

《超越当下》

探底索蹟——什么是开悟的意识

作者：坦尼沙罗比丘

译者：一意孤行

2026年7月3日

有个讽刺的事情是，纵观佛教整个历史，会习惯性地反复出现这一幕：一些禅修流派时不时会推出一种观念，认为说佛法修行的目标就是全然地保持「此时此刻的意识」。这些流派论证的依据是他们自身的禅修体验：他们在修行的过程中，体验到了一种「单纯、清净」(pure)、「不加评判、无分别」的「当下意识」，并且认为没有比这更好、更真实的了。

这里讽刺的是，这种信念与佛陀一次又一次说得明明白白的教法背道而驰：「当下的意识」是有条件的——用他的术语来说，是「架构起来」的(*saṅkhata*) ([《相应部》SN 22:79](#))——而修行的目标可不是([《如是语经》Iti 90](#))。他说，当下的「觉知者」是「缘起而生」的([《中部》MN 38](#))。换句话说，它随着「因缘」的生灭而生灭的。如同所有「缘起」的现象一样，它依赖于无常的「因缘」和「条件」：「六尘」(色、声、香、味、触、法)和「六根」(眼、耳、鼻、舌、身、意)。为了生存，它不仅需要以「感官接触」为食，还需要依靠「动机」和「意识它本身的动作」为食，而这些也同样是「无常」的([《相应部》SN 12:63](#))。凡依赖于「无常」的「因缘」之上的事物，也必然是「无常」的([《相应部》SN 35:93](#))。因此，佛陀说，「所有」的「意识」——无论远近、过去、现在或未来——都归属于「识蕴」的范畴之下，因此，应当被视为「无常」的、「苦」的、「非我」的([《相应部》SN 22:59](#))。所以，它不可能是修行的目标。

但在此，我们需要强调一下，佛陀所说的“所有”一词的含义是什么意思。在他的角度来看，这个“所有”仅涵盖「六根」所能感知的事物([《相应部》SN 35:23](#))。超越这些个「六根」的感知范围之外，就没有这个“所有”能够恰当描述的事情了。然而，在这「六根」之外存在着一个维度，我们可以——也应该可以——直接经验到它([《相应部》SN 35:117](#))。这个维度对应于「另一

种意识」，这种「意识」无法通过这个“所有”来知道(《中部》MN 49)。换句话说，与「当下单纯的意识」不同，它并不依赖于「六根」。因为这个「另外的意识」位于“所有的意识”这一词组所涵括的范畴之外，所以它不属于「识蕴」。佛陀称之为“无着陆面的意识”(viññāṇaṃ anidassanaṃ)，意思是它哪儿也不“着陆”。显然，这就是为何“无着陆面”也是「涅槃」的别称之一的原因(《相应部》SN 43)，因为这种「意识」是修行目标的特点之一。

然而，修行目标还具有其他特点。一些经文指出，它完全不具备任何时空的特征：无去无来，也不停留某处；既无此地，也无彼地，亦无此彼之间。因此，它是「永恒」(permanent)的。既无此世，亦无彼世；既无日月星辰，亦无黑暗(《自说经》8:1; 1:10)。因此，「无着陆面的意识」与属于「识蕴」范畴的各种意识还有另一层区别：它非近非远；既非过去，亦非未来。而且，由于它在时间之外，它也与当下无关。它与此世或彼世的任何事物都不相关。

有些禅修流派将他们单纯的「觉知当下」等同于「无着陆面的意识」，但因为「无着陆面的意识」不在当下，也没有对世界的觉知(awareness)，所以两者实际上不可能相同。

然而，还是有个问题：如果「单纯、清净」的「当下意识」不是修行目标，那么经典对这种「意识」是怎么说的呢？

《增支部》10:29经中给出了一个可能的答案，其中提到了一个「意识遍」(viññāṇa-kasiṇaṃ'eka)——“上、下、周遭、无二、无量”——但并未说明这种意识如何融入禅修实践的地图之中。它只是强调了，证到这种意识的人会出现的偏差和变化，因此它并非修行的目标。

真的讲到如何在禅修中体验「清净的意识」的经文出现在《中部》第140经。这段经文描述了你在冥想中如何进展的过程：你逐一观想存在于你体内的各种「物质属性」或「元素」——「地大、水大、火大、风大和空大」。在每一种属性的显现中，你都观想它们在你体内的显现，明白到它们与外界的「物质属性」的显现并无二致。当你最终得出结论：“这不是我的，这不是我，这不是我的「自我」”时，你便会每一种属性都渐渐「脱离迷想、祛魅」(disenchanted)，并任由它们从你的意识中褪失。

那时，剩下的只有「清净的」(parisuddhaṃ)「意识」。然而，你的禅修并不会止步于此。带着这种「意识」，你从「乐受、苦受，不苦不乐受」中抽离出来，观察到它们是一个因果过程的一环为止：「触」生则生，「触」没则灭。

如此观察这些过程，便会升起一种从「受」中「脱节开来之感」，只剩下一视同仁的「单纯」的「平静」。

但即便如此，还有更多要做的事情。你发现，你可以将这种「平静」带往任何一种「无色界禅定」的主题上去：「空无边处」、「识无边处」、「无所有」，或者「非想非非想」。如果你这样做，你这「纯粹的平静」就能保持很久、很久的时间。但你进一步意识到，如果你想深入这些主题中的任何一个，得到的心境都是「架构」的，最终将不得不消散瓦解。因为前景都在预料之中，所以心超然升华，你完全不会为了任何目的而做出「架构」的动作，无论是为了“有”（存在）还是为了“无有”（不存在）。没有「架构」，就没有「执取」。你就完全「解脱」了。

这段经文表明，在禅修过程中可以达到一种「清净的意识」的境界，这种意识能够觉知由感官接触引起的现象，带着某种置身事外的「平静」观照着它们。然而，由于它是「架构」的，因此它还不是那个修行的目标。这意味着，当佛陀称之为“清净”时，他的意思不是说它已经完全清净到了「没有染污」（无漏）的程度，而是说它只是清净到了没有「五盖」的程度¹。要达到「无漏的意识」这个目标，你要明白，「清净的意识」——以及能将它用在其上的任何的境界——都是「架构」的，因此要对它培养「离贪、断爱、超然、升华」（dispassion）的心态。

这需要对「架构」的这个「动作」有极高的敏感度，这也解释了为什么佛陀在讨论「正见」时为何如此强调「行为」的重要性——事情是怎样「发生」的，而非事物「是」什么——因为「架构」是一种微妙的「行为」。这个以「正见」打头的修行训练旨在让你敏锐地觉察到「架构」在塑造你的经验中所扮演的角色。

这种训练重点不在于这个观念：当下有一个自行存在的「清净的意识」，这个训练关注的是从「因果关系」的角度上去切入你当下在思想、言语和举止上的「行动」：哪些「行为」会带来痛苦，哪些「行为」会导向痛苦的终结。它没有鼓励你采取「不作评判、无分别」的态度，相反，它鼓励你，通过观察，来辨别哪些行为是「善巧的」，哪些是「不善巧的」。基于这些观察，你会努力避免任何可能造成伤害的行为。随着训练的深入，你会越来越敏锐地察觉到自己一直在制造着的、更细微层次的，而在这之前你从未

¹ 译者注：五盖指：感官贪爱，嗔恚，昏沉，掉举，疑。

注意到的伤害。你对在你的「行动」中展现出的「因果关系」的敏感度也变得愈加细腻。

事实上，通往痛苦的终结的整个过程，就是一个不断提升你的判断力、增强对自身行为如何塑造你经验的敏感度的过程。首先，修习「正语」、「正业」、「正命」，会让你更加敏锐地觉察到自己「动机」的品质，以及尽可能使「行为无害」的必要性——这再次提升了你对『什么算是伤害』的认知。你会逐渐意识到，任何外在包装为「高尚」或「慈悲」的违背戒律的动机，实际上真的一点儿也不「高尚」或「慈悲」。

然后，你将这种增强后的敏感度运用到「正念」和「正定」的修行中。在这里，佛陀再次用「行动」和「架构」的术语来阐述这些练习。“正知（警觉）”（*sampajāno*）一词在标准的「正念」公式中，不仅引导你将注意力集中于当下，更具体地说，是引导你去留意你当下正在做的事情是什么（《中部经》10；《相应部》47:35）。「呼吸正念」的教法是以「身行」（吸气和呼气）和「心行」（想和受）为基础的（《中部经》118）。「正定」的教法表明，随着定力的增强，「架构」的层次是如何逐渐剥离的：当你进入「二禅」时，「言语架构；语行」（有方向的思维和评估；寻伺）会剥离；当你进入「四禅」时，「身体的架构；身行」会剥离；当你进入「受想灭尽定」时，「内心的架构；心行」会剥离（《相应部》36:11）。

从「架构」这些个事实为出发点，「分别、智慧」要进一步判断它们的价值。它要去找找到它们在心中的那个「集」（译者注：有原因的生起，起源），探底找到它们的「诱惑」（「味」）——你为何会对它们着迷上瘾——然后将那个「诱惑」（味）与它们的「问题」（「患」）进行对比，直至你能够明白那些「问题」远大于那个「诱惑」。这便会产生一种「超然、超脱、升华」（dispassion）之感，打开门让你得以逃离它们（相应部SN 22:5；相应部SN 22:26）。你甚至会发现，令你做出「超脱」这种「动作」所使用的「想」——「无常、苦和非我想」——必须被看作是「行为」，这样你才能在它们完成其使命后，去判断它们的「高光之处」（味）与它们的「问题」（患），让你也得以摆脱它们，这时不再需要执着于它们了。如此，你的「解脱」便可彻底而通遍（相应部SN 48:4；增支部AN 9:36）。

所有这些教法都是为了让你渐渐深入探寻你自己的行为中那些你原本会忽略的细微层面。要切实地按照这些教导去修行，要把它们的这些

「想」记在心里，让你越来越敏锐地观察到自己长久以来一直在做的，却没觉察到的「行为」。

这就是你如何训练自己，去最大化地榨干佛陀的这一教法——其实，你当下此刻真真就在「架构」着「意识」——：你运用你增强版的「分别智慧」去找找看『这怎么会是真的』，一旦你看到它果然是真的，你就对它培养起「超然的心态」（dispassion），于是获得了「解脱」。

这个「得到解放」的结果之一就是，你会发现佛陀所规划的道路不仅是对的，而且对得刚刚好，一点儿也不少，一点儿也不多（长部 [DN 29](#)）。为了培养起所需的「敏感度」，「判断力」，「超然的心态」，「戒定慧」各个方面的修行都是必不可少的，这样做的目的是为了抛弃所有的「架构」（行）。

这一点解释了为什么那些一心只追求「不做评判、没有分别心」的「当下觉知」的禅修流派，往往认为修行之道的许多部分都是不必要的。他们的目标不需要佛陀所要求的那种「敏感度」。安住在「当下的觉知」需要的不过是一张把所有的东西，好的坏的，统统盖住的桌布，这样的平静不需要什么判断力的训练。事实上，「判断、分别心」（judgment）属于为数不多的几个被（这些派别）「判定」（judged）为「离经叛道」（out of the pale）的事情之一。

以这个观点来看，佛陀的教义扔了也无所谓，“不过是文字罢了”。戒律充其量只是修行的精美包装盒，为了大家能够相安无事地共修就够了。这种视角下，通常与「戒律」相关的危险不是『担心违反了戒律』，而是『担心对戒律产生了执着』。相比于『如其所是地守着「觉知」』，「禅定」似乎是阳关大道旁边的独木桥。换句话说，在这些学派看来，「八正道」太多七七八八的枝节了。

当然，同样的观察也适用于那些将「解脱」定义为「完全无意识状态」的禅修流派。这种「无想定」的定境是需要「定力」，但并没有多少细活儿。只要简单地强迫这个心放下所有在其中显现的事物，就有可能进入这种「完全什么都不知道」的状态。它甚至不需要你相信自己对这件事情有什么可以挑的选项，这种「意识全然空白」的状态也能发生。这条道路最多只需要一到两个「道支」。

「解脱」是一种「不需要架构的意识」状态，这与「当下架构起来的、清净的意识」截然不同。这一事实解释了为何「通往痛苦止息」的「道」包含了诸多它所打造出来的「道支」，以及为何所有这些「要素」你全都得要。它们

训练你去看清自己到底是如何「架构」你当下的经验的，以及如何才能以越来越小的伤害来做到这一点。唯有如此，你才能培养出对一切「架构」的「超然之心」，从而领悟到当所有可能的「架构」——过去、现在或未来——都被一步步地剥离时，会发生什么。

那样你就能体会到痛苦终结后的「终极快乐」。