

《心的纯洁》

All About Change

变的全部意义

作者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

2025年4月20日

「变」是佛教洞见的焦点——这事众人皆知，甚至催生了一句耳熟能详的金句：“佛教不全都是在讲「变」吗？”鲜为人知的是，这个焦点是有一个框架的，「变」既不是洞见的起点，也不是其终点。洞见发端于一个「设问」，这个「设问」站在『对真正幸福的向往』这个基础之上，对「变化」进行着评估衡量(evaluate)。最终，它指向一种超越「变化」的幸福。当人们忘失这个框架时，他们就会为教法自创出他们自己的「背景」，并常常假设佛陀的教导也基于这些「背景」之上。目前普遍归结为佛陀所说的两类(教法的)「背景」有这些：

Insight into change teaches us to embrace our experiences without clinging to them—to get the most out of them in the present moment by fully appreciating their intensity, in full knowledge that we will soon have to let them go to embrace whatever comes next.

对「变化」的洞察教会我们拥抱自己的经验，而不是执着于它们——通过充分欣赏它们强烈的滋味，在当下充分地榨取它们，心里清楚地意识到我们很快就必须对它放手，去拥抱接下来发生的一切。

Insight into change teaches us hope. Because change is built into the nature of things, nothing is inherently fixed, not even our own identity. No matter how bad the situation, anything is possible. We can do whatever we

want to do, create whatever world we want to live in, and become whatever we want to be.

洞察「变化」赋予我们希望。「变化」内置于事物的本质之中，从内在的角度看，没有什么是固定不变的，即使是我们自己的「角色身份」。无论情况多么糟糕，一切皆有可能。我们可以做任何想做的事，创造出任何我们想在其中度过生命的世界，变成任何我们想成为的人。

第一种解读提供的智慧，教你如何在『不希望快乐会发生改变』时，如何去享受即时的个人体验所带来的快乐；第二种解读则教你如何在『希望事情有所改变』时，去创造改变。尽管有时这些解读看似互补，却蕴含着实践上的冲突：如果体验如此短暂易变，那么它们是否值得我们为之付出的辛苦？如果我们无法完全在到来的结果中彻底地歇息，又如何能在积极改变的愿景中找到真正的希望？我们岂不是只会让自己陷入失望的泥潭？

又或者，这只是人生中无可避免的悖论之一？许多文化古老的民间智慧都如此认为，它告诫我们，虽然心喜，却应该不形于色，和要以坚毅的沉稳来应对变化：训练自己『不要去执着于我们行为的后果』，并不加质疑地接受『我们需要的就是不停地制造过眼烟云般的快乐』，以及『这就是我们能够找到的最好的快乐』，因为唯一的替代方案就是『什么也别做』和『悲观绝望』。这种观点也常常被归结为是佛陀的主张。

但佛陀不会不加质疑地接受一切，他不是那类人。他的智慧在于认识到，为创造幸福而付出的努力，唯有能够巧妙地掌控这个「变化」的程序，令其引向一种『不受「变化」影响的幸福』，才是值得的。否则，我们就是劳改队里的终身囚犯，被迫不断地制造出快感的体验来满足我们的饥饿感，却发现它们如此空洞，没有任何真正的实质，从来没有让我们吃饱过。

根据佛陀的教法，这些领悟隐含在产生洞见的「发端之问」中：

“什么事情，当我做了，才会给我带来长远的幸福和快乐？”

这是一个震撼人心(heartfelt)的问题，其动机源于一切行动背后的「渴望」：就是要去获得与付出的努力辛苦相匹配的不同层次的快乐。它源于这样的「意识」：生命需要奋发向上，如果我们不抓紧，一生时光将付诸东流。这个「问题」，连同其背后的「意识」和「渴望」，构成了佛陀看待「变化」的视角(后面)的「背景」。如果我们仔细研究它，就能找到他所有关于「变化」的「生产制造」和「消费」的洞见的根源。

问题的第一句——“什么事情，当我做了，才会……”——聚焦于「生产制造」的问题，即人类「行动」的潜在后果。佛陀在觉悟之前，曾离家出走进入森林，他探索的正是这个问题：看看人类的「行动」能走多远，以及它能否引领我们到达某个「超越变化的维度」。他的觉悟证实了这一点是可能的——

只要修行到恰当的善巧程度。因此，他教导说，「动作」有四种类型，对应着四种层次「善巧」：三种在时空的回旋中制造出乐、苦和苦乐混合的经验；第四种超越了「动作」，引领我们到达某种超越时空维度的幸福境界，从此不再需要再去创造任何幸福。

由于「生产制造」和「消费」的活动需要空间和时间，一种超越时空的幸福，就其本质而言，既不是「生产」出来的，也不是能够「消费」的。因此，当佛陀达到那种幸福，跳出「生产」和「消费的」模式之外时，他才能够回过头来，真切地看到这些活动在日常经验中扮演的角色多么的包罗万象，以及它们通常都起到了多么大的禁锢人心的作用。他看到，我们当下的经验是一种「活动」——它时时刻刻地从过去行为提供的原材料中「架构」或「生产」出来。我们甚至「架构」了自己的「身份」，我们觉得『我们是谁』的感觉。与此同时，我们努力「消费」那些从我们制造出的产品中能够找到的一切形式的快乐——尽管在消费快乐的欲望中，我们常常也浑沦吞下了痛苦。在每一时刻，「生产」和「消费」都交织在一起：我们在「生产创造」经验的同时也在「消费」经验，在「消费」经验的同时也在「创造」经验。我们「消费」快乐或痛苦的方式，当下或者未来，可能会带来更多的快乐或痛苦，这取决于我们善巧的水平高低。

佛陀的提问后半句的三个部分——“我的/长远的/安乐和幸福”——提供了衡量我们所追寻的真正的快乐或幸福的水平高低的标准。（此处的巴利语单词“*sukha*”可以翻译为「快乐、幸福、自在或极乐」）我们将这些标准应用于我们所「消费」的经验上：如果它们不是长远的，那么无论它们多么令人愉快，都不是真正的幸福。如果它们不是真正的幸福，就没有理由声称它们是“我的”。

这一洞见构成了佛陀所教导的「三相」(the Three Characteristics)的基础，旨在将一种「燕处超然的心态」(dispassion离贪、断爱)引入绑缚于时空之中的寻常经验之中。*Anicca*，「三相」中的第一相，「无常」，是至关重要的环节。*Anicca* 适用于一切「变化」的事物。它常被翻译为“impermanent 不永久”，实际上它是“*nicca*”的反义词，意为「稳定或可靠」。所有「变化」的事物都是「不可靠」(无常)的。“无常”和“不永久”之间可能看似只有「语义学」意义上的区别，但它对「无常」如何在佛陀的教义中发挥作用的的方式的影响却是最为关键的。正如早期经典反复指出的那样，如果一个东西是「无常」的，那么另外两个「相」会自动跟进：它是「有苦」(*dukkha*)和「非我」的(*anatta*)，换句话说，就是不值得当作“我”或“我的”。

如果我们将*anicca*翻译为impermanent(不永久)，这三个「相」之间的联系看起来值得商榷。但如果我们将其翻译为inconstant(不稳靠)，并结合佛陀最初的提问来思考这三个「相」，这个联系就显而易见了。如果你正在为获得长远的幸福和安乐而寻求某种可靠的基础，任何「无常」的事物显然都是

一个充满「苦」的希望寄托之所——就像想坐在一把摇摇晃晃、腿随时会断掉的椅子上休息放松一样。如果你明白你的「自我感」是某种意志所举(willed)、架构而成(fabricated)的东西——就是说，是你**选择**去创造它的——那么你就没有什么说得过去的理由，继续围绕任何「无常且苦」的经验来创造某个“我”或“我的”东西。你想要的东西应该更好。你不想把那种经验设定为你修行的目标。

那么，你该如何处理这些「无常且苦」的经验呢？你可以把它们看作一文不值，扔得远远地，但这样做就浪费了。毕竟，你一开始就费尽心机架构了它们；而结果呢，你实现目标的唯一方法正正就是要将这类经验物尽其用。所以，你可以学习如何利用它们作为实现目标的手段；而它们在服务于目标的过程中所能发挥的作用，取决于那些进入其中、制造它们的「行为」的类型：一种能够「生产制造」有助于实现目标的「快乐」，另一种则不能。佛陀将那些能够做到的「行动」称之为“道”。这些「行为」包括「慷慨之举」、「德行」以及「内心专注」的修习，或者说是「禅定」。即便它们仍落入「三相」的范畴，但这些「行为」所产生的乐感是相对稳定和安全的，比「生产」和「消费」普通「感官快感」的「行为」更令人满足、更滋养身心。因此，如果你想在轮回的「变幻」中追求幸福，你应该寻求通过「宽宏的心量」、「品德」和「禅定」来获得这种幸福。但如果你更想追求超越「变幻」的幸福，这些相同的「行为」仍然可以帮到你，帮你培养「觉悟」所需的清明心智。无论如何，它们都值得你当作技巧去熟练掌握，因为它们是你的基本工具套件，所以你需要保养它们，处于良好状态并随时启用。

至于其他的快乐和痛苦——例如牵扯「感官追逐」以及『仅仅与拥有某种「身与心」相关』的快乐和痛苦——它们可以当作你运用工具去塑造的对象，作为通往觉悟的「分别智慧」的原材料。按照「三相」的思路，仔细检查它们——确切地看到它们是**如何**「无常、苦和非我」的——你就不会那么想继续「生产制造」和「消费」它们了。你会发现，你制造它们的上瘾冲动完全源于「贪、嗔、痴」状态中所体现出来的「饥渴」和「无明」。当这些领悟让你对「架构出的经验」和「架构的过程」都升起「燕处超然之心」(dispassion)时，你就进入了「第四种业」之道，通往「不死」。

这条道路包含两个重要的转折点。第一个转折发生在你舍弃了对感官苦乐所有的「贪与嗔」之后，你唯一剩下的执着就是「禅定」的乐受。此时，你转过头来，用你过去观照感官经验的「三种相」来检查「禅定」的乐受。这里的难点在于，你已经强烈地依赖你「禅定」的坚实稳固了，所以你不愿去挑它的刺儿。同时，「禅定」之心的「无常」比感官经验的「无常」要微细得多。但一旦你克服了那个“不愿去”寻找「无常」的心理，总有一天你会察觉到它。那时，心便会顺浚于「涅槃」。

那是第二个转折发生之处。正如经文所指出的，当心遇到「涅槃」时，它可以将其视为心的对象——一种「法」——然后对其生出「热情」(passion)和「欢喜」(delight)感。「制造生产」和「消费」这种「热情」和「欢喜」的架构出的「自我感」因此阻碍了「彻底的觉悟」。因此，在这一点上，「三相」的逻辑必须发生新的转变。它们最初的逻辑——“Whatever is inconstant is stressful; whatever is stressful is not-self” “凡是无常的就是苦的；凡是苦的就是非我的”——留下了这样一种可能性的窗口，即“凡是「常」的就可以是(1)轻松自在的和(2)(可以当作)「自我」。第一种可能性确实如此：凡是「常」的就是轻松自在的；「涅槃」实际上是终极的「轻松自在」。但第二种可能性并不是看待「常」的一种善巧方式：如果你把「常」的视为「自我」，你就会卡在你的执着上面。要超越时空，你必须跳出对「生产性自我」和「消费性自我」的架构，这就是为什么这条道路的结论性洞见是：“一切法”——无论「常」或「无常」——“皆非我”。

当这项洞见完成了它的工作，克服了对「不死」任何的「热情」或「欢喜」时，便会彻底「觉悟」。在那一刻，甚至连「道」也被舍弃，而「不死」依然留驻，尽管它不再是心的对象(心所)。它就在那里，完完全全地先于时空的架构，并与之是分隔开的。所有为了你自身的幸福而进行的「消费」和「生产制造」都终止了，因为一种「无有时间概念」(timeless)的安宁已被找到。由于所有「心—对象」(心—所)在这种幸福之中都被舍弃了，「常」或「无常」、「苦」或「轻松」、「我」或「非我」的问题都不复存在。

这就是佛弟子证入「变」之洞见时的「背景」：「变」是一种「切入的路径」(approach)，它既认真对待人类奋斗能够发挥出的潜在影响力，也严肃对待人类的基本愿望：不希望努力过后结果却竹篮打水一场空，希望「变」有可能带来「超越变化」的幸福。这项「洞见」的重点放在培养能够带来真正幸福的技能之上。它运用「无常、苦、非我」这三种「相」，并非将其作为关于「存在」的抽象陈述，而是将其作为掌握这些技能的「诱因」(inducement)，以及衡量自身进步的指南。如此运用「三种相」将带来全面超越「三相」、「生产和消费」活动以及「时间和空间」的幸福。

当我们理解了「三相」的这个背景时，我们就能清楚地看到，在关于「变」的「生产」和「消费」的洞见中包含的「局部真理」(half-truth)，通常人们误以为这些说法来源于佛陀。关于「制造生产」方面：只要有足够的耐心和毅力，我们或许就能够从当下的原材料中创造出几乎任何东西，包括数量惊人的「自我身份认同」，虽然这倒可能是事实，但问题是：**值得**制造生产的是什么？我们沉迷于制造和消费「会变」的快乐和「会变」的自我，将自己囚禁于其中。然而，我们有可能利用「变」来逃离这道牢笼，获得超越时空的某种幸福和自由。我们是想利用这种可能性，还是宁愿把闲暇时间花在对着透

过监狱窗户的阳光，吹吹肥皂泡，试图在泡泡破裂前，从它们炫目斑斓的图案中获得幸福？

这个问题与「消费」方面的智慧息息相关：充分利用我们「不断变化」的经验，并不意味着要去拥抱它们或榨取它们强烈的滋味。相反，这意味着要学会如何对待它们带来的快乐和痛苦，不将其视为不断飞逝离去的终点，而是将其视为「觉悟」的工具。我们每时每刻都在获得原材料——有些很诱人，有些则不然。与其欢喜地拥抱它们，或嫌弃地丢到一边，不如学会如何利用它们来制造打开我们牢笼之门的钥匙。

至于『对我们行为的结果不执着』的智慧：在佛陀提供的背景中，只有当我们深切关注自身行为的结果，并渴望掌握通往真正自由的因果程序时，这一理念才有意义。换句话说，我们不会幼稚地要求我们的「动作」——无论善巧与否——总能带来即时的快乐，也不会要求我们插进锁里的任何东西都能自动打开门闩。如果我们的「动作」不够善巧，导致了不良后果，我们应该承认错误，并找出**为什么**它们是错误的原因，下次学会如何改正。只有当我们有耐心客观地看待自身「动作」的结果时，我们才能通过研究那些无法打开门的钥匙，最终学会如何制造出能够打开门锁的正确钥匙。

秉持这种态度，我们便能充分利用「变化」的过程，培养出将我们从永无止境的「生产」和「消费」的牢笼中解放出来的技巧。获得解脱后，我们将扎进一种如此真实的幸福和自由之中，它超越了那个最初将我们引到那里的「设问」。我们无需再做任何事了；我们对“my 我的”和“mine 我所有的”的感觉被抛掉了；甚至有时间意涵的“长远”也被那个「无有时间概念」的(XX)抹去。剩下的幸福彻底超越了我们受时空束缚的幸福的概念。它完全独立于「心—所」(心—对象)，纯粹无染，不可改变，无限而纯洁。正如经文告诉我们的，它甚至超越了“totality整体”和“the All 一切”的涵盖范围。

这就是佛教修行的全部意义所在。