□离痛苦之道

苦的根源 □觉悟之前，佛陀一直□寻找某种不受生、老、死所支配的东西。他□年轻时便意识到，任何会死亡的事物都不可能提供恒久的安宁或解脱。当他环顾四周，他所能见到的一切————他的财富与所有物，他的朋友与家人，乃至他自己的身体与感官经验————都受制于同一过程。他无法为追求世间的任何事物找到理由，因为它们都具有同样生灭的本质。他□寻找一条出路。舍弃一切具有此种本质的事物，是他所见到的开始这一探寻的唯一方法。他必须停止追求那些受制于生、老、死之物，才有可能找到从中解脱的希望。

他最终领悟到，任何受生所支配之物，都受老、死，以及随之而来的一切忧、悲、苦、恼、紧迫所支配。要终结老与死，他需要找到某种不受生所支配的东西。当他审视生时，他发现，当存□之流已然运转之际，没有办法从生中出离。当他探寻存□之流的根源时，他看到，对事物的执取、攫取与认同的过程驱动着存□之流。带着这一理解，他追寻执取的根源，追寻众生何以执取并认同于诸如感官经验、见、戒禁取或自我立场等种种事物。他发现，其根源是受。这便是人们执取事物的根本原因。当他探寻受的根源时，他发现，识、根门与境之间的接触产生了受与感觉。这接触的根源是名的产生与施设，以及物质元素取得形态与形状。这名与色的根源，是见、闻、嗅、尝、触、意这赤裸的识。

至此，他更深地探究是什么让识找到了一处可以落脚、生长之地。当他探究自己的心，试图找出令识得以落脚、生长的根源时，他看到，那令识得以扎根的基础结构，其根源便是造作、执着、行本身。一旦身、语、意的行已然发生，识便有了可以扎根之处，从而开始存□之流。唯一的出路便是从对身、语、意整个世界的执取过程中出离。

当他继续更深地探寻造作的根源时，他终于看到，那行的根源是对四圣谛的无明。正是这四圣谛指明了通往自由、通往解脱的方向，指明了如何停止造作、停止为存□之流添柴、停止追求那受制于死亡、悲伤、丧失、痛苦、苦恼与忧愁之物。

四圣谛与正见 当一个人深刻地理解了一切被造作之物中所固有的痛苦————无论是自己的痛、苦与死亡，还是所爱之人的痛、苦与死亡；无论是与不爱者相处，还是与所爱者别离；无论是欲求不得的失望，还是被执取并认同的色、受、想、行、识□生灭之中所固有的痛苦————当一个人□深刻而透彻的层面理解了这一切时，最自然的方向便是去寻求一条出路，去探寻其根源。

一个人越是深刻而客观地理解那痛苦，便越是清楚地看到，正是我们自己的渴爱□驱动着那痛苦————对感官欲乐的渴爱、对存□的渴爱、对不存□的渴爱。是我们自己的执着、我们自己的认同□驱动着那痛苦。渴爱与认同既驱动着造作，也驱动着我们所执着、所认同之物消亡时所固有的痛苦。

出路也变得同样清晰。唯有通过舍断那渴爱，舍断那要获取感官经验、要存□、要成为、或要不存□的冲动。□舍断那渴爱的过程中，人观看着各种被感知的现象渐渐消逝；当每一个现象生起、出现、又消逝时，人便一个接一个地、一次一个地放下它们。无论是身体的经验、一种受、一个概念、一个旧的造作，还是一个赤裸的感官识，人都建立起觉知、观察与中立，看着它们各自生起又消逝。

让这一切得以发生的智慧，是这样的理解：死亡是痛苦的，而执着正是为那死亡添柴之物。一个人的直觉、意愿与智慧，随着它见到这一过程的每一部分而愈发清明————生起与消逝，生起与消逝中所固有的痛苦，那驱动人去攫取无常之物的冲动，那冲动相信那实际上正□生灭之物不会生灭的妄念，放下那冲动并令它平息的经验，以及那放下之后所到来的解脱。

一旦人尝到了解脱的滋味，一旦人凭直觉知道了放下是什么感受，便会清楚地看到，放下的安宁与快乐，同获取某物的安宁与快乐，具有不同的性质。放下的安宁与快乐是一种稳定而平衡的经验，而感官对象的安宁与快乐则是一种躁动、失衡的安宁。放下的安宁与快乐是可持续的，因为它不依赖于任何事物。而感官经验或自我感的安宁与快乐，就其本质而言是脆弱的，因为它只能维持到被造作出的那个对象或经验存续之时。

通往终极解脱之道与通往无尽痛苦之道，这二者的对立愈发清晰。通往终极解脱之道，是通过放下并舍断被造作的整个领域。而通往无尽劳作与失望之道，则涉及追求那被造作之物。它们毫无共通之处。唯一的出路便是舍断一切。

但佛陀所了知的现实是：当准备尚未做足时，企图一下子舍断一切是行不通的。要做到这一点，有许多先决条件。这便是第四圣谛。理解所有这些必要的前提，是唯一能让解脱成为可能的东西。它分为八个部分。这道中没有任何一部分是可有可无的。每一个组成部分都不可或缺。没有所有这些前提，便没有解脱。

第一是至少对前三圣谛有一种理智上的清晰。没有那清晰，方向便总是模糊不清。如果一个人对这些真谛中所固有的要旨————无常的本质，被执取并认同之物□死亡与消逝中所固有的痛苦，以及认同与对自我的相信□执取这些无常之物中所起的作用————若不清楚，那么道的其余部分便不能也不会带来解脱。前提的目的必须清晰，这一点至关重要。终极的目标是放下一切被造作之物，并停止造作的过程。没有那清晰，无论前提是否具备，道都不会导向解脱。

当那理解坚实，且道的每一步都伴随着对前三圣谛的理解时，那么其余所有的部分便都各就各位、变得合情合理。没有那理解，所有的前提或许能提供一些世俗的利益，并最终或许能成为有用的工具，但它们不能被称为通往解脱之道。

正思惟 当一个人真正接受了事物的无常，当一个人真正接受了这样的理解————正是我们自己对无常之物的渴爱驱动着生、老、死的轮回————八正道的第二部分便变得非常清晰而明显。通往解脱之道，是通过走开、舍弃、出离感官经验。它们显然不□我们的掌控之中，只能提供一种短暂而躁动的慰藉。它们无法提供真正的安全或保障。是我们对它们的耽溺驱动着我们的痛苦。通往解脱的唯一道路便是把它们抛□身后。但同样重要的是，不要让自己堕入另一极端。无论是对自己还是对他人，怀有恶意与残害的极端都不是道。它是痛苦的，除了施加无谓的痛苦之外别无用处。恶意与残害不过是追求感官欲乐的另一极端，是企图与感官经验斗争、将其摧毁，而非放下它们。

一旦人开始舍弃感官的舒适、消遣与放纵，生活中不适的基准水平便会上升，而应对趋向恶意与残害的倾向，便成了一场非常显著的战斗。时时刻刻保持警惕，留意自己是否正偏向渴爱、抑或正与感官经验斗争，这是保持对自己是否□道上之清晰认识的一个核心起点。

追求感官欲乐的本质是：我们让自己陷入失望的境地————当我们失去那不□我们掌控之中之物时，失望便随之而来。我们□感官经验上投入得越多，便越是让自己陷入更多的痛苦与悲伤之中。而更为直接的是，追求感官经验是□允许心向外攀缘、执着于外□的经验。因此，它本质上是一种非常躁动的经验，将人拉出自身之外，并□每一次执着于某个外物时导致一种紧张。执着越多，紧张与躁动便生起得越多。恶意与残害的本质是：它们□我们生起它们的当下便是痛苦的状态。它们对我们周围的人是痛苦的，并且会导向痛苦的果报。

舍断这两种追求是道的起点，但出离的利益远不止于此。随着走开、舍弃对感官欲乐的追求，人不必再花费无尽的时间去赚钱劳作。人不必再为了得到自己想要之物而设法操控他人。人不会再为了保护自己的所有物而陷入冲突。而同样重要的是，人拥有了大量的时间与空间，去追求那能为我们自己和他人提供可持续的快乐与安宁之物。

佛陀强调要理解并将自己限制□这善的、好的、有益的领域之内。他看到感官欲乐是何等糟糕的投资，而基于善的行为又是何等了不起的投资，因此他不断地向僧众与□家人强调，他们应当清楚什么是好的、什么是不好的，什么是善的、什么是不善的，什么是有益的、什么是无益的。

他甚至□多个场合告诫僧众，不要轻视那些哪怕只提供世俗果报之物————慈、悲、知足与观照这些有为的状态。这些是极为平衡而令人愉悦或安宁的状态，若能注入无常与圣谛的智慧，甚至可以用作解脱的基础。

布施既具有产生极为正面之业的性质————导向寿命、力量、美貌、智慧与快乐，也具有放下某一方面已落入自己所有的物质世界之物的超越性质。

即便是对佛、法、僧的信，也能为人提供无量果报的基础。当一个人理解到这三者各自都提供着解脱的希望与可能时，它们所提供的便不仅是激励，还有让道上进一步的步伐得以迈出的精神力量。

这类行为的本质————它们都具有真正善的性质，都朝向解脱的方向————其方向至少是带来极大的果报。对于能够调谐于经验本质的人而言，这类行为的精神力量是切实可感的；但无论人能否立即体验到它们，它们都为□道上走得更远提供了坚实的基础与支持。

正业、正语与正命 八正道接下来的三个部分是一个整体。当一个人理解了自己内□经验的本质时，违犯正业、正语与正命的后果便清晰可见。违犯正业涉及杀生、偷盗或邪淫。违犯正语涉及妄语、离间语、粗恶语与轻浮的闲谈。违犯正命涉及以违犯前述七种正业与正语的方式谋生。因为当一个人达到出家者的身份，依靠信众的供养而生活时，正命的标准变得更高，它涉及诸如算命、对世俗之事的预测、黑魔法，或履行与解脱毫无关系的□家服务等事。

这类行为的后果，是痛苦的状态，它们将一道痛苦的裂缝直插入一个人内□经验的核心。当那裂缝形成时，人便无法维持精神的成长。这就像一个立志要攀登高山的人折断了自己的双腿。精神进步的基础是一个人的意愿。如果一个人的意愿被一道裂缝贯穿，他便无法维持任何精神成长的尝试。当一个人远离任何这类行为时，他的意愿迟早会变得愈发纯净而坚实。越是坚实，便越能承载；越能承载，道上的进步便越是敏锐、稳定而富有成果。这就是企图装满一个漏水的桶与企图装满一个密不透水的桶之间的差别————桶越是密不透水，装满它的工作便越是富有成果。

看待道的这三个组成部分的另一种方式是：这些是身与语的行为，它们具有导致痛苦果报的本质。一个人身与语的行为越是清净，我们内□的快乐便越是不受玷污。意愿的母语，是受与想的语言。当一个人的内□经验是痛苦的，意愿便总是通过感官对象寻求慰藉。当一个人的内□经验立足于一种善的快乐时，它便不需要感官对象的快乐。它已经拥有了一种更纯净、更安宁、更可持续、更宁静的快乐形式。

当一个人没有内□的安宁时，他便迫切渴求任何一种快乐，无论善与不善，而他也无法忍受去正视感官欲乐中所固有的痛苦。但当一个人拥有内□的安宁与快乐感时，看清感官欲乐的弊端便毫无障碍，因为他有别处可去。他拥有一种内□的安宁与快乐感。舍弃它们便成了世上最显而易见之事，因为他有更好的选择。违犯戒律或追求感官欲乐的念头，看上去就像是一种无谓的自毁之举。趋向于□通往放下之道上更进一步、或帮助他人□那道上更进一步，是唯一合情合理之事。

□□□ □□□□