

《超越當下》

探底索曠—什麼是開悟的意識

作者：坦尼沙羅比丘

譯者：一意孤行

2026年7月3日

有個諷刺的事情是，縱觀佛教整個歷史，會習慣性地反覆出現这一幕：一些禪修流派時不時會推出一種觀念，認為說佛法修行的目標就是全然地保持「此時此刻的意識」。這些流派論證的依據是他們自身的禪修體驗：他們在修行的過程中，體驗到了一種「單純、清淨」(pure)、「不加評判、無分別」的「當下意識」，並且認為沒有比這更好、更真實的了。

這裡諷刺的是，這種信念與佛陀一次又一次說得明明白白的教法背道而馳：「當下的意識」是有條件的——用他的術語來說，是「架構起來」的(*saṅkhata*) ([《相應部》SN 22:79](#))——而修行的目標可不是([《如是語經》Iti 90](#))。他說，當下的「覺知者」是「緣起而生」的([《中部》MN 38](#))。換句話說，它隨著「因緣」的生滅而生滅的。如同所有「緣起」的現像一樣，它依賴於無常的「因緣」和「條件」：「六塵」(色、聲、香、味、觸、法)和「六根」(眼、耳、鼻、舌、身、意)。為了生存，它不僅需要以「感官接觸」為食，還需要依靠「動機」和「意識它本身的動作」為食，而這些也同樣是「無常」的([《相應部》SN 12:63](#))。凡依賴「無常」的「因緣」之上的事物，也必然是「無常」的([《相應部》SN 35:93](#))。因此，佛陀說，「所有」的「意識」——無論遠近、過去、現在或未來——都歸屬於「識蘊」的範疇之下，因此，應被視為「無常」的、「苦」的、「非我」的([《相應部》SN 22:59](#))。所以，它不可能是修行的目標。

但在此，我們需要強調一下，佛陀所說的「所有」一詞的意思是什麼意思。在他的角度看來，這個「所有」只涵蓋「六根」所能感知的事物([《相應部》SN 35:23](#))。超越這些個「六根」的感知範圍之外，就沒有這個「所有」能夠恰當描述的事情了。然而，在這「六根」之外存在著一個維度，我們可以——也應該可以——直接經驗到它([《相應部》SN 35:117](#))。這個維度對應於「另一種意識」，這種「意識」無法透過這個「所有」來知道([《中部》MN 49](#))。換句話

說，與「當下單純的意識」不同，它並不依賴「六根」。因為這個「另外的意識」位於「所有的意識」這個詞組所涵的範疇之外，所以它不屬於「識蘊」。佛陀稱之為“無著陸面的意識” (*viññāṇam anidassanm*)，意思是它哪裡也不“著陸”。顯然，這就是為何「無著陸面」也是「涅槃」的別稱之一的原因(《相應部》[SN 43](#))，因為這種「意識」是修行目標的特徵之一。

然而，修行目標還具有其他特點。有些經文指出，它完全不具備任何時空的特徵：無去無來，也不停留某處；既無此地，也無彼地，亦無此彼之間。因此，它是「永恆」(permanent)的。既無此世，亦無彼世；既無日月星辰，亦無黑暗(《自說經》[8:1](#)；[1:10](#))。因此，「無著陸面的意識」與屬於「識蘊」範疇的各種意識還有另一層差異：它非近非遠；既非過去，亦非未來。而且，由於它在時間之外，它也與當下無關。它與此世或彼世的任何事物都不相關。

有些禪修流派將他們單純的「覺知當下」等同於「無著陸面的意識」，但因為「無著陸面的意識」不在當下，也沒有對世界的覺知(awareness)，所以兩者實際上不可能相同。

然而，還是有個問題：如果「單純、清淨」的「當下意識」不是修行目標，那麼經典對這種「意識」是怎麼說的呢？

[《增支部》10:29](#)經中給出了一個可能的答案，其中提到了一個“意識遍” (*viññāṇa-kasiṇam'eka*)「上、下、周圍、無二、無量」——但並未說明這種意識如何融入禪修實踐的地圖之中。它只是強調了，證到這種意識的人會出現的偏差和變化，因此它並非修行的目標。

真的講到如何在禪修中體驗「清淨的意識」的經文出現在[《中部》第140經](#)。這段經文描述了你在冥想中如何進展的過程：你逐一觀想存在於你體內的各種「物質屬性」或「元素」——「地大、水大、火大、風大和空大」。在每一種屬性的顯現中，你都觀想它們在你體內的顯現，明白它們與外在的「物質屬性」的顯現並無二致。當你最終得出結論：「這不是我的，這不是我，這不是我的「自我」」時，你便會對每一種屬性都漸漸「脫離迷想、祛魅」(disenchanted)，並任由它們從你的意識中褪失。

那時，剩下的只有「清淨的」(*parisuddham*)「意識」。然而，你的禪修並不會止步於此。帶著這種「意識」，你從「樂受、苦受，不苦不樂受」中抽離出來，觀察到它們是一個因果過程的一環為止：「觸」生則生，「觸」沒則滅。如此觀察這些過程，便會升起一種從「受」中「脫節開來之感」，只剩下一視同仁的「單純」的「平靜」。

但即便如此，還有更多要做的事情。你發現，你可以將這種「平靜」帶到任何一種「無色界禪定」的主題上去：「空無邊處」、「識無邊處」、「無所有」，或「非想非非想」。如果你這麼做，你這「純粹的平靜」就能維持很久、很久的時間。但你進一步意識到，如果你想深入這些主題中的任何一個，得到的心境都是「架構」的，最終將不得不消散瓦解。因為前景都在預料之中，所以心超然昇華，你完全不會為了任何目的而做出「架構」的動作，無論是為了「有」（存在）還是為了「無有」（不存在）。沒有「架構」，就沒有「執取」。你就完全「解脫」了。

這段經文表明，在禪修過程中可以達到一種「清淨的意識」的境界，這種意識能夠覺知由感官接觸引起的現象，帶著某種置身事外的「平靜」觀照著它們。然而，由於它是「架構」的，因此它還不是那個修行的目標。這意味著，當佛陀稱之為「清淨」時，他的意思不是說它已經完全清淨到了「沒有染污」（無漏）的程度，而是說它只是清淨到了沒有「五蓋」的程度¹。要達到「無漏的意識」這個目標，你要明白，「清淨的意識」——以及能將它用在其上的任何的境界——都是「架構」的，因此要對它培養「離貪、斷愛、超然、昇華」（dispassion）的心態。

這需要對「架構」的這個「動作」有極高的敏感度，這也解釋了為什麼佛陀在討論「正見」時為何如此強調「行為」的重要性——事情是怎樣「發生」的，而非事物「是」什麼——因為「架構」是一種微妙的「行為」。這個以「正見」打頭的修行訓練旨在讓你敏銳地覺察到「架構」在塑造你的經驗中所扮演的角色。

這種訓練重點不在於這個觀念：當下有一個自行存在的「清淨的意識」，這個訓練關注的是從「因果關係」的角度上去切入你當下在思想、言語和舉止上的「行動」：哪些「行為」會帶來痛苦，哪些「行為」會導向痛苦的終點。它沒有鼓勵你採取「不作評判、無分別」的態度，相反，它鼓勵你，透過觀察，來辨別哪些行為是「善巧的」，哪些是「不善巧的」。基於這些觀察，你會努力避免任何可能造成傷害的行為。隨著訓練的深入，你會越來越敏銳地察覺到自己一直在製造著的、更細微層次的，而在這之前你從未註意到的傷害。你對在你的「行動」中展現出的「因果關係」的敏感度也變得愈加細膩。

事實上，通往痛苦的終點的整個過程，就是一個不斷提升你的判斷力、增強對自身行為如何塑造你經驗的敏感度的過程。首先，修習「正語」、「正

¹ 譯者註：五蓋指：感官貪愛，嗔恚，昏沉，掉舉，疑。

業」、「正命」，會讓你更敏銳地覺察到自己「動機」的品質，以及盡可能使「行為無害」的必要性——這再次提升了你對『什麼算是傷害』的認知。你會逐漸意識到，任何外在包裝為「高貴」或「慈悲」的違背戒律的動機，其實真的一點也不「高尚」或「慈悲」。

然後，你將這種增強後的敏感度運用到「正念」和「正定」的修行中。在這裡，佛陀再次用「行動」和「架構」的術語來闡述這些練習。「正知（警覺）」（來自過去）一詞在標準的「正念」公式中，不僅引導你將注意力集中於當下，更具體地說，是引導你去留意你當下正在做的事情是什麼（《中部經》10；《相應部》47:35）。「呼吸正念」的教法是以「身行」（吸氣和呼氣）和「心行」（想和受）為基礎的（《中部經》118）。「正定」的教法表明，隨著定力的增強，「架構」的層次是如何逐漸剝離的：當你進入「二禪」時，「言語架構；語行」（有方向的思維和評估；尋離）會剝離；當你進入「四禪」時，「身體的架構；身行」會剝離；當你想不滅的內在想滅；（《相應部》36:11）。

從「架構」這些個事實為出發點，「分別、智慧」要進一步判斷它們的價值。它要去找找到它們在心中的那個「集」（譯者註：有原因的生起，起源），探底找到它們的「誘惑」（「味」）——你為何會對它們著迷上癮——然後將那個「誘惑」（味）與它們的「問題」（「患」）進行對比，直至你能夠明白那些「問題」遠大於那個「誘惑」。這便會產生一種「超然、超脫、昇華」（dispassion）之感，打開門讓你得以逃離它們（相應部 SN 22:5；相應部 SN 22:26）。你甚至會發現，令你做出“超脫”這種“動作”所使用的“想”——“無常、苦和非我想”——必須被看作是“行為”，這樣你才能在它們完成其使命後，去判斷它們的“高光之處”（味）與它們的“問題”（患），讓你也得以擺脫它們，這時不再需要執著於它們，這時不再需要了。如此，你的「解脫」便可徹底而通遍（相應部 SN 48:4；增支部 上午 9:36）。

所有這些教法都是為了讓你漸漸深入探究你自己的行為中那些你原本會忽略的細微層面。要切實地按照這些教導去修行，要把它們的這些「想」記在心裡，讓你越來越敏銳地觀察到自己長久以來一直在做的，卻沒覺察到的「行為」。

這就是你如何訓練自己，去最大化地榨乾佛陀的這一教法——其實，你當下此刻真真就在“架構”著“意識”——：你運用你增強版的“分別智慧”去找找看‘這怎麼會是真的’，一旦你看到它果然是真的，你就對它培養起“超然的心態”（dispassion），於是獲得了“解脫”。

這個「得到解放」的結果之一就是，你會發現佛陀所規劃的道路不僅是對的，而且對得剛剛好，一點兒也不少，一點也不多（長部DN 29）。為了培養起所需的「敏感度」，「判斷力」，「超然的心態」，「戒定慧」各個方面的修行都是必不可少的，這樣做的目的是為了拋棄所有的「架構」（行）。

這一點解釋了為什麼那些一心只追求「不做評判、沒有分別心」的「當下覺知」的禪修流派，往往認為修行之道的許多部分都是不必要的。他們的目標不需要佛陀所要求的那種「敏感度」。安住在「當下的覺知」需要的不過是一張把所有的東西，好的壞的，統統蓋住的桌布，這樣的平靜不需要什麼判斷力的訓練。事實上，「判斷、分別心」（judgment）屬於少數的幾個被（這些派別）「判定」（judged）為「離經叛道」（out of the pale）的事情之一。

以此觀點來看，佛陀的教義扔了也無所謂，「不過是文字罷了」。戒律充其量只是修行的精美包裝盒，為了大家能夠相安無事地共修就夠了。在這種視角下，通常與「戒律」相關的危險不是『擔心違反了戒律』，而是『擔心對戒律產生了執著』。相較於『如其所是地守著「覺知」』，「禪定」似乎是陽關大道旁的獨木橋。換句話說，在這些學派看來，「八正道」太多七、七八八的枝節了。

當然，同樣的觀察也適用於那些將「解脫」定義為「完全無意識狀態」的禪修流派。這種「無想定」的定境是需要「定力」，但並沒有太多細活兒。只要簡單地強迫這個心放下所有在其中顯現的事物，就有可能進入這種「完全什麼都不知道了」的狀態。它甚至不需要你相信自己對這件事有什麼可以挑的選項，這種「意識全然空白」的狀態也能發生。這條道路最多只需要一到兩個「道支」。

「解脫」是一種「不需要架構的意識」狀態，這與「當下架構起來的、清淨的意識」截然不同。這一事實解釋了為何「通往痛苦止息」的「道」包含了諸多它所打造出來的「道支」，以及為何所有這些「要素」你全都得要。它們訓練你去看清自己到底是如何「架構」你當下的經驗的，以及如何才能以越來越小的傷害來做到這一點。唯有如此，你才能培養出對一切「架構」的「超然之心」，從而領悟到當所有可能的「架構」——過去、現在或未來——都被一步步地剝離時，會發生什麼。

那樣你就能體會到痛苦終結後的「終極快樂」。