

意識，悟與未悟

講者：坦尼沙羅尊者

2026年4月24日

譯者：一意孤行

2026年5月8日

多年前，我在教一個靜修營。說到「業」的時候，一位有禪宗背景的學員舉手問道：「既然「無條件的空」就在我們身邊，為什麼還要這麼強調「動作」(action)的細節和技巧呢？我們只要把心打開，它就在那兒啊。」我解釋說，除非你真的觀察到自己的「動作」如何(作為一組條件)在製約改變著事物(conditioning things)，否則你就看不到那個「絕對的、無條件的」(unconditioned)。

他的立場很常見。這反映了許多佛教修行團體的立場，不僅是大乘佛教，也包括一些南傳佛教：我們來這裡(禪修)就是為了把心打開，去迎接當下；當下就是那個目標；那個「絕對的」就在這裡——那是我們的「意識」，就在此時此地。

但這就引出了一個問題：那佛陀為什麼要訂定「戒定慧」之道呢？如果你只要把心打開就能見到那個「絕對的」，他為什麼還要去總結出這麼艱難的一條修行之道呢？

在某些宗派中，他們定義「智慧」的方式取決於你是怎麼去定義「空」的，他們會給你上好幾年的課，直到最後你才知道什麼是對那個「空」的正確理解，什麼不是。但在佛陀「正見」的立場中，他根本沒有在那個標準公式中提及「空」或「無條件的意識」(unconditioned consciousness)。如果你仔細研究這個公式，你會發現他教導的是「行動之道」，透過「戒律」來訓練你的「行為」，透過「禪定」和「智慧分別」來訓練你的「心」，從而讓你變得敏銳起來，能夠覺察得到是什麼東西擋在了那個「無條件的」前面，好讓你能夠把它掃除掉。這就是他的策略。

這就是為什麼那些不注重「戒律」、不集中精力將其當作「技術手段」來掌握的人，往往會將你這個「當下的覺知」誤認為是某種「無條件的」東西。他們說：「它一直都在那兒啊，一直就在當下。它看起來是「無條件的」啊。沒有什麼社會的製約，也沒有什麼「這裡有個人」的感覺，除非你給它安一個上去。」就這樣，他們因為迷上了一件贗品而錯失了真正價值連城的東西。

因為當佛陀把精力集中在「行為」上時，他並非僅僅聚焦在你確實在行動這個事實之上。他也希望你看到你「行為」造成的影響，你的「行為」在多大程度上塑造了你對現實的「覺知」，包括你身邊周圍的世界發生了什麼，以及你裡面的內在發生了什麼。你不僅要敏感地意識到「行為」是會產生結果的，還要意識到你透過「身、語、意」所造成的任何傷害，無論是顯而易見的傷害還是更細微形式的傷害。

事實上，這條路的(關鍵)就在於，你要越來越敏銳地覺察到，你在哪些細微之處造成了不必要「苦」和「不安」(disturbance)。首先，你必須非常清楚你的「行為」在哪些方面造成了「傷害」，這就是為什麼「戒律」是修行的重要組成部分，為什麼「禪定」作為一種「活動」，也是修行的一個重要組成部分。

你從一些看似心靈可能達到的最凝定的狀態中出來，然後你發現自己還能變得更加凝定，更加凝定，然後你明白為什麼了。這是因為在初始階段，你沒意識到，你還有在做一些動作，但隨著修行的深入，你會越來越清楚地意識到這些。

佛陀在經典中確實有幾處提到了一種「無條件的意識」(unconditioned consciousness)。但他非常明確地指出，這與你當下正在體驗的「意識」截然不同。他談到，你當下的「意識」是有「食物」的。它以「物質食物」為食，以「動機」為食，以「觸」為食，也以「意識自身」為食。你尤其要警惕最後面的這一項，因為這個「意識」——人們說它當下是「無條件的」——(其實)有時只是「對意識本身的意識」。它是有「對象」的。而如果「意識」有「對象」，那它就是「有條件的」。

還有一種基於「六根」之上「意識」，它源自於「感官」與它的「對象」之間的「觸」。這種「意識」很多面向都是「受條件製約的」。它一直一直都在發生著，但這並不意味著它是「可靠的」或「萬物永恆的基石」。它只是你一直在進行的一種「活動」。

只有當你對自己整個的「行為」都變得敏感時，你才會意識到這一點。這就是為什麼佛陀強調「戒律」，要避免粗大明顯的「傷害」：殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒。如果你仍然沉溺於這些行為，卻看不到你造成的「傷害」，那麼你也就根本察覺不到任何細微的「傷害」。

這就是為什麼那些持這樣的立場——認為「戒律」只是主日學校的規則、或修行的精美包裝盒，或聲稱『只要是出於慈悲之心，就可以輕易打破戒律』——的人，並沒有真正從「戒律」中學到他們應該學到的一課。他們更關注的是「對戒律的執著」這個問題，說「執著」是不好的。

除非你真正嘗試過遵循「戒律」，否則你無法從中學到什麼。當你撞見強烈的誘惑讓你去違背「戒律」時，佛陀希望你說「不」。試著去看一看：違背戒

律會有什麼壞處？專注於這一點，你會看到一些以前從未註意到的事情。而這正是修行之路的全部意義所在：讓你看到以前未曾看過的事情，讓你對過去常常一眼帶過的事物變得更加敏感起來。

然後，在「禪定」的練習中，事情會變得更加微妙。顯而易見的「傷害」已被掃清，但「禪定」中仍然存在著那個「費力感」(burdensomeness)，因為「禪定」是需要「架構」的。一開始你非常清楚這一點，因為當你試圖讓心進入定境時，你會發現這很困難。但隨著你越來越習慣去入定，隨著你的心越來越樂於處在這種狀態，這種「用力」就會走入地下。所以，如果你想領悟到這一點的話，你必須培養自己的「敏銳度」，不斷地觀察『你此時此刻正在做什麼』。

這就是佛陀希望你問自己的問題——此時此刻你正在做什麼？——這就是為什麼他關於「正見」教義，無論是「世間正見」或「出世間正見」，都聚焦在你的「行為」。

「世間正見」基本上是說的是，「善巧行為」和「不善巧行為」都會產生相應的結果。「四聖諦」則在此基礎上更進一步，聚焦在「痛苦的問題」之上：你的「行為」究竟在哪裡造成了「痛苦」？「四聖諦」中的每一個「聖諦」都與一種「行為」有關。「第一聖諦」的「執取」(clinging)需要被全面地理解。「第二聖諦」的「渴愛」(craving)需要被捨棄。「第三聖諦」是「離貪、斷愛、超然、昇華」(dispassion) —「離貪」源自於直接觀察自己的「行為」。當某種「不善巧」的「渴愛」在心中升起時，你需要觀察：它的「集」(起因)是什麼？「集」(起因)源自於內心的某種「活動」。它是怎麼消逝的(滅)？它的「誘惑」(味)是什麼？為什麼要追求它？它的「弊端」(患)是什麼？

這需要相當多的思考和觀察，以及將「注意力」重新集中在內心裡面，正如「戒律」將「注意力」集中在內心一樣。「戒律」或許需要處理你外在的行為

，但「戒律」的核心當然是你的「動機」。你做某件事的「動機」是什麼？如果你無意中殺生，或無意間說錯話，那並沒有違反「戒律」。

所以重點是你的「行為」(action)，尤其是你「有動機的行為」(intentional action)。佛陀希望你在這方面要變得越來越敏銳，甚至敏銳到能夠將「智慧」(discernment)視為一種「活動」(activity)的程度。他指出，你要開始從「五蘊」的角度來剖析你的「禪定」訓練，辨別它們是如何構成的——包括「識蘊」——然後你讓心往「不死」的方向靠。

但你也要小心。那些讓你往那個方向靠的「想」，例如「無常」、「苦」和「非我」的這三種「想」：這些，也是一種「行為」。你是有可能會執著於它們的。或者，你有了「不死」的體驗，然後你執著於那種體驗了。

所以你必須對自己「正在做什麼」非常敏感。要四面八方周遍地去觀察。只有這樣，你才有機會看到「超越你所架構的事情之外」的東西。你之所以能看到，是因為你一直專注在那些架構起來的事物上，並將它們清開，不要擋道，清開，不能擋路。只有這樣，你才能分辨出此時在禪定狀態下的意識——也是一種「基於感官的意識」，基於「意根」的意識——與那種可「不受條件製約」(unconditioned)的意識之間的區別。

在《中部》第140經中，佛陀帶我們過了一遍不同的元素——地、水、風、火、空——最後剩下的是「意識」。用泰國阿薑的話來說，這就是「那個覺知者」。你已經清除了對外在事物的「激情、貪染」(passion)，剩下的這個「意識」在覺察著「感受」的生滅。它能夠將自己與「感受」分開來，去觀察它們。佛陀舉了一個觀察一個人怎麼生火的例子。你摩擦兩根引火棒，火就燃起來了。如果你在火還沒燃起來之前就把引火棒分開，一切就會歸於平靜。同樣，「感受」源自於「觸」，也隨著「觸」的結束而結束。你「意識」到了這個「觸」，你「意識」到了這個「受」。但「意識」和它們是隔離的。

正如我所說，這就是“那個覺知者”，也就是泰國阿贊們所說的“*phuu-ruu*”。但他們和佛陀一樣，都非常清楚地點明，這個「覺知者」，這個「意識」，是一種「架構」。只有當你意識到它是由你的「行為」建構起來的時候，你才有機會超越它，找到真正有價值的東西。而你之所以能夠厚積薄發去看到這一點，是因為你一直以來所修的「戒定慧」讓你對「你正在做什麼」變得越來越敏感。這就是為什麼這些修行是通往這個「證悟」的道路上必要的組成部分。它們不僅僅是光鮮亮麗的傳統，也不僅僅是修行的漂亮包裝盒。它們「本身就是」修行。

好幾年前，有一本書將佛陀所有的修行方法分為兩種：一種是試圖透過禪修的努力去創造那個「絕對的」，另一種則告訴你「絕對的」早已存在，你只需要放鬆，就進去了。該書作者將這兩種方法視為僅有的兩種可能。如果真是如此，那麼只有第二種方法可能是對的。畢竟，「絕對的」是無法被創造出來的，你無法透過努力創造它。它必然是早已存在的東西。然而，這兩種方法都與「正見」不符。

阿姜李提出了第三種方法。他用從鹽水中提取淡水來作比喻。淡水就在鹽水中，但僅僅放鬆或讓鹽水靜置在碗裡並不能使鹽分分離出來。你必須進行「蒸餾」。對阿姜李來說，蒸餾器的高溫象徵著修行的努力。在蒸餾過程中，你把注意力集中在怎麼去除鹽分和其他礦物質之上，你的注意力不怎麼放在水上面。你嚐嚐水的味道。如果水中仍然有鹽味，你就必須再次蒸餾。你必須透過努力遵守「戒律」、練習「禪定」、培養「智慧辨別力」、越來越敏銳地去覺察，你如何在塑造你對現實的經驗。即使心非常非常地平靜，仍然存有某種「動機」的因素在裡邊。當你對這一點夠敏感，並且領悟到你已經受夠了這個事兒，而想要某種更平和的東西時，你就有了機會。

佛陀談到這一點時，他用一束「不著陸的光」來比喻。佛經中有些地方，會談到「通常的意識」如何著降落在不同的「蘊」上，一旦落地，便會繁衍、生長。在這裡，他又把比喻換成了「種子」。你把種子種在土裡，它就會長成植

物。「不著陸的意識」就是阿羅漢的意識。它就像一道「不著陸的光」。你無法感知它，但它確實存在。它不依附於任何對象。它與六種感官都無關。它就像一顆沒有種在任何地方的種子——在佛陀的比喻中，它被燒焦了。它不再生長了。

所以，這種「不著陸的意識」「也是」「意識」(consciousness)，但它有所不同。當你讓心到達一種『只是覺知、覺知、覺知(aware)』的狀態，一種雖有「對象」卻又看起來與「對象」是隔開的「覺知」(awareness)時，一種雖有「對象」卻又看起來與「對象」是隔開的「覺知」(awareness)時，你才會明白它與你現在所意識到的「意識」之間的區別，只有到那個時候，你才能明白這種「覺知」(awareness)構建起來的結構。一旦你對這種「意識」的「架構」生起了「斷除激情、超然昇華的心態」(dispassion)，你就「自由」了。你不需要事先對『結果你會發現什麼』這個事情持有什麼「正見」，除了『這會是個好事儿』的「正見」之外。

所以，要專注於去完成那些必須完成的工作之上，這樣你才會變得敏感起來，體會到什麼叫做「用功」——去塑造、去架構、要有「動機」、去付諸行動。要對這些「活動」極為敏感，因為正是它們遮斷了前方的道路。你不能靠光給自己念叨‘放下它們’，你就能夠把它們清開。你必須先掌握它們，因為它們將教你很多，告訴你什麼是「敏感度」(sensitivity)。而正是這個「敏感度」將助你乘風破浪，一路前進。