## *四大崇高真理*

#### *塔赫纳萨罗*

#### *(杰弗里·德格拉夫)*

## 版权所有2022年

这项作品是在"创意共享"属性下授权的,非商业化。去看许可证的复印件<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> ."商业"系指任何销售,无论是为商业或非营利目的或为实体。

## 有关这本书的问题,请参阅

梅塔森林修道院

加利福尼亚山谷中心

U.S.A.

## 追加资源

更多的佛法讲座、书籍和安塔纳萨罗比丘的翻译都可以下载到数字音频和各种电子书格式dhammatalks.org .

## 印刷本

这本书的平装本是免费提供的。要求一,写信到:美国92082山谷中心,梅塔森林修道院,1409邮政信箱.

*目录*

* [标题页](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0001.html)
* [目录](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Contents.html)
* [封面](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Cover.html)
* [版权](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0002.html)
* [介绍](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0003.html)
* [对真实的渴望](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0004.html)
* [一位真正的老师](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0005.html)
* [语言的真实性](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0006.html)
* [一步步走向真相](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0007.html)
* [第一圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0008.html)
* [第二圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0009.html)
* [第三圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0010.html)
* [第四圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0011.html)
* [思考真相](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0012.html)
* [履行职责](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0013.html)
* [道上的执着与贪爱](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0014.html)
* [真实超越真实](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0015.html)
* [到远岸](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0016.html)
* [缩略语](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0017.html)
* [致谢](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0018.html)
* [延伸阅读](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html)
  + [一般法](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html#sigil_toc_id_1)
  + [适当的注意](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html#sigil_toc_id_2)
  + [第一圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html#sigil_toc_id_3)
  + [第二圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html#sigil_toc_id_4)
  + [第三圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html#sigil_toc_id_5)
  + [第四圣谛](https://www.dhammatalks.org/books/FourNobleTruths/Section0019.html#sigil_toc_id_6)

*介绍*

至少有两次，佛陀说他所教导的只是*dukkha和dukkha*的终结（[MN 22](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN22.html)；[SN 22:86](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_86.html)）。这意味着如果你想了解他的教导，*dukkha*是一个很好的词。

它的主要含义很简单——*痛苦*——但它涵盖了所有层次的痛苦，从身体上的剧烈痛苦和精神上的痛苦，到非常微妙、甚至幸福的心态中所感受到的细微压力。不幸的是，没有一个英语单词可以涵盖所有这些程度级别。不过，幸运的是，我们有单独的词来表示痛苦、苦难和压力，这一事实有助于澄清佛陀所面临的一些困难，因为他的语言只有一个词来涵盖所有这些事情。在这本书的过程中，我通常会将*dukkha*翻译为*痛苦，*但偶尔我会在看起来更适合上下文的地方使用疼*痛*或*压力。*

不过，要记住的要点是，痛苦是佛陀教导的一切的主要焦点。如果你对解决痛苦的问题感兴趣，那么他的法，或教义，就是你要去寻找的地方。如果您对其他问题感兴趣，可以去其他地方看看。

在他的第一次开示中，佛陀教导说，通往痛苦结束的道路始于对四大崇高真理的正确看法：痛苦、痛苦的起源、痛苦的停止、以及它停止的途径。

在这里，也可以看看佛陀用来表示“真理”和“崇高”的词：*sacca*和*ariya。*

早期的佛教经典对*sacca的*定义是：任何不具有欺骗性的东西，而且最终不会被证明是与它表面看起来的样子不同的东西。经文使用这个词的方式表明，“真理”可以指 (1) 真理本身就是现实，或 (2) 对该现实的准确陈述。记住这种双重含义很重要，原因有二。第一，它直接关系到苦难问题的解决。在寻求苦的终结的过程中，您正在寻找准确的陈述，描述如何达到苦的终结的实相。第二个原因是，如果你认为“真理”只能是一种现实，或者只是一种陈述，那么佛陀关于真理的陈述有时看起来是自相矛盾的。但是一旦你意识到这个词有这两个意思，表面上的矛盾就消失了。

不仅如此：了解佛陀对痛苦作为一种现实与受这种现实所启发的话语之间关系的洞见，有助于您了解如何在实践中最好地利用四圣谛。

佛陀称这些真理*为*圣谛，至少有四个原因。首先是它们昭示了一条修行的道路，这条道路不仅会导致个人痛苦的暂时结束，而且会通向一个不死的维度，在那里所有的痛苦和苦难都被永远超越。他说，只有寻求不死之道的探索才能被称为高尚（[MN 26](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN26.html)）。在他看来，任何以次要幸福为目标的探索一点都不高尚，因为那种次要幸福将不可避免地导致失望。崇高的真理之所以崇高，是因为它们指明了通往最崇高目标的道路：一种永远不会令人失望的幸福。

真理是崇高的第二个原因与巴利语中的崇高一词有关，*也*意味着*普遍适用的*事实。这些真理适用于世界各地的所有众生，无论性别、种族、国籍或文化背景如何——它们甚至适用于宇宙其他层次的众生——因为这些真理关注的是痛苦在任何头脑中是如何产生的.

因为这些真理在为最崇高的目标服务时是广泛适用的，所以它们在世界上是*卓越的。*一方面，他们在世界范围内脱颖而出，以独特的方式实现最佳目标：永生的幸福。在这方面，所有其他真理都从属于它们。另一方面，它们在与佛陀教导的其他真理的关系上尤为突出。尽管他在觉醒的过程中学到了很多很多东西，但他意识到所有可能引导他人觉醒的课程都包含在这四个真理中（SN 56:31 [）](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN56_31.html)). 因此，四圣谛构成了他所教导的所有其他真理的背景，四圣谛必须被理解。现存最早的关于他教法的巴利藏经中的一幅图像指出，正如大象的足迹可以包含所有陆生动物的足迹一样，四圣谛包含了所有善巧的教导（MN 28 [）](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN28.html)。

最后，四圣谛之所以是崇高的，是因为它们使你变得崇高。他们要求你对你的苦难采取崇高的态度。首先，这意味着你要承认你内心所固有的痛苦，你的思维通常以执着和渴望的方式紧紧抓住它。接受真理就是从你的好恶中退后一步，承认它们恰恰是导致你受苦的原因。

同时，真理也要求你成为崇高的人，以一种不伤害任何人的方式承担结束你的痛苦的责任。通过这样做，真理将权力交到您手中，并向您展示如何负责任地使用该权力。它们开启了找到真正有尊严的幸福的可能性。

当佛陀在他的第一次开示中解释四圣谛时，他指出每一个圣谛都有一个责任：痛苦是要被理解的、痛苦的根源是要被舍弃的、痛苦的消失是要被实现的、痛苦停止的道路要被发展。他说，一旦他完全完成了这四项职责，他就知道自己已经完全觉醒了。他现在从各种痛苦中解脱出来了（[SN 56:11](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN56_11.html)）。

这意味着真理不仅仅是有趣的事实。它们是行动的号召。

因为四圣谛构成了理解佛陀所有其他教义的背景，它们就像分类箱子，以确定在任何特定情况下行动号召的含义。一旦你知道特定教义在哪个盒子里，你就会知道如何处理它：它是一种帮助你理解痛苦的教义吗？还是帮助你放弃痛苦的原因？只有当你知道如何对待一种教导时，你才能获得它的全部利益。

但是，尽管四圣谛构成了理解和应用佛陀所有其他教义的背景，但这些真理本身属于他关于真理的教义和人类对痛苦的正常反应的更大背景（MN 95；[AN](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN95.html) 6:63 [）](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_63.html)). 一旦我们了解了这些更大的背景，我们就能更好地利用四圣谛。尤其是，要了解佛陀为什么以这种方式表述真理，最好知道他是如何理解头脑对疼痛的正常反应的——既包括这种反应通常有什么问题，也包括哪些反应可能有助于提供一个开端，以完全超越痛苦和苦难。要理解他心目中的真理的角色，去了解他是如何看待在寻找真正结束痛苦现实的背景下讲真话和学习真理的社会维度，也有助于理解这一点。

这是本书的主要目的：解释四圣谛（1）其本身，（2）作为理解佛陀其他教法的背景，以及（3）根据佛陀对心灵对痛苦的自然反应，以及这种反应如何塑造对真理的渴望所提供的更大的背景。

我希望以这种方式理解四圣谛的话会激发洞察力，导向它们所指向的不死实相。

**第一章**

*对真理的渴望*

寻找关于痛苦的真相始于一个现实形式的真相：对疼痛本身的体验。正如佛陀解释的那样，对这种现实有两种自然反应，困惑和寻求（[AN 6:63](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_63.html)）。困惑来自不知道为什么会发生疼痛。对于经历疼痛的婴儿来说尤其如此，但由于疼痛的原因可能非常复杂、不可预测，而且似乎超出了我们的控制范围，这种困惑可能会持续一生。

寻找的原因，既是因为我们感到困惑，也是因为我们渴望另一个现实：我们希望疼痛停止。

正是在这些反应所界定的心理和社会空间中，佛陀制定了他关于普遍真理的教义，特别是关于四圣谛的教义。

社会空间是由关系来定义的：你与其他人的关系，你与你用来与这些人交流的语言的关系，这些语言与现实之间的关系，以及你希望你的社交互动影响的现实之间的关系。

这些关系始于双重性的背景：疼痛和停止疼痛之间的区别。因为这是一种现实的双重性，带你进入第二个实相的真理将不得不承认这种差异：痛苦的停止不同于痛苦，并且比痛苦更可取。任何否认这种双重性的教导，以及我们评估它的方式都不会满足你的愿望或需要。

在这种双重性中，佛陀以这样的方式阐述了对痛苦停止的追求：*“谁知道停止这种痛苦的一两种方法呢？”*（[AN 6:63](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_63.html)）

这个问题的表述方式有很多含义。其中有三点特别具有代表性：

1. 我们从其他人那里寻求知识这一事实，带来了我们对痛苦真相的个人渴望：我们与他人互动是因为我们正在寻找一个拥有 (a)关于结束痛苦的现实方法的真正知识，以及（b）将这种知识传达给我们的具有同情心的人。这就是我们开始以语言的形式寻找真理的背景：那些传达真正知识的语言，由一个真正了解相关现实并希望我们也了解它们的人所说。

重要的是要注意，我们对人际关系的渴望很大程度上取决于我们所遭受的苦难。痛苦和苦难在塑造这种欲望中的作用是如此基本和强烈，以至于有时你会怀疑：如果没有痛苦和苦难这回事，如果我们的经历已经完全幸福，我们还会对人际关系感兴趣吗？ ？

由于这些原因，这个社会维度中的真理是两个更大范围双重性中的真实联系。首先，假设现实和语言之间存在双重性，我们正在寻找，痛苦结束的现实与指向该现实的文字之间一种真实的联系。关于该现实的陈述必须与该现实的实际情况相对应。正是因为这种双重性，佛陀使用*真理*这个词具有双重含义：现实的真理，以及描述那个现实的语言的真理。

第二，假设我们自己和我们希望能教导我们通往痛苦结束的现实之路的人之间存在双重性，我们想要一种真正的个人关系，在这种关系中，教导我们的人不仅知道关于结束痛苦的真实话语，而且也有足够的真诚同情，以一种我们可以理解并使用这些话语的方式教给我们这些话。反过来，我们将不得不尽自己最大努力，对这些话语中所包含的教义进行真正的尝试。这样的关系，只有双方都是真诚的，才能称得上是真实的。

2. 我们渴望结束痛苦，这一事实塑造了我们对待被教导的关于痛苦的词汇的态度。我们对真实的语言本身不感兴趣。我们需要的是能够引导我们实现我们想要的现实的真实的话语。这样的话，语言就必须为我们的欲望服务。他们通过真正将我们带到满足这些愿望的现实来证明他们的真实性。

3. 这个搜索背后的问题根据两个双重性将现实分为四个部分，其中之一我们已经注意到：疼痛的现实和停止疼痛现实之间的区别。这种双重性的一方面，疼痛，是不想要的，而另一方面，疼痛的停止，是想要的。另一个双重性与这样一个事实有关：当您想到一种实现目标的方法时，您假设了两种类型的真实事件：原因和结果。您正在寻找的方式就是原因；苦的终结就是结果。

这两种双重性合在一起，就把痛苦问题的现实划分为四个部分：不想要的结果（痛苦）、导致不想要的结果的不善巧因、想要的结果（痛苦的停止）和导致想要的结果的善巧的原因。

在教导四圣谛时，佛陀考虑了所有这些因素。首先，由于最后一点的双重双重性，所以圣谛是四谛，而不是三谛或五谛。佛陀提出语言来教导我们这四个真理，这些真理与如何理解和结束痛苦的现实相对应，并且他承诺会如实传达他对那个现实的了解。他教导这些话，不是作为目的本身，而是作为达到目的的手段：痛苦终结的现实。正如我们将要看到的，他将真正的法定义为能够真正实现这一目的而通过考验的东西。

事实上，他将他的整个教学都投入到这些问题上，这一事实使得佛法在其焦点上独一无二和激进。

但即使 *“谁知道停止这种痛苦的一两种方法？”这个*问题概述了佛陀的四圣谛教义应该如何运作的基本框架，但仍然留下了许多不清楚的问题。佛陀阐明这些问题的方式，使佛法在其细节上独一无二和激进。

如果我们把问题分成三个部分，我们可以看到哪里不清楚。

*“谁知道一两种方法……”：*你在寻找什么样的方法？你想让对方为你带走痛苦吗？或者你愿意自己做这项工作吗？

*“直至停止……”：*你在寻找所有痛苦的彻底终结吗？或者你会满足于仅仅结束这段特殊的痛苦吗？

*“这种痛苦？”：*你说的是哪种痛苦？身体的？精神的？两个都是？

在呈现四圣谛时，佛陀锐化了问题的这三个部分，同时从整体上回答了问题。

让我们倒序来看这三点。

我们从痛苦和苦难的本质开始。在第一圣谛中，佛陀列举了许多可以算作痛苦的事件。这个清单从身体上和精神上痛苦的组合开始——出生、衰老和死亡；悲伤、哀叹、身体疼痛、苦恼和绝望；与不爱的人交往，与所爱的人分离，得不到想要的东西。这些都是每个人都熟悉的痛苦形式。

但是当佛陀总结所有这些事件的共同点并使它们变得有压力时，他的分析听起来一点都不熟悉。他说，，在所有这些形式的痛苦中，共同的线索是紧紧抓住形态、感觉、感知、造作和意识这五个集合的行为。我们将在第 5 章讨论这个总结的意义，但这里只要注意到执着的痛苦主要是心理上的就足够了。如果没有执着，列表中的其他事件，即使它们可能会造成身体上的痛苦，也不会给心灵带来痛苦。

因此，当佛陀谈到苦的终结时，精神上的苦难是他主要关注的焦点。

然而，他在第二圣谛中指出，执着的原因是任何会导致进一步“成为”的渴望：在经验世界中的自我认同。我们将在第 6 章详细讨论这一点，但在这里我们可以简单地注意到，导致“成为”的渴望不仅会导致当下精神上的痛苦，而且还会导致你的行为方式，导致未来的精神上和身体上的痛苦。当心从渴望中解脱出来时，它会打开一个无条件的维度，在这个维度里，根本没有生、老、死。这意味着一个完全觉醒的人，在他或她的最后一个身体死后，不仅从精神上的痛苦中解脱出来，而且从任何和所有身体上的痛苦中解脱出来。因为这个不死的维度位于空间和时间之外，所以这种自由是完全的、一劳永逸的。

这就与第二点联系起来了。如果人们被问及他们对痛苦最发自内心的渴望，最有可能的回答是他们想要完全摆脱所有痛苦。那是我们对痛苦最原始的渴望：我们再也不想经历它了。但是日复一日的生活让我们相信，这是一个不切实际的目标，因为我们会从一种痛苦转向另一种痛苦，然后再经历另一种痛苦。因此，我们倾向于降低我们的目标，放弃我们最初的欲望，努力满足于在个体痛苦发生时结束它们。

然而，佛陀认为，只有坚持内心对痛苦彻底止息的原始渴望，并竭尽全力去寻找它，生命才有意义。他第一次演讲的主要信息是他已经成功地找到了。这就是他的第三个圣谛的要点：造成痛苦的渴望可以不留痕迹地结束，这就是为什么痛苦的彻底结束是可能的。

至于结束痛苦的方法，即使我们可能更希望别人替我们做这件事，但佛陀发现那是不可能的。我们受苦是因为我们没有完成关于四圣谛的责任，也就是说我们受苦是因为我们自己缺乏善巧。没有其他人可以使我们变得善巧。其他人，如佛陀，可以指出培养我们技能的方法，但如果我们想停止痛苦，我们自己就必须遵循这种方法 ( [Dhp 276](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch20.html" \l "dhp276) )。

第四个圣谛就是这样描述的。它包括三种基本的心理技能——美德、专注和洞察力——总共分为八个因素。洞察力分为正确的看法与正确的信念两种因素。美德，分为正确的语言、正确的行动、正确的生计三要素。专注，包括正确的努力、正念和正确的专注的因素。

这些因素将在第 8 章中详细讨论，但在这里我们可以指出这条路径的三个重要特征：

(a) 路径的因素都是由相同的五蕴虚构或组合而成的，当紧紧抓住时，就构成痛苦。例如，正确的看法由感知和思想造作组成：头脑给事物贴上的标签，以及它从这些标签中汇集的思想。正确的专注利用了所有的五蕴。此外，正确努力的一个重要部分是渴望掌握善巧的行动。这意味着必须有策略地使用此道：培养这些因素，直到它们达到它们的目的，然后它们与痛苦的原因一起被舍弃。我们在本书中经常引用的佛陀的比喻是，正道就像木筏：你目前正站在河岸不安全的地方，而安全则在远处的岸边。没有通往对岸的桥，也没有船——没有涅槃游艇——可以载你渡过。所以你用在这岸捡到的树枝和小树枝做成木筏，撑着它游过河，然后，当你到达安全的对岸时，你把它搁在一边继续上路（[MN22](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN22.html) ; [SN 35:197](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_197.html)）。

一个更现代的形象是你肩上扛着一堆砖头。受苦就是拒绝放下砖头。沿着这条路走就是把你肩膀上的砖头拿下来，用它们来建造一条跑道。跑道完成后，您就可以起飞飞行了。

(b) 正确的观点是佛陀在讨论正道中强调的两个因素之一。正确的观点就是根据四圣谛的角度来看事物。因为这些真理是正道的一部分，这意味着当我们到达另一边的现实时，我们将不得不把它们放在一边。这与我们上面所说的要点有关：四圣谛是真实的，因为它们有效。用技术术语来说，它们是*工具性的：*它们旨在用于完成特定的任务，来达到特定的目标。就像木匠建造家具的工具，然后在任务完成后放在一边。因为它们直接或间接地充当行动指南，所以它们包含了内在的价值判断，即为了值得做的行动而值得了解什么。

(c) 佛陀经常强调的另一个因素是正确的专注。他将这个因素比作食物，因为它给了你走这条路的力量（[AN 7:63](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_63.html)）。正确的专注的水平由他们的感受基调决定：狂喜或清新、愉悦和宁静的水平。事实上，可以有意识地培养这些情绪基调，这意味着它们可以在你修行时暂时缓解痛苦。这条路并没有把所有的回报都留到最后。

尽管如此，它仍然需要工作。尽管四圣谛回应了你对彻底结束痛苦的渴望，但它们并没有迎合你想要通往解脱之路容易的愿望，也不会遵循你先入为主的观念。这意味着您需要确信该路径至少值得一试。正如佛陀指出的那样，苦难和压力的反复现实迫使你坚信至少可以通过某种方式结束苦难。为了让你对佛陀对苦难的分析及其终结之道产生这种信念，你需要培养对

——教导这条道路的人和

在解释正道本身的语言中产生信念，

——到你愿意真正尝试的地步。

这三个问题定义了四圣谛的社会维度。

在接下来的九章中，我们将讨论佛法如何分析这三个问题，目的是达到超越社会维度的实相，在那里，终结痛苦的愿望得到彻底满足。

**第二章**

*真正的老师*

在佛陀第一次开示之前，他必须与听众-五位比丘建立正确的关系 ( [Mv I.6.10–31](https://dhammatalks.org/vinaya/Mv/MvI.html#pts6_10) )。他需要让他们相信他知道他在说什么，他会告诉他们真相，而且他们会从中受益。换句话说，他必须让他们相信他知识渊博、诚实且富有同情心：任何人都希望老师具备这些品质，教导他们如何结束苦难。

到目前为止，佛陀已经与五位比丘有了一些渊源。六年来，他们一直是他的侍从，期间他曾极度苦行，在寻找不死之道时差点饿死。当他意识到如果他继续这些苦行，他会在没有实现他的目标的情况下死去，他又开始节制地进食。五僧见此，认为他已经放弃寻找，他们厌恶地离开了（[MN 36](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN36.html)）。

事实是，佛陀丝毫没有放弃。实际上，他第一次洞悉了通向不死之道的要素之一，即正定修行。但他的身体如此消瘦，他无法达到那种定力。这就是他又开始进食的原因。

不过，在他们眼里，他已经懈怠了。因此，当他觉醒之后，他找到他们来教导他们时，他必须说服他们，让他们相信，听从他的教导并遵循他的指示是值得的。起初，他们反抗。当他告诉他们他现在已经觉醒，他已经证得不死，并且他可以教他们如何也可以遵循通往不死的道路时，他们拒绝了他的说法。自己懈怠了，怎么可能找到不死之道？他三次提出自己的主张——在当时的文化中，这是他真诚的标志——但他们三次拒绝了。然后他提醒他们对他的真实性的了解：他以前有过这样的声明吗？不。

所以最终五人组愿意听。佛陀教导他们四圣谛以及适合每个人的责任，在谈话结束时，五人中的一位第一次瞥见了不死。佛陀现在有一个证人来证实他的说法。不久之后，他便帮助五人全部达成目标。

这是在佛陀最初几年的教学生涯中一再重复的模式的第一个例子：他必须让听众相信他的知识、他的真实和他的慈悲。当他们看到他正是他们在寻求灭苦的过程中所寻找的那种老师时，便愿意将他的教导付诸实践，并获得了预期的结果：要么完全觉悟到苦的尽头，要么获得一瞥的目标，并知道他们最终会到达那里。

在担任老师的角色时，佛陀将自己呈现为他所谓的令人钦佩的朋友。听从他的指示并遵从他的指示，就是与他建立了令人钦佩的友谊。他后来对这种友谊的定义也适用于其他可靠的老师（[AN 8:54](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_54.html)）。

简而言之，要建立令人钦佩的友谊，首先要寻找一个行为体现四种品质——信念、美德、慷慨和洞察力——并且鼓励其他人也培养这些品质的人。然后你建立了一种关系，在这种关系中你也试图在自己的行为中效仿这些品质。佛陀说，这种关系是在痛苦的尽头觉醒的最重要的外部因素（[Iti 17](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti17.html)）。

在这里信念指的是坚信佛陀的觉悟，特别是对佛陀在觉醒过程中发现的业力*（karma）*原则：你的快乐和痛苦的体验来自你自己的行为，无论是现在的还是过去的。

美德是指戒掉五种伤害：杀生、偷盗、邪淫、妄语、吸毒。

慷慨是指不仅在物质上慷慨，而且在时间、精力和知识上也慷慨。

明辨意味着理解因果原理，因为它们可以被掌握，从而结束痛苦和压力。

在这四种品质中，信念和明辩与老师的知识有关，美德与老师的真实和慈悲有关，慷慨也与老师的慈悲有关。

除了定义令人钦佩的友谊之外，佛陀还设立了戒律，以训练他的弟子成为自己和他人令人钦佩的朋友。围绕这一命令，他建立了一种培训和学徒制文化，鼓励建立令人钦佩的友谊，世代相传。该培训的几个方面特别旨在确保在他留下的文化中培养知识、真实和同情的价值观——这种文化一直延续到今天。

*在知识方面，*他训练学生进行交叉提问。如果教学中有任何他们不理解的地方，他们被鼓励要求老师澄清——并不断地询问，直到他们理解得足够好，可以将教义付诸实践。佛陀将这种教学方式与他所谓的“夸夸其谈的训练”进行了对比，在“夸夸其谈的训练”教学中，老师使用华丽而崇高的词语进行教学，但却没有明确的含义，学生们被劝阻不要问这些词语准确的含义到底是什么（AN [2 :46](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN2_46.html) )。

因为交叉提问的训练是以学生的理解力为目标，也是在训练同情心。教学行为不应服务于教师的荣耀或知名度，而应服务于学生从中受益的能力。

*在诚实方面，*佛教僧尼的生活规则鼓励他们在三个方面诚实：

(a) 首先，他们应该诚实地观察自己的行为。制定规则的目的是，如果僧侣违反了规则，那么罪行的严重程度通常取决于行为背后的意图，以及导致这种行为的观念。例如，拿走你认为是属于自己的东西不会受到惩罚，而拿走——带着偷窃的意图——你正确地认为属于别人的东西可能会让你被永久驱逐出僧团。这些心理因素在判定是否违法时的重要性，迫使僧侣们不仅要注意他们的身体行为，还要注意他们行为背后的意图和感知。它还使他们敏感地意识到，他们的看法往往是错误的这一事实。如果他们认真对待他们的训练，他们必须一次又一次地检查他们的感知，以确保它们是准确的。这方面的真实性可以称为*观察中的真理。*

(b) 当比丘被指控犯有罪行时，他应如实向审判案件的比丘报告他的行为。他们被指示在确信被告对他所做的事情说的是实话之前不要结案。这方面的真实性可以称为*报道的真实性。*

(c) 当一名比丘指责另一名比丘犯错时，他应该如实陈述指控的依据：是基于他所看到的吗？他听到了什么？或者只是他所怀疑的？审理此案的人必须确保原告没有夸大其证据的力度。真实性的这一方面可以称为*引用中的真实性。*

正如我们将在第 9、10 和 11 章中看到的那样，这三种形式的真实不仅在社会上，在僧侣社区内，而且在内部，在你对待修行的方式中发挥着作用。就像你寻找一位在这三种方面诚实的老师一样，当你检视你在练习中提出的观点的和训练你的思维时，你也应该在同样的三种方面是诚实的。

*就慈悲而言，*僧尼们被嘱咐自由地教导佛法，而不是为了佛法的教导而接受报酬（[AN 5:159](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_159.html)）。佛陀本人以非常强烈的措辞拒绝他人为他的教导支付任何费用（[Sn 1:4](https://dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_4.html)）。这是因为当佛法被视为礼物时，才能得到最好的学习。毕竟，佛法强调慷慨的美德是令人钦佩的友谊的特征，也是修行的基础，而教导慷慨的最好方法就是慷慨地教导。

正是出于这个原因，僧尼们才被要求必须靠他人的布施生活，主要有两个目的：第一，他们没有教法的压力，因为他们的需求得到了满足，所以他们没有理由使用佛法作为一种谋生手段。第二，依靠他人的慷慨而生活，鼓励他们怀着感恩的心，并通过善修和以慷慨的心供养佛法来表达这种感激之情（[Iti 107](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti107.html)）。

当然，即使在一个旨在培养知识、真实和慈悲价值观的文化背景下，也有可能不是所有的僧尼都完全吸收了这种训练。在佛陀的比喻中，有的人像舌头，能立即知道汤的味道，有的人像勺子，永远坐在汤里，永远不知道它的味道（Dhp 64 [）](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch05.html#dhp064)。这在佛陀时代是这样，现在也是这样。仅仅因为一个人可以声称是这种文化的产物，并不意味着他/她有资格教书。

出于这个原因，佛陀还为潜在的学生制定了标准，用于判断潜在的老师在多大程度上体现了知识、真实和慈悲的品质。这是为了帮助您避免用勺子学习。

这些教训出现在更大的背景下，佛陀分析了在觉醒到真理时所应遵循的步骤（[MN 95](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN95.html)）。找到一位真正的老师是第一步，而这一步的首要要求是培养你自己的真实品质。正如佛陀所说，除非你自己有一些正直，否则你无法判断另一个人的正直（[MN 110](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN110.html)）。同时，你必须善于观察，愿意花时间与老师相处，观察他/她的行为，直到你确信老师值得你信任 ( [AN 4:192](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_192.html) )。

这就是为什么佛陀在学生身上寻找两种品质：学生要善于观察和不欺骗（[MN 80](https://dhammatalks.org/books/OnThePath/Section0007.html#sec30)）。善于观察意味着您会仔细观察自己和他人的行为。你能迅速而客观地看到自己的优点和缺点，以及他们的优点和缺点。不欺骗意味着你如实向他人报告你的行为，不隐瞒自己道德上的任何过失。

除了在老师身上寻找诚实之外，你还在寻找一个知道什么对你最好，真正把你的最大利益放在心上的人。佛陀不认为所有的教导都是一种权力游戏，是一种将他人置于老师控制之下的努力，诚然，世界上确实存在这样的教法，但如果一位老师向你展示了彻底结束痛苦的正确方法，你会感受到他是有多大的慈悲心吗？当老师，用佛陀的话来说，对教学有这样的态度时，这完全是为了你的利益：

*“这就是讨论的目的，这就是劝告的目的，这就是接近的目的，这就是倾听的目的：即，通过不执着来解脱心灵。” —*[*AN 3:68*](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_68.html)

为了找到那种愿意看到你解脱心灵的人，佛陀建议了三种方法来测试老师的知识、真实和慈悲。花时间和看起来知识渊博的老师在一起，并尝试用这三个问题来衡量老师：

1. 对于智慧：这个人是否教导了一个贪、嗔、痴的人难以了解的真理？

2. 对于真实：这个人是否有贪婪、厌恶或妄想，这将会激发他/她声称他/她没有的知识？

3. 慈悲：这个人是否有贪、嗔或痴，会激发他/她让另一个人做会导致那个人长期受到伤害或痛苦的事情？

如果第一个问题的答案是否定的，或者其他两个问题中的任何一个的答案是肯定的，请寻找另一位老师。如果第一个答案是肯定的，而另外两个答案是否定的，那么你可以继续觉醒真理的下一步：培养对老师的信心，亲近并聆听他/她必须教授的法。当你听闻佛法时，记住你将听到用语言表达的真理，而这些话语是要付诸实践的。

**第三章**

*话语的真相*

正如我们已经看到的，佛陀看到用语言表达的每一个真理都是工具性的，是达到目的的一种手段。这符合一个事实，即所有的词语都是由头脑虚构的，而且——正如他自己观察到的——所有的虚构都是为了某种目的而组合在一起的。他们注定要服务于一个目标。

佛陀选择他的话语是为了让它们服务于最有益的目的：引导听者走向痛苦的终结。

有一次有人问他是否会说任何让别人不愉快的话，在他回答的过程中，他解释了他用来决定什么值得说什么不值得说的框架 ( [MN 58](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN58.html) )。该框架归结为三个问题：

这些话是真的吗？

它们有益吗？

现在是说一些令人愉快的话的正确时机，还是说一些令人不快的话的时候？

如果事情不是真的，他不会说出来。如果是真的但没有好处，他是不会说的。只有当它是真实且有益的时候，他才会继续讨论第三个问题：考虑到他的听众和他们的心理状态，以令人愉悦或令人不快的方式表达该真理是否更有益？

很容易看出悦耳的话语是多么有益。听众往往乐于听取他们的意见。至于不悦之语却有益，佛陀打个比方：如果一个男婴把尖锐的东西放在他的嘴里，那么如果你对这个男孩有慈悲心，你就会竭尽全力去拿那个东西出来，即使这意味着流血。你的目标是不要让他吞下物体并造成更大的伤害。同样地，如果佛陀看到人们做出对自己或他人有害的行为，他有时会严厉警告他们，既要他们停止那些有害的行为，又要让他们在有观众的情况下让观众知道那种行为绝对不应该被当作榜样来效仿。

佛陀设定框架的方式有两个重要的要点。第一个是，当他经历真/假、有益/无益、令人愉快/不愉快的各种可能组合时，有一种组合他甚至不认为是一种可能性：一个陈述可能是错误的，但可能是有益的。对他来说，唯有真言，方能长远受益。他认为有用假话的这种想法毫无用处。有些虚构的话在短期内可能是有益的，但从长远来看，它们最终会造成伤害：要么误导听者，要么破坏听者的信任。

第二点是，佛陀也不认为不愉快的话必然有害。人们不会因为听到他们不喜欢的话而受到伤害，特别是如果这些话是为了让他们受益的话。当然，这里的技巧在于知道使用此类词语的正确时间和地点，这样它们才能真正产生预期的有益效果。

这意味着佛陀对真理感兴趣——作为语言——不是为了它们本身，而是为了它们如何发挥作用。这就是为什么当经典描述佛陀的教导风格时，它使用了四个动词：他不仅会*教导*他的听众，而且他还会*敦促、唤醒*和*鼓励*他们。换句话说，他不会只是给他们关于灭苦之道的信息。他也会设法让他们遵循这条路。就灭苦之道的要素而言，信息是让他们对如何解决痛苦的问题有正确的看法；敦促、唤醒和鼓励是为了让他们产生追随正道的愿望——这种愿望位于正决心和正精进的核心。

毕竟，他的教导的目的是让他的听众了解痛苦结束的现实。仅仅听这些话不会让他们到达那里。他们必须理解这些话并付诸行动。在某些情况下，他们会在他讲话时这样做。他们学习他的课程，并利用这些课程来观察自己的心，履行适合四圣谛的职责，并在此时此地达到一个或另一个觉醒的层次。例如，这就是他第一次演讲时发生的事情。在其他情况下，听者会接受他的话，然后按照他的话进行练习，在他们自己离开的时候自觉达到目标。

这四个动词可分为两类：他的指示是*描述性的：*真实到它们准确描述了应该知道什么是痛苦，它是如何产生的，以及如何结束它。他敦促、唤醒和鼓励他的听众的话是*表现性的：在某种程度上是*真实的，它们激发了实际可能的行动，基于对现实的准确描述，并会产生正确的结果——痛苦结束的现实.

佛陀的描述性词语和表现性词语都算工具性的。它们的不同之处仅在于它们以不同的方式发挥作用。描述性词语为您提供了一张通往苦难尽头的地图，包括对此目的有用的信息并省略了不相关的细节。一个例子是佛陀对四圣谛的详细分析。表现性词语鼓励您按照地图进行操作。例如，他的教导让你的思想准备好接受他对如何结束痛苦的分析，一旦你接受了这个分析作为一个有效的假设，这些教导就会激励你根据该分析进行实践练习。当你到达目标时，你不再需要遵循地图——除了为了别人的利益向他们展示之外——你可以把它放在一边。

佛陀对行之有效的话语的渴望不仅塑造了他的教学风格。它也塑造了他建议他的听众用来确定什么是真法，什么不是的标​​准。仅仅因为在经文中可以找到声称来自佛陀的话语，并不意味着它们一定是真正的佛法。毕竟，正如他所说，人们可能会错误地记住他的话。他的听众可以确定教义是真实法的唯一方法是，如果*他们*足够真实，可以将这些语言用于测试，看看它们是否真的有效。

这是早期佛典最有趣的特征之一。佛陀知道传统必须由老师和经典传下来，但是当那些经典列出各种判断真理的真假标准时，其中一个错误的标准是声称某件事是真的，要么是因为它是由你的老师教导的，要么是因为它是在经典中找到的。真正的标准是，必须对教法进行检验，看看它会导致什么样的行为，以及这些行为的结果是什么。

然而，这并不意味着人们可以随心所欲地有效地检验佛法。经典规定了一种方法来检验教义的真实性——任何教义——这种方法是佛法的核心，就像科学方法是科学的核心一样。正如只有当研究者正确遵循科学方法时，一项发现才算是科学知识一样，只有当你按照法的方法来检验法时，法才能被称为真正的法。

与科学方法一样，正法方法对于一个真理标准是否充分，给出了什么可以和不可以作为证明，有着非常明确的标准。

经典将以下理由列为不充分的证据（[AN 3:66](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_66.html)；[MN 95](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN95.html)）：教义不正确

只是因为你确信它一定是真的，

只因喜欢，

只是因为它合乎逻辑，

只是因为有可能，

仅仅因为它与你持有的其他观点一致——无论是通过推理还是通过类比——

只因它被不间断的传统传承下来，

只是因为它在圣经中被发现，或者

只因是你拜为师的人说的。

符合这些标准的陈述可能是真的，但也可能是假的。

*什么才算*是充分证明的，基本标准在原则上非常简单：一个教义是真实的，如果在付诸实践时，你可以看到它产生了承诺的结果，那么它就是正确的。

当然，你可以通过将陈述付诸实践并判断结果来检验陈述的真实性，这一想法本身就对现实的本质做出了一些基本假设。科学方法和正法方法都是如此。这两种方法都做出以下假设：

***因果关系遵循一种随着时间的推移而成立的模式****。*换句话说，因果关系并非完全混乱，它们所遵循的模式不会从一个时刻到下一个时刻任意改变。如果是这样，那么一个今天测试为真的假设，明天就不一定成立了。

***因果模式不是完全确定的。***你至少有一定的自由在当下做出选择，这将改变当下的情况。换句话说，你的行为并不完全由过去决定。如果是的话，你就无法操纵一种情况，看看哪些操纵对其他事件有影响，哪些没有。你无法进​​行科学实验，也无法尝试不同的信念，看看它们对你的行为有何影响。

***头脑有影响事件的力量****。*这不完全是由物质原因决定的。如果是这样，您就不能设计一个实验来检验一个假设，而采用一种观点作为假设的行为也不会对您的身体或语言行为产生影响。

这些假设对于正法方法来说是如此基本，以至于通常不会去寻找辩论的佛陀，实际上找到了教义上否定它们的老师并与之争论。他的目的是展示他们的观点如何对相信他们的人造成伤害。用他的话来说，否认因果关系或教导确定性因果关系的学说让学生在面对痛苦和磨难时感到无助和困惑（[AN 3:62](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_62.html)）。

正法方法做了一个科学方法不需要的额外假设：

***导致长期福利和幸福的行动优于导致长期伤害和痛苦的行动。***

佛陀认为没有必要证明这个假设。他没有兴趣教那些不愿意接受它的人。

在佛法修持的背景下，你在修行中检验真理的能力是复杂的，因为许多教法在产生结果之前都需要付出长期的专注努力。正如佛陀所指出的，在你至少第一次瞥见不死之前，你不会真正了解他的教义，而那一瞥可能需要一段时间才能实现。对五比丘来说，时间并不长。但对许多人来说，这需要多年的练习。在这种情况下，你需要有充分的理由相信你为检验教义所做的努力是有意义的，而且它们不是在浪费时间。否则，您早在完成测试前放弃了。

这就是为什么佛陀为了鼓励他的听众，会使用说服的方法，严格来说列在证据不足的清单中。例如，他会经常使用逻辑和类比来说明他的教义是如何合理的。尽管如此，他还是小心翼翼地指出，他并不是说这些陈述是彻底的证明。他建议他的听众 “捍卫真理”， 用他的话说，就是要非常清楚为什么他们确信某个特定的教义值得在实践中检验。换句话说，如果你相信一个教义的价值，因为它看起来合理，你应该承认这个事实，承认你仍然不知道*它*是真的。您只是有充分的理由将其作为可行的假设。

至于衡量什么才是正法的标准，佛陀列出了两个清单。第一个清单给出了一系列与目标同义的心理素质：如果将一种教法付诸实践，它会导致彻底的醒悟、冷静、止息、平静、证悟、自我觉醒、解除束缚，你就知道这是真正的法。（[AN 7:80](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_80.html)). 这个列表强调了一个事实，即在你第一次尝到觉醒滋味时，你才真正了解佛法的真相。不过，与此同时，这份清单给出了一些伴随觉醒而来的精神品质的概念。例如，觉醒意味着你不再着迷于痛苦的原因，因此你不再想以它们为食。冷静意味着你不再渴望继续制造痛苦的原因。

第二个清单从两个与目标同义的品质开始——冷静和解脱——然后继续包括其他有助于你达到目标的品质：你知道如果你遵循的修行符合佛法，它会导致摆脱自负、让你谦虚、满足于生活的物质需求、不与他人纠缠、激发毅力（与懒惰相对），并在物质需求上减轻他人的负担（[8:53](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_53.html)）。这最后六种品质为您提供了一些现实，可以用来衡量您一路走来的实践：不仅是在您自身发展的品质方面，而且在您的实践对他人的影响方面。

有些人争辩说，有许多佛法教义无法以这种方式加以检验。例子包括关于重生的事实和业力在影响重生中的作用，因为它们不涉及可以在当下衡量的行为或发展心理素质。但这种说法根本不成立。对这类问题的看法涉及选择采用它们的行为，而这种选择的结果可以通过它们在你此时此地所激发的行为来衡量。正如佛陀所指出的，如果你接受轮回的发生并受你行为质量的影响这一观点，你就会比不这样做的人更倾向于在你的行为中始终如一地保持善巧和无害。（MN [60](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN60.html) ).

因为对佛法真理的考验涉及你内在所培养的品质，所以它也是对你自己真理的考验。要成为正法的有效判断者，您需要训练自己成为可靠和诚实的观察者。这就是为什么佛陀一开始就寻找诚实和善于观察的弟子。这也是为什么修行之道涉及培养能够进一步训练你的诚实和观察力的品质。这在正念和正定修行的核心三个品质列表中很清楚 ( [MN 10](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN10.html) )：

*正念*(a) 记住你所做的，以便你可以随着时间的推移衡量你的行为的结果，以及 (b) 记住如何识别心中生起的善巧和不善巧的品质，以便你知道怎么处理他们。

保持*警觉*，清楚地知道自己在做什么以及从行动中得到的结果。

热忱：*投入*努力，尽你所能地练习。

佛陀指出，如果你真的修行，不管你愿不愿意，你都会得到结果，但他也指出，正精进必须涉及欲望：你必须想要去做，通常是在面对欲望被拉向其他方向时。

这在实践中意味着——当你准备对佛法和你自己进行测试时——你需要非常真诚地渴望结束苦难，以至于你愿意对佛法进行公平的测试。如果它不起作用，你真的很想知道，这样——就像佛陀在追求不死一样——你可以到别处寻找一条更好、更有效的道路。如果佛法*真的*有用，你也真的很想知道，这样你就能享受付诸实践的结果。

如果你以这种方式专注于对真正幸福的渴望，你将处于理想的位置，来检验佛法真实性的程度。

**第四章**

*一步步走向真相*

对于现在的许多人来说，四圣谛是他们了解佛教的第一件事。这很讽刺，因为佛陀自己经常发现，他必须首先让听众做好准备，培养正确的心态，才能正确地接受四圣谛。毕竟，他并不关心教人们佛教，他更专注于满足他们的需要——克服痛苦——并让他们处于最佳的心态来接受他在这个话题上的教导，这样他们就会愿意按照这些教导采取行动并从中获益。他通过事先教他们其他主题来做到这一点。只有当他们接受他的初步教导，并让他们的心灵和头脑被这些教法所感动时，他们才会愿意接受四圣谛并付诸实践。

这是因为四谛指出了很多人难以接受的欲望的双重性：他们共同的欲望——他们倾向于心甘情愿、快乐地追随的欲望——实际上是痛苦的原因，而导致痛苦终结的欲望需要训练。

导致痛苦终结的欲望在塑造四圣谛中的核心作用可以从佛陀用来说明他的整个教义的比喻中看出。它们都是人们以一种善巧的方式根据欲望行事的形象。我们已经注意到木筏的形象：为了安全，想逃离这江岸的险恶，所以拼了一个木筏，可以扶着渡河安全到达对岸。佛法的语言是如何建造木筏的指示；佛法的修行就是木筏本身。

另一个形象是寻找：人们寻找物品——比如一只强壮的公象来工作，或者一棵树的心材来建造坚固的东西——佛法告诉他们如何找到他们想要的东西。

另一个形象是，佛法是你如何在战斗中行动的指南，这样你才能获得想要的胜利。

然而，与四圣谛最相关的形象是，佛陀将自己比作希望病人健康的医生，将佛法比作医学（Iti 100；[AN](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti100.html) 10 [:108](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_108.html)）。几个世纪以来，许多人都注意到四圣谛如何像医生对疾病的治疗方法：痛苦的真相描述疾病的症状，痛苦起源的真相诊断了疾病的原因，痛苦停止的真相给出疾病可以完全治愈的预后，而道路的真相描绘了实现治愈的治疗过程。

鉴于四圣谛如此专注于欲望问题，佛陀认为有必要敦促他的听众了解放弃他所批评为卑鄙的欲望的价值，并发展圣洁的欲望取而代之。正如我们将要看到的，在他列出的痛苦原因的清单中，第一个卑鄙的欲望就是对感官享受的渴求。不过，他的大多数听众都将这种渴望视为他们最亲密的朋友和伙伴。在他们看来，感官欲乐是他们逃避痛苦的唯一途径。所以他不能简单地告诉他的听众关于那个朋友的危险。他首先必须鼓励他们改变拥戴的感觉。为了诱导这种内心的改变，他不得不使用可以扩展他们想象力的表演性真理，以了解发展新的、更可靠的内心朋友是可能的，也是明智的。

简而言之：他必须在他们心中唤起在追求幸福的过程中采取更高尚态度的愿望。

他这样做的方法被称为循序渐进的开示*（anupubbī-kathā）。*有趣的是，尽管他在教学生涯中多次讲过这篇演讲，但经典从未给出演讲本身的完整剧本。我们所拥有的只是它涵盖的主要主题的列表（[MN 156](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN56.html)）：

给予，

美德，

天堂，

感官欲望的弊端，以及

放弃的回报。

没有录制剧本的原因之一可能是佛陀根据具体情况对其进行了更改，根据他的听众对这些主题进行了不同的处理。经典告诉我们，听众千差万别：佛陀曾对一位国王和他的一大群臣民开示此法；在其他时候，他把它教给一个富有的放债人、一个富有的家庭主妇和她的女儿、一个贫穷的麻风病人，甚至一个受雇暗杀他的弓箭手。考虑到这种话语既是描述性的又是行为性的，因此可以合理地推断，比方说，关于给予的演讲对国王来说很有说服力，但对一个可怜的麻风病人可能就不起作用了。因此，佛陀必须选择适合听众的话语。

然而，即使我们没有这次演讲的剧本，我们也确实有关于他在其他场合如何涵盖这些个别主题的详细说明。这些其他的叙述至少可以让我们大致了解这些循序渐进的话语可能会说些什么。

佛陀关于**给予**的最重要的观点之一是，你应该在你受到鼓舞的地方送礼物。在讨论给予的话题时，他着重于礼物是自愿的，而不仅仅是习俗问题。礼物应该是自由赠送的，这一事实是如此重要，以至于在设计他的寺院文化时，他确保捐赠者选择捐赠地点的自由始终受到保护。例如，如果人们走近一位僧侣，问他们应该在哪里布施，他应该说：“把你的礼物送给能被很好地使用的地方，或者会被很好地照顾的地方，或者会持续使用很长时间的地方，或任何你觉得启发心意的地方。” ( [NP 30](https://dhammatalks.org/vinaya/bmc/Section0015.html#NP30) )

尽管如此，佛陀指出，通过将布施作为一种技能来对待，布施所带来的快乐可以大大倍增。

这个技能有四个维度：

你给予的动力，

你给予时的态度，

您选择的礼物收件人，以及

您选择送什么礼物。

关于动机：最低的动机是送礼物，因为你期望在死后通过业力的结果得到类似的东西。佛陀说，更高的动机是给予是好事。一个更高的动机是，“'我很富裕。这些人的生活并不富裕。对我来说不合适……不给那些不富裕的人送礼物。” 比这更高的动力是当你意识到送礼物会让你的心灵快乐和平静时。最高的动机是当你给予时，不是因为你期待从礼物中得到任何回报。你的慷慨只是心灵和思想善良的一种表达。([AN 7:49](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN7_49.html) )

因此，为了充分利用这份礼物，您会尝试培养越来越高的动机，但需要注意的是，最高动机仅适用于那些达到倒数第二个觉醒水平的人。在此修行阶段之前，最好专注于布施的行为如何使心快乐和平静。这为您的练习提供了能量和进一步的动力。

给予作为一种技能的第二个维度是你给予时的态度。你用心地给予，你给予时坚信会有好事发生，你给予时对接受礼物的人有同理心，而不是认为你只是把礼物扔掉了（AN 5: [148](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_148.html)） . 当你以正确的态度给予时，接受者会很高兴收到你的礼物，并且更愿意善用它。

至于第三维度——最好的接收对象——佛陀说​​最好布施给没有贪、嗔、痴的人，或者正在修行克服贪、嗔、痴的人（[AN 3:24](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_24.html)）。这些人最有可能充分利用礼物。当你看到这一点时，你会为自己的付出感到很高兴。

最后，关于送礼的时机，佛陀说要适时布施。换句话说，你送礼物的时间和地点都合适，而且你会专注于收礼人特别需要的时候。此外，您给予时不会对自己或他人产生不利影响（[AN 5:148](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_148.html)）。换句话说，你不会给予太多以至于你没有足够的东西来供自己使用，你也不会偷礼物送给别人。

值得注意的是，佛陀从未提及礼物的物质价值作为衡量礼物所创造善的标准。他只是观察到，在送礼时，最好送一些至少与你自己使用的东西同等价值的东西。这样，您在回想礼物时会感到更加快乐。

当你把给予作为一种技能发展起来时，给予的行为会让你在做之前感到高兴，在做的时候头脑清晰，在做完之后心满意足（AN 6:37 [）](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_37.html)。

这样，给予的行为本身就是幸福的源泉。但它也提供了进一步的长期结果：人们会发现你很有魅力，他们会钦佩你，你会有良好的声誉，并且你会毫不羞愧地接近人们。这些都是今生的利益。至于来世，你慷慨大方的事实往往会导致重生天堂，在那里你会比那些不那么慷慨的人更耀眼。如果你回到人的层面，你就会变得富有，并倾向于享受你的财富（[AN 5:34](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_34.html)）。

**第二个话题是美德**，是指不故意破五戒：

反对杀戮，

反对偷窃，

反对非法性行为，

反对说谎，和

反对服用麻醉品。

佛陀指出，当你在所有情况下都刻意持守这些戒律时，你就是在给予所有人普遍的安全。换句话说，任何地方的任何人都不必担心您的行为会造成伤害。当您以这种方式给予普遍安全时，您也将分享这种安全（[AN 8:39](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_39.html)）。

佛陀确实指出，有时候持戒可能会让你在财富、健康或亲戚方面遭受损失。例如，不说谎可能会在生意上处于劣势，不偷盗可能会导致自己和亲人挨饿。但就你长期的福祉而言，与你故意破戒所带来的损失相比，这种损失微不足道（[AN 5:130](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_130.html)）。

这些戒律体现了无害的原则。与给予的行为一样，坚持这一原则的行为，即使在困难的时候，本身就是幸福的源泉。这可以立即看出，因为它为您提供了健康自尊的坚实基础。它还带来长期利益：如果您以一种高尚的方式生活，您的财富往往会稳固而持久；你有可靠的好名声；如果你去参加一群人的会议，你可以预料，没有人有正当理由指责你的行为不端；并且你死时不会感到困惑——换句话说，你会问心无愧地走向死亡 ( [DN 16](https://dhammatalks.org/suttas/DN/DN16.html) )。

至于死后的利益，有德行往往会导致重生天国。若还人间，所持诸戒，皆有福报：趋于长寿，财物不失，不会面临争斗和报复，你不会被诬告，也不会精神错乱（[AN 8:40](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_40.html)）。

奇怪的是，尽管佛陀经常提到往生天堂的可能性，但经典中对**天堂乐趣的描述却很少。**这可能是因为经典的编纂者更感兴趣的是强调一个事实，即有一种比天堂更高的幸福：完全的解脱。关于天堂，他们只能说有纯粹感官享受的天堂，那里的色、声、香、味、触都完全令人愉悦。理想君王的幸福——富强英俊、爱臣民爱——只是天人幸福的一小部分（[MN 129](https://dhammatalks.org/books/OnThePath/Section0008.html" \l "sec86)）。

**相比之下，经典对于感官欲望的弊端**说得很多。在人的层面上，这些弊端是很容易看到的。正是因为感官享受，人们不得不工作，而且往往是在困难的环境中，即使他们的工作不能保证会带来他们想要的财富。即便如此，他们也必须保护自己的财富免遭窃取或落入可恶的继承人、小偷、嫉妒的对手或贪婪的政府之手。正是因为感官肉欲，家人相斗，国家相互开战，人犯罪被捉受刑罚，人们的行为方式会导致死亡后的糟糕结局。（MN 13 [）](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN13.html) ).

然而，鉴于在循序渐进的开示中，这个话题紧接着天堂的话题，佛陀很可能着重于天堂层面的感官享乐的弊端。在这个层面上，主要的缺点是三个：

第一，感官欲望永远无法完全满足。正如佛陀所说，即使下了金币雨，或拥有两座喜马拉雅山脉那么大的黄金山，也不足以满足你的感官欲望 SN [4:20](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN4_20.html)；[Dhp186](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch14.html" \l "dhp186)）。

第二，天堂的生活不会永远持续下去。当送你到那里的善业用尽时，你必须离开。

第三，享受过去业果的天人往往变得粗心和自满。很少有人考虑进一步发展他们的思想和行为的善良。结果，绝大多数天人在离开他们的天界后，堕落到低于人类的层面（[SN 56:102-113](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN56_102.html)）。

就好像轮回是一个恶作剧：你为了感官的快乐而修习布施和戒德的善，但随后那种快乐腐蚀了你的善，使你比以前更糟。那你就得再去人间修行，再修行善。

一次又一次的轮回。

与此同时，你因母亲、父亲、兄弟、姐妹、儿子、女儿的死亡而流下的许多轮回的眼泪，比地球所有海洋的水还要多（[SN 15:3](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN15_3.html)）。

当你以这种方式思考时，你就准备好寻找出路了。

这就是佛陀谈论**出离果报的时候。**这里的舍弃并不意味着舍弃快乐。相反，它意味着以不涉及感官享乐的方式寻找幸福。这些将包括通过将头脑集中在正确的注意力中可以找到的幸福和狂喜，从而导致更高的完全解脱的幸福。

当以这些方式找到快乐时，你可以简单地生活，而不用担心别人会嫉妒你或试图夺走你的快乐。这些形式的快乐没有任何感官享乐的危险。特别是，他们永远不会破坏你的善良。正定之乐可能来来去去，但解脱之乐永无止境。

当你能接受这种快乐比感官快乐更好的想法时，你就准备好接受四圣谛，它们会告诉你如何到达那里。

通过他解释这些主题的方式，以及他解释它们的顺序，佛陀正在完成两件事。

首先，*他谈到佛法的一些基本原则，同时将它们置于适当的背景下。*

两个主要原则是业和轮回，这是世间正见的两个基本教义：导致在轮回中产生快乐的行为的见地。

通过他对**业力**或行为的教导，佛陀指出你的行为是真实的并且会产生真实的后果，而这些后果遵循一个模式：善巧的行为——基于没有贪、嗔、痴——导致快乐结果; 不善巧的行为，带来痛苦的结果。

但与此同时，后果的模式并不完全是确定性的。你在当下的经历并不完全取决于你过去所做的事情。不管你过去的行为如何，你在当下总是可以自由地选择一个善巧的行动方针。没有这种自由，你就无法自由选择通往苦灭之道，而佛陀教导修行之道的整个想法就毫无意义。

这就是为什么他在讨论布施时强调动机和态度的作用，以及在讨论美德时强调意图的作用。正是在你对动机、态度和意图的选择中，每个人都能在当下找到自由。

至于**轮回，**佛陀在这里的讨论仅限于断言它真的发生了，它可以在许多层次上发生，没有一个层次的生命是永恒的，你根据自己的行为在这些层次上升或下降，如果你想要长期的幸福，那么当你计算应该采取什么行动和避免什么行动时，应该考虑这些事实。

这与这些教义的背景有关。佛陀对教导业力和重生不感兴趣。他强调的重点是他们在寻找可靠的幸福和结束痛苦的过程中所起的作用。换句话说，他展示了这些教义如何与每个人自第一次经历痛苦以来一直在进行的探索相关联：谁知道停止痛苦的方法？

此外，通过从慷慨和美德开始，他初步回答了他所说的存在于明辨之初的问题：“当我这样做时，什么会导致我长期的伤害和痛苦？当我这样做时，什么会给我带来长期的福利和幸福？” （[MN135](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN135.html)）

在这里，佛陀再次通过在对长期幸福的渴望的背景下定义洞察力，肯定了寻求避免痛苦的价值。他还将辨别力作为价值判断的一个问题：什么值得做，什么不值得？

至于他对这些问题的回答：布施行为会带来长期的福祉和利益。通过遵守戒律，你可以避免长期的伤害和痛苦。通过在回答这些问题时触及业力和重生的原则，佛陀展示了为什么这些问题是明智的——假设长期的幸福和痛苦是可能的，并且将取决于你的行为——同时定义了长期到底是多长时间。

因此，佛陀在他循序渐进的开示中表明，他的教法旨在尽可能大范围地解决痛苦的问题。无论他教导什么，如果你想理解它，你需要知道在这个语境中把它放在什么位置。

通过将此作为他的背景，他不仅在帮助你理解他的教义。他还帮助您以最富有成效的方式在情感上与他们建立联系。换句话说，他正在帮助你让你的头脑和你的心灵都围绕着他们。有些人在了解业力和轮回时，会立即想到他们过去做过的坏事，并认为这些教义是负面的：威胁并证明惩罚和报复是正当的。这就是他们拒绝它们的原因。

但是，通过在寻求幸福的背景下介绍这些教义，佛陀展示了它们如何使这种追求成为可能和有意义。如果你在当下没有选择的自由，布施和戒德的行为就不会在内心和思想中反映出任何特别好的品质。你会做这些行为只是因为你不得不这样做。如果你和你周围的人在死亡时被消灭了，那么从更大的角度来看，布施或有德行将无济于事。一切以崇高的方式寻求幸福的努力最终都将一无所获。

所以当佛陀断言你确实有选择的自由，你的善行会带来长期利益时，他肯定你的崇高意图是有意义的，当你付诸行动时，它们会产生持久的结果。这些想法振奋人心。

这与佛陀在他循序渐进的开示中所成就的第二件事有关。*他正在与他的听众建立一种令人钦佩的友谊关系，同时促进他们内心的成长。*他使用表现性真理，希望能影响听众的内心和思想态度。但是，通过将这种影响置于令人钦佩的友谊背景下，他表明他这样做并不是仅仅为了权力或控制。实际上，他将听众的最大利益放在心上。他希望他们真正快乐。

通过从普通的日常活动开始讨论，而不是关于现实本质的抽象原则，他正在与听众的直接体验联系起来。他们过去做过一些事情，他肯定了他们的行为的力量可以改变他们所经历的快乐或痛苦的程度。与他那个时代的许多其他老师不同，他并不提倡否定人类行为力量的现实图景。相反，他告诉他的听众，他们从自己的行为中看到的是真实的：你可以通过你所做的来改变世界。

不仅是改变，而且是很好的改变：通过特别关注慷慨和美德，他正在以充分发展社交的方式与听众寻找幸福的经历联系起来。当你在慷慨和美德中找到快乐时，你也会让你周围的人快乐。在关注这一点时，他引起了听众更高尚的一面，确认它具有意义并且服务于真正的目的。

同时，通过描述布施和美德的感官回报，佛陀向他的听众表明他并不拘谨。他确实欣赏他们已经在肉欲中尝到的快乐，并且他理解他们想要更多的渴望。这让他们更愿意相信他，因为他最终指出了即使是最高感官享受的弊端，以及他们如何通过提高眼界和以抛开感官享受的方式寻找幸福而受益。当佛陀完成这项任务时，他的表现真理就完成了它们的职责。

用他自己的比喻来说，就好像他洗净了听众的思想，就像他在染色之前清洗一块白布一样。他们现在已经准备好接受四圣谛的染色了。

**第五章**

*第一圣谛*

佛陀开始解释第一个圣谛——苦谛——不是用一个定义，而是用一系列常见的例子：出生、衰老、死亡的苦；悲伤、哀叹、身体疼痛、痛苦和绝望；与不爱的人交往，与所爱的人分离，以及得不到你想要的。

除了最后一个，这些例子都不需要任何解释。经典将“得不到你想要的”解释为指的是你遭受任何其他痛苦的例子——比如老、病、死——并且想通过愿望或祈祷的力量从它们中解脱（[MN 141](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN141.html)）。无法消失这些形式的痛苦的挫败感只会在已经存在的痛苦之上增加更多的痛苦。相反，正如我们所指出的，你必须将你的愿望集中在遵循一系列行动上，这些行动实际上会结束所有这些形式的痛苦。

至此，佛陀对苦的解释所涉及的都是非常熟悉的事物。我们自己都以这些方式受苦，或者看到其他人受苦。

然而，接下来，他总结了所有这些例子的共同痛苦，这就是他进入陌生领域的地方。简而言之，他说，这五个紧紧执着的聚合体正在受苦。他说，这也是我们都经历过的事情，只是我们没有从这些方面来理解它。只有当我们了解了他在这个总结中所指的东西时，我们才能开始理解第一圣谛。

*首先，聚合*和执着这两个词*：*

“聚合”是巴利语词 khandha 的翻译*，*意思是“堆”、“群”或“团”。它还表示树干——我们将看到，这个意思实际上与当时的语境相关。使用英文术语“聚合aggregate”来翻译*khandha*来自于 18 世纪和 19 世纪欧洲哲学中流行的一种区分，即在有机统一体中协同工作的事物集团（称为“系统”）与其他纯粹随机的集团之间事物的集合，称为“蕴”。翻译为*蕴*因为“聚合”传达了一个有用的观点，即尽管被归类为五蕴的生理和心理过程似乎具有有机的统一性，但它们实际上是由离散的选择塑造的。不过，重要的是要记住，头脑确实会朝着目标塑造五蕴，虽然这些目标通常可能是随机的或相互冲突的，但它们也可能或多或少是一致的——这一事实使修行之路成为可能。

五种蕴是：

*形态（色）：*任何物质现象——虽然佛陀在这里的重点不是物质对象本身，而是对象的*体验。*就您自己的身体而言，主要关注的是如何从内部体验身体；

*感觉（受）：*快乐、痛苦或既不快乐也不痛苦的感觉基调；

*感知（想）：*识别、心理标记和识别体验的行为；

*造作(行)：*有意识地塑造经验；和

*意识（识）：*对六种感官的觉知（五种身体感官加上第六种心智）。

有些反常之处在于，“造作”一词在某些情况下涵盖所有五蕴，而在其他情况下却被列为五蕴之一，这有点反常。那是因为造作的心理行为塑造了你在空间和时间维度上对所有身心现象的实际体验。它从过去的行为所产生的任何蕴的潜能中进行选择，并将这些潜能转化为当下这些蕴的实际体验。“造作”作为其中一种蕴的名称，专门指的是这种心理过程。作为所有五蕴的术语，“造作”涵盖了造作的过程和由此产生的生理和心理造作现象。重要的是要注意，经典用动词来定义蕴——感受、感知、甚至形成“变形”——强调这些蕴是过程和活动，而不是固体事物。

至于“执着的五蕴”，这个说法并不是指五蕴会执着。相反，它指的是紧紧抓住蕴的行为。事实上，痛苦就在于执着。蕴在没有依附的情况下，其本身的体验可能会涉及一些压力，因为蕴会根据条件不断变化，但如果没有执着，这种压力就不会让人感到沉重。这就是说，第一圣谛所说的痛苦就是执着的痛苦。蕴不是问题所在。紧紧抓住的执着才是。

不过，要了解执着，您需要了解它执着的是什么。经常出现的问题是：为什么佛陀选择将身心体验分为这五种聚合类别？难道他不能用其他方式来分割它吗？

经典中没有给出这个问题的答案，但值得注意的是，每一种蕴都与进食行为有关。在佛陀的分析中，进食是所有众生共有的行为。事实上，这就是我们将自己定义为众生的方式：通过在进食时抓住这五项活动。当你进食时——无论是身体上的还是情绪上的——所有五种蕴都参与其中：

形态感*：*当你吃物质食物时，“形态”既指需要营养的身体形态——也指将用于寻找食物的身体形态——以及将被当作食物的物质对象。当你以想象为食时，“形态”适用于你在想象中为自己设想的任何形态，也适用于你从中获得乐趣的想象出的形态。

*感觉：*你从肉体或精神上的饥饿感开始，这种感觉驱使你去寻找食物；当你找到吃的东西时，那种愉悦的满足感随之而来；其次是当你真正吃它并减轻你的饥饿感时所带来的额外乐趣。

*感知：*你使用感知来确定你感到的饥饿类型，并确定你的经验世界中的哪些事物可以满足这种饥饿。感知也在识别什么是食物和什么不是食物方面发挥作用。这其实是我们最基本的认知之一：当孩子们在地板上爬来爬去遇到新东西时，他们会把它放在嘴里，以确定是否将其视为食物。

*造作：*在进食的背景下，这包括了思考和评估寻找食物的策略的方式，当你找到食物后占有它，以及如果原始状态不可食用则加工它的方法。

*意识*是意识到所有这些活动的行为。

这表明，尽管“蕴”这个词可能并不为人所熟悉，但它所指的活动不仅对所有众生都非常熟悉，而且与你对自己是谁的感觉密切相关。我们就是这样吃的。

当我们使用这些活动来进食时，它们会在我们的脑海中获得积极的联想。但在第一圣谛中，佛陀告诉我们，执着它们的行为就是苦。这是他对苦难的分析违背常理的第一点。

至于巴利语中的执着词*upādāna，*它的意思是 (a)食物和 (b) 摄取食物的行为——就像一棵树从土壤中获取营养，或者火从它的燃料中获取火焰一样。同样的意思也适用于头脑。*这就是将蕴*解释为树干的相关之处：我们以五蕴为食，就像火在树干燃烧时以树干为食一样。

这里的含义是，痛苦来自双重层次的进食：情感上的进食是通过进食过程中的活动来缓解我们身体和情感上的饥饿感。这是与常理背道而驰的第二点。通常，我们不仅喜欢紧紧抓住我们的食物，也喜欢紧紧抓住自己的行为。

要接受佛陀在第一圣谛中对苦的分析，我们必须对我们执着的事物和执着的行为本身培养一些冷静。这让第一圣谛难以接受，但这也是它高贵的原因。它教会我们退后一步，让自己摆脱饥饿。

我们通过遵循与这一真理相对应的职责来努力实现这种冷静。我们不是逃避痛苦或试图将它推开，而是带着*理解*它的目的耐心地观察它。我们需要亲眼看看痛苦如何不仅仅是身体疼痛或压力的事实。这实际上与执着的行为相同。当我们能够了解执取，直到我们不再有激情、厌恶或无知围绕它的地步时，就会达到完全的领悟。

理解执着的第一步是识别它的各种类型。佛陀列出了四个（[MN 11](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN11.html)）：

*感官享受执着：*热衷和渴望在幻想和计划感官享乐中寻找快乐。

*观点执着：*对世界结构和运作方式的看法的热情和渴望。

*习惯和实践执着：*对告诉你应该如何在这个世界上行动的想法的热情和渴望。

*自我主义的执着：对*定义你是谁或你是什么的方式的热情和渴望。

这个列表可能听起来武断和抽象，直到你意识到佛陀再次谈论的是一些非常基本的心理功能。感官执着是处理你*想要*的感官欲乐。观点执着与你对*世界是什么*以及*它如何运作的想法有关。*习惯和实践执着涵盖了你必须如何在这个世界上行动才能得到你想要的东西的想法。它着重于您*对应该做什么的想法。*自我主义的执着与你对自己的感觉有关（1）一个*行动者*，能够控制事件，试图根据世界运作的方式在应该做的事情和（2）*消费者*的需要之间进行谈判，当这些需求得到满足时，消费者会找到幸福。这两种自我意识都由作为 (3) 评论员的自我监督*，*他判断行动者的行为是否让消费者满意，并决定消费者是否应该提高或降低其满意度标准。自我的这三个功能是你寻找快乐的基本策略。

前三种类型的执着定义了你的自我行为和寻找幸福的舞台。这三种类型之间的力量平衡会因人而异，甚至在一个特定的人身上也会时时刻刻发生变化。在你想要拒绝所有的限制，去试图实现你的感官幻想时，你可能倾向于接受唯物主义的决定论世界观，在这种世界观中，感官追求不受道德判断的约束，世界应该劝告你无论在哪里都应追寻快乐。这是一种对感官的执着，它支配了你对世界的看法。当你想要相信你作为一个人的尊严，在于你有能力选择自己的行为时，你会倾向于采用一种非确定性的世界观，在这种世界观中，选择是真实的。在这种情况下，习惯和实践的执着决定了你对世界的看法以及你对感官享受的态度应该是什么。

很多情况下，人们会改变他们的世界观，以适应他们当下的感官欲望。也有一些情况下，他们的感官欲望与源自另一种欲望所执着的行事规范和世界观发生冲突，现代心理学已经详细描述了这种内心冲突所带来的痛苦，并不仅限于那些患有严重精神疾病的人。例如，弗洛伊德将其描述为自我不断需要在超我的应该、本我的欲望和现实原则的“是什么”之间进行协商。荣格认为这个问题是个体自我的应该和想要与无意识的应该和想要之间的冲突。无论您如何分析，这种冲突都是人类状况的共同特征。

然而，虽然前三种执着定义了自我运作的舞台，但佛陀认为自我主义执着是所有执着中最基本的一种。他说，事实上，只有在理解了这种执着的教法中，人们才能觉醒。那是因为你对自己是谁的感觉解释了为什么你投资于以某种方式看世界，并相信应该做某些事情才能实现你想要的。如果你没有为自己获得快乐的愿望，那么世界观或你应该如何行动的观点就不会在脑海中占据太多位置。

这可能就是为什么在所有不同形式的执着中，自我主义执着是佛陀在解释执着如何专注于五蕴时最关注的。根据他的说法，你可以将自我识别为与任何五蕴相同，拥有任何五蕴，包含任何五蕴，或存在于任何五蕴中（SN 22：1 [）](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_1.html)。例如，你可能把自己看成是你的身体，或者是你思想的主人，或者是一个包含所有五蕴的无限意识，或者是身体内的一个利用它的感官的小人，。

这四种可能性乘以五蕴给出了二十种可能的自我认同观点，你可能会坚持这些观点。

因此，自我主义执着是最重要的一种执着。如果我们仔细观察自我的三个角色，我们就能最清楚地看到为什么执着是痛苦的。作为消费者的自我，即使喜欢进食，也经常感到饥饿。如佛所说，纵使下金币雨，也不能满足人的肉欲。这意味着自我的行动者必须不断地工作——在想要和应该之间进行谈判，试图获得对事物现状的某种程度的控制——所有这些都是为了缓解消费者的饥饿感，同时自我作为评论员从不休息。

然而，如果不连根拔除其他类型的执着，就无法连根拔除自我感。鉴于自我是与世界谈判并试图弄清楚如何采取行动以获得快乐的东西，它的身份与其寻找想要的东西的策略和技能范围密切相关。这些反过来又取决于它如何看待*什么是什么*以及*应该做什么。*

当您进入一种不同的文化或当您所在的社会发生根本性变化时，您会最清楚地看到这种联系。世界已今非昔比，曾经用来取得成果的技能如今让你空手而归，你的身份也受到质疑。为了生存，您需要围绕新技能构建一个新的自我，以便在您行动的新舞台上进行谈判。

所以——鉴于自我的根源在它的感官欲望、它的世界观和它应该做什么的想法中纠缠——如果你想结束痛苦，你不仅要根除你的自我意识，你还必须根除其他三种类型的执着：你对世界运作方式的看法，你对感官的执着和你应该如何行动的感觉。

这些关于苦难的事实定义了其余三圣谛的策略。除非你放弃导致执着的欲望，否则痛苦是无法结束的：这是关于痛苦起源的第二个真理的信息。但这些欲望不会仅仅因为希望它们消失而消失。放弃它们的第一步需要发展一套替代的欲望，对你是谁、世界如何运作以及你应该如何应对这些新观点有新的认识。换句话说，你需要用欲望和执着来结束欲望和执着。这就是第四圣谛——苦灭之道的策略。一旦这条路径完成了它的工作，你也可以放弃它。当心灵完全没有欲望和执着时，它就能实现第三圣谛：痛苦的终结。

第六章

*第二圣谛*

第二圣谛称为痛苦起源的真理。“起源”这个词，*samudaya，*意思是“原因”——而且是一种特殊的原因：一种来自头脑中事件的原因。这就是这个真理的主要信息：痛苦的原因在于内心。你受苦，不是因为头脑中浮现的东西，而是因为脑海中流露出的东西。外界的事物——社会、气候——可能是残酷恶劣的，但它们并不是你痛苦的真正原因。如果是的话，那么为了结束苦难，你就必须让世界变得完美。但是这个世界拒绝完美。正如我们在第 4 章中提到的，即使是最高的天堂也是无常和不完美的。苦难永远无法停止。

但是因为痛苦的原因在于心灵，而且因为心灵可以被训练成圆满地完成四圣谛的职责，所以痛苦的结束是可能的。当你能够训练头脑舍弃来自内在的苦因时，任何经验世界中都没有任何事物能让你以任何方式受苦。

佛陀认为痛苦的根源是任何导致进一步“成为”的渴望，伴随着激情和快乐，现在在这里快乐，现在在那里快乐。

让我们看看这些话是什么意思。

渴望的巴利文*taṇhā*也有“口渴”的意思。正如痛苦是一种精神上的进食，痛苦的根源也是一种精神上的渴求。

要想进一步理解“成为”，最好的办法是先了解导致它的渴望的类型。

总而言之，有三种：对感官的渴望、对成为的渴望、对不成为的渴望。

*渴望感官享受：*正如我们在第 5 章中提到的，“喜爱感官享受”不是指感官享受本身，而是指头脑对思考和计划它们的迷恋。事实上，感官愉悦的很大一部分在于我们用来编织它的幻想：夸大我们过去的快乐，以此来激发对未来更多快乐的渴望。

*渴望成为：*成为*（bhava）*是在特定的经验世界中采取自我认同的行为。这里的“自我”一词可以指任何关于你是谁的感觉：有限的或无限的，物质的或无形的。“世界”既可以是内在的思想世界，也可以是任何一个外在的世界，生命生来就是为了追求自己的欲望而出生于其中的。

这些生成可以存在于三个层面中的任何一个层面：感官层面、形态层面和无形态层面。感官层面的生成包括五种身体感官的快乐或痛苦体验。形态层面的生成包括从内部感知到的身体形态的体验。无形态层面的生成将包括无限空间或无限意识等无形维度的体验。

在佛陀的分析中，外在世界的形成来自于内心世界的形成。在每一种情况下，他们都是从欲望开始的——例如，为了某种快乐，或者在世界上扮演一个特定的角色。然后，一种对世界的感觉围绕着那个欲望的对象凝聚起来。这个世界将包括一切与实现愿望有关的东西，以及任何可能阻碍它的东西。与此同时，一种三重的自我意识也围绕着欲望而发展——自我扮演着我们在第 5 章中提到的三个角色：作为行动者的自我、作为消费者的自我和作为评论者的自我。

例如，如果你想要某种口味的冰淇淋，相关的世界将包括最近的可以找到冰淇淋的地方，加上任何可以让你到达那里并获得冰淇淋的东西，以及任何会阻碍你吃到冰淇淋的东西。与你对冰淇淋的渴望无关的外部世界的其他方面——政治事件、500 英里外的天气——不会在那个特定的成为中发挥作用。

作为成为过程中的行动者，你的自我意识将包括你的身体，你的身体要么是有能力，要么是无能力获得冰淇淋。如果你可以制作冰淇淋，那么这项技能也将与那个特定的自我意识相关。如果您必须购买冰淇淋，您口袋或银行账户中的金额会更相关。你作为消费者的自我意识，当然是指获得冰淇淋后希望享受的“你”，而你作为评论者的自我意识则判断这种欲望是否值得追求，如果值得，则判断其他两个自我的工作是否让你满意。

在这里，你在其他情况下可能认为是自我但与你对冰淇淋的渴望无关的东西——你的宗教观点、你在社区中的地位——也不会成为你作为冰淇淋生产者或消费者的身份的一部分。

正如我们在第 5 章中提到的，你对世界的感觉和你在那个世界中的身份相互影响。如果您知道如何制作冰淇淋，您就会看到冰淇淋在某些领域的潜力。而如果你缺乏这方面的技能，你就不会想到去看。如果你生活在一个人们认为冰淇淋不健康的世界里，你作为消费者或评论员的自我意识将不得不选择，是将自己定位为一个追随主流观点的人，还是一个蔑视主流观点的人。

在一天的过程中，头脑会经历许多这样的生成，在每种情况下，往往会有不同的世界观和自我意识。这就是为什么你对自己是谁、和身在何处的感觉会变化得如此迅速。

*渴望不成为*是希望看到特定的成为结束的愿望。有多种原因可以激发这种渴望。例如，在某些情况下，你可能希望看到一个积极的结局，因为产生它的根本欲望已经被挫败（就像你爱上了一个人，然后又终止了这段关系）。在其他情况下，这是因为你对这个世界或你对自我的感觉在这个过程中涉及到一些意想不到的痛苦（比如你嫁给你所爱的人，但婚姻结果却是一场灾难）。也可能是因为，围绕着与第一个生成相冲突的欲望，你的头脑中出现了另一个生成（比如你陷入了一段糟糕的婚姻，并爱上了别人时）。在所有情况下，对不成为的渴望都会在逃离你所处的成为的渴望中找到乐趣。

这三种形式的渴望导致了以下四种形式的执着：当然，对感官享乐的渴望会导致对感官享乐的执着。对成为和不成为的渴求导致对在这个世界上的自我的看法，以及自我在与世界谈判时应该如何表现，以及剩下的三个执着对象（行动者、消费者、评论者）。

所有这三种渴望都有一个共同特征：它们都导致进一步的成为，“进一步”的意思是它们导致更多的状态，无论是在纯粹的精神层面还是在身体层面，为这个身体死后的重生创造条件。在所有情况下，最重要的是中心焦点位置：这些形式的渴望通过在特定位置（无论是身体上还是精神上）对欲望对象的愉悦而产生进一步的成为。这就是圣谛定义中的“此时此地、彼地快乐”这句话的意思。这个焦点位置充当了核心，围绕它可以形成自我感和生成世界。

渴望的行为不仅集中在预先存在的位置。他们还创造了新的地点，处于新的发展状态。这就是进一步成为的过程如何不断寻找或召唤新的世界来居住。旧有的世界可能会消失，但渴望可以不断地为新的世界创造可能性，而且可能永无止境。

很容易想象，在死亡的那一刻，这三种形式的渴望中的任何一种都会牢牢地控制住心灵。例如，当你在这个世界上的身份受到威胁时，连同你在这里能够找到的所有乐趣，你就会有一种强烈的渴望继续成为——成为某个地方、任何地方的某个人——并专注于你最想念的感官享乐。如果你的头脑没有受过训练，并且你一直在经历通往死亡的巨大痛苦，你就会把新的感官享受的前景视为你唯一的出路。或者，死亡的痛苦很容易让你渴望毁灭，在这种情况下，你会看到完全不存在，没有任何感觉或意识，这是摆脱生命痛苦的唯一途径。然而，这些形式的渴望实际上并不能使你逃离痛苦。反而，它们恰恰是痛苦的原因，这就是为什么它们应该被舍弃。这是与这个崇高真理相适应的责任。

佛陀在他的第一次开示中没有提到——但他在经典的其他地方确实指出了——如果你想放弃它，三种渴望形式中的每一种都提出了战略挑战。

渴望带来的挑战在于，我们通常将感官享乐视为我们唯一能代替痛苦的选择（[SN 36:6](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_6.html)）。这意味着任何放弃感官享受的努力都需要双管齐下。一方面，我们要学会看感官享乐的弊端；另一方面，我们需要为头脑提供另一种非感官的快乐，以此来滋养自己。否则，正如佛陀所指出的，即使当你看到感官享乐的弊端，如果你无法获得更高形式的快乐，心将恢复对感官快乐的原始渴望——或者对更糟糕的感官形式的渴望。 （[MN 14](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN14.html)）。

此外，因为对感官的渴望导致成为，它实际上包含对成为的渴望。这意味着你不能在放弃它的同时不攻击对成为的渴望。

对成为的渴望所带来的挑战在于，我们将对自我和世界的各种感觉用作寻找幸福的工具，因此我们很难想象没有它们，我们如何能够实现任何理想。要想追求一条能结束这种“成为”的修行之路，你必须看到你会从这样做中受益。这一点可能看起来很矛盾——毕竟，当不再有“成为”时，就不会有“你”的感觉——但从战略上讲，这是必要的。习惯于用构成“成为”术语思考的人，在采取任何实践路径之前，都需要在这些术语中找到有意义的理由。只要你仍然执着于你的自我意识，你就会想知道你会从遵循这条道路中受益。

为了满足这个愿望，佛陀一再保证即使没有“你”或“世界”的感觉，仍然可以体验到最高形式的幸福。事实上，只有当你放弃了通常用来寻找幸福的常用工具——你在这个世界上的自我运作感，你才能获得更高的幸福（[MN 22](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN22.html)）。

然而，对不成为的渴望也会导致成为，这一事实提出了进一步的战略挑战，一个特别棘手的挑战。即使佛陀鼓励你结束对成为的渴望，你也不能简单地用对不成为的渴望取而代之。如果这样做，你会执着于结束成为的欲望，而这种执取行为——它算作观点执着——将涉及“自我”和“世界”的概念，从而导致更多的成为。

摆脱这种困境的方法是，将导致“成为”的过程——例如感官接触、感受、渴望和执着——视为事件本身，并在任何“自我”或“世界”的感觉在它们周围凝聚之前，培养对它们的冷静。佛陀称这种方法为“如实知见*”*。( [Iti 49](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti49.html) ) 换句话说，你看到的过程是由一系列事件作为原因而引起的结果。如果你对这些事件培养出冷静，因缘就会停止，那些基于这些因缘而产生的事物也会停止。

在修行中，这意味着在冥想的那个阶段，你不能直接专注于成为，你甚至不能从“自我”或“世界”的角度来思考。相反，你必须专注于导致这些概念的事件过程，简单地作为因果链中的事件，而不考虑它们发生在哪里或发生在谁身上。它们只是作为事件的事件。这听起来可能相当抽象，但佛陀实际上是在要求你直接看待那些立即呈现在你意识中的事件，在一种更接近你意识的亲密的程度上，它甚至比你在世界上的自我感觉更接近你的意识。

由于这些新生成的原因因冷静而消散，因此无法形成新生成。同时，任何已经存在的生成都将随着其原因的耗尽而停止。只有这样，才能彻底结束生成及其伴随的痛苦。

因此，正如第一个圣谛对终结苦难的道路提出了一些战略挑战一样，第二个圣谛也是如此：任何通往终结苦难的道路也必须通向终结成为。这意味着你必须专注在这些事件合并形成“成为”之前，辨别头脑中的事件链，并且在你辨别它们的同时，对它们产生冷静。

培养这种冷静的行为就是放弃渴望，但它不是专注于渴望本身，而是专注于渴望生起和扎根的地方。换句话说，你要学会看清那些让你渴望快乐的东西并不真的值得渴望。

经典将这些地点描述为“从世界的角度看，任何看起来可爱和诱人的地方”。你通过将它们分析成与六种感官的体验过程相关的离散事件来培养对它们的冷静。例如，假设你渴望某个人。当你看到渴望造成痛苦而你想从中解脱时，你首先要分析这种渴望的诱惑，看看它可能集中在内在感官媒介的什么地方——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和观念——或它们的外在对象：外形、声音、香气、味道、感觉和看法。

然后，您将感官过程进一步分解为围绕这些感官体验的事件 ( [DN 22](https://dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html) )：

感官与其对象之间的接触，

那个接触时的意识，

因接触而生的感觉，

对感官对象的感知，

对感官对象的意图，

对感官对象的渴望，

针对感官对象的思想，和

对感官对象的评价。（定向思考和评估是佛陀对你如何使用感知和感受与自己交谈的分析。）

同样，这种分析可能看起来很抽象，但正如我们上面提到的，你实际上是从一种心理结构——你对另一个人的感觉——转移到你自己的意识中直接体验到的事件，你从这些事件中组装了这种结构。你会发现，一开始看起来很明显的事情——你觉得渴望集中在另一个人身上的感觉——其实并不那么明显。也许你更喜欢你对那个人的看法，或者被你谈论自己与那个人的关系的方式所吸引。这就是渴望真正集中的地方：对关系的看法或想法和评估。你的渴望根本没有真正集中在另一个人身上。

这就是为什么人际关系如此不稳定的原因。你并不是真的爱上了另一个人。你可能会爱上你对那个人的意图——你甚至可能渴望你的渴望——这通常与那个人的真实身份没什么关系。而且因为你没有完全意识到你的渴望实际上集中在哪里，它们可以很快地移动——“现在这里，现在那里”，从感知到意图再到其他渴望，玩捉迷藏——你甚至都没有意识它。难怪你的渴望会如此轻易地对你撒谎。

你可以扩展这个认识，看到所有的渴望都可能是欺骗性的，这让你停下来思考：这适用于你在死亡那一刻可能体验到的渴望，它会决定你未来的存在状态。与此同时，你会发现你的渴望所关注的事件是短暂的并且取决于条件，因此它们也不是真正幸福的可靠来源。

看到渴望和它所专注的对象是如此无常和不可靠，你更想要对任何会导致进一步成为的渴望培养冷静。这就是你开始履行这个崇高真理的责任的方式。这就是你明白为什么这个真理是崇高的地方，因为它会诱导你对你的渴望发展出一种崇高的冷静感。

这里重要的是要注意，以这种方式培养冷静的愿望不属于苦因第二圣谛的一部分。相反，它属于第四圣谛，是通往苦灭之道的正精进的一部分。这是你为了结束欲望而发展的欲望。

现在，这也提出了一个战略挑战，因为健康的自我意识是培养这种欲望所必需的，而这种自我意识将涉及到一定程度的成为。这意味着在遵循这条道路的过程中，一定程度的成为将不得不发挥作用。然而，在完成了舍弃导致其他成为状态的原因停止的工作之后，通过正确的观点，这条成为的道路最终可以被舍弃。

这就是为什么佛陀用木筏的形象来说明这条路是如何运作的：你抓住木筏，直到它把你带到对岸。然后你就可以放手了。

经典的另一个画面是去公园。为了努力到达公园，您需要有到达那里的愿望。一旦你到了那里，你就不再需要欲望了（[SN 51:15](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN51_15.html)）。

第七章

*第三圣谛*

第三圣谛是苦灭的真理。这里所说的“灭”并不是指苦一旦生起，通常就必须消失。相反，它指的是因渴望而生起的所有压力和痛苦的绝对终结。

佛陀定义这个真理的方式，指出了如何实现这种止息的基本策略。他让你从根源上解决问题。这就像走进一所房子，发现里面充满了烟雾。你不是试图扑灭烟雾，而是试图找到引起烟雾的火源，然后将*其*扑灭。然后烟雾会自行消散。

事实上，第三圣谛的定义表明，它与履行第二圣谛的职责的行为是相同的。它是“通过无欲、布施、回馈、释放和放下那种渴望而达到无余的停止”。

在这一系列的术语中，离欲、*virāga*也可以表示“消退”。当对导致痛苦的一系列事件的热情从头脑中消失时，痛苦就停止了。

“舍弃”、“回馈”和“释放”——cāga *、paṭinissaga*和*mutti——*指的是这样一个事实，即心灵在对渴望采取行动时，对渴望提出占有要求。要放弃渴望，就必须放弃心灵的所有权，将它归还给自然。你会发现，即使是你的渴望也不值得被视为你的渴望，所以你给了它们自由。

该序列的最后一个术语——放手*（anālaya）* ——也带有这样的含义，即你放手时对​​你的渴望没有任何怀旧之情。你完全断绝了这段关系，对已经结束的一切没有挥之不去的遗憾。

经典中的其他段落将第三圣谛的冷静和停止描述为可以体验到的最重要的现象。没有比这个更高的现象了（[Iti 90](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti90.html)）。

关于这个真理，你的职责是去了解它。换句话说，你不仅要放弃渴望，而且要充分意识到你是如何做到这一点的，以及当你这样做时所带来的结果。

正如我们在前一章指出的，要培养对渴望的冷静，你还必须培养对它所关注的感官体验过程的冷静。因为这些过程是通过你的意图制造的，并且因为造作的行为植根于欲望（[AN 10:58](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_58.html)），当你对那个欲望培养完全的冷静时，这些造作也会停止。这意味着围绕六种感官的所有过程都停止了——至少在获得觉醒的体验期间是这样。头脑发现了一个与六种感官完全不同的维度。如经典所说，这个维度不以六种感官为媒介，但它仍然可以被意识到（[SN 35:117）](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN35_117.html)). 即使在你获得觉醒之后，你回到你对六种感官的体验，你也会体验到它们与它们“分离”：因为你不再试图以它们为食，你允许它们独立存在（MN 140 [）](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN140.html)。

现在，因为语言是一种虚构的现象，这个非虚构的维度无法用语言来恰当地描述。然而，佛陀需要解释为什么它是一个值得追求的好目标，并说明一旦达到了如何识别它。这就是为什么他通过比喻间接地描述它——*涅盘，* “解脱”是他选择的比喻。

*在一般的巴利语用法中， nibbāna*一词被用来描述火的熄灭。然而，要理解这个图像的含义，我们必须了解佛陀如何描述火运作的物理原理。

他说，个体的火是由于激发了火属性而引起的，火属性以平静的潜伏状态或多或少地存在于所有事物中。当你引发它时——比如，使用点火器——它会抓住并紧贴维持它的燃料。（在这里，对于*燃料，*佛陀使用了*upādāna 这个词，*与他在第一圣谛的苦定义中使用的执着/进食是同一个词。）只要火在燃烧，它就会被困在一种火热躁动的状态中。当它熄灭时，它放开了它的燃料，变得平静，然后被释放了。

佛陀用“解脱”这个词来表示目标，既是为了表明这是一种自由和平静的状态——“冷静”是他用来形容这种状态的另一个比喻——也是为了暗示如何达到这个目标。正如燃料不会粘附在火上一样，五蕴也不会粘附在你身上，你才是那个依附于它们的人。你通过放开它们让自己获得自由。

火的涅盘与心的涅盘之间的主要区别在于，火属性可以再次被激发，从而生起其他的火。然而，心灵的释放据说是无缘无故的。再也没有什么能激起它去执着于任何东西。

佛陀也用熄灭的火来比喻解脱的人无法形容。就像一团火，当它熄灭时，不能说它向东、向西、向北、向南；同样的，一个完全解脱的人，也不能被描述为存在、不存在、两者都存在、或两者都不存在。 （[MN 72](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN72.html)）。那是因为人们是根据他们的执着来衡量和定义存在的（[SN 22:36](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_36.html)）。当他们没有执着时，就无法被定义，也就无法被正确描述。

佛陀非常严谨，从未描述过完全觉醒的人的状态，尽管他确实给出了一个形象来表明这样的人超越了语言的限制：他说，这样的人就像大海一样不可估量（[MN 72](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN72.html)）。

至于涅盘作为一种状态，佛陀谈论它是一个悖论，尽管这个悖论很容易解决。在他将无欲描述为最高的不造作的现象或心的目标的段落中，他将证悟涅盘列为无欲的同义词 ( [Iti 90](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti90.html) )。不过，在其他段落中，他指出涅盘根本不是一种现象——它是现象的终结（[Sn 5:6](https://dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp5_6.html)；[AN 10:58](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_58.html)）。我们可以通过注意到，因为证悟涅盘是一种行为，所以它可以算作一种现象。但作为一种状态的涅盘是超越所有行为的，这就是为什么它是所有现象的终结，无论是否造作。

尽管如此，佛陀必须让他的听众觉得涅盘是一个令人向往的目标。这就是为什么他用许多积极的比喻来描述它（[SN 43](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN43.html)）。这些比喻可以分为五类，让你明白您为什么要解开束缚。

1. 解除束缚被体验为一种*觉知*。据说这种觉知是“不受限制的”、“没有表面的”和“未建立的”，这意味着它根本不与任何对象接触，甚至不与觉知本身接触（[AN 10:81](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_81.html)，[MN 49](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN49.html)，[Ud 8：1](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud8_1.html)）。佛陀用一个比喻来说明这些术语：一束光不落在任何表面上，也没有任何东西反射它（[SN 12:64](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_64.html)）。

与意识蕴不同，没有表面的觉知无法通过六种感官被知晓。这就是为什么说解脱是*微妙的*和*难以看到的*。然而，由于这种觉知是一种知晓的形式，佛陀说，说完全觉醒的人不知道或看不到是错误的（[DN 15](https://dhammatalks.org/suttas/DN/DN15.html)）。换句话说，觉醒不是消隐不是一种空白。事实上，觉醒的人知道和看到的程度如此之高，以至于他们甚至不需要对佛陀的​​教义深信不疑。

没有表面的觉知与意识蕴不同之处还在于，它完全在空间和时间之外。这就是为什么佛陀说它不包含来、去或停留，因为这些活动需要时间；并且它没有这里也没有那里也没有两者之间，因为这些概念假设空间。存在于空间和时间之外，这种觉知是没有尽头的。

2.解脱的第二个方面是它的*真实性。*因为它不是虚构的，所以它不会变成任何其他东西。永远。毕竟是在时间之外。这就是为什么佛陀称它为*不欺骗、不动摇、永恒、不老、不衰、不死、不屈*（即不偏向任何方向）和*真实的*原因。因为解脱是一种境界*（pada）*而不是一种存在*（satta），所以*不必用执着来定义，所以佛陀毫不犹豫地说它是明确*存在的。*甚至有一段经文，佛陀称之为最高圣谛。

3．解脱的第三个积极方面是它是终级的*sukha——*一个可以翻译为快乐、幸福、轻松或极乐的术语。正如这一世所经历的解脱，总是被描述为令人愉快的：它是*极乐、美妙*和*无烦恼的*。正如没有表面的觉知与意识蕴完全分离一样，解脱的喜悦也与受蕴之下的愉悦完全分离。

既然解脱是不造作的，它就不需要食粮，就是说它的乐无所缺。所以说完全觉醒的人没有*饥饿感*。因为这种大乐是独立于六种感官而被知晓的，它甚至不受那个人死亡的影响（[Iti 44](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti44.html)；[MN 49](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN49.html)），这就是为什么佛陀称之为不受拘束的*和平、休息、保护、保证、岛屿、庇护所、港口,*和*避难所。*

4. 然而，即使解脱是愉快的，完全觉醒的人不会执着于这种愉悦，因此他们不会被它束缚。据说他们超越快乐和痛苦（[Ud1:10](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud1_10.html)），而且是完全自由的：从最轻微的干扰或限制中解脱，从造作中解脱，从激情、厌恶和妄想的火焰中解脱，从对事物的激情中解脱。冷静，而且——如上所述——甚至不受空间和时间的限制。因为位置来自于渴望，因为解脱没有渴望，所以它根本不能算作一个“地方”。出于这个原因，据说那些完全达到它的人*到处都是自由的*，*到处都是独立的*（[Dhp 348](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch24.html#dhp348) ; [Sn 4:6](https://dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_6.html)). 就像光束不会被任何东西反射一样，它们甚至无法被定位。

由于这些原因，解除束缚的第四个积极方面——也是经典中最强调的一个——它是*完全的自由。*

在一般意义上，佛陀用两个最常用的形容词表示解脱：解除束缚*本身*和*释放*。因为，根据火的熄灭的潜在隐喻，自由来自于放下，这个自由的其余称谓集中在这样一个事实：解脱摆脱了所有导致痛苦和压力的执着杂染的烦恼：它没有执着*，没有渴望，渴望的终结，冷静。*它是纯洁的。正如佛陀所指出的，心解脱的人的自由与佛陀本人的自由没有区别（[SN 22:58](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_58.html)）。

5. 在上述所有方面——意识、真理、极乐和自由——解脱超越了一切，所以它的第五个方面是它的*卓越。*没有什么比得上它，更不用说超越或超过它了。佛陀称它为令人*惊奇的、令人震惊的、终极的、*超越的*。*

***第八章***

*第四圣谛*

第四圣谛是终结痛苦的修持之道。它是真的，因为它是一种真正的可能性——它是可以做到的——而且它真的会导致痛苦的终结。在四圣谛中，它是你有意识地通过你的行为*实现*的真理。这就是为什么关于业力和选择自由的教义对佛法如此重要。这一真理表明它们有能力做最大可能的善事。

在他的第一次开示中，佛陀将这条修行之道介绍为中道，因为它避免了两个极端：(1) 沉溺于感官享乐，(2) 专注于自我折磨的痛苦。然而，这并不意味着这条道路追求的是中等快乐和痛苦的过程。相反，它培养专注的快乐，以及对执着痛苦的洞察力，并且将这些快乐和痛苦本身不视为目的，而是作为实现更高目的的工具：不死。

然而，修行之道并不会*带来*不死。毕竟，如果不死是由任何东西造成的，那它就不会是无条件的。相反，这条路*通向*不死——就像通往大峡谷的路不会导致大峡谷存在一样，但沿着这条路走可以带你到那里。

该路径由八个因素组成。因为这些因素共同作用，以达到寻找圣道的目标，所以整个道路被称为八圣道。这些因素都被认为是“正确的”，因为它们能有效地达到觉醒的目标。佛陀用一个比喻来说明这一点：试图从牛身上榨奶有正确的方法和许多错误的方法。如果你拉动乳房，那是正确的方法，因为它达到了你的目的——你得到了牛奶。如果你拧牛角，那是错误的做法，因为它不能让你得到你想要的牛奶，而且它会骚扰牛。同样地，追随道路修行因素是证得不死的正道。跟随他们的对立面是错误的，因为他们不会把你带到那里（[MN 126](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN126.html)）。

就像苦及其因缘一样，正道的因缘是可以直接体验到的，不过在你能够实现它们之前需要一些佛法的训练。

这些因素是：

•*正确的观点：*关于四圣谛的知识。这意味着不仅要知道真理，还要知道如何使用它们来对经验进行分类。最重要的是，这还意味着了解他们的职责以及如何履行职责。

•*正确的决心：*下定决心舍弃感官欲乐的念头、恶意的念头及伤害的念头。

•*正确的言论：*不说谎（故意歪曲事实）、挑拨离间（破坏他人之间的友谊，或阻止这种友谊的形成）、说话粗鲁（目的是伤害他人的感情）和参与在闲聊中（说话时没有明确的意图）。

•*正确的行为：*不杀生、不偷盗、不淫乱。

•*正确的生计：*戒除任何不诚实或有害的谋生方式，或故意在自己或他人心中引起贪、嗔或痴的谋生方式。

•*正确的努力：*生起欲望并努力坚持，以防止心中生起不善巧的状态；舍弃任何已经生起的不善巧法；生起心中还没有的善巧境界；并充分发展任何已经存在的善巧状态。

•*正确的正念：* “正念”本身的意思是将某事牢记在心的能力。正念，用最一般的术语来说，意味着牢记需要放弃不善巧的品质并培养善巧的品质，这样才能使头脑进入正确的专注状态。这需要能够在善巧和不善巧的品质生起时认出它们的本来面目——*认出*是正念的另一个功能——并铭记以最有效的方式来酌情完成需要舍弃或发展的工作。

为了牢记这些任务，正念需要建立在一个参考框架中。这些框架有四个：身体本身、感受本身、思想本身以及心理素质本身。这里的“in and of itself”是指简单地观察这些事物的本来面目，而不考虑它们在外界环境中的意义。要建立在这些框架中的任何一个之上，你必须做两件事：（1）专注于框架，以及（2）抛开任何对世界的贪婪或痛苦的想法。例如，专注于呼吸，同时放下任何与外界相关的想法，这是专注于身体本身的一种方式。注意到因专注于呼吸而产生的感受，当它们发生时，这将是一种与自身情感保持联系的方式。

为了在这些参考框架中站稳脚跟，正念需要其他两种品质的帮助：警觉和热忱。警觉性让你意识到你在当下正在做什么，以及你正在做的事情的结果。热忱本质上与正确的努力​​是一样的：全心全意地努力保持正念和警觉，并按照正念的指示去做善巧的事情。

当正念以这种方式很好地确立时，它就形成了道路因素的最后一个要素的主题——

•*正确的专注：*精神专注的阶段，称为禅那。它有四个阶段：

第一种禅那是由愉悦和狂喜组成的。这种快乐和狂喜来自于暂时舍弃欲乐和其他不善巧品质，并将你的思想引导到一个单一对象上——例如呼吸——而产生的。与此同时，你评估如何调整思想和对象，使它们紧密而顺畅地结合在一起。然后，由此产生的愉悦和狂喜的感觉被允许扩散到整个身体。

第二个禅那由一种更强烈的愉悦感和喜悦感组成，当你不再需要将思想指向目标或评估它时——换句话说，你不再自言自语——你可以简单地进入与对象的集中一体感。再一次，让愉悦和狂喜被允许渗透并充满整个身体。

第三个禅那由一种更精细的身体愉悦感和精神的平静感组成，当您不再需要以狂喜感为食时，这种愉悦感就会出现。再次，这种快乐被允许充满了整个身体。

第四个禅那由一种平静感和纯净的正念组成，它来自于放下快乐的能力，以及即使是微细的快乐所带来的微细压力。随着身体对氧气的需求减少，出入息变得静止，身体充满了明亮、清晰的意识。

在第 11 章中，我们将讨论圣道的这八个因素如何共同作用，从根源上来解决苦因的问题：三种形式的渴望。在这里，我们将简单地注意到，这八个因素分为三个主题。前两个因素——正确的观点和正确的决心——构成*明辨*组；接下来的三个——正确的言论、正确的行为、正确的生计——*美德*组；最后三个——正确的努力、正念和正确的专注——*专注*组*。*出于这个原因，这条道路有时被称为三重训练：提高美德、提高思想（专注）和提高洞察力。

关于这第四圣谛，我们的责任就是发展它。经典建议了两种方法来做到这一点。

• 首先是按顺序发展这些因素（[SN 45:1](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN45_1.html)）。你从一个世俗层次的正确观点( [MN 117](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN117.html) ) 开始，它肯定了业和轮回的原则：你的行为——身体的、语言的、和心理的——来自你的意图，它们的结果与意图的品质相对应，这些结果可能需要很长的时间才能体现出来。有些是立即感觉到的；另一些可能要到未来的几世才能感受到。基于这个层次的正确观点，你遵循佛陀两个明确教导中的第一种，即在所有情况下都正确的教导：不善巧的行为——身体、语言、和心理——应该被放弃，而善巧的行为应该在他们的位置上发展（[AN 2:18](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN2_18.html) ; [MN 41](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN41.html)).

当你遵循这个教导时，你会对不善巧的心理行为如何导致痛苦而善巧的行为如何解除痛苦变得敏感。然后，你通过接受这样的观点，将这种对行为本质的洞察力提炼出来，即渴望的心理行为会导致构成此时此地痛苦的执着，而遵循圣道的八种行为则会导致痛苦的终结。这四圣谛是佛陀的第二个明确教导，基本上是第一个明确教导的提炼（[DN 9](https://dhammatalks.org/suttas/DN/DN09.html)）。你进一步看到，应该舍弃痛苦的因缘，应该修行苦灭之道。这个观点激励你下定决心以正确的方式使用正确的观点，不仅仅只是作为讨论或争论的话题，而是作为*行动的指南*. 作为朝着那个方向迈出的第一步，你下定决心放弃心中的不善巧品质。然后，当你努力以不伤害任何人的方式说话、行动和谋生时，你会尝试在你所有的活动中贯彻这一决心：不伤害你自己，不伤害他人。

在试图善巧地处理你的外在行为时，你也需要善巧地处理那些产生激励你行为的心理品质。这需要正确的努力。同时，牢记在外在和内在的行为中都要保持善巧。这需要你培养正念、警觉和精进的品质，这将有助于修习正念。

你会发现最善巧的心境——没有贪欲、恶意和伤害的念头——是正定的阶段。因此，您努力以一种会产生这些阶段的方式建立正念。

正念与正定之间的密切联系，在经典的段落中得到了体现，这些段落将正确建立的正念等同于第一禅那，而在其他段落中，正念据说在达到第四禅那时得到净化。

• 发展正道的第二种方法也是顺序的，但稍微有点复杂。当你发展每一个道路因素时，正确的观点、正念和正确的努力这三个因素都围绕着这个因素：在这三个因素中，正确的观点首先是看到该因素的正确和错误版本之间的区别；正念记得开发正确的版本并放弃错误的版本；正确的努力是努力贯彻正确的观点和正念的指示。（[MN 117](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN117.html)）。

这两种修道方法都是从正确的观点开始的，这一事实可以用佛陀在觉醒之夜对业力的洞见来解释：你在有意图的行为中的善巧或不善巧，来自于告诉它们的观点。在这种情况下，八圣道是业的最高形式——导致业终结的业（[AN 4:237](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_237.html)）——而正确的观点是引导人们履行与圣谛相关的所有职责的方式：了解痛苦、放弃它的起源、实现它的终止、并发展这条道路。

但是正如我们也注意到的，一旦正确的观点和其他道路因素已经完全发展并完成了它们的工作，它们也必须被舍弃。毕竟，道路是虚构的——佛陀称之为最高虚构的现象——而目标却不是（[Iti 90](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti90.html)）。这意味着道路不存在于目标中。因此，这条道路实际上包含两个职责：开发要素以便它们能够发挥作用，然后在它们的作用完成后放弃它们。

正如我们将在第 11 章中看到的，正确的观点特别适合在履行这种双重职责时提供引导。它教导你审视你的观点，少看它们的内容，多看执着它们的业。换句话说，它让你敏感地认识到作为引导行动的观点：它们背后的动机、紧紧抓着它们所固有的痛苦，以及坚持它们并付诸行动的长期后果。正确的观点将此分析应用于其他见地，并向您展示如何在舍弃它们之后，正确的观点就处于一个理想的位置，可以将同样的分析应用于它自身。

这里要注意的是，即使觉悟者在证悟时舍弃了正道的因素，但当他们证悟后回到六感的领域时，仍然可以利用他们在遵循正道的过程中所培养出来的心的品质: 他们的美德、专注力和洞察力都是完美的。事实上，五戒无懈可击的戒德，是一个人即使只证得初果的标志之一。尽管如此，那些完全觉醒的人，不再需要为了在自己的心灵上做任何进一步的工作而培养道路因素。这是八圣道算作终结业的业的方式之一。

然而，即使正确的观点引领我们取得这些成果，它也无法独自完成工作。它需要通过培养其他道路因素的行为来训练。例如，需要正确的专注力，才能给头脑一个坚实的幸福基础，让正确的观点在理解痛苦时具有弹性。正确的决心和正确的努力使正确的观点在削弱头脑中不善巧动机所需的策略上更具洞察力。

这意味着道路因素并不总是严格按照顺序发展的。事实上，圣典列出了正确观点的辨识遵循其他道路因素的各种方式。

例如，当佛陀开始三重训练时，他把美德放在第一位，然后是专注，然后是洞察力（[AN 3:87](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_87.html)）。因此，即使正确的观点可能引领道路，正如在对道路的分析中所解释的那样，培养其他道路因素的行为也确实给正确的观点提供了重要的实践课程，加深了它对所有圣谛的理解，以及如何履行与之相应的职责。我们将在第 10 章和第 11 章探讨其中的一些实践课程。

洞察力是由其他道路因素的发展培育出来的，这一事实也反映在佛陀列出的三种明辨中：通过听闻佛法而获得的洞察力；通过思考获得的洞察力；以及通过实际培养佛法所建议培养的品质而获得的洞察力。

当你学会了佛陀的循序渐进的开示和四圣谛时，你已经获得了一些来自聆听的明辨，并且你已经迈出了进入觉醒的第二个主要步骤的第一步：找到一位真实的老师后，你现在已经听到了那位老师必须教授的法。

下一步是通过对佛法的透彻思考而获得洞察力。

**第九章**

*思考真相*

正如佛陀解释了觉醒于真理的步骤，一旦你听到了佛法——比如循序渐进的讲法或四圣谛的教导——你就会试着记住它。然后你试着理解这些话的意思。一旦你理解了它们，你就会思考它们，直到你发现它们有意义：这被称为“通过思考教义达成协议”。所有这些思考的目的，是为了生起将教导付诸实践的愿望。

佛陀指出，有人聆听佛法的目的可能是挑剔佛法找出其中的错误，以毫无意义的方式解释佛法，但这首先违背了聆听佛法的目的：将它作为结束你痛苦的一个步骤。虽然他并没有要求你在聆听时将你的批判能力搁置一旁，但他确实建议你明智地使用它们：不要抓住似乎没有意义的东西来证明佛法是错误的，当你无法解决自己的疑惑时，你要思考，然后向教授佛法的人提出问题，请教法的人帮助获得澄清。正如佛陀所说，他训练他的学生进行交叉提问——询问任何不清楚的东西的意义——这样他们就可以消除疑惑，然后他们愿意*接受*交叉提问，同样，这样他们就可以帮助消除其他人的疑虑。

这意味着部分责任在老师身上：以清晰和令人信服的方式呈现佛法，并耐心地清理学生发现不清楚的地方。但作为学生，你也有部分责任，要以正确的态度去理解老师所说的内容。

正确的态度由佛陀所说的他在学生身上寻找的两种品质组成——诚实和观察——但它还包括第三种品质：你带来一种善意的态度。(1) 当你诚实且善于观察时，它会帮助你清楚地了解为什么你可能持有任何阻碍接受佛法基本原则的观点。(2) 当你对自己怀有善意的态度时，它会帮助你看到放弃那些观点会让你受益。同时，当你对佛法和教导它的人怀有善意的态度时，它会激励你去寻找解决你在教导中可能感知到的任何冲突的方法。

让我们更详细地看一下这些要点。

• 圣典表明，佛陀不得不面对许多拒绝佛法的人，他们拒绝的理由是佛法不符合他们已有的观点。他们的主要问题集中在佛陀的两个明确教导——舍弃不善业和培养善业的必要性，以及四圣谛——与他们对世界和自我的看法不相符这一事实。例如，有些人认为自我无力采取行动。还有人则认为行为是不真实的；其他人则认为世界完全混乱，没有遵循因果法则。对他们来说，一条能够终结苦难的行动之路是不可能的。

现在，正如我们在第六章中提到的，“世界”和“自我”是成为的基本概念，而成为正是四圣谛旨在终结的目标。这意味着，从佛陀的角度来看，那些难以接受佛法的人的背景是倒退的。他们试图将四圣谛融入到“成为”的背景中——正如他们理解并坚持他们对“自我”和“世界”的观念一样——而佛陀将四圣谛阐述为背景，以表述任何类型的成为是如何因一个过程而产生的结果，以及该过程如何能够而且应该停止。

为了表明他是在不同的背景下运作的——他们也应该如此——佛陀经常拒绝就他那个时代的热门哲学问题采取立场。这些问题属于“成为”的背景。其中一些问题涉及世界的本质：世界存在吗？它不存在吗？它是永恒的吗？不是永恒的？是无穷的吗？有限的吗？都是一个整体吗？是多重的吗？全世界都会觉醒吗？会有一半觉醒吗？三分之一？( [SN 12:48](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_48.html) ; [AN 10:95](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_95.html) )

他搁置的其他问题涉及自我的本质：有自我吗？没有自我吗？我存在吗？我不存在吗？我是什么？我怎么样？我还好吗？我很糟糕吗？自我和身体是一样的吗？自我是一回事，身体是另一回事吗？人死后，是否还存在一个觉醒的人吗？不存在？两个都？两者都不？（[SN 44:10](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN44_10.html)；[MN 2](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN2.html)；[AN 4:199](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_199.html)）

佛陀搁置了其中一些问题，理由是它们与修行无关：试图回答这些问题只会浪费本应花在灭苦上的时间。其他的问题他搁置一边，理由是无论你如何回答这个问题，都会直接妨碍实践。例如，关于自我的问题：佛陀指出，无论你如何定义自我，你都会给自己施加限制，这些限制会阻碍觉醒的修行（SN 22:36 [）](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_36.html)。

首先，如果你断言你有一个自我——不管你如何定义它——你自然会执着于你定义为自我的任何东西，而这种执着会阻止你结束痛苦。

最重要的是，定义自我意识的特定方式也会对你施加额外的限制。

例如，如果你围绕着你的身体来定义你的自我，那么问题在于，身体在脱离束缚的情况下并不存在。就是说，如果你获得了觉醒，你就会被毁灭了，这种想法会让你失去修行的勇气。

同样地，如果你把自己定义为一个受条件限制的存在，你就不可能知道任何无条件的事情，这意味着无条件地结束痛苦将超出你的知识范围。

如果你将自己定义为与所有其他众生相互关联，那就意味着在每个人都觉醒之前，没有人能觉醒。由此可知，佛陀从未觉醒过，而你，单凭你自己，也永远无法终止苦难。

如果你试图通过将所有众生定义为已经觉醒来解决这个问题，只是他们没有意识到这一点，问题是众生仍在受苦，这意味着觉醒并不意味着痛苦的结束。

另一方面，如果你决定你和所有其他众生都没有自我，那也会对你施加限制。你不会为你的选择负责，这样就根本不可能走上任何修行的道路。同时，您的行为不会使任何人受益或受到伤害。这个想法会鼓励不负责任的行为，并使你不愿意努力遵循这条道路。

这就是为什么佛陀避免在围绕自我和世界的许多有争议的问题上采取立场的一些原因，这些问题让他的同时代人兴奋不已，今天仍然让许多人感到兴奋。

现在，并不是说佛陀拒绝就他那个时代的所有哲学问题表明立场。他确实在业和轮回的问题上，以及关于痛苦和痛苦终结的真相上采取了立场，因为这些都对他所看到的主要问题给出了明确的答案*：*如何知道哪些行为是善巧的，哪些不是。只是他激进地宣称这个特定问题应该凌驾于所有其他问题之上。

所以，如果你发现自己无法将业或四圣谛的教义融入你对自己或世界的看法中，那问题就在于你把背景弄反了。相反，你应该看看你对自己和世界的看法是如何符合四圣谛的。然而，要扭转这些问题的背景并不容易。毕竟，你对自我和世界的感觉涉及你对“真实情况”的看法。很难不坚持你认为真实的东西。

幸运的是，佛陀给了你如何放松的指导。这就是诚实、善意和善于观察的品质发挥作用的地方。

就诚实和善意而言，你可能还记得第 2 章的内容，作为一个人，你诚实的一个主要方面体现在你在引用你的观点基础时的真实程度。在寺院纪律的情况下，这意味着引用的真实性：在指责寺院同胞行为不端时，清楚说明你所提供的证据的状态。它是基于你所看到的吗？你听到了什么？还是仅基于您所怀疑的？

以类似的方式，要想放松你对现实世界和自我的看法的控制，你需要检查你持有它们的基础。正如佛陀所指出的，它们可能基于对他人权威的信念，例如宗教老师、经典或科学家的权威；或者它们可能基于您喜欢的事物、类比或您认为有充分理由的事物。

但是，当您检查这些原因时，您会意识到它们不算直接知识。它们只不过是假设。它们可能是真的，也可能是假的。当你意识到任何关于世界或自我的观点的证据是多么脆弱时，就会更容易将这种观点搁置一旁。如果你真的不知道痛苦的终结是否可能，为什么要选择一个排除它可能的假设呢？如果你对自己有善意，你会想采用任何合理的假设，让这种可能性保持开放。

至于观察：佛陀建议，如果你坚持一种与四圣谛相冲突的观点，你应该检查你坚持它的动机，以及当你这样做时所导致的结果。为什么要坚持否认你的行为有能力结束痛苦的观点呢？这种观点对你有什么吸引力？你为什么喜欢拿着它？它会引导你去做善巧的事情吗？还是它会阻碍善巧的行为？例如，正如佛陀所指出的，如果你不相信自己有能力选择自己的行为——如果你认为自己生活在一个完全由自然法则预先决定的世界里——那么就没有动力去努力，使自己在你所做、所说或所想的事情上善巧起来。那么，您有什么理由坚持这种观点呢？

在回答这些问题时对自己诚实，对应于第 2 章中讨论的与寺院纪律相关的另外两种诚实类型：观察中的真实和报告中的真实。你在解释你坚持一个观点的内在动机方面是真实的，并且你付出了额外的努力来准确地感知受该观点启发的行动的实际结果。再一次，当你能以这些方式对自己诚实时，就更容易对自己表现出善意并将观点搁置一旁。

在所有这些情况下——如实地引用你的观点的来源，并对持有这种观点的动机和业力结果进行观察——你也已经开始扭转这种情况。你已经学会了如何处理善巧和不善巧的行为，并将其置于“自我”和“世界”的概念之上。

• 采用这种背景也可以更容易地解决你在佛法中可能察觉到的冲突。那是因为这些冲突大多来自于错误的背景，试图将佛陀的两个明确教导与他其他教导提供的背景相吻合。但是当你意识到明确的教导提供了其他教导应该融入的背景时，感知到的冲突就消失了。一个恰当的例子是佛陀关于自我和非自我的教导。当他说一切现象都应该被视为无我时，他似乎在做一个形而上的断言：没有自我。但在随后的段落中，他指出自我是它自己的中流砥柱，你应该以自我为指导原则，以便坚持这条道路（[Dhp 160](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch12.html#dhp160)；[AN 3:40](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_40.html)）。这听起来像是他前后矛盾：如果没有自我，你怎么能依靠自己成为中流砥柱或指导原则呢？

有些人试图解决这种明显的矛盾。他们提出佛陀在两个层面上说话：究竟和世俗。在终极的层面上，真的没有自我。然而，在常规层面——普通的、日常语言的非反思层面——有一个自我。但这种解释只会使问题复杂化。如果真的没有自我，那么当佛陀说自我是它自己的支柱时，他就是在使用一个有用的虚构——用他的话说，一个“有益的谎言”。但正如他自己所指出的，在他眼中并没有这样的东西（[MN 58](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN58.html)）。

解决冲突的更好方法是查看关于自我和无我的教导如何融入四圣谛的背景。

我们可以先回顾一下佛陀对于用语言表达的真理的态度：它们是工具性的。它们是真实的，因为它们确实在实现它们表述的目标方面发挥了作用。在某种程度上，他们相互一致，它们共同行动以实现那个目标。这意味着，就“自我”和“非我”的概念而言，我们必须考虑它们如何独立运作，以及它们如何共同运作以达到苦的止息。

正是由于这种对功能的强调，佛陀才搁置了自我存在与否的问题。相反，他将你的自我意识——以及非自我意识——看作是感知和看法，也就是一种行为。

换句话说，他关于自我和非自我的教导并不是要回答诸如“自我存在吗？我存在吗？” 相反，它们旨在回答佛陀在明辨开始时所说的问题：“当我这样做时，什么会导致我长期的伤害和痛苦？当我这样做时，什么会给我带来长期的福利和幸福？”

应用到自我和非自我的问题上，这些问题就变成了：这些行为认知什么时候会导致长期的伤害和痛苦，什么时候会导致长期的福利和幸福？

正如你所记得的，佛陀对自我感知的分析是在成为的背景下进行的：你将自我意识作为行动者、消费者和评论员，作为一种策略，通过实现你所渴望的目标来获得幸福。行动者为了获得期望的结果而采取行动，消费者享受结果，评论员判断行动者的行为有多好并建议未来的改进。碰巧的是，非我的概念也隐含在该策略中：任何与这些功能无关或阻碍它们的东西都被视为非我。

当我们将自我意识从形而上学问题中分离出来——换句话说，当我们不关心自己到底是什么或是否是自我时*——*我们*就会把自我和非我的感知作为幸福的谈判策略，集中在他们的作用上。*

正如佛陀在他的第二次谈话记录中指出的那样（[Mv I.6.38–47](https://dhammatalks.org/vinaya/Mv/MvI.html#pts6_38)；[SN 22:59](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_59.html)），自我行为所做的一个主要方面是它施加控制。你会把任何你认为值得努力去控制以带来快乐的东西都贴上自我的标签。这最直接地适用于作为行动者的自我——因为它试图控制头脑中的事件和外部世界——但也适用于作为消费者和评论者的自我：作为消费者的自我试图拥有并抓住作为行动者的自我为其找到的任何幸福。作为评论者的自我从作为消费者的自我那里得到反馈，然后利用这些反馈来试图影响作为行动者的自我。

反之，对非我的认知也与控制的概念有关：你将无法控制的或你认为不值得尝试去控制的都贴上非我的标签，这样你就可以把控制的努力集中在它们会产生最佳结果的领域。

因此，选择应用这两种看法中的任何一种都取决于价值判断：什么值得尝试控制，什么不值得。因为这种价值判断会根据环境而改变，你的自我意识会随着时间而改变，你对自我与非自我的界限的感觉也会随着时间而改变。

这就是这些概念在普通“成为”的状态中如何运作，也是它们在苦灭之道上的运作方式。正如我们多次指出的那样，第四圣谛是一条为了实现一个非造作的目标而造作的道路。因此，它承担两项分阶段执行的职责。首先，它必须得到发展。然后，当它被开发并完成它的工作时，它必须被放弃，这样未经造作的东西就没有任何阻碍。

事实证明，正道的主要因素之一——正定——始于形态层面上的一种成为状态。这意味着发展这条道路将需要发展一种成为的状态，而这反过来又需要一种自我意识，它具有三种角色：能够追随这条道路并生起正定的自我，期望从遵循这条道路中受益的自我。以及评论道路进展情况以及如何进一步发展的自我。

至于这些对自我的感知可能有多真实：佛陀指出，成为的状态并不完全在你的控制之下，因为它们是由五蕴组成的。如果你能完全控制它们，它们就不会带来痛苦。然而，即使你不能完全控制五蕴，你还是*可以在一定程度上*控制它们，以使用它们来造作正定和八正道的所有其他因素。因此，无论您对自我的感知在多大程度上帮助您成功地培养了这些因素，这些感知都是真实的。

至于对无我的看法：当你在发展这条道时，你将这些看法应用到任何可能使你偏离这条道的事物上。这包括任何可能引诱你从事错误言论、错误行为或错误生活的执着。它还会包括任何可能会分散您正念或正定注意力的想法。

然而，当这条道路已经得到充分发展，正确的观点成功地培养了对渴望所有其他事物的冷静时，那时候你对这条道路的责任就是舍弃它。你会发现，你曾作为获得幸福策略所采用的自我意识，现在成了通往最高幸福的唯一阻碍。它不再符合您发展它的目的。正是因为这种洞察力——为了第三圣谛所许诺的更大的快乐——你战略性地将无我的感知应用到所有造作的现象，包括道路。然后，为了确保你不会试图执着于当所有造作都已瓦解时显露的不死体验，你甚至将无我的感知应用到无造作的事物上——然后你也舍弃了*这种*感知，以摆脱任何成为的痕迹（[Dhp 279](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch20.html#dhp279)；[AN 9:36](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN9_36.html)）。这就是这条道路如何超越造作，走向执着的全面止息和痛苦的完全止息。

因此，当我们把关于自我和非我的教义放在适当的背景下时——作为一般的幸福策略，特别是作为完成四圣谛职责的工具时——我们会发现它们根本不存在矛盾。在佛陀的教导中，无须假设有两个层面的语言，我们也无须怀疑我们可以相信他的话：他所说的总是真实而有益的。我们有责任知道如何使用他的话，以便在我们的实践中适时应用它们。

当然，这只是你如何解决对法中特定教导的疑惑的一个例子，但它也强调了如何着手解决对其他佛法教导的疑惑的重要一点：始终确保你有正确的背景。当你把四圣谛放在首位，并能弄清楚其他教导如何与这些圣谛相契合时，你就能看到佛法是如何具有战略意义的。以这些方式思考——采用四圣谛作为你思考自己、思考世界和修行之道的基本结构——是培养从思考事物中获得洞察力的理想方法。这也是佛陀所说的“如理作意”的第一阶段，他认为这是导致觉醒的最重要的内部因素 ( [Iti 16](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Iti/iti16.html) )。

如理作意的下一步是培养来自于实际发展你思想品质的洞察力。你要做到这一点，就要遵循与四圣谛相适应的责任，将它们作为决定如何在思想、言语和行为上采取行动的基本框架。

**第十章**

*履行职责*

当佛陀列举了如何唤醒真理的步骤时，那些培养第三种识别能力－通过培养你的心灵品质而获得的识别能力－有五个：愿望、意愿、判断、努力和最终觉醒到真理。

在这里，愿望是遵循与四圣谛相适应的职责的欲望。这种愿望是明智的，因为你意识到，真理不只是用来思考或讨论的。它们的目的是引导你走向痛苦的终结的现实，只有当你按照它们采取行动，履行它们所承担的责任时，它们才能做到这一点。

履行这些职责的愿望可能受到多种原因的激发。

根据圣典，最基本的是*深切注意：*你意识到不履行真理的职责所带来的危险——你将遭受无休止的死亡和重生轮回——但你也意识到，你有能力通过认真对待这些职责并尽你所能履行它们来避免这些危险并找到安全（[AN 10:13](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_13.html)）。

渴望修行的一个相关原因是对自己和他人的*慈悲*：你意识到你可以结束自己的痛苦，并且在遵循这条道路的过程中，你通过修行慷慨、美德，以及对头脑中的不善巧品质获得一些控制从而减轻了他人的痛苦。您还为其他人树立了一个很好的榜样，说明他们也可以如何以负责任的方式寻求幸福。

渴望修行的另一个原因来自于一种*自尊感：* “如果其他人能做到这一点，我为什么不能？” ([AN 4:159](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_159.html) )

请注意，这三种愿望动机使用了你对自我感知的不同方面：自尊侧重关注作为消费者的自我，能够遵循修行路径；同情心关注的是作为消费者的自我，从道中受益并在帮助他人中找到乐趣；而深切注意则专注于自我的所有三个方面：作为行动者的自我是行动者，能够通过其行为产生影响；作为消费者的自我，要受到这些行为的保护；以及作为评论员的自我，寻找到了能够获得长期安全和幸福的最佳方法。

接下来的三个步骤——意愿、判断和努力——来自于修行的愿望。**愿意**意味着同意服从四圣谛所设定的标准，以决定什么是最好的，超越你的个人喜好。你接受这样一个事实，即你过去的许多行为、言谈和思考标准——基于渴望和执着——实际上导致了痛苦，你愿意尝试佛陀的建议以获得更好的行动方式。正如你所记得的，这就是四圣谛被称为圣谛的原因之一：它们要求你远离你的渴望和执着，并在你看到它们确实有害时，就放弃它们。

**判断**——巴利语术语*tulanā，*字面意思是“称量”或“比较”——意思是将你的思想、言语和行为与四圣谛所设定的标准进行比较，以判断它们在哪些方面达标，哪些方面不达标。特别是，你不是根据你觉得喜欢做什么来判断是否遵循某一特定的行动方针，而是根据从长远来看它是善巧还是不善巧来判断它，然后——基于那个判断——你决定是否应该遵循或放弃。

**努力**是当你真正地付出任何努力去追随善巧的事物或放弃不善巧的事物时。如果四圣谛的职责违背了你的个人喜好——换句话说，它们让你放弃一件你觉得可以做的愉快的事，或者让你做一些你觉得困难的事情——你会利用你的愿望、意愿和判断力，以帮助引导你做正确的事。

当你开始从你的努力中获得良好的长期结果时，这些结果有助于加强你沿着这条路走得更远的愿望和意愿。实际上，你会开始对修行感到高兴。佛陀指出，这种喜悦是滋养坚持将道路走到底所需的耐力的重要元素（[AN 6:78](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_78.html)）。事实上，你从你的努力中获得了良好的长期结果，这也有助于提高你对哪些行为实际上是善巧的判断力。

这表明这四种品质——愿望、意愿、判断力和努力——并没有排成一列。他们共同努力，使彼此强大。

同样的互惠关系可以在其他方面看到，佛陀描述了心灵的品质如何共同作用，帮助你在道路上进步并发展你的洞察力。

在他最简单的描述中，他说佛法由两种活动滋养：承诺和反思（[AN 10:73](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_73.html)）。你承诺遵循这条道路，然后反思你的努力所带来的结果。如果你发现结果不是你所希望的，你就会反思如何改变你的行为，然后致力于遵循你所学到的教训。在这个过程中，承诺与愿望、意愿和努力相对应。反思直接对应于判断，但也间接对应于努力。以巧妙的批判眼光审视自己的行为需要付出努力。

佛陀对这个修行阶段的另一个描述，我们在第 8 章中见过。你使用正确的观点、正念和正确的努力，围绕着每一次尝试，以掌握这条道路中的每一个因素。这三个循环因素都是基于愿望：想要获得修行结果的愿望。正确的观点对应的是判断，起着维持标准的作用。正念对应于记住如何将这些标准应用于特定情况的判断力。正确的努力对应于努力。正念作为警觉的角色，然后再次介入来判断你努力的结果，并教授你正确的观点，无论可以从这些努力中获得什么教训，记住将这些教训应用到未来的事件中。

然而，要了解这些善巧的心理素质如何在你开始修道时一起运作，最好的方法可能是看看佛陀如何向他的儿子罗睺罗解释应用修行的基本原则的步骤的，当时罗睺罗七岁（[MN 61](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN61.html)）。他的解释基本上是指导如何最好地培养佛陀在任何学生身上寻找的两种品质：诚实和良好的观察力。

他从诚实开始。罗睺罗远远地看见佛来了，就摆出一壶水和一把瓢。佛来了，就用壶里的水洗脚，瓢里留下了一点水。他把瓢拿给罗睺罗看，问他：“你看到这瓢里的水有多少了吗？”

“是的世尊。”

“这就是任何一个故意说谎而没有羞耻感的人所拥有的禅修品质。”

然后佛陀把水倒掉，给罗睺罗看空瓢，然后把瓢倒过来，每次都强调当你故意撒谎而没有羞耻心时，你的禅修品质就被抛弃了，变成空的, 全部被推翻。

在强调诚实的重要性之后，佛陀继续教导如何保持观察。就像你用镜子反复反思一样，你也应该反复反省自己的行为。

当你计划在身体、言语或头脑中做一件事时，你应该事先省思：“我想做的这件事——它会导致我的痛苦、会导致他人的痛苦，还是两者兼而有之？它会是一个不善巧的行为，会带来痛苦的后果，痛苦的结果吗？” 如果你预计它会造成伤害，你应该避免它。如果您预计不会造成伤害，则可以继续并开始这样做。

在做这个行为的时候，你应该反思它的直接结果：“我正在做的这个行为——它会导致自我痛苦、他人痛苦，还是两者都会痛苦？” 如果你看到它正在造成伤害，你应该立即停下来。如果您没有发现任何伤害，您可以继续使用它。

动作完成后，你仍然没有完成。你应该再反省一下：“我所做的这件事，是害自己、害他人，还是害两者？这是一个不善巧的行为，会带来痛苦的后果，痛苦的结果吗？” 如果你看到它确实造成了伤害——即使你没有预料到它——那么如果它是一个身体或语言行为，你应该向道上更高的同修忏悔，看看你能得到什么建议如何不重蹈覆辙。那你以后尽量克制。如果这是一种心理行为，你应该围绕它培养一种健康的羞耻感——看到它有失你的身份——并在未来保持克制。

但是，如果你看到这个行为根本没有造成任何伤害，那么你就会为此感到高兴，并日以继夜地继续以这种方式修行。

佛陀在这里教导的是如何将交叉提问的练习应用到你自己的行为中。你将你的观察力集中在善巧和不善巧的行为的概念上，并将此概念实时地应用到你正在做的、说的和想的事情上。

你会记得，这个善巧与不善巧业的架构最终会发展成四圣谛的架构：渴望算作不善巧业；执着的痛苦是它的结果。八正道算作善巧业；渴望的舍弃是它的结果。实际上，佛陀展示了如何使用这个框架从错误中吸取教训。您致力于放弃不良意图，只按照良好的意图行事。当您出于善意行事时，您才能最愿意承认自己的错误并从中吸取教训。当你在实践中看到即使是好的意图有时也会导致伤害，你就会意识到需要从伤害中吸取教训，以免重蹈覆辙，并确保你的意图变得比善意更好：他们必须建立在实践知识的基础上，才能真正善巧。

这些指示体现了我们在上面提到的觉醒真相的四个步骤。你心甘情愿地接受这种训练，然后根据它背后的动机和实际结果来判断你的行为。然后，根据那个判断，努力使自己的行为越来越善巧，同时每当你成功时，你就会感到高兴。正如我们所指出的，这种喜悦会让你保持继续训练的愿望。。

这些指示也体现了我们在出家训练中讨论的三种诚实：在你努力感知你行为的实际动机和结果时，以及在报告你的错误时，你努力做到真实。你这样做是为了让你可以从基于通常引用的真实性的基础——信念、推理或对对外部权威的尊重——转变为基于直接、个人经验的对什么是善巧的实际知识。

当然，你每时每刻都在从事行动，这意味着当你继续这种练习时，你必须以越来越快的速度熟练地应用这些指示。这也许就是为什么当佛陀将禅修者的技能与训练有素的弓箭手的技能进行比较时，他说能够以四圣谛来观察自己的思想、言语和行为的能力就像弓箭手的射击能力一样快速连续 ( [AN 4:181](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN4_181.html) )。

当你遵循佛陀对他儿子的教导时，你会发现采用四圣谛的框架作为你行动的指南可以培养思想和心灵的良好品质。这就是为什么他们提供的培训是完整的。

就心灵而言，他们教导：

*深切注意*，因为你认真对待你的行为的结果；

*慈悲，*是因为你不想造成伤害；

*决心，*在你的所有行动中遵循这一理想；

坚持，这个理想的*荣誉感*；

当你确实造成伤害时，要有健康的*羞耻*感；

*真诚地*愿意向自己和他人承认错误；和

对您所做的任何伤害承担责任的*正直。*

心灵的这些品质是我们看到四圣谛所提供的训练的圣洁的另一个领域。

关于心灵的品质，佛陀的教导培养了实践明辨所需的一系列品质。在他列出的觉醒因素清单中，他指出洞察力因素——他称之为“品质的分析”——是通过适当地注意心中生起的善巧和不善巧的品质而发展的（SN 46:51 [）](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN46_51.html)).

这意味着从它们的内容中退一步，将它们作为因果过程的一部分来看待：看到培养它们的内部原因，以及对它们采取行动的后果。这正是佛陀对罗睺罗的教导。佛陀还指出，当你以这种方式给予适当的专注时，你也会饿死疑虑。然后，你用这种方法培养觉醒的其他因素——正念、坚持、狂喜、平静、专注和冷静——并舍弃正定的其他障碍：感官欲望、恶意、懒惰和嗜睡，以及不安和焦虑.

不难看出佛陀对罗睺罗的教导如何帮助培养三个因素，这三个因素围绕着所有的道路因素发展*：正确的看法教导你避免造成伤害，正念在你每一次行动时都牢记这一经验，*同时观察和反思，看看你是如何遵循它的；*正确的努力*努力在思想、言语和行为中始终致力于无害之道。正念通过其警觉的子功能，观察和反思，从以正确的努力实际贯彻执行的经验中吸取教训，然后将这些经验教训传授给正确的观点，这样你对修道的正确和错误方法的看法就会更加明智和准确。

正是通过这种方式，当你专注于正道时，运用适当注意力的修持，会教导你对正道究竟是什么变得越来越有辨识力。你从描述道路的文字中获得知识，并用它来产生对心理品质的直接体验，这些心理品质在你自己的头脑中形成道路的实相。这就是你如何与圣谛相联系，如何从语言的真理走向实相的真理。

当你通过培养获得这种洞察力时，它不仅会教导你关于第四圣谛实相的课程。它也教导如何将这个真理与前两个圣谛的实相联系起来，从而达到第三个圣谛的实相。这些是我们将在下一章中讨论的课程。

**第十一章**

*道上的执着与渴望*

当你致力于这条道路并反思你的行为时，你会开始欣赏佛陀解决苦难问题的策略。在你放弃痛苦的原因之前，他让你在过渡期间培养一些更好的东西来坚持，既让你更倾向于放下你的渴望，也确保当你放下时，你不会迷失方向。

事实上，他循序渐进的演讲标志着为您提供更好的东西的开始阶段。你会记得，他发表那次演讲是为了让他的听众摆脱对感官享受的迷恋。为了做到这一点，他为他们提供了一种看待世界的方式，在这种方式中，放弃感官享受是一个明显而有吸引力的行为方式，因为它会带来您的长期福利和幸福，而“你”是根据多世来定义的。换句话说，当你回忆构成第一圣谛的四种执着时，你会发现他在推荐一种观点执着和自我执着的教导，这将帮助你开始养成这条道路的习惯和实践。这意味着，当你开始踏上这条修行之道时，佛陀提出了三种新版本的执取方式，以取代你过去所采用的不善巧的执取方式。至于感官的执取，它在正道上根本没有作用，但正道本身提出了一种临时的快乐——正定的快乐、狂喜和平静——这将形成一个替代的欲望对象，以取代你对感官的欲望. 这种非感官的快乐将成为你一路上的食物，这样你就不会在道路变得困难时试图恢复感官享受。实际上，通过正确的专注练习，佛陀提供了一种善巧的习惯和修行执着，以取代感官执着，而成为你内在食物的来源。

事实上，在修行道路上使用的所有三种执着形式中，习惯与实践的执着是最关键的。毕竟，通往执着终结的道路是一条行动的道路——我们已经注意到，是业终结了业——这就是为什么佛陀的教导非常详细地讲述了美德、专注、和洞察力的习惯和实践，以及应培养这些习惯和实践以形成道的明辨。然而，要相信这样的道路真的可行，你需要一种世界观，在这个世界中，行动可以自由选择，并有能力超越死亡和重生的轮回。这就是为什么对行动的正见——业和重生——也构成了这条道路的一部分。

同时，你需要有一种感觉，作为行动者，你有能力遵循这条路，作为消费者，你会从中受益。这就是为什么，作为激励你从事正精进道路因素的策略的一部分，佛陀提供了许多教导来鼓励健康的自我意识，说自我是它自己的支柱，它要为自己的行为负责，它有能力掌握这条道路，而且它会从中受益。

但值得注意的是，尽管早期的教导在它们的指示中非常详细地说明了应该做什么和不应该做什么，但他们为支持这些指示而提供的世界观和自我观点只不过是草图。因为它们不是焦点，所以佛陀只在绝对必要时才谈到世界观和自我观，以支持业力的基本前提。例如，业和重生的真理被他的同时代人激烈争论，因此他不得不在这些问题上表明立场，以证明他所教导的修行之道是正确的。宇宙的大小和年龄也是热门话题，但因为它们与业力无关，所以佛陀始终将这些话题放在一边。

与自我问题类似：其他哲学流派也在争论如何最好地定义自我的问题，但是——正如我们所见——佛陀指出，定义自己就是限制自己，所以他拒绝回答关于自我是什么，甚至它是否存在的问题。正如他所说，这种问题不值得关注。他所关心的只是你对自己行为的*自我*负责，有能力遵循这条道路，并能够从中受益——以及控制的现实*：*你至少可以足够地操纵这些五蕴，来构建一条可以带你觉醒的道路。木筏可能是用树枝和树枝做成的，但如果你把它们绑得足够好，它们就可以完成这项工作。

事实上，行动的问题对这条道路如此重要，以至于它的关键步骤之一就是学习如何看到，你对世界和你自己的感觉只不过是行动本身。它们来自你*所做的事情，*而持守它们的行为是一种业力，就像所有的行为一样，会带来后果。

当你遵照佛陀的指示，为自己提供善巧的执着以供依靠时，你就培养了八正道的因素；当你培养这些因素时，你就会体会到它们如何是精准地针对导致痛苦的三种渴望：渴望感官享受、渴望成为和渴望不成为。换句话说，你亲眼看到第四圣谛如何通过正确地攻击它来帮助结束痛苦。

这种方法最直接涉及的因素是那些构成明辨组的因素——正确的观点和正确的决心——以及专注组：正确的努力、正念和正确的专注。在美德组中，其余的因素起着更多的辅助作用，因为它们培养了正念和正确的专注所需要的清明的良心和敏锐度，以便诚实和坚强。

专注组的因素反过来又为使辨别组更敏锐、更有效提供了重要基础。他们通过三种方式做到这一点。

正如您在第 6 章中回忆的那样，人们渴望感官享受的主要原因之一是因为他们想不出除了痛苦之外还有其他选择。正如佛陀所说，即使你能看到感官享乐的弊端，但如果你无法获得更高形式的快乐，你就会停留在感官欲望中。因此，正确的专注的主要功能之一是提供善巧的替代方案。

第二，正确的专注是由五蕴组成的事实意味着，当你致力于发展它时，你会亲身体验五蕴的实际含义及其运作方式。因为你和他们一起玩是为了创造一种专注的状态，所以他们现在是你的玩伴了。你很熟悉它们，它们是你参与的活动，这就把它们从抽象领域带入直接的、积极的体验领域。

最后，正念和正确的专注会增加头脑的稳定，这一事实意味着正确的观点可以更清楚地实时看到大脑的微细运动，以及它们之间的相互作用。

这与我们在第 6 章中提出的另一个观点相联系：要超越对成为的渴望和对不成为的渴望，你必须在他们有机会发展成一种“自我”或“世界”的感觉之前，将通常导致成为的心智事件视为事件，并对它们培养冷静*。*事实上，正确的观点从善巧和不善巧的行为来看待经验，而正决心旨在避免不善巧的心理态度，这一事实意味着，这些明辨因素配备了正确的框架来进行这种分析。当得到了专注组的因素支持时，他们就可以把这个框架应用到实际事件中。

圣典说对感官享乐的渴望是第一种需要克服的渴望，其次是对成为和不成为的渴望。这给人的印象是，你首先专注于感官享乐，然后专注于其他两种形式的渴望，但在实际实践中，你需要同时攻击这三种形式的渴望。那是因为感官享受——对感官享乐的幻想和计划——需要一种自我意识，这个自我会找到并享受这些快乐，以及发现那些快乐所在的世界。这意味着围绕感官欲乐的较粗略的生成形式将首先消失，随后是围绕路径本身实践的较细微的生成形式。

为了检测导致渴望的事件，通过对导致成为的渴望和执着培养冷静，佛陀推荐了一个五步计划（[SN 22:57](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_57.html)）。

(1) 查看它们的*起源，*也就是说，是什么其他事件导致了它们。

(2) 当那些原因消逝时，观察它们的消逝，这两个步骤使您能够辨别出这些事件的虚构本质，他们是一个过程中的步骤。

(3) 寻找它们的*魅力*——为什么头脑会被它们吸引。

(4) 寻​​找执着于它们的*弊端。*当你看到缺点远大于诱惑时，

(5) 冷静生起，提供*远离*它们的方法。

这种方法的关键步骤是 (3) 和 (4)。正如我们在第 6 章中提到的，真正理解渴望的困难之一是要准确地看到它所在的位置。这就是步骤 (3) 的职责。如果你没有检测到诱惑的确切位置，那么无论你对缺点有多少洞察力，这种洞察力都不会导致真正的冷静，因为它不会瞄准目标。

至于步骤（4），佛陀规定了许多适用于这些造作事件的看法，以帮助你看到不值得在他们周围编造状态。这些看法分为三大类：

专注于造作的多变，

专注于不稳定事物的压力，以及

专注于一个事实，如果某件事是多变的和有压力的，那它就不是我。

这些看法旨在帮助你看到，你用这些原材料构建的任何状态都不会完全在你的控制之下，因此不可避免地会导致失望。围绕这些事情构建自我意识所需的努力根本不值得。这就像在地震多发地区用脆弱的材料建造房屋。它随时可能倒下。

当这种价值判断击中要害时，正见就是这样发展出冷静，从而结束对感官享受的渴望。

在练习的开始阶段，当你在培养以冷静为目标的明辨力时，自然会有一种自然的倾向，去坚持有效的洞察力。毕竟，明辨是这样发展的：你用你的警觉力看看什么能在克服特定的渴望方面产生好的结果，然后你用你的正念力记住那个教训以备将来使用。你对这条道路的掌握鼓励你越来越自信地坚持下去。

然而，随着时间的推移，当你能够更善巧地反思自己正在做的事情，同时培养这种明辨时，你会开始看到你只是在用更微细的渴望取代粗糙形式的渴望：这种渴望会让你紧紧抓住道路上的因素。毕竟，既然道路上的因素可以是执取的对象，而执取是基于渴望的基础上的，那么这些因素的生起依赖于相同类型的心理事件，这些心理事件是你一直在放弃的渴望背后的基础。如果你真的想从造作的压力中解脱出来，你就必须开始放下执着于道的渴望，当然，不要回到更明显、不善巧形式的渴望。

这种深思熟虑的洞察力——以更高的专注力和明辨力为后盾——使你能够开始培养通往圣洁成就的冷静。你的放下行为变得更加包罗万象：你开始放下，不仅是你一直在观察的渴望，还有作为观察行为基础的道路因素。

事实上，在这个修行阶段，四圣谛各自的职责开始汇合：对于第二圣谛而言，它的的职责是冷静，现在成为所有四圣谛的职责。理解痛苦会导致对执着的冷静；培养道路因素——尤其是正确的观点因素——会导致对道路因素保持冷静；即使在了悟止息时，如果你想让你的自由是全方位无所不在的，你也必须对它保持冷静。

主要的转折点是当你开始培养对道路因素的冷静时，经典描述了发生这种情况的多种方式。这意味着导致突破到圣洁成就的确切洞察力将因人而异。

在最普遍的术语中，经典说你采用了与你应用于渴望和执着行为相同的五步程序，并将它应用于信念、坚持、正念、专注和明辨的五种能力。因为信念的力量包括八圣道的美德组，而坚持的能力与正确的努力是一回事，这意味着，实际上，你将这个框架应用于八圣道的所有因素（[SN 48:3-4](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN48_3.html)）。

你会看到道是如何从因生起，又是如何灭去的。你看到它让你从压力和痛苦中解脱出来，它为你提供禅那的平静和快乐，但你也看到它的缺点，因为它是虚构的，因此必须不断地维护。

在某些情况下，圣典说你把分析的重点集中在专注的修习上，看看它是如何由五蕴组成的，并对这些五蕴应用相同的无常、苦和无我的感知，直到心灵倾向于不死（[AN 9:36](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN9_36.html)）。在其他情况下，它说你将正确观点的见解应用到正确观点本身：正如正确观点教导你将观点视为行动——并看到因坚持那些观点所带来的压力一样——它现在教导你去寻找坚持于正确观点的压力。当你清楚地看到这种压力是一种缺点时，这种洞察力会使你的思想倾向于不死的方向（[DN 1](https://dhammatalks.org/suttas/DN/DN01.html)；[AN 10:92](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN10_92.html)）。

无论哪种情况，你都会意识到你不能留在原地，也不能去任何其他精神所在，因为那也会涉及渴望和压力。如果，当头脑面临这种困境时，出现了一个既不是“这里”也不是“那里”的开口，那就是不死的开口（[UD 1:10](https://dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud1_10.html)）。

经典用一个悖论来说明这一点：有天人问佛陀他是如何渡过大洪水的，佛陀回答说他既没有向前推进也没有停留在原地。这就是他被从各个地方释放出来的方式。（[SN 1:1](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN1_1.html)）。

现在，圣典警告说，在获得不死的体验时，可能会对此感到热情和喜悦，并因此紧紧执着于它（[AN 9:36](https://dhammatalks.org/suttas/AN/AN9_36.html)). 当这种情况发生时，你的觉醒只是部分的，因为头脑仍然有一个位置：它所执着的对不死的感知。这是你的反省力还不够强。你没有及时发现这些新的渴望和执着行为。虽然即使是对不死的部分体验也会改变生命——它证实了你对佛陀教导的信念，即痛苦的终结是可能的——但它也告诉你还有更多的工作要做。为了加强定力和明辨力，你必须再次走上正道，这样下次不死之门出现时，你就会有更好的准备。

正是因为对不死的体验是如此的难以抗拒，以至于经典预先警告你：你不仅需要将无我的感知应用到造作的现象上，而且还要应用到不死本身上。正如我们所指出的，你也必须放下这种看法，这样你的解脱才会完成。

所有这些都表明佛陀从一开始就建议他的追随者进行诚实基本训练的重要性：当你学会对自己的行为更加诚实和观察时——在你的经验中应用准确的感知，并如实报告你的行为和引用你的观点的来源——你开始发展反思的技能，这将带你一路走到痛苦结束的终点。

**第十二章**

*真实超越真实*

佛陀在结束他的第一次开示时，详述了导致他圆满觉悟的知识。这些知识围绕着四圣谛展开。就每一个真理而言，他直接了解真理本身，了解与真理相适应的责任，并知道他已经完成了责任：四个真理，每个真理有三个层次的知识，总共有十二种知识排列。他在我们称之为表格的东西中列出了所有十二种排列，但他那个时代的法律和哲学传统称之为“轮子”。无意中听到第一次谈话的天人称这张一览表为法轮。这就是为什么从那时起轮子一直是佛陀教义的象征。但佛陀在觉醒之夜的智慧并不止于此十二智。随之而来的是解脱——不死的完全自由，超越了时间和空间的限制——然后知道这种解脱是无缘无故的。

佛陀在这里使用“无故”一词与他那个时代的另一个传统有关：*dhātu 理论，*或元素属性。身体和心理事件被视为由基本的属性引起的，这些属性以潜在的形式存在，这些属性要么存在于自然物质中，要么存在于思想中。当一种属性被激发时，它会根据激发的力量做出反应并表现出来，直到那股力量耗尽。例如，个别火灾被理解为对火属性的挑衅；洪水，对水属性的挑衅；肉欲，对色欲属性的挑动。该理论的一个含义是，任何被激发的事物本质上都是不稳定的。取决于来来去去的挑衅的事件，其本身也必须来来去去。任何被激发的事情都不会永远持续下去。

甚至解除束缚也被描述为一种特性，但与之不同的是：它是一种永远不会被激发的特性。他只是被获得。因为真正的解脱不是由任何事物的挑衅引起的，言外之意是它不受变化的影响。

依此知见，佛陀说，他又知道两件事：这是他的最后一世，现在对他来说，没有进一步的成为。当然，那是因为导致进一步成为的渴望现在已经完全放弃了。

圣典称这种成就为对真理的完全成就。正如我们在第 7 章中提到的，“真相”是解除约束的代名词之一。它也被称为无上圣谛。

然而，圣典包含了一个悖论，围绕完全觉醒的人与另一方面的真理之间的关系存在悖论。即使他们已经获得真理，据说那些觉醒的人已经摆脱了所有见地，不再被“真”和“假”的主张所左右（AM 4:24；Sn 4:3；Sn 4 [:](https://dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_3.html) 8 [）](https://dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_8.html) ;[SN 4:9](https://dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp4_9.html) )。

当我们记得经典中的“真相”有两个含义时，我们就可以开始解决这个悖论：现实本身的真相，以及关于这些现实的语言的社会真相。觉者已经证得一劳永逸的解脱实相。这就是他们获得真理的意义。因为他们释放的现实是完全的，所以他们不再需要坚持言语或主张的真实性，正如我们多次提到的那样，这些真理的工具性是真实*的*。就像已经达到目的的锤子和锯子一样，这些真理可以放在一边。

此外，觉醒的人们直接看到了描述的局限性，以及描述之外的东西（[DN 15](https://dhammatalks.org/suttas/DN/DN15.html)）。因此，他们根本没有理由坚持任何语言或描述的社会真理。

这在实践中意味着什么？两件事情：

1) 觉醒的人对以“成为”为框架的问题不感兴趣，因为他们对导致“成为”的事件产生了冷静，因此他们已经超越了“成为”。因此，他们认为没有理由在这些问题上采取立场。

2) 至于正确的观点的问题，觉悟者继续欣赏一般关于善行和不善行的正确的观点，特别是四圣谛，但没有执着于那些观点的感觉。

在第一种情况下，经典举了一个例子，即使对于第一次瞥见不死的人来说，对以下问题也没有兴趣（[SN 12:20](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_20.html)）：*“我是在过去吗？我不是在过去吗？过去的我是什么？过去的我怎么样？曾经是什么，过去的我是什么？我以后会在吗？难道我以后不会了？我将来会怎样？我以后会怎样？我曾经是什么，我将来又会是什么？我是自我吗？我不是自我吗？我是什么？我怎么样？这个存在是从哪里来的？它要去哪里？”*

简而言之，关于自我是什么以及它是否存在于过去、是否存在于将来或是否存在于现在的问题，对那些觉醒的人来说不再有任何兴趣。他们察觉到这些问题是如何从不善巧的心境中产生的，沉浸在成为的条件中，所以他们认为没有理由问这些问题，也没有理由依附于任何回答（[SN 44:5](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN44_5.html)）。

至于完全觉醒的人与正见的关系，经典中的两个比喻可以说明这可能是什么样子。

第一个比喻是一头剥了皮的母牛的形象——不是一个漂亮的形象，但它以生动的方式表达了一个重要的观点。屠夫杀死一头牛后，用一把锋利的切肉刀将它切开，这样——既不损坏内层肉质，也不损坏外皮——他只切开、切断和分离皮肤肌肉，结缔组织，以及它们之间的附件。然后他再次用牛皮盖住牛。尽管皮肤再次接触到内在的肉，但已经不像以前那样连接了。

在此比喻中，内层的肉代表六种感官，外皮代表感官的客体，中间的附着物代表激情和愉悦。同样地，觉醒的人——在他们的解脱体验中超越了六种感官之后——然后又回到体验六种感官，但他们不再像以前那样与感官结合。因为他们的心对感官没有热情或喜悦，所以他们觉得不需要执着——换句话说，不需要以感官为食。因此，它们与感官的关系就像一个完全没有饥饿感的人与食物的关系一样 ( [MN 146](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN146.html) )。

经典一再声明，完全觉醒的人可以在世界上充分发挥作用，但是，正如我们已经指出的，他们这样做是带着一种与世界脱节的感觉。当他们继续使用他们的禅修力量帮助他人时，他们与快乐、痛苦、非快乐或非痛苦的感觉分离，甚至与正念和正定的对象分离（MN 140；SN 47 [:](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN140.html) 4 [）](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN47_4.html)). 这种分离感并不是异化带来的痛苦分离。这仅仅是因为他们的幸福现在如此圆满，以至于他们对任何事物都没有渴望——包括对与错的看法。他们不再以感官为乐的事实并不意味着他们的头脑迟钝了。他们只是认为没有必要通过对自己大喊大叫来扩大感官的乐趣。他们在永恒中找到了一种根本不需要放大的快乐。

当他们与世间相处时，他们仍然可以利用真假、是非的观念，希望基于这些观念的行为会为世间众生带来善果。但因为他们不再执着于自己的欲望，所以这些活动都不会侵入心智。

他们仍然为世界的利益而行动，这一事实与第二个比喻有关，我们在本书中多次引用了木筏的形象。你发现自己在一条不安全的河岸上，所以你用树枝和树枝建造了一个木筏。然后，紧紧抓住木筏，手脚并用，游到安全的对岸。不过，一旦你到达了，你就不会继续把筏子顶在头上了。相反，您将它留在岸上并继续前进。

然而，在你离开它之前，你会感激地反思它：“这木筏对我来说多么有用！正是靠着这筏子，我手脚并用，才渡到安全的彼岸。” ( [MN 22](https://dhammatalks.org/suttas/MN/MN22.html) ) 换句话说，即使放下了正确观点的真理，你也不会漠视它们。你意识到，要想从执着中解脱，你需要正确看待执着是如何构成痛苦的、执着是如何产生的、以及如何结束它。如果没有这种了解，你就不能简单地放弃对真与假的看法。如果你曾试图通过声称自己是不可知论者来放弃观点，那只会是另一种需要坚持的观点（[SN 22:81](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_81.html)). 如果你曾试图声称自己没有固定的观点，那么你就会成为一个顽固的人，放弃一种观点而坚持另一种观点。

因此，你体会到正确观点真理的用处：如果没有它的特殊视角，专注于成为和坚持观点的行为的利弊，你就不会从观点中获得完全的解脱。因此，当你有机会教导他人时，你会建议他们也采纳正确的观点。

毕竟，这是佛陀所做的。在证悟佛法之后，他终生尊崇佛法（[SN 6:2](https://dhammatalks.org/suttas/SN/SN6_2.html)）。在对法轮的真理有了充分的了解之后，他在第一次开示时就让法轮转动起来，让全世界的其他人都能得到这些真理，这样他们也可以利用它们来达到完全解脱的实相。

由于他富有同情心的努力，人们仍然可以接受这个激发他们寻求结束痛苦的问题，并真正让它平息。

**附录**

*到远岸*

正如我们在整本书中经常提到的，四圣谛是佛陀最杰出的教导。如果你想了解他的教导是如何结合在一起的，你必须以四圣谛为背景，然后看看其他教导是如何融入那个背景的。这就是适当的注意——导致觉醒最有用的内在品质——的含义。

以无常、苦、无我这三种感知为例。佛陀教导说，这些认知应该应用于痛苦及其起因，作为培养对执取和渴望的对象以及执取和渴望的行为本身的不贪心。以这种方式，这些看法有助于履行与四圣谛相应的职责：理解痛苦、舍弃它的因缘、通过修行八正道实现痛苦的终止。正因如此，在佛陀的原始教义中，四圣谛​​及其职责为三种感知提供了背景，并决定了它们在修行中的作用。

然而，在佛陀完全涅盘后的几个世纪里，佛教学者开始重新解释三种感知，将它们重新命名为三种特征。一旦这些观念被重新命名，它们也会以另外两种方式发生变化。首先，它们变成了一种形而上学的教导，被认作为是事物的特征*：即*一切事物都缺乏本质，因为它们是无常的，因为没有任何事物具有任何本质，那么——假设某物必须是永恒的才能有资格成为自我——那么就没有自我。第二，因为这三个特征现在是形而上学的真理，它们成为四圣谛运作和真实的背景。

这种角色的转换导致了从那以后几个世纪以来佛陀教义的教导和实践方式发生了许多变化。然而，很多时候，这些变化并没有被认为是变化，而是被追溯归因于佛陀本人。因为这些变化中的许多仍然具有影响力，所以最好知道它们是什么，这样当你遇到它们时，你就可以认出它们是对佛陀实际教导的歪曲。

要注意的第一个变化是，一旦将四圣谛置于三种特征的背景下，它们也会发生变化。鉴于佛陀将痛苦等同于所有类型的执着——甚至是执着于不死现象的行为，在初尝觉醒时触及的不变维度——但现在，执着与痛苦之间的关系现在被形而上学的“事实”来解释，即所有可能的执着对象都是无常的。因此，将它们当作永久性的东西紧紧抓住它们会带来悲伤和失望。

至于在渴望之下的无知：佛陀将其定义为对四圣谛的无知，而现在则把它定义为对三种特征的无知。根据这个新定义，有人认为人们执着和渴望是因为他们没有意识到没有任何本质，也没有自我。如果他们通过直接体验来了解这些教导的真实性——这成为正念修行的目的——他们就不会再执着了，所以他们就不会受苦。

这种语境转换，将三特征置于四圣谛之上，已经成为现代佛教的主导。常见的模式是，当现代作者解释正确的观点时，（佛陀将其等同于以四圣谛来看待事物），讨论很快从四圣谛转移到三特征来解释为什么执着会导致痛苦。执着不再直接等同于痛苦；相反，它之所以*会导致*痛苦，因为它在无常的事物中假定了具有恒常性和本质。

即使是那些否认四圣谛真理的老师们——他们的理由是，基于无常原理，意味着没有任何陈述可以在任何地方对每个人都是正确的——也仍然接受无常的原理，认为它是一个形而上学的真理，准确地描述了事物在任何地方的存在方式。

由于这些解释已经渗透到现代文化中，无论是自认为是佛教徒的人中间，还是在不认为自己是佛教徒的人中间，他们都对佛陀关于执着的教导以及如何最好地避免执着以停止痛苦产生了四种普遍的误解:

*1. 因为没有自我，所以没有主体。人们本质上是经验的接受者，他们受苦是因为他们坚持认为他们可以抵制或控制变化。*

*2. 执着的意思是紧紧抓住某物，并误以为它是永久的。因此，只要你了解自己和周遭的事物都是无常的，就可以在事物的当下生起时短暂地拥抱它，这不算执着。如果你在充分意识到你必须放下它们才能拥抱接下来发生的一切的情况下拥抱经验，你就不会受苦。只要你完全活在当下，对未来不抱任何期望，你就没事。*

*3. 执着源于一种错误的观点，认为可能有长久的快乐。但因为万物皆转瞬即逝，所以不存在这样的事情。快乐，就像痛苦一样，来来去去。当你能接受这个事实时，你就能敞开心扉接受无执着、平等心和接纳的广阔智慧，因为你不会对生命的转瞬即逝寄予虚幻的期望。*

这三种误解通常用完美流畅的舞者形象来说明，他乐于响应音乐家决定的音乐变化，轻松更换舞伴。

另一个流行的形象是，你坐在海边，看着海浪涌来。如果你愚蠢到想要抓住“好”的波浪，让它们永久存在，并把“坏”的海浪推开，你会受苦的 但是，如果你接受波浪只是波浪、转瞬即逝和持续不断的事实，你无法阻止或保持它们，那么当你只是看着它们时，你就会平静下来，完全接受它们继续做自己的事情.

4. 关于佛教执着立场的第四个广泛误解与其他三个密切相关：*执着是指坚持固定的观点。如果你对什么是对或错，或者事情应该如何——甚至是佛陀的教义应该如何解释——有固定的想法，你就会受苦。但如果你能放下你固定的观点，简单地接受对与错随着其他一切而不断变化的事实，你会没事的。*

有人认为，对佛陀关于执着的教导的这四种理解不会促进不健康的消极态度，理由是如果你完全适应当下而不执着，你可以更敏捷、更有创造力地回应改变。但是，在他们提供的生活图景和我们作为人类可以找到的幸福的可能性的中，仍然存在一些内在的失败主义。它们不考虑长期的幸福——更不用说不变的幸福了——没有一个维度可以让我们摆脱不可预测的波浪或音乐的突然变化。只有在这种狭窄的可能性范围内，我们不执着的创造力才能勉强维持一点平静。

当我们将这些误解与佛陀关于执着和终结执着的实际教导——将三种特征还原为三种感知——的原始角色，并在四圣谛的背景下使用这些想像——进行比较时，我们不仅可以看到对他的教导的普遍误解与他的实际教导有多么大的偏差，而且可以看到这些普遍的误解对幸福潜力的看法是多么贫乏。

开始比较：正如我们在第 5 章中提到的，表示执着的巴利语词*upādāna，*也意味着食物和获取食物的行为：换句话说，食物和进食的行为。进食和受苦之间的联系是佛陀最激进和最有价值的见解之一，因为它非常违反直觉，同时又非常有用。通常，我们在情感上和身体上都从进食的行为中找到如此多的乐趣，以至于我们通过从世界和周围的人身上获取食物的方式来定义自己。佛陀的天才才能看到进食所固有的痛苦，而这*一切*痛苦是一种进食。事实上，我们时时刻刻都想要进食的行为本身就包含了痛苦，而以变化的事物为食，这只会在感觉需要始终进食的内在压力之上增加一层额外的压力。

正如我们以物质食物为食而不认为它会是永久的一样，对事物的执着并不一定意味着我们认为它们是永久的。每当我们感觉到执着的努力得到某种满足的回报时，我们就会执着，无论这种满足是永久的还是非永久的。我们执着是因为我们执着的事物能带给我们某种乐趣。当我们找不到想要执着的东西时，我们的饥饿感会迫使我们去接受我们能得到的东西。因此，在当下拥抱事物的行为仍然算作执着。即使我们善于从一种变化的事物转移到另一种变化的事物，或者从一种变化的自我意识转变为另一种变化的自我意识，这也仅仅意味着我们是连续的执着者，从每一个过去的事物中咬一口。我们仍然在不停地寻找下一口食物的驱动力中受苦。

这就是为什么不断地注意无常的真相并不足以解决痛苦的问题。要真正解决它，我们需要从根本上改变我们的进食习惯，这样我们就可以加强头脑，使其不再需要进食。这需要第 6 章中提到的双管齐下的策略：（a）看到我们日常进食方式的缺点，以及（b）同时为大脑提供更好的食物，直到它不再需要吃任何东西为止.

该策略的第一个分支是三种感知作为佛陀的五步计划的一部分，用于诱导对第一和第二圣谛的冷静，我们在第 11 章中讨论过。首先，你将这三种觉知应用于你可能执着或渴望的事物上，要看到坚持这些事情的坏处远远超过了它的好处。你关注的是他们提供的幸福感在多大程度上是不稳定的，因为它不稳定，所以在其中休息的努力会带来压力。当你看到这种幸福不值得执着而付出努力时，你就会意识到，它不值得宣称为你或你的。它不是自我：换句话说，不值得自称是自我。如此一来，对非自我的感知就不是一种形而上学的断言，即不存在永恒的自我。这只是一种价值判断，说把自己定义为永久的或围绕着自我吃东西的行为的努力根本不值得。

然而，只有当你在此期间有更好的东西可以食用时，这种分析才有效。否则，您将回到原来的进食习惯。没有人仅仅因为意识到食物和胃是无常的而停止进食。

这就是佛陀策略的第二个分支的用武之地。你发展正道作为你的临时滋养，特别专注于正定的愉悦和狂喜，作为你的替代食物来源。当道圆满发展时，它会完全打开另一个维度：不死，一种超越时间、空间和六种感官一切现象的快乐。

但是因为头脑是这样一个习惯性的进食者，当它第一次与不死相遇时，它就试图以它为食——这会将体验变成一种现象，一种头脑的对象。当然，这种进食行为会阻碍完全觉醒。正如我们在第 11 章中提到的，这就是无我想再次被使用的地方，以抵消最后一种形式的执着：对不死的执着。尽管不死本身既无压力也不是无常，但任何执着它的行为都一定包含压力。所以无我的感知也必须应用在这里，以去除超越一切现象完全觉醒的最后障碍。当这种感知完成它的工作时，它也会被搁置一旁——就像其他一切都被放下一样——而心灵，从饥饿中解脱，得到完全的解脱。

经典为我们在整本书中经常引用的这个版本提供了一个图像：一个人在洪水泛滥的河流上乘坐八正道的木筏后站在坚实的地面上。远离河流的波浪和水流，这个人是完全自由的——甚至比图像所能表达的还要自由-渡过洪水中的河流后站在河岸上-没有本质上的饥饿感——它更像是一种解脱的象征——但每个经历过图像所指事物的人都保证，在某种程度上，你可以称之为一个地方，这是一个没有饥饿的地方，因此不需要欲望。

如果我们将此意象与在海边观看海浪的人的意象进行比较，我们可以了解在三特征的背景下理解四圣谛所提供的快乐是多么有限，而不是在四圣谛的背景下理解三种感知所带来的快乐。

首先，佛陀过河的形象并没有在水中的好浪和坏浪的概念周围加上引号。洪水真的很糟糕，生活中的终极美好是当你完全超越它的时候。

其次，与坐在岸边，看着不受控制的海洋的形象不同，佛陀的形象传达了一个观点，即你可以做一些*事情来*获得安全：你内在有力量去履行四圣谛的职责，特别是，开辟一条将你带到彼岸的道路。正如我们在第 4 章中提到的，明辨始于这样一个问题：“当我这样做时，什么会带来长期的福利和幸福？” 这里的辨别力在于看到有长期幸福这样的东西，它比短期幸福更可取，而且它取决于，不是你无法控制的条件，而是你可以训练自己去做的行动。这种洞察力与以顺从的平静和降低期望而告终的“智慧”相去甚远。它尊重你对长期幸福的渴望，并展示了如何才能真正找到它。

第三，只有当你有足够的钱去度假胜地，有人定期为你送来食物、饮料和住所时，坐着看海浪拍岸才是平静而令人向往的。否则，您需要自己不断寻找这些东西。即使在度假村，您也无法避免被海啸或风暴卷走。

渡河安全到彼岸的意象，也为摒弃一切固执的观点提供了一个启蒙的视角。在经典对图像的解释中，河流代表着欲望、成为、成见和无知的四重洪水，而八正道的木筏包括正见。虽说筏子到了对岸就弃了，但渡河的时候还是要扶着筏子。否则，你将被卷入下游。

很少有人注意到图像中包含的悖论。正见，从四圣谛的角度来看事物，是渡过见地洪流所需的筏子的一部分。正如佛陀所见，它是唯一可以执行此功能的视图，它会带你安全地一路过河并把你送到安全的地方。

它之所以可以带您穿越洪流，因为它始终真实且始终有价值。文化变化可能会影响我们选择以什么为食，但进食这一事实是不变的，痛苦与进食需求之间的联系也是如此。从这个意义上说，正见是固定不变的。它永远无法被对痛苦的更有效理解所取代。同时，它总是有意义的，因为四圣谛的框架可以影响你在修行的每个阶段所做的每个选择。在这里它不同于三种感知，因为虽然佛陀指出它们总是真实的，但它们*不是*总是有意义的。例如，如果你认为所有行为的结果，无论善巧与否，都是无常、苦和无我的，它会阻止你努力使自己的言行或思想变得善巧。

除了始终真实和有意义之外，正见也是负责任的。它提供了可靠的指导，告诉我们什么应该吃，什么不应该作为精神食粮。正如佛陀所说，任何不能提供可靠指导来确定善巧行为和非善巧行为的教法，都是在放弃老师对学生的主要责任。

在带着你负责任地一路过河之后，正见可以带你到远方，因为它包含了它自身超然的种子，当你发展它们时，它会把你带到超然的维度。正如我们在第 11 章中提到的，正见通过专注于头脑为自己制造压力的过程，同时鼓励你在感觉到它们造成压力时放弃这些过程。

一开始，这包括执着于正见，以此作为一种工具，以撬开你对造成压力的根本原因的执着。随着时间的推移，当你通过正定的饮食对精神食粮的品味变得更加精致时，你就会对越来越微妙的压力原因变得敏感。当你发现它们时，你放弃了这些，直到最终除了正道之外没有别的东西可以放弃。那时正见鼓励你将分析转向对正见本身的执着和进食的行为。当你能舍弃它时，心灵就没有什么可以执着的了，所以它就解脱了。

然而，应该放弃所有固定观点的观点并不包含这种动态。它没有为决定应该做什么和不应该做什么提供任何依据。就其本身而言，它可以成为一个渴望和执着的对象，变得像任何其他观点一样固定。如果你决定放弃它，无论出于何种原因，它都不会给你带来任何好处。它没有提供关于如何选择更好的东西的指导，因此，你最终会坚持任何看似有吸引力的转瞬即逝的观点。当洪水将你带走时，你仍然被困在河里，抓着漂浮物和漂流物的碎片。

这就是为什么记住这一点总是很重要的，在从苦中解脱的修行中，四圣谛​​必须始终放在第一位。他们指导其余的道路，确定佛陀所有其他教法的作用和功能——包括三种感知——这样，他们不会让你满足于海滩上的一个暴露点，而是可以把你带到完全解脱的安全之路，超越任何可能的波浪。