

《沿路前行》

之

非我的邏輯

坦尼沙羅比丘

譯者：一意孤行

2026年7月21日

在佛陀第二次有記錄的開示(《[大品](#)》1:6.38-47)中，他教導「五蘊」——色、受、想、行、識——皆「非我」。在他45年的傳法生涯中，這句話他重複說過許多次。顯然，他這樣做自有他的理由。問題是，這都是一些什麼樣的理由？

現代一種常見的解釋是，他想以一種間接的方式，對『是否存在自我』這一問題，以及諸如『你是什麼？』『你真的存在嗎？』等相關問題採取某種立場。

根據這種解釋，佛陀將「自我」的「存在」和「不存在」這件事當作一個「演繹性的邏輯推論」(deductive logic)的問題來處理——就是要從定義和普遍性原理出發進行論證，得出它們的邏輯結論。但佛陀自己對『我們是如何創造和運用我們的「自我意識」』(the sense of self)的分析表明，他在教「非我」時，運用的是一種更為實用、也更為有效得多的邏輯。

「非我」的這種「演繹性的邏輯推導」證明通常大概是這樣展開的：

大前提：某種東西要能夠當作某種「自我」，那它必定是恆常的。

小前提：「你之所是」(What you are)完全等同於「五蘊」，而「五蘊」沒一個是「恆常」的。

結論：因此，你沒有「自我」。

這個結論有時會引伸出一個推論：如果你固執某種「自我」，那是因為你堵住了耳朵，連邏輯都不聽了。

但，整個證明其實是非常薄弱的，無論從其本身的「嚴格性」與否(its own merits)，還是從『它應該在佛陀的教學中如何起用』這個角度來看，都是如此。當我們查閱巴利文經典——現存最早的佛教過什麼東西的記錄——時，會發現佛陀從未使用過這種證明。但在我們深入探討佛陀真正用來解釋「非我」的那個論證之前，有必要先研究這種演繹證明的弱點，以說明為什麼「非我」的教法若要令人信服，就得需要一種——要比這個證明所能提供的——更加堅實的基礎。

首先，就其本身的「嚴格性」而言，作為這個證明出發點的大原則完全是武斷的。從「前佛陀時代」直到今天，許多人曾經將「自我」定義為是「不恆常的」(impermanent)，因此這個論證對他們來說完全沒用。佛陀本人也注意到了這類教義的存在(DN《長部》1; DN《長部》15)，所以如果他想假設說——『「自我」必須得是指「永恆的自我」』，他就得給出他這樣假定的理由。但他從未這樣做過。

其次，在佛陀的教學中，就這個證明打算能夠用它派上什麼用場而言，很難看得出來——堅持說『這個「自我」必須是永恆的，或者「你之所是」(what you are)其實是由「五蘊」構成的一捆東西』——究竟能達到什麼目的。「非我」教法的實際作用可以從其上下文中看出來。第二篇有記錄流傳下來的開示的結尾強調說『因為他們的心擺脫了「執取」(clinging)，所以聽法者獲得了圓滿的覺悟』。在第一篇有歷史記錄在案的開示(《大品》1:6.17-31)中——佛陀向同一組聽眾宣講了「四聖諦」——我們從「第一聖諦」中了解到，「苦」的根源可以追溯到「五取蘊」，而當「執取」的原因被徹底地放下時，「苦」則透過「堪破激情、超然詮釋、昇華淡然的心態」(dispassion)終結。

這正是「演繹證明法」(deductive proof)實際上可能會阻礙佛教教法實踐的展開之處。「非我教法」的目的是為了透過引入(inducing)¹對任何「五取蘊」這些個「動作」的「淡然昇華的心態」(dispassion)從而引導人們達到覺悟。但如果將「你之所是」(what you are)等同於這些「蘊」，可能直接讓你更有理由去執著於它們。儘管它們不是恆常的，但沒了它們的話，你要么是一無所有，要么將啥也不是，所以你最好還是能抓住什麼先抓了再說。事實上，越是意識到「你之所以是你」的那些東西」(what you are)是多麼的

¹ 譯者註：筆者認為，坦尊這裡的incuding 和前面的「deductive proof」的deducing是互相關聯的一對詞組。因為數學演繹法mathematical deduction是從一個閉合的自足的全集出發，推導出一些個別的結論，所以它是不需要引入其它因素的幫助的。而「非我教法」得引入induce dispassion「淡然昇華的心態」就說明了光是依靠『所有的自我都得是恆常的』的大前提假設是不夠的。

「沒有實質」(insubstantial)、岌岌可危，就越會讓你更有一切充足的理由、不惜一切代價也要緊緊地抓住、守護那些「你之所以是你的那些東西」，哪怕這意味著你要與那些在舞中一直在舞中一直要不斷變形的東西。

所以，當「演繹推理式的證明」就擺在面前，人們卻仍然執著於他們的「自我意識」時，這並非因為他們的行事不合邏輯。他們有他們就是要抓著不放的務實的理由。他們是在做某種「價值判斷」：在他們的智慧所及的可選項中，「五蘊」所能夠提供的快樂是值得他們為了「執著」所付出的努力的，它們的這些限制就不管了。

實際上，這種「價值判斷」正是佛陀「非我」的基本想法專門設計來攻擊的對象，它（譯者註：佛陀的「非我」思路）指出還有另一種選項，並提供了有實際操作性(pragmatic)的理由，說明為什麼放下「五蘊中任何的自我意識」實際上會比「執著」帶來更多長期的愉悅和愉悅。

佛陀切入「自我」這個問題的方式，首先就是要避開對『「自我」到底會是什麼』以及『它存在還是不存在』這些問題採取任何的立場。正如他告訴一群比丘的那樣，諸如『我是什麼？』『我存在嗎？』『我不存在嗎？』這類的問題完全不值得關注，因為它們會讓人陷入「看見」的荊棘叢中，會讓你纏陷其中，出都出不來（《中部》MN 2）。正如他告訴阿難尊者（《相應部》44:10），對「自我是否存在」的問題採取某種立場，會真的擋住我們克服「執取」的修行之路。如果你說『某種自我是存在的』，那你就站在了「永恆論者」(eternalist)的那一邊，他們教別人的是『自我是在時間之流中存在的』。這大概是說，無論你如何定義你自己，你與「永恆論者」相像的一點是，無論你所認定的「你」是什麼，你的傾向就是要去「執取」它。如果你說『自我是不存在的』，那你就落入了「毀滅論者」(annihilationist)的行列，他們教的是，死亡之後，你就沒了，那就沒什麼東西留下來去承接你「行為」的果報了——這種教義給人們的勁頭潑冷水，而這種幹勁是斷除「執取」的修行之道所需要的。

因此，佛陀發現，為了避免落入「永恆論者」或「毀滅論者」的窠臼，他必須成為一名戰略家。他沒有把注意力放在「自我的存在與否」之上，而是著眼於真正的問題：「自我意識」是透過哪些「動作」才成形，並成為「執取」的對象——他稱之為「我」的製作(I-making)和「我所」的製作(my-making)（《中部經》MN 72）。他沒有試圖用「五蘊」來定義你，而是他聚焦在你是如何運用「五蘊」來定義自己的過程，他的目的是教你如何去「解構」這個過程。

他指出，人們建構了許多不同的「自我意識」——有限的、無限的、永恆的、非永恆的、宇宙的、個體的——但無論哪種情況，「自我概念」都是「圍

繞著「諸蘊」的某種「假設」，並且是由「諸蘊」構建而成的(《相應部》SN 22:81)。如同其他一切架構物一樣，它是為了達到某種慾望的終點而組裝在一起的(《相應部》22:79)。換句話說，它是一種追求喜悅和快樂的「策略」。例如，我們之所以認同自己的身體，既是因為我們將其視為快樂的生產者，也將其視為快樂的消費者。我們利用身體來尋找食物；當身體進食時，我們參與了它所製造出來的快感。同樣的原則也適用於其他「諸蘊」。我們的「念頭」(thoughts)和「想」(perception)為我們在這個世界中導航；而稱心如意的「念頭」和「想」本身就能帶給我們快樂。

佛陀不否認「五蘊」能帶來這些快樂(《相應部》SN 22:60)。他只是指出一點，這些快樂必然牽扯「痛苦」。因為無論如何定義「自我」，每一種「自我」的假設都由「五蘊」構成，所以每一種「自我假設」的「動作」都必然牽扯著某些「痛苦」。而且，由於「五蘊」是「無常」的，它們只是生起和消逝，甚至比那種「只有在死亡時才會消亡的自我」更加易變、不穩定，所以你不能一勞永逸地假定出一個「自我」，然後就完事兒了。你必須不斷地扮演種種「自我」，沒有喘氣的時間。

如果對於快樂，我們沒有別的選項，那就只好接受這種現狀。但正如佛陀在第一次講法時所提出的——「四聖諦」——所指出的，還有另一種選項：「第三聖諦」，「涅槃之樂」。事實上，「非我」的邏輯完全建立在這個選項之上，如果脫離「四聖諦」的語境，它便無法成立。

因為「涅槃」只能在「架構」停止之時才能體驗得到，所以我們只有學會如何克服我們對給「架構」加油的「慾望」和「激情」的癮好，才能證得「涅槃」。治療的第一步是把所有這些過程都看成是「行為」(action)。這就是為什麼我們要禪修，透過「五蘊」(增支部上午 9:36)來建構「正念」與「定境」。這使我們的心靈敏到能夠覺察到「五蘊」是什麼呢——它們全都是「活動」(activities)(相應部SN 22:79)——以及它們是怎麼運作的。尤其重要的是，我們不僅要在禪修中意識到自己在塑造「五蘊」的過程中所扮演的主動角色，，在日常生活中也要做到這一點。

矛盾的是，精通「禪定」需要培養起一種健康的「自我意識」——我是個禪修者，這既是因為你有禪修的責任，也是因為你得預期到自己會從中受益。但這種矛盾有點像是一種「局」(set-up)。一旦你成長起來，懂得執著「禪定」帶來的快樂，並用它來擺脫不善巧的心理狀態和不善巧的「自我意識」，佛陀就會讓你將這種高超的靈敏度轉向「禪定」本身(《增支部》9:36)。

在這裡，他給「四聖諦」補充了三個進階的步驟：看到「五蘊」的「誘惑」之處(「味」)——為什麼你會落入它們的陷阱——看到它們的「缺點」(「患」)，並且

，當看到「缺點」遠大於其「誘惑」時，你最終透過「超然昇華的心態」（從中逃華）（離中）來「離去」（dispassion）成功從中逃離（dispassion）[SN 22:57](#)）。

聚焦在「缺陷」（「患」）這一步，正是「非我想」顯露身手之處，同時配合的還有「無常想」與「非我想」。佛陀讓你專注於「五蘊」的「無常」，觀察它們的生滅，目的是去領悟兩件事：（1）它們並非完全受你控制。如果它們真的就是「你」或「屬於你」，你就可以擁有一個完全按照你的需求量身定制的「身體」、「感受」等等——但你無法做到（[《相應部》SN 56:11](#)）。（2）如果它們是你的「自我」，你就會與它們一同生起，因此「能夠觀察到它們的生起這件事情」就變得不可能。同樣，你也會與它們一同滅去，因此也就不可能看到它們的滅去（[《中部》MN 148](#)）。所以，基於這兩個原因，構成你「自我意識」的這些磚塊就不可能就是所謂的「你之所是」（What you are）。

但佛陀並沒有讓你走岔路，去問這種問題：「究竟是什麼在觀察著它們」，而是引導你專注於「五蘊」帶來的「苦」，直到你真正領悟到，即便你在塑造「五蘊」的過程中扮演了一定的角色，但它們會回過身來咬你的（[《相應部》22:79](#)）。與某種不會改變、不用費力、「不死」的快樂的「可能性」相比，「五蘊」根本不值得你費那個精力去塑造它們，並將它們認同為「我」或「我的」。

為了你長遠的幸福和快樂，佛陀以這樣的方式給你這些理由去調轉你先前的「價值判斷」（[《中部》MN 22](#)；[《相應部》SN 35:101](#)）。為了發現快樂，用「五取蘊」的動作來創造某種「自我」，或許這短期是有效的，但從長遠來看，這實際上會擋住你獲得至高快樂的可能之路。即便是執著於「不死」——這發生在較低階的覺悟階段（[《增支部》AN 9:36](#)）——也會擋住你徹底覺悟到「第三聖諦」的真切面貌（reality of the the third noble truth），這就是為什麼佛陀不僅僅光說「五蘊」是「非我」的。為了獲得最真實的快樂，一切「法」，無論是「架構」的還是「非架構」的，都應被視為「非我」的（[《MN 中部》35](#)）。因為「執取」的「動作」無論將目標集中在何處，結果都會適得其反，與為之付出的努力相比，它們是不值的。這種努力沒意義。

這就是「非我」的邏輯。它並非從定義或普遍原則出發，僅僅把某種「永恆自我」的概念否定掉就夠了。相反，它是一種「實操性的推理」（pragmatic reasoning）——基於對「第三聖諦」的嚴肅立場——它表明，無論「我的製作」和「我所的製作」如何變幻，最終都會在對快樂的追求中起反作用。因為「對快樂的渴望」正是一開始參與這些過程的全部理由，這種「實操性的推理」終止了對它們的任何「渴望」和「激情」。而正因為「渴望」和「激情」是這些過程背後的驅動力，所以這些過程得以止息。

但當你將「自我的策略」帶至終點之後，就不必再繼續參與「非我的策略」了。當那項「策略」完成它的任務時，這項任務也就完工了。你已經找到

了一種無需「策略」去維繫的快樂，因此所有的「策略」——終究都是「架構」的——最終都可以擱置一旁。

當連「修行之道」都捨棄時，便會帶來一種完全超越六根、超越時空維度的經驗。佛陀稱之為「無著陸面的意識」：其意像如同一道不著降於任何表面的光束（《長部》DN 11；《中部》MN 49；《相應部》SN 12:64）。有人認為，這種意識的概念與「非我」的教義相悖，因為它聽起來像是個隱密的「常我」。但正如佛陀所指出的，當六根的體驗全部止息時，「我是」的念頭是沒有的（《長部》DN 15）。因此，「我」與「非我」的概念不再適用。而且，正如我們之前所提到的，首先正是因為這種意識帶來的不變的快樂是可能的，「非我」的邏輯才得以展開。所以，這種意識的概念非但不與「非我」的教法相衝突，反而是它的一個必要前提。

當心回到六根的經驗之中，它也會藉助「行蘊」在這個世間航行，甚至在恰當的時候還運用「我」與「非我」的概念。但它與這些概念的關係已徹底改變。它不再靠它們獲得養分，它經驗到它們時是與它們「脫節開」的，擺脫了圍繞其上製造的一切“痛苦和壓力”（《中部經》MN 140）。佛陀說，覺悟者仍然將「非我」的概念當作一種「愉悅的住所」（《相應部》SN 22:122），但即便如此，他們也知道何時該拿起它，何時該放下它。至於「非我」的邏輯，他們已經物盡其用，因此不再需要屈從於它了。