

# 意识，悟与未悟

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年4月24日

译者：一意孤行

2026年5月8日

多年前，我在教一个静修营。说到「业」的时候，一位有禅宗背景的学员举手问道：“既然「无条件的空」就在我们身边，为什么还要这么强调「动作」(action)的细节和技巧呢？我们只要把心打开，它就在那儿啊。”我解释说，除非你真的观察到自己的「动作」如何(作为一组条件)在制约改变着事物(conditioning things)，否则你就看不到那个「绝对的、无条件的」(unconditioned)。

他的立场很常见。这反映了许多佛教修行团体的立场，不仅是大乘佛教，也包括一些南传佛教：我们来这里(禅修)就是为了把心打开，去迎接当下；当下就是那个目标；那个「绝对的」就在这里——那是我们的「意识」，就在此时此地。

但这就引出了一个问题：那佛陀为什么要制定「戒定慧」之道呢？如果你只要把心打开就能见到那个「绝对的」，他为什么还要去总结出这么艰难的一条修行之道呢？

在某些宗派中，他们定义「智慧」的方式取决于你是怎么去定义「空」的，他们会给你上好几年的课，直到最后你才知道什么是对那个「空」的正确理解，什么不是。但在佛陀「正见」的立场中，他根本没有在那个标准公式中提及「空」或「无条件的意识」(unconditioned consciousness)。如果你仔细研究这个公式，你会发现他教导的是「行动之道」，通过「戒律」来训练你的「行为」，通过「禅定」和「智慧分别」来训练你的「心」，从而让你变得敏锐起来，能够觉察得到是什么东西挡在了那个「无条件的」前面，好让你能够把它扫除掉。这就是他的策略。

这就是为什么那些不注重「戒律」、不集中精力将其当作「技术手段」来掌握的人，往往会将你这个「当下的觉知」误认为是某种「无条件的」东西。他们说：“它一直都在那儿啊，一直就在当下。它看起来是「无条件的」啊。没有什么社会的制约，也没有什么「此处有个人」的感觉，除非你给它安一个上去。”就这样，他们因为迷上了一件赝品而错失了真正价值连城的东西。

因为当佛陀把精力集中在「行为」之上时，他并非仅仅聚焦在你确实在行动这个事实之上。他还希望你看到你「行为」造成的影响，你的「行为」在多大程度上塑造了你对现实的「觉知」，包括你身边周围的世界发生了什么，以及你里面的内在发生了什么。你不仅要敏感地意识到「行为」是会产生结果的，还要意识到你通过「身、语、意」所造成的任何伤害，无论是显而易见的伤害还是更细微形式的伤害。

事实上，这条道路的(关键)就在于，你要越来越敏锐地觉察到，你在哪些细微之处造成了不必要「苦」和「不安」(disturbance)。首先，你必须非常清楚你的「行为」在哪些方面造成了「伤害」，这就是为什么「戒律」是修行的重要组成部分，为什么「禅定」作为一种「活动」，也是修行的一个重要组成部分。

你从一些看似心灵可能达到的最凝定的状态中出来，然后你发现自己还能变得更加凝定，更加凝定，然后你明白为什么了。这是因为在初始阶段，你没意识到，你还有在做一些动作，但随着修行的深入，你会越来越清楚地意识到这些。

佛陀在经典中确实有几处提到了一种「无条件的意识」(unconditioned consciousness)。但他非常明确地指出，这与你当下正在体验的「意识」截然不同。他谈到，你当下的「意识」是有「食物」的。它以「物质食物」为食，以「动机」为食，以「触」为食，也以「意识自身」为食。你尤其要警惕最后面的这一项，因为这个「意识」——人们说它当下是「无条件的」——(其实)有时只是「对意识本身的意识」。它是有「对象」的。而如果「意识」有「对象」，那它就是「有条件的」。

还有一种基于「六根」之上「意识」，它源于「感官」与它的「对象」之间的「触」。这种「意识」很多方面都是「受条件制约的」。它一直一直都在发生着，但这并不意味着它是「可靠的」或「万物永恒的基石」。它只是你一直一直在进行的一种「活动」。

只有当你对自己整个的「行为」都变得敏感时，你才会意识到这一点。这就是为什么佛陀强调「戒律」，要避免粗大明显的「伤害」：杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒。如果你仍然沉溺于这些行为，却看不到你造成的「伤害」，那么你也就根本察觉不到任何细微的「伤害」。

这就是为什么那些持这样的立场——认为「戒律」只是主日学校的规章、或是修行的精美包装盒，或者声称『只要是出于慈悲之心，就可以轻易打破戒律』——的人，并没有真正从「戒律」中学到他们应该学到的一课。他们更关注的是“对戒律的执着”这个问题，说「执着」是不好的。

除非你真正尝试过遵循「戒律」，否则你无法从中学到什么。当你撞见强烈的诱惑让你去违背「戒律」时，佛陀希望你说不。试着去看一看：违背

戒律会有什么害处？专注于这一点，你就会看到一些以前从未注意到的事情。而这正是修行之路的全部意义所在：让你看到以前未曾看到过的事情，让你对过去常常一眼带过的事物变得更加敏感起来。

然后，在「禅定」的练习中，事情会变得更加微妙。显而易见的「伤害」已被扫清，但「禅定」中仍然存在着那个「费力感」(burdensomeness)，因为「禅定」是需要「架构」的。一开始你非常清楚这一点，因为当你试图让心进入定境时，你会发现这很困难。但随着你越来越习惯去入定，随着你的心越来越乐于处在这种状态，这种「用力」就会走入地下。所以，如果你想领悟到这一点的话，你必须培养自己的「敏锐度」，不断地观察『你此时此刻正在做什么』。

这就是佛陀希望你问自己的问题——此时此刻你正在做什么？——这就是为什么他关于「正见」教义，无论是「世间正见」还是「出世间正见」，都聚焦在你的「行为」上。

「世间正见」基本上说的是，「善巧行为」和「不善巧行为」都会产生相应的结果。「四圣谛」则在此基础上更进一步，聚焦于「痛苦的问题」之上：你的「行为」究竟在哪里造成了「痛苦」？「四圣谛」中的每一个「圣谛」都与一种「行为」相关。「第一圣谛」中的「执取」(clinging)需要被全面地理解。「第二圣谛」中的「渴爱」(craving)需要被舍弃。「第三圣谛」是「离贪、断爱、超然、升华」(dispassion)——「离贪」源于直接观察自己的「行为」。当某种「不善巧」的「渴爱」在心中升起时，你需要观察：它的「集」(起因)是什么？「集」(起因)源于内心的某种「活动」。它是怎么消逝的(灭)？它的「诱惑」(味)是什么？你为什么追求它？它的「弊端」(患)是什么？

这需要相当多的思考和观察，以及将「注意力」重新集中在内心里面，正如「戒律」将「注意力」集中于内心一样。「戒律」或许需要处理你外在的行为

，但「戒律」的核心当然是你的「动机」。你做某件事的「动机」是什么？如果你无意中杀生，或者无意中说错话，那并没有违反「戒律」。

所以重点是你的「行为」(action)，尤其是你「带有动机的行为」(intentional action)。佛陀希望你在这方面要变得越来越敏锐，甚至敏锐到能够将「智慧」(discernment)视为一种「活动」(activity)的程度。他指出，你要开始从「五蕴」的角度来剖析你的「禅定」训练，辨别它们是如何构成的——包括「识蕴」——然后你让心往「不死」的方向靠。

但你也要小心。那些让你往那个方向靠的「想」，比如「无常」、「苦」和「非我」的这三种「想」：这些，也是一种「行为」。你是有可能会执着于它们的。或者，你有了「不死」的体验，然后你执着于那种体验了。

所以你必须对自己「正在做什么」非常敏感。要四面八方周遍地去观察。只有这样，你才有机会看到「超越你所架构的事情之外」的东西。你之所以能看到，是因为你一直专注在那些架构起来的事物上，并将它们清开，不要挡道，清开，不能挡路。只有这样，你才能分辨出此时在禅定状态下的意识——也是一种「基于感官的意识」，基于「意根」的意识——与那种可「不受条件制约」(unconditioned)的意识之间的区别。

在《中部》第140经中，佛陀带我们过了一遍不同的元素——地、水、风、火、空——最后剩下的是「意识」。用泰国阿姜的话来说，这就是“那个觉知者”。你已经清除了对外部事物的「激情、贪染」(passion)，剩下的这个「意识」在觉察着「感受」的生灭。它能够将自己与「感受」分离开来，去观察它们。佛陀举了一个观察一个人怎么生火的例子。你摩擦两根引火棒，火就燃起来了。如果你在火还没燃起来之前就把引火棒分开，一切就会归于平静。同样，「感受」源于「触」，也随着「触」的结束而结束。你「意识」到了这个「触」，你「意识」到了这个「受」。但「意识」和它们是隔离开的。

正如我所说，这就是“那个觉知者”，也就是泰国阿赞们所说的“*phuu-ruu*”。但他们和佛陀一样，都非常清楚地点明，这个「觉知者」，这个「意识」，是一种「架构」。只有当你意识到它是由你的「行为」搭建起来的时候，你才有机会超越它，找到真正有价值的东西。而你之所以能够厚积薄发去看到这一点，是因为你一直以来所修的「戒定慧」让你对「你正在做什么」变得越来越敏感。这就是为什么这些修行是通往这个「证悟」的道路上必要的组成部分。它们不仅仅是光鲜亮丽的传统，也不仅仅是修行的漂亮包装盒。它们「本身就是」修行。

好几年前，有一本书将佛陀所有的修行方法分为两种：一种是试图通过禅修的努力去创造那个「绝对的」，另一种则告诉你「绝对的」早已存在，你只需要放松，就进到里面去了。该书作者将这两种方法视为仅有的两种可能。如果真是如此，那么只有第二种方法可能是对的。毕竟，「绝对的」是无法被创造出来的，你无法通过努力去创造它。它必然是早已存在的东西。然而，这两种方法都与「正见」不符。

阿姜李提出了第三种方法。他用从盐水中提取淡水来作比喻。淡水就在盐水中，但仅仅放松或让盐水静置在碗里并不能使盐分离出来。你必须进行「蒸馏」。对阿姜李来说，蒸馏器的高温象征着修行的努力。在蒸馏过程中，你把注意力集中在怎么去除盐分和其他矿物质之上，你的注意力不怎么放在水上面。你尝尝水的味道。如果水中仍然还有盐味，你就必须再次蒸馏。你必须通过努力地遵守「戒律」、练习「禅定」、培养「智慧辨别力」、越来越敏锐地去觉察，你如何在塑造着你对现实的经验。即使心非常非常地平静，仍然存有某种「动机」的因素在里边。当你对这一点够敏感，并且领悟到你已经受够了这个事儿，而想要某种更加平和的东西时，你就有了机会。

佛陀谈到这一点时，他用一束「不着陆的光线」来比喻。佛经中有些地方，会谈「通常的意识」如何着降落在不同的「蕴」上，一旦落地，便会繁

衍、生长。在这里，他又把比喻换成了「种子」。你把种子种在土里，它就会长成植物。「不着陆的意识」就是阿罗汉的意识。它就像一道「不着陆的光线」。你无法感知它，但它确实存在。它不依附于任何对象。它与六种感官都无关。它就像一颗没有种在任何地方的种子——在佛陀的比喻中，它被烧焦了。它不再生长了。

所以，这种「不着陆的意识」「也是」意识（consciousness），但它有所不同。当你让心到达一种『只是觉知、觉知、觉知（aware）』的状态，一种虽有「对象」却又看起来与「对象」是隔开的「觉知」（awareness）时，你才会明白它与你现在所意识到的「意识」之间的区别，只有到那个时候，你才能明白这种「觉知」（awareness）也是「架构」起来的，也是搭建起来的。一旦你对这种「意识」的「架构」生起了「断除激情、超然升华的心态」（dispassion），你就「自由」了。你不需要事先对『结果你会发现什么』这个事情持有什么「正见」，除了『这会是个好事儿』的「正见」之外。

所以，要专注于去完成那些必须完成的工作之上，这样你才会变得敏感起来，体会到什么叫做「用功」——去塑造、去架构、要有「动机」、去付诸行动。要对这些「活动」极其地敏感，因为正是它们遮断了前方的道路。你不能靠光给自己念叨『放下它们』，你就能够把它们清开。你必须先掌握它们，因为它们将教会你很多，告诉你什么是「敏感度」（sensitivity）。而正是这个「敏感度」将助你乘风破浪，一路前进。