



禅修者的五种体验

帕秋仁波切在这个开示里介绍了禅修者的五种体验。我们在禅修时，可以观察这些成果，这五种体验意味着我们慢慢地有所进步，它们就好像学习道路上的路标。通过了解这些体验，帮助自己知道在学习止禅上的进程。

请返回英文原版观看视频“五种体验”。点击 CC 按钮打开字幕。



五种体验

我们通常以自然现象来描述这些体验



1. 瀑布
2. 峡谷急流
3. 平静的河流
4. 风平浪静的海洋
5. 山岳

五种体验：瀑布

禅修的初始，我们会发现内心非常吵杂，念头飞速转动。能够看到像瀑布般的念头，是成为禅修者的第一步。内心像强有力、滔滔不绝的水流，不断地冲泄、奔腾！念头有如完全失控般直泄而下。

五种体验：峡谷急流

在修持一段时间后，我们会留意到一些改变。老师们称之像峡谷急流。那些坐过泛舟或是独木舟的人就能立刻理解这个感觉。峡谷间凸出的巨石和无法预知的弯道，让我们感受到河水的湍急。河流一会儿安静地穿过峡谷，但突然情况立刻有所转变。同样的，在禅修过程中，我们可能会体验到一段安静的时间，然而突如其来的念头却又开始四处冲撞，扰乱我们。

五种体验：平静的河流



再修持一段时间后，我们会看到更多进步。此时，我们会相信自己的心已经非常平静，甚至认为念头已完全平息。然而，让我们来想想这个例子，一条平静的河流，表面上看起来是静止的，对吗？但是，经常在大河底下却隐藏了深沉而强大的暗流。我们的心也是这样，我们确实有所进步 - 那些直泻、吵杂、打转的念头都安静了。但是在表面底下，却有着如暗流般的念头。

五种体验：风平浪静的海洋



当我们持续在座上修持，逐渐地我们会体验到第四个阶段。现在我们去到更深层的平静。我们会看到一些动静，但是比以前少了很多。念头会生起，但却没有如暗流般的强烈念头。

五种体验：山岳

最后，我们在禅修中变得非常稳定。



山岳代表如如不动的稳定。在我们规律地修持禅坐数个月后，我们体验到稳重、深邃、如如不动的自心。

其它的体验

在我们持续修持止禅时，可能还会体验到其它状态。仁波切提到以下常见的体验。不过，他再次提醒我们，这些说明必须在禅修者有实际修持经验之后才能给予。

1. 大乐
2. 光明、清晰或是“敏锐”
3. 无念

以上体验，我们可能会经历到单一或数个。但最重要的是，不要对任何一种觉受产生贪执。我们不应该对任何一种体验感到希冀。如果它们发生了，不要想着“紧握不放”那些体验。记住，即使是对好的体验起贪执，都会导致我们持续在娑婆世界中轮转！



反思问题

- 学习至此，你会如何描述你的心？五种体验中哪种最能代表你的禅修？写在日志中，但记住不要评断！我们仅仅只是观察自己处在什么阶段。就算我们目前处在瀑布也很棒！知道这点是不是很棒？但这只有你花时间修持后才能得知。
- 在一整年的学习过程中，随时回过头来看这些比喻。在进行不同禅修时，你的体验是否有波动？留意当你一段时间没有禅修后，发生了什么变化？如果你花更多的时间和意愿修持，又会发生什么变化呢？记下这一整年的体验，你会发现自己的观察力将越发敏锐。
- 有没有什么暗流般的念头或是波动，是你以前不曾留意到的？恭喜你，这意味着你已经变得更加觉察。记住你不是在跟谁比赛，我们要的是理解内心真正的状态。

MARK THIS UNIT COMPLETE

NEXT UNIT >