# 悟

道德基础：慈、悲、布施、戒

往觉悟的精神之道，最易于上手的入口是慈与布施。慈是祝愿一切众生安好的品质。一个人越是熟悉慈的经验，便越是明显地看到它是值得在其上建立的东西。它是一种美好、愉悦、平衡、平静、开阔的内在经验。它是大多数人都熟悉的经验，但正因为它精微而平静，便很容易被忽视。然而，也正因为它精微而平静，并且源自我们自己的意图，它远比外在形式的快乐更为持久而稳定。

慈的经验是开阔的。正因这开阔，它不受限制、不受拘束、不受局促。仁慈的人在自己内心培育出一个善的安住之处，而周围的每一个人也都从那经验中受益。布施是一种慈的行为，把某种可能对另一众生有所助益之物供养给他。佛陀描述行为之果报的方式是：这类行为创造出一种愉悦的内在经验，并作为果报创造出有助益的外在境况。

一种相关但更为精微的善的经验，是悲的经验与过一种道德的生活。它是承认世界各地的众生都经历着种种痛苦与苦难，并带着一种温和的关怀、祝愿他们出离痛苦。戒是以无害为基础来生活，不愿做任何可能伤害另一众生、方他们制造苦难之事。

佛陀阐明了十种制造最痛苦果报、甚至可能导致死后投生地狱的行为。有十种错误的行为：三种属于身，四种属于语，三种属于意。三种错误的身行是：故意杀害众生，取用未与之物，错误的性行为。四种错误的语行是：说妄语，说离间语，说粗俗之语，说无义的闲谈。三种错误的意行是：贪婪、敌意与邪见。他将世俗的邪见描述为：否认道德或行为之道德果报的存在，以及否认人可投生于其中的其他存在界域的存在。

布施具有创造一种内在快乐经验之种子的作用，而戒则具有不去做任何可能制造内在痛苦之果报之事的作用。一个人越是净化自己的行为，他的内在经验便越是平衡而愉悦。

这两者对于整个余下的精神之道的重要性，无论怎样强调都不为过。它们是为未来所有步骤创造生命、能量、力量与韧性之蓄水池的东西。布施就像往油箱里加满燃料，而戒则像确保油箱上没有任何裂缝或破洞。

有了道德清净的基础，整个余下的道便成为可能。审视自己的内在经验、看清正在发生什么便成为可能。如果一个人在戒上一直不清净，那就像是在使自己的心碎裂，是核心处的一种痛苦。当心遭受作恶的痛苦果报时，它将无法维持多少努力或能量。

贯穿佛陀所阐明的整个精神之道的一个重要主题，是对自身行为之果报的理解。我们在今生及来世的轨迹，主要由我们自己的行为所决定。在内在，我们所行的善只能导致一种快乐的经验。我们所行的恶则总会导致一种痛苦的经验。这便是我们由之而生的遗产。

同样重要的是，虽然一个人继承自己意图的果报及其结果，他却不为他人的行为与意图负责。虽然他人的行为可能在外在上影响我们，但我们的内在经验主要由我们自己的、过去与现在的意图所驱动。一个怀着真正慈与悲之意图的人，以基于祝愿他人安好的身、语、意之行走过一生，而他人的行为并不是这个人的责任。

作为进一步精神成长之基础的慈与悲，尊重其他个体的自主，即便当他们正在做出最终可能损害自身的决定时也是如此。这并不一定意味着一个人什么都不做，只是说他所采取的任何行动，最终都旨在帮助另一个人理解其行为的后果。

感官欲乐的弊端

一旦一个人有了布施与戒的基础，以及对由慈与悲所创造的那种稳定、平衡之乐的体会，这便为舍弃不善之乐提供了基础。

世间可得的最明显、最显眼的乐的形式，是感官之乐：金钱、所有物、经验、他人、性、食物、睡眠、美貌等等。这些是过根门所体验的最粗糙、最喧闹的乐的形式。但因为这类乐来自外在的源头，它们从根本上不在一个人的掌控之中。

企图以满足感官的需求与欲望的方式来掌控世界，需要付出巨大的努力。它充满了失望与冲突，因为追求这类乐使我们与其他企图做同样之事的人陷入冲突。一个人越是成功地积聚对世界的掌控与权力，他便越是成为其他想要那同一事物之人的目标。除此之外，这是一项永无止境的劳作。人需要不断地劳作以掌控世界，并永无休止地战斗以永远维持那权力。

放纵感官欲望有一个更深的弊端，那就是沉溺于这些乐从根本上是不能令人满足的。我们内在经验中愉悦或痛苦的性质，在很大程度上由我们行为的道德性质所决定，而感官之乐只能提供一种从痛苦或愉悦的道德基准上暂时转移注意力的方式。如果一个人单单执着于这些乐，便为成瘾埋下伏笔————如此执着于一种短期的乐，以至于失去了对这一过程何等令人疲惫、以及这一追求对自己和他人造成多少损害的洞察。

而比这更为精微的是，沉溺于感官欲乐为安宁与进一步的精神进步提供了一个更为根本的障碍。它与最初沉溺于感官欲乐这一行为的本质有关。当一个人体验到一个景象、声音、气味、味道或触感，并对那经验生起喜悦、攫取它、认同它时，心便向外攀缘于它，意愿便束缚于它。一种对那对象精微的执着或行正在被创造出来。

下一次那对象在心理上或外在上生起时，那执着便将心拉回到那对象上。被执着的对象越多，一个人便越是被一切已与之相融之物拉来扯去。每一份执着都是躁动、压力与紧张的种子。一个人越是将自己束缚于世间的乐，被播下的躁动种子便越多。

如此，沉溺于并喜悦于任何感官之乐，恰恰是安宁的对立面。安宁是寂止的内在经验。而追求感官经验则本质上立足于移动与躁动。

当一个人省思感官欲乐的所有弊端，并开始体会到那更安宁、更稳定、更平衡的快乐与安宁的源泉是可得的时，这便为出离————有意识地离开感官欲乐————奠定了基础。

出离的利益

有意识地舍弃感官之乐，是朝安宁方向最直接的行动。一个人越是做出有意识的选择，去过没有它的生活、过简朴的生活、将自己的欲望减到最少、不让自己的生活被感官的舒适与消遣所填满，可用于培育慈、悲与少欲知足的时间与能量便越多。这是一个有意识的选择，去舍弃内建于感官欲乐追求之中的躁动、冲突与纷繁。

这并不是说这一过程是容易的。任何成瘾————无论是身体的还是情感的————都不可避免地有一个戒断阶段，在那里，没有感官刺激的痛苦比单纯地满足它更为艰难。但持久的安宁绝不会过满足对刺激与躁动的欲望而到来，它只能过理解那追求的痛苦果报并将其舍断而到来。

虽然付出的努力需要巨大，它却绝不能是一种怀有敌意或自虐的努力，否则只会导向更多的痛苦。它必须是一种由对自己和他人的慈与悲所驱动的努力。一个人越是清楚地理解对感官欲乐的执着所造成的损害、所引起的失望、以及所制造的不能令人满足的躁动，他便越是迫切地被驱动去舍断它们。慈与悲也提供了一处愉悦的内在避难所，让人在对感官欲乐的欲望仍然强烈时，得以忍受没有它们的痛苦。

其结果是一种可持续的安宁，一种并非来自获取世间的某个经验或对象、而是来自没有对它们之欲望的安宁。在它发生之前并不显而易见，但那安宁提供了一条往巨大的喜悦与快乐之蓄水池的途径，那喜悦与快乐源自一种放松、开阔的存在状态。

那过平衡而生起的喜悦与快乐，提供了一个基础，也提供了一扇往培育觉知、如实看清自身经验之能力的窗口。

出路：四圣谛

有了由自己清净的道德清白所净化的内在世界，以及过舍弃感官满足所培育出的安宁基础，一个人便有了途径去审视生活中痛苦的方面，而不被它们所压倒。

不审视痛苦，便无法看到它的根源。看不到根源，便无法从中出离。

第一步仅仅是审视生活中固有的痛苦：生之苦、老之苦、死之苦，悲伤与哀悼之苦，痛、苦与紧张，与不爱者相处之苦，与所爱者别离之苦，欲求不得之苦，以及被执取并认同的五取蕴之苦。

掉举与忧悔

掉举与忧悔是过度兴奋之心的品质。为了对治它，佛陀建议专注于使心平静下来。

在心与身两方面，主要的方向是朝向平静与放松。主要的着力点是仅仅让那已然存在的兴奋与能量自然地安定下来，而不做任何去进一步搅动它的事。

昏沉与睡眠是兴奋不足的状态，需要额外的努力来保持临在，而掉举与忧悔则是过度兴奋的状态，需要平息过剩的能量。

有时一个人可能在兴奋不足与过度兴奋之间波动，若是如此，他就需要非常清楚地觉知在某一给定时刻这二者中哪一个正在出现。因为在过度兴奋时付出更多能量，会导致进一步为躁动添柴；而在已然昏沉时企图平静下来，则会导致沉入一种混沌、黑暗、无益的状态。

中点是一个人既平静、又全然觉知、并忆念之处。

疑

诸盖中的最后一个是疑、困惑，是一种无法确定某一特定行动方针的状态。对此，佛陀建议省思善与不善。那些品质之间的区别越清晰，决定便越是直截了当。

这二者之间的区别，正是所讨论的所有这些主题。善法的一些例子是布施、戒、慈、悲、出离、知足、觉知与放下。不善的一些例子是欲贪、敌意、昏沉与睡眠、掉举与忧悔、疑、我慢、对存在的渴爱与对不存在的渴爱。

我慢

虽然五盖是最粗重的不善法，但还有许多扎根于各种形式的我慢、自我中心、自负、专横、占有欲、对见的过度执着、骄傲、嫉妒、羡慕、自卑，以及自我感所能采取的种种形式之中的杂染。

虽然我慢与认同是一个扎根深得多的过程，需要多得多的精微才能连根拔起，但对治我慢的主要方法是相同的，无论那自我感采取的是粗重还是精微的形式。

为了对治我慢，一个人培育对所认同之物那无常、短暂之本质的认取。一个人越是能看到那对象————无论外在还是内在、粗重还是精微、物质还是经验、世俗还是崇高————的短暂，那对象便越是失去其作为“我”或“我的”之感。

舍断诸盖的成果

五盖障蔽一个人那清晰、平静、平衡的觉知经验。当那五者不存在时，它们便为一连串善的涌现腾出了空间。这一连串善自然地过渡到禅定。正念则一路始终在场。

正念：何为道、何为非道

念以两种形式成为道的一部分。第一种是忆念自己所体验之物是正走在[]往解脱之道上、还是正走在[]往痛苦之道上。第二种形式是：一旦一个人将觉知付诸实践，他便被自己过去所粘附的一切记忆所困扰。一个人越是将第一种对何为[]往解脱之道的忆念，与第二种忆念结合运用，便越是朝着将自己从过去所执着或相融的一切事物中解开束缚而移动。

就对道的忆念而言，有世俗的与超越的之分。世俗的部分是忆念何为善与不善。这种最初的忆念是绝对必要的，因为它正是让一个人得以培育出慈、布施、悲、戒、知足、出离与观照这一善的基础、从而过渡到更具解脱性的忆念形式之物。

忆念中超越的部分，是忆念四圣谛。正念是从将四圣谛作为一种理智之见的忆念，过渡到将其整合为经验性理解的过程。

有四种念的建立：身、受、心、法。这些是一个人直接经验的方面，是对道的忆念被整合之处。佛陀这样描述：

凡审视身中之身者，热切、全然清醒、并忆念，便会除去对世间的贪与苦。凡审视受中之受者，热切、全然清醒、并忆念，便会除去对世间的贪与苦。凡审视心中之心者，热切、全然清醒、并忆念，便会除去对世间的贪与苦，凡审视法中之法者，热切、全然清醒、并忆念，便会除去对世间的贪与苦。

在身中建立念，是在身体的经验背景之中，忆念身体那无常、脆弱、瓦解的本质。要建立觉知，一个人可以仅仅觉知自己的身体，它处于什么姿势，呼吸是深还是浅，身体正在体验什么，放松对身体的相融，觉知身体的各个组成部分，觉知身体的四种特性（地、水、火、风），觉知身体在死后即将到来的瓦解，觉知生起与消逝，所有这些都朝着舍断对身体的任何执着、任何执取、任何认同而移动。

在受中建立念是：在自己对受的直接经验的背景之中，忆念那些受是愉悦的、痛苦的、还是中性的，并就其中每一种忆念它们是世俗刺激的结果、还是从远离世间中被触发。由世间、外在刺激所激发的受，被越来越多地远离。它们不是自己的，且无论痛苦、愉悦还是中性，都不导向解脱。一个人越来越多地培育那从远离对世俗刺激之追求中生起的受的经验。就这些受而言，一个人觉知它们生起与消逝的本质，朝着舍断对那些受的任何执着、任何执取或认同而移动。

在心中建立念，是觉知心是否迷恋、是否憎恨、是否愚痴、是涣散还是萎缩、是否扩展、是否无上、是否专注、是否解脱。它是从心之内觉知心，也是觉知正在生起的品质，以及那品质是正在朝向、还是背离终极解脱而移动。在看到这每一种心生起又消逝的过程中，一个人朝着舍断对心的任何执着、执取或认同而移动。

以法为基础的念的建立，始于在对法的直接经验背景之中，忆念正在自己心中生起的诸法是善还是不善。它涉及在道的背景中辨识正在生起的诸法，舍断不善，培育善。

随着对法的忆念过渡到一种超越的本质，一个人觉知诸法无常的本质、诸法消逝的本质、诸法消散的本质、诸法彻底舍弃的本质。

建立对法之念的另一种形式，是剖析被执着的五蕴————色蕴、受蕴、想蕴、身语意之行蕴、识蕴————看到它们每一个那无常、生起、消逝、痛苦、无我的本质。当一个人真正看到那本质、并看到它们并非真正是自己的时，对它们的迷恋与执着便消退了。

建立对法之念的又一种形式，是忆念四圣谛，使它们过渡为经验性的觉知：觉知聚合又离散之诸法那痛苦的本质，觉知渴爱在为那些有为之物的相融添柴中所起的作用，觉知随舍断那渴爱而来的那一痛苦消散的经验，觉知导向那一痛苦消散之道。

所有这些种类的念，从根本上都有着同样的方法。它们是在四个不同的经验背景中如实理解现实。它们提醒一个人，那现实是无常的、痛苦的、并非自己的。在这一忆念中，它们全都朝着放下、彻底舍弃、让经验之火烧尽而移动。

禅定：善法的培育

禅定始于舍断正精进中所描述的不善状态。随着舍断不善法，一个人便能安住于一种平静、平衡的觉知状态。一个人能够安顿入那平静的觉知，便让一种深深的知足感得以在自己内心生起。

一个人越是安顿入那深深的知足，一种喜悦便在心中生起，身体进一步放松，并感到愉悦的感受遍布全身。

有了那基础，随着心从根门分离、从任何不善状态分离，而寻与伺仍然存在时，它便进入初禅。这成为一种遍布全身的经验，以至于身体没有任何部分不被那喜与乐充满。

□□□