

現在，我們特別給您介紹佛陀如何教導我們處理障礙。

試想一下，菩薩還是一位小男孩的時候，在紅蘋果樹下休息。他並不嚴肅也不緊張。他很開心，看著父親的節日。就在那時，他如經中所說的那樣“達到了宜人的境界”（禪那）。那時他頭腦輕鬆，可能處於一個非常安靜又敏銳的狀態。

6R練習法



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

之後，在他覺悟的前夕，
在他嘗試了當時印度所有的
禪修方法、身體練習之後，
他回憶起這個狀態。
他意識到這個簡單的狀
態—這個寧靜、敏銳，又
快樂的狀態，是覺悟的
關鍵。但如何表達它呢？



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

當佛陀弘法時，佛陀主要與未受教育的農民與商人接觸。他必須有一個簡單的、有效的練習，這樣的練習要簡單又容易出成果。他必須擁有一種方法，使每個人都可以輕鬆，快速地體驗自己的道路和好處。這就是為什麼在他的一生中能影響那麼多人。



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

您想知道嗎？

這很容易！放鬆一下，盡情探索，去放鬆，去微笑吧！放鬆和微笑會讓練習變得更快樂，更有趣。

這聽起來像是很好的建議，但是您該怎麼做呢？



Start Meditation 慈心禪

當您因被打擾而分心時，忘卻微笑時，請按照以下步驟操作：

第一個 R.

Recognize 識別...

識別到注意力已經跑了，您已陷入妄想。您已經忘了您在做什麼。您已經丟了禪修對象。

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

第二個R.
Release 釋放



釋放您對妄想或感覺的執取，
把干擾留在那裏不要再過度
關注它。
停止對它提供燃料。只是離
開它。

6R 練習法

第三個R.
Relax放鬆

放鬆剩餘的由於干擾
引起的身心緊張、僵
硬。



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

第四個R.
Re-Smile重新微笑

把微笑掛在嘴角，放在心裡。再次感受開心的慈愛感。



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

第五個R. Re-turn 返回

返回或轉移。輕輕地將注意力轉移到禪修對象上，即慈心上。繼續以柔和、專心的態度留在禪修對象上。



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

第六個R.
Repeat 重複

重複整個練習過程。每當您的注意力從禪修對象上轉移的時候，請重複這個過程。

禪



Start Meditation 慈心禪

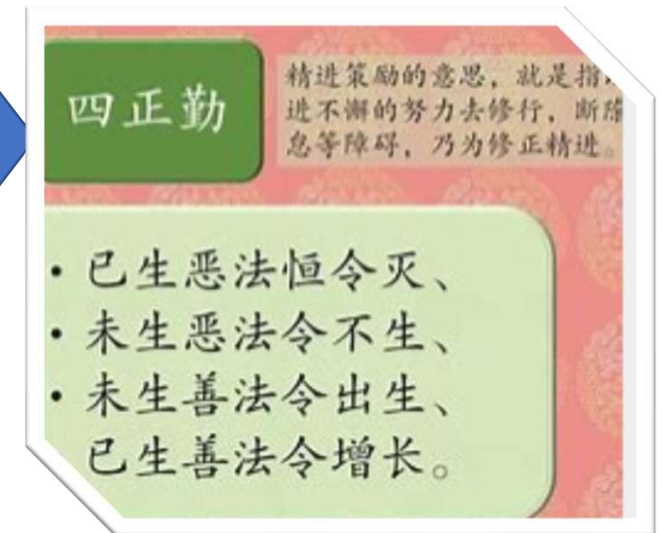
我們把這稱為
“6Rs”練習法。
他們是直接從
經文正精進部
分的描述而來。



前面四個 R
講述的是四
正勤

後面兩個 R
提醒您要回
到禪修目標。

6R 練習法



請注意!

6R 練習法

您永遠不要推
開任何目標。



您從不嘗試控
制任何事物

嘗試控制是使用渴愛消除渴愛!

Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

當聽到微弱的雜音，或輕微的身體反應時，請不要用 6R 法。只要您依舊與慈心的感覺在一起，就繼續保持這種感覺，加深這種感覺。忽略微弱雜音的干擾。對於初學者而言，只有當注意力完全從禪修目標上移開的時候，才用 6R 法。



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

在經文對八正道的解釋中，其中一部分就是正精進。正精進與 6R 是同樣的事。

什麼是正精進呢？



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

什麼是正精進呢？

1.您發現一個不善的，不舒適狀態出現了

2.您不再去關注那種不善的感覺，就讓它自己在那，對它不排斥也不抓取

善惡

3.您帶來一種善的舒適的感覺



4.您保持那種善的感覺



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

6R 練習法只是增加了返回與重複以完成循環。我們通過一次又一次地重複6R 練習來實踐正精進。我們親眼看到並體驗到什麼是苦，以及如何將其減輕。



您會注意到是什麼導致您變得緊張和緊繃，然後如何通過釋放和放鬆來終止苦受，從而帶來善法。您會發現如何直接解決苦：每當您識別並釋放一種感受，放鬆並重新微笑時，就是在滅苦。可以察覺到苦在減輕。

6R 練習法

【常念善法】

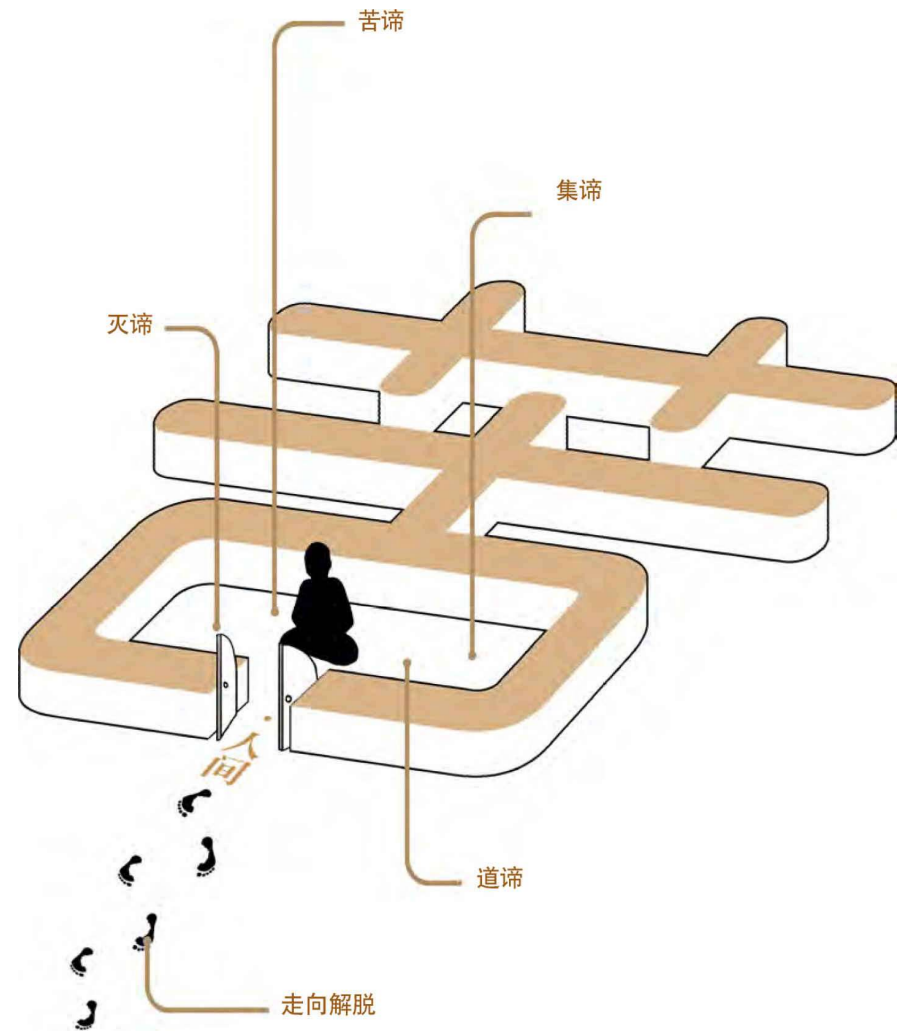
若人常念行善法，是心常習佛所念；
是故不應念不善，常念善法歡樂心。

—《坐禪三昧經》卷上—



當您查看經文中討論有關佛法的利益時，有句話說佛法是“立即有效的”。通過 6R 練習，您可以證實這一說法！當您放鬆由干擾引起的緊張、緊繃時，您會立即體驗到第三聖諦，即苦的止息。

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

換句話說，您通過放鬆和釋放痛苦來淨化心靈。這您自己就能體會到。然後，您通過微笑培養善法，再將注意力轉移回慈心這樣的善法上。



Start Meditation 慈心禪

您無需長時間練習
（數月或數年）即可
感到輕鬆。在 6R 的
放鬆步驟之後，您可
以立即體會到它。您
會注意到一個心靈純
淨的時刻，那時心擺
脫了渴愛。

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

一次次重複 6R 練習，消除影響注意力的障礙，那些燃料，您最終將用善的心理習慣代替不善的習慣。這樣，您只會帶出善的狀態，最終實現苦的止息。



6R 練習法

為了順利禪修，您需要培養正念，培養觀察力。同樣，保持興趣與探索也很重要。這有助於提高您的正念。

6R 練習發展了這些必要的技能。



有時人們說這種做法比他們想像的要簡單。實際上，有些人向老師抱怨，因為他們希望這種禪修變得更複雜！現在，讓我們更深入地探討每個步驟……

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

(一) 識別 Recognize

6R 練習法

正念就是要記得觀察並識別注意力的轉移，從一件事到另一件事，那就是，從禪修對象到干擾對象。



6R 練習法

(一) 識別 Recognize



這種觀察覺察到注意力離開禪修目標的任何移動。當有生起的現象讓注意力走神的時候，您可以覺知一點點的緊張或緊繃感。



保持覺知，才能不染

保持覺知，才能不染

Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

(一) 識別 Recognize

樂受或苦受會在六根門的任意一處生起。任何視覺. 聲音. 氣味. 味道. 觸感或想法都可能引起注意力的分散。



Start Meditation 慈心禪

(一) 識別 Recognize

進行仔細客觀的觀察後，您會注意到精神和大腦本身都出現輕微的緊繃感。



6R 練習法

認識到初期的注意力分散對成功的禪修非常重要。接下來，您將要繼續...

Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

(二)釋放Release

當有關某事的妄念出現時，把它釋放。讓它留在那，不要再去關注,分心的念頭具體內容是什麼一點都不重要，但其產生的機理卻很重要！



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

(二)釋放Release



不要去分析或弄清楚它為什麼在那，
就讓它在那

不要再去看它，當
不再注意它時

干擾本身將會失去能量，
從而消失。當您不再關注
它時，有關於它的自言自
語就停止了。然後正念提
醒禪修者去...

(三)放鬆Relax

當釋放了妄念並允許它就在在那，不再去看它或捲入其中，會有一種微弱的，幾乎難以察覺的緊張或緊繃留在身心中。

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

(三)放鬆Relax

為了去除這殘留的緊張，佛陀教導了放鬆的步驟。經中把這一步稱為“使身行寧靜”。這對您的頭尤其重要，因為它也是身體的一部分。



(三)放鬆Relax



6R 練習法

意思是從妄念中“鬆開”您的注意力。這不僅僅只是讓它去吧，這是一個主動的軟化和放鬆過程，讓干擾就在那，然後就削弱了它的影響。逐漸地它將完全自動消失



Start Meditation 慈心禪

(三)放鬆Relax



請不要跳過此放鬆步驟！
這是本禪法中**最重要的**
部分。這是我們在簡介
中沒有討論的步驟，這對
禪修進步的關鍵！

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

6R 練習法

(三)放鬆Relax

每次從禪修對象上分心時，如果不執行此放鬆步驟，您將無法體驗到因渴愛導致的緊張被瓦解的特寫鏡頭。您將無法體驗到緊繃被釋放的輕鬆感。



Start Meditation 慈心禪

(三)放鬆Relax

請記住，渴愛總是首先表現為您身心緊張或緊繃。放鬆步驟讓您體驗“世間的涅槃”。在執行“釋放”和“放鬆”步驟時，您將有一個短暫的機會來查看並體驗緊繃和痛苦的真實本質，並從中緩解。保持正念然後繼續記得.....

6R 練習法



Start Meditation 慈心禪

(四)重新微笑Re-Smile

6R 練習法



如果您有在我們的網站上聽法的開示，您可能會記得聽到有關微笑對禪修是多麼重要的一方面。

(四)重新微笑 Re-Smile

學會微笑並稍微抬高嘴角，可以使頭腦變得敏銳，機敏，敏捷和明亮。

6R 練習法



6R 練習法

(四)重新微笑 Re-Smile

嚴肅，緊張或皺眉會使頭腦變得沉重，正念變得遲鈍且緩慢。很難有真的洞見，從而減慢了您對佛法的理解。



Start Meditation 慈心禪

(五)返回Return

6R 練習法

將您的注意力帶
回到禪修對象上，
輕輕地帶回。



(五)返回Return

6R 練習法

不要在就將其
“猛然拉動”。
要讓這個過程變得和諧，是一個及時又沒有強迫的過程。

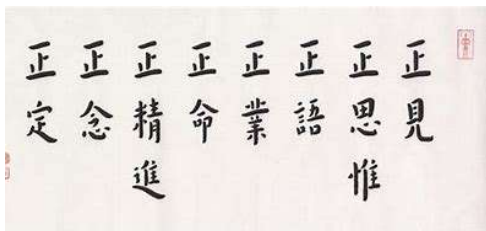


(六)重複Repeat

有需要時不斷重複這個練習過程。對禪修對象保持覺知直到您分心，然後重新用 6R 法。

6R 練習法





識別
Recognize

6R 練習法

精進

重複
Repeat

釋放
Release



放鬆
Relax

返回
Return

重新微笑
Re-Smile

Start Meditation 慈心禪