



第 1 讲

“我想”和“非我想”的战略

2011年5月21日

作者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

许多西方 对许多西方人来说，佛陀教法中关于「非我」*anattā* 的内容显得非常神秘。当我们一听到「非我」这个词，就认为佛陀是在回答我们文化中由来已久的一个问题——「自我」或者灵魂到底是存在，还是不存在——而且觉得佛陀的回答是有悖常理或者是令人困惑的。有些时候佛陀的回答听起来像是“**不存在**”，但是佛陀没有沿着这个完全“**不存在**”的观点展开他的教法——如果不存在「自我」，怎么可能有来生转世呢？另外一些时候他的答案好像是“**不存在**”，却带着一个隐约肯定的“**存在**”，可是你会摸不着头脑为什么这个“**存在**”的答案怎么这么难被看得出来。如果这次演讲你只能记着一件事，那就请记住：佛陀，在教授「非我」的时候，不是在回答「自我」是否存在的问题。 这个问题完全被他搁置不理。

要理解这点，让我们看看通常佛陀是如何教学，如何提出问题的，他切入的方法是什么？ 一次，他和一些僧人穿过一片森林。他弯腰托起一掌的树叶，告诉那些僧人说：他掌中的树叶就像他教过的法，而整个森林的树叶，好比他开悟以后获得的所有知识。 他的掌中之叶只讲了两样东西：苦是如何产生的(苦因)和苦是如何结束的(苦灭)。

觉悟后，佛陀完全可以展开讨论许许多多各种各样的话题，但是，他就只选择了这两个题目。要理解他整个的教学方案，我们不仅仅需要了解他对于「苦因」和「苦灭」说了什么，还要知道为什么这两个题目最为迫切的重要。佛陀全部教法的目的是帮助人们找到真实的快乐。 他并没有做出所有人类是「善本性」，还是「性本恶」这类的假设，他只假设了所有人类都希望快

乐。但是，由于他们大都困惑陷溺于他们的苦迫压力之中无力挣脱，他们需要帮助，去开辟一条通向货真价实的快乐的道路。事实上，人类内心深处的这种面对苦迫压力的困惑无助，激发起的是一个所有心灵疑问中最至关重要的问题：“世上有谁知道怎么终结这个痛苦压力吗？”面对这个令人五内俱焚的问题，佛陀的教法给出了一个直面有力的回答，它贡献给人们最迫切想要，最急于需要知道的一些方法，指引人们如何终结他们的苦迫和压力。换句话说，佛陀刻意地选择要和大家分享的，是他知识库中对众生最具慈悲关怀的那一部分。

因为人们在面对苦迫压力时，心还能直捣黄龙般地针对要害进行思考是有些困难的，所以得要有人告诉他们什么才是真正导致他们的苦迫和压力的原因，他们要怎样行动才能结束这些苦迫和压力。直到找到真实的解脱苦迫压力的道路前，他们都需要这些可靠的指导。而且很重要的一点是，这些指导必须能够确保，不让他们的注意力打闲岔，从而偏离手头上最紧要的事情。

这就是为什么，通往真实快乐的道路（「八正道」）的第一项是：要理解怎么帮助内心清理它的困惑，也就是树立「正见」。「正见」不光是说持有正确的见解，知道苦迫压力的原因是什么，可以对它们做什么，就行了。「正见」还意味着懂得如何通过正确地提问的方式，来获得正确的见解，学会分别哪些提出的疑问会导向苦迫和压力的终止，哪些提出的疑问不仅没有帮助，反倒成为障碍，让你不能善巧地利用这些学到的知识技术，去开辟朝真实快乐前进的道路。这就表明「正见」的布局是战略性的。事实上，佛陀的所有教法都和战略布局相关。它们不是简单地拿来嘴巴上讨论一下就完事了；还要将它们运用于实践，当作一项技术精巧地掌握，直到到达既定目标为止。

佛陀知道，关于生命中那个最重要的问题的解决方案，在我们提出那个问题的时刻，已经给解决它的方案划出了一个外形轮廓。一个问题的设立，就要求其答案中内含的知识要素，得要符合此问题的某种背景要求，换句话说，就是要符合此问题涵盖的一种大致的氛围：这些知识要素应该能够契合问题的哪些角度，它的功用应该能够帮助解决问题的哪些部分。生命经验中，一些问题的提出之所以是善巧的，是因为它们为终结苦迫和压力的任务

(苦灭) 提供了一个有用的背景, 而另一些问题对此(苦灭) 则没有帮助。一次, 佛陀的弟子去看望他, 一连问了十个问题, 都是些佛陀时代人们关心的主要哲学议题。 有些问题问的是「世界的本质是什么」, 「世界到底是永恒的还是短暂的」(常还是无常), 是「有限的还是无限的」; 另一些则是「自我的本性」和「自我存在不存在」的问题。 佛陀没有回答其中任何一个问题, 而且他解释了他拒绝回答的原因。 他说好比是有一个人被箭射中后去见医生, 在医生准备把箭头取出来之前, 他非要坚持先找到是谁射的箭, 是谁造的这支箭, 这支箭是什么材料做的, 是什么木头, 什么羽毛。 就像佛陀说的, 如果医生必须先回答完这些问题才拔箭头的话, 病人就可能死掉。 当务之急是先把箭头取出来。 如果那个人还是想问那些问题, 他可以把箭头取出来之后再问。

同样的道理, 佛陀只会回答那些最首要的, 而且是有助于我们终结「苦迫和压力」的问题。 至于那些绊脚石, 他只会放在一边, 因为「苦迫和压力」的问题是至关重要的。

通常当我们听到佛法中有关「非我」的内容, 就会想到这是在回答一些类似“我有没有「自我」? 我是什么? 我存在吗? 我不存在吗?”的问题。 但是, 佛陀把它们全都归入不善巧的问题之列。 一次, 佛陀被直接了当地问道: “「自我」存在吗? 「自我」不存在吗?” 他不予置答。 他说这些问题只会挡住寻求真正快乐的道路。 所以很明显, 「非我」的内涵, 其意图并不是要为这些问题提供答案。 要理解这点, 我们必须找出佛陀的教法最初到底是要回答哪些问题。

如同佛陀所说, 他教授的内容只包括两大类: 它们放之四海皆准, 无一例外。 这样的分类通盘涵盖他所有的教法。 一类是善巧心行和不善巧心行的区别: 前者导致长远的幸福, 后者带来长远的痛苦。【§4-5】另一类是四圣谛(真理): 苦(苦迫和压力), 集(苦的原因), 灭(苦的消失), 道(消除苦迫和压力的道路, 方法)。【§6】

如果想要终结苦迫和压力, 这两类教法就交代完了你的功课或首要任务。 按第一类教法的术语来说, 你要避免不善巧的心行, 培养善巧的心

行。照第二类教法的术语来讲，圣谛把你的所有内心呈现的经验划分为四大区块，针对每一区块都有修行该完成的规定动作(心行)，你需要象学徒学一门手艺般反复练习这些动作，直到完全熟练掌握。你要了知你现在面对的经验归为哪一个圣谛的范畴，好让你做出正确的反应(心行)。「苦迫和压力」应当被了知(苦谛当知)，「苦迫和压力」的根源应当被断除(集谛当断)，「苦迫和压力」的结束应当被完成(灭谛当证)，灭除「苦迫和压力」的道路和方法应当被当做技术去熟练掌握(道谛当修)。这些善巧心行发展到极致的同时，就是对道谛的掌握已经纯熟，两大类的教法在此汇合交集。

修行之道起始于“鉴别”(译者注：巴利文中戒定慧的慧，就是鉴别、分别的意思)——「八正道」「正见」和「正志」中共同的要素——而“鉴别、分别”起源于一个基本的问题：什么才是善巧的心行：“什么事，当我做了，会把我带向长远的幸福和快乐？”【§8】佛陀「非我想」的教法——与他「我想」的教法——部分地回答了这个问题。要想切入「我想」和「非我想」这个问题，最好是从「业」或者是「行为」的角度去看待，也就是说：它们就是把境界认同为「自我」的动作和不把境界认同为「自我」的动作。用经典的术语来说，「我想」就是制造出“我”和“我的”(我，我所)的动作(ahankaramamankara)。「非我想」就是制造出不是“我”和不是“我的”(非我，非我所)的动作。(anattanupassana)。如此一来，问题就变为：什么时候「我想」的动作可以给心带来长远的幸福和快乐，什么时候「非我想」的动作可以给心带来长远的幸福和快乐？

关于「业」和「非我」的问题之间的关系，市面上通常的理解和这里讲的正好相反。上过一些佛教概论之类的课程的人，很可能都听过这样的问题：“如果「自我」不存在，那「业」的作者是谁呢？又是谁承担「业」的果报(业果)呢？”这样的理解先把「非我」误以为是在说「无我」(自我不存在)，从而把「无我」当做佛法的一个框架，而关于「业」的部分则被当成是另外一个话题，如此一来，「业」的部分就不能够嵌入「无我」的框架内了。但是佛陀讲授这两个问题的方式却是：「业」才是佛法的主干框架，「非我」是作为(心的)某种类型的行为(业)嵌入「业」的框架中的。换句话说，假设存在善巧行为和不善巧行为的话，「我想」是哪一类(内心的)行为，「非我想」又是哪一类(内心的)行为？

所以，重申一下，问题不在于，“什么才是我的「真我」？”，而在于“哪一类的「我想」的动作是善巧的，什么时候是善巧的？，哪一类的「非我想」的动作是善巧的，什么时候是善巧的？”

我们每时每刻都在参与这些「想蕴」的活动，从孩提时代开始一直到现在都是如此。我们有许许多多不同的关于「自我」的「想」。每一种自我的感觉都是某种策略，是未来达到目的某种手段。每种「自我感」都画好一个边界，里面是「自我」的部分，外面是「非我」的部分。而且“什么是「自我」，什么不是「自我」？”，我们的这些感觉一直是在改变的，这要看不同时段我们的欲求是什么，我们认为什么东西会把我们带到真正的快乐跟前。

举一个小时候的例子。比方说你有一个妹妹，某个街上的家伙正在威胁她。你想保护她。那一刻她是“你的”妹妹就变得尤其凸显。她是属于你的，所以你要不惜一切地保护她。换个时候，假设你把她安全地领回家了，她开始要玩你的玩具汽车来，还不想还给你。这时候她就不再是你的妹妹了。她是属于“另一边”的了。你对你的「自我」的感觉，什么属于你，什么不属于你，和之前已经不同了。「自我」和「非我」的边界已经改变了。

你一直一直不停地做着这类改变「自我」边界的事情。试着回溯你的过去，哪怕仅仅在过去的一天之中，看看有多少次你的「自我感」从一个角色跑到另外一个角色。

作为一种策略，通常是因为需要获得快乐，才要去架构某种「自我感」。我们算准了自己有什么能力使得上劲，可以去获得某种我们想要的快乐，那些能力才被算作是我们的能力。我们的手，因为它可以伸出去抓住我们想要的东西，所以它才是“我们的”手；那个吼声之所以是“我们的”，是因为它能够用来吓跑欺负我们的妹妹的家伙。这就是为何控制感在我们的「自我感」的构成要素中是最主要的：我们先有了这样一种假设—那些我们可以控制的东西是「我们」或者是「属于我们的」。然后，我们就接着盘算「自我」的哪一部分能够在有生之年享受到那些我们试图去获得的快乐。这是事情会随着我们渴望的改变而发生变化。

不幸的是，我们的欲望多多，本身就够困惑了，欲望与欲望互相之间也不总是协调一致。对什么是快乐，我们的理解也不善巧。结果我们由此生成了一大票飘忽不定和被错误成见弄晕了头的「自我」。打坐的时候，你可以看得很清楚：你会发现心里有许许多多互相冲突的想法和意见，到底该做什么，不该做什么，怎样才能让心快乐起来。

就好像你心里有一个议会在召开会议，会议场面却常常差不多失控。那是因为，这些众多的议员们是在你以往所有的历史中，以获取快乐为目的，用各种策略和手段所培养出来的「自我」的总和，而这些「自我」使用的不同策略手段，彼此的目的又往往是南辕北辙。有些议员们是在你对快乐的标准定得很粗鄙的时期形成的，它们为你出过力，或者是因为当时你没有认真地考虑到你这样做的后果，才会让它们养成的——比如说，你耍性子，吵闹着要妈妈去给你拿吃的食物的时候。这样的议员往往是误导人的。因为它们做事的一些方法是你喜欢的，但是事实上得到结果却令人痛苦——比如说你动手打你妹妹，夺回你的玩具卡车。这类的议员常常不诚实，喜欢欺骗：它们不愿承认它们造成的痛苦的事实。这就是为什么你的「自我议会」可不是一个圣人组合。它更像是一个深度腐败的市政府。

佛陀要我们熟练掌握「我想」和「非我想」的目的是：想要把透明，诚实，规则带进议会中：也就是教我们怎样以一种有意识的，持续的，善巧的方式，去运用这些「想蕴」的活动，引导我们走向快乐。

理解这一点非常重要，因为它有助于扫除让我们排斥「非我」教法的一个主要的误会。我们直觉上容易知道我们「架构自我」的战略是为了获得快乐，所以当我们误会佛陀「非我的教法」——以为那是在宣扬「没有自我」，以为佛陀的目的是在试图否认我们的「自我」——我们觉得害怕，以为佛陀在想方设法剥夺我们籍以获得并保护快乐的手段。这就是为何我们排斥这个教法的原因。但是当我们有了正确的理解，明白他的目的是要教我们如何战略性地运用「我想」和「非我想」，他要引领我们抵达某种真实可靠的快乐。在「非我的教法」里，他不是试图剥夺我们获得快乐的方法和手段；实际上他在教我们怎么扩展和精致化这些方法和手段，让我们可以发现一种比我们之前知道的任何一种经验都棒的快乐。【见第五讲】

如果你想终结「苦迫和压力」，从佛陀两大教法的角度来说，「非我」方面的教法就是一种战略，它能够帮你完成它们所要求的功课：帮你避开不善巧的行为，这属于第一大类教法的功课，帮你了解「苦」(苦谛当知)和摒弃苦迫产生的原因(集谛当断)属于第二大类教法的功课。你在修它的同时，也配合修行一些善巧的「自我」战略，这有助于善巧行为的培养和「八正道」的展开。当你正确地熟练掌握这些战略的时候，它们会帮助你实现苦迫的终结(苦灭)。这就是为什么这些教法包括在佛陀的掌中之叶里边的原因。

这些就是我在接下来的禅修期间打算讨论的要点。我们要把这些讲课的内容和我们实际的禅修结合起来，在这个过程中，该强调的一个重点是：我们可以把我们的「自我感」看做是一种动作，一个过程。它是一种我们通过动作架构起来的东西，一种我们可以学习做得更善巧的东西。同时我们会看看我们的「非我感」是什么——其实也是一种动作——我们也要学会如何把这个动作做得更善巧。

当我们学会正确地完成这些功课的时候，我们会到达真正的快乐之境，脱离任何的「苦迫和压力」。那时候，关于「自我」和「非我」的问题会被搁置一旁。当你抵达真正的快乐之境，你不再需要任何战略来保护它——这是你用来保护那一些随着条件的改变而变迁的快乐时，才需要做的——因为它无条件的，完全不依靠任何条件。「我想」这套战略不再需要了，「非我想」的战略同样也不需要了。就像阿姜苏瓦特，我的一位老师，所说，当你找到真正快乐的时候，你不会问：谁在经历着它？因为这问题无关紧要。经验到的本身已经足够了。它不需要任何人在它之上看着它。但是要到达这一点，我们必须得学会如何发展那些技巧，来运用「自我」和「非我」的战略。这些技巧我们在接下来禅修的每一天晚上都会进行讨论。

第 2 讲

走出丛林 踏上坦途

2011年5月22日

今晚我想多谈谈，为什么佛陀不愿卷入关于到底有没有一个「自我」的争论之中的原因。这就要展开讨论昨晚讲课中的两个要点。

第一点，佛陀的教学是很有策略的，其目标是把他的听众的心带向一个特别的目标：究竟的「自由」。第二点，出于策略性的考量，他才把“自我存在”或是“自我不存在”的问题搁置一边，这是佛陀的策略框架的一部分。

作为教学策略之一，为了更好地将提问者导向离苦得乐这一目标，他对不同的问题给出的回答方式是不同的，这些不同的方式把他教学过程中的所有问题分成了四类。对第一类问题，他认为该给出一个清晰判定，也就是说，这些问题他全部都用“是”，“不是”，“这个”，“那个”直接回答。对第二类问题，佛陀给出「分析式」的答复。佛陀在回答之前，会先对问题的不同情况进行分析。对第三类问题，该提出进一步追问，换句话说，佛陀在回答原来的问题前，先反提问者。第四类问题佛陀认为该把它搁置一边，它们对终结苦迫压力不仅无用--甚至是有害的。如我提到过的，“「自我」存在吗？「自我」不存在吗？”这种问题佛陀是搁置不理的。

他这样解释他如此做的原因：

“一时，游方者婆蹉氏拜访世尊，问候致敬完毕，坐于一旁。他问世尊，‘乔达摩大师，自我存在吗？’当他问完时，世尊沉默。‘那么自我不存在吗？’世尊同样保持沉默。于是游方者婆蹉氏从座上起身离去。

“游方者婆蹉氏离去不久，阿难尊者问道，‘世尊，刚才游方者婆蹉氏问您问题的时候，为何不回答他呢？’”

佛陀回答如下：“阿难，被游方者婆蹉氏问道是否存在「自我」时，如果我回答：存在「自我」，则落入婆罗门和外道的常见（认为存在一个永恒，不变的

精神)。被问道是否存在「自我」时，如果我回答：不存在「自我」，则落入婆罗门和外道的断见（认为死亡是自我的断灭）。被游方者婆蹉氏问道是否存在「自我」时，如果我回答：存在「自我」，那会令他领悟一切现象都是「非我」（一切法皆非我）的正见吗？”

阿难尊者答道：“不会，世尊。”

然后佛陀说，“被游方者婆蹉氏问道是否不存在「自我」时，如果我回答：不存在「自我」，本来就已经困惑的游方者婆蹉氏会更加觉得困惑：‘本来一直都拥有个「自我」，怎么现在却不存在了呢？’” – SN 44:10

值得注意的是，佛陀之所以搁置这个问题不答，是为提问者的福祉考虑：不回答游方者婆蹉氏可能还好，回答他，他反倒头脑更混乱了。而不回答此问题的其他两个理由是：其一，任何一种回答方式都是错误的，「有我」，「无我」都是邪见；其二，这些错误的见解是智慧洞察形成的障碍。以后我们会知道，要往高阶修行突破，这些洞见是重要的一步。

还要注意到佛陀既没有对游方者婆蹉氏的问题给出「分析性」的答案，也没有继续「追问」，比如，“你要问的是哪种「自我」”？这就否定排除了那种认为——佛陀教的「非我」只是专门针对某种特殊的自我观念——的观点，换个说法，这种观点认为：要给出「非我」这个问题的答案，首先要看你意指的「自我」是什么。

可是，大多数流行的对「非我」教法的错误理解都是以此类方式对问题进行回答。也就是说，“这视情况而定，看你讨论的「自我」属于那一类，因为某些「自我」存在，而某些「自我」不存在。”这等于是说，这些误解的观点认为，佛陀之所以没有回答游方者婆蹉氏提出的问题（他希望佛陀作出「是／否」的回答），是因为这个问题需要先分析再回答。可是我们已经看到，情况需要的时候，对这种要么答「是」、要么答「否」的问题，佛陀是知道怎样先分析问题，再分别作出回答的。而且他自有他把「自我」的存在与否的问题搁置一旁的理由。

但是因为这些错误的观点流传得如此广泛，所以仔细地审视一下这些观点，搞清楚它们错在哪里，他们是怎样误解佛陀的，怎么给修行的道路设置了障碍的，就变得很重要，否则我们自己就会掉进这些错误的陷阱了，这太容易了。

一种错误的观点以为——佛陀「非我」的教说特别针对的是婆罗门教的《奥义书》提出的观点：即「自我」是永恒的，是与宇宙合一的，是和上帝等同的，但是佛陀没有否定我们有一个单独的「自我」。换句话讲，它以为：佛陀是说，「是的」，你有一个单独个体的自我，但是，「不」，你没有一个与宇宙／上帝合一的「自我」。

第二种错误的观点与第一种完全相反，它以为——佛陀否认的是你有一个渺小，与外界分离的「自我」，但是，他肯定的是你有一个伟大的，与外界链接成一体宇宙的自我。换句话讲，他是在说，「是的」，你有一个与万物相互联系的「自我」，但是，「不」，你没有一个与外界隔离的「自我」。

第三种错误的观点和第一种类似，但是，它多了一个观念：如果「自我」指的是真实的「自我」，那这个「自我」必须是永恒的。这种解释以为，佛陀说的是：五蕴是你存在的状态，但你不能认定五蕴是某种「自我」，因为它们不是恒常的。它们只是一个过程，换句话说，「不」，你没有一个「自我」，但是「是的」，你是一连串的过程；五蕴是你存在的状态。

以上观点没有一个符合佛陀真正的教法，也不是佛陀应对「是否存在自我」这个问题的方式。他们同时从形式上和内容上误解了佛陀——形式上，佛陀搁置不答的问题，他们却给出了一个分析性的答案；内容上，这些回答和佛陀讨论「我和非我」的话题时实际上说过的也不同。

以第一种误解为例——即以为佛陀否认存在一个与宇宙合一的「自我」，事实上《奥义书》包含了许多不同的对「自我」的观点。佛陀对这些不同的「我见」都有过分析。他发现这些「我见」包括四种主要类型的变体。一种是认为「自我」是有形体的，而寿命是有限的。——例如，你的「自我」就是你所意识到的身体，当你的身体死亡的时候，你的「自我」也就跟着终结了。第二种认为「自我」是有形的，寿命是无限的——比如说，「自我」等同于宇宙的观念。第

三种认为「自我」是无形，寿命是无限的。这有点雷同基督教的灵魂观念：灵魂没有形状但是寿命无限。第四种认为「自我」是无形，寿命是无限的——比如，认为「自我」是赋予宇宙生命的灵体或能量的信仰。

佛陀说这四种理论的『自我』变体根据不同时态又各自分为三种情况。一是「自我」早已经以某种特定状态存在了。另一种是「自我」会自然而然地变入某种状态中——例如，入睡或者死亡之时。三是「自我」会通过意志的作用发生改变。换句话说，通过禅定和其他修行方式你可以改变你的「自我」的性质——例如，从有限变成无限。

四种「自我」的变体乘以它们的三种时态，你得到十二种关于「自我」的理论。所有这些理论佛陀都拒绝谈论。他没有同意其中的任何一个，因为它们都和执着有关，而这都要能够理解到，并且放下。这意味着佛陀的「非我」教法不只是否定某种特殊类型的「自我」——比如宇宙的大我，永恒的「自我」，或者通常所谓的个体的「自我」。它排除了所有能够想象得到的定义「自我」的方式。

至于第二种误解，以为佛陀是在肯定那种「宇宙大我」或者「万物一体、互相联系的我」的存在，我所给出的证据已经表明不是那么回事儿。有一段经文中，他特别指出这种『宇宙大我』的观念尤其愚不可及『S12』。他是这样推理的：如果某种『自我』存在，就应该有这种『自我』的所属物。如果你的『自我』是宇宙级的，那整个宇宙都应该属于你了。但是实际是这样吗？不是。宇宙在你的控制之下吗？没有。因此你没有理由称宇宙是你的。

至于第三种误解，认为五蕴不是某种「自我」，因为它们不是恒常的，可是五蕴是你「存在的某种状态」（所是）的观点——佛陀反复说过多次了，把五蕴看作是“我所存在的状态”（我是）是不正确的。我们后面会看到，他阐释道，你用五蕴作为原材料架构起一个「感觉上」的「自我」，但是如果认为，你就是五蕴组合起来的，那是不善巧的。

这个错误的理解带来的另一个问题是，它等于说是在指责佛陀在许多经典中撒谎，因为在这些经典中，佛陀以一种正面的方式提到「自我」——比如佛陀说「自我」是它自己的柱石。如果「自我」真的不存在，为何他却似乎以一

种「自我」是存在的口吻来谈论它？为了绕开这个矛盾，持有这种误解的人引入了两种层次真理的区别：世俗的真理（俗谛）和最终的真理（胜义谛）。以此来说明，当佛陀说到「自我」的时候，他只是在随顺世俗而已，但是在最高的层面上（胜义谛），则没有「自我」的存在。这种区分的问题在于佛陀自己从来没有使用过这些概念——胜义谛和俗谛的区分是历史上更晚的时期才引入佛教的——而且你思考一下，假如这个内容对理解他的教法真的这么重要的话，他早就该说了。可是他没有这样做。

麻烦的问题还有，如果五蕴就是你，那么——因为涅槃是五蕴的结束——这意味着当你成就涅槃的时候，你就灰飞烟灭了。但是佛陀否认了涅槃是断灭的观点。同时，如果一切苦迫的终结就是完全自我毁灭，这种终结又有什么益处可言呢？只有那些讨厌他们自己或者憎恶一切的人才会追求这样的境界。

对于那种认为只有某种对永恒事物的认同才可以称为「自我」的观点：这可不是佛陀教的，佛陀没有叫你去盘踞在某些不发生变动或者恒常的经验之上创造出某种自我感。我们以后会知道，修行到了某个高层次的阶段，佛陀让你甚至对「不死的现象」，某种不动的境界发展出「非我想」来。【ss30；见第六讲】「自我认同」这个动作的问题不仅在于它本该聚焦注意的对象是恒常的，但是却错选了那些无常的对象。说到极致，不应该对任何现象做「自我认同」的动作，因为这都牵扯「执取」，不管选择聚焦的对象是什么，「执取」都牵扯到压力和苦迫。

所以佛陀之所以拒绝回答游方者婆蹉氏的问题，原因不是因为他脑子里面装着一个「分析式」的答案，当时不能给游方者婆蹉氏解说，以后可能会拿出来给其他人解答，而是为了在终结苦迫和压力的道路上，不被这些拦路石牵绊，这一类的问题都应该搁置不理，无论提问者是谁。事实上，在某段经文中，佛陀清晰地表述道：无论你是谁，如果你试图回答这样的问题：“我存在吗？”、“我不存在吗？”或者“我是什么？”，你都是在被“我有一个自我”或者“我没有一个自我”这一类的观念所缠缚，佛陀称它们为「观念的丛林」，「观念的荒野」。【ss19,19-20】这个图景是很清晰的：如果你困于丛林或荒野，说明你已经偏离道路很远了，再想回到原路会遇到麻烦。

所有这些讨论提炼出的要点是：佛陀对试图定义「你是什么」或者「你的自我是什么」不感兴趣。他比这要慈悲得多。他想让你自己看到你是怎样定义你的「自我感」的。毕竟，他是怎么定义你的「自我」，你不需要负责，而且他对你的「自我」下的定义确实不关你的事儿，但是你得要对你如何定义你的「自我」的方式负责，那可是对你而言至关重要。如果你透过「无明」的方式定义你自己，你要受苦，而且通常也会让周遭的人受苦。

作为止息痛苦的第一步，你得要把意识带到你创造你的「自我感」的过程中来，以此来清楚地看到你当下在做什么，为什么它在制造那份苦迫。这就是为什么佛陀的目标设定在让你按照他教法的两大范畴（四圣谛和非我）的主线去理解那个过程。他想让你看到你的「自我定义」的动作是如何契入四圣谛的，什么时候它是善巧的，什么时候不是，所以你能够运用这个知识去止息苦迫。当它是善巧的时候，你运用它。当它不是善巧的时候，你把它看作「非我」，不再执取它，将它放到一边。【ss19】

心是有可能创造出数目巨大、各式各样的「自我」的。佛陀曾经说过，心的变幻形态各异其数目超过世间所有种类的生物。【ss14】思考一下那意味着什么：海里的鲸到陆地上的昆虫，以及中间的一切生物。你的「自我」比它们还要种类繁多。如果你一整天观察你的「自我感」，你会看到它不断不断地变换它的形态，好像一只阿米巴原虫。有时候它像一只狗，有时候像一个人，有时候像个天人，有时候是一个愚笨乏味的家伙。

但，所有这些架构「自我」的方式可以分类划归到「五蕴」中：色、受、想、行、识。佛陀并没有说这些「五蕴」就等同是你的「自我」了，它们只是架构起你的「自我感」所用的原材料。【ss14】

佛陀提到，你可以以每一个单独的「蕴」为基础，发展出四种不同的「我见」来。以身体的「色蕴」为例。

(1) 你可以把这一个「蕴」等同于你的「自我」。

(2) 你可以说，你的「自我」占据拥有这个「蕴」——比如，你有一个「自我」，这个「自我」拥有着一个身体。

(3)你也可以认为,你的「自我」藏在那个「蕴」之中——比如,你有个「自我」住在身体之内。几年前,我和我哥哥谈起小时候想象灵魂到底什么模样的事情,我们两个都想象灵魂应该是住在身体里面的某种东西,但是长得什么样,我们看法不一。我的想象力比他欠一截。因为英文的灵魂“soul”这个词的发音像是“sole”(脚后跟),所以我想我的灵魂像是黑暗太空中发光的一块皮。而我哥哥的想法更奇妙,他的灵魂像一个生锈的罐头,上面还插着一根铁棍。他从哪里想到的,只有天才晓得。

(4)第四种方式,你的「自我感」是围绕着某个「蕴」架构起来的,这句话的意思是认为那个「蕴」是被你的「自我」包围起来的。比如,你有个宇宙般大小的「自我」包围着你的身体,这个「自我」比你的身体大,而你的身体在那个巨大的「自我」中活动。

所有这些定义「自我」的方式,佛陀说都是制造苦迫的。这就是为什么他的建议是把它们全部搁置。但是在修行的道路上,某些「自我」有它们的作用,所以佛陀让你善巧地先培养它们,最后才全部放下。

所以佛陀并没有卷入到什么才是「真我」的争论,也没有去争论什么才是你的「终极意义的自我」(“胜义谛”上的自我),什么才是你的「世俗观念上的自我」(“俗谛”上的自我)——的争论,佛陀更多的兴趣是放在如何让你明白你的「自我感」是一种动作。他用来描述此种动作的形容词不是“终极”或者“世俗”,而是“善巧”或“不善巧”。透过这些词汇,他引导你以这样的方式理解你的「自我」:他们是善巧的吗?还是不善巧的?而要透彻理解「技巧」的途径只有一个:就是让「技巧」变得纯熟,所以佛陀希望你在实际的操练中,精益求精地把套路掌握到家。

现在清楚了,「五蕴」的每一个都是某种「动作」【ss15】。当你脑海中开始扮演某个「色蕴」的角色时,实际上是你的心做出了某种「决定」去扮演这个角色。那个「决定」就是一种「动作」。「受蕴」是一种「动作」,「想蕴」是一种「动作」,「行蕴」是一种「动作」,「识蕴」同样也是一种「动作」。如果你执取其中任何一种活动,那也是一种「动作」:一直一直沉醉于不断重复这些活动的滋味。

为什么用这样的方法来分析你「架构自我」的方式是有用的呢？原因有三。一，它表明无论怎样「定义自我」，都会牵扯上「执取」。哪里有「执取」，哪里就存在苦迫和压力。这就是为什么通常的「架构自我」的方式属于「苦谛」的范畴。如果你执取的事物发生变化，你会因为变换而受苦。甚至事情变好时，你知道它的特性不是永恒的，因此你不会放心。甚至如果你执取的是「某种事物是永恒的」观念，这个观念的本身就是无常的，对这个观念的「执取」本身也同样是无常的。当你从这个角度来看待「架构自我」的活动时，就会升起两种导向解脱的情绪：厌离（脱离迷想disenchantment）和离欲（脱离爱染，清凉dispassion）。那是为何把「自我」看作是一种活动的好处之一：当你把它看作是一种「活动」，就更容易对它运用「非我想」来止息由于「执取」带来的苦迫。

需要对你「架构自我」的方式展开分析的第二个原因是：佛陀曾经说过，不管你如何定义「自我」，你都在限定你自己。【ss16-17】。例如，如果认为你的自性是邪恶的，那么本质上是邪恶的东西是不可能自己变得善良起来的。你就得依靠外在的力量来拯救你。这种观点会损害你对修行的信心。如果认为你的自性是善良的，你需要解释一下为何本质上是善良的事物会受苦或让别人受苦；还有，如果它可以失去它原有的纯洁本性，那么当你重新把它净化之后，怎么能够保证它不再次失去它的纯洁呢？

还存在着实际修行层面的考量，如果你相信你内在的本性是善良的，它助长骄傲。你相信任何从宁静的心态中升起的直觉都是可以信赖的。如此一来，你内在的烦恼染污就被你认定「你的本性是善」的想法掩盖。这种情况和我们通常听到的——我们的烦恼掩盖了我们内在善良的本性（自性）——正好相反，如果你相信你的自性是善良的，那么当烦恼从平静的心中升起时，你会把它当作自性智慧的自我展现，这个「性本善」的信条就蒙住了你的眼睛，使你看不到当下实际在发生什么。

禅修的时候有时会进入到很棒的状态：身心皆空，与无边无际的空间融合，光明和平静。如果你带有寻找本来清净、善良的佛性的目的，你可能轻易就下判断，那就是你要找的佛性。可是佛陀提醒到就算面对如此棒的身心状态还要分析它看看哪里还存有一丝的无常和苦迫——换言之，应该把它看作心行的（结果）果报，而不是某种本来的状态。要不然，同前面说过的一样

，你会陷入骄傲。佛陀说过，善法和骄傲正好背道而驰，善法的源泉来自于不放逸。【ss27】

“你没有「自我」这样的观念，还会让你自己为人处事时缩手缩脚。你还能发挥你的(家庭社会)功能吗？你还能够坚持要求人们待你公平吗？你在修行的道路上趋善避恶的动机还剩下多少？【ss19】

甚至「宇宙大我」的观念同样有它的局限。它挡住了你视线，让你看不到当下『世界』¹中你所发挥的作用是什么？也看不到当下你是如何因为你「架构自我」和「架构我所」(自我的所属物)而制造出苦迫的？它还为你不善巧的所作所为提供掩饰和借口：当下不管从心中涌现出来的是什么，都是宇宙通过你作为桥梁而展现出来的，那不是你个人的责任。我听说过有位女士在禅修的时候突然对坐在她面前的一位男士产生非常强烈的欲望，强烈到她感觉不能和他再呆在同一间屋子里，所以她只能回到她宿舍去打坐，突然间她有了一个领悟：这不是简单的她自己的欲望，而是宇宙之欲望所产生的力量透过她来表达的一种形式，所以她应当顺从它，让它自然发生。如果你相信了这类的说辞，你没法修行下去。只要你看不到这类问题之所以发生，有着你内心深处的原因，你将永远没有办法让问题消失。

任何一种定义你的「自我」的方式都会局限你自己，因为你所定义的「我」(你是谁)和「我所」(你的所有物)都会和别人定义的「我」和「我所」相冲突。这种以“我是那个正在思考的人”的念头为起点，然后往下展开的思维方式，佛陀用一个专门的术语来描述：papaṇca，或者是“对象化”，并且说这是一切冲突的基本根源。当你开始用这种方式思考时，你的思想会回过头来咬伤你。

以上这些讲的是，当心定义「你是谁」的时候反过来给自己造成的限制。学会如何放下这些不善巧的「架构自我」的方式——甚至放下「你没有自我」的观念——你会获得从这些限制超脱出来的自由。

最后要提到的是，以“一种「动作」”的取角来把握「架构自我」的益处：你可以自由地架构不同的「自我感」作为你的工具使用它们。你需要的时候，就用

¹译者注：佛法术语『世界』指的不是客观意义上的物质生存环境，而是指由于有『心』的参与而展现出来的可经验到的一切现象

上它;不需要的时候,就放下。实际上,这就是佛陀采取的策略。这是我们为了止息「苦」而架设的修行之道。我们利用「相对」(的事物)来达到「绝对」。如果你不这样做,就没法到达那个「绝对」——因为绝对的事物不受任何条件制约,所以是不能被利用的。所有你能够使用和打交道的都是「相对」的现象。

使用「相对」事物的方式是你如何把它当作技巧来熟练掌握。换句话说,你把这「五蕴」转化成一条道路。你可以把「五蕴」想成是你一直扛在肩上麻袋里头的砖块,沉甸甸的。但是,你不再扛着它,而是放下,用它们铺出一条大道。

例如,当你处在「禅定」的状态时,这个定境事实上就是由「五蕴」构成的。「色蕴」是你以「内触」来感受到的对身体的感觉,包括对呼吸的感觉。「想蕴」是那些帮助你持续不断地把注意力放在呼吸上,观想身体各个部位的呼吸带起的能量所用的「标签」或者「意想中的图像」。佛陀一次说到,除了那些非常高的定境外,所有的「禅定」都需要你忆持着某种「想」,心才能驻留在相关的事物上。至于「行蕴」,它包括围绕呼吸或身体的触觉为主题,你和你自己开展的对话,评估、调整(侍)你的呼吸,对你的「禅定」状态评估所使用的语句。最后,「识蕴」是指你对上述这四种「蕴」的活动的觉知。

当「五蕴」通过这种方式调和成某种「定境」时,它们就造就了一条修行的道路。掌握这样的技巧,你就渐渐看到你怎样围绕着这些「五蕴」创造出了你的「自我感」:一种是练习「禅定」时以「制造者」的角色自居,另一种是以享受「禅定」的角色自居。这是为何架构一系列善巧的「自我」的能力是「四圣谛」修行所涵盖的内容。具备这样的能力,才可以看到「我」和「我所」这些实际发生的「动作」。才会理解内心的「动机」带动的「行为」在朝向真实快乐的道路上可以发挥出的力量和局限所在。这种理解将带你到达自由的境界。

所以要学会利用这些「五蕴」,和你围绕它们建立起来的「自我感」,当作自由之路上需要使用的工具,而不是压弯腰的累赘。

T.H. 怀特改写了关于亚瑟王的传说《永恒之王》,他讲的故事版本就阐述了以上的原理,当亚瑟还是小男孩时,魔法师梅林把他变成各种动物,教他

从动物身上学到智慧。最后一次是把年轻的亚瑟变成一只獾，进到一个洞里拜访一只年老的獾。这位老獾居然是一位牛津教授式的人物，桌上，书架上到处是草稿，散落一地。他写了一片论文讲到人类为什么统治了所有的动物，拿起来读给亚瑟听。他的故事很像圣经里的那篇《创世纪》，不同的是，当上帝创造所有的动物时，他没有给他们不同的身体。他把他们的胚胎做成一模一样。造好以后，他让他们站成一排，宣布将给他们一次机会。他允许他们要求把自己的身体变成任何形状，以便更好地生存在世上。比如，他们可以把嘴巴变成进攻的武器，或者双臂变成翅膀。

但是，有一个条件。一旦他们改变了他们的形状，就固定下来了。“所以，”他说，“你们站起来，选择你们的工具吧。”各种不同的动物绞尽脑汁想了很久，最后都一个一个地作出了他们的决定。獾呢，很现实，请求把它的手变成耙子的形状，牙齿变成剃刀那么锋利，皮肤像铠甲一般坚硬。有些动物的选择非常古怪，比如，蟾蜍准备到澳大利亚的沙漠去生活，他就要求把他的皮肤整个换成布满了隆起的包，好吸收储藏雨季的雨水，度过剩下的大半年。

到了第六天的晚上，只剩下一个动物没有改变他的形状了。他就是人。上帝就问他：“好了，我们的小人儿，你已经思考整整两天了，显然，你有了一个聪明的决定。告诉我，它是什么？”小人儿答道：“如果你乐意的话，我不愿意任何我身体的部分变成工具。我只要求拥有制造工具的能力。如果我想游泳，我会造一只船。如果我想飞，我会造一艘飞船。”上帝很高兴。他说，“非常好。你已经猜中了谜底。我将让你成为所有动物的统治者。他们都给自己设限，但是你没有。你将一直拥有众多的潜能。”

撇开故事的神学元素，我们可以从故事中学到关于「自我」的重要一课：如果我们建立了一个固定的观念：我们是谁，我们是什么，我们限制了我们自己。我们将因此一直制造各种苦迫和压力。但是如果懂得架构许多不同的「自我」，同时能够学会把它们作为工具使用，我们就把幸福掌握在自己的手里。我们可以利用这些工具止息所有的苦迫和压力。

不管何种工具，我们都应该学会善用它，善用的含义包括：学会什么时候，以什么方式把它放下。否则，它们会阻碍我们工作的完成。如果整天把工具背在身上，它们就只干了一件事，就是趴在我们身上。

到此，「非我」的教法就可以从这个角度切入。「非我」，同样是一种「活动」——富于策略思维的活动——应该把它当作一种技巧熟练掌握：当某种「自我感」不(因地制宜)地符合善巧的标准时，知道该如何放下，而且最终，当你的「自我」已经尽其所能把你推送到最高的位置时，知道如何把它们全部放下。

如果懂得从这个角度去理解到「我」和「非我」都是活动，就很容易看清楚，佛陀关于这个主题的教法，就是在回答他曾提出的一个启迪智慧的问题：“什么事情，如果我做了，会导向长远的富足和快乐？”通过实际的修行，掌握好如何善巧地运用「我想」和「非我想」之后，你会自己知道这是对那个问题非常有效的回答。

今晚我想传达的信息就是这么多。接下来的几个晚上，我们会探讨在修行的道路上，如何运用佛陀教过的「我想」和「非我想」的修行工具的几个不同的方法。

心灵的健康食品

2011 年 5 月 23 日

今晚我想开始讲讲，我们如何创造一种可以带来长久安乐和幸福的自我意识，首先要注意的问题是：我们为什么需要这样做。

我们知道佛陀经常讲「非我」，但他也从正面讲「我」。他说，「自我」应该是自己的支柱，「自我」要观察自己，当它歪到一边时，要斥责自己，而且有必要学会不去伤害自己。以下是《法句经》中的一些段落，它正面地肯定漏「自我」在修行之道中的作用。

“你的「自我」才是你自己的支柱，

除了你，还有谁会是你的支柱呢？

有一个训练有素的自己，

你会获得一个很难能可贵的支柱。” — [法句经160](#)

“恶是自作的。

沾染烦恼的是自己。

弃恶莫做靠自己。

自己才能净化自己。

净与不净，是自己的所为。

没人可净化别人。

别人不能净化自己。” — [法句经165](#)

“你应该监督自己，

反省自己。

做一个有自我护卫的僧人，

具备正念，你才能安住。” — [法句经379](#)

这些段落表明，「自我感」是修行的一个重要组成部分，尤其是鼓励责任感(responsibility)、细心谨慎(heedfulness)和关怀(care)的「自我感」。问题是：为什么需要创造出这种高超熟练的「自我感」？既然最终你要培养那个「非我想」，为什么还要花时间培养某种「我想」呢？

长话短说的话，「道」是一种技术，与许多其他技能一样，掌握它有许多不同的阶段。有时你必须在某个阶段做某件事，然而在下一个阶段你转身就把它抹掉。这就像做一把椅子。在某个工序，您必须用铅笔在木头上做记号，以便可以正确切割它，但是当您准备好进行最后的光面打磨时，您必须将铅笔印记磨掉。

长篇大论展开的说法就是，我昨晚开头提到的一个事实：通往「不受条件制约」(unconditioned)的道路是「由条件架构」(conditioned)²的。用佛陀的术语来说，它是「架构」出来(fabricated)的。事实上，这是一条通往「不再需要架构之处」的「架构」之路，这意味着你必须一路上都要一直发展某些品质，当你到达目标时，你必须放弃这些品质。很多时候，我们只关注目标，而不关注路径，但只有关注路径，你才能到达目标。如果你把所有的注意力都集中在远处，你将看不到自己真正迈步的地方。您可能会被绊倒。

因此，当你把关注的焦点放在——「修行之道」是「虚构」的——这一事实时，你首先要注意的一点是，这条路是必须由你的心「自发自愿」(voluntary)的努力搭建而成的。这条路要求一个人积极培养良好品质并放弃不良品质，你必须用意志力引导自己(will yourself)去这样做。为了激发你的意志，你需要有健康的「自我感」，认识到你会从修行这条道路中受益，并且你拥有修出这条道路所需的能力。只有在这条路的尽头，当你不再需要这些形式的动力时，你才能放弃一切可能的「自我感」。

² 译者注：本想用道家「无为」来翻译unconditioned，「有为」来翻译conditioned，也就是说，——通向「无为」之路是「有为」的——在这里是有助于理解这句话的意思，但是却又考虑到「涅槃解脱」的概念和《道德经》中“道常无为而无不为”一句相冲突，因为「涅槃」之后，「心」是不会还和之前的境界保持着相生相克、循环往复的关系的，那是彻底的「解脱」。

此外，铺道建路的行动需要力量，而健康的「自我意识」有助于增强这种力量。佛陀的策略在这里打了一个比喻，来解释「痛苦」形成的过程。

在他的「第一圣谛」中，他将「苦」视为「五取蕴」。这里的“取/粘”(clinging)字是复合词的重要组成部分。五蕴对心来说是负担，因为我们「执着/粘着」于「五蕴」。没有「执着/粘着」，它们就不会成为负担。现在，「执取/粘住」这个词，*upādāna*，也指获取食物营养的行为。「五蕴」是我们赖以生存的食物，既有物质意义又有精神上的食物。例如，我们在感受、思想和动机中找到精神的滋养。因此，佛陀对「痛苦」形成过程的基本比喻就是「吃」这种行为。

他说我们以四种方式以「五蕴为食」。第一种方式是通过「欲贪」(sensuality)的「爱」(欲取)。这里的「欲贪」是指你对感官快乐的决意(resolve)和动机(intention)的痴迷。换句话说，你「执着/粘着」念念不忘感官快乐的念头。你可以花几个小时想着某种感官上的快乐以及如何得到它——就像你计划出去吃一顿丰盛的大餐一样——尽管这顿饭本身的真正快乐只能持续很短的时间。迷醉于感官欲望的念头就是「执着/粘着」。

我们依附和「以五蕴为食」的第二种方式是通过我们对五蕴的「见」(见取)——我们的观念、我们关于世界如何运行的理论，以及要固守这样的观念，哪些哪些事情是重要的。以「见」来「执取/粘着」的最极端形式是，仅仅抱持着某种观念你就会进天堂或其他什么地方，但执着「见」和以「见」为食的行为也以更细微的方式起作用。

我们以「五蕴为食」的第三种方式是通过某些「习惯」(habits)和「修法」(practices)的「执取/粘着」(戒禁取)。我们相信，事情必须以某种方式做才能是正确的。这种「执取/粘着」的极端形式是「仪式」：只要正确地执行一个动作，无动作背后你的动机如何，就会发挥某种神奇的力量，可以让世界屈服于你的意志，或者让你比其他人更好。

为了减轻气氛，我想给你们讲一个故事来描述这种特殊的执着形式。故事讲的是一只鹅。

奥地利曾经有一位生物学家，养育了一只母亲去世的小鹅。小鹅缠着生物学家不放，到处跟着他。整个夏天，只要生物学家在外面，鹅就会跟着他在房子的院子里转。然而，当秋天到来时，生物学家知道他必须把鹅带进屋子去。于是，有一天晚上，在他平常喂鹅的时间里，他没有喂鹅，而是走进了自己的房子，身后留门开着。鹅跟他进了门。现在房子的入口是一条长长的走廊，从门通到房子另一边的窗户，走廊的中间右侧有一个楼梯，通向二楼，那是生物学家住的地方。鹅一进屋，立刻吓坏了，因为它以前从来没有进过屋里。它跑到窗户处想逃，却发现自己根本出不去。与此同时，生物学家爬上楼梯并招呼鹅。于是，鹅转身跟着他上了楼梯，生物学家就是在那里喂他的。

从此以后，鹅每次进屋，都先到窗户那儿去；然后它会转身走上楼梯。随着时间的推移，到窗户的距离相对（鹅）越来越短，最后变成是，鹅走到楼梯远端的另一边，在窗户上扑楞鸭脚了。然后它就会爬楼梯。

一天晚上，这位生物学家下班回家很晚。这只鹅非常饿，生物学家一打开门，它就跑上楼梯。然而，爬到楼梯一半的时候，它停了下来，全身开始摇晃。然后它很刻意地走下楼梯，走到窗前，转身，然后又回到楼梯上。

听起来有点熟悉？这就是对习惯和修法的执着，这是我们以「五蕴为食」的第三种方式。当我们卡在自己的习惯和修法时，我们就是在听从内心的鹅摆布。

以「五蕴为食」的第四种方式是通过我们对「自我是什么」以及「它是否存在」的想法（「我语取」）。正如我们昨晚所谈到的，当我们困在「我们是什么」的想法时，我们就会陷入各种各样复杂的思惟之中。

现在，尽管这「四种执取」的方式会带来痛苦，但它们确实为心提供了一些滋养和力量。不然我们也不会这么费心去找这些食物。我们看到，为「执着」付出的能量会通过我们从这些活动中获得的力量得到回报。但与物质食物一样，精神食物对你来说既可能是好事，也可能是坏事。尽管不健康的食物可以给你一些力量，但从长远来看，它也会给你带来健康问题。同样的原则也适用于心灵。

一种办法是，我们可以将这条道路视为心灵的健康食品。我们需要这种滋养来给予心力量，否则我们就无法参与修道所需的「行」（架构）。最终，这条道路将把心带到一个不再需要滋养的层次上。但同时，我们也需要精神食粮来增强我们达到这一目标所需的力和后劲。

因此，佛陀的策略是以善巧的方式利用其中一些「执着」作为修道的阶梯。我们必须坚持正确的「见」。我们必须持守戒律，这也是一种「习惯」，修习禅那、正定，这也算是一「种修法」[§22]。我们还需要培养健康的自我意识，即自力更生、负责和小心谨慎。所以我们需要通过这三种方式来活得能量（食物）。至于「欲取」：这是一种在修行之道上没有用处的「执着」，但我们确实需要有利于训练心的外在条件。我们需要食物、衣服、住所、药物所提供的一定程度的感官愉悦，以及和平、安静的冥想场所。建议我们不要沉迷于这些事情，但如果我们还没有达到能够随时随地在内心世界都保持着一个中心感的程度时，我们就必须坚持一个原则：尽可能寻找有利于修行的环境。

为了减弱内心以「欲食」为食的习惯，我们必须训练它去享受其他善巧的执着所提供的真正健康的食物。这是我们必须以「禅定为食」的主要原因之一。「禅那」的愉悦和狂喜有助于提供我们此时此地所需的幸福感，从而愿意改变我们的食谱[§§21-22]。反过来，「禅那」的修行需要从「正见」和来自宽宏心量和修德的习惯中建立起来的

健康的自尊感中得到充分的滋养。否则，我们将无法忍受要让心安静、并定得下来本身所固有的困难。

同时，随着定力发展，它提供了更大的自尊感，这确保了当你最终全面地将「非我想」应用于一切现象时，你做的不会是神经质的自我憎恨。这是很重要的一点，因为有时「非我」的教法被用作自我憎恨的借口。换句话说，“我不喜欢自己，所以我会否认自己的存在。”这是不健康的。但当你培养出健康的定力时，你就会明白你已经最大限度地提升了健康的自我意识。到那时，你就已经为灵性成熟的下一步做好了准备。为了更高的健康，你必须放手。只有这样，你才不再需要依靠进食。

但只要心走在修行的道路上，它就需要以带有明辨力(智慧)的方式以「见」、「习惯」、「修法」和健康的「自我感」为食。正如我已经提到的，「五蕴」是我们赖以生存的食物。这意味着我们必须学习以「五蕴」为食，使它们成为「道」的要素。例如，正如我们昨晚讲的，第二种形式的善巧取食方式，即「正定」的练习，涉及了所有「五蕴」。第一种善巧的取食方式，即培养「正见」和「正志」所需要的明辨力(慧)，需要「想蕴」和「行蕴」。因此，通过这种方式，我们利用「执着」作为修行道路上的台阶。

其目的是要培养心中的五种力量：信念(信)、坚持(精进)、正念(念)、禅定(定)和明辨(慧)。这些内在的力量将使心灵达到不再需要进食的地步。

当我们发展出某种健康的「自我感」来增强这些力量时，我们就会对如何创造自我感有了切身的了解。我们还可以深入了解我们的「动机」。佛陀特别希望让我们了解自我意识，作为控制我们行为的主体的作用。这与他关于「业」在当下的作用的教法有关。我们当下的体验由三类事物组成：过去行为的结果、当前的动作以及当前动作的结果。我们无法控制过去行为的结果，但我们在选择当前行为时确实有一定的自由——我们有某些可控制的因素。我们究竟有多少控制力和多少自由度的问题，只有通过努力在每时每刻都尽力善巧地行动，我们才能发现。这就是为什么善巧的行动是佛陀最基本的教义之一。

我们越来越多地专注于了解我们当下所拥有的自由的潜力和边界，因为这是意识的领域中，找到通往最终自由的开口。现在，最终的自由并不等同于「选择的自由」(自由意志)。这是一种免于痛苦的自由，完全不受条件限制，完全超越空间和时间，因此与控制或不控制的问题无关。它就在那里。但你只能通过探索——你有哪些自由执行善巧的行动——才能找到它。

这就是为什么佛陀不鼓励思考「本性」(essential nature)：你的「真我」是什么或不是什么，「性本善」还是「性本恶」。他更感兴趣的是让你看到，围绕着在当下的选择中，你可以发挥出的自由度有多高。换句话说，他没兴趣让你绞尽脑汁去想「自我是什么」或「自我不是什么」。相反，他感兴趣的是让你去观察你是如何通过当前的每一个「动作」来定义「自我」的。那是因为「自我」和「非我」之间的界限是由你能控制和不能

控制来决定的。你越准确地看到这条边界线，你就越接近找到真正的自由，在那里能控制或不能控制的问题将不再重要。

这是佛陀让我们一起培养「正念」和「禅定」的另一个原因，因为你需要这两种力量一起作用，以观察在「控制」与「非控制」之间的界限周围创造「自我感」或「非我感」的动作。「正念」就是不断记住要把注意力集中在哪里，以及要继续做什么：不善巧的，就放弃；善巧的，就培养发展。[§22]。「禅定」可以保持目光的稳定性。

所以只有通过执着地修行，你才能找到控制与不能控制之间的界限，并能仔细观察它。只有通过健康的执着，你才能达到真正放手并获得自由的地步。

就好像你是一只关在笼子里的鸟。笼子的一面墙是一扇门。如果你紧贴笼子的另一面，你就会被困在笼子里。但如果你紧紧抓住门，那么当门打开时，你就可以飞走。

同样地，你要执着于修行之路。当道路汇聚在一起时，它会通向你获得自由的开口。门一打开，你就可以自由地飞到任何你想去的地方。用《法句经》的话来说，当你到达那个点时，你的路——如鸟翅划空——了不可得[§23]。你是那么自由，天空中没有留下任何足迹。

第 4 讲

健康的自我意识

2011 年 5 月 24 日

昨晚我们讨论了为什么在修行中培养善巧的「自我感」很重要。今晚我们将讨论佛陀如何教我们怎么做到这一点，以及做好之后，我们从中会学到什么。

佛陀建议，在循道修行的过程中用到的「自我」这一策略，源自于「智慧」蕴含的底层问题：“什么事，当我做了，会带来我长远的利益和幸福？”这个问题包含两种「自我」的观念。一种是作为主体、快乐的生产者的「自我」；第二个是作为快乐的消费者的「自

我」。当这个问题问到说“当我做什么时”，这里的“我做”中的“我”是作为生产者的「自我」。“我的长远利益和幸福”中的“我的”是作为幸福消费者的自我。

作为主体的「自我观念」也引入了「控制」这一因素，佛陀说，这是所有「自我观念」中的核心要素[§18]。这是他在第一次讨论「非我」时一开始就提出的要点：如果你对某些事物没有真正的把控能力，你怎么能说它是「你」或「你的」呢？只有通过你对某些「蕴」有一些相对的控制力这一因素，你才能开始认同它们（是「你」或「你的」）。

现在，佛陀要求我们将作为生产者的「自我」和作为消费者的「自我」观念作为修行动力的一部分。例如，关于作为生产者的「自我」，有一段经文中，「阿难」尊者告诉一位比丘尼，尽管我们修行是为了断除「我慢」，但只有通过某种「我慢」，我们才能真正地修行[§24]。他所指的「我慢」隐含在“如果别人做得到，我也能做到”这一观念中。这与我的信心有关——我们是行动的生产者——我们有能力学会如何正确而善巧地行动。这种健康的「自我感」给我们提供信心，相信自己能够把握修行之道。没有它，我们根本无法修行，试一试都不敢。

佛陀还教我们把作为消费者的「自我观念」作为修行的动力。在经典中有一篇，佛陀显然是在说一位在修行道路上觉得灰心并考虑回归世俗生活的僧人[§25]。谈话的核心内容是，他建议处在这种情况的僧人问问自己：“你真的爱自己吗？你是否还是仅仅满足于世俗生活中的食物、衣服、住所和药物，哪怕这意味着要继续活在生老病死的轮回中？还是你真的想息灭痛苦？”这里的言外之意是，如果你真的爱自己，你就应该努力止息痛苦。你应该关心照顾好未来将要吞下你行为结果的那个「自我」。

那么，作为生产者的「自我」应该做些什么，才是向作为消费者的「自我」展现出他真正的善意呢？

佛陀之问“什么事，当我做时，会给我带来长远的利益和幸福？”，传统上，它的答案分为两类。第一类具体列出了什么事该做、什么事不该做。第二类给出的是建议，在特定情况下，自己如何决定怎么做才是最善巧的。

第一类功课讲的是“行善积德”：胸怀慷慨、美德和培养善心。每一项行为都有助于培养健康的「自我感」。

当佛陀教导慷慨时，他强调你有赠予的自由。事实上，当一位国王曾经问他：“我该把东西布施给谁？”国王以为佛陀会说：“给我和我的弟子吧。”出乎意料，佛陀说道：“有心之处，布施之时。(Wherever you feel inspired.)”换句话说，他鼓励国王把慷慨之举作为操练「自由意志」的一种演习。

慷慨的行为是让我们最早意识到自己有「自由意志」的几种方式之一。当你还是个孩子，在不是你非给不可的情况下，你却送出一份礼物，你会第一次意识到自己拥有这种自由。那不是某个节日或某人的生日，你不得不送人一些东西的时候。那是你纯心自愿选择要送出某样东西的一刻，而那个东西是属于你的。当心作出这种选择时，一种强烈的幸福感和自我价值感会从中生起。当你是被动给予时，就不会有特别的自我价值感。但是如果是在没有强迫的情况下布施，它会产生一种自尊感：你不是自己喜好的奴隶而已。你有一颗尊贵的心，愿意与他人分享快乐。

美德的修行有些类似，例如遵守五戒或避免十种恶行([§5](#))：当你意识到你有机会伤害他人却仍可以逃脱惩罚时，你却选择不这样做，你会感到非常强烈的自我价值感。当你受到诱惑去做一些不善巧的事情，但学会了如何对这种诱惑说“不”时，你会再次意识到你不是烦恼的奴隶。

就在修行美德的过程中，这些克服「上瘾行为」的技巧就培养起来了。例如，假设你想做某件事，但又想说“不”，那么大脑的一部分会说：“好吧，五分钟后你会说“是”的，那么为什么不现在就说“是”呢？”你能学会说：“不，我才不会上当。五分钟后我要做什么不是我现在要担起的责任。我现在要做什么才是我的责任。”如果你坚持这样做，你就能学会如何应对大脑用来欺骗自己的所有花招。这会让你产生一种积极上进感(competence)和自我价值感。它还会教给你一课，让你知道(自由)「选择」是存在的，而(自由)「选择」是修行道路上的一个重要元素。

「慈心禅」也能让你产生一种极大的幸福感和自我价值感。一方面，它会提醒你，你确实是值得找到真正幸福的。我不知道法国的情况，但在美国，许多人说他们很难感到对自己的善念。他们觉得自己不配享有真正的幸福。如果你有这种态度，它会削弱你走上这条道路所需的力量。但如果你能提醒自己，真正的幸福不是自私或自我放纵——它不会伤害任何人，也会让你处于更好的状态去帮助别人——这会给你一个健康的修行动力。

另一方面，如果你能够向大众人群表达善意，哪怕是那些你不喜欢的人，你就为自己的尊贵品质创造出了一种心胸宽广的感觉——这种尊贵的品德来自于不记仇、不偏袒。

所有这些修行的方式都在训练你，以更熟练、更成熟地方式，创造“我”和“我所”的感觉。同时，它们训练你如何拒绝认同那些不够善巧的动机（如吝啬、伤害或卑鄙的欲望）。通过这种方式，你获得了以善巧的方式提高「我想」和「非我想」的训练。

现在，佛陀意识到，仅仅给出慷慨、美德和禅定方面的指导并不能涵盖生活中的所有情况。重要的是，你还要学会自己判断，在一刀切的规则不适用的情况下，什么是善巧的。否则两条好的大原则会把你朝相反的方向拉。所以怎样训练自己根据情况作出智慧地判断，他也给出了指导。

我举个例子来说明这个原则。如果你去过阿拉斯加，你会发现那里有熊。在阿拉斯加遇到熊的大多数人之前都没有过与熊打交道的经验。他们不了解熊的习性或熊的规矩。你知道，熊是有规矩的。因此，为了训练陌生人如何与熊打交道，阿拉斯加政府过去常常在州内张贴大型标语，题为“小心有熊(bear awareness)”。这在英语中是个玩笑，但在法语中却行不通，因为“小心有熊”中的“bear(熊)”一词也可以是“bare(裸体)”。这些标语列出了遇到熊时要记住的十点。我记不清全部十点了，但前九点给出了具体的什么该做，什么不能做。例如，如果你看到一只熊，不要逃跑。哪怕熊向你跑来了，也不要跑。相反，要张开你的双臂，这样在熊眼里你看起来就很大了——因为熊的视力很差——然后站在原地。同时，用平静、安抚的声音和熊说话，让熊知道你没有任何恶意。如果熊攻击你，你就躺下装死。通常熊会觉得不好玩了，就会走开。

具体能够告诉你的指示这就到头了。然后，标志告诉你，有一种情况它无法告诉你该怎么做——那就是，如果熊开始咬你——因为熊可能有两种不同的动机。第一种，它可能只是好奇，想看看你是否真的死了。另一种是熊饿了。所以，当你躺在那里，熊在咬你的时候，你必须断定熊的动机是什么。如果熊只是出于好奇而咬你，那就继续装死；熊会失去兴趣并走开。但是，如果是熊饿了，那就全力反击。用手指戳它的眼睛，想尽一切办法把它吓跑。

此时，那种情况下，要断定熊的动机需要高度的「正念」和「警觉」。

同样，当你面对日常生活的场景，佛陀对宽宏大量、美德和善意的教诲在某些方面都给出了明晰的指导，而有些方面则没有。在那些没有给出明确指导的领域，你必须培养自己的正念、警觉和许多其他技巧，来确定怎么做才是正确的。这个原则非常重要，它是佛陀教他儿子的第一件事。

“罗睺罗，你想一想：镜子有什么用呢？”

“为了反观自己，先生。”

“同样地，罗睺罗，身业、语业、意业都要一再重复地反思。

“每当你想要发出一个身体的动作时，你都应反思它：‘我想要做的这个身体动作——它会害己、害人，还是两者都会？这是一个不善巧的身体行为吗，会产生痛苦的后果、痛苦的果报吗？’如果经过反思，你知道它会害己、害人，或两者皆有；它就是一个不善巧的身体行为，会产生痛苦的后果、痛苦的果报，那么任何这样的身体行为都绝对不适合你去做。但是如果经过反思，你知道它不会导致伤害……它将是一个善巧的身行，会带来快乐的后果、快乐的果报，那么任何这样的身行都适合你做。

“当正在进行一个身体的行为时，你应该对它进行反思：‘我做的这个身行——它正在害己、害人，还是两者皆有？这是一个不善巧的身行吗，正带来痛苦的后果、痛苦的果报吗？’如果经过反思，你知道它害己、害人，或两者皆有……你应该放弃。但如果经过反思，你知道它没有……你可以继续做下去。

“完成一个身体行为后，你应该反思它……如果反思后，你知道它害了自己、害了别人或两者皆有；它是一个不善巧的身行，有痛苦的后果、痛苦的果报，那么你应该向老师或有识的梵行同修承认、发露、敞开。承认之后……你应该在未来练习守护（六根）。但如果反思后，你知道它没有带来伤害……这是一个善巧的身行，有快乐的后果、快乐的果报，那么你应该保持内心的清新和快乐，不舍昼夜地训练善巧的内心品质。

[言语和「心行」也类似，除了「心行」部分的最后一段：]

“完成一个「心行」后，你应该反思它……如果经过反思，你知道它害己、害人或两者皆有；它是一种不善巧的「心行」，有痛苦的后果、痛苦的果报，那么你应该为此感到难过、羞愧和厌恶。因为感到难过……你应该在未来练习守护（六根）。但如果经过反思，你知道它没有带来伤害……它是一种善巧的「心行」，有快乐的结果、快乐的果报，那么你应该保持内心的清新和快乐，不舍昼夜地训练善巧的内心品质。

“罗睺罗，过去世中一切禅修者和婆罗门³，就是这样通过不断反思自己的身业、语业和意业，从而净化其身业、语业和意业。

“未来世中，一切禅修者及婆罗门，就是这样通过不断反思自己的身业、语业、意业，从而净化其身业、语业、意业。

“现在的一切禅修者和婆罗门，就是这样通过不断反思自己的身业、语业和意业，来净化其身业、语业和意业。

“因此，罗睺罗，你应当训练自己：‘我要通过不断的反思来净化我的身业。我要通过不断的反思来净化我的语业。我要通过不断的反思来净化我的意业。’这就是你应该训练自己的方式。” — 中部MN 61

留意通过这种训练所培养出的思想和心灵品质。

首先，它教会你善于观察——尤其是善于观察你自己的行为、动机和结果——因为这是我们倾向于进行大量否认的一个领域。我们的动机、我们的行为及其结果是我们在孩提时代学会否认的第一个领域——就像我们可能会说，“我躺在上面的时候，它就已经坏了。”佛陀在这里教你不要培养这种态度。如果你真的踩坏了它，你应该承认就是你把它踩坏的。

佛陀的教诲还教导你对自己的错误要有一个健康的态度，也就是我们所说的健康的惭愧感，这种惭愧与高度的自尊心相随。你不会为自己这个人而感到惭愧，但你会为自己造成伤害的行为感到惭愧，因为你认为这些行为是低于你的。这种健康的羞耻感实际上对修行非常有帮助，因为它能让你把自己的错误就当作错误来处理，同时能让你想停止犯错：这是从错误中吸取教训的第一步。

佛陀的教诲还教导了其他健康的态度。例如，慈悲心：你要确保你的行为不会伤害任何人。诚实：如果你犯了错误，你应该愿意向别人承认。正直：对自己的行为负责。

然而，佛陀在这里特别教了一种帮你走上修行之道最善巧的「自我感」：一个随时愿意学习的「自我」。如果你的自豪感或自我价值感建立在你已经很优秀的想法上，那么你将很难学习，也很难承认错误。但如果你的自豪感或自我价值感建立在你总是愿意学习的想法上，那么它就为更多技术上的发展打开了许多可能性。这是世上最优秀

³ 译者注：此处的禅修和婆罗门，应该是指在佛法修行中已经证悟果位者。以下皆同。

的一种自豪感，是最善巧地「塑造自我」(I-making)和「塑造我所」(mine-making)最有用的基础。

正是这种自豪，可以运用惭愧、正直和佛陀在这里教导的所有其他心态，来作为手段，与你那些不够善巧的「自我」、不太善巧的内心议会成员谈判，说服他们走上通往真正幸福的道路。在「道支」中，这属于「正精进」：自己内在“激发欲望”去做正确的事情的能力。

最后，这些指导教了关于幸福的重要一课：找到一种也能为他人带来幸福的快乐是可能的。换句话说，你的幸福是不必建立在他人的痛苦之上的。如果你的幸福是通过宽宏大量、美德和善意获得的，那么它实际上也会推进他们的幸福。这样，你就学会了不要在你的幸福和你周围人的幸福之间划出一条楚河汉界。因此，你的重心就不再那么关注“我的幸福”中的“我的”这个词，而是更有兴趣去努力掌握因果关系：哪些行动真的会给你自己和你周围的人带来幸福。

这样，「自我感」就渐渐淡入背景，而对因果的敏感度就会逐渐进入前台。这让你在修行之路上越来越精益求精——甚至熊袭击你时，你都能分辨出它们是好奇还是因为饿了。就这样，你就越来越能够熟练地应对你在修行之路上遇到的任何状况。

《我与非我》第5讲

自我在修行道路上的作用

讲者：坦尼萨罗尊者

译者：一意孤行

2011 年 5 月 25 日

昨晚，我们讨论了传统上佛陀教导人们善巧地运用「自我感」的一些方法——其一是把「自我」视为幸福的创造者或主体，其二是把「自我」视为幸福的消费者——即通过培养慷慨、美德和心持善愿的禅定来修行。我们还讨论了佛陀推荐的一些内心的品质，如何运用它们来与内心议会中不那么善巧的成员进行善巧的谈判，以激励他们做正确的事情。

今晚的演讲要从稍微从另一个角度切入来探讨同样的主题，从现代心理学中关于「成熟自我的功能」(mature ego functioning)这方面的理论来看待它们。

有时你会听到佛陀的「非我」(not-self)教义就是叫人们「逃避自我」(non-ego)。这其实是一种误解,它会带来两个不良的后果。首先,对于那些喜欢「逃避自我」的观念的人来说,它成为「自我憎恨」和「精神逃避」的借口。「精神逃避」的一个例子是:假设你在生活中遇到了麻烦,你不喜欢卷入复杂的人事中去,比如如何努力变得更成熟地与他人打交道,或者如何处理自己心中的相互冲突的欲望。相反,你只是去打坐、叩头、诵经,希望这些修法能奇迹般地让你生活中的问题消失。这就是所谓的「精神逃避」——这是一种不善巧的执着于传统和修法的方式「戒禁取」。你可以想象,这样的做法不很健康,也不是很管用。人们常从禅修营回来之后,老问题还是老问题。

如果认为佛教讲的是「自我逃避」,这会带来的另一个问题是,那些了解自我健康功能的人认为佛教对这些功能缺乏正确的认识。他们认为佛教教义仍不完整,需要借鉴西方心理学才算是一套完整的心灵训练。

事实上,佛陀的教诲包含了健康的自我功能中的所有要素。甚至「非我」的教诲也被佛陀视为健康的自我功能的一种。

为了解释这些观点,我首先想谈一谈「弗洛伊德」关于「自我」(ego)的理论。弗洛伊德将心理功能分为三种。第一种是「本我」(id)。「本我」的功能基本上是你快乐的野蛮欲望和冲动。第二种心理功能是他所说的「超我」(superego)。「超我」的功能基本上是你“你应该做什么”的观念——你认为你应该履行哪些职责。这些通常是你从周围的社会中获得的想法:你的父母、你的老师、你的学校、你的教堂。现在,根据「弗洛伊德」的观点,这两种功能之间总是会发生冲突。如果你完全屈服于「本我」的功能或「超我」的功能,你就会死。同时,你的「本我」和你周围每个人的「本我」之间也存在不可避免的冲突。所以为了生存,你需要第三种心理功能:「自我」(ego)的功能,它试图在这两种不相容的功能之间尽可能地进行协调——你想做的事情、和你相信的社会或上帝或任何对你的要求——这两者之间。

现在,佛陀关于心灵功能的教义与「弗洛伊德」的理论在几个方面有所不同。你必须记住,当「弗洛伊德」在十九世纪的欧洲行医时,他的大多数病人都有非常不友好的「超我」,因为他们对自己应该做什么的观念跟自己的幸福几乎是不挂钩的。这些想法大多以一个苛刻、竞争激烈的社会对人们的要求或上帝的命令形式出现,而这个上帝可能是非常武断和严厉的。但在佛陀的教法中,关于你“应该”做什么的每一个想法都取决于你对幸福的渴望。佛陀不是那种简单地给你脑子塞进一个指令你必须做什么和不能做什么的人。相反,他给他的这些“应该”前面加了一个条件。他说,如果你想要

真实的幸福，基于因果之间的运行关系，这就是你需要做的。他教导的职责是「四圣谛」中所列出的责任：深入理解痛苦、断除痛苦的原因、实现痛苦的止息和修建通往痛苦止息的道路。这些职责都是友善的，因为它们旨在让你获得真正的幸福。

这改变了心灵的动态模式。遵循佛陀版的「超我」不会杀死你。因此，佛陀脑海中的自我功能不仅是一套生存防御机制而已。它实际上是心灵的一部分，它以长期的幸福为目标制定了战略：想方设法让「本我」去听命于经过修行而具备真正智慧的「超我」。还记得我们早些时候的禅修时提出的问题吗：“什么事情，当我做了，会带来长期的富足和快乐？”就是这个问题一直在指导着「超我」和「自我」的功能，使它们能够以友好的方式一起工作。

佛陀的教义与「弗洛伊德」的另一个不同之处在于，佛陀认为「本我」需求与「超我」需求之间的内在冲突不是那么大的。他说，你的真正幸福是不必与整个社会的真正幸福相矛盾。此外，与「弗洛伊德」不同，佛陀不相信欲望全都是野蛮、非理性的。每种欲望都有自己理性的理由。尽管其理性可能薄弱且有缺陷，但它仍然是把幸福设定为其目标的。同时，心灵的每种理性思维都与其自身的欲望相关，而这些欲望也以幸福为目标。因此，「理性」和「欲望」之间没有一刀切的区别。而且由于每种「欲望」都以幸福为目标，因此所有的「欲望」都有可以协商的共同基础：实现它们的共同目标，就要分别出哪些欲望是更善巧的，还是不够善巧的。

这意味着，从佛教的角度来看，弗洛伊德标示的“本我”(id)、“自我”(ego)和“超我”(superego)其实是如何定义幸福的不同策略。每种方式都是类型不同的「我」(self)：「本我」(id)是个愚蠢的「我」，目光短浅。「超我」(superego)是寻求长期幸福的有智慧的「我」。而「自我」(ego)是一个一直在谈判中的「我」，它试图训练「本我」(id)，与它论理，让它愿意听从智慧的「超我」(superego)。

当这些功能以善巧的方式结合在一起时，例如，宽宏大量、美德和禅定的修行将带来一种快乐，这种快乐不会在你和他人之间划分明确的界限。当你遵循这些策略时，每个人都会受益。在佛陀看来，真正的幸福之所以是真正的幸福，原因之一是它不需要从别人身上夺走任何东西，而且实际上也能为他人的幸福作出贡献。

这些就是差异。

至于相似之处，从「弗洛伊德」的观点来看，健康的自我功能有五种：克制（suppression）、升华（sublimation）、预防意识（anticipation）、利他（altruism）和幽默（humor）。当我一一解释这些功能时，我会列举佛陀教授这五种功能的方式。

第一个是「克制」。「克制」是指当你意识到某种欲望是不健康或不善巧的时候，你学会了如何拒绝它。这与「掩盖」（repression）不同。在「掩盖」中，你从一开始就否认自己有这种欲望。在「克制」中，你知道自己有这种欲望，但你只是学会了如何拒绝。

在佛陀的教诲中，这个原则类似于「守护（六根）」（restraint）。《法句经》中有一段著名的经文[[§26](#)]，佛陀说，如果你看到放弃较小的快乐会带来更大的快乐，那么你应该愿意放弃较小的快乐，以获得更大的快乐。这听起来很简单，也很划算，但实践起来并不容易，很多人甚至连想都不愿想。

我有一个朋友，她写小说，在大学教书。每次她写完一本新小说，都会被请到一些校友俱乐部去朗读小说中的段落。所以每次她都要从小说中选择一个独立的故事来读给这些团体听。在她的上一部小说中，她选读的是关17 世纪中国一位年轻女孩的故事。这位女孩的母亲过世了，而父亲曾承诺不会再婚。但你知道父亲们的表现。两年后，他真的再婚了。不仅如此，他还娶了一青楼名妓。

情况是，这位名妓非常聪明，她想成为女孩的好继母。一天晚上，她们在下棋。她们下棋的时候，继母也想借此机会教女儿一个重要的人生道理。这个道理是：如果你想在生活中获得真正的幸福，你必须决定有一件事是你最想要的，并且你愿意为这件事牺牲一切。当然，女儿是左耳听进去，右边耳朵跑出来，孩子们在听这类人生大道理时常常如此，但她开始注意到她继母的棋艺不行，这里被吃掉一颗，那里被吃掉一子。所以女儿在棋盘上四处出击。好家伙，原来是继母设下的套，很快就：将军。继母赢了。当然，她用下棋的手段给她女儿上了一堂课：你想赢棋，就必须学会弃子。

我的朋友把这个故事读给三个不同的小组听完后，就不得不停了。因为没人喜欢这个故事。现在，也许这故事能大概告诉你什么是现代消费文化中人们的心态了，但我认为这也是人类普遍的性格特征。我们既想赢棋又想保住所有的棋子。这不是一种健康的自我功能。「克制」的智慧在于认识到这一点：你必须牺牲一些东西才能得到你真正想要的东西。这就是佛陀教导的「守护（六根）」（restraint）。一旦你发现任何不善巧的行为，你就要学会如何避免它们，以获得更大的幸福。这是一种交易。这是第一个健康的自我功能。

第二个是升华(sublimation)。因为有这种功能,当你意识到自己对快乐有一种不健康或不善巧的渴望时,你不只是「克制」它。你会用一种更善巧的方式来寻找快乐。在佛陀的教诲中,这正是修习「禅定」的意义所在。如果你能学会如何通过专注于你的呼吸来培养一种幸福感、清新感和愉悦感,你会发现放下对幸福的不善巧的渴望会容易得多。这是第二个健康的自我功能。

第三是「预防意识」(anticipation)。「预防意识」是指当你预见到未来的危险时,你要为此做好准备。佛陀在讲「不放逸」(heedfulness)的重要性时也同样教了这一原则,这项教义核心是说,你的行为确实很重要。生活中有很多危险,不仅来自外在,也来自内心。但你也可以训练你的心,用行动避开这些危险。佛陀说过,强烈的「不放逸感」是所有善行的基础[§27]。注意这一点:他并没有说因为我们本性是善的,所以我们会行善。他说,当我们谨慎(不放逸)时,我们的行为就会做得很好。我们感觉到生活中的危险,并尽人事去避免它们。这是第三个健康的自我功能。

第四个是「利他」(altruism),即认识到你不能只追求自己的幸福,你的幸福也必须一定程度上取决于他人的幸福。佛教中的这一原则被称为「慈悲」。

经典中有一个故事,讲述了这种品质是如何从「不放逸」中衍生出来的[§28]。一天晚上,「波斯匿王」与王后「玛利迦」单独在卧室里。在某个温存的时刻,国王转身问王后:“有没有一个人,你爱他胜过爱自己的?”现在,你应该知道国王在想什么了。他想让王后说:“是的,陛下,我爱你胜过爱自己。”如果这是在拍一部好莱坞电影,她就会这么说。但这不是好莱坞。这是巴利经典。王后说:“不,没有谁是我爱他甚过我爱我自己的。你呢?你有爱谁是胜过你爱自己的吗?”国王只得承认:“哦,没有。”场景就此结束。

国王离开宫殿去见佛陀,告诉他这件事情,佛陀说:“王后说得对。你可以寻遍整个世界,但你永远找不到比爱自己更爱你的人。同样,所有其他众生也都深深地爱着自己。”但佛陀引出的结论很有趣。他并没以此作为自私自利的借口。相反,他将其作为「慈悲心」的理由。他说,既然所有众生都如此深爱着自己,那么如果你真的想要幸福,那么你不应该伤害他人,否则你的幸福也不会持久。

他在这里的推理背后有两个原则。第一,如果你的幸福建立在别人的痛苦之上,他们不会容忍的。一有机会,他们就会摧毁你的幸福。第二,「同情」(sympathy)的原

则：如果你看到自己的幸福下面是别人的痛苦，那么在你内心深处，你也不会真的快乐。所以这是「慈心」(compassion)的基础。这是第四个健康的自我功能。

第五个健康的自我功能是「幽默」(humor)。佛陀没有明确地单独针对这一主题进行讨论，但经典中有许多故事展现了他的幽默感。我来告诉你们其中两个。第一个故事是佛陀讲的，一个僧人在打坐时看到了天神。僧人问他们：“你们知道物质宇宙的边在哪里吗？”天神说：“不，我们不知道，但还有更高的天神。也许他们知道。”于是僧人继续打坐，见到了下一层天的天神。他问他们同样的问题，得到的答案也是一样的：“还有更高的天神。也许他们知道。”这样持续了十层左右。最后，最后一层天神说：“不，我们不知道物质宇宙的边，但有大梵天。他一定知道。如果你努力打坐，你可能会见到他。”

比丘继续打坐，直到大梵天在一道闪光中出现。他向大梵天提出问题，大梵天回答说：“我，比丘你听好了，是梵天，大梵天，征服者，不可征服者，全知者，全能者，天王，建造者，创世主，首领，任命者和统治者，过去和将来一切事物之父。”如果这是《约伯记》，比丘会说：“我明白了。”但这是巴利文经典。比丘说：“我问的不是这个。我问的是物质宇宙的边在哪儿。”大梵天又说：“比丘，我是梵天，大梵天。”等等。说了三次。最后，大梵天抓住僧人的胳膊，把僧人拉到一边，说：“你瞧，我不知道啊，但我的随从中有许多天神，他们相信我是无所不知的。如果他们知道我也答不了你的问题，他们的信仰就崩溃了。”于是，他把僧人送回佛陀那里，佛陀重新组织语言复述故事之后回答了这个问题，指出物质宇宙在心灵中是排不上座次的。

这是佛经中佛陀「幽默」的一个例子。

另一个例子是，有一位名叫「萨嘎塔」(Sāgata)的僧人，他有大神通。有一天，他与一条喷火的龙战斗并获胜。他最终把那条龙收在他的钵中。人们听说了这件事，觉得他非常了不起。他们想送他一份非常特别的礼物，于是就去问一群僧人：“僧人平时最难化缘到的是什么？”但他们问错了人。这些僧人说：“我们通常最不容易得到的是烈酒。”于是第二天早上，城里所有的俗人都为「萨嘎塔」准备了酒。挨家挨户喝完烈酒后，他在城门口昏倒了。佛陀带着一群僧人过来，看到了「萨嘎塔」，并告诉僧人把他抱起来带回寺院。他们把他放在地上，头朝着佛陀，脚朝着另一个方向。

现在「萨嘎塔」也不知道自己身在何处，于是他开始转来转去，翻来翻去，直到最后他的脚朝着佛陀。佛陀问僧侣们：“以前，他不是向我们行礼吗？”僧侣们说：“是的。”

“他现在是在向我们行礼吗？”“不。”“以前，他不是和一条喷火的龙战斗过吗？”“是的。”“他现在能和一条四脚蛇打架吗？”“不。”这就是为什么我们有一条禁酒的戒律。

经典中的幽默故事大多出现在律典中，律典是解释僧团戒律的部分。我认为这非常重要。它展示了一种非常人道的道德观。如果你在一套缺乏幽默感的规则之下生活，那是非常压抑的。在维持一种理性、聪敏的自尊感同时，又要遵守这些规则可能是非常困难的。但如果把道德感建立在睿智的幽默感之上，它所展现的是对人性弱点的理解，人们更容易有尊严地持守规则。这就是为什么幽默是一种健康的自我功能。如果你能以一种善意的方式嘲笑自己，不带自责，那就能很容易地放弃不善巧的旧习惯。修行因此变得轻松许多。

因此，我们可以看出，佛陀教导了所有五种健康的自我功能。这意味着我们不能说他在教导「自我逃避」(non-ego)或「没有自我」(egolessness)。事实上，这五种品质是他教导健康「自我感」的另一种方式。

我们还可以看到，这些关于培养健康自我的教诲包括佛陀的一些基本美德——「智慧」、「慈悲」和「纯洁」：「智慧」体现在「预防意识」、「升华」和「幽默」之上；「慈悲」表现在「利他」之中；「纯洁」体现在「克制」。这样，佛陀的这三种品质来自于健康自我在明智追求幸福中所发挥作用。与一些宗教老师不同，佛陀并不鼓励因为你有追求幸福的渴望而感到羞耻或去否认它。相反，他向你示范如何训练这种渴望，使其通向真正的幸福，并在此过程中培养心灵高尚的品质。他以身示范，如何让你的自我变得睿智、慈悲和纯洁。

即使是「非我想」(perception of not-self)，如果运用得当，也是一种健康的自我功能。记住，我们并不是因为「自我憎恨」而试图放弃「自我感」，因为那是助长某种神经症。之所以要放下，是因为随着我们在修行道路上的技术趋向成熟，我们逐渐理解了健康的自我认知「我想」(perception of self)的用途(「味」)和局限性(「患」)。我们放下是为了找到更高层次的幸福——这是所有健康自我功能的意义所在。

佛陀本人指出，「非我想」的用途是为了获得幸福：

“比丘们，你们是否看到，任何关于自我的教义的执取(我语取)，当你们执着于它时，不会产生忧、悲、苦、痛和绝望？”

僧侣们回答：“不，世尊。”

佛陀说：“我也是。你想一想，如果有人在祇陀林这里，随意收集、焚烧或处理草、树枝、树叶，你是否会想：‘这个人所收集、焚烧或处理的东西是「我们」’？”

比丘们说：“不，世尊。为什么呢？因为那些东西不是我们自己，也不属于我们自己。”

然后佛陀说：“即便如此，比丘们，凡是不是你的，就放下它。放下它是为了你长久的福祉和快乐。什么不是你的？

“身体(「色」)不是你的。放下它。放下它是为了你的长远福祉和快乐。

“感觉(「受」)不是你的。放下它……

“感知(「想」)不是你的。放下它……

“心行架构(「行」)不是你的。放下它……

“意识(「识」)不是你的。放下它。你的放下是为了你的长远的福祉和快乐。”

— 中部 [MN 22](#)

这是对「非我想」健康而富有成效的应用：这是我们明天要讨论的主题。

第六讲

运用「非我」实现世间快乐

2011 年 5 月 26 日

过去三天我们一直在谈论善巧的「我想」(perception of self)。今晚和明晚我们将谈论善巧的「非我想」(perception of not-self)。

这两种「想」实际上是相辅相成的，因为当你培养健康的「我想」时，它们也帮助确保你以健康成熟的方式运用「非我想」。你不是在剥夺自己寻找幸福的手段。你事实上是为自己添置一套新的战略装备，助你找到更大的幸福。你意识到有些事情超出了你的控制范围，通过接受这个事实，放下对这些事情的认同，你能更轻松、更有效地找到幸福。

正如我们最后提到的那段经文，佛陀在其中指出，日常生中，我们其实已经有过运用「非我想」的经验。譬如你看到有人在烧树叶和树枝，而你知道那些树叶和树枝不属于你，你不会感到有什么好难过的。事实上，如果你回想一下你的童年，你就会意识到「非我想」是你一直在培养发展的东西，而原因就是那个：它能助你追求幸福。当你了解到某件事不在你的控制之下，再想控制它是徒劳的，当你接受了这个事实时：这就足以让你将其视为「非我」的，它不属于你，这样你就可以把精力集中在你“能够”加以控制的领域。例如，你的一个玩具坏了，没法修了，你就懂了，如果你不再带着它跑来跑去，而是将注意力放在仍然完好无损、还能玩耍的玩具上，你会更快乐。

因此，「非我想」就是「我想」硬币的另一面。一旦你定义了「自我」，你就在「自我」周围划了一条界限；界限之外的就是「非我」。如果你能熟练地做到这一点，就能让你的注意力集中在你的努力能够取得成果的领域，并让你避免去控制那些你不能控制的事情。

这里普遍存在的难点是，有些事情在某种程度上在你的控制之下的，但又并非全在你的控制之下。有些事情过去曾经在你的控制之下，但现

在你又没法控制了——例如，一段已经结束的关系。另一个困难是，即使你无法控制它，你仍感到心里有需求——例如，一段非常不稳定的关系。这种事情很难被当作「非我」来接受。

当今市面上，当你与某些人交谈，这些难点就被粉饰弱化了，他们开导你说，你的掌控力有限那是正常的呵，所有人都一样。换句话说，你没有什么特别的毛病啊。另一种改善局面的方法就是再去找一样东西来控制。例如，如果一段感情结束了，你就换一个人。

甚至，我们还会碰到这样的问题：有时我们会所问非人，他们会鼓励我们去控制那些我们根本就无法控制的事情，比如通过法术(magic thinking)。法术是一种信念，认为只要通过念头或仪式的力量，就能扭转厄运。另一种普遍运用的不善巧的控制手段是祈祷。佛陀说过，如果祈祷真的有效，世界上就不会有穷人，不会有长相不好看的人，也不会有人夭折了[[§29](#)]。

另一个极端是，有些人会鼓动你放弃对任何事情的控制。他们告诉你，努力不要对任何事物有任何欲望；接受一切本来的样子，满足于这一点，就是你能做的一切。当然，这就没法修行了。你这是想直接克隆「开悟」：你听说觉悟者是没有欲望的，好，你就告诉自己不要有欲望；觉醒者没有偏好，你就告诉自己不要有偏好。这就像为了喝牛奶去拧牛角，却发现没有牛奶流出来，所以你会说：“哦，好吧，没法喝到牛奶啦，我拧这牛角都这么久了。所以我该接受现实：牛奶是挤不出来的。”

这是不善巧得运用「非我想」。

佛陀从战略的高度上运用「非我想」，去训练你准确地理解什么是你能控制的、什么不是；放弃那些你不能控制的；然后朝着善巧的方向运用你真实拥有的任何层面的控制力，这样你最终就可以止息痛苦。

好，正如「正见」有两个层次——为了来生幸福的「正见」，与为了证得彻底解脱的「正见」 (§30) ——佛陀在善巧运用「非我想」的战略中也有两个层次。

今晚，我们讲的是第一个层次，即导向幸福「来生来世」的「非我想」，明天我们将讨论第二个层次。

一些西方人很难接受「来世」的思想教义，但通常那是因为我们不知道怎样善巧地运用这个教义。

首先，要清楚一个重点，佛陀在教导「来世」时，并非仅仅是吸收了他那个时代的文化假设。「来世」是古印度的一个热门话题。有些人认为「来世」是真的，而另一些人则极力否认「来世」的存在，争论的焦点在于，你如何定义什么才是一个人的，然后证明你过去存在的这个人能否进入（未来）的「来世」。

因此，当佛陀教导「来世」问题时，他在这一问题上是有意识地选边站的。但他以一种新颖的方式做到了这一点。他没有去定义转世的东西是什么——这些东西你甚至都看不到——而是将「转世」描述为一个通过执着 (clinging) 和渴贪 (craving) 而发生的过程：你可以观察得到并可以对其施加某种控制的内心活动。

再来，佛陀从未说过他能证明「来世」，但他确实说过这是一个有用的「工作假设」 (working hypothesis) ——原因有二。一，修行最终会证实它是真的；二，它有助于培养促进修行的善巧态度。

不断「转世」的思想似乎是建立一个大的「自我意识」的一个绝顶例子了。毕竟，在这个思惟中，“如果我死后继续存在，我应该计划好怎么走、

去哪里「转世」更好”，这里有很多的“我”的成分。然而，假设「转世」是真的，这一行为也是「非我」中的重要一课，因为你不能假设你什么东西都带得走。现在的“你”和“你的”有许多你都得留下。所以你必须仔细研究什么是可以带走的，什么是带不走的。那些你不能带走的东西，你必须当作「非我」而放弃。这迫使你认真思考此生中什么东西不仅现在有价值，你死后也有价值。

这种领悟也促使你心「不放逸」。唯一能保障你安全投生的就是初尝觉醒的法味。只要你还没有尝过那个滋味，你的旧业随时都可能把你拖入三恶道。所以，如果你真的想找到一种安全的幸福，你就必须在修行中培养一种紧迫感。你必须随时做好准备。

阿姜李经常将准备投生的过程比作准备一趟旅行——或者是一次突如其来的强制移民。你要知道带什么东西上路好，什么东西最好留下，并把真正需要的东西放在手边。就像你去露营：如果你带太多东西，你会把自己累垮。如果你带的不够，你又会挨饿、遭别的罪。所以你必须清楚你真正需要的是什么。

阿姜李的故事说明了这一点。有一次，他要带他的一些学生——既有在家人也有僧人——去森林旅行。他们要在曼谷的主要火车站见面，乘火车去华富里(Lopburi)，然后从那里进入森林。

当时阿姜放也跟着一起去，他知道如果和阿姜李一起去，就必须尽可能少带东西，所以他只带了一个很小的包。但其他许多学生不懂。他们一些人带了三四个包，而且都是大包。可能他们以为他们会在华富里雇搬运工帮他们抬进森林。

不管怎样，当他们到达曼谷的主要火车站华南蓬时，阿姜李看到大家带来的行李，他没有上火车，而是沿着铁轨走。现在，如果阿姜在铁轨上行走，其他人就也得在铁轨上行走。所以很快，人们开始落在他身后，费

力地提着所有的行李。过了一会儿，很多人开始抱怨行李太重了。起初阿姜李什么也没说，只是继续走。过了一会儿，他们抱怨说实在是不行了，他只说一句：“如果重，就扔掉。”

于是，学生们一个接一个地停下来整理行李。他们把真正需要的东西放在一个袋子里。至于剩下的袋子，他们把它们扔进了铁轨两边的莲花池里。当他们到达华南蓬以北的下一个火车站——三森火车站时，阿姜李看到每个人的行李都很小，很轻便了，就让他们都上了火车。就这样，他给他们上了一堂重要的课：你必须非常小心和谨慎地选择要带的东西。

那么你能带走什么呢？两样东西。一是你的行为；二是内心的品质。传统上，有七种宝藏可以带走：信念、戒德、惭、愧、学会到佛法、布施和智慧[[§31](#)]。这些是可以带入来世的内在宝藏。再想想去露营的例子。减轻负重的一个办法是掌握多种技能：知道如何在森林中找到你需要的东西，如何寻找食物，如何在没有火柴的情况下生火，如何在没有帐篷的情况下搭建住所。同样，通过培养这七种内在宝藏，你带走的是技术——你会用的技术——而你不必让自己累得够呛。

佛经还列出了其他可以带走的内心品质，例如十善：布施、持戒、出离心 (renunciation)、明辨力 (智慧)、坚韧不拔、忍耐、真理、决心、善意和平静。

请注意，这些清单包含了基本的德行：宽宏大量、美德和善的培养。我们提过，这些德行中，每一个都是如何培养善巧「我想」的功课。同时，每一项德行也是培养善巧「非我想」的练习，因为每一项都涉及到为了更高价值而放弃较低价值的事物。每一项都要求你将价值较低的事物视为「非我」。

例如，佛陀建议将慷慨豪爽视为一种交易。每次给予，你都会得到一些回报。你会获得更高的精神境界、他人的尊重、身边和睦友善的人际关系以及你生命的开阔感。你学会了如何将你赠送的物品看作不是你的，而通过赠予培养起的心灵品质更值得去拥有。

其他形式的善行也是「非我」的重要功课。当你想培养美德，你会发现内心有声音抵制戒律。你得学会如何不认同它们——以及如何善巧地做到这一点——把美德当作宝藏或圆满的一部分来培养。善意的修行也是如此：你要学会把恶意看作你不想认同的东西。正如阿姜李所说，如果你对某人心怀恶意，就像在世界上留下一块磁铁。当你转世时，它会把你拉回到那个人身边。所以你要学会把恶意的想法看作「非我」。

还有另外一些教法可以帮你从长远的角度来看待什么值得认同，什么不值得认同。这被称为「世间八法」：财富（利）、财富的损失（衰）、地位（誉）、地位的丧失（毁）、赞扬（称）、批评（讥）、快乐（乐）、痛苦（苦）。佛陀说，这些基本上就是这个世界所能提供的东西——没多少东西，对吗？你会发现它们都是成对出现。不可能有其一却无其二。如果你想抓住你的财富，你无论如何都将失去它。如果你认同你所拥有的任何身份地位，那么当你失去那个地位的时候，它就很难放下。赞扬和批评、快乐和痛苦也是如此。所以，最好不要执着这些东西，但当你拥有它们时，可以好好利用它们：利用那些你不能带走的东西，当作手段，去培养你带得走的内心品质。

比如，看看你钱包里的钱。上面写着你的名字吗？没写，写的是政府的名字。他们可以随时收回它。它不是你的。即使是你的信用卡：上面可能有你的名字，可也有银行的名字，我们清楚它真正归谁管。所以，当你拥有这些财富时，尽量好好利用它。以一种能在心中升起美德的方式来使用它，比如慷慨和善意。

地位也一样：尽力用地位带来的力量为世界做好事。当你遭受财富和地位的损失时，也要学会如何利用它们提供的东西。例如，当你失去财富和地位时，你会发现谁才是你真正的朋友。你也被迫变得更加聪明，精简开支。它会培养你的智慧和聪明才智。

当赞美来临时，尝试善巧地利用赞美。记住，赞美你的人是想让你继续做某事。不要让赞美冲昏了头脑，以为自己够好了，不需要再努力进步了。

但与此同时，你必须记住，当人们称赞你时，他们有时是别有用心的。他们可能在鼓动你去干一些其实不正确的事情，所以你必须小心。至于批评，如果批评得对，你就学到了一些关于自己的重要信息，你可以学会在自己身上纠正过来。你的缺点很容易被自己掩盖，这就是为什么佛陀说，如果有人向你指出这些缺点，就把那个人想象成一个向你指出宝藏的人。如果批评是错误的，你就知道了对方是个怎样的人。这可能不是你想知道的东西，但还是知道为妙。

阿姜李还说过，要小心地位和赞美。一旦你有了很高的地位，人们就会赞美你，他们会用他们的欲望来牵制你。反过来，如果你没有地位，人们叫你狗，记住一点，没人去用法律去管那条狗。它们爱去哪里就去哪里。

这意味着，当这些事情发生时，无论好坏，你都要学会如何利用它们，并清楚它们都不是永远不变的。你不能真的把它们抓住不放当作是自己的，你必须把它们看作「非我」的，但如果你利用它们来培养良好的心灵品质，你做到了物尽其用：你培养出的良好品质，今生能用，死后也能带走。你做了一个明智的交易。

佛陀还说，当你学会如何从长远的角度，从多生多世的角度看待得失时，它可以帮助你克服对财富、失望和悲伤的执着。他说要提醒自己，你

已经在多少次不同的生命中经历过巅峰般的富裕和极度的贫困了，所以你这一生不管你多有钱，都不要让自己得意忘形，也不要嫉妒别人的财富，也不要为自己陷入贫寒而烦恼。要知道，物质的东西来来去去，但你的心态才是你拥有的最重要的东西。你应该这样去培养智慧，善巧地处理你生命道路上遇到的一切，无论今生还是来世。

换句话说，佛陀让你从长远的角度看待生死，认识到为了培养良好的内心品质，你必须放弃围绕着许多事物打转转所建立起来的执着和「自我感」。但这是一种交易，一种非常智慧、大有益处的交易。作为回报，你会获得许多重要的善巧的内心品质。

现在这不光是一种延迟满足的练习而已，因为即使在即刻的当下你也获得了一种健康的「自我感」，这种「自我意识」每时每刻都在努力学习如何做善巧的事情，每时每刻都在努力从错误中吸取教训，并且时刻愿意学习如何摆脱不健康的认同方式。

认真思考这几个事实会让你有种强大感，一种号令感。你能开创你想要的生活，这种生活将带来长远的幸福，无论是现在还是将来。

然而，这种沉思也会产生一种谨慎感(heedfulness)。你发现你要小心安排事情的轻重缓急。

但最终，它会产生一种幻灭感。你意识到财富和地位、赞美和快意(pleasure)这些事情来了又去，去了又来，它们的光环开始暗淡失色。你不再把它们列为头等大事。

这种强大感、小心谨慎和幻灭感合在一起是一种健康的组合。一方面，强大的内心元素能防止你试图一开始就想弯道超车。换句话说，你不会念叨着，“我只要接受事物运行之道就好了，我不去追求什么更好的东西

，我要通过这种方式找到内心的平静。”相反，你会努力通过发展自己的力量来寻找平静，你会发现通过这种方式可以找到海天般的幸福。你会获得智慧，决定生活中什么是真正重要的，什么样的幸福比其他的更有价值。通过这种方式，你实际上是在抵抗「无常」、「苦」和「非我」的「法相」(characteristics)。你试图找到一种相对恒常、轻松且一定程度上受你控制的幸福感。

但之后，你就会遭遇这类行为的瓶颈。你努力工作获取生活中的福报，但为了培养慷慨的心量，你必须把它们送出去。通过遵守戒律，你可以度过美好的一生，但即使是美好的一生也会有老、病和死亡。就算是天上的众生也得经历死亡。你还意识到，从长远来看，善行带来的舒适往往会导致「放逸」和「志得意满」：从良好环境中长大的人太容易认为这是理所当然的了，从而变得懒散。他们开始滥用自己的幸运。

所以，即使生命中的美好福报也包含着它们的危险。当你从长远角度看时，你为下一世编织的任何故事情节都渐渐显得微不足道，因为如果把所有那些老、疾、死都考虑进来，那将是多少、多少的眼泪。佛陀说过，你认为哪个更多？你多生多世流过的眼泪还是大海里的海水？而答案是眼泪。

另一篇经文也表达了类似的观点，但更为生动。佛陀曾问过一些僧人：“你们认为哪个更多？是大海里的水还是你们被砍头时流过的血？想想你们曾经做过多少次牛，被砍头。想想你们曾经做过多少次羊，被砍头。想想你们曾经做过多少次猪，被砍头。你们曾经多少次转世为人，但想想你们当过多少次小偷，被砍头。想想你们曾经当过多少次劫匪，被砍头。想想你们曾经多少次因为通奸，被砍头。每一种情形里，流过的血都比大海里的水还要多。”

听法的僧人们都当场证悟阿罗汉。

当你思考这些事情时，你开始寻求「解脱」。你会发现，即使是「转世重生」的世界中最巨大的幸福也是有局限之处的，而唯一真正的幸福是「自由」。这一刻到来时，你准备好了，可以听佛陀关于「非我」的「出世间」教法了。

这正是我们明晚要讨论的内容。

第七讲

实现出世间快乐的「非我」

讲者：坦尼萨罗尊者

2011 年 5 月 27 日

译者：一意孤行

昨晚我们谈到了世俗层面上「非我」的教法，它与「转世重生」和「业力」问题有关。在这个层面上，你要选择性地运用「非我想」。你要看看你能带走哪些技术，弄清楚什

么东西会妨碍你带走这些好的技术，然后尽力把这后一组东西看作「非我」。这样，你就可以培养起好的「转生」条件，以及在经历生死轮回中处理任何遭遇的能力。

但是当你深思「转世」的问题时，你开始看到，即使你培养了良好的内心品质，整个过程仍然危险重重、充满不确定性。当生活变得舒适，人很容易自满，会忘记要继续努力培养良好的心灵品质。即使是宇宙中最美好的生命形式，也不得以「爱别离」和死亡告终。你过去已经无数次经历过这些痛苦，如果你不能从「转世重生」的过程中解脱出来，你将不得不在未来继续无数次地忍受同样的痛苦。当这种领悟深入内心时，你就准备好接受「非我」的「出世间教法」了。

这就是今晚演讲的主题。

「出世间非我」的教法源自「出世间正见」，而「出世间正见」则分为两个阶段。

第一阶段要从「四圣谛」的角度来看待经验，即「苦」、「苦因」、「苦灭」和「灭苦之道」。你们可能还记得，每个圣谛都有一项任务：想要灭苦，就应该了解苦，舍弃苦因，证得苦灭，发展灭苦之道作为一项技术[[§7](#)]。「出世间非我」的目的就是帮助你执行这每一项任务。

在第一个圣谛中，佛陀将「苦」等同于「五取蕴」。请注意，「五蕴」本身并不是「苦」。心之所以有「苦」，是因为它执着于「五蕴」。我已经提到过，执着也类似于「摄食」的过程。我们一直不断地做某件事——这就是执着——作为寻找幸福的手段：这就是以之为食（摄食）。

一个很好的例子是一些神经生物学家曾经对老鼠做过实验。他们在每只老鼠的大脑中找到负责快乐的神经中枢，并在其中植入一个小电极。当老鼠用头顶住一根小棒时，棒子会给负责快乐的神经中枢发出一个温和的电刺激。它们于是对用头顶住棒子这个动作上瘾——一遍又一遍——以至于它们忘记了吃东西，然后就死了。它们“摄取”的是一种非常直接和强烈的快乐，但它没有任何养份。这就是它们死亡的原因。

同样的原则也适用于人类心灵。我们通常以一种无法提供真正营养的方式摄食「五蕴」，因此我们的善良就死了。

于「出世间正见」层面，佛陀让我们用「非我想」来理解这种「执着」和「摄食」，直到我们对它不再有「爱染」(passion)的感觉[§32]。但他的方法有点迂回。正如我们已经看过，他不是简单地告诉你停止摄食「五蕴」，而是让你把它们变成一条道路：一种健康的食物，让它给心灵力量，直到心不再需要「摄食」。

最主要的一个例子就是修行「禅定」。正如我们已经说过的，「禅定」由「五蕴」构成的，而「禅定」带来的轻松、喜悦和清新的感觉是心灵的健康食粮。通过这种修行，你会发现自己可以找到一种来自内心的幸福感，而不再需要去外面寻找滋养。

要培养这种「禅定」，你必须选择性地运用「非我想」。你要保持你的定境，并将「非我想」应用于任何会将你从专注对象上拉开的分心念头上。随着你如此运用这种「想」的技巧和成熟度的提高，它可以让你放弃对其他较低级快乐形式的许多依赖，你现在意识到你不再需要这种快乐了：尤其是「欲贪」的快乐。当你意识到你不再需要它们时，你会发现里面真的没有什么。

我最喜欢的一部动画片是一群牛在牧场上。其中一头牛突然惊讶地抬起头，说：“嘿，等一下！这是草啊！我们一直吃的尽然是草！！”

经典有一个类似的故事。有人送给一位盲人一块脏兮兮的旧抹布，告诉他这是一块干净的白布。他非常珍惜这块干净的白布。后来他的亲戚带他去看医生，治好了他的失明。他看着这块布，知道自己被骗了：这只是一块脏兮兮的旧抹布而已。

漫画和故事中都蕴含着佛法，即我们经常盲目地从事物中寻求快乐，但当我们清醒过来时，我们意识到这些快乐从一开始就没那么令人满足。在某些情况下，这种快乐实际上是不健康的，事后会让你后悔的。

「禅那」的修习能让你从「欲贪」的「爱染」和所有其它不善巧的寻找快乐的方式中抽身而出，认识到它们和你付出努力相比是不值得的。这迫使你远离那些汲汲营营寻求这种快乐的不善巧内心议会的成员，并问问自己是否还想继续与他们交往，是否还当他们是自己人。

这个过程并不总是那么容易。你倾向于认同那些不善巧的内心议会成员，因为你把他们与快乐联系在一起。但「禅那」的修行有助于使这种“去认同化的过程”成为可

能。当你看到——与「禅那」无可责备的快乐相比——这些其他议会成员也会给你带来压力和痛苦时，你就可以更容易地将他们视为「非我」。你可以放手了。

随着「禅那」修行的成熟，最终你会意识到，只有一种执着阻碍着无条件的幸福，那就是对修行道路本身的「执着」：特别是对修定和修慧的「执着」。佛陀就是从这里开始让你全方位地应用「出世间」的「非我」教法，而不是选择性地应用了。换句话说，你将「非我想」应用到对「五蕴」的每一个「执着」中，甚至应用到领进「禅那」和「智慧」的「五蕴」上去。这就是「非我」的教法如何帮助你理解「苦」并放弃任何形式的「渴贪」(craving)、「执取」(clinging)、「爱染」(passion)或「悦意」(delight)，这些都会带来「苦」。

以下段落展示了这个过程的主要阶段。首先，你要掌握「禅那」的定境。然后，你要努力培养能够对「禅那」产生「断爱」(dispassion)的「想」。一旦你培养了这种「断爱感」(sense of dispassion)，你就会培养出一种「想」，在这种「想」看来，你认为全面的「断爱」和「灭」(cessation)是值得努力的。然后，你甚至要学会如何放弃这种「想」，并保持在那里。佛陀说，这就是彻底觉醒可能发生之处。

“假设一名弓箭手或弓箭手的学徒在稻草人或泥土堆上练习射箭，一段时间后，他就能射出很远，能够快速连续地射箭，射得很准并射穿巨大的物体。同样，也有僧人……进入并停留在初禅：伴随着有方向性的思维(寻)和评估(伺)，由远离而产生喜(rapture)和乐(pleasure)。

“他认为，凡与色、受、想、行、识有关的现象，都是无常、苦、病、癌、箭、害、苦、异物、瓦解、空、非我。

“他将自己的心从那些现象上移开，这样做之后，他的心倾向于不死的特性：‘这是平静的，这是精微的——一切造作(行)的平息；一切所得的放弃；‘渴贪」的终结；‘断爱」；灭；解脱。’

“住在彼处，他就达到「漏尽」。或者，如果没有「漏尽」，那么——由这种「法爱」(Dhamma-passion)、这种「法喜」(Dhamma-delight)，以及五下分结「我见、戒禁取、疑、欲贪、掉举」(自我认同的观念、对戒和传统习俗(precepts and practices)的执着、怀疑、感官经验的激情和躁动不安)的彻底断除，他定将升往(净居天)，在那里彻底解脱，永远不会再从那个世界回来

……

“[第二、三、四禅亦同。]” — 增支部 [AN 9:36](#)

这段话中有几点需要解释。第一：佛陀讲到「漏尽」，他讲的是觉醒。「漏」就是心中冒出的烦恼。

第二，关于第二阶段，佛陀说在禅那中要把「五蕴」视为「无常」、「苦」等等，经典中还有其他章节对这一点进行了描述。在这些章节中，佛陀建议你运用三个问题，这些问题源自他所说的「智慧」的基础：“什么事，当我做时，会给我带来长远的利益和幸福？”在修行的这个阶段，他建议更仔细地审视长远幸福这一概念。关注“长远”这个词。你知道「禅那」是一种长远的幸福，但现在你意识到「长远」还不够好了。它是「无常」的。

这里的巴利语 *anicca* 有时被翻译为“不永恒”，但这并不是它的真正含义。它的反义词 *nicca* 描述的是某些东西得心应手 (something that is done constantly)、而且很耐用 (reliable)。需要用的时候它靠得住。但如果某件事是 *anicca*，它就不稳靠。它会晃。如果你试图将自己的幸福建立在它的基础上，你就会一直对它紧张担心——就像想坐在椅子上休息，椅子却摇摇晃晃、腿脚不平一样。

因此，当你看到，即使是「禅那」这样的长期幸福也是「无常」的——仍然不可靠、存在着动荡——你就会意识到它其实也并不从头到脚全都是愉快的。在它确实确实提供的快乐中，也还是有「苦」。而因为存在有「苦」，你凭什么还能说它是「你的」呢？

这种思路与对应于佛陀在修行的这个阶段让你问的三个问题[[§19](#)]。第一个问题是：“这是「常」的吗？”答案「不」。这引出了下一个问题：“如果它是「无常」的，它是「乐」的吗？”答案仍然是“不”。这引出了第三个问题：“如果某件事是「无常」的和「苦」的，那么说‘这就是「我」(me)，这就是「我自己」(myself)，这就是「我的存在」(what I am)’恰当吗？”换句话说，“将其占有(当作自我)是善巧的吗？”答案仍然是“否”。

现在，请注意，佛陀并没有要你得出“没有自我”的结论。他只是要求你看看这种创造「自我感」的方式是否善巧。当他的分析方法被通遍地应用于所有的「五蕴」时，会导致对任何一种可能的「执着」都发展出「脱迷」(disenchantment)和「断爱」(dispassion)的心态。但请注意：你这样做不是出于悲观主义。你这样做是为了你自

己真正的幸福, 但这一次要比“长远”更好, 比“长久”更久。你想要某种完全超越时间、彻底可靠的东西[§20]。

以上段落指出, 有时这一串提问会带来彻底觉悟, 但有时不会。它会带来「不还果」。其实, 「不还果」的果位已经不错了。有一次, 一群人来见我的老师阿姜放。他们一直在研究佛教哲学, 听说他是一位好老师, 但他们不知道他教什么。所以他们来请求他指教一下。他说: “好的, 闭上眼睛, 专注于你的呼吸。”他们说: “不, 不, 不, 我们不能这样做的。”他问: “为什么?” 他们说: “如果我们专注于呼吸, 我们就会被卡在「禅那」, 然后我们会转生成梵天的。”阿姜放回答说: “转生成梵天有哪点不好? 「不还果」的圣人都转生为梵天呢。投生变成梵天比投胎变作狗要好。”

换句话说, 如果你没有成就「禅那」, 就很难放下感官的「爱染」(passion)。而那些被感官「爱染」所困的人——就算他们学过佛教哲学——也很容易转世为狗。所以, 成就「禅那」和「不还果」的危险要比没有达到这些成就的危险要轻得多。

不过, 可能的话, 佛陀还是鼓励你努力去超越「不还果」实现彻底的觉悟。这就是他引入另一个教法、另一种「想」之处。在巴利语中, 这句话是“*Sabbe dhamma anattā*”, 意思是“一切法(现象)皆「非我」[§33]”。这既适用于(「行蕴」)架构的现象(机构法), 也适用于非架构的现象(非架构法)。这里需要注意的是, 这种「想」是「道」的一部分, 而不是目标。换句话说, 它不是你觉悟时得出的结论; 它是你用来超越最后执着的一种「想」。

如上文所述, 阻碍「不还果圣者」获得完全觉醒的, 是一种「爱染」(passion)和「法喜」(delight): 对「不死」的「法爱」(passion)和对「不死」的「法喜」(delight)。“爱与喜”是执着的另一种说法。即使心放下了对「五蕴」的执着和「爱染」, 有些事情它仍然会执着: 放下「五蕴」之后的「不死」体验。心可以将其对「不死」的体验视为一种现象, 心的一种客体对象。而哪里有客体, 哪里就有主体——一个正在知道的「自我」, “我存在着”(I am)的感觉[§34]——这为「法爱」和「法喜」的升起提供了立足点: 你本能地想要控制你喜欢的任何东西, 所以你试图去控制「不死」的体验, 尽管这里的“控制”概念是多余的——涅槃不会因你而改变什么——而适得其反: 围绕这种控制的欲望之上建立的「自我」实际上挡住了彻底的自由。为了抵消这种想要控制的倾向, 佛陀在此让你运用“一切法皆非我”的「想」, 甚至应用于「不死」的体验之上。这就是摆脱“我存在着”中的“我”的方法。

另一段经文与此相关，佛陀说，当你看到一切现象生起灭去（诸法生灭）时——这包括一切事物，包括「道」和你对「不死」的执着——当你看着一切事物生起、生起、生起，无时无刻不是如此，心中不会有“万事万物没有一样是存在”的这一想法。当你看到这些事物灭去、灭去、灭去时，心中不会有“万事万物是存在的”这种想法。到这个地步，存在和不存在的想法与你的体验是无关的。你看到的只是「苦生」和「苦灭」[§35]。

这会带来几个后果。如果你心中不拾起「存在」还是「不存在」的念头，那么“自我存在还是不存在”的问题也销落了。这销除了“我存在着”中的“存在”。这也销除了你对“如果放下一切是不是就不复存在了”的恐惧，因为心不用这些角度来思考问题。

与此同时，你正达到「出世间正见」的更高阶段，此时的任务层级也更高、更精微。你还记得的「四圣谛」，每个「圣谛」都有其任务，但在这个情况下——当你看到一切事物的生起和消逝都只是「苦」时——所有的任务都归结为一个：你对事物理解的点达到了「断爱」（dispassion）的程度。这意味着你放下，放下，甚至放下「禅定」，甚至放下「智慧」，甚至放下对「不死」的执着。用「阿姜曼」的话来说，所有「四圣谛」都化为一体。它们都只有同样的任务，那就是放下一切。

这样，心就能体验「涅槃」了，它不是一种现象（法），而是一种完整的体验。此时，你已经找到了完整的幸福，它不再需要任何保护，不再需要去维护。不再有任何控制或不控制的问题了。不需要「自我」的战略来创造这种幸福，也不需要某种「自我感」来消费或体验它。当你不画出一条线来定义「自我」时，就没有分隔「非我」的界线。当没有执着时，就不需要「非我」的战略。因此，「自我」或「非我」的战略都被放在一边。甚至「断爱」（dispassion）的战略本身也被放在一边。此时，心不再需要任何策略，因为它已经找到了一种真正坚实的幸福。它不是一种现象，而是一种幸福。佛陀称之为一种特殊的意识形式，不需要通过六种感官来经验，有时他称之为“一切”（the all）[§36]。直接经验到的是彻底的自由。而在觉醒的那一刻，是没有六种感官的经验的。

然而，觉醒之后，当心回到感官经验时，这种自由感还存在。经典用一个比喻来说明这一点——这不是一个悦目的形象，但却令人记忆深刻。这个图像是这样的：假设有一头死牛。你用刀剥下它的皮，切断皮肤和牛之间联结的所有肌腱和组织。然后你把皮放回去。问题是：这皮还像以前一样粘在牛身上吗？答案是否定的。即使它就在牛旁边，它也不粘在一起了。同样，「明辨」（智慧）的修行就像一把刀。它斩断感官和其对象之间的所有执着[§§37-38]。一旦执着消失，即使你把刀收起来，你也无法像以

前那样把事物联结起来了。眼睛仍然看到色相，耳朵听到声音，但会有一种感觉，这些东西再也合不上了[[§39](#)]。

我刚刚说，这幅图像并不雅观，但它传达了这样一个要义：一旦发现彻底的自由，就永远不会失去它。

最后一点。我们在早先的一次演讲中说过，你痴迷什么，你就被什么所限定。你是借由你的痴迷和执着来定义自己的，而这种定义会限制住你。当不再有任何执着或痴迷时，你就不再被定义[[§§40-43](#)]。而因为你不再被定义，所以，存在、不存在、既不「存在」又不是「不存在」，既「存在」又「不存在」这些观念都不能拿来形容你。换句话说，「自我存在」和「自我不存在」的观念不再适用了。至于「我」和「非我」这些「想」，它们就像一把曾经用来切东西的刀，但现在被放到一边去了。

自我、非我及其超越

2011年5月28日

几年前，我在杂志上读到一篇文章，其中一位男士讲了他在纽约童年时候的故事。他的父母从东欧来到美国生活，因为家里很穷，所以非常重视他的教育。他们鼓励他尽量去学习。我发现他们鼓励的方式其中一个细节非常有见地。每天，当这个小男孩放学回家时，母亲并没有问他今天学了什么。相反，她问他：“你今天问了什么问题？”这位母亲非常睿智，因为她懂得，我们是借由问题来塑造我们知识的样貌：怎么理解一个知识点与其它知识点之间的联系，怎样才能最好地使用我们知识。这就是为什么善巧地塑造我们的问题很重要，因为如果我们不这样做，我们就会错误地塑造我们所知道的其他一切知识，我们就无法充分利用我们的知识。

这一原则直接适用于佛陀的教学——这些教法都是战略性的——尤其是关于「非我」的教法。要理解这一教法，我们必须了解它回答了哪些问题。

如果你曾经参加过佛教的入门课程，你可能听过这个问题：“如果没有「自我」，那麽是什么东西发出了动作，而又是什么东西接受行动产生的结果呢？”我们本周的讨论表明，这个问题在两个方面被误解了。

第一，佛陀从来没说过「自我」不存在，也没说过「自我」存在，至于「自我」存在还是不存在，佛陀是把这个问题的搁置一边的。

这个问题被误解的第二个原因是，它把框架颠倒了。它把「非我」的教法当作框架，而把「业」当作要去契入这个框架的东西。事实上，关系正好相反。「业」才是框架，「非我」的教法应该契合这个框架。换句话说，佛陀把善巧和不善巧的「业」的教法当作他的基本教义。在这种背景之上，关于「我」和「非我」的疑问变成了：什么时候「我想」是善巧的「业」，什么时候「非我想」是善巧的「业」？什么时候它们不是善巧的？

因此，为了最大限度地利用「我」和「非我」的教义，我们必须带着这些问题来探讨它们。佛陀并没有试图去定义你是什么。他并没有试图把你塞进这个框架里。他更关心的是怎么帮助你。他试图向你说明你应该如何定义自己，如何利用你是怎么定义自我的这个过程，从中学习，从而实现他教学的最终目标：止息痛苦，获得终极自由，终极幸福。这样，有关「我」和「非我」的教法就成了这个问题答案的一部分，“什么事，当我做了，会给我带来长远的利益和幸福？”

在这个背景之下，佛陀才谈他所谓的“建造我”(I-making)和“建造我所”(my-making)的过程，目的是向你说明要如何善巧地参与这些活动。日常生活中，我们一直一直都在参与这些过程。我们创造「自我感」的方式有两种：(1)围绕我们可控的事物之上，目的是为了获得幸福；(2)围绕我们体验的不同侧面——我们的思想、我们的身体——目的是为了品味幸福。换句话说，我们有一种「自我感」，即我们是幸福的主体或生产者，我们还有一种「自我感」，即我们是幸福的消费者。我们在生命的早期就开始以这些方式发展着我们的「自我意识」。我们创造了许多不同的「自我」。还记得我讲过你妹妹的故事吗？当街上的恶霸威胁她时，她就是你的妹妹。当你把她安全带回家后，她拿走了你的玩具卡车时，她就不再是你的妹妹了。她是其他人。这表明你的「自我意识」一直在变化——就像变形虫会呈现出许多不同的形态一样。

因此，「自我感」是一种战略，能够理解这一点是件好事儿，我们一直都在运用这种战略，创造出许多「自我」。有时它们集体协同自治，有时不是。有时它们诚实坦率，有时则不然。这一点在禅修过程中变得非常明显。我们这周一直都提到，你的思想就像一个议会。议会的每个议员都是一个不同的「自我」，人生的某个时刻，作为获得某种幸福的特定战略，你创造、培养了它们。有时他们相处融洽，有时则不然。有时他们说实话，有时他们撒谎。当你开始禅修时，你会和他们每一位打照面。禅修的技巧在于，去学习如何在内心议会成员之间实现某种秩序和诚实，要与更善巧的成员站在一边，尽量控制那些不善巧的成员，并在他们的互动中引介一些真相，这样你就可以把心带入「禅那」。

「非我想」也是我们多次用过的一种策略。我们懂得，为了达成某个目的或为了满足某个愿望，我们会去认同某些事物，但我们必须为了满足另一个愿望而放下对它们的认同。例如，当你的指甲看起来很漂亮时，你可能会认同它们，但当它们太长时，你就必须修剪，然后把剪下来的部分扔掉。

与我们诸多的「我想」一样，我们的「非我想」有可能是善巧的，也有可能是不善巧的。有时我们想占有我们无法控制的东西，有时我们会否认，对可控的事情我们负有什么责任。

在佛陀关于如何息苦的教法中，这两种战略——「自我」的战略和「非我」的战略——他都要求你能善巧地运用，并学习更进一步善巧地部署它们，让你变得更加警觉，更有辨明的能力（智慧），以助你完成「四圣谛」的任务。

你所谓的「自我」和「非我」之间的界限取决于你的控制感。如果你仔细观察「五蕴」——色、受、想、造、识——你会发现你对它们没有绝对的控制权，但你确实有相对的控制权。例如，当你告诉你的身体移动时，它就会移动；当你告诉你的心去思考某些事情时，它就会去思考。但你在这一块的控制力并不是绝对的。总有一天你叫身体动一动，但它挪都不挪一下的时候。

经典里有这样一个故事，一位八十岁的国王告诉一位年轻的僧侣：“我年轻的时候，力气相当于两个人。但现在，当我想把脚放在这里，它却跑到那儿去了。”你的思想也是如此。有时你想让它思考，它却不去思考，或者它会想一些你不想去想的事情。这星期，我学到一课，而且印象非常深刻。高中时，我上过法语课，我是班上法语最优秀的，为此还得过奖。但现在，当我想张嘴用法语说点什么时，却什么也说不出来。这可能表明了美国教育体系的某些现状，但这也一个事实有关，就是思想从来都不是完全受你控制的。随着年龄的增长，这种情况会变得更糟。

因此，佛陀建议，当你对身心有一定的控制力时，要利用这种控制力来帮助你息苦。当身心相对健康强壮时，你有足够的控制力来利用它们作为灭苦之道。你从佛陀的第一套明晰确定的教义开始——放弃不善巧的行为，以善巧的行为取而代之。你利用「五蕴」来修习宽宏的心量，培养美德，并通过禅定来修心。

当你用功掌握这些修行技巧时，你会与内心的议会碰面。例如，当你想慷慨解囊时，议会中的一些议员喜欢做面包送给朋友，而有些则不喜欢。「戒律」也是如此：一些议会议员喜欢让蚊子活下来，而另一些则想把它拍死。「禅定」也是如此：一些议会议

员想专注于呼吸，而有些则在想明天该做啥。因此，修行技巧的一部分在于，学习如何挑选议会议员并制定有效策略来应对他们。你学会使用健康的自我功能，如展望、克制、升华、利他主义和幽默来训练议会中不够善巧的议员。当你这样做时，你开始掌握了技术，如何去创建有用的「自我感」和「非我感」。

现在，修行是有多个阶次的。在学了第一套明晰确定的教法之后，你要学第二套：「四圣谛」。正如我们昨晚提到的，当你将心用在修行之道上时，你得把「五蕴」的生料转化为「禅那」。这是修行中的重要一步，因为当心进入禅那定境时，它会找到新的滋养方式，什么是幸福所必需的，什么是不必要的，你会有新的理解方式。这会让你把注意力越来越放在内心创造幸福感的能力上，并帮助你较较低形式的快乐视为「非我」。你有了放下它们的坚实基础。

当你的技术能力得到巩固时，你已经准备好聆听更高层次的「正见」，从此开始全面地运用「非我想」。

在这一步，你会发现，尽管禅那层次是一种长期的幸福和快乐，但它们仍然有不确定性，不稳定。这说明你的幸福感已经变得更加精细，你的幸福标准也变得更高了。这时，佛陀建议你修这样的「想」：即使「禅乐」也是「无常、苦、非我」的。这会产生一种「断除爱染」（厌离dispassion）的感觉。

要做到这一点，他主张把「智慧」的发端之问进一步提纯：“什么事，当我做了，会给我带来长期的福利和幸福？”在这个阶段，你对快乐和幸福的敏感度使你意识到长期的幸福都已经不够好了。它已经不够好，不足以让你称其为“我的”了。所以现在，不管心里浮现出的是什么，问题都变成了：“这是常的吗？”不是。“如果无常，那它是轻松的还是有苦的？”有苦的。“如果它有苦，称它为‘我’或‘我的’应该吗？”这里的答案仍然是“不”。你把这些问题应用到所有的事情上，甚至应用到你对「不死」的任何「想」上。用这个方法，把心引导向一种非经架构形成的幸福状态（无作乐）。

这意味着的是，一开始修行时，你不会就说一切都是「非我」的，然后就此打住。你不会想去克隆开悟，告诉自己“觉悟的人没有欲望，所以我也没有欲望。我甚至不追求觉悟。觉悟的人超越了善恶，所以我也想超越善恶。”这样的思维方式不会让你走上正道。事实上，它会让你偏离正道。

因此，你不要一开始就说一切都是「非我」的，而是努力发展自己对可控事物的控制力。你努力阻击无常、苦和非我的特点（法相），看看在它们反击之前，你能坚持到什么程度。你会发现，当你坚持的时候，你会获得海量的快乐和幸福。你培养出洞察力和智慧，去决断生活中什么是真正重要的，哪种幸福比其他幸福更有价值。

这就是心如何发展出信念、戒德、惭、愧、学习佛法、宽宏大量和明辨（慧）这些尊贵的宝藏。你学会如何阶段性地坚守这些品质，并将任何与它们冲突相悖的事物视为「非我」。

同样，你培养了「禅乐」，因为你发现它比任何其他快乐都长久得多。这为你奠定了坚实的基础，让你可以放弃次级的快乐，尤其是「欲贪」的快乐。

获得了这种更高形式的快乐还能让你直面苦难和疼痛，不惧怕它们。这样，你就能带着要深入理解它们的目的来观察。通常，当我们观察痛苦时，我们要么想赶走它，要么想逃避它。但无论哪种方式，我们都无法全面地理解苦难或疼痛。但如果你在痛苦面前心存自信和良好的幽默感——这种自信和良好的幽默感可以从优良、稳固的禅定状态中获得——那么你就可以仔细观察痛苦，直到真正理解它。这让你能够完成与「第一圣谛」有关的任务，即理解「苦」。

除了自信之外，禅那的修行还能让人觉得自己精明强干。你已经掌握了一项重大的技术，并学会了如何让你的内心议会井然有序地展开工作。这样，即使是最善巧构建起来的内心状态，当你遇上它的瓶颈，并开始将「非我想」应用于一切事物（包括修行之道）时，这并不是出于自我憎恨的动机。这只是出自于一种成熟的认知，认识到「动机」最远就只能带你到这儿了。在那一刻，心才真的准备好，去迎接无条件的幸福了。

佛陀的战略，天才之处就在于此。当心越来越专注于「禅悦」时，你所有的执着都会集中在一处，这是一个非常稳定和清晰之处，这样你就可以观察执着是如何运作的了。因为你看到「定境」是唯一值得控制的东西，你的「自我意识」也集中在那里，所以你也可以清楚地看到它的动作。一旦你所有的执着都集中在这里，那么当你最终准备好切断这最后一种执着时，就完全不会再执着任何架构的现象了。

这就是为什么，当你学会将「非我想」应用于「禅那」时，那是通往「不死」的大门。当你能将「非我想」应用于「不死」这一现象时，心就会超越一切现象，获得终极的自由和终极幸福——完全的自由、完全的幸福——一种直接、纯粹的经验。

此时，你可以放下你所有的战略。因为这种幸福是完全无条件的，你不需要一个生产者，也不需要一个消费者。没有控制或不控制的问题了。只有那个绝对、不可动摇的自由的经验。

许多森林系阿姜都在他们的教法中强调这一点：在到达觉醒的时候，你要放下「我」和「非我」。几年前，泰国发生了一场关于「涅槃」是「我」还是「非我」的争论。甚至在报纸上都登出来了。于是有一天，有人去问阿姜摩诃布瓦：“涅槃是「我」还是「非我」？”他的回答是：“「涅槃」就是「涅槃」。”就是这样。然后他继续解释了「我」和「非我」如何以修行的工具起用，当修行的工作完成时，两者是如何被放下的，以及两者如何都不适用于涅槃的体验。

我的一位老师阿姜苏瓦特也说过，当你体验到「不死」的快乐时，你不会真正在意是否有东西在经验它。这种体验本身就足够了。

我们在此描述的是一种超越「五蕴」的特殊意识：经典称之为“无着陆面的意识”。一旦获得这种意识，自由便永不丧失。心不再试图定义自己，而由于它没有被定义，因此无法被描述。

我们从所有这些观点中学到的是，如何将提问题运用在修行中。你要尽量避免那些对止息痛苦没有帮助的问题，而要采用那些有助于灭苦的问题。这些问题可以把你带向明辨（智慧），而当你战略性地使用这些问题时，你可以通过改进这些问题来完善辨别力（慧）。例如，你从「什么可以带来长远的幸福和快乐的问题」开始。然后你将其改进为将「无常」、「苦」和「非我」这三种「想」应用于所有「五蕴」之上。然后你进一步改进这种「想」，变成“一切现象（法）皆非我”的「想」，最后你连这个「想」也放下，放弃一切形式的执着。甚至由这些「想」所导致的「断爱想」（perception of dispassion）最终也会被你抛在一边。

因此，正是通过这些善巧的问题，人们的辨别能力（慧）才得到提高。佛陀本人就是通过这种方式觉悟的。他观察自己的行为，发现他实际上正在制造痛苦。也就是说，他既看见了行为，也看见了结果。然后他说：“我是为了幸福才行动的呵，但为何我会

制造痛苦呢？真的有一种能真正带来幸福的行为方式吗？”他有勇气不断地追问这个问题，并不断测试他找到的答案对不对，看看它能带他走多远。

这种探究的精神包含两种品质，于任何成功的禅修来说，这两种品质都是绝对必要的。第一是学会如何善于观察——不仅仅是一般的观察，而是特别注意你的行为及其结果。当你检视当下，你应该找到的是：“我在做什么？我正在做的事情带来的结果是什么？它是可以接受的吗？”如果不能，那就当即引入另一种品质，这就是独创性的表现：“我还能采取其他更善巧的方式吗？”

这意味着，在修行时，我们必须愿意去尝试——这意味着愿意承担风险和犯错，但始终愿意从这些错误中吸取教训。这与你在修行道路上所能采取的最善巧的自我认同形式有关——这种「自我」始终因为愿意从自己的行为中吸取教训而感到自豪——因为这样做，你才能看见「圣谛」。毕竟，所有真理都是行为及其结果。当你依「渴贪」（craving）行事时，你就是在实践「第二圣谛」。当你发展正念（念）、禅定（定）和辨别力（慧）时，你就是在实践「第四圣谛」，即修行之道。当你把每个真理相应的任务当作一种技术来掌握时，那时你才真正了解真理——正如阿姜李所说，只有当你如此修行，在其中真正地了解事物时，你才能放下它们。

这就是你发现觉醒的方式。你越熟练地操练你行动的「自由」，你就越能理解拥有「自由意志」的涵义是什么。你越仔细地观察，越是通过日复一日地在你内在、外在所有行为中的操练来理解这种自由，你就越接近绝对的「自由」——它回答了所有令你五内俱焚的问题。

自我、非我及其超越

2011年5月28日

几年前，我在杂志上读到一篇文章，其中一位男士讲了他在纽约童年时候的故事。他的父母从东欧来到美国生活，因为家里很穷，所以非常重视他的教育。他们鼓励他尽量去学习。我发现他们鼓励的方式其中一个细节非常有见地。每天，当这个小男孩放学回家时，母亲并没有问他今天学了什么。相反，她问他：“你今天问了什么问题？”这位母亲非常睿智，因为她懂得，我们是借由问题来塑造我们知识的样貌：怎么理解一个知识点与其它知识点之间的联系，怎样才能最好地使用我们知识。这就是为什么善巧地塑造我们的问题很重要，因为如果我们不这样做，我们就会错误地塑造我们所知道的其他一切知识，我们就无法充分利用我们的知识。

这一原则直接适用于佛陀的教学——这些教法都是战略性的——尤其是关于「非我」的教法。要理解这一教法，我们必须了解它回答了哪些问题。

如果你曾经参加过佛教的入门课程，你可能听过这个问题：“如果没有「自我」，那麽是什么东西发出了动作，而又是什么东西接受行动产生的结果呢？”我们本周的讨论表明，这个问题在两个方面被误解了。

第一，佛陀从来没说过「自我」不存在，也没说过「自我」存在，至于「自我」存在还是不存在，佛陀是把这个问题搁置一边的。

这个问题被误解的第二个原因是，它把框架颠倒了。它把「非我」的教法当作框架，而把「业」当作要去契入这个框架的东西。事实上，关系正好相反。「业」才是框架，「非我」的教法应该契合这个框架。换句话说，佛陀把善巧和不善巧的「业」的教法当作他的基本教义。在这种背景之上，关于「我」和「非我」的疑问变成了：什么时候「我想」是善巧的「业」，什么时候「非我想」是善巧的「业」？什么时候它们不是善巧的？

因此，为了最大限度地利用「我」和「非我」的教义，我们必须带着这些问题来探讨它们。佛陀并没有试图去定义你是什么。他并没有试图把你塞进这个框架里。他更关心的是怎么帮助你。他试图向你说明你应该如何定义自己，如何利用你是怎么定义自我的这个过程，从中学习，从而实现他教学的最终目标：止息痛苦，获得终极自由，终极幸福。这样，有关「我」和「非我」的教法就成了这个问题答案的一部分，“什么事，当我做了，会给我带来长远的利益和幸福？”

在这个背景之下，佛陀才谈他所谓的“建造我”(I-making)和“建造我所”(my-making)的过程，目的是向你说明要如何善巧地参与这些活动。日常生活中，我们一直一直都在参与这些过程。我们创造「自我感」的方式有两种：(1)围绕我们可控的事物之上，目的是为了获得幸福；(2)围绕我们体验的不同侧面——我们的思想、我们的身体——目的是为了品味幸福。换句话说，我们有一种「自我感」，即我们是幸福的主体或生产者，我们还有一种「自我感」，即我们是幸福的消费者。我们在生命的早期就开始以这些方式发展着我们的「自我意识」。我们创造了许多不同的「自我」。还记得我讲过你妹妹的故事吗？当街上的恶霸威胁她时，她就是你的妹妹。当你把她安全带回家后，她拿走了你的玩具卡车时，她就不再是你的妹妹了。她是其他人。这表明你的「自我意识」一直在变化——就像变形虫会呈现出许多不同的形态一样。

因此，「自我感」是一种战略，能够理解这一点是件好事儿，我们一直都在运用这种战略，创造出许多「自我」。有时它们集体协同自治，有时不是。有时它们诚实坦率，有时则不然。这一点在禅修过程中变得非常明显。我们这周一直都提到，你的思想就像一个议会。议会的每个议员都是一个不同的「自我」，人生的某个时刻，作为获得某种幸福的特定战略，你创造、培养了它们。有时他们相处融洽，有时则不然。有时他们说实话，有时他们撒谎。当你开始禅修时，你会和他们每一位打照面。禅修的技巧在于，去学习如何在内心议会成员之间实现某种秩序和诚实，要与更善巧的成员站在一边，尽量控制那些不善巧的成员，并在他们的互动中引介一些真相，这样你就可以把心带入「禅那」。

「非我想」也是我们多次用过的一种策略。我们懂得，为了达成某个目的或为了满足某个愿望，我们会去认同某些事物，但我们必须为了满足另一个愿望而放下对它们的认同。例如，当你的指甲看起来很漂亮时，你可能会认同它们，但当它们太长时，你就必须修剪，然后把剪下来的部分扔掉。

与我们诸多的「我想」一样，我们的「非我想」有可能是善巧的，也有可能是不善巧的。有时我们想占有我们无法控制的东西，有时我们会否认，对可控的事情我们负有什么责任。

在佛陀关于如何息苦的教法中，这两种战略——「自我」的战略和「非我」的战略——他都要求你能善巧地运用，并学习更进一步善巧地部署它们，让你变得更加警觉，更有辨明的能力（智慧），以助你完成「四圣谛」的任务。

你认为是「自我」和「非我」之间的界限取决于你的控制感。如果你仔细观察「五蕴」——色、受、想、造、识——你会发现你对它们没有绝对的控制权，但你确实有相对的控制权。例如，当你告诉你的身体移动时，它就会移动；当你告诉你的心去思考某些事情时，它就会去思考。但你在这一块的控制力并不是绝对的。会有一天你叫身体动一动，但它挪都不挪一下的时候。

经典里有这样一个故事，一位八十岁的国王告诉一位年轻的僧侣：“我年轻的时候，力气相当于两个人。但现在，当我想把脚放在这里，它却跑到那儿去了。”你的思想也是如此。有时你想让它思考，它却不去思考，或者它会想一些你不想去想的事情。这星期，我学到一课，而且印象非常深刻。高中时，我上过法语课，我是班上法语最优秀的，为此还得过奖。但现在，当我想张嘴用法语说点什么时，却什么也说不出来。这可能表明了美国教育体系的某些现状，但这也一个事实有关，就是思想从来都不是完全受你控制的。随着年龄的增长，这种情况会变得更糟。

因此，佛陀建议，当你对身心有一定的控制力时，要利用这种控制力来帮助你息苦。当身心相对健康强壮时，你有足够的控制力来利用它们作为灭苦之道。你从佛陀的第一套明晰确定的教义开始——放弃不善巧的行为，以善巧的行为取而代之。你利用「五蕴」来修习宽宏的心量，培养美德，并通过禅定来修心。

当你用功掌握这些修行技巧时，你会与内心的议会碰面。例如，当你想慷慨解囊时，议会中的一些议员喜欢做面包送给朋友，而有些则不喜欢。「戒律」也是如此：一些议会议员喜欢让蚊子活下来，而另一些则想把它拍死。「禅定」也是如此：一些议会议员想专注于呼吸，而有些则在想明天该做啥。因此，修行技巧的一部分在于，学习如何挑选议会议员并制定有效策略来应对他们。你学会使用健康的自我功能，如展望、克制、升华、利他主义和幽默来训练议会中不够善巧的议员。当你这样做时，你开始掌握了技术，如何去创建有用的「自我感」和「非我感」。

现在，修行是有多个阶次的。在学了第一套明晰确定的教法之后，你要学第二套：「四圣谛」。正如我们昨晚提到的，当你将心用在修行之道上时，你得把「五蕴」的生料转化为「禅那」。这是修行中的重要一步，因为当心进入禅那定境时，它会找到新的滋养方式，什么是幸福所必需的，什么是不必要的，你会有新的理解方式。这会让你把注意力越来越放在内心创造幸福感的能力上，并帮助你将较低形式的快乐视为「非我」。你有了放下它们的坚实基础。

当你的技术能力得到巩固时，你已经准备好聆听更高层次的「正见」，从此开始全面地运用「非我想」。

在这一步，你会发现，尽管禅那层次是一种长期的幸福和快乐，但它们仍然有不确定性，不稳定。这说明你的幸福感已经变得更加精细，你的幸福标准也变得更高了。这时，佛陀建议你修这样的「想」：即使「禅乐」也是「无常、苦、非我」的。这会产生一种「断除爱染」(厌离dispassion)的感觉。

要做到这一点，他主张把「智慧」的发端之问进一步提纯：“什么事，当我做了，会给我带来长期的福利和幸福？”在这个阶段，你对快乐和幸福的敏感度使你意识到长期的幸福都已经不够好了。它已经不够好，不足以让你称其为“我的”了。所以现在，不管心里浮现出的是什么，问题都变成了：“这是常的吗？”不是。“如果无常，那它是轻松的还是有苦的？”有苦的。“如果它有苦，称它为‘我’或‘我的’应该吗？”这里的答案仍然是“不”。你把这些问题的应用到所有的事情上，甚至应用到你对「不死」的任何「想」上。用这个方法，把心引导向一种非经架构形成的幸福状态(无作乐)。

这意味着的是，一开始修行时，你不会就说一切都是「非我」的，然后就此打住。你不会想去克隆开悟，告诉自己“觉悟的人没有欲望，所以我也没有欲望。我甚至不追求觉悟。觉悟的人超越了善恶，所以我也想超越善恶。”这样的思维方式不会让你走上正道。事实上，它会让你偏离正道。

因此，你不要一开始就说一切都是「非我」的，而是努力发展自己对可控事物的控制力。你努力阻击无常、苦和非我的特点(法相)，看看在它们反击之前，你能坚持到什么程度。你会发现，当你坚持的时候，你会获得海量的快乐和幸福。你培养出洞察力和智慧，去决断生活中什么是真正重要的，哪种幸福比其他幸福更有价值。

这就是心如何发展出信念、戒德、惭、愧、学习佛法、宽宏大量和明辨(慧)这些尊贵的宝藏。你学会如何阶段性地坚守这些品质，并将任何与它们冲突相悖的事物视为「非我」。

同样，你培养了「禅乐」，因为你发现它比任何其他快乐都长久得多。这为你奠定了坚实的基础，让你可以放弃次级的快乐，尤其是「欲贪」的快乐。

获得了这种更高形式的快乐还能让你直面苦难和疼痛，不惧怕它们。这样，你就能带着要深入理解它们的目的来观察。通常，当我们观察痛苦时，我们要么想赶走它，要么想逃避它。但无论哪种方式，我们都无法全面地理解苦难或疼痛。但如果你在痛苦面前心存自信和良好的幽默感——这种自信和良好的幽默感可以从优良、稳固的禅定状态中获得——那么你就可以仔细观察痛苦，直到真正理解它。这让你能够完成与「第一圣谛」有关的任务，即理解「苦」。

除了自信之外，禅那的修行还能让人觉得自己精明强干。你已经掌握了一项重大的技术，并学会了如何让你的内心议会井然有序地展开工作。这样，即使是最善巧构建起来的内心状态，当你遇上它的瓶颈，并开始将「非我想」应用于一切事物(包括修行之道)时，这并不是出于自我憎恨的动机。这只是出自于一种成熟的认知，认识到「动机」最远就只能带你到这儿了。在那一刻，心才真的准备好，去迎接无条件的幸福了。

佛陀的战略，天才之处就在于此。当心越来越专注于「禅悦」时，你所有的执着都会集中在一处，这是一个非常稳定和清晰之处，这样你就可以观察执着是如何运作的了。因为你看到「定境」是唯一值得控制的东西，你的「自我意识」也集中在那里，所以你也可以清楚地看到它的动作。一旦你所有的执着都集中在这里，那么当你最终准备好切断这最后一种执着时，就完全不会再执着任何架构的现象了。

这就是为什么，当你学会将「非我想」应用于「禅那」时，那是通往「不死」的大门。当你能将「非我想」应用于「不死」这一现象时，心就会超越一切现象，获得终极的自由和终极幸福——完全的自由、完全的幸福——一种直接、纯粹的经验。

此时，你可以放下你所有的战略。因为这种幸福是完全无条件的，你不需要一个生产者，也不需要一个消费者。没有控制或不控制的问题了。只有那个绝对、不可动摇的自由的经验。

许多森林系阿姜都在他们的教法中强调这一点：在到达觉醒的时候，你要放下「我」和「非我」。几年前，泰国发生了一场关于「涅槃」是「我」还是「非我」的争论。甚至在报纸上都登出来了。于是有一天，有人去问阿姜摩诃布瓦：“涅槃是「我」还是「非我」？”他的回答是：“「涅槃」就是「涅槃」。”就是这样。然后他继续解释了「我」和「非我」如何以修行的工具起用，当修行的工作完成时，两者是如何被放下的，以及两者如何都不适用于涅槃的体验。

我的一位老师阿姜苏瓦特也说过，当你体验到「不死」的快乐时，你不会真正在意是否有东西在经验它。这种体验本身就足够了。

我们在此描述的是一种超越「五蕴」的特殊意识：经典称之为“无着陆面的意识”。一旦获得这种意识，自由便永不丧失。心不再试图定义自己，而由于它没有被定义，因此无法被描述。

我们从所有这些观点中学到的是，如何将提问题运用在修行中。你要尽量避免那些对止息痛苦没有帮助的问题，而要采用那些有助于灭苦的问题。这些问题可以把你带向明辨（智慧），而当你战略性地使用这些问题时，你可以通过改进这些问题来完善辨别力（慧）。例如，你从「什么可以带来长远的幸福和快乐的问题」开始。然后你将其改进为将「无常」、「苦」和「非我」这三种「想」应用于所有「五蕴」之上。然后你进一步改进这种「想」，变成“一切现象（法）皆非我”的「想」，最后你连这个「想」也放下，放弃一切形式的执着。甚至由这些「想」所导致的「断爱想」（perception of dispassion）最终也会被你抛在一边。

因此，正是通过这些善巧的问题，人们的辨别能力（慧）才得到提高。佛陀本人就是通过这种方式觉悟的。他观察自己的行为，发现他实际上正在制造痛苦。也就是说，他既看见了行为，也看见了结果。然后他说：“我是为了幸福才行动的呵，但为何我会制造痛苦呢？真的有一种能真正带来幸福的行为方式吗？”他有勇气不断地追问这个问题，并不断测试他找到的答案对不对，看看它能带他走多远。

这种探究的精神包含两种品质，于任何成功的禅修来说，这两种品质都是绝对必要的。第一是学会如何善于观察——不仅仅是一般的观察，而是特别注意你的行为及其结果。当你检视当下，你应该找到的是：“我在做什么？我正在做的事情带来的结果是什么？它是可以接受的吗？”如果不能，那就当即引入另一种品质，这就是独创性的表现：“我还能采取其他更善巧的方式吗？”

这意味着，在修行时，我们必须愿意去尝试——这意味着愿意承担风险和犯错，但始终愿意从这些错误中吸取教训。这与你在修行道路上所能采取的最善巧的自我认同形式有关——这种「自我」始终因为愿意从自己的行为中吸取教训而感到自豪——因为这样做，你才能看见「圣谛」。毕竟，所有真理都是行为及其结果。当你依「渴贪」（craving）行事时，你就是在实践「第二圣谛」。当你发展正念（念）、禅定（定）和辨别力（慧）时，你就是在实践「第四圣谛」，即修行之道。当你把每个真理相应的任务当作一种技术来掌握时，那时你才真正了解真理——正如阿姜李所说，只有当你如此修行，在其中真正地了解事物时，你才能放下它们。

这就是你发现觉醒的方式。你越熟练地操练你行动的「自由」，你就越能理解拥有「自由意志」的涵义是什么。你越仔细地观察，越是通过日复一日地在你内在、外在所有行为中的操练来理解这种自由，你就越接近绝对的「自由」——它回答了所有令你五内俱焚的问题。

《我与非我》相关的阅读材料

§1. “无论过去还是现在，我讲的只有苦，以及苦的灭。”——相应部[SN 22:86](#)

§2. “压力的结果是什么？在某些情况下，一个人被压力压垮，他的心精疲力竭，悲伤、哀悼、悲叹、捶胸顿足、陷入困惑。或者一个人被压力压垮，他的心精疲力竭，到外面去寻找，‘有谁略知一二止息这种压力的方法？’我告诉你们，比丘们，压力要么止于困惑，要么止于探索。”——[AN 6:63](#)

§3. “这就像一个人被一支涂满毒药的箭射伤。他的朋友、同伴、亲戚和亲属为他找来一位外科医生，此人却说，‘我不会拔掉这支箭，我要先知道伤我的人是谁，他是贵族武士、婆罗门、商人还是一位工人？’他说：‘我不会取下这支箭，我要先知道伤我的那个人的名字和姓氏……我要先知道他是高个子、中等个子还是矮个子……我要先知道他的肤色是黑色、是红褐色的还是金色的……我要先知道他家住村庄、镇还是城市……我要先知道伤我的弓是长弓还是弩……我要先知道伤我的弓弦的材料是纤维、竹丝、筋腱、大麻还是树皮……我要先知道伤我的箭杆是野生的还是栽种的……我要先知道伤我的箭杆上的箭羽是秃鹫的、鸛的、鹰的、孔雀的还是其他鸟类的羽毛……我要先知道伤我的箭杆上绑的筋是牛、水牛、叶猴还是猴子的。’他会说，‘我不会把箭取出来，除非我先知道射伤我的是普通箭、弯箭、倒刺箭、小牛齿箭还是夹竹桃箭。’此人会死的，而这些事情他仍然一无所知。

“同样地，如果有人说：‘只要世尊不向我说清楚‘宇宙是永恒的’或‘宇宙不是永恒的’……‘宇宙是有限的’……‘宇宙是无限的’……‘灵魂与身体是一回事’……‘灵魂是一回事，身体是另一回事’……‘死后如来存在’……‘死后如来不存在’……‘死后如来既存在又不存在’……或‘死后如来既不存在又不存在’，我就不会在世尊座下修梵行’，那么此人等到死去那一天，而如来仍不会宣说这些事情……

“因此，玛伦迦子(Malunkya-putta)，请记住，我不会声明的就是不会声明的，我声明的就是声明的。我不会声明的是什么？‘宇宙是永恒的’，我不会这样说。‘宇宙不是永恒的’，我不会这样说。‘宇宙是有限的’……‘宇宙是无限的’……‘灵魂与身体是同一回事’……‘灵魂是一回事，身体是另一回事’……‘死后如来存在’……‘死后如来不存在’……‘死后如来既存在又不存在’……‘死后如来既不存在也不存在’，我不会这样声明。

“为什么我不会宣讲这些？因为它们与修行目标无关，不是梵行生活的基础。它们不指向「脱离迷想」(disenchantment)、「断除爱染」(dispassion)、灭(cessation)、宁静、亲证(direct knowledge)、自觉、解脱(涅槃)。这就是为何我不会宣讲这些。

“我宣讲了什么呢？‘这是苦’，我讲过。‘这是苦的起因(集)’，我讲过。‘这是苦的灭’，我说过。‘这是走向苦灭的修行之道’，我讲过。我为什么要宣讲这些？因为它们与修行目标相关，是梵行生活的基础。它们指向「脱离迷想」(disenchantment)、「断除爱染」(dispassion)、灭(cessation)、宁静、亲证(direct knowledge)、自觉、解脱(涅槃)。这就是为何我会宣讲这些。” — 中部MN 63

§4.阿难尊者坐着时，世尊对他说：“阿难，我明确地告诉你，身恶行、口恶行、意恶行都不应做。”

“佛陀，既然世尊已宣告，身恶行、语恶行、意恶行皆不可作，那么，作了不应作之事，会有什么害处呢？”

“... 一个人会自责；有识之士经过仔细调查之后，会批评他；他的坏名声会广为流传；他会在困惑中死去；而且——死后身体分解之时——他会重新投生于饿鬼、恶趣、下界、地狱.....

“阿难，我明确地说，应当行善。”

“佛陀，既然世尊已宣告，应当行善，身行善、口行善、意行善，那么，做了该做的事，能得到什么果报呢？”

“.....一个人不会自责；有识之士，经过仔细调查后，会称赞他；他的好名声会广为传播；他死时不会困惑；而且——死后身体分解之时——他会投生善趣，活在天界。” - 增支部AN 2:18

§5.“纯陀(Cuda)，人因身行变得不纯净的情形有三种，人因语行而变得不纯净的方式有四种，人因意行变得不纯净的情形有三种。

不善巧的身体行为

“一个人因身业而变得不纯净有哪三种情形呢？譬如，某人杀生，残暴、嗜血、工于杀戮，对众生毫不怜悯。他不与而取。他行为与贼一样，在村庄或野外中拿走属于他人却未曾给予他的东西。他参与不当性行为。他与受父、母、兄弟、姐妹、亲戚或佛法保护的人发生性关系；与有丈夫的人发生性关系；与行淫后会受到惩罚的人发生性关系；甚至与被他人戴上花冠的人发生性关系。此即一个人如何因身业而变得不纯净的三种方式。

不善巧的言语行为

“一个人因言语行为而变得不纯净有哪四种情形？譬如，某人散布虚假言论。当他被召集去参加城镇会议、团体会议、亲属聚会、行会或王室聚会 [即皇家法庭诉讼程序] 时，如果作为证人被质询：‘上前来，善男子，你知道的情况是什么？’如果他不知道，他说：‘我知道。’如果他知道，他说：‘我不知道。’如果他没见过，他说：‘我见过。’如果他见过，他会说：‘我没见过。’因此，他有意地为自己、为他人或为某种报酬而说谎。他挑拨离间。他把从这边听到的，去到那边说出来，目的是让那群人与这群人分裂。他在那边听到的，来到这边说出来，目的是让这群人与那群人分裂。因此，他分裂他人的团结，挑起分裂两边人之间的纷争，他醉心于派系斗争，乐于派系斗争，享受派系斗争，制造派系斗争的言论。他口说恶语。他言辞粗鲁、尖酸刻薄、令人难过、侮辱他人、激起愤怒和破坏禅定。他扯闲话。他说话不看时间场合，不真实语，与修行目标、佛法和戒律无关，说处的话不值得珍重。这就是一个人因言语行为而变得不的以四种方式方式。

不善巧的心理活动

“一个人因意业而变得不纯净的方式有哪三种？譬如，某人贪婪。他贪图他人的财物，想着：‘哦，但愿他的东西属于我！’他心怀恶念，意志败坏：‘愿这些众生被杀死、被砍断、被碾碎、被摧毁，或者愿他们根本不存在！’他有邪见，观察事物的方式扭曲：‘没有给予，没有供养，没有牺牲。没有善行恶行，没有善果恶报。没有此世，来世，无母，无父，没有自然转世的众生；没有如法过活，依法修行的僧侣或行者，自知自证，宣称此世及来世。’这就是一个人因意业而变得不纯净的三种方式。

“纯陀，这些是十种不善巧的行为……

“现在，纯陀，有三种方法可以通过身体行为净化心灵，有四种方法可以通过言语行为净化心灵，有三种方法可以通过意念行为净化心灵。

善巧的身体行为

“一个人如何以身体的三种行为变得纯净？有这样的情况，某人放弃杀生，戒除杀生。他放下棍棒，放下刀子，为了一切众生的福祉而心怀谨慎、仁慈和同情。放弃了不与取，他戒除不与取。他不会像小偷一样，在村庄或野外中拿走别人没有给予的东西。放弃了不当性行为，他戒除性行为。他不与受到母亲、父亲、兄弟、姐妹、亲戚或佛法保护的人发生性关系；不会与有夫之妇发生性关系，不会与行淫后会受到惩罚的人发生性关系，甚至不会与被另一个人戴上花冠的人发生性关系。这就是一个人如何通过身体的三种行为方式变得纯洁。

善巧的言语行为

“一个人如何通过言语的四种行为变得纯净？有这样的情况，某人放弃谎语，戒除谎语。当他被召去参加城镇会议、团体会议、亲戚聚会、行会或王室会议时，如果作为证人被质询：‘来吧，善男子，你知道的情况是什么？’如果他不知道，他会说：‘我不知道。’如果他知道，他会说：‘我知道。’如果他没有看到，他会说：‘我没有看到。’如果他看到了，他会说：‘我看到了。’因此，他不会为了自己、为了他人或为了任何报酬而故意说谎。放弃了谎语，他戒除谎语。他说真话，坚持真理，坚定、可靠，不欺世。他舍弃挑拨离间，不搬弄是非。在这边听到的话，他不会传到那边来离间这边和那边的人。从那边听到的话，他不会传到这边来离间那边和这边的人。这样，他使分裂的人和解，使团结的人关系稳固。他热爱和睦，乐见和睦，享受和睦，言谈创造和睦气氛。他舍弃恶语，戒除恶语。他说话悦耳、亲切、打动人心、彬彬有礼、有吸引力、能取悦大众。他舍弃闲话，不说闲话。他谈吐适时，内容真实，符合修行的目标、佛法和戒律。他的话值得珍惜、合时、合理、审时度势、内容与修行目标相关。这就是一个人通过言语的四种行为变得纯净的方法。

善巧的内心活动

“一个人如何通过三种意业变得纯净？有这样的情况，某人不贪婪。他不贪图他人的财物，不去想：‘哦，别人的财物属于我就好了！’他不怀恶意，心志也不败坏。[他想：]‘愿这些众生远离仇恨、远离压迫、远离烦恼，愿他们安然自处！’他有正见，看待事

物的方式没有扭曲：‘有给予、有供奉、有牺牲。有善行恶行，善果恶报。有今生和来世。有父母。有自然重生的众生；有僧侣和行者，他们正道而活、正道修行，在自知和亲证之后，宣说今生和来世。’这就是一个人如何以三种意业方式变得纯净。

“纯陀，此为十种善道。” — 增支部 [AN 10:165](#)

§6. “哪些是我教过并宣称是绝对明确的法呢？‘这是苦’我教过并宣称是绝对明确的法。‘这是苦的起因’……‘这是苦的灭’……‘这是灭苦之道’我教过并宣称是绝对明确的法。为什么我要教这些并宣称这些法是绝对明确的呢？因为它们指向「脱离迷想」(disenchantment)、「断除爱染」(dispassion)、灭(cessation)、宁静、亲证(direct knowledge)、自觉、解脱(涅槃)。这就是我教导并宣称它们是绝对明确的原因。” — 长部 [DN 9](#)

§7. “谛听，比丘们，这是「苦圣谛」：生是苦，老是苦，死是苦；忧、悲、痛、抑郁和绝望是苦；怨憎会是苦，爱别离是苦，求不得是苦。简而言之，「五取蕴」是苦。

“谛听，比丘们，这就是「苦集圣谛」：「渴贪」(craving)进一步形成了「有」(再形成)——带着「激情」(passion)和喜悦(delight)，这里享受一会儿，那里享受一会儿——即「欲爱」(craving for sensuality)，「有爱」(craving for becoming)，「无有爱」(craving for non-becoming)。

“谛听，比丘们，这是「苦灭圣谛」：苦无余的褪散和止息、背离、舍弃、解脱和那个「渴贪」的放下。

“谛听，比丘们，这是「苦灭之道圣谛」：正是这「八正道」——正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

“「苦圣谛」应当全面理解(苦谛应知)’……‘苦集圣谛应当断除」(集谛应断)’……‘苦灭圣谛」应当证得(灭谛当证)’……‘通往灭苦修行之道谛」应当修(道谛当修)。” — 相应部 [SN 56:11](#)

§8. “这是通往明辨(智慧)之道：当拜访一位行者或婆罗门时，要问：‘什么是善巧的，尊者？什么是不善巧的？什么是应受谴责的？什么是无可谴责的？什么应该修？什么不应该修？什么事，当我做了之后，会给我带来长远的伤害和痛苦？或者，什么事，当我做了之后，会给我带来长远的利益和幸福？’” — 中部 [MN 135](#)

§9。“回答问题有四种方式。哪四种？有些问题应该绝对明确地回答。有些问题应该先进行分析再回答。有些问题应该用反问来回答。有些问题应该放在一边。这是回答问题的四种方式。” — 增支部 [AN 4:42](#)

§10。“有这样一种情况，一个未受教的凡夫——不敬圣者，不精通或不遵守他们的佛法；不敬正直之人，不精通或不遵守他们的佛法——不分辨哪些想法适合放置注意力，哪些想法不适合放置注意力。因此，他不注意适合放置注意力的想法，而注意不适合放置注意力的想法……

“他如此不恰当地放置注意力（不「如理作意」）：‘我过去存在吗？我过去不存在吗？我过去是什么？我过去过得怎样的？我过去是什么？我未来存在吗？我未来不存在吗？我未来是什么？我未来过得怎样？变成这样之后，（未来的）未来我又会是什么？’或者，他内心对即刻的当下感到困惑：‘我存在吗？我不存在吗？我是什么？我现在怎样？这个生命从哪里来？它要去哪里？’

“由于他如此「不如理作意」，他心中便升起六种「见」中的一种：“我有一个自我”「见」在他心中升起，他认为这个「见」是真实的，确信无疑；或“我没有自我”的「见」…；或“我正是通过自我才能感知自我”的「见」；或“我正是通过自我才能感知非我”的「见」；或“我正是通过「非我」才能感知自我”的「见」在他心中升起，他认为这个「见」是真实的，确信无疑；要么，他会有这样的「见」：我的这个自我——这个能感知善恶行为果报成熟的了知者——就是我的自我，它是恒常的、永续的、不朽的、不变的，长存不坏。这被称为见的丛林、见的荒野、见的变形、见的扭曲、见的枷锁。受「见」的枷锁束缚，未受教的凡夫无法摆脱生、老、死、忧、悲、痛、苦、恼和绝望。我告诉你们，他无法摆脱痛苦和压力。

“圣者的受过良好教育的弟子——尊敬圣者，精通并遵守他们的佛法；敬重正直之人，精通并遵守他们的佛法——分辨哪些想法适合放置注意力，哪些想法不适合放置注意力。因此，他不会注意不「如理作意」的想法，（相反）他会注意「如理作意」的想法……

“他「如理作意」，这是苦……这是苦的起因……这是苦的灭……这是灭苦之道。当他以这种方式「如理作意」时，他身上的三个「结缚」被抛弃：自我认同的观念（有身见）、怀疑（疑）和对传统和修法的执着（戒禁取）。这些被称为「由见断漏」。” — 中部 [MN 2](#)

§11. “阿难，当一个人描述「自我」时，会描写到什么程度呢？当描述一个有形且有限的「自我」时，我们会描写道‘我的「自我」是有形且有限的’。当描述一个有形且无限的「自我」时，我们会描写道‘我的「自我」是有形且无限的’。当描述一个无形且有限的「自我」时，我们会描写道‘我的「自我」是无形且有限的’。当描述一个无形且无限的「自我」时，我们会描写道‘我的「自我」是无形且无限的’。

“现在，当一个人描绘一个「自我」时，他将其描绘成有形和有限的话，要么他将其描绘为现在是有形和有限的，要么将其描绘为具有这样的性质，即它将[自然地]成为有形和有限的[当睡着/死后]，或者他相信‘虽然它现在还不是那样，但我会把它变成那样。’在这种情况下，可以准确地说「自我」是有形和有限的固有观念占据了他的心。

[其他观点也类似。] — 长部[DN 15](#)

§12. “比丘们，「自我」存在的地方，就会有‘(某物)属于我的「自我」’的想法，对吗？”

“是的，佛陀。”

“或者，比丘们，属于「自我」的事物存在的地方，就会有‘我的「自我」’(这个想法)，对吗？”

“是的，佛陀。”

“比丘们，如果「自我」或属于自我的东西都没法确定为真或能在现实中指出来，那么这种「见」——‘这个宇宙就是自我。死后，我将成为恒常、永久、不朽，不会改变。我将保持那样永远不朽’——这样教说的人难道不是极其愚蠢的傻瓜吗？” — 中部[MN 22](#)

§13. “比丘们，我想象不出有哪一个生物群组比得上全体动物那么多种多样。全体动物都是由心创造的。而心比动物全体更加多种多样。因此，一个人应该每时每刻都反思自己的心：‘久远以来，我的心一直被贪、嗔和无明所污染。’因为心的染污，所以众生才被污染。因为心的净化，所以众生被净化。” — 相应部[SN 22:100](#)

§14. “就像一条狗，被一条带子拴在柱子或木桩上，不停地绕着柱子或木桩跑来跑去；同样地，一个未受教的凡夫——不尊重圣人，不精通或不遵守他们的佛法；不尊重正直的人，不精通或不遵守他们的佛法——认为「色」(色身)就是「自我」，或者「自我」拥有「色」，或者「色」在「自我」中，或者「自我」在「色」之中。

“他认为「受」(感受)就是「自我」, 或者「自我」拥有「受」, 或者「受」在「自我」之中, 或者「自我」在「受」之中。

“他认为「想」(感知、概念、记忆)就是「自我」, 或者「自我」拥有「想」, 或者「想」存在于「自我」之中, 或者「自我」存在于「想」之中。

“他认为「行」(架构)就是「自我」, 或「自我」拥有「行」, 或「行」在「自我」之中, 或「自我」在「行」之中。

“他认为「识」(意识)就是「自我」, 或者「自我」具有「识」, 或者「识」存在于「自我」之中, 或者「自我」存在于「识」之中。

“他一直围绕着那个「色」.....那个「受」.....那个「想」.....那些「行」.....那个「识」而奔跑和盘旋。他没有从「色」中松脱出来, 没有从「受」中松脱出来.....没有从「想」中松脱出来.....没有从「行」中松脱出来.....没有从「识」中松脱出来。他没有从生、老、死中松脱出来; 没有从忧、悲、痛、恼和绝望中松脱出来。我告诉你, 他没有从痛苦和压力中松脱出来。” —— 相应部 [SN 22:99](#)

§15. “为什么你们称它为‘色’ (*rūpa*)? 因为它受苦 (*ruppati*), 所以它被称为‘色’。受什么苦? 受寒、热、饥、渴, 受苍蝇、蚊子、风、太阳和爬行动物的触碰。因为它受苦, 所以它称它为‘色’。

“那你为什么称它为‘受’呢? 因为它有感觉, 所以它被称为‘受’。它感觉什么? 它感觉快乐, 它感觉痛苦, 它感觉不快乐也不痛苦。因为它有感觉, 所以它称它为‘受’。”

“为什么称之为‘想’? 因为它能感知, 所以被称为‘想’。它感知什么? 它感知蓝色, 它感知黄色, 它感知红色, 它感知白色。因为它能感知, 所以称它为‘想’。”

“为什么你们称它们为‘行’呢? 因为它们架构了被架构的东西, 所以它们被称为‘行’。它们架构了什么呢? 以「色」(身体)为目的, 它们把「色」架构成了被架构的东西。以「受」(感受)为目的, 它们把「受」架构成了被架构的东西。以「想」(感知、概念、记

忆)为目的.....以「行」(架构)为目的.....以「识」(意识)为目的,它们把「识」架构成了被架构的东西。因为它们架构了被架构的东西,所以称它们为「行」。

“为什么你称它为‘识’?因为它能认知,所以它被称为「识」。它认知什么?它认知酸、苦、辣、甜、碱、非碱、咸、不咸。因为它能认知,所以称它为「识」。

“因此,世尊的受教弟子这样思考:‘我现在正被「色」(色身)吞噬。但过去我也被「色」所吞噬,就像我现在正被现在的「色」吞噬一样。如果我对未来的「色」感到喜爱,那么未来我也会被「色」所吞噬,就像我现在正被现在的「色」所吞噬一样。’如此禅思,他对过去的「色」不动心,对未来的「色」不喜爱,正针对当前的「色」修习「脱迷」(disenchantment)、「断爱」(dispassion)和「灭」(厌离、离欲、灭)。”

[受、想、行、识亦复如是。] — 相应部 [SN 22:79](#)

§16.“比丘,如果一个人执迷于「色」(色身),那这就是衡量[或:限定]他的标准。只要这是衡量他的标准,就该依此将他分类。

“如果一个人一直执迷于「受」(感觉).....「想」(感知、概念、记忆).....「行」(架构).....

“如果一个人执迷于「识」(意识),那这就是衡量[或:限定]他的标准。只要这是衡量他的标准,就该依此将他分类。

“但是,比丘,如果一个人不执迷于「色」(身体),那这就不是衡量他的标准。只要这不是衡量他的标准,那就不能依此将他分类。

“如果一个人不执迷于「受」(感觉).....「想」(感知、概念、记忆).....「行」(架构).....

“如果一个人不执迷于「识」(意识),意识就不是衡量一个人的标准。只要这不是衡量他的标准,那就不能依此将他分类。” — 相应部 [SN 22:36](#)

§17.世尊说:“渴贪是陷阱,它汹涌、肆虐、裹挟一切,窒息、封闭着这个世界,就像一团乱麻、一个打结的线球、像缠结的灯心草和芦苇一样,无法超越轮回、贫困之界、

痛苦和恶趣？有哪些「渴贪」呢？这有十八种依内而生的「渴贪」句式，有十八种依外而生的「渴贪」句式。

“那么，有哪十八种依内而生的「渴贪」句式呢？依‘我存在’为基，就有‘我在这里’，就有‘我像这样’……‘我是那样’……‘我是坏的’……‘我是好的’……‘我可能存在’……‘我可能在这里’……‘我可能像这样’……‘我可能是那样’……‘希望我存在’……‘希望我在这里’……‘希望我像这样’……‘希望我是那样’……‘我要存在’……‘我要在这里’……‘我要像这样’……‘我要那样’。此等为十八种依内而生的「渴贪」句式。

“有哪十八种依外而生的「渴贪」句式呢？依‘因为这个【或：凭借这个】我才存在’为基，就有‘我因为这个才存在于此’，有‘我因为这个才如此’……‘我因为这个才那般’……‘我因这个变坏’……‘我因这个变好’……‘可能因为这个我才存在’……‘可能因为这个我才存在于此’……‘可能因为这个我才如此’……‘可能因为这个我才那般’……‘希望我因此而存在’……‘希望我因此而存在于此’……‘希望我因此而这样’……‘希望我因此而那样’……‘我要因为这个而存在’……‘我要因为这个而存在于此’……‘我要因为这个而像这样’……‘我要因为这个而那样’……‘我将因这个而不同’……‘我将因这个而不同’。”此等为十八种依外在而生起的「渴贪」句式。

“因此，有 18 种「渴贪」句式，它们取决于内在因素，还有 18 种「渴贪」句式，它们被称为 36 种「渴贪」句式。因此，过去有 36 种这种「渴贪」句式，未来有 36 种，现在有 36 种，一共有 108 种「渴贪」句式。

“比丘们，这就是「渴贪」，它是陷阱，它汹涌、肆虐、裹挟一切，窒息、封闭着这个世界，就像一团乱麻、一个打结的线球、像缠结的灯心草和芦苇一样，无法超越轮回、贫困之界、痛苦和恶趣？” — 增支部 [AN 4:199](#)

§18. “比丘们，「色」(色身、身体)是「非我」的。如果「色」即是「自我」，那么这个「色」不会让它自己生病的。关于「色」，就可以(对它说)：‘让我的「色」变成这样。让我的「色」不要变得这样。’但正因为「色」就是「非我」的，所以这个「色」才会让自己生病。关于「色」，不可能(对它说)：‘让我的「色」变得这样。让我的「色」不要变成这样。’

“「受」(感觉)是「非我」的.....

“「想」(感知、概念、记忆)是「非我」的.....

“「行」(架构)是「非我」的.....

“「识」(意识)是「非我」的。如果「识」即是「自我」,那么这个「识」不会让它自己生病的。关于「识」,就可以(对它说):‘让我的「识」变成这样。让我的「识」不要变得这样。’但正因为「识」就是「非我」的,所以这个「识」才会让自己生病。关于「识」,不可能(对它说):‘让我的「识」变得这样。让我的「识」不要变成这样。’”——相应部SN 22:59

§19.此刻,某僧人的意识中出现了这样的思惟:“既然如此,「色」(色身、身体)「非我」,「受」「非我」,「想」「非我」,「行」「非我」,「识」「非我」。那么,这个「非我」的东西发出的动作,会触碰到什么样的「自我」之上呢?”

然后,世尊以自己的意识意识到了那位比丘的思惟,便对比丘们说:“一个愚昧无知、被「爱染」所征服的人,以为他的想法能够这样胜过大师的教法吗:‘既然,「色」非我,「受」非我,「想」非我,「行」非我,「识」非我。那么,这个「非我」的东西发出的动作,会触碰到什么样的「自我」之上呢?’现在,比丘们,我不是已经训练过你们怎么针对这里那里这样那样的话题进行反问了吗?你们认为如何,「色」是常还是无常的?”“无常,师尊。”“无常的事物是轻松的还是苦的?”“苦的,师尊。”“那么,将无常、苦的、变异的事物视为:‘这是我的。这是我的「自我」。这就是我的存在’,这样适当吗?”“不,师尊。”

“...「受」(感觉)是常的还是无常的?”“无常,师尊”.....

“...「想」(感知、概念、记忆)是常的还是无常的?”“无常,师尊”.....

“...「行」(架构)是常的,还是无常的?”“无常,师尊”....

“比丘们,你们想一想,「识」(意识)是常的还是无常的?”“无常,师尊。”“无常的事物是轻松的还是苦的?”“苦的,世尊。”“无常、苦、变异的事物是否应该被理解为:‘这是我的。这是我的「自我」。这就是我的存在’?”“不,师尊。”

“因此,比丘们,任何「色」(色身、身体),无论是过去、未来或现在;内在或外在;粗大或微妙;普通或崇高;远或近:每种「色」都应以正确的辨别力(正智)看待,如其所然:‘这不是我的。这不是我的「自我」。这不是我的存在。’

“任何「受」(感觉).....

“任何「想」(感知、概念、记忆).....

“任何「行」(架构).....

“任何「识」（意识），无论是过去、未来或现在的；内在的或外在的；粗大或微妙；普通或崇高；远或近：每一种「识」都要用正确的辨别力（正智）来看待，如其本然：‘这不是我的。这不是我的「自我」。这不是我的存在。’

“明白这一点，受教的圣弟子对「色」「脱离迷想」、对「受」「脱离迷想」、对「想」「脱离迷想」、对「行」「脱离迷想」，对「识」「脱离迷想」（disenchantment）。「脱离迷想」后，他「涤除爱染」（dispassion）。由「涤除爱染」，他成就「解脱」（released）。由解脱，他有了‘解脱’之智（knowledge）。他认识到‘出生已经结束，梵行已圆满，任务已达成。对这个世界该做的都做完了，没有遗漏。’”

这就是世尊所说的。比丘们听完了世尊的话，欢喜雀跃。世尊在讲解时，六十位比丘的心，因为没有了执着，完全从「漏」（fermentation）中解脱。——中部MN [109](#)

§20. “阿难，当一个人想象什么是「自我」时，他想象的方式有多少种？想象「感受」是那个「自我」时，一个人就会认为说「感受」是我的「自我」【或者】「感受」不是我的「自我」：我的「自我」对「感受」是毫无知觉的【或者】「感受」不是我的「自我」，我的「自我」对「感受」也不是毫无知觉，而是我的「自我」在感受着，因为我的「自我」被「感受」所影响支配。”

“现在，那些认为「感受」就是「自我」的人，应该这样对他说：‘朋友，有这三种「感受」——「乐受」、「苦受」和「非乐非苦受」。你认为这三种「感受」中的哪一种是「自我」？在感觉到快乐的那一刻，不会有「苦受」或者「非乐非苦受」。那一刻只会感觉到「乐受」。在感觉到痛苦的那一刻，不会有「乐受」或者「非乐非苦受」。那一刻只会感觉到「苦受」。在感觉到既非快乐也非痛苦的那一刻，不会有「乐受」或者「苦受」。那一刻只会感觉到既非快乐也非痛苦的感受。’

“那么，「乐受」是无常的、架构的、依靠条件而存在的，会离去、分解、褪淡和消灭。「乐受」是无常的、架构的、依靠条件而存在的，会离去、分解、褪淡和消灭。「非苦非乐受」是无常的、架构的、依靠条件而存在的，会离去、分解、褪淡和消灭。如果一个人觉得「乐受」是‘我自己’，那么随着他自己的「乐受」的消灭，‘我自己’也消灭了。如果一个人觉得「苦受」是‘我自己’，那么随着他自己的「苦受」的消灭，‘我自己’也消灭了。如果一个人觉得「非乐非苦受」是‘我自己’，那么随着他自己的「非乐非苦受」的消灭，‘我自己’也消灭了。”

“因此，在他的想象中，认为即刻的当下有一个「无常」的，被快乐和痛苦所缠绕的，会升起和离去的「自我」存在，那么，他就说：「感受」是我的「自我」了。」所以，阿难，以这种方式，人们认为「感受」是「自我」是不正确的。

“至于有人说「感受」不是「自我」：我的「自我」对「感受」是毫无知觉的，那么应该这样问他：「我的朋友，如果什么都感觉（经验）不到，那还会有「我存在」的想法产生吗？」”

“不，佛陀。”

“所以，阿难，人们以这种方式认为「感受」不是我的「自我」：我的「自我」（对「感受」）毫无知觉。」是不正确的。

“至于有人说：「感受」不是我的「自我」，我的「自我」也不是毫无知觉的，而是我的「自我」在感觉着，因为我的「自我」是受「感受」支配的。」那么，应该这样回答他：「我的朋友，如果「感受」各个方面、全部地停止、没有残留，那么由于「感受」完全不存在了，因为「感受」的消灭，还会有「我存在」的想法产生吗？」”

“不，佛陀。”

“因此，阿难，以这种方式，人们认为「感受」既不是我的「自我」，也不是我的「自我」对「感受」是毫无知觉的，而是我的「自我」在感觉着，因为我的「自我」被「感受」所影响支配。」是不正确的。

“现在，阿难，只要一位比丘既不认为「感受」是「自我」，也不认为「自我」是毫无知觉的，也不认为「我的「自我」在感觉着，因为我的「自我」被「感受」所影响支配」，那么，他就不会执着于世间任何事物。不执着，他就不会焦虑不安。没有焦虑不安，他于内在彻底解脱。他认识到「出生已结束，梵行已圆满，任务已完成。对这个世界该做的都做了。（此生已尽，梵行已立，所作皆办，不受后有。）”

“如果有人对一位心已经如此解脱的比丘说，他认为「如来死后还存在」，那是错误的；他认为「如来死后不存在」……「如来死后既存在又不存在」……「如来死后既不存在也不是不存在」，那是错误的。为什么？直接证知能够指出的疆界和被指出的对象的疆界

(能指和所指)、能够表达疆界和被表达的对象疆界(能表和所表)、能够描述的疆界和被描述的对象疆界(能描和所描)、能够辨别的疆界和被辨别的对象疆界(能辨和所辨别)、轮回旋转的疆界:直接证知了这一点,比丘就解脱了。那种认为‘直接证知了这一点,解脱的比丘就不看、不知道’的观点错误的。” — 长部[DN 15](#)

§21. “即使圣弟子以正确的明辨力清楚地看到,「欲贪」(感官贪染)有很多压力、很多绝望、缺陷更大,但是,, 如果他没有成就了「欲贪」之外、不善巧的内心品质之外的喜和乐,或着是比这些更平静的喜和乐,他仍然会受到「欲贪」的诱惑。但是,当他以正确的明辨力清楚地看到,「欲贪」(感官贪染)有很多压力、很多绝望、缺陷更大,并且他已经成就了「欲贪」之外、不善巧的内心品质之外的喜和乐,或着是比这些更平静的喜和乐,他仍然会受到「欲贪」的诱惑。” — 中部[MN 14](#)

§22. “就如皇家边境堡垒有一个守门人——智慧、经验丰富、聪明——不认识的人就拒之门外,认识的人就放进来,守护内部的人,抵御外部的人;同样,圣弟子也具足正念,高度细心,能够记住并回忆起很久以前做过和说过的事情。以正念作为守门人,圣弟子放弃不善巧之事,培养善巧之事,放弃应受责备之事,培养无可指责之事,以纯净之心照顾自己……

“正如皇家边境堡垒储存了大量粮草、木材和水,供堡垒内的人享受快乐、方便和舒适,抵御外敌入侵;同样,圣者的弟子,安静、远离「欲贪」(感官贪染),远离不善巧的品质,进入并安住在初禅——由远离而产生的喜悦和快乐(远离乐),伴随着导向性的思惟(寻)和评估(伺)——这是为了自己的开心、方便和舒适,蓦然间证悟「解脱」。

“正如皇家边境堡垒储存了大量的大米和大麦,供堡垒内的人享乐、方便和舒适之用,抵御外敌入侵;同样,圣弟子在平息导向性思维(寻)和评估(伺)后,进入并保持在二禅 - 由凝定(定)而产生的喜乐(定生喜乐),摆脱导向性思维(寻)和评估(伺)的意识统一——内在的保障——这是为了自己的开心、方便和舒适,蓦然间证悟「解脱」。

“就如皇家边境堡垒储存了大量芝麻、绿豆和其他豆类,供堡垒内的人享乐、方便和舒适之用,抵御外敌入侵;同样,圣弟子在狂喜消退后,保持镇静、正念和警觉,并

用身体感觉乐受。他进入并安住在第三禅——圣者对此宣称：‘平静并持守正念，他有了一个愉快的所在’——这是为了自己的开心、方便和舒适，蓦然间证悟「解脱」。

“就如皇家边境堡垒储存了大量滋补品——酥油、黄油、油、蜂蜜、蜜糖和盐——供堡垒内的人享乐、方便和舒适，抵御外敌入侵；同样，圣者的弟子舍弃快乐和痛苦，也随着之前悦意和压力的消失，进入并安住在第四禅——平静和正念的纯净，无乐也无苦——这是为了自己的开心、方便和舒适，蓦然间证悟「解脱」。

”——[增支部 AN 7:63](#)

§23.不囤积，

因已理解了食物，

他们的牧场——空

& 无相的自由：

他们的身影，

如飞鸟穿空，

无迹可寻。—— [法句经 Dhp 92](#)

§24.阿难尊者：“此身由「我慢」而生。然而，正是依靠「我慢」，「我慢」才能被舍弃。」教法就是这样说的。涉及什么情况才说的呢？姊妹，有这样一种情况，一位比丘听到：‘据说，某某比丘通过「漏尽」，已经进入并安住在「无漏」的「意识解脱」(awareness-release)和「明辨解脱」(慧解脱discernment-release)之中，于此事已当下自知自证。’他心里想：‘据说，某某比丘通过「漏尽」，已经进入并安住在「无漏」的「意识解脱」(awareness-release)和「明辨解脱」(慧解脱discernment-release)之中，于此事已当下自知自证。那么，为什么我不能做到呢？’那么，在此之后，他借助了「我慢」，也舍弃了「我慢」。”—— [增支部 AN 4:159](#)

§25. “什么是以「自我」为主导思想？有这样一种情况，一位比丘，来到荒野、树下或空屋，如此思惟：‘我从在家生活变成出家，不是为了这身衣裳；不是为了化缘乞食、住宅或为了这样或那样未来的「再生」(再形成，有，becoming)，这些不是我从在家生活变成出家的目的。我只是被生、老、死所困陷；被忧愁、悲伤、痛苦、烦恼和绝望所困扰；被压力困陷，被压力淹没，[我希望，]‘也许能知道这整团痛苦和压力的尽头！’现

在，如果我还要寻求我出家时所放弃的那种感官享受(欲乐)——或者更低级的那种——那对我来说是不合适的。’因此，他思惟道：“我的「精进」会激发起来，不会松懈；我的「正念」会建立，不会困惑；我的身体会平静，不会躁动；我的心会集中，统一。”他以「自我」为主导思想，舍弃不善巧的因素，培养善巧的因素；舍弃会受责备的因素，培养无可责备的因素，以纯净的方式照顾自己。这称为以「自我」为主导思想。” — [AN 3:40](#)

§26.如果，放弃

某种有限的安逸，

他应会看到

某种富足的安逸，

觉悟者

会放弃

那有限的安逸

为了

那富足的。—— 法句经 *Dhp* [290](#)

§27.“正如所有有腿动物的足迹都被大象的足迹所覆盖，而大象的足迹在尺寸上被认为是最大的；同样，所有善巧品质都根植于谨慎，汇聚于谨慎，而谨慎被认为是其中最重要的。” —— 增支部 [AN 10:15](#)

§28.我听说，有一次，世尊住在沙瓦提城附近的祇陀林给孤独园。当时，拘萨罗王和玛利迦王后在上宫。那时，他问玛利迦王后：“玛利迦，有没有一个人，对你而言，比你更可爱？”

“不，陛下，”她回答道。“对我而言，没有谁比我自己更可爱。那您呢，陛下？对您而言，还有谁比您更可爱的吗？”

“不，玛利卡。对我而言，没有人比我更可爱。”

这时国王从宫殿下来，来到世尊面前，一到就顶礼佛陀，坐在一边。他坐在那里，对世尊说：“刚才我和玛利迦王后在上宫。我对她说：‘对你而言，还有谁比你更可爱吗？’

“不，陛下，’她回答道。‘对我而言，没有谁比我更可爱。那您呢，陛下？对您而言，还有谁比您更可爱吗？’

“不，玛利卡。对我而言，没有谁比我更可爱。”

那时，世尊意识到了这一点的重要性，便宣说道：

寻遍四方

以你的心，

你找不到任何人，他的可爱

超过你自己。

同样，其他人

对他们自己而言，也极其可爱。

所以你不应伤害他人

如果你爱自己。——*优陀那*[5:1](#)

§29.那时，居士阿那律来到世尊那里，抵达时，顶礼世尊，坐在一边。当他坐在那里时，世尊对他说：“居士，这五件事是世间受欢迎、令人满意、令人愉悦和难以获得的。哪五件事？

“长寿是世间受欢迎、令人满意、令人愉悦且难以获得的。

“美貌是世间受欢迎、令人满意、令人愉快且难以获得的。

“快乐是世间受欢迎、令人满意、令人愉悦且难以获得的。

“地位是世间受欢迎、令人满意、令人愉悦且难以获得的。

“在天堂重生在世间是受欢迎、令人满意、令人愉悦，且难以获得的。

“现在我告诉你们，这五件事不是通过祈祷或发愿的理由获得的。如果它们可以通过祈祷或发愿的理由获得，这里谁会缺少它们呢？圣弟子若想长寿，祈祷或乐此不疲是不恰当的。相反，圣弟子若想长寿，应沿着通往长寿的道路修行。这样，他就能长寿，无论是人还是神。

“圣弟子若想获得美貌，祈祷或乐此不疲是不恰当的。相反，圣弟子若想美貌，应沿着通往美貌的道路修行。这样，他就能美貌，无论是人还是神。

“圣弟子若想快乐，祈祷或乐此不疲是不恰当的。相反，圣弟子若想快乐，应沿着通往快乐的道路修行。这样，他就能快乐，无论是人还是神。

“圣弟子若想长寿，祈祷或乐此不疲是不恰当的。相反，圣弟子若想长寿，应沿着通往长寿的道路修行。这样，他就能长寿，无论是人还是神。

圣弟子若想获得地位，祈祷或乐此不疲是不恰当的。相反，圣弟子若想获得地位，应沿着通往地位的道路修行。这样，他就能获得地位，无论是人还是神。

“圣弟子若想重生天界，祈祷或乐此不疲是不恰当的。相反，圣弟子若想重生天界，应沿着通往天界的道路修行。这样，他就能重生天界，无论是人还是神。

。”——增支部 [AN 5:43](#)

§30. “什么是「正见」？我告诉你，「正见」有两种：一种是「有漏」，与功德为伴，有（「再生」之）收获的「正见」；还有一种是「无漏」、超越、作为「道支」之一的「圣正见」。

“什么是「有漏」、与功德为伴、有收获的「正见」？‘有布施、有供奉、有牺牲。有善行恶行善恶果报。有今生来世。有父母。有自发重生的众生；有正修正行的沙门及婆罗门，自知自证，宣说此世来世。’这就是「有漏」，与功德为伴，有收获的「正见」。

“什么是「无漏」、超越、作为「道支」之一的「正见」呢？一个培养圣道的人心中的辨识（慧）、辨识之才、辨识之力、作为觉醒因素（觉支）之一的内心品质分析（择法）、作为道支之一的「正见」（所有这些因素相当于以「四圣谛」的角度来看待经验），他的

心是圣洁的,「无漏」的,完全具备圣道的特质。这是「无漏」、超越、作为「道支」之一的「正见」。” — 中部 [MN 117](#)

§31.“比丘们,有这七种宝藏。哪七种?「信念」之宝藏、「德行」之宝藏、「惭」之宝藏、「愧」之宝藏、「听法」之宝藏、「慷慨」之宝藏、「辨别」(智慧)之宝藏。

“何谓「信念」之宝藏?有此情形,圣弟子有信念,对「如来」的觉悟有信念:‘世尊确实称得上是自证自觉者,知识和行为都到达顶峰(明行具足),圆满离去(善逝),通达世间(世间解),是那些适合调教者无上的教练(调御丈夫),天上人间的导师(天人师),觉者,世尊。’此名为「信念」之宝藏。

“「德行」之宝藏是什么?有此情形,圣弟子戒杀生、戒偷盗、戒不当淫行、戒谎言、戒除导致放逸的麻醉品。比丘们,这称为「德行」之宝藏。

“何为「愧」之宝藏?有此情形,圣弟子对身行恶行、语行恶行、意行恶行(会导致的痛苦)感到有愧。此即为「愧」之宝藏。

“何谓「惭」之宝藏?有此情形,圣弟子对身恶行、语恶行、意恶行(起意的念头)感到自惭。此名为「惭」之宝藏。

“「听法」之宝藏是什么?有此情形,圣弟子多闻,护持,保存他/她所闻之法。所有的教法开头是尊贵的,中间是尊贵的,结尾是尊贵的(一切教法初善、中善、终亦善)——其法义及表现形式——皆宣扬圆满纯净之梵行,他/她经常听闻、受持、讨论、收集、用心检查,以他/她的见地透彻理解,此名为「听法」宝藏。

“何谓「慷慨」之宝藏?有此情形,圣弟子心识纯净,清除吝啬的染污,居家,分毫不取,豪爽,乐于大方,有求必应,乐于布施。此名为「慷慨」之宝藏。

“何为「明辨」之宝藏?有此情形,圣弟子时时明辨,具有明辨生灭的能力——圣洁、洞彻,导向苦的正确终结。这称为「明辨」之宝藏。

“比丘们!此等即为七宝。” — [增支部 7:6](#)

§32.“什么是理解?任何「贪爱」(passion)的终结、「嗔」(aversion)的终结、「痴」(delusion)的终结:这被称为理解。” — [相应部 SN 22:23](#)

§33.当你用辨别力(智慧)去看的时候,

‘一切架构(行)皆「无常」’.....

“一切架构(行)皆「苦」”.....

‘一切现象(法)皆「非我」’—

你对「苦」「不生迷想」(disenchanted)。

这就是「道」

纯净之道。—— *Dhp* [277-279](#)

§34.这时，克摩迦尊者(Ven. khemaka)「一位不还果圣人」拄着拐杖，来到长老僧侣那里，一到，就与他们礼貌地打招呼。在友好地问候和交换礼节之后，他坐在一边。当他坐在那里时，长老僧侣对他说：“克摩迦贤友，关于您所说的这个‘我是’(I am)：您说的‘我是’是指什么呢？您说‘我是色’，还是说‘我是色之外的某种存在’？您说‘我是受.....想.....行.....识’，还是说‘我是识之外的某种存在’？关于您所说的这个‘我是’：您说的‘我是’是指什么呢？”

“诸位朋友，我既不说‘我是色’，也不说‘我是色之外的某种存在’。我既不说‘我是受.....想.....行.....识’，也不说‘我是识之外的某种存在’。就这「五取蕴」而言，‘我是’还没有被克服，尽管我不认为‘我是这个’。

“就像蓝色、红色或白色莲花的香味：如果有人称之为花瓣的香味、颜色的香味或细丝的香味，他说得对吗？”

“不，朋友。”

“那么如果他要正确描述的话，他会如何描述呢？”

“就像花的香味：如果他的描述正确的话，他就会这样描述它。”

“同样地，朋友们，我不是说‘我是色’，也不是说‘我是色之外的某种存在’。我不是说‘我是受.....想.....行.....识’，也不是说‘我是识之外的某种存在’。对于这「五取蕴」，‘我是’还没有被克服，尽管我不认为‘我是这个’。

“朋友们，即使圣弟子已经断除了五下分结，他对「五取蕴」仍然有残留的一种“我是”这个「慢」(conceit)、“我是”这个欲望(desire)和“我是”这个迷恋(obsession)。但是，之后他继续关注「五取蕴」的生灭现象：“此即色，此即色的生(集起)，此即色的灭。此即受.....此即想.....此即行.....此即识，此即识的生(集起)，此即识的灭。”当他继续关注与「五取蕴」相关现象的生灭时，残留的“我是”这个「慢」、「我是」这个欲望和“我是”这个迷恋就被完全消灭了。

“就像一块布，肮脏、污迹斑斑：它的主人把它交给洗衣工，洗衣工用盐土、碱液或牛粪擦洗它，然后在清水中冲洗。现在，即使这块布已经洗干净，没有污垢，它仍然会

残留盐土、碱液或牛粪的气味。洗衣工把它交还主人，主人把它放在一个充满芳香的柳条篮子里，它残留的盐土、碱液或牛粪的气味就完全消失了。

“同样地，朋友们，即使圣弟子已经断除了五下分结，他对「五取蕴」仍然有残留的“我是”这个「慢」、「我是」这个欲望和“我是”这个迷恋。但是，之后他继续关注「五取蕴」的生灭现象：“此即色，此即色的生（集起），此即色的灭。此即受……此即想……此即行……此即识，此即识的生（集起），此即识的灭。”当他继续关注与「五取蕴」相关现象的生灭时，残留的“我是”这个「慢」、「我是」这个欲望和“我是”这个迷恋就被完全消灭了。”

说完这些，长老们对克摩迦尊者说：“我们仔细询问克摩迦尊者，并不是为了要难倒他，只是因为（我们认为）克摩迦尊者能够澄清世尊的法义，能传授它、描述它、阐述它、揭示它、解释它、让它浅显易懂——正如他事实上宣扬它、教导它、描述它、阐述它、揭示它、解释它、让它浅显易懂一样。”

这就是克摩迦尊者所说的。长老僧侣们听完他的话，欢喜雀跃，心满意足。在他解释之时，六十多位僧侣的心，由于没有执着，完全「漏尽」「解脱」——克摩迦尊者也是如此。—— *SN 22:89*

§35.大迦旃延尊者 (Ven. Kaccayana Gotta) 坐在一边，对世尊说：“世尊，总是说‘正见、正见’。到什么程度才算有「正见」？”

“大致上，迦旃延，这个世界由「存在」与「不存在」这「二元」所支撑（组成）。但是，当一个人以正确的分辨力（正智）如实地观察世界的「集起」时，‘不存在’（这个想法）就不会与这个世界发生关联，出现在他心中。当一个人以正确的分辨力（正智）如实地观察世界的消逝（「灭」）时，‘存在’（这个想法）就不会与这个世界发生关联，出现在他心中。

“总的来说，迦旃延，这个世界被粘着、抓取（食粮滋养）和偏见所缠缚。但，如是之人不会卷入或执着于这些粘着、抓取、思惟定势、偏见或迷恋；他也不会固执于‘我的「自我」’。他没有半清不楚，没有狐疑困惑，当「苦」升起时，它就是升起了；当「苦」消灭时，它就是消灭了。这一点，他的知见不依他人所确立。迦旃延，到这个程度上，才算有「正见」。

“‘一切皆存在’：那是一种极端。‘一切皆不存在’：那是第二种极端。避开这两个极端，「如来」以「中道」来教导佛法：

以「无明」为必要条件而产生了「行」。

以「行」为必要条件产生了意识（「识」）。

以意识(「识」)为必要条件而产生了「名色」。

以「名色」作为必要条件而产生六种感官媒介(「六入」)。

以六根媒介(「六入」)为必要条件产生了感官接触(「触」)。

以感官接触(「触」)为必要条件产生了感受(「受」)。

以感受(「受」)作为必要条件产生了贪爱(「爱」)。

以贪爱(「爱」)为必要条件产生了执取/食粮(「取」)。

以执着/食粮(「取」)为必要条件产生了「再形成」(「有」)。

以「再形成」(「有」)为必要条件带来了「出生」(「生」)。

以「出生」(「生」)为必要条件, 然后「老死」、「忧伤」、「悲叹」、「痛苦」、「烦恼」和「绝望」就接踵而至。这就是整个一堆压力和痛苦的「集起」。

“现在, 从「无明」无余的消褪和灭尽而来的, 是「行」的灭。从「行」的灭而来的是「识」的灭。从「识」的灭而来的是「名色」的灭。从「名色」的灭而来的是「六入」的灭。从「六入」的灭而来的是「触」的灭。从「触」的灭而来的是「受」的灭。从「受」的灭而来的是贪爱(「爱」)的灭。「贪爱」(「爱」)的灭带来了「执取/食粮滋养」(「取」)的灭。从「执着/食粮滋养」(「取」)的灭而来的是「再形成」(「有」)的灭。从「再行成」(「有」)的灭而来的是「出生」(「生」)的灭。随着「出生」(「生」)的灭, 「老死、忧伤、悲叹、痛苦、烦恼、绝望」等一切都灭了。这就是整个一堆压力和痛苦的灭。” — 相应部 [SN 12:15](#)

§36. “没有反射面、无终点、辉耀周遭的意识, 它不是能够由地大的地性……水大的水性……火大的火性……风的风性……一切的「一」来体验的。” — [MN 49](#)

§37. 南达迦尊者(Ven. Nandaka): “就好比一个熟练的屠夫或屠夫的学徒, 杀了一头牛, 用锋利的割肉刀把它切开, 这样——既不损坏皮层内的肉质, 也不损坏外层的皮质——他只会切、割、剥离皮肤肌肉、结缔组织和中间的联结物。切、割、剥离外皮后, 再用那张皮盖住牛, 如果他说牛和皮还是连在一起, 就像以前一样: 他说得对吗?”

“不，尊者。为什么呢？因为如果熟练的屠夫或屠夫学徒杀了一头牛，只切割、切断和剥离皮肤肌肉、结缔组织和中间的联结物；然后……再用那张皮重新盖住牛，那么无论他再怎么说明，牛和皮是多么紧密连在一起，但牛和皮仍然是分开的。”

“姐妹们，我举这个比喻是为了传达一个信息。这个信息是：内层的肉质代表六种内部感知媒介（内六根）；外层皮质代表六种外部感知媒介（外六根）。皮肤肌肉、结缔组织和中间的联结物代表「贪爱」（passion）和「喜爱」（delight）。锋利的刀子代表高尚的鉴别力（智慧）——高尚的鉴别力（智慧）可以切、割、和剥离中间的染污、枷锁和束缚。”—— 中部 [MN 146](#)

§38. “有这样一种情况，一位僧人听到‘一切事物都不值得执着。’听到一切事物都不值得执着后，他直接了解一切事物。直接了解一切事物后，他理解一切事物。理解一切事物后，他将所有主题 [所有对象] 视为脱离开的东西。

“他将「眼睛」视为脱离开的东西。他将「色身」视为脱离开的东西。他将「眼识」视为脱离开的东西。他将「眼触」视为脱离开的东西。无论依赖「眼触」而产生什么——无论是快乐、痛苦还是非乐非苦——他也将其视为脱离开的东西。

“他将「耳朵」视为脱离开的东西……

“他将「鼻子」视为脱离开的东西……

“他将「舌头」视为脱离开的东西……

“他将「色身」视为脱离开的东西……

“他将「思考能力」视为脱离开的东西。他将「想法」视为脱离开的东西。他将「思想意识」视为脱离开的东西。他将「意触」视为脱离开的东西。无论依靠「思想接触」产生什么——无论是快乐、痛苦还是非乐非苦——他也将其视为脱离开的东西。

“这就是一个僧人如何知，这就是一个僧人如何见，所以「无明」被断除，清晰的认知就会升起。” - 相应部 [SN 35:80](#)

§39. “感觉「乐受」时，一个人（觉悟后的人）辨知到快乐的感觉转瞬即逝，不值得抓取，不值得兴奋期待。感觉「苦受」……感觉「非乐非苦受」时，辨知「非乐非苦受」转瞬即逝，不值得抓取，不值得兴奋期待。感觉「乐受」时，一个人感觉着它，与它是脱节的。感觉「苦受」……感觉「非乐非苦受」时，一个人感觉着它，与它是脱节的。” — [MN 140](#)

§40. 优婆塞：

到达终点的人：

他不存在了吗？

还是他永恒地

解除了病痛？

圣者，请为我宣说

因为您已知晓此现象。

佛陀说：

到达终点的人

没有任何标准/尺度

令人可依此评断——

对他而言，这不存在。

当一切现象都消除时，

一切可说的方式

也都消除了。—— 相应部 *Sn 5:6*

§41. “阿努拉陀 (Anuradha)，你认为如何，你认为「色」(身体)就是「如来」吗？”
——“不，世尊。”

“您认为「受」(感受)就是「如来」吗？”——“不，世尊。”

“您认为「想」(感知、思考、记忆)就是「如来」吗？”——“不，世尊。”

“您认为「行」(架构)就是「如来」吗？”——“不，世尊。”

“您认为「识」(意识)就是「如来」吗？”——“不，世尊。”

“阿努拉陀，你认为如来存在于「色」之中吗？……存在于「色」之外？……存在于「受」之中？……存在于「受」之外？……存在于「想」之中？……存在于「想」之外？……存在于「行」之中？……存在于「行」之外？……存在于「识」之中？……存在于「识」之外？”——“不，世尊。”

“您认为如何：您是否认为「如来」是「色、受、想、行、识」？”——“不是，世尊。”

“您是否认为「如来」无「色」、无「受」、无「想」、无「行」、无「识」？”——“不，世尊。”

“因此，阿努拉陀，你甚至都无法在此世将「如来」确定为某种真相或事实，那你是否能否宣说，‘朋友们，「如来」——至高之人、至极之人、成就极果之人——能用这四种立场来描述：如来死后存在，死后不存在，死后既存在又不存在，死后既不存在也不是不存在’？”

“不，大人。”

“很好，阿努拉陀。很好。无论是过去还是现在，我讲的只有「苦」，以及「苦」的灭。”
—— 相应部 [SN 22:86](#)

§42. “同样地，伽旃延，任何描述如来之「色」的人都会这样描述他：如来已抛弃，其根被摧毁，像棕榈树桩一样，生存的条件被剥夺，不会在未来重生。伽旃延，摆脱了「色」的分类，如来深邃、无边、难测，如同大海。‘重现’不适用。‘不重现’不适用。‘既重现又不重现’不适用。‘既不重现也并非不重现’不适用。

“任何「受」……任何「想」……任何「行」……

“任何描述如来之「识」的人都会这样描述他：如来已抛弃，其根已被摧毁，像棕榈树的树桩一样，生存的条件被剥夺，不会在未来重生。伽旃延，摆脱了「识」的分类，如来深邃、无边、难测，如同大海。” —— 中部 [MN 72](#)

§43. “从十事中获得自由、出离和解脱，巴胡那(Bahuna)，「如来」安住于自在的意识之中。哪十事？从「色」中获得自由、出离和解脱，巴胡那，「如来」安住于自在的意识之中。从「受」中获得自由、出离和解脱……从「想」中获得自由、出离和解脱……从「行」中获得自由、出离和解脱……从「识」中获得自由、出离和解脱……从「生」中获得自由、出离和解脱……从「老」中获得自由、出离和解脱……从「死」中获得自由、出离和解脱……从「苦」中获得自由、出离和解脱……从「烦恼」中获得自由、出离和解脱，如来安住于自在的意识中。

“就如一朵红莲花、蓝莲花或白莲花，生于水中，长于水中，直立出水面，水不附着其上。同样，如来从这十种事物中获得自由、出离和解脱，安住于自在的意识中。” - 增支部 [AN 10:81](#)