

苦 的 形 状

缘起之研究

作者：坦尼萨罗比丘

(杰弗里·德格拉夫)

译者：一意孤行

内容

标题页

内容

首页

版权

前言

简介“只有苦，和苦的灭。”

第一章“缠绕的线团”

第二章“借助食物，抛弃食物”

第三章“一切现象皆不值得执着”

无明

行

识

名

色

六入、触、受

爱

取

有

生

老死

词汇表

经文缩写表



苦 的 形 状

版权所有 2011 坦尼萨罗 比丘

本作品根据 Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 Unported 许可。要查看此许可证的副本，请访问<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>。“商业”是指任何销售，无论是出于商业还是非盈利目的或实体。

有关本书的问题可以咨询

慈林寺

加利福尼亚州 Valley Center 92082–1409

美国

更多资源

更多由坦尼萨罗比丘所作的佛法讲座、书籍和译本可在dhammatalks.org以数字音频和各种电子书格式下载。

印刷版

本书的平装本可免费获得。如需索取，请写信至：Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA

前言

这本书起源于我在美国不同的几个禅修中心讲授「缘起」的时候，从巴利经典中选出的一些阅读材料。我原本计划把这些阅读材料变成一本简要的学习手册，但当工作量变得越来越大，我开始意识到，要让这些材料变得对读者有用、意义清晰，我需要解释的东西太多了。

尤其是，我迫切需要某种恰当的比喻来阐明「缘起」是如何完成两件任务的：

其一，它需要能够解释清楚“dukkha”——「压力，或者苦」——如何「生起」(集)；

其二，它还要能够解释清楚另一个事实，即：通过一条修行的道路，可以完成对「苦」的止息(苦灭)。

后经典时代中，佛教传统主要提出过两种比喻——一个把「缘起」比喻为一个轮子的形状；另一个则把「缘起」比喻作围成一圈的互相映照的一组镜子，但它们都无法胜任这个工作。轮子的形状这个比喻的内涵中「决定论」色彩太浓；而围成一圈的一组镜子的比喻又太静态了。所以我觉得需要到别处去寻找更恰当的比喻，结果我发现了两个。

第一个比喻本身出自于巴利经典中，经典中佛陀把因果关系整体比做“吃”——而「缘起」是因果关系其中的一种。生命需要“吃”，它之所以连带着「苦」是因为：“吃”本身需要饥渴(作为动力)，但是“吃”却又不能够彻底消除饥渴，佛陀把这个矛盾描述为生命的「头号重病」。(Dhp203)。可是，通向「息苦」的修行之道还是要依靠“吃”物质和精神两方面的食物提供支撑的。

第二个比喻的灵感来源于其他经典，其中把「缘起」的效应比喻成一个互相缠绕的线团。这个图像激发起我的灵感，于是去查看一些现代科学对“缠绕的线团”(或者说，复杂的非线性系统)这方面的研究资料，寻找一些可以

和这个图像参考对照的研究对象，比如天气系统，金融市场的行为，物理结构内部的相互作用力，例如桥梁。目前对这些系统的研究成果已经帮助我们能够去解释，复杂系统怎么会表现出不可预测的行为模式，一是因为系统自身携带了将会触发内在行为剧烈改变的种子，与此对照相似的是——「缘起」的要素——“支”（足够善巧时）可以转变为解脱之道的基石，通向「苦」的终结；二是系统自身还携带了让系统自己崩溃的种子，同比对照于——修行之道达到目标时，它完全不被因果范畴内的概念定义所局限。

我想要清楚说明的一点是——使用第二个比喻的目的，不是为了把佛陀的教法和「复杂的非线性系统」这门科学等同起来，也不是要宣扬伪科学。科学研究方向的潮流变化迅速，所以借用风靡一时的科学理论来“证明”佛陀的教法，对佛法没有好处。我只是呈现出两者的相似点，这种方式会帮助人们用现代科学的术语来理解佛法。极少数的几种现代知识体系中，对「复杂的非线性系统」的研究成功地发展出一套词汇，可以描述佛法在解释「因果关系」的时候提到的那些「行为模式」，所以引用这些研究成果，是自然而然的，既可以清楚地描述那些「行为模式」，也可以引申出它们一些不太显而易见的重大意义。

我意识到这么做所甘冒的两个风险，一个是让缺乏科学背景的人被这些科学术语吓倒，退避三舍；另一个是会疏远一些科学工作者们，因为他们不喜欢有人把他们研究领域内的术语用到“非科学”的领域。对这两类人群，我只能说，就术语本身来说，它们不是“独属于科学的”。许多我们现在日常使用来解释因果关系的词汇，其实来源于18世纪的科学理论。我想，更近代的一些科学术语也会渗透到人们日常的词汇中来，这只是一个时间早晚的问题。最终，当然，（对外在世界的）科学研究既不能“证实”，也不能够“证伪”佛法宣称的真理。一个人只能够在内在的意识中证明佛法的真实性：用佛陀建议的培养八种「正道」的方法去亲自检验佛陀的主张。

最后一点声明：这本书的主题是「苦」(dukkha)，你可能已经注意到，我并没有全都用同一个词汇来翻译它。传统上是翻译成「痛苦」，但是这样翻译有许多不足；我倾向于把它翻译成「压力」——因为它表达出了「痛苦」一词疏漏掉的许多细微的层面，也有助于消褪人们给这个词汇添加的浪漫化色彩——但是，它也有它的不足之处。尤其是，要表达「dukkha」内涵中比较显著巨大的，席卷一切的层面，「压力」这个词太中性了。由于以上的原因，我

在不同的语境场合下，交替使用这两种不同的翻译，有时还把它们合并成一个词组：「苦迫和压力」。我希望这不会引起读者的困惑。

在此我想表达对帮助此书成型的善缘的谢意。这些善缘包括我在加州莱伍德市佛教正念研究中心(Sati Center for Buddhist Studies in Redwood City, California); 纽约市纽约内观禅修中心(New York Insight, in New York City); 加州拉古娜海滩(Laguna Beach, California); 华盛顿贝林厄姆(Bellingham, Washington)授课时参加听课的学员们，你们的提问在许多方面让我对此书作出了重大的改进。还要感谢那些阅过样稿并给出改进意见的僧团成员，其中包括Peter Doobinin, Gil Fronsdal, Bok Lim Kim, Nathaniel Osgood, and Michael Zoll。Ruby Grad友好地完成了书中的索引部分。如果书中有任何错误之处，我个人担负全部责任。

坦尼萨罗比丘

2008年12月

简介

“只有苦，和苦的灭。”

Dukkha——压力、痛苦、受折磨的体验——并不是一件简单的事情。正如佛陀曾经说过的，对这件复杂的事情，我们交出的答卷有两份：

§ 1. “压力的结果是什么？在某些情况下，一个人被压力压垮，他的心精疲力竭，悲伤、哀悼、悲叹、捶胸顿足、陷入困惑。或者一个人被压力压垮，他的心精疲力竭，向外寻找，‘有谁略知一二止息这种压力的方法？’我告诉你们，比丘们，压力要么止于困惑，要么止于探索。” — 增支部 [AN 6:63](#)

但问题是，我们常常被困惑牵着鼻子去找，随之招来的是更多的痛苦。为了解决这个困境，佛陀在觉悟后，毕生致力于传授一种终结痛苦的可靠方法。在总结他整个的教法时，他说：

§2. “无论过去还是现在，我所说的只是苦，和苦的灭。” — 相应部 [SN 22:86](#)

45 年来，他所教授的问题就是这些。有时，他会「苦和苦的灭」给出简洁的解释。有时候，他会说得更详细。他最详细的解释称为「缘起」—— *paṭicca samuppāda*。这是对造苦的元素详细的总结，它表明了，为什么「痛苦和压力」的经历会如此令人困惑，是因为这些元素之间的相互作用可能非常复杂。本书正文致力于对这些元素及其相互作用给出说明，希望以此来

显示它们如何能够让我们把注意力聚焦在通往苦的终结的实践之道上。但首先，这里所列出的这些元素，足以让我们对「缘起」的形状有了一个大概的认识，也让我们看出，它是多么的难以驾驭。这些元素将在本书的正文中进行更详细的解释。在书中，它们是从最重要的元素「无明」开始排序的，因为推动其他元素「造苦」的、最具战略性的元素是「无明」。

1. 无明:不以四圣谛的角度来看待事物，也就是苦、苦的集、苦的灭和灭苦之道。
2. 行:以动机为基础的，塑造身体和心灵状态的过程。这些过程分为三类:
 - a. 身行:出、入息
 - b. 语行:有取向的思维和评估
 - c. 意行:受(感受到快乐、痛苦或既不快乐也不痛苦的感觉滋味)和想(以记忆和认知为目的，对感官对象贴上的心理标签)。
3. 六种根门意识:眼、耳、鼻、舌、身、意。
4. 名色:精神和物理现象。
 - a. 精神现象包括:
 - 感觉(受)
 - 思维认知(想)
 - 动机
 - 触
 - 注意力
 - b. 物理现象包括:
 - 地(坚固性)
 - 水(流动性)
 - 风(能量和运动)
 - 火(温暖)
5. 六种感官输入(六入):眼、耳、鼻、舌、身、意。
6. 六触。触发生在当感官与感官对象对接之时——例如，眼睛接触到了一种形状——这构成了在该感官上产生意识的发动的条件。所有三者的相遇——感官(根)、感官对象(尘)和意识的发动(识)——称之为触。
7. 基于六种感官输入接触的感觉(受)。
8. 对六种感官对象的贪爱(爱)。这种渴爱可以偏重于六种感官输入中的任何一种，并以下面三种形式中的任何一种出现:

- a. 感官享受的贪爱(欲爱) (对获取感官快乐的计划和决心的贪爱)。
 - b. 对再形成的贪爱(有爱) (对在经验世界中以某个自我呈现的贪爱)
 - c. 对不再形成的贪爱(无有爱) (希望在经验世界中终结某种自我的贪爱)。
9. 执取(取)——激情和喜悦——关注的内容是色、受、想、行、识这五蕴。这种执取可以采取四种形式中的任何一种：
- a. 对欲贪的执取(欲取)
 - b. 对观点的执取(见取)
 - c. 对习俗与仪式的执取(戒禁取)
 - d. 关于自我的教条的执取(我论取、我语取)
10. 再形成(有)发生在以下三个层次：
- a. 欲界
 - b. 色界
 - c. 无色界
11. 生：在以上三种之中任何一个层面上，实际扮演着某种身份。
12. 那个身份的衰老和死亡，以及随之而来的悲伤、哀叹、痛苦、苦恼和绝望。

即使粗略地浏览一下这十二个元素，也会发现缘起是一个难以处理的话题，主要体现在两个方面：(1)这些元素似乎适合不同的背景，(2)许多子元素在序列中以随机间隔的方式重复出现。

从背景这个角度而言，有些元素似乎更象是心理方面的，指的是当下心灵中发生的事件，而另一些元素则似乎更象是宇宙层面的，指的是一生甚至许多世的事件。在佛陀圆寂后的几个世纪里，无论「缘起」指的是当前正在发生的、还是在很长一段时期内发生的事件，人们曾多次尝试通过将所有元素都纳入一个单一的解释来使该列表显得不那么笨拙，。

一直就有人试图——直截了当地——给这一列清单强加一个整体的外形。这个外形是圆，并且描述这个圆形主要的方式有两种。第一种说法是——从中世纪的印度产生——它就像一个轮子，伴随着老死的悲伤等等，引出更多的无明，接着，又导致新一轮的痛苦和压力。第二种圆形的概念是中世纪的中国提出的，说它是一圈镜子围绕着一盏灯，每个镜子不仅反射直接来自灯的光，还反射从其他镜子反射过来的光。

在第一章和第二章中，我们将正式讨论为什么这些简单化的图像不足以描述缘起的原因。但在这里，我们将给出一个思想实验，以表明它们还不足以描述这个人们如何受苦的日常的具体实例。

为了进行此实验，假设您在结束一天的工作后，在周五晚上步行到父母家。即将到来的周末是假期，您的父母将为您的大家庭举办晚宴。你的叔叔将会参加晚宴，这个事实让你心烦意乱：他长期以来一直是个酒鬼，从小就严重地虐待你和你的母亲。「缘起」的诸支（用从上面列表中抽取的相应数字代替，插入讨论之中）可以放在三种时间的框架之内来说明，围绕着该事件，你可能制造痛苦和压力的不同方式。

每个例子当中，假设（1）你是在无明中行事——也就是说，你没有根据「四圣谛」来思考，而是按照你对家庭情况以及你在家中的地位的个人叙事来看待你的情况。

- A. 当你走到父母家门口时，思考当时的情况（2b - 语行），你会想起你叔叔过去做过的事情（2c - 心行）。这会激起愤怒，导致你的呼吸变得费力和紧张（2a——身行）。这会让你感到不舒服（2c——心行），并且你知道自己有多不舒服（3——意识）。激素被释放到您的血液中（4f 到 4i——色）。在没有完全意识到你正在做出选择的情况下，你选择（4c - 动机）去专注（4e - 注意力）地思维（4b - 想）在这种情况下你感到自己是如此地陷入困境。你意识到这个想法（5和6——精神层面的触），觉得很压抑（7——感觉）。你想要找到一条出路（8——爱）。此时，你可以想一想，在接下来的晚餐中你可以扮演的各种角色（9d 和 10 - 取和有）。您可能会拒绝与您的叔叔交谈，您可能会尝试尽可能不被人注意，这样晚餐就可顺利进行，或者您可能会更加咄咄逼人，就您叔叔的行为当面与他对质。你在精神上扮演了这些角色之一（11 - 出生），但除非你一直把你想象中的角色放在脑子里，否则你一想到它的时候，它就消失了（12 - 老和死）。所以你不断地想着它，评估你的父母对此会有何反应，你对此会有何感受，等等（2b - 语行）。虽然在这种情况下步骤（12）的苦并不大，但事实上必须忆持你的角色并反复算计它的结果，这是有苦的，而且你可以在一会儿功夫中，以这种方式穿过许多苦的链条。

B. 你一直在往父母家走去时，脑子里不停转着上述想法(2到4)，已经处于一种压力和不快的期待之中。你敲门，你叔叔开了门(5和6)，手里拿着一杯饮料。无论他说什么，你都会因他的存在而感到压迫(7)，想着不来这个地方就好了(8c)。你的母亲明确表示她不想在晚宴上出什么乱子，所以你整个晚上都扮演着孝顺孩子的角色(9c、10a、11)。另一种选择是，您仍然可以决定，你必须直面您的叔叔(同样，9c、10和11)。不管怎样，你发现哪个角色很难维持，所以你在晚餐结束时就挣脱了这个角色(12)。就这样，整个晚上就是一连串的苦。

C. 你不放弃你所扮演的角色，与之相反，你在余生之中承担它——例如，做一个乖乖的、尽职的儿子或女儿，当一个试图治愈你叔叔酗酒的改革者，或者作为一个复仇者，为你和你母亲所承受的诸多苦难寻求报应式的正义。为了维持这个角色，你必须坚持某些如何为人(9d)处事(9c) 的观点(9b)。你不断制造(10)并扮演(11)这个角色身份，直到不能为止(12)。如此，完整的缘起序列覆盖了整个生命的时光。如果你即使死后仍继续渴望保持这个角色身份(8b)，它将导致你在死亡到来的一刻，去抓取(9)可以重生的机会(10和11)，那么缘起的完整顺序会影响的可能不止一世，导致未来无尽的痛苦和压力。

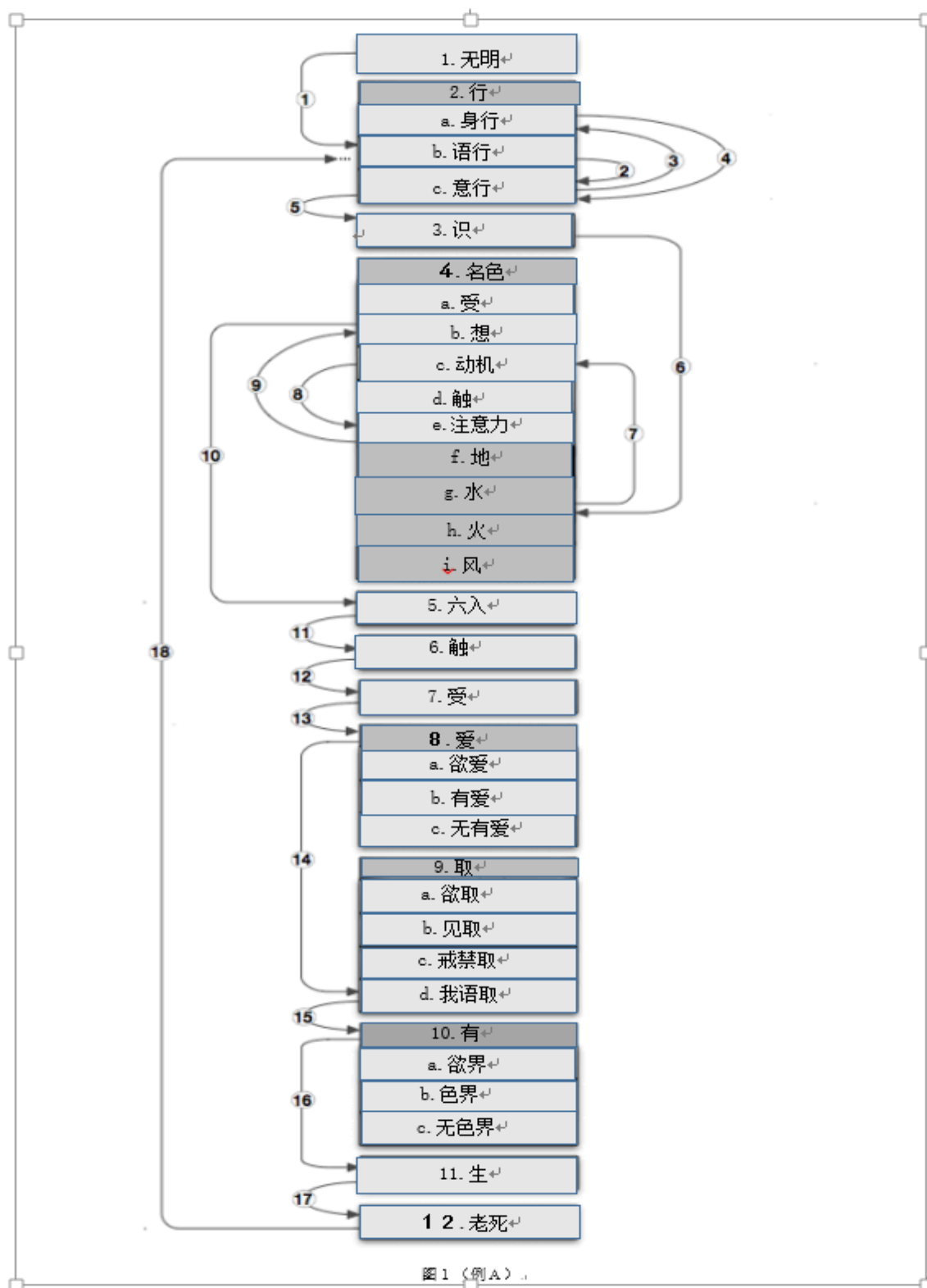


图1 (例A)

正如这些情景所示，对于「缘起」如何产生痛苦和压力，并没有单一的、固定的时间框架。单个序列的跨度可以仅存一瞬或长达经年累月。然而，即使是最长的序列，为了持续发挥作用，也需要许多「瞬时序列」不断的重复循环，因为人们需要通过思维来维持某种身份角色(2b)并刻意地参与到任何维持它所需的元素(4c和4e)中去。因此，即使我们说起某个跨越生命周期的单独序列，该序列也不会只在「老」和「死」结束之时才结出苦果，因为它是由

无数「瞬时刻序」维持的，这些「瞬时刻序」在不同层面上产生的「苦」重复叠加——有时多，有时少——一路下去，如此延续。

让整个画面变得更为复杂的是，序列中诸多元素在整个序列完成之前，彼此之间还相互「循环反馈」。这就是序列中不同位置出现的特定元素及其子元素的涵义所在。例如，「感受」(受)至少在列表的四个元素中出现(将元素 12 中的「苦」也算作某种「感受」)。「意识」(识)出现了两次，「想」也出现两次。无论以上哪一种情形，稍后出现的元素，并没有直接促发列表中紧挨其后的那个元素的发生，它可以按照其在较早出现时所扮演的那个角色重新被处理一次。(这就解释了为何面对某件事，在作出要采取行动的决断之前，心可能会翻来覆去想过好多次。)例如，(7)中出现的疼痛感，不一定无可避免地直接导致「爱」(craving)，可以将其当作一种「心行」(*mental fabrication*)(2c)来处理，或把它当作是一个属于「名」(name)的范畴之下的事件(4a)。作为一种「心行」，如果它受到更多「无明」的影响，就会随着「因果关系」带来的变化加剧后续循环中的「苦」。当它是一个归于「名」之下的事件的话，如果受到「不如理作意」(*inappropriate attention*)(4e)(等同于「无明」)进一步的影响，也会出现类似的结果。就情景 A 而言，这对应于您因即将去参加晚宴而感到压抑的时刻。如果你继续以「无明」或不恰当的方式(不如理作意)注意这种「感受」，你只会加剧你当前处境中的「苦」，点燃那种被压迫的「感受」，直到场面失去控制。

然而，如果在「明」的影响下，(7)中的「感受」(受)被视为一种「心行」(2c)处理，或者在「如理作意」(「明」的另一个同义词(4e))的影响下，把它当作「名」的一种情形，以善巧的方式重新引导序列演化的方向，这将减少「痛苦和压力」的数量。例如，如果——当你开始为即将到来的晚餐感到压抑时——你反观到一个事实，你自己呼吸的局促正在造成不必要的压力，你于是停下来调整呼吸，让自己感觉更清新透爽(2a)。你可以用不同的思惟方式思考这个情况，将晚餐视为培养修习善巧品质的机缘，例如正志(right resolve)和正语(right speech)(2b)。您可以想起您叔叔过去做过的正面事迹，以及您自己要以这种方式进行思考的必要性(2c)。你可以下定决心，就在这种情况下，任何你觉得是最善巧的事，最善巧的话，就去做，去说(4c)。

这样，虽然「感受」(受)在「缘起」链条中的不同点上一再出现，这既可能使「压力和痛苦」的问题变得更加复杂，但它也为某种特定序列中痛苦的减

轻提供了机会。事实上,「缘起」的长序列需要许多短序列(全部或部分)的重复发生,这一事实同样提供了一个机会,我们随时可以解开它,而且只需解开其中任何一个短序列即可。

鉴于以上这些原因,最好不要将「缘起」视为一个圆圈,因为这种简化的图形没有恰当地形容出,在造苦时,许多不同尺度的时间框架是同时一起工作的。它也没有恰当地展现,「缘起」的复杂性如何为痛苦的终结提供了一个窗口。一个更好的模型是,把「缘起」画成是许多复杂的「循环反馈」的共舞,如果以「无明」来推动,它会加重痛苦,而如果以「明」的方式来运作,就会重复创造良机来导正缘起之链,减轻痛苦或压力的经验。

当然,未经训练的心是易变的。哪怕有过聪明理智地处理「感受」(feeling)的经历,心也随时可能退失到「无明」。然而,佛陀在觉悟之夜发现,可以通过一种方式训练心,一劳永逸地断除「无明」的倾向。他在训练中采用的策略中的一个共同主题是,可以通过对「缘起」链条中的任何一个元素培养持续稳靠的「明」¹来克服「无明」。在这里,「缘起」的复杂性再次发挥着重要作用,所以该策略才能够发挥作用。这些观点构成了本书的基本主题。

第一章正式探讨了为什么用一个轮子的图像来描述「缘起」是不恰当的,它不能让我们很好地理解「苦和压力」问题的原因。本章还指出了「缘起」的复杂性所带来的实践层面上的优势,因为其「因果关系」的复杂相互作用意味着「因果过程」作为一个整体,可以通过集中培养对其中任何一个元素的认知理解(knowledge、明)来拆解。

第二章通过考察佛陀本人用来描述「缘起」的深层模型:一个在「吃」的画面,探讨了“围成一圈的镜子”这样的模型的不足之处。虽然“围成一圈的镜子”暗指「缘起」是一派无毒无害、美丽多彩的静态景象,但「吃」的模型揭示了「缘起」的内在不稳定性和结束这个过程的可取之处。本章还参照印度古典的思想,探讨了「吃」这一主题,并讨论了佛陀如何战略性地利用给身心「喂食」来引导心灵,以达到不再需要「进食」的地步。换句话说,因果过程(以「吃」为典范)可以从「造苦」的过程转变为「灭苦」的过程。

¹ 译者注:念住于此,对此发展出关于「四圣谛」角度的认知和因果层面的理解。

第三章从实际运用的层面，探讨了第一章和第二章中所提出的观点。一方面，它说明了佛法之道中某些特定的修行方式，就是要把认知领悟（明、knowledge）带进「缘起」的链条之中，并将其作用于特定的「缘起」元素之上。另一方面，它也说明了「缘起」中的特定元素——特别是「行」和「名色」——如何被打造成服务于终结「痛苦和压力」的工具。一旦它们发挥了这些工具的性能，就可以对这些元素进行禅思，从而断除对它们的任何剩余的「爱染」(passion)。

本章的结论是，一个想要熄灭痛苦的人不需要了解「缘起」的所有输入输出(元素)的细节，因为修行可以通过专注于「缘起」的任何一个组成元素来完成。一旦理解了这一元素，这种领悟也会传播到其他元素。不过，了解「缘起」的复杂性有助于解释为什么会这样。同时，对「缘起」不同元素的了解也使人对专注的焦点选择范围有多大做到心中有数；佛陀建议的修行方法中涉及到了每一个焦点，了解这些有助于我们在实践中有所收获，佛陀的讲解其目的也在这。

因此就有了这本书。本书的材料是巴利经藏(我们获得的佛陀教义的最早记录)开示的阅读合集，并与相关的讨论交织在一起，以突出其中最重要的观点。我没有打算对所有相关主题都进行全面的讨论，那样的话，这本书就太复杂了，无法使用。相反，我给出这些讨论的目的是抛砖引玉。训练心以这种方式给自己喂食，是运用「缘起」的教法来达到预期目标的重要一步。

第一章

“缠绕的线团”

缘起——*paṭicca samuppāda*——是佛陀对苦以及苦灭的因缘最全面的分析。经典中的一段文字指出，这是他在觉悟后七天的禅定中涌现出的领悟。

§3. 我听说，一时，世尊在乌鲁维拉的尼连禅河畔的菩提树(觉悟之树)下刚刚觉悟，他坐在菩提树荫下，一次连续入定了七天，享受着「解脱」的极度喜乐。七日结束时，出定后，于三更时分，他仔细地正向、反向观察了「缘起」，如下所述：

此在，彼即在。

此生，彼随生。

此无，彼即无。

此灭，彼随灭。

换句话说：

以无明为必要条件而产生了行(架构)。

以行(架构)为必要条件产生了意识(识)。

以意识为必要条件而产生了名色(精神物质现象)。

以名色作为必要条件而产生六种感官输入(六入)。

以六根输入为必要条件产生了感官接触(触)。

以感官接触为必要条件产生了感受(受)。

以感受作为必要条件产生了贪爱(爱)。

以贪爱为必要条件产生了执取/食粮滋养(取)。

以执着/食粮滋养为必要条件产生了再形成(有)。

以再形成为必要条件带来了“出生”。

以出生作为必要条件，然后老死、忧伤、悲叹、痛苦、烦恼和绝望就接踵而至。这就是整个一堆压力和痛苦的「集起」。

现在，从「无明」无余的消褪和灭尽而来的，是「行」的灭。从「行」的灭而来的是「识」的灭。从「识」的灭而来的是「名色」的灭。从「名色」的灭而来的是「六入」的灭。从「六入」的灭而来的是「触」的灭。从「触」的灭而来的是「受」的灭。从「受」的灭而来的是贪爱(「爱」)的灭。「贪爱」(「爱」)的灭带来了「执取/食粮滋养」(「取」)的灭。从「执着/食粮滋养」(「取」)的灭而来的是「再形成」(「有」)的灭。从「再形成」(「有」)的灭而来的是「出生」(「生」)

的灭。随着「出生」(「生」)的灭,「老死、忧伤、悲叹、痛苦、烦恼、绝望」等一切都灭了。这就是整个一堆压力和痛苦的灭。——优陀那经 [Ud 1:3](#)

另一段经文指出,即使是觉醒的第一阶段——入流果——也涉及到对「缘起」的任何一个元素的四重洞察:了知该元素、了知其必要条件的生起如何导致该元素生起、了知其必要条件的灭导致该元素的灭,了知如何修灭之道。例如,下面段落讲的是如何对待「行」这个元素:

§ 4.「行」有哪些?有三种:身行、语行、意行。这些被称为「行」。从「无明」而起的是「行」的升起。随「无明」的止息而来的是「行」的止息。正见、正志、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八圣道,就是止息「行」的修行之道。

“当圣弟子们如此熟知条件(缘)、如此熟知条件的升起(缘起)、如此熟知条件的止息(缘灭)、如此熟知缘灭的修行之道时,他被称为圣者的弟子,是“见圆满者”、“视圆满者”、“已达正法者”、“见正法者”,「具有学之智者」、「具有学之明者」、「已入法流者」、「具察圣者」、「伫立于不死之门者」。”——相应部 [SN 12:27](#)

这就是为什么舍利弗尊者将见法等同于见「缘起」:

§ 5.舍利弗:世尊曾说:“见缘起,就是见法;见法,就是见缘起。”——[MN 28](#)

对于任何致力于证悟佛法以摆脱痛苦和压力的人来说,这可能令人生畏。「缘起」是一个极其复杂的话题,复杂到佛陀将其影响比作乱麻和绳结:

§ 6.阿难:世尊,这真是令人惊奇,这「缘起」多深奥啊,它的显现多么的幽深,但对我来说,它似乎是最清楚不过了。

佛陀:阿难,不要这样说。别这么说。这「缘起」是深奥的,其显现也是深奥的。正是因为不理解、不洞彻这个法,所以它就如缠绕的线团、打结的绳球、如纠缠不清的灯芯草和芦苇,不能超越匮乏、哀伤、恶趣的轮回之界。——[DN 15](#)

然而，「缘起」的复杂性并不一定就是修行的障碍。「缘起」的许多方面，光是从表面上看一眼就知道，用它来「灭苦」是最有用的。实际上，因为它们太明显了，反倒经常被忽视。甚至连「缘起」的复杂性，虽然一开始可能令人困惑，但实际上对「灭苦」却有很大帮助。因此，最好两方面都要重视，既要发现「缘起」过程之中的明显特征，又要发掘其中的复杂性，它实际上是一位带面具的朋友。

一、明显特征：

- **当因缘条件彼此互相影响时，就会导致痛苦。**与后代的佛教导师不同，佛陀并不认为因缘的相互联系是值得庆祝的好事。他看到这不可避免地会导致压力和痛苦。这是因为：

- **因果系统本质上是不稳定的。**任何由因缘形成的事物都不可能是永恒的，因为永恒的原因并不存在。任何基于无常之因缘的快乐也必定是无常的。当一个原因消失时，它的结果也会当下立即或随着时间的推移而消失。这一点似乎是显而易见，但它却在佛陀时代与其他哲学的因果教义判然有别，也不同于任何其它认为无常事件的存在源自不受时间制约的、永恒的「原因」或源自某种形而上的存在基础的哲学。例如，「奥义书」——早于佛陀的印度宗教文本——对可见世界如何形成提出了许多解释，尽管这些解释在细节上有所不同，但它们都遵循一种模式，其中「**存在**」作为一种抽象的、永恒的原则，产生了一系列其他力量和(分)原则，进而产生了我们所经历的世界。这类理论无法充分解释永恒的原因如何(却)导致了无常的结果。他们也没有就如何减轻不好的果报提供什么实际的指导。

因为「缘起」是始于不稳定的因，所以因果过程所产生的任何快乐都一定是不稳定、无常和不可靠的。这就是「缘起」的缺点。佛陀通过将因果进程比作「进食」的行为来表达这一思想。「果」源于「因」。互相依存就是互相以对方为食。尽管我们可能认为「吃」所固有的痛苦主要由那些被迫扮演(他人的)食物角色的人感受得到，但佛陀指出，这对那些「想吃」的人来说也有「苦」的。它们能否继续生存是不确定的，需要不断寻找新的营养来源。

然而，「缘起」的不稳定性也有它的好处。要消除结果，只需消除其原因即可。这意味着：

• **这个系统造成的痛苦可以终结。**佛陀对「苦」这一问题的解决方案并不是承认苦难是生命中不可避免的一部分。关键就是要找到痛苦的根源，让苦的原因彻底止息，这样痛苦也就彻底止息了。

• **因果系统遵循一定的模式。**可以为「缘起」的每个元素指出一个原因，并且每个因和果之间的特定关系随着时间的推移也是成立的。它不依赖于时间、文化或地点的变化。一些思想家认为，每个时刻都是全新的，以至于从过去学到的经验教训会让当下变得模糊不清，但佛陀认为，「缘起」的知识可以有效地应用于每个有「苦」存在的时刻。因此，「缘起」提供了一套精确的知识体系，可以应用于所有时间和所有地点的与痛苦有关的问题。

• **导致「压力和痛苦」的最重要元素发生在「感官接触」之前。**这意味着痛苦主要不是由不愉快的感官接触引起的。它是由伴随着任何无论是愉快的还是不愉快的「感官接触」的心态和观念所引起的。这进一步意味着「压力和痛苦」的关键原因是内在的，因此不依赖于外部环境。它们受制于一个人的「明」和意志。如此看来，寻求苦的终结主要是一个如何修心的内在问题。

• **「无明」是痛苦的主要原因；「明」是导致其停止的主要元素。**由段落§14由此可见，这里的「无明」意味着没有从「四圣谛」的角度来看待事件：苦、苦的生起、苦的灭、以及灭苦的修行之道。要理解这「四个圣谛」，最好是不要将其视为关于「苦」的一组事实，而是将其作为一个框架，把所有的经验分门别类，以便你诊断和治疗「压力和痛苦」的问题。例如，你不是从「我」或「他」的角度来看待一种经验，比如你的「真实本性」是什么，或者你喜欢什么、不喜欢什么，而是从哪里有苦、造成苦的原因以及如何解决苦的角度来看待它。一旦你能以这种方式划分经验领域，你就会意识到每个类别都是一种活动。「苦」这个词可能是一个名词，但苦的体验却是由你的「动机」塑造的。这是你的「动作」造成的。其他真理也是如此。看到这一点，您可以努力完善适用于每种活动的技巧。解决「苦」的技巧是你要去理解透这个活动，直到你对它不再有「贪嗔痴」。为了完善这个技术，你还必须「断掉苦的原因」，「证得苦的灭」，并「熟练于灭苦之道」。一旦你完全掌握了这些技术，你的知识见解(knowledge、「明」)就发展起来了，它将彻底断掉了所有其他「缘起」元素背后的「无明」。

• 所有「缘起」的元素都是在人的觉知中当下即刻发生的过程和事件。无需在你当前的意识之外寻找这些元素背后的任何隐藏的原因。每个元素都在这里观察得到。即使是「再形成」(有)——由感官数据合成的、在某个经验世界中的身份认同感——也是一个过程, 一种由动作架构出的存在感, 并且可以观察到它随着你「动机推动下的行为」(intentional actions)的变化而变化。

能够将所有这些元素直接了当地视为过程和事件, 而不考虑它们底下是否还存在着什么东西, 是一项重要的技术, 就是说, 我们要学习如何从「四圣谛」的角度来看待这些元素。佛陀在许多经文中都强调了这一点, 在这些经文中, 佛陀拒绝回答关于这些「因缘」的直接经验底下是否存在实体或主体——例如, 经验的外面是否还存在着世界, 或着事物内部是否存在「自我」或「灵魂」——的问题。

例如, 他拒绝考虑诸如“谁在感觉?”之类的问题。或“谁在执取?”“老和死是谁的?”(或者, “是什么的老和死?”)或着“是什么的出生/再生?”因为这些问题无疑会引出与如何定义“谁”和“什么”的问题, 答案要么是, 要么不是——这会越来越远离当经验发生的时候, 直接将其过程本身视为「苦和压力」的直观洞见。

§ 7. 佛陀: “以「六根入处」为前提条件, 形成了「触」。”

茂罗破那尊者: “世尊, 是谁制造了「触」?”

“这不是一个恰当的问题,”世尊说。“我没有说‘制造了「触」’。如果我说“制造”, 那么“谁制造了触?”将是一个合理的问题。但我没有这么说。既然我没有这么说, 问题就应该是“以什么为必要条件形成了「触」?”正确的答案是: ‘以「六根入处」为必要条件形成了「触」, 以「触」为前提条件形成了感受(「受」)。」

“世尊, 是谁在「感受」呢²?”

“这不是一个恰当的问题,”世尊说。“我没有说「感受」³。如果我说「感受」⁴, 那么“谁在「感受」?”将是一个合理的问题。但我没有这么说。既然我不这么说, 问题就应该是“以什么作为必要条件而形成了「感受」?”正确的答案是: ‘以「接触」作为必要条件, 就形成了「感受」。以「感受」为必要条件而形成了「渴爱」(craving)。」

² 此处英文原文为: “Lord, who feels?” feel「感受」一词用的是谓词形式feels。

³ 同上, 此处英文原文是feels, 「感受」的谓词形式。

⁴ 同上。

“世尊啊，谁在「渴爱」？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说。“我没有说「渴爱」⁵。如果我说「渴爱」⁶，那么“谁「渴爱」呢？”将是一个有效的问题。但我没有这么说。既然我不这么说，问题就应该是“以什么为必要条件而形成了「渴爱」？”正确的答案是：‘以「感受」为必要条件而形成了「渴爱」。从「渴爱」为必要条件而形成了「执取/食粮滋养」。”

“世尊，谁在「执取」？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说。“我没有说「执取」⁷。”如果我说「执取」⁸，那么“谁在「执取」？”将是一个有效的问题。但我没有这么说。既然我没有这么说，问题就应该是“以什么为必要条件形成了「执取」？”正确的答案是：‘以「渴爱」为必要条件形成了「执取」。以「执取」为必要条件就形成了「有」⁹。以「有」为必要条件带来了「出生」。以「出生」作为必要条件，然后老、死、忧伤、悲叹、痛苦、烦恼和绝望就开始接踵而至。这就是整个一团「压力和痛苦」的根源。”——相应部 [SN 12:12](#)

§ 8. 世尊说：“从无明为前提条件而产生了行……。从出生为前提条件，然后老死、悲伤、悲叹、痛苦、苦恼和绝望就随之而来了。这就是整个一团压力和痛苦的根源。”

说到这里，有比丘对世尊说：“世尊，什么东西在老死，谁在老死呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说。“若有人问：‘什么是老死，谁是老死？’如果有人说：“老死是一个东西，老死是某种东西/谁在老死”，尽管他们的用词不同，但两者的含义是相同的。并不是说，当一个人认为身与心是同一的时候，这就是圣道的入处。也不是说，当一个人认为心是一回事而身体又是另一回事的时，那就是圣道的入处。如来避免这两个极端，教导中道：「生」缘「老、死」。”

“师尊，「生」是什么东西，「生」是谁的呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「有」(再形成)缘「生」。”

“师尊，「有」是什么东西，「有」是谁的呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「取」缘「有」。”

“师尊，「取」是什么东西，谁在「取」(执取)呢？”

⁵ 此处「可爱」的英文原文为谓词形式。

⁶ 同上。

⁷ 此处「执取」的英文原文为谓词形式。

⁸ 同上。

⁹ 「有」，也译作：「再形成」。

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「爱」（贪爱）缘「取」。”

“师尊，「爱」是什么东西，谁在「爱」呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「受」（感受）缘「爱」。”

“师尊，「受」是什么东西，谁在「受」呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「触」（感官与境界接触）缘「受」。”

“师尊，「触」是什么东西，谁在「触」呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「六入」（六种感官输入）缘「触」。”

“师尊，「六入」（六种感官输入）是什么东西？六入（六种感官输入）又是谁的呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「名色」（物质 精神活动）缘「六入」。”

“师尊，「名色」是什么东西，「名色」又是谁的呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「识」（意识）缘「名色」。”

“师尊，「识」是什么东西，「识」又是谁的呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说……“「行」（意志、架构）缘「识」。”

“师尊，「行」是什么东西，「行」又是谁的呢？”

“这不是一个恰当的问题，”世尊说。“若有人问：「行」（意志、架构）是什么东西，「行」又是谁的呢？」如果有人说：「行」是某个东西，「行」是某种东西/属于某人的”，那么尽管他们用词不同，但两者的含义是相同的。并不是说当一个人持有「心与身为一」的观念时，就迈入了圣道的大门。也不是说，当一个人持有「心是一回事而身又是另一回事」的观念时，他就迈入了圣道的大门。为了避免这两个极端，如来教导的是中道：「无明」（无知，愚昧）缘「行」。

“现在，由于「无明」无余烬的消逝和止熄，所有这些拐七扭八的问题——“「老、死」是什么东西，「老、死」是谁的呢？”或“「老、死」是某个东西，「老、死」是某种东西/属于谁”或「心与身相同」或「心是一回事而身体是另一回事」的想法——被抛弃，它们的根被摧毁，像糖棕树树桩一样，被剥夺了存在的条件，注定未来不会再生长。

“由于「无明」无余烬的消逝和止熄，所有这些拐七扭八的问题——「生」是什么东西……「有」（再行成）是什么东西……「取」（执取）是什么东西……「爱」（贪爱）是什么东西……「受」（感受）是什么东西……「触」（感官与境界接触）是什么东西……「六入」（六种感官输入）是什么东西……「名色」

(物质精神活动) 是什么东西.....「识」(意识) 是什么东西.....「行」(意志、架构) 是什么东西, 「行」又是谁的? 或“「行」是某个东西, 「行」是某种东西/「行」是谁的”或「心与身相同」或「心是一回事而身又是另一回事」的想法——被抛弃, 它们的根被摧毁, 变得像糖棕树的树桩, 被剥夺了存在的条件, 注定未来不会再生长。” — SN [12:35](#)

佛法修行要求我们不断提高维持聚焦在「缘起」过程上的能力, 这与任何试图定义宇宙是存在还是不存在、是单一性的还是多元性的用功方向, 整个都是南辕北辙的。

§9. 然后, 一位婆罗门的宇宙学家来到世尊那里, 抵达时, 与世尊互致寒暄。相互问候之后, 他坐到了一边。当他就座之时, 他对世尊说:“好的, 乔达摩大师, 一切都存在吗?”

“‘一切存在’是宇宙学的最老的说辞, 婆罗门。”

“那么, 乔达摩大师, 一切都是不存在的吗?”

“‘一切都不存在’是宇宙论的第二种形式, 婆罗门。”

“那么一切都是一体的吗?”

“‘一切都是一体’是宇宙论的第三种形式, 婆罗门。”

“那么一切都是多样性的吗?”

“万物是多样性的, 这是宇宙论的第四种形式, 婆罗门。”

为了避免这两个极端, 如来教导中道:「无明」缘「行」.....” — SN [12:48](#)

§ 10. “大体说来, 迦旃延, 两种极端的立场支撑着这个世界/这个世界以两种极端的方式进行思考, 要么认为世界存在、要么认为世界不存在。但是, 当一个人正智现前, 他观察世界的「集起」(origination)时, 就不会有诸如「世界是不存在的」的想法。当一个人正智现前, 他观察世界的「销灭」(cessation)时, 他就不有「世界是存在的」的想法。

“总之, 迦旃延, 这个世界受到粘着(attachments)、执取/汲取营养(clingnings\sustenances)和偏见(biases)的束缚。但这样的人不会卷入或执着于这些粘着、执取/汲取营养、意识固化(fixations of awareness)、偏见或痴迷;他没有固执于“我的自我”。对于——当「苦」升起的时候, 就只有「苦」的升起;当「苦」灭的时候, 就只有「苦」的灭——他没有任何动摇或怀疑。在这一点上, 他的「明」(knowledge)独立于他人。迦旃延, 到这个程度, 才算有了「正见」。” — SN [12:15](#)

将心的专注力保持在「缘起」过程的能力，还需要放弃任何关于「谁是这个过程背后的执行者」或「谁是经历这个过程的主体」这样的问题。为了克服「无明」，必须将这一过程专一地以某种有因果关系的过程来关注，因为它实际上就在发生着。

§ 11. 然后，有一位婆罗门去见世尊，一到就与他亲切地问候。在互相友好地寒暄和客套之后，他坐到了一边。当他坐在那里时，他对世尊说：“现在这个问题该怎么看，乔达摩大师？行动者和体验（行动结果）者是同一个人吗？”

“婆罗门，说「行动者和体验者是同一个人」，这个想法是一个极端。”

“那么，乔达摩大师，「行动者和体验者不是同一个人」这个想法呢？”

“婆罗门，说「行动者和体验者不是同一个人」，这个想法是第二个极端。为了避免这两个极端，「如来」从中间教导佛法：

“以无明为必要条件而产生了行（架构）……” — [SN 12:46](#)

§ 12. “无论什么婆罗门、沙门、宣讲业力的老师，不管他们怎么宣称快乐和痛苦都是自己造成的¹⁰，即使那样，（苦乐的发生）也依赖「触」¹¹作为前提条件。无论什么婆罗门、沙门、业力导师，不管他们怎么宣称快乐和痛苦是他人造成的¹²……自造的和他造的¹³……既不是自己造成的，也不是他人造成的，而是自然生起的，即使那样，（苦乐的发生）也依赖「触」作为前提条件。

“任何婆罗门和禅修者——这些宣讲业力的老师称：快乐和痛苦是自己造成的——他们想凭借「触」之外的途径，来敏感地觉察快乐和痛苦，这是不可能的。任何婆罗门和禅修者——这些宣讲业力的老师称：快乐和痛苦是他人造成的……自己造成的和他人造的……既不是自己造成的也不是他人造成的，而是自然产生的——他们想凭借「触」之外的途径，来敏感地觉察快乐和痛苦，这是不可能的。

“当身体存在时，快乐和痛苦会以身体层面的动机为因而在内部随之生起；或者当语言存在时，快乐和痛苦会以语言层面的动机为因而在内部随之生起；或者当思维存在时，快乐和痛苦会以思维层面的动机为因而在内部随之生起。

¹⁰ 古译为“自作”。

¹¹ 触：根尘相触，感官与对境发生接触，以下同。

¹² 古译为“他作”。

¹³ 古译为“自他作”，也就是自己和他人共同造成的。

“以「无明」为必要条件，然后，要么依照自己的意愿架构「身行」，从而内在随之产生快乐和痛苦，要么依照他人的意愿架构「身行」，从而内在产生随之快乐和痛苦。依照自己的意愿架构「身行」，从而内在随之产生快乐和痛苦时，一个人要么是警觉的；依照他人的意愿架构「身行」，从而内在随之产生快乐和痛苦时，一个人要么就是不警觉的。[语言和思维层面的架构类似。]“现在，「无明」与这些事情捆绑在一起。由于「无明」无余的消逝和止息，不再存在身体(的感觉)，从而内在随之生起的快乐和痛苦也就不再存在了。不再存在语言……思维，从而内在随之生起的快乐和痛苦也就不存在了。场域、地点、维度或事件也不复存在，由此内在随之生起的快乐和痛苦也不复存在了。”——相应部 [12:25](#)

那么，这些就是「缘起」的一些即刻显见的重要特征。条件的生起导致了痛苦和压力。因果系统虽然是不稳定的，但遵循一定的模式。引起痛苦和压力的主要原因发生在「感官接触」之前。「无明」——不以「四圣谛」的角度来看待事物——是这些主要原因中最重要的。以「四圣谛」的角度来看待事物的能力——包括将「缘起」诸支简单地视为当下即刻经历的过程和事件——是终结「无明」(ignorance)从而终结所有痛苦和压力的「明」(knowledge)¹⁴。值得注意的是，这些特征不仅仅是关于痛苦的事实；它们也是有助于终结痛苦的看待痛苦的方式，能够从「缘起」的角度看待「缘起」，这是培养斩断「无明」之「彻悟」(clear knowledge)的第一步。

** **

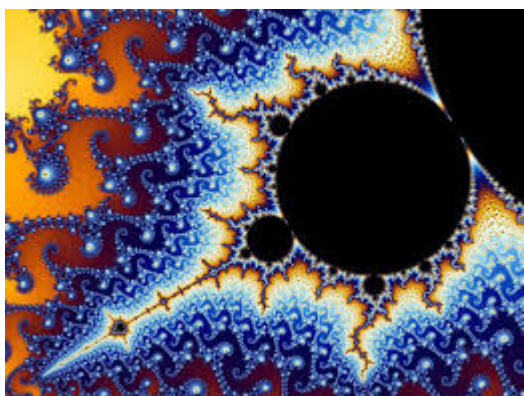
复杂性是「缘起」的另一个明显特征。不那么明显的是，这种复杂性恰恰是导致痛苦被消除的因果关系的特征。尽管佛陀说过，「缘起」的许多复杂性导致人们陷入痛苦的循环中，但它们实际上解释了为什么有可能解开导致痛苦的一系列元素。为了理解其中的原因，首先了解「非线性系统」中复杂性的几点性质的是有用的，例如天气、空气或液体的湍流、动物种群或捕食者和猎物数量的消长，以及物理结构的行为，例如桥梁。这些系统是「缘起」的恰当类比，因为尽管它们的行为有时看起来是混沌的，但它们的行为实际上包含深刻的、有规律的模式。此外，在某些情况下，可以利用这些模式使系统按照期望的方式运行。

在「非线性系统」中，系统作为一个整体的行为不仅是其组成部分各自单独行为的简单总和。当这样的系统足够大并且其成员相互关联足够深时，它可以将自身组织出新的复杂行为模式。这些模式底层的相互关系通常表现出「循环反馈」的形式，就是那种 A 影响 B、B 影响 C、C 影响 A 的模式。在复杂的「非线性系统」中，这些「循环反馈」之间相互影响，导致进一步尺度越来越大的「循环反馈」。这些相互作用要么可以放大其中发生的任何变化——导致「正反馈」——或者可以抑制变化——导致「负反馈」。「正循环反馈」的一个例子是由放置在麦克风旁边的扬声器构成的循环，由麦克风给扬声器提供信号输入。这个循环产生的嚎叫声越来越强，直到设备无法承受为止。「负循环反馈」的一个例子是恒温器的工作，当房间温度过高时，恒温器会关闭加热器，当房间温度过低时，恒温器会再次打开加热器。

研究「非线性系统」的科学家只是为了观察和理解其内部动态，往往对这些系统的「确定性」的一面感兴趣：事实上，给定某一组特定的参数，系统将始终不变地以某种方式运行。然而，和此类系统打交道的医生和工程师往往对其「不确定性」的一面更感兴趣：影响系统的参数可以调整到某些值以达到所需的效果。在这方面，佛陀显然属于第二类：他不只是为了「缘起」本身而教导「缘起」，而是为了演示如何能操纵「缘起」的元素（诸支）来趋向痛苦的终结。这就是为什么他反对严格的决定论（strict determinism）（增支部 [AN 3:62](#)）以及为什么他经常将自己比作一位治疗心灵疾病的医生（如是语 [Iti 100](#)；增支部 [AN 3:22](#)；增支部 [AN 10:108](#)）。

因此，在复杂的「非线性系统」中寻找与「缘起」相关的有用相似之处时，重要的是要关注其行为可以改变的领域。尽管并非所有复杂的「非线性系统」都表现出相同的行为，但其中许多系统都正好提供了此类有用的相似点。例如：

- 在其中一些系统中，各种「循环反馈」始终持续地相互关联着，以至于由小「循环反馈」引起的变化可能会很快就引起系统的变化或在更长的时间跨度内对系统发挥着影响。



- 在其中一些系统中(称为“尺度无关”或“尺度不变”), 其许多交叉反馈回路的行为在较大和较小的尺度上遵循相同的模式。因此, 这些系统被认为在所有尺度上都是「自相似的」。例如, 在「曼德尔布罗特集合」(用于说明「混沌理论」的著名「分形集合」)中, 当人们在越来越

越小的空间尺度上放大「分形图形」时, 会重复发现整个集合的“虫子”形状。另一个例子是水或气体中的湍流, 可以在许多不同的尺度上进行富有成效的研究。

• 当受到不同的参数值影响时, 这些系统的行为可能会发生根本性的变化, 产生不同的结果, 即使它们继续遵循相同的底层因果模式。当它们的控制参数接近特定阈值或临界点时, 某些复杂「非线性系统」的行为可能会从一个“吸引盆”转移到另一个“吸引盆”, 过程中其行为将表现出性质不同的模式。一个例子是流经管道的水, 当受到一组参数值(例如管道的宽度以及水流的速度和压力)时, 它将显示出某种湍流模式, 而当参数值增加或减少到一定的阈值水平时, 它又会展现另外一些的模式。在人口动力学或金融市场行为等系统中, 这些行为模式可能是我们想要的, 也可能是我们不想要的, 某些参数值可能会导致「循环反馈」形成“恶性”循环, 其中系统整体行为逐渐朝我们不希望的方向去发展, 而其它一些参数会将扭转系统的行为进入“良性”循环, 其中系统整体行为逐渐朝我们所希望的方向去发展。

• 当关键的参数值在阈值或临界点上来回移动时, 系统会在相应的吸引盆之间来回移动。

• 当设定某些参数值时, 这些系统是稳定的——换句话说, 它们的「内循环反馈」往往会增强系统的稳定性——但当设定其他参数值时, 这些相同的「循环反馈」可能会导致系统崩溃。一个典型的例子是桥梁结构组件之间的相互作用。在大多数情况下, 这些组件是相互稳定的。但当桥梁受到有节奏的压力时——比如风、地震或齐步行

军的士兵——这些相同的结构之间的相互作用会放大这些干扰。如果扰动的频率达到共振点（由整个桥梁振动的频率决定），则表示桥梁对扰动的响应的方程将包含一个分母为零的项。当然，这会产生一个无从定义的结果，从而破坏了这些方程描述的「循环反馈」。如果带节奏的压力持续够久，就足以将某个关键数量的单个「循环反馈」带入共振，他们叠加的效应会导致整座桥梁垮塌。

这五个特征与「缘起」的特征类似，它们在寻求如何减少或结束痛苦的过程中发挥着重要作用：

- 由于「缘起」中的所有「循环反馈」相互作用的方式都是持续，因此「缘起」的「瞬时刻」的变化可以对较长的序列产生即刻和持久的影响。例如，当不善巧的「动机」被善巧的「动机」取代时，它可以立即减少痛苦，同时为将来更善巧的「动机」创造条件。同样地，当导致心中执着生起的因被斩断时，痛苦就会立即终止；同时，导致未来肉身重生的因也被断绝。

- 「缘起」可以在多种尺度上观察到。这意味着从观察世界中汲取的教训可以应用于心灵层面，从观察心灵层面中汲取的教训可以应用于一个人与世界的互动之中。例如，关于身体层面的死亡和再生过程的教训，可以通过观察心中的当下执着的死亡和再生来获得。

- 「缘起」可以在不破坏其系统底层的因果模式的情况下，受到影响，这样系统的因子就能不以痛苦的原因而起作用，而成为了导向痛苦终结之道的元素。发挥这种影响的主要参数是「四圣谛」角度的知识。如果缺乏这种智慧，「缘起」诸元素必然会导致痛苦。当它或多或少某种程度现前时，它可以将痛苦的「恶性循环」转变为更「良性循环」的修行之道。特别是，如果架构因子被「明」¹⁵启发，它就可以逐渐形成「八正道」的中心元素：「正定」。类似地，如果「动机」这个子元素（为「名」这一元素所属）被「如理作意」（为「名」这一元素所属的另一个子元素）——所启发，它可以逐渐形成道的所有八个元素。

- 当对「四圣谛」的无知（「无明」）与对这些真理的了解（「明」）交替出现时，「缘起」中的相互关系将在产生痛苦的模式和结束痛苦的模式之间交替。「四圣谛」的知识并不是一件全有或全无的事情。每

¹⁵ 这里英文原文是knowledge，直译就是“知识”，此处上下文中的涵义是“与四圣谛有关的知识”。古译是“明”，与“无明”相对。

一个真理都有一个适合它的任务：要理解「苦」，断除它的起因，实现它的止息，并发展止息它的道路。因为这些任务需要当作为一门技术来掌握，所以它们的掌握过程将遵循任何技能的渐进路径，时断时续地增长，挫折与进步交替出现。

• 当符合「八正道」的技巧持续而熟练地应用于「缘起」时，它们会导致整个「苦」和「苦因」的体系崩溃。这是因为这种知识带来了一种既不倾向于「有」(再行成)也不倾向于「无有」的洞见形式。这种洞见模式起到了共振的作用，因为它导致许多与「有」或「无有」相关的「循环反馈」变得不可定义。如果应用得足够协调一致，这种洞见模式会产生「级联效应」，导致所有「缘起」的「循环反馈」变得不可定义，从而导致整个系统的崩溃。

巴利经藏中所描述的「缘起」的具体特征表明了这些一般性原则在实践中是如何运作的。

首先，「缘起」过程背后的因果原理是一个复杂的原理，它允许「循环反馈」的形成、持续的相互作用，以及在不同的时间尺度上交叉切入。其原理如下：

§ 13. “[1]此是，彼是。

“[2] 此生，彼生。

“[3] 此非，彼非。

“[4]此灭，彼灭。” — 优陀那 [1:3](#)

这种模式被称为“此/彼因缘性”——*idappaccayatā*——因为它描述了在当下即刻的经验中可以被指出为“这个”或“那个”的事件之间的相互作用。最好将其理解为两套原则的相互作用。两者中更凸显的一个(如 [2] 和 [4] 中所表达的那样) 关联的是随时间推移的事件。A 的生起，在某个时间点，会导致B的生起。A的灭去，在某个时间点，会导致B的灭去。这里的一个例子是身体的苦乐受和基于(这些)感受形成的复杂情绪之间的关系(或者用佛教专业术语「行」(*saṅkhāra*))

来说, 是一种架构))。感觉的产生和情绪的产生之间可能存在时间间隔, 正如它们的消失之间可能存在时间间隔一样。

[1] 和 [3] 中表达的第二个原理将即刻当下的两个事件联系了起来。当A出现时, B就存在。当A不现前时, B也就不存在。这一原理主要在不断生灭、微妙的心理层面上运行着。一个例子是——每个执着发生的时刻, 它的「老死」与它的「出生」过程是同时发生的。佛陀表示, 他发现这种因果关系的能力是一种“智慧上的突破”(相应部SN 12:10; 相应部SN 12:65)), 这表明, 要感知到这一点是多么困难。然而, 从「触」与「受」之间的关系中可以很容易地观察到这个原理。当任何一个感官的接触发生时, 相应的感受基调就立即产生; 当「触」消失时, 感受的基调就立即消失。

由于这两个因果原理是相互交叉作用的, 因此任何特定的经验都会受到过去和现在事件两方面的制约。应用到「缘起」上时, 这一事实意味着, 列表中任何一个元素中包含的事件, 不仅会受到作为其条件的元素中过去事件的影响, 而且还会受到持续不断正在发生的、相互之间发生作用的整个事件流现前的影响。所有元素都可以同时出现, 即使两个特定条件在列表中(的位置)可能被好几个步骤隔开, 它们也可以彼此立即出现在对方面前。因此, 它们可能会导致「循环反馈」以意想不到的方式运行。这就是「缘起」容得下复杂性的地方, 并且, 它包含了许多「循环反馈」, 它们在不同的时间尺度上运行着。

在佛陀对其个别元素最完整的分析中, 「缘起」的「循环反馈回路」得到了最清楚的说明, 尽管这种分析并没有列出, 如果我们更详细地追寻这些元素时, 能发现的所有「循环反馈回路」。为了说明「循环反馈」的原理, 以下段落的内容, 要注意的最重要事实是「受」(感受)所出现的次数, 它本身既是「缘起」的一个元素, 又是「行」(造作)和「名色」下属的子元素。

鉴于「苦」也是一种「受」, 这意味着一系列的影响产生的「苦」可以从多个地方反馈回来进入系统之中。如果它从「受」这个元素的位置上反馈回来, 它可能直接制造了更多的「爱」(渴爱)所需的前提条件。如果它在「行」(架构)这个元素的位置上反馈回来, 它可能会受到「语行」(言语造作)(导向性思惟和评估)的影响, 甚至会受到人们

在周围着呼吸方式的架构的「身行」的影响。如果这些「行」不善巧——与「无明」一起运作——它们可能会引发另一个序列，最终积累更多的痛苦和压力。如果善于熟练地运用「明」¹⁶(knowledge)，它们就会抑制这种「苦」的倾向，于当下或未来都不继续造成更多的痛苦。如果技艺高超，它们可以一劳永逸地斩断「苦」的基础构架。如果「受」在「名色」这一元素的位置上反馈回来，它就会受到「注意力」(attention)这方面「动作」的影响，这种(注意力的)「动作」可能是不妥当的、妥当的或极其妥当的，会激发起不善巧、善巧或极其善巧的「动机」(intention)，造成的结果也有类似划区的可能性。六种感官接触直接产生的「受」可以以类似的方式反馈到「行」或「名色」中。因此，这些元素在系统中发挥作用的精确方式不仅表明了系统的复杂性，而且还表明了系统提供了放大痛苦、减轻痛苦或结束痛苦的机会的精确方式。

§ 14. “那「老死」有几种？凡此众生、彼众生中，各种众生的衰老、无论是残败、破损、花白、皱纹、生命力退化、诸根羸弱，皆名为「老」。凡是此众生或彼众生中，各种众生的逝世、无论是离去、解体、消失、垂死、死亡、寿终、五蕴分解、舍弃身体、生机已断等，皆名为「死」。

“那「生」有几种？凡此众生、彼众生中，各种众生的出生，无论是出生、降凡、形成、展现、五蕴的出现、以及根门的获得，皆名为「生」。

“那「有」(再形成)有几种？此三种「有」：欲有、色有、无色有。这称之为「有」。

“那「取」(执着/汲取营养)有几种？此四种「取」：「欲取」、「见取」、「戒禁取」、「我语取」。这称之为「取」。

“那「爱」(渴贪)有几种？此六种「爱」：色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、意爱。这称之为「爱」。

“那「受」有几种？此六种「受」(感受)：眼触所生受、耳触所生受、鼻触所生受、舌触所生受、身触所生受、意触所生受。这称之为「受」。

“那「触」有几种？这六种触：眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。这称之为「触」。

“那「六入」(六种感官输入)有哪些？此「六入」：眼、耳、鼻、舌、身、意。这些称之为「六入」。

¹⁶ 译者注：展开说就是解脱道方面的知识，智慧和技术。

“那「名色」(物质、精神现象)有几种?「受」、「想」、「动机」(intention)、触、「注意」(attention):这称之为「名」。四大界(地、水、风、火)及依四大界而生的色,称之为「色」。这个名和色称之为「名色」。

“那「识」(意识)有几种?此六识:眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。这称为「识」。

“那「行」(架构)有几种?此三种「行」:身行[入出息]、语行[导向性思惟与评价]、意行[受与想]。这些称之为「行」。

“那「无明」有几种?不知「苦」、不知「苦集」、不知「苦灭」、不知「修行灭苦之道」,这称之为「无明」。” — 相应部 [SN 12:2](#)

除了牵扯「受」的「循环反馈回路」之外,「缘起」中还有其它的「循环反馈回路」,这些「反馈回路」没有明确显示在以上段落之中。[MN 18](#)表明,「识」,除了排在「名色」之前,也可以出现在「六入」之后。「想」,除了出现在「行」和「名色」的清单之中,也可以排在「受」之后,并且如§110 中所示,形成「爱」(渴贪)的另一个中心。

§ 15. 缘于眼与色,眼识生起。三者的相遇就是「触」。以「触」为必要条件,就有「受」(感受)。一个人「感受」到什么,就会「想」(感知)什么[头脑中的标签]¹⁷。一个人「想」什么,就会思考什么。一个人的思考什么,就会将其对象化(objectification)。在一个人所「对象化」的内容的基础上,与过去、现在和未来相关的「想」和各种类型的「对象化的事物」(objectification)会通过眼睛可认知的「色」攻击他/她。[与其他感觉输入类似。]” — 中部 [MN 18](#)

因此,「缘起」中的许多互相锁定的「循环反馈回路」与复杂的「非线性系统」有明显的相似之处。出于实际修行的目的,这一点极其重要。许多后来的佛教宗派将「缘起」描述为一个圆或一个有因果关系的圆形,因为压力和痛苦引起的困惑,又绕回到「无明」,为新一轮的「苦」设置好了条件。但任何用圆描述的系统都没有提供偏离圆形轨道的途径。当受到不同的参数值影响时,因果序列只会绕着圆圈走得更快或更慢,但无法离开它。然而,具有许多「循环反馈回路」的系统确实提供了另一条路径,通过将系统转移到另一「吸引力盆地」,而在那儿,它的行为方式表现是截然不同,于是系统的影响就得到了增强或减弱。它还提供了使用不同参数值将系统从一个「吸引力盆地」推向另一个盆地的可能性,直到它被一点一点地推入共振,到达

¹⁷ 译者注:这里指人用某种头脑的标签(包括文字和图像)去认知、应对、描述、理解、记忆他所感觉到的境界。

一个崩溃的点。(我们将在第二章和第三章进一步探讨「缘起」诸元素之间如何以这种方式相互影响，以灭苦之道的方式发挥作用。)

正如我们已经指出的，对「缘起」有影响的主要参数是根据——对「四圣谛」的「明」(knowledge)是存在还是缺乏——来取值的。这就是为什么对「四圣谛」的「无明」被列为「缘起」的第一元素。这并不是因为「无明」是系统的一个无因而起的元素(参见§61)，而是因为它是一个可以被操纵的元素，给它一组新的参数值，可以导致整个系统的崩溃。这就是为什么对「苦灭」的标准描述总是：「苦灭」是切断第一个环节，「无明」的结果。只有这样，其他条件才会停止运作。

然而，缘起中的「循环反馈」是这样排布的，在修行中，灭苦的知识(「明」)可以应用于任何一个元素上。当这个元素不再受到「无明」的制约时，它形成了一个共振点。它的止息(「灭」)，与「无明」的「灭」相结合，可以对整个序列产生影响，使整个序列走向「灭」。当人们谈到斩断「缘起」其中的一环时(例如「受」与「爱」之间的这一环)，实际发生的情况是，对该环节完整的明了(「明」)取代了对该环节的「无明」。随着「无明」的止息(「灭」)、「行」(架构)止息，因此止息(「灭」)层层堆叠贯穿整个序列。

从「四圣谛」的角度，发展对「缘起」中任一元素的「明」(知识)，可以终结「无明」，这一事实在两部经中进行了详细探讨：中部MN 9和经集Sn 3:12。这些经文阐述这一点的方式，可以通过每部经处理「受」这一元素的方式来说明。

§16. 舍利弗尊者：“当一个圣弟子了知「受」、受的「集」¹⁸、受的「灭」、以及导致受灭的修行之「道」时，那么他就是一个具「正见」的人，一个见地笔直的人，对佛法具有确信的人，和到达真实佛法的人。”

“什么是「受」(感受)？「受」的「集」是什么？什么是「受」的「灭」(止息)？导致「受灭」的修行之「道」是什么？”

“有六种「受」：眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受、意触生受。这就是所谓的「受」(感受)。”

¹⁸ 集：生发，生起的原因。

“从「触」的「集」，就产生了「受」的「集」。由于「触」的「灭」，「受」也随之「灭」。而导致「受灭」的「修行之道」正是这非常崇高的「八正道」：正见、正志、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

“现在，圣弟子如是了知「受」、「受」的「集」、「受」的「灭」、以及导致「受灭」的修行之「道」时，当——完全舍弃「贪着」(passion-obsession)、断绝「嗔恚」(aversion-obsession)时，根除“我是”的「见」与「慢」(view-and-conceit)；舍弃「无明」(无知)，生起「明」(了知)，当下灭除「苦和压力」，到这个程度，圣弟子才能称之为正见者，见地笔直者，对法有确信者，并到达真法者。”——中部MN9

§ 17.“无论什么「苦」现行，都以「受」为必要条件’；这是一种禅思。“从那种「受」无余的消褪和灭尽中，「苦」就不再现行了”；这是第二种禅思。对于一位比丘来说，如此正确地思惟这种二元性——不放逸、热忱和决意——可以预期获得两种果位之一：要么当即获得证悟(gnosis)¹⁹，要么——如果还有任何剩余的「执着/汲取营养」——证得「不还果」。”

这就是世尊所说的。说到这里，「善逝」，「人天导师」进一步说道：

“知道

无论感受到的是什么——

快乐、痛苦、

既不快乐也不痛苦，

于内或于外——

都是「有压力」的，

欺骗性的，

正在消融的，

看着它的逝去

每次「触」发生之时，

每次

¹⁹ 这里的“证悟”，结合上下文应该指的是证悟四果，阿罗汉果。

「触」，

他就在那里知道。

随着「受」的终结，

没有「压力」

现行。”——经集[Sn 3:12](#)

[中部MN 9](#)中描述的了知比经集[Sn 3:12](#)中描述的了知更明确地看得出来与「四圣谛」相关，但即使后者的了知也隐含地遵循相同的基本模式，将「压力」的产生视为来自某原因，并且「压力」的「灭」来自于某原因的「灭」。中部[MN 9](#)只是提供了更多细节来描述导致那种「灭」的修行路径。

[经集Sn 3:12](#)将此分析应用于七种「缘起」的元素：无明、行、识、触、受、爱 and 取。MN9将此分析应用于所有十二个元素。这意味着实际上不需要了解所有元素的顺序来结束痛苦和压力。一个人只需要专注于序列中的特定元素或关系——以最容易关注的为准——并将「四圣谛」的了知应用到该点。这就是为什么佛陀在教导灭苦之道时，不必每次都向每个弟子解释整个序列。他可以简单地把注意力放在对学生来说最容易懂的一个或一组元素上，推荐相关的禅修练习，这足以让学生终结痛苦。该策略将在第三章中进一步详细探讨。

「缘起」中「循环反馈」的复杂性，不仅能让佛陀和他的学生能够将注意力集中在适合他的听众的特定元素上。它还允许他们在「循环反馈回路」之内进一步发掘更深的「循环反馈」，以及整体表达「缘起」序列的替代方法。例如，在长部[《DN 15》](#)中，佛陀在「缘起」的基本序列上尝试(play)了两个变化。在序列“果”的末端，他探索了另一种「受」缘「苦」的方式。在“因”的一端，他用另一种模式取代了无明、行、识、名色的标准顺序，其中「名色」与「识」互为缘起。后一个变化乍看之下，并不觉得很激进，因为「名色」中包含「注意力」这一子元素。「不如理作意」就是「无明」的同义词；「如理作意」是「明」的同义词。因此，在这两种模式中，「无明」是造成「苦」的主要原因，而「明」是「灭苦」的主要原因。

§ 18. “若有人问：‘名色’依何必要条件而生？’应当回答说：‘名色’依「识」为必要条件，从而生起。’……

“如果有人问：‘识」（意识）依何必要条件而生？’应当回答说：‘识」依「名色」为必要条件，从而生起。’

“因此，阿难，依「名色」为必要条件，「识」从而生起。依「识」为必要条件，「名色」从而生起。依「名色」为必要条件，「触」从而生起。依「触」为必要条件，「受」从而生起。依「受」为必要条件，「爱」（渴爱）从而生起。依「爱」为必要条件，「取」从而生起。依「取」为必要条件，「有」从而生起。依「有」为必要条件，「生」从而生起。依「生」为必要条件，老死、忧、悲、苦、恼和绝望就起现行。这就是整个一团「苦」的生起……

“现在，「爱」取决于「受」，

寻求取决于「爱」，

获得取决于寻求，

确定感取决于获取，

欲望和激情取决于确定感，

粘着取决于欲望和激情，

占有欲依赖于粘着，

吝啬取决于占有欲，

防御取决于于吝啬，

由于防御，以防御为前提，各种恶、不善巧的现象开始现行：拿起棍棒和刀；冲突、争吵和纠纷；指控、离间和谎言……

因此，阿难，这两种现象（从渴爱到生、老、死的因缘链条，以及从渴爱到争吵等的因缘链），作为二元性，回流到「受」这一处……。

“‘以「识」为必要条件而生起「名色」（识缘名色）。’这已经被宣说。这就是理解如何以「识」作为必要条件而生起「名色」的方法。如果「识」不降入母胎，「名色」是否会在母胎中形成呢？”

“不，佛陀。”

“若入胎后，「识」离去，「名色」是否会出生于此世间呢？”

“不，佛陀。”

“若少年、少女的「识」被切断,「名色」是否会成年(ripen)、成长、成熟(maturity)呢?”

“不,佛陀。”

“因此,这是一个成因,这是一个理由,这是一个生起(origination)²⁰,这是「名色」的必要条件,也就是「识」。

“‘以「名色」为必要条件,生起了「识」(名色缘识)。」这已经被宣说。这就是理解如何以「名色」为必要条件而产生「识」的方法。如果「识」不以「名色」为立足点,未来的「生、老、死、苦」生起的现行会觉察得到吗?”

“不,佛陀。”

“因此,这是一个成因,这是一个理由,这是一个生起,这是「识」的必要条件,也就是「名色」。

“这就是生、老、死、灭、再现(rearising)的范围。这就是指定、表达和描绘这些手段力所能及的范围。这就是辨别(discernment)的维度延伸所及的边界,是这个世界(即「名色」与「识」)显现/可辨(manifesting, 所/discernibility, 能)²¹的循环运转的边界。”——长部DN15

§ 19. 有一次,舍利弗尊者和大拘絺罗尊者住在瓦拉纳西附近的伊西帕塔纳鹿园。晚上,大拘絺罗尊者从隐居中现身,他去找舍利弗尊者。抵达后,与他礼貌地问候。在互相友好地寒暄和客套之后,他坐到了一边。当他坐在那里时,他对舍利弗尊者说到:舍利弗,我的朋友,请告诉我:「老死」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的,或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的吗?”

“拘絺罗,我的朋友,「老死」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的,或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的’,这种说法是不对的。而是,以「出生」为必要条件,「老死」就会出现(生缘老死)。”

“现在告诉我,舍利弗,我的朋友,「出生」是……「有」(再形成)是…「取」(执着/汲取营养)是……「爱」(渴爱)……「受」(感觉)是…「触」是……「六入」(六种感官输入)是「自作」的或「他作」的,还是既是「自作」又是「他作」的,或者——没有「自作」或「他作」的——它们是自发生起的?”

²⁰ Origination, 生起, 或者翻译成源头, 坦尊在各处著作中都强调, 这不仅仅是简单的某种现象的出现, 而且是有某种因果关系的现象的出现。

²¹ manifesting, 指的是意识把现象显现出来了, 凸显的是意识中其面对的对象的一面, 也就是“所”; discernibility, 是能够觉知, 辨别现象的能力, 也就是“能”。

“拘絺罗，我的朋友，「六入」(六种感官输入)是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的，这种说法是不对的。而是，以「名色」为必要条件，就产生了「六入」。”

“现在告诉我，舍利弗，我的朋友，「名色」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的吗？”

“拘絺罗，我的朋友，「名色」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的，这种说法是不对的。而是，以「识」为必要条件，就产生了「名色」。”

“现在告诉我，舍利弗，我的朋友，「识」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的吗？”

“拘絺罗，我的朋友，「识」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的，这种说法是不对的。而是，以「名色」为必要条件，就产生了「识」。”

“刚才，舍利弗，我的朋友，我知道你的说法是：‘拘絺罗，我的朋友，(说)「名色」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的，这种说法是不对的。而是，以「识」为必要条件，就产生了「名色」’。但之后我知道你的说法是：‘拘絺罗，我的朋友，「识」是「自作」的、「他作」的、既是「自作」又是「他作」的，或者——没有「自作」或「他作」——它是自然生起的，这种说法是不对的。而是，以「名色」为必要条件，就产生了「识」。现在该如何理解这些话的含义呢？”

“非常好，拘絺罗，我的朋友，我给你打个比方，因为在某些情况下，聪明人可以通过比喻的运用来理解所说内容的含义。就好像两捆芦苇相互靠着站立。同样地，以「名色」为前提条件而生出「识」，以「识」为前提条件而生出「名色」。以「名色」为前提条件而生出「六入」(六种感官输入)。以「六入」为前提条件而生出「触」。以「触」为前提条件而生出「受」。以「受」为前提条件而生出「爱」。以「爱」为前提条件而生出「取」。以「取」为前提条件而生出「有」。以「有」为前提条件，然后「老死、忧、悲、苦、恼和绝望」就开始起现行。

“如果有人扯开其中一捆芦苇，另一捆就会倒下来；如果有人扯开另一捆，第一捆就会倒下来。同样地，「名色」灭则「识」灭，「识」灭则「名色」灭。「名色」灭则「六入」灭。「六入」灭则「触」灭。「触」灭则「受」灭。「受」灭则「爱」灭。「爱」灭则「取」灭。「取」灭则「有」灭。「有」灭则「生」灭，「生」灭

则「老死、忧、悲、苦、恼和绝望」全灭。这就是整个一团「痛苦和压力」的灭。”

“太神奇了，舍利弗，我的朋友。太令人震惊了，舍利弗，我的朋友，舍利弗尊者说得多么好啊。我为舍利弗尊者关于这三十六个主题的善论感到高兴[三德：教学、修行、成就——拘絺罗尊者将会提及十二因缘公式中的每一个元素]。如果比丘为了脱离对「老死」的迷思(disenchantment)、断除对「老死」的渴爱(dispassion)、为了「老死」的「灭」²²而说法，那么他足以被称为说法比丘。如果他的修行是为了脱离对「老死」的迷思(disenchantment)、为了断除对「老死」的渴爱(dispassion)、为了「老死」的「灭」，那么他足以被称为依法修行的比丘。如果通过对「老死」的脱离迷思(disenchantment)、断除渴爱(dispassion)和「灭」，他「解脱」了，那么他足以被称为当下证得「脱缚」(unbinding)的比丘。

“如果比丘为了脱离对「生」的迷思(disenchantment)、断除对「生」的渴爱(dispassion)、为了「生」的「灭」而说法，那么他足以被称为说法比丘。如果他的修行是为了脱离对「生」的迷思(disenchantment)、为了断除对「生」的渴爱(dispassion)、为了「生」的「灭」，那么他足以被称为依法修行的比丘。如果通过对「生」的脱离迷思(disenchantment)、断除渴爱(dispassion)和「灭」，他「解脱」了，那么他足以被称为当下证得「脱缚」(Unbinding)的比丘。

[同样地，有、取、贪、受、触、六入、名色、识。]

“如果比丘为了脱离对「行」的迷思(disenchantment)、断除对「行」的渴爱(dispassion)、为了「行」的「灭」而说法，那么他足以被称为说法比丘。如果他的修行是为了脱离对「行」的迷思(disenchantment)、为了断除对「行」的渴爱(dispassion)、为了「行」的「灭」，那么他足以被称为依法修行的比丘。如果通过对「行」的脱离迷思(disenchantment)、断除渴爱(dispassion)和「灭」，他「解脱」了，那么他足以被称为当下证得「脱缚」(Unbinding)的比丘。

“如果比丘为了脱离对「无明」的迷思(disenchantment)、断除对「无明」的渴爱(dispassion)、为了「无明」的「灭」而说法，那么他足以被称为说法比丘。如果他的修行是为了脱离对「无明」的迷思(disenchantment)、断除对「无明」的渴爱(dispassion)、为了「无明」的「灭」，那么他足以被称为依法修行的比丘。如果通过对「无明」的脱离迷思(disenchantment)、断除渴爱(

²² Disenchantment, dispassion, cessation, 古译为“厌离、离欲、灭”。本译者之所以选用“脱离迷思，断除渴爱，灭”是想突出这三个词对应着“思想，情感和直觉”三个层次。

dispassion)和「灭」，他「解脱」了，那么他足以被称为当下证得「脱缚」(unbinding)的比丘。”——相应部 [SN 12:67](#)

贯穿「缘起」的各种公式中关键常数是，作用在每个元素的知识(「明」)——导向「脱迷、离贪和灭」的知识——总是遵循「四圣谛」的模式。从「复杂的非线性系统」的普遍模式来看，这种知识(「明」)会引起类似共振的东西，从构成整个系统的力的角度看，在这个共振点上，系统内的某个关系变得无从定义。为何这种知识以这种方式发挥作用的原因，可以用「第二圣谛」中的一个悖论来解释。

§20. “比丘们，这就是「苦集」的圣谛，是造成新的「有」(再形成)的「爱」(渴爱)——伴随着激情和悦意，这里享受一下，那里享受一下——即「欲爱」(对感官经验的渴爱)，「有爱」(对再形成的渴爱)，「无有爱」(对不形成的渴爱)”。——相应部 [SN 56:11](#)

这里的悖论是，对「不形成」(non-becoming)的渴爱(「无有爱」)——在一个人的经验世界中结束一个人的自我的渴望——实际上是一个导致下一步「再形成」(「有」)的肇因。这是因为，伴随着激情和悦意的「爱」——「取」的同义词——是「有」的一个肇因，无论它的目标是用已生成事物的原材料建立新的「有」，还是破坏已生成的「有」。《如是语经》 [Iti 49](#)指出了摆脱这一僵局的出路，即既不渴爱「再生」(「有」)，也不渴爱「不再生」(「无有」)，而是持守洞见：已经生发的(现象)，就只是简单地将其视为“已生发的(现象)”就好了²³。

§ 21. 被两种观点征服，一些人与天人粘缚其中(adhere)，另一些人与天人直接滑溜过去(slip right past)，而那些有洞见之人则明见(see)。“有些人是如何粘缚其中的呢？人与天人悦意(delight)于「再形成」，沉醉(enjoy)于「再形成」，满足(satisfied)于「再形成」(「有」)。当为了「有」的「灭」而而宣教佛法时，他们的心不以为然，不因此而获得宁静，不安住其中，或为此下定决心。这就是一些人粘缚其中的方式。

“有些人是怎么直接滑溜过去的呢？有些人对「再形成」(「有」、「再生」)感到恐惧、羞辱和厌恶，悦意于「不再生」；‘当这个「我」，身坏，死后，彻底消失(perish)，被摧毁，死后不存在时，那是寂静(peaceful)，那是微妙(exquisite)，那是充足(sufficiency)！这就是有些人直接滑溜过去的方式。

²³ 此句英文原文为：but to simply have vision of what has come to be as having come to be

“那些有洞见之人怎么看？有一种情况，比丘将已发生的(现象)视为已发生的(现象)。看到已生发的(现象)就是已生发的(现象)，他对已生发的(现象)修习「脱离迷想」(disenchantment)、对已生发的(现象)修习「断除爱染」(dispassion)、对已生发的(现象)修习「灭」(cessation)。这就是有洞见之人所明见的……

那些，视

已生发的(现象)

为已生发的(现象)，

而且任何超越

已生发的(现象)之外的事物，

通过耗尽「有爱」的方式，

紧遵(仅视其为)已生发的(现象)的原则，

被释放了。

如果他们明彻什么是已生发的(现象)——

并且没有「有爱」

也没有

对已生发的(现象)

混杂着「无有爱」——

僧伽们不再有新的「有」(「再生」)。—如是语经 *Iti 49*

换句话说，终结「苦」的能力并不取决于「观念」(views)，而取决于一种简单看待现象的「洞见」(vision)，即当现象升起时，不是试图从中创造一个世界或一个自我，也不试图摧毁它们。从「四圣谛」的角度出发的知识(「明」)将导向这种「洞见」，它分为几个步骤。首先，它将经验分为四组有助于理解「苦」的类别。然后，它把每组类别当作需要熟练掌握的技巧来处理，并给出相应的建议，分配适当的任务：理解「苦」，要理解到「脱离爱染」(dispassion)的程度，断掉「苦因」，证得「苦灭」，并开发「灭苦之道」。从执行这些任务时所获得的知识

(「明」), 利用这个机会将「缘起」诸支(元素)转化为「道支」, 从而为它们的行为注入新的模式。

「缘起」的模式将这种「明」置于两个战略要点上, 一方面它取代「无明」, 另一方面它将「不如理作意」转变为「如理作意」。这两个元素与负责选择的元素紧邻着: 第一个是「行」(架构), 第二个是「动机」(作为「名」之下的「注意力」的子元素)。因此, 这种知「明」处在完美的位置上, 非常适合将不善巧的潜力转化为善巧的潜力, 能够瞬时性地减少「痛苦和压力」。

当「四圣谛」相应的任务被当作技巧完全掌握时, 它们就到达了一个顶点: 没有任何要进一步完成的了、没有任何要进一步修的了、没有任何要进一步断除的了、没有任何要进一步理解的了。因此, 负责选择的元素没有什么选项可选的了。当这种情况出现时, 能够看到它, 会引发对任何类型的「爱」和「取」的「断染」(dispassion)²⁴, 无论是它们是为了「灭苦」还是修「灭苦之道」。这种「明」与「断爱」(dispassion)的结合完全取代了「无明」, 从而阻止了「行」的运作; 它还会引发一种最高形式的「如理作意」, 从而也阻止了「动机」(intention)运作。然后, 「缘起」的整个基础结构开始瓦解, 显露出完全的「解脱」(unbinding)。这就是为何——当佛陀第一次说法时——对「四圣谛」完整的「明」(了知)和「见」(vision)的生起, 就构成了彻底的觉悟。

§ 22. “我的内心「见」(vision)升起、「悟」(insight)升起、「慧」(明辨discernment)升起、「明」(知knowledge)升起、「光明」(illumination)升起, 闻所未闻呵: ‘这是「苦谛」’……” “「苦谛」当知(理解)”……。“「苦谛」已知(理解)。”

“我的内心「见」(vision)升起、「悟」(insight)升起、「慧」(明辨discernment)升起、「明」(知knowledge)升起、「光明」(illumination)升起, 闻所未闻呵: ‘这是「苦集之谛」(苦的因)’……” “「集谛」当断”……。“「集谛」已断。”

²⁴ 这里dispassion之所以被翻译成「断染」, 而不是同其它地方一样翻译成「断除爱染」, 是因为这里一句话中有两个“爱”字前后重复, 阅读感不佳。

“我的内心「见」(vision)升起、「悟」(insight)升起、「慧」(明辨 discernment)升起、「明」(知knowledge)升起、「光明」(illumination)升起，闻所未闻呵：‘这是「苦灭之谛」’.....” “「灭谛」当证(直接实现)”.....。“「苦谛」已证。”

“我的内心「见」(vision)升起、「悟」(insight)升起、「慧」(明辨 discernment)升起、「明」(知knowledge)升起、「光明」(illumination)升起，闻所未闻呵：‘这是「灭苦之道谛」’.....” “「道谛」当修”.....。“「苦谛」已修。”

“诸比库，只要我这——关于「四圣谛」的三转(three-round)十二种排列的「知」(knowledge)与「见」(vision)——仍未清净，我就不会宣称已经在这个——包括了天神、魔罗、梵天、沙门(contemplative)和僧侣(priest)、皇室和平民的——宇宙中，直接自证此无上正觉。而一旦我这——关于「四圣谛」的三转十二种排列的「知」与「见」——真正清净时，我便宣称已经在这个——包括了天神、魔罗、梵天、沙门(contemplative)和僧侣(priest)、皇室和平民的——宇宙中，直接自证此无上正觉。我心中生起「知」与「见」：‘我的「解脱」无可撼动。这是最后一生。不会有新的「再生」(再形成)了。’”
——相应部 [SN 56:11](#)

一个人如果不再沉迷于要么将「五蕴」的原材料构建成一种「再生」的状态，要么去摧毁它们，因此，此人不能再以任何「缘起」的元素来定义。

§23.然后拉达尊者(Ven. Rāḍha)走向世尊，抵达后向他鞠躬，坐在一侧。当他坐在那里时，他对世尊说：“世尊，‘某某众生’。常听说，“某某众生”。到什么程度才可以说某某是‘众生’呢？”

“对「色」(form)有任何的欲望(desire)、爱染(passion)、悦意(delight)或渴贪(craving)，拉达：当一个人被抓住[satta]在那里，被绑缚[visatta]在那里时，一个人就被称为“一个众生[satta]”。”

“对「受」.....「想」.....「行」.....「识」有任何的欲望(desire)、爱染(passion)、悦意(delight)或渴贪(craving)，拉达：当一个人被抓住、绑缚在那里时，就被称为“一个众生”。”——相应部 [SN 23:2](#)

§ 24.“比丘，如果一个人一直沉迷于色(身体)，那身体就是测度一个人的标准[或：极限]的东西。凡是能以某个标准测度之人，都能以此标准将其归类。

“如果一个人一直沉迷于受(感觉)……

“如果一个人一直沉迷于想(辨识)……

“如果一个人一直沉迷于行(意志、架构、造作)……

“如果一个人一直痴迷于识(意识)，那意识就是衡量一个人的标准。凡是能以某个标准衡量之人，都能以此标准将其归类。

“但是，比丘，如果一个人不沉迷于色(身体)，那色(身体)就不是衡量一个人的标准[或：极限]。凡是不能以此标准来衡量之人，都不能以此标准此将其归类。

“如果一个人不沉迷于受(感觉)……

“如果一个人不沉迷于想(辨识)……

“如果一个人不沉迷于行(意志，架构，造作)……

“如果一个人不痴迷于识(意识)，那么意识就不是衡量一个人的标准。凡是不能以此标准来衡量之人，都不能以此标准此将其归类。” — 相应部 [SN 22:36](#)

于是，个人就从系统中解脱出来，获得了「自由」。然而，如前所述，这种「自由」不是通过阻抗系统底层的因果关系，而是通过持续不断地改变系统的参数值才发现的。这是当系统在被即刻经验到的同时，将「明」(knowledge解脱道的知识)持续作用于系统中而成就的。这是不同尺度下「自相似原理」发挥作用的地方。一些经文中指出，「缘起」不仅解释了「苦」的起源(origination)，也解释了宇宙的起源(相应部[SN 12:44](#))。「缘起」诸元素——特别是「动机」(intention)——不仅可以在当下起作用，而且可以在漫漫旷劫的时间尺度上起作用。

§ 25. “比丘们，不要害怕善行(merit)。这是令人欣喜、令人向往、令人愉悦、令人可爱、令人相好之事的另一种措辞——就是善行。我知道，由于长期行善，我长期体验到令人向往的、令人愉悦的、令人可爱的、令人相好的

果报。因修善心七年，所以宇宙收缩、膨胀七次的七劫之内，我不曾回到这个世界。每当劫运为收缩之时，我便到流光天(the realm of Straming Radiance)。每当劫运为膨胀之时，我就重生在某空梵天(an empty Brahma-abode)。在那里，我是大梵天，不可征服之征服者，全知者(All-seeing)，大能之掌握者(Wielder of Power)。然后我三十六次成为「帝释天」，众神的统治者。数以千次，我曾为国王、转轮圣王(a wheel-turning emperor)、正法之王(a righteous king of Dhamma)、威震四海的征服者(conqueror of the four corners of the earth)，服膺边陲(maintaining stable control over the countryside)，七宝在手，更不用提我为镇守地方之王的时候了。那时我心想：“我做过什么会有如此果报，什么样的行为会有这样的结果，令我现在拥有如此大的能力(power)和力量(might)？”然后我心想：“这是我三「种」业的果报，三种业的结果，令我现在拥有如此大的能力和力量：即慷慨之心(generosity)、自制(self-control)和约束(restraint)。”——如是语经 *Iti*22

虽然佛陀偶尔会以这种方式在宇宙尺度上解释「动机」的运作(例如，参见长部DN 1、长部DN 26和长部DN 27)，但没有必要去检查完整个宇宙才能把握「缘起」的过程。因为这些过程在微观层面上的运作方式与其在宏观层面上的运作方式是相同的，所以人们可以通过个人此时此地即刻发生的经验，来检验并彻底掌握它们。

§26. 有一次，世尊住在舍瓦提城附近祇陀林的给孤独园。然后，天人之子罗希塔萨，前往世尊那里，在夜色最深之时，他极耀眼的光芒照亮了整个祇陀林。抵达后，他向世尊顶礼，站在一侧。当他站在那里时，他对世尊说：“佛主，通过旅行，是否有可能知道、看到或到达没有生、老、死、逝去或再生的宇宙的另一端(世界边)？”

“我告诉你，朋友，想通过旅行，去知道、看到或到达没有生、老、死、逝去或再生的宇宙的另一端(世界边)，是不可能的。”

“精彩，佛主啊，太棒了，世尊所言极是……。我曾经名叫罗希塔萨，是一位预言家，是强大的天行者博贾的学生。我的速度就像一个强弓手一样快——训练有素，快手，快速的神枪手——能将一支轻箭射过糖粽树的阴影。我一步能从西海跨到东海。对我来说，拥有这样的速度，这样的步伐，我萌生了“我要行到宇宙的尽头”的愿望。我——一百岁的寿命，一百年的时间跨度——花了一百年的时间旅行——除了吃饭、喝水、咀嚼和品尝、大小便溺、消除疲劳的睡觉时间之外——但没有到达宇宙的尽头我就死在路上了。

所以这太精彩了，佛主啊，太棒了，世尊所言极是，‘我告诉你，朋友，想通过旅行，去知道、看到或到达没有生、老、死、逝去或再生的宇宙的另一端(世界边)，是不可能的。’

[说到这里，世尊回应道:]“我告诉你，朋友，想通过旅行，去知道、看到或到达没有生、老、死、逝去或再生的宇宙的另一端(世界边)，是不可能的。但同时我告诉你们，如果没有到达宇宙的尽头，痛苦和压力就无法终结。而就在五尺之躯内，依靠「想」(perception)以及聪慧(intellect)，我宣说有宇宙，有宇宙的起源，有宇宙的灭，有通向宇宙之灭的修行之道。”。

通过旅行，是不能到达，

宇宙尽头的——

无论(什么手段)。

并且如果没有达到

宇宙的尽头

痛苦和压力

就没得解脱。

所以，真的，智者，

一位宇宙的专家，

知道宇宙尽头的人，

梵行已成，

心态宁静，

知晓了宇宙的尽头，

不再渴望这个宇宙

或任何其他类型的宇宙。— 增支部 [AN 4:45](#)

事实上，当佛陀使用“世界”或“宇宙”(loka)一词时，他的主要含义是通过六种感官经验到的宇宙。与其他「缘起」元素一样，我们没有必

要研究我们感官经验背后的那个“够不着(out there)”宇宙。为了将那样的经验带向终结，简单地理解这个直接经验到的宇宙就足够了，。

§27. 彼时，某位比丘前去拜访世尊，一到，就向他顶礼，坐在一旁。当他坐在那里时，他问世尊说：“常常听人们说‘宇宙，宇宙[loka]。’”“宇宙”一词适用于什么方面呢？

“比丘，就其一直瓦解着[lujjati]而言，它被称为‘宇宙’。现在什么一直在瓦解着呢？眼睛瓦解着。「色」(身体)瓦解。「眼识」瓦解着。「眼触」瓦解着。任何依赖于「眼触」而生起的——快乐、痛苦或非乐非苦的经验——也在瓦解着。

“耳朵瓦解着。声音瓦解着……

“鼻子瓦解着。香气瓦解着……

“舌头瓦解着。味道瓦解着……

“身体瓦解着。触觉瓦解着……

“智力瓦解着。思想瓦解着。意识(Intellect-consciousness)瓦解着。

意识之触(Intellect-contact)瓦解着。

任何依赖意识之触生起的——快乐、痛苦或非乐非苦——的经验——也瓦解着。

“就其一直瓦解着而言，它被称为‘宇宙’。”——相应部 [SN 35:82](#)

宇宙经验「止熄」的概念自然引发了一个问题：“那么剩下的是什么呢？”然而，这个问题的前提假设是在时空维度之中——某个时间点之后存在于空间中的事物——但因为这些维度并不适用于时空的经验之外，所以这个问题是不成立的。

§28. 大拘絺羅尊者：“随着六触感官媒介「渴爱」无余的灭尽，还有其他某些东西存在吗？”

舍利弗尊者：“不要这么说，我的朋友。”

大拘絺羅尊者：“随着「六触感官媒介」「渴爱」无余的灭尽，就没有任何其他东西存在了吗？”

舍利弗尊者：“不要这么说，我的朋友。”

大拘絺羅尊者：“……是不是某些东西既存在又不存在？”

舍利弗尊者：“不要这么说，我的朋友。”

大拘絺羅尊者：“……是不是某些东西既非存在，也非不存在？”

舍利弗尊者：“不要这么说，我的朋友。”

大拘絺羅尊者：“当被问到……是否还有其他某些东西存在时，你说，‘别这么说，我的朋友’。被问到……是否没有其他任何东西……是不是有某些东西既存在又不存在……是不是有某些东西既非存在，也非不存在，你会说，‘别这么说，我的朋友。’现在，这句话的含义该如何理解呢？”

舍利弗尊者：“说：‘……还有其他任何东西存在吗？’……‘……没有任何其他东西存在吗？’……‘……是不是还有其他东西既存在又不存在？’……‘……是不是还有其他东西既非存在又非不存在？这是在将「非对象化的事物」(nonobjectification)「对象化」(objectification)。无论「六触感官媒介」走多远，「对象化」就走多远。无论「对象化」走多远，「六触感官媒介」就走多远。随着「六触感官」的无余的「断爱」/「止熄」，「对象化」也会随之「止熄」、「消解」(allaying)。”——增支部AN [4:173](#)

「对象化」的「消解」是由某种意识所经验到的，因为它超越了时空的维度，所以不属于「五蕴」之下的感官意识。

§ 29. “在直接了知一切(六根及六尘)为一切，并直接了知非由「一切」(the all)的「一切性」(allness)所经历之事的边界时，我不是「一切」，我不在「一切」之中，我不从「一切」中而来，我不会说“一切都是我的。”我并没确认「一切」....

“没有着降面的意识，

没有尽头，

光耀四周，

非由地之地性……水之水性……火之火性……风之风性……存在之存在性……神之神性……造物主之主性……梵天之梵性……光辉者(天神)之光明性……美黑(天神)之美黑性……天果(天神)的天果性……征服者之征服性……「一切」之「一切性」经验过。”——中部[MN 49](#)

我们已经看到，佛陀关于因果关系的教法的一个基本特征是，如果x是因为y的出现而出现，那么当y消失时x就会消失。因此，举例来

说，佛陀严厉批评任何将「感官意识」描述为独立于这些条件而存在的说法，因为「感官意识」是根据条件而生灭的。

§ 30. “真的吗？萨蒂，你内心生起了这种邪见吗？——“据我了解，世尊所教的法说，正是这个意识在[从出生到出生]中奔跑、游荡，而非他物。”

“是的，佛主。据我了解，世尊所教的法说，正是这个意识在奔跑、游荡，而非他物。”

“萨蒂，是哪个意识呢？”

“佛主，是在此处和彼处感知善行和恶行成熟果报的这位说话者，这位知者。”

“无用的人，你在何处听到我向谁这样宣讲过这样的佛法？我不是用很多方式说过意识是「缘起」的吗：“缺乏必要条件，意识就不起现行”吗？而你却以你自己的拙劣理解，不仅歪曲了我，而且还将自己(连根)拔起，造成许多过错。这将给你带来长期的伤害和痛苦。”——[中部MN38](#)

但因为「无着降面的意识」——与「缘起」的「感官意识」不同——存于时间之外，所以它不会升起。因为它是独立于「六根媒介」而被知的，所以当它们「止息」时它则不会。这种意识不为任何会导致任何进一步的痛苦或压力的因果元素——无论是个人层面的或宇宙层面的——提供立足点。

§ 31. “彼时，比丘进入某种定境，通往扈从梵天的诸天的道路出现在他集中的心智中。于是，他来到扈从梵天的诸天面前，问他们：“诸位朋友，地、水、火、风这四大元素，究竟在哪里无余地灭尽呢？”』正说时，扈从梵天的诸天对比丘说：『我们亦不知四大元素……无余地灭尽于何处。但有梵天，伟大的梵天，不可征服的征服者，全知者，大能的掌握者，至高无上的主宰，制造者，创世者，首领，任命者和统治者，所有过去、未来的存在之父。他比我们更高更崇高。他应该知道四大元素……无余灭尽之处。

“比丘，我们也不知道梵天在哪里，也不知道梵天在什么地方。但当这些征兆出现时，一道光射出，光明动耀，梵天就会出现。因为这些是梵天显现的征兆：一道光射出，光明动耀。

“不久之后，大梵天就出现了。于是，比丘来到大梵天面前，说道：“朋友，地、水、火、风这四大元素，究竟在哪里无余灭尽呢？”

说完此话后，大梵天对比丘说：“我，比丘，我是梵天，伟大的梵天，不可征服的征服者，全知者，大能的掌握者，至高无上的主宰，制造者，创世者，首领，任命者和统治者，所有过去、未来的存在之父。”

第二次，比丘对大梵天说：“朋友，我没有问你是否是梵天，伟大的梵天，不可征服的征服者，全知者，大能的掌握者，至高无上的主宰，制造者，创世者，首领，任命者和统治者，所有过去、未来的存在之父。我问你的是，地、水、火、风这四大元素，究竟在哪里无余灭尽呢？”

第二次，大梵天对比丘说：“我，比丘，我是梵天，伟大的梵天，不可征服的征服者，全知者，大能的掌握者，至高无上的主宰，制造者，创世者，首领，任命者和统治者，所有过去、未来的存在之父。”

第三次，比丘对大梵天说：“朋友，我没有问你是否是梵天，伟大的梵天，不可征服的征服者，全知者，大能的掌握者，至高无上的主宰，制造者，创世者，首领，任命者和统治者，所有过去、未来的存在之父。我问你的是，地、水、火、风这四大元素，究竟在哪里无余灭尽呢？”

“于是，大梵天牵着比丘的手臂，拉他到一旁，对他说：“这些扈从梵天的诸天相信：“没有什么是大梵天不知道的。没有什么是大梵天看不见的。没有什么是大梵天不觉察的。没有什么是大梵天没成就的。”这就是为什么我没有当着他们的面说，我也不知道四大元素……在哪里无余地灭尽。所以你问错人了，这样做不对，你绕过世尊去别处寻找这个问题的答案。直接回头找世尊，一到就问他这个问题。不管他如何回答，你都应该牢记在心。”

“然后，就如壮汉屈臂或伸臂一样，比丘从梵界消失，立刻出现在我面前。他向我顶礼，坐到了一旁。当他坐在那里时，他对我说：“尊者，这四大元素——地、水、火、风——在哪里会无余地灭尽呢？”

“说到这里，我对他说：“比丘，有一次，一些航海商人带着一只观岸鸟，乘着他们的船起航了。当他们看不到海岸时，他们就放飞观岸鸟。它飞向东、南、西、北，笔直向上，飞向罗盘所有的对角线方向。如果它在任何方向看到海岸，它就会朝那个方向飞。如果它在任何方向都看不到海岸，它就会飞回船上。同样地，比丘，为了寻求问题的答案，你远赴梵天世界，现在又回到了我的面前。”

“你的问题不应该这样问：地、水、火、风这四大元素究竟在哪里无余地灭尽呢？相反，它应该这样表述：

“水、地、火、风在何处

没有立足之处？

于何处，长短，
粗细，
公平与违犯，
名与色
都来到了终点，无迹可寻？

“答案是：

“没有着降面的意识，
无有尽头，
光耀一切：
这里水、地、火、风
没有立足点。

这里
长和短
粗与细
公平与违犯
名与色
一切都来到了终点。

随着意识的停止

每一个都在这里结束。”—— 长部 [*DN 11*](#)

在觉悟时经历过这种心识之后，如果阿罗汉仍有续命的「业」的潜力的话，他/她可能会回到感官意识的经验中。在此过程中，他/她继续经由生成更多的「动机」造更多的「业」。然而，由于心现在已经摆脱了与「贪嗔痴」相关的「渴爱」（爱）和「执取」（取），这些「动机」不会产生进一步的「再形成」（再生）。

§ 32. “正如种子不破，不腐，不被风热损坏，能够发芽，埋藏良好，种在精心准备的土壤中，一个人用火烧它们。用火烧它们之后，火，会把它们变成细灰。将它们烧成细灰后，他会迎着大风将它们吹散，或者用湍急的溪流将它们冲走。因此，这些种子将从根本上被摧毁，就像巴米拉树桩一样，生发的条件被剥夺了，注定未来不会再长出。

“同样地，任何「无贪」的行为——由「无贪」而生、以「无贪」为因、缘起于「无贪」：当「贪」消失时，该行为就被放弃，它的根被摧毁，变得像巴米拉树桩一样，被剥夺了生发的条件，注定未来不会再长出。“任何「无瞋」的行为……

“任何「无痴」的行为——由「无痴」而生、以「无痴」为因、缘起于「无痴」：当「贪」消失时，该行为就被放弃，它的根被摧毁，变得像巴米拉树桩一样，被剥夺了生发的条件，注定未来不会再长出。” — 增支部 [AN 3:34](#)

阿罗汉的「动机」没有「贪」、「取」或「有」的原因之一是因为他/她的感官经验现在已经完全不同了。不再被「贪瞋痴」之火焚烧，就像已停止燃烧的火焰一般，但仍有一些余烬在发红。然而，在死亡的那一刻，阿罗汉完全摆脱了需条件架构的「识」的压力，就像一团火彻底熄灭，所有余烬都完全冷却了。

§ 33. “比丘们，「涅槃」(Unbinding)属性有两种形式。哪两种？「有剩余燃料的涅槃」(无余依涅槃)属性和「无剩余燃料的涅槃」(无余依涅槃)属性。

“有剩余燃料的「涅槃」属性是什么？有这样一种情况，一位比丘成阿罗汉时，他的烦恼已尽(「漏尽」)，功德圆满，所作皆办，卸下重担，真实成就，结束了「再生」的束缚，「正智」(right gnosis)解脱。他的五根尚在，由于五根完好，所以他能认知到可意和不可意的经验，感受到快乐和痛苦的经验。他对「贪瞋痴」的终结被称为有剩余燃料的涅槃属性。

“那么，没有燃料剩余的解绑属性是什么？有这样一种情况，一位比丘成阿罗汉时，他的烦恼已尽(「漏尽」)，功德圆满，所作皆办，卸下重担，真实成就，结束了「再生」的束缚，「正智」(right gnosis)解脱。对他来说，所有被感知到的、不再憧憬的，都当下变得清凉。这被称为「无燃料剩余的涅槃」属性。”

这两者

由具远见之人

宣说，
「涅槃」属性，
一个独立的人，
一个证得「如」(Such)之人：
一种属性，此生此处
有剩余的燃料
从摧毁
「再生」的信标而来，
那没有剩余燃料的，
此生之后，
所有的「再生」
完全止熄。
那些知道
这种「无架构状态」之人，
他们的心得「解脱」
通过摧毁
「再生」的信标，
他们，掌握了教法的核心，
以终结为乐，
放弃了一切「再生」：
他们，「如」。—如是语经 *Iti44*

第二章

“借助食物，抛弃食物”

为了理解抽象的教义，我们要把注意力集中在阐释它的譬喻之上，这通常是奏效的。这不仅提供了一个扎实的参考点，使教义易于理解，而且还在起步阶段，就提供了能够引申至教义的初始洞见。抽象来自具体的经验，解释抽象事物所借助的譬喻，通常会给出某种提示，形容那些初始的经验是什么。这又反过来表明了，如何才能最好地理解教义，以及在哪个地方，才能最好地将其付诸实践。

这一点对于理解「缘起」尤其重要，因为许多世纪以来，佛教传统改变了解释这一教义的譬喻和图像。我们已经提到，中世纪时印度佛教徒就将「缘起」解释为一个圆盘，这在许多重要的方面扭曲了教义原有的复杂性。另一种扭曲的方式是，中世纪时，汉地(China)首先表达出了一种倾向，就是用另一种圆形的图像来描述「缘起」诸支(元素)之间的相互关系：中间一盏灯，围着它有排成一圈的镜子，光从镜子中反射出来。每个镜子中不仅有灯的镜像，还有圆圈中其他镜子的影像。虽然这个图像传达了「缘起」中各种条件之间存在复杂相互作用的概念，但它本质上是静态的，因为光的图案永远不会改变。事实上，这个图像成形之时，它要表达的原意就是不变的。它希望人们把这种相互作用的因果关系视作纯真的、甚至是美丽的，是值得欢庆和崇拜，且永远不会结束的。

然而，佛陀却从完全不同的光线角度描述了「缘起」中各个条件之间的相互作用。当向年轻的沙弥讲述「因果关系」时，他以「吃」为例，「吃」不仅对那些「被吃者」来说固然是有压力的，而且对那些因「饥饿这种病」，而需要不停地「吃」的个体来说也是如此（法句经Dhp 203）。

§34. “什么是一？一切众生皆依食而住。”——小诵经Khp 4

佛陀此番言论，借鉴了一个可以追溯到印度「吠陀时代」早期的古老传统中，人们对食物这个主题的臆测，这种臆测在佛陀他那个时代所出现的《奥义书》中又继续激发出了新的理论。这种臆测源于「吠陀仪式」——宰杀动物并投入火中献祭——旨在向神灵和祖先亡魂提供食物，同时也为死后的生活储备食物。

当「奥义书」的先知们思考这一仪式的更深层含义时，他们关注的是「食物」对所有生命的重要性。这构成了他们所有思想的底层画面。在这方面，他们与现代西方哲学截然不同，后者的底层画面是「注视物体的动作」。在物理感官中，视觉需要大脑最积极的参与来诠释其感官数据。眼睛只是提供色块，而大脑必须将其摆在不同方向上，在不同的景深上聚焦，然后解释色块，再加上眼部肌肉的运动，才能感知三维空间中的物体。因此，在这种背景下升起的疑问是：我们对“外面的这个”现实的解释，有多大的可信度？我们如何才能最好地验证它们？西方传统中几个世纪以来的最多的哲学思想是由这些问题引发的。

然而，激发《奥义书》先知们思想火花的核心活动却是「进食」这个动作。在这个背景下，关键问题就是：既然我们知道必须「吃」才能生存，那么我们如何区分什么是好食物，什么是坏食物呢？我们如何确保优质食物的来源是持续的？这条思路为更一般性的思索提供了范例，即如何才能找到真正幸福的基础，以及这种幸福的基础如何才能维持。

尽管不同的《奥义书》先知以不同的方式探讨了这个问题，但对他们的一些结论作个总结，能够显示他们臆测的总体趋向。

在宇宙的最初起源中，「存在」(Being)产生了火，火产生了水，水产生了食物。直到那时，个体生命才得以出现在世界上(《广义奥义书》ChU VI.2.4)。因此，「食物」是所有存在的事物中是最古老的(《泰帝利耶奥义书》TU II.2.1)：在某些情况下，「食物」被认为是「神」(《婆罗多阿兰若迦奥义书》BAU III.9.8;《广义奥义书》ChU I.11.9)，在其他情况下，「食物」等同于「梵天」，即伟大的宇宙原理本身(《泰帝利耶奥义书》TU III.2.1)。一些思想家认为「食物」是一个人的「真我」(《摩诃那罗衍奥义书》MaiU VI.11-13)。

《奥义书》思想的特点是其将吠陀仪式内在化的强烈倾向，声称明了仪式的内涵或明了「梵天」和「自我」的真实本性，可以带来与仪式的实际表演类似——甚至更好——的回报。这种倾向也出现在《奥义书》关于「食物」的思想中。例如，理解《萨摩吠陀》奥义的回报是今来世丰沛的食物(ChU I.13.4)。理解「自我」的真实本性，可以为人们在所有可能的世界中提供食物(《广义奥义书》 ChU V.18.1)。人们通过不断以这种方式生产食物的能力获得永生(《婆罗多阿兰若迦奥义书》 BAU I.5.2)。

这种推测的基本假设是，人作为生命能够续存下去是一件毫无疑问的好事。生产和消费无限食物的能力更是一大好事。因此，这种推测模式构想出了一个直接以提供食物为目的，而被创造出的宇宙。「吃」这一行为被赋予的价值是，这是事物本该存在方式的一种表达。

这些思想最简洁的表达在《泰帝利耶奥义书》 II.2.1 中，这段话与上面引用的《小诵经》 Khp 4中的一段话相媲美：“事实上，栖息在地球上的生物是由「食物」产生的。此外，纯粹依靠「食物」它们生存，最终死亡时也进入食物。”因为「食物」有时等同于「梵天」，有时等同于「自我」，所以这个图象的模板与大多数《奥义书》思想的更大模板相似，即「自我」来自「梵」，最终回归「梵」，中间阶段也由「梵」维持着。事实上，这个更大的模板可能源自这一段落中所描述的、更为具体的食物和进食体验。

尽管佛陀引鉴了「进食」的图象来阐述他的教义，但他对这一主题做了大量的修改。最重要的是，他质疑，永远都在做「吃」这个动作是不是令人向往的。他同意这一点，获得终极幸福是所有人类思想和努力的终极目标，但因为他发现了一种「完全不受条件制约的幸福」，他只有放弃任何形式的对作为一个「众生」(being)的身份的认同——无论是「自我」还是「梵天」——才获得了这种幸福，他能够看穿「吃」这个行为中所谓的“好”，见到它不可避免地带来的痛苦和压力。「涅槃」之所以是一个殊胜的目标，它的标志之一就是它使人摆脱了「进食」的需要，同时也使其他生命不再受制于你要「进食」这件事。因为一个人对「食物」的执着源于一个人对自己作为一个「众生」(being)的身份的执着，所以他经常会想方设法质疑这种身份，并鼓励他的弟子们尽最大努力去放弃它。

§35. 那时，拉达尊者来到世尊面前，一到，便向世尊顶礼，坐在一旁。坐下后，他对世尊说：“世尊，人常说，‘众生’，‘众生’。一个人在什么程度上被称为‘众生’？”

“对「色」(色身)的任何欲望、激情、愉悦或渴贪，拉达，当一个人被困在那里，被束缚在那里时，他就被称为‘一个众生’。“对「受」(感受)…「想」(感知)…「行」(架构)的任何欲望、激情、愉悦或渴贪，…

“对「识」(意识)的任何欲望、激情、愉悦或渴贪，拉达，当一个人被困在那里、被束缚在那里时，他就被称为‘一个众生’。

“就像男孩或女孩在玩小沙堡 [字面意思是‘泥巴房’] 时，只要他们没有摆脱对这些小沙堡的激情、欲望、爱、饥渴、狂热和渴贪，他们就会一直玩这些沙堡，享受它们，珍藏它们，对它们有占有欲。但是，当他们摆脱了对这些小沙堡的激情、欲望、爱、饥渴、狂热和渴贪时，他们就会用手或脚粉碎、打散、摧毁它们，使之再也不适合玩耍。

“同样，拉达，你也应该粉碎、打散、摧毁「色」，使之再也不适合玩耍。修行是为了结束对「色」的渴贪。

“你也应该粉碎、打散、摧毁「受」，使之再也不适合玩耍。修行是为了结束对「受」的渴贪。

“你也应该粉碎、打散、摧毁「想」，使之再也不适合玩耍。修行是为了结束对「想」的渴贪。

“你也应该粉碎、打散、摧毁「行」，使之再也不适合玩耍。修行是为了结束对「行」的渴贪。

“你也应该粉碎、打散、摧毁「识」，使之再也不适合玩耍。修行是为了结束对「识」的渴贪，因为渴贪的结束，拉达，就是「解脱」(Unbinding)。”——
SN 23:2

这个分析不仅适用于单个、隔离的「自我感」，也适用于「宇宙大我」(cosmic self)的概念。

§36. “比丘们，如果「某种自我」(我)或「属于自我的东西」(我所)，没能指出它的「真」在哪里或「实」在哪里，那么这个观点——‘这个宇宙就是「自我」。死后，这个「我」将是常、久、永恒、不变的。我将永恒保持那样的状态——这不是彻头彻尾的愚人的教说吗？”——中部MN 22

放弃对任何「身份认同感」的原材料的执着，其方法与第一章中探讨的相同，即学习用「四圣谛」来看待它，训练自己认识到「身份认同」的起源是基于某种「食物」或营养，然后尝试同时对「身份认同」和「食物」引入一种「摆脱迷恋感」(disenchantment)。因为巴利语中表示disenchantment的词nibbida也可以表示讨厌、反感或不喜欢，所以断除执着的过程与摆脱对某种食物的上瘾的过程类似。

§37. 舍利弗尊者 [对佛陀说]: “佛主，一个人依「正智」(正确的明辨)将‘这个已经生起’(就)视其为‘它发生了’。依「正智」将‘这个已经生起’(就)视其为‘它发生了’之后，此人便对已生起的(现象)修「摆脱迷想」(厌离)，修「断爱」(离欲)，修「灭」。一个人依「正智」观察到‘它由这个「营养物」生起了’，依「正智」将‘它由这个「营养物」生起了’(就)视其为‘它发生了’之后，此人便对此已生起的现象所仰赖的「营养物」修「摆脱迷想」(厌离)，修「断爱」(离欲)，修「灭」。一个人依「正智」将‘此「营养物」灭，故彼已生之现象亦灭’(就)视其为‘它发生了’，依「正智」将‘此「营养物」灭，故彼已生之现象亦灭’(就)视其为‘它发生了’之后，此人便对可灭之现象修「摆脱迷想」(厌离)，修「断爱」(离欲)，修「灭」。这就是一个学佛者的状态表现。

“佛主，一个已经体认(fathom)佛法的人是怎样的表现呢？

“佛主，一个人依「正智」(正确的明辨)将‘这个已经生起’(就)视其为‘它发生了’。依「正智」将‘这个已经生起’(就)视其为‘它发生了’之后，此人——依「摆脱迷想」(厌离)，依「断爱」(离欲)，依于「灭」，依「无取」(lack of clinging/sustenance)——从已生起的(现象)中「解脱」。一个人依「正智」观察到‘它由这个「营养物」生起了’，依「正智」将‘它由这个「营养物」生起了’(就)视其为‘它发生了’之后，此人——依「摆脱迷想」(厌离)，依「断爱」(离欲)，依于「灭」，依「无取」——此人从已生起的(现象)所仰赖的「营养物」中「解脱」。一个人依「正智」将‘此「营养物」灭，故彼已生之现象亦灭’(就)视其为‘它发生了’，依「正智」将‘此「营养物」灭，故彼已生之现象亦灭’(就)视其为‘它发生了’之后，此人——依「摆脱迷想」(厌离)，依「断爱」(离欲)，依于「灭」，依「无取」，此人从可灭之现象中「解脱」。这就是一个已经体认佛法者的状态表现。”——相应部 SN 12:31

中部MN 9和经集Sn 3:12均表明，当「四圣谛」的模式应用于「营养物」这一主题时，它带来的结果与将其应用于任何「缘起」诸支(因素)时相同。

§ 38. “无论何种「苦」现行，其中一个必要条件就是：一切都从「营养」而生：这是一种思惟(contemplation)。「从那个「营养」无余的消褪和熄灭中，没有「苦」的现行：这是第二种思惟。对于一位以这种方式正确思惟此「二元性」的僧侣——不放逸、热忱和决意——可以预期获得两种果位之一：要么当即「觉悟」(gnosis)，要么——如果还有任何残留的「取」(执着/营养)——「不还果」。”

此为世尊宣说。说完这些之后，「善逝者」、「天人师」又说：

“任何的「苦」要现行

一个必需条件是

一切皆从「营养」而生。

随着「营养」的止熄，

「苦」就不会

现行。

知道这个缺点——

「苦」来自「营养」

这一必需条件——

理解一切「营养」，

从任何「营养」中独立，

正确地观察

从病中解脱

通过彻底地终止

「漏」(effluence)，

明智地结交，

一位法官，

他，智慧的成就者，

超越判断之外，

超越(任何)分类之外。” - 经集Sn 3:12

中部MN 9从两个重要方面扩展了这一点。1) “营养”不仅涵盖身体需要的物质食物，还包括让感官意识生长成「有」(再形成)的状态的三种“食物”：感官接触(触食)；引导人去参与感官接触(「触」)并对「触」衍生出各种动作的「动机」(意思食)；以及对所有这些过程的「意识」(识食)。2) 在将「渴贪」(craving)列为「营养」的条件时，《中部经》MN 9将「营养」置于通常版本对「缘起」的描述中，「取」所占据的位置上，紧随「爱」(渴贪)之后。这个位置与几个事实有关。首先，表示「爱」(渴贪)的巴利语taṇha也表示饥渴；表示「取」的巴利语upādāna也表示给养——既指汲取营养的动作，也指支撑生命的营养物。因此，饥渴导致了对营养物的「取」这一动作。正如§40所指出的，对「营养」的任何激情和愉悦——任何「取」——都是「识」(意识)生长的基础；正如§113所指出的，「识」(意识)是「有」(再生，再形成)的种子。因此，通过将「营养」置于与「取」相同的位置，中部MN 9只是更详细地说明了「营养」、「取」和「识」(意识)如何作为「有」(再生、再行成)的条件发挥着作用。只有当心灵摆脱了「爱」和「取」时，它才会摆脱「吃」的习性。只有这样，它才会摆脱不断生成导致痛苦和压力的「有」的需要。

§39.“那么，什么是「食」？什么是「食的起因」(食之集)？什么是「食的断除」(食之灭)？什么是「食的断除修行之道」(灭食之道)？

“有四种「食」，用于维持已生众生的生命，或用于支持那些寻求投生之地的人。哪四种？第一种「抔食」(物质食物)，或粗或精，第二种「触食」，第三种「意思食」(心智动机)，第四种「识食」(意识)。「爱」生起，则「食」生起。「爱」灭去，则「食」灭去。而导致「食灭」的修行之道，就是这非常尊贵的「八正道」：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

“现在，当圣者的弟子以这种方式辨明「食」、「食之集」(食之起因)、「食之灭」(食之熄灭)，以及导向「食灭」的修行之道时，当他完全放弃了对「激情」的痴迷、消除了对「嗔恨」的痴迷、根除了对“我是”的「见与慢」的痴迷、放

弃「无明」、升起了清晰的认知时，他当下此处就终结了痛苦和压力，从这个程度上来说，圣者的弟子也是一个有正见」之人，「见」被扳直之人，他对佛法具备的信心是经过验证的，他已经抵达真实的佛法。” — 中部MN 9

§40. “哪里有对「抔食」的激情、愉悦和渴贪，「识」就着降在那里并增长。「识」在哪里降落增长，哪里就有「名色」的落脚点。哪里有「名色」的落脚点，「行」就在哪里生长。「行」在哪里增长，哪里就有未来新的「有」(再形成)的产生。哪里有未来新的「有」的产生，就会有未来的「生、老、死」，我告诉你们，还有忧伤、痛苦和绝望。”“哪里有对「触食」的激情、愉悦和渴贪.....哪里有对「意思食」(心智动机)的激情、愉悦和渴贪.....

“哪里有对「识食」的激情、愉悦和渴贪，「识」就着降在那里并增长。「识」在哪里降落增长，哪里就有「名色」的落脚点。哪里有「名色」的落脚点，「行」就在哪里生长。「行」在哪里增长，哪里就有未来新的「有」(再形成)的产生。哪里有未来新的「有」的产生，就会有未来的「生、老、死」，我告诉你们，还有忧伤、痛苦和绝望。

“就好像——如果有染料、紫胶、雄黄、靛蓝或猩红时——染匠或画家会在抛光的面板，墙壁或一块布上，画出一个女人或一个男人肢体俱全的完整形象。同样地，哪里有对「抔食」...「触食」...「意思食」...「识食」的激情、愉悦和渴贪，「识」就着降在那里并增长。「识」在哪里降落增长，哪里就有「名色」的落脚点。哪里有「名色」的落脚点，「行」就在哪里生长。「行」在哪里增长，哪里就有未来新的「有」(再形成)的产生。哪里有未来新的「有」的产生，就会有未来的「生、老、死」，我告诉你们，还有忧伤、痛苦和绝望。

“如果对「抔食」没有激情、愉悦和渴贪，「识」就不会着降在那里并增长。「识」不在那里降落增长，那里就不会有「名色」的落脚点。那里没有「名色」的落脚点，「行」就不会在那里生长。「行」不在那里生长，那里就不会有未来新的「有」(再形成)的产生。那里没有未来新的「有」的产生，就不会有未来的「生、老、死」，我告诉你们，就不会有忧伤、痛苦和绝望。。

“如果没有对「触食」的激情.....如果没有对「意思食」的激情.....如果没有对「识食」的激情.....如果没有愉悦、没有渴贪，「识」则不着降或不增长。如果「识」不着降或不增长，则「名色」也没有落脚点。如果「名色」没有落脚点，则「行」就不会生长。如果「行」不生长，未来就没有新的「再形成」(有、再生)产生。如果未来没有新的「有」产生，则未来就没有生、老死。我告诉你们，那就没有悲伤、痛苦或绝望。

“就像有一座有屋顶的房子或有屋顶的大厅，北方、南方或东方有窗户。当太阳升起，一束光线从窗户射进来，它会落在哪里？”

“落在西墙上，佛主。”

“如果没有西墙，它会落在哪里？”

“落在地上，佛主。”

“如果没有地面，它会落在哪里？”

“落在水上，佛主。”

“如果没有水，它会落在哪里？”“它不会落在那里，佛主。”

“同样地，如果没有对「抔食」的激情……「触食」……「意思食」……「识食」，如果没有愉悦、渴贪，那么「意识」就不会着降在那里或增长。如果「意识」不着降或不在那里增长，就没有「名色」的落脚点。如果「名色」没有落脚点，则「行」就不会生长。如果「行」不会生长，未来就不会有新的「再行成」（再生、有）产生。如果未来没有新的「再形成」（有、再生），则未来就不会有生、老、死。我告诉你们，那就没有悲伤、痛苦或绝望。”——相应部 [SN 12:64](#)

只有通过培养起一种知识（「明」），对四种「食」注入一种强烈的「摆脱迷想」/厌恶/讨厌/不喜欢感，才能成就这种「自由」。为了推动这一努力，需要引入某些「想」，于是佛陀给出了一些生动的比喻，来说明「吃」意味着什么。

§41. “有四种「食」，用于维持已生众生的生命，或用于支持那些寻求投生之地的人。哪四种？第一种「抔食」（物质食物），或粗或精，第二种「触食」，第三种「意思食」（心智动机），第四种「识食」（意识）。这些是维持已生的众生，或支持那些寻找投生之地所的众生的四种「食」。

“那么，应该如何看待「抔食」（物质食物）呢？假想有一对夫妻，带着微薄的食物，要穿越沙漠。他们带着他们唯一的宝贝儿子，他可爱又漂亮。那么，当这对夫妇穿越沙漠时，他们微薄的食物在还有一段沙漠要穿越时，就要吃完，一点不剩了。他们心里想到，‘我们微薄的食物已经吃完，一点不剩了，而这片沙漠还有一段才走完。如果我们杀了我们唯一的宝贝儿子，他可爱又漂亮，然后做成腊肉和肉条，那会怎样？那样，嚼着儿子的肉，至少我们两个人可以穿越这片沙漠。否则，我们三个人全都会死掉。’于是，他们杀了他们唯一的宝贝儿子，他可爱又动人，然后做成腊肉和肉条，嚼着儿子的肉，他们可以穿越沙漠了。他们一边吃着自己儿子的肉，一边捶胸顿足，（哭喊

着)‘我们唯一的宝贝儿子，你到哪里了？我们唯一的宝贝儿子，你到哪里了？’现在，比丘们，你们想一想，这对夫妇是为了娱乐、为了迷醉、为了身材、还是为了美容而吃这些食物？”

“不，佛主。”

“难道他们不是只为了穿越沙漠才吃这些食物的吗？”

“是的，佛主。”

“同样地，我告诉你们，「抔食」(物质食物)也应如此对待。当理解了「抔食」(物质食物)，对五种感官欲贪(the five strings of sensuality)的激情就理解了。当对五种感官欲贪(the five strings of sensuality)的激情都理解了，让圣弟子再回到这个世界的枷锁就不存在了。

“那么，应该怎样看待「触食」(以触感为食)呢？假想有一头剥了皮的牛靠墙站着。住在墙里的生物会咬它。如果它靠在树上，住在树上的生物会咬它。如果它暴露在水中站着，住在水中的生物会咬它。如果它暴露在空气中站着，住在空气中的生物会咬它。因为无论剥了皮的牛站在哪里，住在那里的生物都会咬它。我告诉你们，应该以此同样的方式看待「触食」。当理解了「触食」，就理解了三种「感受」(乐受、苦受、非乐非苦受)。当理解了三种「感受」，我告诉你们，圣弟子就没有任何事情再需要做了。

“那么，应该如何看待「意思食」(以动机为食)呢？假想有一个熊熊发光的余烬坑，比人的身高还深，坑里充满了既不吐焰也不冒烟的余烬，一个人走过来——他热爱生命，憎恨死亡，喜欢快乐，害怕痛苦——两个强壮的男人抓住他的胳膊，要把他拖到余烬坑。那个人的「动机」是一门心思要逃走，他的愿望是跑得越远越好，他的渴望是远离。为什么呢？因为他意识到，‘如果我掉进这个熊熊发光的余烬坑，我会因此死去，或遭受死亡般的痛苦。’我告诉你们，应该以此同样的方式看待「意思食」。当理解「意思食」时，三种「渴贪」(贪爱, craving)(欲爱、有爱、无有爱)就被理解了。当理解了三种「渴贪」(贪爱)之后，我告诉你们，圣弟子就没有任何事情再需要做了。

“那么，「识食」(以意识为食)该如何看待呢？假想他们逮捕了一个小偷、一个罪犯，并把他带到国王面前：‘陛下，这是个小偷，是您的罪犯。惩罚他吧，您想怎样都行。’于是国王说：‘来人，去，早上用矛刺他一百次。’于是他们早上用矛刺了他一百次。时至中午国王问道：‘来人，那人怎么样了？’‘还活着，陛下。’于是国王说：‘来人啊，去，中午用矛刺他一百次。’于是他们中午用矛刺他一百次。到了晚上国王问道：‘来人，那人怎么样了？’‘还活着，陛下。’于是国王说：‘来人，去，晚上用一百支矛射杀他。’所以他们在晚上用矛

刺他一百次。现在，僧众们，你们想一想：那人每天被矛刺三百次，会因此而感到痛苦和紧张吗？”

“佛主，就算只被矛刺一次，他都会感到疼痛和紧张，更别说被矛刺三百次了。”

“同样地，我告诉你们，僧众们，「识食」应该以此同样的方式看待。当「识食」被理解时，「名色」也就被理解了。当「名色」被理解时，我告诉你们，没有任何事情圣弟子再需要做了。”—— SN 12:63

正如以上段落中，被剥皮的牛这个图象所暗示的那样，「吃」最令人不安的一面是，「心」试图获取营养的东西结果也在吃它——甚至把它吞掉。

§42. “因此，一位受教的圣弟子这样思惟：‘我现在正被「色」（色身）吞噬。但过去我也曾被「色」吞噬，就像我现在正被此时的「色」吞噬一样。如果我憧憬着（delight in）未来的「色」，那么未来我也会被「色」吞噬，就像我现在正被此时的「色」吞噬一样。’经过这样的思惟，他对过去的「色」变得无动于衷，不再憧憬着未来的「色」，并且对现在的「色」修习「摆脱迷想」（disenchantment厌离），「断除渴贪」（dispassion离欲），「灭」（cessation）。

“[他思惟]‘我现在正被「受」（感受）……「想」（感知，想象）……「行」（架构、造作）……「识」（意识）吞噬。但过去我也曾被「识」吞噬，就像现在正被此时的「识」吞噬一样。如果我憧憬着未来的「识」，那么未来我也将被「识」吞噬，就像现在正被此时的「识」吞噬一样。’经过这样的思惟，他对过去的「识」变得无动于衷，不憧憬未来的「识」，并且对现在的「识」修习「摆脱迷想」（disenchantment厌离），「断除渴贪」（dispassion离欲），「灭」（cessation）。” — 相应部SN 22:70

虽然修行之道的最终目的在于超越对「食」的需求，但这并不能通过禁吃物质食物饿死自己来实现。

§43. “我想：‘假如我完全不吃东西。’然后天神们来到我面前，说：‘亲爱的先生，请不要完全不吃东西。如果你完全不吃东西，我们会通过你的毛孔注入神圣的营养，你就会靠它生存。’我想：‘如果我声称自己完全禁食，而这些天神们通过我的毛孔注入神圣的营养，那我就是在撒谎。’所以我打发他们走了，说：‘够了。’

“我想，‘假如我每次只吃一点东西，每次只喝一把豆汤、扁豆汤、野豌豆汤或豌豆汤，那行不行。’于是，我每次只吃一点东西，每次只喝一把豆汤、扁豆汤、野豌豆汤或豌豆汤。我的身体变得极度消瘦。仅仅因为我吃得太少，我的四肢就变得像藤蔓或竹节一样……我的臀部变得像骆驼的蹄子……我的脊柱像一串珠子一样突出……我的肋骨像一座破旧谷仓突出的椽子一样突出……我眼中的光芒似乎深深地沉入眼窝，就像深井中水面的反光……我的头皮皱缩、枯萎，像绿色的苦瓜一样在炎热和风中皱缩、枯萎……我腹部的皮肤紧贴着脊柱，以至于当我想触摸腹部时，我也会抓住脊柱；当我想摸脊柱时，我也会抓到腹部的皮肤……如果我小便或大便，我会当场摔倒，脸扑在地上……仅仅因为我吃得很少，如果我试图用手揉搓四肢来缓解身体不适，毛发——发根都烂了——会随着我的揉搓而从我身上脱落，而这只是因为我吃得太少了。

“人们看到我会说，‘沙门乔达摩是黑人。’其他人会说，‘沙门乔达摩不是黑人，他是棕色人。’其他人会说，‘沙门乔达摩既不是黑色也不是棕色的，他的皮肤是金色的。仅仅因为吃得太少，我那清澈明亮的肤色就全变了。

“我想：‘过去僧侣或沙门因奋力修行而感到疼、煎熬、刺痛，这是极致。没有比这更巨大的了。未来僧侣或沙门因奋力修行而感到疼、煎熬、刺痛，这是极致。没有比这更巨大的了。现在僧侣或沙门因奋力修行而感到疼、煎熬、刺痛，这是极致。没有比这更大的了。但是通过这种痛苦的苦行，我并没有获得任何殊胜的人类境界，也没有获得任何与圣者相配的知识或远见。还有其他通往觉醒的道路吗？’“我想到，‘我记得有一次，我释迦族的父亲在工作时，我坐在一棵玫瑰苹果树的树荫下，然后——完全远离感官「欲贪」，远离不善巧的内心品质——我进入并住于初禅，那种伴随着导向性的思惟和评估，从远离中产生的狂喜和快乐之中。这可能是觉醒之路吗？’然后，随着那段记忆，我意识到，‘这就是觉醒之路。’我想，‘那么，为什么我要害怕与感官享受无关、与不善巧的内心品质无关的快乐呢？’我想，‘我不再害怕与感官享受无关、与不善巧的内心品质无关的快乐，但这种快乐对于如此极度瘦弱的身体来说并不容易获得。我想我该吃一些固体食物，一些米饭和粥。’所以我吃了一些固体食物，一些米饭和粥。当时有五位僧人正在侍奉我，他们想着：“如果我们的修行者乔达摩达到更高的境界，他会告诉我们的。”但是当他们看到我吃一些固体食物——一些米饭和粥时，他们感到很恶心，离开了我，他们想着：“修行者乔达摩现在活得很奢侈。他放弃了他的努力，倒退回富足中。”

“因此，当我吃了固体食物并恢复体力后，我完全远离了感官欲贪，远离了不善巧的内心品质，进入并住于初禅，即伴随着导向性思惟（「寻」）和评估（「伺」）由远离而生的狂喜和快乐。但以这种方式产生的乐受并没有侵入我的心或驻留其中。随着「寻」和「伺」的平息，我进入并住于二禅，即由专注而生的狂喜和快乐，从「寻」与「伺」中解脱出来的意识的统一（「心一境性」）/内在的信心。但以这种方式产生的乐受并没有侵入我的心或驻留其中。随着狂喜的消退，我保持了平等、正念和警觉，并用身体感受到快乐。我进入并停留在三禅，圣者们于此宣称，‘平静且具念，他有了一处快乐的居所。’但以这种方式产生的愉悦感并没有侵入我的心或驻留其中。随着对快乐和痛苦的放弃——就像先前喜和焦虑（joy and distress）的消失一样——我进入并停留在四禅，平静和正念的清静（捨念清静），既非乐也无非苦。但以这种方式产生的愉悦感并没有侵入我的心或驻留其中。”——中部 MN 36

因此，一个人必须适度进食，为身心提供发展「正定」道支所需的力量。我们鼓励僧尼考量和监控自己的食物摄入量，以防止贪婪利用这一事实来达到自己的目的。

§44 . 阿难尊者：“姐妹，这个身体通过食物而生成。然而，正是通过依赖食物，食物才应该被舍弃。’法是这么说的。而它是针对什么说的呢？姐妹，有这样一种情况，一位比丘经过深思熟虑后，进食——不是为了娱乐，也不是为了沉醉其中，也不是为了身材，也不是为了美容——而只是为了这个身体的生存和延续，为了结束它的折磨（affliction），为了支持梵行生活，（思考着）‘这样，我将摧毁旧的（饥饿的）感觉，而不会产生新的（因暴饮暴食而产生的）感觉。我将维持自我，无可责备地，舒适地生活。’然后，在稍后的时间，他借助于「食物」，而舍弃了食物。‘姐妹，这个身体通过食物而生成的。然而，正是借助于「食物」，「食物」才能被舍弃。’它（法）是这么说的，它（法）是就此而说的。”——增支部 4: 159

培养「正定」的过程是一种「吃」——为助长定力的内心品质提供食物——同时饿死任何阻碍其发展的内心品质。

§45. “现在，什么食物可以助长尚未生起的「正念」作为觉醒的因素（「觉支」）生起，或者助长「正念」的生长和增广...一旦它已生起？这样的食物有「内心品质」（法），可以当作觉醒因素（「觉支」）之一的「正念」的立足点（清净的戒德和拉直了的「见」）。于此勤修「如理作意」：这是助长尚未生起的

「正念」作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长「正念」的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“什么食物可以助长尚未生起的「择法」(品质分析)作为觉醒的因素(「觉支」)生起, 或者助长「择法」的生长和增广...一旦它已生起? 这样的食物是能分辨善巧的和不善巧的、应受责备的和无可责备的、粗显的和精致的、站在黑暗一边的和站在光明一边的「内心品质」。于此勤修「如理作意」: 这是助长尚未生起的「择法」作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长「正念」的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“什么食物可以助长尚未生起的「精进」作为觉醒的因素(「觉支」)生起, 或者助长「精进」的生长和增广...一旦它已生起? 这样的食物有努力(effort)的潜力、发奋(exertion)的潜力、拼搏(striving)的潜力。于此勤修「如理作意」: 这是助长尚未生起的「精进」作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长「精进」的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“什么食物可以助长尚未生起的「喜」作为觉醒的因素(「觉支」)生起, 或者助长「喜」的生长和增广...一旦它已生起? 这样的食物有些「内心品质」(法), 可以当作觉醒因素(「觉支」)之一的「喜」的立足点。于此勤修「如理作意」: 这是助长尚未生起的「喜」作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长「喜」的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“什么食物可以助长尚未生起的「宁静」(「轻安」)作为觉醒的因素(「觉支」)生起, 或者助长「宁静」(「轻安」)的生长和增广...一旦它已生起? 这样的食物有身体的「宁静」(「轻安」)与内心的「宁静」(「轻安」)。于此勤修「如理作意」: 这是助长尚未生起的「宁静」(「轻安」)作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长「宁静」(「轻安」)的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“什么食物可以助长尚未生起的「禅定」(「定」)作为觉醒的因素(「觉支」)生起, 或者助长「禅定」(「定」)的生长和增广...一旦它已生起? 这样的食物有令心安抚(calm)的禅修主题, 有心无旁骛(non-distraction)的禅修主题【这些是「四念处」§83】。于此勤修「如理作意」: 这是助长尚未生起的「禅定」(「定」)作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长已经生起的「禅定」(「定」)的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“什么食物可以助长尚未生起的「平静」(「捨」)作为觉醒的因素(「觉支」)生起, 或者助长「平静」(「捨」)的生长和增广...一旦它已生起? 有些「内心品质」(法)可以当作觉醒因素(「觉支」)之一的「平静」(「捨」)的立足点。于此勤修「如理作意」: 这是助长尚未生起的「平静」(「轻安」)作为觉醒因素(「觉支」)的生起, 或者助长「平静」(「捨」)的生长和增广的食物...一旦它已生起。

“现在，什么是为了防止未生起的「感官欲望」(sensual desire)生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「感官欲望」生长和增广而令它「断食」的方法？方法是「无有利乐」(unattractiveness)的禅修主题。于此勤修「如理作意」：这是为了防止未生起的「感官欲望」(sensual desire)生起而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「感官欲望」生长和增广而令它「断食」的方法...一旦它已生起。

“什么是为了防止未生起的「恶意」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「恶意」生长和增广而令它「断食」的方法？方法是修心解脱【通过善意「慈」、同情「悲」、感激「喜」或平静「捨」】。于此勤修「如理作意」：这是为了防止未生起的「恶意」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「恶意」生长和增广而令它「断食」的方法...一旦它已生起。

“什么是为了防止未生起的「懒惰」和「昏沉」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「懒惰」和「昏沉」生长和增广而令它「断食」的方法？方法是努力(effort)的潜力、发奋(exertion)的潜力、拼搏(striving)的潜力。于此勤修「如理作意」：这是为了防止未生起的「恶意」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「恶意」生长和增广而令它「断食」的方法...一旦它已生起？

“什么是为了防止未生起的「掉举」(不安)和「焦虑」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「掉举」(不安)和「焦虑」生长和增广而令它「断食」的方法？方法是觉知的寂静。要对此培养适当的注意：对于尚未生起的不安与焦虑，或对于已经生起的不安与焦虑的增长与增加，什么是缺乏食物...一旦它已生起。

“什么是为了防止未生起的「疑」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「疑」生长和增广而令它「断食」的方法？这样的方法是要能培养分辨善巧的和不善巧的、应受责备的和无可责备的、粗显的和精致的、站在黑暗一边的和站在光明一边的「内心品质」。于此勤奋修「如理作意」：这是为了防止未生起的「疑」生起，而令它「断食」(lack of food)的方法，或者为了防止已经生起的「疑」生长和增广而令它「断食」的方法...一旦它已生起。” - 相应部SN 46:51

随着「正定」增强，它成为了一种心灵的食粮。

§46.“就如皇家边境堡垒有一个守门人——智慧、经验丰富、聪明——不认识的人就拒之门外，认识的人就放进来，守护内部的人，抵御外部的人；

同样，圣弟子也具足正念，高度细心，能够记住并回忆起很久以前做过和说过的事情。以正念作为守门人，圣弟子放弃不善巧之事，培养善巧之事，放弃应受责备之事，培养无可指责之事，以纯净之心照顾自己……

“正如皇家边境堡垒储存了大量粮草、木材和水，供堡垒内的人享受快乐、方便和舒适，抵御外敌入侵；同样，圣者的弟子，安静、远离「欲贪」（感官贪染），远离不善巧的品质，进入并安住在初禅——由远离而产生的喜悦和快乐（远离乐），伴随着导向性的思惟（寻）和评估（伺）——这是为了自己的开心、方便和舒适，蓦然间证悟「解脱」。

“正如皇家边境堡垒储存了大量的大米和大麦，供堡垒内的人享乐、方便和舒适之用，抵御外敌入侵；同样，圣弟子在平息导向性思维（寻）和评估（伺）后，进入并保持在二禅 - 由凝定（定）而产生的喜乐（定生喜乐），摆脱导向性思维（寻）和评估（伺）的意识统一——内在的保障——这是为了自己的开心、方便和舒适，蓦然间证悟「解脱」。

“就如皇家边境堡垒储存了大量芝麻、绿豆和其他豆类，供堡垒内的人享乐、方便和舒适之用，抵御外敌入侵；同样，圣弟子在狂喜消退后，保持镇静、正念和警觉，并用身体感觉乐受。他进入并安住在第三禅——圣者对此宣称：‘平静并持守正念，他有了一个愉快的所在’——这是为了自己的开心、方便和舒适，蓦然间证悟「解脱」。

“就如皇家边境堡垒储存了大量滋补品——酥油、黄油、油、蜂蜜、蜜糖和盐——供堡垒内的人享乐、方便和舒适，抵御外敌入侵；同样，圣者的弟子舍弃快乐和痛苦，也随着之前悦意和压力的消失，进入并安住在第四禅——平静和正念的纯净，无乐也无苦——这是为了自己的开心、方便和舒适，蓦然间证悟「解脱」。

”——[增支部 AN 7:63](#)

§47.我们怎么生活得如此幸福，

我们这些人一无所有。

我们将以狂喜为食

就像光明天的神。—— 法句经 [Dhp 200](#)

然而，因为禅那是由五蕴组成的，修行到一定程度时，人们必须停止使用禅那作为续存的食物，而是对它修「脱离迷想」(disenchantment 厌离)。

§48. “对一位依法修行的比丘来说，这是符合法理的：他持续修习对「色」的「断除迷想」(厌离)，他持续修习对「受」的「断除迷想」，他持续修习对「想」的「断除迷想」，他持续地培养对「行」的「断除迷想」，对于「识」，他持续地修习「断除迷想」。

当他持续对色……受……想……行……识的修习「断除迷想」时，他理解了色……受……想……行……识。当他理解了色…受…想…行…识时，他完全从色…受…想…行…识中「解脱」出来。他完全从忧、悲、苦、恼和绝望中「解脱」出来。我告诉你，他已经彻底从痛苦和压力中「解脱」出来了。”

—— 相应部 [SN 22:39](#)

§49. “假设一名弓箭手或弓箭手的学徒在稻草人或泥土堆上练习射箭，一段时间后，他就能射出很远，能够快速连续地射箭，射得很准并射穿巨大的物体。同样，也有僧人……进入并停留在初禅：伴随着有方向性的思维(寻)和评估(伺)，由远离而产生喜(rapture)和乐(pleasure)。他认为，凡与色、受、想、行、识有关的现象，都是无常、苦、病、癌、箭、害、苦、异物、瓦解、空虚、非我。他将自己的心从那些现象上移开，这样做之后，他的心倾向于不死的特性：‘这是平静的，这是精微的——一切造作(行)的平息；一切所得的放弃；「渴贪」的终结；「断爱」；灭；解脱。’

“住在彼处，他就达到「漏尽」。或者，如果没有「漏尽」，那么——由这种「法爱」(Dhamma-passion)、这种「法喜」(Dhamma-delight)，以及五下分结的彻底断除(自我认同的观念、执着习俗和修法、怀疑、感官欲望和躁动)「我见、戒禁取、疑、欲贪、掉举」，他定将自然而然地升往(净居天)，在那里彻底解脱，永远不会再从那个世界回来……

“[第二、三、四禅亦同^o。]” — 增支部 [AN 9:36](#)

“.....假设一名弓箭手或弓箭手的学徒在稻草人或泥土堆上练习射箭，一段时间后，他就能射出很远，能够快速连续地射箭，射得很准并射穿巨大的物体。同样，也有僧人.....进入并停留在「空无边处」。他认为，凡与色、受、想、行、识有关的现象，都是无常、苦、病、癌、箭、害、苦、异物、瓦解、空虚、非我。他将自己的心从那些现象上移开，这样做之后，他的心倾向于不死的特性：‘这是平静的，这是精微的——一切造作（行）的平息；一切所得的放弃；「渴贪」的终结；「断爱」；灭；解脱。’

“住在彼处，他就达到「漏尽」。或者，如果没有「漏尽」，那么——由这种「法爱」（Dhamma-passion）、这种「法喜」（Dhamma-delight），以及五下分结的彻底断除（自我认同的观念、执着习俗和修法、怀疑、感官欲望和躁动）「我见、戒禁取、疑、欲贪、掉举」，他定将自然而然地升往（净居天），在那里彻底解脱，永远不会再从那个世界回来.....”

[同样，「识无边处」和「无所有处」也是如此。] — 增支部 [AN 9:36](#)

也许是为了抵消人们普遍的恐惧，以为「涅槃」的解脱是一种挨饿的状态，《小诵》[Khp 6](#)将其描述为一种消费的形式，其中的食物是完全自由的——可以自由获得、没有债务、没有痛苦。

§50. 那些虔诚、心志坚定的人，

投身于乔达摩的教法中，

达到目标后，一头扎入不死之中，

自由地吃着他们所获得的解放（liberation）。 — 小诵 [Khp 6](#)

然而，巴利文经典中的诗句更普遍地将「涅槃」描述为不再需要任何食物的境界。

§51. 随着意识的寂静，僧侣

摆脱了饥饿

彻底「不受束缚」（Unbinding）.....

而那些理解「触」的人，

欣悦于从「慧」(明辨)中获得的寂静,

他们, 通过击穿「触」,

摆脱了饥饿,

彻底「不受绑缚」(Unbinding).....

观察这个世界, 以及它的天神:

将「非我」视为「自我」。

深陷于「名色」之中,

他们认为“这是真实的。”

无论他们用什么方式理解

它都会变成另外的东西,

而且错就错在这里 (and that's what's false about it):

「改变」(changing),

它的本质是欺骗性的。

本质无欺的

是「无缚」(Unbinding):

圣者知道

它才是真实的。

他们通过击穿

达到真理,

摆脱饥饿，

完全「无缚」(Unbinding)。—— 经集 Sn 3:12

§52. 不囤积，

因已理解了食物，

他们的牧场——空

& 无相的自由：

他们的身影，

如飞鸟穿空，

无迹可寻。—— 法句经 [*Dhp 92-93*](#)

第三章

“一切现象(法)都不值得执着”

迄今为止本书讨论的最重要的修行层面的结果如下：

- 只有用「四圣谛」角度的「明」(知识)取代无知(「无明」)，才能解开「缘起」的序列。

- 序列的复杂性如此之高，使得在序列的任何一点上，都可以参考其任何一支对「明」进行有效地开发

- 尽管修行的最终目标是超越因果，但实际修行在于利用因果，将「缘起」的因果元素转化成新角色。禅修者学会将它们用作修行的「道支」，而不是将它们用作制造痛苦和压力的素材。

本章将进一步详细探讨这些修行的原理。前两个原则合在一起构成了整章的框架。在每个「缘起」的因素之下，从「无明」开始，列出了如何围绕该因素，培养清晰的知识（「明」）的修行方法，也就是说，要学会，不要将该因素视为属于个人「自我」的一部分或更大世界景象的一部分，而是把它视为因果序列中的「行为/事件」。第三个原理将在阅读过程中变得清晰，该原理说明了一些因素发挥着两种角色的作用。在第一个角色中，它们是禅修的对象，要努力增加对它们的认知（「明」）和「脱离迷想」（disenchantment）。在第二个角色中，它们是帮助禅修的工具。「想」就是一个典型的例子。作为「五蕴」之一，「想」是「如理作意」所禅思（contemplate）的对象，目的是对所有「五蕴」都培养出「脱离迷想」（disenchantment）。作为一种内心的架构，「想」被用于提高「定力」，而这个「定力」为「禅思」（contemplation）打造了一个必需的平台。当被应用于「取」元素之下的「欲贪」（感官贪染），或运用于「再形成」（「有」）、「生」、「老死」这些因素时，「想」被专门用来对这些因素修习「断爱」（dispassion）。

这两种角色反映了「灭苦之道」的一个重点。我们在第一章中提到过，佛陀对「缘起」作出的分析旨在说明，如何能在不推翻其底层的因果模式的情况下，将这个导致痛苦和压力的因果序列带向终结。通过开发序列内诸因素的善巧版本，「修行之道」得以发挥作用，即使所有的因素——无论善巧与否——最终都必须被抛弃。因此，当把某项因素当作具备某种功能的工具时，它就会帮助（禅修者）在「禅思」（contemplation）中善巧地塑造和使用它，要想抛弃不善巧的品质，这是必需的。当它圆满完成了这一角色后，它就成为「禅思」本身的对象，以便在修行的最后阶段，把它也抛弃掉。

在阅读下文时，请注意「八正道」的诸「道支」出现的地方。作为善业的一种形式，整个「修行之道」与「名色」之下的「动机」因素一起出现。但是，个别「道支」也会与其他「缘起」的「支」（因素）一起出现。

例如,「正见」与「无明」一起出现;「正志」和「正定」与「行」一起出现;而「正念」——在长部DN 22 经中的所有段落中——则与「无明」、「作意」(attention)、色、六根媒介、渴爱、感受和老死一起出现。为理解这些多重关系,一个有用的图象是,「缘起」就像禅修者必须走过的地带,而「修行之道」是那个地带中禅修者可以步行通过的一部分。

另一个有用的练习是将此处列出的修行方法与长部DN 2中关于修行阶段的标准描述进行比较。其中修行被描述为以下步骤:

德行(例如,参见§ 54、§ 61),

守护六根(参见§ 102-104),

正念与警觉(参见长部DN 22中的所有段落),

知足(参见§120-121),

断除五盖(参见§ 45、§ 97),

修行禅那(参见§ 68、§ 85-88), 以及

在「禅那」的基础上要掌握的认知技能, 包括对内心「漏尽」的了知, 对「四圣谛」的完整掌握(见§22)。

正如下面的讨论所示, 所有这些阶段都与「缘起」的不同因素密切相关, 这一事实解释了为什么它们是走向痛苦和压力终结的道路上必不可少的要素。

无明

终结「无明」的「明」(知识) 发端于能够用「四圣谛」的角度来看待经验。

§53. “比丘们，这，就是「苦的圣谛」：生是苦，老是苦，死是苦；忧、悲、苦、恼和绝望是苦；与不爱的人相处（怨嗔会）是苦，与所爱的人分离（爱别离）是苦，想要的东西得不到（求不得）是苦。简而言之，「五取蕴」是苦。

“比丘们，这，就是「苦集的圣谛」：，伴随着激情和喜悦，是「爱染」（craving）造就了更多的「再行成」，一会儿在这享乐，一会儿在那享乐，即对感官欲贪的「爱染」（「欲爱」）、对「再形成」的「爱染」（「有爱」）、对「不再形成」的「爱染」（「无有爱」）。

“比丘们，这，就是「苦灭的圣谛」：无余的褪淡和熄灭、背离、捨弃、解脱和放下那种「爱染」。

“比丘们，这，就是「灭苦之道的圣谛」：真真正正就是这「八正道」：正见、正志（正思惟）、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。” - SN 56:11

§54 . 舍利弗尊者：“什么是「正见」？关于苦的「明」（知识）、关于苦的「集」（起因）的「明」、关于「苦灭」的「明」、关于「灭苦之道」的「明」，这叫做「正见」。什么是「正志」（正思惟）？决心「出离」（renunciation）、决心摆脱恶意、决心不伤害他人，这叫做「正志」。什么是「正语」？不说谎、不离间、不恶语、不闲谈，这叫做「正语」。

“什么是「正业」？戒杀生、戒偷盗、戒不当性行为，这叫「正业」。“什么是「正命」？比如说，圣弟子，放弃了不诚实的生计，继续过着正当的生活，这叫「正命」。

“何谓「正精进」？比如说，比丘生起欲望、努力奋进、激发坚韧、信受奉行这一「动机」，未生之恶、不善品质令其不生……已生之恶、不善品质令其断除……未生之善巧品质当令生……（和）已生起之善巧品质令其持续、不惑、增长、丰足、兴盛和圆满。此即为「正精进」。

“什么是「正念」（right mindfulness）？比如说，比丘持续专注于「身」（身体）本身——热忱、警觉和持念（mindful）——放下世间贪忧。他持续专注于「受」（感受）本身……「心」本身……「法」（内心品质）本身——热忱、警觉和持念——放下世间贪忧。这就叫做「正念」。

“什么是「正定」？比如说，一位僧人远离了「欲贪」（感官贪染）、远离了不善巧的（内心）品质，进入并驻留于「初禅」，因远离而生的狂喜和快乐，伴随着「寻」（有方向的思惟）和「伺」（评估）。随着「寻」和「伺」的平息，他进入并驻留于「二禅」，伴随着因「定力」而生的「喜受」和「乐受」，摆脱「寻」「伺」后的「一心一境」（统合的意识）/「内在的确信」。「喜受」消退后，他保持平静、正念和警觉，并以身体感觉「乐受」。他进入并驻留于「三禅」，圣者们宣

称：「平静和持念，他有了一个愉快的居所。」随着「乐受」和「苦受」的放下——就像之前欢乐和忧愁的消失一样——他进入并驻留于「四禅」：「捨念清净」（平静和持念的清净），既无乐也无苦。这称为「正定」。”——中部MN 141

「四圣谛」中的每一个圣谛都涉及一项任务，这意味着结束「无明」所需的知识不是关于某件事的知识而已。它还包括这些任务作为一门技术被掌握后而获得的知识。与任何技术一样，熟练掌握是渐进的，因此这种知识的把握不是一蹴而就的事情。相反，它的水平会渐渐提高，最后水到渠成。

§55. “「苦」的圣谛应当被（全面）地理解’……「苦集」（苦的起因）的圣谛应当被断除’……「苦灭」的圣谛应当被直接经验’……「灭苦之道」的圣谛应当被发展。”——相应部SN 56:11

「正见」始于能够看到——「苦」内禀于自己的不善巧行为。起初它只能到这一步，但只要用适当的精进和「正念」来培养「正见」，它就会逐渐增长。

§56. 愚人若能意识到自己有些愚昧，至少在那个程度上，他是明智的。——法句经Dhp 63

§57. “一个人努力摆脱「邪见」，悟入「正见」；这是此人的「正精进」（right effort）。一个人「持念」（mindful）要摆脱「邪见」，悟入并维持「正见」；这是一个人的「正念」。因此，这三个品质——「正见」、「正精进」和「正念」——围绕着「正见」运行和循环。”——中部MN 117

当认识到这些努力的目的，应该是要获得一种能引向「淡然心态」（dispassion, 断爱）的「知见」（「明」, knowledge），「正见」就达到成熟了。「淡然心态」的修行方法是，将六种感官世界中的所有事件看作是与自己「隔断开」（separated）的——以便你能够清楚地观察它们——并将它们看作是彼此分开的，把它们纯粹作为事件本身来看待，目的是了解它们如何在因果链中是如何相互作用的。

§58. 一时，一位比丘来到世尊那里，一到那里，就顶礼世尊，坐在一边。坐在那里时，他对世尊说：

“世尊，是否有某件事情，当比丘断除它之后，「无明」便被断除，而「明觉」（clear knowing）就随之生起呢？”

“是的，比丘，有某件事情，当比丘断除它之后，「无明」便被断除，而「明觉」（clear knowing）就随之生起。”

“那件事情是什么呢？”

“「无明」，比丘，唯独这件事情，当比丘断除它之后，「无明」便被断除，而「明觉」（clear knowing）就随之生起。”

“但是一位僧人如何知、如何见，才能断除「无明」，生起「明觉」呢？”

“比丘，比如说，当比丘听到‘一切现象都不值得执着。’听到一切现象都不值得执着后，他直接了知(know)每一个现象。直接了知每一个现象后，他参透(comprehend)每一个现象。参透每一个现象后，他将所有的主题都视为某种隔离开(separated)的东西。

“他将「眼睛」视为某种隔离开的东西。他将「色法」视为某种隔离开的东西。他将「眼识」视为某种隔离开的东西。他将「眼触」视为某种隔离开的东西。无论依「眼触」生起什么——无论是快乐、痛苦还是非乐非苦——他也将其视为某种隔离开的东西。

“他认为耳朵是某种隔离开的东西……

“他认为鼻子是某种隔离开的东西……

“他认为舌头是某种隔离开的东西……

“他将身体视为某种隔离开的东西……

“他将「智能」视为某种隔离开的东西。他将「思想」视为某种隔离开的东西。他将「智/识」视为某种隔离开的东西。他将「智/触」视为某种隔离开的东西。无论依「智/触」生起什么——无论是快乐、痛苦还是非乐非苦——他也将其视为某种隔离开的东西。

“这就是僧人如何「知」，这就是僧人如何「见」，以令「无明」被断除，令「明觉」生起。” - 相应部SN 35:80

将这些事情视为隔离开的事件的一个重要方面就是，要以它们自身来看待它们，而不要将它们与个人的世界观挂上关系。这个参照系是「正念」的一个重要方面。

§59. “这是净化众生、克服忧悲、消除痛苦、成就正法和实现解脱的直通之途——换句话说，是「四念处」。哪四个？

“比如说，比丘保持专注于「身体」本身——热忱、警觉、正念，放下世间贪忧。他保持专注于感受(「受」)……「心」……内心品质(「法」)本身——热忱、警觉、正念，放下世间贪忧。” — 长部DN 22

§60. “此外，比丘的专注力保持在基于「四圣谛」而发展出的「内心品质」本身之上。他如何将专注力保持在基于「四圣谛」而发展出的「内心品质」本身之上呢？比如说，当它生起时，他辨别出‘这是压力’。当它生起时，他辨别出‘这是压力的起因’。当它生起时，他辨别出‘这是压力的灭’。当它生起时，他辨别出‘这是灭苦之道’……“这样，他从里面专注于内心品质本身，或从外面专注于内心品质本身，或同时从内外两面专注于内心品质本身。或者，他专注于与内心品质相关的起因（「集」）这一现象，与内心品质相关的消逝（「灭」）这一现象，或与内心品质相关的起因与消逝（「集灭」）这些现象。或者，他专注于保持正念——“有这些内心品质存在”，直到理解（「明」）和忆持的程度。他保持独立，不依附/执着于世间任何事物。这就是僧人如何将专注力保持在基于「四圣谛」而发展出的「内心品质」本身之上的方法。”
— 长部DN 22

然而，能够在这个层面上观察事件的能力无法在一个社会真空中产生。这是因为它专门要取而代之的那个「无明」并不是在社会真空中养成的。正如我们在第一章中提到的，尽管「无明」在「缘起」诸支中位列第一，但它并不是一个没有前因的「支」。与其他「诸支」一样，它也有它营养素和长成条件。其营养素包括一系列精神和社会方面的因素，这些因素可以追溯到不良的社会关系，因与不正直之人的交往。因此，要克服「无明」，一个人必须有意愿与那些能够教导和体现真正佛法的人发展智慧层面的友谊。而这反过来又有助于培养以善巧的方式言谈处世的意愿。要克服「无明」，这种意愿是必要的，因为一个人不善之举如果是故意的，那么要他承认它们所造成的痛苦和压力将会很难。这就是为什么「正业」（正确的行为）、「正语」（正确的言语）和「正命」（正确的生活方式）是重要的「道支」。

§61. “「无明」的起点，（有人可能会说），‘在此点之前，「无明」并不存在；之后它才开始显现’，是无法找到的。有这样的说法。然而，它却是可以找到的，「无明」来自这些条件。’我告诉你们，「无明」有其营养元素。它并非没有营养元素。「无明」的营养素是什么？「五盖」……「五盖」的营养素是什么？三种「不当行为」……三种「不当行为」的营养素是什么？缺乏「都摄六根」（对感官的约束）……缺乏「都摄六根」对感官的约束的营养素是什么？缺乏「正念」和「警觉」……缺乏「正念」和「警觉」的营养素是什么？不「如理作意」……不「如理作意」的营养素是什么？缺乏「信」……缺乏「信」的营养素

是什么？没有听闻真正的佛法……缺乏「信」的营养素是什么？与不正直的人交往（不结交善友）[或：不与正直的人交往]。”

“就像天神在高山上降下大雨、祭起惊雷时，水顺着山坡流下，填满了山间的裂隙、断层和沟壑。当山间的裂隙、断层和沟壑满了，它们就填满了小池塘。当小池塘满了，它们就填满了大湖……小河……大河。当大河盈满之后，它们就灌注大海，大海就是这样得到滋养，它就是这样填满的。同样，当不与正直的人交往（不结交善友）充盈之时，它满足了不听真正佛法（的条件）……缺乏「信」……不「如理作意」……缺乏「正念」和「警觉」……「都摄六根」（缺乏对感官的约束）……三种「不当行」为……「五盖」。当「五盖」充盈之时，它们满足了「无明」（的条件）。「无明」就是这样得到滋养，它就是这样填满的。

“现在，我告诉你们，「明觉」（clear knowing）和「解脱」都有其营养元素。它们并非没有营养元素。它们的营养素是什么？「七觉支」……七觉支的营养素是什么？「四念处」……「四念处」的营养素是什么？三种正行……三种正行的营养素是什么？「都摄六根」……「都摄六根」的营养素是什么？「正念」和「警觉」……「正念」和「警觉」的营养素是什么？「如理作意」……「如理作意」的营养素是什么？「信」……「信」的营养素是什么？听闻真正的佛法……听闻真正的佛法的营养素是什么？与正直的人交往（结交善友）……

“就如天神在高山上降下倾盆大雨、祭起惊雷，水顺着山坡流下，填满了山间的裂隙、断层、沟壑……小池塘……大湖……小河……大河。大河盈满之后，它们就灌注大海，大海就是这样得到滋养，它就是这样填满的。同样地，当与正直的人交往（结交善友）充盈之时，它就满足了听闻正法（的条件）……「信」……「如理作意」……「正念」和「警觉」……「都摄六根」……三种正行……「四念处」……「七觉支」。当「七觉支」充盈之时，它们就满足了「明觉」和「解脱」（的条件）。「明觉」和「解脱」就是这样得到滋养，它就是这样达到了圆满。” — 增支部AN 10:61

对导致「无明」终结的条件进行分析的另一种方法是，将注意力集中放在是某种必不可少的心灵转变上。在通常的重复受苦模式中，人们四处寻找，看谁懂得「离苦之道」，却一再所遇非“人”，然而「苦」的经历也能激发人们去找到那个正确的人——一个正直，真正懂得「离苦之道」的人——并信赖那个人。这样，「无明」可以位于导致「无明」终结的序列的开头。换句话说，「无明」导致痛苦，而痛苦可以让心进入状态，准备好，迈上佛陀之路。

§62. “比丘们，我告诉你们，「漏尽」为「有知者」「有见者」所能，非不知不见者所能。一个人知甚见甚能达「漏尽」？‘这是「色」，这是「色之集」(色的起因)，这是「色的消逝」。这是「受」，这是「受之集」(受的起因)，这是「受的消逝」。这是「想」，这是「想之集」(想的起因)，这是「想的消逝」。这是「行」，这是「行之集」(行的起因)，这是「行的消逝」。这是「识」，这是「识之集」(识的起因)，这是「识的消逝」。」漏尽」为如此知者如此见者所能。

“在(漏)「尽」现行时，我告诉你们，获得(漏)「尽」的知见是有其先决条件的。它并非没有先决条件。而获得(漏)「尽」的知见的先决条件是什么呢？应该这样回答，「解脱」。我告诉你们，「解脱」是有先决条件的。它并非没有先决条件。而它的先决条件是什么呢？「淡然之心」(dispassion).....「脱离迷想」(disenchantment).....事物现行时的知和见.....定.....乐(Pleasure).....宁静.....狂喜(Rapture).....愉悦(Joy).....信.....苦.....出生.....有.....取.....爱.....受.....触.....六入.....名色.....识.....行.....我告诉你们，「行」是有先决条件的。它并非没有先决条件。它的先决条件是什么呢？应该这样回答，是「无明」.....

“就如天神在高山上降下倾盆大雨、祭起惊雷，水顺着山坡流下，填满了山间的裂隙、断层、沟壑.....小池塘.....大湖.....小河.....大河。大河盈满之后，它们便灌注大海。同样：

「行」以「无明」为前提，

「识」以「行」为前提，

「名色」以「识」为前提，

「六入」以「名色」为前提，

「触」以「六入」为前提，

「受」以「触」为前提，

「爱」以「受」为前提，

「取」以「爱」为前提，

「有」以「取」为前提，

「生」以「有」为前提，

「苦」以「生」为前提，

「信」以「苦」为前提，

「愉悦」以「信」为前提，

「狂喜」以「愉悦」为前提，

「宁静」以「狂喜」为前提，
「乐」以「宁静」为前提，
「定」以「乐」为前提，
事物现行时所生起的知和见以「定」为前提，
「脱离迷想」以事物现行时所生起的知和见为前提，
「淡然之心」以「脱离迷想」为前提，
「解脱」以「淡然之心」为前提，
(漏)「尽」的「知」以「解脱」为前提。”—— 相应部SN 12:23

因此，「信」的生起是寻求终结痛苦之路的重要转折点。经典以两种方式定义「信」。相应部SN 48:8说，「信」可以在四个「入流支」中看到，相应部SN 55:5对此的定义如下：

§63. “与正直的人交往(结交善友)是「入流支」。聆听真正的佛法(听闻正法)是「入流支」。「如理作意」是入流因素。按照佛法修行(法次法向)是「入流支」。”—— 相应部SN 55:5

以这种分析的角度来看，「信」的生起总摄了节§ 61中提到的「明觉」生起的许多前因。

不过，更常见的是，经典将「信」定义为对佛陀是已经觉悟了的信念。

§64. “比丘们，什么是信根？比如说，一位比丘，作为圣者的弟子，他有具足「信」，相信如来的觉悟，‘世尊确是珍贵的、以正确的方式自己证得觉悟，明(knowledge)与行为都达到顶峰(明行足)，善逝(well-gone)，通晓宇宙的专家，是那些堪受调御者无上的导师(无上调御丈夫)，是天人之师，觉者，有福者。’比丘们，这称为信根。”—— 相应部SN 48:10

这种形式的「信」的内涵是，佛陀通过自己的努力找到了「苦」的终结，而实现这一目标的方法取决于心灵品质的培养，原则上，这些品质任何人都能够培养起来。尽管这种「信」并不能涵盖所有「明觉」(clear knowing)的内容，但它确实隶属于「如理作意」的一种基本形式。因此，§§61-64中的所有分析都与「缘起」标准公式中「名色」支下的「作意」(attention)这一子支的分析相交叉。「信」的生起所引发的心灵转变，带动了「作意」(注意力)焦点的变化，因为人们如理地作意

于「苦」的问题以及一人潜在的「灭苦」能力。正如我们将会在下面讨论「如理作意」(§§94-97)时看到, 这种关注焦点的改变为摆脱「苦因」和培养取代它的「道支」提供了养份。

行

「行」是人们有意识地塑造自身经验的过程。「行」是经验形成的条件的基础, 因为它携带着「色蕴」、「受蕴」、「想蕴」、「行蕴」和「识蕴」——这些涵盖了所有由条件支撑起来的经验——在业力层面上的潜能, 并将它们塑造成实际发生的「蕴」。

§65. “为什么你们称它们为‘行’呢？因为它们架构了「有为法」(fabricated things), 所以它们被称为‘架构’。它们架构了什么呢？为了有色身, 它们架构了「有为法」:「色」。为了有「受」, 它们架构了「有为法」:「受」。为了有「想」.....为了有「行」.....为了有「识」, 它们架构了「识」。因为它们架构了「有为法」, 所以它们被称为「行」。” — SN 22:79

「行」有三种。

§66. 维沙卡(Visākha): 女士, 什么是「身行」？什么是「语行」？什么是「意行」？

法念姐妹(Dhammadinnā): 出入息是与身体层面的, 与身体绑定在一起, 因此被称为「身行」。在引导思维方向并(对事物)进行评估之后, 一个人才开始说话。因此导向思维(寻)和评估(伺)被称为「语行」。「想」和「受」是精神层面的, 与心绑定在一起。因此「想」和「受」被称为「心行」。—— 中部 MN 44

基于「呼吸念住」的「禅定」是观察这三种彼此互相联系的「行」的主要修行方式, 因为它将这三种「行」都结合在一起置于当下。呼吸本身就是「身行」。正念运用对呼吸的各种「想」(感知方式), 以便对呼吸保持专注并制造出与呼吸相关的乐受, 当在此修习过程中达到「初禅」——或精神高度集中状态——时, 它也包含有导向思维(寻)和评价(伺)的「语行」。

§67. “比方说, 一位比丘, 前往荒野、树荫或空屋, 盘腿而坐, 身体挺直, 将「正念」优先置于当前。时刻保持「正念」, 他吸气; 保持「正念」, 呼气。

“[1] 长吸气时，他辨识到：‘我正在长吸气’；长呼气时，他辨识到：‘我正在长呼气’。[2] 短吸气时，他辨识到：‘我正在短吸气’；短呼气时，他辨识到：‘我正在短呼气’。[3] 他训练自己：‘我吸气，敏感地觉知全身。’他训练自己：‘我呼气，敏感地觉知全身。’[4] 他训练自己：‘我吸气，令「身行」祥和。’他训练自己：‘我呼气，令「身行」祥和。’

“[5] 他训练自己：‘我吸气，敏感地觉知「喜」。’他训练自己：‘我呼气，敏感地觉知「喜」。’[6] 他训练自己：‘我吸气，敏感地觉知「乐」。’他训练自己：‘我呼气，敏感地觉知「乐」。’[7] 他训练自己：‘我吸气，敏感地觉知「心行」。’他训练自己：‘我呼气，敏感地觉知「心行」。’[8] 他训练自己：‘我吸气，令「心行」祥和。’他训练自己：‘我呼气，令「心行」祥和。’

“[9] 他训练自己：‘我吸气，敏感地觉知心。’他训练自己：‘我呼气，敏感地觉知心。’[10] 他训练自己：‘我吸气，令心胜喜。’他训练自己：‘我呼气，令心胜喜。’[11] 他训练自己：‘我吸气，令心稳定。’他训练自己：‘我呼气，令心稳定。’[12] 他训练自己：‘我吸气，令心「解脱」。’他训练自己：‘我呼气，令心「解脱」。’

“[13] 他训练自己：‘我吸气，专注于「无常」。’他训练自己：‘我呼气，专注于「无常」。’[14] 他训练自己：‘我吸气，专注于「淡然心态」（dispassion，字面意思是fading，消褪。’他训练自己：‘我呼气，专注于「淡然心态」。’[15] 他训练自己：‘我吸气，专注于「灭」。’他训练自己：‘我呼气，专注于「灭」。’[16] 他训练自己：‘我吸气，专注于「捨弃」。’他训练自己：‘我呼气，专注于「捨弃」。’” —中部 MN 118

§68.“此外，他远离「欲贪」、远离不善巧的内心品质，进入并安住在初禅，带着因远离而生的喜和乐，伴随寻思（寻）和评估（伺）。他以远离而生的喜乐渗透、弥漫、充遍并填满这个身体。就像一个熟练的浴师或浴师的学徒将皂粉倒入铜盆中并揣揉，一遍一遍地洒水在上面，这样他的皂粉球——浸润、水分饱满、内外渗透——就不会滴水，同样，比丘也以远离而生的喜和乐渗透……这个身体。他的整个身体没有一处不被远离而生的喜乐渗透。当他如此保持不放逸、热忱和坚定时，任何与世俗生活有关的记忆和心志都会被抛弃，由于这些事物的抛弃，他的心会向内收摄和安住，变得统一和集中（一心一境）。” — 中部MN 119

语行，除了在正定中发挥作用外，还可以转化为「正志」这一道支，它的核心涵盖了开辟并贯穿「初禅」的导向思惟（寻）和评估（伺）的种种形式，只有当进入「二禅」时它才被超越。

§69. “什么是「邪志」(不善巧的志向)? 以「欲贪」、恶意、暴力为「志向」……「邪志」的起因是什么? ……它们的起因应该说是「想」……哪种「想」? ——因为「想」有许多状态和排列方式……任何「欲贪」、恶意或暴力的「想」都是「邪志」的起因。那么,「邪志」在哪里无痕迹地止息? ……比如说,一位僧人,完全远离「欲贪」,远离不善巧的「内心品质」,进入并停留在「初禅」,伴随着导向思惟(寻)和评估(伺),(有)因远离而生的狂喜和快乐。这就是「邪志」无痕迹地止息之处。什么样的修行是通往「邪志」终止的修行? 比方说,一位僧人生起欲望……为了令恶行、不善巧内心品质的不生起……为了捨弃已生起的恶行、不善巧内心品质……为了生起尚未生起的善巧内心品质……(和)为了……已生起的善巧内心品质的进步和巅峰。这种修行是通往「邪志」止息的修行。

“「善志」(善巧的志向)是什么? 决心「出离」(renunciation)(获得摆脱「欲贪」的自由)、无恶意、无暴力……「善志」的起因是什么? ……它们的起因应该说是「想」……哪种「想」? ——因为「想」有许多状态和排列方式……任何「出离想」、「无恶意想」或「无暴力想」,都是「善志」的起因。那么「善志」在哪里无痕迹地止息? ……比方说,一位僧人,随着导向思维(寻)和评估(伺)的寂止,进入并停留在「二禅」,[有]由专注产生的狂喜和快乐,以及摆脱令导向思维(寻)和评估(伺)的「一心一境」(Unification of awareness)——内在的自信。这就是「善志」无痕迹地止息之处。什么样的修行是通往「善志」止息的修行? 比方说,一位僧人生起欲望……为了令恶行、不善巧内心品质的不生起……为了捨弃已生起的恶行、不善巧内心品质……为了生起尚未生起的善巧内心品质……(和)为了……已生起的善巧内心品质的进步和巅峰。这种修行是通往「善志」止息的修行。

” —中部 MN 78

「善志」可以通过广泛的禅修主题来培养。一个主要例子是修「四梵住」:「慈」无量心、「悲」无量心、「喜」无量心和「捨」无量心。

§70. 思惟:幸福、安宁,
愿一切众生由衷地快乐。
无论什么样的众生,
或弱或强,毫无例外,
长、大、

中，小，

精，粗，

可见和不可见的，

近和远，

以出生和寻投生：

愿一切众生由衷地快乐。

让人们不要彼此欺骗

或轻视何人何地，

或因愤怒或不悦

希望他人受苦。

像母亲不惜生命

保护她的孩子，她的独子，

即便如此，也应对一切众生

修无量之心，

胸怀对整个宇宙的慈意，

修无量之心：

上、下、周遭，

无障碍，无敌意或仇恨。

无论站、行，

坐、卧，

只要保持警醒,

一个人应决意保持此念。

这叫作「梵住」

于此处当下。— 小诵Khp 9

§71. “现在，卡拉玛人，一位圣弟子——如此清空贪婪、清空恶意、无无明、警觉和坚定——不断地以满腔的慈心充遍第一个方向(东方)、第二个方向、第三个方向和第四个方向。如此这般，他不断地以满腔的慈心、丰足之心、辽阔、无量、无敌意、无恶意之心，不断地充遍整个世界的上、下、周遭、各个角落。

“他不断地以满腔的悲心充遍第一个方向(东方)、第二个方向、第三个方向和第四个方向。如此这般，他不断地以满腔的悲心、丰足之心、辽阔、无量、无敌意、无恶意之心，不断地充遍整个世界的上、下、周遭、各个角落。

“他不断地以满腔的喜心充遍第一个方向(东方)、第二个方向、第三个方向和第四个方向。如此这般，他不断地以满腔的喜心、丰足之心、辽阔、无量、无敌意、无恶意之心，不断地充遍整个世界的上、下、周遭、各个角落。

“他不断地以满腔的捨心充遍第一个方向(东方)、第二个方向、第三个方向和第四个方向。如此这般，他不断地以满腔的捨心、丰足之心、辽阔、无量、无敌意、无恶意之心，不断地充遍整个世界的上、下、周遭、各个角落。。” — 增支部AN 3:66

§72. “人若有慧且具念(mindful)，应修「无量心定」(即「慈无量心定」,「悲无量心定」,「喜无量心定」和「捨无量心定」)。人若有慧且具念，修「无量心定」之时，心生五种顿悟。何为五种？“心生顿悟：‘此定当下未来，令心胜喜。’

“心生顿悟：‘此定尊贵，非关欲饵。’

“心生顿悟：‘此定非邪人成就。’

“心生顿悟：‘此定祥和(peaceful)、精微(exquisite)、澄静(the acquiring of serenity)、致一(the attainment of unity)，若强迫委屈，则难以为继(not kept in place by the fabrication of forceful restraint)。’

“心生顿悟：‘吾具念(mindful)入定，具念出定。’

“人若有慧且具念(mindful)，应修「无量心定」。人若有慧且具念，修「无量心定」之时，心生五种顿悟。” — 增支部AN 5:27

也可利用其他禅修主题把「语行」转化为「正志」，以此消除各种会妨碍「正念」发展为「正定」的不善巧心态。

§73. “有此情形，一位比丘专注于身体本身——热忱、警觉、正念——放下世间贪忧。当他如此专注于身体本身时，若他的身体感到灼热，或他的意识变得迟钝，或他的思想向外散乱。那么，他应该将他的思想引导到任一鼓舞人心的禅修主题上[根据论典，这指的是，忆念佛陀]。当他的思想被引导到任一鼓舞人心的禅修主题上时，他身心欢快。身心欢快故，狂喜生起。心生狂喜故，身体变得宁静。身体宁静故，他感受乐。感受乐故，他的心得定。他反思道：‘我已成就将心导正的目标。让我撤出(将我的思想从鼓舞人心的禅修主题中撤出)。’他撤出，既不进行导向思惟(寻)，也不进行评估(伺)。他分辨到：“我没有寻或伺。我正念于内、轻松自在。”

“此外，他专注于「感受」(「受」).....「心」.....「内心品质」(「法」)本身——热忱、警觉和正念——放下世间贪忧。当他如此专注于「内心品质」(「法」)本身时，若他的身体感到灼热，或他的意识变得迟钝，或他的思想向外散乱。那么，他应该将他的思想引导到任一鼓舞人心的禅修主题上[根据论典，这指的是，忆念佛陀]。当他的思想被引导到任一鼓舞人心的禅修主题上时，他身心愉悦。身心愉悦故，狂喜生起。心生狂喜故，身体变得宁静。身体宁静故，他感受乐。感受乐故，他的心得定。他反思道：‘我已成就将心导正的目标。让我撤出(将我的思想从鼓舞人心的禅修主题中撤出)。’他撤出，既不进行导向思惟(寻)，也不进行评估(伺)。他分辨到：“我没有寻或伺。我正念于内、轻松自在。”—— 相应部SN 47:10

§74. 我听说，有一次，一位比丘在密林中与拘萨罗人住在一起。那时，他整天都在想着邪恶的念头、不善巧的念头，也就是「欲贪」、恶意的念头、伤害人的念头。

此时，居住在密林中的天神，心里同情这位比丘，希望他受益，希望他恢复理智，便走近他，并对他说了这首偈子：

“因「不当作意」

你被你的念头吞噬。

放弃不当之事，

如理地

禅修。

持心忆念导师，

佛法、僧伽、你的德行，

你将触及

欣悦，

狂喜，

乐

无可置疑。

那时，饱足于

欣悦，

你将终结

苦和压力。”

僧人受到天神的鞭策后，恢复了理智。——相应部 SN 9:11

§75. 我听说，有一回，世尊与释迦族人住在迦毗罗卫的菩提树园中。那时，摩诃男...去找佛陀，抵达时，叩拜行礼，坐在一边。当他坐下时，他对佛陀说：“我听说，许多僧人在为世尊制造僧袍，（他们心想）‘僧袍做好之后，三个月的（雨季）结束时，世尊就要外出行脚。’对于我们这些（心）要靠不同的处所居住的人来说，应该靠什么样的处所居住在呢？”

“善哉，摩诃男……善哉！像你这样的族人，才适合去亲近如来，询问‘对于我们这些（心）要靠不同的处所居住的人来说，应该靠什么样的处所居住在呢？’”

“[a] 发心修行是有信念之人，而非无信念之人.....[b] 是有毅力之人，而非懒惰之人.....[c] 是正念坚固(念住)之人，而非思绪纷乱之人.....[d] 是以「禅定」为中心之人，而非没有禅定中心之人。[e] 发心修行的是有辨别力(智慧) 之人，而非无辨别力之人。

“树立这五种品质之后，你还应该进一步发展六种品质。[1] “比如说，你忆念「如来」：‘世尊确是珍贵的、以正确的方式自己证得觉悟，明(knowledge)与行为都达到顶峰(明行足)，善逝(well-gone)，通晓宇宙的专家，是那些堪受调御者无上的导师(无上调御丈夫)，是天人之师，觉者，有福者。’任何时候，当圣弟子忆念「如来」时，他的心不会被「贪」所左右，不会被「瞋」所左右，不会被「无明」所左右。他的心以「如来」为基准，勇往直前。当心勇往直前时，圣弟子会获得目标感、获得「法味」(a sense of Dhamma)、获得「法悦」(joy connected with the Dhamma)。人愉悦故，「狂喜」生起。人「狂喜」故，身体会变得宁静。身体宁静故，人会体验到轻松。人若感到轻松，心就会得定。

“摩诃男，你应在行、住、坐、卧，或在工作忙碌，或在儿孙绕膝的家中休息时，修习对此种「佛随念」。

[2] “复次，有此情形，当你忆念「佛法」时：‘佛法」由世尊详尽解说，此时此地可见，不受时间所限、公开接受检验、实用、智者亲证。’任何时候，当圣弟子忆念「佛法」时，他的心不会被「贪」所左右、不会被「瞋」所左右，不会被「无明」所左右。他的心以「佛法」为基准，勇往直前。当心勇往直前时，圣弟子会获得目标感.....心就会得定。

“摩诃男，你应在行、住、坐、卧、或在工作忙碌、或在儿孙绕膝的家中休息时，修习对此种「法随念」。

[3] “复次，有此情形，当你忆念「僧伽」时，‘世尊弟子的「僧伽」，修行出众.....修行正直.....修行条理清晰.....修行技术娴熟——换句话说，圣弟子成对算有四双，单个算有八类(四双八辈)——他们是世尊弟子的「僧伽」，值得布施、值得款待、值得供养、值得尊重，是世间无与伦比的福田。’任何时候当圣弟子忆念「僧伽」时，他的心不会被「贪」所左右、不会被「瞋」所左右，不会被「无明」所左右。他的心以「僧伽」为基准，勇往直前。当心勇往直前时，圣弟子就会获得目标感.....心就会得定。

“摩诃男，你应当在行、住、坐、卧、工作忙碌、在儿孙绕膝的家中休息时，修习此种「僧随念」。

[4] “复次，有此情形，任何时候，当你忆念自己的「戒德」时，(它们) 没被撕裂、没被破坏、没被玷污、没被泼洒、解脱、为智者称赞、没被蒙垢、催发

「禅定」。」任何时候，当圣弟子忆念「戒德」时，他的心不会被「贪」所左右、不会被「瞋」所左右，不会被「无明」所左右。他的心以「僧伽」为基准，勇往直前。当心勇往直前时，圣弟子就会获得目标感……心就会得定。

“摩诃男，你应当在行、住、坐、卧、工作忙碌、在儿孙绕膝的家中休息时，修习此种「戒随念」。

[5] “复次，有此情形，任何时候，当你忆念自己的「布施」(宽宏大量之心)时，你会说：‘这对我来说是一种收获，一种巨大的收获——在被占有欲染污的人群中——我虽在家生活，我的意识已经清除了占有欲的染污，不计回报，慷慨无私，心宽为乐，循声问暖，乐善好施。’圣者的弟子在回忆「布施」时，他的心不会被「贪」所左右、不会被「瞋」所左右，不会被「无明」所左右。他的心以「布施」为基准，勇往直前。当心勇往直前时，圣弟子就会获得目标感……心就会得定。

“摩诃男，你应当在行、住、坐、卧、工作忙碌、在儿孙绕膝的家中休息时，修习此种「施随念」。

[6] “复次，你应当忆念「天神」：‘有「四天王天」的天神、「三十三天」的天神、「时辰天」的天神(deva of the Hours)、「满足天」的天神(the Contented Devas)、「化乐天」的天神、「他化自在天」的天神、豳护「梵天」的天神、超越他们的天神。无论因为他们拥有的是何种「信念」——当他们从此生陨落时——所以才令他们在那里投生的，我的心中也具备着同样的「信念」。无论因为他们具有的是何种「戒行」——当他们从此生陨落时——所以才令他们在那里投生的，我的心中也具备着同样的「戒行」。无论因为他们具有的是何种「学问」——当他们从此生陨落时——所以才令他们在那里投生的，我的心中也具备着同样的「学问」。无论因为他们具有的是何种「布施功德」——当他们从此生陨落时——令他们在那里投生的，我的心中也具备着同样的「布施功德」。无论因为他们具有的是何种「智慧」——当他们从此生陨落时——所以才令他们在那里投生的，我的心中也具备着同样的「智慧」。’当圣弟子忆念自己和天神的「信、戒、学、德和慧」时，他的心不会被「贪」所左右、不会被「瞋」所左右，不会被「无明」所左右。他的心以「天神」(的品质)为基准，勇往直前。当心勇往直前时，圣弟子就会获得目标感、获得「法味」(a sense of Dhamma)、获得「法悦」(joy connected with the Dhamma)。人愉悦故，「狂喜」生起。人「狂喜」故，身体会变得宁静。身体宁静故，人会体验到轻松。人若感到轻松，心就会得定

“摩诃男，你应在行、住、坐、卧、工作忙碌、在儿孙绕膝的家中休息时，修习此种「天随念」。”——增支部 AN 11:13

所有的这些禅思，其目的都是将心带向「正定」，因为导向「正定」的「志」(resolve)才是最高形式的「正志」。

§76. “什么是「无漏」的、超越的、成为「道支」的「正志」？修行「圣道」之人的思惟、导向思惟、决心(resolve)、一心一意(mental fixity)、全神贯注(mental transfixion)、专心致志(focused awareness)和「语行」(语言架构)，他的心尊贵，「无漏」，完全具备「圣道」的品质。这就是「无漏」的、超越的、成为「道支」的「正志」——中部MN 117

「意行」可以透过它们将心灵塑造成各种状态的方式来进行观察——要想观察它们是怎么发展地，重点在于，应该将心态视为某种事件，就事件本身来进行观察——而不是聚焦在它们相关的内容或它们与世界有什么关系之上。正如以下段落所提示，随着一个人的定力和慧力逐渐发展到更高的水平，这些心态的分类会逐渐变得越来越精细。

§77. “那么，比丘如何能对心的本身保持专注呢？比如说，当心有激情时，比丘能分辨出心有「贪爱」(passion)。当心没有「贪爱」时，他能分辨出心没有激情。当心有「嗔」时，他能分辨出心有「嗔」。当心没有「嗔」时，他能分辨出心没有「嗔」。当心有「无明」时，他能分辨出心有「无明」。当心没有「无明」时，他能分辨出心没有「无明」。

“当心「狭促」时，他能分辨出心是「狭促」的。当心「散乱」时，他能分辨出心是「散乱」的。当心「宽广」时，他能分辨出心是「宽广」的。当心「不宽广」时，他分辨出心是「不宽广」的。当心「超越」时，他能分辨出心是「超越」的。当心「没有超越」时，他能够分辨出心「没有超越」。当心「得定」时，他能分辨出心是「得定」的。当心「没有得定」时，他能分辨出心「没有得定」。当心「解脱」时，他能分辨出心是「解脱」的。当心「没有解脱」时，他能分辨出心「没有解脱」。

“如此，他于内专注于「心」本身，或于外专注于「心」本身，或同时从内外两方面，专注于「心」本身。或者，他对「心」中「集」起的现象保持专注，对「心」中「灭」去的现象保持专注，或对「心」中「集灭」的现象保持专注。或者，他在明了分明(knowledge)和记忆(remembrance)”的界限内保持「正念」‘有「心」存在’(There is a mind)。他保持独立，不依靠/执着于世间的任何事物。这就是比丘对「心」的本身保持专注的方式。”——长部DN 22

「想」(感知事物的取角)是一种「心行」,在修行中扮演着多种角色。正如我们已经指出的,「正念」利用「想」让心进入「正定」并保持在那儿。心一旦得到「正定」的滋养,它就立于牢固而坚韧不拔之地,这是起用善巧的「想」来解构它「无明」的思维方式所必需的,因为许多善巧的「想」都非常苍凉严峻(stark)。如果心不在某种深层的幸福感中运行的话,这些「想」会导致抑郁和迷失方向。

§78. “比丘们,有四种颠倒的「想」、颠倒的「心」(mind)、颠倒的「见」。哪四种呢?「无常」的以为「常」,是颠倒的「想」、颠倒的「心」、颠倒的「见」。「苦」的以为「乐」……「非我」的以为「我」……「不净」(unattractive)的以为「净」(attractive),是颠倒的「想」、颠倒的「心」、颠倒的「见」。” — 增支部 AN 4:49

§79. “阿难,如果你去见耆利摩难陀比丘,并告诉他「十种想」,当他听到这「十种想」时,他的疾病可能会减轻。哪十种?「无常想」、「非我想」、「不净想」、「缺患想」、「捨离想」、「断爱想」(断除爱染)、「灭想」、「一切世间无可意乐想」、「一切行无可意乐想」、「出入息念」。

[1] “何谓「无常想」?比如说,比丘来到荒野、树荫或空屋,如此思惟:‘色无常,受无常,想无常,行无常,识无常。’于是,他专注于五蕴的「无常面」(inconstancy)。阿难,这称为「无常想」。

[2] “何谓「非我想」?比如说,比丘来到荒野、树荫或空屋,如此思惟:‘眼非我,色(form)非我。耳非我,音声非我。鼻非我,香非我。舌非我,味非我。身(body)非我,触非我。’「智」(intellect)非我,「思想」(ideas)非我。’如此,他专注于六种内、外感官的「非我面」(not-selfness)。这称为「非我想」。

[3] “何谓「不净想」?比如说,比丘观想此身——从脚底往上,从头顶往下,周围是皮肤,充满了各种不净之物——‘此身中有:头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨头、骨髓、脾脏、心脏、肝脏、膜、肾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、粪便、胆汁、痰、淋巴、血液、汗液、脂肪、眼泪、油脂、唾液、粘液、关节油脂、尿液。’如此,他专注于此身的「不净面」。这称为「不净想」。

[4] “何谓「缺患想」?比如说,比丘来到荒野、树荫或空屋,如此思惟:‘此身多痛苦、多缺患。此身中生起多种疾病,如眼病、耳病、鼻病、舌病、身病、头病、耳病、口病、牙病、咳嗽、哮喘、黏膜炎、发热、衰老、胃痛、昏厥、痢疾、流行性感冒、霍乱、麻风病、疮、癣、肺结核、癫痫、皮肤病、瘙痒、疥

痂、牛皮癣、疥疮、黄疸、糖尿病、痔疮、瘰管、溃疡、胆汁疾病、痰病、风大疾病、体液不均疾病、气候变化、身体照顾不当、被袭击、业果；寒、暑、饥、渴、便、尿。’因此，他专注于此身的「缺患面」。这称为「缺患想」。

[5] “何谓「捨离想」？比如说，比丘不能容忍「欲贪」之念的生起。他捨离它、毁坏它、驱散它、并抹除它的存在。他不能容忍「嗔」念的生起。他捨离它、毁坏它、驱散它、并抹除它的存在。他不能容忍「害意」之念的生起。他捨离它、毁坏它、驱散它、并抹除它的存在。他不能容忍「邪恶」、不善巧的「内心品质」的生起。他捨离它们、毁坏它们、驱散它们、并抹除它们的存在。这称为「捨离想」。

[6] “何谓「断爱想」(断除爱染)？比如说，比丘来到荒野、树荫或空屋，如此思惟：‘这是寂静的、这是微妙(exquisite)的、一切「行」的宁息、一切囤积(acquisition)的放弃、「贪」的终结，爱染的断除、「涅槃」。’这称为「断爱想」。

[7] “何谓「灭想」？比如说，比丘来到荒野、树荫或空屋，如此思惟：‘这是寂静的、这是微妙的、一切「行」的宁息、一切囤积(acquisition)的放弃、「贪」的终结，爱染的断除、「涅槃」。’此称为「灭想」。

[8] “何谓「一切世间无可意乐想」？比如说，比丘捨离对任何世界的任何粘着、执取、僵化意识(fixations of awareness)、偏见或迷恋，背离它们，不卷入其中。这就称为「一切世间无可意乐想」。

[9] “何谓「一切行无可意乐想」？比如说，比丘对一切「行」感到恐惧、羞辱和厌恶。这称为「一切行无可意乐想」。

[10] “何谓「出入息念」？[见§67] — 增支部AN 10:60

然而，最终，「想」可以用来对「想」自身修「断除爱染」，对所有形式的「行」也是同样。

§80.“现在，假设在暑季的最后一个月，一个海市蜃楼影绰生辉，一个视力好的人准备去看清它、观察它并实事求是地检查它。对他来说——看清它、观察它并实事求是地检查它——它会显得空虚、空洞、不实，因为海市蜃楼里会有什么实在的东西呢？同样，一个僧侣看清、观察并实事求是地检查任何过去、未来或现在、或内或外、或粗或细、平凡或崇高、或远或近的「想」。对他来说——看清它、观察它并实事求是地检查它——它会显得空虚、空洞、不实，因为「想」里面会有什么实在的东西呢？

“现在假设一个人想要心材，为了寻找心材，他拿着一把锋利的斧头走进森林。在那里，他会看到一棵大芭蕉树，笔直、年轻、高大。他会从根部砍下它，砍掉树根后，砍掉树顶。砍掉树顶后，他会剥去外皮。剥去外皮后，他甚至找不到边材，更不用说心材了。然后一个视力好的人会看清它、观察它并适当地检查它。对他来说——看清它、观察它并实事求是地检查它——它会显得空虚、空洞、不实，因为芭蕉树里会有什么实在的东西呢？同样地，比丘看清、观察并实事求是地检查过去、未来或现在、或内或外、或粗或细、平凡或崇高、或远或的任何「行」。对他来说，看清它们、观察它们、实事求是地检查它们，它们会显得虚、空、无实，因为架构形成的事物（「行」）有什么实在的东西呢？”——相应部SN 22:95

类似的策略也同样适用于修行道路上的「受」（感受）这一角色，它是一种内心的架构（心行）。在修习「正定」时，可以修出善巧的「乐受」，帮助心摆脱对「感官之乐」的依赖惯性，因为心如果没有其他方式逃离「苦受」的话，那它对「感官之乐」的粘着仍然会很强烈。

§81. “即使圣弟子以正确的分辨力（正智），如实地看清了「欲贪」（迷恋感官享受）存在很多「苦」、很多绝望和更大的过患，但如果他除了「欲贪」之外，除了不善巧的内心品质之外，没有获得过比这更清静安宁（peaceful）的喜和乐，他就会受到「欲贪」的诱惑。但是，如果他以正确的分辨力（正智），如实地看清了「欲贪」有很多「苦」、很多绝望和更大的过患，而且他除了「欲贪」之外，除了不善巧的内心品质之外，还获得过比这更清静安宁的喜和乐时，他就不会受到「欲贪」的诱惑。”——中部MN 14

§82. “当被某种「苦受」触及时，未受（佛法）训练的凡夫会忧伤、悲痛、哀叹、捶胸顿足、心神纷乱。因此，他受到的是两种苦，「身苦」和「心苦」。就像他们用一支箭射一个人，然后又用另一支箭射他，让他感受到两支箭的痛苦……

“当他被那种「苦受」所触及时，他会心生抗拒（「嗔」）。任何与那种「苦受」关联的令人陷溺的「嗔念」（resistance-obsession）都会困扰着他。当被那种「苦受」触及时，他会耽于「欲贪」之乐。为何会这样？因为未受（佛法）训练的轮回凡夫除了「欲贪」（迷恋感官快乐）之外，不懂得任何其它逃脱「苦受」的方法。当他耽于「欲贪」之乐时，任何与那种「乐受」关联的令人陷溺的「爱染」都会困扰着他。因为他无法如实地分辨出那种「感受」的「集、灭、

味、患、离」(起因, 消逝, 滋味, 过患, 逃脱), 那么任何与那种「不乐不苦受」关联的令人陷溺的「无明」就会困扰着他。

“感觉到「乐受」.....「苦受」.....「不乐不苦受」, 他感觉它好像与他是结合在一起。这叫做一个没有受过佛法训练的、与生、老、死、忧伤、悲哀、痛、苦和绝望结合在一起的轮回凡夫。我告诉你, 他与痛苦和压力是结合在一起的。

“现在, 受佛法良好训练的圣弟子, 当被「苦受」触及时, 不会忧伤、悲痛或哀叹, 不会捶胸顿足或心神纷乱。因此, 他只感受到「身苦」, 而不是「心苦」。就像他们用一支箭射一个人, 之后没有再射他一支箭, 这样他只会感受到一支箭的痛苦.....

“当他被那种「苦受」触及时, 他的心不起「嗔」。那种与「苦受」关联的令人困溺的「嗔念」就不会困扰他。被那种「苦受」触及时, 他不会耽于「欲贪」之乐。为什么呢? 因为受佛法良好训练的圣弟子除了「欲贪」之乐外, 还懂得一种逃脱「苦受」的方法。由于他不耽于「欲贪」之乐, 所以那种「乐受」关联的令人困溺的「爱染」就不会困扰他。他如实地辨别出那种感受的「集、灭、味、患、离」。当他如实地分辨出那种「感受」的「集、灭、味、患、离」, 那么任何与那种「不乐不苦受」关联的令人陷溺的「无明」就不会困扰着他。

“感觉到「乐受」, 他感觉它与他是脱节开的。感觉到「苦受」, 他感觉它与他是脱节开的。感觉到「不乐不苦受」, 他感觉它与他是脱节开的。这被称为受过佛法良好训练圣弟子, 他与生、老、死、忧伤、悲哀、痛、苦和绝望是脱节开的。我告诉你们, 他与痛苦和压力是脱节开的。” - 相应部SN 36:6

观想「感受」本身——「四念处」(四种参照系)之一——与「正定」的修行紧密相关。一方面, 这种观想是「正定」的四个禅修主题之一。

§83. 维沙卡: “女士, 什么是「定」? 它的主题是什么?”

法增姐妹: “一心一境即「定」, 维沙卡善友, 「四念处」是它主题。” — 中部MN 44

另一方面, 一旦心处于「正定」状态, 它就处于一个极佳的位置来观察「感受」本身, 因为「感受」也会随之逐渐变得越来越精细。

§84. “比丘如何能专注于「感受」本身呢? 比如说, 当比丘感受到「苦受」时, 他辨别出他正在感受到「苦受」。感受到「乐受」时, 他辨别出他正在感受到「乐受」。感受到「不苦不受」时, 他辨别出他正在感受到「不苦不乐受」。“当感

受到「身苦」时，他辨别出他正在感受到「身苦」。当感受到「非身之苦」（非来自肉体的苦）——时，他辨别出他正在感受到「非身之苦」。当感受到「身乐」时，他辨别出他正在感受到「身乐」。当感受到「非身之乐」（非来自肉体的乐）[例如，在前三个禅那]时，他辨别出他正在感受到「非身之乐」（非来自肉体的乐）。当感受到身体的「不苦不乐受」时，他清楚知道自己正在感受到身体的「不苦不乐受」。当感受到「非肉身的苦不乐受」时（例如在第三禅和第四禅中），他分辨出自己正在感受到「非肉身的苦不乐受」。

“如此，他于内专注于「感受」本身，或于外专注于「感受」本身，或同时从内从外两个方面，专注于「感受」本身。或者，他他对「感受」「集」起的现象保持专注，对「感受」「灭」去的现象保持专注，或对「感受」的「集灭」的现象保持专注。或者，他在明了分明(knowledge)和记忆(remembrance)”的界限内保持「正念」「有「感觉」存在」(There is a feeling)。他保持独立，不依附于世间任何事物。这就是比丘专注于「感受」本身的方式。” — 长部DN 22

然而，当我们观察「禅那」中的那些精微的「感受」时，就会发现即便是它们，也有它们的缺陷。

§85. “复次，比丘，随着寻想(寻)和评估(伺)的寂止，进入并停留在「二禅」，由「定」产生的喜和乐，没有寻想和评估的意识统一(一心一境)——内在的自信……随着狂喜的消褪，他保持平捨、正念和警觉，并用身体感觉「乐受」。他进入并停留在「三禅」，圣者们对此宣称：「(心中保持)平捨和正念，他有了一个愉快的居所」……随着乐和苦的放弃——就像先前愉悦和烦恼的消失一样——他进入并停留在第四禅那，平捨和正念的清静，既没有乐也没有苦。那时，他不想让自己受苦，不想让别人受苦，也不想令自他受苦。他感觉到一种完全「无苦」(unafflicted)的感受。我告诉你们，「无苦」(unafflicted)是「感受」最高的「味」(allure)。

“那么，「感受」的缺陷是什么？感受是无常的、有苦的、会变易的；这就是感受的缺陷。那么，如何逃脱「感受」？降服对「感受」的「贪爱」(desire-and-passion)，抛弃对「感受」的「贪爱」(desire-and-passion)，这就是逃脱「感受」方法。” — 中部MN 13

经典描述了通过修习正定来培养对「想」和「受」的「断爱」(dispassion)的两种方法。第一种方法是在它们任何层次的「禅那」或基于「四禅」的「无色界定」中发挥作用的时候，对这两个过程进行观察。

§86. “我告诉你们,「心的漏尽」取决于初禅……二禅……三禅……四禅……空无边处定……识无边处定……无所有处定。我告诉你们,「心的漏尽」取决于「非想非非想处定」……“假设一名弓箭手或弓箭手的学徒在稻草人或泥土堆上练习射箭,一段时间后,他就能射出很远,能够快速连续地射箭,射得很准并射穿巨大的物体。同样,也有僧人……进入并停留在「初禅」:伴随着有方向性的思维(寻)和评估(伺),由远离而产生喜(rapture)和乐(pleasure)。

“他认为,凡与色、受、想、行、识有关的现象,都是无常、苦、病、癌、箭、害、苦、异物、瓦解、空、非我。

“他将自己的心从那些现象上移开,这样做之后,他的心倾向于不死的特性:‘这是平静的,这是精微的——一切造作(行)的平息;一切所得的放弃;「渴贪」的终结;「断爱」;灭;解脱。’

“住在彼处,他就达到「漏尽」。或者,如果没有「漏尽」,那么——由这种「法爱」(Dhamma-passion)、这种「法喜」(Dhamma-delight),以及五下分结「我见、戒禁取、疑、欲贪、掉举」(自我认同的观念、对戒和传统习俗(precepts and practices)的执着、怀疑、感官经验的激情和躁动不安)的彻底断除,他定将升往(净居天),在那里彻底解脱,永远不会再从那个世界回来……

“我告诉你,「心的漏尽」取决于「初禅」。(我)常说,经常围绕这一点来说。[其他禅定层次直至「无所有处定」亦同。]

“因此,「无色界定」达到多深,「灵性的智慧」(gnosis)就洞穿得多深。至于这两个维度——「非想非非想处定」和「受想灭尽定」——我告诉你们,那些善于入定、善于入定和出定的禅修者,以及善于依靠它们入定出定的僧侣,才能正确地解释它们。”—— 增支部AN 9:36

另一种方法是,要去观察到,每个层次的「禅那」,都涉及要将较低层次所固有的较粗糙的「想」和「受」——通常还有「行」——舍弃的问题。这种观察可以逐渐发展出更精微的「定境」,直到「想」、「受」和「行」完全止息。

§87. “我还教导过如何令诸「行」渐次止息。当一个人达到「一禅」时,讲话就止息了。当一个人达到「二禅」时,寻思(寻)和评估(伺)就止息了。当一个人达到「三禅」时,「喜」就止息了。当一个人达到「四禅」时,出入息[身行]就止息了。当一个人达到「空无边处定」时,「色想」(身体外形的感知)就止息

了。当一个人达到「识无边处定」时，那种「空无边处想」(空间的维度是无边的感知)就止息了。当一个人达到「无所有处定」时，「识无边处想」(意识的维度是无边的感知)就止息了。当一个人达到「非想非非想定」时，「无所有处想」(无所有维度的感知)就止息了。当一个人达到「受想灭尽定」时，「想」和「受」(心行)就止息了。当比丘的「漏」(effluents)尽时，「贪爱」(passion)就止息了，「嗔」就止息了，「无明」就止息了。”——相应部 SN 36:11

§88. 我听说有一次，舍利弗尊者住在王舍城附近的竹林里，那里是松鼠的觅食圣地。他对那里的比丘们说：“这「解脱」是乐的，朋友们。这「解脱」是乐的。”

说完这话，邬陀银尊者问舍利弗尊者：“朋友，什么都没有的地方，有什么快乐可言呢？”

“朋友，那正是它的快乐所在啊，那里没有任何对象在「感觉」中显现(where there is nothing felt)。有这五种「欲贪之弦」(five strings of sensuality)。哪五种？透过眼睛感觉到的「色」——满意、开心、迷人、可爱、伴随着「欲贪」、诱人；透过耳朵感觉到的「声」……透过鼻子感觉到的「香」……透过舌头感觉到的「味」……透过身体感觉到的「触」——满意、开心、迷人、可爱、伴随着「欲贪」、诱人。任何依赖于这五种「欲贪之弦」而生起的快乐或喜悦，都是「感官之乐」。

“现在比如说，有一位比丘……进入并驻留于「初禅」……当他驻留在那儿时，如果他被「欲贪」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨(affliction)。就像对健康人来说，身体有痛感产生，就是一种折磨一般，同样，比丘被「欲贪」相关的「想」分神缠身，对他来说就是一种折磨。现在，世尊说过，无论何种折磨，都是「苦」的。因此，顺着这种思路推理，应该可以知道「解脱」是乐的。

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「二禅」……当他驻留于那儿时，如果他被「寻」(寻思，有方向性的思惟)相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨……

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「三禅」……当他驻留于那儿时，如果他被「喜」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨……

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「四禅」……当他驻留于那儿时，如果他被「平捨」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨……

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「空无边处定」……当他驻留于那儿时，如果他被「色身」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨……

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「识无边处定」……当他驻留于那儿时，如果他被「空无边处」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨……

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「无所有处定」……当他驻留于那儿时，如果他被「识无边处」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨……

“那么，比如说，有一位比丘……进入并驻留于「非想非非想处定」……当他驻留于那儿时，如果他被「无所有处」相关的「想」分神缠身，那对他来说是一种折磨。现在，世尊说过，无论何种折磨，都是「苦」的。因此，顺着这种思路推理，应该可以知道「解脱」是乐的。

“那么，比如说，有一位比丘，完全超越了「非想非非想处定」的维度，进入并驻留于「受想灭尽定」中。并且，通过「明辨」（慧）看到这一点后，他彻底「漏尽」。因此，顺着这种思路推理，应该可以知道解脱是乐的。” - 增支部AN 9:34

§89. “阿难，比如说，有一位比丘，完全超越了「无所有处定」，进入并驻留于「非想非非想处定」……尽管有些人可能会说，‘那是众生所能体验到的最高快乐’，但我不会同意他们这样说。为什么呢？因为还有另一种快乐，比那更极致、更精微。

“阿难，还有什么比这更极致、更精微的快乐呢？比如说，有一位比丘，完全超越了「非想非非想处定」，进入并驻留于「受想灭尽定」中。这是另一种比那更极致、更精微的快乐。

“阿难，现在可能有些其他信仰教派的游方者会说，‘沙门乔达摩说起「受想灭尽定」，却将其描述为快乐。这是什么？这是怎么回事？’当他们这么说时，应该告诉他们，‘朋友们，世尊只是将「乐受」(pleasant feeling)归类于「快乐」(pleasure)之下的某一种而已。无论在哪里找到快乐，无论怎么称呼它，世尊都将其描述为快乐。’” — 相应部SN 36:19

意识

与内心状态一样，重要的是不要从「意根」的对象或它与世界的关系这一角度来看待它，而要从它在因果过程中所扮演角色的角度来看待它，它是由其支撑物滋养的，然而反过来，它又滋养着「再形成」状态的繁衍。通过这样的视角，人们可以对「意根」培养「超然的心态」（断爱，dispassion），并且——通过阻止它从其支撑物中汲取营养，让它变得失去根基（unestablished）——让它得到「解脱」。

§90. 世尊说：“比丘们，有这五种繁殖方法。哪五种？根繁殖、茎繁殖、节繁殖、扦插繁殖和种子繁殖。如果这五种繁殖方法不折断、不腐烂、不被风吹日晒损坏、成熟且掩埋得当，却没有土壤和水，它们会生长、增大和繁殖吗？”

“不，佛主。”

“如果这五种繁殖方式破损、腐烂、风吹日晒、未成熟、埋藏不当，却有土和水，它们会生长、增大和繁殖吗？”

“不，佛主。”

“如果这五种繁殖方式不折断、不腐烂、不被风吹日晒损害、成熟、掩埋得当，而且有土和水，它们会生长、增大和繁殖吗？”

“是的，佛主。”

“比丘们，应将「意识」的四种扎根之处视如「地大」一般。应将「欢喜」（delight）和「爱染」（passion）视如「水大」一般。应将「意识」及其营养物视如五种繁殖方法一般。

“当「意识」扎根时，如果「意识」扎根于「色」、以「色」（作为其对象）为支撑、在「色」上住立、以「欢喜」之水浇灌，它就会生长、增大和繁殖。

“当「意识」扎根时，如果「意识」扎根于「受」……

“当「意识」扎根时，如果「意识」扎根于「想」……

“当「意识」扎根时，如果「意识」扎根于「行」、以「行」（作为其对象）为支撑、在「行」上住立、以「欢喜」之水浇灌，它就会生长、增大和繁殖。

“如果有人说，‘我能脱离「色」，脱离「受」，脱离「想」，脱离「行」来描述「意识」的来、去、灭、升、生、长或繁衍’，那是不可能的。

“如果比丘断除对「色大」（the property of form）的「爱染」（passion）……

“如果比丘断除对「受大」（the property of feeling）的「爱染」（passion）

……

“如果比丘断除对「想大」(the property of perception)的「爱染」(passion)

.....

“如果比丘断除对「行大」(the property of fabrication)的「爱染」(passion)

.....

“如果比丘断除对「识大」(the property of consciousness)的「爱染」(passion)，那么由于断除了「爱染」，支撑就被切断，「意识」也就没有了基础。意识因此无从扎根、不繁殖、不发挥任何作用，因此得到「解脱」。由于它的「解脱」，它是稳定的。由于它的稳定，它是满足的。由于它的满足，它不会烦躁。没有烦躁，他(比丘)于内当下彻底「解脱」。他认识到‘此生已尽，梵行已立，所作皆办。对这个世界已经没有任何再需要做的事了。’”——相应部SN 22:54

§91. “现在假设一个魔术师或魔术师的学徒在一个主要十字路口表演魔术，一个视力好的人看它，观察它，并用恰当的方法检查它。对他来说——看它，观察它，并用恰当的方法检查它——它会显得虚，空，不实，因为魔术里有什么实在的东西呢？同样，一个僧侣看、观察并用适当地方法检查任何过去、未来或现在、或内或外、或粗或细、或凡或圣、或远或近的「意识」。对他来说——看它，观察它，并用恰当的方法检查它——它会显得虚，空，无实，因为意识里有什么实在的东西呢？”——相应部SN 22:95

名

因为「名」的两个因素——「想」和「受」——在「缘起」的好几个点上出现，因此它们形成了循环反馈回路，使得「缘起」序列中的不同阶段，绕过「动机」(intention)和「作意」(注意力，attention)在「名」这一点上重新进入「缘起」序列。当这两个子因素不够善巧时，它们会加剧由此产生的压力和痛苦。但如果它们善巧的话，它们可以减轻由此产生的压力和痛苦，甚至在压力和痛苦产生之前中止这个序列。因此，它们是整个「缘起」中最重要的因素之一。当「八圣道」汇集在一起时，它就在「动机」这个因素这里发挥作用。

§92. “我告诉你们，「动机」就是「业」。「动机」使人通过身体、言语和智慧造业。”——增支部 6:63

§93. “有的业是黑暗的，有黑暗的果报；有的业是光明的，有光明的果报；有的业是黑暗和光明的，有黑暗和光明的果报；有的业不黑暗也不光明，有不黑暗也不光明的果报，会导致「业」的终结……。什么业是既非黑暗也非光明的，有既非黑暗也非光明的结果，会导致「业」的终结？正见、正志、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。”—— 增支部AN 4:237

至于「作意」(注意力, attention), 佛陀认为有两种类型: 如理和不如理。在他的教义中, 根本没有「纯观」(纯粹的注意力, bare attention)这样的说法。鉴于「作意」在「缘起」诸支中的位置, 它是由「行」和「识」制约的一支, 所以完全「纯观」是不可能的。相反, 佛陀建议要修的是「如理作意」, 这种「作意」在功能上等同于「正见」, 因为它的注意力放在那些对解决痛苦的问题有帮助的事务上, 并且远离那些阻碍问题解决的事务。其最宏观的作用是, 它将心的注意力焦点从「存在」和「自我」的问题上移开, 将其引导到用「四圣谛」来看待当下的经验。

§ 94. “有一种情况是, 一个未受教的凡夫——不尊重圣者, 未多闻佛法或不依佛法为他们的律的人; 不敬重正直的人, 不多闻或不依佛法为他们的律的人——没有智慧辨别哪些想法值得注意或哪些想法不值得去注意。如此以来, 他不注意该注意的想法, 而去注意不该注意的想法……

“这就是他「非如理作意」的想法: ‘我过去存在吗? 我过去不存在的吗? 过去的我是什么? 过去的我过得怎样? 既然过去的我曾经是这个样子, 那过去的过去, 我又是什么呢? 未来我会存在吗? 未来我会不存在了吗? 未来的我会变成什么样呢? 未来我会过得怎样? 如果我将来已经成为了什么, 那将来的将来, 我又会成为什么? 或者他的内心对即刻的当下感到困惑: “我存在吗?” 我不存在吗? 我是什么? 我是怎样存在的? 这个存在从哪里来? 它会去哪里?”

当他「不如理作意」时, 「六种见」之一会在他心中生起: ‘我有一个自我’的见解在他心中升起, 认为这是真实且确定的, 或‘我没有一个自我’的见解……或生起‘正是通过自我, 我才见到自我’……或‘正是通过自我, 我才见到非我’……或‘正是通过非我, 我才见到自我’的见解, 认为这是真实且确定的。或他有这样的见地: ‘正是我的这个自我——感知到善行和恶行在此处和

彼处成熟的知者——是我的「自我」，是稳靠的、持续的、永恒的，不会改变的，并且耐久的，直到永远。这称为「见的丛林」、「见的荒野」、「见的变形」、「见的扭曲」、「见的束缚」。凡夫受见的束缚，无法脱离生、老、死、忧、悲、苦、恼、绝望。我告诉你，他并没有摆脱痛苦和压力。

“严格受教的圣弟子——尊重圣者，多闻并依佛法为他们的律；尊敬正直的人，多闻并依佛法为他们的律——以智慧辨别哪些想法适合注意，哪些想法不适合注意。因此，他不去注意「非如理作意」的想法，而去注意「如理作意」的想法……

“他「如理作意」到：‘这是苦’……‘这是苦的集起’……‘这是苦的止熄’……‘这是导致苦止熄的方法’。”当他如此「如理作意」时，他身上的三种束缚就被抛弃了：自我认同之见（有身见）、怀疑（疑）以及对传统习俗和修法的执着（戒禁取）。这些叫做依「见法」（by seeing）断除的「漏」。”——中部MN 2

遵照「四圣谛」所要求履行的职责去做的话，「如理作意」能够培养对「五取蕴」的理解和「超然心态」（断爱，dispassion），而痛苦和压力根源的始作俑者就是「五取蕴」。

§95. 有一次，舍利弗尊者和摩诃拘提多尊者（Ven. Mahakotthita）住在伊西帕塔那鹿苑附近的瓦拉那西。傍晚时分，摩诃拘提多尊者从隐居处出来，来到舍利弗尊者那里，一到那里，就礼貌地与他打招呼。在友好地问候和寒暄之后，他坐在一边。坐在那里时，他对舍利弗尊者说：“舍利弗尊者，有德行的比丘应该以适当的方式作意？”

“有德行的比丘，我的朋友，拘提多，应以适当的方式注意「五取蕴」，留意其「无常、苦、病、癌、箭、痛、折磨、异物、消解、空、非我」（的一面）。哪五种？色为取蕴，受……想……行……识为取蕴。有德行的比丘应以适当的方式注意这「五取蕴」，留意其「无常、苦、病、癌、箭、痛、折磨、异物、消解、空、非我」（的一面）。因为有德行的比丘以适当的方式注意这「五取蕴」，留言其「无常……非我」（的一面），就有可能证得「入流果」。”

“那么，证得「入流果」的僧人应该如何以适当的方式注意哪些事情呢？”

“已证得「入流果」的比僧人应以适当的方式注意这「五取蕴」，将其视为「无常、苦、病、癌、箭、痛、折磨、异物、消解、空、非我」。因为已证得「入流

果」的僧人，以适当的方式注意这『五取蕴』，将其视为「无常……非我」，就有可能证得「一来果」。”

“那么，证得「一来果」的僧人应该如何以适当方式注意哪些事情呢？”

“已证得「一来果」的比僧人应以适当的方式注意这「五取蕴」，将其视为「无常、苦、病、癌、箭、痛、折磨、异物、消解、空、非我」。因为已证得「一来果」的僧人，以适当的方式注意这『五取蕴』，将其视为「无常……非我」，就有可能证得「不还果」。”

“那么，证得「不还果」的僧人应该如何以适当的方式注意哪些事情呢？”

“已证得「不还果」的比僧人应以适当的方式注意这「五取蕴」，将其视为「无常、苦、病、癌、箭、痛、折磨、异物、消解、空、非我」。因为已证得「不还果」的僧人，以适当的方式注意这『五取蕴』，将其视为「无常……非我」，就有可能证得「阿罗汉果」。”

“那么，「阿罗汉」应该如何以适当的方式关注哪些事情呢？”“阿罗汉应该以适当的方式关注这「五取蕴」，将其视为「无常、苦、病、癌、箭、痛、折磨、异物、消解、空、非我」。虽然对于「阿罗汉」来说，没有什么再需要做的了，也没有什么可以添加到已做的事情中，然而，这些事物——当修习和追求时——既能带来「现法乐住」(a pleasant abiding in the her-and-now)，又能带来「正念」和「警觉」。” — 相应部SN 22:122

§96. “复次，比丘持续专注于与「五取蕴」相关的内心品质。他如何持续专注于与「五取蕴」相关的内心品质呢？比如说，比丘(辨别出)：‘这是「色」，这是它的「集」(起因)，这是它的灭。这是「受」……这是「想」……这是「行」……这是「识」，这是它的「集」(起因)，这是它的「灭」。」

“如此，他向内专注于内心品质本身，或向外专注于内心品质本身，或同时于内于外地专注于内心品质本身。或者，他专注的现象是内心品质的「集」，专注的现象是内心品质的「灭」，或专注的现象是内心品质的「集灭」。或者，他在了了分明(「明」)和记忆的界限内持守正念‘这些内心品质有存在’。并且他保持独立，不依附/不执取于世间任何事物。这就是比丘如何持续专注于与「五取蕴」相关的内心品质。” — 长部DN 22

如 §45 所述，「如理作意」也是培养「七觉支」(有助于修行的道支)的食粮，也是消除「五盖」(导致痛苦和压力集起的内心状态)的手段。以这样的方式，「如理作意」引导着以专注于「内心品质」本身为主题的「正念」修行。

§97. “有这样一种情况，比丘专注于与「五盖」相关的「内心品质」本身。那么，比丘如何持续专注于与「五盖」相关的「内心品质」本身呢？有这样一种情况，比丘内心有感官欲望，他辨别出‘我内心有感官欲望。’或者，内心没有感官欲望，他辨别出‘我内心没有感官欲望。’他辨别出未生起的感官欲望如何生起。他辨别出已生起的感官欲望如何被捨弃。他辨别出已经舍弃的欲望未来不会再生起。[同样的公式也适用于其余的盖障：恶意、昏沉、掉举以及疑。]....

“复次，比丘持续专注于与「七觉支」相关的「内心品质」本身。那么，比丘如何持续专注于与「七觉支」相关的「内心品质」本身呢？有这样一种情况，比丘内心有「念觉支」，他辨别出‘我内心有「念觉支」。’或者，内心没有「念觉支」，他辨别出‘我内心没有「念觉支」。’他辨别出未生起的「念觉支」如何生起。他辨别出已生起的「念觉支」如何被培养到极致。[同样的公式也适用于其余的「觉支」：择法，精进，喜，轻安，定，舍。]

“如此，他向内专注于内心品质本身，或向外专注于内心品质本身，或同时于内于外地专注于内心品质本身。或者，他专注的现象是内心品质的「集」，专注的现象是内心品质的「灭」，或专注的现象是内心品质的「集灭」。或者，他在了了分明（「明」）何记忆的界限内持守正念‘这些内心品质有存在’。并且他保持独立，不依附/不执取于世间任何事物。这就是比丘如何持续专注于与「五取蕴」相关的内心品质。” — 长部DN 22

色

「色」作为冥想的主题主要有两种用途：培养对感官对象的「平舍心」，以及培养对色身的「非我想」。

§98. “罗睺罗，去修如大地一般的「禅想」(the meditation in tune with earth)。因为当你修如大地一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。就像当人们把干净或不干净的东西（粪便、尿液、唾液、脓液或血液）扔到地上时，地不会对此感到恐惧、羞辱或厌恶；同样地，当你修如大地一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。

“去修如水一般的「禅想」(the meditation in tune with earth)。因为当你修如水一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。就像当人们把干净或不干净的东西（粪便、尿液、唾液、脓液或血液）扔

到水里时，水不会对此感到恐惧、羞辱或厌恶；同样地，当你修如大地一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。

“去修如火一般的「禅想」(the meditation in tune with earth)。因为当你修如大地一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。就像当人们把干净或不干净的东西(粪便、尿液、唾液、脓液或血液)扔到火中时，火不会对此感到恐惧、羞辱或厌恶；同样地，当你修如火一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。

“去修如风一般的「禅想」(the meditation in tune with earth)。因为当你修如风一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。就像当人们把干净或不干净的东西(粪便、尿液、唾液、脓液或血液)扔到风中时，风不会对此感到恐惧、羞辱或厌恶；同样地，当你修如风一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。

“去修如天空一般的「禅想」(the meditation in tune with earth)。因为当你修如天空一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。就像当人们把干净或不干净的东西(粪便、尿液、唾液、脓液或血液)扔向天空时，天空不会对此感到恐惧、羞辱或厌恶；同样地，当你修如天空一般的「禅想」时，已生起的愉悦和不愉悦的感官印象将不能支配你的心。” — 中部MN 62

§99.舍利弗尊者：“什么是「色取蕴」？四大元素(great element)及其衍生的「色蕴」。四大元素是什么？「地属性(property)、水属性、火属性、风属性」。

“「地属性」是什么？「地属性」可以是内在的，也可以是外在的。「内部的地属性」是什么？凡是内部的、属于自己的、坚硬的、固态的、(由渴爱)所维持的东西：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨头、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、胸膜、脾脏、肺、大肠、小肠、胃里装的东西、粪便，或其它任何内部的、属于自己的、坚硬的、固态的、由(渴爱)所维持的东西：这被称为「内在的地属性」。现在，「内部的地属性」和「外部的地属性」都只是「地属性」。而当它生起时，应该以「正智」(right discernment,, 正确的辨识力)观照：‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我。’当它生起，若人以「正智」如此观照它时，他就会对「地属性」脱离迷想(discenchanted)，并对「地属性」心生「清凉」(断除爱染, dispassionate)。

“于今，有时，朋友们，当外部「水属性」被激发时，外部的「大地属性」就会消失。因此，即使在如此辽阔的外部「地属性」中，「无常」也会被看到，毁灭

的趋势也会被看到，衰败的趋势会被看到，变易的趋势也会被看到，那么这个因「执取」才能支撑的暂短身体，是‘我’或‘我的’或‘我之所是(what I am)’吗？这里答案只有一个‘不’。“现在，如果他人侮辱、诽谤、激怒和骚扰比丘（他清楚辨知这一点），他会分辨‘一种由耳触而生的苦受于我的内在升起。那是依赖条件的，不是独立的。依赖什么条件？依赖「触」。」他看到「触」是无常的，「受」是无常的，「想」是无常的，「识」是无常的。他的心以(地)「属性」为对象/支撑，跃起，变得自信、坚定和解脱。

“如果其他人以令人厌恶、不快和不悦的方式攻击比丘——通过拳头制造的「触」、石头制造的「触」、棍棒制造的「触」或刀子制造的「触」——比丘会分辨出‘此身具有接触拳头、接触石头、接触棍棒和接触刀子这样的性质。现在，世尊在《锯喻经》[中部MN 21]的劝诫中说：“比丘们，即使强盗用双柄锯子将你们残忍地节节肢解，你们当中如果有谁，甚至因此心生愤怒的话，那他并没有践行我的教法。’因此，我的「精进」将振奋而不疲，我的「正念」将矗立而不惑，我的「身体」将平静而不惊，我的「心」将守中而统一。好，让拳头的「触」朝身体过来吧，让石头、棍棒、刀子的「触」朝这个身体来吧，因为佛陀的教法就是这样践行的。”“若比丘以此方式忆念「佛、法、僧」，而以善巧为基础的「平捨心」仍未树立，他会为此感到不安并心生紧迫感：‘当我以此方式忆念「佛、法、僧」时，而以善巧为基础的「平捨心」仍未树立，这对我来说是损失，不是收获，对我来说是负资产(ill-gotten)，不是正资产(well-gotten)。’譬如儿媳见到公公时，心里会感到不安，并心生紧迫感(想要取悦他)。同样，若比丘以此方式忆念「佛、法、僧」，而以善巧为基础的「平捨心」仍未树立，他会为此感到不安并心生紧迫感：‘当我以此方式忆念「佛、法、僧」时，而以善巧为基础的「平捨心」仍未树立，这对我来说是损失，不是收获，对我来说是负资产(ill-gotten)，不是正资产(well-gotten)。’”

“但若比丘以此方式忆念「佛、法、僧」，以善巧为基础树立起「平捨心」，那么他就会为此心生欢喜。即便到了这个程度，朋友们，此比丘也已取得了巨大的成就。

“那么，什么是「水属性」？「水属性」可以是内部的，也可以是外部的。什么是内部的「水属性」液体？任何内部属于自己的，液态的、水状和(由渴爱)而支撑的东西：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、皮脂、唾液、粘液、关节液、尿液，或其它任何内部的东西，属于自己的，液态、水状和(由渴爱)才能维持着的东西：这被称为内部的「水属性」。现在，内部的「水属性」和外部的「水属性」都只是「水属性」。而当它生起时，应该以「正智」(right discernment, 正确的辨识力)观照：‘这不是我的，这不是我，这不是我的自

我。’当它生起，若人以「正智」如此观照它时，他就会对「水属性」脱离迷想（discenchanted），并对「水属性」心生「清凉」（断除爱染，dispassionate）。

“于今，有时，朋友们，外部的「水属性」被激起，冲走了村庄、城镇、城市、地区和国家。有时候，大海的水会下降一百里格、两百里格……三百里格……四百里格……五百里格……六百里格……七百里格。有时候，大海的水有七棵棕榈树深、六棵……五棵……四棵……三棵……两棵棕榈树深、一棵棕榈树深。有时候，大海的水有七俄丈、六俄丈……五俄丈……四俄丈……三俄丈……两俄丈深、一俄丈深。有时候，大海的水只有半俄丈深、齐腰深、齐膝深、齐脚踝深。有时候，大海的水甚至还不到手指的第一个指节深。“因此，即使在如此辽阔的外部「水属性」中，「无常」也会被看到，毁灭的趋势也会被看到，衰败的趋势会被看到，变易的趋势也会被看到，那么这个因「执取」才能支撑的暂短身体，是‘我’或‘我的’或‘我之所是（what I am）’吗？这里答案只有一个‘不’……”

“什么是「火属性」？「火属性」可以是内部的，也可以是外部的。什么是「内部的火属性」？凡是内部的，属于自己的、火热的、（由渴爱）才能维持的，通过它，（身体）才变暖、变老、因发烧而被消耗的；通过它，凡是吃的、喝的、咀嚼的、品尝的才得到适当消化的，或其它属于自己的、火热的、（由渴爱）才能维持的，这都被称为「内部的火属性」。现在，「内部的火属性」和「外部的火属性」都只是「火属性」。而当它生起时，应该以「正智」（right discernment, 正确的辨识力）观照：‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我。’当它生起，若人以「正智」如此观照它时，他就会对「火属性」脱离迷想（discenchanted），并对「火属性」心生「清凉」（断除爱染，dispassionate）。

于今，有时，朋友们，「外部的火属性」被激起，吞噬了村庄、城镇、城市、地区和乡村，然后，来到绿植被地区的边缘、道路的边缘、岩石地区的边缘、水边或茂盛、水源充足的地区，由于缺乏燃料而熄灭。而到了某个时候，人们试图用翼骨和筋腱生火。

“因此，即便在如此辽阔的「外部的火属性」中，「无常」也会被看到，毁灭的趋势也会被看到，衰败的趋势会被看到，变易的趋势也会被看到，那么这个因「执取」才能支撑的暂短身体，是‘我’或‘我的’或‘我之所是（what I am）’吗？这里答案只有一个‘不’……”

“什么是「风属性」？「风属性」可以是内部的，也可以是外部的。什么是「内部的风属性」？凡是内部的，属于自己的、风、流动的，（由渴爱）才能维持的，向上的风、向下的风、胃中的风、肠中的风、流经身体的风、出

入息，或其它任何内部的、属于自己的、风、流动的，这都称为「内部的风属性」。现在，「内部的风属性」和「外部的风属性」都只是「风属性」。而当它生起时，应该以「正智」(right discernment, 正确的辨识力)观照：‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我。’当它生起，若人以「正智」如此观照它时，他就会对「风属性」脱离迷想(discenchanting)，并对「风属性」心生「清凉」(断除爱染, dispassionate)。

“于今，有时，朋友们，「外部的风属性」被激起，吹走了村庄、城镇、城市、地区和乡村。在炎热季节的最后一个月，人们试图用扇子或风箱吹起微风，而茅草屋顶边缘的草甚至一动也不动。“因此，即便在如此辽阔的「外部的火属性」中，「无常」也会被看到，毁灭的趋势也会被看到，衰败的趋势会被看到，变易的趋势也会被看到，那么这个因「执取」才能支撑的暂短身体，是‘我’或‘我的’或‘我之所是(what I am)’吗？这里答案只有一个‘不’。”—— 中部MN 28

§100.“此外……就像一个熟练的屠夫或他的学徒杀了一头牛后，会坐在十字路口把它切成碎块，僧人会从「属性」的角度来「禅思」(contemplate)这个身体——无论它是站立的姿势，无论它摆放的是什麼姿势：‘在这个身体里，有「地属性、水属性、火属性和风属性」。」

“如此，他向内专注于身体本身，或向外专注于身体本身，或同时向内向外专注于身体本身。或者，他专注于身体「集起」的现象，专注于身体「灭去」的现象，或专注于身体「集灭」的现象。或者，他在明了分明(「明」)和记忆的界限内持守正念‘有一个身体存在着’。并且他保持独立，不依附/不执取于世间任何事物。这就是比丘如何持续专注于与「身体」本身。”—— 长部DN 22

§101.“假设一大团泡沫漂浮在这条恒河上，一个视力良好的人看到它、观察它并适当地检查它。在他看来——看到它、观察它并适当地检查它——它会显得虚、空、不实，因为一团泡沫里会有什么实在的东西呢？同样，一位僧人看到、观察并适当地检查过去、未来或现在、或内或外、或粗或精、或凡或圣、或远或近的任何「色」。在他看来——看到它、观察它并适当地检查它——它会显得虚、空、无实，因为「色」里会有什么实在的东西呢？”—— 相应部SN 22:95

入、触、受

针对「入」(感官媒介)的修行主要是在修「守护六根」²⁵。我们不是要通过观察感官的感知过程来获取有关世界的信息,而是去观察它们如何充当烦恼的工具,去找出引发「贪、嗔、无明」的细节,或它们是如何给内心已有的「贪、嗔、无明」煽风点火的。由于感官接触(「触」)及其产生的感受(「受」)是滋养意识繁衍成「有」(再形成)过程的食物之一 (§41),因此我们必须练习,小心不要助长这个过程。这需要将注意力从滋养这些烦恼的细节上移开,转而将注意力集中在有助于消灭烦恼的其他细节上。投入这种修行,我们就站在一个最佳的制高点上,看到感官接触(「触」)产生的感受(「受」)是如何的转瞬即逝和不可靠。这种观察有助于培养对这些「受」的「清凉」(dispassion, 断除),从而斩断任何基于它们而产生的「执着」或束缚。

§102. “僧人如何处理伤口?比如说,当僧人用眼睛看到一个「形色」(form)时,他不会抓住任何会令贪婪或压力等邪恶、不善巧的品质袭击他的主题或细节,如果他不守护地住于眼根,贪婪或压力等邪恶、不善巧的品质可能会袭击他。他带着守护(的心态)修行。他护卫着眼根。他成就了对守护眼根。[其他感官媒介也一样。]

“这就是僧人处理伤口的方法。”——中部MN 33

§103. “那么,修习和追求「守护六根」,是如何导向三种「正行」顶峰的呢?有此情形,一个比丘,当他用眼睛看到一个可爱的「形色」时,他不会在它周围流连徘徊(hanker around),不会对它嗜好(take delight in),不会为它生起激情(「渴爱」,「爱染」, passion)。身不动,心不动,他内心从容不迫(composed),大「解脱」。当他用眼睛看到一个不可爱的「形色」时,他不会难过,他的心不会不安,他的「受」不会负伤,他不会心生怨恨。身不动,心不动,他内心从容不迫,大「解脱」.[其他感官媒介也是如此。]

“依此,修习和追求「守护六根」,导向了三种「正行」顶峰。”——相应部SN 46:6

正如我们在“色”这部份中提到的,禅思「四种属性」有助于增强「平捨」。这是因为「身念处」为修习「守护六根」提供了一个锚点。

²⁵ 译者注:也叫「收摄六根」,「守护根门」,「都摄六根」。

§ 104. “什么是「失守六根」？比如说，一位比丘，当用眼睛看到一种「形色」时，他沦陷于可爱的「形色」，排斥不可爱的「形色」，「身念住」仍未修成，觉知羸弱。他无法辨别出，当下就存在的，所有的邪恶，不善巧内心品质都灭尽无余的「意识解脱」(awareness-release)，「慧解脱」(discernment-release)。

“用耳朵听到声音……

“用鼻子闻到香味……

“用舌头品尝味道……

“用身体触碰触感……

“用「心智」认知一个思想，他沦陷于可爱的思想，排斥不可爱的思想，「身念处」仍未修成，觉知羸弱。他无法辨别出，当下就存在的，所有的邪恶，不善巧内心品质都灭尽无余的「意识解脱」(awareness-release)，「慧解脱」(discernment-release)。

“就好比一个人捕获了六种疆界不同、栖息地不同的动物，并用一根结实的绳子把它们绑起来。捕获一条蛇，他会用一根结实的绳子绑住它。捕获一条鳄鱼……一只鸟……一只狗……一只鬣狗……一只猴子，他会用一根结实的绳子绑住它。用一根结实的绳子把它们都绑起来，在中间打个结，然后开始追赶它们。

“然后，那六种动物，疆界不同，栖息地不同，各自向自己的疆界和栖息地拉。蛇会拉，想着：‘我要进入蚁丘。’鳄鱼会拉，想着：‘我要进入水中。’鸟会拉，想着：‘我要飞上天空。’狗会拉，想着：‘我要进入村庄。’鬣狗会拉，想着：‘我要进入尸陀林。’猴子会拉，想着：‘我要进入森林。’当这六种动物体力耗尽时，它们会屈服、投降，它们会顺从其中最强大的动物的摆布。同样地，当一位比丘的「正念」未得到开发和追求时，眼睛会拉向可爱的「形色」，排斥不可爱的「形色」。耳朵拉向可爱的声音……鼻子会拉向可爱的香气……舌头会拉向可爱的味道……身体会拉向可爱的触感……心智拉向可爱的思想，排斥不可爱的思想。比丘们，这就是「失守六根」。

“什么是「守护六根」？比如说，一位比丘，当用眼睛看到一种「形色」时，他不沦陷于可爱的「形色」，不排斥不可爱的「形色」，维持着「身念住」，保持着广大无边的觉知。他辨别出，当下就存在的，所有的邪恶，不善巧内心品质都灭尽无余的「意识解脱」(awareness-release)，「慧解脱」(discernment-release)。[其他感官媒介也一样。]

“就像一个人捕获六只不同界、不同栖息地的动物，用一根结实的绳子把它们绑起来……然后拴在一根坚固的柱子或木桩上。

“然后，这六种动物，来自不同界、不同的栖息地，各自向自己的界和栖息地拉……当这六种动物体力耗尽时，它们会站在、坐着或躺在柱子或木桩旁边。同样地，当一位比丘修习和追求将「正念」浸没在身体中时，眼睛不会拉向可爱的「形色」，也不排斥不可爱的「形色」。耳朵不会拉向可爱的声音……鼻子不会拉向可爱的香气……舌头不会拉向可爱的味道……身体不会拉向可爱的触觉……心智不会拉向可爱的思想，不排斥不可爱的思想。比丘们，这就是「守护六根」。

“‘坚固的柱子或桩子’是形容将「正念」浸没在身体中的名词。“因此，你们应该训练自己：‘我们将修习浸没于身体的「正念」。我们将追求它，令其通达，给它建立一个基础。我们将稳定它，巩固它，并正确地着手修行。’这就是你们应该训练自己的方式。”——相应部 [SN 35:206](#)

§105. “「眼识」缘于「眼」和「色」而生。三者相遇即为「触」。以触为先决条件，就有「受」（感受）。一个人感受到什么事物，就用（心中的标签）「想」（感知）它。一个人「想」到什么事物，就会思考它。一个人思考什么事物，就会将其「对象化」。在一个人将其「对象化」的事物的基础上，与眼睛可认知的、与过去、现在和未来的「色」相关的「想」和各种「对象」就会攻击他。（其他感官媒介也类似。）——中部 [MN 18](#)

§106. “现在假设在秋季，下着瓢泼大雨，雨滴重重地落下，一个泡沫出没于这条恒河上，一个视力良好的人看到它、观察它并适当地检查它。在他看来——看到它、观察它并适当地检查它——它会显得虚、空、不实，因为一个泡沫里会有什么实在的东西呢？同样，一位僧人看到、观察并适当地检查过去、未来或现在、或内或外、或粗或精、或凡或圣、或远或近的任何「受」。在他看来——看到它、观察它并适当地检查它——它会显得虚、空、无实，因为「受」里会有什么实在的东西呢？”——相应部 [SN 22:95](#)

§107. “现在，如果眼睛的内部完好，但外部的「形色」没有进入眼界，也没有相应的参与，那么就不会有相应的意识类型呈现。如果眼睛内部完好，外部的「形色」进入眼界，但没有相应的参与，那么就不会有相应的意识类型呈现。但是，当眼睛内部完好，外部的「形色」进入眼界，并且有相应的参与时，就会有相应的意识类型呈现。

“如此产生的「色」，集聚于「色取蕴」之下。如此产生的「受」，集聚于「受取蕴」之下。如此产生的「想」，集聚于「想取蕴」之下。如此产生的「行」，集聚于「行取蕴」之下。如此产生的「识」，集聚于「识取蕴」之下。一个人辨识道：‘看来，这就是这「五取蕴」的集聚、会合和汇积的方式。世尊曾说：‘见「缘起」者，即「见法」；「见法」者，即见「缘起」。’而这些事物——「五取蕴」——都是缘起的。任何对这「五取蕴」的欲望、拥抱、抓取和固执都是「苦」的「集起」。任何对欲望和激情(渴爱, passion)的降服，任何对这五蕴的欲望和激情(渴爱, passion)的断除，都是「苦的灭」。」即便到了这个程度，朋友们，僧人也已取得了巨大的成就。[耳、鼻、舌、身、意也是如此。]” — 中部 MN 28

§108. “复次，比丘专注于与六种内、外感官相关的内心品质。他如何专注于与六种内、外感官相关的内心品质？比如说，他了知「眼睛」，他了知「形色」，他了知依「眼与色」升起的束缚。他了知尚未升起的束缚是如何升起的。他了知已升起的束缚是如何被断除的。他了知已经断除的束缚如何于未来际不会再出现。[同样的公式也适用于其余的感官：耳、鼻、舌、身和意。]

“如此，他向内专注于「内心品质」(法)本身，或向外专注于「内心品质」(法)本身，或同时向内向外专注于「内心品质」(法)本身。或者，他专注于「内心品质」(法)「集起」的现象，专注于「内心品质」(法)「灭去」的现象，或专注于「内心品质」(法)「集灭」的现象。或者，他在了了分明(「明」)和记忆的界限内持守正念‘有「内心品质」(法)的存在’。并且他保持独立，不依附/不执取于世间任何事物。这就是比丘如何持续专注于与「身体」本身。” — 长部 DN 22

§109. “当比丘如此安住，正念、警觉——不放逸、热忱和坚定——「乐受」在他心中升起。他了知「乐受」在我心中升起。它是依赖于必要条件之上的，而不是独立的。依赖于什么？依赖于这个身体。现在，这个身体是「无常的、架构的、缘起的」。依赖于一个「无常的、架构的、缘起」的身体，这种已升起的「乐受」怎么会是「常」(稳靠)的呢？’他专注于身体和「乐受」的「无常」。他专注于身体和「乐受」的消解……清凉(dispassion)……止熄……捨弃。当他专注于身体和「乐受」的无常……消融……清凉(dispassion)……止熄……捨弃时，他捨弃了对身体和「乐受」的任何激情(爱染, passion)的痴迷。

“当比丘如此安住，正念、警觉——不放逸、热忱和坚定——「苦受」在他心中升起。他了知「苦受」在我心中升起。它是依赖于必要条件之上的，而不

是独立的。依赖于什么？依赖于这个身体。现在，这个身体是「无常的、架构的、缘起的」。依赖于一个「无常的、架构的、缘起」的身体，这种已升起的「苦受」怎么会是「常」（稳靠）的呢？’他专注于身体和「苦受」的「无常」。他专注于身体和「乐受」的消解……清凉（dispassion）……止熄……捨弃。当他专注于身体和「苦受」的无常……消解……清凉（dispassion）……止熄……捨弃时，他捨弃了对身体和「苦受」的任何激情（爱染，passion）的痴迷。

“当比丘如此安住，正念、警觉——不放逸、热忱和坚定——「不苦不乐受」在他心中升起。他了知「不苦不乐受」在我心中升起。它是依赖于必要条件之上的，而不是独立的。依赖于什么？依赖于这个身体。现在，这个身体是「无常的、架构的、缘起的」。依赖于一个「无常的、架构的、缘起」的身体，这种已升起的「不苦不乐受」怎么会是「常」（稳靠）的呢？’他专注于身体和「不苦不乐受」的「无常」。他专注于身体和「不苦不乐受」的消解……清凉（dispassion）……止熄……捨弃。当他专注于身体和「不苦不乐受」的无常……消解……清凉（dispassion）……止熄……捨弃时，他捨弃了对身体和「不苦不乐受」的任何激情（爱染，passion）的痴迷。

“感觉到「乐受」时，他知道它是「无常的」、抓取不了的（not-grasped at）、没多少享受的（not-relished）。感觉到「苦受」时……感觉到「不苦不乐受」时，他知道它是无常的、抓取不了的、没多少享受的。感觉到「乐受」时，他感觉他是与「乐受」脱节开的（disjointed from it）。感觉到「苦受」时……感觉到「不苦不乐受」时，他感觉他是与「乐受」脱节开的。感觉到受限于身体的「感受」时，他了知‘我正在感觉受限于身体的「感受」’。感觉到受限于生命的「感受」时，他了知‘我正在感觉受限于生命的「感受」’。他了知‘随着身体的分解，生命结束之后，所有被经验到的，不以之为乐的（not-being-relished），都将在当下此处冷却。’

“就像油灯依靠油和灯芯燃烧；当油和灯芯耗尽时——没有其他燃料——它就会烧干熄灭；同样，当感觉着一种受限于身体的「感受」时，他了知‘我正在感觉一种受限于身体的「感受」’。当感觉到一种受限于生命的「感受」时，他了知‘我正在感觉着一种受限于生命的「感受」’。他了知‘随着身体的分解，在生命结束后，所有被经验到的，不以之为乐的（not-being-relished），都将在当下此处冷却。’”——相应部SN 36:7

爱

正如我们在第二章中提到的，巴利语中表示「爱」（渴爱）的词 *taṇhā* 也表示口渴。因此，这是与「吃」的图象最直接相关的缘起因素之一。

「渴爱」是「缘起」诸支之一，是根据六根所缘的对象来定义的。然而，「渴爱」可以表现为三种形式中的任何一种，并且焦点会集中在大量与感官相关的位置上。事实上，在许多论述中，「渴爱」与「执取」的作用是创造一种「位置感」，使得某种「再形成」（有）的状态能够在这个位点上合并进来。

§110.“什么是「苦的集圣谛」？是导致进一步「再形成」（再生，有）的「渴爱」——伴随着激情（passion）和喜悦（delight），一时在这快活一时在那享受——即「欲爱」、「有爱」和「无有爱」。

“当这种「渴爱」生起时，它在哪里生起？当它驻留时，它在哪里驻留？凡是世间可爱和诱人的东西；那就是当生起时，此「渴爱」所生起之处。那就是当驻留时，它所驻留之处。

“那么，就世间而言，什么是可爱和诱人的呢？从世间而言，眼睛是可爱和诱人的。那就是当生起时，此「渴爱」所生起之处。那就是当驻留时，它所驻留之处。

“耳……鼻……舌……身……意……

“色……声……香……味……触……法……

“眼识…耳识…鼻识…舌识…身识…意识…

“眼触……耳触……鼻触……舌触……身触……意触……

“眼触而生的「受」…耳触而生的「受」…鼻触而生的「受」…舌触而生的「受」…身触而生的「受」…意触而生的「受」…

“色想……声想……香想……味想……触想……法想……

“以「色」为目的的「动机」（intention）……以「声」为目的的「动机」……以「香」为目的的「动机」……以「味」为目的的「动机」……以「触」为目的的「动机」……以「法」为目的的「动机」……

“色爱……声爱……香爱……味爱……触爱……法爱……

“色寻（导向色的思惟）……声寻……香寻……味寻……触寻……法寻……

“色伺（对色的评估）……声伺……香伺……味伺……触伺……法伺……

从世间而言是可爱而诱人的。那就是当生起时，此「渴爱」所生起之处。那就是当驻留时，它所驻留之处。

“这就称为「苦集的圣谛」。

“那么，什么是「苦灭的圣谛」？「渴爱」无余的褪淡和止息，背离，捨弃和放手。

“当这种「渴爱」被断除时，它在哪里断除？当它止息时，它在哪里止息？凡是世间可爱和诱人的东西；那就是当被断除时，此「渴爱」所被断除之处。那就是当止息时，它所止息之处。

“从世间而言，什么是可爱和迷人的？从世间而言，眼睛是可爱和迷人的。那就是当被断除时，此「渴爱」所断除之处。那就是当止息时，它所止息之处。

“耳.....鼻.....舌.....身.....意.....

“色.....声.....香.....味.....触.....法.....

“眼识...耳识...鼻识...舌识...身识...意识...

“眼触.....耳触.....鼻触.....舌触.....身触.....意触.....

“眼触而生的「受」...耳触而生的「受」...鼻触而生的「受」...舌触而生的「受」...身触而生的「受」...意触而生的「受」...

“色想.....声想.....香想.....味想.....触想.....法想.....

“以「色」为目的的「动机」(intention).....以「声」为目的的「动机」.....以「香」为目的的「动机」.....以「味」为目的的「动机」.....以「触」为目的的「动机」.....以「法」为目的的「动机」.....

“色爱.....声爱.....香爱.....味爱.....触爱.....法爱.....

“色寻(导向色的思惟).....声寻.....香寻.....味寻.....触寻.....法寻.....

“色伺(对色的评估).....声伺.....香伺.....味伺.....触伺.....法伺.....
从世间而言是可爱而诱人的。那就是被断除时，此「渴爱」所断除之处。那就是当止息时，它所止息之处。

“这被称为「苦灭之圣谛」。” — 长部DN 22

下一段经文了对「处，处所」(location)这一概念进行了扩展。尽管对从未见过的「色」产生欲望(desire)或激情(passion)是可能的，但欲望和激情发生之「处」(location)实际上就位于与这些「色」相关的思惟之中。在尝试观察「处，处所」在心的运作中所起的作用时，这是需要牢记的重点。

§111.“玛伦迦子，你认为，需要透过眼睛认知的「色」，如果让你看不见，以前你从未看见过，现在你看不见，未来你也看不见的话，你对它会有任何欲望、激情或爱吗？”

“不，佛主。”

“需要透过耳朵认知的声……

“需要透过鼻子认知的香……

“需要透过舌头认知的味……

“需要透过身体认知的触……

“需要透过心智认知的法(思想)，如果让你认识不了，以前你从未认识过，现在你不认识，未来你也不认识的话，你对它会有任何欲望、激情或爱吗？”

“不，佛主。”—— 相应部SN 35:95

三种「爱」中的第一种，即「欲爱」(对欲贪的渴爱 sensuality-craving)，严格来说，针对的不是吸引人的感官对象，而是「心」围绕着这些对象的谋划和决心。实际上，「心」更执着的是关于感官享乐的作出计划和决心的活动，而不是乐受的本身。

§112. “有五种「欲贪之弦」。哪五种？透过眼睛认知的「色法」——满意、开心、迷人、可爱、助长欲望、诱人；透过耳朵认知的「声音」……透过鼻子认知的「香气」……透过舌头认知的「味道」……透过身体认知的「触感」——满意、开心、迷人、可爱、助长欲望、诱人。但这些并不是「欲贪」。在圣者的戒律中，它们被称为「欲贪之弦」。

他对「决意要获得」(resolve)的「贪爱」才是男人的「欲贪」，

而不是在世间上找到的

美丽的感官快乐。

他对「决意要获得」(resolve)的「贪爱」才是男人的「欲贪」

，。

美的事物依旧在世间存在，

而智者在这方面

降服他们的欲望。—— 增支部AN 6:63

三种「渴爱」中的第二种——「有爱」——聚焦的是心在经验世界中扮演某种「自我身份」的过程。这种「在某个世界中的自我身份感」的混合物是由意识和「渴爱」产生的，而「渴爱」的注意力是放在过去和现在的业力领域所能提供的潜力上。

§113. 阿难尊者:这个词“「有」(再形成)、「有」”——「有」的范围有多广呢？

佛陀:阿难, 若无「欲界」内成熟的业, 会观察到「欲界」的「再形成」(欲有)么？”

“不, 世尊。”

“因此,「业」为田,「意识」为种,「渴爱」(craving)为水。众生的「动机」和「决意」为「无明」所障,「渴爱」所缚, 驻扎/调染成为较劣品质。因此, 此界未来会有不断更新的「再形成」”

[对于更精细的「色有」(色界的再形成)和「无色有」(无色界的再形成)的属性也是如此。]

—增支部 AN3:77

以下段落是整个经典中唯一可以找到的、对「希望不存在」²⁶(non-becoming)——三种渴爱中的第三种渴爱的对象——给出了可操作性定义之处。它也是为数不多的大致点到了如何摆脱「渴爱」和「再形成」的悖论的经文之一。如果渴望「再形成」会产生痛苦, 而渴望「不存在」(non-becoming)也会产生「再形成」(这会带来更多的痛苦), 看起来好像就没有办法摆脱痛苦了。然而, 正如这段经文所指出的, 有可能培养出这样一种心态, 不去关注「再形成」或「不再存在」的过程, 而只关注经验生起时的它原始材料。当心处于这种状态时, 它可以避免这两种「渴爱」, 从而达到痛苦和压力的终结。

§114. “被两种观点所左右, 有些人 and 天人执着, 其他人和天人则直接放过(slip right past), 而那些有远见的人则看透(see)。“有些人天是如何执着的呢? 人和天人们喜欢「再形成」, 耽于「再形成」, 满意于「再形成」。当听说佛法是为了终止「再形成」时, 他们的心不接受法, 闻法后心不会平静, 不会安住于法或决心修行。这就是有些人天执着的方式。

²⁶ 译者注: 这里non-becoming 直接翻译应该对应着becoming翻译成「无再形成」, 但是为了可读性的原因, 也为了避免读起来与「涅槃」的“不再形成”(not-to-become)的概念混淆, 译者翻译成「不存在」, 意思就是一个生命希望从存在中抹除自己, 不再存在。

“有些人天是如何直接放过的呢？有些人对这种「再形成」感到恐惧、羞辱和厌恶，却喜欢「不存在」：‘当这个自我在身体分解时，在死亡之后，将消亡和毁灭，在死亡之后将不存在，那是平静的，那是胜妙的，那是满足！’这就有些人天直接放过的方式。

“有远见者是如何看透的呢？比如说，比丘将已发生的现象视作已发生的现象。将已发生的现象视作已发生的现象之后，他对已发生的现象修「脱离迷想」(disenchantment)、对已发生的现象修「淡然心态」(dispassion)、对已发生的现象修「灭」(cessation止息)。这就是有远见者看透的方式。”——如是语经Iti 49

然而，要让心达到能够发展这种愿景的程度，一个人必须培养强大的专注力。而专注力建立在让心集中的愿望之上。这样，即使渴望和欲望最终在道路的尽头被抛弃，但首先需要通过信念巧妙地发展它们，以提供走上道路的原始动力。

§115. 我曾听说过「阿难尊者」抵达科桑比附近的戈西塔寺院住下。然后，婆罗门「乌那巴」(Uṇṇabha) 就去找了「阿难尊者」。抵达之后，互致友好的问候。互致友好的问候和礼仪之后，他坐到一边。当他坐在那里时，他对「阿难尊者」说道：“阿难大师，在沙门「乔达摩」的领导下过「梵行」生活的目的是什么？”

“婆罗门，在世尊的指导下过圣洁的生活，目的是放弃「欲望」。”

“有没有一条路，有没有一种修行方法，可以让我们放弃那个「欲望」？”

“是的，有一条路，有一种修行方法，可以放弃那个「欲望」。”

“那个放弃「欲望」的道路、修行是什么？”

“婆罗门，以此为例，一位比丘修学源于欲望和努力架构的、自具定力的成功基础(「欲神足」)，修学源于精进和努力架构的、自具定力的成功基础(「勤神足」)，修学源于「动机」和努力架构的、自具定力的成功基础(「心神足」)，修学源于「周遍观察」和努力架构的、自具定力的成功基础(「观神足」)。婆罗门，这就是道，这就是那个放弃「欲望」的修行法门。”

“如果是这样，阿难大师，那么这就是一条无尽的道路，而不是一条有终点的道路，因为人不可能通过「欲望」而放弃「欲望」。”

“既然如此，婆罗门，我就此事问你。按照您认为合适的方式回答。你怎么认为？你不是先有「欲望」，想着‘我要去寺院’，然后当你到达寺院时，这个特定的「欲望」不是就消失了吗？”

“是的，先生。”……

“阿罗汉的情况也是如此，他诸漏(effluent烦恼)已尽，功德圆满，所作皆办，卸下重担，真实成就，完全摧毁了「再形成」(有becoming)的枷锁，「正智解脱」。无论他最初对证得阿罗汉果有什么「欲望」，在证得阿罗汉果时，这种特定的「欲望」就会放下……所以，婆罗门，你怎么看？这是一条没有尽头的路，还是一条有终点的路？”

“您说得对，阿难大师。这是一条有终点的路，而不是一条没有尽头的路。”—— [SN 51:15](#)

§116. 阿难尊者：“此身由「渴爱」而生。然而，正是依靠「渴爱」，才能断除「渴爱」。”我是这样听说的。依据什么事情而说的呢？姊妹，有一次，一位比丘听到：‘他们说，某某比丘通过「漏」的终结，已进入并驻留于「漏尽」的「意识解脱」(awareness-release)和「慧解脱」(discernment-release)中，当下自知自证这些境界。’他心里想：‘我希望我也通过「漏」的终结，已进入并驻留于「漏尽」的「意识解脱」(awareness-release)和「慧解脱」(discernment-release)中，当下自知自证这些境界。’那么，在稍后的时间，他依靠「渴爱」，断除了「渴爱」。”——[增支部 AN4:159](#)

取

正如我们在第二章中提到的，巴利语中表示「取」的词upādāna也表示「养分」，既指提供养分的食物，也指从食物中获取养分的行为。因此，这是与「吃」的图象直接关联的另一支。「取」从「五蕴」中获取养分——正如我们在[§107](#)中看到的——「五蕴」从感官接触发展而来，并为「再形成」提供养分。

§117. 维沙卡：“夫人，「取」和「五取蕴」是同一回事吗？还是另外一回事？”

Dhammadinnā 姊妹：“维沙卡朋友，「取」与「五取蕴」并非一回事，也不是另外一回事。凡是与「五取蕴」相关的欲望和激情，那就是「取」。”——中部[MN 44](#)

如[§14](#)所述，「取」有四种类型：「欲取、见取、戒禁取、我语取」。为了培养对「欲取」的「清凉」(dispassion)，经典建议权衡「欲贪」的魅力(「味」)和它的过患(「患」)。这是因为心不管沉迷于哪种不善巧行为，往往都会夸大其魅力，而对这种行为的过患扭过头去不看。因此

，必须清楚地看到魅力和过患实际的状况。为了帮助这个过程，经典还推荐了一些「想」，使得「欲贪」的过患得到鲜明的展现。

§118.“比丘们，那么，什么是「欲贪」的魅力（「味」）？... 任何依赖于五种感官之弦而产生的愉悦或快乐，那就是「欲贪」的魅力（「味」）。

“那「欲贪」的过患（「患」）是什么？比如说，正由于族人谋生的职业——无论是核查、会计、计算、耕作、贸易、牧牛、射箭或作为国王的臣子，或无论何种职业——他面临寒冷、面临炎热，受到蚊子、苍蝇、风、太阳和爬行动物的骚扰，死于饥饿和口渴。

“现在，就「欲贪」而言，它的这个过患（「患」），此时此地可见的这一团「苦」，其理由是「欲贪」，其来源是「欲贪」，其原因是「欲贪」，其理由就是「欲贪」。

“如果族人如此劳作、奋斗、努力却没有获得财富，他就会忧伤、悲痛、哀叹、捶胸顿足、心烦意乱：‘我的工作徒劳的，我的努力没有结果！’.....

“如果族人如此奋斗、努力工作获得了财富，他保护财富时会经历痛苦和压力：‘我的财产怎样才不会被国王或小偷夺走，也不会被火烧毁或水冲走，也不会被可恨的继承人夺走？’当他如此守卫和看护他的财产时，国王或小偷夺走了它，或者被火烧毁或水冲走，或者可恨的继承人夺走了它。忧伤、悲痛、哀叹、捶胸顿足、心烦意乱：‘我的东西不再是我的了！’.....

“复次，以「欲贪」为由，源于「欲贪」，以「欲贪」为因，其理由就是「欲贪」，国王与国王、贵族与贵族、婆罗门与婆罗门、居士与居士、母亲与孩子、孩子与母亲、父亲与孩子、孩子与父亲、兄弟与兄弟、姐妹与姐妹、兄弟与姐妹、姐妹与兄弟、朋友与朋友争吵。然后，在他们的争吵、争吵和争论中，他们用拳头、土块、棍棒或刀子攻击对方，因此他们遭受死亡或致命的痛苦.....

“复次，以「欲贪」为由，源于「欲贪」.....于是，（男人们）手持剑盾，扣上弓箭，排成两列，冲进战场，箭矛乱飞，刀剑光寒；他们在那里被箭矛所伤，头颅被剑砍下，因此他们遭受死亡或致命的痛苦.....

“复次，以「欲贪」为由，源于「欲贪」.....（男人们）手持剑盾，扣上弓箭，冲向滑溜的堡垒，箭矛乱飞，刀剑光寒；在那里，他们被泼上沸腾的牛粪，被重物压死，被剑砍下头颅，因此他们遭受死亡或致命的痛苦.....

“复次，以「欲贪」为由，源于「欲贪」.....（男人们）破窗而入，抢劫，入室行窃，在路边埋伏，通奸，当他们被抓获时，国王会用各种方式折磨他们。他们用鞭子抽他们，用藤条打他们，用棍棒打他们。砍断他们的手，砍

断他们的脚，砍断他们的手脚。他们割掉他们的耳朵，割掉他们的鼻子，割掉他们的耳朵和鼻子。让他们遭受 [许多酷刑详尽描写]。给他们身上泼上滚烫的油，让狗吞食，活活地钉在木桩上。他们用剑砍下他们的头，让他们遭受死亡或致命的痛苦。现在，就「欲贪」而言，它的这个过患(「患」)，此时此地可见的这一团「苦」，其理由是「欲贪」，其来源是「欲贪」，其原因是「欲贪」，其理由就是「欲贪」。

“复次，以「欲贪」为由，源于「欲贪」……人们会做出不端的身行、不端的语行、不端的意行。做出不端的「身形、语行、意行」之后，在身体瓦解、死后，重新出现于饿鬼道、恶趣、下界、地狱。现在，就「欲贪」而言，它还有这个过患(「患」)，这来生的一团「苦」，其理由是「欲贪」，其来源是「欲贪」，其原因是「欲贪」，其理由就是「欲贪」。

“比丘们，什么是「欲贪」的出逃(escape, 离)? 降服「欲贪」的欲望/激情，断除「欲贪」的欲望/激情: 这就是逃离「欲贪」之道。” — 中部MN 13

§119. “假设一条狗，虚弱饥饿至极，来到一家屠宰场，那里有一个刀工纯熟的屠夫或屠夫学徒，给它扔了一串骨头，刮得干干净净，一点肉都没有，沾满血。你怎么想? 这只狗啃着这串骨头——刮得干干净净，一点肉都没有，沾满血——能缓解它的虚弱和饥饿吗?”

“不，佛主。为什么呢? 因为骨头被刮得干干净净，一点肉都没有，沾满血。狗什么都没吃到，只得到疲倦和焦躁。”

“同样地，居士，圣弟子思考这一点: ‘世尊将「欲贪」比作一串骨头，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」²⁷，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」²⁸，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。

“现在假设一只秃鹫、一只鸢或一只鹰抓着一块肉，准备起飞，而其他秃鹫、鸢或鹰紧随其后，用喙撕扯它，用爪子拉扯它。你怎么想? 如果那只秃鹫、鸢或鹰不迅速地把那块肉扔掉，它会不会遭遇死亡，或是遭受死亡般的痛苦?”

“是的，佛主。”

²⁷ 因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」: 坦尊书中英文原文为: equanimity coming from multiplicity, dependent on multiplicity, 在中部MN 137经中的解释是: 与五蕴相关的「平捨」。

²⁸ 因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」: 坦尊书中英文原文为: equanimity coming from multiplicity, dependent on multiplicity, 在中部MN137经中的解释是: 依靠四种空定而产生的「平捨」。

“同样地，居士，圣弟子，思考这一点，‘世尊将「欲贪」比作一块肉，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。

“现在假设一个人拿着燃烧的草扎成的火炬逆风而来。你怎么想？如果他不迅速扔掉草扎成的火炬，他的手、手臂或身体的其他部位会不会烧伤，从而遭遇死亡，或是遭受死亡般的痛苦？”

“是的，佛主。”

“同样地，居士，圣弟子，思考这一点，‘世尊将「欲贪」比作草扎成的火炬，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。

“现在假设有一个坑，坑里燃着熊熊的余烬，比人的身高还深，坑里充满了既不燃烧也不冒烟的余烬，一个人走过来，他热爱生命，憎恨死亡，喜欢快乐，厌恶痛苦，两个强壮的男人用手臂抓住他，把他拖到坑里。你怎么想？这个人的身体不会扭来扭去吗？”“是的，佛主。为什么会这样？因为他会意识到，‘如果我掉进这个坑里，我就会遭遇死亡，或者遭受死亡般的痛苦。’”

“同样地，居士，圣弟子，思考这一点，‘世尊将「欲贪」比作炽热的余烬坑，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。

“现在假设一个人在做梦时看到美丽的公园、美丽的森林、美丽的土地和美丽的湖泊，醒来后却什么都看不到。同样地，居士，圣弟子，考虑这一点：‘世尊将「欲贪」比作一场梦，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。

“现在假设一个人借了一些物品——一辆豪华马车、精美珠宝和耳饰——走进市场，用借来的物品开道且包围着自己，看到他的人会说，‘这个人

真富有，因为富人就是这样享受他们的财产的’，但真正的主人，无论在哪里看到他，都会当场夺回他的东西。你怎么想：这个人有理由觉得难过吗？”

“不，佛主。

这是为什么呢？因为主人夺回来的是属于他们的物品。”

“同样地，居士，圣弟子，思考这一点，‘世尊将「欲贪」比作借来的财物，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。

“现在假设，在离村庄或城镇不远的地方，有一片茂密的树林，树林里有一棵树，树上结满了美味可口、丰硕的果实，但没有果实掉在地上。一个人走过来，渴望果实、寻找果实、搜寻果实。他钻进树林，看到了这棵树……他心里想着，‘这是一棵果实美味可口、丰硕的果实的树，但没有果实掉在地上，但我知道如何爬树。我为什么不爬上树，吃我喜欢吃的东西，用我的衣服装满果实呢？’于是，爬上树后，他吃了他喜欢吃的东西，用他的衣服装满了果实。然后，第二个人走过来，渴望果实、寻找果实、搜寻果实，并带着一把锋利的斧头。当他冲进树林时，他看到了那棵树……然后他想到，‘这棵树果实丰硕，味道鲜美，却没有果实掉在地上，而我又不会爬树。我为什么不把这棵树连根砍倒，吃我喜欢吃的东西，用我的衣服装满果实呢？’于是他就把树连根砍倒了。你怎么想：如果第一个爬上树的人没有迅速下来，倒下的树会不会压伤他的手、脚或其他身体部位，因此让他遭遇死亡，或遭受死亡般的痛苦呢？’

“是的，佛主。”

“同样地，居士，圣弟子思考这一点：‘世尊将「欲贪」比作一棵树的果实，多苦、会带来很多绝望和更大的过患。’以「正智」如实地看到这一点，然后回避因多样性而来的「平捨」，依赖于多样性而产生的「平捨」，他修出因单一性而来的「平捨」，依赖于单一性而产生的「平捨」，其中对世间诱惑的「取/养分」灭尽无余。” — 中部MN 54

因为修行中人没有「欲乐」(sensual pleasure)就不能修行了，佛陀建议在使用必需品时要保持警觉，以免被拖入「欲取」之中。建议是要对自己拥有的东西感到满足——并警惕可能因满足而产生的骄傲——并在每次使用必需品时反思其理由是否正当。

§120. “有此情形，比丘对任何一件旧布都心满意足。他言语中赞叹自己对任何一件旧布都心满意足。他不会为了一块布而做任何不雅或不当的事情。得不到布时，他不会焦躁不安。得到布时，他使用它，却不执着，不痴迷，无疚，看到（执着它的）过患，并明白从中摆脱的方法。他完全不会因对任何一件旧布觉得满意从而抬高自己或贬低他人。在这方面，他勤奋、灵巧、警觉、正念。这被称为一位坚定地遵守圣者古老、原始传统的比丘。” [食物和住宿也是如此。] — 增支部AN 4:28

§121. “有此情形，一位比丘如理思惟，用布只是为了御寒、避暑、防苍蝇、蚊子、风、太阳和爬行动物的触碰，仅仅是为了遮盖身体的羞耻部位。

“他如理思惟，服用化缘而来的食物，不是为了玩乐，不是为了迷醉，不是为了身材，也不是为了美容，而只是为了这个身体的生存和延续，为了结束它的痛苦，为了支持梵行生活，他想着：‘这样我将摧毁旧的（饥饿）感觉，而不会产生新的（饮食过量）感觉。我将维持我自己的生存，无可指责地，舒适地生活。’

“如理思惟，他住在那里只是为了为了御寒、避暑、防苍蝇、蚊子、风、太阳和爬行动物的触碰；只是为了躲避恶劣的天气和享受隐居的乐趣。

“如理思惟，他服下用于治疗疾病必须的药物，只是为了抵消已经升起的病痛，并最大限度地摆脱疾病。” — 中部MN 2

虽然「见取」是第二种「取」，因此最终必须被舍弃，但修行中人不能离开「正见」修行。这延续了这些段落中反复出现的模式：正如一个人需要善巧的「吃」才能最终超越「吃」的需要，正如一个人需要使用「想」和「受」才能最终超越对「想」和「受」的执着，一个人需要使用善巧的「见」才能超越对「见」的需要。

我们已经看到，「正见」被定义为从「四圣谛」的角度来看待事物。在「正见」的最高阶段，一个人会用心去观察感官世界中的事件生起和灭去。当心参与这个过程时，“存在”和“不存在”这类的概念不会冒出来，它们与要观察的事物无关。这使心处于一种可以将「缘起诸支」纯粹视为事件、纯粹视作「苦」的事件。当一个人纯粹地从这些角度看待它们——而不是将其视为某个人的「自我」或「世界」的必要侧面——时，他就站好了位置，可以放弃它们了。

§122. 然后「迦旃延尊者」走近世尊，抵达后顶礼，坐在一旁。当他坐在那里时，他对世尊说：“世尊，您常说「正见」，「正见」’。「正见」的范围有多深、有多广？”

“总的来说，「迦旃延」，这个世界是由「存在」与「不存在」的两极化思维（作为思维的基本对象）支撑的。但是，当一个人如实正确地观察世界的「集起」（origination）时，他的心就不会冒出关于世界“不存在”的想法。当一个人如实正确地观察世界的「灭」（cessation）时，他的心中就不会冒出关于世界“存在”的想法。

“总的来说，「迦旃延」，这个世界为执着、执取/取食和偏见所捆绑。但这样的人不会卷入或抓取这些执着、执取、僵化观念、偏见或痴迷；他也不执意维护“我的「自我」”。一切只有苦、压力的现象，生时生，灭时灭，于此他丝毫不疑、不惑。在这一点上，他的知见卓尔不群。「迦旃延」，正见有如此深如此广。

“‘一切存在着’：那是一种极端。‘一切都不存在’：那是第二种极端。如来避开这两个极端，以中道教导佛法：以「无明」为必要条件生起了「行」……”—— 相应部SN 12:15

「正见」将一切现象视为事件，同时也准备好了，将它自己也视为事件。因此，当它完成任务，斩断了对关于「自我」或「世界」的「见取」之后，它也能回转过来面对自己。所以，它包含着超越自身的手段。

§123. 当时，其他教派（「外道」）的云游者聚集在一起，坐着讨论各种兽性话题，发出很大的噪音和喧闹声。他们看到给孤独居士从远处走来，看见他后，彼此嘘声说：“安静，好先生们。不要发出任何声音。给孤独居士来了，他是沙门乔达摩的弟子。他是沙门乔达摩的弟子之一，身穿白衣，住在沙瓦提城。这些人喜欢安静，在安静中接受训练，言辞中赞美安静。也许，如果他觉得我们这群人很安静，他会认为值得朝我们这边走来。”于是云游者们沉默了。

然后，给孤独居士去了信仰其他「外道」的云游者的住处。到达后，他彬彬有礼地问候他们。在友好地问候和交换礼节之后，他坐在一边。当他坐在那里时，那位云游者对他说：“长者，告诉我们，沙门乔达摩有什么见解。”

“尊敬的先生们，我并不完全了解世尊的见解。”

“好吧，好吧。所以你并不完全了解苦行僧乔达摩的观点。那么请告诉我们僧侣们有什么见解。”

“我甚至不完全了解僧侣们的见解。”

“所以你并不完全了解沙门乔达摩有什么见解，甚至不完全了解僧侣们有什么见解。那么请告诉我们你有什么见解。”

“我向你们阐述我有什么见解并不难。但请尊者们逐次阐述各自的立场，这样我向你们阐述我的见解就不难了。”

说完这些话后，一位云游者对给孤独居士说：“宇宙是永恒的。只有这一点才是真实的；其他一切见解都毫不可取。这就是我的见解。”

另一位云游者对给孤独居士说：“宇宙不是永恒的。只有这一点是真的；其他的一切见解都毫不可取。这就是我的见解。”

另一位云游者说：“宇宙是有限的……”……“宇宙是无限的……”……“灵魂和肉体是一回事……”……“灵魂是一回事，肉体是另一回事……”……“死后如来存在……”……“死后「如来」不存在……”……“死后「如来」既存在又不存在……”……“死后「如来」既不存在也不存在。只有这一点是真的；否则一切见解都毫不可取的。这是我的见解。”

说完这些话，给孤独居士对云游者说：“至于尊者说：‘宇宙是永恒的，只有这种见解才是对的；其它任何见解都毫不可取。我的观点是这样。’他的观点是由他不当的注意力（不如理作意）产生的，或从他处听闻而来。今此见已生，为架构所成，意志所举，因缘而立。凡所生成的事物，都是无常的。任何无常的事物都是苦的。这位尊者就这样执着于那个苦，自己钻进那个苦里边去了。”[其他观点也类似。]

说完此话，云游者对给孤独居士说：“我们已一一按照自己的立场向您解释了。现在告诉我们您有什么见解。”

“凡所生成的事物，都是架构所成，意志所举，因缘而立，是无常的。任何无常的事物都是苦的。凡是苦的，都不是我，我不是这个，也不是我的自我。这就是我的见解。”

“所以，居士，凡所生成的事物，都是架构所成，意志所举，因缘而立，是无常的。任何无常的事物都是苦的。凡是苦的，都不是我，我不是这个，也不是我的自我。因此您执着于那个苦，自己钻进那个苦里边去了。”

“诸位尊者，凡所生成的事物，都是架构所成，意志所举，因缘而立，是无常的。任何无常的事物都是苦的。凡是苦的，都不是我，我不是这个，也不是我的自我。当此见已经生成，我以「正智」(正确的辨别力right discernment)看清了这一点之后，我也在此见已成时，看到了更高的「解脱」。”

此言一出，云游者们都沉默了，羞愧地缩着肩膀，低头坐着，陷入沉思之中，无言以对。—— 增支部AN 10:93

§124. “比丘们，「如来」(善于)辨别(discerns)。他辨别道，当这些见解，如此固执(seized)、如此抓取(grasped at)的话，会导致这般那般的去向，导致更久远的这般那般世界中的状态。并且他能辨别有什么是超越这一点的。然而，他不抓取这个辨别的动作。由于他不抓取，当下内心体验到「解脱」[nibbuti]。如实现观(as they have come to be)，了解「受」的起因(集)、消逝(灭)、魅力(味)和祸患(患)，以及从「受」中解放(离 emancipation)，比丘们，「如来」通过不「取」(养分/执着)而得到「解脱」(released)。” — 长部DN 1

「戒禁取」(对习惯和修行的执着)是第三种「取」，而在这里，一个类似的动态关系同样有效。一个修道中人需要培养「正语」、「正业」和「正命」这些善巧的习惯，以及「正精进」、「正念」和「正定」这些善巧的修行，虽然他/她最终必须放弃这些习惯和修行。但放弃它们，这不是说要倒退回不善巧的行为中去。相反，它的意思是，要继续遵循善巧的习惯和修法，但不围绕它们之上塑造起某种「自我认同感」(a sense of self-identity)。

§125. “现在，不善巧的「习惯」在哪里无余迹的灭尽？……比如说，比丘放弃错误的「身行」，培养正确的「身行」，放弃错误的「语行」，培养正确的「语行」，放弃错误的「生计」，以「正命」维持他的生活……现在，善巧的「习惯」在哪里无余迹地灭尽？……比如说，比丘行持有德，但他并不自以为是²⁹[na sīlamaya]。” — 中部MN 78

²⁹ 英文原文为not fashioned of virtue:按面翻译意思是:他不是由德行塑造起来的

§126. “一个不正直的人……进入并驻留于「初禅」。他注意到, ‘我已获得初禅的成就, 但其他僧人却没有获得「初禅」的成就。’他因获得「初禅」而自高自大, 贬低他人。这是不正直之人的品质。

“正直之人注意到, ‘世尊曾说过, 即使对于初禅的成就, 也不要自以为是 (atammayatā, 字面意思是“not-made-of-that-ness” “非由那个所造”), 因为无论人们如何解读它, 它都会变成其他样子。’因此, 他的注意力焦点放在不自以为是上, 他既不会因为「初禅」的成就而抬高自己, 也不会贬低他人。这就是正直之人的品质。” — MN 113

类似的动态关系也适用于放弃第四种执取上, 即「我语取」。修行的早期阶段, 要想修有所成, 一个人需要有一种「自我感」——即使它并没有完全清楚地被划归为某种与自我有关的教义 (self-doctrine) ——即负责任的和独立自主的「自我感」。

§127. “我是「业」 (行为, kamma) 的主人, 「业」的继承人, 因「业」而生, 由「业」而联, 并以「业」作为我的裁判。无论我做什么, 无论是善是恶, 我都会成为其继承人。’这是第五个事实, 无论是女是男, 是俗是僧, 都应该经常反思。”—— 增支部AN 5:57

一种围绕着自尊定义起来的「我想」, 与要减轻自身痛苦的紧迫感结合起来, 也可以起到激励修行的善巧作用。

§128. “什么是以「自我」为主导思想? 有这样一种情况, 一位比丘, 来到荒野、树下或空屋, 如此思惟: ‘我从在家生活变成出家, 不是为了这身衣裳; 不是为了化缘乞食、住宅或为了这样或那样未来的「再生」 (再形成, 有, becoming), 这些不是我从在家生活变成出家的目的。我只是被生、老、死所困陷; 被忧愁、悲伤、痛苦、烦恼和绝望所困扰; 被压力困陷, 被压力淹没, [我希望,] ‘也许能知道这整团痛苦和压力的尽头!’ 现在, 如果我还要寻求我出家时所放弃的那种感官享受 (欲乐) ——或者更低级的那种——那对我来说是不合适的。’因此, 他思惟道: “我的「精进」会激发起来, 不会松懈; 我的「正念」会建立, 不会困惑; 我的身体会平静, 不会躁动; 我的心会集中, 统一。”他以「自我」为主导思想, 舍弃不善巧的因素, 培养善巧的因素; 舍弃会受责备的因素, 培养无可责备的因素, 以纯净的方式照顾自己。这称为以「自我」为主导思想。” — AN 3:40

在修行的初期阶段,「非我想」可以应用于希望断除的不善巧习惯和修行之上。但随着善巧习惯和修行的逐渐牢固地树立,「非我想」可以应用于「五蕴」所有的各个方面,作为斩断对任何痛苦根源的「取」的一种手段。

§129. “比丘们,「色」(色身、身体)是「非我」的。如果「色」即是「自我」,那么这个「色」不会让它自己生病的。关于「色」,就可以(对它说):‘让我的「色」变成这样。让我的「色」不要变得这样。’但正因为「色」就是「非我」的,所以这个「色」才会让自己生病。关于「色」,不可能(对它说):‘让我的「色」变得这样。让我的「色」不要变成这样。’

“「受」(感觉)是「非我」的……

“「想」(感知、概念、记忆)是「非我」的……

“「行」(架构)是「非我」的……

“「识」(意识)是「非我」的。如果「识」即是「自我」,那么这个「识」是不会让它自己生病的。对于「识」,就可以(对它说):‘让我的「识」变成这样。让我的「识」不要变得这样。’但正因为「识」就是「非我」的,所以这个「识」才会让自己生病。关于「识」,不可能(对它说):‘让我的「识」变得这样。让我的「识」不要变成这样。’

“比丘们,你们怎么想:「色」是「常」的,还是「无常」的?”

“是「无常」的,佛主。”

“「无常」的事物是「轻松」的还是「苦」的?”

“「苦」的,大人。”

“那么,把那些「无常」、「苦」、「易变」的事物视为‘这是我的。这是我的自我。这就是我的存在’是否合适?”

“不,佛主。”

“...「受」是「常」的还是「无常」的?”

“「无常」的,佛主。”……

“...「想」是「常」的还是「无常」的?”

“「无常」的,佛主。”……

“...「行」是「常」的还是「无常」的?”

“「无常」的，佛主。”……

“比丘们，你们怎么想：「识」是「常」的还是「无常」的？”

“「无常」的。”

“「无常」的事物是轻松的还是「苦」的？”

“「苦」的，佛主。”

“那么，把那些「无常」、「苦」、易变的事物视为‘这是我的。这是我的自我。这就是我的存在’是否合适？”

“不，佛主。”

“因此，比丘们，任何「色」，无论是过去、未来或现在、或内或外、或粗或细、或凡或圣、或远或近…… 每种「色」，当它现起时，都应以「正智」看待，‘这不是我的。这不是我自己。这不是我的存在。’

“任何「受」……

“任何「想」……

“任何「行」……

“任何「识」，无论是过去、未来或现在、或内或外、或粗或细、或凡或圣、或远或近…… 每种「识」，当它现起时，都应以「正智」看待，‘这不是我的。这不是我自己。这不是我的存在。’” — [SN 22:59](#)

§130. “比丘们，你们应该坚持那个我执的教义，坚持它就不会产生悲伤、悲叹、痛苦、悲痛和绝望。但是，你们看到一个我执的教义了吗？坚持它就不会产生悲伤、悲叹、痛苦、悲痛和绝望。”

“不，大人。”

“很好，僧侣们。我也不信……”

“比丘们，你们想一想，如果有人在祇陀林这里采集、焚烧或随意处置草、枝、叶，你们会不会想到，‘这个人采集、焚烧或随意处置的就是我们’？”

“不，大人。”

“为什么呢？因为那些东西不是我们自己，也不属于我们自己。”

“即便如此，比丘们，凡不属于你的东西，都放下它。放下它是为了你长久的幸福和快乐。什么不属于你？色不属于你……受不属于你……想不属于你……造作不属于你……识不属于你：放下它。放下它是为了你长久的幸福和快乐。” — [MN 22](#)

最终,「非我想」不仅适用于「五蕴」,也适用于较低层次的觉醒果位,如果一个人将不死的体验视为一种「现象」(phenomenon)或心的对象(an object of the mind),可能仍然对它产生出某种「喜贪」(sense of passion)(见§86)。甚至对这个果位的阶段都可以应用「非我想」,以助于培养一种「清凉感」(sense of dispassion)。

§131. 当你以「正智」观察,
‘一切法(现象)皆「非我」’——

你因为「苦」而不再迷恋。

这是通往「纯净」

之道。—— 法句经Dhp 279

在觉醒的最终阶段,人们会到达这样的境界:「不死」不再是一种现象,而是现象的终结。

§132.“所有的「法」(现象)都立足于「不死」。

“所有的「法」(现象)皆以「涅槃」为它们的终结。”—— 增支部
AN 10:58

到这一点,人们不再固执任何关于自我存在或是不存在的教条,因为正如我们在§122中看到的那样,存在和不存在的概念现在与一个人的经验状态无关。

§133. 然后,游方者瓦查戈塔 (Vacchagotta) 前往至世尊那里,抵达后,与他互致礼貌的问候。在互相友好地寒暄和礼貌之后,他坐到了一边。当他坐在那里时,他问世尊:“那么,乔达摩大师,有没有一个自我存在?”

听到此话,世尊保持沉默。

“那么,您的意思是,自我就不存在,对吗?”

这次,世尊还是保持沉默。

然后游方者瓦查戈塔从座位上起身离开。

然后,在游方者瓦查戈塔离开后不久,阿难尊者对世尊说:“世尊,为什么当游方者瓦查各塔问问题时,世尊不回答呢?”

“阿难，如果我——被游方者瓦查戈塔询问是否有一个自我时——回答说有一个自我，那就符合了那些支持永恒论[认为有一个永恒的、不变的灵魂]的冥想者和婆罗门的观点。如果我——被游方者瓦查戈塔询问是否没有自我时——回答说「没有自我」，那就符合那些支持「灵魂毁灭主义」[死亡是意识的毁灭的观点]的冥想者和婆罗门。如果我——被游方者瓦查戈塔问是否有一个自我——回答说「有一个自我」，这会有助于[一切现象皆非我]的智慧的生起吗？

“不，佛主。”

“而如果我——被游方者瓦查戈塔问是否没有自我——回答说「没有自我」，本来已困惑的瓦查戈塔会变得更加困惑：‘我一直都习以为常的自我现在却不存在了吗？’” - 相应部SN 44:10

§134. 优婆塞：

到达终点的人：

他不存在了吗？

还是他永恒地

摆脱了痛苦？

圣者，请告诉我

因为您已经知道这个「法」(现象)。

佛陀说：

到达终点的人

任何人都不能凭借任何标准来说——

对他来言，这是不存在。

当一切现象都被摆脱

一切言说都方式

也都弃用了。—— 经集Sn 5:6

有(再形成)

「正定」的阶次属于「色界」和「无色界」层面的状态。因此，这条道路包括将「有」(再形成)的状态带入存在的领域。然而，正如我们多次指出的那样，如果一个人想要获得彻底的觉悟，他最终必须学会看到，哪怕是这些精微的状态中存在的过患。

§135.“正如即使是少量的粪便也会发出恶臭，同样，我也不会赞同哪怕是一丁点儿的「有」，哪怕只是弹指一瞬间。”—— 增支部AN 1:202

§136. 如是我闻，有一次，世尊刚获得觉悟，住于乌鲁维拉的尼兰加拉河岸边的菩提树荫下，那是觉悟之树。他在菩提树荫下一座连坐了七天，敏锐地感受着「解脱」的极喜。七天后，他从那「定」中出来，用觉者的眼睛观察世界。当他这样做时，他看到众生都被许多由「贪、嗔、无明」生出的灼热焚烧，被许多由「贪、嗔、无明」生出的火焰点燃。然后，在意识到这一点的重要性后，他就此感叹道：

这个世界在燃烧。

被「触」折磨，

它以病为“我”。

无论它如何解释(事情)，

事情总是另般模样。

虽然变成另般模样，

世界却

被「有」抓牢

被「有」折磨

但仍以那「有」为乐。

哪里有欢乐，

哪里就有恐惧。

有恐惧之事

就有「苦」。

此梵行的生活

目的就是放弃「有」。

无论哪个祭师或修行者宣讲通过「有」而摆脱「有」，我说，他们全都没有从「有」中「解脱」。

无论哪个祭师或修行者宣讲通过「无有」(non-becoming)而摆脱「有」，我说，他们全都没有从「有」中「解脱」。

「苦」能够表演

依靠的舞台是一切占有的行为。

随着一切「取/养分」的终结，

「苦」丧失演出舞台。

看看这个世界：

众生因浓厚的「无明」而受「苦」，

于已现起现象(as it has come to be)之「喜贪」(delight)

未得「解脱」

一切各个层次的「有」，

无论何处，

无论何种方式，

都是「无常」，「苦」，「变迁」的。

看到这一切——正如它所发生的那样(as it has come to be)——

依「正智」(凭借正确的辨别力),
一个人放弃「有爱」(craving for becoming),
不以「无有爱」(craving for non-becoming)为「喜」(delight)。
由「渴爱」的彻底终结
获得得无余迹的消褪和「灭」:
涅槃。

对「涅槃」的僧人

因无「取/养分」,

不存在接续的「有」。

他征服了魔罗,

赢得了战斗。

从一切的「有」中升华:

「如」。——优陀那经 3:10

生

§79中的 [8] 和 [9] 的「想」的例子,就是要诱发对任何层次的「生」和「有」生起「清凉」(dispassion)的心态。这种「清凉」对「离苦之道」是必须的,因为「生」不可避免地会导致「衰老」和「死亡」,还会带来因必须靠食物生存而产生的所有痛苦和「无常」。

§137. 随后,清晨,比丘尼「迦罗」穿上袈裟,手拿钵和外套袈裟,前往沙瓦提城托钵。当她去沙瓦提城托钵归来后,用过饭后,她前往盲人林度过一天。她深入盲人林后,坐在一棵树下,计划住一天。

这时,邪神魔罗想要激起她心中的恐惧、惊恐和恐怖,想要让她从孤独中跌落,走近她并说道:“比丘尼,有什么事你是不赞同的呢?”

“我不赞同「出生」，我的朋友。”

魔罗：

“你为什么不赞同「出生」？”

出生的人

享受感官快乐。

究竟是谁

曾经说服了你：

‘比丘尼，不要赞同「出生」’？”

卡拉比丘尼：

“一个人只要出生

就有死亡。

一个人只要出生

就会看到痛苦。

这是一种捆绑、一种鞭答、一种苦难。

这就是为什么 我们不应该赞同

出生。

觉者教导我佛法

— 克服「出生」之道 —

为的是抛弃一切痛苦。

他让我

矗立在真理之中。

但那些已生于「色界」的众生

也算上那些「无色界」的众生，

如果他们不了知(discern)「灭」(cessation)，

将再次回到「有」。”

然后，邪神魔罗——难过而失落地意识到，“比丘尼卡拉能识破我”——就在那里消失了。——相应部SN 5:6

除了提醒人们出生的这些种种过患之外，佛陀还建议人们去回忆「平静」——由找到「生」(the unborn)带来的「平静」——以提醒人们抛弃任何「再生」的愿望可以获得的不再有有饥渴的「自由」。

§138. “比丘们，有那「无生」(unborn)、「无成」(unbecome)、「无作」(unmade)、「无行」(unfabricated)之事。。若无那「无生」、「无成」、「无作」、「无行」之事，则无有从那「生」(born)、「成」(become)、「作」(made)、「行」(unfabricated)中「解放」(emancipation)之事。但正因为有那「无生」、「无成」、「无作」、「无行」之事，所以才有能「辨别」出从那「生」、「成」、「作」、「行」中得到「解放」之事。”——优陀那经Ud 8:3

§139. 古塔(Guttā) 姐妹：

抛弃「生」和流浪，

深刻理解「有」，

于此时此地

从「饥渴」中解脱

进退之间，你都会

彻底地「平静」。——长老尼偈 Thig 6:7

衰老与死亡

反思他人的衰老和死亡有助于斩断贪欲。反思自己不可避免的衰老和死亡，会激发人们培养善巧的内心品质和善巧的行为，这种善巧的业力将引领人们在幸福的生命层次上「投生」。然而，反思一个人在任何可能投生的生命层次上都有衰老和死亡的必然性，会激发人们为了抵达「不死」，走上追求超越一切「有」、「生」、「老」和「死」的修行之道的紧迫感。

§140. “比丘们，那么什么是「色相」的魅力（「色」之「味」）呢？假设有一位贵族种姓、婆罗门种姓或俗家阶级的少女，年龄十五六岁，不高不矮，不瘦不胖，不黑不白。她那时的美丽和魅力是否达到了顶峰？”

“是的，佛主。”

“任何依赖于那种美丽和魅力而产生的快乐和幸福，那就是「色相」的魅力。”

“那么，「色相」的「过患」（色之患）是什么呢？比如说，同一个女人在后来的某个时候，当她八十岁、九十岁、一百岁的时候，人们可能会看到她，年老了，骨架歪斜，驼背，拄着拐杖，瘫痪，痛苦，牙齿断了，头发花白，头发稀疏，秃顶，满脸皱纹，身上全是斑点。你怎么想？她早前的美貌和魅力消失了吗，「过患」出现了吗？”

“是的，佛主。”

“比丘们，这就是「色相」的「过患」。

“复次，人们可能会看到同一个女人病了，疼痛，病重，躺在地上，身上沾满了自己的尿液和粪便，需要人抬起来，需要人放下。你怎么想？她早前的美貌和魅力消失了吗，「过患」出现了吗？”

“是的，佛主。”

“比丘们，这也是「色相」的「过患」。

“复次，人们可能会看到同一个女人变成一具被抛弃在停尸场里的尸体，死了一天、两天、三天，身体肿胀、脸色发青、浑身渗血。你怎么想？她早前的美貌和魅力消失了吗，「过患」出现了吗？”

“是的，佛主。”

“僧侣们，这也是「色相」的「过患」。” — 中部MN 13

§141.“复次，好像他（一位冥想的比丘）眼前浮现出一具尸体，被抛弃在停尸场里，死了一天、两天、三天，身体肿胀、脸色发青、浑身渗血，他将此景应用于当下此身：‘此身体亦然，这就是它的属性，这就是它的未来，这就是它不可避免的命运’...

“或者再次，好像他眼前浮现出一具尸体，被抛弃在停尸场里，被乌鸦、秃鹫、鹰、狗、鬣狗和其他各种生物啄食着.....一具粘满血肉的骷髅，与筋腱相连.....一具粘满鲜血的无肉骷髅，与筋腱相连.....一具无血无肉的骷髅，与筋腱相连.....骨头脱离了筋腱，散落在各个方向.....这里一根手骨，那里一根脚骨，这里一根胫骨，那里一根大腿骨，这里一根髌骨，那里一根背骨，这里一根肋骨，那里一根胸骨，这里一根肩骨，那里一根颈骨，这里一根颌骨，那里一颗牙齿，这里一块头骨.....骨头发白，有点像贝壳的颜色.....堆积起来，已有一年多.....分解成粉末.....他将此景应用于此身：‘此身亦然：这就是它的属性，这就是它的未来，这就是它不可避免的命运。’”——长部DN 22

§142. 玛哈嘎拉尊者：

这个皮肤黝黑的女人

[准备火化尸体]

——像乌鸦一样，身形硕大——

弄断一条腿，再弄断另一条

大腿，

弄断一只胳膊，再弄断另一只

胳膊，

敲碎头盖骨，

就像一锅凝乳，

她坐在那里，这些东西就堆在她身边。

无论是谁，无知，

想认领

— 真是傻瓜 —

一次次轮回到

痛苦和压力之中。

因此，看清楚了，

不要认领。

希望我永远不再躺在地上

头骨被人敲开

再也不要。——长老偈 2:16

§143. “那么，一个人应该经常按照怎样的思路反思……‘我是会「衰老」的，我尚未超越「衰老」’呢？有众生迷醉于一种（典型的）年轻人对青春的迷醉之中。由于对青春的迷醉，他们在「身行」方面举止不当，在「语行」方面举止不当，在「意行」方面举止不当。但当他们经常反思这一事实时，年轻人对青春的迷醉要么完全被抛弃，要么会减弱……

“那么，一个人应该经常按照怎样的思路反思……‘我是会「死亡」的，我尚未超越「死亡」’呢？有众生迷醉于一种（典型的）年轻人对青春的迷醉之中。由于对青春的迷醉，他们在「身行」方面举止不当，在「语行」方面举止不当，在「意行」方面举止不当。但当他们经常反思这一事实时，年轻人对青春的迷醉要么完全被抛弃，要么会减弱……

“现在，圣弟子考虑这一点：‘我不是唯一一个会「衰老」、尚未超越「衰老」的人。有众生存在之处——无论过去还是未来、无论已经死去还是重新出生——所有众生都会「衰老」，尚未超越「衰老」.’当他/她经常反思这一点时，修行之道便初具雏形。他/她坚持这条道路，发展它，培养它。当他/她坚持这条道路，发展它，培养它时，「枷锁」（fetter）就会被抛弃，「痴迷」（obsession）就会被摧毁。”

“现在，圣弟子考虑这一点：‘我不是唯一一个会「死亡」、尚未超越「死亡」的人。有众生存在之处——无论过去还是未来、无论已经死去还是重新出生

——所有众生都会「死亡」，尚未超越「死亡」。」当他/她经常反思这一点时，修行之道便初具雏形。他/她坚持这条道路，发展它，培养它。当他/她坚持这条道路，发展它，培养它时，「枷锁」(fetter)就会被抛弃，「痴迷」(obsession)就会被摧毁。”—— 增支部AN 5:57

§144. “比丘们，「死随念」——如果不断地培养和修持——会得大果报和大利益。它于「不死」得立足之处，以「不死」为最终目标。那么如何培养和修持「死随念」，才能有大果报和大利益，于「不死」得立足之处，以「不死」为最终目标呢？

“比如说，当白昼逝去，黑夜复临时，比丘反思道：‘我死亡的原因(可能)有很多。蛇可能会咬我，蝎子可能会蛰我，蜈蚣可能会咬我。我的死法可能会这样到来。那将是我的障碍。我可能会因被绊倒而跌落，我消化的食物可能会困扰我，我的胆汁可能会被激起，我的痰……(体内的)刺骨的风力可能会被激起。我的死法可能会这样到来。那将是我的障碍。’然后比丘应该检查：‘如果我在夜间死去，是否有任何邪恶、不善巧的内心品质未被我抛弃，会成为我的障碍？’如果他经过反思，意识到自己还有未舍弃的邪恶、不善巧的内心品质，而这些品质在夜间死亡时会成为他的障碍，那么他应该付出额外的欲望(desire)、努力(effort)、勤奋(diligence)、刻苦(endeavor)、坚持(relentlessness)、正念(mindfulness)和警觉(alertness)，以舍弃那些邪恶、不善巧的品质。就像当一个人的头巾或头部着火时，他会付出额外的欲望、努力、勤奋、刻苦、坚持、正念和警觉来扑灭头巾或头部的火，同样，比丘也应该付出额外的欲望、努力、勤奋、刻苦、坚持、正念和警觉来舍弃那些邪恶、不善巧的品质。但是，如果他在反思之后意识到，如果他在夜间死去，他没有未舍弃的邪恶、不善巧的内心品质，不会成为他的障碍，那么，以此为由，他应该安住于愉悦和欢喜之中，日夜于善巧的品质中训练自己。

“复次，当黑夜逝去，白昼复临时，比丘反思道：‘我死亡的原因(可能)有很多’ 然后比丘应该检查：‘如果我在白天死去，是否有任何邪恶、不善巧的内心品质未被我抛弃，会成为我的障碍？’如果他经过反思，意识到自己还有未舍弃的邪恶、不善巧的内心品质，而这些品质在白天死亡时会成为他的障碍，那么他应该付出额外的欲望(desire)、努力(effort)、勤奋(diligence)、刻苦(endeavor)、坚持(relentlessness)、正念(mindfulness)和警觉(alertness)，以舍弃那些邪恶、不善巧的品质 但是，如果他在反思之后意识到，如果他在白天死去，他没有未舍弃的邪恶、不善巧的内心品质，不会成为他的障碍，那么，以此为由，他应该安住于愉悦和欢喜之中，日夜于善巧的品质中训练自己。

“比丘们，以此培养和修持「死随念」，有大果报和大利益，于「不死」得立足之处，以「不死」为最终目标。” - 增支部AN 6:20

§145. 瓦利亚尊者 (Ven. Valliya):

无论需要完成的是什么

凭着坚定的毅力，

无论需要完成的是什么

对一个渴望觉悟的人来说：

我都会去做。

我绝不失败。

看：坚韧不拔、奋勇向前！

你为我指引方向：

大道笔直，

于「不死」之中

站稳脚跟。

我，凭着睿智，

会到达它，通晓它，

如恒河的溪流，

汇归大海。——《长老偈》Thag 2:24

词汇表

阿罗汉 (Arahant)：一位“尊贵的人”或“纯净的人”；内心摆脱了烦恼，因此不再继续「再生」的人。这是佛陀及其成就最高圣弟子的称号。

菩提(Bodhi)：觉悟。

梵天(Brahmā)：居住在色界或无色界较高天界的天人。

梵 (Brah man)：在奥义书里，指整个宇宙的源头。

婆罗门(Brāhman)：由出生决定的祭司种姓的成员，自称是印度最高的阶层。在佛教特有的用法中，“婆罗门”也可以指阿罗汉，这

一点表明卓越不是基于出生或**种族**，而是基于**心灵**所**达到**的**品质**。

天神 (*devatā*) : 字面意思是“发闪者”。天界的居民。

法 (*Dharma*) : (1) 事件、动作, (2) 现象本身, (3) 内心品质, (4) 教义、教导, (5) 涅槃 (尽管有些段落将涅槃描述为舍弃一切法) 。梵语形式: *Dharma*。

乔达摩 (*Gotama*) : 佛陀的族名。

禅那 (*Jāhna*) : 精神**专注**。高度集中于某种**单一感觉**或**内心概念**的状态。

业 (*Kamma*) : (1) 有**动机**的行为; (2) 有**动机**行为的**结果**。梵语形式: *Karma*。

蕴 (*Khandha*) : 直接**体验**到的**物质**和**精神现象**的集合: *rūpa* — 物质身体, 受 *vedana* — 乐、苦或不乐不苦的感受, 「想」 *saññā* — 感知, 内心**标签**, 行 *saṅkhāra* — 架构, 思维架构, 识 *viññāṇa* — 感官意识, 记录出现的**感官数据**和**想法**的**动作**。梵语形式: *Skandha*。

魔罗 (*Māra*) : 诱惑的人格化身, 以及**内外一切**为**摆脱生死轮回**设置障碍的力量的人格化身。

涅槃 (*Nibbāna*) : 字面意思是“**解脱**”**心灵**的**激情**、**厌恶**和**妄想**, 以及整个死亡和重生的**轮回**。由于这个词也表示火焰的**熄灭**, 因此它带有**宁静**、**冷却**和**平静**的含义。梵语形式: *Nirvāṇa*。

世主 (*Pajāpati*) : 一位**高阶**天神, 在特定天界中, 其**统治地位**仅次于**国王**。

巴利语 (*Pāli*) : 现存最古老的**佛陀教义**的**经典**使用的**语言**。

释迦族 (*Sakyan*) : 释迦族**邦国**的居民, 佛陀的**家乡**所在地。

僧伽 (*Sangha*) : 在世俗 (*sammatti*) 层面上, 此**术语**指**佛教僧尼**团体。在理想 (*ariya*) 层面上, 此**术语**指**佛陀的弟子**, 无论是出家还是在家人, 只要他们至少已**证得初果**。

如来 (*Tathāgata*) : 字面意思是“**变得纯真** (*tatha-āgata*) ”或“**已真实逝去** (*tathā-gata*) ”的人: 古印度用来形容已**达到最高宗教目标**

的人的**称号**。在**佛教**中，它通常指**佛陀**，但有时也指他的**阿罗汉**弟子。

经文缩写表

AN	<i>Aṅguttara Nikāya</i>	增支部
Dhp	<i>Dhammapada</i>	法句经

DN	<i>Dīgha Nikāya</i>	长部
Iti	<i>Itivuttaka</i>	如是语经
Khp	<i>Khuddakapāṭha</i>	小诵经
MN	<i>Majjhima Nikāya</i>	中部
SN	<i>Saṃyutta Nikāya</i>	相应部
Sn	<i>Sutta Nipāta</i>	小部 / 经集
Thag	<i>heragāthā</i>	长老偈
Thig	<i>Therīgāthā</i>	长老尼偈
Ud	<i>Udāna</i>	自说经

提及 DN《长部》、Iti《如是语经》和 MN《中部》时指的是经 (*sutta*)。那些Dhp开头的是诗句。对其他文本的引用是 (*saṃyutta*《相应部》、*nipāta*《经集》或 *vagga* 章节) 和经文。AN《增支部》和 SN《相应部》的编号遵循泰文版的巴利文藏经。

这些文本的所有翻译均由作者翻译, 并基于泰国皇家版巴利藏经 (曼谷: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982)。