非同寻常

讲者:坦尼沙罗尊者

2026年10月22日

译者:一意孤行

2026年10月23日

人们有时喜欢把佛法当成只是一套基本的大道理来讲，好像它只是一些人人都会同意的基本原则，在信念层面上对你没有什么要求。但实际上，佛法中有很多内容并不是基本的常识，它说的是人话，但道理却非同寻常。

就拿佛陀对“你这个生命”的定义来说吧——「你」是通过你的「执取」来定义你自己的。佛陀说的是——你之所以受「苦」，正是因为这些「执取」。如果你放下它们，就会有那个「究竟的快乐」。但一个问题会马上冒出来:那“你”这条命会不会出什么事儿？——心立马就缩回去了，因为被挑战、被威胁到了。

我们必须明白，那种来自于放下「一切他曾认同为自我的东西」之后的快乐，佛陀一定是已经体验过的。我们必须把这一点当成一个信仰来接受。这是一件信念层面上的事情。而且我们应该诚全而归之，投身于他的训练，从而自己也愿意去放下。

因为你不能只是说，“我的「执着」是我打小就从「传统」（conventions）中学来的，小时候就只能受制于这些「因缘条件」（conditions）啰。我现在直接放下它们就行了”。「因缘条件」不是你说放下就能够甩掉的，你必须利用「因缘条件」来放下「因缘条件」。整个修行之道的逻辑就是如此。你不能直接从「苦」一步跳到「苦的灭」，你必须沿着这条道走。这条道本身就是一套「传统」（convention）。要清楚这一个事实——它是一套把你从「旧传统」中带出来的「传统」。

我们喜欢认为——『之所以我们是今天这个样子』，那是因为我们是「环境」的产物——这说对了一部分。但我们每个人自己走进那个「环境」的姿态都是我们独有的。「环境」与我们的「欲望」之间有来来回回的互动。这个世界是如何运作的，我们是谁，什么该做不该做，以及在这一切中，要去哪里

去才能找快乐——这些感觉都是我们创造出来的。佛陀把这些全都定义为「取」的基本形式。对「感官取乐模式的执取」(感官取)[1]:『我们要到哪里去才可以找到感官对象之中的快乐呢?』这类的想法;「见取」:我们的世界观;「戒禁取」:我们对如何行动才能得到快乐的想法;以及「我语取」,我们的「人生观」、关于『我们是谁』的见解。这些都是我刚才说的「取」的不同形式,也是「苦」的所有表现形式。它们遍布整个真正的现实之中。

有时当我们改变了环境时,我们对现实的观感也会发生改变。这正是我们跑到寺院来要做的事情之一。你生活在社会中,完全被社会裹挟着,就像堵车了,车头顶着车尾,前不能进、后不能退,左右都动弹不得。你被卡住了。但你可以离开车流,你可以转圈(move around)。然后你发现,有些在旧环境中适用的东西在新的环境中并不适用,但你还是有些习惯是以前带过来的。这就是为什么你需要一套「新的传统」,来质疑那个「旧的传统」。佛陀在分析「苦」是如何发生时就给我们提供了这套「传统」,简短的版本当然就是「四圣谛」,较长的版本是「缘起」。「缘起」是作为一套工具来使用的,它是一套「传统」,这个事实我想要讲清楚,但这套「传统」,是为了把你带出去。

阿毗达摩喜欢把它解释成「胜义谛」(究竟真理、ultimate truths)。但佛陀在经文中从未说过哪句话就是「胜义谛」,或者说哪句话是在表达「胜义谛」。而与「世俗谛」[2](传统真理 conventional truth)的说法形成对照的是,所有的字词句,所有的语言,所有与佛陀有关的,都是「传统」。你在森林传承的教法中也能看到这种旧辞延用的现象。「阿毗达摩」各派谈论的是samutti truth「俗谛」(传统真理 conventional truth)与paramattha truth「胜义谛」(the truth of ultimate realities, 关于什么是究竟实在的真理)。虽然森林派的阿姜们谈话时偶尔会用一下这些词语,但他们真正说的是,samutti「传统 convention」,以及vimutti「解脱 release」。换句话说,一切语言,用他们的术语来说,都是「传统」。即使是对「五蕴」、「六种感官世界」以及「缘起」诸支的描述,这些全都是「传统」(conventions),目的是为了「解脱」、或者「自由」——唯一完全没有「传统」的是这个,而那是我们前进的方向。在泰语中,可以并提的一个加强证据是:samutti念做samut,然后vimutti念作vimut,samut和vimut 这两个词是一块儿用的。

[1] 译者注:"欲界"这个术语的翻译是错误的,因为所有的三界众生都是有欲望的,不仅仅是低于"色界""无色界"的生命。所以古代对四种「取」之一的"clinging to sensuality" 翻译成「欲取」也是不正确的,所以此处笔者翻译成"感官取"。
[2] 译者注:「世俗谛」(Samutti-sacca)与「胜义谛」(Paramattha-sacca)的区别在于:前者是"概念与共识的相对真实",而后者是"不可再拆解的终极实在"。比如,他们认为"人、我、众生、国土"这些概念都有名而无实,而且都是可以再拆解的概念;而「心法」(觉知)、「心所法」(如贪、嗔、痴、正念)、色法(地水火风等28色)、涅槃。

所以我们必须清楚，我们所学习的「缘起」，它本身也是一套「传统」，但它有个特定的目的。我们注意到，佛陀会阻止人们去讨论这些议题——“这发生在哪里”，“发生在谁身上”，“是谁在做”。「缘起」作为术语就是为了拆解「“你的”自我感」，「“你”对世界的感觉」而设计的。因此他不是把「缘起」塞进世界里、塞进你心里，或着塞进你的「自我感」里，他把整个背景框架的位置都给调换了。

「缘起」解释了你对世界的感觉是如何生起的。有一些内心的因素在「感官接触」发生之前就已经发动了，它们预先给那个「触」定了形，也设定好了你将会如何把那个「触」塑造成一个你想在其中寻找快乐的世界。它同样也是通过各种形式的「取」，为你的「自我感」提供好了舞台背景。所以不要试图从「世界」和「你的自我」的角度来看自己，而要从这些元素——「因」与「果」的角度来看待经验。

而当心进入「禅定」的时候，这些术语就变得更容易理解了。这也是为什么良好的「禅定」是修行中如此重要的一环的原因，我们不光只是在推敲这些术语。我们正在做的是：把心安放在此时此地——一个带着呼吸、带着某种幸福感的地方。你要学会用一种感觉很不错的方式与呼吸关联起来。这也是一种「传统」。

首先，“呼吸只是从鼻子进进出出的空气”——这是西方的「传统观念」（convention），“呼吸感觉就像是流遍全身的一种能量”——这是东方的「传统观念」（convention）。谁说的对？这个问题在于，哪一个能更有助于让心安住下来，能够好好地观察自己。把呼吸视为流遍全身的能量，这种想法有更多的潜力，更能在身体内引发出一种的幸福感来。所以我们采用它。

然后我们要留意自己是如何把心带入它所需要的「禅定」的。你呼吸的方式，你与自己的对话的方式、「寻」与「伺」、「想」与「受」，你心中对呼吸的发生状态所意持的影像，以及你在身体中的位置，你与呼吸的关系，还有你正在努力创造的「乐受」——这些都是「缘起」中「行」这一支下属的因子。

我们也直接处理「动机」、「作意、注意力的动作」（acts of attention），我们如何看事情、我们提出的问题，「想」、「受」，以及这些内心事件之间的「触」，这些都归属于「名色」之下的「名」。至于「色」，则是「四元素」、「四大」或者「四种潜能」的感觉，「地、水、火、风」。当你坐在这里，让你的觉知充满全身，从内在去探索身体，从内在去探索心，让心入定时，这些都是能直接体验到的。正如佛陀所说，你舍弃了对「世间的贪忧」，你把自己从这个

世界的背景中抽离出来。而你这里有了一个新的世界，当下这个「身体的世界」，这个「心的世界」。正是在这个背景下，你能清楚地以「缘起」的角度来看待事情，你看到了「行」、「识」、「名色」，以及所有在「感官输入」之前发生着的各个因素。于是你用「佛法的传统」让你进入这种心境，然后开始运用这些「传统」，去松动那些会把你拉出这种心境的执着。

从这个角度看，你那些「关于自己的想法」就只是一堆「想法」而已，你把它们单纯看作是「想」就行了。通过把它们看作是「想」，你就不会有被什么威胁的感觉，因为你此时此刻感觉良好，泰然自若。

对「行」的处理也是一样。与世界有关的「行」，你如何在这个世界中发挥着作用的那些「构想」（fabrication），此刻完全是无关紧要的。甚至你是如何安住在身体里的这个内在的感觉也是如此，我们坐在这里，总觉得自己的心是朝前看的。但其实是眼睛在朝前，心并不是朝前的。把这个“「传统」”（convention）也放下。重新给自己定向，重新给你的觉知定向。

你在理解正在发生的事情。你越来越熟悉这些用来分析和理解这些事情的术语，因为你正是用它们来把心带入「禅定」的。然后当你开始用这些术语来把自己的执着拆解成不同的「蕴」——「色、受、想、行、识」——时，你没有被威胁的感觉了。你开始把你的「自我感」单纯看作一种「动作」，或一系列的「行为」。它们建立在一些假设之上，而你是可以开始把它们放下的。因为它们怎么看都没必要，而且令人疲累，这才是重点。你看到它们是不舒服的。它们把心压得重重的，这是累赘。所以你用这些「传统」来放下「不善巧的传统」，然后它们也可以反过来运用到自己身上，你把它们也给放下。你这样来做，就不会感到被威胁。

可能在修道的过程中会有某些阶段，当进入到某个地带时，你感觉到它有种威胁感，但此时你对佛陀要有信心。他教导这些，是因为他知道哪条路通向「自由」。而他说都那个「自由」就是「究竟的快乐」，到过那里的人没有一个后悔过。有这份信心，你就能放下，所以你在学习做一些有点逆着性子来的事情。但你是以一种策略性的方式切入的。心是愿意去做的。你没有被逼着去做自己不愿意做的事。但有时需要一段时间，才能对佛陀在这里教导的——心该放在哪里、如何把心放在这儿、如何看待事情——生起信心。这是新的领域。但如果你一步一步来，你会发现它真的是生命的解放。所以，就算它要逆着性子来，但谁说快乐非得顺着性子找才行的？世间的快乐，顺着世间的流向，只会一直走向越来越多的苦。这就是为什么阿姜们会说

patiloma, anuloma：“逆毛”和“顺毛”，顺毛是顺着毛摸狗，逆毛是逆着毛摸。在修行中，有时你会顺着来，有时你要逆着走。

但「究竟的解脱」，是当你学会用这些方式周遍地观察——你观察自己，你也观察外在。你观察了外在、你再回来观察自己——你对佛陀给你的这些工具越来越有信心，那个时候，你才开始真正地明白，它们讲的真的有道理，比常理说的更有道理，它是非同寻常的道理。但归根到底是因为，佛陀所承诺的快乐，本来就非比寻常。

尾注

译者注1：“欲界”这个术语的翻译是错误的，因为所有的三界众生都是有欲望的，不仅仅是低于“色界”“无色界”的生命。所以古代对四种「取」之一的“clinging to sensuality” 翻译成「欲取」也是不正确的，所以此处笔者翻译成“感官取”。

译者注2：「世俗谛」（Samutti-sacca）与「胜义谛」（Paramattha-sacca）的区别在于：前者是“概念与共识的相对真实”，而后者是“不可再拆解的终极实在”。比如，他们认为“人、我、众生、国土”这些概念都有名而无实，而且都是可以再拆解的概念；而「心法」（觉知）、「心所法」（如贪、嗔、痴、正念）、色法（地水火风等28色）、涅槃。