

苦起于出生之前

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年元月22日

译者：一意孤行

有一种古老的观念一再一再地死灰复燃——认为『「生命是苦」就是「第一圣谛」』。你要明白，佛陀从来没说过这些。如果『生命是苦』，那什么才是药方？死亡吗？

佛陀说的比这要更精确：『五取蕴是苦』。这是你可以下手处理的东西。「取/执取」是你的所作所为。「蕴」也是你的所作所为。这说的是，如果你想止息你的「苦」，你就停止执取这些「蕴」。结果是，没被执取的「蕴」是「不苦」的。所以，「苦被止息」之后，你还可以活着。

人们还是有些困惑。人们以为经典就是这么说的。但如果你仔细阅读经典的话，你会明白，经典没有让人困惑之处。有些经文把「取」定义为对「五蕴」的「激情和欲望」(passion and desire)。其它经文中，「渴贪/爱」(craving)，也就是「苦的原因」，「取的原因」，也被定义为「激情和欲望」。两者的区别在哪里呢？因为这两者都有相关的「功课」要做。要全面地去了解「取」。换句话说，『对五蕴的执取是苦』，『渴贪/爱当断』，你懂这些了吗？这里，你可以思考一下，「渴贪/爱」和「取」的巴利文是什么。「取」(upādāna)的意思也可以是「吃」。「渴贪/爱」(tanhā)的意思也可以是「口渴」，引申成为「饥饿」(hunger)。推逼着我们去「吃」的就是这个「饥渴」。当我们吃的时候，并不是说，我们只要一开始吃，「饥饿」就没了，不是这回事儿。「饥饿」就在「吃」的动作之中。所以，「渴贪/爱」将一直存在「取」的当中。

佛陀说过，只要有对「五蕴」的「激情和欲望」，这些「激情和欲望」就应该被断除。这团乱麻中的这一部分是要断除的。『以五蕴为食』的这一整堆乱麻需要全面地去理解。这些是你现在可以去探索的内容。因为如果你现在不去搞清楚它，它将会推着你跑，从今生一直到来世。他们说『生命是苦』，那是他们搞错了，关键原因是『苦其实在生命开始前就已经发生了』。你卡在这个身体里面，但我说过，当你时日无多时，那一刻，当你要走的时候，你「取」的是什么呢？你「取」的是「爱」本身。他给出画面是『着火了』。古代的时候，人们觉得火需要依附在什么东西上才行的。所以，问题是，火怎么才能从

一个物体跑到远处另一个物体上呢？它要依附在风上面。同样，你依附在那个吹着你跑的「爱」上面。只要你还没学会如何切断那个「爱/渴贪」，它什么地方都会带你去。你没有安全可言。要看清楚，这一切是如何凑在一块儿发生的。此时此刻，你有某种「饥渴感」，那个「爱/执取」。这就是我说过的，正是围绕着「饥渴」，围绕着「欲望」，「有」(becoming)才形成了。此时，「取」是「爱」和「有」的中间阶段。我们前几天提到过，有四种「取」。甚至当你「执取」着「五蕴」的时候，你并不清楚「五蕴」的本身。你更清楚的是你从「五蕴」中创造出来的东西。这和你喝水一样。你喝的是「氢」元素和「氧」元素，但你并没感觉到那个「氢」和「氧」。你感觉到的是「水」。「水」是你能够看到的，但是你看不到里面有「氢」和「氧」。当你「渴贪/爱」的时候，你是在找什么东西。那里有某种对快乐的欲望在里边。所以，你「执取」的只是你如何找到那种快乐的观念而已。这是我们对「欲贪」的「执取」(欲取)，或者说，是我们对「感官快乐」的「过度美化」(fantasizing)，「盘算」(planning)。然后，还有你的「世界观」，你能在这个世界里面找到你要的东西。这就是「见取」。你如何在那个世界里行动，找到你想要的东西。这就是「戒禁取」(对习俗和修行方法的执取)。还有你对你自己的认知观念的执取(「我语取」)——这个「自我」能不能够找到那个快乐？这是第四种「取」。这些是我们非常非常熟悉的东西。我们抓得特别紧。因为要想获得你想要的那种快乐，你就得对那个世界是怎样的有一个清晰的认知，你得在那个世界中如何行动，如何从你的能力角度来定义『你是谁』，所以你才能够或者不能够得到你要寻找的东西。就是这些东西创造了「有」(再形成)。这就是为何他们说，『爱缘取』，『取缘有』。然后，从「有」，「出生」发生了。实际上，你跑到这些东西里去了，你跑到「吃」的动作里边去了。你吃进了那种食物。那就是「出生」发生的时刻。生命就开始了。所以，生命的出现是某种「苦」的结果。

但一旦你来到这里，你是不必继续受苦的。我们的问题是，我们无时不刻都在重复这个过程。那个从一个房子烧到另一个房子的画面。它适用于当下此刻今生今世呆在这个身体中的这个心。我们不停地追逐这个，追逐那个。我们这里受挫，那里受挫。试试别的办法，我们得到了想要的东西。我们就消费它。然后我们接着去找更多。

这些是我们会在禅修中看到的東西。这些我们当下正在做的事情。我们的「饥渴」如何让我们升起我们想要什么东西的想法，我们要到哪里去找，我们要怎么办，我们是谁。我们一直在做这些事情。

就是这些「执取」创造了「有」，创造了我们将要出生的「世界」，然后「出生」发生了。这顺便也能够帮助解释一下有时候坊间会问的问题。佛陀教法一直在教我们，应该把注意力放在我们的「行为」上，它不鼓励人们去猜测『与世界有关的问题』。所以有些人说，「佛教宇宙观」这个词的构词就是自相矛盾的。我们不应该去猜测我们将会在哪里转生，或者转生的层次会高会低的问题。只要专注于我们当下正在做的动作就行了。是的，我们是要把

注意力放在当下的动作，但我们这样做的一个理由并不是因为世界上只有一种现实世界存在着，而是因为我们当下所做的事情正在创造着新的「世界」。

以「轮回」为例，「轮回」不是某个地方。「轮回」是一种活动，透过这种活动，「地方」被创造出来，当更多的「地方」被创造出来时，它又被甩在身后。所以，「行为」和「世界观」之间的区别并不是绝对的。实际上，它们之间非常紧密地联系着。正是你行动的方式创造着某种「世界观」。佛陀确实不鼓励对「业」和「世界」的猜测。但那并不意味着他把这两个概念都扔一边去。他给我们的「世界观」是我们需要的，所以我们才能依此逃离这整个过程。所以，这些「世界观」的一部分与他所说的「此世与来世」有关，并且它们与我们的「业」相关。我们想知道它们到底是怎么相关联的，所以我们才会有「什么该做」和「什么不该做」的这些观念，我们的「欲望」应该聚焦在哪里，而不应该聚焦在哪里。聚焦在错误的地方，你会创造出充满痛苦的世界来。虽然它们是你创造的作品，但是你自己进入其中的，是你经验着它们的，这个事实你得负责。是你想要的，但你不知道你想要的是什么。这全都和「业」的教法有关。

出于什么原因，所以不鼓励我们去对「业」进行猜测呢？他不鼓励的那种猜测是，比如说，『此时此刻，为什么这种事情会发生在我身上』？如果你想往前一直追溯，你会疯掉。「业」非常复杂，它按照它基本的原理运作，而这个原理就是佛陀所教的，如果你按照「善巧的动机」行事，你会得到善果；如果你按照「不善巧的动机」行事，你会得到恶果。你可以学习如何让你的动机变得善巧。这要从按照你能够想到的最好的「动机」做事开始。当你发现结果并不好，你要和修行更高的那些人讨论。你要回忆你做了什么，哪里可能做错了，甚至你的善心哪里有一些「无明」(delusion)。你就是这样学习进步的。这就是佛陀怎么教罗睺罗的。整条修行道路上，这都适用。关于「业」，你要知道的，就是这些。关于「世界」，也是同样。这个事实他说得很清楚，如果你的行为是完全纯洁的，你会去那个非常高层次的天界。如果你的行为是善恶夹杂的，那将取决于善恶夹杂的程度。可能会带你去畜生道，可能会带你去低层次的欲界天。这取决于你心底的善恶行为比例的多少。如果全都是非常糟糕的恶业，那会把你拖到很深的地狱中去。你真正需要知道的就是这些。当你去读，佛陀关于宇宙，他得要告诉我们什么的经文时，你发现，他没展开多少细节。有几篇关于地狱的非常阴森恐怖的描写，让你懂得那不是该去的地方。但关于天堂的描写非常粗略。零零星星的有一些，但你几乎不会读到有什么细节。帝释天的宫殿是一个例子。但他甚至都不在欲界最高的天界。因为我们全部需要知道的就是能够引导我们行善，避免作恶的指南。那些宇宙完整的地图，出处不在经典。它们是晚出的。佛陀不鼓励去猜测世界到底有什么，这一事实表明他不鼓励在他的教法范围之外进行猜测。所有你需要知道的就是基本的修行原理。指导你修行，这些就足够了。

所以，你的所作所为就在创造「有」的不同状态。你由对快乐的「饥渴」开始，然后围绕着那个「饥渴」，你去找东西吃。你「吃」的方式，创造出了四种「取」。这四种「取」将会创造出「有」，以及你想要在其中活动找到那种快乐的「世界」来。然后你「出生」了。你走进那个「世界」。一生又一生，你都在这样做。你从一个思想的世界走入另一个思想的世界，，你都在这样做。事实上，正是你当下这个从一个思想世界跑到另一个思想世界的习惯，它让你预备着，当此生结束时，你会到什么样的生命中去。

所以，「苦」在「五取蕴」当中。而在「五取蕴」中，有「激情和欲望」。那是「爱/渴贪」。那是应当断除的东西。当你全面地理解这些的时候，你才会精准地知道什么是应该断除的。这会帮助你的修行能够瞄准靶心。剩下的所有教法只是为你营造出一种此事重大的氛围，让你的修行一直对准靶心。