

非我的策略

作者：坦尼沙羅尊者

譯者：一意孤行

2026年9月17日

佛陀曾說過，他最常給他的弟子講的法是：「『一切「行」(架構)皆無常』，『一切「法」(現象)皆非我(anattā)』」(《中部》MN 35經)。許多人將這第二句話解讀為『沒有自我』(there is no self)。然而，其他人注意到，在巴利文經典——現存最早的佛陀教義的記錄——中，有一些句子是以積極的方式來提及“自我”這一概念的，例如佛陀曾說‘自我就是他自己的支柱’(《法句經》Dhp 160)，或是在他勸一群年輕人，與其去尋找那個偷了他們東西的女子，不如去尋找「自我」的時候(《律藏·小品》第一章 Mv I 14.4)。這些讀者由此得出結論：『一切「法」皆非我』(All phenomena are not-self)，這句話的意思是說，得要清除某種對錯誤的「我見」的執著，好去證得「真正的自我」。

這兩種立場之間的爭論已經持續了數千年，雙方都能另外引經據典來反駁對方。即使到了今天，雙方仍然各有各的擁護，但兩邊誰都沒有鳴金收兵。

一直以來，解決僵局一種常見方法是認為『兩邊都對』，只是它們各自站位的「真理層次」不同而已。其中一個版本說的是，在「世俗諦」(通俗真理)層面上看，是「有我」的，但在「勝義諦」(終極真理)層面上則是「無我」的。另一版的說法則把這兩個層次的先後倒了個兒：「世俗諦」上的「自我」是不存在的，而「勝義諦」上某種更高層次的「自我」則是存在的。所以，僵局還在。

然而，所有這些觀點都輕描淡寫地掠過一個事實：佛陀曾被硬生生地問到「自我」是存在的還是不存在的，他是保持沉默的。提問者，遊方者「婆蹉氏」，並沒有追著問佛陀為何不說話，而是起身離去。

然而，當阿難尊者問佛陀為何不回答這個問題時，佛陀給了四個理由——兩邊都各自給了兩個理由——說明為何用『自我存在』或『自我不存在』來回答「婆蹉氏」的問題是不善巧的。(1) 斷言「有我」就會站在錯誤的「永恆論」這一邊。(2) 斷言「沒有自我」就會站在錯誤的「斷滅論」這一邊。(3) 斷言「有我」那就與「一切法(現象)皆非我」這一「知見」(knowledge)的生起不相吻合。(4) 告訴「婆蹉氏」說『自我不存在』，只會讓他比以前更困惑。

如果我們完全照字面意思去理解佛陀在此提出的理由，那麼它們表明，關於「自我存在與否」的爭論雙方，不是說他們各有各的道理，而是他們全都錯了。他們都錯在一個共同點上：他們都假定佛陀的教義是從『「自我」在形上學之上的地位是什麼』這一問題出發的，也就是說，「自我」到底是否存在。

當然，前提是我們就從字面意思來理解佛陀沉默的理由。然而，那些堅持佛陀是站在「自我存在」的立場這一邊的人，往往容易不去看佛陀面對這個問題保持沉默的前三個理由，而只去注意第四個理由。他們說，如果換一位比「婆蹉氏」靈性修為更高的人來問這個問題，佛陀就會表明他的真實立場。

然而，前三個理由，沒有一個是針對「婆蹉氏」對「佛陀可能給出的回答」的反應而說的。

本文旨在證明這些理由應被理解為——佛陀始終拒絕就『自我是否存在』這一問題表明某種立場，而他對這一問題的沉默至關重要。為闡明這些觀點，本文將從三個主要的背景來檢視佛陀的沉默：

- (1) 他的教學目的和教學範圍；
- (2) 使該目的成為可能的形上學假設；以及
- (3) 他為實現該目的而採取的教學策略。

一旦我們理解了這些背景，我們不僅能更好地理解佛陀的沉默，還可以更好地理解：

- (4) 為什麼與「自我存在或不存在」有關的「看見」並不服務於佛陀的教學目的；
- (5) 為什麼「我想」與「非我想」卻能作為一種策略，有助於實現這一目的；
- (6) 尤其是，『一切法(現象)皆非我』這個「想」所服務的是何種目的？
- (7) 為什麼所有這些「看見」在成功達成佛陀教法的主要目的之後，就不再需要了，也不再適用了。

換句話說，本文的目的是要表明，佛陀關於「我」和「非我」的教法都是為了幫助他的學生達到教學目標的「策略」，而一旦目標實現，這些「策略」就沒一個能用了。

1. 教學目的和教學範圍

佛陀的所有教義都必須從它們的根本目的來理解，它們都是為了去解決一個問題：痛苦(壓力、痛苦)的問題。別的事情只有在與這個問題的解決相關時才會被提及。任何與此問題無關或會妨礙其解決的事情，都不在佛陀願意探討的範圍之內。

「阿努那達，無論過去或現在，我所講的都只是「苦」，以及「苦的止熄」。」

——[《相應部》SN 22:86經](#)

此處的「苦的止熄」並非指個別「苦」的事件的簡單流逝，這種事司空見慣。它指的是「苦的徹底終結」，這種境界只能透過志在培養對「苦的集」或「苦的因」的「去激情、超脫的心態」(dispassion)修行之路才能達到。

這些事實構成了佛陀的核心教義—「四聖諦」：「苦、苦的起因、苦的止熄以及通往苦的止熄的修行之道」。

2. 「四聖諦」的形上學假設

從這四個「聖諦」中，我們可以探索佛陀整個教義背後的「形上學假設」。這些假設並不難發現，因為它們透過各個「聖諦」之間的相互關聯而顯露出來。前兩個「聖諦」指出，「苦」源自於「飢狂」(craving)和「執取」(clinging)這些內心的活動。後兩個「聖諦」指出，「苦的止熄」可以透過構成「滅苦之道」的「行為手段」來實現。這些「聖諦」兩兩配對方式表明，佛陀的「形上學基本假設」與「行為」(業)相關：「行為」是真實的，是選擇的結果，是有後果的，而這些後果可能導向「苦」的延續，也可能導向「苦」的終結。

基於這些假設，將「我想」和「非我想」視為「業」(kamma)的兩種類型，並對它們是會「造苦」的行為還是導向「滅苦」的行為進行評估，就顯得合情合理了。而這正是佛陀所做的。他指出，創造某種「自我認同感」的動作——用他的術語來說是「製造—我」(《阿漢卡拉》)和“製造—我所”(《岳母》-參見《增支部》AN3:33經)——是「苦」的主要來源。「非我」的教法也是一種行為，一種「想」，它是許多有用的行為之一，是透過將「苦因」帶向終結來實現「滅苦之道」的一個部分。然而，佛陀也發現，某些類型的「自我認同」有助於引導弟子們踏上修行之路，並激勵他們堅持下去，直到修行技巧成熟到不再需要「我想」為止。屆時，「非我想」將被用來斬斷對任何可能的「自我意識」的「執取」，從而帶來圓滿的覺悟。因為「覺悟」的描述之一是「動作的終結」(《相應部》SN 35:145經；《增支部》AN 4:237經；《增支部》AN 6:63經)¹，所以當達到覺悟時，所有「想」的動作——包括對「我想」和「非我想」——都會被擱置。

這意味著說，在佛陀關於「修行之道」的教義中，「自我」和「非我」並非是形而上學的教條，而是某些「策略」：是為了服務於修行道路上的特定目的而設的「想」，並在不再需要時被擱置一旁。

事實上，通往「苦盡」的整條路包含八種策略——正是這八個要素賦予了這條道路「八正道」之名：「正見」、「正志」、「正語」、「正業」、「正命」、「正精進」、「正念」和「正定」。所有這些要素都是需要培養和熟練的技能：它們是為了達成某種善巧目的而製定的「策略」，一旦目的達到，它們就可以放下了。

¹ 譯者註：古文有翻譯成：「無作」。

「正見」——理解「苦及其止熄」的正確焦點與框架——就是這些「策略」的其中之一。正是在這「道支」之下，關於「我」和「非我」的「見」發揮著它們的作用，幫助我們去「究竟苦邊」。這意味著，關於「我」和「非我」的教義並非是回答『自我是否存在』這種問題的答案，而是為了去回答佛陀所說的那個通往「正見」的智慧發端之問：「什麼事，如果我做了，會給我帶來長遠的福祉和快樂？」（《中部》MN 135經）學會善巧地運用「我想」和「非我想」，你就能獲得長遠的福祉和快樂。

至於那個目標——「苦的止熄」，經藏指出，雖然它是可以體驗到的，但它超越了描述的範疇，因此任何關於「自我」或「非我」的描述這裡都用不上了。因為它是行為的終點，所以它空掉了所有的「策略」。「自我」和「非我」的概念之所以被拋棄，不僅是因為用它們來描述這個目標是不合適的，還因為既然目標已經達成，它們就可以馬放南山了。

3. 佛陀的教學策略

為了幫助聽眾把「正見」當作達成那個目標的一種手段來掌握，佛陀採取了一種教學策略：他只回答那些與主題相關的問題。根據這項原則，他將問題分為四類，其立足點是如何才能讓聽眾在心中帶著一個正確的框架，對準好焦距（《增支部》AN 4:42經）。第一類問題值得給出一個「絕對明確」的（categorical）答案，即一個通遍適用的答案。第二類問題需要給出一個「分析性」的答案，佛陀會把問題展開或對問題進行重新的表述，以說明他的答案在哪些條件下適用，在哪些條件下不適用。第三類問題需要先反問提問者，以幫助澄清問題或幫助提問者理解答案。第四類問題應該放在一邊，因為它們處理的內容已經離題，會把提問者引向岔路，給帶偏了。

那些值得直接給出絕對明確答案最重要的問題，它們的焦點都集中在「四聖諦」的技巧之上：「知苦」、「斷集」、「證滅」和「修道」。

在這些技巧中，最核心的就是要培養能夠截斷內心「苦因」的「道支」，這些「苦因」就是對注定會變遷的事物的「激情」和「慾望」。作為這項技術的第一步，這也是「正見」的一部分，佛陀用不同的方法來對人們覺得會有「激情」和「慾望」的對象進行了分類。有一套基本的分類體系包含了五種活動，叫做「五蘊」（*khandha*）：「色、受、想、行、識」。當人們以「激情」和「喜悅」來「執取」這些活動時，他們就會「受苦」。就像佛陀最傑出的弟子之一舍利弗尊者向一群僧侶解釋的那樣：

尊者舍利弗說：“諸位朋友，在異邦他鄉，有智慧的貴族和婆羅門，有居士和修行者——因為那裡的人民智慧而明辨是非——他們會問一位僧人：‘你的老師的教義是什麼？他教導的什麼？’”

「如果有人這樣問你，你應該回答：『我們的老師教導我們如何降服『激情』和『慾望』。』”

「……對什麼的『激情』與『慾望』？」

「……對「色」……「受」……「想」……「行」……「識」的「激情」與「慾望」。」

「……是因為看到什麼危險(或弊端)，所以你的老師才教你們降服對「色」……「受」……「想」……「行」……「識」的「激情」和「慾望」的呢？」

「……如果一個人無法擺脫對『色』的激情(passion)、慾望(desire)、愛(love)、飢渴(thirst)、燥熱(fever)和抓狂(craving)，一旦這個『色』發生任何的變異和改動，就會生起憂、悲、苦、惱和絕望。」…

[受、想、行、識，亦復如是。]

「……那麼，是因為看到什麼利益，所以你的老師才教你們降服對「色」……「受」……「想」……「行」……「識」的「激情」和「慾望」的呢？」

「……當一個人擺脫了對『色』的激情、慾望、愛、飢渴、燥熱和抓狂，那麼無論這個『色』發生任何的變異和改動，就不會生起憂、悲、苦、惱和絕望。」

[受、想、行、識，亦復如是。]——[《相應部》SN 22:2經](#)

對這些“蘊”的“激情”和“慾望”的主要表現之一，就是將它們視為“我”或“我的”，圍繞著它們之上建立起一種“自我感”來。

「有這樣一種情況，一個未受教的凡夫—不尊重聖者，不多聞或不遵守他們的法；不尊重正直之人，不多聞或不遵守他們的法，以「色」(色身)為我，或以為「色」是我的，或以為「色」在我中，或以為我在「色」中。他被“我就是色”或“色就是我的”的觀念捕獲。當他被這些觀念捕獲，他的「色」發生了變化和改動時，他就陷入憂、悲、苦、惱和絕望之中。

[受、想、行、識，亦復如是。]——[《相應部》SN 22:1經](#)

佛陀所說的「製造—我」和「製造—我所」指的就是圍繞著任何一個「蘊」所建築起來的這些「自我認同」的方式。眾生之所以會參與“製造—我”和“製造—我所”，是因為在“五蘊”中可以找到快樂。

「摩訶利，如果「色」純粹只有苦——接踵而至的是「苦」，其中充遍的是「苦」，其中充遍的不是「樂」——眾生就不會被「色」弄得神魂顛倒。但因為「色」也是有「樂」的——接踵而至的是「樂」，其中充遍的有「樂」，其中充遍的不是「苦」——眾生才會被「色」吸引。因為「神魂顛倒」，他們被「吸引」。因為「吸引」，他們被「污染」。這就是眾生「染污」的「因」(cause)，這就是眾生「染

污」的「緣」(requisite condition)。眾生就是這樣被「因」、被「緣」染污的。
[其他諸蘊，亦復如是。]”——[《相應部》SN 22:60經](#)

“製造—我”和“製造—我所”的活動是「製造染污的」(defiling)，即使它們的目標是快樂，但結果卻是自討苦吃——既因為「執取」的動作本身就是「有壓力」(苦)的，也因為它試圖在遲早會變、「有壓力」、不是完全能受人控制的事物中尋找某種可靠的快樂。

「如果「色」就是「自我」，那麼這個「色」就不會讓它自己生病。我們可以對「色」說：『讓我的「色」這樣吧。讓我的「色」不要這樣吧。』但正因為「色」不是「自我」，這個「色」才會讓它自己生病。所以我們無法對「色」說：『讓我的「色」這樣吧。讓我的「色」不要這樣吧。』(其他諸蘊，亦復如是。)”——[《相應部》SN 22:59經](#)

「比丘們，你們是否見過任何一種以「我語取」(doctrine of self)為形式的「執取」，如果你們「執取」它時，卻不會生起憂、悲、苦、惱和絕望的嗎？」

“沒有，佛主。”

「……我也不這麼認為……比丘們，你們怎麼看？如果有人在祇陀林中採集、焚燒或隨意處置草木枝葉，你們會想到『這個人採集、焚燒或隨意處置的，是「我們」嗎？』”

「不會，佛主。為什麼呢？因為那些東西不是我們的「自我」，也跟我們的「自我」無關。」

「同樣的道理，比丘們，但凡不是你的：就該放下。你對它的放下，將是你長遠的福祉和快樂。那麼，什麼東西不是你的呢？「色」不是你的……「受」不是你的……「想」不是你的……「行」不是你的……「識」不是你的。放開它。你對它的放開，將是你長遠的福祉和快樂。」——[《中部》MN 22經](#)

關於為什麼，以及如何才能終結「製造—我」和「製造—我所」的活動，這一類的問題歸屬於佛陀會給出「絕對明確的」(categorical)答案的問題之列。

摩迦羅奢：

以何種方式看待世界的人

死神之王看不見他？

佛陀：

摩迦羅奢，隨時保持「正念」。

將世界當作是

空的，

除掉任何

以「自我」為基礎的「看見」。

以此

一個人高高越過死亡。

一個如此看待世界的人

死神之王看不見他。——[《經集》Sn 5:15經](#)

換句話說，如果將「執取某種自我意識」的活動同時看作是一種「選擇」和一種「可逆的選擇」，這樣的問題佛陀會給出「絕對明確」的答案。

為了幫助聽者親眼見到這種活動，並當場就地扭轉它的方向，他經常會用交叉提問的策略，引導他們檢查自己對「五蘊」的體驗，以某種方式讓他們去體會到對「五蘊」的「脫離迷想、祛」與「去激情、魅脫、燕處製造、淡然昇華」的「脫離迷想」的心態。結果，許多聽眾就在這種交叉提問的現場，徹底地從所有的「苦」中得到「解脫」。

「比丘們，你們怎麼想：『色』是「常」的，還是「無常」的？」

「是「無常」的，佛主。」

「「無常」的事物是「輕鬆」的還是「苦」的？」

“一個成熟的成年人，一個會受苦的人。”

「那麼，把那些「無常」、「苦」、「易變」的事物視為『這是我的。這是我的自我。這就是我的存在』是否合適呢？」

“不，佛主。”

「...「受」是「常」的還是「無常」的？」

「「無常」的，佛主。」...

「...「想」是「常」的還是「無常」的？」

「『無常』的，佛主。」...

「...『行』是『常』的還是『無常』的？」

「『無常』的，佛主。」...

「比丘們，你們怎麼想：『識』是『常』的還是『無常』的？」

「『無常』的。」

「『無常』的事物是輕鬆的還是『有苦』的？」

「『苦』的，佛主。」

「那麼，把那些『無常』、『苦』、注定會變的事物視為『這是我的。這是我的自我。這就是『我之所是』(what I am)』是否合適呢？」

“不，佛主。”

「因此，比丘們，任何『色』，無論是過去、未來或現在、或內或外、或粗或細、或平凡或崇高、或遠或近..... 每種『色』，當它現起時，都應以『正慧』(right discernment)如實觀待，『這不是我的。這不是我自己。這不是『我之所是』(what I am)。’

「任何『受』...

「任何『想』...

「任何『行』...

「任何『識』，無論是過去、未來或現在、或內或外、或粗或細、或平凡或崇高、或遠或近..... 每種『識』，當它現起時，都應以『正慧』如實待，『這不是我的。這不是我自己。這不是『我之所是』(what I am)。’”

[受、想、行、識，亦復如是。]

“親見於此，受聖者教導的弟子便對『色』「脫離迷想、祛魅」、對『受』「脫離迷想、祛魅」、對『想』「脫離迷想、祛魅」、對『行』「脫離迷想、祛魅」、對『識』「脫離迷想、祛魅」。因為「脫離迷想、祛魅」，他變得「去激情、超脫、燕處超然、淡然昇華」。透過「去激情、超脫、燕處超然、淡然昇華」，他「解脫」。隨著「解脫」，「知見」(明, knowledge)升起，『解脫了』。他「分別」(discern)到『此生已盡，梵行已立，使命已成。在這個世界上，再也沒有什麼需要做的了。’”

這就是世尊的教說。五位比丘聽完世尊所說，歡喜雀躍，心滿意足。在世尊解法的過程中，五位比丘的心因「無執取/食」，從「漏」中「解脫」。——《[相應部](#)》SN 22:59經

然而，請注意這種交叉提問的模式最終導向的結論是：「五蘊」不值得被當作是「我的」、「我的自我」或「我所是的那些東西」。為了引導聽者「解脫」，佛陀並沒有要他們進一步得出『沒有自我存在』的結論。事實上，關於『自我是否存在』的問題，屬於理當被擱置的那一類。在這種框架的劃定之下所提出的問題，非但無助於「苦」的終結，反而會成為枷鎖和糾纏，阻礙修行的道路。

例如，以下是佛陀與婆蹉氏相遇的對話記錄：

當他坐在那裡時，他問世尊：“那麼，喬達摩大師，自我是存在的嗎？”

聽到此話，世尊保持沉默。

“那麼，您的意思是，自我就不存在，對嗎？”

這次，世尊還是保持沉默。

然後遊方者婆蹉氏從座位上起身離開。

然後，在遊方者婆蹉氏離開後不久，阿難尊者對世尊說：“世尊，為什麼當遊方者婆蹉氏問問題時，世尊不回答呢？”

「阿難，如果我——被遊方者婆蹉氏問道『是否有一個自我』時——回答說『有一個自我』，那就符合了那些支持『永恆論』，[認為有一個永恆的、不變的靈魂]的冥想者和婆羅門的觀點。如果我——被遊客婆蹉氏問道‘是否沒有自我’時——回答說“沒有自我”，那就符合那些支持“斷滅論”，[認為死亡是意識的毀滅的觀點]的冥想者和婆羅門的觀點。如果我——當被遊方者婆蹉氏問『是否有一個自我』時——回答說『有一個自我』，這會有助於[一切現象皆非我]的智慧的生起嗎？

“不，佛主。”

「而如果我——當被遊客婆蹉氏問『是否沒有自我』時——回答說『沒有自我』，本來已困惑的婆蹉氏會變得更加困惑：『我一直都習以為常的『自我』現在卻不存在了嗎？』」——[《相應部》SN 44:10經](#)

正如我們先前提到的，那些認為佛陀對『是否存在自我』這一問題橫豎都要持某種立場的人，想把佛陀面對婆蹉氏提問時的沉默用巧言給搪塞過去。他們通常採取的手段是——眼睛只盯著他（佛陀）對阿難說的最後那段話：‘婆蹉氏當時已經夠困惑的了，如果對他說“沒有自我”，那會讓他更加困惑’。在某些情況下，他們把這同樣的「限定條件」(qualification)也加在佛陀對阿難說的前面兩句話上面，說婆蹉氏會把『自我是存在的』這句話**誤解成**要傾向於「永恆主義」，或把『自我是不存在的』這句話**誤解成**要傾向「斷滅主義」。例如，這些人中有一部分聲稱說，佛陀對這個問題採取的是一種「分析性的」「是」或「否」的立場——也就是說，「自我」是「存在」於某一個層面的，但在另一個層面則是「不存在」的。如果佛陀只是簡單地回答婆蹉氏說“是”或“否”，後者就無法理解其教法的精微之處。另一部分人則聲稱說，『自我不存在』的說法並不真的是「斷滅論」，因為「自我」本來就不存在，所以就沒有什麼「自我」可以拿去滅

掉。所有這些解釋都得出結論：如果讓一個更睿智的人來的話，那他就不會誤解這些要點。

作為證據，他們的眼睛盯在了佛陀闡述他的四個理由之前所使用的那個「限定條件」(qualifications)：「如果我被遊方者婆蹉氏問道...」。他們聲稱，這就表明了，如果換作是其他人來問這個問題的話，佛陀的回答就會有所不同，因為「自我存在」與/或「自我不存在」這兩個陳述，對不同的人來說，意義就會有所不同。

然而，這種解讀忽略了四件事：(1)如果佛陀想向一位比婆蹉氏靈性修為更高的人斷言說「有我」或「無我」，他完全可以跟阿難說。但他並沒有這麼做。(2)如果他對「自我的存在性」問題持某種「分析性」的「見」——比如說，「自我」存在於某個層面，但不存在於另一個層面；或者說『自我不存在』並不是「斷滅論」，因為本來無一物，拿甚來斷滅——他完全可以透過交叉提問的方式，向婆蹉氏或阿婆蹉的答案。但他同樣也沒有這麼做。(3)「如果我被遊客婆蹉氏問道...」這個「限定條件」不僅被放在了第一、第二和第四條理由的前面，也放在了第三個理由的前面。如果它只是為了把這些理由限定在『問問題的人是婆蹉氏』這一事實之上，那麼它應該也同樣適用於第三個理由。然而，從未有人提出過這種說法，經典中也沒有任何一處支持這種說法。(4)更重要的是，經典中還有一段經文，佛陀在其中告訴一群比丘說，「我存在嗎？」和「我不存在嗎？」諸如此類的問題，不管來提問的人是誰，在任何情況下，都應該被擱置。

「有一種情況是，一個未受教的凡夫——不尊重聖者，未多聞佛法或不依佛法為他們的律的人；不敬重正直的人，不多聞或不依佛法為他們的律的人——沒有智慧辨別哪些想法值得注意或哪些想法反而不值得去注意。

「這就是他「非如理作意」的想法：『我過去存在嗎？我過去不存在的嗎？過去的我是什麼？過去的我過得怎樣？既然過去的我曾經是這個樣子，那過去的過去，那我又是什麼呢？未來我會存在嗎？未來我會不存在了嗎？未來的我會變成什麼樣子呢？未來我會過得怎樣？如果我將來已經成為了什麼，那將來的將來，我又會變成什麼？或者他的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？我是怎樣存在的？這個眾生從哪裡來？它會去哪裡？」

當他「不如理作意」時，「六種見」之一會在他心中生起：『我有一個自我』的見解在他心中升起，認為這是真實且確定的，或『我沒有一個自我』的見解...或生起『正是透過自我，我才見到自我』.....或『正是透過自我，我才見到非我』.....或『正是透過非我，我才見到自我』的見解，認為這是真實且確定的。或他有這樣的見地：『正是我的這個自我——感知到善行和惡行在此處和彼處成熟的知者——是我的「自我」，是穩靠的、持續的、永恆的，不會改變的，並且耐久的，直到永遠。這稱為「看見的叢林」、

「看見的荒野」、「看見的變形」、「看見的扭曲」、「看見的束縛」。凡夫受見的束縛，無法脫離生、老、死、憂、悲、苦、惱、絕望。我告訴你，他並沒有擺脫痛苦和壓力。

「嚴格受教的聖弟子——尊重聖者，多聞並依佛法為他們的律；尊敬正直的人，多聞並依佛法為他們的律——以智慧辨別哪些想法適合注意，哪些想法不適合注意。因此，他不去注意「非如理作意」的想法，而去注意「如理作意」的想法……

「他「如理作意」到：『這是苦』……『這是苦的集起』……『這是苦的止熄』……『這是導致苦止熄的方法』。」當他如此「如理作意」時，他身上的三種束縛就被拋棄了：自我認同之見（有身見）、懷疑（疑）以及對傳統習俗和修法的執著（戒禁取）。——[《中部》MN 2經](#)

這段經文闡述了許多重要的觀點，但其中兩點與本文最相關。首先，它駁斥了這樣一種解讀：佛陀避免被貼上「斷滅論」標籤的方法，是因為他堅持認為『死亡的時候，沒有什麼被斷滅的「自我」』。正如這段經文所示，僅僅是在當下問道“我不存在嗎？”，並得出答案說“我沒有自我”，與得出“我有某種自我”——而這個自我將來可能會斷滅——的答案一樣，都是一種枷鎖（結縛）。這兩種立場都會妨礙我們去注意那些適合作意的思想。

其次，這段經文表明，諸如「自我存在嗎？」「自我不存在？」「我存在嗎？」「我不存在嗎？」「我是什麼？」之類的問題，無論是誰發問的，從始至終都應該劃歸到應被擱置的問題之列。因此，佛陀不回答婆蹉氏問題的前三個理由，不僅適用於婆蹉氏的情況，也適用於所有提出這些問題或諸如此類問題的情況。

4. 兩種「見結」

每當佛陀擱置某個問題時，總會有個為什麼的原因。以上引自[《中部》MN 2經](#)的段落，給出了此處的那個“為什麼”的簡要答案：無論是“我有一個「自我」”還是“我沒有「自我」”的“見”——事實上，所有回答“我是不是存在？”這個問題的努力——都如同枷鎖和繭房，阻礙著我們實現“苦”的終結。正如用舍利弗尊者在[《相應部》SN 22:2經](#)中所用的術語來說，抓住「有我」或「無我」的「見」不放的這個動作，實際上就是一種對注入「見」的形成過程中的「想」和「心行」的「激情」或「慾望」。

這是簡短的回答。為了更詳細地理解為什麼這些「見」背後的問題應該被擱置，值得研究佛陀在[《相應部》MN 44:10經](#)中不回答婆蹉氏問題的頭三個理由。

- 第一個理由說的是，如果說“有我”，那就是站在了“永恆主義”（常見）的“邪見”一邊。這裡要注意的是，佛陀並非認為所有關於「某種自我存在」的「見」都是「永恆主義」性質的。我們接下來會看到，他很清楚那些聲稱『自我是存在的』，但卻是『非永恆』的「看見」。然而，「自我是存在的」這一說法與「永恆主義」有一點是共通的，那就是，它與「常見」都有著相同的實際修行層面的缺陷。它不能作為「滅苦」的策略之一，因為固執這種「見」，就會存在一種雙重的「執著」：執著於「見」本身，以及執著於該

「見」所認同為「自我」的對象。正因如此，佛陀才如此頻繁地解構「有我之見」，以幫助他的聲聞弟子在修行道路上不斷進步。

他對「有我之見」的處理方法最詳盡的論述之一見於《大因經》(長部DN 15經)。在經文中，他駁斥了所有的「有我之見」。首先，他將所有描述「自我」的理論歸入四大類，不外乎是：(1) 有色(身體)且有限；(2) 有色且無限；(3) 無色且有限；(4) 無色且無限。然後，他指出，一個人對「自我」的定義落入這四類中的任何一種，他可能要么會說「自我」現成就已經是這樣的；要么說，「自我」會自然而然地變成這樣(例如在睡眠或死亡時)；或者說，「自我」可以透過修行變成這樣。這就總共給了十二種「自我」的定義方式。

經文並未列舉這四種基本類型的具體例子，但我們可以給出以下幾個例子加以說明：(1) 否認靈魂存在，並將“自我”等同於肉體的理論；(2) 將“自我”等同於一切“眾生”或宇宙的理論；(3) 認為靈魂是離散個體的理論；(4) 認為有某種“統一的靈魂”(一切things)的理論。佛陀指出，落入上述任何一種類別的「見」都會讓人著迷。

他接著繼續說明，任何對「自我」的假設，無論如何定義，都圍繞著上述「五蘊」中的一個或多個展開——要麼假設「自我」與「五蘊」是等同的，要麼是佔據著「五蘊」，要麼居於「五蘊」之中，要麼被包含在「五蘊」之內。例如，一個「無色無限」的「自我」可能被假設說，它把「意識」包含在內，或者說它與「意識」是等同的。由於這些「五蘊」，包括「識蘊」在內，都是「無常」且「苦」的，因此，任何關於「自我」的理論，無論如何定義，都必然包含著對「無常」且「有苦」的事物的「痴迷」。「痴迷」本身也是「有苦」的。這就是為什麼任何一種「有我之見」都是一種「見結」。它們都無法帶你超越「死神」(Death's King)的掌控。

- 佛陀不回答婆蹉氏問題的第二個理由是，如果他斷言說『自我是不存在的』，那就等於是站在了「斷滅論者」的「邪見」一邊。這是因為這種說法與「斷滅論」有著同樣的實際修行層面上的缺陷。它同樣會妨礙人們為了「滅苦」而採取的那些必要的策略，因為固執它的動作本身會在兩個主要層面上形成一種「結縛」。

從較粗淺的層面來看，這一類的「見」可以用來為不道德的行為狡辯：如果沒有「自我」存在，那就沒有對行為負責的主體，沒有人從善巧的行為中受益，也沒有人會因不善巧的行為而受到傷害。

這一點在《中部》MN 109經中有所闡述。當時，一群比丘正在聆聽佛陀說法，其中一位僧侶問佛陀如何能斷除「製造—我」和「製造—我所」。佛陀回答：

「比丘，一個人看到「色」，無論是哪一種——過去、未來或現在，或內或外，或粗或細，或凡或崇，或遠或近——任何一種「色」，都要以「正慧」(right discernment)如實觀之：『這不是我的。這不是我的“自我”。這不是『我之所是』。』」

「一個人都看到「受」，無論是哪一種……「想」，無論是哪一種……「行」，無論是哪一種……」

「一個人看到「識」，無論是哪一種——過去、未來或現在，或內或外，或粗或細，或凡或崇，或遠或近——任何一種「色」，都要以「正慧」(right discernment)如實觀之：『這不是我的。這不是我的“自我”。這不是“我之所是”』[參見上方《相應部》SN 22:59經。]

然而，在場的另一位比丘卻將這一「禪思」引向了不善巧的方向。他沒有將其用於其既定的目的——終結「製造—我」和「製造—我所」——而是將其引向了一個結論：由「非我」的事物所作出的行為是無法觸碰到一個人自身的。

就在這時，一位比丘意識中浮現出這麼一個思路：“所以——色非我，受非我，想非我，行非我，識非我。那麼，什麼樣的“自我”，能被“非我”的事物所作出的行為觸及到呢？”

這個結論其實否定了佛陀關於「業果不虛」(efficacy of kamma)的根本假設。佛陀對這種對其教義的誤用，首先作出的回應就是予以譴責：

於是，世尊以他的意識覺察到那位比丘意識中的思路，便對比丘們說：「可能某個愚昧無知的人——沉溺於「無明」，被「飢狂」(craving)所支配——會認為他可以這樣曲解老師的教誨：『所以——色非我，受非我，想非我，行非我，不識我。那麼，什麼樣的「自我」，能被「非我」的事物所作出的行為觸及呢？』」

佛陀隨後轉向其他比丘，帶領他們進行他慣常的交叉式提問，探討「五蘊」是否值得被視為「自我」(如上文《相應部》SN 22:59經)。結果是，六十位比丘斷盡一切「執取」而證得圓滿覺悟。佛陀沒有與那位誤入歧途的比丘爭論，而是舉例說明，「非我」的教義是該如何拿來運用的：要把它當作是為了斷除「執取」的一種策略。佛陀指出，將「非我」的教義當作形而上學的教條，否認一個人對自身行為的責任，以及行為在決定一個人自身苦樂中的效力，乃是愚昧無知、沉溺於無明、被「飢狂」所支配的標誌。

更细一层次来讲，固执「无我之见」的这个动作本身，就包含着在所有的「执着于见」的动作中都有的一种「结缚」。它也可能使禅修者被卡在任何通过思惟这种「见」而产生的平静或「等持心，捨」(equanimity)的体验之中。正如《中部》MN 106經所指出的，當持續地將「非我想」應用於所有透過感官的經驗時，便可達到一種「無色界」的禪定境界，叫「無所有處定」。

「復次，聖弟子行至曠野，至於樹下，或入空屋，心作是念：『此處空無「自我」，亦無一切與「自我」相關之物。』如此修行，常住此道，於此境界，心生篤

定。篤定至極，行者抑或證得「無所有處」，抑或志於得開智慧。臨死時，身體崩壞，識隨志牽，或升「無所有處」天界。」——《中部》MN 106經

成就这种定境时，一个固执「无我之见」的人会把「无所有处定」的经验解读为对该「见」的印证。他自以为找到了真理，便心满意足，止步于此，却意识不到还有更多的工作要做。这是因为，在这种状态下，与所有「无色定」的成就一样，任何由该成就本身，及其由「等持心、捨心」(equanimity)带来的平静所生出的满足感，都会使之成为「执取」的对象。

聽完這話，阿難尊者對世尊說道：「佛主，有這樣一位比丘，他如此修行——（他作意）『這個不應該發生，這個不應該發生在我身上；這個不要發生，這個不要發生在我身上。當前的，已成的，我皆捨棄』——便能獲得「等持心、平等心」(equanimity)。那麼，這位比丘是否已徹底「解脫」了呢？」

“有些比丘會，阿難，而其它比丘可能不會。”

“是什麼原因，是什麼理由，導致一個人會而另一個人不會呢？”

‘有這樣一種情況，阿難，：一位比丘如此修行——（他作意）『這個不應該發生，這個不應該發生在我身上；這個不要發生，這個不要發生在我身上。當前的，已成的，我皆捨棄』——便能獲得「等持心、平等心」。他享受這種「等持心」，歡迎它，執意系縛於此。正因為他享受這種「等持心」，歡迎它，執意系縛於此，他的意識便依附其上，由其支撐[執取於它]。阿難，有了這種「執取」/「食物」，這位比丘便沒有徹底「解脫」。

「得到支撐，那位僧侶在哪裡得到支撐？」

「「非想非非想天」[比無所有天高一個層次]」。

「那麼，他確實是有支撐的，他是由極高的「執取」/「食物」所支撐的。」

「阿難，他是有支撐的，他是由極高的「執取」/「食物」支撐的；因為這一非想非非想天一就是極高的「執取」/「食物」。然而，有這樣一種情況：一位比丘如此修行——（他作意）『這個不應該發生，這個不應該發生在我身上；這個不要發生，這個不要發生在我身上。當前的，已成的，我皆捨棄』——便能獲得「等持心、平等心」。他不以此「等持心」為享受，不歡迎它，不執意系縛於此。正因為他不以這種「等持心」為享受，不歡迎它，不執意系縛於此，他的意識便不依附其上，不由其支撐[不執取於它]。阿難，沒有了這種「執取」/「食物」，這位比丘便徹底「解脫」了。」——《中部》MN 106經

換句話說，在「無色定」所成就的「等持心」中也是存在著微細的「苦」的，為了從中解脫出來，禪修者要避免去尋找「無我」(there is no self)的證據，而是去探尋哪種心

理活動在製造著「苦」。當看到，那個享受著成就感的「激情」，這個動作當中有「苦」時，便能從中「解脫」出來了。

5. 把「自我」與「非我」當作是善巧的策略

迴避「自我」的存在性問題，不僅使佛陀跳開了一個在滅苦之道上，可能會阻礙弟子進步的難題，也使他能夠把注意力直接專注在「我」與「非我」的「業」之上。換句話說，這讓他能夠將「製造—我」與「製造—我所」的內在活動當作是一種**活動**，並用那些適合拿來描述「活動」的字眼來檢視它們：什麼時候使用它們，是善巧的，能引導人們走向「苦」的終結，什麼時候，則不是？如果他堅持那個「無我」(there is no self)的教條，那麼他的教法中就容不下「自我」的概念也能夠在修行的道路上發揮善巧作用的可能性，因為那就成了一個謊言。如果沒有「製造—我」與「製造—我所」的容身之地，那麼「智慧」的發端之問——「什麼事情，如果我做了，會給我帶來長遠的福祉和快樂？」——也就流產了。

另一方面，如果他堅持「有我」的這一教條，那無論他所認同的「自我」是什麼，都不能被視為「非我」了，因此就會留下來成為「執取」的對象，那麼就剩下了一個「受限」的、「有苦」的地帶沒有清理乾淨。

但是，如果將「製造—我」與「製造—我所」純粹看作是些活動，他就可以就什麼時間，什麼地點，這些「我想」和「非我想」——以及哪一種「自我」——是善巧的策略，以及何時不是善巧的策略，給出精確、有用的建議。

我們已經看到佛陀把「非我想」推薦為「善巧」的幾個例子了。以下是一些他和他的弟子們把「我想」推薦為修行道路上的一種善巧策略的例子。

你自己就是你的頂樑柱。

除了你，還能有誰能是你的支柱呢？

如果你自己訓練有素，

你將獲得難以獲得的頂樑柱。——《法句經》[Dhp 160](#)

惡由自造。

污因自染。

惡由自棄。

潔因自清。

淨與不淨，皆為自作。

無其人，能淨他者。

亦無他者，能淨其人。——《法句經》Dhp 165

汝應自責。

三省其身。

如一位以自我為貼身侍衛、護衛自我的僧侶，

汝守正念，自在生活。——《法句經》Dhp 379

‘那麼，如何是「以自為綱」(the self as a governing principle)？舉個例子，一位僧人行至曠野，至於樹下，或入空屋，自作是念：「我出家不是為了衣著，也不是為了食物、為了居所，或是為了這樣那樣的來世。我只是受困於生老病死，受困於憂、悲、苦、惱和絕望，受困於「苦證」，終將「盡心」為自己的苦行。」如今，如果我還去追求我出家時所放棄的那種感官享樂——或者比這更糟的那種——那對我來說是不合適的。」於是他反思道：「我的「精進」要昂揚奮起，毫不懈怠，我的「正念」要屹立不倒，不疑不惑，我的「身體」要安寧平靜，波瀾不驚，我的「內心」要凝然守定，協調統一。「他「以自己為綱」，捨棄不善巧之事，修習善巧之事，捨棄應受責備之事，修習無可責備之事，以清淨之道照顧他自己。這就叫做「以自為綱」。——《增支部》AN 3:40
經

阿難尊者：「『此身由『我慢』(conceit)而生。然而，正是依靠「我慢」，「我慢」才能被捨斷。』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」，最後也捨斷了「我慢」。』——《增支部》AN 4:159經

這些經文表明，「自我觀念」在修行道路上可以扮演有益的角色，它能幫助修行者樹立起自力更生的精神，激起明晰的奮發修行的動力。如果沒有這些善巧形式的「製造—我」和「製造—我所」，禪修者會覺得舉步維艱，也難以沿著修道之路走下去。正如我們前面所看到的，只有當這些善巧的「自我觀念」把禪修者帶到強大的「正念」和「禪定」，完成了它們的工作之後，才能將「非我想」應用到修行之道上，將這些觀念拋棄掉。最終，當「五蘊」——包括想蘊——的「激情」和「喜悅」都被放下，心靈徹底地從「苦」中「解脫」時，甚至連這種「想」也都被放下了。

6. 對「知見」的策略性運用，

“一切“法”(現象)皆非我”

上邊的討論表明，佛陀不回答婆蹉氏問題的「頭兩個理由」有諸多的策略性的考量，也展現了佛陀在「有我還是無我」這一問題上不持立場的智慧所在。接下來，讓我們來看看，佛陀不回答婆蹉氏之問的「第三個理由」：就是如果說「有我」，那就與『一切「法」(現象)皆非我』這一「知見」²(knowledge)的生起牛頭不對馬嘴了。為了理解佛陀為何把這「知見」的生起看得如此重要，我們必須理解：(a)「一切「法」皆非我」這一句話的意思；(b)它在修行道路上有什麼策略性的意義。

在佛陀的詞彙表中，“一切”(安息日)和“現象”(dhamma)這兩個字的指向都有非常精確的疆域。首先來看「一切」這個詞：

「何謂一切？就是眼與色、耳與聲、鼻與香、舌與味、身與觸、意與法(觀念、ideas)。比丘們，這就是「一切」。那個說：『我要推翻這個「一切」的說法，我要另下一種定義』的人，若被問及何出此言，將無從解釋，且陷入痛苦之中。為何？因為這超出了域外(it lies beyond range)。』——《相應部》SN 35:23經

換句話說，「一切」這個字的概念外延再遠也僅限於「六根」及其對應的「對象」——有時也稱為「六觸之界」(six sphere of contact)。超出這個範圍之外的任何事情都是不可描述的，當這些「觸界」消褪或熄滅時，你甚至都不能說，到底有什麼東西剩下來了，還是沒有東西剩下來。

尊者摩訶俱捨多：「當「六觸界」無餘地消褪、滅盡之後，說「還有」別的東西存在，這對嗎？」

舍利弗尊者：“朋友，別這麼說。”

尊者摩訶俱捨多：「當「六觸界」無餘地消褪、滅盡之後，說「沒有」別的東西存在了，這對嗎？」

舍利弗尊者：“朋友，別這麼說。”

尊者摩訶俱捨多：「……說有什麼別的東西「既存在、又不存在」，對嗎？」

舍利弗尊者：“朋友，別這麼說。”

尊者摩訶俱捨多：「……說有什麼別的東西「既非存在、又非不存在」，對嗎？」

舍利弗尊者：“朋友，別這麼說。”

² 譯者註：「知見」knowledge，就是「無明」ignorance的反義詞，直接翻譯的話，也可以翻譯成「明」。

尊者摩訶俱捨多說：『被問道...是不是「還有」別的東西「存在」，你說：『朋友，別這麼說。』被問道.....是不是「沒有」別的東西「存在」了.....是不是有什麼別的東西「既存在又不存在」.....是不是有什麼別的東西「既非存在，又非不存在」，你說：『朋友，別這麼說。』那麼，這句話的意思該如何理解呢？』

舍利弗尊者說：「若有人說，『...是不是「還有」別的東西「存在」...是不是「沒有」別的東西「存在」了.....是不是有別的東西「既存在又不存在」.....是否有別的東西「既非存在也非不存在」？』，他是在將「不能夠物件化」(non-objectified)的事物「物件化」(objectifying)。「六觸界」所及之處，便是「對象化」所及之處。「對象化」所及之處，便是「六觸界」所及之處。隨著「六觸界」無餘的消褪與滅盡，隨之而來的是「物件化」的滅盡，「物件化」的寂靜。」——[《增支部》AN 4:173經](#)

「無對象化的維度」雖然無法描述，但可以透過直接經驗來證得。

「比丘們，當『眼』(視覺)滅，『色想』消褪時，可經驗到那個維度。當『耳』(聽覺)滅，『聲想』消褪時，可體驗到那個維度。當『鼻』(嗅覺)滅，『香想』消褪之時，可經驗到那個維度。當『舌』(味覺)滅，『味道』消褪之時，可經驗到那個維度。當『身』(觸覺)滅，『觸想』消褪之時，可經驗到那個維度。當『意』滅，『法想/觀念想』(perception of idea/phenomenon))消褪時，可經驗到那個維度。」——[《相應部》SN 35:117經](#)

因此，「一切」這個詞，就算它能涵蓋所有可以描述的經驗，但也不能涵蓋所有可以直接體驗到的事物。

類似的考量也適用於「法」(現象)這個字。正如上面這段引用的經文所示，「法」指的是「意根」(礦)的對象。[《如是語經》Iti 90節](#)指出，這些「物件」既可以是「架構」的——受條件製約的、意志催發的、組裝起來的——也可以是「非架構」的。因此，在「一切行皆無常，一切法皆非我」的教義中，「非我」一詞所適用的「法」的範圍比「無常」這個詞更廣。只有「架構」的「法」才是「無常的」；而「架構」的和「非架構」的「法」，兩者都是「非我」的。

最高的「非架構法」是「去激情、燕處超然、淡然昇華、dispassion」(*virāga*，也可以翻譯為“消褪”，如上文[《增支部》AN 4:173經](#)和[《相應部》SN 35:117經](#)中所述)。

「不管什麼樣的「法」，其中，無論是「架構」的還是「非架構」的，「去激情、燕處超然、淡然昇華」(dispassion)——即降伏迷醉、消除渴愛、根除執著、打破輪迴、摧毀飢狂、「去激情」(dispassion)、止渴、熄證得解脫——被視為「至高無上的」。對「去激情之法」有信心者，就是對「那個至高無上的」有信心

；對「那個至高無上的」有信心，「結果」就是「至高無上的」。——[《如是語經》Iti 90](#)

這段文字中，「去激情」之後的有些字是它的同義詞，有些則不是。那些不是同義詞的詞語，指的是自動緊跟在後的事件。然而，由於「法」(*dhamma*)也可以指“事件”，所有這些事件都劃歸於“最高的非架構事件”的範疇。

然而，儘管「證得涅槃」被歸類為一種「法」，但經典中的一些經文表明，「涅槃」本身並不是。這一點在以下對話中體現得最為清楚：年輕的婆羅門優波西瓦將「目標」描述為一種法，而佛陀則謹慎地說，那是一切的「法」終結之處。

優波西瓦：

到達終點的人：

他不存在嗎？

還是說，他永遠擺脫了苦厄(*affliction*)？

聖者啊，請您向我宣告此事。

因為你早已了解此法。

佛陀：

一位到達終點的人

任何人都不能憑空那樣說——

他不存在了。

當所有「法」都被棄用時(*are done away with*)，

一切言語表達的方式也都被放棄了。——[《經集》Sn 5:6](#)

給定了「一切」和「法」這兩個詞的概念外延，「一切「法」皆「非我」」這個「知見」應該適用的是所有透過六根輸入進來的「心識的對象」，無論是「架構」的還是「非架構」的。這應該把在證悟「解脫」的時候，作為心識的一種對象的「解脫」也包括進來了。(This would include unbinding as an object of the mind, as in the realization of unbinding.)然而，它不應該適用於「解脫」本身，因為一切「法」都終止於此，也最終

棄用於此。這點雖微細，卻對「一切法皆非我」這個「知見」的策略性運用具有重要意義。

事實上，關於這個「知見」，首先需要強調的第一點是：它就是一種策略，本來就是該這樣用它的。它不是在描述一旦到達目標後會學到什麼，它是通往目標的道路的一部分。

「一切法皆非我」——

當一個人以「分別慧」(*discernment*)看待[這一點]

並對「苦」「脫離迷想」時，

這就是通往純淨的道路。——[《法句經》Dhp 279](#)

這種「知見」在一個非常高的修行階段尤其有用，因為它可以幫助一個已經達到部分覺悟的人成就徹底的覺悟。

總的來說，經典中描述了覺悟的四個階段：前三個階段與見到「不死」有關；最後一個階段則是徹底沉浸在「解脫」之中。這一點可以用以下比喻來說明：

尊者那羅陀(Ven. Nārada)說：「好比沙漠路旁有一口井，既無繩索也無水桶。一個人酷熱難耐，精疲力竭，口渴難耐，來到井邊。他探頭往井口望去，知道有「水」，但沒有沉浸，沒有用身體去觸碰它。*discernment*)恰如其分地見到了，如實證得了“再生、再形成”(becoming)之滅即是“解脫”，但我仍非“漏盡”的“阿羅漢”。」——[《相應部》SN 12:68經](#)

這裡隱含的比喻是，阿羅漢就像是跳進井裡泡著，身體接觸到井水的人。

另一個比喻將通往完全覺悟的道路比喻為渡河。在這裡，水象徵著「飢狂」(*craving*³)，象徵在轉世輪迴中的「苦」水之流。覺悟的前三個階段相當於游到河對岸腳夠到河床了；徹底覺悟則相當於登上河岸的安全地帶，在那兒，一切的「法」都被帶向最後的終點。

一切「法」皆在「不死」處得到立足點。

「一切「法」都以「解脫」為它們最後的終點。」——[《增支部》AN 10:58經](#)

找到立足點和登陸河岸之間的在修行上的區別在於：一個人是如何對「不死」的體驗做出反應的——而這正是「一切「法」皆『非我』」這個「知見」發揮作用的地方：

³ 譯者註：此處*craving*這個詞，在古代十二緣起的鏈條的翻譯中，對應的詞是「愛」。但筆者在翻譯坦尊英文版的巴利文佛經時，發現也有*love*這個詞，中文也是“愛”，所以將*craving*翻譯成“飢狂”，其巴利文有“口渴”之意。

“有一位僧侶...進入並停留在初禪：伴隨著有導向的思維(尋)和評估(伺)，由遠離而產生喜(rapture)和樂(pleasure)。

「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「架構」(行)的平息；一切「佔有」(acquisitions)的放棄；「渴」(craving)的終結；「去激情、倒滅燕、脫燕」；”

「住在彼處，他到達『漏盡』。或者，如果沒有到達「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、感官欲貪⁴、瞋恚」的徹底斷除，他定將自動投生(淨居天)，在那裡徹底解脫，永遠不會再從那個世界回來...

「[餘下的二、三、四禪，直到「無所有處定」的「無色界定」亦同。]”——[《增支部》AN 9:36經](#)

正像這段經文說的，對某些人來說，用「非我」的角度去觀察思惟「五蘊」就足以證得徹底覺醒。如果對「不死」的經驗生起任何的「激情」與「歡喜」(passion and delight)——把那種經驗抓起當作某種對象——這些人也能夠覺察到「激情」與「歡喜」也落入了「蘊」的「架構」之中，所以他們就能夠將「非我想」也運用到這個「激情」和「喜」之上。然而，有些人則過於狹隘地專注於「不死」的經驗本身上，因此當「熱情」和「歡喜」因那個「不死」的經驗而生起時，他們誤將其視為那個經驗的一部分了。這導致他們誤以為這些「熱情」和「歡喜」是「不需要架構」的。由於「那個無需架構的」並不落入「五蘊」的範疇，而且他們一直以來都只針對他們以為的那些「五蘊」展開「非我想」的運用，所以他們可能就不會將同樣的「想」應用到他們誤認為是「不死」經驗的一部分的「熱情」和「歡喜」之上。

這個誤解，就是「一切「法」皆非我」這個「知見」(knowledge)用來攻克的。當這「知見」甚至應用到「不死」的體驗時，它能夠幫助我們察覺到，圍繞著「不死」架構起來的「熱情」和「歡喜」，它們與「不死」是分隔開的。畢竟，這些「架構」(行)都是「法」，它們來自『將「不死」當作是某種「法」了』。因此，「非我想」不僅適用於它們，也適用於「不死」的經驗中『仍然把該經驗抓起來當作是心識的某種對象』的那個層面。當這個「想」徹底地拿掉對這些細微的「心-境」(mind-object)和「事件」的「執取」動作時，六根的一切活動都寂止了。隨著徹底的跳進「解脫」之中，徹底地覺悟發生了。

⁴ 譯者註：傳統上，「五下分結」之中有一項被翻譯成「欲貪」，但這裡有個問題。因為按照古代的翻譯把三界的最下面一個世界翻譯成「欲界」，這是不準確的。應該翻譯成「感官世界」，所以筆者就在傳統的翻譯「欲貪」之前加上「感官」二字，以表示這是針對感官世界的結縛。而不會引起這是針對所有的慾望的誤解。

正是因為「一切「法」皆「非我」」的「知見」可以引導人們達到這個目標，而佛陀為了防止有任何事情去阻礙這一有用的「知見」的生起，所以當婆蹉氏問他「有沒有我」時，他保持著沉默。

7. 所有策略的拋棄

一旦隨著行為的終止，目標達成了之後，所有的策略都放下了。我們提到過，即使是「一切「法」(現象)皆「非我」」的這個「知見」(knowledge)，在整個跳進「解脫」之後也不再適用。然而，這並不意味著超越這個「知見」範圍的事物就應該被視為「自我」。如果這樣認為的話，就會陷入佛陀不回答婆蹉氏的第一個問題來避免的「邪見」。正如上述《經集》Sn 5:6經所示，我們無法描述那個已達終點之人：不管你想使用「我」這個詞，還是想使用「非我」這個詞來描述，這一點都適用。

當佛陀說覺悟者無法被描述，這並不是說佛陀在語言的使用上喜歡偷懶。他對『什麼是一個生命體』的定義，有著非常清晰的認知。

當他坐在那裡時，拉達尊者(Ven.拉達)對世尊說：“世尊，‘某某眾生’。常聽說，‘某某眾生’。到什麼程度才可以說某某是‘眾生’呢？”

「對「色」(form)有任何的「慾望」(desire)、「激情、愛染」(passion)、「歡喜、悅意」(delight)或「飢渴、渴貪」(craving)，拉達：當一個人被抓住[放]在那裡，被綁縛[測驗]在那裡時，一個人就被稱為「一個眾生[衛星]」。」

「對「受」……「想」……「行」……有任何的「慾望」、「激情、愛染」、「歡喜、悅意」或「飢渴、渴貪」……

「對「識」有任何的「慾望」、「激情、愛染」、「歡喜、悅意」或「飢狂、渴貪」，拉達：當一個人被抓住、綁縛在那裡時，就被稱為「一個眾生」。」

——《相應部》SN 23:2經

「如果一個人一直著迷於『受』(感覺)……『想』(感知、概念、記憶)……『行』(架構)...

「如果一個人沉迷於『識』(意識)，那這就是衡量他的標準。只要這是衡量他的標準，就該依此將他分類。

「但是，比丘，如果一個人不沉迷於『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，那就不能依此將他分類。

「如果一個人不執著於『受』(感覺)……『想』(感知、概念、記憶)……『行』(架構)...

「如果一個人不執著於『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，那就不能依此將他分類。」——《相應部》SN 22:36經

由於沒有任何標準可以用來衡量或定義他/她，因此就無法描述一個擺脫了對「五蘊」的「激情、愛染」和「歡喜、悅意」的人。這就是為什麼佛陀一直堅持認為，覺悟者不能被描述為「存在」、「不存在」、「兩者兼是」或「兩者皆非」(《長部》DN 9經；《中部》MN 63經；《中部》MN 72經)。

這點不僅適用於他人對覺悟者的評價，也適用於覺悟者對他/她自己的評價。畢竟，在證得果位時，所有六根的疆界全都止熄了；當它們止熄時，就沒有什麼事情被感覺到了(there is nothing felt)。當沒有什麼事情被感覺到時，甚至連「我是、我存在」(I am)這個念頭都不會起來了。

佛陀說：“至於有人說，“受”不是那個“自我”，“我的自我”(對“受”)是無感的(insensitive)’，應該這樣對他說：‘我的朋友，如果完全什麼都感覺不到，那還會有“我是、我存在”(I am)的這個念頭嗎？’”

阿難尊者：“不，佛主。”

佛陀說：「因此，阿難，這個人就不應該這樣假設說『「受」不是『我的自我』：『我的自我』(對『受』)是無感覺的』。」——《長部》DN 15經

感官通道沒有任何感覺的訊號被感覺到(nothing is felt through the senses)，然而，這並不意味著達到目標的體驗就是一種完全的空白。它有它自己內在的「樂」(sukha)：快樂(pleasure)、幸福(happiness)、輕鬆(ease)和極樂(bliss)。

「阿難，或許有些其他流派的遊方僧人會說：『那位禪修者喬達摩談到了「受想滅盡」，卻又將其描述為「樂」(pleasure)。這是什麼話？這怎麼可能？』當他們這樣問時，應當告訴他們：『不是那麼回事，朋友，世尊只是將「樂受」(pleasant feeling)歸屬於「樂」(pleasure)。無論「樂」以什麼形式，在哪裡被發現，世尊都將其描述為「樂」。』」——《相應部》SN 36:19經

正是因為這種至高無上的快樂，當一個覺悟的人經驗到那個目標，又回到六種感官的世界來時，就不再需要以六根所帶來的「感受」為食了。

「感覺著「樂受」，他是以「與它是脫節開」的方式去感覺它的；感覺著「苦受」，他是以「與它是脫節開」的方式去感覺它的；感覺著「不苦不樂受」，他是以「與它是脫節開」的方式去感覺它的。這叫做一位受過良好訓練的聖弟子，他與「生、老、病、死、憂、悲、苦、惱和絕望」是「脫節開」的——我告訴你們，與「痛苦與壓力」是「脫節開」的。」——《相應部》SN 36:6經

因為不再需要依賴從六根汲取食物，覺悟之人便不再需要將某種「自」或「他」讀入感官經驗之中。正是這一點，使得這樣的人擺脫了對任何「看見」的「激情、愛染」(passion)。結果是，當“經驗”發生時，其上沒有被強加上“主體”或“客體”，也沒有任何對“經驗”或“被經驗到的事情”作出的“推測”。只是經驗本身的存在。

「凡是這個世界中——其中有天神、魔羅、梵天，歷代修行者和婆羅門，統治者和平民——能被智者看到、聽到、感覺到、認知到、實現、追逐、忖度說：『這個事情我知道』。」

「凡是這個世界中——其中有天神、魔羅、梵天，歷代修行者和婆羅門，統治者和平民——能被智者看到、聽到、感覺到、認知到、實現、追逐、忖度說：『這個事情，我一看就知道』。「這個」，「如來」(一位完全證悟之人)都已證得，但這裡在「如來」(一位完全)都已證得。established)。」

「所以，比丘們，「如來」在「看」一個他要去「看」的東西時，他不預先假設某個(所看之物)和他的所見就是一樣的。他不預設有某物「不可看見」。他不預設有某物「有待看見」。他不預設一個「看者」。」

「所以，諸比丘，如來在見見所見之物時，並不預設所見之物。他並不預設看不見的他並不假定存在一個待觀看的物體。他也不假定存在一個觀看者。

「當他在「聽」...在「感覺」...在「認知」他要去認知的事物時，他不預先假設(所認知之物)和他的「認知」就是一樣的。他不預設有某物「不可認知」。他不預設某物「有待認知」。他不預設一個“認知者””

「所以，比丘們，『如來』——對一切可見、可聞、可感、可知的現象，都是一視同仁的——就是『如是』。我告訴你們：沒有比這更高、更殊勝的『如是』。」

無論他人被其「所見」、「所聞」、「所感」

緊緊為「真」的是什麼

抵達「如是」之人一身處「築我自困」(self-fettered)的人群當中——

不會再宣稱「這是真的」，也更不會說「這是假的」。

遠遠看見了那隻箭

人們世代代都被懸吊在那兒

—『我懂，我看見了，它就這個樣子！』—

這絲毫不能將「如來」系縛。」——[《增支部》AN 4:24經](#)

一個「看見」的「真或假」，只有當人們在做出判斷——拿它來說別的事情時，它的準確度有多高——時，才有意義。只要一個人還沒到達徹底覺悟是，他就需要作這種判斷。而當圓滿覺悟到來之時，他就不需要「見」來引導他走向那個最高的幸福了——因為那個最高幸福已經獲得了——因此，這樣的人就可以自由地將所有的「見」本身純粹地視為一種精神或言語上的動作，一個事件而已。在這種情況下，「真和假」

便可放在一邊了。因此，對「如來」而言——他沒有了「飢餓」(hunger)，這份「自由」讓他不必再將「主體」或「客體」的概念強加於經驗之上，他能夠純粹地把「色」、「聲」、「受」、「想」就以它們本身來看待——「見」是真是假，就沒有必要了。它們可以僅僅只是「現象」——某些行為、某些事件——被經驗到了而已。沒有「主體」的概念，也就沒有了說「我懂，我看到了」的立足之地；沒有「客體」的概念，「它就是這個樣子」的說法的立錐之地也沒了。因此，關於「真」、「假」、「我」(self)、「無我」(no self)等等的「見」，全都失去了支撐它們的力量，心便得以放飛至它的「如是」境界：無論發生什麼事情，在任何情況下，都不被觸及，不被幹擾。雖然佛陀身為老師，作為策略，是用過「見」來幫助弟子獲得「解脫」，但他的「如是」——超越了對這些策略的需要——是某種超越的東西。

“喬達摩大師難道完全沒有立場(position)嗎？”

“婆蹉氏，‘立場’是「如來」所弃用的(done away with)。「如來」所見的是：‘這是「色」，這是它的「集起」，這是它的「消失」；這是「受」，這是「受」的「集起」，這是它的「消失」；這是「想」……這是「行」……這是「識」，這是「識」的「集起」，這是「識」的「消失」。’正因如此，我說，一位「如來」——通過終結(ending)、消褪(fading)、止熄(ceasing)、背離(renunciation)、捨棄(relinquishment)一切「預設」、一切「玄思奇想」(excogitation)、一切「制造—我」、「制造—我所」以及對「我慢」(conceit)的痴迷——因無「執取/取食」，而得「解脫」。”——[《中部》MN 72經](#)

「比丘們，這是「如來」的智慧「分別」(discern)到的。他「分別」到此等「立場」、如果這般抓緊，那般固執，將導向今生來世的這般、那般境界。他「分別」到，還有比這更高的境界。雖然他的智慧「分別」到了這些，但他卻不執著於「分別」的這個動作。正因他不執著於此，「解脫」(尼布蒂)便由內經驗到了。如實知曉了「感受」的「集、滅、味(誘惑)、患(過患)」，以及對「感受」的「離」(逃離)，比丘們，因為沒有了「執取／取食」，「如來」便得「解脫」。」——[《長部》DN 1經](#)

* * *

因此，佛經中包含大量證據表明，佛陀最常講的教義——一切「法」現象皆「非我」——旨在幫助人們斷除「執取」。因為斷除「執取」帶來痛苦的「止熄」，所以這教義服務於他最初傳法的根本目的。他的目的不是想用這一教義來解答『自我是否存在』這一形上學的問題。因為對於這個問題，無論是絕對明確的“是”、絕對明確的“否”，還是分析性的“是”與“否”，都無法成為通往止熄痛苦之道的有效策略。事實上，後面的兩種「見」都是修行道路上的障礙。同時，它們也與覺悟者在修行之路抵達目標後所持有的任何「見」都不相符，因為這樣的人無法用這些術語來描述，實際上，他已經超越了任何「見」的涵蓋範圍之外。

「非我」的教義**確實**回應過的一個形而上學的問題與「業果不虛」(the efficacy of action)有關：人類的行動是選擇的結果，而這些選擇既可能帶來「苦」，也可能導向「苦」的徹底終結。從這個角度來看，「我」和「非我」的問題就變成了與「行動」和「技巧」相關的問題：什麼時候選擇運用「我想」會帶來長遠的福祉和快樂，什麼樣的「我想」有助於達成終點，以及什麼時候運用「非我想」則更為善巧。透過迴避「自我是否存在」這樣的問題，佛陀得以放開手來，把精力放在如何在修行之路上最有效地同時運用「我想」和「非我想」這兩個修行工具之上。尤其重要的是，他得以不受拘束地運用「一切」法（現象）皆「非我」的教義，引導弟子們放下各種微細的「執取」，同時又不造成更微細的「執取」。這就是為什麼這項策略能夠幫助他們達到圓滿覺悟。

因為覺悟之路通往徹底的幸福，所以當這條路到達終點時，用「我」與「非我」來思考的需求就終止了。又因為這條路是一系列『最終導向行動終結』的「行動」，所以這條路的所有面向面——包括「我想」與「非我想」——都是「策略」：是為了達成某種目的而採取的「行動」，並在目的達成後將其放下。雖然覺悟者在與他人交往時仍可出於策略性的目的運用這些「想」，但它們是「想」的這個事實——也因此就包含在「五蘊」之中——意味著它們在整個人跳進「解脫」之時，就已經被超越了。

當然，這只是經典原文的說法。至於它是否是真的——換句話說，是否真的有助於終結「苦」——僅僅靠引用經典是無法證明的。檢驗這種解釋的最終方法就是將其付諸實踐，看看它是否真的能導向佛陀教學的目標：徹底終結一切的「痛苦和壓力」。