

一个怀疑论者的修心之旅

在本书中，瑞秋向大家传达了一个至关重要的事实：
最好的老师，其实是你自己的禅修觉醒。



涅槃还未到

一位怀疑论者诚恳的心灵修行经验分享
私密的个人生活，
理性的静观学习，真实的心灵觉醒

[美] 瑞秋·纽曼◎著
(Rachel Neumann)
洪萃晖◎译

NOT QUITE NIRVANA

当代最具国际影响力的佛学大师 一行禅师 隆重推荐



金城出版社
GOLD WALL PRESS

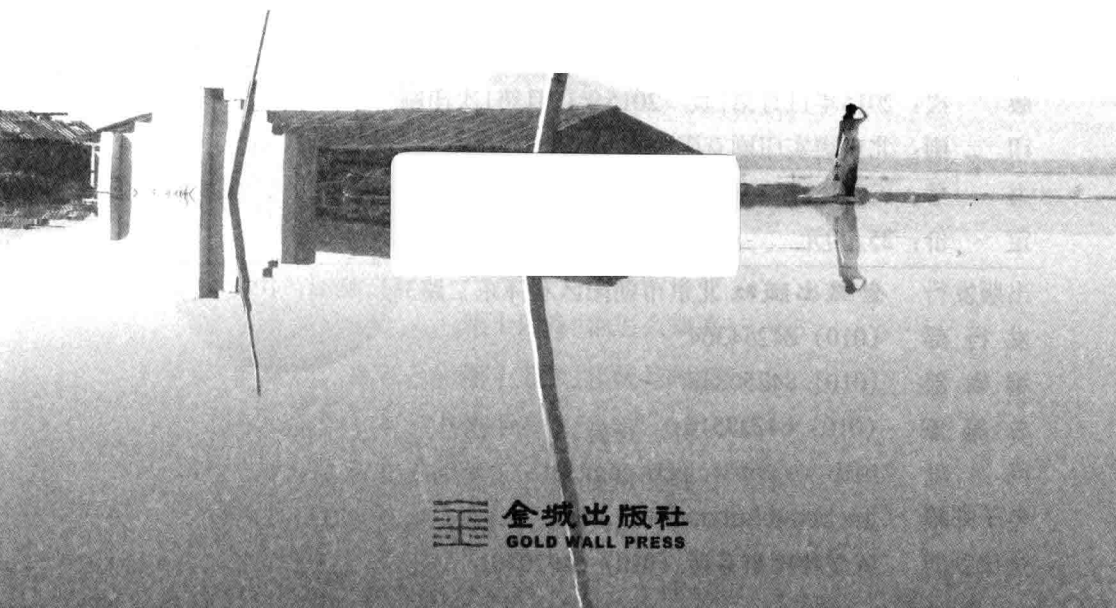
NOT QUITE NIRVANA

涅槃还未到

[美] 瑞秋·纽曼◎著

(Rachel Neumann)

洪萃晖◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

涅槃还未到 / (美) 纽曼著; 洪萃晖译. —北京:
金城出版社, 2015.11
书名原文: NOT QUITE NIRVANA
ISBN 978-7-5155-1295-2

I. ①涅… II. ①纽… ②洪… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第248468号

NOT QUITE NIRVANA © 2012 by RACHEL NEUMANN

Simplified Chinese language edition published in agreement with Parallax Press, through
The Artemis Agency.

Copyright©2015 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经许可, 严禁任何方式使用。

涅槃还未到

作 者: (美) 纽曼

译 者: 洪萃晖

责任编辑: 李 健

选题策划: 林宋瑜

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 10

字 数: 125千字

版 次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

印 刷: 北京玥实印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-5155-1295-2

定 价: 25.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 邮编: 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

一行禅师序

在过去的十多年间，瑞秋·纽曼为我编辑了二十多本书。多亏了她对我授课风格和录音内容的深刻理解，我的理念才得以清晰、正确、可靠地抵达成千上万的读者。我万分感激她的工作与投入。在这期间，她学会了重要的一课：不要被任何形式的授课牵着鼻子走，而要让你的心、你的思想去指引自己。在本书中，瑞秋向大家传达了一个至关重要的事实：最好的老师，其实是你自己的禅修觉醒。

在《了知捕蛇善法经》中，佛祖说：

当山里的小河泛滥，变成一片漂着残骸的汪洋时，想要渡河的人可能会想：“怎样才能最安全地穿过这片汪洋？”在这种情况下，他可能会找来许多树枝和干草，造一只木筏，用它去河的对岸。但是，到了对岸，他可能又会想：“我花了这么多时间和精力去造这只筏，这可是一样很有价值的资产。我得随身带着它上路。”如果他把木筏扛在肩上或头顶，在陆地上也带着它，你觉得这是明智之举吗？……我已经无数次讲述了这个故事，为的就是提醒你们，放下所有正确的教诲是如此必要，更别提那些不正确的了。

瑞秋的禅修之旅，包含了对日常生活中欢愉与悲伤的毫不掩饰的感激，同时也是在面对衰老和死亡时找寻些许宁静的旅程。许多人害怕衰老——相比起死亡，有些人甚至更怕衰老！不过，我觉得老年时光其实非常美好。你变得更加平静，行动更加缓慢，比起年轻时，你更加能够享受生活。你不会着急。一切都可以慢慢来。你可以细细地品尝日常生活的每一个时刻。

衰老也能让你练习着勇敢地面对最终的死亡。当你练习着知晓自己的恐惧时，你就更加知道，你依然活着，依然有许多东西值得珍惜和拥有。然后你就会知道怎么做才能让别人幸福。不管你去哪里，大家的快乐都会伴随着你。你将可以享受阳光、白雾、空气和水。孔子曰：“未知生，焉知死？”如果你可以深入地看待死亡，看待你我及所有事物的不生不灭，你就可以真正过上有价值的生活。

就在这一刻，你我体内的许多细胞正在死去。数目之多，我们没有时间为它们举行丧礼。同时，也有许多细胞正在新生，我们也没有时间为它们庆祝。死亡与新生是无法分割的。一个东西的死亡即是另一个东西的开始。关于如何运用这一点，全身心地投入每一天，本书呈现了许多洞见。在所有的繁忙和嘈杂之中，我们还是可以歌颂当下时刻的无限可能。

一行禅师

2012年6月

目录

CONTENTS

上篇

我有空吗？

一行禅师序

- 第一章 一个怀疑论者的静修觉醒 /3
- 第二章 先假装，直到你能真正做到 /7
- 第三章 一个叛逆的僧人 /11
- 第四章 你现在有空吗？ /14
- 第五章 深度聆听 /18
- 第六章 静坐与“停下来” /28
- 第七章 这就是为什么我在这里 /34
- 第八章 优雅地老去 /39
- 第九章 投入的程度 /42
- 第十章 不是所有问题到了明天都能解决 /46

中篇

我投入了吗？

- 第十一章 划桨前进 /51
- 第十二章 痛苦与修习 /56
- 第十三章 哭泣的权利 /62
- 第十四章 你怎么知道？ /65
- 第十五章 担忧与呼吸 /67
- 第十六章 过桥 /70
- 第十七章 海里的僧人 /74

下篇
我与它们
连结了吗？

第十八章 困在9路车上 /76

第十九章 想死的话，就举起手来！ /81

第二十章 摸摸死人 /86

第二十一章 五忆 /89

第二十二章 因果报应的真正含义 /92

第二十三章 如何养育快乐的成人 /95

第二十四章 我、我自己及互生互在 /101

第二十五章 五颜六色的茧 /104

第二十六章 别再来烦我了 /108

第二十七章 愿大家都好 /110

第二十八章 我们在世界上的空间 /114

第二十九章 平静的对话 /117

第三十章 将外来者领进来 /121

第三十一章 如果你不脆弱，生活会非常美好 /125

第三十二章 认识更多的人 /128

第三十三章 各种语言里的棉花糖 /133

第三十四章 全部都想要 /136

第三十五章 最后阶段的微小变化 /140

尾声 数不清的当下时刻 /145

修习 空下来 /148

修习 制定当天的计划 /149

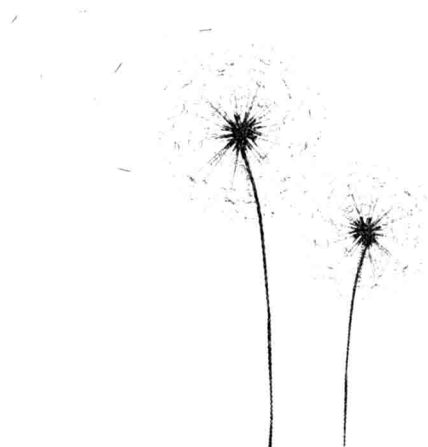
修习 与疼痛和苦楚相伴 /150

修习 慈爱冥想 /151

感谢 /153

上
篇

我有空吗？





第一章

一个怀疑论者的静修觉醒

我在南加州沙漠深处一个长满鼠尾草的山顶之上，走过一个小小的、翠绿的莲花池塘。周围的人们都穿着灰色或棕色的衣服，缓缓地朝前走去，偶尔低声私语。每隔一小会儿，巨大铜钟的声音就响彻云霄。每个人都静默驻足，许多人的脸上露出微笑，显得无比安详，直到钟声飘散。我深深地吸了一口温暖的山间空气，努力消除胸中不适的紧张感。我渴望地望向远离寺院的泥土路，极度盼望前面能有一个拥挤的酒吧，一张台球桌，一首90年代初的嘻哈音乐。但是，钟声再次响起。静默午餐的时间到了。我努力地抑制住奔跑或蹦跳的冲动，尽可能慢地朝餐厅走去。

就在两年前的秋天，我还住在布鲁克林，公寓在四楼，没有电梯。那时我正处在孕晚期，想尽办法想回到旧金山湾区。我在加州的乡村长大，身边到处是大树、大山、小河，还有一群脏兮兮、半裸着跑来跑去的小孩子。我的丈夫杰森，则出生在一个小小的家庭农场里，他从小就得照顾山羊、奶牛和绵羊。他给它们喂食、洗澡，必要的时候，还得给它们接生。虽然我们的童年不大相同，但我们跟土地和邻居们的连结都非常紧密。我们希望我们的孩子也能拥有一点类似的东西。

与此同时，一行禅师正为自己的出版社寻觅一位居住在湾区的编

辑。一年之前，世贸中心遭遇恐怖袭击的一个星期之后，我在纽约采访过他，那次采访的难度非常大。所以，当听说他在招聘编辑，我立即出门，买来所有能找到的他写的书。我一个星期没有出门，把那些书全都读完。然后，我就申请了这份工作。接下来的几个月，我成了他的全职私人编辑，同时也编辑其他禅师的著作。我用背带背着宝宝工作、学习，穿梭于佛法、静修、（婴儿的）肠绞痛之中，学习如何在每天只睡两个小时的情形下正常运转。

显然，我有太多东西要学。比方说，什么是“平等情结”，以及它可能会有怎样的坏处。人怎么才能做到只活在当下，却能搞定所有事情。佛教对数字的痴迷又是怎么回事。佛法讲究一心，二门，三宝，四谛，五念，六成就，七美德，八正道。我觉得头晕脑胀。以前我还以为佛法会让一切变得简单呢！尽管如此，我还是应该注意调整呼吸。不幸的是，每次我一做深呼吸，就感觉自己会因为疲惫而晕厥。

或许，我可以很轻松地在佛教知识问答中取胜（例如，说出佛祖五大弟子的名字。轮回到底有几道。第一名可以赢得满满一大碗“虚无”！），但我觉得我没有学到任何可以帮助我平静度日的知识。我需要的是静修实践，将学到的东西转化成真正的知识。

一行禅师的弟子和朋友都叫他“Thay”（师父），越南语的“老师”，但我这么叫的时候，总有一种“他是个江湖骗子”的感觉。我从小就是个坚定的无神论者，多年来，也见过很多朋友因沉迷各种宗教而毁了自己和家人。作为一个成年人，无条件地管别人叫“师父”似乎不是什么好主意。对那些提供特殊幸福之路的人，我抱有天生的谨慎。相反，有些人和团体却能给我莫大启发，即使在艰难时刻，他们也能坚持自己的意愿和原则，不依赖外界权威。

一行禅师曾经说过，没有修习，所有佛法都是空谈。不管我有多



么怀疑，不管日常工作和家庭生活中有什么需求，也不管我对停滞不前是多么厌恶，我慢慢地找到方法，去修习被宣扬的一切。我对静修的领悟，源于对佛法的修习，还有日常养育孩子的艰辛。我的两个女儿露娜和普拉姆轻轻松松就打败并颠覆了我所了解的任何真理。智力上我所学到的任何东西都得用来应付她们每天的问题、挑战和需求。养育孩子的忙乱，年岁渐长，还有日常生活的各种难处都没有阻挡静修的觉醒；相反，它们成了它的基础。每一条静修佛法都应该铭刻一句警示：在家中修习！

静修让你深刻地意识到当下的独特与短暂。它是一样非常有用的工具。过去的一年里，我的小女儿开始上学，我的父亲和丈夫都身染重病，师父已经八十六岁，而我也年至四十。静修并没有让这些变迁变得容易接受，也没有消除它们带来的悲伤与恐惧。但它的确让我更加能够体会幸福，帮助我建立并维护一个强大的、充满关爱的圈子，还让我更加优雅地跟我的两大恐惧和平共处：衰老与死亡。

当变故与失去像海浪般一波一波地拍向我时，我发现三个问题可以帮助我正常呼吸。第一个问题是“我有空吗？”我的心思是放在别处，还是集中在眼前的事物之上？第二个问题是“我投入了吗？”我知道自己会怎样改变这个时刻，还是只是等着它流逝？第三个问题是“我与它们连结了吗？”我与周遭的生命以及构成当下的缘由和环境的关系如何？这些问题将我与当下发生的一切紧紧拴在一起。

每年，我跟一行禅师顶多见上一两次。通常，我们的会面都挤在他繁忙的云游、教学及照料二百五十多个僧侣和尼姑的大小事宜当中。不云游四方的时候，他就写书，主持静修，操持园艺，每天还把相当大的一部分时间花在静坐和散步冥想之上。然而，我们的每一次见面，都有着第一次相见时的沉静与专注。

其余时间，我都与文字相伴，并在家中修习它们。我把手稿寄

到法国的梅村（Plum Village）静修中心——他视之为家的地方。他的“侍从”则把他的意见用电子邮件发给我。我再处理并学习这些知识。我一字一句地咀嚼他的教导，有时候我吞下它们，有时候又会吐出来。一行禅师和我并不是明显合拍的搭档，不过我们还是配合得很好。他不仅是我唯一的老师或灵感之源，现在，不含一丝嘲讽，也不再如此执着于自我意识，我心甘情愿地叫他一声“师父”。

现在的我，也无法做到对一切事物平心静气。衰老、死亡和不公平带来的痛苦，依然是痛苦。有时候，欢愉依然转瞬即逝。然而，每一天都有一种空灵之感，充满从容与轻松的欢愉时刻越来越多。一次又一次的静修觉醒已经教会我，回到家中自我隔绝，似乎离涅槃还远得很。我发现，我们每个人之间的连结比自己注意到的要深刻得多，我们完全可以获得更加强烈的欢愉与转变，不管是单独的，还是共同的。



第二章

先假装，直到你能真正做到

我第一次见一行禅师，是在“9·11”恐怖袭击的两周之后。那时候，纽约市沉浸在悲痛之中，空气都变得寒冷。尽管已经开始被音乐会宣传单覆盖，寻人启事还是贴满了每个电话亭。相比起袭击之前，人们变得更加友善，也更加忧虑。在列车上，他们会给陌生人让座，会被汽车的喇叭声吓得跳起来。

《村声》杂志的编辑要求我汇编许多作家和公众人物对于袭击的反应——他们是建议立即做出军事回应还是其他方式？我采访了许多作家、政客和宗教领袖。当时，越南佛僧一行禅师正好出版了一本关于愤怒的书，还在里弗赛德教堂发表演说，所以我准备去采访他。

9月末，天气依旧很热。我出了很多汗，本指望有时间去换身衣服。拥挤的人群，还有采访结束后想要冲去吃个饭的念头，让我心烦意乱。庄严的哥特式教堂挤满了人，有穿便服的，其余的穿着棕色僧袍。两群人擦肩而过，一群忙碌着说个不停，一群沉默不语。越南僧侣和西方修道士，留着光头，穿着单色长袍，看上去比纽约人还要时尚。

我走向第一个愿意与我眼神接触的人——一个瘦高的僧人，他的头皮在明亮的灯光下泛着光。我说明来意，他点头，示意我跟他走。从人群中走出来两个尼姑，陪着我们，一个走在我前面，一个在我后

面。我们走上楼，来到一扇没有任何标记的门前。僧人轻轻地敲门。另一个尼姑应了门，用手势示意我坐下。房间里满是香烛气味。

在我对面，坐着一行禅师，面前放着一厚叠书法用纸和一罐黑墨水。他静静地坐着，却丝毫不茫然或漫不经心，也没有做出茅塞顿开的样子。他看上去没有被什么深沉的思绪占据，虽然没在做什么别的事情，但也不像在专门等待我的到来。他只是在那里，这让我印象非常深刻。

现在，我认识一行禅师已经十年了，最令我印象深刻的，依然是他固有的镇静。它很不起眼，但正因为不起眼，它才更加不同寻常。我们在一起的时候，不管是开会讨论工作，还是在海滩野餐，他的存在感始终如一。他存在于当下，聆听，对于下一秒要发生的事情或事情应该如何发展，他毫无先入之见。

只有在极度的欢愉或悲痛之后，当强烈的感情横扫而过，像洪水般冲走我固有的思想、忧虑和成见时，我才能完全感受当下。那时，一切看上去都更加明朗，更加清晰。

认识师父后，我才知道，原来不需要宣泄，也有可能达到明晰的境界。事实上，第一次跟师父见面后，我就尝试着在日常与他人交往的过程中，模仿那种安宁和明晰的状态。在地铁上，在熟食店里，当人们冲我喊叫，叫我让路或快一点，或该付钱的时候，我就会露出最平静的表情，还有天使般的微笑，安静而沉着地做我自己的事情。通常，人们都会退后，不过也可能只是因为他们觉得我很惨人。

这也难怪。在我的表情背后，并没有冥想或静修的修习支撑。我早该知道的。无论什么时候，只要我想刻意做出一种表情，就一定起不到效果。当我朝心怀不满的纽约客微笑时，就会想起上大学时我勾引喜欢的小伙子（他聪明又性感）的情景。那时，我没什么阅历，不聪明，也不性感，不过，我在电影里看过许多类似镜头，以为照着做



就可以了。

对着镜子练习了几个星期之后，有一天在食堂里，我信心满满地展开了行动。我暗恋的小伙子在吧台前面，我走到他身后，不动声色地抓起一个塑料杯子，一边往里加冰块，一边侧着头，使劲往里吸着脸颊，努着下嘴唇，瞪大双眼，紧咬着牙关，沙哑地冲他来了句：

“你好。”

他看上去非常担心。“你还好吗？”他问道，“你好像不太舒服。”

“我没事，”我喘着粗气，“只是有点晕。”实际上，我真的有点晕了。我使劲往里吸着的脸颊，还有强努的下嘴唇让我缺氧，呼吸困难。他退后一步去接橘子汁，实际上是想离我远远的。“希望你快点好起来！”他说完就匆匆跑开了。

后来，朋友试图安慰我。“别太刻意了，”她说，“你放松的时候迷人多了。”那时是这样，现在也是。当我不那么刻意的时候，我觉得自己更看重当下了。如果我特意想表现得平静，其实就已经失败了。就像一行禅师提醒我的那样，静修不应该刻意花费太多精力。诚然，练习和专注至关重要，但情绪要放松，不要紧绷。“讲求的是轻松的勤勉，”师父说过，“而不是刻意的努力。”勤勉意味着持续的练习；努力指的是艰苦的工作。我还记得在纽约上过的许多瑜伽课，每个人汗流浹背、紧咬牙关，试图最大限度地放松自己。

虽然与师父的提醒相悖，我还是认为平静是一种可以学习的秘方。相同的还有我之前悟出的社交涵养。在我从小长大的地方，人们并不怎么关注礼仪。当我开始在城里上小学时，我几乎淹没在其他孩子之中。因为家里的大人经常不在家，他们知道怎么照顾自己。跟我一样，他们自己走路回家，自己做午餐。但他们还知道一些我不知道的事情，比方说，怎么跟杂货店的店员说话才能免费得到一颗硬糖。他们还教会我一些父母不曾教过的东西，例如说“请”和“谢谢”会

让大人们喜欢你，对你更放心。他们让我知道礼貌和“酷”是什么样子的。见过师父之后，我觉得我第一次知道了平静是什么样子。我想它也没有那么难。如果我四处打听，肯定能发现它所需的工具和诀窍。