



第 1 講

「我想」和「非我想」的策略

2011年5月21日

作者：坦尼沙羅尊者

譯者：一意孤行

許多西方 對許多西方人來說，佛陀教法中關於「非我」*anattā*的內容顯得非常神秘。當我們一聽到「非我」這個詞，就認為佛陀是在回答我們文化中由來已久的一個問題——「自我」或者靈魂到底是存在，還是不存在——而且覺得佛陀的回答是有悖常理或者是令人困惑的。有些時候佛陀的回答聽起來像是「**不存在**」，但是佛陀沒有沿著這個完全“**不存在**”的觀點展開他的教法——如果不存在「自我」，怎麼可能有來生轉世呢？另外一些時候他的答案好像是“**不存在**”，卻帶著一個隱約肯定的“**存在**”，可是你會摸不著頭腦為什麼這個“**存在**”的答案怎麼這麼難被看得出來。如果這次演講你只能記著一件事，那就請記住：佛陀，在教授「非我」的時候，不是在回答「自我」是否存在的問題。這個問題完全被他擱置不理。

要理解這一點，讓我們看看通常佛陀是如何教學，如何提出問題的，他切入的方法是什麼？一次，他和一些僧侶穿過一片森林。他彎腰托起一掌的樹葉，告訴那些僧人說：他掌中的樹葉就像他教過的法，而整個森林的樹葉，好比他開悟以後獲得的所有知識。他的掌中之葉只講了兩樣東西：苦是如何產生的（苦因）和苦是如何結束的（苦滅）。

覺悟後，佛陀完全可以展開討論許許多多各種各樣的話題，但是，他就只選擇了這兩個題目。要理解他整個的教學方案，我們不僅需要了解他對於「苦因」和「苦滅」說了什麼，還要知道為什麼這兩個題目最為迫切的重要。佛陀全部教法的目的是幫助人們找到真實的快樂。他並沒有做出所有人類是「善本性」，還是「性本惡」這類的假設，他只假設了所有人類都希望快樂。但

是，由於他們大都困惑陷溺於他們的苦迫壓力之中無力掙脫，他們需要幫助，去開闢一條通往貨真價實的快樂的道路。事實上，人類內心深處的這種面對苦迫壓力的困惑無助，激發起的是一個所有心靈疑問中最至關重要的問題：「世上有誰知道怎麼終結這個痛苦壓力的困惑無助，激發起的是一個所有心靈疑問中最至關重要的問題：「世上有誰知道怎麼終結這個痛苦壓力嗎？」面對這個令人五內俱焚的問題，佛陀的教法給出了一個直面有力的回答，它給人們最迫切想要，最急於苦知道的一些方法，指引人們如何終結他們的壓力和壓力。換句話說，佛陀刻意地選擇要和大家分享的，是他知識庫中對眾生最具慈悲關懷的那一部分。

因為人們在面對苦迫壓力時，心還能直搗黃龍般地針對要害進行思考是有些困難的，所以得要有人告訴他們什麼才是真正導致他們的苦迫和壓力的原因，他們要怎樣行動才能結束這些苦迫和壓力。直到找到真實的解脫苦迫壓力的道路前，他們都需要這些可靠的指導。而且很重要的一點是，這些指導必須能夠確保，不讓他們的注意力打閒岔，從而偏離手頭上最緊要的事情。

這就是為什麼，通往真實快樂的道路（「八正道」）的第一項是：要理解怎麼幫助內心清理它的困惑，也就是樹立「正見」。「正見」不只是持有正確的見解，知道苦迫壓力的原因是什麼，可以對它們做什麼，就行了。「正見」也意味著懂得如何透過正確地提問的方式，來獲得正確的見解，學會分別哪些提出的疑問會導向苦迫和壓力的終止，哪些提出的疑問不僅沒有幫助，反倒成為障礙，讓你不能善巧地利用這些學到的知識技術，去開闢朝真實快樂前進的道路。這就顯示「正見」的佈局是策略性的。事實上，佛陀的所有教法都和戰略佈局相關。它們不是簡單地拿來嘴巴上討論一下就完事了；還要將它們運用於實踐，當作一項技術精巧地掌握，直到到達既定目標為止。

佛陀知道，關於生命中那個最重要的問題的解決方案，在我們提出那個問題的時刻，已經給解決它的方案劃出了一個外形輪廓。一個問題的設立，就要求其答案中內含的知識要素，得要符合此問題的某種背景要求，換句話說，就是要符合此問題涵蓋的一種大致的氛圍：這些知識要素應該能夠契合問題的哪些角度，它的功用應該能夠幫助解決問題的哪些部分。在生命經

驗中，一些問題的提出之所以是善巧的，是因為它們為終結苦迫和壓力的任務(苦滅)提供了一個有用的背景，而另一些問題對此(苦滅)則沒有幫助。一次，佛陀的弟子去探望他，一連問了十個問題，都是些佛陀時代人們關心的主要哲學議題。有些問題問的是「世界的本質是什麼」，「世界到底是永恆的還是短暫的」(常還是無常)，是「有限的還是無限的」；另一些則是「自我的本性」和「自我存在不存在」的問題。佛陀沒有回答其中任何一個問題，而且他解釋了他拒絕回答的原因。他說好比是有一個人被箭射中後去見醫生，在醫生準備把箭頭取出來之前，他非要堅持先找到是誰射的箭，是誰造的這支箭，這支箭是什麼材料做的，是什麼木頭，什麼羽毛。就像佛陀說的，如果醫生必須先回答完這些問題才拔箭頭的話，病人就可能死掉。當務之急是先把箭頭取出來。如果那個人還是想問那些問題，他可以把箭頭取出來之後再問。

同樣的道理，佛陀只會回答那些最首要的，而且是有助於我們終結「苦迫與壓力」的問題。至於那些絆腳石，他只會放在一邊，因為「苦迫與壓力」的問題是至關緊要的。

通常當我們聽到佛法中有關「非我」的內容，就會想到這是在回答一些類似「我有沒有「自我」？我是什麼？我存在嗎？我不存在嗎？」的問題。但是，佛陀把它們全都歸入不善巧的問題之列。一次，佛陀被直接了當地問道：「「自我」存在嗎？「自我」不存在嗎？」他不予置答。他說這些問題只會擋住尋求真正快樂的道路。所以很明顯，「非我」的內涵，其意圖並不是要為這些問題提供答案。要理解這一點，我們必須找出佛陀的教法最初到底是要回答哪些問題。

如同佛陀所說，他教授的內容只包括兩大類：它們放之四海皆準，無一例外。這樣的分類通盤涵蓋他所有的教法。一類是善巧心行和不善巧心行的差別：前者導致長遠的幸福，後者帶來長遠的痛苦。【§4-5】另一類是四聖諦(真理)：苦(苦迫和壓力)，集(苦的原因)，滅(苦的消失)，道(消除苦迫和壓力的道路，方法)。【§6】

如果你想要終結苦迫和壓力，這兩類教法就交代完了你的功課或首要任務。以第一類教法的術語來說，你要避免不善巧的心行，培養善巧的心行。照第二類教法的術語來講，聖諦把你的所有內心呈現的經驗劃分為四大區塊，針對每一區塊都有修行該完成的規定動作（心行），你需要像學徒學一門手藝般反複練習這些動作，直到完全熟練掌握。你要了知你現在面對的經驗歸為哪一個聖諦的範疇，好讓你做出正確的反應（心行）。「苦迫與壓力」應被了知（苦諦當知），「苦迫與壓力」的根源應當被斷除（集諦當斷），「苦迫與壓力」的結束應當完成（滅諦當證），滅除「苦迫與壓力」的道路和方法應被當做技術去熟練（道諦當法）。這些善巧心行發展到極致的同時，就是對道諦的掌握已經純熟，兩大類的教法在此匯合交集。

修行之道起始於「鑑別」（譯者註：巴利文中戒定慧的慧，就是鑑別、分別的意思）——“八正道”“正見”和“正志”中共同的要素——而“鑑別、分別”起源於一個基本的問題：什麼是善巧的心§8】佛陀「非我想」的教法——與他「我想」的教法——部分地回答了這個問題。要切入「我想」和「非我想」這個問題，最好是從「業」或「行為」的角度去看待，也就是說：它們就是把境界認同為「自我」的動作和不把境界認同為「自我」的動作。用經典的術語來說，「我想」就是製造出「我」和「我的」（我，我所）的動作（ahankaramamankara）。「非我想」就是製造出不是「我」和不是「我的」（非我，非我所）的動作。（anattanupassana）。如此一來，問題就變成：什麼時候「我想」的動作可以帶給心長遠的幸福和快樂，什麼時候「非我想」的動作可以帶給心長遠的幸福和快樂？

關於「業」和「非我」的問題之間的關係，市面上通常的理解和這裡講的正好相反。上過一些佛教概論之類的課程的人，很可能都聽過這樣的問題：「如果「自我」不存在，那「業」的作者是誰呢？又是誰承擔「業」的果報（業果）呢？」這樣的理解先把「非我」誤以為是在說「無我」（自我不存在），從而把「無我」當做佛法的一個框架，而關於「業」的部分則被當成是另外一個話題，如此一來，「業」的部分就不能夠嵌入「無我」的框架內了。但佛陀教導這兩個問題的方式卻是：「業」才是佛法的主幹框架，「非我」是作為（心的）某種類型的行為（業）嵌入「業」的框架中的。換句話說，假設有善巧行為和不善巧行為的話，「我想」是哪一類（內心的）行為，「非我想」又是哪一類（內心的）行為？

所以，重申一下，問題不在於，「什麼才是我的「真我」？」，而在於“哪一類的“我想”的動作是善巧的，什麼時候是善巧的？，哪一類的「非我想」的動作是善巧的，什麼時候是善巧的？」

我們每時每刻都在參與這些「想蘊」的活動，從孩提時代開始一直到現在都是如此。我們有許許多多不同的關於「自我」的「想」。每一種自我的感覺都是某種策略，是未來達到目的的某種手段。每種「自我感」都畫好一個邊界，裡面是「自我」的部分，外面是「非我」的部分。而且“什麼是“自我”，什麼不是“自我”？”，我們的這些感覺一直是在改變的，這要看不同時段我們的慾求是什麼，我們認為什麼東西會把我們帶到真正的快樂跟前。

舉一個小時候的例子。比方說你有個妹妹，某個街上的傢伙正在威脅她。你想保護她。那一刻她是「你的」妹妹就變得尤其凸顯。她是屬於你的，所以你要不惜一切保護她。換個時候，假設你把她安全地帶回家了，她開始要玩你的玩具車來，還不想還給你。這時候她就不再是你的妹妹了。她是屬於「另一邊」的了。你對你的「自我」的感覺，什麼屬於你，什麼不屬於你，和之前已經不同了。「自我」和「非我」的界線已經改變了。

你一直不停地做著這類改變「自我」邊界的事。試著回溯你的過去，哪怕只是在過去的一天之中，看看有多少次你的「自我感」從一個角色跑到另一個角色。

作為一種策略，通常是因為需要獲得快樂，才要去架構某種「自我感」。我們算準了自己有什麼能力使得上勁，可以去獲得某種我們想要的快樂，那些能力才被算作是我們的能力。我們的手，因為它可以伸出去抓住我們想要的東西，所以它才是“我們的”手；那個吼聲之所以是“我們的”，是因為它能夠用來嚇跑欺負我們的妹妹的傢伙。這就是為何控制感在我們的「自我感」的構成要素中是最主要的：我們先有了這樣一種假設—那些我們可以控制的東西是「我們」或「屬於我們的」。然後，我們就接著盤算「自我」的哪一部分能夠在有生之年享受到那些我們試圖去獲得的快樂。這是事情會隨著我們渴望的改變而改變。

不幸的是，我們的慾望多多，本身就夠困惑了，慾望與慾望互相之間也不總是協調一致。對什麼是快樂，我們的理解也不善巧。結果我們由此生成了一大票飄忽不定和被錯誤成見弄暈了頭的「自我」。打坐的時候，你可以看得很清楚：你會發現心裡有許許多多互相衝突的想法和意見，到底該做什麼，不該做什麼，怎樣才能讓心快樂起來。

就好像你心裡有一個議會在召開會議，會議場面卻常常差不多失控。那是因為，這些眾多的議員們是在你以往所有的歷史中，以獲取快樂為目的，用各種策略和手段所培養出來的“自我”的總和，而這些“自我”使用的不同策略手段，彼此的目的又往往是南轅北轍。有些議員們是在你對快樂的標準定得很粗鄙的時期形成的，它們為你出過力，或者是因為當時你沒有認真地考慮到你這樣做的後果，才會讓它們養成的——比如說，你耍性子，吵鬧著要媽媽去給你拿吃的食物的時候。這樣的議員往往是誤導人的。因為它們做事的一些方法是你喜歡的，但事實上得到結果卻令人痛苦——比如說你動手打你妹妹，奪回你的玩具卡車。這類的議員常常不誠實，喜歡欺騙：它們不願意承認它們造成的痛苦的事實。這就是為什麼你的「自我議會」可不是一個聖人組合。它更像是一個深度腐敗的市政府。

佛陀要我們熟練「我想」和「非我想」的目的是：想要把透明，誠實，規則帶進議會中：也就是教我們怎樣以一種有意識的，持續的，善巧的方式，去運用這些「想蘊」的活動，引導我們走向快樂。

理解這一點非常重要，因為它有助於掃除讓我們排斥「非我」教法的一個主要的誤會。我們直覺上容易知道我們「架構自我」的戰略是為了獲得快樂，所以當我們誤會佛陀「非我的教法」——以為那是在宣揚「沒有自我」，以為佛陀的目的是在試圖否認我們的“自我”——我們覺得害怕，以為佛陀在想方設法剝奪我們籍以獲得併保護快樂的手段。這就是為何我們排斥這個教法的原因。但是當我們有了正確的理解，明白他的目的是要教我們如何戰略性地運用“我想”和“非我想”，他要引領我們抵達某種真實可靠的快樂。在「非我的教法」裡，他不是試圖剝奪我們獲得快樂的方法和手段；實際上他在教我們怎麼擴展和精緻化這些方法和手段，讓我們可以發現一種比我們之前知道的任何一種經驗都棒的快樂。【見第五講】

如果你想終結「苦迫與壓力」，從佛陀兩大教法的角度來說，「非我」方面的教法就是一種戰略，它能夠幫你完成它們所要求的功課：幫你避開不善巧的行為，這屬於第一大類教法的功課，幫你了解「苦」（苦禳當法）和大宗大論的功法。你在修它的同時，也配合修行一些善巧的「自我」策略，這有助於善巧行為的培養與「八正道」的展開。當你正確地熟練這些策略的時候，它們會幫助你實現苦迫的終結（苦滅）。這就是為什麼這些教法包括在佛陀的掌中之葉裡邊的原因。

這些就是我在接下來的禪修期間打算討論的要點。我們要把這些講課的內容和我們實際的禪修結合起來，在這個過程中，該強調的一個重點是：我們可以把我們的「自我感」看做是一種動作，一個過程。它是一種我們透過動作架構起來的東西，一種我們可以學習做得更善巧的東西。同時我們會看看我們的「非我感」是什麼——其實也是一種動作——我們也要學會如何把這個動作做得更善巧。

當我們學會正確地完成這些功課的時候，我們會到達真正的快樂之境，脫離任何的「苦迫與壓力」。那時候，關於「自我」和「非我」的問題會被擱置一旁。當你抵達真正的快樂之境，你不再需要任何策略來保護它——這是你用來保護那一些隨著條件的改變而變遷的快樂時，才需要做的——因為它是無條件的，完全不依靠任何條件。「我想」這套策略不再需要了，「非我想」的策略同樣也不需要了。就像阿姜蘇瓦特，我的一位老師，所說，當你找到真正快樂的時候，你不會問：誰在經歷它？因為這問題無關緊要。經驗到的本身已經足夠了。它不需要任何人在它之上看著它。但是要到達這一點，我們必須得學會如何發展那些技巧，來運用「自我」和「非我」的策略。這些技巧我們在接下來禪修的每一天晚上都會進行討論。

第 2 講

走出叢林 踏上坦途

2011年5月22日

今晚我想多談談，為什麼佛陀不願意捲入關於到底有沒有一個「自我」的爭論之中的原因。這就要展開討論昨晚講課中的兩個重點。

第一點，佛陀的教學是很有策略的，其目標是把他的聽眾的心帶向一個特別的目標：究竟的「自由」。第二點，出於策略性的考量，他才把「自我存在」或「自我不存在」的問題擱置一邊，這是佛陀的策略框架的一部分。

作為教學策略之一，為了更好地將提問者導向離苦得樂這一目標，他對不同的問題給出的回答方式是不同的，這些不同的方式把他教學過程中的所有問題分成了四類。對第一類問題，他認為該給出一個清晰判定，也就是說，這些問題他全部都用“是”，“不是”，“這個”，“那個”直接回答。對第二類問題，佛陀給出「分析式」的答案。佛陀在回答之前，會先對問題的不同情況進行分析。對第三類問題，該提出進一步追問，換句話說，佛陀在回答原來的問題前，先反問提問者。第四類問題佛陀認為該把它擱置一邊，它們對終結苦迫壓力不僅無用--甚至是有害的。如我所提到的，「「自我」存在嗎？」「自我」不存在嗎？」這種問題佛陀是擱置不理的。

他這樣解釋他這麼做的原因：

「一時，遊方者婆蹉氏拜訪世尊，問候致敬完畢，坐於一旁。他問世尊，‘喬達摩大師，自我存在嗎？’當他問完時，世尊沉默。‘那麼自我不存在嗎？’世尊同樣保持沉默。於是遊方者婆蹉氏從座上離去。

「遊方者婆蹉氏離去不久，阿難尊者問道，‘世尊，剛才遊方者婆蹉氏問您問題的時候，為何不回答他呢？’”

佛陀回答如下：「阿難，被遊方者婆蹉氏問道是否存在「自我」時，如果我回答：存在「自我」，則落入婆羅門和外道的常見（認為存在一個永恆，不變的精神）。被問是否存在「自我」時，如果我回答：不存在「自我」，則落入婆羅門和外道的斷見（認為死亡是自我的斷滅）。被遊客婆蹉氏問道是否存在「自我」時，如果我回答：存在「自我」，那會令他領悟一切現像都是「非我」（一切法皆非我）的正見嗎？」

阿難尊者答道：“不會，世尊。”

然後佛陀說，「被遊方者婆蹉氏問道是否不存在「自我」時，如果我回答：不存在「自我」，本來就已經困惑的遊方者婆蹉氏會更加覺得困惑：『本來一直都擁有個「自我」，怎麼現在卻不存在了呢？』” – SN 44:10

值得注意的是，佛陀之所以擱置這個問題不答，是為提問者的福祉考慮：不回答遊方者婆蹉氏可能還好，回答他，他反倒頭腦更混亂了。其他兩個不回答這個問題的理由是：其一，任何一種回答方式都是錯誤的，「有我」，「無我」都是邪見；其二，這些錯誤的見解是智慧洞察形成的障礙。以後我們會知道，要往高階修行突破，這些洞見是重要的一步。

也要注意佛陀既沒有對遊方者巴札什的問題給出「分析性」的答案，也沒有繼續「追問」，例如，「你要問的是哪種「自我」？」這就否定排除了那種認為—佛陀教的「非我」只是專門針對某種特殊的自我觀念—的觀點，換個說法，這種觀點認為：要給出「非我」這個問題的答案，你首先要看意的「自我」是什麼答案。

可是，大多數流行的對「非我」教法的錯誤理解都是以此類方式對問題進行回答。也就是說，「這視情況而定，看你討論的「自我」屬於那一類，因為某些「自我」存在，而某些「自我」不存在。」這等於是說，這些誤解的觀點認為，佛陀之所以沒有回答遊方者婆蹉氏提出的問題（他希望佛陀作出「是／否」的回答），是因為這個問題需要先分析再回答。可是我們已經看到，情況需要的時候，對這種要麼答「是」、要麼答「否」的問題，佛陀是知道怎樣先分析問題，再分別作出回答的。而且他自有他把「自我」的存在與否的問題擱置一旁的理由。

但是因為這些錯誤的觀點流傳得如此廣泛，所以仔細地審視一下這些觀點，搞清楚它們錯在哪裡，他們是怎樣誤解佛陀的，怎麼給修行的道路設置了障礙的，就變得很重要，否則我們自己就會掉進這些錯誤的陷阱了，這太容易了。

一種錯誤的觀點以為——佛陀「非我」的教說特別針對的是婆羅門教的《奧義書》提出的觀點：即「自我」是永恆的，是與宇宙合一的，是和上帝等同的，但是佛陀沒有否定我們有一個單獨的「自我」。換句話說，它以為：佛陀是說，“是的”，你有一個單獨個體的我，但是，“不”，你沒有一個與宇宙/上帝合一的“自我”。

第二種錯誤的觀點與第一種完全相反，它以為——佛陀否認的是你有一個渺小，與外界分離的“自我”，但是，他肯定的是你有一個偉大的，與外界鏈接成一體的宇宙的我。換句話說，他是在說，「是的」，你有一個與萬物相互聯繫的「自我」，但是，「不」，你沒有一個與外界隔離的「自我」。

第三種錯誤的觀點和第一種類似，但是，它多了一個觀念：如果「自我」指的是真實的「自我」，那麼這個「自我」必須是永恆的。這種解釋以為，佛陀說的是：五蘊是你存在的狀態，但你不能認定五蘊是某種「自我」，因為它們不是恆常的。它們只是一個過程，換句話說，「不」，你沒有一個「自我」，但是「是的」，你是一連串的過程；五蘊是你存在的狀態。

以上觀點沒有一個符合佛陀真正的教法，也不是佛陀處理「是否存在自我」這個問題的方式。他們同時從形式上和內容上誤解了佛陀——形式上，佛陀擱置不答的問題，他們卻給出了一個分析性的答案；內容上，這些回答和佛陀討論“我和非我”的話題時實際上說過的也不同。

以第一種誤解為例——即以為佛陀否認存在一個與宇宙合一的「自我」，事實上《奧義書》包含了許多不同的對「自我」的觀點。佛陀對這些不同的「我見」都有過分析。他發現這些「我見」包括四種主要類型的變體。一種是認為「自我」是有形體的，而壽命是有限的。——例如，你的「自我」就是你所意識到的身體，當你的身體死亡的時候，你的「自我」也就跟著終結了。第二種認為

「自我」是有形的，壽命是無限的——比如說，「自我」等同於宇宙的觀念。第三種認為「自我」是無形，壽命是無限的。這有點雷同基督教的靈魂觀念：靈魂沒有形狀但是壽命無限。第四種認為「自我」是無形，壽命是無限的——例如，認為「自我」是賦予宇宙生命的靈體或能量的信念。

佛陀說這四種理論的『自我』變體根據不同時態又各自分為三種情況。一是「自我」早已經以某種特定狀態存在了。另一種是「自我」會自然變入某種狀態中——例如，入睡或死亡之時。第三是「自我」會透過意志的作用改變。換句話說，透過禪定和其他修行方式你可以改變你的「自我」的本質——例如，從有限變成無限。

四種「自我」的變體乘以它們的三種時態，你得到十二種關於「自我」的理論。所有這些理論佛陀都拒絕談論。他沒有同意其中的任何一個，因為它們都和執著有關，而這都要能夠理解到，並且放下。這意味著佛陀的「非我」教法不只是一否定某種特殊類型的「自我」——例如宇宙的大我，永恆的「自我」，或通常所謂的個體的「自我」。它排除了所有能夠想像得到的定義「自我」的方式。

至於第二種誤解，以為佛陀是在肯定那種「宇宙大我」或「萬物一體、互相連結的自我」的存在，我所給的證據已經顯示不是那麼回事。有一段經文中，他特別指出這種『宇宙大我』的觀念尤其愚不可及『S12』。他是這樣推理的：如果某種『自我』存在，就應該有這種『自我』的所屬物。如果你的『自我』是宇宙級的，那整個宇宙都應該屬於你了。但實際上是這樣嗎？不是。宇宙在你的掌控之下嗎？沒有。因此你沒有理由稱宇宙是你的。

至於第三種誤解，認為五蘊不是某種「自我」，因為它們不是恆常的，可是五蘊是你「存在的某種狀態」（所是）的觀點——佛陀反覆說過多次了，把五蘊看作是「我所存在的狀態」（我是）是不正確的。我們後面會看到，他闡釋道，你用五蘊作為原料架構起一個「感覺上」的「自我」，但是如果認為，你就是五蘊組合起來的，那是不善巧的。

這個錯誤的理解帶來的另一個問題是，它等於說是在指責佛陀在許多經典中撒謊，因為在這些經典中，佛陀以一種正面的方式提到“自我”——比如佛

陀說“自我”是它自己的柱石。如果「自我」真的不存在，為何他似乎以一種「自我」是存在的口吻來談論它？為了繞過這個矛盾，持有這種誤解的人引入了兩種層次真理的區別：世俗的真理（俗諦）和最終的真理（勝義諦）。以此來說明，當佛陀說到「自我」的時候，他只是在隨順世俗而已，但是在最高的層面上（勝義諦），則沒有「自我」的存在。這種區分的問題在於佛陀自己從來沒有使用過這些概念——勝義諦和俗諦的區分是歷史上更晚的時期才引入佛教的——而且你思考一下，假如這個內容對理解他的教法真的這麼重要的話，他早就該說了。可是他沒有這樣做。

麻煩的問題還有，如果五蘊就是你，那麼——因為涅槃是五蘊的結束——這意味著當你成就涅槃的時候，你就灰飛煙滅了。但是佛陀否認了涅槃是斷滅的觀點。同時，如果一切苦迫的終結就是完全自我毀滅，這種終結又有什麼益處可言呢？只有那些討厭自己或憎惡一切的人才會追求這樣的境界。

對於那種認為只有某種對永恆事物的認同才可以稱為「自我」的觀點：這可不是佛陀教的，佛陀沒有叫你去盤踞在某些不發生變動或恆常的經驗之上創造出某種自我感。我們以後會知道，修行到了某個高層次的階段，佛陀讓你甚至對「不死的現象」，某種不動的境界發展出「非我想」來。【ss30; 見第六講】「自我認同」這個動作的問題不僅在於它本該聚焦注意的對像是恆常的，但是卻錯選了那些無常的對象。說到極致，不應該對任何現象做「自我認同」的動作，因為這都牽扯「執取」，不管選擇聚焦的對像是什麼，「執取」都牽扯到壓力和苦迫。

所以佛陀之所以拒絕回答遊方者婆蹉氏的問題，原因不是因為他腦子裡面裝著一個「分析式」的答案，當時不能給遊方者婆蹉氏解說，以後可能會拿出來給其他人解答，而是為了在終結苦迫和壓力的道路上，不被攔路石牽絆，這一類的問題都應該擱置誰，無論誰，無論誰，無論是誰。事實上，在某段經文中，佛陀清晰地表述道：無論你是誰，如果你試圖回答這樣的問題：“我存在嗎？”、“我不存在嗎？”或者“我是什麼？”，你都是在被“我有一個自我”或者“我沒有一個自我”這一類的觀念所纏縛，佛陀稱它們為「觀念的叢林」，「觀念的荒野」。【ss19,19-20】這個圖景是很清晰的：如果你困於叢林或荒野，說明你已經偏離道路很遠了，再想回到原路會遇到麻煩。

所有這些討論提煉出的要點是：佛陀對試圖定義「你是什麼」或「你的自我是什麼」不感興趣。他比這要慈悲得多。他想讓你自己看到你是怎麼定義你的「自我感」的。畢竟，他是怎麼定義你的「自我」，你不需要負責，而且他對你的「自我」下的定義確實不關你的事兒，但是你得要對你如何定義你的「自我」的方式負責，那可是對你而言至關重要。如果你透過「無明」的方式定義你自己，你要受苦，而且通常也會讓周圍的人受苦。

作為止息痛苦的第一步，你得把意識帶到你創造你的「自我感」的過程中來，以此來清楚地看到你當下在做什麼，為什麼它在製造那份苦迫。這就是為什麼佛陀的目標設定在讓你按照他教法的兩大範疇（四聖諦和非我）的主線去理解那個過程。他想讓你看到你的「自我定義」的動作是如何契入四聖諦的，什麼時候它是善巧的，什麼時候不是，所以你能夠運用這個知識去止息苦迫。當它是善巧的時候，你運用它。當它不是善巧的時候，你把它看作「非我」，不再執取它，將它放到一邊。【ss19】

心是有可能創造出數目巨大、各式各樣的「自我」的。佛陀曾說過，心的變幻形態各異其數目超過世間所有種類的生物。【ss14】思考一下那代表什麼：海裡的鯨到陸地上的昆蟲，以及中間的一切生物。你的「自我」比它們還要種類繁多。如果你一整天觀察你的「自我感」，你會看到它不斷不斷地變換它的形態，好像一隻阿米巴原蟲。有時候它像一隻狗，有時候像個人，有時候像個天人，有時候是個愚笨乏味的傢伙。

但，所有這些架構「自我」的方式可以分類劃歸到「五蘊」中：色、受、想、行、識。佛陀並沒有說這些「五蘊」就等同是你的「自我」了，它們只是架構起你的「自我感」所用的原料。【ss14】

佛陀提到，你可以以每一個單獨的「蘊」為基礎，發展出四種不同的「我見」來。以身體的「色蘊」為例。

(1) 你可以把這一個「蘊」等同於你的「自我」。

(2) 你可以說，你的「自我」佔據擁有這個「蘊」——例如，你有一個「自我」，這個「自我」擁有著一個身體。

(3)你也可以認為，你的「自我」藏在那個「蘊」之中——例如，你有個「自我」住在身體之內。幾年前，我和我哥哥談起小時候想像靈魂到底什麼模樣的事情，我們兩個都想像靈魂應該是住在身體裡面的某種東西，但是長得什麼樣，我們看法不一。我的想像力比他欠一截。因為英文的靈魂「soul」這個字的發音像是「sole」(腳跟)，所以我想我的靈魂像是黑暗太空中發光的一塊皮。而我哥哥的想法更奇妙，他的靈魂像一個生鏽的罐頭，上面還插著一根鐵棍。他從哪裡想到的，只有天才曉得。

(4)第四種方式，你的「自我感」是圍繞著某個「蘊」架構起來的，這句話的意思是認為那個「蘊」是被你的「自我」包圍起來的。例如，你有個宇宙般大小的「自我」包圍著你的身體，這個「自我」比你的身體大，而你的身體在那個巨大的「自我」中活動。

所有這些定義「自我」的方式，佛陀說都是製造苦迫的。這就是為什麼他的建議是把它們全部擱置。但在修行的道路上，某些「自我」有它們的作用，所以佛陀讓你善巧地先培養牠們，最後才全部放下。

所以佛陀並沒有捲入到什麼才是「真我」的爭論，也沒有去爭論什麼才是你的「終極意義的自我」(「勝義諦」上的自我)，什麼才是你的「世俗觀念上的自我」(「俗諦」上的自我)——的爭論，佛陀更多的興趣是放在如何讓你明白你的「自我感」是一種動作。他用來描述此種動作的形容詞不是“終極”或“世俗”，而是“善巧”或“不善巧”。透過這些詞彙，他引導你以這樣的方式理解你的「自我」：他們是善巧的嗎？還是不善巧的？而要透徹理解「技巧」的途徑只有一個：就是讓「技巧」變得純熟，所以佛陀希望你在實際的操練中，精益求精地把套路掌握到家。

現在清楚了，「五蘊」的每一個都是某種「動作」【ss15】。當你腦海中開始扮演某個「色蘊」的角色時，其實是你的心做出了某種「決定」扮演這個角色。那個「決定」就是一種「動作」。「受蘊」是一種「動作」，「想蘊」是一種「動作」，「行蘊」是一種「動作」，「時蘊」同樣也是一種「動作」。如果你執取其中任何一種活動，那也是一種「動作」：一直沉醉於不斷重複這些活動的滋味。

為什麼用這樣的方法來分析你「架構自我」的方式是有用的呢？原因有三。一，它顯示無論你怎樣「定義自我」，都會牽扯上「執取」。哪裡有「執取」

，哪裡就存在苦迫和壓力。這就是為什麼通常的「架構自我」的方式屬於「苦諦」的範疇。如果你執取的事物發生變化，你會因為變換而受苦。當事情變好時，你知道它的特性不是永恆的，因此你不會放心。甚至如果你執取的是「某些事物是永恆的」觀念，這個觀念的本身就是無常的，對這個觀念的「執取」本身也同樣是無常的。當你從這個角度來看「架構自我」的活動時，就會升起兩種導向解脫的情緒：厭離（脫離迷想disenchantment）和離欲（脫離愛染，清涼dispassion）。那是為何把「自我」看作是一種活動的好處之一：當你把它看作是一種「活動」，就更容易對它運用「非我想」來止息由於「執取」帶來的苦迫。

需要對你「架構自我」的方式展開分析的第二個原因是：佛陀曾經說過，不管你如何定義「自我」，你都在限定你自己。【ss16-17】。例如，如果認為你的自性是邪惡的，那麼本質上是邪惡的東西是不可能自己變得善良起來的。你就得依靠外在的力量來拯救你。這種觀點會損害你對修行的信心。如果認為你的自性是善良的，你需要解釋一下為何本質上是善良的事物會受苦或讓別人受苦；還有，如果它可以失去它原有的純潔本性，那麼當你重新把它淨化之後，怎麼能夠保證它不再次失去它的純潔呢？

也存在著實際修行層面的考量，如果你相信你內在的本性是善良的，它助長驕慢。你相信任何從寧靜的心態中升起的直覺都是可以信賴的。如此一來，你內在的煩惱染污就被你認定「你的本性是善」的想法所掩蓋。這種情況和我們通常聽到的——我們的煩惱掩蓋了我們內在善良的本性（自性）——正好相反，如果你相信你的自性是善良的，那麼當煩惱從平靜的心中升起時，你會把它當作自性智慧的自我展現，這個“性本善”的信條就蒙住了你的眼睛，使你看不到當下實際發生什麼。

禪修的時候有時會進入到很棒的狀態：身心皆空，與無邊無際的空間融合，光明與平靜。如果你帶有尋找本來清淨、善良的佛性的目的，你可能輕易就下判斷，那就是你要找的佛性。可是佛陀提醒到就算面對如此棒的身心狀態還要分析它看看哪裡還存有一絲的無常和苦迫——換而言之，應該把它看作心行的（結果）果報，而不是某種本來的狀態。要不然，同前面說過的一樣，你會陷入驕慢。佛陀說過，善法和驕慢正好背道而馳，善法的源頭來自於不放逸。【ss27】

「你沒有「自我」」這樣的觀念，還會讓你自己為人處事時縮手縮腳。你還能發揮你的(家庭社會)功能嗎？你還能夠堅持要求人們待你公平嗎？你在修行的道路上趨善避惡的動機還剩下多少？【ss19】

甚至「宇宙大我」的觀念同樣有它的限制。它擋住了你視線，讓你看不見當下『世界』¹中你所扮演的角色是什麼？也看不到當下你是如何因為你「架構自我」和「架構我所」(自我的所屬物)而製造出苦迫的？它也為你不善巧的所作所為提供掩飾和藉口：當下不管從心中湧現出來的是什麼，都是宇宙透過你作為橋樑而展現出來的，那不是你個人的責任。我聽說過有位女士在禪修的時候突然對坐在她面前的一位男士產生非常強烈的慾望，強烈到她感覺不能和他再呆在同一間屋子裡，所以她只能回到她宿捨去打坐，突然間她有了一個領悟：這不是簡單的她自己的慾望，而是宇宙之慾望所產生的力量透過她來表達的一種形式，所以她應自然發生它，它應自然發生。如果你相信了這類的說辭，你就沒辦法修行下去。只要你看不到這類問題之所以發生，有著你內心深處的原因，你將永遠沒有辦法讓問題消失。

任何一種定義你的「自我」的方式都會侷限你自己，因為你所定義的「我」(你是誰)和「我所」(你的所有物)都會和別人定義的「我」和「我所」相衝突。這種以「我是那個正在思考的人」的念頭為起點，然後往下展開的思維方式，佛陀用一個專門的術語來描述：papanca，或者是「對象化」，並且說這是一切衝突的基本根源。當你開始用這種方式思考時，你的思想會回過頭來咬傷你。

以上這些講的是，當心定義「你是誰」的時候反過來給自己造成的限制。學習如何放下這些不善巧的「架構自我」的方式——甚至放下「你沒有自我」的觀念——你會獲得從這些限制超脫出來的自由。

最後要提到的是，以「一種「動作」」的取角來掌握「架構自我」的益處：你可以自由地架構不同的「自我感」作為你的工具來使用它們。你需要的時候，就用上它；不需要的時候，就放下。實際上，這就是佛陀採取的策略。這是我們為了止息「苦」而架設的修行之道。我們利用「相對」(的事物)來達到「絕對」。

¹譯者註：佛法術語『世界』指的不是客觀意義上的物質生存環境，而是指由於有『心』的參與而展現出來的可經驗到的一切現象

如果你不這樣做，就無法到達那個「絕對」——因為絕對的事物不受任何條件製約，所以是不能被利用的。所有你能夠使用和打交道的都是「相對」的現象。

使用「相對」事物的方式是你如何把它當作技巧來熟練。換句話說，你把這「五蘊」轉化成一條道路。你可以把「五蘊」想成是你一直扛在肩上麻布袋裡頭的磚塊，沉甸甸的。但是，你不再扛著它，而是放下，用它們鋪出一條大道。

例如，當你處在「禪定」的狀態時，這個定境事實上就是由「五蘊」構成的。「色蘊」是你以「內觸」來感受到的對身體的感覺，包括對呼吸的感覺。「想蘊」是那些幫助你持續不斷地把注意力放在呼吸上，觀想身體各部位的呼吸帶起的能量所用的「標籤」或「意想中的圖像」。佛陀一次說到，除了那些非常高的定境外，所有的「禪定」都需要你憶持某種「想」，心才能駐留在相關的事物上。至於「行蘊」，它包括圍繞呼吸或身體的觸覺為主題，你和你自己開展的對話，評估、調整（侍）你的呼吸，對你的「禪定」狀態評估所使用的語句。最後，「識蘊」是指你對上述這四種「蘊」的活動的覺知。

當「五蘊」透過這種方式調和成某種「定境」時，它們就造就了一條修行的道路。掌握這樣的技巧，你就漸漸看到你怎樣圍繞著這些「五蘊」創造出了你的「自我感」：一種是練習「禪定」時以「製造者」的角色自居，另一種是以享受「禪定」的角色自居。這是為何架構一系列善巧的「自我」的能力是「四聖諦」修行所涵蓋的內容。具備這樣的能力，才可以看到「我」和「我所」這些實際發生的「動作」。才會理解內在的「動機」帶動的「行為」在朝向真實快樂的道路上可以發揮的力量和限制所在。這種理解將帶你到自由的境界。

所以要學會利用這些「五蘊」，和你圍繞它們建立起來的「自我感」，當作自由之路上需要使用的工具，而不是壓彎腰的累贅。

T.H. 懷特改寫了關於亞瑟王的傳說《永恆之王》，他講的故事版本就闡述了以上的原理，當亞瑟還是小男孩時，魔法師梅林把他變成各種動物，教他從動物身上學到智慧。最後一次是把年輕的亞瑟變成一隻獾，進到一個洞裡拜訪一隻年老的獾。這位老獾居然是一位牛津教授式的人物，桌上，書架上

到處是草稿，散落一地。他寫了一片論文講到人類為什麼統治了所有的動物，拿起來讀給亞瑟聽。他的故事很像聖經裡的那篇《創世紀》，不同的是，當上帝創造所有的動物時，祂沒有給他們不同的身體。他把他們的胚胎做成一模一樣。造好以後，他讓他們站成一排，宣布將給他們一次機會。他允許他們要求把自己的身體變成任何形狀，以便更好地生存在世上。例如，他們可以把嘴巴變成進攻的武器，或是雙臂變成翅膀。

但是，有一個條件。一旦他們改變了他們的形狀，就固定下來了。「所以，」他說，「你們站起來，選擇你們的工具吧。」各種不同的動物絞盡腦汁想了很久，最後都一個一個地作出了他們的決定。獾呢，很現實，請求把它的手變成耙子的形狀，牙齒變成剃刀那麼鋒利，皮膚像鎧甲一般堅硬。有些動物的選擇非常古怪，例如，蟾蜍準備到澳洲的沙漠去生活，他就要求把他的皮膚整個換成佈滿了隆起的包，好吸收儲藏雨季的雨水，度過剩下的大半年。

到了第六天的晚上，只剩下一個動物沒有改變他的形狀了。他就是人。上帝就問他：「好了，我們的小人兒，你已經思考整整兩天了，顯然，你有了一個聰明的決定。告訴我，它是什麼？」小人兒答道：「如果你樂意的話，我不願意任何我身體的部分變成工具。我只要求擁有製造工具的能力。如果我想游泳，我會想造船。他說，「非常好。你已經猜中了謎底。我將讓你成為所有動物的統治者。他們都給自己設限，但是你沒有。你將一直擁有眾多的潛能。」

撇開故事的神學元素，我們可以從故事中學到「自我」的重要一課：如果我們建立了一個固定的觀念：我們是誰，我們是什麼，我們限制了自己。我們將因此一直製造各種苦迫和壓力。但是如果我們懂得架構許多不同的「自我」，同時能夠學會把它們當作工具使用，我們就把幸福掌握在自己的手中。我們可以利用這些工具止息所有的苦迫和壓力。

不管何種工具，我們都應該學會善用它，善用的意義包括：學會什麼時候，以什麼方式放下它。否則，它們會阻礙我們工作的完成。如果整天把工具背在身上，它們就只做了一件事，就是趴在我們身上。

到此,「非我」的教法就可以從這個角度切入了。「非我」,同樣是一種「活動」——富於策略思維的活動——應該把它當作一種技巧熟練掌握:當某種「自我感」不(因地制宜)地符合善巧的標準時,知道該如何放下,而且最終,當你的「自我」已經盡其所能把你推送到最高的位置時,知道如何把它們全部放下。

如果懂得從這個角度去理解到「我」和「非我」都是活動,就很容易看清楚,佛陀關於這個主題的教法,就是在回答他曾提出的一個啟迪智慧的問題:「什麼事情,如果我做了,會導向長遠的富足和快樂?」透過實際的修行,掌握好巧地運用「我想知道」和「非我想知道這個問題」。

今晚我想傳達的訊息就是這麼多。接下來的幾個晚上,我們會探討在修行的道路上,如何運用佛陀教過的「我想」和「非我想」的修行工具的幾個不同的方法。

第 3 講

心靈的健康食品

2011 年 5 月 23 日

今晚我想開始講講，我們如何創造一種可以帶來長久安樂和幸福的自我意識，首先要注意的問題是：我們為什麼需要這樣做。

我們知道佛陀常講「非我」，但他也從正面講「我」。他說，「自我」應該是自己的支柱，「自我」要觀察自己，當它歪到一邊時，要斥責自己，而且有必要學會不去傷害自己。以下是《法句經》中的一些段落，它正面地肯定漏「自我」在修行之道中的作用。

「你的「自我」才是你自己的支柱，

除了你，還有誰會是你的支柱呢？

有一個訓練有素的自己，

你會獲得一個很難能可貴的支柱。」—[法句經160](#)

「惡是自作的。

沾染煩惱的是自己。

棄惡莫做靠自己。

自己才能淨化自己。

淨與不淨，是自己的所為。

沒人可淨化別人。

別人不能淨化自己。」—[法句經165](#)

「你應該監督自己，

反省自己。

做一個有自我護衛的僧侶，

具備正念，你才能安住。」—[法句經379](#)

這些段落表明，「自我感」是修行的一個重要組成部分，尤其是鼓勵責任感（responsibility）、細心謹慎（heedfulness）和關懷（care）的「自我感」。問題是：為什麼需要創造出這種高超熟練的「自我感」？既然最終你要培養那個「非我想」，為什麼還要花時間培養某種「我想」呢？

長話短說的話，「道」是一種技術，就像許多其他技能一樣，掌握它有許多不同的階段。有時你必須在某個階段做某件事，然而在下一個階段你轉身就把它抹掉。這就像做一張椅子。在某個工序，您必須用鉛筆在木頭上做記號，以便可以正確切割它，但是當您準備好進行最後的光面打磨時，您必須將鉛筆印記磨掉。

長篇大論展開的說法是，我昨晚開頭提到的一個事實：通往「不受條件製約」（unconditioned）的道路是「由條件架構」（conditioned）²的。用佛陀的術語來說，它是「架構」出來（fabricated）的。事實上，這是一條通往「不再需要架構之處」的「架構」之路，這意味著你必須一路上都要一直發展某些特質，當你到達目標時，你必須放棄這些特質。很多時候，我們只專注在目標，而不專注於路徑，但只有專注於路徑，你才能到達目標。如果你把所有的注意力都集中在遠處，你將看不到自己真正邁步的地方。您可能會被絆倒。

因此，當你把關注的焦點放在——「修行之道」是「虛構」的——這一事實時，你首先要注意的一點是，這條路是必須由你的心「自發自願」（voluntary）的努力搭建而成的。這條路要求一個人積極培養良好品質並放棄不良品質，你必須用意志力引導自己（will yourself）去這樣做。為了激發你的意志，你需要有健康的「自我感」，並認識到你會從修行這條道路中受益，並且你擁有修出這條道路所需的能力。只有在這條路的盡頭，當你不再需要這些形式的動力時，你才能放棄一切可能的「自我感」。

此外，鋪道建路的行動需要力量，而健康的「自我意識」有助於增強這種力量。佛陀的策略在這裡打了一個比喻，來解釋「痛苦」形成的過程。

在他的「第一聖諦」中，他將「苦」視為「五取蘊」。這裡的「取/黏」（clinging）字是複合字的重要組成部分。五蘊對心來說是個負擔，因為我們「執著/黏著」於「五蘊」。沒有「執著/黏著」，它們就不會成為負擔。現在，「執取/黏住」這個詞，*烏帕達納*，也指獲取食物營養的行為。「五蘊」是我們賴以生存的食物，既有物質意義又有精神意義上的食物。例如，我們在

² 譯者註：本想用道家「無為」來翻譯unconditioned，「有為」來翻譯conditioned，也就是說，——通往「無為」之路是「有為」的——在這裡是有助於理解這句話的意思，但是卻又考慮到「涅槃解脫」的概念和《道德經》中「道常無為而無不為」一句相衝突，因為「涅槃」之後，「心」是不會還和之前的境界保持著相生相剋、循環是復底的關係的，那是脫離。

感受、思想和動機中找到精神的滋養。因此，佛陀對「痛苦」形成過程的基本比喻就是「吃」這種行為。

他說我們以四種方式以「五蘊為食」。第一種方式是透過對「欲貪」(sensuality)的「愛」(欲取)。這裡的「欲貪」是指你對感官快樂的決意(resolve)和動機(intention)的執著。換句話說，你「執著/黏著」念念不忘感官快樂的念頭。你可以花幾個小時想著某種感官上的快樂以及如何得到它——就像你計劃出去吃一頓豐盛的大餐一樣——儘管這頓飯本身的真正快樂只能持續很短的時間。迷醉於感官慾望的念頭就是「執著/黏著」。

我們依附和「以五蘊為食」的第二種方式是透過我們對五蘊的「看見」(見取)——我們的觀念、我們關於世界如何運作的理論，以及要固守這樣的觀念，哪些事情是重要的。以「見」來「執取/黏著」的最極端形式是，僅僅抱著某種觀念你就會進天堂或其他什麼地方，但執著「見」和以「見」為食的行為也以更細微的方式起作用。

我們以「五蘊為食」的第三種方式是透過某些「習慣」(habits)和「修法」(practices)的「執取/黏著」(戒禁取)。我們相信，事情必須以某種方式做才能是正確的。這種「執取/黏著」的極端形式是「儀式」：只要正確地執行一個動作，無動作背後你的動機如何，就會發揮某種神奇的力量，可以讓世界屈服於你的意志，或者讓你比其他人更好。

為了減輕氣氛，我想告訴你們一個故事來描述這種特殊的執著形式。故事講的是一隻鵝。

奧地利曾經有一位生物學家，養育了一隻母親過世的小鵝。小鵝纏著生物學家不放，到處跟著他走。整個夏天，只要生物學家在外面，鵝就會跟著他在房子的院子裡轉。然而，當秋天到來時，生物學家知道他必須把鵝帶進屋子去。於是，有一天晚上，在他平常餵鵝的時間裡，他沒有餵鵝，而是走進了自己的房子，身後留門開著。鵝跟他進了門。現在房子的入口是一條長長的走廊，從門通到房子另一邊的窗戶，走廊的中間右側有一個樓梯，通往二樓，那是生物學家住的地方。鵝一進屋，立刻嚇壞了，因為它以前從來沒有進過屋裡。它跑到窗戶處想逃，卻發現自己根本無法出去。同時，生物學家爬上樓梯並招呼鵝。於是，鵝轉身跟著他上了樓梯，生物學家就是在那裡餵他的。

從此以後，鵝每次進屋，都先到窗戶那裡去；然後它會轉身走上樓梯。隨著時間的推移，到窗戶的距離相對(鵝)越來越短，最後變成是，鵝走到樓梯遠端的另一邊，在窗戶上撲楞鴨腳了。然後它就會爬樓梯。

一天晚上，這位生物學家下班回家很晚。這隻鵝非常餓，生物學家一打開門，它就跑上樓梯。然而，爬到樓梯一半的時候，它停了下來，全身開始搖晃。然後它很刻意地走下樓梯，走到窗前，轉身，然後又回到樓梯。

聽起來有點熟悉？這就是對習慣和修法的執著，這是我們以「五蘊為食」的第三種方式。當我們卡在自己的習慣和修法時，我們就是在聽從內心的鵝擺佈。

以「五蘊為食」的第四種方式是透過我們對「自我是什麼」以及「它是否存在」的想法（「我語取」）。正如我們昨晚所談到的，當我們困在「我們是什麼」的想法時，我們就會陷入各種複雜的思惟之中。

現在，儘管這「四種執取」的方式會帶來痛苦，但它們確實為心提供了一些滋養和力量。不然我們也不會這麼費心去找這些食物。我們看到，為「執著」付出的能量會透過我們從這些活動中獲得的力量得到回報。但就像物質食物一樣，精神食物對你來說既可能是好事，也可能是壞事。儘管不健康的食物可以給你一些力量，但從長遠來看，它也會為你帶來健康問題。同樣的原則也適用於心靈。

一種辦法是，我們可以將這條道路視為心靈的健康食品。我們需要這種滋養來給予心力量，否則我們就無法參與修道所需的「行」（架構）。最終，這條路將把心帶到一個不再需要滋養的層次。但同時，我們也需要精神食糧來增強我們達到這目標所需的力量和後勁。

因此，佛陀的策略是以善巧的方式利用其中一些「執著」作為修道的階梯。我們必須堅持正確的「見」。我們必須持守戒律，這也是一種「習慣」，修習禪那、正定，這也算是一「種修法」[第22條]。我們也需要培養健康的自我意識，即自力更生、負責和小心謹慎。所以我們需要透過這三種方式來活得能量（食物）。至於「欲取」：這是一種在修行之道上沒有用處的「執著」，但我們確實需要有利於訓練心的外在條件。我們需要食物、衣服、住所、藥物所提供的某種程度的感官愉悅，以及和平、安靜的冥想場所。建議我們不要沉迷於這些事情，但如果我們還沒有達到能夠隨時隨地在內心世界都保持著一個中心感的程度時，我們就必須堅持一個原則：盡可能尋找有利於修行的環境。

為了減弱內心以「欲貪」為食的習慣，我們必須訓練它去享受其他善巧的執著所提供的真正健康的食物。這是我們必須以「禪定為食」的主要原因之一。「禪那」的愉悅和狂喜有助於提供我們此時此地所需的幸福感，從而願意改變我們的食譜[第21-22條]。反過來，「禪那」的修行需要從「正見」和來自寬宏心量和修德的習慣中建立起來的健康自尊感中得到充分的滋養。否則，我們將無法忍受要讓心安靜、並定下來本身所固有的困難。

同時，隨著定力的發展，它提供了更大的自尊感，這確保了當你最終全面地將「非我想」應用於一切現象時，你所做的不會是神經質的自我憎恨。這是很重要的一點，因為有時「非我」的教法被用來當作自我憎恨的藉口。換句話說，「我不喜歡自己，所以我會否認自己的存在。」這是不健康的。但當你培養出健康的定力時，你就會明白你已經最大限度地提升了健康的自我意識。到那時，你就已經為靈性成熟的下一步做好了準備。為了更高的健康，你必須放手。只有這樣，你才不再需要依靠進食。

但只要心走在修行的道路上，它就需要以帶有明辨力（智慧）的方式以「看見」、「習慣」、「修法」和健康的「自我感」為食。正如我已經提到的，「五蘊」是我們賴以生存的食物。這意味著我們必須學習以「五蘊」為食，使它們成為「道」的要素。例如，正如我們昨

晚所講的，第二種形式的善巧取食方式，即「正定」的練習，涉及了所有「五蘊」。第一種善巧的取食方式，即培養「正見」與「正志」所需的明辨力（慧），需要「想蘊」與「行蘊」。因此，透過這種方式，我們利用「執著」作為修行之路的階梯。

其目的是要培養心中的五力：信念（信）、堅持（精進）、正念（念）、禪定（定）和明辨（慧）。這些內在的力量將使心靈達到不再需要進食的地步。

當我們發展出某種健康的「自我感」來增強這些力量時，我們就會對如何創造自我感有了切身的了解。我們也可以深入了解我們的「動機」。佛陀特別希望讓我們了解自我意識，作為控制我們行為的主體的作用。這與他關於「業」在當下的作用的教法有關。我們當下的經驗由三類事物組成：過去行為的結果、當下的動作、目前動作的結果。我們無法控制過去行為的結果，但我們在選擇當前行為時確實有一定的自由——我們有某些可控制的因素。我們究竟有多少控制力和多少自由度的問題，只有透過努力在每時每刻都盡力善巧地行動，我們才能發現。這就是為什麼善巧的行動是佛陀最基本的教導之一。

我們越來越專注於了解我們當下所擁有的自由的潛力和邊界，因為這是意識的領域中，找到通往最終自由的開口。現在，最終的自由並不等於「選擇的自由」（自由意志）。這是一種免於痛苦的自由，完全不受條件限制，完全超越空間和時間，因此與控制或不控制的問題無關。它就在那裡。但你只能透過探索——你有哪些自由執行善巧的行動——才能找到它。

這就是為什麼佛陀不鼓勵思考「本性」（essential nature）：你的「真我」是什麼或不是什麼，「性本善」還是「性本惡」。他更感興趣的是讓你看到，圍繞著在當下的選擇中，你可以發揮的自由度有多高。換句話說，他沒興趣讓你絞盡腦汁去想「自我是什麼」或「自我不是什麼」。相反，他感興趣的是讓你去觀察你是如何透過當前的每一個「動作」來定義「自我」的。那是因為「自我」和「非我」之間的界線是由你能控制和不能控制來決定的。你越準確地看到這條邊界線，你就越接近找到真正的自由，在那裡能控制或不能控制的問題將不再重要。

這是佛陀讓我們一起培養「正念」和「禪定」的另一個原因，因為你需要這兩種力量一起作用，以觀察在「控制」與「非控制」之間的界限周圍創造「自我感」或「非我感」的動作。「正念」就是不斷記得要把注意力集中在哪裡，以及要繼續做什麼：不善巧的，就放棄；善巧的，就培養發展。**[第22條]**。「禪定」可以保持目光的穩定性。

所以只有透過執著地修行，才能找到控制與不能控制之間的界限，並能仔細觀察它。只有透過健康的執著，你才能達到真正放手並獲得自由的地步。

就好像你是一隻關在籠子裡的鳥。籠子的一面牆是一扇門。如果你緊貼籠子的另一面，你就會被困在籠子裡。但如果你緊緊抓住門，那麼當門打開時，你就可以飛走。

同樣地，你要執著於修行之路。當道路匯聚在一起時，它會通往你獲得自由的開口。門一打開，你就可以自由地飛到任何你想去的地方。用《法句經》的話來說，當你到達那個點時，你的路——如鳥翅劃空——了不可得[第23條]。你是那麼自由，天空中沒有留下任何足跡。

第 4 講

健康的自我意識

2011 年 5 月 24 日

昨晚我們討論了為什麼在修行中培養善巧的「自我感」很重要。今晚我們將討論佛陀如何教我們怎麼做到這一點，以及做好之後，我們從中會學到什麼。

佛陀建議，在循道修行的過程中所用到的「自我」這個策略，源自於「智慧」蘊含的底層問題：「什麼事，當我做了，會帶來我長遠的利益和幸福？」這個問題包含兩種「自我」的觀念。一種是作為主體、快樂的生產者的「自我」；第二個是作為快樂的消費者的「自我」。當這個問題問到說“當我做什麼時”，這裡的“我做”中的“我”是作為生產者的“自我”。“我的長遠利益和幸福”中的「我的」是作為幸福消費者的自我。

作為主體的「自我觀念」也引入了「控制」這個因素，佛陀說，這是所有「自我觀念」中的核心要素[第18條]。這是他第一次討論「非我」時一開始就提出的要點：如果你對某些事物沒有真正的把控能力，你怎麼能說它是「你」或「你的」呢？只有透過你對某些「蘊」有一些相對的控制力這個因素，你才能開始認同它們（是「你」或「你的」）。

現在，佛陀要求我們將作為生產者的「自我」和作為消費者的「自我」觀念作為修行動力的一部分。例如，關於作為生產者的「自我」，有一段經文中，「阿難」尊者告訴一位

比丘尼，儘管我們修行是為了斷除「我慢」，但只有透過某種「我慢」，我們才能真正地修行[第24條]。他所指的「我慢」隱含在「如果別人做得到，我也能做到」這個觀念中。這與我的信心有關——我們是行動的生產者——我們有能力學會如何正確而善巧地行動。這種健康的「自我感」給我們信心，相信自己能夠掌握修行之道。沒有它，我們根本無法修行，試一試都不敢。

佛陀也教我們把作為消費者的「自我觀念」當作修行的動力。在經典中有一篇，佛陀顯然是在說一位在修行道路上覺得灰心並考慮回歸世俗生活的僧侶[第25條]。談話的核心內容是，他建議處在這種情況的僧侶問問自己：「你真的愛自己嗎？你是否還是僅僅滿足於世俗生活中的食物、衣服、住所和藥物，哪怕這意味著要繼續活在生老病死的輪迴中？還是你真的想息滅痛苦？」這裡的言外之意是，如果你真的愛止息，你應該努力就痛苦。你應該關心照顧好未來將要吞下你行為結果的那個「自我」。

那麼，身為生產者的「自我」應該做些什麼，才是向身為消費者的「自我」展現出他真正的善意呢？

佛陀之問“什麼事，當我做時，會給我帶來長遠的利益和幸福？”，傳統上，它的答案分為兩類。第一類具體列出了什麼事該做、什麼不該做。第二類給的是建議，在特定情況下，自己要如何決定怎麼做才是最善巧的。

第一類功課講的是「行善積德」：胸懷慷慨、美德、培養善心。每一項行為都有助於培養健康的「自我感」。

當佛陀教導慷慨時，他強調你有贈予的自由。事實上，當一位國王曾經問他：「我該把東西布施給誰？」國王以為佛陀會說：「給我和我的弟子吧。」出乎意料，佛陀說：「有心之處，布施之時。(Wherever you feel inspired.)」換句話說，他鼓勵國王把慷慨之舉作為「自由意志」的一種演習。

慷慨的行為是讓我們最早意識到自己有「自由意志」的幾種方式之一。當你還是個孩子，在不是你非給不可的情況下，你卻送出一份禮物，你會第一次意識到自己擁有這種自由。那不是某個節日或某人的生日，你不得不送人一些東西的時候。那是你純心自願選擇要送出某樣東西的一刻，而那個東西是屬於你的。當心作出這種選擇時，一種強烈的幸福感和自我價值感會從中生起。當你是被動給予時，就不會有特別的自

我價值感。但如果是在沒有強迫的情況下布施，它會產生一種自尊感：你不是自己喜好的奴隸而已。你有一顆尊貴的心，願意與他人分享快樂。

美德的修行有些類似，例如遵守五戒或避免十種惡行 (§5)：當你意識到你有機會傷害他人卻仍可以逃脫懲罰時，你卻選擇不這樣做，你會感到非常強烈的自我價值感。當你受到誘惑去做一些不善巧的事情，但學會瞭如何對這種誘惑說「不」時，你會再次意識到你不是煩惱的奴隸。

就在修行美德的過程中，這些克服「上癮行為」的技巧就培養出來了。例如，假設你想做某件事，但又想說“不”，那麼大腦的一部分會說：“好吧，五分鐘後你會說“是”的，那麼為什麼不現在就說“是”呢？”你能學會說：“不，我才不會上當。五分鐘後我要做什麼欺騙我現在要擔起的責任。我現在要學習如何花的責任。這會讓你產生一種積極上進感(competence)和自我價值感。它也會教你一課，讓你知道(自由)「選擇」是存在的，而(自由)「選擇」是修行道路上的重要元素。

「慈心禪」也能讓你產生一種極大的幸福感和自我價值感。一方面，它會提醒你，你確實是值得找到真正幸福的。我不知道法國的情況，但在美國，許多人說他們很難感到對自己的善念。他們覺得自己不配享有真正的幸福。如果你有這種態度，它會削弱你走上這條道路所需的力量。但如果你能提醒自己，真正的幸福不是自私或自我放縱——它不會傷害任何人，也會讓你處於更好的狀態去幫助別人——這會給你一個健康的修行動力。

另一方面，如果你能夠向大眾人群表達善意，即使是那些你不喜歡的人，你就為自己的尊貴品質創造出了一種心胸寬廣的感覺——這種尊貴的品德來自於不記仇、不偏袒。

所有這些修行的方式都在訓練你，以更熟練、更成熟地方式，創造「我」和「我所」的感覺。同時，它們訓練你如何拒絕認同那些不夠善巧的動機(如吝嗇、傷害或卑劣的慾望)。透過這種方式，你獲得了以善巧的方式提高「我想」和「非我想」的訓練。

現在，佛陀意識到，僅僅給出慷慨、美德和禪定方面的指導並不能涵蓋生活中的所有情況。重要的是，你還要學會自己判斷，在一刀切的規則不適用的情況下，什麼是善巧的。否則兩個好的大原則會把你朝相反的方向拉。所以怎麼訓練自己根據情況作出智慧地判斷，他也給了指導。

我舉個例子來說明這個原則。如果你去過阿拉斯加，你會發現那裡有熊。在阿拉斯加遇到熊的大多數人之前都沒有過與熊打交道的經驗。他們不了解熊的習性或熊的規矩。你知道，熊是有規矩的。因此，為了訓練陌生人如何與熊打交道，阿拉斯加政府過去常常在州內張貼大型標語，題為「小心有熊(bear awareness)」。這在英語中是個玩笑，但在法語中卻行不通，因為「小心有熊」中的「bear(熊)」一詞也可以是「bare(裸體)」。這些標語列出了遇到熊時要記住的十點。我記不清全部十點了，但前九點給了具體的什麼該做，什麼不能做。例如，如果你看到一隻熊，不要逃跑。就算熊向你跑來了，也不要跑。相反，要張開你的雙臂，這樣在熊眼裡你看起來就很大了——因為熊的視力很差——然後站在原地。同時，用平靜、安撫的聲音和熊說話，讓熊知道你沒有惡意。如果熊攻擊你，你就躺下來裝死。通常熊會覺得不好玩了，就會走開。

具體能夠告訴你的指示這就到頭了。然後，標誌告訴你，有一種情況它無法告訴你該怎麼做——那就是，如果熊開始咬你——因為熊可能有兩種不同的動機。第一種，它可能只是好奇，想看看你是否真的死了。另一種是熊餓了。所以，當你躺在那裡，熊在咬你的時候，你必須斷定熊的動機是什麼。如果熊只是出於好奇而咬你，那就繼續裝死；熊會失去興趣並走開。但是，如果是熊餓了，那就全力反擊。用手指戳它的眼睛，想盡辦法把它嚇跑。

此時，在那種情況下，要斷定熊的動機需要高度的「正念」和「警覺」。

同樣，當你面對日常生活的場景，佛陀對寬宏大量、美德和善意的教誨在某些方面都給予了明晰的指導，而有些方面則沒有。在那些沒有給予明確指導的領域，你必須培養自己的正念、警覺和許多其他技巧，來確定怎麼做才是正確的。這個原則非常重要，它是佛陀教他兒子的第一件事。

“羅睺羅，你想一想：鏡子有什麼用呢？”

“為了反觀自己，先生。”

「同樣地，羅睺羅，身業、語業、意業都要一再重複地反思。

「每當你想要發出一個身體的動作時，你都應反思它：『我想要做的這個身體動作——它會害己、害人，還是兩者都會？這是一個不善巧的身體行為嗎，會產生痛苦的後果、痛苦的果報嗎？』如果經過反思，你知道它會害己、害人，或兩

者皆有；它就有；是一個不善巧的身體行為，會產生痛苦的後果、痛苦的果報，那麼任何這樣的身體行為都絕對不適合你去做。

「當正在進行一個身體的行為時，你應該對它進行反思：『我做的這個身行——它正在害己、害人，還是兩者皆有？這是一個不善巧的身行嗎，正帶來痛苦的後果、痛苦的果報——如果經過反思，你知道它害己、害人，或兩者皆有...你應該放棄但如果你知道你應該放棄。

「完成一個身體行為後，你應該反思它.....如果反思後，你知道它害了自己、害了別人或兩者皆有；它是一個不善巧的身行，有痛苦的後果、痛苦的果報，那麼你應該向老師或有識的梵行同修承認、發露、敞開。承認之後.....你應該在未來練習守護(六根)。

[言語和「心行」也類似，除了「心行」部分的最後一段:]

「完成一個「心行」後，你應該反思它.....如果經過反思，你知道它害己、害人或兩者皆有；它是一種不善巧的「心行」，有痛苦的後果、痛苦的果報，那麼你應該為此感到難過、羞愧和厭惡。因為感到難過...你應該在未來練習守護(六根)。但如果經過反思，你知道它沒有帶來傷害.....它是一種善巧的「心行」，有快樂的結果、快樂的果報，那麼你應該保持內心的清新和快樂，不捨晝夜地訓練善巧的內心品質。

「羅睺羅，過去世中一切禪修者和婆羅門³，就是這樣透過不斷反思自己的身業、語業和意業，從而淨化其身業、語業和意業。

「未來世中，一切禪修者及婆羅門，就是這樣透過不斷反思自己的身業、語業、意業，從而淨化其身業、語業、意業。

「現在的一切禪修者和婆羅門，就是這樣透過不斷反思自己的身業、語業和意業，來淨化其身業、語業和意業。

「因此，羅睺羅，你應當訓練自己：『我要透過不斷的反思來淨化我的身業。我要透過不斷的反思來淨化我的語業。我要透過不斷的反思來淨化我的意業。』這就是你應該訓練自己的方式。」— 中部[MN 61](#)

留意透過這種訓練所培養出的思想和心靈品質。

首先，它教你善於觀察——尤其是善於觀察自己的行為、動機和結果——因為這是我們傾向於進行大量否認的領域。我們的動機、我們的行為及其結果是我們在孩提

³ 譯者註：此處的禪修和婆羅門，應該是指在佛法修行中已經證悟果位者。以下皆同。

時代學會否認的第一個領域——就像我們可能會說，「我躺在上面的時候，它就已經壞了。」佛陀在這裡教你不要培養這種態度。如果你真的踩壞了它，你應該承認就是你把它踩壞的。

佛陀的教導也教導你對自己的錯誤要有一個健康的態度，也就是我們所說的健康
的慚愧感，這種慚愧與高度的自尊心相隨。你不會為自己這個人而感到慚愧，但你會
為自己造成傷害的行為感到慚愧，因為你認為這些行為是低於你的。這種健康的羞恥
感其實對修行非常有幫助，因為它能讓你把自己的錯誤就當作錯誤來處理，同時能讓
你想停止犯錯：這是從錯誤中學習的第一步。

佛陀的教導也教導了其他健康的態度。例如，慈悲心：你要確保你的行為不會傷害
任何人。誠實：如果你犯了錯誤，你應該願意向別人承認。正直：對自己的行為負責。

然而，佛陀在這裡特別教導了一種幫你走上修行之道最善巧的「自我感」：一個隨時
願意學習的「自我」。如果你的自豪感或自我價值感建立在你已經很優秀的想法上，那
麼你將很難學習，也很難承認錯誤。但如果你的自豪感或自我價值感建立在你總是願
意學習的想法上，那麼它就為更多技術上的發展打開了許多可能性。這是世上最優秀
的一種自豪感，也是最善巧地「塑造自我」(I-making)和「塑造我所」(mine-making)最
有用的基礎。

正是這種自豪，可以運用慚愧、正直和佛陀在這裡教導的所有其他心態，來作為手
段，與你那些不夠善巧的“自我”、不太善巧的內心議會成員談判，說服他們走上通往真
正幸福的道路。在「道支」中，這屬於「正精進」：自己內在「激發慾望」去做正確的事情
的能力。

最後，這些指導教了關於幸福的重要一課：找到一種也能為他人帶來幸福的快樂是
可能的。換句話說，你的幸福是不必建立在他人的痛苦之上的。如果你的幸福是透過
寬宏大量、美德和善意獲得的，那麼它實際上也會推動他們的幸福。這樣，你就學會了
不要在你的幸福和你周圍人的幸福之間劃出一條楚河漢界。因此，你的重心就不再那
麼關注「我的幸福」中的「我的」這個詞，而是更有興趣去努力掌握因果關係：哪些行動
真的會為你自己和周圍的人帶來幸福。

這樣，「自我感」就漸漸淡入背景，而對因果的敏感度就會逐漸進入前台。這讓你在修行之路上越來越精益求精——甚至熊襲擊你時，你都能分辨出它們是好奇還是因為餓了。就這樣，你就越來越能夠熟練地應對你在修行之路上遇到的任何狀況。

自我在修行道路上的作用

講者：坦尼薩羅尊者

譯者：一意孤行

2011 年 5 月 25 日

昨晚，我們討論了傳統上佛陀教導人們善巧地運用「自我感」的一些方法——其一是把「自我」視為幸福的創造者或主體，其二是把「自我」視為幸福的消費者——即透過培養慷慨、美德和心持善願的禪定來修行。我們也討論了佛陀推薦的一些內心的品質，如何運用它們來與內心議會中不那麼善巧的成員進行善巧的談判，以激勵他們做正確的事情。

今晚的演講要從稍微從另一個角度切入來探討同樣的主題，從現代心理學中關於「成熟自我的功能」(mature ego functioning)這方面的理論來看待它們。

有時你會聽到佛陀的「非我」(not-self)教義就是叫人們「逃避自我」(non-ego)。這其實是一種誤解，它會帶來兩個不良的後果。首先，對於那些喜歡「逃避自我」的觀念的人來說，它成為「自我憎恨」和「精神逃避」的藉口。「精神逃避」的例子是：假設你在生活中遇到了麻煩，你不喜歡捲入複雜的人事中去，例如如何努力變得更成熟地與他人打交道，或者如何處理自己心中的相互衝突的慾望。相反，你只是去打坐、叩頭、誦經，希望這些修法能奇蹟般地讓你生活中的問題消失。這就是所謂的「精神逃避」——這是一種不善巧的執著於傳統和修法的方式「戒禁取」。你可以想像，這樣的做法不很健康，也不是很管用。人們常從禪修營回來之後，老問題還是老問題。

如果認為佛教講的是「自我逃避」，這會帶來的另一個問題是，那些了解自我健康功能的人認為佛教對這些功能缺乏正確的認識。他們認為佛教教義仍不完整，需要藉用西方心理學才算是一套完整的心靈訓練。

事實上，佛陀的教誨包含了健康的自我功能中的所有要素。甚至「非我」的教導也被佛陀視為健康的自我功能的一種。

為了解釋這些觀點，我首先想談談「佛洛伊德」關於「自我」(ego)的理論。佛洛伊德將心理功能分為三種。第一種是「本我」(id)。「本我」的功能基本上就是你對快樂的野蠻慾望和衝動。第二種心理功能是他所說的「超我」(superego)。「超我」的功能基本上是你對「你應該做什麼」的觀念——你認為你應該履行哪些職責。這些通常是你從周圍的社會中獲得的想法：你的父母、你的老師、你的學校、你的教會。現在，根據「佛洛伊德」的觀點，這兩種功能之間總是會發生衝突。如果你完全屈服於「本我」的功能或「超我」的功能，你就會死。同時，你的「本我」和你周圍每個人的「本我」之間也存在著不可避免的衝突。所以為了生存，你需要第三種心理功能：「自我」(ego)的功能，它試圖在這兩種不相容的功能之間盡可能地進行協調——你想做的事情、和你相信的社會或上帝或任何對你的要求——這兩者之間。

現在，佛陀關於心靈功能的教義與「佛洛伊德」的理論在幾個方面有所不同。你必須記住，當「佛洛伊德」在十九世紀的歐洲行醫時，他的大多數病人都有非常不友善的「超我」，因為他們對自己應該做什麼的觀念跟自己的幸福幾乎是不掛鉤的。這些想法大多以一個苛刻、競爭激烈的社會對人們的要求或上帝的命令形式出現，而這個上帝可能是非常武斷和嚴厲的。但在佛陀的教法中，關於你「應該」做什麼的每一個想法都取決於你對幸福的渴望。佛陀不是那種簡單地把你腦子塞進一個指令你必須做什麼、不能做什麼的人。相反，他給他的這些「應該」前面加了一個條件。他說，如果你想要真實的幸福，基於因果之間的運作關係，這就是你需要做的。他教導的職責是「四聖諦」所列舉的責任：深入理解痛苦、斷除痛苦的原因、實現痛苦的止息和修建通往痛苦止息的道路。這些職責都是友善的，因為它們旨在讓你獲得真正的幸福。

這改變了心靈的動態模式。遵循佛陀版的「超我」不會殺死你。因此，佛陀腦海中的自我功能不僅是一套生存防禦機制而已。它其實是心靈的一部分，它以長期的幸福為目標制定了戰略：想辦法讓「本我」去聽命於經過修行而具備真正智慧的「超我」。還記得我們早期的禪修時提出的問題嗎：「什麼事情，當我做了，會帶來長期的富足和快樂？」就是這個問題一直在指導著「超我」和「自我」的功能，使它們能夠以友好的方式一起工作。

佛陀的教導與「佛洛伊德」的另一個不同之處在於，佛陀認為「本我」需求與「超我」需求之間的內在衝突不是那麼大的。他說，你的真正幸福是不必與整個社會的真正幸福相矛盾。此外，與「佛洛伊德」不同，佛陀不相信慾望全都是野蠻、非理性的。每種慾望都有自己理性的理由。儘管其理性可能薄弱且有缺陷，但它仍然是把幸福設定為其

目標的。同時，心靈的每種理性思維都與其自身的慾望有關，而這些慾望也以幸福為目標。因此，「理性」和「慾望」之間沒有一刀切的區別。而由於每種「慾望」都以幸福為目標，因此所有的「慾望」都有可以協商的共同基礎：實現它們的共同目標，就要分別出哪些慾望是更善巧的，還是不夠善巧的。

這意味著，從佛教的角度來看，佛洛伊德標示的「本我」(id)、「自我」(ego)和「超我」(superego)其實是如何定義幸福的不同策略。每種方式都是類型不同的「我」(self)：「本我」(id)是個愚蠢的「我」，目光短淺。「超我」(superego)是尋求長期幸福的有智慧的「我」。而「自我」(ego)是一個一直在談判中的「我」，它試圖訓練「本我」(id)，與它論理，讓它願意聽從智慧的「超我」(superego)。

當這些功能以善巧的方式結合在一起時，例如，寬宏大量、美德和禪定的修行將帶來一種快樂，這種快樂不會在你和他人之間劃分明確的界限。當你遵循這些策略時，每個人都會受益。在佛陀看來，真正的幸福之所以是真正的幸福，原因之一是它不需要從別人身上奪走任何東西，而且實際上也能為他人的幸福做出貢獻。

這些就是差異。

至於相似之處，從「佛洛伊德」的觀點來看，健康的自我功能有五種：克制(suppression)、昇華(sublimation)、預防意識(anticipation)、利他(altruism)和幽默(humor)。當我一一解釋這些功能時，我會列舉佛陀教導這五種功能的方式。

第一個是「克制」。「克制」是指當你意識到某種慾望是不健康或不善巧的時候，你學會瞭如何拒絕它。這與「掩蓋」(repression)不同。在「掩蓋」中，你從一開始就否認自己有這種慾望。在「克制」中，你知道自己有這種慾望，但你只是學會如何拒絕。

在佛陀的教導中，這個原則類似於「守護(六根)」(restraint)。《法句經》中有一段著名的經文[第26條]，佛陀說，如果你看到放棄較小的快樂會帶來更大的快樂，那麼你應該願意放棄較小的快樂，以獲得更大的快樂。這聽起來很簡單，也很划算，但實踐起來並不容易，很多人甚至連想都不願意想。

我有一個朋友，她寫小說，在大學教書。每次她寫完一本新小說，都會被請到一些校友俱樂部去朗讀小說中的段落。所以每次她都要從小說中選擇一個獨立的故事來讀

給這些團體聽。在她的上一部小說中，她選讀的是關17世紀中國一位年輕女孩的故事。這位女孩的母親過世了，而父親曾承諾不會再婚。但你知道父親們的表現。兩年後，他真的再婚了。不僅如此，他還娶了一青樓名妓。

情況是，這位名妓非常聰明，她想成為女孩的好繼母。一天晚上，她們在下棋。她們下棋的時候，繼母也想藉此機會教導女兒一個重要的人生道理。這個道理是：如果你想在生活中獲得真正的幸福，你必須決定有一件事是你最想要的，並且你願意為這件事犧牲一切。當然，女兒是左耳聽進去，右邊耳朵跑出來，孩子們在聽這類人生大道理時常常如此，但她開始注意到她繼母的棋藝不行，這裡被吃掉一顆，那裡被吃掉一子。所以女兒在棋盤中四處出擊。好傢伙，原來是繼母設下的套，很快就：將軍。繼母贏了。當然，她用下棋的手段給女兒上了一堂課：你想贏棋，就必須學會棄子。

我的朋友把這個故事讀給三個不同的小組聽完後，就不得不停下來了。因為沒人喜歡這個故事。現在，也許這故事能大概告訴你什麼是現代消費文化中人們的心態了，但我認為這也是人類普遍的性格特徵。我們既想贏棋又想保住所有的棋子。這不是一種健康的自我功能。「克制」的智慧在於認識到這一點：你必須犧牲一些東西才能得到你真正想要的東西。這就是佛陀教導的「守護(六)」(restraint)。一旦你發現任何不善巧的行為，你就要學會如何避免它們，以獲得更大的幸福。這是一種交易。這是第一個健康的自我功能。

第二個是昇華(sublimation)。因為有這種功能，當你意識到自己對快樂有一種不健康或不善巧的渴望時，你不只是「克制」它。你會用一種更善巧的方式來尋找快樂。在佛陀的教誨中，這正是修習「禪定」的意義。如果你能學會如何透過專注於你的呼吸來培養一種幸福感、清新感和愉悅感，你會發現放下對幸福的不善巧的渴望會容易得多。這是第二個健康的自我功能。

第三是「預防意識」(anticipation)。「預防意識」是指當你預見未來的危險時，你要為此做好準備。佛陀在講「不放逸」(heedfulness)的重要性時也同樣教導了這項原則，這項教義核心是說，你的行為確實確實很重要。生活中有很多危險，不僅來自外在，也來自內心。但你也可以訓練你的心，用行動避開這些危險。佛陀說過，強烈的「不放逸感」是所有善行的基礎[第27條]。注意這一點：他並沒有說因為我們本性是善的，所以我們會行善。他說，當我們謹慎(不放逸)時，我們的行為就會做得很好。我們感覺到生活中的危險，並盡人事去避免它們。這是第三個健康的自我功能。

第四個是「利他」(altruism)，也就是體認到你不能只追求自己的幸福，你的幸福也必須在某種程度上取決於他人的幸福。佛教中的這項原則被稱為「慈悲」。

經典中有一個故事，講述了這種品質是如何從「不放逸」中衍生出來的[第28條]。一天晚上，「波斯匿王」與王后「瑪利迦」單獨在臥室。在某個溫存的時刻，國王轉身問王后：「有沒有一個人，你愛他勝過愛自己的？」現在，你應該知道國王在想什麼了。他想要王后說：「是的，陛下，我愛你勝過愛自己。」如果這是在拍一部好萊塢電影，她就會這麼說。但這不是好萊塢。這是巴利經典。王后說：「不，沒有誰是我愛他甚過我愛我自己的。你呢？你有愛誰是勝過你愛自己的嗎？」國王只得承認：「哦，沒有。」場景就此結束。

國王離開宮殿去見佛陀，告訴他這件事情，佛陀說：「王后說得對。你可以尋遍整個世界，但你永遠找不到比愛自己更愛你的人。同樣，所有其他眾生也都深深地愛著自己。」但佛陀引出的結論很有趣。他並沒以此作為自私自利的藉口。相反，他將其作為「慈悲心」的理由。他說，既然所有眾生都如此深愛著自己，那麼如果你真的想要幸福，那麼你就不應該傷害他人，否則你的幸福也不會持久。

他在這裡的推理背後有兩個原則。第一，如果你的幸福建立在別人的痛苦之上，他們不會容忍的。一有機會，他們就會摧毀你的幸福。第二，「同情」(sympathy)的原則：如果你看到自己的幸福下面是別人的痛苦，那麼在你內心深處，你也不會真的快樂。所以這是「慈心」(compassion)的基礎。這是第四個健康的自我功能。

第五個健康的自我功能是「幽默」(humor)。佛陀沒有明確地單獨針對這個主題進行討論，但經典中有許多故事展現了他的幽默感。我來告訴你們其中兩個。第一個故事是佛陀講的，一個僧侶在打坐時看到了天神。僧侶問他們：「你們知道物質宇宙的邊在哪裡嗎？」天神說：「不，我們不知道，但還有更高的天神。也許他們知道。」於是僧侶繼續打坐，見到了下一層天的天神。他問他們同樣的問題，得到的答案也是一樣的：「還有更高的天神。也許他們知道。」這樣持續了十層左右。最後，最後一層天神說：“不，我們不知道物質宇宙的邊，但有大梵天。他一定知道。如果你努力打坐，你可能會見到他。”

比丘繼續打坐，直到大梵天在一道閃光中出現。他向大梵天提出問題，大梵天回答說：「我，比丘你聽好了，是梵天，大梵天，征服者，不可征服者，全知者，全能者，天王，建造者，創世記主，首領，任命者和統治者，過去和將來一切事物之父。」如果這是

《約丘伯記》，比丘會說：但經典。比丘說：「我問的不是這個。我問的是物質宇宙的邊在哪裡。」大梵天又說：「比丘，我是梵天，大梵天。」等等。說了三次。最後，大梵天抓住僧人的胳膊，把僧人拉到一邊，說：「你瞧，我不知道啊，但我的隨從中有很多天神，他們相信我是無所不知的。如果他們知道我也答不了你的問題，他們的信仰就崩潰了。」於是，他把僧人在佛陀那裡，佛陀重新組織語言中復述故事之後回答了這個問題，指出。

這是佛經中佛陀「幽默」的例子。

另一個例子是，有一位名叫「薩嘎塔」(Sāgata) 的僧侶，他有大神通。有一天，他與一條噴火的龍戰鬥並獲勝。他最後把那條龍收在他的鉢中。人們聽說了這件事，覺得他非常了不起。他們想送他一份非常特別的禮物，於是就去問一群僧侶：「僧侶平時最難化緣到的是什麼？」但他們問錯了人。這些僧侶說：「我們通常最不容易得到的是烈酒。」於是第二天早上，城裡所有的俗人都為「薩嘎塔」準備了酒。挨家挨戶喝完烈酒後，他在城門口昏倒了。佛陀帶著一群僧侶過來，看到了「薩嘎塔」，並告訴僧侶把他抱起來帶回寺院。他們把他放在地上，頭朝佛陀，腳朝另一個方向。

現在「薩嘎塔」也不知道自己身在何處，於是他開始轉來轉去，翻來翻去，直到最後他的腳朝著佛陀。佛陀問僧侶們：「以前，他不是向我們行禮嗎？」僧侶們說：「是的。」「他現在是在向我們行禮嗎？」「不。」「以前，他不是和一條噴火的龍戰鬥過嗎？」「是的。」「他現在能和一條四腳蛇打架嗎？」「不戒」這就是為什麼我們有一條禁酒的禁酒。

經典中的幽默故事大多出現在律典中，律典是解釋僧團戒律的部分。我認為這非常重要。它展示了一種非常人道的道德觀。如果你在一套缺乏幽默感的規則之下生活，那是非常壓抑的。在維持一種理性、聰敏的自尊感同時，要遵守這些規則可能是非常困難的。但如果把道德感建立在睿智的幽默感之上，它所展現的是對人性弱點的理解，人們更容易有尊嚴地持守規則。這就是為什麼幽默是一種健康的自我功能。如果你能以一種善意的方式嘲笑自己，不帶自責，那就能輕易放棄不善巧的舊習慣。修行因此變得輕鬆許多。

因此，我們可以看出，佛陀教導了所有五種健康的自我功能。這意味著我們不能說他在教導「自我逃避」(non-ego) 或「沒有自我」(egolessness)。事實上，這五種特質是他教導健康「自我感」的另一種方式。

我們也可以看到，這些關於培養健康自我的教導包括佛陀的一些基本美德——「智慧」、「慈悲」和「純潔」：「智慧」體現在「預防意識」、「昇華」和「幽默」之上；「慈悲」表現在「利他」之中；「純潔」體現在「克制」。這樣，佛陀的這三種特質來自於健康自我在明智追求幸福中所發揮作用。與一些宗教老師不同，佛陀並不鼓勵因為你有追求幸福的渴望而感到羞恥或否認它。相反，他向你示範如何訓練這種渴望，使其通往真正的幸福，並在過程中培養心靈高尚的品質。祂以身示範，如何讓你的自我變得睿智、慈悲和純潔。

即使是「非我想」(perception of not-self)，如果運用得當，也是一種健康的自我功能。記住，我們並不是因為「自我憎恨」而試圖放棄「自我感」，因為那是助長某種神經症。之所以要放下，是因為隨著我們在修行道路上的技術趨向成熟，我們逐漸理解了健康的自我認知“我想”(perception of self)的用途(“味”)和局限性(“患”)。我們放下是為了找到更高層次的幸福感——這就是所有健康自我功能的意義。

佛陀本人指出，「非我想」的用途是為了獲得幸福：

「比丘們，你們是否看到，任何關於自我的教義的執取(我語取)，當你們執著於它時，不會產生憂、悲、苦、痛和絕望？」

僧侶們回答：“不，世尊。”

佛陀說：“我也是。你想一想，如果有人在祇陀林這裡，隨意收集、焚燒或處理草、樹枝、樹葉，你是否會想：‘這個人所收集、焚燒或處理的東西是「我們」’？”

比丘們說：“不，世尊。為什麼呢？因為那些東西不是我們自己，也不屬於我們自己。”

然後佛陀說：「即便如此，比丘們，凡是不是你的，就放下它。放下它是為了你長久的福祉和快樂。什麼不是你的？

「身體(「色」)不是你的。放下它。放下它是為了你的長遠福祉和快樂。

「感覺(「受」)不是你的。放下它...

「感知(「想」)不是你的。放下它...

「心行架構(「行」)不是你的。放下它...

「意識(「識」)不是你的。放下它。你的放下是為了你的長遠的福祉和快樂。」

— 中部[MN 22](#)

這是對「非我想」健康而富有成效的應用：這是我們明天要討論的主題。

第六講

運用「非我」實現世間快樂

2011 年 5 月 26 日

過去三天我們一直在談論善巧的「我想」(perception of self)。今晚和
明晚我們將談論善巧的「非我想」(perception of not-self)。

這兩種「想」其實是相輔相成的，因為當你培養健康的「我想」時，它們也幫助確保你以健康成熟的方式運用「非我想」。你不是在剝奪自己尋找幸福的手段。你事實上是為自己添置一套新的戰略裝備，助你找到更大的幸福。你意識到有些事情超出了你的控制範圍，透過接受這個事實，放下對這些事情的認同，你能更輕鬆、更有效地找到幸福。

正如我們最後提到的那段經文，佛陀在其中指出，日常生中，我們其實已經有過運用「非我想」的經驗。譬如你看到有人在燒樹葉和樹枝，而你

知道那些樹葉和樹枝不屬於你，你不會覺得有什麼好難過的。事實上，如果你回想一下你的童年，你就會意識到「非我想」是你一直在培養發展的東西，而原因就是這個：它能幫助你追求幸福。當你了解到某件事不在你的控制之下，再想控制它是徒勞的，當你接受了這個事實時：這就足以讓你將其視為“非我”的，它不屬於你，這樣你就可以把精力集中在你“能夠”加以控制的領域。例如，你的一個玩具壞了，沒法修了，你就懂了，如果你不再帶著它跑來跑去，而是將注意力放在仍然完好無損、還能玩耍的玩具上，你會更快樂。

因此，「非我想」就是「我想」硬幣的另一面。一旦你定義了「自我」，你就在「自我」周圍劃了一條界線；界線之外的就是「非我」。如果你能熟練地做到這一點，就能讓你的注意力集中在你的努力能夠取得成果的領域，並讓你避免去控制那些你無法控制的事情。

這裡普遍存在的困難是，有些事情在某種程度上在你的控制之下的，但並非全在你的控制之下。有些事情過去曾經在你的控制之下，但現在你又沒辦法控制了——例如，一段已經結束的關係。另一個困難是，即使你無法控制它，你仍感到心裡有需求——例如，一段非常不穩定的關係。這種事情很難被當作「非我」來接受。

當今市面上，當你與某些人交談，這些難點就被粉飾弱化了，他們開導你說，你的掌控力有限那是正常的呵，所有人都一樣。換句話說，你沒有什麼特別的毛病。另一種改善局面的方法就是再去找一樣東西來控制。例如，如果一段感情結束了，你就換一個人。

甚至，我們會碰到這樣的問題：有時我們會問非人，他們會鼓勵我們去控制那些我們根本無法控制的事情，例如透過法術(magic thinking)。法術是一種信念，認為只要透過念頭或儀式的力量，就能扭轉厄運。另一種普遍運用的不善巧的控製手段是祈禱。佛陀說過，如果禱告真的有效，世

界上就不會有窮人，不會有長相不好看的人，也不會有人夭折了[[第29條](#)]。

另一個極端是，有些人會鼓動你放棄對任何事物的控制。他們告訴你，努力不要對任何事物有任何慾望；接受一切原本的樣子，滿足於這一點，就是你能做的一切。當然，這就沒辦法修行了。你這是想直接複製「開悟」：你聽說覺悟者是沒有慾望的，好，你就告訴自己不要有慾望；覺醒者沒有偏好，你就告訴自己不要有偏好。這就像為了喝牛奶去擰牛角，卻發現沒有牛奶流出來，所以你會說：“哦，好吧，沒法喝到牛奶啦，我擰這牛角都這麼久了。所以我該接受現實：牛奶是擠不出來的。”

這是不善巧得運用「非我想」。

佛陀從戰略的高度上運用「非我想」，去訓練你準確地理解什麼是你能控制的、什麼不是；放棄那些你不能控制的；然後朝著善巧的方向運用你真實擁有的任何層面的控制力，這樣你最終就可以止息痛苦。

好，正如「正見」有兩個層次——為了來生幸福的「正見」，與為了證得徹底解脫的「正見」([第30條](#))——佛陀在善巧運用「非我想」的戰略中也有兩個層次。

今晚，我們講的是第一層次，即導向幸福「來生來世」的「非我想」，明天我們將討論第二層次。

有些西方人很難接受「來世」的思想教義，但通常那是因為我們不知道怎麼善巧地運用這個教義。

首先，要清楚一個重點，佛陀在教導「來世」時，並非僅僅是吸收了他那個時代的文化假設。「來世」是古印度的熱門話題。有些人認為「來世」是真的，而有些人則極力否認「來世」的存在，爭論的焦點在於，你是如何定義什麼才是一個人的，然後證明你過去存在的這個人能否進入（未來）的「來世」。

因此，當佛陀教導「來世」問題時，他在這問題上是有意識地選邊站的。但他以一種新穎的方式做到了這一點。他沒有去定義轉世的東西是什麼——這些東西你甚至都看不到——而是將「轉世」描述為一個透過執著（clinging）和渴貪（craving）而發生的過程：你可以觀察得到並可以對其施加某種控制的內在活動。

再來，佛陀從未說過他能證明「來世」，但他確實說過這是一個有用的「工作假設」（working hypothesis）——原因有二。一，修行最終會證實它是真的；二，它有助於培養促進修行的善巧態度。

不斷「轉世」的思想似乎是建立一個大的「自我意識」的絕頂例子了。畢竟，在這個思惟中，“如果我死後繼續存在，我應該計劃好怎麼走、去哪裡“轉世”更好”，這裡有很多的“我”的成分。然而，假設“轉世”是真的，這一行為也是“非我”中的重要一課，因為你不能假設你什麼東西都帶得走。現在的「你」和「你的」有許多你都得留下來。所以你必須仔細研究什麼是可以帶走的，什麼是帶不走的。那些你不能帶走的東西，你必須當作「非我」而放棄。這迫使你認真思考此生中什麼東西不僅現在有價值，你死後也有價值。

這種領悟也促使你心「不放逸」。唯一能保障你安全投生的就是初嘗覺醒的法味。只要你還沒嚐過那個滋味，你的舊業隨時都可能把你拖入三惡道。所以，如果你真的想找到一種安全的幸福，你必須在修行中培養一種緊迫感。你必須隨時做好準備。

阿姜李經常將準備投生的過程比喻為準備一趟旅行——或是突如其來的強制移民。你要知道帶什麼東西上路好，什麼東西最好留下，並把真正需要的東西放在手邊。就像你去露營：如果你帶太多東西，你會把自己累垮。如果你帶的不夠，你又會挨餓、遭別的罪。所以你必須清楚你真正需要的是什麼。

阿姜李的故事說明了這一點。有一次，他要帶他的一些學生——既有在家人也有僧侶——去森林旅行。他們要在曼谷的主要火車站見面，搭火車到華富裡(Lopburi)，然後從那裡進入森林。

當時阿姜放也跟著一起去，他知道如果和阿姜李一起去，就必須盡量少帶東西，所以他只帶了一個很小的包。但其他許多學生不懂。他們有些人帶了三、四個包，而且都是大包。可能他們以為會在華富裡僱搬運工幫他們抬進森林。

不管怎樣，當他們到達曼谷的主要火車站華南蓬時，阿姜李看到大家帶來的行李，他沒有上火車，而是沿著鐵軌走。現在，如果阿姜在鐵軌上行走，其他人也得在鐵軌上行走。所以很快，人們開始落在他身後，費力地拿著所有的行李。過了一會兒，很多人開始抱怨行李太重了。起初阿姜李什麼也沒說，只是繼續走。過了一會兒，他們抱怨說實在是不行了，他只說一句：“如果重，就扔掉。”

於是，學生們一個接一個地停下來整理行李。他們把真正需要的東西放在一個袋子裡。至於剩下的袋子，他們把它們扔進了鐵軌兩邊的蓮花池裡。當他們到達華南蓬以北的下一個火車站——三森火車站時，阿姜李看到每個人的行李都很小，很輕便了，就讓他們都上了火車。就這樣，他給他們上了一堂重要的課：你必須非常小心謹慎地選擇要帶的東西。

那你能帶走什麼呢？兩樣東西。一是你的行為；二是內心的品質。傳統上，有七種寶藏可以帶走：信念、戒德、慚、愧、學會到佛法、布施和智慧**[第31條]**。這些是可以帶入來世的內在寶藏。再想想去露營的例子。減輕負重的一個方法是掌握多種技能：知道如何在森林中找到你需要的東西，如何尋找食物，如何在沒有火柴的情況下生火，如何在沒有帳篷的情況下搭建住所。同樣，透過培養這七種內在寶藏，你帶走的是技術——你會用的技術——而你不必讓自己累得夠嗆。

佛經也列出了其他可以帶走的內在特質，例如十善：布施、持戒、出離心 (renunciation)、明辨力 (智慧)、堅韌不拔、忍耐、真理、決心、善意和平靜。

請注意，這些清單包含了基本的德行：寬宏大量、美德和善的培養。我們提過，這些德行中，每一個都是如何培養善巧「我想」的功課。同時，每一項德行也是培養善巧「非我想」的練習，因為每一項都涉及為了更高價值而放棄較低價值的事物。每一項都要求你將價值較低的事物視為「非我」。

例如，佛陀建議將慷慨豪爽視為一種交易。每次給予，你都會得到一些回報。你會獲得更高的精神境界、他人的尊重、身邊和睦友善的人際關係以及你生命的開闊感。你學會如何將你贈送的物品看作不是你的，而透過贈予培養起的心靈品質更值得去擁有。

其他形式的善行也是「非我」的重要功課。當你想培養美德，你會發現內心有聲音抵制戒律。你得學會如何不認同它們——以及如何善巧地做到這一點——把美德當作寶藏或圓滿的一部分來培養。善意的修行也是如此：你要學會把惡意看成你不想認同的東西。正如阿姜李所說，如果你對某人心懷惡意，就像在世界上留下一塊磁鐵。當你轉世時，它會把你拉回那個人身邊。所以你要學會把惡意的想法看成「非我」。

還有其他教法可以幫你從長遠的角度來看什麼值得認同，什麼不值得認同。這被稱為「世間八法」：財富（利）、財富的損失（衰）、地位（譽）、地位的喪失（賤）、讚揚（稱）、批評（訥）、快樂（樂）、痛苦（苦）。佛陀說，這些基本上就是這個世界所能提供的東西——沒多少東西，對嗎？你會發現它們都是成對出現。不可能有其一卻無其二。如果你想抓住你的財富，你無論如何都會失去它。如果你認同你所擁有的任何身分地位，那麼當你失去那個地位的時候，它就很難放下。讚揚和批評、快樂和痛苦也是如此。所以，最好不要執著這些東西，但當你擁有它們時，可以好好利用它們：利用那些你不能帶走的東西，當作手段，去培養你帶得走的內心品質。

例如，看看你錢包裡的錢。上面寫著你的名字嗎？沒寫，寫的是政府的名字。他們可以隨時收回它。它不是你的。即使是你的信用卡：上面可能有你的名字，可也有銀行的名字，我們清楚它真正歸誰管。所以，當你擁有這些財富時，盡量好好利用它。以一種能在心中升起美德的方式來使用它，例如慷慨和善意。

地位也是一樣：盡力用地位帶來的力量為世界做好事。當你遭受財富和地位的損失時，也要學會如何利用它們所提供的東西。例如，當你失去財富和地位時，你會發現誰才是你真正的朋友。你也被迫變得更聰明，精簡開銷。它會培養你的智慧和聰明才智。

當讚美來臨時，試著善巧地利用讚美。記住，讚美你的人是想讓你繼續做某件事。不要讓讚美沖昏了頭，以為自己夠好了，不需要再努力進步了。

但同時，你必須記住，當人們稱讚你時，他們有時是別有用心的。他們可能在鼓動你去做一些其實不正確的事情，所以你必須小心。至於批評，如果批評得對，你就學到了一些關於自己的重要訊息，你可以學會在自

己身上糾正過來。你的缺點很容易被自己掩蓋，這就是為什麼佛陀說，如果有人向你指出這些缺點，就把那個人想像成一個向你指出寶藏的人。如果批評是錯的，你就知道對方是怎樣的人了。這可能不是你想知道的東西，但還是知道為妙。

阿姜李也說過，要小心地位和讚美。一旦你有了很高的地位，人們就會讚美你，他們會用他們的慾望來牽制你。反過來，如果你沒有地位，人們叫你狗，記住一點，沒有人去用法律去管那隻狗。它們愛去哪裡就去哪裡。

這意味著，當這些事情發生時，無論好壞，你都要學會如何利用它們，並清楚它們都不是永遠不變的。你不能真的把它們抓住不放當作是自己的，你必須把它們看作「非我」的，但如果你利用它們來培養良好的心靈品質，你做到了物盡其用：你培養出的良好品質，今生能用，死後也能帶走。你做了一個明智的交易。

佛陀也說，當你學會如何從長遠的角度，從多生多世的角度看待得失時，它可以幫助你克服對財富、失望和悲傷的執著。他說要提醒自己，你已經在多少次不同的生命中經歷過巔峰般的富裕和極度的貧困了，所以你這一生不管你多有錢，都不要讓自己得意忘形，也不要嫉妒別人的財富，也不要為自己陷入貧寒而煩惱。要知道，物質的東西來來去去，但你的心態才是你擁有的最重要的東西。你應該這樣去培養智慧，善巧地處理你生命道路上所遇到的一切，無論今生或來世。

換句話說，佛陀讓你從長遠的角度看待生死，認識到為了培養良好的內心品質，你必須放棄圍繞著許多事物打轉轉所建立起來的執著和「自我感」。但這是一種交易，一種非常有智慧、大有益處的交易。作為回報，你會獲得許多重要的善巧的內在特質。

現在這不光是一種延遲滿足的練習而已，因為即使在即刻的當下你也獲得了一種健康的「自我感」，這種「自我意識」每時每刻都在努力學習如何做善巧的事情，每時每刻都在努力從錯誤中吸取教訓，並且時刻願意學習如何擺脫不健康的認同方式。

認真思考這幾個事實會讓你有種強大感，一種號令感。你能開創你想要的生活，這種生活將帶來長遠的幸福，無論是現在或將來。

然而，這種沉思也會產生一種謹慎感(heedfulness)。你發現你要小心安排事情的輕重緩急。

但最終，它會產生一種幻滅感。你意識到財富和地位、讚美和快意(pleasure)這些事情來了又去，去了又來，它們的光環開始暗淡失色。你不再把它們列為頭等大事。

這種強大感、小心謹慎和幻滅感合在一起是一種健康的組合。一方面，強大的內心元素能防止你試圖一開始就想彎道超車。換句話說，你不會念叨著，「我只要接受事物運行之道就好了，我不去追求什麼更好的東西，我要透過這種方式找到內心的平靜。」相反，你會努力透過發展自己的力量來尋找平靜，你會發現透過這種方式可以找到海天般的幸福。你會獲得智慧，決定生活中什麼是真正重要的，什麼樣的幸福比其他的幸福比其他的更有價值。透過這種方式，你實際上是在抵抗「無常」、「苦」和「非我」的「法相」(characteristics)。你試圖找到一種相對恆常、輕鬆且某種程度上受你控制的幸福感。

但之後，你就會遭遇這類行為的瓶頸。你努力工作獲取生活中的福報，但為了培養慷慨的心量，你必須把它們送出去。遵守戒律，你可以度過美好的一生，但即使是美好的一生也會有老、病和死亡。就算是天上的眾生也得經歷死亡。你也意識到，從長遠來看，善行帶來的舒適往往會導致

「放逸」和「志得意滿」：從良好環境中長大的人太容易認為這是理所當然的了，從而變得懶散。他們開始濫用自己的幸運。

所以，即使生命中的美好福報也包含它們的危險。當你從長遠角度看時，你為下一世編織的任何故事情節都漸漸顯得微不足道，因為如果把所有那些老、疾，死都考慮進來，那將是多少、多少的眼淚。佛陀說過，你認為哪個比較多？你多生多世流過的眼淚還是海裡的海水？而答案是眼淚。

另一篇經文也表達了類似的觀點，但更為生動。佛陀曾問過一些僧侶：「你們認為哪個比較多？是大海裡的水還是你們被砍頭時流過的血？想想你們曾經做過多少次牛，被砍頭。想想你們曾經做過多少次羊，被砍頭。想想你們曾經做過多少次豬，被砍頭。

聽法的僧人們都當場證悟阿羅漢。

當你思考這些事情時，你開始尋求「解脫」。你會發現，即使是「轉世重生」的世界中最巨大的幸福也是有限制的，而唯一真正的幸福是「自由」。這一刻到來時，你準備好了，可以聽佛陀關於「非我」的「出世間」教法了。

這正是我們明晚要討論的內容。

第七講

實現出世間快樂的「非我」

講者：坦尼薩羅尊者

2011 年 5 月 27 日

譯者：一意孤行

昨晚我們談到了世俗層面上「非我」的教法，它與「轉世重生」和「業力」問題有關。在這個層面上，你要選擇性地運用「非我想」。你要看看你能帶走哪些技術，弄清楚什麼東西會妨礙你帶走這些好的技術，然後盡力把這後一組東西看作「非我」。這樣，你就可以培養起好的「轉生」條件，以及在經歷生死輪迴中處理任何遭遇的能力。

但當你深思「轉世」的問題時，你開始看到，即使你培養了良好的內在特質，整個過程仍然危險重重、充滿不確定性。當生活變得舒適，人很容易自滿，會忘記要繼續努力培養良好的心靈品質。即使是宇宙中最美好的生命形式，也不得不以「愛別離」和死亡告終。你過去已經無數次經歷過這些痛苦，如果你不能從「轉世重生」的過程中解脫出來，你將不得不在未來繼續無數次地忍受同樣的痛苦。當這種領悟深入內心時，你就準備好接受「非我」的「出世間教法」了。

這就是今晚演講的主題。

「出世間非我」的教法源自「出世間正見」，而「出世間正見」則分為兩個階段。

第一階段要從「四聖諦」的角度來看經驗，即「苦」、「苦因」、「苦滅」和「滅苦之道」。你們可能還記得，每個聖諦都有一項任務：想要滅苦，就應該了解苦，捨棄苦因，證得

苦滅，發展滅苦之道作為一項技術[§7]。「出世間非我」的目的就是要幫助你執行這每一項任務。

在第一個聖諦中，佛陀將「苦」等同於「五取蘊」。請注意，「五蘊」本身並不是「苦」。心之所以有「苦」，是因為它執著於「五蘊」。我已經提過，執著也類似「攝食」的過程。我們一直不斷地做某件事——這就是執著——作為尋找幸福的手段：這就是以之為食（攝食）。

一個很好的例子是一些神經生物學家曾經對老鼠做過實驗。他們在每隻老鼠的大腦中找到負責快樂的神經中樞，並在其中植入一個小電極。當老鼠用頭頂住一根小棒時，棒子會為負責快樂的神經中樞發出一個溫和的電刺激。然後它們對用頭頂住棒子這個動作上癮——一遍又一遍——以至於它們忘了吃東西，然後就死了。它們「攝取」的是一種非常直接和強烈的快樂，但它沒有任何養分。這就是它們死亡的原因。

同樣的原則也適用於人類心靈。我們通常以一種無法提供真正營養的方式攝食“五蘊”，因此我們的善良就死了。

於「出世間正見」層面，佛陀讓我們用「非我想」來理解這種「執著」和「攝食」，直到我們對它不再有「愛染」(passion)的感覺[第32條]。但他的方法有點迂迴。正如我們已經看過，他不是簡單地告訴你停止攝食「五蘊」，而是讓你把它們變成一條道路：一種健康的食物，讓它給心靈力量，直到心不再需要「攝食」。

最主要的例子就是修行「禪定」。正如我們已經說過的，「禪定」由「五蘊」構成的，而「禪定」帶來的輕鬆、喜悅和清新的感覺是心靈的健康食糧。透過這種修行，你會發現自己可以找到一種來自內心的幸福感，而不再需要去外面尋找滋養。

要培養這種「禪定」，你必須選擇性地運用「非我想」。你要保持你的定境，並將「非我想」應用於任何會將你從專注對像上拉開的分心念頭上。隨著你如此運用這種「想」的技巧和成熟度的提高，它可以讓你放棄對其他較低級快樂形式的許多依賴，你現在意識到你不再需要這種快樂了：尤其是「欲貪」的快樂。當你意識到你不再需要它們時，你會發現裡面真的沒有什麼。

我最喜歡的一部動畫片是一群牛在牧場上。其中一頭牛突然驚訝地抬起頭，說：“嘿，等一下！這是草啊！我們一直吃的盡然是草！！”

經典有一個類似的故事。有人送給一位盲人一塊髒兮兮的舊抹布，告訴他那是一塊乾淨的白布。他非常珍惜這塊乾淨的白布。後來他的親戚帶他去看醫生，治好了他的失明。他看著這塊布，知道自己被騙了：這只是一塊髒兮兮的舊抹布而已。

漫畫和故事中都蘊含著佛法，即我們經常盲目地從事物中尋求快樂，但當我們清醒過來時，我們意識到這些快樂從一開始就沒那麼令人滿足。在某些情況下，這種快樂其實是不健康的，事後會讓你後悔的。

「禪那」的修習能讓你從「欲貪」的「愛染」和所有其它不善巧的尋找快樂的方式中抽身而出，認識到它們和你付出努力相比是不值得的。這迫使你遠離那些汲汲營營尋求這種快樂的不善巧內心議會的成員，並問問自己是否還想繼續與他們交往，是否還當他們是自己人。

這個過程並不總是那麼容易。你傾向於認同那些不善巧的內在議會成員，因為你把他們與快樂連結在一起。但「禪那」的修行有助於使這種「去認同化的過程」成為可能。當你看到——與「禪那」無可責備的快樂相比——這些其他議會成員也會給你帶來壓力和痛苦時，你就可以更容易地將他們視為「非我」。你可以放手了。

隨著「禪那」修行的成熟，最終你會意識到，只有一種執著阻礙著無條件的幸福，那就是對修行道路本身的「執著」：特別是對修定和修慧的「執著」。佛陀就是從這裡開始讓你全方位地應用「出世間」的「非我」教法，而不是選擇性地應用了。換句話說，你將「非我想」應用在對「五蘊」的每一個「執著」中，甚至應用在領進「禪那」與「智慧」的「五蘊」上去。這就是「非我」的教法如何幫助你理解「苦」並放棄任何形式的「渴貪」(craving)、「執取」(clinging)、「愛染」(passion)或「悅意」(delight)，這些都會帶來「苦」。

以下段落展示了這個過程的主要階段。首先，你要掌握「禪那」的定境。然後，你要努力培養能夠對「禪那」產生「斷愛」(dispassion)的「想」。一旦你培養了這種「斷愛感」(sense of dispassion)，你就會培養出一種「想」，在這種「想」看來，你認為全面的「斷愛」和「滅」(cessation)是值得努力的。然後，你甚至要學會如何放棄這種「想」，並保持在那裡。佛陀說，這就是徹底覺醒可能發生之處。

「假設一名弓箭手或弓箭手的學徒在稻草人或泥土堆上練習射箭，一段時間後，他就能射出很遠，能夠快速連續地射箭，射得很準並射穿巨大的物體。同樣，也有僧人……進入並停留在初禪：伴隨著有方向性的思維（尋）和評估（伺pleas，由遠離而產生喜樂（喜樂）。

「他認為，凡與色、受、想、行、識有關的現象，都是無常、苦、病、癰、箭、害、苦、異物、瓦解、空、非我。

「他將自己的心從那些現象上移開，這樣做之後，他的心傾向於不死的特性：『這是平靜的，這是精微的——一切造作（行）的平息；一切所得的放棄；『渴貪』的終結；『斷愛』；滅；解脫。』

「住在彼處，他就達到「漏盡」。或者，如果沒有「漏盡」，那麼——由這種「法愛」（Dhamma-passion）、這種「法喜」（Dhamma-delight），以及五下分結「我見、戒禁取、疑、欲貪、掉舉」（自我認同的觀念、對戒和傳統習俗（precepts and practices）的執著、懷疑、感官經驗的激情和躁動不安）的徹底斷除，他定將升往（淨居天），在那裡徹底解脫，永遠不會再從那個世界回來…

「[第二、三、四禪亦同。]” — 增支部 [上午 9:36](#)

這段話中有幾點需要解釋。第一：佛陀講到「漏盡」，他講的是覺醒。「漏」就是心中冒出的煩惱。

第二，關於第二階段，佛陀說在禪那中要把「五蘊」視為「無常」、「苦」等等，經典中還有其他章節對這一點進行了描述。在這些章節中，佛陀建議你運用三個問題，這些問題源自於他所說的「智慧」的基礎：「什麼事，當我做時，會給我帶來長遠的利益和幸福？」在修行的這個階段，他建議更仔細地審視長遠幸福這一概念。關注「長遠」這個詞。你知道「禪那」是一種長遠的幸福，但現在你意識到「長遠」還不夠好了。它是「無常」的。

這裡的巴利語無花果有時被翻譯為“不永恆”，但這並不是它的真正含義。它的反義詞好的描述的是某些東西得心應手（something that is done constantly）、而且很耐用（reliable）。需要用的時候它靠得住。但如果某件事是無花果，它就不穩靠。它會晃。

如果你試圖將自己的幸福建立在它的基礎上，你就會一直對它緊張地擔心——就像想坐在椅子上休息，椅子卻搖搖晃晃、腿腳不平一樣。

因此，當你看到，即使是「禪那」這樣的長期幸福也是「無常」的——仍然不可靠、存在著動盪——你就會意識到它其實也並不從頭到腳全都是愉快的。在它確確實實提供的快樂中，也還是有「苦」。而因為存在有「苦」，你憑什麼還能說它是「你的」呢？

這個想法與對應於佛陀在修行的這個階段讓你問的三個問題[第19條]。第一個問題是：「這是「常」的嗎？」答案「不」。這引出了下一個問題：「如果它是「無常」的，它是「樂」的嗎？」答案仍然是「不」。這引出了第三個問題：「如果某件事是「無常」的和「苦」的，那麼說『這就是「我」(me)，這就是「我自己」(myself)，這就是「我的存在」(what I am)』恰當嗎？」換句話說，「將其占有(當作自我)是善巧的嗎？」答案仍然是「否」。

現在，請注意，佛陀並沒有要你得出「沒有自我」的結論。他只是要求你看看這種創造「自我感」的方式是否善巧。當他的分析方法被通遍地應用於所有的「五蘊」時，會導致對任何一種可能的「執著」發展出「脫迷」(disenchantment)與「斷愛」(dispassion)的心態。但請注意：你這樣做不是出於悲觀主義。你這樣做是為了你自己真正的幸福，但這次要比「長遠」更好，比「長久」更久。你想要某種完全超越時間、徹底可靠的東西[第20條]。

以上段落指出，有時這一串提問會帶來徹底覺悟，但有時不會。它會帶來「不還果」。其實，「不還果」的果實已經不錯了。有一次，一群人來見我的老師阿姜放。他們一直在研究佛教哲學，聽說他是個好老師，但他們不知道他教什麼。所以他們來請他指教一下。他說：「好的，閉上眼睛，專注於你的呼吸。」他們說：「不，不，不，我們不能這樣做的。」他問：「為什麼？」他們說：「如果我們專注於呼吸，我們就會被卡在「禪那」，然後我們會轉生成梵天的。」阿姜放回答：「轉生成梵天有哪一點不好？「不還果」的聖人都轉生為梵天呢。投生變成梵天比投胎變作狗好。」

換句話說，如果你沒有成就「禪那」，就很難放下感官的「愛染」(passion)。而那些被感官「愛染」所困的人——就算他們學過佛教哲學——也很容易轉世為狗。所以，成就「禪那」和「不還果」的危險要比沒有達到這些成就的危險要輕得多。

不過，可能的話，佛陀還是鼓勵你努力去超越「不還果」實現徹底的覺悟。這就是他引進另一個教法、另一種「想」之處。在巴利語中，這句話是“*Sabbe dhamma anattā*”，

意思是「一切法(現象)皆「非我」[\[第33條\]](#)」。這既適用於(「行蘊」)架構的現象(机构法)，也適用於非架構的現象(非架构法)。這裡需要注意的是，這種「想」是「道」的一部分，而不是目標。換句話說，它不是你覺悟時得出的結論；它是你用來超越最後執著的一種「想」。

如上文所述，阻礙「不還果聖者」獲得完全覺醒的，是一種「愛染」(passion)和「法喜」(delight)：對「不死」的「法愛」(passion)和「不死」的「法喜」(delight)。「愛與喜」是執著的另一種說法。即使心放下了對「五蘊」的執著和「愛染」，有些事物它仍然會執著：放下「五蘊」之後的「不死」經驗。心可以將其對「不死」的體驗視為一種現象，心的一種客體對象。而哪裡有客體，哪裡就有主體——一個正在知道的「自我」，「我存在著」(I am)的感覺[\[第34條\]](#)——這為「法愛」和「法喜」的升起提供了立足點：你本能地想要控制你喜歡的任何東西，所以你試圖去控制「不死」的體驗，儘管這裡的「控制」概念是多餘的——涅槃不會因你而改變什麼——而適得其反：圍繞這種控制的慾望之上建立的「自我」實際上擋住了徹底的自由。為了抵銷這種想要控制的傾向，佛陀在此讓你運用「一切法皆非我」的「想」，甚至應用於「不死」的體驗之上。這就是擺脫「我存在著」中的「我」的方法。

另一段經文與此相關，佛陀說，當你看到一切現象生起滅去(諸法生滅)時——這包括一切事物，包括“道”和你對“不死”的執著——當你看著一切事物生起、生起、生起，無時無刻不是如此，心中不會有“萬事萬物沒有一樣是存在”的這一想法。當你看到這些事物滅去、滅去、滅去時，心中不會有「萬事萬物是存在的」這種想法。到這個地步，存在和不存在的想法與你的經驗是無關的。你看到的只是「苦生」和「苦滅」[\[第35條\]](#)。

這會帶來幾個後果。如果你心中不拾起「存在」還是「不存在」的念頭，那麼「自我存在還是不存在」的問題也銷落了。這銷除了「我存在著」中的「存在」。這也銷除了你對「如果放下一切是不是就不存在了」的恐懼，因為心不用這些角度來思考問題。

同時，你正達到「出世間正見」的更高階段，此時的任務層級也更高、更精微。你還記得的「四聖諦」，每個「聖諦」都有其任務，但在這個情況下——當你看著一切事物的生起和消逝都只是「苦」時——所有的任務都歸結為一個：你對事物理解的點達到了「斷愛」(dispassion)的程度。這意味著你放下，放下，甚至放下「禪定」，甚至放下「智慧」，甚至放下對「不死」的執著。用「阿姜曼」的話來說，所有「四聖諦」都化為一體。它們都只有同樣的任務，就是放下一切。

這樣，心就能體驗「涅槃」了，它不是一種現象(法)，而是一種完整的體驗。此時，你已經找到了完整的幸福，它不再需要任何保護，不再需要維護。不再有任何控制或不控制的問題了。不需要「自我」的策略來創造這種幸福，也不需要某種「自我感」來消費或體驗它。當你不畫出一條線來定義「自我」時，就沒有分隔「非我」的界線。當沒有執著時，就不需要「非我」的策略。因此，「自我」或「非我」的策略都被放在一邊。甚至「斷愛」(dispassion)的策略本身也被放在一邊。此時，心不再需要任何策略，因為它已經找到了一種真正堅實的幸福。它不是一種現象，而是一種幸福。佛陀稱之為一種特殊的意識形式，不需要透過六種感官來經驗，有時他稱之為「一切」(the all)[[第36條](#)]。直接經驗到的是徹底的自由。而在覺醒的那一刻，是沒有六種感官的經驗的。

然而，覺醒之後，當心回到感官經驗時，這種自由感仍存在。經典用比喻來說明這一點——這不是一個悅目的形象，但卻令人記憶深刻。這個圖像是這樣的：假設有一頭死牛。你用刀剝下它的皮，切斷皮膚和牛之間聯結的所有肌腱和組織。然後你把皮放回去。問題是：這皮還像以前一樣黏在牛身上嗎？答案是否定的。即使它就在牛旁邊，它也不黏在一起了。同樣，「明辨」(智慧)的修行就像一把刀。它斬斷感官與其對象之間的所有執著[[§§37-38](#)]。一旦執著消失，即使你把刀收起來，你也無法像以前那樣把事物聯結起來了。眼睛仍然看到色相，耳朵聽到聲音，但會有一種感覺，這些東西再也合不上了[[第39條](#)]。

我剛剛說，這幅圖像並不雅觀，但它傳達了這樣一個要義：一旦發現徹底的自由，就永遠不會失去它。

最後一點。我們在早先的一次演講中說過，你迷戀什麼，你就被什麼限定。你是藉由你的執著和執著來定義自己的，而這個定義會限制住你。當不再有任何執著或執著時，你就不再被定義[[第40-43條](#)]。而因為你不再被定義，所以，存在、不存在、既不「存在」又不是「不存在」，既「存在」又「不存在」這些觀念都不能拿來形容你。換句話說，「自我存在」和「自我不存在」的觀念不再適用了。至於「我」和「非我」這些「想」，它們就像一把曾經用來切東西的刀，但現在被放到一邊去了。

自我、非我及其超越

2011年5月28日

幾年前，我在雜誌上讀到一篇文章，其中一位男士講了他在紐約童年時候的故事。他的父母從東歐來到美國生活，因為家裡很窮，所以他非常重視他的教育。他們鼓勵他盡量去學習。我發現他們鼓勵的方式其中一個細節非常有見地。每天，當這個小男孩放學回家時，母親並沒有問他今天學了什麼。相反，她問他：「你今天問了什麼問題？」這位母親非常睿智，因為她懂得，我們是藉由問題來塑造我們知識的樣貌：怎麼理解一個知識點與其它知識點之間的聯繫，怎樣才能最好地使用我們知識。這就是為

什麼善巧地塑造我們的問題很重要，因為如果我們不這樣做，我們就會錯誤地塑造我們所知道的其他一切知識，我們就無法充分利用我們的知識。

這項原則直接適用於佛陀的教學——這些教法都是策略性的——尤其是關於「非我」的教法。要理解這項教法，我們必須了解它回答了哪些問題。

如果你曾經參加過佛教的入門課程，你可能聽過這個問題：「如果沒有「自我」，那麼是什麼東西發出了動作，而又是什麼東西接受行動產生的結果呢？」我們本週的討論表明，這個問題在兩個方面被誤解了。

第一，佛陀從來沒說過「自我」不存在，也沒說過「自我」存在，至於「自我」存在或不存在，佛陀是把這個問題擱置一邊的。

這個問題被誤解的第二個原因是，它把框架顛倒了。它把「非我」的教法當作框架，而把「業」當作要去契入這個框架的東西。事實上，關係正好相反。「業」才是框架，「非我」的教法應該要契合這個框架。換句話說，佛陀把善巧和不善巧的「業」的教法當作他的基本教義。在這種背景之上，關於「我」和「非我」的疑問變成了：什麼時候「我想」是善巧的「業」，什麼時候「非我想」是善巧的「業」？什麼時候它們不是善巧的？

因此，為了最大限度地利用“我”和“非我”的教義，我們必須帶著這些問題來探討它們。佛陀並沒有試圖去定義你是什麼。他並沒有試圖把你塞進這個框架裡。他更關心的是怎麼幫助你。他試著向你說明你該如何定義自己，如何利用你是怎麼定義自我的這個過程，從中學習，從而實現他教學的最終目標：止息痛苦，獲得終極自由，終極幸福。這樣，有關“我”和“非我”的教法就成了這個問題答案的一部分，“什麼事，當我做了，會給我帶來長遠的利益和幸福？”

在這個背景之下，佛陀才談他所謂的「建造我」(I-making)和「建造我所」(my-making)的過程，目的是向你說明要如何善巧地參與這些活動。在日常生活中，我們一直都在參與這些過程。我們創造「自我感」的方式有兩種：(1)圍繞著我們可控的事物之上，目的是為了獲得幸福；(2)圍繞著我們體驗的不同面向——我們的思想、我們的身體——目的是為了品味幸福。換句話說，我們有一種「自我感」，即我們是幸福的主體或生產者，我們還有一種「自我感」，就是我們是幸福的消費者。我們在生命的早期就開始以這些方式發展我們的「自我意識」。我們創造了許多不同的「自我」。還記得我講過你妹妹的故事嗎？當街上的惡霸威脅她時，她就是你的妹妹。當你把她安全

帶回家後，她拿走了你的玩具卡車時，她就不再是你的妹妹了。她是其他人。這顯示你的「自我意識」一直在改變——就像變形蟲會呈現出許多不同的形態。

因此，「自我感」是一種策略，能夠理解這一點是件好事兒，我們一直在運用這種策略，創造出許多「自我」。有時它們會集體協同自治，有時不是。有時它們誠實坦率，有時則不然。這一點在禪修過程中變得非常明顯。我們這週一直都提到，你的思想就像一個議會。議會的每位議員都是一個不同的「自我」，人生的某個時刻，作為獲得某種幸福的特定策略，你創造、培養了它們。有時他們相處融洽，有時則不然。有時他們說實話，有時他們會撒謊。當你開始禪修時，你會和他們每一位打照面。禪修的技巧在於，去學習如何在內心議會成員之間實現某種秩序和誠實，要與更善巧的成員站在一邊，盡量控制那些不善巧的成員，並在他們的互動中引介一些真相，這樣你就可以把心帶入“禪那”。

「非我想」也是我們多次用過的策略。我們懂得，為了達成某個目的或為了滿足某個願望，我們會去認同某些事物，但我們必須為了滿足另一個願望而放下對它們的認同。例如，當你的指甲看起來很漂亮時，你可能會認同它們，但當它們太長時，你就必須修剪，然後把剪下來的部分丟掉。

就像我們許多的「我想」一樣，我們的「非我想」有可能是善巧的，也有可能是不善巧的。有時我們想佔有我們無法控制的東西，有時我們會否認，對可控的事情我們負有什麼責任。

在佛陀關於如何息苦的教法中，這兩種策略——「自我」的策略和「非我」的策略——他都要求你能善巧地運用，並學習更進一步善巧地部署它們，讓你變得更加警覺，更有辨識的能力（智慧），以助你完成「四聖諦」的任務。

你認為的「自我」和「非我」之間的界線取決於你的控制感。如果你仔細觀察「五蘊」——色、受、想、造、識——你會發現你對它們沒有絕對的控制權，但你確實有相對的控制權。例如，當你告訴你的身體移動時，它就會移動；當你告訴你的心去思考某些事情時，它就會去思考。但你在這一塊的控制力並不是絕對的。會有一天你叫身體動一動，但它挪都不挪一下的時候。

經典裡有這樣一個故事，一位八十歲的國王告訴一位年輕的僧侶：「我年輕的時候，力氣相當於兩個人。但現在，當我想把腳放在這裡，它卻跑到那裡去了。」你的思想也是如此。有時你想讓它思考，它卻不去思考，或是它會想一些你不想去想的事情。這

星期，我學到一課，而且印象非常深刻。高中時，我上過法語課，我是班上法語最優秀的，為此還得過獎。但現在，當我想張嘴用法語說點什麼時，卻什麼也說不出來。這可能顯示了美國教育體系的某些現狀，但這也一個事實有關，就是思想從來都不是完全受你控制的。隨著年齡的增長，這種情況會變得更糟。

因此，佛陀建議，當你對身心有一定的控制力時，要利用這種控制力來幫助你息苦。當身心相對健康強壯時，你有足夠的控制力來利用它們作為滅苦之道。你從佛陀的第一套明確確定的教義開始——放棄不善巧的行為，以善巧的行為取而代之。你利用「五蘊」來修習寬宏的心量，培養美德，並透過禪定來修心。

當你用功掌握這些修行技巧時，你會與內心的議會碰面。例如，當你想慷慨解囊時，議會中的一些議員喜歡做麵包送給朋友，而有些則不喜歡。「戒律」也是如此：有些議會議員喜歡讓蚊子活下來，而有些則想把它拍死。「禪定」也是如此：有些議會議員想專注於呼吸，有些則在想明天該做啥。因此，修行技巧的一部分在於，學習如何挑選議會議員並制定有效策略來應對他們。你學會運用健康的自我功能，如展望、克制、昇華、利他主義和幽默來訓練議會中不夠善巧的議員。當你這樣做時，你開始掌握了技術，如何創造有用的「自我感」和「非我感」。

現在，修行是有多個階次的。在學了第一套明確確定的教法之後，你要學第二套：「四聖諦」。正如我們昨晚所提到的，當你將心用在修行之道上時，你得把「五蘊」的生料轉化為「禪那」。這是修行中的重要一步，因為當心進入禪那定境時，它會找到新的滋養方式，什麼是幸福所必需的，什麼是不必要的，你會有新的理解方式。這會讓你把注意力越來越放在內心創造幸福感的能力上，並幫助你將較低形式的快樂視為「非我」。你有了放下它們的堅實基礎。

當你的技術能力得到鞏固時，你已經準備好聆聽更高層次的「正見」，從此開始全面地運用「非我想」。

在這一步，你會發現，儘管禪那層次是一種長期的幸福和快樂，但它們仍然有不確定性，不穩定。這表示你的幸福感已經變得更加精細，你的幸福標準也變得更高了。這時，佛陀建議你修這樣的「想」：即使「禪樂」也是「無常、苦、非我」的。這會產生一種「斷除愛染」（厭離dispassion）的感覺。

要做到這一點，他主張把「智慧」的發端之問進一步提純：「什麼事，當我做了，會給我帶來長期的福利和幸福？」在這個階段，你對快樂和幸福的敏感度使你意識到長期的幸福都已經不夠好了。它已經不夠好，不足以讓你稱之為「我的」了。所以現在，不管心裡浮現的是什麼，問題都變成了：「這是常的嗎？」不是。「如果無常，那它是輕鬆的還是有苦的？」有苦的。「如果它有苦，稱它為『我』或『我的』應該嗎？」這裡的答案仍然是「不」。你把這些問題應用在所有的事情上，甚至應用在你對「不死」的任何「想」上。用這個方法，把心引導到一種非經架構形成的幸福狀態（無作樂）。

这意味着的是，一开始修行时，你不会就说一切都是「非我」的，然后就此打住。你不会想去克隆开悟，告诉自己“觉悟的人没有欲望，所以我也没有欲望。我甚至不追求觉悟。觉悟的人超越了善恶，所以我也想超越善恶。”这样的思维方式不会让你走上正道。事实上，它会让你偏离正道。

因此，你不要一開始就說一切都是「非我」的，而是努力發展自己對可控制事物的控制力。你努力阻擊無常、苦和非我的特點（法相），看看在它們反擊之前，你能堅持到什麼程度。你會發現，當你堅持的時候，你會獲得大量的快樂和幸福。你培養出洞察力和智慧，去決斷生活中什麼是真正重要的，哪種幸福比其他幸福更有價值。

這就是心如何發展出信念、戒德、慚、愧、學習佛法、寬宏大量和明辨（慧）這些尊貴的寶藏。你學會如何階段性地堅守這些特質，並將任何與它們衝突相悖的事物視為「非我」。

同樣，你培養了“禪樂”，因為你發現它比任何其他快樂都長久得多。這為你奠定了堅實的基礎，讓你可以放棄次要的快樂，尤其是「欲貪」的快樂。

獲得了這種更高形式的快樂還能讓你面對苦難和疼痛，不害怕它們。這樣，你就能帶著要深入理解它們的目的來觀察。通常，當我們觀察痛苦時，我們要么想趕走它，要么想逃避它。但無論哪種方式，我們都無法全面地理解苦難或痛苦。但如果你在痛苦面前心存自信和良好的幽默感——這種自信和良好的幽默感可以從優良、穩固的禪定狀態中獲得——那麼你就可以仔細觀察痛苦，直到真正理解它。這讓你能夠完成與「第一聖諦」有關的任務，也就是理解「苦」。

除了自信之外，禪那的修行還能讓人覺得自己精明強幹。你已經掌握了一項重大的技術，並學會如何讓你的內在議會井然有序地展開工作。這樣，即使是最善巧建構

起來的內心狀態，當你遇上它的瓶頸，並開始將「非我想」應用於一切事物（包括修行之道）時，這並不是出於自我憎恨的動機。這只是出自於一種成熟的認知，認知到「動機」最遠就只能帶你到這裡了。在那一刻，心才真的準備好，去迎接無條件的幸福了。

佛陀的戰略，天才之處就在於此。當心越來越專注於「禪悅」時，你所有的執著都會集中在一處，這是一個非常穩定和清晰之處，這樣你就可以觀察執著是如何運作的了。因為你看到「定境」是唯一值得控制的東西，你的「自我意識」也集中在那裡，所以你也可以清楚地看到它的動作。一旦你所有的執著都集中在這裡，那麼當你最終準備好切斷這最後一種執著時，就完全不會再執著任何架構的現象了。

這就是為什麼，當你學會將「非我想」應用在「禪那」時，那是通往「不死」的大門。當你能將「非我想」應用於「不死」這現象時，心就會超越一切現象，獲得終極的自由和終極幸福——完全的自由、完全的幸福——一種直接、純粹的經驗。

此時，你可以放下你所有的戰略。因為這種幸福感是完全無條件的，你不需要一個生產者，也不需要一個消費者。沒有控制或不控制的問題了。只有那個絕對、不可動搖的自由的經驗。

許多森林係阿姜都在他們的教法中強調這一點：在到達覺醒的時候，你要放下「我」和「非我」。幾年前，泰國發生了一場關於「涅槃」是「我」還是「非我」的爭論。甚至在報紙上都登出來了。於是有一天，有人去問阿姜摩訶布瓦：「涅槃是「我」還是「非我」？」他的回答是：「「涅槃」就是「涅槃」。」就是這樣。然後他繼續解釋了「我」和「非我」如何以修行的工具起用，當修行的工作完成時，兩者是如何被放下的，以及兩者如何都不適用於涅槃的體驗。

我的一位老師阿姜蘇瓦特也說過，當你體驗到「不死」的快樂時，你不會真正在意是否有東西在經驗它。這種體驗本身就足夠了。

我們在此描述的是一種超越「五蘊」的特殊意識：經典稱之為「無著陸面的意識」。一旦獲得這種意識，自由就永不喪失。心不再試圖定義自己，而由於它沒有被定義，因此無法被描述。

我們從所有這些觀點中學到的是，如何將提問題運用在修行中。你要盡量避免那些對止息痛苦沒有幫助的問題，而要採取那些有助於滅苦的問題。這些問題可以把你

帶向明辨(智慧)，而當你策略性地使用這些問題時，你可以透過改進這些問題來完善辨別力(慧)。例如，你從「什麼可以帶來長遠的幸福和快樂的問題」開始。然後你將其改進為將「無常」、「苦」和「非我」這三種「想」應用於所有「五蘊」之上。然後你進一步改進這種「想」，變成「一切現象(法)皆非我」的「想」，最後你連這個「想」也放下，放棄一切形式的執著。甚至由這些「想」所導致的「斷愛想」(perception of dispassion)最終也會被你拋在一邊。

因此，正是透過這些善巧的問題，人們的辨別能力(慧)才得到提升。佛陀本人就是透過這種方式覺悟的。他觀察自己的行為，發現他實際上正在製造痛苦。也就是說，他既看見了行為，也看見了結果。然後他說：「我是為了幸福才行動的呵，但為何我會製造痛苦呢？真的有一種能真正帶來幸福的行為方式嗎？」他有勇氣不斷地追問這個問題，並不斷測試他找到的答案對不對，看看它能帶他走多遠。

這種探究的精神包含兩種特質，於任何成功的禪修來說，這兩種特質都是絕對必要的。第一是學習如何善於觀察——不只是一般的觀察，而是特別注意你的行為及其結果。當你檢視當下，你應該找到的是：“我在做什麼？我正在做的事情帶來的結果是什麼？它是可以接受的嗎？”如果不能，那就當即引入另一種品質，這就是獨創性的表現：“我還能採取其他更善巧的方式嗎？”

這意味著，在修行時，我們必須願意去嘗試——這意味著願意承擔風險和犯錯，但始終願意從這些錯誤中學習。這與你在修行道路上所能採取的最善巧的自我認同形式有關——這種「自我」始終因為願意從自己的行為中吸取教訓而感到自豪——因為這樣做，你才能看見「聖諦」。畢竟，所有真理都是行為及其結果。當你依照「渴貪」(craving)行事時，你就是在實踐「第二聖諦」。當你發展正念(念)、禪定(定)和辨別力(慧)時，你就是在實踐「第四聖諦」，即修行之道。當你將每個真理相應的任務當作一種技術來掌握時，那時你才真正了解真理——正如阿姜李所說，只有當你如此修行，在其中真正地了解事物時，你才能放下它們。

這就是你發現覺醒的方式。你越熟練地操練你行動的「自由」，就越能理解擁有「自由意志」的涵義是什麼。你越仔細觀察，越是透過日復一日地在你內在、外在所有行為中的操練來理解這種自由，你就越接近絕對的「自由」——它回答了所有令你五內俱焚的問題。

自我、非我及其超越

2011年5月28日

幾年前，我在雜誌上讀到一篇文章，其中一位男士講了他在紐約童年時候的故事。他的父母從東歐來到美國生活，因為家裡很窮，所以他非常重視他的教育。他們鼓勵他盡量去學習。我發現他們鼓勵的方式其中一個細節非常有見地。每天，當這個小男孩放學回家時，母親並沒有問他今天學了什麼。相反，她問他：「你今天問了什麼問題？」這位母親非常睿智，因為她懂得，我們是藉由問題來塑造我們知識的樣貌：怎麼理解一個知識點與其它知識點之間的聯繫，怎樣才能最好地使用我們知識。這就是為什麼善巧地塑造我們的問題很重要，因為如果我們不這樣做，我們就會錯誤地塑造我們所知道的其他一切知識，我們就無法充分利用我們的知識。

這項原則直接適用於佛陀的教學——這些教法都是策略性的——尤其是關於「非我」的教法。要理解這項教法，我們必須了解它回答了哪些問題。

如果你曾經參加過佛教的入門課程，你可能聽過這個問題：「如果沒有「自我」，那麼是什麼東西發出了動作，而又是什麼東西接受行動產生的結果呢？」我們本週的討論表明，這個問題在兩個方面被誤解了。

第一，佛陀從來沒說過「自我」不存在，也沒說過「自我」存在，至於「自我」存在或不存在，佛陀是把這個問題擱置一邊的。

這個問題被誤解的第二個原因是，它把框架顛倒了。它把「非我」的教法當作框架，而把「業」當作要去契入這個框架的東西。事實上，關係正好相反。「業」才是框架，「非我」的教法應該要契合這個框架。換句話說，佛陀把善巧和不善巧的「業」的教法當作他的基本教義。在這種背景之上，關於「我」和「非我」的疑問變成了：什麼時候「我想」是善巧的「業」，什麼時候「非我想」是善巧的「業」？什麼時候它們不是善巧的？

因此，為了最大限度地利用“我”和“非我”的教義，我們必須帶著這些問題來探討它們。佛陀並沒有試圖去定義你是什麼。他並沒有試圖把你塞進這個框架裡。他更關心的是怎麼幫助你。他試著向你說明你該如何定義自己，如何利用你是怎麼定義自我的這個過程，從中學習，從而實現他教學的最終目標：止息痛苦，獲得終極自由，終極幸福。這樣，有關“我”和“非我”的教法就成了這個問題答案的一部分，“什麼事，當我做了，會給我帶來長遠的利益和幸福？”

在這個背景之下，佛陀才談他所謂的「建造我」(I-making)和「建造我所」(my-making)的過程，目的是向你說明要如何善巧地參與這些活動。在日常生活中，我們一直都在參與這些過程。我們創造「自我感」的方式有兩種：(1)圍繞著我們可控的事物之上，目的是為了獲得幸福；(2)圍繞著我們體驗的不同面向——我們的思想、我們的身體——目的是為了品味幸福。換句話說，我們有一種「自我感」，即我們是幸福的主體或生產者，我們還有一種「自我感」，就是我們是幸福的消費者。我們在生命的早期就開始以這些方式發展我們的「自我意識」。我們創造了許多不同的「自我」。還記得我講過你妹妹的故事嗎？當街上的惡霸威脅她時，她就是你的妹妹。當你把她安全帶回家後，她拿走了你的玩具卡車時，她就不再是你的妹妹了。她是其他人。這顯示你的「自我意識」一直在改變——就像變形蟲會呈現出許多不同的形態。

因此，「自我感」是一種策略，能夠理解這一點是件好事兒，我們一直在運用這種策略，創造出許多「自我」。有時它們會集體協同自治，有時不是。有時它們誠實坦率，有時則不然。這一點在禪修過程中變得非常明顯。我們這週一直都提到，你的思想就像一個議會。議會的每位議員都是一個不同的「自我」，人生的某個時刻，作為獲得某種幸福的特定策略，你創造、培養了它們。有時他們相處融洽，有時則不然。有時他們說實話，有時他們會撒謊。當你開始禪修時，你會和他們每一位打照面。禪修的技巧在於，去學習如何在內心議會成員之間實現某種秩序和誠實，要與更善巧的成員站在一邊

，盡量控制那些不善巧的成員，並在他們的互動中引介一些真相，這樣你就可以把心帶入“禪那”。

「非我想」也是我們多次用過的策略。我們懂得，為了達成某個目的或為了滿足某個願望，我們會去認同某些事物，但我們必須為了滿足另一個願望而放下對它們的認同。例如，當你的指甲看起來很漂亮時，你可能會認同它們，但當它們太長時，你就必須修剪，然後把剪下來的部分丟掉。

就像我們許多的「我想」一樣，我們的「非我想」有可能是善巧的，也有可能是不善巧的。有時我們想佔有我們無法控制的東西，有時我們會否認，對可控的事情我們負有什麼責任。

在佛陀關於如何息苦的教法中，這兩種策略——「自我」的策略和「非我」的策略——他都要求你能善巧地運用，並學習更進一步善巧地部署它們，讓你變得更加警覺，更有辨識的能力（智慧），以助你完成「四聖諦」的任務。

你認為的「自我」和「非我」之間的界線取決於你的控制感。如果你仔細觀察「五蘊」——色、受、想、造、識——你會發現你對它們沒有絕對的控制權，但你確實有相對的控制權。例如，當你告訴你的身體移動時，它就會移動；當你告訴你的心去思考某些事情時，它就會去思考。但你在這一塊的控制力並不是絕對的。會有一天你叫身體動一動，但它挪都不挪一下的時候。

經典裡有這樣一個故事，一位八十歲的國王告訴一位年輕的僧侶：「我年輕的時候，力氣相當於兩個人。但現在，當我想把腳放在這裡，它卻跑到那裡去了。」你的思想也是如此。有時你想讓它思考，它卻不去思考，或是它會想一些你不想去想的事情。這星期，我學到一課，而且印象非常深刻。高中時，我上過法語課，我是班上法語最優秀的，為此還得過獎。但現在，當我想張嘴用法語說點什麼時，卻什麼也說不出來。這可能顯示了美國教育體系的某些現狀，但這也一個事實有關，就是思想從來都不是完全受你控制的。隨著年齡的增長，這種情況會變得更糟。

因此，佛陀建議，當你對身心有一定的控制力時，要利用這種控制力來幫助你息苦。當身心相對健康強壯時，你有足夠的控制力來利用它們作為滅苦之道。你從佛陀的第一套明確確定的教義開始——放棄不善巧的行為，以善巧的行為取而代之。你利用「五蘊」來修習寬宏的心量，培養美德，並透過禪定來修心。

當你用功掌握這些修行技巧時，你會與內心的議會碰面。例如，當你想慷慨解囊時，議會中的一些議員喜歡做麵包送給朋友，而有些則不喜歡。「戒律」也是如此：有些議會議員喜歡讓蚊子活下來，而有些則想把它拍死。「禪定」也是如此：有些議會議員想專注於呼吸，有些則在想明天該做啥。因此，修行技巧的一部分在於，學習如何挑選議會議員並制定有效策略來應對他們。你學會運用健康的自我功能，如展望、克制、昇華、利他主義和幽默來訓練議會中不夠善巧的議員。當你這樣做時，你開始掌握了技術，如何創造有用的「自我感」和「非我感」。

現在，修行是有多個階次的。在學了第一套明確確定的教法之後，你要學第二套：「四聖諦」。正如我們昨晚所提到的，當你將心用在修行之道上時，你得把「五蘊」的生料轉化為「禪那」。這是修行中的重要一步，因為當心進入禪那定境時，它會找到新的滋養方式，什麼是幸福所必需的，什麼是不必要的，你會有新的理解方式。這會讓你把注意力越來越放在內心創造幸福感的能力上，並幫助你將較低形式的快樂視為「非我」。你有了放下它們的堅實基礎。

當你的技術能力得到鞏固時，你已經準備好聆聽更高層次的「正見」，從此開始全面地運用「非我想」。

在這一步，你會發現，儘管禪那層次是一種長期的幸福和快樂，但它們仍然有不確定性，不穩定。這表示你的幸福感已經變得更加精細，你的幸福標準也變得更高了。這時，佛陀建議你修這樣的「想」：即使「禪樂」也是「無常、苦、非我」的。這會產生一種「斷除愛染」（厭離dispassion）的感覺。

要做到這一點，他主張把「智慧」的發端之問進一步提純：「什麼事，當我做了，會給我帶來長期的福利和幸福？」在這個階段，你對快樂和幸福的敏感度使你意識到長期的幸福都已經不夠好了。它已經不夠好，不足以讓你稱之為「我的」了。所以現在，不管心裡浮現的是什麼，問題都變成了：「這是常的嗎？」不是。「如果無常，那它是輕鬆的還是有苦的？」有苦的。「如果它有苦，稱它為『我』或『我的』應該嗎？」這裡的答案仍然是「不」。你把這些問題應用在所有的事情上，甚至應用在你對「不死」的任何「想」上。用這個方法，把心引導到一種非經架構形成的幸福狀態（無作樂）。

这意味着的是，一开始修行时，你不会就说一切都是「非我」的，然后就此打住。你不会想去克隆开悟，告诉自己“觉悟的人没有欲望，所以我也没有欲望。我甚至不追求

觉悟。觉悟的人超越了善恶，所以我也想超越善恶。”这样的思维方式不会让你走上正道。事实上，它会让你偏离正道。

因此，你不要一開始就說一切都是「非我」的，而是努力發展自己對可控制事物的控制力。你努力阻擊無常、苦和非我的特點（法相），看看在它們反擊之前，你能堅持到什麼程度。你會發現，當你堅持的時候，你會獲得大量的快樂和幸福。你培養出洞察力和智慧，去決斷生活中什麼是真正重要的，哪種幸福比其他幸福更有價值。

這就是心如何發展出信念、戒德、慚、愧、學習佛法、寬宏大量和明辨（慧）這些尊貴的寶藏。你學會如何階段性地堅守這些特質，並將任何與它們衝突相悖的事物視為「非我」。

同樣，你培養了“禪樂”，因為你發現它比任何其他快樂都長久得多。這為你奠定了堅實的基礎，讓你可以放棄次要的快樂，尤其是「欲貪」的快樂。

獲得了這種更高形式的快樂還能讓你面對苦難和疼痛，不害怕它們。這樣，你就能帶著要深入理解它們的目的來觀察。通常，當我們觀察痛苦時，我們要么想趕走它，要么想逃避它。但無論哪種方式，我們都無法全面地理解苦難或痛苦。但如果你在痛苦面前心存自信和良好的幽默感——這種自信和良好的幽默感可以從優良、穩固的禪定狀態中獲得——那麼你就可以仔細觀察痛苦，直到真正理解它。這讓你能夠完成與「第一聖諦」有關的任務，也就是理解「苦」。

除了自信之外，禪那的修行還能讓人覺得自己精明強幹。你已經掌握了一項重大的技術，並學會如何讓你的內在議會井然有序地展開工作。這樣，即使是最善巧建構起來的內心狀態，當你遇上它的瓶頸，並開始將「非我想」應用於一切事物（包括修行之道）時，這並不是出於自我憎恨的動機。這只是出自於一種成熟的認知，認知到「動機」最遠就只能帶你到這裡了。在那一刻，心才真的準備好，去迎接無條件的幸福了。

佛陀的戰略，天才之處就在於此。當心越來越專注於「禪悅」時，你所有的執著都會集中在一處，這是一個非常穩定和清晰之處，這樣你就可以觀察執著是如何運作的了。因為你看到「定境」是唯一值得控制的東西，你的「自我意識」也集中在那裡，所以你也可以清楚地看到它的動作。一旦你所有的執著都集中在這裡，那麼當你最終準備好切斷這最後一種執著時，就完全不會再執著任何架構的現象了。

這就是為什麼，當你學會將「非我想」應用在「禪那」時，那是通往「不死」的大門。當你能將「非我想」應用於「不死」這現象時，心就會超越一切現象，獲得終極的自由和終極幸福——完全的自由、完全的幸福——一種直接、純粹的經驗。

此時，你可以放下你所有的戰略。因為這種幸福感是完全無條件的，你不需要一個生產者，也不需要一個消費者。沒有控制或不控制的問題了。只有那個絕對、不可動搖的自由的經驗。

許多森林係阿姜都在他們的教法中強調這一點：在到達覺醒的時候，你要放下「我」和「非我」。幾年前，泰國發生了一場關於「涅槃」是「我」還是「非我」的爭論。甚至在報紙上都登出來了。於是有一天，有人去問阿姜摩訶布瓦：「涅槃是「我」還是「非我」？」他的回答是：「「涅槃」就是「涅槃」。」就是這樣。然後他繼續解釋了「我」和「非我」如何以修行的工具起用，當修行的工作完成時，兩者是如何被放下的，以及兩者如何都不適用於涅槃的體驗。

我的一位老師阿姜蘇瓦特也說過，當你體驗到「不死」的快樂時，你不會真正在意是否有東西在經驗它。這種體驗本身就足夠了。

我們在此描述的是一種超越「五蘊」的特殊意識：經典稱之為「無著陸面的意識」。一旦獲得這種意識，自由就永不喪失。心不再試圖定義自己，而由於它沒有被定義，因此無法被描述。

我們從所有這些觀點中學到的是，如何將提問題運用在修行中。你要盡量避免那些對止息痛苦沒有幫助的問題，而要採取那些有助於滅苦的問題。這些問題可以把你帶向明辨（智慧），而當你策略性地使用這些問題時，你可以透過改進這些問題來完善辨別力（慧）。例如，你從「什麼可以帶來長遠的幸福和快樂的問題」開始。然後你將其改進為將「無常」、「苦」和「非我」這三種「想」應用於所有「五蘊」之上。然後你進一步改進這種「想」，變成「一切現象（法）皆非我」的「想」，最後你連這個「想」也放下，放棄一切形式的執著。甚至由這些「想」所導致的「斷愛想」（perception of dispassion）最終也會被你拋在一邊。

因此，正是透過這些善巧的問題，人們的辨別能力（慧）才得到提升。佛陀本人就是透過這種方式覺悟的。他觀察自己的行為，發現他實際上正在製造痛苦。也就是說，他

既看見了行為，也看見了結果。然後他說：「我是為了幸福才行動的呵，但為何我會製造痛苦呢？真的有一種能真正帶來幸福的行為方式嗎？」他有勇氣不斷地追問這個問題，並不斷測試他找到的答案對不對，看看它能帶他走多遠。

這種探究的精神包含兩種特質，於任何成功的禪修來說，這兩種特質都是絕對必要的。第一是學習如何善於觀察——不只是一般的觀察，而是特別注意你的行為及其結果。當你檢視當下，你應該找到的是：“我在做什麼？我正在做的事情帶來的結果是什麼？它是可以接受的嗎？”如果不能，那就當即引入另一種品質，這就是獨創性的表現：“我還能採取其他更善巧的方式嗎？”

這意味著，在修行時，我們必須願意去嘗試——這意味著願意承擔風險和犯錯，但始終願意從這些錯誤中學習。這與你在修行道路上所能採取的最善巧的自我認同形式有關——這種「自我」始終因為願意從自己的行為中吸取教訓而感到自豪——因為這樣做，你才能看見「聖諦」。畢竟，所有真理都是行為及其結果。當你依照「渴貪」(craving)行事時，你就是在實踐「第二聖諦」。當你發展正念(念)、禪定(定)和辨別力(慧)時，你就是在實踐「第四聖諦」，即修行之道。當你將每個真理相應的任務當作一種技術來掌握時，那時你才真正了解真理——正如阿姜李所說，只有當你如此修行，在其中真正地了解事物時，你才能放下它們。

這就是你發現覺醒的方式。你越熟練地操練你行動的「自由」，就越能理解擁有「自由意志」的涵義是什麼。你越仔細觀察，越是透過日復一日地在你內在、外在所有行為中的操練來理解這種自由，你就越接近絕對的「自由」——它回答了所有令你五內俱焚的問題。

《我與非我》相關的閱讀材料

§1. “無論過去還是現在，我講的只有苦，以及苦的滅。”—— 相應部 [SN 22:86](#)

§2. 「壓力的結果是什麼？在某些情況下，一個人被壓力壓垮，他的心精疲力竭，悲傷、哀悼、悲嘆、捶胸頓足、陷入困惑。或者一個人被壓力壓垮，他的心精疲力竭，到外面去尋找，『有誰略知一二止息這種壓力的方法？』我告訴你們，比丘們，壓力要不是困惑。—— [6:63](#)

§3. 「這就像一個人被一支塗滿毒藥的箭射傷。他的朋友、同伴、親戚和親屬為他找來一位外科醫生，此人卻說，『我不會拔掉這支箭，我要先知道傷我的人是谁，他是貴族武士、婆羅門、商人還是一位工人？的還是金色的……我要先知道他家住村莊、鎮還是城市……我要先知道傷我的弓是長弓還是弩……我要先知道傷我的弓弦的材料是纖維、竹絲、筋腱、大麻還是樹皮……我要先知道傷我的箭桿是野生的還是栽種的……我要先知道傷我的箭桿上的箭羽是禿鷹的、鸛的、鷹的、孔雀的還是其他鳥類的羽毛……我要先知道傷我的箭桿上綁的筋是牛、水牛、葉猴還是猴子的。』他會說，『我不會把箭取出來，除非我先知道射傷我的是普通箭、彎箭、倒刺箭、小牛齒箭還是夾竹桃箭。』此人會死的，而這些事情他仍然一無所知。

「同樣地，如果有人說：『只要世尊不向我說清楚‘宇宙是永恆的’或‘宇宙不是永恆的’……‘宇宙是有限的’……‘宇宙是無限的’……‘靈魂與身體是一回事’……‘靈魂是一回事，身體是另一回事’……‘死後如來存在’……‘死後如來不存在’……‘死後如來既存在又不存在’……或‘死後如來既不存在又不存在’，那麼此人等到死去那一天，而如來仍不會宣說這些事…

「因此，瑪倫迦子(Malunkyaputta)，請記住，我不會聲明的就是不會聲明的，我聲明的就是聲明的。我不會聲明的是什麼？‘宇宙是永恆的’，我不會這樣說。‘宇宙不是永恆的’，我不會這樣說。‘宇宙是有限的’……‘宇宙是無限的’……‘靈魂與身體是同一回事’……‘靈魂是一回事，身體是另一回事’……‘死後如來存在’……‘死後如來不存在’……‘死後如來既存在又不存在’……‘死後如來既不存在也不存在’，我不會這樣聲明。

「為什麼我不會宣講這些？因為它們與修行目標無關，不是梵行生活的基礎。它們不指向「脫離迷想」(disenchantment)、「斷除愛染」(dispassion)、滅(cessation)、寧靜、親證(direct knowledge)、自覺、解脫(涅槃)。這就是為何我不會宣講這些。

「我宣講了什麼？‘這是苦’，我講過。‘這是苦的起因(集)’，我講過。‘這是苦的滅’，我說過。‘這是走向苦滅的修行之道’，我講過。我為什麼要宣講這些？因為它們與修行目標有關，是梵行生活的基礎。它們指向「脫離迷想」(disenchantment)、「斷除愛染」(dispassion)、滅(cessation)、寧靜、親證(direct knowledge)、自覺、解脫(涅槃)。這就是為何我會宣講這些。」— 中部[MN 63](#)

§4.阿難尊者坐著時，世尊對他說：“阿難，我明確地告訴你，身惡行、口惡行、意惡行都不應做。”

「佛陀，既然世尊已宣告，身惡行、語惡行、意惡行皆不可作，那麼，作了不應作之事，會有什麼害處呢？」

「... 一個人會自責；有識之士經過仔細調查之後，會批評他；他的壞名聲會廣為流傳；他會在困惑中死去；而且——死後身體分解之時——他會重新投生於餓鬼、惡趣、下界、地獄.....

“阿難，我明確地說，應當行善。”

「佛陀，既然世尊已宣告，應當行善，身行善、口行善、意行善，那麼，做了該做的事，能得到什麼果報呢？」

「.....一個人不會自責；有識之士，經過仔細調查後，會稱讚他；他的好名聲會廣為傳播；他死時不會困惑；而且——死後身體分解之時——他會投生善趣，活在天界。」- 增支部[2:18](#)

§5.「純陀(Cuda)，人因身行變得不純淨的情形有三種，人因語行而變得不純淨的方式有四種，人因意行變得不純淨的情形有三種。

不善巧的身體行為

「一個人因身業而變得不純淨有哪三種情形呢？譬如，某人殺生，殘暴、嗜血、工於殺戮，對眾生毫不憐憫。他不與而取。他行為與賊一樣，在村莊或野外中拿走屬於他人卻未曾給予他的東西。他參與不當性行為。他與受父、母、兄弟、姊妹、親戚或佛法保護的人發生性關係；與有丈夫的人發生性關係；與行淫後會受到懲罰的人發生性關係；甚至與被他人戴上花冠的人發生性關係。此即一個人如何因身業而變得不純淨的三種方式。

不善巧的言語行為

「一個人因言語行為而變得不純淨有哪四種情形？譬如，某人散佈虛假言論。當他被召集去參加城鎮會議、團體會議、親屬聚會、行會或王室聚會 [即皇家法庭訴訟程序] 時，如果作為證人被質詢：『上前來，善男子，你知道的情況是什麼？』如果他不知道，他說：『我知道。』如果他知道，他說：『我不知道。』如果他沒見過，他說：『我見過。』如果他見過，他說：『我沒見過。』因此，他有意地為自己、為他人或為某種報酬而說謊。他挑撥離間。他把從這邊聽到的，去到那邊說出來，目的是讓那群人與這群人分裂。他在那邊聽到的，來到這邊說出來，目的是讓這群人與那群人分裂。因此，他分裂他人的團結，挑起分裂兩邊人之間的紛爭，他醉心於派系鬥爭，樂於派系鬥爭，享受派系鬥爭，製造派系鬥爭的言論。他口說惡語。他言語粗魯、尖酸刻薄、令人難過、侮辱他人、激起憤怒和破壞禪定。他閒話。他說話不看時間場合，不真實語，與修行目標、佛法和戒律無關，說處的話不值得珍重。這就是一個人因言語行為而變得不的以四種方式。

不善巧的心理活動

「一個人因意業而變得不純淨的方式有哪三種？譬如，某人貪婪。他貪圖他人的財物，想著：『哦，但願他的東西屬於我！』他心懷惡念，意志敗壞：『願這些眾生被殺死、被砍斷、被碾碎、被摧毀，或願他們根本不存在！』他有邪見，觀察事物的方式扭曲：『沒有給予，沒有供養，沒有犧牲。沒有善行惡行，沒有善果惡報。沒有此世，來世，無母，無父，沒有自然轉世的眾生；沒有如法過活，依法修行的僧侶或行者，自知自證，宣稱此世及來世。』這就是一個人因意業而變得不純淨的三種方式。

「純陀，這些是十種不善巧的行為...

「現在，純陀，有三種方法可以透過身體行為淨化心靈，有四種方法可以透過言語行為淨化心靈，有三種方法可以透過意念行為淨化心靈。

善巧的身體行為

「一個人如何以身體的三種行為變得純淨？有這樣的情況，某人放棄殺生，戒除殺生。他放下棍棒，放下刀子，為了一切眾生的福祉而心懷謹慎、仁慈和同情。放棄了不與取，他戒除不與取。他不會像小偷一樣，在村莊或野外拿走別人沒有給予的東西。放棄了不當性行為，他戒除性行為。他不與受到母親、父親、兄弟、姊妹、親戚或佛法保護的人發生性關係；不會與有夫之婦發生性關係，不會與行淫後會受到懲罰的人發生性關係，甚至不會與被另一個人戴上花冠的人發生性關係。這就是一個人如何透過身體的三種行為方式變得純潔。

善巧的言語行為

「一個人如何透過言語的四種行為變得純淨？有這樣的情況，某人放棄謊語，戒除謊語。當他被召去參加城鎮會議、團體會議、親戚聚會、行會或王室會議時，如果作為證人被質詢：『來吧，善男子，你知道的情況是什麼？』如果他不知道，他會說：『我不知道。』如果他知道，他會說：『我知道。』如果他沒有看到，他會說：『我沒有看到。』如果他看到了，他會說：『我看到了。』因此，他不會為了自己、為了他人或為了任何報酬而故意說謊。放棄了謊語，他戒除謊語。他說真話，堅持真理，堅定、可靠，不欺世。他捨棄挑撥離間，不搬弄是非。在這邊聽到的話，他不會傳到那邊來離間這邊和那邊的人。從那邊聽到的話，他不會傳到這邊來離間那邊和這邊的人。這樣，他使分裂的人和解，使團結的人關係穩固。他熱愛和睦，樂見和睦，享受和睦，言談創造和睦氣氛。他捨棄惡語，戒除惡語。他說話悅耳、親切、打動人心、彬彬有禮、有吸引力、能取悅大眾。他捨棄閒話，不說閒話。他談吐適時，內容真實，符合修行的目標、佛法和戒律。他的話值得珍惜、合時、合理、審時度勢、內容與修行目標有關。這就是一個人透過言語的四種行為變得純淨的方法。

善巧的內心活動

「一個人如何透過三種意業變得純淨？有這樣的情況，某人不貪婪。他不貪圖他人的財物，不去想：『哦，別人的財物屬於我就好了！』他不懷惡意，心志也不敗壞。[他想：]『願這些眾生遠離仇恨、遠離壓迫、遠離煩惱，願他們安然自處！』他有正見，看待

事物的方式沒有扭曲：『有給予、有供奉、有犧牲。有善行惡行，善果惡報。有今生和來世。有父母。有自然重生的眾生；有僧侶和行者，他們正道而活、正道修行，在自知和親證之後，宣說今生和來世。』這就是一個人如何以三種意業方式變得純淨。

“純陀，此為十種善道。”— 增支部 [AN 10:165](#)

§6. 「哪些是我教過並宣稱是絕對明確的法呢？『這是苦』我教過並宣稱是絕對明確的法。『這是苦的起因』……『這是苦的滅』……『這是滅苦之道』我教過並宣稱是絕對明確的法。為什麼我要教這些並宣稱這些法是絕對明確的呢？因為它們指向「脫離迷想」(disenchantment)、「斷除愛染」(dispassion)、滅(cessation)、寧靜、親證(direct knowledge)、自覺、解脫(涅槃)。這就是我教導並宣稱它們是絕對明確的原因。」— 長部 [DN 9](#)

§7. 「諦聽，比丘們，這是「苦聖諦」：生是苦，老是苦，死是苦；憂、悲、痛、憂鬱和絕望是苦；怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦。簡而言之，「五取蘊」是苦。

「諦聽，比丘們，這就是「苦集聖諦」：「渴貪」(craving)進一步形成了「有」(再形成)——帶著「激情」(passion)和喜悅(delight)，這裡享受一會兒，那裡享受一會兒——即「欲愛」(craving for sensuality)，「有愛」(有愛)為 craving for craving)。

「諦聽，比丘們，這是「苦滅聖諦」：苦無餘的褪散和止息、背離、捨棄、解脫和那個「渴貪」的放下。

「諦聽，比丘們，這是「苦滅之道聖諦」：正是這「八正道」——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

『「苦聖諦」應當全面理解(苦諦應知)』……『「苦集聖諦」應當斷除」(集諦應斷)』……『「苦滅聖諦」應當證得(滅諦當證)』……『「通往滅苦」』— 相應部 [SN 56:11](#)

§8. 「這是通往明辨(智慧)之道：當拜訪一位行者或婆羅門時，要問：『什麼是善巧的，尊者？什麼是不善巧的？什麼是應受譴責的？什麼是無可譴責的？什麼應該修？什麼不應該修？什麼事，當我做了什麼之後，會給我帶來長遠的傷害和痛苦？什麼應該修？什麼不應該修？什麼事，當我做了遠之後，會給我帶來長遠的傷害和痛苦？』— 中部 [MN 135](#)

§9.“回答問題有四種方式。哪四種？有些問題應該絕對明確地回答。有些問題應該先進行分析再回答。有些問題應該用反問來回答。有些問題應該放在一邊。這是回答問題的四種方式。”— 增支部4:42

§10.「有這樣一種情況，一個未受教的凡夫——不敬聖者，不精通或不遵守他們的佛法；不敬正直之人，不精通或不遵守他們的佛法——不分辨哪些想法適合放置注意力，哪些想法不適合放置注意力。因此，他不注意適合放置注意力的想法，而注意不適合放置注意力的想法……哪些想法不適合放置注意力。

「他如此不恰當地放置注意力(不「如理作意」):『我過去存在嗎？我過去不存在嗎？我過去是什麼？我過去過得怎樣的？我過去是什麼？我未來存在嗎？我未來不存在嗎？我未來是什麼？我未來過得怎樣？變成這樣之後，(未來的)未來我又會是什麼？』或者，他內心對即時的當下感到困惑:『我存在嗎？我不存在嗎？我是什麼？我現在怎樣？這個生命從哪裡來？它要去哪裡？』

「由於他如此「不如理作意」，他心中便升起六種「見」中的一種:“我有一個自我”「看見」在他心中升起，他認為這個「看見」是真實的，確信無疑;或「我沒有自我」的「看見」...;或“我正是透過自我才能感知自我”的「看見」;或「我正是透過自我才能感知非我」的「見」;或「我正是透過「非我」才能感知自我」的「看見」在他心中升起，他認為這個「看見」是真實的，確信無疑;要麼，他會有這樣的「看見」:我的這個自我——這個能感知善惡行為果報成熟的了知者——就是我的自我，它是恆常的、永續的、不朽的、不變的，長存不壞。這被稱為見的叢林、看見的荒野、看見的變形、看見的扭曲、看見的枷鎖。受「看見」的枷鎖束縛，未受教的凡夫無法擺脫生、老、死、憂、悲、痛、苦、惱和絕望。我告訴你們，他無法擺脫痛苦和壓力。

「聖者的受過良好教育的弟子—尊敬聖者，精通並遵守他們的佛法;敬重正直之人，精通並遵守他們的佛法—分辨哪些想法適合放置注意力，哪些想法不適合放置注意力。因此，他不會注意不「如理作意」的想法，(相反)他會注意「如理作意」的想法...

“他「如理作意」，這是苦……這是苦的起因……這是苦的滅……這是滅苦之道。當他以這種方式「如理作意」時，他身上的三個「結縛」被拋棄:自我認同的觀念(有身見)、懷疑(疑)和對傳統和修法的執著(戒禁取)。這些被稱為「由見斷漏」。”— 中部 MN 2

第11節「阿難，當一個人描述『自我』時，會描寫到什麼程度呢？當描述一個有形且有限的「自我」時，我們會描寫道『我的「自我」是有形且有限的』。當描述一個有形且無

「現在，當一個人描繪一個『自我』時，他將其描繪成有形和有限的話，要么他將其描繪為現在是有形和有限的，要么將其描繪為具有這樣的性質，即它將[自然地]成為有形和有限的[當睡著/死後]，或者他相信『雖然它現在還不是那樣，但我會把它變成那樣。』在這種情況下，可以準確地說「自我」是有形和有限的固有觀念佔據了他的心。

第12節「比丘們，『自我』存在的地方，就會有『(某物)屬於我的『自我』』的想法，對嗎？」

「或者，比丘們，屬於『自我』的事物存在的地方，就會有『我的』『自我』（這個想法），對嗎？」

「比丘們，如果「自我」或屬於自我的東西都沒法確定為真或能在現實中指出來，那麼這種『見』——『這個宇宙就是自我。死後，我將成為恆常、永久、不朽，不會改變。我將保持那樣永遠不朽』——這樣教說的人難道不是極其愚蠢的傻瓜嗎？」— 中部MN

第13節「比丘們，我想像不出有哪個生物群比得上全體動物那麼多種多樣。全體動物都是由心創造的。而心比動物全體更加多種多樣。因此，一個人應該每時每刻都反思自己的心：『久遠以來，我的心一直被貪污、嗔和無明所污染，因為心生心的被污染。——相應部SN 22:100

第14節「就像一條狗，被一條帶子拴在柱子或木樁上，不停地繞著柱子或木樁跑來跑去；同樣地，一個未受教的凡夫——不尊重聖人，不精通或不遵守他們的佛法；不尊重正直的人，不精通或不遵守他們的佛法——認為「色」（色身）就是「自我」，或「自我」擁有中，或「自我」中「自我」中，或「自我」中「自我」中，或「自我」中「自我」中。」

「他認為「受」(感受)就是「自我」,或「自我」擁有「受」,或「受」在「自我」之中,或「自我」在「受」之中。

「他認為「想」(感知、概念、記憶)就是「自我」, 或「自我」擁有「想」, 或「想」存在於「自我」之中, 或是「自我」存在於「想」之中。

「他認為「行」(架構)就是「自我」, 或「自我」擁有「行」, 或「行」在「自我」之中, 或「自我」在「行」之中。

「他認為「識」(意識)就是「自我」, 或「自我」具有「識」, 或「識」存在於「自我」之中, 或「自我」存在於「識」之中。

「他一直圍繞著那個「色」.....那個「受」.....那個「想」.....那些「行」.....那個「識」而奔跑和盤旋。他沒有從「色」中鬆脫出來, 沒有從「受」中鬆脫出來.....沒有從「想」中鬆脫出來.....沒有從「行」中鬆脫出來.....沒有從「識」中鬆脫出來。他沒有從生、老、死中鬆脫出來; 沒有從憂、悲、痛、惱和絕望中鬆脫出來。我告訴你, 他沒有從痛苦和壓力中鬆脫出來。」—— 相應部 [SN 22:99](#)

第15節 “為什麼你們稱它為‘色’ (*rūpa*) ? 因為它受苦 (破碎的), 所以它被稱為‘色’。受什麼苦? 受寒、熱、飢、渴, 受蒼蠅、蚊子、風、太陽和爬蟲類的觸碰。因為它受苦, 所以它稱它為“色”。

「那你為什麼稱它為『受』呢? 因為它有感覺, 所以它被稱為『受』。它感覺什麼? 它感覺快樂, 它感覺痛苦, 它感覺不快樂也不痛苦。因為它有感覺, 所以它稱它為『受』。」

「為什麼稱之為『想』? 因為它能感知, 所以被稱為『想』。它感知什麼? 它感知藍色, 它感知黃色, 它感知紅色, 它感知白色。因為它能感知, 所以稱它為『想』。」

「為什麼你們稱它們為『行』呢? 因為它們架構了被架構的東西, 所以它們被稱為『行』。它們架構了什麼呢? 以「色」(身體)為目的, 它們把「色」架構成了被架構的東西。以「受」(感受)為目的, 它們把「受」架構成了被架構的東西。以「想」(感知、概念、記憶)為目的.....以「行」(架構)為目的.....以「識」(意識)為目的, 它們把「識」架構成了被架構的東西。因為它們架構了被架構的東西, 所以稱它們為「行」。

「為什麼你稱它為『識』？因為它能認知，所以它被稱為『識』。它認知什麼？它認知酸、苦、辣、甜、鹹、非鹹、鹹、不鹹。因為它能認知，所以稱它為『識』。

「因此，世尊的受教弟子這樣思考：『我現在正被『色』（色身）吞噬。但過去我也被『色』所吞噬，就像我現在正被現在的『色』吞噬一樣。如果我對未來的『色』感到喜愛，那麼未來我也會被『色』所吞噬，就像我現在正被現在的『色』所吞噬一樣。』如此禪思，他對過去的『色』不動心，對未來的『色』不喜愛，正針對當前的『色』修習「脫迷」（disenchantment）、「斷愛」（dispassion）與「滅」（厭離、離欲、滅）。」

[受、想、行、識亦復如是。]— 相應部 [SN 22:79](#)

第16節「比丘，如果一個人執迷於『色』（色身），那這就是衡量[或：限定]他的標準。只要這是衡量他的標準，就該依此將他分類。

「如果一個人一直執迷於「受」（感覺）...「想」（知覺、概念、記憶）...「行」（架構）...

「如果一個人執迷於『識』（意識），那這就是衡量[或：限定]他的標準。只要這是衡量他的標準，就該依此將他分類。

「但是，比丘，如果一個人不執迷於『色』（身體），那這就不是衡量他的標準。只要這不是衡量他的標準，那就能依此將他分類。

「如果一個人不執著於「受」（感覺）...「想」（知覺、概念、記憶）...「行」（架構）...

「如果一個人不執迷於「識」（意識），意識就不是衡量一個人的標準。只要這不是衡量他的標準，那就能依此將他分類。」— 相應部 [SN 22:36](#)

第17節世尊說：「渴貪是陷阱，它洶湧、肆虐、裹挾一切，窒息、封閉著這個世界，就像一團亂麻、一個打結的線球、像纏結的燈心草和蘆葦一樣，無法超越輪迴、貧困之界、痛苦和惡趣？有哪些「貪渴」？這有十八種依內而生的「渴貪」句式，有十八種依外而生的「渴貪」句式。

「那麼，有哪十八種依內而生的「渴貪」句式呢？依「我存在」為基，就有「我在這裡」，就有「我像這樣」.....「我是那樣」.....「我是壞的」.....「我是好的」.....「我可能存在」.....「我

可能在這裡’……‘我可能像這樣’……『我可能是那樣』……『希望我存在』……『希望我在這裡』……『希望我像這樣』……『希望我是那樣』……『我要存在』……『我要在這裡』……『我要像這樣』……『我要那樣』。此等為十八種依內而生的「渴貪」句式。

「有哪十八種依外而生的「渴貪」句式呢？依‘因為這個【或：憑藉這個】我才存在’為基，就有‘我因為這個才存在於此’，有‘我因為這個才如此’……‘我因為這個才那般’……‘我因這個變壞’……‘我因這個變好’……‘可能因為這個我才存在’……‘可能因為這個我才存在於此’……‘我可能因為這個可能……’才那般’……‘希望我因此而存在’……‘希望我因此而存在於此’……‘希望我因此而這樣’……‘希望我因此而那樣’……‘我要因為這個而存在’……‘我要因為這個而存在於此’……‘我要因為這個而像這樣’……‘我要因為這個而那樣’……‘我將因這個而不同’。」此等為十八種依外在而生起的「渴貪」句式。

「因此，有 18 種「渴貪」句式，它們取決於內在因素，還有 18 種「渴貪」句式，它們被稱為 36 種「渴貪」句式。因此，過去有 36 種這種「渴貪」句式，未來有 36 種，現在有 36 種，一共有 108 種「渴貪」句式。

「比丘們，這就是「渴貪」，它是陷阱，它洶湧、肆虐、裹挾一切，窒息、封閉著這個世界，就像一團亂麻、一個打結的線球、像纏結的燈心草和蘆葦一樣，無法超越輪迴、貧困之界、痛苦和惡趣？」— 增支部 [AN 4:199](#)

第18節「比丘們，「色」（色身、身體）是「非我」的。如果「色」就是「自我」，那麼這個「色」不會讓它自己生病的。關於「色」，就可以（對它說）：『讓我的「色」變成這樣。讓我的「色」不要變得這樣。』但正因為「色」就是「非我」的，所以這個「色」才會讓自己生病。關於「色」，不可能（對它說）：『讓我的「色」變得這樣。讓我的「色」不要變成這樣。』

「受」（感覺）是「非我」的…

「想」（感知、概念、記憶）是「非我」的…

「行」（架構）是「非我」的…

「識」（意識）是「非我」的。如果「識」就是「自我」，那麼這個「識」不會讓它自己生病的。關於「識」，就可以（對它說）：『讓我的「識」變成這樣。讓我的「識」不要變得這樣。』但正因為「識」就是「非我」的，所以這個「識」才會讓自己生病。關於「識」，不可能（對它說）：『讓我的「識」變得這樣。讓我的「識」不要變成這樣。』— 相應部 [SN 22:59](#)

第19條此刻，某僧侶的意識中出現了這樣的思惟：「既然如此，「色」（色身、身體）「非我」，「受」「非我」，「想」「非我」，「行」「非我」，「識」「非我」。那麼，這個「非我」的東西發出的動作，會碰到什麼樣的「自我」之上呢？」

然後，世尊以自己的意識意識到了那位比丘的思惟，便對比丘們說：“一個愚昧無知、被“愛染”所征服的人，以為他的想法能夠這樣勝過大師的教法嗎：「既然，“色”非我，“受”非我，“想”非我，“行”非我，“識”非我。那麼，這個「非我」的東西發出的動作，會碰到什麼樣的「自我」之上呢？」現在，比丘們，我不是已經訓練過你們怎麼針對這裡那裡這樣那樣的話題進行反問了嗎？你們認為如何，「色」是常還是無常的？」「無常，師尊。」「無常的事物是輕鬆的還是苦的？」「苦的，師尊。」「那麼，將無常、苦的、變異的事物視為：『這是我的。這是我的「自我」。這就是我的存在』，這樣適當嗎？」「不，師尊。」

「...「受」（感覺）是常的還是無常的？」「無常，師尊」...

「...「想」（感知、概念、記憶）是常的還是無常的？」「無常，師尊」...

「...「行」（架構）是常的，還是無常的？」「無常，師尊」....

「比丘們，你們想一想，『識』（意識）是常的還是無常的？」「無常，師尊。」「無常的事物是輕鬆的還是苦的？」「苦的，世尊。」「無常、苦、變異的事物是否應該被理解為：『這是我的。這是我的「自我」。這就是我的存在』？」「不，師尊。」

「因此，比丘們，任何「色」（色身、身體），無論是過去、未來或現在；內在或外在；粗大或微妙；普通或崇高；遠或近：每種「色」都應以正確的辨別力（正智）看待，如其所然：『這不是我的。這不是我的“自我”。這不是我的存在。』

「任何「受」（感覺）...

「任何「想」（感知、概念、記憶）...

「任何「行」（架構）...

「任何「識」（意識），無論是過去、未來或現在的；內在的或外在的；粗大或微妙；普通或崇高；遠或近：每一種「識」都要用正確的辨別力（正智）來看待，如其本然：『這不是我的。這不是我的“自我”。這不是我的存在。』

「明白這一點，受教的聖弟子對「色」「脫離迷想」、對「受」「脫離迷想」、對「想」「脫離迷想」、對「行」「脫離迷想」，對「識」「脫離迷想」（disenchantment）。「脫離迷想」後，他「滌除愛染」（dispassion）。由「滌除愛染」，他成就「解脫」（released）。由解脫，他有

了‘解脫’之智(knowledge)。他體認到『出生已經結束，梵行已圓滿，任務已達成。對這世界該做的都做完了，沒有遺漏。』”

這就是世尊所說的。比丘們聽完了世尊的話，歡喜雀躍。世尊在講解時，六十位比丘的心，因為沒有了執著，完全從「漏」(fermentation)解脫。—— 中部明尼蘇達州
[109](#)

第20條「阿難，當一個人想像什麼是『自我』時，他想像的方式有多少種？想像『感受』是那個『自我』時，一個人就會認為說『『感受』是我的『自我』』【或】『『感受』不是我的『自我』：我的『自我』對『感受』是毫無知覺的』【或】『『感覺』不是我的『自我』，我的『自我』對『自我』也不是因為我所支配』的『自我感知』所影響。’

「現在，那些認為『『感覺』就是『自我』』的人，應該這樣對他說：『朋友，有這三種『感受』——「樂受」、「苦受」和「非樂非苦受」。你認為這三種『感受』中的哪一種是『自我』？在感覺到快樂的那一刻，不會有「苦受」或「非樂非苦受」。那一刻只會感覺到「樂受」。在感覺到痛苦的那一刻，不會有「樂受」或「非樂非苦受」。那一刻只會感覺到「苦受」。在感覺到既非快樂也非痛苦的那一刻，不會有「樂受」或「苦受」。那一刻只會感受到既非快樂也非痛苦的感受。」

「那麼，「樂受」是無常的、架構的、依賴條件而存在的，會離去、分解、褪淡和消滅。「樂受」是無常的、架構的、依賴條件而存在的，會離去、分解、褪淡和消滅。「非苦非樂受」是無常的、架構的、依賴條件而存在的，會離去、分解、褪淡和消滅。如果一個人覺得“樂受”是‘我自己’，那麼隨著他自己的“樂受”的消滅，‘我自己’也消滅了。如果一個人覺得“苦受”是‘我自己’，那麼隨著他自己的“苦受”的消滅，‘我自己’也消滅了。如果一個人覺得“非樂非苦受”是‘我自己’，那麼隨著他自己的“非樂非苦受”的消滅，‘我自己’也消滅了。」

「因此，在他的想像中，認為即刻的當下有一個「無常」的，被快樂和痛苦所纏繞的，會升起和離去的『自我』存在，那麼，他就說：『『感覺』是我的『自我』了。’所以，阿難，以這種方式，人們認為『感受』是『自我』是不正確的。」

「至於有人說『『感覺』不是『自我』：我的『自我』對『感受』是毫無知覺的』，那麼應該這樣問他：『我的朋友，如果什麼都感覺（經驗）不到，那還會有『我存在』的想法產生嗎？』”

“不，佛陀。”

「所以，阿難，人們以這種方式認為『感受』不是我的『自我』：我的『自我』（對『感受』）毫無知覺。’是不正確的。

「至於有人說：『感受』不是我的『自我』，我的『自我』也不是毫無知覺的，而是我的『自我』在感覺著，因為我的『自我』是受『感受』支配的。’那麼，應該這樣回答他：『我的朋友，如果『感受』各個面向、全部地停止、沒有殘留，那麼由於『感受』完全不存在了，因為『感受』的消滅，還會有『我存在』的想法產生嗎？’’

“不，佛陀。”

「因此，阿難，以這種方式，人們認為『感受』既不是我的『自我』，也不是我的『自我』對『感受』是毫無知覺的，而是我的『自我』在感覺著，因為我的『自我』被『感受』所影響支配。’是不正確的。

“現在，阿難，只要一位比丘既不認為“感受”是“自我”，也不認為“自我”是毫無知覺的，也不認為‘我的“自我”在感覺著，因為我的“自我”被“感受”所影響支配’，那麼，他就不會執著於世間任何事物。不執著，他就不會焦慮不安。沒有焦慮不安，他於內在徹底解脫。他體認到『出生已結束，梵行已圓滿，任務已完成。對這個世界該做的都做了。（此生已盡，梵行已立，所作皆辦，不受後有。）’

「如果有人對一位心已經如此解脫的比丘說，他認為‘如來死後還存在’，那是錯誤的；他認為‘如來死後不存在’……‘如來死後既存在又不存在’……‘如來死後既不存在也不是不存在’，那是錯誤的。為什麼？直接證知能夠指出的疆界和被指出的對象的疆界（能指和所指）、能夠表達的疆界和被表達的對象的疆界（能表和所表）、能夠描述的疆界和被描述的對象的疆界（能描和所描）、能夠辨別的疆界和被辨別的對象的界限、界限了這一點（疆界和界限的界限：這一點就不能辨別、界限、這一點。那種認為『直接證知了這一點，解脫的比丘就不看、不知道』的觀點錯誤的。」— 長部 [DN 15](#)

第21條「即使聖弟子以正確的明辨力清楚如實地看到，『欲貪』（感官貪染）有很多壓力、很多絕望、缺陷更大，但是，，如果他沒有成就了『欲貪』之外、不善巧的內心品

質之外的喜和樂，或著是比這些更平靜的喜和樂，他仍然會受到「貪欲」的誘惑。但是，當他以正確的明辨力清楚如實地看到，“欲貪”(感官貪染)有很多壓力、很多絕望、缺陷更大，並且他已經成就了“欲貪”之外、不善巧的內心品質之外的喜和樂，或著是比這些更平靜的喜和樂，他仍然會受到“欲貪”的誘惑。」— *中部MN 14*

第22節 “就如皇家邊境堡壘有一個守門人——智慧、經驗豐富、聰明——不認識的人就拒之門外，認識的人就放進來，守護內部的人，抵禦外部的人；同樣，聖弟子也具足正念，高度細心，能夠記住並回憶起很久以前做過和說過的事情。以正念作為守門人，聖弟子放棄不善巧之事，培養善巧之事，放棄應受責備之事，培養無可指責之事，以純淨之心照顧自己……

「正如皇家邊境堡壘儲存了大量糧草、木材和水，供堡壘內的人享受快樂、方便和舒適，抵禦外敵入侵；同樣，聖者的弟子，安靜、遠離「欲貪」(感官貪染)，遠離不善巧的品質，進入並安住在初禪—由遠離而產生的喜悅和快樂(遠離樂)，伴隨著導向的思惟(尋)和評估(伺)—這是為了自己的開心、方便和舒適，驀然間證悟「解脫」。

「正如皇家邊境堡壘儲存了大量的大米和大麥，供堡壘內的人享樂、方便和舒適之用，抵禦外敵入侵；同樣，聖弟子在平息導向思維(尋)和評估(伺)後，進入並保持在二禪—由凝定(定)而產生的喜樂(定生)，擺脫導向思維(尋)和保證這是為了自己的開心、方便和舒適，驀然間證悟「解脫」。

「就如皇家邊境堡壘儲存了大量芝麻、綠豆和其他豆類，供堡壘內的人享樂、方便和舒適之用，抵禦外敵入侵；同樣，聖弟子在狂喜消退後，保持鎮靜、正念和警覺，並用身體感覺樂受。他進入並安住在第三禪——聖者對此宣稱：『平靜並持守守證，並用身體感覺樂受。他進入並安住在第三禪——聖者對此宣告、平靜並持守守證，他有了一個愉快的正念』——

「就如皇家邊境堡壘儲存了大量滋補品——酥油、黃油、油、蜂蜜、蜜糖和鹽——供堡壘內的人享樂、方便和舒適，抵禦外敵入侵；同樣，聖者的弟子捨棄快樂和痛苦，也隨著之前悅意和壓力的消失，進入並安住在第四任——平靜和正念的純淨禪，

“——*增支部 AN 7:63*

第23節不囤積，

因已理解了食物，

他們的牧場——空

& 無相的自由：

他們的身影，

如飛鳥穿空，

無跡可尋。— 法句經 [Dhp 92](#)

第24節阿難尊者：『此身由『我慢』而生。然而，正是依靠「我慢」，「我慢」才能被捨棄。』教法就是這樣說的。涉及什麼情況才說的呢？姊妹，有這樣一種情況，一位比丘聽到：『據說，某某比丘通過“漏盡”，已經進入並安住在“無漏”的“意識解脫”(awareness-release)和“明辨解脫”(慧解脫discernment-release)之中，於此事已當下自知自證。』他心裡想：『據說，某某比丘透過「漏盡」，已經進入並安住在「無漏」的「意識解脫」(awareness-release)和「明辨解脫」(慧解脫discernment-release)之中，於此事已當下自知自證。那麼，為什麼我不能做到呢？』那麼，在此之後，他借助了「我慢」，也捨棄了「我慢」。』— 增支部 [AN 4:159](#)

第25節「什麼是以「自我」為主導思想？有這樣一種情況，一位比丘，來到荒野、樹下或空屋，如此思惟：『我從在家生活變成出家，不是為了這身衣裳；不是為了化緣乞食、住宅或為了這樣或那樣未來的「再生」(再形成，有，becoming)，這些不是我從在家生活變成出家的目的。我只是被生、老、死所困陷；被憂愁、悲傷、痛苦、煩惱和絕望所困擾；被壓力困陷，被壓力淹沒，[我希望，]也許能知道這整團痛苦和壓力的盡頭！』現在，如果我還要尋求我出家時所放棄的那種感官享受(欲樂)——或者更低級的那種——那對我來說是不合適的。』因此，他思惟道：「我的「精進」會激發起來，不會鬆懈；我的「正念」會建立，不會困惑；我的身體會平靜，不會躁動；我的心會集中，統一。」「他以「自我」為主導思想，捨棄不善巧的因素，培養善巧的因素；捨棄會受責備的因素，培養無可責備的因素，以純淨的方式照顧自己。這稱為以「自我」為主導思想。」

— [3:40](#)

第26節如果，放棄

某種有限的安逸，

他應會看到
某種富足的安逸，
覺悟者
會放棄
那有限的安逸
為了

那富足的。—— 法句經*Dhp*[290](#)

第27節「正如所有有腿動物的足跡都被大象的足跡所覆蓋，而大象的足跡在尺寸上被認為是最大的；同樣，所有善巧品質都根植於謹慎，匯聚於謹慎，而謹慎被認為是最重要的。」—— 增支部[上午 10:15](#)

第28節我听说，有一次，世尊住在沙瓦提城附近的祇陀林给孤独园。当时，拘萨罗王和玛利迦王后在上宫。那时，他问玛利迦王后：“玛利迦，有没有一个人，对你而言，比你更可爱？”

「不，陛下，」她回答。“對我而言，沒有誰比我自己更可愛。那您呢，陛下？對您而言，還有誰比您更可愛的嗎？”

“不，瑪利卡。對我而言，沒有人比我更可愛。”

這時國王從宮殿下來，來到世尊面前，一到就頂禮佛陀，坐在一旁。他坐在那裡，對世尊說：“剛才我和瑪利迦王后在上宮。我對她說：‘對你而言，還有誰比你更可愛嗎？’

「『不，陛下，』她回答道。『對我而言，沒有誰比我更可愛。那您呢，陛下？對您而言，還有誰比您更可愛嗎？』

“不，瑪利卡。對我而言，沒有誰比我更可愛。”

那時，世尊意識到了這一點的重要性，便宜說：

尋遍四方

以你的心，

你找不到任何人，他的可愛

超過你自己。

同樣，其他人

對他們自己而言，也極為可愛。

所以你不應傷害他人

如果你愛自己。——*優陀那*[5:1](#)

第29節那時，居士阿那律來到世尊那裡，抵達時，頂禮世尊，坐在一旁。當他坐在那裡時，世尊對他說：「居士，這五件事是世間受歡迎、令人滿意、令人愉悅和難以獲得的。哪五件事？

「長壽是世間受歡迎、令人滿意、令人愉悅且難以獲得的。

「美貌是世間受歡迎、令人滿意、令人愉快且難以獲得的。

「快樂是世間受歡迎、令人滿意、令人愉悅且難以獲得的。

「地位是世間受歡迎、令人滿意、令人愉悅且難以獲得的。

「在天堂重生在世間是受歡迎、令人滿意、令人愉悅，且難以獲得的。

「現在我告訴你們，這五件事不是透過祈禱或發願的理由獲得的。如果它們可以透過祈禱或發願的理由獲得，這裡誰會缺少它們呢？聖弟子若想長壽，祈禱或樂此不疲是不恰當的。相反，聖弟子若想長壽，應沿著通往長壽的道路修行。這樣，他就能長壽，無論是人還是神。

「聖弟子若想獲得美貌，祈禱或樂此不疲是不恰當的。相反，聖弟子若想美貌，應沿著通往美貌的道路修行。這樣，他就能美貌，無論是人還是神。

「聖弟子若想快樂，祈禱或樂此不疲是不恰當的。相反，聖弟子若想快樂，應沿著通往快樂的道路修行。這樣，他就能快樂，無論是人還是神。

「聖弟子若想長壽，祈禱或樂此不疲是不恰當的。相反，聖弟子若想長壽，應沿著通往長壽的道路修行。這樣，他就能長壽，無論是人還是神。

聖弟子若想獲得地位，祈禱或樂此不疲是不恰當的。相反，聖弟子若想獲得地位，應沿著通往地位的道路修行。這樣，他就能獲得地位，無論是人還是神。

「聖弟子若想重生天界，祈禱或樂此不疲是不恰當的。相反，聖弟子若想重生天界，應沿著通往天界的道路修行。這樣，他就能重生天界，無論是人還是神。

“——增支部5:43

第30條「什麼是『正見』？我告訴你，「正見」有兩種：一種是「有漏」，與功德為伴，有（「再生」之）收穫的「正見」；還有一種是「無漏」、超越、作為「道支」之一的「聖正見」。

「什麼是「有漏」、與功德為伴、有收穫的「正見」？「有布施、有供奉、有犧牲。有善行惡行善惡果報。有今生來世。有父母。有自發重生的眾生；有正修正行的沙門及婆羅門，自知自證，宣說此世來世。」這就是「有漏」，與功德為伴，有收穫的「正見」。

「什麼是「無漏」、超越、作為「道支」之一的「正見」呢？一個培養聖道的人心中的辨識（慧）、辨識之才、辨識之力、作為覺醒因素（覺支）之一的內心品質分析（擇法）、作為道支之一的「正見」（所有這些因素相當於以「四聖諦」的角度來看待經驗），他的心是聖潔的，「無漏」的，完全具備聖道的特質。這是「無漏」、超越、作為「道支」之一的「正見」。」— 中部MN 117

第31條「比丘們，有這七種寶藏。哪七種？「信仰」之寶藏、「德行」之寶藏、「慚」之寶藏、「愧」之寶藏、「聽法」之寶藏、「慷慨」之寶藏、「辨別」（智慧）之寶藏。

「何謂「信念」之寶藏？有此情形，聖弟子有信念，對「如來」的覺悟有信念：『世尊確實稱得上是自證自覺者，知識和行為都到達頂峰（明行具足），圓滿離去（善逝），通達世間（世間解），是那些適合調教者無上的教練（調任丈夫），天上人間的導師，天主尊者，天尊者尊師尊師，天上人家）。』此名為「信念」之寶藏。

「德行」之寶藏是什麼？有此情形，聖弟子戒殺生、戒盜、戒不當淫行、戒謊言、戒除導致放逸的麻醉品。比丘們，這稱為「德行」之寶藏。

「何為「愧」之寶藏？有此情形，聖弟子對身行惡行、語行惡行、意行惡行(會導致的痛苦)感到有愧。此即為「愧」之寶藏。

「何謂「慚」之寶藏？有此情形，聖弟子對身惡行、語惡行、意惡行(起意的念頭)感到自慚。此名為「慚」之寶藏。

「聽法」之寶藏是什麼？有此情形，聖弟子多聞，護持，保存他/她所聞之法。所有的教法開頭是尊貴的，中間是尊貴的，結尾是尊貴的(一切教法初善、中善、終亦善)——其法義及表現形式——皆宣揚圓滿純淨之梵行，他/她常名為聽聞、受持、討論、收集、用心檢查，以他/她的見地透徹理解，此名為「聽法」。

「何謂「慷慨」之寶藏？有此情形，聖弟子心識純淨，清除吝嗇的染污，居家，分毫不取，豪爽，樂於大方，有求必應，樂於布施。此名為「慷慨」之寶藏。

「何為「明辨」之寶藏？有此情形，聖弟子時時明辨，具有明辨生滅的能力—聖潔、洞徹，導向苦的正确終結。這稱為「明辨」之寶藏。

「比丘們！此等即為七寶。」—[增支部 7:6](#)

第32節「什麼是理解？任何「貪愛」(passion)的終結、「瞋」(aversion)的終結、「癡」(delusion)的終結：這稱為理解。」——[相應部 SN 22:23](#)

第33節當你用辨別力(智慧)去看的時候，

‘一切架構(行)皆「無常」’...

「一切架構(行)皆「苦」’...

‘一切現象(法)皆「非我」’—

你對「苦」「不生迷想」(disenchanted)。

這就是「道」

純淨之道。——[Dhp 277-279](#)

第34節這時，尊者克摩迦(Ven. khemaka)「一位不還果聖人」拄著拐杖，來到長老僧侶那裡，一到，就與他們禮貌地打招呼。在友好地問候和交換禮節之後，他坐在一

邊。當他坐在那裡時，長老僧侶對他說：“克摩迦賢友，關於您所說的這個‘我是’(I am)：您說的‘我是’是指什麼呢？您說‘我是色’，還是說‘我是色之外的某種存在’？您說‘我是受……想……我是什麼的存在’，‘我說‘我是什麼的存在’？”

“諸位朋友，我既不說‘我是色’，也不說‘我是色之外的某種存在’。我既不說‘我是受……想……行……識’，也不說‘我是識之外的某種存在’。就這“五取蘊”而言，‘我是’還沒有被克服，儘管我不認為‘我是這個’。

“就像藍色、紅色或白色蓮花的香味：如果有人稱之為花瓣的香味、顏色的香味或細絲的香味，他說得對嗎？”

“不，朋友。”

“那麼如果他要正確描述的話，他會如何描述呢？”

“就像花的香味：如果他的描述正確的話，他就會這樣描述它。”

“同樣地，朋友們，我不是說‘我是色’，也不是說‘我是色之外的某種存在’。我不是說‘我是受……想……行……識’，也不是說‘我是識之外的某種存在’。對於這“五取蘊”，‘我是’還沒有被克服，儘管我不認為‘我是這個’。

「朋友們，即使聖弟子已經斷除了五下分結，他對「五取蘊」仍然有殘留的一種「我是」這個「慢」(conceit)、「我是」這個慾望(desire)和「我是」這個迷戀(obsession)。但是，之後他繼續關注「五取蘊」的生滅現象：「此即色，此即色的生(集起)，此即色的滅。此即受……此即想……此即行……此即識，此即識的生(集起)，此即識的滅。」當他繼續關注與「五取、這相關現象的生(集起)，此即識的滅。」當他繼續關注與「五取迷

「就像一塊布，骯髒、污跡斑斑：它的主人把它交給洗衣工，洗衣工用鹽土、鹼液或牛糞擦洗它，然後在清水中沖洗。現在，即使這塊布已經洗乾淨，沒有污垢，它仍然會殘留鹽土、鹼液或牛糞的氣味。洗衣工把它還交著主人，主人把它放在一個充滿芳香的柳樹籃子裡的氣味，它完全消失的氣味，它就消失了。

「同樣地，朋友們，即使聖弟子已經斷除了五下分結，他對「五取蘊」仍然有殘留的「我是」這個「慢」、「我是」這個慾望和「我是」這個迷戀。但是，之後他繼續關注「五取蘊」的生滅現象：「此即色，此即色的生(集起)，此即色的滅。此即受……此即想……此即行……此即識，此即識的生(集起)，此即識的滅。」當他繼續關注與「五取、這相關現象的生(集起)，此即識的滅。」當他繼續關注與「五取迷」

說完這些，長老們對克摩迦尊者說：「我們仔細詢問克摩迦尊者，並不是為了要難倒他，只是因為(我們認為)克摩迦尊者說：「我們仔細詢問克摩迦尊者，並不是為了要難倒他，只是因為(我們認為)克摩迦尊者能夠澄清世尊的法義，能傳授它、描述它、闡述它、揭示它、解釋它、讓它淺顯、易懂

這就是克摩迦尊者所說的。長老僧侶聽完他的話，歡喜雀躍，心滿意足。在他解釋之時，六十多位僧侶的心，由於沒有執著，完全「漏盡」「解脫」——克摩迦尊者也是如此。——[SN22:89](#)

§35.大迦旃延尊者(Ven. Kaccayana Gotta)坐在一邊，對世尊說：「世尊，總是說『正見、正見』。到什麼程度才算有「正見」？」

「大致上，迦旃延，這個世界由「存在」與「不存在」這「二元」所支撐（組成）。但是，當一個人以正確的分辨力（正智）如實地觀察世界的「集起」時，『不存在』（這個想法）就不會與這個世界發生關聯，出現在他心中。當一個人以正確的分辨力（正智）如實地觀察世界的消逝（「滅」）時，『存在』（這個想法）就不會與這個世界發生關聯，出現在他心中。

「總的來說，迦旃延，這個世界被黏著、抓取（食糧滋養）和偏見所纏縛。但，如是之人不會捲入或執著於這些黏著、抓取、思惟定勢、偏見或迷戀；他也不會固執於『我的』『我』。他沒有半清不楚，沒有狐疑困惑，當「苦」升起時，它就是升起了；當「苦」消滅時，它就是消滅了。這一點，他的知見不依他人所確立。迦旃延，到這個程度上，才算有「正見」。

「『一切皆存在』：那是一種極端。『一切都不存在』：那是第二種極端。避開這兩個極端，「如來」以「中道」來教導佛法：

以「無明」為必要條件而產生了「行」。

以「行」為必要條件產生了意識（「識」）。

以意識（「識」）為必要條件而產生了「名色」。

以「名色」為必要條件而產生六種感官媒介（「六入」）。

以六根媒介（「六入」）為必要條件產生了感官接觸（「觸」）。

以感官接觸（「觸」）為必要條件產生了感受（「受」）。

以感受（「受」）作為必要條件產生了貪愛（「愛」）。

以貪愛（「愛」）為必要條件產生了執取/食糧（「取」）。

以執著/食糧（「取」）為必要條件產生了「再形成」（「有」）。

以「再形成」（「有」）為必要條件帶來了「出生」（「生」）。

以「出生」(「生」)為必要條件,然後「老死」、「憂傷」、「悲嘆」、「痛苦」、「煩惱」和「絕望」就接踵而至。這就是整個一堆壓力和痛苦的「集起」。

“現在,從「無明」無餘的消褪和滅盡而來的,是「行」的滅。從「行」的滅而來的是「識」的滅。從「識」的滅而來的是「名色」的滅。從「名色」的滅而來的是「六入」的滅。從「六入」的滅而來的是「觸」的滅。從「觸」的滅而來的是「受」的滅。從「受」的滅而來的是貪愛(「愛」)的滅。「貪愛」(「愛」)的滅帶來了「執取／食糧滋養」(「取」)的滅。從「執著／食糧滋養」(「取」)的滅而來的是「再形成」(「有」)的滅。從「再行成」(「有」)的滅而來的是「出生」(「生」)的滅。隨著「出生」(「生」)的滅,「老死、憂傷、悲嘆、痛苦、煩惱、絕望」等一切都滅了。這就是整個一堆壓力和痛苦的滅。”——相應部SN 12:15

第36節「『沒有反射面、無終點、輝耀周圍的意識,它不是能夠由地大的地性...水大的水性...火大的火性...風的風性...一切的「一」來體驗的。』”——MN 49

第37節 南達迦尊者(Ven. Nandaka):「就好比一個熟練的屠夫或屠夫的學徒,殺了一頭牛,用鋒利的割肉刀把它切開,這樣——既不損壞皮層內的肉質,也不損壞外層的皮質——他只會切、割、剝離皮膚肌肉、結締組織和中間的聯結物。切、割、剝皮後,再用那張皮蓋住,就像他說或對外皮後,如果他說,就像他說和對外皮在一起嗎?

「不,尊者。為什麼呢?因為如果熟練的屠夫或屠夫學徒殺了一頭牛,只切割、切斷和剝離皮膚肌肉、結締組織和中間的聯結物;然後.....再用那張皮重新蓋住牛,那麼無論他再怎麼說,牛和皮是多麼緊密連在一起,但牛和皮仍然是分開的。」

「姊妹們,我舉這個比喻是為了傳達一個訊息。這個訊息是:內層的肉質代表六種內在感知媒介(內六根);外層皮質代表六種外部感知媒介(外六根)。皮膚肌肉、結締組織和中間的連結物代表「貪愛」(密碼)和「喜愛」(delight)。鋒利的刀子代表高貴的鑑別力(智慧)——高尚的鑑別力(智慧)可以切割、切割、和剝離中間的染污、枷鎖和束縛。」——中部MN 146

第38節「有這樣一種情況,一位僧人聽到『一切事物都不值得執著。』聽到一切事物都不值得執著後,他直接了解一切事物。直接了解一切事物後,他理解一切事物。理解一切事物後,他將所有主題 [所有對象] 視為脫離開的東西。

「他將「眼睛」視為脫離開的東西。他將「色身」視為脫離開的東西。他將「眼識」視為脫離開的東西。他將「眼觸」視為脫離開的東西。無論依賴「眼觸」而產生什麼——無論是快樂、痛苦或非樂非苦——他也將其視為脫離開的東西。

「他將「耳朵」視為脫離開的東西...

「他將「鼻子」視為脫離開的東西...

「他將「舌頭」視為脫離開的東西...

「他將「色身」視為脫離開的東西...

「他將『思考能力』視為脫離開的東西。他將「想法」視為脫離開的東西。他將「思想意識」視為脫離開的東西。他將「意觸」視為脫離開的東西。無論依靠「思想接觸」產生什麼——無論是快樂、痛苦或非樂非苦——他也將其視為脫離開的東西。

「這就是一個僧人如何知，這就是一個僧人如何見，所以「無明」被斷除，清晰的認知就會升起。」- 相應部[SN 35:80](#)

第39條。「感覺「樂受」時，一個人(覺悟後的人)辨識到快樂的感覺轉瞬即逝，不值得抓取，不值得興奮期待。感覺「苦受」.....感覺「非樂非苦受」時，辨識「非樂非苦受」轉瞬即逝，不值得抓取，不值得興奮期待。當感覺「樂受」時，一個人感覺著它，與它是脫節的。感覺「苦受」...感覺「非樂非苦受」時，一個人感覺著它，與它是脫節的。」

—[MN 140](#)

第40條優婆塞：

到達終點的人：

他不存在了嗎？

還是祂永恆地

解除了病痛？

聖者，請為我宣說

因為您已知曉此現象。

佛陀說：

到達終點的人

沒有任何標準/尺度

令人可依此評斷——

對他而言，這不存在。

當一切現像都消除時，

一切可說的方式

也都消除了。—— 相應部 [Sn5:6](#)

第41條「阿努拉陀(Anuradha)，你認為如何，你認為「色」(身體)是「如來」嗎？」——「不，世尊。」

「您認為「受」(感受)就是「如來」嗎？」——「不，世尊。」

「您認為「想」(感知、思考、記憶)就是「如來」嗎？」——「不，世尊。」

「您認為「行」(架構)就是「如來」嗎？」——「不，世尊。」

「您認為「識」(意識)就是「如來」嗎？」——「不，世尊。」

「阿努拉陀，你認為如來存在於「色」之中嗎？存在於「色」之外？存在於「受」之中？存在於「受」之外？存在於「想」之中？存在於「想」之外？存在於「行」之中？存在於「行」之外？存在於「識」之中？存在於「識」之外？」——「不，世尊。」

「您認為如何：您是否認為「如來」是「色、受、想、行、識」？」——「不是，世尊。」

「您是否認為「如來」無「色」、無「受」、無「想」、無「行」、無「識」？」——「不，世尊。」

「因此，阿努拉陀，你甚至都無法在此世將「如來」確定為某種真相或事實，那你是否宣說，『朋友們，「如來」——至高之人、至極之人、成就極果之人——能用這四種立場來描述：如來死後存在，死後不存在，死後既存在又不存在，死後既不存在又不存在，不存在，不存在，不存在，不存在？』

“不是成年人。”

「很好，阿努拉達。很好。無論是過去還是現在，我講的只有「苦」，以及「苦」的滅。」—— 相應部 [SN 22:86](#)

第42節「同樣地，伽旃延，任何描述如來之「色」的人都會這樣描述他：如來已拋棄，其根被摧毀，像棕櫚樹樁一樣，生存的條件被剝奪，不會在未來重生。伽旃延，擺脫了「色」的分類，如來深邃、無邊、難測，如同大海。‘重現’不適用。‘不重現’不適用。‘既重現又不重現’不適用。‘既不重現也並非不重現’不適用。

「任何「受」...任何「想」...任何「行」...

「任何描述如來之『識』的人都會這樣描述他：如來已拋棄，其根已被摧毀，像棕櫚樹的樹樁一樣，生存的條件被剝奪，不會在未來重生。伽旃延，擺脫了「識」的分類，如來深邃、無邊、難測，如同大海。」—— 中部[MN 72](#)

第43節「從十事中獲得自由、出離和解脫，巴胡那(Bahuna)，「如來」安住於自在的意識之中。哪十事？從「色」中獲得自由、出離和解脫，巴胡那，「如來」安住於自在的意識之中。從「受」中獲得自由、出離和解脫.....從「想」中獲得自由、出離和解脫.....從「行」中獲得自由、出離和解脫.....從「識」中獲得自由、出離和解脫.....從「生」中獲得自由、出離和解脫.....從「老」中獲得自由、出離和解脫.....從「死」中獲得自由、出離和解脫.....從「苦」中獲得自由、出離和解脫.....從「煩惱」中獲得自由、出離和解脫，如來安住於自在的意識中。

「就如一朵紅蓮花、藍蓮花或白蓮花，生於水中，長於水中，直立出水面，水不附著其上。同樣，如來從這十種事物中獲得自由、出離和解脫，安住於自在的意識中。」- 增支部[上午 10:81](#)