

# 什么是苦和什么是解脱

Alex / 2023-09-09 / [free\\_learner@163.com](mailto:free_learner@163.com) / [AlexBrain.cn](http://AlexBrain.cn)

本文总结早期佛教（Early Buddhism）中关于苦（suffering）和解脱（liberation）的概念，所有内容来自于*Buddhism as Philosophy: An Introduction*（作者：Mark Siderits）的第二章。关于什么是早期佛教，请参考我以前的[博客](#)。在将英文概念表述成中文概念的过程中，我选择不采用经常在中文书籍中出现的用法，原因是大白话更容易理解。比如，我会将impermanence表述为“不可持续”而不是“无常”。和以前一样，我会夹杂自己的一些观点，同时我会给出相应的原文作为参考。

## 什么是苦？

佛教意义上的苦指的是存在性的苦（existential suffering），即由于意识到个人生命的有限（即有一天会死去）而产生的沮丧、抽离和绝望。苦包含三个层次或者类型，越往后越微妙（难察觉或者意识到）：由于痛苦（pain）而产生的苦、由于不可持续（impermanence）而产生的苦、由于条件（conditions）而产生的苦。

第一个层次涉及到通常我们认为的负性的体验，比如牙疼、考试失败、没有找到好工作等等。

关于第二个层次，佛教认为所有有起源（dependence on causes）的事物最终都会消亡，比如，我们作为个人是有起源的（每个人都有生物上的父母），所以作为个人我们最终会死去，所以我们个人是不可持续的。实际上我们日常生活中的所有事物都是有起源的，所以日常生活中所有事物都是不可持续的。前面提到的牙疼作为一种苦也可以从第二个层次来理解，为什么会牙疼是因为牙齿健康是不可持续的。另一方面，获得我们想要的东西（比如，买了一辆喜欢的车）也是一种源于不可持续的苦，因为我们想要的东西也是不可持续的。我们在获得想要的东西的时候感受到的快乐也隐隐伴随着失去的焦虑。此外，我们在获得想要的东西的时候感受到的快乐也是不可持续的，当新鲜感褪去，快乐也不见了。所以我们总是在追求新的东西。当我们意识到这种行为模式（总是在追求新的东西），我们在获得新的东西的时候感受到的快乐也会随之减弱，这仍然是一种由于不可持续性带来的苦。这种苦往往需要有一些生活阅历才能体会到。

第三个层次的苦是关于因果（karma）和重生（rebirth）的，而前面所谓条件（conditions）指的是导致重生的条件。这里有三点值得注意：第一、在佛教意义上，因果就是不可人为更改的规律，类似于种瓜得瓜、种豆得豆的自然规律，只是将这种因果律推广到自然世界以外的领域。第二、这并不是佛教的创见，事实上当时印度的几乎所有宗教派别都认同因果和重生，因此是一种文化传统。第三、由于我们生活在现代社会，而且我们的文化传统并不认可“重生”，所以这一种苦没有现实的价值，但是有哲学的价值。前面提到，佛教定义的苦是一种由于个人的有限性带来的苦，那么如果存在重生，那不是就不存在苦了？原因是，重生意味着重死（re-death），如果我们想依靠重生来避免不可持续带来的苦，那么重生意味着每次重生都重新经历一遍不可持续的苦。这种轮回的苦确实称得上是一种苦。

Instead they [Buddhists] mean existential suffering - the frustration, alienation and despair that result from the realization of our own mortality.

The tradition distinguishes among three different layers within the notion of suffering, each more subtle than its predecessor: suffering due to pain, suffering due to impermanence, and suffering due to conditions.

The first includes all those experiences that we would ordinarily classify as painful : being cut, burnt or struck, having a toothache or headache, losing a prized possession, not getting the job we'd set our hearts on, and the like.

The second form of suffering includes all negative experiences deriving from impermanence.

By 'conditions' here is meant the factors that are said to be responsible for rebirth (namely the intentions or volitions that motivate actions and cause karmic fruit). So suffering due to conditions refers to the suffering that results from rebirth.

我们通常会认为佛陀（佛教创始人）过于悲观了（其实没必要）。生活有苦有乐，也许一些运气再加上个人的聪明才智，一个人可以过上大体上是幸福的生活。佛教并不否认我们有时候会体验到快乐和幸福，但是佛教声称这些快乐和幸福是具有欺骗性的，会让我们误以为这些快乐和幸福是可以持续存在的（但是实际上不能）。从长远看来，一个人获得的幸福小于承受的苦，而对于幸福的追求会变成一种无意义的重复（就像前面提到的人生的轮回，可能类似于推石头的西西弗斯）。当我们感受到生活实际上是一种无意义的循环会带来抽离和绝望感。

And in the long run, they [Buddhists] claim, those reasons dictate that the happiness one obtains from such pursuits will be outweighed by the suffering. The pursuit of happiness will become a kind of treadmill, and the sense that we are on this treadmill leads to alienation and despair.

## 什么是解脱？

佛陀的教义旨在消除前面提到的存在性的苦，到达解脱的状态。那么解脱是什么感受呢？快乐吗？还是只是没有苦了（也没有快乐了）？是不是像人死去一样什么都没有了？在佛教文献中有大量关于如何消除苦的描述，却没有关于解脱以后状态的描述。如果没有任何快乐，那这种状态还值得追求吗？这里本书作者给出了他自己的回答，我觉得是合理的。作者认为，假设解脱的状态是快乐的，由于我们没有经历过这样的状态，所以我们只能用通常的意义去理解和想象这种快乐，比如认为解脱的快乐和感官刺激带来的快乐是一样的。这样的理解和想象反而不利于获得解脱（为什么这样的认识不利于获得解脱，我这里没有展开，但是原文中有解释），所以只能采取间接的方式，即通过熄灭苦来获得解脱。作者还举了一个现实中的例子，比如我们偶尔帮助别人会让自己感觉到快乐，但是我们帮助别人的目的并不是让自己获得快乐。如果我们帮助别人的目的就是为了获得快乐，那么这种帮助带来的快乐就会少很多或者不快乐了。

This is not a question [if there is anything positive to the state of nirvana] that can be definitively answered by examining the texts of these orthodox schools. But a bit of speculation might throw some light on the situation here, and in so doing suggest an answer to our question about Buddhist nirvana.

The difficulty is that even if this [liberation is joyful] were true, those of us who have not experienced this bliss would have trouble thinking of it in anything other than conventional terms. When told that liberation is a state of bliss, we would imagine it to be like sensual pleasure, or the thrill that can come from gaining great wealth and power. We would then end up desiring liberation in just the wrong way.

For such people what should be emphasized is not what is positively good about liberation, but the point that to be liberated is to be forever free of pain and suffering. Then they might attain the bliss of liberation without having aimed at it. Their desire would just have been to rid themselves of pain and suffering.