

# 《覺悟實相修行指南》

《覺悟實相：心性指南》的新精簡版



由 Nafis Rahman 彙編與編輯

「覺悟實相」博客：<https://www.awakeningtoreality.com/>

## 卷首語

“生死事大。無常迅速，時不再來。各宜醒覺。慎勿放逸。”

—— 道元禪師

“當你被死亡的劇毒擊中時，什么都無濟于事。沒有時間可以蹉跎了：快，去禪修！不要關心這一生如何過活、如何降伏敵人和保護親眷；要關心你將如何死去。”

—— 蘇穹巴遺教 (Zurchungpa's Testament)

“世間俗務無窮盡。莫要耽誤禪修。”

—— 密勒日巴

“不要浪費時間，要像救頭燃一樣去禪修。”

—— 佚名

“我們之所以拖延修行，是因為我們總以為還有更多時間。當你早上醒來時，你應該總是對自己說：‘我還活著——我沒有死。我應該完成這偉大的工作。沒有明天了。’”

—— 滿空禪師 (Man-Gong)

---

## 免責聲明

覺醒于現實 (Awakening to Reality) 團隊不對基于本出版物提供的信息所採取的任何行動負責，也不對其中包含的任何錯誤或遺漏負責。團隊明確聲明，對於因全部或部分使用或依賴本出版物內容而導致的任何后果，概不承擔任何責任。

本出版物的提供是基于以下理解：覺醒于現實團隊的成員并未受過提供心理或醫療建議的訓練。如果需要專家協助或諮詢，應尋求持證專業人士的服務。本書中描述的教導和方法屬於靈性範疇。

欲了解更多背景信息，請閱讀：

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

## 目錄

• 從哪里開始 .....	4
• Soh 的前言 .....	5
• 序言 .....	7
• 第一階段（“我是”的證悟/光明的純粹意識） .....	16
• 為什麼本修行指南未包含第二和第三階段 .....	70
• 第四階段（一心） .....	72
• 第五階段（無我） .....	84
• 身心脫落 .....	114
• 第六階段（A+ 和 A- 空性；摩訶一法具盡/無生） .....	116

---

## 版本 1.3

初版：2022 年 6 月 19 日

最后更新：2026 年 2 月 2 日

版權所有。

中文譯文版權 © 2026

---

## 從哪里開始

如果你還沒有看過，請先參考“覺醒于現實”博客并瀏覽“必讀（Must Reads）”部分。接下來，強烈推薦閱讀免費電子書：

- 《覺醒于現實：心性指南》（Awakening to Reality: A Guide to the Nature of Mind）
- 《Soh 的靈性覺醒日志與筆記》（Soh's Journal and Notes on Spiritual Awakening）

本文檔旨在作為一份補充修行指南，供那些已經熟悉 AtR 階段（見下文）的人士使用：

- <https://www.awakeningtoreality.com/2025/04/thusness-passerby-chinese-translation.html>
- <https://www.awakeningtoreality.com/2025/04/anattaemptinessmaharajordinarinessspontane.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>
- （推薦閱讀：  
[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-emotional.html>

請注意，雖然本書中的部分鏈接已翻譯成中文，但大多數目前仍為英文。如果您希望能閱讀某篇英文文章的中文版，請隨時通過

<https://www.awakeningtoreality.com/2025/05/contact-us.html> 發送請求。身為精通中英雙語的新加坡人，我可以配合 ChatGPT 和 Gemini 等 AI 工具，非常快速且準確地為您翻譯。我會很樂意將翻譯好的內容分享出來，供大家閱讀。

**AtR 修行指南有聲書：**

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

若需討論，歡迎加入“覺醒于現實” Facebook 群組。

---

## Soh 的前言

我想向 Nafis Rahman 致以衷心的感謝，感謝他為創作《覺醒于現實修行指南》所付出的巨大努力。本指南匯編了關鍵的指引和觀修練習，主要（儘管不完全）源自篇幅宏大的《覺醒于現實：心性指南》（<https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>），該書由我和 AtR 團隊撰寫。由于原版 AtR 指南篇幅過長（超過 1000 頁），可能會讓讀者望而卻步，因此這份修行指南是原版指南極其必要的精簡版。經過仔細審閱，我對這一精簡版僅做了極少的編輯。

Nafis Rahman 在他自己的道途上也經歷了相當類似的洞見，他認識到需要一份更通俗易懂的指南。在他的奉獻和慈悲心下，這本指南誕生了，我相信它將成為無數讀者靈性旅程中不可或缺的工具。我希望這本修行指南在未來能幫助大量的靈性修行同道覺醒。

然而，我想強調一個在本修行指南和長篇 AtR 指南中似乎都被低估的關鍵方面：即三摩地 [定] 和 尸羅 [戒] 這兩項額外的訓練。它們與般若

[慧] 一起，構成了通往解脫之道的三個支柱。雖然長篇 AtR 指南和其他資源中可能對此進行了討論，甚至更為廣泛，但它們的重要性是不可否認的。

冥想與參究 (inquiry) 也是很好的搭配。例如，在 2010 年 2 月的一次長達一小時的冥想結合自我參究的過程中，我體驗到了“我是”的深刻證悟。

John Tan 也有同樣的日常打坐修行的承諾，即使在今天，他每天也要投入 2-3 小時甚至更多的時間。然而，對於那些覺得長時間打坐有困難的人來說，即使每天 30 或 45 分鐘也能帶來轉變。擁有每日打坐的紀律是很重要的，盡管三摩地最終應該超越打坐的時段，並且同樣應該整合到動態中，特別是隨著洞見的成熟。

然而，人們不應產生錯誤的理解，認為三摩地或冥想修行在獲得某些證悟后就變得不重要了。即使在證悟無我之后，保持每日的三摩地修行并擁有高質量的冥想時間也是很重要的。欲了解更多信息，我推薦以下資源：

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

正確的冥想姿勢和技巧至關重要，來自己覺醒的靈性導師的指導

(<https://www.awakeningtoreality.com/2024/01/finding-awakened-spiritual-teacher-and.html> 和 <https://www.awakeningtoreality.com/2024/02/teachers-who-realised-anatta.html>) 可能是無價的。像光林寺 (Korinji) 臨濟禪 (<https://www.awakeningtoreality.com/2021/12/rinzai-zen-at-korinji-why-do-we-sit-in.html>) 這樣的在線視頻也可能有用。

大圓滿上師阿闍黎馬爾科姆·史密斯 (Acarya Malcolm Smith) 寫道：

“三摩地/禪那是一種自然的心所，我們都擁有它。問題在於，我們自然地允許這種心所停留在煩惱性的對象上，如 HBO、書籍、電子遊戲等。奢摩他（Śamatha，止）修行是一種駕馭我們天生專注傾向的訓練，將其從煩惱性的有為法轉移到非煩惱性的有為法，即道法上。我們這樣做是為了給毗婆舍那（vipaśy ā na，觀）的生長創造一片耕耘良好的田地。奢摩他最終使我們擁有心理穩定性并壓制煩惱心所，以便我們最終能生起對實相本質的真實洞見。雖然不修習奢摩他也有可能產生毗婆舍那，但它通常相當不穩定，且缺乏有效根除我們心中煩惱習氣模式的力量。因此，從阿毗達磨到大圓滿，佛法中所有修行的基礎都是修習奢摩他，以此作為毗婆舍那萌發的前行。”

### 為什麼正當的行為（Right Conduct）很重要？

它有助於形成一顆沒有遺憾和悔恨的心，以及一顆更穩定、更清明、沒有惡意或企圖、仇恨、貪婪和其他心理煩惱的心。這是發展三摩地的禪悅和鎮靜的要求，而三摩地又支持智慧的發展和成熟。這與培養慈、悲和慷慨等積極心所一起，將有助於消融自私、憤怒、自我中心等心理煩惱，并發展能支持三摩地和智慧發展的積極心所。

關於三學的深入探索，Geoff 的《無量心》（Measureless Mind, PDF）是一個極好的資源：

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

為了清晰起見，以下第一人稱的內容主要摘自 *AtR* 指南，由我，*Soh* 撰寫。引用 *John Tan* 的話時會明確注明出處。

---

## 序言

覺醒是我們與生俱來的權利，我們的佛性（覺醒的潛能）從未對任何人封閉，也絕非一群精英的專利。正如蓮花生大士也曾說過的：“如果他修行，即使是牧牛人也能證得解脫。即使他不懂解釋，他也能系統地將自己確立在

體驗中。” 所以就像我之前告訴別人的，你必須相信你自己的能力。如果像我這樣的普通人都能做到，那麼你也能。

靈性覺醒過去通常被歸為居住在遠離普通城市人生活的遙遠偏僻之地的偉大瑜伽士的事，以至于大多數人永遠不會相信它對像你我這樣的普通在家人是可及的或相關的。我相信隨著時間的推移，這種觀念或刻板印象肯定會改變。

科技創造了前所未有的可能性，跨越數千英里，促進了道途上互相支持的探索者之間的交流。這些數字空間已成為來自不同階段、傳統和背景的專注修行者的聚集地，為跨文化討論和更深層的理解創造了肥沃的土壤。與這種技術轉變相輔相成的是一種文化轉變：越來越多的導師和修行者正在擁抱徹底的透明度。他們公開分享他們的洞見和覺醒體驗，積極拆解曾經籠罩這一話題的禁忌和歷史教條。

相比之下，僅僅生活在 50 或 100 年前的人們與他人的聯系遠不如今天緊密，真正的靈性導師（更不用說真正成就和證悟的靈性大師）、教導和團契可能僅限于某些地區，且難以尋覓。今天，一位真正證悟的靈性大師可能就在一通 Skype 電話之外，即使他/她住在另一個國家。如今，多虧了像 84000.co 等基金會的譯者，你只需點擊鼠標就能獲得相當于那爛陀圖書館的資源，或者在你的 iPad 上獲得整部大藏經。

此外，正如 John Tan 之前評論的那樣，古代的許多修行者可能因為缺乏便捷的途徑獲取書面靈性文本或經典，而沒有非常強有力的知見（儘管他們可能非常投入、自律和真誠，也許比現代人更是如此）。這可能會對我們靈性進步的速度產生影響。所以，我們應該認為自己非常幸運。

借助開放的互聯網將整個信息庫帶到指尖，現在更多的人能夠閱讀并與靈性資源和團契建立聯系。這當然不能替代面對面的靈性社區或導師，后者始終是重要且最有價值的，但至少更多的人開始意識到，并有巨大的資源可供他們利用，擁有了更明確的指引方向。

正是借助科技、通過網絡媒體傳播信息，以及像“覺醒于現實” Facebook 群組這樣的在線社區的支持，才使得世界各地如此多的人得以覺醒。愿這種



對潛能——覺醒于我們真性的內在潛能——的認識在未來如野火般蔓延，造福一切有情眾生。愿科技繼續發展，成為我們靈性進步的更大助力。

我很感恩曾從多個傳承接受教導：通過 Peter (Genjo) Bruza 學習曹洞禪；通過麗珠老師學習人乘佛教（由聖開法師新創立的佛教宗派，其傳承可追溯至臨濟禪）；以及通過阿闍黎 Malcolm Smith 學習大圓滿

(Dzogchen)。然而，對我影響最深的是自 2004 年以來我與 John Tan 的互動。我視他為我的主要導師。以下是 Soh 的電子日志中分享的一段關於他作為金融界居士的背景和靈性歷史的自我描述：

“我身處金融和投資行業，在新加坡的一些上市公司擔任獨立/非執行董事（某種監管者）。至于修行，我最初是在臺灣一位道教老師（Gao Shang Tze）的指導下，但後來皈依了薩迦崔津法王。然而實際上，我是一名居士修行者，也是非宗派主義者。我在 17 歲時體驗了‘無狗’（no-dog），即‘我是’（I AM），接下來的 25 年只是它從非二元到自然圓滿的展開。”

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

但是是的，觸發我洞見的最大影響來自我自 2004 年以來與 John Tan 的互動。Soh 的電子日志中對 John Tan 的簡短描述：

“我身處金融和投資行業，在新加坡的一些上市公司擔任獨立/非執行董事（某種監管者）。至于修行，我最初是在臺灣一位道教老師（Gao Shang Tze）的指導下，但後來皈依了薩迦崔津法王。然而實際上，我是一名居士修行者，也是非宗派主義者。我在 17 歲時體驗了‘無狗’（no-dog），即‘我是’（I AM），接下來的 25 年只是它從非二元到自然圓滿的展開。”

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

重要的是要理解，單單閱讀這些信息本身並不會帶來人們在實際開悟/覺醒中發現的利益。覺醒是體驗性的證悟，完全超出了理智理解的范疇。這種差異就像黑夜與白天，類似于背誦餐廳菜單與實際享用美餐。理智的理解可以是實相的一個很好的相似物，也可以是真實觀修洞見的良好先導，然而一個人必須對自己非常誠實，不要陷入將概念性理解誤認為直接證悟的錯誤。不幸的是，在過去的十年里，我目睹了不止一個人在閱讀了 AtR 資料后悲劇

性地誤以為自己已經證悟了。他們只是有體驗的瞥見——不是證悟——卻在對 AtR 資料有了一點理智上的掌握后，就以為自己證悟了。當一個人沒有證悟時，很容易自欺欺人地認為自己證悟了。

鸚鵡學舌般的智慧不是智慧實現的標志。一個人必須誠實地審視自己，自己是如何生活的，我是否生活在生命的全然純淨和圓滿中？我能否誠實地說，此時此刻所體驗到的生命是圓滿和純淨的，是生命所能給予的最好的，並且總是在無償地給予？這一刻是否被任何身份、對自我/真我 (Self) 的抓取、任何對全然向生命的完全豐盛敞開的保留所玷污？那么真正的考驗是在“市場”中，是在真正以完全的自由和安寧生活，同時參與人、事、物的日常遭遇中，而不是在扶手椅上對生命的意義進行哲學思考和概念化。

正如 John Tan 指出的那樣，通過發布這麼多關於覺醒的信息，我有時可能會幫倒忙，因為我提供了大量信息，某些人將其轉化為偽裝成理智知識的東西，模仿真實的智慧和自由。然而，我希望這些文字能作為指引——不是作為被收集并掛在牆上作為裝飾的路標，也不是成為教條或信仰，而僅僅作為通往目的地的指導和指引，這目的地無非就是當下心/宇宙的本性之實現。就個人而言，我可以從直接經驗中說，直接證悟是完全直接、當下和非理智的，它是對實相最直接和親密的品嘗，超出了想象的范疇。它遠超一個人的預期，遠優于頭腦所能想象或夢想的任何事物。它是徹底的自由。

你能想象生活的每一刻都在純淨和圓滿中且不費力嗎？在那里，對身份的抓取無法立足；在那里，沒有一絲‘我’作為觀看者、感受者、思考者、作為者、存在者 (be-er/being)、主宰者、一個居住在身體某處與外部世界發生關係的‘自我’實體的痕跡或感覺；在‘自我’缺席時閃耀并凸顯出來的，是一個非常奇妙、令人驚嘆、生動、鮮活的世界，充滿了強烈的生動感、喜悅、清晰、活力，以及一種作為每一個自發行動運作的智能（沒有作為者的感覺），在那里，任何身體行動、言語和思想都像心跳、指甲生長、鳥兒歌唱、空氣輕拂、氣息流動、陽光照耀一樣自發——在‘你在做動作’/‘你在生活’和‘動作被做在你身上’/‘你被生活’之間沒有區別（因為根本沒有‘你’和‘它’——只有全然和無邊的自發臨在）。

這是一個沒有任何東西可以玷污和觸及那純淨與圓滿的世界，在那里，整個宇宙/整個心總是被生動地體驗為那種沒有任何自我感或感知者的純淨與圓滿，沒有任何感知者在遠處從某個有利位置體驗世界——沒有‘自我’的生活是一個沒有煩惱/痛苦情緒的人間天堂（注：我不是在宣稱佛果或阿羅漢的境界，即所有心理煩惱的痕跡都被完全消除，詳見此鏈接

<http://www.awakeningtoreality.com/2022/07/buddhahood-end-of-all-emotionalmental.html>，以及原版 AtR 指南中的《傳統佛教成就：阿羅漢與佛果》章節（<https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>）

以了解更多詳情)，在那里，世界的每一種顏色、聲音、氣味、味道、觸覺和細節都凸顯為本初覺知（pristine awareness）的無邊場域，閃爍著光輝/光明、多彩、高飽和度、高清、明亮、強烈的強度和閃耀的驚奇與魔力，在那里，周圍的景象、聲音、氣味、感覺、味道、思想都被如此清晰地看到和體驗到，細致入微，生動而自然，不僅僅是在一個感官門，而是在所有六個感官門，在那里，世界就像童話般的仙境，每一刻都以其最充分的深度重新顯現，仿佛你是一個初生的嬰兒，第一次體驗生命，新鮮且前所未見，在那里，即使在表面混亂和生活的麻煩中，生命也充滿了安寧、喜悅和無畏，通過所有感官體驗到的一切都遠超以前體驗過的任何美，仿佛宇宙就像由閃閃發光的黃金和珠寶構成的天堂，在沒有分離的完全無間隙的直接性中被體驗，在那里，生命和宇宙以其強烈的清晰度、明晰、鮮活和生動的臨在被體驗，不僅沒有中介和分離，而且沒有中心和邊界——像無盡的夜空一樣廣闊的無限性在每一刻被實現，這種無限性僅僅是浩瀚的宇宙顯現為一種空的、無距離、無維度和強有力的臨在，在那里，地平線上的群山和星星凸顯出來，不比呼吸更遠，并像心跳一樣親密地閃耀，在那里，無限的宇宙尺度甚至在日常活動中被實現，因為整個宇宙總是作為每一個普通活動參與其中，包括行走和呼吸，甚至一個人的身體（沒有‘我’或‘我所’的痕跡）也同樣是宇宙/緣起在運作，在這個無邊的一法具盡（Total Exertion）/宇宙之外沒有任何東西，在那里，通過在所有感知之門中被淨化而體驗到的奇妙世界的純淨和無限是恒常的。

（如果感知之門被淨化，萬物在人眼中就會顯現其本來面目：無限。因為人將自己封閉起來，直到他通過洞穴的狹窄裂縫看一切事物。—— 威廉·布萊克）

你知道所有的大乘經典（如《維摩詰經》）、古老的禪宗談論視此大地為淨土，以及所有的金剛乘談論密續的要點是將此世界、身體、語言和心視為其本初無造作的純淨，即佛土、宮殿、壇城、咒語和本尊嗎？現在你真的明白了，你意識到當在本初的純淨和圓滿中體驗時，一切真的就是那樣，古老的聖賢們一點也沒有夸大。它既是對意識狀態的字面和精確描述，也是一種隱喻。

正如我之前告訴 John Tan 的，《阿彌陀經》對淨土的描述類似于我此時此地的生活體驗。

“對我來說，這只是意味著無我。當所見、所嘗、所觸、所聞都處於潔淨的純淨中時，處處都是淨土。” —— John Tan, 2019。

“如果一個人從背景自我中解脫出來，所有的顯現都會在滋味上呈現出潔淨的純淨。據我所知，雜質來自心理構建。” —— John Tan, 2020

這是一種從任何人為構建的邊界和限制中解脫出來的自由。然而，這種無邊性絕不會導致與身體的解離，相反，一個人會比以往任何時候都更鮮活地感覺作為自己的身體，一個人變得更加軀體化，作為身體感到自在和親密。這不是通常構想的身體，因為那個被構建為與宇宙分離的人為固化的身體邊界，消融成在整個身體中以高能量和愉悅跳舞和搏動的鮮活能量流，以及腳步、移動、手掌觸摸物體的感覺，在那里，身體不再與構建的‘內’和‘外’、‘自’或‘他’的邊界混為一談，在意識狀態中找不到‘內’和‘外’的痕跡——只有一個不可分割、無邊無量的世界/心——只有我們稱之為‘宇宙’的這種動態和無縫互聯之舞的無限性。

這比任何暫時的巔峰體驗都要好，無論它們是自發產生的、在冥想中產生的，還是通過使用致幻物質產生的。然而，儘管每一刻都在沒有任何面紗的情況下最充分地體驗生命，在完全的敞開和赤裸中，沒有任何東西能在意識中立足，因為儘管它們如此生動，卻不留痕跡，就像鳥兒在天空中不留痕跡

一樣，一種空靈而清晰的顯現，如一陣風和月亮在海浪上的閃爍倒影——顯現但在‘那里’或任何地方都沒有東西。我剛剛寫下的所有這些文字和描述都是在很短的時間內非常容易和自發地流露出來的，因為我只是在描述我每時每刻都在體驗的當前體驗狀態。我不是在這裡寫詩，而只是盡可能直接和清晰地描述當下所體驗到的。我所描述的只是冰山一角。如果我告訴你更多這像什麼，你不會相信的。但是一旦你進入這個無門之境，你會看到語言總是相形見绌。

所以忘了背誦和鸚鵡學舌這些話吧。只要去觀修、冥想和修行，為你自己獲得這些洞見，那時你就能輕易地想出比我更好的詞匯，並與世界分享。當話語真正來自你的親身體驗和證悟時，它們意味著超越僅僅是二手空話的東西，並閃耀著真實性。正如 John Tan 在 2020 年所說：

“那就是我要你做和表達的。他甚至沒有使用一個像無我或一法具盡（Total Exertion）這樣的詞。真正從直接真實的體驗中講出來，清晰且直擊要點。所以你也必須那樣做。不要一直重複同樣的事情……無我、一法具盡（Total Exertion）和空性……要有創造力，並開放新的表達方式。”

然而你應該明白，我上面描述的體驗，即我每天每時每刻都在體驗的，只能通過對心性的直接證悟才能產生。即使在直接證悟心性之後，覺醒幾乎肯定需要數年時間才能成熟。我可以說，從 2010 年的初步覺醒到現在，我的覺醒深度已經成熟了很多，而在 2019 年的今年，我仍然有突破。任何有初步覺醒並認為這是終點，或等同於佛陀或阿羅漢成就水平的人，都是嚴重地自欺欺人。正如 Kyle Dixon 在 2013 年所說：“99% 的人需要整合和熟悉。據說頓悟者（cig car ba's）就像白天的星星一樣罕見，達賴喇嘛證明幾個世紀以來都沒有出現過頓悟者。”

吠檀多導師 Vishrant 也說：“那些飛來飛去告訴人們他們已經覺醒的導師實際上是在誤導人們。糟糕的一面是，當有人被告知他們已經覺醒時，小我（ego）會抓住它說，‘我覺醒了’，然後停止尋求，然後這些人停止尋找，因為他們認為自己已經找到了。所以這切斷了他們持續覺醒的機會。這很令人悲哀。”



證悟心性與擁有我所描述的那種暫時和稍縱即逝的巔峰體驗是不同的。擁有巔峰體驗是很常見的，並且可以通過各種方式產生，有時是自發產生的。你甚至可能（許多/大多數人在他們生活中的某個時刻都會——儘管大多數人已經忘記并可能需要時間回憶）對我在上面描述的沒有任何自我感的圓滿和純淨有過幾次瞥見。即使只是瞥見也是好的，因為至少那樣，你是從個人經驗中知道我不僅僅是在這裡胡說八道，這一切真的是可能的，你對此的信心源于你的直接經驗，而不僅僅是基于對他人報告的一些善變的盲目信仰。即便如此，當自我感回來時，懷疑仍然會悄悄溜回來，從那個（迷妄的）視角看，以前體驗過的天堂似乎像一個遙遠而模糊的夢，而不是生動的生活現實。要使我描述的體驗成為 24/7 的自然狀態，需要徹底的證悟。直接證悟比僅僅擁有體驗重要得多，它伴隨著一種永遠不會失去的無疑的確定性。本指南希望能闡明知見、證悟和體驗之間的重要性和區別。

你們中的一些人可能會認為我所描述的聽起來好得令人難以置信，可能在我覺醒之前，我會認為這一切都是白日夢和童話故事。從一個與無限隔絕的虛妄分離自我的角度來看，這一切肯定看起來像一個遙遠的夢。從真理的角度來看，只有圓滿和純淨充盈，毫無疑問——這是一種直接的滋味，像一股強勁的北極氣流擊中你，只不過實際上是整個光明和空的宇宙在沒有任何

‘你’的痕跡下‘擊中你’，完全明顯且不可否認。當你實現它時，你會明白我的意思。一些據稱獲得了某種覺醒的修行者似乎暗示開悟是一種失望。我不知道他們的體驗、水平或開悟深度如何，但那是錯誤的，對我來說根本不是這樣。他們還沒有探得深處。實際上，真理和自由超出了一個人最狂野的夢想。我可以向你保證這不是幻想，我希望你能親自看到它并獲得自由。

本指南的目的是作為指引，所以如果它能指引你走向下一步的正確方向，那本身就足夠好了，就像沒有必要記住城市里的所有路標一樣——你只需要在正確的地點、時間和情況下看到或利用正確的路標。城市里有一千個路標是件好事——這意味著在每個地方，市民無論在哪里都不會迷路。但這並不意味著所有的一千個路標都需要一次性掌握或記住，市民也不需要被所有不同的路標弄得不知所措。路標只是起到功能性的作用，僅此而已。本指南的目的不是為了建立一個關於實相是什麼的令人頭暈的理智和概念模型，也不像學校或學術教科書那樣用于記憶和回答考試問題。它也不是為了滿足理智的

好奇心或像某種研究那樣收集信息。那就像是被遞給了通往天堂的鑰匙卻把它扔進了垃圾桶。靈性是關於你的生活，是關於你自己的存在，它必須是非常鮮活和親密的東西。你最終將通過你自己的體驗和修行親自發現真理。

最后，我想強調，“覺醒于現實”的關鍵收獲是對知見、證悟和體驗要有清晰的認識。重點不是將“7 個階段”視為一種成就形式（盡管在某種意義上它可能被視為那樣並且在世俗上是真實的，但我通常不從成就的角度看它，而是從知見、證悟和體驗的角度看）。也許將它們視為我們真實本性的側面會更有用，這些方面可以被無休止地重新訪問和深化，這一觀點在長篇 AtR 指南中的《關於洞見非線性與非等級的展開》(On the Non-Linear and Non-Hierarchical Unfolding of Insights) 一章中已提出。事實上，第七階段強調它應該被理解為持續的“修證”而不是靜態的終局。“覺醒于現實”的重點在於理解、區分、喚醒和整合知見、體驗和證悟。如果對此不清晰，就會有障礙。太多的修行者強調某些方面——例如只偏向體驗，或只偏向知見。存在未能辨別和整合這些方面的失敗，因此 John Tan 總是強調這一點。這在長篇 AtR 指南的《知見、證悟和體驗的重要性》(Importance of View, Realization and Experience) 一章中有所解釋。

“所有 7 個階段的洞見都可以被證悟和體驗，它們不是空話。但就日常生活中的實現而言，圓滿需要完善我們的知見、應對境遇，并在無我和一法具盡 (Total Exertion) 中投入高質量的時間。問題在於許多人沒有紀律和毅力。” —— John Tan, 2014

“覺知凸顯了嗎？不需要專注。當六入和六出純淨且本初時，無為法兀自閃耀，放松且無造作，光明而空。經歷 7 個階段的感知轉變就是為了這個……無論升起什麼都是自由和無造作的，那是無上道。無論升起什麼都從未離開它們的涅槃狀態…………你當前的修行模式 [在那些體驗性洞見之後] 應該盡可能直接和無造作。當你看到背後空無一物且神奇的顯現太

“空”時，覺知自然明晰且自由。知見和所有戲論消融，身心兩忘……只有無礙的覺知。自然和無造作的覺知是無上目標。放松且無為，開放且無邊，自發且自由，無論升起什麼都好且解脫，這是無上道。上/下，內/外，總是

沒有中心且空的（雙重空），那時知見完全實現，所有體驗都是大解脫。”—— John Tan, 2012

最后，我將以 John 在 2012 年寫的一段話作為結束：“我不認為修行能脫離證悟覺知的本質和本性。唯一的區別是將覺知視為一種終極本質，還是證悟覺知為這種充盈整個宇宙的無縫活動。當我們說花沒有香氣時，香氣就是花……那是因為心、身、宇宙都一起被解構成了這單一的流，這香氣且唯有這……沒有別的。那就是無心之心。在佛教的開悟中沒有一個超越任何事物的終極心。心就是這一法具盡（Total Exertion）的顯現……全然如是。因此總是無心，總是只有這移動列車的震動、這空調的涼氣、這呼吸……問題是在 7 個階段的洞見之后，這能否被證悟和體驗，並成為悟后起修和修中之悟的持續活動——修證（practice-enlightenment）。”

---

### 第一階段（“我是”的證悟/光明的純粹意識）

**\*\*注意：\***對於佛教修行者，在閱讀第一階段部分之前，他們應該閱讀以下文章以及本修行指南中的子章節“為什麼要證悟‘我是’（我可以直接跳到像無我這樣更‘高級的階段’嗎？）”

- <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/>

知道的意識，“我是”

拉瑪那·馬哈希 (Ramana Maharshi) 將‘我’的感覺描述為總是存在的、基礎的、自明的覺知。它是知道“我是”的意識。這個‘我’不是身體、心智或小我 (ego)，而是作為所有體驗基礎的純粹、不變的覺知。拉瑪那常將其稱為‘我-我’或真‘我’。

要知道它就是拉瑪那所說的真‘我’，一個人必須認出它是常在且自明 (self-luminous) 的。與來來去去的短暫念頭和感覺不同，這個‘我’保持不變。它是發生的一切的寂靜見證者，而不受其影響。當通過自我參究放棄所有念頭以及對身體和心智的認同時，剩下的就是這種純粹的存在感。

拉瑪那建議，通過堅持不懈的自我參究，問“我是誰？”并向內轉，虛假的認同就會脫落。真‘我’揭示它自己，不是作為一個被看到的對象，而是作為我們存在的本質。它被體驗為一種深刻、固有的臨在感和安寧，沒有任何屬性、分別或形式。

本質上，這種‘我’的感覺僅僅是純粹覺知的狀態，那種總是存在的不變意識。知道它是真‘我’來自於對這種不間斷、自明的覺知的直接體驗，它超越了所有暫時的體驗和現象。

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

### 明就仁波切 (Mingyur Rinpoche):

我在流浪閉關中度過了幾年——從一個地方移動到另一個地方，追隨我們佛教傳統中偉大上師的足跡。這段經歷使教導的許多核心方面成為焦點，特別是無常和生命的短暫。

當我在喜馬拉雅山漫遊時，一切都變了。我從擁有所需的一切變成了沒有食物、住所、家人、朋友、學生和老師。在這不斷的變遷中，有一樣東西始終存在：覺知。無論環境如何，它都為我提供了內在的穩定性。信任這種覺知，即我們心的根本本性，是讓我能夠克服所面臨挑戰的原因。

讓我講一個故事來說明這一點。在我開始閉關幾周后，我病得很重。我腹瀉不止，一遍又一遍地嘔吐，可能是因為食物中毒。我的病變得非常嚴重，我

被帶到了死亡的邊緣。我失去了看和聽的能力，我覺得我的生命力就像一盞即將熄滅的燈。

然而，即使當我的身體崩潰，感官喪失，概念心消融時，覺知仍然與我同在，未曾改變。我看到覺知超越了我正在經歷的痛苦和折磨——超越了生或死。信任覺知是讓我度過難關并讓我繼續前行的動力。

這段經歷呼應了我從父親，偉大的大圓滿上師祖古烏金仁波切（Tulku Urgyen Rinpoche）那里一直聽到的話。“無論升起什麼——概念、感覺、你的身體、能和所，一切——都像天空中的云，”他說。“它們來來去去。你的真實本性，充滿了愛、慈悲和智慧的覺知，就像天空本身。”

我們可以通過覺知禪修來訓練自己體驗這一點。這種修行的重要部分是對覺知本身的認出。無論我們選擇什麼對象作為禪修的支持，無論我們專注于呼吸、感覺還是觀想，重要的部分是認出并安住在心的覺照和知道的特質中。

### 覺知禪修練習

1. 首先找到一個舒適的姿勢，直立但放鬆。
2. 將注意力帶到呼吸上。注意你在呼吸進出時體驗到的感覺。不需要以任何方式控制呼吸。只是觀察它，看看你是否能注意到心簡單的知道的特質。
3. 幾分鐘后，擴展你的覺知，包括你體驗到的視覺、聲音、味道、氣味和身體感覺。同樣，只是觀察它們。在所有這些體驗中，注意有一種心的知道的特質保持不變。
4. 當你感到舒適時，允許你的覺知擴展到任何特定的體驗之外。安住在心知道的特質本身中。無論來什麼或去什麼，這種知道的特質依然存在。

雖然一切都會分崩離析，但我們的真實本性——覺知本身——不會分崩離析。它不會死。它無法被阻止。它無法被摧毀，因為它是無生的。覺知總是與我們同在。相信這一點。這是你的真實本性和終極皈依處。



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

Soh:

嗨，

在自我參究中步驟是不必要的，因為這種方法旨在切斷所有步驟、思維推理過程、概念化，直接覺醒于你的真我（True Self）。這就是為什麼公案和禪宗被稱為頓悟或瞬間覺醒的方法和宗派，而不是漸進或按部就班的覺醒。這是直接的路徑。

例如，

聽到鳥叫聲。

聽的是什麼/誰？

（沉默）

沉默意味著你不是試圖用你的頭腦回答問題（因為答案無法在那里找到——你越試圖用頭腦弄清楚，浪費的時間就越多，因為你在錯誤的方向尋找），相反，你直接看著‘聽者是什麼’並體驗你的真我，你的聞性/純粹覺知。內在的認知者（我是）轉向內並認知它自己，它的真實本性。

聲音之下純粹的沉默是你的真實本性，但它不是一種惰性的虛無，實際上甚至不是那樣的沉默，而更準確地說是無特征的清醒空間，它感知所有聲音、所有景象、所有思想等。它無法被頭腦理解。你必須追溯聽、光、見到它的源頭。

如果你真正並成功地將所有感知追溯到它的源頭，你將證悟並體驗到一種存在的確定性（Certainty of Being），一種對你意識本身的不可否認性，它是無形和無觸覺的，但同時也是你存在的最堅實的不言而喻的事實。

然而，如果在自我參究的過程中升起像“這會是他嗎，什麼是覺知，等等”這樣的念頭，只需忽略該念頭，不要試圖用頭腦/邏輯回答它們，而是繼續回光返照，問“我是誰”或“誰覺知到了這個念頭？”等等。從所有的懷疑

轉向毫無疑問的存在/意識的確定性/不可否認性，你所有的懷疑和問題都會在瞬間解決。

正如 Jason Swason 所說：

“通過將注意力轉向心，懷疑立刻產生。更多的念頭涌入來質疑這些問題，確認或反駁其他念頭。一個令人發狂的循環……注意當念頭暫停時，沒有懷疑；（無疑的）存在的確定性顯然在場；存在的不容置疑的事實。注意那存在總是當下閃耀，毫不費力且自發。停留在那種不可否認的非概念性信心上。你的存在對於每一個單一的體驗總是當下在場。那個所有體驗在其中升起的自然認知不是一個人。是你所‘是’（ARE），而不是你想象你自己是什麼。”

“昨天我做自我參究，背挺直，雙腿交叉呈打坐姿勢，觀修‘我是誰’，‘父母未生前我是誰’……帶著一種強烈的渴望想知道我存在的真相。隨著念頭平息，一種強烈且可感知的存在感（beingness）和臨在感，那唯一剩下的我覺得是我最內在本質的‘東西’……變得非常明顯……非常非常生動和強烈，感覺像是一個恒常的背景，一切都在其中發生，（那一刻幾乎沒有念頭，但後來升起了）升起的念頭也發生在這個不變的背景中……關於這種‘我是感’（I AM-ness）有一種確定性和無疑性，它絕對真實且不可否認。它/我是感/見證者（Witness）是唯一堅實和不容置疑的臨在，並且無論有沒有念頭都清晰在場。”

—— Soh 的電子書與日志，2010 年 2 月條目

問：

謝謝！你能總結一下你的修行方法嗎？如你所知，我對獲得‘我是’的狀態非常感興趣。除了內觀（Vipassana），我對任何方法都感興趣。

Soh：

‘我是’此時此刻已經完全在場，以至于這就像在問‘我如何獲得我的眼睛？’。你無法獲得你的眼睛，你已經用你的眼睛在看了。向外尋找/搜尋（用你的眼睛）你的眼睛是愚蠢的。同樣，向外（通過你的‘自我’）尋找

你的‘真我’ (Self) 也是愚蠢的。你只需要注意，一直以來，你就是那個‘看’！你是非客觀的觀看者，所以去外面尋找你的真我是看錯了方向。所以要知道，不需要尋找覺知和臨在。這僅僅是一個指出的問題，注意、認出覺知已經在場并且就是你所是。這是一個對事實的簡單陳述/描述，而不是讓你出去尋找它的處方。你會證悟‘你是’ (You Are)，那是一個一直如此的恒常事實。當你證悟時，你會意識到你沒有從中獲得任何新東西：你沒有進入一個新的狀態，你只是認出了你一直忽略的東西。

盡管如此，方法對於產生證悟確實很重要。任何導致證悟的方法都必須是直接的——意味著它必須是一種使修行者繞過所有頭腦的概念化和推理過程的手段，這些都是間接和次要的（這不是對你真實本質的直接證悟和體驗，因此會留下懷疑），這樣你就可以直接且確定地接觸到你存在的本質，沒有中介。回想起來，我剛開始修習自我參究時有一段時間還在理智化這些，比如我應該如何修習自我參究，問‘父母未生前我是誰’意味著什麼并導向什麼，等等，這些都是岔路和干擾，因為它仍在使用頭腦和間接推理，因此不是證悟存在本質的‘直接’方法。所以要小心理智化這些事情，因為它不會導致自我證悟——只有調查和看（一種非概念性的探索）進真我本質的直接方法才能導致證悟。

正如你可能看到的，我的修行方法是自我參究。自我參究是導致直接體驗和證悟你自己的本質、臨在-覺知的方法，這樣懷疑就不會再升起，因為那被清楚地視為你存在的一個自明、堅實、不可否認的事實。

需要注意的一件事：對‘我是’體驗有瞥見和認出與擁有證悟是不一樣的——后者更重要。我認為有一件事相當重要，那是 Thusness 去年在我對見證者有瞥見和認出/體驗，但沒有體驗到證悟，即‘存在的確定性’時寫給我的（也見我在 2010 年 5 月 14 日發布的關於我在 2009 年 2 月與 Thusness 關於‘我是’不同階段的對話的帖子）：從不同視角看證悟、體驗和非二元體驗（見第一部分）

關於自我參究的方法，我在大約兩周前在我的論壇上寫了這段話，用紅色標出：

開始調查這種存在感，這種‘是’（being）的感覺。它是什么？我是誰？這不是用來口頭或心里念誦的（正如自我參究導師禪宗虛云老和尚所說，如果你想念誦，全心全意念阿彌陀佛名號比念‘我是誰？’或‘念佛者是誰？’功德更大），也不應該是通過讓頭腦參與概念來弄清楚事情的理智探究。不。相反，它是對這種臨在感的一種非概念和非語言的探索、調查、審視，這‘自我’是什么，什么是真實的，超越所有關於我是誰的思想、概念化和形象。你的概念心需要平靜下來才能升起真正的洞見（但僅靠平靜不會導致洞見——參究才會）。「我是誰」的參究是一個工具，將注意力轉向內，回光返照并調查我們的本質存在，以便能發生對這個‘我’、存在（Beingness）、‘我是’感（AMness）的直接證悟。

保持以那種方式參究，直到通過突然的照明升起不可動搖的確信：那無疑的‘我是’感，它超越所有思想和概念——這種不可否認、無疑的臨在感和存在感，同時是覺知的并知道它自己，也覺知一切。它既在場，又覺知。正如我寫的：你就是那個確定‘你是’的‘知’（Knowing）！知道者、知道和被知道的區別消融進‘那’（That）中。你就是那（You Are That）！

這種證悟之后，你對靈性的理解將不再停留在理智/概念上。

然而這只是開始，正如 Thusness 之前在《從不同視角看證悟、體驗和非二元體驗》中所說：

“這種證悟本身不是終點，它是開始。如果我們是真實的，不過分夸大并被這種最初的瞥見沖昏頭腦，我們將意識到我們並沒有從這種證悟中獲得解脫；相反，在這種證悟之后我們受苦更多。然而，這是一個強大的條件，激勵修行者踏上尋求真正自由的靈性旅程。”

對我來說，Thusness 讓我參究公案“父母未生前，我是誰？”這是導致我和他都證悟‘我是’感的公案。

本質上你要問的是‘我是誰？’將光追溯到它的源頭。你是覺知的并且在場，這是無疑和不可否認的。那么誰/什么是覺知的？將光追溯到源頭。

你聽到鳥叫的聲音，那么誰/什么在聽？回光返照，將光追溯到源頭，聽那個聽者，調查‘聽的是什么’，直到你能以絕對的確定性和信念說你證悟了

你的真實本性。(順便說一下，這是觀音的修行法門——反聞聞自性)

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

知訥 (Chinul): 你聽到那只烏鴉的叫聲和那只喜鵲的呼喚嗎?

學生: 是的。

知訥: 回溯它們并聽你的聞性。你聽到任何聲音嗎?

學生: 在那個地方，聲音和分別皆不可得。

知訥: 奇哉! 奇哉! 這是觀世音菩薩入理之門。讓我再問你。你說在那個地方聲音和分別皆不可得。但既然它們不可得，那時聞性不就只是虛空嗎?

學生: 本來不空。它總是明亮且從未被遮蔽。

知訥: 這個不空的本質是什麼?

學生: 因為它沒有以前的形狀，言語無法描述它。

走路時，你可以注意到身體本身像一根木頭一樣惰性，在生命力死后離開身體后，身體變成了一具尸體。但現在，你的身體是活的并且運作良好，所以下次你在街上走路或慢跑時，你可以參究‘拖死尸的是誰?’當然，如果沒有源頭/意識/生命的能量，尸體自己無法行走或移動。這個活力的核心/源頭是什麼? 它是誰?

所以你可以在各種情況下做自我參究：聽到鳥叫（或體驗任何其他事物——誰/什麼是覺知的?），走在街上（拖死尸的是誰?），或者只是坐禪（只問父母未生前，我是誰?），等等。父母未生前不需要觸發對你出生前時間里存在什麼的想象，比如 100 或 1000 年前發生了什麼或大爆炸時發生了什麼，它比那更簡單和直接。它是關於找出在時間概念升起之前你是什麼，它是關於找出在這個念頭升起之前的瞬間臨在處/作為這瞬間臨在，你是什麼，不需要反芻。通過五種感官感知到的任何東西，如你的手和腿，都是你父母幾十年前生下的東西，但在五種感官可感知或思想可想象之前，你是什麼? 不要看向過去尋找答案，看著作為這瞬間臨在的你。如今一個流行的公案是“念佛者是誰? ”，我不問這個，因為我本來就很少念誦，所以這可能不那么有力/適合我的情況。但無論是什麼，歸根結底還是這個……保持回



光返照并調查我是誰？我不想給人們太多的預期或期望，但根據我自己的經驗和 **Thusness** 的經驗，以及對其他修習自我參究者的觀察，那修行應該在幾年的修習中導致證悟。甚至可能是幾個月的精進修行……視情況而定。你必須非常有興趣知道你存在的真相，去解決你是誰的問題。我相信這就是禪宗所說的‘大疑大悟’。最初的證悟應該不會花太長時間，盡管會有進一步洞見深化/展開的漫長過程。

“有人問，‘關於參公案/話頭/自我參究的澄清。重點、焦點是放在問公案之前的那一刻，還是放在因問公案而升起的懷疑/探究心上，還是兩者兼有？閱讀虛云的著作，似乎修行是制造盡可能多的懷疑并觀察因提問而升起的那種懷疑？然而有一些其他的描述指出，要成為話頭，焦點/觀察應該在念頭升起之前的那一刻完成？’”

**Soh 回答說：**

“在自我參究中，我問‘父母未生前，我是誰？’

自我參究的重點真的是調查（這個調查過程包含了一種誠摯的好奇心和探究心）并將心導向源頭。那在一切——思想、感知等——之前的源頭。這樣‘那’（That），即你真正所是的，在‘我是這個’或‘我是那個’之前的‘我是’，能被完全確定且沒有一絲懷疑地直接證悟。

耶穌說：‘在亞伯拉罕之前，我是（Before Abraham was, I AM）’。那個‘我是’的‘我是’（I AM that I AM）是五千年前存在的，五分鐘前存在的，現在存在的，在公案被問之前存在的，實際上是你父母出生之前的本來面目，在大爆炸之前，在時間和空間之前，在一切可感知和可構想的事物之前。

產生懷疑的目的不是制造無休止的懷疑，而是將心導向源頭，以便懷疑本身最終消融在以其閃耀光輝揭示的無疑的真我/存在（**Doubtless Self/Beingness**）中。

懷疑本身就是探究心和好奇心（成功自我參究的一個重要關鍵要素——否則‘我是誰？’這個念頭只會像咒語一樣成為單調和機械的心理念誦，而不是將心導向源頭），真正找出你存在的真相。你必須問‘我是誰？’就像你真

的、真的意味著它，就像你真的、真的想找出在你存在核心你真正是什么，并解開存在的秘密。就像，到底是怎么回事，在這個地球上生活了這麼多年后，這奇妙生命本身的核心是什么？這存在是什么？我是什么？？？我在生活中看到了很多東西，活了這麼多年，但是誰在過這種生活？誰在看、聽、聞？拖死尸的是誰？這就是懷疑的意義，別無其他。

用拉瑪那·馬哈希的一個比喻，懷疑是用來撥動火葬柴堆的棍子，最終會被消融（進入源頭）。‘心只有通過參究“我是誰？”才能平息。“我是誰？”這個念頭，在摧毀所有其他念頭后，本身最終也會被摧毀，就像用來撥動火葬柴堆的棍子一樣。’—— 拉瑪那·馬哈希”

**另一個人問：**“為什麼要提倡‘父母未生前，我是誰？’？為什麼我們要假設我們在‘出生前’是什麼東西？”

**Soh 回答說：**

“在任何可觀察到的五種感官或概念現象之前，你是什么？在感官之前有一個無疑的臨在。但參究時不要理智化這個問題或進行概念性思考。自我參究的目的是對真我/臨在有直接的非概念性證悟，所以在自我參究練習中任何概念性的反芻都會是一種障礙。

我為那些對‘父母未生前，我是誰？’這一公案有困難的人寫了這個：‘你說父母未生前我是誰對你來說會導致概念化。我告訴你，你應該把你的公案改成“念頭未生前，我是什么？”過去有一個類似的公案：

“元音老人：

從前有一位師父參“如何是父母未生前本來面目？”參了多年，未能開悟。後來碰到一位大德，請他慈悲指示個方便。大德問：“你參什麼話頭？”他答道：“我參如何是我父母未生前的本來面目？”大德道：“你參得太遠了，應向近處看。”他問：“怎么向近處看？”大德道：“不要看父母未生前，須看一念未生以前是什么？”禪者言下大悟。

大家坐在這裡，請看這一念未生前是什麼？它在各人面門放光，朗照一切而毫無粘著，無知無見而又非同木石，這是什麼？就在這裡猛著精彩，就是悟道。所以說“至道無難，言端語端”啊！”

...

## 冥想與自我探究

Soh：我今天用中文給母親寫了這段話，談到了修行的目的，並鼓勵她去冥想。下面是英文翻譯。

參禪是要參究本來面目是什麼，自性是什麼，不是要達到一種境界

是要發現，體悟，什麼是自性、覺性。要達到完全沒有疑惑才是”悟”

要一切念頭斷後還要回光返照，我是誰？在覺知的是什麼？如果有念頭回答是這個那個就錯，因為答案不在語言文字，所以把念頭舍掉再繼續參、回光返照。這是明心最直接的法。

要每天打坐，元音老人叫弟子每天打坐兩小時。

如果不能把心靜下來到無念，很難開悟。你要想想你最容易把心靜下的方法是什麼？是打坐嗎？還是念佛持咒？什麼方法如果能安心都可以，可是要每天修，不能斷斷續續。

可是無念還不是開悟，達到無念時還要回光返照，找出了了分明的是誰，是什麼，才能悟到自性，不然你的打坐只是一種靜態，還沒悟到自性。

悟到自性後只是明心，還不算是悟性（人法二空之理、登地菩薩），還要繼續。所以”明心見性”其實是兩個：先明心（真心），後見性。

所以要努力修到明心見性。

六祖慧能說過：不識本心學法無益。

...

Soh:

在我的修行中，曾經歷過一段相當堅持不懈的探究，旨在通過參究穿透“存在”（Being）的真相。這種誠摯的探究不斷地累積、再累積，直到它變成巨大的“大疑情”和能量團，推動著探究不僅在靜坐中進行，甚至在行走中、在日常活動中也在進行——我是誰？？拖死尸者是誰？？那是一種非常誠摯的熱忱，想要穿透事物的核心，發現我真正的本質（Essence）是什麼。

所以在靜坐冥想中，當然會有寂靜，但同時有一種向內的注意力，指向“存在/臨在/生存”（Being/Presence/Existence）的核心，安住其中，發現那是什麼，進行探究等等。那與其說是理智上的分析，不如說是一種動力，想要發現在一切事物之前我真正是什麼——在出生之前，我是什麼？在思維之前，我是什麼？或者僅僅是，我是誰？那是通往“大我證悟”（Self-Realization）的直接路徑。

.....

“那大約是 20 年前的事了，一切都始于‘父母未生前，我是誰？’這個問題。我不知道為什麼，但這個問題似乎占據了我的整個存在。我會花費數個日夜僅僅坐著專注、沉思這個問題；直到有一天，一切似乎都完全停頓了下來，連一絲念頭都沒有升起。那里什麼都沒有，完全空寂，只有這種純粹的存在感。這種僅僅是‘我’的感覺，這種臨在（Presence），它是什麼？它不是身體，不是思維（因為當時沒有思維），什麼都不是，僅僅是存在本身。不需要任何人來印證這種理解。”

—— John Tan, 2006 年

.....

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

Ātma-vic ā ra 的修習——“自我探究”或自我審視

這是一個梵文術語，室利·拉馬納 (Sri Ramana) 和其他更古老的聖哲如室利·阿迪·商羯羅 (Sri Adi Sankara) 經常使用它來描述這種自我調查或自我專注的實證修習，即 *ātma-vicāra* (或者常被不太精確地轉寫為 ‘atma-vichara’)，在英語中通常被翻譯為 ‘self-enquiry’ 或 ‘self-inquiry’ (自我探究)。然而，*vicāra* 這個詞與其譯為 ‘探究’ (enquiry)，不如更準確地譯為 ‘調查’ (investigation)、‘檢查’ (examination) 或 ‘審視’ (scrutiny)。因此，*ātma-vicāra* 這個術語的真正含義是 ‘自我調查’、‘自我檢查’ 或 ‘自我審視’，它指的是一種簡單的修習：以敏銳且集中的注意力，仔細地檢查、視察或審視我們要對自己存在的基本意識——即 ‘我是’。

室利·拉馬納也把這種自我調查、自我檢查、自我視察、自我審視、自我關注或自我專注的實證修習稱為 ‘我是誰?’ 的 *vicāra*。然而，當他這樣描述時，他的意思並不是說這是一個在口頭或心理上問自己 ‘我是誰?’ 的過程。他希望我們通過這個術語理解的是：這種修習是對我們要對自己存在的基本意識（我們總是體驗為 ‘我是’）進行敏銳專注的檢查或審視，以便發現這個 ‘我’——即我們本質的存在或 ‘是’ (am-ness)——的真實性質。

也就是說，雖然（在其含義範圍內）*vicāra* 確實意味著 ‘探究’，但在室利·拉馬納教導的語境中，它的意思是實證（體驗性）調查意義上的探究，而不是僅僅在口頭上提問的意義。它不僅僅是在心理上問自己 ‘誰（或什麼）我是?’ 這個問題，而是實際地調查 ‘我’ 是什麼——審視自己，以體驗自己實際的樣子。換句話說，它不是字面上的問自己 ‘我是誰?’，而是比喻性的做法：在體驗上調查這個 ‘我’ 實際上是什麼。

.....

**Meido Moore, 《隱世禪》(Hidden Zen):**

探究: “誰?”



當我們在引言中審視見性（kensho）一詞的含義時，我說過，對一個人自身存在的性質進行深入探究，這本身就是禪修的一種重要方法。“這個在體驗的心之性質是什麼？”“是誰在拖著這具身體到處走？”“我是誰或我是什麼？”這些是人類根本和本質問題的表達，絕不僅限于禪宗。

當然，以任何方式探究這些問題都是值得從事的。但應該明確的是，這種探究只有在以包含整個身心的瑜伽方式進行時，才會成為禪修。統一身體、心（mind）、呼吸和精微能量系統，並利用集中的三摩地（samadhi）力量，然後以整個生命進入這些問題——與它們合而為一，從而穿透它們的核心——這是我們有理由稱我們的探究為禪修的唯一方式。

像這樣在整合的狀態下，以巨大的能量努力和投入進行探究，會立即證實一件重要的事：我們若僅僅通過理智分析和學來的知識，永遠無法為我們緊迫的存在主義問題找到可接受的答案。任何我們能閱讀、思考、沉思或構想的東西，本身都不會把我們引向一個真正令人滿意的解決方案。只有那些從一個人整合存在的至深整體中爆發出來的答案，才能帶來滿足和解脫。無論我們的禪修之路採取何種外在形式，所有修行的本質內在要點都是如此。在這裡，我們確實可以瞥見以前所有偉大祖師的足跡，無論屬於哪個傳承。

自然，禪宗保留了許多明確的指導來實現這一點，我們可以從合格的老師那里獲得。在第二部分，我們將重新審視這種修行，探索內在能量修習（Internal energetic cultivation）的方法如何為這種使用“話頭”（wato）和“公案”（koan）的身心具足之道提供指引。

但話雖如此，我認為初學者開始進行一般的探究修習并無害處。就其本質而言，這種探究實際上是另一種回轉我們覺知之光（turning around the light of our awareness）的方式，使我們較少固著于被感知的客體，而是開始在看時回看看的源頭，在聽時回看聽的源頭，並將念頭追溯回思維的源頭。為了我們這裡的目的，我將給出簡單的指導，足以讓初學者在找到老師之前暫時自己使用。

1. 這個方法的要點是釋放一個人通常對外部環境的僵化固著，只是帶著巨大的能量向內看所有體驗的源頭。這要在一個人正在做的任何活動

中進行。例如，當你吃東西時，完全專注于吃的行為，將你的注意力帶到感覺和味道上，用你的整個身心關注它們。但當你這樣做時，生起一個簡單的念頭——或者更準確地說，一種探究的感覺：是誰在吃？是誰或是什么在體驗這個？是誰在品嚐食物？

2. 當你四處走動時，將你的視野展開并關注走的行為。用你的整個身心棲居其中，并進入那個活動的三摩地。當這樣做時，帶著巨大的能量一次又一次地生起簡單的探究：是誰在走？
3. 所有的活動都是這樣。當你全身心投入日常工作，不遺余力地關注，并充分調動整個身體和感官來完全“品嚐”你遇到的情境時，要在背景中不斷探究，并帶著一種熱切渴望知道的感覺去觀察：是誰在做這個？誰（或什么）是它？這是什么？
4. 剛開始你會發現你經常忘記建立這種探究的心。很容易被食物的美妙味道、走路時映入眼簾的景象（或升起的念頭）、工作的壓力情境等帶走。但只需不斷提醒自己去觀察并問：這是誰？我是誰？這個在體驗、在看、在聽、在吃、在工作、在拉屎、在睡覺、在變老的東西是什么？如果你愿意，你甚至可以把“誰？”這個字，或者“這是什么？”這句話掛在像辦公桌這樣的地方。反復看到它們，你可能會被提醒在投入生活的同時仔細審視你的生活。

如果你像這樣練習在日常事務中探究，你可能會開始時不時地有一種奇怪的感覺。這有點像盯著頁面上的一個字或自己伸出的手：通常會有一種熟悉的認出感升起。但如果我們專注地盯著其中一樣東西足夠久，我們習慣性的認出——即我們制造并投射到這些事物視覺形象上的概念性虛構——會稍微脫落。一個字隨後會突然顯得古怪和陌生，變成一堆線條和形狀的集合，而不是有意義的東西。一只手會突然顯得奇怪和不可辨認，就像科幻電影中任何外星生物的附肢一樣奇妙和古怪。練習我所描述的那種探究，我們將開始有一些時刻，覺得我們的整個存在和生命突然變得那樣陌生、不可辨認和異樣。我們會意識到，我們真的完全不知道這個奇怪的存在是什么，而且我們

實際上對這個體驗著、生活著、死亡著的東西究竟是誰或是什么，連一點頭緒都沒有。

以這樣的方式，我們可以進入禪宗常說的“大疑情”（great doubt）。這樣做至關重要，因為正是這種根本的、緊迫的存在主義探究，將最快地推動我們的禪修走向結果。走出大多數人不知不覺生活在那個虛幻、投射的幻想世界，我們必須清楚地看到，根本沒有任何我們確知的東西。到達這種徹底的“不知”（nonknowing）狀態，是一個古怪但相當好的地方。這是一個孕育著智慧可能性的狀態。

用最簡單地總結這個方法，東嶺圓慈（Torei Enji）——這位幫助完善了今天臨濟禪所用的公案修行法的大師——的話非常有用。聽從東嶺的話，將這些簡單的指導付諸實踐，並盡我們所能地投入整個身心，毫無疑問，我們將更接近見性之門。

“看那個‘是’（is）什么，看是誰在看、在聽、在走、在坐——現在，這裡！全心全意地，看一切。不要在心中生起有和無、是和非，不加分別，不加推理，只是看！時機成熟時，它會自然顯現，既不需要知識也不需要分別。”

.....

**N. R:** 向你的心內看，發現你存在的根本本質，這將導向“我是”（I AM）。

**或者：** 向你的心內看，並不斷挖掘得越來越深，直到你發現你那超越思想和情感的本初覺智（pristine consciousness）的最深層。

**同樣地，** 向你的心內看，並發現那超越感官體驗/感覺的覺知的光明源頭（radiant source of perception）。

.....

## 2) 沒有念頭時，告訴我你當下的即心 (very mind) 是什麼？ -

<http://www.awakeningtoreality.com/2020/11/what-is-your-very-mind-right-now.html> (點擊鏈接閱讀此文)

不要試圖阻止念頭升起，也不要執著于任何已升起的念頭。讓它們隨其意願出現和消失；不要與它們搏鬥。你只需不懈地、全心全意地問自己，“我自己的心是什麼？”我不斷敦促這一點，因為我想帶你走向大我證悟 (Self-realization)。當你執意試圖去理解那個超越理智領域的東西時，你注定會走進死胡同，完全困惑。但要繼續推進。無論坐著還是站著，工作還是睡覺，都要用“我自己的心是什麼？”這個問題不倦地探索你最深的自我。除了沒能體驗你的真性 (True-nature) 之外，什麼都不要怕。這就是禪修。當強烈的提問籠罩你的每一寸，並穿透到所有底部的最底部時，問題會突然爆裂，佛心之體 (substance of the Buddha-mind) 將會顯露，就像藏在盒子裡的鏡子只有在盒子破碎後才能映照出[周圍環境]一樣。這心的光明 (radiance) 將照亮一個連一絲瑕疵都沒有的宇宙的每個角落。你終將從六道的所有糾纏中解脫出來，惡業的所有後果都將消失。這一刻的喜悅無法用言語表達。

—— 臨濟禪師拔隊得勝 (Bassui Tokushō)

如果你想證悟你自己的心，你必須首先觀察念頭流出的源頭。睡覺和工作時，站立和坐著時，帶著解決這個問題的強烈渴望，深刻地問自己，“我自己的心是什麼？”這被稱為“修行”或“修習”或“求真”或“對證悟的渴望”。所謂的坐禪 (Zazen) 不過是觀察自己的心。專心地搜尋你自己的心，勝過每天讀誦無數經咒無數年。

.....

## 3) 不使用任何詞語或語言，你當下如何體驗‘我’？ (這也可能導向非二元)

John Tan

嗨 Daniel,

對“我是”（I Am）的體驗性洞見不是關於將自己從痛苦中解脫出來，而是關於充分感受你自己的存在；關於純粹地成為“你”。

所以放鬆，靜靜地坐著，沉思“不使用‘我’這個念頭，你如何體驗‘我’？”

直接感受你的存在，打開通往無概念（non-conceptuality）的大門。

.....

自我探究被稱為直接路徑是有原因的：“不要聯系，不要推論，不要思考。親證（Authenticating）‘你’自己不需要這些。無論是來自老師、書本、大手印、大圓滿、禪宗甚至佛陀，任何來自外部的東西都是知識。那來自你自己存在的最深處的東西，才是你自己的智慧……不需要尋找任何答案。歸根結底，它是你自己的本質（essence）和本性（nature）。要從推論、演繹和聯系的心躍入最直接和即時的親證，心必須完全止息，直接回到沒有任何人為造作形成之前的地方。

你問我有什么建議。還是一樣。不要追逐體驗和知識，你讀得和知道的已經夠多了，所以回到單純（simplicity）。你的責任不是知道更多，而是消除所有這些，回到直接滋味（direct taste）的單純。否則你將不得不浪費更多的幾年或幾十年才能回到那個最簡單、基本和直接的東西。從這種單純和直接中，你再通過在不同條件下參與，在所有時刻和所有狀態中不斷地親證它，從而讓你的本性顯露其廣度和深度。除非你放下一切，回到一種干淨、純粹、基本的單純，否則修行沒有真正的進步。直到你理解單純的寶貴并從那里重新開始，每向前一步都是倒退”。

—— John Tan, 2020 年

...

“除了你寫的之外，我希望向你傳達臨在（Presence）的另一個維度。那就是在其第一印象中遇到的臨在，未摻雜質且在寂靜中全面盛開。

所以讀完之後，只是用你的整個身心去感受它，然後忘了它。不要讓它染污你的心。

臨在（Presence）、覺知（Awareness）、存在性（Beingness）、是性（Isness）都是同義詞。可以有各種各樣的定義，但所有這些都不是通往它的路徑。通往它的路徑必須是無概念和直接的。這是唯一的方式。

當沉思公案“父母未生前我是誰”時，思維心試圖在其記憶庫中尋找類似的體驗來獲得答案。這就是思維心運作的方式——比較、分類和度量以便理解。

然而當我們遇到這樣一個公案時，當心試圖穿透其自身深度卻得不到答案時，它就達到了極限。終會有一個時刻，心耗盡了自己，來到完全的停頓，從那寂靜中傳來驚天動地的“砰”！

我。僅僅是我。

出生前這個我，一千年前這個我，一千年後這個我。我是我（I AM I）。

它沒有任何武斷的念頭，沒有任何比較。它在干淨、純粹、直接的無概念中完全親證其自身的清晰、其自身的存在、其本身（ITSELF）。沒有為什麼，沒有因為。

僅僅是它本身，在寂靜中，別無他物。

直覺體會毗婆舍那（vipassana）和奢摩他（samatha）。直覺體會一法具盡（Total Exertion）和證悟。信息的本質必須是原本和不受文字污染的。它不能是二手的。

希望這有幫助！”

—— John Tan, 2019 年

.....

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

**Adyashanti (阿迪亞香提):**

### 自我探究的藝術

談到覺醒，我發現有兩個要素最有幫助、最有力。第一是培養一種冥想的態度，在這種態度中，我們在非常深的層面上放手控制，允許一切如其所是。第二是通過冥想式的自我探究，認真地投入我們自有的好奇心和智力。這兩者中的任何一個如果分開，都可能是不完整的：脫離冥想的探究可能變得理智化和抽象；脫離探究的冥想可能導致我們迷失在各種不同的靈性狀態中。結合起來，它們提供了必要的能量、必要的動力，以產生對你真性（true nature）的閃現式認出（flash of recognition）。說到底，這正是靈性的全部意義。

### 什么是具有靈性力量的問題？

冥想式自我探究是提出一個具有靈性力量的問題的藝術。而一個具有靈性力量的問題總是把我們指回我們自己。因為導致靈性覺醒的最重要的事情是發現我們是誰和我們是什麼——從這個夢境狀態，這個認同于小我（ego）的恍惚狀態中醒來。要發生這種覺醒，需要某種能夠閃入意識的轉化性能量。它需要是一種實際上足夠強大的能量，能把意識從其分離的恍惚狀態喚醒到我們存在的真相中。探究是對我們自身體驗的主動投入，可以培養這種靈性洞見的閃現。

靈性探究中最重要的是問對問題。對的問題是一個對你真正有能量的問題。在靈性中，最初最重要的是問你自己，什么是最重要的事？對你來說靈性是關於什么？在你內心深處的問題是什麼？不是別人告訴你應該在那里的問題，不是你學來的應該是什麼的問題。而是對你來說，問題是什麼？如果你冥想，你為什麼做它？你試圖回答什麼問題？



我們可以問的最親密的問題，也是最具靈性力量的問題，是這個：什麼或我是誰？在我思索我為什麼在這裡之前，也許我應該找出這個問題的“我”是誰。在我問“什麼是上帝？”之前，也許我應該問我是誰，這個尋求上帝的“我”是誰。實際上過著這個生活的我是誰？此時，此地，是誰？在靈性道路上的是誰？在冥想的是誰？我究竟是誰？正是這個問題開啟了靈性自我探究的旅程，為你自己找出，你真正是誰和是什麼。

所以自我探究的第一步是擁有一個具有靈性力量的問題，比如“誰或我是什麼？”第二步是知道如何問這個問題。

## 減法之道

在我們實際找出我們是什麼之前，我們必須先找出我們不是什麼。否則我們的假設將繼續染污整個調查。我們可以稱之為減法之道。在基督教傳統中，他們稱之為 *Via Negativa*，否定之路。在吠檀多（Vedanta）的印度教傳統中，他們稱之為 *neti neti*，意思是“不是這個，不是那個”。這些都是減法的路徑，通過找出我們不是什麼來找出我們是什麼的方法。我們從審視我們對自己是誰的假設開始。例如，我們看我們的心（minds），我們注意到有念頭。顯然有某種東西或某個人在注意著念頭。你可能不知道它是什麼，但你知道它在那里。念頭來來去去，但那個見證念頭的東西留存。

如果念頭來來去去，那麼它們真的不是你是什么。開始意識到你不是你的念頭是非常重要的，因為大多數人假設他們就是他們所想的。然而，簡單地看進你自己的體驗就會揭示，你是你念頭的見證者。無論你對自己有什麼念頭，都不是你是誰和是什麼。有某種更首要的東西在看著念頭。

同樣地，還有感受——快樂、悲傷、焦慮、喜悅、平靜——以及對這些感受的見證者。感受來來去去，但對感受的覺知留存。

我們的信念也是如此。我們有許多信念，我們有對那些信念的覺知。它們可能是靈性信念，關於你鄰居的信念，關於你父母的信念，關於你自己的信念（通常是最具破壞性的），關於各種各樣事物的信念。信念是我們假設為真的念頭。我們都能看到，隨著我們的成長，隨著我們經歷一生，我們的信念

已經改變。信念來來去去，但它們並沒有告訴我們觀察者是誰。觀察者或見證者在信念之前。

我們的小我（ego）人格也是如此。我們傾向於認為我們是我們的自我，我們是我們的個性。然而，就像念頭、感受和信念一樣，我們會逐漸看到有一個對我們小我人格的見證者。有一個被稱為“你”的小我人格，然後有對這個小我人格的觀看。對小我人格的覺知在人格之前；它在注意著它，不加評判，不加譴責。

在這裡，我們開始進入某種更親密的東西。你的本質、最深的本性不可能是你的人格。你的小我人格正被某種更首要的東西看著；它正被覺知所見證。

至此，我們到達了覺知本身。我們注意到有覺知。你覺知到你想到什麼。你覺知到你感覺如何。所以覺知顯然在場（present）。它不是需要培養或製造的東西。覺知僅僅是“是”（simply is）。正是它使得知道、體驗正在發生的事情成為可能。

### 誰在覺知？

我們一回到覺知本身，就會遇到“我是那個覺知者”的主要假設。所以我們調查那個假設，並一次又一次地發現，我們找不到那個覺知者是誰。這個覺知的“我”在哪裡？正是在這個精確的時刻——當我們意識到我們找不到一個叫“我”的實體擁有或占有覺知時——我們開始明白，也許我們自己就是覺知本身。

這種自我認出（self-recognition）無法在心中被理解。這是心無法做到的一躍。思維無法領會超越思維的東西。這就是為什麼我們稱之為超越性的認出。這實際上是我們的身份從分離的牢籠中醒來，回到其真實狀態。這既簡單又異常深刻。它是啟示的閃光。

我能在這裡給出的最簡單的指引之一是，記住這個探究和調查的過程實際上發生在頸部以下。這方面的一個例子是當你問自己，“我是什麼？”大多數人意識到的第一件事是他們不知道。所以大多數人會進入他們的頭腦試圖弄

清楚。但你的頭腦知道的第一件事是你不知道。在靈性探究中，這是非常有用的信息。“我不知道我是什么。我不知道我是誰。”

一旦你認識到這一點，你可以思考它，或者你可以實際感受它。當你向內看去找出你是誰，而沒有找到一個叫“你”的實體時，那是什麼樣子的？那個開放的空間感覺如何？在你的身體里感受它；讓它在你的生命細胞中注冊。這是真正的靈性探究。這將原本可能只是頭腦中抽象念頭的東西轉化為非常發自內心的、非常動覺的、非常具有靈性力量的東西。

一旦我們認出我們自己即是覺知本身，我們的身份就可以開始安住在其本質中。我們是誰不再在我們的身體、心、個性、念頭和信念中被找到。我們是誰安住在其源頭中。當我們安住在我們的源頭中，我們的身體、心、個性、念頭和感受就會進入和諧。

## 偉大的包含

繼減法之道而而來的是我所說的“偉大的包含”（Great Inclusion）。當我們開始放手進入覺知或靈性（spirit），我們開始認出那正是我們是誰和我們是什么。我們開始看到，存在中的一切僅僅是靈性的顯化或表達，無論是椅子、地板、你的鞋子、外面的樹、天空、你稱之為“你”的身體、心、小我、個性，一切——所有都是靈性的表達。

當我們的認同被困在這些不同的形式中時，結果就是痛苦。但是，當通過探究和冥想，我們的身份開始回到覺知的家園時，一切都被包含在內了。你發現你的人性與你內在的神性絕不是分離的，那正是你實際所是的。

現在，請不要試圖用你的頭腦去理解這個。這在頭腦中真的是不可理解的。這種知（knowing）居住在更深的一點，在我們內部更深的地方。別的某種東西在理解；別的某種東西在知道。

## 那個保持不變的

沒有人能強迫這種認出的閃光發生。它自發地發生。它自己發生。但我們能做的是耕耘土壤，創造這種認出的閃光發生的條件。我們可以向更深的可能性敞開我們的心，並開始為自己調查我們真正確實是什麼。

當這種對我們真性的覺醒發生時，它可能發生片刻，或者可能發生較長一段時間，或者可能永久發生。無論以哪種方式發生，都是完全可以的。你是誰就是你是誰。無論你的體驗如何，你都不會失去你是誰。即使你有某種開啟並意識到你的真性，然後後來你認為你忘了它，你也沒有失去任何東西。

因此，邀請總是去越來越深地安住，不要抓取某種洞見或某種體驗，不要試圖抓住它，而是認出那個底層實相（underlying reality），那個從不改變的東西。偉大的 20 世紀印度聖哲拉馬納·馬哈希有一句名言，“讓來的來；讓去的去。找出那留下的。”

.....

“不要把‘如何做’搞得太複雜。它只是簡單的、天真的探究‘我是誰？’，由發現你存在（Being）真相的真誠渴望所驅動。”——Soh

“當你在做自我探究或任何其他沉思和冥想時，我總是說一件事，這是至關重要的：

‘我們認為這全都是關於，比如，又是這樣，因為我們的現代頭腦，我們幾乎認為一切都可以通過某種技術來解決。對，哦，我只需要做得不同，探究一定有什麼秘密訣竅，那是我們的技術心態。有時這種心態對我們很有用。但是，我們不想讓它主導我們的靈性。因為正如我所見證的，活生生的探究的強度比所有的技術都重要。

當某人‘必須知道’（Just Has To Know）。即使那有點讓他們發瘋一陣子。而且，那種態度比所有我們處理那種態度的方式、也就是靈性修習、冥想和各種探究以及各種不同的東西、這類修習都同樣重要或更重要。如果我們從事修習是因為它們是修習，你知道就像，好的我只是做這些因為這是別人告訴我要做的，希望它會有一些好的效果。那不同于真正投入，當你實際

上對你在探究什麼、你在實際上冥想什麼深感興趣時。正是那種真實、實際興趣的品質，甚至比興趣更多。它是一種強迫沖動（compulsion），我知道我之前說過不要被強迫沖動帶走，但存在/可以有一種強迫沖動。實際上，那和你內在發生的任何其他事情一樣有價值。’ ”

—— Adyashanti（阿迪亞香提）

.....

**安那馬萊·斯瓦米（ANNAMALAI SWAMI）——最后的談話**

**‘你似乎缺乏強度’**

**問：** 巴格萬（Bhagavan，指拉馬納·馬哈希）想知道‘我是誰？’這個問題的答案。他似乎立刻就找到了答案。當我問這個問題，當我試圖找出大我（Self）是什麼時，我可以拒絕升起的念頭為‘不是我’，但別的什麼也沒發生。我沒有得到巴格萬那樣的答案，所以我開始懷疑我為什麼要問這個問題。

**安那馬萊·斯瓦米：** 你說你沒有得到正確的答案。

**這個‘你’是誰？誰沒有得到正確的答案？**

**問：** 我為什麼要問？到目前為止，問並沒有產生正確的答案。

**安那馬萊·斯瓦米：** 你應該堅持，不要這麼輕易放棄。當你強烈地探究‘我是誰？’時，你探究的強度會帶你到真正的大我（real Self）。並不是你在問錯誤的問題。

你在探究中似乎缺乏強度。你需要一種一境性（one-pointed）的決心來正確完成這個探究。你真正的大我不是身體或心。當念頭停留在任何與身體或心有關的事物上時，你將無法到達大我。

**問：** 所以我探究的強度決定了我是否成功。

**安那馬萊·斯瓦米：** 是的。如果對大我的探究沒有在進行，念頭就會在身體和心上。而當那些念頭習慣性地在那里時，就會有一種潛在的認同：‘我是身體；我是心。’這種認同是在特定時間點發生的某種東西。它不是一直都在那里的東西。凡是在時間中來的，最終也會去，因為沒有什麼是存在于時間中而永久的。

另一方面，大我一直都在那里。它在關於身體和心的觀念升起之前就存在了，當它們最終消失時它也會在那里。大我總是保持如其所是：作為和平，沒有出生，沒有死亡。

通過你探究的強度，你可以認領那個狀態為你自己所有。

通過帶著一境性的決心問‘我是誰？’來探究心的性質。心是虛幻和不存在的，就像出現在繩子上的蛇是虛幻和不存在的一樣。

通過強烈的探究驅散心的幻覺，融入大我的和平中。那就是你是什么，那就是你一直以來是什么。

### **安那馬萊·斯瓦米——最后的談話**

**安那馬萊·斯瓦米：** 自我探究必須連續進行。如果你把它當作兼職活動，它是行不通的。你可能在做一些不能保持你興趣或注意力的事，所以你想，‘我做一些自我探究代替’。這永遠行不通。當你練習時你可能前進兩步，但當你停止練習回到世俗事務時你會后退五步。你必須有終身的承諾來將自己確立在大我中。你成功的決心必須強大而堅定，它應該表現為連續的、而非兼職的努力。

許多世以來你一直沉浸在無明（ignorance）中。你已經習慣了它。你所有根深蒂固的信念，你所有的行為模式都在加強無明，並強化它對你的控制。這種無明是如此強大，如此深地糾纏在你所有的心理結構中，需要長時間的巨大努力才能從中掙脫。習慣和維持它的信念必須一次又一次地被挑戰。

無明是對大我的無知，要去除它需要自我覺知（Self-awareness）。當你來到對大我的覺知時，無明消失。如果你不失去與大我的聯系，無明就永遠無法升起。

如果有黑暗，你通過帶來光去除它。黑暗并不是你需要挖出來扔掉的某種真實和實質的東西。它只是光的缺失，僅此而已。當光被讓進黑暗的房間時，黑暗突然就不在那里了。它並沒有逐漸消失或一塊一塊地走開；當房間充滿光時，它只是停止存在。

這只是一個比喻，因為大我不像其他的光。它不是一個你要么看見要么看不見的客體。它一直都在那里，作為你自己的實相照耀著。如果你拒絕承認它的存在，如果你拒絕相信它在那里，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絕承認你是光本身。這種自我造成的無明是必須被內在的大我之光驅逐的黑暗，直到我們與它合一。

.....

“喚醒對自由極其強烈的渴望是你正在閱讀的這本書中最重要的鑰匙……對絕對真理的直接體驗的極其強烈的渴望……體驗你在核心真正是誰或是什么并永恒地作為你真正的大我而活的極其強烈的渴望……當你每天放下所有不必要的活動，并利用由此創造出的所有空閑時間實際上每天修習這通往永恒極樂的最直接和快速的方法時，你會知道對自由極其強烈的渴望已經被喚醒……如果你把注意力從念頭轉開，轉向覺知看著覺知，并每天維持那種看許多小時，最終小我之夢將會結束，真正的大我將被體驗。那時所有的痛苦結束，剩下的是覺知-愛-極樂（awareness-love-bliss）的永恒圓滿。”

——邁克爾·蘭福德（Michael Langford），《通往永恒極樂的直接手段》  
（*The Direct Means to Eternal Bliss*）

.....

來自《自然光輝》（*Natural Radiance*）一書的自我探究指導——喇嘛蘇利耶·達斯（Lama Surya Das）：



一旦你的心平靜、專注、清醒且清晰，突然將心轉向它自己——留意心

(mind the mind) 並將其轉向內，用激光般的自我探究問題：“是誰在想我的念頭？是誰試圖冥想？它是誰；它是什么；它在哪里？是誰當下正在體驗我的體驗？”

不需要分析太多——只需突然拋出問題並觀察發生什麼。放手，看看你是否能把自己驚醒到一種新的看和存在的方式，短路你通常向外看、自我和他者二元對立的思維過程。看穿看者，直接體驗體驗者，並獲得自由；安住在明亮無中心的開放、自然的大圓滿 (Great Perfection)、純粹臨在、明 (rigpa) 中。

再次切得更深，突然將心再次轉向它自己：是誰在體驗？誰和是什么在聽？誰和是什么在看、在想、在感覺？是誰在擁有這些身體感覺？它是誰；它是什么；它在哪里？它在頭里嗎；它在身體里嗎；它在心里嗎；它在心智和意識里嗎？誰在體驗？誰或我是什么？它是怎麼發生的？看看你是否能進入念頭之間無底的間隙，在念頭之下。看看你是否能直接體驗任何不是念頭的東西——那存在於前思維或超越或在念頭之下，或在所有念頭止息之後的明亮覺知。追溯你所有念頭、情感、體驗、身體感覺和感知的源頭。注意它們如何升起，以及它們升起後，它們在你當下的體驗中在哪里，它們去哪里。看看你是否能跟隨解幻點 (disillusion point) 回到那是無中心的明亮虛空——那作為一切終極身份的開放，那個被稱為佛性的偉大的誰、偉大的什么。如果你找不到任何東西可以跟隨，只需安住在那個巨大的寂靜中，哪怕只是一瞬間什么都不是 (be nothing)。哪怕只是一瞬間除了純粹覺知什么都不是，這本身就是轉化性的，且綽綽有餘。哎瑪火 (Emaho)！

當心開始動，它會的，而念頭、情感和身體感覺再次開始增生時，再次將心轉向它自己，而不是向外看外在現象、投射和感知。將探照燈轉向內並留意心 (mind the mind)，變得更加敏銳地覺知到覺知本身。繼續這種激光般的質詢，誰和是什么在體驗，誰在想，誰在聽，誰、什么、哪里、如何，然後放手並釋放——放下一切：放下身和心——並感知在念頭之間以及當念頭止息時，即使只是一瞬間，誰或什么在場。如果你發現你真的不知道你是誰，

那就足夠了。那就是在此刻對你而言真實的，而那對現在來說是足夠的真理。

.....

在坐禪中，既不要厭惡也不要珍惜升起的念頭；只搜尋你自己的心，這念頭的真正源頭。你必須理解，任何出現在你意識中或被你眼睛看到的東西都是幻覺，沒有持久的真實性。因此你不應害怕也不應迷戀此類現象。如果你保持你的心像虛空一樣空，不被外在事務所染，哪怕在臨終時也沒有惡靈能打擾你。然而，在從事坐禪時，不要把這些勸告放在心上。你必須僅僅成為“這心是什麼？”或“那是聽這些聲音的是什麼？”這個問題。當你證悟這心時，你將知道它是所有佛和有情眾生的真正源頭。菩薩觀音（Kannon [Avalokitesvara]）之所以被這樣稱呼，是因為他通過感知[即掌握其源頭]周圍世界的聲音而獲得證悟。

在工作時，在休息時，永遠不要停止試圖證悟那是聽的是誰。即使你的質詢穿透了無意識，你也不會找到那個聽者，而你所有的努力都將歸于徒勞。然而聲音可以被聽到，所以向更深的層面質詢你自己。最終每一絲自我覺知（self-awareness）都將消失，你會感覺像無云的天空。在你自己里面你將找不到“我”，你也發現不了任何聽的人。這心像虛空，但它沒有一處可以被稱為空。不要把這個狀態誤認為是證悟大我（Self-realization），而是繼續更強烈地問自己，“現在那是聽的是誰？”如果你鉅研再鉅研這個問題，忘卻其他一切，甚至這種虛空的感覺也會消失，你將覺知不到任何東西——完全的黑暗將占上風。[不要停在這里，而是]用你所有的力量繼續問，“那聽的是什麼？”只有當你完全耗盡了質詢，問題才會爆裂；現在你會感覺像一個從死里復活的人。這是真正的證悟。你將面對面見到所有宇宙的佛和過去現在的法祖。用這個公案測試你自己：“一個和尚問趙州：‘達摩祖師西來意是什麼？’趙州回答：‘庭前柏樹子。’”如果這個公案留給你絲毫懷疑，你需要恢復質詢，“那聽的是什麼？”

如果你不在今生證悟，要待何時？一旦你死了，你將無法避免在三惡道中長期的受苦。是什麼在阻礙證悟？無非是你自己對真理半心半意的渴望。想想這個并盡你最大的努力。

—— 臨濟禪師拔隊得勝 (Bassui Tokusho)，《禪的三個支柱》(*The Three Pillars of Zen*)

.....

為了回答“我是誰？”這個問題，為了在你自己的體驗內回到開始之前，你必須將注意力放在當下做你自己的最深感覺上，同時讓其他一切都放手。放手意味著如此深地落入你自己，以至于剩下的只有空的空間。

要在你自己的自我中發現那無限的深度，你必須找到一種方法進入深層的冥想狀態——如此之深，以至于你對念頭的覺知移入背景并最終消失。隨著你的覺知脫離念頭流，你對情感和記憶的認同開始脫落。當對念頭的覺知消失時，對時間流逝的覺知也隨之消失。如果你繼續穿透進你自己的自我之無限深度，甚至你對自己物理形式的覺知也會消失。

如果你走得夠深，讓你的注意力擴展并從意識中的所有客體釋放出來，你會發現被造宇宙的所有結構開始在你眼前崩塌。覺知本身——無以此限、空的、本初的——成為你注意力的唯一客體。

隨著你的注意力從受制約的心智過程中釋放出來，從身體的限制和個人自我感的邊界中解脫出來，你自己體驗的內在維度開始以不可估量的程度打開。想象你在一個小黑屋里熟睡，然后突然醒來發現自己漂浮在浩瀚、寧靜海洋的無限廣闊中。這就是通往你自己的自我深處的旅程的感覺。你變得覺知到一個你甚至不知道存在的無限維度。就在片刻前，你可能體驗到自己被困住，是你身體、心和情感的囚徒。但當你覺醒到這個新維度時，所有的禁錮感都消失了。你發現自己安住于無邊的空的空間，并作為它而存在。

在那個空的空間里，心是完全靜止的；沒有時間，沒有記憶，甚至沒有一絲個人歷史的痕跡。而你落入那個空間越深，一切就越會繼續脫落，直到最后

剩下的只有你。當你絕對放下一切——身體、心、記憶和時間——你會奇跡般地發現，你仍然存在。事實上，最后，你發現所有存在的只有你！

---

對意識的沉思——即是對完全無物（no-thing）的沉思——是無盡迷人的。就像在黑夜中盯著蠟燭——你發現自己被某種不變卻無限引人注目的東西迷住了。你感到被吸引進某種你理性上不理解但你的心或靈魂完全領會的東西中。你被吸引進去，而當你被吸引進去時，你唯一體驗為真實的東西是存在（Being）本身的永恒或無時間性質。你發現自己處於一種狂喜狀態，因為你自己最深的部分已從小我無盡的恐懼和擔憂中釋放出來，並完全被拉出了時間過程。

---

“開悟的秘密是絕對、毫不含糊地確信它存在。

那是什麼意思？它的意思是如果你已經發現了對非二元事實不可動搖的信心——對‘它是……也就是我是那’（IT IS . . . and I AM THAT）這一永恒神秘啟示的信心。對那個永遠無法被看見或知曉的東西的信心，正是開悟狀態的基石。存在（Being）是不可抓取的，它是不可知的，它總是難以捉摸，然而它是你在生命中能找到真正信心的唯一地方。為什麼？因為它是生命本身的源頭。

對存在的有意識體驗，也就是開悟，始終是對最根本靈性問題——我是誰？以及我為什麼在這裡？——的終極答案。那些嘗過開悟覺知的人發現，在那個體驗中，任何存在主義懷疑的痕跡以及所有伴隨它的問題瞬間消失。甚至不是它們被回答了，而是問題失去了它們的意義。當你在你自己的自我深處定位到意識的非相對、或絕對性質時，它被體驗為一種空掉內容的清晰；一種充滿無物（nothing in particular）的沉甸感；一種消融所有問題的深刻知曉。在那個無問題的狀態中，你發現自己深刻地扎根並徹底地自由，被一種絕對的信心所支持，那是對改變一切的‘無物’（no-thing）的知曉。對那個空性基地的體驗就是答案——那個總是解救我們每一個人的答案。你

只是毫不含糊地知道，在念頭之前，我是（I am）。那是唯一的答案：我是。沒有為什麼。”

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

相關文章：

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]引導冥想）
4. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/03/do-you-need-to-quiet-mind-for-self.html> （為了證悟我是[I AM]，從事定期靜坐/奢摩他修習是重要的）
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> （相關：<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. <https://selfdefinition.org/awareness/awa-discovery.htm>  
(相關: <https://selfdefinition.org/awareness/awa-instructions.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 頻道 Simply Always Awake:  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLR2bLIYLsk\\_SCjWcxUWJDdX70YbbdyTqg](https://www.youtube.com/playlist?list=PLR2bLIYLsk_SCjWcxUWJDdX70YbbdyTqg)
14. AwakenTheWorld 關於我是[I AM]證悟的紀錄片:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uUZJea1UnS8>
15. Rupert Spira 關於我是[I AM]證悟:  
<https://www.youtube.com/watch?v=usvt5awnmpM>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=JLQfH7c42U0>,  
<https://www.youtube.com/watch?v=0Z8tQYYNIg0>
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) 證悟的參考書目樣本:

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

2. 邁克爾·A·辛格 (Michael A. Singer)  
(<https://www.amazon.com/Untethered-Soul-Journey-Beyond-Yourself/dp/1572245379/>; 對於完全剛接觸靈性的人來說是我是[I AM]的很好介紹，連同埃克哈特·托利的《當下的力量》，德寶法師 [Bhante Gunaratana] 的《平靜的第一堂課》 [Mindfulness in Plain English] 有助于建立日常冥想慣例：  
<https://www.amazon.com/Mindfulness-Plain-English-20th-Anniversary-ebook/dp/B003XF1LKW/>)
3. 菲利普·卡普樓 (Philip Kapleau) 的《禪的三個支柱》  
(<https://www.amazon.com/Three-Pillars-Zen-Teaching-Enlightenment/dp/0385260938/>; 必讀書，包含初步覺醒的勵志故事以及證悟我是[I AM]的指引：  
<https://www.awakeningtoreality.com/2020/12/three-pillars-of-zen-by-philip-kapleau.html>, <https://www.awakeningtoreality.com/2026/01/why-three-pillars-of-zen-is-best-first.html>)
4. 阿迪亞香提 (Adyashanti) (<https://www.amazon.com/Direct-Way-Thirty-Practices-Awakening/dp/1683646142/>,  
<https://www.amazon.com/End-Your-World-Uncensored-Enlightenment/dp/1591797799/>)
5. 魯伯特·斯皮拉 (Rupert Spira) (針對完全剛接觸靈性的修行者的易懂修行指南，連同上面鏈接的阿迪亞香提的《直接之道》：  
<https://www.amazon.com/Light-Pure-Knowing-Meditations-Non-Duality/dp/1739537882/>，其他書籍：  
<https://www.amazon.com/Being-Aware-Essence-Meditation/dp/1626259968/>, <https://www.amazon.com/Nature-Consciousness-Essays-Unity-Matter/dp/1684030005/>)



6. 拉馬納·馬哈希 (Ramana Maharshi) (<https://www.amazon.com/Be-As-You-Are-Teachings/dp/0140190627/>,  
<https://www.amazon.com/Collected-Works-Ramana-Maharshi/dp/1597310042/>)
7. 尼薩加達塔 (Nisargadatta)  
([https://www.youtube.com/watch?v=TDA1KlIi\\_Ps](https://www.youtube.com/watch?v=TDA1KlIi_Ps),  
<https://www.amazon.com/I-Am-That-Nisargadatta-Maharaj/dp/0893860468/>, <https://www.amazon.com/Prior-Consciousness-Talks-Nisargadatta-Maharaj/dp/0893860247/>)
8. 約翰·惠勒 (John Wheeler)  
(<https://www.awakeningtoreality.com/2018/01/awakening-to-natural-state-guest.html>,  
<https://johnwheelernonduality.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. 蓋倫·夏普 (Galen Sharp) (<https://www.amazon.com/What-Am-Study-Non-Volitional-Living/dp/0987380613/>)

## 我是 (I AM) 證悟不是什么

區分我是 (I AM) 證悟與我是 (I AM) 體驗的關鍵方面是，前者有對大我 (Self) 完全無疑的確信的品質，這是不可動搖的，一個尤里卡 (Eureka) 時刻，你已經找出了你真正是什么，而那種確信從那時起就留存著。

此外——我是（I AM）不是一種被制造出來的狀態。它是非造作的臨在-覺知。你不“培養”我是（I AM）臨在。它不僅僅是一種要維持的見證

（Witnessing）狀態。它不是一種維護狀態。它不是一種通過努力和修習達到的狀態。相反，它被發現并直接證悟為一個人無疑的、閃耀的存在核心，就像云層（我們對所感知的心和身的客體誤認為自我的認同）消散，揭示了一直在場但從未被注意到的閃耀太陽。

如果一個人有作為見證者（Witness）的體驗或進入見證的狀態，但它需要被“維持”，或者感覺是“獲得”或“失去”的，即使一個人直覺到見證者是恒在的，那仍然是“體驗”而不是“證悟”（見上面的分類）。這並不意味著在我是（I AM）證悟之后，一個人永遠不會被念頭分心，它只是意味著有一種永遠不會失去的存在之不可動搖的確信。你毫無疑問地證悟了這就是你，作為存在的基（ground of Being）。正如 John Tan 所說，“從個體性中解脫——來和去，生和死，所有現象僅僅是從‘我是感’（AMness）的背景中進進出出。‘我是感’不被體驗為一個居住在任何地方的‘實體’，無論在內還是在外；相反，它被體驗為所有現象發生的基之實相。即使在消退（死亡）的時刻，瑜伽士也完全與那個實相親證；體驗‘真實’（Real）盡其所能地清晰。我們不能失去那個‘我是感’；相反，萬物只能溶解并從中重新浮現。‘我是感’沒有移動，沒有來和去。這個‘我是感’是上帝。”

我是（I AM）也不是一個人只能在遠離日常生活的遙遠山上處於冥想恍惚狀態時才能“體驗”的東西。一個證悟了我是（I AM）的人將會明白，正如 John Tan 在 2007 年所說，“我是感（AMness）有無限的潛能，必須在不斷互動的相對世界中表達。”作為一切的源頭和基，我是感被視為有無限的潛能去在一切中、通過一切并作為一切來表達。

在大我證悟（Self-Realization）中發現的我是（I AM）臨在，是一種非二元、自我覺知的存在臨在。你證悟你自己是一個閃耀的覺知-臨在，但它不是一種主客二元的覺知，即“你”知道你是一個“覺知”的“臨在”，它不是“你”知道臨在（主體知道客體），而是只有你在做（Being）臨在-覺知。它是心的非二元直接證悟和直接滋味。在后來的階段，這種“存在”的

非二元光明滋味從背景被帶到前臺，進入所有顯化，這將在本指南的後續章節中詳述。

“在大我證悟之后，有一種從未失去的存在的無疑確信，所以我不再需要做自我探究。我有一種確信，覺知就是我是什麼，它不是一種維護狀態，不是我可以‘獲得’和‘失去’的東西。”——Soh, 2018 年

“你對‘是性’（Isness）的體驗還沒有到達靜止的點。這就是為什麼它還不是我所看的那種證悟。”——John Tan 對 Soh 說，2009 年，Soh 證悟我是（I AM）的一年前

我是（I AM）不是關於有一個體驗，它是關於發現和證悟你是什麼。它不是你做的某事，不是你體驗的某事，而是被證悟的某事。尤里卡。所以找出體驗者是什麼。誰和我是什麼？

當你完全確信地證悟了這一點，你只是知道（或者更確切地說，只是那個知曉性[Knowingness]）你是什麼，並且不會對正在時間中存在和消解的自我實體的概念性觀念感到困惑。它是純粹、光明、無時間的臨在。

追溯所有念頭和感知回其源頭，只有存在的光芒。父母未生前，我是（I AM）——Soh, 2020 年

如果你仍不確定你所擁有的是我是（I AM）的瞥見或體驗，還是無疑的大我證悟，請查看這篇文章——

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

我是（I AM）的證悟

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

擁有見證的體驗，或純粹臨在的狀態，并不等同于達到了無疑的自我證悟——在那（前者）種情況下，修行者可以說是有一個體驗，但不是洞見/證悟。我自 2007 年以來就有過臨在和見證意識的體驗，但直到 2010 年 2 月，經過近兩年的自我探究修習后，才有那個證悟。另外只是為了清楚起見：尼薩加達塔提到的‘我是’（I AM）與我和 Thusness 定義的‘我是’不同，對我和 Thusness 來說，‘我是’指的是作為覺知（Awareness）的無疑領悟，無疑的大我證悟。只是讓你知道……許多人使用術語的方式不同。尼薩加達塔的‘我是’更多與拉馬納·馬哈希的“我念”（I-thought）、根念頭或 Aham Vritti 相關。當你看到那個 Aham Vritti 時，繼續探究那個的源頭——見證自我感的是誰？繼續問我是誰，那個的源頭是誰，最終‘我念’將會消失，源頭將會被證悟。這個我稱為“我是（I AM）的證悟”的源頭，不應與尼薩加達塔的“我念”或拉馬納的“Aham Vritti”混淆。

當對存在有完全的確信——對純粹臨在-生存（Pure Presence-Existence）或意識或存在性或生存作為一個人真實身份的不可動搖和無疑的證悟時，大我證悟就達成了。你清楚地看到你不是機器，你不是某種惰性的東西，你不只是一具惰性或死的尸體，而是純粹的生存，意識本身。沒有什麼比你更清晰或不可置疑或不可辯駁！尤里卡。沒有這種‘不可動搖的確信’的品質，無論一個人有什麼體驗，都不能被視為證悟。一個人證悟了心的光明本質，但無法視其為不同條件下的所有顯現（那將是非二元證悟及更進一步）。是的，這種光明本質被體驗為一種非二元、非概念、直接、即時的感知模式（NDNCDIMOP），并且是一種自我認知的意識（臨在本身就是其認知，沒有與其臨在分離的認知者）。是的，在這個存在性的時刻，沒有念頭，甚至沒有任何自我感。它是遍在和無以此限的，經常被描述為像雨滴（個體感）溶入海洋——一個人認同自己即是（AS）這個無限的臨在，而在這種無限海洋般的臨在中，不可能有個體感（特別是當這個體驗和證悟階段在強度和非人格性方面成熟時）。然而，正如 Thusness 所說：“‘自我’的感覺必須在所有出入處（sense doors）溶解。在溶解的第一階段，‘自我’的溶解只涉及念頭領域。入口在心（mind）的層面。體驗是‘我是感’（AMness）。擁有這種體驗，修行者可能會被超越性的體驗所壓倒，執著于它并誤以此為意識的最純淨階段，沒有意識到這只是與念頭領域相關的‘無我’狀態。”當

無我（Anatta）被證悟為‘性質’、為法印時，‘自我’的感覺會在所有感官門和體驗中溶解（在看中只有所見沒有看者，在聽中只有聲音沒有聽者，在想中只有念頭但沒有思想者，等等）。這一點稍后討論。

在這個洞見階段（我是感），一個人看到所有念頭和體驗都來自并消退于這個存在之基（Ground of Being）中，但作為本體（noumenon）的存在性不受現象來去的影響，就像電影圖像穿過屏幕，或波浪在不變的海洋中來去。看到本體和現象之間的微妙區別，一個人執著于純粹無念的存在性（即非概念性念頭）作為一個人最純淨的身份，仿佛它是所有事物背后真正不變的自我或基——一個人執著于現象的一個無形背景源頭或見證者。

由于二元和實有（inherency）的知見很強，覺知被視為一個永恒的見證臨在，一個純粹無形的感知主體。因此，即使我是（I AM）體驗本身是非二元的，一個人仍然執著于二元知見，這因此影響了我們感知實相和世界的方式。這種二元框架通過執著或將那個體驗實體化為一個終極背景，扭曲了非二元體驗，那僅僅是將先前的非二元體驗的圖像變成了一個自我，終極且不變。所以它被感知/構想為我在這裡，作為過往念頭和感受的一個永恒不變的見證者/觀看者。“我”只是見證，但不受所體驗的念頭/感知的影響，也不評判它們——盡管如此，觀察者和被觀察者之間還是有分離。一個真實的體驗正在被心智投射二元和實有（對事物、自我、覺知等）的傾向所扭曲。

另外，在我的經驗中，初次證悟后的我是（I AM）體驗帶有一點人格和定位感。也就是說，即使心知道如何體驗超越所有概念的臨在，心仍然無法將臨在與那種輕微和微妙的人格感分開。直到證悟大約兩個月后，那種定位見證者的感覺才完全溶解成一種非定位的、非人格的見證-覺知-臨在空間（但仍然是二元和‘背景’）。在這個層次，我是（I AM）與人格分離，它被視為仿佛世界上的一切和每個人都共享同一個源頭或同一個空間，就像如果一個花瓶打破，花瓶里的空氣完全與整個環境的空氣融合，使得在‘內部空間’或‘外部空間’之間沒有劃分感，以至於一切共享同一個空間，作為遍在臨在的比喻。由于個人構念的溶解，似乎我自己、椅子和狗平等地‘共享’同一個空間，同一個源頭，同一個意識實體（substance）。實際上不是一個人“融合”了，而是一個人證悟到自己是無限的自我，而不是一個狹小的封閉

自我。這種遍在的臨在，雖然剝離了任何定位感或人格感，仍然屬於念頭層面（非概念性念頭）。一個人在其他感官門——如視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺——中沒有體驗到同樣的明亮-臨在的‘滋味’。盡管如此，如果這種‘遍在臨在’的體驗得以維持，它可以導致海洋般的三摩地體驗。隨著非人格性的成熟，一個人感覺像包括自己在內的一切都是由更高的源頭、更高的力量、非人格的生命力或智慧所表達。

附注（更新）就在寫完這章的一天后，我發現了一本與我同名的書，Pandit Shriram Sharma Archaya 的《我是誰？》（Who am I?）。他區分了靈魂、內在自我/內在見證者/‘你世界的核’，與宇宙大我或無所不在的至上存在（那是甚至那個內在自我及世上其他一切的至上源頭）。他說一個人必須在證悟內在自我與那個宇宙大我的統一或合一（梵我一如，Atman=Brahman）之前，先證悟內在自我。

這正是我在說的——我是（I AM）（作為內在自我）的初次體驗和證悟，然後成熟進入宇宙我是（Universal I AM），這是非人格性的方面。這就是 Thusness 第一階段和第二階段的區別。在宇宙我是（Universal I AM）中，正是這個“統一場”，其中“一切屬於每個人”，在這個階段，“瑜伽士是其個體性已有意識地與宇宙大我聯合（融合）的人。”一切和每個人都被這個遍在的源頭非人格地表達和活出，正如他所述，“普遍遍在的智慧和能量、宇宙意識 [Chetna] 和生命的粒子，正在激活這個宇宙無限的系統、形式和力量。”

不分先后順序的子階段：

- 存在的至深核心（又名靈魂/原子）
- 無限遍在的大我/臨在
- 極樂的海洋
- 我和所有眾生/事物都被同一個宇宙生命和智慧、存在和意志的源頭所活（又名上帝證悟，區別於僅僅的大我證悟）

- 我是你、我、和一切中的我

### 體驗：

一個人可以有我是（I AM）的瞥見和體驗而沒有大我證悟（大我證悟意味著達到對存在/生存有完全無疑確信并帶有尤里卡！因素的點），但大我證悟肯定會伴隨體驗而來。大我證悟的特征是在完全寂靜、終極、無念、無推論、整體和完全、完全確信沒有一絲懷疑中直接證悟大我，完全作為大我而安住，仿佛你已經找到了你的大我是什么，并且從那時起沒有人也沒有東西能動搖你的理解。這不僅僅是一個隨後消退或留下懷疑或不確定的瞥見或體驗，在那（后者）種情況下，你可以被說成是有了“我是（I AM）體驗”但不是“我是（I AM）證悟（大我證悟）”。

與我是（I AM）相關的體驗包括：

- 所有客體背后寬闊的如鏡般的臨在
- 作為一個不變和無形的見證臨在
- 不是身體，而是靈性（Spirit）
- 能量體驗/釋放（“在那個證悟的時刻，我體驗到巨大的能量流被釋放。仿佛生命正通過我的身體表達它自己，而我只不過是這個表達”——John Tan, 2006 年）

2010 年 7 月 9 日

我記得過去失去覺知的念頭經常發生在我身上。但這現在全被視為完全毫無根據和荒謬的。所有“我失去了覺知”或“我需要更多努力維持覺知”或任何沿此路線的念頭，都意味著已經對覺知有某種‘認出’或‘體驗’，但沒有對你是誰的證悟。

這就是為什麼，回想起來，我認為 Thusness 去年告訴我體驗和證悟的區別非常恰當。他說“你可能有廣大開放空間的極樂感覺或感受；你可能體驗到一種非概念和無客體的狀態；你可能體驗到如鏡般的清晰，但所有這些體驗



都不是證悟。沒有‘尤里卡’，沒有‘啊哈’，沒有立即和直覺照明的時刻，即你理解了某種不可否認和不可動搖的東西——一種如此強大的信念，以至于沒有人，甚至佛陀也不能動搖你的這個證悟，因為修行者如此清楚地看到了它的真相。它是對‘你’的直接和不可動搖的洞見。這是修行者為了證悟禪宗的開悟（satori）必須擁有的證悟。你將清楚地理解為什麼那些修行者如此難以放棄這個‘我是感’（I AMness）并接受無我（anatta）的教義。實際上並沒有放棄這個‘見證者’，而是加深洞見以包含我們光明本性的非二元、無基（groundlessness）和互即互入（interconnectedness）。就像 Rob 所說，‘保留體驗但完善知見’。”

情況正是如此。擁有覺知的體驗仍然留下懷疑（包括像‘我失去了覺知’、‘我需要維持它’等懷疑）。這是因為你還沒有解決你真實身份的問題。你可以有清晰的臨在感和空間感，卻對他們是誰沒有真正的理解或洞見和不可動搖的信念，而這將徹底顛覆他們的自我感和身份。那是超越一絲懷疑地證悟你真實身份的不可否認性，即那純粹覺知。

如果你證悟了這個，那麼像“我失去了覺知”這樣的懷疑就不會升起，即使它升起了，那個念頭也完全被視為幻覺——在你不可否認的臨在中升起的一個虛幻念頭。這樣的心智習慣一旦在證悟的光中被看到，就永遠無法動搖你的真實看見和存在——它只是作為它所是的幻覺被暴露出來，就像房間里的亮光揭示牆上寫的“這地方是黑的”字樣僅僅揭示了該幻覺的本質。看到在清晰看見的光中那些詞語/念頭是多麼毫無根據了嗎？

所以它不是關於維持一種體驗狀態，它是看到這就是你的真我（True Self），你已經是什麼，並沒有幻覺能把你從中動搖出來——因為它不是一種需要維護的狀態或體驗，相反它是你是什么的不可否認的臨在，所有升起的念頭和幻覺仍然只在即時臨在的不可否認性中升起，並立即被視為幻覺。

通過證悟，你所謂的對覺知的‘理解’（雖然它不是概念性理解）將從基於‘體驗’或‘狀態’轉變為清楚地看到覺知是如何成為不可否認的存在和知曉之基（ground of Being and Knowing），其中所有現象來來去去，但覺知永遠保持不動。

你能逃離當下嗎？不，你不能。你能逃離你嗎？不，當然不能！每一次試圖避開臨在的嘗試仍然是在不可避免和不可否認的臨在中被體驗。

所以體驗和證悟的區別是這個——在證悟中，覺知被生動和清晰地體驗，但更重要的是，它是對你存在事實的清晰洞見，燒掉所有懷疑和問題，直到只剩下覺知之光，并被清楚地看到總是如此。在那個存在之不可動搖的確信中，你清楚地看到你不需要維持任何東西——你僅僅是那（Are That）。

正是證悟、理解（但這不僅是心理理解，而是感覺/存在-證悟），通過將懷疑暴露為它們所是的幻覺，使你在面對懷疑時不可動搖。沒有證悟，懷疑將被‘相信’。

最后，永遠不要認為我寫的這個證悟聽起來‘難以獲得’，因為我可以向你保證它不是。它只是你存在的一個恒在和即時的事實，就在顯眼處閃耀，等待被發現和證悟。它不是你需要通過某種技術隨時間逐漸開發的狀態——相反，它總是已經無時間地就在此時此地。你只需要知道調查什麼和如何調查（例如自我探究），你就走在通往真正洞見和自由的路上了。

### 為什麼要證悟我是（I AM）

（我可以直接跳到更“高級階段”像無我[anatta]嗎？）

有些人想知道在他們證悟無我（第五階段）等更進一步的洞見階段之前，是否有必要經歷我是（I AM）證悟。雖然可能，但很容易錯過某些方面，如光明的臨在。一個人可以有非二元體驗，但如果沒有臨在-覺知的光明滋味，它是干枯和貧瘠的。此外，正如本文檔后面（在較長的 AtR 指南中）所討論的，這些階段不應被視為純粹的線性進程或重要性的度量——即使我是（I AM）證悟的第一階段也是重要的，因為它帶出了光明本質。實際上，第一階段（我是）和第四、五階段的滋味是相似的，只有洞見和知見不同。在第四階段，John Tan 寫道，它與心的直接滋味（稱為“我是”）是同樣的光明滋味，但現在擴展到了所有六感。

[11:25 AM, 6/6/2020] John Tan: 不經歷我是（I AM）之間洞見階段的人不會知道區別，但經歷我是（I AM）以證悟光明的強度是重要的。

在 2009 年，John Tan 寫道：

“嗨 Teck Cheong,

你描述的很好，它也可以被認為是毗婆舍那（vipassana）冥想，但你必須清楚那樣修習的主要目標是什麼。諷刺的是，真正的目的只有在無我

（anatta）的洞見升起后才變得明顯。到目前為止我從你的描述中收集到的，與其說是關於無我或現象的空性本質，不如說是傾向於覺知修習。所以從理解覺知真正是什麼開始會很好。你提到的所有修習方法都將導致一種非概念的體驗品質。你可以有聲音、味道……等的非概念體驗，但在我看來更重要的是，你應該首先有覺知（我們光明本質的初次瞥見）的直接、非概念體驗。一旦你對覺知是什麼有了‘滋味’，你就可以思考‘擴展’這種純粹覺知（bare awareness），並逐漸理解從覺知的角度看‘提升和擴展’意味著什麼。

其次，雖然你在 An Eternal Now 的論壇到處看到‘非二元、無我和緣起’

（你最近買的托妮·帕克[Toni Packer]的書是關於非二元和無我的），但開始時‘二元’並沒有錯。即使在直接的非概念覺知體驗之後，我們的知見仍將繼續是二元的；所以不要有二元是不好的想法，雖然它阻礙了徹底的解脫體驗。

Dharma Dan 給出的評論非常有見地，但最近，我意識到在進入此類理解之前，先直接初次瞥見我們的光明本質是重要的。有時太早理解某事會否定一個人的實際證悟，因為它變得概念化。一旦概念性理解形成，即使是合格的大師也會發現很難引導修行者達到實際的‘證悟’，因為修行者誤將概念性理解當作證悟。

致敬，

John”

“我證悟的無我是相當獨特的。它不僅僅是無我的證悟。但它必須首先有臨在的直覺洞見。否則將不得不逆轉洞見的階段。”

—— John Tan, 2018 年

此外：

我注意到許多受無我和空性教義訓練的佛教徒似乎對“我是 (I AM) 證悟”的描述反感，因為它似乎與無我相矛盾。這將阻礙他們的進步，因為他們將無法欣賞和證悟光明臨在的深度，而他們對無我和空性的理解仍然是理智上的。應該理解，我是 (I AM) 證悟並不與無我證悟矛盾，而是補充它。它是禪宗的“父母未生前本來面目”，是大圓滿中作為初始明 (rigpa) 的非造作清晰，也是大手印四瑜伽之首中發現的心之初始確定性（參見：Dakpo Tashi Namgyal 的《Clarifying the Natural State》）。稱之為“我是”只是同一個東西的另一個名字，你也應該知道 AtR 對我是 (I AM) 的定義不同於佛教的術語“我是慢” (conceit of I Am) 或尼薩加達塔的我。AtR 的我是 (I AM) 是明光心 (Mind of Clear Light) 的直接滋味和證悟。隨著一個人的洞見加深，知見得到完善，滋味在所有顯化中被帶到毫不費力的成熟和非造作。——Soh

“‘我是’是三摩地中作為我-我 (I-I) 的光明念頭。無我是將其洞見擴展到 6 個出入處 (entries and exits) 的證悟。”

—— John Tan, 2018 年

.....

Soh：無我、緣起和空性的知見與不二論 (Advaita) 非常不同，所以雖然你理智上理解這一點，但繼續做在一套不同假設上運作的自我探究。在做自我探究時，不要被臨在是自我還是非自我，或者是無我等打擾。只要先直接證悟覺知/臨在/我是 (Awareness/Presence/I AM)。如果你被思維或概念打擾，你將永遠無法達到存在-生存的確信 (Certainty of Being-Existence)。事實上，那個無疑的光明臨在滋味並不與無我矛盾，而是在被

正確理解時補充它。僅僅理解無我而沒有臨在的直接滋味是干枯和虛無主義的，或者僅僅是理智上的。

然而在你證悟臨在（我是），然後是非二元，然後是無我和緣起和空性之後，你將開始看到和欣賞佛陀的知見和洞見是深刻的。

John Tan 在 2008 年告訴我，“雖然‘無我的教導’有助於防止你落入錯誤知見，但缺點是它也否定了你體驗那種深刻和終極信念，那種對自己存在超越懷疑的確信——‘我是’。這對修行者來說是一個非常重要的因素。

雖然我自 2006 年起就對無我、空性和緣起有理智上的理解，但我（Soh）沒有讓它打擾我的自我探究，我在 2008 年到 2010 年 2 月之間的自我探究最終達到了大我證悟。

“關於經歷我是（I AM）證悟是否重要，還是我們可以跳到無我——John Tan 和我和 Sim Pern Chong 多年來對此有不同和演變的意見（我記得 Sim Pern Chong 說他認為人們可以完全跳過它，John 也想知道是否可能或可取，因為某些 AF [Actual Freedom] 人士似乎跳過了它但體驗到光明），然而在見證了人們的進步後，對我們來說似乎那些沒經過我是（I AM）證悟就進入無我的人往往錯過光明及光明的強度。然後他們將不得不經歷另一個階段。對於那些有我是（I AM）證悟的人，無我的第二節（stanza）來得非常容易，事實上第一個方面變得更明顯。如今 John 和我的意見是最好經歷我是（I AM）階段，然後是非二元和無我……也有人擔心引導人們進入我是（I AM），他們會卡在那里。（正如 John Tan 和 Sim Pern Chong 卡在那里幾十年）但我已經表明，從我是（I AM）進展到無我是可能相當快的（在八個月內）。所以卡住是由于缺乏正確的指引和方向，不是我是（I AM）本身固有的問題。”——Soh, 2020 年

.....

即使在無我之後，John Tan 有時也會告訴我要重新審視我是（I AM）的方面。整合那種品質和滋味是可能的，甚至是重要的。他也稱之為‘逆轉洞見

循環’。一個人可能需要循環通過洞見的階段，有點像刷新一個人的修習并加深它，進行幾輪。

“在無我洞見和二重空性（人我空、法我空）成熟后，最終會有毫不費力、持續和強烈的‘一切皆我’體驗，‘就像在那個時刻強力在場的我是（I AM）體驗’，‘仿佛像覺知一樣像空間般清晰和開放，不需要冥想卻強力在場和非二元。其中我是（I AM）的4個方面在這一刻被充分體驗。這種體驗以后會變得越來越強大，卻是毫不費力和非造作的。怎么會這樣？如果不是正確的洞見和修習，怎么可能這種完全和徹底的毫不費力和非造作的臨在體驗是可能的？’。‘確實，這正在被體驗的即時時刻所親證。怎么會有懷疑呢。臨在的最后痕跡必須隨著看穿任何升起之物的空性本質而被釋放。在將你的洞見成熟并整合到修習中后，必須沒有努力和行動……整個整體在做功并作為這生動的閃爍顯現時刻升起，這一直就是我們一直所稱的臨在。’‘是的，你應該在6個出入處的所有時刻體驗所有匯聚在一起來讓這個時刻升起……這將溶解所有把持的感覺，并將毫不費力地導致毫不費力的如如（suchness）大體驗’，‘互即互入，開放，無邊，毫不費力和非造作。’”

—— John Tan, 2012 年

“我向你保證有一種非常強烈和更深得多的狀態……但有清楚的理解，顯現就是它……然而覺知就像一個無界和無限的廣闊場。光明極其清晰，體驗就像非二元覺知掙脫束縛，作為一個無界的場存在。在看聲音和一個聽者，與證悟聲音即是覺知本身之間有區別。你不能聚焦，不能有任何努力感，不能有任何邊界感，僅僅是它本身。你必須在無我狀態中非常非常穩定和成熟，你不能在一個封閉的房間里……那是毫不費力和水晶般清晰的透明度及光明的強度……但二元性必須不再困擾修行者，現象被清楚地理解為光輝……所以沒有什麼是遮蔽，然后在完全毫不費力和流露中升起，廣闊只是繼續”，  
“一心（one mind）是在攝入，因此有二元的感覺。在這種情況下沒有。它就像一滴水落在清澈海洋的表面。水和海洋的性質是完全一樣的……沒有東西包含任何東西，當聲音和音樂升起時……它們就像海洋中的水和波浪……一切都是它”

—— John Tan, 2013 年

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

## 我是 (I AM) 階段的陷阱和危險

(只在證悟我是 [I AM] 后閱讀此節)

(Soh 的評論：只是想解釋為什麼 Nafis 在標題中寫‘只在證悟我是 [I AM] 后閱讀此節’。實際上我認為人們在我是 [I AM] 證悟之前閱讀這一節是可以的，但請記住，一個人不應該想著解構我是 [I AM] / 覺知，而應充分證悟和體驗我是 [I AM]，直到它感覺并被證悟為一個人的唯一和終極實相，在進入解構實有和二元知見之前。

一個人也應該記住這一點：John Tan 早在 2009 年就在 Dharma Overground 寫道，“嗨 Gary，看起來這個論壇里有兩組修行者，一組采用漸進法，另一組采用直接路徑。我在這裡很新，所以我可能錯了。我的看法是你正在采用漸進法，然而你正在體驗直接路徑中非常重要的某種東西，即‘觀看者’ (Watcher)。正如 Kenneth 所說，‘你發現了一些非常大的東西，Gary。這個修習將讓你自由。’但 Kenneth 所說的需要你對這個‘我’覺醒。它需要你有‘尤里卡！’那類的證悟。對這個‘我’覺醒，靈性之路變得清晰；它僅僅是這個‘我’的展開。另一方面，Yabaxoule 描述的是一種漸進法，因此有對‘我是’ (I AM) 的淡化。你必須衡量你自己的條件，如果你選擇直接路徑，你不能淡化這個‘我’；相反，你必須完全和徹底地體驗整個的‘你’作為‘生存’ (Existence)。當直接路徑修行者面對非二元覺知的‘無痕’、‘無中心’和‘毫不費力’的性質時，我們本初本性的空性本質將介入。也許在兩種方法交匯的地方講一點會對你有幫助。對‘觀看者’覺醒將同時‘打開’‘即時性之眼’ (eye of immediacy)；也就是，它是一種立即穿透散亂念頭，無需中介地感知、感覺、知覺被感知對象的能力。它是一種直接知 (direct knowing)。你必須深深覺知到這種‘直接無中介’類的感知——太直接而沒有主客間隙，太短而沒有時間，太簡單而沒有念頭。正是這只‘眼’能通過做 (being) ‘聲音’而看見整個‘聲

音’。做毗婆舍那時需要的也是同一只‘眼’，即是，成為‘純粹’（bare）。無論是非二元還是毗婆舍那，兩者都需要打開這只‘即時性之眼’。”）

“如果在‘我是’（I AM）階段你修習錯誤，我想你可能會卡住，可能直到年老都幾乎沒有突破。”——John Tan, 2011 年

最常見的陷阱之一是認為我是（I AM）是最終、終極的真理。大多數證悟我是（I AM）的人都那樣想，就停滯在那里。正如我之前提到的，根據我（Soh）十多年與許多證悟的修行者和老師相遇、閱讀和交談的估計，任何給定的證悟者中大約 90% 僅僅擁有我是感（I AMness）的證悟，8% 是關於一心（One Mind），只有 2% 或更少擁有無我（anatta）證悟及更進一步。

“雖然佛性是平實和最直接的，但這些仍然是步驟。如果一個人不知道過程並說‘是的，這就是它’……那麼這是極其誤導的。對於百分之 99 [的‘證悟’/‘開悟’者] 來說，一個人在談論的是‘我是感’（I AMness），並沒有超越常（permanence），仍然想著常、無形……所有和幾乎所有人都將沿著‘我是感’的思路思考它，所有人都像是‘我是感’的孫子，而那是二元性的根本原因。”

—— John Tan, 2007 年

正如阿迪亞香提指出的，“空性（Soh：阿迪亞香提的空性在這裡指 John Tan 第一階段的‘我是感’，不是本指南中討論的 John Tan 第六階段的佛教空性/空）不是你是什么的全部。空性是你是什么的一個深刻方面，它是你真性的深刻滋味，它不比早上起床感覺好是你是什么的全部更多，也不比感覺糟是你是什么的全部更多……每當你觸及一個深刻的真理、實相的如如、你的真性，每個方面在那一刻都感覺像是全部和完全和包容一切的。所以這就是為什麼老師很難讓人們明白，當他們對任何東西有初次體驗時，因為如果是對實相的初次體驗，它感覺完全完整，並且在你內心升起某種先天的信心。不是小我的信心，而是來自實相的信心。”

我是（I AM）階段的其他陷阱包括：



## ~ 實體化主和客（一個不變的覺知）

在我是（I AM）階段，有一種傾向，將覺知的空間實體化為不變的背景、絕對的主（host）和所有念頭、感知、感受和感覺的過客（contents）的容器。我們不應專注于實體化和凝固這個不變和固有存在的“主”的形象，而應專注于如上所述的我是（I AM）的四個方面。否則我們將卡在我是（I AM）階段。

在我的我是（I AM）階段，我看覺知為一個不變的主，就像一個無限的空空間，所有短暫現象的‘客’（guests）來來去去，留下覺知的無形之主未受觸動。John Tan 隨後與我進行了一次對話，摘自 Soh 的靈性覺醒日記和筆記：

Soh 寫道（實體化主和客的例子）：

“2010 年 5 月 14 日 步行/慢跑/跑步冥想

剛才慢跑時，我‘忘’了我的身和心。感覺我是世界在其中移動的靜止臨在。不是作為一個身體在路上從這裡跑到那里，而是看到我是包圍整個世界的空間，整個世界在我里面移動。我沒有移動。世界正在穿過我移動。感覺就像你在跑步機上跑，你實際上沒有移動！只是風景穿過你移動。下次你走或慢跑時可以練習看這個。無論世界是否在動，這個覺知空間是不動的。後來我想起了這個視頻 [http://www.headless.org/videos/still\\_point.htm](http://www.headless.org/videos/still_point.htm)

…… 2010 年 5 月 15 日

Soh： 剛和 John 討論過。根據他告訴我的，我認為有一些非常重要的事情要提醒這裡的讀者。

見證者的體驗是重要的，且是不可否認的。存在的確實性（Certainty of Being）是一種無法被否定的自然確定性。這並沒有錯。你不能否認你自己的存在（你怎么能？如果你試圖否認它，否認它的那個是誰？）

直接無中介地體驗純粹的存在感並沒有錯。但在這個直接體驗之后，一個人應該完善理解、我們的知見、我們的洞見。而不是在體驗之后偏離正見，加強邪見。

John 也告訴我，我所體驗的與‘存在性是不變、恒常和永久的’無關。然而我像念經一樣把這種邪見重新強加進我的意識里。他告訴我不要那樣做，我所描述的不是我的直接體驗，而是我的心在耍花招。所體驗的只是光明、無概念、直接性，僅此而已。所以與其描述我體驗了什么，我是在提醒自己什么不是真的。我們實際上從未體驗任何不變的東西。

他還說，雖然我正在體驗“主和客”，他告訴我不要專注于‘永久、不變和獨立’的方面，因為如果那樣做，再經過幾個月的劇烈訓練，我將會在無色界（formless realms）卡幾十年，很難出來。相反，我應該專注于非人格性方面，以及他跟我談到的我是（I AM）的四個方面，然后在之后體驗非二元和無我。

不是關於否定見證者，而是完善我們對它的洞見：

- 非二元是什么意思？
- 無概念是什么意思？
- 自發是什么意思？
- ‘非人格性’方面是什么？
- 光明是什么？

“心的直接證悟是無形、無聲、無味（smell-less）、無臭（odourless）等等的。但後來證悟到色、聲、香是心，是臨在，是光明。沒有更深的證悟，一個人只是停滯在我是（I AM）水平并固著在無形等等上。那是 Thusness 第一階段。

我-我（I-I）或我是（I AM）後來被證悟為僅僅是本初覺智（pristine consciousness）的一個方面或‘感官門’或‘門’。後來被看到它并不比

色、聲、覺 (sensation)、香、觸、法 (thought) 更特殊或終極，所有這些都揭示其充滿活力的生機和光明。同樣的我是 (I AM) 滋味現在擴展到所有感官。現在你不感覺那個，你只親證了心/念頭門的明。所以你的重點在無形、無臭等等上。在無我之后是不同的，一切都是同樣的光明、空性滋味。

心門的‘我是’并不比任何其他感官門不同，它的不同僅在于它是在不同條件下‘不同’的顯現，就像聲音不同于景象，氣味不同于觸覺。當然，心門是無臭的，但這并不比說視覺門是無臭的、聽覺門是無感

(sensationless) 的有什么不同。這并不意味着一種知曉模式比另一種有某種等級或終極性。它們只是不同的感官門，但同樣光明和空，同樣是佛性。”

—— Soh, 2020 年

另請閱讀: <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/the-tendency-to-extrapolate-universal.html>

來自第五階段（無我）部分的相關建議：

“當意識體驗純粹的‘我是’感時，被超越性的無念存在性時刻所壓倒，意識執著于那個體驗作為其最純淨的身份。通過這樣做，它微妙地創造了一個‘觀看者’，并未能看到‘純粹的存在感’不過是純粹意識與念頭領域相關的一個方面。這反過來作為業力條件，阻礙了從其他感官對象升起的純粹意識的體驗。將其擴展到其他感官，有聽無聽者，有看無看者——純粹聲音-意識的體驗與純粹視覺-意識截然不同。真誠地，如果我們能放棄‘我’并用‘空性’ (Emptiness Nature) 取代它，意識就被體驗為非定位的。沒有一個狀態比另一個更純淨。一切只是一味 (One Taste)，臨在的多樣性。

‘誰’、‘哪里’和‘何時’，‘我’、‘這裡’和‘現在’必須最終讓位于完全透明的體驗。不要退回源頭，僅僅是顯現就足夠了。這將變得如此清晰，以至于體驗到完全的透明。當完全透明穩定下來，就體驗到意生身

(transcendental body)，法身 (dharmakaya) 隨處可見。這是菩薩的三摩地極樂。這是修行的果實。”

—— John Tan, 2006 年，佛性不是“我是”（推薦給已證悟我是[I AM]的修行者的文章）

...

“通往純粹知曉性的關鍵是將臨在的滋味帶入 6 個出入處。這樣所見、所聽、所觸、所嘗的都被一種深刻的水晶般、光輝和透明感所遍透。這需要看穿中心。” ——Thusness/John Tan

.....

“建議退一步重新審視和重新體驗 6 個感官門的每一個。在所有感官的‘純粹’ (bare) 方面多培養一點。體驗盡可能多的生動性，并首先對覺知的光明方面有清晰度。觸、味、嗅和聲……與看相比都同樣生動。體驗覺知的質地和織體。導致無我的其余條件會隨后而來。:) 沒有‘意志性的’進入非二元，創造足夠的條件，僅此而已。:)”

—— John Tan, 2007 年

這方面將通過修習毗婆舍那而來，見 John 的毗婆舍那 -

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

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

### 潛在的睡眠中斷

（也見較長 AtR 指南中關於能量失衡的章節：<https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>）

這可能在我是 (I AM) 之后發生，甚至在一心之后。對 Soh 來說這不是主要問題（只在輕微程度上出現），但像 John Tan 和其他人面臨過這個問題。一個人應該放鬆和放手，而不是專注于維持臨在或見證的狀態入睡。自

然的非二元或明光睡眠確實會在無我穩定后自然在睡眠中顯現，但這不同于那導致睡眠中斷和失眠的、努力維持二元見證臨在的造作狀態，一個人絕對不應誤將抓取清醒感（這實際上是一種失眠和睡眠中斷的形式）當成一種成就形式。

如果一個人在我是（I AM）/永恒見證者之后被失眠困住，只有在證悟 John Tan 第五階段的無我后才能真正解決。關於‘見證者’，John Tan 在 2008 年寫過，“做見證者沒有問題，問題只是對見證者是什麼的錯誤理解。那是[在無明的影響下，一個人]在見證中看到二元，或看到‘自我’和他者、主客分裂。那是問題。你可以稱之為見證或覺知，必須沒有自我感。”

我見過這麼多著名大師和修行者完全誤以為在深度睡眠中保持意識是一種成就形式。許多不同傳統的大師，如不二論、藏傳、禪宗、泰國森林派等等，可能將睡眠中有意識視為終極成就，即超越并構成清醒、做夢和睡眠等短暫狀態基礎的珍貴‘圖瑞亞’（Turiya，第四境）。實際上，無法完全入睡且即使睡覺時也總是意識著（拉馬納稱之為無眠的睡眠、清醒的睡眠）是一種能量失衡，它對一個人的健康有害。正如 John Tan 警告的，“你意識到每個聲稱這點的人最后都有嚴重的健康問題。”，“只是不要誤將所有這些能量失衡當作成就。直接看所有這些問題并知道如何處理它。”

在 2007 年，John Tan 將一段話從英語翻譯成中文。那是他寫的一段關於我是感（I AMness）作為存在的不變之基的話，他在結尾加了一條評論，“由于抓取覺知為實體（substance）的強烈業力習氣，修行者可能有入睡困難，嚴重情況下可能患失眠，多年無法入睡。”他寫了那個并告訴我也把 Thusness（John Tan）開悟階段發給一位佛法老師，因為那位老師在我是感（I AMness）之后由于能量失衡而患失眠。要真正解決這個問題，一個人必須能夠放棄對覺知（被實體化為自我）的抓取，并生起 John Tan 第五階段的無我洞見。

**我是（I AM）的四個方面**

(強烈建議在證悟我是[I AM]后閱讀全文：

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

為了我是(I AM)證悟后的進步，Thusness 教導我關於在 4 個方面加深“我是”(I AM):

1. 非人格性的方面，
2. 光明程度的方面，
3. 消除重新確認和安住于我是感(I AMness)的需求并理解為何這種需求是不相關的方面，
4. 體驗毫不費力的方面(Thusness: 任何形式的執著，無論是大我/小我[Self/self]還是臨在，都會阻礙修行者正確體驗‘毫不費力’)

通過專注于我是(I AM)的這四個方面，然后稍后深入兩種非二元沉思，我得以在非二元和無我證悟中取得迅速進步。

“4 個方面僅僅是當你處在終極臨在階段時為你鋪設通往非二元的道路。”——John Tan, 2020 年

“你也必須理解，將這四個方面傳達給你，是為了萬一你迷失在‘我是感’(I Amness)中，它們可以引導你回到無我和緣起[DO]的更深洞見。”——John Tan, 2011 年

**為什麼第二階段和第三階段沒有包括在本修習指南中：**

Soh: “雖然在我的我是(I AM)階段，如果你看我的電子日記，我經歷了我轉變為宇宙性的非人格性階段，我認為那不是完全成熟的第二階段。John Tan 不想引我太深進入我是(I AM)，因為他擔心很難把我‘弄出來’，因為我是(I AM)被視為終極。但‘我’轉變為宇宙性對於一個成熟我是(I AM)四個方面的人來說也是自然的，不過有了 AtR 指南中的指引，就不會

有太多持續實體化和制造抽象概念的危險。它是連同非二元沉思通往非二元的方式。

2014 年 2 月 21 日：

**John Tan:** 而且我沒有引你進入我是 (I AM) 一切。

**Soh:** 哦我看.. 我是 (I AM) 一切像什麼？

**John Tan:** 它是將這個我是 (I AM) 帶入一切。我是你里面的我。貓里面的我，鳥里面的我。我是每個人和一切中的第一人稱。我。

**Soh:** 這與非人格性有關嗎？

**Soh:** 我不認為這是數論派 (samkhya) 的理解。數論派對神我 (purusha) 的理解是非常個人主義的..

**John Tan:** 在非人格性和更高力量的體驗之後，你應該進展進那個。

**Soh:** 當我體驗非人格性時它是某種類似的東西.. 像是宇宙性的

**Soh:** 一切來自同一個意識

**John Tan:** 但因為我擔心你沉得太深而我擔心我帶不出你……哈哈。有一段時間你太深入我是感 (I AMness)，所以我沒有叫你進一步探索它。相反我叫你看進溶解主/客二元。

**Soh:** 哦我看..

**John Tan:** 否則應該是進一步安住在我的終極中。而不是溶解主/客劃分。我是 (I am) 這個階段。那是我的第二階段。即我是終極和宇宙性的。對於你，在直接領悟覺知之後，我認為沒有意義再將這種傾向加強到那個水平。

**第三階段：進入虛無 (Nothingness)**

我 (Soh) 在他的修行中沒有經歷這個階段。通過修習我是 (I AM) 的四個方面和非二元沉思/婆希耶經 (bahiya sutta)，我從我是 (I AM) 跳到了非二元然后是無我。一個人應該繞過這第三階段嗎？John Tan 有時似乎暗示我錯過了一些東西，但他也告訴我，在與他人分享時我不需要提倡這個階段。

#### 階段 4 (一心):

注：如果你已經證悟了“我是” (I AM)，你可以直接進行對無我偈頌的參究，以及參考階段 5 中的指引。本節僅供信息參考。

2024 年 6 月 24 日：

**Soh Wei Yu:** 我認為讓他們直接參究無我，而不是把目標定在一心，會更安全一些？對我來說，一心是因為對無我的洞見不夠徹底而產生的結果，所以沒有必要特別去追求。盡管我認為許多人會無意中經歷這個階段。

**John Tan:** 修行者幾乎不可避免地會偏向一心，因為尚未理解能所本無生 (subject and object are non-arisen)。因此，盡管有非二元的體驗，還是會默認抓回一個心，並將其視為更終極的東西。

**Soh Wei Yu:** 在我的情況中，當我參究無我、《婆希耶經》、覺知與顯現之間的無邊界性等等時，有一個短暫的一心階段，並不是非常界限分明。

**Soh Wei Yu:** 我明白了。

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 是的，甚至在心被徹底解構和看穿之前，非二元就已經存在了。我想，在證悟“我是”之后不久，就可以開始參究那兩個偈頌了。

**John Tan:** 是的。



一個不變、開放且無限的覺知空間，與其所包含的不斷變化的意識內容不可區分/不可分離，但又不等同于它們。

“（一心）意味著識像是容器一樣真實存在。識不在身體里，但身體在識里。聲音在識中升起。因此識不變化。”

—— John Tan, 2013

2013 年 3 月 15 日：

John Tan: 一心就是你總是看著背后的終極心，你沒有看著顯現。

Soh Wei Yu: 但這不算是“我是”（I Am）對吧。

John Tan: 是的，它不是。

Soh Wei Yu: 這就像是將前景整合為背景的一個面向。

John Tan: 一切都被攝歸入源頭（對於一心而言）。

John Tan: “我是”只是背后的純粹背景，但外部客體沒有被攝歸進去……像是分開的。

John Tan: 我是我……這是二元的。

John Tan: 在這種情況下（一心），一切都被消耗/攝歸入源頭。

John Tan: 聲音即是識，這不是一心，而是無心。

John Tan: 一心是不同的。正如我告訴你的，一心是見證者消失了，但被攝歸進一個統攝一切的覺知（Awareness）中。

Soh:

有一個年輕的孩子在 17 歲時證悟了“我是”和一心。我剛好想起了他。他寫道：

“有些人可能認為所有這些都是某種深奧神秘的東西，超出了他們自己的能力範圍。並不是。這是簡單樸實的生活，沒有任何神秘之處。不要以為這種無為的覺知（unconditioned awareness）以某種方式脫離了世界和日常生活。相反，可以說一個人比以往任何時候都更接近生活，因為你和世界之間沒有分離。當陷入二元對立時，人會制造出一種錯覺，認為有一個人在覺知（主體），並且有某種東西被覺知（客體）。然而只有這個覺知，沒有什麼東西是被覺知的。緣起的現象（Conditioned phenomena）在任何方面都不離覺知，但它們也不真的是覺知。也許描述這一點的最好方法是用鏡子的比喻，無為的覺知是鏡子，而緣起的現象是鏡中反射的影像。鏡子不會因為影像的升起而改變。它不停留在影像上，但影像離開鏡子也無處存在。它們就是鏡子，但鏡子不是影像。”

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

這是對 John 階段 4 的完美描述。

注：甚至在階段 4 之前（在證悟“我是”之后立即），一個人也可能感知/攝歸為一個不變、獨立的普遍覺知：

2020 年 9 月 8 日：

John Tan: 1-3 是止滅（Cessation）和二元的。階段 4 及以后的洞見是非二元的。

John Tan: 當你想要去除“我”（Self）但無法做到時，止滅很重要……哈哈。

Soh Wei Yu: 噢，我明白了……

Soh Wei Yu: 所以一心是階段 4 以后？

Soh Wei Yu: 在階段 4 之前，你也有過一心的瞥見對吧。

John Tan: 一心無關乎二元或非二元，它只是一種攝歸的傾向，心試圖將一切解釋為終極的意識。

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

**Soh Wei Yu:** 階段 4 像是非二元，但仍有攝歸的傾向，所以可能還沒有克服一心。

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 我明白了……是的，我記得在“我是”期間，我也有攝歸的傾向。

**Soh Wei Yu:** 但是 [那種“我是”類的一心] 與后期的非二元 [即非二元類的一心] 有點不同，但只有在無我之后才真正克服攝歸。

**John Tan:** 對於實有的心來說，攝歸傾向總是美好的。

**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)

### 實有的非二元（一心）

- 真實/實有/獨立存在的覺知/主體，攝歸了能所的分離和現象，並將一切視為其自身或大我（Self）（作為真實存在、不變且獨立的唯一覺知）的顯現。
- 能所二元對立瓦解，一切（各種多樣性和多重性）被攝歸進入實有的合一，進入唯一的赤裸覺知（One Naked Awareness）。換句話說，能所二元對立通過將所有的客體感解構并攝歸為單一實有主觀實相（一心/唯一赤裸覺知）的單純變現（modulations）而瓦解。不是“覺知看著那邊的東西”，而是證悟到除了唯一的覺知本身之外，沒有其他的“東西”。唯一的覺知覺知它自己“作為”它所有的變現。

- 主體/感知者/體驗者、正在體驗和被體驗，或者觀者、觀看和被看，被視為同一個覺知，它們是無縫且無邊界的。換句話說，這不是證悟到一個動作者（觀察者/感知者）的缺席，而更多是關於能所的無縫性和不可分離性，覺知只是未分割且無縫的存在：在聽中，聽者和聲音不可區分地合一。
- 由于實有見（認為實相必須在某處和某時有“存在”，即使是此時此地），非二元光明的生動“真實感”被視為某種絕對的東西，具有實有、獨立和不變的存在，并被實體化為本體（Noumenon，與虛幻的現象相對），并被視為終極的非二元大我（Self）。
- 通過能所二元對立瓦解而體驗到的親密感，被參照為一個宏大的遍在自我（“我無處不在，我即是一切”）。
- 所有現象被視為單一底層源頭的虛幻投射，使得所有現象都是單一覺知本性的自我表達，正如鏡子及其影像的比喻所描繪的那樣——影像本身在鏡子之外沒有客觀、獨立的存在——實際上只有鏡子被視為具有絕對、獨立、實有的存在——只有鏡子是真實的，而顯現只有作為鏡子才是真實的。
- 顯現與源頭不可分離，然而源頭獨立于顯現。

摘自“‘我是’階段的陷阱與危險”一節：

#### ~ 實體化主與客（一個不變的覺知）

在“我是”階段，有一種傾向將覺知空間實體化為不變的背景、絕對的主人（Host）和容器，容納所有流逝的思想、感知、感受和感覺內容。我們不應專注于實體化和固化這個不變且實有存在的主人形象，而應專注于上述“我是”的四個方面。否則我們將被困在“我是”階段。

在我的“我是”階段，我將覺知視為一個不變的主人，就像一個無限的空蕩空間，所有短暫現象的“客人”來來去去，讓覺知的無形主人未受觸動。隨後 John Tan 與我進行了一次對話，摘自 Soh 的日記和靈性覺醒筆記：

**Soh 寫道（實體化主與客的例子）：**

“2010 年 5 月 14 日

步行/慢跑/跑步冥想

剛才慢跑時，我‘忘’了我的身心。感覺就像我是世界在其中移動的靜止臨在。並沒有被視為一個身體在路上從這裡跑到那里，而是被視為我是包含整個世界的空間，而整個世界穿過我移動。我沒有移動。世界正穿過我移動。

感覺就像你在跑步機上跑步，你實際上並沒有移動！只是風景穿過你移動。

下次你走路或慢跑時可以練習看到這一點。無論世界是否在移動，這個覺知空間是不動的。

后來我想起了這個視頻

[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>):

**練習：廣闊的覺知**

（嘗試用不同的方法進行以下練習。你可能想在一次禪修中先用三法印的方式觀察一會兒，然后再鼓勵感知按以下建議的方式打開。或者你可以完全放棄任何刻意使用三法印的做法。或者，你也可以在感覺有助于支持向覺知空間開放的範圍內，將其納入冥想中。2）

在一次冥想中，一旦建立了一點平靜，就安住一會兒，保持開放的注意力，允許整個身體的全部身體感覺來來去去。當你這樣做時，也要覺知到身體周圍和內部的空間感，也許還有靜止感。

一段時間后，進一步打開注意力，也包括對所有聲音的純粹關注。讓它們全部升起和消逝，讓覺知盡可能地保持接收狀態，而不是移向并聚焦于每個聲音。

也要傾聽聲音之間的寂靜。注意聲音似乎如何從寂靜中升起，又消退回寂靜中。

允許或想象覺知像開放的天空一樣，清澈而廣闊。感覺、聲音、思想和圖像在這個空間中出現和消失，就像螢火蟲或流星一樣。感覺在這個廣闊的覺知中有容納一切的空間，無論它是什么。

注意覺知本身并不掙扎，也不與其中出現的東西糾纏。當你感覺到任何控制或干涉現象的沖動升起時，讓空間不受干擾的本質支持這種渴望的釋放。

看著感覺和體驗的瞬間出現、自由漂浮，并在覺知的廣闊中消失。覺知到這個空蕩空間的清晰和巨大，注意每一個升起的事物是如何毫不費力地被容納在其中。

一遍又一遍，看著現象從空間中涌現，然后融化回空間，看看你是否可以練習讓所有現象都屬於這個覺知空間。

也要注意體驗似乎如何逐漸開始失去其實體感。是否可能將任何升起的事物僅僅視為覺知中的一個印象，就像水面上的倒影一樣？包括任何升起的自我形象或自我感——也將這些僅僅視為覺知中的印象。

正如寂靜滲透所有的聲音，輕輕地允許覺知的靜止和空間遍布并滲透每一個升起的事物。是否可能將所有現象視為具有與覺知相同的“體性”

（substance）？

看著現象一次又一次地消融回空間，是否也可能對廣闊感有一種感知——它的不動搖性或它似乎體現的任何其他品質？

（確保你在行走和站立的姿勢中，以及坐著時都練習這個冥想。也要嘗試睜眼和閉眼練習。）

...

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

參究“覺知在哪里結束，顯現從哪里開始？”或“覺知和顯現之間是否有邊界/分界線？”，直到見證者/現象坍縮成無邊界的一心，一個覺知場，其中心和顯現不再能被區分。

**Rupert Spira 的引導冥想：**

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

### 一心的陷阱與危險

在一心階段，仍然存在對不變意識的實體化，對某些人來說是不變和普遍的意識。一心階段的陷阱也可能存在于“我是”階段，正如關於實體化主與客的章節中所解釋的那樣（在一心中，主人現在被視為攝歸了所有客人并與它們不可分離，而不是像在“我是”階段那樣絕對有別且與它們分離，然而主人仍然是絕對和不變的）。

“這 [階段 4] 是看穿無我的開始。對無我的洞見已經升起，但非二元體驗仍然非常‘梵’（Brahman）而不是‘空’（Sunyata）；事實上它比以往任何時候都更像梵。現在‘我是感’（I AMness）在萬物中被體驗到。

盡管如此，這是一個非常重要的關鍵階段，修行者在感知上經歷了一次量子飛躍，解開了二元結。這也是導致‘萬法唯心’，一切只是這唯一的實相這一證悟的關鍵洞見。

推斷出一個終極實相或普遍意識，而我們是這個實相的一部分，這種傾向仍然出奇地強烈。實際上，二元結已經消失，但將事物視為實有的束縛并未消失。

‘二元’和‘實有’結阻礙了對我們摩訶、空性和非二元本初覺知本性的充分體驗，這是兩種完全不同的導致盲目的‘感知咒語’。

文章《關於無我、空性、摩訶與平凡，及自然圓滿》中的小節‘關於第二偈頌’進一步闡述了這一洞見。”

—— John Tan, 2009

要小心死水（這甚至可能出現在比一心更早的階段），正如曹洞宗禪師 Alex R. Weith 所寫：

### 《婆希耶經》的禪宗探索

“覺醒的過程沒有終點，但在禪宗佛教中有步驟和策略。這些介紹性的帖子將解釋我的立場，我目前發現的內容，以及它是如何展開的。

抓住了牛，就是證悟了一心。在禪宗文獻中，這一心常被比作明鏡，映照萬象卻不受顯現的影響。正如與聖嚴法師的一位首批西方弟子所討論的那樣，這一心仍然是一種錯覺。一個人不再認同自我中心、小我和人格，但他（人）仍然抓著純粹的非二元覺知（牛）。馴服了牛之后，牧牛人必須放開牛（忘牛），然後忘記自己和牛（人牛俱忘）。

問題在於，我們仍然在我們所知道的自己——一個不是物體的純粹非二元覺知——和我們通常帶有自我收縮的日常生活之間保持著一種微妙的二元對立。希望越來越認同純粹的非二元覺知，我們可能會訓練定力，試圖抓住覺醒的事件，將體驗實體化，或者合理化整件事，得出結論說自我收縮不是問題，痛苦不是痛苦，因為我們的真實本性最終超越了痛苦。

這解釋了為什麼我在禪宗所謂的‘死水’中被困了大約一年。

然而，這在其他傳統如不二吠檀多中並不被視為問題，在那里一心被認同為梵，它在其自身內包含並顯現清醒、做夢和深睡三種狀態，卻未受其如夢般的顯現所觸動。”

...

問：“當你說許多老師被困在‘我是’和‘一心’時，那些老師實體化了什麼？既然通常在佛教中，與吠檀多相反，並沒有一個單一的意識，那麼他



們把一切攝歸進什么呢？我問這個是因為我有興趣從純粹佛教的角度，而不是吠檀多和佛教的混合體，來看待這四階段模型（我是、一心、無我、空性）。 ”

**Soh 的回復：**

“看情況。我見過許多佛教老師實體化‘我是’，許多實體化‘一心’，而有些則證悟了無我和空性。

順便說一句，并不需要相信普遍意識才會被困在‘我是’或‘一心’。即使像數論派這樣的非佛教系統也是關於‘我是’的，但每個‘我是’是個體的。正如我在 AtR 指南中所寫，‘我是’有不同的階段——那些經歷過非人格性的人更容易實體化普遍性，直到至少升起對無我的洞見。

我會盡量避免在這裡點名佛教大師，因為這是一個敏感話題……但例如，像 Judith Blackstone 這樣的人（我想這裡沒有 Judith Blackstone 的學生吧？哈哈）被困在一心，但沒有普遍意識的信仰——她接受非二元意識是否普遍是一種無法在經驗上證實的推斷，據我所知她說她不持有這種信仰，但她肯定處于一心階段。這意味著不變的未分割意識攝歸所有變化的現象。

我見過許多上座部、禪宗和藏傳佛教的大師和老師實體化普遍覺知。我認為這麼多漢傳/禪宗老師構想出一個普遍意識，部分是由于教義的影響。例如馬鳴菩薩的《大乘起信論》談到了一心，該文本曾被 Lopon Malcolm 批評為持有類似不二吠檀多的見解，但該文本通常被視為漢傳佛教的權威，甚至黃蘗也以聽起來像那樣或經常被那樣解讀的方式談論一心，例如‘諸佛與一切眾生，唯是一心，更無別法。此一心即是佛，佛與眾生更無差別。’

當然，也有像道元那樣的人，以一種與無我一致的方式重新詮釋一心。而像 Steve Hagen 這樣的曹洞宗禪師對無我非常清楚，他對該術語的使用與無我一致，‘此心不異于整體。它就是這樣，即世界本身的結構——也就是物質、能量和事件的持續生滅。’

但對大多數人來說情況并非如此。我見過許多漢傳佛教的老師持有從‘我是’到一心的普遍覺知見解。這是宇宙本體論 (doctrine of universal substratum) 的影響。還有一本在漢傳佛教中也被視為權威的書，《宇宙萬有本體論》，雖然我不確定它是否是一本實體主義的文本（沒有研究過）。

在藏傳佛教方面，我見過幾位大師（雖然比漢傳佛教少見）暗示普遍覺知，但一般來說，即使他們不這樣做，他們通常仍會實體化一個作為個人最內在本質的不變覺知。這意味著‘我是’被實體化為像純粹覺知的不變背景，或者攝歸所有現象的一心。AtR 在一心章節中談到的天空和云、鏡子和影像經常被實體化，這非常普遍。我見過許多藏傳佛教書籍只談論‘我是’，一些談一心等等。即使在今天的藏傳佛教中（但這適用於任何傳統），突破到無鏡、無我和空性也是罕見的，正如我提到的，還是有一些。

至于泰國森林派上座部，正如我提到的，許多人被困在 Poo Roo（知者）階段，有一位突破了那一點的大師又被困在了一心。在覺知教導中被困在那里是非常普遍的。因此，Thusness 7 階段可以有所幫助，並且確實適用於所有傳統，無論一個人遵循什麼傳統，這樣一個人就有了更清晰的方向，可以避免陷阱。”

#### 如何從階段 4 進展到階段 5

調查並挑戰所有覺知是不變和獨立的感覺。參究《婆希耶經》和風/吹的比喻（見 John Tan 階段 5）。在 John Tan 階段 4 中，覺知仍被理解為單向依賴：短暫的形式不異于（是……的表達）不變的覺知，但不變的覺知不等同于短暫的形式。如果你喜歡分析的方法，參究雙向依賴也會有幫助：Greg Goode 關於不二吠檀多/中觀

#### Soh 的評論，2021：

“在階段 4，一個人可能會陷入這樣的見解：一切都是一個覺知變現為各種形式，就像金子被塑造成各種飾品，同時從未離開其金子的純粹本質（Essence）。這是梵我見。儘管這樣的見解和洞見是非二元的，它仍然基于‘體見’和‘實有存在’的范式。相反，一個人應該證悟覺知的空性 [僅僅

是一個名字，就像‘天氣’——見較長 AtR 指南中關於天氣比喻的章節]，並應該從緣起的角度理解意識。這種清晰的洞見將去除認為意識是變現為這個和那個的內在本質的體見。

## ~ 天氣隱喻

並沒有天氣作為一個獨立的動作者，在主動創造云、雨、太陽、風等活動。天氣是一個概念上的施設，建立在無縫互聯、動態且緣起的多種事件/活動之上。重要的是在直接經驗中直接證悟這些隱喻，作為覺知/心的空性本質，而不是僅僅作為理智上的概念或觀念。

**John Tan, 2011:**

我沒有告訴你純粹的蘊是覺知，那是非二元的。當你理解無我時，你會意識到覺知就像天氣，它是一個標籤，用來指代這個光明但空的升起，即純粹的蘊。

**2013 年與 John Tan 的對話:**

**John Tan:** 當你說“天氣”時，天氣存在嗎？

**Soh Wei Yu:** 不存在。它是賦予在無縫活動上的一個約定俗成。存在和不存在都不適用。

**John Tan:** 這個標籤依賴的基礎是什麼？

**Soh Wei Yu:** 雨、云、風等。

**John Tan:** 不要談論應成派的中觀邏輯。直接看。雨也是一個標籤。在直接經驗中，沒有問題，但是當被探究時，你意識到人們是如何被語言的實體化所迷惑的。從那里，生/死/創造/止滅升起。還有一大堆執著。但這並不意味著沒有基礎……明白嗎？

**Soh Wei Yu:** 基礎就是體驗對吧？

**John Tan:** 是的，這簡單明了。當我們說天氣多風時。感受風，那吹動……但當我們看語言並將動詞誤認為名詞時，就有大問題了。所以在我們談論這個和那個之前。理解什麼是意識和覺知。明白嗎？當我們說天氣時，感受陽光、風、雨。你不去尋找天氣。明白嗎？同樣，當我們說覺知時，看向風景、聲音、觸覺、氣味和思想”。

（注：這仍然是從第一重空性的角度理解空性，在第二重空性中，沒有什麼可以作為約定俗成的基礎——將在關於階段 6 的章節中詳細闡述）。

更多的參考/指引可在階段 5 的相關文章部分找到。

---

### 階段 5（無我）：

（Soh 的評論： 要觸發無我的證悟，請專注于以直接內觀模式 [見 <http://www.awakeningtoreality.com/2018/12/thusnesss-vipassana.html> 和 <https://vimeo.com/250616410> ] 參究以下兩首無我偈頌和《婆希耶經》。另外關於兩首無我偈頌的一個簡短說明：即使在 Thusness 階段 4，John Tan 對第一首無我偈頌有了突破性的洞見，但這並不是對無我的完整和穩定的洞見。對無我的穩定、深刻洞見以及對小我/大我（self/Self）的徹底穿透發生在他 1997 年最初突破后的大約 2 到 3 年 [約 2000 年]，在此之前他在一心和無心之間波動了一段時間。）

### John 的第一偈頌：

有思，無思者

有聞，無聞者

有見，無見者

### John 的第二偈頌：

思中，唯念

聞中，唯聲

見中，唯形、色

**婆希耶經：**

在見中，只有見，

在聞中，只有聞，

在覺中，只有覺，

在知中，只有知。

因此你應該看到

確實這裡無物；

婆希耶，這就是你應該如何訓練自己。

既然，婆希耶，對你來說

在見中，只有見，

在聞中，只有聞，

在覺中，只有覺，

在知中，只有知，

并且你看到這裡無物，

你因此將看到

確實那里無物。

當你看到那里無物，

你將看到

你因此既不在這個世界，  
也不在那個世界，  
也不在兩者之間的任何地方。

這本身就是苦的止息。” (ud. 1.10)

- 另見 <http://awakeningtoreality.blogspot.com/2008/01/ajahn-amaro-on-non-duality-and.html> 中的評論和文章

相關：

[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>

我喜歡佛陀對婆希耶的這個教導，因為這個教導導致了我的頓悟并進入大道，這不是終點本身，而是通往輕鬆和持續的修證一如/現量顯現的道路：

“所以我們繼續婆希耶與佛陀的會面，以及佛陀對婆希耶懇求教導他如何真正進入自由和快樂的大道的回應。記住，雖然婆希耶尋找佛陀是因為深深的懷疑，并意識到他既不自由也沒有以一種能導致自由的方式修行，但他卻完全成熟，可以接受一個將徹底改變他的教導。他確實放下了所有的東西，倒空了自己的一切，除了他對覺醒的全神貫注的迫切感。佛陀以一個簡單而有力的回應來迎接他簡單的開放：

‘婆希耶，你應該這樣訓練自己：無論何時你看到一個形式，只是看；無論何時你聽到一個聲音，只是聽；無論何時你嘗到一個味道，只是嘗；無論何時你感覺到一個感覺，只是感覺；無論何時一個念頭升起，讓它只是一個念頭。那么“你”將不存在；無論何時“你”不存在，你將不會在這個世界、另一個世界或兩者之間被找到。這就是苦的止息。’

對於理解這個教導，至少有兩種途徑。第一種是緊緊跟隨佛陀所說的；這是一種訓練心和訓練生命的方法；一個作為過程來實踐和運用的教導。婆希耶在一個深刻的震動中領悟了它，他一口吞下，立即消化并完全覺醒。

我們大多數人必須作為一個修行為此努力很長時間，然而我們不知道婆希耶為了達到這個地步，為了這場相遇，努力了多久。無論是漸修頓悟，還是頓悟后漸修，其實并不重要。事實上，兩者不僅都是真實的，它們共同構成了修證一如生命的全部。

...

看、聽、覺、觸、嘗；一切同時發生，沒有分別、偏好或選擇。每一個感官之門完全敞開、歡迎、接受、警覺、完全鮮活。這樣，傾聽是用整個身/心進行的；皮膚的每一個毛孔，身上的每一根毛發，一個完整的接受、鮮活的傾聽場。在這之中沒有‘誰’，是嗎？沒有‘我’在聽，是嗎？你自己檢查一下。這可能有點難以捕捉，因為當‘你’只是在聽、看、觸、嘗、聞時；可能沒有任何人在那里記錄或反思這個體驗；沒有‘你’在那里！看看當你注意到與如是（what is）分離時會發生什麼；當心想要這不僅僅是如是的樣子時。在那個只是看到分離的時刻發生了什麼？當你沿著心的道路行進，突然看到那一點時會發生什麼？在那個覺知的時刻有一個‘你’嗎？如果看就是覺醒呢？什麼是聽就是覺醒？如果它就是這麼簡單和明顯呢？那麼你可能會想你在這次禪修中做什么！如果只有對那個念頭的覺知會發生什麼？這是覺醒的修行，但說覺醒正在修行我們可能更準確！

—— Douglas Phillips, Empty Sky Sangha

...

“無我最直接和簡潔的解釋是，沒有實際的見者在見色，沒有實際的聽者在聽聲等等，沒有實際的內部參考點或主體在領悟所謂的所指物或客體。”

—— Kyle Dixon, 2020

...

當佛教說沒有自我時是什麼意思？

**Kyle Dixon:**

無我 (Selflessness) 意味著最終沒有實際的主體，這意味著沒有實際的內部參考點在領悟感官現象。簡單地描述這一點，意味著通過你的修行，你希望最終覺醒並認識到沒有實際的見者在見色，沒有聽者在聽聲，等等。內部見者或聽者等的感覺是一個有用但虛假的構造，是由各種因緣創造和加固的。當我們執著于這個構造並認為它實際上是真實的時候，我們就受苦。認識到那個構造的真實本質是解脫和自由的。”

...

**Soh:**

證悟無我的人會有一個像白天一樣清晰的范式轉變。無我是意識到從來沒有一個 [實有存在的] 心/心 (Mind) /覺知/梵/臨在/終極實相/等等。心、覺知、見等，所有這些只是對持續顯現的約定俗成。根本沒有見者-見-被見。有了這樣的證悟，一個人就會停止投射一個終極的實體或底層基質。我記得在無我之後，那是一個非常明顯的轉變。我不再將意識視為容納所有顯現的“實體”。相反，“意識”僅僅是沒有動作者的事件和顯現的發生或緣起，甚至沒有關於“意識”的一個念頭，只有自明的光明事件/顯現發生，或者無間隙且非二元地出現在無距離處，僅此而已。沒有自我/大我或靜態的源頭和基質或現實作為一切的基礎。完全動態、無中心、無邊界、無縫，超越/脫離了主體-行動-客體、見者-見-被見的三重結構。正如我之前所寫，即使是“意識正在變現為一切”的概念也瓦解了。所有這些都可以在我無我證悟後的電子日記條目中找到。在階段 5，影像就是鏡子，除了影像/持續的顯現/反映（無論升起什麼都是臨在，除了那些顏色、聲音、感覺、氣味、味道、念頭之外沒有臨在）之外沒有鏡子，沒有任何不變或獨立和自立的東西，根本不需要形而上學的本質。作為終極和不變的形而上學本質、源頭和基質的感覺被純粹的顯現所取代，然後一個人開始深入緣起作為純粹顯現的機制（見階段 6）。



階段 5 必須打破常見。沒有與影像分離的不變鏡子（像“我是”/永恒見證者階段），或者 甚至與影像合一 的不變鏡子（像階段 4/實有的非二元論）。唯有影像本身就是鏡子（的）臨在（著），而沒有照鏡者。沒有動作者，沒有源頭，沒有感知者、思考者、聽者、見者等。（第一偈頌）甚至不僅如此，見只是顏色，沒有見；聽只是聲音，沒有聽。（第二偈頌）。這意味著即使是死亡時顯現的“我是”/無形心臨在/微細光明等，也只是另一個影像/顯現/空性顯現，而不是反射者。臨在總是只是顯現接著顯現。絕對沒有基質，沒有基礎，沒有任何東西在顯現背后。

...

“基本上 Thusness 階段 4 和階段 5 之間的區別在于，在階段 4，有一種見解認為覺知是不變的本質（substance），只能以各種形式和變現體驗其自身。階段 5 是證悟到像閃電和閃光（除了閃光沒有閃電存在），風和吹（除了吹沒有風），除了顯現根本沒有覺知，沒有見者-見-被見、動作者-行動的二分法……然后從那里一個人取代了源頭、基質、本質的見解，并繼續深入緣起、一法具盡（Total Exertion）和空性。

特別是，突破這種實有自我見解的重要證悟是，證悟到總是如此（Always Already），從來沒有/現在也沒有一個自我——在見中總是只有被見的、風景、形狀和顏色，從來沒有見者！在聽中只有可聞的音調，沒有聽者！只有活動，沒有動作者！一個緣起的過程自己在運作和知曉……其中沒有自我、動作者、感知者、控制者。

正是這個證悟通過意識到從來沒有一個‘單一覺知’，從而永久地打破了‘見者-見-被見’或‘單一赤裸覺知’的見解——‘覺知’、‘見’、‘聽’只是不斷變化的感覺、景象和聲音的標籤，就像‘天氣’這個詞并不指向一個不變的實體，而是指雨、風、云不斷變化的流，瞬間形成和分離……

然后隨著調查和洞見的加深，人們看到并體驗到只有這個緣起的過程，所有的因緣在這個瞬間的活動中匯聚在一起，以至于吃蘋果時就像宇宙在吃蘋果，宇宙在打這個信息，宇宙在聽這個聲音……或者宇宙就是這個聲音。就

只是那個……就是只管打坐（Shikantaza）。在見中只有被見，在坐中只有坐，整個宇宙都在坐……當沒有自我，沒有脫離冥想的冥想者時，情況不可能不是這樣。每一刻都‘不由自主’地是修證一如……它甚至不是定力或任何形式的做作努力的結果……相反，它是證悟、體驗和見地在實時中的自然認證。”

—— Soh

...

如果有人談論他/她曾有過某種體驗然後失去了它，那不是（真實、深刻的）覺醒……正如許多老師所說，那是沒有出入的大三摩地。

**John Tan:** 沒有出入。尤其是對於無我。為什麼沒有出入？

**我 (Soh):** 無我總是如此，不是一個要達到的階段。所以它是關於證悟和感知的轉變。

**John Tan:** 是的。

正如 John 過去也對別人說過的，“必須升起‘無我’是法印而不是階段的洞見，才能進一步進展到‘無為’（effortless）模式。也就是說，無我是所有體驗的基礎，並且總是如此，沒有‘我’。在見中，總是只有被見，在聽中總是只有聲音，在思中，總是只有念頭。不需要努力，而且從來沒有一個‘我’。”

...

**(Soh 的評論:** 在下面的鏈接中，蠟燭和火焰融合的比喻是沒有證悟的非二元瞥見或體驗的例子，情況 1 或實有的非二元論類似於 Thusness 階段 4 的洞見，其中無我後來導致一切皆是終極主觀性或一切皆是我，而 Thusness 階段 5 類似於情況 2，除了純粹的現象流之外沒有終極主體，這是對總是如此的事實的洞見)

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

#### 4. 關於非二元體驗、證悟和無我

我剛剛隨意瀏覽了你們的一些論壇討論。非常有啟發性的討論，很好地展示了我的 7 個洞見階段，但盡量不要過分強調它作為一個模型；不應將其視為覺醒的確切模型，也不應將其用作驗證他人體驗和洞見的框架。僅僅把它當作你靈性旅程中的指南。

你區分非二元體驗與非二元證悟，以及非二元證悟與無我洞見是對的。我們已經討論過無數次了。我們使用的語境中的非二元體驗是指沒有能所分別的體驗。這種體驗很像把兩支蠟燭的火焰放在一起，火焰之間的邊界變得不可區分。這不是證悟，而僅僅是一個階段，觀察者和被觀察者之間合一的體驗，其中劃分的概念層在冥想狀態中暫時中止。這是你經歷過的。

另一方面，非二元證悟是一種深刻的理解，來自于看穿能所分別的虛幻本質。它是一種自然的非二元狀態，產生于經過嚴格調查、挑戰和長時間特別專注于“無我”的修行后升起的洞見。不知何故，專注于“無我”會激發對短暫和飛逝現象的神聖感。曾經是絕對者（Absolute）專利的神聖感現在也在相對者（Relative）中被發現。“無我”這個詞像禪宗公案一樣可能顯得隱晦、無意義或不合邏輯，但當證悟時，它實際上明顯清晰、直接和簡單。這種證悟伴隨著這樣的體驗：一切正在消融進：

1. 一個終極主體（Subject）或
2. 僅僅作為“現象流”

無論哪種情況，兩者都意味著分離的終結；在體驗上沒有二元感，合一的體驗最初可能相當壓倒性，但最終它會失去其宏大感，事物變得相當平凡。盡管如此，無論合一感是源于“萬物即我”還是“僅僅只是顯現”的體驗，它都是“無我”的初步洞見。前者被稱為一心，后者被稱為無心。

在情況 1 中，修行者通常會以一種非常微妙的方式繼續人格化、實體化和推斷一個形而上學的本質，幾乎是不知不覺的。這是因為盡管有非二元證

悟，理解仍然是以基于能所二元對立的見解為導向的。因此很難察覺這種傾向，修行者繼續他們建立“基于自我的無我”理解的旅程。

對於情況 2 的修行者，他們處于更好的位置來欣賞無我的教義。當無我的洞見升起時，所有體驗隱含地變為非二元。但這個洞見不僅僅是看穿分離；它是關於徹底結束實體化，以便立即認出“動作者”是多余的，在實際體驗中它并不存在。這是一個立即的證悟，即經驗現實總是如此，而中心、基礎、地面、源頭的存在總是被假設的。

為了使這一證悟成熟，即使是動作者缺席的直接體驗也被證明是不夠的；在見解方面也必須有一個全新的范式轉變；我們必須把自己從分析、看待和理解我們時刻的經驗現實必須來自一個源頭、本質、中心、位置、動作者或控制者的想法、需要、沖動和傾向中解放出來，并完全安住在無我和緣起上。

因此，這個洞見階段不是關於雄辯地歌頌終極實相的非二元本質；相反，它是認為這個終極實相是無關緊要的。終極實相只對一個受限于實有地看待事物的心來說顯得相關，一旦這種傾向消解，源頭的想法將被視為有缺陷和錯誤的。因此，為了充分體驗無我的廣度和深度，修行者必須準備好并愿意放棄整個能所框架，并愿意消除“源頭”的整個概念。Rob 在他的談話中非常巧妙地表達了這一點：

“有一次佛陀去見一群比丘，他基本上告訴他們不要把覺知視為萬物的源頭。所以這種認為有一個廣闊的覺知，一切只是從中出現并消失回其中的感覺，盡管它很美，他告訴他們那實際上不是一種看待實相的善巧方式。那是一部非常有趣的經，因為它是僅有的幾部在結尾沒有說比丘們對他的話感到歡喜的經之一。

這群比丘不想聽那個。他們對那種層次的洞見很滿意，盡管它很可愛，經文說比丘們沒有對佛陀的話感到歡喜。（笑聲）同樣，作為一個老師，我不得不說，你會遇到這種情況。這個層次是如此吸引人，它有那么多某種終極事物的味道，以至于通常人們在那里不可動搖。”

那么，不訴諸“源頭”，佛教所談論的見解是什么呢？我認為 Vajrahridaya 在你們論壇的“是什麼讓佛教與眾不同”帖子中簡潔明了地表達了這個見解，寫得很好。話雖如此，請務必無限回歸到這個鮮活的當下顯現——作為這個升起的念頭，作為這個飄過的氣味——色即是空。：)

...

沒有聽者，只有聲音

沒有見者，只有形式、形狀和顏色

沒有感覺者，只有感覺

沒有思考者，只有念頭

沒有觀察者，只有體驗

...

“當意識體驗到純粹的‘我是’感，被超驗的無念存在時刻所淹沒時，意識執著于那個體驗作為其最純粹的身份。通過這樣做，它微妙地創造了一個‘觀察者’，而未能看到‘純粹的存在感’只不過是純粹意識與思想領域相關的一個面向。這反過來作為業力條件，阻止了從其他感官對象升起的純粹意識體驗。將其擴展到其他感官，有聽而無聽者，有見而無見者——純粹聲音意識的體驗與純粹視覺意識截然不同。真誠地，如果我們能夠放棄‘我’并代之以‘空性本質’，意識就被體驗為非局部的。沒有一種狀態比另一種更純粹。一切只是一味，臨在的多種形式。

‘誰’、‘哪里’和‘何時’，‘我’、‘這裡’和‘現在’必須最終讓位于完全透明的體驗。不要退回到源頭，僅顯現就足夠了。這將變得如此清晰，以至于體驗到完全的透明。當完全透明穩定下來時，體驗到超驗之身，法身隨處可見。這是菩薩的三昧之樂。這是修行的果實。”

—— John Tan, 2006, 佛性不是“我是”

...

“通往純粹覺知的關鍵是將臨在的味道帶入 6 個入口和出口。以至于所見、所聞、所觸、所嘗都充滿了深深的水晶般清晰、光明和透明感。這需要看穿中心。”

—— Thusness/John Tan

...

“建議退后一步，重新訪問和重新體驗 6 個感官之門中的每一個。在所有感官的‘純粹’（bare）方面多加修習。盡可能體驗生動性，并首先對覺知的光明面向有清晰的認識。觸、味、嗅和聲……與見相比都同樣生動。體驗覺知的質地和結構。導致無我的其余條件稍后會出現。:) 沒有‘意志’可以進入非二元，創造足夠的條件，僅此而已。:)”

—— John Tan, 2007

這方面將通過練習內觀（Vipassana）來實現，見 John 的內觀 -

<https://awakeningtoreality.blogspot.com/2018/12/thusness-vipassana.html> 和內觀 -

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

...

我經常給出的一個建議，以我的經驗來看是證悟無我的高效方法：“每天花高質量的幾個小時（或者你能負擔得起的任何時間）練習在覺知中赤裸（無論是在坐禪還是在運動中），也就是說，聽到聲音盡可能清晰，處于其原本的清晰和生動中……觀察/體驗感覺中最微小的細節，處于其水晶般的清晰和鮮活中，視覺、氣味、味道、觸覺。然后參究并注意到‘在體驗背后沒有體驗者，只有體驗’或‘在見中只有形狀、顏色、形式，沒有見者’的事實……這最終可以導致非二元體驗和洞見。”

—— Soh 的電子書與日記，2012 年 2 月 9 日條目

...

## 只有聲音

**Geovani Geo 寫道：**

我們聽到一個聲音。立即的深層內在制約說，“聽見”。但那里有一個謬誤。只有聲音。最終，沒有聽者也沒有聽。所有其他感官也是如此。一個中心化的、或擴展的、或零維度的實有感知者或覺知者是一個錯覺。

**Thusness/John Tan：** 非常好。

意味著兩個偈頌都很清楚。

聞中，無聞者。

聞中，唯聲。無聽。

黃蘗禪師在開悟時說：“聞鐘聲，無鐘，亦無我，唯聲。”

...

“很好的洞見。體驗的穩定性與洞見的展開和加深有著可預測的關係。例如，如果在心底深處，二元和實有的微妙見解和傾向繼續浮現并影響我們時刻的體驗——例如構想出一個不變的源頭或心，導致一種永久的傾向，即沉回并將體驗參照回一個源頭——那么非二元體驗能有多無縫和輕鬆呢。例如，即使看到一切都是覺知或心的顯現，可能仍然有微妙的傾向參照回一個源頭、覺知或心，因此無常（transience）沒有得到充分的欣賞。體驗到了非二元，但一個人沉回實有的非二元論——總是有一個參照回基礎、一個“覺知”的動作，盡管它與所有現象不可分離。如果一個人升起了這樣的洞見，即我們關於不變源頭、覺知或心的想法只是另一個念頭——根本只是念頭接著念頭，所見接著所見，聲音接著聲音，并不存在一個實有或不變的‘覺知’、‘心’、‘源頭’。當證悟到覺知、看、聽到底是什么，僅僅是被見……時，非二元變得隱含且輕鬆。被聞……無常……無常本身在運作和知曉，找不到知者或其他‘覺知’。就像除了流沒有河，除了吹沒有風，每

個名詞都暗示了它的動詞……同樣，覺知僅僅是與所知不分離的知曉過程。風景在看，音樂在聽。因為除了無常之外沒有任何不變、獨立、終極的東西，所以不再沉回源頭，反而在作為無常本身中得到完全的安適。最后，請務必繼續練習光明的強度……當看網球時，只是充分地感知網球……不去想源頭、背景、觀察者、自我。只是網球作為光明的光。當呼吸時……只是呼吸……當看風景時，只是景象、形狀和顏色——強烈的光明和生動，沒有動作者或觀察者。當聽音樂時……鳥叫聲，蟋蟀聲……就只是那個——啾啾。一位禪師在他覺醒時指出……當我聽到鐘聲響起時，沒有我也沒有鐘……只有響聲。對無心的直接體驗和光明的強度……這是佛陀所教導的四念處修行的目的。”

—— Soh, 2011

...

“現在以你目前的洞見和理解，結束這種揮之不去的自我感的正確方法應該是什麼？你的修行應該總是證悟、體驗和見地。你的體驗必須精煉 [成] 像沒有寒暑的地方\*。你的無我見必須擴展到任何升起的事物。你的證悟必須將你的無我擴展到緣起。”

—— John Tan, 2011 年初

目前，你不應被洞見的階段（空性或其他什麼）分散注意力，而要徹底，不留“我”的痕跡，因為完全放手（我）的意願已經升起。如果你還沒看，請看這個：[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)

僧問洞山：“寒暑到來，如何回避？”

洞山曰：“何不向無寒暑處去？”

僧曰：“如何是無寒暑處？”

洞山曰：“寒時寒殺闍黎，熱時熱殺闍黎。”



這不是像一些評論者所建議的那樣，建議“接受”你的處境，而是真實修行和開悟的直接表達。洞山禪師不是說，“冷的時候發抖；熱的時候出汗，”他也不是說，“冷的時候穿毛衣；熱的時候用扇子。”在真實修行和開悟的狀態中，冷殺了你，整個宇宙只有冷。熱殺了你，整個宇宙只有熱。香味殺了你，整個宇宙只有香味。鐘聲殺了你，整個宇宙只有“當——”……

~ The Flatbed Sutra of Louie Wing, Ted Biringer

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

觸發無我覺醒的最重要催化劑是調查我們的直接經驗（Direct Experience）。直接經驗就是此時此地被注意到的。為了調查的目的，我們可以巧妙地將直接經驗（d.E.）分為 3 個主要方面：

1. 思想
2. 感覺
  - 看
  - 聽
  - 聞
  - 嘗
  - 覺 [觸覺 + 動覺]
3. 一種明確的活生生感（Aliveness）（臨在，存在）

分離的錯覺是由基于過去制約的自我指涉思想流維持的。最常見的參考點是一個思想創造的中心，被稱為“我”/“自己”/“自我”。並沒有這樣的中心，那些自我標籤只指向其他思想，或經驗的某些方面。通過參考直接經驗，一個人能夠解構關於分離或自我的任何假設，並看到只有經驗。可能有關於經驗的思想，在概念上將經驗的某些方面劃分為“我”，將其他方面劃

分為“外部世界”，然而那些思想也只是經驗的一部分，因此只有經驗（ONLY Experience）。

有一個假設，即有一個體驗者在體驗。這是一個信念傳播的，表達為一個像“我體驗”這樣的念頭。我們在直接經驗中調查這一點，尋找這個“我”。是有一個分離的“我”，還是只有被思想在概念上如此劃分的經驗：

“我”+“被體驗到的東西”？

有一個假設，即有一個感知者在感知。這是一個信念傳播的，表達為一個像“我是感知者”這樣的念頭。我們在直接經驗中調查這一點，尋找這個感知者。我們可以看到沒有感知者這種東西，只有感知和將其劃分為“我”+“身體”+“通過感官的感知”的念頭。

聽到一個聲音，然後有一個念頭“我聽到一個聲音”。我們可以調查並看到沒有聲音的聽者，只有聲音。如果有某種感覺被假定為聽者或自我，它不僅僅是一些其他的感覺嗎？或者是那種活生生感？或者是另一個念頭？

一個念頭說“我感覺我的身體靠在椅子上”。所以，我們調查直接經驗，看到有一些習慣上被標記為“身體”的感覺，以及我們稱為“椅子靠著身體的感覺”的其他感覺。當我們調查這個聲稱這些感覺的“我”在哪里時，它無法被找到，因為要么是另一個自我指涉的念頭，一些感覺，要么是經驗的另一個方面。

我們可以拿起一個物體，看著它。我們可能會說“我正在看這個物體”。然後我們測試這個結論，看看它是否與直接經驗相關聯，我們發現的是有一種看的覺受，也許還有一些我們通常標記為“頭”或“眼睛”的感覺，甚至其他標記為“身體”的感覺-覺受。一個念頭可能會升起，得出結論說這些本質上是分離的，一個是“自我”，另一個是“被觀察到的東西”。當我們測試這一點時，我們看到從來沒有一個“我”在看，從來沒有一個觀察者，從來沒有一個見者。只有看，只有感覺，只有正在體驗。我們可以說這僅僅是經驗在體驗它自己。

我們深入觀察經驗，看到關於分離、自我、“我”、感知者或體驗者的假設僅僅是對經驗的引用。從來沒有一個實際的分離客體，只有對它的感知，和標記它的思想。我們解構所有關於存在觀察者、觀看者或聽者的假設，並發現只有經驗，從來沒有一個實際的分離自我。是否可能只有經驗，而沒有分離的體驗者？

...

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

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

### 意志中無我

我們肯定會期望在意志行為中找到一個“我”。誰決定行動？誰做出選擇？但如果我們仔細觀察一個簡單的行動，我們會看到眾多因素匯聚在一起促成了它。假設我們坐在房間里感到有點冷，我們決定在膝蓋上蓋一條披肩。在通常的描述中，這就是要說的全部：“我感到冷，所以我披上了一条披肩。”

但如果我們更仔細地觀察，用冥想正念的眼睛，我們會看到在這個過程中有更多的步驟。首先是認識到一個人正在坐著（身念處）。然后在某一點有一種感覺（觸），我們將其識別為冷（想）。冷被感覺為不愉快的（受），並有厭惡的反應（行）。沒有正念地看到反應（癡），我們沒有停下來調查受或行，而是用溫和抱怨的內心聲音分散自己的注意力（戲論的開始），“我開始感到冷了，”也許我們感到一點顫抖（感覺）。

也許隨後升起某種“溫暖”的感知，或者是通過感覺身體被覆蓋良好的部分，或者是通過回憶我們坐下時房間的感覺。基於溫暖的感知，升起了體驗溫暖的渴望（行）（帶有愉快受的感覺）。正如早先的厭惡沒有被正念地視為需要調查的東西，對溫暖的渴望也沒有被正念地看到或調查。

基于渴望和記憶，一個意志升起，我們轉過頭看到沙發盡頭的披肩（想）。接下來升起沖動（意志），去拿披肩并用它蓋住我們的膝蓋（行動）——我們這樣做了。

在這整個因果鏈中，從來沒有一個分離的動作者或自我。相反，在身體、想、受、厭惡、渴望、意志和行動之間有一個來回的對話。意志只是心的另一個因素，基于先前的因緣而升起。然后它導致行動，在這個例子中是身體的行動。認同意志是非常誘人的：“我決定去拿”或“我拿了”。但當我們看到所有因素生滅的瞬間性質時，我們看到意志也沒有連續性。它也升起，做它的工作，然后消逝。

...

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

### Soh Wei Yu

不僅是無我，而且必須證悟緣起。意味著從任何顯現中心/心的直接味道中，一個人也直覺到給定顯現的一法具盡（Total Exertion）所涉及的依賴鏈。綠色即是純粹視覺意識，它不在‘那里’或‘這裡’或‘任何地方’，不是由自我產生的，不是由他者產生的，而是由于條件而顯現的。而且并不是一切都是‘單一覺知’——純粹視覺意識/綠色顯示是根據給定條件而有的特定意識實例，音樂的體驗、手按物體的感覺，都是特定的顯示/意識實例。

就像‘天氣’僅僅是一個名字，當出現某些模式時，我們稱之為‘雨、云、風、陽光’（這些也僅僅是標籤），‘意識’不是一個單一不變的靜態實體，甚至也不是一個‘變形為許多’的實體（好像天氣是某種預先存在或自存的‘實體’，變形為各種形式，而不是僅僅是一個指代整個蘊和行之流的標籤），而僅僅是一個指代自明之蘊/顯示/顯現的整捆、聚合、復合、集合或堆積的標籤。唯名并不意味着什么都不存在，而是說作為光明生動顯示的各種顯現，并不構成一個實有存在的[由其自身方面存在，有其自身本質，

獨立于條件，或不變] 實體，無論是在主體還是客體方面，這就是為什麼兩者的空會導致以《迦羅迦經》(Kalaka Sutta) 中描述的方式實現真如。

痛苦、煩惱同樣通過依賴性顯現。一些像 AF (Actual Freedom) 這樣的修行者認為當自我在那里時，煩惱就會升起，好像‘感覺者’導致了‘感覺’，但無我和緣起揭示了煩惱/自我感/痛苦通過依賴性顯現，並且不位于或存儲在任何地方，也不是由感覺者產生的（從來沒有感覺者/動作者/小我/大我），依賴鏈是給定體驗中總是涉及的東西，而體驗總是空于小我/大我/主宰的。

同樣，‘覺知’/‘顏色’/‘味道’/‘聲音’/‘念頭’等從未居住在任何地方，就像月亮在水面上的倒影從未居住在水‘里面’，而僅僅是由于依賴性以虛幻的方式顯現——當條件在，顯現在，意識在——條件、顯現和意識是一體且不可分離的，從未分離，也不是在鏡子反射的情況下（階段 4）彼此‘互動’。揭示了所有現象既不是由動作者產生的，也不是由他者產生的，不是由其自身方面存在的，事實上是不被生產、無源、無生的，僅僅是因為條件性而顯現。

所有聽起來終極、形而上學和本體論的術語現在都適用于心/顯現，但以一種非實有、非形而上學、非本體論的方式。曾經適用于實有覺知的寂靜、不動、無生感，現在以非實有的方式適用于心/顯現。因為正如龍樹菩薩所說，我重申，如果現象的有為/升起無法成立，無為如何能成立 [相對於所謂的有為升起/住/滅的現象]？所以正如 Thusness 多年前所寫，“在無我和空性洞見之后，你必須擁有的下一個理解是，知道所有類似于那些被描述為聽起來本體論的品質，在無我和空性洞見淨化之后，總是當下、自發和毫不費力地顯現。”

所有顯示都是‘虛幻的’，不是因為它是‘心智投射的’，也不是因為被攝歸為‘僅僅是意識的變現’（像一心那樣），而是因為無論顯現什麼，都不在那里或這裡或任何地方，而是通過一法具盡 (Total Exertion) 中的依賴性而顯現。作為緣起一法具盡 (Total Exertion) 的給定自明心/心

(Heart) 顯示的虛幻味和不壞的無生必須相輔相成，-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 年所寫：

**15 NOVEMBER 2014**

John Tan：實際上，如果你沒看到緣起（D0），你就沒看到佛教。無我只是開始。

無論是佛陀本人、龍樹菩薩還是宗喀巴大師，沒有一個不被緣起的深奧所折服和驚嘆。只是我們沒有智慧去穿透它足夠的深度。

如果你看到緣起和空性，那麼不二吠檀多與佛教是天壤之別；如果你將你的見地實證為非二元體驗，那麼它從頭到腳都是不同的。僅僅看覺知和無我，除了非二元空明和實有非二元明晰之外，你將無法區分太多。

所以，從緣起和空性的角度回答 Mike Scarf。

只要帶出緣起的重要性。但所寫的不是本質。本質是從緣起的極端中解脫出來，心和現象的“本性”被證悟為緣起和空的。緣起正是無生，無論一個人是從產生、施設、關係還是能變識來看待依賴性。概念性或非概念性的體驗，常或無常的現象，有為或無為的現象，都是緣起的、空的和無生的。如果一個人看到這一點，怎麼可能是不二吠檀多……

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

**創古仁波切：**

在金剛乘中有審視心的直接途徑。在日常生活中，我們習慣於認為，“我有一顆心，我感知這些事物。”通常，我們不直接看心，因此看不到心。這很奇怪，因為我們看到事物，並且我們知道我們在看視覺現象。但是誰在看？我們可以直接看心，發現沒有人在看；沒有見者，然而我們在看現象。意識也是如此。我們思考各種念頭，但那個思考發生在哪里？誰或什麼在思考？

然而，當我們直接看心時，我們發現那里沒有人；沒有思考者，然而思考正在進行。這種在冥想狀態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。

來源：他空與自空

...

如果我們尋找感知者，我們將找不到一個。我們確實思考，但如果我們看向思考者，試圖找到那個思考的東西，我們找不到它。然而，與此同時，我們確實看，我們也確實思考。現實是，看發生而沒有見者，思考發生而沒有思考者。這就是它的樣子；這就是心的本性。《心經》用“色即是空”總結了這一點，因為無論我們看什麼，其本性都是缺乏真實存在的。與此同時，空即是色，因為色只作為空出現。空不異色，色不異空。這似乎只適用於其他事物，但當應用于心，即感知者時，一個人也可以看到感知者是空，空也是感知者。心不異空；空不異心。這不僅僅是一個概念；它是我們的基本狀態。

我們心的實相可能看起來很深奧，很難理解，但也可能是一件非常簡單和容易的事情，因為這個心不在別處。它不是別人的心。它是你自己的心。它就在這裡；因此，它是你可以知道的東西。當你向內看它時，你可以看到心不僅是空的，它也知道；它是明知的（cognizant）。所有的佛教經典、它們的注釋和大成就者的證道歌都將其表達為“空性與明知的不可分割的統一（明空不二）”，或“未分割的空性感知”，或“空性明知的統一”。無論如何描述，這就是我們要基本本性的真實樣子。它不是我們制造的。它不是修行的結果。它只是它一直以來的樣子。

來源：Crystal Clear

相關大手印書籍（也建議尋找一位證悟的大手印上師）：



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 Dharmakaya 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>



所有創古仁波切書籍的 PDF 合集可優惠購買：

[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)

相關文章（推薦閱讀）：

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-mm-k-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-ling's-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](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 的評論： 此外，請務必閱讀

<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>)

## 無我之后應對潛在的能量失衡

2020年6月29日：

**John Tan:** F先生非常注重體驗，目前不需要在理論上太過深入空性和現象無生。相反，應該讓他把能量和光明引導到身體……整個身體……雖然背景已經消失，你可能認為六根都在同等的光明中，但在實時體驗中這遠非事實，并會導致各種能量失衡。

放鬆進入自然狀態，感受遍布全身的能量光明。不是通過思維的方式。觸摸任何東西，觸摸腳趾，腿，感受它們。它是你的心……哈哈……你能明白嗎？

**John Tan:** 山是心，草是心，一切是心。那是通過視覺和心智，感受身體、腳趾、手指，觸摸它們。它們是心。那麼你在實時中明白這一點嗎？

至于睡眠，不要太擔心，它會發生的，少用思維，讓全身成為一種觸覺，不是通過思維，而是去感受和觸摸它。所以不要認為當萬法唯心、無我的洞見升起時，就意味著你已經進入了萬法唯心。如果你不能擁抱并感受一切為心，你如何能消除被稱為“心”的共同分母，進入無心，即無我的自然狀態。

...

“（致某位在證得無我后失眠一周的人：）你白天是否過度專注于光明了？你的光明度是否太強，是否經歷了能量激增？你應該學習瑜伽，做寶瓶氣并循環你的能量。如果你正經歷能量失衡，暫時停止思考任何事情，即使是無我、覺知、空性等等。只是放鬆并放下。暫時不要專注于光明。做個更普通的人。留意能量卡在頭頂和第三眼區域。以及一種無意識地專注于第三眼的傾向。通過腹式呼吸將能量帶到下半身，然后帶到地面。如果在證得無我之后，人誤以為必須專注才能體驗更多，那會拉傷你的微細身和神經系統，造

成失衡。釋放那種過度專注于光明的模式。此外，在能量失衡解決后，也許可以多看看第一偈和《帕古那經》(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) 重要的是要徹底敞開，消融并放松進入敞開之中……不要僵硬、強迫或過度專注。” —— Soh, 2019

...

**Soh, 2020:** 無我的證悟將導致一種不費力的臨在，這與專注是相反的。自然且不費力。所以不要以為你需要努力專注才能取得突破

例如在呼吸中只有呼吸……在聽中只有聲音。這不是叫你深深地專注于聲音以與聲音融合。這只是一個證悟，即在聽中永遠只有聲音，從未有一個聽者。不需要專注或努力去“融合”

但暫時不要觀修這個，只是放松

在你的修行中，你應該像宇宙一樣廣闊無垠，但又輕如鴻毛。

在你解決了能量問題后，也許兩周后你可以閱讀達波·塔西·納杰 (Dakpo Tashi Namgyal) 的《澄清自然狀態》(Clarifying the Natural State)。

...

**John Tan, 2024:** 我已經告訴過你很多次不要過度強調光明，所以你需要保持覺察。它必須與無作者的第一偈相輔相成。

對你來說，在非二元之后，你的修行應該是放松和敞開的，非實質且自由的。

輕盈且不費力，然後觀修不費力。

你必須用第二偈來平衡第一偈，以防止過度專注于光明。

...

**Soh Wei Yu:** 過度專注于世界細節的光明度會導致神經系統過度緊張。感覺神經系統緊繃，在整個身心產生緊張的能量，尤其是在頭部和第三眼，伴隨頭痛。獲取更多信息和建議，請閱讀較長版本的 AtR 指南中關於能量失衡

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

...

“另外，有某種能量卡在我的頭部，主要在眉間，有時會刺痛，頭感覺很重。我需要把這能量釋放出來，但不知道怎么做。”

**Nafis:** 你可以嘗試這個播放列表中的錨定呼吸練習（第 1 和第 2 部分）以及氣沉丹田的視頻（第 4 部分），以便將停滯在第三眼/頭頂區域的能量轉移到丹田。第 5 部分對於學習如何定位丹田也很相關：

<https://www.youtube.com/watch?v=N0fTg23psfw&list=PLCUw6eIWn0IghivIzVBAYGUm7HwRqzfQp> 關於解決氣偏差的相關播放列表：

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

Simon Borg-Olivier 關於有效的腹式呼吸：

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

<https://www.youtube.com/watch?v=pprNU48ptYw>

<https://www.youtube.com/watch?v=DinIM0ZueTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=LxIhcTu4Iq0>

...

Soh Wei Yu:

另一種為身體準備好應對“禪病”/能量失衡的方法是修習瑜伽，我建議所有身體狀況允許的人都去修習。正如 John Tan 所寫：

“……你的身體本來就容易發炎。而且還會被不平衡進一步擾亂。所以一旦你的光明和明晰度變強，不要去增強它，而是用像瑜伽這樣的修習來平衡它，讓能量在你的全身循環。你可以通過體式（asanas）來打開你身體的各個部位。現在，如果你有智慧，你可以自己領悟。如果你的智慧和正念不夠強，你需要一位老師來為你指出來。過量攝入咖啡因，等同于過度增強鮮活



感……平衡你的身體循環。幾年前我就叫你去練瑜伽，就是想以此防止你出現問題。”

（關於咖啡因的評論：咖啡因曾兩次引發 Soh 的能量失衡/增強發作的小重演，所以他目前正在減少攝入。）

**John Tan:** 你要專注於學習瑜伽和呼吸練習……那是一個全新的世界。首先要有紀律，至少需要三年才能有實質性的效果。目前你的心智發展還可以，但對你的身體和能量層面的理解，以及它們與一個人明晰度的關係，還不到位。如果你想走得遠，紀律、智慧和放下的意願是所需的三個關鍵因素。要讓這三個因素同時存在并不容易。

**John Tan:** 目前你肺部、腹部的細胞都沒有被喚醒。你無法深吸氣、屏息并像一個空泵一樣完全呼出……當你深呼吸，平穩而深沉……你不斷打開你的肺部……你的肌肉得到發展……你吸納空氣的容量會擴展。你深呼氣并排空肺部……所有這些都需要練習……直到你完全成為呼吸……作為一個持續的過程……直到你能夠控制并循環……所有這些都需要時間。同樣地……打坐中的定（concentration）和專注……也需要練習。如果你保持專注，內在的煉金術（internal alchemy）就會發生……所有這些都不容易解釋，但需要一個人去留心。所以雖然一位老師的知見可能并不契合，但他可以分享寶貴的禪修經驗。你必須開始學習深呼吸練習和瑜伽……然後你會進步。你的心的光明在達到一定程度後會受到很大阻礙……消融建構無法清除你身體的障礙……但練瑜伽要慢……別傷到自己。

...

**John Tan** 過去曾告訴我（Soh），伴隨體式（姿勢）的深呼吸甚至比體式本身更重要，盡管姿勢和呼吸在轉變我們的能量模式方面都有其重要性。雖然外面有很多瑜伽老師，但許多人更注重體式（姿勢）而忽視了呼吸的重要性。所以要留心這一點。

## 身心脫落

### 1. 身體有形狀、邊界和重量嗎？ 2) 什么是“身體”？

身心脫落是解構“身體”這一建構的結果。對一些人來說，這甚至可能在 John Tan/Thusness 第四階段證悟的“一心”階段升起（例如 Rupert Spira 在《事物的透明性》中寫到了即使在一心階段也有身心脫落），對其他人（如 Soh）來說，這是 John Tan/Thusness 第五階段證悟之后的進一步進展。如果你已經證悟了無我，但尚未經歷明顯的身心脫落階段，根據本章調查身心建構可能會有所幫助。我（Soh）記得在我通過《巴希亞經》（Bahiya Sutta）證悟無我導致身心脫落的一周后，對身體建構有了一個證悟和透視——即它只是從一堆不連貫的身體感覺中推斷出的一個建構，因此“身體”連同其形狀、輪廓和邊界從未作為被構想的實體真正存在過。結果，我的無我體驗得到了加深和進一步的淨化。

我在無我證悟后大約一周調查身體感，然後就像無我證悟一樣被看到，在聽中只有聲音，在看中只有所見，我們所謂的“身體”實際上無法作為各種不連貫感覺之外的實體被找到……整個固有身體的建構連同邊界感、形狀、大小、重量因此通過對其虛妄本性的洞見而被看透。

這不同于那些只瞥見過身心脫落的人……就像無我證悟是對一直如是者的證悟，它不僅僅是無心的高峰體驗。我想你應該知道這種區別。 - Soh

...

<http://www.uncoveringlife.com/emotions/> 在我們解構了客觀現實的概念之后，現在是時候清理廢墟，拆解任何仍然讓我們誤解現實的概念結構了。其中一個概念就是“容納”。

我們認為情緒存在于身體內部，但它們並不在。感覺不在“肚子里”。看向你的直接體驗——你體驗到感覺存在于身體“內部”嗎？身體本身不也是一種感覺嗎？難道不只是存在一些自由漂浮的感覺，其中一些你稱之為“身體”——但它們本身並不包含其他感覺嗎？你曾體驗過一種感覺包含另一種感覺嗎？

感覺不存在於彼此之中。一種感受的感覺不會在另一種感受的感覺中升起。一種視覺感覺不會在另一種視覺感覺中升起——也不會在聲音或觸覺感覺中升起。然而，我們關於“身體”的想法根本上依賴於這種感覺的分組——因為單一的瞬間感覺根本不是我們在想到身體時所想象的。相反，我們的心智變現出大量的感覺——視覺、聽覺、觸覺和情緒——它們似乎共同構成了我們稱為“身體”的物理對象——也就是那個“包含”所有這些感覺的對象。

但所有這些都只發生在思維中。在現實中，並沒有實際的感覺“容器”。我們唯一能擁有的“容器”的現實參照物本身也會是一種感覺——而感覺不能存在於彼此“之中”。感覺除了它們的體驗之外什麼也不是——而體驗不能存在於體驗“之中”。

當我們終於意識到這種身體作為“感覺容器”的模型并不代表我們直接體驗中的任何事物時，我們終於可以放下容納是實際發生情況的可行模型這一概念。用容納來思考並非基於我們的直接體驗——它是基於現實的宇宙模型，其中物體被其他物體物理地包含。

我們相信思想實際上在我們的頭腦中，情緒實際上在身體中——這些信念使得這在我們的直接體驗中看起來像是真的。但在客觀意義上擺脫了這些信念後，我們現在必須調查看看它們是否符合我們的直接體驗所給出的。

所以你自己看看，就在現在。

思想在你的頭腦里嗎？思想是在我們稱為“頭”的感覺中升起的嗎？情緒是被體驗為在身體里的嗎？身體本身不也僅僅是一種感覺嗎？

思想似乎只因為我們相信它們來自頭腦而看似來自頭腦。但如果你設想思想來自，比如說，腹部（試著把注意力放在腹部並“思考思想”），你會看到很快它開始感覺好像它們確實來自那里——這證明了“容納”是想象的而非事實。

思想似乎來自我們相信它們所在的任何地方。放下它們有位置的假設，思想就完全停止從某個特定的地方升起——取而代之的是在沒有任何位置的情況下升起。

我們也覺得，例如我們手的觸覺是“在”那只手的相應視覺感覺“之內”的。也就是說，我看著我的手，似乎它的感覺駐留在構成我手輪廓的視覺邊界之內。但當我仔細調查時，我發現根本不是這樣——手的感覺僅僅是一種自由漂浮的感覺，根本不位于視覺場之內。只是一個念頭暗示它是這樣的。

當我們低頭看到肚子時，很容易相信情緒存在於那里——但在哪里呢？那個肚子不過是一種視覺感覺——而情緒不存在於視覺感覺“之內”。情緒獨立存在，不被任何其他感覺所包含——無論是視覺、觸覺還是其他。

通過看到在直接體驗中沒有任何東西被包含，我們逐漸失去了相信我們實際上正在體驗對象（如一個人的身體）的能力，這是朝著將“我是”的知曉從對象束縛中解放出來的巨大一步——從而允許存在的感覺得以擴展并涵蓋整個體驗場——平等且中性地——隨著在沒有容器的情況下現實的感覺被清晰地揭示為一個統一的整體。

但甚至超越那一點，我們必須認識到最終根本沒有感覺。“感覺”不過是它們的體驗——它們不是被知曉的“某種東西”——感覺最終不過是它們瞬間的主觀知曉（knowing）。

而知曉並不是某個“東西”，某個位于更大現實中的實證實體——不，知曉就是現實本身的全部，而“它”根本不是任何東西——它是純粹的否定，正是客觀性的缺席，且無非是我們自己的存在。不是一個存在者（a being），而是存在（be-ing）。

非客觀，它不能被“知曉”。

非實證，它不能“存在”。

“它”只能是（be）。

...

**Gary** 于 2009 年在 Dharma Overground 寫道，“在行禪中，‘我’似乎在放置或理解感官知覺。這涉及到一個身體意象，例如腳的感覺被感知為在腳部，運動被感知為相對於前一個位置。有一次在行禪中，我的身體消失了，所以只有腳的觸覺屬於無處并去往無處。這描述的是沒有中介的直接嗎？”

John Tan 回復道，“是的 Gary，你說的沒錯。這只是深度和強度的問題，即，與“我是”相比，生滅的感覺是多么清晰、多么鮮活、多么真實、多么本初。在“我是”的情況下，它是如此清晰、如此真實且如此本初，以至于燒盡了一切懷疑的痕跡。絕對確定、靜止且無念，即使是佛陀也無法動搖修行者對這種“我感”的直接體證。

順便說一句，在任何體驗中都不應該有任何“意象”，因此是直接的。

關於你提到的“身體的消失”，它涉及一種稱為“身心脫落”的體驗。有幾個更重要的點你可能想要注意：

1. 這不僅僅是因為“專注于感覺，身體意象沒有機會升起”，身和心僅僅是建構的洞見也必須升起，而消失也是這些建構消融的結果。
2. 身心脫落也必須伴隨著一種輕盈感。在最初的幾次瞥見中，你也會感到失重，當體驗變得更清晰時，你也會意識到這些建構的“重量”。
3. 從建構中，你可能還想進一步探索當“內/外”的建構消失時會發生什麼。

最后，參究自我的修行并非沒有危險。當僅通過分析過程探索“我”時，修行者也可能被引入一種完全困惑的狀態。所以請謹慎修行。”

但請注意，身體感的消融也可能作為深度冥想或三摩地中的高峰體驗發生。這與作為透徹智慧和洞見之結果的身心脫落不同，后者解構了身體和心智的所有人為和建構的邊界、形狀和堅固性。智慧的身心脫落可以是一種全天候的體驗，而來自高峰體驗或三摩地狀態的身體感消融是短暫和暫時的。

...

“現在我變得更加軀體化 (somatic)，其中沒有自我感而僅僅是感覺，甚至血肉之軀的指稱也超越進入僅僅是腳接觸地面、身體移動、能量流動、呼吸流動和腹部擴張、手接觸物體或自行車把手等的感覺。一種全身的覺照。所有感官都是明亮、光明、直接的。臨在僅僅是這些。” - Soh, 2019

相關：較長版本的 AtR 指南中的身心脫落部分 - <https://latest-file-link.tprawks1.workers.dev/AwakeningToRealityGuide.pdf>

## 第六階段 (+A 和-A 空性；摩訶一法具盡/無生)：

### +A 和-A 空性（空性的兩種瑜伽滋味）

+A 和-A 源自《金剛經》的“A 非 A，是名 A”。+A 空性是一法具盡和摩訶。  
-A 空性是臨在顯現的空、無生和如幻本性。第六階段是通過直接證悟將整個知見替換為緣起和空性，而+A 和-A 是來自于此的體驗。然而，有可能瞥見 +A 和-A 但仍缺乏決定性的證悟。例如，一個人可能從所有顯現作為自己的光明升起中嘗到如夢般的性質，但這仍然只是一種瞥見或體驗，而不是空性的證悟，后者推翻了以其自身的本質、生、住、滅來看待現象存在的知見。

在第六階段，不再是關於明晰 (clarity) (明晰已經是隱含的和被遺忘的，而不是被單獨挑出或過度強調)。有可能證悟并體驗+A 而不進入-A，或證悟并體驗-A 而不進入+A，也有可能體驗兩者并隨後通過體驗性的證悟達到+A 和-A 的整合。一法具盡也有各種深度，在成熟階段，一法具盡不僅穿透十方，而且穿透三世（過去、現在和未來）。

“一法具盡有 2 種滋味：萬物的互涉互入，以及沒有自我/大我的全心全意之行動。”，“一法具盡不只是互入。摩訶是一種不可估量的廣大體驗。它是一種一切都被作為它而消耗的體驗。只有在無我中這種體驗才能毫無障礙地被訪問。” ~ John Tan/Thusness, 2019

### 一法具盡 (+A)

1. “當你做飯時，沒有做飯的自我，只有做飯的活動。手在動，器具在作用，水在沸騰，土豆在削皮……這裡沒有簡單或復雜的空間，‘廚房’超越了它自己的假名并消融在做飯的活動中，宇宙完全參與在這場烹飪中。” - John Tan, 2013
2. “觀修一法具盡和緣起的‘不相遇卻相連’。” - John Tan, 2017

### 空性/無生 (-A)

1. “這一刻在升起時即減去，這一刻是在升起還是減去？” - John Tan, 2004 (?)

2. “30 年的修行和 23 年的廚房生活就像一個閃過的念頭。這個念頭有多重？這個念頭的下落？品嚐這個念頭的本性。它從未真正升起。” -  
**John Tan, 2013**

3. “在非二元中欣賞那鮮活、鮮明的景色并問，這景色在哪里？” -  
**John Tan, 2016**

### 一法具盡和空性

1. “我喜歡你對走下燈火通明的走廊的描述。

就像在商場里走動時，沒有自我，只有完全流變的感覺形成“商場”的顯現。然後當進入停車場時，整個流變的感覺變成了“停車場”。這種奇妙流變顯現的滋味無法描述。

至于物理性和感官，它們僅僅是約定俗成的指稱。在一法具盡中，所有指定的邊界消融，六根無縫地互相滲透進入一種奇跡般的作用。例如在看的運用中，不僅僅是眼睛在看；耳朵在看；鼻子在看，顏色在看。整個身心宇宙奇妙地升起為此刻鮮活的景色。在這一刻，沒有能見者也沒有看，只有美麗的景色。

在非二元中看、欣賞并深深安住其中，然後問，

這景色在哪里？

不像聲音、味道、念頭和氣味像逝去的薄霧一樣消失，景色鮮活且明顯地在那里，但它在哪里？

強有力地呈現，卻如影像般空。

整合這兩種滋味，旅途愉快！” - **John Tan, 2019**

2. “那些只是一時興起寫的非常隨意的分享，沒有經過深思熟慮。如果你想深入研究，空性對我來說還有另一個維度。

當連一絲自我/大我的痕跡都沒有，也沒有任何內/外劃分的感覺，體驗者和被體驗者崩塌時……

在這一刻只有這鮮活美麗的景色，這明亮燦爛的世界……一切皆自生起。

在這一點上……

閉上你的眼睛……

虛空……

放鬆并安住在這一在吞噬的覺照虛空中，這清澈的非二元覺知作為其自身且屬於其自身而獨立……

然後將焦點轉移到呼吸……

僅僅是呼吸的感覺……

然後是透明舞動的感覺……絕對無心，無身，無體驗者/被體驗者，無內/外劃分……無邊無際

每一刻都是偉大而奇跡的……

這必須先對你變得自然。

然後在這個欣賞呼吸、感覺、整個景色、整個世界的摩訶真如的時刻……

明白它們是空的！

體驗那壯麗，然後深深地明白它們是空的，但這空性與解構或實體化無關，我也不是說它們僅僅是無常的。那麼我所指的這個空性是什麼？” – **John Tan, 2013**

3. “為什麼一定要有“天氣”、“車”……當樂器形成的音符隨生隨滅時，“音樂”是怎麼被聽到的？” – **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,

它不僅不持久且不實，而且它是無生的。

無我看透了自我（背景），隨著從遮蔽層中解脫，一切變得壯麗地清晰和真實。



然而當我們試圖進一步解構前景顯現時，例如，清晰地看著一朵紅花，這花的“紅色”在哪里？

在外面？在里面？我的意識或 Soh 的意識或狗的意識？

如此清晰、鮮活且不可否認，卻從未真正在那里。那個“從未真正在那里”的東西怎麼會消失呢？

聲音也是如此。敲一下鐘——叮……非二元地清晰且不可否認。這清澈的聲音在哪里？在外面？在里面？Soh 的意識，Albert 的意識，狗的意識？沒有一個有情眾生聽到相同的“叮”……

看看周圍的一切……如此鮮活和鮮明……觸摸任何東西……如此堅固和不可否認……當用緣起見看時，盡管完全呈現，每一個固有特征都無法被找到！

同樣的道理適用於感覺、顏色、形狀、氣味、聲音、念頭……所有體驗都是那樣……空且無生。

所以當背景自我被否定時，前景顯現變得壯麗地真實，它不會變得如幻。

從 A 的“（固有）存在”中否定“A”的實際滋味是什麼？

只有當前景顯現的存在被否定時，體驗才會變得如幻……不可能不是這樣。因為一切都清晰地顯現，但當用緣起的眼睛看時，它從未真正在那里……它只是如幻（不是說它想被那樣命名）

看到緣起是驚人的！無論顯現什麼都是無生的；因其不真實而不可摧毀，現象相連卻不“連接”。一切簡直變成了魔法！

...

**噶瑪巴的中觀：幸運者的盛宴**，月稱《入中論》釋，作者 Wangchuk Dorje，譯者 Tyler Dewar：：附錄 III 中觀五大因

1. 金剛屑（dorje zekma/rdo rje gzegs ma）金剛屑因分析因。它與“破四邊生”是同義的，這是月稱用來破斥法我的主要理路。當一個人分析以尋找事物是否從自身、從他者、從自他兩者、或無因生起

時，他發現沒有任何生起，並確定，因為它們不生起，現象缺乏固有本性。

2. 破有無生因 (yö me kye gok/yod med skye ' gog) 破有無生因分析果。聚焦於一個給定的果，例如從種子“生起”的芽，一個人調查果在其因之時是存在，還是不存在，既存在又不存在，或既不存在也不存在。當一個人在這四種中找不到任何可觀察到生起的排列時，他得出結論，果並沒有真正從因生起，因為真正的生起必然涉及這四種之一。
3. 破四句生因 (mu shi kye gok/mu bzhi skye ' gog) 破四句生因分析因和果兩者。如果固有產生發生，它必然涉及以下四種排列中的至少一種：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。當一個人在分析時發現這些排列沒有任何應用時，他得出結論，所有因和果都缺乏固有本性。
4. 離一多因 (chig du dral/gcig du bral) “離一多”分析現象的實體本身。一個人調查看任何給定的現象是一還是多。多樣性意味著許多單一單位的集合。因此，當一個人搜索任何現象並發現沒有單一單位不能在心理上或物理上被拆解為進一步的組成部分時，他得出結論，現象缺乏固有本性且不真實存在。
5. 緣起因 (tendrel/rten ' brel) 緣起因分析所有現象，被稱為“理路之王”，因為與上述四個只能破斥執著存在的極端相比，緣起因能夠破斥存在和非存在兩個極端。當一個人調查看是否有任何現象具有自己的本性、身份或特征而不依賴於另一個現象來生起或被指定時，他發現沒有現象不是緣起或依賴指定的。既然真實存在意味著獨立存在，他得出結論，沒有現象真實存在。此外，為了消除對非存在的執著，他反思那些被確定為缺乏固有本性的現象並非完全不存在，因為它們以世間共許的方式出現在世間並依賴於其他現象而生起。

麥彭仁波切 (Mipham) 的釋義：<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/mipham/four-great-logical-arguments> 創古仁波切 (Thrangu

Rinpoche) 的釋義：<https://www.amazon.com/Open-Emptiness-Khenchen-Thrangu-Rinpoche/dp/193157121X>

...

“對我來說，無我的最初洞見主要是我在情景 2 中所陳述的——看透中心，中心一直是被假設的，它是多余的。在現實中它不存在。

直到無我的這一刻，我非常是一個非概念的倡導者，少說話多體驗。我聽過無數次“空”這個詞，但從未確切知道它真正意味著什麼。空性的概念可能在“2 年後”擊中了我，當時我遇到了佛教聖者那先比丘（Nāgasena）的車喻。有一種瞬間的認出，即這個比喻正是無我的洞見，而無我是關於自我/大我的“空性”的實時體驗性滋味，只是在例子中現在被“車”所取代。

這個洞見是巨大的，我開始從“空性”的角度重新審視我所有的體驗。這包括身心脫落，此處和當下的印象，內和外，空間和時間……等等。本質上是一個解構的旅程，也就是說，將無我的相同洞見從空性的角度擴展到所有現象、五蘊、心智建構甚至非概念的感官體驗。這導致了不僅在背景（自我）而且在被認知、所見、所聽、所嘗、所聞和所感之處的當下解脫滋味，而不需要將主體歸入客體或將客體歸入主體，而是解脫當下升起的任何事物。

解構過程不僅揭示了從釋放維持建構的能量（事實上維持心智建構需要巨大的能量）中獲得的自由滋味，而且揭示了一個感知結的持續形成，它以非常微妙的方式蒙蔽我們，這與情景 3 有關——看透感知結本身的根本性質。看透感知結的性質涉及清楚地看到某些非常頑固和習慣性的模式，它們像魔咒一樣繼續塑造我們的認知、分析和體驗模式。感知結是實體化的習慣性傾向，而空性是這種實體化傾向的解藥。

空的過程也讓我確信擁有空性正見的重要性，即使最初只是理智上的把握。非概念性有其相關的疾病……哈哈……所以我總是主張不落入概念性，但也不忽略概念性。也就是說，嚴格的非概念性并非必要，只有實體化的習慣性模式需要被切斷。也許這與禪宗野狐公案的不落因果和不昧因果有關。白隱禪師評論為“難透”的公案。

不落，不昧。一字之差，天壤之別。而這差別導致了五百世的野狐！很長的帖子，是時候回歸沉默了。聊得很開心，旅途愉快 David！ ”

– John Tan, 2013

“彈指，聽到聲音。聽得清楚，但在哪里？

觸摸任何東西，感受它們，感受感覺在零維度中舞動。不可定位，不可取。

環顧四周，看看顏色的光明。如此無疑是“外在的”但它們正如“內在”一樣！

看看景色，清晰、鮮活且鮮明。但在哪里？外面？里面？在 Soh 的心里？在狗的心里，在每個人的心里？完全呈現卻缺席！

所有體驗都是那樣，像魔法，像幻覺。那么為什麼要看入虛空？直接看入體驗的本性。

既非外也非內，既非呈現也非缺席，既不來也不去。因不在此而不可阻擋！因不真實而不可摧毀！” – John Tan, 2019

John Tan 在 2013 年也寫道，

“作為常恒……連續……的智能知曉（Intelligent Knowingness）……投射了那么多到時間中……如此卷入心智概念……解構能見者，發生的僅僅是這自然顯現的景色

進一步解構身體，你有身心脫落

解構時間，將只有這清晰鮮活的當下臨在

在無我洞見升起后，只有“直接性”和簡單性……超越約定俗成和概念性，并認出這即刻的光明正是這瞬間時刻所顯現的……

如果你需要一個修行的知見，那么擁抱緣起的普遍原則，不接受誰-何時-何地的建構，它將有助于切斷二元和固有的習氣。否則你將不得不回到我在 IRC 初次見你時問你的公案……這一刻在升起時即減去，這一刻是在升起還是減去？如果你清楚了，那么進一步穿透這一法具盡的即刻性并證悟雖然有

鮮活的顯現，但這裡什么都沒有……現在什么都沒有……你永遠找不到它！”

...

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

關於從無我到空性的九點 John Tan 在 Taiyaki (Albert Hong) 于 2012 年證悟無我后寫了 9 點給他：“有幾點可能對 Taiyaki 有幫助：

1. 首先必須深信升起不需要本質 (essence)。主體本質的那個知見僅僅是一個方便的知見。
2. 首先空掉自我/大我并不一定導致如幻的現實體驗。然而它確實讓體驗變得鮮活、光明、直接和非二元。
3. 首先空掉也可能導致修行者執著于一個‘客觀’世界或變得物理化。‘二元’傾向會在幾個月后重新浮現，所以建議監測一個人的進展幾個月。
4. 其次空掉現象會讓體驗變得如幻，但要注意空掉現象僅僅是將自我/大我的相同“空性見”擴展。
5. 從這些體驗和證悟中，觀修什么是“事物”，什么是僅僅的建構和施設。
6. “身心脫落”僅僅是身心建構的消融。如果有一天無我的體驗讓修行者轉向執著于一個‘客觀和實際’的世界，解構“物理性”。
7. “心智建構”、能量、光明度和重量之間存在關係。解構‘心智建構’時，修行者會體驗到能量的釋放、自由、清晰，并感到輕盈和失重。
8. 也要明白摩訶的互入和無礙體驗如何與固有知見的解構相關。
9. 無身，無心，無緣起，無空，無有，無生，無死。深刻地解構和空掉！只有鮮活閃爍的顯現作為本初真如在一個整體無縫的無礙互入中。”

---

在另一個場合，**Thusness** 寫道（不是給 Taiyaki）：

...就像無我之后，正如我說過很多次，外在性和物理性的感覺仍然可能很強。我對“外在性”和“物理性”的解構過程實際上基于幾個問題： 1. 為什麼是“精神”的心能夠與“物理”的東西“互動”？ 2. 為什麼意識的升起需要條件？ 3. 什麼是互動？ 所有這些問題在我以自己的方式穿透它們時幫助穩定了我的體驗。

當我觀修“此處”和“當下”直到我的心能夠直觀所有這些背后的邏輯時，如幻的證悟（升起）了，然後體驗變得穩定。然而一個人可以通過體驗進入並品嚐它……

...

John Tan, 2019:

無我之后，有一個階段體驗會變得非常“物理化”，這就是為什麼我叫你解構“物理性”。沒有背景，但這顯然有所有那些堅固且具體“真實”的外在“事物”。像“我是感”一樣，外在“事物”似乎如此不可否認。

因此在這個階段，無我局限于無自我，無背景，只有蘊，且一個人能體驗到一個具體的外在世界在不斷地與形成十八界的蘊互動。然後當我們涉入空性的教導，“物理性”被解構，現象也被證悟為空。那麼這意味著什麼？

這不是關於那些我們世俗上稱為“事物”的止息；不是多樣性突然消失進入一個整體。因此它也不是歸入一個整合的整體。那麼它是什麼？如果我們要摒棄二元和實有見（substantialist view），應該用什麼樣的知見來重新整合這個無我“體驗”？

這種“知見”與新發現的無我洞見和體驗的整合及重新定向不是一天、一年或十年的事……這是一個持續不斷的精細化過程，因為二元和實有的范式非常深。

它涉及一個階段，在這個階段你能夠解構世俗“事物”和存在的意義及定義，並重新審視體驗。這不是一個“非概念”狀態，在其中修行者無法區分左右或喪失多樣性，甚至歸入一個整體的合一。

這是一個無我之后的階段，一個人開始以一種新的解構方式品嚐六入和六出，而不歸入整體，且多樣性完好無損，沒有背景。既非此，也非彼；既非內也非外；既非有因也非無因，既非存在也非不存在……超越極端……這就是修行者開始真正欣賞緣起和空性知見進入無我體驗和體驗性洞見階段的地方。那是知見、體驗和證悟整合的開始。

大多數困惑產生是因為我們太習慣于在隔離和分離中分析事物。我們要么在分析事物時排除覺知，要么將一切歸入一，那是自性見（essence view）的業力傾向……一旦我們意識到這個習慣並看到它的缺陷，心將願意放下這種范式並變得敞開。如果世界是從一個從未與覺知分離的角度被看到和體驗，並且沒有背景，世俗事物被解構，現在看入你的體驗並告訴我，當你體驗世俗存在（conventional existence）時是什麼樣子的。

**2019 年 10 月 6 日**

Soh Wei Yu: 像影像……動態且起作用，但不可得且無本質。另外，當我說“腿痛”時，我不認為腿和痛的真實存在位於腿內部的某個地方。只是緣起的感覺在世俗上被稱為“腿痛”，僅此而已……鮮活但空。

John Tan: 我們被訓練成以相反的方式思考和分析。因此《心經》說遠離一切顛倒夢想。（翻譯：遠離所有顛倒的妄想）

Soh Wei Yu: 我明白了……是的。

John Tan: 是的，正確。因此這種無本質、無維度、不可得的動態作用，在緣起（dependent origination）和空性的知見中被表達。一法具盡，但無一物真實。像水中月。

---

**2020 年 5 月 16 日**

**John Tan:** 現在擁有非二元體驗或無心狀態並不意味著終結。我們還必須把自己從更多的理智障蔽中解放出來，以及其他因的障蔽。

就像擁有非二元或無心，可能不會讓人從自我概念中解放出來； 讓人從自我概念中解放出來，可能不會讓人從因的概念中解放出來； 讓人從因的概念中解放出來，可能不會讓人從存在的概念中解放出來； 讓人從二元中解放出來，可能不會讓人從非二元中解放出來。

你看到的顏色既不在里面，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，從洞見中解脫與空白狀態沒有不同。

**Soh Wei Yu:** 你的意思是“不同”？

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 我明白了……

**John Tan:** 所以在公園散步，處於無我、無邊和敞開、非二元和一法具盡之外，你也必須花時間去釋放進一步蒙蔽我們的理智障蔽。我是指蒙蔽我們。

**Soh Wei Yu:** 哦……通過《中論》(MMK)？

**John Tan:** “車喻”就足夠了……但“金剛屑”、“離一多”……所有這些看透本質的終極分析方法也有幫助。但簡單的看和理解“車喻”對我幫助很大……這取決於個人。

然後，用你在無我中的實際體驗來驗證它。

...

**Soh, 2012:** 當我們看一根蠟燭，火焰明亮地燃燒，時刻閃爍，沒有固定的形狀。我們可能會問，火從哪里來？它來自北？南？東？西？它來自蠟燭嗎？看起來是這樣，但在蠟燭開始燃燒之前沒有火。當火開始燃燒時，它無中生有——蠟燭和突然的火花點燃了火，但火來自無處——它僅僅是緣起的，沒有起源地——完全清新和嶄新。它在哪里？火不斷閃爍，完全無



法捕捉位置。僅僅是緣起的，沒有可以被釘住或定位的實質核心。事實上——試著把手穿過火——它是完全中空和透明的。火熄滅后它去哪里了？它去北、南、東、西、上或下了嗎？不適用。因為緣起的，隨條件的止息而滅，且空無實體。一個持續存在并去往某處的實體的概念根本不適用。火空無“它性”。沒有火的火性。因為緣起的并不生成（come into being），隨條件的結束而滅的沒有目的地，也不能說一個“事物”被“斷滅”了。它僅僅意味著進一步生起條件的缺席。

看看你當前的體驗。它與閃爍的火有什么不同？難道不是這樣嗎，無論你思考、看到、聽到和聞到什麼，都是自發地無中生有（即沒有起源或源頭，不是說事物來自一個作為“無處”的地方，仿佛有一個作為“虛無”、“覺知”或任何那類東西的終極源頭）？它是不斷閃爍、不可定位、非實質的？沒有事物前往并停留的目的地——相反，它們只是隨條件的分離而滅？如果你對你的體驗多加一點覺照，就不難直接觀察到你的體驗性現實時刻在消融，就像手指在池塘上畫畫，畫完即逝，不留痕跡。

然而我們有實質現實客觀存在的想法，導致了執著于堅固自我和事物的遮蔽和增益。例如，我們想象有一個觀察者，一個自我，正通過眼睛向外觀看一個客觀世界。客觀世界被視為由堅固的實體和物體組成，每個都有其固有的特征。我們對自己推理說，如果我們閉上眼睛再睜開，我們將再次看到類似的形狀和顏色。然後我們對自己推理說，無論我們是否在場觀察物體，這些形狀和顏色都作為物體的特征固有地呈現。我們未能考慮到，例如，狗看不到顏色，其他界的眾生能看到不同的東西，如果我們看量子層面，我們大多看到虛空。我們也未能考慮到‘顏色、形狀和形式’僅僅是由于特定因緣而生起的視覺體驗。沒有沒有顏色、形狀和形式的視覺這種東西。也沒有沒有視覺的顏色、形狀和形式。它們是同義的。無論如何，它們僅僅是緣起的體驗。我們認為有一個觀察者在觀察物體世界的框架是毫無根據的，在我們的調查中找不到這樣的劃分。沒有正在看物體的能見者，也沒有保持不變并獨立于我們觀察之外而存在的物體。相反，僅僅有大量的顯現，它們是緣起的，但不能假定或建立任何堅固的實體。無論我們調查什麼物體，看它們是否可能是‘屬於’真實存在物體的特征，結果發現更多的是相同的中空和無實質、緣起的顯現，像一個空殼，只‘顯

現’但不屬於任何真實的存在或核心。作為緣起的，沒有任何東西展示出固有存在的特征——如核心般、單一、無分、獨立、不變。在我們要時刻體驗的顏色、形狀、形式背后沒有物體……在看背后也沒有能見者。

也不存在物體穿過我們的覺知或體驗場這回事。說“事物在覺知中生起”或“事物從覺知中生起”已經是根本錯誤的，因為它暗示有“事物”可以在某種不變的“覺知”中生起和減去，或從某種終極源頭生起。但實際上“事物”和“覺知”都僅僅是指向單一自明體驗的約定俗成。實際上沒有‘覺知’除了所見、所聽、所聞、所嘗、所觸、所想之外，覺知僅僅是每個體驗的自知、自明性質，沒有視覺、聲音、氣味……等不是心的自明展現。簡而言之，除了每個顯現的真如之外別無他物。我們也證悟到沒有真正的起源（即顯現并非‘來自’某處，或來自‘無處’或來自終極源頭或‘來自覺知’，而僅僅是緣起的），沒有真正的生，沒有真正的駐足處，沒有真正的目的地或止息（對於從未生起者）。語言和思維錯誤地構建了人為的二元性，并釘死了自我和事物的真實存在。將我們的體驗框定在這些虛假的建構中會導致困惑、無明、執著和痛苦。覺知是空無任何內在身份的——僅僅是一個約定俗成，像其他一切一樣也是約定俗成地指定，找不到任何實質的基礎。

**Thusness:** “緣起、無我和空性的教導不需要來去，也不需要進出。沒有什麼來自哪里，它只是條件具備時顯現。‘念頭’既不在‘實體’內，也不在‘實體’外。它只是顯現并消退進入無處。這就是它的方式。空無固有本質”。

...

**堪布竹清 (Khenpo Tsultrim):** 緣起僅顯現 理解佛陀教導的這三個階段突顯了龍樹所教導的中觀見與虛無主義見之間的一個主要區別。虛無主義見會對非存在的概念有強烈的執著，而在第三階段，中觀解釋現實的本性超越了存在和非存在。虛無主義見也會完全否認過去和未來世、因果律、稀有殊勝的佛、法、僧等的存在。然而中觀不落入那個極端，因為它不否認所有這些事物——實際上構成輪回和涅槃的所有外在和內在現象作為緣起的僅顯現而存在。幫助我們理解這意味著什麼的最好例子是出現在水池表面的

月亮。當滿月、無云的天空、清澈的湖水和感知者等所有條件匯聚時，月亮會鮮活地出現在水面上，但如果哪怕缺一個條件，它就不會出現。因此，月亮沒有決定出現的獨立力量——它僅依賴于這些因緣的匯聚才出現在水中。同時，它顯現了，然而，它只是一個僅顯現，因為它是空無真實存在的——在水中任何地方都找不到月亮的一絲微塵。因此，水月是一個并不真正在那里的東西的僅顯現。同樣，輪回和涅槃的所有現象由于因緣的匯聚而顯現，而在它們顯現的同時，分析其真實本性的精確知識（般若）找不到其實際存在的一絲痕跡。它們是空無任何實質本質的顯現，就像水月一樣，但就像水月一樣，它們本質的空性并不妨礙它們在適當因緣匯聚時鮮活地顯現。這就是緣起的真理，顯現和空性的結合，這是中觀見的核心。它使中觀從實有主義的極端中解脫出來，因為它不將真實存在強加于沒有真實存在的真正現實本性上，也從中虛無主義的極端中解脫出來，因為它不否認事物由于因緣匯聚而顯現。

...

**洛本南卓/馬爾科姆 (Loppon Namdrol/Malcolm):** “如果你看《中論頌》，如果你看偉大的中觀大師的所有論著，你會發現他們都在談論的關鍵東西，那個知見，不是空性！這是人們有的大錯誤。他們認為，佛教的知見是空性。那不是真的。佛教的知見是無生，那是緣起的后果。

例如，在《經集》中，有一位阿羅漢證得了最終涅槃。他去世了。然后，有人去問佛陀，你知道，那個人現在在哪里？佛陀說，談論已經證得止息的事物的非存在是不恰當的。我們無法用任何東西來描述其非存在。這真是一件有趣的事，因為你看，龍樹在《中論頌》第15章說，他說，那些談論存在、非存在、固有存在和依賴存在的人沒有理解佛陀教導的真理。

如果你找不到現象的存在或非存在，你別無選擇，只能得出結論它們不生起。當你能處于那種無生的狀態，你實際上為你自己具體地發現了，不是留作理智的姿態，那么你就擁有了一些自由。那時你應該開始從你的情緒煩惱中變得有點自由。但如果你認為一切只是空的，那么你會有點沮喪。因為認為事物是空的，然后（敲桌子）撞到堅硬的東西，這些事情完全是矛

盾的。但如果你理解，首先通過分析，然後通過禪定穩定性，並且你有信心一切是無生的，這不意味著事物不顯現……

我給你們舉一個從未生起卻顯現的東西的例子。現在，很多人聽說過古印度的幻術師。實際上這些幻術師是……因為那時他們對一些棍子、泥塊和布念咒，然後從中你看到大象、王子和武士，以及這類東西。對於那些住在印度尼西亞及附近的人，去過巴厘島看過那些巴厘島木偶戲的人，你知道人坐在屏幕後面，他們拿著那些棍子，他們表演《羅摩衍那》之類的東西……那些幻術師實際上準確來說應該翻譯為木偶師。

重點是，例如有一只老虎的顯現，或木偶戲中大象的顯現。當你在木偶戲現場時，當然你會相信它，為什麼你相信它？嗯，這就像看電影，你會自發地暫停懷疑。但對你來說，那只老虎似乎生起了，那頭大象似乎生起了。它似乎在那里。但在現實中，它從未生起。

在那個地方從未有過老虎，在那個地方從未有過大象，或城堡。你必須理解這個比喻就是我們如何理解緣起的方式。

通過所有這些因緣的緣起，我們有了這些似乎生起的顯現。但當我們檢查它們，我們去尋找它們，我們就像追逐水之海市蜃樓的口渴動物。無論我們離那個海市蜃樓多近，仍然沒有水喝。好的，但有一個顯現。我們不能說沒有顯現，但在那里水生起了嗎？不。水從未在那里生起。永遠沒有。任何時候都沒有。

所以我們可以理解，一切都就像那個幻覺。

其他一切都就像那個海市蜃樓，這就是當我們說事物從未生起時的意思。我們找不到它們。它們顯現，真的，我不是說事物不顯現，當然它們顯現。但它們的本性是什麼？它們的本性是，它們從未生起。這就是為什麼在密續中說，Emaho（奇哉），一切圓滿佛陀的秘密是，圓滿佛陀從未生起。一切從本初就從未生起，甚至生起也從未生起。我的意思是，老實說，這是一個美麗的陳述。所以，如果你理解這個，如果你有這種理解，那麼你就到了知見的極限。你沒有更多要調查的了。但你必須自己做這個工作，你不能只是聽我胡扯，你必須做一些具體的事情。”

“‘若證悟本性空，應知輪回無生。’

所以這裡他說如果你證悟空性，這就是自由，這就是解脫。‘如鏡中影像，應知顯現之本性即空性。如夢中景象，應知空性之本性即顯現。’所以也許我們要稍微解釋一下。‘如鏡中影像，應知顯現之本性即空性。’那意味著鏡中的顯現沒有實體，它們是不真實的，只是影像。‘如夢中景象，應知空性之本性即顯現。’夢是空的，那里什麼都沒有，但盡管如此事物在夢中顯現。所以這就是我們理解它的方式。它們是同一個比喻，但杰尊·嘉岑（Jetsun Gyaltzen）巧妙地顛倒了它們。”

“無生是大乘和金剛乘教法試圖讓我們理解的根本原則。所以如果你理解一切是無生的，那麼你就理解生、老、病和死從未發生過。”

續：

“文殊師利說，‘諸法依緣生，實則無生起。’所以基本上來說，我們應該理解的是，順便說一句這正是為什麼佛陀關於緣起的教導是關鍵因素，使其區別於其他教導。例如，不是源于理解緣起的空性將不會是被正確理解的空性。這真的是龍樹試圖讓人們明白的。如果你不基於緣起理解空性，你可以把空性這個詞掛在嘴邊，但這將是一種概念性的空性。那種概念性的空性如果你修習它，將會導致投生到‘無所有處’的無色界處之一，因為那是概念性的。

看，很多人認為空性是佛陀的大教法，但它不是。在佛陀之前就有人認出有空性，這就是為什麼我們有‘一切皆空’的無色界處。佛陀的獨特之處在於理解如何達到空性見而不產生會在冥想中將你推入這些無色界處之一的引業，推入這些無色狀態之一，在那里你待上億萬劫直到你耗盡功德，然後立即墮入無間地獄，在那里你再待上更多百萬劫直到你最終慢慢地做出來。”

...

“如果我們觀察念頭並問念頭從哪里生起，它如何生起，‘念頭’像什麼。‘念頭’將揭示其本性是空的——鮮活呈現卻完全不可定位。非常重要的是不要推斷、思考或概念化，而是用我們的整個存在去感受這種‘不可取

性’和‘不可定位性’。它似乎駐留‘某處’但無法定位它。它只是某處‘在那里’的印象，但從未‘在那里’。同樣地，‘此處感’和‘當下感’僅僅是由感覺、因緣聚合形成的印象，沒有東西固有地‘在那里’；像‘自我感’一樣空。

這種不可取和不可定位的空性本質不僅特指‘念頭’。所有體驗或感覺都是那樣——鮮活呈現卻非實質、不可取、自發、不可定位。

如果我們要觀察一朵如此鮮活、清晰且就在我們面前的紅花，‘紅色’只似乎‘屬於’花，實際上并非如此。紅色視覺并非在所有動物物種中生起（狗無法感知顏色）也不是心的固有屬性‘紅色’。如果給出一雙‘量子視力’來看入原子結構，同樣找不到任何屬性‘紅色’，只有幾乎完全的空間/虛空，沒有可感知的形狀和形式。無論什麼顯現都是緣起的，因此空無任何固有存在或固定屬性、形狀、形式或‘紅色’——僅僅是光明卻空，僅僅是沒有固有/客觀存在的顯現。

同樣，當站在燃燒的火坑前，‘火’的整個現象，燃燒的熱度，‘熱’的整個感覺如此鮮活地呈現且似乎如此真實，但當被檢查時它們也不固有地‘在那里’——僅僅是條件具備時緣起顯現。令人驚奇的是，二元和固有的知見竟將無縫體驗囚禁在誰-何地-何時的建構中。

所有體驗都是空的。它們像空花，像池塘表面的畫。無法指向體驗的一個時刻說這是‘里’那是‘外’。所有‘里’都如‘外’；對覺知而言無縫體驗就是一切。重要的不是鏡子或池塘，而是畫在池塘表面閃爍的如幻現象的過程；像幻覺但不是幻覺，像夢但不是夢。這是一切體驗的基礎。

然而這種‘不可取和不可定位’的本性并不是一切；還有這種摩訶，這種‘互聯性’的無邊界的巨大感覺。當有人敲鐘時，人、棒、鐘、空氣的振動、耳朵以及隨後聲音的魔幻顯現——‘當……回響……’全是無縫的一個發生，一個體驗。當呼吸時，僅僅是這一整個呼吸；是所有因緣匯聚產生這一整個呼吸感覺，仿佛整個宇宙都在做這個呼吸。這種摩訶體驗的意義不在言語中；在我看來，沒有這種體驗，就沒有‘互聯性’的真實體驗，非二元臨在是不完整的。

我們空性本性的體驗與非二元合一非常不同。例如‘距離’在非二元合一中通過看透主體/客體劃分的虛幻方面被克服，並導致一個非二元臨在。它是看到一切只是‘這個’，但體驗空性通過其空的不可取和不可定位的本性打破了邊界。

當我們深深穿透進這本性時，不需要‘何地’或‘何時’或‘誰-我’。當聽到聲音時，聲音既不在‘這裡’也不在‘那里’，它就在它所在之處並消失了！所有的中心和參考點隨著顯現是緣起且因此是空的這一智慧而消融。這種體驗創造了一種“無論何時何地總是正確”的感覺。一種處處是家雖然無處可被稱為家的感覺。體驗臨在的空性本性，一個真誠的修行者變得清楚，確實非二元臨在留下了一個微妙的痕跡；看到其本性是空，固化體驗的最后痕跡消融了。感覺很酷，因為臨在變得更加臨在且不費力。然後我們從“鮮活的非二元臨在”進入“雖然鮮活且非二元地臨在，但它沒什麼真實的，空的！”——John Tan, 2009

...

例如，考慮聞玫瑰這個簡單的動作。我們看到玫瑰，感覺到玫瑰，把它拿近，通過鼻子吸氣。我們說我們“聞到了玫瑰”，雖然這更多是指我們如何概念化我們的體驗，而不是實際體驗到了什麼。說我們聞到一種香氣會更接近實際體驗。

但聞香氣的動作發生在哪里？如果我們仔細注意，我們可以看到我們所有關於體驗的慣常描述開始崩潰。

香氣在玫瑰里嗎？如果是，你怎么能聞到它？你在這裡而玫瑰在“外面的”某處。另一方面，如果玫瑰被移走，你肯定聞不到香氣。但如果你被移走——或者如果你和玫瑰之間的空氣被移走——你也聞不到它。

那麼香氣在玫瑰里嗎？它在你的鼻子里嗎？它在中間的空氣里嗎？如果沒有人周圍去聞它，它在空氣里嗎？如果是，我們怎么能分辨？那麼香氣在你的大腦里嗎？如果它在大腦里，那麼為什麼玫瑰是必要的呢？

最終，“聞玫瑰”的簡單動作——或任何涉及主體和客體的其他動作——變得無法釘住且完全不實。

然而，逐漸地，我們可以開始欣賞聞玫瑰的體驗實際意味著什麼。它是鏡子本身的性質——也就是說，所有體驗的源頭是心。因此，聞——或看或聽或觸或想——的動作字面上沒有位置。這種非局域性正是心的本質。 -

禪師 Steve Hagen

...

### 空性/車作為鮮活顯現的臨在

似乎有對空性的不同理解，或不同階段的理解。我們可以以像‘天氣’那樣的方式理解空性，其中天氣僅僅是對一系列現象如雨下、日照等的施設。但我們可以從所施設標籤的空性角度來理解這一點，而讓集合、蘊、非常顯現的鮮活體驗“未被空掉”。實際上如果我們真正于直接證悟中證悟

‘車’如何作為鮮活顯現的臨在適用，那麼那就涵蓋了一切。正如 John Tan 之前告訴我的，“不要一直認為蘊也是空的，如果你理解車是空的，什麼不是空的？”然而問題是蘊確實顯得真實，除非我們有直接證悟，即‘唯名’或‘空’實際上是鮮活顯現的臨在。

那個空的標籤或車是鮮活顯現的臨在，不可得閃爍的鮮活如海市蜃樓……不是心智標籤。那個鮮活顯現的臨在就是空的，就像車本身是空的一樣。這意味著一個人必須能夠直接將“空”與鮮活顯現聯繫起來。與其說是空掉本質的空，空 = 鮮活顯現。

如果我們想到標籤“車”然後想“那個被標記的車是空無本質的”，那不是直接體驗車作為鮮活臨在。如果我們認為‘車/天氣/等’因為這個和那個是空的，那仍然是推論分析而不是直接證悟和實現。然而，當一個人證悟到車 = 鮮活顯現的臨在，這是一種直接的體驗性洞見。空 = 這鮮活臨在。一直以來都在試圖傳達這種滋味和洞見。但在概念上它被那樣理解，空無本質。

就像你看到的任何物體，一部手機，一張桌子，一輛車，那個鮮活的顯現是‘車’——是鮮活不可得的顯現臨在，因此沒有手機……痛是鮮活顯現的臨在，因此沒有痛。鮮活顯現的手機是顯現並起作用但空的車，鮮活顯現的



痛是車。正因為如此，沒有車，沒有痛，沒有苦，以及《心經》中所有的無。《心經》甚至說，“無色、聲、香、味、觸法”。

但當我們談論“無”時，可以有很多含義。作為否定的“無”意味著什麼？當然它不是指非存在，那是一個極端。我們當然（在世俗上）體驗色、聲……等等。顯然任何讀到這裡的人都是完全認知的和有意識的，而不是一具惰性的尸體或一塊木頭。我見過新的《心經》翻譯將‘空性’翻譯成類似‘空無獨立存在’，強調所有現象如何空無一個分離的、獨立的存在，否則它們可能強調‘相互依存’。雖然這似乎比‘虛無主義的非存在’更具解釋性和更好的理解，但我會說即使是那個解釋性翻譯也未中靶心，因此 John 和我確實更喜歡更準確和精確的翻譯，而不是解釋性的或那些採取詩意自由的翻譯。此外我們可能認為是被心理標記的實體空無自我本質，但那樣我們就未能超越在建構層面上看空性。

在直接體驗性洞見的層面上，正是空-明（empty-luminosity）的那個不可得性、不可取性、無參照性……一個顯現的“缺席”。沒有天氣並不是說天氣不存在而是僅僅是鮮活空的顯現/臨在……但不只是被心理標記的實體“天氣”是空的，也不是天氣不存在，而是我們稱為雨下等的那個非常鮮活空的顯現/臨在什麼都沒有，一個顯現的缺席或鮮活空的臨在，像彩虹或海市蜃樓或全息圖。空性無非是色，因為它正是那是空的顯現缺席，即是空性。顯現僅僅是光-海市蜃樓的閃爍……它只是空之臨在顯現的滋味。所以我正看著的車，因為像車和僅是名字，僅僅是閃爍的光明。即是看到車 = 鮮活顯現的臨在。無論所見、所聽、所聞、所感、所嘗和所想，盡管有清晰的展示，都是不可得的，就像車一樣。我們不需要區分固有和非固有，概念或非概念。如果你習慣了它，無論顯現什麼都只是空的。

色即是空，空即是色應該這樣理解……品嚐、看和聞空性。

...

**直視顯現-空性**

**Eric 寫道：**

這引出了問題‘什么是分別妙智（discriminating supreme knowledge）？’。一個人如何直視顯現-空性、聲音-空性和覺知-空性以便直接解脫？

謝謝分享，希望聽到你的回復。

**我的回復：**

首先證悟無我。在自明（self luminous）的念頭、視覺和聲音之外沒有思考者或能見者。主體-行動-客體被看透，就像下雨者-下-雨被看透一樣。

在那個即刻且非二元感知顯現的時刻

看它的本性，那個顯現從哪里來？它來自某處嗎？它來自它自己嗎？它無因生起嗎？如果不是，允許顯現顯現的機制是什麼？如果生起者經由依賴而生起，它有任何自己的存在嗎？它生、住或滅嗎？

通過這樣投入，鮮活心/顯現的本性變得清晰

凝視屏幕上我臉的影像

顯然屏幕上的影像依賴于我的眼睛、燈光和我手的移動

顯然影像并不等同于在 iphone 內部被創造或生起的一個真實存在的臉

顯然這些元素沒有一個單獨或獨立存在

即使它們每一個都不相遇，它們在一個無縫的運動或活動中緊密相連

這些領域沒有一個擁有其自身和獨立的獨立存在

每一個顯現，作為非二元且光明清澈的，純粹臨在/光明心的鮮活現實/展示，同時作為一個無縫活動與所有是（is）的（條件）處于無縫連接中

然而雖然我說影像是依賴于眼等等

我不是指像眼這樣的條件有獨立存在

我們習慣于認為因和果是預先存在的事物，可以影響或導致其他東西生起  
事實上條件性的原則與這種有缺陷且普遍的因果理解不兼容

例如，我們是否考慮過眼不是眼的事實？ 或者眼是空無眼或眼的眼性的？  
同樣意識是空無意識的？

因為眼（或，眼識）是依賴于看的功能而被指定的

依賴于玫瑰紅色的鮮活度

而玫瑰紅色的鮮活度使眼睛成為其所是

因為我們所謂的眼僅僅是對一個使視覺成為可能的器官的方便標籤

而如果不是為了其看的功能，眼是什麼？

所以無論我們定義什麼如眼，都不能脫離其他使“眼”這個約定俗成有意義的約定俗成來理解

它不是一個脫離條件、部分和功能及其他定義它的約定俗成而自身存在的實體

無論我們指稱什麼，如眼、玫瑰等等，除了其部分、功能、依賴、顯現、指定意識之外，都無法作為一個實體被找到或釘住

沒有（真實存在的）果的起源因或條件

因為因定義果，果定義因

因不在前，果不在後

因是因因為果是果

兒子使父親成為父親，不是父親先于兒子而來，在相互依待緣起的行動中，找不到起源者或起源

沒有什麼真正起源、生起、被創造，顯現中也沒有創造者，找不到任何真正的因或條件以其自身存在

無論我們遇到、遇見什麼顯現，都是一個無縫（緣起）起源的無生顯現

就像影像、海市蜃樓、夢，在影像中找不到任何真正存在的東西

像一個影像，盡管月亮鮮活地顯示在湖面上，卻找不到任何真正的生起（變成存在）

無論是月亮的影像還是天空中的月亮，除了所有定義它的條件、功能和依賴指定之外，都無法被發現以其自身存在

它們沒有一個推斷出在任何地方被創造或生起的實體，也沒有一個“起源者”

鮮活的顯現不斷展現，卻不等于某種東西生、住或滅

就像用手指在湖面上畫畫，鮮活顯現卻不留痕跡

就像隨著手指在這臺 iPhone 屏幕上滾動瀏覽 Facebook 而緣起的無盡圖像流，從未等于某種東西真正生起、變成存在、駐留某處并去往某處。沒有貓從你 iPhone 屏幕的頂部來并從底部離開，也不存在于你的 iPhone 里。它不隨其自己的意願變成存在，也不能與你看它的行為分離。

不從他生，不從自生，也不無因生者，並沒有真正生起或變成存在。它們像影像、海市蜃樓和夢。鮮活呈現卻缺席，整個體驗場等同于虛空，不是在什麼都看不見的意義上，而是什麼都不可觸，所見或所聽並沒有實際上等于“某種東西”。

智慧通過學習和冥想觀修熟悉正見而升起，落入尋求非概念狀態將是適得其反的。然而當顯現本性的智慧升起時……不再需要概念化空性，取而代之的是一個人簡單地安住在鮮活顯現中空性明晰的流動中。緣起的顯現作為無生智慧升起

...

“緣起形成，無來去，釋放

就像電影一樣，顯現作為形成像燃燒的火焰和泡沫一樣緣起，沒有任何東西來或去，完全無本質。顯現本質上完全空且無生。單單看到這一點就能解脫。任何地方都沒有持續的本質或自我/大我，只有緣起的形成。那里什麼都沒有，空無實體卻像火焰和泡沫一樣顯現。正如電影，任何關於某物或某人從這裡來或去那里的感覺都是錯的。正是因為我們未能將法（現

象)的本性看作緣起形成，我們才構想現象具有本質，有它們自己的生命，可以自己來去、生、住和滅。燃燒的火焰是從某處來，生、住和滅，還是僅僅是一個空的緣起形成？你可能不會將某種本質歸因于電影中從某處來去往某處的角色，但你將此歸因于“現實生活”中的事物和人。相反要看到所有現象像燃燒的火焰或泡沫，依條件顯現并隨條件的止息而滅，但沒有任何東西來或去，生起或滅去。如果你試圖找到它們駐留在哪里，它們去哪里和從哪里來，什么都找不到。顯現但“那里”什么都沒有。

你會說火焰滅時有某種本質去了別處嗎？你會說火開始燃燒時有某種本質從某處來了嗎？不，只是緣起形成。所有煩惱和非煩惱現象依緣起滾動，沒有持續的本質、代理者或媒介。然而基于昨天的事件，某些念頭或行動今天發生，作為依賴鏈的連續性。仍然是緣起形成，不涉及自我/大我。

執著和煩惱在實現這一點時平息，因為不可能對完全沒有本質或自性的東西有任何形式的抓取。但這種解脫并非來自如幻的體驗，而是來自對任何本質概念的徹底釋放……滋味是如幻的，但正是本質的釋放是解脫的。就像不是 PCE/純粹意識體驗或無心狀態（那可能僅僅是高峰體驗）讓人解脫，而是從無我證悟中釋放自我/大我讓人解脫。

看到這一點需要我們看到體驗、知見和證悟之間的正確關係，而不是偏向某一方面。” - Soh, 2019

## ~ 幻喻八喻

幻喻八喻（藏語：ལྷ་མཁའ་དགེ་བཤུན་，gyum é pé gyé，Wyl. sgyu ma'i dpe brgyad）是（按照它們在龍欽巴《虛幻休息》（Finding Comfort and Ease in the Illusoriness of Things）中出現的順序）：1. 夢：像夢，五根感知的對象并不在那里，但它們通過妄想顯現 2. 幻術：像幻術，事物由于因緣的暫時匯聚而被制造顯現 3. 幻覺或視錯覺（Trompe-l'oeil）：像幻覺，事物顯現，然而那里什么都沒有 4. 海市蜃樓：像海市蜃樓，事物顯現，但它們不是真實的 5. 回聲：像回聲，事物可以被感知，但在里面或外面都什么都沒有 6. 乾達婆城：像乾達婆城，既沒有住所也沒有居住者 7. 影像：

像影像，事物顯現，但沒有自己的現實 8. 幻影 (Apparition): 像幻影，有不同類型的顯現，但它們并不真正在那里”

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

2023 年 8 月 9 日:

**John Tan:** 我建議你研究緣起、空性并理解離一切戲論與世俗的緣起性空之間的無違。理解在非本質方式的顯現中起作用并不容易。即使一個人清楚心如何以實體-特征的實體化方面的本質見來混淆自己，也不意味著一個人能理解空的光明如何在非本質方式中起作用。這不僅需要穩定的洞見，還需要對能量和光明模式的非常穩定的驗證——即空的光明的自然表達展示出某些模式。

**John Tan:** 例如，你認為走出緣起的 12 因緣鎖鏈那麼容易嗎？

**John Tan:** 這需要非常穩定的洞見和光明體驗，并觀察一顆在困惑中的心如何啟動輪回之輪。

**John Tan:** 你認為指出意識和現象像幻喻八喻那麼容易嗎？或者盡管有鮮活的顯現，根本沒有任何東西“在那里”，根本找不到“事物性”，且正因為這種空性本性，整個輪回以及光明的巨大多樣性才能顯現？這種指引有多善巧？然而我們只是簡單地讀過這樣深刻的指引。.....

**John Tan:** 是的，甚至道教的小周天和大周天呼吸。但一個人不需要知道全部或突然改變道路。例如，解構心智建構和概念性是一種非常有效的方法，直到一個人將自己釋放在光明清澈的敞開中。每一次實體化的解構都是能量相關的，它本身也是一條完整的道路，只是我們沒有把它走到底。.....

**John Tan:** 例如，當我們放下實體化進入臨在，它不僅僅是“精神的”，它同樣是“物理的”；它不只是“心”，它同樣是“身”、“呼吸”和“能量”。當我們交替體驗一法具盡和離戲論時，沒有自我和空的部分之固有

性的無縫性和親密性允許對非本質（空）光明的更深洞見。 然后它允許我們瞥見勝義和世俗之間的無違。

**John Tan:** 然后我們慢慢對“約定俗成”和“概念性”有了深刻的理解，不僅是從像扶手椅哲學家那樣的理智角度，而且我們在這些所謂的“約定俗成概念”中“看到并品嚐”了能量、光明、“物理性”的維度。 所以當我們說它們只是“概念上”指定時，理解的深度是不同的。

**John Tan:** 例如“自我”，不僅僅是一個概念建構，它同時也是巨大的能量“卡”在沖突中，顯現在我們身體的各處。 😊🎨

## ~ 一法具盡（Total Exertion）與摩訶（Maha）（+A）

在早期的著述中，John Tan 將“摩訶”（Maha）用作描述詞，而在后期的著述中，他同時使用了“摩訶”和“具盡”（Total Exertion），但它們描述的是同一件事。“摩訶”是一個梵文詞，意思是“大”，你可以將其理解為沒有邊界的無限浩瀚。 在“摩訶一法具盡”的體驗中，會體驗到宇宙那無中心、無邊界的無限性，即十方（空間）和三世（時間）的所有條件（緣），都在一法具盡（Total Exertion）著哪怕僅僅是呼吸、進食和行走這樣簡單的活動。 正如 John Tan 在 2009 年所寫，即使在無我（anatta）證悟之后，隨著洞見的成熟，“摩訶”必須成為一種自然狀態。它應該是你持續的基準體驗，若沒有它，無我的體驗和洞見就尚未完全成熟。

“我和 longchen [Sim Pern Chong] 分享的‘摩訶’體驗非常重要。 在不二（non-dual）體驗成熟之后，這種沒有邊界的宏大以及‘宇宙在做功’，也被理解為自然狀態的一部分。”

——John Tan, 2009

觀看這兩個由阿瑪斯（A. H. Almaas）制作的非常好的視頻，其中描述了具盡：<http://www.awakeningtoreality.com/2022/01/ahalmaas.html>

...

“摩訶意味著大而無外 (great without boundaries)。 當我使用 ‘摩訶’ 這個詞時，我是在表達那種浩瀚的體驗……是什么原因或什麼條件觸發了 ‘摩訶’ ？”

- 在長時間的合一 (oneness) 中的三摩地 (Samadhi)
- 一法具盡 (Total Exertion)，其中個體感覺與萬物有著如此巨大的連結
- 長時間的不二體驗，其中能 (subject) 與所 (object) 的界限消融
- 無作者 (Non-doership) 進入行動

無論在什麼情況下，自我 (self) 感都會脫落并蒸發。 但自我感是如何脫落的，這是個問題。 它是一種像無我 (anatta) 那樣的洞見，還是一種體驗或特定的狀態？”

——John Tan, 2019

.....

“六識流 (Six stream) 的體驗只是一個方便的筏喻。 并非究竟。 你不僅必須看到沒有見者 + 見 + 所見……你還必須看到那巨大的相互連結性。”

——John Tan, 2012

.....

“因此，研習心 (Mind) 就是研習萬象 (myriad forms)。 研習萬象就是研習此時此刻這緣起的顯現。 研習這此時此刻，就是了悟 ‘互涉的宇宙’ 的具盡 (full exertion)，而這種具盡毫無保留地表達為這一刻生動的聲音生起……這呼吸……這閃過的念頭……這明顯清晰的景色…… 并且瞬間即逝！”

——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)

~ 不寒不熱的修行 vs 具盡



“你現在缺乏的是用整個身心去感受，直到身心被完全遺忘、解構，並進入萬物的具盡之中。既沒有你，也沒有身、心、環境或超級覺知（super awareness）……只是完全敞開，非二元地體驗這種真如（suchness）具盡之美。在純粹覺知（pure awareness）的層面，身、心、自我仍可能殘留。衡量的標準是徹底的舍棄（total giving up），以便體驗到這張互攝之網是多么巨大，體驗為這一刻的生起，這一點很重要。你需要在修行時心中懷以此知見（view），去看到相互連結，而不是無論生起什麼都安住在無概念（non-conceptuality）中。

有兩種修行，一種是感受這一刻生起的強度，直到沒有心、身、自我……直接進入那沒有寒或熱的地方，即我們光明本質（luminous essence）的強度。另一種是在心中以此知見任持（holding the view），直到身、心、自我、宇宙在這巨大的相互連結中被解構。它們是不同的，但兩種修行同樣重要。一種是完全的無概念，一種是對相互連結之知見的完全整合。在‘聽’的無概念中，只有聲音……沒有心，沒有自我，沒有聞者，只有這聲音。這個宇宙充滿了生起的聲音……清晰生動且不二……你修習的是光明本質的強度。但在聽到聲音時，在你的深處，你看到了生起的空性本質（empty nature），你看到了鼓槌、鼓、耳膜、聲音……這需要知見……而不是無概念。如果你持續不斷地看到這一點，那麼心、身、宇宙的建構也將消解，體驗將變得摩訶且無量綱。明白嗎？”

……

“沒有概念，體驗就自然現前且光明，依我之見這並不完全正確。我們可以停止概念化，甚至有很多持續的無概念、不二或無心（no mind）體驗的片段，但看到實體、實體擁有特征、因果、主宰者（agent）和運動……等理智上的遮障（intellectual obscurations）仍會繼續糾纏我們。非分析性的止滅是暫時的。因此，從概念化中解脫不能僅僅是‘概念化’的停止，必須生起一種看穿常規建構之空性的清晰洞見。

雖然這種洞見會導致無概念，但它也認識到，導致障礙的原因是遮蔽和致盲的無明（ignorance），而不是名言（designations）和建構。

當觀修緣起（D0）（雖然是概念性的）時，不僅自我感（sense of self）不會生起，它還取代了自我知見（self view）。無概念的安住也只是達到目的的一種手段。目的不是一種無概念的光明狀態，而是徹底根除無明。因此，當道元（Dogen）在具盡中劃船時，有概念、名言和世俗約定（conventions），但沒有自我感，沒有邊界感，沒有天空、船、槳和海之間的阻隔感……所有這一切都超越了它們的世俗邊界，相互滲透（inter-penetrate）進劃船這一行動中。”

——John Tan, 2020

……

**John Tan:** 當道元劃船時，你能感受到具盡嗎？當佛陀行走時，你能感受到具盡嗎？當你聽到有人描述巨大的連結性和相互連結時，你能感受到具盡嗎？

**Soh Wei Yu:** 是的，無縫地連結……就像道元劃船使船成為其所是，道元、船、劃船是一種無縫的具盡……所以我現在讀道元，道元劃船是一種無縫連結的具盡……哈哈，不知道怎麼描述

**John Tan:** 無縫具盡進什麼之中？

**Soh Wei Yu:** 這當下的臨在（presencing）或任何顯現之中

**John Tan:** 不對。進劃船的行動之中

**Soh Wei Yu:** 噢，明白了……

**John Tan:** 臨在（presence）中顯現了什麼。但那不是問題所在。我問的是具盡。你需要世俗約定和概念嗎？如果沒有概念和世俗約定，你能感受到這種具盡嗎？如果你脫離了概念和世俗約定，還能有空性嗎？或是你所談論的所有那些幻相？你太擔心要處於無概念，以至於什麼也看不到。告訴我，是有世俗約定，還是只有純粹的體驗？

**Soh Wei Yu:** 具盡取決於看到所有那些世俗現象都在無縫的具盡中緊密相連……但那些世俗約定不被視為分離和獨立的。意思是你不否認船、劃船或道元……然而它們都在劃船中無縫地具盡著

**John Tan:** 有自我感嗎？ 在具盡中？

**Soh Wei Yu:** 不是作為一個分離、獨特、獨立的實體……但根據情況，它們可以作為念頭和掛慮或抓取的能量生起

**John Tan:** 在具盡中你有抓取的能量嗎？

**Soh Wei Yu:** 在充分體驗具盡時沒有

**John Tan:** 所以沒有自我感，但感覺到巨大的連結感？ 只有當你怎樣的時候？

**Soh Wei Yu:** 你看到那些世俗現象和自我的依賴性和空性……意思是它們都消融進了劃船的行動中

**John Tan:** 你又沒有投入進你的體驗了。 什麼空性

**John Tan:** 當處于具盡時，你注視著緣起的條件（conditions of the origination）

**Soh Wei Yu:** 就像那些世俗現象在作為獨立、分離的存在上是空的……它們是緊密連結的

**John Tan:** 正是這巨大的連結之網生起了這種體驗

**Soh Wei Yu:** 噢，明白了……

**John Tan:** 就像馬車，它在等式的另一邊。 當你在無我狀態下注視這一刻的體驗時，你意識到了條件的巨大，對吧？

**Soh Wei Yu:** 是的

**John Tan:** 所以當你想修習我所說的馬車時……不要只關注空的一面……

**John Tan:** 有必要把馬車聯系為依賴于其部件來談論空性嗎？ 你為什麼根本需要談論馬車依賴于其部件？難道不是僅就顯現的就是空的嗎？

**Soh Wei Yu:** 它傳達的是，無論顯現什麼，雖然在可得的本質上是空的，卻是所有巨大條件的具盡

**John Tan:** 它傳達了你需知道和理解的一切。 它在傳達空性。 傳達自然圓滿 (spontaneous presence)。 傳達緣起不是我們理解的那種因果關係。 傳達相依而起 (origination in dependence)

**John Tan:** 對我來說，在無我 (anatta) 之后，所有這些都必須被體驗和理解。

.....

我已經告訴過你關於無概念的弊病，你需要尋求平衡。 否則它會限制你進入階段 6 特別是階段 7 的進程。 知見必須完全整合進你的修行中，你才能理解什麼是摩訶體驗 許多人還不理解正見 (right view) 的含義。 你不能通過進入無概念來實現真如 (suchness) 的摩訶體驗。

這也需要通過更深入地探究體驗的本質來洞穿緣起 (DO)。 聲音去哪里了？ 聲音有“去、來”嗎，有“這裡和那里”嗎，有聲音回歸的虛空嗎？ 那么“無所從來，亦無所去”和看到緣起是什麼意思。 然後我們開始理解活動和行動的知見，當我們看到無處不在的無縫整合和具盡時，摩訶體驗將變得越來越明顯和不費力。 在這個階段，沒有自我，沒有二元……所有這些都已經隱含了……它們是空性的內容。

你應該審視幾個方面：

1. 看到固有的客體僅僅是世俗約定的集合……如果修行者持續這樣洞穿任何生起之物，體驗將變得無根基且如幻 (illusion-like)
2. 在不二模式中清晰地看，但在我們深處認識到這僅僅是緣起的顯現，並非究竟和堅實的真實
3. 你看到“無去，無來，無此，無彼”并深入洞穿活動的無縫相互滲透，從而導向摩訶體驗

直到在我們需要時刻刻的體驗中直覺到任何生起之物的這種空性本質，你才能感受到體驗的具盡和自解脫 (self liberating) 面向。”

——John Tan, 2012

.....

“有一些條件能讓摩訶作為一種基（ground）[狀態] 被體驗（Soh：意思是在所有情境下都不費力地體驗為總是如此）：

1. 在不二體驗上成熟
2. 緣起（D0, dependent origination）
3. 體驗并理解‘相互連結’就是宇宙本身

那么‘自我’甚至不二都變得相當無關緊要。事實上，現在臨在（presence）對我來說不被理解為不二，而是被理解為緣起，其中不二已經被包含在內”

——John Tan, 2009

.....

“此外，在‘視海洋為多余’與直接體驗‘這持續活動之無間斷性中的具盡’之間，必須有一個成熟無我洞見的過程。我所說的成熟是指終結對心境（mind-objects）的任何實有化（reification），無論是‘大我/小我（Self/self）’、‘此時/此地’、‘心’、‘身’、‘天氣’……——沒有‘大我/小我’，只有變化的蘊（aggregates）；沒有‘身體’，只有變化的覺受；除了變化的現象之外沒有‘此時此地’；除了變化的云、雨和陽光之外沒有‘天氣’。如果這種洞見能徹底擴展到任何生起之物，那么這一刻的相互連結和具盡將變得清晰而明顯。以至于當吃蘋果時，是宇宙在嘗它！——蘋果、手、味覺、喉嚨、胃、萬物的萬物（everything of everything）的具盡（full exertion），被完全超越進而進入這無所不包的真如之簡單行動中。這裡再次請注意，這種‘具盡’不是完全專注（concentrated）的結果；當修行者充分擁抱了二重空性（2 fold emptiness）的‘知見’時，它是自然的結果。”

——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)

...

“這就是無我的全部目的。去徹底看穿這背景 (background) 實際上并不存在。存在的只是一條流、行動或業 (karma)。沒有作者或任何被做的事，只有做 (doing)；沒有冥想者也沒有冥想，只有正在冥想。從放下的角度來看，‘一個觀察者在觀察念頭’會造成一種印象，即一個觀察者在允許念頭生起和消退，而它自己不受影響。這是一種幻覺；它是偽裝成‘放下’的‘把持’ (holding)。當我們認識到從一開始就沒有背景時，實相將呈現為渾然一體的放下。隨著修行，‘意圖’隨著洞見的成熟而減少，‘做’將逐漸被體驗為僅僅是自發的發生 (spontaneous happening)，就好像宇宙在做功。借助‘緣起’的一些指引，我們可以進一步洞穿，看到這種發生純粹是萬物與萬物互動而生成的表達。事實上，如果我們不實有化‘宇宙’，它就只是那個——一種相依而起的表達，在何時何地都恰到好處。

理解了這一點，修行就只是對如是的一切敞開。

因為這僅僅的發生，在何時何地都恰到好處。

雖然無處可稱為家，卻處處是家。

當體驗在大安樂 (great ease) 的修行中成熟時，

那體驗是摩訶！偉大、奇跡且極樂。

在看、吃和嘗的世俗活動中，

用詩意來表達，就仿佛整個宇宙在冥想。

無論所說和所表達的，實際上都是不同的風味，

屬於這萬物的萬物之緣起，

作為這生動閃爍的當下。”

——John Tan, 2009

“如果我們吸氣和呼氣，一進一出……直到僅僅只有這整個呼吸的覺受（sensation），只有‘呼吸’作為所有因緣（causes and conditions）匯聚成這一刻的顯現。

如果我們專注于邁步的覺受，堅硬的覺受，僅僅是堅硬的覺受，直到當腳接觸地面時僅僅有這整個‘堅硬’的覺受，只有這‘堅硬’作為所有因緣匯聚成這一刻的顯現。

如果我們專注于聽某人敲鐘，鼓槌、鐘、空氣的振動、耳朵都聚在一起來讓這聲音的覺受生起，我們將會有摩訶（Maha）體驗。

然而，自從將緣起的教導納入不二臨在（non-dual presence）之后，這些年來它變得更容易‘契入’，但從未被理解為一種基（ground）狀態。在看到相依而起（interdependent arising）和空性與不二臨在的體驗之間，似乎有一種可預測的關係。

一周前，清晰的摩訶體驗生起并且變得相當不費力，同時有一種直接的了悟：這也是一種自然狀態。在空性（Sunyata）中，摩訶是自然的，且必須被完全納入體驗任何生起之物的道（path）中。

盡管如此，作為基狀態的摩訶需要不二體驗的成熟；如果我們帶著分裂的心，就無法完全感覺到作為萬物相互連結（interconnectedness）自發地生成這生動顯現的當下。”

——John Tan, 2009

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

**Soh Wei Yu:** 這種變得無概念（nonconceptual）的傾向不僅在無我（anatta）之后，甚至在‘我是’（I AM）之后都根深蒂固。它是一種無概念、不二的證悟，也是一種美妙和極樂的光明滋味，但不一定是解脫。在‘我是’之后發生了什麼？一個人總是試圖保持無概念、無念、安住在純粹存在（pure beingness）的三摩地中……而關於二元性以及一個終極的大我（Self）、源頭（Source）、基質（Substratum）的實有性

(inherency) 的知見 (views) 仍未被探究和挑戰。直到一個人積極地致力於探究自己的知見和概念，並進一步洞穿實相的本質，不二和無我的洞見才不生起。

同樣地，即使在無我之後，如果停留在純粹意識體驗 (PCE) 而不探究緣起和空性，那麼所有未被探究的實有知見仍然完全起作用，只是未被識別或被當成真的 (像 AF 那樣)，或者僅僅是在無概念狀態中被壓制了。

我曾經想，為什麼需要參與概念性的條件關係等等……更喜歡安住在無我無概念中。如今我知道一法具盡 (Total Exertion) 是由思維概念性的條件關係觸發的……但這對我來說不是問題。更重要的是看到緣起，然後進入具盡和空性。那麼無論是有概念還是無概念，一個人都是解脫的。重要的是體驗具盡和空性的釋放與滋味，無論是在概念中還是無概念中……而不是在概念中困惑，然後尋求在無概念中避難。

然而，我相信具盡也可以保持為一種純粹的無概念體驗，即純粹的無限性、摩訶的滋味……這是 AF (Actual Freedom) 那類的具盡，但這未能看到其中涉及的依賴性……而因為一個人沒有看到依賴性，他最終會陷入一種非常堅實的物理宇宙觀，一切都是局部的，作為客體和屬性固有地存在於特定的時空中。

**2020 年 6 月 10 日：**

**John Tan:** 具盡不能僅僅是無概念的。

**Soh Wei Yu:** 所以 AF 類型的具盡是概念性的？

**Soh Wei Yu:** 他們似乎不思維緣起 (D.O)。

**Soh Wei Yu:** 他們只將其描述為小我 (self) / 大我 (Self) 的消融，以至於永久地體驗到宇宙的無限性。

**John Tan:** 它是概念性的，但體驗是巨大的。

**John Tan:** 是什麼生起了那個？



**Soh Wei Yu:** 對我來說，是緣起……對於 AF 我不知道哈哈，更像是自我寂滅（self immolation）和看到他們自己與無限宇宙的無分別。

**John Tan:** 具盡也不受時間的限制。

**Soh Wei Yu:** Vineeto 將她的具盡描述為三個階段，首先她有一瞥無限空間的體驗，然後她有無限空間的永久體驗，最後她有無限時間的永久體驗。

**Soh Wei Yu:** 對我來說，思維事件與過去的關係也能觸發三世（three times）的具盡……在這一個念頭或活動中具盡（totally exerting）。

**John Tan:** Hale 以前描述過具盡……他的體驗超越時間和空間，像上師瑜伽（guru yoga）一樣回溯幾個世紀……就像我以前告訴過你的。

**Soh Wei Yu:** 我也曾有過那樣的一瞥。

**John Tan:** 是的。

**Soh Wei Yu:** 在 2019 年 6 月 10 日，Vineeto 批評那些只達到‘基本自由’的 AF 而無法突破到‘完全自由’的 AF 的人……稱他們受到各種信仰和習性的社會制約，包括相信‘輪回轉世，以此代替體驗我們構成的材料與宇宙一樣古老’。

**Soh Wei Yu:** 哈哈

**Soh Wei Yu:**

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

**Soh Wei Yu:** 但我認為具盡和輪回沒有衝突。

.....

“正在顯現：萬物，無處不在，無時不在。噠-噠（Ta-Da）

除了那個范式轉移式的證悟——即沒有一個分離的我去攜帶被稱為‘記憶’、‘創傷’、‘成就’或‘遺憾’的容器之外，親愛的讀者，還有兩個轉變我想告訴你。為什麼我覺得需要記錄下來？我不確定。感覺是時候讓人們知道這裡發生了什麼，特別是那些向我尋求無我（anatta）證悟指引的求道者。我的意思是，這整個指導人的事情，無論是為了錢還是基於志

愿，從世俗的角度來看都很奇怪。 資格證書在哪里？ 無論如何，我會告訴你第二個轉變。 這與《巴希亞經》(Bahiya Sutta) 和對每一句的思維有很大關係。 我一直在閱讀 Soh Wei Yu 的 AwakenintoReality 博客，并順著鏈接找到了 Alex Weith 關於他在修習該經文過程中的日志。（我後來一直找不到那份日志了）。 此外，我繼續閱讀 Wei Yu 的博客，特別是他深入探討關於證悟性空（emptiness）和互依（interdependence）的部分……雖然當時我並沒有意識到那被稱為空性。

故事是這樣的：在泳池邊放鬆時，我閱讀并沉思了幾個小時，然后抬頭注意到一只蝸牛正坐在邊緣的嘴唇上，那個流動的水卷入突然的中斷并引起波浪的地方。 在我看來，那只蝸牛似乎在與看起來像是一系列無情的海嘯作鬥爭。 他在邊緣搖搖欲墜，每一刻都威脅著要把它送入深淵。（對你我來說那是三英尺深的水）。 當我看向泳池對面尋找這場史詩般騷動的源頭時，我看到一位女士帶著因沐浴在陽光和星期六的光輝中而產生的崇高而明媚的微笑。 盡管她體型豐滿，但她似乎優雅地占據著深水區的棲息處。 她徹底享受著她的下午，慵懶而精緻地來回擺動著雙腳，然后嘆了口氣。 就在那時，互依（interdependence）的雷聲擊中了我。 就像某種特效電影一樣，我‘看到’，一下子，那位女士、水、太陽、微風、天氣、她的父母、她的祖父母和祖先、地球、宇宙。 從光譜的另一端，有那只蝸牛，他不斷生長的殼，以及導致他在那一刻發現在池邊壁架上的每一個動作。 然后是泳池，建造它的工人，填充它的水，以及移動水的雨和蒸發。 無論我看向哪里，萬物（Everything）都在顯現。 因為沒有更好的方式來表達這個，我所看到的可以表達為對任何曾經存在過的事物的完整和整體的知見

（view）。 不僅如此，它必須‘精確地’如它所是地存在，以便這此時此刻能如其所是。 噠-噠。 我越來越清楚地意識到，這不僅在那一刻被看到，而且一直在、無處不在、在每‘物’中被看到。 一法具盡（Total Exertion），我是指‘全部’（Total），就是‘這個’（This）。 這同時存在的複雜性和簡單性絕對是在最好的意義上令人震驚。 更重要的是，它不是靜態的，也不是實有的（inherent）。 它是它現在顯現的樣子，但那里根本沒有一個‘東西’。 暫時忘記那些說沒有事物的虛無主義教導，只需看顯現之物的體驗。 具盡仍然適用。 這篇博客文章正在被輸入就是‘它’。

整個一切。它是包含‘我整個歷史’（其中包括存在的歷史）之顯現的顯現。它正在被一個你閱讀，這也是整個事情。通常被認為是‘你’的一切都在這裡。這也意味著‘無時不在’（EveryWhen）和‘無處不在’（EveryWhere）也在顯現。非常像檢查分形，在任何一點放大，‘全部’都在那里。很神奇，不是嗎？”

——Delma McConnell, 2014

.....

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

**Dr. Angelo DiIullo:** 最近與一位朋友談論更深刻的證悟狀態。她評論道，“這種清晰度令人難以置信，就像從表面看到整個海洋。”

這是一個非常好的類比。我想補充一下：

是的，這就像從表面看到底部……

同時從底部看到表面。

這也是從一個單一水分子的視角看到整個海洋——一個單一分子‘作為’整個海洋。

這也是從海洋中‘每一個’水分子的視角看到整個海洋。

還要看到上述所有視角的相互作用，並認識到這種相互作用實際上創造了“體驗”所有這些面向或視角（views）的可能性。

我在上面使用了引號，因為我這裡所說的體驗並不限于世俗意義上的體驗（能/所），那種體驗是由被稱為意識（consciousness）或反思能力（reflective capacity）的神奇心智機制使其成為可能的。

這裡我所說的體驗是指‘直接’體驗，即現象自我體驗（self-experiencing）（顏色在看，聲音在聽）。這是不二的（non-dual），意味著沒有那種通過意識對感官現象的折射而出現的人為的能/所（subject/object）分裂。

---

它也是看到海洋其實根本不在那里。

還要看到，顯現為海洋和所有面向的那種“根本不在那里”（not-there-at-all-ness），‘就是’那個孤立的水分子，那個不知道它是海洋甚至無法識別周圍分子本質的水分子。

這最后一部分是道元（Dogen）所說“一方明時，一方暗”的更深層含義。

.....

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

有一天，當你正在思考反射表面的深度時（仍然沒有意識到這是一個池塘），它擊中了你……根本的問題！“如果所有這一切都是反射性質的，那麼到底什麼是‘被’反射的東西？”這種可能性——即可能存在比這個包含所有可能的光的構造、同時完美地容納黑暗的反射更多的東西——震撼了你的核心。你感覺到事物在遠超你感知極限甚至超越你今生肉身的地方涌動。你本能地知道你對實相的體驗即將以根本和神秘的方式改變。一個崇高、悖論和激進的轉變即將來臨。

當你認識到有反射就必定有被反射之物的那一刻，你第一次將視線從池塘表面移開。你以前從未有能力認識到，反射表面——帶著它所有的神秘、深奧和輝煌——仍然只是實際發生之事的一個極小且轉瞬即逝的部分。現在，當你第一次注視實際的世界（actual world）時，所有質地和體驗的深度和真實感都有了量子級的飛躍。

萬物都光輝燦爛地鮮活（radiantly alive）且相互連結，並且有一種悖論般的、即時且完全的距離、時間和體驗者/體驗之分裂的消融。

這種生動、無體驗（experience-less）的實相遠遠超出了當你相信宇宙包含在那反射中時所遇到的任何事情。所有現象的光輝燦爛和徹底親密（radical intimacy）是無與倫比的。

這個“新”世界運作的方式與反射表面及其所有光與暗的表達截然不同。當反射表面被感知為實相的全部時，顯然存在某種連續性，一套似乎支配所有體驗的自然法則。感覺有一個世界或體驗的容器，有點像一個基質（substratum），以及一個感知實體在那個世界中導航，這似乎就是事情必須的樣子。現在很清楚，那個看似包含黑暗和光明的基質在這個實相中並不獨立存在。它被看到一直是零距離（zero-distance）體驗的親密質地的一部分。有了這種認識，現象本身呈現出一種新的完整性、清晰度和完美度。當沒有關係矩陣時，每一個離散的現象都自然地擴展到無限的重要性。

在這個真實（actual）的世界里，也明顯沒有另一種似乎是反射世界固有的特征。即使反射世界似乎提供了體驗、事件和客體的巨大變化，它也帶有一種未被注意到的內在重量。這種未被注意到的負擔，有點像系繩或錨，直到通過將視線從反射上移開而最終釋放它之前，是不可能體會到的。這根系繩，這個重量，就是感覺這一切都在某種程度上發生在一個中心角色（早期）或普遍覺知（后期）身上，或者為之發生，這個角色被稱為“我”。在那種離散自我的感覺存在的整個時間里，它感覺像是一個需要被維護和捍衛的東西。現在變得極其明顯的是，它從來都不是一個實際的東西，試圖不斷地重建、定義和捍衛那個虛假建構（artificial construct）導致了一種幾乎恒常的孤立、懷疑和匱乏感。現在這一切都結束了。懷疑的束縛無處可尋。實相不費力地移動、創造和消融，展示其潛能的全光譜。

當你注視樹木、星星和月亮時，極其清楚的是‘只有’樹木、星星和月亮。這種深奧無法描述，甚至無法對自己描述。這變得極難談論，甚至池塘的類比在這裡也真的開始瓦解。這是因為當我們開始問，“那么被反射的是什么？”這就像在問，“當與實相接口的身份（identity）范式完全消失時，實相是什麼樣子的？”或者“當我們不從反射性意識（reflective consciousness）中獲取關於實相是如何被體驗的參考時，這裡實際上是什麼？”在這個階段的證悟中出現的顯著特征是身份范式的完全消融。它在理智、情感和本能層面上消融了。

讓我們探究一下池塘類比在這裡究竟是如何以及為何瓦解的。這將有助於過渡到描述這個證悟階段對個人是如何展開的。在池塘類比中，似乎當我們轉身背對池塘的那一刻，我們看到了一個廣闊的客體世界排列在三維空間中，而那個轉身背對池塘的人現在可以去那個世界導航。在證悟的實相（actuality）中，并非如此。更像是站在岸上的人轉向真實（real）世界的那一刻，那個人就不復存在了。整個作為一個“某人”看著這個看著那個、試圖弄清楚這一切、並擁有作為一個“某人”經歷洞見和理解（覺醒）之進化的體驗，根本上是錯誤的。現在當他們轉向真實（real）的世界時，他們簡直從一開始就不在那里。現在‘只有’真實（the real），沒有任何東西站在它之外去觀察它。從來都只有真實！你可以說現在你體驗自己為萬物（everything），但重要的是沒有“你自己”，所以只有萬物。那個萬物是清脆、生動、不可否認的，並且沒有分離性（apart-ness）。意識的反射性質（自我指涉）使事物看起來好像有一個注意者和被注意的東西，一個人和那個人正在過的生活，外面的客體和這裡的主體，在那些客體中導航。這範圍從宏觀（生活事件、信仰、時間和空間）一直到離散的微觀（單一的聲音、感覺、形狀、味道或氣味）。

在證悟中，這就是我所說的解脫。它可以突然發生，也可以逐漸發生，但我們感知到的那個創造分離錯覺的體驗之關係（反射）框架消退了。從技術上講，這是與意識糾纏的結束，這種糾纏曾創造出與世界分離的離散自我的感覺。現在當有聲音時，只有聲音——本初（pristine）、完整且遍及一切。當有顏色或形狀時，只有那個顏色，只有那個形狀——生動得不可思議，且不與任何事物分離。只有樹木，沒有觀察者。只有星星，沒有人觀看它們。只有月亮，沒有人在看視它。

對炫目色彩之舞的覺知（awareness）已經坍縮進顏色本身之中。顏色在看。聲音在聽。感覺在感；感覺就是感。隨著看坍縮進顏色、感者坍縮進感覺、思考者坍縮進思想，個體也坍縮進了萬物。這有點像一團自我繁衍和自我消融的光明且純粹（無體驗者）的體驗之云。無論是一輛車、風扇的嗡嗡聲還是一個聲音，都沒有人在聽它；聽是聲音固有的。體驗者已經完全坍縮到體驗上，並且這被看到是自然的方式。不再可能像以前看起來那樣“站在一邊觀察”。相反，觀察的感覺被看到是對反射性意識本質

的一個簡單誤讀。意識不必消失；它只是被體驗為另一種生動的無距離感官（no-distance sense）。沒有里面，也沒有外面。沒有其他可能性，因為每一種可能性都在不費力地展現為宇宙生成并消融為每一個離散的感官現象量子、每一個動作、每一個光明的表達。那個聲音本身就是完整性，它不獨立于、也不在本質上不同于所有存在。那些顏色和形狀不異于觀察者，它們的光輝和清晰度是精致且無與倫比的。那單一的身體感覺充滿了宇宙并瞬間消融。

這裡沒有基質（substratum）。沒有背景或前景。沒有什麼被把持；一切都只是準時，也‘不’在時間里。沒有時間線。沒有什麼東西從這一刻移動到那一刻。甚至沒有時刻。這是唯一的時刻，因此不需要稱之為時刻。它不是時間中的一個點；它是時間中的每一個點，總是就在這裡。無時間性（Timelessness）被直覺為僅僅是事物如是的方式。永恒沒什麼大不了的，因為它簡單且明顯地如是。沒有什麼東西在對抗任何其他東西。這種掙扎結束了。在離散的體驗中有整體性，然而沒有任何東西被帶離那些體驗。

這個證悟還有一個“面向”，這可能是最離奇的，本質上無法完全敘述，但它是這個真實（actual）世界所固有的。它可以用一個簡單的陳述來敘述：

**事情并沒有一種它們實際上是的方式（There is no way that things actually are）。**

我不知道當你讀到這就話時會有什麼感受。我可以想象它可能會引發某種困惑、恐懼或無助感。然而，在實際體驗中，它只是無可比擬的明顯和美妙。這也可能聽起來不可能或有點像矛盾修辭法。然而在這個沒有自我獨立于任何事物的離奇世界里，也沒有實相固有的知見或參考框架。表達這一點的另一種方式是，實相作為自我體驗的、光明的現象，沒有位置或邊界，也沒有絕對或本質的性質。還有一種說法是有無限程度的自由。實相就像一個魔術師，可以做任何事情，包括什麼都不是。它可以同時做看似矛盾的事情。它可以停止以任何特定的方式存在，并不費力地以奇妙和極其神秘的方式轉變。確實，甚至沒有一個叫“實相”的東西。這聽起來可



能令人眩暈、困惑或迷失方向，但當任何事物“之間”沒有距離，沒有任何東西試圖站在一邊管理體驗，或持有一個參考框架時，那麼它就只是簡單地如是。沒有分離的東西——沒有東西去冒犯或擾亂。只是萬物性

(everything-ness)，和/或從無 (nothingness) 中表達出來的一物性 (one-thingness)，同時從未離開無，時刻復時刻。自發、自由、親密，且沒有任何本質性質。

我有時使用的一個類比是這樣的。想象你正走在一條走廊上。在任何給定的時間，只有你占據的走廊部分被照亮。所以當你經過某個區域時，身后的燈就熄滅了。同樣，當你進入走廊的新區域時，燈開始亮起。前面和后面都是黑暗。現在進一步想象沒有身體，沒有“你”，沒有連續意識的感覺。照亮走廊的燈光是生動的零距離感官現象（聲音、顏色、形狀、感覺、味道、氣味和意識）。它們不是為“你”照亮道路，而是僅僅時刻復時刻地生成（或者至少它們光明的本質是明顯的）。如果以某種方式觀看（通過反射性意識的扭曲鏡頭看），似乎這創造了沿著走廊的移動，或者是某種在移動並覺知到燈光的人或某種意識的感覺。在實相中，意識本身只是被生動照亮卻又空的顯現和消失的現象之一。在現實中沒有身體、心或世界。只有照亮 (illumination)，沒有獨立於那個照亮之外的東西去知曉或觀察它。只有一個極其生動且無本質 (essence-less) 的質地的宏偉展示，創造了移動和堅實感的幻覺。它是自明 (self-illuminating) 且徹底親密的。此處即逝，此處即逝 (Here and gone, here and gone)。

續：

從這一點向前，很清楚的是，真實世界，即那個轉身背對反射表面即證悟的實際 (actual) 世界，是處於其自然狀態的實相。雖然我們仍然可能感到一種拉力和傾向，不時地凝視池塘，但我們知道它的本質，並且我們本能地覺知到那個簡單且無條件的真理：有一個實相本質上沒有反射的扭曲。這個世界上的樹木、客體和天體是本初、鮮活、光明且親密的，以一種它們在表面被反射時根本無法呈現的方式。伴隨著這種證悟而來的是巨大的放鬆，即所有的障礙、孤立和掙扎都是由與反射表面之本質的習性糾纏所帶來的。現在你開始更深入地探索這個真實 (actual) 世界的細節。那些無法



被體驗為客體的星星和月亮的潛在本質是什麼？這種在所有光明體驗中被直覺到的相互連結的本質是什麼？萬物這種“此處即逝不留痕跡”面向的本質是什麼？是什麼導致了將注意力與意識反射糾纏在一起並扭曲這個本初、自然實相的傾向？你可以說你已經失去了對終生追求理解和證悟

‘你’的真相以及你如何適應一切的興趣。被看到的是，那從來都不是問題；那只是基於分離的幻覺和一個從未實際存在的時間中的自我之見

（view）的誤解。所以現在出於真正的享受和自發性，你探究實相本身的結構之本質。光明體驗的實質和機制是什麼？它是如何運作的？萬物怎么能同時永恒地在這裡又根本不在任何地方，卻本能地感覺完全正確？

我們現在開始探究存在、零距離體驗和實相的最基本量子。這不是出於醒來的需要或欲望。這種擔憂已不復存在，除偶爾在意識中波動並短暫引起我們注意外。不，這是純粹著迷的自發運動。它的動力是對真理以及所有存在和非存在的無條件的愛。老實說，這是因為沒有別的事可做了。

就在事情似乎很難再談論下去的時候，我們到達了一個如此原始、如此本能、如此微妙和悖論的地方，我幾乎不想對它說什麼。這極易被錯誤傳達，但我還是說了。在某一點上變得清晰的是，體驗的最基本構件——讓我們稱之為生動的感官現象——的本質來自無（nothingness），回歸於無，從未與無分離，卻不知何故創造了體驗的所有可能性。這裡的體驗一詞完全不是該詞通常的意思。同樣，無（nothingness）這個詞也完全不是該詞通常的意思。不二體驗的最基本運動與無或空（emptiness）在這裡是交織在一起的一體。這是宇宙想要體驗其自身的沖動，或者是單一顏色想要作為整個宇宙涌現的沖動。這種體驗是直接的、無垢的、沒有懷疑、沒有距離，且不受時間支配（……）

相關：<https://www.awakeningtoreality.com/2019/02/angelogerangelos-writings-on-anatta.html>

……

“剛才在新加坡植物園散步時，宇宙行走的具盡，然後是一個念頭的具盡被體驗到，接著一個類比生起了——即使是一個重複的‘妄念’也是摩訶具

盡，就像回聲是宇宙的回聲，但那個念頭是三世（three times）的回聲。當然在那一點上，那些并不是妄念。”

——Soh, 2019

.....

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

在《華嚴法界玄鏡》(Mirror of Mysteries) 中，\*\*澄觀 (Cheng-kuan)\*\* 寫道：

“如果我們使用十鏡（排列成一個圓圈或球體，以便所有鏡子都面向所有其他鏡子）的例子作為[現象互涉]的譬喻，一面鏡子是一，九面鏡子是多 [...] 一面鏡子包含了九面鏡子的倒影，意味著一面鏡子是能攝

(includes)，九面鏡子是所攝 (included) ——然而因為九面鏡子也是能攝（因為它們包含了一面鏡子的倒影），上述那一面能攝的鏡子也進入了九面鏡子中，所以一面鏡子進入九面鏡子。一面鏡子對九面鏡子的反映闡明了一個實體包含所有其他實體的觀念。反之，一面鏡子在九面鏡子中的反映闡明了所有實體同樣包含那一個實體的觀念。因此，鏡子的隱喻準確地傳達了一切即一（九面鏡子在單一鏡子中）和一即一切（單一鏡子在九面鏡子中）的理 (principle)。鏡子的類比還向我們展示了一即一（任何一面鏡子包含任何其他鏡子）和一切即一切（每面鏡子包含每面其他鏡子）的理。

鏡子的類比也闡明了一與一切的無限相入 (interpenetration)。之所以如此，是因為每面鏡子不僅反映所有其他鏡子，還反映所有其他鏡子本身所反映的內容。任何曾站在兩面鏡子中間的人都會明白這裡指的是什麼，即出現在面對面的鏡子中的無限反射。正如法藏 (Fa-tsang) 所說，“在現象特征中 [...] 每一個再次包含其他，攝入其他——每一個都包含無限倍增和再倍增的客體描繪”。

相關部分：

“然而，鏡子類比以及任何基于空間的類比的缺點之一是，它無法捕捉時間相入（temporal interpenetration）的實相。這指的是每一刻都包含所有其他時刻的事實。注意到這一點很重要，因為時間也是空性（sunyata）的現象表達的一部分，並不在宇宙互涉（cosmic interpenetration）之外。

“一微塵，”法藏寫道，“包含十方而無大小之廢；一念包含九世，而延促同時”。九世是（1-3）現在的過去、現在和未來，（4-6）過去的過去、現在和未來，以及（7-9）未來的過去、現在和未來。所有時刻流暢地相入，因為時間像所有空間實體一樣，是空的。時間相入確實消融了所有時間框架的獨特身份，因為‘就像五個手指握成拳頭但不失其為手指’”。

.....

[https://www.awakeningtoreality.com/2013/05/the-buddhist-teaching-of-totality\\_21.html](https://www.awakeningtoreality.com/2013/05/the-buddhist-teaching-of-totality_21.html)

摘自\*\*張澄基（Garma C. C. Chang）\*\*的《華嚴哲學：圓融的佛教教義》（The Buddhist Teaching of Totality. The Philosophy of Hwa Yen Buddhism.）：

“有一天，武則天皇后問法藏以下問題：法師，我理解人類的知識是通過兩種途徑獲得的：一種是通過經驗，直接途徑，另一種是通過推論，間接途徑。我也理解前五識和阿賴耶（Alaya）只採取直接途徑；而意識

（mind），或第六識，可以採取兩者。因此，意識的發現並不總是值得信賴的。直接經驗優于且可靠于間接推論，這在許多經文中都有教導。你以極大的清晰度和獨創性向我解釋了華嚴教義；有時我幾乎可以‘在我的心眼中看到廣大的法界（Dharmadhatu），並在偉大的圓融（Totality）中觸摸到一些點滴。但我意識到，所有這些僅僅是間接的猜想或臆測。一個人在證悟之前無法真正以直接的意義理解圓融。然而，憑你的天才，我想知道你是否可以給我一個演示，揭示法界的奧秘，包括諸如‘一切即一’和‘一即一切’、諸界同時生起、萬法（dharmas）的相入和相攝、時間和空間的無礙（Non-Obstruction）等等奇跡？思考了一會兒后，法藏說：“我會嘗試，陛下。演示很快就會準備好。”

幾天後，法藏來到皇后面前說：“陛下，我現在準備好了。請隨我去一個將進行演示的地方。”然後他把皇后帶進了一個內襯鏡子的房間。在天花板和地板上，在所有四面牆上，甚至在房間的四個角落，都安裝了巨大的鏡子——全部彼此面對。然後法藏拿出一尊佛像並放置在房間中央，旁邊放著一支燃燒的火炬。“哦，多么奇妙！多么不可思議！”當皇后凝視著這令人敬畏的無限相互反射的全景時，她叫道。法藏緩慢而平靜地對她說：陛下，這是法界圓融的演示。在這個房間里的每一面鏡子中，你會發現所有其他鏡子的反射，其中有佛像。並且在任何鏡子的每一個反射中，你會發現所有其他鏡子的所有反射，以及其中特定的佛像，沒有遺漏或錯位。相入和相攝（containment）的理通過這個演示清晰地顯示出來。就在這裡，我們看到了一即一切和一切即一的例子——界（realm）包含界以至無窮的奧秘就這樣被揭示了。不同界同時生起的理在這裡如此明顯，以至于不需要解釋。這些不同界的無限反射現在同時生起，毫不費力；它們只是自然地以一種完美和諧的方式這樣做……至於空間的無礙理，可以這樣演示……（說著，他從袖子里拿出一個水晶球放在手掌心里）。陛下，現在我們在這個小水晶球里看到了所有的鏡子和它們的反射。在這裡我們有一個小包含大以及大包含小的例子。這是“大小”或空間無礙的演示。至於時間的無礙，過去進入未來和未來進入過去無法在這個演示中顯示，因為這畢竟是一個靜態的演示，缺乏時間元素的動態品質。時間無礙，以及時空無礙的演示，確實很難用普通手段安排。一個人必須達到不同的層次才能有能力的見證那樣的“演示”。但無論如何，陛下，我希望這個簡單的演示已經達到了令您滿意的目的。”

---

**\*\*張澄基（Garma C. C. Chang）\*\*的《華嚴哲學：圓融的佛教教義》（The Buddhist Teaching of Totality. The Philosophy of Hwa Yen Buddhism.）：**

“（……）我們已經發現，佛果的圓融和無礙是用這些術語表達的：

1. 一個宇宙可以是無限大或無限小，取決於測量的尺度或進行測量的位置。

2. “較大”的宇宙包含“較小”的宇宙，就像太陽系包含其行星，或行星包含其原子。這種較高界包含較低界的系統被描繪為一個向無限大或無限小兩個方向無限延伸的結構。這在華嚴詞匯中被稱為界界相攝（realms-embracing-realms）的見。
  3. 一個“小”宇宙（如原子）不僅在自身內包含無限的“更小”宇宙，而且還包含無限的“更大”宇宙（如太陽系），從而確立了無礙的真正圓融。
  4. “時間”已經失去了作為僅僅衡量過去、現在和未來事件流動的概念的意義。它現在已成為圓融的一個元素，在永恒的現在實現了過去、現在和未來所有事件的完全相入和相攝。
  5. 在無限法界的宏大舞臺上，無數種宗教戲劇正在永恒的時/空的眾多維度中上演。”
- 

**AEN:**

**Thusness:** 你的體驗是存有（beingness）還是摩訶真如（mahasuchness）？（評論：關於“摩訶真如”一詞見

<http://awakeningtoreality.blogspot.com/2009/03/on-anatta-emptiness-and-spontaneous.html>）那麼在最普通和世俗的活動中，每一個行動都是具盡（fully exerted）的。

**Me:** 是的，這就像宇宙活動……不是一滴水消融進靜態的存有中，而是海洋般的活動，其中水滴和海洋無縫地生起。

**Thusness:** 沒有存有的感覺了……那很好。相反，它是這當下的具盡的摩訶真如……卻是空的。成熟這種體驗。感受這種摩訶真如……直到它像呼吸一樣自然。

現在你知道區別了嗎？告訴我無我（anatta）和這種體驗之間的區別，究竟是什麼阻礙了向這種洞見和體驗的順利進展？



**Me:** 二元的能作者 (agent) 可能消失了，但摩訶需要用緣起 (D.O.) 取代實有知見，以便當你看到這個，你看到那個……你看到一切都是完全無縫的自生 (self-arising) 活動。不僅是這個，而且這如何在沒有自我的情況下生起，此有故彼有 (this is, that is)。

**Thusness:** 說得好。首先你必須只剩下顯現。僅僅那個。然後進入一般的緣起[理]。在那之前，會有這種微小的活動感，但這將是不徹底的。但你必須使這成為一種持續的修行，並不斷整合一般緣起的知見，以取代二元和實有的框架。直到連這個知見也被遺忘。

……

摘自 <https://www.amazon.com/Being-Time-Practitioners-Guide-Dogens-Shobogenzo/dp/1614291136> 作者 **Shinshu Roberts** (這本書需要有堅實的理智知見基礎和之前對具盡的洞見，才能正確理解它)：

**法位 (DHARMA POSITION) 即所有有時 (ALL BEING-TIME)**

如果我們不理解被稱為法位 (dharma positions) 或法住 (dharma stages) 的獨特特定時刻、事物或事件，我們就無法真正參透道元所說的“有時” (being-time) 是什麼意思。理解為獨特獨立時刻的法位，也有多個面向，當把它們放在一起時，就是有時。如果不理解法位作為有時 (a being-time) 和所有有時 (all being-time) 的包容性本質，我們會錯誤地像佛教盲人摸象的比喻那樣體驗獨特的特定時刻。一個人說耳朵像籃子，另一個人說牙像犁的刀片，第三個人認為腳是柱子——你明白這意思。由於檢查者是盲人，他們沒有一個人能看到大象的整體，所以他們抓住他們能抓到的，並將其與他們已經知道的東西進行比較，而不明白他們觸摸到的每一件東西都是一個更大的不可見整體的一部分。

法位是有時 (being-time) 的一個時刻、事物或事件，也可以定義為過渡性的和無常的。一個人就是一個法位。由於沒有任何東西曾保持不變，並且萬物由於其互動、相入的本質而處於流動中，因此說法位或有時的時刻始于此而終於彼是愚蠢的。法位在這個意義上不是有限的，它們也不是沿著過去、現在和未來的連續體的順序中轉站。雖然道元並不否認我們將時間體

驗為過去、現在和未來的一系列事件的常規、日常意義，但在《有時》（Uji）中，道元關注的是表達在現前時刻（presencing moment）中的時間和存在的非二元本質。從修行的角度來看，線性的時間觀可能會阻礙證悟。

一個法位有過去、現在和未來，但它從被過去、現在或未來定義中解脫出來。每個法位都是特定且獨立的。當顯現（actualizing）我們證悟的心時，我們覺知到過去的經驗和未來的願望，但這些想法並不阻礙我們對每個情境的整體性（totality）如其所是地做出完全回應的能力。這種無礙的覺知很重要，因為法位的獨立本質允許我們選擇如何回應它們。我們沒有陷入某種宿命論、預定的行動過程中。道元在《發菩提心》（Hotsu-Bodaishin）中寫道：

“大凡發心及得道，皆依諸法之剎那生滅。若[諸法]不剎那生滅，前念之惡無法去。若前念之惡未去，后念之善不能于現在現前。”

從不二的角度來看，過去、現在和未來都存在于這一刻，然而同時每一刻都必須有表達其獨特風味的自由。在上面的例子中，道元描述了我們如何不被不善的行為所困。這種“剎那生滅”是流動且無所不包的法位。同時它是一個獨立的法位。道元在《現成公案》（Genjōkōan）中著名地表達了這個觀點，他寫到柴火的本質：

“薪成灰，不可復為薪。然由于此，勿見灰為后，薪為前。須知薪住薪之法位。既有先，亦有后。雖有先后，先后斷。灰住灰之法位。既有先，亦有后。”

在這裡，我們有兩個看似對立的觀點：柴火的未來是灰，灰的過去是柴火，然而柴火和灰的過去和未來被從看似自然的進程中切斷。每個陳述對於我們理解法位或有時（being-time）同樣真實且重要。我們確實有過去和未來，但我們不受僵化的過去或未來的束縛。我們利用過去的經驗和未來的願望作為辨別的工具。如果我們能以這種方式與當下時刻互動，我們就得自由地回應這一刻，而不受可能阻礙善巧回應的動機的阻礙。

一個法位在此刻持有所有有時 (all being-time) ——存在的時 (being' s time) 和時的存在 (time' s being)。這是事物、存在和時間的完全不二。一個特定的有時表達了兩種狀態。首先，有所有有時的普遍狀態。這是作為一個整體的萬物的包容性本質。其次，一個存在的時 (being' s time) 是一個特定的事件、人或事物，它表達為一個獨立的法位。同時，一個法位既是普遍有時也是特定有時。萬物同時存在，而不妨礙任何其他的普遍和特定本質。這對時之有 (time' s-being) 也是如此。

當我們在理解中包含一切時，我們更清楚每個事物的內在價值，我們也更覺知到每個存在或事件與我們的關係中的位置。我們不排除任何東西，認識到一切都已經存在。接受事物如其所是，是基于知道當下包含了所有那些我們想要的和那些我們不想要的東西。我們的苦來自這種好惡的覆蓋，但實際上沒有什麼阻礙完全證悟的時刻，因為沒有排除任何東西，萬物同時生起。

此外，在一個特定的法位內，萬物相互滲透萬物，並且是所有其他存在和時間。華嚴經句“知一即知一切”闡明了這個觀點。如果你理解關於事物本質的這個基本真理，你也會理解萬物的基本真理。我們相互連結、相互滲透、無礙的本質是基于產生慈悲和智慧行動的明智共情。

既然法位是相互連結、相互滲透、無常和轉瞬即逝的，它在所有其他法位的背景下運作。協同地，這些法 (dharmas) 一起修行并構成世界。從這個視角，道元在《全機》(Zenki) 中寫道，“生即我使之，我即使生……生即我，我即生。”以免我們的觀點過于以人類為中心，他也在《有時》中寫道，“一一草、一一形，即是全地……一一時即是全有，即是全界。”

每一刻都包含著整個世界和構成世界的每個存在的個別有時性 (individual being-time-ness)。道元稱這種無所不包的活動為“行持” (gyōji) 或持續修行 (continuous practice)。持續修行是佛祖的修證，它也包含所有其他存在：樹木、巖石、昆蟲等的持續修行。這是十方每個存在在每個法位或有時的背景下的全心全意的努力和完全臨在 (total presencing)。道元在《行持》(Gyōji) 中寫道：



“此行持，持自持他。其義者，由于行持，全地十方舉皆共有其功德。即使他不覺知，你亦不覺知，然法爾如是。”

這種修行何時發生？它發生在一個特定的法位內，作為此時此刻的一、全和萬物。正如道元在《行持》中寫的，“行持現成之時，名為‘今’。”

此外，還有一個問題是法位如何在非順序模型中從這一刻過渡到下一刻。道元也在《有時》中談到了這一點。這段話不是順序的，也不是嚴格非二元的。一般來說，在不否認因果的同時，道元避免將實相描述為以任何方式順序的。如果所有有時對於每個有時都是必不可少的，那麼就不可能有一樣東西我們可以說是第一因。通道或過渡發生在這一刻與所有存在（being）協同運動的背景下。

例如，一穗玉米必須從玉米種子中誕生。但那顆種子（以及由此產生的玉米稈）對其生命的依賴，既依賴于水、空氣、土壤和整個宇宙的時間，也依賴于種子。這樣，玉米的出現受惠于所有存在。無數事件對於一個生命是必要的。從這個知見來看，我們如何能將一個因與所有因分開，或將一個時間與所有時間分開？

在佛教修行中，轉化通過我們關注這一刻作為直接體驗以及受佛法指引的回應而發生。帶著對精神成就的順序期望來修行，例如妄想通過特定的活動轉化為證悟，是錯誤的。修行在所有實相于正是這個有時（being-time）現前的背景下展開，創造了一種不受之前和之后、那時和現在的尖銳邊界劃定的活動流。

阿部正雄（Masao Abe）討論這一點時說：

“每一個時間（例如，昨天），因為它在安住于自己的法位的同時是所有時間之全機（total dynamism）的顯現，所以不能被正確地視為逝入另一個時間（例如，今天）。一個時間和另一個時間的關係必須不被視為消逝，而是無徑之徑（passageless-passage，經歷）。 ”

道元並不否認變化正在發生，但他強調它的發生方式并非我們認為的那樣。事情如何發生，以及這種知見對我們將修行理解為證悟的重要性，是道元在《有時》中討論有時（being-time）作為佛教修行的一部分。

---

## 華嚴宗：相即與相入

雖然“我們要參學萬象百草遍于全地”似乎不言自明，但我們不理解“一一草、一一形即是全地。”了悟這種關係是道元理解修行即證悟回應（realized response）之同時性的關鍵。他在《現成公案》中寫道，“人若修證佛道，得一法即通一法，遇一行即修一行。”這一法和一行涉及參學每一棵草都是全地。道元贊嘆我們去參學萬物（百草）作為全地，因為它顯現為特殊性。

七世紀的中國華嚴宗稱這個教導為“知一即知一切”。為了理解道元所說的每一棵草或形就是全地，兩個華嚴概念是關鍵：相即（mutual identity）和相入（mutual penetration）。

相即是觀察到萬物共享以下品質或過程：（1）沒有獨立于所有存在（being）的固有存在，（2）受制于因果關係並且是因果關係的結果，（3）是無常的。當從這個不二的視角看時，一物與下一物之間沒有區別。這個世界上有什麼東西有分離的固有存在嗎？有什麼東西不是因緣而生的嗎？有什麼東西不是無常嗎？如果這三種狀態是我們定義所有存在（beings）之基本性質的標準，那麼我們必須說所有存在都是相同的。如果你知道草的無常真理，你就會知道你自己的無常、相互連結以及與所有存在相互滲透的親密性的真理。本質上，所有有時（being-time）都是一個過程，而不是互不相關的事件相互碰撞。有時是動態的，不是固定的東西。當我們從不二的視角看實相時，這就是我們可以談論它的方式。

相入假定如果所有存在共享相即，它們也在物理上相互滲透或混合。進一步推進這個想法，可以說從一個存在的獨立面向來看，那個存在不能被孤立，而是嵌入在功能和存在的相互依存關係中。相入不是一個抽象概念。如果你和一群人坐在一個房間里，你們都在共享同樣的空氣。一旦你吸氣，你的吸入就包含了別人呼出的氣體。那些空氣在細胞層面上融入了你的身體。以一種非常真實的方式，你已經成為了另一個人的一部分，就像他們與你一樣。

相即和相入的範圍適用於每一刻的所有時間和空間。萬物同時生起。所有的形式和所有的草都相互依賴，並一起生起構成地球。以相互滲透和相即的方式，草和萬物作為全地而存在。通常當我們想到因果關係時，我們認為它們是順序的：這個導致了那個，那個導致了這個。將這個過程視為一個多維的整體事件是一個更準確的模型，它包含了因果、相互滲透、相互連結和無礙有時的同時性。

華嚴用網的圖像來說明這個教導。想象一張網，網內的每個交點都有寶石。每顆寶石都反射所有其他的寶石。這張珠寶網就是一切，沒有盡頭。這就是因陀羅網（Indra's Net）。法藏的《金獅子章》將因陀羅網描述為：

“[萬法]相互滲透，[萬法]無礙相即……以因陀羅網的符號顯示。當這些概念[在菩薩心中]顯現時，那麼當許多障礙中的一個被克服時，所有都被克服，並且一個人獲得了[道德和智力過失……]的毀滅……在修習德行中，當一個圓滿時，所有都圓滿，關於實相，當一[部分]被揭示時，一切都被揭示。萬法具足普遍性和特殊性，始和終是相同的，當一個人初發菩提心[bodhicittotpāda]時，他也變得完全覺悟……目標固有於因地修行中。”

世界的實際狀態是事物互不阻礙。每個存在或事物的特殊性並不妨礙每個存在或事物的普遍相同性。同時，每一棵草和形式作為一個特定的存在存在，它們同時作為全地存在。

---

## 第七章：百草即時（The One Hundred Grasses Are Time）

“時若由於今有，一一有時皆全時。一草有、一形有，皆時也。全有、全界，時時攝於今。且觀，當下之時，全有全界剩於今時否？”

在上一節中，道元寫道百草（萬象）遍於全地存在，且作為全地存在。理解單一形式的真實本質就是理解所有實相。這一段是從時間的角度出發的相同教導。當下時刻就是一切，每個特定的時間就是全時（entire time）。就像一個存在的存在（existence）是全地一樣，那個存在的時就是全時。

我們沒有任何時間體驗不是基于當下時刻的。我們的心在這一刻建構或記憶事件，即使我們覺得我們實際上是在體驗過去或未來。現在時（Present time）真的是一切。我們的心將我們的體驗定義為過去（只能在當下時刻回憶的記憶），為現在（此時只能對我們自己定義），以及為未來（當下時刻關於可能發生之事的想法）。所有這些心理活動都在現在的有時（present being-time）中。

這並不是說我們沒有過去，但我們對過去的意識體驗只能發生在現在。法藏這樣寫時間：

“關於一念與劫的圓融無礙……因為一念無自體，它變得可與大劫互換。因為大劫無自體，它們也攝入一念。因為一念和大劫都無自體，所有長短之相都融合為[大和諧]，……所有佛和眾生，以及過去、現在和未來的所有事物和事件同時現前。為什麼會這樣？……[既然時間離不開事件，]如果一念變得無礙，萬法將[自動]變得圓融。這就是為什麼三世的所有事物和事件在一念中生動顯現……”

奧村正博（Shohaku Okumura）在他的書《實現現成公案》（Realizing Genjokoan）中指出，我們認為我們正在體驗的當下時刻，在其發生時是無法被思考或定義的。他推測時間並不像我們認為的那樣存在；因此，我們無法抓住它。我們無法在其發生時固定或概念化當下時刻。我們的有時總是在變形為下一刻。然而，這個現在的“今”是我們體驗的一個特定的“今”，同時它是我們整個世界的包容性“今”，它包括所有過去、現在和未來。這是所有有時與此時此刻的交匯點。

當你讀這本書時，這一刻包含了所有曾經或將會有的時刻和事件，已知的和未知的。你當下時刻的因果連接包含了所有可能的因果連接。你拿的這本書是紙，那紙曾是一棵樹，那棵樹依賴于太陽、雨、土壤和整個宇宙的時間來生長。這個閱讀時刻是有時遍布于時間和空間的 360 度。像草有（grass-being）一樣，你的有時包括全時，這樣，現在的時就是所有的一切。

如果我們只把我們的生命理解為一系列離散的順序時刻流逝，我們就看不到每一刻相互連結和無常的美德和親密。無常不僅可以被理解為稍縱即逝的穩定性，還可以被理解為過程和相互連結的表達。當我們擁抱有時的無常時，我們放下了自我中心的自我（egocentric self），完全參與所有存在之時的全機活動（total activity），因為我們現在可以感知自己是整體的一部分。這種完全的參與是自由。以開放的心參與是包容、善巧的回應。當我們完全參與每一刻時，我們不再將自己與我們感知為外部且需要控制的東西對立起來。這是無我的親密。

### **我們的有時即所有有時（OUR BEING-TIME IS ALL BEING-TIME）**

體驗我們的當下時刻就是體驗我們的生命。我們的生命包括“登山涉水之時”。我們同時是一路走來我們所知的所有個體有時。我們遇到的所有有時的元素構成了每個有時。換句話說，這一刻的時間持有我們體驗的所有其他時刻和時間，包括過去、現在和未來。無論我們在哪里，它都包括山的時間和河的時間；它仍然“在我們里面”，而不是已經離開我們的東西。

在給出的例子中，道元是在講我們的修行。山可能代表一個寺院修行期，河可能是與老師的會面。在這個例子中重要的是，這個精神旅程不僅僅是我們的順序概念化。我們的體驗可能看起來是順序的，但那不是全部體驗。與老師的會面已經存在于寺院的時刻中。

### **每一刻都包含所有有時（EACH MOMENT INCLUDES ALL BEING-TIME）**

雖然有時的圓融通常不被有意識地體驗，因為我們的焦點在這一刻的活動上，但它仍然存在。我們體驗的每一刻都是相互連結和相互滲透的有時網絡的一部分，其中包括作為現在的過去（登山和涉水的時間）。每一刻都是因陀羅網。這是相互連結和相互滲透的真理，這就是為什麼登山和涉水的時間在每一步中。

道元寫道，“時不可去。”每個當下時刻持有所有有時。另一個用來談論當下時刻的表達是永恒的現在。當我們立足于體驗，我們的實相，這個實相，這個生命，就在這一刻，除了這一刻別無他物，那就是永恒的現在。每一刻都是這個無常的時刻，永恒地作為這一刻更新自己。永恒並不意味

著不變；它意味著這個無常的時刻無休止地繼續下去。這樣，我們開始理解時間不能流逝。它是所有有時的永恒現前。再次，它不是一個將我們與相互連結的關係分離的時刻；相反，它是一個包含所有存在之整體性的時刻，並將成為我們倫理覺悟回應的起源。

在登山涉水的例子中，旅程的每個方面都存在于那個旅程的每一刻或每一步中。山的時間和河的時間也是一個人有時的一部分。想象你實際上正在穿越山脈和河流。你能感覺到山河的時間也是你的有時嗎？你和山正在擁有有時的特定體驗，其中包括彼此的有時，同時，包括那一刻每個個體表達的特定有時。我們的體驗不是單方面的；只是作為人類，我們傾向於僅僅從我們的角度思考事情，而不是從山或其他存在的角度。實際上，我們構成山的有時，就像山的有時構成我們的一樣多。

---

## 第 17 章：一法具盡（Penetrating Exhaustively）

“以全界世界全界，謂之具盡。”

當道元使用同一個詞作為主語、賓語和動詞時，他是用這種語法結構來表明，每個法如此親密地滲透其法位，以至于它從自身中解脫出來，從而變得自由，在存在的整體性中並通過其完全表達自己。他的方法論意在表明有時（being-time）為 *gū jin*，通常翻譯為“具盡”（total exertion），或 *ippō gū jin*，“一法具盡”（the total exertion of a single thing）。在道元關於世界世界著世界（world worlding the world）的例子中，世界作為一個單一的法位，作為其自身 100% 地做出完全努力，導致整個世界的同生（simultaneity）表達，沒有任何遺漏。對我們來說，這將是對一個人活動的一種完全不自我意識的沉浸。

Steven Heine 寫道：“在正是此時對任何單一修行、解釋或體驗的徹底穿透和證悟，完全揭示了整個法界，因為所有存在、所有自我和所有佛在每一刻都和諧且同時地連接在一起。”

對特定修行、解釋或體驗的這種不二表達發生在日常生活中。當水手乘船出海，體驗到與那個法位的所有面向——海洋、船、自我和一切同時現前——

一的同生性 (simultaneity) 時，他或她正在直接體驗世界在制造世界。通過無分離地回應情境的整體性來排列自己，就是徹底穿透 (penetrating exhaustively/具盡)。我們的水手可能不知道這正在發生，因為她沒有觀察自己；她只是在回應如是 (what is)。當這發生時，我們可能會說航行在航行著航行。這是作為通過特定活動與“如是”完全相互連結的親密卷入的具盡。

## 深入探究 (DEEP INVESTIGATION)

在美國，我們經常聽到正念 (mindfulness) 與佛教聯系在一起。正念的一個流行定義是對活動及其對象的一種完全關注。例如，當我們洗碗時，我們可能會對自己說，“我在洗盤子”，並將我們的念頭集中在活動本身的感覺上。我們可能會慢下來，跟隨我們的呼吸，並將我們所有的焦點放在任務的感覺上，將其作為我們注意的對象。

這不是道元處理深入探究或一法具盡 (exhaustive penetration) 之修行的方式。他可能會將洗碗的活動描述為洗在洗“洗”，從而消除了能所 (subject-object) 關係。正念可能是通往親密的一個法門，但它不是徹底穿透一個人體驗之整體性的禪修。在完全參與的真正親密中，沒有來自關注自我之外某物而產生的自他標籤。

當從事作務 (work practice) 時，曹洞宗 (Sōtō Zen) 學生正在與在該活動背景下生起的所有元素的整體性互動。這意味著一個人努力完成任務的方式是，尊重所使用的工具、工作的背景、工作負責人的指示、分配給任務的時間，並與他人協同工作。我們努力的目的是通過我們的具盡和對任務本身的修行來完成工作。不是要對作為我們注意對象的活動保持正念。當我們能夠以這種方式從事工作時，我們放下自己的議程，完全參與清潔和社區的完整活動。

包含在對特定時刻之有時的這種親密完全沉浸中的，是所有有時的同時生起。這種非二元論並不與相對或日常分離。洗碗並不特別。通過進入洗碗的世界，我們通過全心全意的努力跳入其中，從而進入整個世界，這就是我們的世界。

## 諸法實相 (DHARMAS ARE REAL FORM)

Nishijima 和 Cross 將 Waddell 和 Abe 的“徹底穿透”(penetrating exhaustively) 翻譯為“完美證悟”(perfectly realizing)，並將其與《法華經》中的一句話聯繫起來：“唯佛與佛，乃能究盡諸法實相。”道元在《諸法實相》(Shohō Jissō) 中解開實相的含義：

“實相即諸法。諸法者，如是相、如是性、如是體、如是心、如是世界、如是云雨、如是行住坐臥、如是憂喜動靜、如是杖拂、如是拈花瞬目、如是嗣法印可、如是參學辦道、如是松常柏直。”

這種完美證悟是諸法完全表達其真實本質。將實相認定為諸法就是洗碗，例如，當它被完全表達(gūjin/具盡)時，它是佛的證悟活動。當我們能完全表達或展現一物具盡時，我們正在表達我們的真實本質。我們是“唯佛與佛”。我們憶以此自我和所有存在的真實狀態。

因此，整合的自我不與所有有時分離。由於這個原因，道元在《有時》的前面寫道，“排列自我就是制造世界”，這是“以全界世界全界”的單一表達。

---

## 無休止地升降 (MOVING ENDLESSLY UP AND DOWN)

動態運動也可以理解為一個安住為無常的時刻。Tanahashi 將這一部分翻譯為“由有時(time-being)在每一刻的升降所顯現”，暗示了一種保持不動卻動態移動的品質。

如果你是一個舞者，你會用你的身體回應聲音和節奏。然而，每種舞蹈都有其自身的要求或特殊性。如果你是芭蕾舞演員，你有一套特定的形式定義你將如何跳舞的風格，然而在這些參數內，你的表達選項是無數的。當你跳舞時，那一刻也持有音樂作曲家的時刻、作曲的時刻、音樂的歷史和文化、編舞者的創造力，無休止地命名和包含宇宙中的一切。

還有每一刻的不二、完全包容性，正如舞蹈舞著舞蹈——沒有能也沒有所。同時，只有個別舞者跳舞的獨特、獨立、排他的時刻。兩者都在一起發



生，兩者都依賴于另一個來進行有時的表達。這是在動態表達中的時刻之恒常性。

安住于這一刻是我們體驗的此時此地（right-here-and-now）：它是恒久的真如。這種真如是與所有實相的動態相入連接。你可能會覺得這一刻是寧靜和寂靜的，分離且完整的。然而，這一刻仍在與所有實相互動。我們通常不覺知時刻的普遍性，但這並不否定其表達。

這種升降可以理解為對我們有時之特定發生的某種深度穿透。同時，它是所有有時。普遍品質是所有法位同時顯現有時時的連接膠水。因為每一刻都是相入的有時，并且本身也是獨立的，我們獲得了一種表達出來的無常感。

.....

<https://www.amazon.com/Readings-Treasury-Columbia-Buddhist-Literature/dp/0231182295/>

Steven Heine:

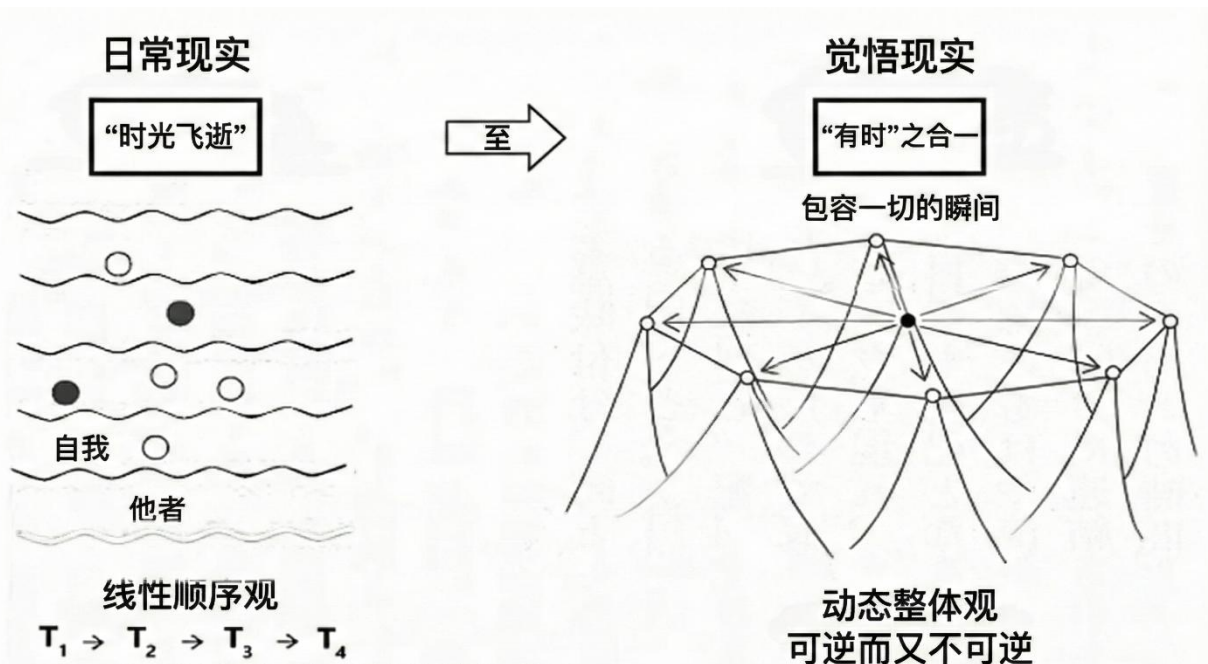


图 5.2：道元的动态时间观超越了传统的线性时间观  
改编自 Yozumi, 《宝库导论》，第147页

...

<https://www.awakeningtoreality.com/2007/05/different-degrees-of-non-duality.html>

John Tan, 2007 年:

“嗨，Star，

你已經松開了‘背景’的‘束縛’，體驗到了無我；但是‘試圖通過將事物看作能與所來理解’的習氣依然存在。‘它意味著什麼，它是什麼，我們要如何理解它’，這是一種掙扎。這是二元對立的心試圖通過度量和比較來理解事物的掙扎。這種習氣也必須被解構，直到你對於在覺知中赤裸地存在感到非常安適。

這種從演繹、歸納、度量和比較中獲取知識的模式是‘習得’的，它不是覺知的自然狀態。必須有一個清晰的理解：靈性的深度無法通過這種‘理解’的模式而被知曉。這也是制造‘自我感’的‘種子’。一個體驗的單位被所有這些習氣所‘阻滯’，以至於我們無法直覺地知曉覺知的不生本性。這並不像某些人所說的是一種‘心智詭計’，盡管智慧的修行者並不談論非定域的問題。

在世俗上，要體驗本初覺智的非定域面向，是通過定（concentration）。這是定的工作。定，直到一個人進入深層的等持（absorption）階段，且能所合一，這是一種超越的狀態。這種修持中的非定域體驗是通過‘專注’的力量達到的。所以通往非定域體驗的關鍵是等持和超越。

另一方面，非二元是一種證悟，一種關於‘一直以來從未有過分裂’的證悟。它的明晰度和超越的程度來自於消融那些阻礙‘看見’的‘種子’。我們很少聽到人們在智慧的修持中談論非定域的面向，但非二元確實在超越點（第四階段）與非定域相遇。這也是某種形式的等持，就像在定中一樣，但它更多的是‘明晰直至等持的點’。這聽起來可能自相矛盾，但這是真實的。這是智慧之道。

意識有許多層，非二元的真理必須首先深深沉入最內層的意識。達到‘轉折點’的階段很重要，因為在這個階段，無我的證悟已經足夠深地沉入意識，直到沒有退路。否則，那種無我的喜悅和體驗將在幾個月內消失（這

是我的經驗)，并再次浮現，直到‘空即是色’被深刻地體驗。在第二到第三階段，有些人可能會體驗到非定域的體驗，主要是在定（比如詢問關於我們過去世的問題）的幫助下，它可以在修持6-9個月后被體驗到，特別是在深刻體驗了‘空即是色’之后。非定域的面向是在超越點被觸發的。

下面是我認為一個內觀修行者會經歷的某種總結。我所概述的遠非權威，僅用于交流和分享的目的。：)

1. 感知依然徘徊，但有一個清晰的理解：除了顯現之外沒有‘自我’。來自內觀禪修的明晰度練習會有所幫助。來自所有六門——眼、耳、鼻、舌、身、意——的明晰度。
2. 感知脫落。身/心脫落。一個非常重要的階段。‘身體’不過是一個‘心理建構’。當‘身體’的‘印記’和‘意義’脫落時，內與外的劃分就消失了。感官的所有劃分也消失了。一切皆是一味。僅僅如是。臨在的多重性被清晰地體驗。
3. 空即是色與自然顯現。  
將自己沒入自然顯現中，然而對作為‘色（forms）’的覺知的質地和結構有著水晶般的明晰。二元認知被直接性、自然性和自發性所取代。自發性、自然性和流動接管了所有二元感知。意識、潛意識和無意識作為一個整體運作，沒有分裂。不需要抓住一個意識層面的知曉；不需要理解任何東西。一個人是否理解已不再重要，所有的知曉性都來自于整體的流動。沒有試圖偏離作為整體的如是。在這裡，存在偏向自發性的危險。不要錯過光明的面向，空即是色。這兩個面向必須是一體的。光明是意識層面，自發性是無意識層面，二者為一。：) 真正的自發性在于光明之中。心理性的死亡被克服。轉折點。
4. 只有一種巨大的自然明晰在流動，在‘讓地球旋轉的事物’、‘讓你心跳的事物’或‘讓植物生長的事物’之間沒有區別。當你吃蘋果時，是整個宇宙在吃蘋果。僅僅是一種整體的明晰自發流動。持續體驗超越的喜悅和極樂。

‘種子’如何束縛我們是令人驚嘆的……最終一無所得！：)

祝好運！”

相關文章：

- <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·薩爾茲堡 (Sharon Salzberg) 的《慈愛 (Lovingkindness)》：**

佛陀本人曾被問及，為何人們在這個世界上經歷如此多樣的境遇。他回答說，我們都是自己相異的業力及其果報的主人。即使死后，我們唯一真實的財產就是這種意圖的力量及其結果。

佛陀說，奪取他人生命的人往往壽命短促，而那些避免殺生的人往往長壽。給他人造成痛苦的人往往經歷痛苦、疾病和虛弱；那些修持非暴力的人往往經歷健康和強壯。那些貪婪且吝嗇的人往往經歷貧窮，而那些慷慨的人則擁有富足。那些對此感興趣並探究真理的人往往擁有智慧；那些不關心更深入觀察和更清晰看見的人往往比較愚癡。那些行偷竊或通奸的人沒有很多好朋友；那些在行為上謹慎且有德行的人受到尊重和愛戴，並且擁有許多朋友。

同樣，這些都不是僵化的絕對定論。它們只是傾向。並且這其中沒有任何評判。在佛心那不可思議的宏大視野中，這個我們稱之為輪回的生、死與變易的世界沒有開始。在這不可思議的巨大實相視野中，我們都已經永遠地流浪著，所以我們都拖著無盡、無限量的過去業力。穿過這種無時間性，我們都已經做過一切，我們中的每一個人：我們愛過、恨過、懼怕過、殺過、強姦過、偷過、給過、服務過、愛過。我們都已經做過這一切。穿過無始和持續的輪回流轉，我們一遍又一遍地互為父母、孩子、朋友、愛人和敵人。

沒有理由對任何事物或任何人感到分離，因為我們曾經是一切，也做過一切。那麼我們怎么能感到自以為是或與任何人或任何行為疏離呢？地球上沒有一個地方是我們未曾笑過、哭過、生過和死過的。所以在某種意義上，我們去的每一個地方都是家。我們遇到的每一個人我們都認識。被做的每一件事我們都有能力去做。

這就是為什麼我們不以狹隘的方式持有對業力的理解。它是一種極其宏大的生命視野。如果在某個時刻我們體驗到了過去行為的果報，無論是善的還是不善的，我們的體驗就是眾生的體驗。如果我們看到一個體驗發生在我們自己之外，我們理解這也是我們的體驗，就像在夢中，每個角色都是我們自己心的一些反射。

如果你對關於多生多世的教導沒有感到任何共鳴，你仍然可以通過向內看，來理解這種與所有人和所有發生之事的徹底不分離。無論你是否相信轉世，你都可以看到所有的狀態都存在于你之內。當它們在你之內升起時，你不需要感到分離；你不需要害怕。當你看到它們在你自身之外時，你也不需要感到分離；所有這一切都只是反射著具足一切可能性的心。無論發生什麼，在內或在外，無論你遇到誰，所有這一切都只是另一種看待你自己方式。

... <https://www.amazon.com/Samatha-Jhana-Vipassana-Meditators-Experience/dp/1614293570/>

全賢秀 (Hyun-soo Jeon)，醫學博士，哲學博士；《奢摩他、禪那與內觀：在帕奧禪林的修行——一位禪修者的體驗》(Samatha, Jhana, and Vipassana: Practice at the Pa-Auk Monastery: A Meditator's Experience)：

### 緣起禪修對我們人生觀的影響

我們現在已經完成了對緣起禪修的回顧，即通過辨識關於我們過去五世的十二緣起支。由於我們生活在一個科學時代，我們傾向於認為那些我們無法通過感官感知到的事物是不存在的。因此我們認為前世不存在。但一旦我

們通過禪修的修習真正看到了我們的前世，我們就不再有那些想法了。然而，這並不意味著我們能夠科學地證明前世的存在。

當我們修行時，我們對許多修行者所體驗到的事物生起信心，因為佛陀本人體驗并教導了它們。至少我們不再認為前世不存在。相反，我們學會相信生命是相連的，并理解我們今生不過是我們所有相連生命中短暫的一生。在此基礎上，我們不再試圖僅僅基于今生的經歷來解釋我們生活中的問題。

在精神分析中，有一種傾向將一切解釋為我們在年輕時受到父母的影響。既然基于這種觀點我們可能會錯誤地看待事物，我們需要放下這種傾向，轉而嘗試去看實際上正在升起的是什麼。我們也需要在我們不知道某事時承認這一點。當我們不知道時承認不知道，這就是智慧。我們所要做做的就是努力去知曉我們不知道的事物并去看見實相。如果我們帶著這種態度生活，我們就不會笨拙地做結論，我們的生活將變得基礎穩固，我們將立足于堅實的基礎之上。雖然這需要很長時間，但我們建立了一個不易動搖的生命基礎。

一旦我們知道眾生在輪回中經歷投胎時會穿過各種道（realms），我們將從以人類為中心的生活中逃離出來。我們對動物的態度也會改變。當我們知道如果我們傷害他人，那行為的結果一定會回到我們身上，我們就絕不會傷害他人。我們會樂意幫助其他眾生。我們也將理解這個世界是一個我們可以回來并再次生活于其中的世界。

如果我們看看周圍那些熱衷于佛教禪修的人，他們中的大多數相信轉世。一旦我們相信轉世，我們對待今生的觀點就會改變。我們最大的優先事項不再是在今生享樂，而是為來世做準備。我們認為生命中重要的因素會改變，隨著我們的修行變得如此緊迫，我們總是心無旁騖地修行。

此外，一旦我們相信轉世存在，我們就絕不會結束自己的生命。弗洛伊德說人類有尋求快樂的驅力和死亡的驅力。每當人們經歷苦難，他們就渴望安逸。他們希望苦難消失。所以他們有死亡的想法。可能沒有哪個人未曾想過至少一次想要去死。然而，一旦我們相信轉世，無論我們處于什麼樣的境地，我們都會理解我們必須修習禪修，以便在我們活著的每一刻控制心。



一旦我們修習關於色法 (materiality)、名法 (mentality) 和緣起的禪修，我們的死亡觀也會改變。我們不再懼怕死亡，而是懼怕我們將以何種狀態死去。在帕奧的“死隨念”修習中，我們看到我們在今生何時會死。當然未來是可以改變的。但當時間到了，我們的今生必然會結束。當我們的今生結束時，我們的來世將基于因果法則自行展開。如果生命不斷延續，我們就不需要過度執著于我們的今生。并且如果我們的來世比今生更好，我們就沒有理由為今生的結束而悲傷。

#### 相關書籍：

- <https://www.amazon.com/Mindfulness-Bliss-Beyond-Meditators-Handbook/dp/0861712757>
- <https://www.amazon.com/Wisdom-Wide-Deep-Practical-Mastering/dp/086171623X/>

...

#### Nafis Rahman 管理員 熱門貢獻者

這是一個關於 ATR (Awakening to Reality) 第 5/6 階段的基本概覽：

1. 無我 (Anatta)
2. 身心脫落
3. 初始的一法具盡 (Initial Total Exertion) (無限空間/無邊無際 + 感覺與周圍環境/感官體驗相互連接)
4. 感官無生 (Sensory Non-arising)
5. 跨越時間和空間的相互涉入 (Mutual Interpenetration)
6. 感官/知覺的相互涉入

即使在這個群組里，也只有少數成員證悟了上述所有洞見。然而，即使在某人設法完全證悟第 6 階段之后，仍有進一步的洞見階段，最終通向圓滿的證悟/佛果。關於證得佛果的標準，一個人需要消融阿羅漢果位所斷除的十

結以及所知障，發展全知 (omniscience)，并最終超越輪回。 在達到這個階段之前，在靈性修持方面還有很長的路要走。

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

---

夏扎仁波切 (Shardza Rinpoche, 被推測已證得虹光身的苯教大圓滿上師):

“一旦自生/自解脫的修持變得穩定且自動，修行者便開始了第三張也是最後的地圖——解脫道，它始于自生/自解脫的修持，并以穩定的證悟或究竟解脫為最終終點。 這第三組關於通往究竟解脫之道的教導包括法界盡

(dharmadhatu exhaustion) 的修持，專用于耗盡成熟的業力習氣和煩惱情緒；睡眠與夢瑜伽；用于淨化肉體殘留實質性的拙火修持；用于淨化凡夫感知并帶來不淨感知之徹底耗盡的各層級頓超 (by-passing) 顯相的修持；視外在顯現如幻或如夢的修持；佛土的直接顯現；同時體驗許多界域和時間；以及最終證悟的體驗，如證悟的三身 (three-fold embodiment)、五種本初覺智 (five primordial wisdoms)、全知，以及向眾生展現無盡的佛行事業。”

---

基于已經發展的，最后這一座，即第十四座，布·嘉瓦 (Bru rGyal ba) 稱之為“持續直指”，因為剩下的道路相當自動。 本初覺智的本有智慧是這樣的：此時道路自我向自我并通過自我顯示。 核心的竅訣涉及直接直指心的“無邊性” (mtha' med)，直到將心的範圍開放至超越這個外在現實的普通氣泡，達到直接證悟：所有界域和時間都自發地同時當下呈現，并且總是就在當下的時刻。 一旦迷亂的感知被充分淨化，修行者便只看到這個世界是壇城的清淨佛土世界。

此外，通過關於證悟之三身的直接直指教導，熟練的修行者體驗其果位，即證悟的佛果為“持其本位” (rang sa zin pa)，也就是每個修行者心相續中總是存在于此的本有潛能。(第 36b 頁) 一旦此過程完成，導致心相續的



習氣傾向自動被調伏，（第 46b 頁）便“永不分離于[證悟的]基”。（第 47b 頁）此時熟練的修行者已獲得“勇識任運定”（sems dpa' i ngang sgom）。（第 46b 頁）

過程中最后到來的是“界域禪修”（klong bsgom, mastery meditation）。在此，所有殘留的主/客二元性被徹底根除，包括禪修者和禪修對象之間的區別。禪修者“從狀態的遞進中解脫”。（第 48b 頁）現在，圓滿的證悟主要顯現為行持——為了他人福祉的行持，（第 48b 頁）。在注釋中，界域禪修被描述為建立了超越輪回的門檻。注釋還列舉了各種表明這種超越已經發生的非凡“瑞相”，（第 49b 頁）。

終點的果位包含四個最終的發展，使道路圓滿：證悟之三身的證悟，五種本初覺智的完全發展，全知，以及面向一切有情眾生的無盡佛行事業。對直接且永久地在心相續中顯現的證悟之三身做出決定性的確定，即是果位，（第 51b 頁）。本初覺智的證悟隨著本初覺智成為其生動、神奇展示的不斷且增殖的展開而達到圓滿，以至于升起的一切都是“相同的神奇展示”。

（第 52b 頁）最后，行持隨著“佛行事業”（phrin las）而達到圓滿，其中證悟者為了他人的福祉無盡地行動，使得“所做的一切都是為了他人的福祉”，（第 53b 頁），并且有情眾生被證悟者的宏大視野所引導。

---

為了完全體驗無邊性，重要的是去看不加造作的心是否在無邊的空間上強加了任何邊緣或邊界的心理建構。如果是這樣，修行者直接將他或她的覺知“開放”進任何邊緣或邊界中，就像將空間倒入空間，直到邊緣像霧氣溶入大氣一樣消融。修行者持續這一過程，直到邊緣和邊界的所有殘留強加都消失，并直接體驗到真正的無邊空性覺知/空間。

對殘留的業力記憶痕跡、煩惱情緒、感知和/或身體剩余實質性的淨化，最終導致充分的淨化，使修行者能夠瞥見或預覽清淨佛土。換句話說，修行者開始看到曾經平凡的世界已經變成了壇城的神聖有序世界，而他或她是該壇城中的特定本尊。隨著凡夫感知被進一步淨化，對報身壇城之清淨佛土的直接感知變得越來越穩定，直到最終不再有對平凡世界的迷亂感知。隨著這種情況越來越多地發生，一種願望隨之增長，即幫助所有未能獲得此證

悟并繼續在輪回中流浪的有情眾生。換句話說，這種愿望越來越與普賢王如來（Kun tu bZang po）的證悟意圖相一致。隨著修行者越來越與此證悟意圖一致，該愿望發展為佛行事業，并化現許多證悟之身（化身）以在整個輪回界域中服務于他人的福祉。

法身之無邊性、隨後報身之清淨佛土的穩定性、以及最終化身的許多化現和佛行事業的依序出現，導致所有三種證悟之身同時出現——這被稱為穩定的果位證悟。這種轉變作為鎖定在究竟實相的結構中是顯而易見的，通常伴隨著敬畏。作為果位證悟的結果，修行者不再有與究竟實相合一的時刻或與之分離的時刻。你既不與那總是就在此處的究竟實相合一，也不與之分離，你在你存在的每一刻都顯現著它。

下一部分分別介紹了證悟之三身、本初覺智和佛行事業的“升起方式”。首先，關於證悟之三身的升起方式，夏扎仁波切首先解釋了證悟之身超越了普通肉身的所有限制：“這殊勝的證悟之身沒有漏泄，并由[佛的]相好莊嚴”（第 451 頁）。這段話意味著像尿、糞和粘液這樣的正常“漏泄”停止了。身體改變了其物理結構（即，發展出“大相”，如長耳垂、更大的舌頭等證悟之佛的特征）。此外，積極的品質繁盛（“隨形好”）。證悟之語是權威經典的雄辯之語。證悟之心包含三種清淨的生動景象——究竟的聲音、光和光線（第 451 頁）。所有這些都是“自顯覺性（self-appearing awakened awareness）的本質”（第 451 頁）。此外，五智之光顯現為五方佛部的本尊和佛土，“皆具有相同的本質”（第 453 頁）。

接下來，夏扎仁波切介紹了“佛行事業之行持的升起方式”（第 457 頁）。佛行事業的“目的”是向所有有情眾生顯現無量的慈悲，“就像照耀各處的太陽”（第 458 頁），結合“專家的善巧方便”和“全知”來引導有情眾生沿著道路前進并調伏他們的心相續。證悟的存有以四種佛行事業影響有情眾生的心相續——（1）息止負面狀態，（2）增益正面狀態，（3）直接影響他們的心相續，以及（4）使用強烈的直指教導，如阿赤（A Khrid）實修加行和頓超修法。知曉如何引導每一個有情眾生需要“全知”，以便沒有什麼是“未曾不知曉的”（第 458 頁）。夏扎仁波切定義了證悟的行持，說道：“這些行持不只是為了單個有情眾生的目的。這樣的行持是持續的，絕

非偶爾的。這樣的行持不做單一的事情，而是做一切事，并且也具有[巨大的]多樣性。這樣的行持是無勤和自發的。這樣的行持絕非間接[通過他人]而是直接的。這樣的行持絕非自私的，而是來自于[無私的]慈愛”（第 458-459 頁）。

夏扎仁波切補充說，這些珍貴的教導并非意在給予所有人。它們意在給予“那些具有幸運業緣的個體，那些視來世更為重要的人，那些具有精進和慷慨的人，那些具有大信心、欽佩和尊敬的人，那些聚集了決心和毅力的人，那些屬於具有大忍耐力的權威傳承的人，那些努力工作并忍受苦難的人，那些心和行持皆善的人，那些正念和元認知智慧清晰的人，以及那些[肉身的]元素和蘊年輕[且既非衰老也非不成熟]的人”（第 460 頁）。它們意在給予那些不關心自我重要性、并將這些教導和上師視為珍寶的人。他補充道，“如果一[個人]碰巧是[合適的]法器，或者一百個[是合適的法器]，把法傳給他們”（第 461 頁）。

摘自 <https://www.amazon.com/Self-Arising-Three-fold-Embodiment-Enlightenment-Meditation/dp/195695001X/>（注：此文本有許多翻譯錯誤，這就是為什麼上面發布的一些摘錄經過了人工校對。Dharmawheel 上的這個帖子有更詳細的討論：

<https://www.dharmawheel.net/viewtopic.php?t=36767>）...

### 《密集金剛續》(Guhyasamaja Tantra):

念誦還描述了一種觀想，其中“三世十方世界的所有陣列……均納于[那世界總集中]每一個連續微塵的空間內”。

一塵中有塵數佛 / [一一]各處菩薩眾會中

所以我們應該觀想眾多的世界球體納于構成每個世界球體總集的每一個單一微塵的空間內。在每一個納于每個微塵內的所有世界球體中，都能發現十五方護法神各自的群體，以及他們各自的眷屬。換句話說，無論一個原子微粒多么微小，極其微細地檢視那個空間的可能性是無限的。這類似于我們聽說科學家能夠在原子內發現亞原子粒子，即使它們無法用普通感知觀察到。雖然凡夫無法觀察到存在于原子內的廣闊，但已獲得高層證悟的靈性

存有能夠在那里感知到無數的世界，并且他們也能將自己的復制品化現到這些世界中。

理解這種觀想的另一種方式是思考一個人、另一個人、第三個人，以此類推，直到無限數量的個體，如何在他們的心中生成這同一個帶有其眷屬本尊的密集金剛壇城。以類似的方式，單一微塵內的空間能夠容納廣大的世界球體，而一個個體實際上可以體驗這一實相。這一實相的可能性源于這樣一個事實：所有實體都缺乏任何獨立或自存的本性；也就是說，它們僅作為名言安立的現象而存在，作為依賴于二元、概念化之心的緣起而存在。這是理解這種禪修之廣大的另一種方式。如果供養的接受者是以這種無邊的方式被觀想，那么呈現給他們的供品在範圍上也必須是相應廣大的。

### 《時輪金剛續》(Kalachakra tantra):

“被禪修的那個(That meditated upon)”指的是由收攝(withdrawal)和禪定(meditative absorption)支所穩定的那個。就本性而言，它照亮三界，且它是世俗諦。那個應被憶念，且通過這樣做，“它的色(forms)圓滿地化現。”“它的色”指的是世俗的色，而“圓滿地化現”意味著視它們為遍滿一切空間界域。“知曉此即隨念(recollection)”意味著看到三世的三界應被理解為隨念支。因為那個原因它被宣說。“光明在那里被創造”意味著三界的光明是在隨念支中“那里”被創造的。

稍微解釋一下這段話，“被禪修的那個”指的是從收攝和禪定支的主要成就和穩固中升起的空色(empty-form)真實父母雙運時輪金剛。它放射出能夠照亮三界的光，且它本身就是世俗諦。這是要被回想或憶念的，因此這一支被稱為隨念。[440]“它的色圓滿地化現”指的是處于世俗諦空色時輪金剛父母雙運的形態，它化現并遍滿空間界域，且這也被視為隨念。這是要被聚焦或憶念的。“知曉此即隨念”意味著，此外，看到過去、現在和未來的三界空色——它們之前已被收攝和禪定所穩定——也應被知曉為隨念支。由于這些原因它被宣說。“光明在那里被創造”意味著被善加照亮的三界空色是真實的現象，而不僅僅是心中的顯現，并且它們是在隨念支中“那里”被創造的。

因此《勝樂金剛注釋》(Cakrasaṃvara Commentary) 談到了初修空色時升起的征相 (signs) 和成就時升起的征相。 關於后者：(……)

注：發布這些摘錄主要是為了證明藏傳佛教擁有與相互涉入相關的修法。要正確地修習密續教法，必須接受相關的灌頂并與具格上師建立關係。

相關文章：

- <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> ...

“一法具盡 (Total Exertion) 至少有 5 個階段。每一個都是一種深化。” ——John Tan, 2020 年 …

早在 2015 年, John Tan 曾說, “你描述的方式有很多過度的強調, 缺乏強度, 但表達得好像你已經證悟并體驗了這些洞見和體驗的強度……哈哈。你必須逆轉體驗的循環, 并且穩定你的洞見和體驗。即使在 AF (Actual Freedom, 實際自由教導) 中, 也有這樣的強度。當修行者表達像宇宙在洗盤子這樣的事情時, 他們是在擁有那種體驗……而不只是為了聽起來好聽。在一個簡單的呼吸過程中, 一個人也要經歷解構過程, 以便后來最終進入摩訶 (maha) 和全機。就像在體驗中, 你說你變得只是呼吸, 而宇宙在吸氣……概念上你在無我之后理解了, 但強度不在那里。

例如我叫你緩慢而深沉地吸氣, 以便聚焦于將意圖放在下丹田, 到胸部, 再到指尖。僅僅這個過程, 你要如何進入無我和一法具盡的狀態? 我是指一種無心 (no-mind) 和進入全機的狀態。你說你認為你可以緩慢而深沉地吸氣, 但我能看出, 僅僅這便足以讓你學習一段時間了。去完全理解整個機制, 整個緣起進入姿勢的無縫行動——呼吸進入指尖的整個運動。

在能量修習中, 你依靠‘感覺’和‘滋味’, 完全投入和參與其中而沒有游離的念頭, 整個運動在每一個當下自我學習。但如果你分析, 你會看到解構的過程——胸部, 空氣的運動, 胃部, 尾骨, 腹部肌肉的收緊, 肺部的屏息……你如何能將這些解構為呼吸進入指尖的無縫活動。如果你經歷解構的過程, 你也可以進入摩訶和全機的直接滋味, 但它涉及概念心, 直到所有這些不同的事件和相關活動被解構為一種無縫的流動。雖然它涉及概念心, 但你的智力是清晰的, 確切地知道障礙在哪里……為什麼呼吸不能順暢流動……

所以當我問你能不能為那些簡單的姿勢緩慢而深沉地吸氣……你告訴我你認為可以……我立刻知道你還有很長的路要走……哈哈”

...

“你必須呼吸直到你的內臟被激活……直到你能感覺到生命能量 (vital energy) 的流動……貫穿始終的振動感強度……然后意識將擴展, 連同你的

無我和空性洞見，你的體驗和洞見將是強大和深刻的。 璫力潔淨法（Nauli kriya）不僅是一種非常強大的清潔技術，而且當你能將它與呼吸控制整合時，它是至關重要的。”——John Tan, 2016 年 …

"能量修習必須從丹田基礎開始……下次你會知道為什麼……現在你仍然沒有能量如何移動的體驗……能量在每個關口是什麼樣子的，以及它究竟是什麼……哈哈。你不能只專注于眉心和頂輪，那對大多數人不合適。

下次當你回來時再詳細教你。 我想讓你修習的不只是脈輪，你必須體驗氣，生命能量……即充滿活力和活生生感（aliveness）……當我叫你單腿站立並將另一條腿水平伸出地面，把你的 iPad 放在腿上并觀看視頻時，你必須能夠做到……哈哈

我想讓你知道你的身體關係、氣和心……例如你有恐懼……你專注并思考再思考，恐懼可能還在那里……但當你呼吸，張開你的手指并感覺那些覺受，你直接體驗到無畏……沒有恐懼，它無法進入……即使你思考……為什麼……心、身和氣的關係。

當我叫你以此思考：空氣移動到你的腳趾末端……這不如踮起腳尖，吸氣并屏息幾秒鐘，然后呼氣，並將你的意圖聚焦在你的丹田、會陰和涌泉這幾個能量點上。 就像我做劈叉時，我不只是在做伸展或只是深呼吸，而是我想讓空氣移動到這幾個點……所以我有我的意圖、力量和空氣在丹田、屁股和雙腳趾上……

所以你的丹田、腿和腳趾都必須有控制并有能量……然后你的臨在可以是強大和有利的，尤其是當你能夠移動、填充并感覺空氣在身體各個部位時。

脈輪取決于你的修習是什麼。"

"但強度與能量修習直接相關……哈哈。 無我的洞見將打破被實體化的建構和人為的邊界。 束縛于心理建構的能量將被釋放。

你必須做，直到你先喜歡用腹部呼吸，并且它變得相當自然……大約需要半年到一年。 然后再去練姿勢。"

"目前你的臨在不全是光明，因為有身體和能量的阻塞。但當你能夠通過體式和從指尖到腳趾的呼吸控制打通你全身的經絡時……你的身體變得沒有阻礙……你在眉心的‘神（Shen）’是明亮和光明的……意味著有時你的念頭是渾濁的，心失去焦點，但當所有這些被打通時，你就像一個能量球（我是認真的……哈哈），臨在輻射出身體之外……但它仍然是‘我是（I AM）’……稍后所有這些能量將自然地分配到所有部分，感官變得敏銳，整個身體發光。實際上所有的覺受和整個身體都充滿生命能量和活生生感，感官是清晰的，但無論一個人如何嘗試，他都會發現很難突破身體并與宇宙‘連接’，因為有‘知見’。換句話說，不再是身體能量的阻塞，而是‘建構’，這是打破身-心-宇宙之邊界的下一步——身心脫落，無我和一法具盡是下一階段。"——John Tan

...

“在摩訶中，一個人不感覺自我，一個人‘感覺’宇宙；一個人不感覺‘梵（Brahman）’，但感覺‘相互連接’；一個人不因為‘依賴和相互連接’而感覺‘無助’，而是感覺極好，沒有邊界，自發且奇妙。”——John Tan, 2009 年

“說宇宙參與了這個行動，好像是分化的實體，這不完全正確。因與果既非一也非異，就像太陽和光線。并且就瑜伽的滋味而言，用‘宇宙即是行動’來描述它更為準確。

當你呼吸時，是環境中的空氣、鼻子，還是肺和橫膈膜在呼吸？宇宙即是呼吸 ...

是的.. 一法具盡的無限性沒有‘外部’”——Soh, 2019 年

---

相關文章（推薦閱讀 AtR 長篇指南中的第 6 階段部分）

一法具盡（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>  
(related: <https://www.awakeningtoreality.com/2024/05/the-totality-of-all-that-there-is-that.html>)
- <http://www.awakeningtoreality.com/search/label/Ted%20Biringer>
- <https://www.awakeningtoreality.com/search/label/Shingon>  
(related: <https://plato.stanford.edu/entries/kukai/>)
- <https://www.awakeningtoreality.com/2023/11/a-compilation-of-zen-teacher-anzan.html> (related: <https://www.awakeningtoreality.com/2023/12/zen-master-ven-jinmyo-reng-sensei.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《時間、空間與知識》(Time, Space, and Knowledge): <https://www.amazon.com/Time-Space-Knowledge-Reality-Psychology/dp/0913546089/>

### 無生 (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-advice.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-thusness-john-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](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-taiwanese-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-tsongkhapa-and-emptiness.html>
34. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/08/non-contradiction-of-dependent.html>
35. <https://www.awakeningtoreality.com/2024/05/transcript-of-a-tr-awakening-to-reality.html>
36. <https://www.awakeningtoreality.com/2018/09/a-compilation-of-simpos-writings.html>  
(related: <https://www.awakeningtoreality.com/2018/07/on-supernatural-powers-or-siddhis.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. 《楞伽經》 (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>, 需要相關灌頂/口傳: <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=GIkrW7aP4j8&list=PL8DRNsJySiiYtVJ14zrP3f1-ls2Cm0oyC>,  
[https://www.youtube.com/watch?v=SUwyKYKtJBA&list=PL8DRNsJySiiYQxJfL1f\\_l3DfLzcJEEhar](https://www.youtube.com/watch?v=SUwyKYKtJBA&list=PL8DRNsJySiiYQxJfL1f_l3DfLzcJEEhar))

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> (強烈推薦閱讀第 5 階段部分列出的大手印書籍)
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> (創古仁波切的注釋: <https://www.amazon.com/Open-Emptiness-Khenchen-Thrangu-Rinpoche/dp/193157121X>)
64. <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/lam-rim/emptiness-advanced/imputation-mental-labeling-and-designation>
65. 道格拉斯·達克沃斯 (Douglas Duckworth) 的《蔣貢·米龐：他的生平與教導》(Jamgon Mipam: His Life and Teachings) 以及約翰·W·佩蒂特 (John W. Pettit) 翻譯的《定解寶燈》(Beacon of



Certainty) (必讀書籍；相關：

<https://www.awakeningtoreality.com/2021/03/book-recommendations-beacon-of-certainty.html>)

(Soh 的評論：也請閱讀這些，它們很重要：

- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/primordially-unborn.html>
- <http://www.awakeningtoreality.com/2020/06/non-arising-due-to-dependent-origination.html>)

與一法具盡 (Total Exertion) 相關的參考書目樣本

曹洞宗禪知見 (基于主觀難度排序，并非詳盡無遺)：

1. 奧村正博 (Shohaku Okumura) 的《實現現成公案》(Realizing Genjokoan) (如果某人已證悟無我，這是全機的良好介紹) - <https://www.amazon.com/Realizing-Genjokoan-Key-Dogens-Shobogenzo/dp/0861716019/>
2. 申修·羅伯茨 (Shinshu Roberts) 的《與萬物相遇：禪修者道元現成公案指南》(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《每一個當下即是宇宙》(Each Moment Is the Universe) - <https://www.amazon.com/Each-Moment-Universe-Being-Time/dp/1590306074/>
4. 片桐大忍 (Dainin Katagiri) 的《照亮無限之光》(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《山水經》(The Mountains and Rivers Sutra) - <https://www.amazon.com/Mountains-Waters-Sutra-Practitioners-Sansuikyo/dp/1614292930/>
6. 金熙鎮 (Hee-Jin Kim) 的《永平道元：神秘的現實主義者》(Eihei Dogen: Mystical Realist) - <https://www.amazon.com/Eihei-Dogen-Mystical-Hee-Jin-Kim/dp/0861713761/> (可選：<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”讀本》(Readings of Dōgen's "Treasury of the True Dharma Eye") - <https://www.amazon.com/Readings-Treasury-Columbia-Buddhist-Literature/dp/0231182295/> (可選：<https://www.amazon.com/Dogen-Japans-Original-Zen-Teacher/dp/1611809800/>)
8. 泰德·比林格 (Ted Biringer) 的《路易·溫的平板經》(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《禪宇宙論》(Zen Cosmology) - <https://www.amazon.com/Zen-Cosmology-Dogens-Contribution-Worldview/dp/1537187309/>
10. 申修·羅伯茨 (Shinshu Roberts) 的《有·時》(Being-Time) (這本書需要在理智知見和先前對全機的洞見方面有堅實的基礎，才能正確理解它) - <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/> (棚橋 (Tanahashi) 譯本)

12. <https://terebess.hu/zen/dogen/true1-7.pdf>,  
<https://terebess.hu/zen/dogen/true8.pdf> (曹洞宗翻譯計劃——  
包含從學術/語言學角度對《正法眼藏》的廣泛注釋/評論:  
<https://www.amazon.com/Treasury-True-Dharma-Eye-Eight/dp/0824899253/>)
13. 可選:《永平廣錄》(Eihei Koroku) -  
<https://www.amazon.com/Dogens-Extensive-Record-Translation-Koroku/dp/0861716701>

### 華嚴 (Hua-yen) 知見:

1. 弗朗西斯·庫克 (Francis Cook) 的《華嚴佛教: 因陀羅的寶網》  
(Hua-Yen Buddhism: The Jewel Net of Indra) -  
<https://www.amazon.com/Hua-Yen-Buddhism-Jewel-Indra-Iaswr/dp/027102190X/>
2. 張澄基 (Garma C. C. Chang) 的《佛學圓頓宗——華嚴佛教哲學》  
(Buddhist Teaching of Totality - The Philosophy of Hua-yen Buddhism) - <https://www.amazon.com/Buddhist-Teaching-Totality-Philosophy-Buddhism/dp/0271011793/>
3. 托馬斯·克利里 (Thomas Cleary) 的《入不可思議解脫境界——華嚴佛教導論》  
(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\\_Inte.pdf](http://dharma-rain.org/wp-content/uploads/2016/02/Hua_Yen_Buddhism_Emptiness_Identity_Inte.pdf)
5. 《華嚴經》(Avatamsaka Sutra) -  
<https://www.amazon.com/Flower-Ornament-Scripture-Translation-Avatamsaka/dp/0877739404/>

## 天臺 (Tiantai) 知見:

布魯克·茲波林 (Brook Ziporyn) 的《空性與遍在：天臺佛教精要導論》  
(Emptiness and Omnipresence: An Essential Introduction to Tiantai Buddhism) - <https://www.amazon.com/Emptiness-Omnipresence-Essential-Introduction-Philosophies/dp/025302112X/>

(可選: <https://www.amazon.com/Beyond-Oneness-Difference-Antecedents-Philosophy/dp/143844818X>,  
<https://www.amazon.com/Clear-Serenity-Quiet-Insight-Chih/dp/0824873777/>)

## 中觀 (Madhyamaka) 書單 (并非詳盡無遺):

### 格魯派 (Gelug):

1. 達賴喇嘛尊者的《如何認識你自己》(How to See Yourself As You Really Are) (<https://www.amazon.com/How-See-Yourself-You-Really/dp/0743290461/>; 與羅布·伯比 (Rob Burbea) 的《看見即解脫》(Seeing That Frees) 以及蓋伊·紐蘭 (Guy Newland) 的《空性導論》(Introduction to Emptiness) 一樣, 都是中觀的良好入門)
2. 蓋伊·紐蘭 (Guy Newland) 的《空性導論: 宗喀巴〈菩提道次第廣論〉中的教導》(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. 格西倫珠·索巴 (Geshe Lhundub Sopa) 的《菩提道次第階梯: 宗喀巴〈菩提道次第廣論〉釋·第五卷: 毗鉢舍那》(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《宗喀巴緣起贊》(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《空性禪修》(Meditations on Emptiness) - <https://www.amazon.com/Meditation-Emptiness-Jeffrey-Hopkins/dp/1614299137/>
6. 達賴喇嘛和土登秋準 (Thubten Chodron) 的《智慧與慈悲文庫》(The Library of Wisdom and Compassion) (10 冊系列) - <https://www.amazon.com/dp/B078YG7K5Q> (主要是第 7-10 卷)
7. 柏辛檔案 (Berzin Archive): <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/lam-rim#emptiness-advanced>

#### 米龐 (Mipham):

1. 道格拉斯·達克沃斯 (Douglas Duckworth) 的《蔣貢·米龐：他的生平與教導》(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《定解寶燈》釋 (Beacon of Certainty commentary) - <https://www.amazon.com/Journey-Certainty-Quintessence-Dzogchen-Exploration/dp/1614290091/>
3. 約翰·W·佩蒂特 (John W. Pettit) 翻譯的《定解寶燈》(Beacon of Certainty) (必讀書籍) - <https://www.amazon.com/Miphams-Beacon-Certainty-Illuminating-Perfection/dp/0861711572>
4. 道格拉斯·達克沃斯 (Douglas Duckworth) 的《米龐論佛性：寧瑪派的基》(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·謝拉仁波切 (Khenchen Palden Sherab Rinpoche) 的《米龐之智慧劍》(Mipham's Sword of Wisdom) – <https://www.amazon.com/Miphams-Wisdom-Khenchen-Palden-Sherab/dp/1614294283>

### 噶舉派 (Kagyu):

卡爾·布倫霍爾茨 (Karl Brunnholzl) 的《日光普照的虛空中央：噶舉派的中觀》(The Center of the Sunlit Sky: Madhyamaka in the Kagyu Tradition) – <https://www.amazon.com/Center-Sunlit-Sky-Madhyamaka-Tradition/dp/1559392185/>

### 果蘭巴 (Gorampa):

1. <https://plato.stanford.edu/entries/gorampa/>
2. 康斯坦斯·卡索 (Constance Kassor) 關於果蘭巴的博士論文：  
<https://etd.library.emory.edu/concern/etds/5712m675f>
3. 何塞·伊格納西奧·卡貝松 (Jose Ignacio Cabezon) 和格西洛桑 (Geshe Lobsang) 的《遠離極端：果蘭巴的〈辨見〉與空性論戰》(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·塔確 (Sonam Thakchoe) 的《二諦辯論：宗喀巴與果蘭巴論中道》(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):

龍樹的《中論》(MMK) (有許多注釋書可用，最好全部探索):

一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 的注釋 -

<https://www.amazon.com/Cracking-Walnut-Understanding-Dialectics-Nagarjuna/dp/1952692466/>

杰伊·加菲爾德 (Jay Garfield) 的注釋 -

<https://www.amazon.com/Fundamental-Wisdom-Middle-Way-M%C5%ABlamadhyamak%C4%81rik%C4%81/dp/0195093364/>

宗喀巴的注釋 - <https://www.amazon.com/Ocean-Reasoning-Commentary-Nagarjunas-Mulamadhyamakakarika/dp/0195147332/>

瑪甲·香秋·宗哲 (Mabja Jangchub Tsöndr ü) 的注釋 -

<https://www.amazon.com/Ornament-Reason-Commentary-Nagarjunas-Middle/dp/1559393688/>

賽德里茨/桂 (Siderits/Katsura) 的注釋 -

<https://www.amazon.com/Nagarjunas-Middle-Way-Mulamadhyamakakarika-Classics/dp/1614290504/>

佛護 (Buddhapalita) 的注釋 - <https://www.amazon.com/Buddhapalita-Commentary-Nagarjunas-Treasury-Buddhist/dp/1949163202/>

月稱 (Chandrakirti) 的《入中論》(Madhyamak ā vat ā ra):

米龐的注釋 - <https://www.amazon.com/Introduction-Middle-Way-Chandrakirtis-Madhyamakavatara/dp/1590300092/>

宗喀巴的注釋 - <https://www.amazon.com/Illuminating-Intent-Exposition-Chandrakirtis-Entering/dp/086171458X/>

寂護 (Shantarakshita) 的《中觀莊嚴論》(Madhyamak ā lamkā ra):

米龐的注釋 - <https://www.amazon.com/Adornment-Middle-Way-Shantarakshitas-Madhyamakalankara/dp/1590304195/>

格魯派注釋 - <https://www.amazon.com/Ornament-Middle-Way-Madhyamaka-Shantarakshita/dp/1559392053/>

