

与思想过程静修相关的体验

杨真善

● 导注

- 有的人体验到这里介绍的所有体验，有的人只体验到少数。
- 这些体验有可能顺序出现，也可能会“前后跳跃”。
- 作为系列，它们可能以多种多样的时间“规模”展开。你可能在一次静坐、整个隐修期间、几个月或几年的时期内依次体验到它们。
- 随着练习的深化，你通常会倾向于体验这一系列的后面部分（体验7—9）。但是，
- 你静修时主观体验到的东西不仅取决于你做了多少练习，还取决于来自你的外部情况的挑战的水平，也取决于放松内心深处的自然节奏。因而，
- 每种体验都有一些重要的东西要学习（和再学习），只要你做到以下两点，就绝不会浪费时间或退步：

你懂得如何与每一种体验合作，以及

2、你至少尽了一定的力去这样做。

体 验

● 体验一

完全缺乏有关思想过程的觉知和特异感。

怎么办？

打声音标签！！

要明白，与此相关的不适和挫折感是学习体验的重要（也许是必要）部分，因为：

在头脑具有改变的动机之前，它必须剧烈地体验其混乱的痛苦。

当你最终被赋予高度集中之权能时，在这个阶段体验到的不适和挫折感，会成为同情和谦卑的种子。

● 体验二

能够在一定程度上留意思想，但“注意”落后于事件，也就是说，你主要是在回顾中，在思想出现几秒之后才觉知到它。

怎么办？

继续努力，但也要接受这样的事实，即你的留意尚未“同时发生”。记住“相对之原则”。在相对的意义之上，你还是比其它情况下有了非常多的留意。记住，就这条道路的自我努力方面而言，相对的结果就足够好了。让自然（恩典、时间）来做其它的事。

● 体验三

“思考关于思考的思考……的思考”

当我们学习一种新技巧时，通常都不得不对我们正在做的想得很多。然而，一旦这种技巧成第二本性（自然），我们就能在应用时只有一点点思考或没有思考。当我们开始思想方面的静修时，有可能发现自己正在进行关于观察思考过程的大量思考；头脑有可能与自己玩许多旋绕的游戏。

一般来说，应该像观察任何其它思想一样来观察“关于观察思想的思想”。头脑最终会厌倦自己对自己“使绊”，而且，你会习惯于没有任何旋绕和混乱游戏的实事求是的观察模式。

然而，就“观察任何思想，不管其内容”的一般规则而言，有两种可能出现的例外。第一种例外涉及深刻领悟，它偶尔会在观察过程中出现。你可能会发现，有意离开“只是观察模式”，去有意考虑和澄清这样的领悟是有用的。

第二种例外涉及精神标签。标签是附加于观察过程的简单词语。用标签对某种思想状态进行分类有许多方法。非常普通的一种是根据思想的内容来给它打标签（记忆、计划、判断、幻想，等等）。

我个人发现，有两套标签分类特别具有启发性，想象的词意味着“有促进领悟的倾向”。

根据精神事件（意象、谈话、两者、无）的类型给思想打标签

根据活化水平给思想打标签

只有意象：清楚、微妙、无

只有谈话：清楚、微妙、无

意象和谈话两者（按此顺序）：清楚 / 清楚，清楚 / 微妙，清楚 / 无，微妙 / 清楚，微妙 / 微妙，微妙 / 无，无 / 清楚，无 / 微妙，无 / 无（3的平方等于9种可能的配对。它并不象看起来那么复杂，真的！）

当然，精神标签自身也是思想（它们尤其是“谈话”的实例），但是，在以下重要方面，它们不同于一般思想：

精神标签是简单的思想，而一般思想常常非常复杂。

精神标签高度规则，而一般思想如果不是混乱的，就常常是随机的。

精神标签是特别设计来澄清思想过程自身的。

精神标签产生的需要进行澄清的思想量最少。

虽然精神标签是思想，但试图为它们打标签则有可能导致混乱和使人灰心的重大退步，尤其是在你刚刚开始之时。所以，你应该怎么办呢？很简单，不要观察精神标签自身或给它打标签，除非你确实想这样做。如果你希望如此，要把它们看作是免除打标签过程的特殊思想。

● 体验四

不舒服的反应

在把它“挂”起来之前，观察思想不太像企图用自己的提鞋带把自己提起来一样。你最初“让头脑背对自身”的努力可能产生不舒服的反应，包括：挫折感、混乱感、迷惑、恐惧、紧张甚至偶尔会头痛。除此而外，你还可能体验到因聚焦努力而产生的精疲力竭。怎么办呢？

不要让它们使你气馁。一旦你的技巧成熟，这些反应就会消失，而且通常不会重新出现。

应用“留意练习的主要指示”：重复利用这些反应（即将该练习应用于反应自身）。

记住，当你获得经验时，就只需要越来越少的意图和努力……最终会成为自动的（真的！）。

就像所有的主观状态，这些反应只可能以思想、身体感觉或二者混合的形式出现。因此，要始终如一地观察与反应相关的任何思想；将它们根据定义包括在你的聚焦范围之内（即把“我讨厌给谈话打标签”的标签实事求是地打上“谈话”的标签）。

要让静与任何与反应相关的身体感觉在一起（无论你是否注意它们）。

如果看来有必要或有建设性，就要：

拓宽你的聚焦范围，使之包括与反应相关的身体感觉和思想，或者

将你的聚焦范围限制为身体感觉，暂时将思想丢开，以便更深入地洞察反应的感觉。

● 体验五

表面思想（即有意识的自我谈话和意象）往往会在你注意它们时消失。这有可能导致以下担忧：

我是不是在压制或干预思想？

如果思想在我注意它们时就“短了一截”，我应该怎么办呢？我应该聚焦于什么地方才不会在思想之间分神呢？

答案：

当我们做纯粹的留意练习时，我们的工作注意事物的状态：有时，观察行为会改变我们观察的现象。这种现象上的变化就是那一瞬间的状态。注意它。尤其是：

1) 如果你注意某一精神意象而且它立即消失，就将注意力保持在意象曾经出现的精神屏幕上。

意象消失之后，那一屏幕只可能是以下两种状态之一：

令人愉快的空白

微妙的活动

清楚地探查出那是哪一种状态，并继续观察之。只有两种可能性。不是空白 / 微妙活动继续就是更多的清晰意象出现。空白和微妙活动是那一瞬间你的视觉作用的本体（真实）。只要它在持续，就用觉知充满之。

2) 同样，如果你注意某一精神谈话而且它立即消失，就将注意力保持在内心的“扬声器”上，那是你“听到”你的精神思想的地方。在自我谈话出现之间，这个地方只可能是以下两种状态之一：

令人愉快的安静

微妙的活动

清楚地探查出那是哪一种状态，并继续观察之。也是只可能有两种可能性。不是安静 / 微妙活动继续，就是更清楚的自我谈话出现。安静或微妙活动是那一瞬间你的声音精神作用本体（真实）。只要它在持续，就用觉知充满之。

在我们观察时它就立即消失，这恰恰是思想的本性。这是其“分裂”序列的一部分。它并不一定意味着我们在进行压制。最终，会有需要的东西出现，但是，非常清楚纯粹留意练习和其它形式练习的差异，并清楚某一特定时间你在做哪一种练习也是重要的。在其它形式的练习（止、咒语）中，我们试图指导和控制思想。在纯粹的留意练习中，我们采取放手的态度，允许思想按自己的意愿或长或短地持续，或经常或偶然地出现。当我们只是观察有什么东西，而不要求头脑处于任何特定状态时，我们常常发现，思想出现得比我们假定的短和少。

这里的要点是，内在屏幕的空白、内在声音的安静，或微妙前意识作用的出现，只不过就像思想有有意识的自我谈话和意象那么多方面一样。在思想之门旁边，总是有某种东西可以观察，所以，你决不需要担心“在思想之间”被分神。

● 体验六

思想变得游离，词语的并列怪异，意象的发生没有明显的联系。

这是正在落入头脑更深层面的迹象。它与入睡前的瞌睡状态（朦胧）相似。把它当作是好兆头，但要警惕有可能睡着。让你的脊背笔直，如果有必要就部分或全部睁开眼睛。要毫不迟疑地使用声音注意法。有两种相关的体验需要讨论。

十足的嗜睡

你变得非常嗜睡，静修时实际上已开始作梦。这可以成为有力的学习体验，但你需要特别的训练，以使之有用。一次又一次地伸直你的脊柱，睁开你的眼睛。有意聚焦于你的精神屏幕，在每次瞌睡之波涌现和消失时都追踪那里发生的微妙和显著变化。

在这个问题的一种变异是重新定义你的静修对象，使之包括思想的内心屏幕和普通视觉的外在屏幕。让你的眼睛睁着，注意你如何在这两个屏幕之间来回拖拉（可以打“内”、“外”、“两者”的标签）。当你擅长于此，你实际上就能觉察到，当梦幻意象本体（真实）扩大时，普通视觉本体（真实）就收缩，反之亦然。这就导致了内外世界的柔化和整合……一种真正的地震体验！

强烈的视觉和幻觉

这一现象有许多话要说。这里只是几个最重要的要点（以简洁的形式）：

有的静修者有此现象，有的完全没有。

原因多种多样，包括物理、生理和心理因素。

从静修最终目标的视角看，它们既不是值得寻求的，也不是令人不快的；既不是必需品，也不是障碍物。

这种视觉材料的涌现是人的意识的一种自然功能，不应该因而有哪怕是最轻微担忧：

- 你没有发疯。
- 你没有变得奇怪。
- 你没有被恶魔附身、撒旦攻击或怪兽吞吃。
- 你没有被吸入另一个世界。
- 然而，如果你有精神疾病病史，你应该与你的静修老师和治疗专家讨论这一现象。
- 这种材料可能与个人的生活经验有关，不是你意识中记得的东西，就是被压制的材料的涌现。在这种情况下，你有三个选项：

以心理治疗的方式处理之（在有经验的专家的指导下）

以静修的方式处理之（即只是超然地观察）

以上两种方法都用。

从静修最终目标的观点看，最好把这种现象解释为释放头脑深处原始层的自然过程的一部分。主要有两道抵达头脑深处的便利之门：身体感觉和精神意象。反过来，深层的头脑也可以通过两个渠道释放压力：身体感觉（常常是不舒服的）和头脑意象（常常是原始的）。这一事实说明，从历史的角度看，它是心理治疗方面对比强烈的方法（奥地利心理分析家威廉·赖希的方法对瑞士精神病学教卡尔·荣格的方法）；从灵性的角度看，也是对比强烈的方法（以身体感觉为基础的毗婆舍那静修形式对以视觉化为基础的金刚乘静修形式）。

有时，这种材料的内容可能是令人愉快和有教益的，但它经常是令人不安的，充满怪异、毁灭、性和暴力（换句话说，下意识投射在内在于的头脑屏幕上的东西，与文化（文明）投射在外在于的电视和电影屏幕上的东西一样）。

怎么做？

通过连续应用你的技巧，促进这一自然的心理-精神解毒过程，以及

要高兴（我是认真的！）要高兴深处的头脑正在卸下自身的重担。在这良性的环境中，它现在正在变得更好。否则，它很有可能在另外的环境下出现，即那些艰难的环境，例如疾病和死亡过程。在那样的环境中，它会与其它存在的挑战多重交错，极大地增强你的痛苦感。要记住，净化与体验的强度乘静的深度成正比：净化 = 1X静。

所以，要静静地注意意象。要在不被其内容抓住的情况下努力查看或看穿它们。如果意象是静态的，好像照片，这比较容易。然而，意象常常是动态的，以栩栩如生的方式运动。在这种情况下，要聚焦于将其搅入存在，并使之生机勃勃的扩张、收缩和振动运动。聚焦于位于它们之下，远离其形式的流动。静修针对的是运动而不是意义，是变化的轮廓而不是具体的内容。你直接遭遇的显然是无常的力量。

用相似的方法处理“声音”。

不要做什么？

如果你打算将这种现象作为留意静修的对象，那就努力不要：

期待它会离开。

解释它或努力断定它。

与它玩游戏。

因它而迷幻。

试图用它得到力量、个人领悟或精神指导（这一点有例外；具体与你的老师谈）

对这些意象（暂时）变得更加生动和逼真（用留意和静观察它们的结果）感到惊奇。

如果你对意象有情绪上的反应，绝不要忘记情绪是由思想和身体感觉构成的。情绪 = 思想 + 身体感觉。所以，你可能想把你的静修对象扩大到包括思想和身体感觉。在这种情况下，可能的注意范畴和标签配置如下（但不限于此）：

范畴	标签
思想和感觉	谈话、意象、感觉
依位置而定的思想和感觉	谈话、意象、面部、胸部、全身，等等
局部或全面的思想和感觉	谈话、意象、局部、全面、两者

10) 文化暗示：关于腐烂、破坏、个人死亡、被攻击或被吞吃的意象。有两种传统——萨满教和佛教详尽地描述了这些意象，将之作为与灵性成长有关的阶段。在萨满教中，萨满这一角色的使命之一部分就是经受具有共同特征的折磨。在佛教的实践中，它们有可能与bhanga（消亡、腐朽）有关，与小乘佛教七个阶段的净化（sattavisuddhi）之一，即佛教毗婆舍那（Vipassana）的陈述有关。

● 体验七

你可能觉知到“微妙作用”持续存在。这是有意义的，因为微妙作用是前言辞、前意象的精神活动。它是将内心言词和意象搅动为存在的下意识头脑的连续不断的背景喻鸣。你可以将之与鲜花（言辞和意象）从中长出，衰败腐烂后又回到其中的地下花床相比。当你觉知到这种微妙的活动流时，你可以有选择地聚焦于它。你可能会发现，它似乎位于你的“内在屏幕”之上，或者是“内在扬声器”之中，或者是两者皆在，或者两者都不在。后面这种情况意味着你可以接触它，但不是言辞和意象发生的同一个地方。这些情况的任何一种都很好。要点是：

由于微妙作用往往像溪流一样流畅和连续，可以连续不断地对之进行“观察”，不像表面谈话和意象往往来去突然。观察这种连续不断的溪流可以变得非常放松。

根据其一般的活动水平，在任何特定瞬间，这种溪流有可能加速、减速或保持同样速度。在三维的“思想空间”量的意义上，与加速或减速相关的可能是扩张或收缩。

当你屈服于这些运动（包括“保持同样水平”）时，你可能开始感到被它们按摩、滋养、软化和清洗，进而，

一种积极的反馈循环可能像以下描述那样得到发展：

允许下意识头脑没有干预地流动意味着每一种思想都在深层次上自我完成，无需以言词和意象的形式突然出现在表面。

这导致有意识的思想较少，因而，平静感和聚焦就会

使保持与微妙作用的接触更为容易，而且，由于感觉很好，就会鼓励你更多地屈服于它的运动性质。

这就会促使微妙作用变得更加流动和有效，导致更深的集中，等等。

由于持续不断地练习，有可能注意到以下效果：

不受阻碍的微妙活动流中的能量，打破了下意识头脑中的硬点、执著、扭结和自我冲突，导致更大的自我整合感。

这就减少了下意识物质中的硬度、粘性和摩擦力，促使它更有效地运行（就像“润滑很好的机器”）。

这就允许新型的关联和领悟出现，导致得到增强的灵性聪明和智慧头脑。

头脑在本质上变成安静的和顺从的，但却充满了能量。

“对那些其柔韧而强劲的思想与太阳同步的人来说，他们的日子永远是早晨。”

——亨利·大卫·梭罗《瓦尔登湖》

● 体验八

思想、意识、下意识、无意识的全部“空间”，随着毫不费力的自然流消融和重新结合。思想的运动变成了它的意义。由于这种运动是“世界波”的一部分，每一种思想都有了同样的意义，那就是完全意义（ALL-meaning）。用比较具体的话来说，思想的按摩变成了它的讯息。

很明显，你只能在特定时间、特定时段，为特定的目的（例如体验同一、净化或深层次休息）保持这样的状态。那是因为在这样的状态中，思想已经变成了振动的轮廓线，没有了内容。但是，作为人，我们也需要能够对内容作出回应，即清楚地思考具体问题，有效地解决难题，巧妙地考虑境况。思考空洞思想的能力和清楚思考问题的能力具有相互增强的作用。赏识这一事实是精神成熟的标志之一。

思想消融进入毫不费力的自然之流可以被描述为一般头脑的完全体验的开始。

体验九

毫无费力的流动自然停止，天堂的所有天使都暂时安静了。