

# 《觉悟实相修行指南》

《觉悟实相：心性指南》的新精简版



由 Nafis Rahman 汇编与编辑

“觉悟实相”博客：<https://www.awakeningtoreality.com/>

## 卷首语

“生死事大。无常迅速，时不再来。各宜醒觉。慎勿放逸。”

—— 道元禅师

“当你被死亡的剧毒击中时，什么都无济于事。没有时间可以蹉跎了：快，去禅修！不要关心这一生如何过活、如何降伏敌人和保护亲眷；要关心你将如何死去。”

—— 祖琼巴遗教 (Zurchungpa's Testament)

“世间俗务无穷尽。莫要耽误禅修。”

—— 密勒日巴

“不要浪费时间，要像救头燃一样去禅修。”

—— 佚名

“我们之所以拖延修行，是因为我们总以为还有更多时间。当你早上醒来时，你应该总是对自己说：‘我还活着——我没有死。我应该完成这伟大的工作。没有明天了。’”

—— 满空法师 (Man-Gong)

---

## 免责声明

觉醒于现实 (Awakening to Reality) 团队不对基于本出版物提供的信息所采取的任何行动负责，也不对其中包含的任何错误或遗漏负责。团队明确声明，对于因全部或部分使用或依赖本出版物内容而导致的任何后果，概不承担任何责任。

本出版物的提供是基于以下理解：觉醒于现实团队的成员并未受过提供心理或医疗建议的训练。如果需要专家协助或咨询，应寻求持证专业人士的服务。本书中描述的教导和方法属于灵性范畴。

欲了解更多背景信息，请阅读：

<https://www.awakeningtoreality.com/2024/10/prioritizing-professional-mental-health.html>

## 目录

• 从哪里开始 .....	4
• Soh 的前言 .....	5
• 序言 .....	7
• 第一阶段（“我是”的证悟/光明的纯粹意识） .....	16
• 为什么本修行指南未包含第二和第三阶段 .....	70
• 第四阶段（一心） .....	72
• 第五阶段（无我） .....	84
• 身心脱落 .....	112
• 第六阶段（A+ 和 A- 空性；摩诃一法具尽/无生） .....	116

---

版本 1.3

初版：2022 年 6 月 19 日

最后更新：2026 年 1 月 30 日

版权所有。

中文译文版权 © 2026

---

## 从哪里开始

如果你还没有看过，请先参考“觉醒于现实”博客并浏览“必读（Must Reads）”部分。接下来，强烈推荐阅读免费电子书：

- 《觉醒于现实：心性指南》(Awakening to Reality: A Guide to the Nature of Mind)
- 《Soh 的灵性觉醒日志与笔记》(Soh's Journal and Notes on Spiritual Awakening)

本文档旨在作为一份补充修行指南，供那些已经熟悉 AtR 阶段（见下文）的人士使用：

- <https://www.awakeningtoreality.com/2025/04/thusness-passery-chinese-translation.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2025/04/anattaemptinessmahaordinarinessspontane.html>
- [http://www.awakeningtoreality.com/2014/07/insight-diagnosis-simplified\\_11.html](http://www.awakeningtoreality.com/2014/07/insight-diagnosis-simplified_11.html)
- <http://www.awakeningtoreality.com/2018/11/beyond-awareness.html>
- [https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/blog-post\\_25.html](https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/blog-post_25.html)
- [http://www.awakeningtoreality.com/2011/08/substantial-and-insubstantial-non\\_6.html](http://www.awakeningtoreality.com/2011/08/substantial-and-insubstantial-non_6.html)
- [https://www.awakeningtoreality.com/2025/01/blog-post\\_10.html](https://www.awakeningtoreality.com/2025/01/blog-post_10.html)
- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/08/insight-buddhism-reconsideration-of.html>
- (推荐阅读：  
[https://www.reddit.com/r/streamentry/comments/igored/insight\\_buddhism\\_a\\_reconsideration\\_of\\_the\\_meaning/](https://www.reddit.com/r/streamentry/comments/igored/insight_buddhism_a_reconsideration_of_the_meaning/))

- <https://www.awakeningtoreality.com/2022/07/buddhahood-end-of-all-emotionalmental.html>

请注意，虽然本书中的部分链接已翻译成中文，但大多数目前仍为英文。如果您希望能阅读某篇英文文章的中文版，请随时通过  
<https://www.awakeningtoreality.com/2025/05/contact-us.html> 发送请求。身为精通中英双语的新加坡人，我可以配合 ChatGPT 和 Gemini 等 AI 工具，非常快速且准确地为您翻译。我会很乐意将翻译好的内容分享出来，供大家阅读。

### AtR 修行指南有声书：

<https://soundcloud.com/soh-wei-yu/sets/the-awakening-to-reality>

若需讨论，欢迎加入“觉醒于现实”Facebook 群组。

---

### Soh 的前言

我想向 Nafis Rahman 致以衷心的感谢，感谢他为创作《觉醒于现实修行指南》所付出的巨大努力。本指南汇编了关键的指引和观修练习，主要（尽管不完全）源自篇幅宏大的《觉醒于现实：心性指南》(<https://latest-file-link.tpraws1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>)，该书由我和 AtR 团队撰写。由于原版 AtR 指南篇幅过长（超过 1000 页），可能会让读者望而却步，因此这份修行指南是原版指南极其必要的精简版。经过仔细审阅，我对这一精简版仅做了极少的编辑。

Nafis Rahman 在他自己的道途上也经历了相当类似的洞见，他认识到需要一份更通俗易懂的指南。在他的奉献和慈悲心下，这本指南诞生了，我相信它将成为无数读者灵性旅程中不可或缺的工具。我希望这本修行指南在未来能帮助大量的灵性修行同道觉醒。

然而，我想强调一个在本修行指南和长篇 AtR 指南中似乎都被低估的关键方面：即三摩地 [定] 和 尸罗 [戒] 这两项额外的训练。它们与 般若

[慧] 一起，构成了通往解脱之道的三个支柱。虽然长篇 AtR 指南和其他资源中可能对此进行了讨论，甚至更为广泛，但它们的重要性是不可否认的。

冥想与参究 (inquiry) 也是很好的搭配。例如，在 2010 年 2 月的一次长达一小时的冥想结合自我参究的过程中，我体验到了“我是”的深刻证悟。

John Tan 也有同样的日常打坐修行的承诺，即使在今天，他每天也要投入 2-3 小时甚至更多的时间。然而，对于那些觉得长时间打坐有困难的人来说，即使每天 30 或 45 分钟也能带来转变。拥有每日打坐的纪律是很重要的，尽管三摩地最终应该超越打坐的时段，并且同样应该整合到动态中，特别是随着洞见的成熟。

然而，人们不应产生错误的理解，认为三摩地或冥想修行在获得某些证悟后就变得不重要了。即使在证悟无我之后，保持每日的三摩地修行并拥有高质量的冥想时间也是很重要的。欲了解更多信息，我推荐以下资源：

- 《普遍推荐的指导》  
(<https://www.awakeningtoreality.com/2016/05/universally-recommended-instructions.html>)
- 《安那般那念：入出息念经》  
(<https://www.awakeningtoreality.com/2018/12/mindfulness-of-breathing-anapanasati.html>)。

正确的冥想姿势和技巧至关重要，来自已觉醒的灵性导师的指导

(<https://www.awakeningtoreality.com/2024/01/finding-awakened-spiritual-teacher-and.html> 和  
<https://www.awakeningtoreality.com/2024/02/teachers-who-realised-anatta.html>) 可能是无价的。像光林寺 (Korinji) 临济禅  
(<https://www.awakeningtoreality.com/2021/12/rinzai-zen-at-korinji-why-do-we-sit-in.html>) 这样的在线视频也可能有用。

大圆满上师阿阇黎马尔科姆·史密斯 (Acarya Malcolm Smith) 写道：

“三摩地/禅那是一种自然的心所，我们都拥有它。问题在于，我们自然地允许这种心所停留在烦恼性的对象上，如 HBO、书籍、电子游戏等。奢摩他 (Śamatha, 止) 修行是一种驾驭我们天生专注倾向的训练，将其从烦恼性的有为法转移到非烦恼性的有为法，即道法上。我们这样做是为了给毗婆舍那 (vipaśyāna, 观) 的生长创造一片耕耘良好的田地。奢摩他最终使我们拥有心理稳定性并压制烦恼心所，以便我们最终能生起对实相本质的真实洞见。虽然不修习奢摩他也有可能产生毗婆舍那，但它通常相当不稳定，且缺乏有效根除我们心中烦恼习气模式的力量。因此，从阿毗达磨到大圆满，佛法中所有修行的基础都是修习奢摩他，以此作为毗婆舍那萌发的前行。”

### 为什么正当的行为 (Right Conduct) 很重要？

它有助于形成一颗没有遗憾和悔恨的心，以及一颗更稳定、更清明、没有恶意或企图、仇恨、贪婪和其他心理烦恼的心。这是发展三摩地的禅悦和镇静的要求，而三摩地又支持智慧的发展和成熟。这与培养慈、悲和慷慨等积极心所一起，将有助于消融自私、愤怒、自我中心等心理烦恼，并发展能支持三摩地和智慧发展的积极心所。

关于三学的深入探索，Geoff 的《无量心》(Measureless Mind, PDF) 是一个极好的资源：

<https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/measureless-mind-soundcloud-audios.html>

为了清晰起见，以下第一人称的内容主要摘自 *AtR* 指南，由我，*Soh* 撰写。引用 *John Tan* 的话时会明确注明出处。

---

## 序言

觉醒是我们与生俱来的权利，我们的佛性（觉醒的潜能）从未对任何人封闭，也绝非一群精英的专利。正如莲花生大士也曾说过的：“如果他修行，即使是牧牛人也能证得解脱。即使他不懂解释，他也能系统地将自己确立在

体验中。” 所以就像我之前告诉别人的，你必须相信你自己的能力。如果像我这样的普通人都能做到，那么你也能。

灵性觉醒过去通常被归为居住在远离普通城市人生活的遥远偏僻之地的伟大瑜伽士的事，以至于大多数人永远不会相信它对像你我这样的普通在家人是可及的或相关的。我相信随着时间的推移，这种观念或刻板印象肯定会改变。

科技创造了前所未有的可能性，跨越数千英里，促进了道途上互相支持的探索者之间的交流。这些数字空间已成为来自不同阶段、传统和背景的专注修行者的聚集地，为跨文化讨论和更深层的理解创造了肥沃的土壤。与这种技术转变相辅相成的是一种文化转变：越来越多的导师和修行者正在拥抱彻底的透明度。他们公开分享他们的洞见和觉醒体验，积极拆解曾经笼罩这一话题的禁忌和历史教条。

相比之下，仅仅生活在 50 或 100 年前的人们与他人的联系远不如今天紧密，真正的灵性导师（更不用说真正成就和证悟的灵性大师）、教导和团契可能仅限于某些地区，且难以寻觅。今天，一位真正证悟的灵性大师可能就在一通 Skype 电话之外，即使他/她住在另一个国家。如今，多亏了像 84000.co 等基金会的译者，你只需点击鼠标就能获得相当于那烂陀图书馆的资源，或者在你的 iPad 上获得整部大藏经。

此外，正如 John Tan 之前评论的那样，古代的许多修行者可能因为缺乏便捷的途径获取书面灵性文本或经典，而没有非常强有力的知识（尽管他们可能非常投入、自律和真诚，也许比现代人更是如此）。这可能会对我们灵性进步的速度产生影响。所以，我们应该认为自己非常幸运。

借助开放的互联网将整个信息库带到指尖，现在更多的人能够阅读并与灵性资源和团契建立联系。这当然不能替代面对面的灵性社区或导师，后者始终是重要且最有价值的，但至少更多的人开始意识到，并有巨大的资源可供他们利用，拥有了更明确的指引方向。

正是借助科技、通过网络媒体传播信息，以及像“觉醒于现实” Facebook 群组这样的在线社区的支持，才使得世界各地如此多的人得以觉醒。愿这种

对潜能——觉醒于我们真性的内在潜能——的认识在未来如野火般蔓延，造福一切有情众生。愿科技继续发展，成为我们灵性进步的更大助力。

我很感恩曾从多个传承接受教导：通过 Peter (Genjo) Bruza 学习曹洞禅；通过丽珠老师学习仁成佛教（由圣开法师新创立的佛教宗派，其传承可追溯至临济禅）；以及通过阿闍黎 Malcolm Smith 学习大圆满 (Dzogchen)。然而，对我影响最深的是自 2004 年以来我与 John Tan 的互动。我视他为我的主要导师。以下是 Soh 的电子日志中分享的一段关于他作为金融界居士的背景和灵性历史的自我描述：

“我身处金融和投资行业，在新加坡的一些上市公司担任独立/非执行董事（某种监管者）。至于修行，我最初是在台湾一位道教老师 (Gao Shang Tze) 的指导下，但后来皈依了萨迦崔津法王。然而实际上，我是一名居士修行者，也是非宗派主义者。我在 17 岁时体验了‘无狗’ (no-dog)，即‘我是’ (I AM)，接下来的 25 年只是它从非二元到自然圆满的展开。”

—— John Tan, 2009 年在 Dharma Overground v1 上的帖子

但是是的，触发我洞见的最大影响来自我自 2004 年以来与 John Tan 的互动。Soh 的电子日志中对 John Tan 的简短描述：

“我身处金融和投资行业，在新加坡的一些上市公司担任独立/非执行董事（某种监管者）。至于修行，我最初是在台湾一位道教老师 (Gao Shang Tze) 的指导下，但后来皈依了萨迦崔津法王。然而实际上，我是一名居士修行者，也是非宗派主义者。我在 17 岁时体验了‘无狗’ (no-dog)，即‘我是’ (I AM)，接下来的 25 年只是它从非二元到自然圆满的展开。”

—— John Tan, 2009 年在 Dharma Overground v1 上的帖子

重要的是要理解，单单阅读这些信息本身并不会带来人们在实际开悟/觉醒中发现的利益。觉醒是体验性的证悟，完全超出了理智理解的范畴。这种差异就像黑夜与白天，类似于背诵餐厅菜单与实际享用美餐。理智的理解可以是实相的一个很好的相似物，也可以是真实观修洞见的良好先导，然而一个人必须对自己非常诚实，不要陷入将概念性理解误认为直接证悟的错误。不幸的是，在过去的十年里，我目睹了不止一个人在阅读了 AtR 资料后悲剧

性地误以为自己已经证悟了。他们只是有体验的瞥见——不是证悟——却在对 AtR 资料有了一点理智上的掌握后，就以为自己证悟了。当一个人没有证悟时，很容易自欺欺人地认为自己证悟了。

鹦鹉学舌般的智慧不是智慧实现的标志。一个人必须诚实地审视自己，自己是如何生活的，我是否生活在生命的全然纯净和圆满中？我能否诚实地，此时此刻所体验到的生命是圆满和纯净的，是生命所能给予的最好的，并且总是在无偿地给予？这一刻是否被任何身份、对自我/真我（Self）的抓取、任何对全然向生命的完全丰盛敞开的保留所玷污？那么真正的考验是在“市场”中，是在真正以完全的自由和安宁生活，同时参与人、事、物的日常遭遇中，而不是在扶手椅上对生命的意义进行哲学思考和概念化。

正如 John Tan 指出的那样，通过发布这么多关于觉醒的信息，我有时可能会帮倒忙，因为我提供了大量信息，某些人将其转化为伪装成理智知识的东西，模仿真实的智慧和自由。然而，我希望这些文字能作为指引——不是作为被收集并挂在墙上作为装饰的路标，也不是成为教条或信仰，而仅仅作为通往目的地的指导和指引，这目的地无非就是当下心/宇宙的本性之实现。就个人而言，我可以从直接经验中说，直接证悟是完全直接、当下和非理智的，它是对实相最直接和亲密的品尝，超出了想象的范畴。它远超一个人的预期，远优于头脑所能想象或梦想的任何事物。它是彻底的自由。

你能想象生活的每一刻都在纯净和圆满中且不费力吗？在那里，对身份的抓取无法立足；在那里，没有一丝‘我’作为观看者、感受者、思考者、作为者、存在者（be-er/being）、主宰者、一个居住在身体某处与外部世界发生关系的‘自我’实体的痕迹或感觉；在‘自我’缺席时闪耀并凸显出来的，是一个非常奇妙、令人惊叹、生动、鲜活的世界，充满了强烈的生动感、喜悦、清晰、活力，以及一种作为每一个自发行动运作的智能（没有作为者的感觉），在那里，任何身体行动、言语和思想都像心跳、指甲生长、鸟儿歌唱、空气轻拂、气息流动、阳光照耀一样自发——在‘你在做动作’／‘你在生活’和‘动作被做在你身上’／‘你被生活’之间没有区别（因为根本没有‘你’和‘它’——只有全然和无边的自发临在）。

这是一个没有任何东西可以玷污和触及那纯净与圆满的世界，在那里，整个宇宙/整个心总是被生动地体验为那种没有任何自我感或感知者的纯净与圆满，没有任何感知者在远处从某个有利位置体验世界——没有‘自我’的生活是一个没有烦恼/痛苦情绪的人间天堂（注：我不是在宣称佛果或阿罗汉的境界，即所有心理烦恼的痕迹都被完全消除，详见此链接

<http://www.awakeningtoreality.com/2022/07/buddhahood-end-of-all-emotional.html>，以及原版 AtR 指南中的《传统佛教成就：阿罗汉与佛果》章节 (<https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>) 以了解更多详情），在那里，世界的每一种颜色、声音、气味、味道、触觉和细节都凸显为本初觉知 (pristine awareness) 的无边场域，闪烁着光辉/光明、多彩、高饱和度、高清、明亮、强烈的强度和闪耀的惊奇与魔力，在那里，周围的景象、声音、气味、感觉、味道、思想都被如此清晰地看到和体验到，细致入微，生动而自然，不仅仅是在一个感官门，而是在所有六个感官门，在那里，世界就像童话般的仙境，每一刻都以其最充分的深度重新显现，仿佛你是一个初生的婴儿，第一次体验生命，新鲜且前所未见，在那里，即使在表面混乱和生活的麻烦中，生命也充满了安宁、喜悦和无畏，通过所有感官体验到的一切都远超以前体验过的任何美，仿佛宇宙就像由闪闪发光的黄金和珠宝构成的天堂，在没有分离的完全无间隙的直接性中被体验，在那里，生命和宇宙以其强烈的清晰度、明晰、鲜活和生动的临在被体验，不仅没有中介和分离，而且没有中心和边界——像无尽的夜空一样广阔的无限性在每一刻被实现，这种无限性仅仅是浩瀚的宇宙显现为一种空的、无距离、无维度和强有力的存在，在那里，地平线上的群山和星星凸显出来，不比呼吸更远，并像心跳一样亲密地闪耀，在那里，无限的宇宙尺度甚至在日常活动中被实现，因为整个宇宙总是作为每一个普通活动参与其中，包括行走和呼吸，甚至一个人的身体（没有‘我’或‘我所’的痕迹）也同样是宇宙/缘起在运作，在这个无边的一法具尽 (Total Exertion) /宇宙之外没有任何东西，在那里，通过在所有感知之门中被净化而体验到的奇妙世界的纯净和无限是恒常的。

(如果感知之门被净化，万物在人眼中就会显现其本来面目：无限。因为人将自己封闭起来，直到他通过洞穴的狭窄裂缝看一切事物。—— 威廉·布莱克)

你知道所有的大乘经典（如《维摩诘经》）、古老的禅宗谈论视此大地为净土，以及所有的金刚乘谈论密续的要点是将此世界、身体、语言和心视为其本初无造作的纯净，即佛土、宫殿、坛城、咒语和本尊吗？现在你真的明白了，你意识到当在本初的纯净和圆满中体验时，一切真的就是那样，古老的圣贤们一点也没有夸大。它既是对意识状态的字面和精确描述，也是一种隐喻。

正如我之前告诉 John Tan 的，《阿弥陀经》对净土的描述类似于我此时此地的生活体验。

“对我来说，这只是意味着无我。当所见、所尝、所触、所闻都处于洁净的纯净中时，处处都是净土。”—— John Tan, 2019。

“如果一个人从背景自我中解脱出来，所有的显现都会在滋味上呈现出洁净的纯净。据我所知，杂质来自心理构建。”—— John Tan, 2020

这是一种从任何人为构建的边界和限制中解脱出来的自由。然而，这种无边性绝不会导致与身体的解离，相反，一个人会比以往任何时候都更鲜活地感觉作为自己的身体，一个人变得更加躯体化，作为身体感到自在和亲密。这不是通常构想的身体，因为那个被构建为与宇宙分离的人为固化的身体边界，消融成在整个身体中以高能量和愉悦跳舞和搏动的鲜活能量流，以及脚步、移动、手掌触摸物体的感觉，在那里，身体不再与构建的‘内’和‘外’、‘自’或‘他’的边界混为一谈，在意识状态中找不到‘内’和‘外’的痕迹——只有一个不可分割、无边无量的世界/心——只有我们称之为‘宇宙’的这种动态和无缝互联之舞的无限性。

这比任何暂时的巅峰体验都要好，无论它们是自发产生的、在冥想中产生的，还是通过使用致幻物质产生的。然而，尽管每一刻都在没有任何面纱的情况下最充分地体验生命，在完全的敞开和赤裸中，没有任何东西能在意识中立足，因为尽管它们如此生动，却不留痕迹，就像鸟儿在天空中不留痕迹

一样，一种空灵而清晰的显现，如一阵风和月亮在海浪上的闪烁倒影——显现但在‘那里’或任何地方都没有东西。我刚刚写下的所有这些文字和描述都是在很短的时间内非常容易和自发地流露出来的，因为我只是在描述我每时每刻都在体验的当前体验状态。我不是在这里写诗，而只是尽可能直接和清晰地描述当下所体验到的。我所描述的只是冰山一角。如果我告诉你更多这像什么，你不会相信的。但是一旦你进入这个无门之境，你会看到语言总是相形见绌。

所以忘了背诵和鹦鹉学舌这些话吧。只要去观修、冥想和修行，为你自己获得这些洞见，那时你就能轻易地想出比我更好的词汇，并与世界分享。当话语真正来自你的亲身体验和证悟时，它们意味着超越仅仅是二手空话的东西，并闪耀着真实性。正如 John Tan 在 2020 年所说：

“那就是我要你做和表达的。他甚至没有使用一个像无我或一法具尽 (Total Exertion) 这样的词。真正从直接真实的体验中讲出来，清晰且直击要点。所以你也必须那样做。不要一直重复同样的事情……无我、一法具尽 (Total Exertion) 和空性……要有创造力，并开放新的表达方式。”

然而你应该明白，我上面描述的体验，即我每天每时每刻都在体验的，只能通过对心性的直接证悟才能产生。即使在直接证悟心性之后，觉醒几乎肯定需要数年时间才能成熟。我说，从 2010 年的初步觉醒到现在，我的觉醒深度已经成熟了很多，而在 2019 年的今年，我仍然有突破。任何有初步觉醒并认为这是终点，或等同于佛陀或阿罗汉成就水平的人，都是严重地自欺欺人。正如 Kyle Dixon 在 2013 年所说：“99% 的个体需要整合和熟悉。据说顿悟者 (cig car ba's) 就像白天的星星一样罕见，达赖喇嘛证明几个世纪以来都没有出现过顿悟者。”

吠檀多导师 Vishrant 也说：“那些飞来飞去告诉人们他们已经觉醒的导师实际上是在误导人们。糟糕的一面是，当有人被告知他们已经觉醒时，小我 (ego) 会抓住它说，‘我觉醒了’，然后停止寻求，然后这些人停止寻找，因为他们认为自己已经找到了。所以这切断了他们持续觉醒的机会。这很令人悲哀。”

证悟心性与拥有我所描述的那种暂时和稍纵即逝的巅峰体验是不同的。拥有巅峰体验是很常见的，并且可以通过各种方式产生，有时是自发产生的。你甚至可能（许多/大多数人在他们生活中的某个时刻都会——尽管大多数人已经忘记并可能需要时间回忆）对我在上面描述的没有任何自我感的圆满和纯净有过几次瞥见。即使只是瞥见也是好的，因为至少那样，你是从个人经验中知道我不仅仅是在这里胡说八道，这一切真的是可能的，你对此的信心源于你的直接经验，而不仅仅是基于对他人报告的一些善变的盲目信仰。即便如此，当自我感回来时，怀疑仍然会悄悄溜回来，从那个（迷妄的）视角看，以前体验过的天堂似乎像一个遥远而模糊的梦，而不是生动的生活现实。要使我描述的体验成为 24/7 的自然状态，需要彻底的证悟。直接证悟比仅仅拥有体验重要得多，它伴随着一种永远不会失去的无疑的确定性。本指南希望能阐明知见、证悟和体验之间的重要性和区别。

你们中的一些人可能会认为我所描述的听起来好得令人难以置信，可能在我觉醒之前，我会认为这一切都是白日梦和童话故事。从一个与无限隔绝的虚妄分离自我的角度来看，这一切肯定看起来像一个遥远的梦。从真理的角度来看，只有圆满和纯净充盈，毫无疑问——这是一种直接的滋味，像一股强劲的北极气流击中你，只不过实际上是整个光明和空的宇宙在没有任何‘你’的痕迹下‘击中你’，完全明显且不可否认。当你实现它时，你会明白我的意思。一些据称获得了某种觉醒的修行者似乎暗示开悟是一种失望。我不知道他们的体验、水平或开悟深度如何，但那是错误的，对我来说根本不是这样。他们还没有探得深处。实际上，真理和自由超出了一个人最狂野的梦想。我可以向你保证这不是幻想，我希望你能亲自看到它并获得自由。

本指南的目的是作为指引，所以如果它能指引你走向下一步的正确方向，那本身就足够好了，就像没有必要记住城市里的所有路标一样——你只需要在正确的地点、时间和情况下看到或利用正确的路标。城市里有一千个路标是件好事——这意味着在每个地方，市民无论在哪里都不会迷路。但这并不意味着所有的一千个路标都需要一次性掌握或记住，市民也不需要被所有不同的路标弄得不知所措。路标只是起到功能性的作用，仅此而已。本指南的目的不是为了建立一个关于实相是什么的令人头晕的理智和概念模型，也不像学校或学术教科书那样用于记忆和回答考试问题。它也不是为了满足理智的

好奇心或像某种研究那样收集信息。那就像是被递给了通往天堂的钥匙却把它扔进了垃圾桶。灵性是关于你的生活，是关于你自己的存在，它必须是非常鲜活和亲密的东西。你最终将通过你自己的体验和修行亲自发现真理。

最后，我想强调，“觉醒于现实”的关键收获是对知见、证悟和体验要有清晰的认识。重点不是将“7个阶段”视为一种成就形式（尽管在某种意义上它可能被视为那样并且在世俗上是真实的，但我通常不从成就的角度看它，而是从知见、证悟和体验的角度看）。也许将它们视为我们真实本性的侧面会更有用，这些方面可以被无休止地重新访问和深化，这一观点在长篇 AtR 指南中的《关于洞见非线性与非等级的展开》(On the Non-Linear and Non-Hierarchical Unfolding of Insights) 一章中已提出。事实上，第七阶段强调它应该被理解为持续的“修证”而不是静态的终局。“觉醒于现实”的重点在于理解、区分、唤醒和整合知见、体验和证悟。如果对此不清晰，就会有障碍。太多的修行者强调某些方面——例如只偏向体验，或只偏向知见。存在未能辨别和整合这些方面的失败，因此 John Tan 总是强调这一点。这在长篇 AtR 指南的《知见、证悟和体验的重要性》(Importance of View, Realization and Experience) 一章中有所解释。

“所有 7 个阶段的洞见都可以被证悟和体验，它们不是空话。但就日常生活中的实现而言，圆满需要完善我们的知见、应对境遇，并在无我和一法具尽 (Total Exertion) 中投入高质量的时间。问题在于许多人没有纪律和毅力。”—— John Tan, 2014

“觉知凸显了吗？不需要专注。当六入和六出纯净且本初时，无为法兀自闪耀，放松且无造作，光明而空。经历 7 个阶段的感知转变就是为了这个……无论升起什么都是自由和无造作的，那是无上道。无论升起什么都从未离开它们的涅槃状态…… ……你当前的修行模式 [在那些体验性洞见之后] 应该尽可能直接和无造作。当你看到背后空无一物且神奇的显现太“空”时，觉知自然明晰且自由。知见和所有戏论消融，身心两忘……只有无碍的觉知。自然和无造作的觉知是无上目标。放松且无为，开放且无边，自发且自由，无论升起什么都好且解脱，这是无上道。上/下，内/外，总是

没有中心且空的（双重空），那时知见完全实现，所有体验都是大解脱。”—— John Tan, 2012

最后，我将以 John 在 2012 年写的一段话作为结束：“我不认为修行能脱离证悟觉知的本质和本性。唯一的区别是将觉知视为一种终极本质，还是证悟觉知为这种充盈整个宇宙的无缝活动。当我们说花没有香气时，香气就是花……那是因为心、身、宇宙都一起被解构成了这单一的流，这香气且唯有这……没有别的。那就是无心之心。在佛教的开悟中没有一个超越任何事物的终极心。心就是这一法具尽（Total Exertion）的显现……全然如是。因此总是无心，总是只有这移动列车的震动、这空调的凉气、这呼吸……问题是在 7 个阶段的洞见之后，这能否被证悟和体验，并成为悟后起修和修中之悟的持续活动——修证（practice-enlightenment）。”

---

### 第一阶段（“我是”的证悟/光明的纯粹意识）

\*\*注意：\*\*对于佛教修行者，在阅读第一阶段部分之前，他们应该阅读以下文章以及本修行指南中的子章节“为什么要证悟‘我是’（我可以直接跳到像无我这样更‘高级的阶段’吗？）”

- <http://www.awakeningtoreality.com/2019/02/the-transient-universe-has-heart.html>
- <https://awakeningtoreality.blogspot.com/2020/09/the-degrees-of-rigpa.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2021/09/seven-stages-and-theravada.html>

<https://www.facebook.com/groups/207646316294607/posts/2330941190631765/>

知道的意识，“我是”

拉玛那·马哈希 (Ramana Maharshi) 将‘我’的感觉描述为总是存在的、基础的、自明的觉知。它是知道“我是”的意识。这个‘我’不是身体、心智或小我 (ego)，而是作为所有体验基础的纯粹、不变的觉知。拉玛那常将其称为‘我-我’或真‘我’。

要知道它就是拉玛那所说的真‘我’，一个人必须认出它是常在且自明 (self-luminous) 的。与来来去去的短暂念头和感觉不同，这个‘我’保持不变。它是发生的一切的寂静见证者，而不受其影响。当通过自我参究放弃所有念头以及对身体和心智的认同时，剩下的就是这种纯粹的存在感。

拉玛那建议，通过坚持不懈的自我参究，问“我是谁？”并向内转，虚假的认同就会脱落。真‘我’揭示它自己，不是作为一个被看到的对象，而是作为我们存在的本质。它被体验为一种深刻、固有的临在感和安宁，没有任何属性、分别或形式。

本质上，这种‘我’的感觉仅仅是纯粹觉知的状态，那种总是存在的不变意识。知道它是真‘我’来自于对这种不间断、自明的觉知的直接体验，它超越了所有暂时的体验和现象。

<https://www.lionsroar.com/rest-in-your-buddhanature/>

明就仁波切 (Mingyur Rinpoche):

我在流浪闭关中度过了几年——从一个地方移动到另一个地方，追随我们佛教传统中伟大上师的足迹。这段经历使教导的许多核心方面成为焦点，特别是无常和生命的短暂。

当我在喜马拉雅山漫游时，一切都变了。我从拥有我所需的一切变成了没有食物、住所、家人、朋友、学生和老师。在这不断的变迁中，有一样东西始终存在：觉知。无论环境如何，它都为我提供了内在的稳定性。信任这种觉知，即我们心的根本本性，是让我能够克服所面临挑战的原因。

让我讲一个故事来说明这一点。在我开始闭关几周后，我病得很重。我腹泻不止，一遍又一遍地呕吐，可能是因为食物中毒。我的病变得非常严重，我

被带到了死亡的边缘。我失去了看和听的能力，我觉得我的生命力就像一盏即将熄灭的灯。

然而，即使当我的身体崩溃，感官丧失，概念心消融时，觉知仍然与我同在，未曾改变。我看到觉知超越了我正在经历的痛苦和折磨——超越了生或死。信任觉知是让我度过难关并让我继续前行的动力。

这段经历呼应了我从父亲，伟大的大圆满上师祖古乌金仁波切 (Tulku Urgyen Rinpoche) 那里一直听到的话。“无论升起什么——概念、感觉、你的身体、能和所，一切——都像天空中的云，”他说。“它们来来去去。你的真实本性，充满了爱、慈悲和智慧的觉知，就像天空本身。”

我们可以通过觉知禅修来训练自己体验这一点。这种修行的重要部分是对觉知本身的认出。无论我们选择什么对象作为禅修的支持，无论我们专注于呼吸、感觉还是观想，重要的部分是认出并安住在心的觉照和知道的特质中。

## 觉知禅修练习

1. 首先找到一个舒适的姿势，直立但放松。
2. 将注意力带到呼吸上。注意你在呼吸进出时体验到的感觉。不需要以任何方式控制呼吸。只是观察它，看看你是否能注意到心简单的知道的特质。
3. 几分钟后，扩展你的觉知，包括你体验到的视觉、声音、味道、气味和身体感觉。同样，只是观察它们。在所有这些体验中，注意有一种心的知道的特质保持不变。
4. 当你感到舒适时，允许你的觉知扩展到任何特定的体验之外。安住在心知道的特质本身中。无论来什么或去什么，这种知道的特质依然存在。

虽然一切都会分崩离析，但我们的真实本性——觉知本身——不会分崩离析。它不会死。它无法被阻止。它无法被摧毁，因为它是无生的。觉知总是与我们同在。相信这一点。这是你的真实本性和终极皈依处。

1) 参究“我是谁？” / “父母未生前，我是谁？” / “拖死尸的是谁？”

Soh:

嗨，

在自我参究中步骤是不必要的，因为这种方法旨在切断所有步骤、思维推理过程、概念化，直接觉醒于你的真我（True Self）。这就是为什么公案和禅宗被称为顿悟或瞬间觉醒的方法和宗派，而不是渐进或按部就班的觉醒。这是直接的路径。

例如，

听到鸟叫声。

听的是什么/谁？

(沉默)

沉默意味着你不是试图用你的头脑回答问题（因为答案无法在那里找到——你越试图用头脑弄清楚，浪费的时间就越多，因为你再错误的方向寻找），相反，你直接看着‘听者是什么’并体验你的真我，你的闻性/纯粹觉知。内在的认知者（我是）转向内并认知它自己，它的真实本性。

声音之下纯粹的沉默是你的真实本性，但它不是一种惰性的虚无，实际上甚至不是那样的沉默，而更准确地说是无特征的清醒空间，它感知所有声音、所有景象、所有思想等。它无法被头脑理解。你必须追溯听、光、见到它的源头。

如果你真正并成功地将所有感知追溯到它的源头，你将证悟并体验到一种存在的确定性（Certainty of Being），一种对你意识本身的不可否认性，它是无形和无触觉的，但同时也是你存在的最坚实的不言而喻的事实。

然而，如果在自我参究的过程中升起像“这会是它吗，什么是觉知，等等”这样的念头，只需忽略该念头，不要试图用头脑/逻辑回答它们，而是继续回光返照，问“我是谁”或“谁觉知到了这个念头？”等等。从所有的怀疑

转向毫无疑问的存在/意识的确定性/不可否认性，你所有的怀疑和问题都会在瞬间解决。

正如 Jason Swason 所说：

“通过将注意力转向心，怀疑立刻产生。更多的念头涌来质疑这些问题，确认或反驳其他念头。一个令人发狂的循环……注意当念头暂停时，没有怀疑；（无疑的）存在的确定性显然在场；存在的不容置疑的事实。注意那存在总是当下闪耀，毫不费力且自发。停留在那种不可否认的非概念性信心上。你的存在对于每一个单一的体验总是当下在场。那个所有体验在其中升起的自然认知不是一个人。是你所‘是’（ARE），而不是你想象你自己是什么。”

“昨天我做自我参究，背挺直，双腿交叉呈打坐姿势，观修‘我是谁’，‘父母未生前我是谁’……带着一种强烈的渴望想知道我存在的真相。随着念头平息，一种强烈且可感知的存在感（beingness）和临在感，那唯一剩下的我觉得是我最内在本质的‘东西’……变得非常明显……非常非常生动和强烈，感觉像是一个恒常的背景，一切都在其中发生，（那一刻几乎没有念头，但后来升起了）升起的念头也发生在这个不变的背景中……关于这种‘我是感’（I AM-ness）有一种确定性和无疑性，它绝对真实且不可否认。它/我是感/见证者（Witness）是唯一坚实和不容置疑的临在，并且无论有没有念头都清晰在场。”

—— Soh 的电子书与日志，2010 年 2 月条目

问：

谢谢！你能总结一下你的修行方法吗？如你所知，我对获得‘我是’的状态非常感兴趣。除了内观（Vipassana），我对任何方法都感兴趣。

Soh:

‘我是’此时此刻已经完全在场，以至于这就像在问‘我如何获得我的眼睛？」。你无法获得你的眼睛，你已经用你的眼睛在看了。向外寻找/搜寻（用你的眼睛）你的眼睛是愚蠢的。同样，向外（通过你的‘自我’）寻找

你的‘真我’(Self)也是愚蠢的。你只需要注意，一直以来，你就是那个‘看’！你是非客观的观看者，所以去外面寻找你的真是看错了方向。所以要知道，不需要寻找觉知和临在。这仅仅是一个指出的问题，注意、认出觉知已经在场并且就是你所是。这是一个对事实的简单陈述/描述，而不是让你出去寻找它的处方。你会证悟‘你是’(You Are)，那是一个一直如此的恒常事实。当你证悟时，你会意识到你没有从中获得任何新东西：你没有进入一个新的状态，你只是认出了你一直忽略的东西。

尽管如此，方法对于产生证悟确实很重要。任何导致证悟的方法都必须是直接的——意味着它必须是一种使修行者绕过所有头脑的概念化和推理过程的手段，这些都是间接和次要的（这不是对你真实本质的直接证悟和体验，因此会留下怀疑），这样你就可以直接且确定地接触到你存在的本质，没有中介。回想起来，我刚开始修习自我参究时有一段时间还在理智化这些，比如我应该如何修习自我参究，问‘父母未生前我是谁’意味着什么并导向什么，等等，这些都是岔路和干扰，因为它仍在使用头脑和间接推理，因此不是证悟存在本质的‘直接’方法。所以要小心理智化这些事情，因为它不会导致自我证悟——只有调查和看（一种非概念性的探索）进真我本质的直接方法才能导致证悟。

正如你可能看到的，我的修行方法是自我参究。自我参究是导致直接体验和证悟你自己的本质、临在-觉知的方法，这样怀疑就不会再升起，因为那被清楚地视为你存在的一个自明、坚实、不可否认的事实。

需要注意的一件事：对‘我是’体验有瞥见和认出与拥有证悟是不一样的——后者更重要。我认为有一件事相当重要，那是 Thusness 去年在我对见证者有瞥见和认出/体验，但没有体验到证悟，即‘存在的确定性’时写给我的（也见我在 2010 年 5 月 14 日发布的关于我在 2009 年 2 月与 Thusness 关于‘我是’不同阶段的对话的帖子）：从不同视角看证悟、体验和非二元体验（见第一部分）

关于自我参究的方法，我在大约两周前在我的论坛上写了这段话，用红色标出：

开始调查这种存在感，这种‘是’(being)的感觉。它是什么？我是谁？这不是用来口头或心里念诵的（正如自我参究导师禅宗虚云老和尚所说，如果你想念诵，全心全意念阿弥陀佛名号比念‘我是谁？’或‘念佛者是谁？’功德更大），也不应该是通过让头脑参与概念来弄清楚事情的理智探究。不。相反，它是对这种临在感的一种非概念和非语言的探索、调查、审视，这‘自我’是什么，什么是真实的，超越所有关于我是谁的思想、概念化和形象。你的概念心需要平静下来才能升起真正的洞见（但仅靠平静不会导致洞见——参究才会）。「我是谁」的参究是一个工具，将注意力转向内，回光返照并调查我们的本质存在，以便能发生对这个‘我’、存在(Beingness)、「我是」感(AMness)的直接证悟。

保持以那种方式参究，直到通过突然的照明升起不可动摇的确信：那无疑的‘我是’感，它超越所有思想和概念——这种不可否认、无疑的临在感和存在感，同时是觉知的并知道它自己，也觉知一切。它既在场，又觉知。正如我写的：你就是那个确定‘你是’的‘知’(Knowing)! 知道者、知道和被知道的区别消融进‘那’(That)中。你就是那(You Are That)!

这种证悟之后，你对灵性的理解将不再停留在理智/概念上。

然而这只是开始，正如 Thusness 之前在《从不同视角看证悟、体验和非二元体验》中所说：

“这种证悟本身不是终点，它是开始。如果我们是真实的，不过分夸大并被这种最初的瞥见冲昏头脑，我们将意识到我们并没有从这种证悟中获得解脱；相反，在这种证悟之后我们受苦更多。然而，这是一个强大的条件，激励修行者踏上寻求真正自由的灵性旅程。”

对我来说，Thusness 让我参究公案“父母未生前，我是谁？”这是导致我和他都证悟‘我是’感的公案。

本质上你要问的是‘我是谁？’将光追溯到它的源头。你是觉知的并且在场，这是无疑和不可否认的。那么谁/什么是觉知的？将光追溯到源头。

你听到鸟叫的声音，那么谁/什么在听？回光返照，将光追溯到源头，听那个听者，调查‘听的是什么’，直到你能以绝对的确定性和信念说你证悟了

你的真实本性。（顺便说一下，这是观音的修行法门——反闻闻自性）

<http://buddhism.sgforums.com/forums/1728/topics/401963>

知讷（Chinul）：你听到那只乌鸦的叫声和那只喜鹊的呼唤吗？

学生：是的。

知讷：回溯它们并听你的闻性。你听到任何声音吗？

学生：在那个地方，声音和分别皆不可得。

知讷：奇哉！奇哉！这是观世音菩萨入理之门。让我再问你。你说在那个地方声音和分别皆不可得。但既然它们不可得，那时闻性不就只是虚空吗？

学生：本来不空。它总是明亮且从未被遮蔽。

知讷：这个不空的本质是什么？

学生：因为它没有以前的形状，言语无法描述它。

走路时，你可以注意到身体本身像一根木头一样惰性，在生命力死后离开身体后，身体变成了一具尸体。但现在，你的身体是活的并且运作良好，所以下次你在街上走路或慢跑时，你可以参究‘拖死尸的是谁？’当然，如果没有源头/意识/生命的能量，尸体自己无法行走或移动。这个活力的核心/源头是什么？它是谁？

所以你可以在各种情况下做自我参究：听到鸟叫（或体验任何其他事物——谁/什么是觉知的？），走在街上（拖死尸的是谁？），或者只是坐禅（只问父母未生前，我是谁？），等等。父母未生前不需要触发对你出生前时间里存在什么的想象，比如 100 或 1000 年前发生了什么或大爆炸时发生了什么，它比那更简单和直接。它是关于找出在时间概念升起之前你是什么，它是关于找出在这个念头升起之前的瞬间临在处/作为这瞬间临在，你是什么，不需要反刍。通过五种感官感知到的任何东西，如你的手和腿，都是你父母几十年前生下的东西，但在五种感官可感知或思想可想象之前，你是什么？不要看向过去寻找答案，看着作为这瞬间临在的你。如今一个流行的公案是“念佛者是谁？”，我不问这个，因为我本来就很少念诵，所以这可能不那么有力/适合我的情况。但无论是什么，归根结底还是这个……保持回

光返照并调查我是谁？我不想给人们太多的预期或期望，但根据我自己的经验和 Thusness 的经验，以及其他修习自我参究者的观察，那修行应该在几年的修习中导致证悟。甚至可能是几个月的精进修行……视情况而定。你必须非常有兴趣知道你存在的真相，去解决你是谁的问题。我相信这就是禅宗所说的‘大疑大悟’。最初的证悟应该不会花太长时间，尽管会有进一步洞见深化/展开的漫长过程。

“有人问，‘关于参公案/话头/自我参究的澄清。重点、焦点是放在问公案之前的那一刻，还是放在因问公案而升起的怀疑/探究心上，还是两者兼有？阅读虚云的著作，似乎修行是制造尽可能多的怀疑并观察因提问而升起的那种怀疑？然而有一些其他的描述指出，要成为话头，焦点/观察应该在念头升起之前的那一刻完成？’”

Soh 回答说：

“在自我参究中，我问‘父母未生前，我是谁？’

自我参究的重点真的是调查（这个调查过程包含了一种诚挚的好奇心和探究心）并将心导向源头。那在一切——思想、感知等——之前的源头。这样‘那’（That），即你真正所是的，在‘我是这个’或‘我是那个’之前的‘我是’，能被完全确定且没有一丝怀疑地直接证悟。

耶稣说：‘还没有亚伯拉罕，我是（Before Abraham was, I AM）’。那个‘我是’的‘我是’（I AM that I AM）是五千年前存在的，五分钟前存在的，现在存在的，在公案被问之前存在的，实际上是你父母出生之前的本来面目，在大爆炸之前，在时间和空间之前，在一切可感知和可构想的事物之前。

产生怀疑的目的不是制造无休止的怀疑，而是将心导向源头，以便怀疑本身最终消融在以其闪耀光辉揭示的无疑的真我/存在（Doubtless Self/Beingness）中。

怀疑本身就是探究心和好奇心（成功自我参究的一个重要关键要素——否则‘我是谁？’这个念头只会像咒语一样成为单调和机械的心理念诵，而不是将心导向源头），真正找出你存在的真相。你必须问‘我是谁？’就像你真

的、真的意味着它，就像你真的、真的想找出在你存在核心你真正是什么，并解开存在的秘密。就像，到底是怎么回事，在这个星球上生活了这么多年后，这奇妙生命本身的核心是什么？这存在是什么？我是什么？？？我在生活中看到了很多东西，活了这么多年，但是谁在过这种生活？谁在看、听、闻？拖死尸的是谁？这就是怀疑的意义，别无其他。

用拉玛那·马哈希的一个比喻，怀疑是用来拨动火葬柴堆的棍子，最终会被消融（进入源头）。“心只有通过参究‘我是谁？’才能平息。”“我是谁？”这个念头，在摧毁所有其他念头后，本身最终也会被摧毁，就像用来拨动火葬柴堆的棍子一样。”—— 拉玛那·马哈希”

另一个人问：“为什么要提倡‘父母未生前，我是谁？’？为什么我们要假设我们在‘出生前’是什么东西？”

Soh 回答说：

“在任何可观察到的五种感官或概念现象之前，你是什么？在感官之前有一个无疑的临在。但参究时不要理智化这个问题或进行概念性思考。自我参究的目的是对真我/临在有直接的非概念性证悟，所以在自我参究练习中任何概念性的反刍都会是一种障碍。

我为那些对‘父母未生前，我是谁？’这一公案有困难的人写了这个：‘你说父母未生前我是谁对你来说会导致概念化。我告诉你，你应该把你的公案改成“念头未生前，我是什么？”过去有一个类似的公案：

“元音老人：

从前有一位师父参“如何是父母未生前本来面目？”参了多年，未能开悟。后来碰到一位大德，请他慈悲指示个方便。大德问：“你参什么话头？”他答道：“我参如何是我父母未生前的本来面目？”大德道：“你参得太远了，应向近处看。”他问：“怎么向近处看？”大德道：“不要看父母未生前，须看一念未生以前是什么？”禅者言下大悟。

大家坐在这里，请看这一念未生前是什么？它在各人面门放光，朗照一切而毫无粘着，无知无见而又非同木石，这是什么？就在这里猛着精彩，就是悟道。所以说“至道无难，言端语端”啊！”

...

## 冥想与自我探究

Soh：我今天用中文给母亲写了这段话，谈到了修行的目的，并鼓励她去冥想。下面是英文翻译。

参禅是要参究本来面目是什么，自性是什么，不是要达到一种境界

是要发现，体悟，什么是自性、觉性。要达到完全没有疑惑才是”悟”

要一切念头断后还要回光返照，我是谁？在觉知的是什么？如果有念头回答是这个那个就错，因为答案不在语言文字，所以把念头舍掉再继续参、回光返照。这是明心最直接的法。

要每天打坐，元音老人叫弟子每天打坐两小时。

如果不能把心静下来到无念，很难开悟。你要想想你最容易把心静下的方法是什么？是打坐吗？还是念佛持咒？什么方法如果能安心都可以，可是要每天修，不能断断续续。

可是无念还不是开悟，达到无念时还要回光返照，找出了了分明的是谁，是什么，才能悟到自性，不然你的打坐只是一种静态，还没悟到自性。

悟到自性后只是明心，还不算是悟性（人法二空之理、登地菩萨），还要继续。所以”明心见性”其实是两个：先明心（真心），后见性。

所以要努力修到明心见性。

六祖慧能说过：不识本心学法无益。

...

Soh:

在我的修行中，曾经历过一段相当坚持不懈的探究，旨在通过参究穿透“存在”（Being）的真相。这种诚挚的探究不断地累积、再累积，直到它变成巨大的“大疑情”和能量团，推动着探究不仅在静坐中进行，甚至在行走中、在日常活动中也在进行——我是谁？？拖死尸者是谁？？那是一种非常诚挚的热忱，想要穿透事物的核心，发现我真正的本质（Essence）是什么。

所以在静坐冥想中，当然会有寂静，但同时有一种向内的注意力，指向“存在/临在/生存”（Being/Presence/Existence）的核心，安住其中，发现那是什么，进行探究等等。那与其说是理智上的分析，不如说是一种动力，想要发现在一切事物之前我真正是什么——在出生之前，我是什么？在思维之前，我是什么？或者仅仅是，我是谁？那是通往“大我证悟”（Self-Realization）的直接路径。

.....

“那大约是 20 年前的事了，一切都始于‘父母未生前，我是谁？’这个问题。我不知道为什么，但这个问题似乎占据了我的整个存在。我会花费数个日夜仅仅坐着专注、沉思这个问题；直到有一天，一切似乎都完全停顿了下来，连一丝念头都没有升起。那里什么都没有，完全空寂，只有这种纯粹的存在感。这种仅仅是‘我’的感觉，这种临在（Presence），它是什么？它不是身体，不是思维（因为当时没有思维），什么都不是，仅仅是存在本身。不需要任何人来印证这种理解。”

—— John Tan, 2006 年

.....

<https://www.happinessofbeing.com/#self-enquiry>

Ātma-vicāra 的修习——“自我探究”或自我审视

这是一个梵文术语，室利·拉马纳（Sri Ramana）和其他更古老的圣哲如室利·阿迪·商羯罗（Sri Adi Sankara）经常使用它来描述这种自我调查或自我专注的实证修习，即 *ātma-vicāra*（或者常被不太精确地转写为‘atma-vichara’），在英语中通常被翻译为‘self-enquiry’或‘self-inquiry’（自我探究）。然而，*vicāra* 这个词与其译为‘探究’（enquiry），不如更准确地译为‘调查’（investigation）、‘检查’（examination）或‘审视’（scrutiny）。因此，*ātma-vicāra* 这个术语的真正含义是‘自我调查’、‘自我检查’或‘自我审视’，它指的是一种简单的修习：以敏锐且集中的注意力，仔细地检查、视察或审视我们要对自己存在的基本意识——即‘我是’。

室利·拉马纳也把这种自我调查、自我检查、自我视察、自我审视、自我关注或自我专注的实证修习称为‘我是谁？’的 *vicāra*。然而，当他这样描述时，他的意思并不是说这是一个在口头或心理上问自己‘我是谁？’的过程。他希望我们通过这个术语理解的是：这种修习是对我们要对自己存在的基本意识（我们总是体验为‘我是’）进行敏锐专注的检查或审视，以便发现这个‘我’——即我们本质的存在或‘是’（am-ness）——的真实性质。

也就是说，虽然（在其含义范围内）*vicāra* 确实意味着‘探究’，但在室利·拉马纳教导的语境中，它的意思是实证（体验性）调查意义上的探究，而不是仅仅在口头上提问的意义。它不仅仅是在心理上问自己‘谁（或什么）我是？’这个问题，而是实际地调查‘我’是什么——审视自己，以体验自己实际的样子。换句话说，它不是字面上的问自己‘我是谁？’，而是比喻性的做法：在体验上调查这个‘我’实际上是什么。

.....

**Meido Moore, 《隐世禅》(Hidden Zen):**

探究：“谁？”

当我们在引言中审视见性（kensho）一词的含义时，我说过，对一个人自身存在的性质进行深入探究，这本身就是禅修的一种重要方法。“这个在体验的心之性质是什么？”“是谁在拖着这具身体到处走？”“我是谁或我是什么？”这些是人类根本和本质问题的表达，绝不仅限于禅宗。

当然，以任何方式探究这些问题都是值得从事的。但应该明确的是，这种探究只有在以包含整个身心的瑜伽方式进行时，才会成为禅修。统一身体、心（mind）、呼吸和精微能量系统，并利用集中的三摩地（samadhi）力量，然后以整个生命进入这些问题——与它们合而为一，从而穿透它们的核心——这是我们有理由称我们的探究为禅修的唯一方式。

像这样在整合的状态下，以巨大的能量努力和投入进行探究，会立即证实一件重要的事：我们若仅仅通过理智分析和学来的知识，永远无法为我们紧迫的存在主义问题找到可接受的答案。任何我们能阅读、思考、沉思或构想的东西，本身都不会把我们引向一个真正令人满意的解决方案。只有那些从一个人整合存在的至深整体中爆发出来的答案，才能带来满足和解脱。无论我们的禅修之路采取何种外在形式，所有修行的本质内在要点都是如此。在这里，我们确实可以瞥见以前所有伟大祖师的足迹，无论属于哪个传承。

自然，禅宗保留了许多明确的指导来实现这一点，我们可以从合格的老师那里获得。在第二部分，我们将重新审视这种修行，探索内在能量修习（Internal energetic cultivation）的方法如何为这种使用“话头”（wato）和“公案”（koan）的身心具足之道提供指引。

但话虽如此，我认为初学者开始进行一般的探究修习并无害处。就其本质而言，这种探究实际上是另一种回转我们觉知之光（turning around the light of our awareness）的方式，使我们较少固着于被感知的客体，而是开始在看时回看看的源头，在听时回看看听的源头，并将念头追溯回思维的源头。为了我们这里的目的，我将给出简单的指导，足以让初学者在找到老师之前暂时自己使用。

1. 这个方法的要点是释放一个人通常对外部环境的僵化固着，只是带着巨大的能量向内看所有体验的源头。这要在一个人正在做的任何活动

中进行。例如，当你吃东西时，完全专注于吃的动作，将你的注意力带到感觉和味道上，用你的整个身心关注它们。但当你这样做时，生起一个简单的念头——或者更准确地说，一种探究的感觉：是谁在吃？是谁或是什么在体验这个？是谁在品尝食物？

2. 当你四处走动时，将你的视野展开并关注走的行为。用你的整个身心栖居其中，并进入那个活动的三摩地。当这样做时，带着巨大的能量一次又一次地生起简单的探究：是谁在走？
3. 所有的活动都是这样。当你全身心投入日常工作，不遗余力地关注，并充分调动整个身体和感官来完全“品尝”你遇到的情境时，要在背景中不断探究，并带着一种热切渴望知道的感觉去观察：是谁在做这个？谁（或什么）是它？这是什么？
4. 刚开始你会发现你经常忘记建立这种探究的心。很容易被食物的美妙味道、走路时映入眼帘的景象（或升起的念头）、工作的压力情境等带走。但只需不断提醒自己去观察并问：这是谁？我是谁？这个在体验、在看、在听、在吃、在工作、在拉屎、在睡觉、在变老的东西是什么？如果你愿意，你甚至可以把“谁？”这个字，或者“这是什么？”这句话挂在像办公桌这样的地方。反复看到它们，你可能会被提醒在投入生活的同时仔细审视你的生活。

如果你像这样练习在日常事务中探究，你可能会开始时不时地有一种奇怪的感觉。这有点像盯着页面上的一个字或自己伸出的手：通常会有一种熟悉的认出感升起。但如果我们将专注地盯着其中一样东西足够久，我们习惯性的认出——即我们制造并投射到这些事物视觉形象上的概念性虚构——会稍微脱落。一个字随后会突然显得古怪和陌生，变成一堆线条和形状的集合，而不是有意义的东西。一只手会突然显得奇怪和不可辨认，就像科幻电影中任何外星生物的附肢一样奇妙和古怪。练习我所描述的那种探究，我们将开始有一些时刻，觉得我们的整个存在和生命突然变得那样陌生、不可辨认和异样。我们会意识到，我们真的完全不知道这个奇怪的存在是什么，而且我们

实际上对这个体验着、生活着、死亡着的东西究竟是谁或是什么，连一点头绪都没有。

以这样的方式，我们可以进入禅宗常说的“大疑情”（great doubt）。这样做至关重要，因为正是这种根本的、紧迫的存在主义探究，将最快地推动我们的禅修走向结果。走出大多数人不知不觉生活在其中的那个虚幻、投射的幻想世界，我们必须清楚地看到，根本没有任何我们可知的东西。到达这种彻底的“不知”（nonknowing）状态，是一个古怪但相当好的地方。这是一个孕育着智慧可能性的状态。

要最简单地总结这个方法，东岭圆慈（Torei Enji）——这位帮助完善了今天临济禅所用的公案修行法的大师——的话非常有用。听从东岭的话，将这些简单的指导付诸实践，并尽我们所能地投入整个身心，毫无疑问，我们将更接近见性之门。

“看那个‘是’（is）什么，看是谁在看、在听、在走、在坐——现在，这里！全心全意地，看一切。不要在心中生起有和无、是和非，不加分别，不加推理，只是看！时机成熟时，它会自然显现，既不需要知识也需要分别。”

.....

N.R：向你的心内看，发现你存在的根本本质，这将导向“我是”（I AM）。

或者：向你的心内看，并不断挖掘得越来越深，直到你发现你那超越思想和情感的本初觉智（pristine consciousness）的最深层。

同样地，向你的心内看，并发现那超越感官体验/感觉的觉知的辐射源头（radiant source of perception）。

.....

2) 没有念头时，告诉我你当下的即心 (very mind) 是什么？ -

<http://www.awakeningtoreality.com/2020/11/what-is-your-very-mind-right-now.html> (点击链接阅读此文)

不要试图阻止念头升起，也不要执著于任何已升起的念头。让它们随其意愿出现和消失；不要与它们搏斗。你只需不懈地、全心全意地问自己，“我自己的心是什么？”我不断敦促这一点，因为我想带你走向大我证悟 (Self-realization)。当你执意试图去理解那个超越理智领域的东西时，你注定会走进死胡同，完全困惑。但要继续推进。无论坐着还是站着，工作还是睡觉，都要用“我自己的心是什么？”这个问题不倦地探索你最深的自我。除了没能体验你的真性 (True-nature) 之外，什么都不要怕。这就是禅修。当强烈的提问笼罩你的每一寸，并穿透到所有底部的最底部时，问题会突然爆裂，佛心之体 (substance of the Buddha-mind) 将会显露，就像藏在盒子里的镜子只有在盒子破碎后才能映照出[周围环境]一样。这心的光明 (radiance) 将照亮一个连一丝瑕疵都没有的宇宙的每个角落。你终将从六道的所有纠缠中解脱出来，恶业的所有后果都将消失。这一刻的喜悦无法用言语表达。

—— 临济禅师拔队得胜 (Bassui Tokushō )

如果你想证悟你自己的心，你必须首先观察念头流出的源头。睡觉和工作时，站立和坐着时，带着解决这个问题的强烈渴望，深刻地问自己，“我自己的心是什么？”这被称为“修行”或“修习”或“求真”或“对证悟的渴望”。所谓的坐禅 (Zazen) 不过是观察你自己的心。专心地搜寻你自己的心，胜过每天读诵无数经咒无数年。

.....

3) 不使用任何词语或语言，你当下如何体验 ‘我’ ？ (这也可能导向非二元)

John Tan

嗨 Daniel，

对“我是”（I Am）的体验性洞见不是关于将自己从痛苦中解脱出来，而是关于充分感受你自己的存在；关于纯粹地成为“你”。

所以放松，静静地坐着，沉思“不使用‘我’这个念头，你如何体验‘我’？”

直接感受你的存在，打开通往无概念（non-conceptuality）的大门。

.....

自我探究被称为直接路径是有原因的：“不要联系，不要推论，不要思考。亲证（Authenticating）‘你’自己不需要这些。无论是来自老师、书本、大手印、大圆满、禅宗甚至佛陀，任何来自外部的东西都是知识。那来自你自己存在的最深处的东西，才是你自己的智慧……不需要寻找任何答案。归根结底，它是你自己的本质（essence）和本性（nature）。要从推论、演绎和联系的心跃入最直接和即时的亲证，心必须完全止息，直接回到没有任何人为造作形成之前的地方。

你问我有什么建议。还是一样。不要追逐体验和知识，你读得和知道的已经够多了，所以回到单纯（simplicity）。你的责任不是知道更多，而是消除所有这些，回到直接滋味（direct taste）的单纯。否则你将不得不浪费更多的几年或几十年才能回到那个最简单、基本和直接的东西。从这种单纯和直接中，你再通过在不同条件下参与，在所有时刻和所有状态中不断地亲证它，从而让你的本性显露其广度和深度。除非你放下一切，回到一种干净、纯粹、基本的单纯，否则修行没有真正的进步。直到你理解单纯的宝贵并从那里重新开始，每向前一步都是倒退”。

—— John Tan, 2020 年

...

“除了你写的之外，我希望向你传达临在（Presence）的另一个维度。那就是在其第一印象中遇到的临在，未掺杂质且在寂静中全面盛开。

所以读完之后，只是用你的整个身心去感受它，然后忘了它。不要让它染污你的心。

临在（Presence）、觉知（Awareness）、存在性（Beingness）、是性（Isness）都是同义词。可以有各种各样的定义，但所有这些都不是通往它的路径。通往它的路径必须是无概念和直接的。这是唯一的方式。

当沉思公案“父母未生前我是谁”时，思维心试图在其记忆库中寻找类似的体验来获得答案。这就是思维心运作的方式——比较、分类和度量以便理解。

然而当我们遇到这样一个公案时，当心试图穿透其自身深度却得不到答案时，它就达到了极限。终会有一个时刻，心耗尽了自己，来到完全的停顿，从那寂静中传来惊天动地的“砰”！

我。仅仅是我。

出生前这个我，一千年前这个我，一千年后的这个我。我是我（I AM I）。

它没有任何武断的念头，没有任何比较。它在干净、纯粹、直接的无概念中完全亲证其自身的清晰、其自身的存在、其本身（ITSELF）。没有为什么，没有因为。

仅仅是它本身，在寂静中，别无他物。

直觉体会毗婆舍那（vipassana）和奢摩他（samatha）。直觉体会一法具尽（Total Exertion）和证悟。信息的本质必须是原本和不受文字污染的。它不能是二手的。

希望这有帮助！”

—— John Tan, 2019 年

.....

<https://www.awakeningtoreality.com/2024/09/adyashanti-art-of-self-inquiry.html>

**Adyashanti (阿迪亚香提):**

### 自我探究的艺术

谈到觉醒，我发现有两个要素最有帮助、最有力。第一是培养一种冥想的态度，在这种态度中，我们在非常深的层面上放手控制，允许一切如其所是。第二是通过冥想式的自我探究，认真地投入我们自有的好奇心和智力。这两者中的任何一个如果分开，都可能是不完整的：脱离冥想的探究可能变得理智化和抽象；脱离探究的冥想可能导致我们迷失在各种不同的灵性状态中。结合起来，它们提供了必要的能量、必要的动力，以产生对你真性 (true nature) 的闪现式认出 (flash of recognition)。说到底，这正是灵性的全部意义。

### 什么是具有灵性力量的问题？

冥想式自我探究是提出一个具有灵性力量的问题的艺术。而一个具有灵性力量的问题总是把我们指向我们自己。因为导致灵性觉醒的最重要的事情是发现我们是谁和我们是什么——从这个梦境状态，这个认同于小我 (ego) 的恍惚状态中醒来。要发生这种觉醒，需要某种能够闪入意识的转化性能量。它需要是一种实际上足够强大的能量，能把意识从其分离的恍惚状态唤醒到我们存在的真相中。探究是对我们自身体验的主动投入，可以培养这种灵性洞见的闪现。

灵性探究中最重要的是问对问题。对的问题是一个对你真正有能量的问题。在灵性中，最初最重要的是问你自己，什么是最重要的事？对你来说灵性是关于什么？在你内心深处的问题是什么？不是别人告诉你应该在那里的问题，不是你学来的应该是什么的问题。而是对你来说，问题是什么？如果你冥想，你为什么做它？你试图回答什么问题？

我们可以问的最亲密的问题，也是最具灵性力量的问题，是这个：什么或我是谁？在我思索我为什么在这里之前，也许我应该找出这个问题的“我”是谁。在我问“什么是上帝？”之前，也许我应该问我是谁，这个寻求上帝的“我”是谁。实际上过着这个生活的我是谁？此时，此地，是谁？在灵性道路上的是谁？在冥想的是谁？我究竟是谁？正是这个问题开启了灵性自我探究的旅程，为你自己找出，你真正是谁和是什么。

所以自我探究的第一步是拥有一个具有灵性力量的问题，比如“谁或我是什么？”第二步是知道如何问这个问题。

### 减法之道

在我们实际找出我们是什么之前，我们必须先找出我们不是什么。否则我们的假设将继续染污整个调查。我们可以称之为减法之道。在基督教传统中，他们称之为 *Via Negativa*，否定之路。在吠檀多 (Vedanta) 的印度教传统中，他们称之为 *neti neti*，意思是“不是这个，不是那个”。这些都是减法的路径，通过找出我们不是什么来找出我们是什么的方法。我们从审视我们对自己是谁的假设开始。例如，我们看我们的心 (minds)，我们注意到有念头。显然有某种东西或某个人在注意着念头。你可能不知道它是什么，但你知道它在那里。念头来来去去，但那个见证念头的东西留存。

如果念头来来去去，那么它们真的不是你是什么。开始意识到你不是你的念头是非常重要的，因为大多数人假设他们就是他们所想的。然而，简单地看进你自己的体验就会揭示，你是你念头的见证者。无论你对自己有什么念头，都不是你是谁和是什么。有某种更首要的东西在看着念头。

同样地，还有感受——快乐、悲伤、焦虑、喜悦、平静——以及对这些感受的见证者。感受来来去去，但对感受的觉知留存。

我们的信念也是如此。我们有许多信念，我们有对那些信念的觉知。它们可能是灵性信念，关于你邻居的信念，关于你父母的信念，关于你自己的信念（通常是最具破坏性的），关于各种各样事物的信念。信念是我们假设为真的念头。我们都能看到，随着我们的成长，随着我们经历一生，我们的信念

已经改变。信念来来去去，但它们并没有告诉我们观察者是谁。观察者或见证者在信念之前。

我们的小我（ego）人格也是如此。我们倾向于认为我们是我们的自我，我们是我们的个性。然而，就像念头、感受和信念一样，我们会逐渐看到有一个对我们小我人格的见证者。有一个被称为“你”的小我人格，然后有对这个小我人格的观看。对小我人格的觉知在人格之前；它在注意着它，不加评判，不加谴责。

在这里，我们开始进入某种更亲密的东西。你的本质、最深的本性不可能是你的人格。你的小我人格正被某种更首要的东西看着；它正被觉知所见证。

至此，我们到达了觉知本身。我们注意到有觉知。你觉知到你想什么。你觉知到你感觉如何。所以觉知显然在场（present）。它不是需要培养或制造的东西。觉知仅仅是“是”（simply is）。正是它使得知道、体验正在发生的事情成为可能。

### 谁在觉知？

我们一回到觉知本身，就会遇到“我是那个觉知者”的主要假设。所以我们调查那个假设，并一次又一次地发现，我们找不到那个觉知者是谁。这个觉知的“我”在哪里？正是在这个精确的时刻——当我们意识到我们找不到一个叫“我”的实体拥有或占有觉知时——我们开始明白，也许我们自己就是觉知本身。

这种自我认出（self-recognition）无法在心中被理解。这是心无法做到的一跃。思维无法领会超越思维的东西。这就是为什么我们称之为超越性的认出。这实际上是我们的身份从分离的牢笼中醒来，回到其真实状态。这既简单又异常深刻。它是启示的闪光。

我能在这里给出的最简单的指引之一是，记住这个探究和调查的过程实际上发生在颈部以下。这方面的一个例子是当你问自己，“我是什么？”大多数人意识到的第一件事是他们不知道。所以大多数人会进入他们的头脑试图弄

清楚。但你的头脑知道的第一件事是你不知道。在灵性探究中，这是非常有用的信息。“我不知道我是什么。我不知道我是谁。”

一旦你认识到这一点，你可以思考它，或者你可以实际感受它。当你向内看去找出你是谁，而没有找到一个叫“你”的实体时，那是什么样子的？那个开放的空间感觉如何？在你的身体里感受它；让它在你的生命细胞中注册。这是真正的灵性探究。这将原本可能只是头脑中抽象念头的东西转化为非常发自内心的、非常动觉的、非常具有灵性力量的东西。

一旦我们认出我们自己即是觉知本身，我们的身份就可以开始安住在其本质中。我们是谁不再在我们的身体、心、个性、念头和信念中被找到。我们是谁安住在其源头中。当我们安住在我们的源头中，我们的身体、心、个性、念头和感受就会进入和谐。

### 伟大的包含

继减法之道后而来的是我所说的“伟大的包含”（Great Inclusion）。当我们开始放手进入觉知或灵性（spirit），我们开始认出那正是我们是谁和我们是什么。我们开始看到，存在中的一切仅仅是灵性的显化或表达，无论是椅子、地板、你的鞋子、外面的树、天空、你称之为“你”的身体、心、小我、个性，一切——所有都是灵性的表达。

当我们的认同被困在这些不同的形式中时，结果就是痛苦。但是，当通过探究和冥想，我们的身份开始回到觉知的家园时，一切都被包含在内了。你发现你的人性与你内在的神性绝不是分离的，那正是你实际所是的。

现在，请不要试图用你的头脑去理解这个。这在头脑中真的是不可理解的。这种知（knowing）居住在更深的一点，在我们内部更深的地方。别的某种东西在理解；别的某种东西在知道。

### 那个保持不变的

没有人能强迫这种认出的闪光发生。它自发地发生。它自己发生。但我们能做的是耕耘土壤，创造这种认出的闪光发生的条件。我们可以向更深的可能性敞开我们的心，并开始为自己调查我们真正确实是什么。

当这种对我们真性的觉醒发生时，它可能发生片刻，或者可能发生较长一段时间，或者可能永久发生。无论以哪种方式发生，都是完全可以的。你是谁就是你是谁。无论你的体验如何，你都不会失去你是谁。即使你有某种开启并意识到你的真性，然后后来你认为你忘了它，你也没有失去任何东西。

因此，邀请总是去越来越深地安住，不要抓取某种洞见或某种体验，不要试图抓住它，而是认出那个底层实相 (*underlying reality*)，那个从不改变的东西。伟大的 20 世纪印度圣哲拉马纳·马哈希有一句名言，“让来的来；让去的去。找出那留下的。”

.....

“不要把‘如何做’搞得太复杂。它只是简单的、天真的探究‘我是谁？’，由发现你存在 (*Being*) 真相的真诚渴望所驱动。”——Soh

“当你在做自我探究或任何其他沉思和冥想时，我总是说一件事，这是至关重要的：

‘我们认为这全都是关于，比如，又是这样，因为我们的现代头脑，我们几乎认为一切都可以通过某种技术来解决。对，哦，我只需要做得不同，探究一定有什么秘密诀窍，那是我们的技术心态。有时这种心态对我们很有用。但是，我们不想让它主导我们的灵性。因为正如我所见证的，活生生的探究的强度比所有的技术都重要。

当某人‘必须知道’ (*Just Has To Know*)。即使那有点让他们发疯一阵子。而且，那种态度比所有我们处理那种态度的方式、也就是灵性修习、冥想和各种探究以及各种不同的东西、这类修习都同样重要或更重要。如果我们从事修习是因为它们是修习，你知道就像，好的我只是做这些因为这是别人告诉我要做的，希望它会有一些好的效果。那不同于真正投入，当你实际

上对你在探究什么、你在实际上冥想什么深感兴趣时。正是那种真实、实际兴趣的品质，甚至比兴趣更多。它是一种强迫冲动（compulsion），我知道我之前说过不要被强迫冲动带走，但存在/可以有一种强迫冲动。实际上，那和你内在发生的任何其他事情一样有价值。’ ”

—— Adyashanti (阿迪亚香提)

.....

### 安那马莱·斯瓦米 (ANNAMALAI SWAMI) ——最后的谈话

‘你似乎缺乏强度’

问： 巴格万 (Bhagavan, 指拉马纳·马哈希) 想知道 ‘我是谁?’ 这个问题的答案。他似乎立刻就找到了答案。当我问这个问题，当我试图找出大我 (Self) 是什么时，我可以拒绝升起的念头为 ‘不是我’，但别的什么也没发生。我没有得到巴格万那样的答案，所以我开始怀疑我为什么要问这个问题。

安那马莱·斯瓦米： 你说你没有得到正确的答案。

这个 ‘你’ 是谁？谁没有得到正确的答案？

问： 我为什么要问？到目前为止，问并没有产生正确的答案。

安那马莱·斯瓦米： 你应该坚持，不要这么轻易放弃。当你强烈地探究 ‘我是谁?’ 时，你探究的强度会带你到真正的大我 (real Self)。并不是你在问错误的问题。

你在探究中似乎缺乏强度。你需要一种一境性 (one-pointed) 的决心来正确完成这个探究。你真正的大我不是身体或心。当念头停留在任何与身体或心有关的事物上时，你将无法到达大我。

问： 所以是我探究的强度决定了我是否成功。

**安那马莱・斯瓦米：** 是的。如果对大我的探究没有在进行，念头就会在身体和心上。而当那些念头习惯性地在那里时，就会有一种潜在的认同：‘我是身体；我是心。’这种认同是在特定时间点发生的某种东西。它不是一直都在那里的东西。凡是在时间中来的，最终也会去，因为没有什么是存在于时间中而永久的。

另一方面，大我一直在那里。它在关于身体和心的观念升起之前就存在了，当它们最终消失时它也会在那里。大我总是保持如其所是：作为和平，没有出生，没有死亡。

通过你探究的强度，你可以认领那个状态为你自己所有。

通过带着一境性的决心问‘我是谁？’来探究心的性质。心是虚幻和不存在的，就像出现在绳子上的蛇是虚幻和不存在的一样。

通过强烈的探究驱散心的幻觉，融入大我的和平中。那就是你是什么，那就是你一直以来是什么。

### **安那马莱・斯瓦米——最后的谈话**

**安那马莱・斯瓦米：** 自我探究必须连续进行。如果你把它当作兼职活动，它是行不通的。你可能在做一些不能保持你兴趣或注意力的事，所以你想，‘我做一些自我探究代替’。这永远行不通。当你练习时你可能前进两步，但当你停止练习回到世俗事务时你会后退五步。你必须有终身的承诺来将自己确立在大我中。你成功的决心必须强大而坚定，它应该表现为连续的、而非兼职的努力。

许多世以来你一直沉浸在无明（ignorance）中。你已经习惯了它。你所有根深蒂固的信念，你所有的行为模式都在加强无明，并强化它对你的控制。这种无明是如此强大，如此深地纠缠在你所有的心理结构中，需要长时间的巨大努力才能从中挣脱。习惯和维持它的信念必须一次又一次地被挑战。

无明是对大我的无知，要去除它需要自我觉知（Self-awareness）。当你来到对大我的觉知时，无明消失。如果你不失去与大我的联系，无明就永远无法升起。

如果有黑暗，你通过带来光去除它。黑暗并不是你需要挖出来扔掉的某种真实和实质的东西。它只是光的缺失，仅此而已。当光被让进黑暗的房间时，黑暗突然就不在那里了。它并没有逐渐消失或一块一块地走开；当房间充满光时，它只是停止存在。

这只是一个比喻，因为大我不像其他的光。它不是一个你要么看见要么看不见的客体。它一直都在那里，作为你自己的实相照耀着。如果你拒绝承认它的存在，如果你拒绝相信它在那里，你就把自己置于想象的黑暗中。那不是真正的黑暗。那只是你自己任性地拒绝承认你是光本身。这种自我造成的无明是必须被内在的大我之光驱逐的黑暗，直到我们与它合一。

.....

“唤醒对自由极其强烈的渴望是你正在阅读的这本书中最重要的钥匙……对绝对真理的直接体验的极其强烈的渴望……体验你在核心真正是谁或是什么并永恒地作为你真正的大我而活的极其强烈的渴望……当你每天放下所有不必要的活动，并利用由此创造出的所有空闲时间实际上每天修习这通往永恒极乐的最直接和快速的方法时，你会知道对自由极其强烈的渴望已经被唤醒……如果你把注意力从念头转开，转向觉知看着觉知，并每天维持那种看许多小时，最终小我之梦将会结束，真正的大我将被体验。那时所有的痛苦结束，剩下的是觉知-爱-极乐（awareness-love-bliss）的永恒圆满。”

—— 迈克尔·兰福德（Michael Langford），《通往永恒极乐的直接手段》  
（*The Direct Means to Eternal Bliss*）

.....

来自《自然光辉》（*Natural Radiance*）一书的自我探究指导——喇嘛苏利耶·达斯（Lama Surya Das）：

一旦你的心平静、专注、清醒且清晰，突然将心转向它自己——留意心 (mind the mind) 并将其转向内，用激光般的自我探究问题：“是谁在想我的念头？是谁试图冥想？它是谁；它是什么；它在哪里？是谁当下正在体验我的体验？”

不需要分析太多——只需突然抛出问题并观察发生什么。放手，看看你是否能把自己惊醒到一种新的看和存在的方式，短路你通常向外看、自我和他者二元对立的思维过程。看穿看者，直接体验体验者，并获得自由；安住在明亮无中心的开放、自然的大圆满 (Great Perfection)、纯粹临在、明 (rigpa) 中。

再次切得更深，突然将心再次转向它自己：是谁在体验？谁和是什么在听？谁和是什么在看、在想、在感觉？是谁在拥有这些身体感觉？它是谁；它是什么；它在哪里？它在头里吗；它在身体里吗；它在心里吗；它在心智和意识里吗？谁在体验？谁或我是什么？它是怎么发生的？看看你是否能进入念头之间无底的间隙，在念头之下。看看你是否能直接体验任何不是念头的东西——那存在于前思维或超越或在念头之下，或在所有念头止息之后的明亮觉知。追溯你所有念头、情感、体验、身体感觉和感知的源头。注意它们如何升起，以及它们升起后，它们在你当下的体验中在哪里，它们去哪里。看看你是否能跟随解幻点 (disillusion point) 回到那是无中心的明亮虚空——那作为一切终极身份的开放，那个被称为佛性的伟大的谁、伟大的什么。如果你找不到任何东西可以跟随，只需安住在那个巨大的寂静中，哪怕只是一瞬间什么都不是 (be nothing)。哪怕只是一瞬间除了纯粹觉知什么都不是，这本身就是转化性的，且绰绰有余。哎玛火 (Emaho)！

当心开始动，它会的，而念头、情感和身体感觉再次开始增生时，再次将心转向它自己，而不是向外看外在现象、投射和感知。将探照灯转向内并留意心 (mind the mind)，变得更加敏锐地觉知到觉知本身。继续这种激光般的质询，谁和是什么在体验，谁在想，谁在听，谁、什么、哪里、如何，然后放手并释放——放下一切：放下身和心——并感知在念头之间以及当念头止息时，即使只是一瞬间，谁或什么在场。如果你发现你真的不知道你是谁，

那就足够了。那就是在此刻对你而言真实的，而那对现在来说是足够的真理。

.....

在坐禅中，既不要厌恶也不要珍惜升起的念头；只搜寻你自己的心，这念头的真正源头。你必须理解，任何出现在你意识中或被你眼睛看到的东西都是幻觉，没有持久的真实性。因此你不应害怕也不应迷恋此类现象。如果你保持你的心像虚空一样空，不被外在事务所染，哪怕在临终时也没有恶灵能打扰你。然而，在从事坐禅时，不要把这些劝告放在心上。你必须仅仅成为“这心是什么？”或“那是听这些声音的是什么？”这个问题。当你证悟这心时，你将知道它是所有佛和有情众生的真正源头。菩萨观音（Kannon [Avalokitesvara]）之所以被这样称呼，是因为他通过感知[即掌握其源头]周围世界的声音而获得证悟。

在工作时，在休息时，永远不要停止试图证悟那是听的是谁。即使你的质询穿透了无意识，你也不会找到那个听者，而你所有的努力都将归于徒劳。然而声音可以被听到，所以向更深的层面质询你自己。最终每一丝自我觉知（self-awareness）都将消失，你会感觉像无云的天空。在你自己里面你将找不到“我”，你也发现不了任何听的人。这心像虚空，但它没有一处可以被称为空。不要把这个状态误认为是证悟大我（Self-realization），而是继续更强烈地问自己，“现在那是听的是谁？”如果你钻研再钻研这个问题，忘却其他一切，甚至这种虚空的感觉也会消失，你将觉知不到任何东西——完全的黑暗将占上风。[不要停在这里，而是]用你所有的力量继续问，“那听的是什么？”只有当你完全耗尽了质询，问题才会爆裂；现在你会感觉像一个从死里复活的人。这是真正的证悟。你将面对面见到所有宇宙的佛和过去现在的法祖。用这个公案测试你自己：“一个和尚问赵州：‘达摩祖师西来意是什么？’赵州回答：‘庭前柏树子。’”如果这个公案留给你丝毫怀疑，你需要恢复质询，“那听的是什么？”

如果你不在今生证悟，要待何时？一旦你死了，你将无法避免在三恶道中长期的受苦。是什么在阻碍证悟？无非是你自己对真理半心半意的渴望。想想这个并尽你最大的努力。

—— 临济禅师拔队得胜 (Bassui Tokusho), 《禅的三个支柱》(The Three Pillars of Zen)

.....

为了回答“我是谁？”这个问题，为了在你自己的体验内回到开始之前，你必须将注意力放在当下做你自己的最深感觉上，同时让其他一切都放手。放手意味着如此深深地落入你自己，以至于剩下的只有空的空间。

要在你自己的自我中发现那无限的深度，你必须找到一种方法进入深层的冥想状态——如此之深，以至于你对念头的觉知移入背景并最终消失。随着你的觉知脱离念头流，你对情感和记忆的认同开始脱落。当对念头的觉知消失时，对时间流逝的觉知也随之消失。如果你继续穿透进你自己的自我之无限深度，甚至你对自己物理形式的觉知也会消失。

如果你走得够深，让你的注意力扩展并从意识中的所有客体释放出来，你会发现被造宇宙的所有结构开始在你眼前崩塌。觉知本身——无以此限、空的、本初的——成为你注意力的唯一客体。

随着你的注意力从受制约的心智过程中释放出来，从身体的限制和个人自我感的边界中解脱出来，你自己体验的内在维度开始以不可估量的程度打开。想象你在一个小黑屋里熟睡，然后突然醒来发现自己漂浮在浩瀚、宁静海洋的无限广阔中。这就是通往你自己的自我深处的旅程的感觉。你变得觉知到一个你甚至不知道存在的无限维度。就在片刻前，你可能体验到自己被困住，是你身体、心和情感的囚徒。但当你觉醒到这个新维度时，所有的禁锢感都消失了。你发现自己安住于无边的空的空间，并作为它而存在。

在那个空的空间里，心是完全静止的；没有时间，没有记忆，甚至没有一丝个人历史的痕迹。而你落入那个空间越深，一切就越会继续脱落，直到最后

剩下的只有你。当你绝对放下一切——身体、心、记忆和时间——你会奇迹般地发现，你仍然存在。事实上，最后，你发现所有存在的只有你！

---

对意识的沉思——即是对完全无物 (no-thing) 的沉思——是无尽迷人的。就像在黑夜中盯着蜡烛——你发现自己被某种不变却无限引人注目的东西迷住了。你感到被吸引进某种你理性上不理解但你的心或灵魂完全领会的东西中。你被吸引进去，而当你被吸引进去时，你唯一体验为真实的东西是存在 (Being) 本身的永恒或无时间性质。你发现自己处于一种狂喜状态，因为你自己最深的部分已从小我无尽的恐惧和担忧中释放出来，并完全被拉出了时间过程。

---

“开悟的秘密是绝对、毫不含糊地确信它存在。

那是什么意思？它的意思是如果你已经发现了对非二元事实不可动摇的信心——对‘它是……也就是我是那’ (IT IS . . . and I AM THAT) 这一永恒神秘启示的信心。对那个永远无法被看见或知晓的东西的信心，正是开悟状态的基石。存在 (Being) 是不可抓取的，它是不可知的，它总是难以捉摸，然而它是你在生命中能找到真正信心的唯一地方。为什么？因为它是生命本身的源头。

对存在的有意识体验，也就是开悟，始终是对最根本灵性问题——我是谁？以及我为什么在这里？——的终极答案。那些尝过开悟觉知的人发现，在那个体验中，任何存在主义怀疑的痕迹以及所有伴随它的问题瞬间消失。甚至不是它们被回答了，而是问题失去了它们的意义。当你在你自己的自我深处定位到意识的非相对、或绝对性质时，它被体验为一种空掉内容的清晰；一种充满无物 (nothing in particular) 的沉甸感；一种消融所有问题的深刻知晓。在那个无问题的状态中，你发现自己深刻地扎根并彻底地自由，被一种绝对的信心所支持，那是对改变一切的‘无物’ (no-thing) 的知晓。对那个空性基地的体验就是答案——那个总是解救我们每一个人的答案。你

只是毫不含糊地知道，在念头之前，我是(I am)。那是唯一的答案：我是。没有为什么。”

摘自：<https://www.amazon.com/Evolutionary-Enlightenment-Path-Spiritual-Awakening/dp/1590792092>

相关文章：

1. <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/the-direct-path-to-your-real-self.html>
2. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/10/updated-chapter-how-to-practice-to.html>
3. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/05/self-enquiry-neti-neti-and-process-of.html> (Greg Goode 的我是[I AM]引导冥想)
4. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/03/do-you-need-to-quiet-mind-for-self.html> (为了证悟我是[I AM]，从事定期静坐/奢摩他修习是重要的)
5. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/12/how-long-does-self-inquiry-take-to.html>
6. <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Self%20Enquiry>
7. <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Ken%20Wilber>
8. <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Ch%27an%20Master%20Hsu%20Yun> (相关：<https://www.amazon.com/Tracing-Back-Radiance-Classics-Buddhism/dp/0824814274/>,  
<https://www.amazon.com/Numinous-Awareness-Never-Dark-Philosophy/dp/0824867394>,  
<https://www.dharmawheel.net/viewtopic.php?t=24952>)

9. <https://www.happinessofbeing.com/articles>
10. <https://www.happinessofbeing.com/books>
11. <https://archive.arunachala.org/docs/self-enquiry#p34>
12. [\(相关: <https://selfdefinition.org/awareness/awa-instructions.htm>\)](https://selfdefinition.org/awareness/awa-discovery.htm)
13. Dr. Angelo Dilullo 的《Awake: It's Your Turn》  
(<https://www.amazon.com/Awake-Your-Turn-Angelo-Dilullo/dp/1737212323/>) 以及他的 YouTube 频道 Simply Always Awake:  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLR2bL1YLsk\\_SCjWcxUWJDdX70YbbdyTqg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLR2bL1YLsk_SCjWcxUWJDdX70YbbdyTqg)
14. AwakenTheWorld 关于我是[I AM]证悟的纪录片：  
<https://www.youtube.com/watch?v=uUZJea1UnS8>
15. Rupert Spira 关于我是[I AM]证悟：  
<https://www.youtube.com/watch?v=usvt5awnmpM>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=JLQfH7c42U0>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=0Z8tQYYN1g0>
16. Ken Wilber - 我是大心 (I Am Big Mind):  
[https://www.youtube.com/watch?v=BA8tDzK\\_kPI](https://www.youtube.com/watch?v=BA8tDzK_kPI)

我是 (I AM) 证悟的参考书目样本：

1. 埃克哈特·托利 (Eckhart Tolle) -  
<https://www.amazon.com/Power-Now-Guide-Spiritual-Enlightenment/dp/1577314808/>

2. 迈克尔 • A • 辛格 (Michael A. Singer)  
(<https://www.amazon.com/Untethered-Soul-Journey-Beyond-Yourself/dp/1572245379/>; 对于完全刚接触灵性的人来说是我是[I AM]的很好介绍，连同埃克哈特 • 托利的《当下的力量》，德宝法师 [Bhante Gunaratana] 的《平静的第一堂课》 [Mindfulness in Plain English] 有助于建立日常冥想惯例：  
<https://www.amazon.com/Mindfulness-Plain-English-20th-Anniversary-ebook/dp/B003XF1LKW/>)
3. 菲利普 • 卡普楼 (Philip Kapleau) 的《禅的三个支柱》  
(<https://www.amazon.com/Three-Pillars-Zen-Teaching-Enlightenment/dp/0385260938/>; 必读书，包含初步觉醒的励志故事以及证悟我是[I AM]的指引：  
<https://www.awakeningtoreality.com/2020/12/three-pillars-of-zend-by-philip-kapleau.html>, <https://www.awakeningtoreality.com/2026/01/why-three-pillars-of-zend-is-best-first.html>)
4. 阿迪亚香提 (Adyashanti) (<https://www.amazon.com/Direct-Way-Thirty-Practices-Awakening/dp/1683646142/>,  
<https://www.amazon.com/End-Your-World-Uncensored-Enlightenment/dp/1591797799/>)
5. 鲁伯特 • 斯皮拉 (Rupert Spira) (针对完全刚接触灵性的修行者的易懂修行指南，连同上面链接的阿迪亚香提的《直接之道》：  
<https://www.amazon.com/Light-Pure-Knowing-Meditations-Non-Duality/dp/1739537882/>, 其他书籍：  
<https://www.amazon.com/Being-Aware-Essence-Meditation/dp/1626259968/>, <https://www.amazon.com/Nature-Consciousness-Essays-Unity-Matter/dp/1684030005/>)

6. 拉马纳 • 马哈希 (Ramana Maharshi) (<https://www.amazon.com/Be-As-You-Are-Teachings/dp/0140190627/>,  
<https://www.amazon.com/Collected-Works-Ramana-Maharshi/dp/1597310042/>)
7. 尼萨加达塔 (Nisargadatta)  
([https://www.youtube.com/watch?v=TDA1KIIi\\_Ps](https://www.youtube.com/watch?v=TDA1KIIi_Ps),  
<https://www.amazon.com/I-Am-That-Nisargadatta-Maharaj/dp/0893860468/>, <https://www.amazon.com/Prior-Consciousness-Talks-Nisargadatta-Maharaj/dp/0893860247>)
8. 约翰 • 惠勒 (John Wheeler)  
(<https://www.awakeningtoreality.com/2018/01/awakening-to-natural-state-guest.html>,  
<https://johnwheeler nonduality.wordpress.com/books/>)
9. 格雷格 • 古德 (Greg Goode)  
(<https://www.awakeningtoreality.com/2009/12/teachings-of-atmananda-and-direct-path.html>,  
<https://www.amazon.com/Standing-as-Awareness-Direct-Path/dp/0956309151/>, <https://www.amazon.com/Direct-Path-User-Guide/dp/1908664029/>)
10. 盖伦 • 夏普 (Galen Sharp) (<https://www.amazon.com/What-Am-Study-Non-Volitional-Living/dp/0987380613>)

## 我是 (I AM) 证悟不是什么

区分我是 (I AM) 证悟与我是 (I AM) 体验的关键方面是，前者有对大我 (Self) 完全无疑的确信的品质，这是不可动摇的，一个尤里卡 (Eureka) 时刻，你已经找出了你真正是什么，而那种确信从那时起就留存着。

此外——我是 (I AM) 不是一种被制造出来的状态。它是非造作的临在-觉知。你不“培养”我是 (I AM) 临在。它不仅仅是一种要维持的见证 (Witnessing) 状态。它不是一种维护状态。它不是一种通过努力和修习达到的状态。相反，它被发现并直接证悟为一个人无疑的、闪耀的存在核心，就像云层（我们对所感知的心和身的客体误认为自我的认同）消散，揭示了一直在场但从未被注意到的闪耀太阳。

如果一个人有作为见证者 (Witness) 的体验或进入见证的状态，但它需要被“维持”，或者感觉是“获得”或“失去”的，即使一个人直觉到见证者是恒在的，那仍然是“体验”而不是“证悟”（见上面的分类）。这并不意味着在我是 (I AM) 证悟之后，一个人永远不会被念头分心，它只是意味着有一种永远不会失去的存在之不可动摇的确信。你毫无疑问地证悟了这就是你，作为存在的基 (ground of Being)。正如 John Tan 所说，“从个体性中解脱——来和去，生和死，所有现象仅仅是从‘我是感’ (AMness) 的背景中进进出出。‘我是感’不被体验为一个居住在任何地方的‘实体’，无论在内还是在外；相反，它被体验为所有现象发生的基之实相。即使在消退（死亡）的时刻，瑜伽士也完全与那个实相亲证；体验‘真实’ (Real) 尽其所能地清晰。我们不能失去那个‘我是感’；相反，万物只能溶解并从中重新浮现。‘我是感’没有移动，没有来和去。这个‘我是感’是上帝。”

我是 (I AM) 也不是一个人只能在远离日常生活的遥远山上处于冥想恍惚状态时才能“体验”的东西。一个证悟了我是 (I AM) 的人将会明白，正如 John Tan 在 2007 年所说，“我是感 (AMness) 有无限的潜能，必须在不断互动的相对世界中表达。”作为一切的源头和基，我是感被视为有无限的潜能去在一切中、通过一切并作为一切来表达。

在大我证悟 (Self-Realization) 中发现的我是 (I AM) 临在，是一种非二元、自我觉知的存在临在。你证悟你自己是一个闪耀的觉知-临在，但它不是一种主客二元的觉知，即“你”知道你是一个“觉知”的“临在”，它不是“你”知道临在（主体知道客体），而是只有你在做 (Being) 临在-觉知。它是心的非二元直接证悟和直接滋味。在后来的阶段，这种“存在”的

非二元光明滋味从背景被带到前台，进入所有显化，这将在本指南的后续章节中详述。

“在大我证悟之后，有一种从未失去的存在的无疑确信，所以我不再需要做自我探究。我有一种确信，觉知就是我是什么，它不是一种维护状态，不是我可以‘获得’和‘失去’的东西。”——Soh, 2018年

“你对‘是性’(Isness)的体验还没有到达静止的点。这就是为什么它还不是我所看的那种证悟。”——John Tan 对 Soh 说，2009年，Soh 证悟我是(I AM)的一年前

我是(I AM)不是关于有一个体验，它是关于发现和证悟你是什么。它不是你做的某事，不是你体验的某事，而是被证悟的某事。尤里卡。所以找出体验者是什么。谁和我是什么？

当你完全确信地证悟了这一点，你只是知道（或者更确切地说，只是那个知晓性[Knowingness]）你是什么，并且不会对正在时间中存在和消解的自我实体的概念性观念感到困惑。它是纯粹、辐射、无时间的临在。

追溯所有念头和感知回其源头，只有存在的辐射之光。父母未生前，我是(I AM)——Soh, 2020年

如果你仍不确定你所拥有的是我(I AM)的瞥见或体验，还是无疑的大我证悟，请查看这篇文章——

<http://awakeningtoreality.blogspot.com/2018/12/i-am-experienceglimpsercognition-vs-i.html>。

### 我是(I AM)的证悟

([http://www.awakeningtoreality.com/2011/12/experience-realization-view-practice\\_16.html](http://www.awakeningtoreality.com/2011/12/experience-realization-view-practice_16.html))

拥有见证的体验，或纯粹临在的状态，并不等同于达到了无疑的自我证悟——在那（前者）种情况下，修行者可以说是有一个体验，但不是洞见/证悟。我自 2007 年以来就有过临在和见证意识的体验，但直到 2010 年 2 月，经过近两年的自我探究修习后，才有那个证悟。另外只是为了清楚起见：尼萨加达塔提到的‘我是’（I AM）与我和 Thusness 定义的‘我是’不同，对我和 Thusness 来说，‘我是’指的是作为觉知（Awareness）的无疑领悟，无疑的大我证悟。只是让你知道……许多人使用术语的方式不同。尼萨加达塔的‘我是’更多与拉马纳·马哈希的“我念”（I-thought）、根念头或 Aham Vritti 相关。当你看到那个 Aham Vritti 时，继续探究那个的源头——见证自我感的是谁？继续问我是谁，那个的源头是谁，最终‘我念’将会消失，源头将会被证悟。这个我称为“我是（I AM）的证悟”的源头，不应与尼萨加达塔的“我是”或拉马纳的“Ahām Vṛitti”混淆。

当对存在有完全的确信——对纯粹临在-生存（Pure Presence-Existence）或意识或存在性或生存作为一个人真实身份的不可动摇和无疑的证悟时，大我证悟就达成了。你清楚地看到你不是机器，你不是某种惰性的东西，你不只是一具惰性或死的尸体，而是纯粹的生存，意识本身。没有什么比你更清晰或不可置疑或不可辩驳！尤里卡。没有这种‘不可动摇的确信’的品质，无论一个人有什么体验，都不能被视为证悟。一个人证悟了心的光明本质，但无法视其为不同条件下的所有显现（那将是非二元证悟及更进一步）。是的，这种光明本质被体验为一种非二元、非概念、直接、即时的感知模式（NDNCDIMOP），并且是一种自我认知的意识（临在本身就是其认知，没有与其临在分离的认知者）。是的，在这个存在性的时刻，没有念头，甚至没有任何自我感。它是遍在和无以此限的，经常被描述为像雨滴（个体感）溶入海洋——一个人认同自己即是（AS）这个无限的临在，而在这种无限海洋般的临在中，不可能有个体感（特别是当这个体验和证悟阶段在强度和非人格性方面成熟时）。然而，正如 Thusness 所说：“‘自我’的感觉必须在所有出入处（sense doors）溶解。在溶解的第一阶段，‘自我’的溶解只涉及念头领域。入口在心（mind）的层面。体验是‘我是感’（AMness）。拥有这种体验，修行者可能会被超越性的体验所压倒，执著于它并误以此为意识的最纯净阶段，没有意识到这只是与念头领域相关的‘无我’状态。”当

无我 (Anatta) 被证悟为 ‘性质’ 、为法印时， ‘自我’ 的感觉会在所有感官门和体验中溶解 (在看中只有所见没有看者，在听中只有声音没有听者，在想中只有念头但没有思想者，等等)。这一点稍后讨论。

在这个洞见阶段 (我是感)，一个人看到所有念头和体验都来自并消退于这个存在之基 (Ground of Being) 中，但作为本体 (noumenon) 的存在性不受现象来去的影响，就像电影图像穿过屏幕，或波浪在不变的海洋中来去。看到本体和现象之间的微妙区别，一个人执著于纯粹无念的存在性 (即非概念性念头) 作为一个人最纯净的身份，仿佛它是所有事物背后真正不变的自我或基——一个人执著于现象的一个无形背景源头或见证者。

由于二元和实有 (inherency) 的知见很强，觉知被视为一个永恒的见证临在，一个纯粹无形的感知主体。因此，即使我是 (I AM) 体验本身是非二元的，一个人仍然执著于二元知见，这因此影响了我们感知实相和世界的方式。这种二元框架通过执著或将那个体验实体化为一个终极背景，扭曲了非二元体验，那仅仅是将先前的非二元体验的图像变成了一个自我，终极且不变。所以它被感知/构想为我在这里，作为过往念头和感受的一个永恒不变的见证者/观看者。“我”只是见证，但不受所体验的念头/感知的影响，也不评判它们——尽管如此，观察者和被观察者之间还是有分离。一个真实的体验正在被心智投射二元和实有 (对事物、自我、觉知等) 的倾向所扭曲。

另外，在我的经验中，初次证悟后的我是 (I AM) 体验带有一点人格和定位感。也就是说，即使心知道如何体验超越所有概念的临在，心仍然无法将临在与那种轻微和微妙的人格感分开。直到证悟大约两个月后，那种定位见证者的感觉才完全溶解成一种非定位的、非人格的见证-觉知-临在空间 (但仍然是二元和 ‘背景’ )。在这个层次，我是 (I AM) 与人格分离，它被视为仿佛世界上的一切和每个人都共享同一个源头或同一个空间，就像如果一个花瓶打破，花瓶里的空气完全与整个环境的空气融合，使得在 ‘内部空间’ 或 ‘外部空间’ 之间没有划分感，以至于一切共享同一个空间，作为遍在临在的比喻。由于个人构念的溶解，似乎我自己、椅子和狗平等地 ‘共享’ 同一个空间，同一个源头，同一个意识实体 (substance)。实际上不是一个人 “融合” 了，而是一个人证悟到自己是无限的自我，而不是一个狭小的封闭

自我。这种遍在的临在，虽然剥离了任何定位感或人格感，仍然属于念头层面（非概念性念头）。一个人在其他感官门——如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉——中没有体验到同样的明亮-临在的‘滋味’。尽管如此，如果这种‘遍在临在’的体验得以维持，它可以导致海洋般的三摩地体验。随着非人格性的成熟，一个人感觉像包括自己在内的一切都是由更高的源头、更高的力量、非人格的生命力或智慧所表达。

附注（更新）就在写完这章的一天后，我发现了一本与我同名的书，Pandit Shriram Sharma Archaya 的《我是谁？》(Who am I?)。他区分了灵魂、内在自我/内在见证者/‘你世界的核’，与宇宙大我或无所不在的至上存在（那是甚至那个内在自我及世上其他一切的至上源头）。他说一个人必须在证悟内在自我与那个宇宙大我的统一或合一（梵我一如，Atman=Brahman）之前，先证悟内在自我。

这正是我在说的——我是(I AM)（作为内在自我）的初次体验和证悟，然后成熟进入宇宙我是(Universal I AM)，这是非人格性的方面。这就是Thusness 第一阶段和第二阶段的区别。在宇宙我是(Universal I AM)中，正是这个“统一场”，其中“一切属于每个人”，在这个阶段，“瑜伽士是其个体性已有意识地与宇宙大我联合（融合）的人。”一切和每个人都被这个遍在的源头非人格地表达和活出，正如他所述，“普遍遍在的智慧和能量、宇宙意识[Chetna] 和生命的粒子，正在激活这个宇宙无限的系统、形式和力量。”

不分先后顺序的子阶段：

- 存在的至深核心（又名灵魂/原子）
- 无限遍在的大我/临在
- 极乐的海洋
- 我和所有众生/事物都被同一个宇宙生命和智慧、存在和意志的源头所活（又名上帝证悟，区别于仅仅的大我证悟）

- 我是你、我、和一切中的我

体验：

一个人可以有我是 (I AM) 的瞥见和体验而没有大我证悟 (大我证悟意味着达到对存在/生存有完全无疑确信并带有尤里卡！因素的点)，但大我证悟肯定会伴随体验而来。大我证悟的特征是在完全寂静、终极、无念、无推论、整体和完全、完全确信没有一丝怀疑中直接证悟大我，完全作为大我而安住，仿佛你已经找到了你的大我是什么，并且从那时起没有人也没有东西能动摇你的理解。这不仅仅是一个随后消退或留下怀疑或不确定的瞥见或体验，在那（后者）种情况下，你可以被说成是有了“我是 (I AM) 体验”而不是“我是 (I AM) 证悟 (大我证悟) ”。

与我是 (I AM) 相关的体验包括：

- 所有客体背后宽阔的如镜般的临在
- 作为一个不变和无形的见证临在
- 不是身体，而是灵性 (Spirit)
- 能量体验/释放 (“在那个证悟的时刻，我体验到巨大的能量流被释放。仿佛生命正通过我的身体表达它自己，而我只不过是这个表达” ——John Tan, 2006 年)

2010 年 7 月 9 日

我记得过去失去觉知的念头经常发生在我身上。但这现在全被视为完全毫无根据和荒谬的。所有“我失去了觉知”或“我需要更多努力维持觉知”或任何沿此路线的念头，都意味着已经对觉知有某种‘认出’或‘体验’，但没有对你是谁的证悟。

这就是为什么，回想起来，我认为 Thusness 去年告诉我体验和证悟的区别非常恰当。他说“你可能有广大开放空间的极乐感觉或感受；你可能体验到一种非概念和无客体的状态；你可能体验到如镜般的清晰，但所有这些体验

都不是证悟。没有‘尤里卡’，没有‘啊哈’，没有立即和直觉照明的时刻，即你理解了某种不可否认和不可动摇的东西——一种如此强大的信念，以至于没有人，甚至佛陀也不能动摇你的这个证悟，因为修行者如此清楚地看到了它的真相。它是对‘你’的直接和不可动摇的洞见。这是修行者为了证悟禅宗的开悟（*satori*）必须拥有的证悟。你将清楚地理解为什么那些修行者如此难以放弃这个‘我是感’（I AMness）并接受无我（anatta）的教义。实际上并没有放弃这个‘见证者’，而是加深洞见以包含我们光明本性的非二元、无基（groundlessness）和互即互入（interconnectedness）。就像 Rob 所说，‘保留体验但完善知见’。”

情况正是如此。拥有觉知的体验仍然留下怀疑（包括像‘我失去了觉知’、‘我需要维持它’等怀疑）。这是因为你还没有解决你真实身份的问题。你可以有清晰的临在感和空间感，却对他们是谁没有真正的理解或洞见和不可动摇的信念，而这将彻底颠覆他们的自我感和身份。那是超越一丝怀疑地证悟你真实身份的不可否认性，即那纯粹觉知。

如果你证悟了这个，那么像“我失去了觉知”这样的怀疑就不会升起，即使它升起了，那个念头也完全被视为幻觉——在你不可否认的临在中升起的一个虚幻念头。这样的心智习惯一旦在证悟的光中被看到，就永远无法动摇你的真实看见和存在——它只是作为它所是的幻觉被暴露出来，就像房间里的亮光揭示墙上写的“这地方是黑的”字样仅仅揭示了该幻觉的本质。看到在清晰看见的光中那些词语/念头是多么毫无根据了吗？

所以它不是关于维持一种体验状态，它是看到这就是你的真我（True Self），你已经是什么，并没有幻觉能把你从中动摇出来——因为它不是一种需要维护的状态或体验，相反它是你是什么的不可否认的临在，所有升起的念头和幻觉仍然只在即时临在的不可否认性中升起，并立即被视为幻觉。

通过证悟，你所谓的对觉知的‘理解’（虽然它不是概念性理解）将从基于‘体验’或‘状态’转变为清楚地看到觉知是如何成为不可否认的存在和知晓之基（ground of Being and Knowing），其中所有现象来来去去，但觉知永远保持不动。

你能逃离当下吗？不，你不能。你能逃离你吗？不，当然不能！每一次试图避开临在的尝试仍然是在不可避免和不可否认的临在中被体验。

所以体验和证悟的区别是这个——在证悟中，觉知被生动和清晰地体验，但更重要的是，它是对你存在事实的清晰洞见，烧掉所有怀疑和问题，直到只剩下觉知之光，并被清楚地看到总是如此。在那个存在之不可动摇的确信中，你清楚地看到你不需要维持任何东西——你仅仅是那（Are That）。

正是证悟、理解（但这不仅是心理理解，而是感觉/存在-证悟），通过将怀疑暴露为它们所是的幻觉，使你在面对怀疑时不可动摇。没有证悟，怀疑将被‘相信’。

最后，永远不要认为我写的这个证悟听起来‘难以获得’，因为我可以向你保证它不是。它只是你存在的一个恒在和即时的事实，就在显眼处闪耀，等待被发现和证悟。它不是你需要通过某种技术随时间逐渐开发的状态——相反，它总是已经无时间地就在此时此地。你只需要知道调查什么和如何调查（例如自我探究），你就走在通往真正洞见和自由的路上了。

## 为什么要证悟我是（I AM）

（我可以直接跳到更“高级阶段”像无我[anatta]吗？）

有些人想知道在他们证悟无我（第五阶段）等更进一步的洞见阶段之前，是否有必要经历我是（I AM）证悟。虽然可能，但很容易错过某些方面，如光明的临在。一个人可以有非二元体验，但如果失去临在-觉知的光明滋味，它是干枯和贫瘠的。此外，正如本文档后面（在较长的 AtR 指南中）所讨论的，这些阶段不应被视为纯粹的线性进程或重要性的度量——即使我是（I AM）证悟的第一阶段也是重要的，因为它带出了光明本质。实际上，第一阶段（我是）和第四、五阶段的滋味是相似的，只有洞见和知见不同。在第四阶段，John Tan 写道，它与心的直接滋味（称为“我是”）是同样的光明滋味，但现在扩展到了所有六感。

[11:25 AM, 6/6/2020] John Tan: 不经历我是(I AM)之间洞见阶段的人不会知道区别，但经历我是(I AM)以证悟光明的强度是重要的。

在 2009 年, John Tan 写道:

“嗨 Teck Cheong,

你描述的很好, 它也可以被认为是毗婆舍那(vipassana)冥想, 但你必须清楚那样修习的主要目标是什么。讽刺的是, 真正的目的只有在无我(anatta)的洞见升起后才变得明显。到目前为止我从你的描述中收集到的, 与其说是关于无我或现象的空性本质, 不如说是倾向于觉知修习。所以从理解觉知真正是什么开始会很好。你提到的所有修习方法都将导致一种非概念的体验品质。你可以有声音、味道……等的非概念体验, 但在我看来更重要的是, 你应该首先有觉知(我们光明本质的初次瞥见)的直接、非概念体验。一旦你对觉知是什么有了‘滋味’, 你就可以思考‘扩展’这种纯粹觉知(bare awareness), 并逐渐理解从觉知的角度看‘提升和扩展’意味着什么。

其次, 虽然你在 An Eternal Now 的论坛到处看到‘非二元、无我和缘起’(你最近买的托妮·帕克[Toni Packer]的书是关于非二元和无我的), 但开始时‘二元’并没有错。即使在直接的非概念觉知体验之后, 我们的知见仍将继续是二元的; 所以不要有二元是不好的想法, 虽然它阻碍了彻底的解脱体验。

Dharma Dan 给出的评论非常有见地, 但最近, 我意识到在进入此类理解之前, 先直接初次瞥见我们的光明本质是重要的。有时太早理解某事会否定一个人的实际证悟, 因为它变得概念化。一旦概念性理解形成, 即使是合格的大师也会发现很难引导修行者达到实际的‘证悟’, 因为修行者误将概念性理解当作证悟。

致敬,

John”

“我证悟的无我是相当独特的。它不仅仅是无我的证悟。但它必须首先有临在的直觉洞见。否则将不得不逆转洞见的阶段。”

—— John Tan, 2018 年

此外：

我注意到许多受无我和空性教义训练的佛教徒似乎对“我是 (I AM) 证悟”的描述反感，因为它似乎与无我相矛盾。这将阻碍他们的进步，因为他们将无法欣赏和证悟光明临在的深度，而他们对无我和空性的理解仍然是理智上的。应该理解，我是 (I AM) 证悟并不与无我证悟矛盾，而是补充它。它是禅宗的“父母未生前本来面目”，是大圆满中作为初始明 (rigpa) 的非造作清晰，也是大手印四瑜伽之首中发现的心之初始确定性（参见：Dakpo Tashi Namgyal 的《Clarifying the Natural State》）。称之为“我是”只是同一个东西的另一个名字，你也应该知道 AtR 对我是 (I AM) 的定义不同于佛教的术语“我是慢” (conceit of I Am) 或尼萨加达塔的我是。AtR 的我是 (I AM) 是明光心 (Mind of Clear Light) 的直接滋味和证悟。随着一个人的洞见加深，知见得到完善，滋味在所有显化中被带到毫不费力的成熟和非造作。——Soh

“‘我是’是三摩地中作为我-我 (I-I) 的光明念头。无我是将其洞见扩展到 6 个出入处 (entries and exits) 的证悟。”

—— John Tan, 2018 年

.....

Soh：无我、缘起和空性的知见与不二论 (Advaita) 非常不同，所以虽然你理智上理解这一点，但继续做在一套不同假设上运作的自我探究。在做自我探究时，不要被临在是自我还是非自我，或者是无我等打扰。只要先直接证悟觉知/临在/我是 (Awareness/Presence/I AM)。如果你被思维或概念打扰，你将永远无法达到存在-生存的确信 (Certainty of Being-Existence)。事实上，那个无疑的光明临在滋味并不与无我矛盾，而是在被

正确理解时补充它。仅仅理解无我而没有临在的直接滋味是干枯和虚无主义的，或者仅仅是理智上的。

然而在你证悟临在（我是），然后是非二元，然后是无我和缘起和空性之后，你将开始看到和欣赏佛陀的知见和洞见是深刻的。

John Tan 在 2008 年告诉我，“虽然‘无我的教导’有助于防止你落入错误知见，但缺点是它也否定了你体验那种深刻和终极信念，那种对自己存在超越怀疑的确信——‘我是’。这对修行者来说是一个非常重要的因素。

虽然我自 2006 年起就对无我、空性和缘起有理智上的理解，但我（Soh）没有让它打扰我的自我探究，我在 2008 年到 2010 年 2 月之间的自我探究最终达到了大我证悟。

“关于经历我是（I AM）证悟是否重要，还是我们可以跳到无我——John Tan 和我和 Sim Pern Chong 多年来对此有不同和演变的意见（我记得 Sim Pern Chong 说他认为人们可以完全跳过它，John 也想知道是否可能或可取，因为某些 AF [Actual Freedom] 人士似乎跳过了它但体验到光明），然而在见证了人们的进步后，对我们来说似乎那些没经过我是（I AM）证悟就进入无我的人往往错过光明及光明的强度。然后他们将不得不经历另一个阶段。对于那些有我是（I AM）证悟的人，无我的第二节（stanza）来得非常容易，事实上第一个方面变得更明显。如今 John 和我的意见是最好经历我是（I AM）阶段，然后是非二元和无我……也有人担心引导人们进入我是（I AM），他们会卡在那里。（正如 John Tan 和 Sim Pern Chong 卡在那里几十年）但我已经表明，从我是（I AM）进展到无我是可能相当快的（在八个月内）。所以卡住是由于缺乏正确的指引和方向，不是我是（I AM）本身固有的问题。”——Soh, 2020 年

.....

即使在无我之后，John Tan 有时也会告诉我要重新审视我是（I AM）的方面。整合那种品质和滋味是可能的，甚至是重要的。他也称之为‘逆转洞见

循环’。一个人可能需要循环通过洞见的阶段，有点像刷新一个人的修习并加深它，进行几轮。

“在无我洞见和二重空性（人我空、法我空）成熟后，最终会有毫不费力、持续和强烈的‘一切皆我’体验，‘就像在那个时刻强力在场的我是（I AM）体验’，‘仿佛像觉知一样像空间般清晰和开放，不需要冥想却强力在场和非二元。其中我是（I AM）的4个方面在这一刻被充分体验。这种体验以后会变得越来越强大，却是毫不费力和非造作的。怎么会这样？如果不是正确的洞见和修习，怎么可能这种完全和彻底的毫不费力和非造作的临在体验是可能的？’。‘确实，这正在被体验的即时时刻所亲证。怎么会有怀疑呢。临在的最后痕迹必须随着看穿任何升起之物的空性本质而被释放。在将你的洞见成熟并整合到修习中后，必须没有努力和行动……整个整体在做功并作为这生动的闪烁显现时刻升起，这一直就是我们一直所称的临在。’‘是的，你应该在6个出入处的所有时刻体验所有汇聚在一起让这个时刻升起……这将溶解所有把持的感觉，并将毫不费力地导致毫不费力的如如（suchness）大体验’，‘互即互入，开放，无边，毫不费力和非造作。’”

—— John Tan, 2012 年

“我向你保证有一种非常强烈和更深得多的状态……但有清楚的理解，显现就是它……然而觉知就像一个无界和无限的广阔场。光明极其清晰，体验就像非二元觉知挣脱束缚，作为一个无界的场存在。在看声音和一个听者，与证悟声音即是觉知本身之间有区别。你不能聚焦，不能有任何努力感，不能有任何边界感，仅仅是它本身。你必须在无我状态中非常非常稳定和成熟，你不能在一个封闭的房间里……那是毫不费力和水晶般清晰的透明度及光明的强度……但二元性必须不再困扰修行者，现象被清楚地理解为光辉……所以没有什么是遮蔽，然后在完全毫不费力和流露中升起，广阔只是继续”，“一心（one mind）是在摄入，因此有二元的感觉。在这种情况下没有。它就像一滴水落在清澈海洋的表面。水和海洋的性质是完全一样的……没有东西包含任何东西，当声音和音乐升起时……它们就像海洋中的水和波浪……一切都是它”

—— John Tan, 2013 年

相关文章: <http://www.awakeningtoreality.com/2019/02/the-transient-universe-has-heart.html>

## 我是 (I AM) 阶段的陷阱和危险

(只在证悟我是[I AM]后阅读此节)

(Soh 的评论: 只是想解释为什么 Nafis 在标题中写 ‘只在证悟我是[I AM]后阅读此节’。实际上我认为人们在我是[I AM]证悟之前阅读这一节是可以的, 但请记住, 一个人不应该想着解构我是[I AM]/觉知, 而应充分证悟和体验我是[I AM], 直到它感觉并被证悟为一个人的唯一和终极实相, 在进入解构实有和二元知见之前。)

一个人也应该记住这一点: John Tan 早在 2009 年就在 Dharma Overground 写道, “嗨 Gary, 看起来这个论坛里有两组修行者, 一组采用渐进法, 另一组采用直接路径。我在这里很新, 所以我可能错了。我的看法是你正在采用渐进法, 然而你正在体验直接路径中非常重要的某种东西, 即 ‘观看者’ (Watcher)。正如 Kenneth 所说, ‘你发现了一些非常大的东西, Gary。这个修习将让你自由。’ 但 Kenneth 所说的需要你对这个 ‘我’ 觉醒。它需要你有 ‘尤里卡! ’ 那类的证悟。对这个 ‘我’ 觉醒, 灵性之路变得清晰; 它仅仅是这个 ‘我’ 的展开。另一方面, Yabaxoule 描述的是一种渐进法, 因此有对 ‘我是’ (I AM) 的淡化。你必须衡量你自己的条件, 如果你选择直接路径, 你不能淡化这个 ‘我’ ; 相反, 你必须完全和彻底地体验整个的 ‘你’ 作为 ‘生存’ (Existence)。当直接路径修行者面对非二元觉知的 ‘无痕’ 、 ‘无中心’ 和 ‘毫不费力’ 的性质时, 我们本初本性的空性本质将介入。也许在两种方法交汇的地方讲一点会对你有帮助。对 ‘观看者’ 觉醒将同时 ‘打开’ ‘即时性之眼’ (eye of immediacy); 也就是, 它是一种立即穿透散乱念头, 无需中介地感知、感觉、知觉被感知对象的能力。它是一种直接知 (direct knowing)。你必须深深觉知到这种 ‘直接无中介’ 类的感知——太直接而没有主客间隙, 太短而没有时间, 太简单而没有念头。正是这只 ‘眼’ 能通过做 (being) ‘声音’ 而看见整个 ‘声

音’。做毗婆舍那时需要的也是同一只‘眼’，即是，成为‘纯粹’（bare）。无论是非二元还是毗婆舍那，两者都需要打开这只‘即时性之眼’。”）

“如果在‘我是’（I AM）阶段你修习错误，我想你可能会卡住，可能直到年老都几乎没有突破。”——John Tan, 2011 年

最常见的陷阱之一是认为我是（I AM）是最终、终极的真理。大多数证悟我是（I AM）的人都那样想，就停滞在那里。正如我之前提到的，根据我（Soh）十多年与许多证悟的修行者和老师相遇、阅读和交谈的估计，任何给定的证悟者中大约 90% 仅仅拥有我是感（I AMness）的证悟，8% 是关于一心（One Mind），只有 2% 或更少拥有无我（anatta）证悟及更进一步。

“虽然佛性是平实和最直接的，但这些仍然是步骤。如果一个人不知道过程并说‘是的，这就是它’……那么这是极其误导的。对于百分之 99[的‘证悟’/‘开悟’者]来说，一个人在谈论的是‘我是感’（I AMness），并没有超越常（permanence），仍然想着常、无形……所有和几乎所有人都将沿着‘我是感’的思路思考它，所有人都像是‘我是感’的孙子，而那是二元性的根本原因。”

—— John Tan, 2007 年

正如阿迪亚香提指出的，“空性（Soh：阿迪亚香提的空性在这里指 John Tan 第一阶段的‘我是感’，不是本指南中讨论的 John Tan 第六阶段的佛教空性/空）不是你是什么的全部。空性是你是什么的一个深刻方面，它是你真性的深刻滋味，它不比早上起床感觉好是你是什么的全部更多，也不比感觉糟是你是什么的全部更多……每当你触及一个深刻的真理、实相的如如、你的真性，每个方面在那一刻都感觉像是全部和完全和包容一切的。所以这就是为什么老师很难让人们明白，当他们对任何东西有初次体验时，因为如果是对实相的初次体验，它感觉完全完整，并且在你内心升起某种先天的信心。不是小我的信心，而是来自实相的信心。”

我是（I AM）阶段的其他陷阱包括：

## ~ 实体化主和客（一个不变的觉知）

在我是 (I AM) 阶段，有一种倾向，将觉知的空间实体化为不变的背景、绝对的主 (host) 和所有念头、感知、感受和感觉的过客 (contents) 的容器。我们不应专注于实体化和凝固这个不变和固有存在的“主”的形象，而应专注于如上所述的我是 (I AM) 的四个方面。否则我们将卡在我是 (I AM) 阶段。

在我的我是 (I AM) 阶段，我看觉知为一个不变的主，就像一个无限的空空间，所有短暂现象的‘客’ (guests) 来来去去，留下觉知的无形之主未受触动。John Tan 随后与我进行了一次对话，摘自 Soh 的灵性觉醒日记和笔记：

Soh 写道（实体化主和客的例子）：

“2010 年 5 月 14 日 步行/慢跑/跑步冥想

刚才慢跑时，我‘忘’了我的身和心。感觉我是世界在其中移动的静止临在。不是作为一个身体在路上从这里跑到那里，而是看到我是包围整个世界的空间，整个世界在我里面移动。我没有移动。世界正在穿过我移动。感觉就像你在跑步机上跑，你实际上没有移动！只是风景穿过你移动。下次你走或慢跑时可以练习看这个。无论世界是否在动，这个觉知空间是不动的。后来我想起了这个视频 [http://www.headless.org/videos/still\\_point.htm](http://www.headless.org/videos/still_point.htm)

..... 2010 年 5 月 15 日

Soh：刚和 John 讨论过。根据他告诉我的，我认为有一些非常重要的事情要提醒这里的读者。

见证者的体验是重要的，且是不可否认的。存在的确实性 (Certainty of Being) 是一种无法被否定的自然确定性。这并没有错。你不能否认你自己的存在（你怎么能？如果你试图否认它，否认它的那个是谁？）

直接无中介地体验纯粹的存在感并没有错。但在这个直接体验之后，一个人应该完善理解、我们的知见、我们的洞见。而不是在体验之后偏离正见，加强邪见。

John 也告诉我，我所体验的与‘存在性是不变、恒常和永久的’无关。然而我像念经一样把这种邪见重新强加进我的意识里。他告诉我不要那样做，我所描述的不是我的直接体验，而是我的心在耍花招。所体验的只是光明、无概念、直接性，仅此而已。所以与其描述我体验了什么，我是在提醒自己什么不是真的。我们实际上从未体验任何不变的东西。

他还说，虽然我正在体验“主和客”，他告诉我不要专注于‘永久、不变和独立’的方面，因为如果那样做，再经过几个月的剧烈训练，我将会在无色界 (*formless realms*) 卡几十年，很难出来。相反，我应该专注于非人格性方面，以及他跟我谈到的我是 (I AM) 的四个方面，然后在之后体验非二元和无我。

不是关于否定见证者，而是完善我们对它的洞见：

- 非二元是什么意思？
- 无概念是什么意思？
- 自发是什么意思？
- ‘非人格性’ 方面是什么？
- 光明是什么？

“心的直接证悟是无形、无声、无味 (*smell-less*)、无臭 (*odour less*) 等等的。但后来证悟到色、声、香是心，是临在，是光明。没有更深的证悟，一个人只是停滞在我是 (I AM) 水平并固着在无形等等上。那是 *Thusness* 第一阶段。

我-我 (I-I) 或我是 (I AM) 后来被证悟为仅仅是本初觉智 (*pristine consciousness*) 的一个方面或‘感官门’或‘门’。后来被看到它并不比

色、声、觉 (sensation)、香、触、法 (thought) 更特殊或终极，所有这些都揭示其充满活力的生机和光明。同样的我是 (I AM) 滋味现在扩展到所有感官。现在你不感觉那个，你只亲证了心/念头门的明。所以你的重点在无形、无臭等等上。在无我之后是不同的，一切都是同样的光明、空性滋味。

心门的‘我是’并不比任何其他感官门不同，它的不同仅在于它是在不同条件下‘不同’的显现，就像声音不同于景象，气味不同于触觉。当然，心门是无臭的，但这并不比说视觉门是无臭的、听觉门是无感 (sensationless) 的有什么不同。这并不意味着一种知晓模式比另一种有某种等级或终极性。它们只是不同的感官门，但同样光明和空，同样是佛性。”

—— Soh, 2020 年

另请阅读：<http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/the-tendency-to-extrapolate-universal.html>

来自第五阶段（无我）部分的相关建议：

“当意识体验纯粹的‘我是’感时，被超越性的无念存在性时刻所压倒，意识执著于那个体验作为其最纯净的身份。通过这样做，它微妙地创造了一个‘观看者’，并未能看到‘纯粹的存在感’不过是纯粹意识与念头领域相关的一个方面。这反过来作为业力条件，阻碍了从其他感官对象升起的纯粹意识的体验。将其扩展到其他感官，有听无听者，有看无看者——纯粹声音-意识的体验与纯粹视觉-意识截然不同。真诚地，如果我们能放弃‘我’并用‘空性’ (Emptiness Nature) 取代它，意识就被体验为非定位的。没有一个状态比另一个更纯净。一切只是一味 (One Taste)，临在的多样性。

‘谁’、‘哪里’和‘何时’，‘我’、‘这里’和‘现在’必须最终让位于完全透明的体验。不要退回源头，仅仅是显现就足够了。这将变得如此清晰，以至于体验到完全的透明。当完全透明稳定下来，就体验到意生身

(transcendental body), 法身 (dharmakaya) 随处可见。这是菩萨的三摩地极乐。这是修行的果实。”

—— John Tan, 2006 年, 佛性不是“我是”（推荐给已证悟我是[I AM]的修行者的文章）

....

“通往纯粹知晓性的关键是将临在的滋味带入 6 个出入处。这样所见、所听、所触、所尝的都被一种深刻的水晶般、光辉和透明感所遍透。这需要看穿中心。” ——Thusness/John Tan

.....

“建议退一步重新审视和重新体验 6 个感官门的每一个。在所有感官的‘纯粹’ (bare) 方面多培养一点。体验尽可能多的生动性，并首先对觉知的光明方面有清晰度。触、味、嗅和声……与看相比都同样生动。体验觉知的质地和织体。导致无我的其余条件会随后而来。:) 没有‘意志性的’进入非二元，创造足够的条件，仅此而已。:)”

—— John Tan, 2007 年

这方面将通过修习毗婆舍那而来，见 John 的毗婆舍那 -

<https://awakeningtoreality.blogspot.com/2018/12/thusness-vipassana.html> 以及毗婆舍那 -

<https://awakeningtoreality.blogspot.com/2018/09/vipassana.html>

### 潜在的睡眠中断

(也见较长 AtR 指南中关于能量失衡的章节：<https://latest-file-link.tpraws1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>)

这可能在我是 (I AM) 之后发生，甚至在一心之后。对 Soh 来说这不是主要问题 (只在轻微程度上出现)，但像 John Tan 和其他人面临过这个问题。一个人应该放松和放手，而不是专注于维持临在或见证的状态入睡。自

然的非二元或明光睡眠确实会在无我稳定后自然在睡眠中显现，但这不同于那导致睡眠中断和失眠的、努力维持二元见证临在的造作状态，一个人绝对不应误将抓取清醒感（这实际上是一种失眠和睡眠中断的形式）当成一种成就形式。

如果一个人在我是 (I AM) / 永恒见证者之后被失眠困住，只有在证悟 John Tan 第五阶段的无我后才能真正解决。关于‘见证者’，John Tan 在 2008 年写过，“做见证者没有问题，问题只是对见证者是什么的错误理解。那是 [在无明的影响下，一个人] 在见证中看到二元，或看到‘自我’和他者、主客分裂。那是问题。你可以称之为见证或觉知，必须没有自我感。”

我见过这么多著名大师和修行者完全误以为在深度睡眠中保持意识是一种成就形式。许多不同传统的大师，如不二论、藏传、禅宗、泰国森林派等等，可能将睡眠中有意识视为终极成就，即超越并构成清醒、做梦和睡眠等短暂状态基础的珍贵‘图瑞亚’ (Turiya, 第四境)。实际上，无法完全入睡且即使睡觉时也总是意识着（拉马纳称之为无眠的睡眠、清醒的睡眠）是一种能量失衡，它对一个人的健康有害。正如 John Tan 警告的，“你意识到每个声称这点的人最后都有严重的健康问题。”，“只是不要误将所有这些能量失衡当作成就。直接看所有这些问题并知道如何处理它。”

在 2007 年，John Tan 将一段话从英语翻译成中文。那是他写的一段关于我是感 (I AMness) 作为存在的不变之基的话，他在结尾加了一条评论，“由于抓取觉知为实体 (substance) 的强烈业力习气，修行者可能有入睡困难，严重情况下可能患失眠，多年无法入睡。”他写了那个并告诉我他也把 Thusness (John Tan) 开悟阶段发给一位佛法老师，因为那位老师在我是感 (I AMness) 之后由于能量失衡而患失眠。要真正解决这个问题，一个人必须能够放弃对觉知（被实体化为自我）的抓取，并生起 John Tan 第五阶段的无我洞见。

## 我是 (I AM) 的四个方面

(强烈建议在证悟我是[I AM]后阅读全文：

<http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/four-aspects-of-i-am.html>)：

为了我是(I AM)证悟后的进步，Thusness教导我关于在4个方面加深“我是”(I AM)：

1. 非人格性的方面，
2. 光明程度的方面，
3. 消除重新确认和安住于我是感(I AMness)的需求并理解为何这种需求是不相关的方面，
4. 体验毫不费力的方面(Thusness：任何形式的执著，无论是大我/小我[Self/self]还是临在，都会阻碍修行者正确体验‘毫不费力’)

通过专注于我是(I AM)的这四个方面，然后稍后深入两种非二元沉思，我得以在非二元和无我证悟中取得迅速进步。

“4个方面仅仅是当你处在终极临在阶段时为你铺设通往非二元的道路。”——John Tan, 2020年

“你也必须理解，将这四个方面传达给你，是为了万一你迷失在‘我是感’(I Amness)中，它们可以引导你回到无我和缘起[DO]的更深洞见。”——John Tan, 2011年

为什么第二阶段和第三阶段没有包括在本修习指南中：

Soh：“虽然在我的我是(I AM)阶段，如果你看我的电子日记，我经历了我转变为宇宙性的非人格性阶段，我认为那不是完全成熟的第二阶段。John Tan不想引我太深进入我是(I AM)，因为他担心很难把我‘弄出来’，因为我是(I AM)被视为终极。但‘我’转变为宇宙性对于一个成熟我是(I AM)四个方面的人来说也是自然的，不过有了AtR指南中的指引，就不会

有太多持续实体化和制造抽象概念的危险。它是连同非二元沉思通往非二元的方式。

2014年2月21日：

**John Tan:** 而且我没有引你进入我是 (I AM) 一切。

**Soh:** 哟我看.. 我是 (I AM) 一切像什么？

**John Tan:** 它是将这个我是 (I AM) 带入一切。我是你里面的我。猫里面的我，鸟里面的我。我是每个人和一切中的第一人称。我。

**Soh:** 这与非人格性有关吗？

**Soh:** 我不认为这是数论派 (samkhya) 的理解。数论派对神我 (purusha) 的理解是非常个人主义的..

**John Tan:** 在非人格性和更高力量的体验之后，你应该进展进那个。

**Soh:** 当我体验非人格性时它是某种类似的东西.. 像是宇宙性的

**Soh:** 一切来自同一个意识

**John Tan:** 但因为我担心你沉得太深而我担心我带不出你.....哈哈。有一段时间你太深入我是感 (I AMness)，所以我没有叫你进一步探索它。相反我叫你看进溶解主/客二元。

**Soh:** 哟我看..

**John Tan:** 否则应该是进一步安住在我的终极中。而不是溶解主/客划分。我是 (I am) 这个阶段。那是我的第二阶段。即我是终极和宇宙性的。对于你，在直接领悟觉知之后，我认为没有意义再将这种倾向加强到那个水平。

**第三阶段：进入虚无 (Nothingness)**

我 (Soh) 在他的修行中没有经历这个阶段。通过修习我是 (I AM) 的四个方面和非二元沉思/婆希耶经 (bahiya sutta)，我从我是 (I AM) 跳到了非二元然后是无我。一个人应该绕过这第三阶段吗？John Tan 有时似乎暗示我错过了一些东西，但他也告诉我，在与他人分享时我不需要提倡这个阶段。

#### 阶段 4 (一心):

**注：** 如果你已经证悟了“我是” (I AM)，你可以直接进行对无我偈颂的参究，以及参考阶段 5 中的指引。本节仅供信息参考。

2024 年 6 月 24 日：

**Soh Wei Yu:** 我认为让他们直接参究无我，而不是把目标定在一心，会更安全一些？对我来说，一心是因为对无我的洞见不够彻底而产生的结果，所以没有必要特别去追求。尽管我认为许多人会无意中经历这个阶段。

**John Tan:** 修行者几乎不可避免地会偏向一心，因为尚未理解能所本无生 (subject and object are non-arisen)。因此，尽管有非二元的体验，还是会默认抓回一个心，并将其视为更终极的东西。

**Soh Wei Yu:** 在我的情况中，当我参究无我、《婆希耶经》、觉知与显现之间的无边界性等等时，有一个短暂的一心阶段，并不是非常界限分明。

**Soh Wei Yu:** 我明白了。

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 是的，甚至在心被彻底解构和看穿之前，非二元就已经存在了。我想，在证悟“我是”之后不久，就可以开始参究那两个偈颂了。

**John Tan:** 是的。

一个不变、开放且无限的觉知空间，与其所包含的不断变化的意识内容不可区分/不可分离，但又不等同于它们。

“（一心）意味着识像是容器一样真实存在。识不在身体里，但身体在识里。声音在识中升起。因此识不变化。”

—— John Tan, 2013

2013年3月15日：

**John Tan:** 一心就是你总是看着背后的终极心，你没有看着显现。

**Soh Wei Yu:** 但这不算是“我是”(I Am)对吧。

**John Tan:** 是的，它不是。

**Soh Wei Yu:** 这就像是将前景整合为背景的一个面向。

**John Tan:** 一切都是被摄归入源头（对于一心而言）。

**John Tan:** “我是”只是背后的纯粹背景，但外部客体没有被摄归进去……像是分开的。

**John Tan:** 我是我……这是二元的。

**John Tan:** 在这种情况下（一心），一切都是被消耗/摄归入源头。

**John Tan:** 声音即是识，这不是一心，而是无心。

**John Tan:** 一心是不同的。正如我告诉你的，一心是见证者消失了，但被摄归进一个统摄一切的觉知(Awareness)中。

**Soh:**

有一个年轻的孩子在17岁时证悟了“我是”和一心。我刚好想起了他。他写道：

“有些人可能认为所有这些都是某种深奥神秘的东西，超出了他们自己的能力范围。并不是。这是简单朴实的生活，没有任何神秘之处。不要以为这种无为的觉知（unconditioned awareness）以某种方式脱离了世界和日常生活。相反，可以说一个人比以往任何时候都更接近生活，因为你和世界之间没有分离。当陷入二元对立时，人会制造出一种错觉，认为有一个人在觉知（主体），并且有某种东西被觉知（客体）。然而只有这个觉知，没有什么东西是被觉知的。缘起的现象（Conditioned phenomena）在任何方面都不离觉知，但它们也不真的是觉知。也许描述这一点的最好方法是用镜子的比喻，无为的觉知是镜子，而缘起的现象是镜中反射的影像。镜子不会因为影像的升起而改变。它停留在影像上，但影像离开镜子也无处存在。它们就是镜子，但镜子不是影像。”

—— <http://the-wandering.com/cyber-sangha.html>

这是对 John 阶段 4 的完美描述。

**注：**甚至在阶段 4 之前（在证悟“我是”之后立即），一个人也可能感知/摄归为一个不变、独立的普遍觉知：

2020 年 9 月 8 日：

**John Tan:** 1-3 是止灭（Cessation）和二元的。阶段 4 及以后的洞见是非二元的。

**John Tan:** 当你想要去除“我”（Self）但无法做到时，止灭很重要……哈哈。

**Soh Wei Yu:** 噢，我明白了……

**Soh Wei Yu:** 所以一心是阶段 4 以后？

**Soh Wei Yu:** 在阶段 4 之前，你也有过一心的瞥见对吧。

**John Tan:** 一心无关乎二元或非二元，它只是一种摄归的倾向，心试图将一切解释为终极的意识。

**Soh Wei Yu:** 噢，我明白了……所以阶段 2 [也可能是阶段 1] 也像是一心，除了它是二元的。

**Soh Wei Yu:** 阶段 4 像是非二元，但仍有摄归的倾向，所以可能还没有克服一心。

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 我明白了……是的，我记得在“我是”期间，我也有摄归的倾向。

**Soh Wei Yu:** 但是 [那种“我是”类的一心] 与后期的非二元 [即非二元类的一心] 有点不同，但只有在无我之后才真正克服摄归。

**John Tan:** 对于实有的心来说，摄归倾向总是美好的。

**John Tan:** 

**Soh Wei Yu:** 哈哈，是的。

[http://www.awakeningtoreality.com/2011/08/substantial-and-insubstantial-non\\_6.html](http://www.awakeningtoreality.com/2011/08/substantial-and-insubstantial-non_6.html)

### 实有的非二元（一心）

- 真实/实有/独立存在的觉知/主体，摄归了能所的分离和现象，并将一切视为其自身或大我 (Self) (作为真实存在、不变且独立的唯一觉知) 的显现。
- 能所二元对立瓦解，一切 (各种多样性和多重性) 被摄归进入实有的合一，进入唯一的赤裸觉知 (One Naked Awareness)。换句话说，能所二元对立通过将所有的客体感知并摄归为单一实有主观实相 (一心/唯一赤裸觉知) 的单纯变现 (modulations) 而瓦解。不是“觉知看着那边的东西”，而是证悟到除了唯一的觉知本身之外，没有其他的“东西”。唯一的觉知觉知它自己“作为”它所有的变现。

- 主体/感知者/体验者、正在体验和被体验，或者观者、观看和被看，被视为同一个觉知，它们是无缝且无边界的。换句话说，这不是证悟到一个动作者（观察者/感知者）的缺席，而更多是关于能所的无缝性和不可分离性，觉知只是未分割且无缝的存在：在听中，听者和声音不可区分地合一。
- 由于实有见（认为实相必须在某处和某时有“存在”，即使是此时此地），非二元光明的生动“真实感”被视为某种绝对的东西，具有实有、独立和不变的存在，并被实体化为本体（Noumenon，与虚幻的现象相对），并被视为终极的非二元大我（Self）。
- 通过能所二元对立瓦解而体验到的亲密感，被参照为一个宏大的遍在自我（“我无处不在，我即是一切”）。
- 所有现象被视为单一底层源头的虚幻投射，使得所有现象都是单一觉知本性的自我表达，正如镜子及其影像的比喻所描绘的那样——影像本身在镜子之外没有客观、独立的存在——实际上只有镜子被视为具有绝对、独立、实有的存在——只有镜子是真实的，而显现只有作为镜子才是真实的。
- 显现与源头不可分离，然而源头独立于显现。

摘自“‘我是’阶段的陷阱与危险”一节：

#### ~ 实体化主与客（一个不变的觉知）

在“我是”阶段，有一种倾向将觉知空间实体化为不变的背景、绝对的主人（Host）和容器，容纳所有流逝的思想、感知、感受和感觉内容。我们不应专注于实体化和固化这个不变且实有存在的主人形象，而应专注于上述“我是”的四个方面。否则我们将被困在“我是”阶段。

在我的“我是”阶段，我将觉知视为一个不变的主人，就像一个无限的空荡空间，所有短暂现象的“客人”来来去去，让觉知的无形主人未受触动。随后 John Tan 与我进行了一次对话，摘自 Soh 的日记和灵性觉醒笔记：

Soh 写道（实体化主与客的例子）：

“2010年5月14日

步行/慢跑/跑步冥想

刚才慢跑时，我‘忘’了我的身心。感觉就像我是世界在其中移动的静止临在。并没有被视为一个身体在路上从这里跑到那里，而是被视为我是包含整个世界的空间，而整个世界穿过我移动。我没有移动。世界正穿过我移动。

感觉就像你在跑步机上跑步，你实际上并没有移动！只是风景穿过你移动。

下次你走路或慢跑时可以练习看到这一点。无论世界是否在移动，这个觉知空间是不动的。

后来我想起了这个视频

[http://www.headless.org/videos/still\\_point.htm](http://www.headless.org/videos/still_point.htm)

...

**Rob Burbea, Seeing that Frees**

(<http://www.awakeningtoreality.com/2020/08/a-summary-of-seeing-that-frees-by-rob.html>) :

练习：广阔的觉知

（尝试用不同的方法进行以下练习。你可能想在一次禅修中先用三法印的方式观察一会儿，然后再鼓励感知按以下建议的方式打开。或者你可以完全放弃任何刻意使用三法印的做法。或者，你也可以在感觉有助于支持向觉知空间开放的范围内，将其纳入冥想中。2）

在一次冥想中，一旦建立了一点平静，就安住一会儿，保持开放的注意力，允许整个身体的全部身体感觉来来去去。当你这样做时，也要觉知到身体周围和内部的空间感，也许还有静止感。

一段时间后，进一步打开注意力，也包括对所有声音的纯粹关注。让它们全部升起和消逝，让觉知尽可能地保持接收状态，而不是移向并聚焦于每个声音。

也要倾听声音之间的寂静。注意声音似乎如何从寂静中升起，又消退回寂静中。

允许或想象觉知像开放的天空一样，清澈而广阔。感觉、声音、思想和图像在这个空间中出现和消失，就像萤火虫或流星一样。感觉在这个广阔的觉知中有容纳一切的空间，无论它是什么。

注意觉知本身并不挣扎，也不与其中出现的东西纠缠。当你感觉到任何控制或干涉现象的冲动升起时，让空间不受干扰的本质支持这种渴望的释放。

看着感觉和体验的瞬间出现、自由漂浮，并在觉知的广阔中消失。觉知到这个空荡空间的清晰和巨大，注意每一个升起的事物是如何毫不费力地被容纳在其中。

一遍又一遍，看着现象从空间中涌现，然后融化回空间，看看你是否可以练习让所有现象都属于这个觉知空间。

也要注意体验似乎如何逐渐开始失去其实体感。是否可能将任何升起的事物仅仅视为觉知中的一个印象，就像水面上的倒影一样？包括任何升起的自我形象或自我感——也将这些仅仅视为觉知中的印象。

正如寂静渗透所有的声音，轻轻地允许觉知的静止和空间遍布并渗透每一个升起的事物。是否可能将所有现象视为具有与觉知相同的“体性”  
(substance) ?

看着现象一次又一次地消融回空间，是否也可能对广阔感有一种感知——它的不动摇性或它似乎体现的任何其他品质？

(确保你在行走和站立的姿势中，以及坐着时都练习这个冥想。也要尝试睁眼和闭眼练习。)

...

摘自 <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/two-types-of-nondual-contemplation.html>:

参究“觉知在哪里结束，显现从哪里开始？”或“觉知和显现之间是否有边界/分界线？”，直到见证者/现象坍缩成无边界的一心，一个觉知场，其中心和显现不再能被区分。

**Rupert Spira 的引导冥想：**

<https://www.youtube.com/watch?v=84E1NGMM00s>

### 一心的陷阱与危险

在一心阶段，仍然存在对不变意识的实体化，对某些人来说是不变和普遍的意识。一心阶段的陷阱也可能存在于“我是”阶段，正如关于实体化主与客的章节中所解释的那样（在一心中，主人现在被视为摄归了所有客人并与它们不可分离，而不是像在“我是”阶段那样绝对有别且与它们分离，然而主人仍然是绝对和不变的）。

“这 [阶段 4] 是看穿无我的开始。对无我的洞见已经升起，但非二元体验仍然非常‘梵’（Brahman）而不是‘空’（Sunyata）；事实上它比以往任何时候都更像梵。现在‘我是感’（I AMness）在万物中被体验到。

尽管如此，这是一个非常重要的关键阶段，修行者在感知上经历了一次量子飞跃，解开了二元结。这也是导致‘万法唯心’，一切只是这唯一的实相这一证悟的关键洞见。

推断出一个终极实相或普遍意识，而我们是这个实相的一部分，这种倾向仍然出奇地强烈。实际上，二元结已经消失，但将事物视为实有的束缚并未消失。

‘二元’和‘实有’结阻碍了对我们摩诃、空性和非二元本初觉知本性的充分体验，这是两种完全不同的导致盲目的‘感知咒语’。

文章《关于无我、空性、摩诃与平凡，及自然圆满》中的小节‘关于第二偈颂’进一步阐述了这一洞见。”

—— John Tan, 2009

要小心死水（这甚至可能出现在比一心更早的阶段），正如曹洞宗禅师 Alex R. Weith 所写：

### 《婆希耶经》的禅宗探索

“觉醒的过程没有终点，但在禅宗佛教中有步骤和策略。这些介绍性的帖子将解释我的立场，我目前发现的内容，以及它是如何展开的。

抓住了牛，就是证悟了一心。在禅宗文献中，这一心常被比作明镜，映照万象却不受显现的影响。正如与圣严法师的一位首批西方弟子所讨论的那样，这一心仍然是一种错觉。一个人不再认同自我中心、小我和人格，但他（人）仍然抓着纯粹的非二元觉知（牛）。驯服了牛之后，牧牛人必须放开牛（忘牛），然后忘记自己和牛（人牛俱忘）。

问题在于，我们仍然在我们所知道的自己——一个不是物体的纯粹非二元觉知——和我们通常带有自我收缩的日常生活之间保持着一种微妙的二元对立。希望越来越认同纯粹的非二元觉知，我们可能会训练定力，试图抓住觉醒的事件，将体验实体化，或者合理化整件事，得出结论说自我收缩不是问题，痛苦不是痛苦，因为我们的真实本性最终超越了痛苦。

这解释了为什么我在禅宗所谓的‘死水’中被困了大约一年。

然而，这在其他传统如不二吠檀多中并不被视为问题，在那里一心被认同为梵，它在其自身内包含并显现清醒、做梦和深睡三种状态，却未受其如梦般的显现所触动。”

...

问：“当你说许多老师被困在‘我是’和‘一心’时，那些老师实体化了什么？既然通常在佛教中，与吠檀多相反，并没有一个单一的意识，那么他

们把一切摄归进什么呢？我问这个是因为我有兴趣从纯粹佛教的角度，而不是吠檀多和佛教的混合体，来看待这四阶段模型（我是、一心、无我、空性）。”

**Soh 的回复：**

“看情况。我见过许多佛教老师实体化‘我是’，许多实体化‘一心’，而有些则证悟了无我和空性。

顺便说一句，并不需要相信普遍意识才会被困在‘我是’或‘一心’。即使像数论派这样的非佛教系统也是关于‘我是’的，但每个‘我是’是个体的。正如我在 AtR 指南中所写，‘我是’有不同的阶段——那些经历过非人格性的人更容易实体化普遍性，直到至少升起对无我的洞见。

我会尽量避免在这里点名佛教大师，因为这是一个敏感话题……但例如，像 Judith Blackstone 这样的人（我想这里没有 Judith Blackstone 的学生吧？哈哈）被困在一心，但没有普遍意识的信仰——她接受非二元意识是否普遍是一种无法在经验上证实的推断，据我所知她说她不持有这种信仰，但她肯定处于一心阶段。这意味着不变的未分割意识摄归所有变化的现象。

我见过许多上座部、禅宗和藏传佛教的大师和老师实体化普遍觉知。我认为这么多汉传/禅宗老师构想出一个普遍意识，部分是由于教义的影响。例如马鸣菩萨的《大乘起信论》谈到一心，该文本曾被 Lopon Malcolm 批评为持有类似不二吠檀多的见解，但该文本通常被视为汉传佛教的权威，甚至黄蘖也以听起来像那样或经常被那样解读的方式谈论一心，例如‘诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。此一心即是佛，佛与众生更无差别。’

当然，也有像道元那样的人，以一种与无我一致的方式重新诠释一心。而像 Steve Hagen 这样的曹洞宗禅师对无我非常清楚，他对该术语的使用与无我一致，‘此心不异于整体。它就是这样，即世界本身的结构——也就是物质、能量和事件的持续生灭。’

但对大多数人来说情况并非如此。我见过许多汉传佛教的老师持有从‘我是’到一心的普遍觉知见解。這是宇宙本体论 (*doctrine of universal substratum*) 的影响。还有一本在汉传佛教中也被视为权威的书，《宇宙万有本体论》，虽然我不确定它是否是一本实体主义的文本（没有研究过）。

在藏传佛教方面，我见过几位大师（虽然比汉传佛教少见）暗示普遍觉知，但一般来说，即使他们不这样做，他们通常仍会实体化一个作为个人最内在本质的不变觉知。这意味着‘我是’被实体化为像纯粹觉知的不变背景，或者摄归所有现象的一心。AtR 在一心章节中谈到的天空和云、镜子和影像经常被实体化，这非常普遍。我见过许多藏传佛教书籍只谈论‘我是’，一些谈一心等等。即使在今天的藏传佛教中（但这适用于任何传统），突破到无境、无我和空性也是罕见的，正如我提到的，还是有一些。

至于泰国森林派上座部，正如我提到的，许多人被困在 Poo Roo (知者) 阶段，有一位突破了那一点的大师又被困在了一心。在觉知教导中被困在那里是非常普遍的。因此，Thusness 7 阶段可以有所帮助，并且确实适用于所有传统，无论一个人遵循什么传统，这样一个人就有了更清晰的方向，可以避免陷阱。”

## 如何从阶段 4 进展到阶段 5

调查并挑战所有觉知是不变和独立的感觉。参究《婆希耶经》和风/吹的比喻（见 John Tan 阶段 5）。在 John Tan 阶段 4 中，觉知仍被理解为单向依赖：短暂的形式不异于（是……的表达）不变的觉知，但不变的觉知不等同于短暂的形式。如果你喜欢分析的方法，参究双向依赖也会有帮助：Greg Goode 关于不二吠檀多/中观

## Soh 的评论，2021：

“在阶段 4，一个人可能会陷入这样的见解：一切都是一个觉知变现为各种形式，就像金子被塑造成各种饰品，同时从未离开其金子的纯粹本质 (Essence)。这是梵我见。尽管这样的见解和洞见是非二元的，它仍然基于‘体见’和‘实有存在’的范式。相反，一个人应该证悟觉知的空性 [仅仅

是一个名字，就像‘天气’——见较长 AtR 指南中关于天气比喻的章节]，并应该从缘起的角度理解意识。这种清晰的洞见将去除认为意识是变现为这个和那个的内在本质的体见。

### ~ 天气隐喻

并没有天气作为一个独立的动作者，在主动创造云、雨、太阳、风等活动。天气是一个概念上的施设，建立在无缝互联、动态且缘起的多种事件/活动之上。重要的是在直接经验中直接证悟这些隐喻，作为觉知/心的空性本质，而不是仅仅作为理智上的概念或观念。

**John Tan, 2011:**

我没有告诉你纯粹的蕴是觉知，那是非二元的。当你理解无我时，你会意识到觉知就像天气，它是一个标签，用来指代这个光明但空的升起，即纯粹的蕴。

**2013 年与 John Tan 的对话：**

**John Tan:** 当你说“天气”时，天气存在吗？

**Soh Wei Yu:** 不存在。它是赋予在无缝活动上的一个约定俗成。存在和不存在都不适用。

**John Tan:** 这个标签依赖的基础是什么？

**Soh Wei Yu:** 雨、云、风等。

**John Tan:** 不要谈论应成派的中观逻辑。直接看。雨也是一个标签。在直接经验中，没有问题，但是当被探究时，你意识到人们是如何被语言的实体化所迷惑的。从那里，生/死/创造/止灭升起。还有一大堆执着。但这并不意味着没有基础……明白吗？

**Soh Wei Yu:** 基础就是体验对吧？

**John Tan:** 是的，这简单明了。当我们说天气多风时。感受风，那吹动……但当我们看语言并将动词误认为名词时，就有大问题了。所以在我们谈论这个和那个之前。理解什么是意识和觉知。明白吗？当我们说天气时，感受阳光、风、雨。你不去寻找天气。明白吗？同样，当我们说觉知时，看向风景、声音、触觉、气味和思想”。

(注：这仍然是从第一重空性的角度理解空性，在第二重空性中，没有什么可以作为约定俗成的基础——将在关于阶段 6 的章节中详细阐述)。

更多的参考/指引可在阶段 5 的相关文章部分找到。

---

## 阶段 5 (无我):

(**Soh** 的评论：要触发无我的证悟，请专注于以直接内观模式 [见 <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/thusness-vipassana.html> 和 <https://vimeo.com/250616410>] 参究以下两首无我偈颂和《婆希耶经》。另外关于两首无我偈颂的一个简短说明：即使在 Thusness 阶段 4, John Tan 对第一首无我偈颂有了突破性的洞见，但这并不是对无我的完整和稳定的洞见。对无我的稳定、深刻洞见以及对小我/大我 (self/Self) 的彻底穿透发生在他 1997 年最初突破后的大约 2 到 3 年 [约 2000 年]，在此之前他在一心和无心之间波动了一段时间。)

### John 的第一偈颂：

有思，无思者

有闻，无闻者

有见，无见者

### John 的第二偈颂：

思中，唯念

闻中，唯声

见中，唯形、色

婆希耶经：

在见中，只有见，

在闻中，只有闻，

在觉中，只有觉，

在知中，只有知。

因此你应该看到

确实这里无物；

婆希耶，这就是你应该如何训练自己。

既然，婆希耶，对你来说

在见中，只有见，

在闻中，只有闻，

在觉中，只有觉，

在知中，只有知，

并且你看到这里无物，

你因此将看到

确实那里无物。

当你看到那里无物，

你将看到

你因此既不在这个世界，  
也不在那个世界，  
也不在两者之间的任何地方。

这本身就是苦的止息。” (ud. 1. 10)

- 另见 <http://awakeningtoreality.blogspot.com/2008/01/ajahn-amaro-on-non-duality-and.html> 中的评论和文章

相关：

[https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/blog-post\\_2.html](https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/blog-post_2.html)

<https://www.emptyskysangha.com/talks-and-essays/the-sutta-about-bahiya-part-2-feb-12-2005>

我喜欢佛陀对婆希耶的这个教导，因为这个教导导致了我的顿悟并进入大道，这不是终点本身，而是通往轻松和持续的修证一如/现量显现的道路：

“所以我们继续婆希耶与佛陀的会面，以及佛陀对婆希耶恳求教导他如何真正进入自由和快乐的大道的回应。记住，虽然婆希耶寻找佛陀是因为深深的怀疑，并意识到他既不自由也没有以一种能导致自由的方式修行，但他却完全成熟，可以接受一个将彻底改变他的教导。他确实放下了所有的东西，倒空了自己的一切，除了他对觉醒的全神贯注的迫切感。佛陀以一个简单而有力的回应来迎接他简单的开放：

‘婆希耶，你应该这样训练自己：无论何时你看到一个形式，只是看；无论何时你听到一个声音，只是听；无论何时你尝到一个味道，只是尝；无论何时你感觉到一个感觉，只是感觉；无论何时一个念头升起，让它只是一个念头。那么“你”将不存在；无论何时“你”不存在，你将不会在这个世界、另一个世界或两者之间被找到。这就是苦的止息。’

对于理解这个教导，至少有两种途径。第一种是紧紧跟随佛陀所说的；这是一种训练心和训练生命的方法；一个作为过程来实践和运用的教导。婆希耶在一个深刻的震动中领悟了它，他一口吞下，立即消化并完全觉醒。

我们大多数人必须作为一个修行为此努力很长时间，然而我们不知道婆希耶为了达到这个地步，为了这场相遇，努力了多久。无论是渐修顿悟，还是顿悟后渐修，其实并不重要。事实上，两者不仅都是真实的，它们共同构成了修证一如生命的全部。

...

看、听、觉、触、尝；一切同时发生，没有分别、偏好或选择。每一个感官之门完全敞开、欢迎、接受、警觉、完全鲜活。这样，倾听是用整个身/心进行的；皮肤的每一个毛孔，身上的每一根毛发，一个完整的接受、鲜活的倾听场。在这之中没有‘谁’，是吗？没有‘我’在听，是吗？你自己检查一下。这可能有点难以捕捉，因为当‘你’只是在听、看、触、尝、闻时；可能没有任何人在那里记录或反思这个体验；没有‘你’在那里！看看当你注意到与如是（what is）分离时会发生什么；当心想要这不仅仅是如是的样子时。在那个只是看到分离的时刻发生了什么？当你沿着心的道路行进，突然看到那一点时会发生什么？在那个觉知的时刻有一个‘你’吗？如果看就是觉醒呢？什么是听就是觉醒？如果它就是这么简单和明显呢？那么你可能会想你在这次禅修中做什么！如果只有对那个念头的觉知会发生什么？这是觉醒的修行，但说觉醒正在修行我们可能更准确！

—— Douglas Phillips, Empty Sky Sangha

...

“无我最直接和简洁的解释是，没有实际的见者在见色，没有实际的听者在听声等等，没有实际的内部参考点或主体在领悟所谓的所指物或客体。”

—— Kyle Dixon, 2020

...

当佛教说没有自我时是什么意思？

**Kyle Dixon:**

无我（**Selflessness**）意味着最终没有实际的主体，这意味着没有实际的内部参考点在领悟感官现象。简单地描述这一点，意味着通过你的修行，你希望最终觉醒并认识到没有实际的见者在见色，没有听者在听声，等等。内部见者或听者等的感觉是一个有用但虚假的构造，是由各种因缘创造和加固的。当我们执着于这个构造并认为它实际上是真实的时候，我们就受苦。认识到那个构造的真实本质是解脱和自由的。”

...

**Soh:**

证悟无我的人会有一个像白天一样清晰的范式转变。无我是意识到从来没有一个 [实有存在的] 心/心（Mind）/觉知/梵/临在/终极实相/等等。心、觉知、见等，所有这些只是对持续显现的约定俗成。根本没有见者-见-被见。有了这样的证悟，一个人就会停止投射一个终极的实体或底层基质。我记得在无我之后，那是一个非常明显的转变。我不再将意识视为容纳所有显现的“实体”。相反，“意识”仅仅是沒有动作者的事件和显现的发生或缘起，甚至没有关于“意识”的一个念头，只有自明的光明事件/显现发生，或者无间隙且非二元地出现在无距离处，仅此而已。没有自我/大我或静态的源头和基质或现实作为一切的基础。完全动态、无中心、无边界、无缝，超越/脱离了主体-行动-客体、见者-见-被见的三重结构。正如我之前所写，即使是“意识正在变现为一切”的概念也瓦解了。所有这些都可以在我无我证悟后的电子日记条目中找到。在阶段 5，影像就是镜子，除了影像/持续的显现/反映（无论升起什么都是临在，除了那些颜色、声音、感觉、气味、味道、念头之外没有临在）之外没有镜子，没有任何不变或独立和自立的东西，根本不需要形而上学的本质。作为终极和不变的形而上学本质、源头和基质的感觉被纯粹的显现所取代，然后一个人开始深入缘起作为纯粹显现的机制（见阶段 6）。

阶段 5 必须打破常见。没有与影像分离的不变镜子（像“我是”/永恒见证者阶段），或者 甚至与影像合一 的不变镜子（像阶段 4/实有的非二元论）。唯有影像本身就是镜子（的）临在（着），而没有照镜者。没有动作者，没有源头，没有感知者、思考者、听者、见者等。（第一偈颂）甚至不仅如此，见只是颜色，没有见；听只是声音，没有听。（第二偈颂）。这意味着即使是死亡时显现的“我是”/无形心临在/微细光明等，也只是另一个影像/显现/空性显现，而不是反射者。临在总是只是显现接着显现。绝对没有基质，没有基础，没有任何东西在显现背后。

...

“基本上 Thusness 阶段 4 和阶段 5 之间的区别在于，在阶段 4，有一种见解认为觉知是不变的本质 (substance)，只能以各种形式和变现体验其自身。阶段 5 是证悟到像闪电和闪光（除了闪光没有闪电存在），风和吹（除了吹没有风），除了显现根本没有觉知，没有见者-见-被见、动作者-行动的二分法……然后从那里一个人取代了源头、基质、本质的见解，并继续深入缘起、一法具尽 (Total Exertion) 和空性。

特别是，突破这种实有自我见解的重要证悟是，证悟到总是如此 (Always Already)，从来没有/现在也没有一个自我——在见中总是只有被见的、风景、形状和颜色，从来没有见者！在听中只有可闻的音调，没有听者！只有活动，没有动作者！一个缘起的过程自己在运作和知晓……其中没有自我、动作者、感知者、控制者。

正是这个证悟通过意识到从来没有一个‘单一觉知’，从而永久地打破了‘见者-见-被见’或‘单一赤裸觉知’的见解——‘觉知’、‘见’、‘听’只是不断变化的感觉、景象和声音的标签，就像‘天气’这个词并不指向一个不变的实体，而是指雨、风、云不断变化的流，瞬间形成和分离……

然后随着调查和洞见的加深，人们看到并体验到只有这个缘起的过程，所有的因缘在这个瞬间的活动中汇聚在一起，以至于吃苹果时就像宇宙在吃苹果，宇宙在打这个信息，宇宙在听这个声音……或者宇宙就是这个声音。就

只是那个……就是只管打坐 (Shikantaza)。在见中只有被见，在坐中只有坐，整个宇宙都在坐……当没有自我，没有脱离冥想的冥想者时，情况不可能不是这样。每一刻都‘不由自主’地是修证一如……它甚至不是定力或任何形式的做作努力的结果……相反，它是证悟、体验和见地在实时中的自然认证。”

—— Soh

...

如果有人谈论他/她曾有过某种体验然后失去了它，那不是（真实、深刻的）觉醒……正如许多老师所说，那是没有出入的大三摩地。

**John Tan:** 没有出入。尤其是对于无我。为什么没有出入？

**我 (Soh):** 无我总是如此，不是一个要达到的阶段。所以它是关于证悟和感知的转变。

**John Tan:** 是的。

正如 John 过去也对别人说过的，“必须升起‘无我’是法印而不是阶段的洞见，才能进一步进展到‘无为’ (effortless) 模式。也就是说，无我是所有体验的基础，并且总是如此，没有‘我’。在见中，总是只有被见，在听中总是只有声音，在思中，总是只有念头。不需要努力，而且从来没有一个‘我’。”

...

(**Soh** 的评论：在下面的链接中，蜡烛和火焰融合的比喻是没有证悟的非二元瞥见或体验的例子，情况 1 或实有的非二元论类似于 Thusness 阶段 4 的洞见，其中无我后来导致一切皆是终极主观性或一切皆是我，而 Thusness 阶段 5 类似于情况 2，除了纯粹的现象流之外没有终极主体，这是对总是如此的事实的洞见)

[https://www.awakeningtoreality.com/2025/01/blog-post\\_8.html](https://www.awakeningtoreality.com/2025/01/blog-post_8.html)

#### 4. 关于非二元体验、证悟和无我

我刚刚随意浏览了你们的一些论坛讨论。非常有启发性的讨论，很好地展示了我的 7 个洞见阶段，但尽量不要过分强调它作为一个模型；不应将其视为觉醒的确切模型，也不应将其用作验证他人体验和洞见的框架。仅仅把它当作你灵性旅程中的指南。

你区分非二元体验与非二元证悟，以及非二元证悟与无我洞见是对的。我们已经讨论过无数次了。我们使用的语境中的非二元体验是指没有能所分别的体验。这种体验很像把两支蜡烛的火焰放在一起，火焰之间的边界变得不可区分。这不是证悟，而仅仅是一个阶段，观察者和被观察者之间合一的体验，其中划分的概念层在冥想状态中暂时中止。这是你经历过的。

另一方面，非二元证悟是一种深刻的理解，来自于看穿能所分别的虚幻本质。它是一种自然的非二元状态，产生于经过严格调查、挑战和长时间特别专注于“无我”的修行后升起的洞见。不知何故，专注于“无我”会激发对短暂和飞逝现象的神圣感。曾经是绝对者（Absolute）专利的神圣感现在也在相对者（Relative）中被发现。“无我”这个词像禅宗公案一样可能显得隐晦、无意义或不合逻辑，但当证悟时，它实际上明显清晰、直接和简单。这种证悟伴随着这样的体验：一切正在消融进：

1. 一个终极主体（Subject）或
2. 仅仅作为“现象流”

无论哪种情况，两者都意味着分离的终结；在体验上没有二元感，合一的体验最初可能相当压倒性，但最终它会失去其宏大感，事物变得相当平凡。尽管如此，无论合一感是源于“万物即我”还是“仅仅只是显现”的体验，它都是“无我”的初步洞见。前者被称为一心，后者被称为无心。

在情况 1 中，修行者通常会以一种非常微妙的方式继续人格化、实体化和推断一个形而上学的本质，几乎是不知不觉的。这是因为尽管有非二元证

悟，理解仍然是以基于能所二元对立的见解为导向的。因此很难察觉这种倾向，修行者继续他们建立“基于自我的无我”理解的旅程。

对于情况 2 的修行者，他们处于更好的位置来欣赏无我的教义。当无我的洞见升起时，所有体验隐含地变为非二元。但这个洞见不仅仅是看穿分离；它是关于彻底结束实体化，以便立即认出“动作者”是多余的，在实际体验中它并不存在。这是一个立即的证悟，即经验现实总是如此，而中心、基础、地面、源头的存在总是被假设的。

为了使这一证悟成熟，即使是动作者缺席的直接体验也被证明是不够的；在见解方面也必须有一个全新的范式转变；我们必须把自己从分析、看待和理解我们时刻的经验现实必须来自一个源头、本质、中心、位置、动作者或控制者的想法、需要、冲动和倾向中解放出来，并完全安住在无我和缘起上。

因此，这个洞见阶段不是关于雄辩地歌颂终极实相的非二元本质；相反，它是认为这个终极实相是无关紧要的。终极实相只对一个受限于实有地看待事物的心来说显得相关，一旦这种倾向消解，源头的想法将被视为有缺陷和错误的。因此，为了充分体验无我的广度和深度，修行者必须准备好并愿意放弃整个能所框架，并愿意消除“源头”的整个概念。Rob 在他的谈话中非常巧妙地表达了这一点：

“有一次佛陀去见一群比丘，他基本上告诉他们不要把觉知视为万物的源头。所以这种认为有一个广阔的觉知，一切只是从中出现并消失回其中的感觉，尽管它很美，他告诉他们那实际上不是一种看待实相的善巧方式。那是一部非常有趣的经，因为它是仅有的几部在结尾没有说比丘们对他的话感到欢喜的经之一。

这群比丘不想听那个。他们对那种层次的洞见很满意，尽管它很可爱，经文说比丘们没有对佛陀的话感到欢喜。（笑声）同样，作为一个老师，我不得不说，你会遇到这种情况。这个层次是如此吸引人，它有那么多某种终极事物的味道，以至于通常人们在那里不可动摇。”

那么，不诉诸“源头”，佛教所谈论的见解是什么呢？我认为 Vajrahrdaya 在你们论坛的“是什么让佛教与众不同”帖子中简洁明了地表达了这个见解，写得很好。话虽如此，请务必无限回归到这个鲜活的当下显现——作为这个升起的念头，作为这个飘过的气味——色即是空。：）

...

没有听者，只有声音

没有见者，只有形式、形状和颜色

没有感觉者，只有感觉

没有思考者，只有念头

没有观察者，只有体验

...

“当意识体验到纯粹的‘我是’感，被超验的无念存在时刻所淹没时，意识执着于那个体验作为其最纯粹的身份。通过这样做，它微妙地创造了一个‘观察者’，而未能看到‘纯粹的存在感’只不过是纯粹意识与思想领域相关的一个面向。这反过来作为业力条件，阻止了从其他感官对象升起的纯粹意识体验。将其扩展到其他感官，有听而无听者，有见而无见者——纯粹声音意识的体验与纯粹视觉意识截然不同。真诚地，如果我们能够放弃‘我’并代之以‘空性本质’，意识就被体验为非局部的。没有一种状态比另一种更纯粹。一切只是一味，临在的多种形式。

‘谁’、‘哪里’和‘何时’，‘我’、‘这里’和‘现在’必须最终让位于完全透明的体验。不要退回到源头，仅显现就足够了。这将变得如此清晰，以至于体验到完全的透明。当完全透明稳定下来时，体验到超验之身，法身随处可见。这是菩萨的三昧之乐。这是修行的果实。”

—— John Tan, 2006, 佛性不是“我是”

...

“通往纯粹觉知的关键是将临在的味道带入 6 个入口和出口。以至于所见、所闻、所触、所尝都充满了深深的水晶般清晰、光明和透明感。这需要看穿中心。”

—— Thusness/John Tan

...

“建议退后一步，重新访问和重新体验 6 个感官之门中的每一个。在所有感官的‘纯粹’（bare）方面多加修习。尽可能体验生动性，并首先对觉知的光明面向有清晰的认识。触、味、嗅和声……与见相比都同样生动。体验觉知的质地和结构。导致无我的其余条件稍后会出现。:) 没有‘意志’可以进入非二元，创造足够的条件，仅此而已。:）”

—— John Tan, 2007

这方面将通过练习内观（Vipassana）来实现，见 John 的内观 -

<https://awakeningtoreality.blogspot.com/2018/12/thusness-vipassana.html> 和内观 -

<https://awakeningtoreality.blogspot.com/2018/09/vipassana.html>

...

我经常给出的一个建议，以我的经验来看是证悟无我的高效方法：“每天花高质量的几个小时（或者你能负担得起的任何时间）练习在觉知中赤裸（无论是在坐禅还是在运动中），也就是说，听到声音尽可能清晰，处于其原本的清晰和生动中……观察/体验感觉中最微小的细节，处于其水晶般的清晰和鲜活中，视觉、气味、味道、触觉。然后参究并注意到‘在体验背后没有体验者，只有体验’或‘在见中只有形状、颜色、形式，没有见者’的事实……这最终可以导致非二元体验和洞见。”

—— Soh 的电子书与日记，2012 年 2 月 9 日条目

...

## 只有声音

**Geovani Geo** 写道：

我们听到一个声音。立即的深层内在制约说，“听见”。但那里有一个谬误。只有声音。最终，没有听者也没有听。所有其他感官也是如此。一个中心化的、或扩展的、或零维度的实有感知者或觉知者是一个错觉。

**Thusness/John Tan:** 非常好。

意味着两个偈颂都很清楚。

闻中，无闻者。

闻中，唯声。无听。

黄蘖禅师在开悟时说：“闻钟声，无钟，亦无我，唯声。”

...

“很好的洞见。体验的稳定性与洞见的展开和加深有着可预测的关系。例如，如果在心底深处，二元和实有的微妙见解和倾向继续浮现并影响我们时刻的体验——例如构想出一个不变的源头或心，导致一种永久的倾向，即沉回并将体验参照回一个源头——那么非二元体验能有多无缝和轻松呢。例如，即使看到一切都是觉知或心的显现，可能仍然有微妙的倾向参照回一个源头、觉知或心，因此无常（transience）没有得到充分的欣赏。体验到了非二元，但一个人沉回实有的非二元论——总是有一个参照回基础、一个“觉知”的动作，尽管它与所有现象不可分离。如果一个人升起了这样的洞见，即我们关于不变源头、觉知或心的想法只是另一个念头——根本只是念头接着念头，所见接着所见，声音接着声音，并不存在一个实有或不变的‘觉知’、‘心’、‘源头’。当证悟到觉知、看、听到底是什么，仅仅是被见……时，非二元变得隐含且轻松。被闻……无常……无常本身在运作和知晓，找不到知者或其他‘觉知’。就像除了流没有河，除了吹没有风，每

个名词都暗示了它的动词……同样，觉知仅仅是与所知不分离的知晓过程。风景在看，音乐在听。因为除了无常之外没有任何不变、独立、终极的东西，所以不再沉回源头，反而在作为无常本身中得到完全的安适。最后，请务必继续练习光明的强度……当看网球时，只是充分地感知网球……不去想源头、背景、观察者、自我。只是网球作为光明的光。当呼吸时……只是呼吸……当看风景时，只是景象、形状和颜色——强烈的光明和生动，没有动作者或观察者。当听音乐时……鸟叫声，蟋蟀声……就只是那个——啾啾。一位禅师在他觉醒时指出……当我听到钟声响起时，没有我也没有钟……只有响声。对无心的直接体验和光明的强度……这是佛陀所教导的四念处修行的目的。”

—— Soh, 2011

....

“现在以你目前的洞见和理解，结束这种挥之不去的自我感的正确方法应该是什么？你的修行应该总是证悟、体验和见地。你的体验必须精炼 [成] 像没有寒暑的地方\*。你的无我见必须扩展到任何升起的事物。你的证悟必须将你的无我扩展到缘起。”

—— John Tan, 2011 年初

目前，你不应被洞见的阶段（空性或其他什么）分散注意力，而要彻底，不留“我”的痕迹，因为完全放手（我）的意愿已经升起。如果你还没看，请看这个：[http://awakeningtoreality.blogspot.com/2011/11/where-there-is-no-cold-or-heat\\_27.html](http://awakeningtoreality.blogspot.com/2011/11/where-there-is-no-cold-or-heat_27.html)

僧问洞山：“寒暑到来，如何回避？”

洞山曰：“何不向无寒暑处去？”

僧曰：“如何是无寒暑处？”

洞山曰：“寒时寒杀阇黎，热时热杀阇黎。”

这不是像一些评论者所建议的那样，建议“接受”你的处境，而是真实修行和开悟的直接表达。洞山禅师不是说，“冷的时候发抖；热的时候出汗，”他也不是说，“冷的时候穿毛衣；热的时候用扇子。”在真实修行和开悟的状态中，冷杀了你，整个宇宙只有冷。热杀了你，整个宇宙只有热。香味杀了你，整个宇宙只有香味。钟声杀了你，整个宇宙只有“当——”……

~ **The Flatbed Sutra of Louie Wing, Ted Biringer**

... <https://www.liberationunleashed.com/resources/articles/direct-experience/>

触发无我觉醒的最重要催化剂是调查我们的直接经验（*Direct Experience*）。直接经验就是此时此地被注意到的。为了调查的目的，我们可以巧妙地将直接经验（d. E.）分为 3 个主要方面：

1. 思想
2. 感觉
  - 看
  - 听
  - 闻
  - 尝
  - 觉 [触觉 + 动觉]
3. 一种明确的活生生感（*Aliveness*）（临在，存在）

分离的错觉是由基于过去制约的自我指涉思想流维持的。最常见的参考点是一个思想创造的中心，被称为“我”/“自己”/“自我”。并没有这样的中心，那些自我标签只指向其他思想，或经验的某些方面。通过参考直接经验，一个人能够解构关于分离或自我的任何假设，并看到只有经验。可能有关于经验的思想，在概念上将经验的某些方面划分为“我”，将其他方面划

分为“外部世界”，然而那些思想也只是经验的一部分，因此只有经验(ONLY Experience)。

有一个假设，即有一个体验者在体验。这是一个信念传播的，表达为一个像“我体验”这样的念头。我们在直接经验中调查这一点，寻找这个“我”。是有一个分离的“我”，还是只有被思想在概念上如此划分的经验：“我”+“被体验到的东西”？

有一个假设，即有一个感知者在感知。这是一个信念传播的，表达为一个像“我是感知者”这样的念头。我们在直接经验中调查这一点，寻找这个感知者。我们可以看到没有感知者这种东西，只有感知和将其划分为“我”+“身体”+“通过感官的感知”的念头。

听到一个声音，然后有一个念头“我听到一个声音”。我们可以调查并看到没有声音的听者，只有声音。如果有某种感觉被假定为听者或自我，它不仅仅是一些其他的感觉吗？或者是那种活生生感？或者是另一个念头？

一个念头说“我感觉我的身体靠在椅子上”。所以，我们调查直接经验，看到有一些习惯上被标记为“身体”的感觉，以及我们称为“椅子靠着身体的感觉”的其他感觉。当我们调查这个声称这些感觉的“我”在哪里时，它无法被找到，因为要么是另一个自我指涉的念头，一些感觉，要么是经验的另一个方面。

我们可以拿起一个物体，看着它。我们可能会说“我正在看这个物体”。然后我们测试这个结论，看看它是否与直接经验相关联，我们发现的是有一种看的觉受，也许还有一些我们通常标记为“头”或“眼睛”的感觉，甚至其他标记为“身体”的感觉-觉受。一个念头可能会升起，得出结论说这些本质上是分离的，一个是“自我”，另一个是“被观察到的东西”。当我们测试这一点时，我们看到从来没有一个“我”在看，从来没有一个观察者，从来没有一个见者。只有看，只有感觉，只有正在体验。我们可以说这仅仅是经验在体验它自己。

我们深入观察经验，看到关于分离、自我、“我”、感知者或体验者的假设仅仅是对经验的引用。从来没有一个实际的分离客体，只有对它的感知，和标记它的思想。我们解构所有关于存在观察者、观看者或听者的假设，并发现只有经验，从来没有一个实际的分离自我。是否可能只有经验，而没有分离的体验者？

...

### **Guy Armstrong, Emptiness: A Practical Guide**

(<https://www.amazon.com/Emptiness-Practical-Meditators-Guy-Armstrong/dp/1614295263/>)

### **意志中无我**

我们肯定会期望在意志行为中找到一个“我”。谁决定行动？谁做出选择？但如果我们仔细观察一个简单的行动，我们会看到众多因素汇聚在一起促成了它。假设我们坐在房间里感到有点冷，我们决定在膝盖上盖一条披肩。在通常的描述中，这就是要说的全部：“我感到冷，所以我披上了一条披肩。”

但如果更仔细地观察，用冥想正念的眼睛，我们会看到在这个过程中有更多的步骤。首先是认识到一个人正在坐着（身念处）。然后在某一点有一种感觉（触），我们将其识别为冷（想）。冷被感觉为不愉快的（受），并有厌恶的反应（行）。没有正念地看到反应（痴），我们没有停下来调查受或行，而是用温和抱怨的内心声音分散自己的注意力（戏论的开始），“我开始感到冷了，”也许我们感到一点颤抖（感觉）。

也许随后升起某种“温暖”的感知，或者是通过感觉身体被覆盖良好的部分，或者是通过回忆我们坐下时房间的感觉。基于温暖的感知，升起了体验温暖的渴望（行）（带有愉快受的感觉）。正如早先的厌恶没有被正念地视为需要调查的东西，对温暖的渴望也没有被正念地看到或调查。

基于渴望和记忆，一个意志升起，我们转过头看到沙发尽头的披肩（想）。接下来升起冲动（意志），去拿披肩并用它盖住我们的膝盖（行动）——我们这样做了。

在这整个因果链中，从来没有一个分离的动作者或自我。相反，在身体、想、受、厌恶、渴望、意志和行动之间有一个来回的对话。意志只是心的另一个因素，基于先前的因缘而升起。然后它导致行动，在这个例子中是身体的行动。认同意志是非常诱人的：“我决定去拿”或“我拿了”。但当我们看到所有因素生灭的瞬间性质时，我们看到意志也没有连续性。它也升起，做它的的工作，然后消逝。

...

<http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/fully-experience-all-is-mind-by.html>

Soh Wei Yu

不仅是无我，而且必须证悟缘起。意味着从任何显现中心/心的直接味道中，一个人也直觉到给定显现的一法具尽（Total Exertion）所涉及的依赖链。绿色即是纯粹视觉意识，它不在‘那里’或‘这里’或‘任何地方’，不是由自我产生的，不是由他者产生的，而是由于条件而显现的。而且并不是一切都是‘单一觉知’——纯粹视觉意识/绿色显示是根据给定条件而有的特定意识实例，音乐的体验、手按物体的感觉，都是特定的显示/意识实例。

就像‘天气’仅仅是一个名字，当出现某些模式时，我们称之为‘雨、云、风、阳光’（这些也仅仅是标签），‘意识’不是一个单一不变的静态实体，甚至也不是一个‘变形为许多’的实体（好像天气是某种预先存在或自存的‘实体’，变形为各种形式，而不是仅仅是一个指代整个蕴和行之流的标签），而仅仅是一个指代自明之蕴/显示/显现的整捆、聚合、复合、集合或堆积的标签。唯名并不意味着什么都不存在，而是说作为光明生动显示的各种显现，并不构成一个实有存在的〔由其自身方面存在，有其自身本质，

独立于条件，或不变] 实体，无论是在主体还是客体方面，这就是为什么两者的空会导致以《迦罗迦经》(Kalaka Sutta) 中描述的方式实现真如。

痛苦、烦恼同样通过依赖性显现。一些像 AF (Actual Freedom) 这样的修行者认为当自我在那里时，烦恼就会升起，好像‘感觉者’导致了‘感觉’，但无我和缘起揭示了烦恼/自我感/痛苦通过依赖性显现，并且不位于或存储在任何地方，也不是由感觉者产生的（从来没有感觉者/动作者/小我/大我），依赖链是给定体验中总是涉及的东西，而体验总是空于小我/大我/主宰的。

同样，‘觉知’/‘颜色’/‘味道’/‘声音’/‘念头’等从未居住在任何地方，就像月亮在水面上的倒影从未居住在水‘里面’，而仅仅是由于依赖性以虚幻的方式显现——当条件在，显现在，意识在——条件、显现和意识是一体且不可分离的，从未分离，也不是在镜子反射的情况下（阶段 4）彼此‘互动’。揭示了所有现象既不是由动作者产生的，也不是由他者产生的，不是由其自身方面存在的，事实上是不被生产、无源、无生的，仅仅是因为条件性而显现。

所有听起来终极、形而上学和本体论的术语现在都适用于心/显现，但以一种非实有、非形而上学、非本体论的方式。曾经适用于实有觉知的寂静、不动、无生感，现在以非实有的方式适用于心/显现。因为正如龙树菩萨所说，我重申，如果现象的有为/升起无法成立，无为如何能成立 [相对于所谓的有为升起/住/灭的现象]？所以正如 Thusness 多年前所写，“在无我和空性洞见之后，你必须拥有的下一个理解是，知道所有类似于那些被描述为听起来本体论的品质，在无我和空性洞见净化之后，总是当下、自发和毫不费力地显现。”

所有显示都是‘虚幻的’，不是因为它是‘心智投射的’，也不是因为被摄归为‘仅仅是意识的变现’（像一心那样），而是因为无论显现什么，都不在那里或这里或任何地方，而是通过一法具尽 (Total Exertion) 中的依赖性而显现。作为缘起一法具尽 (Total Exertion) 的给定自明心/心

(Heart) 显示的虚幻味和不坏的无生必须相辅相成，-A 和 +A:

[https://www.awakeningtoreality.com/2014/07/a-and-emptiness\\_1.html](https://www.awakeningtoreality.com/2014/07/a-and-emptiness_1.html)

正如 Thusness 在 2014 年所写：

**15 NOVEMBER 2014**

John Tan: 实际上，如果你没看到缘起 (DO)，你就没看到佛教。无我只是开始。

无论是佛陀本人、龙树菩萨还是宗喀巴大师，没有一个不被缘起的深奥所折服和惊叹。只是我们没有智慧去穿透它足够的深度。

如果你看到缘起和空性，那么不二吠檀多与佛教是天壤之别；如果你将你的见地实证为非二元体验，那么它从头到脚都是不同的。仅仅看觉知和无我，除了非二元空明和实有非二元明晰之外，你将无法区分太多。

所以，从缘起和空性的角度回答 Mike Scarf。

只要带出缘起的重要性。但所写的不是本质。本质是从缘起的极端中解脱出来，心和现象的“本性”被证悟为缘起和空的。缘起正是无生，无论一个人是从产生、施设、关系还是能变识来看待依赖性。概念性或非概念性的体验，常或无常的现象，有为或无为的现象，都是缘起的、空的和无生的。如果一个人看到这一点，怎么可能是不二吠檀多……

... <http://www.awakeningtoreality.com/2018/08/thrangu-rinpoche-on-nature-of-mind.html>

创古仁波切：

在金刚乘中有审视心的直接途径。在日常生活中，我们习惯于认为，“我有一颗心，我感知这些事物。”通常，我们不直接看心，因此看不到心。这很奇怪，因为我们看到事物，并且我们知道我们在看视觉现象。但是谁在看？我们可以直接看心，发现没有人在看；没有见者，然而我们在看现象。意识也是如此。我们思考各种念头，但那个思考发生在哪？谁或什么在思考？

然而，当我们直接看心时，我们发现那里没有人；没有思考者，然而思考正在进行。这种在冥想状态中直接看的方法不是推理，而是直接看心以看到那里有什么。

来源：他空与自空

...

如果我们寻找感知者，我们将找不到一个。我们确实思考，但如果我们看向思考者，试图找到那个思考的东西，我们找不到它。然而，与此同时，我们确实看，我们也确实思考。现实是，看发生而没有见者，思考发生而没有思考者。这就是它的样子；这就是心的本性。《心经》用“色即是空”总结了这一点，因为无论我们看什么，其本性都是缺乏真实存在的。与此同时，空即是色，因为色只作为空出现。空不异色，色不异空。这似乎只适用于其他事物，但当应用于心，即感知者时，一个人也可以看到感知者是空，空也是感知者。心不异空；空不异心。这不仅仅是一个概念；它是我们的基本状态。

我们心的实相可能看起来很深奥，很难理解，但也可能是一件非常简单和容易的事情，因为这个心不在别处。它不是别人的心。它是你自己的心。它就在这里；因此，它是你可以知道的东西。当你向内看它时，你可以看到心不仅是空的，它也知道；它是明知的 (cognizant)。所有的佛教经典、它们的注释和大成就者的证道歌都将其表达为“空性与明知的不可分割的统一（明空不二）”，或“未分割的空性感知”，或“空性明知的统一”。无论如何描述，这就是我们要基本本性的真实样子。它不是我们制造的。它不是修行的结果。它只是它一直以来的样子。

来源：Crystal Clear

相关大手印书籍（也建议寻找一位证悟的大手印上师）：

1. Clarifying the Natural State by Dakpo Tashi Namgyal –  
<https://www.amazon.com/Clarifying-Natural-State-Principal-Mahamudra/dp/9627341452/>
2. Crystal Clear by Thrangu Rinpoche (commentary on the book above) – <https://www.amazon.com/Crystal-Clear-Practical-Mahamudra-Meditators/dp/9627341517/>
3. Pointing out the Dharmakhaya by Thrangu Rinpoche –  
<https://www.amazon.com/Pointing-Out-Dharmakaya-Teachings-Karmapas/dp/1559393882/>
4. Ocean of Ultimate Meaning by Thrangu Rinpoche –  
<https://www.amazon.com/Ocean-Ultimate-Meaning-Teachings-Mahamudra/dp/1590300556/>
5. Essentials of Mahamudra by Thrangu Rinpoche –  
<https://www.amazon.com/Essentials-Mahamudra-Looking-Directly-Mind/dp/0861713710/>
6. Moonbeams of Mahamudra by Dakpo Tashi Namgyal –  
<https://www.amazon.com/Moonbeams-Mahamudra-Classic-Meditation-Manual/dp/0980502233/> (Traleg Kyabgon translation), <https://www.amazon.com/Moonbeams-Mahamudra-Tsadra-Dakpo-Namgyal/dp/1559394803/> (Elizabeth Callahan translation)
7. Royal Seal of Mahamudra Volume 1 –  
<https://www.amazon.com/Royal-Seal-Mahamudra-Realization-Coemergence/dp/1559394374>
8. <http://www.mahamudracenter.org/MMCMemberMeditationGuide.htm>

所有创古仁波切书籍的 PDF 合集可优惠购买：

[https://namobuddhapub.org/store/index.php?main\\_page=product\\_info&Path=10&products\\_id=306](https://namobuddhapub.org/store/index.php?main_page=product_info&Path=10&products_id=306)

相关文章（推荐阅读）：

1. <http://www.awakeningtoreality.com/2020/04/different-degress-of-no-self-non.html>
2. <https://www.liberationunleashed.com/resources/articles/view-experience/> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2020/10/is-liberation-unleashed-similar-to-atr.html>)
3. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/01/no-awareness-does-not-mean-non.html>
4. <https://www.liberationunleashed.com/resources/articles/what-is-awareness/> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/search/label/G%C3%B6ran%20Backlund>)
5. [http://www.awakeningtoreality.com/2011/08/substantial-and-insubstantial-non\\_6.html](http://www.awakeningtoreality.com/2011/08/substantial-and-insubstantial-non_6.html)
6. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/12/theres-no-such-thing-as-awareness.html>
7. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/11/beyond-awareness.html>
8. <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/fully-experience-all-is-mind-by.html>

9. <http://www.awakeningtoreality.com/2018/11/no-mind-and-anatta-focusing-on-insight.html>
10. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/10/differentiating-i-am-one-mind-no-mind.html>)
11. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/08/the-wind-is-blowing.html>
12. <https://www.awakeningtoreality.com/2008/10/sun-of-awareness-and-river-of.html>
13. [www.awakeningtoreality.com/2010/10/my-commentary-on-bahiya-sutta.html](http://www.awakeningtoreality.com/2010/10/my-commentary-on-bahiya-sutta.html)
14. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/06/difference-between-stage-4-and-5.html>
15. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/07/on-i-am-one-mind-no-mind-anatta-view-vs.html>
16. <https://www.awakeningtoreality.com/2007/03/mistaken-reality-of-amness.html>
17. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/12/the-tendency-to-extrapolate-universal.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2021/08/no-universal-mind-part-2.html>)
18. <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/God>
19. [https://www.awakeningtoreality.com/2012/10/flawed-mode-of-enquiry\\_12.html](https://www.awakeningtoreality.com/2012/10/flawed-mode-of-enquiry_12.html)

20. <https://awakeningtoreality.blogspot.com/2020/10/suggestions-for-anatta-contemplation.html>
21. <http://www.awakeningtoreality.com/2021/06/anatta-and-post-anatta-mmk-etc.html>
22. <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Pam%20Tan>
23. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/10/two-stanzas-of-anatta-and-metaphors-and.html>
24. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/05/nice-advice-and-expression-of-anatta-in.html>
25. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/07/yin-ling-on-no-self-anatta-realisation.html>
26. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/04/yin-lings-three-stages.html>
27. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/02/angelo-gerangelos-writings-on-anatta.html>
28. <https://www.awakeningtoreality.com/2020/03/about-whether-xyz-teacher-realised.html>
29. [http://www.awakeningtoreality.com/2011/10/anatta-not-self-or-no-self\\_1.html](http://www.awakeningtoreality.com/2011/10/anatta-not-self-or-no-self_1.html)
30. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/04/wil-gaus-anatta-breakthrough.html>
31. <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Steve%20Hagen>

32. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/07/john-astins-posts-on-anatta.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2023/07/john-astin-nondual-vs-anatta-flow.html>)
33. <https://www.awakeningtoreality.com/2011/08/the-disease-of-non-conceptuality.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2020/10/the-trap-of-non-conceptuality.html>)
34. <http://www.awakeningtoreality.com/2020/08/insight-buddhism-reconsideration-of.html>
35. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/02/the-transient-universe-has-heart.html>
36. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/03/the-magical-fairytale-like-wonderland.html>
37. <http://www.awakeningtoreality.com/2009/04/casual-comment-about-dependent.html>
38. <http://www.awakeningtoreality.com/2009/04/emptiness-as-viewless-view.html>
39. [http://www.awakeningtoreality.com/2014/06/how-experiential-realization-helps-in\\_22.html](http://www.awakeningtoreality.com/2014/06/how-experiential-realization-helps-in_22.html)
40. <https://www.awakeningtoreality.com/2008/09/no-self-nature-of-people-and-things.html>
41. [https://www.awakeningtoreality.com/2014/08/greg-goode-on-advaitamadhyamika\\_9.html](https://www.awakeningtoreality.com/2014/08/greg-goode-on-advaitamadhyamika_9.html)

42. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/12/is-abhinavagupta-or-kashmir-shaivism.html>
43. <http://www.awakeningtoreality.com/2009/02/madhyamika-buddhism-vis-vis-hindu.html> (original article:  
<https://www.byomakusuma.org/MadhyamikaBuddhismVisAVisHinduVedanta.html>)
44. <https://www.awakeningtoreality.com/2013/01/marshland-flowers-17.html> (pdf compilation:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2023/01/shridhar-rana-rinpoches-marshland.html>)
45. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/11/the-doctrine-of-no-mind-by-bodhidharma.html>
46. Seeing That Frees by Rob Burbea  
(<http://www.awakeningtoreality.com/2020/08/a-summary-of-seeing-that-frees-by-rob.html>)
47. <https://www.awakeningtoreality.com/2009/07/realizing-nature-of-mind.html> (Rob Burbea Audio Transcripts:  
<https://www.reddit.com/r/streamentry/wiki/resources-rob/>)
48. <http://www.awakeningtoreality.com/2021/11/spreading-good-word-on-reddit-no-mind.html>

(Soh 的评论：此外，请务必阅读

<http://www.awakeningtoreality.com/2012/03/a-sun-that-never-sets.html>, [http://www.awakeningtoreality.com/2014/10/advise-from-kyle\\_10.html](http://www.awakeningtoreality.com/2014/10/advise-from-kyle_10.html),  
<http://awakeningtoreality.blogspot.com.au/2012/09/great-resource-of-buddha-teachings.html>,

<https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/measureless-mind-soundcloud-audios.html>)

## 无我之后应对潜在的能量失衡

2020年6月29日：

**John Tan:** F先生非常注重体验，目前不需要在理论上太过深入空性和现象无生。相反，应该让他把能量和光明引导到身体……整个身体……虽然背景已经消失，你可能认为六根都在同等的光明中，但在实时体验中这远非事实，并会导致各种能量失衡。

放松进入自然状态，感受遍布全身的能量光明。不是通过思维的方式。触摸任何东西，触摸脚趾，腿，感受它们。它是你的心……哈哈……你能明白吗？

**John Tan:** 山是心，草是心，一切是心。那是通过视觉和心智，感受身体、脚趾、手指，触摸它们。它们是心。那么你在实时中明白这一点吗？

至于睡眠，不要太担心，它会发生的，少用思维，让全身成为一种触觉，不是通过思维，而是去感受和触摸它。所以不要认为当万法唯心、无我的洞见升起时，就意味着你已经进入了万法唯心。如果你不能拥抱并感受一切为心，你如何能消除被称为“心”的共同分母，进入无心，即无我的自然状态。

...

“（致某位在证得无我后失眠一周的人：）你白天是否过度专注于光明了？你的光明度是否太强，是否经历了能量激增？你应该学习瑜伽，做宝瓶气并循环你的能量。如果你正经历能量失衡，暂时停止思考任何事情，即使是无我、觉知、空性等等。只是放松并放下。暂时不要专注于光明。做个更普通的人。留意能量卡在头顶和第三眼区域。以及一种无意识地专注于第三眼的倾向。通过腹式呼吸将能量带到下半身，然后带到地面。如果在证得无我之后，人误以为必须专注才能体验更多，那会拉伤你的微细身和神经系统，造

成失衡。释放那种过度专注于光明的模式。此外，在能量失衡解决后，也许可以多看看第一偈和《帕古那经》(Phagguna Sutta) ——

[https://awakeningtoreality.blogspot.com/2012/09/phagguna-sutta-to-phagguna\\_22.html](https://awakeningtoreality.blogspot.com/2012/09/phagguna-sutta-to-phagguna_22.html) 重要的是要彻底敞开，消融并放松进入敞开之中……不要僵硬、强迫或过度专注。” —— Soh, 2019

...

**Soh, 2020:** 无我的证悟将导致一种不费力的临在，这与专注是相反的。自然且不费力。所以不要以为你需要努力专注才能取得突破

例如在呼吸中只有呼吸……在听中只有声音。这不是叫你深深地专注于声音以与声音融合。这只是一个证悟，即在听中永远只有声音，从未有一个听者。不需要专注或努力去“融合”

但暂时不要观修这个，只是放松

在你的修行中，你应该像宇宙一样广阔无垠，但又轻如鸿毛。

在你解决了能量问题后，也许两周后你可以阅读达波·塔西·纳杰 (Dakpo Tashi Namgyal) 的《澄清自然状态》(Clarifying the Natural State)。

...

**John Tan, 2024:** 我已经告诉过你很多次不要过度强调光明，所以你需要保持觉察。它必须与无作者的第一偈相辅相成。

对你来说，在非二元之后，你的修行应该是放松和敞开的，非实质且自由的。

轻盈且不费力，然后观修不费力。

你必须用第二偈来平衡第一偈，以防止过度专注于光明。

...

**Soh Wei Yu:** 过度专注于世界细节的光明度会导致神经系统过度紧张。感觉神经系统紧绷，在整个身心产生紧张的能量，尤其是在头部和第三眼，伴随头痛。获取更多信息和建议，请阅读较长版本的 AtR 指南中关于能量失衡

的章节：<https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>

...

“另外，有某种能量卡在我的头部，主要在眉间，有时会刺痛，头感觉很重。我需要把这能量释放出来，但不知道怎么做。”

**Nafis:** 你可以尝试这个播放列表中的锚定呼吸练习（第 1 和第 2 部分）以及气沉丹田的视频（第 4 部分），以便将停滞在第三眼/头顶区域的能量转移到丹田。第 5 部分对于学习如何定位丹田也很相关：

<https://www.youtube.com/watch?v=N0fTg23psfw&list=PLCUw6eIWn0IghivlzbVAYGUm7HwRqzfQp> 关于解决气偏差的相关播放列表：

<https://www.youtube.com/watch?v=X5d61mJzg5k&list=PLCUw6eIWn0Ij48XWed2wg5atf0j7oL-iz&index=1>

## 身心脱落

1. 身体有形状、边界和重量吗？ 2) 什么是“身体”？

身心脱落是解构“身体”这一建构的结果。对一些人来说，这甚至可能在 John Tan/Thusness 第四阶段证悟的“一心”阶段升起（例如 Rupert Spira 在《事物的透明性》中写到了即使在一心阶段也有身心脱落），对其他人（如 Soh）来说，这是 John Tan/Thusness 第五阶段证悟之后的进一步进展。如果你已经证悟了无我，但尚未经历明显的身心脱落阶段，根据本章调查身心建构可能会有所帮助。我（Soh）记得在我通过《巴希亚经》（Bahiya Sutta）证悟无我导致身心脱落的一周后，对身体建构有了一个证悟和透视——即它只是从一堆不连贯的身体感觉中推断出的一个建构，因此“身体”连同其形状、轮廓和边界从未作为被构想的实体真正存在过。结果，我的无我体验得到了加深和进一步的净化。

我在无我证悟后大约一周调查身体感，然后就像无我证悟一样被看到，在听中只有声音，在看中只有所见，我们所谓的“身体”实际上无法作为各种不

连贯感觉之外的实体被找到……整个固有身体的建构连同边界感、形状、大小、重量因此通过对其虚妄本性的洞见而被看透。

这不同于那些只瞥见过身心脱落的人……就像无我证悟是对一直如是者的证悟，它不仅仅是无心的高峰体验。我想你应该知道这种区别。 - Soh

...

<http://www.uncoveringlife.com/emotions/> 在我们解构了客观现实的概念之后，现在是时候清理废墟，拆解任何仍然让我们误解现实的概念结构了。其中一个概念就是“容纳”。

我们认为情绪存在于身体内部，但它们并不在。感觉不在“肚子里”。看向你的直接体验——你体验到感觉存在于身体“内部”吗？身体本身不也是一种感觉吗？难道不只是存在一些自由漂浮的感觉，其中一些你称之为“身体”——但它们本身并不包含其他感觉吗？你曾体验过一种感觉包含另一种感觉吗？

感觉不存在于彼此之中。一种感受的感觉不会在另一种感受的感觉中升起。一种视觉感觉不会在另一种视觉感觉中升起——也不会在声音或触觉感觉中升起。然而，我们关于“身体”的想法根本上依赖于这种感觉的分组——因为单一的瞬间感觉根本不是我们在想到身体时所想象的。相反，我们的心智变现出大量的感觉——视觉、听觉、触觉和情绪——它们似乎共同构成了我们称为“身体”的物理对象——也就是那个“包含”所有这些感觉的对象。

但所有这些都只发生在思维中。在现实中，并没有实际的感觉“容器”。我们唯一能拥有的“容器”的现实参照物本身也会是一种感觉——而感觉不能存在于彼此“之中”。感觉除了它们的体验之外什么也不是——而体验不能存在于体验“之中”。

当我们终于意识到这种身体作为“感觉容器”的模型并不代表我们直接体验中的任何事物时，我们终于可以放下容纳是实际发生情况的可行模型这一概念。用容纳来思考并非基于我们的直接体验——它是基于现实的宇宙模型，其中物体被其他物体物理地包含。

我们相信思想实际上在我们的头脑中，情绪实际上在身体中——这些信念使得这在我们的直接体验中看起来像是真的。但在客观意义上摆脱了这些信念后，我们现在必须调查看看它们是否符合我们的直接体验所给出的。

所以你自己看看，就在现在。

思想在你的头脑里吗？思想是在我们称为“头”的感觉中升起的吗？情绪是被体验为在身体里的吗？身体本身不也仅仅是一种感觉吗？

思想似乎只因为我们相信它们来自头脑而看似来自头脑。但如果你设想思想来自，比如说，腹部（试着把注意力放在腹部并“思考思想”），你会看到很快它开始感觉好像它们确实来自那里——这证明了“容纳”是想象的而非事实。

思想似乎来自我们相信它们所在的任何地方。放下它们有位置的假设，思想就完全停止从某个特定的地方升起——取而代之的是在没有任何位置的情况下升起。

我们也觉得，例如我们手的触觉是“在”那只手的相应视觉感觉“之内”的。也就是说，我看着我的手，似乎它的感觉驻留在构成我手轮廓的视觉边界之内。但当我仔细调查时，我发现根本不是这样——手的感觉仅仅是一种自由漂浮的感觉，根本不位于视觉场之内。只是一个念头暗示它是这样的。

当我们低头看到肚子时，很容易相信情绪存在于那里——但在哪里呢？那个肚子不过是一种视觉感觉——而情绪不存在于视觉感觉“之内”。情绪独立存在，不被任何其他感觉所包含——无论是视觉、触觉还是其他。

通过看到在直接体验中没有任何东西被包含，我们逐渐失去了相信我们实际上正在体验对象（如一个人的身体）的能力，这是朝着将“我是”的知晓从对象束缚中解放出来的巨大一步——从而允许存在的感觉得以扩展并涵盖整个体验场——平等且中性地——随着在没有容器的情况下现实的感觉被清晰地揭示为一个统一的整体。

但甚至超越那一点，我们必须认识到最终根本没有感觉。“感觉”不过是它们的体验——它们不是被知晓的“某种东西”——感觉最终不过是它们瞬间的主观知晓 (knowing)。

而知晓并不是某个“东西”，某个位于更大现实中的实证实体——不，知晓就是现实本身的全部，而“它”根本不是任何东西——它是纯粹的否定，正是客观性的缺席，且无非是我们自己的存在。不是一个存在者 (a being)，而是存在 (be-ing)。

非客观，它不能被“知晓”。

非实证，它不能“存在”。

“它”只能是 (be)。

...

Gary 于 2009 年在 Dharma Overground 写道，“在行禅中，‘我’似乎在放置或理解感官知觉。这涉及到一个身体意象，例如脚的感觉被感知为在脚部，运动被感知为相对于前一个位置。有一次在行禅中，我的身体消失了，所以只有脚的触觉属于无处并去往无处。这描述的是没有中介的直接吗？”

John Tan 回复道，“是的 Gary，你说的没错。这只是深度和强度的问题，即，与“我是”相比，生灭的感觉是多么清晰、多么鲜活、多么真实、多么本初。在“我是”的情况下，它是如此清晰、如此真实且如此本初，以至于烧尽了一切怀疑的痕迹。绝对确定、静止且无念，即使是佛陀也无法动摇修行者对这种“我感”的直接体证。

顺便说一句，在任何体验中都不应该有任何“意象”，因此是直接的。

关于你提到的“身体的消失”，它涉及一种称为“身心脱落”的体验。有几个更重要的点你可能想要注意：

1. 这不仅仅是因为“专注于感觉，身体意象没有机会升起”，身和心仅仅是建构的洞见也必须升起，而消失也是这些建构消融的结果。

2. 身心脱落也必须伴随着一种轻盈感。在最初的几次瞥见中，你也会感到失重，当体验变得更清晰时，你也会意识到这些建构的“重量”。
3. 从建构中，你可能还想进一步探索当“内/外”的建构消失时会发生什么。

最后，参究自我的修行并非没有危险。当仅通过分析过程探索“我”时，修行者也可能被引入一种完全困惑的状态。所以请谨慎修行。”

但请注意，身体感的消融也可能作为深度冥想或三摩地中的高峰体验发生。这与作为透彻智慧和洞见之结果的身心脱落不同，后者解构了身体和心智的所有人为和建构的边界、形状和坚固性。智慧的身心脱落可以是一种全天候的体验，而来自高峰体验或三摩地状态的身体感消融是短暂和暂时的。

...

“现在我变得更加躯体化 (somatic)，其中没有自我感而仅仅是感觉，甚至血肉之躯的指称也超越进入仅仅是脚接触地面、身体移动、能量流动、呼吸流动和腹部扩张、手接触物体或自行车把手等的感觉。一种全身的觉照。所有感官都是明亮、光明、直接的。临在仅仅是这些。” - Soh, 2019

相关：较长版本的 AtR 指南中的身心脱落部分 - <https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>

第六阶段 (+A 和-A 空性；摩诃一法具尽/无生)：

**+A 和-A 空性（空性的两种瑜伽滋味）**

+A 和-A 源自《金刚经》的“A 非 A，是名 A”。+A 空性是一法具尽和摩诃。  
-A 空性是临在显现的空、无生和如幻本性。第六阶段是通过直接证悟将整个知见替换为缘起和空性，而+A 和-A 是来自于此的体验。然而，有可能瞥见+A 和-A 但仍缺乏决定性的证悟。例如，一个人可能从所有显现作为自己的光明升起中尝到如梦般的性质，但这仍然只是一种瞥见或体验，而不是空性的证悟，后者推翻了以其自身的本质、生、住、灭来看待现象存在的知见。

在第六阶段，不再是关于明晰 (clarity) (明晰已经是隐含的和被遗忘的，而不是被单独挑出或过度强调)。有可能证悟并体验+A而不进入-A，或证悟并体验-A而不进入+A，也有可能体验两者并随后通过体验性的证悟达到+A和-A的整合。一法具尽也有各种深度，在成熟阶段，一法具尽不仅穿透十方，而且穿透三世 (过去、现在和未来)。

“一法具尽有 2 种滋味：万物的互涉互入，以及没有自我/大我的全心全意之行动。”，“一法具尽不只是互入。摩诃是一种不可估量的广大体验。它是一种一切都被作为它而消耗的体验。只有在无我中这种体验才能毫无障碍地被访问。” ~ John Tan/Thusness, 2019

### 一法具尽 (+A)

1. “当你做饭时，没有做饭的自我，只有做饭的活动。手在动，器具在作用，水在沸腾，土豆在削皮……这里没有简单或复杂的空间，‘厨房’超越了它自己的假名并消融在做饭的活动中，宇宙完全参与在这场烹饪中。” - John Tan, 2013
2. “观修一法具尽和缘起的‘不相遇却相连’。” - John Tan, 2017

### 空性/无生 (-A)

1. “这一刻在升起时即灭去，这一刻是在升起还是灭去？” - John Tan, 2004 (?)
2. “30 年的修行和 23 年的厨房生活就像一个闪过的念头。这个念头有多重？这个念头的下落？品尝这个念头的本性。它从未真正升起。” - John Tan, 2013
3. “在非二元中欣赏那鲜活、鲜明的景色并问，这景色在哪里？” - John Tan, 2016

### 一法具尽和空性

1. “我喜欢你对走下灯火通明的走廊的描述。

就像在商场里走动时，没有自我，只有完全流变的感觉形成“商场”的显现。然后当进入停车场时，整个流变的感觉变成了“停车场”。这种奇妙流变显现的滋味无法描述。

至于物理性和感官，它们仅仅是约定俗成的指称。在一法具尽中，所有指定的边界消融，六根无缝地互相渗透进入一种奇迹般的作用。例如在看的运用中，不仅仅是眼睛在看；耳朵在看；鼻子在看，颜色在看。整个身心宇宙奇妙地升起为此刻鲜活的景色。在这一刻，没有能见者也没有看，只有美丽的景色。

在非二元中看、欣赏并深深安住其中，然后问，

这景色在哪里？

不像声音、味道、念头和气味像逝去的薄雾一样消失，景色鲜活且明显地在那里，但它在哪里？

强有力地呈现，却如影像般空。

整合这两种滋味，旅途愉快！” – John Tan, 2019

2. “那些只是一时兴起写的非常随意的分享，没有经过深思熟虑。如果你想深入研究，空性对我来说还有另一个维度。

当连一丝自我/大我的痕迹都没有，也没有任何内/外划分的感觉，体验者和被体验者崩塌时……

在这一刻只有这鲜活美丽的景色，这明亮灿烂的世界……一切皆自生起。

在这一点上……

闭上你的眼睛……

虚空……

放松并安住在这一在吞噬的觉照虚空中，这清澈的非二元觉知作为其自身且属于其自身而独立……

然后将焦点转移到呼吸……

仅仅是呼吸的感觉……

然后是透明舞动的感觉……绝对无心，无身，无体验者/被体验者，无内/外划分……无边无际

每一刻都是伟大而奇迹的……

这必须先对你变得自然。

然后在这个欣赏呼吸、感觉、整个景色、整个世界的摩诃真如的时刻……

明白它们是空的！

体验那壮丽，然后深深地明白它们是空的，但这空性与解构或实体化无关，我也不是说它们仅仅是无常的。那么我所指的这个空性是什么？” – John Tan, 2013

3. “为什么一定要有“天气”、“车”……当乐器形成的音符随生随灭时，“音乐”是怎么被听到的？” – John Tan

[http://www.awakeningtoreality.com/2015/01/an-expansion-on-four-levels-of-insight\\_10.html](http://www.awakeningtoreality.com/2015/01/an-expansion-on-four-levels-of-insight_10.html)

John Tan (Thusness) : 嗨 David,

它不仅不持久且不实，而且它是无生的。

无我看透了自我（背景），随着从遮蔽层中解脱，一切变得壮丽地清晰和真实。

然而当我们试图进一步解构前景显现时，例如，清晰地看着一朵红花，这花的“红色”在哪里？

在外面？在里面？我的意识或 Soh 的意识或狗的意识？

如此清晰、鲜活且不可否认，却从未真正在那里。那个“从未真正在那里”的东西怎么会消失呢？

声音也是如此。敲一下钟——叮……非二元地清晰且不可否认。这清澈的声音在哪里？在外面？在里面？Soh 的意识，Albert 的意识，狗的意识？没有一个有情众生听到相同的“叮”……

看看周围的一切……如此鲜活和鲜明……触摸任何东西……如此坚固和不可否认……当用缘起见看时，尽管完全呈现，每一个固有特征都无法被找到！

同样的道理适用于感觉、颜色、形状、气味、声音、念头……所有体验都是那样……空且无生。

所以当背景自我被否定时，前景显现变得壮丽地真实，它不会变得如幻。

从 A 的“（固有）存在”中否定“A”的实际滋味是什么？

只有当前景显现的存在被否定时，体验才会变得如幻……不可能不是这样。因为一切都清晰地显现，但当用缘起的眼睛看时，它从未真正在那里……它只是如幻（不是说它想被那样命名）

看到缘起是惊人的！无论显现什么都是无生的；因其不真实而不可摧毁，现象相连却不“连接”。一切简直变成了魔法！

...

噶玛巴的中观：幸运者的盛宴，月称《入中论》释，作者 Wangchuk Dorje，译者 Tyler Dewar：：附录 III 中观五大因

1. 金刚屑 (dor je zekma/rdo rje gzegs ma) 金刚屑因分析因。它与“破四边生”是同义的，这是月称用来破斥法的主要理路。当一个人分析以寻找事物是否从自身、从他者、从自他两者、或无因生起时，他发现没有任何生起，并确定，因为它们不生起，现象缺乏固有本性。
2. 破有无生因 (yö me kye gok/yod med skye ' gog) 破有无生因分析果。聚焦于一个给定的果，例如从种子“生起”的芽，一个人调查果在其因之时是存在，还是不存在，既存在又不存在，或既不存在也不存在。当一个人在这四种中找不到任何可观察到生起的排列时，他得

出结论，果并没有真正从因生起，因为真正的生起必然涉及这四种之一。

3. 破四句生因 (mu shi kye gok/mu bzhi skye ' gog) 破四句生因分析因和果两者。如果固有产生发生，它必然涉及以下四种排列中的至少一种：1) 一因生一果，2) 一因生多果，3) 多因生一果，和 4) 多因生多果。当一个人在分析时发现这些排列没有任何应用时，他得出结论，所有因和果都缺乏固有本性。
4. 离一多因 (chig du dral/gcig du bral) “离一多”分析现象的实体本身。一个人调查看任何给定的现象是一还是多。多样性意味着许多单一单位的集合。因此，当一个人搜索任何现象并发现没有单一单位不能在心理上或物理上被拆解为进一步的组成部分时，他得出结论，现象缺乏固有本性且不真实存在。
5. 缘起因 (tendrel/rten ' brel) 缘起因分析所有现象，被称为“理路之王”，因为与上述四个只能破斥执着存在的极端相比，缘起因能够破斥存在和非存在两个极端。当一个人调查看是否有任何现象具有自己的本性、身份或特征而不依赖于另一个现象来生起或被指定时，他发现没有现象不是缘起或依赖指定的。既然真实存在意味着独立存在，他得出结论，没有现象真实存在。此外，为了消除对非存在的执着，他反思那些被确定为缺乏固有本性的现象并非完全不存在，因为它们以世间共许的方式出现在世间并依赖于其他现象而生起。

麦彭仁波切 (Mipham) 的释义：<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/mipham/four-great-logical-arguments> 创古仁波切 (Thrangu Rinpoche) 的释义：<https://www.amazon.com/Open-Emptiness-Khenchen-Thrangu-Rinpoche/dp/193157121X>

...

“对我来说，无我的最初洞见主要是我在情景 2 中所陈述的——看透中心，中心一直是被假设的，它是多余的。在现实中它不存在。”

直到无我的这一刻，我非常是一个非概念的倡导者，少说话多体验。我听过无数次“空”这个词，但从未确切知道它真正意味着什么。空性的概念可能在“2年后”击中了我，当时我遇到了佛教圣者那先比丘（Nāgasena）的车喻。有一种瞬间的认出，即这个比喻正是无我的洞见，而无我是关于自我/大我的“空性”的实时体验性滋味，只是在例子中现在被“车”所取代。

这个洞见是巨大的，我开始从“空性”的角度重新审视我所有的体验。这包括身心脱落，此处和当下的印象，内和外，空间和时间……等等。本质上是一个解构的旅程，也就是说，将无我的相同洞见从空性的角度扩展到所有现象、五蕴、心智建构甚至非概念的感官体验。这导致了不仅在背景（自我）而且在被认知、所见、所听、所尝、所闻和所感之处的当下解脱滋味，而不需要将主体归入客体或将客体归入主体，而是解脱当下升起的任何事物。

解构过程不仅揭示了从释放维持建构的能量（事实上维持心智建构需要巨大的能量）中获得的自由滋味，而且揭示了一个感知结的持续形成，它以非常微妙的方式蒙蔽我们，这与情景3有关——看透感知结本身的根本性质。看透感知结的性质涉及清楚地看到某些非常顽固和习惯性的模式，它们像魔咒一样继续塑造我们的认知、分析和体验模式。感知结是实体化的习惯性倾向，而空性是这种实体化倾向的解药。

空的过程也让我确信拥有空性正见的重要性，即使最初只是理智上的把握。非概念性有其相关的疾病……哈哈……所以我总是主张不落入概念性，但也不忽略概念性。也就是说，严格的非概念性并非必要，只有实体化的习惯性模式需要被切断。也许这与禅宗野狐公案的不落因果和不昧因果有关。白隐禅师评论为“难透”的公案。

不落，不昧。一字之差，天壤之别。而这差别导致了五百世的野狐！很长的帖子，是时候回归沉默了。聊得很开心，旅途愉快 David！”

- John Tan, 2013

“弹指，听到声音。听得清楚，但在哪里？

触摸任何东西，感受它们，感受感觉在零维度中舞动。不可定位，不可取。

环顾四周，看看颜色的光明。如此无疑是“外在的”但它们正如“内在”一样！

看看景色，清晰、鲜活且鲜明。但在哪里？外面？里面？在 Soh 的心里？在狗的心里，在每个人的心里？完全呈现却缺席！

所有体验都是那样，像魔法，像幻觉。那么为什么要看入虚空？直接看入体验的本性。

既非外也非内，既非呈现也非缺席，既不来也不去。因不在此而不可阻挡！  
因不真实而不可摧毁！” – John Tan, 2019

John Tan 在 2013 年也写道，

“作为常恒……连续……的智能知晓（Intelligent Knowingness）……投射了那么多到时间中……如此卷入心智概念……解构能见者，发生的仅仅是这自然显现的景色

进一步解构身体，你有身心脱落

解构时间，将只有这清晰鲜活的当下临在

在无我洞见升起后，只有“直接性”和简单性……超越约定俗成和概念性，并认出这即刻的光明正是这瞬间时刻所显现的……

如果你需要一个修行的知见，那么拥抱缘起的普遍原则，不接受谁-何时-何地的建构，它将有助于切断二元和固有的习气。否则你将不得不回到我在 IRC 初次见你时问你的公案……这一刻在升起时即灭去，这一刻是在升起还是灭去？如果你清楚了，那么进一步穿透这一法具尽的即刻性并证悟虽然有鲜活的显现，但这里什么都没有……现在什么都没有……你永远找不到它！”

...

<http://www.awakeningtoreality.com/2012/06/advice-for-taiyaki.html>

关于从无我到空性的九点 John Tan 在 Taiyaki (Albert Hong) 于 2012 年证悟无我后写了 9 点给他：“有几点可能对 Taiyaki 有帮助：

1. 首先必须深信升起不需要本质 (essence)。主体本质的那个知见仅仅是一个方便的知见。
2. 首先空掉自我/大我并不一定导致如幻的现实体验。然而它确实让体验变得鲜活、光明、直接和非二元。
3. 首先空掉也可能导致修行者执着于一个‘客观’世界或变得物理化。  
‘二元’倾向会在几个月后重新浮现，所以建议监测一个人的进展几个月。
4. 其次空掉现象会让体验变得如幻，但要注意空掉现象仅仅是将自我/大我的相同“空性见”扩展。
5. 从这些体验和证悟中，观修什么是“事物”，什么是仅仅的建构和施设。
6. “身心脱落”仅仅是身心建构的消融。如果有一天无我的体验让修行者转向执着于一个‘客观和实际’的世界，解构“物理性”。
7. “心智建构”、能量、光明度和重量之间存在关系。解构‘心智建构’时，修行者会体验到能量的释放、自由、清晰，并感到轻盈和失重。
8. 也要明白摩诃的互入和无碍体验如何与固有知见的解构相关。
9. 无身，无心，无缘起，无空，无有，无生，无死。深刻地解构和空掉！只有鲜活闪烁的显现作为本初真如在一个整体无缝的无碍互入中。”

---

在另一个场合，**Thusness** 写道（不是给 Taiyaki）：

...就像无我之后，正如我说过很多次，外在性和物理性的感觉仍然可能很强。我对“外在性”和“物理性”的解构过程实际上基于几个问题：1. 为什么是“精神”的心能够与“物理”的东西“互动”？2. 为什么意识的升

起需要条件？ 3. 什么是互动？ 所有这些问题在我以自己的方式穿透它们时帮助稳定了我的体验。

当我观修“此处”和“当下”直到我的心能够直观所有这些背后的逻辑时，如幻的证悟（升起）了，然后体验变得稳定。然而一个人可以通过体验进入并品尝它……

...

John Tan, 2019:

无我之后，有一个阶段体验会变得非常“物理化”，这就是为什么我叫你解构“物理性”。没有背景，但这显然有所有那些坚固且具体“真实”的外在“事物”。像“我是感”一样，外在“事物”似乎如此不可否认。

因此在这个阶段，无我局限于无自我，无背景，只有蕴，且一个人能体验到一个具体的外在世界在不断地与形成十八界的蕴互动。然后当我们涉入空性的教导，“物理性”被解构，现象也被证悟为空。那么这意味着什么？

这不是关于那些我们世俗上称为“事物”的止息；不是多样性突然消失进入一个整体。因此它也不是归入一个整合的整体。那么它是什么？如果我们要摒弃二元和实有见 (substantialist view)，应该用什么样的知见来重新整合这个无我“体验”？

这种“知见”与新发现的无我洞见和体验的整合及重新定向不是一天、一年或十年的事……这是一个持续不断的精细化过程，因为二元和实有的范式非常深。

它涉及一个阶段，在这个阶段你能够解构世俗“事物”和存在的意义及定义，并重新审视体验。这不是一个“非概念”状态，在其中修行者无法区分左右或丧失多样性，甚至归入一个整体的合一。

这是一个无我之后的阶段，一个人开始以一种新的解构方式品尝六入和六出，而不归入整体，且多样性完好无损，没有背景。既非此，也非彼；既非内也非外；既非有因也非无因，既非存在也非不存在……超越极端……这就

是修行者开始真正欣赏缘起和空性知见进入无我体验和体验性洞见阶段的地方。那是知见、体验和证悟整合的开始。

大多数困惑产生是因为我们太习惯于在隔离和分离中分析事物。我们要么在分析事物时排除觉知，要么将一切归入一，那是自性见 (essence view) 的业力倾向……一旦我们意识到这个习惯并看到它的缺陷，心将愿意放下这种范式并变得敞开。如果世界是从一个从未与觉知分离的角度被看到和体验，并且没有背景，世俗事物被解构，现在看入你的体验并告诉我，当你体验世俗存在 (conventional existence) 时是什么样子的。

2019年10月6日

Soh Wei Yu: 像影像……动态且起作用，但不可得且无本质。另外，当我说“腿痛”时，我不认为腿和痛的真实存在位于腿内部的某个地方。只是缘起的感觉在世俗上被称为“腿痛”，仅此而已……鲜活但空。

John Tan: 我们被训练成以相反的方式思考和分析。因此《心经》说远离一切颠倒梦想。（翻译：远离所有颠倒的妄想）

Soh Wei Yu: 我明白了……是的。

John Tan: 是的，正确。因此这种无本质、无维度、不可得的动态作用，在缘起 (dependent origination) 和空性的知见中被表达。一法具尽，但无一物真实。像水中月。

---

2020年5月16日

John Tan: 现在拥有非二元体验或无心状态并不意味着终结。我们还必须把自己从更多的理智障蔽中解放出来，以及其他因的障蔽。

就像拥有非二元或无心，可能不会让人从自我概念中解放出来；让人从自我概念中解放出来，可能不会让人从因的概念中解放出来；让人从因的概念中解放出来，可能不会让人从存在的概念中解放出来；让人从二元中解放出来，可能不会让人从非二元中解放出来。

你看到的颜色既不在里面，也不在外面。它在里面，它也在外面。它是私人的，它也是公共的。所以它也都不是。

所以，从洞见中解脱与空白状态没有不同。

**Soh Wei Yu:** 你的意思是“不同”？

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 我明白了……

**John Tan:** 所以在公园散步，处于无我、无边和敞开、非二元和一法具尽之外，你也必须花时间去释放进一步蒙蔽我们的理智障蔽。我是指蒙蔽我们。

**Soh Wei Yu:** 哦……通过《中论》(MMK)？

**John Tan:** “车喻”就足够了……但“金刚屑”、“离一多”……所有这些看透本质的终极分析方法也有帮助。但简单的看和理解“车喻”对我帮助很大……这取决于个人。

然后，用你在无我中的实际体验来验证它。

...

**Soh, 2012:** 当我们看一根蜡烛，火焰明亮地燃烧，时刻闪烁，没有固定的形状。我们可能会问，火从哪里来？它来自北？南？东？西？它来自蜡烛吗？看起来是这样，但在蜡烛开始燃烧之前没有火。当火开始燃烧时，它无中生有——蜡烛和突然的火花点燃了火，但火来自无处——它仅仅是缘起的，没有起源地——完全清新和崭新。它在哪里？火不断闪烁，完全无法捕捉位置。仅仅是缘起的，没有可以被钉住或定位的实质核心。事实上——试着把手穿过火——它是完全中空和透明的。火熄灭后它去哪里了？它去北、南、东、西、上或下了吗？不适用。因为缘起的，随条件的止息而灭，且空无实体。一个持续存在并去往某处的实体的概念根本不适用。火空无“它性”。没有火的火性。因为缘起的并不生成(come into being)，随条件的结束而灭的没有目的地，也不能说一个“事物”被“断灭”了。它仅仅意味着进一步生起条件的缺席。

看看你当前的体验。它与闪烁的火有什么不同？难道不是这样吗，无论你思考、看到、听到和闻到什么，都是自发地无中生有（即没有起源或源头，不是说事物来自一个作为“无处”的地方，仿佛有一个作为“虚无”、“觉知”或任何那类东西的终极源头）？它是不断闪烁、不可定位、非实质的？没有事物前往并停留的目的地——相反，它们只是随条件的分离而灭？如果你对你的体验多加一点觉照，就不难直接观察到你的体验性现实时刻在消融，就像手指在池塘上画画，画完即逝，不留痕迹。

然而我们有实质现实客观存在的想法，导致了执着于坚固自我和事物的遮蔽和增益。例如，我们想象有一个观察者，一个自我，正通过眼睛向外观看一个客观世界。客观世界被视为由坚固的实体和物体组成，每个都有其固有的特征。我们对自己推理说，如果我们闭上眼睛再睁开，我们将再次看到类似的形状和颜色。然后我们对自己推理说，无论我们是否在场观察物体，这些形状和颜色都作为物体的特征固有地呈现。我们未能考虑到，例如，狗看不到颜色，其他界的众生能看到不同的东西，如果我们看量子层面，我们大多看到虚空。我们也未能考虑到‘颜色、形状和形式’仅仅是由于特定因缘而生起的视觉体验。没有没有颜色、形状和形式的视觉这种东西。也没有没有视觉的颜色、形状和形式。它们是同义的。无论如何，它们仅仅是缘起的体验。我们认为有一个观察者在观察物体世界的框架是毫无根据的，在我们的调查中找不到这样的划分。没有正在看物体的能见者，也没有保持不变并独立于我们观察之外而存在的物体。相反，仅有大量的显现，它们是缘起的，但不能假定或建立任何坚固的实体。无论我们调查什么物体，看它们是否可能是‘属于’真实存在物体的特征，结果发现更多的是相同的中空和无实质、缘起的显现，像一个空壳，只‘显现’但不属于任何真实的存在或核心。作为缘起的，没有任何东西展示出固有存在的特征——如核心般、单一、无分、独立、不变。在我们要时刻体验的颜色、形状、形式背后没有物体……在看背后也没有能见者。

也不存在物体穿过我们的觉知或体验场这回事。说“事物在觉知中生起”或“事物从觉知中生起”已经是根本错误的，因为它暗示有“事物”可以在某种不变的“觉知”中生起和灭去，或从某种终极源头生起。但实际上“事物”和“觉知”都仅仅是指向单一自明体验的约定俗成。实际上没有

‘觉知’除了所见、所听、所闻、所尝、所触、所想之外，觉知仅仅是每个体验的自知、自明性质，没有视觉、声音、气味……等不是心的自明展现。简而言之，除了每个显现的真如之外别无他物。我们也证悟到没有真正的起源（即显现并非‘来自’某处，或来自‘无处’或来自终极源头或‘来自觉知’，而仅仅是缘起的），没有真正的生，没有真正的驻足处，没有真正的目的地或止息（对于从未生起者）。语言和思维错误地构建了人为的二元性，并钉死了自我和事物的真实存在。将我们的体验框定在这些虚假的建构中会导致困惑、无明、执着和痛苦。觉知是空无任何内在身份的——仅仅是一个约定俗成，像其他一切一样也是约定俗成地指定，找不到任何实质的基础。

**Thusness:** “缘起、无我和空性的教导不需要来去，也不需要进出。没有什么来自哪里，它只是条件具备时显现。‘念头’既不在‘实体’内，也不在‘实体’外。它只是显现并消退进入无处。这就是它的方式。空无固有本质”。

...

**堪布竹清 (Khenpo Tsultrim):** 缘起仅显现 理解佛陀教导的这三个阶段突显了龙树所教导的中观见与虚无主义见之间的一个主要区别。虚无主义见会对非存在的概念有强烈的执着，而在第三阶段，中观解释现实的本性超越了存在和非存在。虚无主义见也会完全否认过去和未来世、因果律、稀有殊胜的佛、法、僧等的存在。然而中观不落入那个极端，因为它不否认所有这些事物——实际上构成轮回和涅槃的所有外在和内在现象作为缘起的仅显现而存在。帮助我们理解这意味着什么的最好例子是出现在水池表面的月亮。当满月、无云的天空、清澈的湖水和感知者等所有条件汇聚时，月亮会鲜活地出现在水面上，但如果哪怕缺一个条件，它就不会出现。因此，月亮没有决定出现的独立力量——它仅依赖于这些因缘的汇聚才出现在水中。同时，它显现了，然而，它只是一个仅显现，因为它是空无真实存在的——在水中任何地方都找不到月亮的一丝微尘。因此，水月是一个并不真正在那里的东西的仅显现。同样，轮回和涅槃的所有现象由于因缘的汇聚而显现，而在它们显现的同时，分析其真实本性的精确知识（般若）找

不到其实际存在的一丝痕迹。 它们是空无任何实质本质的显现，就像水月一样，但就像水月一样，它们本质的空性并不妨碍它们在适当因缘汇聚时鲜活地显现。 这就是缘起的真理，显现和空性的结合，这是中观见的核心。 它使中观从实有主义的极端中解脱出来，因为它不将真实存在强加于没有真实存在的真正现实本性上，也从中虚无主义的极端中解脱出来，因为它不否认事物由于因缘汇聚而显现。

...

洛本南卓/马尔科姆 (Loppon Namdrol/Malcolm): “如果你看《中论颂》，如果你看伟大的中观大师的所有论著，你会发现他们都在谈论的关键东西，那个知见，不是空性！ 这是人们有的大错误。 他们认为，佛教的知见是空性。 那不是真的。 佛教的知见是无生，那是缘起的后果。

例如，在《经集》中，有一位阿罗汉证得了最终涅槃。 他去世了。 然后，有人去问佛陀，你知道，那个人现在在哪里？ 佛陀说，谈论已经证得止息的事物的非存在是不恰当的。 我们无法用任何东西来描述其非存在。 这真是一件有趣的事，因为你看，龙树在《中论颂》第 15 章说，他说，那些谈论存在、非存在、固有存在和依赖存在的人没有理解佛陀教导的真理。

如果你找不到现象的存在或非存在，你别无选择，只能得出结论它们不生起。 当你能处于那种无生的状态，你实际上为你自己具体地发现了，不是留作理智的姿态，那么你就拥有了一些自由。 那时你应该开始从你的情绪烦恼中变得有点自由。 但如果你认为一切只是空的，那么你会有点沮丧。 因为认为事物是空的，然后（敲桌子）撞到坚硬的东西，这些事情完全是矛盾的。 但如果你理解，首先通过分析，然后通过禅定稳定性，并且你有信心一切是无生的，这不意味着事物不显现……

我给你们举一个从未生起却显现的东西的例子。 现在，很多人听说过古印度的幻术师。 实际上这些幻术师是……因为那时他们对一些棍子、泥块和布念咒，然后从中你看到大象、王子和武士，以及这类东西。 对于那些住在印度尼西亚及附近的人，去过巴厘岛看过那些巴厘岛木偶戏的人，你知道人坐在屏幕后面，他们拿着那些棍子，他们表演《罗摩衍那》之类的东西……那些幻术师实际上准确来说应该翻译为木偶师。

重点是，例如有一只老虎的显现，或木偶戏中大象的显现。当你在木偶戏现场时，当然你会相信它，为什么你相信它？嗯，这就像看电影，你会自发地暂停怀疑。但对你来说，那只老虎似乎生起了，那头大象似乎生起了。它似乎在那里。但在现实中，它从未生起。

在那个地方从未有过老虎，在那个地方从未有过大象，或城堡。你必须理解这个比喻就是我们如何理解缘起的方式。

通过所有这些因缘的缘起，我们有了这些似乎生起的显现。但当我们检查它们，我们去寻找它们，我们就像追逐水之海市蜃楼的口渴动物。无论我们离那个海市蜃楼多近，仍然没有水喝。好的，但有一个显现。我们不能说没有显现，但在那里水生起了吗？不。水从未在那里生起。永远没有。任何时候都没有。

所以我们可以理解，一切都就像那个幻觉。

其他一切都就像那个海市蜃楼，这就是当我们说事物从未生起时的意思。我们找不到它们。它们显现，真的，我不是说事物不显现，当然它们显现。但它们的本性是什么？它们的本性是，它们从未生起。这就是为什么在密续中说，Emaho（奇哉），一切圆满佛陀的秘密是，圆满佛陀从未生起。一切从本初就从未生起，甚至生起也从未生起。我的意思是，老实说，这是一个美丽的陈述。所以，如果你理解这个，如果你有这种理解，那么你就到了知见的极限。你没有更多要调查的了。但你必须自己做这个工作，你不能只是听我胡扯，你必须做一些具体的事情。”

“‘若证悟本性空，应知轮回无生。’

所以这里他说如果你证悟空性，这就是自由，这就是解脱。‘如镜中影像，应知显现之本性即空性。如梦中景象，应知空性之本性即显现。’所以也许我们要稍微解释一下。‘如镜中影像，应知显现之本性即空性。’那意味着镜中的显现没有实体，它们是不真实的，只是影像。‘如梦中景象，应知空性之本性即显现。’梦是空的，那里什么都没有，但尽管如此事物在梦中显现。所以这就是我们理解它的方式。它们是同一个比喻，但杰尊·嘉岑（Jetsun Gyaltzen）巧妙地颠倒了它们。”

“无生是大乘和金刚乘教法试图让我们理解的根本原则。所以如果你理解一切是无生的，那么你就理解生、老、病和死从未发生过。”

续：

“文殊师利说，‘诸法依缘生，实则无生起。’所以基本上来说，我们应该理解的是，顺便说一句这正是为什么佛陀关于缘起的教导是关键因素，使其区别于其他教导。例如，不是源于理解缘起的空性将不会是被正确理解的空性。这真的是龙树试图让人们明白的。如果你不基于缘起理解空性，你可以把空性这个词挂在嘴边，但这将是一种概念性的空性。那种概念性的空性如果你修习它，将会导致投生到‘无所有处’的无色界处之一，因为那是概念性的。

看，很多人认为空性是佛陀的大教法，但它不是。在佛陀之前就有人认出有空性，这就是为什么我们有‘一切皆空’的无色界处。佛陀的独特之处在于理解如何达到空性见而不产生会在冥想中将你推入这些无色界处之一的引业，推入这些无色状态之一，在那里你待上亿万劫直到你耗尽功德，然后立即堕入无间地狱，在那里你再待上更多百万劫直到你最终慢慢地做出来。”

...

“如果我们观察念头并问念头从哪里生起，它如何生起，‘念头’像什么。‘念头’将揭示其本性是空的——鲜活呈现却完全不可定位。非常重要的是否要推断、思考或概念化，而是用我们的整个存在去感受这种‘不可取性’和‘不可定位性’。它似乎驻留‘某处’但无法定位它。它只是某处‘在那里’的印象，但从未‘在那里’。同样地，‘此处感’和‘当下感’仅仅是由感觉、因缘聚合形成的印象，没有东西固有地‘在那里’；像‘自我感’一样空。

这种不可取和不可定位的空性本质不仅特指‘念头’。所有体验或感觉都是那样——鲜活呈现却非实质、不可取、自发、不可定位。

如果我们要观察一朵如此鲜活、清晰且就在我们面前的红花，‘红色’只似乎‘属于’花，实际上并非如此。红色视觉并非在所有动物物种中生起

(狗无法感知颜色) 也不是心的固有属性‘红色’。如果给出一双‘量子视力’来看入原子结构，同样找不到任何属性‘红色’，只有几乎完全的空间/虚空，没有可感知的形状和形式。无论什么显现都是缘起的，因此空无任何固有存在或固定属性、形状、形式或‘红色’——仅仅是光明却空，仅仅是是没有固有/客观存在的显现。

同样，当站在燃烧的火坑前，‘火’的整个现象，燃烧的热度，‘热’的整个感觉如此鲜活地呈现且似乎如此真实，但当被检查时它们也不固有地‘在那里’——仅仅是条件具备时缘起显现。令人惊奇的是，二元和固有的知见竟将无缝体验囚禁在谁-何地-何时的建构中。

所有体验都是空的。它们像空花，像池塘表面的画。无法指向体验的一个时刻说这是‘里’那是‘外’。所有‘里’都如‘外’；对觉知而言无缝体验就是一切。重要的不是镜子或池塘，而是画在池塘表面闪烁的如幻现象的过程；像幻觉但不是幻觉，像梦但不是梦。这是一切体验的基础。

然而这种‘不可取和不可定位’的本性并不是一切；还有这种摩诃，这种‘互联性’的无边界的巨大感觉。当有人敲钟时，人、棒、钟、空气的振动、耳朵以及随后声音的魔幻显现——‘当……回响……’全是无缝的一个发生，一个体验。当呼吸时，仅仅是这一整个呼吸；是所有因缘汇聚产生这一整个呼吸感觉，仿佛整个宇宙都在做这个呼吸。这种摩诃体验的意义不在言语中；在我看来，没有这种体验，就没有‘互联性’的真实体验，非二元临在是不完整的。

我们空性本性的体验与非二元合一非常不同。例如‘距离’在非二元合一中通过看透主体/客体划分的虚幻方面被克服，并导致一个非二元临在。它是看到一切只是‘这个’，但体验空性通过其空的不可取和不可定位的本性打破了边界。

当我们深深穿透进这本性时，不需要‘何地’或‘何时’或‘谁-我’。当听到声音时，声音既不在‘这里’也不在‘那里’，它就在它所在之处并消失了！所有的中心和参考点随着显现是缘起且因此是空的这一智慧而消融。这种体验创造了一种“无论何时何地总是正确”的感觉。一种处处是家虽然无处可被称为家的感觉。体验临在的空性本性，一个真诚的修行者

变得清楚，确实非二元临在留下了一个微妙的痕迹；看到其本性是空，固化体验的最后痕迹消融了。感觉很酷，因为临在变得更加临在且不费力。然后我们从“鲜活的非二元临在”进入“虽然鲜活且非二元地临在，但它没什么真实的，空的！”。” - John Tan, 2009

...

例如，考虑闻玫瑰这个简单的动作。我们看到玫瑰，感觉到玫瑰，把它拿近，通过鼻子吸气。我们说我们“闻到了玫瑰”，虽然这更多是指我们如何概念化我们的体验，而不是实际体验到了什么。说我们闻到一种香气会更接近实际体验。

但闻香气的动作发生在哪？如果我们仔细注意，我们可以看到我们所有关于体验的惯常描述开始崩溃。

香气在玫瑰里吗？如果是，你怎么能闻到它？你在这里而玫瑰在“外面的”某处。另一方面，如果玫瑰被移走，你肯定闻不到香气。但如果你被移走——或者如果你和玫瑰之间的空气被移走——你也闻不到它。

那么香气在玫瑰里吗？它在你的鼻子里吗？它在中间的空气里吗？如果没有人在周围去闻它，它在空气里吗？如果是，我们怎么能分辨？那么香气在你的大脑里吗？如果它在你的大脑里，那么为什么玫瑰是必要的呢？

最终，“闻玫瑰”的简单动作——或任何涉及主体和客体的其他动作——变得无法钉住且完全不实。

然而，逐渐地，我们可以开始欣赏闻玫瑰的体验实际意味着什么。它是镜子本身的性质——也就是说，所有体验的源头是心。因此，闻——或看或听或触或想——的动作字面上没有位置。这种非局域性正是心的本质。 - 禅师 Steve Hagen

...

### 空性/车作为鲜活显现的临在

似乎有对空性的不同理解，或不同阶段的理解。我们可以像‘天气’那样的方式理解空性，其中天气仅仅是对一系列现象如雨下、日照等的施设。

但我们可以从所施设标签的空性角度来理解这一点，而让集合、蕴、非常显现的鲜活体验“未被空掉”。实际上如果我们真正于直接证悟中证悟‘车’如何作为鲜活显现的临在适用，那么那就涵盖了一切。正如 John Tan 之前告诉我的，“不要一直认为蕴也是空的，如果你理解车是空的，什么不是空的？”然而问题是蕴确实显得真实，除非我们有直接证悟，即‘唯名’或‘空’实际上是鲜活显现的临在。

那个空的标签或车是鲜活显现的临在，不可得闪烁的鲜活如海市蜃楼……不是心智标签。那个鲜活显现的临在就是空的，就像车本身是空的一样。这意味着一个人必须能够直接将“空”与鲜活显现联系起来。与其说是空掉本质的空，空 = 鲜活显现。

如果我们想到标签“车”然后想“那个被标记的车是空无本质的”，那不是直接体验车作为鲜活临在。如果我们认为‘车/天气/等’因为这个和那个是空的，那仍然是推论分析而不是直接证悟和实现。然而，当一个人证悟到车 = 鲜活显现的临在，这是一种直接的体验性洞见。空 = 这鲜活临在。一直以来都在试图传达这种滋味和洞见。但在概念上它被那样理解，空无本质。

就像你看到的任何物体，一部手机，一张桌子，一辆车，那个鲜活的显现是‘车’——是鲜活不可得的显现临在，因此没有手机……痛是鲜活显现的临在，因此没有痛。鲜活显现的手机是显现并起作用但空的车，鲜活显现的痛是车。正因为如此，没有车，没有痛，没有苦，以及《心经》中所有的无。《心经》甚至说，“无色、声、香、味、触法”。

但当我们谈论“无”时，可以有很多含义。作为否定的“无”意味着什么？当然它不是指非存在，那是一个极端。我们当然（在世俗上）体验色、声……等等。显然任何读到这里的人都是完全认知的和有意识的，而不是一具惰性的尸体或一块木头。我见过新的《心经》翻译将‘空性’翻译成类似‘空无独立存在’，强调所有现象如何空无一个分离的、独立的存在，否则它们可能强调‘相互依存’。虽然这似乎比‘虚无主义的非存在’更具解释性和更好的理解，但我会说即使是那个解释性翻译也未中靶心，因此 John 和我确实更喜欢更准确和精确的翻译，而不是解释性的或那

些采取诗意图的翻译。此外我们可能认为是被心理标记的实体空无自我本质，但那样我们就未能超越在建构层面上看空性。

在直接体验性洞见的层面上，正是空-明（empty-luminosity）的那个不可得性、不可取性、无参照性……一个显现的“缺席”。没有天气并不是说天气不存在而是仅仅是鲜活空的显现/临在……但不只是被心理标记的实体“天气”是空的，也不是天气不存在，而是我们称为雨下等的那个非常鲜活空的显现/临在什么都没有，一个显现的缺席或鲜活空的临在，像彩虹或海市蜃楼或全息图。空性无非是色，因为它正是那是空的显现缺席，即是空性。显现仅仅是光-海市蜃楼的闪烁……它只是空之临在显现的滋味。所以我正看着的车，因为像车和仅是名字，仅仅是闪烁的光明。即是看到车=鲜活显现的临在。无论所见、所听、所闻、所感、所尝和所想，尽管有清晰的展示，都是不可得的，就像车一样。我们不需要区分固有和非固有，概念或非概念。如果你习惯了它，无论显现什么都只是空的。

色即是空，空即是色应该这样理解……品尝、看和闻空性。

...

### 直视显现-空性

**Eric** 写道：

这引出了问题‘什么是分别妙智（discriminating supreme knowledge）？」。一个人如何直视显现-空性、声音-空性和觉知-空性以便直接解脱？

谢谢分享，希望听到你的回复。

我的回复：

首先证悟无我。在自明（self luminous）的念头、视觉和声音之外没有思考者或能见者。主体-行动-客体被看透，就像下雨者-下-雨被看透一样。

在那个即刻且非二元感知显现的时刻

看它的本性，那个显现从哪里来？ 它来自某处吗？ 它来自它自己吗？ 它无因生起吗？ 如果不是，允许显现显现的机制是什么？ 如果生起者经由依赖而生起，它有任何自己的存在吗？ 它生、住或灭吗？

通过这样投入，鲜活心/显现的本性变得清晰

凝视屏幕上我脸的影像

显然屏幕上的影像依赖于我的眼睛、灯光和我手的移动

显然影像并不等同于在 iphone 内部被创造或生起的一个真实存在的脸

显然这些元素没有一个单独或独立存在

即使它们每一个都不相遇，它们在一个无缝的运动或活动中紧密相连

这些领域没有一个拥有其自身和独立的独立存在

每一个显现，作为非二元且光明清澈的，纯粹临在/光明心的鲜活现实/展示，同时作为一个无缝活动与所有是 (is) 的 (条件) 处于无缝连接中

然而虽然我说影像是依赖于眼等等

我不是指像眼这样的条件有独立存在

我们习惯于认为因和果是预先存在的事物，可以影响或导致其他东西生起

事实上条件性的原则与这种有缺陷且普遍的因果理解不兼容

例如，我们是否考虑过眼不是眼的事实？ 或者眼是空无眼或眼的眼性的？

同样意识是空无意识的？

因为眼（或，眼识）是依赖于看的功能而被指定的

依赖于玫瑰红色的鲜活度

而玫瑰红色的鲜活度使眼睛成为其所是

因为我们所谓的眼仅仅是对一个使视觉成为可能的器官的方便标签

而如果不是为了其看的功能，眼是什么？

所以无论我们定义什么如眼，都不能脱离其他使“眼”这个约定俗成有意义的约定俗成来理解

它不是一个脱离条件、部分和功能及其他定义它的约定俗成而自身存在的实体

无论我们指称什么，如眼、玫瑰等等，除了其部分、功能、依赖、显现、指定意识之外，都无法作为一个实体被找到或钉住

没有（真实存在的）果的起源因或条件

因为因定义果，果定义因

因不在前，果不在后

因是因因为果是果

儿子使父亲成为父亲，不是父亲先于儿子而来，在相互依待缘起的行动中，找不到起源者或起源

没有什么真正起源、生起、被创造，显现中也没有创造者，找不到任何真正的因或条件以其自身存在

无论我们遇到、遇见什么显现，都是一个无缝（缘起）起源的无生显现

就像影像、海市蜃楼、梦，在影像中找不到任何真正存在的东西

像一个影像，尽管月亮鲜活地显示在湖面上，却找不到任何真正的生起（变成存在）

无论是月亮的影像还是天空中的月亮，除了所有定义它的条件、功能和依赖指定之外，都无法被发现以其自身存在

它们没有一个推断出在任何地方被创造或生起的实体，也没有一个“起源者”

鲜活的显现不断展现，却不等于某种东西生、住或灭

就像用手指在湖面上画画，鲜活显现却不留痕迹

就像随着手指在这台 iPhone 屏幕上滚动浏览 Facebook 而缘起的无尽图像流，从未等于某种东西真正生起、变成存在、驻留某处并去往某处。没有猫从你 iPhone 屏幕的顶部来并从底部离开，也不存在于你的 iPhone 里。它不随其自己的意愿变成存在，也不能与你看它的行为分离。

不从他生，不从自生，也不无因生者，并没有真正生起或变成存在。它们像影像、海市蜃楼和梦。鲜活呈现却缺席，整个体验场等同于虚空，不是在什么都看不见的意义上，而是什么都不可触，所见或所听并没有实际上等于“某种东西”。

智慧通过学习和冥想观修熟悉正见而升起，落入寻求非概念状态将是适得其反的。然而当显现本性的智慧升起时……不再需要概念化空性，取而代之的是一个人简单地安住在鲜活显现中空性明晰的流动中。缘起的显现作为无生智慧升起

...

### “缘起形成，无来去，释放

就像电影一样，显现作为形成像燃烧的火焰和泡沫一样缘起，没有任何东西来或去，完全无本质。显现本质上完全空且无生。单单看到这一点就能解脱。任何地方都没有持续的本质或自我/大我，只有缘起的形成。那里什么都没有，空无实体却像火焰和泡沫一样显现。正如电影，任何关于某物或某人从这里来或去那里的感觉都是错的。正是因为我们未能将法（现象）的本性看作缘起形成，我们才构想现象具有本质，有它们自己的生命，可以自己来去、生、住和灭。燃烧的火焰是从某处来，生、住和灭，还是仅仅是一个空的缘起形成？你可能不会将某种本质归因于电影中从某处来去往某处的角色，但你将此归因于“现实生活”中的事物和人。相反要看到所有现象像燃烧的火焰或泡沫，依条件显现并随条件的止息而灭，但没有任何东西来或去，生起或灭去。如果你试图找到它们驻留在哪里，它们去哪里和从哪里来，什么都找不到。显现但“那里”什么都没有。

你会说火焰灭时有某种本质去了别处吗？你会说火开始燃烧时有某种本质从某处来了吗？不，只是缘起形成。所有烦恼和非烦恼现象依缘起滚动，

没有持续的本质、代理者或媒介。然而基于昨天的事件，某些念头或行动今天发生，作为依赖链的连续性。仍然是缘起形成，不涉及自我/大我。

执着和烦恼在实现这一点时平息，因为不可能对完全没有本质或自性的东西有任何形式的抓取。但这种解脱并非来自如幻的体验，而是来自对任何本质概念的彻底释放……滋味是如幻的，但正是本质的释放是解脱的。就像不是 PCE/纯粹意识体验或无心状态（那可能仅仅是高峰体验）让人解脱，而是从无我证悟中释放自我/大我让人解脱。

看到这一点需要我们看到体验、知见和证悟之间的正确关系，而不是偏向某一方面。” – Soh, 2019

### ~ 幻喻八喻

幻喻八喻（藏语：སྒྱུມ ། དཔེ ། གྱེ，gyum é pé gyé，Wyl. sgyu ma'i dpe brgyad）是（按照它们在龙钦巴《虚幻休息》（Finding Comfort and Ease in the Illusoriness of Things）中出现的顺序）：

1. 梦：像梦，五根感知的对象并不在那里，但它们通过妄想显现
2. 幻术：像幻术，事物由于因缘的暂时汇聚而被制造显现
3. 幻觉或视错觉（Trompe-l'oeil）：像幻觉，事物显现，然而那里什么都没有
4. 海市蜃楼：像海市蜃楼，事物显现，但它们不是真实的
5. 回声：像回声，事物可以被感知，但在里面或外面都什么都没有
6. 乾达婆城：像乾达婆城，既没有住所也没有居住者
7. 影像：像影像，事物显现，但没有自己的现实
8. 幻影（Apparition）：像幻影，有不同类型的显现，但它们并不真正在那里”

<https://www.awakeningtoreality.com/2023/09/freedom-from-elaborations-non.html>

2023年8月9日：

**John Tan:** 我建议你研究缘起、空性并理解离一切戏论与世俗的缘起性空之间的无违。理解在非本质方式的显现中起作用不容易。即使一个人清楚心如何以实体-特征的实体化方面的本质见来混淆自己，也不意味着一个人能理解空的光明如何在非本质方式中起作用。这不仅需要稳定的洞见，

还需要对能量和光明模式的非常稳定的验证——即空的光明的自然表达展示出某些模式。

**John Tan:** 例如，你认为走出缘起的 12 因缘锁链那么容易吗？

**John Tan:** 这需要非常稳定的洞见和光明体验，并观察一颗在困惑中的心如何启动轮回之轮。

**John Tan:** 你认为指出意识和现象像幻喻八喻那么容易吗？或者尽管有鲜活的显现，根本没有任何东西“在那里”，根本找不到“事物性”，且正因为这种空性本性，整个轮回以及光明的巨大多样性才能显现？这种指引有多善巧？然而我们只是简单地读过这样深刻的指引。……

**John Tan:** 是的，甚至道教的小周天和大周天呼吸。但一个人不需要知道全部或突然改变道路。例如，解构心智建构和概念性是一种非常有效的方法，直到一个人将自己释放在光明清澈的敞开中。每一次实体化的解构都是能量相关的，它本身也是一条完整的道路，只是我们没有把它走到底。……

**John Tan:** 例如，当我们放下实体化进入临在，它不仅仅是“精神的”，它同样是“物理的”；它不只是“心”，它同样是“身”、“呼吸”和“能量”。当我们交替体验一法具尽和离戏论时，没有自我和空的部分之固有的无缝性和亲密性允许对非本质（空）光明的更深洞见。然后它允许我们瞥见胜义和世俗之间的无违。

**John Tan:** 然后我们慢慢对“约定俗成”和“概念性”有了深刻的理解，不仅是从像扶手椅哲学家那样的理智角度，而且我们在这些所谓的“约定俗成概念”中“看到并品尝”了能量、光明、“物理性”的维度。所以当我们说它们只是“概念上”指定时，理解的深度是不同的。

**John Tan:** 例如“自我”，不仅仅是一个概念建构，它同时也是巨大的能量“卡”在冲突中，显现在我们身体的各处。 😬 🎯

~ 一法具尽 (Total Exertion) 与摩诃 (Maha) (+A)

在早期的著述中，John Tan 将“摩诃”（Maha）用作描述词，而在后期的著述中，他同时使用了“摩诃”和“具尽”（Total Exertion），但它们描述的是同一件事。“摩诃”是一个梵文词，意思是“大”，你可以将其理解为没有边界的无限浩瀚。在“摩诃一法具尽”的体验中，会体验到宇宙那无中心、无边界的无限性，即十方（空间）和三世（时间）的所有条件（缘），都在一法具尽（Total Exertion）着哪怕仅仅是呼吸、进食和行走这样简单的活动。正如 John Tan 在 2009 年所写，即使在无我（anatta）证悟之后，随着洞见的成熟，“摩诃”必须成为一种自然状态。它应该是你持续的基准体验，若没有它，无我的体验和洞见就尚未完全成熟。

“我和 Longchen [Sim Pern Chong] 分享的‘摩诃’体验非常重要。在不二（non-dual）体验成熟之后，这种没有边界的宏大以及‘宇宙在做功’，也被理解为自然状态的一部分。”

——John Tan, 2009

观看这两个由阿玛斯（A. H. Almaas）制作的非常好的视频，其中描述了具尽：<http://www.awakeningtoreality.com/2022/01/ahalmaas.html>

...

“摩诃意味着大而无外（great without boundaries）。当我使用‘摩诃’这个词时，我是在表达那种浩瀚的体验……是什么原因或什么条件触发了‘摩诃’？”

- 在长时间的合一（oneness）中的三摩地（Samadhi）
- 一法具尽（Total Exertion），其中个体感觉与万物有着如此巨大的连接
- 长时间的不二体验，其中能（subject）与所（object）的界限消融
- 无作者（Non-doership）进入行动

无论在什么情况下，自我 (self) 感都会脱落并蒸发。但自我感是如何脱落的，这是个问题。它是一种像无我 (anatta) 那样的洞见，还是一种体验或特定的状态？”

——John Tan, 2019

.....

“六识流 (Six stream) 的体验只是一个方便的筏喻。并非究竟。你不仅必须看到没有见者 + 见 + 所见……你还必须看到那巨大的相互连结性。”

——John Tan, 2012

.....

“因此，研习心 (Mind) 就是研习万象 (myriad forms)。研习万象就是研习此时此刻这缘起的显现。研习这此时此刻，就是了悟‘互涉的宇宙’的具尽 (full exertion)，而这种具尽毫无保留地表达为这一刻生动的声音生起……这呼吸……这闪过的念头……这明显清晰的景色……并且瞬间即逝！”

——John Tan, 2011,

[http://awakeningtoreality.blogspot.com/2011/03/realization-experience-and-right-view\\_13.html](http://awakeningtoreality.blogspot.com/2011/03/realization-experience-and-right-view_13.html)

~ 不寒不热的修行 vs 具尽

“你现在缺乏的是用整个身心去感受，直到身心被完全遗忘、解构，并进入万物的具尽之中。既没有你，也没有身、心、环境或超级觉知 (super awareness) ……只是完全敞开，非二元地体验这种真如 (suchness) 具尽之美。在纯粹觉知 (pure awareness) 的层面，身、心、自我仍可能残留。衡量的标准是彻底的舍弃 (total giving up)，以便体验到这张互摄之网是多么巨大，体验为这一刻的生起，这一点很重要。你需要在修行时心中怀以此知见 (view)，去看到相互连结，而不是无论生起什么都安住在无概念 (non-conceptuality) 中。

有两种修行，一种是感受这一刻生起的强度，直到没有心、身、自我……直接进入那没有寒或热的地方，即我们光明本质 (*luminous essence*) 的强度。另一种是在心中以此知见任持 (*holding the view*)，直到身、心、自我、宇宙在这巨大的相互连结中被解构。它们是不同的，但两种修行同样重要。一种是完全的无概念，一种是对相互连结之知见的完全整合。在‘听’的无概念中，只有声音……没有心，没有自我，没有闻者，只有这声音。这个宇宙充满了生起的声音……清晰生动且不二……你修习的是光明本质的强度。但在听到声音时，在你的深处，你看到了生起的空性本质 (*empty nature*)，你看到了鼓槌、鼓、耳膜、声音……这需要知见……而不是无概念。如果你持续不断地看到这一点，那么心、身、宇宙的建构也将消解，体验将变得摩诃且无量纲。明白吗？”

.....

“没有概念，体验就自然现前且光明，依我之见这并不完全正确。我们可以停止概念化，甚至有很多持续的无概念、不二或无心 (*no mind*) 体验的片段，但看到实体、实体拥有特征、因果、主宰者 (*agent*) 和运动……等理智上的遮障 (*intellectual obscurations*) 仍会继续纠缠我们。非分析性的止灭是暂时的。因此，从概念化中解脱不能仅仅是‘概念化’的停止，必须生起一种看穿常规建构之空性的清晰洞见。

虽然这种洞见会导致无概念，但它也认识到，导致障碍的原因是遮蔽和致盲的无明 (*ignorance*)，而不是名言 (*designations*) 和建构。

当观修缘起 (DO) (虽然是概念性的) 时，不仅自我感 (*sense of self*) 不会生起，它还取代了自我知见 (*self view*)。无概念的安住也只是达到目的的一种手段。目的不是一种无概念的光明状态，而是彻底根除无明。因此，当道元 (Dogen) 在具尽中划船时，有概念、名言和世俗约定 (*conventions*)，但没有自我感，没有边界感，没有天空、船、桨和海之间的阻隔感……所有这一切都超越了它们的世俗边界，相互渗透 (*inter-penetrates*) 进划船这一行动中。”

——John Tan, 2020

.....

**John Tan:** 当道元划船时，你能感受到具尽吗？当佛陀行走时，你能感受到具尽吗？当你听到有人描述巨大的连结性和相互连结时，你能感受到具尽吗？

**Soh Wei Yu:** 是的，无缝地连结……就像道元划船使船成为其所是，道元、船、划船是一种无缝的具尽……所以我现在读道元，道元划船是一种无缝连结的具尽……哈哈，不知道怎么描述

**John Tan:** 无缝具尽进什么之中？

**Soh Wei Yu:** 这当下的临在 (presencing) 或任何显现之中

**John Tan:** 不对。进划船的行动之中

**Soh Wei Yu:** 噢，明白了……

**John Tan:** 临在 (presence) 中显现了什么。但那不是问题所在。我问的是具尽。你需要世俗约定和概念吗？如果没有概念和世俗约定，你能感受到这种具尽吗？如果你脱离了概念和世俗约定，还能有空性吗？或是你所谈论的所有那些幻相？你太担心要处于无概念，以至于什么也看不到。告诉我，是有世俗约定，还是只有纯粹的体验？

**Soh Wei Yu:** 具尽取决于看到所有那些世俗现象都在无缝的具尽中紧密相连……但那些世俗约定不被视为分离和独立的。意思是你不否认船、划船或道元……然而它们都在划船中无缝地具尽着

**John Tan:** 有自我感吗？在具尽中？

**Soh Wei Yu:** 不是作为一个分离、独特、独立的实体……但根据情况，它们可以作为念头和挂虑或抓取的能量生起

**John Tan:** 在具尽中你有抓取的能量吗？

**Soh Wei Yu:** 在充分体验具尽时没有

**John Tan:** 所以没有自我感，但感觉到巨大的连结感？只有当你怎样的时候？

**Soh Wei Yu:** 你看到那些世俗现象和自我的依赖性和空性……意思是它们都消融进了划船的行动中

**John Tan:** 你又没有投入进你的体验了。 什么空性

**John Tan:** 当处于具尽时，你注视着缘起的条件 (*conditions of the origination*)

**Soh Wei Yu:** 就像那些世俗现象在作为独立、分离的存在上是空的……它们是紧密连结的

**John Tan:** 正是这巨大的连结之网生起了这种体验

**Soh Wei Yu:** 哦，明白了……

**John Tan:** 就像马车，它在等式的另一边。 当你在无我状态下注视这一刻的体验时，你意识到了条件的巨大，对吧？

**Soh Wei Yu:** 是的

**John Tan:** 所以当你想修习我所说的马车时……不要只关注空的一面……

**John Tan:** 有必要把马车联系为依赖于其部件来谈论空性吗？ 你为什么根本需要谈论马车依赖于其部件？ 难道不是仅就显现的就是空的吗？

**Soh Wei Yu:** 它传达的是，无论显现什么，虽然在可得的本质上是空的，却是所有巨大条件的具尽

**John Tan:** 它传达了你需要知道和理解的一切。 它在传达空性。 传达自然圆满 (*spontaneous presence*)。 传达缘起不是我们理解的那种因果关系。 传达相依而起 (*origination in dependence*)

**John Tan:** 对我来说，在无我 (*anatta*) 之后，所有这些都必须被体验和理解。

.....

我已经告诉过你关于无概念的弊病，你需要寻求平衡。 否则它会限制你进入阶段 6 特别是阶段 7 的进程。 知见必须完全整合进你的修行中，你才

能理解什么是摩诃体验 许多人还不理解正见 (right view) 的含义。 你不能通过进入无概念来实现真如 (suchness) 的摩诃体验。

这也需要通过更深入地探究体验的本质来洞穿缘起 (D0)。 声音去哪里了？声音有“去、来”吗，有“这里和那里”吗，有声音回归的虚空吗？那么“无所从来，亦无所去”和看到缘起是什么意思。 然后我们开始理解活动和行动的知见，当我们看到无处不在的无缝整合和具尽时，摩诃体验将变得越来越明显和不费力。 在这个阶段，没有自我，没有二元……所有这些都已经隐含了……它们是空性的内容。

你应该审视几个方面：

1. 看到固有的客体仅仅是世俗约定的集合……如果修行者持续这样洞穿任何生起之物，体验将变得无根基且如幻 (illusion-like)
2. 在不二模式中清晰地看，但在我们深处认识到这仅仅是缘起的显现，并非究竟和坚实的真实
3. 你看到“无去，无来，无此，无彼”并深入洞穿活动的无缝相互渗透，从而导向摩诃体验

直到在我们需要时刻刻的体验中直觉到任何生起之物的这种空性本质，你才能感受到体验的具尽和自解脱 (self liberating) 面向。”

——John Tan, 2012

.....

“有一些条件能让摩诃作为一种基 (ground) [状态] 被体验 (Soh: 意思是在所有情境下都不费力地体验为总是如此):

1. 在不二体验上成熟
2. 缘起 (D0, dependent origination)
3. 体验并理解‘相互连结’就是宇宙本身

那么‘自我’甚至不二都变得相当无关紧要。事实上，现在临在(presence)对我来说不被理解为不二，而是被理解为缘起，其中不二已经被包含在内”

——John Tan, 2009

.....

“此外，在‘视海洋为多余’与直接体验‘这持续活动之无间断性中的具尽’之间，必须有一个成熟无我洞见的过程。我所说的成熟是指终结对心-境(mind-objects)的任何实有化(reification)，无论是‘大我/小我(Self/self)’、‘此时/此地’、‘心’、‘身’、‘天气’……——没有‘大我/小我’，只有变化的蕴(aggregates)；没有‘身体’，只有变化的觉受；除了变化的现象之外没有‘此时此地’；除了变化的云、雨和阳光之外没有‘天气’。如果这种洞见能彻底扩展到任何生起之物，那么这一刻的相互连结和具尽将变得清晰而明显。以至于当吃苹果时，是宇宙在尝它！——苹果、手、味觉、喉咙、胃、万物的万物(everything of everything)的具尽(full exertion)，被完全超越进而进入这无所不包的真如之简单行动中。这里再次请注意，这种‘具尽’不是完全专注(concentrated)的结果；当修行者充分拥抱了二重空性(2 fold emptiness)的‘知见’时，它是自然的结果。”

——John Tan, 2011,

[http://awakeningtoreality.blogspot.com/2011/03/realization-experience-and-right-view\\_13.html](http://awakeningtoreality.blogspot.com/2011/03/realization-experience-and-right-view_13.html)

...

“这就是无我的全部目的。去彻底看穿这背景(background)实际上并不存在。存在的只是一条流、行动或业(karma)。没有作者或任何被做的事，只有做(doing)；没有冥想者也没有冥想，只有正在冥想。从放下的角度来看，‘一个观察者在观察念头’会造成一种印象，即一个观察者在允许念头生起和消退，而它自己不受影响。这是一种幻觉；它是伪装成‘放下’的‘把持’(holding)。当我们认识到从一开始就没有背景时，实相

将呈现为浑然一体的放下。随着修行，‘意图’随着洞见的成熟而减少，‘做’将逐渐被体验为仅仅是自发的发生 (spontaneous happening)，就好像宇宙在做功。借助‘缘起’的一些指引，我们可以进一步洞穿，看到这种发生纯粹是万物与万物互动而生成的表达。事实上，如果我们不实有化‘宇宙’，它就只是那个——一种相依而起的表达，在何时何地都恰到好处。

理解了这一点，修行就只是对如是的一切敞开。

因为这仅仅的发生，在何时何地都恰到好处。

虽然无处可称为家，却处处是家。

当体验在大安乐 (great ease) 的修行中成熟时，

那体验是摩诃！伟大、奇迹且极乐。

在看、吃和尝的世俗活动中，

用诗意来表达，就仿佛整个宇宙在冥想。

无论所说和所表达的，实际上都是不同的风味，

属于这万物的万物之缘起，

作为这生动闪烁的当下。”

——John Tan, 2009

“如果我们吸气和呼气，一进一出……直到仅仅只有这整个呼吸的觉受 (sensation)，只有‘呼吸’作为所有因缘 (causes and conditions) 汇聚成这一刻的显现。

如果我们专注于迈步的觉受，坚硬的觉受，仅仅是坚硬的觉受，直到当脚接触地面时仅有这整个‘坚硬’的觉受，只有这‘坚硬’作为所有因缘汇聚成这一刻的显现。

如果我们专注于听某人敲钟，鼓槌、钟、空气的振动、耳朵都聚在一起让这声音的觉受生起，我们将会有摩诃 (Maha) 体验。

然而，自从将缘起的教导纳入不二临在（non-dual presence）之后，这些年来它变得更容易‘契入’，但从未被理解为一种基（ground）状态。在看到相依而起（interdependent arising）和空性与不二临在的体验之间，似乎有一种可预测的关系。

一周前，清晰的摩诃体验生起并且变得相当不费力，同时有一种直接的了悟：这也是一种自然状态。在空性（Sunyata）中，摩诃是自然的，且必须被完全纳入体验任何生起之物的道（path）中。

尽管如此，作为基状态的摩诃需要不二体验的成熟；如果我们带着分裂的心，就无法完全感觉到作为万物相互连结（interconnectedness）自发地生成这生动显现的当下。”

——John Tan, 2009

<http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/a-discussion-about-ignorance-views-post.html>

**Soh Wei Yu:** 这种变得无概念（nonconceptual）的倾向不仅在无我（anatta）之后，甚至在‘我是’（I AM）之后都根深蒂固。它是一种无概念、不二的证悟，也是一种美妙和极乐的光明滋味，但不一定是解脱。在‘我是’之后发生了什么？一个人总是试图保持无概念、无念、安住在纯粹存在（pure beingness）的三摩地中……而关于二元性以及一个终极的大我（Self）、源头（Source）、基质（Substratum）的实有性（inherency）的知见（views）仍未被探究和挑战。直到一个人积极地致力于探究自己的知见和概念，并进一步洞穿实相的本质，不二和无我的洞见才不生起。

同样地，即使在无我之后，如果停留在纯粹意识体验（PCE）而不探究缘起和空性，那么所有未被探究的实有知见仍然完全起作用，只是未被识别或被当成真的（像 AF 那样），或者仅仅是在无概念状态中被压制了。

我曾经想，为什么需要参与概念性的条件关系等等……更喜欢安住在无我无概念中。如今我知道一法具尽（Total Exertion）是由思维概念性的条件关系触发的……但这对我来说不是问题。更重要的是看到缘起，然后进入

具尽和空性。那么无论是有概念还是无概念，一个人都是解脱的。重要的是体验具尽和空性的释放与滋味，无论是在概念中还是无概念中……而不是在概念中困惑，然后寻求在无概念中避难。

然而，我相信具尽也可以保持为一种纯粹的无概念体验，即纯粹的无限性、摩诃的滋味……这是 AF (Actual Freedom) 那类的具尽，但这未能看到其中涉及的依赖性……而因为一个人没有看到依赖性，他最终会陷入一种非常坚实的物理宇宙观，一切都是局部的，作为客体和属性固有地存在于特定的时空中。

2020 年 6 月 10 日：

**John Tan:** 具尽不能仅仅是无概念的。

**Soh Wei Yu:** 所以 AF 类型的具尽是概念性的？

**Soh Wei Yu:** 他们似乎不思维缘起 (D.O.)。

**Soh Wei Yu:** 他们只将其描述为小我 (self) / 大我 (Self) 的消融，以至于永久地体验到宇宙的无限性。

**John Tan:** 它是概念性的，但体验是巨大的。

**John Tan:** 是什么生起了那个？

**Soh Wei Yu:** 对我来说，是缘起……对于 AF 我不知道哈哈，更像是自我寂灭 (self immolation) 和看到他们自己与无限宇宙的无分别。

**John Tan:** 具尽也不受时间的限制。

**Soh Wei Yu:** Vineeto 将她的具尽描述为三个阶段，首先她有一瞥无限空间的体验，然后她有无限空间的永久体验，最后她有无限时间的永久体验。

**Soh Wei Yu:** 对我来说，思维事件与过去的关系也能触发三世 (three times) 的具尽……在这一个念头或活动中具尽 (totally exerting)。

**John Tan:** Hale 以前描述过具尽……他的体验超越时间和空间，像上师瑜伽 (guru yoga) 一样回溯几个世纪……就像我以前告诉过你的。

**Soh Wei Yu:** 我也曾有过那样的一瞥。

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 在 2019 年 6 月 10 日, Vineeto 批评那些只达到‘基本自由’的 AF 而无法突破到‘完全自由’的 AF 的人……称他们受到各种信仰和习性的社会制约, 包括相信‘轮回转世, 以此代替体验我们构成的材料与宇宙一样古老’。

**Soh Wei Yu:** 哈哈

**Soh Wei Yu:**

<http://actualfreedom.com.au/actualism/actualvineeto/alan.htm>

**Soh Wei Yu:** 但我认为具尽和轮回没有冲突。

.....

“正在显现：万物，无处不在，无时不在。哒-哒（Ta-Da）

除了那个范式转移式的证悟——即没有一个分离的我去携带被称为‘记忆’、‘创伤’、‘成就’或‘遗憾’的容器之外，亲爱的读者，还有两个转变我想告诉你。为什么我觉得需要记录下来？我不确定。感觉是时候让人们知道这里发生了什么，特别是那些向我寻求无我（anatta）证悟指引的求道者。我的意思是，这整个指导人的事情，无论是为了钱还是基于志愿，从世俗的角度来看都很奇怪。资格证书在哪里？无论如何，我会告诉你第二个转变。这与《巴希亚经》（Bahiya Sutta）和对每一句的思维有很大关系。我一直在阅读 Soh Wei Yu 的 AwakeningsToReality 博客，并顺着链接找到了 Alex Weith 关于他在修习该经文过程中的日志。（我后来一直找不到那份日志了）。此外，我继续阅读 Wei Yu 的博客，特别是他深入探讨关于证悟性空（emptiness）和互依（interdependence）的部分……虽然当时我并没有意识到那被称为空性。

故事是这样的：在泳池边放松时，我阅读并沉思了几个小时，然后抬头注意到一只蜗牛正坐在边缘的嘴唇上，那个流动的水卷入突然的中断并引起波浪的地方。在我看来，那只蜗牛似乎在与看起来像是一系列无情的海啸作斗争。

争。他在边缘摇摇欲坠，每一刻都威胁着要把它送入深渊。（对你我来说那是三英尺深的水）。当我看向泳池对面寻找这场史诗般骚动的源头时，我看到一位女士带着因沐浴在阳光和星期六的光辉中而产生的崇高而明媚的微笑。尽管她体型丰满，但她似乎优雅地占据着深水区的栖息处。她彻底享受着她的下午，慵懒而精致地来回摆动着双脚，然后叹了口气。就在那时，互依（interdependence）的雷声击中了我。就像某种特效电影一样，我‘看到’，一下子，那位女士、水、太阳、微风、天气、她的父母、她的祖父母和祖先、地球、宇宙。从光谱的另一端，有那只蜗牛，他不断生长的壳，以及导致他在那一刻发现自己在池边壁架上的每一个动作。然后是泳池，建造它的工人，填充它的水，以及移动水的雨和蒸发。无论我看向哪里，万物（Everything）都在显现。因为没有更好的方式来表达这个，我所看到的可以表达为对任何曾经存在过的事物的完整和整体的知见（view）。不仅如此，它必须‘精确地’如它所是地存在，以便这此时此刻能如其所是。哒-哒。我越来越清楚地意识到，这不仅在那一刻被看到，而且一直在、无处不在、在每‘物’中被看到。一法具尽（Total Exertion），我是指‘全部’（Total），就是‘这个’（This）。这同时存在的复杂性和简单性绝对是在最好的意义上令人震惊。更重要的是，它不是静态的，也不是实有的（inherent）。它是它现在显现的样子，但那里根本没有一个‘东西’。暂时忘记那些说没有事物的虚无主义教导，只需看显现之物的体验。具尽仍然适用。这篇博客文章正在被输入就是‘它’。整个一切。它是包含‘我整个历史’（其中包括存在的历史）之显现的显现。它正在被一个你阅读，这也是整个事情。通常被认为是‘你’的一切都在这里。这也意味着‘无时不在’（EveryWhen）和‘无处不在’（EveryWhere）也在显现。非常像检查分形，在任何一点放大，‘全部’都在那里。很神奇，不是吗？”

——Delma McConnell, 2014

.....

<https://www.facebook.com/groups/546474355949572/posts/659893007941039/>

**Dr. Angelo Dilullo:** 最近与一位朋友谈论更深刻的证悟状态。她评论道，“这种清晰度令人难以置信，就像从表面看到整个海洋。”

这是一个非常好的类比。我想补充一下：

是的，这就像从表面看到底部……

同时从底部看到表面。

这也是从一个单一水分子的视角看到整个海洋——一个单一分子‘作为’整个海洋。

这也是从海洋中‘每一个’水分子的视角看到整个海洋。

还要看到上述所有视角的相互作用，并认识到这种相互作用实际上创造了“体验”所有这些面向或视角（views）的可能性。

我在上面使用了引号，因为我这里所说的体验并不限于世俗意义上的体验（能/所），那种体验是由被称为意识（consciousness）或反思能力（reflective capacity）的神奇心智机制使其成为可能的。

这里我所说的体验是指‘直接’体验，即现象自我体验（self-experiencing）（颜色在看，声音在听）。这是不二的（non-dual），意味着没有那种通过意识对感官现象的折射而出现的人为的能/所（subject/object）分裂。

---

它也是看到海洋其实根本不在那里。

还要看到，显现出海洋和所有面向的那种“根本不在那里”（not-there-at-all-ness），‘就是’那个孤立的水分子，那个不知道它是海洋甚至无法识别周围分子本质的水分子。

这最后一部分是道元（Dogen）所说“一方明时，一方暗”的更深层含义。

.....

摘自 <https://www.amazon.com/Awake-Your-Turn-Angelo-Dillulo/dp/1737212323> 作者 Dr. Angelo Dillulo:

有一天，当你正在思考反射表面的深度时（仍然没有意识到这是一个池塘），它击中了你……根本的问题！“如果所有这一切都是反射性质的，那么到底什么是‘被’反射的东西？”这种可能性——即可能存在比这个包含所有可能的光的构造、同时完美地容纳黑暗的反射更多的东西——震撼了你的核心。你感觉到事物在远超你感知极限甚至超越你今生肉身的地方涌动。你本能地知道你对实相的体验即将以根本和神秘的方式改变。一个崇高、悖论和激进的转变即将来临。

当你认识到有反射就必定有被反射之物的那一刻，你第一次将视线从池塘表面移开。你以前从未有能力认识到，反射表面——带着它所有的神秘、深奥和辉煌——仍然只是实际发生之事的一个极小且转瞬即逝的部分。现在，当你第一次注视实际的世界（actual world）时，所有质地和体验的深度和真实感都有了量子级的飞跃。

万物都光辉灿烂地鲜活（radiantly alive）且相互连结，并且有一种悖论般的、即时且完全的距离、时间和体验者/体验之分裂的消融。

这种生动、无体验（experience-less）的实相远远超出了当你相信宇宙包含在那反射中时所遇到的任何事情。所有现象的光辉灿烂和彻底亲密（radical intimacy）是无与伦比的。

这个“新”世界运作的方式与反射表面及其所有光与暗的表达截然不同。当反射表面被感知为实相的全部时，显然存在某种连续性，一套似乎支配所有体验的自然法则。感觉有一个世界或体验的容器，有点像一个基质（substratum），以及一个感知实体在那个世界中导航，这似乎就是事情必须的样子。现在很清楚，那个看似包含黑暗和光明的基质在这个实相中并不独立存在。它被看到一直是零距离（zero-distance）体验的亲密质地的一部分。有了这种认识，现象本身呈现出一种新的完整性、清晰度和完美度。当没有关系矩阵时，每一个离散的现象都自然地扩展到无限的重要性。

在这个真实（actual）的世界里，也明显没有另一种似乎是反射世界固有的特征。即使反射世界似乎提供了体验、事件和客体的巨大变化，它也带有一种未被注意到的内在重量。这种未被注意到的负担，有点像系绳或锚，直到通过将视线从反射上移开而最终释放它之前，是不可能体会到的。这根系绳，这个重量，就是感觉这一切都在某种程度上发生在一个中心角色（早期）或普遍觉知（后期）身上，或者为之发生，这个角色被称为“我”。在那种离散自我的感觉存在的整个时间里，它感觉像是一个需要被维护和捍卫的东西。现在变得极其明显的是，它从来都不是一个实际的东西，试图不断地重建、定义和捍卫那个虚假建构（artificial construct）导致了一种几乎恒常的孤立、怀疑和匮乏感。现在这一切都结束了。怀疑的束缚无处可寻。实相不费力地移动、创造和消融，展示其潜能的全光谱。

当你注视树木、星星和月亮时，极其清楚的是‘只有’树木、星星和月亮。这种深奥无法描述，甚至无法对自己描述。这变得极难谈论，甚至池塘的类比在这里也真的开始瓦解。这是因为当我们开始问，“那么被反射的是什么？”这就像在问，“当与实相接口的身份（identity）范式完全消失时，实相是什么样子的？”或者“当我们不从反射性意识（reflective consciousness）中获取关于实相是如何被体验的参考时，这里实际上是什么？”在这个阶段的证悟中出现的显著特征是身份范式的完全消融。它在理智、情感和本能层面上消融了。

让我们探究一下池塘类比在这里究竟是如何以及为何瓦解的。这将有助于过渡到描述这个证悟阶段对个人是如何展开的。在池塘类比中，似乎当我们转身背对池塘的那一刻，我们看到了一个广阔的客体世界排列在三维空间中，而那个转身背对池塘的人现在可以去那个世界导航。在证悟的实相（actuality）中，并非如此。更像是站在岸上的人转向真实（real）世界那一刻，那个人就不复存在了。整个作为一个“某人”看着这个看着那个、试图弄清楚这一切、并拥有作为一个“某人”经历洞见和理解（觉醒）之进化的体验，根本上是错误的。现在当他们转向真实（real）的世界时，他们简直从一开始就不在那里。现在‘只有’真实（the real），没有任何东西站在它之外去观察它。从来都只有真实！你可以说现在你体验自

已为万物 (everything)，但重要的是没有“你自己”，所以只有万物。那个万物是清脆、生动、不可否认的，并且没有分离性 (apart-ness)。意识的反射性质（自我指涉）使事物看起来好像有一个注意者和被注意的东西，一个人和那个人正在过的生活，外面的客体和这里的主体，在那些客体中导航。这范围从宏观（生活事件、信仰、时间和空间）一直到离散的微观（单一的声音、感觉、形状、味道或气味）。

在证悟中，这就是我所说的解脱。它可以突然发生，也可以逐渐发生，但我们感知到的那个创造分离错觉的体验之关系（反射）框架消退了。从技术上讲，这是与意识纠缠的结束，这种纠缠曾创造出与世界分离的离散自我的感觉。现在当有声音时，只有声音——本初 (pristine)、完整且遍及一切。当有颜色或形状时，只有那个颜色，只有那个形状——生动得不可思议，且不与任何事物分离。只有树木，没有观察者。只有星星，没有人观看它们。只有月亮，没有人在注视它。

对炫目色彩之舞的觉知 (awareness) 已经坍缩进颜色本身之中。颜色在看。声音在听。感觉在感；感觉就是感。随着看坍缩进颜色、感者坍缩进感觉、思考者坍缩进思想，个体也坍缩进了万物。这有点像一团自我繁衍和自我消融的光明且纯粹（无体验者）的体验之云。无论是一辆车、风扇的嗡嗡声还是一个声音，都没有人在听它；听是声音固有的。体验者已经完全坍缩到体验上，并且这被看到是自然的方式。不再可能像以前看起来那样“站在一边观察”。相反，观察的感觉被看到是对反射性意识本质的一个简单误读。意识不必消失；它只是被体验为另一种生动的无距离感官 (no-distance sense)。没有里面，也没有外面。没有其他可能性，因为每一种可能性都在不费力地展现为宇宙生成并消融为每一个离散的感官现象量子、每一个动作、每一个光明的表达。那个声音本身就是完整性，它不独立于、也不在本质上不同于所有存在。那些颜色和形状不异于观察者，它们的光辉和清晰度是精致且无与伦比的。那单一的身体感觉充满了宇宙并瞬间消融。

这里没有基质 (substratum)。没有背景或前景。没有什么被把持；一切都只是准时，也‘不’在时间里。没有时间线。没有什么东西从这一刻移

动到那一刻。甚至没有时刻。这是唯一的时刻，因此不需要称之为时刻。它不是时间中的一个点；它是时间中的每一个点，总是就在这里。无时间性 (Timelessness) 被直觉为仅仅是事物如是的方式。永恒没什么大不了的，因为它简单且明显地如是。没有什么东西在对抗任何其他东西。这种挣扎结束了。在离散的体验中有整体性，然而没有任何东西被带离那些体验。

这个证悟还有一个“面向”，这可能是最离奇的，本质上无法完全叙述，但它是这个真实 (actual) 世界所固有的。它可以用一个简单的陈述来叙述：

**事情并没有一种它们实际上的方式 (There is no way that things actually are)。**

我不知道当你读到这说话时会有什么感受。我可以想象它可能会引发某种困惑、恐惧或无助感。然而，在实际体验中，它只是无可比拟的明显和美妙。这也可能听起来不可能或有点像矛盾修辞法。然而在这个没有自我独立于任何事物的离奇世界里，也没有实相固有的知见或参考框架。表达这一点的另一种方式是，实相作为自我体验的、光明的现象，没有位置或边界，也没有绝对或本质的性质。还有一种说法是有无限程度的自由。实相就像一个魔术师，可以做任何事情，包括什么都不是。它可以同时做看似矛盾的事情。它可以停止以任何特定的方式存在，并不费力地以奇妙和极其神秘的方式转变。确实，甚至没有一个叫“实相”的东西。这听起来可能令人眩晕、困惑或迷失方向，但当任何事物“之间”没有距离，没有任何东西试图站在一边管理体验，或持有一个参考框架时，那么它就只是简单地如是。没有分离的东西——没有东西去冒犯或扰乱。只是万物性 (everything-ness)，和/或从无 (nothingness) 中表达出来的一物性 (one-thingness)，同时从未离开无，时刻复时刻。自发、自由、亲密，且没有任何本质性质。

我有时使用的一个类比是这样的。想象你正走在一条走廊上。在任何给定的时间，只有你占据的走廊部分被照亮。所以当你经过某个区域时，身后的灯就熄灭了。同样，当你进入走廊的新区域时，灯开始亮起。前面和后

面都是黑暗。现在进一步想象没有身体，没有“你”，没有连续意识的感觉。照亮走廊的灯光是生动的零距离感官现象（声音、颜色、形状、感觉、味道、气味和意识）。它们不是为“你”照亮道路，而是仅仅时刻复时时刻地生成（或者至少它们光明的本质是明显的）。如果以某种方式观看（通过反射性意识的扭曲镜头看），似乎这创造了沿着走廊的移动，或者是某种在移动并觉知到灯光的人或某种意识的感觉。在实相中，意识本身只是被生动照亮却又空的显现和消失的现象之一。在现实中没有身体、心或世界。只有照亮（illumination），没有独立于那个照亮之外的东西去知晓或观察它。只有一个极其生动且无本质（essence-less）的质地的宏伟展示，创造了移动和坚实感的幻觉。它是自明（self-illuminating）且彻底亲密的。此处即逝，此处即逝（Here and gone, here and gone）。

续：

从这一点向前，很清楚的是，真实世界，即那个转身背对反射表面即证悟的实际（actual）世界，是处于其自然状态的实相。虽然我们仍然可能感到一种拉力和倾向，不时地凝视池塘，但我们知道它的本质，并且我们本能地觉知到那个简单且无条件的真理：有一个实相本质上没有反射的扭曲。这个世界上的树木、客体和天体是本初、鲜活、光明且亲密的，以一种它们在表面被反射时根本无法呈现的方式。伴随着这种证悟而来的是巨大的放松，即所有的障碍、孤立和挣扎都是由与反射表面之本质的习性纠缠所带来的。现在你开始更深入地探索这个真实（actual）世界的细节。那些无法被体验为客体的星星和月亮的潜在本质是什么？这种在所有光明体验中被直觉到的相互连结的本质是什么？万物这种“此处即逝不留痕迹”面向的本质是什么？是什么导致了将注意力与意识反射纠缠在一起并扭曲这个本初、自然实相的倾向？你可以说你已经失去了对终生追求理解和证悟‘你’的真相以及你如何适应一切的兴趣。被看到的是，那从来都不是问题；那只是基于分离的幻觉和一个从未实际存在的时间中的自我之见（view）的误解。所以现在出于真正的享受和自发性，你探究实相本身的结构之本质。光明体验的实质和机制是什么？它是如何运作的？万物怎么能同时永恒地在这里又根本不在任何地方，却本能地感觉完全正确？

我们现在开始探究存在、零距离体验和实相的最基本量子。这不是出于醒来的需要或欲望。这种担忧已不复存在，除偶尔在意识中波动并短暂引起我们注意外。不，这是纯粹着迷的自发运动。它的动力是对真理以及所有存在和非存在的无条件的爱。老实说，这是因为没有别的事可做了。

就在事情似乎很难再谈论下去的时候，我们到达了一个如此原始、如此本能、如此微妙和悖论的地方，我几乎不想对它说什么。这极易被错误传达，但我还是说了。在某一点上变得清晰的是，体验的最基本构件——让我们称之为生动的感官现象——的本质来自无 (nothingness)，回归于无，从未与无分离，却不知何故创造了体验的所有可能性。这里的体验一词完全不是该词通常的意思。同样，无 (nothingness) 这个词也完全不是该词通常的意思。不二体验的最基本运动与无或空 (emptiness) 在这里是交织在一起的一体。这是宇宙想要体验其自身的冲动，或者是单一颜色想要作为整个宇宙涌现的冲动。这种体验是直接的、无垢的、没有怀疑、没有距离，且不受时间支配 (……)

相关：<https://www.awakeningtoreality.com/2019/02/angelo-gerangelos-writings-on-anatta.html>

.....

“刚才在新加坡植物园散步时，宇宙行走的具尽，然后是一个念头的具尽被体验到，接着一个类比生起了——即使是一个重复的‘妄念’也是摩诃具尽，就像回声是宇宙的回声，但那个念头是三世 (three times) 的回声。当然在那一点上，那些并不是妄念。”

——Soh, 2019

.....

[http://dharma-rain.org/wp-content/uploads/2016/02/Hua\\_Yen\\_Buddhism\\_Emptiness\\_Identity\\_Identifier.pdf](http://dharma-rain.org/wp-content/uploads/2016/02/Hua_Yen_Buddhism_Emptiness_Identity_Identifier.pdf)

在《华严法界玄镜》(Mirror of Mysteries) 中, \*\*澄观 (Cheng-kuan) \*\*写道:

“如果我们使用十镜（排列成一个圆圈或球体，以便所有镜子都面向所有其他镜子）的例子作为[现象互涉]的譬喻，一面镜子是一，九面镜子是多 [...]一面镜子包含了九面镜子的倒影，意味着一面镜子是能摄

(includes)，九面镜子是所摄 (included) ——然而因为九面镜子也是能摄（因为它们包含了一面镜子的倒影），上述那一面能摄的镜子也进入了九面镜子中，所以一面镜子进入九面镜子。一面镜子对九面镜子的反映阐明了一个实体包含所有其他实体的观念。反之，一面镜子在九面镜子中的反映阐明了所有实体同样包含那一个实体的观念。因此，镜子的隐喻准确地传达了一切即一（九面镜子在单一镜子中）和一即一切（单一镜子在九面镜子中）的理 (principle)。镜子的类比还向我们展示了一即一（任何一面镜子包含任何其他镜子）和一切即一切（每面镜子包含每面其他镜子）的理。

镜子的类比也阐明了一与一切的无限相入 (interpenetration)。之所以如此，是因为每面镜子不仅反映所有其他镜子，还反映所有其他镜子本身所反映的内容。任何曾站在两面镜子中间的人都会明白这里指的是什么，即出现在面对面的镜子中的无限反射。正如法藏 (Fa-tsang) 所说，“在现象特征中 [...] 每一个再次包含其他，摄入其他——每一个都包含无限倍增和再倍增的客体描绘”。”

相关部分：

“然而，镜子类比以及任何基于空间的类比的缺点之一是，它无法捕捉时间相入 (temporal interpenetration) 的实相。这指的是每一刻都包含所有其他时刻的事实。注意到这一点很重要，因为时间也是空性 (sunnyata) 的现象表达的一部分，并不在宇宙互涉 (cosmic interpenetration) 之外。

“一微尘，”法藏写道，“包含十方而无大小之废；一念包含九世，而延促同时”。九世是 (1-3) 现在的过去、现在和未来，(4-6) 过去的过去、现在和未来，以及 (7-9) 未来的过去、现在和未来。所有时刻流畅地相入，

因为时间像所有空间实体一样，是空的。时间相入确实消融了所有时间框架的独特身份，因为‘就像五个手指握成拳头但不失其为手指’”。

.....

<https://www.awakeningtoreality.com/2013/05/the-buddhist-teaching-of-totality-21.html>

摘自\*\*张澄基 (Garma C.C. Chang) \*\*的《华严哲学：圆融的佛教教义》  
(The Buddhist Teaching of Totality. The Philosophy of Hwa Yen Buddhism.)：

“有一天，武则天皇后问法藏以下问题：法师，我理解人类的知识是通过两种途径获得的：一种是通过经验，直接途径，另一种是通过推论，间接途径。我也理解前五识和阿赖耶 (Alaya) 只采取直接途径；而意识 (mind)，或第六识，可以采取两者。因此，意识的发现并不总是值得信赖的。直接经验优于且可靠于间接推论，这在许多经文中都有教导。你以极大的清晰度和独创性向我解释了华严教义；有时我几乎可以‘在我的心眼中看到广大的法界 (Dharmadhatu)，并在伟大的圆融 (Totality) 中触摸到一些点滴。但我意识到，所有这些仅仅是间接的猜想或臆测。一个人在证悟之前无法真正以直接的意义理解圆融。然而，凭你的天才，我想知道你是否可以给我一个演示，揭示法界的奥秘，包括诸如‘一切即一’和‘一即一切’、诸界同时生起、万法 (dharmas) 的相入和相摄、时间和空间的无碍 (Non-Obstruction) 等等奇迹？思考了一会儿后，法藏说：“我会尝试，陛下。演示很快就会准备好。”

几天后，法藏来到皇后面前说：“陛下，我现在准备好了。请随我去一个将进行演示的地方。”然后他把皇后带进了一个内衬镜子的房间。在天花板和地板上，在所有四面墙上，甚至在房间的四个角落，都安装了巨大的镜子——全部彼此面对。然后法藏拿出一尊佛像并放置在房间中央，旁边放着一支燃烧的火炬。“哦，多么奇妙！多么不可思议！”当皇后凝视着这令人敬畏的无限相互反射的全景时，她叫道。法藏缓慢而平静地对她说：陛下，这是法界圆融的演示。在这个房间里的每一面镜子中，你会发现所有其他镜子的反射，其中有佛像。并且在任何镜子的每一个反射中，你会发

现所有其他镜子的所有反射，以及其中特定的佛像，没有遗漏或错位。相入和相摄（containment）的理通过这个演示清晰地显示出来。就在这里，我们看到了一即一切和一切即一的例子——界（realm）包含界以至无穷的奥秘就这样被揭示了。不同界同时生起的理在这里如此明显，以至于不需要解释。这些不同界的无限反射现在同时生起，毫不费力；它们只是自然地以一种完美和谐的方式这样做……至于空间的无碍理，可以这样演示……（说着，他从袖子里拿出一个水晶球放在手掌心里）。陛下，现在我们在这个小水晶球里看到了所有的镜子和它们的反射。在这里我们有一个小包含大以及大包含小的例子。这是“大小”或空间无碍的演示。至于时间的无碍，过去进入未来和未来进入过去无法在这个演示中显示，因为这毕竟是一个静态的演示，缺乏时间元素的动态品质。时间无碍，以及时空无碍的演示，确实很难用普通手段安排。一个人必须达到不同的层次才能有能力见证那样的“演示”。但无论如何，陛下，我希望这个简单的演示已经达到了令您满意的目的。”

---

\*\*张澄基（Garma C. C. Chang）\*\*的《华严哲学：圆融的佛教教义》（The Buddhist Teaching of Totality. The Philosophy of Hwa Yen Buddhism.）：

“（……）我们已经发现，佛果的圆融和无碍是用这些术语表达的：

1. 一个宇宙可以是无限大或无限小，取决于测量的尺度或进行测量的位置。
2. “较大”的宇宙包含“较小”的宇宙，就像太阳系包含其行星，或行星包含其原子。这种较高界包含较低界的系统被描绘为一个向无限大或无限小两个方向无限延伸的结构。这在华严词汇中被称为界界相摄（realms-embracing-realms）的见。
3. 一个“小”宇宙（如原子）不仅在自身内包含无限的“更小”宇宙，而且还包含无限的“更大”宇宙（如太阳系），从而确立了无碍的真正圆融。

4. “时间”已经失去了作为仅仅衡量过去、现在和未来事件流动的概念的意义。它现在已成为圆融的一个元素，在永恒的现在实现了过去、现在和未来所有事件的完全相入和相摄。
  5. 在无限法界的宏大舞台上，无数种宗教戏剧正在永恒的时/空的众多维度中上演。”
- 

AEN:

**Thusness:** 你的体验是存有 (beingness) 还是摩诃真如 (maha suchness) ? (评论：关于“摩诃真如”一词见  
<http://awakeningtoreality.blogspot.com/2009/03/on-anatta-emptiness-and-spontaneous.html>) 那么在最普通和世俗的活动中，每一个行动都是具尽 (fully exerted) 的。

**Me:** 是的，这就像宇宙活动……不是一滴水消融进静态的存有中，而是海洋般的活动，其中水滴和海洋无缝地生起。

**Thusness:** 没有存有的感觉了……那很好。相反，它是这当下的具尽的摩诃真如……却是空的。成熟这种体验。感受这种摩诃真如……直到它像呼吸一样自然。

现在你知道区别了吗？告诉我无我 (anatta) 和这种体验之间的区别，究竟是什么阻碍了向这种洞见和体验的顺利进展？

**Me:** 二元的能作者 (agent) 可能消失了，但摩诃需要用缘起 (D. O.) 取代实有知见，以便当你看到这个，你看到那个……你看到一切都是完全无缝的自生 (self-arising) 活动。不仅是这个，而且这如何在没有自我的情况下生起，此有故彼有 (this is, that is)。

**Thusness:** 说得好。首先你必须只剩下显现。仅仅那个。然后进入一般的缘起[理]。在那之前，会有这种微小的活动感，但这将是不彻底的。但你必须使这成为一种持续的修行，并不断整合一般缘起的知见，以取代二元和实有的框架。直到连这个知见也被遗忘。

.....

摘自 <https://www.amazon.com/Being-Time-Practitioners-Guide-Dogens-Shobogenzo/dp/1614291136> 作者 **Shinshu Roberts** (这本书需要有坚实的理智知见基础和之前对具尽的洞见，才能正确理解它):

### 法位 (DHARMA POSITION) 即所有有时 (ALL BEING-TIME)

如果我们不理解被称为法位 (dharma positions) 或法住 (dharma stages) 的独特特定时刻、事物或事件，我们就无法真正参透道元所说的“有时” (being-time) 是什么意思。理解为独特独立时刻的法位，也有多个面向，当把它们放在一起时，就是有时。如果不理解法位作为有时 (a being-time) 和所有有时 (all being-time) 的包容性本质，我们会错误地像佛教盲人摸象的比喻那样体验独特的特定时刻。一个人说耳朵像篮子，另一个人说牙像犁的刀片，第三个人认为脚是柱子——你明白这意思。由于检查者是盲人，他们没有一个人能看到大象的整体，所以他们抓住他们能抓到的，并将其与他们已经知道的东西进行比较，而不明白他们触摸到的每一件东西都是一个更大的不可见整体的一部分。

法位是有时 (being-time) 的一个时刻、事物或事件，也可以定义为过渡性的和无常的。一个人就是一个法位。由于没有任何东西曾保持不变，并且万物由于其互动、相入的本质而处于流动中，因此说法位或有时的时刻始于此而终于彼是愚蠢的。法位在这个意义上不是有限的，它们也不是沿着过去、现在和未来的连续体的顺序中转站。虽然道元并不否认我们将时间体验为过去、现在和未来的一系列事件的常规、日常意义，但在《有时》 (Uji) 中，道元关注的是表达在现前时刻 (presencing moment) 中的时间和存在的非二元本质。从修行的角度来看，线性的时间观可能会阻碍证悟。

一个法位有过去、现在和未来，但它从被过去、现在或未来定义中解脱出来。每个法位都是特定且独立的。当显现 (actualizing) 我们证悟的心时，我们觉知到过去的经验和未来的愿望，但这些想法并不阻碍我们对每个情境的整体性 (totality) 如其所是地做出完全回应的能力。这种无碍的觉知很重要，因为法位的独立本质允许我们选择如何回应它们。我们没有

陷入某种宿命论、预定的行动过程中。道元在《发菩提心》(Hotsu-Bodaishin) 中写道：

“大凡发心及得道，皆依诸法之刹那生灭。若[诸法]不刹那生灭，前念之恶无法去。若前念之恶未去，后念之善不能于现在现前。”

从不二的角度来看，过去、现在和未来都存在于这一刻，然而同时每一刻都必须有表达其独特风味的自由。在上面的例子中，道元描述了我们如何不被不善的行为所困。这种“刹那生灭”是流动且无所不包的法位。同时它是一个独立的法位。道元在《现成公案》(Genjōkōan) 中著名地表达了这个观点，他写到柴火的本质：

“薪成灰，不可复为薪。然由于此，勿见灰为后，薪为前。须知薪住薪之法位。既有先，亦有后。虽有先后，先后断。灰住灰之法位。既有先，亦有后。”

在这里，我们有两个看似对立的观点：柴火的未来是灰，灰的过去是柴火，然而柴火和灰的过去和未来被从看似自然的进程中切断。每个陈述对于我们理解法位或有时 (being-time) 同样真实且重要。我们确实有过去和未来，但我们不受僵化的过去或未来的束缚。我们利用过去的经验和未来的愿望作为辨别的工具。如果我们能以这种方式与当下时刻互动，我们就得以自由地回应这一刻，而不受可能阻碍善巧回应的动机的阻碍。

一个法位在此刻持有所有有时 (all being-time) ——存在的时 (being's time) 和时的存在 (time's being)。这是事物、存在和时间的完全不二。一个特定的有时表达了两种状态。首先，有所有有时的普遍状态。这是作为一个整体的万物的包容性本质。其次，一个存在的时 (being's time) 是一个特定的事件、人或事物，它表达为一个独立的法位。同时，一个法位既是普遍有时也是特定有时。万物同时存在，而不妨碍任何其他的普遍和特定本质。这对时之有 (time's s-being) 也是如此。

当我们在理解中包含一切时，我们更清楚每个事物的内在价值，我们也更觉知到每个存在或事件与我们的关系中的位置。我们不排除任何东西，认识到一切都已经存在。接受事物如其所是，是基于知道当下包含了所有那些

我们想要的和那些我们不想要的东西。我们的苦来自这种好恶的覆盖，但实际上没有什么阻碍完全证悟的时刻，因为没有排除任何东西，万物同时生起。

此外，在一个特定的法位内，万物相互渗透万物，并且是所有其他存在和时间。华严经句“知一即知一切”阐明了这个观点。如果你理解关于事物本质的基本真理，你也会理解万物的基本真理。我们相互连结、相互渗透、无碍的本质是基于产生慈悲和智慧行动的明智共情。

既然法位是相互连结、相互渗透、无常和转瞬即逝的，它在所有其他法位的背景下运作。协同地，这些法 (*dharma*s) 一起修行并构成世界。从这个视角，道元在《全机》(Zenki) 中写道，“生即我使之，我即使生……生即我，我即生。”以免我们的观点过于以人类为中心，他也在《有时》中写道，“一一草、一一形，即是全地……一时即是全有，即是全界。”

每一刻都包含着整个世界和构成世界的每个存在的个别有时性 (*individual being-time-ness*)。道元称这种无所不包的活动为“行持” (*gyōji*) 或持续修行 (*continuous practice*)。持续修行是佛祖的修证，它也包含所有其他存在：树木、岩石、昆虫等的持续修行。这是十方每个存在在每个法位或有时的背景下的全心全意的努力和完全临在 (*total presencing*)。道元在《行持》(*Gyōji*) 中写道：

“此行持，持自持他。其义者，由于行持，全地十方举皆共有其功德。即使他不觉知，你亦不觉知，然法尔如是。”

这种修行何时发生？它发生在一个特定的法位内，作为此时此刻的一、全和万物。正如道元在《行持》中写的，“行持现成之时，名为‘今’。”

此外，还有一个问题是法位如何在非顺序模型中从这一刻过渡到下一刻。道元也在《有时》中谈到了这一点。这段话不是顺序的，也不是严格非二元的。一般来说，在不否认因果的同时，道元避免将实相描述为以任何方式顺序的。如果所有有时对于每个有时都是必不可少的，那么就不可能有一样东西我们可以说是第一因。通道或过渡发生在这一刻与所有存在 (*being*) 协同运动的背景下。

例如，一穗玉米必须从玉米种子中诞生。但那颗种子（以及由此产生的玉米秆）对其生命的依赖，既依赖于水、空气、土壤和整个宇宙的时间，也依赖于种子。这样，玉米的出现受惠于所有存在。无数事件对于一个生命是必要的。从这个知见来看，我们如何能将一个因与所有因分开，或将一个时间与所有时间分开？

在佛教修行中，转化通过我们关注这一刻作为直接体验以及受佛法指引的回应而发生。带着对精神成就的顺序期望来修行，例如妄想通过特定的活动转化为证悟，是错误的。修行在所有实相于正是这个有时（*being-time*）现前的背景下展开，创造了一种不受之前和之后、那时和现在的尖锐边界划定的活动流。

阿部正雄（Masao Abe）讨论这一点时说：

“每一个时间（例如，昨天），因为它在安住于自己的法位的同时是所有时间之全机（total dynamism）的显现，所以不能被正确地视为逝入另一个时间（例如，今天）。一个时间和另一个时间的关系必须不被视为消逝，而是无径之径（passageless-passage，经历）。”

道元并不否认变化正在发生，但他强调它的发生方式并非我们认为的那样。事情如何发生，以及这种知见对我们将修行理解为证悟的重要性，是道元在《有时》中讨论有时（*being-time*）作为佛教修行的一部分。

---

### 华严宗：相即与相入

虽然“我们要参学万象百草遍于全地”似乎不言自明，但我们不理解“一一草、一一形即是全地。”了悟这种关系是道元理解修行即证悟回应（realized response）之同时性的关键。他在《现成公案》中写道，“人若修证佛道，得一法即通一法，遇一行即修一行。”这一法和一行涉及参学每一棵草都是全地。道元赞叹我们去参学万物（百草）作为全地，因为它显现为特殊性。

七世纪的中国华严宗称这个教导为“知一即知一切”。为了理解道元所说的每一棵草或形就是全地，两个华严概念是关键：相即（*mutual identity*）和相入（*mutual penetration*）。

相即是观察到万物共享以下品质或过程：(1) 没有独立于所有存在（*being*）的固有存在，(2) 受制于因果关系并且是因果关系的结果，(3) 是无常的。当从这个不二的视角看时，一物与下一物之间没有区别。这个世界上有什么东西有分离的固有存在吗？有什么东西不是因缘而生的吗？有什么东西不是无常吗？如果这三种状态是我们定义所有存在（*beings*）之基本性质的标准，那么我们必须说所有存在都是相同的。如果你知道草的无常真理，你就会知道你自己的无常、相互连结以及与所有存在相互渗透的亲密性的真理。本质上，所有有时（*being-time*）都是一个过程，而不是互不相关的事件相互碰撞。有时是动态的，不是固定的东西。当我们从不二的视角看实相时，这就是我们可以谈论它的方式。

相入假定如果所有存在共享相即，它们也在物理上相互渗透或混合。进一步推进这个想法，可以说从一个存在的独立面向来看，那个存在不能被孤立，而是嵌入在功能和存在的相互依存关系中。相入不是一个抽象概念。如果你和一群人坐在一个房间里，你们都在共享同样的空气。一旦你吸气，你的吸入就包含了别人呼出的气体。那些空气在细胞层面上融入了你的身体。以一种非常真实的方式，你已经成为了另一个人的一部分，就像他们与你一样。

相即和相入的范围适用于每一刻的所有时间和空间。万物同时生起。所有的形式和所有的草都相互依赖，并一起生起构成地球。以相互渗透和相即的方式，草和万物作为全地而存在。通常当我们想到因果关系时，我们认为它们是顺序的：这个导致了那个，那个导致了这个。将这个过程视为一个多维的整体事件是一个更准确的模型，它包含了因果、相互渗透、相互连结和无碍有时的同时性。

华严用网的图像来说明这个教导。想象一张网，网内的每个交点都有宝石。每颗宝石都反射所有其他的宝石。这张珠宝网就是一切，没有尽头。

这就是因陀罗网（Indra's Net）。法藏的《金狮子章》将因陀罗网描述为：

“[万法]相互渗透，[万法]无碍相即……以因陀罗网的符号显示。当这些概念[在菩萨心中]显现时，那么当许多障碍中的一个被克服时，所有都被克服，并且一个人获得了[道德和智力过失……]的毁灭……在修习德行中，当一个圆满时，所有都圆满，关于实相，当一[部分]被揭示时，一切都是被揭示。万法具足普遍性和特殊性，始和终是相同的，当一个人初发菩提心 [bodhicittotpāda] 时，他也变得完全觉悟……目标固有于因地修行中。”

世界的实际状态是事物互不阻碍。每个存在或事物的特殊性并不妨碍每个存在或事物的普遍相同性。同时，每一棵草和形式作为一个特定的存在存在，它们同时作为全地存在。

---

## 第七章：百草即时（The One Hundred Grasses Are Time）

“时若由于今有，一一有时皆全时。一草有、一形有，皆时也。全有、全界，时时摄于今。且观，当下之时，全有全界剩于今时否？”

在上一节中，道元写道百草（万象）遍于全地存在，且作为全地存在。理解单一形式的真实本质就是理解所有实相。这一段是从时间的角度出发的相同教导。当下时刻就是一切，每个特定的时间就是全时（entire time）。就像一个存在的存在（existence）是全地一样，那个存在的时就是全时。

我们没有任何时间体验不是基于当下时刻的。我们的心在这一刻建构或记忆事件，即使我们认为我们实际上是在体验过去或未来。现在时（Present time）真的是一切。我们的心将我们的体验定义为过去（只能在当下时刻回忆的记忆），为现在（此时只能对我们自己定义），以及为未来（当下时刻关于可能发生之事的想法）。所有这些心理活动都在现在的有时（present being-time）中。

这并不是说我们没有过去，但我们对过去的意识体验只能发生在现在。法藏这样写时间：

“关于一念与劫的圆融无碍……因为一念无自体，它变得可与大劫互换。因为大劫无自体，它们也摄入一念。因为一念和大劫都无自体，所有长短之相都融合为[大和谐]，……所有佛和众生，以及过去、现在和未来的所有事物和事件同时现前。为什么会这样？……[既然时间离不开事件，]如果一念变得无碍，万法将[自动]变得圆融。这就是为什么三世的所有事物和事件在一念中生动显现……”

奥村正博 (Shohaku Okumura) 在他的书《实现现成公案》(Realizing Genjokoan) 中指出，我们认为我们正在体验的当下时刻，在其发生时是无法被思考或定义的。他推测时间并不像我们认为的那样存在；因此，我们无法抓住它。我们无法在其发生时固定或概念化当下时刻。我们的有时总是在变形为下一刻。然而，这个现在的“今”是我们体验的一个特定的“今”，同时它是我们整个世界的包容性“今”，它包括所有过去、现在和未来。这是所有有时与此时此刻的交汇点。

当你读这本书时，这一刻包含了所有曾经或将会有的时刻和事件，已知的和未知的。你当下时刻的因果连接包含了所有可能的因果连接。你拿的这本书是纸，那纸曾是一棵树，那棵树依赖于太阳、雨、土壤和整个宇宙的时间来生长。这个阅读时刻是有时遍布于时间和空间的 360 度。像草有 (grass-being) 一样，你的有时包括全时，这样，现在的时就是所有的一切。

---

如果我们只把我们的生命理解为一系列离散的顺序时刻流逝，我们就看不到每一刻相互连结和无常的美德和亲密。无常不仅可以被理解为稍纵即逝的稳定性，还可以被理解为过程和相互连结的表达。当我们拥抱有时的无常时，我们放下了自我中心的自我 (egocentric self)，完全参与所有存在之时的全机活动 (total activity)，因为我们现在可以感知自己是整体的一部分。这种完全的参与是自由。以开放的心参与是包容、善巧的回应。

当我们完全参与每一刻时，我们不再将自己与我们感知为外部且需要控制的东西对立起来。这是无我的亲密。

### **我们的有时即所有有时 (OUR BEING-TIME IS ALL BEING-TIME)**

体验我们的当下时刻就是体验我们的生命。我们的生命包括“登山涉水之时”。我们同时是一路走来我们所知的所有个体有时。我们遇到的所有有时的元素构成了每个有时。换句话说，这一刻的时间持有我们体验的所有其他时刻和时间，包括过去、现在和未来。无论我们在哪里，它都包括山的时间和河的时间；它仍然“在我们里面”，而不是已经离开我们的东西。

在给出的例子中，道元是在讲我们的修行。山可能代表一个寺院修行期，河可能是与老师的会面。在这个例子中重要的是，这个精神旅程不仅仅是我们的顺序概念化。我们的体验可能看起来是顺序的，但那不是全部体验。与老师的会面已经存在于寺院的时刻中。

### **每一刻都包含所有有时 (EACH MOMENT INCLUDES ALL BEING-TIME)**

虽然有时的圆融通常不被有意识地体验，因为我们的焦点在这一刻的活动上，但它仍然存在。我们体验的每一刻都是相互连结和相互渗透的有时网络的一部分，其中包括作为现在的过去（登山和涉水的时间）。每一刻都是因陀罗网。这是相互连结和相互渗透的真理，这就是为什么登山和涉水的时间在每一步中。

道元写道，“时不可去。”每个当下时刻持有所有有时。另一个用来谈论当下时刻的表达是永恒的现在。当我们立足于体验，我们的实相，这个实相，这个生命，就在这一刻，除了这一刻别无他物，那就是永恒的现在。每一刻都是这个无常的时刻，永恒地作为这一刻更新自己。永恒并不意味着不变；它意味着这个无常的时刻无休止地继续下去。这样，我们开始理解时间不能流逝。它是所有有时的永恒现前。再次，它不是一个将我们与相互连结的关系分离的时刻；相反，它是一个包含所有存在之整体性的时刻，并将成为我们伦理觉悟回应的起源。

在登山涉水的例子中，旅程的各个方面都存在于那个旅程的每一刻或每一步中。山的时间和河的时间也是一个人有时的一部分。想象你实际上正在穿

越山脉和河流。 你能感觉到山河的时间也是你的有时吗？ 你和山正在拥有有时的特定体验，其中包括彼此的有时，同时，包括那一刻每个个体表达的特定有时。 我们的体验不是单方面的；只是作为人类，我们倾向于仅仅从我们的角度思考事情，而不是从山或其他存在的角度。 实际上，我们构成山的有时，就像山的有时构成我们的一样多。

---

## 第 17 章：一法具尽 (Penetrating Exhaustively)

“以全界世界全界，谓之具尽。”

当道元使用同一个词作为主语、宾语和动词时，他是用这种语法结构来表明，每个法如此亲密地渗透其法位，以至于它从自身中解脱出来，从而变得自由，在存在的整体性中并通过其完全表达自己。 他的方法论意在表明有时 (being-time) 为 gū jin，通常翻译为“具尽” (total exertion)，或 ippō gū jin，“一法具尽” (the total exertion of a single thing)。 在道元关于世界世界着世界 (world worlding the world) 的例子中，世界作为一个单一的法位，作为其自身 100% 地做出完全努力，导致整个世界的同生 (simultaneity) 表达，没有任何遗漏。 对我们来说，这将是对一个人活动的一种完全不自我意识的沉浸。

Steven Heine 写道：“在正是此时对任何单一修行、解释或体验的彻底穿透和证悟，完全揭示了整个法界，因为所有存在、所有自我和所有佛在每一刻都和谐且同时地连接在一起。”

对特定修行、解释或体验的这种不二表达发生在日常生活中。 当水手乘船出海，体验到与那个法位的所有面向——海洋、船、自我和一切同时现前——的同生性 (simultaneity) 时，他或她正在直接体验世界在制造世界。 通过无分离地回应情境的整体性来排列自己，就是彻底穿透 (penetrating exhaustively/具尽)。 我们的水手可能不知道这正在发生，因为她没有观察自己；她只是在回应如是 (what is)。 当这发生时，我们可能会说航行在航行着航行。 这是作为通过特定活动与“如是”完全相互连结的亲密卷入的具尽。

## 深入探究 (DEEP INVESTIGATION)

在美国，我们经常听到正念 (mindfulness) 与佛教联系在一起。正念的一个流行定义是对活动及其对象的一种完全关注。例如，当我们洗碗时，我们可能会对自己说，“我在洗盘子”，并将我们的念头集中在活动本身的感觉上。我们可能会慢下来，跟随我们的呼吸，并将我们所有的焦点放在任务的感觉上，将其作为我们注意的对象。

这不是道元处理深入探究或一法具尽 (exhaustive penetration) 之修行的方式。他可能会将洗碗的活动描述为洗在洗“洗”，从而消除了能所 (subject-object) 关系。正念可能是通往亲密的一个法门，但它不是彻底穿透一个人体验之整体性的禅修。在完全参与的真正亲密中，没有来自关注自我之外某物而产生的自他标签。

当从事作务 (work practice) 时，曹洞宗 (Sōtō Zen) 学生正在与在该活动背景下生起的所有元素的整体性互动。这意味着一个人努力完成任务的方式是，尊重所使用的工具、工作的背景、工作负责人的指示、分配给任务的时间，并与他人协同工作。我们努力的目的是通过我们的具尽和对任务本身的修行来完成工作。不是要对作为我们注意对象的活动保持正念。当我们能够以这种方式从事工作时，我们放下自己的议程，完全参与清洁和社区的完整活动。

包含在对特定时刻之有时的这种亲密完全沉浸中的，是所有有时的同时生起。这种非二元论并不与相对或日常分离。洗碗并不特别。通过进入洗碗的世界，我们通过全心全意的努力跳入其中，从而进入整个世界，这就是我们的世界。

## 诸法实相 (DHARMAS ARE REAL FORM)

Nishijima 和 Cross 将 Waddell 和 Abe 的“彻底穿透” (penetrating exhaustively) 翻译为“完美证悟” (perfectly realizing)，并将其与《法华经》中的一句话联系起来：“唯佛与佛，乃能究尽诸法实相。”道元在《诸法实相》 (Shohō Jissō) 中解开实相的含义：

“实相即诸法。 诸法者，如是相、如是性、如是体、如是心、如是世界、如是云雨、如是行住坐卧、如是忧喜动静、如是杖拂、如是拈花瞬目、如是嗣法印可、如是参学办道、如是松常柏直。”

这种完美证悟是诸法完全表达其真实本质。 将实相认定为诸法就是洗碗，例如，当它被完全表达 (gū jin/具尽) 时，它是佛的证悟活动。 当我们能完全表达或展现一物具尽时，我们正在表达我们的真实本质。 我们是“唯佛与佛”。 我们忆以此自我和所有存在的真实状态。

因此，整合的自我不与所有有时分离。 由于这个原因，道元在《有时》的前面写道，“排列自我就是制造世界”，这是“以全世界全世界”的单一表达。

---

### 无休止地升降 (MOVING ENDLESSLY UP AND DOWN)

动态运动也可以理解为一个安住为无常的时刻。 Tanahashi 将这一部分翻译为“由有时 (time-being) 在每一刻的升降所显现”，暗示了一种保持不动却动态移动的品质。

如果你是一个舞者，你会用你的身体回应声音和节奏。 然而，每种舞蹈都有其自身的要求或特殊性。 如果你是芭蕾舞演员，你有一套特定的形式定义你将如何跳舞的风格，然而在这些参数内，你的表达选项是无数的。 当你跳舞时，那一刻也持有音乐作曲家的时刻、作曲的时刻、音乐的历史和文化、编舞者的创造力，无休止地命名和包含宇宙中的一切。

还有每一刻的不二、完全包容性，正如舞蹈舞着舞蹈——没有能也没有所。 同时，只有个别舞者跳舞的独特、独立、排他的时刻。 两者都在一起发生，两者都依赖于另一个来进行有时的表达。 这是在动态表达中的时刻之恒常性。

安住于这一刻是我们体验的此时此地 (right-here-and-now)：它是恒久的真如。 这种真如是与所有实相的动态相入连接。 你可能会觉得这一刻是宁

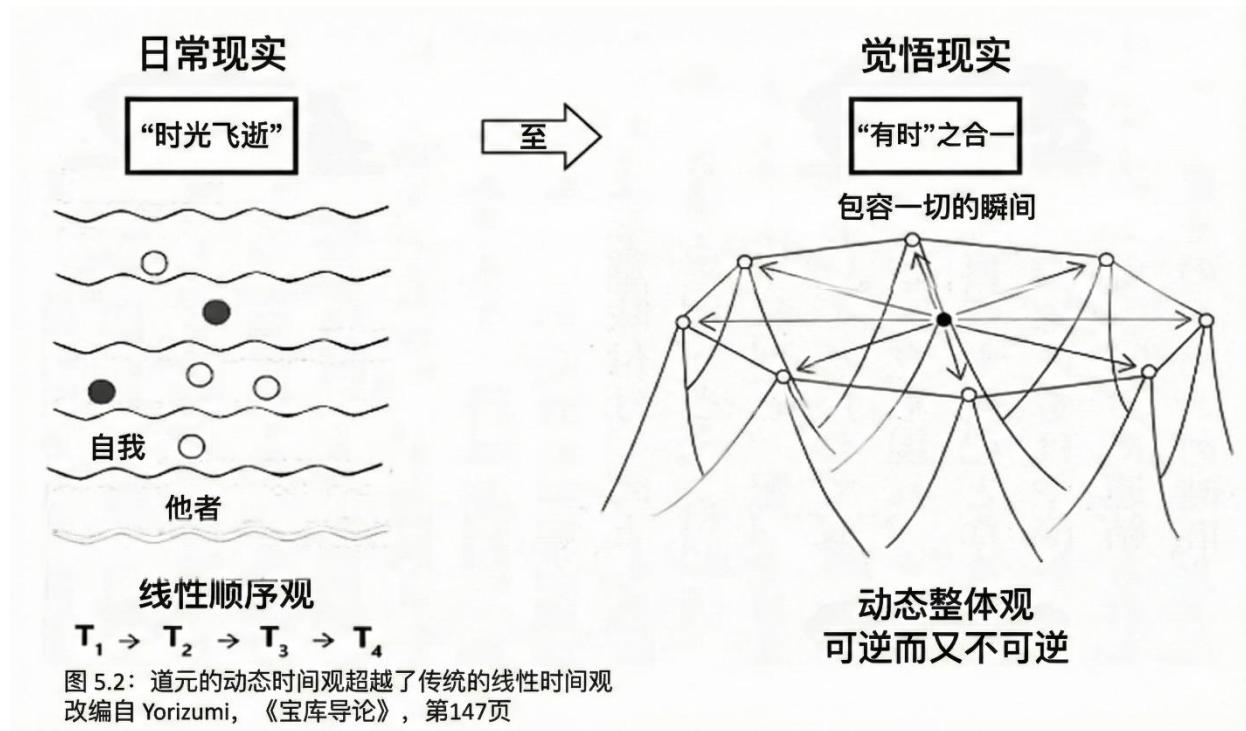
静和寂静的，分离且完整的。然而，这一刻仍在与所有实相互动。我们通常不觉知时刻的普遍性，但这并不否定其表达。

这种升降可以理解为对我们有时之特定发生的某种深度穿透。同时，它是所有有时。普遍品质是所有法位同时显现有时时的连接胶水。因为每一刻都是相入的有时，并且本身也是独立的，我们获得了一种表达出来的无常感。

.....

<https://www.amazon.com/Readings-Treasury-Columbia-Buddhist-Literature/dp/0231182295/>

Steven Heine:



...

<https://www.awakeningtoreality.com/2007/05/different-degrees-of-non-duality.html>

John Tan, 2007 年:

“嗨，Star，

你已经松开了‘背景’的‘束缚’，体验到了无我；但是‘试图通过将事物看作能与所来理解’的习气依然存在。‘它意味着什么，它是什么，我们要如何理解它’，这是一种挣扎。这是二元对立的心试图通过度量和比较来理解事物的挣扎。这种习气也必须被解构，直到你对于在觉知中赤裸地存在感到非常安适。

这种从演绎、归纳、度量和比较中获取知识的模式是‘习得’的，它不是觉知的自然状态。必须有一个清晰的理解：灵性的深度无法通过这种‘理解’的模式而被知晓。这也是制造‘自我感’的‘种子’。一个体验的单位被所有这些习气所‘阻滞’，以至于我们无法直觉地知晓觉知的不生本性。这并不像某些人所说的是一种‘心智诡计’，尽管智慧的修行者并不谈论非定域的问题。

在世俗上，要体验本初觉智的非定域面向，是通过定（concentration）。这是定的工作。定，直到一个人进入深层的等持（absorption）阶段，且能所合一，这是一种超越的状态。这种修持中的非定域体验是通过‘专注’的力量达到的。所以通往非定域体验的关键是等持和超越。

另一方面，非二元是一种证悟，一种关于‘一直以来从未有过分裂’的证悟。它的明晰度和超越的程度来自于消融那些阻碍‘看见’的‘种子’。我们很少听到人们在智慧的修持中谈论非定域的面向，但非二元确实在超越点（第四阶段）与非定域相遇。这也是某种形式的等持，就像在定中一样，但它更多的是‘明晰直至等持的点’。这听起来可能自相矛盾，但这是真实的。這是智慧之道。

意识有许多层，非二元的真理必须首先深深沉入最内层的意识。达到‘转折点’的阶段很重要，因为在这个阶段，无我的证悟已经足够深深地沉入意识，直到没有退路。否则，那种无我的喜悦和体验将在几个月内消失（这是我的经验），并再次浮现，直到‘空即是色’被深刻地体验。在第二到第三阶段，有些人可能会体验到非定域的体验，主要是在定（比如询问关于我们过去世的问题）的帮助下，它可以在修持6-9个月后被体验到，特别是在深刻体验了‘空即是色’之后。非定域的面向是在超越点被触发的。

下面是我认为一个内观修行者会经历的某种总结。 我所概述的远非权威，仅用于交流和分享的目的。 :)

1. 感知依然徘徊，但有一个清晰的理解：除了显现之外没有‘自我’。 来自内观禅修的明晰度练习会有所帮助。 来自所有六门——眼、耳、鼻、舌、身、意——的明晰度。
2. 感知脱落。 身/心脱落。 一个非常重要的阶段。 ‘身体’ 不过是一个‘心理建构’。 当‘身体’的‘印记’和‘意义’脱落时，内与外的划分就消失了。 感官的所有划分也消失了。 一切皆是一味。 仅仅如是。 临在的多重性被清晰地体验。
3. 空即是色与自然显现。  
将自己没入自然显现中，然而对作为‘色 (forms)’ 的觉知的质地和结构有着水晶般的明晰。 二元认知被直接性、自然性和自发性所取代。 自发性、自然性和流动接管了所有二元感知。 意识、潜意识和无意识作为一个整体运作，没有分裂。 不需要抓住一个意识层面的知晓；不需要理解任何东西。 一个人是否理解已不再重要，所有的知晓性都来自于整体的流动。 没有试图偏离作为整体的如是。 在这里，存在偏向自发性的危险。 不要错过光明的面向，空即是色。 这两个面向必须是一体的。 光明是意识层面，自发性是无意识层面，二者为一。 :) 真正的自发性在于光明之中。 心理性的死亡被克服。 转折点。
4. 只有一种巨大的自然明晰在流动，在‘让地球旋转的事物’、‘让你心跳的事物’或‘让植物生长的事物’之间没有区别。 当你吃苹果时，是整个宇宙在吃苹果。 仅仅是一种整体的明晰自发流动。 持续体验超越的喜悦和极乐。

‘种子’如何束缚我们是令人惊叹的……最终一无所得！ :)

祝好运！”

相关文章：

- <https://www.awakeningtoreality.com/2018/09/a-compilation-of-simpos-writings.html>,
- <https://www.awakeningtoreality.com/2018/07/on-supernatural-powers-or-siddhis.html>

...

### 莎朗·萨尔兹堡 (Sharon Salzberg) 的《慈爱 (Lovingkindness)》:

佛陀本人曾被问及，为何人们在这个世界上经历如此多样的境遇。他回答说，我们都是自己相异的业力及其果报的主人。即使死后，我们唯一真实的财产就是这种意图的力量及其结果。

佛陀说，夺取他人生命的人往往寿命短促，而那些避免杀生的人往往长寿。给他人造成痛苦的人往往经历痛苦、疾病和虚弱；那些修持非暴力的人往往经历健康和强壮。那些贪婪且吝啬的人往往经历贫穷，而那些慷慨的人则拥有富足。那些对此感兴趣并探究真理的人往往拥有智慧；那些不关心更深入观察和更清晰看见的人往往比较愚痴。那些行偷窃或通奸的人没有很多好朋友；那些在行为上谨慎且有德行的人受到尊重和爱戴，并且拥有许多朋友。

同样，这些都不是僵化的绝对定论。它们只是倾向。并且这其中没有任何评判。在佛心那不可思议的宏大视野中，这个我们称之为轮回的生、死与变易的世界没有开始。在这不可思议的巨大实相视野中，我们都已经永远地流浪着，所以我们都拖着无尽、无限量的过去业力。穿过这种无时间性，我们都已经做过一切，我们中的每一个人：我们爱过、恨过、惧怕过、杀过、强奸过、偷过、给过、服务过、爱过。我们都已经做过这一切。穿过无始和持续的轮回流转，我们一遍又一遍地互为父母、孩子、朋友、爱人和敌人。

没有理由对任何事物或任何人感到分离，因为我们曾经是一切，也做过一切。那么我们怎么能感到自以为是或与任何人或任何行为疏离呢？地球上没有一个地方是我们未曾笑过、哭过、生过和死过的。所以在某种意义

上，我们去的每一个地方都是家。 我们遇到的每一个人我们都认识。 被做的每一件事我们都有能力去做。

这就是为什么我们不以狭隘的方式持有对业力的理解。 它是一种极其宏大的生命视野。 如果在某个时刻我们体验到了过去行为的果报，无论是善的还是不善的，我们的体验就是众生的体验。 如果我们看到一个体验发生在我们自己之外，我们理解这也是我们的体验，就像在梦中，每个角色都是我们自己心的一些反射。

如果你对关于多生多世的教导没有感到任何共鸣，你仍然可以通过向内看，来理解这种与所有人和所有发生之事的彻底不分离。 无论你是否相信转世，你都可以看到所有的状态都存在于你之内。 当它们在你之内升起时，你不需要感到分离；你不需要害怕。 当你看到它们在你自身之外时，你也不需要感到分离；所有这一切都只是反射着具足一切可能性的心。 无论发生什么，在内或在外，无论你遇到谁，所有这一切都只是另一种看待你自己方式。

... <https://www.amazon.com/Samatha-Jhana-Vipassana-Meditators-Experience/dp/1614293570/>

全贤秀 (Hyun-soo Jeon)，医学博士，哲学博士；《奢摩他、禅那与内观：在帕奥禅林的修行——一位禅修者的体验》(Samatha, Jhana, and Vipassana: Practice at the Pa-Auk Monastery: A Meditator's Experience):

### 缘起禅修对我们人生观的影响

我们现在已经完成了对缘起禅修的回顾，即通过辨识关于我们过去五世的十二缘起支。 由于我们生活在一个科学时代，我们倾向于认为那些我们无法通过感官感知到的事物是不存在的。 因此我们认为前世不存在。 但一旦我们通过禅修的修习真正看到了我们的前世，我们就不再有那些想法了。 然而，这并不意味着我们能够科学地证明前世的存在。

当我们修行时，我们对许多修行者所体验到的事物生起信心，因为佛陀本人体验并教导了它们。 至少我们不再认为前世不存在。 相反，我们学会相信

生命是相连的，并理解我们今生不过是我们所有相连生命中短暂的一生。在此基础上，我们不再试图仅仅基于今生的经历来解释我们生活中的问题。

在精神分析中，有一种倾向将一切解释为我们在年轻时受到父母的影响。既然基于这种观点我们可能会错误地看待事物，我们需要放下这种倾向，转而尝试去看实际上正在升起的是什么。我们也需要在我们不知道某事时承认这一点。当我们不知道时承认不知道，这就是智慧。我们所要做的就是努力去知晓我们不知道的事物并去看见实相。如果我们带着这种态度生活，我们就不会笨拙地做结论，我们的生活将变得基础稳固，我们将立足于坚实的基础之上。虽然这需要很长时间，但我们建立了一个不易动摇的生命基础。

一旦我们知道众生在轮回中经历投胎时会穿过各种道 (realms)，我们将从以人类为中心的生活中逃离出来。我们对动物的态度也会改变。当我们知道如果我们伤害他人，那行为的结果一定会回到我们身上，我们就绝不会伤害他人。我们会乐意帮助其他众生。我们也将理解这个世界是一个我们可以回来并再次生活于其中的世界。

如果我们看看周围那些热衷于佛教禅修的人，他们中的大多数相信转世。一旦我们相信转世，我们对待今生的观点就会改变。我们最大的优先事项不再是在今生享乐，而是为来世做准备。我们认为生命中重要的因素会改变，随着我们的修行变得如此紧迫，我们总是心无旁骛地修行。

此外，一旦我们相信转世存在，我们就绝不会结束自己的生命。弗洛伊德说人类有寻求快乐的驱力和死亡的驱力。每当人们经历苦难，他们就渴望安逸。他们希望苦难消失。所以他们有死亡的想法。可能没有哪个人未曾想过至少一次想要去死。然而，一旦我们相信转世，无论我们处于什么样的境地，我们都会理解我们必须修习禅修，以便在我们活着的每一刻控制心。

一旦我们修习关于色法 (materiality)、名法 (mentality) 和缘起的禅修，我们的死亡观也会改变。我们不再惧怕死亡，而是惧怕我们将以何种状态死去。在帕奥的“死随念”修习中，我们看到我们在今生何时会死。当然未来是可以改变的。但当时间到了，我们的今生必然会结束。当我们

的今生结束时，我们的来世将基于因果法则自行展开。如果生命不断延续，我们就不需要过度执着于我们的今生。并且如果我们的来世比今生更好，我们就没有理由为今生的结束而悲伤。

### 相关书籍：

- <https://www.amazon.com/Mindfulness-Bliss-Beyond-Meditators-Handbook/dp/0861712757>
- <https://www.amazon.com/Wisdom-Wide-Deep-Practical-Mastering/dp/086171623X/>

...

**Nafis Rahman** 管理员 热门贡献者

这是一个关于 ATR (Awakening to Reality) 第 5/6 阶段的基本概览：

1. 无我 (Anatta)
2. 身心脱落
3. 初始的一法具尽 (Initial Total Exertion) (无限空间/无边无际 + 感觉与周围环境/感官体验相互连接)
4. 感官无生 (Sensory Non-arising)
5. 跨越时间和空间的相互涉入 (Mutual Interpenetration)
6. 感官/知觉的相互涉入

即使在这个群组里，也只有少数成员证悟了上述所有洞见。然而，即使在某人设法完全证悟第 6 阶段之后，仍有进一步的洞见阶段，最终通向圆满的证悟/佛果。关于证得佛果的标准，一个人需要消融阿罗汉果位所断除的十结以及所知障，发展全知 (omniscience)，并最终超越轮回。在达到这个阶段之前，在灵性修持方面还有很长的路要走。

<https://www.awakeningtoreality.com/2022/07/buddhahood-end-of-all-emotionalmental.html>

---

夏扎仁波切 (Shardza Rinpoche, 被推测已证得虹光身的苯教大圆满上师):

“一旦自生/自解脱的修持变得稳定且自动，修行者便开始了第三张也是最后的地图——解脱道，它始于自生/自解脱的修持，并以稳定的证悟或究竟解脱为最终终点。这第三组关于通往究竟解脱之道的教导包括法界尽 (dharmadhatu exhaustion) 的修持，专用于耗尽成熟的业力习气和烦恼情绪；睡眠与梦瑜伽；用于净化肉体残留实质性的拙火修持；用于净化凡夫感知并带来不净感知之彻底耗尽的各层级顿超 (by-passing) 显相的修持；视外在显现如幻或如梦的修持；佛土的直接显现；同时体验许多界域和时间；以及最终证悟的体验，如证悟的三身 (three-fold embodiment)、五种本初觉智 (five primordial wisdoms)、全知，以及向众生展现无尽的佛行事业。”

---

基于已经发展的，最后这一座，即第十四座，布·嘉瓦 (Bru rGyal ba) 称之为“持续直指”，因为剩下的道路相当自动。本初觉智的本有智慧是这样的：此时道路自我向自我并通过自我显示。核心的窍诀涉及直接直指心的“无边性” (mtha' med)，直到将心的范围开放至超越这个外在现实的普通气泡，达到直接证悟：所有界域和时间都自发地同时当下呈现，并且总是就在当下的时刻。一旦迷乱的感知被充分净化，修行者便只看到这个世界是坛城的清净佛土世界。

此外，通过关于证悟之三身的直接直指教导，熟练的修行者体验其果位，即证悟的佛果为“持其本位” (rang sa zin pa)，也就是每个修行者心相续中总是存在于此的本有潜能。(第 36b 页) 一旦此过程完成，导致心相续的习气倾向自动被调伏，(第 46b 页) 便“永不分离于[证悟的]基”。(第 47b 页) 此时熟练的修行者已获得“勇识任运定” (sems dpa' i ngang sgom)。(第 46b 页)

过程中最后到来的是“界域禅修” (*klong bsgom, mastery meditation*)。在此，所有残留的主/客二元性被彻底根除，包括禅修者和禅修对象之间的区别。禅修者“从状态的递进中解脱”。(第 48b 页) 现在，圆满的证悟主要显现为行持——为了他人福祉的行持，(第 48b 页)。在注释中，界域禅修被描述为建立了超越轮回的门槛。注释还列举了各种表明这种超越已经发生的非凡“瑞相”，(第 49b 页)。

终点的果位包含四个最终的发展，使道路圆满：证悟之三身的证悟，五种本初觉智的完全发展，全知，以及面向一切有情众生的无尽佛行事业。对直接且永久地在心相续中显现的证悟之三身做出决定性的确定，即是果位，(第 51b 页)。本初觉智的证悟随着本初觉智成为其生动、神奇展示的不断且增殖的展开而达到圆满，以至于升起的一切都是“相同的神奇展示”。

(第 52b 页) 最后，行持随着“佛行事业” (*phrin las*) 而达到圆满，其中证悟者为了他人的福祉无尽地行动，使得“所做的一切都是为了他人的福祉”，(第 53b 页)，并且有情众生被证悟者的宏大视野所引导。

---

为了完全体验无边性，重要的是去看不加造作的心是否在无边的空间上强加了任何边缘或边界的心理建构。如果是这样，修行者直接将他或她的觉知“开放”进任何边缘或边界中，就像将空间倒入空间，直到边缘像雾气溶入大气一样消融。修行者持续这一过程，直到边缘和边界的所有残留强加都消失，并直接体验到真正的无边空性觉知/空间。

对残留的业力记忆痕迹、烦恼情绪、感知和/或身体剩余实质性的净化，最终导致充分的净化，使修行者能够瞥见或预览清净佛土。换句话说，修行者开始看到曾经平凡的世界已经变成了坛城的神圣有序世界，而他或她是该坛城中的特定本尊。随着凡夫感知被进一步净化，对报身坛城之清净佛土的直接感知变得越来越稳定，直到最终不再有对平凡世界的迷乱感知。随着这种情况越来越多地发生，一种愿望随之增长，即帮助所有未能获得此证悟并继续在轮回中流浪的有情众生。换句话说，这种愿望越来越与普贤王如来 (*Kun tu bZang po*) 的证悟意图相一致。随着修行者越来越与此证悟

意图一致，该愿望发展为佛行事业，并化现许多证悟之身（化身）以在整个轮回界域中服务于他人的福祉。

法身之无边性、随后报身之清净佛土的稳定性、以及最终化身的许多化现和佛行事业的依序出现，导致所有三种证悟之身同时出现——这被称为稳定的果位证悟。这种转变作为锁定在究竟实相的结构中是显而易见的，通常伴随着敬畏。作为果位证悟的结果，修行者不再有与究竟实相合一的时刻或与之分离的时刻。你既不与那总是就在此处的究竟实相合一，也不与之分离，你在你存在的每一刻都显现着它。

下一部分分别介绍了证悟之三身、本初觉智和佛行事业的“升起方式”。首先，关于证悟之三身的升起方式，夏扎仁波切首先解释了证悟之身超越了普通肉身的所有限制：“这殊胜的证悟之身没有漏泄，并由[佛的]相好庄严”（第 451 页）。这段话意味着像尿、粪和粘液这样的正常“漏泄”停止了。身体改变了其物理结构（即，发展出“大相”，如长耳垂、更大的舌头等证悟之佛的特征）。此外，积极的品质繁盛（“随形好”）。证悟之语是权威经典的雄辩之语。证悟之心包含三种清净的生动景象——究竟的声音、光和光线（第 451 页）。所有这些都是“自显觉性 (*self-appearing awakened awareness*) 的本质”（第 451 页）。此外，五智之光显现为五方佛部的本尊和佛土，“皆具有相同的本质”（第 453 页）。

接下来，夏扎仁波切介绍了“佛行事业之行持的升起方式”（第 457 页）。佛行事业的“目的”是向所有有情众生显现无量的慈悲，“就像照耀各处的太阳”（第 458 页），结合“专家的善巧方便”和“全知”来引导有情众生沿着道路前进并调伏他们的心相续。证悟的存有以四种佛行事业影响有情众生的心相续——（1）息止负面状态，（2）增益正面状态，（3）直接影响他们的心相续，以及（4）使用强烈的直指教导，如阿赤（A Khrid）实修加行和顿超修法。知晓如何引导每一个有情众生需要“全知”，以便没有什么是“未曾不知晓的”（第 458 页）。夏扎仁波切定义了证悟的行持，说道：“这些行持不只是为了单个有情众生的目的。这样的行持是持续的，绝非偶尔的。这样的行持不做单一的事情，而是做一切事，并且也具有[巨大的]多样性。这样的行持是无勤和自发的。这样的行持绝非间接[通过他人]

而是直接的。这样的行持绝非自私的，而是来自于[无私的]慈爱”（第 458-459 页）。

夏扎仁波切补充说，这些珍贵的教导并非意在给予所有人。它们意在给予“那些具有幸运业缘的个体，那些视来世更为重要的人，那些具有精进和慷慨的人，那些具有大信心、钦佩和尊敬的人，那些聚集了决心和毅力的人，那些属于具有大忍耐力的权威传承的人，那些努力工作并忍受苦难的人，那些心和行持皆善的人，那些正念和元认知智慧清晰的人，以及那些[肉身的]元素和蕴年轻[且既非衰老也非不成熟]的人”（第 460 页）。它们意在给予那些不关心自我重要性、并将这些教导和上师视为珍宝的人。他补充道，“如果一[个人]碰巧是[合适的]法器，或者一百个[是合适的法器]，把法传给他们”（第 461 页）。

摘自 <https://www.amazon.com/Self-Arising-Three-fold-Embodiment-Enlightenment-Meditation/dp/195695001X/> （注：此文本有许多翻译错误，这就是为什么上面发布的一些摘录经过了人工校对。Dharmawheel 上的这个帖子有更详细的讨论：

<https://www.dharmawheel.net/viewtopic.php?t=36767> ...

### 《密集金刚续》(Guhyasamaja Tantra):

念诵还描述了一种观想，其中“三世十方世界的所有阵列……均纳于[那世界总集中]每一个连续微尘的空间内”。

一尘中有数佛 / [一一]各处菩萨众会中

所以我们应该观想众多的世界球体纳于构成每个世界球体总集的每一个单一微尘的空间内。在每一个纳于每个微尘内的所有世界球体中，都能发现十五方护法神各自的群体，以及他们各自的眷属。换句话说，无论一个原子微粒多么微小，极其微细地检视那个空间的可能性是无限的。这类似于我们听说科学家能够在原子内发现亚原子粒子，即使它们无法用普通感知观察到。虽然凡夫无法观察到存在于原子内的广阔，但已获得高层证悟的灵性存有能够在那里感知到无数的世界，并且他们也能将自己的复制品化现到这些世界中。

理解这种观想的另一种方式是思考一个人、另一个人、第三个人，以此类推，直到无限数量的个体，如何在他们的心中生成这同一个带有其眷属本尊的密集金刚坛城。以类似的方式，单一微尘内的空间能够容纳广大的世界球体，而一个个体实际上可以体验这一实相。这一实相的可能性源于这样一个事实：所有实体都缺乏任何独立或自存的本性；也就是说，它们仅作为名言安立的现象而存在，作为依赖于二元、概念化之心的缘起而存在。这是理解这种禅修之广大的另一种方式。如果供养的接受者是以这种无边的方式被观想，那么呈现给他们的供品在范围上也必须是相应广大的。

### 《时轮金刚续》(Kalachakra tantra):

“被禅修的那个 (That meditated upon) ”指的是由收摄 (withdrawal) 和禅定 (meditative absorption) 支所稳定的那个。就本性而言，它照亮三界，且它是世俗谛。那个应被忆念，且通过这样做，“它的色 (forms) 圆满地化现。”“它的色”指的是世俗的色，而“圆满地化现”意味着视它们为遍满一切空间界域。“知晓此即随念 (recollection) ”意味着看到三世的三界应被理解为随念支。因为那个原因它被宣说。“光明在那里被创造”意味着三界的光明是在随念支中“那里”被创造的。

稍微解释一下这段话，“被禅修的那个”指的是从收摄和禅定支的主要成就和稳固中升起的空色 (empty-form) 真实父母双运时轮金刚。它放射出能够照亮三界的光，且它本身就是世俗谛。这是要被回想或忆念的，因此这一支被称为随念。[440] “它的色圆满地化现”指的是处于世俗谛空色时轮金刚父母双运的形态，它化现并遍满空间界域，且这也被视为随念。这是要被聚焦或忆念的。“知晓此即随念”意味着，此外，看到过去、现在和未来的三界空色——它们之前已被收摄和禅定所稳定——也应被知晓为随念支。由于这些原因它被宣说。“光明在那里被创造”意味着被善加照亮的三界空色是真实的现象，而不仅仅是心中的显现，并且它们是在随念支中“那里”被创造的。

因此《胜乐金刚注释》(Cakrasaṃvara Commentary) 谈到了初修空色时升起的征相 (signs) 和成就时升起的征相。关于后者：(……)

注：发布这些摘录主要是为了证明藏传佛教拥有与相互涉入相关的修法。要正确地修习密续教法，必须接受相关的灌顶并与具格上师建立关系。

### 相关文章：

- <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/vajrayana/tantra-advanced/what-is-guhyasamaja-practice>
- <http://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/tantra/kalachakra/kalachakra-a-buddhist-tantra-practice>
- (<http://studybuddhism.com/en/advanced-studies/vajrayana/kalachakra-advanced/question-sessions-with-the-dalai-lama-about-kalachakra/advice-on-keeping-the-kalachakra-vows>, <http://studybuddhism.com/en/advanced-studies/vajrayana/kalachakra-advanced/question-sessions-with-the-dalai-lama-about-kalachakra>)
- <http://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/tantra/buddhist-tantra/buddhist-deity-or-mickey-mouse-what-s-the-difference>
- <https://www.lionsroar.com/what-to-do-when-energy-runs-wild/>
- (alternative link in case the original one is inaccessible:  
<https://unfetteredmind.org/when-energy-runs-wild/>)
- <https://www.awakeningtoreality.com/2021/10/tibetan-buddhism-on-maha-total-exertion.html> ...

---

“一法具尽（Total Exertion）至少有5个阶段。每一个都是一种深化。”——John Tan, 2020年 ...

早在 2015 年，John Tan 曾说，“你描述的方式有很多过度的强调，缺乏强度，但表达得好像你已经证悟并体验了这些洞见和体验的强度……哈哈。你必须逆转体验的循环，并且稳定你的洞见和体验。即使在 AF (Actual Freedom, 实际自由教导) 中，也有这样的强度。当修行者表达像宇宙在洗盘子这样的事情时，他们是在拥有那种体验……而不只是为了听起来好听。在一个简单的呼吸过程中，一个人也要经历解构过程，以便后来最终进入摩诃 (maha) 和全机。就像在体验中，你说你变得只是呼吸，而宇宙在吸气……概念上你在无我之后理解了，但强度不在那里。

例如我叫你缓慢而深沉地吸气，以便聚焦于将意图放在下丹田，到胸部，再到指尖。仅仅这个过程，你要如何进入无我和一法具尽的状态？我是指一种无心 (no-mind) 和进入全机的状态。你说你认为你可以缓慢而深沉地吸气，但我能看出，仅仅这便足以让你学习一段时间了。去完全理解整个机制，整个缘起进入姿势的无缝行动——呼吸进入指尖的整个运动。

在能量修习中，你依靠‘感觉’和‘滋味’，完全投入和参与其中而没有游离的念头，整个运动在每一个当下自我学习。但如果你分析，你会看到解构的过程——胸部，空气的运动，胃部，尾骨，腹部肌肉的收紧，肺部的屏息……你如何能将这些解构为呼吸进入指尖的无缝活动。如果你经历解构的过程，你也可以进入摩诃和全机的直接滋味，但它涉及概念心，直到所有这些不同的事件和相关活动被解构为一种无缝的流动。虽然它涉及概念心，但你的智力是清晰的，确切地知道障碍在哪里……为什么呼吸不能顺畅流动……

所以当我问你能不能为那些简单的姿势缓慢而深沉地吸气……你告诉我你认为可以……我立刻知道你还有很长的路要走……哈哈”

...

“你必须呼吸直到你的内脏被激活……直到你能感觉到生命能量 (vital energy) 的流动……贯穿始终的振动感强度……然后意识将扩展，连同你的无我和空性洞见，你的体验和洞见将是强大和深刻的。瑙力洁净法 (Nauli kriya) 不仅是一种非常强大的清洁技术，而且当你能将它与呼吸控制整合时，它是至关重要的。”——John Tan, 2016 年 ...

"能量修习必须从丹田基础开始……下次你会知道为什么……现在你仍然没有能量如何移动的体验……能量在每个关口是什么样子的，以及它究竟是什么……哈哈。你不能只专注于眉心和顶轮，那对大多数人不合适。

下次当你回来时再详细教你。我想让你修习的不只是脉轮，你必须体验气，生命能量……即充满活力和活生生感 (aliveness) ……当我叫你单腿站立并将另一条腿水平伸出地面，把你的 iPad 放在腿上并观看视频时，你必须能够做到……哈哈

我想让你知道你的身体关系、气和心……例如你有恐惧……你专注并思考再思考，恐惧可能还在那里……但当你呼吸，张开你的手指并感觉那些觉受，你直接体验到无畏……没有恐惧，它无法进入……即使你思考……为什么……心、身和气的关系。

当我叫你以此思考：空气移动到你的脚趾末端……这不如踮起脚尖，吸气并屏息几秒钟，然后呼气，并将你的意图聚焦在你的丹田、会阴和涌泉这几个能量点上。就像我做劈叉时，我不只是在做伸展或只是深呼吸，而是我想让空气移动到这几个点……所以我有我的意图、力量和空气在丹田、屁股和双脚趾上……

所以你的丹田、腿和脚趾都必须有控制并有能量……然后你的临在可以是强大和有力的，尤其是当你能够移动、填充并感觉空气在身体各个部位时。

脉轮取决于你的修习是什么。"

"但强度与能量修习直接相关……哈哈。无我的洞见将打破被实体化的建构和人为的边界。束缚于心理建构的能量将被释放。

你必须做，直到你先喜欢用腹部呼吸，并且它变得相当自然……大约需要半年到一年。然后再去练姿势。"

"目前你的临在不全是光明，因为有身体和能量的阻塞。但当你能够通过体式和从指尖到脚趾的呼吸控制打通你全身的经络时……你的身体变得没有阻碍……你在眉心的‘神 (Shen)’是明亮和光明的……意味着有时你的念头是浑浊的，心失去焦点，但当所有这些被打通时，你就像一个能量球（我是

认真的……哈哈），临在辐射出身体之外……但它仍然是‘我是（I AM）’……稍后所有这些能量将自然地分配到所有部分，感官变得敏锐，整个身体发光。实际上所有的觉受和整个身体都充满生命能量和活生生感，感官是清晰的，但无论一个人如何尝试，他都会发现很难突破身体并与宇宙‘连接’，因为有‘知见’。换句话说，不再是身体能量的阻塞，而是‘建构’，这是打破身-心-宇宙之边界的下一步——身心脱落，无我和一法具尽是下一阶段。”——John Tan

...

“在摩诃中，一个人不感觉自我，一个人‘感觉’宇宙；一个人不感觉‘梵（Brahman）’，但感觉‘相互连接’；一个人不因为‘依赖和相互连接’而感觉‘无助’，而是感觉极好，没有边界，自发且奇妙。”——John Tan, 2009 年

“说宇宙参与了这个行动，好像是分化的实体，这不完全正确。因与果既非一也非异，就像太阳和光线。并且就瑜伽的滋味而言，用‘宇宙即是行动’来描述它更为准确。

当你呼吸时，是环境中的空气、鼻子，还是肺和横膈膜在呼吸？宇宙即是呼吸 ...

是的.. 一法具尽的无限性没有‘外部’”——Soh, 2019 年

---

相关文章（推荐阅读 AtR 长篇指南中的第 6 阶段部分）

一法具尽 (Total Exertion):

- [http://www.awakeningtoreality.com/2013/09/dharma-body\\_7.html](http://www.awakeningtoreality.com/2013/09/dharma-body_7.html)
- <http://www.awakeningtoreality.com/2017/12/what-is-total-exertion.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/the-total-exertion-of-success.html>

- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/purpose-of-deconstruction-and-dependent.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/different-phases-of-understanding.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2014/12/two-way-dependencydependent-designation.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2021/10/total-exertion-jeweled-mirror-samadhi.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2022/04/being-time.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/total-exertion-and-practices.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2026/01/dogen-total-exertion-totality-beyond.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/total-exertion-omniscience-magical.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2019/08/the-world-of-interrelatedness.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2019/01/drivin-dogen.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2019/03/boundless-cosmic-activity-vs-focused.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2019/03/the-magical-fairytale-like-wonderland.html>)
- [https://www.awakeningtoreality.com/2011/03/realization-experience-and-right-view\\_13.html](https://www.awakeningtoreality.com/2011/03/realization-experience-and-right-view_13.html)
- <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/being-time-by-shinshu-roberts.html>

- <http://www.awakeningtoreality.com/2022/01/ahalmaas.html>  
<sub>(related: <https://www.awakeningtoreality.com/2024/05/the-totality-of-all-that-there-is-that.html>)</sub>
- <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Ted%20Biringer>
- <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Shingon>  
<sub>(related: <https://plato.stanford.edu/entries/kukai/>)</sub>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2023/11/a-compilation-of-zen-teacher-anzan.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2023/12/zen-master-ven-jinmyo-renge-senseis.html>,  
<https://www.awakeningtoreality.com/2023/10/space-like-nature-and-age-of-universe.html>)
- <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Huayan>
- 塔唐祖古 (Tarthang Tulku) 的《时间、空间与知识》(Time, Space, and Knowledge): <https://www.amazon.com/Time-Space-Knowledge-Reality-Psychology/dp/0913546089/>

### 无生 (Non-Arising):

1. <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Non-Arising>
2. <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Dependent%20Designation>
3. [http://www.awakeningtoreality.com/2015/01/four-levels-of-insight-into-emptiness\\_9.html](http://www.awakeningtoreality.com/2015/01/four-levels-of-insight-into-emptiness_9.html)
4. <http://www.awakeningtoreality.com/2018/07/the-key-towards-pure-knowingness.html>
5. <http://www.awakeningtoreality.com/2020/12/post-anatta-pointers.html>

6. <http://www.awakeningtoreality.com/2018/03/wrote-this-yesterday-and-have-since.html>
7. <http://www.awakeningtoreality.com/2017/11/emptiness-and-causal-efficacies.html>
8. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/08/compilation-of-post-anatta-advise.html>
9. <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/non-arising-due-to-dependent-origination.html>
10. [http://www.awakeningtoreality.com/2015/01/designation-made-alive\\_6.html](http://www.awakeningtoreality.com/2015/01/designation-made-alive_6.html)
11. <https://www.awakeningtoreality.com/2021/01/emptiness-of-intrinsic-clarity-in.html>
12. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/02/some-writings-by-thusnessjohn-tan-on.html>
13. <http://www.awakeningtoreality.com/2009/02/nondual-emptiness-teachings.html> (related: <https://greg-goode.com/article/introduction-to-the-emptiness-teachings/>, <https://greg-goode.com/tag/emptiness/>)
14. [http://www.awakeningtoreality.com/2014/07/a-and-emptiness\\_1.html](http://www.awakeningtoreality.com/2014/07/a-and-emptiness_1.html)
15. <http://www.awakeningtoreality.com/2019/11/the-two-truths-of-buddhism-and.html>
16. <http://www.awakeningtoreality.com/p/a-conversation-with-john-tan-some-time.html>
17. <http://www.awakeningtoreality.com/2021/04/the-only-way-to-ultimate-truth.html>

18. <http://www.awakeningtoreality.com/2022/06/emptiness-non-arising.html>
19. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/03/my-favourite-sutra-non-arising-and.html>
20. <http://www.awakeningtoreality.com/2021/05/kyle-dixon-on-dependent-origination-and.html>
21. <http://www.awakeningtoreality.com/2014/08/dependent-arising-and-emptiness-of-9.html>
22. <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/all-things-are-conceptual-designations.html>
23. <http://www.awakeningtoreality.com/2021/10/equipoise-and-post-equipoise.html>
24. <https://www.awakeningtoreality.com/2020/12/you-are-not-god.html>
25. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/01/i-am-vs-anatta-vs-twofold-emptiness.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2011/06/the-unborn-dharma.html>)
26. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/01/22-year-old-taiwaneses-recent.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2025/05/perspectives-on-dependent-arising-and.html>,  
<https://www.awakeningtoreality.com/2025/09/our-taiwanese-friend-yan-hongan-friend.html>)
27. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/03/integrating-and-a.html>

28. <https://www.awakeningtoreality.com/2021/12/nothing-hidden.html>
29. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/06/intuiting-middle-path-of-buddhism-via.html>
30. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/06/the-intertwined-path-dependent.html>
31. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/09/freedom-from-elaborations-non.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Freedom%20from%20Elaborations>)
32. <https://www.awakeningtoreality.com/2023/06/the-link-between-emptiness-of-inherent.html>
33. <https://www.awakeningtoreality.com/2021/10/dogen-gorampa-tsangkhapa-and-emptiness.html>
34. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/08/non-contradiction-of-dependent.html>
35. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/05/transcript-of-atr-awakening-to-reality.html>
36. [\(related:<https://www.awakeningtoreality.com/2018/07/on-supernatural-powers-or-siddhis.html>\)](https://www.awakeningtoreality.com/2018/09/a-compilation-of-simpos-writings.html)
37. <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Merits>
38. <https://www.awakeningtoreality.com/2013/03/rainbow-body-and-thusness-advice-to-me.html>

39. <https://www.awakeningtoreality.com/2020/10/exhaustion-of-all-phenomena.html>
40. <https://www.awakeningtoreality.com/2019/10/two-levels-of-emptiness.html>
41. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/03/no-original-face-every-face-is-original.html>
42. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/04/the-dispeller-of-disputes-nagarjunas.html>
43. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/08/comparing-english-translations-of.html>
44. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/08/the-unfindable-fullness-how-drum.html>
45. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/11/dependent-arising-spontaneous-presence.html>
46. <https://www.awakeningtoreality.com/2025/10/john-tan-on-rangtong-vs-shentong-2023.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Shentong>)
47. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/02/cittamatra-is-expedient-pedagogic-tool.html>
48. 《楞伽经》(Lankavatara Sutra) (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/p/normal-0-false-false-false-en-sg-zh-cn.html>,  
<https://www.awakeningtoreality.com/2023/01/some-quotes-from-lankavatara-sutra-on.html>)
49. <https://www.awakeningtoreality.com/2021/10/the-philosophical-foundations-of.html> (related:  
<https://www.awakeningtoreality.com/2021/10/the-practice-of->

dzogchen-longchen.html,  
https://www.awakeningtoreality.com/2022/05/longchenpa-finding-rest-in-illusion.html,  
https://www.awakeningtoreality.com/2022/02/a-letter-to-almaas-on-dzogchen-and.html, 需要相关灌顶/口传:  
https://www.berotsana.org/collections/dzogchen/products/precious-treasury-of-the-genuine-meaning,  
https://www.berotsana.org/collections/dzogchen/products/jewel-treasure-of-the-dharmadhatu-book)

50. <https://www.awakeningtoreality.com/2026/01/is-dzogchen-similar-to-advaita-vedanta.html>
51. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/04/natural-liberation-by-padmasambhava.html>
52. [https://www.awakeningtoreality.com/2014/02/buddhahood-without-meditation\\_8.html](https://www.awakeningtoreality.com/2014/02/buddhahood-without-meditation_8.html) (<https://www.amazon.com/Stilling-Mind-Shamatha-Teachings-Lingpas/dp/0861716906/>,  
<https://www.amazon.com/Fathoming-Mind-Inquiry-Insight-Lingpas/dp/1614293295/>, <https://www.amazon.com/dp/B078MP8HC4>,  
<https://www.berotsana.org/collections/troma-publications>)
53. <https://www.awakeningtoreality.com/2021/12/revealing-nagarjuna-series-all-12-parts.html>
54. <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Guy%20Newland> (related:  
<https://www.youtube.com/watch?v=G1krW7aP4j8&list=PL8DRNsjySiiYtVJ14zrP3f1-Is2Cm0oyC>,  
[https://www.youtube.com/watch?v=SUwyKYKtJBA&list=PL8DRNsjySiiYQxJfL1f\\_I3DfLzcJEEhar](https://www.youtube.com/watch?v=SUwyKYKtJBA&list=PL8DRNsjySiiYQxJfL1f_I3DfLzcJEEhar))
55. <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Time>

56. <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Sonam%20Thakchoe>
57. <https://www.awakeningtoreality.com/2022/02/zen-master-hong-wen-liang-teachings.html> (for Chinese readers only)
58. <https://luminousemptiness.blogspot.com/2008/11/niguma-vajra-verses-of-self-liberating.html> (强烈推荐阅读第5阶段部分列出的大手印书籍)
59. <https://plato.stanford.edu/entries/twotruths-india/>
60. <https://plato.stanford.edu/entries/twotruths-tibet/>
61. <https://plato.stanford.edu/entries/gorampa/>
62. <https://plato.stanford.edu/entries/tsongkhapa/>
63. <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/mipham/four-great-logical-arguments> (创古仁波切的注释: <https://www.amazon.com/Open-Emptiness-Khenchen-Thrangu-Rinpoche/dp/193157121X>)
64. <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/lamrim/emptiness-advanced/imputation-mental-labeling-and-designation>
65. 道格拉斯·达克沃斯 (Douglas Duckworth) 的《蒋贡·米庞: 他的生平与教导》(Jamgon Mipam: His Life and Teachings) 以及约翰·W·佩蒂特 (John W. Pettit) 翻译的《定解宝灯》(Beacon of Certainty) (必读书籍; 相关: <https://www.awakeningtoreality.com/2021/03/book-recommendations-beacon-of-certainty.html>)

(Soh 的评论: 也请阅读这些, 它们很重要:

- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/primordially-unborn.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/non-arising-due-to-dependent-origination.html>)

与一法具尽 (Total Exertion) 相关的参考书目样本

曹洞宗禅知见 (基于主观难度排序，并非详尽无遗):

1. 奥村正博 (Shohaku Okumura) 的《实现现成公案》(Realizing Genjokoan) (如果某人已证悟无我，这是全机的良好介绍) - <https://www.amazon.com/Realizing-Genjokoan-Key-Dogens-Shobogenzo/dp/0861716019/>
2. 申修・罗伯茨 (Shinshu Roberts) 的《与万物相遇：禅修者道元现成公案指南》(Meeting the Myriad Things: A Zen Practitioner's Guide to Dogen's Genjokoan) - <https://www.amazon.com/Meeting-Myriad-Things-Practitioners-Genjokoan/dp/1645472728>
3. 片桐大忍 (Dainin Katagiri) 的《每一个当下即是宇宙》(Each Moment Is the Universe) - <https://www.amazon.com/Each-Moment-Universe-Being-Time/dp/1590306074/>
4. 片桐大忍 (Dainin Katagiri) 的《照亮无限之光》(The Light That Shines Through Infinity) - <https://www.amazon.com/Light-That-Shines-through-Infinity/dp/1611804663/>
5. 奥村正博 (Shohaku Okumura) 的《山水经》(The Mountains and Rivers Sutra) - <https://www.amazon.com/Mountains-Waters-Sutra-Practitioners-Sansuikyo/dp/1614292930/>
6. 金熙镇 (Hee-Jin Kim) 的《永平道元：神秘的现实主义者》(Eihei Dogen: Mystical Realist) - <https://www.amazon.com/Eihei-Dogen-Mystical-Hee-Jin-Kim/dp/0861713761/> (可选：

<https://www.amazon.com/Dogen-Meditation-Thinking-Reflection-View-ebook/dp/B010MQCEB4/>

7. 史蒂夫·海涅 (Steve Heine) 的《道元“正法眼藏”读本》  
(Readings of Dōgen's "Treasury of the True Dharma Eye") -  
<https://www.amazon.com/Readings-Treasury-Columbia-Buddhist-Literature/dp/0231182295/> (可选:  
<https://www.amazon.com/Dogen-Japans-Original-Zen-Teacher/dp/1611809800>)
8. 泰德·比林格 (Ted Biringer) 的《路易·温的平板经》(The Flatbed Sutra of Louie Wing) -  
<https://www.amazon.com/Flatbed-Sutra-Louie-Wing-Ancestor/dp/1589825179/>
9. 泰德·比林格 (Ted Biringer) 的《禅宇宙论》(Zen Cosmology) -  
<https://www.amazon.com/Zen-Cosmology-Dogens-Contribution-Worldview/dp/1537187309/>
10. 申修·罗伯茨 (Shinshu Roberts) 的《有·时》(Being-Time)  
(这本书需要在理智知见和先前对全机的洞见方面有坚实的基础，才能正确理解它) - <https://www.amazon.com/Being-Time-Practitioners-Guide-Dogens-Shobogenzo/dp/1614291136/>
11. 《正法眼藏》(Shobogenzo) -  
<https://www.amazon.com/Treasury-True-Dharma-Eye-Master/dp/1590309359/> (棚桥 (Tanahashi) 译本)
12. <https://terebess.hu/zen/dogen/true1-7.pdf>,  
<https://terebess.hu/zen/dogen/true8.pdf> (曹洞宗翻译计划——包含从学术/语言学角度对《正法眼藏》的广泛注释/评论:  
<https://www.amazon.com/Treasury-True-Dharma-Eye-Eight/dp/0824899253/>)

13. 可选:《永平广录》(Eihei Koroku) -

<https://www.amazon.com/Dogens-Extensive-Record-Translation-Koroku/dp/0861716701>

华严 (Hua-yen) 知见:

1. 弗朗西斯·库克 (Francis Cook) 的《华严佛教: 因陀罗的宝网》(Hua-Yen Buddhism: The Jewel Net of Indra) -  
<https://www.amazon.com/Hua-Yen-Buddhism-Jewel-Indra-laswr/dp/027102190X/>
2. 张澄基 (Garma C. C. Chang) 的《佛学圆顿宗——华严佛教哲学》(Buddhist Teaching of Totality - The Philosophy of Hua-yen Buddhism) - <https://www.amazon.com/Buddhist-Teaching-Totality-Philosophy-Buddhism/dp/0271011793/>
3. 托马斯·克利里 (Thomas Cleary) 的《入不可思议解脱境界——华严佛教导论》(Entry into the Inconceivable - An Introduction to Hua-yen Buddhism) - <https://www.amazon.com/Entry-Into-Inconceivable-Introduction-Buddhism/dp/0824816978/>
4. [http://dharma-rain.org/wp-content/uploads/2016/02/Hua\\_Yen\\_Buddhism\\_Emptiness\\_Identity\\_1ntroduction.pdf](http://dharma-rain.org/wp-content/uploads/2016/02/Hua_Yen_Buddhism_Emptiness_Identity_1ntroduction.pdf)
5. 《华严经》(Avatamsaka Sutra) -  
<https://www.amazon.com/Flower-Ornament-Scripture-Translation-Avatamsaka/dp/0877739404/>

天台 (Tiantai) 知见:

布鲁克·兹波林 (Brook Ziporyn) 的《空性与遍在: 天台佛教精要导论》(Emptiness and Omnipresence: An Essential Introduction to Tiantai Buddhism) - <https://www.amazon.com/Emptiness-Omnipresence-Essential-Introduction-Philosophies/dp/025302112X/>

(可选：<https://www.amazon.com/Beyond-Oneness-Difference-Antecedents-Philosophy/dp/143844818X>,  
<https://www.amazon.com/Clear-Serenity-Quiet-Insight-Chih/dp/0824873777/>)

中观（Madhyamaka）书单（并非详尽无遗）：

格鲁派（Gelug）：

1. 达赖喇嘛尊者的《如何认识你自己》（How to See Yourself As You Really Are）（<https://www.amazon.com/How-See-Yourself-You-Really/dp/0743290461/>；与罗布·伯比（Rob Burbea）的《看见即解脱》（Seeing That Frees）以及盖伊·纽兰（Guy Newland）的《空性导论》（Introduction to Emptiness）一样，都是中观的良好入门）
2. 盖伊·纽兰（Guy Newland）的《空性导论：宗喀巴〈菩提道次第广论〉中的教导》（Introduction to Emptiness: As Taught in Tsong-Kha-Pa's Great Treatise on the Stages of the Path） –  
<https://www.amazon.com/Introduction-Emptiness-Taught-Tsong-Kha-Pas-Treatise/dp/1559393327/>
3. 格西伦珠·索巴（Geshe Lhundub Sopa）的《菩提道次第阶梯：宗喀巴〈菩提道次第广论〉释·第五卷：毗钵舍那》（Steps on the Path to Enlightenment: A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo. Volume 5: Insight） – <https://www.amazon.com/Steps-Path-Enlightenment-Commentary-Tsongkhapas/dp/1614293236/>
4. 洛桑嘉措（Losang Gyatso）的《宗喀巴缘起赞》（Tsongkhapa's Praise for Dependent Relativity） –  
<https://www.amazon.com/Tsongkhapas-Praise-Dependent-Relativity-Tsongkhapa/dp/0861712641/>
5. 杰弗里·霍普金斯（Jeffrey Hopkins）的《空性禅修》（Meditations on Emptiness） – <https://www.amazon.com/Meditation-Emptiness-Jeffrey-Hopkins/dp/1614299137/>

6. 达赖喇嘛和土登秋准 (Thubten Chodron) 的《智慧与慈悲文库》(The Library of Wisdom and Compassion) (10 册系列) -  
<https://www.amazon.com/dp/B078YG7K5Q> (主要是第 7-10 卷)

7. 柏辛档案 (Berzin Archive):

<https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/lamrim#emptiness-advanced>

米庞 (Mipham):

1. 道格拉斯·达克沃斯 (Douglas Duckworth) 的《蒋贡·米庞：他的生平与教导》(Jamgon Mipam: His Life and Teachings) -  
<https://www.amazon.com/Jamgon-Mipam-His-Life-Teachings/dp/1590306694/>
2. 安央仁波切 (Anyen Rinpoche) 的《定解宝灯》释 (Beacon of Certainty commentary) - <https://www.amazon.com/Journey-Certainty-Quintessence-Dzogchen-Exploration/dp/1614290091/>
3. 约翰·W·佩蒂特 (John W. Pettit) 翻译的《定解宝灯》(Beacon of Certainty) (必读书籍) - <https://www.amazon.com/Miphams-Beacon-Certainty-Illuminating-Perfection/dp/0861711572>
4. 道格拉斯·达克沃斯 (Douglas Duckworth) 的《米庞论佛性：宁玛派的基》(Mipam on Buddha-Nature: The Ground of the Nyingma Tradition) - <https://www.amazon.com/Mipam-Buddha-Nature-Ground-Nyingma-Tradition/dp/0791475220/>
5. 堪千巴登·谢拉仁波切 (Khenchen Palden Sherab Rinpoche) 的《米庞之智慧剑》(Mipham's Sword of Wisdom) -  
<https://www.amazon.com/Miphams-Wisdom-Khenchen-Palden-Sherab/dp/1614294283>

噶举派 (Kagyu):

卡尔·布伦霍尔茨 (Karl Brunnholz) 的《日光普照的虚空中央：噶举派的中观》(The Center of the Sunlit Sky: Madhyamaka in the Kagyu Tradition) – <https://www.amazon.com/Center-Sunlit-Sky-Madhyamaka-Tradition/dp/1559392185/>

### 果兰巴 (Gorampa):

1. <https://plato.stanford.edu/entries/gorampa/>
2. 康斯坦斯·卡索 (Constance Kassor) 关于果兰巴的博士论文：  
<https://etd.library.emory.edu/concern/etds/5712m675f>
3. 何塞·伊格纳西奥·卡贝松 (Jose Ignacio Cabezon) 和格西洛桑 (Geshe Lobsang) 的《远离极端：果兰巴的〈辨见〉与空性论战》(Freedom from Extremes: Gorampa's "Distinguishing the Views" and the Polemics of Emptiness) –  
<https://www.amazon.com/Freedom-Extremes-Gorampas-Distinguishing-Emptiness/dp/0861715233/>
4. 索南·塔确 (Sonam Thakchoe) 的《二谛辩论：宗喀巴与果兰巴论中道》(The Two Truths Debate: Tsongkhapa and Gorampa on the Middle Way) – <https://www.amazon.com/Two-Truths-Debate-Tsongkhapa-Gorampa/dp/0861715012/>

### 根本文本 (Root Texts):

龙树的《中论》(MMK) (有许多注释书可用，最好全部探索):

一行禅师 (Thich Nhat Hanh) 的注释 –

<https://www.amazon.com/Cracking-Walnut-Understanding-Dialectics-Nagarjuna/dp/1952692466/>

杰伊·加菲尔德 (Jay Garfield) 的注释 –

<https://www.amazon.com/Fundamental-Wisdom-Middle-Way-M%C5%ABlamadhyamakak%C4%81rik%C4%81/dp/0195093364/>

宗喀巴的注释 - <https://www.amazon.com/Ocean-Reasoning-Commentary-Nagarjunas-Mulamadhyamakarika/dp/0195147332/>

玛甲·香秋·宗哲 (Mabja Jangchub Tsöndrü) 的注释 -  
<https://www.amazon.com/Ornament-Reason-Commentary-Nagarjunas-Middle/dp/1559393688/>

赛德里茨/桂 (Siderits/Katsura) 的注释 -  
<https://www.amazon.com/Nagarjunas-Middle-Way-Mulamadhyamakarika-Classics/dp/1614290504/>

佛护 (Buddhalita) 的注释 - <https://www.amazon.com/Buddhalitas-Commentary-Nagarjunas-Treasury-Buddhist/dp/1949163202/>

月称 (Chandrakirti) 的《入中论》(Madhyamakāvatāra):

米庞的注释 - <https://www.amazon.com/Introduction-Middle-Way-Chandrakirtis-Madhyamakavatara/dp/1590300092/>

宗喀巴的注释 - <https://www.amazon.com/Illuminating-Intent-Exposition-Candrakirtis-Entering/dp/086171458X/>

寂护 (Shantarakshita) 的《中观庄严论》(Madhyamakālamkāra):

米庞的注释 - <https://www.amazon.com/Adornment-Middle-Way-Shantarakshitas-Madhyamakalankara/dp/1590304195/>

格鲁派注释 - <https://www.amazon.com/Ornament-Middle-Way-Madhyamaka-Shantarakshita/dp/1559392053/>