

去知曉那個「絕對的」

講者：坦尼沙羅尊者

2026年元月26日

譯者：一意孤行

物質，還是意識，哪一個在先？唯物主義者說——“物質在先”，而意識是某種副產品。如果這是真的，就沒有任何「解脫知見」——領悟到某種關於『是否有任何一種東西是絕對的』的知識——存在的可能。因為（這種）「知見」，根據定義，如果是以物質為前提條件的話，可物質本身卻是有條件的。但這不是佛陀處理事情的方法。你可以問自己，你有過任何對物質的經驗，是在沒有意識存在的情況下同時經驗到的嗎？那個人是在經驗到物質的時候，是同時在沒有意識的情況下經驗到的嗎？實際上，「意識」是我們在第一時間先知道的東西。物質，是我們做出第二個動作的時候才知道的事。這是佛陀處理這類問題的方式。

這就是為何《法句經》第一偈就說「諸法以心為先導。」（*Manopubbaṅgamā dhammā, mano seṭṭhā manomayā*）「以心為勝。」（*They are Excelled by the mind.*）「由心造作。」（*They are made by the mind.*）我們日常意識中的一切現象，所有的事情都是某種「架構出來」的東西，結構是我們「架構」的東西。而所有如此「架構」出來的東西都是會「有苦的」。（見譯者註1）「行蘊」的性質（*nature*）就是如此。它需要能量才能一直跑下去。因為它的性質就是生起了，保持一會兒，然後就退去了。如果你想讓什麼事情一直持續，你就得一直一直在做。

所以，我們該怎麼辦呢？要變成沒有意識的人去嗎？當然不是。佛陀說——要理解清楚這個「意識」的過程，然後把它剝除——這是可能做到的。而我們發現，當我們對『要這樣「架構」起來的一切事情』的「喜貪/激情」（*passion*）被連根拔起、或者被終結的時候，有些東西就打開了。一種「無需架構的意識」、它「無有著陸面」、「沒有苦」、「無限」。那就是「絕對」的東西。

要發現這個，你得理解『你正在做的』是怎麼把事情「架構」起來的。我們以為「色聲香味觸」不管我們喜歡或不喜歡，都是對著我們衝進來的。但基本上，佛陀都是說，是我們跑出去找這些東西的，我們「架構」了

我們對這些事情的經驗。光是想想視覺，你得需要「架構」到什麼程度，才能將從眼睛輸入進來的初始材料組裝成一個三維的世界。

但是佛陀說的比這多得多。實際上，你是透過對「色聲香味」等等的「激情/愛」(passion)，去經驗它們的。沒有這些「愛」，不是你朝著它們跑到外面去，就不會有任何對它們的經驗發生。他稱這種建立在這些東西之上的「意識」為「搭建起來的意識/有住之識」(established consciousness)。

有兩種不同的畫面來形容它。一幅畫面是一顆種在土裡澆水的種子。種子代表“意識”，加上它的養分。養分是物質營養，「意識」本身，「觸」，還有「動機」。「土」代表其它四個「蘊」——色、受、想、行。還有一個「水」，這代表「熱情和喜歡」(passion and delight)。當一顆種子種在土裡，又有水的話，它就會長大。我們所有的經驗、我們的感官經驗，都從這裡來。佛陀給的另一個畫面是光。一棟房子，東邊有扇窗，西邊有面牆。當太陽從東邊升起的時候，太陽的光束穿過窗戶落在西牆上。這就是「搭建起來的意識/有住之識」、「著陸了的意識」。我們想要做的一切就是要去掉對所有對那些著陸面的「熱情/愛」。在房子的比喻中。牆代表的是「意識」的養分。

所以這兩個畫面不是那麼完全對得上，但你要取它的內涵就好了。在許許多多的層面上，有許許多多的「架構」正在發生。有許許多多的東西需要剝除掉。所以我們得讓心入定。讓心越安靜越好。然後就能看見，有不同層次的寧靜。你從引導你的思緒到呼吸上，評估呼吸開始著手，運用各種對呼吸的「想」(譯者註：取角，想像的畫面，認知的畫面)，比如呼吸是一種全身的過程這樣的「想」，它從身體的哪個地方開始的「想」。一開始，為了讓「禪定」能夠持久，你不得不停地在許多層面上「架構」它。但當你開始進入狀態，你開始看到有些那些層面是可以剝離的。而你，那個心，還是可以保持專注的。第一個可以拿掉的是「尋」(有導向的思考)和「伺」(評估)。因為那樣做的目的是要讓心與身貼合起來，讓你的「意識」與呼吸貼合起來，所以它們能夠帶著某種興趣感，舒服地呆在一起。當它們調整好之後，你就可以只保持著一個「想」：允許你和周圍的能量，你身體裡面的能量待在一起。然後，如經典所說，當你進入更深的「禪定」時，不同層次的「架構」也在脫落。「呼吸」脫離開了。你只剩下「身體的形狀」的感覺，然後「身體形狀」的「想」也融化了。你剩下的是「空間」的感覺。對「空間」的「想」融化了，剩下的是「意識」，它是你(觀

察)的一個對象。『這是一個東西』的「想」(perception of oneness)融化了，還有「無所有」的境界。所以，你會看到層層的東西不斷地剝離開，剝離開，你開始體驗到對那些不必要的層面的「離貪/斷愛/超然心態」(dispassion)。

这时候，不同的人会以不同的方式经验到这一点。这就是为什么经典中有这么多对这个过程的不同描述。有些情况下，它像是剥离了身体不同的「元素」：地、水、火、风。你注意到它们在体内。你对它们的心态变得「超然」起来。用一种能够生发起「不再贪着」(dispassion)的方式去「思惟」(contemplate)它们。它们就脱落掉了。然后最终剩下「空」。从「空」开始，还有「意识」。你放下对「意识」的「想」，还剩下「平捨」(equinimity)。然后意识到「平捨」也是「架构」出来的。所以，你得放下你对它的「贪着」(passion)。

其它時候，經典只是把它們描寫為不同層次的「色界禪那」，然後是「無色界禪那」。但整個你這樣觀想它們的目的是為了讓心越來越寧靜。你剝離掉任何你能夠覺察到的不同層次的「架構」。對它們培養「離貪/超然」的心態。放下它們。看看還剩下什麼。這就是佛陀所說的「踏空」(the alighting on emptiness)。看看那兒有什麼？看到原來那兒還有的「擾動」(disturbance)現在沒有了。看到心『空無那些擾動』了，然後找找看，現在哪裡是不是還留存著什麼「擾動」？阿姜放教「禪定」的時候，不願意討論「禪那」的層次。他只是簡單地說，去找找看哪裡有什麼「幹擾」(disturbance)。看看你是否能夠做到放下你對那些「幹擾」的興趣點？或是放下那些「擾動」的原因。無論要剝掉多少層東西，你都不要給它們生搬硬套安上什麼地圖，但最終你會剝到最後那幾層，心中那些非常非常細微的(不安)的波瀾(disturbance)。你意識到如果你待在同一層的「禪定」裡的話，會有「苦」的。你去別的什麼地方，也是有「苦」的。一個問題浮現了：有沒有什麼地方是完全沒有「苦」的呢？直到目前為止，你一直維持著這個定境，那是因為你樂在其中，你對它一直在培養對它的“激情/喜貪”(passion)，而這讓你能夠放掉了許多對其它事情的“喜貪/激情”。而現在你明白了，連這個都還不是你一直在找的那個「徹底的休息」，「徹底的平靜」。這在這一剎，有東西打開來了。它是透過對『不管待在原地、還是待在別處、是去還是來』的「離貪感/斷愛感」(sense of dispassion)實現的。剩下的是一種不同的「意識」，佛陀說它沒有「著陸面」。換句話說，它的注意力不在任何事物之上。這和那幅光線穿過窗戶的畫面連結起來了。你拿掉牆，那束光線能在哪裡著陸？它著降在大地

上。那把大地拿掉之後呢？它著陸在哪裡？它著陸在水上。把水拿掉之後呢？好，它就不著陸了。一幅不再著陸的光線的畫面。這是描繪「覺悟的意識」的畫面其中的一種。

另一種畫面是一顆種子。如果你給它斷水，那它就不生長了。它就不發芽了。連「五蘊」都還在，所有給「意識」的養分都在，但沒有水了。那它就不會再生長了。如果它不再生長，那麼就不再有著陸這回事了。而關於這一點，佛陀說——當意識不再著陸，它就「解脫」了。當它「解脫」了，它就不再「不安」(agitated)了。它滿足了。然後你就「脫離綁縛了」(unbound)。

所以，在那一刻，「意識」並沒有被摧毀。那隻是某種「架構的意識」終結了。然後某種「超越時空」的東西呈現了。那就是「絕對的」，完全沒有「苦」的東西，沒有任何纏縛的「光明」，光明到它的裡面是完全清澈的，就像不被任何東西反射的光。它就在那兒。「光」本身是光明的，但因為它不被任何東西反射回來，所以就無法知道它在那兒，除了那個經驗到它的人之外。這就是為何「魔」找不到成就這個「無住之心」(unestablished consciousness)的人，為何(經典中)沒有任何將他們描述為「存在」，「不存在」，「既存在又不存在」，「既不存在又不是不存在」的詞句。

這就是你如何去找到它的方法。這不是單純靠理解就能夠解決的問題。很多方面它是難以理解的。「這個意識」和你內在的「感官意識」是一樣的嗎？嗯，是，可也不是。它們兩者完全無關嗎？是，可也不是。它是不需要解釋的東西。需要解釋的是你怎樣才能到達那裡。這是一個剝離你的執著的過程。但，你得讓你的心盡可能地安靜。剝除它們的辦法是，你得有什麼更好的東西和它們擺在一起相比較。這就是為何我們要修「禪定」，然後去檢視我們其它那些執著。看到它們裡裡外外哪裡都比不上「禪定」的平靜度和滿足度。然後，(再回過頭來)看到連「禪定」的境界也有它們的缺陷。所以你要追求更高的「寧靜」，直到心不會再抓住任何東西的程度為止。那時，「意識」就「解脫」了。那個時刻，你就能「脫離綁縛」(unbound)了。所以，要在修「道」上下功夫。那就是為何要把你的心聚攏在「絕對的」那個東西周圍。它不是(平常的)那種你的心可以圍著轉的東西。但是你可以讓你的心圍在『你正在做的事情』周圍，而方法是一『去做』。正是透過依法修行，你才能夠抵達目的地。重要的事情是『去

做』。你腦中預置的概念不太重要，重要的是你在心中要保留某個「開口」——這事是能成功的。你全部真的要相信的，就是這些。

譯註1：在此特意沒有將stressful 翻譯成「苦」，而是翻譯成「有苦」，是為了不讓讀者產生類似「三法印」中的『一切事物的本質都是苦的』錯誤理解。因為「輪迴」是有某種樂受的，否則生命不會去執著它。任何生命都不會去執著一種純粹完全是苦的東西)