

# 诚实正直的「空」

作者：坦尼萨罗尊者

译者：一意孤行

尽管佛陀的教义非常精深，但什么是智慧，他用一个简单的实验来衡量。他说，你自己要去学会做那些——虽然你不喜欢，但知道结果会是幸福的——事情，并且要避免去做那些——你喜欢做，但知道结果会是痛苦和伤害的——事情，要做到这个地步，你才算是有智之士。

他是因为洞察到了，由「动机推动的行为」对塑造我们的幸福与悲伤、快乐和痛苦的体验，具有如此极端重要的意义，才得出这个「智慧」的标准。「行为」如此重要，却又如此频繁地被误导，所以「智慧」必须同时从战术性和战略性下手，才能培养出真正有益的「行为」。「智慧」必须战胜短视的偏好，才能带来持久的幸福。

因为佛陀用「由动机推动的行为」及「行为的结果」来看待一切经验层面的问题，无论是粗浅的还是精深的经验，因此他衡量智慧的「战术性标准」也适用于所有层次，从简单的「心胸宽广的智慧」到「空的智慧」和「究竟的觉悟」。「智慧」之所以在所有层面上都配得上称作智慧，那是因为它一点就亮。它改变了你的行动以及由此带来的快乐。要想做到这一点，它需要诚实正直的品格：愿意诚实地看待你行为的结果，承认你造成了伤害，并改变你的方式，这样你就不会再犯同样的错误。

这一智慧标准最惊人之处在于它是如此开门见山和直接地气。咋一听到听到可能会令人感到惊愕，因为我们大多数人并不认为「佛教智慧」会是如此的贴近常识和直截了当。相反，「佛教智慧」一词让人联想到更抽象、矛盾重重的教义，完全与「常识」背道而驰——「空」就是一个典型的例子。我们听说过这样的说法，「空」的意思是，任何东西都没有内在固有的存在（inherent existence）。换句话说，从终极层面来看，事物并不是我们传统上所认为的「某种东西」。它们是「过程」，与它们所依赖的所有其它的「过程」都是分不开的。这是一个哲学上很诱人去思索的话题，但要想鼓励你寒冷的早晨早起打坐，或者说服你放弃伤害性的瘾好，它没多大用。

例如，如果你有酒瘾，不是因为你感觉到那酒精里面有什么固有的存在。这是因为，根据你计算出的结果，酒精带来的即时愉悦超过了它对你生活造成的长期损害。这是一个通用的原理：执着和上瘾不是形而上学的问题。他们是战术层面的问题。我们执着于事物和行为，不是因为我们认为它们「是什么」（what they are），而是因为我们认为它们可以为我们的幸福「做些什么」（what they can do）。如果我们一直高估它们带来的快乐并低估它们带来的痛苦，我们就会继续粘在它们上面，无论我们从终极意义上理解它们是什么。

因为问题属于战术层面，所以解决方案也必须是战术性的。治疗上瘾和执着的方法在于，通过扩大你对行动的力量感和可能成就的幸福的认识，来重新训练你的想象力和动机。这意味着学会对自己的行为及其后果变得更加诚实和敏感，同时放飞自己的想象力，去掌握通往缺点更少的、更大幸福的新路径。形而上学的思想有时可能会拿来用一下，但重要性最多只摆在第二位。很多时候它们是无关紧要的。即使你认为酒精及其带来的快乐「不实在」，但只要你认为它伤害不大，你仍然会去追求快乐。有时，用形而上学角度来理解「空」的思想实际上可能是有害的。如果你开始钻进这种想法中，认为饮酒造成的伤害以及因饮酒而受到伤害的人是「空无实质」的，你就可以找到继续饮酒的理由。因此，形而上学的「空性」（metaphysical emptiness）<sup>1</sup>教义无法通过佛陀自己的智慧标准测试。

这里讽刺的是，把「空」解释为“没有实质性存在”的观念与佛陀本人所说的「空」没有丝毫关系。他关于「空」的教义——正如最早的佛教典籍《巴利

---

<sup>1</sup> 译者注：这里的字面意思可以翻成“形而上学的空”，但是根据汉地佛教传统上的使用习惯，这完全等同与「空性」一词。

文经典》中所记载的那样——直接涉及「行为、以及行为的结果」，与快乐和痛苦的问题相关。想要根据这些教义来理解和体验到「空」，不需要复杂的哲学思辨，而需要的是一种个人诚实正直的品格：愿意承认自己行为背后的实际动机以及它们所造成的实际利益和伤害。由于这些原因，这种「空」的解释版本才与「智慧」的培养密切相关，这种智慧才能达到佛陀测验你智慧高低的那项常识性标准。

佛陀关于「空」的教诲(体现在两部大经和几部小经之中)对「空」有三种显著不同角度的定义：进入禅定的方法，意识及其对境的属性，以及某种「定境」。尽管这三种「空」的定义各不相同，但它们最终都指向同一条路径，从痛苦中「解脱」。要了解为何如此，我们需要逐一研究「空」的三种定义。在这个过程中，我们会发现，它们每一种定义都将佛陀测验智慧的常识性标准应用到内心的细微动作中去了。但要理解这个测试标准是如何应用于细微层面的前提是，我们必须先了解它是如何应用于更粗浅层面中的行为的。关于这一点，我们如何在日常生活中如何培养智慧，没有什么比佛陀给他儿子「罗睺罗」的建议更好的开场白了。

## 生活中的智慧

佛陀告诉当时七岁的「罗睺罗」，以他的思想、语言、身体行为作镜子。换句话说，就像你用镜子来检查你脸上是否有污垢一样，罗睺罗也应该用他的行为来了解他的内心是否还有不纯净的东西。在他采取行动之前，他应该尝试预测行动的结果。如果他看到这些行为会对自己或他人造成伤害，他就不应该继续采取行动。如果他预见到不会造成伤害，他就可以继续采取行动。如果在做某事的过程中，他发现该行为造成了意想不到的伤害，他就应该停止该行为。如果他没有发现任何伤害， he 可以继续这样做。

如果在他做完之后，他发现该行为从长期来看，还是会造成某种伤害，他应该参考另一个修行中人的做法，了解他以前是怎么做的，以及他是如何不再这样做的，然后决心不要重犯这样的错误。换句话说，他不应该因为向他尊敬的人坦白自己的错误而感到尴尬或羞愧，因为如果他开始向他们隐瞒自己的错误，他很快也会开始向自己隐瞒。另一方面，如果他看到

该行为没有造成任何伤害，他应该为自己在修行中的进步而感到高兴，并继续他的训练。

这种反省的正确名称不是“净化自我”。这就是“净化行动”。你将对好坏的判断从你的「自我的感觉」那儿绕开，因为它们会用自满和内疚来捆住你。相反，你直接关注「动作」的本身，围绕在那个点上的判断可以让你从错误中吸取教训，并从你做对的事情中找到健康的快乐。

当你不断以这种方式反思时，它的用途很多。首先，它迫使你诚实地面对自己的「动机」和「行为」造成的影响。这里的「诚实」是一个简单的原则：你不会事后添加任何合理化理由来掩盖你实际做过的事情，也不会试图通过否认来减损实际发生事实。因为人们通常对真相的反应是感到尴尬或害怕，而你将这种诚实应用于这一块心域，所以它不仅仅是简单地记录事实而已。它还需要道德上的「正直」。这就是为什么佛陀强调「道德是智慧的先决条件」，并宣布最高道德原则是「绝不说谎」的戒律。如果你不养成承认令人难堪的事实的习惯，那么整个真相就会离你而去。

这种反思的第二个目的是强调了你行动的重要性。你会发现你的行为确实会带来快乐和痛苦。第三，你获得了不背负羞耻感或悔恨感地从错误中学习的修行经验。第四，你意识到，你越诚实地评估自己的行为，你就越有能力朝积极的方向改变自己的行为方式。最后，你会培养善意和慈悲心，因为你决心只按照不伤害任何人的「动机」行事，并且你不断专注地培养这种「不伤害」的技术，当作你的首要任务。

所有这些功课对于培养智慧都是必要的，而且是能够通过佛陀智慧测试标准的那种智慧；你最后会发现，它们与「空」的第一个定义直接相关，即它是一种禅修的要领。事实上，这种定义之下的「空」只是将罗睺罗所接受的观察日常行为的教法直接扩展到去观察内心世界中「想」(perception)的动作之上而已。

## 「空」——禅修的要领

「空」作为禅修的一种要领，是三种「空」的定义中最基本的一种。以这种要领为背景，「空」意味着“没有扰动不安”，或者换句话说，没有苦。你把心导入禅定，然后检查你的定境，检查该境界中是否存在微细的扰动不安或压力。当你发现某种扰动不安时，你顺藤摸瓜回到「想」上面来——那个内心给境界贴的标签或认知的动作——也是该禅定的基础。然后，你放弃这种「想」，是为了启用另一种更精微的「想」，这种「想」会导向一种内在更少不安干扰的定境。

在解释「空」意义的经文中(中部[MN 121](#))，佛陀以一个直接的比喻开场来说明，「空」是一种禅修的要领。他和阿难当时正住在一座废弃的宫殿里，现在那里是一座安静的寺院。佛陀告诉阿难，要留意并懂得欣赏这座寺院是如何摆脱了它旧时作为宫殿时的喧嚣——金银、象马、男女聚集时的扰动不安。唯一剩下的扰动只是僧侣们在共同禅修所引起的。

佛陀把他的思想见解打成一个比方，来展开说明「空」是一种禅法。(巴利语中“修道院”或“住所”一词*vihara*也有“态度”或“方法”的意思，因此强化这一明喻。)他描述了一位在森林中冥想的僧人，他心里只留意一个想法：他自己现在身处林野之中。僧人让自己的心专注并享受“林野”这一种「想」。然后，他在心里退后一步，观察并欣赏着这种「想」中没有了远离的村里的生活(「村落想」)所带来的扰动不安。唯一剩下的是与「林野想」相关的扰动不安——例如，对森林暗藏危险升起的任何情绪反应。正如佛陀所说，僧人精准地看到了该「想」之中哪些扰动不安是没有的；至于那些剩下的扰动不安，他精准地看到，“就是它了”。换句话说，他没有增加任何东西，也没有减少任何东西。这样，他就进入了一种纯净的、不扭曲境界的「空」的禅境之中。

然后，注意到专注于「林野想」所固有的扰动不安，僧人放弃了这种「想」，并用一种更精微的「想」取而代之，一种更少引起扰动不安的「想」。他选择了「地」这一元素(「地大」)，从脑海中排除了大地上的丘陵和峡谷的任何细节，只是简单地注意到它是「土」这一件事。他重复了他对「林野想」的

处理过程——融入「大地想」，完全沉浸其中，然后退后一步，发现其中没有与「林野想」相关的干扰，而剩下唯一的干扰是那些基于「大地想」的单一心境造成的。

然后，他以更加精细的「想」重复同样的过程，进入无色界禅那或禅定中：「空无边处定」，「识无边处定」，「无所有处定」、「非想非非想处定」，「无想定」。

最后，他意识到，即便是这种「无想定」的意识状态也是架构出来的、需要意志用力的，于是他放下了在内心继续上造作任何东西的欲望。这样，他从「漏」中解脱——「欲贪」、「有」（再形成）、「见」、「无明」——这些都会“冒泡泡”一样地涌出来，形成进一步的「有」。他观察到，这种「解脱」仍然有六根世界的运作带来的干扰，但它已经没有任何的「漏」（empty of fermentation），任何进一步的痛苦和压力的潜力都消失了。佛陀总结说，这就是进入了那个纯净、未经扭曲的「空」，它是非凡的、无与伦比的。这就是他自己所安住的「空」，亘古以来，从未有过，也永远不会被超越。

在整篇描述中，「空」意味着一件事情：没有扰动不安或压力。禅修者要学会把没有不安的扰动视为一项正面的成就，任何剩余的心所造成的扰动，无论多么微细，都要当作问题去解决。

当你将扰动不安理解为一种微细的伤的时候，你就会发现这种对「空」的描述与佛陀对「罗睺罗」的教诲之间存在的联系。僧人没有将「定境」视为衡量「自我身份」或「自我价值」的标尺——认为修出了一种更纯净、更广阔、更与存在基础合一的「自我」——而是简单地从「动作及其结果」的角度来看待「定境」。就像佛陀通常对「罗睺罗」关于「行为动作」（action）方面的评论一样，同样的原则也适用于禅修层面。

在这里，「动作」就是那个「想」，它是你「定境」的基础。通过不断重复「想」这个动作，直到你完全熟悉它，你才能进入这种境界。正如「罗睺罗」通过观察对自己或他人造成的明显伤害来发现其行动的后果一样，在这里

，你通过观察内心动作产生的扰动不安有多少来发现专注于此「想」的后果。当你感觉到有扰动和不安时，你可以改变你的内心动作，将注意力转移到更精细的「想」之上，直到最终你可以完全停止心境的架构。

从对「罗睺罗」的教导中可以推导出禅定修行核心的两个重要原则。第一个是「诚实」：不加修饰或掩盖的能力，不为实际存在的扰动不安找理由解释，同时也不去掩盖它的存在。这种「诚实」其中的一个不可或缺的部分是：将事物简单地视为行动和结果的能力，而不用“我是”的「慢」(conceit)来解读它们。

第二个原则是「慈悲心」——结束痛苦的愿望——因为无论你在哪里找到压力和烦恼的根源，你都会不断努力摆脱它们。这种「慈悲心」的结果不仅延伸到你自已，也延伸到他人。当你不用压力来压垮自己时，你就不太可能成为别人的负担；你也更有能力在需要的时候帮助他们分担压力。这样，「诚实正直」和「慈悲同情」的原则就为通往解脱的智慧打下了基础，哪怕是最精深的智慧表现形式。

培养空无烦恼的过程不一定一帆风顺。它一直都需要意志力来放弃任何的粘着。这是因为，要慢慢了解禅修中的「想」是某种「动作」，其中一个重要的步骤是要学会安住于它，沉迷于它——换句话说，尽情地享受它，甚至达到执着的程度。这是宁静在禅修中起到的作用之一。如果你没有学会享受禅修，享受到一直不停地想修下去的程度，你就不会熟悉它。你不熟悉它，就不会对其结果升起洞见。

然而，除非你已经用（佛陀对）罗睺罗的那一段教导来修行过，有过克服更粗糙执着的经验，否则就算你知道执着禅定会造成负面影响（disturbance），你的洞察力也会缺乏完整性(integrity)。因为你没有过任何处理粗大执着的修行经验，所以你无法以一种可靠的方式挖松你细微的执着。你首先需要养成审视自己行为及其后果的道德习惯，在亲身经验中坚定地奉行避免伤害的价值，无论那伤害多么微细。只有这样，培养「空」所需要的技术你才具足了，而「空」又是以纯净和不扭曲境界的方式进入禅定的方法，这将带你一路达到预期的目标。

# 「空」——所有意识与其对境的属性

「空」作为一种属性，被用作修行的分水岭时，它会导向类似的进程，但途径有所不同。「空」，从它是一种禅法的角度看，关注的是扰动不安和压力（苦）的问题，而「空」，从它是一种属性的角度看，它关注的是「我」和「非我」的问题。「空」作为一种禅修方法，下手之处是宁静，而「空」作为一种属性，其源头是基于洞见。

佛陀在一篇短经中描述了这种「空」（相应部SN 35:85）。阿难再次作为对话者，以一个问题作为开场白：世界以何种方式是「空」的？佛陀回答说，所有六种感官意识（六识）及其对象（尘），从一个人的自我（「我」）和任何属于自我的东西（「我所」）的方面来说，都是「空」的。

该经文没有给出进一步的解释，但相关的经文表明，这项洞见可以通过两种方式之一付诸修行实践。第一种方法，首先是去思索佛陀关于“我”的说法，以及如何将“我”的各种观念理解为内心活动的不同形式。第二种方法，我们将在下一节中讨论，是去修一种『任何事物中皆空无「自我」』（all things being empty of one's self）<sup>2</sup>的知见（perception「想」），以此作为某种甚深禅定的基础。然而，正如我们将看到的，这两种修行的战术动作最终都会回归到第一种「空」的定义形式，也就是要把「空」看作是某种角度切入的修行方法，以完成觉醒之路。

佛陀在谈到“自我”时，拒绝说它是存在还是不存在，但他详细描述了心是如何发展出「自我」的观念的，它是一种建立在「贪」（craving）之上的战略格局。为了追求幸福，我们反复地进行着佛陀所说的“建造自我”（I-making「建造我」）和“建造我的所有”（my-making「建造我所」）（的心行），试图对快乐和痛苦加以控制。因为「建造我」和「建造我所」都是动作，所以它们属于佛陀对「罗睺罗」的教导范围。每当你做这些事时，你应该检查它们是否会导致痛苦；如果是，你应该放弃它们。

---

<sup>2</sup> 译者注：此处并不是指「万物空无自性」的形而上学的判断。换句话说，这里说的意思是：不要把「自我」代入一切境界之中去，只把一切境界看作是境界本身，和「自我」无关。



这是我们小时候就学到的显而易见的道理。如果你非要说姐姐的一块糖是你的，你就会和姐姐打架。如果姐姐比你块头大，你最好不要把糖说成是你的。我们成长过程中有实际意义的教育大部分都放在，去发现在什么情况下围绕某样事物建立「自我感」是有益的，在什么情况下则是无益的。

如果你得到「罗睺罗」受教内容的启发，来处理你「建造我」和「建造我所」的动作，你就会极大地完善你这一方面的教育，因为你发现自己被规范着变得更加诚实、智慧和富有慈悲心，看得清楚「我」在哪一块儿是一种负债(liability)，又哪一块而是一种资产(asset)。在粗浅的层面上，你会发现，虽然在很多领域，「我」和「我所」只会导致无益的冲突，但在其他领域，它们却是有益的。引导你在行动中慷慨大方、有底线原则的「自我感」是一个值得塑造、值得掌握的技术。（另一种）「自我感」也是如此，它为你的行为承担责任，并且愿意牺牲当下的小小快乐来换取未来更大的幸福。这种「我」，通过修行，将会远离痛苦，走向更高层次的幸福。这就是最终引导你修行「禅定」的「我」，因为你会看到训练你的「正念」、「定」和「慧」的力量所带来的长期利益。

然而，随着禅修，你的敏感度越来越精细，你开始注意到「我」和「我所」的心行架构(I-making, my-making)在心中制造出的微细的「苦」和不安。它们会让你执着于安静的状态，所以你讨厌任何对这个“我的”平静的干扰。它们会让你执着于你的洞见，接下来你围绕着“我的”洞见产生傲慢。这会阻碍进一步的突破，因为“我”和“我的”的感觉会挡住你的视线，让你对这些平静和洞察底层之下细微的「苦」视而不见。然而，如果你经历过罗睺罗受过的那种训练，你最终慢慢会欣赏到把平静和洞见看作是跟「自我」和任何与「自我」相关议题无关之事(empty of self and anything pertaining to self)的好处。这就是第二种「空」的定义的精髓所在。当你从自己的洞见和内心境界中去除(这是)“我”或“我的”的标签时，你会如何看待它们？就当它们只是「苦」的生和灭就好了——不安升起了又消失了——不去给它增加或去掉什么内容。当你按照这种「想」的模式修行时，你其实用的是「空」的第一种定义形式，它是一种禅修的法。

## 「空」——一种定境

佛陀教导的第三种「空」——一种定境——本质上是另一种利用「空」是一切意识及其对境的属性这一洞见，来作为获得解脱的手段。一篇经文(中部MN 43)对此进行了如下描述：一位僧人在一个安静的地方打坐，有意地「想」：把六种意识及其对境都看作是空的，里面没有「自我」或任何与「自我」有关的东西。当他修这种「想」时，这没有把他的心直接带到「解脱」，而是进入「无所有处定」，这种定有很强的平静感。

另一篇经文(中部MN 106)进一步探讨了这个问题，经文说，僧人享受着这种平静的滋味。但如果他只是继续享受它，他的禅修就不会更进一步。但如果他学会将这种平静视为一种「动作」——是架构出来的、是由意志支撑的——他就能去寻找它所引起的细微的「苦」。如果他能够观察到这个「苦」，只是按照其(苦)本身的方式生起和消失，既不添加任何的「想」，也不带走任何东西，那么他就是再次启用了「空」作为一种禅法要领的定义。当他在定中发现任何「苦」的原因时，只要将其放空，他最终会达到最高形式的「空」，从所有的心行架构中解脱的自由。

## 「空」的智慧

因此，后两种「空」最终会回归到第一种——「空」是一种禅修的要领——这意味着这三种「空」最终都会走向同一个目的地。无论它们解释「空」的角度是空于(痛苦/压力)还是空于「自我」，无论他们鼓励的是通过平静培养洞见还是通过洞见培养平静，它们最终都会汇归到一个顶峰，完成契合「四圣谛」要求的修行任务：苦谛当知(全面理解苦)，集谛当断(断除苦因)，灭谛当证(体验到苦的息灭)，道谛当修(完善苦灭之道)。完成这些任务将实现「解脱」。

这个过程独步天下之处在于，佛陀教导「罗睺罗」的「行为净化的原则」，通用于从最初级出发到最高深层次修行的每一步。正如佛陀告诉「罗睺罗」的那样，这些原则是实现「清净」的唯一之道。尽管大多数对这句话的解释都将「清净」定义为「戒清净」，但佛陀将「空」定义为禅法要领的经文表明，这里的「清净」也意味着「心清净」和「智慧清净」。修行训练的每个方面都通过从「行为及其后果」的视角来净化，这有助于培养诚实正

直的人格，愿意承认不善巧的行为，以及不断追求结果更少伤害、更少不安和更少苦的成熟善意。

这就是这种「空」与形而上学将「空」定义为“无实质性存在”<sup>3</sup>的「空性」的不同之处。然而那种对「空」的解读（「空性」）的观点并不一定牵扯诚实真正的品格——它尝试的是想要描述事物本质的最终真理，而不是想如何评估行为——而这种「空」的解读就需要（一个人）能够诚实地评估你的内心行为及其结果。因此，诚实正直对于「空」的修行圆满来说，就是不可或缺的。

如此一来，最高层次的智慧与明辨，主要不来自辩论与逻辑分析中所培养的知识，也不是来自「纯粹的觉知」或「单纯的知道」<sup>4</sup>所培养的知识，而是由诚实、无慢（conceit）、慈悲与善意所培养的知识中成长而来。

其原因太明显不过了，却常常被视而不见：如果你要结束痛苦，你需要「慈悲心」来认识到这是一个有价值的目标，并诚实地承认过去历史上你一直放逸和不必要地造成的痛苦。「无明」导致痛苦的发生，并不是因为你知识不够多，或者哲学修养不够精深，所以不知道「空」的真正含义。它来自于不愿意承认你眼前所在做的事情显然就是在造苦。这就是为什么「觉醒」摧毁了「我慢」（conceit）：它不断把你摇醒，直到你明白其实是你故意扭头不看（willful blindness），所以才一直与不善巧的行为同流合污。这是一次洗礼的历程。走过这趟旅程，如果你诚实的话，唯一能做的就是把心向「解脱」敞开。那就是殊胜、无上的「空」。

佛陀构建的道路——无论是通往「空」，还是通往更初级的「行为净化」层次——所依据的都是相同的原則，从而避免了在修行中人为地在世俗真理（世俗谛）和终极真理（胜义谛）之间制造二分法。因此，他教的终极智慧的修法也有助于检验更基本层次的修行。当你意识到对「空」的理解要想是不变形的，这取决于你有没有在对所有行为采取负责任、诚实和善良的态度时，所训练出来的技术动作，明白这一点，你就更有可能将这种态度带到你所做的每一件事上——无论粗细。你会更加重视你所有的行为及其后果，更加重视你的正直感，因为你意识到这些事情与实现「彻底解脱」的技

---

<sup>3</sup> 译者注：历史上普遍的形而上学对「空」的用词和定义是：「空性」，「性空」，了无自性。

<sup>4</sup> 译者注：这里指的是「直观」，或者只是保持觉知，保持「知道，知道...」的不正确修法

术直接相关。你不能对自己的行为及其后果养成一种扔掉不管的态度，因为如果你这样做，你扔掉的是在你获得真正无条件幸福的机会。你说服自己在寒冷、黑暗的早晨打坐，或者某个懒洋洋的下午不碰酒杯的方法，和保证你最终能不扭曲地证悟最高宁静的技术是一样的。

「空」鼓励你于一切事上都要磨练智慧，佛陀就是这样教的。