发性的，不愉快的，甚至完全痛苦的时候，在第三阶段，三个特质。他们告诫人们，不要过于着迷于自己在第四阶段（即觉醒和死亡）可能会有多么强大的禅修者，甚至要审察那些构成看似奇妙而诱人的内观堕落（如平静和狂喜）的感觉。他们警告说，当我们经历那个阶段时，可能会认为我们是开悟的，也可能会说，狂野的、有时是爆炸性的体验发生是正常的。

我和一个朋友交谈，他基本上想让我帮他解释，他最近的生灭经历偶尔能让他保持高度的平静。我的建议是，一种更有帮助的探究形式应该是注意到对这个问题的迷恋的感觉，注意到他感知宇宙的其他部分的感觉每时每刻都在来来去去。如果他做不到这一点，他应该把时间花在设法筹集

足够的钱和假期时间来做另一个长期的静修和/或如何增加他的日常练习时间和他的审察的彻彻性。

地图清楚地说明这一过程并不是一个特别线性，而产生的高点和去世后通常遵循的困难当所有心灵的惊人的力量和快乐的禅修了产生和去世可能会大幅减弱。他们警告说，在“暗夜”阶段可能会遇到许多困难，同时也提供了很多关于如何处理这些困难的信息。最常见的错误是没有审察被认为不受欢迎或不愉快的感觉的真理。当我们感到有点太情绪化、太脆弱、太原始、太开放、太动摇时，就很难与现实保持更亲密的关系，因此，在构成“暗夜”的内观阶段取得进展并不总是容易的。

当我确实通常希望避免咬喂我的手，我必须说不告诉修行者这一领域从一开始就给他们一个提醒，极其不负责任和疏忽，会发生什么我只是想吐，对那些延续这种扭曲的保密文化。尽管许多

老师可能不会这么做，因为他们认为很多人不会走到这一步，但这本身就是一个可怕的假设，应该会对他们的教学方法、技巧，甚至可能是动机产生一些严重的质疑。

想象一下，比如有一种叫做 Damnitral（译注：作者比喻而假设的一种止痛药或抗抑郁剂）的药物，用来治疗某种形式的痛苦（可能是止痛药或抗抑郁剂）。然而，在一个子集的病人其长期使用会导致明显的焦虑、偏执、抑郁、冷漠、轻度精神病发作，普遍意义上的原始沮丧，明显缺乏透视关系，降低性欲，不满的情绪世俗的事务，和人格障碍的恶化，所有这些会导致社会和职业功能明显下降。想象这些副作用有时持续几个月甚至几年之后有人停止服用药物，偶尔发火和复发，唯一有效的治疗方法是重新启动药物，也许增加剂量，添加支持性护理和咨询，希望这些副作用过得很快，几乎没有损伤。

现在，想象一下，你正生活在家长式医疗的黑暗时代，在这个时代，医生开这些处方时，尽管完全意识到它们的潜在副作用，却没有完全披露出来。假设制药公司没有被要求披露已知的副作用。在这种情况下，有什么事情会让你感到不舒服吗？我希望如此！

假设我是一个狂热分子，我把它吹得不成比例。我们假设 Damnital 只在 $1 / 10000$ 的患者中产生这些影响。你会把这些副作用写在瓶子里的小纸条上吗？假设是百分之一？在什么情况下，这些医生和制药公司被允许逍遥法外变得荒谬可笑？不幸的是，我必须承认我不知道这些副作用发生在你身上的确切几率。我亲身经历过这些事情，如果你越过生灭，你很可能会遇到至少其中一些。

这些副作用不是幻想。当它们出现的时候，它们就像某种危险的药物严重扭曲了你的神经化学反应一样真实而有力，我常常想知道这是不是真

的。因此，似乎只有我们以如此明显的热情和激烈的诉讼来适用于制药公司和医生，同样的标准也适用于禅修老师和佛法书籍，才是公平的。未知的原因对我来说，这本书是我认识的第一个拼出所有这些明确的语言，每个人都应该能够理解，这样你就可以进入禅修已经充分了解风险和好处的对自己的实践，从而做出明智的决定。本着专业精神，我呼吁其他推广佛法的人立即采用同样高的标准，公开披露他们自己工作的风险、利益和替代方案。

这些地图指出，如果人们不去审察构成平静、平和、解脱、空间、安逸、清晰、期望、自信等的感觉，他们可能会在平静中停滞一段时间。这些模型（稍后介绍）还详细讨论了在觉醒的每个阶段究竟发生了什么和没有发生什么，尽管这方面的地图比内观过程的地图更具争议性。

因此，这些地图以清晰和系统的方式告诉禅修者该做什么，该寻找什么，为什么，以及如何在每

个阶段不出错。它们不能代替对构成我们经验的感觉的清晰实践和审察，对于那些拒绝听从它们和听从它们建议的人来说，它们是可怜的助手。正如我不断重复的那样，它们也可以作为那些有不安全感和缺乏道德训练的狂热禅修者之间无用甚至有害竞争的基础。如果我们练习得好，我们完全不需要知道这些地图。尽管存在竞争和高度理智化的危险，但这些地图在使用时仍具有巨大的价值。尽管如此，给一个贫穷的稻农一些基本的内观指导，看着他们练习得很好，获得内观，并在一些富裕的西方知识分子周围运行，他们不能遵循基本的指导，而是过度分析一切，除了他们应该审察的感觉现象。只是说说而已。

对这些地图的另一个非常有效的批评，正如我已经提到的，是人们常常很容易受到被称为“脚本”的建议的影响。描述这些阶段可以使人们报告说经历过类似于地图所描述的事情。比尔·汉密尔顿最喜欢的例子是，如果你提到禅修的某些阶段

会让肘部发痒（顺便说一句，我所知道的阶段中没有哪个阶段会让肘部发痒），那么突然之间，每个人都会说肘部发痒。地图中处理情感副作用的部分因引起这种模仿而臭名昭著。例如，基本上不可能区分什么是恐惧，什么是内观阶段六，恐惧，仅仅基于恐惧的存在，因为恐惧是一种很常见的情绪。地图的这一方面，处理不寻常的狂喜（无论是身体上的还是精神上的）是较少的暗示，是一个更可靠的指标的实践阶段。

然而，感知阈值的基本增加和变化是极其难以伪造的，特别是如果你能够访问深入本文所介绍的广泛细节的地图的话。感知阈值的变化是内观道路上最可靠的标志，是定义这些阶段的黄金标准。举个例子，如果你最近看到非常好的改变振动频率的呼吸，然后有一个大快速过去，间隔一段时间，现在觉得偏执，注意一些像脉冲的相对稳定奢摩他鼓声响起，很快就会导致混乱，前卫

与复杂的谐波振动，这是很有可能的内观阶段恐惧。

因此，提高我们在速度、一致性和包容性方面的感知阈值应该始终是我们内观实践的重点。巧妙使用这些地图的老师会考虑所有这三种因素，即情感、狂喜、感知能力，以及与这些因素相关的先前展开的模式，并利用这些因素对学生的情况进行有根据的猜测。有了多年的经验，我们可能最终会擅长自己做这件事。我发现，我对自己实践的猜测通常在经过一两年的反思之后会更加准确。

稍后我将讲述一些故事，讲述一些地图是如何在我的实践中产生巨大影响的，以及其他地图是如何引起麻烦的。我坚信，如果有足够多的好信息，那么对于那些跟随者来说就没有那么难了。因此，我呈现这些地图是希望它们至少能帮助人们有一些框架来理解这条道路的许多不同部分。这并不是说每个人都使用地图，每个人都将受益

于地图理论，或者大家的实践将符合地图足以让他们增加价值，但总的来说，我发现有练习地图比没有它们要更好，和许多其他人都依赖他们了数千年。

此外，尽管对某些人来说这听起来很荒谬，这些地图允许你在某种程度上规划你的精神道路。确实，有一些最终的观点会让这个观点看起来很荒谬，但是请允许我。一个示例计划可能是这样的。

进行为期三周的静修，每天都要真正加强专注力和审察力，不断地将你的知觉阈值和审察率提高到极限，以最大限度地提高你越过心理障碍的机会。即使付出不均衡的努力，也不难跨越生灭，所以不要担心。记住不要被生灭周围奇怪的狂喜吓坏。注意，如果你准备好练习并且能够遵循简单的指导，那么两到三个月的静修将会给你一个很好的机会入流。

一旦你越过了生灭，“暗夜”的东西很快就会冒出来，你是选择静修还是静修将取决于你能在静修上投入多少时间，以及你能承受多大的强度。如果你能承受压力，我的投票倾向于静修，但不是每个人都能在第一时间，也不是每个人都能轻易抽出时间。另一方面，那个“暗夜”对你来说可能只是小菜一碟。试一试，找出答案！在马哈希尊者传统，他们通常认为两到三个月的勤奋注意练习强化静修就足以让很多人入流，但也许你没有时间或者奉献一步这一水平，或者你将无往不利，只是与正在发生的事情，解决你的经验，和搞定它。

如果你决定在“暗夜”中静修，意识到你可能会后退，但是每天坚持练习一到两个小时。尽你最大的努力去意识到你可能经历的任何奇怪的感觉可能只是“暗夜”的副作用。尽量模仿正常的生活，避免轻率的决定，如突然和难以逆转的放弃你以后想要的东西。试着善待他人，尽你所能不让你

的“东西”流到你周围的人身上。找到尊重和处理你的东西的方法，不要把它投射到别人身上，也不要把你的生活弄得一团糟。

如果你在静修，或者下一次你可以静修，只要尽可能地持续和准确地练习，避免不惜一切代价沉迷于你的东西的内容。在这段时间里，把世俗的烦恼抛在脑后，用接纳和勇气去审察那些赤裸裸的感觉。

无论发生什么事，都要保持镇定，但要提防冷漠或冷漠。这并不总是像听起来那么容易，但对某些人来说，这却出奇地容易。一旦强度提升，一直坐着或走路，没有特别的努力，但保持温和，普通，和一致的关注开放、流动的意识领域，温和强调的三个特质的全部领域经验，空间是什么。真正进入高度平静状态后，入流应尽快出现；如果没有，重复上面的步骤直到它出现。

从这一点上说，你“在那里”，某种程度的进步是不可避免的。这种对终极现实的第一次把握是极其重要的，因为没有它，你可以四处游走，却一事无成。关于下一步该做什么，稍后给出建议。

这样想，大概只有五个阶段，比较容易识别。第一个是在你专注之前，建议你通过良好的、以现在为中心的内观技巧来让你瞬间的专注力更加专注。第二个是第一个内观禅，它涉及到与你的对象保持一致，变得更快和更精确，并克服基本的障碍。第三，当事情变得棘手时，生灭，第二个内观，这通常是显而易见的。第四是“暗夜”，这也是显而易见的。第五是平静，虽然这通常是显而易见的，但可以与生灭混淆。基本的指导是继续练习，对每个阶段的标准陷阱有一定的了解，并让你的专注力随着每个新禅的要求而变得更广泛。记住这个基本的五阶段框架和每个基本阶段的标准建议，你将成为一个更强大、更独立、更称职、更有能力的实践者。

36. 超越第一个路径（“下一步是什么？”）

禅修者很容易认为他们已经完成了一个完整的内观周期，而实际上他们并没有。禅修者也有可能完成了一个内观周期，却又不这么想，但这种情况并不常见，至少在那些有好的地图的传统中，在那些有好的佛法朋友来讨论他们的修行的修行者中是如此。有时实践者认为他们已经实现了他们所相信和所说的，这是正确的，但是他们的朋友和老师可能仍然不相信。有时，老师或朋友可能认为学生已经做了，但仍然是错的。不管怎样，继续练习，看看会发生什么。这是所有这些阶段最基本的原则。一个特别有用和传统的指导方针是在完全下定决心之前等待一年零一天。这有时是难以捉摸的东西，许多状态和阶段可以很容易地欺骗一个实践者、朋友或老师，让他们认

为他们不是某样东西，就像发生在我身上的事情比我能数的还要多。

当禅修者成功地完成他们的第一个内观周期时，他们已经在某种程度上永久性地揭穿了某些幻觉，但许多幻觉仍然存在。剩下的往往包括对这条道路所产生的理解的一种新的迷恋。然而，如果我们的“觉醒”没有经受住时间的考验，或者痛苦没有得到根本和持续的减轻，那么就把它一笔勾销，继续前进。即使我们完成一个完整周期的内观，最初很容易想象比实际上已经被揭穿，所以继续在道德实践训练在你的生活，和之前一样，为了避免被潜在的不巧妙咬伤，但往往隐藏在自己的盲点。奇怪的是，随着练习的深入，那些诱使我们把事情搞砸的内在障碍变得更加微妙和诱人。这些诱惑往往在下次出现和消失或下次重新观察时达到最糟糕的状态。

内观的一系列扩展的进展（循环）趋向于如下进行。它们在上座部佛教中被称为“路”，在藏传佛

教中被称为“菩萨地（菩萨地）²²³”，尽管在试图解决这两种模式的不一致性时出现了一些问题，这些问题将在稍后讨论。因此，接下来是更一般的处理，这里对各个阶段的描述并不是直接取自任何特定的传统，而是受到许多传统的影响。从一个角度来看，这些都不是必要的信息，因为继续练习就像以前一样，会让事情很自然地向前发展。从另一个角度来看，如果我们对接下来可能发生的事情有不符合现实的期望，或者对实践有干扰，那么这些信息可能是有用的。

禅修者可以像以前一样通过持续练习来掌握这一觉醒阶段。在回顾中，较强的实践者可以很快学会通过所有的阶段，从升起和离开，通过“暗

²²³ 译注：菩萨地，bhūmi，已发菩提心的菩萨通过修行般若智慧断除妄心者入菩萨地。菩萨修行过程中次第所经诸地一共为十地，分别为净观地、种性地、第八地、具见地、薄地、离欲地、已办地、独觉地、菩萨地、如来地。

夜”，到平静和可能的证果，在一次坐禅，甚至在日常生活的一些活动中。仅仅是坐在禅垫上，或者在通常情况下保持清醒，就会涉及到自然地通过这些复习周期。速度和清晰度可以根据实践者、他们的具体实践和其他环境的不同而有很大的不同。我们甚至会发现，在“暗夜”的某些阶段有目的地出去走走，只是为了从他们身上学到更多东西，这很有趣，因为他们有非常重要的课程要教，而且是非常有趣的领域。不管这一切看起来多么令人印象深刻，我们可能也会意识到这在某种程度上只是一个新的开始，就像从高中毕业，然后在大学里成为一个低年级的新生。

在完成一个周期的内观和获得一些强大的掌握其阶段的感觉后，这段时间也是一个伟大的专注实践能力的工作。等待的原因是专注练习和内观练习往往会对它们产生惰性。如果你最近一直在尝试进入非常稳定的奢摩他状态，这有时会让你在一段时间内很难看到东西闪烁，尽管在流输入之

后，总会有某种闪烁的地方，就像流输入所做的那样。同样地，如果你最近一直在努力训练去感知闪烁，那么你就很难进入非常稳定的奢摩他禅那。因此，你不会想要做的是把你练习的自然掌握阶段搞得一团糟，直到你对这些阶段足够熟悉，从而陷入其中一个阶段，并且没有什么大不了的。这通常需要至少几周的时间，但这是一个非常粗略的指导原则，每个人在时间上都是不同的。自己判断一下，在重新观察等阶段你处理得如何，如果你困在其中几个小时，你是否会没事。

在掌握了这些阶段之后，这段时间也是一个很好的机会来学习我们的东西。专注练习和专注于我们的东西是很好的结合在一起的，就像在其他地方提到的，因为专注状态往往会让我们的东西更清晰地被意识到，这样我们就可以和它一起工作。掌握阶段的时间对于确保我们的日常生活运

转良好也很重要，尤其是当我们在试图觉醒或更多觉醒时把它弄得一团糟的时候。

对这些阶段的掌握往往会在某个时候达到顶峰，我们会产生一种感觉，即我们肯定“掌握了”。对许多人来说，证果往往发生得很快，很清楚，很容易——虽然再次——不总是。如果给我们时间和实践，我们可能会开始厌倦我们目前的成就水平和我们达到这些阶段和证果的能力。练习可能开始显得草率，证果后平静的幸福感会减少，除非我们在一段更长的时间内无法达到（这可能需要下定决心）。

觉悟增长时，则会有更多的苦难需要铲除。我们开始看到更多的现实层面，这些层面是我们目前的理解所不能很好理解或阐明的，在我们达到这条道路之后，这些层面的暗示可能很快就会显现出来。在我们感知阈值的边缘，可能会注意到一些微妙的想法和心理模式。专注力开始倾向于必

须被理解的现实的下一个层次，远离熟悉的领域。更多新的内观开始出现。

我们开始更努力、更清晰地审察现实，就像我们以前做的那样，于是开始了一个新的内观周期，从一开始：那就是，专注，然后是身心和其他。这可能是这样的：在强烈的掌握感之后不久，我们将只是简单地进行禅修，也许会出现一个证果，然后头脑突然进入这个新的状态，而不是重新开始一个新的复习周期。它是稳定的，有趣的，像禅宗一样。这有点像重新适应我们的生活或重新与观察者的感觉联系。它也可能是下一个思想和身体。这也可能发生在我们的日常生活中。很多人可能根本没有注意到它，因为它看起来如此普通，可能感觉非常熟悉。

姿势强迫症，古怪的动作，奇怪的紧张和痛苦（第二到第内观三阶段），情绪波动、振动现象看起来新的，新鲜的和清晰的二元观点依然存在，和所有的其他早期的内观的过程东西可能出

现的时间自然，或许比我们想的更早。“引导前进”这个词经常被用来描述从佛法实践中产生的智慧。奇怪的是，这是一个祷文，也是一个事实，我诅咒的次数和祝福的次数一样多，并在不合时宜的时候进入新的内观领域或在我们觉得准备好了对此揭示我的原因。内观周期有时会带来创伤，如果中途失去幽默感和对生活的欣赏，最好先休息一下，恢复你的幽默感和对生活的欣赏，然后再继续前进。然而，在这一点上，佛法不等待任何人，可以不顾你的意愿推动你前进。

注意，对于那些在阶段之间，仍有能力轻松获得任何之前的阶段，从当前的产生和传递的水平，从那里移动，所以事情可能会变得很黑暗的，当试图找出是什么阶段，我们或达到特定的新阶段。这就好像下一个大的内观周期的早期阶段正在兴起，然而在一段时间内，实践总是从生灭的层面开始。

专注于思考我们所处的阶段肯定会导致某种程度上的痛苦，这是值得审察的，尤其是在这两个阶段之间，不过如果这些感觉能够被审察的话，对地图的温和认知可能会很有用。当地图的思想出现时，你可能会注意到“地图，地图”。在一段时间内，当禅修者似乎能够选择是回顾之前的阶段还是继续前进时，这条道路上可能会出现一个岔路口。似乎背景正在固化，头脑变得越来越嘈杂，越来越不可预测，越来越不稳定，越来越不巧妙。更多的东西可能会突然冒出来。我们可能会注意到更微妙的想法和心理意象，其中许多我们可能希望我们没有注意到。我们可能感觉不那么“清醒”，好像我们的觉悟正在消退。清晰一致的内观练习，也就是理解所有类型的感觉的三个特质，包括关于地图和目标的想法，是最后有帮助的，就像以前一样。

当我们越过下一个生灭时，如果我们经常练习，它可能会发生的相对较快，我们将会有一段时间

很难再次取得证果，再次假设我们以前能够做到。我们可以一起禅修，然后被困在一个阶段，似乎一无所获，有点像低平静，在不改变有明显的振动与呼吸或其他运动，然而，背景太密集，嘈杂，不认为清晰和完整的成形展示自己。

找到回到熟悉的禅修领域的岔路口现在可能相当棘手，即使我们找到了回去的路，旧的领域也不太可能特别有吸引力。证果可能会出现，但它们可能以一种不那么可靠或不那么确定的方式出现。突然之间，我们又“上路了”，很快就要面对下一个充满“暗夜”，以及它的种种含义。它甚至可能比以前更具挑战性，但也可能不那么具有挑战性。我的一个朋友在一个“暗夜”中航行了大约6分钟，下一个用了很多年。没有办法预测下一个大的内观周期的持续时间或困难程度。

很多时候，我们会尝试禅修以保持平静，但当我们重新观察时，我们会后退。因此，我们可能会试图重新达到以前的阶段，因为我们可能会觉得

我们在我们的头。我们可能会进入渴望解脱的下一个阶段，非常强烈地希望超越这一切，通过重申当前道路的证果而不是实现下一个路径来实现。

然而，即使我们可以静修到旧的领土，我们仍然会在某种程度上被我们生活中的“暗夜”所困扰，我们将不得不学会如何巧妙地在这个领土或另一种方式。有时，重新掌握当前的道路——通过重新回顾的决心来支持——有助于建立一个充分的基础，以便更好地进入新领域。最终，我们没有回头路，只能面对新的领域，没有明显的巧妙的逃生路线。

这里可能会出现一个奇怪的现象，比尔·汉密尔顿称之为“第十二条路径”，尽管这个祷文并不常用。然而，对于那些至少已经达到入流的人来说，这是一种常见的现象，对于那些在更高路径上工作的人来说，这可能是本书中最重要的概念，尤其是在第二路径之外。

“第十二路径”是在开玩笑，在上座部佛教地图上有最多四个开悟阶段，在大乘和金刚乘地图上有5到17个（他们的路径和菩萨地数根据来源不同而不同）。然而，我们很容易看到，更多全新和成熟的内观周期已经完成，但还有更长的路要走。如果我们沉迷于我之前提到的分形模型，它很可能发生在这里。不幸的是，分形模型现在甚至比以前更没用了，所以我强烈建议，如果你认为自己处于一个新的进度周期，而不是一个评审周期，那么就像瘟疫一样避免使用它。只有通过理解眼前的时刻，似乎构成了“分形”，你会得到你寻求理解，因此，建议在“明确目标”部分，让你练习专注于此时此地，其中一部分可能是关于分形和地图的想法和感觉。

事情可以这样进行。似乎可以肯定的是，一个周期已经完成。接下来，似乎有一个清晰的掌握阶段，经受最严格的测试，然后更多的内观的东西出现的早期进展，循环再次开始转动，也许有更

多的倒退，前进，再次回落，重设主控旧的领土，更进步，和痛苦出现相关的斗争和合理化。然后是一种除了进步和接受之外别无选择的感觉，最后是一种循环已经完成的感觉。很快就会有一个清晰的掌握阶段的感觉，等等。这样看来，似乎有许多道路已经达到了，在笑话中是“十二”，而实际上并没有达到。

或者他们达到了？不幸的是，这是一个棘手的问题，而且不容易解决。

我们可能认为我们现在正处于一个明显不同于以前的更高的觉悟阶段，但是“神通数字”4、5、10，或者无论你认为有多少觉醒的阶段，似乎并不适用于我们的旅程。也可能发生的是，随着我们实践的日益清晰和逐步深化，内观模式的不同进展似乎会在内观进展的更大模式的每个小单元中重复，就像前面详细描述的分形那样。小心！不要被这些理想化的阶段所迷惑，认为它们就是“你所在的位置”。空间的新鲜、明亮、短暂的纹

理和颜色会自行呈现。这是所有。试着直接去感知它，而不是想象有一个连续的实体，带着某种荣誉徽章。

如果我们只关注模型，而没有意识到中间区域几乎不可能实时成功地对应地图，那么新的进展周期及其伴随的模糊性就会非常令人困惑。我们有时会觉得我们刚刚经历了一个更大的内观周期，而实际上我们可能只经历了其中的一小部分。我们可能会开始认为我们看到了四种更大内观禅那的第一、第二、第三和第四方面。我们甚至可能开始在更大的内观进步的每个阶段中，甚至在每个阶段的部分中，看到类似于完全内观进步的模式。类似的观察也可以出现在专注练习的奢摩他禅那，但这往往没有问题或戏剧性。

我的结论是，恐惧、焦虑、困惑、优柔寡断，甚至对这些问题确定性，都是需要审察的问题的明确标志：也就是说，这些情感现象本身的感知模式。注意到“恐惧”、“困惑”、“挫折”、“怀疑”等

类似的东西可以非常巧妙地帮助我们发展对这些模式的元认知意识，直到我们能够更深入地审察构成这些模式的感觉。这样，这些方面的苦难就变成了值得信赖的朋友，明确的路标，和红旗，以及方面的目标，这就是最终的道路。我们越是领悟到这些过程，这些感觉，现实就越接近于理解它本身。现实越接近于理解自身，痛苦就越少。

此外，我得出的结论是，将这些详细的地图发挥到极致的最佳理由是，它们最终会变得过于繁琐。因此，即使在提出了有用的观点之后，它们最终也会被嘲笑，而让我们别无选择，只能面对现实，现实的一个方面是构成对地图的想法的感觉。我们可以学会嘲笑自己，嘲笑我们根深蒂固但徒劳无益的愿望：简化新的感觉模式，将它们固化成一种“我们”拥有的成就感，或者相信它们是“我们的”。

阴暗面，当我们不能嘲笑欺骗试图修复或冻结的感觉有些虚幻的“我们”所做的或获得，“路径十二”的现象和路径之间的领土的复杂性会导致相当大的怀疑，痛苦，挫折，和犬儒主义的另一面，这是自恋或夸张。我们越是害怕没有进步，这种感觉就会变得越糟糕。我们越是将我们的实践与构成“他人”感觉的误解相比较，就会产生更多不必要的痛苦。我们必须像往常一样，清楚地审察这些感觉模式，看清它们的本来面目。

长远的眼光是很有帮助的，尤其是当它矛盾地减轻了压力，从而帮助我们适应正在发生的事情时。通常情况下，只有经过几个月或几年的实践，我们才会弄清楚哪些事件实际上是新的生灭事件，或者哪些事件实际上是新的路径。我们可能会经历许多奇怪的事件、状态转变、内观和深刻的开放，所有这些都在这段时间内都是非常引人注目的。然而，经过仔细的思考，这些记忆中往往只有少数在我们的脑海中显得很重要，通过这

些记忆，我们可以清楚地看到我们与生活和世界的基本关系发生了永久性的变化。

在这本书的下一部分中，我将阐述一些觉醒的模型，这些模型涉及到理解的不同数量的转变。我们可能会受到诱惑，就像我曾经愚蠢地做过的那样，去计算我们实践中具有里程碑意义的事件，并试图将它们与这些模型联系起来，而这些模型仅仅是基于它们似乎发生了多少次。这是一种制造麻烦的方式，所以请向我们这些经历过艰难困苦的人学习，不要尝试，因为计算路径是很诱人的。优势形式的审察和审察是要仔细检查任何似乎涉及一种分裂，这和，尤其以每秒 1 到 10 倍的速度甚至更快如果你能把它关掉。这感觉似乎是观察者，并感觉似乎看吗？试着在这些感觉发生的时候，一个接一个地看到它们的真实本质。

必须指出的是，经过三到四次看似完整的内观周期或路径之后，可能需要相当长的一段时间才能清楚地意识到哪些微妙的二元性仍然存在。你可

能会发现自己走了好几天甚至好几个月都在想，“天哪，我现在真的明白了。不管发生什么事，我都只是看着而已。太酷了！我可能把它弄坏了！老兄！”

给事情一些时间，不要认为你已经获得了比你所拥有的更多。这是一个非常常见和尴尬的问题，尤其是因为它经常被忽视，但是那些成熟的，诚实的，熟悉这个领域的人很好地理解它。然而，那些不知道这个领域的人可能就没有那么宽容了，所以要小心声明一个特定级别的觉悟，特别是一些“最终”觉悟，无论你怎么定义它，直到你仔细检查了它在真实测试中的长期表现。我建议你这样想：“好吧，我的工作假设是，我似乎已经取得了任何成就，但我将保持开放的心态，在我说的话和写的东西上保持谨慎。”

使用更可复制的觉悟模型的描述，让你自己对领域有一个大致的认识，以及什么往往需要工作和审察。尽可能避免这里提到的陷阱，但是当你意

识到你已经陷入其中的任何一个，这是如此的人类和普通，接受它，从中学习，并笑！如果你意识到你没能听从这个建议，你已经接受了一些有限的定义，把自己定义为一个被定义的等级或水平的觉悟者，尽管有这些警告，你可以试着否认它一段时间，这没关系。你可以想象你非常确定你知道“你在哪里”，因为这种人为的现实固化是很常见的。你可以对自己发火，这很正常。如果你认为这样做会有帮助，你可以痛打自己一顿，尽管这种情况很少发生。你可能会感到痛苦，尽管这样的回答往往会让他们不欢迎你。你可以给自己打气，想着“你”想象的或真正的成功，尽管这听起来很快就很空洞。你可以试着假装你不在乎你已经达到了什么阶段或水平，尽管这最终会暴露自己。然而，当你觉得你已经完成了这些事情，接受，学习，放松，大笑！必要时重复，然后回去审察这些感觉。

所有的这些，对于那些犯了错误的人说他们后来意识到这是不准确的，我在佛法高地的一个帖子上提供了如下的信息，稍微修改了一下

以目标为导向的实践中已知的问题有很多，公开披露和标签、阶段、状态、成就水平等文化会在带来可预见的好处的同时带来可预见的麻烦。我想到的情况是：我们都对练习感到兴奋。我们刻苦训练，目标明确。我们获得了一些东西，在当时，我们真的觉得我们已经做到了。我们不是在有意识地愚弄自己或任何人，而是诚实地认为，我们已经达到了任何状态、阶段、觉悟或转变，这些都是基于我们对标准的最佳理解和我们最好的内部（可能还有一些外部）评估。我们声称我们做了这件事。我们得到了所有的社会福利和负面影响，因为提出了这样的要求。时间的流逝…

事情开始变得不像我们想象的那么明显，不像我们想象的那么彻底，我们开始觉得我们做错了。假设我们认为自己错了的新评估本身是正确的

（事实并非总是如此），那么问题就来了：我完全是妄想吗？我是个坏人吗？只是，在那个时候，它真的像我想的那样，任何人都会像我一样被愚弄吗？真的是我在那个时候做了那件事吗，但是这种认知的转变并不像我想象的那样不可逆转？我当时是否可能知道，那不是一种成就，也不会持久？这些问题很难回答，但这并不是真正重要的问题。

真正的问题出在失望、尴尬、羞愧、奇怪的角色互换上，如果这种成就把我们变成某种老师、专家或权威，我们可能会发现自己处于这样的境地，对突然发生的事情和原因的个人困惑，当我们如此努力工作，事情却没有像我们想的那样成功时，我们会感到失望。所有这些都可能导致最糟糕的部分：孤立。如果我们发现自己不愿意对别人承认我们错了，或者觉得我们不能这么做，或者我们会嘲笑，指责，或排斥如果我们揭示我们所知道的没有是真的，那么真正的伤害，因为

它是在这些时候，我们最受益的朋友可以帮助我们一起把它放回去，回到基本，重新部署，重新装备，或修改我们的练习，学习，成长，然后继续前进。

相反，我们可能会觉得自己是被抛弃的、失败的、自大的受害者，害怕被认为是骗子、傻瓜，或者两者兼而有之。我们可能与我们的佛法同伴、团体、老师、朋友、家人失去联系，迷失、困惑，在过去的荣耀、成就，甚至是广泛的认可和权威的阴影下，很少有人能处理得很好。这种孤立才是真正的伤害所在。

作为一个经历了多年来大量的周期，导致大量的高原，其中许多是相当令人印象深刻的一段，但后来褪色或下级测试现实第一印象似乎表明，我完全可以理解，因为我一直在那里，这样做，很可能再做一次。这是非常痛苦和迷失方向的。

尽管要意识到这些挑战不仅会发生，它们在这个状态、阶段、级别名称和以成就为导向的文化的公开披露的世界中是非常正常的。如果我们认识到这是一个社区，可以鼓励对话，当它发生时，它会经常，也许，社区成员谁是处理所有这些奇怪的阶段的复杂性会导致不需要处理的额外耻辱感觉人认为我们是怪胎，输家，知道或者不知道的江湖骗子当我们面对吹它的可能的结果，使一些大声称并不会一直持续下去。我们也将从实相测试和其他好的法友所提供的益处中获益。

那些支持我们的智慧的佛法的同伴通过承认错误也会生活在一个文化和社区的好处是现实的和善良的，这样，当他们犯自己的错误，也可以保持联系和得到帮助，你可能会惊讶于这样的犯错误的人能长到令人惊叹的实践者和明智的人。跌倒可以学到很多东西，希望我们足够幸运，身边有善良善良的人帮助我们，这样我们以后就可以为他们或其他人做同样的事情。

因此，我敦促你们每个人，如果你遇到这样的人，他们声称的东西然后放弃索赔，都有同样的同理心，希望那个人好，并意识到这一点，如果你在这纯净的业务的时间足够长，这可能会发生在你身上。如果你还没有站在他们的立场上，想一想你会希望得到怎样的对待，并且提前把这一点传达给他们，并意识到你可能很快就会得到他们的支持。这是一个成熟的修行者群体的标志，它比消极的、防御的、谴责的、妖魔化的和其他不成熟的反应带来更多的疗愈、相互尊重、善良、更新的进步、灵感和和谐，而不是佛陀所提倡的道德、仁爱和同情所引导的。希望通过认识到这种狂热、技术、基于阶段和状态的禅修文化的潜在阴影，我们将更好地准备好应对挑战。

说到模型、状态和阶段，这里有更多……

第五部分：觉醒

37. 觉醒阶段的模型

在讨论各种模型之前，我首先要说的是，这几乎肯定是本书中最容易被误解的一章。此外，如果你是标准佛教教条的忠实粉丝，我强烈建议你现在停止阅读这一章，跳到本书的其他部分。严肃地说，我又要变得相当不敬了，但在这种不敬中，是关于觉醒模式的一点智慧，在别处很难找到如此明确的表述。

在正在进行的“发展轴”主题中，本章将讨论各种有益的感知和功能修改，以及你可以觉悟关于现实显示方式的内观。我还会讲很多佛教中常见的传统模型，但在此之前，我想先讲一般的模型，特别是它们的一般用途和问题。我们已经看到很多这种内观的过程，但更重要的是在这一章，内观的进展是在许多方面非常简单（与其说在其他方面），但这是一个奇怪的坦率与模型相比，可称之为实现的阶段觉悟，开悟，觉醒等，有

严重的问题。虽然大家都知道我是一个“地图人”，但我认为大多数的觉醒地图都存在严重的问题，我发现只有少数地图具有一定的准确性和一定的实用价值。

当前模型通常的问题

我将直接切入主题，列出大多数标准觉醒模型主要的通常问题，然后花一些时间充实细节。

一些模型假设可预测的线性发展，这样如果你达成这个，下一个你就会达成那个，以此类推，这个和那个被非常明确地定义并且总是遵循一个不变的线性路径。我称之为“线性谬误”。并不是说这些模型中不存在真理，但通常也存在问题，我知道的所有线性模型有一些可能的例外，是我从我的佛法同行那里间接知道的，也有一些是我自己亲身经历的。

一组相关的模型的模型假设只有一个真正的追踪以及人们的进步，通常由一些特定的教条主义的传统，和这些模型一般完全不承认其他模型或贬低其他模型在某种程度上，使其更准确地“唯一最好和轨迹”模型。

一些模型假设，如果你获得或理解了一件事，你将自动获得或理解另一件可能完全无关的事，我称之为“包谬误”。一个简单、经典的例子是，如果你了解构成你的感官世界的三种感觉的特质，你也不一定能感受到某些情绪，或者你总是一个非常令人愉快的人。这并不是说包裹模型的能力，转换，和理解不发生，有时是这样，但大多数包裹模型假定它总会发生这样或包裹模型总是有相同的转换或元素，而事实上大多数标准的包裹有变异和异常与在现实生活中发生的事情。换句话说，包裹模型假设沿着完全不同的发展轴进行同时的、同步的、有保证的、完全可预测的开发。

一些模型假设，如果你现在能够感知或做某事，你将永远能够（至少在你死之前，也就是说，在不假设觉悟进入“来生”的模型中）。我称之为“永恒谬论”。并不是说不会有一些非常持久和非常有弹性的变化发生，而是有些涉及永久的模型有一些问题，我稍后会提到，当修行者中风和其他健康问题可能损害大脑的时候会发生什么，这些问题只是冰山一角。

一些模型假设，如果你获得了某样东西，你会自动地以某种方式描述你的成就或经历，比如使用非常具体的术语，甚至是非常具体的描述列表。我称之为“描述谬误”。

同样，一些模型假设，如果你获得了某样东西，你会自动知道你已经获得了它，它被称为什么，它是什么，它做什么，它意味着什么，以及它所赋予的所有能力。我称之为“完美的自我诊断谬误”。

一些模型假设只有一个端点是有效的、最终的或最终的，并且它将以特定的方式呈现，通常是与特定的人及其外观相关的特定方式。我称之为“最终目的地谬论”，或者肯尼思·福克（Kenneth Folk）称之为“有害趋同”，意思是，如果你把所有道路都走得足够远，它们就会通向某个非常具体的终点。如果你看佛陀在世时最有成就的学生生活，如舍利弗，法施比丘尼，目犍连，你会发现他们比专家克隆要更多，他们各有自己的技能，有自己的特别擅长，自己的个性，自己的风格的表达和重点²²⁴。因此，我们不应该对今天的修行者有所期望，因为他们往往比那些与佛陀一起学习的修行者来自更多元的环境，比那些早期的学生更加同质化。

²²⁴ 作者注：一定要看看这本非凡的书《佛陀的伟大弟子，他们的生活，他们的作品，他们的遗产》，作者：Nyanaponika Thera 和 Hellmuth Hecker，比丘菩提编辑。

值得注意的是，我曾经在某种程度上相信过所有这些谬论，尽管现在还没有完全接受它们。这些谬论是如何起作用和不起作用的，这是很复杂的。问题是，他们中的许多人确实得到了一些能够并且确实发生的事情，或者一些在某些点上有限定词的事情至少部分是正确的。当我介绍各种模型时，我会试着指出我认为它们中哪些落入了这些不同的陷阱，以及这些陷阱在何种程度上可能不是真正的陷阱，而是包含了一些有效的真理。

这些几乎没有帮助模型

现在我将展示我不喜欢的多种觉醒模式，每一种模式我都会解释为什么我不喜欢。这些模型大多过于简单和不纯熟，无法详细描述我们在野外丛林中自然发现的各种禅修者。当然，我们可能会原谅这些模型的创建者从他们自己的时间、地

点、文化、实践、开发模型的目标和局限性的角度发表意见。我认为他们都在尽自己最大的努力。不过，我最关心的还是当代效用，这就是我在解释和批判它们时要用到的过滤器。

这些模型的一个主要问题是把这个想象的东西，这个心理模型，投射到我们的实践中，然后把它强加到我们的实践中，然后把它固定在一个理想的精神结构上然后尝试模仿它而不是去做那些导致真正交易的过程，不管它是如何定义的。用各种模型来让自己相信你已经完成了他们所指出的事实，这也很容易让你相信你已经完成了他们所做的一切，实际上你并没有做过任何事，或者完成了其中的一部分，但却让它更加深入，而不是没有被探索，没有领悟到。如果人们使用的模型与他们所处的环境脱离太远，并且模仿一个与他们所处的特定环境和与理想的环境不一致，那么他们真的会变得怪异、停滞不前，甚至完全失控。我所看到的实际例子比我想要的要多。

因此，当我在实践时，当动机和纪律足以激励真正的实践时，我的独特偏好是假设“开悟”是完全不切实际的，它所产生的变化在范围上是非常有限的，是经过仔细定义和限制的，与另外两种道德和专注训练的范围没有任何关系。这意味着我把它当作一个有效的假设：它不会让我在任何方面变得更好，不会创造任何有益的精神品质，不会产生任何幸福或平和的状态，也不会让我对如何过普通生活的任何问题有更多的了解。我尝试过采用其他观点，发现它们几乎总是阻碍我的内观实践，即感知现在发生的感受，无论它们是什么，以及关于它们的理想，这些只是暂时的感受。因此，这种特别实用的观点并不是完全正确的，因为它显然不是完全正确的，但它确实在实践中很有效，而实践能够获得结果是我所关心的。

我并不是不能欣赏这些传统所能领悟的，比如内观可能会出现于现实的任何一个目标或属性的，

这些所产生现实的属性或许是有技巧的，因为这是一个合理的观点。例如，如果你正在观想一个佛祖和菩萨的领域，他们投射他们的好品质到你的心流，而你也试图看到这个发光的显示的本质，这显然是巧妙的练习。这并不是说我们不能同时在两个方面进行操作，一个是内观，另一个是巧妙的内容和深刻的意义，大多数人发现他们在实践中无论如何都会在某种程度上这样做。然而，由于内容是如此诱人，而内观常常是如此反直觉，许多尝试进行同样关注内容的特定属性的内观实践者将远远偏离内容的一边，并错过内观的方面。因此，我将我的观点作为一种平衡措施，而不是一些绝对的禁令。

此外，几乎所有的禅修实践和传统都至少在某种程度上基于对细节的理想化看法。观点很容易被具体化，绝对化，因此诱惑就不是去审察那些构成对那个观点的想法的感觉，而是去模仿那个观点的内容所表达的理想。这些陷阱很容易让人掉

进去。这种模仿与应用实践的尝试看起来很像实际的内观实践，但事实并非如此。确实好的产出和积极的个人发展可以从这种实践的出现，所以这并不是说我批评那些主要侧重于积极的品质，意义，关于他们的生活细节和崇高的理想，但我不是说很多人会错过什么是比这些更根本的巧妙的重点。

我意识到我在这儿的觉醒广告可能做得不好，尤其是在我对“暗夜”的描述之后。本书第一版停了下来，基本上说，“说得好。我的论点是，那些必须找到它的人将会找到它，不管它是如何宣传的。至于剩下的，我们能说些什么呢？我不像几乎所有人那样出售它，是不是在损害自己的利益？我不这么认为。如果你想要伟大的开悟广告，那里有一大堆散发着恶臭的广告供你分享，所以我不认为我把它带回到现实中会在伟大的精神市场上造成浮华的有害缺陷。”然而，我在广告宣传方面的觉醒不够，这已经造成了足够的复杂性，

以至于我更多地提到了实践的好处，尽管我对这么做持强烈的保留态度。

比尔·汉密尔顿有很多很棒的俏皮话，但我最喜欢的是关于内观的实践和他们的证果，他说，“强烈推荐；我不能告诉你为什么。”。在佛教和其他传统（例如，基督教修行者的“负面之路”）中，宣扬负面的觉醒或开悟是一种传统，要么说明它不是什么，要么说明在每个阶段失去了什么。我们很容易想象“免于痛苦的自由”会自然地转化为一种固定不变的精神幸福或安宁的状态，这可以诱使我们试图模仿那种理想化的状态。这种模仿，即我们试图把专注力专注在我们所赋予的特定品质上，而不管环境如何，显然是一种专注的练习。

话虽如此，但事实是，觉醒阶段的模型已经存在了。即使没有明确地提到它们，它们也会影响人们描述觉悟的方式。较强的实践者在进行禅修的“行业术语”时，经常使用各种概念框架。科学家

们开始尝试找出如何使用不同的模型来将人们分类，从而通过不同的方法进行有意义的对比研究——从行为研究到用功能磁共振成像和脑电波这样的仪器收集的数据来研究——但不幸的是，他们的工作远远不够理想。因此，我已经决定尝试与一些传统的有问题的模型一起使用，以便它们可以用于帮助而不是损害的方式。正如本书第一版的现实测试所显示的那样，这比你想象的要困难得多，而且通常会适得其反。

有些时候，我希望觉醒的术语不存在，模型不存在，整个过程在很大程度上对普通人来说是未知的，这样它就不会被神化和夸大，从而使关于它的讨论更接地气，更少引发讨论。我希望我们可以重新开始，剥去所有神话般的束缚和疏远文化元素，创造简单、清晰的术语，然后继续前进。我这样做的时间越长，我就越理解为什么我的一些老师不以任何我能看出来的明确或明确的方式谈论或使用模型，但我敢打赌，作为一个有头脑

的人，他们会不由自主地用模式和还原性术语思考，他们有模型，用来评估学生的实践，即使他们不相信这些模型。

还有一些时候，我认为至少人们知道这是可能的，即使大多数关于它的讨论都是基于幻想的。我最大的梦想是，现在这一代有成就和不太有成就的老师将不遗余力地纠正过去的描述错误和错误的承诺，并为这些改革的永久化奠定基础，尽管经济和社会压力迫使他们这样做。限制改革的问题之一是，不幸的是，只有少数人走得足够远，看到了大多数觉醒的金色梦想是如何经受不住现实的考验的，大多数人还没有看到正确实践的真正、深刻和惊人的好处。另一件阻碍这一点的事情是，把自己放在一个基于虚假希望和梦想的人造底座上，可以在很多方面获得回报。不管怎样，与那些想要把事情做得如此宏大、因而在很大程度上难以实现、但又矛盾地非常有市场的

力量相比，试图让事情回归到实际能够做到的水平的声音是微乎其微的。

在我深入讨论细节之前，我应该解释一下，我想要阐明的最基本的原则是，这就是它，也就是说，这一刻的感觉包含着真理。任何试图在你的世界正在发生的事情的细节和觉醒所需要的东西之间挑拨离间的模型都需要以巨大的实用主义怀疑论来考虑。除了清楚地感知现在发生的感受和透过一个独立的、连续的个体的幻觉来观察之外，几乎所有与觉醒有关的梦，无论多么美丽，在某种程度上都是有问题的。这条基本原则是，练习是必要的，因为它把专注力专注在此时此地，而且恰好是正确的。回到复杂性上来……

我们在精神道路上使用的心智模式可以对我们的旅程及其产出带来深远的影响。大多数修行人从来没有真正认真地审视过他们内心深处的信念和假设，即“觉醒”或“开悟/觉悟”意味着什么，或者当他们“觉醒”时，他们的想象会有什么不同。许

多可能的潜意识或无意识的心理动力学和理想，都来自家庭动力来源等，宗教或非宗教教育，教育或缺乏，动画片，电视节目（想到了《功夫》），电影，传说，1960年代的大师，音乐、杂志、各种媒体，和无数的其他方面的流行文化和我们的文化和时间环境不可避免的条件的产品。更正式的和传统的来源包括的古代文献与传统佛教、印度教、道教，苏非派（伊斯兰教的禁欲神秘主义），卡巴拉，基督教，西方神秘的

传统（炼金术²²⁵，神智学²²⁶，A∴A∴²²⁷和其他金色黎明²²⁸相关的传统，如各种菌株的巫术崇拜，

²²⁵ 译注：炼金术（Alchemy）是中世纪的一种化学哲学的思想和始祖，是当代化学的雏形。其主要目标是将贱金属转变为贵金属，尤其是黄金。后来又发展出不同的研究，比如制造万能药（例如阿佐特），寻获贤者之石以及创造人造人（Homunculus）。

²²⁶ 译注：神智学，亦译“通神学”。有广狭两义。广义泛指和哲学体系相联系的各种神秘主义学说。认为通过直接认识、哲学思辨或某种物理过祝就能洞悉神和本性的世界，把上帝看作是一切存在和善的超越的源泉，以喻意解释法来解释宗教典籍。一般的神秘主义限于探讨灵魂和上帝的关系，而神智学则制定人和自然的完整学说。古代神智学的主要代表是新柏拉图学派、诺斯替教、卡巴拉派文艺复兴时期瑞士医生帕拉塞尔苏斯把科学观念和神智学思辨相结合。

²²⁷ 译注：A∴A∴是1907年由术士Aleister Crowley描述精神组织。它的会员是致力于人类的进步，它是通过在每一个层面上的个人完美地通过一系列等级的普遍初始化来实现

等等)，古希腊神秘学校（包括如赫拉克利特²²⁹）的零碎的著作，而非附属或含糊不清地附属

现的。它的启动是融合的，将上座部佛教的精髓与吠檀多瑜伽和仪式魔法统一起来。

²²⁸ 译注：金色黎明，在十九世纪晚期和二十世纪初，致力于研究和实践超自然现象的研究和实践的组织。被称为魔法秩序，金色黎明的密闭秩序在英国很活跃并将它的实践集中在了宗教和精神的发展上。许多处于当代传统中心仪式和魔法的概念，例如巫术崇拜等，都是受到金色黎明的启发。

²²⁹ 译注：赫拉克利特（Heraclitus）是一位富传奇色彩的哲学家，是爱菲斯学派的代表人物。他出生在伊奥尼亚地区的爱菲斯城邦的王族家庭里。他本来应该继承王位，但是他将王位让给了他的兄弟，自己跑到女神阿尔迪美斯庙附近隐居起来。据说，波斯国王大流士曾经写信邀请他去波斯宫廷教导希腊文化。著有《论自然》一书，现有残篇留存。

凯伯²³⁰等老师，纪伯伦²³¹，克里希那穆提²³²（J.和U.G.）和其他许多神。

²³⁰ 译注：Kabir，凯伯，印度诗人。

²³¹ 译注：Khalil Gbran，纪·哈·纪伯伦（1883年1月6日—1931年4月10日）黎巴嫩作家、诗人、画家，是阿拉伯文学的主要奠基人，20世纪阿拉伯新文学道路的开拓者之一，被称为艺术天才、黎巴嫩文坛骄子。其主要作品有《泪与笑》《先知》《沙与沫》等。

²³² 译注：吉杜·克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti，公元1895年5月12日—公元1986年2月16日），印度哲学家。是近代第一位用通俗的语言，向西方全面深入阐述东方哲学智慧的印度哲学家。在二十世纪一度对西方哲学和宗教领域产生过重大的影响，随着互联网信息的革命，其思想近年来才被中国大陆知识分子慢慢熟知，影响力也逐步慢慢扩大。他的一生颇具传奇色彩。被印度的佛教徒肯定为“中观”与“禅”的导师，而印度教徒则承认他是彻悟的觉者。

现代融合传统，如西方各种新版本的佛教和其他传统，对于觉醒也有广泛的显性和隐性的理想。许多人似乎也把他们的个人的更高的理想，从难以追踪的来源和其他人，使这些成为他们的工作的一部分，如果通常定义不清或不明，开悟模型。西方也有一个强大的传统，认为觉醒包括在某种心理意义上完善我们自己，尽管这在某些东方和传统模式中也以略微不同的形式突出。这种趋势也使得对这些心理变化的科学研究变得非常困难，因为仅仅试图解释什么发生了如此频繁的变化就会在大量的文化包袱中丢失。这将会染色研究设计、实现和解释，也可以称之为某种“开悟偏见的无意识理想”。

几乎所有这些信息源都包含一些有时可能有用的方面，有时可能没用的方面，甚至会把人们引向错误的方向。当我们追逐着各种大师们传奇般的卓越典范时，我们很难不被自己可能变得多么了不起的宏伟愿景所激励。这些崇高的理想在我们

共同的心中回响，呼唤我们在自己的内心找到这些品质。因此，作为一名实用主义者，我试图在呈现好的、坏的和丑陋的方面取得某种平衡，希望这种平衡能够为我想象中的读者服务。在这里，“工作”的意思是“促进结果产生的实践”，作为实际的读者，你们必须自己弄清楚，我提出的任何一种方法是否都能做到这一点。如果没有，你需要找出你可以找到这样的做法，因为它是完全有可能的，我提供这种材料的方式可能不会为你工作，或者它没有实现这一平衡以现实为基础的模型，内心深处自己的决心，将驱使你意识到自己的潜力作为一个明智的和富有同情心的人。

采用觉醒阶段的模型是一项艰巨的任务，但通过将其分解为简单的类别，就有可能对大量具有不同相关性和准确性的教条进行一些讨论。甚至在每一个关于这个主题的特定传统中都能发现矛盾的数量比我认为大多数人想象的要多得多。例如，那些试图系统地回顾巴利正典中关于觉醒的

教条的人会发现自己被一大堆截然不同的教义、神话、故事和理想所纠缠，而这只是一种传统。试图在不同的佛教传统中这样做会导致无尽的混乱，而试图在世界其他地区的禅修传统中这样做几乎是不可能的，因为那里的理想范围是广阔的。我将使用简单、广泛适用的模型，并讨论来自一些更标准的佛教传统的具体模型，并试图将这些模型与现实联系起来。最后，把它们与现实联系起来，或者把它们全部扔出窗外，都是实践的一部分，这是你的责任。我最喜欢的一位老师，来自泰国的一个森林世系，他在一所把地图扔出窗外的学校的尽头。

我认为，这种试图使这些模式有意义的尝试，只是试图改革教条并使其符合可核查的真理这一古老而持续的传统的一种补充，尽管这一传统比我所发现的任何一种都更为具体和全面。每一种新的文化、地点、时间和环境似乎都需要一次又一次地这样做，因为我们和社会内部推动与事物真

相脱节的模式的力量是强大而持久的，金钱、权力、名望、无尽的幸福和快乐的理想、自我完善的理想的诱人吸引力，以及僵化或毫无疑问的传统的有害惯性是其中的主要因素。

同样地，在这一章中，我也明确地宣称自己有很高的觉悟，写作时，就好像我所获得的足够权威，可以写出这样的一章，然后呈现出来，就好像这是一篇关于这一主题的权威文章，足以反驳2500年传统的重要部分，以及无数前人和当代评论家的教诲和著作。这本书的先前版本中，“虽然从我现在的角度很难不相信这是真的，任何有意义的阅读这一章以适当的怀疑，这在我看来，是一种优势的正确应用佛教和理性思维。”。这行文字需要修改，并且需要显式地将其与前一个版本进行比较。这是一些我认为比我以前写的更好的东西，也许有一天我会认为这是错的，写一些别的东西。

从目前的角度来看，我看到人们已经成功地进行了一系列非常广泛的有益的心理调整，而且它们看起来并不都是一样的。一些升级超出了我通常期望的标准顺序。一些实践者似乎跳过了一些步骤，直接进行了令我吃惊的感知修改和升级。有些人在成功完成一些有趣的转变后，突然失去了以前可用的能力。还有一些更复杂的问题，我将在接下来的时间里逐一讨论。所以，对这些模型持保留态度。它们是模型，而现实，尤其是思想和感知的现实，是非常非常复杂的。我确实认为有一些基本的事实，人们可以在相当程度的可预见性下自己意识到，但在这里面，关于细节有很多变化。

佛陀要求人们不要只从表面上相信他的话，而是要做实验，看看他们是否会得出同样的结论。我同样推荐。如果你的成就超出了我所说的可能，给你更多的力量，请让我知道你是如何做到的！如果这项工作以任何方式妨碍他人实现其最大的

人的潜力，我将感到真正的遗憾。我一直在寻找有用的实践和概念。虽然阳光之下没多少新鲜事，偶尔有几件事，如果你确实努力有所成就超出目前已知，你应该测试一段时间，如果它仍然像你想的这样执行，让别人也知道一下。

最后，对于模型……这里列出了我使用的模型的基本类别，尽管大多数传统包含了其中的大部分或全部。开悟之梦可能还有其他方面我没有提到，但这个列表应该涵盖大多数基本的方面。我把这些看作是发展的轴，基本上它们都是很好的轴，不管它们和开悟有什么关系。也就是说，从我已经写的东西中，挑选出我最喜欢的并不难。这些组件通常被放在一起形成更复杂的传统模型，但是查看这些复合模型的这些特定部分，允许我们真正了解每个更复杂模型的本质。

非二元性模型：包括消除或看透存在一个基本独立和连续的中心点、施事、控制器、观察者、行

动者、感知者、主体、自我、观测者或类似实体的感觉。

直接感知模型：包括去除或透过我们感知感觉现实的方式中某些扭曲或干扰因素。

时间和空间模型：包括改变人们感知和理解时间和空间的方式。

基本感知模型：包括直接感知事物本质的基本方面，包括感知空性、明度、无常、痛苦和其他感觉的基本方面，而不管这些感觉是什么。

具体感知模型：包括能够在大部分或所有时间内，以越来越清晰的方式感知到构成体验的越来越多的、大多数或所有特定的知觉，通常包括以极高的速度进行完善的、持续的、全景的正念或专注。

情绪模型：包括完善情绪，限制情绪范围，通常包括消除欲望、贪婪、仇恨、困惑、妄想等，或完全消除情绪。

行为模型：包括完善或限制我们可以和不能做的事情在一般意义上，通常涉及总是以下一些具体的行为准则或执行的利他行为，或相信我们说或做的一切完全正确的做了在这种情况下。

神通模式：包括获得普通或非凡的神通（心灵神通）。

能量模型：包括让能量（气、息等）以正确的方式通过能量通道流动，脉轮以正确的方向旋转，清除我们的光环，等等。

睡眠模型：包括改变睡眠的各个方面，比如我们睡了多长时间，梦里发生了什么，以及在睡觉时保持清醒。

具体的知识模型：相对于直接感知现实的基本方面的模型，涉及获得关于现实细节的事实和细节的概念性知识。

心理模型：包括心理“完善”或消除心理问题和问题，即没有“东西”要处理，没有神经症，没有精神疾病，有完美的人格等。

无思维模式：要么限制可以思维的想法，要么加强可以思维的想法，要么减少或完全停止思维的过程。

上帝模型：包括感知或与“上帝”合而为一，甚至自己成为上帝。

统一模型：在某种意义上涉及到与所有事物成为一体。

身体模型：包括拥有或获得一个完美的、超健康的或优秀的身体，比如长耳垂、漂亮的眼睛、瑜伽臀部或超快的铁拳。

生物学模型：与觉悟改变我们实际生化功能的程度有关的模型。

光辉模型：包括拥有某种非凡的存在，如超凡魅力或散发爱、智慧或光芒。

业力模式：包括摆脱现实法则或使坏事发生在人们身上的原因，从而过上幸福、受保护、幸运或无灾难疾病的生活，或者可能不创造任何新的条件，导致任何人可能遭受任何痛苦。

永恒的幸福模型：包括说开悟是一种持续的幸福、幸福或快乐的状态，这是一种永远没有任何形式的痛苦的状态的必然结果。与此相关的是涉及禅定或禅修沉浸的永恒状态的模型。

专注模型：包括专注实践的各种证果，并以某种方式将它们与觉醒联系起来。

永生模型：包括永生，通常是在一个神奇的地方（天堂、涅槃、净土等）或在一个能力增强的状态（天使、菩萨、巫师等）。

超越模型：包含这样一种思想，即当我们还在这个世界上时，我们将摆脱或以某种方式超越世界的考验，从而生活在一种超越的状态中。

灭绝模型：包括从痛苦的车轮中解脱，轮回重生，等等，因此永远不会再重生，甚至在觉醒的那一刻以任何方式停止存在，也就是在禅垫上伟大的“噗！”，不要与以豆类为基础的饮食所带来的更世俗的大气后果相混淆，任何参加过素食静修的人都非常清楚这一点。

博爱模型：让我们爱所有人，或者每个人都爱我们。

平静模型：包括以一种完美的、普遍的、永恒的平静状态为特质的觉醒。

无偏好模型：包括没有偏好、观点、品味、喜好或厌恶。

特殊模型：让我们变得特殊。

社会模型：包括被接受你可能已经获得的东西，你已经获得的东西，因为人们认为你有，以及这些主题的变体。

终极现实与非现实模型：当终极现实与非现实问题涉及到觉醒和现实的真实本性时，涉及到坚持对这两个问题的特定立场。

意义模型：包括为实践提倡一组最佳的价值、目标和意义，以及宣称觉醒将导致一组关于价值、意义和关键问题答案的特定观点。

其他模型：涉及到广泛的其他影响，这些影响被描述并附加到觉醒模型上，我将尝试整理其中一些。

就像我一样，你可能在你的精神追求中，或有意识或无意识地在某一时刻，遇到了大部分或所有这些觉醒的理想。考虑到这些崇高的理想，我们发现觉醒的任务即使不是荒谬或完全不可实现，也是令人畏惧的，这并不奇怪。想象你自己是被普遍接受的光芒四射的不朽天使菩萨，眼睛明亮的瑜伽修行者，被赋予所有的爱与宇宙合一，永恒地专注于完美的健康，情感上完美，心理上纯洁无暇，无私，无欲无求，爱与光的心灵超级英雄星孩，然后注意这个形象可能与你现在的生活有些不同。如果你像我一样，你可能会注意到一个细微的差异！

我将采用每一种模型，将每一种模型与我熟悉的一些传统联系起来，并试图弄清楚这些理想从何而来。我还将说明在我们的环境中哪些是现实的和有帮助的，哪些是美丽的梦想，它们可以帮助你确定需要努力的领域，或者如果你不小心，它们真的会毁掉你的精神追求。你将注意到，到目

前为止，这些模型名称都没有来自任何正式的传统。为了将它们与传统联系起来，这里列出了一些来自佛教的模型：

- 1、上座部佛教的四路径模型，包括成为“入流果”，第二路径（“一还果”），第三路径（“不还果”），然后是“阿拉汉”。
- 2、大乘的五道模型。
- 3、大乘十地菩萨模型。
- 4、佛教传统中的佛性理想。
- 5、“顿悟”和“渐悟”的学校。

还有来自其他传统的其他模型（例如十字架的圣约翰的“爱的阶梯”或“神圣的上升”），我已经在“内观的过程”章节中提到了这些。我就不在这里详细介绍它们了，但是当你熟悉我将要讨论的模型时，你应该能够理解它们。

非二元性模型

非二元性模型无疑是最喜欢的模型。它本质上就是说我们的目标是停止一种识别过程这种识别过程将一些感知模式以某种非常基本的感知方式转变为一个行动者，感知者，中心点，灵魂，施事，或自我。通过看到这些感觉的本来面目，这个过程可以逐渐被看透，直到有一天二元性的最后一个支撑点翻转过来，不再有这样的感觉欺骗头脑。

我最喜欢的引用，这个模型阐明了从经典《自说经》²³³ (Udana, Ud 1.10) 里被称为《巴希亚品》 (Bāhiya) 的经文。佛陀是和穿着树皮衣服

²³³ 译注：《自说经》（巴利语：Udana），为佛教典籍，此经在上座部佛教的巴利语《巴利大藏经》中收于《小部》（佛经）十五尼柯耶第三部。该经主要是叙述佛陀（释迦牟尼）从证得缘起法至入涅槃的一生游行教化。

（一定会爱上这个）的巴希亚行者所说的说，觉悟涉及这直接的内观：“在看见中只是所看见的，在听见中只是所听见的，在感觉中只是所感觉的，在认知中只是所认知的²³⁴”，然后穿着树皮衣服的巴希亚很快被一头奶牛杀死。在他弥留之际，当问及他未来的重生，佛陀说，“根据简练的指示练习”，穿着树皮衣服的巴希亚在死之前完全解脱了，意思是完全觉醒了。²³⁵

我可以重复这句关于感官门的引言，它们就是它们自己，没有任何额外的复杂性，只是为了说明

²³⁴ 译注：另外一个版本的参考译文——在所见中，只有所见。在所闻中，只有所闻。在所感中，只有所感。在所知中，只有所知。

²³⁵ 作者注：这个故事让我想起了我和徒步旅行者在印度伽耶和菩提伽耶之间的路上行走时，为了避免被一头猛冲过来的水牛撞倒，我们不得不从路上跳下来，掉进了一个排水沟里。

它是多么的深奥。基本上，就像以前一样，只有一个感觉的领域，但现在所有这些感觉逐渐被视为它们的本来面目，所有我们通常称为“我”的感觉只是这个过程的一部分。在佛陀提出的这个模型中，感知清晰的直接体验提供了觉醒的基础，消除了感知者的分离感和二元论。请记住，佛陀并不是为了统一，因为他已经多次拒绝了统一，他也不是为了二元性，很明显，二元性产生了（你猜对了）非二元性。耶，上座部佛教！如此简单！这么直接！这么即时！这么实际！我就是喜欢。

这个非对偶模型并不意味着其他任何东西。它承诺不涉及任何其他模型，除了一些松散的方式基本感知模型和直接感知模型，我很快会讲到。非对偶模型是实践中最实用的模型之一，因为它只关注于感知当下的感觉。因此，它是我最喜欢的模型。

暂时远离实用主义和经验主义，我意识到一些极端正统的佛教传统主义者会注意到“非二元性”这个词并没有出现在巴利正典或评论中。使用非二元性这个词，特别是因为它是常与吠檀多²³⁶纯粹的思想不知道更好，可以真的惹恼了一些人可能觉得任何吠檀多应该保持远离任何佛教，以避免违反消防法规和保护孩子，和他们联系像两个物质和反物质将炸毁地球。当然，我完全不买帐“所有宗教指向同一个真理”这样的东西，不肯舍弃显然有些重要，是教义冲突的地区，有不同的可再生的共性，发生在当人们非常小心注意裸露的知觉的现实，因为裸露的知觉的现实就是它的样子。

²³⁶ 译注：吠檀多，印度六派哲学中最有势力的一派。‘吠檀多’意为《吠陀》之终极，原指《吠陀》末尾所说的《奥义书》，其后逐渐被广义的解释为研究祖述《奥义书》教理的典籍，后来甚至成为教派的名称。

因此，宣称我最喜欢的模型涉及“非二元性”，会严重损害我与狂热的传统主义者之间的关系。然而，我本质上是一个实用主义者、经验主义者和现象学家，而不是一个政治家，显然，由于佛陀在《自说经》中阐明的非二元性的概念与可复制的经验非常吻合，这就是我所使用的。

我可以叫这个模型“自说经模型”，或者更好的是，“巴希亚史前文化模型”，真的会有旧时光的上座部佛教佛法感觉，我承认我也喜欢美学。然后，即使它所指向的直接经验是相同的模型，所有严格的正典教徒都会点头，“啊，是的，《自说经》，非常古老，非常真实，不错的选择。”。很明显，我有着杀死可怜的穿着树皮衣服的巴系亚的那头牛的所有政治头脑，也许有更好的技能的人总有一天能够呈现这种高级，技术、实用，可再生的，以现实为基础的材料，用一些更温和的形式。

回到正事：非二元性的概念作为一个经历多次出现即使在早期佛教文学，但它只是说法不同，比如在《自说经》引用前，依赖缘起（译注：十二因缘法）的教义中（稍后详细介绍），和其他深奥哲学领域甚至非常古老的佛教经文。这个概念显然也是前佛教的，出现在吠檀多文学中，可能是在佛陀诞生前几百年。它也被纳入各种大乘佛教学派在词汇 advaya（译注：不二）。

有些人认为，“等一下，先是非二元性，然后又无二元性，两者永远不会相遇。”这种观点的二元论的荒谬无需进一步评论。如果你需要帮助来解决这类复杂的问题，我就会把你介绍给互联网和图书馆（还记得图书馆吗？）如果你愿意的话，可以让维基百科在复杂的历史中做一份很好的工作，在不同的传统中使用非二元性和它的用法。

随着我们的深入，我将更多地讨论非对偶模型，并且已经经常以一种不太直接的方式讨论它。我

首先提出它是作为一个衬托或对所有其他模型的对比，它是唯一的模型，可以经受住严格的感官现实测试，没有资格或困难。大多数其他的模型都包含一定程度的真理，无论是字面上的还是隐喻上的，但是这一个你可以在你的实践中一直坚持下去。这种意识是逐渐发展起来的，伴随着一些急剧的跳跃，导致了无休止的关于觉醒的突然和逐渐学派的争论，这个话题希望随着我们的深入会变得更加清晰，但也许在这里值得提及。

顿悟学校

这是一种觉醒的学校，我称之为“突然觉醒的学校（顿悟）”尤其是在中国和朝鲜的一些禅宗的传统中，对不同的“印度教”传统的解释（意识到这是一种巨大的完全不同的类别）——这并不是完全的一种完全可以说是在一次重大的转变中发生了觉醒这基本上就是它，不管你如何定义“它”他们否认进步学校（上座部佛教，藏传佛

教，一些其他菌株的禅宗，大多数学校的苏菲，卡巴拉，其他西方传统，等等），可用地图表示在觉醒之前和过程中觉醒后的领域，否认可能有很多入流或者无论你想称呼它。这些学校的可能的解释包括可能有极少数人管理直接的东西，对他们感到像一个完整的或最终的觉醒由于任何有趣的方式连接，或他们如何练习由于任何出色优秀的原因（前世的修行和禅修成就是传统的佛教解释）。虽然我从未见过这样做的人，但在我们这个时代，关于这种情况的描述可谓五花八门，不过我怀疑，仔细询问一下发生在这之前和之后的事情，至少会产生某种程度上可以预见的进展。这纯粹是我自己基于熟悉模式的推测。

也许有些学校是由那些进入觉醒的第一阶段（入流）的人建立或影响的，但不知为何，他们从未领悟到还有比这更重要的事情，或者当他们还没有领悟到还有更多要觉悟到的事情时，他们就被

困在一个关于完全觉醒的谎言中，并且从未收回他们最初的错误主张。

是可能的，他们经历了一个发展的阶段，但他们的开悟的定义是这样的，只有一些最后的转变符合他们的标准，他们否认，消融，或未能承认各种变化和先前的原因，他们那里，而不是只关注了它的“最终”引用。

有些人仅仅认为，突然觉醒是唯一的教条，必须相信和坚持它，完全不在乎是否有内观。

可能还有其他我没有想到或遇到的解释。

是每一个执行者完成我所知道了一个进步的路径，包括我自己在内，很难让我相信突然声称除了保持开放的可能性，可能会有极其罕见的实践者，他偶尔也会设法把这因此想象，基于他们的经验有限，这是它是如何发生的。总之，如果你能做到这一点，给你更多的力量，请让我知道。否则，我就押注于渐进式、渐进式的学校。如果

你获得了令你印象深刻的东西，花点时间去看看，在这种观点的重大转变之后的数月乃至数年，当生活中不可避免的变迁来敲你的门时，它是如何站得住脚的。我所认识的大多数深入审察这一领域的人都报告了许多变化和经历，这些变化和经历在一段时间内给人留下了深刻的印象，但后来又揭示了一些仍然需要一些成熟或改进的方面。

直接感知模型

直接感知模型也是有用的模型，指出我们可以学习感知的东西。它们与一种能力有关，即通过一种更原始、更清晰、更直接的方式来感知构成经验的各种感觉，从而了解我们越来越多的经验。在某些阶段的练习中，尤其是身心、起止、平静的中后期，直接感知事物的意义会暂时变得更加明显，因为经验可能会突然呈现出前所未有的生

动。在从众阶段，世系和道路的变化，以及随后的三扇门的入口，我们得到了这种感知完美的短暂而完美的体验。除了这些短暂的感觉清晰时刻之外，觉醒的状态还包括现实处理方式的永久性转变，即事物呈现的清晰程度有了实质性的提高，对它们的干扰也减少了。

我所说的“干涉”有两层意思。首先，当人们开始练习的时候，他们会注意到大部分的经验并不是他们一直认为的物质数据，而是对那些最初的感觉所产生的心理印象的概念性处理，对那些心理印象的想法，诸如此类。例如，他们可能只吃了一两口食物，而没有注意到在最初的几口之外，他们并没有真正感受到或品尝到剩下的食物。或者，他们可能看到日落，然后花很多时间思考他们对日落的反应，而不是继续注意日落的实际颜色和形状。

这种专注力的干扰不仅是一个产品从最初的原始意义上的数据，而且还干扰之间交替时的生理感

觉和心理印象，创建一个失真的身体感觉基于他们的不是心理感觉呈现。并不是说这些心理印象不是原始的感官数据，但大多数人并不这么认为。因此，他们的大部分经验，甚至是愉快的现象，都被他们对这些经验的关注程度大大减少了。

同样，专注力的机制，努力，正念，审察，和所有的事情似乎调节，过程，监测，评估，和其他调节似乎是注意什么可以自己创建一个类似的精神，但在某些方面更根本的干涉图样，扭曲，淡化了，妨碍了原始的新鲜和生动的原始的感觉。当我们深入感知清晰的世界时，我们的心理会发生改变，其中之一就是这些扭曲的面纱会消失，这样我们就会留在一个突然变得更原始、更明确、更自然、更少扭曲的世界里。事实上，似乎是一种扭曲的一切，其本身就被更清晰地感知到，但这种扭曲的缺失不仅如此，它还依赖于纯粹的感觉，因为它们本身就具有足够的代表性，

因此根本不需要对它们进行太多的“加工”。通过这种方式，那些遗留下来的处理元素现在只是闪烁的经验场的一部分，而许多这些处理元素根本不再出现，因为它们不需要，因为原始事物自然地代表它们自己。

这种提高清晰度的最佳结果是，当它发展良好并被锁定为感知的默认模式时，现实自然地显示出它的真实本性，而不需要任何努力去感知它，西藏人称之为“自我解放”的现象。有许多名称这感知事物的方式发现在其他传统，但无论你怎么称呼它，我强烈提倡试图建立这种感知感觉为默认方式，生动新鲜，结果这是惊人的，远远比其他模式的现实感知。人们普遍的这一路上，和这些经验的记忆不仅能帮助我们保持动力去实践，但也指出，发生了什么方法需要被精心关注并试图理解的感觉一样。

时间和空间模型

时间和空间模型，其中一些我确实认为是有价值的，与我们对现实的这两个基本方面的感知的改变有关。关于时间的一般主题是减少然后消除这种感觉，即真的有过去，真的有未来，这些是不同于现在发生的记忆和期望的东西。这并不是说几乎没有过去和未来，几乎都有，从认知、预测、预期，基于记忆，和相关功能的观点，但我们可以越来越多的完全和自然生活在这一刻，改变记忆的时刻，期望，等。通过增加我们的知觉的清晰标准实践关注正在发生的事情在这里现在，我们可以学会感知这些合理的心理功能，它们通常与时间和空间相关，就像一个不断展开的当下，无论你想如何描述。

这种与时间感相关的感觉 —— 与预期的未来和对过去的记忆相关的感觉 —— 是如何总是发生在当下的，这种越来越自动清晰的认知导致了

“时间压力”感的减少，“时间压力”指的是与时间相关的压力。减轻和消除压力是有价值的因为减轻和消除这方面的痛苦。

与此相关的是空间的解构，涉及越来越多的直接感知空间出现，各种感觉实际上是结合空间，这样我们甚至可能减少感官之门的数量，空间意义上的门，注意空间本身材质和品质，我们通常划分成其他意义上的门但是真的，当仔细审察，似乎只是整体的一部分，稀释，消失，再现属性材质体积的事情。这种感知方式消除了许多界限，当我们完全融入到我们感知现实的方式中时，会导致感知的深刻改变，从而使清晰的层次自然呈现，而没有这方面的理解，这些是很难实现的。

基本感知模型

与非对偶模型（以及直接感知模型的某些方面的基本扩展）相关的是基本感知模型，这些模型在实践中也很有用。

我之所以在这里说“模型”，是因为各种传统都强调，从实践的角度来看，现象发生的不同性质是终极的。例如，上座部佛教使用无常、苦和无我这三个特质，这点你们已经很清楚。大乘传统（特别是藏传佛教），可能会强调“空”（内在存在的空），而金刚乘传统可能会强调“福”与“无”或“空”的结合，或类似空间的禅修平衡。他们也

可能谈论大圆满、大手印²³⁷、本觉²³⁸，或以其他方式表达基本真理。我认识到这些是在特定实践环境中出现的复杂术语，我对它们的处理是肤浅的。我向那些在这些传统中受过良好教育的人道歉，他们更希望在这里有更多的细节。

许多人学习了这些模型，推断开悟涉及到在意识层面上不断地感知所有感觉中的这些方面，因此每一个觉醒的瞬间，我们都被无常或光明的感觉

²³⁷ 译注：大手印法门是藏传噶举派、息结派、觉域派等所传法的心髓，它直承印度晚期瑜伽成就诸师之传。

²³⁸ 译注：本觉，众生之心体，自性清净，离一切之妄相，照照灵灵，有觉知之德。是非修成而然，乃本有自尔之性德，故曰本觉。即如来之法身也。然此本心体，无始以来，覆于无明烦恼，隐藏至于今日，一旦依修治之功，始显其性德，是曰始觉，然觉而观之，则始觉非别，原为本觉之体，故始觉本觉，咸同一致。本觉之外无始觉。始觉即与本觉同一也。

所淹没，或者其他作为我们主导经验的东西。如果这些模型是正确的，那么在任何时候试图感知这一点都是很好的实践建议，尤其是在静修的时候，那么觉悟似乎就需要在个人的意识中注入大量来自所有感官门的未过滤和未聚焦的感官信息。

虽然开悟的个人可能会有这种感觉的时刻或爆发，但这不是最终发生的事情，或者至少不是大多数人想象的那样。造成这种现象的原因是多方面的，包括感觉现实的强度和专注点就像它的其他具体方面一样有很大的不同。如果对事物的本质有较强的认识，那么识别过程就会停止，并引发切换，如上面的非对偶模型中所述。遵循基本感知模型的实践建议，我们可能会停止这一过程。一个人问佛陀，他是否一直意识到自己是醒着的，他回答说他不是，除非他注意到他感官世界中觉醒的那一面，那是显而易见的。

但是，就像佛陀说的，不要想过了河就必须继续背木筏。觉醒的个体可以一时兴起注意到感觉的真实方面，就像视力好的人可以感知到颜色（假设他们不是色盲）一样，这些方面在觉醒的个体沿着道路前进的过程中在不同程度上是清晰的。也就是说，仅仅因为一个人能够感知某些事物并不意味着这方面在任何时候都是意识的主导方面。简而言之，基本感知模型在实践中非常有用，但不能很准确地描述经验结果。

具体感知模型

特定的知觉模型本质上陈述或暗示一个觉醒的众生将不间断地对他们知觉领域中出现的每一种知觉高度敏感，不仅包括基本知觉模型的终极方面，而且包括这些知觉内容的每一个微小细节，在任何时候，完美的融合了完全开放和全景的高度平静的视角和激光般的精度，在它的顶峰生灭（这是生灭事件）。这意味着，开悟不是要停止

一个过程，而是要变得异常警觉，不仅要看到真实的本质，还要看到每时每刻出现的每一种感觉的细节，就像某种完美版的夏洛克·福尔摩斯（Sherlock Holmes）。这甚至与经验中发生的事情都不接近。而觉醒人类将循环通过这些阶段，当正念是低然后每个阶段将以一种低调的方式，和只有时刻，会有类似这种超强烈意识，尽管当开悟的人静修和/或驱动的正念和专注，他们可以暂时实现类似这些崇高的理想。

具体的知觉模型是另一个例子，在这个例子中，练习指示以与基本知觉模型相同的方式被转化为理想的应该发生的事情。他们成为我们过河后又一个背着木筏的例子。正念，睡眠，（尽管西藏梦瑜伽教学非常有趣，稍后将进行更详细的讨论），专注来了又走，各种观点和知觉阈值游行，和内观观智的循环继续，只有为数不多的几个例外指出。

这种模型中的理想和许多遵循这种模型的理想有时被那些喜欢批评那些声称（无论对错）觉醒的人用作武器。例如，“你不记得我说过（某某）吗？”、“你没注意到我是怎么打扫浴室的吗？”，或“你怎么可能忘了付电费呢？”（没关系，已婚人士，你们现在可以笑了。）这其中的含义是，觉醒的人应该对他们感官现实的所有方面都有完美的意识，并且有一个绝对可靠的记忆。不幸的是，这种理想完全是虚假的。我很想成为一个拥有摄影般记忆、能感知感觉的超级明星，但我一直非常失望。有些人拥有摄影般的记忆，但这是一种与觉醒不同的能力轴。因为基本上每个人都有这种模型的某些方面在他们的工作的定义“开悟”是必须的，这些理想可以在亲密关系是一个问题，特别是商业和浪漫关系对那些从壁橱里觉醒，但仍遇到很多的误解觉醒需要什么真实的生活。

在这个基本脉络中，这又引出了另一个卖点，那就是现实的、脚踏实地的、人类的觉醒模型。如果你告诉人们你是开悟的，并提倡非常高的，理想化的，妄想的，完美主义的觉醒模型，那些了解你的人会很快意识到你是多么的混蛋，特别是像配偶或伴侣，同事，最好的朋友，等等。进一步，你越困试图像你梦想的人你应该而不是你是谁，更孤立你的虚假和做作的幻想可以得到土地，远离接地，治愈，人类，和有用的现实测试，来自社会和真实的，脆弱的，亲密的人际关系。然而，如果特定的感知模型在这方面存在问题，那么在你接触到情绪模型之前，你什么都没看到。

情绪模型

这本书的第一版以各种各样的东西闻名，包括，也许尤其是这一部分。它的修改可能会引起一些

读者的恐慌，也许是来自其他人的赞扬，很可能是我没有预料到的其他反应。如果这里的任何内容似乎与之前的内容相矛盾，我表示歉意，但这是我根据现有数据做出的最佳尝试，以理解我的圈子中一直激烈争论的话题。它可能会产生更多的问题，而不是答案，而那些寻找更明确的东西的人将不得不去别处寻找。希望它能以某种方式构建复杂性和争议，至少能让你理解讨论的一些基本内容。

自从我编写了本书第一版以来，我有幸与许多有才华的、有长期实践经验的探索者会面和交谈，他们使用了广泛的技术、高标准以及关于实践可能导致什么的崇高理想。在某种程度上，我成为了他们冒险的一部分，与他们分享技术和技巧，并向他们学习，因此他们成为了我冒险和探索的一部分。所有这些的核心是如何处理情绪模型，它承诺某种情绪的转变，某种特定情绪的消除，

或所有情绪的完全消除。因此，在主要政党开始之前，我补充以下实际要点：

- 1) 采用有限的情绪范围模型会诱使我们模仿有限的情绪状态。因此，我们不是在审察构成这种情绪的感觉，或者理解导致这种情绪产生的原因和条件，而是在压抑这种情绪。我们可能离自己越来越远，而不是更多地接触自己。我和那些勇敢而卓越的冒险家们的实践经验一次又一次地证实了这一点。
- 2) 审察情绪本身可能是有益的，也可能是困难的。大多数人在静修时尝试这样做，结果却喜忧参半。很多人在不同的时间里都被自己的问题搞得不知所措，深入审察循环的思维模型，除了通过专注精力来强化和重复这些思维模型之外，这些思维模型通常不会导致任何结果。有些人确实偶尔会对这些问题达成

有益的解决方案，因为他们会对感知和解释这些情况的各种其他方式有了深入的了解，或者在寻找身体中的这些感觉并注意它们的真实本质的过程中，或者在这些主题的其他变体中。更多地关注组成情绪的感觉，以及它们如何产生和运作的感觉，最终会让它们变得更清晰，这是非常值得的。也就是说，这是来自本书第一版的乐趣，它在一些地方进行了修改，使其更符合我的口味。

有限的情感模型对于觉醒的标准理想是如此的基本，以至于在他们的暴政中几乎是普遍存在的。在一个伟大的精神市场上，你不可能连死猫都不打。几乎每一种传统似乎都不遗余力地以最荒谬和最否定生命的方式来宣传它们，尽管有时也有改革的企图。我必须承认并感谢西藏和禅宗传统在这方面所作的努力，尽管这些努力是无效的、怪诞的、神话化的、神秘的、模糊的和文化上的

幼稚，但他们几乎一直未能使这些问题得到澄清。至少他们尝试过，而上座部佛教在 2500 年里几乎没有尝试过，据我所知，除了在泰国的森林传统中你有时会发现在这个问题上的模糊性。如果我说错了，请务必让我知道，并请提供细节。

这些情感模型的基本观点是，觉醒涉及到某种情感的完美，或者是逐渐的，或者是突然的，并且通常把这些理想作为他们的觉醒模型的主要标准，而往往忽视或忽视与对现象的真实本质的清晰感知相关的问题。通常这些幻想包括消除“负面”情绪，尤其是恐惧、贪婪、仇恨、愤怒、挫折、欲望、嫉妒、不安和悲伤，但有些人声称消除所有的情绪，就是这样。在更基本的层面上，它们承诺消除所有情感形式的吸引和厌恶。

我相信你已经知道了，我并不喜欢这些觉醒的模型。事实上，我认为他们的创造和永续基本上是邪恶的，就像古老的“你应该为了永续他们而在

地狱里被烧死”的方式。（我说过我是在南方长大的吗？）然而，作为努力善良和行为良好（道德训练）的指导方针，我发现它们具有真实但有限的、鼓舞人心的价值。我承认它们所包含的事实暗示，以及它们是一种什么样的营销策略，并将努力使这两个方面都清楚。这并不容易做到，情感模型的教条在我们所有人心中都根深蒂固，即使在觉醒的人身上，动摇它也可能是一辈子的工作。

事实上，认知偏见会导致人们通过某种伪装的情绪模型过滤器来解释你对情绪模型说的任何话，这是很惊人的。就像我们无法想象在没有他们的情况下觉醒。我发现，即使是那些已经接受了一般操作概念的人，在他们自己的实践中，情绪模型也会再次陷入失控的状态。

明确表达我们特定的情感理想的实际应用是，几乎可以保证我们会努力成为我们有意识或无意识地采用的那种模型。尽管早期的内观，如“身与

心”，绝对可以帮助我们处理我们的情感更加平衡和宽敞了，对我们来说是很容易去接受范围有限的情感模型，模仿一个情感上有限的约束或限制状态，否认，或忽视实际上是什么引起我们的经验（因为我们不应该有 x 或 y 情感）或我们的基本人性，我非常清楚我自己的练习，我的同事们。比尔·汉密尔顿经常告诫我要避免某种形式的由理想驱动的自我催眠，这种催眠会导致我在没有真正理解的情况下无意识地模仿精神理想。他提出了一个很好的观点。同样值得一提的是，一味强调不要沉溺于体验的内容，而要注意构成情感的三种感觉的特质，很容易成为一种情感压抑和/或分离的形式，所以要小心避免这种情况。没有什么能把我们变成机器人，它应该让我们变得更聪明，帮助我们觉悟心灵、思想和身体的内在统一。

我个人受益于回到过去，给予情感更多的关注，在我的技术阶段，我获得了一些基本的内观。它

帮助我们完善了这幅图画并把这些内观融入到情感表达的各个方面。一旦我们获得了变革性的内观，那么在这种新的感知模型下，重新审视以前的问题、难题、神经症、紧张和冲突是有帮助的——让它们进入意识，看看它们的不同之处和相同之处。这种重新审视通常会导致对它们的看法发生变化，这通常至少能部分解决它们在某些方面的问题。有意识地、有意地这样做，作为一种系统的练习，通常会带来一些额外的放松、开放、清晰、视角、幽默和平衡。

至此，我们可能非常非常熟悉我们的问题列表。在深入内观后坐下来，我们甚至可以把它写下来，让它们在这个新空间里一个接一个地回想起来，看看它们的感受，它们的表现，那些仍然粘稠的东西，那些不那么粘稠的东西，还有那些我们在禅垫上学到的东西。我意识到，写这样的一段话，我可能会破坏必要的情感模型的平衡。然而，如果我们的基本内观并没有改变我们感知和

联系我们内心深处的东西的方式，尤其是那些棘手的部分，那么我们需要更多的内观，并可能通过良好的内观实践来获得。正如我最喜欢的禅修老师之一莎达·罗格曾经说过的，“禅修不是把一个人变成石头。它是关于把一块石头变成一个人。”（这是她的原话吗？我不知道，但她是和我一起分享的。）

对负面情绪的内在过程和外在表现进行识别，然后巧妙地调节，同时有意识地接受困难情绪发生的事实，这是有好处的。道德训练是广泛的，包含了许多基本的实践，形成了一个熟练的，尽管不完整的，解决我们不熟练的情感问题的最佳方案。例如，在我作为一名医生的工作中，我尽我最大的努力保持专业和善良，面对各种痛苦的病人和他们无数的反应（如踢，打，尖叫，向他们的护理者吐口水），以帮助缓解局势，保持一个气氛，更有利于良好的病人护理和治愈和所有的相关人。无论如何，如果我们压抑自己对痛苦的

各种情绪反应，同时假装它们不会或不会在我们内心发生（通常基于某种“精神”模型，告诉我们它们是不允许发生的），这种有教养的否认也会产生巨大的负面影响，以及大量无意识的、极端反应性的、神经质的、甚至暴力的行为。对这个星球上的任何精神团体（或医院）进行一次基本的考察，就会发现这一点多得惊人。分离和被动攻击是这种否认和拒绝看到我们的情绪本来面目的典型表现。

一个更实际的方法是接受我们是人类，试着以一种正常的、脚踏实地的方式而不是以一种宏大的、（非）自觉的、精神上的方式表现得体，并假设通过基本的内观实践可以减少和消除二元分裂的幻觉。减少分裂的感觉可以提供更多的清晰度，让我们成为我们自己，在面对人性时拥有更多的平衡和更少的反应。事实上，通过更清晰、更准确地了解我们的情绪是什么，以及它们是如何产生、何时产生的，我们更容易对它们做出更

明智的反应。当我们习惯性地 将专注力 专注在整个人类经验范围内时，这种专注力可以改变我们的经验以及我们与他人互动中所发生的事情。

也就是说，我遇到的所有活生生的例子都没有达到标准情绪模型的最高理想，这种模型承诺以某种方式消除所有负面或破坏性的情绪，或全部情绪。我认识一些人，他们声称已经消除了所有的情绪，后来才意识到他们完全错了，有时会带来非常不幸的后果。我认识一些人，他们声称已经消除了所有的情绪，但后来却意识到自己完全错了，有时还会带来极其不幸的后果。在我看来，他们声称无法感知这一点，更像是否认，而非觉悟。是否有可能，就像有时争论的那样，人们在整个世界表面上有情感，但在内心却没有呢？虽然有一个外部的机会，这可能发生在一个人，我相信这只是另一种形式的超精密的精神诱导的盲目和合理化，共同的事情都是共同的，这没有理

由不能与真正的内观，混合的大部分人我知道是谁说这样的事情上花了大量的时间练习。

上座部佛教四路径模型

标准佛教的复杂性根源在于上座部佛教四路径模型。这是巴利正典中展示的原始模型也是我们要研究的最古老的佛教模型。所有后来的学派（即大乘和金刚乘的许多不同种类），以他们自己的方式对它作出反应，但仍然受到它的影响，即使他们说他们不是，所以你需要知道它来理解辩论。

佛陀开始之前的问题在最终的各种古老传统和共同被称为“印度教”（对佛教产生巨大影响，尽管一些天真的佛教徒会告诉你），可能在此之前，但这是好的开始。我不应该把人类的长期愿望归咎于古印度和尼泊尔。让我们面对现实吧：我们都想要情感上的完美，因为我们生活中感受到的

大部分痛苦都与我们的情感引起的麻烦有关。我认为不能清晰地感知我们的情绪比情绪本身是一个更大的问题，但在这方面我似乎是少数。正如我在“利用杂染的能量”一章中所说，对于我们通常认为的负面情绪的巧妙方面，有很多可以说的。重要的是要觉悟到，空洞的同情驱动着我们所有的情感，无论是通过二元性的幻觉还是其他方式。

“真的吗？”你可能会合理地回答，“即使是‘恐怖分子’和电话推销员²³⁹的令人发指的行为？真的吗，这些是以某种扭曲的方式产生的空洞的同情？”

对此我的回答是：“是的。”

²³⁹ 作者注：如果你别无选择，只能做一个电话推销员来养活你自己和你所爱的人，请接受我最深切的歉意和同情。否则，请停止呼叫我的电话！谢谢。

这让他们行为合乎道德吗？往往不是，很明显，尽管有时伦理是在旁观者的眼睛，还有让我们所有人变成裸露锥子的摩擦，宣布马克吐温是《哈姆雷特》式的私生子，当然没有意图要冒犯那些他们父母还没结婚时候的观念。²⁴⁰

上座部佛教四路经模型有四个觉醒阶段，即第一段路经：“入流者”或在巴利语，*sotapanna*；第二段路经方式：“一次归来者（一还果）”或斯陀含（*sakadagami*）；第三段路径：“不归来者（不还果）”或阿那含（*anagami*）；最后，第四段路径，以各种方式被翻译的各种来源，包括“完美的人”，“圣者”，“圣人”，或“征服者”（一个征服了阻止觉悟涅槃垢秽的人），或阿拉汉（有三种拼写 *arhat*, *arahant*, 和 *arhant*），挑选你最喜欢的拼写，但是我将使用的阿拉汉

²⁴⁰ 作者注：“不过你得去女寺院——去吧！”——摘自马克·吐温的《哈克贝利·费恩历险记》

(arahat)，我意识到曾经在之前的版本使用 arahat。“一还者”和“不还者”这两个术语与教条有关，即那些已经达到第二道的人在获得阿拉汉果之前不能重生超过一次，当然也不能在较低的领域（即地狱道，饥饿的鬼道，或畜生道，参见“轮回”维基百科文章部分领域的重生，和/或秋阳创巴《超越疯狂》讨论的六道），而那些已经达到第三路径，如果他们此生没有达到阿拉汉的境界，最坏的情况也就是在一个达到觉醒的最佳条件的天国里重生。

然而，上座部佛教四路径模型的核心是这样一种信条：开悟包括逐步消除十种染污（也常被称为十种羁绊，因此有时也被称为“十种羁绊模型”）。在这个模型中，入流消除了前三个染污：1) 疑法；2) 对仪式的依附；3) “人格信念”，即对独立存在的自我的信念。第二段路径减弱第四和第五种染污，通常被翻译为：4) 贪婪；5) 仇恨（或者，更确切地说，对一切非禅

那状态的事物的吸引和厌恶)。第三段路径据说可以消除同样的第四和第五种染污，无论如何翻译。第四个道路，即阿拉汉道，消除了其余的五种染污：6) 依附于已形成的禅那（前四种禅那）；7) 附属于无形领域（第二个四禅那）；8) 不安和担忧；9) “自负”（作者注：用引号是因为巴利语单词 māna 有点难翻译）；还有一种叫做“无知的最后面纱”的东西。

重要的是要注意，阿拉汉据说消除“自负”（在有限的情感范围术语）会出现在我们面前傲慢和自负，以及不安或焦虑等。没有基本的痛苦在他们这是发生是一个完全不同的问题。也就是说，在传统意义上的自负和余生会给阿拉汉带来各种传统上的痛苦，就像对其他人一样。在讨论自负的时候，也许我应该以一种比目前更全面的方式来讨论“自我”这个词。

“自我”一词的流行心理学意义类似于傲慢、自私、骄傲、自恋、自负（在传统意义上），以及

不考虑他人的感受、权利、需求和/或存在。这也是主流佛教言论背后最常见的定义，比如，“行为或言论（那个我真的不喜欢的）中有很多‘自我’。”我认为，如果我们对自己和周围的人都很好，这种对自我的定义有时会对培养道德稍微有些帮助。但在我看来，流行精神往往变成了一种武器，一种对他人的困难、感受和痛苦的否认。

更糟的是，人们经常把这个定义，和他们自己的不安全感，以及对传统意义上存在或主张自己的不幸恐惧混在一起，然后把这个神经质的混合物，用来继续鞭策自己和周围的人。请不要这样做。它被误导了，不会帮助你或任何人。这种流行心理学对自我的定义也与“自我”无关，“自我”是在寻求正式意义上的觉醒过程中被识破的，所以当你读到这一章时，不要把它记在心里，除非你忽略它。

自我的另一个定义是弗洛伊德提出的形式心理学的定义。在这个定义中，自我是超我的内化父母或警察与本我的原始驱动之间的调节者，这些原始驱动主要涉及生存和繁殖。在这个意义上，自我是极其重要的，应该有意识地培养。这一定义与“自我力量”这一更为正式的心理学术语有关。“自我力量”是一种非常积极的力量，对于我们都想要的、往往是困难重重的个人成长是非常必要的。

进入强化精神分析（以及针对这个问题的强化禅修）的明确要求之一是高度发展的自我力量，即面对现实和黑暗事物而不完全崩溃的能力。因此，消除这种形式的“自我”将是一场灾难。

出于完全超出我理解范围的原因，“自我”这个词也被用在一种高度神秘的意义上，来描述一种体验幻觉的消除，这种幻觉认为存在一个特殊的参照点，正如“三个特质”一章中关于“无我”一节中所描述的那样。一个消除了这种形式的自我的

人，在这种情况下这是一个无用的错觉，可能这样描述他们的经验：“在这个全领域的经验或表现，似乎没有特别的或永久的观察发现，控制，分开，或者受其他点或其他方面这个因果领域的经验或表现。”

这就是阿拉汉的经验和觉悟。请注意，术语“自我”的这种用法似乎与该术语的其他用法毫无关系。这正是问题的关键，所以我强烈主张永远不要用“自我”这个词来代替“自己”，正如在描述“无我”的觉悟时所理解的那样。那些不这样做的人继续在主流佛教徒中造成大量不切实际的、没有力量的、否定生命的思想。我真诚地希望“自我”这个词及其相关的负面影响能够立即和永远停止。

由于上座部佛教四路径模型明确指出觉悟主要是消除贪婪、仇恨、躁动、担忧等，这就提出了一个有限的情感范围模型，值得严肃质疑。事实上，这是一个很好的时间去研究我喜欢和鄙视上

座部佛教的地方²⁴¹。我绝对喜欢它对这三个特质的强调，喜欢它的技术所具有的惊人力量，我对它在第二段路径之前为我提供的地图感激不尽，尽管这条道路是不完整和理想化的。我由衷地感激，有时甚至感动得流泪。我的意思是，感谢我所禅坐过的寺院，感谢它保护了佛教二千五百多年来的真理和有用的东西，感谢我有机会与真正觉醒的导师们坐在一起。

然而，它的开悟地图仍然包含着大量可怕的市场驱动的宣传，以及如此多的垃圾，这些垃圾否认生命，危险地脱离现实，阻碍了数百万人的实践。开悟的世系现代上座部佛教的持有者，和前

²⁴¹ 作者注：为了让正题、反题和综合的社会成长过程得以发生，一些可怜的傻瓜必须愿意陈述反题的部分，并相信接下来的有机过程的综合，在这种情况下，那个可怜的傻瓜就是我，而我信任的那个能很好地综合正题的人就是你。

和尚和前尼姑西方同行没有勇气站起来，说，“我们深感抱歉，二千五百年来，我们的许多前辈延续这疯狂把食物放进人们的碗和愚弄无知的农民，他们可能会支持其他有用的工作，我们发誓要做得更好！”真是太可惜了。一个很大的问题是，有多少僧侣是真正深入修行，真正觉悟他们所拥有的一切，而不是出于世俗的原因去僧侣，虽然这对他们和他们的支持者有潜在的好处，但却缺乏佛陀建立这个秩序的重点？

由于在如此多的寺院里发现的这种意识的缺失，他们被束缚在文本、神话和古老的夸张中，就像文化一样，似乎注定要用他们美味的毒药，对一代又一代的僧尼、修行者和虔诚的追随者进行灌输和洗脑，尽管他们的意图是善意的。我认为最有力、最直接的禅修技巧和技术应该来自一个传统，而这个传统的觉醒模型包含了其中一些最糟糕的神话，这是多么奇怪的悖论啊。我曾经和许多阿罗们一起坐过，他们都是和尚或者以前的和

尚，他们似乎无法克服他们的教化，所以当他们在进行佛法讲座的时候，他们偶尔会把黄金和垃圾混在一起，因为很明显，他们从自己的直接经验中知道的更多。

这里有一个例子，来自我最喜欢的一位，觉醒了的阿拉汉老师，他教会了我很多，我非常感激他。有人问他：“你在受苦吗？”

他指着自已说，“这（姓名隐藏）不是受苦。”

在我所知道这位老师的生活细节之外，这位老师的生活包含了各种真实的、普通的、直接痛苦和问题，这些痛苦被佛陀列为生在今生的痛苦中不可或缺的一部分。

我有时会梦到从佛家的实践经验中认识到的所有伟大的老师们会聚在一起，想出一个共同的计划，把自己从陷阱中救出来，在一个盛大的正式仪式中，将真相作为一个新的开始，就像一场大规模的干预，就像一家人聚在一个酒鬼周围试图

逼迫他们改变他们的方式。他们中的任何一个人似乎都无法独自承受这种压力，因为每一个直接走出队伍的人往往会遭到炮轰、压制、沉默、躲避等等，不过也有一些温和而微妙的例外，比如杰克·科恩菲尔德（Jack Kornfield）的《狂喜之后，洗衣服》。因此，我认为他们都应该一起努力，禅宗大师们、禅师们、喇嘛们、仁波切们、活佛化身们、西亚多们（缅甸语，精神导师含义）、阿姜们（泰国语，老师的尊称），以及他们的西方同行，都围坐在一张大桌子旁，说：“够了，够了！我们正在宣告一个诚实、开放、现实、相关的佛法教导的新时代，没有经过精细磨砺的宗派斗争，没有神话和古老的觉醒模型，没有对人性的否定！”我吐槽的已经够多了，回到模型上……

对于大多数入流果的传统描述，我都没有明显的问题。它确实让人们多少意识到，仪式和规矩并不是他们获得开悟的主要原因，尽管我知道一些

实践者在实践中使用各种仪式的技巧的显著帮助下觉醒，为什么不呢？还应该注意的，有仪式，也有规矩。一些仪式包括高度的专注，意识状态的改变，以及深刻的审察，这些都是有助于深入内观的元素。

入流确实以某种半智能的方式反驳了存在一个永久的、独立的自我的感觉，尽管禅修者确切地知道这一点比在觉醒的更高阶段要神秘得多，而这一点被注意到的程度取决于练习者。不管他们注意到的程度如何，它都超过了对这一点的任何理解，这就是入流前。然而，要小心有害的描述谬误，即所有入流的人都会像我们想象的那样描述他们的现实和觉悟，从而自动声明他们完全没有“人格信念”。

此外，他们知道觉醒是可能的，也可以在此生完成，假设他们知道自己首先觉醒，奇怪的是，并非所有觉醒的众生都这样做。那些在既定传统之外遇到这种理解的人可能没有认识到，他们所理

解的，除了其他名字之外，叫做觉醒。无论如何，入流被比喻为“法眼的开启”，而不是阿拉汉的“智慧之眼”。这些仅仅是对清晰感知事物的某些方面的诗意隐喻，并没有提及超越这些成就本身的任何东西。我甚至不愿提及这些术语，因为我对它们有各种各样完全奇怪的疑问，就好像它们是某种奇异的精神或解剖现象。它们是诗意的比喻，而不是像劳卜桑·拉姆帕²⁴²那样，在你的额头上多留一只眼睛。

我对上座部佛教四路径模型真正的问题是，当它开始讨论第二段路径时，也就是说，贪婪和仇恨的衰减，或吸引和厌恶的减弱，当它承诺消除这些以它们的普通形式出现的时候，正如他们所说的发生在第三段道路上，我认为应该对他们的语

²⁴² 作者注：二十世纪一些神秘著作的作者，其中最著名的一本叫做《第三只眼》，封面上他的前额中央有一只眼睛。

言和教条进行严肃的批评。在更为明确的教条主义中，传统的上座部佛教可能会注意到他们在第二段路径之后发现的第三段路径玻璃天花板，这意味着他们可以找到根据他们定义的第二段路径的很多人的例子，突然之间就有了一种完全的脱节，人们继续进步和实践，经历循环，获得对现实基础的各种额外见解，仍然有那些教条认为应该通过第三段路径消除的情绪。这是个问题。他们可能还会生气。他们仍然可能会性冲动。他们可能仍然会感觉和做各种阿那含不应该感觉和做的事情。

然后，如果你试图用标准模型找到那些已经走出第二段路径的人的活生生的例子，人们突然变得含糊不清，谈话要么平静下来，要么充满了狂热的咆哮和自以为是。有人暗示某某人可能是第三段或第四段路径，但所有人都在观察他们，看他们做的事情是否暗示他们仍然有与贪婪和仇恨相

关的情绪。通过这种方式，整个主题被这种神经质的复杂性、阴影和现实-理论冲突所覆盖。

最好的模型试图说的是观察者的感觉，中心点，连续而独立的主体，观察者的感觉，或者无论如何你想要描述的感觉是在所有这些东西的中心有一些自我那么令人信服地似乎被分为这里和那里，事实上，只是一堆感觉。在这些事物开始被感知的过程中，关于中心点是多么特别的意识开始失去对知觉的控制，知觉开始变得更广，更包容，甚至在对现象的基本处理和相互作用上也变得更加普遍。

从根本上说，要做到这一点，需要在这些过程发生时，对它们进行直接的感知澄清，这就是内观实践的简单之美。当这一点被更好地理解，并成为我们体验的基线方式的一部分时，似乎就没有那么多的“这个”和“那个”了。这种知觉上的改善减少了想象中的心理舞蹈，这种舞蹈包括试图在不好的时候离开那一边，在好的时候靠近那一

边，或者在无聊的时候完全忽略这一切。因此，当系统能够更好地实际感知输入的信息时，它的功能就会更好。当这些感知内观遇到基于之前糟糕的感知现实方式的陈旧过时的情感模型时，这些模型就会发生转变。

这是一个很难谈论的话题，更难以描绘。它当然不像“做这些事情，你就会从所有的负面情绪中解放出来”，或者，更糟的是，“我们做了这些事情，所以摆脱了所有负面情绪，所以你应该崇拜我们，给我们捐款，支持我们的中心，买我们的书，把权力交给我们，认为我们是非常特殊的，神圣的，或不寻常的，站在我们的敬畏，与我们睡觉，让我们像疯狂的疯子一样行动，等等”。真正发生的是错误认知的某些方面，这些方面似乎使因果场的特定类别和模式成为一个独立的“自我”，然后被减少并停止。然而，许多传统宣扬消除负面情绪和所有形式的渴望或厌恶的感

觉，甚至像饥饿和口渴。这两者截然不同，但它们被描述为一样的。

修正后的四路径模型

这是我修改后的四路径模型。这是我在描述觉醒、谈论我的实践以及帮助他人实践时使用的主要模型。我认为，使用原始的术语并修改其定义，可以使许多最普遍适用的、文化条件最少的巴利正典信息在今天得以使用，从而保持与以前伟大著作的联系。然而，我意识到使用已经有如此深刻的文化和教条共鸣的术语可能是一个问题。对于那些想要一些新东西的人，我将很快介绍这个模型的一个新说法，我称之为“简单模型”。

在修正后的四路径模型中，入流的人发现了完全的不连续，这种不连续被称为“果”，有时也被称为“入灭”（梵语）或“涅槃”（巴利语），就像在

《阿毗达摩》（Abhidhamma）等经文中一样。这是涅槃的两种意义中的第一个（另一种是觉醒、四处走动、日复一日地体验第四路径）。入流通过内观观智循环，知道觉醒或一些不同于规范的理解是可能的，然而他们与那些还没有入流在大多数感觉上没有如此不同的体验。他们可能会从瞬间的经验中正确地推断出许多好的佛法内观，尤其是在高度平静和证果前的三个瞬间，但这与一直住在那里是不同的。事实上，大多数入流者很难描述他们的思想是如何在日常感知方面发生变化的，除了他们以前所未有的方式循环和理解佛法。

第二段路径的人现在已经完成了一个新的内观周期。如果他们在这样一种传统中实现了这一过程，他们将理解觉醒的人取得进一步进步的过程，并将进步等同于进一步的内观周期，这在一定程度上是正确的。奇怪的是，在这条特殊的道路上，心理问题往往是一个更大的问题，而心理

发展往往在某种程度上变得更有兴趣和重要。更多的模型迷、知识分子或分析实践者在第二路径可能会深入到分形模型、意识模型、开悟模型、各种整合理论等等。

到目前为止，许多人（当然不是所有人）至少对奢摩他禅那的基本知识有了一些了解（假设他们接受的是一种能够指出这些知识的传统训练），而这些可能非常有趣。他们可能最担心的是，尽管一遍又一遍的练习，二元性仍然是大多数时候的主导经验。

他们对佛法现象学中更细微之处，如子周期、主体、次元等的鉴赏能力，一般要优于入流者，但现象学和分析能力的个体差异是广泛而广泛的，都可以通过训练得到显著提高。

第三段路径的个体已经将他们对进步的理解超越了第二段路径，开始看到他们可以感知到日常生活中许多感觉的空性、无私、无常、光明等。知

觉趋向于变得更开阔，更空旷，更广大，更彻底，而觉醒现在更多的是一种觉醒的、四处走动的体验。这可能是一个漫长的发展过程，从他们第一次注意到它，直到它几乎成为一个完整的经验。因此，第三段路径往往是一条漫长的道路，虽然它不一定是，个人差异是显著的，并受到自然能力和正式训练的影响。

在第三段路径的开始，大多数实践者认为：“我将完成更多的内观周期，就像我以前做的那样，这将达到目的。”他们还不知道自己得到了什么，也不知道它的深层含义。第三段路径的成熟阶段，对于大多数可能需要几个月或几年，实践者越来越能够看到无私，无中心的，明光等实时的现象，以至于它可以很难注意人工感知二元性依然存在。

“Rigpa²⁴³（译注：明觉）”是大圆满法提出的一个细微而微妙的术语，意思是沿着自然的、觉醒的意识的“清晰的光”的路线，现实的终极本质，它的意思是帮助指出关于意识本质的一些本质。我不想深入讨论明觉，但我想指出一个经常被注意到的现象，对明觉这样的术语的迷恋，以及感觉它们现在对一个人的实践和体验非常重要，在这个领域是很常见的。迷恋“明觉”的概念以及相关的概念如“明光”、“本源”，等等，不是对该领域的诊断，正如未觉醒的学者可能有类似的魅力，但是，如果你在觉醒的道路上，并注意到这些术语似乎有更多的经验相关性，本节的建议可能会有帮助。

²⁴³ 译注：明觉，rigpa，是对原始觉醒的觉知，是一种个人体验。

我从前两条路的一般领域的人们那里得到了一些关于如何达到下两条路的问题，因为他们可以开始正确地认识到，他们遗漏了一些必须适用于所有事情的更基本的东西。因此，我在这里包括一些人们所说的对他们实现第三段路径有帮助的建议。

- 1) 继续练习直接感知感觉在经验中无处不在的感觉的生灭，不管你怎么做。直接观察所有的复杂性是更好的，尽管使用“无”来缓解不愉快或令人不安的感觉模式有时仍然是有用的。试着注意所有的经验都发生在这个移动的经验空间中。这听起来如此简单，以至于人们可能忽略了它的深奥，但它是觉醒我们的关键。
- 2) 泛泛地说：你所寻找的是更广阔的空间，更多的是关于消融一大块看起来像是在观察、在做、在控制、在分析等等

的东西。接受更多的似乎构成“你”和那些核心过程的感觉。“我是谁？”实践在这里可能是有价值的：既要注意问问题的人、结果的答案，也要注意它们在空间中的位置。带着自然的好奇心，用心探索，如何消除人为的界限，这些界限似乎将“你”与其他事物区分开来，意味着似乎在空间中发生的其他事情。审察一下这条移动的线：你怎么知道在你和不你之间的边界是什么，在内心上，在感知上，在振动上，在结构上，在地理上，在体积上？识别并熟悉任何感觉的质量或模式，这些感觉似乎真的感觉像“你”，然后一次又一次地注意这些模式的三个特质，比你认为你应该注意的次数要多。

- 3) 把你珍视的理想和构成这些理想的感觉模式，也就是你认为禅修练习将带给你

的东西，当作更多的感觉来观察。如果你能做到这一点，在流度的层面上，改变模式，这是很容易的。不管级别你发现自己是什么水平，你可以工作，因为它是所有相同的观点，包括无论在实践和觉悟的基础，和知道简单的事实可以帮助很多。这是一个很好的时间来看看道元禅修和开悟强调。强调“存在的基础”等危险概念的传统现在可能比以前更有帮助，如果你能对它们持保留态度，并最终超越它们²⁴⁴。

- 4) 真正让经验自己表现出来。让明光自己显现出来。让事情顺其自然。更少的控制，对自然展开的更直接的理解，更多的注意控制的感觉是如何发生的，它是

²⁴⁴ 作者注：击中！（译注：应该是比喻这段话很到位。）

什么感觉，那组纹理和意图是如何建立一种感觉，有一个“你”在做任何事情，这是多么明显的错误。去感受什么看起来像是在看、在问、在想、在期待，然后去审察所有这些。不要用力。相反，巧妙地、微妙地引导这些模式进入意识之光，从而看穿它们的聪明伎俩。诀窍模式只有这么多：学习它们，看清它们的本质。正确的感觉就像你必须稍微看昴宿星的一边才能看清楚它们一样。这几乎就像你必须悄悄接近核心流程，这样他们就不会注意到，并且可能会在不知情的情况下被捕获，只不过你也在试图悄悄接近这个过程。因此，你转移专注力的速度越慢，你就越有可能赶上自己。熟练的快速振动瘾君子将转变为流动通量，全景，温和的同步瘾君子。记住“旋转剑的练习”。

- 5) 注意，除了发生的事情，你什么也做不了。试一试。看看这些模式是如何发生的。试着做一些事情，而不是发生什么。这很荒谬，但当你尝试的时候，就会出现一些模式，幻觉的模式，假装的模式，如果你开始观察它们，你会发现这些模式是荒唐的，可笑的，就像一个孩子的幻想。然而，这就是你相信自己在控制事情的方式，所以一次又一次地尝试去做一些事情，而不是发生什么，观察那些混乱的模式，以及那些出现的假装控制的模式，你会学到一些东西。这是一个非常深刻的观点。我花了很多时间去探索在尝试做一些事情的过程中到底发生了什么，而不是发生了什么，我发现它是高产的。
- 6) 保持六个感官之门和三种特质的深度，作为你是否清晰感知事物的黄金标准。

在你不清楚这些的每一刻，注意到为什么，并揭穿它，然后一遍又一遍地做。这一过程的重复次数总是比人们认为的要多，所以很多人会感到兴奋，虽然这一过程的重复次数可能只是多了几次，但却成功地锁定了感知事物的方式。

- 7) 感觉自己进入了一个新的领域，它的困惑、乏味、沮丧和可怕就像奖品一样。希望它被了解、被对应地图、被预测、被确定、被安全、被熟悉，是你需要看到它的一部分。将头部、胸部、胃部、喉咙等部位的这些模式感知为更多变化的、新鲜的模式。这种新鲜感让你保持诚实，让你以一种略微违背个人禁忌的方式专注，这种方式最终真的很有帮助。
- 8) 如果你熟悉内观，就像生活，熟悉，感知模式，那么你就会觉悟到第三段路

径，由于头脑的分形奇异性，它具有第三个内观禅哪的元素。第三条路很宽，但却令人毛骨悚然，因为它以一种比前面几条路更私密的方式侵犯了中心。你越能容忍某种东西，让它渗透到骨肉之间，你就能看到它好的一面，它的宽度、广度、自然性、直接性、完整性、完满性和现在性，你就会做得越好。这是一个更复杂的感知方式，更无法控制，更分散，更宽敞的，勇敢的，更多的自由，需要更多的信任，更开放，更接受，更脚踏实地，同时也更加分散，这是一种奇怪的情绪适应的并置，但它是值得的。换句话说：第三段路径是后天养成的。

- 9) 如果你有无限的空间，甚至 j4.j5，这意味着第四禅那宽敞的一面，不是真正无形但仍然非常开放，这是一个很好的指

针，也允许它通过任何你认为是在你，在看似边界线上工作，如上所述，但让它呼吸，让它流动，有体积的，就像带着纹理一起移动的小块空间，所有这些只是自然世界在做它丰富而虚空的事情。

- 10) 同样的道理，如果你有无限意识，甚至 j4.j6，意思是第四个禅那的无限意识方面，在这个方面你可以看到意识的光辉弥漫在禅那的空间和它形成的元素中，培养它。这其中还有一些元素对于觉悟第三条路径是关于什么的非常有用。这不是说禅那是第三段路径，或者第三段路径和这些禅那是完全一样的。正是这些禅那填补了这一难题的某些部分，当它与内观结合时，有助于第三段路径的出现。
- 11) 如果你有最后两个无形的领域，虚无和感知或非感知，进入它们，然后一次又

一次地离开它们。当你处于这些稀薄状态时，你还剩下什么？当你进入它们时什么会消失？什么看起来一样？认为他们什么？你不能回答有关第八禅那的问题，但这是非常有益的尝试。此外，这辉煌的第八禅后世界结合点（P8JP）有一些有趣的力量，并且，在离开八禅之后，对知觉本身提出深刻、直接、感性的问题是相当强大的。当你离开他们时，会发生什么？他们告诉了你什么关于你的典型印象，你必须是一个身体，一个思想，甚至是被感知的东西？在你进入那个领域之前，先准备好回答这些问题，看看会发生什么！

- 12) 关于第三段路径，有一些非常直接的东西。因此，在你的经历中寻找时间感是如何形成的。当你想到过去或未来时，你的大脑会做什么？这些感觉有什么不

同？在感觉的质量上，在头和眼睛保持自身的方式上，在思想发生的地方，在感觉上有什么不同？正式实验时间感是如何在此时此地，有意识地，清晰地，在这个空间，在这个直接性中被创造出来的。这就开始创建一些以后会非常有用的内观框架。再读一遍这句话，看看你是如何立即理解“以后”这个概念的！

作为第三条路径周期中的人，他们将进入新的领域，可能会导致一些不确定性或不稳定，在每个回顾阶段中，他们往往会觉得自己已经完成了，直到他们注意到实践的局限性。在事情还没有完成的背景下，可能会有一种挥之不去的感觉，但要弄清楚问题到底出在哪里可能非常棘手。这有点像在流进入之前的阶段，试图弄清楚到底需要做什么。他们需要注意一些与周期无关的东西来解开感知的核心结，但这样做可能是一个真正的技巧。这是一个非常奇怪的地方，因为我们似乎

一直都知道佛法与修行有关的方面，但不知何故，这还不够。同样有趣的是，我发现这本书的大部分内容都是在我还是一位阿那含的时候写的，多年以后，我仍然很欣赏我当时所写的东西。我现在的重点略有不同，但基本是一样的。

随着实践的深入，阿那含开始或多或少地厌倦这种循环，并开始寻找与之无关的外部事物，以获得最后一个问题的答案。金色的梦想，意味着金色的锁链，如发光的超验超空间或存在的大地，可以同时变得更有吸引力和更令人厌恶。最后，内观的周期，如果禅修者有的话，奢摩他禅那，神通，以及他们觉醒阶段的所有其他好处和特权，以及任何专注能力（如果他们发展了这些能力），都没有吸引力，只会导致更多不满意的周期。事实上，这些循环可能会奇怪地开始成为一种深深的、存在主义厌恶的根源，而这对于那些以前曾为之着迷的人来说，可能会让他们大吃一惊。

我完成了大约 27 个完整的内观周期，包括强大的生灭事件、充满挑战的“暗夜”、平静的阶段，以及第三和第四个路径之间全新的、新鲜的证果和回顾阶段。这个数字没有什么特别之处，既因为它只是一个粗略的猜测，也因为我在描述比尔·汉密尔顿（Bill Hamilton）所称的“第十二条路径”现象时所说的原因。后来的周期越来越快，到最后，我似乎每隔几周甚至每隔几天就会推出一个周期，但它们似乎仍然毫无用处。

直到我厌倦了这些循环，意识到它们毫无用处的时候，我才明白了什么与这些循环无关，也只是感知它们的结奇怪地解开了而已。无论是好是坏，这种循环一直在持续。因此，计算循环或路径有多少个没有多大意义，因为它们并不一定与前两三个循环或路径以外的任何循环或路径有很好的关联，而且正如我前面解释的那样，倒退的问题确实会使事情变得复杂。

完成我修订的四路经模型，阿拉汉终于解开知觉之结，消融的中心是“中心点”，而不再经验做一个独立的自我的感觉模式用于生产这个意义上说，即使这些模式的感觉继续下去。这与第三段路径的理解是不同的，这条道路是关于超越道路的东西的。这也被诗意地称为“智慧之眼的开启”（正如前面提到的，智慧之眼并不是指任何额外的眼睛或心灵之眼或诸如此类的东西，因为有些人似乎是从我在本书第一版中没有这个限定符的情况下提到的）。有趣的是，当我还是一个阿那含的时候，我可以很好地描述这个阶段，但那是一个完全不同的世界，从阿拉汉的角度来看。作为一个阿那含，似乎 95%到 90%的经验领域都如其知道自己在哪里。最后剩下的一小部分无知的百分比非常难以跟踪，跟踪范式显然是问题的一部分。在感知领域中，那微小的百分之几的感知仍然很差，这导致了令人惊讶的大量不适，随着练习的进行，这种不适变得更糟，而不是更好。

用严格的隐喻性语言来说，智慧之眼一开始似乎在眨眼，这是一种说法，这种对感知的最终解脱的解开，可能会重新纠缠在一起，尽管我们已经看到感知真正解开了，这种内观，即使是短暂的，也确实指向了实现的本质，甚至回忆起它是什么样子的，都能让我们的心灵回到那个远超出常人的感知方式。我们可能会经历这样的循环：在刚刚证果之后，突然解开缠绕，然后在几个小时内（至少在静修时），随着每一轮的身体感觉，然后是精神感觉，然后是复杂的情感形成，最后是基本的形成，如探究本身，穿过并融入到这个新的、正确的、直接的对现实的感知中，这种内观会慢慢消退。

回顾周期可能会在每个感知未被纠缠的阶段重复多次，在这些阶段中，与保持足够高的清晰度和接受度以保持“眼睛”睁开相比，回顾周期可能显得相当无关紧要。当有形或无形的直接感知模式消失和知觉的结似乎重绑，熟悉的内观周期似乎

是纯粹的苦差事，专注飘回迷失的周期，然后逐渐将再次获得足够清晰以令“眼睛”去再次“打开”。占据中心阶段的主题会经历一个循环，这很像一个进度循环。

最后，各种循环都汇聚在一起，智慧之眼从此睁开，结也解开了。换句话说，我们不再能够感知处于纠结状态的现实，甚至所有看似纠结的事物现在都被清晰地感知为本质上的不纠结，没有任何其他感知选项。没有任何东西可以侵蚀或扰乱这种观点的中心。做了该做的，生活还得继续。有一些阿拉汉把现实颠倒到无中心的感知模式，但又让它重新纠缠在一起；也有一些阿拉汉打开了现实，让它保持开放，这种情况很少被提及，但值得了解。

对于结已经解开的阿拉汉来说，从内观实践的终极前线没有更多的收获，因为这个发展轴已经走到了尽头。也就是说，由于各种原因，内观实践可以继续为他们带来巨大的好处。就像其他人一

样，他们也有很多东西可以学习。他们可以成长，发展，改变，进化，成熟，参与这个奇怪的，美丽的，喜剧的，悲剧的人类戏剧，就像其他人一样。他们可以把这些理解和它们正在展开的含义整合到他们的一般存在方式中。练习专注和其他的事情仍然有帮助，因为大脑是一个像肌肉一样的有机的东西，我们如何调整它深深地影响着它。这些实践者也在内观的各个阶段中循环，就像每个人都在入流之外一样，所以进行内观实践可以沿着这些循环前进。

我经常会被问到这样一个事实：阿拉汉仍然在循环，因此必须经历“暗夜”阶段。“暗夜”不再是以前的问题了，因为它们的大部分干扰力量都依赖于感知中心的结。随着知觉结的消失，阶段的不幸的方面消失了，而产生成长、保持我们真实、促进迷人的精神冒险的技巧方面仍然存在。令人惊奇的是，在这种无序的感知模式中，我们能唤起洞察的各个阶段，深入洞察它们，观察它们是

如何不像过去那样粘附在一起的，如何不以同样的方式抓住我们，却仍然带领我们在如此多不同的、人类的层面上，对自己进行一次丰富的旅程。这种形式的复习练习可以产生丰富的发展和乐趣。享受吧！

关于一个不那么有趣的话题，在我所处的圈子里，本书第一版启发了一些人创造了一个衍生术语，“技术第四路径”，它继续被不同的定义者以奇怪的大量方式松散地定义着，但总的来说，它指出了标准上座部佛教模型（意味着消除所有负面情绪）和感知模型（包括将所有事物视为自然的空洞、无中心的现象）之间的脱节。请注意，关于“技术第四路径”的标准究竟是什么，不同的思想流派并不同意这些标准，声称某人拥有“技术第四路径”已经变得相对普遍，无论是好是坏。如果你遇到一个人声称自己达到了这一成就，为了避免困惑和不必要的投射，也许有必要问问他们到底是什么意思，他们的标准是什么。

作为这条“技术第四路径”的首要标准，人们会认为一个人已经“完成了”。这些年来，我有过很多次这样的感觉，我得出了一个经过衡量的结论，那就是我们必须非常小心地对待这种“完成了”的感觉，由于它很容易成为一种微妙（或粗鄙）而顽固的错觉，我们对它的执著使我们无法仔细观察正在发生的事情——就像拒绝进步、成长和改善一样——如果我们有更多卡罗尔·德韦克²⁴⁵所说的“增长与固定心态”，我们就不会知道练习的极限是什么，也不会知道如果我们有更多的这种心态，会有多少进步。

²⁴⁵ 译注：卡罗尔·德韦克，Carol S.Dweck，人格心理学、社会心理学和发展心理学领域的杰出研究者，其研究成果获得了世界广泛的赞誉。她是美国艺术与科学学会会员、哥伦比亚大学威廉·兰斯福德心理学教授，现在还担任斯坦福大学行为心理学教授。她的学术专著《自我理论：动机、人格和发展的角色》被世界教育协会命名为年度好书。

因此，如果你发现自己感觉“完成了”，就看看随着时间的推移，这种感觉如何展开，如何随时间变化，以及这种感觉如何应对生活可能带来的挑战。保持开放的心态，因为我认为这种态度可能会帮助你，而不仅仅是确信这种感觉会永远持续下去，或者是你可以依靠的东西。我还主张，每当这种被“完成了”的感觉出现时，你都要认识到它，并有意识地下定决心去接受它之外的任何事情，以防万一，因为这种决心在这一领域具有真正的力量。

有一天，我有幸与现代西方禅修老师世界的祖父祖母们坐在一起共进午餐，一群真正的成就和经验丰富的智慧群体，他们都一致认为，无论你认为你已经取得了什么成绩，你都应该坚持练习。有如此多的发展轴，进一步的实践可以从中受益。此外，如果你真的在内观的意义上“完成了”，再多的探究也不能违反这一点，所以，尽

力去探究吧，仅仅为了安全起见，因为它既无害又大有好处。

由于术语“技术第四路径”已经存在，如果我要定义“技术第四路径”，我将它定义为具有以下所有属性：

- 1) 完全和最终地消除任何被称为“注意”或“意识”的事物，这些现象与裸露现象不同、分开或无关；
- 2) 对整个领域内的所有感觉的完美直接的理解，即它们本身，即知觉和感觉是同一件事，所以知觉和现实之间的奇偶性在任何时候都是完全一一对应的，这意味着奇偶性的问题实际上是完全消除的，因为只有感觉；
- 3) 这一领域的自然性，所有的事情都是完全按照因果关系发展的；

- 4) 将所有感知门完全整合为一个统一的、全方位的“感知门”，如“时间和空间模型”一节所述（意思是所有的感觉似乎都是这个完美整合、无边界、流动、即时生成的体积的特质），这也特别意味着所有的想法都自然地感知为这个整合、流动的体积的一部分；
- 5) 直接和即时的感觉，即时间和空间是由现在生灭的感觉创造出来的，这样，作为存在的真实实体的时间和空间的感觉就完全被看透了；
- 6) 所有的感官现象无一例外都是自动自我解放的，这就意味着“这个场域醒了吗？”产生了一种奇妙的直接和令人满意的体验，即在同一问题的整个相互依存的时刻，没有中心和直接；

- 7) 任何“这个”和“那个”的感觉在知觉层面上从根本上完全消失（不是说普通的辨别能力不像以前那样起作用了），而且这种感觉会持续很长一段时间，意味着在面对最强烈的人生变迁时，会不再静修多年，跨越洞察周期、跨越禅那和其他转变，而且是任何时候有任何感觉发生时唯一的、默认的知觉模式。

通过这种对觉醒的理解（我认为这是一个相当高的标准），我被指责持有非常低的标准。我认为这个标准是非常合理的，如果你认为它是一个很低的标准，那么我建议你达到它，看看你是如何找到它的，并希望你在你的旅程中超越它，在那一点上，无论你需要什么。如果你已经达到了这个目标，而且已经坚持了一段时间，如果你有兴趣，可以写信给我，因为谈论它会很有趣。

现在我们已经讨论了上座部佛教路径模型，我们应该给相关的印度大乘模型一些时间。

菩萨地模型

西藏传统传播的印度佛教模式之一是“菩萨地 (Bodhisattva Bhumis)”。 “bhumi”²⁴⁶这个词的意思是舞台或地面，代表着成就的等级。是一个渐进的觉醒阶段的模型，根据作者的不同，其侧重点也不同。实际上，我喜欢菩萨地模型的一些方面，比如直接觉悟空性，并将其深深融入我们的感知、范式、实践、道德行为和人格。它是一个同时处理多个发展轴的模型。

关于菩萨地模型的细节可以在各种大乘佛教文献中找到，比如《大智慧经》、阿桑伽的《阿弥陀佛》、甘波巴的《解脱宝石》等等。秋阳创巴在

²⁴⁶ 译注：Bhūmi，巴利语，【阴】土地，地面，地球，区域，阶段，平面（陆地或世界）。~kampā，【阴】地震。~gata，【形】在地面上的，储存在地下的。~tala，【中】地面。~ppadesa，~bhāga，【阳】土地。

《自由的神话》和《禅修的方式》中对它做了很好的描述。我倾向于认为菩萨地的标准数量是10。然而，一些文献和传统也列出了其他一些菩萨地的数量，但是为了简化，我将坚持包含10个菩萨地（译注：后续内容部分简称为“十地”）的计算数量的方法。

就这个模型而言我不认为自己是一个专家。它是一个非常复杂的概念，它规定了涉及情绪、范式、注意力集中能力、感知能力、精神力量的各种极其复杂的标准（具体来说，在每一层创建多个辐射的能力，随着每一个 bhumi 呈指数级增长），以及每一阶段实践者的其他方面，也有大量的隐喻，不幸的是，有些人把这些隐喻当真了。我们可以接受这样一个普遍的观点，即有许多、许多、微妙的发展水平，以及大量的能力、经验、才能、品质、个性特征和技能，都可以由敬业的实践者在很大程度上得到发展。或者，我们可以通过阅读这些模型来进入疯狂的世界，如

果你仔细看看，希望你能立即发现问题所在，并从中得到美好的信息，从而达到高标准，得到更广泛的发展。

这是最常见的一种疯狂世界，成年人通常会带着菩萨地跳进这种世界，这让我想起了我八岁时在漫画书里的辩论，比如神奇女侠和蝙蝠侠谁会赢。佛教的说法是，成年人类基本上会争论谁会在精神斗争中获胜，比如像舍利佛这样的阿拉汉和菩萨之间。显然，如果十地的描述是正确的，最好把你的钱押在菩萨身上，因为即使是一级菩萨地腰带战士也能撼动 100 个世界系统，更不用说展现 100 个身体和 100 个随从到每个身体，数字从那里指数上升，更高的菩萨地！是啊，神秘的佛法之战！说真的，我听过有博士学位的佛家修行者之间的严肃对话，真是太奇怪了。

菩萨地模型不仅隐喻了每个菩萨地中最伟大类型实践者的能力，而且还充满了其他问题，因为它们假定在许多基本不相关的发展轴上同时、同步

地发展。我认为这样的概念有点幼稚，菩萨地模型是包模型中最复杂和扑朔迷离的模型之一。就像大多数的教导一样，它们包含了一些非常有趣的观点，这些观点在我看来是用语言表达的，对于一个没有受过训练的读者来说，会让他们感到疏远和困惑。因此，我建议你去检查一下对菩萨地模式的半信半疑，特别是如果你想了解藏文文献或在那个传统中实践，而且，不像我，你可能应该和专家一起研究它，而不是假定认为你在某一传统中的做法，使你有资格对别人的传统进行批评，这是我多年来多次犯过的错误，显然也没能学到的教训。

我们地图爱好者最常见的消遣之一是尝试将不同传统和地图之间的成就联系起来。这是一个严重的问题，如果经常引人入胜的话。这并不是说有用的内观、对话和想法不能从这类工作中产生，而是它们可以。然而，解决模型之间和佛教工具之间的紧张关系（这些模型和工具依赖于完全不

同的底层范例和实践)可能会导致许多奇怪的、有时甚至毫无帮助的结论。

忽略复杂性, 仅从基本的觉悟级别(这已经是一个非常窄的过滤器)来说, 我非常容易将第一个菩萨地与入流关联起来。第二个路径很难与任何菩萨地对齐, 但是很容易将其放在早期的菩萨地中, 只是基于一般原则。在某些地方, 我与第四至第七部的任何部份的菩萨地结盟, 与第六至第十部的任何部份结盟。我最喜欢的阿拉汉果位的关联是第八个菩萨地, 至少在潜在的感知觉悟和忽略其余的详细标准方面是这样。

我的长期耐心和明智的匿名编辑告诉我, 要想正确处理这些关联, 我们还必须通过菩萨乘²⁴⁷ (十

²⁴⁷ 译注: 菩萨乘, 梵语 bodhisattva-yana。三乘之一, 五乘之一。又称佛乘。乘, 运载之意。以悲智六度法门为乘, 运载众生, 总越三界三乘之境, 至无上菩提大般涅槃彼岸, 如乘舶过海, 故称菩萨乘。或有直称菩萨之机类为

波罗密；通常前六个标准更广为人知），我对这些标准有些不熟悉。我的编辑还提醒我，我的相关性缺乏细微差别，可能是被误导了，这可能是正确的。然而，我显然没有必要完全听从编辑的明智建议。路径和菩萨地之间的关联并不是完全相关的，如果你花一些时间阅读模型，你就会明白其中的原因。如果你对菩萨地的进一步信息感兴趣，我建议你查看上面列出的资源，希望通过良好的实践你可以得出自己的结论。

这个模型最大的问题是，它描绘了我们应该能够在每一个菩萨地上以菩萨的身份显化的确切发射数量，而随着菩萨地的进步，这个数字很快变得如此之大以至于荒谬。为什么有些人意识到，嗯，“诗人”包括在模型中，这个理想的非常具体

菩萨乘。（法华玄论卷七、大乘法苑义林章卷一末、华严五教章卷一、观经疏玄义分传通记卷二）

的数字显示的多地点，我不知道，除了可能挑战我们有限的想法，比如什么是可能指导一个“空性”觉悟的思想（这个曾经被有问题的翻译成“空”）。为什么那么多藏传佛教修行人从那时起就逐字逐句地读这首诗，我也不知道。

不知怎么的，据我所知，没有一位西藏的老师质疑过对这个演讲的字面解释的实际适用性。也许这种模式在西藏文化中很有效，能够激发独特的努力水平，但我不相信，而且我知道，它并不总是能很好地翻译到西方，这可能有点具体和字面意思。正因为如此，你会偶尔听到西藏的老师说，“我不知道任何活着的人已经超越了传统所描述的第一个菩萨地”，这是承认这个奇怪的问题的多种表现，以及其他真正奇妙的标准。

除了这些问题，如果你能忽略它的奇异之处，欣赏它的诗歌，尤其是在开悟的中期，描述菩萨地的文献会成为非常有趣的阅读材料。我们的后现代假设和范式，以及对神话、神通、隐喻的一些

不适，以及这些可能与现实的重叠，可能会削弱我们从充满花蜜的菩萨地模型花瓣中获取营养的能力。也就是说，难道西藏的传统如此脆弱，以至于它无法回到过去，直接解释它古老的、神话般的、诗意的模式是如何与现代实践者产生关联的吗？我真诚地期待着这项工作的完成，我希望，就像你们可能做的那样，我不是做这项工作的人。换句话说，游戏开始了！

大乘五道模型

在讨论印度佛教模式时，我将介绍五道模式。这个模型的细节可以在很多地方找到，比如亚历山大·贝尔津（Alexander Berzin）的网站 www.studysm.com，可以更好地解释这种模式。它分为不同等级的阿拉汉，以及较低层次的道路，涵盖了与菩萨戒相关的话题，并详细介绍了不同历史教义流派之间的差异。我相对简单的穴

居人所做的一切就是好好练习，立志于帮助众生觉醒，获得深刻的觉醒，并看看接下来还有什么要做。

该模型中的第一条路径，涵盖了领土从始至终的起止过程，称为“积累之路”。在第一路径的领域里，你通过直接审察无常和现象的无私本质，积累对感觉的真实本质的直接内观，就像你在前四个内观观智中所做的那样。第二段路径，“统一”之路，从起止，穿越“暗夜”，到高度平静，再到入流的初尝。这些是完全相关的，因此已经被描述过了。

第三条路径是“观察路径”，它包含入流和/或第一个菩萨地，这取决于你认为它们如何对齐。第四路径，“禅修”，包括佛经系统内的其他菩萨地。

（注意，在金刚乘/密宗交通工具中，菩萨地人的计算方式是不同的。）第三条路径描述为飞机起飞，第四条路径描述为飞机飞得越来越高。第五道是成佛。这张地图是一个很好的地图，特别

是如果你能很好地与菩萨地模型联系起来他们称之为第四路径。

金刚乘模型

一些印藏金刚乘模型为情感模型的讨论增加了许多细微差别，也为我们的生活和实践的情感方面增加了许多细微差别。这些模型说，有许多情感能量发生，它们可以被感知，并在智慧之光（感知它们空性和慈悲的方面）或二元无知的困惑中显现。这种模式是一个非常危险的工作，因为它耀眼的和经常被证明的阴影的一面是在面对这些情绪时缺乏巧妙的克制。但是，如果正确地使用这个模型，它真的可以帮助培养一种更健康、更广泛、更能接受的对整个情感世界的理解。还记得道德训练吗？我希望如此，因为如果你要使用这个模型，我提倡在正确的时间和正确的地点使用它，你真的需要保持正式实践的这一面，否则

你就会自找麻烦。菩萨和金刚乘伦理超出了这本书的范围，但重点仍然是，如果你要沿着这条道路走下去，强大的伦理是至关重要的。对于五路径模型，我推荐亚历山大·贝尔津（Alexander Berzin）优秀的多语言网站 www.studysm.com 来获得关于这个概念材料的可靠信息。

这一范式的基本好处是，它本质上说，“这就是现实，人类的丰富性、亲密性、活力、复杂性和广泛性。如果你能清晰地感知事物，理解并接受这一点，你就能开始将这种广泛的情感和经历转变成某种智慧、光明、活跃、强大、投入、治愈、全方位和觉醒的东西。”因此，它采取了一种完全不同的方法，不同于那些提倡消除情绪、压抑情绪或压抑情绪、将我们的内心和现实拒之门外的模式。

请允许我讲一小部分我的道路的故事，关于我如何开始欣赏金刚乘方法的情感模型和它的实际用途。我讲这部分故事是为了说明我在本书第一版

中没有提到的几点。这个故事解释了你在本书中找到的许多观点，因此，如果以极其简短的形式了解背景故事的其余部分可能是值得的。

我从一个非常直接的，上座部佛教的背景开始。我去静修，得到入流，然后从印度回家。入流如广告所示交付。这些技术和模型运行良好。我有预期的能力和内观。在这方面一切都很顺利。我练习了。我走了第二条路。它是不同的，更丰富的，更分形的，更复杂的，与情感相关的一些事物有了明确的转变，是什么触发了它们，它们持续了多久，以及它们是如何被感知的我能清楚地感觉到，他们在很大程度上是沿着完全不同的、不熟悉的、明显优越的大脑通路走下去的，这给我留下了深刻的印象。这些模型似乎经得起考验。我一头扎进去。我找到了第三条路，或者至少，我找到了一些东西。

突然之间一切都变了，非常不同。我在走路时感知事物的方式发生了巨大的变化，这是意料之外

的。突然间，几乎所有的东西都亮了起来，几乎所有的东西似乎都包含了自己的光，自己的意识，作为感觉本身固有的东西，这导致了观察者，实干家，控制者的意识的大规模的去中心化，以及对路径的完全不同的理解。现在的实践更多的是关于经验的领域，关于这种明光，关于现象的丰富性，关于试图弄明白如何获得最后的微妙的模式这些模式不是以这种方式感知的而是以这种方式自然地 and 基线地感知的。让我暂停一下；在我完成我的故事之前，我需要建立更多的术语、概念和模型，这些我还没有真正讨论过。

专注模型

专注模型描述了处理奢摩他禅那和觉醒阶段如何排列的模型的一般类别。在那些我认为是最糟糕的模型的另一端，一些模型和建模者断言，觉醒包括获得一些更高的禅那，尤其是第四到第八，而获得这些能力就是觉醒本身。我认识一些禅修

者和一两个订阅这些模型的老师。由于这些都是短暂的状态，所以我认为这种觉醒是不值得的，尽管我确实认为这些状态的存在和所能做的事情是值得的。佛陀也有类似的观点，当他在这些状态中训练时，他发现它们深奥而不令人满意，因为它们只发生在特殊的环境中，并不能提供他所寻求的更深层的转变——真正的解脱。

只有稍微好一点的是，将觉醒的各个阶段等同于禅那本身的模型，因此每个不同的阶段都涉及到类似于永久禅那状态的东西。这并不是说这些道路和禅那之间没有什么有趣的相似之处，像我这样的分形头脑不禁会注意到这一点，但这和道路是永久的禅那状态是不一样的，它们不是。没有一种精神状态是永恒的。

有一些觉醒阶段的模型，其中包含了一些标准，那就是有特定道路的人，只有具备必要的专注技能，才能达到特定的禅定。具体地说，有五种状态对应于所谓的“纯洁的居所”（作者注：巴利语

suddhavaśa)²⁴⁸，它们通常是一些经典描述的更精细物质的界域（作者注：巴利语 rupa-lokas）²⁴⁹。古老的文献（如《AN 4. 123》）将精细物质的界域描述为与不同程度的禅那福报相关的众生界域。在该问题中的具体五个纯洁的居所是指，无与伦比的天神或神的居所，以及透明的天神、

²⁴⁸ 译注：suddhavaśa，净居天、五净居天；不还果圣人居住的清净天。五净居天者，谓声闻之人。断欲界九品思惑尽。证第三阿那含果而居其中。一无烦天谓此天苦乐两灭。心境不交。则无烦恼。故名无烦天也。二无热天热即热恼。谓此天机括独行。研交无地。故名无热天也。三善见天谓此天于十方世界。妙见圆澄。更无尘象及一切沉垢。故名善见天也。四善现天谓此天精见现前。陶铸无碍。故名善现天也。五色究竟天谓此天究竟群几。穷色性性。入无边际。故名色究竟天也。

²⁴⁹ 译注：rupa-loka，色界。loka 巴利语指宇宙世界分成的子区域，这里翻译为“界域”。上座部佛教宇宙观将宇宙分为 31 个界域，不同类型的众生存在于各自相应的界域中。

美丽的天神、无烦恼天神和不脱落天神的居所；这是标准的 31 个界域²⁵⁰存在的一部分，你可以在《存在的 31 个层面》²⁵¹找到这本书中找到，作者苏哇诺禅师（Suvanno），吉纳瓦姆萨（Jinavamsa）转录，以及在线

²⁵⁰ 译注：31 个界域，源自佛教宇宙观的三界（欲界、色界、无色界）六道（天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱）之说。欲界有 6 个天众的界域：四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。色界有 18 个天众的界域：梵辅天，大梵天，梵众天，无量光天，光音天，少光天，徧净天，无量净天，无想天，少净天，广果天，福生天，无云天，无烦天，无热天，善现天，善见天，色究竟天。无色界 4 个天众的界域：空无边处天，识无边处天，无所有处天，非想非非想处天。再加上欲界的人和畜生的世间界域，地狱界域和恶鬼界域，总共 31 个界域。

²⁵¹ 译注：《存在的 31 个层面》，The 31 Planes of Existence。

www.accesstonisight.org (一个伟大的网站, 顺便说一下); 这五中特殊的状态对应于特殊的禅那, 只有阿那含 (anagamis) 和阿拉汉 (arahants) 才能到达。

这些都是传统的、规范的模型, 能够很好地经受实际测试。因此, 该模型不仅意味着, 那些拥有扎实专注技能、达到上述觉悟水平的人, 或许能够达到上述境界, 而且根据传统的四路径模型, 那些能够获得住持的人至少必须是阿那含 (anagamis), 如果不是阿拉汉 (arahants) 的话。因此, 一些能够达到这些禅定的人, 有时会用这个标准的上座部佛教理论来作为他们为自己的内观水平所使用的标签的一部分。

我曾对禅那进行过有趣的改造, 我认为这与这些界域相对应。对它们的描述因修行者的不同而不同, 但这里是我对其中两种的描述, 它们是我在第八个禅那之后自然而然地结束的, 是超越已经提到的第八个结合点 (P8JP) 的另一个有趣的选

择。首先，享受第二禅那的幸福，第四禅那的宽广，第六禅那无处不在的感觉，然后加入大量的感激，仿佛这就是感恩的禅那，仿佛有一件事做得如此完美，你可以深深地、无畏地感激它。

对于第二个，以一种更分散的方式扩展状态，这样就有了更分散、更凉爽的第三禅乐，根据均匀度和宽度加入第四禅那的某些部分，然后添加大量的满意度和放松度，就像在你生命中最满意的一天之后，在最完美的水疗中心享受最放松的按摩。我过去的两个实验得出了矛盾的结果，但是前两个应该能让你了解这个一般的领域是什么样的。这些都是非常治愈的，完全的，普遍的，令人满意的，发自肺腑的，而且描述性的“纯粹”也很有效。在早期，我几乎没有注意到它们，并且会以最快的速度从第八个禅那跳到证果和知觉和感觉的停止（仅用一点来描述）。现在我知道得更多了，有时我会花时间去享受它们。它们在脑海中写下轻松、美丽、清晰、幸福和满足感。

当我在讨论不寻常的状态时，我应该指出，实际上有相当多的状态存在，进一步强调旧的文献是如何没有给我们足够的术语和概念来分类野生的和千变万化的禅修体验世界。这是另一个更有趣的：它也在这个领域的某个地方，看起来基本上像是纯粹的存在，像是一个超级普遍的观察者，以其自我感知的质量为主导。这与第六个觉性有很大的不同，无量的意识，在我看来是非常优越的，有时我对它印象深刻，以致于我想把它看作是经验有关的最高的暂时状态之一。我可以理解为什么偶然进入这些状态的人可能会被迫赋予它们某种终极地位，或“存在的基础”、“自我”，并将它们作为路径最终终点的愿景，但由于受到制约和特定状态，它们会结束。所以要小心另一种危险的金链，它会诱使你止步不前，止步不前。

小心觉悟到禅那可塑的意图和远见，这意味着人们可以学习如何雕刻，工艺，和工程化禅那符合

规范，通过结合各种禅那的某些元素融合禅那，或梦想新的东西放大到一个无处不在的状态的力量强大的专注。我自己的实验中有两个奇怪的例子，我称之为“利多卡因禅²⁵²”和“柔情禅”。我并不是说这一定是一个好主意，只是举些例子说明集中专注力是可能的。

第一次，我在上班前打了个盹，然后躺在床上。它已经睡着了，我把那种麻木的感觉伸展开来，就像你把任何其他你想要培养的感觉变成禅那一样，然后把这种奇怪的麻木的感觉传遍我的全身。它既令人毛骨悚然，又让人心旷神怡，但它能做到这一点，这一点最吸引人。

²⁵² 译注：作者用“利多卡因”对这种禅那进行比喻，利多卡因（英语：Lidocaine）是局部麻醉及抗心律失常药，它是可卡因的一种衍生物，但没有可卡因产生幻觉和上瘾的成分。

在第二个情况下，这种感觉是最好的，就像你在中学时代的感觉，情窦初开中最令人陶醉的部分，只是没有明显的原因，没有任何具体的人，它是作为这种感觉的对象。我把它展开，充满了我的全身。它显然有一些第二禅的元素，但它也有自己独特的品质在情感上的感受。注意到我们通常与特定的人联系在一起的感觉可能只是一种状态是很有帮助的，我们只是简单地从状态本身创造出来。同样地，只要倾向于我们曾经感受过的任何一种感觉，就可以达到各种各样的状态。如果我们练习得好，我们就能学会以不同寻常的、惊人的方式将它们结合起来，以适应我们不同的口味。这显然是对意图和专注力的力量的一种可能的巧妙的探索，也可能是对那些在人格类型中更倾向于禅宗的人来说是一个陷阱。

这里/那里的领地似乎只受到我们想象力和专注力的限制。我曾经想象过在高水平的实践者之间举办一场友好的竞赛，来构想出比我所知道的更

好的状态，这样我们就可以尝试着去实现它们，看看是否有任何限制。在古老的文献中发现的所有奇异的天界或天神领域的名单，使人们相信可能不存在这样的观点。我意识到这似乎与我之前所说的完全掌握专注力练习的能力相矛盾。它是。实际上，你唯一能绝对掌握的轴是人们认为最难达到的轴，即自然地感知所有现象的本来面貌。

值得注意的是，作为开悟的典范，禅定的标准，虽然有很多有趣的东西可以激发人们去探索，但并不可靠。处于基本觉醒较低层次的人们，如果他们拥有强大的专注能力，并且明白这一领域是可塑的，他们就能进入一种状态，这种状态在本质上与那些具有一定觉醒的人们应该能够达到的状态是相同的。不幸的是，没有明显的、万无一失的、客观的方法来准确地找出他们所做的事情。因此，小心使用专注模型作为你评估觉醒的主要标准，尽管当你获得一定程度的内观时，你肯定

会被所有可能等待你的漂亮的选择所告知。同样的道理，我们得到了其中一个最好的选择…

知觉和感觉的停止（灭尽定）

然后有一种成就叫做“知觉和感觉的停止（灭尽定）”（作者注：巴利语 *nirodha samapatti*，也会用 NS 作为缩写，或者简单地说，*nirodha*，‘灭尽定’），这是很难归类的。“*nirodha*”（作者注：意为“停止”）这个词有时也会在没有限定词“*samapatti*”的情况下使用，来指代“证果”，所以在阅读旧文献或与他人谈论这些主题时，要注意保持术语的简洁。当我使用“*nirodha*”这个词时，我总是指知觉和感觉的停止（译注：文中或用“灭尽定”），但其他人通常不这样做，可能是指证果。

这是暂时的最高成就。很多地方都讨论过这个问题，在佛陀《中部》44 节的《问题与答案的简

短问答》中，在一位名叫法施比丘尼的女性阿拉汉的演讲中，以及三界智尊者的《解脱之路》中，他从这篇优秀的文章中汲取了灵感。你也可以在评论中找到它，如《清净道论》XXIII, 16 节，以及《解脱道论》的最后几页。至少从评论的标准来看，它只能被阿那含们和阿拉汉们所达到，他们也掌握了无形的禅那。这个成就不能被说成是一个状态或者不是一个状态，也不能说成是严格专注或内观成就，由于它是通过奢摩他和内观的融合而获得的，而且由于它缺乏分析的感官基础，也就是说没有任何可以被分析的经历，因为感知和感觉已经停止了。

我们通过一种温和的方式融合内观和专注练习来获得 NS（译注：作者用 NS 代表灭尽定），这种方式比我们想要获得证果的方式要精确得多，也比我们做纯禅修时的专注程度要低得多。当我躺着的时候，我发现获得 NS 稍微容易一些，但是当我第一次获得 NS 的时候，我在坐禅。我们

上升穿过奢摩他禅那低调的方式和一些浅意识的本质（三个特质），然后进入第八禅那（非想非非想），然后走出状态神奇第八禅那后连接点我们也可能达到纯粹的处所。从技术上讲，在旧的经文，我们发现有一些其他的设置，我们会在此之前，包括确保我们不会死在状态结束之前，如果僧伽召唤就决心觉醒，和其他一些次要的细节，但是我还没有找到他们必要的。

在那之后不久的某个时候，在没有任何警告或最近的预谋的情况下，我们可能会突然进入知觉和感觉的停止状态，也可能不会，这取决于我们是否达到了进入的标准，是否不倾向于任何其他事物。请注意，在前几天或前几周，先前对实现这一目标的兴趣，往往会增加实现这一目标的机会，就像在开始从第一提升到第八提升之前的决心一样。当我们在达到这一点上做得更好时，我们就能在从第八个禅那出来之后，进入到获得它的倾向（决心、意图）中，然后在进入它之前忘

记它。关于这个成就真的没有什么可说的，除了与进入，离开，和成就的后果有关的事情，所有这些都是灭尽定所独有的。

经文恰当记载，当进入灭尽定，语言的造形首先停止，然后是身体的感觉，然后当达到完全进入时，整个精神功能停止。这在传统上被解释为分别与第一禅那、第四禅那和进入灭尽定的入口有关。然而，你可能会注意到，在停止前的三个时刻感知集（在完全停电似的入口）口头成形，身体成形，和心理形成停止的依次连续三个且不同的时刻，也与整个入口约三分之一秒，好像有人关闭了可感知世界的总电源开关，就这样一路下来整件事就关闭了。文献可能有双重意义，或者可能被那些自己从未获得灭尽定的学者误解。我之所以这么说，是因为身体和语言的构成仍然是典型的，出现在第八禅那和灭尽定入口之间，因此传统的解释在经验中是站不住脚的。

经文还说，这种成就可能持续七天甚至更久（有人说长达十天），但我个人不知道有谁承认他们的经历中发生过这种情况。这并不意味着它不可能发生，但它可能需要一个长期和持续的静修事先产生必要的稳定和平静的思想。这种造诣的持续时间将直接关系到我们的专注能力，而专注能力的长短在很大程度上取决于我们的实践条件以及最近有多少专注能力得到了锻炼。

请注意，就像证果一样，在 NS（译注：灭尽定）期间没有任何经验。没有时间，没有空间，没有东西，没有无，完全没有任何东西。就像你按下电源键，桌面电脑就会完全关机一样，任何与 NS 相关的体验也会完全关机。我有一些朋友谈论他们进入的一些事情，他们仍然觉得时间在流逝，这绝对不是。NS 就像是大脑的终极休息，甚至远远超过深度睡眠，因为即使只睡几秒钟，也会让人有一种极度深度的感觉，这是其他任何东西都无法比拟的。

与结果不同的是，我们以相反的方式退出这一成就，我们以相反的方式进入，首先是心理形成，紧接着是身体和语言形成，以进入的典型类比方式，以同样的时间，就像在三分之一秒内打开一个大的调光开关。在离开这种成就之后，我们的思想趋向于一种非常平静而又非常清晰的混合，我们的身体趋向于非常放松。这种效果持续的时间越长，效果就越持久。

我发现，在各种成就的余辉中，它是迄今为止最令人印象深刻、最持久、最厚重的，而且我注意到，在那之后的 24 小时内，我都能感受到它的影响。在我看来，获得 NS 的全部意义（除了学习获得它所需要的控制水平之外，它对其他精神发展途径也有回报——仅仅是炫耀和证明你能做到——就是令人惊叹的余辉。因此，我不建议在进入需要快速决策或行动的情况（如在复杂的交通中驾驶）之前立即实现这一点。经文说，我们在达到这种状态后，倾向于独处或安静，我

大体上同意。在灭尽定之后，巨大的噪音和不和谐的情况尤其如此。它的余辉非常有助于深度放松、深度练习、深度内观和深度神通的工作——也就是说，如果你能在面对那令人惊叹的寒意余辉时，鼓起情感能量去关心那些工作。我以后会讲到神通的，如果你不喜欢神通这个话题，就假装不是我写的。在你的脑海里说，“啦，啦，啦，啦……”

虽然我对目前使用禅修来创造更有效率、更顺从、更温顺的工蜂的趋势感到紧张，但我必须承认，在 NS 的余辉中为我的急诊医学委员会考试学习就像美梦成真一样。我可以一页一页地读上几百页，一页一页地读上几个小时，而不像在我熟悉的任何其他状态下那样感到疲倦。

除了灭尽定的重要性将被包含在一些系统的标准的不同阶段觉醒，值得一提的是今天发现这个成就，因为它的真实，生活实践者，但经常被降级的神话和传说完全甚至被忽略或遗忘。这并不是

说灭尽定是必要的，但这是一件很好的和有用的事情。事实上，我还没有和任何已经获得它的人交谈过，他们不认为它是绝对的禅修造诣之父，也不是阿拉汉道，因为它余辉的深度总是令人印象深刻，惊叹不已。希望，提及它将提高人们觉得他们可以合理地渴望的标准，这基本上是本书的全部目标。

给你们这些勇敢的冒险家再来点吃的…我已经注意到，最简单的时间达到 NS 通常是几周后达到一个路径，当内观的禅那方面进展的内观变得清晰和漂亮程度的掌握已经达到审察阶段。然而，它有一个好/坏的习惯，那就是帮助促成一个新的进展周期，因为在它之后所获得的清晰程度是令人印象深刻的，清晰会进一步加深内观。因此，我们可以从最好的回顾阶段和 NS 的辉煌余辉到第三个内观观智，生灭，和“暗夜”很快。事实上，这似乎是阿那含许多周期中非常自然的一部分，他们也知道八禅，以及如何在专注与内观

实践之间把握平衡。一个警告：NS 的余辉是如此的极端，以至于很容易想象一个人已经达到了某种新的觉醒水平，因为在 NS 发生之后，大脑感觉非常非常不同，残留的障碍和消极的精神状态可能非常遥远。

在深入审察 NS 之后，至少要等几天，看看这些变化在这个世界上的表现如何，然后才能开始得出任何结论。

我必须说，NS 确实有一些童话般的美妙之处。你可以拿起一本大约 2000 年前的书，书中给出了一些复杂的指令，就像一些奇怪的食谱，你可以用你的大脑来做一些事情，如果不是这样，你根本不可能知道这些事情，你可以按照这些指示去做，而且它们实际上是有效的，在我第一次做的时候就把我的感官之门给炸飞了。这东西太神奇了！耶，佛法！

回到金刚乘的故事

好了，现在我已经把所有这一切，我可以完成我的小故事如何开始了解到金刚乘模型，包括看到清晰的光的情感智慧，作为自然表现的发光领域的一部分，作为觉醒的一个组成部分，而不是拒绝的东西。在我得到我认为的第三段路径后不久，我得到了灭尽定。比尔·汉密尔顿经常谈论灭尽定，还有德宝法师，我看得出两位大师都很喜欢它，所以我把能找到的相关的书都读了一遍，虽然读得不多，但还是去读了。我把精力倾注到我的奢摩他技能上。我学会了从练习的内观那一面走到练习的专注那一面，然后再走回来，试着在两者之间找到正确的平衡，让它发生。我决心一次又一次地实现它。经过大约一个月的努力，我得到了它。因为这是我在第三段路径上成长的标准标准的一部分，这对我来说非常关键：

那就是基线方法的根本转变我感知了世界的方式。然而，有一个问题……

你们可能还记得，在标准的上座部佛教十道束缚模式中，第三段路径涉及消除所有形式的贪婪和仇恨（除了对禅那造诣的渴望），但我仍然有欲望和愤怒等情感。这些本来不应该发生，但它们确实发生了。人们对它们的看法非常不同，而且在某种程度上似乎是“正确的”，因为现在它们大多（但不是完全）似乎只是自然体验场的一部分，就像空间的纹理是独立发生的。这似乎非常重要，非常深刻，非常相关，然而我不得不使用的模型却突然完全不能描述我的经历。这导致了严重的内部冲突，因为以前的模型看起来坚如磐石，具有预测性，而且很有用。我知道我所经历的与智慧有关，然而我所接触到的文献来源、朋友和老师似乎并没有提及正在发生的事情。

因此，我更广泛的扩展，并开始阅读，研读文献，试图寻找的人在谈论这些东西，这些书是一

个非常有用的和有利的启动点，一个项目将最终完成几年后。我在那些年的实践中经常强调将整个感官场作为客体，然而它的发生基本上没有议程，除了这个场被称为它是，它在哪里，它自己，包括任何情感，任何思想，任何精神状态，任何东西。这种完全不受歧视的智慧包含了整个广阔的经验世界，结果是极其自由的。我个人认为，如果我没有抛弃那些诱使我模仿一种情绪压抑或机械状态的模型，这将会更难实现。

这种看待路径的方式，所有的情感都被认为是将光和智慧带到我们感知经验模式的方式的机会，这在任何路径的黑暗阶段也确实有帮助，在入流之前和之后。想象你正在给彻底的整个大脑，内心，勇气，身体，整个范围的你的生活和知觉的世界，而且，在那旅游，你有机会把觉醒到每一个你的现实的一部分，把它强加于自己，不管发生什么事，清楚看到的习惯自然会适用于这些自然发生的这方面。因此，在每一个练习阶段，随

着每一次经验的产生，你可以自信地说：“啊！这是我们也能觉醒的部分，就像我们以前对许多部分所做的那样！这是一个多么快乐的机会，让我们能够彻底养成认识到它的内在本质和内在清晰度的习惯！”这是接触金刚乘给我的礼物，对此我非常感激，因为它最终让我打开了一扇门，而这扇门可能永远都不会打开，哪怕是一点点犹豫或对任何部分经验的微妙偏见。”这些探索最终导致了我所谓的“简单模型”。

简单模型

在这部作品的早期版本中，我有一个模型叫做“心经模型”。简单模型是早期模型的简化版，没有那么神秘，但本质上是相同的。虽然从某种意义上说，它也在改写修改后的四路径模型，因为它没有数字，也没有传统名称，但它比这个术语有一些优势。

我在这里提出这个有点新奇的模型，因为它直接关注真实的内观，并将其带来的任何情感上的好处视为副作用。此外，在阿拉汉果位之前常常有太多的内观周期，这使得四路径模型很麻烦。当我们走向最终的觉醒时，这四条道路之间的循环太多的现象会变得更糟。正如比尔·汉密尔顿所说，“阿拉汉分形是巨大的。”

简单的模型并没有像传统的四路径模型那样，加强对内容、对否定生命的理想或有限的情感范围模型的迷恋。希望它不会诱使我们计算路径。它将专注力集中在对真理的精确探究，以及对对我们丰富而复杂的经历的精确探究上。

这个模型基本上是说，觉醒是关于直接的内观，这种内观逐渐揭示了与经验领域的关系中的一些不同之处，并逐渐允许它中的所有表现品质以其自然的、内在的、适当的比例展现出来。它是一个渐进的非对偶模型。

第一个理解是感觉就是感觉，思想就是思想，这是进一步探究的基础。当我们开始看到这些感觉的普遍特质时，我们的理解力就增强了。直接而完整地了解整个感觉场，可以通过代表觉醒第一阶段的三扇门之一进入实相。

当我们欣赏觉醒过程的循环，并至少完成一个新的进步循环时，我们就进入了下一个阶段。我们开始欣赏实时现象的空性、明亮、无中心、无施事等，这成为实践的焦点而不是证果，这是下一个阶段。当观看者、观察者、被试者、控制者、行动者等的感觉，当我们完全看到它的样子，感知的结解开时，那种简单、基本的感知事物的方式就是下一个觉醒阶段。当这种解缠保持解缠状态时，就是下一个阶段。当我们把这种理解融入到我们的生活中时，我们就进入了下一个阶段，尽管这更像是一个正在进行的过程，而不是一个阶段。

问题是，一些传统的传播者似乎想要把这种理解变成比它本身更多的东西，从而在这种理性化和理性化的感知中加入情感完美的理想。在处理情绪的模型中有一些真理，但它与情绪在我们体内流动得更快、更流畅，以及被更清晰、更广阔地感知有关。它与没有出现的“坏的”或不健康的情绪没有任何关系。我不愿意去那里，因为我的目标是给情感模型以他们应得的打击，但我也想把孩子和洗澡水一起倒掉。就是这样。

根深蒂固的知觉的一个单独的，连续的，永久性的，观察施事阻止被外推相同的旧模式的感觉，似乎是一个施事，有一个更广泛、更包容的视角可以进入意识的觉醒个体，根据他们的水平的觉醒。也有一种缓慢增长的直接的感知，它来自于现实并没有被太多的思想过滤。现在有一种越来越强烈的即时性，而不是时间性。人们对短暂的事物越来越重视。人们的视野越来越开阔，越来越开放。有更多的软化和更少的收缩。

这些知觉上的提升可以结合在一起，给予觉醒的人更少的坚持力量，这样他们就能比那些没有觉醒的人更快地通过它们。当这些情绪出现或消失时，我们也可以更快更清楚地看到它们。也可能不反应或盲目收缩成思想和情感和更广泛的角度，看到这些正常的人类，哺乳动物的过程作为更广泛的部分过程的纹理空间，从而使大脑的其他部分更多的机会来创建主持对情绪的反应。也就是说，即使看透了这一点，情感在人体内的传播似乎也存在着某种生物学上的因素，而这种因素的加速作用是有限的。然而，在一个觉醒的头脑中，情绪出现得越多，习惯性条件反射中的某些东西就越能因为出现在改善的知觉中而改变、减少、软化和放松。这种情况持续得越久，头脑越清晰、越清醒，这种效果就越强。

然而，如果有人认为这些高质量的陈述是一种对情感完美或消除所有负面情绪的愿景，那他就没有注意到！这是我最不想暗示的。我只想说，我

们对人类的基本经验有了一些更清晰的认识，这种清晰可以有所帮助，但仅此而已。也就是说，你会惊讶于一些技术上觉醒的人是多么愤怒，好色，或者无知，他们仍然可以基于这些情绪做出各种愚蠢的行为，就像其他人一样。

我想讲一个小故事，一个对过去几年发生的事情的总结和简化。我认识四个人，三个是我的朋友，在这一切开始之前，还有两个是我很熟悉的人。所有人都开始遵循一种教导，即一个人声称已经完全消除了所有的情绪。这四个人都是好人，都是很坚强的实践者，他们都受到了一种看似直接有益的实践的启发：当感觉出现时，注意它们，看看是什么原因导致它们，它们是如何运作的，注意它们似乎是如何与自我意识相联系的，重点是身体对这些感觉的意识并承诺整天都活在当下，享受现在。

有趣的是，这四个人在开始这项实践的一年左右的时间里都声称自己做到了它，这里所说的“它”

指的是完全消除所有的情绪，取而代之的是对感官世界的新鲜感的永恒美妙的感知，时间压力的减少，睡眠需求的减少，以及一些其他的好处和奇怪的副作用。在我的社团里引起了不小的轰动，但我完全被激起了兴趣，给人留下了深刻的印象。我花了相当多的时间和他们中的一些人在一起，试图弄清楚他们到底做了什么，以及他们是如何做的，同时我也采用了一种基本的做法，那就是把情感深深地融入其中，作为一整天的焦点，欣赏感官世界新鲜的感官之美；基本上正念的情绪和强调狂喜。我必须说，这通常是一种有趣的做法，似乎建立在健全的基本原则的基础上。我经历了各种有益的相对影响，但消除情绪不是其中之一。

然而，随着时间的流逝，这四个孩子一个接一个地放弃了他们声称已经消除了所有情感的说法，每个人都说了类似于意识到他们的模型在某种程度上导致了他们对自己实际感受的否认。这

四个人后来都得出结论，激励他们的人显然也不是没有情感。四个人中有一个人的心理状况变得很复杂，虽然剩下的三个人表现得更好，其中两个说他们确实改变了一些有用的情感体验方式，尽管消除情感并不是那么回事。

一个有趣的故事就这样结束了，但最终的结果，至少在我看来，得出了四个结论：

- 1) 当心有限情绪范围模型！
- 2) 审察现实的感官美好，强调狂喜，调整到感官世界、身体和它的感觉的新鲜度，这可以是一种有趣和有益的实践。
- 3) 在真正给你时间让你明白还有哪些微妙和复杂之处之前，要小心不要声称已经完成了某件最终的事情。
- 4) 强大、专注、聪明的实践者可能会被精神市场的黄金承诺引入歧途和迷惑，就

像其他人一样，所以要不断地测试你的实践，看看它们是如何坚持下去的。

我知道一些别人（我见过一些人，一些报告的好朋友遇见他们）仍然声称已经消灭了所有的情感（以及几乎所有的思想），尽管花时间和他们在一起的人说他们仍然似乎所有的情感，并且可以喜怒无常、傲慢的，傲慢的，之类的，就像其他任何人。我能确定我确切地知道关于他们的内在经验发生了什么吗？显然不是。我很怀疑吗？是的，我是。但是，为了公平起见，我给出这些例子，只是为了让你能够自己审察，并意识到关于这一点仍然存在争议。祝你自己好运。不管怎样，巧妙地调节情绪反应的能力有时会给人一种感觉，这些情绪已经减弱或消除了，但这种能力和消除情绪不是一回事。

行为模型

行为模型倾向于涉及某些觉醒的人不能或必须做出的行为。这两种类型的模型都是完全荒谬的，所以我们现在来看看第一个在现实中根本没有基础的模型。传统的上座部佛教模型包含了许多关于一个觉醒的众生不能做或将要做什么的错误陈述。我最喜欢的例子包括说阿拉汉不能违背戒律（包括杀人、撒谎、偷窃、做爱、吸毒或喝酒），不能有性冲动，不能工作，不能结婚，不能说自己是阿拉汉。他们还声明，未经授权的阿拉汉必须在他们觉悟后的几天内加入上座部佛教修道会，否则他们将会死亡。不用说，所有这些都是荒谬的谎言，不幸的是，这些谎言常常被阿拉汉们延续下去。

还有一种更微妙、更诱人的观点，那就是觉醒的人会以某种方式做出更好或更高的行为，尽管他们不会定义这些行为可能是什么，或者他们可能

会避免什么行为。我认为这种观点极其危险。虽然我希望促进我称之为觉醒和其他名字的观念上的转变，但我并不想暗示这将以某种方式将任何人从愚蠢的行为中拯救出来，或使他们始终意识到如何做正确的事情或避免搞砸。这样的观点是一个巨大的妄想和巨大的阴影的设置，因为任何一个花了足够的时间在任何精神团体都非常清楚。就像一句很禅意的说法，“表面一套，背后一套”²⁵³，这个特殊的视图可以给你一个德克萨斯州大小的阴影阴影面积。

名单上有很多已经觉醒的人，他们把自己抬上神坛，虚伪地违背了自己崇高的行为理想，然后被暴露为其实是普通的人类。未能从觉醒者的错误中得出正确结论的灵性追求者的名单甚至更长。

²⁵³ 译注：“表面一套，背后一套”，the bigger the front, the bigger the back。出自心理学家斯蒂芬·格罗斯（Stephen Grosz）引用一位访谈者的原话来描述分裂型人格。

这么多聪明的人很难理清所有这些问题，相反，他们会对无数老师和精神领袖的危险行为进行合理化、授权、辩解、保护和辩护，这真的令人难以置信，除非你考虑到它与那些有能力终结地球上大多数生命的国家为自己选择的领导人的相似之处，突然之间，这就不那么令人惊讶了。在这个问题上有很多流派，我在这里给他们取个正式的名字，尽管实际上，他们并不这么认为。“半山腰学派”本质上认为，“那些搞砸了、制造了丑闻的人，只在半山腰上，只在半山腰上觉醒过来，因为真正觉醒过来的人不可能做那些可怕的事情。”很明显，有些人只是部分地受到了启发，或者可能根本没有受到技术层面的启发，但一些搞砸了的人清楚地知道终极现实的里里外外，因此这个模型忽略了很多重要的一点。

“疯狂智慧学派”认为“开悟的人超越了传统的现实，超越了传统的道德和因果关系，所以他们是一种智慧的自然表现，这种智慧在我们愚蠢的凡

人看来是疯狂的，但实际上是一种伪装的高等教育！”。虽然不完全是荒谬的，因为有许多文化方面和社会规范，可以显得有点幼稚，人造的，不必要的，无益的，或天真面对觉悟，疯狂的智慧学校提供了太简单了很多行为的借口，一直是错误的，不负责任，愚蠢，剥削，鲁莽，伤害，妄想，自恋，不顾别人，年轻，堕落，邪恶，和不必要的破坏。

然后是我的学派，我还没有想出一个吸引人的名字，但也许我们可以称之为“现实学派”，它提倡这样一种观点，“觉醒的人是人类，不幸的是，人类，不管开明还是不开明，他们的大脑包含着—层薄薄的文明的外衣，在一个更大的、更古老的、更原始的（蜥蜴）大脑上进行了改造，有时都是一团糟。这没有什么特别特殊或奇怪的。”。简而言之，这个学派断然拒绝所有形式的传统行为模式的特定列表和教条，从上座部的荒谬列表到觉知者以某种方式保证永远以“觉知”

的方式行动的微妙感觉，无论这些是什么，它也拒绝疯狂智慧学派的合理化。

也就是说，看到事物本来面目的能力确实允许对情况和情绪作出更有节制和更明智的反应，如前所述。这是一个非常不同的概念从提出一个开悟的人不会的动作列表或能做的，当然，它也并不意味着他们一定会采取我们认为他们会的方式，他们将永远是正确的或最好的行动，从我们的角度来看。此外，虽然这不是一份详尽的清单，但任何众生的行为总是受到下列因素的影响：

- 自然世界的标准法则；
- 觉悟水平的局限性；
- 已实现的个人根深蒂固的习惯，包括个人怪癖和“东西”；
- 他们用来获得觉悟的技术和传统的残余和/或阴影面（不要低估这些！）

- 正念有起有落（至少在阿拉汉、未及阿拉汉的和所有对佛陀的现实定义中都是如此）；
- 事实上，困惑和愚蠢仍然会像以前一样频繁发生；
- 觉悟个人的相关知识和经验的局限性；
- 适用于已觉悟个体的大脑和身体的心理和生理问题；
- 他们的文化教养以及由此产生的社会习俗和风俗。

你会注意到这是一个相当现实的列表。因此，标准行动模型的教条，虽然包含了一些真理，但却极其不准确，而且通常代表了开悟中最值得怀疑的一些模型。

一个密切相关的问题涉及“技术开悟”模型和有限的可能行动模型之间的紧张关系。有这样一种思

想流派：“一个人行为觉醒则是佛；一个人行为迷惑则是普通人。”从某种行为的角度来看，这些都有它们的价值，可以作为一个有价值的提醒，传统道德在大多数时候往往是一个非常好的想法。就我个人而言，我认为每个人，不管所谓的觉悟或缺乏觉悟，都应该以一种人道的、公正的、包容的和宽容的方式，接受一种高而普遍的、无害的、道德的标准。然而，基于某种被称为“觉醒行动”的武断理想的教导，会开始削弱直接觉悟事物真理的重要性，并强化有限的可能觉悟行动模式的神话残余物。

有那些“技术上”未开悟的人（也就是说，他们甚至从来没有完成一个高级的内观或获得任何直接的理解空性或非二元性）尽管如此生活，他们仍然会被认为是不懈的甚至是非常圣洁的最高标准的人类慷慨，同情，和行为。我很幸运地遇到了其中的一些人，并与他们一起工作，我一直对他们怀有敬畏之情。正因如此，有些人在“技术上”

觉醒了，但他们仍然可以表现得非常普通，似乎具有明显的可疑的性格、性情和道德品质，或者有时似乎完全堕落、肮脏和令人无法忍受。我遇到过很多这样的人，而且我遇到的人比我认为真正圣洁的人还多，这让我得出一个数据驱动的结论：掌握内观实践比掌握道德和善良行为更容易。我这样说不是要原谅任何人，而是要指出，我们都应该继续努力成为有道德的人，这一点在我们彼此的行为中得到了证明。

虽然有限的或开悟的行动模式以及有限的情感模式的失败，从一个角度来说是一个巨大的失望，但它也意味着我们其余的人有希望。它是我们的生活，它是我们的情感，它是我们的习惯，它是我们的局限，它是我们的神经症，它是我们的问题，它是我们的阴暗面。如果我们不能看清现实，我们怎么能获得理解呢？如果我们把大部分时间花在思考——清楚地审视现实是不够的，我们怎么能看清现实呢？

完美言论模型

与行为模型密切相关的是那些认为开悟的人总是会以一种完美的善良和恰当的方式说正确的话的模型。这并不是说把正确的言辞作为一种练习，八正道的一部分并不重要；确实是这样，但这里我说的是关于结果的模型。这并不是说内观练习不能帮助我们在说话之前就意识到我们说话的意图，从而提供了一种内在编辑心理脚本的能力，在它被翻译成实际的单词之前。并不是说内观实践不能像通常那样，慢慢地将我们在这个世界上的生活方式转变成更健康的生活方式。

然而，人们围绕正确的言论所拥有的理想，几乎总是符合他们自己的个人愿景，即什么是正确的言论和礼仪，以及每件事应该如何说，理想是他们自己的个人和文化条件的一部分，这是差异很大的。任何两个人，即使是清醒的人，在任何特定的情况下，都不太可能就什么是最完美的说话

方式达成一致，这也包括清醒的人。交流的方式、议程和演讲的目标千差万别。当别人说话的时候，你几乎不可能准确地理解他们想要达到的目的，更不可能有人总是准确地知道别人会如何解释他们所说的话。

我非常喜欢正确言辞中的道德训练。以下是正确言辞训练的一些关键特质：避免说谎、分裂性的语言、辱骂性语言、闲聊（SN 45.8）、在正确的时间说话、讲真话、善意地、有益地说话（AN 5.198）。也就是说，很多人认为成功的内观训练需要成功的正确的言辞训练，但不幸的是事实并非如此。

完美网络行为模式

相关模型，证明了技术的世界在我写这篇文章是世界互联网论坛和在线互动的激增，所以现在价值包括“完美的网络行为模型”，觉醒了人类将自

动发布，电子邮件，文献，微博，等等，正是你的特定的理想完美的决定，他们将。正如众多的在线佛法论坛所清楚显示的，不幸的是，在深度内观的层次和那些有一些觉醒的人在线互动的方式之间，只有最松散的关联。

有些人是善良而有礼貌的，有些人是粗鲁而卑鄙的，有些是矫揉造作的，有些是渴望权力的，有些是需要关注的，有些是需要被喜欢或认可的，有些人只会说出最安全的粉饰过的政治正确的陈词滥调，有些人会毫不犹豫地投身于网络火拼的尖锐世界，还有一些人则会毫不顾及自己的感受就对他人进行攻击。因为有很多不同的个性风格，所以网络人物在那些有深刻见解的人和那些没有深刻见解的人身上有所不同。从那些有着极强实践经验的人那里，我们看到了所有这些，也看到了更多。因此，那些认为觉醒的人会在网络世界中实现他们崇高理想的人，很可能会感到失望。

此外，那些通过帖子的个性特质来判断在线实践者的人，在这些特质与他们的实际实践、内观和能力之间的关系上，也可能存在一定程度的错误。同样，它们之间往往存在某种关联，但你会惊讶地发现，当你看不到键盘另一端的人（甚至当你能看到的时候）时，你很容易就会判断错。这些互联网的基本规则适用于在线法，就像适用于其他一切事物一样。有些人有很大的能力和智慧，但他们在文字表达方面做得很差，还有很多人在互联网广告方面做得很好，但他们真的没有那么有才华，没有那么有成就，也没有那么聪明。这再次令人失望，但这就是互联网和世界其他地方的方式。

神通模型

在一个相关的话题上，觉醒的人通常被认为拥有各种各样的神通力量，尤其是非凡的力量，因此我们有了神通模型。与此相反的是，人们相信，

拥有非凡能力的人可能（或必须）觉醒。然而，神通和基本内观之间的关系是脆弱的，虽然并不存在。精神力量（神通）来自于奢摩他或专注练习，尤其是第四奢摩他禅那修行，尽管它们也可能出现在上升和消失的阶段，高度平静，有时在其他阶段和状态。有些人似乎不管他们的专注力或内观如何，都有这种能力。稍在我还没有真正讨论过神通的情况下谈论神通模型是很奇怪的，但是这种奇怪的顺序是一种巧妙和精心策划的举动，目的是让人们继续阅读，这些人在很久以前就会因为我在第六部分中提到的内容而陷入内心的情感痉挛。

注：几乎所有神通出现的状态和阶段，都是那些尚未达到觉醒第一阶段的人们所能达到的，所以我们可以看到，大部分神通与觉醒之间并没有明显的联系。觉醒者专有领域的神通候选名单是来达到证果，纯净的居所，灭尽定，并能从直接的

经验中谈到佛法，再加上一些其他的微妙小零碎，也许在其他的时间我会讲。

的确，在觉醒的过程中，我们很难避免陷入各种各样的体验中，这些体验都是在标准的神通列表中描述的，当你处于道路的回顾阶段时，比你没有觉醒时，更容易发展成奢摩他禅那。无论如何，把看似随意的经历发展成可以一次又一次获得的神通是完全不同的事情，除了这一点之外与觉醒仍然无关：这指的是对事物之间相互联系的直接感知，它为神通的利用和发展提供了一定的影响。另外，如果我们愿意的话，一些让我们觉醒的心智技能也会让我们更容易地培养能力。因此，我们看到了一些关于为什么会有这些觉醒模型的线索。然而，如上所述，这些只是关联而已。总而言之，仅仅因为某人有神通并不意味着他们觉醒，仅仅因为某人觉醒并不意味着他们将拥有任何与他们对事物的清晰感知不直接相关的精神力量。这才是关键。

能量模型

与神通模型几乎相同的是能量模型。它们往往涉及理想暗示开悟的人，使他们所有的能源渠道清晰，脉轮和能量中心所有正确的形状和颜色和旋转方向正确，他们的气场很大，有规律，和一些漂亮的颜色，如白色，金，或紫外线，通常他们会完善充满活力的系统，不管其所使用哪种的充满活力的系统模型。对于任何关注的人来说，一个完善的系统应该是什么样子的简单事实和愿景已经是一个危险的信号。不同的传统甚至不能就有多少脉轮达成一致（通常有 5 个或 7 个，但其他数量的系统也存在），更不用说颜色意味着什么，脉轮看起来像什么，哪个通道和中心与什么相关，诸如此类的细节。

我注意到这些经历是可以写下来的，这意味着我们对将要发生的事情的概念可以影响我们在这些领域的感知。这些模型也留下了许多有待改进的

地方，一般来说，就像在神通模型中，指的是发生在生灭和第四禅那的经验。这并不是说我不认为我们不应该在一个使用特定颜色或脉轮数量的系统中练习，因为那些可以是伟大的练习，但我确实批评那些确信每一个觉醒的众生将看起来就像他们头脑中的模型。

昆达里尼现象，即强大的能量（风、息、肺、气等）通过中央通道（作者注：中脉²⁵⁴，sushumna），在生灭中非常普遍。一些传统将这一事件与觉醒联系起来。我认为这是错误的和过早的，尽管我可以理解为什么这些阶段给人们留下如此深刻的印象。正是在生灭期间，一些有

²⁵⁴ 译注：中脉，相关理论认为人体中脉为蓝色，从会阴穴指向人体头顶百会穴的两点直线即为中脉，中脉也是人体3D结构的中轴线。方向是会阴穴指向百会穴。中脉能量来源于胞中，胞中密宗又称之为生法宫或者海底轮，如果是女性的话，海底就是子宫。

这样做的爱好或天赋的实践者可能觉察到能量通道，有时在惊人的细节中，并能够看到脉轮和类似的东西。这些都是非常酷和有趣的体验，操纵这些渠道可以产生各种积极（或消极）和有趣的效果。玩弄昆达里尼效应也会导致精神错乱、严重的情绪失衡和奇怪的生理状况，这些都不是完全可以逆转的。

任何一个能以视觉和/或身体持续的方式感知能量通道的人都会注意到，在暗夜，大多数人的能量通道都是一团糟，在高度平静的状态下，人们的注意力会转移到体验本身，而不是体验领域，因此，这些通道可能很难被感知，也可能是正在发生的事情的次要背景方面。此外，觉醒的人一直在循环，他们的情绪、健康和其他因素一直在变化，所以他们的通道在做什么，以及他们如何感知它们也会一直变化，导致不像能量模型所承诺的稳定、干净、有序、完美、可预测的能量状态。我看到过能量通道和中心，它们四处移动，

改变，变形，有时看起来很复杂，有时却很简单。颜色千差万别，其他许多方面也是如此。

因此，能量模型是另一个例子，一些人的实践被纳入一个觉醒的理想的短暂副作用。虽然能量练习是非常有趣的，可能会导致一些内观和其他身体效果，但这与觉醒的众生拥有稳定、完善的能量系统是不同的。肯尼思让我补充说，逐渐觉醒对通道和能量系统有一些好处，我同意。然而，准确地定义什么是积极的改变是困难的，而且我所见过的模型中没有一个能够真正地完成足够的工作，或者包含足够的灵活性来适应我们充满活力的系统的动态程度。这是另一组模型，它们涉及到一些问题，但是包含了许多需要修改的内容。

睡眠模型

睡眠模型通常与睡眠不足或在某种程度上醒着有关。在静修期间，睡眠不足是很常见的，特别是在某些阶段，如静修和静修。我还认识一些人，由于精神上的造诣，他们减少了对睡眠的需求，这种情况在我身上时有发生，但我的情况并没有持续下去。

比这些影响更有趣的是，在睡眠中以各种方式保持清醒的可能性。清醒梦和灵魂出窍旅行是两种常见的影响，尽管很多人在技术上没有觉醒，但他们也有这些经历。然而，有些梦可以展示觉醒是如何在梦中持续的。我记得我做了一个关于佛法的梦。在演讲中，我把一半的专注力放在了注意清醒的，没有中心的，明亮的体验场上，就像我在清醒时注意到的一样。

进一步说，在睡眠中觉醒的主题，我们发现有些人已经发展出一种能力，能够以某种方式在整个晚上保持清醒，而不会陷入无意识或深度睡眠。我个人还没有做到这一点，虽然我还没有在我自己的训练中强调这些实践。一些觉醒模型将这些不寻常的睡眠效果作为其终点标准的一部分。

关于这种模式的更多信息，你可以在艾伦·华莱士²⁵⁵著作中找到，《梦见自己觉醒：有关内观和转化的清醒梦和西藏梦瑜伽》。就我个人而言，我还没有像我在本书中讨论的其他练习那样，做过那么多与睡眠有关的正式练习，所以如果你想了解更多关于这些练习的信息，你应该从那些有过这方面经验的人那里获得。

²⁵⁵ 译注：艾伦·华莱士，B.Alan Wallace，著作 *Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation*。

具体的知识模型

在一个完全不同的切线，具体的知识模型基本上明示或暗示觉醒会神奇地提供关于各种隐藏的概念信息具体的事情在生活中，如粒子物理学的运作，如何使世界和平，我们的弟子应该嫁给谁，等等。有些人走得更远，声称开悟逐渐带来了完全的无所不知，意味着能够同时了解整个宇宙至少八百万亿英里宽的每一个部分和粒子的一切。

虽然在有些人看来，这些似乎是理性的东西，但觉醒的人应该知道我们有其他的事情可能会很高兴知道，比如如何创建安全、便宜的电动汽车锂离子电池，如何击败标准普尔 500 指数基金的回归从长远来看，如何平衡联邦赤字而为每个人都提供杰出的社会服务，而不是提高税收，如何让每一个蓝领共和党人立即意识到，他们在投票反对自己的利益，如何建造一个安全、廉价、能为地球上所有人提供足够能源、不存在放射性处置

问题的聚变反应堆。当你考虑这些问题时，仅仅通过观察普通感觉的真实本质就能获得特定知识的概念，就会开始显得既荒谬又可笑。

我唯一能内观到的是微分方程的美妙之处它讨论了从虚数（电势）到实数（显式）的振荡，但仅此而已。除了一堆关于大脑如何工作的直接知识和一大堆关于大多数宗教和神秘教义是什么狗屁的知识，包括很多佛教教义，我没有得到任何其他具体的知识。

这个想法就到此为止吧！

心理模型

这是另一件在觉醒时没有发生的事情：心理上的完美。尽管西方主流佛教世界完全沉浸在这样一种观念中，即佛教实践将以某种方式消除他们所有的心理“东西”，或者至少使他们在良好的旧的精神分析意义上自我实现，但除了完全虚假的模

型（如行为模型），没有什么比这更偏离真理了。我认为，我从一本关于人际沟通分析的书（伊恩·斯图尔特和范恩·乔恩斯的精彩一书《人际沟通分析练习法》）中学到的关于合理心理健康的知识，比我从十多年来非常成功的佛教禅修中学到的要多。这并不意味着我已经达到了完美的心理健康，绝对没有！

在西方佛教中，几乎完全专注于心理成长而非内观实践的现象是一种流行病。许多声称要在美国和欧洲培养内观实践的主要静修中心，实际上是最糟糕的流行心理学胡言乱语的堡垒，这些胡言乱语被改造成了一种不受欢迎的佛教阵线。就像我在第二部分提到的，你只需要去参加一些关于静修的小组会议，你就会知道，大多数本应该进行内观练习的人实际上只是在沉溺于他们自己神经质的废话中。当然，他们可能非常聪明，非常老练，理性得令人难以置信，他们是伟大的神圣神经病的伪佛教实践者，但他们仍然在打滚。

虽然佛法博大精深，而且智慧传统的教导包含了很多帮助我们心理成长的材料，但我们不能把心理成长和成熟与觉醒混为一谈，如果你问我的话，让人们陷入可怕的泥潭对他们没有什么帮助，而你在阅读这本书的时候显然是这么问的。正如我之前所说的，在我们的心理上的东西可以有很多价值，并且西方心理学增加了大量有用的概念框架和技术的世界心理健康与人类发展，我坚定地相信，清晰地划清洞察力练习和心理工作之间的界限对于把两者都做好至关重要。我参加了心理治疗，从中收获了很多，只是在一个完全不同的方面，这与我的内观练习完全不同。这并不是说我在静修时没有很有价值的心理内观，我有很多，但这些心理内观来自于良好的内观实践，作为一些令人惊讶和赞赏的副作用，而不是反过来。

此外，太容易想象，老师在禅垫前面不可能那么神经质，在你知道它之前我们有温床巨大的影

子，剥削，隔离，和丑闻，就像我们与提供情感完美的模型。在人们还没看清老师的真身之前，老师们就在城里进进出出，坐在前座禅垫上，高谈阔论着他们的美好理想，然后飞到别的地方，这种喷气机文化只会强化这些危险的观念（译注：这里比喻到处飞行忙着讲课的禅修老师）。当梦想如此完美地展现出来，现实检验的机会如此之少，移情²⁵⁶和反移情²⁵⁷的数量如此之大的时

²⁵⁶ 译注：移情，transference，来源于精神分析学说，是精神分析的一个用语。来访者的移情是指在以催眠疗法和自由联想法为主体的精神分析过程中，来访者对分析者产生的一种强烈的情感。是来访者将自己过去对生活中某些重要人物的情感会太多投射到分析者身上的过程。

²⁵⁷ 译注：反移情，counter-transference，是咨询师把对生活中某个重要人物的情感、态度和属性转移到了来访者身上。

候，把各种奇妙的品质投射到他们身上是如此容易。

顺便说一句，非常重要的一点是：任何与禅修老师或教授禅修的人都应该仔细阅读投射²⁵⁸、移情和反移情，因为它们在禅修的世界里飞得又快又密，就像它们在心理学里做的那样（基本上也包括所有其他人类互动）。想做一个不那么有趣的实验，告诉你当普通成年人陷入投射和移情中时，他们能做什么，能说什么？写一本叫做《掌握佛陀的核心教导》的书，称自己为“阿拉汉”，尽管

²⁵⁸ 译注：投射，projection，投射作用，是指个体依据其需要、情绪的主观指向，所谓“投射”是指把自己的性格、态度、动机或欲望等特征，“投射”转移到他人身上的现象。投射作用的实质，是个体将自己身上所存在的心理行为特征推测成在他人身上也同样存在。弗洛伊德于1894年提此概念，用以分析及了解“说者的内心世界”。精神分析学者认为投射是个体自我对抗超我时，为减除内心罪恶感所使用的一种防卫方式。

你尽了最大的努力想把书里的东西带回人间，但你仍能看到投射和移情在飞翔。啊，好时光……

西方心理学所提供的有用理论中其他被高度推荐的主体，在佛教中大多缺乏：自恋、自恋伤害、自恋愤怒和自恋供应。所有这些都值得深入审查，并在发生时加以识别。虽然对它们的了解不足以消除它们的负面影响，但了解它们的机制总比不了解要好。的确，对移情的巧妙运用偶尔会发生，但这是一个非常棘手的问题。一般来说，移情、投射和理想化的数量很适合大多数老师，或者他们会更努力地去反驳那些观点，把事情弄清楚，但是，就像那些老师们很快就会发现的那样，在大多数情况下，抵制这些观念并不是一件好事，陷入这种移情中感觉棒极了。

因此，我认为这些模型强化了这样一种观点即心理上的完美或从心理上的东西中解放出来仅仅是通过一个单独的，永久的施事的感觉就能实现的这一观点是一个严重的问题，主要原因如下：

- 1) 它们根本不是真的;
- 2) 使实践者陷入自己的事情中, 而不是专注于这三个特质或功能对等的东西, 从而浪费了大部分实践者有限的静修和实践时间;
- 3) 正如禅修丑闻一而再、再而三地被揭露出来的那样, 它们让老师能够驾驭荒谬理想的热风, 达到危险的高度;
- 4) 它们通过创造不现实的理想和目标, 造成了这种普通人类存在与觉醒之间的鸿沟的错误认识。

我认识的大多数佛教徒都有以下一种或多种信仰结构:

- 1) 觉醒是不可能的, 所以最好的尝试是心理或情感的健康或完美;

- 2) 觉醒等同于心理或情感上的完美，所以通过尝试心理或情感上的完美，我们正在做导致觉醒的实践；
- 3) 觉醒涉及到心理或情感上的完美，所以它显然是不可能的，而坐禅我们是在试图完成别的事情，但如果你问他们目标是什么，他们通常无法清楚地回答。

具有讽刺意味的是，觉醒是困难的，但显然不是不可能的，也不像达到心理或情感上的完美那么不可能。事实上，当你最终意识到这是你应该做的事情时，足够清晰地看到所有的感觉都只是发生——来来去去——是非常简单的。进一步说，当我回想起我做过的所有事情，包括医学院，在印度作为一个志愿者工作了一年，并最终完成急诊医学实习，我必须说，我经历了这些事情明显比去达到入流果或甚至阿拉汉果需要更多的工作。

这并不是说入流很容易，只是不像我做过的许多其他事情那么困难。我把我的成功归因于大量的因素，但这里有两个相关的因素，一是对疼痛的耐受性，二是我愿意修改一个良好的工作模型，因为来自实验的数据压倒了先前的假设。这种模式是一种幸福地摆脱了情感或心理完美概念的模式。心理成长和成熟是人们渴望和培养的合理事物，但夸大完美概念的崇高理想对大多数实践者来说是有害的，就像现实测试一再证明的那样。

当我思考怎样才能从心理上获得自由时，我的反应是：生活就是物质。物质是生命的一部分。只要你还活着，就没有办法摆脱这一切。会有困惑、痛苦、沟通不畅、误解、不适应的行为模式、无益的情绪反应、怪异的人格特质、神经症，甚至可能更糟。将会有权力游戏，扭曲的心理游戏，有严重人格障碍的人（可能包括我们自己和我们的佛法朋友和老师），还有疯狂。随着伤口的愈合，伤口还在继续，最终我们还是死

了。这是佛陀的基本教义（SN4.6）。我们可以把这些归类为学习和成长的机会，或者我们可以把它们归类为被称为“苦难”的奴隶；你必须自己决定哪种模式最适合你。我希望整个西方佛教世界就会克服这一概念，这些做法都是我们快乐的地方没有什么可以出错，伤害我们，或者让我们神经质，继续掌握真正的佛教实践而不是追逐一些理想，永远不会出现。

总而言之，关于是什么因素或进步让一些人在面对自己的东西时只注意到构成他们世界的感觉的三个特质，而不是那些在自己的东西中挣扎的人，存在一些争论。这个问题适用于许多有技巧的禅修练习。有些人会说，你必须做了足够的心理工作，处理了足够多的问题，或者在一个足够健康的心理环境中长大，才能进入下一个阶段。我必须不情愿地承认，对许多人来说，这可能有些道理。然而，当我开始进行内观练习时，我并不认为自己在心理上特别高级、成熟或进步，认

识我的人也不这么认为。我有各种各样的事情要处理，现在还在做。尽管如此，通过良好的指导，完全相信这项技术的直接有效，也许还有其他一些我还没有确定的因素，不管发生什么事，我都能很好地练习，从沉浸在满足中转变为注意事物的状态。

心理学模型的一个子集是具体问题模型，它说我们必须在这个过程中完全解决我们的每一个问题，而进步本质上是一个没有问题的倒计时，不管这意味着什么。的确，在一些问题上获得一个足够明智和实用的视角可以促进更好的生活，并掌握内观实践。同样，内观实践有时可以在我们进行的过程中为我们提供有价值的信息，并改善我们对特定问题的看法。

然而，我不接受这样的观点，即我们只是简单地逐个消除一些我们自己编号的问题列表（如标准流行心理学意义上的理解），当我们这样做的时候，事情就结束了。该模型将专注点完全放在内

容领域中，因此很难想象任何人真正理解来自内观实践的直接清晰性，如果他们使用的是那种模型。我还没有遇到过这样的人，无论他们做了多少成功的实践，都可以说是“没有问题”的。我找不到任何佛教经文，甚至承诺任何像“无问题”这样的想法，因为这类概念和理想在当时似乎并不存在；这个问题模型似乎是上个世纪左右西方现代心理学理论发展的产物。

无思维模型

说到有问题的模型，我们有不需要思维的模型。这些模型倾向于关注那些觉醒的人的思想中发生的一些不同的事情，而不是简单地通过思维模式来创造一种中心点的感觉，或者一种特殊的、永久的、分离的、独立存在的自我。这些理想化的模式包括不去思考某些特定的思想，比如开悟的人无法拥有“我”或“我是”的思想，或者他们根本

不去思维，从而停止思维的过程，或者是对思想的一些其他修正，比如总是思维好的思想，不管是什么。

逐渐觉醒的人的思维通常会变得更安静吗？是的。当他们内心的谈话似乎没有什么作用的时候，他们可能会经历更长的时间吗？是的。他们可能会得出一个完全不同的知觉关系到一般的思想吗？是的。是否有活着的人消除了所有可能被归类为思想的心理体验？不。

不久前，我收到了一封来自一位优秀工程师的电子邮件，他基本上是这样说的：“我做了一些道家修行，获得了开悟，现在我无法思维任何想法或想象，但我似乎运转正常。你觉得这个怎么样？”。我在回复中花了很多心思，所以我把它以稍微修改过的形式写在这里：

我的一位老师，已故的比尔·汉密尔顿（Bill Hamilton），曾经说过，人们对应该发生事情的

看法是如何会对后来的事件产生一些影响，但对于这种影响可能是什么，仍然存在一些疑问。我们过去经常讨论这个问题，可能包括：

- 1) 不同觉醒模式的人可能会获得不同的结果。（我练习得越多，对人们的练习了解得越多，我就越意识到在一些普遍主题上存在一些真正的个人差异。也就是说，大多数人脑的运作方式也有共性。）
- 2) 不同模型的人可能会得到相同的结果，但描述方式不同。（我比第一个更喜欢这个。）
- 3) 1) 和 2) 的组合。
- 4) 人们可能无法取得证果，但却被编写成报告或相信他们已经按照自己的工作模式取得了成就。这是一种常见的现象，我在自己身上观察的次数多得数不清

了，在许多其他佛法冒险家的修行中也是如此。比尔经常提到人们有能力将自己催眠到半固定的幻觉状态。他有很长一段时间都是和心理变态的老师和朋友们在类似于邪教的可怕环境中相处，并亲眼目睹了他自己和其他人的这种情况：有关这方面的更多信息，请参阅他的书《圣人与精神病患者》。

- 5) 拥有不同模型和技术的人在这条道路上可能会有非常不同的经历：在某些方面这显然是正确的，而不管传统如何，但是这条道路的普遍方面继续以其一致性和可重复性给我留下深刻印象。

- 6) 还有一些我们没有考虑过的可能性，用唐纳德·拉姆斯菲尔德的风格来说著名的“未知也未知”²⁵⁹。

“无思维”的问题很有趣。它在一些传统中被普遍使用作为目标，包括印度教吠檀多的一些菌株和描述，多重不结盟的传统，等等。禅宗和一些泰国老师有时会玩弄这个想法的边缘。至于道教：几年前，我读了很多过去道家大师的著作，但我不认为自己是当前道教实践或教义方面的专家。

²⁵⁹ 译注：唐纳德·拉姆斯菲尔德，Donald Henry Rumsfeld，1932年7月9日出生于美国芝加哥，德裔美国政治家 [1]，美国前国防部长（1975年-1977年，2001年-2005年）。他一直被外界认为是小布什内阁中的鹰派代表，是当代美国最具影响力的政治家和军事战略家。他的著作《已知和未知》（Know and Unknown），在这里被作者借用书名风格 unknow unknowns（未知也未知）。

佛教通常不考虑不思考或不能想象它的目标，这就引出了上面提到的几点。例如，佛陀经常在古老的经文中说，“我突然想到，我应该分阶段流浪到（某个地方）。”，或者“我想起了这首我从未听过的即兴诗。”，这些显然只是想法。而且，如果我们以古籍为参照物，佛陀和佛陀本人的所有觉醒的弟子都被描述为思维的思想，并以言语来表达它们，这证明了之前的思想和意图。此外，佛陀的许多弟子都能观想，佛陀也能，没有一些强大的观想能力，你不可能成为密宗大师。

更进一步地说，一个人可以写电子邮件或做工程，这本质上涉及到抽象（数学）和其他概念被转化为现实，甚至可以说话而不涉及思考，我认为这只是一个概念理解本身，因此是一个武断的定义。当意图进入思想的领域，所有的身体行为之前都是由系统的固定机制的意图所引导的，行为可以在没有思想的情况下发生这一概念也属于

同一阵营。这也适用于所有诸如记忆之类的东西，你可以清楚地证明这一点，因为这本质上必须涉及到定义上的思想（如上所述的警告）。

考虑到这些假设，我的问题是：你是否已经不再把这些过程称为“思想”，以适应一个武断和教条的模型？你是否强迫自己停止注意心理过程的发生，就像你相信的那样？也许你取得了真实的东西，因为你的偏见选择术语的描述通过过滤器，或取得了一些完全不同于那些不是我的雷达屏幕上不管出于什么原因，可能包括我自己的妄想或缺乏经验，自我怀疑和合理怀疑显然在所有此类讨论。

我所熟悉的术语包括看到思想的本来面目，因此让它们只是自然的、因果的经验领域中非常小而短暂的一部分。但是，请认识到，因为思想只能作为其他五种感官之门的方面来体验，那么把思想作为思想来标记也只是一种抽象，就像把其他

五种感官之门作为思想来标记一样武断。为了便于讨论，这些只是简单的命名（想法）。

当一个人注意到所有事情简单产生的原因，包括那些感觉，可能是也可能不是指定为思想，自我是空的，因为它们是，一直都是，没有单独的或独立的观察者或控制器或实干家，不只是一个领域的经验或表现的一部分，那么人在某种程度上理解佛陀主张人们理解。（记住，在进行道德训练时，假设你有能力控制自己，并为自己的行为负责。）因此，我更喜欢的模型，因为它是实际的，非深奥和直接的，是这样的：

- 1) 可以被标记为思想的感觉发生了。
- 2) 思想是自然的、有因果关系的，几乎对我们的每一项功能都是必不可少的。
- 3) 思想不是自我，也不是他者，是生活的一部分，没有绝对的或内在的同一性。

- 4) 思想总是这样，在任何精神成就之前和之后，当它们的真实本性被看到时，它们仍然是它们原来的样子。

关于开悟的一个基本问题是：它是使事物变得不同于它们本来的样子，还是仅仅揭示了一种真实而准确的感知或对事物本来面目的看法？我主张后一种观点的温和版本，因为我认为它对我们的实践更有帮助，也更准确。因此，在这一观点中，这只是一种观点，任何可能发生在之前的事情，比如思想或想象，都可能发生在之后，唯一的区别就是解开了之前被捆绑在一起的感知结。

根据我的经验（另一个有趣的名称），并使用相对和脚踏实地的语言来表达：我可以让我内心的声音尽可能的响亮；它比以前更清楚，它被认为是因果关系的自然领域的一部分，以一种前所未有的方式，念力来来去去。在高禅那状态下，内心的声音是非常微妙的，但我仍然可以像以前一样想象，有时根据练习条件甚至更清晰。

简而言之，我没有丧失能力，也没有对这个系统的运作方式做太多改变。也就是说，一些以前不清楚的事情现在已经很清楚了，一个特殊中心点的感觉似乎已经被看透了，尽管组成这个中心点的感觉模式似乎和以前一样，只是对它们的感知有所不同。

从那以后，我遇到过一些人，他们也声称自己的思想有了显著的减少，有些人声称自己已经完全消除了思想，这些可怜的、被迷惑的傻瓜。然而，那些我有机会进一步交谈的人承认，根据他们所采用的模式，他们实际上是在谈论他们认为消极的某些类别的想法，他们一直在努力减少并试图消除这些想法。所以，难怪他们修改他们的大脑在某种程度上更少的想法或忽视的思想，我们的大脑可以修改，但据我所知，经过仔细询问，已经消除了所有类别的心理过程和分类的思想和意识，同时仍然活着。

与我关于思想的观点相对的重要观点是，大多数人一开始通过线性思维的狭窄通道过滤了太多的现实，根本没有领悟到现实的全部丰富已经在发生和被感知。例如，当基本上每个人都开始禅修时，他们只把那些他们有意识地有意识地想要清楚地感知的东西算作清晰地感知，因为他们把感知与后像、精神印象和记忆联系起来。基本上，他们把接下来的心理印象的感知的原始数据（视觉、声音、嗅觉、味觉、触觉）每个现象的识别的现象，没有觉悟到这种现象的心理印象是由已经照亮本身很好，因为它发生。此外，心理印象本身只是这种直接丰富的一部分。当完整的、丰富的直接现实知觉的领域开始自立，没有这种奇怪的需要创建一些后像之前我们感到满意，我们认为，这是发展的深刻的觉醒智慧，是真理的线索中发现的一部分思想模型。

上帝模型

在一个非常不同的切线上，我们有上帝模型。虽然佛教假装是神学传统的一个例外，但世界各地的许多佛教徒本质上把佛陀当作神来崇拜，就像基督教徒把耶稣当作神来崇拜一样。此外，大多数的禅修和神秘的传统，促进觉醒涉及某种神学背景或基础，包括印度教吠檀多集中在神性的东西，苏菲关注的朋友或消融在真主，和基督教的各种消融在神隐喻，如“神婚”和“只有你的意志”。佛教有时对“佛性”也有同样的看法。密宗佛教徒一直在观想神，并将它们等同于终极实相的各个方面，作为一种技巧手段，但这往往退化为仪式崇拜，并赋予这些神以终极地位。

这些都是很有趣的模型，基本上问题归结为“上帝”（或“上帝们”，或其他）和我们的生活之间的距离。那些相信上帝是一个独立的实体的人已经陷入了困境。那些相信这个实体远在天堂或在很

大程度上遥不可及的人真的有麻烦了。然而，那些相信“上帝”就在这里，就在现在，存在于所有事物中，包括他们自己，有一个战斗的机会，这是一个现实的觉醒模式，就像任何其他的，如果做得正确，它几乎从来都不是。我通常和我认识的觉醒的基督教神秘主义者交谈得很愉快，只要我愿意使用上帝的语言，我就是，我们通常有很多时间分享这条道路有趣的方面。

问题出在那些相信“无神地带”的人身上，即那些没有神的地方。这些人倾向于相信有限的、抽象的上帝。大多数相信上帝的人都没有花时间去考虑他们是信仰无神地带还是有限的上帝。事实上，大多数相信一神论意义上的上帝的人会因为他们的上帝在某种程度上是有限的这一观念而被冒犯。然而，如果你质疑他们是否神在卫生纸或岩石上，或者是卫生纸或岩是石，是他们奇怪的爆米花迷恋，腋窝的恼人的痒，其他一切，甚至大多数人在理论上认为在一个无所不在的，无限

的，全能的上帝会不去那么远。这太糟糕了，因为如果他们这样做了，他们会有一个好的工作模型来觉悟到这就是它，所以我们回到我最初的，简单的，优秀的前提和测试好的觉醒模型。

这是如何工作的：如果你认为你想看到上帝，你相信所有的创造表现不仅仅是上帝创造的，但事实上是神，那么你是回到基本的内观实践：看到知觉的世界一样，因为你会发现终极现实，或“上帝”，如果你想称呼它。当中心点被你对所有这些感觉，或上帝的所有方面的仔细审察所看透时，那么剩下的就是这些感觉，就像以前一样，也就是所有这些上帝。因此，如果我们愿意相信上帝无所不在，那么，真正深入，直接感知所有的感觉只是因果的一部分，自然神展开的标签，可以看到所有的自我和他人之间的界限，和非凡的世界做其神圣的事情，因此，修行者领悟到他们一直是上帝的一部分，在某种意义上，没有将

但神的，知识是神，尽管这些命名只是术语上的。

因此，上帝模式的问题在于，人们并没有走得太远——因为如果他们走得太远，他们就能成就一番伟业，尽管没有他们也能同样容易地做到。有些人对以上帝为基础的传统很有共鸣。有些人在密宗模型中茁壮成长，他们把自己想象成真正的神。有些人是被一种直接的神的存在感或融入神的观念所激励。在一些禅修者身上，修习的动机、修习的方式和修习的观念都能产生巨大的效果。我自己在一个涉及上帝和沙鼠的异象中获得了入流的机会，我将在后面描述佛教修行的过程。

然而，所有其他与成为神或看见神有关的理想，只是更多奇怪的梦和精神实践可能的副作用。我有几个朋友在服用迷幻药时看到了异象，“上帝”告诉他们有用的东西，这没什么。一些朋友已经从其他精神体验中获得了一些伟大的里程和强大

的、积极的灵感，这些体验中有一些特定的神性，但这是回到了力量的领域，与觉醒无关，只与终极意义上的“上帝”有非常有限的关系。

统一模型

与上帝模型直接相关的是统一模型，这些模型承诺你与所有事物都有明显的联系。这是另一个模型，它包含了一些奇怪的事实，但很容易被理想化，以各种各样的问题的方式。我们通常想象的是，我们将保持一个施事，一个独立的，有意识的，自律的，同时以某种神秘的方式参与一切，如感觉宇宙中的一切，甚至更荒唐可笑（或妄想）地在控制一切。在某个潜移默化的地方，也普遍存在着某种所有权的梦想，那就是我们将拥有一切。

通常的问题是，我们对模型进行了一半的想象而没有将其完全地、实际地、直接地、经验地统一

起来，这个场是暂时的，只是发生在自己身上，而不是被人为地划分为自我和他人，但是只是把纹理、质量和方面通通融合在一起。统一往往意味着许多有问题的理想，例如稳定，就像在稳定的“我”和稳定的其他一切之间建立某种稳定、牢固的联系。也倾向于暗示一种二元性，矛盾的是，因为我们想象我们将在这里，作为这个被定义和固定的实体，体验统一。

被人们描述为“统一”的经历在某些阶段相对比较常见，最常见的是生灭和平静，以及在第四、第五和第六个禅那中，尽管它们也可能发生在其他阶段，如果你在这方面有过短暂的经验，考虑一下环境和其他方面，看看它是否适合其中的一个方面。即使是精神和身体，当它受到足够的打击时，也能以某种奇妙的方式感到极其统一，尽管这并不像在生灭和平静中那么常见。每一种都是一种局部的统一，一种统一的味道，它可以是深刻的，并指出更多可能性的暗示。

我们可以把高水平的实现描述为有一个统一的方面，因为心理和物理过程只是以一种综合的方式流动的经验场的一部分，只是一些空间本身是流动和短暂的方面，但对大多数人来说，统一的概念意味着某种坚实、稳定、永恒、不变、永恒、固定的东西——而固定，或者说不变，是一种幻觉，所以要小心，不要以这种方式追求统一，这并不像简单地清晰而直接地注意正在发生的事情那样好或真实。

真实自我模型

与统一模型密切相关的是真实的自我模型。当我们开始有一些自我的一个强大的概念，一些真正的，持久的，永久的，独立的“我”，只有自然，各种模型将采取这一观点和扩充，修改或使用它在某种程度上解释当区域觉醒感觉其基本特质。当印度教或基督教与佛教相遇时，“无我”与“真

我”之间的巨大争论就会产生。然而，也许当佛教徒思考佛教的时候，它应该出现得更多。

虽然我一直在谈论佛教是如何提出无我这个事实的，但各种各样通常较新的佛教派别也包含了数量惊人的“真我”教义，不过如果你告诉大多数佛教徒这一点，他们可能会嘲笑你，甚至责骂你。许多这些教导起源于印度教的吠檀多、印度教的密宗，以及佛法如何传播到中国西藏、中国汉地和其他地方的漫长而复杂的历史。许多关于佛性的淡化或曲解的说法，以及对菩萨戒的扭曲理解，等等，都是真正的自我教导。通过指向这个广角的经验是与觉醒，真正的自我教导可以帮助一些厌恶实践者检查他们的现实就像和“居住”在一个诚实的和现实的方式，更体现，基于什么——或他们可以导致更多渴望实践者坚持瞬态体验“自我”，如果他们误解了这个教学。

各种内观传统之间的许多幼稚而乏味的争论，都源于对这些概念的固守，以及对这些明显矛盾的

一面的不恰当的坚持。不足为奇的是，这些内观传统之间的争论通常是由那些很少或没有内观的人引起的。真正内观发展的一个明显标志是，这些悖论失去了混淆和模糊的能力。它们成为平衡的探究和指导的工具，优美的诗歌；它们成为我们精神生活的核心和我们自己对它的直接和非概念性体验的暗示，并引导那些在精神道路上徘徊得太远的人转向一边或另一边。当经验仅仅是经验的时候，那是非常直接的，比各种各样的对“无我”和“真我”的困惑和令人困惑的解释要简单得多。

在他们最巧妙的时候，真正的自我和无我的教导从不同的角度谈论同一件事。简而言之，当人为的界限和误解消失时，这就是正在发生的事情。你可以用一种奇怪的方式说，这一切都是“你”，或者你也可以同样地说，整个领域都不是“你”。

两者都有潜在的优势和问题。与统一模型一样，如果你说整个无界，因果，自然，内在意识觉

的区域是“我”，那么很多人会不幸的是假设各种奇怪的东西，诸如，一个例子，他们能控制整个领域的经验或整个宇宙，他们可以感知各种各样的东西，如感觉整个世界在某些知觉的超出他们实际做什么，他们可以知道宇宙，各种引人注目的东西例如，地球另一边的动物在那个时候的感觉。他们也倾向于想象一些永恒的东西那就是真实的自我。所有这些都是非常困惑的，自恋的，夸张的方式来对待真实的自我的方式来描述事物，因为他们都采取了局部性控制的错觉和一个集中的永久感知者，只是推断出所有的现象。

如果你说整个区域是“不是我”，然后有些人会同样的误解，如通过想象，他们的身体将会消失，意识将会消失，他们会觉得没有什么，努力的感觉，等不会出现，他们会停止运动，他们将停止思考，感知本身将永久停止。他们可能会相信更世俗的事情，比如他们应该压抑自己，从而在各种削弱自己的能力和否定生活的方式上比自己做

得更少。也就是说，无我教导的好处是，它们直接与有一个单独的观察者的感觉相反，这个观察者是一个“我”，控制着，观察着现实，或受制于世界的苦难。然而，如果误解了“无我”的教导，就会产生一种阴暗面，散发着虚无主义、分裂倾向、分裂行为、脱离生活和世界、否认的味道，所有这些都妨碍、回避、绕过或否定第一个道德训练。

当强调“独立”、“不变”和“永恒”，以及正在产生的幻觉时，人们可能会专注于消除“自我”。一种更好的方式说这将是“停止的过程从感觉精神上创建一个独立的自我的幻觉，本质上是为完全瞬态，完全因果，没有任何实际的边界，可以构建一个独立的自我，从而永远和完全空的任何单独的，永久的自我。”即使当你觉醒，你仍然会从传统的角度来看，但你也将只是这个完全短暂宇宙中相互依赖和亲密的一部分，就像你一直以来一样。巨大而微妙的区别在于，这将被直接、清

晰、明显和广泛地了解。“消除你的自我”这种令人困惑的语言在大多数时候也会被误解。

如前所述，存在着身体现象和心理现象，以及这些现象的“意识”或心理回声，也属于心理现象的范畴。这些只是现象，没有任何现象是永恒的、独立的自我，因为所有的现象都在变化，都是相互依存的；它们在没有任何观察者的情况下显示它们所处的位置。区分自我和非自我的界限是武断的，概念性的，不是事物的本质。换句话说，这种完全短暂的感官现实是紧密相互依存的，非二元的。

真实的自我教学直接相关的问题，似乎也有一些人们叫各种诸如“意识”，但意识不是物质现象，因此没有本地化，所以即使说“还有意识”已经是一个巨大的问题，因为这意味着分离，而且永久存在，没有一个可以被发现。像“我”和“意识”这样的术语和概念是传统的、权宜之计，对相关的、普通的工作是有帮助的。但是，对于内观实

践，简单的说，这个瞬态空间的具体材质和品质产生关注，理解，“意识”，只是一种内在的品质产生的经验，只是更多的纹理和品质，仅此而已，当然没有任何可以找到更多。

为了便于讨论，也为了符合某些标准但非常真实的自我影响的佛教思想，比如那些使用“存在的基础”一词的佛教思想，觉知有时被描述为永恒不变的，但把它分开，我们注意到一些更微妙的东西。如果有经验，也就是说事物是在显化的领域，“时间”之类的，那么你可以从一个传统的角度说，有知觉，也就是说有感知信息。有经验的人总是这样。也就是说，你找不到任何不同于现象的意识。所以，你可以说，当有显化的时候，总有一些东西显化。这并不意味着总有显现，或者在那些明显的瞬间有连续的东西。因此，虽然这似乎暗示着某种永恒的东西，但并没有什么永恒的东西可以被发现，而仅仅是当感觉信息发生

时，一遍又一遍地呈现出来的一种重复的性质。你也可以说呈现的感觉和呈现是一样的。

然后一些真正的自我学派会说，“所有的事物都来自它，所有的事物都回归它”，尽管这再次暗示了对某些神秘事物的错误的确定。更重要的是，将推断出的无限潜力或最终来源的概念与“意识”混在一起是一件出了名的危险的事情。如前所述，这类误解是人们在觉醒中期等待的一些标准陷阱。

我们可能会希望叫我们的存在为，要么是一些永恒的意识或无限的潜力，如“上帝”、“涅槃”、“道”、“空性”、“本源”，“安拉²⁶⁰”，“克利须那神

²⁶⁰ 译注：安拉，Allāh，是伊斯兰教经典《古兰经》中宇宙最高的独一实在、应受崇拜的主宰名称。

²⁶¹”、“固有明光”，“佛性”、“佛”、“老弟²⁶²”（我提到我目前住在阿拉巴马州吗？），或者仅仅是“意识”，只要我们觉悟到上面的警告，特别是它不是一个独立于现象或局限于任何特定地方的东西，没有可定义的性质，在这种情况下，我们会好一阵子。意识，虽然是无形的，但有时被概念化为弥漫于这一切而不是这一切，有时被概念化为固有于这一切而不是任何具体的东西。都是真的，虽然两种观点可以暂时有用在非常特殊的情况下和危险，最后，我们必须找到一种比“觉知”这个词通常所暗示的要简单得多的东西，只不过

²⁶¹ 译注：克利须那神，Krishna，印度教的神祇。又译吉栗瑟拏，亦称黑天。乃毗湿奴神诸多化身中最得人缘的神祇。

²⁶² 译注：Bubba，老弟的意思，该单词与 Buddha 有些类似，阿拉巴马州的口音容易误读 Buddha 为 Bubba，作者在这里用于调侃。

是感觉本身，比那些词所暗示的任何伟大的东西都要基本得多，但也更普通，“老弟”（译注：拼写类似 Buddha 的 Bubba）显然是个例外。

如果你发现自己对我们在这里所说的“觉知”有任何固定的看法，也试着采用它的逻辑对立面来获得某种直接的好奇的矛盾的不平衡感，这种不平衡感会动摇固定的观点，并指向超越这些有限概念的东西。这对于处理任何关于“终极实相”的教导都是非常有用的建议。我还建议你去探究构成哲学思辨和所有质疑的感的真实本质，因为更直接的探究能更快地找到答案。

上座部佛教的一个教出来，可以是有益的或有害的，取决于它是如何解释，是有三个终极佛法或现实的终极方面：物质（前五个感官之门）的感觉，心理（心理感觉），入灭（巴利语）又名涅槃（梵文）。简而言之，这就是它，超越它的“那”也是它。你会注意到，有关涅槃我有提到两个含义，这些（我们可能是一些超级瞬态无限地

推断一个错误的观点，涅槃潜在我们可能进入避难所），被视为他们的状态，从而产生错误的认为一切都是一些稳定极限。请注意，“意识”不在这个列表中。它可能有时是概念化是所有三个（从一个真实的自我的观点，其中包括一些推断无限潜力），只是前两个（包括知觉的经验），或迅速丢弃是一个无用的概念，巩固了一个虚幻的，永久性的，独立的和/或局部“观察者”（从无我的观点）和/或一些不可知的和外推的创造。

总而言之，我们可以从一个简单的实践开始，即当观察到现象时，它们不可能是一个独立的、稳定的观察者。因此，观察者不是任何一种假装是它的现象，不可能是一种现象，因此不是局域的，不真正存在。这是无我。如果走错了方向，一些使用这种强调的实践者会对所有的现象和/或分离产生反感，因此必须防止这种误解。实现再平衡的许多可能的补救措施中，有一些是具体的、发自内心的、包容的实践，它们仍然保持着

以内观为导向的关注，比如关注瞬间的短暂，而不是无我的其他方面。

由于二元性的幻觉只是一种幻觉，当知觉发展良好时，那种感觉，即现实的结构实际上在我们所称的“自我”和我们所称的“他者”之间形成某种边界，并不以我们通常感知它的方式存在。当二元性的幻象在最终觉醒中永久瓦解时，剩下的就是所有这些现象，这就是真正的自我的含义，也就是缺乏一个独立的自我，因此只是发生时的短暂性。然而，请记住，没有任何现象是片刻不变的，因此也就没有永恒的存在，因而也就没有稳定的存在。

直到我们有了很多基本的认识，二元性是真的这种感觉是很有说服力的，可以引起各种各样的麻烦。我们从感觉中推断出错误的二元性，直到我们高度觉醒。同样，我们可能拥有的更统一的经验是如此的引人注目，以至于我们渴望一个理想化的（固化的，真实的，持久的，永久的）版本

的它们成为“答案”。然而，现在我们有一个非常实用的黄金标准：如果它仍然看起来的感觉，任何模式自动习惯性地不透露自己的真实本性，从而错误地暗示二元性或统一，那么你自己必须认真审察那些感觉以了解这一切。

当统一性和二元性在逻辑、物理和深度审察等镜头面前都明显失效时，非二元性这个术语就有了价值，但它显然是一个内在矛盾的术语，它混淆了理性和我们当前对现实的体验，直到我们成为真正有内观的实践者。如果我们接受非有效的假说是正确的，那么我们将能够继续拒绝统一和二元经历作为最终答案，将通过这两个有限、缺少一些关键的感觉，继续努力觉醒。这可能是讨论无我和真我最实际的应用。

正是因为我们都不是“无我”，自由才有可能实现；正是因为我们都是“无我”，慈悲行动对所有生命和我们自己都是如此重要。清晰地感知这一刻就是真正地理解这两者，这是这两个极端之间

的中庸之道（参见尼萨加达塔²⁶³的《我在》一书，该书对这些问题进行了非常务实的讨论，尽管是从真正的自我角度出发）。我还建议检查标准的巴利语正典的反教条（当你阅读你会明白我的意思），例如，经典《中部》（MN 1）的“万物之根品”，和《长部》（DN 1）开头的“最高：教学不是什么”。

身体模型

在一个完全不同的轨道上，我们有身体模型，它们往往涉及身体的完美或程式化。古老的上座部佛教文献（例如，DN 30，MN 91）详尽地列出

²⁶³ 译注：尼萨加达塔，Nisargadatta Maharaj（1897年4月17日-1981年9月8日），原名 Maruti shivkambli，是印度非二元论的宗师，属于 Inchagiri Sampradaya，是 Navnath Sampradaya 和 Lingayat Shaivism 的老师世家。

了佛陀 32 种有趣的身体素质，比如有 40 颗牙齿，手臂很长，他可以不弯腰就能摸到膝盖。身体上的理想是如何改变的，这是值得注意的，因为在我们的现代语境中，这将使他在我们看来更像一个牙齿有问题的克鲁马努人²⁶⁴，而不是一个精神上的超级英雄，但我跑题了。

大量的流行文化资源使我们将有趣的身体素质或理想与精神联系在一起，尤其是瑜伽杂志和武术电影。关于这些模型，除了它们很有趣而且完全不准确之外，没有什么好说的了。我们可能会想象，觉醒以某种方式涉及到完美的身体健康，或者觉醒或内观练习可能治愈一些疾病或其他不利条件，但我一点也不相信这一点。

²⁶⁴ 译注：克鲁马努人，旧石器时代晚期在欧洲的高加索人种。

也就是说，我的朋友们经常做瑜伽和太极之类的练习，看起来确实不错，这才有意义。然而，这与最终的觉悟没有关系，除了在外围，因为那些练习涉及到正念，如果做得好，可以导致真正的内观。通过成熟的练习，皮质醇水平的降低会减少我们对某些情况不必要的压力反应，并在某种程度上改善我们的健康吗？也许吧，尽管还需要更多的数据。觉醒本身会给你带来 40 颗牙齿和异常长的手臂，还是瑜伽臀部？显然不是。

生物学模型

说到皮质醇，一些身体模型的变体更多的是在生理功能模型的领域，或系统涉及一些生物化学或神经功能的改变，这是由于觉醒。这些模型有很多，实际上太多了，无法逐一列出。有些被科学证明是有价值的，而有些则是荒谬的。我认为最有趣（也是最危险）的是：

- 认为觉醒意味着人们成为“呼吸主义者”，即不吃不喝就能生存，仅靠呼吸就能获得全部营养的人；
- 那些在觉醒后突然失去性冲动或性高潮能力的人（当心声称这一点并要求你坐在他们腿上的导师）；和
- 突然获得永生和免疫力的人。

所有这些都是荒谬的，很容易被忽视。

另一方面，科学表明，禅修练习可以产生真实的、可证明的反应和功能变化，其中一些变化非常酷。血压的影响，皮质醇水平的降低，交感神经静息音的降低，fMRI 图像和脑电图的发现显示了对外部刺激和内部实践的不同的激活途径：所有这些都是可测量的现象。随着我们收集更多的数据并创建更复杂的测量设备，可能还会有更多这样的设备。在非常高级的实践者身上可能会

发生一些不寻常的生理变化，但我将跳过这个话题，因为它的复杂性不是我的强项或重点。

还有一些模型介于科学和小说之间，在这些模型中，事情变得很棘手，并且与我们的实践最为相关。正如我们在情感模型部分看到的，精神觉醒的理想意味着我们对现象的情感反应发生根本的转变。然而，这些理想中的许多在其潜在意义上也远远超出了生物学、神经解剖学和生理学的范畴。

如果觉醒的人体验到饥饿的身体感觉，那是欲望吗？如果觉醒的人类对各种刺激都表现出生理上的性唤起，那是欲望吗？如果觉醒的人类在面对突如其来的危险时肾上腺素激增，从而以哺乳动物的标准、可预测的方式改变肌肉、心血管和大脑功能，这是愤怒还是敌意？如果觉醒的人类对突然的震动刺激感到震惊，那是恐惧吗？如果一个觉醒的人睡眠不足，心律失常，生病，中毒，他们会变得暴躁，这是愤怒吗？如果一个觉醒的

人受到强烈的改变意识的物质的影响，并且他们表现出了我们可能认为的次优行为，这说明了他们的觉醒是怎样的呢？当一些老和尚的阴部神经受损（由于长时间坐禅），睾丸激素水平低，由于饮食过量而缺乏锻炼导致糖尿病引起的神经病，以及阴部血管疾病最终无法勃起时，这是否意味着所有觉醒的男人都无法勃起？²⁶⁵

这些都是令人着迷的问题，在这些问题中，古代理想和现代概念之间的联系变得有趣，而对一些不太现实的古代理想的现实检验往往也会失败。用更传统的术语来说，杂染或污秽与人类与生俱来的自然的、不可避免的结果有什么区别？你能在多大程度上改变人类生物学以及在多大程度上觉悟对人类生物学的感知和关系的转变？

²⁶⁵ 作者注：正如肯尼思所说，“相关性并不等于因果关系。”。

我可能真的喜欢这样，如果有像二十世纪著名的行为学家斯金纳那样务实、脚踏实地的人，或者阿尔弗雷德·金赛，二十世纪伟大的生物学家和性学家，对那些声称自己觉醒的人进行了审察，让他们测试自己的能力，让他们处于各种受控条件下，给他们服用各种药物，测量他们的生理反应和行为反应，特别是比较他们所报告的实现如何客观地和主观地支持各种现实世界条件。现代世界的各种禅修主张都需要受到这种审视。这还没有发生，暗示着科学和禅修之间的关系仍然相对幼稚。我认为如果我们不首先炸毁或烤焦这个星球，实验最终会完成。我做了以下预测：

- 1) 传统主义者和教条主义者将会合理地解释，真正觉醒的存有在今天是不存在的，或者在我们的时代他们只以低层次的觉悟而存在。

- 2) 科学家们会对高级禅修者和觉醒的人所表现出的人性和不寻常的反应感到适度的惊讶。
- 3) 被研究的禅修者将会学到关于他们自己非常有趣、新奇的事情，以及禅修对他们有什么影响，对他们没有什么影响，通过更好的数据纠正对实践的真实效果的高估和低估。
- 4) 随着那些站不住脚的古老理想被摧毁，那些经得起现实检验的古老理想得到验证，主流世界将更有能力好好实践。
- 5) 我们都知道觉醒的哺乳动物仍然是哺乳动物。

我将在后面的传记部分稍微讲一点个人的东西给你们我关于觉醒的总结关于我对这种哺乳动物的生理转变的经验，这是我能说的最好的。显然，我们现在是在单个案例研究数据的水平上，而不

是基于广泛的前瞻性人口数据，但它将不得不为我们的目标，直到我们有更好的东西。我将引用我的一些高级禅修者朋友的数据，他们证实了我的一些观察，所以我们至少到了一个非正式案例系列的水平。作为一名在流行病学领域拥有医学博士和公共卫生学硕士学位的科学家，我对我所能获得的数据质量感到失望。尽管如此，它还是比以往的许多成就都要好。

光辉模型

与身体模型相关的是光辉模型，其涉及想象所觉醒的人将具有显著的存在性、辐射爱、感召力、智慧、平和、或甚至可察觉的光。我的一个朋友曾经开玩笑说，在内观禅修协会修行西方内观的人认为，一个阿拉汉应该是像蒂帕嬷（一个有天赋的内观和奢摩他的修行者，她以善良、专注力强和通灵能力闻名，她自己也承认，她死的时候

自己承认是一位阿那含) 那样的人, 但他们的屁股里却会发光。这有一点幽默夸张, 但它表明, 这些理想是如此根深蒂固, 我们从许多传统, 很难不想象, 开悟的人必须有一些非凡的东西, 你可以感觉到或看到。

每个人都知道所有的圣徒都有光从他们的头上发出来, 就像耶稣一样。你只需要看看中世纪圣徒和救世主的画像, 画上有灵光或光环, 就能证实这一点。佛陀的故事充满了对他神奇存在的描述。事实上, 他在觉醒后与人类的第一次互动是这样的: 新觉醒的佛陀在探索了他的觉醒和能力的深度之后站了起来。他决定去找他的五个同伴, 他们在他极度禁欲主义时期和他在一起, 用他的精神力量观察世界, 发现他们在贝拿勒斯

266
。

²⁶⁶ 译注: 贝拿勒斯, 印度东北部城市瓦腊纳西。

他在菩提伽耶²⁶⁷和伽耶²⁶⁸之间的路上行走，与佛陀觉醒后第一个说话的人不是神，也不是会说话的巨蛇，他就是僧侣优波迦。我引用佛陀讲述的故事，正比丘南摩利和比丘菩提翻译的《中

²⁶⁷ 译注：菩提伽耶，梵名 Buddha -gaya 。又称菩提道场（梵 Bodhi - manda ）、佛陀伽耶、摩诃菩提（梵 Maha - bodhi ）、菩提场。为佛陀成正觉之地。位于印度比哈尔（Bihar）南部伽耶市近郊七公里处之布达葛雅（Bodhgaya），面临恒河支流尼连禅河（梵 Nairan~jana，今法尔古河），其地原为古印度摩揭陀国伽耶城南方之优楼频螺（梵 Uruvela）聚落。据经典记载，佛陀经历六年苦行之后，行至此地，于毕钵罗树下之金刚座上结跏趺坐，证悟十二因缘、四谛法等，而得正觉，故毕钵罗树又称菩提树，即‘觉树’之意。

²⁶⁸ 译注：伽耶，伽耶城（Gaya，今名加雅市），是印度公元前 6 世纪既已形成的城镇，三面环山，东面临河，此河流即佛教史上著名的尼连禅河（梵文：Nairanjananadi），今名帕尔古河（Falgu River），属于恒河支流。加雅市是印度国比哈尔邦第二大城市。

部》的英译本，26 节，因为它是无价的，包含了如此丰富的信息关于这些模式和理想的起源。

优波迦说：“朋友，你耳聪目明，你皮肤的颜色是纯净而明亮的。朋友，你是在谁的带领下前进的？谁是你的老师？你信奉谁的法？”

我（佛陀）在诗节中回答僧侣优波迦：

“我是那超越万有、万有知识的。

在一切事物中纯洁无瑕，放弃一切，因为渴望不再自由。这一切我都知道了，我该向谁请教呢？

我没有老师，只有一个像我这样的

世界上没有任何地方存在

与众神同在，因为没有人与我相配。

我是世界上有成就的人，我是至高无上的老师。

只有我是一个完全觉醒的人

觉醒之人的火焰已经止熄。

我现在去迦尸市²⁶⁹

使佛法之轮运动起来。在一个已经变得盲目的世界里

我去敲不死之鼓。”

（优波迦回答说）“朋友，按照你的说法，你应该是宇宙的胜利者。”

“胜利者就像我一样

²⁶⁹ 译注：迦尸，印度地名，现在印度瓦拉纳西的古称。

他们赢得了消灭污点的胜利。

我已经征服了一切邪恶的状态，

因此，优波迦，我是胜利者。”

这篇文章的非凡之处在于，它在如此短的时间内，就觉醒对佛陀和佛教意味着什么提出了如此多的标准和细节。此外，有趣的是单词“l（译注：我）”出现的次数。事实上，“佛”的意思类似于“觉醒者”或“我醒了”。因此，我们看到佛陀毫不费力地谈论他所做的事情和他是谁，他也毫不费力地思考“我”这个想法。虽然这完全有可能不是佛陀的真实语言（或翻译的语言），但它仍然告诉我们很多关于早期上座部佛教传统如何看待佛陀，以及他做了什么。

我们注意到他非凡的存在和皮肤，因此有了第一个佛教光辉模型和身体模型。我们注意到他说他比诸神优越，这本身就是一种神的模型，除了一种更好的。他描述了摆脱所有的污点和邪恶的状

态，这是一个复杂的混合情感和心理学模型。他还提到了不死之鼓，这里我们看到了永生模型或灭绝模型的暗示，虽然佛教在形式上会拒绝这两种联系，但这两种联系在经文中都经常出现。还有一种超越模型，正如他所说，他没有被万物玷污，还有一种特定的知识模型，正如佛陀所说，他是万物的知者。简而言之，他说他已经完成了一件了不起的事情，并断言他将去告诉其他人如何做同样的事情，他做了吗？

如果有人想知道，我是佛陀的超级粉丝。如果我用超分析主义和还原主义的后现代过滤器来分析他所声称的和翻译出来的词语，给人以不敬或其他负面的印象，我道歉。佛陀对词语、隐喻和明喻的选择，在这种背景下是否能完美地发挥作用，激励修行者不产生不必要的困惑，去修行？这是完全可能的。然而，在 2500 年后的今天，当他的话流传下来并被翻译成这种文化背景时，其结果往往是妄想的混乱。

我把文献的选择和注释放在这里仅仅是为了证明我们在佛教文献中有很多地方，我们可以从中得出各种觉醒的意识或潜意识模型，并非所有这些都是有帮助的。尽管如此，佛陀还是给了我极大的灵感，你应该欣赏他传说中的神通！我认识到，在我们当前的文化背景下可能没有帮助的思想和实践体系，在另一种文化或时间背景下可能是非常巧妙和恰当的，而把东方带到西方已经充分展示了这一点。

佛陀的觉醒与他试图教导他人是如何有关的，这是一个复杂的问题。在许多章节中，他说他与所有其他觉醒的众生都有很大的不同，并且优于他们，并且在他自己和其他阿拉汉之间划清了一条清晰的界线。因此，我们必须仔细研究他关于自己的主张与他人之间的关系，我将在下一章专门讨论这个复杂的问题。可以这样说，当佛陀所讨论的适用于他自己的理想（无论如何被神话化，以及死后被有创造力的作者所补充）未经仔细审

察就被应用于理论上较低层次的觉醒的众生时，问题就来了。我将停止讨论西藏人的问题，他们声称在一生中创造出完整的密宗佛像（用他们自己的标准来定义这意味着什么），因为这超出了我的收入水平。

回到开悟者是否有特殊存在的问题。我见过这两种情况的例子，虽然我怀疑在某些情况下，他们的出现在很大程度上是在他们开始修行之前。这些年来，很多人问我关于实践的问题，他们很不情愿但很认真地问我，我的存在是否有什么值得注意的地方，或者我如何能够在工作中隐藏我的实现。我很抱歉，也很高兴地告诉大家，我在工作中没有遇到任何问题，就我所知，我的出现并没有什么不同寻常的地方，在我经历这一切之前，除了我在谈论佛法的信心和热情，我在工作中几乎从不这样做。穿着特别定制的遮光内衣可以避免其它人看到（译注：作者在调侃光辉模型）！严肃地说，物理模型和光辉模型可能是人

们陷入的另一个陷阱，无论是在他们自己的实践中，还是在评估其他人可能实现的水平时。

业力模型

业力模型涉及到这样一种承诺：觉悟以某种方式消除、耗尽、抵消或缓和因果关系的力量，这些力量将导致坏事发生在已觉悟的众生身上。业力包括行为及其后果，其最简单的形式本质上是导致以合法方式导致相应结果的陈述。这个主题是无法估量的，因为所涉及的力量和因素是如此巨大和复杂，没有头脑能够完全理解它们。也就是说，许多佛教和非佛教的模式和理想或明或暗地呈现出一种觉醒的景象，承诺某种程度上从世俗的逆境中解脱或自由。

然而，如果我们看看佛陀的一生，他的一生，从定义上说，在佛教中是觉醒的，很多不愉快的事情发生在他身上，至少根据经文。

他患有慢性头痛和背痛，经常生病，遭到土匪的袭击，成为他人暗杀的目标。他自己的秩序分裂成交战的派别，人们不断地骚扰他²⁷⁰。因此，即使是佛陀，在他觉醒之后，也不是没有负面经验的，所以认为我们会没有负面经验的想法似乎是天真的²⁷¹。

然而，业力模型提出了一个有趣的问题，即觉醒的承诺何时实现，以及这与死亡有什么关系。上座部佛教声称，从痛苦中完全解脱的时刻是在一位阿拉汉或佛陀死亡的时候，因为只有在那一

²⁷⁰ 作者注：参见《小品》（译注：Cullavagga），（CV）卷 VII，3.9；巴利佛典 SN 1.38；SN 4.3。

²⁷¹ 作者注：参见 <http://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Why-the-Buddha-Suffered/Why-the-Buddha-Suffered.pdf>。

刻，才不再有来生，而导致痛苦和不适的感觉才会完全停止。

然而，业力模型可以被少数具有真正智慧的、非超字面意义的、非超教条主义的人以一种既非破坏性的、过度简单化的、也非还原论的方式使用。通过看到每一个思想、状态和情感的本来面目，就会有一种更强的能力去观察它们的出现和消失，从而允许它们的因果业力力量在没有一定程度的智力和智慧的情况下，不会冲刷到未来。通过这种方式，过去的原因、习惯、倾向等可以通过清晰的观察来减轻，我们在这些基础上采取的创造未来原因的行动可以通过更清醒、更清晰、更广泛、更包容的视角来完成。这与消除所有“负面”业力不是一回事，但它是实际的、现实的、可验证的，因此代表了业力模型中发现的真理。

业力模型中最危险的变体之一是那些说，经过一定程度的觉悟，觉醒的人在还活着的时候根本没

有创造业力。虽然这些传统通常使用非常专业和微妙的因果报应的定义，但在大多数人的手中，这被微妙地解释为他们的行为没有可能因为他们的觉醒水平而产生不良后果，这是一个充满危险的概念，创造了各种有害行为合理化的可能性。如果你在一个使用这种模式的传统中工作，要非常小心并记住道德方面的训练，因为因果律仍然适用，不管我们是否将因果关系概念化为因果报应。

永恒的幸福模型

精神上的幸福模式关注于开悟带来持续不间断的幸福、和平、快乐或幸福的状态。这种现象在印度教中很常见，但在佛教中也普遍存在，尤其是在某些新密宗学派和其他传统中，比如在一些误解基督教“超越一切理解的和平”的体系中。佛教经常把涅槃（入灭）描述为最高的幸福和痛苦的

终结的同义词，而这种痛苦的终结是许多人心中永恒的幸福模式的自然推论，这种模式连同它们的推论，在觉醒的世界中如此普遍，以至于成为大多数人核心信仰的一个核心、几乎不容置疑的信条。我很抱歉说，他们需要认真修改。

第一点与无常有关。祝福、安宁、幸福，以及与之对应的痛苦、混乱和悲惨，都是短暂的现象，受条件的制约，像天气一样起起伏伏。正如庄子常说的道家格言所说的那样，万喜万悲，是按照始终存在的现实规律，在我们的一生中前进的。这就引出了觉悟的大问题：是觉悟改变了事物，还是觉悟揭示了事物的本来面目？我提倡后一种观点的修正版本，既是为了实践，也是为了建立健全的模型，但这种教条和那些兜售某种东西的人，往往会误入一种截然不同的、更好的生活的承诺。这并不是说意识不能带来有益的改变，但我关心实践，那些在教条地反对痛苦的情况下进

行内观实践的人，比那些模型允许拥抱现在正在发生的事情的人做得更差。

佛教的标准论点是，通过消除这种状态，即无知或误解，由这种状态造成的痛苦也就消除了。接下来的问题是，有多少痛苦是由特定的条件造成的有多少痛苦是由活着造成的。我断言我们的痛苦很大一部分是由活着造成的。改变一些与日常生活和人性有关的事情，确实会在全球范围内有所帮助。

永恒幸福模型的另一个方面是这样的概念：当我们觉醒时，我们将进入一个永久的禅定状态，例如第四禅定或某种涅槃禅定。这些极乐模型的本暗示着完美的、持续的专注，不受环境的影响，并且/或者由禅那品质的先天泉源所增强。如上所述，所有的专注状态都是暂时的，与觉悟没有直接的联系，觉醒者和未觉醒者都能达到，因此，如果把它们加入到觉醒的模式中成为永久的状态，它们就是一个虚假的承诺。

然而，当许多人体验到禅定的滋味，并且确信随着他们的进步，禅定一定会变得更好、更持续，他们就会一次又一次地修炼这些境界，而在禅定实践中却一事无成。更进一步说，为什么那些坚持幸福模型的人想要审察痛苦呢？他们不会，所以他们进入真正的内观领域或处理好“暗夜”的机会很小。现在，在前四禅那中发生的事情的观点和四种路径之间确实有一种关系。例如，第四个奢摩他禅那的全景视角阿拉汉果位分享积极的方面，但它们不是一回事，甚至提及这些模式和相似之处是危险的，因为它可能会导致很多误导人们的努力和评估路径。

我认为这是一个很好的地方来介绍印度佛教的三种身体概念，因为它有一些有用的方面来帮助理解这些事情。

三种身体

与一些藏传佛教徒告诉你的相反，阿拉汉们对他们传授的三种身体（译注：kaya，即“身体”）的含义有着深刻的理解。对我来说，这三种身体在意义和含义上都与这三种训练的范围非常接近。

阿拉汉理解出生和仍然存在的身体和思想（称为 nirmanakaya 或“显化身体”，化身、应身）的全部含义，与道德训练相关。所有有关相互依存的生起、相互联系和相互依存的教导都属于 nirmanakaya 的领域。

我意识到，对于那些接受过深入、正式的金刚乘训练的人来说，这个言论似乎是被迫的，不太令人满意，因为它融合了不同传统的概念和术语，而这些概念和术语在哲学上有些不太合适。然而，我把它放在这里是试图对抗那些来自任何传统的实践者们的强烈或微妙的厌恶倾向，他

们希望拒绝他们的普通身体和生活，如果他们是为了能够逃离到更稀薄的领域的梦想。一个好的密宗修行者可以处理任何普通的感觉产生，而一个被迷惑的，厌恶的修行者可能会寻找方法离开这个平凡的世界，而不正确地或根本不拥抱它。“一个好的金刚乘修行者将学会把‘平凡’看成是非常神圣和非凡的”，有一天一个非常乐于助人的西藏尼姑对我说。

阿拉汉和那些有类似觉醒水平的人，深知人类境况中普通现实的完满：疾病（身体和精神）、健康、悲伤、快乐、冲突、和谐、开心、痛苦、明晰、困惑、愚蠢和聪明。这些都是根据同样的自然法则显现出来的，而这些自然法则一直都在起作用，这与普遍的看法相反。一个身体出生，它会生病和死亡。八种世俗的快乐或不快乐的风，分别是赞扬和责备，名声和坏名声，快乐和痛苦，获得和失去，仍然像往常一样客观地存在。生物化学、物理学和生理学的法则仍然适用。我

们仍然必须纳税。从愤世嫉俗者的角度来看，应身（nirmanakaya）是觉醒最令人失望的一面。你真的以为情况会有所不同吗？不要相信炒作！比尔·汉密尔顿（Bill Hamilton）的另一句俏皮话是：“少受点苦，多注意它。”。我们醒得越多，就越注意到出生到底意味着什么。

应身指出了这篇关于阿拉汉的文章的意思：“产生的干扰污染不再能在这里找到，吸引力的相关干扰污染不再可以在这里找到，厌恶的干扰与污染不再可以在这里找到，然而仍存在固有的干扰这六个感官之门，是依赖于身体和生活条件”，《中部》121节，“有关虚空的简评”，请注意这句话说的是“六个感官之门”，阿拉汉仍然在思考，与之前提到的“停止思考”的神话相反，虽然思想的内容仍然是内在的二元性，但思想显现的方式的真正本质是非二元性。阿拉汉们直接了解思想的两个方面，有点像能看到海洋上的波浪，但同时也知道整个事物是由水构成的，而且紧密

相连。没有一种波浪会被愚弄地认为一种波浪在观察、控制或与另一种波浪隔离。

应身教导指出与人格、习惯和性格问题相关的综合显化方面。不要以为仅仅通过理解现象的全部终极真理，这些事物就会以某种方式失去其相当大的因果惯性。套用韩国知讷禅师（Chinul）的话说，仅仅因为阳光灿烂，并不意味着所有的雪都会立即融化。

在一个相关的主题，应身也与生理惰性的事实和生理条件的身体方面的情绪生活。阿拉汉的思想是非常有弹性的，但是哺乳动物的肉体，比如人类，是按照同样的法则工作的。阿拉汉广阔的精神弹性对身体生活有一些积极的影响，但这种依赖并没有完全改变它。因此，与饥饿、疼痛、疲劳、性唤起、紧张、恐惧等相关的身体感觉，当它们出现时，仍然是活着的哺乳动物阿拉汉的亲密现实，并不是无关紧要的，尽管上述业力模型中关于看到事物出现和消失的观点仍然适用。应

身包括生物化学和神经化学的问题，以及所有与之相关的精神病理学的问题。

我们刚刚提到的永恒幸福模型的另一个方面，与应身直接相关，是“无痛苦”模型，它通常说，完全觉醒的人不应该感到任何痛苦，因为如果还有痛苦，怎么可能没有痛苦呢？或者，他们说完全开悟的人可能会感到痛苦，但对他们来说那不是痛苦，或者对那种痛苦不会有可能的心理或生理反应。我接触过很多非常高级的修行者，我知道有谁感觉不到疼痛吗？不。我知道有谁似乎能够处理任何数量的疼痛而没有任何生理压力反应？不。

禅修练习真的能减少与我们所经历的痛苦相关的额外痛苦吗？是的，就像很多患有癌症等疾病的新手修行者多年来发现的那样；深刻的内观可以减少痛苦。当这个场意识到知觉的局部性疼痛部分的比例变得越来越小，这真的能帮助我们正确看待疼痛并做出最佳的反应吗？肯定。

我是否相信这可以变得无限，以至于任何时期的任何痛苦都是完全幸福的，不会造成任何问题？根本不会这样。因此，我们需要现实主义来看待哺乳动物的出生意味着什么，我们也希望通过良好的实践，但要脚踏实地，让事情变得更好。我找出车匿（Channa）²⁷²的例子，经文（MN

²⁷² 译注：车匿（梵名 Chandaka，巴利名 Channa），亦称阐陀，佛陀弟子，本为释迦牟尼为太子时的仆役，负责为他驾车。在释迦牟尼出家后，也跟随他出家。跟随释迦牟尼出家后，他认为他跟随佛陀早，所以常常不把别人放在眼里，经常发生矛盾，在佛陀灭度后，遗言阿难，僧团所有人不得与他交谈。车匿因此悔悟，在阿难的教导下，证阿拉汉果。《杂阿含》经中记载车匿身罹重病，不堪其苦欲举刀自尽。舍利弗（‘Sariputra）和摩诃拘絺罗

（Mahakausthila）获悉，前往劝阻无效后，于是展开一番问答，舍利弗问车匿说：“汝于眼耳鼻舌身意识及法，何所见何所知故，于意识及法，见非我不异我不相在。”车匿答道：“我于意识及法，见灭知灭故，于意识及法，

144)，阿拉汉在他生命有太多痛苦的最后而自杀，对于那些对阅读感兴趣的复杂性和争论这些事情，试着互联网搜索车匿，或瞿低迦 (Godhika)²⁷³和跋迦梨 (Vakkali)²⁷⁴。此外，

见非我不异我不相在。然我今日身病苦痛不能堪忍，欲以刀自尽，不乐苦生。

²⁷³ 译注：瞿低迦，Godhika，佛陀弟子；他因为在修行上他已有相当的境界，已证得“时受意解脱”

(Samayatimukta)，可是却不能长久保持这个境界。因有六次失退还复得的记录，为了免于第七次的退失，瞿低迦于是决定自杀。佛陀知道瞿低迦已快接近证得阿罗汉果，所以并没有阻止他，反而说道：“波旬放逸种，以自事故来坚固具足士，常住妙禅定昼夜勤精进，不顾于性命见三有可畏，断除彼爱欲已摧伏魔军，瞿低般涅槃”。

²⁷⁴ 译注：跋迦梨，Vakkali，佛陀弟子；疾病缠身的他自杀前想见佛陀最后一面。于是佛陀到他住的“金师精舍”。很特别的是佛陀并没有劝阻他，而只问他是否已了解万法无常苦空的道理。跋迦梨的回答是：“我今日于色常无常决定无疑。无常者是苦决定无疑，若无常苦者是变易法，于彼无

佛陀本人也遭受背部疼痛和严重头痛的折磨，他死于腹部疾病，可能是食物中毒（或者肠缺血？）。涅槃长老²⁷⁵是另一个相对较新的例子。

应身证明了中国先哲老子所阐述的真理，当他谈到黑暗与光明相互包含，困难与安逸相互补充时。任何程度的觉醒都不会允许我们只选择我们最喜欢的一半物质实相或人类，而根除其余的。这根本不会发生，也不可能。

想象一下，在精神道路上的每个人都应该偶尔坐下来，拿着一张纸，列出我们最喜欢的现实的一

有可贪可欲决定无疑。”于是佛陀为他记说“若于身无可贪无可欲者，是则善终，后世亦善。”

²⁷⁵ 涅槃长老，Nanavira Thera 是一位英国上座部佛教僧侣，他是著名的《佛法笔记》的作者，后来由路径出版社与他的书信一起出版，书卷名为《清道》。于 1950 年在斯里兰卡，因阿米巴病折磨而自杀。

半，如果我们完全觉悟了，我们想象或希望的那一半就会消失，然后列出我们希望或相信会永远消失的现实的各个方面。我们应该列出那些我们认为会因为意识到现在不在这里而出现的事情。这些清单之间的差异往往直接指向是什么阻碍了智慧的发展，阻碍了对现实的清晰接受和理解。

即使是阿拉汉和佛陀，也有他们最喜欢的一半的现实和梦想，所以这些梦想不是问题。不同之处在于，高度觉醒的生命们直接明白，“善”与“恶”都是终极真理的本质，包括所有关于它们的思想，而这就是一切不同之处。这些感觉毫不费力地闪烁消失，没有得到应有的或多或少的考虑。我在这里想要说明的是，在你的实践中包含构成你的世界的感觉，而不是退回到理想化的幻想中，想象觉悟会是什么样子，尽管当这些感觉发生时，请注意它们。

阿拉汉对这一切也有一种奇妙的理解，这种理解对他们和佛祖来说都是独一无二的（尽管在第三

段路径上可能会有暗示)，叫做报身²⁷⁶

(sambhogakaya)。他们知道现象现实的全貌，甚至情感生活的全貌都可以被深刻地理解。他们认为，概念、语言、符号、视觉、神通体验、思想和梦想的世界与物质世界在本质上是相同的，从经验的角度来看，它们都具有相同的本质。约翰福音的第一行，“起初有道，道与神同在，道就是神。对于那些觉得这句话太隐晦的人，我把它解释为：“从一开始，概念、词汇、梦想、愿景和思想领域一直是终极现实的一个方面。”

此外，以某种奇怪的方式，即使是最糟糕的地方，也有一种令人惊叹的丰富质感，可以深深享受，其中夹杂着一种神秘的、有时令人敬畏的荣耀。我们一直在寻找的，就是毫无例外地渗

²⁷⁶ 译注：报身，佛教语，指以法身为因，经过修习而获得佛果之身。

透在我们的世界里的所有感觉之中！这是多么惊人的讽刺啊，终于发现了这一点，又是多么无声的喜悦啊。这就是“涅槃之福”的含义。这是一个比应身更微妙的理解，在某种程度上神秘的方式并不与之相矛盾。当一切都自然而然地发生时，那种感觉很棒。当思想和不愉快的感觉以适当的比例被自然地感知时，这是一个真正的进步。

西藏人常说：“太神奇了！一切都是自己发生的！”

除此之外，阿拉汉也能实时理解法身是什么意思，不知何故，这些都不是他们。法身似乎同时遍及这一切，而不是这一切，完全超越这一切。它似乎是永恒的，却又找不到，空无一物，却又清晰可见。法身²⁷⁷可以被称为“同步心”，因为感

²⁷⁷ 译注：法身，梵语 dharma-kaya，巴利语 dhamma-kaya。指佛所说之正法、佛所得之无漏法，及佛之自性真如如来藏。二身之一，三身之一。又作法佛、理佛、法身
1244

知现象和觉知是作为彼此的一部分而立即出现的²⁷⁸。然而，对于许多实践者，描述法身佛会导致试图巩固一些卓越的和稳定的超级空间，永远不能被发现，创建一个劳而无功的事对于那些掌握到，法身佛必须是永恒持久的或比现在发生了些什么其他的东西。它也能引导那些希望完全逃离的

佛、自性身、法性身、如如佛、实佛、第一身。据大乘大义章卷上、佛地经论卷七等载，上座部佛教诸部对佛所说之教法及其所诠之菩提分法、佛所得之无漏功德法等，皆称为法身。大乘则除此之外，别以佛之自性真如净法界，称为法身，谓法身即无漏无为、无生无灭。、三身分别为法身、报身和化身。法身经常用明镜、明月等来譬喻。如果不受贪嗔痴慢疑五毒的侵害，自性是清净无暇的。这就是法身。

²⁷⁸ 作者注：参见丹尼尔·P·布朗（Daniel P. Brown）关于大身印（mahamudra）的杰出著作《指出伟大的道路》（point Out the Great Way）脚注 47。

人去寻找一个完全在这个世界之外的安全空间，然后消失。

法身经常被用非常矛盾的语言描述，尽管一个阿拉汉会直接知道它指向什么。这就是有时被极其混乱的祷文所提及的，如“超越生与死”、“轮回是涅槃”、“阿拉汉此时此地是无迹可寻的”、“真我”和“无我”。有趣的是，应身也直接与“真我”和“无我”相关。这里面有一些美好而又悲剧性的东西——正如我的一个朋友所说的“黑色喜剧”。

甚至说法身是一种非常微妙的理解都是没有意义的，因为对法身的理解更多地来自于缺失的东西（二元固定和误解），而不是某种存在的感觉。另一方面，每一事物的存在都是它的见证，因为它是所有现象的内在属性，而不是某个单独的事物。如果有人（你知道你是谁，汤姆）读了这篇文章，然后想，“啊，这个被迷惑的 X 杂种正在

阐明阿特曼²⁷⁹佛教邪恶的异端邪说，暗示着某种绝对真实的自我，某种真正永恒的东西”，那么，在你的非我的内心深处，真正知道我不是，所以，放心吧。

这三种觉悟（应身、报身、法身），只要有一种趋向，就可以随时被阿拉汉接近，也就是说，这三种观照的产生，都依赖于它们各自时代的因由。它们是关于同一事物的三个互补的观点。就像能够看到的有效性的角度这三个经典道家绘画的人称为“尝醋翁²⁸⁰”，孔子和他生活在世界上的

²⁷⁹ 译注：阿特曼，atman，来自古印度梵文，灵魂的意思。可以指称是个别的灵魂体，也可以是众多的、集合体的灵魂体组合；也有人把此观念用以形容世界灵魂，宇宙灵魂，类似心理学里“集体潜意识”的说法。

²⁸⁰ 译注：《尝醋翁》，又称为三酸图，是中国古代绘画经典题材，说的是金山寺住持佛印邀请好友苏东坡、黄庭坚到他那里品尝桃花醋，三人品尝之后表情迥异，时人称其为三酸。《三酸图》中的三位大家后来被引申为儒家、佛

定律是有关应身，老子和他的生活高度赞赏是有关报身，佛陀和他强调涅槃和超越苦难、出生和死亡是有关法身。大多数人认为这幅画是道家对另外两种传统的抨击，但我认为这里更深层的意义是更有用的。

我前面讲过的物质性、心性、涅槃三大法的教法，与印度佛教中“三身”的观念，即完全开悟状态的各个方面，是密切相关的。应身与形式有关，三菩提树与完全开悟的心的愉悦、宁静和宽敞的宁静有关，它将精神和身体统一到同一经验领域，而法身²⁸¹与涅槃有关。

家、道家三种文化代表。儒家认为醋是酸的，佛家认为醋是苦的，道家认为醋是甜的。映射出三种文化对人、对社会、对世界的不同看法，这也是中国传统文化的妙趣之处。

²⁸¹ 译注：法身，梵语 dharma-kaya，巴利语 dhamma-kaya。指佛所说之正法、佛所得之无漏法，及佛之自性真

1248

如果应身是正确的，我们可能会说统一的经验是答案，我们是整个经验领域。如果只有法身是真的，我们可能会说一些疯狂的话，比如超然的“经验”就是答案，我们创造并了解整个经验领域，我们不存在，我们是不死的或我们是神。这些框架都不能清楚地解释它们自己觉悟的经验。

呈现这三个身也让我能够继续不懈地强调人们想要寻找一些精神现实而不是这一个。行走时的巨大诱惑的精神道路是拼命想办法获得神奇的和奇

如如来藏。二身之一，三身之一。又作法佛、理佛、法身佛、自性身、法性身、如如佛、实佛、第一身。据大乘大义章卷上、佛地经论卷七等载，上座部佛教诸部对佛所说之教法及其所诠之菩提分法、佛所得之无漏功德法等，皆称为法身。大乘则除此之外，别以佛之自性真如净法界，称为法身，谓法身即无漏无为、无生无灭。三身分别为法身、报身和化身。法身经常用明镜、明月等来譬喻。如果不受贪嗔痴慢疑五毒的侵害，自性是清净无暇的。这就是法身。

妙的缓解者和看似超然的明光的法身佛，但私下却希望脚踏实地，平凡的，亲密的，发自内心的，脆弱的，往往令人尴尬的应身只会爬，死亡或至少从根本上改革本身。应身经常被当作是完全开悟状态下的私生子，但你不能没有其他人。与现实的亲密关系是以获得超越的代价换来的。超越是以与现实亲密接触为代价的。这些不可避免的事实不应被忘记。

那些宣传和推销精神的人，最常见的诱惑就是唱赞美诗，赞美报身和法身，同时试图掩盖应身深刻而实际的含义。消费者要小心了！如果觉醒的人没有感受到人性和平凡世界的充实，那么对自己和他人的同情是完全不可能的。从西藏人的角度来看，正因为觉醒的人逐渐失去了对这个领域的人工防御，他们别无选择，只能成为菩萨，把觉醒带到这个物质领域，这让我们很好地进入下一个模型……

永生模型

永生模型在藏传佛教中比在其他佛教中更为普遍，尽管在净土佛教和其他地方也出现过。一方面，所有的佛教派别都断然否认永生是他们的目标——这是基于上座部佛教逻辑的标准原则——但大多数人却像二手车推销员一样，转而出售永生。很多佛教徒都想升入天堂，成为空灵而又独立的存在，他们不存在，却永远以菩萨的身份活着，拯救世界。他们能如此轻松地在那模糊的小脑袋里容纳这一系列深刻的矛盾，真是值得嘉奖的。

虽然在菩萨戒中有许多优秀的地方，但这是另一种“诱饵与交换”的情况，结果会比大多数人讨价还价的结果更加实际，而且人们不会费心去阅读别人告诉他们要阅读的细则。然而，许多佛教徒不理解空性发自内心地为自己变得如此洗脑的理想变得惊人的超级英雄，他们容易放弃这一想

法，他们可以真正理解什么在此生，以换取一些无数一生的梦想将来他们可能会是精神的超级明星。然而，由于他们的心理本质上就像那些被某种奇怪的邪教所收买的人，我不建议试图说服他们，因为这通常只会激怒他们，因为只要相信那个美丽的梦想，就可以创造出大量具体的精神认同。只要做你的练习，照顾好你自己的理解，觉醒，然后看看你能从那里做什么。

现在，和以前一样，永生模型在两个方面有一些奇怪而难以捉摸的事实。首先，从技术的角度来看，传统上被称为“不死”、“涅槃”、“道”、“空”、“佛性”等，常被称为坚不可摧、永恒的，这是因为它指的是：a) 没有经验的结果，就像时空连续体中的一个缺口，它是不可摧毁的，只是因为它不能被体验，因此落在普通因果律之外，这显然是一件完全不令人满意的事情，建立一种永生的感觉；或者，b) 绝对瞬变现象的某个普遍的发光方面，因此不是任何特定的或任何传统意义

上的永久现象。第二个选择意味着感觉的生灭永远是正确的，它们包含在自己的短暂意识中永远是正确的，这又是一个完全不令人满意的基础，在此基础上建立一个稳定或不朽的模型。不管暗示的是哪一个不令人满意的意思，通常都不能立即通过上下文弄清楚所推销的是哪一个意思。

另一方面，在这个普通的，瞬息万变的世界里，因果关系的机制是无限循环的。这是一种有趣的、实用的、以内观为导向的看待事物的方式。

此外，过去已经过去，未来还没有出现，而现在是短暂的，那么在这一切中，时间究竟存在于何处呢？在这绝对的短暂性中，我们又能在哪里找到某种足够稳定的东西，说它已经真正消亡或可能被毁灭呢？

从时间和因果的角度看，事物像水滴一样，在宇宙中荡漾，在湖中荡漾。这个过程，世界和我们，一直是空的。如果我们是什么，它是一种由

原因和结果产生的、导致原因和结果的不连续的涟漪感觉的模式。因此，无论我们是什么，无论我们是什么，“我们”都会对因果关系的未来产生涟漪。如果我们觉醒，这是我们称之为时间的模式的一个方面，而这些涟漪没有明确的终点。重生的教导在这一点上有些问题。

因此，我们看到永生模型是有一些东西的，但它们对我们进行内观实践没有多大帮助，除了让我们对因果关系产生一种欣赏（这不是一件小事），而直接欣赏因果关系在瞬间是极其重要的。说，我认为训练的永生模型更有用的道德，尽管他们明显的聚合问题，因为他们可以激励人们的行为就像做基本的基督教教义的天堂和地狱（藏传佛教中也存在“路径”的阶段或《菩提道次第广论》教义，但定义天堂和地狱不是地方而是心态）。

一个伟大的传统比喻是这样的：如果你点燃一支蜡烛，然后用那支蜡烛点燃另一支蜡烛，然后吹

灭第一支蜡烛，传递的是什么？这是没有永久性实体的因果关系，没有连续性的共振，对模式的人为但有用的识别，仅此而已。问一个物理学家什么是信息，你希望你会有在这个基本点得到一个答案。

超越模型

有关不朽和幸福模型，我们有超越模式，这实质上保证你会有两个世界中最好的会在世界虽然不是世界，能够享受愉快的一切被免疫痛苦和困难，因此生活在一个受保护的部分，有选择性的超越。很多人试图在实践中模仿这种状态。当面对痛苦时，他们要么把目光从痛苦上移开，要么试图让自己的专注力变得如此广泛或模糊，以至于他们没有注意到它，或者根本不让它进入，当快乐的事情出现时，他们试图抓住这些经历，增加或扩大它们。虽然这是一件非常自然的事情，

但这恰恰是内观实践的反面，然而他们可能会深刻地感到，这是在为他们所承诺的超越而实践。

如前所述，可以预见和明显的事实是，超越是与生命，包括“好”和“坏”的生命，建立一种非常深刻、直接的亲密关系为代价的。同样的，这种与生命的亲密关系也是以超越为代价换来的，因为一个稳定的参照点的概念最终会消失。虽然每个人几乎都会自然而然地看到两者的美好一面，但很少有人认为，这种认识会带来对所有痛苦的深刻而直接的体验，也很少有人不情愿地理解快乐是多么空性和短暂。我们在这里必须小心，因为我不提倡接受任何一个极端。我们的日常生活已经具备了这一切，所以不要去寻找与正在发生的事情不同的东西。

相反，审视你现在的的生活，并直接看到它的三个特质，每时每刻：这是解决所有这些都指向的奇怪悖论的大门。

灭绝模型

在永生模型的另一面，与超越模型有些相反，我们有灭绝模型。这些也在佛教的一些流派，尤其是上座部佛教中被广泛出售，本质上是承诺内观实践要么让你永远不会重生，要么让你在某种意义上不存在。这些模型的第一个基本缺陷是，它们假定这些事情可以发生在一个实体上，而从内观的角度来看，这已经是一个问题了。内观实践在其最佳状态时，假设空无一物一如既往，因此假设有某种东西直接与它们的根前提相悖而获得重生。因此，认为某人或某物将不再出生或以某种方式不再存在的想法是荒谬的。然而，一些佛教派别一页又一页地承诺，将不再进入任何存在的状态，不再有重生，不再有传统存在的自我，这将以某种方式让我们摆脱痛苦的车轮。

在这里，我们进入了一个灰色的区域，就像在精神语言中一样。在永生模型的怪异承诺和灭绝模

型的怪异承诺之间，我们真的会陷入典型的麻烦。我们确信其中一个肯定是正确的，或者两者都是，或者两者都不是，或者我们目前无法想象的其他组合一定是正确的。然而，这些模型是基于一个基本的缺陷，对感觉的误解，以及基于这个误解的结论，即存在一些孤立的，独立的，永久的自我，或“我”，所有这些二元概念都可以适用。没有，也从来没有过——尽管感觉是会发生。这是一种方便、实用、可行的假设，一种惯例，一种说话方式，仅此而已。因此，这些奇怪的概念根本不适用。简单地练习和感知感觉就能清楚地揭示出摆脱这些悖论的方法，而不需要相信它们就能做到这一点。

爱的模型

在另一个完全不同的音符上，有爱的模型。这些很难与之前的分类联系起来，也许除了情感模

型，但它们本质上涉及到我们爱每个人，一直感受到爱，成为爱本身，被每个人爱，或者这些的组合。前两句话经常出现在各种文献中，比如室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉²⁸²的名言“智慧告诉我我什么都不是。爱告诉我我是一切。我的生命在这两者之间流动。”

这句引语本身并不坏，因为它突出了精神理解的明显矛盾。它基本上是对平衡对智慧和方法的理解，空性和同情的概念的重申，我喜欢这个原因。然而，很多人认为觉醒的人会一直散发爱的光芒，四处走动，说着爱的话，时时刻刻对所有

²⁸² 译注：室利·尼萨伽达塔·马哈拉吉，Sri Nisargadatta Maharaj，印度著名的精神导师，是湿婆不二（非二元论）的印度大师。尽管他出身贫寒，但顽强的性格以及独立自主的愿望引领着他。1973年，《我就是那》出版。英文版面世后，给他带来了全世界，特别是来自北美和欧洲的认可 and 关注。

的人都有一种深深的爱，诸如此类。不幸的是，事实远非如此。虽然有时候，一旦我们看透了这个中心点，就更容易考虑到更广阔的存在世界，但这与在爱的持续状态中走来走去是截然不同的。

也很多人想象，如果他们得到开悟的那么浪漫的问题将被解决，他们的爱情生活将是完美的，他们将生活在一些开悟的幸福婚姻或伙伴关系的状态，因为他们会在一起，所以能够处理任何的问题在一个关系可以带来。问问任何一个诚实的配偶关于他们“开悟”的伴侣，看看他们是怎么说的。不幸的是，据我所知，没有人会支持这种模式的准确性。意识到这一点已经深入人心，并且有时间成熟地帮助处理一些关系方面的问题吗？肯定。还有很多其他的方法也有帮助吗，比如婚姻治疗，有意识地工作以获得成熟的应对机制，善于倾听，基本的情商，认知行为治疗等等？肯

定。觉悟本身能代替所有其他东西吗？我不这么认为。

更险恶的，难以处理的，很少被阐明的，但引人注目的是这样一种观念，我们会得到启发，然后人们不仅会喜欢我们，他们会爱我们。哇，这个梦经不起现实的考验吗？拿任何一个常年受欢迎的精神超级英雄的历史来说，比如佛陀、耶稣基督、十字架上的圣约翰、鲁米²⁸³等等，注意大多数人对他们的反应。可悲的是，仅仅因为你的觉悟，你就会被任何人拥抱、接受、欣赏、尊重、

²⁸³ 译注：鲁米，伊斯兰教苏菲派诗人，鲁米的全名是莫拉维·贾拉鲁丁·鲁米（Molana Jalaluddin Rumi）。当时的土耳其人称东罗马帝国为鲁姆（Rum），鲁米（Rumi）的意思就是来自东罗马帝国。他的出生地是在巴尔赫（Balkh，位于今阿富汗境内），所以他还有一个名字叫巴尔希（Balkhi），塔吉克人，但鲁米这个名字更为常用。他原名叫穆罕默德·贾拉鲁丁则是他的称号，意思是宗教圣人，后来他也被尊称为莫拉维，意思是大师、长老。

崇拜、关心，甚至喜欢。简而言之，在辞掉你的日常工作或穿着你的导师服装走上街头宣告你觉醒了所有人的爱之前，请三思。

你可能会说，未觉醒的人不一定喜欢我们，但当然，当我们觉醒时，我们至少会和其他觉醒的人相处，对吧？哇，那不是很好吗？我认识一个人，他试图觉醒的主要原因是他认为这能让他和觉醒的伴侣建立完美的爱的关系，这并不奇怪，没有成功。不幸的是，似乎觉醒的人会像与其他人一样彼此争论，特别是围绕着他们内心最珍视的话题，比如觉醒。啊，生活中奇怪的讽刺。

因为没有任何两个觉醒的人看起来一样，相信同样的事情，有相同的方式来描述他们的觉悟，或使用相同的术语，沟通困难，包括争论和相处不融洽，是足够常见的。如果不是这样的话，觉醒的人至少会互相尊重，但在这个行业里没有保证，因为我们是高度部落化的哺乳动物，有强烈的领土防御本能，经常会介入来保卫觉醒的无领

土领土。事实上，在野外觉醒的人经常表现出支配型的阿尔法特质，这似乎与爱的模型所承诺的正好相反。

现在，你确实可以从一些人那里借到很多预先设定好的尊重仅仅通过被任命，换句话说，这意味着任命可能会给你带来你的觉悟应该提供的尊重，在一些理想化的宇宙中。然而，这将是一个奇怪的选择观众，和游戏，你必须参加的一部分，这一组是重要的²⁸⁴。你也可以通过在一些高级老师的名单上得到很多尊重，但是有一些微妙的力量会吸引你在公共场合否定自己的人性，从

²⁸⁴ 作者注：我不以任何方式意味着这个语句作为一个广泛的僧侣生活的控诉，因为我自己的修行直接依赖于一大群智者的修行和实现，他们通过真正的修道所提供的许多机会和利益而获得了实现。

而导致我之前提到的阴影。这些观点也暗示了接下来的社会模式。

平静模型

一些觉醒的理想包括一个觉醒的存在于一个永恒的完美的平静状态中，完全不受痛苦、快乐、获得、失去、赞扬、指责、疾病、衰老和死亡的影响，无论是自己的还是他人的。通常，这些模型看起来更像是冷漠或分离模型，而不是真正的平静模型，因为它们有特定的心理状态议程，觉醒的人将永远显现，而平静在最好的情况下是一种元状态，允许其他状态平等地没有推或拉。相比之下，许多关于觉醒的冷漠理想看起来更像是一个不在乎的人。觉醒不在于不关心。

我想起了这样的故事：一个和尚在战场上散步，到处都是刚被屠杀的战士，他面带微笑，心满意

足²⁸⁵。虽然这幅画面不是不可能的，也不一定是糟糕的场景，但它传达了一种超脱尘世的感觉，也暗示了一些非人类的无情，一些奇怪的同质化、净化的可能反应，或者完全缺乏任何可能的反应，除了平和与安宁。这些是一些危险的理想，可能会导致实践者模仿这种漠不关心或高度超然的存在方式，导致脱离生活，对这个世界和其中的人漠不关心。出于这些显而易见的原因，我不建议追随这些模型所宣扬的梦想。

无偏好模型

与平静/冷漠模型相关的是无偏好模型。这些觉醒的理想似乎是想象你可以喂醒觉的动物粪便、稀粥、麦乐鸡或顶级鱼子酱，它们的反应将是相

²⁸⁵ 作者注：这是伟大的阿育王在公元前 270 年左右皈依佛教的故事的一部分。

同的微笑或空白的表情，仿佛它们没有任何口味、美学或偏好。他们的腿可以被砍掉，也可以被保留：没有区别。他们可以穿着散发着恶臭的破衣烂衫或阿玛尼（Armani）西装：这对他们来说都是一回事。你可以对他们大喊脏话，或者带他们去听贝多芬：对他们来说，这都只是声音。你可以把他们的祖母漆成蓝色，然后把她绑在一只疯牛病的角马上：这只是给他们传递一种空洞的形式。

这些模型非常相似的危险的平静和冷漠模型，鼓励修行者更好地容忍的情况下，可能已经发生了变化，保持沉默面对滥用或不公正，并试图否认自己的实际的口味和喜好，通常生产的痛苦的阴影，枯燥，无情，紧张的实践者，你所期望的。这些模型是爱的模型的对立面，因为在爱的模型中，有一种对生命的欣赏，然而在这两个模型中有非常相反的反应。

特殊模型

与爱的模式相同，我们有特殊的模式，它规定了我们在觉醒的各个阶段所能达到的特殊程度，或者承诺了一般意义上的特殊程度，或者仅仅通过与特定的灵性人物或实践相联系，甚至在获得实际实现之前。对于大多数人来说，要从对普通感觉的清晰感知中理清一些模糊甚至是特定的概念几乎是不可能的，尤其是因为各种禅修的传统，即使在他们试图不去做的时候，都推销着特殊性，因为即使我们在诸如禅宗这样的传统中发现的“非特殊性”和“普通思维”，对他们来说，通常仍然有一种精神上的特殊性的光泽。由于这种觉醒会涉及到特殊性的感觉，各种复杂的问题就会出现。

我最关心的第一个问题是，作为一个以实践为导向的实用主义者，我们想象自己拥有或将通过实践获得的特殊感，将微妙地或公然地把我们与我

们此刻的实际经验分开。很多时候，我们并不觉得自己很特别。我们在洗碗，开车去上班，处理一些愤怒的顾客或不安的家庭成员，洗掉脚趾上的恶臭，或诸如此类的事情。坐在禅垫上，我们的背很痛，我们的膝盖很痛，我们的头脑似乎一片混乱，我们的练习感到平淡无奇，令人失望。

如果我们有某种理想，认为觉醒是关于独特性的，那么我们可能会发现自己微妙地或公然地倾向于一些想象中的特殊未来，倾向于一些觉醒的特殊人物的形象，倾向于梦想当我们最终觉醒时，我们会变得多么特别，然而，自相矛盾的是，这些理想在那一刻阻碍了我们所认为的使我们的生活、自我和实践如此特殊的过程，即对这一普通现实的明确审察。这是一个严重而普遍的实践问题，无论何时出现，都需要引起人们的高度重视。这种特殊性变成了一种精神上理性的形式，对我们当前的世俗现实感到厌恶，同时又被一些想象中的现实所吸引，而这些想象的现实又

被一种基本的错觉所增强：不知何故，这一刻并没有到来：这是一场障碍的三重打击。谢谢，特殊！

其次，如果我们想象那些觉醒的人的生活中必然会充满特殊性，我们可能会基于公众舆论和/或我们自己对特殊性的理想去寻找对我们来说最特别的传统、场景、精神上的朋友和老师。禅宗是如此的神秘，美学上的特别。上座部佛教是如此的鲜明，特别。西藏的传统是如此丰富多彩，神奇而独特。真言宗²⁸⁶是如此的奇特，神秘而特别。我们可能会被那些看起来比主流传统更特别的边缘传统所吸引，仅仅因为它们看起来更神秘、更特别。然而，在那些极端特殊的兔子洞

²⁸⁶ 译注：真言（Shingon/しんごんしゅう），日本佛教主要宗派之一，密宗的一种；为与最澄的台密（即天台宗）区别，又称东密。九世纪，空海法师从中国学习归来后创立了真言宗。

里，我们可能会发现一些我们最好避免的特殊形式。这种特殊性可以导致微妙和明显地脱离我们生活的普通事实、我们的普通思想和我们的直接经验，而这种直接经验，自相矛盾地，已经是超乎想象的特殊和独特了。

令人眼花缭乱的是各种禅修传统所营造的独特性，它破坏了人们对“平凡”中不平凡事物的认知。这令人眼花缭乱的方面可以立即把人们拉到他们找到真正的智慧，并把他们拉到傲慢，迷恋，幽默，自恋，精神唯物主义，宗派主义，和困惑一样经常。独特性和令人陶醉的魅力展示是一把双刃剑。在西方，我们倾向于高度的个人主义和自恋。我们把这些文化上的负面影响与这些令人眼花缭乱的传统结合起来，这些传统在神话和广告策略上相对容易产生夸张的效果，我们就有了解决问题的办法。

考虑道德动机拯救众生从痛苦：这是一个美丽的愿望和意图，高标准，应该合理让我们极其卑

微，然而，一个潜在的设置在那些惊人宏大的概念误解解释这样一个愿望，这个愿望是什么打算效应在我们的心中。如果我们认同这样的菩萨发誓尽管警告的传统，通过巧妙的减少和消除识别，平衡练习，无知和巩固，使具体化这否则巧妙的愿望，认为，“我自存的‘我’将保存所有个人独立存在的人无处不在”，然后我们基本上是自找麻烦缺乏审察，这些理想的微妙之处。

如果我们把通过佛陀及其所有追随者的努力而觉醒的众生总数加起来，再除以自佛陀觉醒以来一直生活在世上的各种众生总数，这个数字将接近于零，以致于这个想法在实践中无论多么崇高，都是可笑的。你可以问大多数资深的禅修老师，他们的学生中有多少人已经觉醒并掌握了他们的修行，达到了老师们所能达到的程度，大多数诚实的老师会报告的人数很少，否则，在这一点上，觉醒的伟大老师的人数会非常多，而事实并非如此。

我意识到，广告策略、神话、理想以及呈现所有这些古老的实践和传统的方式，都是在文化背景、时代和地点中产生的，在这些地方，它们可能是熟练的，并以某种方式扩展了个人和文化范式，从而造就了有灵感但谦逊的从业者，他们能够很好地实践，并取得非凡的成果。作为中世纪的牦牛农，农民们需要一点宏大的建筑才能让它们在冰封的洞穴里度过白雪覆盖的夜晚。也许它们能帮助那些在闷热的丛林中独自长时间坐着的人忍受疟疾、登革热、痢疾和饥饿的昆虫。必须尊重伟大的从业者所经历的不平凡的考验和磨难，他们在更困难的时期和环境掌握和传播这些教导。

我可以很容易地变得非常感激和务实，认为任何广告或应对策略，传递智慧到这个时间和地方是值得的。但是，关于宗教或精神上的浮夸的审察在几千年的历史中，对宗教和精神上的宏伟的研究，也许值得深入审察我们如何构建崇高的理

想，无论这些抱负是强化了自大和精神上的自恋，还是真正的谦逊和卓越的实践，这些愿望是否已经并继续是一种巧妙的方法，以满足我们时代和环境的需要，在这些非常困难的日子里向前迈进。

由于无知、依恋和厌恶，在所有佛教流派和人类努力的所有领域中，都存在着误解。我个人认为，那些宏大的概念和广告策略，是由具有高尚动机和普通哺乳动物动机的生物创造的，它们往往在我们的时代和地点并不奏效，往往没有得到很好的接受或实践，也往往无法巧妙地平衡不熟练的个人和文化因素。相反，我认为，那些强调传统、老师和方法的独特性的广告策略、理想和神话，可能会导致严重的不平衡、宗派傲慢，并常常加剧我们已经明显的倾向，即把自己看得太严肃、太过于关注自己，这往往会损害我们自己和我们周围的人的做法。很明显，我也没有摆脱

这个，这里我们有证据表明，即使一个人用尽一切办法试图摆脱这种制约，也很容易失败。

幸运的是，我们有一些现代心理学的有价值的术语和技术，这些术语和技术可以照亮和相关的智慧，这些东西可能是中间传统的严重影子的侧面，最容易想到的三种模式：自恋、自恋的供应和自恋的愤怒。自恋，简单地说，是一种病态的自恋，有时被认为是由于在儿童早期没有充分满足身体和情感的需要。现代心理学包含关于自恋的非常有用和适用的理论，其中的许多理论对于各种中间的传统某些体制方面应用了较可怕的精度。任何互联网搜索都会提供大量关于自恋的信息，而这个可能是人类历史上最自恋的时代开始意识到它需要更多关于自恋的信息，这并非偶然。

自恋型供给指的是各种病态的人际关系支持自恋者的夸张和夸张的自我重要性。许多禅修的传统、教派，以及更广泛的许多人类组织和机构，

从家庭单位到大公司，围绕着自恋者建立社区，并强化自恋的供给。自恋的个人和群体需要几乎连续剂量的自恋供给，这是他们病态的一部分，如果这种供给被切断或停止，他们几乎会立即戒断。因此，当一个人对该动态有悟性，从参与中退出，成为一种自恋的供应时，他或她往往被当作替罪羊或被妖魔化。

自恋的愤怒是一种自我合理化的，无拘无束的，自恋的行为，自恋者认为所谓的自恋的伤害，或者更确切地说，当他们觉得自己是特殊的人的时候，他们的自我意识是受到威胁的，或是被人质疑的，或者当他们的能力受到阻碍的时候，或者当他们的能力无法达到他们的高标准的时候，他们就会对自恋者的态度，这通常意味着要表扬他们，并将他们的行为表现得很好有资格的，经常冲动的人，换句话说，自恋狂的愤怒是由于自恋的原因导致的。自恋的愤怒可能出现在个人身上，也可能出现在自恋群体中。有没有人有过比

生活更重要的人格，而高水准的标准仅仅是象征性地炸掉你的精神社区，让一个或更多的人在他们异常庞大的，有吸引力的，不稳定的觉醒中疏远他们，让他们变得更加统一一致？你的传统是在另一个传统上发动大神通战争吗？你的传统是，你的传统认为这是最好的，最神圣，最完美的，最高级的传统吗？考虑到这些动力可能含有自恋的元素。

如果你发现自己面对的是一些不寻常的愤怒反应，这些反应似乎是故意设计的，而不是理性的解决或平息，而是用最复杂的，崇高的精神概念来解释的，认真的认为你可能是在和一个自恋的人或社区的人打交道，并且了解如何应对他们。探戈通常需要两个人来跳，所以你应该仔细检查自己在动态中扮演的角色，但自恋者会很高兴地把所有的责任都推到你身上，用合气道大师流畅灵活的技巧，以及对可能令你惊讶的概念和真相的柔情，击碎任何负责任的观念。看到问题的另

一面，把别人的需求考虑进去并不是自恋者的强项，而是把它温和地放到一边，除非它能让自己的自我感觉更强烈。

关于如何应对自恋者和自恋群体，很多最好的建议可以归结为三点：1) 建立并保持非常牢固、一致的边界；2) 遵守文明道德高地的礼仪、尊重、技巧；3) 如果你真心拥有自己的东西，却找不到可行的或健康的解决方案，那么尽你最大的努力减少或消除与这个人或这个群体的交往，而不要把他们归为病态。空间和距离的帮助很大。总之，用比较通俗和非专业的术语来说，不要让他们们的疯狂成为你的坏日子或坏报应。我读过一些文章和建议，其中涉及到做相反的事情，比如对一个自恋狂大喊大叫，然后在他们行动的时候把自己的不良行为反映给他们，但我认为这是一个因果业力报应上非常可怕和不可接受的建议，并且相信其他方法在精神上、在情绪上和在上精神上更加有意义。

奇怪的是，自恋者通常会选择负面关注，而不是不关注。因此，我将反复尝试把你钩入戏剧性和纠缠的互动。通过重新加入自恋主义者的游戏，几乎不可能获得并且潜在的很多损失。自恋者习惯性地，如果是无意识地，在他们会赢，或者至少你会输的情况下，精心设计和发展，但最重要的是，游戏和任何形式的参与都将继续。然而，自恋者往往擅长于在这些戏剧性的情境中提供一些引人注目的东西，不管这些情境的收益有多低，因此，需要高度的自我控制、心理内观和克制，才能避免陷入并加剧这出戏剧。

还有其他人格障碍会使人们倾向于不同寻常的愤怒程度与实际情况明显不成比例，比如边缘型人格障碍，组织性人格障碍，以及反社会人格障碍（最后一种被称为反社会者和精神变态者）如果你了解那些被诊断出患有精神疾病的人，你的应对这些人格障碍的能力会有很大的益处，因为这些人被诊断为患有狂怒症的人，这种病的症状会

有一些变化。幸运的是，近来在网上容易获得的这些主题有许多有用的信息，当我们意识到这些人格障碍在世界上造成了很大一部分的戏剧性和混乱时。

考虑到一般人群和精神社区中有 B 型人格²⁸⁷障碍和特质的人所占的比例相对较高，学习如何巧妙和同情地对待这些人是值得花时间的。有很多关于自恋人格障碍的好书问世，我推荐的一本书是《恶性自爱：自恋重见》（Malignant Self Love: Narcissism Revisited, 第十版，2015），作者是自我诊断为自恋的山姆·瓦克宁（Sam

²⁸⁷ 译注：A 型人格与 B 型人格是对人们人格特质的一种区分方式。A 型人格者属于较具进取心、侵略性、自信心、成就感，并且容易紧张。A 型人格者总愿意从事高强度的竞争活动，不断驱动自己要在最短的时间里干最多的事，并对阻碍自己努力的其他人或其他事进行攻击。B 型人格者则属较松散、与世无争，对任何事皆处之泰然。

Vaknin)。这本书虽然篇幅长，但读起来很有吸引力，信息量也很大，而且对这个主题的综合性和深度都很罕见。这本书的作者不仅对自恋有第一手的了解，而且他的自吹自擂被写成了一本非常有用的书，也许是关于自恋最好的书之一。

这一看似矛盾的现象说明了一个重要的问题：自恋者往往具有多种不同寻常的积极特征和发展良好的才能，尽管他们的有害倾向会破坏人际关系。当你阅读瓦克宁那本令人惊叹的书时，即使是前几页，也可能让你想起自己所处的许多情境，尤其是如果你是一个自恋者，或者有相互依赖的倾向，而且往往会被自恋者的自恋倾向所包围。从总体上讲，自恋解释了大量人类现象，否则这些现象似乎无法解释，其中包括世界历史的大部分内容、最终统治国家的人、新闻，以及在这个世界的各个层面上发现的许多麻烦，包括精神层面的丑闻，这些丑闻似乎从不缺乏生动的素材。

在这种情况下，作为读者的你完全有可能有明显的自恋倾向，或者有另一种明显的人格障碍。我们都有一个或多个人格障碍的方面，这里有一点自恋，那里有一点做作，但对一些人来说，这些不仅仅是倾向，而是渗透到他们的核心²⁸⁸。如果你是这样的人，考虑一下对这些情况的内观可以极大地改善你的生活，让你以更巧妙的方式满足自己的一些需求，并让你寻求你需要的帮助来应对这些挑战。

此外，你的一些精神朋友和导师也有可能会有这些人格障碍。没有任何一种人格障碍必然会阻碍

²⁸⁸ 作者注：我的两种主要人格倾向，都不是那么强烈，分别是秘密的精神分裂和强迫症。这两点都可以从我故事的各个方面来猜测，尤其是我对静修时间的热爱，写这本书所需要的无数独处时间，以及我对掌握现象学的不懈迷恋。你可能会合理地认为这是自恋，封面上写着“阿拉汉”，实际情况并非如此。事实证明，自恋和傲慢不是一回事。

对专注状态或内观的掌握。我承认，这是一个强有力的声明，意义深远，但它是真的。正因为如此，我们发现相当数量的精神导师也有严重的人格障碍或特质，如自恋、边缘性人格障碍和反社会人格障碍。因此，一些最引人注目、最耀眼、最具魅力的精神导师属于这一类也就不足为奇了，因为，无论你怎么看待人格障碍患者，他们通常都非常有趣，通常很有趣，有时还非常有吸引力。据观察，没有 B 型人格障碍的人似乎不像有 B 型人格障碍的人那样有时会发出嘶嘶声。正因为如此，许多没有这些障碍的优秀禅修老师很难像拥有更多 B 型特质的老师那样，创造出同样多的精神共鸣、特殊性、排他性和宏大感。

崇高和理想化的精神教义和实践，“特别”，可能会更容易吸引自恋，然后鼓励掌握那些实践更多的“平凡”的追求，它可以产生实践者从而摧毁任何机会觉悟深刻的教学：“开悟之前砍柴，挑水，开悟之后，砍柴，挑水。”任何认为自己以

清洁或繁重工作（业力瑜伽）的形式提供上述服务的修行者，都错过了道德训练的重要部分。尽管自恋者将自己和自己的议程置于他人之上，但他们在道德方面的训练仍将是肤浅的²⁸⁹。

一些自恋者往往倾向于完美主义，他们会努力完善自己的禅修技巧。你自恋并不意味着你懒惰。许多高功能的自恋者都是他们所在领域的佼佼者。禅修的世界也是如此。然而，有证据表明，觉醒的自恋者往往仍然是坦率的自恋，这让许多理想主义者懊恼不已。许多当代的例子证明了这一令人不安的事实。正如当代心理学所指出的那样，人格障碍往往是相对固定的，而且，尽管佛

²⁸⁹ 作者注：参见

<http://www.johnwelwood.com/articlesandinterviews.htm> 关于精神旁路是非常有用的信息，帮助实践避免成为问题的一部分，而不是解决问题。

教经常宣称要解放心灵的污秽，但事实证明，人格障碍可以说是难以破解的坚果。

遇到一些明显的自恋者，他们声称通过惊人的实践和创纪录的时间消除了自恋。不要相信炒作。显然，我们需要对传统、传统追随者、实践结果和人格障碍之间的关系进行更多的研究。

你读到的关于自恋的书越多，你就会越觉得，基本上世界上所有的精神传统都被自恋者的浮夸所装点。这种浮夸似乎具有一种持久的力量，即使非自恋者一旦沾沾自喜，也很难将其清除。事实上，这本书中显然包含了很多宏伟的元素，我相信你也注意到了，我不可能声称自己没有任何浮夸和浮夸的倾向。然而，如果你仔细观察，你会发现，我已经尽了我最大的努力去剔除那些浮夸的虚假广告，从概念、有效的实践、以及今天被复制的结果来看，我的精神实践是有缺陷的，这些结果经得起现实的人类的现实检验，这

些结果你也可以通过简单地遵循经过时间检验的指导来实现。

最后，如果我们在我们所选择的传统中，驾驭各种特殊的病理表现的错综复杂的游戏，审察我们自己有缺陷的、普通的人类生活，并成功地获得智慧，那么将这种特殊转移到我们自己身上是非常、非常容易的。即使是那些不能被正式诊断为患有这些人格障碍的觉醒的人，也可以通过长期的条件作用，通过精心列举和大肆宣传的理论，直接落入被误解的传统理想为他们设置的陷阱。

那么，觉醒的人真的有什么特别之处吗？是的，这显然无助于自恋与觉悟的关系。然而，这种特殊性不仅难以解释，而且通常与传统宣传的特殊性的具体标志完全不同，因为它与感知现象的关系远比与其他任何事物的关系更密切。即使对一些觉醒的人来说，这也是极其令人困惑的，它可能需要数年或数十年的时间来理清对感官体验的纯粹真理的清晰感知的含义，以及它的特别之

处，以及什么是炒作、投射、脚本和模仿。记住，只有非常普通的哺乳动物才会觉醒，当“特别”的概念出现在它们水螅状的头部时，它们会牢牢记住这种哺乳动物的本性。通常，最不浮华、最不浮夸、最脚踏实地的传统和技术为良好实践提供了最高层次的支持，使之保持真实，减少痛苦。

社会模型

同样的道理，爱的模型和特殊模型都是社会模型。这些往往涉及到觉醒的各种社会影响或问题。例如，我们可以想象开悟将自动具有某些可取的社会含义，例如被接受在一个特定的社会角色，如老师、向导、导师、精神上的朋友、宗教导师、领袖、化身等。这通常涉及到一些没有明确定义的群体接受我们。

虽然精神上的造诣和不相关的品质有时能激发人们以这种方式看待我们，但这绝对没有保证。

正如我以前指出的那样，许多有智慧的人在那里发言时，曾遭到嘲笑、排斥、迫害、攻击、监禁、酷刑和谋杀。简而言之，个人觉悟的任何社会影响（假设我们的主张或相信是正确的）都将受到普通因果现实的支配，就像其他一切事物一样，普通因果现实有时真的很糟糕。进一步，大多数人没有任何线索觉醒是什么，不认为觉醒今天真的存在，可能没有觉醒的一部分，他们的看法是可能的甚至是可取的，或者甚至可能发现这个概念，你以为你是开悟的威胁到他们的宗教信仰或表明你的浮夸，傲慢，妄想，或精神病，他们可能只是部分正确的。在与这些问题相处了十多年之后，我可以告诉你，这些反应在佛教的社会圈子里，就像在任何其他禅修或非禅修的宗教或非宗教传统的社会圈子里一样常见。

其他的社会模式包括开悟与他人对我们是否觉醒的看法有关，这意味着开悟纯粹是一种社会习俗或集体指示，与现实或个人对现实的感知无关。在这种模式下，正如我们可以选举一位总统（或者至少相信我们是在为一位总统投票），开悟也是如此。这在许多西方佛教界都很常见，包括一些主要的静修中心，他们都向师长名单鞠躬，但仍然持有一种没有人真正觉醒的范式。虽然这基本上都是精神儿童的神经症和困惑，但在这个模型中隐藏着一些真实的、实际的真理。

我们直接感知的现实将取决于我们的实践和内观，因此任何尝试直接促进其他类似的内观将大大帮助还是阻碍了人们怎么想的我们，是否我们有一些标题，世系是否授权我们作为老师的世系，以及概念和语言是否我们用来描述和促进觉悟符合文化的期望和规范我们的社交圈子。还记得《绿野仙踪》（Wizard of Oz）里的稻草人吗？社会模型经常预测在精神道路上的类似影

响。此外，有些人错误地认为他们是开悟的，因为其他人认为他们是，还有很多人高级老师名单上，他们可能不应该在那里。

不管怎样，我们有必要审视一下我们内心深处的信念，即当我们变得开悟或更开悟时，我们所想象的社会影响将会发生。这些会对我们的练习产生很大的影响，我们练习的动机，以及一旦我们自己有了内观，我们在传播内观方面有哪些成功和失败。不幸的是，我们的大多数信念都可能是不现实的，源于我们可以理解的人类对认可、角色和社会地位的渴望。社会地位带来的血清素兴奋感非常好。再说一次，我们越是发现我们的梦离我们现在的现实越远，我们就越需要看看现在正在发生的事情，那些梦和需要只是那些正在生灭的短暂的、因果关系的感觉的一小部分。

实际上，举个例子，你可能是一个受过训练的医学研究生在一些医学学校在另一个国家，完成一个好的居住，是完全合格的实践观点的知识，经

验，和人才，但不允许在美国练习直到你曾经跳所有的行政和教育。同样的问题也会出现在人们脱离传统或者部分脱离传统的时候，但他们却能很好地内观事物。他们有知识，但没有社会地位。也就是说，它也给了人们自由发表意见的自由，而不必担心那些频道喜欢你说的话，而且，正如你可能注意到的，有很多关于标准频道的东西可以发表意见。

我自己就像许多当代老师和实践者一样，生活在这样一个灰色地带。我运用上座部佛教的技巧取得了很大的成就。上座部佛教的传统明确地说，只有僧人才能知道我所知道的，有时也只能把僧人视为世系持有者。这是一个文化和社会问题，突出了社会模式所体现的真理。我想，随着佛法继续适应我们的时代和地方，越来越多的人获得成功，这样的事情会越来越多。我们需要想出解决这个问题的办法，既不要人为地抬高人们的地位，也不要人为地阻止他们分享他们所知道的对

他人有益的东西。同时，如果你发现自己在一个类似的情况下，我强烈建议你接触和培养同龄群体，如果可能的话，好的导师，这样大家互相帮助诚实的和可以解决的问题出现时，利用社区的智慧，而不是单干的有限视角。那些单打独斗的人，即使是非常聪明的人，也经常遇到各种各样的麻烦，即使是一个提供良好社会支持的小社区也可能减轻或防止这些麻烦。

终极现实与非现实模型

有些传统强烈强调现实的某些方面具有某种终极地位，你会立即注意到我明显受到这些传统的影响。所谓“最终的”，模型通常意味着“不可简化的”、“不可协商的”、“基础的”、“主要的”或“基本正确的”。从上座部佛教的观点来看，这通常被分为三种终极法，具体来说就是身体现象、精神现象和涅槃。这是有问题的，因为它似乎暗示这些是稳定的方面。这一观点可能会被《阿毗达

摩》等文献所强化。《阿毗达摩》基本上将自己定义为一部关于现象现实的终极或不可简化方面的手册，尤其是列出可能以各种顺序出现的思维瞬间的章节。

提倡人们把注意力牢牢地放在身体和精神的感覺上，并意识到涅槃的含义，这显然是一个非常好的主意，在实践中产生了一些非常好的、有用的效果。也就是说，我们很容易读到这个和类似的上座部佛教理论，把体验的这些方面具体化，以某种稳定或绝对的方式存在，事实上，大乘和金刚乘经常以这种方式读上座部佛教文本。如果我们像内观等技术所提倡的那样，足够清楚地审察我们感官现实的数字（粒子模型）和模拟（波模型）两个方面，我们就能通过这种可能的解释，看到作为稳定粒子存在的事物。然而，它仍然是其他传统对上座部佛教批评的一个持久的来源。有趣的是，佛教传统最倾向于被宣传为放弃冷静和逃离世界的传统，但它仍然成功地平衡了这一

点，并在这个耸人听闻的现实中建立了坚实的基础。

相反，一些传统主张一种概念框架，将现实视为“梦幻般的”、“不真实的”，并使用类似的术语来描述它们所指向的东西，这些概念可能被巧妙地使用，但很容易被误解或误用。这样的术语对一些实践者非常有效，帮助他们摆脱对稳定现实的坚持，并放松不巧妙的依恋方面。这是一个非常不同的意义系统，对实践有着强烈的影响，它将根据实践者的偏好而变化。

那些天生贪婪、追求快乐的人可能会受益于这样一种感觉：通过向他们指出这些品质，并提倡他们通过这样一种过滤器（即，看起来“真实”的东西可能并不像表面上看起来的那样），他们可以抓住任何东西不松手。另一方面，那些更厌恶，更容易离解或症状的现实感丧失可能发现这样的教导使他们远离明确审察这是怎么回事，现在和更妄想模式，脱离实际。有趣的是，我们注意

到，那些被宣传为大力提倡菩萨理想的传统，在菩萨理想中，一个人为了拯救所有生命而慈悲工作，仍然在平衡这一观念，即这些存在在任何终极意义上都不是真实的。

与这个讨论相关的是学术和哲学问题，它们可以被归类为“本质主义”和“建构主义”的辩论。你也会偶尔在有成就的实践者之间看到这些讨论，但是他们很少认真对待它。本质主义认为，这些实践旨在揭示一些关于现实的普遍真理，这些真理在任何时间、任何地点、任何文化和任何人类中都是可以找到的，是经验本质所固有的。建构主义者认为，这些传统和实践反而创造了一个改进的、修正的、理想化的现实的模型，然后继续重新构建和重塑现实的核心，试图使其符合理想。关于这些话题，已经有很多大部头的著作了，但我不打算长篇大论地加以论述：智慧训练是本质主义的，道德和专注训练是建构主义的。换句话说，在精神道路上任何真正本质主义的东西都是

智慧训练的领域，任何真正建构主义的东西都是另外两种训练的领域。

成熟的传统包含巧妙的平衡重点，以帮助减少屈服于各种理论和实践的阴影和盲点的倾向。他们平衡自己对最高抽象实践理想的观念的主要方法之一，是将看似矛盾的关于普通世界基础的教导融入其中。尽管如此，就意义而言，传统在某些关键方面显然是非常不同的，正如他们一再指出的那样。实践者通常会以这样或那样的方式与构建实践和经验产生共鸣，尽管这可能也经常会随着时间而改变，所以提供选择是好的，因为那些与我们产生共鸣的意义会驱动实践的动机。因此，我们来看看意义模型。

意义模型

精神实践显然不仅仅是感官上的清晰，而且还包含了通常被称为“意义”的明确含义。意义显然是

我们生活走向的关键之一，它驱动着我们对事物的解读，甚至是感官体验。这些解释显然具有深刻的因果关系。还记得我在本书早期不太成熟的部分是如何强烈反对只强调“内容”的吗？这是对同一组点的更成熟的尝试。还记得我说过内容只是等式的一半另一半是感官清晰度吗？第一部分，内容，仍然是重点的一半，因此是非常重要的。显然，另一半，即基本感知清晰度和由此产生的内观，也是极其重要的。

一方面，在一个关于觉醒的章节里放一个关于广义意义上的意义的章节是危险的；另一方面，希望能创造一个适当的发展轴的对比。觉醒作为对这三个特质的感知清晰是发展的一个轴。另一个发展轴是一系列意义的巧妙发展，这些意义帮助我们巧妙地把握出生在今生的事实。奇怪的是，第一个轴，即觉醒轴，有一个自然的终点。第二个，意义，是无止境的。

我们可以有一种感觉，在严格意义上的内观是有意义的，在这里我们开始看到一些重叠。然而，除此之外，这两者奇怪地毫无关联。这常常让实践者感到不安，即使是非常高级的实践者，因为我们的某些残余部分经常以某种方式相信，掌握感知清晰度将完美地传达意义。如果这种情况没有发生，就会导致大量的焦虑，即使是在清醒的人当中。

每一种传统通常都声称已经为生命的意义这一重大问题找到了最好的、最理想的意义或一组意义。然而，正如存在主义者会很快指出的那样，意义是任意的。它们显然是正确的，至少在存在主义的框架内是这样，正如精神传统和哲学提供的大量看似矛盾的意义结构很容易证明的那样。“都是幻觉！”、“这都是纯洁的爱情！”、“都是空性！”、“全是道！”、“都是上帝！”：很明显，每一种感觉都是完全不同的，一个人对其中一种感觉的理解可能与另一种感觉的理解不同，即使他

们都有高度的感知清晰度。这些解释显然会对我们的思维、感觉、说话和行为的相关方面产生截然不同的影响。

这就是佛教徒的由来，他们会提醒你意义是因果的。意义的产生是因果的，因为它自然地产生于至少是众生的、心理的和文化的特定条件。意义显然也是其他现象产生的原因，而意义如何创造条件的缓和原因之一，是它生灭时与意义本身的关系。当意义在觉醒之光中被非常清晰地感知时，似乎会产生更好的结果，因为意义部分是思想，部分是感觉，部分是其​​他东西，如果没有循环的定义是很难定义的。正如我们所看到的，围绕着思想和感觉发生的事情得益于清晰的感知。然而，除了清晰的感知之外，还会出现特定意义的相对含义，因此，哪种意义会产生最好的结果的问题就会引起激烈的争论，而对这一问题的强烈看法往往是精神传统的核心组成部分。即使是

那些提出“最高意义是超越意义”的教义的传统，仍然传达着意义。

由于所有的传统似乎都坚信它们的意义结构是最优的，冲突是不可避免的，正如我们一再看到的，当各种传统相互作用时。当涉及到最优意义的问题时，两种几乎完全同意与感知清晰相关的教义的传统，仍然可能永远在彼此的喉咙里纠缠不清。大多数传统在涉及到它们的推荐含义时，通常不会考虑“最佳”。它们只是有自己的意义，而忘记了它们有这些意义是有原因的。显然，这种实用主义作为一种观察意义结构的透镜，在某种程度上本身就是一种意义的陈述，但请原谅这一点，因为如果你抛弃实用主义，那么，从实用主义的角度来看，事情在实践中就变得危险了。大多数传统似乎都没有足够的视角来审视它们的意义结构以及推荐的目标和对现实的解释到底应该做什么，或者在与其他传统和特定个体互动时记住这一点。

实用主义是由价值声明所决定的。什么是值得的？什么是有价值的？什么是最重要的？很明显，我相信感知的清晰度，并利用它来觉醒特定的感知真理，消除在感知中心纠结痛苦的空间扭曲，是有价值的。在这一点上，我认为感知清晰度是一个很高的理想。我还看重其他一些明确的技能、观点和技巧，这一点现在应该已经很明显了。你有类似的价值观列表，我把价值放在知道这些是什么上面，因为知道我们看重什么会引出一个自然的问题，什么会导致我们重视的东西，然后这自然会导致做这些事情导致我们重视的东西。然而，其中的一些显然是非常个人化的，非常个人化的，并且受到原因和条件的制约，而我们对这些原因和条件可能很少或根本没有意识到，正如心理学家们非常清楚的那样。

为了拯救众生，你更看重冷静还是与世界接触？你更看重爱情还是平静？你看重快乐还是对痛苦的清醒？你看重坚韧不拔的人性还是高尚的理想

主义？这些关键问题表面上分裂了整个传统，而传统本来会赞同并乐于分享许多其他共同实践和经验的观点。显然，答案包含了各种明显对立的组合、灰色阴影，以及成熟元哲学的所有其他微妙方面。然而，在这一过程的某个地方，出于我们可能永远也搞不清楚的原因，我们变得更加倾向于这类最初看起来是二元的问题中的一个或另一个。个人偏好是人格问题；人格风格虽然不是完全固定的，但却是强大的业力条件，不易改变。的确，随着我们年龄的增长和发展，我们看待这些问题的角度可能会不同于我们在这条道路上之前的不同观点，我们诚实的答案实际上可能会随着时间和环境的变化而变化。也就是说，某些趋势确实会贯穿我们的一生。

鉴于人格风格和与这些价值和意义问题的关系通常是相对稳定的，我将提倡希望广泛适用的传统，以便为这些辩论的双方腾出空间。显然，在某种程度上，这些传统意识到，由于采取一种强

烈的片面立场，它们往往会疏远那些个性风格与自己不同的人。他们往往会忘记这一点，尽管有明确的证据表明，聪明、明智、成熟、理性的人可能在关键的意义问题上持有与他们明显不同的观点，但在这些长期存在的问题的另一边，他们却认为这些人在某种程度上不如他们。

所有这些设置都完成了，现在我们以一种更明确的方式来讨论意义模型。大多数传统都明确指出，觉醒的人将持有某些特定的价值观，认为这些价值观比其他价值观更有价值，并通过特定的意义结构来解释现实，总体而言，他们同意该传统在关于生命意义的核心问题上所确立的立场。然后，他们往往利用这种观点的推论，自信地说，那些对关键的精神价值和意义持有矛盾观点的人显然不如那些在自己的传统中实践的人。我们可以合理地假设，这一切都是基于这样一种观念，即他们的观点在某种程度上是今生最优的，实验已经果断地完成了，他们的观点是最好的。

事情是这样的：我不能肯定地告诉你，某些传统在回答这些问题时是不正确的。我个人非常确定，我没有足够的确切数据来对我自己的传统或任何其他传统做出这样的断言。有可能存在这样一个数据集，并且是无可争议的，但是我还没有看到它。如果你已经看到了这样一个完美的数据集，它最优地证明了对所有时间和地点的所有实践者来说绝对实用的完整的相对观点正典，请让我知道。

到那时，也许我们都应该保持一个开放的头脑对于完美的确定性优化的意义和价值，保持做实验最好，因为这可能会让我们获得更多的有效的精神技术开发的各种传统和享受更多的讨论这些技术。在这里，我很明显地重视在这些事情上的效率、沟通和乐趣，以防我明显的偏见不清楚。如果你看重别的东西，我希望它能在你所持有的任何价值体系的基础上为你带来好处。但是，要小心那些使你陷入恐惧和冲突的观点之网，因为它

们可能会造成不必要的痛苦，特别是涉及到传统的时候，我会尽我所能在可能的时候保持同样的警觉；这并不容易，我相信你们已经注意到了。

三个佛法

虽然我通常是上座部佛教的铁杆粉丝，但我非常欣赏佛教和世界上其他伟大的神秘传统。本着这种精神，我提出以下建议。传统的西藏训练至少分为“三乘”或“交通工具”：小乘、大乘和金刚乘。这些都很好地符合前面介绍的简单模型的各个阶段的实践者的发展需求。

小乘佛教（译注：原文用 Hinayana）是一套技术和实践，与上座部佛教（译注：原文 Theravada 主要指流传于斯里兰卡、缅甸、泰国和柬埔寨的原始佛教）的许多传统训练非常相似，并且由于这个原因，它们经常被混为一谈。（这两者之间有一些非常松散的历史关系，我不

想深入探讨。) 小乘佛教强调的是基本道德, 稳定思想, 审察这三个特质, 也就是我在第一部分提到的所有基本实践和重点。它的目的是让一个人进入觉醒的第一阶段, 或第一路径, 西藏人称之为藏传五经模式中的第三条路径, 或达到第一菩萨地。

要进入简单模型或第三条路径的下一个阶段, 就需要对实时的互连性有深刻的理解, 并愿意接受它。大乘的道路提供了理解这一点的方法, 它强烈强调造福所有的众生和现象的空性。作为大乘佛教道路的一个基本组成部分, 菩萨誓愿不仅表达了一种深深的意愿, 那就是降服于并理解内在的联系, 而且, 如果, 实践得很好, 它还鼓励修行者与这个世界保持接触, 避免对未觉醒的众生的痛苦置之不理。大乘佛教有趣的一点是, 你必须有一定的实践基础和内观, 才能在那个层面上实践。

不幸的是，正如研究显示，大多数人认为他们是高于平均水平，很多人识别作为大乘佛教不一定觉悟与基本车辆（小乘佛教）路径（觉悟的三个特质），也不一定意识到真正实践大乘，你必须要有强烈的理解相对和最终的菩提心，为所有众生的利益和完全觉醒而工作的深切渴望，以及觉醒实际包含的直接经验。所以，如果你没有这些，强烈地考虑做一些可能让你理解的基本实践，并考虑上座部佛教提供了一个有效的程度，技术的复杂性，可以使这个过程更容易。我个人觉得运用大乘动机和上座部佛教方法是很有力量的，不是说上座部佛教中不存在非常相似的动机因素。

为了达到下一个阶段，我们必须毫无例外地完全理解所有瞬态现象的固有明光。金刚乘之路强调内在的光明和密宗技巧，它们与情感范围的丰满和人类生活的丰盈的觉醒本性一起工作，非常适合那些试图获得空性是形式的理解的人们的需

要。大圆满法和大身印²⁹⁰的教导也明确强调瞬态现象的光明，所有事物都是真理的本质。我非常喜欢达波札西南嘉所著的《阐明自然状态》一书，他是一位强硬、精练、严肃的瑜伽修行者，以一种在任何地方都难以找到的轻松、有力和清晰的方式来阐述这些主题。

我仍然是上座部佛教的忠实粉丝，但我非常欣赏西藏人三乘体系的定制之美。它有一种不可思议的复杂性，并解释了在发展过程中发生的事情，即使你遵循上座部佛教或其他智慧传统。我也是禅宗的忠实粉丝，尤其是禅宗对实事求是的强烈强调，正如一句著名的谚语所说：“狂喜之后，

²⁹⁰ 译注：大身印，字面意思是“伟大的封印”或“伟大的印记”以及“所有的现象都不可避免地被智慧和空性的本质所影响”的事实，Mahāmudrā 重视的是一个有多种意义的名词之后，印度佛教和藏传佛教，也偶尔发生在印度和东亚佛教秘传。

洗衣服”，一如既往，重要的不是传统，而是它对你有用。”

在这种精神中，有一种乘叫做“一乘道”，一种“交通工具”，它来自于《法华经》和《华严经》。在这种观点下，所有的佛教教义都是同一交通工具的一部分，它们都可以帮助我们走上正道。这正是我所发扬的精神，我感谢那些提倡这种综合观点的人。与佛法并不是说歧视之间的三个乘（或 9，宁玛派²⁹¹学校的描述）没有价值，因为它，但我们可以保持一个更广泛的角度比这些可能允许这样我们有利于我们自己和我们周围的人采用的术语和技术适合各种个人和情况。此外，欣赏

²⁹¹ 译注：宁玛派（红教）是藏传佛教四大传承之一，相对于以后的其他三大传承（白教-噶举派，花教-萨迦派，黄教-格鲁派），它是旧派。宁玛派是藏传佛教的重要宗派之一，宁玛一词的意思为“古”或“旧”，宁玛派即古派或旧宗派，是藏传佛教各教派中历史最悠久的一个教派。

一乘²⁹²观点的人在对待佛教和所有精神传统的方式上通常不那么原教旨主义和狭隘。

进一步说，在现实生活中发生的事情是，有时我们静修世界和发展核心禅修和精神训练，有时，我们觉得有必要去帮助世界，有时我们生病或丧失民事行为能力在某种程度上，我们希望世界帮

²⁹² 译注：一乘，又称‘一佛乘’。系与‘三乘’相对的教法。三乘教法谓众生在修习佛法时，有声闻、缘觉、菩萨等三种差别，而一乘教法则谓上座部佛教之声闻、缘觉教法到最后亦终将与菩萨乘的行者相同，都将成佛。因为声闻乘与缘觉乘的教法只是一种权巧方便，并不是佛陀的本怀。佛陀为一大事因缘出世的目的，是在引导一切众生终皆成佛。因此，以成佛为最终归趋的一乘教法才是佛陀弘法的真正意趣所在。这种主张是《法华经》最主要的特色所在。《法华经》：‘诸佛以方便力，于一佛乘分别说三。……，十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三。’并且以羊车、鹿车、牛车比喻三乘，而以大白牛车比喻一乘。可见该经的主张，显然以为三乘法仅是方便法门，唯有一乘法才是真实之教。

助我们。因此，那些做真实测试的人会发现，任何声称遵循特定乘的人，在态度和功能方面，通常会在他们所有人的刻板印象的观点之间摇摆。这样，有一个灵活的态度可以使我们能够评估我们实际的不断变化的需求，帮助自己和他人能力，我们当前的情况和内心，这样我们采取这些有效的观点在我们的关系，禅修训练，让世界变得更美好。说到与世界的接触，让世界变得更美好，看看杰伊·迈克尔逊²⁹³（Jay Michaelson）的作品，尤其是他的著作《进化的佛法：禅修、佛教和下一代开悟》。

²⁹³ 译注：杰伊·迈克尔逊博士，Dr. Jay Michaelson 是六本书和关于宗教、性、法律和沉思实践的三百篇文章的作者。他是《每日野兽》（Daily Beast）和《前进报》（Forward）的专栏作家，也是美国国家公共广播电台（NPR）、微软全国广播公司（MSNBC）和互联网的频繁评论员。

也许有点离题，我建议大家注意的乘是我所说的“维基乘²⁹⁴”，它涉及人们倾向于从他们在互联网上找到的东西中获取信息或进行实践，缺乏其他有助于支持这些实践的有益的社区结构和上下文。现在，不要误解我的意思：互联网提供了历史上前所未有的大量有用的佛法信息（以及无用和不准确的错误信息），让那些本来永远无法接触到这些信息的人也能获得这些信息。当我从事这方面的工作时，人们几乎可以阅读所有容易获得的佛法书籍，然后通过图书馆间的借阅来穷尽那些晦涩难懂的东西。如今，这几乎是不可能

²⁹⁴ 译注：维基乘，Wikipyana，是作者创造的一个词汇，比喻累屎互联网社区形式的维基百科网站一类的佛教信息网站，这些网站由各种佛教爱好者贡献和编辑内容，这些内容所聚合而成的佛教内容，作者这里比喻为“维基乘”，类似对比大乘、上座部佛教的佛教内容。

的；更不用说能跟上以其他形式极度增殖的在线佛法信息的惊人数量了。

维基乘，加上好的精神朋友和良好的实践，可以非常强大，接触到的人的数量以前是任何人都无法想象的，也许除了提出 bhumis 的人，这是一件伟大的事情。在线教法也可能是一个巨大的，分散专注力的，压倒性的时间吸吮，从集中在核心实践和简单真理。所以，如果你遵循维基乘，找些人出去玩谁受益于伟大的和合格的老师确实存在，朋友知道路径为自己好，也请考虑找出更多关于支持在最初发现传统和借鉴。

记住要专注于你的修行，小心被网络佛法这个让人上瘾有时甚至疯狂的世界所纠缠。同时，要小心你在网上修的佛法，并与那些正在修这些法门的人讨论，这样你就能知道它们会带来什么。一些脱离上下文或没有合理的基础实践的实践可能是无效的，或者更糟糕的是，由于错误的概念、错误的应用，可能会导致奇怪的和/或不想要的

结果，甚至可能是极其危险的——以后还会更多。本书中的信息是具有重大潜在危险的来源之一，到目前为止已经提到过很多次，以后还会提到更多。

最后，回到地图上来。非对偶模型是唯一没有道歉、限制或例外的觉醒模型。其余的模型存在严重的问题，尽管每个模型都包含部分事实，但考虑到我们所处的文化背景和社会复杂性，这些事实的传达是不充分的。如果对现实世界有足够的经验，那些相信对诸如有限的情感范围模型和有限的可能的行动模型等模型的字面解释的人将会：

- 1) 被迫得出结论，没有一个活着的人符合他们对开悟的定义；
- 2) 被逼到一个黑暗的角落，对实际发生的事情进行精神病性的合理化解释；或者：

3) 被迫猛然醒悟（双关语）。

在我看来，只有一件事比学生陷入最糟糕的模式
的教条更糟糕，那就是老师坚持这些模式。同样
令人失望的是，当这些长静修简历但没有基本的
内观想鼓励相信漂亮的传统，似乎比他们知道的
更多，这更是令人失望当意识到人类陷入这些古
老的模型，作为如果模型在梦幻大陆的方式，有
些人认为他们所做的。我确切地知道它们从何而
来，这是多么诱人，但我梦想有一天，这样的事情
永远不会发生。如果老师们能诚实地告诉他们
自己和学生什么是觉醒，什么不是觉醒，那么佛
法世界将会好得多。不要认为这种不诚实的事情
不会发生。我看到我的一些最好的和最有悟性的
老师掉进了这个陷阱，我自己也这样做了很多
次。向那些经历过艰难困苦并愿意承认这一点的人
学习。

抛弃我们的“东西”和抛弃分裂

虽然这两个模型在前面已经隐式地陈述过了，但是我想我将再次总结它们，以确保我已经清楚地表达了这一点。觉醒的模式包括摆脱我们所有的“东西”，即我们的问题、缺点、怪癖、痛苦、负面情绪、创伤、个性、文化包袱、童年创伤、人际关系困难、不安全感、恐惧、奇怪的观念、疾病等等。这些模式构成了大多数主流精神成就理想的基础。

有趣的是，很多人花了这么多时间努力工作来摆脱他们所有的东西，但认为觉醒，即抛弃自我分离和二元分裂的幻想，在很大程度上是不可能实现的。我有完全相反的观点：抛弃分裂是可以实现的，但是在这个哺乳动物的身体里摆脱我们所有的东西是完全不可能的。当我听到那些希望获得一种佛，被定义为没有任何形式的任何东西，不管它是如何被他们，我通常认为自己无数的时

期他们通常声称是必要的来完成这是严重低估。现实世界是关于物质的，觉醒是关于现实世界的。

抛开分手是可以做到的这一事实不谈，抛弃分手的好处在于，现在我们可以自然地、温和地和自己的东西做朋友，即使我们的东西很糟糕。我们可以与它一起工作，正如我们所期望的那样，从一个非常清晰和理解的角度。渐渐地，摆脱分裂会让所有缓慢但必要的治疗变得容易得多，或者至少让人更能忍受，让人不那么痛苦。因此，花点时间处理你的东西，或者尽量不去做，随你喜欢。我们的东西在这里，而且正在处理。

试试这两种情况，看看哪一种符合你的生活目标，符合你对美好生活的憧憬。首先，想象一下，在你的大部分生活中，尽你所能地去处理你的东西，永远不会真正知道什么是由于缺乏基本的清晰度而导致的不必要的精神噪音和精神压力。在你年老的时候，你会做一些实践来觉悟你

的梦想。这一层次的理解的好处可能会在你的余生中为你自己和他人所用。

在第二个情况下，你花时间在精神实践的早期来觉悟，遵循一个发展良好的内观传统的精确指示和建议。然后，你就可以利用这一层次的提高，对生活的理解、接受、亲近和超越来为你的东西工作，并在你的余生中造福他人。第二个方法似乎比我优越得多，但我的偏见是我自身条件反射的结果。我们的条件、机会或缺乏，以及环境都会对发生的事情产生强烈的影响。然而，从一个相对的角度来看，为你所做的选择负责。

“无事可做” 和 “你已经在那里了” 的学校

有些不同的一面，我觉得需要地址，也就是说击落的每一点修辞力量，由一些老师甚至推动阴险

的概念的传统，没什么事可做，没有完成，没有达到目标，没有觉醒以外的普通状态，没有实践或传统的价值，没有技术，将产生有价值的任何东西。这个硬币的另一边的观点，你已经意识到，已经在那里了，已经是佛，已经完全完成，你本质上应该能够听到自己理解它，是这样，将是非常好的一方向的这一观点，除了它完全是瞎扯淡。“无事可做的学校”和“你已经在那里了”基本上是同一种基本观念的两个极端，即所有的努力都是为了达到精通，但都没有抓住要点，这是一种渴望和掌握的错误。它们都与这本书的基本前提相矛盾，即，有一些令人惊奇的东西需要获得和理解，有一些特定的、可复制的方法可以帮助你做到这一点。

有些为这些有害灵命观点辩护的人会声称，它们是最直接、最完整、最高、最特别、最深刻、最直接的教导。我想说的是，它们并没有带来太多的好东西，而这些好东西是不能通过概念框架来

实现的，而概念框架几乎没有问题，也不容易被误解。

首先，这些观念鼓励人们不去实践任何东西。辩护者可以畅所欲言，但我一次又一次地看到，那些认同这类观点的人，都是依靠自己的聪明才智和宏伟的屁股，而不是像我那些有造诣的禅修朋友们那样，真正地得到这些东西。这看起来很让人欣慰，你已经成为了某种事实上你不是的东西，或者你做什么都没有用。

认为人已经是某种东西的想法回避了一个问题：他们是什么？这些观点倾向于暗示它们已经是某种东西，如完美的、开悟的、觉悟的、觉醒的，或者更糟的是，它们是意识本身、宇宙意识、阿特曼、神的一个方面，等等，这些都是找不到的。而完全误解很困惑年底佛教有时会去那里，比如使用诸如“法身佛性”，这些往往盗用，误解，微妙的概念，是后来添加的，需要大量的解

释和实践经验使他们变得浅薄的怪物他们几乎总是成为精神。

觉醒包括清晰地感知现象的普遍特质。而舒适地休息我们可以尝试知识认为这些普遍的特质，有安慰没有达到和已有“教义”，总体而言，核心，重要，根点的是，有一些被变成了一个人可以直接感知的本质现象显然足以从根本上改变现实的方式实时感知。最直接的事实是，大多数人一开始都不能做任何事情，甚至连这一点都做不到。大多数人都很幸运，能够连续做两次呼吸，然后就会陷入自己神经质的胡思乱想中，更不用说理解这些呼吸有什么能让人解脱的地方了。认为每个人都能像大师那样不费力气就能实时感知现实的想法，是一种有害的谎言、谎言、虚假、妄想，简而言之，是一种造成极大伤害的疯狂。

如果我们四处询问没有很好内观事物的人——也就是未觉醒的人——但是对于那些已经学会注意的人来说，基本的佛法是显而易见的，我们

没有发现每个人都已经是一个在层面上感知事物的人，而这层面上的事物正是佛法所承诺的。此外，即使是处于开悟运动初期的个体，通常也很难说他们可以在任何时候不做任何事情的情况下，实时地感知到现实的空虚、光明、无私、因果关系、相互依赖、短暂性、短暂性等。简而言之，如果你认为这就像你本来的样子一样简单，那就大错特错了，因为大多数人在这个问题上的感知能力都很差。

因此，所有的现实测试都显示这两所学校都忽略了一个非常基本的问题：虽然普遍特质总是展现在所有东西，有些人能察觉这一点，那些无法和禅修训练，概念框架，技术，老师、文献、讨论，等所有有助于发展内部技能和线路能够充分认识到什么是可能的，就像成千上万的实践者多年所做的那样。我自己之前和之后都知道，也就是说我知道在我接受禅修训练之前和之后我能感知和理解什么。不要有再多的喂养、吞咽、和/

或消化的神话：我总是已经在能够发展的境地了，我已经觉醒，已经在那里了，无事可做，无可发展，无可学习，无可实践，无可掌握，总是已经清楚我可以，我已经完全清醒，等等，而多年练习了数千小时来进行的实践修行，对于上述这些会产生重要的差别。

这就好比说，“你已经是音乐会钢琴演奏家了，你必须意识到这一点”，或者“你已经是核物理学家了，你必须意识到这一点”，或者“你已经会说每种语言了，你必须意识到这一点”。这就像对一个两岁的孩子说：“你已经明白了你需要知道的一切，所以现在停止学习新东西。”这就像对一个严重的偏执型精神分裂症患者说，“你已经和任何人一样神志清醒了，不需要吃药，尽管去吧，只管听那些让你杀人的声音。”这就好比对心脏病患者说：“无论如何，只要坚持每天抽三包烟，吃炸猪皮，你就会健康。”这就好比对一个在日常生活中不断遇到困难、不断上当受骗的

文盲说：“你不需要学习阅读、写作和数学，你就是这样的一个花花公子。”这就好比对一个贪婪、堕落、抢劫公司的白领罪犯、法西斯主义者、酒鬼、殴打妻子的恋童癖者说，“嘿，伙计，你就像，此刻美丽的完美花朵，已经开了（这里抽一口烟），你做得很好，也做得不好，就像哇，所以继续做，就像，做你自己，哥们！。”

你会让一个失明的，瘫痪的，没有受过训练的中风患者给你的孩子做打开心脏的手术吗，基于一个明显有缺陷的想法，那就是他们已经是一个有成就的外科医生，但是他们必须意识到这一点？你会跟随那些供养别人的人的佛法教导，来完成这种完全的疯狂吗？那些认为每个人在他们的发展过程中都已经变得尽可能清晰和敏锐的人，只是因为活着，他们错过了一些非常深刻的东西。他们是否认为，你只要提醒人们这些事情，所有

的智慧和清晰就会突然出现？这是一种令人难以置信的天真，也是最糟糕的神通思维。

我获得了那么多好，失去了那么多坏的学习实践，学习专注，学习理论，学习了解实践，经历数十年的有机过程阶段，旧的文献阅读，阅读关于生活的伟大和专门的实践者，与佛法朋友谈论佛法，辩论观点，应对困难的概念，以及如何将它们应用到我的实际生命教育，学习，研究，写作，意识到事情，深入审察了知觉的——我震惊，有人想减少如此大的东西，很棒，深刻，丰富、神奇，而深刻的这样一个微不足道的，幼稚的，可笑的概念，认为它已经在每个人无论他们做了什么，或者没有做什么。所有这些好处、技能、学识、能力、状态、阶段、经验、内观和基本的感知变化，都是在我完成工作、花时间、参与这个过程之前无法获得的，而且没有人告诉我，如果没有这些，就不会有帮助或让它发生改变。

据我所知，产生这些好处的必要和充分原因不涉及努力、方法和过程的例子没有一个。总之，我要对那些坚持提倡“无为学校”和“你已经在那儿学校”的人说：停止！你在传播疯狂，而这种疯狂的问题是，很多人无法分辨出它是疯狂，而这似乎包括那些宣扬这些谬论的人。虽然我通常不会告诉人们，他们的想法和交流方式出了这么大的问题，他们应该立即和永远地停止这种想法，这一点是一个很好的例子，我认为这是令人憎恶的，值得立即从地球上彻底消除。

不管任何可能的善意意图如何，这些学校的教导都是半真半假的，对我们这些神经质的实践者来说，这些半真半假的真理是如此的美好和诱人，以至于我们这些神经质的实践者几乎无法忍受再一次的成功之旅，难以接受自我，并将这种扭曲转化为糖衣毒药。没有必要把以下三个有用的概念联系起来：1) 无我；2) 普通意义上的自我感知；3) 有一种观点认为，如果能够清晰地感知

足够多的次数和足够的深度，就能导致理解的感觉，就在此时此地显现出来，这种观点就像这些学派不幸宣扬的那样，是一种扭曲而又看似良性的概念及其分支。

觉悟和整合的深度

准确地限定和量化觉悟的深度是一件永远困难的事情。在我自己的实践，我已经注意到，觉悟发生许多年前继续渗透，继续改变这丹尼尔的运作，继续受益于禅垫时间和专注力佛法教义和其他实践，继续受益于与其他佛教信徒和社会互动，和似乎没有明显的端点而言，他们能走多远，逐步改变这种众生。除此之外，我大部分时间都过着持家的生活，在研究生院读书，成年后的大部分时间都从事专业工作，只有在静修的时候例外。照顾病人显然是有伤害性的，它提供了很多机会去了解痛苦并尝试做些什么，但也有一

些人选择了专注于禅修和隐居生活的生活，这种因果关系是很重要的。

而隐居的生活禅修并不能保证觉悟，对于那些在这样的背景下训练的人才，深入佛陀的觉悟教诲，当你可以与他们在一起的时候，和他们说话，也阅读文字，听或看录下来的谈话，你可以经常感到生命能够允许的深度。我个人曾经试着和有很长隐居历史和很长修道时间的人一起学习，正是因为这个原因，我发现这样做很方便。我鼓励你们也这样做。

我们现在正经历着佛法的复兴，佛法书籍、老师、技术和中心的激增。对真正的造诣有了更多的公开讨论，更多有才华的俗人也开始把他们的意志和思想，转向学习佛法的深奥。全世界从来没有象现在这样容易接触这些经文，也从来没有象现在这样有更多的地方可以实践，追求我们所选择的精神传统的普遍自由也从来没有象现在这样大。很明显，这在人群的某些部分产生了更多

的佛法理解和成就，这是以前从未见过的。也就是说，佛法的易得性在某些修持者中造成了一定程度的肤浅，而那些欣赏和尊重传统方法和结果的人则对此加以谴责。我突然意识到，这让我听起来更像是一个古板的保守派，而不是试图改革佛教的激进分子，但我的目标大多是相当传统的，希望你已经注意到了。

在这种情况下，一些西方老师已经注意到，从训练他们的经验丰富的修道大师那里获得的佛法的深度、质量和清晰度，与目前正在教学的一些外行老师相比，存在着明显的差异。我显然属于外行老师的范畴，在阅读我自己写的文字时，我必须诚实地说，我能感受到同样的不同。幸运的是，我也注意到，随着年龄的增长，与经验丰富的大师们一起练习所带给我的领悟也在逐渐提高和加深。也就是说，我不会假装这是几十年来在以修行为导向的修道环境中，高端修道和生活所产生的效果。然而，你在外行身上发现的一些技

能和知识体系，显然有助于将佛法引入现代世界，而修道者并不总是以这种流畅的方式做到这一点。

你可能也会注意到这些差异在你自己的练习和那些与你练习的。随着岁月的流逝，佛法在起作用，有一些醇化，有一些成熟，以及，就像一瓶好酒或一块好奶酪，你的修行希望会产生一些成熟和好的东西。整合内观需要时间，稍后将对此进行讨论。这是一个有机的过程。虽然有些情况似乎能够加速整合，但它只能如此之快，并仍然深入。这里的关键是给你的修行时间去发展，坚持下去，并且尊重你的资深法师。虽然他们可能不像年轻一代那样浮华或有魅力，但他们很可能会从他们可能整合得很好的智慧中获得一些甜蜜和优雅的东西。

原型、角色、灵感和成就

正如你们可能已经注意到的，对于我们在那里发现的许多伟大的原型和鼓舞人心的榜样，我已经竭尽所能地侮辱、摧毁、现实检验、揭穿、消除神化，在我们的内心和思想中呼唤我们。这可能是一个严重的问题，因为有很多说法是关于动机来自于追逐一个梦想。许多伟大的实践和获得的智慧是来自成为类似我们的精神超级英雄梦想。技术实践者，禅师，神通治疗师，洒脱的圣人，无所牵绊而游荡的比丘尼或比丘（修女或和尚），疯狂的智慧大师，奢摩他的大师，尊敬的法师，精神的运动员，深刻的学者，被解放的自由精神，卓越的神秘，睿智的奢摩他，完美的战士，菩萨：所有这些，甚至更多，都可能成为许多更好修行的动机的基础，成为真正非凡的东西，去深入佛法。

你可以清楚地看到，我发现幻想非常鼓舞人心，从这些原型中汲取一些或全部，并且丝毫不后悔，认为这是一种力量和力量的来源，尝试在我的实践中做得更好。有一种方法可以在我们的头脑中保持这些理想的缺点、限制和阴影的一面，同时获得实践技术的机会的真正快乐，这些技术有希望让我们更接近我们的精神目标和最巧妙的佛法梦想。在我们的头脑中同时拥有引人注目的幻想和人类现实，以一种取其精华，用其精华，去其糟粕的方式，是通往成功之路的关键之一。啊，矛盾！他们是精神生活的核心。

依赖缘起

关于缘起十二个链条²⁹⁵的教导是佛陀最伟大的内观之一。它本质上是一个现实、因果、感知和觉醒的统一模型。你可以在巴利正典《长部》15节（DN 15）中找到它的原始形式，“关于因果关系/缘起的伟大开示”，也被称为“伟大的因果开

²⁹⁵ 译注：因缘或因果的十二个链条，也就是十二缘起，佛教的核心理论。又作十二有支、十二因缘。指无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死等十二支。现依巴利语，介绍十二缘起如下：“比丘们啊！什么是缘起呢？比丘啊！缘无明而有行，缘行而有识，缘识而有名色，缘名色而有六处，缘六处而有触，缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取，缘取而有有，缘有而有生，缘生而有老死、愁悲苦忧恼生。如此，是为一切苦蕴之集起。反之，无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭，……六处……触……受……取……，有灭故生灭，生灭故老死、愁悲苦忧恼灭。如此，为一切苦蕴之灭。”

示”。它的片段出现在许多其他经文中。有很多书和论文都深入探讨了这个问题，所以如果你想要在这个层次上有所收获，看那边，而不是这里。简而言之，它列出了因果链，其中每一件事都是由其他事物引起的，直到我们找到根本原因。前提是，如果根本原因被移除，那么因果关系的链条就会崩溃。佛陀在觉醒后不久就思考了这条因果链，这是他最深刻的教导之一。

从上面开始，我们有一个明显而又不可否认的事实：疾病、衰老、痛苦、悲伤、悲伤、绝望和死亡都依赖于出生。链中的链接是一件很重要的事情，需要注意和了解得很好，因为，足够奇怪的是，审察这个链接将导致理解整个事情。从你出生的那一刻起（实际上是怀孕的那一刻），你就会衰老、疼痛、生病、死亡。是有意义的。否认这一基本和明显事实的人数之多令人难以置信。不要成为这样的人。

然后这变得更加奇怪：“出生”是基于“成为”（也被翻译为“存在”）。在这里，我们必须突然进入古代（通常是现代）印度的世界，它的工作模式是基于业力一次又一次地想象生命在无数生命中重生。我将跳过复杂性（例如什么是轮回），因为它对于我想在这里说明的要点并不十分重要。当你被充分觉醒时，关于十二个链条的教导就变得很有意义，而不一定需要你相信重生的教义。（你们这些科学唯物主义者和虚无主义者可以放松任何条件反射的束缚。）

说到束缚，“成为”是建立在“执着”的基础上的，因为我们执着于存在。这种执着是基于对经验和存在的“渴望”。这种渴望是基于“受”（通常被翻译为“感觉”或“感觉基调”），这是感觉是愉快、不愉快和中立的方面。“受”依赖于“接触”（对象和感官之门之间），而接触依赖于“六个感官之门”。这六个感官之门本身依赖于“名与形（译注：名与色）”（意指精神与物质）。名称和形

式本身都依赖于“意识”。意识是依赖“意志的形成”（圣`khāras 在巴利语，这个词的含义，值得查找和阅读更多有关）。最后但并非最不重要的是，意志的形成是基于“无知（译注：无明）”。

这些术语都很复杂，它们的特殊含义和含义也很复杂。翻译使这些困难变得更糟。与古代和现代印度普遍存在的关于重生的完全不同的工作模式可能一点帮助都没有。然而，我们可以提出一些突出的观点。

首先，消除无知需要直接觉悟这三种特质，这意味着对所有感觉现象、一切实际经历的事物的自然和基本真理的高度觉醒。通过这种感知方式，现实不再在核心感知层面上被分解为感知主体和感知客体。在非常基本的知觉层次上，任何事物也不是一成不变的、静止的或连续的。因此，任何事物都不包括、形式或虚构一个被迷惑的自我，一个自主的自我、一个有意志的自我、一个实施者、控制者、一个“这个”、一个施事、一个

独立的、永久的、分离的、中央感知的、独立存在的意识、主体、意识或观察者。通过对感知门的清晰感知和审察，这在感知层面上变得根深蒂固。在实践中，感觉实相不再被人为地分割成名称和形式（心理和物质，思想和其他五种感官门），因为每一种都只是在流动的经验量中发生的各种品质的一部分。

这就对六扇感知门的体验产生了深远的影响，因为没有更好的方式来表达它，只有一扇大开的体感门，它在感知自己。因此，真的没有接触，因为没有任何感觉被分离出来的东西会接触到一些“外面的”东西；取而代之的是瞬态空间的质量和纹理。因为只有短暂空间的性质和纹理，所以不能再说叫做 vedana（受）的性质和纹理属于任何人，也不是说 vedana（受）不是因果关系，因为它是。此时在实践中，在某种意义上，未分化的一个分裂“这边”，可以试着靠近愉快的感觉（基本吸引力），远离不愉快的感觉（基本厌

恶)，或调整无聊的感觉，创造了一种感性的二元性（基本无知），这是欲望的基本含义。

因此，没有任何事物的固化，因为整个瞬态场直接地、直接地知道它自己的绝对瞬态，因此，在这里所提到的那种执着于任何一种永恒的、连续的“自我”的感觉，在知觉上是不可能的。如果没有习惯固化的可能性，这里所提到的特殊类型的成为或存在是不可能发生的，因为我们直接知道，没有任何单独的事物会迁移，没有任何事物会留下，没有任何事物会构成某种永久意识或自我的稳定核心。就目前而言，一切都还不错。事实上，如果你的内观练习得足够好，你也会发现所有那些听起来抽象的理论突然之间就能完美地描述你的经验！这有多酷？事实上，它非常非常酷。

然而，在最后两个链条中，我们有一个问题，那就是佛陀承诺的结束痛苦的恼人的细则。正如在佛经中所明确指出的，而且应该是显而易见的，

一个身体诞生了，而当这个身体活着的时候，就会有痛苦、衰老、疾病，最终死亡。然后，大乘佛教和上座部佛教之间就接下来会发生什么展开了无休止的争论，但对实用主义者来说，更重要的是理解这一生中从一端到另一端的联系，在肉体还活着的时候就能理解它们。

最终的要点

忽视、否认或掩盖我们不可避免的不良方面的精神，注定要被它们咬伤和灼伤。涉及人类完美的崇高理想的觉悟模式，多年来造成了如此多的沮丧、绝望和误入歧途的努力，我毫不犹豫地尽我最大的努力，试图把它们粉碎在现实的尖锐岩石上。它们并不是完全无用的，正如我们将在下一章看到的那样，保持我们所渴望的高标准是有一些价值的，但是大多数情况下，它们被过于认真地对待，以致于毫无用处。

那些最严格地坚持觉醒的自我完善模式的人，也常常是那些认为觉醒是无法实现的，并且在他们的精神实践和生活中感到最无能为力的。毫不奇怪，那些对觉悟的标准最高的人往往对他们自己的实践和他们希望在这一生中达到的目标的标准最低。他们是精神之路的四分卫。对于一个完全缺乏自信和内观的人来说，追求崇高理想似乎是一种常见的应对机制。正如我最好、最诚实的老师之一克里斯托弗·蒂特马斯（Christopher Titmuss）所说，“我们并非来自自我完善的家族。”有些人明显来自自我完善的世系。我祝他们好运。他们会需要它。

面向现代的模式

在我获得了两年硕士学位和医博士学位的某个地方，训练和花费了大部分近十年的时间，或在医院的护理中，对于一般的急性护理病人来说，我对人类的有机体是多么复杂，生理和心理上的复

杂程度给予了更大的考虑。我们所使用的药物的模型在现代的西方或原发性药物中是巨大的，我们目前主要关注的是在现代的西方或原发性医学中病理学：错误的原因是，很多事情都是错误的，这些事情都是令人难以理解的，远远超出了任何一个人的能力范围内的所有的深度和细节，以及他们的复杂的治疗方法，他们的复杂的治疗，对所有人来说都是非常多的，而且没有完美的记忆和大量的时间来阅读。

我们仍然有很多东西不知道为什么会出问题，也不知道该怎么做。这是在一个领域，经过无数研究者和临床医师，没有提到制药公司、设备制造商等，在过去一世纪中，人们对这些领域的注意力已经被给予了差不多价值万亿美元注意力。仅仅掌握医学术语就需要数年的时间，当你遇到陌生的术语和疾病时，总会有新的术语和疾病需要查找，比如极其不为人知的遗传性疾病或者非

人类的动物病原体，它们决定以人类为食（对在恐惧阶段中阅读这个人表示歉意）。

这本书主要关切的领域是在黑暗之夜那样的艰难阶段，思维如何变得非常，非常正确——其可与髋部替换手术后的术后康复相比，这是明显的限定条件。在禅修中，我们可以学习用我们的头脑去做和清楚地感知到的令人惊奇的事情，意识的深刻转变，在我们思想和身体的世界的最上层和最深处我们可以拥有的极其罕见的经验，以及这些实践所能产生的知觉改变和重新认识，也是同样巨大的。这是一个真正的悲剧，我们从过去继承了如此小的、狭窄的、线性的、简单的、千篇一律的模型，并试图紧紧抓住它们，仿佛它们是描述上、术语上和经验上可能的一切。

在现代医学中，通过“四种体液”（黑色胆汁、黄色胆汁、痰液和血液）系统来提及所有东西，这

是很奇怪的，这些东西在希波克拉底²⁹⁶的岁月中被使用，并直至文艺复兴时期及其之后。对我来说，在上座部佛教中，只有 8 个禅，16 个内观阶段，4 段路径，以及一些零星的、最终的和限定符，来试图描述禅修、精神和知觉的发展和探索的广阔范围，这是很奇怪的。与当今可得到的上座部佛教的丰富的经验和转变相比较，其他的佛教传统不再增添太多附加的术语。与当今可得到的丰富的经验和转变相比较，其他的佛教传统不再增添许多附加的术语。

²⁹⁶ 译注：希波克拉底（古希腊文：Ἱπποκράτης，前 460 年——前 370 年）为古希腊伯里克利时代的医师，被西方尊为“医学之父”，西方医学奠基人。他提出“体液学说”，他的医学观点对以后西方医学的发展有巨大影响。《希波克拉底誓言》是希波克拉底警诫人类的古希腊职业道德的圣典，他向医学界发出的行业道德倡议书，是从医人员入学第一课要学的重要内容，也是全社会所有职业人员言行自律的要求。

这是个问题，我要指出的不仅仅是解决，因为它的解决方案需要一种非常复杂和智能的对话，这种对话导致了医学术语的标准化。我相信这个解决方案需要有坚定和经验丰富的佛法修行者的合作，他们有长期的、深刻的、仔细的、深思熟虑的、细致入微的对话，而不是一个单个人试图将他或她自己特有的术语和概念强加于那些应该比它更好的东西上。避免简单地将古代模型和建筑物的延伸部分掩盖起来将是有益的，因为我不相信它们都能像人们通常认为的那样，以非常教条和简单的方式存在。

我相信我们应该从赤裸裸的现象学开始，也就是我们直接的原始体验和视角的转变，然后慢慢地找出我们实际上对自己做的事情的基本生物化学和生理机能，就像那些描述性的自然学家，解剖学家，和微生物学家的研究结果与生物化学家，神经生理学家，遗传学家，等等，组成了我们目前所描述的，治疗疾病的系统。我能想象在一百

年前的这一时期会发生什么，就像我们现在回顾的是像路易·巴斯德²⁹⁷，罗伯特·科赫²⁹⁸这样的微生物巨人的工作，以及，对我们所拥有的一切，充满了怀旧和惊奇的混合，正因为如此，我希望在一个世纪后，当我们回顾像这本书这样的原始

²⁹⁷ 译注：路易斯·巴斯德（Louis Pasteur，1822年12月27日——1895年9月28日），男，1822年12月27日出生于法国东尔城，毕业于巴黎大学，信仰天主教，法国著名的微生物学家、爱国化学家，1895年9月28日逝世。他研究了微生物的类型、习性、营养、繁殖、作用等，把微生物的研究从主要研究微生物的形态转移到研究微生物的生理途径上来，从而奠定了工业微生物学和医学微生物学的基础，并开创了微生物生理学。

²⁹⁸ 译注：罗伯特·科赫（1843-1910），英文名 Robert Koch，是德国医生和细菌学家，是世界病原细菌学的奠基人和开拓者。科赫对医学事业所作出开拓性贡献，也使他成为在世界医学领域中令德国人骄傲无比的泰斗巨匠。

书籍时，我们会惊叹于我们曾经如此天真和单纯地思考和描述禅修和知觉的发展。

38. 整合

我的一个朋友通读了这本书的早期版本，并评论说这本书中很少有关于整合的内容，也就是我们的生活成为我们洞察力的自然反映的过程。我回答说，当我知道一些关于整合的东西时，我会写一些关于整合的东西；他认为这很有趣，尤其是了解我。然而，多年来，我学到了一些关于生活在世界上的无尽复杂、神秘、又奇怪的普通主题，并且在深刻内观的启发下，生活在世界上。有很多资料来源，比如杰克·科恩菲尔德的《踏上心灵幽径》和《狂喜之后，洗衣服》，都比我在接下来的文章中更好地论述了这些话题，但希望这些简单的观点能有所帮助。在第二版中，我试着写更多的关于整合的文章，但仍然认为我喜

欢杰克说的所有东西，而不是我写的任何东西，所以我还是会让你回到他的作品中。

第一点是我在上面含蓄地指出的，但在这里将明确指出：首先从获得一些深入的内观开始进行整合。我有很多在灵性道路上的朋友，他们似乎在做一些与整合相关的工作，但他们还没有任何基本的内观需要整合。如果你问我，这似乎是一种非常奇怪的方式，他们似乎是在自己的东西上工作，而没有从觉悟到我们感官体验的真相的清晰和视角。去觉醒吧！至少要成为一位入流者，最好是一位阿拉汉。如果没有这些认识，就很难确定什么是需要工作的，什么是仍然存在的二元性错觉所造成的过度错觉和精神噪音。这并不是说，相对的生活经历不可能具有强大的变革性、精神上的深刻意义或巨大的价值，当然它们可以。然而，如果没有基本的内观，就会缺少全局的一个方面。

当我们有了这些认识，以前的问题和未解决的紧张，现在重现在不同的和更好的感知事物的模式中。增加空间、明确性、比例性，以及对精神和物质的理解，可以将以前非常简单、困难的问题转变成不那么复杂的经验。令人着迷的是，像童年的恐惧和怨恨这样的旧的症结，会产生一种与那个年幼的孩子截然不同的心理，而有了这种新视角，就会转变对构成这些问题的感觉的感知，进而改变这些问题本身。它们可以以一种完全不同的、高度升级的方式联系在一起。整合的许多过程都涉及到这种基于基本内观的重新连接过程。然而，重要的一点是必须有基本的内观才能发挥它的感知神通。

因此，当你在静修或做正式练习时，仔细考虑你想要达到的目标。你是想审察你的东西还是审察基本的内观？要意识到这两件事都不容易做到，同时做到这两件事也非常困难。你是想深入内观你的想法然后从基础的清晰的基础上解决你的问

题，还是你想一直在你的东西上，直到，直到，直到——什么时候？直到你什么都没有？祝你好运吧！

这让我想到了第二点，那就是选择你的战斗。我们不能什么都做。我们不可能拥有一切，我们只是没有时间和精力。精神上的技术不会改变这些简单的生活的事实。我们只能同时处理这么多的事情，同时又能把其中的任何一件做好。我们需要休息、停机时间和平衡。然而，如果我们有智慧和洞察力，我们可以为自己制定一系列优先事项，尊重我们独特的生理、心理、情感、精神、关系、娱乐、职业和家庭需求，以及其他人的需求。我们可以以一种现实的方式做到这一点，让我们能够在不精疲力尽或停滞不前的情况下继续好好利用我们的生活。没有人能确切地告诉你如何做到这一点。你有你自己的需求和生活状况，尽你所能与之合作。

第三点关于融合和生活在这个世界上我必须通过艰难的方式来学习的是一个概念汤姆·斯佩克特 (Tom Spector) 在祷文“正确的平面，正确的时间”中很好地阐述了这个概念，这是他的说法，“将最有益的概念和范例框架，最符合促进增长、不伤害伦理的框架，应用到实际情况中”。就像第一部分的简单列表，这句话可能是整本书的基础²⁹⁹。从整合的角度来看，它的基本意思是我们通常应该以一种适合或与情况或问题相协调的方式来处理一个情况或问题。我们应该意识到我们在处理生活的各个方面时所使用的概念框架，因为一些概念框架以及这些框架产生问题的方式可

²⁹⁹ 作者注：虽然很难但很优秀，看一看肯恩·威尔伯 (Ken Wilber) 的《意识谱》这本书，这本书很好地解释了如何在不混淆范式的情况下保持范式的笔直，或者是他后来的作品，这代表了他自己的成长，以及他的思想的修正，比如整体的灵性。

能对某些情况没有帮助或不合适。我将通过一些例子来说明这一点。

在做内观练习时，接受一些事情是很有用的。我们应该承认，没有固定不变的身体存在，也没有这样的思想存在，也没有感觉中固有的自然界限。有些感觉会迅速产生并消失，不令人满意，没有主人或控制者的自我——没有内在的身份——意味着它们是空的或缺乏任何绝对的、不变的、静止的或固定的存在方式。过度关注这些感觉是什么或者它们为什么会产生，并不是那么有用。我们可以用这些可检验的真理勤奋地审察经验。

当做其他任何事情时，这种方法可能会导致巨大的问题。例如，当我们驾驶一辆汽车时，我们必须同意我们的汽车作为一个独立的、有功能的实体的外观，一个不应该在路上与其他汽车相撞的实体。我们必须注意到表面上的坚固性和功能性，我们可以控制我们的汽车，我们必须注意到

特定事物的相互作用和边界，注意到我们的驾驶环境、目的地和道路规则的细节。

我经常开车，觉得开车时禅修很有用，但开车时禅修和内观练习完全不同。我密切关注我周围的汽车，我们之间的距离，所有汽车的轨迹，道路上的标志和标记，我的车的速度，道路状况，汽车在路上的感觉，可能的危险，等等。开车时，我强调正念和短暂的专注，而不是审察、狂喜或其他禅定因素，因为它们可能会非常分散专注力。对于“现实世界”的问题，我发现“现实世界”的解决方案才是出路。对的平面，对的时间。也必须说，更多地关注我们的感官世界有助于内观实践和“日常生活”。

人际关系提供了另一个例子，与在进行内观实践时有用的范例形成对比。想象有人对你说：“你是如此的无我，如此的空虚。你太不令人满意了。你痛苦。你是如此的短暂，如此的短暂。”这根本行不通。想象一下，你走进一家最近透支

了账户的银行，对它说：“我不是作为一个独立的实体存在的。没有‘我’或‘我的’可以找到。因此，所有这些关于我欠你银行费用的说法都是无稽之谈。我们相互依赖明光。”这些根本行不通。对的平面，对的时间。这些都是可笑的例子，但如果你置身于精神世界，关注人们使用的概念框架，以及他们何时、如何谈论它们，你会发现无数类似的判断错误和对常识的抛弃。

这些例子也说明了在讨论我们的实践时小心是多么重要。针对特定的情况，为你周围的特定的人选择正确的词语或沉默的程度，尤其是在戏剧性的事件发生后不久。我无法告诉你，有多少次，在某种强烈的内观或狂喜发生后不久，当我向错误的人打开我滔滔不绝的话匣子时，我看起来像一个完全不顾他人的疯子。正如十九世纪法国神秘学家以利法·利瓦伊所说：“对一个不懂的人说真话，就等于对那个人撒谎。”，这真是智慧之语。建立一个你可以与之分享你的经历的值得信

赖的朋友的网络，或者如果这是不现实的，就写日记，或者两者兼而有之。能够在一个安全、适当的空间谈论不寻常的事情是有帮助的，而与错误的人分享则绝对是有害的。我离保密与公开披露光谱的“谈论实践”的一端还很远，但实际上，我们必须对我们的听众和演讲有清醒的认识，不能做一个走得太远的傻瓜。

深入实践的人经常会遇到两个问题：1) 从一种存在方式到另一种存在方式，从一种概念框架到另一种概念框架，要学会轻松地从一种存在方式到另一种存在方式是很困难的；2) 这种做法与“世界”似乎存在直接冲突。基于我们基本的二元论幻觉，我们常常会觉得我们必须在某种字面意义上放手，比如辞职，才能在内观上“放手”，才能看到组成这个过程的感觉的真实本质。这显然是不正确的，但很容易让人诉诸于这种错误的逻辑。

当我们消除了某些固定的中心点、某些稳定的施事和某些局域感知者的幻觉时，实践中最有趣的方面之一就产生了——当我们维持这种认识时——整个经验领域现在就是“它”。由于整个经验领域现在都是“它”，我们的考虑就完全转到可以合理地称为“相对的考虑”的东西上去，只是现在它们只是考虑而已，因为当一切事物都只是代表它自己的时候，终极的和相对的问题就解决了。伦理、实用和美学成为一切。细节决定一切。大局观不受细节的限制，反之亦然。不再觉得有什么东西在退缩，不再觉得觉悟和让这个身体、心灵、思想和世界尽可能地美好之间存在冲突。完全投入现在是完全自然的，甚至是至关重要的，因为在这个城市里没有其他的游戏，无论是想象的还是其他的。简而言之，整合就是一切。

世界万物的含义是巨大的和变化的。你有没有想过，许多寺庙、唐卡、仪式、手势、祷文，以及装饰着精神传统、蕴含着大师真知的服饰，都有

着惊人的美感？原因有很多，但其中一个原因是，对于那些拥有深刻智慧的人来说，再也没有什么能阻挡他们的创造力了，除了真善美，没有什么可以做的了，就像波西米亚人说的，除了细节，没有什么可以优化。达到觉悟。从那个无可匹敌的有利位置优化现实。你会很高兴你这么做了。

至于剩下的整合，如果有内观去整合，它就会自然而然地发生。这大概是我能做的最好的了。生活一如既往，一如既往。我们成长，我们学习，我们生病，我们变老，我们死亡。因果关系展开。引用经典电影《卡萨布兰卡》中的一首歌：“随着时间的流逝，最基本的东西也会发生变化。”去读一些关于整合的书，告诉我它是否基本上说了同样的事情，同时使用了大量的词汇来做到这一点。尽管如此，这样的书还是有帮助的。

我将很快给出一些关于我自己的旅程的自传体信息，关于状态、阶段、路径和禅修经验的细节。我基本上在 2003 年的主要内观之后就停止了叙述，因为，虽然各个阶段都相对容易描述和描绘，但从那以后的几年整合就不那么容易了。这并不意味着那些年的整合不重要，因为在内观之后的逐渐成熟是深刻的和具有变革性的，但是很难量化。我继续实践、审察、进修、学习、成长、发展；但是，尽管我对对应地图和模式识别很着迷，但自 2003 年以来，我发现很难将这些认知结构应用到这一过程中。这里的关键是：一旦你通过自己的清晰实践看穿了这三种幻觉，不要忽视前两种训练，因为它们继续为剩下的优化（觉悟的自然开花）提供了一个很好的基础。

39. 这是可能的！

那么，为什么我要提到所有这些被许多人认为是神话般的、难以实现的状态和阶段呢？因为它们完全不同，这就是原因。如今，人们确实达到了这些状态，尽管他们倾向于只和他们的老师和亲密的朋友谈论这些状态，这些人在这方面有足够的经验去理解，并且对这些披露没有奇怪的反应。我向你们保证，如果我认为读这本书的人不可能掌握这些训练，我就不会费事写这些东西。

肯尼思·福克以一种截然不同的方式与造诣联系在一起，他在缅甸进行了一次静修，并获得了班迪达尊者确认的第二段路径。他终于结束了他的隐居生活，被一个帮助管理寺院的俗人带到了机场，而恰好此人已经获得入流果。肯尼思正要离开时，候机楼对面的俗人对他喊道：“回来拿三号！”意思是：“回来，走第三段路径！”请注意，

这种说法背后的许多方面，都与你可能在西方佛教语境中找到的范式不同。

首先，大多数西方佛教徒并不真的相信，经过几个月的修行，你可以觉醒或觉醒更多。他们不相信这仅仅是遵循简单的指示，通过清晰定义的内观，并标记一条路径的问题。事实上，我经常把这个故事讲给西方佛教徒听，他们中的许多人都参加过许多由缅甸最好的师父所训练的老师带领的静修，他们会说，“你说‘第三段路径’是什么意思？”当他们甚至不知道通往觉醒之路的基本结构，更不用说任何实际的东西的时候，它让我想要在一个巨大的，震撼世界的金刚智慧爆炸。”大多数西方老师都没有勇气站起来说：“是的，他做到了，他得到了第二条路！”（假设他们甚至能够评估这样一个人的行为）。如果他们甚至能识别出这些成就，这仍然可能是一个巨大的、禁忌的秘密。

开车送肯尼思去机场的入流者也没有表现出嫉妒，而是对他上面的人表现出纯粹的热情和鼓励，让他们继续沿着宝贵而有效的佛法之路前进。这也与许多西方人与那些成功实践佛法的人的关系截然不同。司机相信他的传统来自他自己的实践。简而言之：它已经做了，它正在做，它将继续做，而且有善良、明智的人愿意帮助你去

做！

稍后，我将详细介绍一种称为 mudita（译注：随喜）的实践，即喜悦的欣赏，这是一种为他人的成功和好运感到高兴的实践。它是四梵住之一，或“圣持”，是佛陀教导的基本实践。缺乏随喜已经毁掉了许多精神修行者和社区，因为在没有随喜的地方，存在着嫉妒、比较、有害的竞争形式，以及对那些从实践中获得预期利益的人的蔑视或诋毁。为佛法的效力和那些掌握它的人而欢欣！觉醒众生的喜悦！在精神的道路上有机会

有智慧的，有成就的同伴是快乐的！当嫉妒和不

安全感出现的时候，立即意识到它们，并练习欣赏和感恩，我们应该感到我们有了明智的佛法同伴。

练习，练习，再练习！这就是那些仅仅是口头上支持佛法的人与那些真正理解我这个老男孩所说的话的人之间的巨大区别。和有理智的老师一起去静修，一天到晚严格按照指示去做。找一些知道怎么做的人，和他们一起出去玩。保持简单。避免不可思议的想法（除了在做神通的时候，以后会更多），不要失去你的常识。

你已经读过这本书，这一简单的事实就意味着现在轮到你了。在这里以及我提到的其他文献中，有足够多的信息是关于直接的技术的，这些技术具有良好的广告交付记录。我曾经作为厨师工作过的一家美食餐厅，该餐厅的一位睿智主厨曾对我说：“我有两个词要对你说：持之以恒。”

40. 更多的蘑菇因素 ⚡

许多取得进步的人不谈论它的原因之一可能是，随着实践的加深，“我的成就”、“我已觉醒”等思想对禅修者的重要性被夸大了，而这种夸大的重要性消失了，并在经验中占据了适当的比例和适当的位置。但是，这并不意味着不能使用这种语言。虽然有时会有很好的理由谈论造诣，主要理由不，有悠久历史和光荣传统的慈悲禅修大师和觉醒人不顾后果，告诉世界就能做到，他们已经觉醒，他们要告诉所有的人没有他们也会觉醒。其结果从创立主要宗教到被处决或两者兼而有之，但这就是现实的反复无常。

有趣的是，佛陀的教诲，至少在巴利语正典、非常开始作为一个传统的那些高度达到经常大声宣布了自己或他人或与他们的技能和理解的具体细节明确表示。我自己也需要克服自己的嫉妒，练习慈心 (mudita) 和快乐，以度过的日子佛陀基

本上会说：“目犍连尊者是禅那和神通的大师，如果你想学好这些，你应该和他一起去学习。萨里普塔是一位阿拉汉，洞悉和分析大师。如果你想学好那件事，就去和他一起学习。”这样做的动机是，这些人对其他人来说是宝贵的资源，应该让所有人都知道这一点。这种普遍存在的禅修大师“出家”的文化现象在古代文献中十分明显，在今天的亚洲国家也不同程度地出现过。

在西方，这种情况往往与早期的做法明显不同。在宣传佛法老师时，似乎有两种基本的约定俗成。第一个是简单地使用一个宏大的标题，如“瓦祖图库，至高而光辉的法王”。第二个类型的代码是工作简历的风格，“简·润博是三本书的作者。她已经在国际上教授禅修 17 年，是佛教蓝花协会的成员。”请注意，这些简历都没有告诉你任何关于：

- 他们知道什么

- 他们借鉴了哪些传统
- 他们所受的教育是什么，他们是否被老师授权进行教学，也就是说他们是否从老师的角度被充分觉醒
- 他们对学术和标准理论框架的态度
- 他们已经掌握和/或教授了哪些技术
- 他们已经获得或声称已经获得的东西
- 他们的性格如何
- 作为老师和个人，他们的优点和缺点是什么（例如，请忽略任何心不在焉的抠鼻子和廉价麝香古龙香水气味）
- 谁训练他们
- 世系，或，认领或训练他们的世系

- 他们对学生的效用水平（尽管“国际教学”通常是一个不祥的线索）
- 他们为什么教学
- 他们对学生的期望，尤其是金钱、承诺、誓言、绝对忠诚或拥戴
- 他们已经有多少学生了
- 他们是否会直接谈论实际练习
- 如果你遇到麻烦，是否有一个管理机构可以解决问题或关注。

令人震惊的是，很少有学生会问老师这些具体的实际问题。诚然，我们确实需要一些实践和理论的背景，甚至知道该问什么。尽管如此，这些都是找老师时应该首先考虑的问题，然而你几乎从来没有在静修中心的宣传册上看到过。想象一下，在一所大学里，没有一个教授告诉你他们的研究，谁资助他们的工作，他们在哪里获得学

位，谁教他们，他们教什么课程，他们的专业是什么，甚至他们为什么喜欢当教授。这有点奇怪，不是吗？这类信息通常可以在大学的网页上供公众使用。

关于这一点，是有些非常平衡和合理的事情。当我在我所就读的研究生院看到一个演讲时，一般都会有人介绍演讲者，告诉你这个人是谁，他们在做什么，他们发表过什么文章的亮点，他们目前拥有什么职位和学位，以及他们为什么有资格就当天的话题发表演讲。也许我特别天真和理想主义，但我想象一个精神世界，在那里这同样是标准的实践。我梦想这将同时削减超脱世俗的精神理想，提供它可以实现的信念，揭开觉醒过程的神秘面纱，并把整个事情带回我们更需要它的地方。这样的梦想要成为现实还有很长的路要走，但希望这本小书将是朝着这一目标迈出的一小步。我们的心智可以做一些很酷的事情，也可

以感知一些很酷的事情。为什么要比这更复杂呢？

在我愤世嫉俗的时候，我有时会想，西方老师的个人简介也可以这样更容易阅读，“简是来自加利福尼亚的水瓶座。她最喜欢的颜色是蓝绿色，她是一个平庸的厨师。”，或者“瓦祖活佛，年长但腰板结实，他最喜欢的电影是《动物屋》³⁰⁰”。这些会给你提供和大多数西方老师简历一样多的实用信息³⁰¹。

³⁰⁰ 译注：《动物屋》（Animal House）是环球影业发行的喜剧片，由约翰·兰迪斯执导，约翰·贝鲁西、提姆·麦锡森等演出，该片已于1978年7月27日在美国上映。该片讲述了某大学有两个人见人嫌的兄弟会，教务长想尽办法将其中一个兄弟会的成员赶出校园的故事。

³⁰¹ 作者注：万一有人问，我也喜欢电影《动物屋》

假设老师们已经练习了这么多年，有一个很好听的名字，有很多值得尊敬的头衔，或者如果有人让他们出版一本书或在国际上教学，他们一定在某方面是一个好的老师。还有一种没有说出口的假设是，在某个地方，有一些不知名但可靠的老师评估机构（更不用说像《美国偶像》

(American Idol)³⁰²那样的评委小组了) 对这个人进行了评估。这两种说法都有可能是对的，也有可能是错的，在这些问题上，有些传统比另一些传统做得更好，它们更清楚、更诚实。

³⁰² 译注：《美国偶像》(American Idol) 的原型是英国电视节目《流行偶像》(Pop Idol)。2001年英国电视台推出选秀鼻祖节目《流行偶像》。FOX广播公司慧眼识珠，以7000多万美元买下节目版权并加以适当改编，从2002年起每年主办一届，目的是发掘新一代的美国歌手，获得当季冠军的选手即为当年度美国偶像，获得一纸价值百万美元的唱片合约。

更多的人不谈论精通或明确宣传自己的其他原因是，他们不想让别人嫉妒或害怕，因为嫉妒和害怕的精神实践者和老师可能是不可预测的、狡猾的和危险的哺乳动物。此外，谈论内观练习的各个阶段听起来相当离谱和怪异。此外，随着明晰而来的是神秘感，有时谈论一些经常看起来很狡猾、主观和不确定的事情似乎是不合适的。已故的大师阿姜查曾经说过，即使是阿拉汉有时也不能确定自己是否是阿拉汉。其他人，包括我最喜欢的一位老师都说过，所有的阿拉汉都确信自己是阿拉汉。第二个观点有点极端，认同诊断谬误，是一种有限的可能思维模型。你知道我是怎么想的！

因此，一个重要的，可能有效的保密或代码的原因似乎是自我保护，虽然不是自我保护的意义。这些都是善意的动机，但它们也使弥漫在现代禅修世界的神秘和混乱的气氛永存。不幸的事实是，谈论造诣往往导致无益的反应远比有用的，

倾向于分离获得的人，使别人认为他们太美妙，太吓人，或彻底迷人（或三者都有），和一般项目各种幼稚的和无益的事情上，如有限的情感范围模型或更糟的是，有限的可能的行动模式。这可能会导致性、金钱、毒品和神通的滥用，这些似乎以惊人的频率折磨着宗教导师和精神领袖。佛洛伊德对此肯定很感兴趣。

至于那些通常与老师，导师，和其他潜在觉醒的人有关的奇怪的和不可思议的预测，这些预测倾向于出现，因为没有足够广泛的信息来说明有限的情绪范围模型是多么的误导人以及有限的可能的行为模型是多么的荒谬，更不必说缺乏关于其他各种各样的神通属性的荒谬的信息，这些属性被认为仅仅是由于不再认同普通现象而产生的。我曾考虑过写一整章，名为《幻想世界里的成年儿童》，但希望上面这句话能奏效。

这种对已觉悟的个体的平凡性信息的缺乏造成了一个恶性循环，在这个恶性循环中，那些已觉悟

的个体不会说，“我觉醒了，我是平凡的”，因为如果他们说了，他们会被以一种非常奇怪的方式看待，不管他们说了什么；因为如果他们不说，只有他们知道。因此，荒谬的预测和反应的巨大潜力仍然存在。虽然有时群众被喂粪肥并被关在黑暗中，但如果他们什么也不吃，他们往往会制造粪肥来喂养自己。没有人会高兴地知道，在某些普通意义上的完美是不可能的，有些人会继续寻找完美的导师、团体，甚至自我多年，即使这些并不存在。

我毫不犹豫地指责那些现在知道真相的人，因为他们没有做更多的事情来揭穿这些神话，也不愿意勇敢而诚实地说出自己的想法，神通的想法，虽然我可以很容易理解为什么他们可能不会在任何情绪的热量。就目前的情况来看，尽管我们可能非常想帮助他人，但由于显露出我们的智慧和理解而引起的所有关注和困惑往往都不值得。尤其如此，如果我们不想成为一个大师或全世界飞

行的法师一员，但只是想帮助人们学习佛法，且不要成为强迫性的神化或妖魔化的一些奇怪的对象。

似乎你只能帮助那些有着非常清晰、强烈和高尚动机的人，那些愿意倾听、明智和现实地看待他们与你的关系的人，以及那些你的个性似乎与他们相当契合的人。此外，你只能帮助那些真正会实践、参与和询问的人。这是一个很小的群体。你也可以说你只能教那些一开始并不需要你教他们的人，因为他们无论如何都要练习。

它是可能的，虽然不一定是明智的，各种各样的非常明显的下降，甚至俗气的提示，我们已经达到惊人的某些方面掌握的状态和阶段的精神道路，但没有一个即使是最轻微的迹象表明，他们已经拿起。更奇怪的是，很少有人被直接而明确地告知，他们共享的是某个已经掌握了高超技术的人的直接领空，他们会提出合理的问题，问他们如何才能做到同样的事情，这才是问题的关键

所在。更令人惊讶的是，那些提出好问题的人很少会明智地使用这些实用信息。正如比尔·汉密尔顿所说，“我拥有一笔没有人想要的、价值无限的财富。”他几乎没有夸大其词，甚至对许多自认为是“禅修者”和“佛教徒”的人也是如此。

因此，实际的自我保护，不尊重事实，大多数人似乎不想听到实际掌握的那些大师专注和/或内观实践往往不会谈论它，或者只有很少（参加《圣人与精神病患者》，由比尔·汉密尔顿一个非常诚实的和引人注目的讨论这些问题，特别是开悟）的礼仪。所有这些都促成了蘑菇因子。

最后，似乎有点奇怪的是，对有潜力的有前途的老师缺乏支持。我的一个朋友说，它可以更容易获得比“世系”，觉醒或正式承认，你是一个合格的老师，一个合理的人可以教，学生提到你，是健康的一部分同行审察和监控过程，使老师光明磊落，等等。我的一些最好的，最专业的和可访问的老师被老师教没有正式授权，尽管他们的造

诣很高，教学能力强，具有丰富的精神实践知识。此外，似乎几乎没有明确的中间地带的角色划分，学徒意识不强，学生和完全世袭的或授权的老师之间几乎没有中间地带。这些问题的程度因传统而异。

诚然，有充分的理由表明，高级教学机构不愿或不愿让新老师进入严密保护的内部圈子和权威地位。有些人掌握了成为一名老师所需要的技能，但由于其他原因，他们不是好的选择，其中最主要的原因是心理病理学、有限的社交或沟通技能、不够成熟以及令人讨厌的性格特质。有些人的政治技巧如此高超，以至于即使他们没有资格以他们声称可以达到的水平教学，他们也设法得到了认可，随之而来的是严重的指控和毁灭性的打击。

然而，目前的高级老师，其中许多人是第一代这样做的西方人，似乎还不像他们的亚洲老师倾向于支持新老师那样，愿意支持他们。也许随着时

间的推移，这种情况会得到纠正，因为有许多未被利用的人才，以及对真正老师的大量未满足的需求。另一方面，作为一名老师谋生可能会很困难，谁还需要更多的竞争来争取稀缺的捐款或在预订过多的禅修中心前排的座位呢？

同样正确的是，许多来到西方的禅修传统都有许多人在其中教导，却丝毫没有意识到他们根本没有资格这样做。规范和评论文献表明，我们至少应该跨越生灭事件去教学，尽管在我来自的主要传统中，他们认为第二路径是任何一种教学的标准最低要求。基本上，偶然进入一个路径是令人印象深刻的，但是能够标记另一个路径证明了可复制的能力。我再次指责蘑菇因素，这是缺乏合理的知识，对可能的教学标准。我想，如果人们知道合格老师的一些最低标准是什么，并且有符合这些标准的人，许多人就会意识到，他们根本不应该教学，除非是非常初级的水平，然后优雅地退出。教育不知情的寻求者合理的教学标准也

可能阻止不合格的、未觉醒的老师获得权威和信誉，而这两者都不是他们应得的。

除此之外，我们也有充分的理由质疑“老师”和“学生”的概念，以及它们有时被应用于令人不安、往往毫无疑问的僵化。一个人可能理解了他们与他人分享的东西，然后转过身去，问同样的人一个问题，关于刚才那个“学生”所擅长的东西。我的结论是，一些最好的教学和学习发生在朋友之间的对话中，而不一定是在非常短的、正式的访谈中。

虽然互联网促进更多的这些有用的对话，也是创建一个泥潭的低质量，低水平的、低收益、低准确度，低价值佛法交互，互联网的本质，和大量的网站仍基本上敌视我将考虑真实的，实用，高端禅修理论和实践。这种情况正在慢慢地改变，今天有许多好的网站和社区致力于开放、友好、尊重、鼓励、道德和富有成效的讨论。

围绕着掌握佛法、限制类传承问题的谈话气氛，以及与苦恼不堪、坐着喷气式飞机、过度忙碌的佛法导师进行全面、深入的谈话的罕见情况，这些因素结合在一起，产生了对我所称的“地下佛法”的需求。这指的是那些松散的关联“知道”，但没有正式认可，谨慎地寻找彼此，相互支持，并交换想法如何更深的方式都与友谊和赋权和与正式或不屈的从属关系，世系，或者教条和/或消极的概念在“老师”和“学生”。

经常大量的佛法的对话发生在“沉默”静修中心或以其他方式涉及到打破一些规则，从一个角度来看，可能会有帮助，也捍卫半专政家族精英的特权，而消极的和边缘化他人有价值的和准确的知识 and 经验分享。有趣的是，当我阅读古老的经文时，我经常感到一种明显更加平等、平衡和友好的风格是早期佛教社区的规范，我经常渴望它的回归。有趣的是，与密宗传统和其他许多传统不

同，上座部佛教没有任何关于掌握其实践细节的正式保密誓言。也许他们只是杀过头了。

《本生经》³⁰³，或佛“诞生的故事”的出现——偶然形成了菩萨的理想的基础，在大乘佛教中得以发展——说是佛陀在菩提树下坐在强大，禅

³⁰³ 译注：《本生经》是印度的一部佛教寓言故事集，大约产生于公元前三世纪。它是用古印度的一种方言——巴利语撰写的，主要讲述佛陀释迦牟尼前生的故事。按照佛教的说法，释迦牟尼在成佛以前，只是一个菩萨，还逃不出轮回。他必须经过无数次转生，才能最后成佛。这样，在佛教传说中就出现了一大批佛本生故事。现存的《本生经》共收有 547 个佛本生故事。实际上，这些故事绝大部分是长期流传于印度民间的寓言、故事、神话、传奇，佛教徒只是采集来，按照固定的格式，给每个故事加上头尾，指出其中的一个人、一个神仙或一个动物是佛陀的前身，借以颂扬佛陀，宣传佛教教义。因此，这些故事本质上属于民间文学。

修，抵制魔王的十大军队，洞察到我们的真理，达到全面、无与伦比的觉醒。

对于那些你不熟悉标准的佛教图标，魔王的化身是世界的诱惑，无常之神，同时一个邪恶的神通师人物他最好的阻止那些想要逃离他的统治，达到觉悟和超越生与死。在佛陀那一天的英勇斗争中，他通过十善（德）或护身符的坚定，改变并战胜了魔王和他的军队的大量攻击。巴利正典的十项完美可以用多种方式来翻译，我把它们列举为慷慨、道德、放弃（克己）、智慧、精力、耐心、诚实、坚定的决心、仁爱和平静³⁰⁴。

在故事中，魔王军队的这些攻击是相当奇妙的，虽然这是一部神话化和拟人化的作品，但读起来很有趣。它们包括一阵旋风（像是生灭？），一

³⁰⁴ 作者注：大乘佛教系统列出了六个完美/美德，但名单涵盖非常相似的概念。

场巨大的暴风雨，如阵雨般倾泻而下的火石（重新观察？），武器和滚烫的灰烬、沙子、泥浆、深沉的黑暗，以及一头大象投掷出的巨大铁饼。佛陀沉稳地禅修，深深根植于十度，在无数前世中净化了他的业力和心灵。通过他的行动和能力，这些攻击变成了花朵，天上的药膏，等等。

后来，魔王的十支军队被列为：1) 感官享受；2) 不满；3) 饥渴；4) 渴望；5) 懒惰和麻木；6) 害怕；7) 怀疑；8) 自负和忘恩负义；9) 获得、名声、荣誉和不应得的名声；10) 自我抬高和贬低他人（SN 3.2）。

这些现在是有用的指导方针，当可能的时候必须避免这些困难，它们被看作是禅修者在智慧道路上前进的指南。它们的发生顺序大致是这样的，循环过程和其他过程一样。没有第十一军的名单。

然而，在《中部》26节（MN 26）中说，在佛陀觉醒后不久，他突然想到，没有其他人能够理解他所理解的东西。他心想，这个法门太深奥，太微妙，太逆世俗潮流，太难了。教授佛法只会给他带来麻烦，因为他的潜在听众将是沉迷于欲望和仇恨、深陷世俗、无法理解佛法的一代人；于是佛陀决定保持沉默。

还有一些经文说，是魔王来到佛陀面前，对他说（转述）：“好吧，你赢了。”你已经超越了出生、死亡和我的王国。谁会明白你要教什么？还有谁能做到这一点？谁会相信你？没有人。佛陀，正如我们所说，无条件地同意。我把这叫做魔王的第十一军，魔王最后的诱惑，保持安静的诱惑。魔王第十一军由现实主义者在描述、解释和促进真正的解放内观时所面临的巨大而深刻的困难组成。

故事以典型的风格继续下去。大梵天王萨汉巴帝 (Brahma Sahampati)³⁰⁵，一个相对较高的神，通过他的透视能力了解佛陀已经获得了完全的觉醒，但选择保持沉默和不活动。这是令人惊讶的，因为佛陀曾发誓要达到超越生死的境界，以解放所有的众生。娑婆世界主梵天出现在佛陀面前，请求他传授佛法，这样那些眼睛里“只有一点点灰尘”的人就能看到了。故事是这样的：他让佛陀看一看这个世界，发现事实上有一些人能够理解他所教导的。佛陀用他的透视术观察这个世界，他发现自己错了，有些人的能力是敏锐的，他们的视野只是略微模糊，他们会理解的。于是，他四处寻找，找到了一些。他教导他们，

³⁰⁵ 译注：Brahma Sahampati，巴利语，大梵天王萨汉巴帝。萨汉巴帝，Sahampati 的音译。大梵天人之名，居于初禅梵天。

他们明白，这些教导已经在完整的传承超过二千五百年的实践者。

尽管古代和现代评论家都不遗余力地解释为什么这一切都是计划的一部分，佛陀只是因为各种各样的原因假装或“表现”出不愿教导，但我却持另一种不同的、或许更为谨慎的、或许更为现实的观点。如果我们看看佛陀试图去传授佛法时所发生的事情，我们必须承认这是一条漫长而艰难的道路。他有严重的家庭功能失调、后勤问题、与土匪的冲突、与对立教派以及在他自己的组织内的许多冲突。人们试图杀死他，他自己的秩序因为极端教派和观点而破裂，人们通过神通游戏来接管秩序，等等。有一次，他对他的僧侣们感到非常沮丧，于是他让他们独自一人在三个月的雨季里静修，然后独自退到森林里去了。

在他教学的最后二十五年里，由于他的僧侣和尼姑们持续不断的恶劣和愚蠢的行为，他制定了一种限制类的规则，这种规则通常只适用于由野蛮

的疯子统治的邪恶独裁政权。显然，他这么做是不情愿的，因为僧团的头二十年没有这样的规则。这里的重点是，即使是佛陀，他的教学能力显然是最罕见的，他在帮助和精确的概念框架方面有着无与伦比的技巧，传播佛法也绝非易事。

不管我们觉得佛陀多么神化，他显然是一个令人震惊的人。他以惊人的智慧、智慧、毅力、镇定、优雅、善良和决心来迎接他的斗争。我们很少有人如此幸运，但我们所面临的困难与佛陀所面临的困难大体相同。

现在，我将开始列出一个简短的清单，列出那些自己知道佛法的人在传播佛法时所面临的基本困难。我没有特别的顺序列出它们。缺点是我对这

些问题没有很好的解决方案，但是就像 AA³⁰⁶的人说的，承认你有问题是第一步。

支持自由内观的最大困难之一，就是难以用语言来讨论它们。语言不能简单地向那些通过二元性的过滤器观察世界的人解释觉悟，尽管它们可以解释使内观更有可能的技术。真正的内观超越了二元思维的概念框架。你说的关于它的任何话充其量也只是部分正确。修行的人越聪明，就越容易发现佛法语言与教导的明显矛盾。大约 50% 的成年人甚至没有能力进行正式的抽象思考，他们

³⁰⁶ 译注：AA。Alcoholics Anonymous，“嗜酒者互诫协会”是一个国际性的互助组织，其宗旨是“让会员保持清醒，帮助其他酗酒者保持清醒”。它是 1935 年由比尔·威尔逊和鲍勃·史密斯在俄亥俄州的阿克伦市创建的。威尔逊和史密斯与其他早期成员一起开发了 AA 的 12 步精神和性格发展计划。AA 最初的 12 个传统是在 1946 年引入的，目的是帮助协会在脱离“外部问题”和影响的同时保持稳定和统一。

可能会认为你非常疯狂、令人生畏，或者顶多是需要避开的人。

另外，如果你觉醒了，那么对你来说显而易见的东西对其他人来说就不一样了，你看得越久，它就变得越陌生，以至于每个人都看不见它。它可以变得越来越难记住坐在禅垫上的感觉，甚至不能达到第一个禅那，更不用说毫不费力地从第四个到第十六个周期。对于那些已经达到阿拉汉道的人来说，透视的明快和无中心成为知觉的自然组成部分，这似乎是不可思议的。

一枚硬币的另一面，我们可能还记得深刻的斗争，背部和膝盖疼痛的数千小时，极端敏锐感知的需要，我们的知觉阈值的无尽的延伸，无情的决心和对痛苦的容忍度和人类自己的尴尬，需要看到它。我们可能还记得度过的假期，经济困难，人际关系问题，后勤的复杂性，以及与老师和其他禅修者之间的困难，这些往往是长期静修和长期日常练习所必需的。我们可能会惊讶于自

己竟然能做到这一点，更不用说想象其他人会为了做到这一点而放弃这么多。我们真的要把人们从舒适的小日子里摇出来，走上这条路吗？

这就引出了观众的问题。在任何特定的时间和地点，最多只有少数人准备好聆听深奥的佛法，然后将其转化为解脱的实践。这在佛陀时代是正确的，今天仍然是正确的。即使在僧侣和尼姑中，你也不会发现很多人在这一生中觉醒，甚至被渴望如此，除非在最不寻常的修行中，寺院明确致力于真正的掌握。

成功的最佳机会分享佛法通常与那些已经穿过产生，去世，尽管“暗夜”的复杂性可以给他们这样一个复杂的爱恨交加的关系实践佛法，你可能无法达到，或者直到他们在“暗夜”的果汁腌制数年。你也可能永远接触不到他们，因为他们可能与你的个性，教学风格，或你自己的概念和语言包袱没有共鸣。你甚至可能找不到它们，尽管如果你挂着某种木瓦，你可能会遇到至少两个。

禅修团体在世界上很多地方都很盛行。然而，这些人中很少有人会花时间认真思考禅修。事实上，很少有人对完全觉醒感兴趣。这些团体中的大多数本质上是作为社会支持的场所，他们有统一的教条和良好的道德教训，鼓舞人心的读物，分享时间，舒适和令人满意的仪式，一点禅修，以及经常公开或微妙的崇拜和神化一些流行的有名无实的领袖。

很少有人会渴望真正掌握自己。很少有人会花时间去学习禅修理论的基础知识。更少的人会去静修。在那些这样做的人当中，只有少数人的专注力能够达到基本的禅定或内观观智。其中，只有一对能够穿越生灭，处理和审察“暗夜”，获得平静，并获得入流。在那些入流的人当中，相当多的人会走到中间的道路，但很少人会达到阿拉汉道。你可以说我愤世嫉俗，但这在佛陀时代是真的，今天依然如此。

你可能认为你可以接近这些群体，然后说，“嘿，我知道这是怎么做的。为什么要读那些你不可能与之有任何真正接触的远方的人的死亡之书，而这里有一人可以帮助你理解它？当然，你可能得摔破你的屁股，但这就是你们射击的目的，不是吗？”

不幸的是，可能的反应包括：完全不相信，深刻的怀疑，困惑，疏远，恐吓，嫉妒，愤怒，领土，竞争，尖酸刻薄，解雇，和挥之不去的怀疑，因为必须面对的事实是，真正的成就并不是大多数人想要的。人们讨厌这种感觉，比起面对那些没有放弃自己或实践的人，他们更有可能让你失望。一个团体，甚至一个人说：“太好了，我在佛法中寻找一个真正的朋友很多年了，现在就在这里！”请一定告诉我是怎么做的，我去做！基本上什么都没有。也就是说，奇迹确实会发生，偶尔我们也会遇到一些人，他们眼中只有很少的尘埃。

如果你真的想要找到这样的人，你可能会遇到很多还没有准备好的人，即使你很幸运能在一个主要的静修中心教学。这可能令人沮丧。如果我们看看佛陀的一生，在他教了十几个人之后，他不得不走很远的路去寻找一个人，即使是一个人，他可能会明白他所说的话。幸运的是，他愿意这么做。

我们将如何对付魔王的第十一军？希望佛陀的故事能继续激励我们更加努力。

41. 那么，丹尼尔·M·英格拉姆 到底是谁？

我想，如果我要痛骂大多数佛法老师没有很好地清楚地说明他们知道什么，他们教什么，等等，那么我应该尽量避免成为一个完全的伪君子，在这里回答一些问题。

这是我的西方老师风格的个人简介，就像我在静修中心手册上写的那样：

丹尼尔是来自北卡罗来纳的双鱼座，他喜欢别人叫他“佛法丹”，“哥们”，或者简单地叫他“尊敬的神秘主义爵士”。他最喜欢的电影是《抚养亚利桑那》。

开玩笑的！让我们再试一次：

丹尼尔是一个外向的 X 一代知识分子。他以其明显的热情、话痨、夸张、怪癖而闻名，不管这是否有帮助，甚至是否准确，他都能召唤人们本质和阴暗面。当涉及到内观实践时，他的标准是如此的高、严格和不妥协，以至于只有那些专注于实践的人才会发现它们是有用的。另一方面，他坚信，即使人们只是简单地练习佛陀所推荐的基本技巧，他们就能非常成功地觉醒禅修者。他会直接谈论内观，并回答几乎所有关于佛法实践的问题，而不用术语、掩盖或淡化。

丹尼尔是马哈希尊者的铁杆粉丝，尽管每当他看到人们试图掌握世界上任何一种伟大的禅修传统时，他都非常高兴，因此他认为自己是一个泛观禅修的福音传道者，他对“暗夜”和其他潜在危险的佛法现象的欣赏使他的布道变得温和。他也是一个长期的地图贩子和技术怪胎，因为这些都对他有用了。他并不声称自己对如何在传统世界中巧妙地生活有任何特殊或秘密的知识，但他发现，

积极的态度、朴实的善良、努力工作和幽默感会让你走得更远。

如果你想象你需要破灭了一些核心实践，但事实上只是需要找一个老爹、精神病学家、医生，社会工作者，一些自恋，或别人帮助你呵护脆弱的自尊，在丹尼尔目前的发展阶段不太可能是最适合的人来帮助你满足你的需求。他认为自己是一个凶猛的佛法牛仔，喜欢有类似的伙伴，或者至少是那些渴望成为佛法牛仔，喜欢挑战和冒险的人。

他也有一个医学博士，在流行病学、MSPH 电气工程学士学位，和作为多年工作的重大创伤中心急诊科主治医师，所以他知道一些关于生命、死亡、痛苦、悲伤和失落、愈合、研究科学、心理和生理疾病和幸福，以及人类的生活条件。

我敢说，不，我更敢说其他老师在写下一篇传记时也会这么诚实，但这并不是说他们可能会有足

够的空间来透露任何类似于这样诚实和实用的信息。

虽然这显然是关于我的很多信息，因为这是一个相互依存的宇宙，我们只有通过获得惊人数量的支持才能精通佛法。太多太多的感谢给所有人，让这一切成为可能的一切，从教授过佛陀的人到这些把知识携带到今天的人，从我住的禅修中心做食物的人、到高利贷的信用卡公司的借给我钱，以能够继续静修，和在这个广阔的世界使它发生的所有其他的一切：谢谢你们，谢谢你们，谢谢你们！

除了我的成功，我感到非常舒适地写了很多如何在我们精神道路上搞砸的方法，因为我做了自己或者因为我尊重佛法的一个或多个同伴已经这么做了，而且很好心地分享利益给我和其他人。我无法告诉你，在我不顾一切地追求某样东西的过程中，我想了多少愚蠢的事情，说了多少愚蠢的事情，做了多少愚蠢的事情。我从理论的角度而

不是从经验的角度所写的唯一的状态、阶段或造诣，就是佛性和一些关于十地菩萨的东西。

这些个人信息有一些实际用途。揭示我在精神道路上犯了无数的错误，以反驳我来自一些无用的“比你更神圣”的位置的观念，这可能是有用的；我还想反驳另一种观点，即他们是唯一在精神道路上犯许多错误的人。正如一位智者曾经说过的，“禅师的一生就是一个不断错误的一生”，这对我们其他人来说也是一样的。

我觉得说“我知道我写的是什么”所能带来的最重要的积极结果是，这可能会产生一种感觉，即平凡的人（包括我和你）可能理解和实现非凡的事情。我在做这些事情的同时，也保住了工作，建立了人际关系，还在攻读研究生。我在几个星期或几个月的静修时间里做了很多练习。我从开始到成为阿拉汉的静修时间总共是 8 个月，最长的静修时间是 27 天。在这段时间里，我确实放弃了很多其他的日常坐禅活动，并且在日常活动中

尽我最大的努力去维持佛法的修行。我想说的是，对于那些花时间去这些事情的人来说，这些技巧和实践是强大而有效的。如果我能够通过不断地讲述“我”所完成的事情来传达这一点是正确的，那么这样做就有了一个有用的功能。

另一种可能的积极结果是，有些人可能会产生这样一种感觉：这不是一种过时的、基于理论的传统，它只是对已故大师和古代著作的半神话般的荣耀进行了重新诠释，而是一种与我们现在的生活相关的活生生的传统。最后有用的点，可能来自人很明显一事无成甚至接近自我完善说，“我有强力地掌握了佛陀的核心教导”，是它可能帮助把整个精神的概念重新从上层大气醚。如果有机会进一步推进这一进程，我很愿意让自己看起来既可笑又浮夸，尽管我意识到这很容易适得其反。仔细考虑自信、自负和让别人意识到他们也能做到之间的异同。虽然在教学中，虚假的谦逊是司空见惯的事，但我显然并不擅长于此。

对智者的忠告是：不要相信我或任何人。花点时间通过你自己的直接经验来验证这些事情。我可以很容易地在很多方面欺骗我自己，你，或者我们俩，出于各种各样的原因，从无辜到邪恶。这样做当然有一个发展良好和古老的传统。然而，“我”的造诣对你来说不应该那么重要，因为真正有帮助的只有你自己的理解。

我个人的“心灵神通”经验还没有像更基本的领域那样充分发展，但我有足够的经验，能够帮助所有人，除了非常高级的实践者。至于学术方面，我觉得广泛地阅读，真正考虑我们所读的东西的意义，以及如何应用它，是一个非常好的想法，在这一点上，我已经阅读了大约 150 本佛法书，既有传统的，也有现代的。虽然我得到了合法世系的授权和鼓励去教学，但这只是一种形式，并不是真正理解或获得的确切标志，更不用说教学能力了。幸运的是，尽管有一些社会模型，觉悟并不依赖于正式接受或认可一个世系的条件。作

为一名医生，我选择的职业道路和正确的生活方式消除了我在经济上对佛法的依赖，也消除了为了大众消费或大众诉求而淡化的物质诱惑。

我发现，如果我向那些希望我帮助他们修行的人提出以下问题——“你真正想要什么，为什么？”和“你愿意做什么来得到它？”我通常认为他们对我感兴趣的东西并不真正感兴趣（比如书中讨论的内容），因此我可以把话题转到其他话题上，避免浪费我们的时间。那些和我有共同兴趣的少数人是我在佛法上的亲密伙伴，我非常感激他们。

关于我的事就说这么多吧，让我来告诉你我的书！我认为在整个作品中，我对很多其他主题的影响和“谦虚”的观点都非常清楚。说实话，有时我拿起这本书想，“天哪，这是多么刺耳的咆哮啊。”真是一堆简化主义的教条，虚假的肯定，自命不凡，还有我自己神经质的东西！我同情那些可怜的、无辜的、病态的、善良的、主流的、

仪式化的、没有能力的佛教徒，他们很不幸地捡起了这个，然后被它踢在他们柔软松弛的屁股上，没有什么好效果。

有时，我拿起这本书想：“哇，这真的是我希望多年前当我决定真正去读它时读过的那本书。如果有这么多关于高层次实践的细节被清楚地阐明，那么多神话被驱散，那么多关于道路是什么和不是什么的诚实，那将是非常有帮助的。这是多么令人高兴的一件事，有很多书表达了对这些实践的热情和有利的观点，不知何故这本书从这些手指中流出。也许会有一些人只是需要一点激励来觉悟他们作为伟大而强大的禅修者的全部潜能。如果我能找到一种方法把这本书交到他们手里不是很好吗？”我希望你们都有过类似的反应，因为我认为这两种观点都是正确的。

对你来说，两个有趣又实用的问题是：“你是谁？”和“它知道什么？”回答这些问题，你就会直接知道这一切。教禅修的人的第一份也是最后一

份工作应该是让她或他自己成为多余的人。这本书是我所能想到的最好的帮助完成这一点的书，因为我已经尽我最大的努力把它与我所知道的一切有用的东西。

当第一版停止谈论我自己的时候，在很多人说服我之后，我最终决定，读者可以从我的实践故事的简短复述中学到一些实用的东西，所以我们进入下一部分。

第六部分：我的精神征程

42. 基本信息

把这部分命名为“我的精神征程”，是在取笑我自己。我从一个朋友那里得到这个书名，他说别人的法书应该叫做《让我告诉你我的精神征程》，这是我在本书第一版中尽量避免的。然而，我收到本书第一版反馈意见后得出结论，将值得添加更多的关于我自己的生活和实践，这样人们将会得到更好的意义上的因果关系，导致这本书，推理，背景，和一些关键经验和影响，最后导致你找到这里。

我还觉得这样做有助于减少投射，我们都倾向于把品质、属性、情感和故事——积极的或消极的——归因于他人，而不是对他人的准确评价，而是我们自己的东西。预测是不可避免的，我们大多数人都是这样做的，包括我自己，但是更好的数据可以帮助减轻一些不可避免的预测。投射时的问题是，我们是从一个扭曲的现实观点

出发的，包括我们自己和他人或事物。我们很可能会相信，我们投射到别人身上的特定品质，要么比他们好得多，要么比他们差得多。因此，通过自然的比较，我们会在这个过程中对自己做出同样不准确的相对评估。

投射（佛教修行的目的是帮助我们克服）会以许多复杂和不幸的方式摧毁我们的修行。如果我们毫无必要地对另一个实践者或老师持否定态度，我们可能会妨碍我们从他们那里学到有用的东西，或者看不到与他们相关的自己的阴暗面。如果我们对另一个实践者或老师过于乐观，我们可能会觉得自己永远不可能像我们想象的那么好，因此，我们可能会在自己的实践中欺骗自己，降低目标。更实际地说，如果我愿意做我自己，就能帮助人们做他们自己，我就可以为现实的实践和现实自我评估树立一个典范。换句话说，希望一种更现实的观点能让人们在矛盾地努力提高的同时，温和地接受自己。你自己的实际生活和

经验是良好实践的关键，如果你能理解这一点，这本书和我的故事将是有益的。

与投射相关的是移情³⁰⁷和反移情这两个有用的心理学概念。移情指的是，当我们采用旧的人际关系模式时，通常是从我们的幼儿时期开始，将这些感觉向前推进，并重复同样的感觉模式和与个体的互动，比如老师、治疗师——事实上，任何人——他们与这些原始的感觉或互动模式没有任何关系。通常这涉及到对移情对象的理想化投射。鉴于我们是习惯和模式识别的众生，我们一直都在这样做，许多研究都表明了这一点。我们看到一个人让我们想起我们以前认识的人，然

³⁰⁷ 译注：移情，该词来源于精神分析学说，是精神分析的一个用语。来访者的移情是指在以催眠疗法和自由联想法为主体的精神分析过程中，来访者对分析者产生的一种强烈的情感。是来访者将自己过去对生活中某些重要人物的情感会太多投射到分析者身上的过程。

后开始和那个人互动，就好像他们是以前的那个人。因此，这个过程是正常的。然而，它也可以是不适应的，我们可能会产生感情，人际关系，和互动行为模式既不帮助也不巧妙，因为他们并没有反映对方的实际现实和可能限制潜在的受益于双方的关系，导致许多问题。

反移情是在移情情境的另一边发生的事，或者是在老师，治疗师，或者我们可能遇到的任何人的那一边。在所有的关系中，都有一些反移情的因素。反移情是另一方创造的移情，包括他们的移情和他们与他人的移情的互动。同样，这是正常的，但是意识到这一点可以帮助减轻反移情产生的问题。

在与老师、导师、教练、教育者、治疗师等相处的情况下，最常见的问题是，学生或客户开始认为另一个人比他们实际上更优秀、完美、博学、圣洁、有成就或有吸引力，或者相反，比他们实际上更可怕、有缺陷、敌意、无知、文化上不成

熟、自大、自恋或邪恶。这并不是说不存在一些美妙的和/或不那么令人满意的品质，而是这些被赋予的品质被夸大和绝对化，认为是一个人永久的和固有的，而不是揭示我们自己的精神动力模式，因此成为一种固定的来源。这会产生强烈的，通常是有害的情绪，然后是强烈的，通常是不巧妙的反应和基于这些情绪的行为。同样的，当被转移到的人开始接受，移情（通常是基于学生或客户端被强烈吸引或想理想化）或反应愤怒，移情（通常基于学生或客户是至关重要的），这就是反移情作用开始融入到这个问题。

有些人真的很喜欢移情，他们会玩这个游戏，让它流动，鼓励它和他们自己有意识的反移情一起。有些人可以巧妙地驾驭移情和反移情，以实现积极的治疗或教育目标。事实上，许多学生和客户端甚至对其中一些课程有所期待。他们想要被惊叹，被吸引，被吸引，被鼓舞。他们也可能希望有人挑战、竞争、战斗、战胜或毁灭。这也是

正常的，至少在一定程度上是这样。然而，它也可能成为麻烦的温床，它可能会跨越本不应该跨越的界限，它可能会利用名誉、金钱、神通、性和毒品等普遍的诱惑，以及对一方或双方造成不必要的伤害。

正面移情和反向移情最隐蔽的问题之一是，虽然对双方都有好处，但却会把他们都搞砸。它有点像一种危险但欣快的药物，因为它是对现实的扭曲，一种在上瘾的同时会引起恶心的戒断症状和其他困难的药物。我们往往更喜欢理想化的、幻想的、虚假的关系，以及我们从这种动态关系中获得的感受，即使它们令人不快，而不是我们更喜欢审察我们自己的现实（通过努力禅修）和个人发展。进一步，如果我们理想化的人另一个人，放在基座上，那么微妙但非常强大的消息我们从动态，加强内几乎总是，我们不能和他们一样好，因此不可能是成功的在我们自己的实践，因为他们已经在他们的。

这是一个真正的悲剧，因为大多数时候这根本不是真的，但不幸的是，当正向移情和反向移情发生时，这就变得更真实了。有一些人是可以学习的，他们拥有真正的技能、真正的内观和真正的专注能力。有一些真正的美德典范值得效仿，但是有一种方法可以与之联系起来，既承认这一点，又不会把它变成扭曲的、令人沮丧的或对学生不利的东西。

另外还有一些问题是为被抬上神坛的人而产生的，其中最明显但未必是最糟糕的问题就是利用被抬上神坛的人的天真、身体和钱包的诱惑。在我看来，同样糟糕的是，高高在上的人现在不再承认他们人性中有缺陷的一部分，因为这与两人正在产生的理想化的故事和角色活力不相符，以至于他们变得不那么能够与自己的本性在一起。这样产生了不可避免的阴影面，正如他们所称的那样，阴影面几乎总是带来麻烦，以人们现在无法识别的方式出现，因为那些高高在上的人（以

及那些把他们放在那里的人) 由于接受了阴影面和阴影动态所创造和强化的转移和反转移, 而无法看清他们的成因。

当“蜜月期”结束时, 积极的移情和反移情也会以一种令人讨厌的方式转变成消极的移情和反移情。这在所有的关系中都很常见: 婚姻、约会、工作等等。我们意识到另一个人没有我们想象的那么完美, 然后我们对他们生气, 即使他们一直都很普通, 我们只是忙着理想化他们。

此外, 移情和反移情所产生的阴影, 以及随之而来的几乎不可避免的不良行为, 往往会让受崇拜的人比他们开始这种奇怪的错觉之舞时更糟糕。我断言, 秋天不可能那么困难如果预期, 披露, 和现实测试好, 所以我们到达的原因呈现材料在这一节中关于我自己的生命缺陷, 成功, 失败, 怪癖, 条件反射, 导致你现在在读什么。我希望这能在一定程度上减少移情和反移情, 使你我双方都能在自己的生活和实践中受益。我希望你们

能够运用你们自己的力量，依靠你们自己的双脚，拥有你们自己的实践，把你们的成功和失败（而不是别人的）放在你们思想的最前面，从而减少投射、移情和反移情所导致的问题。我希望我将被授权继续自由和诚实地分享我的佛法实践和生活，在佛法的道路上与所有的成功和失败我的共同冒险者。

因此，一些人会不巧妙地使用移情和反移情，如前所述，导致滥用和退化从个人层面一直到系统和根深蒂固的制度层面。然而，也有一些人能够巧妙地驾驭移情和反移情，利用它来推动学生和客户摆脱自我束缚，找到自己的力量，审察自己的经历，并在不太沉浸于他人的情况下独立自主。我必须承认，我巧妙地运用移情和反移情的能力基本上很糟糕，所以我尽我所能尽可能地避免它们，取而代之的是用粗俗有时愚蠢的诚实来代替原本可能更好的表演。

运用移情和反移情总是不完美的。双方处理这一问题的方式总会有缺陷。很少有人对自己和与他们交往的人有足够的了解，或者对我们生活的这个极其复杂的世界的无数因果因素有足够的了解，从而能够准确地知道在所有情况下处理移情和反移情的最佳方式。也就是说，有了更多的数据，对我们自己和与我们互动的人有了更多的认识，或许这样的互动和动态可以更巧妙地进行下去。

而在本书第一版中，我试图省略很多与我自己的生活和实践有关的细节，结果却造成了一些重大的问题。首先，为了填补我未能提供的细节方面的空白，许多人将各种奇怪的概念从他们自己的幻想投射到他们对我的生活和实践的想象中。换句话说，很多人编造了各种看似随机的东西来证明他们对这本书的任何反应，无论是正面的还是负面的，其中一些疯狂的东西在网上传播开来。其次，当我开始尝试学习这些实践时，我意识到

由于没有讲述我故事的部分内容，我无法记住并展示对我非常有帮助的技术、概念和其他细节。事实证明，我似乎只在被问及或回忆我生活中的这些方面时，才会记得一些与我早期实践经验相关的练习细节和有用的技巧。

因此，对于那些出于各种原因好奇的人，这里有一个我印象最深的故事的浓缩、编辑、总结和删节版。我意识到我们所有颜色过去和解释通过经验发生后，由于我们目前的议程以及修改它，我可能做了，这在某种程度上，但我保证这是我最好的尝试写点东西尽可能真实的可能。我一直在小心翼翼地保护那些与我的旅程在某些方面有重叠或交叉的人的隐私，但我认为他们不希望任何人、任何人都能轻易看到他们的个人故事。因此，我试图把重点放在实际细节上，这可能会帮助你，读者，做一些有用的材料。对隐私的关注确实意味着我不得不删掉一些可能具有解释性或

实用价值的好材料，但希望尊重隐私的道德规范值得这么做。

我向那些认为这只是我自吹自擂的人道歉。我希望事情不会那样发展，因为那根本不是我的本意。尽管如此，对于我所做的一些事情，我感到很高兴。如果我表达这件事的方式惹恼了你，我真的很抱歉。

好了，免责声明到此为止：故事开始了……

43. 早年

在我的生命中，我记得的最初几件似乎与禅修有关的事情，是我大约三岁时的两段记忆。我可以约会我大部分的记忆，包括那些从我的童年，他们的特定的地方发生，因为我的家人很多。第一记忆是站在一个床上的鲜花在我们租的房子在郊区外的波士顿，突然有这极其强烈的印象，我应该能够知道所有的拉丁名字对于那些鲜花和院子里的其他植物，并意识到我忘记了它们。这是一件伤脑筋的事情，因为我觉得知识在过去就已经存在了，而我意识到我无法获得它，就好像它在悄悄溜走或逐渐消失。过去的生活经验？一个小孩子脑子里还有什么别的幻想吗？很难确定，但是我有不同的印象，拉丁植物分类是在过去我所做的非常非常

第二个记忆来自同一时期。我躺在楼下父母的床上，躺在他们白色的羽绒被上，开始调整呼吸的

感觉，感觉幸福充斥着我的身体。渐渐地，这变成了一种非常美妙的、沉默的、中性的平和，带有一种特别的、弥漫一切的感情基调。我也有清晰的记忆，我之前做过这个。我很确定那是几十年来我最后一次有意识地陷入这些状态，尽管我不知道为什么我不再接近它们。

大约二十二年后，在菩提伽耶与克里斯托弗·蒂特马斯的和他伙伴们进行静修的时候，就经历入流后不久，我就会转向做禅那练习，去看看是否我能，嘭的一下，出现从第一到第八禅那。当它结束时，人们强烈地意识到：“啊哈！那些我三、四岁时进入的状态，我清楚地记得是最初的四禅那！”那些没有进入禅那年轻时或者至少不记得这可能认为我不可能进入这些状态，但事实证明，详细的与各种经验丰富的禅修者是不常见的孩子能够做到这一点，然后失去能力随着年龄的增长，可能一段时间之后，再重新发现。

这让我猜测，教孩子们禅那可能很容易，通过练习，他们可能能够从童年一直学到有用的时候，比如青春期和成年期。我对很多事情仍有一些不满，其中最大的不满就是我成长在一个禅修技术和理论还没有形成、还没有成为主流、也没有被广泛纳入日常生活，尤其是教育的世界里。

在我大约七八岁的时候，我妈妈经常播放 Marlo Thomas³⁰⁸和朋友们的专辑《Free to Be You and Me》。它的轻快、嬉皮风格的儿童歌曲与专辑的名字非常匹配，这是一个诞生于 20 世纪 60 年

³⁰⁸ 译注：玛格丽特·茱莉亚，“玛洛”托马斯（生于 1937 年 11 月 21 日），美国演员、制片人、出名的作家和社会活动家，主演的情景喜剧的《女孩》（1966 – 1971）和她的获奖儿童系列《自由成为…你和我》。她曾四次获得艾美奖、金球奖和乔治·福斯特·皮博迪（George Foster Peabody）电视作品奖，还被列入广播和有线名人堂（Broadcasting and Cable Hall of Fame）。

代末的信息，宣告你可以、也应该做你自己，做你自己，就像你自己一样，专辑把这作为一个崇高的理想来推广。这听起来很自然，也很容易，但实际上并不像任何尝试过的人所理解的那样，在实践中实现理想那么容易。尽管如此，我仍然相信，作为一个年幼的孩子，这些信息帮助我以后成为一个更好的内观实践者，因为了解正在发生的事情和你当时的真实身份是内观实践的核心信息。

我从二年级到四年级就读于北卡罗来纳州达勒姆市，一所嬉皮士经营的贵格会学校。每天早晨我们都会坐禅十分钟。我发现这通常非常困难，记得当时我感到极度不安和愤怒。我记得没有给我们任何具体的技巧。我们只是被告知要安静地坐着。回想起来，我认为那些每天坐禅的训练为我提供了一种调理和训练，这对我后来的生活很有帮助，尽管我当时并没有意识到这一点。

四年级的时候，我记得选修了一门很酷的选修课，叫做“亲密接触”（Close Encounters），内容涉及各种有趣的体验，比如玩一个很棒的模拟合成器，但这门课最重要的部分是禅修。我记得我们所有人躺在地板上的阶级和被给予不同的禅修指示，比如现在称为“渐进放松”，你移动你的关注逐渐从脚趾到头部而系统地紧张和放松肌肉，和感觉温暖的光涌入这些放松区域直到你想象你的整个身体充满了黄灯。我还记得在一次禅修中，我们想象自己变得越来越小，在我们的身体内部走动，检查事物，放松，治愈任何紧张的地方，然后想象自己变得越来越大，直到我们和整个宇宙一样大。我不记得那些课程中有什么特别惊天动地的经历，但我确信这门课是我后来通过生灭的禅修练习的基础。

接下来形成我性格的事件之一，是我在史密斯先生教的八年级科学课上，为加里·祖卡夫（Gary Zukav）的《物理舞蹈大师》（Dancing Wu Li

Masters) 一书做介绍。该书是第一波将粒子物理学、量子力学、东方哲学和神秘主义联系在一起的书藉的一部分。这本书我从头到尾读了很多遍。它不仅从科学怪才的角度令人着迷，而且清楚地指出了唯物主义科学解释世界的方式和人类感知世界的方式之间的深刻差异。

这些矛盾深深地刺痛了我。当物理学清楚地表明，我是一个自然分解概率场的完全不稳定的场时，我却积极地相信自己是某个独立的、静止的、可控的人，这似乎是对我的极度虚伪。显然，对于一个青少年来说，这些想法很奇怪。那些种下的种子很快就会在我自己的梦想实践中开花结果，后来成为了大学里激烈辩论的基础，并一直困扰着我，直到 2003 年，佛教禅修实践给了我一种最终解决这种范式感知冲突的方法。

生灭

我大概在五岁的时候就开始做清醒梦和飞行梦了（也是我当时住在北卡罗来纳州罗利的那栋房子的年代）。我清楚地记得我的第一个飞行梦，在梦里我突然可以游到空中。这种感觉很奇妙，我立刻成为了这些梦境的超级粉丝。这一点，再加上我在四年级课程上得到的指导，似乎构成了我十四、五岁时所发生的事情的基础（同样，我们从我们搬家的房子里就知道了这一点）。我记得有一天晚上躺在床上想，“哇，我想做更多的飞行梦！如果我在睡觉前练习它们，也许我就会得到更多飞行梦！”

睡觉前，我开始与可视化在太空飞行的大型行星之间更像是五十英尺宽的台球有着不同的颜色，红色，白色，黑色，等等。我不知道如果你曾经试图想象事物的本质，但如果你有，你和大多数人一样，你可能发现我所做的：可视化是很难做

到的，至少如果你正试图唤起一个栩栩如生的形象。有各种各样的微妙之处和复杂性。在可视化的意图和显示的图像之间似乎有一个轻微而恼人的延迟。有一些奇怪的知觉扭曲。当我努力想象的时候，我脸上的紧张让我分心，似乎让我更难深入想象。我付出的努力越多，专注力就越集中在努力上，而不是飞行本身，但是太放松会让视觉效果变淡。有一种交替在一边，似乎是视觉化和图像本身，使图像混乱。

我经历了一个阶段，我的手似乎感觉很大，我的嘴唇和脸也感觉很大（后来我学到了一种叫做“小矮人³⁰⁹”的东西，它与大脑描绘身体感觉的方

³⁰⁹ 译注：小矮人，Homunculus，科学家提出一个 Homunculus 的观点，指人的大脑皮层部位有一个对应整个人体各个部位的感觉的区域，这个区域被比喻为“小矮人”；人的各个感觉器官在大脑皮层上都有对应的感应部分，根据感应度的不同各有大小，这些鼻子对应鼻子眼睛对应眼

式有关，结果证明这是第一个禅那领域的东西)。在很短的一段时间内，想象变得非常清晰，虽然不像完全的灵魂出窍体验那么清晰，但还过得去，就像在想象中的行星之间练习飞行，就像一个非常强烈的白日梦。在其他时候，这是非常令人沮丧和紧张的。简而言之，我成功地通过了前三个内观阶段，但我并不知道我做到了。

接下来发生的事情会以深刻的方式完全改变我的生活。但考虑到我没有词汇或概念框架来描述所发生的事情，这段难忘的经历在我的脑海中形成了一个档案，里面是一些与我的余生完全无关的经历，除了它确实与我的余生息息相关，但直到我 25 岁，在马来西亚的一座寺庙里禅修时，我才开始理解这些。虽然美国经常认为自己是几乎

睛的感应带组合起来，就是一个模拟的小人，也就是 Homunculus。

所有技术的世界领导者，但我可以肯定地告诉你，在禅修技术及其分类方面，我们至少落后了二千五百年。

回到我的征程，虽然那还不是征程。我记得有几天晚上我做了一个非常清醒的梦，就像昨天一样。在梦里，我站在一条长长的、笔直的、尘土飞扬的路上，路旁长满了又大又野的玫瑰花丛。我梦到的那条街叫做鹅卵石街，位于康涅狄格州的坎农代尔，就在我祖母的房子后面，如果你好奇的话。在现实生活中，那些玫瑰花丛是我已故的叔叔艾伦种下的，这条路并不长，但在梦里却很长。这也是我一两年后第一次学会开车的地方。

在梦里，我大约有三英尺高，穿着银色的宇航服，戴着玻璃球头盔，站在我旁边的是两个穿着相似的、同样矮小的人，他们都凝视着远处的路。我们手里都拿着银射线枪。太阳照得如此明亮，把风景和色彩都照得黯然失色，一切都在白

色和黄色之间，带着淡淡的绿色。一切都很安静。我们似乎在等待什么，但我不知道是什么。

远处的路上出现了一片灰色的尘雾，突然从尘雾中出现了一匹巨大的黑马，骑着它的是一个穿着黑色衣服的女巫。她拿出魔杖，指着我们的，和一道炫目的白光从魔杖飞，我的整个世界爆炸成碎片飞我我一直睡在房间里，因为在这点上是有道理的我认为自己是醒着的，只是我的身体完全破碎飞在房间里的火花，发光的碎片，或者烟花。一切都平静下来了，世界似乎在重建，我躺在床上，高度警觉，嗡嗡地叫个不停。

大约在同一时间，我第一次有强烈的灵魂出窍的经历，尽管我不知道这些地图，所以我也不能确切地确定它们的顺序。我记得我躺在床上，从我的身体上浮起来，环顾房间，然后向下看我的身体，开始从墙上漂过去，然后像被弹簧拉着一样猛地回到我的身体里。在那之后，有一种强烈的嗡嗡声，就像我的身体被震动了一样，接着是一

种瘫痪的感觉，大概五到十秒钟后，我又能动弹了，我醒了，身体恢复了正常。这是许多这样的经历中的第一次，我偶尔也会有离开身体的旅行，尽管不像那时那么频繁。

我要在这里添加一些时间方面比较难确定的东西。从圣诞节后的第二天开始，到新年前夕结束，我每年都会和 10 岁到 18 岁的童子军一起进行为期五天、长达 50 多英里的徒步旅行。我们每天带着满满的背包徒步旅行 8 到 21 英里，带着我们需要的一切，除了在营地提供的水（一般情况下，除非出了什么问题）。这是一段很长的路要走，同时还要承受很大的重量，特别是在我年轻的时候，这段路很艰难。

这也让我除了专心于徒步旅行的每一步所涉及的工作，以及靴子和背包给我带来的双脚、臀部和肩膀的疼痛，以及如何度过这些疼痛之外，几乎没有什么事情可做。还记得我注意到有几个不同的转变变成了不同的关系模式，有些地方我的步

伐有点急跳，现在回想起来，我确信这是因果关系，有些地方我的肩膀变得不对称，我的姿势奇怪地偏向一边，我现在确定这是三个特征，还有一些地方我现在确定我处于一些非常变化的状态，我不能从这个遥远的有利位置很好地分类。这不禁让我想知道，究竟有多少士兵在长途行军中穿越了内观区域，又有多少与 PTSD³¹⁰ 相关的残疾和自杀事件，在某种程度上与“暗夜”地带以及可怕的战争环境有关。确切地说，在那些徒步旅行中发生了什么并不清楚，因为穿越北卡罗来纳州森林的漫长小径并没有给我足够的参考点来

³¹⁰ 译注：PTSD，创伤后应激障碍（PTSD）是指个体经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡，或受到死亡的威胁，或严重的受伤，或躯体完整性受到威胁后，所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。PTSD 的发病率报道不一，女性比男性更易发展为 PTSD。

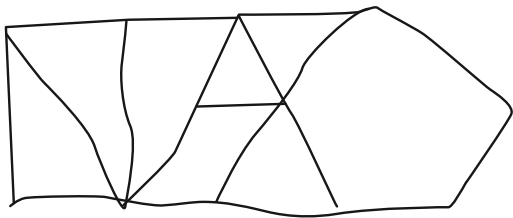
确定这一点。不过，我认为这些徒步旅行是一种步行禅修和耐力训练，对我后来的练习有帮助。

在我第一次越过生灭之后发生的事情很难理清。我还是个青少年，初中的时候，还是个十足的怪胎。我的家庭有一些结构问题和功能障碍，影响了我的基本幸福。那是艰难的时期。我不能从这个角度理清什么是荷尔蒙和生命的尴尬的阶段，是什么压力的转换从童年到成年，与初中的挑战，有时孩子们残忍的事实，有关什么是发生在我的家人，还有可能是生灭穿越的影响。我知道我感觉不一样，但这并不是什么新鲜事。我一般都很生气，但这也不是什么新鲜事。

不知怎么的，我感觉到外面正在发生的事情，好像正在发生的事情分散了我对更真实的东西的专注力，但是我不知道“更真实的”是什么。矛盾的是，我也觉得自己完全被困在了一种生活中，这种生活在很多方面都是大错特错的，它的核心有一些深层次的根本缺陷，我试图避免被它淹没。

我还记得许多个夜晚，在第一次生灭事件发生后，我躺在床上，用尽我的青春全部的力量，为了保持冷静熬过这一晚，当恐惧和痛苦的感觉自由自在地在我身上蔓延时，虽然不好，但仍然不能保证有那么大的情感痛苦。经历了这一生灭事件，它们重燃这些挑战的情绪的倾向开始揭示出黑暗的模式，在这之后，我将会非常了解这些惊人的内观。

我想知道我是否在我生命的早期没有经历过生灭，但是我不记得了。我之所以这么说，是因为有一些奇怪的数据：在大约 11 岁到 17 岁之间，每当我签名时，尤其是在学校的文件上，我都会在我的名字下面加上下面的符号：



这个符号包含了“NIVAZO”的字母挤压在一起，形成了一个徽章。偶尔有人问我这是什么意思，我会回答：“佛教的天堂叫做涅槃。”这是一个充满幸福、安宁和联系的地方。Nivazo 是我对佛教地狱的称呼，一个混乱和完全脱节的地方。我不知道真正的佛教术语是轮回。所以，在不知道这些的情况下，我显然觉得我需要给我的经历一个名字，它包含了一种强烈的混乱感和距离感，所以它就是 NIVAZO。从我目前的观点来看，我认为这非常不寻常的早熟的内观暗示着某种“暗夜”的过程。无论如何，有趣的是，回想起来，我们是如何试图让我们早期的生活有意义的，把一个孩子的神秘行为放进一个成年人可以理解的简单盒子里。

44. 冲浪

从童年到成年，我花了数百个小时在沙滩上冲浪。在我写这篇文章之前，我今天早上正在冲浪。我大概十岁的时候就开始了，当我的家人去海滩度假的时候，我每天都会花很多时间这样做，从那以后我每年至少去一次海滩度假。冲浪教会了我很多关于海浪的知识。要想抓住波浪并让它的力量把你从你面前的平坦水面上射向远方，你必须准确地把握你跳入波浪的时间。波浪本身一定要恰到好处，一定要卷得恰到好处，而且你必须在恰当的时候抓住它。水浪也打破到必须恰到好处：光滑、不太浅，和至少固定，或者更优化，拉回到大海，最大化速度区别你和潜在的水，这有助于你保持昂起你的头，这样你就可以看到你要去的地方，享受速度，正确引导。

如果你的时机不完美，或者海浪不太合适，要么你不会被海浪抓住，要么当海浪抓住你的时候，不好的事情就会发生，比如被强行抛入水下的沙子里。如果你能很好地抓住波浪，你下面的水也很完美，你就能长时间地冲到沙滩上，抬起头，很好地控制你的方向。这是一种激动人心的感觉。我身体冲浪时，一只手在前面掌舵，另一只手在下面举着我的头，这样我就能看到我要去哪里，我更喜欢那种头朝下在水里的风格。抬头式身体冲浪可以让骑行时间更长、更快、更愉快。

要同时感受所有的条件，在正确的时间，在正确的时间，在正确的水下，捕捉到完美的波浪，需要调整你的大脑和注意力，使你成为一个识别波浪的生物，而不是一个关心其他任何事情的人，因为你很快就会知道出错可能带来的痛苦后果。这其中有些最终会变得很直观，这需要你在当下投入大量精力。当沙滩上的水被拉向大海时，你的脚和腿会感到不舒服。躯干和手臂可以感觉到

跳入水面波浪的合适时机。你的眼睛会对向你袭来的波浪的精确卷曲和你可能要掠过的水的深度产生共鸣。可以准确地看到波浪破碎的角度，以及是否有其他的波可能会干扰到那个波，或者从侧面进入它，或者从它上面跑过去。当你跑完全程时，你会听到身后的波浪声，这样当你试图站起来的时候，你就不会被冲到沙滩上。你也必须注意你周围的人，这样你就不会撞到他们。要注意的东西很多——这是一个充满力量、运动、张力、流动和流动的丰富而引人入胜的世界。

当你做得很好，感觉力和通量的完美融合，你会得到丰厚的回报，因为海浪的力量抓住了你，你朝海滩冲去。“融合”这个词很重要，因为这种身体冲浪方式要求一切都恰到好处，才能正常工作。当你做错的时候，有时你会错过波浪，有时波浪会让你经历旋转周期，可能会把你推向底部。波浪越大，得到的奖励就越大，但当你不恰当地衡量所有因素时，受到的惩罚也就越大，而

严重受伤或死亡的可能性是非常真实的。我曾在波浪上进行过身体冲浪，波浪的卷曲度在水下 8 英尺（约合 3 米）的高度，但我不建议这样做，除非你知道自己在做什么，或许那时还不知道。通常情况下，你的定位不太正确，或者波浪不太正确，或者其他条件不太正确，你必须要么潜到波浪下，要么跳过波浪，这本身就是识别波浪和协商的另一项技能。

我认为我花在身体冲浪上的时间对我的内观练习是无价的，因为一旦我掌握了内观的诀窍，我发现它常常只是关于感受同样的波浪、会聚和流动，这一次是针对像注意力本身和身体能量的运动这样的物体。甚至是空间通量，我们可以学会驾驭这些通量进入完美的融合时刻，就像我们可以学会驾驭海洋中的波浪一样。所有的一切都是如此的趋同，这可能会在我们的视角中引起重要的转变，带来注意力的不同状态和洞察力的不同阶段。虽然我并不一定推荐身体冲浪，因为它可

能是危险的，但我认为它磨练了一些基本技能，这些技能很好地转化为禅修。如果你决定尝试这种类型的身体冲浪，请为你自己的行为和安全负责，和周围的人一起，在合理大小的海浪上，在没有岩石或其他危险的柔软的沙滩上。

45. 大学和佛教徒前的探索

我记得第二次经历这个生灭事件是我在北卡罗来纳大学教堂山分校读大三的那个夏天。我和我的室友肯尼斯·福克进行了大量的哲学思考，还经常一起出去玩。在那个时候，他也经历过几次这样的生灭事情，当时他在加利福尼亚，用的是完全不同的方法，当时他也不知道那是什么。我和我的朋友克里斯住在一个破旧的乐队房子里，房子里满是以以前房客留下的酸画³¹¹。深夜，肯尼斯和我在空荡荡的停车场里玩飞盘时，经常激烈地进行哲学思考。我们花了数不清的时间来搜索、阅读、讨论和辩论与我们所感觉到的深层问题有关的东西，特别是像自由意志与超决定论、物理学提出的统一模型以及与人类二元经验的紧

³¹¹ 译注：酸画，Acid Art，指有关服用人工致幻剂后产生的幻觉的绘画。

张关系等主题。这不是抑郁的人倾向于做的事情，更像是痴迷的人做的事情，我们痴迷于试图弄清楚事情的真相，尽管我们甚至不确定“事情”是什么。

我们的搜寻有点折衷，包括 T·S·艾略特 (T.S.Eliot)³¹² 的诗歌、托尔斯泰 (Tolstoy)³¹³ 的作品，以及肯恩·威尔伯 (Ken Wilber) 等作家的作品。在那段时间里，肯尼思和我结下了深厚的

³¹² 译注：托马斯·斯特尔那斯·艾略特 (Thomas Stearns Eliot, 1888 年 9 月 26 日-1965 年 1 月 4 日) (通称 T·S·艾略特)，英国诗人、剧作家和文学批评家，诗歌现代派运动领袖。出生于美国密苏里州的圣路易斯。代表作品有《荒原》、《四个四重奏》等。

³¹³ 译注：列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰，Лев Николаевич Толстой；1828 年 9 月 9 日 - 1910 年 11 月 20 日，19 世纪中期俄国批判现实主义作家、政治思想家、哲学家，代表作有《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》、《复活》等。

友谊。我们一直在讨论的一个关键话题是观察者或观察者，以及这与非二元性问题的关系。肯尼思在那个学年结束后离开了学校，回到加州，开始了他精神追求的更正式、更禅修的阶段，而我仍然住在破旧的酸性（译注：人工致幻剂）艺术乐队的房子里。我整个夏天都没有课，只是每周花两三个晚上为乐队演奏（我大学期间一直在为乐队演奏，之后两年也一直在为乐队演奏），所以我有大量时间基本上什么都不做。

有一天，我正坐在沙发上，我决定直接面对观察者。我不确定究竟是什么启发了这种实践，因为佛教在正式的实践意义上还没有出现在我的生活中，但试图理解我的经验似乎是正确的事情，在当时。后我开始试图抓住观察者，一秒接着一秒，真实地跟随着本能，感性经验的观察，在我知道它之前，进入这个快速来回，超专注的一切振动状态在我的脑海里，整个振动传回通过我的头骨在非常高的速度到一个黑色的空间，这是完

成了。从禅修开始到结束的整个过程不可能只持续一到两分钟，而这种快速的停顿不到一秒钟。没有其他的烟火，没有明亮的灯光，没有惊人的梦想，没有幸福，什么都没有。就是这样，但就是这样。我没有特别好的理由就和我当时的女朋友分手了，搬到了一套公寓里，有一段时间相对黑暗。

有趣的是，那个特别的女朋友后来成为了我的第一任妻子，这意味着她已经经历了和一个医生恋爱的一些不幸的副作用，除了我不是一个我所知道的医生那种类型，除了我不知道的。我提到她是因为她对这个故事很重要，只是我不打算多说她。尽管她的社会形象很好，但在很多方面她都是一个相对私密的人，我尊重这种隐私。我们的故事是紧密相连的。在我早期的大部分静修中，她都在静修，在我的旅行和我最初六年的佛法修行中，她也在我的身边。

从这一切中得到的教训是，早期的佛法实践和关系可能是一条坎坷的道路，尤其是当两个人都在处理不同阶段的内观时，尽管仅仅经历一个阶段就足以造成麻烦。我非常感谢她，因为她在大部分时间里都非常支持我，我祝她一切顺利。虽然她在那里经历了我人生中许多形成过程的部分，但故事的大部分内容都很好地结合在一起，没有涉及她的细节，而佛法课程也是一样的。我以一般的方式，在这本书的不同地方，传递我从与她的互动以及佛法中所学到的许多经验教训，所以希望实用的讯息能够传达出去，而不需要详细说明。我感谢她为支持我的实践和教导我生活所做的一切。

我第三次越过生灭是在大学毕业那年。我在俱乐部跳舞跑步时为一个伟大的声音跳舞乐队叫做老白薯，然后我开始旋转，进入一个非常不一样的状态，疯狂地跳舞，巨大的能量，感觉强烈和宣泄长期寻求的自由，就像我已经忘记了，和一个

了不起的幸福通过我的力量涌了出来，超过了舞蹈，毫不费力地与我共舞，但在这个圆锥体的原始力量的中心，世界和我的身体都在围绕着它旋转和移动（巫术崇拜者和旋转的苦行僧请注意这里）；然后它在喜悦和紧张中达到顶峰，结束了。在那之后，我开始禅修来感觉“正常”。上班前，我会到外面去，躺在地上，慢慢地呼吸，不知怎的，这样会有点帮助。此后不久，我对自己为之效力的乐队感到沮丧和愤怒，于是放弃了为他们工作，在一家名为墨鱼的海鲜美食家餐馆找到了一份厨师的工作，然后搬到加州住了一段时间。

46. 中间的年份

我不记得我是什么时候再次穿越生灭的，但我知道它的影响：我突然觉得需要去静修，所以我去。我从四年级开始就没有进行过正式的禅修练习，对佛教知之甚少，但在肯尼思·福克的建议下，我于 1994 年 8 月与克里斯托弗·蒂特马斯、莎达·罗格和何塞·雷西格一起，在 IMS（译注：内观禅修社团）进行了为期九天的深入禅修。

稍微回顾一下，这里需要一些解释。我继续静修，不仅因为生灭继续驱动我的渴望找到精神上的答案，解决它创建紧张和半回答的一些问题，也因为肯尼思的长时间禅修有明显的受益，他迄今为止在内观禅修社团做了三个月的静修，然后，几个月后，去花 6 个月的静修在马来西亚佛教禅修中心（MBMC），然后立即在缅甸的班迪达禅修中心再待 6 个月，总共在亚洲静修一年。我们曾经在一个乐队里一起在路上，一起生活了

一年的大部分时间。这些亲密的经历展示了每个人的方方面面。很明显，他的禅修练习对他有好处，尽管我不能确切地指出那是什么，因为那是在肯尼思和我开始谈论练习的细节和结果之前。于是，我开始了第一次静修。

除了希望指导和规范，当我第一次开始静修，1994年夏天在内观禅修社团，很快我就意识到，我几乎不能感觉我的脚。不是因为它们麻木了，也不是我真的感觉不到自己的脚，而是我试图遵循基本的步行禅修指导，“注意双脚接触地面的感觉，双脚离开地面的感觉，双脚在空中移动的感觉，双脚再次接触地面的感觉，”我几乎完全被一种思维所挫败，这种思维似乎几乎没有能力去做一些如果我没有做过这个实验，而且发现了其他东西，就会显得微不足道的事情。我把注意力稳定在脚上的能力几乎是不存在的，感觉是模糊的、支离破碎的、令人困惑的，挫折感、走神的想法和其他分散注意力的感觉的冲击，几

乎盖过了把注意力集中在我选择的禅修对象上所获得的任何数据。

就这样，我走了一段又一段的路，一天又一天，大约五天之后，我采取了极端的措施，开始赤脚走在道路两旁的新英格兰传统粗糙石墙的顶部。现在，我想说的是，我不确定这是否对每个人都是一个很好的解决方案，甚至对大多数人，或者在那个特定的时间和地点除了我以外的任何人都是一个很好的解决方案。也许有更好的解决方案，只是我没有想到或不知道。我不主张你自己受痛苦，好叫你学会修行，其实我已经多次这样做了；在确保它不会造成永久性损害之后，在适当的情况下使用它，有时会产生一些好处。

在这里我必须要小心，因为这本书的读者中可能有一些相当棒的协同作战实践者，而且很容易把这一点做得太过火，这一点我绝对不提倡。话虽如此，它还是很有效的，因为突然之间，疼痛超越了一个完全没有受过训练的、心烦意乱的、普

通头脑的喧嚣和混乱，终于有了真正的清晰。现在，可以争论的是，有一些清晰的认识到一个完全未经训练的，分心的，普通的头脑发出的声音，我们可以讨论这个观点的优点，但是，从实际的目的来说，这种声音已经持续了很多年，给我带来了不好的结果。

有脚，有石头，有疼痛，还有很多。我不喜欢疼痛，以防有人认为我在自虐，或者我在以任何方式崇拜疼痛。然而，突然能够注意到以前只有极其令人沮丧的模糊感的宇宙，这是一种非常奇怪的解脱。每一次小小的刺痛、刺痛、灼伤和划伤，都突然以一种在那之前一直缺乏的细节和精确度体验到了。虽然很不愉快，但我感觉自己终于开始明白发生了什么，明白了我在那里要感知的东西。

当我告诉人们这个故事时，很多人的回答是，“你必须把它写下来，因为人们可能会这么想，因为现在你可以用你的大脑做各种各样很酷的事

情，从一开始，你只是一个自然的或失常的东西或其他东西”；事实上，这根本不是真的。一开始，我和大多数参加静修的人一样，头脑混乱，没有条理，专注力涣散。我也非常致力于改变这一点。当我开始练习的时候，我意识到即使是最基本的看似简单的指示也完全超出了我的能力范围，这真的让我感到很骄傲。它刺痛了我对自己的憧憬：我应该能够连续呼吸三次以上，而不会被神经质的东西干扰，更不用说能够感觉到自己的双脚着地了。

许多人认为骄傲和把自己想象成一种特定的方式是和精神理想（如谦卑和完全消除自我意识）对立的。这并不是说谦逊不是一件很好的事情。消除观察者、控制器或实干家的任何感觉都是一个非常好的想法，基本上也是所有这些的重点。然而，相对而言，拥有一个自己的愿景，在这个愿景中，你渴望拥有一个训练有素的头脑，良好的

注意力控制，以及强烈的清晰感，这是如此内在和基本的价值，

我的观点是，任何积极的钩子都能让你在那个领域获得一些有力的抓手（甚至是一个你能记住的很好的一瞥），从而保持你的动力去热情地练习，令那个钩子更熟练。

找到你自己的有技巧的激励因素，和他们一起工作，分配他们的精力去练习是非常重要的。你的动力是什么？你为什么喜欢这些东西？我们大多数人都在强烈的实践的原因，其中大部分是常见的，但每个人都有自己的个人故事，我们的愿景，我们与之角力的恶魔，我们的梦想和目标，让我们早上从床上爬起来，自己掌握的原型，叫我们最深的渴望和抱负。如果我们知道这些是什么，并能利用它们继续前进，继续推动我们自己以真正惊人的方式改变我们的心灵和思想，我们可能会做得更好。

什么是公认的可以迫使人们好好练习的方法？我已经提到了其中之一——骄傲。我不是指那些与自负同义的痛苦的变化，而是指我们对自己能够完成和感知的事物设定了高标准的积极品质。我珍视这样一种理想，即拥有一颗清晰、明亮、易于引导、灵活、快速、稳定、宽广、深刻、包容、强大的心灵，并直接将经验的真理视为其基础。我珍视这样的理想：我们可以善良、富有同情心、成熟、泰然自若、镇定自若，在这个世界上行善。我珍视这样一种理想：我们可以成为一个拥有广泛能力的民族，拥有深刻而细致的理解，拥有帮助他人的强大能力，以及接受作为一种终有一死的哺乳动物这一冷酷无情事实的开放和现实主义。把它叫做巧妙的虚荣心，开悟的利己主义，自信，神圣的骄傲，或任何混合的术语，承认这一观点的缺陷，同时认识到它激发巧妙奋斗的巨大潜力，可以以非常积极的方式改变我们自己和他人的生活。

骄傲不同于傲慢或自负的阴影，它是最主要的动力之一，也是最强大的动力之一。许多人指出他们发现了——除此之外，我还为自己的良好实践和与他人分享这些探索的成果而感到自豪——在这项工作中近乎狂妄的傲慢。他们的观点显然是正确的。也就是说，傲慢是我作为一名急诊医生每天都要面对的问题，我所能说的是，这个职业已经成为傲慢的解毒剂，由于死亡的事实和人类状况所固有的苦难是令人感到特别屈辱的，幸运的是，这并没有影响我对禅修和医学的热情。

但在第一次禅修的六天之后，在经历了各种各样的背部、颈部和下巴疼痛，以及在石墙上行走时双脚的不适之后，我只是坐在那里，突然我注意到我的身体并不是固体的，而是由无数微小的能量粒子组成的，它们四处移动，在现实中穿梭，然后我的身体爆炸了，一切都是黑白相间的，我觉得自己好像又从太空掉回到了我的禅垫上。

在那之后，我变得异常活跃，异常富有哲理，但我仍然相信，我所知道的哲学没有进一步的答案，但我不知道下一步该做什么。没人告诉我发生了什么，或者生灭之后的阶段会对你有什么影响，不久后我就放弃了电气工程本科的学习，去印度做了一年的禅修和志愿者服务。

在那个电气工程项目中，我的成绩一直是 A，我很喜欢它。我还希望它能给我带来一份比英语学士学位更好的工作。此外，当我接触到微分方程的时候，我感觉自己在惊奇地注视着上帝的语言。微分方程很好地描述了许多系统，但它们特别善于描述包含势能和显能的振动的系统，以及任何其他振动系统。对我来说，这就好像是最深刻的哲学，是真正发生的事情本质的关键。微分方程的神奇之处在于它使用了一个不存在的数，负 1 的平方根，有趣的是叫做“i”（译注：双关语为“我”），在当时对我来说意义非凡。我把这种对

微分方程的深刻理解和对其更深层次意义和用途的显著理解归功于对生灭的理解。

47. 谢谢你，印度

由于许多复杂的因素，我和我的第一任妻子最终来到了印度，但有一些主要的因素很突出。首先，如前所述，我于 1994 年 8 月在内观禅修社团进行为期 9 天的静修时，又经历了生灭，不知何故，它强烈地激发了我的兴趣，我想做一些比电气工程项目更直接地帮助人们的事情，所以我第一次开始认真考虑医学院的问题，自从我在大学二年级之后，我参加了 MCAT³¹⁴。其次，在内观禅修社团静修的最后一天，克里斯托弗提到，

³¹⁴ 译注：MCAT (Medical College Admission Test) 是申请攻读北美临床医学院的学生所必备的一项机考 (CBT) 标准化考试。它考察应试者解决问题的能力、批判性思维能力和分析，研究设计和图形化分析&数据解析，可视数据中得出结论和推断，以及考察应试者对学科原理和知识的掌握程度。MCAT 的总答题时间为 6 小时 15 分钟，整个考试共持续约 7 小时 30 分钟。

我们都欢迎他参加来年 1 月在印度菩提伽耶举行的每年 10 + 10 + 7 天的静修。

我遇到了北卡罗来纳大学查珀尔山医学院招生委员会的一名成员，他看着我杂乱无章的简历然后说道，“你知道这个申请程序的真正目的是什么吗？是去给西藏牦牛农民接种疫苗，重新安置卢旺达难民，或者诸如此类的事情。”于是我开始写信。事实证明，在海外找志愿者工作并不是我的强项。我给许多组织写了很多信，表示愿意提供帮助，我从这些信中得到的唯一回复是一封小小的、手写的信，是特蕾莎修女的仁爱传教会的一位修女写的（我现在还保留着），信中只说他们不能给我任何东西——食物，住宿，还是钱——但如果我想帮忙，就有需要。就在那张小纸上，承诺会有一个更长的静修时间，佛陀本人就是在那里觉悟的，我们去了印度。

我在印度的这一年比我成年后的大多数年份都改变了我。回想起来，我非常感谢那一年，但当时

我是如此的感激它，以至于我没有像现在这样感激它。虽然服务工作对我来说并不新鲜，比如教堂、童子军、医院志愿服务等等，从北卡罗来纳州的罗利到印度的新德里——当你走出机场大门时，他们的乞丐和佣金代理人就像一堵尖叫的彩色疯狂墙一样把你撞个正着——完全是感官攻击。随着时间的推移，情况只会越来越糟。

我发现印度最惊人的地方是，街上的一切从美好到可怕，都在以一种与美国截然不同的方式进行着。生、病、老、死都在那里。在瓦拉纳西³¹⁵，我看到尸体在恒河上燃烧。我看到一些被麻醉的

³¹⁵ 译注：瓦拉纳西，又称贝拿勒斯，印度教圣地、著名历史古城。位于印度北方邦东南部，坐落在恒河中游新月形曲流段左岸，现有人口 100 万，该市有各式庙宇 1500 座以上。瓦拉纳西主要名胜古迹有：恒河浴场、印度金庙、杜尔迦庙等。此外，释加牟尼初转法轮的鹿野苑就在瓦拉纳西附近，耆那教的两个教长也诞生在附近，故该市已成为印度教、佛教、耆那教的重要圣地。

婴儿租给乞丐，以增加他们每天的乞讨量。我被抢劫，被骚扰，被打扰，被印度的好公民们在无常、边缘和人类环境方面给我上了非常重要的一课，因为他们可以理解，他们试图在这个混乱而又奇妙的地方生存下去，过得很好。

如果你在印度这样的地方长大，这并不让你感到惊讶。但是，由于我来自美国郊区，这超出了眼界，进入了大脑重组的领域。同样的，当我从印度回来，就像交响乐突然停了下来，车门关闭，每个人都在一栋建筑或一辆车，和大多数旅行时我所看到的只是结构和机器而不是脆弱的，有弹性的人类在其所有的荣耀和痛苦。这同样令人震惊，因为我已经习惯了在任何地方都能看到生活中丰富多彩的表演。

除了亲眼所见，我还发现印度的互动方式与美国不同。到处都有人想和我聊天，想卖东西，想要礼物，想带我去他们的商店、旅馆或家里，想偷我所有的东西，想教我东西。如果你问他们，他

们中的许多人，永远不会说他们想教我东西，但那是我最终意识到他们在做的事情，尽管我当时常常不欣赏这一点。

佛陀传授的第一个神圣真理是：有“dukkha”（译注：苦），而这一教义最初是在印度传授的，在那里，苦难，只是“dukkha”这个词的一个方面，随处可见，而且显而易见。我应该补充一点，我大部分时间都在帮助加尔各答³¹⁶最贫困地区的人们，以及菩提伽耶（Bodh Gaya）以外的一些极度贫困的村庄，那里是印度最贫穷、最堕落的地区，所以我的看法有点偏颇。生病和扭曲的把戏将我“暗夜”拖着我去这些地方的桶底部的人类状况

³¹⁶ 译注：加尔各答，是印度西孟加拉邦首府。它位于印度东部恒河三角洲地区，胡格利河（恒河一条支流）的东岸。属印度第三大城市（仅次于孟买和新德里）。

我不知道，但我现在觉得奇怪的事情正在做它的精神工作，虽然我不认为这样。

畸形的乞丐，饥饿的孩子，苍蝇和蚊子，充满煤烟的空气，海洛因成瘾者，麻风病人，明显患有可怕疾病的人，以及令人震惊的堕落：所有这些我几乎立刻就知道了，但主要是视觉、听觉和嗅觉，尽管它也有很深的情感影响。然而，随着印度开始给我做其非凡的工作，当我开始获得这些疾病的一部分时，丧失了体重，成为舞蹈的一个亲密部分。那是 dukkha（译注：苦）的一些更深层的真相真的击中了我，而不是仅仅在这个禅垫上审察这三个特质。

我得了贾第鞭毛虫病³¹⁷，阿米巴原虫病³¹⁸，还有各种各样的细菌性痢疾，我数不清有多少次了，但至少要有 20 次。我吃的是一种叫 Tiz DF（替硝唑加呋喃二氧氟沙星）的东西，有时还吃环丙沙

³¹⁷ 译注：贾第鞭毛虫病是由于感染虫体对机体产生的机械和化学作用，导致机体产生非特异性和特异性宿主反应。分布呈世界性，在前苏联特别严重，美国也接近于流行，发展中国家感染人数约为 2.5 亿。中国分布也很广泛，各地感染率 0.48%~10% 之间，儿童高于成人，夏秋季节发病率较高。人体感染后出现以腹泻为主的吸收不良综合征，腹泻呈水样粪便，量大、恶臭、无脓血。儿童患者可由于腹泻，引起贫血等营养不良，导致生长滞缓的疾病。若不及时治疗，多发展为慢性，表现为周期性稀便，反复发作，大便甚臭，病程可长达数年。

³¹⁸ 译注：阿米巴原虫病，由生长在水中、会侵蚀人脑的阿米巴原虫导致的传染病，阿米巴原虫会从鼻子进入人体，钻进头盖骨，侵蚀脑部组织，从而致命。

星³¹⁹。当我染上钩虫³²⁰时，我服用了一种叫做奇巧的兽医驱虫药，当然不是雀巢的糖果棒（译注：雀巢公司有款食品叫“奇巧”）。我们感染了登革热，实际上我们在柬埔寨是为了在那里提供服务，但没有成功。触及我们的飞机到曼谷回到印度，我只是近乎卧倒地躺了近一周，发烧到

³¹⁹ 译注：环丙沙星，为合成的第三代喹诺酮类抗菌药物，具广谱抗菌活性，杀菌效果好，几乎对所有细菌的抗菌活性均较诺氟沙星及依诺沙星强 2~4 倍，对肠杆菌、绿脓杆菌、流感嗜血杆菌、淋球菌、链球菌、军团菌、金黄色葡萄球菌具有抗菌作用。

³²⁰ 译注：钩虫是钩口科线虫的统称，发达的口囊是其形态学的特征。在寄生人体消化道的线虫中，钩虫的危害性最严重，由于钩虫的寄生，可使人体长期慢性失血，从而导致患者出现贫血及与贫血相关的症状。钩虫呈世界性分布，尤其在热带及亚热带地区，人群感染较为普遍。据估计，全世界钩虫感染人数达 9 亿左右。在我国，钩虫病仍是严重危害人民健康的寄生虫病之一。

104°F（译注：相当于 40 摄氏度），在便宜的曼谷无空调的酒店，我的头痛令我感觉我会死或被撕碎。我很弱，我几乎不能忍受了五天，慢慢爬下楼梯弄点泰式炒河粉和喝一些水，然后再慢慢地爬上楼梯回到我的房间半神经混乱地躺着，挥汗如雨地在曼谷夏热无空调的酒店，期望我的头痛欲裂会最终结束。

在菩提伽耶的时候，我得了肝炎（可能是戊型肝炎，因为我接种了甲型肝炎和乙型肝炎疫苗，后来又被检测为丙型肝炎阴性），我得了第二次钩虫病，但考虑到我不知道奇巧会对我的肝脏造成什么影响，我没有治疗它们，忍受着它们的恐怖，直到最后我不再发黄，我可以走路了，肿胀的肝脏也没有剧烈的疼痛。当我患有肝炎和钩虫的时候，我还排出了一块五毫米的肾结石。那时，我大约 135 磅重，六英尺高，暗黄色，我躺在那里痛苦不堪，我所能想到的就是，“如果我的蚊帐外面嗡嗡叫的蚊子中有一只感染了疟疾，我就真的死了。”

大约八个月以来，我的身体几乎一直在忍受胃肠道疾病的折磨，奇怪的是，我的身体似乎突然适应了印度的植物群，疾病停止了。直到我终于回到家，我的体重才恢复过来，但至少似乎有了某种休战。我还是喝当地的水，还吃最便宜的街头食品，充满跨越大江大河污水的赤脚村庄，我试图帮助，仍然被很多蚊子咬，但不知怎么的就像我的免疫系统发现它需要做什么和我终于好了。但那时候，我的精神受到了一定的创伤，夜深得难以入眠，我几乎没有注意到或在意什么，因为这些疾病似乎只是一波彻底的痛苦浪潮的又一个因素，这股浪潮正在把我击垮。

回到我在印度的早期时光，在印度呆了一个月后，我来到加尔各答，开始在卡利盖特

(Kalighat) 工作，也就是特蕾莎修女 (Mother Teresa) 为临终贫困者服务的家。不要以为人们看着我的时候就知道我震惊了，我自己也没有意识到我当时震惊了——关于我在印度的经历对

我所造成的影响，我开始意识到这一点，这种意识在很久以后才会显现出来。

当时我精力充沛，订婚，试图改变感兴趣，早起，步行到卡里各，卡利神庙，加尔各答因此而得名，街上的女人排队和山羊的牺牲，为垂死的贫困家庭，帮助的人躺在那里。他们患有肺结核、癌症、大溃疡、四肢缺失、失明和其他严重的健康问题。其中一个奇怪的是一位丹麦游客已经迷上了廉价的海洛因，花了他所有的钱，最后无家可归流落街头，他用肮脏的针头注射，在他胸前最后得到了如此大的感染溃疡，绝大部分的肉就这样没了，你可以看到成片的手臂的骨头通过漏洞。他聪明得出奇，受过良好的教育，口齿伶俐，风度翩翩，在印度的慈善之家垂死挣扎。就像我和其他人一样，我帮他换绷带，给他吃药，给他送吃的，帮他保持干净，因为他的手臂几乎不能工作了，我尽我所能以有限的方式减轻他的痛苦。

我想最初的震惊在一定程度上使我与我现在所处的急剧变化的环境中发生的事情绝缘，使我有了一定程度的行事能力。我们住在廉价的街边小吃摊楼上，在最便宜的餐馆里吃饭，在当地市场上买到便宜的食物，在现代小屋旅馆（Hotel Modern Lodge）的屋顶上用小煤油炉做饭，这家酒店没有空调，但相对安全，位于加尔各答旅游区内的贫民窟。在一个桶里洗衣服，用冷水淋浴（这是可以的，因为2月份的时候已经很热了，而且随着时间的推移越来越热了），然后用手动泵式露营过滤器和倍他定（它最终会毁掉我的甲状腺）净化我们的水。雨季来了，街道上的污水淹没了两到三英尺深的地方，有几个街区。我们不得不小心翼翼地走，以免掉进在这种情况下帮助街道排水而打开的检修孔。我要感谢我们在那里遇到的其他志愿者，感谢他们的友爱、支持和对帮助他人的模范奉献。

在特蕾莎修女的诊所住了几周后，我转到一家名为加尔各答救援（Calcutta Rescue）的街头诊所。这家诊所距离酒店北部约 45 分钟车程，我在那里主要从事药房和维生素 A 项目的工作，但也做一些其他的办公室和后勤工作。这家诊所每天接待大约 200 到 500 名患者，沿河的一家附属诊所每天接待更多的麻风病患者。我们早早地到达那里，一直待到所有人都看完病，然后乘公交车穿过令人抓狂的印度交通回到酒店，做饭，尝试在闷热的天气里睡觉，醒来，然后再做一次。这些病人一般都非常贫困，很多是肺结核患者，很多是其他已经提到的严重健康问题患者，很多是寄生虫患者，一些人正在挨饿，我们会给他们提供什么食物和药物——以及伤口护理和其他我们可以做的有用的事情——这取决于我们当时有什么。

我记得有一位母亲和她生了几个孩子，其中一个是一个小女孩，她看起来非常疲倦、生病和憔悴。

悴。这个孩子大概两岁，但从功能上看，她就像一个病重的一岁小孩。通过翻译，我问这位母亲这个女孩怎么了。这位母亲表面上很平静，很可能掩饰了极度的痛苦。她解释说，她要把女儿饿死，这是她以前的女儿做过的事，因为她很穷，没有钱给女儿买嫁妆，需要养活儿子。这是我在那个诊所遇到的许多类似的情况之一，如果这能让你了解这个地方的话。虽然我们都在那里提供帮助的事实确实让痛苦变得可以忍受，但是，这种情况可能会给我们带来非常深刻的影响，有时甚至比我们当时意识到的还要深。

我记得住在旅馆门外巷子里的瘾君子。通常有五十个这样的人——长发、裸体、骨瘦如柴，满身是灰尘和灰尘，身上布满了脏针头感染留下的疮。我记得一些人像风筝一样高高地躺在那里，另一些人明显是退缩、颤抖和呕吐，还有一些人用褐色的小瓶廉价海洛因相互射击。我注意到的是，除了海洛因成瘾者，几乎所有印度人似乎都

想和游客打交道。他们没看我们，好像根本没看到我们，也没跟我们说过什么，就好像他们生活在一个平行的幽灵世界里，和这个世界只有松散的联系。二十年后，每当我听到“饿鬼王国”这个词时，我就会情不自禁地想起它们。

我记得有一天，我从街上的诊所回家，看到其中一个躺在地上，胳膊伸到沿着小巷的露天下水道里，慢慢地爬着，胳膊伸到大约两英尺深的污水里，显然是在找什么东西。我很好奇，因为海洛因成瘾者从来没有和我们交流过，我停下来看他正在做什么。他完全无视我和我的好奇心。

大约有五分钟，他沿着下水道底部摸索着，小心、耐心地，慢慢地把他赤裸的身体沿着地面挪动，最后他停了下来，脸上掠过一丝微笑，从加尔各答的下水道底部拿出一个注射器。他舔了舔那根光秃秃的针，从另一只手藏着的小药瓶上扯下瓶口，抽出来，就在那里注射，然后躺在街上发呆，肮脏的针还挂在胳膊上。我突然想到，当

你从加尔各答的下水道底部用针扎起来时，你可能跌得比你想象的要低得多。我想知道他以前是谁，他的父母对他有什么感觉，他的孩子们对他有什么感觉，他还能活多久。

几个月后，对他痛苦经历的这一印象会更加深刻。我又一次从诊所回到家，看见那个男人，坐在街上，交叉着腿哭着，眼泪顺着他的脸流下来。他手里拿着一张白色的索引卡，非常干净。他设法把七只极小的彩色粉笔堆在他身边的地上，在索引卡上画了一道彩虹。他盯着彩虹哭了出来。

我意识到，对这个人，我可能无能为力，但他的哭声中有种东西使他对我更有人情化，使我再也无法克制数月的震惊。感觉就像那个男人把我的心掏了出来，好像突然间，我的疼痛不知怎么地部分麻木了，这样我就可以工作，过我现在的生活，就像一场海啸一样猛烈。20多年后的今天，当我想起他的时候，我手臂上的汗毛仍然会

竖起来。我深深地感激那个裸体的、垂死的、沉迷其中的艺术家，尽管我更希望他没有在加尔各答的大街上痛苦地死去，我也不需要那样的东西来震惊我，让我意识到发生了什么。

据说佛陀在二十九岁的时候第一次离开了他那充满快乐和烦恼的宫殿，和他的车夫车匿，见了四个人（译注：佛陀四门出游的故事）——一个上了年纪的人，一个生病的人，一个死去的人，还有一个苦行僧，他试图找到痛苦的尽头——佛陀看了这四个人，很快就得出了关于苦难本质的深刻结论。相比之下，我显然是一个迟钝的人。我也来自北卡罗莱纳郊区的一个隐蔽的宫殿，在印度待了大约6个月，看到成千上万的人遭受着可怕的痛苦，终于，在那一刻，我终于意识到那个哭泣的瘾君子让我不情愿地欣赏到人类苦难的深度和现实。不久之后，我感到一种深深的需要继续静修，所以我们去了马来西亚。

虽然这听起来可能是一个可怕的陈词滥调，但我真的，有意识地，积极地感谢每一天，我足够幸运地生活在一个非凡的地方，有好的食物吃，有好的药物，和惊人的资源来帮助病人。我很感激我有健康的身体，我没有在印度死得很惨。我居住的地方缺乏感恩之心，这很讽刺，因为它是世界上最富有的国家。

值得一提的是，我去印度并不是为了净化我的业力或类似的事情。我去帮助人们，禅修，冒险，试图解决我的精神危机，并了解自己和世界，但我不记得当我在那儿的时候曾经想：“哇，我希望这一切努力，痛苦，和累积善业服务贫困让我好重生或让我入流快！”

回想起来，我确实相信——在某种程度上，一个严格的科学唯物主义者可能会认为这是疯狂和/或非理性的混合——在某种程度上，做所有这些工作确实有助于净化某些业力，并帮助我的禅修练习，这可能比我所知道的要多得多。

那从来都不是我的目标、意图，甚至在当时也不是我的想法，因为我不知道有什么更好的。

除了业力的机会，你会发现任何地方都有人，印度还有许多其他非凡的品质。从这种肮脏和疯狂中产生了非凡的东西。不仅仅是古代印度，印度给我们带来了吠陀，奥义书，佛法，还有现代印度。在那里可以发现精神和美的深层方面。我在那里遇到了真正活着的圣人，他们谦卑地、默默无闻地为世界上最贫困的一些人服务。我遇到了很多有着深刻的精神觉醒的人，其中很多人看似平凡却做着非常平凡的事情。我遇到过一些人，他们非常快乐、聪明、快乐，尽管他们所处的环境会让很多人彻底绝望。

我还记得我接触过的许多流浪儿童，以及我们努力帮助的那些非常贫困的村庄里的儿童。那些有身体和心理能力的人会玩，会笑，会开玩笑，会跳，会跳，看起来很开心，尽管他们是世界上最贫困的人之一，而且要应对现代文明早就应该消

除的环境。我经常发现自己回想起那些孩子，以及他们乐观的态度和做自己教会我的深刻教训，无论我认为自己有多糟糕，情况可能会糟糕得多。对这个星球上的大多数人和众生来说，都是这样。这种认可自然会激发感激之情，当我面对日常生活中相对温和的挑战时，这种感激之情会帮上大忙。正如艾拉妮丝·莫莉塞特³²¹的歌所唱的那样，“谢谢你，印度！”

另一个实际的一点是，如果你发现自己在你的禅修练习或者只是你的生活对自己感到抱歉或成为被你的问题和生活，特别是如果你的情况下，相对而言，与世界其他地区相比，从优秀到卓越，然后想走出你的舒适区，要帮助别人比自己不幸

³²¹ 译注：艾拉妮丝·莫莉塞特是 90 年代中期最为出名的另类歌手之一。莫莉塞特曾经是一名童星，后来成为流行舞曲乐届的宠儿，最终成为另类乐坛的一位歌手，且会自己创作词曲，同 Liz Phair 及 Tori Amos 并驾齐驱。

的人。至少你会了解到，情况可能会更糟。除此之外，你可能会结交朋友，帮助别人，在世界上传播行善的精神，你可能会永远或很长一段时间治愈自怜。

甚至除此之外，你可能已经知道，你可能会学到很重要的教训的人你会发现在沟渠，沙漠，和地下城的这个世界上，很多人不得不学习有深刻的精神课程为了生存，教训你可能还不知道，至少我的经验。因此，如果你去帮助别人，期望他们是那个帮助你、成长和祝福你的人，尽管不是以你可能期望的方式。正如许多最好的成瘾顾问本身的瘾君子，和许多最好的精神病医生有自己的经验与疯狂，仅仅如此，许多人生活在桶的底部的世界不得不成长的精神令人惊讶的应对方法。

此外，许多你发现在你身边帮助减轻世界痛苦的人可能是伪装的活着的圣徒，和活着的圣徒在一起有很多可说的。走出我们的宫殿和泡泡浴区，假设我们幸运或不幸地生活在其中，弄脏我们的

手有助于开阔我们的视野，扩大我们的意识，使这一过程比我们自己更重要。即使你只是一个完全的精神唯物主义者或自恋者，只关心自己的精神成长、发展和成就，在为他人服务的世界里，你也有很多东西可以做。

同样，我相信我的经验在试图帮助人们，但往往没能似乎任何显著差异，生病，意识到我已经相当好帮助我克服自己只是一个小小的一点。因此，当我终于能够回到在菩提伽耶，静修似乎这样一个避难所，这样的祝福，如此珍贵，那么干净，那么理智，那么安全，稳定，如此美丽，如此安静，如此幸运的情况下我可以更好的利用时间，因为与加尔各答和外界帮助我真正珍惜我有难以置信的机会。

疾病、车祸或其他离奇事件导致的死亡似乎不再像表面上看起来的那么遥不可及。在这里，在静修处，有秩序，有真正的“文明”，有清晰，有平和，有机会最终深入了解如何以个人的方式直接

面对苦难，不被印度街头五颜六色的疯人院分心。我可以放松警惕，深入到技术和教学的海洋中，这些技术和教学也起源于印度美妙而深刻的方面。因此，传统上认为印度的好与坏都是最高的价值，最后，这也是我们在那一年左右的时间里，以及之后的几年里，慢慢领悟到的教训之一。

48. 第一次菩提伽耶静修

说到静修，稍微回到我去加尔各答之前在印度的时候，我第二次越过生灭是在 1994 年 8 月静修后的 5 个月。那时我 25 岁。这是我的第二次内观禅修，这次是在印度菩提伽耶的泰国寺院里进行的为期 17 天的禅修，一起禅修的还有克里斯托弗·蒂特马斯，莎达·罗格，苏哈娜·巴扎吉，诺曼·费尔德曼，以及弗雷德·冯·奥尔曼。我不太记得它了，只记得它让我对练习充满了灵感，对“世界”充满了黑暗。然而，有三个形成事件引人注目。

第一次是在那次静修中的禅修老师之一、双世系的禅师兼内观导师苏哈娜·巴扎吉³²²（这的确是一个非常罕见的成就）在一个小组会议上回答了一个静修者的问题。在回答中，她描述了她将如何禅修一个小时左右的呼吸，然后获得一个证果。她把它描述得就像在描述任何其他普通活动一样。它没有什么神秘的，没有什么神秘的，没有什么上师，没有什么自命不凡，没有什么谦逊，没有什么禁忌。这只是对她的经历、能力和实践的直接描述，就好像这是世界上最自然的事情，就像她在谈论午饭吃了什么一样。这是我第一次听到这种做法如此脚踏实地，如此真实，如此直接，通过例子，如此有力。这一经验将成为我后来采用、提倡、试图仿效和鼓励的模式的基础。

³²² 译注：苏哈娜·巴扎吉，Subhana Barzaghi，澳大利亚内观禅修老师，每年在拜伦湾、悉尼和维多利亚领导3到4次密集的静心静修，同时也领导南岛南观佛法聚会。

础。我特别感谢苏哈娜向我表明，我们可以像讨论其他任何普通活动一样讨论深度练习。

其次，我记得诺曼·费尔德曼（Norman Feldman）深夜朗读的作品，尤其是他对巴利佛典《中部》121节的“关于空性的简评”的阅读，这部后来成为我最喜欢的作品之一。我发现它的文字令人着迷，于是我想：“啊，就是它！”这是真的！直到今天，我仍然这样认为。我非常感谢他在那个令人难忘的寒冷夜晚，在烛光下与我们分享这篇文章。

第三是克里斯托弗·蒂特马斯本人，我对他深表感谢³²³。他的觉醒作为一个活生生的真理的化身是显而易见的，开放的，鼓舞人心的。他身边觉醒老师的培养不仅不同菌株的佛教，从传统佛教

³²³ 作者注：是的，我知道关于克里斯托弗·蒂特马斯的争议。

外，还体现了实用主义的精神和非教条主义觉醒为人权而不是一些宗教的属性是一个罕见的例子，什么是可能的佛法方面的合作。他所传达的信息是，从一个觉醒的地方，从一个包含了对广泛的现实世界主题的一系列强有力的情感反应的地方，到生命中所有丰富而复杂的悲喜剧式荣耀的参与，这是我需要多年才能消化的经验教训。

在那次静修的启发下，我试着每天坐禅一个小时，而且大部分时间都能做到。这些坐下来的结果并没有特别有趣的内观或任何其他突出的东西，但我确实怀疑，只是努力保持一些基本技能有帮助。如上所述，几周后自愿在特蕾莎修女的原始的死亡在静心之家穷困潦倒，我开始志愿者全职在大型户外街道诊所在北部加尔各答的贫民窟，称为加尔各答救援，在那里我将在接下来的五个月，主要在药店和维生素 A 的项目。

49. 第一次马来西亚佛教禅修中心静修

最后，内心的压力占据了上风，我不得不再次去静修，所以我去马来西亚，和拉金达尊者³²⁴一起在马来西亚佛教禅修中心坐了两周，在我看来，那是我真正学会修行的时候。那是在我第一次穿越生灭大约十年之后，我想知道真正的升起

³²⁴ 译注：拉金达尊者，Sayadaw U Rajinda，出生于缅甸。10岁成为沙弥（小和尚），20岁成为上座部佛教寺院的比丘。他主要住在新加坡教授禅修、佛法和《阿毗达摩》。作为马哈西尊者禅修方法的实践者，他简单的英语口语让许多人受益于他的个人见解。他也是新加坡萨提帕塔纳禅修中心（Satipatthana Meditation Centre, SMC）的创始人，从那以后一直担任该中心的宗教顾问。

和逝去是什么，这似乎有点晚了，但那就是我们所生活的无知的、禅修式的原始西方世界。

这是我第一次接触注意和地图，因为这是我的第一门马哈希风格的课程。我和克里斯托弗·蒂特马斯（Christopher Titmuss）以及其他组员做了更多的自由式泰国式内观，这锻炼了我的一些禅修技巧，但直到这次静修，我才学会了什么。一开始，我不擅长注意，想要把每件事都理智化，想要注意相当多的东西，但还不足以进入任何有趣的领域或注意到正在发生的事情。大约五天课程，如果我没记错的话，在马来西亚，我坐在拉金达尊者房间外面，听到一个年轻的女人给一个简单的，明确的报告她有能力看到思想作为思想，意图作为意图，心理图像作为心理图像，看到穿插的身体感觉这些，以及如何相互通达。

我走进房间，脑子里充满了各种各样的想法，我脑子里想的都是一些哲学上的胡扯，现在已经记不清了。她看到了因果关系！这句话在那一刻非

常清晰：“闭嘴，停止思考，开始练习！”至少我认为他是这么说的。这让我感到非常羞愧，因为我基本上是一个自大的孩子（有些人会说我现在还是），但我完全是被这个静修者教育的，他在那里待的时间甚至没有我那么长。我决定全力以赴，疯狂地注意，这就是有趣的事情开始发生的时候。这是一种被巧妙利用的竞争欲望吗？我是不是太自大了，不能被超越？我是不是突然从那个实践者那里学到了一些有价值的东西并将其应用？都是这些吗？可能。无论如何，它有效。

大约两天后，我的呼吸开始随着注意移动。我会注意到“上升”或“下降”呼吸会随着注意的持续而同步上升或下降然后停止；所以每一次结巴的呼吸都变得像快速的吸气并做了很多注意，否则呼吸就会停止。这就是因果关系（尽管我当时并不知道）。同样的事情也发生在我走路的时候——脚会随着注意准确地移动，快速移动的脚步会

引起快速的注意，快速的注意会引起快速的，急促的脚的运动。

在坐禅的时候，事情开始变得疯狂，所有的一切都是通过注意正在发生的事情。体内一切的速度冲击与注意得到更快更强大，这样我震动，闻了闻，流汗，并指出数日，在次我跳水下来与呼吸走下来，下来，下来的领域极其放缓感知和时间，像现实正通过厚，麻醉糖浆，然后能量会回来，和迅速指出，嗅探，现在强大的振动能量将返回。它会像这样循环一次又一次。整件事让我有点害怕，所以我去找拉金达尊者，告诉他发生了什么，我很担心，他只是说，“不危险。保持注意”，然后微笑着说。

我坐在两到三小时时间与僵硬笔直的姿势，也就是很不像我平时的样子，几乎每晚睡觉两个小时，然后坐在一个小，相对私人的，空调房的二楼大厅走，另有出汗会完全浸湿我的衣服。我害怕自己剧烈的颤抖和快速的鼻息会吓到别人。大

约三天之后，整个事情终于平息了。当时没有什么特别的事件作为特殊的生灭事件脱颖而出，没有意识的爆发，没有什么有趣的梦，没有大的突破，也没有明亮的灯光或视觉效果。几天后终于平静下来，我渴望性爱和巧克力，感到疲惫和懒散，一天之内我几乎坐不了五分钟，我的大脑就像一窝愤怒的蜜蜂。我看到了一个简短但非常清晰的景象：在浅绿色的背景下，一块由翡翠头骨对角线排列而成的区域。

那天晚上，在我最沮丧的时候，拉金达尊者放了一盘缅甸僧人的粗糙的磁带，描述了内观的各个阶段。我从那盘磁带上知道了发生了什么，知道我在哪里，也知道该怎么做。那盘磁带改变了我的生活，改变了我的实践，改变了我对实践的看法。一个又一个的理解之光在我的脑海中闪现，就像那盘磁带详细地描述了我所经历的经历一样，它实在是太准确了。这段磁带注意了一个和尚平静地背诵一些细节，这些经历我一直认为是

奇怪的，可能是独一无二的，与我自己的奇怪行为无关的怪癖。这段注意显示，这些经历完全是老生常谈，是标准的，是人们期待的结果，只是简单地注意下来，甚至只是仔细注意而已。那盘磁带使我大吃一惊。拉金达尊者在那一刻的演奏，是任何人在实践上能为我做的最善良、最及时、最有力的祝福。

我对这门技术有很高的信心，尽管我一坐下就感到极度烦躁不安和内心深处对练习的强烈厌恶，但我还是决定坐在禅垫上，直到我通过了重新观察。这是可怕的。这就像我的身心在以令人作呕的方式被挤压和扭曲的同时裂开。我还是疯狂地记着。如果你试图在这个故事之后为你的实践建模，请考虑这可能不是你的最佳策略，并重新阅读有关重新观察的部分，其中讨论了各种其他选项。

幸运的是，尽管它很糟糕，但它确实对我有用。不到五分钟，恐惧消失了，一切都打开了，重量

减轻了，很快一切都变得深刻、抽象、怪异，但却以一种完全冷静的方式。所以，以前有一个身体，一个禅修者和通常的东西，现在一切都发生了戏剧性的变化，或者在我看来，当我禅修的时候。突然间，“禅修者”几乎消失了，除了一个非常模糊的背景过程。身体是完全消失了，房间里的声音都消失了，剩下什么似乎是两个基本的旋转，改变，冲淡我将近似的元素通过调用很黑灰色和黑的，后来被我尊为“诸如此类”和“意识”，但在这一点上说有“颜色”是真正推动它。

这种意识基本上是完全没有形式的，除了它似乎在旋转，与似乎是意识的东西同步，除了，等一下，意识也只是另一种旋转的，超抽象的，极其难以理解的东西试图与这种意识同步。所以，这是一种移动的，旋转的，几乎不可理解的，完全被剥离的黑暗流动的太空舞蹈；这两件事之间有一种张力，练习越多，似乎就越像是一件事，而这几乎就是关键的部分。

我不能降落。上次坐禅没有同步。我可以肯定的是，如果这两个东西要么变成相同的东西，要么是同步的，并彼此融合，那么这就是入流。我不知道这要花多长时间。事实证明我是对的，但我不能让它发生在那个时候，因为我不能忘记它，让它发生。它太新了，太迷人了，太令人兴奋了³²⁵，这是一些人需要学习的一课。在这段时间里，我只有一个小时的时间来学习如何顺其自然。我要做的下一件事就是离开，坐上巴特沃斯快（Butterworth Express，顺便说一下，是一列很棒的火车）回到曼谷。巧合的是，当天下午拉金达尊者也不得不返回新加坡。我离开马来西亚佛教禅修中心。我的专注力下降。第二天，我

³²⁵ 作者注：如果有人想问的话，这是一个阶段，我以后会给它贴上 n11.j7.j2 这样的标签，也就是第 11 个内观观智的虚无亚禅那的第 2 个亚亚禅那（令人兴奋，惊奇，太新了）。

又试着坐起来，就像以前每天坐禅一样平常。然后，艰难的事情开始了。

这种在离开静修时专注力和内观急剧下降的情况很常见。对大多数人来说，当每天的练习量再次下降那么多的时候，他们需要在日常生活中对各种技能进行专门的、重复的练习，以帮助他们获得这些能力。这个后入流有一些例外，但基本要点仍然存在。

在我上车之前，我有幸在马来西亚佛教禅修中心书店停了下来，我买了一本《实践内观禅修》（Practical Insight Meditation），作者是马哈希尊者（Mahasi Sayadaw），最高大哲士（Agga Maha Pandita）（顺便说一句，它的意思是阿拉汉），还有一本《就在今生》（In This Very Life），作者是班迪达尊者（Sayadaw U Pandita，另一位阿拉汉，但他的书的封面上没有这个称号）。我发现实践的内观禅修是我所寻找的一切。这是方法和地图。它极其简单直白，

就像 20 世纪 50 年代最好的实用高中电子或化学教材（极客，有人知道吗？）我读了一遍又一遍，基本上记住了大部分内容。我非常感谢那位戴着黑色时髦眼镜的高僧，因为那本书和书中的注释技巧成为我获得许多惊人内观的途径。

马哈希尊者的方法，以及由此产生的《实践内观禅修》一书，于 1971 年以英语出版，代表了禅修世界的一个巨大的根本转变。它朴素的语言、简单而不牺牲技术的复杂性、直接性，以及对活现象学（而非理论现象学）的强调，以及在实践中清晰、可复制的里程碑，在范式上具有开创性。与以往许多作者似乎不相信自己的眼睛和耳朵或自己的实践他们推迟到正統的古代文献，马哈希尊者打破了许多禁忌和佛法文学协议和先例当他写下简单、原始，准确、有用的辨别标准不同阶段沿着路径根据清晰的观察发生了什么时，成千上万的人练习他的技术在高剂量。对于现在可能已经习惯了这种开放和现象学的读者来说，

很难向他们解释这本简单的书和其中的范例是如何提升跨文化的实用佛法话语的水平。总的来说，我自己的修行和禅修世界很大程度上要归功于那位非凡的、革命性的、或许是非常重要的——极其传统的佛教僧人。

说到传统主义者，马哈希尊者（Mahasi Sayadaw）的作品首次出现时，受到了一些建制派成员的严重抨击。其中一些至今仍然存在。然而，对于那些爱经文和热爱佛陀的核心指示的人们，请阅读《实践内观禅修》和一份 DN 22 节的《大念住经》（Mahasatipatthana）经文或“有关觉知的伟大话语”，经常指出，在整个巴利语的正典有关如何实践内观的最清晰的博览会之一，请肩并肩阅读他们，比较他们说如何禅修

³²⁶。然后拿起 MN 111, 《不断品》(Anupada Sutta), “当它们发生的时候, 一个接一个地”, 阅读它旁边的文字, 看看是否真的有任何不同的结果。不管这些学术讨论是为了安抚那些没有亲自做过注意实验的人, 这些技术是有效的。

六个月后, 我在第四次静修时到达了入流, 然后我确信, 在上次马来西亚佛教禅修中心静修的最后一天, 在那里多练习几个小时, 我就可以降落它, 并且可以避免各种各样的复杂性。事实并非如此, 因为那是我没有的几个小时。然而, 曾经坐禅在入流边缘的经历派上了用场, 因为那时我就知道觉醒是可能的。这是我的第三次静修, 不知何故, 我从真正的摸索中走了出来, 开始在无形界(译注: 无色界)的高端进行非常高水平的

³²⁶ 作者注: 说到 DN 22, 本书明显地缺乏对正念的四个基础的明确阐述, 而 DN 22 是一个很好的开始弥补你在本书发现的任何不足的地方。

内观练习，几乎第一次尝到了觉醒的滋味。我要强调的是，这一点对我来说很重要。

在这里值得一提的是，大多数人不会突然升到那么高，进入无形的领域，并在那里做内观，尤其是在这么短的时间内，这也是没有必要的，如果它发生在你身上，只是非常有趣。我不知道为什么我突然在静修时飞得那么高。我需要很长时间（在 1996 年底，大约一年半后）回到类似的无形的内观的实践水平，到那个时候我将在大约两个路径沿着（如果我们计算路径，我当时）。我到达入流时的专注力比那要少得多，而且不是在有形的领域，仅供参考。

更糟糕的是，在马来西亚佛教禅修中心第三次静修的最后一天，我对这些地图一点也不熟悉。我没有真正意识到发生了什么，我离真正的突破有多近，以及这种未知可能带来的影响。我往后一倒，又回到了“暗夜”，我的生活开始变得一团糟。我不会讲太多细节，但我想说，我希望我能

接触到一个对这些地图有深刻理解的朋友，帮助我保持一些与我所经历的事情相关的观点。事实上，我基本上是措手不及。

50. “暗夜”变得丑陋

虽然缅甸僧人的那盘粗糙的旧磁带很好地解释了他的静修阶段，但他没有谈到当你在高处航行，然后又回到日常生活中，却没有踏上归途时会发生什么。对我来说，至少在当时，这是一场彻底的灾难。这是禅修世界里没有宣传的副作用之一，我能理解为什么，但正如我之前所说的，希望这本书只是揭开这些真理的一小步。

从 1995 年夏天在马来西亚佛教禅修中心的第三次静修到 1996 年 1 月的第四次静修，我的大部分时间都花在尝试做一些有用的事情上，但大多数都失败了，那就是志愿为根研究所（Root Institute）帮助菩提伽耶以外村庄的人们进行基础健康教育。相反，正如我之前提到的，我得了肝炎，鞭毛虫和钩虫，经历了一颗巨大的肾结

石，体重减了 25 磅。不在村子里的时候，我通常会去菩提伽耶的印都山日本寺（Indosan Nipponji Temple）去坐禅，听那里僧人们美妙的吟诵和钟声，禅坐上一个小时，然后有时听一段简短的（如果通常是相当深刻的）方丈的佛法对话。我禅坐在那里几乎都很困难，注意力不集中，没有什么有趣的内观，而且很痛苦。我当时痴迷于弄清楚如何入流，这在很大程度上损害了其他一切。

1995 年 10 月的某个时候，我确实得到了一些支持，我认识的一位女性名叫凯蒂（Katie），她是一名长期的禅修者，曾在缅甸与班迪达尊者（Sayadaw U Pandita）一起做过一些长期的静修。那年秋天，她像许多西藏僧人和西方禅修者一样，漫步到菩提伽耶。当我在一家西藏帐篷式的小餐馆里泪流满面地讲述我当时的经历时，她很好心地听着。她给了我一些鼓舞人心的建议，告诉我接下来该怎么做，并告诉我一些关于“暗

夜”是怎么熬过来的，但那时已经造成了很大的伤害。

大约一个月后，我收到肯尼思·福克的一封信。在书中，他过于详细地描述了内观的各个阶段，并更多地谈到了黑暗的“暗夜”。他在内观地图上提供的额外信息也很有帮助，但同样，损害已经造成。此时都有做流进入，我基本上已经搞砸了我生命中的一切，包括我的财政，医学院申请（我有取消了我设法得到邀请的大量的好的医学院面试），身体健康、情绪状态，我与我的伙伴关系。有强烈的讽刺，事实上，我当时最好的佛法朋友抱怨他怎么没有被告知阶段的内观和“暗夜”能做什么而苦苦挣扎与他们在他的三个月在内观禅修社团静修，然后他没有通知我这些阶段撞在“暗夜”的时候自己前三后静修。

我把从印度回美国的机票用在了我原本打算在医学院面试时使用的机票上，这样我就可以回家过圣诞节，获得一些急需的康复时间。在旅途中，

航空公司超额预定了一趟航班，幸运的是，我在国内任何地方都能得到免费机票，只要我同意几小时后改乘另一趟航班，而且不着急，我就接受了他们的提议。

1995年12月，我用这些票去加利福尼亚玩了几天，去在一个尘土飞扬的沙漠小镇上的一辆破旧的拖车上看望肯尼思。他和女朋友住在一起，送披萨，只是放松一下。此时他可能是第二条路了，在那里的某个地方，他又在缅甸做了一次静修。他给我讲了更多关于地图的知识，并给了我一些关于如何感知无常的微妙之处的指导，用一根棍子在地上画了一个不完整的圆来代表现象的发生和经过；这在某种程度上给我留下了深刻的印象，并帮助我了解如何看到现象的结束，从而帮助实现入流。在那次拜访中，他还把我介绍给了杰克·万斯（肯尼思大声朗读了《上层世界的眼睛》（Eyes of the Overworld）一书，特别是

库格尔在塞尔家门前与约多争论让他进来的无价章节)。

万斯后来成为我最喜欢的作家，在马哈希尊者 (Mahasi Sayadaw) 之后。

51. 第二次菩提伽耶静修

现在，以我在本书第一版、《实践内观禅修》和《就在今生》所获得的经验和教导为武装，我被一种深深的渴望和巨大的紧迫性所超越，除了不惜一切代价进入这个世界。除此之外，还有凯蒂的建议，肯尼思的建议，以及有益的指导、鼓励和活生生的例子，菩提伽耶静修中觉醒老师们的具体体现，这次是与克里斯托弗·蒂特马斯、莎达·罗格尔、伊冯·维尔、诺曼·费尔德曼和弗雷德·冯·奥尔曼一起静修的 27 天。1996 年 1 月，我如同一列货运列车似的，撞向了第四次静修。

我像黄油一样精力充沛地度过了最初的阶段，像一个被附身的人一样注意到了一切，在第三天的起死回生之后又被炸飞了，在第四天的“暗夜”里又被击中了，颤抖了几个小时，然后就简单地注意到了。我知道我被打败了，但我注意到了。我疲惫不堪，但情绪反复无常，浑身紧绷，但我注

意到了。我觉得我的身体在裂缝处裂开了，但我注意到了。到那时，内观可能会把我撕成碎片，杀死我，只要我能入流，我就不会毫不在意。因此，我没有被任何事情所吓倒，继续观察所发生的一切，清楚地感知并不情愿地接受构成我的世界的所有各种感觉。重量减轻了，然后我前面描述的那个小魔佛出现了（在“内观的过程”一章的“内观阶段 11：平静”部分）。在那之后不久，我毫不费力地在振动的状态中翱翔，就像我在马来西亚佛教禅修中心静修的最后一天所经历的那样，但没有那种极端的、精炼的、无形的抽象。当不坐禅的时候，有一种奇妙的感觉，从这个世界的普通烦恼中解脱出来。很快这就变得无聊了，然后我就坐禅和行禅。

在那次静修的第五天，我对诺曼·费尔德曼进行了一次很好的访谈。在访谈中，我向他描述了一切都在变化，感觉一切都在同步。我很确定，我知道当所有的东西最终同步时，会发生什么，感

觉就像所有的东西都朝着消失的方向俯冲，他脸上挂着灿烂的笑容，简单地说，“俯冲下去！”这是一个很好的建议，也是我想听到的。更重要的是，这种发自内心的微笑和简单的教导所代表的基本精神似乎是完美的、受人欢迎的、极其善良的。这意味着这是可以做到的，我可以做到，我应该去做或者让它发生，所以我做到了。

我第四次静修的第六天，那是 1996 年 1 月 13 日，在印度菩提伽耶，大约上午 10 点半，我在泰国寺院的禅修大厅里，基本上停止了任何真正称得上修行的活动一切似乎都是对的，我什么都不做。相反，当我坐在那里什么都不做的时候，就出现了这个小小的、生动的、梦幻般的白日梦。在里面，我想象有一只沙鼠坐在沙鼠的转轮上，沙鼠既是一个禅修者，想要到达某个地方，同时也是上帝，而上帝在看着沙鼠，那就是上帝。突然，沙鼠神和那个似乎是臣民的大神对视了一下，他们立刻意识到他们是一样的东西，或

者说他们的意识是一样的，就在那一刻，“观察”的那一面完全塌陷进了小神沙鼠的眼睛里（具体地说，就是那扇没有自我的门，你可能已经猜到了），一切都消失了，一切都重新出现了，接着，入流后的余震开始袭来。

大约十分钟后，我从垫子上站起来，去告诉克里斯托弗发生了什么事，我像风筝一样高，一波高过一波的释然、起伏、喜悦和感激的心情，以及内观后的顿悟，仿佛在瞬间形成的无数的连接的无限之处。

顺便说一句，以防有人问，就我所知，沙鼠神形象的细节是非常特殊的，我不建议大家想象沙鼠神。这个基本的概念认识神的神圣方面，然后你自己，然而，是各种密宗世代实践的基础，但我知道没有一个是指定沙鼠。

如果这种基本的练习对你有吸引力，也许你可以尝试一下。³²⁷

正如所承诺的，精神之路不是一条直线。在接下来的几天里，我从最伟大的精神高潮荡到了重新观察可能发生的可怕低谷。事实上，在我将近二十年的禅修生涯中，我感觉最接近完全失去它的是我作为一个新的流进入者所经历的下一个内观周期（我的第一个回顾周期），当我再次观察的时候。

我感觉如此不稳定，我打破了禁止离开寺院和禁止吃晚餐的规则：我离开了寺院，穿过街道，在西藏面条小屋找些时令的食物吃，不是因为我饿了，而是因为我认为它可以帮助我，我迫切需要的。我记得有个年轻的印度人跟我打招呼，问我从哪里来，在那一年里，这种事在印度发生过几

³²⁷ 作者注：形成这种内观的过程中，没有沙鼠受到伤害。

千次。当时，我感觉自己投入了太多的精力，我的紧张程度超过了我以前所知道任何事情，也没有心情和任何人说话。这种可怕的感觉和情绪持续了几个小时，到了第二天，我又试图得到了重复的证果。

在接下来的几个星期里，我的头脑异常强大，但我在这个新领域完全是个新手。我有点像一个刚刚拿到驾照的 16 岁的司机，他得到了一辆没有刹车的法拉利，还有一副夜视镜。可能我在这里提及，我也练习只能称之为远远超出全功率，或至少超出之前充满力量，现在是禅修的力量就像我从来不知道的，数量惊人，我每天竭尽全力，基本上在每一个瞬间都试图在内观之光看到每一个感觉。

这里我们进入了一个理论冲突。你看，肯尼思建议我在入流后要严格地进行结果练习，在这个过程中，我要刻苦练习，刻苦操练，以尽可能快、尽可能多地重复结果。这条指示的部分动机可能

是这样一个事实，作为一个入流者，肯尼思不能得到重复的证果，这是我在大约 17 年后学到的一个事实。他获得了可靠地获得重复证果的能力后，才获得第二路径。我把肯尼思的教诲牢记在心，头几天至少每天都能取得证果，以后更是如此。这显然是有利的，因为它看起来更好，能重复证果，因为它们不仅教会你对现实深刻的教训并确认你得到你认为你得到了什么，但他们也很不错，至少在他们的余辉逐渐消失。然而，通过练习，只能合理被描述为严重不平衡的努力，我自己也成功地基本上完全煎熬。太过分了。

克里斯托弗·蒂特马斯以一种完全不基于地图的方式警告我不要这样做，他特别说：“好吧，让它解决吧。”。虽然我真的尊重克里斯托弗·蒂特马斯（我认为他是阿拉汉）和他的内观知识实践，他不是一个地图的人，而我是有一个真的偏好地图，地图已经帮了我很多。所以，与其听克里斯托弗，我听地图侧可用的建议，并被肯尼思

和他可能反应的解读为这样是无法证果的，真的希望他（译注：指作者）在入流后能有这些地图。我把自己推进了一个神奇的领域，然后麻烦就来了。

神奇的领域是这样的。首先，我每天做一次循环，每天至少能收获一个证果，它们清晰得惊人。每扇门都呈现出自己美丽的特质：无常之门以其快速、断断续续的现实框架在三到四次快速脉冲后消失；没有自我的门随着这一边的崩塌而融合成另一边明亮而智慧的眼睛；痛苦的门和一切突然完全消失后，从什么似乎是一个观察者。即使我停止了正式的训练，比如躺下小睡，这种情况还是会发生。当时我并没有意识到这些都是经典的体验，因为当时我并不太懂理论，但当我后来开始写关于禅修现象学的文章时，它们对我有很大的帮助。

几天后，我想看看禅那是什么样子的。在一次坐禅中，我决定让禅那它们自己出现，果然，一个

接一个，所有八个禅那都出现了，很容易，几乎毫不费力，每一个都在几分钟后换到下一个。它们从极乐到极乐，再到一种更宽广、更凉爽的极乐，再到一种中立的全景，一种完全平静的安逸，就像我三、四岁时就能认出的第四禅那。

这种中立性消失在空间中，身体完全消失在真实中，无声的荣耀中，完全无形的风格中，一切都是无限的。那个空间变得明亮起来，那种广阔的感觉如此真切而清晰。这一切都化为乌有。这种消失不知怎么地调整了自己，使自己不去注意任何特别的东西，甚至不去注意虚无，然后头脑就从那里出来了，然后——砰！——另一个现实。这将是一个有趣的技能练习和擅长，但我没有多大的兴趣，作为一个完全内观超过奢摩他的势利眼，把受到我的误解马哈希尊者作为我的传统，我不会恢复的能力进入如此深度和干净的禅那，直到大约九个月。

入流对我的影响之一就是我开始以非常不同的方式感知世界和我周围的人。在我看来，一切突然间都不可避免地流露出空洞的同情。所有的情感都是试图获得快乐和减少痛苦的空虚现象的自然结果，尽管这种现象并不高明。所有的禅修者都同样只是这个走向不可避免的智慧的空虚过程。集中专注力的结果似乎对所有的存在都是不可避免的，就像树叶从树上掉下来一样——总有一天它会发生在所有有意识的实体身上。本书前面讨论所有负面情绪背后的同情的部分来自于这一时期的内观。

我还应该提到，我变得非常急躁，随着时间的推移，我变得更加急躁。我还没有意识到，我有能力在过度使用努力和精力的领域走得太远。我所建立起来的动力现在已经很难被碾碎、整合或巧妙地体现出来。我的头脑就像一场森林大火，一切似乎都让它烧得更旺。在某些时候，我的身体在颤抖，但并不是真的在生灭的内观方式，只是

在一种极端的穿着夹克，在超级冈萨雷斯的练习，在跑道上疯狂的方式。我认为自己既聪明得惊人，又一无是处。我的练习严重失衡。在静修的剩余时间里，我努力稳定下来，站稳脚跟，重新组合，这样在静修结束时我就不会把事情搞得一团糟。我只取得了中等程度的成功。

52. 伟大的入流者

静修结束了，在接下来的几个星期里，我，这个伟大的入流者，几乎疏远了每一个不幸与我交谈过一段时间的人。更糟的是，不到四个星期，我就开始经历下一阶段早期内观阶段的生理狂喜。回想起来，我认为这其中的一些早期第二段路径前内观阶段出现在 27 天静修，但我不认识他们，我没有任何理论或实践背景评估与实践进展，阶段转换是什么样子或者如何奇怪入流后领土的地图。

新的领域出现了，可能是因为我每天仍在努力练习三个多小时，并且已经下定决心要尽快在内观的道路上走得更远，而那个新领域正在踢我的屁股。在接下来的第三个内观阶段，我的脖子变得非常僵硬，以至于连续九天我几乎不能移动我的头——疼痛无比。我也不知道发生了什么。许多年后，我得出结论，在找到一条道路之后，最

好的做法是冷静一段时间，或者在良好、平衡的指导下适度地练习，尽管你可能需要根据自己对实践、优点和缺点的评估来修改这个建议。难道我没有注意到，在那次静修中，当我午饭后想小睡一会儿的时候，最容易得到证果吗？为什么我没有从中吸取教训？

没有人告诉过我，一个新的内观周期的开始可能会如此迅速地出现，也没有人告诉过我，如果太过努力，会陷入一个奇怪的中间阶段。我要么在三种性格上经历了一段非常艰难的时期，要么在不知情的情况下穿越了生灭，进入了第二个性格，并且夜深难耐。不管怎样，我已经超出了自己的能力范围，而且还在不断地超越自己的能力。再一次，我希望我有优势认识一个不会因为我的急躁而疏远我的人，并且愿意诚实地谈论或同情地倾听这些事情。尽管我一直与资深的禅修老师保持联系，但没有人愿意向我提供我迫切需

要的实用信息。我必须通过撞人来解决这个问题。

我苦吗？我敢打赌。我还是吗？是的，也许吧，尽管隔着二十年的距离笑起来更容易。但在当时，这似乎是一件大事。即使有这些困难让我痛苦，我也很感激吗？绝对的。最后，在一些非常奇怪的两周在内观禅修社团在 1996 年 2 月下旬，当我试图在工作者，但由于被逐出学校有“太多的反叛能量”，一个人把它（不能责怪他们，真的，我可能会踢我，也有我），我有幸访谈约瑟夫·戈尔茨坦。他很少说话，但确实给了我一个很好的建议：“把你的想法确定下来。”在几周的时间里，我放松下来，让一切都安定下来，并倾向于回顾自己的领域。

1996 年 3 月的某个时候，我们搬回了北卡罗来纳州。几个月后，我们设法凑够了钱，做了一些小的建筑工程，足以租一间小公寓。我还在国家艾滋病热线找到了一份工作，还兼职为护士医生

研究收集数据，访谈退伍军人管理局的病人，了解他们的护理情况。我在练习至少几个小时每天，努力推动第二路径，当我终于在内观禅修社团的时间从2月到那个夏天不错的复习阶段流进入，容易发生较频繁的证果和自然，周期在日常生活中给我的小麻烦。

与此同时，肯尼思·福克（Kenneth Folk）与女友的关系出现了问题，目前正在缅因州。他的计划在那里没有成功，因为他现在需要一个地方住和一份工作，所以我邀请他和我们住在一起。他又回到了北卡罗来纳，这样他就可以重新组合和恢复，我在寻求第二个途径的帮助，他说他有，所以这似乎是一个巧合的巧合。在这一点上我应该补充一点，我和肯尼思·福克的关系非常复杂，我们关于这一切是如何结束的故事在一些关键点上并不完全一致。我已经尽我所能以中立和公正的方式呈现事件和问题，但请认识到，这次展示是一种妥协，具有强大的政治基础，是经过高度

编辑和粉饰的。为了公平和佛法兄弟会的利益，我邀请肯尼思来回顾这一节，这是我们能达到的最接近双方都能接受的版本的故事，但这显然是我从我的角度复述的故事。

肯尼思在这段时间里给了我一些佛法上的建议，这些建议既有非常有用的，也有不太有用的。在“这个时候”，我指的是 1996 年 6 月底至 7 月间大约五个星期的短暂时期。我认为这是一个充满活力和开放的佛法对话的黄金时期，将对我的修行产生重大影响。就像所有事情一样，它没有持续多久。尽管如此，看到它可以发生，无论多么短暂，我一直努力提倡和促进一种文化的开放和相互支持的对话，在今天的佛法世界。我也意识到这些事情是多么的脆弱，所以我敦促你们在自己的内心培养那些有利于和谐和有益的互动的品质。

肯尼思 7 月初抵达后不久，我穿过生灭第二路径在回家的路上从训练班在国家艾滋病热线，在随

后的经历这个很酷的坐在沙发上，我可以看到小客厅通过我闭着眼睛，看起来几乎完全相同的“实际”的客厅里，除了我的《牛津英语词典》的副本看起来像一扇门户网站到另一个领域。事实证明，闭着眼睛看东西在生灭中是很常见的，从那以后，我已经有过几次了。

后不久，我很焦虑和急躁，经过一周左右的我试图强迫自己镇定，肯尼思和我老婆被我讨厌的行为非常生气和边缘能量，肯尼思给了我一个很合理的建议停止练习三天，而两天后的 1996 年 7 月 27 日，在国家艾滋病热线的休息室，一切都夹杂着消失（无我的门和痛苦门），我得到了第二个路径，这就是新的麻烦开始的时候。

53. 法力，法毒

你看，肯尼思，他比我大十岁，而且已经隐居了很长时间，他认为自己在某种程度上比我高，对他来说，这已经成为了一个固定的角色和身份。我在缅甸花了他六个月的时间静修后，在日常生活中获得了第二段路径，而我们现在处于同样的“等级”，如果你愿意这么说的话，那就是把他赶走了。很难解释所有的混乱、痛苦、困惑、复杂和胡扯，这些将会导致接下来大约 16 年的时间，它几乎摧毁了我们原本非常好的、长久的友谊。他一开始认为我已经走到了第二条路，并这么说了，但几周后，在与比尔·汉密尔顿（Bill Hamilton）协商后，他决定，我不仅没有第二条路，而且一开始我甚至没有入流。相反，我被认为是某种极度妄想的“暗夜”瑜伽修行者，做着沉重的奢摩他练习，只是欺骗自己，编造一些东西。幸运的是，许多年后的 2010 年，他向我道

歉，但在那中间，哇，真是一团糟。我们认同自己是某种程度上有觉醒的实践者，这造成了巨大的痛苦和冲突。

尽管比尔现在相信了他对我的修行的看法，但他仍然会回答很多关于佛法理论、分形、禅那、道路和各种各样深奥的佛法话题的问题，尽管我已经提到过，我不得不把这些问题从他那里拖出来。肯尼思和我完全停止了对佛法的讨论，除了偶尔的毫无帮助的争论，从1996年9月初一直持续到2003年4月左右。对于那些不再关心任何事情的人来说，这是一段相当长的时间。

因此，肯尼思只知道我生活中接下来发生的事情的最模糊的细节，对我从1997年到2003年的实践基本上一无所知。在这段时间里，我们的不愉快的休战一直存在，因为我把一切都藏在心里。从1996年8月到1997年初，我把大部分零花钱都花在给比尔打长途电话上了。这是在手

机、Skype³²⁸、谷歌语音³²⁹等出现之前的日子。比尔教会了我很多有用的东西，但他仍然认为我完全是在妄想，似乎极不情愿地教我。不久之后，由于一些原因，对话结束了。其中一个原因是比尔最后一次返回缅甸。

这里有很多实用的观点，如果它们能帮助你避免哪怕是我和肯尼思犯的小错误，那么一些好的方面将会来自于一些非常痛苦的事情。请避免声称别人已经获得或没有获得的确定性，因为很难确定。就像治疗一样，要小心尝试诊断或治疗亲密的朋友和亲戚，因为你的客观性和准确性可能是有限的。出于同样的原因，当你试图教任何一个和你非常亲近的人的时候，要非常小心。

³²⁸ 译注：一个微软公司的互联网即时通讯工具产品。

³²⁹ 译注：一个谷歌公司的互联网即时通讯工具产品

如果有人不想要你的帮助，没有受到伤害，或者对自己或其他人没有威胁，你可以提供帮助，但不要强迫他们。避免超越健康、好玩、友善的佛法竞争（“我”的真正意义），并激发你最好的一面去修行。佛法的竞争很快就会变得极其丑陋，并对所有相关的人造成长期的伤害，甚至对那些没有直接参与的人。如果你对别人的行为有强烈的反应，考虑一下这可能更能说明你的心理动力学和行为，尤其是关于你的道德训练和情感包袱，而不是其他人的行为。这些都是我们从惨痛的教训中学到的。如果有机会，我建议你走捷径。

54. 中道

我注意到各种各样的有趣的效果从第二个路径，就像道路行驶，几乎被一辆大卡车跑路，抢了我的车道，和看情感反应花费大约三秒然后消失：当它发生时这是惊人的，这显然是非常不同的，感觉，情绪反应现在跑雪橇一样下来感觉比以往大大改善了神经通路。这种转变后的情感反应不一定总是以这种方式发生，但当它们发生时，很明显，它们之间的联系现在大不相同了。有趣的是真正看到佛法的工作，地图的工作，实践的工作，我的经验继续以积极的方式改变，所有这些都具有实际和理论上的意义。最后这句话应该与后面的一段话形成对比，这段话是关于当我得到我当时认为的第三段路径时发生了什么（现在仍然如此）。然而，这是我实践的最后一个阶段，传统的上座部佛教地图似乎工作得近乎完美。

在这段时间里，我痴迷于分形，因为分形是我对所有与练习相关的事物的思考方式，也是我在练习时所看到的。亚亚内观观智亚禅那、亚内观观智亚亚禅那，情况看起来像各种各样的组合内，各个阶段发生的较小的更大范围的循环周期内循环的模式，这就是我的实践和观察世界的方式。从 1996 年 9 月到 1999 年左右，我对现象学的分形方面非常着迷。那是一段非凡的时光。

换位内观观智和禅那

这是我当时的做法：我通常已经在生灭里坐下来，进入呼吸，消融，然后，当有趣的东西在恐惧中恢复时，开始追踪振动并仔细地分类：快速振动，有趣的谐波，前卫的振动，恶劣的振动，还陌生的东西，如慢波，脉冲，海浪如此缓慢他们可能需要 15 秒完成一个周期，波，似乎深入地球，最后经过许多试验消融一切变成抽象的心灵和身体的振动，得到平静，可能检出它的所

有的子部分³³⁰，得到证果，然后再左右再循环，尽可能多的次数。

在几年里我也花了几百个小时的练习时间，做我所谓的换位内观观智和禅那。这种做法主要来自比尔·汉密尔顿的灵感，他自己也受到古代文献的启发，你们可以在评论中找到。肯尼思·福克也帮助恢复了这种古老的习俗。我然后把它和修改以适应实践风格，启发我《解脱道论》等章节，第四部，第 134 节，即大目犍连有能力打一个响或打十个响指时间就进入禅那，这才叫做“掌握解决”。在《解脱道论》（BPS 版本），VIII 部，3 节，第 130-131 页中可以找到关于这

³³⁰ 作者注：平静的如早期无形的领域方面，我现在称之为 n11.j4.j5 或 n11.j4.j6，使用内观观智.亚禅那.亚亚禅那符号。

种技术的基础理论的更广泛的鼓舞人心的阐述，它描述了一个类似的实践，没有内观阶段和

我现在只认识几个人，除了我自己，比如肯尼思·福克（Kenneth Folk），他们曾经在很大程度上练习过，不过也许这一节会改变这种情况。我希望这是对这种禅修探索的精神和模式重新产生兴趣的开始。我提前为下一段道歉，但是它的结构和内容给了你一些我当时的标题空间和我正在做的练习。

掌握流利的心性状态对你有什么帮助呢？在这个过程中，你可以召唤出第 11 内观观智的第六亚禅那的第 2 亚亚禅那，并在它优雅的光辉中显现出来。能量系统这是什么意思，如果你那么后立即打电话给第 3 亚禅那方面的第六内观观智，突然砰一下换挡的思想和真的磨硬第 1 亚亚禅那方面的第 3 亚禅那 10 内观观智（或打击像 n10 真正可怕的东西。n10 非常困难，这意味着重新观察亚禅那的重新观察），然后又立即换低档困

难，真正陶醉于第 4 亚禅那的奇迹第 2 禅亚观智方面，然后混合丰富的狂喜的第 2 个禅那与非常爽的第 4 禅那，然后就这样持续几个小时？我只有几个数据点可以回答这个问题，因为公开描述掌握这类练习的人数太少了。我觉得它做了一些伟大的事情。如果你能做到这样的实践和阶段和子阶段显示为你打电话给他们，你有认真流体能力塑造现实，但是我希望它，有一个充满活力的系统，可以很容易地导航激进，快速和粗糙的变化和极端。

如果你想学会在禅那和内观观智之间跳来跳去，我建议你先打好基础再开始。首先，至少获得入流。第二个方法会更好，因为许多人注意到，欣赏思想的细微差别要容易得多，但许多基本的东西应该是入流者可以达到的。接下来，做好复习阶段，因为这是掌握的阶段，在这个阶段，仅仅通过意图就能更容易地理解。这些基础使跳禅那更容易。事实上，很难想象入流下面的人能够成

功地进行这些实践。此外，如果你擅长这些实践，那么当你处于一个新的进展阶段时，这些实践会在很大程度上消失，然后在下一个评审阶段返回，这是非常令人惊讶的。

接下来，从正常的内观观智序列开始，注意每个阶段都是按照练习的顺序自然展开的。习惯按名称和编号标记阶段，以便将标签与阶段关联起来。如果并且当你能够感知子阶段时，在阶段出现时也添加这些标签。

当你擅长于此时，你可以通过有意识地延长这些阶段来增加一点控制感。当每个阶段出现时，下定决心在这个阶段停留几分钟，直到你感觉到了它。请注意，随着每个阶段的成熟，将开始有一个拉向下一个阶段。在你准备好进入下一个阶段之前，感受并抵制这种吸引力。当你停留在其中的时候，真正的感受每一个阶段，这样你就知道了专注力的形状，身体的感觉，情感的感觉，这个阶段的各种振动和相位方面，以及其他阶段

特有的效果。我把这一切称为“控制内观观智垂直上升”。

现在，我推荐你们做我认为是水平的工作，去探索内观观智和禅那之间的联系。当每一个内观观智升起时，注意它的禅那性质，把专注力集中在那些方面，直到比禅那更强的东西出现。然后，把它放到下一个阶段，我称之为对角线移动。所以，对于生灭，把它变成第二个奢摩他禅那，然后让它转化为消融。对于“暗夜”的阶段，把它们变成第三个奢摩他禅那，当你完成它们，让它们进入平静。为了平静，把它变成第四个奢摩他禅那。

同样，对于每一个阶段或状态，感受下一个阶段或状态的拉力，并抵制它，决心不让它向前移动，直到你决定继续前进。你可以制定正式的决心，在指定的时间段内保持特定的状态，如果处理得当，你的内部时钟将在指定的时间间隔后启动下一阶段。为一些人选择短时间间隔，为另一

些人选择长时间间隔是很有趣的。这样，你就能控制禅修的阶段和状态。反复练习会让这变得越来越容易。许多人会发现这在静修时容易得多，但有些人会在日常生活中用更少的练习时间就能做得很好。如果你更像一个禅那修行者，做推论，当每一个禅那状态出现时，内观它。这样，这两种类型的修行者都能巧妙掌握禅修的阶段和状态。

现在你可以通过内观的阶段来提升自己，并将它们转化为禅定的等价物，学习如何有序地进入这些阶段。这比最初的练习需要更多的技巧和练习。首先，通过名字或数字来唤起一个阶段，并将思想推向那个阶段。你可能一开始会注意到奇怪的能量效应或运动，因为你强迫系统向无序的阶段移动。可能需要一分钟左右的时间来适应新的阶段，所以继续朝这个方向努力。通过练习，这变得容易了。你对这些阶段越熟悉，在它们之间转换就越容易，所以积极地停留在这些阶段中

足够的时间来理解它们是什么以及它们的感受是有帮助的。

开始的时候，先从不那么刺耳或不同的小跳跃开始，比如从厌恶到恐惧。当你变得更好时，你可以探索更远的、在更不同的阶段之间的跳跃，比如从重新观察到生灭或者从痛苦到平静。你甚至可以试着跳过低于标准的审察阶段，比如从消融到因果，或者从三个特质到痛苦。

现在，加入禅那，或者，如果你是一个更有成就的禅定实践者，从禅那开始，然后加入内观的阶段。我将给那些像我一样以内观为起点的人一些指导，但同样的概念也适用于其他方向。对于那些开始阶段的内观，然后添禅那，尝试从，说，第二个禅那渴望解脱，然后第四禅那，然后回到恐惧，等。通过这种方式，和反复练习，你掌握的阶段和状态。

更高级的实践者可能会加入无形领域。有些人会觉得这很困难，但随着练习，它可能会变得更容易，在静修时，它比日常生活中更容易。添加无形领域假设你已经在标准序列中访问了无形领域，因为在序列之外先学习它们很可能会失败，除非你具有罕见的天赋和/或非常好的实践条件和设置。我会从相对容易的跳跃开始，比如从分解到虚无，或者从平静到无限意识。当你做得更好的时候，尝试更多不和谐的跳跃，比如从恐惧到无限的空间，或者从重新观察到第八个禅。这些显然要困难得多，流畅而迅速地完成这些跳跃的能力显示出罕见的禅修能力。

对于那些理解子阶段和子状态，甚至子阶段和子状态的人，试着从 n8.j2 转移到 j5.j3，意思是令人兴奋但不成熟的部分，厌恶到更消融的部分，中度成熟的消融。我们甚至可以得到更具体的信息，例如 n11.j3，j2 到 n6.j4，j1。例如，或者更奇特的 j7.j4 回到 n4.j6。这样，那些学好跳在这

个层次和实践足够久了会发现，可以进入非常巧妙，特别是不同子风格变体，和扩展的普通状态和阶段很大程度上控制和细微差别。能做到这一点的人是禅修世界里真正的超级品酒师。

我们甚至可以学会结合元素的阶段，通常不会在一起，类似，例如，生灭的狂喜的无穷空间，这样做只是通过倾斜思想那些似曾相识的品质，按顺序建立定制工艺品状态，或一次性对那些有水平的人才，这样我们就跳转到不寻常的组合。我们还可以在实践中添加特定的对象、颜色、元素、图像、声音等取相，例如我们可以学习从 j3 上的红色取相跳到 j2 上的蓝色取相，我将其标记为 j3.红色和 j2.蓝色。这是在评论中发现的传统做法之一。你可以加入脉轮，符号，和任何其他你的头脑可以梦想的感官成分，你的专注和内观能力可以召唤。

我们可以添加比尔的对应地图神通，然后从内观版本的慈爱观实践中跳出来，我把它标记为 n4.

慈爱，意思是生灭以慈爱为对象，比如说 j4.平静，意思是把平静本身作为对象的第四个禅，然后是令人毛骨悚然的 j3.n6.尸相，这是不言自明的，然后下降到 n1。呼吸，意思是将呼吸作为对象的身心，然后，比如说，n10.光，这将是第三内观禅那以光取相为对象的顶点。能做到这一点的人是一个非常具有造诣的禅修者。

这种训练的一个显著特点是，我们意识到我们所处的任何精神状态或知觉模式都可以很快地被其他事物所改变，而这种内观和能力是非常强大的。而且，这种练习持续时间足够长，最终会培养出一种元平静的心态，一种对最显著的状态，如 n4.j7，即使是最可怕的，比如 n10.n10.n6。如果你能很好地做这个练习，你也会有一种非凡的能力，可以用微妙的细微差别品尝各种各样的体验，从地狱到天堂，以及介于两者之间的一切。坚持练习足够长的时间，你就会知道你几乎可以处理任何事情，因为最终，只要做得好，你

就会知道，不管这种经历有多么痛苦，多么幸福，它都会结束。正如你稍后将看到的，这种态度，通过你自己的实践深入学习，是关键。

有一种非常强大的力量可以让你彻底崩溃，并有意地将你所拥有的一切重新观察到你所拥有的一切，把它带到真正可怕的深渊，比如潜入喷发的火山口，然后，就这样，像一只幽灵般的太空之鹰，翱翔在广阔无垠，飘忽不定的无形领域。然后你就可以进入第三个禅那的底部深处的宁静深处，就像你刚从马里亚纳海沟的底部潜入，然后把第二个禅那的狂喜调到你能忍受的高度，就像在泰国美丽的海滩上，你像风筝一样高高在上，在狂喜中旋转，进入令人毛骨悚然的恐惧深渊，就好像突然间你在一个黑暗的地牢里腐烂，里面全是贪婪的不死生物，而且你还可以继续。

还记得我年轻的时候，我想要有伟大的飞行梦想，因为我发现它们很有吸引力？这个，换位禅那和内观观智，做得很好，在某些方面很像我想

要的，但在其他方面更好。在换位禅那和学习走出身体的旅行之间，我得到了我想要的：不用离开床或禅垫就能体验非凡冒险的机会。虽然这让我很满意，我仍然很欣赏这些技能，但它们只是冒险过程中有趣的一部分，还有其他更基本、更有益的部分。

有意地在各种特定的禅定和内观观智之间转换，既有有序的，也有无序的，意味着你对你所处的禅定或内观观智有一个特定的议程。因此，由于这个练习是关于细节的，涉及到培养特定品质的意图，它在某种程度上是实践的奢摩他方面，尽管它经常是强烈的振动和相当的刺耳，它看起来更像是内观的。尽管如此，换位状态和阶段的一小时又一小时，一个月又一个月，不断变化的状态和阶段，让我对各种主要的内观观智和它们的分支有了很强的能力。我还认为它给了我一种对快速变化和高度对比的精神状态的宽容，以及对禅修所能产生的许许多多精神状态的广度和微妙

之处的欣赏。这些技能对以后的各种练习都有帮助。我还有一个理论，就是这样做，并巧妙掌握各种振动和禅那的专注力模式，可以打开和加强情感和精力的通道，让事情更容易地进行。“换位”的状态和阶段练习就像禅修世界的排水管清洁剂或快速泻药。

诱惑来了，我之前提到过的诱惑。我之前并没有提到太多关于这一阶段的练习，尤其是摔门移动的内观观智阶段，因为从我目前的优势来看，这似乎是不平衡的，没有必要的炫耀，而且真的错过了这一时刻作为内观问题答案的关键。我确实担心这种做法会导致严重的情绪不稳定和竞争。如果你太用力的话，很容易把自己烫伤，而我在这一阶段的大部分时间都很紧张。如果你想避免这种流血，那就继续练习奢摩他，坚持较轻的状态，减少剧烈的过渡。

话虽如此，我也确信，这种练习有可能最终产生相反的效果：深入了解各种各样的精神和情感领

域，并最终对所有这些领域都不再抱有幻想和平静。它也可以培养非常高的自我力量，在巧妙，传统的心理感觉。购者自慎。没有必要做这种运动和技术练习，但如果你做了，就会意识到这是一把双刃剑。注意它在那个时候对你的大脑和身体的影响，特别是当你从禅垫上站起来的时候，如果需要的话就后退。在这类练习的最后花一些时间来稳定在某种平静和集中的东西上，而不是急躁和有毒的，比如以呼吸为主要对象的第三或第四禅，可以有所帮助。

现在互联网上有很多禅修技术，各种出版物上也有很多禅修技术，它们的潜在危险可能不亚于或超过翻腾的状态和阶段。因此，我希望这些警告将帮助你，巧妙的读者，对风险和好处有一些认识，并且你可以在自己的实践中做出明智的选择。就像当人们没能教会他们什么能让它们有自己的内观时，这让我很恼火一样，我也不能确定我没有因为经历了这个练习阶段而得到我后来得

到的东西。然而，如果你在做这种练习，你应该认真考虑找一个好老师，因为它是严格的运动，杂技精神训练，因此，不完全安全。回到故事中……

明光

时间上后退一点，在 1996 年下半年和 1997 年的夏天，我还是只有每周 25 小时工作，所以我有许多时间来练习，这就是我做了大约三到四小时以上每天当我可以，每天至少两个，细致的念力在日常生活中我可以得到它。我的午休时间是用来练习内观的，同时进行步行禅修和慈悲、欣赏、平静的梵住内观。我也开始尽可能多地购买和阅读佛法书籍，尽可能多地阅读有关地图和禅修的书籍。肯尼思和我没有谈论太多关于佛法的事情（他在 1996 年 10 月搬了一段时间），互联网也不像今天这样，所以我转向了书籍。

因为教堂山没有禅修老师，他们似乎知道我在寻找什么，也不知道我在体验什么，所以我开始和德宝法师（Bhante Gunaratana，我也认为他是阿拉汉）一起在西弗吉尼亚州的修行协会

（Bhavana Society）进行静修。开车从教堂山不是太久，我不确定我到底有多少静修了期间的1996年到2002年年底，但把所有四到七天的静修和十七天静修在2001年的寒假，我猜我总共约三个月的静修。基本上，如果我休息一下，我是来静修的。

1996年10月，我在修行学会进行了大约一周的首次静修，度过了我第三个大内观周期的生灭。那个“暗夜”并没有那么重要或难忘，也没有造成什么破坏。为什么在不同的练习阶段的“暗夜”会造成不同程度的困难仍然是一个谜，希望有一天会得到解决。我从比尔那里学到的一般理论是，在不同的层次上，你可能会有更多的“东西”与那个“层”的思维有关，如果你有更多的“东西”，那

么你可能会在那个层次上停留更长时间，经历更艰难的时期。这算不上好的科学，但我想，在我们有更好的模型之前，这是一个足够好的工作模型。也就是说，它确实适用于觉醒的问题模型，它有我之前提到过的问题。另一个明确的佛法观点是，有些人可以很快很容易地得到一些路径，有些人可以很快很困难地得到一些路径，有些人很慢但不太困难，有些人很慢但很困难。

无论如何，我开始恢复我的能力达到无形的领域，并开始尝试通过禅那上升，一个轻度禅那风格和走出第八和得到证果，然后在11月20日，1996年，在刷牙的时候，我达到我想到时（在大多数方面，仍然做）作为第三路径。突然之间，一切都大不相同了。在那一刻之前，我一直认为结果是涅槃，而现实是你为了得到结果而检验的东西。现在，一切似乎都是这样，一切都既是终极现实，又是相对现实。形式就是形式，而这个形式是空的。这是一种视角和范式的真正转

变，一种完全不同的感知事物的方式。在很多方面，这种转变和入流一样重要。11月20日的收获改变了我的世界。在那之后，意识是以一种除了几个短暂阶段之外从未有过的方式来描述清醒的生活。中心点、实干家、控制者、被摄主体的感觉都受到了严重的损害，有时似乎基本上消失了。

我也突然明白了“明光”是什么意思，这和以前完全不同。虽然在平静的短暂阶段³³¹和第六个禅那中曾短暂地瞥见过这一点，但现在在大多数事物中更为明显。随着时间的流逝，这种感觉似乎越来越普遍。这是一种与普通感知现实非常不同的联系方式，一种更加直接的方式，一种对事物之光的欣赏程度大大提高的方式，一种意识的局部性本质它是感知的本质。这将需要大约六年的时

³³¹ 作者注：我将称为 n11.j4.j6 的一个阶段，意思是所形成的但无界意识的平静的亚阶段。

间来真正理解，但这是一个非常重要的重大转变。

寂灭三摩钵提（灭尽定）

受到巴利正典和评论文献的启发，以及比尔·汉密尔顿（Bill Hamilton）和德宝法师（Bhante Gunaratana）对灭尽定（nirodha samapatti）的大量评论——令人惊讶——的启发，我开始尝试。还记得在我的静修处，当我到达入流时，我倾向于禅那，而这个八个禅那它们都按顺序出现了吗？这种能力在静修后很快就消失了，所以现在重新学习的时候了，但是现在我不静修了，我的专注力也不那么集中了，因为我没有静修时那么多的时间来练习。关键是如何重新进入他们的生活。注意形式是非常引人注目和习惯的，所以转换到无形式是一个不总是容易掌握的技巧。

我的策略包括有时向事物的奢摩他方面让步，即流畅、流动、现在但不那么振动的方面，来建立前四禅。作为一个入流后的人，当我坐下时，我自然地循环通过前四内观禅，通常需要 15 到 40 分钟，所以这在很大程度上只是一个让我的思维尽量平稳的问题，以及当进入第四禅时所发生的任何愉快的事情。因此，通过的横向倾斜，我可以转换通常是通过内观一个漂移的阶段转变前四禅那，尽管仍然有点被一些稀释和内观染色。

然后我会下定决心去达到无形的境界，试着回忆那是什么样子的静修，试着向那个方向倾斜思想，然后让它去，温和地停留在当下，看看事情会带我去哪里。下面这个公式对很多类似的佛法难题都很有效，我强烈推荐它。

- 1) 打好基础
- 2) 正式决心
- 3) 记住

4) 倾斜

5) 尽管有初始和后续的失败，仍然重复

6) 学习和启动

我重读了我所拥有的关于我感兴趣的领域的佛法书，以进一步强化我的目标。

我试了很多次，坐了很多次，但在几周的一次次失败后，我终于能像在静修时那样，在日常生活中重新获得无形的境界。作为一个正常化的旁白：持续地获得真正的无形领域，在日常生活中身体完全消失，这是我在过去几年里不得不一次又一次地重新学习的东西，并且用我当时使用的相同方法完成了它。至少对我来说，这是一种技能，我可以通过勤奋工作获得，但如果我不经常练习，通常会再次失去它，这是对大多数人来说是真的，关于许多更高的专注造诣。

人们通常认为，马哈希尊者的禅修学派并不教授奢摩他禅那，但事实并非如此。他们只是不教它最初，我说的最初，是指那些通常没有达到至少前两条路径的人。在密室里，在紧闭的门后，你会发现马哈希修道者和有才华的门外汉在教授和实践奢摩他禅那和无形的领域，偶尔也会有像神通之类的东西，但他们很少谈论这些。他们认为在内观上建立一个坚实的基础太重要了，他们非常赞成先内观再强调奢摩他禅那。碰巧的是，他们对于什么是一个坚实的内观基础的标准至少包括两条路，如果不是三条的话。无论如何，回到任务中…

在那些挫败的、但最后终于成功的再掌握了无模板的地区之后，我可以躺下或坐着，并在大约30分钟到40分钟的时间内，通过八个禅那连续地上升，因此，这并不是一段很长时间去遵循标准的指示，并在他们的振动方面上升，也向灭尽定进行了倾斜度的调整，然后在12月中旬，仅

在 12 月中旬，在疾病预防控制中心全国艾滋病热线一个有供柜的房间地板上，我第一次接触灭尽定的时间很短，大概是在我通常坐一个小时的位置的 40 分钟后，我不知道它持续了多久，但它不可能持续那么久，现在很难记起，20 年后的今天，在我重新获得灭尽定曾经尝试过的无形领域之后失败了多少次，但我粗略的猜测是连续尝试了 30 到 50 次，也就是 30 到 50 次，一个小时的位置，简而言之，如果你发现的话你自己在类似的情况下，聪明地实践，有类似的愿望，不要轻易放弃。

余辉如此耀眼，几乎让我无法正常工作，弥漫的平静是如此的令人心寒，以至于我在那天的通话中会有这么长时间的沉默，尽管不知怎么的，没有一个打电话的人发表任何评论，也似乎没有注意到。对我来说，在我 25 岁左右的时候，不像我在禅修时那样在心理和情感上都有进步，不给自己留下深刻的印象，事实上，不为自己所取得

的成就感到骄傲，这对我来说很难。我想说，这些事情是一个问题，可以让别人免于同样的命运，但我怀疑，除了你自己的个人经验和时间，没有什么可以做到这一点，因为这些都是非常令人兴奋的成就。那是在 1997 年初的某个时候，我买了一台 Mac 电脑，开始写作，因为我觉得我有很多话要说，其中一些文字后来变成了这本书。

55. 地图失败

我也有一个问题，那就是上座部佛教的路径图突然对我来说不再那么完美了。我经历了三条截然不同的改变世界的道路。瞬态感觉场的大部分以发光的形式呈现，主要是自发发生的，本质上是有意识的，或者仅仅是显示事物所在的位置。随着明光和分散专注力的感觉似乎渗透到我的整个感知空间，感觉领域的大部分似乎在一周内不断扩大。这显然是入流之外的东西，与第二条路非常不同，而且据我所知，与比尔或肯尼思似乎知道的任何事情都非常不同，这就增加了混乱。

我可以复制得到灭尽定与正确的设置，正确的入口，正确的出口，与正确的质量，持久的，深刻的余辉，它肯定脱颖而出。似乎我有一些很不寻常的能力能够轻易地，自然地在各种奇妙的思维状态和各种不同的感知状态下，我将这些不同的东西组合在一起，把内观观智和禅那混合在一

起，并将专注力集中在我想要体验的状态和子层面上。我发现我能想到的只是那些数字，然后就会进入那个状态或阶段。我也觉得我理解了深奥的佛法，它远远超出了我一年多以前所处的境界，在我四处走动的时候，我可以清楚地看到它的显现，然而还有一个很大的问题，那就是仍然存在着褻渎。

如前所述（如果你是一个佛法怪才，读过这本书，你可能已经知道了），标准的地图有入流果³³²，消除了前三个：人格信念、怀疑的怀疑，和对仪式和规矩的依附：检查！我清楚地掌握了内观的各个阶段：检查！我可以通过这三扇门重复果位：检查！我自然地循环：检查！然后，第二

³³² 译注：入流果，Srataapanna（须陀洹）的旧译。佛教上座部佛教四果的第一果。谓初入圣人之流。《金刚经·一相无相分》：“须陀洹，名为入流，而无所入，不入色声香味触法，是名须陀洹。”

段路径（一还果，斯陀含³³³）被认为可以减少贪婪、仇恨和妄想：检查！第三段路径（不还果，阿那含）应该是消除所有的贪婪，仇恨，和妄想不沉迷于最后的被第四段阿拉汉的路径中消除这五种杂染，即形成禅那依恋，依恋无色界，自负（一些微妙的不仅仅是傲慢，真正意义的感知，有一个“我”在任何现象），不安和担心，以及最后未知的面纱。

让我说清楚一点：我与佛教实践的关系，就像我与任何其他产生可实现结果的教育体系的关系一样。具体来说，佛教实践包含许多经过时间考验的有效练习，旨在产生特定的结果。就像我可能会说，“1991年我从北卡罗来纳大学教堂山分校获得了英语文学学士学位”，我可能会说，“1996

³³³ 译注：斯陀含，Sakadagami，斯陀含是佛教的位阶、果位名称，意为一还果，是第二阶证果成效，因此也称为二果。

年1月13日，我在静修后进行了旨在产生入流的练习，获得了入流果。”我认为，对于剩下的道路、禅那和其他成就，我们可以从获得学士学位、硕士学位、博士和博士后，以及进一步的职业发展，也有类似的想法。因此，回答病人关于我什么时候从医学院毕业以及我当了多长时间医生的问题，我并不觉得奇怪，就像我不认为佛教修行会产生特定的效果并让它们起作用一样奇怪。

然而，当时的问题是，我绝不可能说，与十种污秽中的最后五种无关的一切贪婪、仇恨和妄想，都在我身上消除了。这个理论说阿那含没有欲望，但我确实有欲望。对欲望的感知是非常不同的，但是欲望的生理事实仍然存在。传统中包含着这样一种理想，即阿那含人几乎在任何时候都非常平静，他们不能从事诸如工作之类的活动。他们说阿那含不会生气，但我可以。肾上腺素仍然起着肾上腺素的作用。皮质醇仍然起着皮质醇

的作用。在有压力的情况下，同情的语气会增强。我仍然有很多世俗的好恶，吸引人的地方，也有很多世俗意义上的厌恶之处。休斯敦，我们有麻烦了³³⁴。至少在我的实践中，曾经如此精确的地图开始出现故障。突然间，我进入了一个我在任何地方都找不到直接描述的领域，或者是我体验它的方式，所以在这段时间里，我开始比以前更深入地研究地图。

我开始读更多的书，仔细阅读以获得一种“我在哪里”的感觉。这个惊人而明显的答案——就在这里——在它的全部深奥之处仍然有一部分让我摸不着头脑。巴瓦纳协会有整个巴利教规（PTS 版本）的英文译本，如果其中有与地图有关的东西，我就会去读。我逛了几家二手书店，

³³⁴ 译注：“休斯敦，我们有麻烦了”，这是来自电影《阿波罗 13 号》的台词，比喻遇到了问题。

找到了各种各样的经文，就像《巴利正典》

(Pali canon) 里的高级路径地图一样。奇怪的是，从我的角度看，几乎没有人写过越来越复杂的东西。你看，所有这些新层，这些微妙的经验审察不清楚地显示或注意被别人：微妙的后台进程相关的努力，期望，想，沮丧，质疑，焦虑，平和、对应地图，和其他核心方面的中心，控制器，观察者。那里有很多层，一层一层又一层的。我发现中间的道路是用来绘制非常模糊的地图的。

我循环了一次又一次，在 1997 年初，也许 3 月或 4 月，似乎我穿过另一个完整路径循环，但这是第一次，我完成了什么感觉就像一个全新的路径，和整个世界，我的大脑工作的方式并没有改变。这在微妙的方面有点不同，但问题是，现在已经有了四条路径，四条路径循环，四个清晰的路径循环，然而，从其他所有角度来看，称自己为阿拉汉似乎是荒谬的。

我感到困惑和沮丧，于是和克里斯托弗·蒂特马斯、莎达·罗格以及盖伊·阿姆斯特朗一起进行了另一次静修。那次静修主要是关于循环和沮丧，因为我意识到有一些关键的东西我最终应该意识到，但我不知道那是什么。在这里，莎尔达给了我一个很好的建议，那就是观察吸引和厌恶的运动，而我当时并没有很好的意识去跟随它们。克里斯托弗非常清晰直接地指出了此时此地的一种直接的自由，这是他最强烈、最受赞赏的强调之一，但我在实践中太不成熟，无法真正理解他在说什么。我认为莎尔达冷静而直接的建议和克里斯托弗充满激情的觉醒播下的种子，在六年后终于发芽了。克里斯托弗和莎尔达不是地图人，而我是很地图的，所以我们的互动不是最佳的。对地图的痴迷使我无法听到或注意到他们以极其清晰的方式陈述的明智的话语，同样也使我无法看到和欣赏他们的行为，这些行为深深地体现了正直和善良。地图让我无法真正接受自己当时的经历。尽可能避免类似的错误，但是如果你犯了类

似的错误，下定决心从这些错误中吸取教训，不要再犯。

尽管有更多的周期，我仍然和我认为的第三段路径没有太大的不同，在这一点上，我处在 27 个左右成熟的内观周期的开始，我现在认为这是“小路径周期”，将发生在 1997 年初到 2003 年 4 月之间。有些变化很快，可能需要两个星期，有些则需要几个月，但它们在大多数方面几乎是一样的。在每一件事之后，都会有一段短暂的时间，似乎一切都已解决，二元性已经自行解决，一切都在自行发生，没有人在叫做“丹尼尔”的部分的集合中，只是组成“丹尼尔”的感觉发生的过程。然后感知扭曲的微妙迹象，意志的微妙幻觉，分离感就会开始出现，理解就会出现：不，这还不是。出了什么事，我不知道是怎么回事。比尔·汉密尔顿（Bill Hamilton）关于“第十二条路径”（Twelfth Path）和“阿拉汉分形是巨大的”的著名警告在这里派上了用场，帮助规范化了一

个原本可能比现在更令人沮丧的过程。因此，地图帮助、伤害、有力，并把事情搞砸了。这就是一切有条件事物的本性。

那时我已经开始重新申请医学院，但是我没有被录取，我去了一所公共卫生学校，这所学校很有吸引力，很有用，我希望它能让我对健康问题做些有益的事情，我在印度近距离和个人工作中都看到了这些问题，我还在疾控中心的国家艾滋病热线与人们谈论过这些问题。研究生院也会给我合理的练习时间和修行社团的静修时间，以及写作的时间。在这一点上的练习包括很多只是注意每件事，很多循环，很多禅那练习（在晚上睡觉前的八个禅那循环练习已经成为我晚上习惯的一部分，持续了大约 10 年），一些禅那和换位内观观智，还有很多的挫败感，因为我无法完成这件事。我也感到相当的精神压力。

在这期间，我也认真研究了现象学。原因有很多，但最重要的是，我想要修复与肯尼思·福克

(Kenneth Folk) 和比尔·汉密尔顿 (Bill Hamilton) 之间被破坏的友谊。在第一步之前，他们都认为我是一个极度妄想的“暗夜”修行者。我们之间对佛法诊断的差异，加上我们自身道德实践的不成熟，使佛法在很长一段时间内变成了友谊的毒药。回想起来，经过 20 多年的实践，肯尼思和我终于同意，我们为自己神经质的混蛋行为找借口的能力是（或许是）非凡的。然而，在那个时候，我有这种奇怪的概念，我的现象学应密闭，承认没有其他可能的佛法诊断比我想我在哪里，他们会被说服，放松，我们都有一个伟大的时间谈论和分享我们的经验和佛法冒险，并将回到做朋友。希望没有人在读到这篇文章的时候会忽略这一点：严格的佛法现象学不是真正友谊的基础，也不是解决身份与角色之间深层冲突的基础。

在我们的冲突得到解决之前，比尔就死于胰腺癌；与肯尼思在佛法问题上的分歧，将继续为我

们近二十年来的深厚友谊增添一种有害因素。这里的建议是：尽你所能不要让这些问题毁了你的人际关系。不幸的是，正如我从惨痛的经历中学到的，预防这种情况有时是非常困难的。仅凭对现象本质的纯粹内观是不足以解决这类问题的。在佛法的实践中，为了培养健康的人际关系，我会寻找那些被低估的、通常是罕见的技能和个人特质，比如沟通技巧、道德、心理健康、宽恕、合理的健康界限等等。

我应该提一下，比尔·汉密尔顿在他写下很多东西之前就去世了，这是一个真正的悲剧，当然在他写下他的禅修分类系统和理论的深度之前他的禅修分类系统和理论的深度之前他的禅修分类系统和理论的深度之前他的禅修分类系统和理论的深度之前他的禅修分类系统和理论的深度之前。我开始写作的原因之一是，在尽可能多地写下我能与人分享的东西之前，我害怕自己也会死去，包括比尔教给我的一些重要而有用的技巧和理

论。因此，现实发现自己与一个早熟，恐惧，痴迷，超智能，竞争，超高能量，不成熟的孩子写了一本非常不寻常的，核心的佛法书。第二版得益于多年的实践和生活经验，我尝试着添加更多的平衡，也许当我的实践更加成熟时，我会更好地优化这种平衡。

56. 流浪

正是在这段时间，特别是 1998 年左右，当误用佛法的黑暗面干扰我最初的佛法友谊时，我遇到了罗伯特·伯恩斯。他现在是我姐姐的丈夫的姐姐的前夫，也就是我的岳父的前夫。他对仪式神通很感兴趣，是一个很重的贫血症医生。和他我一个禅修的好友，我花了很多时间阅读各种关于神通的书，尝试各种神通技术，涉及取相和专注做了很多实践，试图在空中画线，和各种典型的可视化图像和几何图案，等。罗伯特和我花了很长时间在许多个月试图关联的阶段我们的各种传统的地图，而与内观阶段和质点³³⁵之间的关联来

³³⁵ 译注：质点，英文：Sephirot 或 Sephiroth；希伯来文：סְפִירוֹת，中文又译作“源质”（单数）或“源体”（复数），本意“计数”，是卡巴拉（犹太教的神秘哲学）思想中的十种属性/流溢。透过这些质点，无限（Ein Sof，即自我显现前的上帝）彰显自身，又接连不断地创造物质领域以及一连串

1556

自于这些对话。他和他的前妻，我姐姐的丈夫的姐姐，也给了我第一个网站，并把它命名为 www.interactivebuddha.com，在它存在的头十年里，他把它放在他的服务器上，对此我非常感激。

对我来说，神通的工作帮助我填补了发展光谱的另一端，即意义、符号和内容。它是关于感觉，欲望，恐惧，有力，直觉，创造力，和生活的细节。无情地专注于内观、无常、痛苦等的阴影之一是，我们可能会变得如此消沉于精神平衡中给予生命的那一面，而忽略了意义和内容。所以神通帮助我开始纠正这种不平衡。在神通中，颜色很重要。单词很重要。原型很重要。梦想很重要。关系很重要。感觉很重要。这并不是说我一直做的事情或者我一直做的传统必然贬低了

更高的形而上学领域。（这一演化顺序又称为 Seder hishtalshelus，链状进程。）

生活的这些方面，而是我对这些传统和实践的解释贬低了这些方面。

虽然生活的那些方面显然是非常相关的佛教背景下道德已经充分理解并充分培养在禅修之前，神通有这深厚的文化共鸣——我的青春没有莲花生或亚洲英雄神话众生，如迦楼罗³³⁶和龙族，但有甘道夫³³⁷，精灵，仙女，龙。

³³⁶ 译注：迦楼罗，garuda，按照《迦楼罗及诸天密言经》的说法，就是中国的金翅大鹏鸟或大鹏金翅鸟，是印度教和佛教典籍中记载的一种神鸟。暹罗王国国徽（1873—1910）迦楼罗人面鸟身形，其身肚脐以上如天王形。只有嘴如鹰喙，绿色，面呈忿怒形，露牙齿，肚脐以下也是鹰的形象。头戴尖顶宝冠，双发披肩，身披璎珞天衣，手戴环钏，通身金色。身后两翅红色，向外展开，其尾下垂，散开。泰国国徽上的迦楼罗就是此形象。

³³⁷ 译注：甘道夫，Gandal，是英国作家 J.R.R.托尔金史诗奇幻小说《精灵宝钻》、《霍比特人》和《指环王》中的主要人物，他是一位巫师以及迈雅。第三纪元 1000 年抵达中 1558

权杖对我来说比灵杖更有意义，这并不是说我不喜欢一个好的灵杖。西方的神通传统可以打开被遗忘的地方，并发挥与内心深处相关的领域，佛教的象征主义只是不能为我做的。我读《哈利波特》时会起鸡皮疙瘩。这就是我成长的文化。在不同的文化中长大的人可能会有不同的诱因产生类似的反应。有一天，我想会有一个密宗翻译成西方图像，但在那之前，我利用东西方传统的图像和神话来满足我的需要。对我来说，神通就像是禅修者心理治疗的最深处，还有更多。我从中学到了很多，现在依然如此。

从 1998 年到 1999 年底，罗伯特基本上是我唯一经常和我谈论禅修的朋友。我有一段时间在 1996 年底到 1998 年，我试图参与各种当地禅修团体在北卡罗莱纳，但我发现他们都很沮丧，觉

士，第三纪元 3021 年离开。因曾经有人错误地认为他是精灵，所以赐予给他甘道夫（意为“魔杖之精灵”）的称呼。

得我变成非常不同于其他参与者感兴趣，所以非常尴尬。我确实在这些团体中遇到了一些非常好的人，但是我最终放弃了成为当地团体的一员。证实了许多类似的固体实践者与我沟通之后（主要是由于互联网，因此关于十年后），当你有这样一套完全不同的能力和经历这样的复杂的聚合和知觉转换，很难在那些看到佛法更像是一个俱乐部，社交场景，教堂，爱好，娱乐活动，华丽的羽毛帽，迷人的信念，异国情调的自我认同、工作或其他无可置疑的东西。我发现，尽管人们喜欢想象自己是佛教徒，据说是皈依了佛教，但当我谈到实际的佛教实践可以产生的神奇效果时，一切都会变得一团糟。也就是说，问题的一部分无疑是我我和我的演讲风格，我试着以我能做到的相对的方式来回答这个问题。

我自己真正的傲慢我实践，再加上我确实是极度热情的，衷心的希望帮助传播知识这些凶残地难以置信的方法，与其他实践者的相撞根深蒂固的

信仰或存在不安全感，没有可能像我或者任何人活着今天可能已经做了我所做的，我所经历的经验，或者知道我知道什么。这种经历的任何可能性，都对他们对世界运行方式的看法构成了极大的威胁，结果是，他们先是礼貌地鄙视我，然后避开或避开我，再到真正的咆哮和人们的口头攻击。然后我就回家坐下来，体验他们坚持认为不可能的一切。

我一个人在这条奇怪的路上挣扎着寻找同伴，尤其是那些比我懂得更多的人，来帮助我完成我想完成的事情。大多数当地团体的人都一致认为我不应该存在，他们都有严重的妄想症，至少应该闭嘴，如果不是马上消失的话。现在，让我补充一句，有一些人会小心翼翼地倾听，也许会处理我所提供的一些东西，但这种情况是如此罕见，以至于让我对找到任何真正社区的可能性感到比谈话开始时更糟糕。幸运的是，年后，互联网使得这些人真的很喜欢探索深层的禅修和谈论它一

起几乎在论坛，Skype，谷歌聊天³³⁸，等等，以及偶尔聚集在现实空间交谈和分享，最后我非常感激能够参与这样一个社区。

金刚乘的教导，即使是以非常有限的、扭曲的、翻译的、间接的方式来到我的面前，也在很大程度上产生了深远的影响，将我从与通过压制或压抑来消除负面情绪相关的理想中解放出来。这对我的内观实践产生了很好的影响，让我真正地去拥抱任何出现的东西，不管它是什么。我以上座部佛教为基础的理想在很大程度上被这一点击碎了，因为他们的传统模型与我的经验不太相符，对我来说没有任何意义。

金刚乘的概念包含了所有的能量的情感品质，给他们带来智慧之光，这让我更有意义，并允许我打开我的情感生活的深度，我怀疑如果我在上座

³³⁸ 译注：一个谷歌公司的互联网即时通讯工具。

部佛教模型下工作将会更加困难。同时，这也降低了我对情感生活的相对标准，这可能没有帮助，也没有必要。在禅垫上花上几个小时完全拥抱我们的情感是很困难的，不管它们是什么，当我们离开禅垫的时候也不会有太多不受约束的行为的阴影。金刚乘的孩子们非常清楚这一点，因此强调建立一个坚实的道德基础，初级，警告，菩萨誓愿，和传统上伴随这些教导的保障。

我在一些奇怪的地方读到很多道教的材料，比如蔡志忠 (Tsai Chih Chung) 美丽的漫画书，比如《菜根谭》 (the Roots of Wisdom) (这本书并不严格意义上的道教，但大致是在一个范围内)。我还读了《露珠内的月亮：禅师道元的作品》很多次。这是一个非常不完整的列表，但它让你了解我的兴趣和我当时的共鸣。

尽管读了很多书，我仍然没有发现任何东西能够真正地描绘出我正在经历的事情，或者能够清楚地解释如何以一种我当时能够理解的方式化解二

元幻觉的最后一点恼人残余。关于中庸之道的高端的描述是很难得到的，好的建议更是难上加难。于是，我开始四处漫游，探索和追求各种奇怪的道路，这些道路可能会被认为是纯粹主义者的分心之处，也可能是一种全面发展的教育。

57. 取相，神通和静修

我有一段时间，我越来越对禅那和神通感兴趣，所以，在 1999 年就在医学院开始之前，我在英格兰德文郡的盖亚屋静修了两个月，能够继续向克里斯托弗·蒂特马斯学习，并会见克里斯蒂娜·费尔德曼谈论强专注和神通，后者的目标基于约瑟夫·戈尔茨坦的建议下，他觉得她是合适的人在谈论这些话题。

作为背景阅读，我已经仔细研究了标准的来源，如《解脱道论》和《清净道论》，都基本上魔法书的高度专注版本（古老的神通书），连同标准的巴利语规范的来源，以及文献如德宝法师的禅那上座部佛教禅修和宁静的道路和内观，和一些来自西方传统和标准神通文献。

克里斯蒂娜·费尔德曼在短短的几分钟内，以一种我在一位佛法导师身上所罕见的热情和精力，

给了我一些极好的建议。她很不情愿地，带着严重的保留意见给了我这个建议，尤其是在我向她提到我自己对我的修行（阿那含果位）的一些评价，以及我对那些理应让任何禅修老师感到担忧的力量和陈述感兴趣之后。然而，在她对这个话题无比强烈的热情中，她似乎忍不住要向我传达一些东西，尽管她显然希望不这么做。

她的建议是，对专注状态有极高的标准，并把所有的专注力都集中在 nimitta（相）上。nimitta（相）是一种强大、干净、发光的内在形象，在禅修者进行某些专注练习时出现。更重要的是，她提出建议的力量本身就是一种教诲，因为我亲眼目睹了一位活生生的大师以惊人的个人力量和信念，就一个我能感觉到她以极大的感情关心、完全明白的话题发表演讲。这种紧张的交流方式甚至比她所说的更有力量，因为它清楚地、毫不含糊地表达了一种精神，这种精神完全激发了人们努力不懈地集中精力所能达到的效果。我非常

感谢能见证全功率模式下的克里斯蒂娜·费尔德曼，也同样感谢她那天给我的教诲。我真诚地向她道歉，因为她给我带来了冒昧无礼的麻烦。

我尽我所能地遵循她精练的教导、精神和活生生的榜样，不用任何取相对象就能把颜色视觉化，而只是放大和追随我眼睑内部的颜色，直到它们开始变亮、生长，并融合成更连贯的东西。在那次静修中，我终于闭上眼睛，用白色填满了我坐禅的整个空间，直到白色弥漫了一切，我的身体也消失了。许多失败的尝试后，我也终于跳体外从一个坐禅的位置，我没有做过的事，但我只能呆几个非常激烈和混乱几秒前回来。我也开始听到一些奇怪的事情，特别是两个女人在客厅里开着电视的一段对话——不是特别有趣的对话，而是有趣的经历。那些最初的短暂成功，我从克里斯蒂娜那里得到的来之不易的非凡建议，以及德宝法师对禅那的强调，都将成为我下一个主要

静修项目第二部分的基础，那就是 2001 年在修行协会举办的为期 17 天的冬末静修。

58. 神通的介绍

我希望打断我对自己修行的叙述，来最终谈谈神通（巴利语中的 iddhis，梵语中的 siddhis）。对很多人来说，神通是一个奇怪的话题，在我详细介绍，尤其是我自己的细节之前，对理论的讨论可能会对这个话题有所帮助。文献列举了各种特殊的经验和能力，这些经验和能力可以培养使用第四禅那（以及低禅那和高禅那）为基础，这些经验发生在今天。iddhis 和 siddhis 这两个词在英语中没有对应的意思，但是它们的意思类似于精神能力、成就和觉悟。我们倾向于使用“神通”这个词，不管是好是坏。这些可能包括各种奇怪的体验，包括其他领域的成熟的和极端现实的体验，这些体验看起来很神奇，符合我们想到的各种“精神力量”。

在我更具体地谈论这些神通之前，我应该先谈谈甚至讨论它们的基本行为的复杂性。你没有看到

很多关于它们的好文章，原因之一是它们通常会让人感到恐慌，甚至只是从理论上谈论它们也会让很多人感到紧张。而这一部分过去是在书的中间，现在我把它放在了结尾，这样那些会因为神通的提及而厌恶地把这本书放下的人，至少会希望在这之前读过第一部分，所以我想至少我的部分基本信息已经传达出去了。

一方面，它是如此令人兴奋地想到一个世界的神通可能发生，基本上每个人也有一些相反的反应，一个世界的神通方面是可怕的。我也有同样的反应。此外，对于承认神通的存在和作用，以及来自科学唯物主义等框架的影响的神通，存在着普遍而明显的污名。许多人认为，任何认真思考神通问题的人，往好里说是天真，往坏里说是严重的妄想，甚至是疯狂的。很多有宗教背景的人，他们的假设都是基于各种各样的神通假设，但他们在谈论神通时，通常还是会有不好的反应。

许多人告诉我，我写神通风险给人们的想法，我只是一个疯狂的叫声，因此风险危害不仅自己的信誉，而是信任他们可以把声音和实用信息呈现在本书的其他部分。这是一个公平的批评，因为我知道这些负面影响已经发生了很多次。因此，谈论神通是一种经过计算的风险，我认为这种风险是值得的，也是道德义务，本着充分披露这些做法的风险和好处的精神。

那些能让他们自己解释一些已经发生事情的神奇经历，在这个世界上是相对常见的，当人们开始做禅修练习的时候更是如此。当人们的注意力高度集中的时候，无论是由内观训练的方式培养的还是由传统的专注训练所培养的奢摩他类型，拥有通常被称为神通的经历是很正常的，尽管有些人在某种程度上通过了禅修训练，却很少有像我在这里要讨论的经历。但是，这些修行者是例外，而不是规则。

因此，我坚定地认为，不谈论神通是不负责任的，因为把人送进经验领域通常是一个糟糕的想法，如果没有功能、巧妙的框架和规范化，这个领域可能会更难处理。例如，在急诊科，我们偶尔会给克他命（一种强力的解离镇静剂）进行治疗。氯胺酮有几个有益的特质（如通常不减少呼吸动力，很少降低心率，可能为喘息的人打开肺部，等等），这使得它在某些情况下非常有用，并且由于这些原因，它在世界范围内被广泛用于镇静。它在化学上也与普斯普剂³³⁹相似，并且具有一些相似的性质。

一些人——尤其是成年人，偶尔也包括儿童——在服用克他命镇静剂后会出现幻觉，这种现

³³⁹ 译注：普斯普剂也称作 PCP，是一种有麻醉作用的致幻类药物。1956 年由美国底特律一个化学实验室首次合成。PCP 通过影响人的大脑及中枢神经活动对人体产生多种作用。

象被称为“涌现现象”。有些幻觉是非常令人不安和引人注目的，所以他们很难意识到自己在产生幻觉。我们有一些药物可以帮助消除幻觉，但是我总是在病人走之前，非常小心地提醒他们这可能发生，并提供认知框架和技巧来处理它，像那些警告，比等发生时再处理要好很多。禅修也会产生类似的效果，所以我相信类似的揭示是有道理的。因此，揭示禅修的风险和好处的职业道德迫使我把它写在这里。

一个更好的例子是：假设你参加了一个你认为安全、有益健康的聚会（这是一个安全、有益健康的类比，就像你可能认为禅修是安全、有益健康的，而且大多数时候都是这样）。穿着汗衫的主人会为你提供切去黄瓜皮的黄瓜三明治。三种有机鹰嘴豆泥铺上无麸质薯片。你计划待一两个小时，然后回家，在第二天上班前睡一觉。然而，

一些狡猾的恶作剧者偷偷地提前在潘趣酒³⁴⁰里放了一些迷幻药。假设你从未摄入过任何致幻剂，也不知道如何处理它们。你喝了潘趣酒，30分钟后你就醉倒了，根本不知道发生了什么事。难道你一开始就不想知道饮料里有迷幻药吗？一旦你喝下它，你可能已经从一些预期的感觉和如何处理那种过程中受益。如果没有这些实用的知识，接下来的12个小时很可能会比没有这些知识要糟糕得多。

同样地，如果你在做禅修练习，你可能想知道它们会导致一些非常不寻常的，有时甚至是非常令人迷惑的体验。同样，这些可能不会发生在你身上，但是如果它们真的发生了，如果你有一些实

³⁴⁰ 译注：潘趣酒，punch，一种果汁饮料，有的会加碳酸水或苏打水，通常调味后在底部混有葡萄酒或蒸馏酒。通常在西方国家的宴会、自助餐厅或是派对上常能看到最显眼的饮品。

用的工具来处理它们，情况会好得多。当你走向高强度的佛法实践——例如，在本书中所呈现的那种高强度实践——你接触到神通效果的机会接近 100%，即使你不希望它们。我相信的人更有可能经历奇怪，和不同于非常松散可能称之为“普通现实”应该有一个警告可能性，这样他们就可以受益于他们的前辈积累的实用智慧，关于如何解释和处理这些经历。这种从个人经验中汲取经验的普遍常识适用于生活中的几乎所有事情，因此在这里适用也就不足为奇了。

此外，一些读者可能已经从一些传统的神通元素和/或已经在他们自己的生活 and 实践中有一些神通相关的经验来读这本书。最后，谈论神通让人着迷，老实说，我希望用这种着迷来传达重要的佛法观点。然而，谈论这些神通是一件棘手的事情，部分原因是不能完全理解它们。任何声称了解这些经历和现象的内在运作的人都是在编

造。然而，有些事情可以说，通过尝试、错误和经验，被发现具有普遍价值。

因此，尽管存在这些问题、风险和一般禁忌，我还是要在这一里谈谈这些力量，并尽可能多地添加一些实用的信息，这样，如果你无意中遇到它们，或者决定积极地培养它们，你就有希望做得更好。

59. 这些神通是真的吗？

人们问的关于神通的第一个问题是，“好吧，但它们是真的吗？”

这些经验是否“真实的”，从某种最终的和确定的本体论的意义上来说，这是一个我很乐意避免的问题。一般来说，这个问题取决于你如何武断地定义“真实”。大量的这些经历可能是如此的栩栩如生，以至于它们看起来比“现实世界”中的其他大部分都更“真实”。对我来说更有趣的是实用主义者的观点，这是我默认的哲学框架。实用主义的问题不是什么是真实的，而是其因果关系是什么，意味着什么导致了什么，以及其中的价值是什么？

例如，我们可以根据自己对现实的任意分类方案来判断我们的梦是不是“真实的”。尽管如此，每个人都必须承认梦的经历是会发生的，而且进入

梦通常被认为是“真实世界”的东西会产生现实世界的后果。因此，它们是因果关系的。由于其是随之发生的，值得我们从实用主义的角度去关注和理解。同样的逻辑也适用于神通的经验。

在我看来，神通的黄金标准不在于神通本身，而在于我们如何解释、处理与它们联系，以及它们带来的好处。确实，通过练习、高度集中和决心，它们可以变得更普遍、更可复制、更频繁、更明显地可控、更容易理解、更深刻、更“强大”，等等。你可能会认为这些成就是你最初进步的黄金标准，因为很多人，比如我自己，都清楚地发现这是显而易见的黄金标准。但是，也请考虑我的第一个黄金标准，即它们最终会带来什么好处，以及我们如何巧妙地与它们相处，因为我断言这将更好地为你服务。

经验就是经验，而我们如何解释它们又是另一回事。此外，“真实的”或“不真实的”只是我们如何

构建和解释这些体验的众多选项中的一部分，这就引出了下一部分。

60. 范式流利

相关思考神通（和很多其他事情）最基本的概念之一是，能够有一个一般意义上聚合框架，你能够使用——和识别其优点和缺点——你可以针对每个变化的经验和情况，确定最有用的框架施加来满足你的各种需求和目标。为了在不同的工作中取得成功，甚至是为了在很短的时间内使用明显相互矛盾的框架，改变你正在使用的框架通常是有用的。对于那些对神通感兴趣并且想要做一些有趣的阅读的人，我建议去看看相对较新的混沌神通系统，特别是菲尔·海恩³⁴¹的经典短篇

³⁴¹ 译注：菲尔·海恩，Phil Hine 是一位作家、艺术家、书评家和混沌魔法的神秘主义者。他是这方面最著名的作家和倡导者之一，通过他的作品《伪名言》，《浓缩混沌》，1580

小说《浓缩混沌》，这本书很好地阐述了如何拥抱一种实用的观点的流动性。

例如，科学唯物主义是人们在处理各种科学问题时使用的一种共同的框架。我个人在急诊科一直使用这个框架的修改版本。在医学中，生物学、物理学和化学是我们诊断和治疗的基础。然而，它肯定不是在那种环境中工作的唯一有用的框架。生物学、物理学和化学在处理人类思想和心灵以及人际关系、家庭和社区中发生的许多事情时都是笨拙的框架。

此外，包括治疗提供者在内的所有相关人员的信念结构在与患者及其家人的接触中起着很大的作用。信仰和人类互动的世界，以及它们对健康结果的影响，并不容易用生物学、物理学和化学来

《素数混沌》，以及几篇关于混沌魔法和克图尔胡神话魔法的论文。

量化。试着从生物学、化学和物理学的角度来谈谈你做过的梦的意义或你的直觉，看看是怎么回事。下次出去吃浪漫晚餐或和好朋友聚会时，试着只使用这些框架；它不会像严格的科学唯物主义者希望你相信的那样充满乐趣。再加上工程学和数学，你仍然不会有太多的聚会。《星际迷航》（Star Trek）中的斯波克（Spock）之所以有趣，是有原因的，但也有一定的道理。

执着于僵化的唯物主义范式而产生的这些问题同样适用于处理神通的经验。此外，我们的思维中都有神话和神通的一面，否则，假装只会产生阴影。尽管你们中的一些人可能认为自己，没有人是纯粹的“理性的”，因为，如果人们是理性的，科学唯物主义将很快被科学唯物主义者自己视为有限的和非理性的。这种情况很少发生，这太糟糕了。无论我们承认与否，原型和符号在我们的生活中扮演着重要的角色。符号可以有巨大的意

识和潜意识的意义和效果——广告商非常清楚这一点。

我们在许多我们几乎没有意识到的层面上感知事物，并以我们只能猜测的方式处理事物。直觉、直觉和快速判断是我们日常决策的重要组成部分。我们可能不擅长识别和接受的非常复杂的情感能量会影响无数的决定。阴影的一面比比皆是。心理健康工作的人或深刻的内省都会告诉你，这是一个奇怪和阴暗的世界，奇怪的，黑暗的世界可以有很多真实的对我们的心理和身体健康的影响，以及影响我们的运作工作，人际关系，等等。寻找一些有趣的阅读，关于我们的内心世界如何塑造我们的身体现实？查阅主流的医学文献，如转化障碍、柱头和假怀孕。更有趣的是，阅读琳恩·麦克塔格特 (Lynne McTaggart) 的《意向实验》 (The Intention Experiment)、查尔斯·塔特 (Charles Tart) 的《唯物主义的终结》 (The End of 唯物主义) 和鲁珀特·谢德拉

克 (Rupert Sheldrake) 的《被凝视的感觉》

(The Sense of Being Stare At) : 阅读这些书籍都将会是很棒的时光!

有时候，我们真的可以从愿意跳到一个允许我们在这个完全不同的层次上工作的范式中受益，这个层次的因果关系可能看起来很神秘，但却是极其深刻的人性。严格的、教条的、超理性的、严格理想化的唯物主义不适合做这些工作，而且会严重损害我们理解实际情况的能力。它的带宽实在太窄了，我在这里这样说是出于礼貌。

我真正想说的是，将科学唯物主义的禁忌强加于那些令人惊奇的，迷人的，引人注目的，深刻的，有用的，具有启示意义的，令人敬畏的，潜在治愈力的现象上，是过去一千年来最典型的罪行之一。有时不愿意采取的工作方式与我们的

心，思想，和身体，拥抱或者至少承认世界尴尬的情绪，欲望深处，非理性的思维模式，不舒服的关联，典型的能量，和所有的奇怪的人类思维

和身体的全部和奇异的荣耀，我们可能会错过许多机会内观，愈合，增长，和赋权。简而言之，从实践的角度来说，如果有必要的话，可以采用框架来处理其中的大部分工作，这是有很多可说的，神通框架就是其中一些能够在这些上下文中很好地工作的框架。

还记得那个强大的实践者的例子吗？她从无形的领域中崛起，然后出来，然后走出身体，对她的大问题有了深入的了解，就像“从内容到内观”一章中以神话的形式展现的那样。这是一种可以帮助和治愈的内观，如果我们不为最初可能看起来奇怪甚至疯狂的范式腾出空间，我们可能很难获得这种内观。仅仅因为我们有时会去那里并不意味着我们一直生活在那里，真正的技巧是辨别哪种模式在哪种情况下最有效。

例如，你可能刚刚从一个静修回来，在那里你玩着观想的能力，几天后，你看到一群发光的天使穿过墙壁，进入你的客厅，在那里你招待客人。

抛开“现实”的问题不谈，这是你真实的、因果的体验。无论你是选择忽视天使，给予他们大量的关注，向你的客人提及他们，跪下开始祈祷，还是尖叫着跑出家门，去精神健康机构检查自己，这对你的实际生活都有不同的影响。当你面对这些经历时，应该仔细考虑这些影响。显然，在几乎所有的情况下，建议不要做出任何会吓到周围人的反应，尽管向能够巧妙处理这些信息的人提及你看到过这样的事情通常是一个好主意。另外，如果你已经学会了看天使，你可能很快就会遇到魔鬼。

61. 疯了吗？

最后，我们还有一个棘手的精神疾病问题。神通有时会让没有接受过足够道德训练的人表现得像个混蛋（恕我冒犯），除此之外，神通还会让人变得非常、非常怪异。区分精神分裂症、短暂的精神病发作或具有精神病特质的双相情感障碍等病症并不总是容易的，因为它们具有高度专注力和天赋。此外，如果你想了解你的阴暗面，神通是一个速成班。虽然佛教有它自己的幻觉和精神上的折磨，在这一节我将给西方心理学打蜡上光。

举个例子，如果你和父母的关系出现问题，则会很有教育意义地表现为两个大的、流口水的恶魔，在你灵魂出窍（译注：脱体体验，指灵魂出窍到外部去旅行）去大峡谷的路上向你投掷燃烧的毛绒玩具。但是，要弄清楚这些经历是如何对我们的生活产生实际影响，往往需要花费大量的

时间和反思。这是很简单的事情；当你停止练习，试图在平凡的世界中发挥作用时，神通的作用却没有减弱，问题就来了。当你需要和那些可以帮助你稳定的人联系的时候，如果他们愿意的话，他们可以帮助你稳定，直到稳定的效果平静下来或者解决

强烈的内观和专注力练习，即使这种练习不是专门针对神通的，也会让人暂时或永久（或终生）精神失常。实践越涉及到创造与我将粗略地称之为“一致实相”的显著不同的经验，而实践越长，就越有可能遇到长期的困难。值得注意的是，西方巫术（译注：神通）传统的主要传播者中，有相当一部分人在生命的尽头变得相当疯狂。

就像一个缅甸人对肯尼思说的那样：“我哥哥确实在练习集中专注力。你知道，有时他们会有点疯狂！”。他说的是当人们拥有神通时，有时会发生什么。请记住，在传统医学世界中，这些经历中的许多都足以成为诊断精神疾病的依据，因

此，请向那些看上去相当理智、功能正常、实际上也知道如何在这一领域中游刃有余的人寻求指导。找到这些合格的人是困难的，但值得付出努力。

《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-5）³⁴²确实为在标准宗教或精神环境中发生的预期的、公认的状态和经历的改变提供了一些回旋余地。五旬节派³⁴³说方言就是一个很好的例子，但如果我们

³⁴² 译注：《精神疾病诊断与统计手册》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，简称为 DSM）由美国精神医学学会（American Psychiatric Association，简称为 APA）出版，是一本在美国与其他国家中最常使用来诊断精神疾病的指导手册。目前最新的版本为第五版，已在 2013 年 5 月 23 日出版公布，简称 DSM-V 或 DSM-5。

³⁴³ 译注：五旬节派，亦称“圣灵降临派”。因相信五旬节（复活节后第七个星期日）圣灵降临于耶稣门徒身上，由此相信在礼拜时圣灵会降临于信徒身上而得名。新教教派之

在日常生活中的活动水平突然下降，可能会出现更严重的情况，我们就应该谨慎使用这种回旋余地。再次使用五旬节派的例子，他们倾向于表现精神的礼物如在教堂说方言，那被认为是正常的，但在他们的工作场所可能和其他人一样，这意味着它们可以打开它，把它关掉。这才是真正的关键。为了把这个带入一个更禅修的环境中，如果你已经学会了视觉化，比如说，一个密宗神，当你在做正式的练习时，那个神有时会和你互动，这并不一定是疯狂的，除非神开始告诉你

一。产生于 19 世纪末、20 世纪初的美国，在第三次大觉醒运动推动下，C·巴哈姆及其学生 W·赛缪等人吸收卫斯理宗和浸礼宗思想，在因信称义教义基础上，强调“成圣”，相信灵洗、讲方言、灵疗。在其推动下，1906 年洛杉矶一黑人教堂礼拜时，信徒首先讲“方言”（在宗教狂热气氛中，信徒不自觉发出的叫声）。在新闻媒介宣传下，该派迅速传遍美国，形成许多不同五旬节教派，其中最大的为神召会（The Assembly of God）。

做一些有害的事情，你开始认真对待它——这显然是完全不同的情况，需要立即得到帮助。

当你停止练习的时候，一些影响会持续存在。如果你发现你仍然表现异常或者是感知世界奇怪的是，等听到声音告诉你应该做的事情（特别是有害的东西或事情，打扰你和其他人），看到可怕的阴影，魔鬼，或死你周围的人你认为可能是真实的，是偏执的，从你周围的人得到奇怪的反应，你不能解释，沉迷于奇怪的事情（比如，我有一个有能力的禅修者朋友，他会暂时被黄颜色的东西迷住），有人说他们担心你，生活在一个明显改变了的宇宙中，诸如此类，我强烈建议你和专业人士交谈。

关于禅修练习与精神疾病的关系，有许多不同的观点，而且它可能比我们现在所理解的要复杂得多。这方面的科学目前还处于起步阶段。我认识一些人，他们确信，强烈的练习会让他们认识的人或他们自己患上精神疾病。我还发现了精神疾

病患者的整个在线社区（比如在 <http://theicarusproject.net> 上找到的 Icarus 项目），在那里你可以找到那些认为自己受益于实践的稳定效果的成员。因此，在这一点上，它似乎是双向的。

有一个原因是，许多禅修中心都有关于身体和精神病史、过去和现在的药物治疗、精神疾病诊断等方面的审察问卷，因为他们知道，那些不太稳定的人，当事情变得更奇怪或专注力集中时，往往做得不好。我的一些双相情感障碍和精神分裂症患者朋友在禅修时强烈建议我写一些东西，避免我在这里展示的高强度技巧，为了让事情在身体活动或身体实践中更接地气，使用更低剂量的禅修，要非常温和地练习，避免形象化和祷文式的练习，除非你和一位合格的老师密切合作。身体上没有根基，频繁而强烈地练习，在没有适当指导的情况下做观想和祷文练习，会增加禅修练习出错的风险。

你可以在网上找到很多关于这些主题的不同质量的信息。如果你担心练习对你的心理健康的影响，不管出于什么原因，检查一下，慢慢开始，避免极端的改变，让有资格帮助管理这种练习的人参与进来。即使你是一个很强的实践者，如果你正在进行高强度的练习，如果你开始觉得自己走得太远了，有很多可以和朋友交谈的事情值得说。

这就是说，很明显，有些人曾经是理智和健康的，但当他们开始努力练习时，他们就会精神失常，这是一个明显的神话，你一定是有什么问题，让这些练习导致精神病，躁狂，或抑郁发作。练习困难的部分更多的是概率的问题。不幸的是，随着我们得到更多的数据，很明显这些经历也会发生在以前非常理智，功能正常的普通人身上，他们使用的剂量，我以前认为几乎是顺势疗法。这是很多人教给他们的东西，比如社会工作者和临床心理学家，他们提供以正念为基础的

疗法和禅修练习，但他们往往完全没有准备，这是一个真正具有讽刺意味的情况。这有点像一条渐近曲线，尾部永远不会完全接触到零，这意味着我们不能保证任何剂量都是百分之百安全的，尽管对很多人来说剂量依赖于副作用，但不是所有人。那些对这些不幸影响的科学感兴趣的人应该去看看威洛比·布里顿博士和杰瑞德·林达尔博士的研究。

这部分是带有小字的包插入，它告诉您可能发生的所有不好的事情。我希望有良好的决策能力，并有希望成为一个理性的人。你可以选择是否进入这个领域，如果你进入了这个领域，就决定你想要推动它到什么程度。希望有一天，我们能有一个很好的预测标准来判断哪些人有更高的负面副作用风险，知道更多关于如何预防这些副作用的知识，当情况发生时，要巧妙地处理，与此同时，允许人们取得良好的进展，发展他们希望发展的心智技能。我敢打赌那些有最好道德实践的

人会做得更好，但很明显，这并不能保证不好的事情不会在禅修中发生，据我所知，有一些非常道德、善良、以前相当理智、平衡、有能力的人在靠垫上失去了理智，之后又失去了一段时间。与此同时，要意识到禅修就像现象世界的其他方面一样，并不是绝对安全的。任何不这么说的人都是在卖东西，或者根本不知道自己在说什么。

除了真正的精神疾病和暂时的精神错乱的问题之外，胡乱的想象和其他的超感官体验，比如身体外旅行，两地旅行等等，有时会让我们感到不脚踏实地，脱离现实，超凡脱俗，并且在之后的几个小时甚至几天里都感到分散，我称之为“神通后遗症”。对于那些经历过强致幻剂影响的人来说，这很像旅行后的整合阶段，可能持续数天甚至更长时间。锻炼和关注身体上的任何东西都能帮助你做到这一点，就像做一些简单的、日常的、例行的事情一样，比如付账单，在施舍处做志愿者，或者扫地。

在实际操作中可能出现的所有幻觉和其他不寻常的经历中，建议谨慎处理。最主要的危险是过于认真地对待它们，从而认为它们比实际更重要。除非我们周围有人能引导我们熟练地使用，否则最好把它们留在我们的实践中到很晚。或者，除非我们很平衡，并且已经平衡了很长时间，并且对它们有很好的幽默感。否则，它们可以很容易地放大我们不那么令人满意的方面，而且只会起到长期的迷幻和操纵的作用，使我们无处可去或走向毁灭。

我记得有一封朋友的来信，他在缅甸进行了一次长期的静修，本来是要进行内观练习，但后来却不知不觉地利用了这些经验。他现在对自己能看到灵兽和其他超常众生的能力着了迷，并定期与某种低级别的神交谈，后者不停地告诉他，自己在内观方面取得了卓越的进步——这正是他想听到的。然而，事实上，他有稳定的幻想经验，并相信了他们（译注：出现这些禅境中的超常众

生) 的内容, 这充分表明, 他根本不做内观实践, 而是迷失在这些愚弄中。

现在, 别误会我的意思。如果我们正在寻找另一种方式来处理我们的内容和问题, 像灵兽这样的东西的视觉可能会有帮助, 特别是在正确的文化背景下。但重要的是不要混淆内容和基本观点。同样值得注意的是, 正如我的朋友希望我在本书中指出的那样, 几天之后, 他意识到半人神并没有给他有用的建议, 所以他开始忽略它, 它消失了, 他回到了内观实践。

说到疯狂 (我知道这不是最专业的术语, 但请原谅我), 我真的很喜欢弗洛伊德对精神疾病的定义, 那就是: 那些干扰爱情和工作的东西。作为一名急诊内科医生, 他花了很多时间照顾各种精神疾病患者, 最常见的是焦虑、抑郁 (有时带有精神病特质)、人格障碍、药物滥用和依赖、双相情感障碍和精神分裂症谱系障碍。有相当一部分患者的经历可以归为力量类, 如幻听、幻视

等，也有各种各样的经历，如思维插入等。那么，这些个体的经验与那些练习禅修的人有什么不同呢？他们应该以不同的方式被概念化和管理吗？

这些都是重要的问题，值得关注。区分禅修的副作用和精神疾病有时很容易，有时很困难。决定什么样的治疗可能是最好的也不总是简单的。我将在这里做一个非常基本的讨论，但这是一个非常复杂的话题，需要更多的研究。作为一名内心务实的禅修者，我强烈倾向于强调功能。

在假想光谱的一端，我们有明显的精神病患者，他们在处理现实、保持安全以及与他人安全互动的能力上有严重的缺陷。这可能发生在有精神疾病的人和禅修者身上。在那一刻，无论是由禅修副作用引起的症状，抑郁/躁狂双相发作，还是精神分裂症的开始，都没有立即稳定下来那么重要，这意味着立即紧急精神治疗。即使危机只是一些不太可能重演的、由禅修引发的插曲，但在

短期内让所有人都安然无恙地度过难关，也是当务之急。

顺便说一下，如果你正在服用双相情感障碍或精神分裂症的药物，请不要认为禅修能让你摆脱药物。这并不是说温和禅修不能帮助一些精神病患者，但它也可以大大增加心理不稳定，所以要谁帮你管理你的疾病在循环发生了什么如果你进入禅修，和诚实你正在经历什么。

在这个假想的光谱的另一端，我们有更良性的现象，比如仅仅看到一些花的幻象，或者在禅修时听到天使的唱诗班，而没有其他复杂的体验。用这种简单、无害、可能是美好的体验作为理由来添加病理标签（如精神病或幻觉）的概念框架，在不需要发生的情况下也会造成伤害。大量的禅修体验只是禅修体验，是高度专注的副产品，仅此而已。它们不会造成损害，不会引起麻烦，不会损害功能，因此不需要病理标签、干预或过度的负面反应。

然后我们有一个很大的中间区域，它变得很复杂。很多人在别人看来完全是疯子，但实际上他们的生活很有功能性。他们用手治病，预测未来，看鬼，和仙女交谈，实施慈悲驱魔，操纵他们的气。他们还从事正常的工作，支付账单，拥有健康的人际关系，把孩子抚养得很好。简而言之，用意第绪语³⁴⁴来说，他们是可靠的公民，是真正的门神。他们按照花园侏儒³⁴⁵的指示种植的

³⁴⁴ 译注：意第绪语属于日耳曼语族。全球大约有三百万人在使用，大部分的使用者还是犹太人。而且其中主要是阿肯纳西犹太人在操用此语。意第绪（语）这个称呼本身可以来代表“犹太人”（跟德语的“犹第绪”来比较），或者说是在用作表示“德国犹太人”的称呼。在“意第绪（语）”称呼于早年（13 至 14 世纪）的发展阶段，它也是被当作“德国犹太人”的意思；在早先时期有时候，“意第绪”也如它以后所表示的意思，也被视为一种语言的表示法“意第绪语”来看待。

³⁴⁵ 译注：花园侏儒，是德国重要文化符号之一，也被称为花园小矮人（Gartenzwerg）。最早出现在 19 世纪，当时图林根地区一位名叫菲利普的陶瓷匠，以圣诞老人、《白 1600

蔬菜长得很漂亮。有些人相信地球大约有 6000 年的历史，是一个神在六天内创造出来的，他们这样做的时候，作为医生保持着优秀的实践，从而为他们的社区贡献了宝贵的服务。

不寻常的痛苦并没有发生，因为他们奇怪的范式和神通的经验。他们可能是这样被抚养长大的，这对他们来说是完全正常的，生活就是这样，所以这不会给他们带来明显的困难，相反，可能会改善他们的生活。你可能会觉得这很奇怪，但这并没有损害它们在世界上的功能。

在事情的黑暗的一面，有些人在他们的内部体验具有挑战性的时候更容易拥有某种程度的功能，

《雪公主》里的小矮人和希腊神话里开采银矿的矿工为原型，创造出了一个红土小人塑像，目的是为了辟邪求吉。从此，小矮人就像土地神一样，守护着德国人的花园。另外，也有说法称，比利时著名漫画《蓝精灵》中的主人公也是以德国花园小矮人为雏形，进行改版之后创造的。

这意味着他们的内心世界是混乱的、非理性的，充满了强大的、不稳定的、令人恐惧的和令人困惑的体验，这些都超出了他们之前学会处理的事情的范围。他们工作，与朋友和家人交流，没有人知道这些经历是什么时候发生的。还有一些人，在面对同样强大的经历时，可能会表现出极端有害的行为和反应，比如极度恐慌和暴力行为。如果一个人能保持在感觉的水平上，只注意到每一种感觉的发生，而不是反应性的崩溃，那么总体来说他会做得更好。那些有支持和知识渊博的人，他们可以和他们一起讨论他们正在经历的事情，用一种语言和概念框架来直接地讨论，他们也可能做得更好。

关于人们是否应该进行强化练习的一个基本测试是，就管理困难经历而言，他们在多大程度上属于这些功能更强的类别之一。这是“自我力量”的形式心理概念再次抬头。自我力量对于很好地面对和处理这些经历是至关重要的，或者，至少，

对于保持我们用身体、语言和思想所做的行为不会对任何人或任何事情造成伤害——简而言之，对于保持我们的状态是至关重要的。

另一方面，精神疾病和内观可以并且经常共存。我有一些非常善于禅修的朋友，他们有时患有严重的精神疾病。

很多人进入禅修状态是为了处理自己内心的复杂性。此外，可能会出现与禅修练习无关的精神疾病。人们通常在 20 多岁或 30 多岁时开始禅修，这也是最初躁狂发作的常见时间，在某些情况下，还会发展成精神分裂症。抑郁和焦虑（其中一些可能源于对第一圣谛苦谛的真实、自然的内观）也是人们开始禅修的常见原因。

人格障碍在所有人群中也很常见，包括禅修者，这包括 DSM-5 中相对麻烦的 B 型诊断，即边缘性人格障碍、反社会人格障碍、自恋人格障碍和表演人格障碍。正如前面提到的，如果你想教禅

修（或者与公众互动），你应该仔细阅读并充分理解这些诊断，尤其是如果你认为自己属于这些诊断类别之一。高剂量的禅修可以产生强烈的体验和快速的变化，这些都会加剧这些状况。能够采用一种既包含关于禅修的副作用的理论，又包含标准心理学理论的范式是非常有用的，因为人们往往不清楚其中一个的终点和另一个的起点。我们当然不应该把所有发生在禅修者身上的负面心理问题都归咎于精神疾病或禅修，相反，我们应该尽力与那些对这两种疾病都很了解的人一起找出这些疾病的特质。

与此同时，如果经历变得太过疯狂，你无法掌控，首要的原则就是停止禅修。这对许多人来说也涉及到范式的转变，因为他们可能相信不惜一切代价坚持禅修是帮助他们变得更理智的最佳选择。回想一下我们在内观过程和“暗夜”中看到的建议及其潜在的副作用——脚踏实地，做一些运动或其他体育活动，比如园艺或徒步旅行，做

一些日常的分散注意力的任务，看那些内容不会加重病情的电影，吃油腻的食物，做运动，但也许要避免高强度的电子游戏。

此外，发自内心的，正式的，清晰描述的决心，立即停止这些有问题的体验，然后普通的现实就恢复了——好例子是，“我正式下定决心，除非我正式下定决心，否则我不会体验或使用这些神通（在此列出）。”或者，“希望这些不稳定的经历停止，并希望稳定和高水平的正常功能立即恢复。”感受它，认真的，相信这将会奏效。如果第一次不奏效，就再说一遍，必要时再重复一遍。所有这些都大大增加了这种方法成功的机会。你可能已经花了几个小时或几天的时间通过大量的练习把自己弄得一团糟，所以你可能要花上几个小时或几天的时间来关闭它：至少和你对加速度所做的工作一样，你对制动所做的努力程度是相同的。

令人惊讶的是，我们如此着迷于这些怪异的东西，以至于我们缺乏退一步思考的视角，无法叫停这些疯狂的行为，所以不要陷入这种陷阱。我们也有可能对那些遥远的经历如此认同，甚至是那些造成问题的经历，以至于我们带着病态的好奇心紧紧抓住它们不放。如果发生这种情况，立即意识到并制止它。

请注意，有时这些力量似乎完全排除了实践与它们相关的内观的可能性，也就是说，始终注意到它们的三个特质。当我们能记住这样做的时候，如果我们有这样的技能，通过持续的、持续的、分析性的内观实践来粉碎神通的体验，可以迅速地让这些感觉像五彩纸屑一样散开，驱散不健康的迷恋。在我最初的两年左右的时间里，用快速审察的方法将它们粉碎，是我处理神通的主要策略，直到我在实践中更加成熟，在处理不寻常的经历时变得更加自如和胜任。

有时候，最好的办法就是放下你的思想，直接说“不！”。有时候，我们的心理问题会在潜意识中以一种神奇的禅修形式显现出来。通常，当更深层次的问题以这种方式出现时，我们在处理这些问题时并不成熟。再次强化西方心理学，阅读成熟和不成熟的应对机制：只要在任何互联网搜索引擎中输入“成熟和不成熟的应对机制”。把成熟的应对机制应用到你的神通和你的实践和生活中，你会做得更好。

对于那些有困难的人，下一条重要的建议是，就像前面提到的，这一点不能被夸大，那就是立即与那些既了解精神疾病又了解禅修的人交谈。如果你在你的领域找不到具备这种双重能力的人（在写这篇文章的时候很难找到），那么就从那些了解精神疾病以及如何治疗它的人开始，不要试图单干。在我的理想世界中，有一天我们将能够很容易地找到那些具有双重能力的人，因为必

要的理论 and 训练将通过标准的医疗教育渠道广泛提供。

事实上，由于禅修似乎到处都在传播，这最好快点发生，否则禅修世界里会有比现在更多的麻烦。当你把你的经验与那些能够提供稳定治疗的人联系起来时，尽量避免使用佛法术语和阶段/状态标签，因为一个普通的主流心理健康提供者知道这些术语的机会在这一点上几乎为零。他们将知道如何稳定精神病和类似双极的表现，所以只要坚持对这些令人不安的症状使用普通的非佛法的术语，他们可能会发现这些症状不那么令人困惑和疏远。

这就引出了社区支持和神通的问题。如果你想要探索这些神通，我强烈建议你和别人谈论它们，并且提前设置好。正如在“序言和预警”中所指出的，成为神通的一个有成就的实践者是非常不友好的。这种疏远的原因包括通常需要的投入时间，可能你所在地区缺乏足够的人能够理解你在

说什么（除非你是在少数几个精通这些领域的社区之一接受的培训），当你的经历变得与你周围的人截然不同，你可能会出现范式分歧。所有这些都诱使我们在陌生的土地上孤独地漫游。我强烈建议你不要这样。相反，去结交那些擅长这些事情的朋友，他们可以成为你练习的参谋，尤其是在神通方面。理想情况下，这些支持你的朋友会：

- 要有足够的成就，这样他们就有了经验的基础，能够理解你正在经历的一切；
- 拥有足够类似的词汇和概念背景，以便能够理解你在说什么；
- 充分了解实践的危险，以便在遇到麻烦时能够识别出来；
- 要足够稳定、安全、善良、道德和心理成熟，这样他们就不会被你的行为吓倒或与之竞争，也不会有其他不良行为，

更不会在你告诉他们你正在经历的事情时给出糟糕的建议或抓狂；

- 被共同冒险的宝贵精神的同修祝福而不是来自老师的。
- 学生、竞争对手对竞争对手，或其他不健康的观念之间的关系；
- 尽可能让事情脚踏实地、实际、真实；
- 有良好的幽默感，能够适应事物，保持内观，泰然自若；
- 当情况超出他们的处理能力时，知道什么时候向比他们更有能力的人（比如精神病院的住院病人，或者更资深的法师）推荐你。正如我们这些在急诊科工作的人知道如何稳定病情，然后把病人转移到更高水平的专业护理中去，正因为如此，禅修老师应该知道如何识别人

们何时进入了超出他们知识和能力的领域，以及他们应该向谁推荐相关的实践者（觉知减压法，孩子们：记笔记哈）。

如果你能培养出这样的朋友，这将对你和他们都有巨大的好处，你的练习可能会更强，如果你陷入困境，如果你有良好的支持和明智的参考点，你会比没有帮助的人做得更好。

这适用于实践的所有方面，不仅是神通，而且，由于神通是实践中最容易引起问题的方面，它最适用于所有这些方面。更棒的是，如果你能成为别人的朋友，那才是真正的慷慨，真正的和有用的支持，在某种程度上，你能做到这一点，你将在世界上做真正的好事。这是我自己所向往的理想。不幸的是，更明显的是，在竞争、琐碎的神通扯淡、故作姿态、控制他人、操纵他人等方面，神通群体往往是最差的群体，其他形式的禅修群体紧随其后。这并不意味着这种趋势需要继

续下去，总的来说，这意味着你周围的人可能没有那么强的习惯；如果他们这样做了，他们会很好，也不会在心理上如此不成熟。

同样，人们可以得到真正的神通，真正为他们自己，我知道从我自己的实践和大量的实践我同修，虽然人们很强的道德和内观不易这种磨练愚蠢。尽管如此，这些神通是极其诱人的，诱惑是很难识别和内观你的方法。关于宗教导师们的故事比比皆是，他们认为自己拥有什么神通，他们就拥有什么神通。这是一个潜在的根源，它会导致严重的傲慢、角色滥用和神通剥夺，以及随之而来的令人震惊的崩溃和丑闻。避免像瘟疫一样与神通打交道。相反，把强烈的道德观列为最伟大的神通之一，仅次于对感官现实的明智和解放的清晰感知。

如果你发现自己对自己身上产生的神通有一些不那么巧妙的反应：承认它们，注意它们，并以任何你能在谦卑、同情和道德方面的巧妙尝试来补

偿它们，直到你克服自己。对构成这些感觉和反应的感觉进行基本的内观练习。经典的说法，神通会帮助你销售好佛法，用神通吸引人们去禅修之类的行为是一个极其的不归路，把好人逼下悬崖，而精神病患者和自恋者神通可能已经在那里等待底部。“神通作为广告”的论点被佛陀明确地驳斥了，至少在他没有利用这种神通宣传佛教的时候是这样。

玩弄神通也会从我们的潜意识中，带来一些我们还没有准备好或无法巧妙处理的东西，导致“神通潜移默化”进入我们的生活，从简单的毫无帮助到极端的破坏。这些由神通驱动的问题有时很难整合。我花了好几天的时间来思考一些陌生人的经历，这种思考严重地分散了我的注意力，使我无法专注于那些我需要关注的重要的普通任务。几天后，我才意识到，对于这些经历的“意义”、为什么会发生，以及它是否会给我自己或

他人带来任何有用的东西，我并没有得出任何有用的结论。

在探索任何禅修技术时，没有免费的午餐。你总是被迫面对一些与个人或精神成长有关的进一步的挑战，无论是当时还是之后不久。似乎没有任何办法可以回避这个问题。

此外，如果你有足够的这些经验，你很可能会遇到一些人，他们的原因、意义和实际含义顽固地拒绝在概念层次上理解它们，而这些概念层次可以通过行为来整合。

回到积极的一面：很多人进入神通圈后，在一段时间内做得还不错。他们很好地处理这些问题，很好地与它们相处，并从中获得许多内观。他们可以是充满乐趣与正确的态度和完全迷人的方式，鼓励我们探索我们的心理，心灵和思想在真正了不起的方式，并使用这些了不起的人才做善事。

62. 那些该死的精灵...

超越关于精神疾病与修行经验混合的问题，当不喜欢神通的人开始拥有神通时，问题就会出现，当那些对精灵不感兴趣的人开始看到那些讨厌的东西时，或者开始有任何他们没有准备的不寻常的经历，并对其产生积极的或潜意识的偏见。你认为自己是一个普通的人，在一个普通的世界里，一个正常的，可预测的世界里（好吧，也许你没有那么天真和妄想，但你明白我的意思），一个没有神通的世界，一个物质的世界，一个理性的世界，一个按照你认为是不变的规律，按照你认为是不变的规律行事的世界。你是个彻头彻尾的傻瓜。你有一个特定的部落身份，需要你有一个固定的世界观，排除了一些或所有的这些经历。突然间，你的经验现实似乎与此完全矛盾。

例如，你认为不可能有神通效果，突然你看到脉轮，似乎知道一些你不可能知道的关于人的奇怪

事情，这在生灭阶段并不罕见。你闭着眼睛看到你正在禅修的房间，你认为这是不可能的。在这个基本主题上有许多变化是可能的。你认为自己是佛教徒，突然耶稣基督或圣母玛利亚出现在你面前，使你的身体充满光和爱。你认为自己是一个严格的无神论的科学唯物主义者，突然你有一系列非常引人注目的经历，这些经历给你留下了深刻的印象，你可以只用你的大脑操纵人们的情绪，在过去的生活中你是一个天上的女神。简而言之，你有一个范例经验冲突，也许更重要的是，一个身份经验冲突。

我们倾向于对自己与各种各样的经历的联系方式进行相当的投资，而神通在人们倾向于僵化的事物清单上高居榜首。尽管所有的证据都指向相反的方向，我们中的许多人还是紧紧抓住了自己的现实感。我花了很多时间和人们谈论他们的各种信仰，令人惊讶的是人们的信仰是多么复杂和微妙，他们甚至一开始都不承认自己相信的事情。

如果你把这些对话安排得很好，而且人们的心情和环境都很好，那么这些对话就会很有趣。

如果你挖得更深入，你就会发现，那些最初表现得相对简单的人，往往比你或他们想象的要复杂得多、微妙得多。

例如，我认识一些人，他们相信上帝和鬼魂，但不相信任何其他神通众生。我认识一些人，他们相信并依赖灵媒，同时也认为自己是无神论者。我知道有人会告诉你，这些东西对神通显然是妄想，但更多的仔细询问相信他们已经准确地预测未来几次，可以把暗能量在人们伤害他们，如果他们不小心，仍然积极遗憾一个特定的时间，几十年前，并确保我们在我们的集体记忆保留在我们的祖先。

事实证明，这种最初的怀疑论覆盖了一种有点矛盾但又微妙的关于神通的信仰体系，这很正常。现实情况是，当人们经历了一些与他们所认为的

正常神通和疯狂神通相违背的事情时，人们就会被吓坏，有时会对刚刚发生的事情做出各种有害的、不巧妙的反应。在一本书中提到这些神通的问题在于，有些人甚至在他们开始有自己意想不到的有趣经历之前，仅仅是接触到谈论这些事情的人就会让人感到厌烦，因此这本书中有一些见解，应该作为人类健康和生物学标准课程的一部分，在高中课堂上讲授。希望有人会写这本教科书，因为这本书不会是这样的，或者至少在德克萨斯州不会……

既然我已经提到了天使、魔鬼、恶魔和仙女，我就应该讨论其他众生的神通经验如何提出一个明显的问题：在神通世界里可能存在什么众生，以及我们如何与它们联系起来。佛教中充满了大量的神通，他们反映了当时该地区的潜在神话，以及不同世界的宇宙论和 31 个存在层面。事实上，如果一个人在阅读经文时没有任何关于佛教的先入之见，那么他很容易得出这样的结论：佛

教主要是关于万物有灵论、萨满教、道德观和神通，再加上一点内观，就像一颗樱桃。除了人类，这张各种神灵的清单通常包括各种高神，低神，各种地方的神灵，显示出浓重的万物有灵论的味道，饥饿的鬼魂，地狱的生灵，更不用说恶魔了，巨大的蛇精灵称为那加斯，以及巨大的飞天众生称为伽鲁达斯。加上各种各样的密宗众生，名单突然变得更长。

在佛教中，神通的定义之一是，对神通的掌握主要取决于对神通的巧妙使用和理解，而不是原始神通本身。虽然佛教的技巧可以产生惊人的强大的神通（再次强调，取相不应该被低估），经文不断强调它只被用于一些好的目的，指向善良或智慧，而不是成为依附、傲慢或伤害的来源。并不是说每一次自发的神通体验都必然是智慧或同情的源泉，而是每一次直接的体验都应该渴望成为智慧或同情的源泉。当我们检验诸如与各种神通的关系等方面时，这种差异变得尤为显著。

一些非佛教的神通传统可能会强调召唤、捆绑和控制神通的技巧，而其他人可能会与神通进行某种交易或物物交换关系。另一些人可能崇拜那些他们渴望并谦卑地请求的有权势的人。然而，在佛教中，尤其是当我们阅读古老的经文时（《经集》是一个有趣的例子），我们会一次又一次地注意到，强调的是与众生之间更有技巧的关系。佛陀以身作则，善待众生，教导他们佛法，向他们散发仁爱之光，并以无畏而明智的方式与他们交往。佛陀经常被描绘成向崇敬他、全神贯注地聆听他教诲的神。神通生命成为另一类试图将智慧带入佛法的生命。奇怪的是，在古老的经文中，佛陀巧妙地与神通互动的例子远远多于禅修练习的详细说明。

一个满是神通的世界和许多广阔的领域相互渗透，这个宇宙可能是相对可怕的，因为我们人类不一定在这个神通堆的顶端，我们习惯于在这个物质层的顶端。佛教经文中的指示通常承诺，各

种各样的修行会使我们与这些众生有一种积极的关系，这显然使佛教修行非常吸引人。在许多经文中也明确指出，强大的禅修和道德足以抵御恶魔、顽皮的天神和灵魂的攻击。各种各样的其他实践被描述为安抚敌对的灵魂，与一个地方的灵魂成为朋友，并保护巧妙的实践者免受有害实体的伤害。有趣的是，一旦你开始生活在一套反映了巨大扩展的神通众生圈和宇宙的体验中，你就可以测试出这些佛教实践中哪些是像宣传的那样有效的。

由于这些做法在具体目的上具有明确的神奇效力，我们现在来列举旧文献中所描述的各种神通。

63. 神通的定义

说到教科书，现在我已经得到了标准的和非标准的警告和免责声明，我们可以开始定义我们所谈论的神通。我们可以从一些现存最早的巴利正典文献中的标准列表开始（例如在《长部》2 节，DN 2、《沙门果经》Samannaphala 或“禅修生活的证果”中发现的）。它们包括：

- 双位置和多位置
- 出现和消失
- 穿过物体
- 飞行
- 深入地下
- 水上行走
- 触摸太阳和月亮

- 旅行到其他领域
- 制作各种物品
- 远近都能听到声音（又名“神耳”）
- 能同时看到近处和远处的事物（又名“神眼”，它很宽，涉及到感知其他类别的存在，了解遥远的地方，我们也可以称之为“遥视”，等等）
- 了解他人的精神状态和心理素质
- 回忆前世
- 看到众生逝去，因业力重生
- 切断妄想，带来智慧的清晰感知。

这是一个奇怪的短名单，考虑到人们可能经历和培养的广泛范围，考虑到早期规范材料中描述的各种神通。《清净道论》（V，28-39 左右）补充道：

- 坐在空旷的地方
- 操纵天气和引发地震
- 产生烟雾、火灾和火花
- 创造可供观赏的灯光
- 阿拉汉死后焚烧尸体
- 造成黑暗
- 改变我们的外表
- 将物品变成黄金
- 创建不同颜色的对象
- 消除黑暗
- 消除僵硬和麻木
- 揭露隐藏的东西

这也是一个很短的列表。我将添加以下一些非常精简的列表，是一些人们可以得到的更常见的东西：

- 了解他人（比如他们的过去、动机和想法）
- 了解未来
- 拥有各种有用的直觉
- 看到、感觉和操纵我们自己和他人的能量、脉轮、能量通道和光环
- 治愈自己和他人的各种各样的东西
- 以各种方式发送和接收消息
- 影响各种事件的进程

你们当中那些有高度专注和与神通有更多经验的人将会嘲笑这个清单是多么的短。有趣的是，这些清单甚至没有涵盖佛陀和他的一些追随者在旧

文献中展现的所有神通，如果你读了佛陀和他的追随者的故事，并写下他们所做的所有神通行为，这个清单会更长。

然后是神通的黑暗面，这就引出了道德问题。

64. 道德与神通

一旦我们处理了我们对这些神通的最初反应，并深入了解它们，我们就会遇到一个与它们的道德使用有关的长期问题。它是电视节目、电影、传说、小说等等的无穷无尽的话题。有很多建议可供选择，从“离它们远远的”到“有意识地培养它们，以便更好地利用它们”。这些都是非常古老的¹主题，我们在 2000 多年前的文献中看到它们，就像我们今天看到的一样。

所有的精神传统都与这些神通有着明确的爱恨关系，如果你开始尝试它们，你就会明白为什么。佛陀的故事清楚地表明，他和他周围的人都觉得这些故事非常迷人，偶尔有用，而且往往意义深远。事实上，有很多关于佛陀使用他的神通的经典故事，从他的觉醒开始，一直延续到最后。佛

陀在佛经中挑选出值得称赞的个体，并给予能获得无形的领域和神通的阿拉汉以最高的赞美。另一方面，佛陀也清楚地指出，这些神通是危险的、分散专注力的、令人憎恶的。就像任何强大的能量，比如性能量一样，神通往往会揭示我们的真实面目，因为它是。

不同的佛教派别对神通的态度也大相径庭。禅宗认为这些都是幻觉，应该被忽略，这是他们在这个问题上的公众建议的总和。正如西藏修女向我指出的，在印度大乘佛教和藏传佛教充分发展的系统被带到和在整个西藏得以维护，神通是为了利益他人的上下文中严格的誓言道德伦理学科，包括基本的车辆：上座部佛教，而直译为“小交通工具”；宇宙交通工具，或大乘佛教（字面意思是“伟大的交通工具”）；和/或金刚乘（“钻石车”）。不幸的是，神通掌握在那些有道德问题、缺乏训练和掌握，以及错误意图的人手中——不管他们遵循的是什么工具——显然会退

化成他们原本不打算做的事情。你可以读到许多地方和几个世纪以来的虐待行为。上座部佛教介于禅宗的“完全忽略神通”态度和西藏人的“有意识地培养神通，但作为修行的一部分要非常小心地遵守誓言和强烈的道德”之间。然而，佛教各主要分支的侧重点有所不同。

有些能力在伦理上是相对良性的：体验简单的颜色和声音等感觉，与形成的众生形象无关，在大多数时间里不会造成什么伦理困境。你对自己所做的事情，比如充满活力地控制自己来缓解背部紧张或解决头痛——通常都不是问题。在一个典型的层面上运用这些神通来了解你自己和你的过去等等——通常是好的，也许是很有帮助的。所有这些都可以被称为“私人神通”，因为它们基本上是关于你和你自己的“内部”经验。大多数时候，“私人神通”还不错。当我们开始涉及任何与他人有关的事情时，事情就变得更加微妙。

在这一点上，我意识到我将失去你们中的一些人，这是没关系的，但我要求你们以开放的心态继续阅读，并将下一部分内容储存起来，以备不时之需。你永远不会知道，今天看似疯狂的事情，明天也许就会变得有意义。我们用来操纵他人，操纵我们周围的世界，或者获取我们无法获得的知识的能力，正是道德开始变得危险的地方。这些神通以一种更直接的方式明确地涉及到其他人。在这方面，我们似乎可以学习到很多技能。

我通常会敦促大家谨慎行事，不要正式地、有意识地利用那种涉及操纵身体或精神以外的任何东西的神通。重要的是要记住，种瓜得瓜，种豆得豆；也就是说，当考虑这种神通的正式使用时，效果类似于原因。善意是必要的，但当我们屈服于以不同寻常的方式正式操纵世界的诱惑时，即便是善意也往往不足以阻止我们把事情搞砸。俗话说，神通会导致堕落。

我个人很受厄休拉·K·勒·奎恩（Ursula K. Le Guin）的经典小说《地海的巫师》（A Wizard of Earthsea）中虚构人物奥吉安（Ogion）的影响。奥吉安对神通的复杂性有着深深的敬意，这让他对自己非凡的神通格外谨慎。我强烈推荐你读这本书，因为它不仅是对围绕着这些神通的问题以及你能把它们搞砸到什么程度的绝妙寓言，而且故事的弧线读起来几乎就像一幅内观地图。

切题地说，我认为西方世界需要更多的奇幻故事和传说，像这里展示的那样，结合地图和实践理论的真实元素。如果你有写作的天赋和对佛法证果的体悟，请考虑写那些故事。

就像你对别人做的任何事一样，同意是非常重要的。即便如此，神通操纵的亲密性也能产生一些我们不知道的结果。要理解或感知任何行为的全部含义是根本不可能的，这对神通来说适用了很多次，因为它们是怪异的，这是一种即使用简单

的术语也很难理解的怪异。现实和因果关系极其复杂，对大多数人来说难以理解。

我们很容易欺骗自己，认为我们的意图是纯洁和正直的。在我们的内心深处，我们的勇气和腹股沟是什么在神通中是重要的，因为那是情感能量驻留的地方。神通往往来自于那些深层的情感中心。

这些也是我们自身的深层，我们通常与之没有真诚的联系。因此，即使我们相信我们告诉了别人我们要做什么，他们同意了，也会有来自我们更原始、更无意识的部分的其他东西很可能会进入交流。如果他们认为这是成熟的，自愿的成年人就可以了，好吧，但大多数成年人在神通方面并不成熟。

其次，关于“交换”的那部分很重要。使神通发挥作用的一个重要内观是对宇宙相互依存和相互联系的本质的欣赏，尽管我们不需要欣赏那些让神

通产生的东西。然而，我们对互联的理解越深，神通就能流动得越多。关于互联，最重要也是最明显的一点是，就像我们施放的任何祷文的对象都与我们相连，我们也与它们相连，这是因果网络的一部分。

把它想成一个双向通道，尽管事实上这个相互交织的现实比它更加直接和相互依赖。我们巧妙地操纵的任何人和任何事物都会加强这种联系和沟通。我们也把自己暴露在他们充满活力的一面——情感的、原始的和神通的一面——就像他们暴露在我们面前一样。这种接触对双方都有影响，所以我强烈建议在做任何正式的事情之前仔细考虑这些影响可能是什么，而不是你可能知道这些影响的全部范围，以及等待你和他们的是什么。

想想大脑的基本生理模型，我们所经历的世界发生在大脑的某个地方。“一起放电的神经元连在一起”。被强化的路径会变得更强大。假设贝蒂开

始做一些与鲍勃有关的神奇工作。贝蒂大脑中与鲍勃经历相关的部分之间的神经联系将会被这种强烈的情感和集中的专注力所加强。你真的想让你的大脑更强烈地与鲍勃联系在一起吗？如果不是，就不要去那里。³⁴⁶

然后是自发的神通，我们没有意识到的神通，我们不知道会发生什么，或者根本不知道会发生什么，只是不知从何而来。宇宙是合法和因果的，但它可以显得非常神秘和不透明。看似自发和无意识的神通仍然是道德上复杂的，因为效果会发生，但更重要的是下一次会发生什么。如果一种神通曾经发生过一次，那么你就知道它是什么，你就能更有意识地去了解它，比如下定决心让它只在你希望它发生的时候发生。这样的决心并不总是完美的，也不总是可重复的或可验证的，但

³⁴⁶ 作者注：感谢我的祖父母把他们的名字借给这书，耶，祖先们！

是，当真诚和善意时，它们通常做得很好。注：我的编辑警告说，我可能有一个天真的信任盲点，也许我确实有。不过，问题的关键依然存在。

举个例子，让我们说，通过倾向性或仅仅是“随机的运气”（意思是因果关系太复杂而难以理解），你开始“阅读”或感觉他人的想法和情绪。你是想告诉他们这些，还是仅仅凭直觉认为他们是对的？你可能会有一种感觉，你可以操纵别人的情绪或精力状态的方式会被认为是神通。这是个好主意吗？对于可能产生的一些伦理和实践问题，没有简单的答案，但我建议要非常谨慎和克制。尊重他人的权利，并记住，出于同情以外的目的而采取的行动可能会招致丑陋的反弹。事实上——这对理解是至关重要的——即使是出于同情的意图所做的行为，也会产生丑陋的反作用，尤其是当你无法真正了解他人的处境或发展阶段时，因此，谨慎和克制往往是最好的。

在如何接触他人的身体方面，你希望是有选择性和谨慎的，所以同样要注意他们的思想和能量系统。如果你要在别人身上做这些事情，事先获得许可不仅是礼貌的，也是至关重要的，因为你接触到的实体和情况也会影响到你。当你进入某人的主场时，他们很可能拥有主场优势。

当你突然觉得自己可以控制周围人的情绪和精力系统时，你可能会发现这种诱惑难以抗拒。当你突然似乎知道了一些平时不认识的人的信息时，你就很容易屈服于炫耀或利用这些知识的诱惑。即使你通常被赋予了一种完善的、综合的、相对自动的道德来处理普通的伦理问题，拥有意想不到的额外能力也会是一件很酷的事情，这很容易和迅速地导致你在短期和长期误入歧途。我们很容易想象我们所做的一切都是为了他人的最大利益，而没有意识到我们对形势的理解和评估是极其有限的，这完全是自私和盲目的。此外，一开

始看起来糟糕的情况可能会带来意想不到的好结果，反之亦然。

然后，正如前面提到的，有一个明显的黑暗神通的问题。它是基于贪婪、仇恨和妄想的神通，或者更确切地说，是欲望、愤怒、恐惧、傲慢、残忍、复仇的欲望等等。关于神通的问题是，一旦大门打开，一旦我们知道能量在哪里，如何使用它，等等，让神通溜走或冲出去很容易，然后诱惑就会出现。

即使这些能力不容易获得，需要大量的设置和通过数天的练习来集中专注力，基于黑暗和令人厌恶的感觉的神通可以是非常引人注目的，而且这些能量可以从一个稍微有裂缝的门以神通和速度溜出来。我们可能会为自己的判断失误找理由，并想象它会带来一些好处，一些个人利益，甚至是一些被纠正的错误，一些正义，也许一些好事会在结果中出现，但伤害导致伤害，黑暗导致黑暗，邪恶导致邪恶。对于极具破坏性的自欺、动

机和行为的失控列车来说，潜力是巨大的。给它一个自我合理化的解释会加强自我欺骗。从这种情况下倒退几乎是不可能的，从由此造成的深渊中爬出来可能会耗费一生的时间。

强大的神通来自于深刻的个人情感和强烈的意图。无论我们做什么神通行为，我们都在自己的内心留下了印记。如果它们是黑暗的，我们强烈地将黑暗写入我们的内在线路。

在这世上行善。在你的头脑和这个相互依赖世界的结构上写下光明、同情、善良、温和、宽恕、同情、治愈、尊重、耐心和平和。这是我最好的建议。避免从惨痛的教训中吸取教训：在很长一段时间内，它可能是悲惨和具有破坏性的，在许多方面，它对所有相关人员甚至对那些没有直接参与的人员都是如此。

我很清楚相对成熟的观点，认为所有的神通都是灰色的神通，而不是严格的黑色或白色，它可能

受益一些人，而损害另外一些人，并创造各种各样的意想不到的效果的优点和缺点可能并不明显，与这个世界上的所有操作。这是一个合理的论点。然而，尽管承认灰色神通论在某些方面是正确的，但仍有许多话要说，要尽可能远离光明和道德的尽头，认识到最好的意图可能会带来麻烦。

65. 如何培养神通

现在我已经列出了更多的强制性和有用的警告和免责声明，下面是如何实现这些神通。如果我们想要培养这些能力，并大大增加它们以某种程度的可靠性和可重复性出现的机会，我们通常必须达到非常“硬”的禅那境界，并具有获得这些经验的特定意图，尽管它们可以而且往往是自发产生的。《清净道论》在第四、五、十二、十三章，《解脱道论》在第八章第一节和第十一章，详细而深刻地阐述了如何获得成就。虽然他们的指示是如此直接，你可能会错过他们的深奥，只要按照他们所说的去做，看看会发生什么。你也可以看看德宝法师的优秀作品《宁静和内观之路》。简单地遵循指导和探索，因为这些指导和它们来的一样准确。

虽然神通或神话思维有时在精神道路上是非常没有帮助的，我们必须承认，这是唯一的一种思

维，可以使这些经验的意义。然而，要知道何时以及如何开启或关闭它。如果你正在做荣格心理治疗、奢摩他之路的工作、生命之树的工作、塔罗牌的工作，或任何类似的工作，你想怎么想就怎么想。这可能很有帮助。如果你想做其他的事情，不要做！然而，你越是集中精力，越是玩弄这些神通，旧文献的范式和故事就越不奇怪。

虽然上座部佛教清楚地说明了如何获得神通，但它并没有说多少关于如何使用神通，或关于其益处和危险的明确的、有组织的或实际的。密宗和许多其他的传统（比如一些前佛教萨满教的传统）在处理这些方面做得更好，所以我试着把一些同样层次的明确的建议带到禅修世界的尽头。我们也检查了卡洛斯·卡斯塔涅达在他的后期作品并不着迷于迷幻剂，如《艺术梦想》，或者去一个修行或寺院神通方面关注的精神训练，如帕奥尊者的传统，或检查等传统仪式神通，巫术崇拜，泰勒玛，金色黎明，银星会。

正如你可能已经注意到的，我用神通由于个人受到这些与 k 和相关的传统，他们主张区分“魔术秀”（幻象，基于力学机制，道具，分散专注力，和花招）和真正的“神通”。唐纳德·迈克尔·克雷格（Donald Michael Kraig）的《现代神通》（Modern Magick）和阿莱斯特·克劳利（Aleister Crowley）的作品都是这方面的经典之作。人们对克劳利的看法千差万别，但在这位复杂人物令人沮丧的作品中，埋藏着别处难以找到的黄金。尽管克劳利有很多明显的怪癖、人格障碍和严重的缺陷，但我对他作品的许多方面以及他致力于让禅修和神通变得平易近人的深度有着深深的欣赏。为了更好地完成他的作品，你可以不哭着去看看“神通”。然而，这一传统的某些方面有时缺乏坚实的道德和同情心基础。

回到练习：我真的很喜欢通过取相练习进入硬禅那，因为它们会给你非常好的，直接的，基本上万无一失的反馈，告诉你到底做得怎么样。从选

择一个外部对象开始，比如一个彩色的圆盘，蜡烛火焰，或者类似的中性对象。如果你是在一种提倡具体的、象征性的、积极的形象的传统中训练，使用其中一种与你的世系指示相适应的形象。一旦你闭上眼睛，专注于后像，后像所发生的事情将直接与你的专注力有关。当你的专注力很强的时候，画面就会清晰明亮，占据你的世界，而当你的专注力很弱的时候，情况就不一样了。

正如稍后提到的，火取相是我最初使用的方法进入神通非常容易获得的领域。出于这个原因，我强烈推荐这种做法。我在一些地方添加了一个祷文来激活大脑的其他部分，但是这样做是没有必要的，尽管祷文的重复和可视化是两种最可能让你进入神通领域的练习，并且将它们结合起来真的会增加赌注。任何基于祷文的实践本身也是非常容易产生神通的。

这种神通也可以自发地从内观实践中产生，尤其是在第四阶段，即生灭阶段³⁴⁷，有时在第十一阶段，即平静阶段。当我做严格的内观时，我对神通有了一些最深刻的品味，一般来说，在内观中培养的短暂的专注使我的专注变得更强。虽然第四禅那传统上被说成是神通的基础，简单地进入

³⁴⁷ 作者注：这里我关联了“神圣守护天使（HGA）的知识和对话”，基于有成就的泰勒玛和 IOT 成员的长篇对话。IOT 是死神与爱神之光照者（Illuminates of Thanateros）（译注：在 1978 年，英国人彼得·凯罗尔 Peter Carroll 1978 年成立 Illuminates of Thanateros 组织，中文翻译就叫死神与爱神之光照者，然后左拼右凑印度教与中国道教的各种元素，正式提出混沌巫术。）。（译注：泰勒玛（Thelema）是英国人亚历斯特·克劳利（Aleister Crowley）所提倡的一种赫尔墨斯主义（Hermeticism）的密教组织，原文来自于通用希腊语“θέλημα”，为意志（Will）的意思，根据亚历斯特·克劳利的解释，泰勒玛是人类的意志、神的意志，和恶魔（指的是在物质最高盛放）的意志，到会，愿望，目的。）

第一禅那以致你不再能觉察到一个身体，再加上先前拥有这些经验的意愿，有时足以使它们发生。真正进入禅定，离开它，下定决心去经历这些，看看会发生什么。根据需要重复。如果这不起作用，学着清晰地将白色、蓝色、红色和黄色想象成稳定的体验。展开它们来填充你的整个经验领域，然后重复上面的指导。如果这招不管用，那就去找那些稀有的、有经验的冒险家，他们会引导你进入这个神秘的领域。更好的是，在进入这个领域之前，先找一些好朋友！

好了，回到如何做到这一点：一旦你有足够的专注力，进入一系列对象和颜色的硬式第四禅，下面是传统的上座部佛教神通 101³⁴⁸，其中加入了一些实用的观点。

³⁴⁸ 译注：101，在美国大学，101 通常是入门课程的编号，因此也引申到初级 / 入门知识的意思。

让基础保持干净，意思是安静地洗澡，穿上干净的衣服。这个指示有帮助，但不是必需的。

找一个合适的地方工作，也就是一个安静、没有干扰的地方。如果你找不到这样的地方，或者你觉得在不太理想的情况下（比如在公共场合，在飞行中，等等），你必须要做神通，显然跳过这一步。清理这个空间也很有帮助。对于那些喜欢放逐、祝福、圣餐、转圈、祈祷或类似一般准备工作的人来说，这将是一个好时机。

在你继续之前把事情想清楚。仔细感受你的意图，可能的结果，以及你对这些的直觉反应。如果可能的话，千万不要跳过这一步。这一步不仅可以帮助你避免把事情搞砸，它实际上是祷文的一部分，也是整个设置中非常重要的一部分。重要的事情包括：

- 你的打算或要求
- 如何表达或意图，尽可能具体

- 为什么你要这样做，尤其是如果你希望实现一些更基本的愿望，而你应该专注于这些愿望，同时让不那么重要的细节尽可能地发生
- 确切地说是谁或涉及到什么
- 你所做的每一件可能的好事和坏事的结果都是你能想到的，意识到你不能理解任何类似于你所做的事情的因果关系。尽管如此，彻底思考这个问题还是非常重要的。慢慢来，想象一下神通的整个冲动，它的含义，共鸣，以及在时间和空间上的回声。

注意：如果你要做的事情的伦理道德在你生命的任何部分都感到奇怪，尤其是你的内心或勇气，你可能需要重新开始，重新思考整个努力（在神通术语中称为“工作”），同时从多个角度看待问题。让我换种；如果你打算以任何方式对任何人

或任何事物造成伤害，要明白：它将被写进你的经验中，毫无疑问，你将体验到与那些业力原因一致的业力结果。

一旦你觉得期待的工作是洁净、良善、合乎伦理、巧妙的，就从第一禅那升到第四禅那。在这个过程中，你要仔细地、充分地建造每一个禅那，这样你就有了一个良好的基础。专注越高越好。你有越多的时间来建立专注的动力，就越好。例如，在一个星期里每天做 16 个小时的严格的集中练习，显然比在日常生活中禅坐一会儿就把禅的光端升起来要好。那些能够进入无形领域的人也应该通过它们一路上升，因为来自后八界交点的增强效应是非常真实的。那些有能力进入灭尽定可以那么高，尽管它的余辉是一个悖论，它是神通最有力的平台之一，但同时也是一种非常冷静的思维状态，无论什么让你担心和想要神通的东西，都很可能被这种长久存在的余辉淹没。

不管你能升到多高，离开那个状态，并正式意愿让你想要发生的事情发生，也就是毫不犹豫或克制地释放你意愿能量的全部脉冲到这个世界。如果你要做这件事，确保你坚决做到，这就是为什么第三步是如此重要。让它过去，冷静下来，看看会发生什么。

请注意，这种方法有几个有趣的特质在阅读时可能会遗漏，但在实践中不太可能遗漏。首先，通读整个祷文及其可能的含义将改变你与这个问题的关系，特别是如果你正式地、适当地、有意地这么做，并给它足够的时间。第二，如果你真的深入思考为什么你想要某样东西，如果有一些更基本的东西是最初的欲望所代表的，然后将其追溯到一些根本需求——就其本身而言，很可能在你与祷文对象的关系中做一些非常有用的事情。第三，进入高的禅那也是非常净化的，这就是它们的功能。

升入高禅那的自然结果，或者最近升入高禅那的自然结果，是渴望、厌恶、恐惧、愤怒、纠缠、焦虑或任何其他最初导致你想要做神通的东西的暂时减少。大多数时候，这是一个伟大的结果。关于精神实践，有一种古老而标准的范式，它认为最高的状态造就了最强大的神通，而实际上却对执行强大的神通产生了最小的兴趣。这在现实中有一个坚实的基础，希望你会注意到自己的良好实践的结果。

66. 使其柔韧和可塑的

大多数人通常专注力不够集中，无法达到古书中标准祷文“思想是柔韧和可塑的”所描述的阶段，但如果他们做到了，就会得到丰厚的回报。有些人整天苦练禅，除了洗澡、吃饭、洗漱、上厕所和睡觉外几乎没有休息时间，如果他们有天赋和勤奋，可能在几周或几个月的时间内就能达到这种程度的专注。成功还取决于实践者、实践和设置的许多难以量化的因素。交谈和其他互动会迅速地消耗动力。

在可塑阶段，无论你将你的意图转向什么，只要用一些神通专长会比其他专长更容易的限定符就会出现。你想要红色的花出现在你的房间里，它们突然出现了，或者看起来是这样。你想用你的手指在空气中画出蓝色火焰中的符文，而那缓慢的，厚重的，稍微延迟的，糖浆状的火焰就像你一直想象的那样从你的手指上滚落到空间中，符

文就像幻想电影里的东西一样挂在那里。你想从禅垫上跳出身体，很快你就会离开，从那里你能想象到的任何体验都能被体验到（建议：在离开之前正式地计划目的地和活动，这是对所有神通的一般建议）。

你希望看到和感觉到能量通道和脉轮，突然它们就出现在你的身体里，可操控、可调谐、明亮而明显。你希望视野中的一切都变成绿色，突然间，绿色无处不在，把一切都染成了绿色。你希望创建一个超详细的可视化的东西，它出现在你面前的空间，以一种你从未想过的精度。你希望听到遥远的声音或看到遥远的景象，突然它们出现了，清晰而令人惊讶，就像你刚刚调好收音机。你对过去的生活经历感兴趣，一股气泡流向太空，每一个气泡都包含大量的信息，关于你在不同的过去存在中是谁，通常还包含一些关于实体是如何死亡的信息。你做着仁爱的实践，你不

仅感到你的整个世界充满了这种感觉，而且你甚至可能看到它像光一样照耀着所有的生命。

我第一次达到柔韧和可塑的水平是在静修的第12天，我在静修中同时使用火取相（蜡烛火焰练习）和祷文。在那个时候，我已经是一个相对较强的实践者，在我认为的觉醒的中间阶段，并且在日常生活中以最小的设置作为我进入无形领域的基础。在那段时间里，我的日常生活练习包括每天至少一次从第一到第八禅，通常是在睡觉之前，这一基础帮助我加快了速度。

大约两年后，在一次静修中，我又回到了柔韧和可塑性的水平，但这一次的成功主要是基于对纯粹内观练习的瞬间专注，感知整个领域的每一件事，每一分钟、每一秒都非常强烈地来来去去。大约两周后，突然之间，那惊人的可塑性，即思维和现实的可塑性，远远超出了通常的可能性。由于这不是很多人描述的东西，所以我很难确切地了解这在一般情况下有多常见或多简单，而这

些一般数据将如何应用于您则是任何人的猜测。如果没有这种基本的知识，这种水平完全可以体验，就可以帮助人们达到它。在这个阶段上，你可以真正看到神通的世界是关于什么的，包括令人惊奇的、好的、坏的和丑陋的。这是一种范围很广的非常奇怪的东西，有时是彻头彻尾的恐怖和令人不安的东西，当神通达到这种强度时就会发生。

如前所述，如果你没有读过第一部分中关于专注的前一节，这里值得重复一遍，专注是一种工具，工具可能是危险的。当你的专注力变得专注时，好好保护你的心智，这意味着也要保护你的语言和身体，因为无论你的心智转到哪里，事情都会发生，而且可能发生得很快。因此，就像一辆超级强大的跑车开得非常快是一场盛宴一样，方向盘上的一个小失误也可能导致灾难。所以，对于高度集中的大脑：好好利用它，享受它，并小心地保持它在轨道上。如果它开始变得不稳定，

或突然转向奇怪的，令人害怕的，和/或有害的轨道，迅速纠正它，保持在航线上。

更具体地说，如果你正在做一个强大的专注静修，不管有没有这种神通，我强烈建议你牢牢记住这个范式，并每天正式提醒自己保持你的思想和行为不伤害和仁慈。这对任何形式的静修都是很好的建议。正如八正道所列举的，有正确的专注，也有错误的专注。请坚持正确的一边。你是你的思想被错误地、伤害地或不巧妙地集中专注力的最大受害者。

也就是说，大多数人并不是有意识地达到这种强大而流畅的掌握水平，而是在他们的专注力突然达到某个短暂的高峰时，自然而然地获得这些经验和明显的能力，然后种子和环境的神奇结合会让他们在短时间内迸发出远远超出他们平常能力的东西。这样的一瞥通常不会再出现，或者可能只会在许多年后出现。有些人会偶然获得一些他们可以更容易获得的狭窄的能力，通过一些练

习，对于少数幸运的人来说，就像呼吸一样容易。

我认为自己是一个旅行频繁的旅行者，在神通更正式、更引人注目的终点，但仍然是一个旅行者。我可以去，事实上我经常去，但我不住在那里，至少不是在异国他乡，我也不是本地人。一个例外是清醒梦，我把它大致归为这一类，我从五岁左右就开始做清醒梦了。另一个例外是拥有不寻常的能量。然而，我知道很少有人在那里生活得更充实；这些真正的神通领土的原住民在那里长大，就像我在那里长大一样，能够做清醒的梦。然而，他们的底线不仅仅是清醒梦。因为这些能力对他们来说是自然的，他们对这些能力就像任何可以追溯到童年的能力一样自在。

然而，对我们游客来说，有时甚至对当地人来说，在神通中发现一些令人不安或分心的东西是很正常的。要素对于那些找到更容易发生在日常生活中，或经常发生在他们正式禅修练习他们不

打算让他们时，他们常常可以让他们消失只要解决他们走开，也没有给他们任何的关注，然后他们通常会失败。就像强烈的意图和正式的或口头的决心可以让我们进入神通，只是他们可以用来让我们摆脱他们——无论如何，大多数时间。就像汽车是有用的，因为它有一个方向盘，一个油门踏板，一个刹车踏板，一个紧急刹车，和一个点火开关，可以打开和关闭它，与神通一样。我个人不会开一辆没有这些部件正常工作的车。我建议神通也是一样。

我有一些佛法的朋友，他们有非常强的专注能力，他们已经探索过神通，但是有很好的理由，这些经验丰富和成熟的修行者通常不会去那里，这听起来很诱人。这同样适用于我。当我接触到一些更奇异的神通时，直接的效果就是让我立刻后退，在再次去那里之前思考很长一段时间，假设我曾经回去过，而我经常没有。对于那些没有尝试过神通，但确实想尝试的人来说，这似乎令

人惊讶。我怀疑那些正在阅读这篇文章的人，那些探索过神通的人，会在这里会意地点点头。这并不是说没有迷人的方面这片领土，偶尔有用，但如果你玩神通，很可能你很快就会明白我的意思，为什么你可能不想去那里没有非常可靠如下训练：戒，三摩地（译注：定），般若（译注：慧）。我那些受大乘佛教影响的朋友们警告我说，在这两个菩提心上如果没有受过严格的训练，要小心去那里。

67. 神通的利益

正如前面提到的，尽管有所有众所周知的缺点，神通也可以被巧妙地利用。有很多传统把神通作为他们的主要途径。这些神通可以极大地开阔我们的视野，而且非常有趣，通过它们可以很容易地发展出深度稳定的专注力。它们可以将我们“心理”过程的强度提高到如此之高的程度，以至于如果我们选择这样做，我们的心理过程会变得非常容易看清。这些神通也可以开始模糊“精神”和“身体”之间的界限，以一种既让人迷失方向又意义深远的方式，突显出一种极为有用的内观，即我们通常认为的“精神”过程纯粹是通过普通的身体感官门来体验的。这种内观可以让人得出结论，实际上只有五扇感知门。对经验的神通和相互联系的进一步探索，可以使我们认识到，最终

只有一个感官领域，在这个领域中，我们通过类似的模式识别质量，以及对连续、稳定的“自我”的幻觉，推断出五扇、六扇感官大门。

当我们开始尝试意图、延伸的感官现实和能量现象时，似乎有两个世界或领域的经验相互渗透。有普通的一个（“真实世界”），和神通的一个（“想象的王国”，“梦想的世界”，“我们的第二注意”，“以太或星体层”，“精神世界”，“神耳”，“神眼”，等等）。将这两种观点整合成一个没有二元性或边界的因果领域是一个相当大的工程，一个有可能导致非常高水平的觉悟或导致疯狂的工程。这是玩游戏的高风险方式，也是大多数密宗可视化实践的基础，甚至是大圆满法的某些方面；将存在两个不同世界的感觉融入到关于经验本质的更基本的东西中，似乎在某种程度上是不可避免的。这种融合已经被间接地提到，作为一种根深蒂固的智慧和觉醒的标志。

神通的经验可以帮助人们以某种方式生活在这个世界上，让人们欣赏它的丰富性，而不是执迷于它。在最好的情况下，神通可以作为一个基础来深入探索我们自己的某些方面，而我们很少能如此清晰地看到这些方面，特别是荣格³⁴⁹和奢摩他传统所详述的领域。偶尔，这样的经历会带来深刻的内观，让我们看清自己的问题和阴影，从而让我们的生活变得更好，尽管有些经历确实很奇怪，不容易解释。

³⁴⁹ 译注：卡尔·荣格（Carl Gustav Jung，1875—1961），瑞士心理学家。1907年开始与西格蒙德·弗洛伊德合作，发展及推广精神分析学说长达6年之久，之后与弗洛伊德理念不和，分道扬镳，创立了荣格人格分析心理学理论，推出“情结”的概念，把人格分为内倾和外倾两种，主张把人格分为意识、个人无意识和集体无意识三层。曾任国际心理分析学会会长、国际心理治疗协会主席等，创立了荣格心理学学院。1961年6月6日逝于瑞士。他的理论和思想至今仍对心理学研究产生深远影响。

神通也有许多普通的、可以称之为“娱乐”的用途。由于这是一本关于佛教实践的书，我强烈建议将佛教的基本道德观念应用到这些用途中。常见的，相对简单的神通是：

- 缓解头痛和颈部紧张
- 增强清醒梦（各种各样的乐趣和冒险都是可能的）
- 根植我们的能量来识别和调整我们的情绪
- 探索每个脉轮的标准重点（如调整到心脏脉轮的能量或解开喉咙脉轮的紧张）
- 做普通的心理工作，仅仅是将我们的意图以一种类似于神通的意图和意愿转向我们的问题，让这些图像变得强大，以便在我们需要解决或积极转变的挑战中获得清晰。

这是一个很短的列表，我们可以用这种模式做一些事情，但是如果你开始寻找其他的资源，你会发现更多。

虽然下一个观点听起来有点激进，但我们有充分的理由假设，我们一直在以一种可能被认为是神通水平的行动，只是在几乎没有意识到这一事实的情况下这么做。我所知道的关于学习如何在神通的层面上工作的最好的论据是将意识和同情带到一个已经发生的过程中。换句话说，因为我们已经在不停地施法了，只要有意识和意图，我们最好学会把它做好。

电影《冰雪奇缘》（Frozen）³⁵⁰的基本观点是，主角忍不住会变神通，在她学会控制神通之前，

³⁵⁰ 译注：《冰雪奇缘》（Frozen）是2013年迪士尼出品3D的动画电影，该片改编自安徒生童话《白雪皇后》。在四面环海、风景如画的阿伦黛尔王国，生活着两位可爱的小公主，艾莎和安娜。艾莎天生具有制造冰雪的能

混乱就会随之而来。这是一个很好的观点。然而，考虑到电影中其他角色的心理状态同样会导致大量的影响现实世界，这对我们所有人来说都是一个教训，我们的主观状态以及它们在世界上如何表现确实很重要。

我们很少有人能很好地理解或控制自己的思想。这是一种罕见的技能。许多阴暗的情绪在我们的内心打转：琐碎的怨恨、被卡住的愤怒、被禁止的欲望、贪婪、嫉妒、神经质的恐惧，甚至更糟。我们自身的这些黑暗方面可以引起神通效果和经验，就像更中立和更有技巧的意图可以引起它们一样。问题是，不像是我们移动手臂，我们花了很长时间学习在愤怒时如何控制自己以免做喜欢打人的事情，我们通常对于神通效果还没有

力，随着年龄的增长，她的能力越来越强，甚至险些夺走妹妹的生命。为此国王紧闭宫门，也中断了两姐妹的联系。

足够的经验，开发了以同样的方式控制的技能最好称之为神通意图。因此，在我们意识到自己所做的事情之前，向这个世界释放能量的潜力是巨大的，更糟的是，在我们意识到我们所做的事情之前，向这个世界释放更多的不巧妙的能量的潜力是巨大的。

没有什么比进入这个领域更能显示出我们的思想是多么不受控制和不受约束，以及有多少不巧妙的能量可能正在旋转进入我们的因果的实相。当我说“因果现实”时，我指的是我们生活的因果世界。即使我们非常保守，对神通持怀疑态度，认为这些只是纯粹的“内部”的经历而已，那些用强大的专注力在他们的心流（甚至遗传学、表观遗传学的科学所揭示的）中培养黑暗和令人讨厌的意图的人将这些方面深深地印刻进他们的存在方式中。因为我们是世界的一部分，我们会把这些意图印刻进我们的世界。即使你不相信不寻常的

外部影响，因为做黑暗神通而在头脑和身体经历的令人厌恶的后果是非常真实的。

我们的内心生活塑造我们的外在生活。“所有的行动都是由思想引导的。思想是它们的主人。心是它们的创造者”，这解释了《法句经》³⁵¹的第一行文字，该经也是阅读最广泛的佛经之一。强大的专注力和神通的体验可以真正地告诉我们，情感能量加上深层的原型符号，可以真正地改变我们与普通现实的联系。一定要以你所能掌握的最巧妙和有益的方式来改变你的内在风景和精神连接，因为这样无论你是否相信轮回，你都能确保积极的结果。我们当中有些人没有意识到，我

³⁵¹ 译注：《法句经》，梵文 Dhammapada，是从佛经中录出的偈颂集。法救尊者是公元一世纪的北印度人，他重新整理古来传诵的佛祖法句，編集出新的《法句经》，从〈无常品〉到〈梵志品〉，共计三十三品。

们在神通范围内所做的事情正在改变我们的线路，无论是好是坏，他们很可能会遇到麻烦。

因此，神通训练可以是道德训练的一个根本延伸，一种意识到每一个意图和感觉都是神通行为的精神。这是我们能从这些神通中学到的最重要的一课，因为进入禅修的层次，通过禅修我们可以体验它们，这可以给我们一个深刻的展示，甚至是最微妙的倾向的含义。这个基本的内观可以激励我们训练所有的思想，所有的感觉，和所有的意图，即使那些没有明显的外部作用，反映我们的最高愿望，以免那些不巧妙的共鸣渗透到这个完全相互联系的因果领域。

此外，对体验神通的兴趣会让人着迷，这是一个很好的激励因素让人们训练到更高的专注度，集中注意力的训练通常是巧妙的，如果我们不小心，把注意力集中在不巧妙的事情上是很常见的，比如反思过去的事情和让我们生气的人。此外，神通本身的实践，如更稳定的经验，如身体

外旅行，创造发光的图像在空中，并看到和操纵能量通道和光环，需要高度集中来维持，因此实际上是强大的奢摩他实践。

也可以利用神通的经验，特别是天眼通和灵魂出窍的旅行，用单纯感觉审察的标准方法进行内观练习的基础，着重于这些感觉的三个特征，因为它们产生于极高的清晰度和专注度。神通的体验在内容上也可能是如此超凡脱俗，以至于我们正常的专注和专注可能会被抛诸脑后，使那些倾向于内观的人更自由地深入钻研导致智慧的实践。

在这些领域的内观体验可以是惊人的和令人敬畏的。它们不会很快被遗忘。密宗可视化实践在其最佳状态下利用了这一事实。根据定义，如果你有可视化三维智能实体做他们自己的事情，你在第四禅那强烈的专注，它只是一个问题的三个特质，得到一些严肃的内观，特别是看到任何存在的智能和意识都和你自己的意识一样，或者看到整个体验场以三种快速旋转的方式旋转，让整个

事物消失，把你带出去，通过这三扇门中的一扇，创造出通往证果的入口。

我的理解能力和关于这三扇门的写作能力（如果你跳到章节“三扇门”，还没读过的话，请参看这一章）通过把练习提高到高度集中专注力，然后神通的水平得到了极大的提高。我认为许多实践者很难理解这些门，因为他们从未达到那个水平。我还发现，高度集中的境界和强大的神通极大地增强了我对禅那的理解，尤其是第三禅那，这在某些方面与其他的禅那相比是如此的奇怪。没有什么比在精确的发光几何层次上画出第三个禅那更能让我们深入了解相位问题是什么，专注力在哪里，以及不清楚的地方。看到这一点，帮助我在以后的每一个“暗夜”里都能更容易地航行，因为现在我确切地知道了根本问题是什么，以及这些阶段隐藏的神通是什么。这些是更多的理由来考虑培养这些神通，或者至少是专注的程

度，让你能够接近它们，并加深你对佛法的理解。

更进一步说，任何健康的品质，如仁爱，都是在神通层面上培养出来的，以一种普通的练习无法达到的强度，被写进大脑，更重要的是，写进心智，这就很好地把我们转到下一节。

68. 神通和梵住

尽管我在本书第一版中谈论的神通比大多数禅修手册都要多，但我仍然被指责对它们几乎没有什么实际或有用的东西。接下来这一段有两年的“妊娠期”，在这段时间里，我感觉自己怀孕了，出现了“早宫”，就像脑子里乱转一样，我试着写点什么，但什么也写不出来。然后，有一天，经过两年的潜心酝酿，我突然不得不把它写下来，它以我最快的速度打印出来，这花了我两个小时。直到我把它打好，我才知道它通向哪里。因此，我把这个宝贝儿献给你。我把它几乎保留在它最初的形式中，用它奇怪的、到处轮廓分明的格式，因为它似乎有它自己内在的连贯性。希望它对你的练习有用。

我自己也很惊讶，这个分析所指向的是梵住（“神圣的居所、住所、国家或住所”），而这在本书第一版中撰写的非常不充分。我对梵住的处

理仍然不完善，值得更多的研究、评论和具体建议，但这是一个良好的开端，如果你从其他参考资料中补充它，你应该做得很好。如果这篇关于神通的更正式的论述完全让你感到无聊（我个人觉得难以置信，但我承认麻瓜——我的意思是，人都有独特的品味），那么就跳到下一章关于如何培养慈悲、同情、欣赏快乐和平静的梵住的部分吧。

无论我们用什么语言来描述在因果关系的网络中存在于人体内的神通潜能，当我们与不熟悉术语、不心胸开阔或在这些领域缺乏经验的人打交道时，我们都会遇到问题。例如，如果你用“科学”这个名字来称呼神通，你可能会疏远那些对科学有宗教厌恶的人，也会疏远那些不愿把不寻常的影响归入科学的科学家。如果你称之为神通，那么你就疏远了科学家的类型，或者仅仅是具体的和传统的。在某种程度上，你会发现与几乎所有人的沟通都出现了问题，但那些拥有真正

知识和理解力的人要回到正轨并不难。诀窍是和他们在一起工作。

正式的定义

意识加意图产生神通。这两个创造的任何东西，即使是在最不自觉或最微妙的方式下，都是一种神通行为或产物。这种广义的神通定义虽然比不太全面的定义更正确，但也有局限性，因此为了便于讨论，我将定义两个神通子集。

A、普通神通：大多数人不称之为神通的东西，普通人通常认为是简单的意图导致了行动（实现意图本身就是行动，而且是非常重要的），比如用手举起勺子或谱写交响乐。为了清晰起见，我将普通神通效果简称为“普通效果”。

B、非凡的神通：包括因果效应的水平超出了大多数人认为的普通世界的因果关系，例如，科学

领域（除了偶尔的一些理论家在量子物理学和一些仍然被认为是科学的边缘）认为神话，比如调遣一个天使或者听到别人内心的想法。简而言之，大多数人所称的神通，不管他们是否相信，都会落入这个领域，包括来自“普通行为”的神通效果，也就是说，超出普通人想象的效果来自于他们误以为是简单的、非神通行为，我称之为“附带神通”。为了清晰起见，我将非凡的神通效果简称为“神通效果”，因为这可能会让那些不理解神通这个宽泛定义的全部含义的人感到困惑。

我们越能集中专注力，越能清晰地感知现实，我们就越能开始感知现实的非凡神通。神通可以从两个角度来看：

A、终极的，在其中发生的一切都是完全相互联系的因果关系，其合法模式的自然的、非个人的展开；和

B、相对的，每一个个体都有能力影响他们的经验领域/宇宙/生命。

理解普通神通效果和相对现实的结合，我称之为“传统现实”。

其次是行为被有意识地感知或构思为神通行为的程度。例如，一个普通的，非神通导向的人，可能在愤怒的瞬间，突然决定他们想要把愤怒穿过空间发送，去攻击激怒他们的人。如果他们有意识地理解这种行为是因果的和神通的，他们更有可能被自己的道德和哲学准则所调和，而不是被认为是明显的神通的行为。因此，我们有“有意识的神通”和“无意识的神通”。

再举一个例子，有人可能只是在自我沉迷的愤怒中走来走去，却没有明显意识到这种内在状态很可能具有重要的现实世界意义，更不用说主观和后果了，这可能是无意识神通的一个例子。

因为大多数人不认为他们的意识和意图的每一个结合都是神通，那么从这个观点来看，他们的神通行为的大部分将是无意识的，这意味着他们不被认为是因果效应。当他们的思想状态和情绪出现的时候，能够识别他们的思想状态和情绪的人，将朝着使他们的神通意识迈出关键的一步，从而希望他们能更熟练。

我很想说无意识的神通行为可能不如有意识的神通行为强大或有效，但不幸的是，我不相信这是真的，我认为无意识的神通是当今世界面临的主要问题之一。换句话说，我们大多数人的失败要考虑每一个意图神通行事超出我们可以想象，可能因此未能有一个强有力的推动精心挑选的道德和哲学的代码，适用于每一个清醒和做梦意图——导致在一个不可思议的“附带无意识的神通”，其中大部分是不道德的，刻薄的，不可持续的，笨拙的，极具破坏性，有毒的，毁灭性的。我鼓励你们至少在你们的每一个思想、言语

和行为中应用一种基本的普遍的不伤害伦理，你们将有助于减少这场正在进行的灾难。在所有事情中都记住第一个训练（译注：道德训练）！我祝你在这一高标准和人类的现实之间取得平衡。

我在这里的观点并不是要让实践者，对他们的每一个不巧妙的想法充满内疚和神经质，因为这可能会增加我试图减少的心理特质。所以，关键是要找到一种巧妙、友善、合理的方式来对待你的内心和思想，以及各种神通和感受。

这些对神通的定义以及终极和相对的观点有助于定义感知和聚合发展的各个轴。

1. 修行者感知和欣赏现实中平凡和非凡的神通方面的程度。
2. 他们感知和欣赏现实的终极方面的程度，包括以下基本要素：

- a) 完全相互依存完善的法律因果关系和因果效力
- b) 完全无施事（这仍然避免了不巧妙的虚无主义或责任——免除了这种观点的扭曲）³⁵²
- c) 没有固定或不变的中心点
- d) 因果矩阵外缺乏独立、自主、独立的感知主体
- e) 一种理解，即在本体论和地理空间上，瞬时表现等同于意识
- f) 非时间

³⁵² 作者注：我的编辑提醒我，对非圣者（未觉醒者）强调无施事也许不是最好的主意，若无施事的概念抛给你，让它过去，专注于其他品质。

g) 无边界

一般来说，现实的终极方面越直接地、感知地体验和欣赏，事物之间的相互联系和相互依赖就越明显，这使得神通更加可行，并对因果关系的巨大复杂性提供了更深层次的理解。

当我们的经验场与他人的经验场重叠时，在相对视角有效的程度上，形成这种联系的神通相互作用，特别是那些感知这种联系的人的意识和意图。在这种情况下，信念、意图和神通之间的区别是任意的。

这一推论的必然结果是，经验领域的结合越明显，相互作用就越明显。这对那些练习神通的人有重要的意义，当我们检验下面几点时就会明白。

如果相互作用/重叠或多或少是显性的，特别是如果所涉及的众生遵循可能的不同范式，可能会产生不同的影响。也就是说，如果一些人认为一

些效果是不可能和其他众生涉及认为可以产生相同的效果，有可能很深的冲突，以及经历这些“相同”效应完全不同，因为我们假定的知识世界会影响我们如何看待世界，甚至是我们如何看待它在一些基本的水平。

我们的期望、信念、过去的经验——以及指导我们的模式——条件、颜色和过滤我们感知的东西。它们直接影响我们的经验和生活领域。大多数人对神通世界广阔而复杂的局面没有很好的理解。这些因素创造了一种因果关系，这种因果关系具有非常强大的神通，我将称之为“不相信领域”。虽然它并不像这个名称所暗示的那样静态或简单，但是它的效果的一般性质可以用粗略的术语加以评论。不相信领域实际上是一个**相信领域**，由所有相关的施事产生关于事物是怎样的。

十三有时被认为是一个“不幸的”数字，而兔子的脚有时被认为是“幸运”（虽然这幸运不是对兔子

而言），这些说明了对不同信仰和它们如何可能会影响人们对世界的认知，以及他们如何构造世界，如酒店楼层的名称，门牌号码等。数字 13 经常被避免和省略，这说明了当今世界上各种信仰是多么有力和因果有效。

不相信和相信的领域可能在人们之间有根本的不同。例如，一个人可能认为兔子的脚是非常强大的，而另一个人可能有偶然的预兆梦并认为兔子的脚作为幸运是纯粹的迷信。一个人可能会认为灵魂出窍并不是什么不寻常的事，但心灵遥感是完全不可能的。有些人相信天使、魔鬼、精灵、仙女、小仙子、山怪（除了我们所知数量惊人的疣状互联网物种³⁵³）和/或鬼魂。有些人认为可

³⁵³ 译注：山怪的英文是 troll；在网络俚语中，troll 指的是在网络社区（如新闻组、论坛、聊天室或博客）中发布煽动性的、离题的、无关的或离题的信息，在网上挑起争端或挑拨离间，以分散人们的注意力、制造不和的人，其目的是为了激起读者的情感反应，使离题的讨论正常化，无 1682

以与死者交谈，用双手来治愈疾病，阅读他人的思想，或预言过去或未来。这些只是现代常见神通信仰的几个例子。

一般来说，人们的经验领域重叠得越多，重叠得越明显，你要面对的信仰和怀疑领域就越多。在这些情况下，不符合这些领域范式的公开神通行为变得更加困难。解决这一问题的方法包括：

1. 放弃，不要尝试神通。我把这叫做回避问题，或者满足于最小公分母。不管你是否愿意承认它，神通正在发生，超过了某个点假装神通没有发生的选项是不可能的，当然也不是道德的，因为我们所有的行为都是因果的。

论是为了 troll 的娱乐还是为了某个特定的利益。作者这句话是在讽刺互联网上太多此类行为。

- II. 尝试私下里的神通，如果和其他人的经验领域有任何明显的重叠，则其工作的重点是产生最少的效果，通过有意的神通设定，以帮助阻止那些神通效果渗透到更广阔的世界。这个范例仍然是非常天真的，因为它在时间和空间中引起了广泛的回响。然而，在实践中，私下变神通是非常有效的。我称之为“私人神通”。这显然是最简单的。虽然没有所谓的私人神通，因为这个领域的表现是相互关联的，在深层和共振的因果方式，但仍然有一些基本的，功能的原因来考虑神通在私人做的和在公共做的。然而，就像所有其他人一样，即使是所谓的“私人神通”，也包含着最重要的怀疑领域：你的。
- III. 尝试确实与他人的经验领域重叠的神通，但其方式是所有的效果看起来要么很普通，要么至少不被注意到是神通。我把这叫做“隐形神通”，因为它进入了不相信的领域。

- A. 你在一间通风不良的小房间里开会，一个人拿着一支没有盖笔帽的干式记号笔在周围晃来晃去。记号笔溶剂的味道让你恶心。在仔细考虑了所涉及的道德规范之后，你会在没有外部指示的情况下，在他不写字的时候，在心里让他把笔帽戴回去。他把笔帽放回马克笔上，而他自己根本没有注意到这个行为。这一举动显然是神通，但并没有闯入任何人的不相信领域。
- B. 这个例子引出了另一个非常深奥的问题：施法和预测是不可能区分的。这纯粹是个惯例问题。你可以很容易地说，你内心意愿他做某件事的经历只是一个线索，不管怎样都会发生什么。为了将因果关系不必要地拟人化，它似乎并不关心这种或那种方式。

IV. 试图在一个人或一群人的不相信领域中找出特定的漏洞，因此，以他们真正相信可能的方式具体工作，这样你就不会在他们不相信的领域里公然遇到障碍，而不是要根据群体的感觉可能的方式来工作。我们把这称为“公众共识的神通”，因为人们对什么是可能的，什么是可以接受的达成了共识。作为医学界高度重视知情同意³⁵⁴——以尊重病人的信仰和权利——我们应该对神通行为和那些参与其中的人采取类似的观点。明显的例子包括诸如信仰疗法和算命。因为那些在场的人经常和有着不同信仰的人分享所发生

³⁵⁴ 译注：知情同意，指患者对自己的病情和医生据此作出的诊断与治疗方案的明了和认可。它要求医生必须向病人提供作出诊断和治疗方案的根据，即病情资料，并说明这种治疗方案的益处、不良反应、危险性及可能发生的其他意外情况，使病人能自主地作出决定，接受或不接受这种诊疗，也称知情许诺或承诺。

的事情，公共共识的神通往往进入下一个类别。

- V. 试图以直接与个人或群体的不相信领域相矛盾的公开方式工作。这是可以做到的，但是这种反弹往往是显著的，而且对实践者的伤害往往比那些范式受到挑战的人要大得多。我称之为“公众非共识的神通”。关于这一点，重要的是：

- A. 当人们面对可能挑战他们范式的神通的体验时，他们会变得多么的愚笨。人们可能会错过的联系和经历，他们可能会忘记发生过的事，或者他们把它们分隔开来，这些都是很神奇的。虽然这对神通实践者来说非常有用，但这不是我们在面对重复时所希望看到的效果，甚至也不是我们第一次看到时所希望看到的效果。

- B. 人们经常对那些范式与自己不同的人做出消极的反应。这是一种本能，尽管这些反应可以在一个特定时间和地点的主要制度、法律和礼仪中体现出来，但它们对神通实践者来说可能是极其有害的。我们可以从神话、传说和历史中寻找这一点的启示。想象一下中世纪的场景，以及各种非神通的人或团体（或其他与之竞争的神通传统）对其他神通的反应。注意以下场景中否认、恐惧、愤怒、讨价还价和操纵的常见元素。

当地的统治者可能会在山上那座孤零零的高塔上打量这位老巫师。他可能会认为巫师只是一个老疯子，或者，如果他相信他有一些神通，他会想知道如何让他站在他这一边，以及他这样做的机会。他会被收买、引诱、胁迫或以其他方式操纵吗？当地居民可能知道森林里有女巫。许多人会害怕她。有些人会向她寻求爱、疾病或障碍的

帮助。其他人可能认为她只是个疯老太婆。信教的人可能会认为她与撒旦结盟，并把她烧死在火刑柱上。今天，世界各地和“文明”社会都发生了类似的反应。你的基本模式和生活方式与周围的人越不一致，你就越明显，你遇到的反应就越强烈。想想看，一个宗教或政党的人杀害另一个宗教或政党的人，就像我们在每天的新闻中看到的那样。

VI. 在表演公众神通之前，试图改变一个人或群体的范式和期望，从而将其转变为“有针对性的公众神通”。持怀疑态度的人会称之为这种建议。我称之为教育。

另一个非常重要的观点是，有了神通般的体验，你的范例将会从你身边的人身上开始产生分歧，而你还没有经历过他们所认可的神通体验。没有解决这个问题的办法。你看到幻象的次数越多，灵魂出窍的次数越多，做能量工作的次数越多，在空中追踪发光的五角星的次数越多，与灵魂交

谈的次数越多，进入意识改变的状态的次数越多，以各种不同寻常的方式操纵世界的次数越多，理解终极现实的各个方面，或者向世界发出爱的光芒，你就会越偏离“传统现实”，而不是你能让两个人就什么是“传统现实”达成一致，这本身就很有启发性。真正的实践智慧是要让每个人都能从中受益，或者至少在你力所能及的情况下不损害任何人的利益。

我们的内心世界偏离“非神通规范”和我们的外表偏离它是有区别的。这与外部标志的“不同”，如不寻常衣服，纹身，发型、道具（如魔杖，匕首，五芒星，十字架，护身符，灵杖，铃铛，香，等），特殊的语言，特殊符号的东西等。拥有酷而独特的道具可以很有趣，以及帮助创建氛围，更有利于某些所需的角色、行为和意识状态。它们可以作为更抽象的精神品质和原则的物理存在的提醒。例如，我有一个药师佛唐卡，我把它作为灵感来使用神通在治疗方法和发展治疗

质量。道具可以给我们带来积极的影响，让我们觉得我们所做的事情具有某种特殊和象征意义。

道具和服饰可能也会吸引志同道合的人，但它们可以击退那些对我们所处的特定传统怀有偏见的人，因此这是一件喜忧参半的事情。道具也会引起不适当的注意，对工作和人际关系产生不利影响。虽然道具有其独特的优势，尤其是当它们可能与你自己的神通思想的深层部分一起工作，使你自己的不相信的领域短路，并且集中和确定你的视觉和意图的各个方面时，有理由开始习惯于没有它们的工作，因为如果你要做隐形神通，如果你没有了道具和陷阱，就会容易得多。我自己也有一些道具，我认为它们很有技巧、很有帮助、很鼓舞人心、很赏心悦目，但奇怪的是，大多数时候我在做最重要的工作时都没有它们。这只是我个人的怪癖。

与之相对的是，道具可以改变其他人基于自身内在范式冲突的不相信领域，就像它们可以改变我

们自己的领域一样。一个人声称不相信神通事情，但他可能仍然对这些作出强烈反应，例如一个令人回味的密宗的图像，圣母玛利亚的雕像，或者一个充满香气的房间装饰着窗帘和一个神通圆相关符号画在地板上，这些创造了做更共识神通的可能。

另一个影响神通行为与人们反应相互作用的重要因素是行为的时机。有“即时神通”和“延迟神通”。

- A. 即时神通是那些立即产生明显效果的神通：你希望蜡烛火焰移动，几秒钟后它就移动了。即时神通对包括你在内的所有参与者来说都更令人印象深刻，因此，如果它不属于私人神通或秘密神通的范畴，就更有可能获得更强烈的反应。

- B. 延迟神通的范围通常更广、更微妙、更复杂：你希望一些复杂的工作情况对你有利，两个月后就可以了。这种神通在某些方面可能更令人满意，因为它通常涉及的情况是，在我们生活的宏伟蓝图中，比许多即时神通效果更重要，但它缺乏出色的即时神通表演。延迟神通更多时候是作为私人或秘密的神通来完成的，但是如果你宣传它并把它变成公开的神通——不管你是怎么同意的——负面反应经常会出现，你将不得不面对不相信领域。在其他因素相同的情况下，延迟神通通常比立即神通更容易实现。也就是说，即时神通总是有延迟的结果，我们不一定会意识到这是我们施放的神通的结果，因为因果关系一直在循环。

蜡烛火焰的例子和移动工作环境解决了另一个重要的考虑：有的神通工作机理是自然的因果和效应，例如，解决工作情况，通过对大多数人来说，显然不同寻常的或非自然神通方法和效果，如蜡烛火焰移动。由于缺乏更好的术语，并且默认于有限和不准确的范式，我很自然地将它们称为“自然神通”和“非自然神通”。

- A. 自然神通显然是神通，然而，所有事情的解决方式都可以被一个所谓的“理性的”或“科学的”人非常合理地解释为在他们认为的“普通现实”的规律之内。
- B. 非自然神通也肯定是神通，而且是更符合大多数人的神通，在那非同寻常的东西发生，出现这样一个所谓的“理性”或“科学”人将不得不采取一些非常复杂的心理体操试图把所发生的事情塞进在“标准”物理定律的“现实”中，这些人包括那些从事这些心理体操的人并且可能

包括你。在其他因素相同的情况下，非自然神通通常比自然神通更难做到。

同时也影响着成功的可能性，我们在你的真实愿望和你所要求的神通效果之间有一定程度的一致性，也就是说，你知道你真正想要的是什么，以及你愿意为那个特定的结果做打算的程度。这种简单的动态是神通作品中最具挑战性的方面之一。这可以分为两个部分：

- A. 你想让这个祷文发挥作用的程度：因为欲望是神通背后的驱动力，如果你对结果漠不关心，驱动力行为背后的神通可能很小，而如果你对结果充满激情，它更有可能导致一些事情发生。
- B. 你对自己想要什么样的结果以及结果如何的明确程度会对结果产生影响。如果你对想要的结果说得更具体，往往就更难得到你想要的，尽管不一定总是这

样。你对结果细节的具体程度是一个极其复杂的话题。当然，也有例外，这取决于具体情况，但通常情况下，最好是要得到最不具体的结果，这样仍然可以实现你真正渴望的核心方面。例如，对所有有关方面来说，最好是要可能的最佳结果，而不是要求非常具体的结果，尽管这并不总是正确的。

同样的道理，我们每个人都有一种能力去感受与我们特定的真实欲望相关的因果关系网络的细节。这有三个方面：

还有一个设置的问题。花点时间正确地设置神通可以产生很大的不同。神通的设置是隐含在许多神通工作元素中，如有好的道具（或没有），感觉出情况，你能了解你正在试图影响因果系统，细化程度的细节和对齐，然后做神奇的在正确的时间，正确的设置，和正确的心态；所有这些都对结果产生影响。它通常也包括上升到最高和

最崇高的状态，如最高的禅那是有能力的，离开那个状态，然后决心让神通和肆无忌惮的意图充分发生。

- A. 你能在多大程度上想象你希望发生的结果，换句话说，它的“合理性”。可信程度越高，你就越不需要面对自己和其他人的怀疑。例如，如果你希望用手指指着太阳，让太阳突然永远消失，这显然比你希望在你和太阳之间出现一个只有你能看到的黑色球体要不可信得多。
- B. 比这更深层次的是，你能在多大程度上感受到你真正渴望发生的事情的更广泛含义的可能的共鸣波。
- C. 最后，还有一个问题，就是你对这些可能产生共鸣的更广泛影响的波动有何感受，因为你可能对欲望显现的中心对象感觉良好，但对所有相关的结果可能感

到不舒服。一些好的结果是由明显令人讨厌的机制产生的。你愿意容忍的道德冲突程度，反映了你在多大程度上接受通过令人讨厌的机制产生的所谓“好结果”。

与此相关的是独立施事的意图（从相对的角度来看）与你自己的意图一致的程度。让我们把经验实相看作是宇宙中有意识的施事的神通影响云（其中不相信的领域是一小部分）的流动的总和。你的真实愿望与影响云的总和的一致程度或没有被影响云明确地抵消的程度也会影响结果。简单地说，如果一些众生的愿望与你的愿望一致，中立，或与你的愿望相冲突，这是重要的。我称之为“同步”或“异步”的程度。

也是具有重要意义的潜在能力施事执行的行为。简要说明如下：

- A. 专注技能的程度会直接影响行为背后的神通，对于非自然神通和即时神通尤其如此，尽管它也适用于所有其他类型。大多数法师大大低估了非常强大的专注技能为经验和能力打开大门的程度。正如前面提到的，一个高度集中的大脑变得有可塑性、柔韧性、聪明，并且能够轻松地完成任何神通任务。在集中的某一点上，现象的发生仅仅是由于倾向于它们。如前所述，你希望在空中画一个符号：它就在那里，像糖浆一样从你的手指上垂下来。你希望想象一个形象：它看起来是完整的，生动的，光辉的。你想跳出身体：突然你就跳出来了。你希望对某些情况有深刻的直觉内观：就是这样。你希望看到前世：它们就在那儿。学习如何集中精力打开了一个宇宙的能力，那些从未真正学会集中精力的人可能会偶尔触及断断续续，但否则永

远不会知道。对我来说，达到这一水平通常需要在短时间内进行至少 150 个小时的练习，很少分心，但我无法预测这需要多长时间。

- B. 施事的信心：永远不要低估那些真正相信自己能够成功的人的能力，也不要低估缺乏信心会在多大程度上毁掉一场精心安排的神通表演。

- C. 施事的专一水平。把我们的专注力、激情和意图集中在我们的行为上，比分心或分裂的大脑更有可能产生强大的效果。我所说的“分裂”，是指对我们预期的结果怀有复杂的感情，这是很常见的，即使我们并不完全了解这些内部冲突。

- D. 施事对某一特定行为的熟悉程度也会使其变得更容易：对某一行为的重复练习

会使其变得越来越容易，但也有一些明显的例外，这些例外过于复杂，在此无法详述。

还有一个设置的问题。花点时间正确地设置神通可以产生很大的不同。的设置是隐含在许多元素神通工作，如有好的道具（或没有），感觉出情况，你能了解你正在试图影响因果系统，细化程度的细节和对齐，然后做神通，在正确的时间，正确的设置，和正确的心态；所有这些都对结果产生影响。它通常也包括上升到最高和最崇高的状态，如最高的禅那—是有能力的，离开那个状态，然后决心让神通发生与充分和肆无忌惮的意图。

最后，由于因果关系的网络是如此微妙，有无数的因素是不可能被知道的（也许除了最高级的瑜伽修行者，也就是传统可能会告诉你），这些将是一般的，只有在一定程度上被称为“幸运”，或“业力”，如果你愿意的话。不管你怎么称呼它，

这在很多方面都可以被认为是最重要的因素，但在这种情况下，运气显然更青睐训练有素、准备充分的人，尽管并非总是如此。

我们现在已经有了足够的分类，能够将大量的神通分类，以及它们与怀疑领域的联系，以及人们可能对它们的反应，以及它们是多么容易实现。在一个极端情况，我们有“不自然的、直接公共、国际社会冷漠的、南辕北辙、感觉错误的、道德冲突、难以置信、超指定的、异步、微弱专注德、低或无自信的、分心的、不熟悉、不当设置德、不合时宜的、不满的、不幸的神通在不适合环境中，很糟糕”。在另一个极端，我们有“自然的延迟的私人热情，良好的对齐，良好的感觉，纯粹的道德，无冲突的，可信的，非特定的同步，良好的时间，集中的，自信的，单一的，快乐的，善良的，熟悉的，良好设置的，幸运的神通，在一个有利的环境，很棒！”。如果我们把这些放在一个光谱上，我们会发现我们离前者

越近，神通就越难实现，而我们离后者越近，就越容易实现。

当然也有例外，因为无论其他因素如何，极度的热忱或异常集中的注意力都足以产生强大的效果。

这些密切相关的条件也清楚地暗示了各种因素是如何相互影响的。例如，道德冲突的神通也可能是不自信的神通，就像不熟悉的神通一样。不自信的神通师很可能会分心。排列不当的神通很可能是冷漠的神通，而冷漠的神通本身也很可能是专注力不集中的神通。这就引出了下一点，最后又回到了佛教的语境中。训练大脑拥有积极的精神因素，伦理动机，以及不那么具体和普遍的美好愿望和同情的形式，从神通的角度来看是一个非常好的计划，无论是对于普通的神通还是非凡的神通，意思是意图和它们的效果的总和。

梵住

这就引出了一个显而易见的问题：我们如何训练自己的头脑变得清晰、稳定、专注、富有同情心、有爱心、快乐地欣赏他人的善良和成功，并且保持镇定？这些是梵住，或“神圣的存在”，在很多神通讨论中经常被忽视的品质，但我断言这些品质是最佳神通的关键，也就是在那种环境下我们能想出的最佳的神通。“最佳”是一个概念，熟悉这些问题很快就会立即意识到的是完全荒谬的由于其天真的荒谬，如果我们愿意持有它有点松散，超越我们的拘泥生存，标题化的，和后现代的反面，也是一个非常有用的目标追求。对于那些不熟悉梵住的人，它们是：

- A. 仁爱 (metta) ，也可以准确地翻译为“仁爱”：对自己和一切众生的自然祝福，以及对一切众生都希望幸福的认识。

- B. 同情 (karuna) : 一种自然的愿望, 希望我们自己和所有其他人的痛苦、问题和苦难将会停止, 并且认识到所有的生命都不希望遭受或经历痛苦。

- C. 喜悦的欣赏 (mudita) : 对自己和他人的成功、好运、能力和快乐的自然欣赏。mudita 也经常被翻译成“同情的喜悦 (译注: 随喜) ”。

- D. 平静 (upekkha) : 意识到所有存在都是业力的真正继承人, 他们的幸福取决于他们的行为, 而不是我们对他们的愿望, 从而产生的平静感; 它还需要对任何类别的存在和任何个体存在缺乏依恋或厌恶。注意: upekkha 在不同的传统中有很多类型, 所以要注意“平静”这个词在不同的上下文中是如何使用的。

这四种情况都是最优的，这意味着一个可以做出选择的施事。对于所有的道德工作来说，有一个能够做出选择的施事是一个很好的工作假设。即使那些对自然因果关系和相互依赖有深刻理解的人也可以采用相对范式，即有一个道德施事可以做出选择。

“最佳”还意味着“最好”有一些完美定义的标准，尽管这些标准最终无法找到。“最佳”要么成为一种信念，要么成为一种元视角，要么成为一种真正理解的视觉逻辑模式，或者更常见的是两种视角的某种融合。³⁵⁵

然而，你可能会合理地问：“为什么你认为梵住（及其功能应用，例如施受法）是佛教对禅修训

³⁵⁵ 作者注：参见肯恩·威尔伯（Ken Wilber）的作品。

练问题的答案，而禅修训练最有可能导致最佳的神通？”为什么，谢谢你，我很高兴你这样问：

- A. 梵住是通常（有点不准确）私人类别的神通，即使你让他们公开神通，说，唱出祷文在某些希望适当的公共环境，几乎没有人会反对在希望别人找到任何奇怪或在其他三个实践。然而，私人神通的范畴是相对的，因为因果关系领域是不可避免地相互关联的。在你自己的思维流中所做的事情，肯定会对世界其他地方产生影响。
- B. 梵住并没有明确地指出“立即”和“延迟”神通的问题，而把这个问题留到以后，会使情况变得更可行。
- C. 同样地，梵住是非特定的，意思是它们不为结果制定任何标准，除了最普遍和

基本的利益，这一品质几乎总是使神通工作更容易。

- D. 梵住不一定是非自然的，尽管许多人可能会惊讶的深度，我们可以生成这些感觉在身体和其他的一些不寻常的经历我们可以同时练习，如体验他们在空间辐射光，等等。
- E. 梵住不太可能遇到任何人的不相信领域，因为谁会真的不相信我们想要培养积极的品质，或者不相信我们希望积极的结果和思想的平衡？
- F. 梵住不太可能导致道德冲突，除了偶尔的类别“敌人”（见下文），因此，与这一个例外，一般来说，我们可以完全不受道德冲突的影响，而是怀着一种深刻而强烈的道德使命感来进行他们的培养。

- G. 由于梵住修炼的是我们对自己和他人最深切的愿望和最高的愿望，它们是自动同步的，意思是完全符合修行对象的意图。
- H. 既然梵住给予自己强烈的正面感受，它们是积极的强化，正因为它们是积极的强化，它们自然而然地使自己具有强大的专一、自信心和专注力。
- I. 既然想梵住在任何时候都是个好主意，那么任何时候修行都是适时的，因而是适时的。
- J. 鉴于梵住除了祷文和感觉本身外，几乎不需要什么正式的设置，而且作为设置的一部分，很容易就能意识到这是一个好主意，很难想象比这个更容易设置的神通。

- K. 至于合理性，我们的愿望的某些方面——比如所有人的幸福的扩展和增加——可能看起来难以置信。然而，我们为自己和他人这样的愿望并不是完全不可能的，所有的生命都希望得到满足，从痛苦中解脱等等，对他们自己来说也不是不可能的。这种做法是关于培养那些愿望的感觉，那些积极的品质是他们自己的回报，即使你天真地想象他们什么也不做而不是简单地发生在“我们内部”，所以，正确地理解，合理性是很容易满足的。
- L. 至于从其他众生的愿望中散发出来的影响云，考虑到在其核心的梵住自动与所有众生的最深处的愿望共振，没有更好的自然共振和放大可能被发现。
- M. 至于运气，我在这里的想法可能有点神奇和乐观，但很容易想象，如果有什么

运气的话，运气会青睐于这些最基本的有益的工作。业力的运作是无法估量的，但在梵住的实践中，施事内的条件作用是非常值得称赞的，因此是有益的。

- N. 最后一个因素是熟悉梵住，并在一个有益的环境中实践它们。第一个问题只是一个重复的问题，而第二个问题是要意识到，任何环境都可能是练习这些在这个痛苦的世界中非常需要的品质的好地方。
- O. 总之，对于最强大的和有益的神通而言，梵住自然满足所有的标准；很难想出什么做这个时，除了把注意力转向直接理解所有感觉的真实本质之外，很难想出其他方法来做到这一点，正如在处理神通的文章的结尾经常提到的那样，比如“禅修生命的证果”（DN 2）。

- P. 总而言之，强烈建议你抽出一些时间来参加梵住。

鉴于你现在已经完全被这种惊人的修辞力的严密逻辑的惊人能量所激发，去尝试这些（或者如果你已经熟悉它们的话，可以进一步发展它们），知道如何练习它们是值得的。优秀的指引可在如下资源找到：

- A. 《清净道论》，觉音大师著，第九章
- B. 《佛教禅修的理论与实践》，金刚智尊者³⁵⁶著，第 21 章

³⁵⁶ 译注：《佛教禅修的理论与实践》，金刚智尊者（Paravahera Vajiranāza Mahāthera）在 1933 至 1936 年期间于英国剑桥大学攻读博士学位，此书为其博士论文。他曾在纽约哥伦比亚大学学习西方哲学。这本书对佛教禅修进行了全面而清晰的阐述，丰富了佛教文学的编年史。博学的金刚智尊者汇集了几乎所有流传下来的佛经最重要的 1712

- C. 《拯救之路》，三界智长老著，101-110 页。基本说明摘要如下：

具体选择一种梵住：

- a) 友爱：一种发自内心的祝福之情。
- b) 慈悲：希望所有众生平等地结束苦难。
- c) 快乐的欣赏（译注：随喜）：对他生活中美好事物的喜悦。

文献来源，系统地将它们排列在适当的标题下，并提供了一个相互关联、解释和注释的文本。这是首部能够如此清晰和权威的介绍座部佛教的英文著作。由于他的杰出工作，剑桥大学授予他哲学博士学位。

- d) 平静：这种公正与平和的接受，有助于平衡前三种梵住，这是它自己的报偿。

建议按照所给出的顺序进行练习，但是选择最适合当前时间的练习，然后返回并在以后与其他练习一起进行练习并没有什么坏处。我们也强烈建议把它们都练习了，因为它们往往会平衡彼此的各个方面，否则如果我们有选择地练习，就会变得不平衡。

- A. 如果可能的话，选择一个舒适的禅修姿势。
- B. 思考被选择的最直接相反的梵住心智品质的危险。
 - a) 友爱直接对立仇恨。反思心怀仇恨的危险。

- b) 同情直接对立残酷。反思隐藏残酷的危险。
 - c) 快乐的欣赏直接对立嫉妒和嫉妒。反思心怀嫉妒和嫉妒的危险。
 - d) 平静直接对立贪婪和仇恨。反思贪婪（或不放手）和仇恨的危险。平静有助于平衡被前三种情绪所淹没的感觉。它也帮助阻止其他梵住的实践成为不巧妙的多愁善感和相互依赖的练习。
- C. 每一个梵住都与一个特定的祷文相关联，这个祷文被用来培养情感，直到梵住的感觉本身可以作为禅修的对象，所以下一步就是学习那个梵住的祷文。这些祷文可以根据你的喜好加以修改，在不同的地方以不同的形式出现。每一个祷文都被用来扩展梵住的质量到各种各

样的存在中，所以在祷文中包含了一个空白，当我们在这些祷文中前进时，我们用适当的类别来填充它。在这里我把它们表示为：

a) 为了友爱：

i . 祝你幸福。

ii . 愿____是平和的。

iii . 愿____是安全的。

iv . 愿____可以轻松地生活。

b) 为了同情（译注：慈悲）：

i . 愿____会从痛苦中解脱出来。

ii . 愿他们的苦难最终停止。

c) 为了快乐的欣赏（译注：随喜）：

- i . 愿_____的幸福和好运与日俱增。
- d) iv . 为了平静:
 - i . _____是/是他们业力的真正继承人。
 - ii . _____的幸福取决于他们的行动，而不是我取决于对他们的愿望。
- D. 以实践的简短形式出现的祷文，以及由此产生的感觉，按照这一传统顺序，延伸到各种存在和不同类别的存在：
 - a) 首先是对我们自己，例如，我是否幸福，等等。平静是一个例外，因为引导这种对我们自己的平静在哲学上是有问题的。

- b) 对朋友（尽量避开那些让你感到性吸引力的人，因为这会分散你的专注力，不过如果我们在这方面做得更好，以后可能会把这些问题解决掉）。
 - c) 对一个中立的人。
 - d) 对怀有敌意的人或对你怀有敌意的人（传统上被称为“敌人”，或者更慷慨地说，“值得尊敬的对手”）
 - e) 面向世界各地的众生；这些修行的修道版本很长，在各个方向上都对存在的类别进行了详细的描述，这是一段非常美好的时光。
- E. 以这种方式处理类别时，传统的做法是先坚持简单的类别，发展到感觉强烈为止，然后在我们有信心的时候转向困难

的类别。这与神通的熟悉和自信原则是一致的。

F. 我们也可以将情感延伸到不同的方向：

- i . 在前面的
- ii . 在后面的
- iii . 对两侧的
- iv . 对上面的和下面的
- v . 到处都是³⁵⁷

³⁵⁷ 作者注：这里总结一些主要讲慈心观的经文，见“车轮 7 号”《慈心的修持 (Mett)：如巴利正典中佛陀所教导》，由纳莫里·锡拉编写并翻译。《获得洞察力 (遗产版)》，2013 年 11 月 30 日，
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/wheel007.html>。

- G. 当我们重复这些祷文的时候，我们试着去连接这些单词所表达的基本感觉。
- H. 既要预防梵住直接对立的“远敌”（如上面所列的贪婪、仇恨等情绪），又要预防“近敌”，这些“近敌”是梵住的仿制品，不是真品，而是有问题的冒牌货。这些都是：
1. 对于友爱，近敌是攫取欲望、依恋或欲望。
 2. 对于怜悯，近敌是怜悯。
 3. 对于欢乐的欣赏，近敌也是欲望。
 4. 对于平静，近敌是冷漠。
- I. 随着梵住的感觉增长，我们把这种感觉变成了奢摩他实践的对象，这样我们就把这种感觉直接发展起来，与它一起工

作，扩展它，温和地引导它通过我们发现的任何障碍或症结，将它扩展到我们的身体，直到它渗透到我们的全身，最后将这种感觉扩展到各处。这对任何禅修都是很好的建议。

- J. 这样，我们可以用前三种梵住来达到第三个禅那，因为它们仍然包含某种愉快的感觉。我们可以把这种平静带到第四禅那，甚至更远，因为平静是无形领域的基础。
- K. 当修行过程中出现障碍、干扰或问题时，我们打开心门，软化心门，并与所选择的梵住的深厚而根本的情感相连接，然后慢慢地将这种情感通过我们所遇到的任何障碍扩展到每一个人，遍及每一个地方。

- L. 在莎伦·萨尔茨堡的《慈爱：幸福的革命艺术》一书中，我们还可以找到许多其他可获得的材料。这本书虽然没有提及如何将慈爱发展成深层的禅定状态，但仍然概述了实践的许多有用方面。我深深地祝愿你们，读者，在所有这些实践中都能出类拔萃，从而从你们的劳动中获得巨大的利益，认识到你们的幸福最终取决于你们的行动。

梵住的一个显著特点是，他们的实践可以自动地开始做我在“利用杂染的能量”一章中提倡的事情，在这一章中，我建议寻找情感中有技巧的方面，否则我们可能会将其贴上“无技巧”的标签。事实证明，足够好的梵住实践可以开始向我们展示隐藏在其他更困难的情绪之下的善良、同情、慈悲和平静的倾向。我们注意到，这些由梵住所培养的有益品质，正是那些不巧妙的情感试图以某种方式去实现的，因此梵住可以帮助我们的心

灵，更自然地与一些最巧妙的法师连接。我强烈建议每天至少花几分钟时间与至少练习一个梵住。它们几乎可以在日常生活的所有情况下完成，但是，像往常一样，在执行诸如驾驶或使用危险设备等任务时进行任何禅修时都要小心。

友爱练习也是上座部佛教所谓的“四守护神禅修”中的一种，类似于上座部佛教禅修中的神通保护圈。关于实践的实际来源，请查阅《经集》18节（SN 1.8），以及《清净道论》第九章或《解脱道论》第八章第五节，它们对所有梵住都有很好的指导。其他三种护持禅修是“对佛陀正面品质的反思”（以激发信仰）、“对死亡的回忆和禅修”（以激发努力和减少依恋）和“对身体可憎之处的反思”（以对抗欲望、依恋和虚荣心）。正如你所看到的，上座部佛教并不惧怕生活的黑暗面，而这些练习，在当代听起来可能有点奇怪，但如果做得恰当，会非常有益。一些巴利语的吟唱是我在传统寺院参加的传统上座部佛教静修的

日常仪式的一部分，我已经学会欣赏这些做法。类似的保护性禅修也存在于其他佛教传统中。

菩提心作为神通

同样的范例适用于梵住，也适用于相对菩提心，他们希望为了所有众生的利益和觉醒而成佛。大乘以强调菩提心而著名，因此包含了许多专为培育相对和终极菩提心的愿望和热切而设计的修行，也包含了菩提心的生活经验，就像我们也可以培育梵住一样。同样的逻辑，认为梵住是最高形式的巧妙的神通，同样适用于菩提心的培养。菩提心的做法有很多，你可以在无数的书籍在大乘佛教以及“维基乘”中找到它们，但在大乘佛教中，从在世的大师那里接受有关终极菩提心的教导被认为是至关重要的，和那些学得很好的人在一起确实有些神通的地方。这样，我们就可以培

养觉悟终极菩提心的智慧，而这就是神通的最高形式。然后还有……

内观作为神通

最后，拥有精神控制、激发意愿和专注的水平，从而导致更奇异的神通，最大的好处是，我们可以把这个和谐的心灵转变成智慧，理解无常、苦和无我。智慧被列为最伟大的神通，是学习培养它们的根本原因。在这个过程中，我们上升到第四禅那，或者上升到第八禅那，离开第八个禅那，看到体验的真实本质，让我们能够破除错觉，解开痛苦与无知的结。这是许多伟大的佛经的最后一句妙语。

此外，智慧教导也有自己的神通。与我们通常感知它们的方式相比，感知感官显然会将它们转换成更可行的方式。感知情感能量的瞬态模式，自然感觉可以使它们更可行。获得深刻的、变革性

的内观和觉醒阶段本身就能改变我们对问题的认知方式，否则我们可能会试图在更世俗的神通层面上解决这些问题。在我们的经验领域中，深入感受任何变化的困扰都有助于解决这些困扰。此外，文献说明了这一点：已经觉醒的人实施的神通提供了防御那些较不成熟阶段修行者的神通，或者是还没有觉悟最初阶段觉醒的人实施的神通

358

。

有时，最好的神通不是显式的神通，而是在内观领域。无论是基于专注的更正式的神通，尤其是梵住，还是基于内观的神通，都有它们的用途，试图找出在任何给定的情况下哪个更好是冒险的一部分。这些能够融合专注力和内观的实践可能具有非同寻常的深远意义。这种内观和梵住的结

³⁵⁸ 作者注：例如，参见《解脱道论》第 IX 章“知晓他人的想法”，在该章节的结尾。

合也是一些最干净、最强大、最业力巧妙的保护神通。尽管如此，在练习的时候，把道德放在你的头脑前面，无论你在练习中做什么，都可能会做得更好。愿你所有的意图都是为了所有众生的利益和觉醒。

69. 修行社团 2001 年静修

把这一切都安排好之后，我现在回到我的实践叙述中，2001 年冬天我在修行学会进行的为期 17 天的静修，我将以这个静修来继续这个故事。我将在这里花一些时间来真正描述这个静修，因为它对我很重要。那是我在医学院读二年级的中期，我的第一次婚姻破裂了，但那次不幸，虽然艰难又令人心碎，却无法打消我禅修的紧迫感，给了我整个寒假来专心练习。当时有很多有趣的事情我都想去探索，特别是一些更加专注的练习。直到那个时候，我通常采取诸如专注力的广度各种禅那或更标准的品质（幸福，平静、空旷等）为对象，但我真的想看看如果我擅长可视化会发生什么，当然可视化不是我擅长的东西，因为大部分时间漫不经心的结果。

在第一周的时间里，我一直在做标准的内观，也就是把现实粉碎成微小的光点和变化，同时审察

其中的奥秘，因为我正处于许多“小路径循环”中的另一个，我正在经历并需要完成这一个。然后，在回顾阶段结束后，我花了一两天的时间来审察我所熟悉的各种无形式领域，得到灭尽定向我自己证明我可以，因为它看起来总是那么令人惊讶，它真的会发生。和我的虚荣心混在一起，关于实践是深刻的不安全感和可预测的另一面，坦率地说，惊讶的是，这些经验和成就真实的，发生，而且对于像我这样一个普通的、有缺陷的外国佬来说是可以接受的。

说句题外话，当了医生后，我经常会遇到这种奇怪的不相信，我会在开车上班的路上想，“我真的要去医院照顾病人吗？”然后我就会去急诊室，不知怎么的就知道该怎么做了。事实证明，这种想法在很多人身上都很常见，尤其是专业人士，所以它同样适用于禅修者也就不足为奇了。

在回顾了灭尽定之后，我对我的练习感到满意，所以我决定用余下的时间来进行集中专注力的实

验和取相练习。他们有这些很棒的小油灯，我们住在库提斯（寺院小屋），因为库提斯没有电，所以我开始做蜡烛火焰禅修。

我把油灯放在离我大约 5 英尺（1.5 米）的地方，盯着火焰，直到我感觉知觉转变，闭上眼睛，稳定的视觉紫色后像³⁵⁹将成为“学习标记”，它更连贯，这将变成相（译注：nimitta），这是一个明亮的红点。这将会颤抖，不稳定，滚到一边，最后消失。我会睁开眼睛再试一次。我这样做了几百次，每次只花了几分钟。

³⁵⁹ 译注：后像，after image，也被称为残留影像。后像是指一个人在停止接触原始图像后继续出现在他的视野中的图像。后像可能是一种正常现象（生理后像），也可能是一种病理现象（复视）。幻觉性复视可能是生理后像的病理夸张。后像的产生是因为即使受试者不再经历原始刺激，视网膜的光化学活动仍在继续。

随着这一实践的进行，红点会出现得更快，稳定得更快，变得更清晰和干净。然后，不是结束，而是我将进入下一个阶段，红点的地方有一个旋转的黄金之星和小紫色和绿色环形，和星星的旋转速度和方向都与呼吸关联，在中间时更快，接近尾声时变得缓慢，生灭的经典方式。然后它就会消失，我就会睁开眼睛，重新开始，然后从那里开始：蜡烛火焰，后像，红点，稍微大一点的红点，有旋转的星星，周围有一点绿色，蓝色和紫色，然后睁开眼睛，一遍又一遍重复。

然后，不是停在那里，一个黑色的圆盘开始出现在红色旋转的点之后，我不知道该怎么做。相信好东西会发生，如果我一直关注和集中，我住在黑色的圆盘，有时会做奇怪的事情，有各种各样的闪闪发光的内部颜色直到它也最终消失，然后我打开我的眼睛并返回到火焰。现在最基本的顺序是：看火焰，闭上眼睛，看余光，红点，红旋转的点，金色复杂的闪烁的星星，周围有深色的

移动的边缘，黑色的圆盘（有时里面有细微的差别），睁开眼睛，再做一次。

然后我开始注意到模糊但非常复杂，漂亮，白色线运行切线所有围绕它黑色的圆盘（有些人认为所有的颜色和元素取相最终导致白色取相），然后这些开始转向细微的波纹图案，然后那些开始蔓延，越来越广泛，然后最后，它们开始慢慢地向两边靠拢，就像盯着一个大球体的内部一样。然后这些就会变得模糊，我就会睁开眼睛，再次重复这个顺序。所以现在的顺序是：火焰，后像³⁶⁰，红点，红点与旋转的金色物质（它变得越来

³⁶⁰ 译注：后像，after image，也被称为残留影像。后像是指一个人在停止接触原始图像后继续出现在他的视野中的图像。后像可能是一种正常现象（生理后像），也可能是一种病理现象（复视）。幻觉性复视可能是生理后像的病理夸张。后像的产生是因为即使受试者不再经历原始刺激，视网膜的光化学活动仍在继续。

越复杂，不仅仅是一颗星星），黑色圆盘，黑色圆盘与切向的白色波纹线围绕它，空间，睁开眼睛，重复。整个过程可能还需要几分钟。

接下来的部分是极其微妙的集中专注力；它需要广泛的专注力，信任的专注力，轻松的专注力，就像用你的周边视觉看东西，就像试图不通过直接看来惊吓动物（译注：这里比喻用眼睛的余光观察）。沿着这一序列，向上延伸到白色的波纹线，然后，不知何故，在外围很远的地方，大部分与注意力不同步，这些彩虹流通量线开始出现，以非常复杂的方式移动，并卷曲成图案，让我想起了阿兹特克³⁶¹艺术，所有这些都具有多种径向对称。通过这个阶段需要让图像做他们的事情，让专注力更广泛，有点像做梦。然后它就会

³⁶¹ 译注：阿兹特克人（Aztec）北美洲南部墨西哥人数最多的一支印第安人。其中心在墨西哥的特诺奇，故又称墨西哥人或特诺奇人。

消退，我就会睁开眼睛，再来一次。因此，序列是火焰、红点、红点与旋转的金色物质（有时是一颗星星，有时更像错综复杂的，精细的，金色的阿拉伯书法）、黑色圆盘、黑色圆盘与云纹切线、阿兹特克彩虹外围宽通量线、梦幻阶段，空间出来，睁开眼睛，重复。

到目前为止，我已经进行了几天的取相练习。在这里的某个时候，我添加了一个有趣的和共鸣的祷文运行在我刚刚想到的背景中，这似乎使事情变得更有趣。

在整个过程中，我没有使用闹钟，除了一些关键的事情：早上集体坐禅，工作时间，午餐，晚上最后一次集体坐禅。除此之外，我会一直坐禅，直到膝盖的疼痛变得太过分散专注力，然后一边走一边念祷文，直到膝盖感觉好一点，有时在练习的过程中，一边走一边保持这种想象，然后尽快回到坐的状态。在工作期间，我会让祷文有一

些专注的元素，而不会失去动力。稍后，我可以像前面描述的那样，进行可视化的走动。

下一阶段让我大吃一惊，也就是在这里，我开始理解了取相强大的力量，它让我的专注力更加集中，并促成了各种各样的经验和成就，而这些都是我以前非常怀疑的。我沿着序列往上走，到达阿兹特克彩虹通量线阶段，然后我将空间分开，然后最惊人的视觉效果开始发生：巨大的远景将以三维的层次展开，细节，和让我惊讶的广阔。这些包含了各种深刻的形象：黑洞、密宗的东西、佛像等等。这些细节的感知程度是我想象不到的。它们明亮、智能、互动。最后，一个证果会出现，我对这三扇门的许多最好的描述都来自这个时期。黑洞会旋转并带走一切，证果就会发生。我会意识到密宗神和我们每个人都有同样的智慧和觉知，我们的眼睛会塌陷到彼此的眼睛里，证果就会发生。然后我会睁开眼睛再做一次。

因此，序列现在是火焰，红点，旋转红点，金色的星，黑盘，云纹切线，阿兹特克彩虹通量线，难以解释的梦幻阶段，然后，这个阶段，我不愿给它贴上标签，因为它很难公正地描述，但也许“三维完美可视化超真实阶段”可以作为标签，或者“顶点阶段”，它总是会结束这个过程，然后再重新开始。我不知道需要多长时间才能达到这个阶段，也许是五天，也许是十七天静修的第十二天，虽然我不确定。

现在练习变得更有趣了。我开始注意到，我的专注力集中在做各种各样的事情上，暗示着我以前不知道的经验 and 能力的途径。我不记得接下来发生的事情的确切顺序，所以这些都是没有严格的时间顺序的。基本上，它们都发生在更正式的烛光练习期间，也都发生在晚上想睡觉的时候，或者在其他指定的时间段。

红色：我开始尝试只去掉我自己的眼睑颜色，而不使用外部对象。我会盯着的我闭上眼睛，开始

以红色为对象，建立红色的力量，直到最后，当我睁开我的眼睛，我发现一切都是红色的，就像文献说会有人用红色取相工作。我开始注意到，我只是想把对象想象成红色，它们就会出现：比如，像红色鳄鱼这样的东西。我只是想要一个出现，它就在那里。我想象了各种奇怪的动物和其他物体，它们在那里，红色的，发光的。最终，我可以在走动时想象红色的东西，这对我来说是一种新的专注度，所以现在我在静修的红色阶段走动时练习了这个。

五角星：受到克劳利/唐纳德·迈克尔·克雷格的影响，我和罗伯特·伯恩斯一起进行了一段时间较为正式的金色黎明练习。在传统的“五角星小驱逐仪式”等仪式中，我看不到在空中画出的符号，这让我非常沮丧。在这个阶段我突然想到要再试一次，瞧！我把手指放在空中，突然一切都慢了下来，空间似乎变得有点厚了，一团蓝色的火焰从我的手指上滚落下来，像漂浮的放射性糖

浆一样，以一种前所未有的方式滞留在那里。这真是一种很酷的感觉。现在我明白他们在说什么了。

脉轮：在一个集体禅坐的时候，我突然能看到能量通道，我越看越多。我不仅能看到它们，还能感觉到它们，操纵它们。在我新发现的能量系统中，我感觉到了堵塞、缠结和奇怪的地方，这些地方似乎是错的，所以我开始修复它们，感受它们，理顺它们，让能量在通道中更干净、更清晰地流动。

最后，大约一个小时后，当我站起来的时候，我感觉完全不同了，我的姿势感觉更健康了。当时的印象是，这就是我想象中的太极大师们一定会有感觉。然后我带着这种我从未有过的平衡感和姿态感走到外面，然后我被一种巨大的眩晕感击中，我真的掉在西弗吉尼亚州的一英尺厚的雪中，我花了一段时间爬回我的小屋——世界在我周围旋转；最后这一切都消失了。我不知道为

什么会发生这种眩晕。我和一位太极大师谈过这个问题，他很简单地说：“是的，这种事情经常发生。”我的理论是，我在这些经历中跳得太远太快，但这只是一种理论。幸运的是，眩晕没有复发。尽管如此，它还是让我对我治疗的患者产生了深切的同情，因为它真的很糟糕。

操纵火焰：这是真正吸引我注意力的部分，远远超过了其他部分。我记得我那位泰勒玛³⁶²朋友罗伯特·伯恩斯曾说过，有意地四处移动火焰，所以，我只是开个玩笑，决定看看我能不能做到。在经典的神通式中，我用蜡烛的火焰去走标准的顺序，这个时候我已经很流畅了，从红点到证果，然后睁开眼睛，想要移动火焰，但是什么也

³⁶² 译注：泰勒玛，thelema，是一种宗教，它以同名的哲学法则为基础，被一些宗教组织作为中心信条。泰勒玛法则是“你愿意做什么就做什么，这就是法律的全部。爱是法律，爱是意志。”。

没有发生。大约三秒钟之后，这种带着橙色，紫色和白色的光的爆炸（类似电影《捉鬼敢死队》拍摄使用的什么枪支去干掉鬼魂）击穿我的身体，穿过房间，进了油灯的火焰，它侧向闪烁几秒钟，然后又恢复了。

那天天气平静而晴朗，小木屋没有窗户开着，因为已经是深冬了，油灯的火焰周围有一个凹槽状的防护玻璃。我盯着它看了好几天，它一次也没动过。因此，我最直接的问题是：我是移动了火焰，还是我只是想象着火焰在移动，并且看到了我想看到的东西？没有其他人在那里，我不能告诉你答案。

道德和神通

此后不久，我就坐在房间后面的禅修大厅里，开始用祭坛上的蜡烛来做我的对象。我想知道我是否可以复制在我房间里发生的事情，所以我按顺

序做了一遍，解决了，然后砰的一声，同样的经历又发生了，能量爆炸了，穿过禅修大厅，升到火焰里，火焰向侧面倾斜了几秒钟，然后又直了起来。我怀疑没有人会注意到，但我的问题是，如果他们抬起头，他们会看到什么？

移动火焰产生的影响远远超出了我是否能用我的思想移动火焰，有意识地产生某种程度的幻觉，这种幻觉如此强烈，以至于我分不清两者的区别。它把我吓得屁滚尿流，但这种恐惧需要时间才能真正理解，就像慢慢积累的恐惧一样。问题是，我以一种不同寻常的直接而清晰的方式看到，心智活动确实可以塑造世界。虽然从高的佛法角度来看，人们可能不认为这是一个问题，但坦白地说，我发现这很可怕。

慢慢地我领悟到，如果我移动了一些真实的，客观的火焰，如果其他人能看到它的移动，或者如果我能够为自己创造火焰移动的视觉效果，这都不重要。真正重要的是，移动火焰是因果关系的

经验，在我看来这是因果功效相关的使用，对我来说看到火焰移动，显然是有深远的影响，不管其他任何客观标准，至少对我来说，没有区别的幻觉和现实的事实的因果关系。事实证明，无数的事情都是这样的，从我们对世界的诠释，到我们的感觉，到我们内心的独白和梦想：所有这些都非常强大，所有这些都是因果关系，所有这些都看似“主观的”，所有这些都对“外在的”、“物质的”世界有着深远的影响。记住，主观并不意味着私人或以任何方式孤立于任何事物。真正值得重申的是：一切都是相互关联的。

这一内观引出了移动的蜡烛火焰的真正妙处：所有“内在”的意图、思想和精神状态都是重要的，都是因果的，都是施法的，都是强大的，都塑造了因果世界的某些部分。因此，“内在”体验的每一个瞬间都必须应用道德，因为它很重要，因为它是整个显化空间的一个组成部分。这一看似显而易见的内观并没有一下子被人们所理解，而是

花了数年的时间才形成的。我不能代表任何人说话，但我没有那种恐惧和机会感同时适用于我的思想、意图和感觉的程度，直到这种内观在我体内慢慢成长。

然而，在移动蜡烛的火焰之后，我开始想，“天啊，每一个该死的思想 and 感觉都是一种神通行为，我如何影响这个世界的一部分，即使它们的影响是非常微妙的，甚至感觉不到，当思想和情感以每小时数千次的速度涌现时，它们的累积效应一定是相当大的。哇，我真是个大傻瓜。”

然而，讽刺的是，通过用神通玩一场青少年娱乐游戏，我最终开始对前面提到的几行字里行间的深刻性有了一些真正的了解，这几行字里行间的深刻性是佛教经文中最常见的一段。《法句经》³⁶³以最明确的措辞明确地指出：“所有的行为都

³⁶³ 译注：《法句经》，梵文 Dhammapada，是从佛经中录出的偈颂集。法救尊者是公元一世纪的北印度人，他重新

是由思想引导的。思想是它们的主人。思想是它们的创造者。带着污秽的思想行事或说话，痛苦就会随之而来。”我对道德训练的深远重要程度的欣赏，在那些试图移动蜡烛火焰的经历中得到了大大增加。

回到一些更平常的事情上，我记得有一天在静修时，我一边走一边念祷文，我开始听到一种声音，听起来像是一位福音派女传教士在布道，其内容带有相当煽动和偏执的意味。这种情况持续了大约五分钟。过了几天，我回想起这件事，想起这件事发生在星期天中午以前，也就是差不多要举行这样一场布道的时候。这是我经历过的一个小插曲，可能被称为“神耳”，或者只是一种古老的精神病妄想。幸运的是，这种情况没有再次

整理古来传诵的佛祖法句，编集出新的《法句经》，从〈无常品〉到〈梵志品〉，共计三十三品。

发生，主要是因为它似乎不是一个好的发展方向，所以我迅速将专注力转移到其他地方。这种经历，大量的重新观察的经历，以及许多其他禅修的冒险家的报告，导致了你在本书中发现的警告。

唯一另外一个有关注意的事情，是我记得在那次静修中学到的，所有这些惊人的能力和体验在我停止练习的 24 小时内就消失了；所有增强的专注能力都消失了，留给我的是诱人的记忆和对专注精神力量的内观，而不是像前一周的心智可塑性那样，几乎可以毫不费力地按照指示去做任何事情。这种快速下降是经常报道的，因此警告说，在密集练习期间必须保持注意力集中，它很快就会消失，即使是一小段时间没有这种程度的练习，也会使大多数人迅速丧失延展性，从而使他们在静修时所具有的能力下降得更低。

70. 环游世界，找到家

回到医学院后的生活，它开始严重地缩短我的静修时间，尽管它在很多方面对我实践的其他方面都非常有益，因为它是关于努力帮助他人的。尽管受教育的时间越来越长，但我还是设法进行了适度的修行，随着佛法的种植和在入流时所受的致命伤不断溃烂，修行不断进步。随着实践的加深，我的经验越来越多，我意识到所有的知觉时刻都必须自发地意识到空性、光明、无中心、无私、无差别等等，或者你想怎么称呼它，这必须是一种每时每刻的存在方式。这个领域大约 95% 的人知道它，而追踪最后几个不知道它的人成了我关注的焦点。所以，我的做法在某些方面改变了，但用其它方式保留了上座部佛教的基本方面。

我开始尝试内观化（看到了这三个特质）第四禅的第六亚禅那方面（意思是形成第四禅无限意识的子方面）。我把所有的思想都当作空间的色彩，空间的肌理，努力地把空间的所有方面都看作是完全短暂的，花时间内观第五禅那本身。我试图把一层又一层的微妙的虚幻的二元性带来清晰、直接的理解之光，试图弄明白如何使最后一层微妙的二元性解开它们自己，觉悟它们的真实本性。如果你想找一本能很好地解释现代藏传佛教的基本实践范式的书，可以看看洛克·凯利³⁶⁴的《向自由的转变》（Shift into Freedom），这

³⁶⁴ 译注：洛克·凯利，Loch Kelly，是一名禅修老师，执业精神治疗师，获奖著作《向自由的转变》的作者。他是非营利组织“开放意识研究所”（Open-Hearted Awareness Institute）的创始人，在社区精神健康领域工作，建立了无家可归者收容所，并为 9/11 事件中的家庭成员提供咨询。

本书解释了基于《摩诃摩多经》的实践方法，它与我这一阶段的实践非常相似。

我非常善于留意头皮和面部的所有感觉。我试着去很好地注意到所有能构成一个独立的自我或主体幻觉的感觉类别，以至于没有任何东西会留下来制造这种幻觉，因为那种清晰地感知构成幻觉的的感觉的习惯最终会成为自动的。关于那个时期，可以说的很多，但是大部分听起来都是重复的，所以我总结一下：在经历了很多的奋斗和实验之后，我尝试了很多可能被认为是比较奇特的实践和经历，在对所有这些感到非常沮丧之后，我强烈地感觉到我必须再做一次静修。于是，我上了夜校，在医学院四年级的时候，我把第一学期所有的轮班都安排在了一起，利用周末进行住院医师实习面试，并于2002年12月初顺利从医学院毕业。这给了我很大的一段时间，让我可以在住院医师实习之前出国去静修。

第二次马来西亚佛教禅修中心静修

作为那次旅行的一部分，我于 2003 年 4 月 1 日至 21 日在马来西亚檳城的马来西亚佛教禅修中心（MBMC）静修，这次是和小班迪达尊者。

（同样，不要与已故的班迪达大师混淆，我本人从未和他一起坐过）。即使后来我去静修，我仍然认为那是“我最后的静修”。

我第一周基本上手忙脚乱，但它不是大多数人所理解的手忙脚乱，虽然我当时确实有这种感觉。我说的“手忙脚乱”，是指我坐着，走着，全神贯注地关注着正在发生的事情，是指所发生的是周期，内观的阶段，证果，禅那，无形的领域，灭尽定了几次，不断地，越来越多，越来越快，以一种高度清晰的感觉。简而言之，正如《大人物拿破仑》（Napoleon Dynamite）所言，我拥有“技能”，但这些技能已经让我彻底厌倦了，因为多年来我已经无数次地做过这些事情，但没有一

件能解决“问题”。我基本上是在重复旧的东西，感觉自己什么也没得到，就像我在某种意义上要超越正在发生的事情。

大约一个星期后，他对我各种各样的佛法经历都没有留下深刻印象，最后他说了就这么多话，“好吧，但在某个时候，你必须集中精力。”

我有点吃惊，因为尽管我有那么多的挫败感和失败感，我还是很满意我自己和我的能力。然而，幸运的是，我把他的建议牢记于心，用我标准的男子汉气概，同时也有点受宠若惊，并开始了一个回到极其简单假设的项目——试图达到百分之百的捕捉，在整个体验过程中，如果没有清楚地认识到这三个特点，就不要让任何一种感觉消失。从早上醒来到晚上入睡，我都是这么做的。

这是真正的内观 101³⁶⁵，只有六道感官之门和三个特质，却有着看似荒谬的目标，那就是在瞬间的专注和探究中达到真正和最终的完美。

住院医师实习期就要到了，老实说，这让我很害怕，因为我父亲告诉过我，他那时候经历住院医师实习期是什么样子的（虽然在我到那里的时候，住院医师实习期的时间还没那么长，但仍然很艰难）。在接下来的三年里，静修时间是非常困难的，而我只有三周的时间来静修，这似乎太短了。我对我现在看待事物的方式感到极度厌恶，所以这些结合起来产生了一种发自内心的巨大的动员。经过一个星期的基本上用尽所有的力量，涌入感知整个领域的每一个感觉，到处都是来来往往的，我似乎能感觉到几乎所有东西的来来去去，这种循环仍在继续，不过，考虑到静修

³⁶⁵ 译注：101，在美国大学，101 通常是入门课程的编号，因此也引申到初级 / 入门知识的意思。

的背景，现在的速度要快得多。随着能量越来越大，它变得越来越大，以至于我每隔几分钟就会有一个证果，即使是在走路的时候。然而，除了极端的强度和速度之外，练习在许多方面仍然和以前一样，这是非常不令人满意的。

我还和一位老师坐在一起，他看起来非常自在，事实上，他对我提出的一切——循环、禅那、内观观智、道路、佛法理论等等——尽管对他而言没有什么新鲜的，显然他似乎明白了所有这些之外的要点。他似乎又一次感到完全的舒适、放松、自在。这是我的实践报告第一次得到包括老师在内的所有人的回应，这真是一股清新的空气。在访谈的大部分时间里，小班迪达尊者会讲述一个简单的佛法故事，尤其是关于缅甸的，他显然很喜欢缅甸，然后只是坐在那里，微笑，张开他的手，说一些亲切而平静的话，比如：“这很好。来吧。任何时候。”

他显然是在暗示，他只是在邀请我以一种与我现在的体验截然不同的方式来体验现实。这是我所接受过的最深刻的佛法教导之一。克里斯托弗·蒂特马斯也表达过类似的情感，但当时我和他坐在一起的时候，我没有能力理解它们。

解结

在给予它我所拥有的一切的第二个星期的第七天，大约在下午 2:30 左右，在马来西亚佛教禅修中心的二楼进行了一次步行禅修后，我真的筋疲力尽了，因为我花了这么大的努力去清晰地理解每一种生灭的感觉。我决定先放一下这项技术，要去稍微休息一下，并开始走在地板上向对面的小桌子上的饮料远的角落，走大厅，产品包括热水，茶，热巧克力，一些亚洲相当于唐代的我不能阅读的标签，等等。走到一半时，突然间，苦之门出现了证果，这通常不会有什么不寻常的，因为证果已经发生了这么多次。尽管如

此，把所有东西都撕掉也没那么恐怖，苦之门总是违反感觉，相反是出奇的好。现实以完全不同的面貌重新出现时，这种对通往成功之路的美好记忆的反思立刻引起了人们的注意，然后注意力锁定在识别中的物体上，然后一切都翻转过来，就像一些基本的东西自己解开了一样，然后我意识到，“天哪，就是它了！”

它是令人惊异的。这正是我一直在寻找的东西。我知道这就是答案：一切都在原来的地方。周期、阶段和状态同时是不相干的，但是出现的任何阶段或状态都是那个时刻的组成部分，因此是问题的直接解决办法。这一刻就是一切，不管什么，也因为一切。它只是发生。它知道自己到底在哪里。这是前所未有的满足。它解释了佛法的核心，并使之实时显现。在看，只是看。在听上，只有听。在思想中，只是思想。感觉，只是感觉。它质朴的简单和直接令人惊叹。周期仍然在发生，但它们几乎没有相关性。体验本身，不

管它是什么，都是自动的它。我们会看到，我内心的某种东西在这一点上收缩得很快；在一两个小时的时间里，纯粹的感官之门以其自然的方式运转着，纯粹的单纯占据了一切。

真正的无施事是后天养成的。我记得我第一次完全意识到这一点。这是在第一个被解开的阶段。发生的事情让我兴奋不已，我走进自己的房间坐在床上。然后，毫无预兆地，身体爬了起来，穿过二楼的步行室走向浴室。奇怪的是，它去了哪里，为什么，或者当它到达那里的时候会做什么，这些都没有明显的感觉。它去了浴室，从旋转的小烘干机里拿起要洗的衣服，从水槽里喝了一口水，然后朝房间走去。

如果我当时处于一种不同的精神状态，这种失控的模式可能会让人毛骨悚然。事实上，我有朋友报告说，在这个练习阶段，我们刚刚开始欣赏无我的全部深度，这是完全令人不安的。幸运的是，我对这个问题的答案如此着迷，并感到如释

重负，这并不取决于我的内观或禅那，所以我对这个问题的反应并不坏，我完全可以理解为什么一个经历了这种新生活方式的人，可能会突然迅速收缩回到控制幻觉的熟悉和舒适区。

无施事

我想我应该在这里暂停一下，来解开无施事的谜团，来探究一开始施事的虚幻感是如何产生的，以及如何对此做些什么。创造“我在做事情”这种感觉的思想层次和属性是很多的，但不是无限的，因此我们可以通过清晰、系统的实践来揭穿它们。直接专注于这些基于原因而自然产生的意图和行为的品质，可以是非常巧妙的实践。佛陀的许多教导都涉及到修行的这些方面。

首先，当意图出现时，我们会有一些感知，但通常都是不好的感知。在我们做之前，我们知道我们要做什么，这是一种强大的条件作用，让大脑

意识到一些“我”在执行这些行为。然而，当意图自发地、自然地、因果地产生时，却没有足够的明确去感知它，所以我们感觉到我们在创造意图并控制行为。在心灵和身体上，也就是最早的内观阶段，那些知道寻找什么以及如何利用这种感知现实的方式的人会抓住机会去注意——注意呼吸之前呼吸的意图，注意在移动脚之前移动脚的意图，注意在思考之前先思考一个想法的意图，甚至注意在注意力移动之前移动注意力的意图。甚至在意识和身体出现之前，实践者的第一个内观就是他们无法控制自己嘈杂的大脑；深入审察这个基本的第一个内观，走得足够远，就会得到智慧。

意图和行动之间的关系在因果关系上变得更加明显，当那些欣赏剖析意图如何导致行动这一非凡能力的人，将从对这一过程的清晰内观中得到回报。注意在你行动、说话或思考之前发生了什么。将专注力分阶段调整到过程的那个部分，那

个知道将要发生什么的意向性，那个在你移动、思考或说话之前已经在空间、思想或语言中描绘出来的意向性。这种集中于控制点感和控制点计划感的系统实践，将为穿透施事错觉奠定基础。

当这三个特质开始发挥作用时，练习者会注意到奇怪的动作和紧张感开始以一种他们显然无法完全控制的方式出现。那些能够克服恼人的感觉和痛苦、转向无我状态的人，将会意识到很多感觉完全是他们自己产生的，包括恼人的紧张和奇怪的动作。到生灭的时候，许多修行者将会注意到各种各样的令人着迷的感觉、振动、快乐和其他狂喜的体验自然地涌出，但是许多人将会过于迷恋这些体验而无法思考自然、因果、自行涌出的显著事实。但是，如果你知道在你循环这些阶段时应该寻找什么，你就可以专注于那个方面，那个揭露施事的方面。

消融分解了施事的诸多方面。经验的很多方面都下落了，消融了，消失了，如果我们注意到意图

本身甚至在它们导致行为之前就消失了——也就是懒人效应——那么我们就直接内观到施事幻觉的这一方面。“暗夜”的其余部分自然地带来了许多体验，尽管它们令人不快的方面，以及它们离家如此之近的事实往往让许多实践者不知所措。

然而，那些着眼于无施事的奖赏的人会反思，“啊，那么多的体验自然地产生，完全是它们自己产生的！”。这就是金律当我们意识到因果关系的自然性时，这似乎是施事的核心方面。所有的抗议、挫折、谈判、讨价还价、制定战略：所有这些都是自然发生的。深入了解驱动这些想法的意图本身：这可能是一种非常强大的练习，可以恢复中心的清晰度，从而带来一些开放。在强调无施事的时候，尤其是在“暗夜”里，保持你的道德观。

平静是一个非凡的阶段，因为它开始将我们所审察的整个心层，作为一个流动的、整合的、流动

的整体来包围。在这一层，是所有的核心过程，微妙的核心意图，对内观的最后抵抗，核心幻觉，它们维持着这样一种感觉，即在正在发生的事情的核心确实存在一些“我”。思考那些核心过程，那些最后的坚持，那些驱动我们实践的意图，并感知地将你认为你是谁的中心与流动世界的其他部分整合起来。最后，在一致中，这确实是平静的顶峰，我们突破了，即使只是片刻，在三扇门完美的自然之后，证果完全接管了。

在这一点上，我们完美地瞥见了那一瞬间不仅是构成施事的幻觉，而且还意识到施事停止了，是绝对短暂的。在现实的重新开始中，我们可以注意到幻觉是如何重建的。我们仔细、一丝不苟、有意地将专注力集中在重新开始上，最终可以一层一层地说服我们，真的不存在施事，因果关系和现实的合法性是真实的，而且一直都是。当这些内观渗透到每条路径循环所揭示的层中时，我

们最终可以永远地结束施事的幻觉，再也不会收缩到那个幻觉中。

我要提到一件事情，涉及无施事模型、无我、平静等等，以及禅坐着经历痛苦、快乐、无聊、饥饿和其他的一切，就像通常需要在一个严肃的禅修：有一个阴影，很容易创建的被动，不巧妙的容忍不佳的情况下，和缺乏照顾自己和他人。当你胸痛的时候，你可能认为它会过去的，也许对健康如此漫不经心并不是一个充分的保健计划。你可能会对自己说，那需要清理你的房子，只是更多的魔王，更多的轮回，不是真的需要。

你只是让这段关系一团糟——也许它本可以用更多一点的感激、关注和爱。你懂的。

大多数非常直接的内观实践，尤其是非常干的内观，就像我在那次静修中所做的那样，不仅有潜力去创造深刻的智慧，而且有强大的潜力去创造这些严重的阴影问题。在追求任何理想时，都要

警惕这种冷漠和自我合理化的忽视。这并不是说无施事不是最终奖项的关键部分。它是。但是，任何行动、任何思想、任何意图、任何话语，所有这些都是没有施事的，而你还没有意识到。所有的努力，所有的动力，都是自发的。因此，就像所有在觉醒模式中呈现的理想一样，要小心将它固化成不健康或有害的东西。好了，回到故事上来……

摇晃和下降

说到收缩，一两个小时后，这种原始的、非常正确的感知方式开始瓦解，那个干净的空间开始颤抖，然后，在我意识到之前，它就消失了。现实重新纠缠。我不知道为什么。我没有意识到发生了什么时，重新纠缠，但效果是明显的，并且原因会慢慢变得更加明显：我的具体化和对你认为不可把握的事物的微妙把握，但是，直到一个人

真正从不可把握的事物的深处得到一些东西，“天啊，就是它！”这种反应完全可以破坏这种原本非常清晰的感知模式。因为这种对超然的不那么微妙的依恋，我回到了状态、阶段和周期，以及非常微妙但令人难以置信的恼人的二元性。这就像我的心被我唯一的真爱伤透了，就像我最好的朋友被谋杀了，就像我最大的财富被偷走了，就像世界在我眼前陷入战争和混乱。

这感觉像是我的心智做过的最糟糕的事情，而我的心智确实做过一些非常糟糕的事情。我尽力不让自己惊慌，但还是出现了某种程度的惊慌。我很害怕我不会把它弄回来。这让我的练习偏离了轨道，大概一两个小时，然后，回想起当初是什么让我走到这一步的，我重新振作，回到核心假设（六个感官之门，三个特质），又开始练习，再次启动总知觉的理解，相对不久，一切的自我纠正，翻转的结解开，基本感知识别和分裂停止，这个还可以，实际上比可以要好得多：我很

满意！一两个小时之后，它再次发生，不寒而栗，摆动，像个奇形怪状的陀螺开始慢下来，像个泥块扔进一个清晰的、静止映像的水池，像一些破坏性的奇异外星武器引起空间弯曲的科幻电影。

此后不久，在与小班迪达尊者就我的修行进行会谈时，当我处于同步专注力模式时，我简单地说，“周期、阶段、神通、经历：它们都是自己来来去去的”，然后我只是笑了笑。他看着我，冲着坐在我旁边的修女笑着说：“你听到他说的话了吗？”就像这是世界上最美丽和最重要的事情，在当时和现在对我来说都是如此。

所以，这种模式持续了近一周，每隔几个小时就会出现一次。心碎了，一切都搞砸了，周期，阶段，证果，禅定，无形的境界，都是完全不令人满意的。然后，在一两个小时的良好练习之后，看看到底发生了什么：翻转、惊奇、惊讶、快

乐、正确、满足、无心、不费力、直接和平静。然后，一两个小时后：摇晃和下降。

因为那一周的不断的进步和失去了那原始的无中心的清晰，我可以告诉你，完全同步的方式是更好的、远远更好的，而另一种方式，相比而言，完全是糟糕的，尽管所有的阶段和状态都是如此的令人印象深刻。这些差异是非常巨大的。在这两种截然不同的感知模式之间交替的日子里，基本痛苦的意义变得非常清楚，在这段时间的练习中，每当原始模式崩溃时，都会以令人作呕的规律性让人明白这一点。在这一阶段的某个时候，小班迪达尊者温和地对我说，“你知道，有些人是隐士。”。这些可怕的话语激发了我内心的其他一些东西。

《解脱道论》，自由之路

在不到一个星期的时间，这个体验感觉就像在正念四个基础的扭曲时期，所经历一序列的重点：首先是身体上的感觉，然后是 vedana（受）的各个方面（愉快、不愉快或中性感觉的程度），然后是心理素质 and 思想，最后是注意力本身，按这个序列（不知道为什么），感觉一切都以某种完整的方式汇聚在一起，翻转过来，就是这样。这种转变包含着一种深刻而持久的认识，那就是事情从来都不是这样的，即使是最糟糕的时期，即使在它们看起来并不糟糕的时候，它们也还是原来的样子。

在那之前的几年里，我几乎没有教过书，也没有写过什么东西。我对一种感觉非常接近却又不完全接近的理解感到沮丧。就在事情最后一次同步之后，在一次对尊者的访谈中，我提到了教学的缺乏，并说我又考虑过教学，他直视着我的眼

睛，简单地说，“很好。”。然后他讲了一个关于一些缅甸僧侣很长的故事，并在最后总结清楚故事的寓意说：“这就是为什么你不应该到处说你是阿拉汉或者有神通”，然后他又一次直视我的眼睛。

房间里只有三个人，信仰派修女、他和我。我显然没有遵从第二条建议，但话又说回来，他也没有，就像他曾在静修中展示神通，显然他认为自己阿拉汉，他清楚地表达了这一点，尽管他从不使用实际的词谈论它或不可能甚至被称为的言论（译注：这里指用隐晦和比喻等方式暗示和表达）。

我在这里应该提一下小班迪达尊者：这样真是很棒，有个人对我的能力既不感兴趣也不畏惧，但他却一直关注着这个能力，并温柔地关注着这个奖项。他对地图理论非常熟悉，对深度专注也非常熟悉，除了作为诊断和教学工具，他似乎并不在意这些力量，面对我对那次静修中所处的狂野

和多变的疆域的种种描述，他显然是泰然自若的。我最好的建议：如果你能找到一个老师在这一水平，请跟着这位老师学习。然而，也许有人会说很多值得奉献的老师，不幸的是这样的老师是非常少的；但如果你找到一个好的、一个可敬的、一个完美的老师，请把你的全部精力都用在那位老师身上：好好学习，认真倾听，应用他们所说的话，用你所拥有的一切来练习，因为这很可能会有回报。

这些年来，这个领域再也没有不稳定过，摇晃也没有重现，事物也从来没有不同步过。我知道我的内观之旅已经结束了。我找到了我想要的答案，它一直存在，一个又一个事件，一个又一个挑战，一个又一个循环。通过许多有趣的方式，这种内观已经渗透到旧模式和相关问题中。在这个整合过程中出现了许多有趣的视角转变。然而，从一开始就获得核心的洞见才是真正的关键，正是它让我一直在寻找的东西变得与众不同。

同，所以希望这本书能够帮助激励你，假设你还没有激励，正如你也可能有了，如果你已经有了激励，那么恭喜你！我非常感谢数千年来为我们这些活在今天的人保存和传播这些，教导了的成千上万的实践者。愿我们尽自己最大的努力去达到他们的标准，并找到继续觉悟和传播佛法的方法。

因此，答案是在第一部分，如第一部分所说的——在最初的、正式的内观指示中——对所有感觉非常清楚，并感知所有感觉的生灭。这就是这本书中数百页的最高法则。这很简单，至少从内观的角度来看是这样。这就是佛法的深刻之美：它是卓越的、直接的、可解释的、可实践的、直接的，建立在非常简单、清晰的假设之上，这些假设甚至在早期的经验中都是可以检验的，并一直坚持到最后。

这就是故事，至少从最基本的观点来看是这样。从那以后，关于前两种训练还有很多需要学习

的，尤其是道德，在这个世界上的范围相对巧妙地生活，以及优化价值和意义，就像我说的，这是一项无穷无尽的事业。有很多联系在这方面超出了这里，但是，就目前而言，这是希望足以表达多个实践佛法点，其中最主要的是，在深刻的内观可以获得在此生，把它们痛打一顿，每个范围的三个训练绝对不应该指望完全照亮的任何其他人，即使他们肯定是相互依存的。在我们终有一死的哺乳动物的一生中，道德、专注和智慧这三种的训练，都值得我们予以深切的关注、研究和实践。

71. 更具的实践要点

现在，我已经阐述了所有这些理论，解释了所有这些技术，并讲述了一些关于这条道路的故事，这里有一些实用的主题，我认为可以帮助实践者的你，将它们组合起来，并使用它们做一些有用的事情。这些章节没有特定的顺序；在所有其他事项都得到处理之前，这些主题都不那么容易表达。

描述你的实践

这是很容易想象的，考虑到我在这里列出的道路的状态和阶段的所有术语，我们可以很容易地潜入这个世界，用这些术语与老师、共同冒险者、朋友、合作伙伴和学生谈论我们的实践，或者至少是那些用像我们这样的词汇说话的人。不幸的是，尽管这在理论上听起来很容易，但在实践中

却并非如此，多年来尝试这么做的人已经证明了这一点。即使是在网络社区中，他们试图对术语进行高度标准化，我一次又一次地认识到，人们仍将以截然不同的方式使用词汇，将不同的词汇赋予相似的经历，将自己和他人的行为以截然不同的方式描绘出来，而且，一般来说，在谈论实践的时候，它们之间往往有很大的分歧。

拿一个简单的描述，比如“极乐”。对一些人来说，一种微妙的愉悦感可能是“极乐”，而另一些修行者可能不会称之为“极乐”，除非着极乐的风大到吹走他们的门（译注：这里比喻一些修行者认为强烈的愉悦感才是幸福）。当我们谈论到深度专注的状态和觉醒的世界时，潜在的误解是巨大的。所以，不要害怕问一些礼貌的、开放的问题，比如人们如何使用他们使用的术语来描述他们的实践，并且应尽可能在你自己的报告中使用更清晰的描述。

人们通常会根据完全不同的因素来判断自己的做法和他人的做法，而这些因素在很大程度上与具体的做法无关。现实测试一次又一次地表明，那些在一个社区中争夺神通的人更有可能蔑视、低估竞争对手的实践和成就，无视这些实践和成就的赤裸裸的现象学。同样的，有些人希望获得他人的友谊、认可甚至是爱，这些人更有可能以更积极的态度看待自己的实践，往往会导致夸大自己的成就。鉴于几乎所有人都受到这些扭曲神通的影响，对实践相对水平的评估就变得非常棘手。要让一个不感兴趣但有经验的同修直接理解是困难的，因为几乎总是有某种程度的兴趣或议程。

进一步，如果与我们交谈的人，不是来自我们的传统或类似的传统，尽管使用的是佛教主要教派常见的关键词，如果即使微妙的使用偏离，也会导致问题的放大，因为不仅是人们可能会发动一些微妙的或公开的争夺他们所喜欢词汇的定义，

他们不太可能去欣赏一个不是他们所属支派核心的实践者，这导致了一个长期存在的现象，即不同实践学派的非常有成就的成员错误地判断另一学派的实际成就。

所以，如果你希望与其他修行者就修行实践进行深入、准确、有帮助、有力量的交流，你可能首先要确保你们的关系建立在相互尊重的基础上，花很多时间来讨论和解释你所使用的任何佛法术语，如果你们之间还没有明确的定义，礼貌地同意在一些你无法接受的定义上的不同意见。此外，当你描述你的实践和询问别人的实践时，你越能坚持基本现象学而不是使用更具体的佛法术语，就越好。这通常需要相当长的时间来建立，因此，如果你想尝试深入的佛法对话，以避免佛法术语所造成的常年的困境，那就请愿意花上几个小时来进行对话。

当你使用更高级的总结术语时，不要假设他们会理解你的意思。同样地，当他们使用高级的佛法

术语时，要公开地对他们的意思感到好奇，而不是仅仅假设你确切地知道他们是如何使用这个术语的，以及他们的意思是什么，因为这是一种麻烦的假设。并不是说深奥的佛法对话不可能在短时间内发生。他们可以。但没有什么比拥有时间、意愿、开放、求知欲和对他人的尊重更能让更深层次的对话开花结果。

把这些术语带回本书，如果你去静修或者是佛法的社区的一部分，小心使用在这里找的或在任何其他来源术语，直到你已经在自己的实践中深入探索了它们，基于它们的含义，与你交谈的人共同建立进入一个清晰的、明确的、和谐的一致。在此之前，请坚持使用非常简单、直接、清晰、普通的感觉术语来描述你的实践。

例如，不要对一个你不太了解的禅修老师说：“好吧，就在生灭中启动它，现在进入第三内观禅修。”这类事情会惹恼大多数禅修老师，即使是那些习惯这个术语的老师，因为误解经验和误

用术语的可能性是如此之大。特别是当你在蓝毗尼的班迪达禅修中心进行为期三个月的静修时，不要再像那些禅修者一样，喋喋不休地谈论佛法地图术语、不听从指示、不停地推理，或引用这本书或其他书来捍卫佛法理论的观点，因此，不要一次又一次地将你的思想根植于你的感知意识和经验的真实本质中。

不幸的是，这本书的第一版创造了很多这样的实践者，所以你应尽量避免成为其中之一。第二版，虽然可能会造成同样的问题，却试图建立更具体的章节，以防止这种佛法术语和概念的误用。我听说过一些缺乏耐心、不尊重他人的禅修者，他们跟随有能力的老师一起静修，没有听从老师熟练的练习指导，不信任这个过程，也没有让禅修和积极精神品质的有机过程发展，来推动他们沿着这条道路前进，而不是试图用地图理论来强迫它；当我回忆起上面这些故事的时候，我不禁畏缩了。我真诚地向那些不得不处理这种令

人讨厌的事情的老师们道歉，比如维韦卡南达尊者³⁶⁶（还有其他很多人，不胜枚举）。

我要求你尽最大努力支持这样一种观点：即人们可以负责任地使用地图，只要他们自己负责任地使用地图；否则你只会强化那些让人们们对地图一无所知的老师的观点。**你用的地图理论越多，你从老师那里得到的地图理论就越少，他们自然会试图平衡你对理论的过分强调。**你想哪天要去谈这些话题吗？通过非常好的实践来证明自己，这非常好的实践会带来清晰的内观，并用非常简单、直接的术语来描述这些内观。

静修时，要按指示练习。信任过程。立即成为一名积极的实践者，同时立足于当下。需要一定程度的耐心和接受。避免执着于未来的目标。如果

³⁶⁶ 译注：维韦卡南达，1863~1902，印度哲学家、印度教改革家。

你发现自己被佛法理论和对未来的执着所淹没，重读“一个清晰的目标”这一章，牢记在心，并实施它所建议的。多注意觉醒的七个因素（译注：七觉支），确保你有足够的宁静、专注和平静来平衡审察和精力。狂喜会帮助你保持在那一刻。一定要谨慎地平衡智慧和信念。

具体来说，不要成为一些好辩的、佛法术语的浪荡小子，而应这样尝试：“在过去的几天里我有很多强大的振动的感觉在我的身体，是非常愉快的和令人愉快的方式有刺痛感的，我的呼吸已经非常清楚由许多微细的感觉构成，专注力已经感到非常强劲，姿势异乎寻常正直和可持续，我看到一个明亮的白光，持续了大约三分钟两次禅坐之前，现在感觉下降，模糊，感觉就像我倒在地上，但它是清凉和愉快的，我的姿势已经松懈了一些，能量现在明显下降了。”。这种描述实践的方式很可能被你的老师更好接受，直到你和你的老师都明白了更高级的佛法术语是什么意思

思，并且你们都知道如何以一种巧妙地匹配对方对理论理解的方式来使用它们。

进一步，当与人交谈非常不同的传统或那些不佛法实践者或巧妙的技术语言，简单的描述阶段通常会远远好过充满很多奇特的佛法术语或高级的现象学的描述，特别是当它涉及到不寻常的经历。例如，当你告诉你的非专业伙伴关于“暗夜”的经历时，对你的感受进行普通的情感描述，例如，“我比平时感到更害怕和焦虑。我很抱歉，如果我太急躁了，我需要你向我保证一切都很好”，如此描述也远远比这样说要好：“我进入了第六阶段，在我的视野里看到一群奇怪的恶魔，注意到萨满鼓声的节奏，强调结尾，变得非常偏执，然后在你的前伴侣的怀抱里看到一个奇怪的、扭曲的你。”。我不是提倡不诚实，而是提倡那些仍然传达要点的语言，我可以告诉你，这些语言会为所有人带来更好的结果，而且，在我

自己的生活中通常都犯了这个错误，我希望能将一些来之不易的教训传授给我之后的人。

我们如何描述我们的实践也会影响实践本身。例如，假设你决定在一次练习中真正采用觉醒的七个因素（译注：七觉支）。仅仅有这样的参考框架就会影响你的练习。用这些术语描述你的实践也很可能对你的实践产生有益的影响。举个例子，假设你和一位禅修老师坐禅一天的时间，他们要求7个小时中每个小时的坐禅只关注这七个因素中的一个，然后要求汇报其重点的品质。因为你是这样练习的，以及因为你被期望通过这个镜头（译注：比喻用这样的术语框架）来描述练习，你更有可能很好地识别出这些品质，然后平衡和加强它们。同样的，如果你在静修中使用了注意的技巧，根据你能注意的东西来描述你的练习，你能多好的去注意也帮助构建了你的练习，并可能帮助你从注意的练习中获得更多。

对于那些一直关注基于高级的内观观智和禅那的符号的人们，这些符号可以被巧妙的实践者与额外的限定符用来解释，在他们的实践发生了什么，以及与他们谈论佛法时可以帮助识别那些实践特质。但是，只要说“n11.j2”（第二个亚禅那的平静方面）并不像这样说那样完整和信息丰富：“n11.j2，持续了大约三个小时，我感到自由的风，以及这个轻松的精彩感觉，在流动超越中，我注意到很多精彩的各种传统的神秘教义之间的相关性，它有一些栩栩如生的景象，我所有的佛法修行者都被佛法的光芒照耀着，像是将他们联系在一起，同时注意流动成形开始变得清晰，成为主要的体验。”

好的描述还可以通过类似地添加大量的描述符来澄清我们的意思，从而帮助结束围绕“禅那”等词的“术语战争”。比如说：“我曾在第一个禅那”，不如这样说更明确：“最后，注意稳定的呼吸，心灵得到安静，而且，已经除去染污，可以自由

地关注对象，这一切发生在几乎完整形式，呼吸连着呼吸，一个看似稳定的中等程度，由于持续稳定的坐禅带来专注加深，从而令身体愉快的感觉逐渐变得更强。”

这可能与“第一禅”的其他一些描述形成对比，“第一禅”是由一个非常强大的修行者受到诸如此类的人的启发而写成的，例如艾伦·华莱士或阿姜布拉姆³⁶⁷——他为第一禅那的标杆设置了一个非常高的人物，他可能会说这样的话：“当我在6个月的时间里在静修了16个小时的努力之

³⁶⁷ 译注：阿姜布拉姆法师 1951 年生於英国伦敦一个工人家庭，俗名 Peter Betts。他 16 岁就读中学时，读了一些佛学书籍，从此便认定自己是佛教徒。他获得奖学金在剑桥大学修读理论物理，期间对佛法和禅修的兴趣日益浓厚，毕业后当了一年高中老师，於 23 岁之龄前往泰国出家，依止蜚声国际的上座部佛教高僧阿姜查习禅九年多。1983 年，阿姜布拉姆被派往澳大利亚伯斯，帮助兴建禅院。此后，阿姜布拉姆一直住在澳大利亚。

后，终于进入了第一个禅那，这意味着我的身体完全消失了，一种明亮的白色光芒弥漫在万物之中，这个完美的、完美的寂静经历持续了 4 小时或 24 小时，而没有任何动摇。”。显然，这是非常非常不同的经历符合完全不同禅修者的惯例，尽管在第一个禅那的广袤领土上，这两者都有可能。很明显，我们所说的第一个禅那可以有多种表达方式，这取决于不同因素的强度以及修行者的侧重以及他们如何调整自己的思维方式。只要我们能接受良好的描述，我们这些训练过禅那的人，谈论禅那的人都能和睦相处，或者这些是我天真的梦想。

类似地，觉醒领域的地图，特别是路径阶段和十地，包含了各种文献、传统、实践者和老师所归属的标准和理想的术语。如果你要使用这些术语来描述实践的某些方面，那么最好清楚地定义你正在使用的标准。我从我的方式去定义清楚我所我的实际性能测试和特点对不同阶段的练习使用

这些术语，如长期有争议的“阿拉汉”一词，但这种程度的特异性还不常见，尽管我希望有一天会出现。所以，如果你遇到某人，使用了一个你确信自己知道正确且唯一可能的定义的术语来描述他们的实践，试着保持开放的心态，问问他们这个术语的确切含义。语言是一种交流思想的工具，在这种情况下，是一种试图在听的人中促进良好实践的思想；语言在这个角色上做得比在保卫领土的战场上做得好得多（译注：这里比喻语言用于辩论的战场）。当讨论佛法的语言时，尝试模仿这种巧妙的元认知智慧。

回顾缘起的依赖链条

在很多理论建立和定义之前，回顾这些主题并将它们组合在一起并不容易，这是很有趣的，相关的缘起就是其中之一。回忆一下，缘起的十二个

依赖链条³⁶⁸（译注：十二缘起）是：死亡，衰老，疾病，痛苦，悲伤，绝望都依赖于出生，出生依赖于成为，成为依赖于执着，执着依赖于渴望，渴望依赖于“受”，“受”依赖于感官接触，感官接触依赖于六个感官之门，六个感官之门依赖于名称和形状，名称和形状依赖于意识，意识依赖于意志的形成，意志的形成依赖于无知。如果你在书中没有读到“

³⁶⁸ 译注：阿含经所说根本佛教之基本教义，即：无明（avidya）、行（samskara）、识（vijñāna）、名色（nāmarūpa）、六入（ṣaḍāyatana）、触（sparśa）、受（vedāna）、爱（trṣṇā）、取（upādāna）、有（bhava）、生（jāti）、老死（jāramarāṇa）。据长阿含卷十大缘方便经载，缘痴有行，缘行有识，缘识有名色，缘名色有六入，缘六入有触，缘触有受，缘受有爱，缘爱有取，缘取有生，缘生有老、死、忧、悲、苦恼大患所集，是为此大苦因缘。

第五部分：“觉醒”中解释这一切的那一部分，那么最好现在就回去读一遍，除非你已经非常熟悉相关的缘起。

我们越深入了解这个链条列表，就越难理解它。同样地，你可以将许多佛法教导与不同层次的缘起排列起来，你会发现那些在列表开头的教导，比那些在列表末尾的教导更容易接近。你也将能够获得一些你自己的实践的感觉和它的深度，该深度到达的程度就是在十二个缘起链条的每一个层面上，你自己能够察觉到的真相所指向的程度。

例如，许多开始的教导都是从诸如普通的受苦、失去、死亡、痛苦、冲突等主题开始的。每个人都能理解人们在谈论什么，因为这些都是生活中简单明了的方面。出生也很简单。然而，如果你在实践中有过前世的经历，像“成为”这样的术语就会更有意义，而与没有这些经历的人谈论这些，往往会以失望告终。

执着和渴望似乎是显而易见的，但它们的层次比前三个术语更微妙。我们都能在某种程度上理解执着和渴望的概念。有人打碎了我们的心，但我们仍然爱他们，所以我们遭受悲伤。这是一个几乎每个人都能清晰感同身受的例子。无论如何，从总体上来说，关于执着和渴望有很多层次需要理解，从粗略——例如在那个例子中——到佛法核心的非常微妙的层次。

在佛法的背景下，任何一个至少已经入流，并且已经有了一个明确的痛苦门的证果的人，将会有更直接的意义上的执着，因为这种执着将会从他们身上被撕裂。当我们走到中间道路的高端时，我们就更容易明白清醒时在一个非常好的水平上执着和渴望到底是什么意思。如果我们能够闪到真正的无中心、明光和无施事的体验中，哪怕是一瞬间，我们也将体验到一个没有执着和渴望的深层佛法意义的世界。如果我们努力稳定下

来，我们就会真正知道这些概念所指的深度，以及让它们消失是什么感觉。

在微妙的“受”中，缘起依赖链条给了一个简洁的突破，感觉接触，和六个感官之门，或者看起来是这样，因为这些看起来很直接。然而，要真正理解“受”是如何引起精神反应的，需要对非常细微的现象有很多清晰的感知。真正注意到六个感官之门的微妙之处，以及它们向我们展示的所有精细现象，这些需要一个训练有素和通过禅修获得强大的善于分析的头脑。那些在《阿毗达摩》中理解微观现象学细节的人，已经达到了对缘起依赖这些方面的深刻佛法理解的层次。没有这种水平的内观练习的人将很难理解像那样文献的深意。

在某一时刻，我已经深入到复杂的模型、更奇异的实践和路径的理智化。我的第一任妻子送给我一份很棒的礼物，一个非常简单的小木箱，里面有一张小纸条。小纸条上面写着“六个感官之

门”。盒子里就只有这个。这是一份真正伟大的礼物，也是提醒我们要保持简单。

说到简单而微妙，当我们得到名字和形状的时候，我们已经深入到法的微妙而深刻的终点。在这里，感官之门正在整合，我们来到了赤裸体验的核心方面。当我们讲到意识和意志的构成时，感觉之门已经完全整合了，名字和形状也整合了，我们已经到了理解构成的层次。我们至少要稳定地进入平静状态，并理解这种专注力模式向我们展示了什么，才能真正理解这种依赖缘起的含义。然而，关于这片领域，相比那些获得第三路径的理解，指向一个巧妙的实践者将过着一种生活，这种生活的体验是每天都达到的水平是：深度内观进入“只有一个整合的感官之门”，或“佛法，就像伟大的海洋，同一个味道”。

最后，在低层次的觉悟过程中，人们会对什么是“无知”有所感知，在高度平静的时候，在顺从的时候，以及在三扇门的随后出现的过程中，要想

要完全理解这一过程，就必须要有明确的阿拉汉的清晰程度。而理智上我们可能会理解，“整个经验领域就是直接认识它自己并且作为一个完整的，直接的，短暂的整体完美地因果关系地发生”。这一点理论与最终的直接知识相比，根本不值一提，最终的直接知识是，这将如何排除相关缘起链中其他链条所代表的那种分化和复杂性。因此，如果你有能力做到这一点，你就尝试这样一种水平，即，让人明白无知的假象，这样的无知的幻觉就消失了，这些辉煌的真理就直接向你展现在你通往伟大链条（译注：指十二缘起的链条）的根基之路。

72. 结束语及最美好的祝愿

我祝愿我们不会满足于迷失在这部作品、佛教或任何禅修传统的教条中。

我祝愿我们能学会达致自由的实践，并将这种自由深深融入我们的生活。

我祝愿我们有信心，掌握是可以达成的。

我祝愿我们将学会提出有助于我们觉悟这一目标的好问题。

我祝愿佛教文化乃至整个世界的宗派主义色彩能够减少，而不是增加。

我祝愿所有的禅修者都能使用精神的概念框架作为工具，而不是把它们当作神圣的教条来崇拜。

我祝愿伴随精神传统而来的大量无知和荒诞的想法将立即永远从这个地球上消失，希望怀着善意

和诚实做实验的人们，诚实地报告他们的结果，将占上风。

我祝愿我们在这条道路上的所有人都将学会，以有利于明确和不断演变的做法的方式友好地相互交谈。

我祝愿这本书中提出的任何有争议的观点都能促进有技巧的辩论和真正的探究，而不是躲进恐惧、防御、轻蔑和教条。

我祝愿我们将朝着真正掌握这条道路的方向努力。

我祝愿我们不要把我们的生命完全浪费在内容上，而要深入研究这三个特质解脱的真理。

我祝愿能以一种有益的方式提高人们对可能的事情的期望，并将由此产生的任何嫉妒或挫折巧妙地引导到精确的实践中去，并将每个人都能做到的快乐引导到精确的实践中去。

我祝愿，无论你对已觉醒的导师和佛法有什么信仰，你都将对自己达到精神目标的能力有同样或更多的信仰。

祝愿所有这一切都是为了全人类的利益。如果你意识到你希望觉醒，知道它在你的能力范围之内，那么就这样做。

“必须永远记住，佛陀之路只有对于真正实践的人，才能解除痛苦。”

—— 马哈希尊者，最高大哲士

“所有的都是易变的，因此你的 300 个特数波动到 3。”

—— 聪明的库格尔，《上层世界的眼睛》杰克·
万斯³⁶⁹著

³⁶⁹ 译注：杰克·万斯（Jack Vance）是最伟大的科幻小说家之一。该句出自其作品《上层世界的眼睛》（The Eyes of the Overworld）中人物库格尔的言辞，第七章“尤卡库的宅邸”。

