## *无所畏惧*

### 佛陀的教诲

### 关于衰老、疾病、死亡，

### 与不死

#### *Ṭhānissaro比丘*

#### *（杰弗里·德格拉夫）*

*内容*

* [扉页](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0001.html)
* [内容](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Contents.html)
* 封面
* [版权](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0002.html)
* 引言[介绍](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0004.html)
* [如何阅读本书](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0004.html#sigil_toc_id_1)
* 第一章引语
* 觉醒的证悟
  + [第一智](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#sigil_toc_id_2)
  + [第二智](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#sigil_toc_id_3)
  + [第三智](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#sigil_toc_id_4)
  + [因果模式](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#sigil_toc_id_5)
  + 我们的教训
* 第二章引语
* [理论中的冥想](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html)
* 第三章引语
* [实践中的冥想](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html)
  + 对[物理特性的思考](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html" \l "sigil_toc_id_7)
  + 慈悲喜舍四梵住
  + 对[身体](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#sigil_toc_id_9)的沉思
  + 对[无常的沉思](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html" \l "sigil_toc_id_10)
  + [呼吸正念](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#sigil_toc_id_11)
* 第四章引语
* 衰老
* 第五章引语
* [疾病](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0014.html)
  + [疼痛](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0014.html#sigil_toc_id_12)
* [第六章引语](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0015.html)
* [死亡的正念](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html)
  + 信念
  + 耻辱
  + 悔恨
  + [坚持（1）](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#sigil_toc_id_16)
  + [坚持（2）](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#sigil_toc_id_17)
  + [正念、专注和明辨](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#sigil_toc_id_18)
* [第七章引语](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0017.html)
* [给予关怀](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0018.html)
* [第八章引语](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0019.html)
* [为失去亲人而悲伤](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0020.html)
  + [悲伤管理](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0020.html#sigil_toc_id_19)
  + [治愈](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0020.html#sigil_toc_id_20)
* [附录](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html)
  + [避难所](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_21)
  + [崇高的态度](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_22)
  + [Karaniya Mettā Sutta : 善意的开示](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_23)
  + [身体观](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_24)
  + [经常回忆的五个主题](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_25)
  + [四法概要](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_26)
  + [Pabbatopama Gāthā：像山](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_27)一样
  + [Ariyadhana Gāthā : 崇高的财富](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_29)
  + [Bhadd'eka-ratta Gāthā：一个吉祥的日子](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_30)
  + [Dhamma-niyāma Sutta : 法的秩序](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_31)
  + [造作的静止](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_32)
  + [吉利马南达经：致吉利马南达](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#sigil_toc_id_33)
* [词汇表](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0022.html)
* [缩略语](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0023.html)
* [致谢](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0024.html)

“‘整个世界都被冲走了。它不复存在'…

“这个世界没有庇护所，没有保护者'......

“‘这个世界是没有所有权的。一个人必然会离开，把一切都抛在脑后……

“'世界是不够的，无法满足的，是渴望的奴隶。'” - [*MN 82*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN82.html)

“在我未自觉之前，当我还是一个未觉醒的菩萨时，由于我是受制于生的，所以寻求同样是受制于生的东西。让自己服从于衰老……疾病……死亡……悲伤……烦恼，在同样会衰老的事物中寻找（快乐），快乐同样受制于衰老……疾病……死亡……悲伤……烦恼。

“我心中生起这样的念头：‘我既然受制于生，为什么还要去寻找同样受制于生的东西呢？让自身受制于衰老……疾病……死亡……悲伤……烦恼啊，我又何苦去寻找同样受制于衰老……疾病……死亡……悲伤……烦恼？如果我自己受制于出生，看到了出生的缺点，想要从枷锁中寻求未出生的、无与伦比的安息：解除束缚那又会怎样呢？如果我身体受制于衰老…疾病…死亡…悲伤…烦恼，看见了衰老…疾病…死亡…悲伤…烦恼的弊端，是否应该去寻觅不衰老、不生病、不死亡、不悲伤、从枷锁中得到解除束缚的无与伦比的安息？

* “所以，后来，趁着我还年轻的时候，一个黑发的年轻人，带着人生第一阶段青春的祝福——而我的父母不情愿地哭了，眼泪顺着他们的脸流下来——我剃掉了我的头发和胡子，穿上赭色的长袍，离开了家庭生活，开始了无家可归的生活。” —MN

***引言介绍***

佛陀的佛法——他的教导——主要集中在如何不受衰老、疾病、和死亡之苦的问题上。

它通过在两个层面上提供实用的建议来回答这个问题：

(1) 如何不受衰老、疾病、和死亡的折磨而体验衰老、疾病和死亡；和

(2) 如何找到一个永远不再经历老、病、死的维度。

正如我们将看到的，这两个答案是密切相关的。

有些人，尤其是西方人，会惊讶地发现这些问题正是佛法的中心焦点。毕竟，老、病、死的问题涉及未来会发生什么，而现代版本的佛教几乎只关注当下。事实上，毫不夸张地说，现代佛教可以被称为此时此地的崇拜。它在两个层面上颂扬当下：作为练习的唯一焦点——达到目标的手段——以及作为目标本身。冥想练习被描绘成一种让头脑对当下保持充分警觉的手段。一旦掌握了这项技能，您就达到了目标：完全活在当下的能力是过没有痛苦的生活所需要的一切。

在这种佛法的观点中，关于如何为不可避免的身体老、病、死做好准备的问题通常被搁置一旁，理由是它们会分散手头的实际工作。当这些问题被提出时，他们往往被视为只有那些已经年老或生病的人才会感兴趣，他们应该学习如何安逸地生活在当下，并调整它们以适应他们的特殊需要。几乎没有人说要找到一个根本不发生老、病、死的维度。

至于死后会发生什么的问题，它通常被视为不合理的或品味低下：我们被告知，任何人都不可能知道这个问题的答案，所以甚至不应该问这个问题。一些老师甚至教导说最好将其作为一个谜。任何人最多能做的就是保持正念警觉，对当下未知的奇迹敞开心扉，一直到死亡的那一刻。在那之后，谁知道呢？你只能靠你自己了。

但是当我们回顾佛陀的早期教法时，我们会发现这种情况非常讽刺，因为它的优先次序是倒退的。而且这比讽刺更糟糕。在两个层面上，这是一个严重的错误。

第一个错误是关于菩萨——年轻的准佛陀——最初寻找法的主要动机。当他二十多岁离家去野外时，并不是为了在树下休息看着当下。他离开家是为了去回答自己有关老、病、死的问题。即使作为一个活着且健康的年轻人，他也看到这些问题影响了他的整个存在，给他的生活蒙上了一层灰色：要回答如何最好地度过一生这个问题，就需要回答死后会发生什么的问题。那样，你就会知道你需要投入多少精力来为死亡做准备，以及可以投入多少精力来享受此时此地。任何不以寻找超越老病死的东西为目的的探索，在他看来都是卑鄙的探索。就他而言，只有以不死为目标的探索才配称为高尚。[MN26](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN26.html) )。

因此，老、病、死的问题是他寻求觉醒的最初灵感。正是因为这三个生命事实，他才开始寻找佛法。他要战胜他们的反抗愿望——看看什么样的行动（业）会导致那些不老、不生病、不死——这就是让他走在这条道路上的原因，尽管他一再犯错和遇到困难，但仍无所畏惧。

当他觉醒的那天晚上，他能够使心安定在正定中时，他将定力作为获取知识的工具。他想要回答的第一个问题是衰老和死亡的问题：死后是否还有生存？如果是这样，它是什么样的，它是如何发生的？一个人的行为在多大程度上影响重生的过程，这个过程在多大程度上是一个人无法控制的？又因为出生后不可避免的会发生衰老和死亡，那么这个过程能否终止，从而使重生不再发生呢？

他一直在追寻这些问题，没有被其他问题所阻碍，也没有放弃对知识的探索和追求。事实上，正是因为他一直专注于这些问题，他才找到了一个答案，这个答案为他带来了他一直所寻找的东西：证悟涅槃、解脱——一劳永逸地远离老、病、死。

他在觉醒之夜获得的答案构成了他后来所教授佛法的框架。在这里，这里再次强调，主要的重点是生、老和死。

关于他的觉醒，他谈论最多的两个佛法教导是四圣谛和缘起法。[我们将在第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)更详细地研究这些教法，但在这里只要注意到这些教法中的每一个都解释了痛苦的原因，以及可以通过结束原因来结束痛苦的行为就足够了。在每种情况下，当佛陀解释他所说的苦的含义时，他首先列举的例子是生、老和死。通过强调这些问题，他是在向听众宣布，佛法不会回避人生中的重大问题。在他的教学生涯中，直到他生命的最后一天，他都会一次又一次地谈到这些主题。

因此，我们的法既要归功于老、病、死的事实，也要归功于菩萨要彻底解脱这些事实的大胆愿望。当他后来以一种主要关注当下的方式教授冥想时，并不是要将当下提升为与时间分离或作为目的本身。它是为了了解当下如何与过去和现在相联系，并掌握此时此刻发生的思维的过程，这些过程将决定一个人将在多大程度上遭受生、老、病、死的痛苦。这意味着他建议利用当下——连同过去和未来——作为达到更高目标的手段，以发展技能，理想情况下，这些技能将导致一个完全超越过去、现在和未来的维度。

这与现代诠释佛法的第二个错误有关。如果我们仅仅把佛法看作是接受当下的一种方式——学习随着时间的推移舒适地生活在当下——我们并没有从佛法所提供的一切中充分受益。有些人声称他们不需要知道如何死；他们想知道如何过自己的生活——就好像死亡不是生命的一部分，就好像死亡的事实并没有引起人们质疑什么样的生活才是最明智的生活的问题。然而，从佛陀的观点来看，试图回避这些问题就是把你的头埋在沙子里。

佛法直面这些问题。在回答这些问题时，它提供了一个框架，让你来决定什么是你整个生命中最明智和最有价值的事情：哪些行为可以善巧的带来长期的快乐，哪些行为会带来长期的痛苦和伤害。当你经历一生，计算哪些行为值得做，哪些不值得做时，你会想知道什么才算是善巧，以及“长期”实际上到底是多长时间。

例如，如果你相信行为会对未来的重生产生影响，那么你的计算结果将与你认为行为没有结果，或者产生的结果只会延续到此生时的计算结果大不相同。在对这些更大的问题给出明确的答案时，佛法提供的远不止是对当下的指导。它解释了如何认识过去的错误以便您可以从中吸取教训，以及如何规划一个令人满意的未来。

在提供这个框架的过程中，佛法给了你标准来判断哪些行为是善巧的，哪些是不善巧的。正如佛陀所说，任何负责任的老师的首要职责是让学生相信有善巧和不善巧的行为，以及在任何特定情况下，给学生辨别是非的标准。任何忽视这个框架的佛法解释——或将死亡时发生的事情视为一个谜——都是不负责任的。它让学生没有得到适当的指导，无法为随着衰老、疾病和死亡的到来而不可避免地发生的事情做好充分的准备。

事实上，总有一天你将不得不在未来的某一当下时刻处理这些事情——也许比你预期的要早——这增加了你如何处理当下时刻的紧迫感。为了为这些不可避免的事情到来做好准备，你必须培养更多的技能，而不仅仅是让你轻松地接受眼前任何存在的东西。你需要学习的不仅仅是如何让自己感觉良好。当你不能再留在这个身体里时，你将需要能够帮助你的技能。这意味着您必须提高你在冥想中所谓“还可以”的标准。

这就像学习一门外语。如果你认为你有一天可能会去泰国做一次短暂的访问，那么你学习泰语的方式会比你知道的要随意得多，而不是如果你知道，在任何时候，你都将被迫移民并在那里度过余生生活。同样地，如果你活在当下的动机只是为了找到一种平静的方式，那么你会更随意地接近它，而如果你知道你对思维习惯的掌握，当它们在当下发挥作用时，将决定你在死亡那一刻如何处理强加给你的选择，你对当下的动机选择就会更加谨慎。

以渴望的问题为例。在他觉醒的过程中，佛陀发现了一长串导致痛苦的心理行为，其中渴望起着主导作用。那些将当下的自在安逸作为佛教目标的人，将这种渴望简单地定义为希望事物与现状不同的欲望，理由是这种渴望会阻止心智在当下完全处于自在和安逸状态。因此，他们教导说，接纳、知足、平等心和耐心是足够强大的良药，可以抵消痛苦的根源。

但即使在某些情况下接受、知足、平静和耐心是美德，它们实际上会阻碍你发展其他技能，你需要这些技能来应对死亡时出现的渴望。佛陀看到那些渴望分为三种类型，当你意识到你不能再留在这个身体里时，这三种渴望中的任何一种都会生生不息地全力涌现。他还看到，如果你执着这些渴望中的任何一个，它们会带你到一个新的重生，就像燃烧房子的火一样，如果它抓住风，就会被带到邻近的房子里，在那里继续燃烧。渴望如风般盲目，无法预测它会将你带到何处。

这三种渴望的专业名称是渴望感官享乐、渴望成为和渴望不成为。

渴望感官享乐是指头脑对**计划**感官享乐的迷恋。在佛陀的分析中，我们往往更执着于对感官享乐的幻想，而不是对享乐本身的执着。例如，想到食物可以让你开心几个小时，而食物实际在你嘴里的时间可能非常短。在死亡的那一刻，心会很容易地专注于它无法再从事感官幻想的恐惧，所以它会抓住任何机会继续追求它们。如果你正处于痛苦之中，而且你没有体验到高度专注带来的更高乐趣，你就会把感官享受视为你摆脱痛苦的唯一途径。如果你真的很绝望走投无路，你会接受一切你能得到的快乐，无论那快乐多么粗糙。不管会付出什么代价。

“成为”，是在体验世界里的一种认同感。“成为”存在于两个尺度上。有宏观层面的生成，比如你现在在人间有了人的身份。在微观尺度上也有生成。当你专注于一个欲望时，这些会在脑海中发生，结果，在脑海中会出现一个世界的形象，在这个世界中，这个欲望可能会得到满足，以及你在那个想象的世界中的存在者的身份。你所假设的身份类型——获得想要的东西并享受它——将由构成特定生成内核的欲望来塑造。即使在一天的过程中，这种想法也会无数次地出现在脑海中。而且，尤其是在死亡的那一刻，它们将作为宏观尺度上生成的开口，你可以在其中重生。

在那一刻，当你在这个世界上的身份受到威胁时，连同你在这个世界所能够找到的所有乐趣都受到威胁时，你就会有一种强烈的渴望想要继续成为——成为某个地方的某个人——除非你的头脑得到了彻底的训练. 再说一遍，如果你害怕毁灭，你会不惜一切代价抓住任何成为的机会。而一个愿意付出任何代价的渴望会导致你付出非常昂贵的代价。

“不成为”则是对一个人身份的毁灭。有可能在经历了失望的一生，以及伴随死亡过程的所有痛苦和艰辛之后，在死亡的那一刻，对完全遗忘的渴望可能会变得强烈。但是菩萨发现，这种渴望仍然是以“我”和“世界”来处理的，即“成为”的基本条件：想要忘却的“我”，和你想要逃离的“世界”。出于这个原因，这种渴望不会结束成为，而是会导致一种不经意的新有情，这种新的有情会持续一段时间——甚至很长一段时间——然后继续进一步的“成为”。

这意味着对不成为的渴望不会终结衰老和死亡。相反，它只会让流程继续进行。

这让菩萨进退两难。他看到导致痛苦的渴望，如果你执着它们，都会导致“成为”。反过来，“成为”是出生的潜在条件。一旦有了出生，则必然有老死相随。所以，要终止老死，就必须终止出生。这就需要找到一条通往生命终结的道路，这条道路既不涉及对生命的渴望，也不涉及对不成为生命的渴望。

[我们将在第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)探讨佛陀对这个困境的解决方案，但这里足以说明它涉及的不是试图摧毁生成，而是简单地从你所居住的任何生成中退出你的身份，同时学习观察形成“成为”并保持它存在的过程。当您将这些过程中的步骤仅视为事件、出现和消失时，您会发现它们不可能带来任何真正或持久的价值。当你对他们培养冷静时，你就不再参与其中或试图认同他们。已经形成的“成为”将没有任何东西可以让它们继续下去；新的成为将没有机会出现。这就是成为——接着是出生、衰老、和死亡——的终结方式。

要实现这一目标，需要采用比接受、满足、平静和耐心更强大的工具。它需要非常敏锐的辨识力，而这又必须基于强大的专注力。正如佛陀所指出的，如果你只是培养宁静而没有强烈的努力，心永远不会正确的专注（[AN 3:103](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_103.html)）。你所需要终止渴望的明辨也不会有机会生起。

这意味着，在专注于当下以培养克服渴望所需的技能时，你的动机必须不仅仅是接受任何升起的愿望。与此同时，你不能满足于你在当下所能找到的任何平静。你需要比这更谨慎：看到老、病、死的危险随时可能到来，但要意识到，如果你培养出有助于你成功应对挑战的明辨，这些危险是可以避免的。

[我们将在第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)中更详细地讨论这种洞察力。在那里，我们将指出佛陀在觉醒之夜所学到的原则，这些原则解释了死亡前和死亡时发生的事情。当我们理解这些原则时，我们就会明白为什么为衰老、疾病和死亡的现实做准备的最好方法既包括对未来的规划，也包括在头脑中关注当前的事件。然后，在本书的其余部分，我们将专注于佛陀关于如何行动的详细建议，同时牢记这种双重焦点，这样你就会知道如何自信地自己决定哪些行为值得追求，哪些不值得。

有些人问，人怎么可能知道死后会发生什么，因此将佛陀关于这个主题的教法标记为纯粹的推测。他们还询问任何人如何可能发现一个不受老、病、死影响的维度。然而，这些问题来自于一个未经充分检验的的假设，即关于人是什么——受空间、时间、文化和身体限制的存在——然后从该假设得出关于这样的存在可以知道什么的结论。

然而，佛陀采取了相反的策略。他没有从定义人是什么开始，而是探索了人可以做什么——然后根据这些行为来了解。在他觉醒的那晚，他发现有可能以某种方式行事，从而获得不死维度体验。正如他后来所说，如果你定义了自己，你就会限制自己（[SN 23:2](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN23_2.html)；[SN 22:36](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_36.html)）。因此，他没有教导关于人是什么的教义，而是教导了一条实践之路，他说，这条路在人类的能力范围内，并且会引导任何遵循它的人获得同样的体验。

这一声明既是承诺也是挑战。这本书是写给那些不想被先入为主的观念所限制的人，写给那些被佛陀的承诺和挑战所鼓舞的人，看看他们是否也能从他教导的修行之道中受益。

这条道路比以当下的轻松安逸为目标的道路更令人生畏，正因为如此，它需要信念。毕竟，佛陀声称自己有知识，并不足以向其他人证明他真的知道——他也意识到了这一点。这就是为什么他告诉他的听众，坚信他的觉醒是遵循这条道路所必需的态度之一。

这是必要的，因为正如他自己指出的那样，你无法真正了解他所了解的关于人类行为的力量的真相，无法看到死亡时会发生什么事情，也无法达到永生，除非你一直遵循这条道路，并看到它实际上确实会引导你真正了解这些事情。但是，与此同时，除非您确信这是值得付出努力的，否则您将无法遵循这条道路。如果你等到这些真理有了实证证明之后才愿意修行，你会先死。您需要的是您愿意检验的有效假设。

毕竟，您在这些问题上可能采取的任何立场必须是一个可行的假设。相信死亡之后是毁灭，这与相信死亡之后是重生一样，都是一种信仰。没有一个还没有看过不死的人可以正确地宣称知道它是否存在。因为你总是在选择如何行动，所以你需要对你的行动在任何情况下会如何发挥作用的结果进行有效的假设。因此，如果您想要结束痛苦，您就需要采用假设，让通往结束痛苦的行动路径的想法有意义。这就是信念进入佛教修行的地方：当你确信佛陀提出的假设是有道理的并且值得检验时。

佛陀从未试图为他的听众提供他在轮回、业力和不死方面的发现的经验证据。正如他所说，即使一个人可以证明这些原则是合理的，但这并不能证明它们是真实的。例如，他关于业力的教导的基本原则之一是，你在当下有选择行动的自由，它会在当下产生一些结果。尽管这个原则是合理的，但在觉醒之前，没有任何经验方法可以证明这种自由是真还是假。然而，佛陀确实提供了可以称为实用证据的证据，让人们接受他关于轮回、业力和不死的教义作为可行的假设。

这些实用的证据有两种形式：第一种是基于观察，如果你相信你的选择是真实的——例如，你没有被神秘力量或残酷的物理过程强迫行动——并且这些选择会产生长期后果，您将更有可能以善巧、无害的方式行事。你的行为会更加可敬。另一方面，如果您不相信自己的选择是真实的和重要的，那么您对待自己和他人的方式往往会更加粗心。如果你在乎找到一条通往痛苦终结的道路，你会想要选择这样一个假设，它会激励你在行动中更加谨慎。

第二种实用证明基于这样的原则，即如果你不知道一个理想的目标是否可能，而理性的人告诉你它是可能的，那么你也可以这样做：

（1）采用它不可能的假设，这将有效地关闭通往那里的任何路径，或者您可以

（2）采用它是可能的假设，并且至少保持开放的可能性。再说一次，如果你关心找到一条通往痛苦终结的道路，那么第二个假设就是你必须采用的那个。你不会想完全出于无知而关闭这样一个理想的可能性。

这两种实用的证明都以赌注的形式呈现——任何关于选择是否真实以及不死是否可能的教学都是如此。事实上，因为我们一直在行动和做出选择，所以我们一直在打赌，关于我们的行为会产生多远的后果以及我们的能力范围内有什么样的幸福，我们会采取什么样的假设。

正如佛陀自己所说的那样，如果你对他的觉醒深信不疑并按照这种信念行事，那么你就是在做一个安全的赌注。如果事实证明轮回、业力和不死的原则是不正确的，那么至少你可以问心无愧，因为你已经学会了以慈悲和光荣的方式行事。当反思你的行为时，你有充分的自尊理由。而且，当然，如果事实证明他觉醒的发现是真的，那么你就找到了永恒的幸福。

因此，在佛陀的意义上，确信不是盲目的信仰。这是采用合理的工作假设的行为，开启了长期幸福和最终不死的可能性。

现在，通向不死之路似乎令人望而生畏。许多人在了解它的含义后，很容易怀疑自己是否准备好迎接挑战。但是，正如现存最古老的佛陀教义记载——巴利文经典——所记载的那样，各行各业的人们——年轻、年老、病弱、健康、宗教信仰者、居士，甚至罪犯——都遵循了通往觉醒的道路.

佛陀的弟子之一阿难说，当得知其他人已经证得圆满觉醒时，正确的反应是：“那为什么我不能呢？” ( [AN 4:159](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_159.html) ) 经典的编纂者经常将佛陀的教导风格描述为一种“教导、敦促、唤醒和鼓励”——换句话说，一份信息，三份鼓励。我希望这本书不仅能指导你，还能鼓励你去督促、唤醒和鼓励自己，无所畏惧地走上不死之路。

***如何阅读本书***

正如我们将看到的，佛陀推荐的战胜老、病、死的方法是培养心灵的力量和思想的力量。巴利经典列出了许多类型的精神力量，但其中有两种尤为突出。在第一种中，这些力量是：

信念，

坚持，

正念，

专注，和

辨别力。

第二种，这些力量是：

信念，

羞耻，

内疚，

坚持不懈，和

辨别力。

考虑到两份榜单之间的重叠之处，我们总共得出了七大力量。[这七个力量将构成第四章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0012.html#ch4)的基本结构，专门讨论老龄化问题；[第五章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0014.html#ch5)，专门讨论疾病相关问题；[第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)，专门讨论死亡问题；[第七章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0018.html#ch7)，专门为那些照顾生病或临终的人的人提供建议；第八[章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0020.html#ch8)专门为那些因所爱之人的衰老、疾病或死亡而悲伤的人提供建议。

然而，在这两个力量列表中，第一个优点-信念在经典中更为突出，并且被视为更基本的优点。它包含在一套称为觉醒之翼（bodhi-pakkhiya-dhamma）的教义中，佛陀将其确定为他最核心的教义。

第一个列表为入门章节提供了总体框架。

信念被定义为对佛陀觉醒真理的信任。出于这个原因，[第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)讨论了觉醒的核心发现，佛陀是如何得出这些发现的，以及它们如何普遍应用于老、病、死的问题。

其余四种力量是通过冥想发展起来的。因此，[第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html" \l "ch2)从理论上讨论了佛陀在觉醒过程中获得的洞见如何塑造了他教授禅修的方式。[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)然后讨论这些理论原则如何在禅修实践中实际发挥作用，以培养毅力、正念、专注和明辨。

如果你觉得前两章的历史和理论太遥远或抽象，你可能想从[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)开始，因为——正如我在那儿指出的——禅修是佛陀关于如何最好地接近的所有其他指示的核心。衰老、疾病和死亡。接下来的三章应该连续阅读，因为身体虚弱的问题在[第四章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0012.html" \l "ch4)中与衰老联系在一起进行了最详细的处理，也涉及到面对疾病和死亡。[同样，疼痛的问题，在第五章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0014.html#ch5)中与疾病相关的部分进行了最详细的处理，也涉及到[第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)的主题——面对死亡。

至于[第七章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0018.html#ch7)中的讨论——既涉及护理人员应如何鼓励患者发展这七大力量，也涉及护理人员如何从发展这些力量中获益——这是假定你了解前三章的知识。

[第八章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0020.html#ch8)也是如此，该章讨论了当所爱的人变老、生病或去世时如何最好地应对悲伤的问题。本章展示了如何应用前四种力量来处理悲伤的症状，以及如何应用所有七种力量来实现完全治愈。

[如果你从第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)开始，那么一旦你熟悉了本书后面部分的实际讨论，你可能会发现自己已经做好了更好的准备，可以应对[第一章和](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)第二[章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)中更具理论性的讨论。这样，您将拥有一个更大的框架来理解实用说明的来源。然后，该框架将帮助您更好地了解如何调整实用说明，使它们最适合您的具体情况，同时忠于佛陀教导的原则。

**第一章引语**

“然后，比丘们，我受制于有生，看到有生的弊端，从束缚中寻求无生无上的休息，摆脱束缚，我达到了无束缚的无生无上休息：没有束缚。受制于老……病……死……悲……烦恼，看见了老……病……死……悲……烦恼的弊端，我寻求无老、无病、无死、无悲、无上的休息，从枷锁中解脱出来，摆脱束缚，我终于证得了不老、无病、不死、无忧、无上的离枷之安息：摆脱束缚。知识与远见在我心中生起：‘我的解脱是没有缘起的。这是最后的出生。现在再没有进一步的“成为”。'” - [*MN 26*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN26.html)"

**第一章**

***觉醒的证悟***

在觉醒的那个晚上，菩萨获得了导致他完全解脱的三种智慧：

• 对自己前世的了解；

• 了解所有众生如何根据他们的业力（一个词的意思是“行动”，现在以其梵语形式karma 更为人熟知）死亡和重生；和

• 了解如何结束他称为āsavas或流出物的心智品质：在心中冒泡并流出，导致进一步重生的倾向。这些倾向是三种：追求感官享受、成为（becoming）、无知。

当这些流出物（杂染、漏）从他的心中消失时，菩萨——现在的佛陀——体验了不死，他后来给它起了很多名字，最著名的是涅盘 (nirvāṇa)：解脱。这是他的觉醒。

这些导致不死的知识的事实是佛陀对其真实性的保证——除了教导导致他体验不死的修行之道之外，他不能与任何其他人分享这一保证，以便他们可以尝试这条路并为自己获得相同的结果。

这三种知识都教导佛陀，关于在老、病、死过程中会发生什么，以及如何最好地训练头脑以免遭受这些事情的折磨。所以把每个知识都细细的看一遍还是不错的。正如我们将看到的，佛陀觉醒的独特之处不仅在于他从这些知识中学到了什么，而且在于他如何解释和运用他所学的知识。他从这些知识中受益匪浅，因为他坚持不懈地向他们提出正确的问题。

正如其他人在他之前所做的那样，他开始关注死亡时会发生什么的问题。然而，他之所以能够觉醒到不死，因为他一直专注于如何做才能不受死亡之苦的话题，而以前的禅修者却让自己被其他问题分心了。在这里，我们可以再次看到，我们如何将佛法归功于菩萨对不愿再遭受死亡痛苦的不屈不挠的渴望。

**第一智**

第一个知识，关于他自己的前世，随着宇宙一次又一次地膨胀和收缩，可以追溯到许多亿万年前。在每一世的情况下，他知道自己的名字、氏族（物种或生命等级）、外貌、食物、快乐或痛苦的经历，以及他的死亡方式。

佛陀后来用一个比喻来说明这个知识：

“就好像一个人要从他的家乡到另一个村庄，然后从那个村庄到另一个村庄，然后再从那个村庄回到他的家乡。他会想：‘我从我的家乡到那边的那个村子去了。我就那样站着，那样坐着，那样说话，那样静默。我从那个村子到那边那个村子，就那样站着，那样坐着，那样说话，那样沉默。我从那个村庄回到了家。'”— [*DN 2*](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN02.html)

菩萨在他觉醒的那晚获得这种知识的事实，有时被认为仅仅只是他的文化的遗留物，因为当时印度的每个人都相信轮回。但这个假设是错误的。死亡之后是重生还是毁灭的问题在当时引起了激烈的争论。即使在那些教导轮回的人中，对于你从一个出生到另一个出生是改变还是保持不变，也存在分歧。例如，一些婆罗门教导说，每个种姓的成员都将一生一世留在那个种姓中：婆罗门永远是婆罗门；低种姓的人要永远为他们服务；动物永远是供他们使用的动物。

菩萨的最初知识表明并非如此。从一个出生到另一个出生，他已经发生了根本性的变化，在宇宙的许多层面上都呈现身份，不仅在人类层面上，而且在越来越高和越来越低的层面上。他后来指出，这种情况发生了太多次，以至于他很难遇到在这么长一段时间里不是他母亲、父亲、姐妹、兄弟、女儿或儿子的人（SN [15 :14–19](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN15_14.html) )。他补充说，想到这一点就足以产生从整个过程中解脱出来的欲望。

**第二智**

菩萨的第二智是关于生命的逝去并根据他们的行为重生的知识。佛陀对这些知识的比喻是这样的：

“就好像在（城镇）的中心广场上有一座高楼，一个视力很好的人站在上面，看到人们进出房子，走在街上，坐在中央广场。他会想到，'这些人正在进入一所房子，离开它，沿着街道走，然后坐在中央广场上。'” - [*DN 2*](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN02.html)

这第二种知识与第一种知识直接相关，但与第一种知识一样，有时会因错误的理由而被忽视，认为它只是菩萨成长文化的遗留物。这两种知识也被认为与佛陀觉醒的真正本质无关，后者来自第三种知识。这也是错误的。

实际上，前两种知识与第三种知识密切相关。菩萨在他的初智中所看到的，激发了他进行一系列的探究，一步一步地引导他通过第二智，然后到达导致他觉醒的智。

在初识洞悉了自己的前世后，接下来的问题是：如果你的身份从这一世到下一世发生变化，变化的决定因素是什么？

这在菩萨时代也是一个有争议的问题。尽管与他同时代的那些相信转世的人对这个问题给出了很多答案，但最有趣的答案不是基于猜测，而是基于前任老师的禅修经验。佛陀后来指出，他并不是第一个获得轮回或众生死去和重生知识的人。其他老师也获得了这些知识，但他的第二知识在两个重要方面与他们的不同：一方面，它更广泛和更详细；另一方面，他以询问的方式接近它。

在广度方面：他们的知识最多可以追溯到 40 亿万年前的宇宙膨胀和收缩，而他的知识则可以追溯到更多。出于这个原因，他能够看到他们错过的更大的模式。

比如他看到了宇宙顶层的生命，寿命有好几百劫。因此，他能看到至高神明的逝去和重生，而在他之前的人却看不到。这让他明白，在最顶端的生命，没有一个是掌管宇宙演化、生生不息的永恒至高无上的存在。

他还看到，轮回没有可辨别的起点——或者正如他在另一次说的那样，这样的起点甚至无法被设想出来。生命从一个到另一个生命周期的过程已经持续了不可估量的漫长时间，没有至高无上的目的或神圣的计划。

在细节方面：一些老师在获得这类知识的时候，看到有的人做了好事，然后在接下来的一生中转生到一个好的目的地，而其他人做了坏事，然后在接下来的一生中转生到一个坏的目的地，因此，那些老师将行动的力量作为确定性规则来教授。他们说，如果你杀人、偷盗、淫乱、说谎或吸毒，你下一世的命运就注定了：你必须去一个恶趣味的地方，比如地狱或畜生道。如果你戒除这些活动，那么你的下一世就完全确定了：你必须去一个好的目的地，比如人间或天界。

然而，其他的老师，在获得这类知识后，看到了其他人行善，然后在下一世投生恶趣的例子；以及人们作恶并投生善趣的案例。结果，那些老师声称你的行为无力将你带到好或坏的再生中。相反，他们教导说重生是由造物主神决定的、是由非个人命运决定的或纯粹的机缘巧合决定的（[AN 3:62](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_62.html)）。

然而，菩萨能够更详细地检查众生的行为，他发现少数行为不足以决定你的下一世，但你过去和现在的更大的行为历史，确实在决定下一次重生的角色中起到了作用。行善而投生恶趣的人，要么在过去曾做过恶行，要么在死前做了恶行，要么——在死亡的那一刻——采取了错误的观点。反之，那些做了恶业而投生到善趣的人，要么在过去做了更多的善业，要么在死亡前做了善业，要么在死亡的那一刻采纳了正见。

同时，当一个人在此生做了一系列善业并投生善趣时，并不完全是因为这些善业行为。这也是通过之前和之后的行为的综合影响，以及在死亡时保持正见的行为。同样地，当一个人在此生做了恶业并投生到恶趣时，是由于这些业加上之前和之后的恶业，以及在死亡时保持错误观点的行为的综合力量（MN 136 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN136.html)。

因此，佛陀教导说，行为往往会产生与其性质相符的结果——善巧的行为往往会产生好的结果，而不善巧的行为往往会产生坏的结果——但这些趋势相互作用以产生结果的方式是如此复杂，以至于你如果你想把他们全部找出来，你会发疯的。尽管如此，重要的教训是无论如何都没有必要追查它们：只要继续以正见和善巧的动机行事，好的结果肯定会在某个时候出现。

第三智

佛陀的自传记述了他的觉醒状态，即他从第二智直接进入第三智——漏尽智。这种智慧包括见识四圣谛和体验从生、老、死中完全解脱。

佛陀后来这样描述这种知识：

“犹如山涧中有一潭水，清澈、无垢，眼力好的人站在岸边，可以看到贝壳、碎石、鹅卵石，还有成群的鱼儿游来游去，安息时，他会想：‘此池水清澈无垢。这里有这些贝壳、砾石和鹅卵石，还有这些游来游去和休息的鱼群。'”— [*DN 2*](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN02.html)

“当心如此专注、清净、明亮、无瑕疵、柔顺、可塑、稳定，并达到不动摇时，我倾向它于漏尽智。我辨识，正如它已经变成的那样，‘这是苦……这是苦的集起……这是苦的止息……这是导致苦的止息之道……这些是流出物……这是流出物的集起……这是流出物的止息……这是导致流出物的止息之道。我的心，如是知，如是见，从欲漏、有漏、无明漏中解脱。随着解脱，有知识，“解脱”。我观照‘生已尽，梵行圆满，业已完成。这个世界没有什么比这更进一步的了。'”——[*MN 4*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN4.html)

此智的比喻表明，这纯粹是见四谛的问题，但[SN 56:11](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN56_11.html)告诉我们，它还涉及完成与每个谛相应的职责：理解压力、舍弃它的生起、了悟它的止息、发展其停止的路径。

佛陀的自传并没有解释第二智与第三智的关系，也没有解释为什么在他之前的其他禅修者都失败了，而他却成功地从第二智迈向了第三智。

然而，经典中的其他段落对两者之间的步骤给出了一些想法。这些步骤值​​得了解，因为它们为每个人应该如何处理与自己的生、老、死相关的问题提供了实用的指导。

要注意的第一点与菩萨问第二智的问题有关。他那个时代的禅修者，看到众生转生到宇宙的许多不同层次，便痴迷于每个众生在多次转世的过程中保持不变的问题。有没有自我？没有自我吗？特别是有一个学派教导说，自我和宇宙是永恒不变的——你的内在本质始终保持不变——任何表面上的变化实际上都是不真实的。正如佛陀后来指出的那样，这个学派的老师往往会倾向于与那些认为自我不是永恒的，甚至不存在的人争论不休，这些人要么是根据他们的冥想体验，要么是通过逻辑争论。他把这个问题双方的纠缠称为观点的荆棘、纠结和羁绊（[DN 1](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN01.html) ; [MN2](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN2.html) )。

在他看来，所有那些禅修者都犯了问错问题的错误，例如：“我在过去吗？过去的我是什么？我会在未来吗？我将来会怎样？我现在存在吗？我现在不存在了吗？我是什么？” 相反，要问的正确问题是关于如何做才能结束痛苦（[MN 2](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN2.html)）。看到前世禅修者所犯的错误，菩萨没有让第二智转移他原来的问题：如何才能终止生、老、死？

在看到行动决定一个人的死亡和重生的力量时，他关注的不是谁在做这些行动，而是行动本身的性质。尤其是，他在第二智中看到的一点，以前的禅修者在他们的第二智中忽略了一点——**一个人在死亡时刻的观点支持或抵消过去行为结果的力量**——似乎引起了他的注意。它会向他暗示两件事：

第一，心理行为有克服身体和语言行为的结果的能力。

第二，当下时刻不仅受到过去行为的影响，而且更为根本的是，受到当前行为的影响。这不仅适用于死亡，也适用于生命中的任何时刻。

这两种认识合二为一：意识到当下心理活动的力量。

这就是为什么，在第三智中，他专注于当下时刻的心理行为，看看它们是如何影响出生、衰老、死亡，并测试是否可以操纵这种影响来停止生、老、死。他要研究的一个重要部分是，他没有在谁在做什么或在哪里做什么的背景下研究这些行为。毕竟，“谁”和“哪里”是“成为”的问题，正如我们已经指出的，这是一种在经验世界中运作的身份认同感。一旦你对这些术语做出承诺，就很难摆脱“成为”。相反，菩萨只是寻找行为之间的因果关系。这不仅是理解这些行为的关键，也是培养对这些行为冷静的关键。这样就能结束这些行为。

正如他后来所说（[SN 12:65](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_65.html)），当他寻找衰老和死亡的原因时，他通过以下称为缘起（paṭicca samuppāda）的行为顺序追溯它们：称为因缘共生。

出生，这发生在成为的状态，

成为——在一个经验世界中的一种认同感。正如我们所注意到的，这种身份既可以在整个世界的尺度上——在感官世界、色界或无色界的宇宙层面上——也可以在心灵的相同层面上。事实上，正如佛陀所发现的，外在的生成来自于内在的生成。这些生成是基于

执取：对色、受、想、行、识五蕴中任何一种的欲望和激情。感受、感知、心理活动的造作、感官意识。这些蕴可以通过以下四种方式中的任何一种来依附：在它们**塑造感官幻想、世界观、习惯和实践或自我认同的角色**中。这四种类型的执着反过来又是基于三种类型的渴望。

渴望（对感官、成为和不成为），这三种类型的渴望是基于

感觉——快乐，痛苦，既不快乐也不痛苦。感觉是基于

感官接触。接触是基于

视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、意念六种感官基础上。这些感官反过来又基于有意识的身体，佛陀称之为

名和色。这里的“色”涵盖了从内部感知到的身体，包括能量、温暖、凉爽和坚固等元素。“名”涵盖心理行为：感受、感知——心灵对事物的标记——意图、注意的行为、以及心理行为与身体之间的关系。名和色都依赖于

眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、和心灵的意识。这些意识行为依赖于

造作行为，包括身体造作、出入息；言语造作、定向思考和评估（你的内心对话，你专注于一个话题，然后提出问题并对此发表评论）；以及心理上的造作、感受和感知。

菩萨首先通过直接体验这些行为，然后通过寻找它的起源，换句话说，寻找引起这个动作的内在行为，来追溯这一系列的行为。然后，当缘起止息时，他寻找动作的止息，同时一直沿着修持的道路，通过培养对行为的冷静而导致行为的止息。

当他以这种观察方式应用于造作时，造作就停止了，导致序列中其余的动作也停止了。这就是解脱不死之道的开端：一种超越六种感官的觉知、一种无条件的真理、快乐，以及从空间和时间的所有束缚中完全解脱的自由。

这种经历使他成为佛陀，觉醒者。

这也教会了他很多东西。最明显的教训是，导致衰老、疾病和死亡的原因顺序非常复杂。例如，请注意感觉和感知在序列中重复出现的频率。这会在这些行为之间创建许多反馈循环。不过，就我们的目的而言，佛陀的一些最重要的教训是相当直接的。

• 他注意到痛苦首先出现在缘起的顺序中，不是与生、老或死相伴，而是与执着相伴。这意味着老死本身并不构成苦。只有紧紧抓住它们时，它们才算是痛苦。由于执著的直接原因是渴望，佛陀在他的第一部开示中将渴望确定为苦因，对渴望的冷静定义为苦的止息。

为了培养对渴望的冷静，菩萨看待导致渴望的一系列行为的方式——不涉及是谁在做这些行为或在哪里做的——正是正确的方法。那是因为对自我和世界本质的看法是导致成为的执着的两个对象。如果它们形成了你在分析这些行为时提出的问题的框架，那就意味着要从自我认同的框架内分析这些行为。这不会让冷静生起：如果你想让这些行为保持下去，你要么坚持把它们当作你或你的行为，或者如果你不喜欢它们，你会试图把它们从你身边推开。换句话说，你会一直困在对成为的渴望和对不成为的渴望所形成的双重束缚中。

佛陀为这种通过观察事件内部和事件本身来培养对导致渴望的事件的冷静的方法起了一个名字：他称之为如实知见（bhūtaṁ bhūtato passati）。正如我们已经注意到的，这种方法避免了双重束缚，完全避免了成为的两个主要术语：（a）一种身份（b）经验世界。

佛陀看到，这种方法也有助于削弱任何会发展成任何“自我”或“世界”感的概念。如果你把注意力集中在通往六种感官（他将六感等同于世界）的起源步骤，专注于导致体验，你就不会想到世界不存在的想法。如果你把注意力集中在这些步骤的消失上，你就不会想到世界存在的想法。你会看到的只是压力的产生和压力的消失（[SN 12:15](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_15.html)）。看着那种压力，而不参考其背后任何本质的存在或不存在，你会发现没有理由对它感到任何热情。这是这种观看模式可以导致冷静和解脱的方式之一。

佛陀还指出，导致痛苦的顺序并非始于感官接触。换句话说，痛苦之路并非始于令人不快的景象、声音等。相反，它始于感官接触之前的身心行为，即使在愉悦的感官接触周围，这些身心行为也可能导致痛苦。这些先前的行为包括意图，佛陀将其确定为业的本质；注意，你构建问题的方式，决定什么值得关注，什么不值得关注；感知，你给感官接触贴上的标签；以及三种造作，佛陀将其视为意图的同义词。

此外，佛陀指出，一系列行动之间的关系不一定都发生在当下。在某些情况下，它们包括过去的行为。这在六种感官的情况下最为明显：你在感官上体验到的许多现象并不是你现在正在做的事情的结果。你可能在思考非常善巧的念头，但负面现象仍然会从外在袭来。尽管如此，那些现象与你的行为直接相关，因为你应该将六种感官视为旧业的结果（[SN 35:145](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_145.html)）。换句话说，如果你想获得解脱，你必须将通过感官而来的东西看成是源自你自己过去的行为。

这提出了一个重要的观点。鉴于当下的意图至少可以在这个旧业之前的序列中的两个点上发挥作用——造作和名——你对现在业的体验，无论你是否完全警觉它，都构成了一个你对过去业力的体验必要的先决条件。当下必须有意图，你才能在感官上体验旧意图的结果。

这就是为什么解脱是可能的。当现在的业在觉醒的那一刻停止时，你对感官的体验——过去的业会在当下发生——也会停止。当佛陀体验到这种止息时，这就保证了他在过去的知识中所了解的关于行为力量的真实性：现在的业是自由选择的，它是任何感官世界体验的必要先决条件。

这也是为什么当佛陀教导禅修时，他专注于理解和培养对当下动机的冷静。正如我们将看到的，这正是为什么这种冥想是为死亡做准备的重要组成部分。

• 在他后来的教导中，佛陀指出，对导致渴望的事件顺序的正确思惟分为三个步骤：无欲、止息和舍弃。前两步的原因相当明显：因为缘起的顺序通常是由你自己对顺序中的行为的贪欲驱动的，你对它们培养冷静的事实将导致它们的止息。当你心平气和地停止做这些动作时，接下来的动作就会全部停止。

然而，进一步舍弃的必要性并不那么明显，但它与用来诱导冷静的知识有关。即使那种知识避开了成为的术语，它仍然利用意图、感知和注意的行为，这些当然是缘起中“名”的子因素。只有当那些善巧的意图、感知和注意力的行为也被放弃时，整个序列才能结束。

正如佛陀后来指出的那样，从觉醒到痛苦的终结可以分阶段发生。有些人在体验不死时，执着于辨识它的行为，这意味着他们还没有完全放弃。尽管如此，他们已经见识了不死的事实，斩断了一些心灵的束缚，保证他们最多只能重生七次，并且永远不会低于人类的水平。同时，他们将必须进一步培养定力和明辨，以便他们的舍弃是全方位的——达到能够发展明辨的地步，能够切断对不死的执着和对明辨本身的任何执着。

这就是为什么后来佛陀将他的修行之道比喻为木筏，你在河的这一边用木棍和树枝绑在一起，然后到达对岸。棍子和树枝代表行动顺序中的因素，如果使用得当，可以起到路径的作用。当你过河时，你必须紧紧抓住木筏。但是当你到达另一边时，如果你要继续你的路，你就必须放手。

• 佛陀看到导致痛苦的整个行为序列因造作产生，当造作停止时停止。他意识到他已经肯定了头脑的力量：它不仅仅是身体过程的副产品，正如他同时代的一些人所声称的那样。它不是一个被动的旁观者。它是一切体验的原动力——或者，正如他后来所说的那样，“现象由心所引领，由心所支配，由心所构成”（[Dhp 1-2](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch01.html#dhp001)）。

这种力量的本质是有目的性的。这就是为什么序列以造作开始的原因，正如佛陀所说，造作是“为了”某事而行动（[SN 22:79](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_79.html)）。“为了”某事而做某事的想法暗示了实现目标的愿望。它还意味着手段和目的、因果关系：造作行为是原因或手段，其目的是预期的结果。

这种力量可以巧妙地用于真正理想的目的，也可以不善巧地用于欺骗性的理想目的。如果心灵的力量不能用于不同的目的，它的力量就不会是真实的，因为它没有任何区别。看到它确实产生了作用——一个巨大的作用——佛陀不仅能够肯定它的力量是真实的，而且它可以用于最高目的：结束痛苦。

通过结合思想力量固有的这两种二元性——因与果、善巧与不善巧——佛陀得出了他第三智的核心观智框架，他后来称之为四圣谛：

1) 出生、衰老、和死亡的痛苦——这是一种看似理想的虚幻的效果——由五取蕴组成。

2) 痛苦的起源——产生虚假理想效果的不善巧原因——是三种渴望：渴望感官享乐、渴望成为、渴望不成为。

3) 痛苦的停止——真正令人向往的果报——伴随着对三种渴望的冷静而来。

4) 通往理想效果的善巧修行之路主要包括正确的感知、意图和关注行为。他认为正确的感知和关注是正确的观点；他将正确的意图分解为正确的决心、正确的言论、正确的行动、正确的生计、正确的努力、正确的正念和正确的专注，形成了高尚的八重道路。

正如我们在上面提到的，这四个真理中的每一个都承载着一个责任：痛苦是要被理解的，直到在痛苦周围没有激情、厌恶或妄想（[SN 22:23](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_23.html)），它的起源要被放弃，要实现它的停止，发展它停止的道路，直到它也可以被舍弃。

意识到他已经完成了所有这四种职责，佛陀知道他现在已经完全觉醒了。他已经根除任何进一步重生的原因。纵然要经历这最后一身的老、病、死，但他的心灵却再也不用受苦了。

因果模式

在他觉醒后的几天里，佛陀一次又一次地反思他在第三智中所追求的一系列行动（[UD 1:1-3](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud1_1.html)）。从他觉醒的角度来看，他在这个缘起顺序上又加了两点。

• 首先，他注意到，当他将知识带入造作的因素时，这个缘起序列就结束了，他在导致痛苦的序列的开始处又增加了一个动作：趋向于痛苦的造作依赖于于无知，而不是以四圣谛的角度来看待事物。正是由于这种无知，心才会滥用它的力量，为了快乐而编造经验，却没有意识到它实际上正在制造痛苦。因为无知的巴利文avijjā也可以表示缺乏技巧，所以这种无知有一个实际的层面，在完全掌握四圣谛的职责之前，这种无知是不会被抛弃的。换句话说，你不仅要了解四圣谛，你也必须知道如何完成与它们相关的责任。

• 佛陀对缘起序列的另一个补充是阐明了顺序中所有因素之间关系的基本因果模式。他称这种模式为“这个/那个条件” （idappaccayatā）。名称中的“这个/那个”表明，因果因素是立即呈现在你意识中的所有事件——你可以直接指出“这个”或“那个”的事件。没有必要去推断幕后的因果因素。

他将模式表述如下：

[1] “当这是，那就是。

[2]“这个产生了，那个就产生了。

[3] “当这不是，那也不是。

[4]“当这个停止，那个就停止了。”。— *[Ud 1:1](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud1_1.html)*

这个公式实际上是两对原理共同作用的交集。第一对，1 和 3，描述了当下的因果关系：“当这是，那就是。当这不存在，那个也不存在。” 果与因同时生起，当因消失时，结果立即消失。

第二对，2 和 4，描述了随时间推移的因果关系：“从这个的生起，那个就生起。这个终止，那个终止。” 原因可能会在某个时间点出现和消失，但结果可能立即出现或很久以后消失。

第一种因果关系的一个例子是将手指伸入火中。你不必等到下辈子才能体验结果。你会马上感觉到疼痛。

第二种因果关系的一个例子是在田里种下种子。你不会立即得到成熟的植物。这需要时间，可能在你停止播种的行动之后，甚至可能在你的有生之年都不会发芽。

感官体验由这两个原则的结合组成。在任何一个时刻，过去一些行为的结果都会成熟。因为行动可以以广泛不同的速度成熟——想想玉米和红杉树——这些结果可能来自许多随时间推移而广泛传播的行动，从这一世的早期到许多世以前。你也有你现在的行为——你现在的意图——以及那些目前行动的一些结果。

这意味着感官体验在一定程度上受到过去行为的影响，但也受到当前行为的影响。事实上，当下的行为实际上是最重要的，因为正如我们已经指出的，当前的意图是体验过去意图结果的必要条件。当过去的意图成熟时，你现在的意图决定了你将如何体验过去意图的结果。没有当下的意图，就根本不会有任何业力结果的体验，无论是现在的还是过去的业果。

此外，当下正是您拥有选择自由的时刻。你过去的行为就像是当下的原材料，而你现在的行为是将原材料塑造成体验的行为。就像你准备食物时：过去的行为就像原料一样，你可以买到，但不能生吃；现在的行动是你自由选择的决定，将那些食材变成你可以吃的食物。不过，您的选择自由度可能会因您的烹饪技巧而扩大范围或受到限制。如果你是一位熟练的厨师，即使使用劣质原料，你也可以做出美味的食物。如果你是一个糟糕的厨师，你甚至可以把好的食材变成一顿糟糕的饭菜。

佛陀非常重视你在当下拥有选择的自由。他说，如果没有这种自由，修行之道的想法将毫无意义：如果你不能自由地选择你的行为，你就不会自由地选择这样一条道路。在任何特定时刻，你可用的选择范围可能会受到你过去业力所提供的机会的限制，但你总是可以自由选择一种善巧的行动方针，无论以何种方式，这将有利于通往苦的尽头。

**我们的教训**

尽管佛陀在他觉醒之夜主要关注的是死亡问题，但我们可以从中吸取教训，不仅适用于我们自己的死亡问题，也适用于我们自己的衰老和疾病问题。这些教训主要分为三类：基于他所见的教训，基于他所做的教训，以及基于他从所做的事情中推论得出的教训。

**他看到了什么。**因为死亡不是终点，我们必须为死亡做好准备，至少，我们可以得到重生的好机会，死亡那一刻的渴望不会把我们引入歧途。

这意味着要从两方面为死亡做准备。第一种是通过思想、语言、行为上的善巧行为，为重生更高的境界创造机会。第二种是通过在信念、毅力、正念、定力和明辨中训练头脑，这样即使在面对痛苦和身体的驱逐时，它也能在一定程度上控制自己的渴望和执着。当然，这意味着冥想训练。因为渴望最终来自于无知的造作，禅修的主要焦点是将知识和技能带入造作的过程。当完全掌握这项技能时，导致渴望和痛苦的​​过程就会解散。与此同时，虽然，当我们通过信念发展这种技能时，因为渴望是由感觉直接制约的，禅修的主要功能之一就是学习如何忍受痛苦而不屈服于不善巧的渴望。这意味着冥想不仅是对死亡的良好准备，也是对疾病痛苦的良好准备。

意识和其他精神状态不一定依赖于身体，这一事实意味着精神力量不一定依赖于身体力量。这一事实为心灵提供了机会，不仅在死亡的那一刻，而且在身体因衰老和疾病而虚弱时也能保持坚强。

然而，尽管为良好的重生做准备是明智的，但即使你过着美好的生活并且学会了很好地禅修，未来苦难的前景仍然存在。过去的恶业可能会在死亡的那一刻干扰或分散你的注意力，正念的失误可能会导致你采纳错误的见地，即使你在死后确实达到了一个好的归宿，也不能保证你以后的转生一定会得到好的归宿。即使是天神，死后也可能会直接堕入恶道。

出于这个原因，明智的做法是训练心灵如何观察“如实”的身心行为——换句话说，不考虑谁在做这些事情，也不考虑在哪个世界做，而只是作为事件的因果链的一部分。这可以给他们带来一种冷静的感觉，为第一次瞥见不死之道敞开大门，这将保证你永远不会再投生到较低的宇宙层次。它可以进一步打开通向不死的完全觉醒的道路，保证你永远不必重生。

**他做了什么。**为了完全超越轮回，菩萨展示了如何使用两个框架来观察头脑：

首先，与前两种智一样，你在自我和世界的背景下看待行为，以激励自己想要发展善巧的行为，相信你有能力这样做，并且你会在这样做时受益。

然后，当你培养了八正道的要素，尤其是正念和正定时，你就会采用第二个框架：你放弃所有与自我和世界相关的东西——你生活的叙述，关于谁对谁做了什么——并审视自己的身心行为，目的是培养对它们的冷静。这种观点使这些过程不会导致渴望，无论是对成为还是不成为。当成为的基本术语没有出现在心中时，对整个过程的冷静就更容易发展，并且可以避免进一步的成为。

佛陀指出，通过将知识引入那个特定的行为及其起源因素，可以在任何时候切断导致渴望的一系列行为。不过，在他的冥想指导中，他倾向于将注意力集中在两个主要领域：感受，因为它是紧接在渴望之前的序列中的因素；以及造作和名色的因素，因为它们位于序列的开始，并在感官接触之前。

正定是观察这两个领域的理想心态：正定的各个层次，在某种程度上是由它们的感受基调来定义的，它们由造作因素和名色中包含的动作组成——例如，你可以把注意力集中在出入息，意图将注意力保持在那里，同时使用感知来引导你围绕呼吸进行内在对话。如此，正定提供了一个稳固的基础，可以观察这些名色因素的活动，观察他们的内在和自身，从而对它们生起冷静。这就是为什么禅修是一种必要的工具，它可以切断在老、病、死过程中可能产生的任何不善巧的和成为的状态。

**他推导出来的。**源于头脑的行为遵循佛陀从他的觉醒中推导出来的双重因果原则——这个/那个条件——这一事实使得为老、病、死做好准备既可能又明智。

• 因为行为是真实的，并且在塑造你的体验中产生真实的结果，即使在死亡和未来的生命中，你也有能力以技巧来应对衰老、疾病和死亡。

• 因为你的行为会随着时间的推移产生结果，你可以现在就行动，为你未来的老、病、死做准备。

• 因为你可以自由选择当下的行动，所以你实际上可以选择如何准备。你不是注定要受苦的。

• 因为这些行为可以立即产生结果，你可以学习如何在老、病、死正在发生的时候不去受苦。

就疾病而言，双重因果原则意味着疾病可能是过去行为或当前行为或两者结合的结果。这意味着在某些情况下——由当前行为引起的疾病——冥想和/或药物实际上可以通过改变你现在正在做的事情来治愈疾病。在其他情况下——主要由过去的行为引起的疾病——你可能无法治愈疾病，但你仍然可以训练心不遭受它的折磨。

至于死亡，你过去的行为可能会限制你的重生状态，但如果你现在的心境强大，你也许能够克服这些限制。至少，如果你保持正见并照此行事，你就可以打开通往善轮回的道路，尽管过去有恶业。

• 因为你对现在的体验取决于现在的行为，如果你学会了让所有行为停止和舍弃的技巧，你就可以摆脱所有的痛苦和压力，根本不必重生。

以上用大纲的形式涵盖了可以从佛陀的觉醒中汲取的主要教训，并将其应用于你自己的老、病、死问题。本书的其余章节借鉴了巴利经典和泰国森林阿姜的教法，将提供更多关于如何最好地掌握和善用这些课程的细节。

**第二章引语**

现象

都是由心所引领，

由心所支配，

由心所造。

如果你说话或行动时

带着一颗败坏的心，

那么苦难就会跟着你——

就像大车的轮子，

和拉它的牛的轨迹一样

现象

都是由心所引领，

由心所支配，

由心所构成。

如果你说话或行动时

以一颗平静、明亮的心，

那么幸福就会跟着你，

就像影子

它永远不会离开。—*[Dhe 1–2](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch01.html" \l "dhp001)*

“以无知为必要条件，便会产生造作。

“从造作作为必要条件而来的是意识。

“从意识作为必要条件而来的是名色。

“以名色作为必要条件，产生六种感官媒介。

“以六种感官媒介为必要条件，产生接触。

“以接触为必要条件，产生感受。

“从感觉作为必要条件，产生了渴望。

“以渴望为必要的条件，就会产生执着/维持。

“从执着/维持作为必要的条件来产生成为。

“从成为一个必要的条件来出生。

“从出生作为必要条件，然后是老、死、悲、哀、痛、苦恼、绝望开始发挥作用。这就是整个压力和痛苦的起源。” —[*AN 10:92*](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_92.html)

**第二章**

***理论中的冥想***

尽管佛陀关于如何避免老、病、死之苦的建议不仅仅涉及冥想，但冥想练习仍然是他方法的核心。冥想可以培养心灵的力量，例如信念、毅力、正念、专注力和辨别力。*然后，这些力量提供了对*思想的洞察力。结合起来，这些力量和洞察力构成了佛陀教导的所有其他技能的基础。

不幸的是，对于佛教冥想是什么以及它应该做什么有很多误解。

正如我们在前一章所指出的，我们之所以受苦，是因为我们不知道头脑在做什么导致了痛苦，只有当我们将知识带到我们正在做的事情中时，我们才能结束痛苦。“我们正在做什么”在缘起中列出的因素里有详细说明，因此冥想必须将知识带到这些因素中，这是理所当然的。

这意味着冥想过程本身也必须根据这些因素进行解释。心灵在冥想时，遵循的因果原则与它在制造痛苦时遵循的因果原则相同。换句话说，它遵循这个/那个条件的模式。它使用相同类型的心理事件——例如意图、注意行为和感知——尽管它使用它们的技巧更高。

然而，许多最常见的禅修解释方式都是基于对心灵的不同理解，并且与缘起无关。当你冥想时，你会被告知你正在做的事情与你应该看到的不同。这意味着，在这类解释中，许多缘起的因素都被隐藏在黑暗中。这将阻碍冥想一路达到目标。

正如我们在[第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)中所指出的，禅修的最后阶段不仅包括对导致痛苦的造作培养冷静，并使它们止息。它们还包括舍弃那些发展这条修行道路的因素的造作，包括定力和明辨。如果你不学会将这些因素视为造作的类型——以及带来的压力——你就不会准备好放弃它们。这将阻碍完全解脱，而完全的解脱只有通过完全、全面的知识引导下才能实现。

因此，在讨论如何修习禅修之前，我们首先必须阐明佛陀对禅修的解释，以表明禅修是什么，什么不是禅修，以及禅修是如何进行的，实际上与他对缘起共生诸因素的解释相一致。只有当你理解了你在做什么符合这些因缘时，你才能够获得真正全面的洞察。

我们将集中讨论佛陀自己关于禅修的三个主题：

(1) 冥想应该解决的问题，

(2) 解决问题的一般方法，以及

(3) 解决方案达到时的样子。

为了涵盖这些要点，本章将重点介绍冥想背后的理论；下一章将讨论如何实践它的具体步骤。

许多关于冥想的误解都源于对此时此地的崇拜。不可否认，当下确实是冥想的主要焦点。当佛陀教导他的追随者对死亡保持正念时，他称赞那些理解这一点的人，意味着他们应该注意当下，看看他们可以在那里做些什么来为死亡做准备。然而，当老师详细讲解当你审视当下时，你应该期望发现什么，以及你应该尝试为此做什么时，误解就来了。这些误解与您期望得到的关注类型直接相关。

一种常见的方法提倡所谓的“单纯的关注”。单纯的关注背后的理论基于以下前提：

**1.** **问题：**当你审视当下时，你会发现它完全是由过去的原因和条件形成的，而你现在无法控制这些原因和条件。问题是，你在已经完全形成的观点基础上再加上自己的观点。当你按照讲述你过去所经历的和你想要从未来得到什么的叙事来看待现在时，你会发现它并不令人满意。通过你遮蔽当下的渴望和执着，你希望它不是它本来的样子。这就是你痛苦的原因。

这种对当下时刻的看法将其描述为类似于显示单个频道的电视：您无法控制频道将要播放的内容。如果你对节目不满意，你可以对着电视大喊大叫，但这不会改变节目。你只会让自己毫无意义地心烦意乱。

**2.** **解决办法**是全身心地关注当下。这是一种没有判断力、没有参考过去和未来、没有偏好和反应的关注水平。它只是接受当下不断变化的趋势，符合现实的真实本质，根据巴利经典的注释所说的无常、苦和无我这三个“特征”来定义。换句话说，你接受了电视向你展示的内容是有限的，所以你学会了在观看电视时不对节目做出判断，仅仅通过观看屏幕上的颜色和形状来寻找一点平静。有时，这种纯粹注意力的练习被称为正念修行，有时被称为内观修行。

**3.** **目标**是一种心态，在这种心态中，接受成为一种无处不在的平静状态，确认这三个特征的真实性，作为对现实的准确描述。结果，头脑放弃了对改变的所有抵抗。仅仅观看六种感官的一闪而过的表演就已经很满足了，不寄希望于任何特定的结果，.

大多数提倡纯观的学派不鼓励对这种接受状态提出质疑，也不鼓励以这种方式反思其实大脑正在做出的选择是无选择的。

可以从多个角度评判这种纯观方法的前提，但这里足以指出佛陀从未教导过纯观。如果你反思一下前一章所讨论的缘起共生因素，你就会明白其中的原因。在该分析中，注意力作为心理（名）和身体（色）的子因素之一出现。反过来，它又受“名”下的其他因素的制约——例如知觉和意图——所有这些因素也都受制于三种造作。受如此多因素制约的注意力行为，不能不被这些因素所染上色彩，因此不能合理地称为“单纯”。任何不鼓励去探究一种看似单纯的注意力行为背后的条件的方法，都会关上通往真正理解当下心灵正在做什么的大门。

对佛陀而言，围绕专注行为的主要问题是，它们和它们的制约因素是基于对四圣谛的了解，还是基于对这些圣谛的无知。这产生了他强调的两种重要的注意力：*适当的*和*不适当的*. 适当的注意以四圣谛的角度看待经验，目的是为了结束痛苦而履行相应的职责。不适当的注意力以其他方式看待经验，提出其他问题，并服务于其他目的。基本上，不适当的注意与无知是一回事，无知是导致痛苦的缘起因素的基础。适当的注意是抵消这种无知的方法。

要了解这在实践中意味着什么，我们可以从四圣谛的前提来看当下的问题——连同它的解决方案和解决方案的目标，看看这些前提与单纯关注的前提有何不同注意力。

**1. 问题：**当你审视当下时，你会发现它与过去和未来有着千丝万缕的联系。你认为当下由三件事组成：过去行动的结果、现在的意图和现在意图的结果。现在的意图分为三种造作——身体造作、语言造作和心理造作——所有这些造作都是“为了”某事而组合在一起的。换句话说，他们从过去的行为中获取原材料，是为了将其塑造成现在的体验，也是为了未来的体验。

这些造作在两个规模层面上运作。在当下，它们是我们在前一章提到的三种活动： 身体造作是出入息；言语造作是有针对性的思考和评价；心理造作是感知和感受。

然而，这些当下的造作并非只是在当下生起和灭去而不留下涟漪。他们将影响传递到未来。当佛陀描述造作如何导致死后成为的状态时，他以不同的方式定义了三种造作： 身造作是任何有意的身体行为；言语造作是任何有意的口头行为；心理造作是任何有意的心理行为。

这给出了两种不同的方式来解释这三种造作，但这两种解释是紧密相连的：没有呼吸，你就无法移动身体；没有定向的思考和评价，你就不能说话；没有感知和感受，你就无法思考。因此，当你观察当下的造作时——就像当你冥想呼吸时——你不仅会看到你如何塑造当下，还会看到你如何将因果力量传递到未来，从而为未来的体验提供原材料。

现在，如果没有当下的造作活动，就不会有感官的当下体验。完全没有。这意味着当前时刻不是你可以被动观察的既定时刻。这是一个持续不断的建筑工地，而您也参与了建筑工作。就你没有意识到这一点而言，你是在无知中运作，这就是痛苦的原因。当你真正意识到这一点时，你就开始以一种导致痛苦终结的方式从知识中运作。

与纯观模型不同，在纯观模型中，你只是在看电视，无法真正控制所看到的内容，而适当注意力模型将当下刻画为类似于互动游戏，你玩游戏的技巧游戏将对游戏的进展方式以及您是否会从中获得快乐或沮丧产生重大影响。

但是，即使你把游戏玩得很好——换句话说，你用知识造作——造作仍然是不稳定的、有压力的、无我的。因此，当下不能成为目标。要真正成功地超越痛苦，解决问题的方法就是找到一些非造作的东西，它必须完全位于过去、现在和未来之外。

**2. 解决的方法**是，当你培养它们时，了解哪些造作会帮助你清楚地看清造作，最终会生起对*所有*造作的冷静。冷静下来，你就会超越游戏并获得更好的东西。

导致解决的造作是八正道的造作。与禅修最相关的道支有五种：正见、正思惟、正精进、正念和正定。

• 有了*正见，*你根据四圣谛来看待经验。

• 有了*正确的决心，*你决定以不会造成痛苦和压力的方式行事。你下定决心不沉溺于欲乐、恶意或伤害之中。

• 通过*正精进，*你会激励自己主动放弃不善巧的心智品质——它们会导致现在和未来的痛苦——并发展善巧的心智品质取而代之。

• 有了*正念，*你会记住过去的教训，即如何最好地投入正精进，以引导正定的方式将你的注意力集中在一个单一的主题上。

正念是一个复杂的话题。佛陀自己说他可以回答这个话题 100 年而不会结束。因为这是一个被广泛误解的话题，我们必须更详细地研究它。我们不会走到尽头，但至少我们可以朝着正确的方向开始。

首先，我们必须注意，对佛陀来说，正念不是一种单纯的注意。相反，它是一种活跃记忆的能力，适用于当下的活动。换句话说，您会记住过去的教训，这些教训会指导您现在正在做的事情。以正念，这个指导包括在善巧和不善巧的心理品质生起时立即认出它们的本质，并记住你过去从他人或你自己的经验中学到的哪些方法在处理这些品质时效果很好。这使您能够立即善巧地处理这些品质。

正念涉及培养三种精神品质，以帮助让心安定下来：

*正念本身*——牢记过去教训的能力。

*警觉*——当你在做的时候意识到你在做什么，随着时间的推移，你从你所做的事情中得到的结果。

*热情*——发自内心地渴望善巧地做到这一点。

在这三种品质中，精进是使其他两种变得善巧的一种。正念本身是中性的，警觉性也是如此。你可以注意到从过去学到的不善巧的教训——比如如何摆脱谎言——并在当下做不善巧的事情时保持警觉——比如抢劫慈善机构——你仍然会被视为有正念和警觉性。然而，从定义上讲，热忱是有技巧的。它努力寻找佛陀在一切明辨之初所说的问题的答案：“当我做了什么时，会导致我的长期幸福和快乐？( [MN 135](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN135.html) )” 在这三种品质中，它是使正念正确的一种品质。

这三种品质必须共同作用的事实表明，正念的练习虽然专注于当下，但并不排除对过去和未来的参考。正念本身必须记住过去有用的教训，这就是为什么冥想指导可以帮助你知道现在该做什么。如果正念要求你*不去*想过去，你就无法在需要时记住这些指示。热忱使现在和未来的长期幸福目标始终在眼前。如果你不能考虑你行为的未来后果，精进就没有依据来决定什么是善巧，什么不是。

除了这三个品质之外，正念还需要一个焦点才能使其正确：它必须保持在正确的参照框架中。经典描述了建立正确参照框架的三个阶段，随着正念、专注和明辨的发展，这些阶段变得越来越精细。

在**第一阶段，**建立正念用这个公式来描述：

*“在这种情况下，一位比丘持续专注于身体本身——精进、警觉和正念——针对世间的贪婪和苦恼。他仍然专注于感觉……头脑……心灵自身的精神品质——热忱、警觉和正念——针对这个世界抑制贪婪和痛苦。” —*[*SN 47:40*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN47_40.html)

这个公式中的短语“in and of themselves”很重要。这意味着你专注于身体、感觉等，以它们自己的方式，而不参照它们在世界上的运作方式。例如，当你专注于身体本身时，你只是把它看作是身体的一种体验，而不考虑它在世人眼中的样子，或者它是否能完成你在世界上想做的任何工作。同样，当你专注于感觉本身时，你会直接注意感觉基调，不会去考虑它们存在或不存在，也不会参考世界上可能引发它们的任何事件。

你会注意到，通过采用这些参照框架，你开始将思想从成为的坐标之一：外部世界中移开。但是，经典在详细描述这个阶段的修行时，仍然使用“我”和“我”这样的词：“我在长吸气”。“我内心有感官欲望。” 同时，对这个阶段正念修行的描述，本质上是对如何让头脑集中注意力的描述。事实上，有一篇论述，[MN 125](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN125.html)，实际上把在这第一阶段建立正念等同于第一层次的正确专注。因为在色界和无色界的层面上，定力的状态被算作是成为的状态，这意味着成为的术语——比如“我”和“我的”——在冥想的这个阶段还没有完全被丢弃。

• 当正念在第一阶段四个正确参照框架中的任何一个中被牢固地建立时，它就会变成*正定。*正定有四个层次，称为四禅那，是全身高度专注的状态。

在初禅中，你思考并评估你专注的主题——比如呼吸——以生起愉悦和狂喜的感受。然后你将这些感觉传播到全身。像是一个人用沐浴粉做“沐浴面团”，将水揉入粉末中，使整个面团都湿润。

在第二禅那，一旦头脑与呼吸紧密贴合，你就可以放弃定向思考和评价的活动，以完全与呼吸合一的感觉专注于呼吸。这种更强烈的定力会升起更强烈的愉悦和狂喜感受，你可以让它们扩散到全身。不过，在这个层面上，扩散的行为比初禅更轻松。此处的图像是一个不断被凉爽泉水滋养的湖泊。

在第三禅那，心灵将狂喜的感受放下，因为它是一种太多的干扰。头脑变得平静，但仍有一种身体愉悦的感觉，弥漫全身。这里的形象是莲花沉浸在凉爽、静止的湖水中，从根部到尖端都浸透了凉爽的水。

在第四禅中，出入息变得非常微细，似乎静止不动。甚至身体内的微细愉悦也转变成平静，清净、明亮的觉知充满全身。在这种情况下，图像是一个男人坐着，用白布包裹着他的整个身体。

四禅那的修习培养两种头脑的品质： samatha（宁静）和vipassanā（内观）。在现代佛教圈子里，samatha与vipassanā经常被当作两种不同的禅修技巧来教导，但佛陀从未以这种方式教导它们。相反，他将它们作为心理品质进行教导，这些品质会从掌握禅那的过程中发展出来，在任何特定时刻都要强调平静或洞察力，这取决于你在试图了解头脑以使其进入禅那并停留在那里时所关注的问题。

帮助培养宁静的问题是：“头脑应如何建构？应该如何安定下来呢？应该如何统一？应该怎么集中？”

有助于培养内观的问题是：“应该如何看待造作？他们应该如何被调查？他们应该如何被洞察力看待？（[AN 4:94](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_94.html)）

两组问题都与禅那的修行有关。一方面，你必须让头脑安定下来，把注意力集中在一个主题上，这样才能在一开始就进入禅那。另一方面，你必须了解造作的过程，才能将禅那造作为头脑中的一种状态。

例如，如果你专注于呼吸作为你的所缘，那么身体的造作就是你的主题。对初禅的直接思考和评价——当你评论呼吸并调整它以生起愉悦和狂喜的感受时——算作言语造作。至于心理造作，不同层次的禅那是由它们的感受基调来定义的，佛陀说，所有这些都是基于感知：在这种情况下，你如何观想自己的身体和呼吸。这意味着当你让思想进入禅那时，你会亲身体验以善巧的方式塑造所有三种造作。

但是宁静和内观的品质也会超越禅那：当宁静完全发展时，它会克服激情；当内观得到充分发展时，它会克服无知。

我们将在下一章探讨培养宁静的一些步骤。在这里，我想着重于培养内观的步骤，以表明内观的修持远不仅仅是培养单纯的注意力

为了回应培养内观的第一个问题——应该如何培养造作——佛陀建议将造作分析成不同的种类，例如我们迄今为止已经多次提到的身体、语言、心理三种造作。

至于第二个问题——应该如何研究造作——佛陀建议培养正念和定力，这样你就可以意识到你正在用来创造专注状态的造作，正如我们上面提到的。以这种方式，你不仅要通过*观察*了解造作，而且还要通过使用它们来了解造作：通过积极地尝试在善巧的方向上塑造它们来了解造作的因果关系。

至于第三个问题——如何用洞察力看待造作——佛陀推荐了一个**五步计划**来克服对造作的无知，并培养对造作的冷静。

第一步是查看它们的来源**。**这并不意味着只是看着它们出现。相反，“起源”一词指的是它们是如何被引起的，特别是它们是如何由身体和心灵中的事件引起的。

第二步是看看当那些内因消失时，它们是如何消失的。

第三步是看到它们的诱惑力：为什么即使在某些造作不善巧的时候，大脑也会紧紧抓住它们？例如，当愤怒或欲望不断消失时，大脑会发现什么对它们有吸引力，从而挖掘并复活这些情绪？头脑的一部分可能不喜欢这些情绪，但一定有一部分喜欢。否则，您不会继续挖掘它们。

在这里，将思想视为一个委员会很有用，它由许多对如何找到幸福有不同想法的成员组成。要找到诱惑，你不仅要学会识别委员会的哪位成员敦促你去追求这种情感，还要学会如何以及为什么要这样做。

此过程中的这一步需要大量的心灵静止，原因有以下五点：

a) 心灵的静止可以让你察觉到你在其他情况下看不到的心灵的微妙运动。

b) 这种平静提供了一种幸福感，这样你就不会太渴望快乐，以至于你会抓住任何一个能快速解决问题机会。

c) 来自宁静的安全感让你承认不良心理习惯的存在，而不会感到受到它们的威胁。

d) 这种安全感还可以让你放弃长期以来属于你身份的习惯，而不会感到迷失方向或随波逐流。

e) 你的静止状态至少在一定程度上是通过对造作的洞见而得到发展的，这一事实让你看到，诱惑也由三种造作中的任何一种或者它们的任何组合组成，而感知通常起着主导作用。例如，很多欲望或愤怒的诱惑在于伴随这些情绪的自我形象。例如，当您感到欲望时，您可能会认为自己很有吸引力，或者当您感到愤怒时，您可能会认为自己很强大。

研究造作的第四**步**是看不善巧情绪的弊端：如果你爱上诱惑，长期的负面后果是什么？正是在这一步中，佛陀要你观想一切造作的无常、苦和无我。换句话说，因为它们依赖于内心多变的因缘，所以它们是不可靠的。因为他们不可靠，所以他们是有压力的。因为他们不可靠且压力大，所以他们不值得被当作你或你的来对待。一定有更好的方法来找到幸福。

我们注意到这些主题通常被称为三特征，但佛陀自己并没有称它们为“特征”，而是称它们为“感知”。换句话说，它们是你积极应用于这些造作上的标签，它们是有目的、有内在价值判断的感知。他们的目的是帮助抵消那些将诱惑视为可信的不善巧的看法。他们培养的价值判断是，造作——尤其是不善巧的造作——根本不值得付出所需的努力。这种判断依赖于第三圣谛的承诺：只要对造作保持冷静，痛苦就会完全结束，不死的体验也会随之而来。

第五**步**源于对前四步的反思。当你清楚地看到这些造作需要你继续制造它们时，即使它们的弊端远远超过它们的吸引力——并记住当你放弃造作时就会得到幸福的承诺——你就会对任何卷入它们的想法产生冷静。这种冷静让你将它们视为独立的事物（[SN 35:80](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_80.html)），从而摆脱它们。

佛陀要你先用这五步法来对付不善巧的造作。然后，当这些造作得到处理后，他让你把它应用到正道本身。这使你能够对所有的造作培养出冷静。当没有热情继续制造造作时，它们就会停止。你可能还记得在[第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)中，当造作停止时，所有导致老、病、死苦的因素也将停止。随着它们的止息，心得以自由地第一次瞥见目标，即法眼的生起。

为了促进这个获得内观洞察力的五步计划，佛陀建议在建立正念的第一阶段之后，再进行**两个更高级的正念练习阶段。使头脑进入正确的专注状态。**

这些阶段包括采用更精细的参照框架，这些参照框架比第一阶段更彻底地放弃了构成成为的基本术语：在一个世界中的自我认同感。出于这个原因，它们的视角是一个很好的冥想方法，你可以在禅修中掌握它们，这样你就可以在死亡的那一刻保持它，希望能让心灵从所有的成为和重生中解脱出来。

在**第二阶段，**以身体为例，参照框架的公式表述如下，：

*“他（比丘）持续专注于身体的缘起现象，专注于身体的灭去现象，或专注于身体的生灭现象——精进、*警觉*、正念——以世间为参照，克制贪欲与苦恼。” —*[*SN 47:40*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN47_40.html)

在这个阶段，禅那修行中所经历的事件——进入每个层次禅那的各种因素，以及会扰乱任何一个层次的因素——被简单地视为因果关系而产生的现象。你可以通过有意识地对它们做一些事情来了解这些现象是彼此相关的：在你与呼吸、与你对呼吸的想法、以及对呼吸的感知和感受一起工作时，尽你所能掌握禅那的层次。这就像学习鸡蛋一样，不是简单地看着它们在桌子上滚来滚去，而是要把它们做成最好的煎蛋卷和蛋奶酥。

这种从因果关系的角度看待经验的方式听起来可能很抽象，但在实践中却并非如此。你会发现，对这些事件本身的体验，实际上比你一直围绕着它们编造的自我感更直接。即使你的自我意识似乎是你最亲密和最基础的体验，但你现在开始看到，这些事件的这种直接体验只是作为事件相互作用，它比自我感更直接、更亲密、更基础。它就在你的意识中发生，不需要在你能直接观察到的事物背后假设任何东西。

这种对因果关系的探索，可以帮助你清楚地看到佛陀培养内观的五步计划的前两步：缘起和灭去。同时，它允许你进一步弱化任何对成为的术语的引用。

请记住，在正念练习的第一阶段，你将外部世界从你的参照框架中剔除了。在第二阶段，你也放弃了在练习中对“我”或“我的”所做的任何明确提及。这让你能够以缘起的方式来观照身心事件。但是禅那本身的世界仍然存在。如果你观察力敏锐，你还会发现在那些禅定周围仍有一种隐含的“我”感在徘徊。

然而，在正念练习的**第三阶段**，参考框架的措辞方式是这样的，所有关于“成为”相关的术语都被删除了。这里的公式，再次以身体为例，是这样的：

*“他对‘有一个身体’的正念保持在知识和记忆的范围内。他保持独立，不执着于世界上的任何事物。” —*[*MN 10*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN10.html)

在此，禅修的焦点没有提到世间，甚至没有提到禅那的世界，甚至没有隐含地提到“我”或“我的”。这个参考框架允许无欲感，即五步计划中的第五​​步，应用到所有周围：一方面，应用到任何会妨碍正道的事物，另一方面，应用到正道本身（[SN 48:3](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN48_3.html)）。这种全面的冷静为第一次瞥见目标开辟了道路。

**3. 目标**是不死的经验。这是一种称为无表面意识的意识类型，因为它不会“降落”或“建立”在任何事物上（[MN 49](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN49.html)；[SN 12:64](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_64.html)）。它完全处于空间和时间之外，甚至处于被不断制造出来的当下时刻之外。因为它不包含在空间和时间维度中，所以它没有位置。因为它没有聚合和执着，所以完全觉悟它的人不能被定义为存在，因此不能被恰当地描述为存在、不存在、两者都是或两者都不是（SN [22:86](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_86.html)). 由于这两个原因，不死者缺乏成为的必要元素——一个在经验世界中的身份——因此也就没有一切痛苦。完全觉醒的人的不可定义性被比喻为海洋的不可测量性（[MN 72](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN72.html)；[SN 44:1](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN44_1.html)），但即使这样比较也不够充分。海洋受制于空间和时间；觉醒的人不是。

有一种普遍的误解，认为在获得觉醒时，一个人会离开一个地方——*轮回*——然后去另一个地方——涅盘。但实际上，两者都不是一个地方。Saṁsāra，轮回，是一个过程，通过这个过程，渴望创造了一些地点，在这些地点周围，成为“在某个地方的人”的状态——围绕这些位置融合在一起。解脱的涅盘完全没有渴望，所以它是那个过程的终结。因此，它完全没有位置。这就是为什么，当完全觉醒的人死后，他们的目的地无法找到，他们被称为“到处解脱”（[Dhp 348](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch24.html#dhp348)）或“到处独立”（[Sn 4：6](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_6.html)）。

佛陀指出，确切地说，不死是无法描述的。但他确实以比喻的方式谈论它，以表明它非常值得为之奋斗：纯粹幸福、完全自由、不变的真理和卓越的维度 ( [SN 43](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN43.html) )。

当他称它为*涅盘、*解脱时，他是在隐喻地指出这种体验的自由，但他也在告诉你如何到达那里。根据他那个时代的物理学，火熄灭时据说是“不受约束的”。这是因为火在燃烧时被认为会附着在它的燃料上。只要它紧贴，火就会被困在燃料中。当火放下它的执着时，它就出去解脱了。同样地，心灵不是被造作困住，而是被执着于造作的行为困住。要获得自由，它只需要让他们离开。

事实上，目标是不死，而不是简单地接受这三种特征，佛陀用一个比喻来描述宁静和洞察力的工作。他将他们描绘成两个快速的信使，他们进入堡垒并向堡垒的指挥官传递准确的信息。然后他们离开（[SN 35:204](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_204.html)）。堡垒代表身体；指挥官代表意识。准确的信息不是这三个特征。而是解脱。尽管使者可能会离开堡垒，但信息会保留下来。

这是一张关于冥想是什么以及为何起作用、它应该做什么以及它应该引导到哪里的总体地图。与任何地图一样，当您使用它来指导您的旅程时，您不会一直看着地图。您仅在必要时咨询它。并且不要让更高级阶段的描述使您气馁。专注于地图上与您当前正在做的事情相关的部分。例如，当你专注于培养平静时，知道总有一天你必须利用那种平静来培养洞察力就足够了。与此同时，你专注于你专注的一个主题。如果你发现头脑很容易安定和统一，你就不必担心三种造作，也不必担心研究造作的五步计划。你甚至不必去想任何禅那。相反，您将所有注意力都集中在您选择的主题上，例如呼吸。

但是当你难以安定下来时，了解一些佛陀用来描述头脑的运作的词汇是有好处的。有了这些词汇，会让您对您可能不会注意到的身体和心理过程敏感。这样，您就可以从他的见解中获益，分析您的身体或思想可能在哪些方面对静止产生抵抗力，以及可以调整什么来克服这种抵抗力并让事情平静下来，直到您的注意力集中起来。

稍后，当您开始想知道一旦你的精神静止稳固下来后该怎么做时，您可以查阅地图，以了解可供您选择的选项。

因此，请将地图放在手边，但请记住，真正的旅程在于开发您自己身心中已经存在的潜力。

***第三章引语***

*“完全远离感官享受，远离不善巧的品质，他[比丘]进入并安住于初禅：由远离而生的狂喜与快乐，伴随着直接的思考与评价。他以隐居所生的喜乐渗透、遍及、弥漫、充满这个身体。犹如灵巧的沐浴师或沐浴师的徒弟，将沐浴粉倒入黄铜盆中揉搓，洒上一遍又一遍的水，让他的沐浴粉团——浸透、滋润、渗透内外——但不滴水；即便如此，比丘仍充满……这具由隐居所生的喜乐。他的全身无一不充满由隐居所生的喜乐。这是沉思生活的果实，此时此地可见，比以前的生活更美好、更崇高。*

*“然后，随着定向思考与评价的止息，他进入并安住于第二禅：由定生起的喜与乐，从定向思想与评价中解放出来的觉知的统一——内在的确信。他以定生的喜与乐渗透、遍及、弥漫、充满这个身体。犹如泉水自中间涌出的湖水，没有东西南北的流入，天雨一回，清泉自中涌出。湖水将渗透、充满、弥漫清凉之水，湖中无处不被凉水渗透；即便如此，比丘充满了……这个身体充满了定力所生的喜乐。他的全身无一不被定生的喜与乐所充满。这也是默观生活的果实，此时此地可见，比以前的生活更优秀、更崇高。*

*“然后，随着狂喜的消退，他保持平静、正念和警觉，并感受身体的愉悦。他进入并安住于第三禅，圣者称其为：「宁静与正念，他有一个愉快的停留。」他以摆脱狂喜的快乐渗透、弥漫、充满这个身体。犹如荷塘中，有的荷生于水，长于水中，不离水而立，浸于水中而盛，以其清凉之水，浸润弥漫，弥漫充盈。根到根尖，那些荷花无一不被凉水浸透；即便如此，比丘还是充满了……这个身体充满了狂喜的快乐。他的全身无一不充满喜悦而脱离了狂喜。这也是沉思生活的结果，此时此地可见，比以前的生活更优秀、更崇高。*

*“然后，随着快乐与痛苦的舍弃——就像先前快乐与痛苦的消失一样——他进入并安住于第四禅：纯洁的宁静与正念的清净，既不快乐也不痛苦。他坐着，以清净、明亮的觉知渗透全身。就好比一个人坐着，从头到脚都裹着白布，全身无一不铺着白布。即便如此，比丘仍坐着，以清净明亮的觉知遍及全身。他的全身无一不被清净、明亮的觉知所笼罩。伟大的国王，这也是沉思生活的果实，此时此地可见，比以前的生活更优秀，更崇高。” —*[*DN 2*](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN02.html)

**第三章**

*实践中的冥想*

正如我们在前一章中提到的，冥想是处理身体衰老、生病和死亡时遇到的问题时所需技能的核心。在佛陀为此目的教导的各种禅修主题中，最核心的是观呼吸。

这似乎具有讽刺意味。很容易理解，在应对衰老和疾病时，与呼吸打交道可能有所帮助。毕竟，利用体内的呼吸能量通常可以帮助缓解虚弱和疼痛。但在死亡时，呼吸停止了。如果一个禅修主题在你最需要它的时候抛弃了你，它怎么可能成为对死亡有益的准备呢？

答案就在于佛陀教导呼吸冥想的方式中。他不仅要你直接注意呼吸，还要注意三种造作——身体、语言、心理——当你专注于呼吸时，它们就会变得清晰起来。以这种方式，呼吸冥想就能同时培养宁静和内观。它教导你直接面对渴望和痛苦的​​根源，这样你就能在死亡之前掌握它们。当你与死亡发生时所呈现给你的选择协商时，你对这些类型的造作的实践知识将使你处于有利位置。

尽管如此，呼吸冥想并不是佛陀推荐的唯一一种冥想方式。而且他并没有冷冰冰的教导呼吸冥想。他经常以其他冥想作为开始。最引人注目的例子是他向儿子罗睺罗 ( [MN 62](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN62.html) ) 教授呼吸冥想。在详述观呼吸的步骤之前，他教导罗睺罗一系列的观想，让他的头脑为专注于呼吸做好准备：

沉思物质属性，

培养慈悲喜舍的心灵品质，

对身体的沉思，以及

对无常的思索。

事实证明，这些沉思培养了正确的理解力和思维能力，以应对围绕衰老、疾病和死亡的具体问题。

出于这个原因，本章将首先关注这些初步的沉思，然后再转向呼吸禅修本身。

这些沉思利用语言和心理的造作来培养有助于正确禅修的态度和价值观。换句话说，你自言自语，并使用心理意象来训练你的思想，以形成能帮助你从冥想中获得最大收益的观点。于此同时，您学会欣赏这些观点，将其作为解决生活中更大问题的辅助手段。

对物质特性的思考

佛陀时代的物理学把物质世界分为地、水、风、火、空间五种属性。人们很容易将这些特性视为现代化学所教授的元素的原始版本，但那是对它们的误解。从这些属性来看世界，不是从它的化学组成部分来看，而是从它的基本感觉来看：大地感觉坚固，水感​​觉凉爽，火感觉温暖，风感觉像能量，空间感觉畅通无阻。这五个属性加在一起，涵盖了物理世界直接呈现给你的意识的各种方式——包括身体内部和外部世界。

思索这些特性的目的是培养对它们的冷静，这样大脑就可以学会不认同身体，并看到它最终不必依赖于身体。这种领悟将有助于我们在面对身体衰老和生病时，对身体的衰退产生一些平静。当你在死亡来临必须离开这个身体时，它也将有助于遏制你想要抓住另一个身体的感觉。

1. 沉思物质特性的第一步是要看到，任何由特性组成的东西都不值得被认定为你自己。有三种方法可以做到这一点。

A。你可以考虑这样一个普遍的原理，因为性质是不恒定的，所以所有的物理现象都是不恒定的。因为他们反复无常，所以压力很大。而且因为它们反复无常且压力重重，所以不值得声称它们是您或您的。他们不是自我。你可以使用身体一段时间，但只能使用一段时间，所以在你可以的时候，为了心灵的幸福，试着好好使用它。但要做好心理准备，它会在未经您许可的情况下开始出现故障，最终根本不会对您的命令做出响应。

b. 你可以考虑这样一个事实，即构成你身体的物理特性与外部世界的物理特性没有什么不同。这种沉思有助于让你明白你的身体没什么特别的。它会受到任何物理对象可能发生的所有事故的影响：它会像陶罐一样被攻击、压碎和破坏。因此，如果你紧紧抓住一个身体，你就会让自己暴露在各种潜在的痛苦中。

C。您可以详细想象身体的各个部位，这些部位最清楚地表现出不同的特性。虽然这五种特性渗透到所有物质中，但它们在身体的某些部位比其他部位更为突出。例如，身体的土性在头发、身体的毛发、指甲、牙齿、皮肤和所有内脏器官中最为明显。水相在身体的液体中最为明显，如血液、汗液、唾液和眼泪。火相在消化的温暖和整个身体的温暖中最为明显。风相以能量在身体中流动的方式中最为明显——上升、下降、散布到身体的每个部分，并且在出入息中最为突出。空间在鼻孔、嘴巴和耳朵中是最清晰的，尽管当空间被发展成一个禅修对象时，可以感知到空间渗透到所有物质中——这种感知与我们目前关于原子主要由空间组成的知识是一致的。

当身体以这种方式被拆解时，很难与任何一个部分相认同。那么，当这些相同特性的部位放在一起并包裹在皮肤中时，为什么还要认同它们呢？

佛陀指出，当你采用这三种方法中的任何一种来观照身体的特性时，很容易让各种特性一个接一个地从心中消失——不是出于对它们的仇恨，而仅仅是来自不感兴趣（[MN 140](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN140.html)）。巴利语中的“褪色”一词与冷静一词有关：virāga。你对身体的兴趣消退了，至少暂时如此。当你呼吸冥想时，这会很有帮助，因为专注于身体的美丽或重要性的想法将可能分散你对呼吸的注意力。随着衰老、疾病和死亡的临近，这种缺乏兴趣也会有所帮助，因为你不会被身体的负面变化所震惊。

在这些观照过程中，当你对身体特性的兴趣从心中消失时，就会留下觉知本身作为你觉知的对象。

2. 佛陀随后建议发展与五种属性“协调一致”的冥想。这可能看起来很讽刺——在你的意识从他们身上分离出来之后，你试图在头脑中培养模仿他们某一方面的品质——但这一点也没有讽刺意味。只有当你像这样把事物分别出来，你才能清楚地看到，在你所学会的与之分离的事物中，什么是善巧的，什么是不善巧的。

而这些特性中有什么善巧呢？你想一想他们对恶心的东西没有厌恶感。当你往大地上扔垃圾时，它不会后退；当你用水冲去垃圾时，它不会排斥；火烧垃圾，风吹垃圾，毫无厌恶之感。以同样的方式，你会培养心智的面向，它可以面对令人愉悦或令人厌恶的事物，但不会被任何喜欢或不喜欢的感觉所征服。

至于空间，你反思它不是在任何地方建立起来的——它不以任何地方为中心——所以同样地，你试着培养你的觉知面向，不执着于令人愉快或令人厌恶的事物。

换句话说，为了让你的意识与大地和其他属性保持一致，你只需注意进入你觉知的事物，而不要让你的好恶蒙蔽你对实际发生的事情的看法。

这种类型的冥想需要两种技能：第一种是学会以一种非反应性的态度来感知价值。它只是注意到它们的存在，并看到它们的本来面目。第二种方法是，你试着抑制自己的思维活动，不让它对事物做出喜欢或不喜欢的反应。当这类念头生起时，你就把它们当作是可以放下的东西，因为它们与你试图培养的心智品质——耐心、持久、克制“格格不入”。

需要注意的是，这种观想并不把无反应性当作目标。当我们来到呼吸冥想的步骤时，我们会看到，这些步骤要求你做的不仅仅是注意呼吸的存在。你利用呼吸主动地在身心中制造善巧的状态。但是，要相信自己有能力在这样做时能够观察到什么在起作用的，什么是无效的，你首先必须成为一个可靠的观察者：一个可以面对令人愉快或不愉快的事情而不被它们打败的人。这正是这些冥想与属性“合拍”所发展出的能力。

同样重要的是要注意，冥想与大地等属性合拍相协调，不是没有选择的觉知，你在选择哪些头脑的活动是善巧的，符合对大地等属性的感知，哪些不是，选择前者而舍弃后者。这样做时，您不仅会意识到这些活动。你在练习克制。

当你以这种方式练习克制时，当你观察并理解语言和心理造作所起的作用时，你正在培养反思能力，这将有助于你进行呼吸冥想，以及对你必须处理的衰老、疾病和死亡等问题都有帮助。你越快将自己从头脑的好恶中解脱出来，你就越能从迷惑情绪中解脱出来。当你以这种方式退后一步时，你越能理解头脑实际上是如何运作的，你就会越清楚你是如何制造你的体验的。

这些心智技巧会让你不至于陷入随意的想法，否则这些想法会破坏你的专注力，或者会干扰你巧妙地应对衰老、疾病和死亡的尝试。它们可以帮助您将注意力集中在手头的实际工作上。

**慈悲喜舍四梵住**

brahmaviharas ，或称之为崇高的态度，是你无限制地传播给所有众生的善意、慈悲、同理心的喜悦和平静的态度：换句话说，你传播的善意没有数量的限制，并且你传播的众生的数量也没有限制。这些态度中的每一种，都是对付可能妨碍心智训练的心理状态的解药。

•善意，一种希望众生幸福的愿望，它是恶意的解药，恶意即希望看到众生受苦的愿望。

•慈悲，一种希望受苦的人能从痛苦中解脱出来的愿望，是残忍的解药，残忍是在他人处于可能受到伤害的情况下，真正去伤害他人的愿望。

•同理心的喜悦，是一种希望那些已经快乐的人会继续快乐的愿望，是怨恨的解药。

•平静，即当事情不符合你的善意时保持头脑平稳的能力，是消除烦躁的良药。

这些态度归结为两种——善意和平静——因为慈悲和同理心的喜悦基本上是善意的延伸。慈悲是在他人遭遇到苦难时的善意；同理心的喜悦是遇到那些已经幸福的人时所感受到的善意。佛陀可能在他的慈悲喜舍四梵住列表中将平静与善意分开，因为它们是检查你的善意是否诚实的好方法。如果您不喜欢其行为的人正在遭受该行为的后果，您的善意是否真诚到希望看到他们的痛苦结束？如果你不喜欢行为的人正在享受过去善行的果实，你能诚实地说你为他们的好运感到​​高兴吗？

至少在目前，当你无法阻止人们遭受痛苦或制造痛苦的因缘时，平静是一种备选方案。

这意味着您会在适当的时候培养这些品质中的每一种。你不把平静作为修行的目标。事实上，佛陀从不建议自己培养平静。它总是必须与一系列其他品质一起发展，例如善意，这样它就不会变成冷漠或漠然。为了给它一个坚实的基础，佛陀总是建议首先培养一种深层的内在幸福感——要么通过专注的练习，要么通过培养内观——这样你的平静就不会变得死气沉沉和枯燥无味（SN [36:31](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_31.html)；[MN 137](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN137.html)）。

请注意，你练习培养对所有众生的这些态度——包括你自己。例如，对你喜欢的人，你很容易产生善意，或者对那些与你没有关系的人产生平静。但要想对任何人、对每个人都能保持这些态度，就需要有意识地努力才行。慈悲喜舍并不是心灵的先天本性。毕竟，他们的对立面可以自然而然地出现在心中。你很容易对那些背叛了你或你所爱的人的人怀有恶意，就像你很容易对那些以你喜欢的方式行事的人怀有善意一样。

因此，在让你的善意和平静变得无限的过程中，你正在学习采取这些倾向于偏袒的态度，并在你如何应用它们时有意抹去任何偏袒的痕迹。这样做，你将你的人类思想提升到梵天的水平，这是最高级别的天上众生，他们已经发展出了崇高的态度，以至于他们可以将它们扩展到每个人，无论是谁，无论身在何处。

这需要努力，这意味着崇高的态度是一种业力。为了最好地了解如何培养它们，您必须了解业力原则如何适用于它们。

先从善意开始。既然善意是一种追求幸福的业，我们就必须了解如何培养幸福的业力和将善意发展为一种心态的业力。通过观察佛陀如何看待你对自己幸福的愿望，最容易培养这种理解。毕竟，你只能通过推理知道别人对幸福的愿望，但你可以直接知道自己的。一旦你理解了你的，你就能很好地从这种理解中推断出他们的理解。

正如佛陀所指出的，幸福来自于善巧的心境，而所有善巧的心境都始于正念：认识到生命中存在危险，但你的行为可以决定你是会屈服于这些危险，还是确保自己的安全. 这种态度包含对业力的基本理解——你的行为将决定你是否受苦——以及对你自己的善意：你想保护自己的安全。

为了保持安全，您必须始终以无害的方式行事，这意味着您必须始终以善意行事。这就要求你培养对所有人的善意，不管他们过去是如何对待你的。如果你允许自己对任何人怀有恶意，你就不能相信自己会以一种无害的方式对待那个人。为了确保你的外在行为在所有情况下都是善巧的，你必须在所有情况下扩展出对人和其他众生的崇高态度。尤其是当你在禅修时，你不希望恶意、残忍、怨恨或恼怒的念头阻碍你正在试图培养的专注力或明辨力。

所以你对所有人都表示善意，不管他们是否“值得”幸福。记住佛陀的例子，他教导一切众生灭苦之道，无论他们是否“应得”受苦。

然后你思惟其他众生必须如何行动才能获得真正的快乐：就像你一样，他们必须为真正的快乐创造因缘。所以当你将善意的想法延伸到他人时，你并不是在想，“愿你做任何你正在做的事都快乐。” 你想的是，“愿你了解真正幸福的原因，愿意并能够付诸行动。” 这是一种你可以毫不虚伪地扩展到所有众生的态度，无论他们过去的行为如何。

现在，在某些情况下——在人们特别残忍的情况下——这可能很难。你可能会觉得，正义要求他们在改变自己的方式之前先受苦。但你必须提醒自己，人们很少能看到他们的不当行为与他们的痛苦之间的联系，因此希望他们受苦——即使这似乎看起来是为了正义的事业——也很少会培养出世界上真正幸福的原因。最好是希望人们醒悟过来，自己改变心意，并且你愿意在这个过程中尽你所能帮助他们。毕竟，您不是更愿意清醒过来，而不必先为过去的不当行为受到惩罚吗？给别人同样的机会吧。

当然，会有一些行为不端并拒绝改变他们的方式的人，而您对此无能为力——至少目前是这样。这就是为什么平静是 brahmavihāra 修行的必要部分。你觉得众生是可以自由选择自己行为的，你无法保证每个人都会选择善巧。就连佛陀也做不到。因此，为了让你专注于训练自己的心灵，你必须在其他人超出你的能力影响善巧方向的情况下培养平静。

这种想法让你专注于需要做的内在工作，以无限的方式发展慈悲喜舍。这就是培养一种精神状态的业力发挥作用的地方。

这一点可以从佛陀提倡善巧的言语造作和心理造作来培养崇高态度的方式中清楚地看到，与步骤清晰的呼吸冥想不同，早期的开示中并没有以任何系统的方式教授慈悲喜舍。相反，开发它们的说明分散在各个段落中。尽管如此，这些指示仍可分为两种主要类型：以短语形式对自己重复的口头造作，以及以图像和感知形式存在的心理造作，以强化这些态度，并将它们作为一种正念形式保持下去。

对于如何表达善意的想法，经典给出了以下示例，：

“愿这些众生远离仇恨、远离压迫、远离烦恼，愿他们自在地照顾自己！”—— [*MN 41*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN41.html)

“快乐，休息，

愿一切众生心中快乐。

不管有什么众生，

弱或强，无一例外，

长，大，

中等, 短,

微妙的，粗糙的，

见与不见，

住在附近和远处，

出生或寻求出生：

愿一切众生心中快乐。

不要让任何人欺骗另一个人

或在任何地方蔑视任何人，

或者，通过愤怒或刺激的感觉，

希望别人受苦。”——*[Sn 1:8](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_8.html)*

请注意第一个示例是如何以“愿他们轻松照顾自己”的想法结尾的。这是希望一切众生都能依靠自己去寻求幸福。同样地，第二个例子的结尾，不是简单地希望众生快乐，而是希望他们避免发展出一种心态，这种心态会导致他们在刺激或恶意的力量下做出不善巧的行为。换句话说，对他人普遍善意的理想表达是希望他们也能学会培养普遍的善意与平静。

通过这种方式，成熟的善意赋予他人尊严，认识到他们是必须为自己的幸福负责的行动者。你的角色是祝愿他们在追求幸福的过程中一切顺利，并在适当的时候影响他们，使他们明智地选择他们的行动。这样您的善意才能发挥最大的作用。

出于某种原因，早期的开示没有举例说明如何表达慈悲、同理心或平静的想法。后面的文本为每一种提供了以下示例：

为了慈悲的喜悦：

愿一切众生离苦得乐。

为了同理心的喜悦：

愿一切众生所获得的福报，不被剥夺。

为了平静：

一切众生都是自己行为的主人、是自己行为的继承者、因自己的行为而生、通过自己的行为而联系，并以行为为仲裁者。无论他们做什么，无论是善是恶，他们都将成为行为的继承人。

这最后一段也出现在早期的开示中，作为一种反思意在产生一种厌离感：当你反思生活无处不在的所有苦难的无意义时，就会产生恐惧或沮丧。无论你去宇宙的哪个地方，你都必须继续造业并体验它的果报。伴随这种想法而来的沮丧感会激励你走上八正道。

这段经文的双重作用——培养厌离和平静——强调了关于无限平静的两点：1）当作为一种技巧时，它不是对一切事物的普遍冷漠。相反，它意味着将你的努力集中在能够带来真正幸福的领域。2）这不是目标。相反，它是一种有用的情感，可以在通往更高、更令人满意的道路上发展。

当然，可以通过用你自己的方式表达慈悲喜舍四无量心是有可能的，无论以何种方式，只要有助于削弱它们本应抵消的负面情绪。重要的一点是，你要时刻牢记四无量心与业的原则的关系，以及通过业与四圣谛的关系：只有当众生按照八正道培养戒德、定力和明辨时，他们才能找到真正的幸福。

这些开示提供了一些进一步的思考，扩展了慈悲喜舍四无量心的基本情感。例如，当您对另一个人的行为感到恼怒时，您可以提醒自己，当人们对您不喜欢的人做好事，或对您喜欢的人做了坏事时，这并没有什么不正常。毕竟这里是人界。你还应该期待什么？（[AN 10:80](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_80.html)）

同样，当有人做了一些你不喜欢的不善巧的事情时，你可以通过专注于那个人过去做过的善巧的事情，来避免屈服于对那个人的愤怒和恶意。这使得即使在困难的情况下也更容易培养善意和平静的思想。如果你想不出那个人做过什么善巧的事，你应该同情他：他正在为自己造很多恶业。相反，如果你不喜欢的人实际上在他或她的行为上非常善巧，你应该为那个人的善巧而高兴。

这意味着慈悲不仅适用于目前正在受苦的人，也适用于那些行为方式将导致他们未来受苦的人。同样，同理心的喜悦不仅适用于那些已经快乐的人，也适用于那些以会带来未来幸福的方式行事的人。

佛陀用类比来说明这些最后的想法：你应该把完全不善巧的人看成是一个病倒在沙漠中，没有人帮助他的人。即使他是一个完全陌生的人，你也会情不自禁地同情他。同样地，你应该对那些在行为、语言、思想方面完全不善巧的人感到悲悯，因为他们正在为自己未来的痛苦创造因缘。至于彻底善巧的人，观想他如一池清凉清澈的水，你可以在其中凉爽身体，解渴（[AN 5:162](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_162.html)）。

这些类比说明了佛陀不仅使用口头造作，而且还使用心理造作来加强梵住的方法。

其他类比强调在困难面前保护慈悲喜舍四无量心的重要性。例如，就像一个独生子的母亲会用她的生命来保护那个孩子一样，同样地，你应该保护你对所有众生的善意，不管他们的行为如何，即使他们想杀你（Sn [1 :8](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_8.html)). 佛陀在他的一幅更生动的形象中说，即使土匪制服了你，用双柄锯把你切成碎片，你也应该从他们开始培养善念，然后将这些念头传播到整个宇宙。宁可为了善意而死，也不要怀着恶意死去，因为恶意可能会把你带到一个糟糕的目的地。正如佛陀自己所说，最好时刻牢记这个形象，这样当人们以不那么激烈的方式虐待你时，就更容易对他们保持善意（[MN 21](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN21.html)）。

其他有助于加强 brahmavihāras （四无量心）的类比强调这样一个事实，即当你使它们变得广阔时，你也使它们变得强大和持久，不受他人不良行为的影响。把它们想象成大地：一个人可以通过到处挖、到处吐痰、到处小便来试图让大地变得没有土，但他永远不会成功，因为大地是如此之大，比他微不足道的行动大得多。

你也可以将慈悲喜舍四无量心视为恒河。一个人可以尝试用点燃的火把把恒河烧光，但水是不可燃的。它只会熄灭火炬。同样地，你可以让你的心变得不易燃，这样当其他人出于愤怒而行动时，你就不会点燃他们的怒火作为回应。

或者你可以把四无量心看成是虚空：人们可以尝试在虚空中写字，但字不会粘住，因为虚空没有可供它们粘附的表面。同样地，你可以让你的心变得如此广阔和宽敞，以致于其他人的伤害性话语无处可依（[MN 21](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN21.html)）。

佛陀还建议将四无量心视为财富。他用一个比较来扩展这个类比：正如一个富有的人几乎不会受到小额罚款的影响，同样地，如果你的心已经被 brahmaviharas 扩展了，你就几乎不会受到过去不良行为的结果的影响（[AN 3:101](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_101.html)）。

你自己可以进一步扩展这个类比：brahmavihāras 是一种财富形式，你可以从内部产生财富，只需从你自己的思想中产生，你可以随心所欲地丰富你的财富。这就像拥有自己的印钞机一样。与世俗货币不同——印的钱越多，它的价值就越低——四无量心的货币价值随着你生产的越多而不断增长。

对身体的沉思

为了抵消对他人身体的热情和欲望，或者围绕自己身体的骄傲的想法，佛陀建议将身体分解成各个部分。您可以从经典中给出的清单作为起点：

犹如两端开口的麻袋，装满各种五谷，小麦、大米、绿豆、芸豆、芝麻、糙米，视力好的人倒出来，作这样的观照： '这是小麦。这是大米。这些是绿豆。这些是芸豆。这些是芝麻。此是糙米。”比丘如是观此身，自脚底上，头顶下，周身皆皮，具种种不净之物：此身有头发、体毛、指甲、牙齿、皮、肉、筋、骨、骨髓、肾、心、肝、胸膜、脾、肺、大肠、小肠、胃、粪、胆汁、痰、脓液、血液、汗液、脂肪、眼泪、皮肤油脂、唾液、粘液、关节液、尿液。'”— [*DN 22*](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html)

首先将分析应用于您自己的身体，然后再应用于其他人的身体。有些人抱怨说这会助长负面的身体形象，但重要的是要认识到，与许多人所遭受的不健康的负面身体形象不同，这种沉思实际上会促进健康的负面身体形象。有了不健康的负面身体形象，您会认为自己的身体没有吸引力，而其他人的身体却很有吸引力。有了健康的负面身体形象，你就会意识到，当我们像这样分别看待身体的各个部分时，我们在缺乏吸引力方面都是平等的。这种沉思可以让你从不健康的积极身体形象中解脱出来——在不健康的形象中你认为身体的价值在于它的外表——并允许你发展出健康积极的身体形象，在健康的形象中，你把身体看作是培养禅修道路上良好品质的工具。

如果你愿意，你可以在你的分析中包括身体的其他部分——比如眼睛或大脑——由于某种原因没有进入传统清单的部分。一旦你记住了这个清单，一个一个地想象这些部分，问你自己——每个部分——那个部分在你身体的感觉中的位置。为了帮助您可视化，您可以查看解剖图，但请记住，您身体的任何部分都没有像在这样的图表中那样清晰地分开和定义。它们与体内的所有液体混合在一起。如果观想某个特定部位在抵制激情或欲望方面有特别强烈的效果，您可以将主要注意力集中在该部位，暂时将清单的其余部分放在一边。

理想情况下，当您对围绕身体产生的激情和骄傲失去兴趣时，这种沉思应该会引起内在的轻松感。然而，如果你发现它会引起恐惧或不安的情绪，那就放下它，直接进入呼吸。

观照无常

为了抵消“我是”的自负，佛陀建议观照造作的无常。关注他们如何——不管他们有多好或多坏——他们如何以不可靠的方式不断改变你。

这里的“自负”一词并不意味着骄傲。它只是指你塑造自我存在感的方式。这种自负直到修行的最高境界才被根除，但佛陀在这里建议从禅修的一开始就质疑它。他没有解释原因，但想到了几个实际原因，所有这些都与这样一个事实有关，即这种沉思有助于使头脑中的事件去个性化。这样，当冥想中发生特别好的或坏的事情时，你不会认为它反映了你作为一个人或冥想者的价值。你记得把它简单地看作是造作过程的结果，受制于这个/那个条件的原则，

例如，如果事情进展不顺利，你可以看看你现在正在做的事情可能会发生什么变化。如果事情看起来进展顺利，请调查它们是否真的进展顺利，以及您如何回应它们。如果它们看起来真的很好，请弄清楚如何维护它们并在它们的基础上继续发展。

如果有任何心灵现象显现，你要记得它们也是无常的，所以你不应该对它们产生任何骄傲。请记住，佛陀曾说过，不正直的标志就是对你可能达到的任何禅修成就感到骄傲——而这种骄傲会破坏成就。正直之人明白，即使在这种情况下，也不应围绕证得造作任何自我感，而应只是将其观察和理解为为了冷静而造作出的假象。

当然，如果你能学会如何不去认同冥想中发生的造作，你就学会了一项重要的技能，它会帮助你在衰老、疾病和死亡的过程滚滚而来时不去认同它们。 .

当您将这些初步沉思的教训内化后，您就可以进行呼吸冥想了。

**呼吸正念**

佛陀教导呼吸正念是一种培养正定、同时培养平静和洞察力的技巧。

他的指示分为十六个步骤，分为四组，每组四个，称为四分体。四分体对应于建立正念的四个参照框架：身体本身、感受本身、思想本身以及心理素质本身。正如我们在[第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)中所指出的，在每种情况下，“本身”意味着你从这些现象本身的角度来看待它们，而不是从它们如何适应你对外部世界的观念的角度来看待。

在专注于呼吸之前，重要的是要记住——根据佛陀对身体特性的分析——出入息是身体风属性的一部分。这意味着你的注意力不应该放在空气进出鼻子或嘴巴的触觉上，而应该放在你吸气和呼气时体内能量的流动上。

以这种方式观察呼吸对于引导定力非常有帮助。[正如你在第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html" \l "ch2)中所记得的那样，当你把注意力集中到正确的位置时，愉悦和清爽的感觉就会产生，然后你会在身体上产生这种感觉，就像沐浴者通过一团“沐浴面团”浇水一样。对能量如何流过身体的各个部位变得敏感，这对于让这些感觉扩散并充满你的身体非常有用，让大脑有一个安顿下来的地方，并有强烈的想要留下来的感觉。

呼吸冥想的四部曲不是连续练习 1、2、3、4。相反，您可以同时练习它们。毕竟，当你专注于呼吸时，感觉就在那里，头脑就在那里，心理素质就在那里。在任何时候关注哪个四分体最有用，就把专注的重点放在那个四分体上。

前三个四分体形成一个整体，当你试图让头脑与呼吸连在一起时，会有一种愉悦的感觉。随着他们越来越紧密地聚集在一起，他们会发展出一种称为ekaggatā 的品质：成为一个单一的聚集体。这是专注的核心特征。

第四个四分体，至少在练习的开始，主要是为了抵御任何干扰，这些干扰会阻止前三个参照框架聚集成一个参照框架。

使心平静和集于一体的行为构成了定力的宁静面向。内观来自于这样一个事实，即一直专注于造作在让心安定下来方面所扮演的角色。

要了解这是如何工作的，我们可以一个一个地查看四分体。

在**第一个四分体中，**四个步骤是：辨识何时呼吸较长；辨识呼吸何时短促；训练自己对全身敏感地吸气和呼气；然后训练自己吸气和呼气，使身体的造作平静下来，即入息和出息。所有这些步骤都在以身体内部和身体本身作为参考框架。

在**第二个四分体中，**你训练自己对狂喜或清新敏感地吸气和呼气，对愉悦感敏感地吸气和呼气，对心理造作（感受和认知）敏感地吸气和呼气，然后对平静的心理造作吸气和呼气。这些步骤属于以感觉本身作为参考框架。

在**第三个四分体中，**你对头脑的状态敏感地吸气和呼气，然后你吸气和呼气使心灵愉悦，你吸气和呼气使心灵集中，你吸气和呼气使心灵释放。这些步骤本身就是一个参考框架。

**第四个四分体**的步骤是：首先，当你吸气和呼气时，你专注于无常，它也包括痛苦、压力和无我。然后你专注于无欲而入息，专注于止息而入息，最后你专注于放下而入息。这些步骤本身属于心理素质的范畴，他们本身就是一个参考框架。

现在让我们看看这些四分体在实践中是如何组合在一起的。在第一个四分法中，前两步不仅可以包括短呼吸、长呼吸，还可以包括快呼吸、慢呼吸、深呼吸、浅呼吸、重呼吸、轻呼吸、长出短入呼吸；长入短出呼吸…总之,我们从第二个四分体中了解到，您尝试着对提神和愉悦敏感地吸气和呼气，这意味着在第一个四分体的前两个步骤中，您会探索呼吸的变化，看看哪种呼吸方式能让你充满活力——能让你提神——能让你舒适——能让你愉悦。当这些感觉被激活时，你会扩展你的觉知以充满整个身体，并让这些感觉在你意识到的时候传遍全身。正如我们上面提到的，这就是将呼吸想象成一个全身过程非常有帮助的地方，这样快乐和清新就可以随着呼吸能量的流动而传播。

通过这种方式，你的身体、感受和思想都占据了同一个空间：觉知、愉悦和清新的感觉充满了你的整个身体。你以这种方式给身体注入能量——这对应于第三个四分体中的愉悦心灵的步骤——然后你平静了身体的造作。换句话说，你让呼吸变得平静。

佛陀使用身体造作这个专业术语来代表出入息，以提醒人们注意你在多大程度上有意识地塑造呼吸，并通过你的呼吸方式塑造你对身体的体验。即使身体在死亡时停止呼吸，这种对意图力量的洞察力也会让你受益匪浅。这就是为什么呼吸冥想是应对衰老、疾病和死亡的良好准备的原因之一。

身体造作的平静将带你经历不同层次的禅那，直到你到达第四个层次，在那里出入息似乎变得静止（[AN 10:20](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_20.html)）。重要的是你不要试图抑制呼吸来让它变得平静。相反，将注意力集中在让通过身体的不同能量流相互连接上，以便它们滋养和填充彼此。这样，您必须从外部引入更多能量的感觉就会自行消退。

当大脑安定下来，主要专注于呼吸时，就会发生这种情况。

如果你更多地关注与呼吸相关的感觉，你首先会尝试通过培养狂喜的感觉来激发身心的活力——这里的巴利语术语pīti也可以表示提神——然后是愉悦。当你专注于这些感受时，你将开始看到围绕着它们以及围绕着身心的感知或心理标签。所以下一步，你会注意到这些感觉和感知行为对头脑的影响，然后你试图通过让这些感觉和感知更加平静来平息这种影响。

在这里，佛陀再次使用“造作”这个词——心理造作——来提醒人们注意一个事实，即你的心理状态不仅仅是给定的。你实际上是在塑造它，你可以学会以一种让它平静下来的方式来塑造它。有了感受，你首先要放下狂喜，留在停留在一种更平静的愉悦感中。然后快乐会变得更精细，直到你达到平静。这将带你再次通过禅那的层次，到达第四禅那，它以平静为主要感受基调。

至于感知，你会寻找越来越平和的感知。例如，关于围绕呼吸的感知，你可以从感知呼吸能量从外部进入身体开始，并可以贯穿脊柱、内脏、手臂、腿、头部等。这可以使你充满活力，因为它放松并释放身体的紧张模式。然后你注意到能量实际上起源于身体，所以你将这种看法牢记在心。试着看看吸气的能量似乎起源于身体的哪个部位，并将注意力集中在那个部位——或那些部位——即使你保持对全身的感觉。让能量从它的中心无阻碍地传播。记住，呼吸能量可以流过任何阻塞。这让呼吸变得更加微妙。

更精致的是感知到每个细胞都在呼吸。在这里，您尝试培养一种分散的注意力，不会以牺牲任何其他部位为代价来突出身体的一个部位。这种对每一个充满呼吸的细胞的感知让出入的呼吸平静的生长，而不用担心你会被剥夺氧气。

前两个四分体的指示提到了身体和精神的造作，但没有提到语言的造作。尽管如此，这些说明本身还是口头上的造作：你在吸气和呼气时对自己说的话。这意味着对于前两个四分体，你对所有三种类型的制造都变得敏感。

当你专注于第三个四分体的思维时，你会看到一个平行的模式。首先，你对自己的心态变得敏感，看看它是否失衡并发现它需要什么。如果它缺乏能量，你就让它高兴起来：这可以通过你的呼吸方式或你围绕呼吸发展的感知来实现。或者有时候，当头脑难以随呼吸安定下来时，你可以切换到其他主题，例如忆念佛陀或自己的布施行为，直到头脑安定下来。然后你可以把注意力放回到呼吸上。

一旦头脑高兴起来，你就可以集中注意力，因为它的焦点变得更加稳固，心理造作也变得更加精细，在这个四分体的最后一步，你将头脑从低级禅那的因素中解脱出来，将它带到更高的禅那——然后，理想情况下，第一次瞥见了觉醒。

这就是前三个四分体如何共同作用，在身体和心灵中创造出一种单一感（ekaggatā） 。

第四个四分体的作用是保护这种单一性不受干扰，同时也帮助进行第三个四分体的最后一步，一步一步地释放思想。

第四个四分体的大部分工作都是在前两个步骤中完成的：专注于无常和专注于冷静。这两个步骤是简写版本的我们在上一章中提到的洞察力五步顿悟过程。

例如，假设在你禅修的过程中生起了愤怒的感觉。让自己摆脱愤怒的五个步骤是这样的：

起源：寻找愤怒的原因，不是在外部事件中，而是在头脑中。如果您对家人的所作所为感到愤怒，您不会从那个人的行为中寻找原因。你在自己的头脑中寻找一种态度，一种将愤怒视为适当反应的态度。

消失：当头脑对原因失去兴趣时，你会观察到愤怒是如何消失的。您可能会因为将注意力集中在其他事情上而失去兴趣，在这种情况下，愤怒可能需要过一段时间才会回来。或者原因可能只是随着你记忆中的短暂缺失而消失，这与造作事物的无常本质是一致的，但随后头脑又准备好重新拾起它。当这种情况发生时，你就会想要去寻找——

魅力：为什么你觉得愤怒很有吸引力？它的吸引力是什么？大脑的一部分可能不喜欢它，但一定有一部分人喜欢它——或者感觉被一种观点束缚着，认为愤怒是必要的。这就是将思想视为一个委员会的有用之处。当您寻找诱惑时，就好像您将自己与想要生气的委员会成员区分开来，而将自己与想要摆脱愤怒的成员联系起来。

为了让这第二组成员看到是什么吸引了第一组成员的愤怒，头脑必须非常非常静止，原因有二：1) 头脑中喜欢愤怒或欲望的部分经常试图隐藏它真正的原因，出于尴尬，所以它用耳语和下意识的暗示说话。要捕捉到如此微妙的心理事件，你必须非常安静。2) 为了确保你不会一开始就站在喜欢生气的那一边，你必须从一种幸福感出发，在这种感觉中，你不会那么渴望不善巧的快乐。这样你会更愿意承认诱惑是多么愚蠢，然后放手。

你也会发现诱惑是由三种造作组成的，尤其是口头造作和心理造作。你在呼吸冥想中看到造作所获得的经验将在这里帮助你，因为你会看到愤怒如何满足你对自己持有的某些看法的，或者当你生气时出现的自由感：你的羞耻感和内疚感被推到一边，你告诉自己，因为其他人做出了令人发指的行为，你有权推开自己的任何限制。

这最后一条思路就是为什么，作为愤怒的解药之一，佛陀要你提醒自己，人类语言的一般规范包括善意的话语和伤害性的话语，善意的话语和恶意的话语，真理和谎言。你遭受到负面言论的事实并没有什么不寻常之处，所以它没有赋予你特别的权利进行报复。

一旦你看到了诱惑，你就会看到它的——

缺点：因为诱惑主要是由感知构成的，所以你需要用新的感知来抵消它。在这里你可以引入无常、苦和无我的感知来对付你的烦恼。在愤怒的情况下，你也可以记起你过去在愤怒的力量下所做的愚蠢事情。你能相信这一次，你的愤怒是如此清晰，不会让你做一些你以后会后悔的事情吗？鉴于愤怒是如此的妄想，你真的想把它贴上你或你的标签吗？

因为愤怒通常与受挫的感官欲望有关，所以思考感官思维的弊端也可能是有用的。佛陀提供了许多类似的比喻——感知—来说明感官欲望不会给你真正的滋养，会让你成为那些随时可以从你身边夺走的事物的奴隶。[我们将在第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)讨论其中的一些比喻。

这些感知和思维方式是价值判断，提醒你在生活中有更好的方法可以找到幸福和满足。

当缺点真正触及要害时，您就会——

冷静地逃避：你清楚地看到，愤怒不值得你努力制造它，所以你可以放下它。在释放它的同时，你也获得了自由。这是这个五步过程中的第五步，也是第四个四分体中的第二步。

接下来是第四个四分体的第三个步骤，即停止。当有了冷静时，就没有更多的激情来驱动制造那种特定的愤怒，所以它就停止了。

然后你放弃了整个问题。这是将它抛在身后的最后一步。

最终，当你越来越善于使用这些步骤来抵御干扰时，你可以将同样的分析用于注意力甚至洞察力本身。那时你的思想就可以获得完全的解脱。

我们在上面提到，四个四分体根据它们的重点分为两组。一方面，前三个四分体形成一个单元，其核心是让头脑正确地专注于它的冥想主题并增加它的专注力。另一方面，第四个四分体专注于抑制任何会干扰注意力的干扰。这两个群体都以自己的方式发展宁静和洞察力。第一组通过让你对你在身体上、语言上和精神上制造经验的方式来诱发洞察力。它通过使那些造作平静下来，直到它们在更深的专注状态中继续生长，从而来诱导你平静下来。

第二组通过观察制造这些成为状态的过程，简单地从起源和消失的角度来看，向你展示如何从成为状态（如愤怒和欲望）中解脱出来，从而诱导你的洞察力。然后，通过帮助您以一种有助于您做出价值判断的方式评估这些过程，该组中的步骤会变得平静：它们不值得被制造。当心放下这些造作时，它就会进入一种更稳固的平静与和平状态。

这就是正确的正念和正确的专注练习如何产生宁静和洞察力。当你以这样一种方式去做，从而接近让大脑安定下来的技巧时，，你会对大脑如何制造感官体验变得敏感。然后你不仅可以将这种洞察力应用到专注的状态，还可以应用到任何精神状态。这能让你的洞察力更敏锐。随着洞察力的提高，它保护大脑免受越来越微细的干扰和分心，直到它最终能够使大脑从道路的造作中解脱，那就是心灵完全解脱并体验不死的时候，这就是修行的意义所在。

通过呼吸冥想培养的技巧显然有助于培养你的专注力，并为此时此地的心灵带来真正的平静。但更重要的是，它们在处理衰老、疾病和死亡问题时也非常有帮助。

他们给你掌握这三种造作方法的实践经验，将帮助您在身体衰老、生病和死亡时造作良好的心理状态。

通过遵循这四个四分体而培养的毅力、正念、定力和明辨力，将为您提供保持专注力所需的身心力量，这样您就不会被伴随衰老而来的遗憾和怀旧所分散注意力。

当疾病迫使你处理痛苦的感觉时，第二个四分体中处理快乐感觉的具体步骤也会对你有所帮助。

在第四种四分体中所掌握的走出成为状态的能力，将帮助你在死亡临近时摆脱恐惧和其他不善巧的成为状态。

最终，它们可以使思想从成为中完全的解放出来。这是所有技能中最必要和最有用的技能。

第四章引言

文.金比拉：

仿佛受到了诅咒，

它落在我们身上——

衰老。

身体好像不一样，

虽然它仍然是同一个。

我还在这儿

并且从未缺席，

但我觉得我自己

好像是别人的。—*[Thag 1:118](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Thag/thag1_118.html)*

Koravya 王：“是的，Raṭṭhapala 大师，当我二十或二十五岁时——我是一位专业的骑象者、一位专业的骑手、一位专业的战车手、一位专业的弓箭手、一位专业的剑客——我的手臂和大腿都很强壮，身体健康，并且在战争中经验丰富。就好像我有神通一样。我无法想象有谁能在力量上与我匹敌。”

“您怎么看，伟大的国王？你的手臂现在还像以前一样强壮，大腿也一样强壮吗？

“一点也不，Raṭṭhapala大师。我现在老了，高龄了，到了人生的最后阶段，八十岁了。有时，我会想，‘如果我要把我的脚放在这里，’结果我会把它放在别处。” — [*MN82*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN82.html)

妓女Ambapāli：

黑色是我的头发

—那是蜜蜂的颜色—

尖端卷曲。

随着年龄的增长，它看起来像粗麻。

真言者的话

没有改变。

像一个精致的山峰，我的鼻子

在我年轻的时候是辉煌的。

随着年龄的增长，它就像一个长辣椒。

真言者的话

没有改变。

点缀着金色和精致的戒指，

我的手曾经很棒。

随着年龄的增长，它们就像洋葱和块茎。

真言者的话

没有改变。

仿佛塞满了柔软的棉花，

我的双脚曾经很漂亮。

随着年龄的增长，它们会萎缩和破裂。

真言者的话

没有改变。

这就是物质的堆积。

现在：身体衰老，变成痛苦的家园，

就像一座灰泥全部脱落的房子。

真言者的话

没有改变。—[*Thig 13:1*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Thig/thig13_1.html)

**第四章**

***衰老***

当你看到一个老人时，佛陀说你应该将那个人视为来自天神的使者（[MN 130](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN130.html)）。信使正在传递两条消息。首先是你也会衰老。正确的反应是学会不要看不起那些已经老去的人，因为他们只是在向你展示你自己的命运。同时，你必须学会​​留心自己的行为，这样，至少，当你自己开始变老时，你就有了善业的避难所，可以让你保持良好的状态。往好了说，你会达到完全不受衰老影响的境界，这样即使年老也能安然生活（[AN 5:78](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_78.html)）。

第二个信息是所有众生都会衰老。这意味着当衰老降临到你身上时，你不会被不公平地挑出来，受到任何特别的侮辱。这是每个活得足够久的人都会发生的自然过程，因此以怨恨或恼怒的感觉对衰老做出反应是幼稚和不成熟的。同样，你必须留心，以免你的情绪蒙蔽了你的双眼，看不到你仍然可以通过思想、言语和行为做好事的机会。

当你看到自己身体出现衰老迹象时，它们是另一种信使，提前警告你自己的死亡。身体已经开始脱离你的控制。你对它的异样感到震惊，因为它在没有征得你的许可或通知的情况下就开始变弱并开始萎缩。当然，从你出生开始，它就在老化，因为它会因劳累和环境的侵袭而磨损，但身体再生新组织的能力掩盖了衰老的迹象。当这种再生能力开始失效时，您几乎无能为力。总有一天——总有一天会越来越近——你会完全失去对它的控制，它就会死去。

同样，正确的反应是对你的行为保持警惕。

经典中特别关注身体衰老的三个迹象：

他的美丽枯萎消退，

他的力量减弱，并且

他的感官，包括头脑，都变得模糊不清。

除了提倡健康的饮食和体育锻炼以保持身体适度健康之外，佛陀并没有建议你付出任何非凡的努力来对抗这些身体退化的过程。相反，他建议您专注于培养可以弥补这些缺陷的心理素质。换句话说，你发展了心灵的美丽、力量和才能。佛陀在经典中的几段经文中指出，当您培养冥想的力量，以专注带来的快乐为食或培养无限的善意时，回报之一就是您的肤色变亮，您的身体充满活力（SN [1 :10](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN1_10.html) ;[一个 11:16](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN11_16.html)). 但这些物质奖励只是副作用。重要的一点是，头脑不会被伴随衰老而来的烦恼所征服——比如沮丧、悲伤或愤怒——这会导致长期的痛苦和伤害。身体可能会衰老，但思想不必随之衰老。

这种观察不仅仅是随意的陈词滥调。它牢牢植根于佛陀觉醒的教训：心灵是第一位的，不必依赖身体。这是在实践中证明该原则的机会。

**美丽。**心灵在培养两种品质时而变得美丽。

第一是美德*。*不像身体上的装饰品和化妆品，随着年龄的增长越来越可笑，美德是一种适宜所有年龄段的装饰品。克制自己的言行是优雅的表现。这种将美德视为一种美丽装饰的看法是一种心理造作，始终牢记在心总是明智的。但是，与实体装饰品不同，它不是可有可无的装饰品。佛陀也谈到美德是一种财富。他说，失去美德比失去健康、物质财富甚至亲人更严重（[AN 5:130](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_130.html)）。美德是一种内在财富，对于任何值得信赖的幸福形式都是必不可少的。

美德的基本定义以五戒表达：不杀生、不偷盗、不淫乱、不说谎、不吸毒。需要注意的是，只有当你故意违犯这些戒律时，才能打破这些戒律，这意味着遵守这些戒律会让你对自己的意图更加敏感，并迫使你对自己行为的真实意图保持警惕。这样看来，美德是在禅修中训练心性的绝佳准备。

据说当这些美德“未被撕裂、不被破坏、不被玷污、不被溅污、解脱、被观察者称赞、不被抓住、导致专注”时，这些美德才会吸引高贵的人（AN 10:92 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_92.html)。

说它们完好无损、没有破损、没有污点和没有溅出意味着你始终坚守它们，无一例外。

对他们来说，不被抓住，意味着你不为了拿自己和别人比较而抓住它们，告诉自己你比那些不守戒律的人更好。你持戒是为了另一个目的，那就是净化你心中的杂染。如果你*确实*在戒律方面与其他人比较，那是为了看看别人在哪些方面比你更善于遵守戒律，这样你就可以从中吸取教训，应用到你自己的行为中。

毕竟，美德*是*一种技能。当你下定决心持戒时，你会发现有很多情况会带来挑战，比如当你想让别人知道某条信息，而你怀疑别人会滥用它，最简单的办法就是向他们歪曲真相，但这会打破你不说谎的戒律，并且也会对你的辨别力构成严重挑战。更有技巧的策略——真正培养你的辨别力的策略——是找到一种方法来转移谈话，这样你就可以把信息留给自己而不说谎。

最后，为了让你的美德得到解放并导向定力，你必须学会​​如何严格遵守它们，但同时又不被他们所困扰。你要记得，美德是一个意图问题，所以当你在所有的活动中培养警觉性时，你会对你行动所依据的意图的纯洁性越来越有信心。这种信心会带来喜悦，将心从忧虑中解放出来，让它快乐地安顿下来，进入定力。

当你的美德以这种方式纯洁而优雅地表现出来时，它们就是心灵和思想之美的真正源泉。

心灵之美的第二个来源是三种相关品质的集合：*沉着、忍耐*和*平静*。沉着是一种在困难情况下保持冷静举止的一般能力。忍耐——巴利语*khanti*也可译为耐心、宽容或克制——更具体地说，是在受到他人虐待或遇到不愉快的情况时，克制自己不发泄愤怒和沮丧的能力。这是佛陀经常讨论的主题：发泄愤怒会让你此时此地变得丑陋，并导致来世丑陋。更糟糕的是，生气会导致你做很多事情，冷静思考后，你会后悔的（[MN 135](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN135.html) ; [AN 7:60](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_60.html)).

平静是一种内在的态度，可以增强你的镇静和忍耐力。正如我们在前一章所指出的，平静是对恼怒的内在解药。与其在努力保持外表平静的同时内心沸腾，，不如明智地思考业力原则的真相，这样你的平静态度才能更深的渗透到内心。

随着年龄的增长，这种态度会一次又一次地受到考验。生活的挑战，绝不会因为你的力量减弱而变得更容易，而是随着年龄的增长而变得更加艰难。你发现自己在身体上不太能依靠自己，而更多地依赖他人的力量。当然，他们并不总是按照您的意愿去做事。当你失去力量时，你就无法控制你过去自信地控制的情况，而其他人会看到他们自己控制的机会。

这是你必须克制自己的愤怒和恼怒的地方，这样你就不会赶走那些真正想帮助你的人。即使你周围的人不是真心想帮助你，你也不能让自己的善良依赖于他们。克制可以帮助您坚守道德高地。内心平静的态度为这种克制提供了坚实的基础。

正如你从前一章回忆起的，宁静是通过总体反省业力原则而发展起来的。经典在讨论忍耐时，将重点放在总体的反思上，强调如何将业的教导应用到需要忍耐的两种主要情况的具体例子：受伤或疾病带来的痛苦感受，以及来自他人的伤害性言语。我们将在下一章讨论如何应对疾病的痛苦。至于受伤引起的疼痛，经典建议牢记我们在前一章讨论过的强盗与锯子的比喻：这种图像或感知是一种当下的心理造作形式，可以避免您对于那些伤害过您或正试图伤害您的人产生恶意。

对于伤人的话，圣典给出了两套如何培养正确的内在态度以加强忍耐力的指示。第一组指示侧重于你*过去的*业力；第二组，关于你*现在的*业力。

在他的第一套教言中，佛陀指出，你投生到人间，是由于过去的善业和恶业的混合，而你在这个世界上听到的言论必然也是一种混杂的东西：适时或不合时宜的，真的或假的，深情或苛刻的，有利或不利的，以善意的态度或憎恨的态度说出来的。这是人类语音的正常范围。如果你只想听到令人愉快的演讲，那你就进错了世界 ( [MN 21](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN21.html) )。

因此，当有人用不合时宜的、虚假的、刺耳的、无益的或仇恨的话语对你说话时，这没什么不正常的。当然，你也没有特别的权利，让你可以随心所欲地做出回应，因为你在愤怒的影响下所做的任何不善巧的事情，对你来说仍然会算作更多的恶业，无论你认为它是多么“合理”。你必须时刻保持沉着，这样你的动作才会始终善巧。

第二组指导着重于这样一个事实，您容易受到伤害性言语的伤害的原因，是由于您自己对其他人所说的话的当前言语和心理造作。文.舍利弗，佛陀的弟子之一，建议当人们侮辱你时，你应该告诉自己：“一种痛苦的感受，由耳触而生，在我心中生起。那是依赖条件的，而不是独立的。依赖什么？依赖于接触”（[MN 28](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN28.html)）。

换句话说，你没有编造这些话有多可怕的故事，也没有编造那些人如此轻视你以至于以这种方式侮辱你是多么离谱的故事，而是让这些话的声音在接触处停止了。让它自己死去了。不要把它拉进心里。然后你观照这个接触——与正念修行的第二阶段一致，反思任何依赖于条件的事物是如何无常的。当你让声音自行消失时，你的思想就会从痛苦中解脱出来，否则它会在当下制造痛苦，进入悲惨的状态，在你的任何旧叙事中表达出来，准备在接触周围涌现出来。

如果你允许自己对这些话深思并克制愤怒，你也会从你可能创造的恶业中解脱出来。正如我们所指出的，在克制愤怒的过程中，您可以避免在当下和未来让自己变得丑陋。

佛陀经常谈到忍耐不仅是美丽的源泉，也是一种力量。经典中多次出现的一首诗指出，愤怒的力量是愚人的力量，而如果你真正坚强，你就会通过忍耐来显示你的力量。这样一来，您就是在为自己和那些试图激怒您的人谋福利。他们可能认为这是一种弱点，但这只是表明他们对佛法一无所知（[SN 7：2](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN7_2.html)；[SN 11：5](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN11_5.html)）。你不能让他们的看法影响你以不善巧的方式行动。

所以请牢记这两种看法：忍耐是美丽和力量的源泉。

**力量。**随着年龄的增长和体力的减弱，很容易屈服于自己的弱点——让你的责任溜走，放弃任何与众不同的努力。当身体不断寻找新的方法来抗拒您的意志时，你很容易感到沮丧。然而，如果你留心——换句话说，如果你感觉到你的行为会导致长期痛苦和长期幸福之间的差异——你必须评估一下你仍然拥有哪些力量。然后，您可以将它们用于确保您最大的长期利益。你不能让自己变得懒惰，浪费你剩余的力量。

正如我们在[引言](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0004.html" \l "introduction)中指出的那样，经典中包含两个有助于促进长期福利和幸福的力量清单。每个清单中有五个成员，但列表重叠，因此它们合在一起提供了一个总共包含七项力量的列表。总而言之，这些力量基本上是对谨慎的进一步细化。他们是：

信念，

羞耻，

内疚，

坚持，

正念，

专注，和

辨别力。

这些力量将构成本书其余部分讨论的基本框架，因此请牢记它们。

前三项力量形成一个集合，因为它们共同作用培养了正确的态度来实践练习。它们会激励您专注于尽最大努力为您的长期福利和幸福而努力。

*信念*这里的意思是坚信佛陀的觉醒：他觉醒了行动如何造成痛苦或导致痛苦终结的真实本质，并且他觉醒的真理应该指导你自己的行为。特别是，随着年龄的增长，信念会告诉你，你必须认真对待佛陀关于业力和重生的发现：每个行为的业力都在于行为背后的意图，而你的意图不仅可以导致此生的结果，还会导致来世的结果。正如我们已经指出的，这些结果可以在两个方面塑造你的未来生活：一是为良好的重生创造机会，二是培养可以控制你的渴望的技能，这样你就可以最好地利用死亡来临时呈现在你面前的机会。

这两种方法都要求你尽最大努力在此时此地培养善巧的意图。通过这种方式，信念采取了谨慎的原则，并把它集中在发展心智的力量上，尤其是善巧的意图。正如缘起原理指出的，你的意图可能会在一定程度上受到身体力量的影响，但并不完全取决于你的身体力量。即使身体随着年龄的增长而虚弱，也有可能在加强大脑形成善巧的意图和行动方面取得伟大成就。考虑到你的意图的善巧程度将决定你面对疾病和死亡的能力，你最好的精力投资是以善巧的方式行事，这将在这方面帮助你。

因此，在临走前将最后一刻的感官享受列成一个遗愿清单，把他们塞进所剩无几的那一点点时间里是不明智的。相反，你的愿望清单应该集中在你可以在思想、言语和行为中创造的善良。这种善良包括两种品质：一种是一般的品质，如信念、戒德、慷慨和明辨，它们将为良好的重生创造条件；以及特定的禅修技巧，这是在重生的那一刻控制渴望所需要的。

如果你害怕错过这个世间所能提供的感官享受，请想一想我的老师阿姜放曾经对我说过的话：如果你渴望某种特殊的感官享受，这通常表明你过去拥有过这种享受，而现在正在失去它。想一想，他说，你会生出厌恶感。毕竟，如果你付出努力试图再次获得它，你会再次失去它，然后再次想要它。您什么时候才能看到继续追求它是徒劳的，因为它一直在溜走？

更好地利用你的时间是专注于你现在可以做的好事。泰国森林大师之一阿姜摩诃布瓦 (Ajaan Maha Boowa) 曾经有一位 80 多岁的学生，她拥有大量的佛法开示录音，她想把这些资料抄录出来。然而，她怀疑自己是否有力气去做，因为她的视力正在衰退。他给她的建议是：看看在你不得不在死亡来临丢弃身体之前，你能从身体中挤出多少善良。在他的建议的鼓舞下，她完成了这个项目，留下了两卷精彩的佛法开示。

这种对待身体的态度——我们在前一章中将其定义为健康积极的身体形象——是随着衰老的到来，信念教给我们的教训之一。当然，为什么要等到身体出现明显的衰老迹象时才去吸取这个教训呢？并非只有在衰老显现后才会死亡。如果你留心，你就会尽可能快地、持续地从身体和头脑中榨取尽可能多的善良。

*羞耻*感在这个方向上起到了帮助作用，它激励你只按照你最巧妙的意图行事，基于你想在别人眼中看起来不错的愿望。但是因为羞耻是一种受到现代心理学大量负面报道的态度，所以最好弄清楚佛陀在这里谈论的是一种什么样的羞耻。实际上，有两种类型的羞耻：一种是与自尊相反的不健康的羞耻，一种是与无耻相反的健康的羞耻。现代心理学关注第一种羞耻感；佛陀说的是第二种。

不健康的羞耻是一种弱点，但健康的羞耻可以成为一种力量，这取决于你想让自己在谁的眼中看起来很好。佛陀建议你培养在智者眼中看起来很好的愿望：特别是那些成功走在你前面的道路的人。通过学习通过他们的眼睛来看待自己的行为，您也在训练自己的眼睛变得明智。

以这种方式，你就可以利用被佛法教导的社会环境。尽管我们每个人都必须培养自己的思想、言语和行为的善巧，但我们并没有被要求在每次行动时都从头开始重新发明法轮。相反，我们可以从在我们之前修行佛法的人所学到的课程中受益。在这样做时，我们依赖于佛陀所说的有助于觉醒的最重要*外在*因素：令人钦佩的友谊。

令人钦佩的友谊不仅仅是与令人钦佩的人交朋友。您还需要效仿他们令人钦佩的品质。这就是羞耻感和荣誉感的平衡点。你希望你令人钦佩的朋友对你有好感，这是一个强烈的去效法他们为好榜样的动机。

令人钦佩的朋友具有四种良好品质，事实证明这些是创造良好投生之门的基本品质。这意味着当你模仿你令人钦佩的朋友时，你为自己的重生创造了良好的机会。这些品质是：

• 坚信佛陀的觉醒和业力原则；

• 美德，即不破戒或鼓励他人破戒的意思；

• 慷慨，和

• 辨别力。

令人钦佩的朋友的辨识力可以在两件事上看出：他们评判你的*标准*，以及他们评判你的*目的。*如果他们真的很有眼光，他们就会根据你的行为来判断你——而不是根据你的外表、财富或任何你无法控制的其他事物。他们会根据你行动的意图和你产生的结果来判断你的行为。在这两种情况下，判断标准都是您找到幸福的能力，即您的意图和行为不会伤害任何人：不会伤害您自己或其他任何人。

可敬的朋友判断你的错误，不是简单地得出一个判断。在他们对你的同情中，他们想帮助你认识到*为什么*你的错误是错误的，这样你就可以学会不再重蹈覆辙。通过这种方式，他们鼓励您对自己富有同情心，并为您的幸福开发真正的源泉：您以越来越多的善巧行事的能力。

在这种情况下培养一种羞耻的态度意味着你要学会用同样的标准和同样富有同情心的目的来判断你的行为，就像令人钦佩的朋友在判断他们时所使用的那样。通过这种方式，当你将他们的标准和目的内化，专注于根据信念的教训发展技能时，你就会成为自己的令人钦佩的朋友，将你的力量投入到你的长期利益中。

如果身边找不到可敬的朋友，可以以佛和他的圣弟子为朋友。这样，当你开始在修行中变得懒惰时，你可以提醒自己他们在修行中所做的努力，以及他们将佛法传给他人——包括你在内——的慈悲意图。当你意识到如果你继续懒惰会让他们失望时，你健康的羞耻感应该会促使你重新走上正轨。

这就是为什么佛陀称羞耻为宝和世界的守护神。当您从这些角度看待它时，您就会受益。

*内疚*常常伴随着羞愧，就像羞愧一样，它是一种不愿做错事的意思。它的不同之处仅在于它的动机更加客观。它不是关注你在智者眼中的样子，而是更多地关注到考虑到长期的因果关系，你如何对你的行为后果免疫。你看到了以不善巧的方式行事可能带来的负面后果——你很在意。

从这个意义上说，内疚是冷酷无情的对立面——一种你会随心所欲地做事并且不在乎后果的态度。这也是冷漠的对立面，冷漠是一种失败主义的态度，认为行动是徒劳的，根本不关心任何事情。当你感到内疚时，你会积极关心你的长期幸福，并尽最大努力不危及它。

这种积极的关怀品质可能是为什么在描述禅修者将不善巧的念头从他们的脑海中抹去时，内疚也伴随着热忱的原因之一。

与热忱一样，内疚是对*一个原则的明智回应，*佛陀所说这是有助于觉醒的最重要的内在因素*：*适当的关注。*适当的关注*是根据佛陀的两个最明确的教导来看待经验的：(1) 应该放弃不善巧的行为并培养善巧的行为的原则；(2) 四圣谛，以及适合每一圣谛的责任。这两个教义都涉及主动积极的真理——要求你按照这些真理采取行动的真理。内疚是愿意对他们采取行动，以避免对任何人造成任何伤害的反应。

这就是为什么佛陀将羞耻和内疚都列为宝物和世界的守护神。

其余四个优点建立在前三项优点所培养的态度之上。它们也形成一个集合，因为它们的主要重点是在心中培养善巧的品质和舍弃不善巧的品质。它们也是谨慎的进一步细化。它们的不同之处仅在于它们使人保持谨慎的微妙程度。

*坚持*始于认识到如果你真的很留心，你就不能简单地相信佛陀教义的真实性。毕竟，他的真理包含了如何行动的命令。如果你想真正从这些真理中获益，你必须努力放弃不善巧的品质，并发展善巧的品质来取而代之。

从这种认识开始，当你激励自己去做的时候，坚持就开始了。换句话说，善巧的坚持不只是蛮力。它涉及努力让自己*想做*那些你知道善巧但很难做的事情，以及让自己放弃那些你知道不善巧但很难放弃的事情。

愿望的元素在这里是必要的，因为所有现象都植根于愿望（[AN 10:58](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_58.html)）。为了培养善巧的愿望，你可以采取佛陀所推荐的任何一种善巧态度：除了谨慎、信念、羞愧和内疚之外，你还可以以对自己和他人的善意作为激发你坚持和持续的动力。一路上。您可以通过提醒自己练习得越多受益越多来激励自己练习，其他人也会如此。也要提醒自己，在佛陀看来，善意并不是一种软弱和完全温和的品质。它通常与耐力和力量一起描绘。

一旦你的愿望到位，你就会付出努力去追随这条道路。你意识到你不能在觉醒的路上一帆风​​顺。这就是为什么当佛陀将道分比作战车时，他将精进比作车轮，没有车轮，战车就无法前进。当他把修行的要素比作一座堡垒时，战士们代表着坚持，他们在保护心灵堡垒的努力上从不懈怠。而且一般来说，佛陀在描绘修道者时，从不使用人们轻松渡过洪水的形象。取而代之的是，他会使用人们为了获得胜利而投入战斗、人们积极寻找有用的东西或人们努力发展技能的图像。

洞察力在善巧的坚持中发挥着进一步的作用，即在任何时候弄清楚什么是正确的努力。佛陀一共列举了四种努力：防范尚未生起的不善巧、放下已生起的不善巧、培育尚未生起的善巧、维持并加强已生起的善巧。这条道路不仅仅是放下的问题。最终，是的，你将不得不放下一切，包括修行的道路，但只有当你完全发展了修行的道路时，那个阶段才会到来。

尽管如此，修行还是需要你仔细观察它，以免浪费你的努力。它还需要营养才能让你继续前进。当佛陀在发现正道时，意识到他必须抑制不善巧的念头，但可以让善巧的念头自由活动，他意识到即使那样，心也会感到疲倦（MN 19 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN19.html)。当然，一旦心累了，就很容易回到旧的、不善巧的习惯上。因此，作为精进谨慎的进一步细化，他把思想转向了定力的修持。

这条道路的这一步体现在接下来的两种力量中：*正念*和*专注*。这些步骤可以视为一个步骤，因为正确的正念是使心进入正确专注状态的东西。[我们已经在第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)详细讨论了这两种力量。在这里，我只想把重点放在它们在培养善巧动机和舍弃不善巧动机方面的作用上。

通过牢记您从过去学到的有用教训，正念可以帮助您在善巧和不善巧的品质生起时立即识别它们。它还可以帮助您记住过去所做的事情以适当地处理它们。这使得在不善巧的品质随着时间增强或善巧的品质因不专心而消失之前，更容易在心中成功地处理这些事件。

正念在牢记佛法课程方面的作用至少在两个层面上发挥作用：一般价值层面和特定技巧层面。

在一般价值观的层面上，正念将正见的更大视角牢记在心：始终注意心灵的状态是值得的，不要屈服于懒惰和失败主义，因为身体会随着年龄的增长而衰弱——或疾病或死亡。这是在身体虚弱开始时保持整体无畏战斗精神所需的正念水平。

在具体技巧的层面上，正念识别个人的心理状态是善巧的还是不善巧的，并记住过去哪些技巧曾起到加强善巧状态和削弱不善巧状态的作用。

在修行的这个层面上，正念与坚持之间的关系在佛陀的形象中得到了很好的象征，将修行比作边境堡垒（[AN 7:63](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_63.html)）。正如士兵代表着坚持，正念代表着智慧的守门人，他将他不认识的人拒之门外，只让他认为是朋友的人进入堡垒：那些所有可以在心中培养的美好品质。没有看门人，士兵们将不得不对付涌入大门的成群结队的朋友和敌人。但是因为守门人在允许谁进来时是有选择的，所以士兵们可以在朋友到达时集中精力加强他们的力量，并从他们已经加强力量的朋友中受益。

在同一幅图中，专注代表着食物储备，这些食物可以维持士兵和大门口的人所需。专注能够为心灵提供一个休息和滋养的场所，带来一种幸福感。但它还有更多的作用。专注的寂静使正念能够更清楚地察觉心理品质的生起。幸福感使大脑更愿意冷静地看待它的不善巧品质，而不是渴望它们带来的转瞬即逝的快乐。当您在放弃那些您一直紧紧抓住作为你身份的一部分的精神品质时，它也可以防止您迷失方向。

由定力生起的初步洞见会提醒你，如果能以完全冷静的态度看待所有品质，那么堡垒就会完全安全。但它们也提醒您注意，仅靠专注不足以完成这项任务。如果你真的很留心，你需要培养额外的辨识力来带来那种程度的冷静。

通过这种方式，定力为最后的力量——明辨力——提供了基础，同时让你对为什么需要它变得敏感。

*辨识力*被定义为以一种穿透性的方式感知生起和消逝的能力，从而导致压力的正确结束（[SN 48:10](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN48_10.html)）。但正如正念不是对事件生起和灭去的纯粹觉知，明辨也不是。

这里定义中的关键词是“穿透”和“导致压力的正确结束”。在佛陀的语汇中，“穿透”这个词的意思是辨别哪些生起是善巧的，哪些不是。这与圣典中的经文相符，即对品质的分析，觉醒因素中的明辨因素，是通过对哪些心理素质是善巧的，哪些不是的适当注意来滋养的（SN 46:51 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN46_51.html)). 据说这种洞见会导致压力的结束，这一事实将其置于四圣谛的背景下，特别是与这些真理中概述的策略相一致：你通过培养对其原因的冷静来结束压力，这是渴望。正如我们所指出的，渴望是使你重生的原因。因此，要终止苦恼和重生，你必须以一种导致对渴望无贪的方式来看待生起和灭去。

在[第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)中，我们讨论了佛陀的策略：他的五步计划可以引导人们摆脱激情。

• 当你观察心理事件的生起时，你要看到它们是如何在心中产生的

• 然后你观察它们是如何随着内在原因的消失而消失的。

• 如果你发现自己在唤醒它们，你就看看他们有什么吸引力：为什么你要努力继续追求他们，即使他们一直在溜走。

• 然后你将他们的诱惑和他们的缺点进行比较，发现缺点远远超过你从诱惑中得到的任何好处。

• 审慎地反思这个事实会生起冷​​静，让你摆脱任何执着于这些事件的欲望。那就是逃跑。

正如我们也注意到的，你首先将这个策略应用到不善巧的品质上，然后，当欲望或激情被清除后，再应用到五种力量本身。这就是达到完全解脱的方式。

这也是你如何加强心智的方式，使它不仅能面对衰老，还能面对疾病和死亡，而你不必遭受它们的折磨。

通过了解这七种精神力量如何抵消特定的衰老陷阱，我们可以更好地理解它们的用处。举个例子，随着年龄的增长，人们普遍倾向于怀旧。当你的身体随着年龄的增长而衰弱，你可以享受的快乐范围开始缩小时，你很容易回到过去试图重温现在已经失去的旧快乐，或者后悔你本可以追求但没有享受的快乐机会。

这种试图从过去榨取更多快乐的习惯，对于某些人来说，是身体变老时为数不多的甜蜜来源之一。但甜头有其苦涩的回味。它很容易导致对现在遥不可及的事情感到悲伤，而这种悲伤会激发怨恨和愤怒。

通过怀旧寻找快乐的愿望实际上是受到邪见的启发——看到当下没有任何价值，所以你给早已逝去且无法挽回的时光增加价值。

*留心*告诉你，当下确实*提供*了有价值的机会，而怀旧是对宝贵时间的浪费。你可能会想起阿姜李的意象：怀旧的念头就像在昨天的汤锅没汤时舔它的底部。你得不到任何营养来证明你的努力，尽管周围还有其他营养来源。

*信念会*根据佛陀对业、轮回和四圣谛的洞见，告诉你怀旧的特殊危险，从而让你专注于正念。怀旧会浪费时间，而这些时间本可以投资于培养能够带来良好重生的品质。更糟糕的是，它会使头脑倾向于与渴望保持一致，这很容易使人在死亡时误入歧途。毕竟，即使怀旧看起来像是一种天真无邪的乐趣，但它实际上是一种成为的形式。如果沉迷于这种成为并变成了一种习惯，那么随着死亡临近，它会让大脑养成同样的习惯——谁知道它会导致什么结果呢？如果你渴望一个特定的地方，你可能会在死亡时被一种回到那个地方的渴望所控制。如果是为了某个人，你会想再次见到那个人。但是，即使那个地方和那个人像你现在的怀旧一样美好——而且那个“如果”在那里假设了很多——那个地方和那个人同时也发生了变化。你很容易让自己陷入重大的失望之中。即使你怀旧的渴望碰巧让你到了一个好地方，它也会随着时间的流逝而消失，你会再次陷入怀旧的问题。

你最好专注于培养心灵的善巧品质，并相信它们会带你去到不会让你失望的地方和人群。如果你想回想过去，想想你所做的明智之举——你出于纯粹的善良而慷慨大方的时候，或者当你做出牺牲时表现出美德的时候，或者你本可以做出不光彩的行为而逃脱的时候。让这些想法激励你找到在现在和未来变得慷慨和善良的方法。

或者更好的是，你可以利用当下的宝贵机会来培养能够让你走得更远的品质，获得超越时空变幻莫测的幸福形式。

基于这种信念，你培养了放弃怀旧思想并用更好的东西取而代之的愿望。这是坚持的基本任务*，*但它也可以利用*羞耻*感和*内疚*感——羞耻感是指让佛陀或任何圣者看到你在怀旧中浪费时间而感到尴尬; 从某种意义上说，你真的不想通过你的短视欲望从早已消失的快乐的渣滓中榨取快乐，从而为自己制造长期的问题。

相反，你可以想一想通过此时此地修习布施、戒德和禅定可以找到的快乐。从你拥有的力量中挤出一些善良。即使你没有太多的物质资源或太多的能量可以分享，你也可以从培养对所有众生的善念中找到乐趣。只要你有出入息，你就可以围绕它培养*正念*和*专注力*。

通过培养基于呼吸的定力，你可以让自己敏锐地意识到你是如何进行三种造作的——身、语、意——你可以把这种洞察力应用到头脑想要回到那种状态的倾向上，这种状态是围绕着怀旧的想法形成的。

在这里你可以应用佛陀的五步*法来辨别，*从观察哪些心理事件会生起怀旧念头，以及它们是如何消失开始。当你学会以这种方式观察头脑中的事件时，你就会看到怀旧的诱惑——所有关于快乐、衰老和一般生活的错误假设，都会让你想要开始这些想法。你会看到，这种诱惑也是由三种类型的造作组成：当你陷入这些想法时你的呼吸方式，你围绕这些想法与自己交谈的方式，以及你与它们相关的感知和感受。你会看到整个骗局是多么虚伪——甚至是不诚实。

然后你可以比较这些想法的吸引力和它们的缺点。你不仅可以根据你对佛陀觉醒的信念来思考你通过观看怀旧而学到的弊端，而且你还可以意识到，如果你继续沉迷于怀旧，你将没有机会找到专注的乐趣或训练头脑寻找永远不会离开你的更高的乐趣。

当它真正击中要害时，怀旧的缺点远远超过它的诱惑，那么你就会对它产生冷静。这就是你如何摆脱它——为了你的长期福利和幸福。你已经向自己证明，即使身体衰老，它也可以发展内在力量来完成伟大的事情。

**能力。**当身体的力量衰弱时，它的感官能力也会减弱。这会严重限制您通过这些感官能找到的乐趣，因为您的视觉、听觉或味觉变得模糊，越来越不可靠。更重要的是，当你面对衰老的苦难，面对疾病和死亡的苦难时，它会切断你从他人那里获得的道义支持和佛法课程。头脑很容易陷入自己思想的回音室，很少或根本没有外部输入来抑制回声。如果这些想法是积极的，那就没有问题。但考虑到身体的衰老很容易让心灵陷入抑郁状态，抑郁思想的放大会淹没积极的思想，而积极的想法恰恰是你在这个人生阶段所需要的。

为了保护自己免受这种可能性的影响，你必须学习如何让自己在佛法中更加自立。当然，这其中的一部分意味着记住佛法的段落，当你失去阅读或聆听佛法开示的能力时，这些段落将对你有好处。但更重要的是，你必须培养良好的内在品质，以保持头脑强大。

碰巧佛陀教导了他也称为“能力” *(indriya) 的五种精神品质的清单，*而这些正是使心灵成为自己避难所所需要的品质。这些心智与我们刚刚讨论过的五种力量相同——信念、毅力、正念、定力和明辨——其中的两种，正念和明辨，特别适用于从内部克服不善巧的心理状态。

佛陀的一首偈颂 ( [Sn 5:1](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp5_1.html) ) 指出，正念就像一道堤坝，可以抑制不善巧的心境，而明辨则可以永远阻止它们。用现代医学术语来说，正念——连同它导致的专注——起到了疾病症状管理的作用，而明辨则起到了真正的治疗作用：找出并根除疾病的原因，这样疾病就可以消失而不是复发。

这就是这两种能力如何协同工作的方式：当你进入一个不善巧的思想世界时，例如对过去有人虐待你的事件感到愤怒，正念会认清它的本来面目——不善巧——并提醒你它是被构建的。你可以退后一步，观察它是如何由原因导致的，以及这些原因是如何被舍弃和终结的。

然后，明辨力会分析引起愤怒的各种造作，并着眼于了解它的诱惑力是什么。事实上，你愿意从外部的角度质疑愤怒，这表明你的头脑至少有一部分准备好冷静地看待愤怒。当你收集到证据表明愤怒思维的弊大于利时，由此产生的冷静可以让你逃脱。

这就是当头脑与外界失去联系时，它如何充当自己的避难所。当然，死亡时需要的正是这种能力。

因此，通过这种方式，当你发展内在美、力量和可靠的心理能力以补偿身体的虚弱和萎缩时，你也开始掌握一些死亡时所需的技能。

即使年纪大了，也能成就大事。

**第五章引言**

Koravya 王：“现在，Raṭṭhapāla 大师，在这个王室里有象兵、骑兵、战车兵和步兵，他们将保护我们免受危险。然而你却说，“这个世界没有庇护所，没有保护者。” 如何理解这句话的意思？”

“你怎么看，伟大的国王？你有没有复发的病？”

“是的，Raṭṭhapāla 大师，我有反复发作的风病（全身剧痛）。有时我的朋友和顾问、亲戚和血亲会站在我身边说，‘这一次 Koravya 国王会死。这次 Koravya 国王会死。'”

“您怎么看，伟大的国王？你能不能对你的朋友、顾问、亲戚、血亲说，‘我的朋友、顾问、亲戚、血亲奉命：你们所有在场的人，分担这个痛苦，这样我就可以减轻痛苦’？还是你必须一个人去感受那种痛苦？”

“哦，不，Raṭṭhapala 大师，我不能对我的朋友、顾问、亲戚和血亲说，‘你们所有在场的人，分担这种痛苦，这样我就可以减轻痛苦。’ 我必须独自感受那种痛苦。” —[*MN 82*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN82.html)

给孤独长者：“巨大的力量切开我的头，就好像一个强壮的人用锋利的剑切开我的头。……我的头出现了极度的疼痛，就像一个强壮的人正在我的脑袋周围收紧用坚韧的皮带制成的头巾。…… 巨大的力量将我的胃腔瓜分，就像屠夫或他的徒弟瓜分牛的胃腔一样……我的手臂虚弱，就像有人将在热余烬坑上烤它。我没有好转，尊敬的先生。我不舒服。我的极度痛苦正在增加，而不是减少。有迹象表明它们在增加，而不是在减少。” —[*MN 143*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN143.html)

“一个有五种品质的病人很容易被照顾：他做适合他治疗的事情；他知道适合他治疗的东西的适量；他吃药；他把自己的症状告诉了希望他好起来的护士，说他们更糟时更糟，改善时改善，或保持不变时保持不变；他是那种可以忍受痛苦、激烈、尖锐、折磨人、令人厌恶、不愉快、危及生命的身体感受的人。具有这五种品质的病人很容易被照顾。” — [*Mv VIII.26.6*](https://www.dhammatalks.org/vinaya/Mv/MvVIII.html#pts26_6)

“‘虽然我可能身体受苦，但我的心不会受苦。’ 这就是你应该如何训练自己。” — [*SN 22:1*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_1.html)

文.瓦卡利：

被尖锐的、风一样的疼痛击中，

你，比丘，住在森林里

—环境苛刻，施舍范围有限—

什么，你会做什么？

浸润我的身体

满怀喜乐，

忍受严酷的考验，

我会留在森林里。

发展正念的建立，

实力，能力，

觉醒的因素，

我会留在森林里。

反省那些有毅力的人，

他们的坚持激起了，

不断坚定自己的努力，

团结一致，

我会留在森林里。

追忆自觉者，

自我驯服和集中，

昼夜不倦，

我会留下来

在森林里。—*[Thag 5:8](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Thag/thag5_8.html)*

**第五章**

# *疾病*

当你看到一个病人时，佛陀说你应该把那个人视为天神的使者。这个信使也传递了两条信息。首先是你也会生病。正确的反应是学会不要看不起那些已经生病的人，因为他们只是在向你展示人体——你的身体——的能力。对于身体的每个部位，都有许多可能的疾病。同时，你必须学会​​留心自己的行为，这样，至少，当你自己生病时，你就有了一个善业的庇护来帮助你。至少你要达到完全不受疾病影响的境界，这样即使有病也能安心生活。

第二个讯息是一切众生都会生病。这意味着当你生病时，你不是因为任何特定的不公正而被不公平地挑出来的。这是每个人都会发生的自然过程，因此以怨恨或恼怒的感觉对您的疾病做出反应是幼稚和不成熟的。同样，您必须留心，以免您的情绪使您看不到仍然存在的机会，即使在生病时，也可以在您的思想、言语和行为中行善。

与衰老一样，佛陀认为疾病并无异常。它无处不在。他将地球上所有人每天都会感受到的饥饿归类为一种疾病，称其为最重要的疾病 ( [Dhp 203](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch15.html" \l "dhp203) )。有一段他嘲笑异教的游子说自己身体没有病。从佛陀的观点来看，身体是疾病的巢穴。唯一真正的健康是解脱。（[MN 75](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN75.html)）。

最好将您对饥饿的痛苦和虚弱的反应作为一个案例研究来反思，以了解痛苦和虚弱如何轻易地扭曲您的看法并导致您做不善巧的事情。正是因为饥饿，人们才互相利用。正是因为饥饿，人们才会杀戮、偷窃和撒谎。如果我们允许自己被这些正常的痛苦和弱点所驱使，那么当我们患上更严重的疾病时，有什么能阻止我们表现得更加不善巧呢？或者当死亡降临并迫使我们在痛苦的打击下做出具有长期后果的选择时呢？当你以这种方式反思时，你就会明白学习如何发展心智的重要性，这样它就不会被疾病或痛苦所左右。

同时，重要的是要注意一个明显的事实，即如果满足适当的条件，饥饿是可以缓解的。饥饿的痛苦作为一个普遍的事实是不可避免的，但个体的饥饿发作是可以治疗的。而且应该治疗到让你能够继续练习的程度。这是佛陀在寻求觉醒过程中学到的教训之一。

这些关于饥饿及其治疗的事实反映在他对疾病的总体态度中。疾病作为一个普遍的事实必须被接受为不可避免的，但个体的疾病应该得到治疗。你不能简单地把它们当作不可避免的命运来忍受。你治疗他们是对的，至少在他们允许你继续修行的程度上是对的。

经典在讨论疾病时，触及了它在衰老背景下关注的三个相同问题——美丽的丧失、力量的丧失和人的能力的减弱——但它主要关注的是第四个问题，即疼痛的问题。因为我们已经在[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)讨论了前三个问题，所以我们在这里也将效法佛陀来关注疼痛。

疼痛

为了充分利用佛陀关于痛苦的教义，你必须培养我们在衰老时讨论过的七种力量：信念、羞愧、内疚、坚持、正念，专注和洞察力。

**信念是必需的。因为**你需要把佛陀对痛苦的分析——痛苦的原因和治疗——作为你处理疼痛的工具，从广义上讲，这意味着接受佛陀在觉醒之夜发现的因果关系原则：所有经验都是三件事的结合——过去行为的结果、当前的行为意图和当前行为的结果。这也意味着接受这样一个原则，即在处理痛苦时，与身体或言语行为相反的心理行为，是处理疼痛时必须解决的最重要原因。

一般而言，这意味着将疼痛和疾病理解为过去和现在行为的结果。因为过去行为的结果可能会导致疾病，而且因为你无法改变过去的行为，所以并不是所有的疾病都可以仅仅通过改变现在的想法或改变心意来治愈。这就是为什么，与一些理论相反，精神上非常先进的人仍然会经历痛苦和疾病，因为疾病的存在并不一定反映你目前的精神状态。佛陀本人就是一个很好的例子：在他生命的最后几年，他饱受背痛、痢疾和一种几乎要了他性命的无名疾病的折磨（[DN 16](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN16.html)）。

然而，如果疾病仅仅是由过去的行为引起的，那么你就会被谴责让疾病不加治疗地自行发展。因为现在的行为也可以起到致病的作用，所以尝试治疗疾病是合适的。改变身体的锻炼或饮食方式可能会缩短疾病的发生时间。最起码，你可以训练你当下的心理活动，这样即使身体极度疼痛，你的心也不会受苦。用佛陀的话说，即使你身体有烦恼，你也应该训练自己，这样你的心才会没有烦恼（[SN 22：2](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_2.html)）。

尽管如此，尽管佛陀建议主要关注疼痛和疾病的心理原因——过去和现在的，但这并不意味着他会建议忽略它们的身体原因。有一次有人问他是否所有的痛苦都来自过去的行为，他的回答是否定的。然后他开始列出痛苦的可能原因，正如他那个时代的医学论文所理解的那样，其中许多是身体上的：体内元素的不平衡、季节的变化、身体护理不当和外部伤害（[SN 36:21](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_21.html)）。当我们将此列表与开示中的另一个列表进行比较时，该列表将体验分类为现在的行为还是过去行为的结果（[SN 35：145](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_145.html))，我们可以看到，所有这些可能导致疼痛的原因都属于这些类别中的一个或另一个，或两者的组合：它们是过去行为、现在行为或两者结合的结果。

这意味着有时不善巧行为的结果会通过身体方式回到你身上，并且可以通过物理治疗来抵消它们。这一事实，结合佛陀对因果关系的一般教导，构成了他观察到的疾病分为三种：一种是不经治疗就会消失的，一种是即使治疗也不会消失的，还有一种是只有通过治疗才会消失的。

不经治疗而自行消失的疾病，是那些因业果碰巧用完而产生的疾病。那些即使经过治疗也不会消失的是那些来自过去的行为，这些行为是如此强烈，以至于即使现在最好的行为也无法抵消它们的影响。在这些情况下，你必须将你的努力完全集中在当下的心的状态上，这样它才不会被身体的痛苦所困扰。至于只有治疗才能消失的疾病，它们主要来自现在的行为加上过去的行为的结果，通过身体方式来到你身上：当你改变行为或身体方式时，就没有什么可以维持这种疾病了，它就会消退。

正是由于第三类，治疗在所有情况下都是适当的。毕竟，您无法提前知道疾病会属于哪一类，因此佛陀认可的明智而富有同情心的策略是假设它是第三类（AN 3:22 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_22.html)。

由于可以通过治疗治愈的疾病既包括那些纯粹由精神原因引起的疾病，也包括通过身体方式引起的疾病，因此佛陀认识到疾病的“治疗”可以是身体上的、精神上的，也可以是两者的结合。例如，在经典中有许多案例，生病的比丘仅仅通过听法或修习禅修就从疾病中解脱出来（[SN 46:14](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN46_14.html)；[AN 10:60](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_60.html)）。然而，还有其他情况，甚至佛陀本人也需要药物来治愈他的疾病。

正因为佛陀教导有病就医，所以律部——僧尼戒律集——包含了针对各种疾病的医疗和药物的详细说明。事实上，正是通过佛法和律宗在南亚、东南亚和中亚的传播，印度医学知识才在前现代世界广泛传播。

Vinaya（律法） 也包含了如何成为一个理想患者的说明。这些包括以一种不会加重疾病的方式行事，以一种有助于加速疾病治愈的方式行事，服药，以及如实告诉医生或护士您的症状。病人礼仪中最苛刻的部分是能够无怨无悔地承受严重的疼痛。这种能力将是本章其余部分的重点，因为它涉及我们列表中的所有七种力量。

信念在帮助您应对痛苦方面起着双重作用。一方面，它为您提供了理解疼痛和疾病的工作假设。另一方面，它让你看到发展这种能力的价值，从而帮助你掌握如何承受痛苦的技巧。当你反思佛陀关于死亡的说法时——你未来的道路是由你的渴望决定的——你意识到在死亡的那一刻你必须保持正念和警觉。这意味着你不能让自己在那个时候被止痛药麻醉和昏昏欲睡。但是，那时您也不想被痛苦打败。否则，你会跳到最快的重生机会来逃避你的痛苦——这可能不是最明智的选择。因此，明智的做法时是确定止痛药的理想剂量，它可以减轻疼痛，同时让您保持警觉。然而，最好的方法是记住佛陀的建议，即学习如何在身受苦时心不受苦。

在佛陀的这句开示中（[SN 22：2](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_2.html)），文.舍利弗解释了这句话的含义：保持内心不受折磨意味着你不会围绕色、受、想、行或识这五蕴中的任何一个建立任何自我认同感。你不假设你自己与任何五蕴相同，不认为自己拥有它们、包含它们或被包含在它们之中。这个定义符合佛陀关于如何结束苦的定义：你不再执着于五蕴。因为执着的巴利语词upādāna——也意味着摄取食物，这很容易理解为什么佛陀将饥饿视为所有身心疾病的典范。只有当你不必用五蕴喂养心灵时，你才可以说是真正的健康。

这种健康是在非常高层次的佛法修行中获得的——至少是第一层次的觉醒——但经典中的开示和泰国森林大师的教导指明了通往那里的道路，并将其分解为更容易管理的步骤。

这些步骤之一是围绕疼痛问题培养一种**羞耻感，因为健康的羞耻感可以帮助激励你发展承受痛苦的能力。**你会想起过去佛陀的弟子，他们即使身陷偏远的荒野，也能面对痛苦和疾病。文.Vakkali 是经典中的一个例子（[Thag 5:8](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Thag/thag5_8.html)). 阿姜李法摩达罗是最近的一个例子：他徒步三天来到森林深处的一个地方，他本打算在那里度过三个月的雨季闭关，但他在抵达后不久就遭受了一系列心脏病发作。在没有药物治疗心脏的情况下，他依靠呼吸和定力，利用周身的呼吸能量来治愈心脏，恢复体力。三个月结束后，他得以徒步回到文明世界，他一直传授这种呼吸方法，直到八年后去世。

我自己的两位老师——阿姜放和阿姜苏瓦特——告诉我，他们对禅修的一些最重要的见解是在重病期间获得的。在阿姜放的例子中，这是一连串无休止的头痛。在阿姜苏瓦特那里，那是一场疟疾。正如他曾经对我说的那样，“如果疟疾是一个人，我会感激地向他鞠躬。” 我也知道许多死于癌症的在家修行者，但他们通过冥想的能力，仅使用最少的止痛药就能平静地应对疾病带来的痛苦。

你可能很容易说这些人比你更坚强，所以他们更能承受痛苦。但是这样说有什么用呢？他们是如何变得坚强的？痛苦对他们来说就像痛苦对你是一样的。正是因为他们看到了学习如何承受痛苦的价值，他们才能够学会如何去承受痛苦。他们训练自己达到佛陀对好病人的标准。如果你自己不训练自己获得同样的能力，那就是一种耻辱。

不仅是一种耻辱：**内疚**告诉你，如果你现在不学会如何承受你的痛苦，你就会让自己回来，并无限期地遭受更多的痛苦。如果你想摆脱痛苦，就必须直接面对它。没有其他人可以代替你面对它。而且随着年龄的增长，它也不会变得更容易，所以为什么不现在就学习如何掌握这项技能呢？

信念、羞耻和内疚的教训汇集在一起​​，激励你**坚持不懈**，真正消除心中对疾病的不善巧态度，并在学习如何控制痛苦的过程中培养善巧的意图。

当疾病来袭时，你必须克服的主要不善巧态度是表达悲伤的问题，比如“为什么这会发生在我身上？为什么要在这么不方便的时候我被挑出来受苦？” 你必须记住，生病是正常的。它一次又一次地袭击每个人，所以你不是因为不公平的惩罚而被挑出来的。当你想到所有其他遭受疾病折磨的人和众生时，应该对广大众生生起无限的慈悲心。我们谁都跑不了。这种想法实际上应该让你自己的痛苦更容易承受。一般来说，你对痛苦和苦难的态度越宽容，你的痛苦就越不会压垮你的心灵。

这一点是如此重要，以至于佛陀用许多比喻来说明它，指导我们如何运用语言造作和心理造作来与自己谈论疾病的痛苦（[AN 3:101](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_101.html)）。这些比喻可以帮助您了解，如果您的思维范围有限，来自过去的不良行为所带来的痛苦将如何加剧。但是，如果你的心开阔了，过去的恶行带来的痛苦就会减轻很多。

其中一个比喻是：狭隘的心如一小杯水，宽广的心如宽阔的清流。如果你把一块盐扔进一杯水里，你就不能喝水，因为它太咸了。但是如果你把同样数量的盐扔进河里，你仍然可以喝河里的水，因为水比盐多得多。

另一个比喻涉及因偷山羊而被罚款。如果你很穷，你可能无法支付罚款，而且很容易被投入监狱。如果你很富有，你几乎不会感受到罚款带来的不便。

按照业力的教导思考你的疾病也可以扩大你的觉知范围。您可能不知道导致您患此病的特定业力，但您可以接受业力发挥作用的一般原则。与其抱怨它，你可以对它表现得很有风度，不要太骄傲，不愿意承认你过去可能做过一些相当不善巧的事情——就像人类世界中的其他人一样。这种想法打开了你的心，让你在治疗疾病时想要通过冥想来理解疼痛——尤其是你目前围绕疼痛的精神业力。

至于疾病带来的不便——你无法完成工作或履行家庭责任——提醒自己，理解你与痛苦的关系最终比你的许多其他计划更重要，因为这是你的一项技能，当你接近死亡时，你将不得不越来越多地依赖它。终有一天，您必须永远放弃所有其他责任，没有您，世界仍将继续前进，所以现在是您花一些时间专注于您在那个时候需要的技能的机会。

另一组你必须搁置的问题是，“我还需要多长时间才能康复？我会康复吗？过去你已经被这种病折磨多久了，或者你将来还会被病痛折磨多久，这些想法只会让你的当下不堪重负。提醒自己，过去的痛苦已经不复存在，未来的痛苦还没有到来，你现在不想让这两种想法给你的思想带来负担。让过去照顾过去，让未来照顾未来。你最好的做法是现在就关注你与痛苦的关系。你对这一问题掌握得越好，你就越能为未来做好准备。

要理解你与当下痛苦的关系，不仅需要坚持，还需要所有剩余的力量：正念、专注和洞察力。

在这里，坚持的主要作用在于明确你的动机。我们经常被警告说，当你思考痛苦时，你不能带着希望痛苦消失的目的去做。虽然这个警告在一定程度上是正确的，但它经常被误解，所以我们必须对其进行限定，以最大限度地利用它。

这个警告通常有两个理由：（1）如果你想让痛苦消失，那就是欲望，它是痛苦的原因。你的欲望只会让事情适得其反，只会给你增加更多的痛苦。(2) 面对痛苦的责任是理解它，而不是让它消失。要理解它，你只需要接受它出现时的存在——“有痛苦”——而不是通过试图做任何事情来减轻痛苦，从而来把水搅浑。

然而，这两个理由遗漏了几个重要的要点，并且在这样做时实际上妨碍了正确理解痛苦。

首先，正如我们在本书中多次提到的，并非所有的欲望都属于痛苦起源的真相。有些欲望实际上是在正道的真理之下，在正精进的因素之下，这与坚持的力量是一致的。正精进的一个重要部分是生起放弃不善巧心理素质并发展善巧心理素质的愿望。这些愿望对于结束痛苦是必要的。因此，处理痛苦的正确态度不是要试图无欲无求地去观照它。而是为了弄清楚围绕疼痛的哪些欲望实际上会使疼痛变得更糟，哪些欲望有助于减轻痛苦。

经典在几个地方用非常明确的术语定义了围绕痛苦的善巧欲望：你想要学会做什么，这样痛苦就不会侵入你的思想并继续存在（[MN 36](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN36.html) ; [SN 52:10](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN52_10.html)）。您的最终目标应该是有能力体验痛苦，但要有一种与痛苦脱节的感觉（[MN 140](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN140.html)；[SN 36:6](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_6.html)）。

要了解获得与痛苦脱节的感觉需要什么，您需要考虑为什么头脑一开始会感到与痛苦结合在一起。有两个原因：一个是你在当下做的事情无意中加剧了痛苦。另一个是，即使你不想执着于痛苦，你还是无意识地把它与你在身体或精神上确实执着的东西混为一谈。

所以要想从痛苦中解脱出来，你必须弄清楚（1）你可能正在做什么事情来加重它，以及（2）你可能在依附于什么，你觉得它已经被痛苦侵入了。当你弄清楚这些问题，以至于你不再加重痛苦，不再执着于那些与痛苦混为一谈的东西时，你就理解了痛苦。

以这种方式理解痛苦的技能需要耐心和耐力，因为你必须愿意忍受痛苦足够长的时间，以便能够正确地观察它和观察你围绕它采取的行为。但这种忍耐并不是简单地忍受一切生起的痛苦。你需要有策略地知道哪些痛苦值得忍受，哪些不值得。

佛陀关于忍耐的教导有一个基本原则，那就是你不要让不必要的痛苦压垮自己，也不要根据佛法拒绝快乐——尽管你要小心不要让自己沉迷于那种快乐（[MN101](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN101.html)）。在处理疾病带来的痛苦时，这意味着如果你能辨别出你正在做什么来加重你的痛苦，那么改变你正在做的事情以停止加剧是完全合理的。您还可以根据诸如专注之类的善巧心理状态来诱发愉悦感，以代替疼痛。这使您可以更轻松地思考您仍然可能执着的地方。

要意识到您正在做的事情会加重疼痛，您需要了解其周围的因果因素。正如您在[第一章和](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html" \l "ch1)第二章中所记得的那样[，](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)这正是理解所需要的。在佛陀的分析中，理解痛苦并不意味着简单地见证痛苦的事实。这意味着正确地识别它并围绕它培养冷静。你通过梳理出引起它的因果因素来培养这种冷静，这样你就可以对它们培养冷静。这就是让你脱离因果因素和痛苦本身的原因。

朝着这个方向迈出的第一步在于准确地辨别出影响心灵的痛苦是什么。在第一圣谛中，佛陀将精神痛苦定义为执着五蕴中的任何一蕴。现在，这些执着的时刻不会带有小徽章，说：“嗨，我在执着。” 而且它们也没有清晰的界限，没有标明他们的起点，也没有标明与之相关的身体疼痛的终点。要培养你的辨识力，你首先需要将心灵的事件视为独立的事件，而不是像它们最常见的那样混为一谈。然后，您必须进行实验以准确了解这些事件中的哪些导致了其他哪些事件。

这不能通过被动观察来完成。相反，你必须挑出并改变围绕疼痛的思维因素，看看哪些变化会影响你体验疼痛的方式以及疼痛侵入思维的程度。这类似于科学家试图弄清楚什么会杀死某种细菌。他们不只是观察自然环境中的细菌。他们将其分离出来，然后将其暴露于不同的物质中，直到找到具有预期效果的物质。

佛陀关于缘起法的教义告诉我们应该去哪里寻找与痛苦直接相关的因素。在那些教法中，痛苦的感受经常出现在身体和心理因素的集群中。我们的语言清楚地区分了身体和精神上的痛苦，但在实际体验中，造成痛苦的身体和精神原因之间的界限并不那么清晰。疼痛可能是由身体的生理失衡引起的，但您感知疼痛的方式也可能对其感觉的强烈程度产生强烈影响。有时，事实上，最初造成疼痛的物理原因可能早已消失，但加重疼痛感的精神因素仍然可以使疼痛持续下去。

因此，了解可能围绕疼痛的各种因素是很有好处的，这样您就可以对您尝试改变的东西有一个概念，来测试它对您的疼痛体验的影响。

主要的因素有： 在缘起法的造作因素下，疼痛的感觉伴随着出入息、定向思考和评价以及感知。在名色法下，它们伴随着身体的四种主要特性——固体、流动性、能量和温暖——以及感知、意图、注意力、和接触（这里可能指心理事件之间或心理事件与身体事件之间的接触）的心理因素。

事实上，有如此广泛的因素可能会加重疼痛，这是疼痛如此令人困惑的原因之一。但是你可以学会迎接挑战，把这些因素看作是给你很多可以尝试的东西：如果一种方法不起作用，你总是可以尝试其他方法。我们将在下面讨论一些可能的实验。这里需要注意的是，因为一些身体因素——比如呼吸——可以通过你的意图来控制，你可以从身体和精神方面来处理疼痛。这意味着有时您可能会改变您对疼痛的意图，结果是疼痛消失了。那将意味着痛苦属于“不必要的负担”的范畴，而随之而来的快乐将符合佛法。当你停止以这种方式加重痛苦时，你就找到了一种方法，可以防止痛苦侵入心灵而继续存在。

因此，即使在你努力理解痛苦的过程中，优先考虑让痛苦消失的愿望是不明智的，但想要看看你是否做了什么让痛苦变得过分严重的事情是完全合理的。如果你的调查似乎并没有减轻疼痛，那就把它当作一项很好的运动，把注意力集中在试图找出疼痛可能侵入思想的另一种方式上：通过你的假设，即疼痛已经侵入了你所依附的东西。如果你的调查确实减轻了痛苦，那么你不仅解除了心中的直接负担，而且还培养了你对可能导致痛苦的因果因素的洞察力。

这些调查的背景是由正念的修持所提供的**。**正念是经典里强调的实践，是确保痛苦不会侵入思想并持续存在的理想手段（[SN 52:10](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN52_10.html)）。然而，经典中很少有关于如何在面对痛苦时应用正念的信息。念住经（[MN 10](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN10.html))——描述了正念的练习中正念和警觉的作用——只是简单的指出，你应该试着去注意什么时候有痛，什么时候不痛，什么时候是肉体痛，什么时候不是肉体痛——。然而，由于这篇开示并没有详细说明精进在正念修习中的作用，所以它没有给出任何指示，说明一旦你注意到疼痛在那里该怎么做。

安那般那念经 (Anāpānasati Sutta) ( [MN 118](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN118.html) ) 更有帮助，它在讨论正念练习时确实包括了精进的作用，并在描述感受的沉思与念住呼吸的修习之间的关系时列出了四个步骤. 这些步骤出现在佛陀教导的第二个四分体中。你可能还记得[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)，该四分体中的四个步骤是：对喜或爽快敏感的入息和出息、对愉悦敏感的入息和出息、对心理造作敏感的入息和出息以及使身体平静的入息和出息。这些步骤，在开示的语境中，指的是让头脑安顿在越来越深的专注阶段的阶段。但是泰国森林大师的教导表明，这些步骤也可以应用于对病痛的观照。

前两步受到阿姜李的极大关注。他对呼吸冥想的指导着重于伴随出入呼吸的全身呼吸能量，他展示了这些能量如何在探索您正在做的可能导致身体疼痛的事情时非常有用。

他建议的第一步是，当身体出现疼痛时，不要将注意力直接集中在疼痛上，而是将注意力集中在身体的某个部位，通过你的呼吸方式和你允许呼吸能量自由地流过那个区域的方式让身体感到舒服。有时候，最好的集中注意力的地方在与疼痛相对的身体部位：例如，如果疼痛发生在身体右侧的某个部位，您就将注意力集中在左侧的相应部位。如果它在后面，你就把注意力集中在前面。或者，您可能会发现身体某个部位的疼痛与身体更远的另一个部位的能量阻塞有关：根据我自己的经验，我曾经有过偏头痛，当我集中精力清除下背部的能量阻塞时，偏头痛也得到了缓解。

最终，你会希望能够直接专注于疼痛本身，但是阿姜李面对疼痛的第一步完成了三件事：(1) 它给了你一个滩头阵地，如果你发现疼痛变得势不可挡，你可以撤退到那里. (2) 使大脑有坚实的**定力基础，**能为观想痛苦的工作提供滋养感。(3) 它让您练习学习如何将注意力集中在身体的某个部位而不会使身体的那个部位紧张。这将是学习如何直接关注疼痛而不加重疼痛的特别有用的一课。

当你探索与疼痛相关的三种造作时，以这种方式处理呼吸也涉及到**辨识力。**你从身体的造作开始——你吸气和呼气的节奏和质地——然后引入语言的造作：自言自语如何让呼吸舒适，如何保持舒适感，以及如何将它传播到身体接受这种良好能量的部位。

当然，这也涉及到心理造作，即你用来试验身体不同部位的呼吸能量的感知。阿姜李还推荐了两种观想来帮助处理这一步的疼痛： 把身体想象成一间有几块腐烂地板的房子。如果您打算坐在或躺在地板上，请选择木板未腐烂的地方。或者把它想象成一个有烂点的芒果：把烂点留给虫子；你吃剩下的大部分。

然后，当呼吸非常舒适并且头脑准备好了时，放下这两个画面。现在想想通过疼痛传播良好的呼吸能量。例如，如果您的膝盖疼痛，请想一想良好的能量通过膝盖从腿部向下并从脚趾尖流出。不要让疼痛感阻碍呼吸。提醒自己呼吸就是能量，能量可以穿过任何东西。我发现把身体疼痛的部位想象成由原子组成很有帮助，而原子主要是空间，所以呼吸可以很容易地穿透空间。将疼痛视为阻塞的感知，实际上是将疼痛与身体的坚固性混为一谈。只要你紧抓着身体不放，那就等于让痛苦侵入心灵并持续存在。

在这个阶段，您还可以询问其他关于疼痛及其与感知的关系的问题。你是否感觉到疼痛与呼吸隔绝了？您是否使用身体疼痛的部位进行呼吸？如果是这样，请想象这些部位放松，让身体的其他部位代替呼吸做功。你也可以尝试让呼吸在第一次进入身体时直接进入疼痛的感觉。看看这对你的痛苦体验有何影响。

有时，当您执行此步骤时，疼痛会消失或大大减轻。即使没有，你也会与痛苦建立一种重要的关系：你可以积极主动地处理它。你不怕它。你不是被动的受害者。当你主动时，你就不是痛苦的固定目标，所以它不会那么容易地袭击你。同时，通过学习质疑你对呼吸和疼痛的感知，你已经了解到你最初的一些感知是多么的武断。当你试图找到有助于减轻疼痛的感知时，通过让你敏感到能够感知——心理造作——在疼痛周围的的作用，这种洞察力使你开始进入思考疼痛的第三和第四步。

这些是阿姜摩诃布瓦非常关注的步骤。他推荐了一系列问题，你可以问自己关于你如何看待疼痛的问题。例如，你认为疼痛与身体疼痛的部位是一回事吗？如果疼痛在膝盖，你认为疼痛和膝盖是一回事吗？这个问题可能看起来很奇怪，但请记住：我们小时候可能对疼痛有过一些奇怪的想法，而且这些想法往往仍然潜伏在我们的潜意识中。挖掘它们的唯一方法就是提出这样的问题。

如果疼痛和身体的一部分似乎是一体的，请提醒自己，你对身体的体验是由土、水、风、火四种属性组成的，但疼痛是另一回事。疼痛可能看起来是硬的或热的，但要提醒自己，硬和热是你与疼痛混为一谈的身体特性。你能将疼痛与坚硬或热分开吗？为了抵消疼痛的真实感，您可以尝试将其视为不同的时刻，快速连续地生起和消失。

一个相关的问题是：疼痛有形状吗？如果你认为它有一个形状，那么你又把疼痛和身体的一种特性联系在一起了。

同样，您可以问问自己，身体的几个部位是否有疼痛？这些疼痛似乎与张力有关。这实际上是另一种赋予疼痛形状并将疼痛与身体混为一谈的方法。所以问问你自己，你是否能把痛苦看成是彼此分离的。或者尝试用另一种看法来抵消这种联系的感觉：你有一把刀，只要有联系出现，你就可以用它来切断联系。

另一个问题：你认为疼痛是有意伤害你的吗？提醒自己疼痛不是有意识的。它根本没有意图。这只是一个依赖于其他事件的事件。如果您认为它有伤害您的意图，那么您就是在成为恶意目标的感知周围创造一种自我意识。当放弃对其意图的感知时，您还可以问问自己，为什么你把自己确定为目标。

另一个问题：疼痛最剧烈的地方在哪里？如果你仔细观察，你会发现它在四处移动。试着追下去。这一连串的提问不仅有助于放松你对疼痛的任何固定看法，而且还可以让你练习勇敢面对疼痛。你不是试图逃避它，而是向它跑去——它会从你身边跑开。这个练习也有助于确保在你对痛苦的沉思中，你没有让想要它消失的愿望成为你动机的首要位置。您正在寻找它以了解它。

除了将这些问题和感知（口头上和心理上的造作）应用到你自己的疼痛上，你还需要围绕你对疼痛的看法提出一些你自己的问题，看看什么能帮助你发现你可能没有注意到的感知并放松它们。

我发现一个有帮助的问题是，一旦您可以感知疼痛是在离散的时刻发生的，那就问问自己：当疼痛的时刻出现时，它们是向您袭来还是远离您？看看你是否能记住他们正在离开、消失的感觉。这就像坐在火车上，背对着车头。当火车沿着轨道行驶时，你向窗外望去，你会发现外面风景中任何进入你意识范围的东西，一看到它就已经远离你了。这种感知有助于摆脱疼痛是针对你的看法。这也有助于发现并放松你将自己视为目标的任何倾向。

当你放松并放弃对疼痛的感知时，要么疼痛会消失——有时会以一些非常不可思议的方式消失——要么你会达到一种心理状态，在这种状态下你会感觉到疼痛仍然存在，但你的意识感觉与它分离了。身体是一回事，疼痛是另一回事，你的觉知又是另一回事。它们在同一个地方，但它们是分开的，就像从不同的电台发射的无线电波在你周围的空气中传播一样。它们都在同一个地方，但频率不同。如果你有一台可以区分频率的收音机，你就可以调谐到不同的频率，而不必将收音机移到一个地方听一个频率，或者移到另一个地方听另一个频率。

阿姜摩诃布瓦指出，今天有效的应对疼痛的策略可能对明天不同的疼痛也不起作用。考虑到佛陀关于疼痛的诸多因素的教导，很容易理解其中的原因。有一天，当你将一种痛苦与一种蕴或一种特殊的感知混为一谈时，它可能会侵入你的心灵———而在第二天，当你将另一种痛苦与另一种蕴混为一谈时，另一种痛苦可能会侵入你的心灵。

如果你将阿姜的策略与缘起中描述的各种因果群进行比较，你会发现它们不仅处理造作因素下的感知问题，而且还处理造作因素下的注意力和意图问题。注意力不仅决定了你将兴趣集中在身体的哪个部位，还决定了你专注于提出和回答哪些问题。意图，当然是你思考痛苦的原因。如上所述，不让痛苦侵入心灵的追求可以包括希望看到痛苦消失的愿望，但它不能让这种愿望突出。为了使您的沉思得到结果，了解痛苦的愿望始终必须排在第一位。

当你以这种方式理解这些练习时，它会给你一个概念，让你在自己的疼痛调查中可以尝试各种不同的问题来培养冷静，因为疼痛会侵入你的思想并持续存在的两个原因：你在做什么加重疼痛，以及你所执着的与疼痛混为一谈的事情，当你了解这两个问题时，你就在解开苦难的问题上走了很长一段路。

重要的一点是，您不会以疾病为借口，不采取积极主动的方法来理解疼痛。我在上面提到过，阿姜放和阿姜苏瓦特都是在生病观照疼痛时，获得了对疼痛——以及对心灵——的重要洞见。森林传统中的许多其他人，无论是否出家，也报告了类似的结果。如果他们能做到，那么你也能。

这意味着即使生病了，也有可能完成伟大的事情。

**第六章引言**

警觉：通往不死之道。

放逸：通往死亡之道。

谨慎者不死。

大意者犹如

已经死了。—Dhp 21

不在空中，

也不在海中央，

也不会进入山间的裂缝

—地球上没有一个可以停留的地方

可以让你逃离

你的恶行。

不在空中，

也不在海中央，

也不会进入山间的裂缝

—地球上找不到任何地方—

你可以呆在那里而不屈服

死亡。—*[Dhp 127–128](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch09.html" \l "dhp127)*

然后，波谢那地拘萨罗王在中午去见世尊，到达时向他顶礼，然后坐在一边。当他坐在那里时，世尊对他说：“那么，伟大的国王，你大白天从哪里来？”

“世尊，我刚才忙于宫中事务，我所会晤的王室人员，是典型的被封为贵族的武士国王，他们沉醉于主权的陶醉，沉迷于对肉欲的贪婪，他们在自己的国家中获得了稳定的控制，并且统治征服了地球上的一大片领土。”

“你怎么看，伟大的国王？假设一个值得信赖和可靠的人要从东方来找你。到了就对你说：‘请陛下知道，我从东方来。在那里，我看到一座大山，高如云彩，向这边而来，碾压了路上的一切众生。做任何你认为应该做的事吧。然后另一个值得信赖的人，从西方来找你……然后有第三个人，忠心又可靠，从北方来找你……然后第四个人，忠心又可靠，从南方来找你。到了就对你说：‘请陛下知道，我是从南方来的。在那里，我看到一座大山，高如云彩，向这边而来，碾压了路上的一切众生。做任何你认为应该做的事吧。如果，陛下，出现了如此巨大的危险，如此可怕的人类生命的毁灭——人身如此难以获得——我们应该做些什么呢？”

“世尊啊，如果发生了如此大的危险，如此可怕地毁灭了人的生命——人身是如此难以获得——除了法行、正行、善行、功德之外，还能做什么呢？”

“陛下啊，我告诉您，衰老和死亡正向您袭来，当衰老和死亡正向您袭来时，你该怎么办呢？”

“世尊，老死滚滚而来，除了正法、正行、善行、功德之外，我还能做些什么呢？” — [*SN 3:25*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN3_25.html)

Koravya 国王：“Raṭṭhapala 大师，现在在这个皇家宫廷中，地下和阁楼的金库中藏有大量金银。然而你说，'世界是没有所有权的。一个人必须离开，把一切都抛在身后。这句话的意思该如何理解呢？”

“你怎么看，伟大的国王？当你现在享受自己被赋予和充满五种感官的快乐时，你能说，“即使在来世我也会以同样的方式享受自己，被赋予和充满五种感官的快乐”吗？还是当你按照你的业力轮回时，这些财富会落到别人身上？”

“哦，不，Raṭṭhapala 大师，我不能说，‘即使在来世我也会以同样的方式享受自己，赋予并充满五种感官的相同快乐。’ 这份财富将落入他人之手，而我则依我的业力轮回下去。”

“伟大的国王，正是关于这一点，知见的世尊说：‘世界是没有所有权的。一个人必须离开，把一切都抛在脑后。知道、看到和听到这些之后，我从家庭生活中走出来，成为出家的人。” ……

“现在，Raṭṭhapala 大师，你说，‘世界是不够的、无法满足的，是贪欲的奴隶。’” 如何理解这句话的意思？”

“你怎么看，伟大的国王？你现在统治着繁荣的库鲁国吗？”

“就是这样，Raṭṭhapala大师。我统治着繁荣的库鲁国。”

“你怎么看，伟大的国王？假设一个值得信赖、可靠的人要从东方来到你这里。到了就对你说：‘请陛下知道，我从东方来。在那里，我看到了一个伟大的国家，强大而繁荣，人口众多，人山人海。象兵多，骑兵多，车兵多，步兵多。那里有大量的象牙制品，大量的金银，加工过的和未加工过的。有很多女性可供选择。以你们现在拥有的力量，有可能征服它。征服它，伟大的国王！你会怎么办？”

“征服了它，Raṭṭhapala 大师，我将统治它。”

“现在你怎么想，伟大的国王？假设一个值得信赖、可靠的人从西方……北方……南方……大洋彼岸来找您。他一到就对您说：‘请陛下知道，我是从大洋彼岸来的。在那里，我看到了一个伟大的国家，强大而繁荣，人口众多，人山人海。象兵多，骑兵多，车兵多，步兵多。那里有大量的象牙制品，大量的金银，加工过的和未加工过的。有很多女性可供选择。以你们现在拥有的力量，有可能征服它。征服它，伟大的国王！你会怎么办？”

“征服了它，Raṭṭhapala 大师，我也将统治它。”

“伟大的国王，正是关于这一点，知道和看到的有福者，有价值和正确地自我觉醒，说：'世界是不够的，无法满足的，是渴望的奴隶。'” - MN [*82*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN82.html)

佛陀：“Vaccha，我指定有食者的再生，而不是无食者的再生。如火有食而不无食，亦如是，我称有食者往生，非无食者往生。”

“但是，乔达摩大师，此刻一团火焰被风吹拂而去很远，那么你说它的寄托是什么？”

“Vaccha，当火焰被风吹走很远的时候，我称它为风生，因为那时风是它的寄托。”

“当有情放下这个身体，还没有投生到另一个身体的时候，乔达摩大师，你说什么是它的寄托？”

“Vaccha，当有情将此身搁置一旁，还未投生到他身时，我称它为贪持，因为那时贪是它的寄托。” — [*SN 44:9*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN44_9.html)

被贪欲包围，

人们跳来跳去

像落入网罗的兔子。

被束缚和捆绑

他们继续受苦，

一次又一次，很长一段时间。—Dhp [*342*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch24.html#dhp342)

没有一条河流比得上渴望。—Dhp [*251*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch18.html#dhp251)

当一个人生活得无拘无束时，

他的渴望像爬行的藤蔓一样增长。

他现在跑到这里

&现在，又在那里

好像一只猴子在森林里。— [*334 Dhp*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch24.html#dhp334)

在找水果

他有36条溪流，

都流向他所向往的东西，它们是强大的：

基于激情的决绝会把他的卑鄙的观点带走，——

溪流向四处流动，

但发芽的爬行植物却岿然不动的留下来。

现在，看到爬行植物出现了，

斩断它的根

与辨别力。—*[Dhp 339–340](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch24.html" \l "dhp339)*

你不应该追逐过去

或者寄希望于未来。

什么是过去

被抛在后面。

未来

尚未达到。

无论存在什么品质，

你都能清楚地看到就在那里，

不被骗，

坚定不移，

这就是你发展心的方式。

热心做今天该做的事，

因为——谁知道呢？——明天

是否死亡。

与死亡和他强大的部落

没有讨价还价的余地。

无论谁如此热切地生活，

无论白天黑夜，

才真的有了吉祥的日子：

和平圣人如是说。—[*MN 131*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN131.html)

我听说有一次世尊住在沙瓦提附近的东门楼。在那里，他向 Ven.舍利弗开示：“舍利弗，你是否相信，当培养和追求信念根时，它会立足于不死，以不死为最终的终点和圆满？你是否相信精进……正念……定力……明辨的能力，当得到发展和追求时，在不死中立足，以不死为最终的终点和圆满？”

“世尊，我并不是对世尊深信不疑，相信这些能力信念……坚持……正念……专注……明辨，如果得到发展和追求，就会在不死中立足，以不死作为其最终目的和圆满.

“那些没有通过洞察力认识、看到、参透、体悟或获得它的人，将不得不相信其他人的信念，即信根……坚持……正念……定力……明辨这些能力如果得到发展和追求，就会获得立足于不死，以不死为最终的归宿与圆满；而那些已经通过明辨认识、看到、参透、了悟和获得它的人，将毫无疑问确定信根……精进……正念……定力……明辨，当得到发展和追求时，会在不死中立足。 并以不死作为其最终的结局和圆满。

“至于我，我已经知见、洞见、了悟、并通过洞察力证得。我毫不怀疑的是，信念的能力……坚持……正念……定力……明辨，当发展和追求时，在不死中获得立足，以不死作为其最终目的和圆满。”

“好极了，舍利弗。太好了。” — [*SN 48:44*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN48_44.html)

**第六章**

# *死亡正念*

与衰老和疾病各有一位天神使者不同，死亡有三位使者。第一个当然是尸体。它传达的信息是死亡这个简单的事实：每个出生的人都会死去。这意味着你将会死去——而且你的死随时可能发生。死亡无处不在。在个人和社会的生活中，有时会隐藏此信息，但有时会非常明显。

不过，就其本身而言，这条信息可以有多种解读方式。一种流行的回应是古老的饮酒歌曲副歌，“吃喝玩乐，因为明天我们可能会死。” 但这不是天神想要传达的信息。因此需要剩下的两个信使：他们的目的不仅仅是让你思考死亡，而是让你了解如何以最富有成效的方式思考死亡。

两个中的第一个是新生儿，无助地仰面躺着。这里的信息是，就像婴儿一样，你还没有超越重生——重生一开始会让你完全无助。剩下的使者是一个正在接受酷刑和惩罚的罪犯。这里的信息是，你今生所做的任何不当行为都可能在来世受到惩罚。

总而言之，对这些信息的正确回应是学会不要轻视那些垂死或死亡的人，因为他们只是在向你展示你自己的命运。同时，你必须学会​​留心自己的行为，这样，至少，当你死去并面临重生的可能性时，你就有一个善业的避难所来保护你：它会确保在你无助时会有帮助，不会有惩罚在等着你。往好了说，你要达到不受死亡影响的证得、完全逃脱轮回的境界。

就这样，这三位天使带来了鼓励的话：在面对死亡的时候，你的行为是有意义的，你真的可以取得胜利。因此，这些使者传递的信息比人们通常认为的更为乐观和大胆。

然而，在所有天神使者中，这些是我们最容易抗拒的信息。对我们所有人来说，当我们看到尸体时，想到自己的死亡就会引发恐惧。对于那些还没有致力于业力和轮回真理的人来说，另外两个信使明确地传达给我们的信息，也不一定与死亡有关。死亡之后会重生吗？我们不知道。即使是这样，我们的行为对我们重生的方式有影响吗？那个，我们也不知道。正如一想到死亡就会引发恐惧一样，想到完全无助地重生——受陌生人的摆布，与我们所爱的人和爱过我们的人完全分离——或者死后可能因为我们在这一生中的错误而受到惩罚的想法也会引发恐惧。

由于这些恐惧，许多人宁愿让这些问题悬而未决，根本不考虑死亡问题。这在佛陀时代和今天都是如此。这些恐惧，加上围绕着它们的不确定性，解释了一个事实，在引言中指出[，](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0004.html" \l "introduction)即使在佛教圈子里许多人也声称，我们应该只专注于在当下寻找快乐，而让围绕死亡的问题悬而未决，因为它与我们此时此地对和平生活的追求无关。

但正如我们在[引言](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0004.html#introduction)中也指出的那样，即使您不解决这些问题，它们也不会永远真正无关紧要。每个想要过满意生活的人，都需要一个清晰明确的工作假设，来决定每天哪些行为值得做，哪些行为不值得。该假设的一部分需要回答以下问题：在你的计划中，您是否应该考虑有关业力和再生的教义？还是你应该假设死亡就是毁灭？如果你对这些问题没有明确、一致的答案，你对做什么和不做什么的计划往往会发生在头脑的一个模糊部分，这个部分有时希望自己的行为产生长期后果，有时却不希望。换句话说，你根据当时的心情来证明你的选择是正确的。

这是碌碌无为、浑浑噩噩的人生配方。这也是疏忽大意的秘诀。正是为了抵消这种疏忽，佛陀在选择将他觉醒的哪些方面包含在他教授给他人的那把叶子中时，认为包含关于业力和轮回的教义是合适的。当你相信死亡之后是重生，而重生是由你的行为决定的，你就更有可能以谨慎的方式始终如一地行动、说话和思考。你会以关怀和尊重的态度对待你的所有行为——以及所有其他众生。

为了抵消我们对死亡的强烈恐惧，以及当我们拒绝思考这些问题时所产生的漫不经心，佛陀推荐了一种称为“死亡正念”(maraṇassati)的冥想练习。现代佛教的一个讽刺之处在于，即使当今的一些佛法老师将注意力集中在当下，以此作为避免死亡问题的一种方式，但佛陀恰恰是因为死亡而教导当下的觉知。当下是将你的注意力集中在对死亡的正念的地方。毕竟死亡随时都可能降临，所以你要注意当下需要做的事情，做好应对的准备。你没有将享受当下作为目的，把当下当成目的本身，而是在此时此地还有时间和机会的情况下，寻找机会去履行你对四圣谛的责任。

经典中有一段话（[AN 6:20](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_20.html)），佛陀建议每天晚上，在日落时提醒自己，今晚你很容易死去。如果你在日出前死去，这个念头应该激励你去检视你的心，看看它里面是否有任何不善巧的品质会为你制造障碍。如果有，那么“就像一个头巾或头上着火的人，他会付出额外的渴望、精进、努力、不懈、正念和警觉来扑灭他头巾或头上的火”，你应该以同样强度的努力放弃那些不善巧的品质。如果没有这样的品质，那就为此感到高兴并继续训练。换句话说，享受一颗警觉、专注的心所带来的乐趣，但即便如此也要保持警惕。

然后佛陀建议你每天黎明时以同样的方式进行反思。

还有另一段经文（[AN 6:19](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_19.html)），他说像这样每天两次思考死亡仍然是轻率的。对死亡真正谨慎的态度是不断地专注于当下，并想着：“哦，但愿我会活到吞咽下一口食物的那一刻……（或者）在吸气后呼气，或吸气后呼气的时间间隔内，我会听从尊者的指示，我会取得很大的成就的。”

现在，你会注意到，正念死亡不仅仅是不断地想：“死，死，死，我要死了，死了，死了。” 它的主要重点是此时此地需要做些什么来为死亡做准备，牢记佛陀对死亡到来时发生的事情的分析。因此，这种正念练习不是助长恐惧和沮丧，而是要建立你的信心，让你相信有些事情你可以做一些有用的准备。

因此，这种修行需要坚信佛陀关于业、轮回和不死可能性的教义。事实上，要充分利用死亡的正念，你必须培养我们一直在讨论的关于衰老和疾病的所有七种力量：信念、羞愧、内疚、坚持、正念、专注和明辨。正是通过培养这些力量，正如佛陀所说，死亡正念可以导致不死（[AN 6:20](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_20.html)）。

**信念**

在面对死亡时，信念是一种力量，信念主要集中在假设重生的事实，以及你的行为在决定你在哪里或是否会重生方面发挥作用的复杂方式。一方面，你一生善巧和不善巧的行为为重生创造了好机会和坏机会。另一方面，你在死亡那一刻的看法和渴望将决定你实际上会抓住哪些机会。如果你至少达到了初果（入流），那你就可以放心，你不会选择任何低于人道的机缘。如果你已经完全觉醒，你根本就不会再生。相反，你将完全不受约束。但如果你还没有达到任何程度的觉醒，你就必须训练自己的行为方式，这样就不会在低境界中留下重生的机会，这样你就不会在身体因衰老而衰弱时被随机的渴望所阻挡，或者心灵因疾病而痛苦，仍然被死亡恐惧所折磨。

因为我们已经在[第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)讨论过，过去和现在的业力是如何在死亡时刻发挥作用的，所以没有必要在这里重复那个讨论。至于为好的投生创造开端的行动类型，我们将介绍那些在坚忍力量下的行动。在那里，我们还将讨论在死亡发生时防止心理障碍战胜心灵的心理技能。

在这里，我们将把注意力集中在佛陀的教义上，即当你临终时，哪些行为可以创造哪些可能的重生机会。

重生可以发生在许多层面。虽然这些开示没有包含宇宙中所有个人转生目的地的完整地图，但它们确实提供了几个主要层次的草图，让您大致了解过去和现在的行为可以带您去哪里。

佛教的宇宙，无论是在空间上还是在时间上，都比现代科学普遍接受的物质宇宙要广阔许多倍。就空间而言，我们所知道的物质宇宙只包含五个主要轮回中的两个：转生为人或转生为普通动物。在佛教宇宙的更高层面上是天界：天界和地界的众生，连同他们的世界，通常是肉眼看不见的，他们所经历的痛苦和苦难比人类少得多。

天神存在于许多层面。最高的是梵天，他们体验到各种禅那层次和无色定层次的大乐与平静。比这些更低的是天界的感官天神，比它们更低的是住在树上和地球上其他地方的天神和其他神灵。据说这些对人眼来说“通常”是看不见的，因为在某些情况下，人们会在定力中发展出使他们能够看到天神的力量——在某些情况下，这些力量是从前一世的定力中继承下来的——并且有在其他情况下，即使没有这些能力的人，天神也会让自己可见。

经典中有几篇论述梵天的问题，因为梵天的寿命极长，他们认为自己已经从死亡和重生中解脱。结果，他们变得漫不经心，认为他们没有什么可以做的来获得不变的幸福。但是，即使他们可能在身、语、意方面做了很多善巧的行为以达到他们的高层次再生，这些行为只会产生暂时的结果，这意味着即使是最长寿的梵天位也只是暂时的。一个没有达到任何觉醒层次的粗心梵天，即使在最低恶道也很容易投生。

低于人的境界，高于普通动物的境界，是饿鬼道。这些众生隐居在人间虚空，以人所回向的功德为食，却因生为人时所做的恶行而以各种方式受苦。除了一系列令人毛骨悚然的段落（SN 19）外，早期的论述很少提及它们。该系列的例子包括一位前猎人，他的头发像刀子一样，刀子一次又一次地刺入他的身体。另一个是曾经的淫妇，被秃鹰和乌鸦追赶，撕扯她的肉。但藏经的后几节，却用整部诗集，详尽描写饿鬼个体的生活，说饿鬼虽比人更受苦，但他们中的一些人也有零星的乐趣，并且可以理解人类的语言。这可能就是为什么论述将它们排在普通动物之上的原因。

比一般畜生低的是无形地狱的层次。与所有层次的生命一样，包括天堂众生的层次，这些地狱中的生命是暂时的。当一个投生地狱的人已经承受了过去恶业的果报时，他或她可以在更高的层次上重生。值得注意的是，虽然这些开示只是粗略地描述了天界，但他们对地狱的惩罚进行了非常详细的描述——比饿鬼所受的惩罚要极端得多——可能是为了让那些听到的人感到内疚。或阅读那些教导。

除了这五大轮回之外，经典中还提到了不完全属于这五个轮回中任何一个轮回的众生的存在。例子包括 nāgas，一种魔法蛇，从技术上看它们是普通动物，但具有精神力量，可以呈现人形并随意与人类交谈；又如阿修罗，如天神一般凶猛，被逐出天庭，散居各地。可能正是因为有这样的众生，佛陀在经典中所描述的，从未试图列出所有可能的轮回层次。这份清单太长了

一个开示（[MN 12](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN12.html)）给出了五个主要层次的比喻：天界就像一个拥有豪华床铺的宫殿。人间就好比一棵树，生长在平坦的土地上，枝叶繁茂，浓荫蔽日。饿鬼道，如树生于凹凸不平之地，参差不齐。凡畜之境，犹如深潭。地狱就像一个由炽热的余烬组成的深坑，热得既不冒火也不冒烟。

往生下三道，从饿鬼往下，来自于破五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、不说谎、不吸毒——以及说错话，这些错话除了说谎之外，还包括挑刺的话、骂人的话、闲言碎语。然而，这些恶行并非不可避免地总是导致如此悲惨的重生。

我们已经注意到业的复杂性，因为犯下这些恶行的人可以通过早年或晚年的善行，或在临终时采纳正见，从恶道中解脱。但是，即使这样的人成功投生到人道，他或她也将承受那里的那些恶行的后果：比方说，由于前世杀生而缩短寿命。但是，如果那个人在新生中修习佛法——特别是在梵天中训练心，训练戒德和明辨，训练心不被快乐或痛苦的感觉所征服——那么过去不良行为的结果对思想的影响要弱得多。

正如佛教宇宙在空间上比已知的西方宇宙更广阔一样，它在时间上也更广阔。经文讲一个宇宙接着一个宇宙，经历了令人难以置信的长时间膨胀然后收缩。想一想我们当前宇宙中的恒星和银河云存在了多长时间。这只是一个扩张和收缩周期的一部分。当佛陀描述具有前世记忆的人时，他将能够回忆起 40 次这样的膨胀和收缩循环的能力归为短暂。正如他所说，整个过程的起点是不可思议的。不仅不可知，更是不可想象。

在这段时间里，我们一直在反复的死亡和重生中徘徊——这意味着我们这样做的时间比我们宇宙中最古老星系的寿命长很多倍。下次当您看到数十亿光年外的星系图片时，请想一想这个。

这是一个需要牢记的有用看法，原因有几个。首先，对重生原则的信仰有助于抵消害怕死亡的一个常见原因：对死亡意味着彻底毁灭的恐惧。佛陀肯定，只要心中还有渴望，死后仍有机会追求快乐。换句话说，如果你想重生，你会的。同时，如果你害怕死亡会使你与你所爱的人和爱你的人分离，佛陀会保证，如果所爱的人希望死后再次相见，如果他们共同培养了四种品质：信念、美德、慷慨和洞察力，他们就会再次相见。

尽管如此，反复轮回充其量只是一个不确定的命题。首先，即使你不想转生，只要心里还有无知和渴望，你还是要再生。至于希望与你的亲人和所爱的人再次相见，有多少人可以培养正见并一直到死都保持正见？至少在人界转生的人数，更不用说更高的天界了，与在低界转生的人数比起来，是少得无边无际的。我们爱我们所爱的人是因为他们的善良，但个人的善良可能是善变的。当你面对死亡时，与其专注于特定个体的善良，不如专注于善良本身，这样会更安全。

回想佛陀觉醒之夜。他能够通过不关注正在做事的众生，而是关注行为本身——以及它们的结果——来获得解脱。同样地，寄希望于自己的善行，会安全得多，这样无论走到哪里，都会遇到善事。与这些行为的亲缘关系是比与个人的亲缘关系更安全的避难所，无论他们多么有爱心或善良。正如法句经所说：

一个久违的人

远方平安归来。

他的亲人，他的朋友，他的同伴，

欢喜他的归来。

以同样的方式，

当你做好事时

& 离开这个世界

到更远的世界，

你的善行接纳你——

作为亲人，亲爱的人

回家。—[*Dhp219–220*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch16.html#dhp219)

坚信这一原则会促使你向内看，用你的思想品质来审视你的友谊。正如佛陀所说，我们往往会以渴望为伴。我们最好与谨慎的原则和它将激励我们去做的善事成为伙伴。

然而，即使是这种关系提供的避难所也不是完全安全的。你的善行可以在来世与新的爱人相遇时得到体现，但这些关系也将结束。当你以佛陀对时间的深刻理解来思考时，你必须意识到这些关系已经形成和消散了太多次，以致于在这一生中，很难遇到一个人，在漫长的时间里，在某个时候，不是你的母亲、你的父亲、你的姐妹、你的兄弟、你的女儿或你的儿子（[SN 15:14-19](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN15_14.html)）。下次您走在拥挤的街道上时，不妨想一想，那些曾经是你最亲近的人——那些你为他们的死流下的眼泪比大海里的水还多的人（[SN 15:3）](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN15_3.html))——现在是人群中的随机面孔。下次你看到大海时想想看。你还想建立多少次以更多泪水告终的新关系？

正如佛陀所指出的，这个念头应该足以对重生的前景生起不贪心，反而生起获得完全解脱的渴望。

耻辱

当你确信佛陀教法的真实性时，你会情不自禁地被他传授这些教法的慈悲所折服。毕竟，一觉醒来，他不亏欠任何人。他本可以只是享受解脱的幸福而度过他的一生。相反，他不厌其烦地制定佛法和戒律，教导和培训各行各业的人们长达 45 年。从这个想法来看，对于没有利用他关于如何理解和准备衰老、疾病，尤其是死亡的教导的想法，应该很容易产生一种羞耻感。他已经标明了道路，丢掉这张图将是一种耻辱。

但正如经文所阐明的，在人间，老、病、死的事实无处不在。一般而言，无论是否是佛教徒，这些事情都是如此明显，他们必须为这些生活事实做好准备，他们应该为自己的漫不经心感到羞耻。

这就是我们在本书过程中一直引用的五位天神使者的要点。故事是这样说的，一个死去的人被带到死者之王阎罗面前。阎摩见此人一生放荡不羁，问他：难道你没有见到五位天使吗？那人回答说他看到了他们，但并不认为他们是使者。然后，阎王羞辱他，因为他是如此盲目，以至于没有得到明显的信息：“我最好在身、语、意上行善”（[MN 130](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN130.html)）。

在 Koravya 的故事中，经典还以一种更间接的方式将疏忽视为可耻，我们在本书的过程中也一直在引用这个故事。国王拜访了一位年轻的僧侣 Ven.Raṭṭhapala，并问他为什么出家，因为他在亲戚、健康或财富方面没有遭受损失。Raṭṭhapāla 以关于老、病、死和贪欲的四项佛法总结来回答。他让国王以一种凄美的方式反思他也有衰老、疾病和死亡的事实。

然后 Raṭṭhapala 得到第四个佛法总结。他问国王，如果有机会，他是否还想征服其他王国，即使是大洋彼岸的王国。国王毫不犹豫地回答说是的，他当然会。尽管他年事已高，并且刚刚反省过这样一个事实，即当他死时，除了他的业，他什么也带不走。Raṭṭhapala 并没有说什么让国王感到羞耻的话，但接受的读者被要求反思他或她自己，看到如此盲目地屈服于渴望的力量显然是一件令人羞愧的事情（MN 82 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN82.html)。

经典的另外两个案例显示了围绕重生问题的羞耻感的积极力量。他们与僧侣有关，但也适用于严肃的在家修行者。在这两种情况下，比丘们都背弃了更高的解脱目标，而修行是为了投生为天神，享受天堂的感官享受。[AN 7:47](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_47.html)称这种愿望为“性欲的束缚”，僧侣应努力摆脱这种束缚。因此，继续追求这一目标的僧侣很容易受到批评。

在这两种情况中的第一种情况下 ( [DN 20](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN20.html)), 一位虔诚的佛教女居士重生为三十三天的天神, 三十三天的天堂之一, 但可以继续修行佛法的天堂。她看到三尊乾闼婆，是那个层次天神的仆人，他们以前是比丘，不顾一切地沉溺于感官享乐。根据经典，乾闼婆痴迷于音乐和性，所以她去羞辱他们：“你们到底为什么不努力修习世尊的教法？我，从前是受佛、法、僧启发，戒律圆满的女人，已经重生……成为天王之子……看到我们在佛法上的同伴转生于乾闼婆的劣等境界，真是令人伤心！” 两个乾达婆，羞愧难当，去修习禅定，然后投生到梵天的更高境界——非欲界的天界。然而，另一个乾达婆却对羞愧免疫，并停留在他所在的位置。

另一个案例 ( [Ud 3:2](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud3_2.html) ) 更为著名。文.难陀，佛陀的同父异母兄弟，想要还俗回到他出家时留下的女人身边。佛陀得知此事，带难陀上三十三天，在那里他看到天王被五百只鸠足仙女伺候。佛问他：他留下的女人和五百只鸠足仙女哪个更可爱？难陀回答说，与仙女相比，他留下的女人就像是“被烧灼过的猴子，耳朵和鼻子都被割掉了”。所以佛陀答应难陀，如果他继续出家，死后会得到五百只鸠足仙女。

难陀同意在那个条件下继续出家，消息传了出去。其他僧侣得知这笔交易后，称他为雇工，是被仙女收买的人。难陀惭愧地去认真修行，最终证得圆满正觉。然后他去找佛陀，解除了他的承诺。他不再渴望仙女了。

现在，这并不是说以往生天界为目标是错误的。毕竟，经典包含许多天神和梵天的例子，他们修习佛法并可以获得任何层次的觉醒。可耻的是仅仅为了他们的感官享乐而瞄准更高的层次。以更高的境界为目标，希望继续修行佛法，如果你不能在这里完成修行，那一点也不丢人。

还有一个更普遍的例子，涉及在临终时巧妙地使用羞耻，这与佛陀时代的僧侣习俗有关。通常情况下，一个比丘告诉他的同伴他卓越的人类成就被认为是不礼貌的：禅那、基于禅那的认知能力，或觉醒的圣果。然而，当比丘临终时，他的同胞要问他是否有这样的成就，如果有，就把心专注在那里。因此，佛陀建议每个比丘事先经常修习：“我是否已证得上乘的人间成就，真正高尚的知识和见识，以至于——当我的梵行同伴在我生命的最后几天问我时——我不会感到羞愧？([AN 10:48](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_48.html)）”换言之，如是作此观想的比丘，若尚未证得此果，则为了免于临终时惭愧，现在应修行。

这些是羞耻如何发挥积极作用的几个例子，可以促使人们认真修行，为死亡做准备，从而充分利用佛陀关于业力、重生和解脱的教义。理想情况下，您不希望其他人不得不以这些方式羞辱您。但是，当衰老、疾病和死亡的事实四面八方围绕着你时，对粗心大意的行为产生一种内在的羞耻感并没有错。这种健康的羞耻感可以激励你变得谨慎——当你变得谨慎时，经典告诉我们，你就像从云中释放的月亮一样照亮了世界 (Dhp 172 [)](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch13.html#dhp172)。

内疚

佛陀关于以智慧的方式面对死亡的许多教导，旨在克服最常见的害怕死亡的原因：害怕失去人类的感官享乐，害怕失去身体，害怕因为你知道自己做过的残忍行为而受到惩罚，当你没有看到真正的佛法时，更大的恐惧是不知道死亡会带来什么（[AN 4:184](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_184.html)）。

这四种恐惧与三种渴望直接相关。当然，对失去人类感官享乐的恐惧与对感官享受的渴望有关。对失去身体的恐惧与对感官享乐的渴望和对成为的渴望有关，因为身体是你在人类世界中寻找感官快乐的工具之一，并且构成了你在那个世界中自我运作的重要组成部分。对惩罚的恐惧也与对感官享受和对成为的渴望有关，因为你渴望一个新的成为，但你不想被迫进入一个你会遭受痛苦的世界。对不了解正法的恐惧与所有三种形式的渴望有关：无论你渴求什么，你对死后发生的事情的无知意味着你不知道你的渴望是否会被挫败或满足。

在每一种情况下，恐惧都来自无力感和无知：你意识到可能有一些你无法控制的未知力量会阻止你的渴望实现他们的目标。因为这四种恐惧以渴望、无知和无力感为食，它们会导致各种不善巧的行为，这就是它们必须被克服的原因。正如我们将在下文看到的，克服这些恐惧的第一步是克服定力和明辨的障碍。

然而，佛陀实际上鼓励一种对死亡的恐惧，那就是内疚。正如我们已经指出的，内疚意味着害怕因不善巧的行为而带来的痛苦后果。它与羞耻感一起被称为世界的守护者，因为它会激励您避免做任何会对自己或他人造成伤害的事情。反思佛陀关于业力、死亡和重生的教义，你很关心你的行为将如何开启或关闭好或坏重生的可能性。所以你关心你当下的选择以及它们将产生的长期影响。

内疚在两个重要且相互关联的方面不同于其他类型的对死亡的恐惧。首先，因为它基于信念和谨慎，它总是引导你善巧地行事。其次，这是一种恐惧，不是与无力感相关，而是与权力感相关。你意识到你的行为可以塑造你现在和未来的体验，你会害怕滥用或误用这种力量——或者让它白白浪费。

经典将内疚具体描述为来自对不良身体、语言和精神行为后果的强烈认识。不良的身体行为被定义为杀戮、偷窃和从事不正当的性行为。不良言语行为被定义为撒谎、散布谣言、辱骂性言论和闲聊。不良的心理行为被定义为过度的贪婪、恶意和邪见。

为了激发听众的内疚感，佛陀偶尔会非常详细地描述那些在这些方面行为不善的人将面临的地狱苦难。他还会列出特定的不善巧行为在死后往往会产生的不幸后果，即使这些行为不会导致地狱。我们一再注意到他关于业力的教导并不是严格的决定论，但某些类型的行为仍然有导致某些类型结果的倾向。如果你不想以后给自己制造不必要的困难，你就会把这些清单记在心里。

我们已经在上面关于信念的部分中，提到了其中的一个清单（[AN 8:40](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_40.html)），当我们注意到，下界的重生，从饿鬼往下，来自于破五戒——不杀生、不偷盗、从事不正当性行为、说谎和吸毒——以及进行错误言论，除了说谎之外，还包括分裂言论、辱骂言论和闲聊。这份清单相当于七种不良的身语行为，再加上服用麻醉品，使总数达到八种。正如我们也注意到的，这些行为并不总是不可避免地导致堕入恶道，但如果你回到人道，它们仍然会在这里产生不幸的后果。他们倾向于在这里产生的结果是：

• 夺取生命会缩短寿命。

• 偷窃会导致财产损失。

• 非法性行为导致成为竞争和报复的受害者。

• 说谎会导致被诬告。

• 散布谣言会导致友谊破裂。

• 辱骂性言论导致听到不吸引人的声音。

• 闲聊导致听到不值得放在心上的话。

• 服用麻醉品会导致精神错乱。

另一个用于煽动内疚的列表（[MN 135](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN135.html)）更多地涉及性格特征和习惯，尽管它在一个实例中与上述列表重叠。这些特征显然没有映射到不良行为类型的标准列表中，尽管可以说下面列表中的最后四个特征反映了错误的观点。同样，这些特征可以导致再生恶道，但如果你回到人道，它们也会产生这些后果：

• 夺取生命会缩短寿命。

• 伤害众生导致生病。

• 脾气暴躁，容易发怒导致丑陋。

• 怨恨和嫉妒他人会导致缺乏影响力。

• 吝啬导致贫穷。

• 刚愎自大，不尊重应尊重的人，导致重生在低下的社会地位。

• 不问明智的沉思者什么行为会带来长期的福利和幸福会导致愚蠢。

现在，如果你避免这些行为，而是从事它们的对立面，你的行为将在今生和来生产生相反的善果。例如，如果你不反感对他人的尊重，你就会很有影响力。如果你戒酒，你就不会精神错乱。

至于三种不善行及其对未来世的负面影响，佛陀没有提供清单，但他在开示中分散地分别对待这三种行为。

就贪婪而言，他指出那些沉迷于贪婪的人——试图获得和维持权力以满足他们的贪婪——往往会给妨碍他们的人带来痛苦。结果，他们倾向于否认他们行为的真相。他们不希望自己的谎言被揭穿，因此无法——而且往往不愿意——揭开他人的谎言。他们的思想和言语偏离正法。结果，他们活在此时此地的痛苦中，“感到威胁、动荡、发烧”，死后预计会有一个糟糕的归宿（[AN 3:70](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_70.html)）。

至于死时的恶意和邪见的影响，佛陀举了一个例子，一个士兵在战斗时被打死，他在想：“愿这些有情被打倒、屠杀、消灭或毁灭。愿他们不存在。” 他的恶念将有可能将他送入战死者的地狱。但如果他认为他注定要进入战场阵亡者的天堂，那是错误的观点。佛陀说，邪见的果报是投生地狱或兽胎（[SN 42:3](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN42_3.html)）。

我们已经讨论过邪见更普遍的影响，尤其是在死亡时。如果你在那个时候采纳了错误的见地，就足以将你之前善业的结果推迟到更晚的重生。

死亡那一刻的邪见还有更微妙的影响，可以让你执着于比较善巧但达不到目标的心境。这种趋势的一个令人心酸的例子是一位比丘Ven. Sāriputta的故事，他是舍利弗的弟子。一位名叫Dhanañjānin的婆罗门，临终前， Sāriputta去拜访他，注意到Dhanañjānin似乎执着于要往生梵天的念头，便教导他梵行。 Sāriputta离开后不久，Dhanañjānin在修持梵行之后圆寂并投生到梵天界。佛陀后来责备 Sāriputta在还有更多事情要做的时候就离开了——意思是说Dhanañjānin本可以被引导到其中一项圣成就（[MN 97](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN97.html)). 这个故事的目的是鼓励一个有内疚的人尽他或她的最大努力，不要在死亡临近时退而求其次。

所以内疚的教训是，因为你的行为有导致邪恶、善良甚至更大善良的力量，你应该关心你如何选择你的行为，这样你就可以避免现在和未来不必要的痛苦和麻烦。出于这个原因，强烈的内疚感是一个很有用的特质，因为你会尽力不在死亡时给自己制造困难。

坚持（一）

当你确信佛陀对业力在死亡那一刻的运作方式的分析是真实的，以及那时你将面临的要求时——你的羞耻感和内疚感告诉你，如果你不做你能做的准备，那你就是一个傻瓜——你要做的谨慎的事情是开始工作。培养那些至少会为重生打开良好机会的品质，并舍弃那些会在死亡时刻将你的渴望引入歧途的品质。

有人反对这里的正法，说：“为什么我们不能简单地享受人间的快乐呢？为什么我们要不断为另一种生活做准备？” 这里重要的是要了解佛陀并不是说你不能享受人生的乐趣。毕竟，他批评吝啬鬼不享受他们的财富，因为他们的吝啬会导致对自己的幸福和他人的幸福产生不健康的态度，导致周围缺乏同情心。任何不涉及不善巧态度的快乐都是完美的。

佛陀给出了两个测试来确定哪些感官享受是比较善巧的。首先，如果一种乐趣涉及破戒，那就应该避免。第二个涉及注意快乐对心灵的影响。如果它助长了不善巧的心理状态，就应该避免。如果没有，那就完全没问题 ( [MN 101](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN101.html) )。只要确保你不像那些找到工作，然后在收到他的第一份薪水时就辞职并花光了他所有的钱的人。多加留意。继续工作，一边享受你的钱。

毕竟，佛陀所说的导致良好重生的品质也可以成为快乐的源泉。事实上，人类生活中真正美好的事物，并不是好景、好听、好滋味。它们是人身提供的机会，让我们可以为彼此做好事，培养良好的心性，从而导向究竟的涅盘。

佛陀通常列出四种可以为良好的投生创造机会的品质：信念、美德、布施和明辨。这些，你可能还记得，是一个令人钦佩的朋友的品质——也是你想要与你希望在未来的生活中再次见到的任何你所爱的人一起培养的品质。通过培养自己的这些品质，您就是自己最好的朋友。你表明你真的很爱自己。

在其他情况下，佛陀提到另外两种也有助于往生更高层次的品质：学习和修习正定态度。

这提供了六种品质。在六中，我们已经对四种说了很多：信念、戒德、崇高的态度和明辨。这里我们可以重点关注剩下的两个。

**学习**意味着学习佛法。你经常聆听佛法，并记住你认为特别有意义的章节。经典补充说，您还与其他人讨论它们并尝试深入了解它们的含义。当佛陀将佛法修行比作堡垒的保护方式时，学习是正精进士兵使用的武器库（[AN 7:63](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_63.html)）。

不难看出为什么这种博学是对死亡的有用准备。当渴望来向你的心中窃窃私语它的欺骗性想法时，佛法的知识会为你提供准备好的回应基金来对付它。这种类型的学习在现代世界尤其需要，人们的思想暴露在大众文化中，有那么多漫不经心的叮当声和歌曲在里面晃荡。当你接近死亡时，你当然不希望他们的歌词中表达的想法占据头脑。最好的防御方法是学习佛法的段落并经常对自己重复它们。让它们在您的脑海中晃动，它们可以为您带来很多好处。

[为了朝这个方向提供帮助，附录](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0021.html#appendix)中收录了一组有助于记忆以准备死亡的佛法经文。

至于**慷慨：**关于慷慨的第一课是，如果一份礼物要算作真正的礼物，就必须是自愿的。

有一次波斯匿王来问佛：“布施应施于何处？” 他可能希望佛陀说“致佛教徒”或“致法师”。但是佛陀说了一些非常不同的话：“（布施）到心感到自信的地方。（[SN 3:24](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN3_24.html)）”换句话说，对于你应该在哪里送礼物没有“应该”。这就是为什么当比丘们被问及“我应该在哪里送礼物？”时。他们应该回答：“送到你的礼物会被使用的地方，或者会得到很好的照顾的地方，或者会持续很长时间的地方，或者任何你的思想受到启发的地方，都应该给予。”

僧侣们之所以在这方面有所克制，是因为慷慨的美德与业的教导密切相关。当佛陀在他对世俗正见——有助于善投生的正见层次——的解释中介绍业的主题时他首先说：“这是被布施的。” 这个想法听起来太明显了，甚至不需要被提及，但事实上，在他那个时代，有些老师否认有任何东西是真的布施的。

他们这样说有两个主要的推理思路。一是你的行为完全是由过去决定的，所以你真的别无选择。你送给别人的东西并不是真正的礼物，因为星辰或过去的业力或造物神已经安排了该物品必须易手。因此，赠送礼物不是一种美德，而是一种外部力量自行解决的问题。另一种推理是，人死了就被消灭了，所以慷慨无济于事：施者和受者死后都会化为乌有，所以何必给任何人任何东西呢？

这意味着当佛陀教导“施与即有”时，他是在暗示两个陈述：第一，你确实可以选择布施或不布施；第二，布施的行为会结出有意义的果实。事实上，有可能将布施行为视为你对自由意志的第一次体验，以及善意行事的好处：你有一件可以自己使用的物品，但相反，你发现自己可以自由布施它了。您还会看到，您因此而获得的乐趣比您自己保留该物品所能获得的乐趣更大。出于这个原因，围绕布施的佛教文化旨在保护布施行为是一种完全自愿的行为。

然而，波斯匿王接着又问佛陀一个问题：“在哪里布施能结出大果？” 佛陀回答说，这是一个不同的问题，需要一个不同的答案。

正是带着这个问题，我们将布施行为视为一种技能。正是在这里，我们看到有助于善投生的其他品质——信念、美德、崇高的态度和明辨——如何发挥作用，使布施的行为能够结出最大可能的果实。

慷慨作为一种技能考虑了四个因素：

• 礼物的接收者，

• 给出的物品，

• 你给予的动机，以及

• 你给予时的态度。

受赠者：在回答波斯匿王的问题时，佛陀指出，布施给那些心中没有贪、嗔、痴的人——或者那些修习舍弃这些烦恼的人——会结出最大的果报。这样做的原因是这些人会充分利用礼物。当供养者看到他们这样做时，他/她的心会产生一种喜悦感。识别出此类潜在接受者需要您运用观察力并运用您的辨别力。这是明辨增强布施行为带来的快乐的方法之一。

现在，重要的是要注意，佛陀并没有建议不要给那些没有走上贪、嗔、痴尽头之路的人布施。在他的一生中，他被指控说只有给他或他的追随者的礼物才会结出果实，但正如他在[AN 3:58](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_58.html)中指出的那样，这种指控是不真实的。他继续说，无论谁阻止潜在的捐赠者赠送他感觉受到鼓舞的礼物，都会造成三个障碍：对自己的障碍，对捐赠者的障碍，以及对预期接受者的障碍。

然后佛陀阐明了他的立场：“即使一个人将碗或杯中的清水扔进村里的池塘或池塘中，心想：‘愿这里的动物以此为食’，那将是功德之源，更不用说给予人类的东西了。” 但是，他总结道，最大的功德来自布施给那些没有染污或正在修行以获得那种自由的人。

赠送的物品：在另一种情况下，佛陀指出了一份理想礼物的两个品质——它是应季赠送的，并且不会对捐赠者或接受者产生不利影响。例如，一件不合时宜的礼物可能是治疗收礼人没有得过的疾病的药物。会对捐赠者产生不利影响的礼物是会给捐赠者或其家人造成经济困难的礼物。此外，捐赠者为了赠送而偷来的礼物也会对捐赠者产生不利影响。一份会对接受者产生不利影响的礼物，如对方是僧侣或尼姑，捐赠不适合禅修者使用，或者会违反僧侣和尼姑的生活规则的礼物。

这意味着选择适合收礼人需要的礼物是最明智的。这需要以同情的方式考虑接受者的实际需求。通过这种方式，慷慨成为一种善意和同情心的练习。它也成为一种创造力的练习，因为您可以利用自己的想象力来预测收件人需要或乐于收到的东西。

佛陀很少谈到礼物所赚取的功德与花费的金钱之间的关系。他确实指出，赠送与您自己使用的物品相同或更好的礼物，而不是赠送质量比您使用的物品差的礼物更有好处。但他也指出，礼物的物质价值远不如送礼时的态度重要。

态度：送礼最好的态度是用心送，而不是表现得好像你要把它扔掉，要怀着对收礼人的同情和尊重的心情送礼。最好确信礼物会带来一些好处。在这个领域中，对业力原则的信念在增加礼物的成果方面发挥了作用。

动机：信念与洞察力一起发挥作用的另一个领域是给予的动机。在[AN 7:49](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_49.html)中，佛陀列出了七种可能的动机，将适当的礼物送给合适的接受者，并将它们与它们倾向于导致的重生水平配对。按升序排列：

• 带着为来世积藏的想法而布施之物，可生四大天王。

• 布施时，不是想把它储存起来，而只是想着“布施是好的”，往往会导致重生在三十三天的天上。

• 出于继承家族慷慨传统的考虑而赠送的礼物往往会导致重生在天神的天堂。

• 送出的礼物带有这样的想法：“我过得很好。我不给那些不富裕的人是不对的，”往往会导致重生在满足的天堂。

• 怀着延续过去著名的大规模布施者传统的布施，往往会导致重生于乐于创造的天界。

• 给予礼物的想法是，给予会使心灵平静并引起满足和喜悦，往往会导致重生在对他人的创造物施加力量的天神的天堂。

这里值得注意的是，这六层天是在欲界，施者以任何一种动机布施适当的礼物，在他/她的天寿终了之后，就会回到人界。

• 最后，送出礼物时以为它是心灵的装饰品——换句话说，送出礼物时没有任何感觉需要从礼物的结果中获得情感——往往会导致非感官重生梵天眷属天。佛陀说这个人不会再回到这个世界。这显然意味着他或她将继续在那个层次上修炼，并且在不回到人间的情况下达到觉醒。

出于这个原因，明智的做法是运用洞察力来思考您送礼的动机。

在[DN 33](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN33.html)中，佛陀列举了另一种方式，即你送礼的动机会影响到重生层次。你可以下定决心投生为富贵之人或天人，如果你也有德行，这个愿望就会实现。在这种情况下，美德在增加礼物的成果方面发挥了作用。佛陀还附加了一个条件，即在无感官非欲界的梵天重生，也要求你的心没有渴望，在这种情况下，这显然意味着，至少它的定力也需要得到很好的发展。

当以适当的态度和动机送出适当的礼物时，它会在期待给予时带来极大的快乐。在这里可以尽情发挥您的想象力，设计出特别合适的礼物。这样的礼物也会在给予行为中产生快乐，然后当你回想自己所做的善事时，也会再次产生快乐。这就是为什么佛陀说功德是幸福的另一个词（[Iti 22](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti22.html)）：你不必等到来生才能享受它们。例如，当一个慷慨的行为伴随着信念、美德、崇高的态度和洞察力时，这种行为本身就会有喜悦。与现在已经消失的过去感官享乐的记忆不同，对布施的明智行为的记忆永远不会带有遗憾。这是自尊的可靠来源。正是出于这个原因，在死亡临近时，回想自己的慷慨做法可以成为一种力量源泉。

**非物质布施：**到目前为止，我们一直在讨论给予物质礼物的修行，但佛陀认识到，还有其他形式的布施，也往往会带来良好的重生。例如，您可以献出自己的体力来帮助别人送礼物，或者您可以对那个人的礼物表示赞同。在这两种情况下，你都分享了功德——佛陀指出，这不会耗尽最初供养者的功德（[AN 5:36](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_36.html)）。

他又说，在毫无例外地遵守戒律的过程中，你就给了别人普遍的安全——换句话说，任何地方的人都不必害怕你的任何危险——而你自己也享有这份普遍的安全（AN 8 [： 39](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_39.html) ).

后来的佛教传统将知识的恩赐和宽恕的恩赐添加到非物质礼物的列表中。森林阿姜有时会把整个修行描绘成一种布施形式：为了抵消进食和执著的饥渴动力，你培养内在财富，然后在你发展人格的完美时将这样的财富辐射到世界。这样，送礼物这个简单的行为就变成了整个苦灭之道的隐喻。

然而，经典告诉我们，最高的礼物是法的礼物（[Dhp 354](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch24.html#dhp354)）。这是因为其他形式的布施为接受者提供了外在的帮助，而如果你给另一个人佛法，那个人可以用佛法从内在攻击痛苦的真正根源。

在这里，佛陀再次建立了一种文化，在这种文化中，佛法是不被出售的。他拒绝为他的教法接受报酬（[《SN》1:4](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_4.html)），并以这种方式明确表示，无论是施主还是受主，当都把佛法当作一种礼物对待时，佛法最能茁壮成长。以这种方式分享佛法的人，无论是现在还是未来，都能从中获得最大的利益。

当你培养布施以及其他趋向于善投生的品质——信念、美德、学识、崇高态度和明辨——你不仅为善投生创造了条件，而且还为你的生活提供了一个故事，你可以自豪地回顾过去：您的生活体现了值得赞扬的价值观。当你接近死亡时，这种叙述将在两个方面有所帮助。在最基本的层面上，它让你相信自己真的值得善投生。这种信心将帮助您抵御任何疑虑或恐惧，这些疑虑或恐惧会将您的思想拉向不受欢迎的目的地。在更高的层面上，正如我们将在下面指出的，如果你想能够完全超越轮回，你将不得不放弃所有关于你自己作为一个世界中的存在的叙述。如果你的人生故事充满了你后悔的行为，你将很难放下。在没有任何负面情绪的情况下，放弃你的行为是高尚而无害的叙述要容易得多。因此，请在有机会的时候尽最大努力创造这种叙事。

## 坚持（2）

如果你真的很注意你的坚持，你就不能把自己限制在为美好的轮回创造机会的方式上。你还必须培养一种精神品质，以保护你在死亡时不被渴望引入歧途。正如佛陀指出的那样，即使在日常生活中，大脑也能如此迅速地改变方向，你需要发展你所有的心智技能，以确保当你无法再留在自己身上时，在面临更大挑战的冲击时保持在正轨上。

回想一下佛陀的形象，一个众生如何在离开这个身体并去到另一个身体时，如何执着于渴望，就像火从一所房子吹到另一所房子时，火会抓住风一样。有两种方法可以巧妙地处理这个过程——即，相对善巧或绝对善巧。

在相对善巧的层面上，你保持你作为一个存在的身份，你只是将你的渴望保持在一个好的方向上。在佛陀的分析中，这意味着执着于五蕴——这种执着将你定义为众生——并控制你的渴望，不让它们被不善巧的心所埋伏。你继续按照成为的基本要素思考：一个从这个世界到另一个世界的存在。按照佛陀的比喻，你在附近建造好房子，并尽你所能确保风把你吹到最好的房子。

然而，在绝对善巧的层面上，你消解了对五蕴的执着，这样做，你就将自己从被定义为众生的状态中解脱出来。与此同时，你不再思考希望投生到哪个世界。用佛陀的比喻来说，你对房子失去了热情，你就放开了风。大火松开燃烧着的房子，然后熄灭：完全不受束缚。

在这两种情况下，您都是通过控制那些可能导致渴望的因素而获得掌控。正如我们所见，缘起法将这些因素追溯到无知。现在，正如佛陀所指出的，没有办法将时间倒回到无知最初生起的那一刻，但他也指出，阻碍定力和明辨的五盖不断地助长无知：

肉欲，

恶意，

懒惰和困倦，

不安和焦虑，以及

怀疑。

因此，要想控制渴望和导致渴望的一系列条件，首要任务就是克服这些障碍。恰巧，佛陀对在临终时带来危险的不善巧心理状态的讨论恰恰集中在这五盖上。因此，无论你的目标是控制渴望的相对善巧还是绝对善巧，五盖都是你需要掌握的第一件事。

佛陀没有将即将死亡的悲伤列为临终时的障碍，这似乎很奇怪，但这种明显的遗漏是有原因的。在他的分析中，这些形式的悲伤源于我们在讨论内疚时提到的害怕死亡的四个原因：害怕失去人类的感官享乐，害怕失去身体，害怕因残忍的行为而受到惩罚'，以及当你没有看到真正的佛法时，更大的恐惧是不知道死亡会带来什么（[AN 4:184](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_184.html)）。正是由于这四种恐惧，用佛陀的话说，一个临终的人“悲痛、痛苦、哭泣、捶胸、发狂”。

反过来，这四种恐惧可以通过掌控障碍来克服。前两种恐惧，当你控制了感官欲望时，就能克服，当你控制了焦虑时，就克服了对惩罚的恐惧，当你控制了怀疑时，就克服了对不知道死亡将要发生什么的恐惧。因此，佛陀并没有将临终者的悲伤视为死亡的障碍，而是遵循一般四圣谛的模式，将他的主要注意力集中在悲伤的原因和旨在结束悲伤的修行上。这就是为什么他的主要重点是控制障碍。

在这里，我们将专注于如何获得对障碍的相对掌握。然后，在下一节中，我们将专注于佛陀关于如何使这种精通变得绝对的教导。

我们经常听到的障碍仅仅是当你试图让头脑坚持你的正念主题或安定下来时遇到的问题。但事实上，它们也在死亡的那一刻制造问题，这凸显了泰国阿姜经常做出的陈述的真实性，即冥想主要是一个学习如何安然死去的过程。当你能够克服每天练习正念和专注的障碍时，你就在练习如何在死亡时克服它们。

当您详细观察这些障碍时，很容易看出为什么它们会在死亡时造成问题。

感官欲望是指对身体的执着，以及对感官享乐的想法和计划的执取。佛陀对肉欲的定义是明智的，他不是把肉欲定义为肉欲，而是心灵对它们的幻想的迷恋。与快乐本身相比，你往往更容易沉迷于对感官享乐的幻想。正是这种执着对死亡构成了巨大的挑战，因为你害怕被剥夺过去拥有人体所带来的快乐。这会让你渴望在感官层面上抓住另一个身体。如果你绝望了，你可以很容易地抓住一个较低领域的身体。

恶意是希望看到其他人因为过去的不良行为而受苦或受到惩罚的欲望。这些想法可以伪装成正义的愤怒——一种看到正义得到伸张的愿望——但如果它们在死亡的那一刻占据了头脑，你可能会以报复的态度重生，这会把你拉下来。

懒惰和困倦掩盖了正念和警觉，而这恰恰是你在离开身体时保持对事件的掌控所需要的品质。

不安和焦虑的表现形式可能是担心您所爱之人的未来，担心当您不再照顾他们时他们会发生什么，或者担心您自己的未来：您可能会因过去的恶行死后受到惩罚。当你意识到自己快要死了，你注意到你的心不在最佳状态，你担心你缺乏正念或明辨会导致糟糕的重生时，这种障碍也会围绕着任何可能出现的担忧而发展.

怀疑是对佛法真理的怀疑。关于死亡，归根结底是怀疑死亡之后是重生还是毁灭。如果你认为毁灭是唯一的选择，这种怀疑会让你不顾一切地想要重生，这种绝望的感觉会让你抓住任何重生的机会，无论多么糟糕。

在这五盖中，如果临终时伴随着大量的疼痛，感官欲望、恶意、掉举、焦虑和怀疑会特别严重：

• 你很容易受到诱惑去寻找感官幻想来逃避痛苦。

• 你对疼痛的愤怒很容易对那些照顾你的人或那些突然想起过去的错误的人产生恶意。

• 你可能会将这种痛苦解读为死亡带来更多痛苦的迹象，这会让你焦躁不安和焦虑。或者，如上所述，如果你的大脑在死亡临近时开始出现故障——或者你的正念只是分散了——你可能会被焦虑所控制，因为你的失控会让你失望，而焦虑本身就会成为问题。

• 出乎意料的剧痛可能会让您怀疑正念、定力和明辨的力量。

所以很容易看出，随着死亡的临近，障碍将带来特殊的挑战。

佛陀给出了两组比喻来描述这五盖，这些比喻有助于自己将它们观想为心的真正障碍。

在第一组 (SN 46:55) 中，您想象自己正试图在一碗水中看到自己的倒影，但由于以下五个原因之一，倒影被扭曲或难以看到：

感官欲望——水被染上了染料。

恶意——水在沸腾。

懒惰和困倦——水被藻类和粘液覆盖。

不安和焦虑——风吹过水面，激起涟漪。

疑——水浑浊，置于暗处。

第二组比喻（[DN 2](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN02.html)）将障碍比作困难：

感官欲望就像欠债。

恶意就像生病一样。

懒惰和困倦就像被囚禁一样。

不安和焦虑就像被奴役一样。

疑虑犹如携带财物穿越荒凉之地。

牢记这些比喻是有好处的，因为处理五盖时的第一个问题是认出它们是五盖。通常，当它们出现时，您的第一个念头并不是它们挡了您的路或让您误入歧途。相反，你倾向于站在他们一边，认为它们是合理和正确的：感官欲望的对象确实是可取的，你希望看到受苦的人确实应该受苦，等等。然而，一旦你认识到这些心理状态正在扭曲你对现实的看法并为你制造困难，你就准备好接受佛陀推荐的对付它们的解药了。当你在禅修过程中练习克服障碍时，你不仅在巩固正念和定力。

从佛陀关于心灵流动如何影响死亡和再生的教导的背景下来看，佛陀关于处理死亡临近时的障碍的指示是最有意义的。正如我们所指出的，这个教法反过来是基于他对业力和再生的解释。这意味着对接受这些教义真理的**怀疑**是你必须处理的第一个障碍。即使你可能在死前就对佛陀的教义产生了信念，但随着死亡临近而生起的痛苦和恐惧可能会使你的信念动摇。正如佛陀所指出的，即使在一般情况下，头脑也会迅速改变方向——如此之快，以致于他，一个善用比喻的大师，也想不出足够的比喻来说明这种情况发生的速度有多快（[AN 1:49](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN1_49.html)）。这就是为什么你必须尽最大努力尽可能彻底地克服怀疑，并做好准备，以防止它在死亡临近时突然再次出现。

[AN 4:184](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_184.html)，正如我们所指出的，将对正法的怀疑列为死亡时恐惧的主要原因之一。现在，这听起来可能很奇怪，因为有许多人甚至从未听说过正法。但是，如果他们不确定死亡时会发生什么，如果他们没有坚实的基础知道他们的行为会对他们在临终前、临终时和临终后的经历产生积极影响，那么即使他们也会害怕死亡。

解决这种疑惑的唯一可靠方法是修习佛法，达到初觉，称为法眼生起。那是你对佛法的信念真正得到证实的时候：你看到了一个不会被死亡触及的体验维度，并且你知道它可以通过人类的努力获得。但要修行以获得法眼，你首先必须接受佛陀关于业力和轮回的教义，作为你修行的基础。

为了加强你对这些有效假设的信念，佛陀建议你仔细观察善巧和不善巧的心理状态，因为它们在心中生起并影响你的行为，注意对它们采取行动所产生的结果。特别是，他建议发展四种梵行，观察它们如何对您的行为和您的整个生活产生良好影响（[AN 3:66](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_66.html)）。正如我们将在下面看到的，佛陀还推荐这四种梵行作为对治另外两种障碍的解药：对你过去虐待他人的焦虑，以及对曾经或正在虐待你的人的恶意。

当你认真地遵循这些指示时，佛陀指出没有理由害怕死后会发生什么（[AN 4:116](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_116.html)）。这并不能完全消除对正法的怀疑，但它可以提供一定程度的保证。如果你追求 brahmaviharas 到产生强烈定力的地步，那么这种定力可以成为发展导致无欲的观智的基础——而无欲可以导致法眼的生起。那将一劳永逸地终结对正法的怀疑。

**困倦**是另一个障碍，在处理正法之前必须先解决。如果你睡着了，你就无法在其他障碍生起时认出它们，也无法采取任何措施来抵消它们。奇怪的是，这是经典中没有明确提到的一个障碍，作为死亡的潜在障碍。但是因为困倦是正念和警觉的主要障碍——而且因为佛陀明确教导人应该正念和警觉地接近死亡的时刻——似乎有充分的理由将它视为你将要获得的技能的潜在障碍。在你临终时需要处理好这些障碍。

这就是为什么最好提前掌握佛陀对付困倦的技巧。如果您发现自己在冥想时变得困倦，他的主要建议是将您的冥想主题更改为更令人振奋的主题。如果轻柔的呼吸能让您入睡，请更有力地呼吸。或者将你的冥想主题完全改变为一个涉及更积极思考的主题，例如对身体各部分的沉思，以培养对它的冷静——以及对死后拥有一个新身体的想法。如果你已经记住了佛法的任何段落，请默念或大声地对自己重复它们。这是学习佛法为死亡做好准备的另一种方式。搓揉四肢，拉扯耳朵，促进体内循环。或者，如果可以的话，起身行禅（[AN 7:58](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_58.html)）。

为了防止在临终时需要麻醉止痛药，获得善巧处理疼痛的经验也很好，这样你就可以学会将身体、疼痛和你的意识视为三个独立但相互关联的事物，如前所述在[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)。当你能以这种方式将痛苦与头脑分开时，你就能更好地以正念和警觉接近死亡。

至于其余的障碍，有两个——掉举和焦虑，以及恶意——被视为不折不扣的障碍。然而，感官欲望被以更复杂的方式对待，既是一种障碍，但也是一种克服其他障碍的诱惑。

在与即将到来的死亡相关的所有讨论的障碍中，**掉举和焦虑**似乎是佛陀的主要关注点。在他关于如何给临终者提供建议的各种指示中，这是他总是首先治疗的障碍。这可能是因为临终者被认为至少已经对正法有一定的信念。或者可能是，无论一个人的信仰是什么，这种障碍都会在死前、死中和死后造成最大的痛苦和悲伤。

当佛陀探访生病的比丘时，他的第一个问题——在询问他们身体是否舒适之后——是问他们是否有任何焦虑、痛苦或悔恨（[SN 35:74-75](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_74.html)）。当佛陀最亲密的在家弟子之一 Nakulamātar安慰她病重的丈夫时（[AN 6:16](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_16.html)），她首先说：“居士，死时不要担心。对于忧虑的人来说，死亡是痛苦的。世尊批评临终时的忧虑。” 当佛陀向他的表弟 Mahānāma开示如何劝告临终者时（[SN 55:54](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN55_54.html)），他告诉他首先要安慰这个人的德行，然后问他/她是否有任何烦恼.

这些开示列出了人们在死亡时可能会担心的范围广泛的事情。Nakulamātar专注于她丈夫对她的潜在担忧：她无法养活自己和家人，她会再嫁一个丈夫，或者她会远离佛法。在每一种情况下，她都向他保证，他的担心是没有根据的。她擅长梳理羊毛和纺棉花，因此可以轻松养活自己和孩子；即使在他死后，她也会对他保持忠诚，就像她在他们的一生中一直保持忠诚一样；当他，她的丈夫走了之后，她会更加渴望见到佛陀。结果她的丈夫没有死，他拄着一根棍子去见佛陀，佛陀告诉他：“这是你的利益，你的大利益，你拥有Nakulamātar这样的妻子作为你的顾问和导师，是多么幸运啊。”

至于 Mahānāma，他也被告知要关注临终者可能对他/她的家人的任何担忧，但在这种情况下，他被告知要告诉这个人，担心可能有帮助的时间已经过去了：“你，我的亲爱的朋友，都要死。如果你担心你的配偶和孩子，你仍然会死。如果你不关心你的配偶和孩子，你还是会死。如果你放弃对你的配偶和孩子的关心，那就太好了。” 相反，临终者应该专注于手头的事情：努力正念和警觉地面对死亡的挑战。

死亡时的其他潜在担忧是那些更关注死后会发生什么的担忧。当佛陀探访生病的比丘时，有时他发现他们最担心的是他们没有获得可以保证他们未来道路安全的圣果而死去。他教导他们将所有可能的渴望和执取对象视为无我，结果，他们都达到了一个或另一个觉醒的层次（[SN 35：74-75](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_74.html)）。

在更世俗的层面上，也有人担心过去不善巧的行为可能会受到业力惩罚——随着死亡的临近，这些问题会在心中浮现。事实上，这就是人们害怕死亡的主要原因之一。佛陀建议，在这种情况下，你要认识到再多的悔恨也无法挽回过去的错误行为。相反，你应该认识到它是一个错误，不要重蹈覆辙，然后培养 brahmaviharas：对一切众生无限善意、慈悲、和平静的念头（SN 42:8 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN42_8.html)。

这种做法可以同时完成几件事。通过采用这个扩展的框架，你有助于保持心不纠缠于过去的行为，而是把它放在整个宇宙的众生在追求幸福时所做的所有行为的背景中来看待，无论善巧还是不善巧的行为，都是宇宙中的众生在追求快乐的过程中的追求。通过培养对所有其他众生以及对自己的善意，你会增强自己不再重蹈覆辙的意愿，这有助于防止思想走下坡路。

同时，您可以通过提醒自己您做过的好事和您在头脑中培养的良好品质来减轻您对未来的恐惧。佛陀在这方面推荐三随念：

• 慷慨的回忆——回忆你自愿给别人礼物的时候；

• 忆念戒——忆起你持戒的时候；

• 忆念天界——忆起你已经在自己的内心培养了可以导致重生于天界的品质：信念、美德、学问、布施和明辨。

佛陀指出，这些反省会使心愉悦并使之趋于专注，这有助于你摆脱任何忧虑或焦虑。这就是为什么在佛教国家有这样一种传统，即照顾者提醒那些临终者他们所做的善事和他们内心的善意。

同时，如果您担心自己的大脑出现故障或正念在死亡的那一刻变得混乱，这些反思可以帮助您安慰自己。[SN 55:21](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN55_21.html)讲述了 Mahānāma担心自己未来道路的时候：如果他被跑马或大象袭击而死亡，而他的正念混乱了怎么办？佛陀向他保证，如果思想以信念、戒德、学问、布施和明辨得到良好培育，它就会从身体升起并分离出来。他给出了：

“假设一个人将一罐酥油或一罐油扔进深水湖中，它会在那里破裂。在那里，碎片和罐子碎片会掉下来，而酥油或油会向上上升并分离出来。同样的，如果一个人的心，长期以信养、以德养、以学养、以舍养、以明养，那么当色身，这个由四大构成，从母生及父，以米粥为养，易变、揉、压、散，乌鸦、雕、鹰、狗、鬣狗，或诸种众生所食，然心，久以信养，以戒、学、舍、明培育——升起而出。”

虽然 Mahānāma是入流者，但佛陀在此并未将入流作为安定的先决条件。只要确保你对正见保持信心，你就会从你过去善行的累积结果中受益。

普世善意也被推荐用于抵消死亡时的**恶意。**想一想那个希望敌人倒霉的士兵：他注定要下地狱或动物子宫，这两个地方都不是你想去的地方。恶意的解药是对所有人的善意，无论任何人对你有多糟糕。[在这里，想想第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)提到的土匪把你切成碎片的形象. 即使在那种情况下，佛陀说，你应该尝试培养善念，从盗贼开始，然后扩展到整个宇宙。你不想带着报复的念头重生，因为那会让你卷入来回的业力之中，让你无处可逃，只能堕落。在这种情况下，善意可能无法保护您免受暴力死亡的痛苦，但它将使您免于未来的巨大痛苦。所以保护你的善意，就像母亲保护她唯一的孩子一样（[SN 1:8](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_8.html)）。

在整个经典中，佛陀将最后剩下的障碍，**感官欲望，**视为获得和保持正道的主要障碍。正如我们所指出的，这种欲望也解释了害怕死亡的两个主要原因：对感官享受的执着和对身体的执着。我们还注意到，如果临终时伴随着巨大的痛苦，这种执着会变得特别尖锐。正如佛陀所说，如果你找不到更好的方法来逃避痛苦——比如正定的快乐——你的心就会试图逃避到感官的幻想中。当疼痛很严重时，它对​​幻想什么样的快乐并不太挑剔。如果您在从事此类幻想时碰巧死亡，这会使您处于不稳定的境地。

这就是为什么经典中包含如此多的段落来处理感官欲乐的弊端——这些弊端不仅适用于这一世，而且适用于你可能去的任何其他世，从人类层面开始。对感官享乐的渴望迫使人们努力工作以获得财富，即使他们的努力成功了——这绝不是一件确定的事情——他们在尝试保护他们的财富免受小偷、政府和可恶的继承人的侵害时遭受痛苦，而且往往是失败的. 肉欲也会导致冲突，从家庭争吵到国家之间的全面战争（[MN 14](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN14.html)）。[MN 53](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN53.html)给出了一长串图像来说明感官的徒劳和危险。其中：犹如刀刃上的一颗蜜珠；又犹如借来的东西，主人可以随时取回；又像一个人坐在树上吃树上的果子，有人来用斧头砍树；又像狗啃着一点营养也没有的骨头。正如阿姜李解释这最后一幅图像时，狗除了尝到自己唾液的味道外，一无所获。

即使是天堂般的感官享受也有其缺点。它们削弱了心智，很容易导致粗心大意。当你大意时，你就会跌倒。

经典也包含许多关于拥有身体的缺点的段落：例如，当你观察它的各个部分时，你找不到任何干净或值得依附的东西。您拥有身体这一事实使您容易患上各种疾病（[AN 10:60](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_60.html)）——我们将在下一节中更详细地讨论这一问题。这些沉思有助于让你不怨恨自己身体的任何部分让你生病——所有身体和身体的所有部分都容易生病——并防止你渴望在死后接受另一个身体希望继续享受拥有那个身体可以让你获得的感官快乐。

佛陀深知感官享受的危险，他曾教导说，如果你只能在沉迷于感官幻想或入睡之间做出选择，那么你最好入睡。

考虑到佛陀关于感官欲乐的教义的一般基调，那么，他也看到在死亡临近时对感官欲望的利用，这有点令人惊讶。他指示 Mahānāma，在他清除了临终朋友心中的任何烦恼之后，他应该问这位朋友是否担心将人类的感官享乐抛在脑后。如果回答是，他应该告诉这位朋友，天上的感官享受比人间的享受更加灿烂和精致：一个人应该专注于那些。这些教导从最底层的欲界开始，从四大天王的天开始。从那里开始，他们劝告垂死的朋友瞄准更高层次的天堂，那里的快乐会逐渐变得更加灿烂和精致，

 Mahānāma若能得此友人至此，当告其友人：“友人，梵天界亦无常，包括在自我认同中。如果将你的心提升到梵天世界之上，然后将它带到自我认同的止息处，那将是很好的。” 如果这位朋友能够遵循这些指示，那么，佛陀说：“就解脱而言，心解脱的在家人的解脱与心解脱的比丘的解脱没有区别。” 换句话说，人有可能在死亡时达到完全觉醒。

至少，这段经文显示了如何将你的愿望瞄准一个你可以继续修行佛法而痛苦最少的境界是如何可能的。而且，如果您能消除障碍，那么这些愿望就有很大的机会结出果实。

当然，这是假设你已经具备一些在戒德、定力和明辨上训练心的背景知识。关于所有这些障碍，必须牢记这一点：最好不要等到死亡的那一刻才试图掌握它们。但是，即使当你还没有掌握定力时死亡来临，也没有理由放弃希望。圣典包含了一些人的故事，这些人在他们的一生中修行并没有特别鼓舞人心，但他们能够齐心协力，在死亡的那一刻获得崇高的成就。

这表明即使你快死了，仍然有可能取得伟大的成就。

## 正念、专注和明辨

当然，在死亡的那一刻可以完成的最伟大的事情就是从出生中获得完全的解脱。正如森林阿姜曾经说过的，对轮回的想法感到自在的人并不了解轮回。如果你真的认真地对待佛陀——只要有渴望，重生就会继续发生——你就会想找到一种方法来一劳永逸地结束出生。

正如你在前面的章节中所记得的那样，出生的结束取决于成为的结束。成为是在特定经验世界中作为存在的身份。反过来，只有当你专注于导致成为的过程中的步骤时，它才能结束。佛陀教导缘起的这些步骤，特别是五蕴和六入在导致老、病、死苦的因素中所扮演的角色。

你对世界的感觉归结为六种感官和五种蕴。你对你自己的感觉——你作为一个存在——是由同样的原材料构成的。就是这个有情，如果不被拆除，就会在死亡的那一刻乘着渴望之风，放火烧掉隔壁的房子。佛陀在建议 Mahānāma告诉他临终的朋友放弃自我认同时，指的是创造和认同这个存在的行为。这位朋友要以这样一种方式来观察形态、感受、感知、思想创造和感官意识的集合，这样他/她就不会感觉到“我是这个”，在其中任何一个周围徘徊：认为他/她要么与集合相同，拥有集合，存在于集合中，要么在他/她自己中包含集合。因为这段话接着说，一个人如果能够成功遵循这些指示，他所获得的解脱不亚于一个心灵完全解脱的比丘，所以在这种语境下，自我认同一定不仅意味着“我是这个”的感觉，还意味着更基本的自负——“我是”。

现在，这听起来像是自我毁灭，令人不安，但佛陀向我们保证，只有当对五蕴和感官的执着消失时，才能找到独立于五蕴和六处的意识（DN 11；[MN](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN11.html) 49 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN49.html)。它不是任何一种自我——正如佛陀所指出的，当六种感官消失时，就不可能有“我是”的念头（[DN 15](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN15.html)）——但这种意识不会结束，即使伴随着身体的死亡和执着的终结。

对于一颗未觉醒的心，这种意识可能听起来很陌生而且没有吸引力，这就是为什么你需要在这个方向上给予大量的保证和鼓励，这样你才会相信佛陀的教导值得遵循到底。否则，当五蕴和感官从你的掌握中溜走时，你会试图找到可以抓住的东西。当然，当你乘风放火烧另一所房子时，你会抓住的是执着于更多蕴的渴望。

这就是为什么佛陀在他对那些生病或垂死的人的教导中，推荐了一些方法，让心准备好看待放弃五蕴和感官的想法。具有讽刺意味的是，这些方法涉及在此过程中使用一些蕴作为工具。特别是，他让你专注于感知和感受，就像将你带到河对岸的木筏。这些将帮助您专注于所有造作的缺点。然后，当你到达彼岸时，你就可以放下木筏了。

巴利圣典中有许多段落以这种方式发挥作用，但最好的开头是佛陀不止一次引用的图像/感知：参与成为的人就像在干涸溪流的水坑中挣扎的鱼（[SN 4:2](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_2.html)；[SN4:15](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_15.html)）。鱼儿们在越来越狭窄的空间里互相争斗，即使是那些成功占据空间的人也会死去。他们的斗争除了制造冲突和斗争的业外，没有任何成就。佛陀指出，以这种方式感知世界会生起厌离感，激发他离家去寻找不死。

在另一篇文章中，他指出，即使您可以将喜马拉雅山脉那么大的两座山变成纯金，也仍然无法满足一个人的愿望（SN 4:20 [）](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN4_20.html)。导致进一步成为的欲望永远无法完全满足，因为所有众生的共同点是需要进食。他们的饥饿永无止境，而且他们的觅食地——无论是身体上的进食还是情感上的进食——都是重叠的。这就是为什么，为了满足导致成为的欲望，我们会互相争斗，将自己拉低到巨大痛苦的水平。

这些感知的目的是使头脑倾向于将逃避成为——包括成为一个存在——视为一件可取的事情。

佛陀说应该教给生病的比丘的十种感知的清单也表达了同样的观点，但更直接。

故事是这样的，一个叫吉利马难达的僧侣病了。文.阿难达去找佛陀，请他慈悲地拜访吉利马难达，但佛陀却告诉阿难达，他应该是前去拜访的人，并给他一份清单，让他教导吉利马难达 ( [AN 10:60](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_60.html) )。阿难达照他说的去做，吉利玛难达的病就痊愈了。尽管这份清单并不是为当时即将死去的人准备的，但只要看一眼清单就会发现，这是一套理想的观念，在你接近死亡时牢记在心，这样你就不会倾向于想接受另一个出生。

这十种看法是：

1) 无常想：感知五蕴为无常。

2) 无我想：感知六感及其所缘为无我。

3) 不净观：将身体分解成许多不洁的部分。

4) 对身体的认识：列出许多身体易患的疾病。

5) 舍弃的感知：不允许不善巧的心境——例如欲求、恶意和伤害——留在心中。

6) 离欲的感知：将导致解脱束缚的离欲看成是美妙的事物。

7) 灭尽的感知：将导致解脱束缚的停止视为美妙的事物。

8)厌恶任何世界的心：完全放弃对任何世界的执着或迷恋。

9) 对一切造作不可取的感知：对一切造作产生恐惧和厌恶感。

10) 出入息正念：[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html" \l "ch3)中讨论的十六个步骤的训练。

这个列表的动态很有趣。前两种感知关注的是原材料的缺陷，而这些原材料可以塑造一种“成为”的状态：五蕴和感官媒介。接下来的两个特别关注拥有身体的缺点。第五个感知着重于关注不善巧的心境，这些心境会导致不希望的重生。接下来的两种看法集中在获得完全解脱的可取性上。下一个重点回到执着这个世界或投生任何世界的弊端，即使是最精致的世界。这种看法有助于切断脑海中关于“你”在临终时发生的事情、你去过的地方或你将要去的地方的任何叙述。第九种感知直视心中造作的过程，意识到这是所有麻烦的根源——你对自己在世界上的感觉。结果，这种看法引起了对各种造作的厌恶感。这就是探究路线变成自我反思的地方，因为列表中的所有看法（包括这一点）也是造作的。

那么如何抛弃他们呢？这是最终感知者的职责。入出息念在这里被列为一种感知，这似乎很奇怪，但回想一下佛陀呼吸禅修指导的第二和第三四分体中所起的作用：在第二分体中，你对感知在塑造心灵中所起的作用变得敏感；第三，你学习如何使用感知来愉悦、专注和释放心灵。然后，在第四四分体的究竟应用中，你专注于感知的无常——遵循我们在[第二章和](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html" \l "ch2)[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)中讨论的佛陀内观计划的五个步骤——直到你能对他们培养冷静。然后感知可以停止，你可以放弃一切，甚至是修行之道。

这是佛陀劝告一个生病甚至可能濒临死亡的人获得完全解脱的方法之一。他在这里的指导与他向罗睺罗尊者介绍呼吸正念时的指导有一些惊人的相似之处。我们在[第三章讨论过](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3). 在这两种情况下，他都以一系列旨在充分利用他的十六步计划的感知来开始他的呼吸冥想指导。意在引发离欲的感知有一些重叠——例如无常、无我和身体不具吸引力——尽管在罗睺罗的例子中，指导似乎旨在让你开始呼吸禅修，而这里的指导似乎更针对完全冷静，包括最终甚至对实践本身所需的看法保持冷静。

无论哪种情况，当你遵循佛陀的教导时，你实际上是在借用他的明辨来修习正念和正定。这让你达到内在平静的水平，在那里你可以对造作的本质和价值产生自己的洞察力，最终让你放下所有的造作。

佛陀劝告生病和临终的人的另一种方式是直接从修习正念开始，尽管这里的重点是在心理虚构的另一个集合：感受。

这些指示来自佛陀探访在病房里的僧侣的开示（[SN 36:7](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_7.html)）。他给他们的第一个建议是在死亡时刻保持正念和警觉。“正念”是他根据正确正念练习第一阶段的标准公式定义的，正念的建立，我们在[第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html" \l "ch2)中讨论过。正如[MN 118](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN118.html)所指出的，当完成呼吸冥想的十六个步骤时，该公式中提到的所有四个正念建立都已完成。

他将“警觉”定义为在做某事时清楚地知道自己在做什么。

然后讨论进入正念练习的第二阶段，在这个阶段你专注于生起和灭去的现象，这里的重点是第二个参照框架：感受本身。

正如我们在[第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html" \l "ch2)中提到的，在正念的第二阶段，“自我”和“世界”的明确概念被搁置一旁。随着死亡的临近，这个阶段尤其重要，因为此时的头脑常常会被关于你、你将要离开的世界以及你可能要去的世界的叙述所征服。当然，这些叙述是趋于导致进一步成为的生成形式。简而言之，你需要一种看待你的体验的方式，在这种体验中你放弃所有对这些基本术语的参考。因此，正念练习的第二阶段在这一点上特别有用，有助于消除可能在脑海中盘旋的任何叙事。

佛陀指出，当你以这种方式保持正念和警觉时——以它们自己的方式直接观察当下的身体、感受和意识，并搁置任何关于“世界”中的“你”的叙述——然后当一种愉悦的感受生起，你反省它是依赖于身体的事实。而身无常、造作、缘起，感受又怎能恒常呢？这个念头启发你继续专注于乐受的消融，连同身体的消融，从而使身和受都生起离欲、止息和舍弃。你会注意到，这种观想与佛陀在呼吸禅修中的最后四分法教示的步骤一致。

他说，当你这样做时，你将放弃对身体或愉悦感的任何激情痴迷。

您也可以将相同的分析应用于痛苦的感觉和既不快乐也不痛苦的感觉。在疼痛的情况下，你会放弃对身体或疼痛感的任何抗拒-执念。换句话说，你不会被希望痛苦消失的欲望所吞噬。在不乐不苦受的情况下，你将放弃对身体或不乐不苦受的任何无知执着。你不会倾向于忽略这种中性的感受，所以你将能够彻底理解它。

正如我们在[第一章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0006.html#ch1)[SN 12:15](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_15.html)中提到的在这里添加一个重要的观察：当你像这样专注于看到事件在当下发生时，“不存在”的想法不会出现在你身上。当你专注于看到那些事件在当下消失时，你就不会想到“存在”。当存在与不存在的概念远离头脑时，那么你自己或世界存在或不存在的问题也成为非问题。你只是把一切生起和灭去看作是苦的生起和灭去——一种甚至适用于任何自我感或世界感的生起和灭去的感知方式。当所有的生起都被视为压力时，你唯一的倾向就是对一切事物保持冷静。这就是你如何摆脱成为的束缚：放下“自我”和“世界”的基本术语，通过冷静，逃离你曾经声称是你的自我或你的世界的原材料。

同样，[SN 36:7](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_7.html)继续说，一旦你放弃了对感受和身体的三种执着，你就会体验到感受是无常的、不被执着的、不被享受的。对于任何类型的感觉——愉快的、痛苦的或两者都不是——你会感觉到与它们脱节。那是因为你不想以它们为食，所以它们不会侵入头脑。身体上的疼痛仅限于身体。他们不会侵犯意识。至于局限于生命的痛苦，你知道，当生命结束时，它们就会结束。当感受不被享受时，那么在生命的尽头，“所有经历过的一切，没有被享受过的，都会在这里变冷。”

[Iti 44](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti44.html)告诉我们，这就是一个完全觉醒的人如何体验肉体的死亡的方式。“所经历的一切”这个短语指的是六种感官的体验。至于无表面的意识，它与六感无关，它是没有尽头的。

佛陀以比喻来总结[SN 36:7](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_7.html)： 犹如油灯的火焰，依着油和灯芯而燃烧，当油和灯芯用尽时，便会解脱，同样地，所有的体验，不被津津乐道，就在这里变冷。正如我们在[第二章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)中提到的，当佛陀说火焰在熄灭时不受束缚，其含义并不是毁灭。

这是完全解脱。

现在，这里的分析可能看起来很抽象，但它实际上是指向与你的社会自我意识分离的直接体验，并直接面对一些非常亲密的东西：你自己的身体、感受和思想的内在体验。正是为了建立这个框架，佛陀告诉病房里的比丘们要保持正念，然后用这些术语来解释正念。这些是你临近死亡时必须直接处理的事情——其他任何事情都是无关紧要的——如果你能保持专注于此，牢记佛陀的教诲，你也能从他的教义中得到最大的收获. 正是为了这个——人们能够在面对死亡时取得胜利——佛陀寻找并发现了佛法，并向世界揭示了佛法。

正如他所说，如果人们不能遵循这些教义，他就不会教他们。事实上，他确实努力教导，这表明他对所有真诚想要结束苦难的人都有信心。在教导佛法时，他成就了一些大胆而伟大的事情，因此你也可以成就伟大的事情。

**第七章引言**

彼时有比丘患痢疾。他躺在自己的尿液和粪便中。然后世尊与法师一起视察住所。阿难达作为他的侍者，前往那位比丘的住所，当他到达时，看到这位比丘被自己的尿液和粪便弄脏了。他见了，就走到比丘面前说：“比丘，你的病是什么？”

“世尊啊，我得了痢疾。”

“但是你有侍者吗？”

“不，祝福者啊。”

“那为什么僧侣们不照顾你？”

“我不为比丘们做任何事，尊者，这就是他们不照顾我的原因。”

然后，有福者向 阿难讲话。阿难：“去打水，阿难。我们去洗这个和尚。”

“如您所说，世尊，”阿难答应，取水来。世尊将水倒在和尚身上，而法师阿难为他洗净。然后 - 有福的人抱着僧侣的头，而阿难达抓住他的脚——他们把他抬起来放在床上。

于是，世尊就此因缘、此事，召集比丘，问他们：“那边的住所里有病比丘吗？”

“是的，世尊，有。”

“他的病是什么？”

“他得了痢疾，世尊啊。”

“可是他有侍从吗？”

“不，祝福者啊。”

“那为什么僧侣们不照顾他呢？”

“他没有为比丘们做任何事，尊者，这就是他们不照顾他的原因。”

“比丘们，你们没有母亲，没有父亲，他们可能会照顾你们。如果你们不互相照顾，那么谁会照顾你？谁愿意照顾我，谁就应该照顾病人。……

“具有五种品质的护理者适合照顾病人：能够调药；他知道什么与病人的治疗相容或不相容，把不相容的东西拿走，把相容的东西带来；他的动机是善意的想法，而不是物质利益；他不会厌恶清理粪便、尿液、唾液或呕吐物；他擅长在适当的场合以佛法的开示来指导、督促、唤醒和鼓励病人。具备这五种品质的护理人员适合照顾病人。”—— [*Mv VIII.26.1–3, 8*](https://www.dhammatalks.org/vinaya/Mv/MvVIII.html#pts26_1)

[文.舍利弗对临终前的给孤独长者说：] “那么，居士，你应该如是修习：‘我不会执着于眼；我的意识不会依赖于眼睛。这就是你应该如何训练自己。“我不会执着于耳……鼻……舌……身；我的意识不会依赖于身体。……我不会执着于想法；我的意识不会依赖于思维。这就是你应该如何训练自己。

“那么，居士，你应该这样修习自己：‘我不会执着于色……声……香……味……触；我的意识不会依赖于触觉。...... '我不会坚持想法; 我的意识不会依赖于思维。这就是你应该如何训练自己。

“那么，在家人，你应该如此修行：‘我不会执着于眼识……耳识……鼻识……舌识……身识；我的意识不会依赖于身体意识。……我不会执着于理智；我的意识将不依赖于思维。这就是你应该如何训练自己。

“那么，居士，你应该如是修习：‘我不会执取眼触……耳触……鼻触……舌触……身触；我的意识将不依赖于身体的接触。……‘我不会执着于理智的接触；我的意识将不依赖于想法上的接触。这就是你应该如何训练自己。

“那么，居士，你应该如是修习：‘我不会执着眼触生受……耳触生受……鼻触生受……鼻触生受。舌……身触所生之受；我的意识将不依赖于身体接触所产生的感觉。……我不会执着于理触所生的受；我的意识将不依赖于想法接触所产生的感觉。这就是你应该如何训练自己。

“那么，在家，你应该这样修行：‘我不会执着地界……水界……火界……风界……空界；我的意识不会依赖于空间属性。...... '我不会执着于意识财产; 我的意识不会依赖于意识属性。这就是你应该如何训练自己。

“那么，在家人，你应该这样修习自己：‘我不会执着于色……受……想……造作；我的意识不会依赖于制造。……'我不会执着于意识；我的意识不会依赖于想法。这就是你应该如何训练自己。

“那么，在家，你应该这样修习：‘我不会执着于虚空无边的空间……识无边的空间……空无的空间；我的意识不会依赖于虚无的维度。……'我不会执着于非想非非想的次元；我的意识将不依赖于非想非非想的空间。这就是你应该如何训练自己。

“那么，在家人，你应该这样修习自己：‘我不会执着于这个世界；我的意识不会依赖这个世界……我不会执着于那个世界；我的意识不会依赖于外面的世界。这就是你应该如何训练自己。

“那么，居士，你应该如是修习：‘我不会执着于智慧所见、所闻、所感、所知、所得、所求、所思；我的意识不会依赖于此。这就是你应该如何训练自己。”

说到这时，居士给孤独流下了眼泪。文.阿难达对他说：“居士，你在沉没吗？你在沉没吗？

“不，尊敬的先生。我没有下沉，也没有沉没。只是很长一段时间以来，我都听从了老师，听从了激发我内心的比丘，但我以前从未听过像这样的佛法开示。”

“居士，这种关于佛法的开示，不是给白衣在家人听的。这种关于佛法的开示是给那些出世的人的。”

“在那种情况下，Ven.舍利弗，请将这种佛法开示给白衣居士。有眼中微尘的族人，因不闻（此）法而消瘦。总会有人明白的。”

然后文.舍利弗和文.阿难达对居士给孤独给出了这个指示后，就从他们的座位上起身离开了。然后，在他们离开后不久，居士给孤独圆寂并重现于知足者（devas）的天界。—[*MN 143*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN143.html)

然后，一位比丘走向世尊，一到，向他顶礼，坐在一边。当他坐在那里时，他对世尊说：“世尊，在这样那样的住所里，有一位比丘——新出家，名不见经传——病了，很痛，病得很重。如果世尊能出于对比丘的同情而拜访他，那就太好了。”

时世尊一闻“新出家”二字，一闻“有病”二字，又知比丘名不见经传，便往他那里去。比丘远远地看见世尊来了，一见他，在床上动了动。然后世尊对他说：“够了，比丘。不要在床上动。这些座位已经准备好了。我会坐在那里。

世尊坐在准备好的座位上。坐下后，他对比丘说：“我希望和尚越来越好。我希望你舒服。我希望你的痛苦正在减轻而不是增加。我希望它们有减少的迹象，而不是增加的迹象。”

“我没有好转，世尊。我不舒服。我的极度痛苦正在增加，而不是减少。有迹象表明它们在增加，而不是在减少。”

“那我希望你不要担心，和尚。我希望你没有痛苦。”

“是，世尊，我的确有不小的不安，不小的苦恼。”

“我希望你不要因为你的美德而自责。”

“不，世尊，就我的品德而言，我不能责怪自己。”

“那你着急什么？你的痛苦是什么？

“我明白世尊并没有以清净戒德为目标来教导佛法。”

“如果你了解我没有以戒清净为目标来教导佛法，那么你了解我教导佛法的目的是什么？”

“我了解世尊以无执取全然解脱为目标来教导佛法。”

“好，和尚，好。很高兴你了解我以无执着完全解脱为目标来教导佛法，因为我以无执着完全解脱为目标来教导佛法。

“和尚怎么看？眼睛是恒定的还是无常的？”

“反复无常，世尊。”

“那无常的是轻松的还是有压力的？”

“压力大，世尊。”

“将变化无常、压力大、易变的事物视为：‘这是我的。这是我自己。这就是我'？

“不，世尊。”

“……耳朵是常的还是无常的？”——“无常，世尊。” ……

“……鼻子是不变的还是变化无常的？”——“变化无常，世尊。” ……

“……舌头是恒常的还是无常的？”——“无常，世尊。” ……

“……身体是常还是无常？”——“无常，世尊。” ……

“和尚怎么看？智力是恒常的还是无常的？”

“反复无常，世尊。”

“那无常的是轻松的还是有压力的？”

“压力大，世尊。”

“将变化无常、压力大、易变的事物视为：‘这是我的。这是我自己。这就是我'？

“不，世尊。”

“如此见，圣者的受教弟子，厌离眼、厌离耳、厌离鼻、厌离舌、厌离身、厌离意。心灰意冷，他变得冷静。通过冷静，他被释放了。有了解脱，就有了“解脱”的知识。他了知‘生已尽，梵行圆满，业已完成。这个世界没有什么更进一步的生成了。'”

那是世尊所说的。比丘对世尊的话感到欣慰。并且在给出这个解释的同时，由于缺乏执着/寄托，那个比丘的心从流出物中解脱了。— [*SN 35:75*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_75.html)

**第七章**

***给予关怀***

佛陀关于如何最好地面对老、病、死的教导适用于每一个人：不仅是因为我们都要面对这些生活的事实，而且还因为我们将被要求——甚至在我们自己面对这些事实之前——照顾那些目前正在面对这些事实的人。

经典没有描绘一个传达此信息的神使者。照料者确实在生病的天神信使的形象中扮演了——字面上的——辅助角色：把他抱起来并帮助他躺下。这在描述佛陀和他最亲近的侍者 Ven. 阿难照顾患痢疾的比丘的段落中，有着直接的表现。

这个故事传达了一个措辞强烈的信息：如果你愿意照顾佛陀本人，就会照顾病人。这个信息是直接针对僧侣的——因为他们没有家人可以照顾他们，所以他们应该互相照顾——但它的措辞方式也间接适用于在家人：当你属于一个家庭，您有责任照顾家中年老、生病或垂死的成员。毕竟，“互相照顾”意味着有一天你也需要有人来照顾你。我们谁都跑不了。

佛陀列出了成为一名优秀照料者所需的特质，无论你是病人的亲戚或朋友，还是一名不仅要照顾病人身体，还要照顾他或她心灵的专业人士。他对这个话题的评论是针对患者和照顾者都是佛教徒并且对真正的佛法教义有共同看法的情况而设计的。下面的讨论也是基于那个假设，但是因为这种情况在西方仍然很少见，所以这里给出的建议应该根据情况的特殊需要进行调整。

一些课程——例如如何处理疼痛或发展 brahmaviharas——比其他课程更普遍。有一个附加条件：如果你是一名佛教护理人员，重要的是你要遵守佛陀关于如何根据戒律治疗病人的规定。例如，你不能对病人撒谎——比如，通过歪曲医生的诊断来粉饰医生的诊断——你也不能做任何事情来加速病人的死亡，即使病人要求这样做，因为这些行为会伤害*你*。通过破戒来伤害自己是佛陀永远不会推荐的事情，不管其他人会如何认为他们会从你以这种方式“帮助”他们中受益。

佛陀对理想照顾者的规定中，有两点需要特别讨论：对病人怀有善意意味着什么，以及如何用佛法教导病人。

**善意。**每个人都会同意，护理人员应该对患者怀有善意和同情心。然而，关于同情心如何转化为延长或缩短生命的主要问题，几乎没有达成一致意见。因为这个问题设定了照顾病人的外部参数，所以最好提前讨论。

对于一些人来说，慈悲意味着尽可能延长生命；对于其他人来说，这意味着当生活质量下降到一定水平以下时，通过协助自杀或安乐死来结束生命。这两个群体都不认为对方是富有同情心的。第一个认为第二个是罪犯；第二个认为第一个是无情和残忍的。

律宗——佛陀管理僧侣生活的规则集——在这两个极端之间划定了一条中间路线。这些规则显示了佛陀自己是如何制定关于如何将善意和美德原则应用于这个特定问题的实际细节。

一方面，他不认同医疗应该不惜一切代价延长生命的观念。他只对在生病的僧人康复或死亡前完全抛弃他的僧人施加轻微的惩罚。并且不会因拒绝或停止特定医疗而受到处罚。因此，规则没有传达任何信息，即未能让生命继续下去将被视为谋杀。这得到了律宗对杀生的定义的支持：切断其他众生的命根。出于这个原因，停止生命支持的决定——从而让病人的生命能力自行耗尽——不会违反不杀生的戒律。

然而，另一方面，故意结束病人生命或故意加速病人死亡的比丘，即使是出于慈悲的动机，也会被开除出家，并且此生永远不能再出家。毕竟，你不知道病人死后会去哪里——是去更好的地方还是去更痛苦的地方——所以你不能把加速病人的死亡说成是“把人赶出他或她的痛苦”的行为。因此，没有安乐死或协助自杀的余地。

在这两个参数中，富有同情心的护理意味着适当地减轻患者的疼痛，平衡两个考虑因素：患者处理疼痛的能力和他/她保持正念和警觉的能力。你要避免让病人承受太多的痛苦，以至于他/她无法保持专注和冷静。同时，您也不想让患者因止痛药而变得过于模糊而无法保持任何注意力。此外，理想情况下，您希望提供一个安静的环境，以便患者可以专注于手头的工作：在观察他/她自己的思想的同时，尝试理解疾病的痛苦和其他困难。

如果患者变得困难，请不要感到惊讶。这是重要的地方，你要加强自己的善意，让它有弹性和持久。按照[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)中的指示，与其他四梵住一起，养成对所有人的善意态度的日常练习。

对患者表示善意的另一个重要方式是，当患者病情恶化时，您可能会感到悲伤，但不要屈服。病人已经承受了足够多的负担，所以你不想把你自己的失落感的负担强加给他或她。下一章将给出如何处理悲伤的说明。

**教导佛法。**在这里，“*不要”*为“该做”划定界限*。*律宗引用了一些例子，比丘们告诉病人要将思想集中在死亡上，相信死亡比他生命中的悲惨状态更好。病者依其劝告而死，佛即逐出比丘。因此，从佛陀的角度来看，鼓励病人放松对生命的把握或放弃生存的意志，不算是一种慈悲行为。佛陀并没有试图加速病人向死亡的过渡，而是专注于加速他/她对痛苦及其终结的洞察力。当你告诉病人放手时，不应该有加速死亡过程的意图。应该是为了在当下解除执着的痛苦。

佛陀的态度源自我们在[第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)中讨论的一点：生命中的每一刻——每一次出入呼吸，甚至是最后一口气——都是修行和受益于佛法的机会。片刻理解当下的痛苦，远比厌恶地看待当下，寄希望于更美好的未来要有益得多。

至于你教给病人的法*，*这取决于你与病人的关系。在某些情况下，病人会愿意聆听真正的佛法，而不管是谁讲的。在其他情况下，他/她将只愿意从某些人那里听闻佛法。如果是这种情况，请找到这些人制作的录音，或者——如果可能的话——邀请他们亲自或通过电子方式与患者交谈。或阅读患者认为鼓舞人心的作者作品中的段落。

如果病人确实表现出有兴趣听你说的话，提醒自己你的主要作用是帮助病人保持正念，提醒病人已经听过和/或练习过但现在忘记的教导，无论是来自虚弱、疼痛、恐惧还是认知障碍。有一些证据表明，患有痴呆症或处于昏迷状态的患者仍然可以在潜意识的层面上从聆听佛法中受益，因此为他们阅读或讲述佛法并不是浪费时间或精力。

重点应该放在增强病人的七种力量上，这七种力量构成了本书讨论的框架：信念、羞愧、内疚、坚持、正念、专注和洞察力。[例如，如果患者在处理疼痛方面有困难，请查看第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)中关于如何使用这七种力量来处理疼痛的讨论。[如果病人被忧虑和焦虑的想法所困扰，请看第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)坚持（2）部分对障碍的讨论。

因为你的重点应该放在增强病人的力量上，那么——正如佛陀所建议的——你谈话的风格应该与他的风格相似：不仅仅是指导，还要敦促、唤醒和鼓励你的听众。你应该尽最大努力鼓励你的病人在面对痛苦、疾病和死亡时要坚强。

在这七种力量中，最重要的是那些处理正见的力量：信念和明辨。记住佛陀在他觉醒的那晚所学到的教训，即一个人在死亡时刻的观点的力量，可以将该人拉向好的或坏的方向。在任何情况下，你都不希望你的病人放弃正见。然而，正是在信念和洞察力方面，疾病的痛苦和虚弱，以及对死亡的恐惧，才能在削弱心灵方面造成最大的破坏。

即使是长期禅修的人，如果他们没有真正成功地将疼痛视为与意识分离的东西，也会感到沮丧，因为他们发现自己无法胜任以明辨面对疾病痛苦的任务。就像 Koravya 国王一样，他们独自承受痛苦，没有人分担痛苦以减轻他们的痛苦。最重要的是，身体开始摆脱他们过去拥有的任何控制措施，他们面临着将今生的一切抛在脑后的前景。就像国王一样，他们可能会回到渴望的奴役状态，而不是将渴望视为需要控制的东西。

他们的渴望可能告诉他们的最糟糕的事情之一就是佛法修行终究是行不通的。这可能会导致他们回到佛教之前的观点，或者回到佛陀认定的我们对痛苦最原始反应的状态：一方面是困惑，另一方面是寻找某人，任何人，谁知道如何结束痛苦。痛苦、恐惧和虚弱已经够糟了。再加上困惑，头脑就可以搜索和把握任何事物。如果人们在那一刻必须离开身体，渴望之风可以将他们带到任何地方。

因此，您必须帮助您的患者在这些挑战中保持正确的观点。这可能是佛陀时代的僧侣们在临终时询问任何一位僧侣的个人成就的原因之一：让他想起那个成就，并鼓励他投入所有的精力去进一步发展它，如果有必要，尽他所能。这样一来，他就可以专注于从佛法的角度来看待自己的痛苦和身体的弱点，而不是一个受害者。从佛法的角度看待痛苦和弱点是成功的一半。

另一半取决于唤醒和鼓励患者在面对疼痛、身体虚弱和恐惧时的反抗精神。毕竟，正如您从引言中所记得的那样[，](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0004.html#introduction)正是菩萨自己的战斗精神——他战胜死亡的大胆愿望——使他能够找到不死之法，并开始将其传授给世界。只有通过彼此激发同样的无畏态度，我们才能帮助彼此在自己的内心找到正法，尽管有老、病、死的艰辛。

想想佛弟子的两个例子。舍利弗在临终前给人们开示。在一个案例中，他低估了患者的能力（[MN 97](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN97.html)）；另一方面，他高估了他们（[MN 143](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN143.html)）。遗憾的是，他低估了临终者的能力。为临终病人教授佛法的护理人员应始终牢记这一点。

一旦你能够加强病人的信念和辨别力，鼓励剩下的五种力量就相对容易了。鉴于我们在本书中经常讨论它们，我不会在这里再次详细介绍它们。我只关注几个例子。

第一个例子涉及加强*正念*和*专注*。我在泰国的时候，有一次一位老人带着他的女儿来我们寺院度过为期三个月的雨水闭关。静修快结束时，他的下巴开始疼痛，他认为这只不过是牙痛而已。静修结束时，他去看牙医，却得知自己患了晚期癌症。他回到寺院告别阿姜放，说他打算回家去死。阿姜放告诉他，如果他回家，他只会听到侄儿侄女们为继承而争吵——虽然不多，但足以争吵。所以他告诉老人继续留在寺院。

我们在山顶建造的尖塔纪念碑中为他安排了一个住处。他的女儿是他的主要照顾者，而僧侣们也在病情恶化时帮助照顾他。到了他不说话的地步，但我们无法获得足够的止痛药，我们可以看出他很痛苦：当疼痛变得难以承受时，他会在枕头上来回捶打。我告诉女儿，当发生这种情况时，她应该在他耳边低声说他的冥想词*buddho*。她做到了，疼痛会停止两三个小时。当它再次开始时，她又在他耳边低声说了一遍，疼痛又会停止。这种情况持续了好几天，直到一天深夜，他平静而清醒地死去。

第二天早上，我帮他搭了棺材，为他办了好几天的丧事。随后侄儿侄女们来接遗体，将遗体运回老家火化。果然，他们在把棺材装上卡车的时候，就为了遗产问题发生了争执。

第二个例子关于加强*羞耻感*。诉诸于临终者的羞耻感似乎很奇怪，但在某些情况下它是有帮助的。重要的附带条件是患者尊重提出申诉的人。

上述事件发生多年后——阿姜放圆寂而我回到美国后——轮到女儿了。她自己在家中病危。事实证明，她是一个非常难缠的病人，咒骂她的丈夫和孩子，不断抱怨疼痛。不管他们多么想让她从佛法的角度去思考这些痛苦，她都不听，说他们不知道痛苦有多强烈。一位曾师从阿姜放的比丘知道发生了什么事，就冲她吼道：“你是个什么样的禅修者？阿姜放没有教过你如何处理痛苦吗？你为什么不利用你幸运地学到的课程？”

震惊之下，她回过神来，不久之后安详地死去。

这种方法可能并不总是合适的，但它有时可能是有效的，所以很高兴知道它可以在看护者的所有项目中占有一席之地。

当然，从这两个故事中可以吸取的另一个教训是，照料者最终会成为病人。因此，作为看护者，您必须培养自己的七大力量。这对你和你的病人现在和将来都有好处：你在培养这些力量方面的经验越多，你在处理病人给你的任何困难时就越有能力，你也能带来更多的权威来敦促，唤醒并鼓励患者也坚强起来。至于你，你现在越修习它们，当你面对自己的老、病、死并取得胜利时，你就会越勇敢、越勇敢。

**第八章引言**

[佛陀劝告波斯匿王：]

不是通过悲伤，

不是通过哀叹，

任何目标在这里都无法实现，

知道你在悲伤和痛苦中，

你的敌人很高兴。

但是当圣人

有确定他的目标是什么的感觉

面对不幸也毫不动摇，

他的仇敌痛苦，

见他面无改色，一如既往。

目标实现的地点和方式

通过

颂词、颂歌、善语，

捐赠和家庭习俗，

在那里和那样努力地跟随他们。

但如果你辨别出

你自己的目标

或其他人的

不是通过这种方式获得的，

默许（事物的本质）

无忧无虑，心想：

什么是重要的工作

我现在在做什么？—[*安 5:49*](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_49.html)

[Paṭācārā 讲述佛陀的话：]

“你不知道

的路径

他的来来去去，

那个来过的人

在哪里？-

那个你哀叹为“我的儿子”的人。

但是当你知道

的路径

他的来来去去，

你不要为他悲伤，

因为这就是众生的本性。

未经询问，

他来自那里。

没有经过允许，

他离开这里

——他从这里出发——

住了几天。

从这里，

他又去了另一个地方

从那里。

以人的形式死去，

他会继续流浪。

他来了，就走了——

那你还有什么好哀叹的呢？

—完全拔出—

很难看到箭头，

嵌在我的心里，

他[佛陀]驱逐我

—克服了悲伤—

悲伤

我对儿子的悲痛，

被悲痛所压倒

今天——去掉了箭头，

没有饥饿，完全

不受约束——

我敬靠佛、法、僧，

为我的避难所

投靠于圣人。—[*Thig 6:1*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Thig/thig6_1.html)

温柔的贤者…

进入坚定不移的状态

去哪里，

都没有悲伤。—Dhp [*225*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch17.html#dhp225)

**第八章**

***为失去亲人而悲伤***

当这位年轻的菩萨踏上觉醒之路时，他所寻求的不仅是免于老、病、死的解脱，也是寻求免于悲伤的解脱。当他完全觉悟到不死时，他也觉醒到从悲伤中解脱出来。正如他教导弟子们不死之道，他也教导他们免于悲伤之道。

我们已经在[第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)中提到过，他的教导是关于垂死的人如何摆脱对即将到来的死亡的悲伤。他将这种形式的悲伤主要视为恐惧的问题。

然而，他也教导那些年老、生病或死去的人的朋友和亲人如何处理他们的悲伤。在这种情况下，他对悲伤的原因提供了不同的分析，这意味着他必须推荐一种不同的方式来克服悲伤。

他在这方面的建议有两个层面：症状管理和全面治愈。在处理悲伤的症状时，您将学习如何进行巧妙的言语造作，以一种可以防止悲伤压倒或毁掉您的生活的方式与自己交谈。你能够将你的思想从你个人的悲伤中转移到对所有人的更大的同情心上，这样你就可以带着一种新的目的感恢复你的正常活动，即使悲伤痛苦的原因还没有完全消失删除。

然而，有了完全治愈，你就可以深入了解你的思想，看看你通常构建自己的语言和心理造作的方式是如何导致你遭受悲伤的。然后——当你找到了潜在的概念和执著——你可以重新组织你内心的讨论，以一种允许你体验失去你所爱和尊重的人，而不会在思想上遭受任何改变的方式。

佛陀需要同时教导这两种方法有两个原因。首先，彻底治愈需要彻底改变你对自己的看法以及你与他人的关系。它质疑许多人还没有准备好质疑的关于爱情和关系的普遍信念。因此，佛陀关于症状管理的教义可以为尚未准备好尝试彻底治愈的人提供帮助。

第二个原因是完全治愈可能需要时间。每个人，即使是那些计划继续完全治愈的人，在应对所爱之人的衰老、疾病或死亡时，都可以从当下的症状管理中受益。而且，正如我们将看到的，症状管理提供了一个视角，有助于告知和激发尝试彻底治愈的愿望。

这两种方法都依赖于我们在本书中一直讨论的力量，尽管悲伤管理侧重于前四种力量——信念、羞耻、内疚和坚持——而完全治愈包括其余三种——正念、专注和洞察力。

这两种方法都以与佛陀处理老、病、死的第一步相同的步骤开始：忆起你正在遭受的苦难的普遍性。只要有众生存在，随着众生的衰老、生病和死亡，总会有失落和分离。

然而，这两种悲伤方法的不同之处在于它们如何分析损失的普遍性，以及它们建议为应对这一事实而发展的情绪。由于这种差异，这两种方法的目标有所不同。

悲伤管理

[AN 5:49](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_49.html)讲述了波斯匿王碰巧在佛陀面前时，他的一位朝臣来到他耳边低声说他最喜欢的王后玛利卡刚刚去世。国王既震惊又悲痛，只能坐在那里沉思，垂着肩膀，不知所措。

佛陀的直接反应是教他三件事来控制他的悲伤。首先是反思损失的普遍性。任何地方的任何人，无论多么强大，都无法安排该改变的不改变，或者安排该死的不死。只要有生命——过去的、现在的和未来的——变化和死亡都会发生在他们所有人身上。这种想法有助于减轻损失带来的个人痛苦，让你默许已经发生的事情，而不是浪费精力试图挽回无法挽回的事情。

佛陀教导国王的第二步是，只要他看到传统的葬礼仪式在巧妙地表达他的失落感和对逝者的感激方面发挥了有用的作用，他就应该安排它们。佛陀从不提倡他的听众试图用假装的冷漠来压抑他们的悲伤。只要他们觉得有必要表达他们的逝世，他们就应该尝试以一种有技巧和治愈的方式来表达。

他提到的可能有用的纪念活动包括悼词、捐赠和诵读名言。这三项活动已成为许多佛教传统中葬礼仪式的核心。如果你真的想帮助已经过世的人，你可以送礼物并以其他方式行善。然后你回向你所爱的人。为了治愈你心中的伤口，鼓励还活着的人善良，你对你所爱的人的善良表示感谢。为了提醒你佛法修行的持续价值，你聆听佛法的段落。哭泣和哀号都不能完成这一切。它们会破坏你的健康，让爱你的人感到痛苦，并取悦那些讨厌或鄙视你的人。

佛陀提到这最后一点，是作为第三步积聚能量的动力，提醒自己生命中仍有美好的事情要做。为了您和他人的真正幸福，一旦您巧妙地表达了对亲人的感激之情，您就需要重新开始因失去而中断的良好工作。

佛陀只是向波斯匿王简要说明了这三个步骤，也许是假设国王会知道如何填写细节，尤其是第一步和第三步。[但是我们在第三章和](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)第六[章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)中的讨论应该允许我们自己填写细节。

关于第一步，反思死亡的普遍性：根据四梵住的修行，当你想到所有遭受死亡的众生时，显而易见的反应应该是慈悲。当你想到整个宇宙中的死亡是多么不可避免和普遍存在时，它有助于拓宽你的心胸并扩大你对他人苦难的同情心。与此同时，扩大你对他人去世和悲伤的看法有助于你与自己的死亡和悲伤保持一些距离。你摆脱悲伤，不是通过否认它——因为那是不人道的——而是通过将它转化为一种更治愈、更广阔、更振奋人心的情绪，一种承认痛苦但不被痛苦吞没的情绪，允许思想变得比痛苦更大，并对它们做出更高尚和更有营养的反应。

从这个放大的视角，你可以更广泛地了解悲伤管理的第三步需要做什么，反思你在生活中还有哪些好的工作要做。用佛陀与波斯匿王谈话结束时的那个问题来说，你应该问问自己：“我现在应该做什么重要的工作？” 明智的回应是不要根据日常工作的紧迫责任来定义“重要”。相反，你要从整个人生的未来进程来考虑什么对你说是重要的。

正如波斯匿王自己在[SN 3:25](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN3_25.html)中指出的那样，当你以这种方式反思时，你会意识到重要的工作是佛法修行。正如我们在[第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html" \l "ch6)的讨论中看到的，这意味着培养诸如信念、美德、慷慨、学习、洞察力和崇高态度等品质。当你接近自己的死亡时，这些品质可以帮助保证良好的重生机会。如果你想在未来的生活中再次见到你所爱的人，这些品质保证你将有机会在积极的情况下见面。

当我们从七个力量的角度来看待悲伤管理中的这三个步骤时，很容易看出它们是如何运用和培养前四个力量的。信念提醒你，你不能只是沉浸在悲伤中。考虑到为了您的长期幸福而需要继续造善业，您必须开始工作，至少要管理您悲伤的症状。反思过度悲伤如何使您所爱的人痛苦，并使您的敌人高兴，这应该会引起您的羞耻感。反思它如何破坏你的健康，并干扰为防止自己陷入更大的痛苦而需要做的工作，这会引起你的内疚感。最后，

正如我们所指出的，佛陀将这些步骤简单地作为悲伤管理的基本指示提供给波斯匿王。它们旨在减轻悲伤的剧痛，确保悲伤不会变得自我放纵并毁掉你的生活。他们无法完全去除心中悲痛之箭。

治愈

佛陀关于完全超越悲伤的更高级的指导采取了相同的三个步骤——接受死亡的普遍性，巧妙地表达对亡者的感激，将你的注意力集中在仍然需要做的好事上——并继续追求它们更深层次。

首先，死亡的普遍性：佛陀建议在悲伤管理的第一阶段培养同情心，并进一步发展它。毕竟，如果同情心是真诚的、经过深思熟虑的，那么它就包含了对造成悲伤的原因采取措施的愿望。想想佛陀在觉醒的那一夜：二更时，他从宇宙的角度来看众生的苦难，但他并没有就此止步。他从这种知识中获得的与自己痛苦的距离感使他能够客观地看到自己内心痛苦的原因。然后，他继续将这些知识应用到灭苦的目的上，首先是找出并消除自己心中的苦因，然后教导他人如何消除他们心中的苦因。

同样，通过同情心来客观地远离自己的悲伤本身并不是目的。它旨在帮助您客观地了解悲伤的内部原因。然后它会激励你为他们做点什么。

如果我们要理解悲伤，就需要与悲伤保持一定距离，因为它有着非常深远的根源，超越了死亡的特殊性，深入到心灵对自身的潜在态度——一种你可能不愿质疑的态度。但这是真的：根据佛陀对因果关系和三种造作的理解，我们遭受的痛苦与其说是外在的损失，不如说是因为内在的不善巧倾向。

文.舍利弗曾经对一群比丘说，经过深思熟虑，他意识到世界上没有任何人的死亡会让他感到悲伤（[SN 21：2）](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN21_2.html))。坐在人群中的阿难，立即以佛为例反驳说：如果佛灭度，舍利弗还会无忧吗？舍利弗回答说：“我的朋友，即使老师有变化和改变，我的内心也不会生起悲伤、哀叹、痛苦、苦恼或绝望。不过，我还是会有这样的想法：‘多么伟大的存在，伟大的力量，已经消失了！因为如果世尊能长期住在那里，那将是为了许多人的利益，为了许多人的幸福，出于对世间的同情；为了天神和人类的福祉、利益和快乐。'”

阿难达接着评论说，这是舍利弗没有我慢的征兆——在这种情况下，意思不是过度的骄傲，而是简单地将“我是”的念头插入他的思想中。

这是阿难达非常敏锐的分析。我们感到死亡的刺痛是因为我们把它当作“我们的”损失。而且，正如佛陀在别处指出的那样（[SN 42:11](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN42_11.html)；[DN 21](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN21.html))，我们通过对我们失去的人和事物的热情和渴望，使它成为我们的。更彻底地看，我们可以看到，如果没有“我是”的感觉，我们甚至不会形成对我们所珍视的东西的感觉。“我是”需要进食，这是它寻找值得爱的人和事物的原因之一。这就是为什么爱几乎总是需要在情感上供养我们所爱的人。当我们失去它们时，我们就失去了食物。这就是为什么人们会如此亲切地感受到悲伤。我们一直在内化另一个人或现在已经消失的情况，所以我们已经成为自己一部分的东西被撕掉了。悲伤就是悲伤，因为死亡剥夺了我们认为自己是谁的亲密部分。

这意味着要完全超越悲伤，我们必须学会如何停止让事情成为我们的。朝着这个方向迈出的第一步是以一种产生另一种超越接受和同情的情绪的方式来反思死亡的普遍性：sanvega。

正如我们在[第三章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0010.html#ch3)中提到的，舍离是当你反思生活无处不在的许多苦难和冲突毫无意义时产生的恐惧或沮丧。“我是”的感觉导致对爱的渴望，也会导致冲突。当你意识到这一点时，一种解脱感会激发你，不仅是想要简单地从对某种损失的悲伤中恢复过来，而是渴望将自己从再次经历悲伤或冲突的可能性中解放出来。

当你培养舍离时，它会将你从佛陀所说的以家为本的苦恼 ( [MN 137](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN137.html) )——因失去你所爱的人和感官对象而悲伤——提升到他所说的以舍为本的苦恼：一种感觉，即有一种方法可以摆脱这种失去，但你还没有达到它。这种认识是令人痛苦的，因为它提醒你需要完成的工作有多少，但它包含了一种希望元素：这是基于家庭的痛苦所没有的：相信有可能超越悲伤。出于这个原因，基于出离心的痛苦不只是沉溺于悲伤。它使用悲伤作为动力，去做需要做的事情，从而走出困境。

佛陀曾经问一群比丘，哪一个更多？是四大洋中的水，还是他们在许多生世中因失去母亲而流下的眼泪（[SN 15:3](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN15_3.html)）。答案是：眼泪。同样的答案也适用于因失去父亲、姐妹、兄弟、女儿和儿子而流下的眼泪。伴随这种反思而来的情绪是接受和不情愿的混合体：接受如果你找不到出路，事情将继续如此，并且不愿意继续被困在这种巨大而无休止的痛苦中。

对这种反省的正确回应是寻找出路，并培养一种信念，即坚信修行之道会带你到达那里。正是从这个角度出发，佛陀让你进一步发展超越悲伤的第二步：表达感激。在这种情况下，感激有两个方向。

第一种是认识到，对于那些帮助过你的人，你能做的最好的事，就是一路追随圣道直到苦尽，然后将所取得的功德回向他们。这样，他们为您所做的善事就会结出丰硕的果实（[MN 39](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN39.html)）。

第二个方向是培养对佛陀在寻找和教导圣道过程中所经历的所有困难的感激之情。伴随着这种欣赏，想要依法修行佛法——即追随佛陀教导的道路。你不是试图改变它以适应你的喜好，而是试图改变自己以配得上这条道。只有当你非常尊重佛法时，你才会允许它质疑你对自己最坚定的看法和感受。这种反思本身有助于让你超越自我，帮助治愈围绕你失去的对象定义的“你”。你不再是一个被悲伤所定义的人，而是被你追随这条道路的崇高愿望所定义。

这种新的自我意识会引导你进入完全克服悲伤的第三步，那就是将注意力集中在仍然需要完成的好工作上。佛陀对 Ven. 舍利弗圆寂消息的回应表明了这项工作的性质。鉴于舍利弗与阿难之前的对话，这有点好笑，舍利弗实际上比佛陀先圆寂。当阿难达将这个消息告诉佛陀时，他补充说，当他自己听到这个消息时，就好像迷失了方向，所有的方向都变得黑暗——他对舍利弗的执着是如此强烈。简而言之，阿难陀的反应是极度悲痛的典型反应：世界上没有了光明，因为他曾经如此信任和依赖的人现在已经不在了。

所以佛问他：舍利弗去世的时候，他有没有带着戒德一起走？不，信念？不，洞察力？不，解脱？没有。解脱的知识和愿景？不，换句话说，世界上最好的工作——从痛苦中完全解脱的道路——仍然有待完成。

当然，这项工作是由八圣道中的所有八项组成的。尤其重要的是正念、正定、正见与正思辨的工作。正如我们在[第二章和第六章](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0008.html#ch2)中[提到的](https://www.dhammatalks.org/books/Undaunted/Section0016.html#ch6)，当你的正念练习随着你的定力和辨识力的发展而成熟时，它会帮助你实时拆除由你存在于这个世界中的自我感所构成的内心对话——成为的基本参数。你放下你对你生活的叙述——“世界”中的“你”——并且可以在根本不读“自我”或“世界”的情况下观察导致成为的过程。正定的愉悦和稳定让你以一种不会迷失方向，但实际上越来越扎实的方式来做到这一点。

当这项工作完成时，以出离为基础的痛苦会导致基于出离心的喜悦和平静：这种喜悦伴随着来自于你从任何变化影响中解脱出来的意识，以及坚定不移的平静，这反映了这种自由。头脑不再创造必须以变化的事物为食的“我”和“我的”的感觉，因为它已经找到了一种不变的快乐，并且根本不需要进食。

从这个意义上讲，思想不再将自己变成一个存在，因为存在是由他们对如何进食的执著来定义的（[SN 23:2](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN23_2.html)；[Khp 4](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Khp/khp4.html)）。当心在任何地方都不再具有“存在”的身份时，它就无处不在了。这样，你发现佛陀对波斯匿王说的“有众生的范围”，原来是有一个限度的。超越那个界限，心就不再用悲伤之箭刺自己。从此以后，只要它继续活在世间，它就会知失而不受苦。当它超越了这个世界之后，它就会“住”在一个超越时空的空间里，根本没有失去的可能。

这就是佛陀完全治愈悲伤的三个步骤可以带给你的：免于再次经历悲伤。

在这里，也很容易看出这种治愈方法如何运用和培养构成本书讨论框架的所有七种力量。

对佛陀觉醒的信念是激励你承担拆除“我是”感的艰巨工作的动力。

你对佛陀成就的赞赏——其中的辛勤工作和慈悲——让你对没有走到底的想法感到羞耻。

当你的内疚感得到充分发展时，它会激发你超越仅仅控制你的悲伤，而寻求彻底的治愈。

你的精进、正念、定力和明辨，真正起到了舍弃最后一丝自负的作用，让你超越众生的生、老、病、死、悲。

正是通过这些力量，菩萨成为了佛陀。这些力量帮助他培养了无畏的心，使他能够尝试并完成通向不死的道路。当你修炼它们的时候，你也可以培养出同样的大无畏之心。

拔出箭，

独立的，

获得意识的平静，

所有的悲伤都被超越了，

没有悲伤，

你不受约束。—[*Sn3:8*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp3_8.html)

***附录***

避难所

[Namo tassa] bhagavato arahato sam mā-

sambuddhassa. （三次）

*向至福至圣致敬，正义的自我觉醒者，*

Buddhaṁ saraṇanṁ gacchāmi。

*我皈依佛陀。*

Dhammaṁ saraṇanṁ gac chā mi。

*我皈依佛法。*

Saṅ ghaṁ saraṇaṁ gac chā mi。

*我皈依僧团。*

Dutiyam-pi buddhaṁ saraṇanṁ gac chā mi。

*第二次，皈依佛陀。*

Dutiyam-pi dhammaṁ saraṇanṁ gac chā mi。

*第二次，我皈依佛法。*

Dutiyam-pi saṅ ghaṁ saraṇaṁ gac chā mi。

*第二次，我皈依僧团。*

Tatiyam-pi buddhaṁ saraṇanṁ gac chā mi。

*第三次，皈依佛陀。*

Tatiyam-pi dhammaṁ saraṇanṁ gac chā mi。

*第三次，我皈依佛法。*

Tatiyam-pi saṅ ghaṁ saraṇaṁ gac chā mi。

*第三次，我皈依僧团。*

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ

Buddho me saraṇanṁ varaṁ

Etena sacca-vajjena

Sotthi te [me] ho tu sabbadā。

*我没有别的避难所，*

*佛是我第一皈依处。*

*借着说出这个真理，愿他们[我]永远蒙福。*

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ

Dhammo me saraṇaṁ varaṁ

Etena sacca-vajjena

Sotthi te [me] ho tu sabbadā。

*我没有别的避难所，*

*佛法是我最重要的皈依处。*

*借着说出这个真理，愿他们[我]永远蒙福。*

N'atthi me saraṇaṁ aññaṁ

Saṅ gho me saraṇaṁ varaṁ

Etena sacca-vajjena

Sotthi te [me] ho tu sabbadā。

*我没有别的避难所，*

*僧团是我最重要的皈依处。*

*借着说出这个真理，愿他们[我]永远蒙福。*

崇高的态度

（METTA – 善意）

A haṁ sukhito ho mi

*愿我快乐。*

Nidduk kho ho mi

*愿我远离压力和痛苦。*

\_Avero homi

*愿我无敌意。*

Abyāpajjho ho mi

*愿我不受压迫。*

Anīgho ho mi

*愿我无烦恼。*

Su khī attānaṁ pariharami

*愿我自在自在。*

Sabbe sattā sukhitā hon tu。

*愿一切众生快乐。*

Sabbe sattā averā hon tu。

*愿一切众生远离嗔​​恨。*

Sabbe sattā abyāpajjhā hon tu。

*愿一切众生远离压迫。*

Sabbe sattā anīghā hon tu。

*愿一切众生远离烦恼。*

Sabbe sattā su khī attānaṁ pariharantu。

*愿一切众生自在自在。*

（KARUṆĀ – 慈悲）

Sabbe sattā sabba-duk khā pamuccantu。

*愿一切众生从一切苦恼中解脱。*

（MUDITĀ – 同理心的喜悦）

Sabbe sattā laddha- sam pattito mā vigac chan tu。

*愿一切众生所获得的福报，不被剥夺。*

(UPEKKHĀ –舍)

Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇā。

*一切众生都是其业的拥有者、业的继承者、因业而生、因业而相关、因业而生。*

Yaṁ kammaṁ karis san ti kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā tassa dāyādā bhavis san ti。

*无论他们做什么，无论是善是恶，他们都将成为继承人。*

Karaniya Metta Sutta  
善意经

Karanīyam-attha-kusalena

yantaṁ san taṁ padaṁ abhisamecca,

*这将由一位擅长欣赏和平状态的人来完成：*

Sakko ujū ca suhujū ca

suvaco c'assa mudu anatimānī,

*能干正直，好教，温文尔雅，不骄不躁，不自负*

Santussako ca subharo ca

appakicco ca sallahuka-vutti,

*内容丰富且易于支持，职责很少，生活轻松，*

San tindriyo ca nipako ca

appagabbho kulesu ananugiddho。

*具有平和的机能，精通，谦虚，对支持者没有贪婪。*

Na ca khuddam samācare kinci

yena viññū pare upavadeyyuṁ。

*不做智者后来责难的最轻微的事情。*

Sukhino vā khe mino hon tu

sabbe sattā bhavantu sukhitattā。

*思惟：快乐安稳，愿一切众生心中快乐。*

Ye keci pāṇa-bhūtatthi

ta sā vā thā varā vā anava sesā，

*凡有众生，弱者或强者，无一例外，*

Dīghā vā ye ma han tā vā

majjhimā rassakā aṇuka- thū lā,

*长的，大的，中等的，短的，微妙的，公然的，*

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā

ye ca dūre va san ti avidūre，

*见与不见，近与远，*

Bhūtā vā sam bhave sī vā

sabbe sattā bhavantu sukhitattā。

*生求生：愿一切众生心生欢喜。*

Na paro paraṁ nikubbetha

nātimaññetha katthaci naṁ kiñci,

*不要让任何人在任何地方欺骗他人或蔑视任何人，*

Byārosana pṭīgha - saññā

nāññam-aññassa dukkham-ic chey ya。

*或通过愤怒或刺激希望他人受苦。*

Mātā ya thā niyaṁ puttaṁ

ayu sā eka-puttam-anurak khe ,

*作为一个母亲冒着生命危险保护她的孩子，她唯一的孩子，*

Evam-pi sabba-bhūtesu

māna- sam bhāvaye aparimāṇaṁ。

*亦应于一切众生无量修心。*

Met tañ-ca sabba-loka smiṁ

māna- sam bhāvaye aparimāṇaṁ,

*善念全宇宙，修心无量：*

Uddhaṁ adho ca tiriyañ-ca

a sam bādhaṁ averaṁ asapattaṁ。

*上、下、四周，畅通无阻，没有敌意或仇恨。*

Tiṭṭhañ -caraṁ ni sin no vā

sayano vā yāvatassa vigata-middho，

*不论行住坐卧，只要睡意一去，*

Etaṁ satiṁ adhiṭ ṭhey ya

brahmam-etaṁ vi hā raṁ idham-āhu。

*应该保持这个正念。*

*这被称为崇高的念住。*

Diṭ ṭhiñ -ca anupagamma

sī lavā dassanena sam panno,

*不被见地所取，而具德行，见识圆满，*

Kāmesu vineyya gedhaṁ，

Na hi jātu gabbha- sey yaṁ punaretīti。

*抑制了对感官享乐的渴望，*

*一个人永远不会再躺在子宫里。—*[*Sn 1:8*](https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_8.html)

身体观

Ayaṁ kho me kāyo,

*我的这个身体，*

Uddhaṁ pādatala,

*从脚底往上，*

Adho kesa-matthakā，

*从头顶往下，*

Taca-pariyanto,

*被皮肤包围，*

Pūro nānānappakārassa asucino,

*充满了各种不洁之物。*

Atthi ima smiṁ kāye:

*在这个身体里有：*

Ke sā *头上的头发，*

Lomā*身体的毛发，*

Nakhā指甲 *，*

Dantā *牙齿，*

Taco*皮，*

Maṁ saṁ *肉，*

Nhā rū*肌腱，*

Aṭṭhī*骨头*，

Aṭṭhimiñjaṁ*骨髓，*

Vakkaṁ*脾脏，*

Hadayaṁ*心，*

Yakanaṁ*肝脏，*

Kilomakaṁ*膜，*

Pihakaṁ*肾脏，*

Pap phāsaṁ *肺，*

Antaṁ*大肠，*

Antaguṇaṁ*小肠，*

Udariyaṁ*咽喉，*

Karī saṁ *粪便，*

Matthake matthaluṅgaṁ*大脑，*

Pittaṁ*，脓*

Semhaṁ *痰，*

Pubbo*淋巴，*

Lohitaṁ*血，*

Sedo *汗水，*

Medo*脂肪，*

Assu*眼泪，*

Vasā 油 *，*

Khe ḷo*唾液，*

Siṅ ghāṇikā*粘液，*

Lasikā*关节油，*

Muttaṁ*尿液。*

Evam-ayaṁ me kāyo：

*这就是我的身体：*

Uddhaṁ pādatala,

*从脚底往上，*

Adho kesa-matthakā，

*从头顶往下，*

Taca-pariyanto,

*被皮肤包围，*

Pūro nānappakārassa asucino。

*充满了各种不洁之物。—[Dn 22](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html)*

## 经常回忆的五个主题

Jarā-dhammomhi jaraṁ anatīto。

*我容易衰老。衰老是不可避免的。*

Byādhi-dhammomhi byādhiṁ anatito。

*我生病了。疾病是不可避免的。*

Maraṇa-dhammomhi maraṇanṁ anatīto。

*我受制于死亡。死亡是不可避免的。*

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhavo vinā-bhavo。

*我会变得与众不同，远离所有对我有吸引力的事物。*

Kammassakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo。

*我是我的行为的所有者，我的行为的继承人，我的行为所生，因我的行为而相关，我的生活依赖于我的行为。*

Yaṁ kammaṁ karis sā mi kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā tassa dāyādo bhavis sā mi。

*无论我做什么，无论是善是恶，我都将继承。*

Evan am he hi abhiṇ haṁ paccavekkhitabbaṁ。

*我们应该经常反思这一点。—*[*An 5:57*](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_57.html)

## 四法概要

1.Upanīyati loko.

*世界被扫除。*

Addhuvo.

*它不能忍受。*

2. Atāṇo loko。

*世界没有庇护所。*

Anabhissaro。

*没有人负责。*

3. Assako loko。

*世界没有自己的东西。*

Sabbaṁ pa hā ya gamanīyaṁ。

*一个人必须过去，把一切都抛在脑后。*

4. Ūno loko,

*世界不够，*

Atitto，

*贪得无厌，*

Tan hā dā so。

*欲望的奴隶。—*[*MN 82*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN82.html)

## Pabbatopama Gāthā 山的比喻

Ya thā pi selā vipulā

Nabhaṁ ahacca pabbata

Samantā anupariyyuṁ

Nippo then tā catuddi sā

*犹如巨石压天*

*从四面八方而来，粉碎四方，*

Evaṁ jarā ca maccu ca

Adhivattanti pāṇino

Khattiye brahmaṇe ves se

Sudde caṇḍāla-pukku se .

*同样地，老死轮回众生：*

*高贵的武士、婆罗门、商人，*

*工人、流浪者和拾荒者。*

Na kinci parivajjeti

Sabbam-evābhimaddati。

Na tattha hat thī naṁ bhūmi。

Na ra thā naṁ na pattiyā。

Na cāpi manta-yuddhena。

Sakkā jetuṁ dhanena vā.

*他们不惜一切代价。他们践踏一切。*

*大象在这里无法立足，*

*战车或步兵也不能，*

*法术或财富之战也无法获胜。*

Ta smā hi paṇḍto po so

Sam pas saṁ attham-attano

Buddhe Dhamme ca Saṅ ghe ca。

Dhīro saddhaṁ nivesaye。

*所以一个聪明的人，设想自己的利益，*

*开明，坚定信念*

*在佛、法、僧中。*

Yo dhammacari kayena

Vācaya uda ceta sā

Idh'eva naṁ pa saṁsan ti。

Pecca sagge pamodati。

*以意、语、行实践佛法的人，*

在这里受到称赞，死后在天堂享受。— [*SN 3:25*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN3_25.html)

## Ariyadhana Gāthā 圣财

Yassa saddhā Ta thā门

Acalā supatiṭṭhitā

Sī lañ-ca yassa kalyāṇaṁ

Ariya-kantaṁ pa saṁ sitaṁ

*对如来深信不疑的人*

*是不可动摇的，根深蒂固的，*

*其美德令人钦佩，*

*为圣者所称赞，所珍爱，*

Saṅ ghe pa sā do yassatthi

Ujubhutañ-ca dassanaṁ

Adḷiddoti taṁ āhu

Amoghan-tassa jīvitaṁ。

*对僧团有信心、正直、远见的人：*

*“不穷，”他们这样评价他。他的生命没有白费。*

Ta smā saddhañ-ca sī lañ-ca

Pa sā daṁ dhamma-dassanaṁ

Anuyuñjetha medhāvī

Saraṁ buddhāna- sā sananti

*所以信念与美德、信心与法见*

*应该由聪明人培养，*

*铭记佛陀的教诲。—*[*SN 11:14*](https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN11_14.html)

Bhadd'eka-ratta Gāthā  
*吉日*

Atītaṁ nānvāgameyya

Nappaṭikaṅ khe anagataṁ

Yad'atītam-pa hī nantanṁ

Appattañ-ca anagataṁ

*你不应该追逐过去，也不应该寄希望于未来。*

*过去的就留在后面。未来尚未实现。*

A saṁ hiraṁ a saṅ kuppaṁ

Taṁ viddhā manubruhaye

*无论出现什么现象，你都清楚地看到那里，就在那里。*

*不屈不挠、坚定不移，这就是你开发心智的方式。*

Ajjeva kiccam-ātappaṁ

Ko jaññā maraṇanṁ suve

Na hi no saṅ garantena

Ma hāse nena maccunā

*今天热切地履行你的职责，为了——谁知道呢？——明天：死亡。*

*没有与死亡和他强大的部落讨价还价的余地。*

Evaṁ vi hā rim-ātāpiṁ

A ho -rattam-atanditaṁ

Taṁve bhaddeka-ratto'ti

San to ācikkhate muniti。

*日日夜夜如此热切、不屈不挠地生活的人，*

*确实有一个吉祥的日子：和平圣人如是说。—*[*MN 131*](https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN131.html)

Dhamma-niyāma Sutta  
法的秩序

Evam-me sutaṁ, Ekaṁ samayaṁ Bhagavā, Sā vatthiyaṁ viharati, Jetavane Anāthapiṇḍikassa, ārāme。

*我听说有一次，世尊住在给孤独园舍卫城附近的只陀林中。*

Tatra kho Bhagavā bhik khū āmantesi “Bhikkhavo ti”。

*在那里，他对比丘们说：“比丘们。”*

“Bhadante ti”te bhik khū Bhagavato paccas sosuṁ。

*“是，世尊，”僧侣们回答他。*

Bhagavā etad-avoca。

*有福者说，*

“Uppādā vā bhikkhave Ta thā gatānaṁ anuppādā vā Ta thā gatānaṁ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā:

'Sabbe saṅkhā rā aniccāti.'

*“无论是否有如来生起，这个法相都会存在——法的这个坚定性，法的这个有序性：‘一切造作都是无常的。’”*

Taṁ Ta ta thā gato abhi sam bujjhati abhisameti。Abhi sam bujjhitvā abhisametvā ācikkhati de se ti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti:

'Sabbe saṅkhā rā aniccāti.'

*如来对那个直接觉醒，对那个突破。直接觉醒并突破它，他宣告它、教导它、描述它、阐述它。他揭露它、解释它、明了它：“一切造作都是无常的。”*

Uppādā vā bhikkhave Ta thā gatānaṁ anuppādā vā Ta thā gatānaṁ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā:

“Sabbe saṅkhā rā duk khā ti。”

*无论是否有如来生起，这个法相都成立——这个法的坚定性，这个法的有序性：“一切造作都是苦的。”*

Taṁ Ta ta thā gato abhi sam bujjhati abhisameti。Abhi sam bujjhitvā abhisametvā ācikkhati de se ti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti:

“Sabbe saṅkhā rā duk khā ti。”

*如来对那个直接觉醒，对那个突破。直接觉醒并突破它，他宣告它、教导它、描述它、阐述它。他揭露它，解释它，说得很清楚：“所有的造作都是有压力的。”*

Uppādā vā bhikkhave Ta thā gatānaṁ anuppādā vā Ta thā gatānaṁ, ṭhitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā:

'Sabbe dhammā anattāti.'

*不论如来有无生起，这个法相都成立——法的坚定性、法的有序性：‘一切法无我’。*

Taṁ Ta ta thā gato abhi sam bujjhati abhisameti。Abhi sam bujjhitvā abhisametvā ācikkhati de se ti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti:

'Sabbe dhammā anattāti.'”

*如来对那个直接觉醒，对那个突破。直接觉醒并突破它，他宣告它、教导它、描述它、阐述它。他揭露它、解释它、明了它：‘一切现象都是无我的。’”*

Idam-avoca Bhagavā。

Attamanā te bhik khū Bhagavato bhāsitaṁ, abhinandunti。

*那是世尊所说的。众僧大喜，皆喜其言。—*[*AN 3:137*](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_137.html)

## 造作的静止

Aniccā vata saṅkhā rā

Uppada-vaya-dhammino。

Uppajjitvā nirujjhanti

Te saṁ vūpasamo su kho。

Sabbe sattā maranti ca

Mariṅsu ca marissare。

Ta th'e vā hanṁ maris sā mi

N'atthi me ettha saṅ sayo。

*造作何其无常！它们的本性：生灭。*

*它们在升起时解散。他们的完全平静是幸福的。—[Dn 16](https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN16.html)*

## 吉利马南达经 至吉利马南达

[Evam-me sutaṁ.] Ekaṁ samayaṁ Bhagavā, Sā vatthiyaṁ viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme。Tena kho pana samayena āya smā Girimānando, ābādhiko ho ti dukkhito bāḷha-gilāno。

*有一次世尊住在舍卫城附近的只陀林中，这是给孤独长者的寺院。在那一次，Ven.Girimānanda 病了，很痛苦，病得很重。*

Atha kho āya smā Anando yena Bhagavā tenupa saṅ kami。Upa saṅ kamitvā Bhagavantaṁ abhivādetvā ekam-antaṁ ni sī di。Ekam-antaṁ ni sin no kho āya smā Anando Bhagavantaṁ etad-avoca, “Āya smā bhante Girimmanando, ābādhiko ho ti dukkhito bāḷha-gilāno。Sā dhu bhante Bhagavā yen'āya smā Girimānando ten'upa saṅ kamatu, anukampaṁ upādayati。

*然后文.阿难达走向世尊，一到达，向他顶礼，坐在一边。当他坐在那里时，他对世尊说：“世尊啊，文.Girimānanda 病了，在痛苦中，病得很重。如果世尊能拜访 Ven.吉里玛南达就好了，出于对他的同情。”*

“Sace kho tvaṁ Ananda, Girimānandassa bhikkhuno upa saṅ kamitvā, dasa saññā bhā sey yāsi, ṭhā naṁ kho pan'etaṁ vijjati, yaṁ Girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā, so ābādho ṭhā na so pṭipas sam bheyya。Katama dasa？

*“阿难，如果你去见吉利玛难陀比丘，告诉他十种感知，当他听到十种感知时，他的病可能会消退。哪十个？*

Anicca- saññāanatta - saññā , asubha- saññāadīnava - saññā , pa hāna - saññāvirāga - saññā ,nirodha - saññāsabba -loke anabhirata- saññā ,sabba - saṅkhāresuanic chā - saññā。

*不稳定的感知,非自我的感知,缺乏吸引力的感知,缺点的感知,抛弃的感知,冷静的感知,停止的感知,对每个世界的厌恶的感知,对所有造作的不可取的感知,对呼吸的专注。*

[1] Katamā c'Ananda anicca- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suñāgāra -gato vā, iti paṭi sañ cikkhati: 'Rūpaṁ aniccaṁ, vedana aniccā, saññā aniccā, saṅkhā rā aniccā, viññāṇaṁ an。Iti imesu pañcasu upādānak khan dhesu, aniccānupas sī viharati。Ayaṁ vuccat'Ananda anicca- saññā。

*对变化无常的感知是什么？有一种情况是，一个和尚——去了荒野，去了树荫下，或者去了一座空荡荡的建筑——这样反思：“形态是多变的，感觉是多变的、感知是多变的；造作是多变的。意识是多变的”因此，他仍然专注于五蕴的无常。这种，Ānanda，被称为对无常的感知*

[2] Katamā c'Ananda anatta- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suñāgāra -gato vā, iti paṭi sañ cikkhati: 'Cak khuṁ anattā rūpaṁ anattā。所以taṁ anattā saddā anattā。Ghānaṁ anattā gandhā anattā。Jiv hā anattā ra sā anattā。Kāyo anattā phoṭṭhabbā anattā。Mano anattā dhamma anattāti。Iti imesu chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu, anattānupas sī viharati。Ayaṁ vuccat'Ananda anatta- saññā。

*什么是对非自我的感知？有一种情况是，一个和尚——去了荒野，去了树荫下，或者去了一座空荡荡的建筑——这样反思：“眼睛不是自我；形态不是自我。耳朵不是自己；声音不是自我。鼻子不是自己；香气不是自我。舌头不是自我；味道不是自我。身体不是自我；触觉不是自我。智力不是自我；思想不是自我因此，在六种内外感官媒介中，他仍然关注非自我。这就是所谓的非自我感知。*

[3] Katamā c'Ananda asubha- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu imam-eva kāyaṁ uddhaṁ pādatalā, adho kesa-matthakā, taca-pariyantaṁ, pūraṁ nānappakārassa asucino paccavekkhati: 'Atthi ima smiṁ kāye, ke sā lomā na khā dantā taco, ma ṁ saṁ nhā rū aṭ ṭhī aṭṭhi-miñjaṁ, vakkaṁ hadayaṁ yakanaṁ kilomakaṁ pihakaṁ pap phāsaṁ, antaṁ antagunaṁ udariyaṁ karī saṁ, pittaṁ semhaṁ pubbo lohitaṁ se do medo, assu va sā khe ḷo siṅ ghāṇikā lasikā。Iti ima smiṁ kāye, asubhānupas sī。Ayaṁ vuccat'Ananda asubha- saññā。

*什么是缺乏吸引力的感知？有一种情况是，一个和尚思考这个身体——从脚底向上，从头顶向下，被皮肤包围，充满了各种不洁的东西：“这个身体里有：头发，身体的毛发，指甲，牙齿，皮肤，肌肉，肌腱，骨头，骨髓，脾，心，肝，膜，肾，肺，大肠，小肠，咽喉，粪便、胆汁、痰、淋巴、血、汗、脂肪、眼泪、油、唾液、粘液、关节油、尿液因此，他仍然专注于对这个身体缺乏吸引力。这被称为“缺乏吸引力”的感知*

[4] Katamā c'Ananda ādīnava- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suñāgāra -gato vā, iti paṭi sañ cikkhati: 'Bahu-duk kho kho ayaṁ kāyo bahu-ādīnavo。Iti ima smiṁ kāye, vividhā ābādhā uppajjanti, sey ya thī daṁ: cakkhu-rogo, so ta-rogo, ghāna-rogo, jiv hā -rogo, kaya-rogo, sī sa-rogo, kaṇṇa-rogo, mukha-rogo, danta -rogo, kā so sāso pinā so, ḍa ho jaro kucchi-rogo, muc cha pak khan dikā sulā vi sūcikā, kuṭṭṭhaṁ gaṇḍo kilā so, soso apamāro, dandu kaṇḍu kacchu, rakha sā vitacchikā, lohitaṁ pittaṁ madhume ho, aṁ sā piḷakā bhagandalā, pitta-samuṭ ṭhā nā ābādhā, sem ha-samuṭ ṭhā nā ābādhā, vāta-samuṭ ṭhā nā ābādhā , san nipātika ābādhā, utupariṇāmajā ābādhā, visama-pari hā rajā ābādhā, opakkamika ābādhā, kamma-vipākajā ābādhā, sī taṁ uṇ haṁ , jighac chā pipā sā, uccāro pas sā voti.' Iti ima smimkāye, ādīnavānupas sī viharati。Ayaṁ vuccat'Ananda ādīnava- saññā。

*对缺点的感知是什么？有一种情况是，一个和尚——去了荒野，去了树下，或者去了一个空房子——这样反思：“这个身体有很多痛苦，很多缺点。在这个身体里会出现许多种疾病，如：视觉疾病、听觉疾病、鼻子疾病、舌头疾病、身体疾病、头部疾病、耳朵疾病、口腔疾病、牙齿疾病、咳嗽、哮喘、卡他炎、发烧、衰老、胃痛、昏厥、痢疾、抓握、霍乱、麻风病、疖子、癣、肺结核、癫痫、皮肤疾病、瘙痒、结痂、牛皮癣、疥疮、黄疸，糖尿病、痔疮、瘘管、溃疡；胆汁、痰、风、体液组合、天气变化、身体护理不均衡、发作、kamma引起的疾病；冷、热、饿、渴、便、小便因此，他仍然关注这个身体的缺点。这就是所谓的缺点感知。*

[5] Katamā c'Ananda pa hā na- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu uppannaṁ kāma-vitakkaṁ nādhivā se ti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṁ gameti。Uppannaṁ byāpāda-vitakkaṁ nādhivā se ti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṁ gameti。Uppannaṁ vi hiṁsā -vitakkaṁ nādhivā se ti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṁ gameti。Uppann'uppanne pāpake akusale dhamme nādhivā se ti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṁ gameti。Ayaṁ vuccat'Ananda pa hā na- saññā。

*放弃的感知是什么？有一种情况是，一个和尚不会默许一种产生的肉欲思想。他抛弃了它，摧毁了它，驱散了它，并将它抹去。他并没有默许出现的恶意思想。他抛弃了它，摧毁了它，驱散了它，并将它抹去。他并不默许一种产生的有害思想。他抛弃了它，摧毁了它，驱散了它，并将它抹去。他不会默许任何出现的邪恶、不善巧的品质。他抛弃了他们，摧毁了他们，驱散了他们，并将他们抹去。这就是所谓的放弃感知。*

[6] Katamā c'Ananda virāga- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suñāgāra -gato vā, iti paṭi sañ cikkhati: 'Etaṁ san taṁ etaṁ pṇītaṁ, yad'idaṁ sabba- saṅkha ra-sama tho , sabbūpad hi-paṭinissaggo, taṇhakkhayo virāgo nibbānanti .' Ayaṁ vuccat'Ananda virāga- saññā。

*冷静的感知是什么？有一种情况是，一个和尚——去了荒野，去了树荫下，或者去了一座空荡荡的建筑——这样反思：“这就是寂静，这是精致的——停止所有的造作，放弃所有的获得，结束渴望、冷静和解脱。”这被称为冷静的感知。*

[7] Katamā c'Ananda nirodha- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suñāgāra -gato vā, iti paṭi sañ cikkhati: 'Etaṁ san taṁ etaṁ pṇītaṁ, yad'idaṁ sabba- saṅkha ra-sama tho , sabbūpad hi-paṭinissaggo, taṇhakkhayo nirodho nibbānanti .' Ayaṁ vuccat'Ananda nirodha- saññā。

*停止的感知是什么？有一种情况是，一个和尚——去了荒野，去了树荫下，或者去了一座空荡荡的建筑——这样反思：“这就是寂静，这是精致的——停止所有的造作，放弃所有的获得，结束渴望，停止渴望，解除束缚。”这就是所谓的停止感知。*

[8] Katamā c'Ananda sabba-loke anabhirata- saññā ? Idh'Ananda bhikkhu, ye loke upāyupādānā , ceta so adhiṭṭhā nābhinive sā nusaya, te paja han to viramati na upādiyanto。Ayaṁ vuccat'Ananda sabba-loke anabhirata- saññā。

*对每个世界的厌恶感是什么？在这种情况下，一个和尚放弃了对任何世界的任何依恋、执著、对意识的执着、偏见或痴迷，克制自己，不参与其中。这被称为对每个世界的厌恶感。*

[9] Katamā c'Ananda sabba- saṅkhā resu anic chā - saññā ? Idh'Ananda bhikkhu sabba- saṅkhā rehi aṭṭiyati harāyati jigucchati。Ayaṁ vuccat'Ananda sabba- saṅkhā resu anic chā - saññā。

*对所有造作的不受欢迎的感知是什么？在这种感知下，比丘对所有的造作感到恐惧、羞辱和厌恶。这称为对所有造作的不受欢迎的感知。*

[10] Katamā c'Ananda ānāpāna-sati? Idh'ananda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suñāgāra -gato vā, ni sī dati pallaṅkaṁ ābhujitvā ujuṁ kayaṁ paṇidhāya, parimu khaṁ satiṁ upaṭṭhapetvā,所以sato'va assasati sato passasati。

*什么是入出息念？有这样一种情况，比丘去了旷野、树荫下或空屋之后，双腿交叉盘坐，身体挺直，将正念放在首位。始终保持正念，他总是保持警觉，吸气；他呼气。*

Dīghaṁ vā assa san to 'dīghaṁ assa sā mīti' pajānāti; dīghaṁ vā passa san到 'dīghaṁ passa sā mīti' pajānāti。

Ras saṁ vā assa san to 'ras saṁ assa sā mīti' pajānāti; ras saṁ vā passa san到 ras saṁ passa sā mīti' pajānāti。

'Sabba-kāya-paṭi saṁ vedī assasis sā mīti' sikkhati; 'sabba-kāya-paṭi saṁ vedī passasis sā mīti' sikkhati。

'Pas sam bhayaṁ kāya- saṅkhā raṁ assasis sā mīti' sikkhati; 'pas sam bhayaṁ kāya- saṅkhā raṁ passasis sā mīti' sikkhati。

*他觉察到，“我在长时间地呼吸”；或者长时间呼气，他察觉到，“我长时间呼气。”或是短促的呼吸，他察觉到，“我的呼吸短促”；或者呼吸急促，他察觉到，“我呼吸急促。”他训练自己，“我会对整个身体敏感地吸气。”他训练自己，“我会对整个身体敏感地呼气。”他训练自己，“我会在平静的身体造作中呼吸。”他训练自己，“我会呼吸出平静的身体造作。”*

Pīti-paṭi saṁ vedī assasis sā mīti' sikkhati; 'pīti-paṭi saṁ vedī passasis sā mīti' sikkhati。

'Sukha-pati saṁ vedī assasis sā mīti' sikkhati; 'sukha-paṭi saṁ vedī passasis sā mīti' sikkhati。

'Citta- saṅkhā ra-paṭi saṁ vedī assasis sā mīti' sikkhati; 'citta- saṅkhā ra-paṭi saṁ vedī passasis sā mīti' sikkhati。

'Pas sam bhayaṁ citta- saṅkhā raṁ assasis sā mīti' sikkhati; 'pas sam bhayaṁ citta- saṅkhā raṁ passasis sā mīti' sikkhati。

*他训练自己，“我会对狂喜敏感地吸气。”他训练自己，“我会对狂喜敏感地呼气。”他训练自己，“我会对快乐敏感地呼吸。”他训练自己，“我会对快乐敏感地呼气。”他训练自己，“我会对心理造作敏感地呼吸。”他训练自己，“我会对心理造作敏感地呼气。”他训练自己，“我会在平静的心理造作中呼吸。”他训练自己，“我会呼吸出平静的心理造作。”*

'Citta-paṭi saṁ vedī assasis sā mīti' sikkhati; 'citta-paṭi saṁ vedī passasis sā mīti' sikkhati。

'Abhippamodayaṁ cittaṁ assasis sā mīti' sikkhati; 'abhippamodayaṁ cittaṁ passasis sā mīti' sikkhati。

'Samada haṁ cittaṁ assasis sā mīti' sikkhati; 'samada haṁ cittaṁ passasis sā mīti' sikkhati。

'Vimocayaṁ cittaṁ assasis sā mīti' sikkhati; 'vimocayaṁ cittaṁ passasis sā mīti' sikkhati。

*他训练自己，“我会敏感地呼吸。”他训练自己，“我会敏感地呼吸。”他训练自己，“我会用呼吸来满足心灵。”他训练自己，“我会用呼吸来满足心灵。”他训练自己，“我会在稳定头脑中呼吸。”他训练自己，“我会用呼吸来稳定头脑。”。他训练自己，“我会在释放思想时呼吸。”他训练自己，“我会呼气，释放思想。”*

'Aniccānupas sī assasis sā mīti' sikkhati; 'aniccānupas sī passasis sā mīti' sikkhati。

'Viragānupas sī assasis sā mīti' sikkhati; 'viragānupas sī passasis sā mīti' sikkhati。

'Nirodhānupas sī assasis sā mīti' sikkhati; 'nirodhānupas sī passasis sā mīti' sikkhati。

'Paṭinissaggānupas sī assasis sā mīti' sikkhati; 'paṭinissaggānupas sī passasis sā mīti' sikkhati。

Ayaṁ vuccat'Ananda ānāpāna-sati。

*他训练自己，“我会专注于反复无常而吸气。”他训练自己，“我会专注于反复无常而呼气。”他训练自己，“我会专注于冷静而吸气。”他训练自己，“我会专注于冷静而呼气。”他训练自己，“我会专注于停止吸气。”他训练自己，“我会专注于停止而呼气。”他训练自己，“我会专注于放弃而吸气。”他训练自己，“我会全力以赴，专注于放弃而呼气。”这个，阿难，被称为入出息念。*

Sace kho tvaṁ Ananda, Girimānandassa bhikkhuno upa saṅ kamitvā imā dasa sañā bhā sey yāsi, ṭhā naṁ kho pan'etaṁ vijjati, yṁ Girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā sutvā, so ābādho ṭhā na so pṭipas sam bheyyāti。”

*现在，阿难，如果你去见吉利玛难达比丘，告诉他这十种感知，当他听到这十种感知时，他的病可能会消退。”*

Atha kho āya smā Anando，Bhagavato san tike imā dasa sañā uggahetvā，yen'āya smā Girimānando ten'upa saṅ kami。Upa saṅ kamitvā āyasmato Girimānandassa imā dasa saññā abhāsi。

*然后文.阿难达在世尊面前学习了这十种感知后，前往吉利马难达那里并告诉他。*

Atha kho āyasmato Girimānandassa imā dasa saññā sutvā, so ābādho ṭhā na so pṭipas sam bhi。Vuṭṭhahi c'āya smā Girimānando tam hāābādhā。Ta thā pa hī no ca pan'āyasmato Girimānandassa，所以ābādh*o a*hosī*ti。*

*作为Ven。Girimānanda听到这十种感知后，他的病情立即消退。还有文.Girimānanda从疾病中康复了。就是这样Girimānanda的疾病被治愈了—*[澳大利亚东部时间 10:60](https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_60.html)

*词汇表*

*阿姜（泰语）：*导师；老师。巴利语形式：*阿姜。*

*Āsava：*流出物；发酵。四种品质——喜爱感官享受、观点、成为、无知——从心中“流出”并创造生死轮回的洪流。

*阿修罗（Asura）：*一个种族的成员，就像希腊神话中的泰坦一样，与天神争夺天堂的主权并失败了。

*菩萨：* “有情（努力）觉醒；” 这个词用来形容佛陀在他真正成佛之前，从他最初的愿望成佛到他完全觉悟的时候。梵文形式：*菩萨。*

*婆罗门：*在通常的用法中，婆罗门是祭司种姓的成员，该种姓据称是印度基于出生的最高种姓。在一个特定的佛教用法中，“婆罗门”也可以指阿罗汉，表达的意思是卓越不是基于出生或种族，而是基于心智所获得的品质。

*梵天：*有色界或无色界的居民。

*Brahmavihāra：*无限善意、慈悲、同理心的喜悦或平等心的崇高态度。

*Deva：*字面意思是“发光的”。比人类更高的陆地或天堂的居民。

*法：*（1）事件；行动; (2) 现象本身；(3)心理素质；(4) 教义、教导；(5)*涅盘*（虽然有段落将涅盘描述为舍弃一切法）。梵文形式：*Dharma。*

*乔达摩：*佛的氏号。

*Jhāna：*精神专注。一种高度专注的状态，专注于单一的感觉或心理观念。这个词源自动词*jhāyati，*意思是用稳定、静止的火焰燃烧。

*业力：*故意的行为。梵文形式：*业力。*

*涅槃：*字面意思是心从贪、嗔、痴，以及整个生死轮回中“解脱”。由于这个词也表示火的熄灭，它带有静止、冷却和和平的含义。梵文形式：*Nirvāṇa。*

*巴利语：*现存最早的佛陀教义集的名称，引申为记录它的语言。

*萨摩他：*宁静。

*轮回：*轮回；在不断变化的状态中徘徊的过程，伴随着死亡和重生。

*Saṁvega：*对平凡生活的无意义和徒劳的沮丧或恐惧感，以及寻找出路的强烈紧迫感。

*Saṅgha：*在传统*(sammati)*层面上，这个术语表示佛教僧侣和尼姑的社区。在理想*(ariya)*的层面上，它指的是那些至少已证得初果的佛弟子，无论是居士还是出家人。

*经：*话语。

*Vinaya：*戒律。

*Vipassana：*清晰的洞察力。