

心中的太空

讲者：阿姜曼

1982 年 8 月 24 日

译者：一意孤行

2025 年 3 月 7 日

这那些诚心修行的人，从「德行」，「禅定」的不同定境，「分别智慧」的不同层次开始，一步步地努力培养和提高内心的品质，打个比方，就像那些建造火箭或人造卫星到外太空旅行的人。他们必须把飞行器造得结实。否则它就无法起飞——因为有很多东西会造成飞行器的故障。在太空中穿行的物体必须经过研发，才能在各个方面完全适应太空的环境。在他们能让它安全通过难关之前，他们需要进行海量的计算。即便如此，有时也会发生意外。但是，一旦飞行器经过彻底的研发，它就可以轻松地在外太空旅行，不会发生任何意外。这是对修行人的心做的一个比喻，他们已经开发了自己的内心品质并完善成形。

「心」是指那个将走出去，跳出对它施加引力的世俗现实场域，进入超越世俗的外层空间：「解脱」——的那个「心」。造成障碍的、阻碍它走出去的是各种「染污」（defilements）。

因此，我们必须付出巨大的努力。「染污」有各种精粗的层次，因此，在开发心灵，让它穿越各种世俗现实层次的精粗（现象）——尤其是「染污」——时，我们的力道必须要刚刚好。我们必须利用一切必需的品质，通过我们的修行，通过我们努力改善和开发心灵，让心灵一步一步地超越世俗现实或「染污」的精粗（现象）。我们得要坚韧不拔。我们的努力、我们的奋斗，在在处处都要强大起来。「正念」和「分别智慧」是使心灵一步一步超越各种障碍的重要因素。佛陀在禅修方面教导的所有技巧和策略都是开发心灵的手段，让它做好准备，超越世俗现实的场域，到达外太空：「涅槃」。

佛法的外太空是什么样的？他们不再怀疑外太空是否存在。人们把知道的世俗现实中的事物，说成是存在的。大气层之外的外太空是另一个层次的世俗意义上的现实。外太空：它是什么样的？它存在吗？我们大气层内的世界与大气层之外的被称为外太空的东西有何不同？这两个层次都存在。

处于世俗现实场域的心——被包围着、被控制着，就像世间各种各样的物体，时刻被引力所束缚。心也同样被「染污」束缚着。它无法逃脱，这就是为什么它必须发展力量，才能逃离这个引力的世界。佛陀已经大致解释过这种引力。简而言之，有「欲爱」、「有爱」和「无有爱」这几大类。细节

——枝干和分荏——数不胜数。它们充斥着这个世俗现实的世界。它们都是让心执着和纠缠的因素——爱、憎和怨恨不同的事物、不同的众生、不同的人。所有这些因素都可能成为心的对手，它们来自心本身的迷执（preoccupation），执迷于给事物贴上标签并曲解它们。

因此，佛陀在禅修方面所教导的开发和改变内心的法理，非常适合帮助我们禅修者摆脱内心所有对我们施加引力或者压上重量的东西。这些东西非常难去掉、很难修补、很难断除，这就是为什么我们需要一位老师来指导我们。如果没有老师，宇宙三界的众生——无论有多少千百万种形式和层次——都会像聋子和瞎子一样。他们中没有一个人能够摆脱这种黑暗和盲瞎。

因此，我们真的应该由衷地感受到佛陀出现的伟大，他带领众生从这种引力、这种压迫中安全逃脱，人数众多，无人可比，从每个佛陀最早期的弟子开始，直到他的教诲结束，当他的法在众生的心中不再存在时，那才是他拯救众生脱离各种盲瞎、黑暗、痛苦和压力这项工作的终点。

我们这次（文明）出现的佛陀，从他觉悟的那天起，就以他的大慈大悲，全心全意地、以他全部的智慧履行着这些职责。这就像他驾驶一艘大船，在大海中央抛锚，救起在水中漂流濒死的各种不同种类、或有力或无力的众生，一步一步把他们拉上船。那些对佛法感兴趣的人，就像是努力想要爬上佛陀在大海中央抛下锚的船。他们不断地爬上船，爬上船，直到世间众生不再相信教法的那一天。那时，这艘船将不再有任何功能。那些仍然留在海里的人将不得不在那里漂流，没有逃生的机会。他们将成为鱼和乌龟的食物。

那些上船的人，是能够达到解「脱」不同阶段的人，如上文提到的四种人，从 *ugghatitaññū*「顿悟者」，*vipacitaññū*「思悟者」，到 *neyya*「渐悟者」。这些是已经上船的人。他们能上到多高或多低，取决于他们个人的能力。有些人完全「解脱」了——那些没有「染污」的人；有些人即将解脱——「不来果」（*anāgāmi*）；有些人处于中间——「一来果」（*sakidāgāmi*）；然后是「入流果」（*sotapanna*）；最后是普通的好人。这里我们提到的佛陀的法船，是从整体的意义上来说。他用它拯救众生，从他觉醒的那一天开始，直到教法在世人的心目中不再有意义为止。那是终点。剩下的都是病人，他们找不到药或医生来治他们的病，只能等待死亡的那一天。

所以现在我们要正努力修行，向佛陀的大船奋力游过去。特别是，我们现在已经在佛陀的法中出家，对佛陀的教诲有了某种感悟，这让我们更加感动，更加相信佛陀所教导的关于善恶、地狱、天堂、梵天和「涅槃」的一切真理，这些都是真实存在的。

我们遵循佛陀教法的原则，特别是「禅定」的修行。努力地增强自己的力量和能力，不屈不挠，来抵抗和移除所有逼迫或对心施加重力的东西。不要让自己习惯于它们的牵引力。它们会把你拖往灾难，而不是任何其他东西。

它们不是把你拉向吉祥的力量。它们会一步一步地把你拉向不祥的境地，这取决于你相信、屈服和被它们的牵引力所征服的程度。痛苦的出现将与你下意识的允许、屈服和被它们的牵引力所征服的程度成正比。尽管有「教法」可以把你拉回来，但心更倾向于走下坡路而不是走「教法」之路，这就是它随波逐流的原因。但我们不是随波逐流的人。我们是那种用我们的聪明和能力，全力以赴游向「解脱」的人。

无论我们在哪里，无论做什么，都要时刻保持警觉（正知），带着「正念」。不要认为修行的努力很累，是一件令人厌烦、很难做到、很难做好、很难应付的事情。奋斗和努力：这是那些从所有压力和危险中解脱出来的人的道路，而不是那些走向地狱深处的人的道路，他们白天晚上都是睁眼瞎、活在黑暗中，他们的心被所有低下和卑鄙的事物所吞噬。

佛陀时代的圣者们，都是诚心修行的。我们应当念诵着“我皈依佛”或“我皈依僧”，去思惟他们的法，考察、开解他们的法门，以了解他们修行的深奥与微妙。同时，我们也应当把他们的证悟，放进心上，当作好榜样，踩着他们修行和证悟的脚印去实践。

“皈依佛”。我们都知道他成佛有多么困难。我们应该把它铭刻在心。我们的老师是我们这个时代为了一切众生而开拓善趣的第一位先驱。他面对的事情哪一桩都不容易。从出家到觉悟，他简直就像活在地狱一样——没必要把它比作像是活在监狱里——因为他在王室中长大，一直养尊处优。当他出家时，他在四种必需品方面面临着巨大的困难。此外，他的心中还有许许多多与他的国库和整个国家一大堆臣民有关的烦恼。这些都无时不刻重重地压在他的心上，所以他只好把这些东西放在身后。除了熟睡时，他找不到任何的安慰或平静。

至于我们，我们没有追随者，没有臣民，从未当过国王。我们比佛陀更容易出家。当我们努力修行时，我们有他的教法作为指导，这些教法在方方面面都是正确的。我们的修行没有真的像佛陀那么困难，佛陀必须独自奋斗，没有人指导他。在这一点上，我们是非常不同的。我们在努力修行上的负担比佛陀要轻得多，他出身王室。

我们无论走到哪里，食物都多到溢满出来，这要归功于那些已经对佛法已经有正信的人，他们没有对那些正确修行的人，失去兴趣和信仰。因为这个原因，僧侣无论走到哪里都不会缺少生活必需品，这与佛陀当时的情形非常不同。

说到所面临的困难，所有追随佛陀脚步的圣弟子都比不上佛陀。他们在获得生活必需的四件事上要轻松容易得多，因为人们大体上已经开始对佛法有了信仰和确信。但即便如此，弟子们对获得生活必需的四件事的喜悦，并没有超过对佛法的喜悦，他们一心一意地努力从痛苦和压力中「解脱」。这是非常令人高兴的事情，非常值得效仿。他们把自己的心、他们的生命——

自己的每一部分——都敬献给佛陀和佛法，直到它们都变成了对自己内心的「僧伽」的敬献。在这样做的过程中，他们都遇到了困难，每个人都是这样。

因为法是更高的，是至高无上的，所以任何人遇到法，都必须借助法的力量，日复一日、一步一步地发展和壮大，达到至高无上圆满的境界。至于「染污」，没有任何一种「染污」能够使任何人获得任何形式的平静、安全或圆满。

「染污」知道这一点。它们知道佛法远胜于它们，所以它们彻底伪装自己，不让我们知道它们的诡计和欺骗。在我们所做的一切事情中，它们只能躲在幕后，秀秀它们的阴谋和伎俩，而这些阴谋和伎俩只不过是愚弄众生、让众生爱上它们并执着于它们的手段。它们这方面的手段非常巧妙。

因此，那些努力用功修行的人，总是被「染污」重力的牵引（把身体）压弯。无论我们是坐禅、行禅，还是采取任何姿势，我们都在它们的牵引下不断地弯折和倾斜。「染污」将我们拖向懒惰和昏沉。「染污」将我们拖向沮丧和软弱。「染污」让我们相信自己的「正念」和「智慧」太薄弱，无法接受教法。「染污」将我们相信自己的能力太薄弱，不配得到「佛法」、不配得到「道果」和「涅槃」，也不配得到佛陀的教理。所有这些都是「染污」引力的伎俩，目的纯粹是让我们远离佛法，走向失败。如果我们不修行佛法来超越这些东西，我们根本就不会意识到它们都是「染污」的骗局。然而，当我们一步一步地修行超越它们时，「染污」就无法再隐藏了。各种「染污」，无论多么厉害、多么狡猾，都无法超越「正念」和「分别智慧」的威力。因此，佛陀能够直视因果、利害，因为他拥有超越的智慧。

因此，当他向世人宣说佛法时，他怀着满腔的慈悲，为了众生能够真正摆脱危险，摆脱如此充满苦难的世间深渊。他希望世间众生能够看到那个在他心中产生了如此巨大冲击的「佛法」的奇妙和庄严，希望他们也能真正看到他所看到的。这就是为什么他宣说的佛法是淋漓尽致的，因为这是基于他的仁慈。他没有用空洞的宣言或空洞的仪式来宣扬佛法。这种东西佛陀身上不存在。相反，他对世间的众生真正充满了仁慈。

作为佛陀，他的活动——我们经常听说的「佛陀五事」——他从未放弃过，除了偶尔有事要处理而将其放在一边。但即使他将它们放在一边，**也不是因为他放弃了慈悲**。他根据事件和情况的需要把它们放在一边。例如，当他独自在帕里莱亚森林度过雨季时，他没有随从，也没有僧人进入森林接受他的指导，这意味着这件事情被搁置一旁。然而，除此之外，他因为他的仁慈，尽职尽责，任何方面都没有任何缺失。

问题是，他内心已经看清了一切事物：一切危险事物之害，一切有益事物之益。佛陀已经全方位地探触、了解了它们，这就是为什么他没有任何事情可怀疑的。因此，他面面俱到地教导了佛法与损益相关的内容。他深入分析

了危害的各个分支。他深入分析了利益的各个分支，并完全揭示了它们所带来的不同程度的利益。世间众生无量劫中一直生活在痛苦和压力之中，能够从佛陀那里学习佛法的远见卓识：他们怎么能原地踏步呢？一旦他们听到教法真实地在自己的耳朵和心中回响——因为佛陀的真实、诚实和真正的慈悲——他们就必须觉醒。世间众生必须觉醒。他们必须接受真理。

那个真理有两种。一种是来自伤害那一面的真理：它真的很「苦」，而「苦」的「集」确实产生着「苦」，灼伤着众生的心。至于「修行之道」，它确实是在为众生带来安乐。那些聆听这些真理的人，全神贯注地聆听着。在这种情况下，他们所培养的意志力、他们的信念以及他们对增损利害的清晰认识都聚集在一起，成为一种力量，渗透到每个人的每一颗心中。那么，为什么这些东西不应该展现它们全部的力量，在通过佛法摆脱一切危险和逆境的每一步行动中，表现出精进、勤奋、诚挚和决心呢？

这就是为什么弟子们从佛陀、从世间最杰出的导师口中听到佛法后，会感到精神振奋、心悦诚服。他们中的许多人甚至来拜见佛法，就在佛陀跟前一步步从痛苦和压力中获得「解脱」，直到证得最高的「解脱」。正如我们看到经文中说：当佛陀为那些堪当法器的人开示佛法时，他的弟子们——比如僧伽——在佛法中证得最高「解脱」——「涅槃」——的人数并不少。当真理与真理相遇时，这些事情就发生了。他们彼此契合，轻轻松松，毫无困难。那些听法的人之所以如此，是因为他们确确实实看到了「裨益」和「伤害」，真正被佛陀教导的佛法的理由所折服，这就是为什么他们当时当下就获得到了清晰明确的结果。

佛法——既有佛陀在那个时候和年代开示过的「伤害」和「裨益」、也包括存于那个时候和年代「声闻众」心中的部份：它与我们此刻心中存在的真理有何差异？它们都是同一性质的真理，都同样是「圣谛」。它们没有高过「四圣谛」，无论是佛陀时代还是在当代。

佛陀的教诲是「道」的真理，教导人们要有「美德、禅定和分别智慧」（戒定慧），这样他们才能真正洞穿内心地理解「苦」这些事情，拔除「苦」的根源。它们是「刺」或「矛」，它们扎入了众生的心，也造成了穿心的「痛」（suffering）和「苦」（stress）。「苦」的真理就存在于我们的身心当中。「苦因」的真理，在我们所有的活动中都昭昭然然地在我们心中揭示它自己。「道」只能时不时地彰显它自己，其它时候就完全是关着的——哪怕我们现在正在聆听它。

什么是「道」？「正念」和「慧」（分别、智慧、discernment）。「正见」和「正志」：这些是指「慧」的层次。如果我们加上「正念」，那么当我们拥有这三种品质滋养心灵时，「正定」就会因为我们正确的「操作」（activities）而生起。对于那些想要摆脱「苦」的人来说，「正业」（正确的活动，正确的操作，*Right Activities*）主要是指去除「染污」的工作——例如，坐禅和行禅的工作，用正

念守护心灵的工作，不断用「正念」和「智慧」来考察和思惟随时随地接触到的各种善恶事物。这被称为「在心中铺设道路」。

当我们拿出「道」来与我们的对手——「苦的因」——斗争时，对手展现的是哪一面？「爱」的那一面？它爱什么？它爱的对象究竟是什么？在这里，我们把「正念」和「智慧」集中在解开所爱的对象上。那个对象究竟是什么？解开它，去把它彻底看得清楚再清楚，真正用心地与「正念」和「智慧」的原则保持一致。来来回回地反思，一遍又一遍，去看清它。由于我们的「智慧」，「所爱」或「可爱」的对象会自行消失。「正念」和「智慧」一步一步洗去所谓的「爱」中所有的诡计、所有的虚假，直到它们全部消失。这是我们在心中建立的「智慧」，用来洗去所有的诡计、所有的尘垢，「染污」就是用它们来把东西粘在一起，里里外外都是。

在外，它们把这些东西粘在「色、声、香、味、触」上。在里面，它们把它们粘在从我们的眼睛……里出来的标签——*saññā*「想」上。它们从我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体开始，一步一步地粘上这些东西。全部都是肮脏的泥膏。当我们遇到这些东西、看到它们或听到它们，*saññā*「想」——标签和解释——以及*saṅkhāra*「行」——思想的造作——就会出现在心中。它们一层又一层地继续粘上去。

因此，我们必须运用「智慧」去考察。无论外面粘上了什么，都要把那层粘糊糊的东西洗掉。然后回过头去洗掉里面粘糊糊的东西。当我们用「智慧」清楚地看到这些事情时，「智慧」怎会不转过身来寻找内心里的罪魁、骗子呢？它必须转向内在。在运用「正念」和「智慧」时，我们必须这样使用它们。当我们作考察时，我们就是这样考察的——而且我们要认真地去做。这是修行领域的「正业」。

「正语」：如前所述，我们根据十个「消减法」的主题(*sallekha-dhamma*)来说话。我们不会把世间、政治、商业、男女、「染污」和「渴贪」等问题带到我们彼此的交谈中，让自己心烦意乱、自高自大，从而堆积更多的「染污」和「苦」。话题只限于「消解法」——佛陀这样说这个词，我们谈论的事情就会增强我们的意志，作出坚持不懈的努力，让我们对佛法坚信不疑、倍受鼓舞。同时，这些话题也是对「放逸」的警告，也是我们互相之间听到这些各种各样的「染污」之时，将它们洗去的方法。这是修行领域的「正语」。

「正确的生计」（「正命」）：用「佛法」给你的心喂食。不要用「贪、嗔、妄想」或欲望等毒药来滋养你的心，因为这些东西会有毒，烧灼你的心，造成的问题比任何毒物都更麻烦。试着用「正念」和「智慧」好好守护你的心。「佛法」的滋味，开始是以「禅定」为它的基础，会随着「禅定」的加深而呈现为内心的平静和安宁。然后用「智慧」来解开心灵所标记和给出解释的各种事物，让你一步一步地看清它们。这就叫做「正确的生计」（「正命」）——正确地守护心灵，用佛法的营养正确地滋养它，而不是用各种「染污」、「渴贪」和

「内心的漏流」像毒药一样去灼烧心灵。禅修者们，把事情简化为这些术语。这在禅修实践中称为「正确的生计」（「正名」）。

「正精进」，正如我之前所说，意味着持之以恒地断除所有形式的邪恶。这涵盖了我們到目前为止所说的一切。佛陀将其定义为「正勤」^[1]。由于我已经多次解释过这一点，我在这里就不说了。

「正念」：佛陀让我们记住什么？所有能去除「染污」的事情。例如，他让我们记住四个参照系（四念处）：正念探索身体；正念探索感受；正念探索心；正念探索与心有关的现象，在心中升起，升起然后消失，消失然后升起，过去和未来有关的这些事情一直一直出现在当下。我们以这种方式继续探索。如果我们探索是为了让心在静定中进步，那么「正念」就意味着用「正念」来监管我们的心理的重复（动作）。由此它变化成心中的「正定」。这称为建立「佛法」，建造扫清我们道路的工具，松开束缚和限制心灵的东西，我们才能够轻松进步，这样我们就不会被提到的那些东西的力量所障碍和遮蔽。

只有这个「教」，或者说只有「佛法」，才能去除和击碎无量劫来束缚我们的一切事物，清除它们，我们才能轻松前进。当心在「禅那」中定下来时，困惑和混乱就跑得远远的。心静住于轻松和舒适之中。当心通过探索和思惟那些阻碍它的事物而发展出「分别智慧」时，它就会轻松进步。「分别智慧」越锋利，它自己的路就越拓越宽。一路顺风。轻松搞定。它前进，靠的是看到和知道真理，而不会迷惑或欺骗自己。真正的「分别智慧」不会欺骗自己，而是会顺利前进。它会排解开所有阻碍它的东西——我们的各种执着和误解——把它们彻底看清楚，就好像它在劈开路上的障碍，让它可以一步一步地前进，就像我已经向你们解释过的那样。

它的考察工作最重要的基本功是这个身体。无论是身体的外面还是内部，都要仔细彻底地考察它们，因为它们都是「圣谛」。它们都是「道」，内外都是。观察并拆开，把它们看个清楚——当你考察它们时，除了这个考察工作之外，别操心任何别的工作。用「分别智慧」去考察，目的是要真正知道，真正看到这些事物到底是怎么回事儿，连根拔起那些说它们漂亮、美丽、可爱和有吸引力的假标签和假设。考察是为了洞穿真相，它们根本没有任何美丽或吸引力的东西。它们彻头彻尾的肮脏、令人厌恶：你的身体和他人的身体，毫无例外。它们都装满了肮脏和令人厌恶的东西。如果你按照真实的原则来看，它们就是这样的。「智慧」会探究，洞察于内，明彻通透——从外表的皮肤到充满各种污秽的内部——就是为了看清楚什么是美丽、什么是漂亮、什么是可爱和吸引人。身体里都没有任何这样的东西。只有撒谎的「染污」，是它们在那里植入了这些观念。

当我们真正深入观察后，就会发现这些概念都是错的。真正的事实是，这些身体并不美丽或者漂亮，它们只是令人厌恶。当它们分崩离析时，它们是什么？当它们分崩离析时，地大就是「地大」——因为「地大」在身体里时

就已经是「地大」了。「水大、风大、火大」的属性在身体里时就已经是「水大、风大、火大」了。当身体分崩离析时，这些东西哪里会变成神和梵天、天堂和「涅槃」呢？按照它们的性质，它们就得是「地、水、风、火」。这就是「分别智慧」去探索和分析，把事情看清楚的方式。这就是我们用清澈见底的「分别智慧」来清除那些阻碍和扭曲我们视线的事物的方式。现在不再有被限制和遮蔽的事情了。我们的「智慧」，如果我们使用它的话，就得是全天都不会间断的「智慧」。

「分别智慧」洞穿到哪里，哪里就看得清清楚楚，它消除疑虑，一步一步放下，直到彻悟后一次性地全部放下。一旦它探究了粗大的事物，清楚地知道它们之后，心会去哪里呢？一旦它探究了粗大的事物并清楚地知道它们，好像它就把在不同的物体（例如我们自己的身体）上种下「刺」的粗大「染污」连根拔起了一样。那么现在「染污」会去哪里呢？它们会飞走吗？当它们被「正念」和「分别智慧」追着打时，它们只能缩到里面去寻找藏身之所。

感受、标签、思维架构和意识（受想行识）：从它们的性质（nature）上看，这些只是单独的制约条件（conditions），但它们却受「染污」的控制。「染污」是它们生发出来的基础，因此它就认为自己是老大。它使用标签，把它们变成了「染污」。它让「思维架构」成形，把它们变成了「染污」。它认知和提起注意力（属意 take note），目的是把这些东西变成「染污」。无论有多少「感受」出现，它都会把它们变为「染污」。「染污」不能把事情变成「佛法」。它必须得整天都是「染污」。这就是它在各个分支中建立自己的方式。

所以，向内观察。一刀猛切下去。快乐和痛苦的「感觉」：它们存在于身体和心中。「感觉」不是「染污」。如果我们按照自然法则来看，它只是一种现实。“我很痛苦”或“我很高兴”的假设——对痛苦的「妄想」、对快乐的「妄想」、对普通平常（indifference）「感觉」的「妄想」——这些东西是「染污」。「假设」和「妄想」是「染污」。当我们真正向内观察时，各种「感觉」不是「染污」；这四种内心现象不是「染污」。

一旦我们看清了我们的假设和解释（construe），它们就会往内撤。身心中仍然存在的「感受」，尽管还没被彻底地了解，但已经大大地变轻了。我们开始对它们的运作方式有了一些眉目。我们不再像考察之前那样被眩惑（无明 deluded）到完全瞎了的地步。无论「感受」的哪些方面，只要是粗显的、与身体相关的，我们都清楚地知道。我们可以放下身体的「感受」。我们可以理解它们。至于呆在心中的「感受」，大部分都是精微的「乐受」。当「道」获得力量时，我们以同样的方式了知并放下它们。这些乐「受」就像捞进笼里的鱼：无论如何，它们都无法逃脱下锅被煮的命运。它们不能再像以前那样游进大池塘和湖泊里。它们只能坐等待毙的那一天。这同样适用于心中精细的「乐受」——这是一种习以为常的现实（conventional reality）。它只能等着它作为一种惯例（convention）被拆解的那一天，那时，终极的「自在」（ease），非世间

惯熟(not conventional)的那种,将通过「正念」和「分别智慧」全面的渗透来统治心灵。所以,继续探究,直到你理解了,到了一种心无挂碍直接放下的境地。

什么是sañña「想」的标签?标记这个、标记那个、假设这个和那个:这些都是「染污」用「想」来搅和的事情。当「意识」(viññāṇa)提起注意(take note)时,它也变成了「染污」。所以我们要探察这些事情,就像我们用「分别智慧」考察「感受」一样。然后我们理解了。当我们理解时,这些事情就变成了只是「意识」在注意,只是「想」在标记,不会把贴标签(这个动作)变成「染污」,不会把注意(这个动作)变成「染污」。然后「染污」就越来越向内退缩。

究竟而言,这五种东西——「色蕴」,即我们的身体;「受蕴」,即身体的感受(至于心的感受,我们暂且不论);「想蕴」、「行蕴」、「识蕴」——都在心中清晰地知道,不再有任何疑惑。「染污」向内聚集、向内卷。它们无法四处游荡,因为它们会被「正念」和「分别智慧」斩成了碎片。因此,它们必须向内撤,找到一个藏身之地。事实上,考察就像这么回事儿,不是别的。

作为禅修者,在我们考察的过程中,当「分别智慧」达到任何特定层次时,我们都会知道,这是一步一步来的。「染污」和「分别智慧」:我们会同时了解这两个。当「分别智慧」非常强时,「染污」就会变弱。「正念」和「分别智慧」会变得更加勇敢和坚定。「偷懒」和「怠惰」这些词汇,「染污」搞出来的这些事情都消失了。我们日夜在内在坚持不懈地前进。当「道」获得力量时,就像这个样子。作为禅修者,你应该注意这一点,修行到了解它、看到它,使它成为你心中的宝藏。你的疑虑将全方位地得到终结。

现在,我们把这种象原子一般的(atomic)「正念」和「分别智慧」射向世俗现实(conventional reality)的中心点,正是这个点让众生在轮回(vaṭṭa)中沉沦,以至于他们找不到出路,不知道出路在哪儿,不知道生死之道,不知道谁投生作了什么,他们在哪里死去,他们承受了什么样的痛苦和压力。「正念」和「智慧」击中这个点,直到它被炸成碎片。那么现在,我们怎么可能不知道是什么导致了我们的生死呢?只有「染污」才是让我们生、让我们死、让我们遭受痛苦和压力的那颗重要的种子。真正的「佛法」并没有让我们受苦。它只会给我们带来了与它的层次匹配,与尊贵和善良的水平相符的快乐和自在(ease)。大大小小的苦都是「染污」惹来的麻烦。我们可以看得非常清楚。我们可以懂得非常清楚。尤其是当心中的「染污」完全散去时,它好像是天空粉碎,大地平沉,这怎么能不震动「三界」呢?因为这个东西,是周遍遍布于三界的。当它在心中崩塌的时候,心此刻像什么呢?「法」的外太空和世间的外太空,有什么不同呢?现在我们清楚地懂了,这颗纯净之心的太空,是断灭吗?这个世间的外太空不是断灭,如果是断灭,就不会叫太空了,它是依照其自然的原理而存在的自然(现象),就像外太空一样。

心的外层空间摆脱了一切形式的引力，也就是所谓「世俗的现实」(conventional reality)：它像什么呢？即使我们以前从未知道过它，当我们知道它时，我们也不会有任何疑问。即使我们以前从未见过它，当我们看到它时，我们也不会有任何疑问。即使我们以前从未体验过它，当我们体验到它时，我们也不会有任何疑问。我们不必寻找见证人来证实它，就像我们平时处理俗事那样。它是「现见之法」(*sandiṭṭhiko*)——当下即现——而只有这，才是与我们的「心」(heart)和那个外太空之心(outer space mind)完美契合的。

这就是我们在一开始讲到的「世间的外层空间」和「心的外层空间」的意思。「心的外层空间」——涅槃之心——就是这样。它哪里有什么「断灭」呢？谁在体验「心的外层空间」呢？如果它是「断灭」的，谁能体验到它呢？至于它会、还是不会在哪里重生，我们已经知道要它重生是不可能的了。我们很清楚这一点了。我们已经去除了所有会导致重生的「染污」或「世俗意义的现实」(conventional reality)。「世俗意义的现实」与「染污」是一回事儿。所有这么久远以来对心灵构成危险的事物——无论多么细微——都已被彻底摧毁。剩下的只有心纯净的太空：那颗纯净的心。你可以称它为「外层空间」，你称它为任何东西都行，因为世界有它的习惯，所以我们用这些名称必须根据世界的习俗来进行区分，以免发生冲突。

当我们达到「心的外层空间」这个层次时，心看到(自己)多少劫多少劫以来一直被推逼、压迫，被一切低下卑劣事物的拖拽着，承受着压力和巨大的痛苦，这是一种什么感觉？我们不必去回忆它已经存在了多少世。我们可采取当下的原理作为证据。现在心解脱了。我们已经看到过去一直以来的痛苦有多少，而现在我们一劳永逸地摆脱了它。我们已经彻底摧毁了它的种子，从“无明缘行”开始——“以「无明」为前提条件，「行」便生起了。”剩下的只有‘*avijjāya tv’eva asesā-virāga_nirodhā saṅkhāra-nirodho*’——“只要斩断了无明，没有残留的「爱染」(passion)，「行」(架构)便会消失。”这就是「心的外层空间」。

心摆脱了一切重力的牵引：尽管心还活着，并指挥着五蕴，但没有什么能给它的思想、它的视野、它的知识设置障碍物。没有什么可以阻截它，没有什么能让它担心或宽心，没有什么可以让它勇敢，没有什么可以让它害怕。它就是它自己决定的这个特质，永远那般独立而不改。

因此，一切真理的知识都得完全向这颗无碍无阻、挣脱压迫的心敞开。它能够知道和看到。如果我们谈论与身体和「五蕴」有关的事情，我们可以底气充足地用各种方式讲，因为没有什么东西挡着我们。「染污」才是那个挡在我们要看的東西前面的障碍，我们原来是能够把事情讲清楚的，但是「染污」挡住了我们要看的東西，所以我们看不到。我们所知道的只是零零碎碎。我们不知道这些不同事物的全部真理。在这种情况下，我们怎么能清楚

地知道呢？我们怎么能清楚地说话呢？我们知道的都是残章断片，所以当我们说话时，也只好说得支离破碎。

可一旦我们卸下了这些东西，一切都洞然敞开。心自由、广大、空虚，无限，无有疆界。没有什么能封闭或遮蔽它。当我们知道时，我们真正地知道了真理。当我们看时，我们真正地看到了真理。当我们说话时，我们能说出真理。你喜欢说心是勇敢的或是不勇敢的，都可以，因为我们体验到什么，知道、看到什么，就说什么，那为何我们不能说呢？我们能知，我们能看，那么为什么我们不能说？——因为这些事情太初起就一直存在。当佛陀向世人宣说佛法时，他把存在的、他所看到的，依照他已有的了悟——各种各样所有的一切——都告诉了世人。想想佛陀的知识是多么广博，多么微妙和深刻——因为对他来说没有什么隐藏或神秘的了。一切都对他完全敞开了。这就是为什么他被称为世间明王 (*lokavidū*)，即以广大的心量，洞悉世间一切的人。

Āloko udapādi: “光明升起了。”他的心无论白天还是晚上对真理都是敞亮的。佛陀如是知见。圣弟子们都也同样如是知见，只是他的认知范围和他们的认知范围在广度上是有区别的。但关于对真理的知见，对他们来说都是一样的。

这里我们阐述了与心相关事物的「利益」和「危害」——换句话说，就是「佛法」和「染污」——让作为一个禅修者的你认真地聆听和思惟。

所以，让我们努力发展我们的心，发射出去，超越这个「世俗的现实」，去看看它会是什么样。然后，我们就不必问佛在哪里，曾经有多少位佛呀，圣弟子是否真的存在、他们有多少呀——因为我们在心中清楚地知道和看到的那一个真理，与一切佛、一切圣弟子和一切存在的佛法产生着共鸣。我们不会有任何怀疑，因为我们知道和内心存在的那个「特性」(*the nature*)包含了他们所有的一切：一切佛、圣弟子们全体和所有存在的「佛法」。这个「特性」(*nature*)在各个方面都是恰到好处的，我们没有什么可怀疑的。

就是这个「地方」——如果用地点来形容的话——这就是我们对所有一切各种各样的事情都不再怀疑的「地方」。我们俯瞰着「五蕴」，它们只是「世俗的现实」而已，就像所有圣弟子在世时所做的那样。至于「心」，它已经获得「解脱」，并以这种方式一直「解脱」着。我们说过，即使它仍然处于「世俗现实」中，这种「性质」(*this nature*)就是它自己的那个「性质」，而其他事情则是它们自己的事情。每一个都是一个分离的现实，不会混在一起、链接起来或对其他事情有什么影响。当我们说从这个世界「解脱」时，我们的意思就是这个。

我在此提到的所有「佛法」：它们什么时候存在？什么时候会不存在呢？「法」的存在遍一切时、遍一切处。它是 *akālika*，无时间性的。所以我要求你们透彻地理解这个「四圣谛」的「法」。你们会准确击中靶心，得到「佛陀」

和圣弟子们的「果」；这是毫无疑问的，你们将准确地击中靶心，获得「佛陀」和圣弟子们工作的成果。他们的工作间就是这「四圣谛」，而工作产生的成果就是「道」、「果」和「涅槃」。它们就在这儿升起。它们就在这里。当我们修行并完全、彻底地达到它们那里时，我们就没有什么可问的了。

这就是为什么没有理由去怀疑佛陀的时代，当和我们这个时代相比较时，佛陀的「法」是否会有所不同，理由是现在的「染污」与当时不同了。那时的「染污」和现在的「染污」完全都是同一类。「法」也完全都是同一种。如果我们以同样的方式对治了「染污」，我们必定会以同样的方式获得「解脱」。无论是哪一天，在哪个时代，没有其他方法可以获得「解脱」。只有这一种方法：沿着「道迹」，从「戒德、禅定和分别智慧」开始，从内心彻底地消除「染污」，即「苦的因」——尤其是，「对感官经验的渴爱」（欲爱）、「对再形成的渴爱」（有爱）和「对无有的渴爱」（无有爱）。

至于 *nirodha*，「苦的灭」：当「染污」被拆解时，从哪里还会再有痛苦或压力升起呢？当「染污」和压力（苦）被彻底解除时，那就是「心的外层空间」。至于「四圣谛」，它们是「行动」，或者我们的工作间。从这「四圣谛」结出的「果」完全是另一回事。正如我一直告诉你们的：那个知道「苦」和「苦的因」解体了的是什么呢？当「道」履行其职责达到极致的时候，完全消除了「苦的因」时，「苦的灭」——压力的止息——就会完全出现，而之后它也会解体，因为它也是一种「世俗的现实」。至于知道「苦的因」已经通过「道」被根除而消失，从而带来「苦的灭」的那个人：知道这一点的人是清净的人——「心的外层空间」——事情的终结就是这样。

所以要仔细考察。当你聆听佛法并加以运用时，要仔细聆听。当我们工作时，我们不能丢掉我们的工具。例如，如果我们用斧头工作，斧头必须在手上。如果我们用刀工作，刀必须在手里。如果我们用凿子工作，凿子必须在手中。但是当我们完成工作时，我们放下凿子，放下各种工具。因此，这里称为「道」的「美德、禅定和分别智慧」是我们扫除「染污」的工具。我们在工作时必须将它们放在手边。当我们清除「染污」直到它被完全击败、渣都不剩时，这些工具就是自己会自动放下它们自己的现象，无需我们强迫它们。

正如我一直在说的，「无常、苦、非我」的教法就是我们的「道」。我们不能放弃它们。我们必须用「正念」和「分别智慧」去考察事物，根据「无常、苦、非我」的原则把它们看清楚。一旦我们准备好了，并跑完了全程，我们就会根据真理而放下这些原则。我们不会把任何东西称作「非我」。每件事都是某种脱开的现实，这无可争辩。这就是「佛法」：它有许多阶段、许多层次，所以那些听的人必须做出区分，因为在这次演讲中，我来回讨论了许多层次的许多阶段，好让听众把事情摆清楚。

总结一下：「道、果、涅槃」的市场就位于「圣谛」之中，它不在其他任何地方。因此，不管什么其他的事情，你一定要成就它们。开足加力全速推进。

用你所有的「正念」和「分别智慧」去思惟、研究，要把事物看清楚。看看把它们组装成一个法轮推转起来，会是什么样子，佛陀将其描述成「超级正念」和「超级智慧」。当我们开始修行时，它们怎么能立刻就变成「超级正念」和「超级智慧」呢？孩子出生后不会立马变成大人。他们必须喂养、得到守护和照顾。想想每个孩子像我们一样长大成人需要多少精力，需要多少花费。「正念」和「分别智慧」也同样需要以此方式去滋养和守护。当我们坚持不断、毫不松懈地滋养和守护它们时，它们会变得胆色过人、敢作敢为，直到它们成为「超级正念」和「超级智慧」。然后它们会对「染污」发起攻击——无论哪种「染污」——直到「染污」被切成碎片，齑粉不留，直到我们在自己的心中成就「清净」(purity)——「解脱」和「涅槃」——那时它将具备最高的价值。无论别人是否给它授予头衔，我们自己是不会给自己戴高帽的。我们已经达到了自足，戴一个高帽又有什么好处呢？全部剩下的只有纯净的优雅和温柔，与善融为一体。整个心都充满了善。

佛陀以他的善教导世间众生。他的心对宇宙三界的每一个众生都十分温和。他一点也不抬高或贬低他们中的任何一个。‘*Sabbe sattā*’“愿所有与「生、老、病、死」为伴的众生”——‘*averā hontu*’——‘心无敌意’...一直到‘*sukhī attānaṃ pariharantu*’——‘愿他们能轻松照顾自己’¹。那是他的善。他没有偏心，因为他的心没有倾斜。它没被任何「染污」渗透，偏往任何一方。偏往这边，偏向那边，这些都是「染污」干的事情。当纯净的「佛法」出现，心以纯净的公正保持平衡，所以它是没有偏心的。这是它保持如其所是的一种自然的道理(It’s a principle of nature that stays as it is)。

因此，我要求你们所有人都记住这一点，并认真地付诸实践。成就「解脱」，在你的心中清楚地看到它。它们怎么区别开呢：这颗现在被推逼和压迫的「心」，和从推逼和压迫中解脱出来的「心」。它们的价值高下如何？往你自己的心中去看清楚这一点。你不会对别的地方看到它的。Sandiṭṭhiko：它在修行者心中的当下昭然呈现。

好吧。现在这些解释应该足够了。

注解

1. 「正勤」(1)未生之恶令不生，(2)已生之恶当令断；(3)未生之善当令生，(4)已生之善令增长。

2. 全文：*Sabbe sattā sukhitā hontu, avera hontu, abyapajjhā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu*：

愿一切众生幸福安乐，远离敌意，远离磨难，远离烦恼。愿他们能轻松照顾他们自己。

