

佛使比丘
著



我、我所有

樟基
譯

ဗုဒ္ဓကုဗ္ဗ
By Buddhadasa Bhikkhu

佛使比丘 著

樟基 譯

我、我所有

第①卷

前言

.....007

- 第一章：佛教中的「外國人」 008
- 第二章：誤解佛教的狀況 015
- 第三章：人人皆可行的佛教 023

第②卷

佛教的目的何在

.....031

- 第四章：我們可以「不苦地活著」 032
- 第五章：空之法則，有利於社會各個階層的人 039
- 第六章：人類與宗教的關係 047

第③卷

為了學佛而要做的準備

.....057

- 第七章：佛教，安心的原則 058
- 第八章：預備好面對煩惱 066
- 第九章：佛教的主要原則——「我、我所有」 076

第④卷

「我、我所有」的角色，它的所作所為

087

·第十章：「我、我所有」，它的重要性 088

·第十一章：滅了「我、我所有」，即是解決世上所有問題之道 097

·第十二章：「我、我所有」出生的因緣 107

·第十三章：「我、我所有」的出生 116

·第十四章：「我、我所有」統治的天下（Gehasia）（在家世俗的） 125

·第十五章：「我、我所有」統治的天下（Nekhamasia）（出家離欲的） 138

·第十六章：由於「Kama」（欲）而有的「我、我所有」 148

·第十七章：由於「Bhava」（有）而有的「我、我所有」 157

第⑤卷

熄滅「我、我所有」的準則

169

·第十八章：「我、我所有」熄滅的狀態 170

·第十九章：取代「我、我所有」的東西 178

第⑥卷

為了道果、為了涅槃而根除「我、我所有」……………187

· 第二十章：熄滅這「薩迦耶見」（身見）形式的「我、我所有」188

· 第二十一章：熄滅這「疑」形式的「我、我所有」197

· 第二十二章：熄滅這「戒禁取」形式的「我、我所有」205

· 第二十三章：「須陀洹」的特性214

· 第二十四章：「斯陀含」的特性223

· 第二十五章：「阿那含」的特性231

· 第二十六章：「阿羅漢」的特性（上）242

· 第二十七章：「阿羅漢」的特性（下）253

· 第二十八章：「Sumata」（空）——「我、我所有」滅絕之處262

· 第二十九章：因「我、我所有」的滅盡，而世界變得美滿、燦爛273

第⑦卷

清除在家人，在日常生活中的「我、我所有」……………283

· 第三十章：熄滅這「十六隨煩惱」形式中的「我、我所有」（上）284

· 第三十一章：熄滅這「十六隨煩惱」形式中的「我、我所有」（下）297

第⑧卷

熄滅「我、我所有」的方法

309

• 第三十二章：熄滅「我、我所有」的原則 310

• 第三十三章：一切皆不可執著 319

• 第三十四章：戒、定、慧 329

• 第三十五章：安那般那念（觀呼吸） 340

• 第三十六章：人人皆可行的「捷徑」！ 350

• 第三十七章：「只是」這樣！ 359

總結

369

第1卷

前言

第一章

佛教中的「外國人」

這個結夏安居，在每天固定的弘法中，將會講解「佛教的根本原則」。而且，這是適合未曾聽聞佛法的人，包括泰國人及外國人——他們所執持的佛教，也只不過是一些儀式，還無法進入佛教的真諦。

首先，我們來注意這重點：有些人，雖然對自己的宗教非常地虔誠，然而，卻還無法進入自己宗教的本質。這種人，比比皆是，而且每個宗教中皆有。更甚的是，他們對自己的宗教，非常的固執己見、頑固不化，甚至還會自讚毀他。雖然，他們對其信仰已久，自先祖以來，但是，他們是否已進入其宗教的本質，其實，他們仍然是自己宗教的門外漢，對其信仰如外國人一般。所以，我才把他們歸納為「外國人」一族。

在我們泰國中，自認是佛教徒的人，幾乎全都是屬於這一類的人，他們使自己對自己宗教的認識，少過於那些剛剛對佛教有興趣的外國人、或異教徒，抑或者，他們在佛教

某些事情上還遠遠不如外國人。因此，我才有這種想法，講一些有關佛教的根本原則，讓這些「外國人」去明白，也直接地對泰國的佛教徒有所幫助。由於這個理由，也是我所堅持的要點，也就是針對這二組人——他們還沒有進入佛教的本質；同時，也讓他們看得清楚一點，就是以傳統的方式來接觸佛教，或是盲目地奉行祖先的慣例，即使已有好幾代的傳承了，這會把他們帶入佛教的本質嗎！有的也只是堆積已久的東西，以致於形成新的教義，新的學說，這就是我曾好幾次，也在好多個地方講過的，它的命名是：「佛教的肉瘤」。

這點使到他們，漸漸地疏遠佛教的核心，甚至已引起了畏懼：怕開悟，怕證果，怕涅槃。我們是可以看到、聽到的，便是——誰要是硬要去解說這核心，便被他們批評為自大狂，或他們會認為這都是一些不可能做到的事。同時，他們也要求說，講一些淺顯的便是，這就成了一般的倫理道德，就所有的宗教都會有的。實際上，泰國佛教中的學習和修行，甚至是在世界上的其他宗教，都是這個樣子！如此，便把泰國佛教徒變成了自己宗教中的「外國人」；因此，才會覺得他們應當從新再來，學習和實行佛教的基本原則，甚至是像嬰兒學走路一樣，可別茫茫然地誤認為，自己對佛教的認識勝過於外國人。

這裡所說的「外國人」，那就是佛教中的「外國人」，他有二個性質；其一，他們是

一些還不認識、不關心佛教的人，或是一些對佛教有興趣的人，但是，他們卻不知如何去做、在那裡學習、以什麼的方法，才可以進入佛教的本質。另一組人，他們已經與佛教接觸了很多，而且，已經是寫佛書、編輯佛教課本的作者了；其實，他們只不過是拿一些佛教中的錯誤內容，或也只有拿到表面的佛法，或所抓到的只是剛剛形成的佛教中的肉瘤，然而，他們卻自豪且堅信地說，這就是佛教的本質；他們之中，有的還表現出一副精通佛法的樣子。因此，在這些外國人初期所寫出來的佛書中，有五到六成的內容不是佛法，多得實在難以相信。這一切的原因，不是別的，而是作者本身對佛法的一知半解，然後把佛法與印度已有的其他教法混為一談；當然，有些教法與佛法非常的相似，使到這些對佛法了解不夠的人，他們就這樣的用來取代佛法，或完全地互為代替使用！

有些歐洲的學者，他們的目的，是要做宗教上的比較，而且，自己胸有成竹的，做了好多這類的研究，他們也準備了很多的主題，然後就一個又一個的，逐一地比較起來。其實，是因為他們對佛法所知有限，所以在做比較上、或在自己的工作上，都出現了措手不及的情況。這就造成了新的問題，也就是一直地爭議不停的課題：甚至在爭議著，佛教是個宗教嗎？或只是一門哲學而已。

另一方面，也有一些人，他們的用意在於以「上帝」為主題來做比較，把佛教當成相

對的立場來看待，他們認為佛教與上帝的教義完全是相對立的；最後，就出現了對佛教有偏見的書本。這種事情，是由於這些神父們，自己的內心中，早就對佛教有偏見在先。然而，也因為他是個名人、是個廣為信眾尊敬的人，所以，他的書本長久以來，都被讀者信賴著。我自己親眼見到這類的書，有的也已經出版了四十、五十年了。

也有的歐洲學者，由於他們的誤解，而堅定的說，佛教是在印度誕生的，是奧義時代的產物，所以，一定是有什麼，與當時奧義時代的主流宗教的學說有關係，特別的是，「業」及「生死輪迴」之說。他們是有學習過佛教經典，但還是不明白，或他們學得不夠多，所以，當他們無法直接從佛教的經典中，找到有關此事的明確答案時，才會把奧義教法中的「業」與「再生」，原封不動地放進佛教中。然後，把這種書定名為「佛教」、或「佛教的真諦」。

剛才所舉的例子，在於無心造成的佛教問題，算是很重要的個案，而這也使到不是佛教的成份變成佛教。如果，要說是損害的話，那麼，對佛教的傷害是極大的；如果，有危險的話，那就是對讀者很大的危險。同時，對歐洲自己的人來說，他們真心想學佛，認真又興趣勃勃地學習，卻是迷失在誤解佛教之中，實在是很浪費時間。因此，我所舉的例子，應該是要更加地仔細思考的，而讓自己更為清楚。

至於「業力」之說，其原則是：「善有善報，惡有惡報」；同時，造業的人，是承受業報者，這些原理，在佛陀之前就有了，而且，還普及於世，可以說在當時的主流宗教中，幾乎都如此宣說。因此，如果佛教對「業」之說，就只有這麼個原理，那實在是可笑！事實上，佛教也想說明業力，只是要多說一些，要說到最圓滿。把「業」說成只有這樣的果報，這種的原則，真不實在，真靠不住。而且，更重要的是，我們可以修習「第三種的『業』」，能夠使自己徹底地消滅善業、惡業，也「超越了一切的『業』」；同時，為了行道、證果、涅槃而修行的，也就是，那所說的「第三種的『業』」。如果是這樣的話，才是依照真正的佛法來說；因為，佛教的最高原則，目的在於助人得解脫，也就是說，使自己脫離隨業而流轉。所以，「業」的教說，才不是像連個毛頭小子也會說的：「善有善報，惡有惡報」，就這麼多而已。

有關「再生」的事，可以說在佛教中是沒有的，或也可以說這不是佛教的原則；因為，它與簡單又淺顯的「業力」之說，是屬於一組的，而且，早在奧義時代前就存在了。那個時代的人，都這樣地相信及教導說，人類或動物也好，死去了會再來投生，死了又生地流轉個不停，幾乎是沒有盡頭的；有個永恆的「主體」、「自我」在生死輪迴之中，也就是說在「生死之流中有個『我』」，而就隨著各個教派所認定的，它就會回歸到各個不

同的地方，這都是因為，自己本身的善惡果報，是其因其緣。然而，這裡所說的，佛教中有著這種「再生」的原理，也是一件相當滑稽的事；而且，真正的原因是，在正等正覺佛陀的覺悟中，所發現到的真相是，「人類或是動物，都不是真的存在」。只是，當內心中出現了無明和執著，如此而使到人類和眾生，自己誤認為「真的有個『我』」；過後，又把「生」或「死」的現象，抓緊拿來當成「我」。這就造成了有人、有眾生、有生、有死、生死中有輪迴的一個完整的感覺；這些，就是有關「苦」的產生的大問題。正等正覺的佛陀所宣揚的宗教，即是在宣說真理，及修行之道，這能使眾生明白、或進入的這真相——沒有「我」、或「我所有」。如果是這樣的話，那麼，生、老、病、死的問題，生死輪迴的問題，就立即消失。

既然真相已如此，那麼，要說佛教有著再生的這種原理——奧義時代中，像教嬰兒學走路這階段的教理，這對佛教有偏見，對佛教不公平，尤其是在宗教的互動之中。這些歐洲人，他們在於印度心靈上的學說，算是新人；當一聽到這新東西就感到興奮，然後就斷定印度的所有學說，都有這種知識、思想，而且，其說法是一致的，也包括了佛教。由於佛教對他們來說，是難以了解的，特別是佛教中所教的沒有「人」；因為，沒有了「人」，所以，怎麼會有「生」和「死」，這也是佛教中最為難以明白的癥結點。使到

這些外國人，寫出了一本又一本的書，其中的觀點冒充了佛教，且他們又把書取名為「佛教的根本原則」，在最近的二十、三十年中，這類的書特別多。在書中，作者把「業」和「再生」當作主要的課題，或把這一點當成佛教中最重要的核心。至於「無我」、「無人」的這重點，及修行而進入這種感覺之道，對他們來說，還是無法弄清楚，他們多數會避而不談；如果談到的話，也都是含含糊糊，支支吾吾，不會是一清二楚的。所以，如我的初衷，我才把這種人，這些寫出此類佛書的作者，歸納為「佛教中的『外國人』」。

誤解佛教的狀況

這種錯誤而掌握住的佛教原則，它一定會使自己無法進入佛教的本質；因為，一旦所執著的中心思想是錯誤的話，那麼，它怎麼可能使你到達佛教的究竟處。這種情況，只會是導致行者，在理論上，及在修行上，都偏向於「戒禁取」。如此一來，就隨着自己的看法，而出現了各式各樣在修法上的執著，同時，他們也執著於表面的形式為佛教；卻不去弄清楚自己學佛的目的。

這點，在修行上會造成許許多多盲目跟從的現象，所謂的「盲從」，就是他的修行只在看他人的外在行為，然後就跟著去做，這是非常可憐的事。我們可以輕易地看到的，像這些外國人，急急忙忙地進來禪寺、內觀中心，而拼死拼活的在用功禪修，過後，他對佛法的認識，仍舊懵懵懂懂如初。或者是，有的透過這種的「Vipassana」（內觀）禪修，而出現了某種錯誤的認知，自己卻執著這觀念不放。即使，是我們泰國人，那也會發生這種

情況的，甚至還會出現一群這樣的人，他們執著的認為，如果要在佛教中有所成就，就必須要在「小茅舍中『打坐』」，或叫做「打坐參禪」的。他們的這種「打坐」，僅僅是個行為模式，或也只是由某種固定不變的想法，而所設定出來的方法，這一切，進而演變成都只是個儀式而已；意思是，依照著這形式去做，而不必去知道其目的。由此緣故，就造成了很多禪修的法門，這可以說，在佛陀時代是不曾有的。

這一切，簡稱為「*Silabbhataparamasa*」（戒禁取），也就是說在持戒，及修道方面，是不知其目的，抑或者所持有的目標是錯誤的。這些事情，從一開始的布施，行善，做功德，直到持戒，嚴格修行，頭陀行，到最終的心智上的禪修，由始至終都如此。至於，一般的善男信女，他們也執取各種的做功德，要這樣也要那樣善行，執著這些為佛教。那些，更高一級的行者，他們執著於嚴格又深奧難懂的戒律、生活儀軌，而認定為佛教，同時，他們的執著太多了，而使到自己鄙視別人。再更高級的行者，他們執著禪修的法門，他們執著於在修苦行上，各種怪異又難行的方法，而當作是佛教的本質。

這種誤解佛教的人，算滿多的，他們甚至會把其他修苦行——有的是在佛教前，有的是在佛陀時代，也有有的在佛陀滅度之後的種種，放進佛教之中，他們帶來放進佛教的東西，實在多到爆。而且，他們卻真的不知道，這些東西都不是佛教。如佛所說：「不是因

為所執持的戒律、或奇怪的生活儀軌，讓眾生從一切煩惱中得以淨化；實際上，清淨一定是來自於正確地明了苦，苦的起因，苦的滅盡，及到達苦的滅盡之道。」這裡的意思是，行者必須要掌握住「苦」這一回事，而當成是重要的基礎，也是自己必要處理的問題根本。怎麼會去執著一些奇怪的事，而致使自己變成「外國人」；或執著於，這是大家流傳廣泛的，它是神聖，又是奇妙的，是這樣嗎！

這種情況，與年輕人去佛寺出家的原因是一樣的，就是大多數的人，都會執著「出家」是為了某某人：自己、其他人，如父親、母親等，或為了傳統的習俗，諸如這些原因。但非常少數的人，幾乎沒什麼人，他的出家是由於看到了「苦」，正確又真實地看見「苦的迫害」，像是佛陀在世時，人們去出家的情況。所以，事情的真正情況一旦這樣了，那麼，他們一定會，自然地抓起各種不同的現象，來當成是「佛教」。

還有些，可說滿諷刺的是，他們已經偏向於佛教的表層、皮毛的去執著。也就是說，這些歐洲人，雖然他們被人們所稱讚為佛學教授，然而，他們卻堅持相信，自己能成為真正的佛教徒，是由於自己吃素、素食主義者。而且，他們對自己的妻子感到遺憾的是——她不吃素，所以成不了佛教徒。想想，覺得滿可悲的。然而，他們仍然是會被一些在齋堂裡面的大嬸們所嘲笑的，因為這些嬸嬸們，除了不吃肉之外，她們還不吃好幾種重

口味的蔬菜，而且，大多數也只吃煮熟、或醃製的蔬菜。至於，那些「Vegetarian」（素食主義者），雖然不吃肉類，但還是吃蛋，喝牛奶，吃所有的生菜沙拉，及等等。這所有一切，都來自於對形象、或儀式的執著。

即使，是我們泰國人，在某些地方，有的自認身為佛教徒，是由於他們自己奉行著，佛教徒的家中必須要有土地神的祭壇，以便可用來進行祭祀的儀式，如果不是這樣的話，就是外道。這種事情，本身已表現出，這種人他對佛教的誤解，到底有多少。假如，我們來做個比較，以這種人和佛陀在世時的出家人，又是一個阿羅漢來相比，我們將會看到，那時有佛陀在的佛教，完全沒有任何的形式、或儀式，有的是——可被證得的真理。至於，今日信佛的人，他們就只有一些形式、或儀式，和一些神聖的東西；當然，也包括了那些還無法進入佛教的真諦的外國人的佛教徒。

另一件事，在佛陀時代也沒有的，那就是關於佛教中的經、論上，它那複雜又真是繁多的問題。這裡的問題是，有些泰國人和外國人執著地認為，要進入佛教的話，就只有一條路：自己得要精通這些經典不可。有的人，還有一大堆的理由來自自我辯護，簡言之，他們的重點是——佛教經歷了二千多年，其中變化多端；所以，我們必須直接地學習所有的經典，以便能讓自己知道，那個時代的原始佛教是怎麼樣的；聽起來滿有道理的！尤其是

外國人，他們是講理的人，而且，又不容易相信別人；因此，他們就更加地執取這原則。他們認為，自己必須要親自看完所有的三藏經典；然後，自己再親手整理出各種的準則；因為，他們不相信亞洲人——學者、佛教徒、在家人、出家人的知識和才能。在泰國中，也有這種人，他的相信與執著，就是這樣子。

因此，我們可以說，有關學習三藏經典，及相關論著的問題，這是個重要的問題，或這個問題，最終將演變成障礙。其實，關於這點，就在於「適度的學習」、或「學習所需要的」。說完全不必學習，這也是不對的，這一定是不對；但是，說要學完所有的佛經，才能認識佛教，這更加的不對，這完全是、絕對是不對。事實上，真正的佛法，是不能透過語言、文字來傳達的；然而，練習的方法，以便讓佛法顯現在心境上，那我們是可以透過語言文字來說明的。這裡，更加重要的真相是，如果他們的「心」，還沒有到達深刻地明白、認識「苦」的境地的話，那麼，即使是接受再多的語言文字上佛法的傳達，他能從中有所領悟嗎，不會的。假如，他更進一步的去執著語言文字的話，那將會變成另一種障礙，使得自己更加難以理解佛教；甚至，他將成為一名沈迷在經典佛書中的人，他滿腦子都是佛學知識，卻無法自救。因為，這所取得的理論，將化身為毒蛇，如巴利經文中的「蛇喻經」(Alagaddupama Sutta)。有著聰明腦袋的外國人，他們越來越多是這種的「論

師」了，不應該會是如此的。因此，更加不必再提起我們泰國的學生們，他們為了物質上的利益，而反反覆覆地研讀著佛學課本，這已經是司空見慣的事了。

我們是可以不必學習太多的經論，因為，這些經論是匯集了所有各式的事件：各個門科，各個種類，好多方面。在這幾十種事件當中，就只有一事，是應當去探個究竟的，那就是「真實的滅苦」，是怎麼樣的。或最多也只有二件事：其一，「真正的苦，及苦的真正原因」；另外一件，是相反面的，即「苦已不再生起，及真正做到這境界的方法」。如果，有人特別地要注意這二個重點，就只是這二點，那麼，不必太久的時間，他就抵達了那浩瀚之佛理的盡頭。也就是說，他有能力切入經論的核心，在這種情況下，他就足以修行直到最終點。

我們可別忘記，在佛陀的那個時代，這裡所提到的，教理上的學習，他們也只用沒幾分鐘、或沒幾天的時間。也就是在佛陀對聽眾的反覆地詢問中，在這一問一答中，佛陀可以確切地指出，聽眾心中想要知道的佛法，他就在當下，或就在佛陀的面前，就能悟出佛教的真諦。絕大多數的人，會反駁的說，這是由於佛陀親自傳授，而且，那個時代的個案，怎麼可能用於今日呢。這種的反駁，算是有好幾成的對；但也有一些錯，或也有很多疏忽，他們忽略的是，佛法是不會受限於時間的，佛法也絕對不會因人而異的。這意思

是，如果他的條件好，根性夠好，一聽聞幾句佛法，他就可以進入佛法了。猶如，在公共水井的故事中，那名油漆女在汲水時，而聽聞了幾句話的這種因緣；像是佛陀，也會堅持這事實的。

這裡所說的「根性夠好」，意思是，他對自己內在的心、意、識，有著足夠又熟練的經驗，亦即，他的過去已對人生的閱讀夠多的，已到了厭惡於身陷煩惱之中——反反覆覆地被煎熬著，對於身不由己、被壓迫而感到窒息。他自己清楚地看到：自己對事情的看待，還存在著某種的過失，所以才無法取勝。他已知道了好多好多的事，但就還有一件事，是他還找不到的；一旦被他找到，他就立刻且輕易地超越一切「苦」，如在黑暗中找到開關一般，道理就是這樣。這種的「根性」，對那些沉迷在、忙碌著物質上繁榮的人，他們當中都沒有，或幾乎沒有這根性；而且，物質上的發展是沒完沒了的。這類型的「人」，被物質所玩弄著、所操控著，也把他們帶往那沒有止境的方向。他們根本就不懂大自然的真相，特別是「內心」：到底「它」是怎樣的。雖然，他是個聰明伶俐的人，也接受了好多好多的現代教育，然而，他卻仍然不一定是個「根性夠好」的人，可以用佛陀時代的方法，或那種方式而切入佛法。那些反駁、或反對的人，自己應該試試看，先讓自己成為一個「根性夠好」的人，然後才來反駁，我想這才合理；而最後，這一切的問題也

將會自動地消失。「佛法」，是不受限於時間的，亦即，在任何的時間，只要有人相當的用功修行，佛法就一定能展現在行者中。

真正的佛陀，他一定是在佛法出現後才會現身的；因此，在這種情況下，我們可以不必先提起佛陀。只要我們在觀察自己中，能做到最詳細、深思熟慮；自己在觀察生命，觀察生命真實的狀態，就是要讓自己常常如實地知道，如實地看到，這就夠了。這樣，他也就已準備著領悟佛法，只要被這麼的一點；如剛才所提的，在公共水井的事故，那名油漆女在閒談中，聽到的那幾句話，他一聽到就被點醒。或者，更奇妙的是，只要一看到、一聽到螞蟻、昆蟲、鳥的聲音或樣子，或看到樹木，或聽到刮風聲，及等等；然後，就可以簡單的方法而悟到最高的佛法，像是「自己靠自己的『辟支佛』」那樣。如果，有誰這樣地修行，那麼，有關誰是外國人、誰是泰國人的問題，也就立即消失。在悟入佛教的真諦中，這將不會有誰是外國人、誰是泰國人的；同時，也沒有博學的人，沒有才疏學淺的人，也沒有誰是聰明多多，沒有誰是聰明一點，也沒有很會思考的人，沒有不太會思考的人，諸如此類。這一切，即是解決問題的方法，解決在佛教的經典、理論上的那複雜又眾多的問題；如此，而讓自己脫離一切在教理上的障礙。

人人皆可行的佛教

這裡，我們應該再談談，泰國人及外國人對佛教的誤解；這種的誤會，它是個重要的因素，使得他們錯誤地認識佛教，甚至會對佛教不感興趣，或有關心的話，也只是很勉強的關心！有的，卻只為了從佛教中，取得了個人世俗的利益——自己的榮譽等等，而來關心佛教。

嚴重的誤會，在於：他們認為「佛教只可用在那些厭惡世間的人」，或「佛教只適合於那些拋棄世間，深居山林中，與世無關的人」；或者，直接地說：「他必須不再是一位世間的消費者，他必須不再享用世俗凡間的任何東西」。這誤會，引起了二種的畏懼：一是怕放棄那津津有味、美好又歡樂的世間；二是怕辛苦，怕自己要像那苦行者、隱士們在山林中的生活。至於，那些勇者，他們不怕，而卻造成更多的執著；他們執著，森林或林中的生活，對一名學佛或修行的人來說，是最有必要的；只有進入森林中，這樣做才會有

成就。是懼怕也好，還是誤會也好，全都在阻擋著，正確地來了解佛教。

其實，不論是泰國人，或是外國人，一般來說，都黏著在世間上、家庭中的情欲、物欲之樂；一聽到要放棄這些，就覺得像是被推下而墜落到陰暗的深淵中，他心中充滿著又是遺憾，又是恐懼；所以，他才無法掌握佛教中那深層的內涵。他的心，排斥著佛教；通常，他對佛教的感覺，不是避開，就是有偏心。致使他，就這樣地誤解著佛教的意義；他們當中，有的是教導佛學的老師，甚至還有的，已是大學府中常駐的佛學教授了。當自己有了誤會，那麼，他將會帶領一大排人錯誤下去；如此一來，佛教便被這群人所冒充，而且，佛教對他們來說也是不幸之事。由於，他們無法切入佛教的真諦；所以，他們也只能為了生活上的利益、或物質上的報酬，而來學習和教授佛學。一旦是如此，那麼，不管他的學習和教導有幾多，都不可能進入佛教的真諦。因此，才不能像真正的佛教那樣，它那實質的意義——就是在「利益在家人」。

這種情況，在我們泰國的佛教徒中，也是有的！有的人，更加的離譜，他還會自己去妄加斷定、胡亂猜測：有誰、或有那間寺院，在教導著正確的佛教的話，就在那邊，一定會叫人拋妻棄子、丟掉家庭出家去，到森林中生活，一定是這樣！除了他個人不去接觸這寺院外，他還阻止子子孫孫去這間寺院，因為他擔心害怕會被說服，會被勸誘而去住在森

林中，迷上隱居的生活，他就是怕。我說的，太過離譜，意思是這些人，自己都還沒去到那寺院；並且，寺院本身也不曾勸誘過誰——一個也沒有，出家去住在林中。其實，他自己也住的遠遠的；他會這樣說，是因為「自己主觀的想像、或跟著祖先們的這種看法」，而變成是大家的口頭語了，他自己也是耳濡目染，然後，又一代一代的傳達下去，而無止境。

還有的人會說：「請你看看我的子孫吧！他們個個都那麼的可愛，樣樣都乖巧；然而，那些瘋子、仇家的傢伙，他們怎麼可以勸誘我，叫我放棄這些小孩子，而出家去呢！」即使是這樣的事，也與先前的事相同，那就是：他未曾被勸說，叫他拋棄子孫去出家；他也不曾見過那名勸他出家的人，他也不曾親耳聽過這些話，他也沒有看過那個人所寫的，任何有關的句子。他就是，自己過多的妄想，而害怕起來，他自己也相信，一定會是這樣；接著，他就會先去痛罵傳統習俗，像所提到的。

這些，都是真的事。我在此提出來，是為了讓我們來做個比較，看看我們泰國，雖然已被推崇為領頭的佛教國家，但還是存在著這麼多的誤會。佛教被假冒了，及與佛教有關的人，也無端端地被冤枉了，這是因為那些人的恐懼在作祟。佛教沒有利益到他們，佛教無法進入他們的生命，這也不是佛教的錯；會這樣，是由於這些有情的眾生，身陷於情欲

物欲之網中，或他們閉著眼睛、塞住耳朵地迷戀著太多世間的感受了。一旦聽到，要放下世間的事，他就會有聽沒有懂，而卻又自以為是的；同時，他也會飽受虛驚，在過度驚慌下而又喧嚷個不停。這種情形，會使他們更像是位佛教中的外國人，這也是值得同情的，然而，這也叫做「捨近求遠」、「舍本逐末」，或是什麼的。全都因為，他們自好幾代的先祖以來，都已信仰了佛教；他們也不知是看了多少的箱，多少個櫥櫃的佛書了；也有的，他是一位天天都在教著佛學的老師啊！

至於那些害怕辛苦的人，怕要像出家人，住在山林中、或過著簡單的生活；那麼，他們的情形，就如同驚弓之鳥，眼一瞥就心驚膽戰，怕得要死，而這全都來自自己的猜疑；同時，他們也一樣是在冒犯著佛教。這裡所說的，什麼什麼都要扯上「深居山林中」；其實，佛教中並沒有制定這規矩。有些內容有提到：「比丘住宿在林中」，也有的會對「森林那有利的因素」的讚美，或勸說要「到山林中去禪修」；這些，並不是說非要到森林中去吃苦不可；然而，其意思就只是，在山林中，是個遠離喧鬧干擾的環境，一定是提供了一個方便，和有利於心靈上修煉的地方。如果，有誰能夠找到別的地方，不是森林，而也有此等助緣的話，那也可以的。

雖然，有的人離家出走，到佛教中來當比丘；他，並不是那深居山林中的隱士

(Vanaprastha)，而卻是一名在森林中雲遊的出家人 (Sanyasi)。但是，他還是會與人來往的，與社會互動的。也就是說，他不會在山林中居留太久的日子，他更不可能一輩子都永不見人；因為，他有義務要幫助世人，他也會盡可能地幫人。特別的是，幫助人類可以「沒有『苦』地活下去」，或比喻為懂得「吃魚而不會被魚骨鯁到。」也就是說，他吃什麼魚也好，或他要怎樣吃也好，也都不會因為有魚刺而危險。這個世間，可被比喻為有刺的魚，各式各樣、大大小小的危險。佛教有利於世間，就在於：佛教可以直接地幫助世人，讓人生活在不被任何種類的魚，它的魚骨所鯁到。

以佛陀為主的整個僧團，一直都與世有關聯，以便可以幫助這世間，而且，就在其中，也在學習著世間，直到了悟世間，即被稱為「世間解」(Lokavidu)，如此而能解決世間上的「苦」，也希望人人皆如此。並非離棄世間，或輸給了世間，但卻要讓自己常常勝利地活在世上。因此，有誰要是在說，學了佛法、或與佛教有關係的話，就必須丟棄家庭，到森林去躲藏起來；其實，這種說法，簡直就是在誣陷佛教的謊言，也真是可笑。

總的來說，佛教並沒有這規則：修行者必須去住在森林中，而受盡磨難。然而，在那裡可以「觀察世間」，就在那裡便能夠學習和修行。佛教，是不會教人去害怕世間的，或也不會教導說要逃避世間的種種；同時，也不會教人去迷醉於世間的種種。但是，佛教會

讓人學會了方法，而使自己有本領超越這一切。所以，可以這麼說，是誰也好，是住在世上的那個角落也好，或他有什麼的生活規矩，他的生活如何，或他的身分地位高貴或低賤，怎麼樣也好，所有的人都有資格來，領取身為「智慧」的佛教，它可被用在世間中的生活，如所提過的，讓自己不被世間鯁到。

但是，就現在而言，我覺得滿可惜的是，很多重視佛教的人，他們都沒有注意到這個重點，或他們不積極地看待這件事；相反地，他們卻去重視作為佛學、哲學的佛教，或去注重作為某某知識——世上已有的知識——的佛教。他們如此地學習，僅僅是為了學術上的比較，因為，就在他們這些人之中，流行起了新興又奇異的學說，並且廣泛地傳開，他們也樂在其中。大多數的他們，如同廿世紀的歐洲哲學家，喜歡做的，就是用這些道理來支持自己的觀點。例如，一旦在某些宗教、學說中，有什麼的原理，可以支持他本身的觀點的話，那麼，他就會盡量地使用這原理，而為自己帶來利益；他們的作法，不是直接，就是間接；不是秘密，就是公開；不是全面性，就是某部分。還好在，這些人無法掌握佛教的真諦，不能完全地理解佛教的真實意義；不然的話，佛教的下場就一定是，像被他們當面洗劫一空，佛教就真的蕩然無存了。有幸的是，「無我」這法的原理，或「空」的這個原理，對那些不敢放下世間的人來說，實在是太過深奧難懂了，他們也無法全面性地掌

握；由此緣故，佛教也才能維持自己的本來面目。而且，責任也落在我們的身上，就是要持續地負起弘法，和教授佛法的責任了，當然也包含著，要去糾正他們錯誤的教導；他們會錯誤，是因為他們以自己那淺顯的知識，來推測比大海還更深邃的佛法，這也是他們無法抵達的。其實，這一切，真正的就只是個「大自然」，只不過，它是屬於「名法」方面的大自然，即心理、意識這方面的而已。然而，它卻變得，又是新奇又是古怪的東西，總是覺得「舶來品」似的。

但願我們大家，都能先看到這個「真相」，如此才有能力消除，目前那阻止著世人，泰國人及外國人進入佛教的本質，所有一切的障礙。所說過的這一切，應該足以讓我們去明白：佛教的本質是怎樣的。同時，接下來的，就是在細說：要以什麼的方法，作為切入真諦的捷徑。

第②卷

佛教的
目的何在

第四章

我們可以「不苦地活著」

先 前，所談到的是「最初的原因」，而讓我針對「外國人」、或被歸納為外國人之族群的人，講解一些應該要知道的佛教的原則。接下來，我想要說的，也還是講一些適合於「外國人」的佛教原理；而第一件事，就是先得來解說「佛教的宗旨」，即到底佛教的真正目的何在？像所說過的話，如果所執著的目標有錯的話，那其他的什麼什麼也就隨之而失誤。

「佛教的宗旨」，對一般人來說，都會認為意在把你帶到天堂、或涅槃世界、或什麼什麼的，諸如此類的說法；這就可以比喻為往生而與神住在一起，就如同信仰神的宗教一樣。這全都因為，對「涅槃」、或「出世間」，這些字眼的意義有所誤會；就出現了有個領域、或世界的地方，而這便是每個人都夢想著非到不可的地方，例如基督教所說「The Land of Promise」（上帝許給亞伯拉罕的地方、或樂土）。而且，他們的希求，還會希望他

的下一世、未來世也能去到這種的樂土。他們不會想要「涅槃」的，那真正意義在——「此時及此地的『滅苦』」，一點也都不會。這便是主要的，和一開頭就有的一個大障礙，使到他們無法切入佛教的宗旨。

我們應該要重新來正確地理解「天堂」、或「涅槃」；他們所認為的，它是個世界，且必須要去到的；這種說法，是為「Pugladhithana」，即把名法的事給予人格化、物質化來解說。這樣的說法，是適合於一般智慧不足的人，他們的智力還無法去理解「涅槃」的真實意義，這像是在開始之時，誘引他們要採購的廣告一樣。所以，才會有像在齋堂中的大嬸們，所信仰的「淨土宗」(Sukhavai)，或「天台宗」，她們被教導說要去執著涅槃為一個琉璃水晶的世界、或不死之城鎮。「Sukhavai」(極樂世界)，這個字眼的真正意義，就不是大嬸們所認為的那樣，而是正確的涅槃觀，是應當要向往的真實涅槃。真正的「極樂世界」，不是在西方那莊嚴，而又有名叫「阿彌陀佛」的佛陀常住此為主人的世界——誰要是來此居住，就可以隨心所欲地得到各種的快樂及滿足；這裡的環境，是最為美妙和令人愉快的，是我們人類所應有應得的，或者說是那些天人們盡可能擁有的，這也是屬於「Pugladhithana」的說法。

為了使自己的認知正確，就得要來明白「Amitabha」這個字，意思是「無量光」

(Amit·無量·abha·光)，或有時也稱為「Amiayus」，譯為「無量壽」(Amit·無量·ayus·壽命)。能具有無量壽無量光的，就不可能是人類，或另一種說法，它也不可能是個物質、或有關係到物質的；然而，這必須會是某種狀態：強大的光芒，可以照射到那深淵的連太陽光都無法到達的，即能射透無明的布幕，正確且直入行者的心。而且，是「無量壽」的，也是在說同一個東西，但是從另一角度來看，即不受限於時間，時間無法使它衰老，或可以說：沒有壽命，沒有年齡，不關於壽命的——就是永恆，無法用年齡來衡量的。

但是，這個東西，終究還是被捏造成一個「人物」出來，也就是說，這是個有體有形的「個人」；同時，也被稱為「阿彌陀佛」。當要繪畫時，畫家也無能為力，不知如何下手，就只能像是畫其他的佛陀那樣，把這現象畫成有個個體的「人」。接著，要畫祂的極樂世界時，也遇到相同的問題，如此就只得畫成天上的城池；而且，是要盡人類的所能，去想像是最美好最莊嚴的。這就是，我們可以在一般的齋堂中見到的，或可以在那些信仰淨土宗，大乘佛教的初階信徒的家裡看到的。至於，信仰禪宗的人，他們對阿彌陀佛的信仰，不會是如此這般；但會將阿彌陀佛的名號，當成是「本心」的稱號，像六祖惠能所說的一樣；或者，如黃檗禪師說的，這便是「空性」的稱號。如此一來，在齋堂中嬌嬌們的

阿彌陀佛，對他們來說，就會是小孩子的玩具，是滿滑稽諷刺的事。

禪宗的人，認為是無量壽、無量光的，就只有是「空性」；然而，這也可以用其他的稱呼，如「心」、「佛」、「佛性」，或是「法」等等。在此，讓我們看到的，是無法避免的事實，那就是把深奧難懂，又是真正名法的事，透過「Puggalahitthana」的解說方式，說成是個「人物」、「物質」、「地方」，以便利益一般的老百姓；而讓他們嚮往，那比一般人所知道的更為高尚、更為美好的境界。如此，可使他們為了換取想要的東西而行善，也可以提昇自己的心靈、精神；他一旦執著了這東西，就能使自己的心堅定，也一樣的一點苦也沒有，直到死亡為止。人死了，眼前的問題也隨之消失，就不必再去處理了。

現在的問題在於，到底佛教、佛教徒的真正目標是什麼？答案，也可以是有阿彌陀佛常駐的極樂世界；或者，也可回答說：「空了自我」，這是因為這顆心不執著任何東西為「我」，或為「我所有」；只要能正確地來掌握這些字眼的意義，那麼，這些答案全都對。如果，把涅槃的意思理解為琉璃世界、不死城，像一般的善男信女，或像是齋堂中孀孀們的極樂世界那樣的話；那麼，就只有某一方面的正確，或也只是適合於這一群人而已，這是不能當成佛教中普遍又正確的原則的。甚至於，僅僅地自以為那是沒有自我，絕對不苦的境界，就只有這麼個答案的話，那麼，這還不是完全地正確；亦即，就只是知道

那是個終極的目標，而卻不知如何地把它當成工具來使用，用在解決日常生活中所面對的問題！

因此，當被問及「佛教所希求的是什麼」？那麼，真正要回答的，應當是「希望可以解除世上每一個人，日常生活中的問題，以便可以過著『不苦的生活』」。直接又簡要地說：「讓我們身在苦海中卻不會受苦」；或者，可比喻作「人在世間，卻不會被世間所刺到」；或者，更甚的還可以說，「身在巨大無比的煉鐵爐中，又是在大烈火中燒，然而，卻感覺到非常的清涼」。所以，總結的說：佛教的目的在於，「徹底地解除就在此時此地的一切苦」。怎麼會是想要把人帶到，那不知在何處的涅槃城；而且，還必須是等到死了之後、或未來幾世後，又還不知道還要幾世、幾十世、幾百世後才能到的，是這樣嗎！？

有些人，可能會反駁地說，佛法是有次第的；所以，學佛的目的也應該有幾個層次；例如，先要有今生世間的福報，次要是來世的福報，接著才會要出世間的福報。這便是他們喜歡說的：人間資糧，天人資糧，及涅槃資糧。他們會這樣說，是因為他們不了解這三種資糧、福報，指的就是在這世上的今生中，就在此時此地便要得到的各個次第的福報；而不是要等死後，才會到的天上的天堂，更加不是那不知還要等幾十世後的涅槃世界。依據真實的意義，所謂的人間資糧，那便是一般人用汗水換來的幸福快樂，也就是人類所

能得到的一切利益，這是一般人普遍上所應得的。至於，天人的資糧，意思是那些達官貴人、才高八斗、出類拔萃的人，所獲得的所有好處；而且，他們也不必汗流浹背，便可獲得的榮華富貴，他們生活在有權勢、有名望、有財富，及充滿著欲樂之中。還有，涅槃的資糧，意思就是在沒有被貪，瞋，痴折磨下，而充滿著平靜清涼的感覺；然而，前面那二組人將得不到它的好處，因為他們還是會被貪，瞋，痴的毒素所煎熬著，不是焦急著這個，就是焦急著那個，那是自然的。雖然如此，我們還是得來思考個清楚，這三種的資糧、福報，它就存在於那不同層次的好處，也是我們人類，在此時，在此地所應該努力去爭取的；亦即，在還來得及看到的當下，就可取得；這才能說是，自己拿到了，佛教要交給每一個人的東西。

現在，來到這更加要全面地思考的問題，那就是：人間資糧、天人資糧、涅槃資糧的好處；到底是那一種的好處，是佛教真正所要追求的。或者說，到底那一種的利益，像是有刺的魚；又那一種的利益，像是一隻沒有刺的魚呢，同時，它也可以作為工具，幫助我們在吃各種有刺的魚時，不會被魚刺鯁到。

一般有智慧的人，他們自己會看到：人間資糧，天人資糧，都像是有刺的魚，它的刺有粗也有細，有顯露的，又有隱藏的，也就是它們本身應有的手段。由於這二種的利益，

我們人類就得哭笑交加，而卻不會覺得疲憊，又不知適可而止；只得反反覆覆地被折磨著。我們在追逐著它們時，就已經很明顯又直接地，得要受盡磨難。我們在取得了這些好處時，或正在享用其利益時，或要保有這好處時，我們就會間接，或隱隱約約地感受到苦。他們，在還沒有取得第三種的資糧的一切時中，都得反覆地受苦受難，他一直都在苦難當中，而自己卻誤以為說，那是快樂的。當他得到了第三種資糧，這福報到來了，他可以消除前面這二種資糧的毒素、或壓迫；他才可以過著那沒有壓力的自在的生活。不必為了這二種的資糧，而被貪嗔痴、被權勢所折磨著。

這就是要自己來思考的：到底那一種資糧的取得，它的屬性又是如何的，才能算是最好的收穫。同時，也要知道，取得了這三種資糧，這當中又以那一種為最重要；而且，它又能讓我們找到佛教真正的最終點。

空之法則，有利於社會各個階層的人

這裡，有個誤會，而造成了對這個「法則」的理解有障礙；也就是，特別是在我們泰國中，大多數的人會這樣地認為：「在佛法中，有關『空』、或『無我』的教法，對一般老百姓來說，他們是用不上的，也不是他們所想要的；這教法，只能留給那些住在洞穴、森林中的行者，而也只限於出家人，他們在修習著高階層次時所使用的，如此而期待著能盡快早點開悟。」然後，他們又重新規定說，要有其他階級的佛法，那才是適合於居住在家中的居士們。而且，就是這一組人，他們執著在人間資糧，天人資糧，及涅槃資糧的道理上，接著，還把自己安置在，自己只能志在獲取人間資糧、天人資糧而已。至於涅槃的資糧，那是太高層次的東西，這是能力所不能及的，自己也無權過問；所以，也就不必提到：修行是為了要涅槃。這些人，他們仍然是遠離聽聞佛教的正法——「空」、「無我」，等等之法。他們就只能在行善布施、做功德上，如此而苦苦地哀求著今生有福，來

生能長得漂亮，身在福中，而最大心願是：自己的來世能統領整個天國。他就在這圈子裡打滾，裡面有太多的選擇了。對他們來說，涅槃的資糧，真是個朦朧不清的概念，這就變成了夢中的城鎮，如所說的；或有的時候，它完全是個黑暗的東西，根本就無法看得清楚；而且，他們還會對它深感害怕，他們覺得說，得涅槃，就如同被推下而墜落到廣闊無邊的深淵中。然而，他們卻無法放棄涅槃，因為他們也相信，佛教的至高無上是涅槃；只有被勸阻不要去說起涅槃；甚至是那些合格又有義務的主持師父們，他們也會如此。因此，一般的在家眾，就會是遠離聽聞真實的佛教、佛教的正法，然而，佛陀的本意，就是他留給我們的——利益我們每一個人、各個階層的人，如所提到的，讓我們可以在這世上，而卻不會被世間所刺到的活著。

其實，在巴利文經中的相應部 (Samyuttanikaya)、或也在其他的地方，我們也可以從中知道，在家人懼怕「空」的事。從巴利經文中，我們可以簡化其內容如下：一些富人來晉見佛陀，並把事實真相告訴給佛陀聽，他們說：自己像一般的凡人，會塗上香水，有家庭眷屬，有事業；但是，卻常常為了妻兒的事而煩惱、悶悶不樂；懇請世尊為我們開示，以幫助我們這群在家人。接著，佛陀便為他們開示「空、之法則」，這也是佛教的本質，佛陀覺得，這會是直接地利益這樣的一群人；同時，也讓他們堅持這原則：「諸

佛就只說『空』的教法」。即使是其他那詞句優美的教法，也都是後代的人所說的法。這些在家人，卻反應說，「空」的道理太過高深，請佛陀講些淺顯的。如此，佛陀便為他們講「預流支」(Sotapattiyanga)，或是說，先讓自己做好準備，以便成為入流的人，也就是說，這是證得「須陀洹」的修行方法，那也叫做「涅槃流」。將其修行的內容簡化為：「對佛的淨信」，「對法的淨信」，「對僧的淨信」，而且，其信念是堅定不移的，及「聖所愛戒」(聖人所稱心滿意的戒行)，即他的戒行，使到他自已不會自我責備。這些在家，都感到歡喜信受，他們也回覆世尊說，這也是他們一直以來都堅持奉行的。

這種事情，我們得再仔細地思考，如此而使自己明了佛法的真正目的。首先，我們必須來想想，佛陀向這些有家庭，有眷屬的居士們開示「空之法則」，這是由於他們的請求，以協助他們、利益他們為出發點。然而，現代的人，卻一起地反駁說，那已不合時機了。實際上，我們必須要承認，佛陀為在家人開示「空」，想要的是，可以讓他們得以受用，獲得好處；而也因為，真的是沒有其他可講的了。在「空之法則」之下，依次降低的第二個主題，那便是要成為「須陀洹」的修行之道。這也就是為了得涅槃，而自己要做的準備；也算是間接地契入空性。怎麼會是為了人間資糧，天人資糧，而迷迷糊糊地在做布施，做功德，如此而無止境呢！但是，這裡免不了的就是，這些後代的說法者，硬要把這

件事與天人資糧扯上關係，而且，他們的做法，越來越像是在做買賣物品的廣告一樣，而使到這種作為「空」、「涅槃」的初級階梯的佛法，卻變得模糊不清；如此而造成這些在家人沒有機會接觸到「空」，也沒有辦法使用「空」——佛教的真身，來解決身為人類，在日常生活中那現實的問題；所以，他們才被迫脫離佛教的核心。

佛陀為在家人開示「空」，佛陀的用心是要讓這些在家眾，可以使用「空之法則」來處理各種的難題。在家人的日常作息，就必須要以正確的認知——有關「空」的道理來看守自己，這才不會做錯事；這就是因為了悟了「空」，而「空」也就常常地到來，監督著他，指導著他，讓他不起苦惱。如果不是這樣的話，那麼，在家人便成了一群哭笑交加的人，這是沒完沒了的；那就沒什麼好歡喜的，反而更加是值得同情、可憐的人。以免這樣地受苦，佛陀便為在家人說「空之法則」——以「利益，幫助在家人」為原則。

「空」，是如何地利益、幫助在家人呢，我們將會在日後，有關實際修行的部分①，再仔細地討論的。這裡，我們要談的，也只是指出佛教的最高原則——「空」的一些基本道理；即使是居士身，也能用得上的；而且，它的目的就在於直接地滅苦，可以使身在苦惱之中的在家人，卻化身為不被苦惱所污染的人。如果有涅槃的話，那也就在「不被苦惱所污染」的當下。如果，這是絕對的，永遠的一點玷污都沒有的話，那就是到了阿羅漢的

境地，而得究竟涅槃的人。如果，他的污染就只是少許的話，那就是次第比阿羅漢較低一層的聖人所證得的涅槃。如果，只是偶然的，隨機的，有些時候所得的涅槃，那還算是較高層次的凡人，而這便是賢能之士。所謂的賢能之士，就是對佛，法，僧有著堅定信仰的人，及自己所執持的戒行，也將會是聖人所稱心滿意的戒。

至於「預流支」(Sotapatiyanga)，即是對佛，法，僧的信念堅定，及聖所愛戒(Ariyakantasin)。這四項，皆是為了進入涅槃、空性的自我準備。他的「信念」，不會是真的堅定，直到他看到，佛陀便是一位悟到空性的人，「空」是至高無上的，它真的可以滅苦；法，不是什麼別的，而是一切有關「空」，真正滅苦的事情，那就是從「一切皆不可執著」中，而得到的解，行，證；有關「僧」呢，那也就是修行人，及從修行中證得正果的人。正是如此的知道，如此的看到，才會是堅定不移的信仰，也才是如如不動的信念(Acalasatha)。

至於「聖所愛戒」(Ariyakantasin)，即潔淨無垢的戒，這戒行已到了聖人所愛

❶ 在第二十八章，和之後的一些章節。

(Ariyakanta) 的地步，那就是聖人所稱心滿意的。這也一樣，那就是他的「戒」，只能是來自於「見到空性」，這才會被歸納為「聖所愛戒」。這種的「看見」，若不是看得徹底，也得要看到一些，也就是說，最少也得要看見「一切皆不可執著」，或看見「那真的是不能被執著的」；也只有是這樣，那麼，即使他做了一些觸犯戒條，冒犯了什麼的戒的事情，他也才會是個「沒有居心」的人。如果就這件事而直接來說，那麼，快樂的感受，和世上所有樂受的基地的這些東西，皆是執著的立足點；都是會使我們犯戒的，即使我們是明明知道的、或也努力地避免的，然而，還是會做出犯戒的事。而且，越是壓抑、控制自己，它就越有反應，最後將會是無法收拾。如果，可以常常地透過明了「空」，而把這些積壓疏導出來的話，那麼，就可輕易地做到持戒清淨，這也就不必大動干戈地與它對抗，與它鬥爭；戒行，也就被淨化到聖人所稱心滿意的。

這一切，我們可以看出，佛陀所開示的「四預流支」(Sotapattiyaṅga)，為的就是要避開居士們為了「空」的事而爭辯，然而，那還是脫離不了「空」的範圍。如果使用一般通俗的語言，可以說，這就是將計就計地迫使他們就範，他們在避免不了之下，只得接受「空」；或者說，在未來日子裡，「空」的智慧，它自己一定會茂盛起來，開花結果的。像之前所說的，如果他真的具備了信念，戒行的話，那麼，他的「信」，他的「戒」，就

一定是來自「空性」。

從渴望著要到天堂，或其他等等的因素，而有的「信」，有的「戒」，無論是多麼的嚴厲，這會是個堅定不移、聖人所滿意的嗎！因此，若要重新再談堅定的「信」，堅定的「戒」，那麼，就一定要有朝一日，把「信」與「戒」拉進來「空」的圈子裡，讓這個「信」與「戒」是來自於「空性」。因為，從其他方面而來的「信」，「戒」，那一定會是跌跌起起的，匍匐地爬行的。這樣的跌跌起起，久之，這個人將會對這種的「信」，這種的「戒」心生厭倦，厭煩了；他將會拼命地掙扎著，非要在有生之年找到，從「空性」而來的「信」和「戒」。所以，用通俗的話、或更為粗俗的話來說，佛陀事先已經設好了陷阱，讓現在這些人，即使是堅持地拒絕「空」的在家人，然而，他們怎樣都還是逃脫不了「空的圈套」。

總之，不論是才智出眾的人，還是一般的平民百姓，就在大自然的真理下，所有的人都需要有佛法，都只需要佛教的根本教法，這是一樣的。只不過是，各自的層次高低而有所不同而已；也就是說，每一個人都有合乎自己的「空」的層次，如此而不必去分別，這階級的人需要這種名稱的佛法，那階級的人需要那種名稱的佛法，是不是這樣啊！但是，就事實來看，人們就在這重點上交叉錯亂，那就是他們不想要滅苦，他們不會依據自己的

這個層次的痛苦，而適當地來處理；他們只會離軌地四處奔馳，隨著自己所愛，自己的夢想而追求某種快樂。若是這樣，他便會落入而迷戀在天堂、或任何一種的陷阱中。因此，他要求的，並不是滅苦，也不是佛教留給人類那滅苦的佛法，而卻是那帶來快樂的東西，那是他的夢想，他的滿足，就是這東西，讓一般的善男信女，讓所有的佛教徒，認為要從自己的宗教中取得的，而這是不合於佛教的本意的。同時，他們也為了這東西而吵吵鬧鬧，搞得亂糟糟，直使到他們無法掌握重點——佛教的宗旨，到底佛教給我們人類帶來了什麼的利益，及作為工具的佛法，那又會是什麼。

我所說的這一切，可簡短地做個總結：佛教的目的在於，讓一切眾生，身在苦中卻不會苦，而這皆是對「空」的理解和實踐的緣故。可不是像一般的寺院，所做的廣告，為的就是要誘引你，讓你迷醉在天堂那樣。

人類與宗教的關係

我

所講的「佛教的宗旨」，應該足以讓大家明白的了。現在，不得不來說清楚的，那就是有關「宗教與信徒之間」的問題。為什麼現代的人，若是與宗教本身所帶來的一切利益相比的話，自己從自己的信仰中，卻只是得到一點點的益處而已！並且，這個大自然，也為人類備好一切，讓人類有能力去領取宗教的恩賜；然而，最後，身為萬物之靈的人類，卻沒有取得那應有的永遠的和平。甚至於，在其他動物界的和平，還多過於人與人之間、或人世間的和平，這是難以辯駁的事實。

有關，我們人類與宗教的接觸，到底要的是什麼。我們應該，要看得最寬廣，這就要看到這二大點：一、他們與宗教的接觸、或他們來信教，就只是奉行著傳統的習俗、或只是跟隨著祖先等等，這便是自己民族文化的一種；二、他們與宗教的關係，是因為自己有著某種特別的心願。

其一，他們跟隨著祖先來信教，對他們會有什麼的影響；這就要看，這民族的傳統、文化與宗教的關係是如何的，宗教的作用是大、或小了。所以，它將會對這個社會的影響比較大，而也比較不會對個人有什麼顯著的、實際的影響。但是，如果他在初期奉行傳統習俗之時，就能夠以正確的道理、因果觀、或遵從最高的教法，那麼，他的效果也會是正面的，也一樣值得滿意的。我們應該要注意，它最終的成果，其重點就是，如果是一群大眾、大多數的人，他們是遵照著傳統而信仰宗教的，那麼，這將會是很驚人的而把宗教的壽命延續下去。雖然，有些時候，這宗教會有些變質，脫離正軌，有所偏差；但是，它還是會讓這宗教生存下去，直到再次地被改正，或重新地復興起來，而恢復其正教的身分；這樣一次又一次的，如此而不會輕易地被世間淘汰。因此，我們也就讓宗教靠著傳統習俗而存活下來，沒有阻撓的，平平坦坦地走下去；這也成了智力少的人，有個信仰的執著，並且，讓他們可以在廣闊的範圍內做功德。這一點，要說是某個個人所需求的，那也不是；但是，從其引申出來的意義來說，這便是這個民族，在自己不自覺中，他們的社會群眾所需要的。這就是，傳統習俗，或其他相似的名稱，所具有的意義或價值。

至於，由第二個因素而來接觸宗教的，即他自己具有的某種心願、某種需求。若能對此看得更寬廣的話，那麼，這可以從它所取得的成果，而分成二種類。第一種，這是這

個社會，它必然的一個需求、一種需要。另一種，這是他自己個人的，私人的事情。我們也必須要接受的：那就是對於這個「社會」，它一定是笨重的無法走得久遠；相對於「個人」來說，他可以盡心盡力地走得更加更遠。所以呢，它們的成效，將有所差別；而且，各自也以各自的方法進行。

宗教，對這個社會所帶來的影響，那一定是社會上的和平、安寧，這是大家都很清楚。這裡所指的「和平」、「安寧」，那就得特別是從自己的宗教中取得；然而，它的意義，是不同於各自的「自己個人的和平安寧」，尤其是佛教徒。一般的人，其中也包括了小孩子，他們會這樣地來理解：所謂的「和平」、「安寧」，不論是何種的狀況，即使它們的情況有別，是世間的，是佛法的，但是，其意義還是一樣的，還是同一個東西。就是這一點，讓他們變成了懈怠、輕浮、粗心大意的人；如此而使到他們心思不夠細膩，思惟不夠深入，所以就無法如實而正確地理解「和平」、「安寧」的意義；最後的結果是，自己沒有能力創造和平、促進安寧，什麼都做不到。因此，我們要更有耐心、集中精神地來學習「和平」這字的意義，而讓自己能完全地明了。

為了要簡短，及容易記住，所以，我們可以這句子「Ahimsa paramo dhammo」作為原則，以字義來看，則釋為「『Ahimsa』是無上之法」。「Ahimsa」可解釋為「不害」、

或「沒有暴力的狀態」。或者，有人會辯駁說，這是婆羅門的最高理想，或這是屬於在印度的印度教的最高理想，這種辯解也是對的。因為這句話，或這原則，早在佛陀前的印度，就已有了。但是，隨著時代的變遷，人類在心靈方面的智慧也逐日增長，所以，「Ahimsa」這字的定義也有所變動；直到在佛教中出現了「Nibbanam paramam vadanti buddha」這句子，依其字義則翻譯為：「諸佛說：『涅槃是無上之法』」。這裡，會使到「無上之法」有了二種解釋，一種是「Ahimsa」（不害），另一種是「Nibbana」（涅槃）。雖然如此，但它們還是自相融洽的，而那就是：「『Ahimsa』（不害），是屬於社會上的無上之法」；「『Nibbana』（涅槃），是屬於自己個人的無上之法」。

有關這事，可能有的作家、或語言學家會起來辯駁，他們說：「『Nibbana』（涅槃）是最沒有暴力的」，「『Nibbana』（涅槃）是完完全全的不害，真的是對自己、對他人絕對的不害」；由此可見，「Nibbana」也是「Ahimsa」的一種；因此，那「無上之法」就只有一種，即「Ahimsa」；如所說的，早在佛陀之前，就已經是這樣了，這不是很好嗎！我也承認，這也是對的。但是，我要提醒大家，可別忘記：「Ahimsa」有二種類：一是社會上的，一是自己個人的。所以，就應該把「Ahimsa」的定義，解釋為屬於社會、及屬於個人自己的「和平」。用什麼字，要怎麼說，那不重要；而最主要的，是它那正確的意義，

可以帶來實際上的好處。

因為，這個社會需要「和平」，所以，這種的需求會迫使人們探個究竟，直到出現了要遵守的規則，而它本身也被叫做「宗教」的。這也就形成了傳統、習俗，而這種風俗習慣就把社會拉過來，與宗教綁在一起，就越綁越緊的，而它自己也不覺得。這就是真實的原因，使到這個世界會出現各種社會所需要的，「宗教」的規矩。自石器時代以來，就是如此，只不過在那個時代，會比較粗糙和低層的階段，幾乎是看不出來的。那也就在這世界上，出現了第一位制定了道德、正義的規則的帝王、或是王侯（像是 Phrayasommurāt）。而這個第一位帝王「Phrayasommurāt」（記載在那古老的律法上的緒言、或目錄中），他可能是石器時代的人，但沒有人會知道。然而，這也只是在身體方面，有著道德的規範的「不害」；而且，自那遙遠的古老，也沒人知道什麼時代以來，而這個原則，或其中的定義，始終不曾改變過，向來都如此，甚至到了今日，也還如此，不必再增加什麼的，因為已沒有什麼可再加上去，它不會多過於：真誠，誠信，慈悲，愛鄉親如愛己，及等等。這可算是社會上的「無上之法」，或也是社會所需要的；抑或者，社會的「最高之法」就是如此而已。

有關「個人自己」，自己想從宗教中獲取的利益，那是不斷地在變化，不停止地在昇

華的。就是這點，促使而找到了「Ahimsa」的定義，或這是最深一層的「不害」；直到找到了，那最可怕的暴力、傷害，即「自己『害』自己」，而不必有第二者。就是這個因素，而發現了自己的內在，那名法、或心靈上的敵人；也就是自己內在的這個首位敵人，它是最兇狠殘暴的，也就是傷害著自己的主使者，而且，它也是製造出，從外而來，外在再加進來的，那傷害著自己的「主因」。如果，內在的敵人——「煩惱」已不存在的話，那麼，外在的敵人、或外在的暴力，也根本就不會有的。就是這「煩惱」，才是製造出外在敵人的主謀；這種的深入的「看見」，也逐步地在進化中，直到在這世上，出現了像「佛陀」的這種人，或這是一位有能力，徹底地消滅內在敵人的「人」。然後，繼續地教導下去，如此而產生了新的準則：真實的和平，和絕對需要的和平，即是「沒有煩惱」；因為，就是這「煩惱」，才是最大的敵人。有誰能夠脫離了這種的敵人，他一定會被叫做「遠離敵人的『人』」，這也就符合了巴利文的這個字，「Ariya」（聖人）（Ari：敵人，ya：遠離）。「Ariya」這個字，也是早在佛陀之前就有了。這意思是說，在佛陀之前，人們就已經知道這煩惱、害怕這煩惱，同時，也想要脫離這煩惱的了。只不過是，到了佛陀的時代，才能真正的、徹底的做到而已。而且，時至今日，也不可能有什麼的想法，做法，會比這個更好的了。

那些與佛教有關係的人，來接觸佛陀的人，他們所要求的，必須是只集中在，專注於煩惱的滅絕，或內在敵人的徹底滅盡，而不應該有什麼更多的了！但是，事情卻變成了相反的一面，亦即，他們要求的東西很多，很多，而也沒人會想到煩惱的滅絕，根本就沒想要內在敵人的根除。

即使是我們泰國，自家的佛教徒，也還是想從佛教中得到些什麼什麼的，他們要的，像是一些神奇靈物、有感應的東西，而能帶來好運、富貴、可以避開仇家——自己天天所結的仇怨，及等等。他們把這些神奇靈物，戴在頸項上，而到了頸項承受不了的；然而，他們卻還不知道那是什麼、來自什麼原因、為了什麼等等。自己所認為的，那是會幫助自己的東西，反而卻變成了自己內在裡面的敵人，敵人也就多了起來，這都來自於「自己的欲求」。有的甚至還會使用佛學上、宗教上的知識，來成為養活生命的工具，或獲取個人其他更多，更多的利益，也就因此製造出更多的內在的敵人，也同時地增加了外在的敵人。最後，他們在宗教事務上所做的，那麼多的投資，卻全都變成了白日夢；他們卻得不到佛教中真實的果實，就只是得到某種社會上的利益，這也是對自己在事務上所做的投資，算是有點值得，或者還是不值。他們在佛教中，完全沒有取得真實的利益、完全沒有到達佛教中真正的目的。因為，他們不要這些，不知道這些，他們所要的與佛教的不同。

有的外國人、或異教徒，他們有著反面的目的，那就是，他們來學習佛教，為的是要與佛教鬥爭，要打擊佛教、破壞佛教，他們根本就不想要那佛教中真正究竟的成果。當然，也有些人，是為了物質上的利益，也就是從佛教中獲取了知識，然後，當成一門職業而去教書等。甚至，還有的可以把它作為政治上的工具。認真學習的人，他們會在文學、藝術、文化、哲理等等上，而做個比較之學。這些，都可以說是離消除內在的敵人——「煩惱」之道還遠遠的。這裡，就只剩下這一組人——畏懼的人，他們害怕自己拿不到佛教中最好的東西，那是人類所應得的；它的「害怕」，也包括了怕而到了不知在怕什麼的。

這裡所指的「畏懼」、「害怕」，它便是一切宗教的真正起因，也是宗教生存下去的真正原因，這也包括了佛教。那些，害怕著神仙鬼怪、害怕著上帝那神祕力量的人，他們會怕，是因為他們所受的教育就是如此。雖然他們的神或上帝，就只是自己的無明，但是他們仍然需要宗教，只想得到神或上帝的保佑。那些怕困難，怕貧窮，怕惡運等等的「怕」的人，就會回來找尋宗教，祈求著神或上帝的恩賜，這就是幫助自己而消除恐懼的工具。至於佛教徒，他真正的害怕，是怕「苦」，或是怕被內在的敵人所折磨、侵害；而且，他們也看到，這就是最大的災害，已沒有更大的災害了。人一生下來，就遇到了這災害，而

且，如果沒有克敵的對手，而作為根除這災害的工具的話，那麼，他的一生都離不開這「災害」。

基於這「原因」，所以，真正的佛教徒也好，那些想在佛教中真正有所成就的外國人也好，都要趕緊來處理這問題；並且，自己所要求的，就要完全瞄準佛教的目標！他的願望，就是要得到所有世人都在需求的——「永遠的和平」，而也不必懷疑，這就是真正和永遠的和平。所有的事情，都要向內觀看，要從內在來找尋；要把內在的拉出來做實驗、自己來證明，直到發現了所有「敵人」——內在的連同外在的、物質上及心靈上，其主要的來源；然後，就以聰明的計謀，把它處理掉，也就變成了一位完全沒有「恐懼的人」，而恐懼感也正是苦的起因。如此，也可以說，他拿到了佛教所給予的那至高無上的東西，他也在證明著，在創造自己的和平、世界上每一個人的和平之中，已沒有什麼更高的了。

第③卷

為了學佛
而要做的準備

第七章

佛教，安心的原則

今天要講解的，又是另一種普遍性的理則，那也是我們應當要知道的；而且，如果能了解的話，那將會有助於自己，更容易地了解真實的佛教；抑或者，最少也不會引起誤解，而這種的誤解，它將會在學習或修行著更高層次的佛法，真正的佛法時，給自己造成了錯亂和恐懼。

如果，就表面來看，人們一定會對佛法有所誤會——它會使人絕望，因為就佛法的究竟來說，會談到「空」，「無我」，「一切皆苦」，或「沒有什麼值得執著的」，諸如此類的。外國人一旦聽到這些，或學到了其中的某個段落，並且，當他們也被告訴說：這便是佛教的主要原理；這麼一來，他們便會感覺到，佛教的教義，是偏向於「Pessimistic」（悲觀的、厭世的）；甚至，他們還會把佛教歸納為是「Negative」（否定論、消極論）——「否定」所有的一切的。到了最後，他們卻什麼也得不到，什麼都沒拿到，更加不

必說到「空」之教法。正是這些外國人，有了這種的感受，所以，他們的想法，立即往錯誤之道走去，或立刻便走在某種邪見之道上，而且，更嚴重的是，他是個虛無主義者（Nihilism），而他又胡亂地把佛教當成是虛無的教義。然而，事實上，佛教就沒有涉及到虛無主義的，而且，佛教還把虛無主義當作是最為嚴重的邪見呢。這就是，我們要注意、要警覺的，以便可以繼續地改正我們的理解。

至於，我們泰國人，也同樣有這樣的人；但是，他們自己卻不自覺。他們認為，佛陀既然已如此的教導，那麼，就一定是如此，所以，他們也就歡喜地接受。他們要盡力地忍住，自己所不滿的，而還得要感到滿意，因為，這是他們對佛陀的信仰，也因此，他們便靜悄悄、隱隱密密地落入「無見」的狀態。同時，因為他們也認為，這便是最正確的知見，所以，他們也不再為正確的理解而學習了，這樣的人還滿多的。他們的情況會是，落入虛幻的希求中，一點意義都沒有；雖然如此，他們還是活在希望中，因為他們相信這便是佛陀主要的教法，就一定永遠都正確；同時，自己一生下來，自先祖以來便信奉佛教了，沒得自主了，也就不敢像外國人那樣，去評論佛教什麼的。所以，就落入穩藏在佛教內的邪見之中；而且，也沒有人發現，及指出這是「邪見」。相反的，他們卻去擁戴、讚揚這個觀念，有的甚至已是為人教師，因為他天天都在教導他人這深奧難懂的教法。其

實，他們都是一些邪見之人，把佛教看成是負面的教義——或叫做「Pessimistic」（悲觀、悲觀主義），或說是屬於「Negative」、「否定」所有一切的。

另外，還有一些不學無術、或什麼都學不會的佛教徒，他們的數量佔最多。他們只會相信行善、布施、做功德，他們也不必再有任何的解說，就堅信做功德會帶來今生，來世的福報，繁榮。在這種情況下的人，他們對佛教的看法或感覺，那一定是與之前的相反，即是正面的，是屬於「Optimistic」（樂觀的、樂觀主義的）；他們清楚又明顯地看到，自己的回報很多很多：得到這個又那個，一切都是「Positive」（正面的、積極的）；他們有自己的做法，不會聽信別人，也不會去反對誰的，他們就是一群如此快樂地活著。有關這點，其實，我們就得再看清一點，這種的情況，每一個宗教都有，處處可見；如果認為說，這只發生在佛教中，佛教徒身上的話，那這樣對嗎！這種事情，多數會是宗教與宗教之間，互相的誣陷。因此，避開不去討論它吧，剩下的，應該就只有這個問題：在佛教中，有關這事情，會有怎樣的原則。

把佛教歸納為，只偏向負面、消極的這類看法，或只偏向正面、積極的這類看法，其實，這二者都不對。因此，也可以簡單的說，佛教是在其中間，屬於中立，從而有能力看到一切的事物：它們具有了「利與弊」、「益處與害處」；但是，這就要看我們，是以那

一方面、在那裡、什麼時候來看待事情了，只是，都不會去執著，而有執著的話，「利」就會引起高興，「弊」就會引起悲傷和痛苦，他就只是個空心的人，或對於任何東西、事情都可以放下。由此可見，對於世間的看法，只抱持著：不是負面，就是正面，單一方面的看法的話，那麼，就得把它當成「邪見」了，或最多，那也只能是個毛孩子的看法，即他看什麼都很主觀，看什麼也都一樣，包括還沒見過的，也都會是如此。所以，公平地看待佛教的人，他們不會認為：佛教在看待所有事物時，會是單一方面的，不是負面、悲觀的，就是正面、樂觀的。他們明白，佛教以真相來看待一切，是從外到內，看到最為深層——就是「名法」，而要如實地明了；同時，也只是去接觸那些有必要的事，而且，就只是處在那完全「『不苦』的狀態」之下而已。他不可能染著於善法，也不會對惡法感到忿忿不平，這種種都不會，完全不會。然而，要如何來實踐呢，這便是我們下次將會更仔細地來討論的，而那才是在佛教中，真正修行的原則。

有關這問題，佛教是「Positive」（正面、積極的），或是「Negative」（負面、消極的），這是有其一般的準則而來的：這與之前談過的，佛教是「Pessimistic」（悲觀、悲觀主義的），或是「Optimistic」（樂觀、樂觀主義的），大致上是一樣的。其實，佛教不屬於「Negative」，就是不會去否定說：「沒有」，但是，卻會去接受它的存在，只不過對

於所有的一切，都感到不應該執著為「我、我所有」。所指的，否定、拒絕——沒有什麼是我、是我所有，它的意思不是說：我們什麼都沒有，或不接受什麼的，或不使用、不消費什麼的；其實，我們還是會視情況而擁有什麼、接受什麼、使用什麼、消費什麼、成為什麼；然而，卻在內心中，就是沒有對這種種執著而認為「它有它的『自我』」，或「它是誰的『自我』」，如此而已。這一切，為的就是要讓自己接受另外的，即心的平靜、清涼，這就在接觸所有一切的一切時中，身輕鬆，心輕安。也可以說，我們收它們為奴僕、傭人，它提供給我們種種必要的便利，沒有什麼更多的了；這麼一來，「有」，其價值等於「沒有」；「沒有」，其價值等於「有」，而這就在於我們，是從那個角度來看事情了。然而，最重要的，就只在於「心」，因為不管是「得或失」，此「心」都不會動亂、苦惱、煩躁、掙扎。這種的「心」，不需要「接受」什麼，不需要「拒絕」什麼，這才能處於「平常」之中。佛教教導我們，要有這樣的「心」，亦即一顆「自在的心」——超越了對於一切的「接受」和「拒絕」，因此，它不是「Positive」，也不是「Negative」。一旦，無法把它歸納為其中的某一邊，就只得安居其中道，或超越這二邊；所以，稱為「超越世間」，或「出離世間」，對於世間的一切，任何情況都「不動搖」，這才是從身、口、意上，全方位地超越一切苦，因為，已具有了一顆「脫離煩惱的『心』」。

談到佛教的原則，內容多數會是「否定、拒絕」的形式，這也是事實，即它在論及什麼也好，都與那普遍上所說的不一樣，也因此，總覺得去排斥幾乎所有人先前所說的一切。雖然如此，佛教也不會因此而被定位為「否定論」，更不會去否定、拒絕說：沒有什麼值得關心的、獲取的。其實，佛教承認，一定會有所需要的、關注的。那個就是，完全「不苦的心境」，這是從「一切皆不可執著為『我、我所有』」中而出現的境界，即使是自己的生命、名譽都不執著，或像一般人所執著的一切的什麼，他都沒有。如果要簡單的說，那就是一顆超越所有一切的「自在心」，簡稱此境為「解脫」。當被問到，從什麼中而得解脫？那麼，就是從一切束縛、覆蓋中而得解脫，從支配心的一切事物中而得解脫。

解脫，自在，它沒有「Positive」的特性，也沒有「Negative」的特性。然而，對於此事，我們還得要特別地專研它，才能有所明白；同時，也因此而能更加地明白，佛教，沒有「Positive」的屬性，也沒有「Negative」的屬性。那些外國人，或是誰都好，他們都那麼地斷定佛教為「Negative」，及諸如此類的，可以說，真的是蓄意來誣陷佛教，對佛教存有偏見，而他們自己卻不覺得。他們已習慣於看待事情，就只有這二種，不是「Positive」，就是「Negative」，他們不曾學習更深一層來看事情——看到這二種，也都是

執著的來源，只會帶來「苦」；同時，也會發現到新大陸，就是它們的彼岸，那完全不會帶來「苦」的境界。

有關這點，我想舉個小例子，這可以比喻為小孩子，他們在看待「白天與夜晚」時，一定會感到二者的不同，他們真的會覺得白天與夜晚，絕對是相反的世界，因此，他們才會有白天晚上的問題，問題多到幾乎解決不了，這看來就已經是「Negative」和「Positive」的情況了。在此，如果以佛教徒的角度來看，一定會看出：白天與夜晚，是個相同的東西，它們就是「時間」而已；而且，他們還會伸頭再張望，而看到另一種：不屬於「時間」的，與「時間」沒有關係，脫離了時間的支配，這更是沒有了「白天與夜晚」的樣子，所以，就不會變成「Positive」和「Negative」。所謂的：「Positivity」和「Negativity」，它們就只有依靠著「時間」才會出現，而這在超越時間中，怎麼還會有呢。因此，有關「涅槃」、「空」(Sunyata)的教說，它們是超越時間的，所以，才不應該把它們歸納為「Positive」·或「Negative」的。

一般人，已經太過習慣於「Positive」、或「Negative」了，也隨時都會對所看到的、所感覺到的什麼，而作出「Positive」、或「Negative」的反應的。他們一聽到「涅槃」，或聽到太多的「無」、「無」…的字眼，就會認定佛教全都是「Negative」。

尤其是把「Sūnyata」、錯誤地定義為「空虛」、「空無一物」、「虛無」時，他們就更加地斷定佛教真的就只有「Negative」；也因此，他們就把這邪見之一當成是佛教，即屬於「Negative」。然而，這裡的「Negative」，在佛教看來，與「Positive」、或「Positivism」都是一樣，皆屬於邪見之一。為什麼呢，因為就「Positive」、或「Negative」來說，如果落入其陷阱中，或被它們所控制的話，就一定是不得自由，或不可能離得「苦」。這種「Positive」、或「Negative」的感覺，也只是所有「Upadana」（執取）中的其中之一，這也是佛教要徹底根除的感覺，才可稱為「解脫者」——「對於一切，已完完全全『不執著』」。

總之，那些想要進入佛教的真諦的人，不論是在教理上，或是實際修行上，他們就要為自己準備好，而讓自己成為在思想上清淨的人，那就是先要去除在思想上，有「Pessimistic」、或「Optimistic」、有「Positive」、或「Negative」的慢性病；讓自己有一顆「新的『心』」，而有條件可以學習那不會落入二邊的佛法。如果，已經這樣地準備好的話，那將會是容易，且方便於進入佛教的真諦的。這些，會是我們接著要來討論的。

第八章

預備好面對煩惱

這裡的「心理準備」，或思想上的準備就緒，為的就是要直入佛教的真諦。那麼，就得應該知道，其中也具備了心靈、思想、行動上的力量。所指的，備足了「心的力量」，簡單的說，那就是我們必須是有所行動——以什麼的方法，做多少，情況會是如何的，等等。

大致上，佛教中的所有原則，一切體制，都一定是屬於「Active」的，就是積極前進的，主動進取的，很活躍的，充滿活力的，靈巧的；他隨時可以「行動」，所要的就是一位有行動的人，他是「Active」的人。然而，這也可能會被人誤解，有的人，會看成那是「Passive」（被動的、消極的）。同時，也有的宗派，自己已有創新的禪法，那是快速又新奇的禪法，而那些一知半解的人，可能會誤解，認為那是顛倒的、本末倒置的。

我們說，佛教的內涵，精神的特色，具有了「Active」的意義，它的意思是，我們必

須是「主動」的這一方，不是「被動」的那一方，而且，又是靈活、敏捷的，是熟練、俐落的，這是非常適合於「行動」，所以才會成功。意思是說，以前，我們被煩惱所動所用；現在，我們來接觸佛教，而可以把佛法當成工具來使用，讓我們轉變為主動者，來對付煩惱。比喻為，我們持有金剛寶刀，可以把惡魔斬盡殺絕，抑或者，如我們所看到的畫像一樣，有個英雄手持寶刀，把巨大妖魔的頭顱給砍下來。也就是說，我們必須是「主動者」，然而，這是件困難的工作，所以要特別有智慧、特別的機智才行。我們要非常地小心、柔軟、溫和的，有活力，有生氣，而非萎靡不振的。佛陀有好多不同的比喻，其中說明了最為聰明又堅強的，就是這一則，佛陀說：「我們要像那馴養大象的人，他的聰明才智，能夠成功地馴服那正在發狂的大象呢。」還有另一則，說明了要我們細心照應、持久關注的例子，佛陀說：「工匠在製作箭時，他要勤奮地，把鐵放在爐火中烤，拿出來反覆捶打，重複不停地燒烤、捶打、淬水，一直到箭被打到直直的，而可以被使用為止，它甚至可以射中微小的頭髮、或毫毛。」佛陀又說，他在各方面的聰明，如同「一名聰明的農夫，他懂得去挖溝渠，或做水利。」我所舉的所有例子，只不過是要比喻，它是一件細緻的工作，這是要我們對付那「煩惱心」的。這就好像，它是最難做、最細膩的手工藝品，需要我們高度的堅強、勇敢、忍耐、聰明、周全，而柔順的；才不會淪為意志消沈、懈怠

的「被動者」、而完全轉變為「Passive」的情況了。

這裡，便是一些會引起誤解的地方：有些人可能會認為，只要靜靜地呆著，那就不會犯戒；或睡在蚊帳裡面，就不會因打蚊子而犯戒了；或有的人會這樣想，只要讓自己的心沉靜下來、靜靜的、閒著的、空空的，那就有三摩地了；也有的人以為說，如果能見到無常、苦、無我，就會厭倦，感到疲憊，自然就沒有力氣去執著什麼的，亦即，它自然就會涅槃、空，及等等。這可以說是會被誤會的地方。

要說到，新興又奇特的派系，其中有一些，他們的教法，確實是難於理解，即使是他們自己，也都還會誤解呢。尤其是在大乘中，禪宗的某些派系，他們所教導的，被簡化為：只管靜默地坐著，什麼都不用去做，什麼都不用去想，不讓自己觸境生心，就這樣，直到其心自生，這就是「空」，或這便是「本心」，等等。這些，對愚者來說，多數都會是引起誤會的地方。有的人，甚至還會認為：只要能看住煩惱，把煩惱看成無我，看到煩惱空無自體，這樣就夠了，這就沒事了，因為，一旦煩惱空了，煩惱無我了，那麼，要消滅煩惱的事，也就隨之而消失；所以，這也就好像是什麼都不用做。這種現象，也會讓人誤解說，佛教具有了「Passive」的屬性；也就是說，靜靜的，沈默的，無有生氣的，如同沒有生命的人，他不需要活動，也不需要任何的東西。所談到的，他們對這一切的理解

解，他們所認為的這一切，其實，全都不符合事實，也都不對。因為，這是他們自己錯誤的想法，他們的這種作為，都不是佛教中的戒，定，慧。這或者是，屬於其他別人的，任何一種派別的。至於，是佛教的，那一定會是「主動者」，而且他的行為，將會是令人嘆為觀止、令人敬仰、崇拜、值得歌頌的；他自己，一向都是非常地靈活、敏捷的，自己對自己，別人對自己，也都一樣很滿意。

現在，我們要回來思考，自己的所作所為，這是要處理煩惱，對付煩惱心的行動；這樣，才能在佛法的學習、修行上，更加地明白，這一路來都是「Active」的；也才符合這說法：以前，我們是淪為煩惱的被動者，而現在呢，我們卻是對付煩惱的主動者，而且，我們自此至終都如此。雖然，在佛陀的教誨中，有「由於自己，而讓自己，成為自己的歸依」，但是，它的意思也還是一樣的。所說的「自己」，就是這個句子，就是這「自己」，這「自己」，它可以是「主動者」，也可以是「被動者」，它也可以是個「工具」，被用來做事的工具。那些太過執著於「Logic」（邏輯）的人，他們對於這一點，可能就不太明白了。然而，就佛教的修行原則上，我們就得要準備好，付出實際上的行動——那就是「自己為自己而做」，「自己用自己來做」。有的思想家，辯論專家，他們都被搞糊塗了，這「Active」和「Passive」，怎麼會融合在一起，又如何會是這樣呢！聽不懂的人，就更加

糊塗了，他們可能這樣想，那會不會是自己親手殺死自己呢。這對佛教是極大的誤會啊，這使到他們完全掉頭而走開，他們也許會譴責佛教說：佛教是個瘋言瘋語的宗教。這是因為，他們自己的無知，摸不著頭腦，他們不知道：如何開始，如何結束，最終的成果是什麼。

說到，「讓自己，成為自己的依止」：其實，這是「Puglachhithana」（擬人化、物質化）的說法，以便在開始之時，可以作為「Positive」的話語，讓修行人的信心增長，這還不算第一義諦的真理。因為，以真相來說：就得把「自己」也給消除掉，而再也沒有什麼是「自體」、「自身」或「自我」留下來，可以被執著的了。這樣的說法，在一般人、初學者來看，這會無法理解的；所以，還不如以世俗諦來說，有個「自己」、「自我」，而且，「讓『他』，可作為自己的依止」。然而，對於那些真正學習的人，就一定會對這二種的說法融會貫通。這裡的意思是，這個「自己」、這「自我」，它是個煩惱，它是屬於煩惱的，或它具有了無明，由無明所支配，那麼，就得把它們全部都給消滅掉。但是，這是屬於內心的事情，所以，就無法假手他人，自己非親自動手不可；只不過是，這個動手的自己，是屬於明或智慧的這一方，它就依隨著智慧，而在這世上，在生命之中逐漸地成長，茁壯。如我們可以看到的，一個人，在經歷多次的愚昧無知之後，他就會吸

取教訓，或一點一滴地聰明起來，每一次的經歷，或多或少都會在提醒他。這就是所要說的，「自己幫助自己」，同時，它自己也是自然而成的。

雖然，我們為了有此作為，而已接受了好多好多佛陀的教誨；然而，其中心點，還是在於我們，自己必須親自去做、親自實踐；也因此，我們才能真正地消除無明，而自己也將會獨自享有這成果。只是，在某些情況，事情發生得太快，以致於有人會誤解說，這些成果，全都是仰賴於佛陀之聖諭。其實，這都是自己的智慧、自己清澈的看見，而這是來自於自己對各方面的如實照見；因為，他長久以來，內心所累積下來的智慧，已多到滿了，所以，只要一被啟示，一聽到那一點點觸動心思的話，那麼，自己所積滿的智慧，就會蹦了出來，其本身徹底地實踐它的任務。但是，就其本質來說，就是「自己依靠自己」，「自己利用自己」，如此而達到成果。

因此，我們可以看到，這種的「Active」，它是有什麼的特別，是與眾不同的，或它與一般的意思是有所不同的，或它是人們所不曾知道、不曾明白的，如此，才會感到十分的興奮。亦即，自己必須是「主動者」，而且，還要「為自己而做」，「用自己做」；甚至，到了最後，也要把名叫「自己」的給空掉。同時，由於內心中已沒有了「自我」的感覺，或內心裡已沒有了任何的執著，所以，也可以假設地說：「『自己』已解脫了」，

「『自己』已到了涅槃」。正確地說，既然已修到了此境界，那麼，就不該還會有什麼是「自己」的！也不應該再說：什麼是「自我」的了，甚至，也不可以說「有個清淨解脫的『自己』」。現在，此時的心，只有「Active」，就只有真正的、最究竟的「Active」。以前，雖然他想要「Active」，也就是不管它是多麼的「Active」，也無法真正的「Active」起來；有的，就只是在拼命地掙扎著，無論是多麼的拼命，也都無法脫離煩惱。這種情況，不應該稱為真「Active」，或也不應該說，它已具有了足夠的「Active」，因為，他還是被東西包裹、束縛、牽絆、糾纏著，全面地被圍困住，不方便行動，而且，還要淪落而成為「被動者」，常常感到疲倦、消沈，沒有辦法做到，像真正的「Active」那樣而得自由。依以佛教的意思而得「心解脫」的，那才是獲得了「心的自由」，得「自由」了，那一定就是完全的「Active」。

由於這道理，我們更應該說，依據這種修行的體制，它就必須是由始至終都「Active」的，讓身體、心靈，及外在環境的一切東西都「Active」起來，而所作所為始終都處在「Active」之中，直到戰勝煩惱為止，這才算是取得「Active」中最高的成果，這也就是「自由」、「解脫」的意義了。所以，我們可以看到，在佛教的學習和修行中，自己必須在身體、語言、心靈、及思想上，都是「Active」的，這是比什麼都重要

的。那些重視「Active」的人，自己就應該要仔細地、周密地來思考，自己對「Active」的關注到底有多少。

我們要知道，只要是在無明的推動之下，而出現的任何的「行動」，那麼，都不應該被認定是「有所作為」的；因為，這還沒有取得應有的成果，而且，所作之事，其價值等於無作。因此，不管他的作為是怎麼樣的，只要它還是隨著無明之力的話，那麼，全部都屬於「Passive」的；依隨無明之力而活動的，那將會是一團亂糟糟。如果，是以智慧為根基，而有所行動的話，即使他的動作，就只是那麼靜靜的，不動的，也還是屬於「Active」的，他猶如是個巨大，又強而有力的「發電機」，全然穩定的、靜靜的在轉動著；但是，它所發出來的力量，卻在一瞬間，就足以殺死幾百、幾千個人了。這顆有佛法而「Active」的「心」，雖然他看起來沒有什麼的活動，然而，他卻處在於極為「Active」的狀態之下，而在別人的眼裡，他確實是個寂靜的、沈默的人。請別認為說，他看起來靜默的、緩慢的，就一定是「Passive」的人。

如果，我們能依佛教的方法，而來了解「Active」的意義的話，那麼，我們在「信心」上的準備，以便於實行那對付煩惱的工作，一定會是容易又方便得多了。總之，情況會像是「自己是自己的依止，而且，自己又得親手地把『自己』給殺死、消滅掉」。如

果，以上的句子還是會讓大家難於理解的話；那麼，就把上面的句子當作是「Active」的「Ratio」（係數）吧；這是我們在進入佛教的本質之時，所必須要具備的東西。我們能夠勇敢，夠勤奮，夠忍耐，而這要與聰明才智，及周全地細心柔順，真正地達成了正比例，這才算是個夠有「Activity」（活力、行動）的人，也才能如所願而達成目標。請不要把佛法看成是簡單容易又愚笨的，而又屬於那幾千年前的古人的，一點都不可以啊。

總而言之，要如何來看待佛教都好，佛教都會初、中、後皆是「Active」的；而且，來接觸佛教的人，和想從佛教中取得成就的人，他們的情況也都是「Active」的，絕對是沒有例外的。唯一的，就是不要有無明、煩惱欲望的「Active」，它會是螺旋式湍急的流動著，也會是苦悶的濃煙，這也就是當前的世間。我們要的，就是正知正見、智慧的「Active」，這只會把世間帶往清淨，光明，寂靜，就此而已。如此一來，所謂的「Activity」，才有其價值，這才符合現代人的想法，那麼地崇尚「Activity」的，這樣也不會輸給佛陀時代的人啊。這二者的不同，在於：一個是向著動盪不安的，另一個是向著空性的；它們是不可能協調的。

我們得把「Active」，這個字弄個清楚，要正確的，真的明明白白，這樣就夠了。那就是，我們自己在「自身」上、「信心」上的這種準備，就更加地接近於跨進佛教的真

諦。這些，我們會仔細地來研究的。

第九章

佛教的主要原則——「我、我所有」

今天，我們來談談，人們在於掌握佛教的原則上，有著錯綜複雜的事，這即是普遍存在的現象，而對於「外國人」來說更會是如此；這也是個重大的障礙，它阻止著我們進入佛教的真諦。即使是我們泰國的佛教徒，對於此事，也都有此感觸。也就是說，他們各自都有自己的看法，執著這個或那個，這一組佛法或那一組佛法，而且，他們會認為自己的，才算是佛教的原則。結果，人人都對，沒有誰是錯的。然而，他們卻還是那麼的迷惑，沒有辦法常常又正確地從實踐佛法中，取得成果；他們從一開始就搖擺不定，總是那麼的擺來擺去的。

如果，我們向這群學者、知識份子做個測試，問問他們佛教的核心、原則是什麼的話；那麼，將會收到眾多的答案，他們各自都會堅持自己的看法——我的比別人更為正確。他們的情況，如同一群盲人在摸著一隻大象，各自摸著不同的地方，然後便在那邊爭

個不停，爭說我的比別人對，這就是正在發生的事。其實，這是不應該發生的，因為，佛陀已經把佛法說得一清二楚了。但是，由於佛陀所說之法甚深，而且，後期的佛教，在佛經上滲雜了太多他人所寫的著作、注釋，又加上自己的意見，如此一來，這些佛經，看起來就像一隻大笨象，大到讓盲人無法一次摸完整隻象，所以，才會有隨著自己所熟悉的，而去執著各自不同的佛教的原則。

另外，會把佛教弄得很複雜的，那是他自己個人本來就有的執著。一旦他有了某種先入為主的執著、或信念，那他就會抓住那一方面的佛法；其實，這只不過是某一方面、某一部分的佛法而已，然而，他們就執著於這原則，而繼續地依此而做為學習、或修行的主要原則。在他的基本認知上，他就只看到某個角度、某個部分。而他也只會接受符合自己的信念或感覺的而已；同時，他也會忽略了其他的部分。因此，他也就強詞奪理地自以為是地掌握佛法的真正原則，而他們多數是一些曾經信仰其他宗教的人。這些，我在先前的演講中，已經說過很多次了。所以，總的來說，大多數的人，他們就只是為了娛樂，為了滿足自己的認知，而來學習一些新興又奇特的東西而已，他們勉強自己這樣做，是因為在佛教中有太多的選擇了。也因此，他們自己也真的搞糊塗了，迷茫了。由於他們的根性不夠好，所以，他們把不是很重要的，當成是最重要的；所謂的「根性」，它就是一個容

器，為的就是要接納佛教的所有一切。

即使是在小範圍內，只在於「博學」的佛教徒中，也都會出現這種「困惑」的情況的；這都是因為，這些人都不認識自己、不知道自己要的是什麼、目的是什麼，而他們就如此地來抓重點。這就好比一個人，走進了一家超市，店中佈滿了各種東西；因為自己不知道需要什麼，所以，即使店中好東西樣樣齊全，自己也真的一個都選不到、買不到的，勉強自己去看、去挑，那也只會把自己弄得頭暈，甚至也會暈倒過去的。在佛教中，有好多的大學問家、哲學家、佛學博士，他們各自都爭著去跟他人說佛教中不同的佛法。當然，這也都是事實，也都正確，也都很好，但卻會使到聽眾暈頭轉向；甚至是頂尖的學者、知識份子了，如外國人那般，卻還是會頭暈量量的，那就更不用說到一般的善男信女、老太太、老公公了。因此，可以這麼地說，今天的佛教徒，還是無法掌握佛教的原則，無法掌握佛教中那簡短的系統或制度，那到底是怎樣的，它的模樣又是如何的。

我們最常看到的，那重要的一組又一組的佛法，那就是：四聖諦，八正道，三學，三法印，十二因緣等等；抑或者，被認為是佛教中最為核心的——別解脫教誡（Ovada-patimokkha）中的三個重點：諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。這也都是從各自不同的角度來看佛法，然而，它們卻無法緊密在一起，難於相融而只留下一組佛法、一個主題、或

一句話。也因此，就只得以此種方式留給世人，這看起來像是扎滿著，那密密麻麻的，又眾多的一群佛法，致使到善男信女們，不知該學習什麼好。這一切，也都是因為，自己不清楚：「此時的自己是什麼」、「此時的自己需要什麼」、「自己要往那裡去」；而且，這一切，看起來都是那麼的迷迷糊糊的、朦朦朧朧的。

這裡還有，另一種類的複雜性，那也是值得我們去思考的，那就是有些佛法，其用詞本身就無法被理解；因為，它的定義已經是錯的，或其中的一些專門用語，其定義也是不正確的，也就是說，它偏離了佛陀真正的本意，而它卻成了自相的矛盾，越是讓人們感到疑惑的，就越有人去多作解釋；寫得越多，就越是更加地錯誤。然而，由於新作的解釋，聽起來算是滿好聽的；或是，作者看起來越像哲學家，而這些有緣接觸的人，因為自己的迷信，認為越困難的、越難懂的，就是越好的，就認為那更加是佛教的主要原則，所以，他們就完全地執著於這些說法。

這種的現象，也發生在像緣起法、十二因緣等的意義上，他們的解釋，甚至寫成了一本大大的書本，這是個極受歡迎，非常普及，名聲大，大家喜歡學習的主題。然而，最後卻還是沒有任何的實質能用來作為修行的原則；其實，能利益眾人，才是符合佛陀弘揚緣起法、十二因緣的本意。在阿毗達磨的解說上，也都有相同的情況，只不過是，阿毗達磨

會比緣起法講得更為廣泛、更加遙遠；因為，它的項目更繁多、更複雜，而且，每一個題目都各自有其深奧的部分、角度，而這也無法被用在修行上而帶來利益的；當然，更不用說一般的善男信女，老太太和老公公了。

因為想到、看到了這些障礙，阻礙著我們從佛教中取得利益的種種事情，而且，那也只有有一個原因，就是抓不到根本的原則，即還沒有掌握那在理解上、修行上，能夠一目了然、容易理解的原則。同時，這也可合乎一般人的想法，真正的可以作為佛法的根本。所以，才有這樣的念頭，我們應該快快地、一起地來解決這問題。可以有這麼一個「法」的原則」，可以普及於世，讓世人可以使用；這個原則，是作為他自己在做事上、修行上的原則，或是可以讓他在所謂的佛教的庇蔭之下，那都可以；結果都一樣，因為這個原則的「法」，是屬於大眾的，是大自然的，而它不是人們依據環境的需要，而所規定的一種道德、一種誠條。但是，我們在做這事之時，需要小心，在我們能完全地保存著原本的佛法外，還必須要與所有的、一般的佛法相融合，甚至也可以讓佛教的大學問家、學者們接受；而且，也要對那些因為不能多多地學習，而沒有知識的佛教徒，如善男信女，老太太，老公公，也可以輕易地被理解的。

要是這樣的話，我們就有必要來做個改變，如在文字、用語的使用上，讓它變得更通

俗、更容易，馬上可以被大眾所理解；但是，它的意思，它的內涵，卻和那美妙、悅耳又深奧的經文是一致的。而且，最重要的，也就是不用辛苦地學習，就能立即用來修行的佛法，即使是位知識少的人，是個老人，是個病情危急、命至臨終的人，也都有機會立即明白和修行的。因此，如果這些要來解說的佛法，與自己的所知、所聽過的，有不一樣的話，那也不要感到奇怪，不要就此放棄而不看，或也不要看而不思；同時，也不要認為，那是說者自己太過於隨自己的喜好而來說的。請你們體諒一下說法者的心聲，我們是必要以這種方式來說法，以便可以解決當今我們佛教徒及世界的問題。

總結一下，要提出來那最重要，又是那麼簡短的佛法的原則，就是「我、我所有」，除此之外，就再也不用學習什麼的。而且，也不用談到佛、法、僧，或是其他的這個名稱的佛法、那個名稱的佛法，一點都不要再想起；當然，也包括了佛教歷史的來龍去脈。這就是說，我們要忘掉這一切，不必去在意這一切；但是，卻要從新開始學習，就是從所謂的「我」，和「我所有」這裡來學習，在泰文「Tuaku」（我）、「Khongku」（我所有）的這文字上，其本身就有意義了，已經足夠地讓人明白這是什麼的，而且，人人也都清楚地知道的。雖然是其他的外國語，也會是這樣，因為，這是源自於「內心深處的感覺」，被這感覺推動而說出來的「二句話」，所以，每種語言，每個民族，和每個時

代都一樣，沒什麼分別。甚至是那美妙的巴利文：「Ahankara」和「Mamankara」這二句也好，也與這簡單、簡短又卑劣下流的「Tuaku」和「Khongku」，這二句泰文相比，意思也都沒有差別。因此，希望大家能專注在它的意義上，也就是「心裡」正在出現的這種感覺，而它激起了，它創造出來了的這二句話。而且，這個「法的原則」，就是我們要學習的，它是最重要的學習，也要絕對正確地、圓滿地來處理它，如此的話，一切的苦才會滅盡，而也可以取得佛教中一切的成果。

雖然，這些經書中處處可見我們所說的這個「東西」，但是，我們要學習的方法，卻不可能是從書上去學習。我們要在這個「東西」本身上學習，就是從所謂的「我」、或「我所有」這裡學習。一旦我們能看出它來、能明白它，我們才能明白一切經文中對此事的解說，而且，我們自己也清楚地看到，所有的經文與我們親自所看到的這個「我」、或「我所有」是完全一致的。因此，可以確實的說，我們最好先把所有的經文丟到一邊去，不要那麼地糊塗而去煩惱那繁瑣的經文；而且，也因為這繁多又複雜的經典，而使我們無謂地消滅自己的信心和力量。我們要專心一意，直接地在這稱為「我、我所有」的東西上學習、探究、和思索，而就只有這事。雖然如此，然而，我們還是要知道，在這個「我、我所有」上，還是有很多方面的東西要學習的，它多到可以讓我們暈頭轉向的。因此，我

們也要夠聰明，不要再浪費時間在學習一些無關緊要的事，我們就在「苦」，和「苦的滅盡」，這一方面的學習，這就夠了。

佛陀說：「以前也好，現在也好，我也只有教導苦，和苦的滅盡。」因此，可以這樣說，當我們拿起什麼來思考也好，我們就只是思考它的「苦」，和「苦的滅盡」，我們僅僅地看到就只有二件事，就好了。轉化成「我、我所有」的話，我們就來思考：這個「我、我所有」，它如何地製造出「苦」，及要如何來處理它，就隨順合乎來接觸的人，他個人在學習上、修行上的因緣了。那就是，個人的「我、我所有」，有著各種不同的層次，從消除這惡劣的「我」，而讓它只留下屬於善的種類的「我」；然後，逐漸地減少對「善的自我」的執著，從逐步地減少減輕「善的自我」中而提昇自己的層次，也就是說，他還有「自我」，他確實是以那人們所喜好的「善的自我」為中心」，然而，他就按部就班地消滅這「自我」，直到最終點——內心中任何的、一點的「我、我所有」的感覺都沒有，完全沒有，事情就此結束。同時，這也是在三藏經文中、或在佛教中的一切的什麼的結束。

事情就如先前我所說的，我們完全不必去想到三藏經文，不要管他是什麼的種族、或信這個教、信那個教，把這一切都掃除乾淨，就只剩下「人類」，而全人類都有著相同的

「一顆心」，這顆「心」也就充滿著「我、我所有」的感覺，就是這樣。它正在製造出來的是怎麼樣的毒素，就只有趕緊找方法來處理它，而讓這個「我」更為清淨、更為善良，直到在自己本身中沒有了「我、我所有」的執著，這樣而已。如此的話，無論他的情況是如何的，他都會在這世界上取得了永恆的和平。只希望，我們能有這樣的假設，在學習佛教的一切中，就只是在「我、我所有」這事情上學習而已，就像之前所說的，不必去管其他的事，一點都不要去為其他的而浪費精神。

但是，我們看到有一些人，他們還存有疑慮，他們無法說服自己去相信這幾句勸說的話，他們還是會擔心說，這怎麼夠他們學習而得解脫呢；對自己過去所聽過的，那美妙動人的佛法：如四諦法、八正道、緣起法、十二因緣等等還念念不忘。現在，我們還是有辦法來做個調整的，讓自己更容易、簡單地來理解：不要去擔心、掛念這些東西、或這些事情，因為它們將會自然而然地、所有一切而無例外的匯集在一件事上——就是「我、我所有」，也就是說，我們不必去在意它們，它們自然會是這樣地匯集在這事的。

例如「四聖諦」，這「苦諦」，就是由於「我、我所有」的感覺，隨之而正在出現的這個「自我」；「集諦」，所指的正是這「我、我所有」，但它也有著其他的命名：「滅諦」，或是「涅槃」，也正是所謂的「我、我所有」的滅盡；至於八正道呢，即這些技巧

方法，是用來消除「我、我所有」的，從「惡劣的我」變成「善良的我」，再從這個「善良的我」中去消弱它，讓它薄弱、讓它輕微，直到滅盡為止，也就是「空」——完全不會再有這種「我、我所有」的感覺了。這是給我們清清楚楚地看到，「四聖諦」這件事，它並不是別的，而是「『我』的生起」，及「『我』的消滅」而已，或另一種說法，即「苦」和「苦的息滅」。

至於十二因緣、緣起法呢，它在理論上，是在告訴我們說，「『我』是如何的生起」，及「『我』是如何的消滅」，所不同的就只是它說得更為詳細，所以，它才會說得那麼的長，而且還有幾個步驟、幾個階段；然而，它在修行上，能把修行的方法說得明明白白，例如：控制著「觸」，而不要讓它引生「受」；或控制著「受」，而不要讓它引生「愛」，不然，這個「愛」，它就是主要的原因，而引生一個「十足的自我」。這才是佛教的真正核心，也正是修行的原則，這也是我們要提前去細細地思考的主要的事情。最後，得出的總結是：十二因緣是最有智慧、最細緻的技巧方法，它可以完全地解決有關「我、我所有」的問題，沒有什麼更多的了。我可以保證，僅僅這些東西，就已經足夠消除他們的疑慮了。疑心病的人，他們會擔心說，是不是還有其他、或更好的東西要學習的，而且，他們也無法完完全全地只注意這一件事情。

第4卷

「我、我所有」的角色，
它的所作所為

第十章

「我、我所有」，它的重要性

今

天，我們來談談，這個「我、我所有」，它的重要性；同時，也在回答以下這問題：「為什麼我們把這句話當成是要學習的所有一切事情的『主題』」，「又為何我只要求大家就只學這東西，為何我保證說『這樣就夠了』」；而且，在這其中，也在學習著佛教的所有一切。可以說，這是件值得注意的重要事項，也是會讓人吃驚的。

這個「我、我所有」，它的重要性就在於：它是各種各樣和所有一切「苦」的根源；抑或者說：它便是一切「苦」的真實身分、原形。然而，在還沒有知道它的重要性之前，我們得先要足夠地、清楚地來認識「它」；一旦能更清楚地認識「它」，那麼，自然就會知道「它」的重要性了。

如先前所說的，這個「我」和「我所有」，在此，我們用巴利文把它叫做「Ahankara」和「Mamankara」，但是，這種稱呼是用在宗教、道德上的；如果是在一般的、或以科學

的角度來說，他們會用「Atta」和「Attaniya」的這個字眼。這裡的「Atta」譯為「我、自我、主體、本身、自己」，而「Attaniya」則譯為「與『我』有關係、或屬於『我的』」。「Ahankara」譯為「由於『我』而有的動作、所作所為」。「Mamankara」則譯為「由於『我的』而有的動作、所作所為」；然而，如果這個感覺太過於強烈的話，則與泰文的「Tuaku」（我）、和「Khongku」（我所有）的意思相同。因此，要用「Atta」和「Attaniya」也好，或用「Ahankara」和「Mamankara」也好，它們的意思都一定會是如這裡所指的「Tuaku」（我）和「Khongku」（我所有）的意思一樣。同時，我們也要明白，它們是屬於「名法」的；所以，它就只是某種內心的感覺，心裡的現象而已。那麼，怎麼可能可以找到任何一種形式的「自我」，而他如同是個有形有體、實實在在的一個「物體」呢。

這裡，我們試著來思考看看，我們所熟悉的「Tuaku」（我）和「Khongku」（我所有），在其他的語言中叫做什麼。在一般的道德教育，或在哲學的範圍內，我們所知道的就是拉丁文中的「Ego」，而這個字的意思是「Self」，即自我、自己、自己本身。還有，另一個在英文中稱呼為「Centrikon」，它的意思與拉丁文的「Ego」是一致的，而這個字譯為「Center」，也就是「中心」。讓我們看得很清楚的是，這「Ego」的字，與巴利文「Atta」的真正意思也是一致的；而且，它們與英文中的「Centrikon」，都共同地

只指一件事——那就是「人類的『中心』」、「人類的『中心點』」；這就是印度人叫它做「Atman」（阿特曼）、或「Atta」的：抑或者，普遍老百姓所說的「心」、「識」、「靈」、或「魂」等等；然而，這一切，全都被當成是我們人類、每一個個人的「中心」、「中心點」。因此，我們可以從這些字眼裡，得到「它」的意思是——「我們人類必須要有『這個東西』做為自己、做為自我、或做為中心點，而不讓自己去執著肉身、或臭皮囊為自己，而做為自我。」

現在，我們又來看這個「自我的執著」，這種太過於「自我關懷」、「只顧自己」或「自私」的感覺，它們被叫做「Egoism」：這個字，從道德的意義來看，它是那可惡的煩惱心的只顧自己或自私；但是，如果是一般的心理學，那只是讓人類可以有所行動的動機——為了自己的好處、為了實現自己的利益，這也只是是一般動物其自然而有的感覺。所以，這裡的「Taku」（我）、和「Khongku」（我所有），應該就只是從道德的角度來說的與「Egoism」的意思相同。那些已經清楚明白「Ego」、或「Egoism」的意思的人，他們一定會立刻明白、更加明白為什麼我要提出「我」和「我所有」這字。而且，更加重要的是，必須要看到這些東西也只是個「內心的感覺」，或它是由於心中的某種情境、或依緣而有的「心裡的現象」而已。抑或者，有人直接說它便是「這顆心」，那就隨他吧。重要

的是，我們要對「這個東西」認識得夠多。

在佛教來說，是不會把這個東西稱為「心」的，它就只是這所生起的煩惱，而它已經覆蓋或操縱著了心；同時，也有專有的用語叫它做「cetasika」（心所），而這個「cetasika」它的身分並不是事情的主人，然而，「心」才是事情主人的身分。一旦「心」被某種「心所」所和合、或被「心所」覆蓋著了，那麼，「心」就會變化成那「心所」的樣子。猶如一隻猴子，這就要看我們如何地來裝飾它了，它就會變成那個樣子；例如，穿上唐裝就立即變成「唐猴」，穿上洋裝就立即變成「洋猴」。因此，這裡的「我」、或「我所有」、就是正在被「Ahankara」和「Mamankara」、或是被「Egoism」所支配操縱著的「心」；然而，在此我們卻用這個字直呼它為心的稱號。所以，如果要清楚又直接地來說明的話，我們就必須要說：這裡的「我」和「我所有」，它的意思是「心」正在被「Ahankara」和「Mamankara」所悶閉住了；那就是「只顧自己」或「自私」的感覺，和那「與自己有關係」的感覺；同時，也正在隨著這「我」、或「我所有」而全力以赴地來做事，根本就不會去在意有沒有道德、是對還是錯。我們還得繼續地來學習，以便可以了解它，它便是世界上所有造成「苦」的唯一原因、罪魁禍首。它甚至已造成了人類必須要有文化、有宗教，而這是人類不可缺少的。是不是這樣啊？

一旦我們對「我」、或「我所有」有了這麼扼要的認識，那麼，我們就一定能夠想到它的重要性，也就是我們要接著來探究的。

如果更集中地來說，那也可以說「我、我所有」也有屬於自己的用語，它在巴利文中稱為「Upadana」（取），這個字譯為「執著」，這是「在內心裡的執著」，如「五取蘊」，那就是把身和心的和合當做是「我」，同時，又執著於那與身心有關係的為「我的」。或更加細微的，那就是我們會把「心」的某一部分當成「我」，然後，再去執著「色」——身體，及「受」、「想」、「行」為「我的」；這一切都只是個「感覺」，由他的過去、他所受的教育、他的認知、他的理解而決定會是如何的。然而，它的內容，一定都一樣，那就是執著某某為「我」、為「我所有」的「這種感覺」。這就要看，在什麼的因緣執著了什麼，而這被執著的對象它引起的是「我」，還是「我所有」了。而且，這裡的這種種的「執著」，我們都叫做「Upadana」（取），也就是這「取」，它便是「苦」唯一的原因，和造成「苦」的元兇。

在佛陀的教誨中，可以看到那重要的佛教的根本原則，佛說：「總之，『五取蘊』即是苦」。這個重點，就是在說這「五蘊」——「人類的身和心」被執著為「我」、為「我所有」，五蘊就只有在有「取」的附身之下，才會是「苦」；即對這個人來說，它表現出的是

那堪忍的樣子，而看到這現象的人，就會感受到太可惡、好厭煩。至於，這空掉了「取」所佔據的五蘊，它會是那樣的嗎。我們還不必去提到阿羅漢的五蘊，我們就只來說說一般人，在還沒有「取」的附身之時的五蘊，他怎麼會有苦呢。即使在這個時候，身體被人宰割、肢解，或心靈上承受著某種東西的折磨、虐待，也都不會有「苦」的。只要這「取為我」、「取為我所有」不出現，這「苦」的狀態也就沒有。相反的，即使他的身體沒有被折磨、虐待，心靈上也沒有，但是，只要他對那些事情產生「執著」，那麼，「苦」的狀態就立刻現身。因此，可以說那一定要有「我」和「我所有」的參與，「苦」才會出現。

在阿羅漢的情況來說，他是不可能會有「苦」的，因為他們的五蘊，已經不會被「取」所執著住了，以後也不會；我們說這是清淨的五蘊，也就是這個「身和心」、這「五蘊」已沒有了「取」的攪和、參與、混合。然而，就只是這單單純純的身體的話，屬於誰的身體也好，它都是清淨的，本身不會是「苦」的。至於這顆「心」呢，如果他的「心」有「有漏」，有煩惱而支配著，有「取」而執著為「我」、為「我所有」的進駐的話，那麼，「內心」中就會憂鬱，悶悶不樂，「心」不得自在，無法脫離這煩惱的束縛。因此，我們所指的清淨，解脫，就是心脫離了煩惱，心直接地脫離了「取」——執著是「我」、是「我所有」。不論是有幾種類的「取」，或這「取」的推動力是什麼，它同是一

件事，所以，才有這樣一句佛陀的話：「因為沒有了『取』的執著，所以一切眾生皆得解脫。」簡單地說，如果還有「取」的話，那就不可能脫離「苦」的陷阱。這裡的「我、我所有」，它的身分就是「苦」的陷阱，它束縛、糾纏、捆綁住眾生。在我們還無法破除這陷阱時，那麼，不管我們是如何的，是屬於個人的，或人群中的，我們都得要承受「苦」的折磨。因此，我們應該要看到這個「我、我所有」，它不停地製造出「苦」，它造成「苦」的這重要的角色。

所謂的「Vimutti」，這個字譯為「解脫」，而且，它是佛教中梵行者的修行目的。因此，才有這樣的一句佛所說的話，其內容是「梵行者的功德不在富貴榮華、功名利祿、天堂之欲樂，也不是在梵天與梵神和合為一，然而，其功德在『解脫』」。因此，這裡的「Vimutti」，意思是脫離了富貴榮華、功名利祿的束縛，脫離了天堂之欲樂，脫離了在梵天中身為那美好的梵神的束縛。因此，如果來觀察的話，我們會看到就是這個「我、我所有」，把我們帶往財富、名利、天堂之欲樂，及那最為高等的眾生、又最為偉大的梵神那裡去；因為，這便是自己那想要成為、想要拿取、想要獲得的「感覺」，這也是來自於自己的想法，常常覺得說很值得去「成為什麼」、「拿取什麼」、「擁有什麼」的。如果我們是以「取」而去「成為」、「拿取」、「擁有」的話，那麼，往往就會帶來「苦」。一旦能

先把「取」拿掉，然後才來「成為」、「拿取」、「擁有」的話，那麼，不管是什麼都不會「苦」。

這個重點就在於，一種是有「取」的「成為」、「拿取」、「擁有」；另一種是以「智慧」而沒有「取」的「成為」、「拿取」、「擁有」。這裡所指的「智慧」，它是「真智慧」，並不是可以被「取」把玩玩弄的那種智慧，它也不會是常常被「取」所撫摩的那種智慧。現今世上一般眾生的智慧，雖然被認定為那是先進又是最高等級的教育，然而，他的智慧反而卻沉寂在「取」之中，在「取」的力量之下，這就是他們所說的「Egoism」。然而，他們卻會去跟隨它、崇拜它，如此一來，他的智慧怎麼可能會是清淨、潔白、明亮的。所以，它就不是佛教中的「智慧」。他的生命，就不在真智慧的主導之下，但卻常常是在被「取」為「我、我所有」的掌控之下。以目前世界的情況來看，世界就完完全全地被「我、我所有」所圍困住，而且，還越來越嚴重，這也就是「我、我所有」所噴出來的毒素。這也是人類目前所面臨的最危險、又是最重大的問題，甚至已經造成人類無法入睡了。然而，人類卻還在那邊自我吹噓地說：人類的什麼什麼都在進步，教育在進步，工業在進步，製造業在進步，發明業在進步，及等等。

今日的世人，在心靈上、精神上都承受著「苦」的折磨，然而，他們還是無法脫離

這種的「苦」，那只有一個原因，一種東西的力量，就是被叫做「我、我所有」的這個東西而已。因此，即使今日的人類讓自己多麼地「Activeness」（積極、活躍）也好，他的「Activeness」都只會把他帶往輪迴——重複地「苦」個沒完沒了。他的「Activeness」沒有任何的部分是向涅槃前進的，那就是他不會有永恆和真正的和平安寧，他的「Activeness」就只有離「和平安寧」越來越遙遠。因此，我們可以看到今日世界的「Activity」（活動），就都變成「Wrong Activity」（不正當的活動）；那麼，我們要它來做什麼呢。我們務必要先把這叫做「我、我所有」的東西拿掉，世界才會有我們所期待的「Right Activity」（正當的活動）。

這些，就是在學習著這「我、我所有」最重要的要點，像先前所說的，這是值得去注意的，甚至也會讓我們感到吃驚的。而且，也希望大家把它當成是每一個人在學佛上唯一的「主題」。它本身應立於普及於世的教材，而不受限於在佛教中、或任何一種宗教中；因為，在這宇宙中的所有生命的眾生，不管他是什麼種族、他在世界的那個角落、或正在信仰著什麼的宗教，眾生都一定是有著相同的一個問題、一個心房，相同的一顆「心」，眾生都是這個樣子，不會有什麼異樣的——那就是，世界正處在水深火熱中，就只是因為一個「自我」。

滅了「我、我所有」， 即是解決世上所有問題之道

今

天，我們再來談談這最為重要的元凶，那就是這叫做「我、我所有」的，以便可以更加清楚地了解它，如此的話，就能更加容易地進入真實的佛教。

這些外國人、或剛剛接觸宗教的人們，他們不應該以對佛教的好奇、或想要做個比較而來重視佛教的；因為，這種的做法根本就無法助他進入真實的佛教，他們只能知道一些瑣碎、枝節的事情，而且也會沒完沒了的。他們越是想來考查佛教中有關上帝、神、天堂、或地獄的事，就會越是遠離真實的佛教。但是，如果他們還是想用回這些字作為學習、探究的主題的話，那麼，這些如上帝、神、天堂、地獄等等的字，我們就得要重新去定義它了。佛教的目的，就是要把造成社會不得安寧的東西除掉；雖然說他們已有財富、權勢、品德、聰明才智了，然而，他們還是不能享有真實的和平幸福，而佛教的目的也是

要把那障礙著每個個人的和平幸福的東西除去。我們要來認識這製造苦難的元凶、罪魁禍首，同時也要消滅它，但並不是只憑想像、或信仰上的執著。所以，我們必須要繼續地來學習、探究，直到發現這真相：什麼才是「元凶」——也就是我在這裡可以肯定地說，它就是「我」、「我所有」。

我們必須先要有正當的觀念，知道說這並不是有個神、或上帝在主宰著而要我們有個或那個宗教；然而，卻是我們自己的苦難，就是從「我、我所有」所噴出來的毒素而造成的「苦難」，要我們信仰這種宗教、那種宗教，要我們遵守這樣或那樣的傳統文化、風俗習慣，這也是我先前所說過的。因為我們人類的苦難越來越嚴重，所以才有這樣的念頭，想要找出可以解決、或預防苦難之道；因此，人類才找到各式各樣的「準則」，我們彼此之間、或我們對待自己就應該要這樣或那樣的；當然這也包括了想像出、或創造出像是神、上帝是人類的主人，而作為人類在信仰上的依止，如此而堅定地依教奉行。這也就是讓人類對神的信仰非常的堅定與執著的，而且，他們還會多作解說而讓人類可以堅定地信仰下去。事實上，在我們心中所出現的，那種正確的知見和理解，才是真正的上帝，也才是神的示現。因此，人人皆可看到，反而是我們自己創造出上帝、神，也連同著宗教、風俗習慣、傳統文化；而且，這一切的起因皆於所謂的「我、我所有」的毒素，它逼迫著

我們的。

我們應該先要來閉目觀看，要真正又清清楚楚地看到所謂的「我」，和「我所有」的毒素與力量，它確實是存在的。佛教必須要來消除這種從「我、我所有」的毒素而有的苦難、危害；所以，才有這樣的修行的原則，只專用在處理這個「我、我所有」，它是一個次第又一個次第的，由始至終都絕對不會涉及到其他的事。而且，也不要對有關上帝、神、天堂、地獄的這種說不完的事作對、唱反調，就讓它順其自然吧，或隨順他人的信仰、他人的所願吧。但是，如果要與它有關聯的話，那麼就讓它成為初階級的人、或有此種信仰的人的一種助緣，他們可以借助此種信仰的力量來止惡，就此而已，這是不可能完全地消滅「我、我所有」的，所以，我們才不會把它當成是真正的佛法。這一切都可以從很簡單的道理中來了解，也就是說，即使我們已經是諸惡莫作，眾善奉行了，也已經生在天堂中了，然而我們還是無法脫離這個「我、我所有」的逼迫性，還是會在天堂中而哭笑不得的。

因此，我們必須要有更高的「準則」，那就是這種的修行原則，可以徹底地消除所謂的「我、我所有」的力量；而且，這個原則它也是中立的，它可以普及地應用在人間，或在天堂的天神；尤其是此時此地的我們，更需要使用這原則。所以，這些來重視佛教的外

國人、或剛剛接觸宗教的人們，他們就應該以這種的目的而作為他的根本，讓自己這樣地進入真正的佛教，然後才去注意那枝節、皮毛的事，例如：從比較文學的角度來自我學習，及等等。

我們不可忘記，還有一個東西，就是它造成社會不得安寧，造成每個個人不得享有和平幸福；如果我們沒有把這唯一的東西除去的話，那麼，幾乎可以說：人一生下來就只有受苦受難；或另一種說法——就是人類沒有獲得那應得的東西。因此，我們應該要來個比賽，我們要來找到，要怎麼做才能獲得那美好又是應得的東西；而且，一旦能真正的發現到「這東西」，就要把它當成是普及而給予每一個人的，它直接就是專為人類而存在的，同時，這也要靠著人類自己的雙手的。所以，就不用去寄託在上帝、神、或各個教主、導師的身上；因為，如果你越是去牽連到上帝、神、宗教的教主、導師的話，那麼，你就只有被帶走而越是遠離這個可以消除人類的苦難的東西。

所以，我們必須肯定地說，要先把人們所執著的上帝、神、各個教主、導師、或甚至是佛、法、僧放在一邊。接下來的，是來注意所謂的「我、我所有」，一定要絕對地、完全地來解決這個「我、我所有」；一旦事情解決了，這所有的上帝、神、各個教主、導師、或佛、法、僧，通通都自動地跑出來找我們。抑或者說，在事情解決的當中就已具

備了這種種，因為也可以說除去了「我、我所有」之後的清淨，潔白，明亮，這才是真正的佛、法、僧、或才是真實的上帝、神，這才能是我們真正的歸依處。如果偏離了這點的話，那麼就只是「Puggadhithana」（擬人化、物質化）的說法，它便是那些人眼中的上帝、神、或佛、法、僧，而這些都是外在表面的；而且，還會變成他們執著的對象，由此而又引生起了新的、奇怪的「我、我所有」來，如此又來爭吵、辯論個不停。因此，人類本來是要來處理這「我、我所有」的，現在反而被「我、我所有」所欺騙，而且，情況還會越來越嚴重，甚至已經無法在人世間、或世界上的各個宗教的教堂、廟宇、寺院、神殿中找到和平安寧了。

這裡，我們就應該來互相地關懷、彼此關心，也要能正確地互相了解，我們一定要看到在這個世界上的所有人類，有相同的一個問題，有相同的一顆「心」，如同化成「一個人」；同時，大家也只有一個敵人——那就是這裡所說的「我、我所有」，而要我們共同地去解決的；而且，在佛教中更高層次的佛法叫它做「Asmimana」（我慢），這也與「Egoism」這個字的意思完全是一致的。我們一旦能解決了「它」，就可以證得「涅槃」——這就是「苦的滅盡」。

「Asmimana」這個字，翻譯為「自己認為『我是有存在的』」。這個「mana」譯為

「自以為」、「內心中的認定」、或「內心中那確定的認為」；而「Asmi」則譯為「我」，是有存在的」。它與「Ahankara」這個字的意思一樣。它位於一切感覺——不論是善或是惡的中心點，或它身為一切感覺——不論是善或是惡的主導者。如果要更正確地說的話，那麼，它便是所有動作、所有行為的「中心」；而且，一切的行動都以「它」的所需為主。然後，就有人接著這樣地來解說：是善或是惡，就是依據這是「應該做」、或「不應該做」，或這是「應該有的願」、或「不該有的願」的情況來定義它；人們用「這是應該」或「這是不應該」來作為「準則」。也因此，在所謂的「Asminana」之中，或是在「Ahankara」之中，或在那稱為「Egoism」的這種自我本位、自私或只顧自己之中，不論是善還是惡，它們的意義也都是一樣的。

由此緣故，所指的消除「Asminana」，若是能做到徹徹底底的話，就必須也把「善的」和「惡的」一併除去，這才能算是「Asminana」、或所謂的「Egoism」的徹底滅盡。只是消滅「惡的」這一邊，而去執著於「善的」那一邊，如此而以其他的教義、或以現今社會的觀點來看，他們或許就這麼認定「除去」[Egoism]；然而，從佛教的角度來看，這還不算除去[Egoism]——這自我本位、利己主義的；它只不過是把「可惡」的除去，而去抓取「可愛」的，這樣而已。一旦是能徹底的滅盡，那麼就沒有那些「可惡」或

是「可愛」的部分可以被執著的；這也才能說這個「我」，或「我所有」被徹底地除去。如果能明白這原則，那麼就能輕易、迅速、當下立刻就明白佛教的。

無論如何，因為這種要徹底滅除「Asmimāna」的修行，它是最高層次且又是最難行的修行；所以，才有較低次第的修行準則留在那裡——那就是讓自己先執著於盡可能微薄的「自我」；而且，這個「自我」必須是被規定為「善的」，而這也絕對是脫離了「惡的自我」的，這也就是佛教可以接受的給予一般人所執持的修行原則。因此，才會有這樣的一個修行原則，它也被當成是佛教的核心——在佛陀的一則說法中：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛說。」或也可以簡單地說：「止惡，行善，自淨其意。」

從「自淨其意」這一句話中，我們就可以發現：在「行善」了之後，還有更高的一個層次；或回頭再重新來說：自己所執著的「善」，即使已是「最高」的，然而「心」還是不清淨。這就是一些「痕跡」，讓我們可以看到：在消除了這利己主義、或這「Egoism」中「惡」的部分之後；而且，也已經把自己放在完全是個「善人」的位置了，那就會是完全除去了「Egoism」了嗎，不會的。他必須要有更高層次的修行——那就是「淨化心意」，讓自己完完全全地沒有「這」[Egoism]..這也才能說是徹底地把「我」、或「我所有」除去。我再次的來提醒大家——「Egoism」這個字，在巴利文中是「Asmimāna」。

而「Asmimāna」則譯作「自認爲『我是有存在的』」，就此而已；它的意思就是不必去談到這是「善」或是「惡」的。如果還有「感覺『我是有存在的』」——意思是「我就是我」，還是這樣的話，那麼便可以說還是「有個『我的存在』」；如此，就一定還會以它為基地而有不是這種便是那種的「苦難」。因此，我們要執持的原則，即是：只要它是這個「自我」、這個「我」的感覺，而也不用去分別它是善還是惡，它便是我們要消滅的；如此一來，「心」才能清淨，也才能完完全全地沒有了「Egoism」。在此，我們可以說，只要是名叫做「我」的，也不管它是什麼的種類，一律併除。

為了在學習和理解佛法上的方便，我們可以這樣地把「自我」分成幾個層次——那就是「惡劣的我」，「善良的我」，「我」逐漸地在減弱中，及這個我已經「空了我的感覺」；加起來共有四個層次。而在修行的形式上，我們會有三個次第：一、「完全地把『惡劣的我』除去」；二、「建立起『善良的我』」；三、「讓這個『我』逐漸地減弱減弱，直到『沒有遺留』為止。」他會身在那個次第，這就得看他是什麼的根性；然而，全部都可以算是佛教中的修行者，這也是符合先前所提到的，被稱為佛教核心的三個原則。

這種用新的名稱、或修行上新的形式，為的是要避開那難於理解的巴利文，它如同外國文。我們所使用的這些語言文字，它對各個階級、各種年齡的人、甚至是小孩子，而

且，也不分什麼的種族、語言、及宗教信仰，其語言本身就已呈現出某種的情感來。這一切，也希望是能防止誤入歧途，也防止從外而入侵進來的某些迷信。更加特別的是，可以讓我們看到，佛教是為了全人類每個人而存在，佛教具有了如人類一般的思想感情。佛教並不是只屬於印度人、亞洲人、或東方人、西方人的，甚至也不是屬於某個教主、某個導師的。

有人認為說，佛教是屬於名叫悉達多·喬達摩（Siddhatha Gotama）——「佛陀」的；這真是個天大的誤會。佛陀拒絕自己是法的擁有者，也絕對不接受自己是宗教的主人；而且，佛陀還堅持地說：「先有『法』，『法』即是一切之初。」佛陀，他只是一名人類而立志探求人類的所需——「『法』的發現者」；而且，他所發現的，就只是在於「苦的滅盡」這一方面而已。然後，佛陀也表明自己是「法」的禮敬者；同時，也邀請每一個人要禮敬法，也要得法、入法。所以，佛陀會說：所敬仰、所接近的對象，會是佛嗎，不是的；但是，是「法」。然而，如果有人非要有佛陀不可的話，那麼就在「法」中找到，而不是在佛的色身上得到。

這一切，如同在宣說：「『法』是人類所擁有的，『法』是為人類而存在的，『法』是由人類而有的。」而且，真正的佛教，它的意思一定是那清淨之法、純純粹粹之法，如先

前所說的。「法」一定不會是某某人、某個導師的；不然的話，它又會再次地出現「我、我所有」的。雖然說，它被叫做「佛教」，那就讓它只是代表著「覺者的教說」，也就是不論是誰都好，只要他是個究竟覺悟者，那就行了。他所知道的、所教的、所說的，那都是「法」。因此，我們應該要看到，「佛教」與「法」，是同一個東西。千千萬萬別讓「法」被人壟斷，或被某些人、某些世上的組織註冊為版權所有。如此的話，「法」才能當成工具而用來消滅，這世界唯一的、又最危險的敵人——就是「我、我所有」。

希望這些外國人、或初學的人，可以打開自己的眼睛來看看，如先前所說的，這種佛教的情況。如此，才能直入真實的佛教而不會有誤差。同時，大家才會達到共識：我們就只注意「我、我所有」，這一件事就好了。那麼，在同一個時間中，我們就有能力來處理世界上所有的問題，和也可以進入真正的佛教中。除了有關「我、我所有」之外，根本就不必去在意、或擔心佛法中其他的名相、其他的方面了。

「我、我所有」出生的因緣

今天，我們要談談：「我、我所有」的出生。會有這「我、我所有」的出生，那就在於「立心不正」。所謂的「立心不正」，是我們要更仔細地去學習的。佛陀說：「立心不正，一定會帶來危害的，或一定會給立心不正者帶來危險的，它的危害比起那有心加害於我們，心狠手辣的敵人、強盜、土匪還更加的嚴重。」同時，佛陀也有說與這相反的，「正其心了，那它所帶來的利益，比起對待我們更懷有善心的人，如父親母親等還更多的。」

這可以讓我們看到，「立心不正」的害處，真的比起所有的害處還更加的嚴重的。如果，要以災難來說，那麼就應當知道：就是這種的災難比起其他一切的災難更加值得我們去害怕的；也就是說，不論是自己個人的事，或是各個社會構成的世界的事，所有的事都比不上這件事更值得去怕的。然而，我們卻可以看到，世界上的人類所害怕的，會是這件

事嗎。他們還不知道有這一回事，因為他們還不曾想過，所以他們也就去注意別的，去害怕別的事；其實，他們所害怕的，根本就比不上這個更可怕的了。而且，更正確地說，可以這麼的說——世上的所有苦難、一切災害都來自於「立心不正」。

眼前，世人正在害怕的，那就是在政治上的反派思想、戰爭、貧窮、落後等等；這些都是他們所關心、非常重視的，而也把它們當成是最重大的問題。而且，這種種的懼怕，已使到他們感受不到快樂，或已變成了日日夜夜中的苦惱了。這一切，全都是「錯誤的認知」，或者說這是二到三個階段的「立心不正」，那就是「立心不正」而引起了不受歡迎的思想、不該有的主義，「立心不正」引起了貧窮、引起了互相的傷害，「立心不正」而導致落後及等等，這些即是第一個的階段。接著的另一個階段是，當這些事情已經發生了，世人會去注意它們那到底是來自什麼的嗎！他們對這些還是那麼的誤解，以至於用錯誤的方法來處理它；而且，他們還以恐懼之心來做事，因為他們連一個佛法都沒有；有佛法，就可以先來消除恐懼感，接著，也就不害怕什麼的，而來處理一切不想見到的事。其實，就只是這個「恐懼」，其本身就已經被佛陀認定那已是「立心不正」了。所以，我們可以看到，其中就有著一個又一個的「立心不正」，連續著有好幾個階段；過後，又還是沈淪在「立心不正」之中。意思是說，完全沒有那「立其心正」的情況的。

在這個世界上，處處都充滿著這個「我、我所有」，或是這「立心不正」；雖然如此，卻沒有人去留意它、或會在意的存在，而且，也更不會去注意它的緣起的。這就變成了常常都是「無明」的事情，世界也就被無明所覆蓋著，在無明之殼中，這就是世界的樣子。也就是說，世界在無明之殼中，被無明所覆蓋，裡面一片黑暗、都是亂糟糟、都充滿著艱難的問題；總言之，那就是「苦」。然而，由於有的「苦」，是深藏不露的；甚至有時被看成是快樂的，所以，人類才會連續不斷地、沒完沒了地來面對問題，解決苦難。同時，他們還樂在其中，因為他們可以考驗一下自己那新興又特別的技能與智慧；雖然解決不了苦難，但是自己對於自己那新的知識、新的能力卻還那麼地沾沾自喜，這像是一種自欺欺人的手段而在安慰著自己，讓自己對於那還沒做完的事先可以放心。這種的現象，就是在矇騙自己、遮蔽自己，讓自己去不注意一切——自己個人及社會大眾的災難，它的真相，它的根本是什麼；特別的是，他們沒有注意到這「立心不正」的事——那就是「自己認為是『我、我所有』的」。「我、我所有」之流，才會不停地流轉下去；這種「我、我所有」之流，在沒有任何阻擋之下長流不斷，這全都是眾生自己的「『無明』之力」。在此，也可以讓我們看到，什麼才是「我、我所有」的根本——那沒有別的，就只有「無明」。

所謂的「無明」(Avijja)，它是件很奇怪的事，因為人人都會盡量地表現出自己是個了解無明的人，自己也隨著自己的喜好而來給無明下定義，自己好像是個精通無明的人；然而，卻是個笑話，因為他的知識一點好處都沒有，完全用不上；而且，還不能符合佛陀對無明所下的定義。這是因為，「無明之人來解說無明」。由此緣故，使到我們無法戰勝世間上的「苦」。這種情形，就像是我們在叫瘋子承認自己是個瘋子，叫醉漢承認自己已經醉了，即使他們正在做的任何事，已經是個瘋子、是個醉漢的行為了，或他們的作為全都是再傷害著自己了，他們卻只會是反駁：「我沒有瘋」，「我沒有醉」。

在無明之殼中，被無明所覆蓋的眾生皆如此，他們都不會承認自己是這樣，他們還會反駁說自己並非如此。會這樣，都是因為在被覆蓋之中，那殼裡面有著某種的光線——「無明之『光』」，這種光芒遮蔽住所有眾生的眼睛，讓眾生看不到、不知道一切的真相。所以，所謂的「無明」，意思並不是說什麼都不懂；但他卻是懂得好多好多……：……無止境，只不過全都是「錯誤的知識」——那顛倒是非的。例如，把痛苦之因當成是快樂之因，這像是「視輪盤為荷花」（認賊作父）。他們無法看到「苦的真相」，「苦」究竟是什麼一回事；「苦」的真正原因又是什麼；在沒有被欺騙之下，而又是真正的「不苦」，那種情況會是如何的；與及怎麼樣才算是修行之道，而讓我們證得那「不苦的境

界」。

我們可以說：不論是有多少的知識，或是有什麼的知識，只要是在這種種的知識中沒有以上所說的這四種正知正見，就可以把它當作是「無明」，或者說這是「無明的知識」——這種知識根本就不能被用來滅苦。因此，如果要簡短又正確地來定義「無明」的話，那就必須解釋為：「它的狀態、它的天性——就是缺少了那可以滅苦的智慧」；這就是「無明」。

那些受到普遍大眾所敬仰、尊重的老師、師父們，即使是在我們泰國中，他們也把佛教中的「Avijja」（無明）解釋為「它是我們所無法知道的東西。」這是個隨心所欲的解釋，或隨著文字上的語法等而來作的解釋；然而，這種的解釋是不符合佛陀對無明所下的定義的。他們的那種解釋，是不能用來滅苦的；同時，也不能與十二因緣中無明的意義相契合。雖然他們的解釋可以自我炫耀，表現出自己是多麼多麼的聰明，但那還是超越不了無明之殼、無明的覆蓋的。即使他們的解釋是悅耳的，可能在其他地方也有很多的用處，那也罷了，我們還是不認同、要放棄那種的解釋；因為，在「滅苦」上，一點用處也沒有。

有的翻譯，把「Avijja」解釋為「無知」，這種的解釋模糊不清、模稜兩可，實在是

掌握不到它的要義；如果說，這是對一切都不懂的「無知」，那這種的解釋也就大錯特錯了；因為，在「無明」之中，也充滿著知識的，有著太多太多的不正確的知識。或者是，我們可以把「錯誤的知識」和「沒有知識」當成是等值的東西，這聽起來還算不錯。但是，這也是有機會被人不停地起來反駁的，有人會說：「您已經解釋為『沒有知識』了，那又為何會說『很多很多的錯誤的知識』呢。而且，在那錯誤的知識中，也並非全都錯，也會有或多或少是『對』的部分的。」他們更加會說：「要特別小心的是——那些正確的知識，有很多正確的知識對於滅苦來說卻是沒有用處的；那麼，您又如何去定義這是『無明』或是『明』的知識呢。」「您要特別小心的，就是在無明的覆蓋之下，人類就是被這種的知識控制住，牢牢地制伏住人類；那麼，即使它也是一門知識，但是您接受不接受，人類的這種正確的知識卻是屬於『無明』的。」如果您反對的話，那就如自己在推翻這樣的說法——「所有正確的知識都該屬於『明』的。」

因此，如果把「Avijja」解釋為「無知」，就必須是對於應該要知道的卻還「不知道」，或這我們應當要知道的「真正可以滅苦的東西」——即要知道：「苦」的這一回事，苦的原因，真正不苦的狀態，和修行而證得那種境界之道；這一切被稱為「四種聖諦」的。我們應該清楚且集中地來說，被認定為「正確的知識」，意思就是它真的是可以

用來滅苦的工具，這也叫做「Vijja」（明）的。有了這種「知識」之後，才可算是超越了無明，或脫離了無明之殼的覆蓋。

「Avijja」這個字，以巴利文的語法，及其本身的輔音字母來看，可以有另外的解說，那就是「Avijja」被解釋為「不是知識的知識」，或「不算是明的明」。「A」，譯為「不」、「否」、「無」；或譯為「不昌明」、「不進步」、「不發達」；或是可以譯為「其相反的意思」。「Vijja」，譯作「清楚地知道」、「卓越的知識」、「絕妙的知識」。我們把「A」和「Vijja」結合起來，意思是「不是知識」、「無明」。也就是說，「不是明的明」，這種說法是符合於佛陀對「Avijja」所說的意義——「『Avijja』就是不知道『四聖諦』」。意思就是：雖然他有很多很多的知識，什麼什麼的知識，是如何的就隨它吧；但是，只要還不知道「四聖諦」的話，那也還是被歸納為「不算是明的明」，在此就叫它做「無明」。所以，可以再讓我們看得清楚的是，「世界是被無明之殼覆蓋住，而非在『明』之下」。亦即：這種種的知識是無法拯救世界的；儘管人類的知識是多麼的多、多麼的進步，其結果卻像是：「滿腦袋都是知識，卻自救不了」。同時，這也像是被「知識之水」所淹沒，而死在裡面。也就是說，這種的知識控制、支配、壓制著眾生；而且，也由於這種的知識，在這種的知識之下，造成了人類的毀滅。「立心不正」了，「我、我所有」才會

完完全全地呈現出來；也就在這種的情況之下，「我、我所有」的作為才會是百分之百。

我們可以做個總結：由於「無明」，或「不是明的明」，而使到所謂的「我、我所有」生出來，這便是最簡短的結論。至於，它會生出來的詳細情況是怎麼樣的，我們以後將會來討論。但是，我們不可忘記，不管相關的部分是多麼的詳細、零碎，繁多，真正的原因就一定是「無明」。

有關「原因」的事，意思是指「真正的原因」，而不是所謂的「助緣」，或其他輔助的條件。舉個例子：如工匠製作陶鍋。如果問說：「他以什麼來製作陶鍋呢？」可以回答說：「泥土。」如果又問：「為什麼他要製作陶鍋？」那就回答說：「因為有人來買陶鍋。」這裡，我們就必須要看到：泥土或製作陶鍋的工具也好，來買陶鍋的人也好，這些怎麼會是他製作陶鍋的真正原因。然而，真正的原因就在於——「他愛他自己」，「他愛他的妻子兒女」，「他不想看到自己、妻子兒女受苦受難，或是餓死等等」；所以，他才會去製作陶鍋，或才會有製作陶鍋的事。至於，泥土，製作陶鍋的工具，或來買陶鍋的人，這都只是外來的「助緣」而已。因為，即使有泥土，有人來買陶鍋；但是，如果工匠沒有這只關心「我、我所有」的話，那就不可能會製作陶鍋了。所以，符合所謂的「原因」這個名詞的真正因素，那就在於——被叫做「我、我所有」的東西，或者就是工匠本身

的「自我關懷」、「自我本位」、「自私自我」。這一切，為的就是要先來了解所謂的「原因」的正確意思。而不要與所謂的「助緣」，或其他輔助的條件混在一起。如此一來，我們就可以安全又方便而繼續地來學習「我、我所有」的根本原因——那就是「無明」而已。也就是說：我們會繼續地來學習、來了解它詳細的部分是怎麼樣的，它的助緣、它的輔助的條件會是什麼，及等等。如果我們成功的話，我們就毫無疑問地有能力來斷除「我、我所有」、或「Egoism」的根本了。

第十三章

「我、我所有」的出生

今天，我們來延續之前的，談談「我、我所有」的出生。如之前所說的：「無明」是促使「我、我所有」生出來的原因。然而，今天所要談的，便是這個「主因」——那就是「無明」，它要依於什麼的「助緣」，輔助的條件才能引生出「我、我所有」。

依佛法看，我們得先來知道，有個最普遍的原理，那就是所有各種各樣在心目中所出現的事，就一定會有「情境」而作為所依的基地，也作為它所欲求的目標，抑或者說，「情境」作為心生種種的主要之緣。如工匠製作陶鍋，就要用到「泥土」，道理都一樣。學佛的人，必須先要徹底地來弄清楚「情境」，然後就會更容易又方便地了解其他的一切。

所謂的「情境」，可以解釋為——心生歡喜而執著的東西、執著的所在處，或心生歡喜而把它留住的東西。這個「Anam」（情境）的字，從其輔音字母來作的解釋，就是「喜」的所依處、或「喜」之來處；但是，真正的意思是：「為了喜歡，為了討

脈，而執著的所在處，而牽制著心的地方」。如果說：它是「喜」的來處」，那意思就是——「在六根的接觸時，而有著『喜』之處」。例如：在一雙一對之中而有著相反面的事情，像是正（+）與負（-）；它有著趨向於「中性」的動向，而兩者就一定會有其要接觸的動向而結合為「中性」，而也就在此停止住而沒有了動向。這個重點，可以說明了大自然的所願，或者說這是大自然的動作；像是個有心靈有生命之體，因為它有著要接觸的意願。就是這奧妙的能量，而使到這所謂的「情境」，有了它自己的「意義」；同時，它也變成了各式各樣的問題的罪魁禍首。像是「電」一樣，它必須要有正（+）與負（-）作為它的源頭，我們才能從中獲得「能量」、或其他的「好處」的；如果不是這樣的話，我們就無法從「電」中得到任何實質的益處了。

我們必須要來觀察，直到看到與我們人類心識有關係的，有這兩方面：在內的這一方面，稱為「內六入」；在外的那一方面，稱為「外六入」。這「內六入」，它便是一個媒介，或是一種把外在的「情境」拉進來的工具。依佛法看，或其他相似的宗教都認為：這些東西常常出現在眼、耳、鼻、舌、身、和意這裡。眼、耳、鼻、舌等的這種種感官，統統被叫做「Dvara」，翻譯為「門」，意思是它如同一道門，門打開了而把外在的東西帶進來。所謂的「眼睛」、「耳朵」、「鼻子」等等，它的意思是說：眼睛也好，耳朵也好，

都具備了可以有感覺的神經。所以，還活著的眾生的眼睛、耳朵等，是隨時準備著接納情境，和對情境很敏感的。因此，這看起來像是——它專門是在歡迎著「情境」的到來。至於，外在的「六入」，那就是被叫做「情境」的東西。

因為內入處有「六」——眼、耳、鼻、舌、身和意；所以「情境」，也就是外在的入處也跟著有「六」。亦即：眼對色、耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸——皮膚的接觸、意對法塵——心裡面所出現的感覺念頭。這裡的重點就是，二者都必須同時出現。要是缺少其中之一的話，另一方面也沒了其意義，或其價值也等於零。一旦二者都出現，就一定會有「觸」。接著，外入處就會展現出它的力量，或它的特質，如此而引起了心中的不滿、或感到滿意。或是滿意，或是不滿，都有其各自的意義。那就要看這顆「心」，所接受過的教育、薰習是如何的——是「明」還是「無明」。眼對色的觸、耳對聲的觸，即使是相同的一種「觸」，但是由於「心」所受的薰習不一樣，那麼就在「觸」的當下就有著不同的感覺，甚至可能完全是相反的。然而，不管是如何的不同，最終全都還是成為「我、我所有」生起之處。當然，假如他已經完全沒有了「無明」的話，那就另當別論。只要心中還有「無明」，就一定會感覺到：「『我』看到這個」，「『我』聽到這個」；如此就在「看到這個或那個」，「聽到這個或那個」之時，立即便生出了「我」。有觀察者的

個體，也有被觀察到的東西。觀者所看到的這個東西，也立刻變成「我所有」。這樣的說法，算是比較簡略的，這是為了能更容易地來了解這個階段：「無明」是主因，而也要依靠「情境」——這「助緣」才能使「我、我所有」生出來。

現在，我們繼續地來思考的，就是在那「情境」上所具備的「價值」和「意義」。單就在這「情境」——色也好、聲、香、味什麼也好，其本身必然已具有了「價值」和「意義」。而且，這所謂的「價值」和「意義」，其本身才是「情境」中重要的元凶。我們所指的「價值」，意思是它的性質比較是在物質上產生其效果。至於，這個「意義」，指的是「心中所出現的感覺」，這也比較與煩惱接近，或也像是「無明的『誘餌』」。

比較容易看得到的，如在吃東西、咀嚼食物的情況，我們從食物的「價值」中而得到了滋養色身、或消滅飢餓之感等。至於，有關其「意義」呢，它所指的就是——他知道自己在吃著什麼，如在吃蛋、吃肉，而它被烹調為這名稱或那名稱的食物，也合乎自己的口味，或找到了可以滿足自己的喜好。以心理學來看，我們必須這樣地來分析：食物上的「價值」是一回事；而那在合乎他的口味、他的喜好上的「意義」，又是另一回事。然而，後者才是要特別小心謹慎的，因為就在這東西上面所有的事情才會引起「苦」，同時也與「情境」的意思——「心所專注的東西」是一致的。雖然是同樣的那魚、或蛋，但是

如果烹調出來的能合乎他的口味，則心情會好，好情境；如果烹調出來的不能合乎他的口味，則心情不好，壞情境；然而，食物的「價值」卻是一樣的。所以，我們必須要懂得從所謂的「價值」中而把「意義」分開出來。即使在「價值」本身中也具有了這「意義」的，但是我們要懂得常常地從「意義」中把其「價值」區分開來，以便可以掌握住什麼才是「情境」的本質——也就是引起「受」、「愛」、「取」隨順而下的原因。只有這樣，我們才能控制住「我、我所有」的出生。

學佛的人，必須要來了解這點，那就是當人們在遇到壞情境，亦即有所不滿之時，就會引生出這樣或那樣的「『自我』的感覺」，或隨著情境而生起了「負面的『自我』」。至於，在享受著那美好的情境時，也會隨著那美好的情境而生起了這樣或那樣的「『自我』的感覺」。每一種「情境」，也都同樣地引起了「我」；所以，「好的情境」也好，「壞的情境」也好，也都同樣地變成了「我所有」。一旦，這是「我」、是「我所有」的感覺像這樣完完全全地表露無遺了，那就是事情的尾端——我們叫它做「Jai」、或「生」。過後，「苦」就隨之而來，「苦」是多或是少，那就視情況而定。

對還有無明的一般凡人來說，這些就是最普遍的原理，讓他們看到「我、我所有」的感覺是如何生出來的。至於，對於已經沒有無明的人，尤其是「阿羅漢」來說，他走的

是別條路——就在於他不執著其「意義」，當然也包括了不執著其「價值」。如先前所說的，就其「價值」而言，根本就不是什麼問題；而且，也只是隨其自然而已，它也不會是誘人去執取的。只不過，人們會再去抓取其價值中的意義，那麼，事情還是回到他所執著的「意義」。對「阿羅漢」來說，所有的事物都是「沒有意義」的；也就是說，沒有什麼可以讓 he 感到合乎口味、合乎心意的，或不合口味、不合心意的；那就是不會緣此而有好心情、或好的情境、或是壞心情、或壞的情境；所以，才不會有機會讓「我、我所有」生出來。這一切，就在於沒有「無明」的介入，而常住的只有「明」。因此，阿羅漢的六入——眼睛等的接觸，就只是「觸」——知道什麼是什麼了之後，就此結束；不會緣此而有「受」、「愛」隨順下去。因為，就在「觸」的階段，「生」之流」就被切斷了，所以「我、我所有」的感覺才不會生起來。

這一切可以證明，因為有「無明」，所以所有的情境才有其意義。有了無明的心，一定會執取有關那情境中的意義，緣此而有十足的「我、我所有」的感覺生出來。如果沒有了無明，那麼「心」不可能被情境的意義所欺騙，那就是這「心」，它不會落入被一切事物的「意義」愚弄的天性中。

在眼睛上而有的情境，它的情況、性質、原理會是怎樣的，那麼在耳朵、鼻子、舌

頭、身體和意識上，也會是那樣的。亦即，每種「情境」都具有了「價值」和「意義」，而且就在有無明的心之下，情境才會是執著的所在處，也一定是變成了「我、我所有」生起之處。「情境」，對心的刺激越是深刻、越是長久，那它就被叫做「大情境」，或叫做「大大情境」；對心的刺激是輕微的、一點點而已，那就叫做「小情境」，或叫做「小小情境」。至於，在這二者之間的，就叫做「普遍性情境」，亦即它對心的影響，或是幾多或是幾久，那也足以引起一般的事情的。各種所造下的「業」，也就隨著情境的影響力——是大或是小、是多或是少，如之前所說的而來決定的。

「情境」為因，而促使我們造下了「重業」；這樣的情境，一定有足夠的力量而使到身體或心靈震動、發抖的；意思是說，它對心的刺激很大、很強烈，所以才會有很強烈的動機、企圖心，伴隨而來的動作也將會是強烈又重大的。結果，生出了那巨大的「我、我所有」來——令自己動盪不安而且極度的痛苦。如果「情境」的力量小，那它的「意義」就微小而就會有著不同的結果。但是，不可忘記，就是只要有「我、我所有」了，那麼，它的出現就一定如所說的那種情況。總之，一定要有「無明為主因」，而有「情境為助緣」，輔助的條件；同時，也在這些「情境」之中，有所謂的「意義」——這才是情境中重要的元凶。在眼、耳、鼻、舌、身和意這裡——比喻為工作的地方、[Office]（辦

公室)；而在此叫它做「Dvāra」(門)，就在這裡依緣而生起種種的「我、我所有」來；會有種種的「我」，是因為有種種的「情境」。所以，就會有一般「凡人的『我』」，或是「畜生的『我』」，「地獄眾生的『我』」，或是一般「平常的『我』」，抑或是「梵神的『我』」。

再細分出去，例如：在「人類的『我』」之中的情況，可以有那無限制的分別差異，這就由他們的感覺而來決定，在那個時刻自己身為什麼：如是個爸爸、媽媽，是個孩子、孫子，是個丈夫、妻子，是個富人、窮人，是個主人、僕人，是個美人、醜人，是個勝利者、失敗者，是貪小便宜的人、是吃虧的人，甚至也會感到自己是個愚者、是個智者，是有福之人、有罪之人，是個好人、壞人，是享樂者、是受苦者，及等等。這都是依「無明」而緣生出來的「自我」——各式各樣的「我」、各種階級的「我」，統統都得受苦受難；因為這一切都來自「執著成為這個或那個」的，這也是讓他不得不常常都在「自我」、「自我關懷」中，這才能符合那自以為「『我』是如何如何」的。雖然，這一切都有著各種不同的樣貌、形象，然而就其本質：都同樣是來自於「無明」。

這一切，就是「我、我所有」依於「無明」為因而出生的情況，而也要依其助緣，就是外在的環境——種種的輔助條件，如所說的。

「我、我所有」統治的天下 (Gehasita) (在家世俗的)

今天的演講，也是在延續著前一天所說的：「我、我所有」的出生。如所說的，「我、我所有」的出生，一定是源自於「無明」；同時，也要依靠其主要的助緣——透過眼、耳、鼻等而進來的六種「情境」。而且，這「情境」是要具有「意義」的，如此而作為執著的所在處。現在所要說的，就是這「意義」本身，它又如何可以引生出「我、我所有」來。

在還沒有出現「取」(執著)之前，就必須先要有「Tanha」(愛)。「愛」，解釋為「欲求」、「想要」、「貪著」。只要是對任何的東西一有「欲求」、「貪著」，所謂的「取」(執著)就會生出來；因為就在這「欲求」、「想要」的當中，自然而然就會有「欲求者」、「想要的『人』」融入在其中，常常都如此。合乎心意的情境，就自然會引起某種的

欲求，即使是不合心意的情境，那也會引起另一種的欲求，雖然有著相反的情況，但都一樣被叫做「欲求」。所以，希望大家能明白這個字的定義，它和泰文在一般普遍的語言使用上是不一樣的。但是，好好留意的話，也會明白的。一旦有「欲求」的感覺，不管它是什麼的種類，自然而然就會有「欲求者」的感覺融入在其中，常常都如此。這裡的「欲求者」的感覺，那就是「自我」了。當對於某種東西有了欲求，那麼那個東西就變成了「我所有」。這二種的感覺，被叫做「取」——即「執著為『我』、執著為『我所有』」。

學佛的人，可以大略地看出，內心的感覺：如「愛」、「取」，是源自於「無明」的；自己可以看到，因為所知的不正，所以才會有「欲求」、「貪著」；因為無明，才會有執著，這是至高無上的「正見」，所以我們應當把握這機緣來讓自己理解：所有各式各樣不正當的感覺，都來自於「無明」。例如，會有「貪」，是因為不知道不應該「貪」；會有「瞋」，是因為不知道不應該「瞋」；會有「癡」，是因為不知道不應該「癡」。這可以看出來的，是這貪、瞋、癡，都源自於「無明」。雖然，還有其他的名稱，如愛、恨、厭惡、畏懼、害怕等，或還有好幾十種，但全都被歸納為貪，瞋，癡。所以，一切「『不正』的感覺」——就是「邪」(Miccha)，不管有什麼的名稱，全都來自於「無明」。所以，只是一個「無明」，就可以把它分成各個類別、部門、科系(Faculty)，或隨著自己

的心意、心情、造作而分成各種類的煩惱。

所生起的煩惱，它的性能就是會隨著「無明」的指令而對情境起作用。我們可以把煩惱分成幾種名稱，也由此而有分類、有系列：叫做「貪」、「愛」、「情欲」、或「情愛」等等的，它的情況就是會直直地走向情境；叫做「瞋」、「憤怒」、或「厭惡」等等的，它的感覺會是自己嚇得後退、或把情境推開；至於感到不確定的，對情境有所迷惑的，就會隨著疑心、決定不下要如何做而繞著情境轉，這就被稱為「癡」、或「迷」的；然而，這一切都是「無明」。因此，所謂的「Tanha」（愛），它是「欲求」，是「貪」，是「渴望」，其實也就是「無明」的狀態；亦即在「無明」之中而屬於「愛」的定義的，或是「愛」的作為的「無明」，抑或是由於「無明」而有「愛」。同時，這「Tanha」（愛）也是引生出所謂的「我、我所有」的主謀。佛陀宣稱：「『愛』作為生起『苦』之處」；如佛說的四聖諦中，它是「苦之集諦」。所以，我們應當要更加仔細地來了解「Tanha」（愛）。

「Tanha」（愛），解釋為「欲求」、「想要」、「貪著」。「愛」可分成三大類：隨著欲念而對情愛、欲樂有著貪著的，這叫做「Kamataha」（欲愛），這是一類，簡稱為「想要」或「想有」，它是比較容易被認識的，而普遍上可以被看到的就是這種的「愛」。至

於，欲求著想要成為這個、成為那個，甚至只是那單單的要活下去而想不要死，統統都被叫做「Bhava-tanha」（有愛），簡稱為「想要成為」、「想要活著」，這也就不關係到情欲、色欲、情愛的。然而，最後一種的「愛」，是與「有愛」相反面的，即欲求著不要這些、沒有這些，想不要成為什麼的——想不要成為這個、想不要成為那個，甚至是想不要有這個命，想要死，想要一死了之，這些都被叫做「Vibhava-tanha」（無有愛），簡稱為「想不要成為」、「想不要活」、「想不要有」——亦即「想不要有色身」、「想不要這身體」。

在此，先與大家說清楚，能對這三種「Tanha」（愛）的定義清楚地了解的話，那是極為重要的事。如果，對它們還是混淆、模糊不清，或把它們混合攪雜的話，那麼就很難理解佛法了，或可能會完全不了解佛法。因此，我們必須要懂得去觀察、分析，一定要分得出它的各種各類。例如，「欲愛」就一定是直接地有關係到情欲、色欲、情愛的；如果會來也是由於情欲色欲而來，如果他會停留也是為了情欲色欲而停留，如果他会離去也是為了情欲色欲而離去。至於，其他二種的「愛」，那就沒有關係到情欲色欲了，但卻是關係到「存活」、或「成為什麼」的。如果是欲求著存活、或成為什麼的，那就叫做「有愛」（Bhava-tanha）。如果是欲求著：想不要活、想不要成為什麼的，也就是與「有愛」相反的話，那就叫做「無有愛」（Vibhava-tanha）。學佛的人，自己應該要專注在這些例子

上互相比較對照，好好地思考觀察，讓自己清楚了，直到可以看出這三種類都是屬於「愛」（欲求），這才有足夠的能力繼續學習佛法下去。同時，也讓我們清楚看出，巴利文中「Tanha」（愛）的意義，比起泰文中的「Yak」（欲求、貪著）、或其他普遍上正在使用著的外國文的意義，它的內容更為廣闊。希望大家能把這個字——「Yak」當成只是專用語，而且應該用回原文的「Tanha」，這樣會比起翻譯為自己語言中的「Yak」更加好；因為「Yak」的意義比較狹隘、簡略。「Tanha」這個字，雖然也與梵文中的「Tridsana」，被譯成泰文的「Damrisana」有其相同之處；然而，還是不要把「Damrisana」當成與「Tanha」同等來使用的好，因為泰文的「Damrisana」還是只著重在情欲、色欲上的欲望而已。這裡，讓我們明白，為何我們有時把「Tanha」變成泰文的「Damrisana」的意義來使用。如此，泰文中使用的「Tanha」，其意義就不足於完整地表達出巴利文中「Tanha」的意義，尤其是在佛法的用語上；因為泰文中「Tanha」的意義——所指的只是在情欲、色欲、情愛上的而已。

如果，要最為簡明扼要地來了解這三種「愛」的話，那就應該要依據經文中注解的方式來看，即「欲愛」（Kamatanha），就是來自於情欲、色欲這方面的感覺，如看到美好的、美妙的、美味的及等等。至於「有愛」（Bhavananha），它來自「常見」

(Sasataditthi)·亦即把東西看成是永恆不變的 (Permanence)·如此而欲求著要永恆不變、長長久久，進而引生出「有愛」——欲求著要存活、要成為。因此，可以看出它比起貪求著情欲色欲的更為高尚，也可以說更高一級、更好一些；如所說的：梵天諸神比起欲界天的天神更為卓越、更高一級；或如俗話說的：「色界的眾生，比欲界的眾生更為高級」，及等等。有關「無有愛」(Vibhavaṭaṇha)·它來自「斷見」(Ucchedaditthi)·亦即把東西看作是關係斷絕的、空虛的；抑或它來自「無見」(Nāthiāditthi)·也包括了誤解空、無我，即他認為，什麼都沒有，什麼都不存在，他甚至是個絕望的人，沒有生存的意念，或什麼都不想做；而且也由於這「邪見」的力量，自己就會傾向於自願毀滅、或自取滅亡。如此依據這些道理為基礎的話，就不可能會對這三種的「愛」感到混淆，也不會把它們混合攪雜的。所以，我們可以很清楚地看出，它們真的是各種不同的「愛」(欲求)，是不可以把它們歸納為同一類型的；然而，我們還是把它們統稱叫做「愛」(Tanha)。而且，它們每一個都是引生「取」，即是「我」、是「我所有」的感覺之因。

同時，我們立即也可以再次看到，所謂的「自我」，也會依著「愛」的內容而有好多個高高低低的層次。例如，一般眾生的「自我」，這也包括了欲界天的，這一類的「我」就是黏著在情欲色欲上的。接下來的，是梵天層次的「自我」，即對情欲色欲已淡泊下來

了，所以才會清淨，或才會是比較高尚、卓越的一層，這是黏著在清淨的色法上的「自我」，叫做「色界」天的層次。更高一層的，是「無色梵天的『自我』」，也就是這個「我」攀緣著無色，或攀緣著無色中的清淨，叫做「無色界天的『我』」；這種最高層次的狀態、境界，是我們人類夢寐以求的。所以，隨著「愛」(Tanha)的類別而有這三種類的「自我」。

因此，我們必須要看到，隨著這三種的「愛」，就有著對於那種的「自我」的「自大自滿」。在欲愛形態中的「我」，就會對於情愛、情欲而感到驕傲、自豪。梵天形態的「我」，就會對自己身為梵神而感到驕傲、自豪——亦即自高自大地認為自己比起那些攀緣黏著情愛欲樂的眾生還要高尚、卓越。無色梵天形態的「我」，就會對自己比起色界天神更為清淨而感到驕傲、自豪，因為，他自己很滿意於無色界。所以，這一切都是「我慢」，都是「我見」。沒有任何的眾生是可以脫離「我慢」、「我見」的；所以可以說，所有的眾生都具有了所謂的「我、我所有」，而且，都具有了相同的苦，抑或者，它是或深或淺、或粗或細的苦。自己越覺得自己很高尚、很超越，就越會執著。因此，雖然是沒關係到情愛欲樂的，但還是有苦，而且，他的苦比起情欲色欲的還更加深奧難懂、牢不可拔，這是因為，他執著於那是更為高尚、卓越、清淨的。

以「真諦」來說，我們人類都具有了這一切、各式各樣的狀態，也就是說人類具有了各種類的「愛」、各種類的「自我」。例如，有些時候，我們的心離開了情欲色欲，而去執著於名望、榮譽，或沒有關係到情欲色欲的，然而，它卻是比情欲色欲更高一級的成為這個成為那個。這種情況，就是被「有愛」所控制住，或以世俗諦來說：現在的他是個梵神，是個「梵神的『我』」，所以就不會牽扯到情欲色欲的。對於某些人，或在某些時候，心在往上昇，亦即他不去重視情愛色欲，不去重視名望榮譽，或什麼的，而卻去攀緣黏著那細膩的名法，例如：自己在追求著真理、追求著至高真善，雖然沒有人會知道，但還是可以說他的心是更高一層的，即是那無色而清淨中的「自我」。對於這件事，我們或許可以透過互相比較對照而讓自己更容易來了解，直到看出：那些陶醉在養鳥、養花、養樹等的人，他的心一定會比起那些沈浸在情愛欲樂——即男歡女愛的人更為清淨，而且，他們還會更加地自豪、更加地自我滿足。所以，我們可以看到，這些東西都是執著的所在處，而且還比一般的情欲色欲更高一級。因此，可以分成幾個層次：欲界，色界，無色界；如所說的，眾生一般的情況下，隨其自然的狀況，就在當下便會隨著無明的指令而把他帶到某個「界」。然而，最終我們還是要清楚地看到：這一切都只是因無明而有的「愛」，雖然有著不同的形態，但都一定會有苦。

一旦我們對「Tanha」（愛）能如此地清晰明瞭了，我們就能夠觀察到，在那「情境」上所生起的「愛」，及連續而生起的「取」、或「我、我所有」了。

如前天所說的，「情境」的元凶、或其主要的內容，從「情境」中的「意義」和「價值」來看，它比較會是在於「情境」中的「意義」。這一切都是因為，所謂的「意義」，它原本的身分就是「愛之餌」。至於，單單只是其「價值」，除非在這「價值」上又引生出某種的「意義」來之外，那麼「愛」是不會去注意它的。因此，我們可以說：所謂的「意義」是來自於「價值」也行，不是來自於「價值」也行。然而，除了我們自己，去把「價值」的意思內容放大：有利益、有好處也叫做「價值」；沒利益、沒好處也當作是另一種的「價值」；甚至，即使是有利的，也覺得那是有「價值」的。如此一來，任何的東西都有其「價值」；而且，這「價值」又會引生出「意義」來——即變成了執著的所在處，或任何東西都是某種「愛」的誘餌。

舉例來說，當我們看到某個景象，如一朵美麗的花朵；我們對「花」所生起的感覺，可能會是愛之餌，也可能不會是愛之餌。假如，我們對這種的美麗——它的色澤，它的氣味而感到很迷戀、很著迷，那麼所看到的景象，就變成了生起愛之處、或這便是愛之餌。但是，假如所看到的這「花」的景象，引起的是另一面的感覺：如純粹只是個有關於大自

然的學習，或比較偏向於是內心的感覺，即，會覺得這「東西」真讓人疲勞，真讓人傷神，真使人沈迷，或就在這美麗的氛香中，蘊藏著的是「無常」、「苦」、「無我」，及等等。這樣，就不會被色相中的「意義」所矇騙，而且這色相也不會成為「愛」的所依處、「愛」的餌；因為，沒有了「無明」的介入，取而代之的卻是「明」。雖然其「意義」不現前，然而其「價值」仍然是存在的。「愛」不生起，也就沒有了「苦」——因為不生起「自我」。這便是有關「眼睛」與「情境中的『意義』」相接觸的原理。至於在耳朵，鼻子，舌頭，身體等上與情境的相接觸，其原理也都一樣：如果心有無明，就會製造出作為執著所依的「意義」出來，那麼這顆「心」就會直直地走去找這「意義」，這樣就會生出所謂的「愛」(Tanha)。因為，「無明」便是這一切背後的支援者。

名叫做「意義」的，就一定會引起某種的「愛」，「愛」的類別有多到三種類，所以它的範圍廣闊，涵蓋了各式各樣的內容。偶然而有的足夠的正念正知，那就能制止住「無明」之力，取而代之的是「明」；同時，就會以正念正知來接納各種的「情境」，亦即在具有「明」之下，所謂的「意義」就失去了其作用，所以就不會被執著。至於，所謂的「價值」，就會被拿起來思考，如此而去去做那應該做的事。也就不會出現苦、或災害了，而就只是以它的利益來考量、或只做應該的事。也可以說，那就可以控制住「愛」，

或不讓無明製造出「愛」。那麼「情境」就只是「情境」，從那「情境」所引起的「觸」或「受」，也就只是「觸」或「受」而已，不會接著引生「愛」，「取」，意思是不會使「苦」生起，但卻是保存著那原本的「『空了苦』的狀態」。同時，正念正知就會在滅苦的這方面上隨日而增長。總而言之，「愛」就一定會去尋找它的「餌」——就是「情境中的『意義』」，而不是屬於那清淨的「情境中的『價值』」；而且，就「意義」而言，它便是來自於「錯誤的認知」——因為是源自於「無明」的。

還有另一件必須要去思考的，那就是，它的「意義」是有牽連到異性的事。如前面所談過的，這「情境」，可分為色、聲、香、味、觸，這是屬於「色法」的；然而，還有另一種的「情境」——法塵，它是屬於「名法」的，或這純粹是屬於心裡，而就在此時它完全沒有關係到物質。而且，就在這六種的「情境」之中，如果有無明的介入的話，那它本身就會具有了「意義」；它也是作為「愛」(Tanha)最美好的「餌」，也依此而生出了「愛」。假設說，這裡的這六種的「情境」，其「意義」又是有關係到「異性」的，再加上這一層的話，那麼「情境」的威力就會飆高一倍、或好幾倍。本來是「小小情境」的，現在立即變成了「大大情境」。例如，所接觸到美麗又氣香的「花朵」，原本它就會是執著的所在處了，如果還讓這個感覺繼續地流盪，而感到那是象徵著異性的，或是什麼什麼

的而有關係到異性的「意義」的，那麼這朵花的「意義」，就很有份量了，它立即從一個「小小的情境」增強到是個「大大的情境」，它的威力馬上變強變大。在色相上會是如何的，那麼在聲音、氣味、味道、身體的接觸上，也會是那樣的，這就是，在一般情況下所說的色、聲、香、味。然而，那是在那個人本身，他自己把其中的「意義」帶到與異性有關連的「意義」上的。

如果這「情境」——色、聲、香、味、觸等，直接就是來自異性的話，那麼對於一般欲界的眾生，這「情境」就會很有威力、有份量的，也就會更加強烈地控制住心，如此就會製造出更強烈的「愛」、「取」。因為，異性的這種「情境」，從一般眾生的本能中，就一定是有著異性的「意義」的，而所產生的問題也會加倍複雜的——因為就在一般的「意義」上，又加上了異性的「意義」的。所以，年輕的男女就會比起小孩子在面對「情境」時，問題更加複雜，因為小孩子的「情境」就還沒有異性的「意義」的滲雜。這讓我們看到，所謂的「意義」，它是有著好幾個層次的，同時也有著不同的種類。

把「情境的『意義』」消滅掉，是當務之急的事。同時，這也要看我們是否懂得把「情境的『意義』」分清楚：屬於什麼的「意義」，或是什麼層次的「意義」等。因此，我們得隨著在面對某某的「情境」時，而來增長自己的正念正知。總之，「愛」一定是從

「情境中的『意義』」而產生的；而且，一旦這「意義」有關係到異性的，那問題就更加複雜了。

第十五章

「我、我所有」統治的天下
(Nekhamasita) (出家離欲的)

今天，我們還是來講述「我、我所有」的出生。在前面所談到的這階段：那「愛」(Tanha)所依著的「情境」，是屬於情欲、色欲的；而且，也含有異性的意義在其中，如此的「情境」，就完完全全是「欲界」了。所以，所生起的「愛」，它的屬性當然就被歸納為「情欲」、「情愛」的——依著於「家庭」、「家眷」的，巴利文叫做「Gehasia」，不論是依於色、或是依於聲、香、味、觸、及法塵，抑或那是依於過去、現在、未來的，也都是如此。因此，我們可以說：這也是欲界中的眾生，一般普遍上的問題，亦即一般的眾生都墮落在被「情欲」、「色欲」的控制之中，這也就是最平常不過的事。

這裡，我們要來到更為新奇、或非常特別的「愛」——那就是不需要依於「情愛」、

「欲樂」的，不依於「家庭」、「家眷」的；而且，還可能會對於「欲愛」而感到討厭、厭惡的，這一類的人被稱為「Nekhamasita」（出家離欲的）。

「Nekhamasita」，出家離欲的「愛」，均是以「常見」（Sasataditthi）和「斷見」（Ucchedaditthi）作為基礎的。這意思是，我們會在某些時候，心不去在意欲樂、不去理會情愛，但卻是沈浸在某些事物上，而它那對心的吸力，則如同情愛、欲樂那麼的大。對於一般人來說，這些事情就如同：欲求著名望榮譽，欲求著功德，欲求著善行美德，這些種種都是隨著自己的執著、自己所希望達成的；而且，這也是隨著無明為根本的力量而執著的。有時，我們的感覺想要的是：一個人靜靜的，不想被干擾；有時則會想要走的遠遠的，或到一個寂靜之處，如海邊獨自一人在此靜靜地休息休息，及等等，同時，又對於那所出現的情境趣味而感到滿意。一旦是合乎心意的，那就會有「欲求」、「貪著」。

這種的「愛」，就不應該是被歸納屬於「情欲色欲」的、或「Gehasita」（在家世俗的，但卻是作為「Nekhamasita」（出家離欲的）的「愛」的最佳個案。然而，在「出家離欲」之中那更好的例子，就是，那些滿足在禪悅之中的人，他們對禪悅的那種著迷。如在古代經書上詩詞中所描述的：「穩坐不動，入定參禪，久至滿月，日喜夜樂」。這純粹就是在表現出，那強烈又勇猛的意願，這也是自我陶醉的所在處，它那自我陶醉的程度與

情欲色欲是一樣的，這也就是於欲界上一層眾生的情況。還有，在其他的詩詞中也有談到：「Jhanakilakhanato」，解釋為「以入定參禪作為玩耍的工具，而用來玩樂」，它的意思是，入定參禪便是這些人的遊戲、運動，其中的方法眾多又新奇，無限無量，而也帶來了無限的喜樂。總之，他們就是禪定專家，而又過著隱士的生活。如果，他的修行為了就是純粹定中的悅樂，而完全是無關於情欲、情愛的話，那真的就是「Nekkhamasita」（出家離欲的）。

然而，也有一些人，他們有著更為奇異、特殊的信仰和意願，即他們相信說，以殺生祭神、以祭祀、或以種種的自我修煉、修苦行，如此在人死之後，就可獲得那異性中男歡女樂的果報，如往生在那充滿著情欲之樂、感官之樂的天堂中，及等等。他們的「愛」（Tanha），又被歸納為原來的「Gehassita」（在家世俗）的「愛」。這一點，我們可以某種人作為比喻：雖然，他真的是執著在名望、榮譽、善行、德行上，然而，他所希望的是在有了名望、德行之後，可為他帶來在情欲、色欲上種種物質上的滿足，或在異性這方面的快樂。那麼，他的「愛」就會變成「欲愛」，而來取代那更高一級的「有愛」。至於，那些相信有個永恆的自我、自我不滅——如梵我的隱士們，他們就以此種的「常見」（Sasataditthi）為他們所希望自己會是那樣的，而來如此地修煉禪定的：那麼他

的「愛」，就真的是屬於「Nekhamasita」（出家離欲的），而不是「Cehasita」（在家世俗的）；那就是「有愛」而不是「欲愛」。

如果，一個人的思想、信念是依於「斷見」的話，他就會完完全全地視一切為「虛無」或「虛幻」。他對人生，深深地感到什麼都不實在。他厭惡自己的肉體；想要的是——「沒有這個身體」。但是，由於自己無法消除「我、我所有」的成見，而造成了思想的錯亂；他希求著：一個沒有肉體的「自我」，他們以此而努力。有些人，則相信一死百了，那他就會去自殺。有些人，則努力著要做到沒有「自體」。有些人，則盡量去做到沒有感覺：生也不是，死亦不像。他們不想要有感覺，因為他們認為這樣便是——「無生」、或「無我」。其實，這都是誤解，因為他們還存在著以自我為主的欲望：欲求著這個、欲求著那個。也就是說，這還存在著「愛」，只不過這種的「愛」，是極其細緻，難以被察覺明白的。

雖然，一般上的人都沒有這種類型的「愛」；然而，那些思想家，或崇尚心靈、精神層次的人，他們卻存在著這種的「愛」；特別是在印度，在那「Upanishad」（奧義書）的時代時，或更古老之時。因此，佛陀也有提到這些，而讓我們了解：我們人類可能會如此遙不可及地來思考東西。如我們所說的，我們的思考會想得很遙遠，太遙遠：想到天邊

去、想到林中去、想到雪山去、或想到他方世界去；然而，卻還是離不了「苦」。因為，他們那種他方世界的想法，是不正確的，他們僅僅就是在厭世，如此而隨著自己的想法去創造出另一個新的世界來；而且，自己卻沒有感覺到：那就是心靈上的另一種世界，而比起這一般上的世界，還有著更加迷人的東西。

我們普遍可以聽到的：人間世界，天人世界，梵天世界等。或有時叫做：欲界，色界，無色界。因此，我們也可以得出個簡單的要點：欲界，這便是一般眾生的世界；色界——即是那些輕視欲界的人，他的心黏著在那純粹的「色法」的滿足上，而這「色法」便是他修禪專注的所緣境；無色界，也就是更高一層的世界，因為它是更為細膩、精緻的，亦即這些人沈浸在那「無色」之中，而也把這「無色」當成禪修或修心而專注的情境，一旦成功的話，就會帶來比起情欲之樂還更大的滿足，或更大的自我陶醉。

在這世間上的「愛」有三大類，或者也可以把它們歸為一組一組的：「欲愛」（Kāmatanha）就一定是在「欲界」中；「有愛」（Bhavaṭanha）就一定是在「色界」中；「無有愛」（Vibhavaṭanha）就一定是在「無色界」中。所謂的「無有愛」，解釋為「無有的『愛』」，或「無界的『愛』」。「Vibhava」這個字，人們還是存有著爭論的，這也是個難題，因為詞「Vibhava」的「Vi」，它的意思是用在否定、否認上的「不是」，或它也

有這是「特殊」、「非凡」、「神奇」、「絕妙」的意思。如果是前面的，它的意思是「不是界」、「不是有」(Vidhava)，亦即對「不是界」產生了「愛」。如果是後者，就解釋為比起其他所有的，它便是更超越的「特別的界」、「非凡的界」、「神奇的有」；因此，如果我們好好地思考，這兩者是不矛盾的，可以達成一致的。我們能理解到：那個「特別的界」、「非凡的界」，它就是超越了一般所有的「界」——「它的性質、它的狀態就如同『不是界』、『不是有』」。因為，他的想法飄到了最最末尾，已到了對於一般普遍的「界」、「有」深深地感到如幻如化，實在是太厭惡了，好像是「『有』等於『沒有』」，所以他欲求的是「界」的相反面、「有」的相反面，意思就是「無界」、「無有」、或「不是界」、「不是有」，或這是比所有一般的更為特別的「界」、神奇的「有」。這是那些人努力地在思考著的，希望可以找到最應得到的那最高尚、最美好的東西，這便是一般人能想到的極限。然而，即使已經想到了盡頭，那會是完完全全地滅苦了嗎。僅僅就只是，他們無法把「我、我所有」拿掉，所以他們才會常常墮落在「愛」的圈套中，或不管是多麼的努力，也都超越不了「愛」的圈套。因為，「愛」的種類太多了，甚至是幾十幾百種。這是我們要學習的，也要讓自己真正地清楚明白的。

對於「愛」來說，不論它是那個種類，也不管是怎樣的，它就一定是以色列、聲、香、

味、觸、法塵——這六種的「情境」作為基地。我們每一個人，都必須要看清楚，這六種的「情境」——便是「世界」，抑或是，「世界」也就只是這六種「情境」，沒有什麼更多的了。是「欲界」也好，或是「色界」，「無色界」也好，一定以這六種「情境」為基地而建立在它上面的，不是直接便是間接的。因此，我們要繼續好好地看下去，直到看出：色、聲、香、味、觸，這五種都是屬於色法的、或屬於物質的；然而，如果有情愛、情欲的參與，或有關係到情愛、情欲的，那麼這「物質」直接便成了「欲界」中的「情境」；如果不關係到情愛、情欲的，那也就是純然潔淨的色法，這便成了「色界」中的「情境」。至於第六種的「情境」，被稱為「法塵」，如果是有關係到情愛、情欲的，那就成了「欲界」中的「情境」；如果不關係到情愛、情欲的，那就成了「色界」或是「無色界」中的「情境」，那就得視情況而定了。這可讓我們看到，一切所有的「世界」，就只有這六種「情境」，沒有更多的了。而且，所有的「愛」，除了這六種「情境」外，沒有其他可作為它的依止處的了。所以，我們可以說：「愛」會產生，也就在這六種「情境」上產生；「愛」會熄滅，也就在這六種「情境」上熄滅，不是這樣就是那樣，常常都如此。

現在，我們還須要來思考的，就是這六種的「情境」，並非只僅限於眼前的；因為，

即使已經是過去的「情境」——這色、聲、香、味、觸已過去了；然而，這還是成了「愛」的「情境」，有時它會與現在的「情境」有關係，有時心會去回想起它們，那就是在擔心掛念著的，在惦記著的，還是緬懷著的，還是戀戀不忘的。有關未來的「情境」呢，就是我們在期待著要得到的色、聲、香、味等，這也是「愛」很大的一個「情境」；這一點，就是我們稱為「希望」、「願望」的，而且，這看起來還比其他的更是個麻煩的問題，因為我們可能會有非常多的「希望」——那是無限大的，同時它又是在滋養著信心的東西，甚至還會讓很多人認為：「生命就是要靠著『希望』才能活下去」。因此，我們人類就會與過去的，未來的，及現在的碰撞。如果「心」是往前面去，直向前的，那就會遇到「欲愛」和「有愛」；如果「心」是往後面退、回到以前，或感氣餒、絕望、或心灰意冷，那就會遇到「無有愛」。就只是這些，我們就可以看出：這未來的「情境」，對我們人類便是最麻煩的問題，即是它可以無限的擴大，且也是最折磨人心的，這是現在這世上最為棘手的問題，也就是說現在世上所發生的大大小小的災難，儘管那是會在一瞬間就可摧毀整個世界的大災難，這一切就是來自對那未來「情境」的「Tanha」（愛）。

總之，所有的過去、未來、及現在的「情境」，這全都是問題，這各式各樣的問題。我們若只是關注某一方面、某個部分，那是行不通的；因此，我們必須要有足夠的智慧，

可以來處理那些不同類別的「情境」。

為了可以更容易理解及記住，我們也會有「愛」的圖表，以下就是：「愛」有三大類：欲愛、有愛、無有愛。這三大類的「愛」，可以是色、是聲、香、味、觸，及法塵，這六種的「情境」都可以是任何一種的「愛」；所以，三乘六，就等於是十八。這十八種類，可以在這三個時間——過去、現在、及未來中出現；所以，十八乘三，等於是五十四。在這五十四種當中，有一類人是依以家庭，而屬於世俗、在家的（*Gehassia*）；另一類人是依以離欲出家，而屬於出家離欲的（*Nekkhamassia*），就是存在著這二類；所以，五十四乘二等於一百零八。因此，那是個可怕的感覺，就是「 108 」個愛」。這就是為什麼，世上的眾生不得不墮落在「愛」的力量之下，不是在這個「愛」就是在那個「愛」之下，實在難於解脫，因為有太多太多的「愛」了。

但是，這所有的「愛」，可以簡縮為就只有三種：欲愛、有愛、無有愛，如在四聖諦所說的。而又可以把這三種「愛」，再簡縮為只剩下一句「*Tanha*」（愛）。因此，學佛的人馬上就可以看到：這個「愛」（*Tanha*）字比起普遍在使用的「*Yak*」（欲求、貪著）這字，它的意思更為廣闊，內容大了好多好多。所以，如果想要能真正地來了解佛法，或真正地來了解「我、我所有」的話，就得要常常且又清楚地想到這所謂的「愛」，它那廣闊

的內容；可別把它當成那只是小小的事情，或那只是一個簡短的「愛」而已。

這「一百零八種的『愛』」，也只是個準則。如果是那些與「愛」有關係的物質、事物、或以各種事情來計算的話，那就會有上千上萬，也會是十萬百萬的。除了依靠著正等正覺的佛陀所覺悟出來的智慧讓自己聰明起來，而有足夠的智慧來處理那唯一的起因——「無明」外，不然，這些錯綜複雜的事情，就是我們人類所鬥不過的問題。除去了無明，那所有「愛」的力量也隨之消失，就不會緣「愛」而生起任何的「我、我所有」來。這樣的「心」，就不會再有「苦」了。如所說的，這就是由於「愛」的緣故，而生起的「我、我所有」。

第十六章

由於「Kama」(欲)
而有的「我、我所有」

今

天，我們來講解從「欲」，和「不是欲」中所生起的「我、我所有」，它們之間的差別。

如前面所提到的，學佛的人必須要注意：在這三種「愛」——欲愛，有愛，無有愛之中，第一種「愛」，是以「欲」作為情境的，而後面那二種的會是以「欲」為情境嗎，不會的。所以，我們可以區分出二大類型的「愛」，那就是基於「欲」而有的「愛」，和不牽連到「欲」的「愛」，那就是被叫做「Gehasita」(在家世俗的)和「Nekhamasita」(出家離欲的)。讓我們可以這樣說，我們人類在心靈、或精神上，那強大的敵人，及重大的危險有這二類，簡稱為「欲」(Kama)和「有」(Bhava)，這也是專為此而設的專門用語，和它那特有的意義。其實，那有三種類的：即「欲」，「有」和「無有」。然而，

「有」和「無有」可被歸為一組，簡稱為「有」。所以，才只剩下二類——即「欲」和「有」。

隱士、瑜伽行者們所說出的，那短短的句子：「最可惡又最可怕的事有二類：即『欲』和『有』」。也由於這二件事，而讓他們離家，非常精進地修行尋找那解脫之道。至於，一般上的我們，尤其是現代的人類，幾乎都不知道這二件事是什麼的什麼。而且，也不會因為這種情況而去注意它們的，他們只是刻苦耐勞的、努力不懈地奮鬥著要取得自己的所需，然而卻沒有正確的認知到，自己不知道自己要的到底是些什麼。

事實上，人類所需要的，就只是「欲」和「有」而已，沒有更多的了；因此人類就這樣地沈迷在自己的需求中，忙忙碌碌的要取得自己的所需，忙到沒時間、沒機會再來學習或了解這些東西——它們的身分是「欲」和「有」；而且，也沒有看清楚，如果在不當的情況下與它有關係的話，那將是危險的事。他們迷失在自己的需求中，也隨心所欲地做事；同時，他們也在競爭著要更進步，他們的這樣做法可以說是以不正當的方式來接觸這些東西，也就是說太過於被無明所管制了，直到自己已淪落為「視蛇為魚」的習慣性了。過後，自己又很執著——感覺是「我、我所有」的地把它收藏起來，緊抱著不放。然而，自己卻不知道自己已經迷上那危險的東西了。或是，更貼切的說法是：把自然界的東西變

成了非常危險的東西。沈迷在「魚」上面，就已經是件應該被責備的事了，更何況是「視蛇為魚」的事，那就更加危險的，更應該被責備的了。因為，我們需要的，是一顆清淨自由的心，不會迷惑在任何東西上的，對任何的東西也都沒有是「我、我所有」的感覺；而且，也可以以這「清淨的心」來實行各種的職責、任務和工作。

一旦我們對所謂的「欲」和「有」有所了解，我們自己就可以看到：「欲」比較會是被執著為「我所有」，而不是被執著為「我」的所在處；至於「有」，卻是相反的，它比較會是被執著為「我」的所在處，而不是被執著為「我所有」。但是，我們可別忘了這法則：有「我所有」的感覺了，就一定會有「我」的感覺埋藏在其中，一定是這樣，這是不變的。雖然在事實上，兩者是同時存在的；然而，在這裡，就某種情況來說：有時「我所有」這感覺會跑在「我」的前面；而有時「我」的感覺卻是會跑在「我所有」的前面。因此，我們才會糊裡糊塗地認為：某些「情境」引生出「我」的感覺來，又某一些「情境」引生出「我所有」的感覺來。所以，我們得好好地學習和觀察，不要讓這些東西再進一步地來欺騙我們。

以「欲」為情境，基於此因而有了「我」，那麼此時的「心」，就會專心致志於「欲之味」，而「心」也會非常焦急地執著於「欲」的。如此的話，心中的這種執著，就不是

在「意」的門口上做事；因為，就在那自然界不變的定律之中，「心」中的感覺就只能一次一回事。因此，現在的感覺是：強出風頭的是「我所有」；至於「我」呢，它便藏匿在後頭。然而，它卻是隨時準備著要出面的，當機會到來時，它就會出來表白自己為主人的身分，以便可以為了這些而自我保護、自我奮鬥、或其他什麼的。一旦，可以盡情地享受完這「欲」，而其中沒有對「我所有」的感覺有任何障礙的話，一路上這「我所有」都沒有被干擾到，直到自己對於「欲」感到很自豪、很自負、自己又是好大喜功的，那麼這感覺才會轉變成為「我」，亦即從「欲」的事情變化成「有」的事情。如果這件事是會引起害羞的、憤怒的，而有了這感覺的介入，如此的話，「有」的感覺就會完全地呈現出來，而「欲」的感覺就自動消失、躲藏起來，意思一定就是：「從『我所有』變成了『我』的感覺」。這就是為了「有」而抗爭到底，這比起純粹是「欲」的事情就會更加激烈了；因為，這便是「欲」加上「有」，二合為一的事了。

這一切，讓我們看到：在這世上的人類，每天就只為了「欲」和「有」這二件事而辛苦、忙忙碌碌的。其實，所謂的「我、我所有」的感覺，就只是同一個感覺。如果以「欲」為基地，那就會是「我所有」的事情；如果以「有」為基地，那就會是「我」的事情。常常是這樣的關係，因為它們彼此互為因緣。這就要看，此時的「心」被「無明」捏

造成怎麼樣子了。由於眾生們，常常墮落在無明之下，所以就沒有能力來解決「我、我所有」的問題。抑或者，以事實來說：這些眾生們根本就沒有認識「我、我所有」的知識；眾生就只有被「我、我所有」所欺騙而淪為奴僕，或淪為「我、我所有」的犧牲品，然而，自己卻一點自覺都沒有。

這就是智者們所持有的一個道理：「撒旦、或魔王常常會在沒有被人發現的情況下出現、或停留。」或另一種的說法是：誤認「身分」，那就是看不出「魔王」為「魔王」，看不出「敵人」為「敵人」，而卻把它們看成是「我」，「魔王」才可以為所欲為地製造出禍害，這簡直就是難於估計的損失。然而，「魔王」它一旦被發現，它就會馬上消失，或以人們所喜歡那擬人化的方式來說：「魔王立即氣絕而身亡，或魔王立即用刀往自己心臟插入而死。」這就是有關「無明」或「明」的事情；是「有個自我」的「無明」，或是「空掉自我」的「明」——即心的清淨。但是，世間的人類，對於「魔王」的這件事卻完全是一概不知；所以，才會讓這個「我」以種種的娛樂來焚燒「自己」、燒烤「自己」，自己卻是心甘情願的，而且，也已成爲每一天的例行公事了，反反覆覆而無止境；事情會越來越嚴重到連自己都不知道自己在做些什麼了。這一切的禍害，都是由於不了解這「欲」和「有」的事而已。

世上的人類，受苦受難被折磨著，甚至到了今日還是如此，其原因與過去不知幾百萬年前的原始時代是一樣的，那就是來自於「欲」和「有」。這所謂的「欲」和「有」，它是不會有所改變的，而會改變的只不過是外在事情物質的「情境」。不管外在的「情境」或「餌」這東西是如何的改變，然而「欲」和「有」，它就是原來相同的那個「煩惱」。意思是說，自幾百萬年來，這個「我、我所有」就是原來的自己，本身就不會改變。因此，「欲」和「有」的生起和熄滅的原理，永遠都同一個；也不用懷疑：我們到底要不要改變面對「欲」和「有」的原則。現代的我們，就更應該要來注意這一方面的智慧。從過去的諸佛，到現在的佛陀，無論是那個時代、那個地方，或不論是那一位佛陀，他們都一樣，都有能力消除「欲」和「有」的力量。

今日的世界，這個時代就一定會越來越是唯物主義（Materialism），也就是越來越是「欲」的世界，它沒有什麼更多的意義了。雖然所做出來的東西，不管是多麼的精緻、細膩、美麗、美好；然而，那會是遠離「欲」之禍害嗎。只會是，隨著它而變得更加精緻、細膩、奧妙的「欲」之奴僕。這都是因為，我們對於「欲」和「有」的無知——我們不知道「它」到底是什麼。人類淪為「欲」或「物質」之奴僕，這人數的增加只有越來越多，從來就沒有縮減過。這裡的意思是：以前，有一批為數不少的人類，他們沒有

墮落在唯物主義的力量之下；如果，以百分比來說，也會是個非常可觀的比例，那是滿欣慰的。現在，由於唯物主義擴大其範圍，所以這一類的人數也就逐日下降；唯物主義甚至也攻破了宗教寺院的城牆；寺院本身，可以說是用來對付唯物主義很牢固的堡壘，然而這堡壘也逐漸地被摧毀了。這就是所謂的唯物主義的擴大，或在那古老時代曾被稱為「欲」(Kama)的，它的擴大擴大，幾乎或已完全地控制住了全球。這個世界，就完全變成了「欲」的世界，沒有人可以避免而淪為「唯物主義」的犧牲品。不管我們是如何地把世上的人類分成幾個階層、幾種類型，然而，如我們所說的：老闆也好，也是唯物主義；勞工也好，也是唯物主義；或中層階級的人也好，也是唯物主義；如果要說到底，也可以說在家居士，也是唯物主義；出家僧人，也是唯物主義。如此的話，那又有誰可以作為他人的歸依處——讓自己脫離唯物主義的危險性；而這唯物主義，以那原來的法語來說，就是被簡稱為「欲」的。

一旦活在「唯物主義」或「欲」的權勢之下，那就一定也活在與「欲」成雙的「有」的權勢之下，這是逃避不了的；因為，這「我」，和「我所有」的關係是密不可分的，如前面所說的。一旦有了「欲」，就會公佈自己為「欲」的主人，意思就是一種「名譽」、一種「光榮」、或就是「有」。如果，有人出來而也如此地自我表白，或也想佔有，可能

有好幾位對手，或也只是二方面而已，那麼這個「有」的「自我」，就會隨著這感覺——有競爭對手了，有人來爭奪了而變得更強悍。競爭的對手，或來爭奪的人真的一步逼近的話，這個「有」的「自我」就更加地強大、更加明顯了。這個「我」就從「欲」或「貪」中轉化成「瞋」了；而且，這個「瞋」也會強大起來，直到「忘我」的地步，也就是沈醉迷失在「自我」之中，情況太嚴重了，以致於隨著「瞋」的力量來做事。開始時，是以「欲」為基地，而到了現在，卻變成了以「有」為基地，甚至這會是：「愛面子，愛名譽比起愛生命更多、比起『欲』更多了」。人類已不會去考慮到事情的對錯而互相禮讓，事情也越來越嚴重，因為他迷失在只想著有沒有面子的事情，這純粹就只是「有」的事而已。因此，讓人類像畜生一樣不必想到後果而鬥個你死我活。這個時刻，由於被「有」所蒙蔽、所控制住，所以即使是拿「欲」的東西來引誘他、迷惑他、威脅他、或如何如何的，就算是他曾經喜歡過的、有感情的，此時的他對此會再愛、再喜歡嗎！這會是用來阻擋「有」的蔓延的工具嗎！不會的。單單只是一個「欲」，人類就已經互相殘殺了，而一旦變成「有」的樣子，那就會比互相殘殺更加的嚴重了。這就是「欲」和「有」正在控制住的世界的樣子，而也就是，我們生活的情況，我們各司其職的情況；那就是，來自於「欲」的「自我」，與來自於「有」的「自我」，它們互為關係的情況，及它們起源於同

個「東西」的情況。

從以上這些事情的學習和思惟中，我們知道自己的責任就是：在第一個階段中，先要阻擋著「欲之流」，不可讓它控制住心；抑或者，如果已被「欲」所控制了，那就要再攔截它，不要讓它往下扎根而變成「有」。這就是源自「欲」，由於「欲」而讓我們為所欲為，如此而不去考慮到：是不是文明，有沒有文化，或什麼宗教的。這就是，由於「欲」而有的「欲」和「有」的事情。至於，不源於「欲」的「有」，它的威力卻比起源於「欲」的「有」還更加的深奧、更加的神奇、更加的巧妙，這便是我們下次要來說的。

由於「Bhava」(有) 而有的「我、我所有」

今天，我們再談談：由於其他的原因而生起的「我、我所有」，這也算是最後一次了。之前，我們談到從「欲」而有的「有」，亦即由於「欲」而執著有個「自己」、有個「自我」。至於今天，所談到的就不是起源於「欲」的「有」，然而，這是不是源自於「欲」，這個問題是我們要更加特別地來考慮的。

為了可以容易理解，那無關於「欲」的東西，那麼，最重要的還是在於我們得先要徹底地了解有關「欲」的東西。如果，我們還沒有徹徹底底地了解有關「欲」之事的話，那就一定難於理解其相反面的事情。所以，我們是非常有必要來了解此事的，然而對一般大眾來說，他們是不曾思考、不曾想像過的。

至於有關「欲」的事，那我們就應該來想想，現代中有些人，如西格蒙德·佛洛伊德

(Sigmund Freud) 的原理，他盡量地來指出：「我們人類的一切行為、動作、及發展都源自『欲』」。對於一般人來說，這可算是非常正確的理論，而且這也是他們所能看到的；雖然如此，還是會有人不同意的。而且，以究竟的佛法來看，我們就不會像佛洛伊德那樣說——「所有一切、或一切行為都源自於『欲』」。但是，我會提前說明一下：完全沒有牽連到「欲」而是源自於「有」，我們還是可以做所有的事的。那些支持佛洛伊德的人，他們將會起來爭辯，他們說：即使是這樣，那還是基於「欲」的，只不過是他們不要求「欲」而已，如他們的情況還是為了逃避「欲」，因為他們討厭、害怕「欲」，對「欲」感到厭煩、厭倦了、膩了，這也可以說是源自於「欲」的。例如：由於害怕「欲」的過患而修行，而要涅槃，及等等。這種事情，必須要特別的去思考、要小心謹慎的。不然的話，就會越說越亂，直到對一般人來說，就無法被理解和實踐。

有關那些思想家，如佛洛伊德所說的原理：「什麼的什麼都基於『欲』」；這點，是我們必須最先要來徹底地思考的，同時，也必須先要明白的一清二楚。因為，即使是身為佛教徒的我們，雖然也有著其他、或完全不一樣的準則，卻還是有著很多的地方落入此規則中。也由此緣故而錯誤地解釋自己的宗教，這都是來自於自己所持的準則有錯，或是自己對某些字句下了錯誤的定義。

最初的階段，我們得先承認：「一切的什麼什麼都基於『欲』的」，這也不管它是佛洛伊德說的，或是誰說的；而且，我們也有必要先去思考觀察，而能如此地看到這真相，這是身為一般平凡的人，或身在欲界中的人所能看到的，或所能預知到的極限。如果，拿其他的、或更高的東西來談的話，那麼，也只能是依據書本上的文字，或自己的記憶來述說而已，那怎麼會是自己實際上的感覺呢。

如所說的，我們人類的任何動作、或什麼什麼的，全都來自於「欲」，或都是為了「欲」。我們應該把它看成是日常生活中最自然而基本的事，如人類自己在做著的任何事務，不管是何種形式，全都要求著「欲」的報酬，或是由於「欲」的驅使力而做的，意思是他會用從工作中所獲得的東西來換取「欲」。起初，我們得承認，今日的人們，他們工作不只是為了生活的必需品，也不是僅僅為了大家所熟悉的四種必需品（四事）而已。他們工作是為了其他更多的，更豐盛的，因為他們把生活的範圍無限制地擴大，直到他們也認為：牙膏也需要，香煙也需要，化妝品也需要，冰箱也需要，收音機也需要，車子也需要，甚至高大美麗的洋房也需要。縱然所說的這一切都齊全了，那還是不會滿足的，亦即還沒有到達「所需」的盡頭，一旦有了這種的感覺，那所謂的「欲」就掉了下來而被命名是「生活的必需品」了。簡單來說：那就是對於生活，那些不必要有色的、聲、香、味、

及觸，現在卻全都被歸納為「生活的必需品」了。所以，今天的人們，他們在做什麼的一切，真的為的就是「欲」了。

有關這一點，我想在此打岔一下，我們應該同意基督教的一個原則：「一個人所求的、所要的超過生活的需要，那就是『有罪』」，因為他就沒有時間去完成有關上帝的任務、或有關人類的善事，這也是由於他已淪為「欲」的奴隸了。如果，我們為了自己而所找到的，真的就只是生活上的所需而已，那我們將會有時間、有力氣，和還有好多其他的，可被用來利益他人，或就可以完成上帝所交代下來給我們的任務了。如今，我們已不是那忠於上帝的奴僕了，而卻自願地變成了魔鬼的奴隸，這皆起因於「欲」的。

或許有人會反駁說：我不是為錢而作，也絕對不會用錢來買那「欲」的資源的，但我卻是為名譽榮耀而作；如此的話，佛洛伊德的支持者，甚至是佛教徒，又會再次地爭辯：這名譽、這聲望，也還是一種資源而給自己帶來「欲」的。而且，佛教徒們還會特別地說，這名譽其本身也算是屬於「欲」的一種，它就是第六個入處的「情境」，這便是我們稱為「法塵」的，而這一類的名譽，也就擺脫不了「欲」的。

有些人，或許會這樣說，我真的是為活下去而工作的，因為他說他是個窮人。我們也可以告訴他，因為世界上有「欲」，所以才想要活著而不想死去，這樣才能繼續地享受欲

樂。如果他會死，他也希望來生能再來享受欲樂，因為他這輩子所享受的「欲」還不夠滿足。

有些人，或許還會爭辯說：事實上，我是為了妻子孩子而工作的。一旦是這樣，那麼我們得要知道，依據佛教的原理，我們會認為，妻子孩子也是作為「欲」的基地，雖然它的意思是不屬於「異性」的，但意思卻是普遍上的種種滿足，妻子孩子可作為色、聲、香、味、觸這方面的資源，它是世間上的一種舒服、一種安樂，或那就是「[Romantic]（浪漫）」的。這可算是更為細膩、精緻的「欲」，而不是那淫穢、低俗的。

有些人，或許會這樣說，他工作是為了用那賺來的錢來做善事的。但是，好好觀察的話，在這些人中所說的「善事」，一定是希求著那未來——這包括了今生和來生的「欲」。這是我們可以從一般那善男信女的所願中而看到的，「他所要的是『來生』，而不是『涅槃』」；若他不小心而說到涅槃，那事情將會是，他的涅槃——意思便是最高層次的「欲」，最豐盛、最圓滿的「欲」。雖然這不關係到「異性」，但卻是符合心意的法塵，它的性質還是屬於「欲」——美麗的、漂亮的、舒適的、快樂的，一切都能隨心所願的。這是因為，他們對於所謂的「快樂」、或「人生中所應該得到的那最美好的東西」的認識與感覺就只要這麼多而已。他們的「涅槃」就不是什麼那向於離欲的。

雖然會有些人，他們希望能進而與上帝同在、與神合一，然而，他們卻還是那麼的愚昧而迷迷糊糊地覺得那會是充滿著「欲」、那是「欲」的最高境界。越是像神那樣而有的「欲」，就越會相信那是最高尚、最美好的「欲」。他們不曾希求過，那「我、我所有」的滅盡，這會是太過超越的「法」。他們甚至也不曾希求，自己有那從「欲」中而得「清淨的『自我』」。那是因為，這是渴愛的力量，他現在就只在於希求著「欲」的層次。一旦他能到了那厭倦的地步，他才會有想要更高的層次。然而，除了「欲」、或「欲」的相反面之外，它也不曾改變為其他的意義的。

這可以說是，一般人所作的一切，皆起因於「欲」，而也是為了「欲」，真的是如佛洛伊德所說的。如果說，「欲」，意思就是大自然所給予的「餌」，而誘使這有生命的東西甘願去承受從繁殖中所出現的苦難，那麼，如佛洛伊德這一類思想家的準則，就可以被用在甚至是畜生和植物上。也就是說，所有的都會為了繁殖而掙扎著的。而且，就是有著這繁殖，它便是為了延續所謂的「欲」的壽命，讓這「欲」永生而不會絕滅，就是這樣。

總之，所有有生命的，他們的任何活動，都隨順「欲」的力量，隨「欲」而發展，和向於「欲」的，如此而已。還有，剩下那一點點要考慮的，如那些在做著研究的。這種人，他們大多數都為了利益，所獲得的東西就會像一般人拿來使用，或是隨著凡人的慣

性而用來養家活口。至於那些天才，他們做研究的目的也都離不開名譽——那也是一欲」的資源。雖然他們都宣稱，這是為了做學問、做知識的，但那還是離不開所謂的名譽的意義。然而，我們卻無法拿出什麼的人證來確認一下，到底這些人真實的感覺是怎樣的。即使他們是為了知識、為了學術，或像菩薩一樣地為了人類的利益，然而，那還是擺脫不了「欲」的影響力，只不過這是更為精緻、細膩的層次，是難於被察覺的而已。所以，它就不是一般平常人的「欲」，這也就不在考慮的範圍內。

因此，如所說的，這有機體，或一般凡人的層次，都會為了「欲」，或是由於這六種情境中，任何一種的「欲」而做什麼的，是沒有例外的。這當然也包括了苦行者、隱士們、修行者，他們精進地修行，為了就是要獲得那一代代所教導下來的那修成後的成果。如此一來，人類在一般凡人層次中的「我」和「我所有」，全都基於「欲」，全都建立在「欲」之上的「我、我所有」。即使有時會轉變成「有」，如在驕傲自大時，在有我慢我見時，在戰鬥中互相廝殺時，或什麼都好，這一切都源自「欲」的。可以說，「欲」就是直接的、間接的，公開的、隱密的為所有的生命帶來了苦難的主要原因。世界上，一般的凡人，對它都還不認識；認識的話，也不全面，還沒有足夠的能力去控制它們。從世界之初，到今日世界，人類始終都淪為「欲」的奴隸，而使人類無止境地互相殘殺，這已經是

最平常不過的。這一切，都是在「我、我所有」的範圍內、圈子內，而這是在「欲」的特性之下的「我、我所有」，或是基於「欲」的「有」而屬性於「有」的「我、我所有」。

一旦我們能清楚地認識「欲」和基於「欲」的「有」，那我們就可看出，如佛洛伊德這一類的人，他們的感覺，他們的知識，就只能到此而結束。至於佛教徒，或那些以東方的思想而思考的人，尤其是在奧義書（Upanishad）時代的印度，他們一定會走得更遙遠，即使他們也只是在初級中的推論思考，但他真的是為了那超越「欲」的果報的。這也是來自於同樣的原因，那就是清楚地看到「欲」所帶來的過患，不論這種的「看見」，是他自己完全地對「欲」的親自經驗，或是透過心靈上的學習、培訓，那都會看出「欲」是滿可惡的、滿討人厭的，因為「欲」是「苦」的基地。

這一批人，就是他們開始地看到，那正反一對對的其實是同個東西。雖然只是在那初級的階段，那也有足夠的能力來阻止自己的沈迷，或至少也可以制止像一般凡人那種的迷惑，因此而能夠把「欲」定位為沒什麼好期待的東西。甚至那些自己所崇尚的，一路所累積下來的功德、善行，自己對於這些也厭惡了，因為這些便是天上的、人間的「欲」的資源。如此而能令自己抬頭仰望，那可算是稱為真功德的——那可以斬斷對「欲」的依戀的。最後，他也就發現到，心靈上完全沒關係到「欲」那種新的境界，新的層次，其實這

也就在日常平凡之中，但是一般的凡人卻完全忽略了。有關這點，我在先前也有提過的：有時，我們的心脫離了「欲」，而卻去滿足於那空了「欲」的情況。但是，他們不去留意，而更不會把它當成是一種歇息；而除了那些比較特別的人——他們最後的境界，會傾向於那些已察覺到「欲」的，而知道「欲」是個非常可惡的東西，如前面所說的。如果有人巧妙地變成這樣的話，那麼他將會承認自己已不同於一般的眾生，而有別於他人的世界。就是這些原因，而造成所謂的「欲界」、「色界」、「無色界」的字眼出現。

佛洛伊德這一般的人，他們只能看到有關「欲界」的事而已，他們還沒有學到有關「色界」、「無色界」，如果有誰提起此事，他們就會反駁說，這還是一樣的以「欲」為根源，「欲」作為威脅者而讓我們從「欲」中逃離出來而奔向於「色界」、「無色界」。如果，他們是這樣地自我辯解，那麼任何人都可以看到那只不過是自欺欺人而已，或那只是一種自我保護而不讓自己的理論被推翻、或被證明那是不夠完善的。

那些為了成正果——「涅槃」而跟隨著八正道的人，他會由於「欲」而修行，這樣講真是笑死人了，其中都沒有「欲」的意思，亦即不可能是由於「欲」的。如果，他認為因為害怕「欲」而來修行，而要證涅槃，那他這樣說是不對的。因為，那些真正有能力為了涅槃而修行的人，他的「心」，一定是比那害怕「欲」、或甚至只是討厭「欲」還要更

高的層次的，一切他所看到的都遠遠地超過了只是盲目地在討厭著「欲」、害怕著「欲」的。因為，只有這討厭、或害怕的感覺，那還是不足於「滅苦」的。所以，就只有更加努力地去找尋那真正可以滅苦的。如果說，只要有「欲望」、「要求」、「希求」，全都是屬於「欲」的話，那就完全不對了。

那種有著「欲」(Kāma)的「欲望」、「希求」，它必須是起因於「我、我所有」，而這「我、我所有」一定是根源自「無明」的。至於，那些不是「欲」的欲望、希求，它就是來自於其相反面——「明」的，它有力量阻止以「取」而去執著東西為「我、我所有」，當然也包括了執著「欲」為「我、我所有」。因此，正當的希求、欲求著「涅槃」，甚至是多麼的強烈也好，都不可能會是「欲」的。

其實，也不用談到涅槃那麼高的層次，那出世間的境界，即使是那欲求著色界、無色界的，那會是歸屬於「欲」的嗎！不是的。而且，這二個界——即「有」，雖然它也是充滿著「我、我所有」的，那都不關係到「欲」的。這就是劃分出來的界線，在於劃定出世間與各種在世間的界線，出世間是佛教徒想要達到的目標，而在世間卻一點都不是佛教徒所嚮往的。

這些，就已讓我們立即可以看到，即使是那世間中較高的層次——即色界、無色界，

就只是這些而已，則已經讓像佛洛伊德的這一批人不能明白了；那麼，他們又怎麼能明白那完全脫離了「我、我所有」，而也絕對不是「欲」和「有」的出世境地。因此，我們每個人都得要清楚地看到，那些已經明白出世間的人，他們不僅僅只有超越「欲」，因為那還是不夠的，他們還必須要再次地完全地超越「有」，他才夠資格地來明白「出世間」——這才是佛教真正的目的。

另一種說法是，佛教的根本就在向於「出世間」，佛教怎麼會向於「欲界」、「色界」、「無色界」的，一點都不會。如果，會談到這些，也請大家明白一下吧！那只不過是要提醒大家，這些就是「障礙」！而且，這也是諸位得要跨越過的，那就是要跨而越過「欲」和「有」，直到完完全全地沒有了任何的「有」，不管它是基於「欲」的「有」，還是不基於「欲」的「有」。就是這點，便可以證明說，這「出世間」或「涅槃」，根本就不是什麼的「有」，所以才會是真正的「沒有『我、我所有』」。我們必須要真正地跨入此境地，也只有這樣，我們才能找到佛教的真身。如此，就不會再迷惑而把外在的這個或那個當成佛教，也不會由於各自的堅持而爭吵得臉紅脖子粗，或也不會錯誤地教導他人——這也算是另一種的「大罪」。

總之，如果還有「有」的話，雖然那已不是「欲」了，然而卻還是脫離不了「取」

——執著為「我、我所有」的。而且，這還是被定位為「凡夫俗子」的，他像一般普通的凡人一樣，也就是還一樣地充滿著「我、我所有」，所不同的，就只是其根基地——從「欲」而變成「有」的而已。

第5卷

熄滅「我、我所有」
的準則

第十八章

「我、我所有」熄滅的狀態

今

天的演講，將會談到「我、我所有」的熄滅。

如前面所說，「我、我所有」的生起，即在於「立心不正」；所以，「立其心正」才會是作為「我、我所有」熄滅的根基，如此，只要是處於「立其心正」的時刻，「我、我所有」即滅。不論它是偶然的、巧合的，或它是由於從事某種事情而使用了力量，如禪定力量的介入，而一直地把「我」生起的機會給封鎖住；或它是由於智慧、明的力量，而這智慧的昇華直到究竟的話，那便是徹底地拔除「我、我所有」的根。不管什麼都好，這一切，全都是在「我、我所有」熄滅的狀態之中。它們所不同的：在於第一種的狀況中，它所呈現的就只是表面而已；在第二種的狀況中，只要是還在控制之中，那麼一直都會是如此的；然而，在第三種的狀況中，由於斷了其根，所以這便是徹底的熄滅。在此，我們所向往的「滅」，當然是以第三種的為主。雖然如此，我們還是應該要對第一種和第二種

的，有足夠的了解，以免對它們產生誤解和混淆。

在第一種中「我」的不生，這可以說是從「巧合」的助力中而得到的，意思是剛好有某種東西，如在看到聽到、或在閱讀之時，或處在那安然寂靜的外境中而不被勾引起雜念妄想，只要「心」對於外境感覺到寂靜的、淒涼的、冷冷清清的，或心處在「空」中，那麼，也還不會引起「我、我所有」的感覺，雖然這不是他們有意的，然而普遍上的一般人都會有這種的狀況——那就是「我、我所有」不升起。而且，對於有些人來說，他會選擇生活在適當的環境中——如宜人的天氣，或選擇適當的人來往，那麼，這種情況的出現就更加的頻繁了。簡短來講：這便是他自己的心處在於舒適安逸之中。這種的狀況，也可說是「*Tadanga-vimutti*」（彼分解脫），也就是由於因緣巧合，這偶然的力量而讓自己脫離了「我、我所有」。即使是在有些人中，他天生的個性、習性，就比較容易地空掉「自我」的，即這「我、我所有」的感覺不容易生出來，這也可以被歸納屬於這種的狀況。因此，我們可以看到的，這種的情況根本就不關係到定與慧，但它比較是一種「巧合」，或叫做「Co-incidence」。

至於第二種中「我」的熄滅，也就是由於修行的力量，或是在修定中，這並不是在智慧上用功，意思是：讓「心」安住在某種自己所修的定的情境，當然，修定的方法因人而

異，因為其種類非常的眾多。心的狀況，就如同一隻牛被輓所扼住一樣，這裡的輓比喻為定中的情境。如此而沒有機會可以隨意離開去尋求那喜愛的情境，所以，此時就不會生出「我、我所有」的感覺來。我們可以清楚地看到，在這種情況下空了「我、我所有」，它不是偶然發生的，但它卻是依靠著那精進的用功，透過方法而用力把「心」拉住，讓心安住在清淨的情境上，即純粹只是個「境」，此處也不會引起「自我」的。雖然，由於在失去正念而執著情境之時，那麼這個情境偶爾也會引起「我、我所有」的感覺；然而，這個「我、我所有」，是屬於正面的，它沒有任何的危害，同時，這正確的修定，還會進一步地逐漸的把「我、我所有」給淡化、給消滅。

例如：在修習著觀呼吸，正當修到了初階禪定時，而從禪定中所生起的樂受，如果正念正知夠強，即始終都可以維持在正確的方法上，那這顆「心」就不會去抓取「情境」，進而引起「我、我所有」的感覺來。它只會是，依循次第地來觀察，而進入第二個階段的「觀察」——即在禪定中所生起的「樂」，也是虛幻的，它就只是「受」，它是無常、苦、無我的等等，如此「我、我所有」也就不會生起。

在失去正念、或方法不對之時，意思是沈迷而滿足於「樂受」，它甚至會引生起「我慢」的感覺，認為自己成就了殊勝的功德及等等，那麼「我、我所有」就一定會生起，

而且還會依次第而越來越嚴重。在這種情況下，就不應該去怪罪於「禪定」、或定中的功德；因為，縱使一路上都在修定，然而，就在此刻，它已經不是禪定了。如果，自己還能夠依「定」的次第而修定，直到修得「禪定」或「禪那」，那麼這禪定的力量的常駐，就不會給「我、我所有」有機會出來。這種狀態我們稱之為「Vikkhambana-vimutti」（鎮伏解脫）。也就是說，依靠著某種東西而把「我、我所有」出生之道給封鎖住，它是非常堅固的，而且又算是聰明的方法，如此而脫離了「我、我所有」。

為了能把壞情緒給覆蓋著，而盡可能地做了某種事情，例如盡量地唸經，如此而想把「我、我所有」的負面情緒給覆蓋住，如果能成功做到，那也算是屬於這種的狀況。這算是一些小小作為的例子，那是一般人可以做到的。甚至是在教導小孩們，在還沒有生氣之前，先來數一下一到十，持續地重複數下去直到氣發不出來，即使是這種的計謀，也可被歸納為這狀態。這都是一些簡單的道理，它就是要努力用功的，而不是偶然發生的；所以，與之前所說的第一種的狀況不一樣，我們叫它做「心、在作業的力量」。不管所用的方法、技巧是多麼的聰明，那都還是屬於「心、上用功」，而不是「慧、上用功」。

有關第三種「我、我所有」的熄滅，那便是在「慧、上用功」的，這會更加微妙的技巧，這不是直接地來壓抑它、覆蓋它的動作，而這種的修行就是徹底地把根拔除掉。

為了容易理解，我們來舉個例子，如清除野草。如果用刀、或用鐮刀把地面上的野草除去，野草也就短暫的消失，過後又從新長出來。抑或者是，用什麼東西把它壓住，野草也會消失的，然而只要是把那覆蓋的東西拿掉，野草就有機會再長出來的，只不過是比起第一種的方法它要重生的時間會較長。如果把野草根除，又加上一把火燒盡，那麼野草也就永遠的消失。我們把這個「我、我所有」比喻為「野草」，而第三種方法——在「慧」方面的修行，就如同把野草根除，又用火把它燒盡。

之前，我們已經知道，「無明」就是「我、我所有」之根；除去「無明」，就是這個階段的「我、我所有」的熄滅。我們是用「明」、或「智慧」來消除「無明」，而並不是像第二種的方法，所用的純粹只是「心」的力量」。所以，我們稱這種的修行為「Samuccheda-vimutti」（斷解脫）——這是拔除其根的「自我」滅盡。

當我們把它們作個比較，就可以看到：第一種，屬於初階級的，它是依靠著那巧合的力量；第二種，或中階級的，它是靠著透過正確的方法而得到的「心」的力量」；至於第三種，最高的階段，它是依於「慧」的力量」，它們很不一樣，所以不可能會混淆不清的。雖然如此，它們之間仍然是互相支助的，或它們會巧妙地互為因緣。如果，我們以另一種情況來看，我們或許會看到，它們便是相互之間而依次第向上的階梯。也就是

說，開始初級時，我們要懂得去選擇適當的住處、或生活環境，即讓這些環境，它就是一種巧合，而它對自己是絕對有利的。即使是自己對自己生活中的住處、用具、日常用品的安排，也都要讓它成為有利於自己的環境，可以讓「心」平靜下來，而不容易有機會引起「我、我所有」的感覺來，這就是最初的階級。一旦我們所住的情況是如此的話，那麼壞情境就難於出現，如此就一定有利於第二個階段的修行，那就是更容易而直接進入「心」的訓練以達「禪定」。如果，第二個步驟成功了，那麼對於「慧」的修習就變得更容易了，「慧」的力量可以強大到把「我、我所有」的根去除掉，真的徹底地盡除。因此，我們可以說，它們這三個是互為關係，互為因緣的。然而，有關修行的細節是如何的，那我們將在未來有關「修行的方法」中會談到。

這裡，我的目的也只是想說明：「我、我所有」的熄滅或消失，如所說的，它有著三個層次，三個階段。而且，我們每個人都應該去觀察、去注意，要讓自己看到：它真的存在，它真的或多或少與我們同在，它的狀態會是如何的，自己要先看清楚它。那麼，這會是讓自己更容易、更方便地繼續修行下去。

有一件值得我們去注意的事，那就是：即使我們常常有機會在巧合的力量之下，遇見第一種形式中「我、我所有」的熄滅，然而有人會去注意它嗎！有人會在意它是個值得

注意的重要事件嗎！他們所關心的，是他們的欲望，是他們所要得到的東西，是他們正樂在其中的東西；而不去注意「欲望的『空』」、或「『心』空了欲望」的當下，或不去留意那「『心』空了欲望的滋味」。所以，他們才沒有機緣去感受一下「『心』空了『我、我所有』的狀態」，或另一種說法，那就是巧合的力量而使到「我、我所有」的熄滅。就是這樣他們不去注意，而忽略了「我、我所有」的熄滅。事實上，我們或許說：這種狀態是常有的，又是普遍存在的。因為對它沒趣，而且又不認識它，所以，其價值等於零。猶如雞走在一堆寶石上，雞也不覺得有什麼有價值的，有什麼值得注意的；只有當一粒米掉落下來，雞才會覺得這才是有價值的。

這種的情況，也會出現在一般的善男信女中，甚至是寺院中的出家人，他們甚至習已成性了；所以，要從新來建立起「我、我所有」的熄滅」的修行習慣，他也就培養不起來，有的只是逆向行駛，他就是直直地向著「我、我所有」去發展。也因此，他連最初級的，由於因緣巧合而有的「我、我所有」的熄滅都感受不到，如所說的。如果，雞還沒有變化成人，或人還是雞的樣子，只要還是這樣的話，那麼在佛教中許許多多的寶石，仍然沒有其作用。這裡的「寶石」，我們指的就是：總合一切的「佛」、「法」、「僧」。而且，我們把「我、我所有」的熄滅」當成是無上之法——即至高至上的法，偉大的法；

因為，「它真的可以為自己，為他人在各方面帶來了究竟的『不害』。」

因此，有關此事，最好的方法，就是我們必須回過頭來，要來重視這些「寶石」，留意自己所選擇的任何或某種的「寶石」——那就是「自我」的熄滅」，那個種類到底是適合自己的，而且用它來修飾自己。這是最初的第一步，以便讓自己逐步的進展，直到最終「圓滿」的一天」。

第十九章

取代「我、我所有」的東西

今

天，我們繼續來講「我、我所有」的熄滅，以便可以更多的了解。

「我、我所有」的熄滅，那不是身體、生命的熄滅，而更不是如苦行者那由於禪定的力量，而使得他們完全沒有了感覺，完全是寂靜的，那種沒有知覺的熄滅。正確的說，這「熄滅」，指的就只是：「感覺我、我所有的『感覺』」的熄滅，這就是由於「取」的力量，而執著於某某的「感覺」；為了方便，我們簡單稱它為「我、我所有」的熄滅」。所謂的「熄滅」，也可以說：包括了防止「我」的出生，及已滅了「我、我所有」的。所以，真正的內容：就只是「『心』已沒有了『我、我所有』的『感覺』的狀態；不論什麼時候，只要是「心」處於此狀態，那麼那個時刻，就存在著「我、我所有」的熄滅」。

再說，「『我、我所有』的熄滅」，還有更多的意思，並不是說：「心空」就空空的什

麼都沒有，或「心」會自行消滅；其實，我們必須要知道，一旦「我、我所有」熄滅了，「空性」就會取而代之。雖然，它真的「空了」我、我所有」，然而，就在這「空性」之中，卻具足了無上的正念正知。

如果，還存在著「我、我所有」，或「我、我所有」在沸騰之時，「心」只會是煩惱動亂。正當「我、我所有」滅去，「心」就有了「空性」，即煩惱的相反面；而有「我、我所有」之時，「心」就黑暗暗的，這就是「我、我所有」的感覺，它的沸騰，它的黑暗。如果「我、我所有」滅去，「心」也就沒了「黑暗」，而「光明」就來取代它」。如果，有「我、我所有」，「心」也就由於「無明」的力量而變得愚痴，此處也是「我、我所有」出生之處。如果「我、我所有」滅去，「心」也就脫離了「愚痴」，而也自然而然地充滿著智慧，即它知道——什麼是「空性」，什麼是「不苦」。這「我、我所有」的感覺，它不是佛法，不屬於正法，換言之：即「非法」；然而，一旦空了「我、我所有」的感覺，那時也才是「佛法」、才是「正法」。另外，應該這麼來說：「心」一旦有了這「我、我所有」的感覺，「心」就完全全地失去了自己，亦即：這不是本來的心，不是純潔清淨的本心，但它卻只是個妄想，即隨著外境，隨著事物的因緣和合而起的妄想，而生起的「我、我所有」的感覺。然而，當「心」空了因緣和合，空了妄想，或空了「我、

我所有」，「心」也就回到「本來的面目」，即「心」隨其自然就是清淨的。

總之，正當「我、我所有」滅去，就一定會有其他的來取代它，其他東西的出現而不讓「它」生出來；這代替的就是「『心』的本性」，這是「空性」——空了因緣和合的狀態，空了有造作就有煩惱的狀態，那也是「光明」之境，也是「正法」之境，及等等；而且，最重要的，這便是「正念正知已圓滿之境」。

更簡單的，可以這樣來說：「我、我所有」的熄滅有多少，正念正知的出現就有多少；所以，「我、我所有」的熄滅，就會有正念正知的出現。也因此，「我、我所有」的熄滅，並不是什麼可怕的事，也不是一無是處，也不會使我們變得無能；但相反的，卻讓我們具足了圓滿的正念正知，也就不會有機會做錯事；而且，最終的果報，我們就只有平和安樂。

那些聽聞過而不明白、或一知半解的人，他們一定會有嚴重的誤會，他們甚至認為說：「我、我所有」的熄滅會帶來禍害；也就是自以為說：如果，「我、我所有」滅了，我們人類就什麼都做不了，或根本就什麼都不做；因為，他們已經沒有了那動力，沒有什麼可以刺激他們、誘使他們去做些什麼；他們的感覺就想靜靜地呆住，如石頭一般；抑或者，他們要是想做些什麼的話，自己也都提不起勁。這種的誤解，來自於沒有正確地來

了解「我、我所有」的熄滅；再者，他自己也已非常習慣於這「我、我所有」的感覺了。任何時刻，只要有「我、我所有」的感覺，就會覺得快樂，這是內心的一種爽快，一種樂趣；甚至，他們已經是完全地染上了它，沈迷著它，而且，也隨著年齡的增長而越來越嚴重。他和「我、我所有」的感覺已經是形影不離的好同伴，好朋友。所以，他也變成了凡夫俗子特有的樣子，那就是硬硬把錯的說成對的，即「視蛇為魚」的情形。因此，在他的立場來看，那將會是非常困難地來了解「我、我所有」的熄滅的。這點，與泰文中的「Putuchun」（凡夫俗子）的意思相同；或在巴利文中的「Putuchun」，譯為「濃濃的人」、「厚厚的人」，也就是說：眼睛、心靈、智慧被濃濃厚厚的東西所覆蓋，以致於「智慧」放不出光明來。但是，卻是這個「我、我所有」來取代而放出它的光芒。那麼，事情的進展就會完全背道而行了。這一群人，由於他們的誤解，而認為「熄滅」了就會損失慘重，血本無歸；所以，他們是不甘心，不情願去修行那「我、我所有」的滅盡的。也因此，這一層次的佛法——拔除「執著」，要用來介紹給、教導這些太過於凡夫的人，那是行不通的。所以，我們就只得先來教導他們，讓他們選擇一些比較不嚴重、不危險的「我、我所有」而執著；雖然，他們有時會哭，但偶爾也會笑的，哭哭笑笑交替著；然而，想要讓他們完完全全的不哭也不笑，那還是不可能的。

這裡，我們來看另一種類的人，那是屬於更高一層的凡人，或稱為「Kalayana-putuchun」（正人君子、賢人、有德之人），意思是覆蓋住他們的塵埃不厚；或在巴利文叫做：「Apparakajati」，翻譯作「眼睛被少許的塵埃所覆蓋的眾生」，或「眼睛中的塵埃少少」，那就是「只有一點點的塵埃進入眼中」。他多少能夠看見一些東西，他一旦經別人一點，就能把自己眼中的塵埃除盡，這裡的「塵埃」——指的就是「我、我所有」的感覺。那些眼中僅有少許塵埃的「人」，那就是那些人，他碰巧有受過良好的教育，他在一開始就被導正了，亦即這也是他之前所累積下來的善報；當然這也包括，他天生就遺傳到好的習性。他天生就有智慧，讓他或許可以如實地了解一切的真相；他有那追求真理的欲望，他喜愛著、崇尚著、敬仰著那萬事萬物的真理上的知識。他的生命就是隨著智慧而一路走過來的，雖然那只是最初階段的智慧，然而它還是一種助緣，在適當的時機時，助他向上升。也就是說，他是一位，為了「悟出真理」而隨時都做好準備的人，他自己以自己而來觀察各種事物，所以他自已也已經知道：那粗劣的「我、我所有」的過患，例如：他自己看到：那太過自私、過度自我的危害等等。他一旦被開導，有關係更為細膩的「我、我所有」，當下立即就可領悟。而且，那非常之特別，就在於：他對「我、我所有」的熄滅沒有恐懼，而相反的，他卻看到那是可行之道，應該要實踐的，這將會帶來和平安樂。他

不會像那些厚厚塵埃的凡夫，覺得這是件損失慘重，血本無歸的事，如所說的。

總之，他有著堅定又絕對的信念，知道說：「我、我所有」的熄滅，將會讓我們更能做事，能做更多的事，會做得更好，做什麼也都不會失誤；而且，最終，全世界都可獲得真正的和平安樂。然而，現在的世界，正處在動盪不安之中，人們幾乎已睡不著覺；甚至，所謂的「意外」也就有增無減。人的道德淪喪，這現象蔓延到全球，真令人望而生畏。這一切，都是因為「我、我所有」的毒素所致。如果，可以控制住「我、我所有」，或甚至是完全地把「我、我所有」除去，那麼，這種種不如意的事，或即使是「Accident」意思是人為的「意外」也一樣地隨之消失。

所謂的「意外」，即使那是在馬路上所發生的，如車輛的相撞，或那是在工廠中所發生的，如意外的斷手斷腳，或是一般平常的意外，如不小心而跌倒，或什麼都好，會發生這些事情，那也只有一個原因，都是因為「我、我所有」。例如：喝醉了而開車，也是由於醉漢本身，自己不好好地對待「我、我所有」；或如司機打盹而開車，也還是由於司機本身，不好好地對待「我、我所有」。由於司機的傲慢自大、或漫不經心而開車，這都是因為自己非常惡劣地對待「我、我所有」。例如：司機是為了爭奪利益而開車，為了賣弄自己的技術而開車，為了要炫耀給異性看而開車，及等等，這一切，都是由於「我、

我所有」的感覺的促使。沒有任何嚴重的「意外」不關係到惡劣地對待「我、我所有」，不是直接便是間接。因此，如能從真相而正確地來看事物，那就是如果我們所受的教育、所作的修行，是有關於「自我」的控制，而最終可以做到「自我」的滅盡的話，那就會為我們人類帶來和平安樂，甚至是在馬路上也會如此。

這些讓我們看到都是非常低俗的「我、我所有」的毒素的例子；而且這「毒素」已擴散，蔓延到無一處可免，因為它的力量強大，可以變化出：又是貪婪、貪得無厭，又是自負、自大、自滿，又是目中無人、不可一世，而且，可說那已經是狂妄，是瘋癲了；或少可以說：他就是草率、粗心、笨拙、他只知其一而不知其二，所以，對於自己的分內事，沒有足夠的機智與靈巧，而自己就如化身為一隻惡鬼。如果，我們能把它消滅，世界就會更加太平，更加美麗；而且，這可不是小事一件啊！有些國家，平均每二分鐘就有一宗車禍的記錄，我們試著計算看看，這對國家、對民眾在生命及財產上的損失到底有多慘重。

僅僅就「意外」一事，如果我們能好好地觀察，就可看到這是不應該發生的危險，但是，它卻還是頻頻地發生了，那是因為我們所使用的各種交通工具、機器，無限度地在進步。然而，我們人類對「我、我所有」的控制，卻相對地向後退，也就是因為我們對所

謂的「無明」、所謂的「執著」一點都不清楚，因此人類的惡行比起善行、罪孽比起繁榮的增長還更多了。總而言之，這「意外」之事，直接來看就不是有意的，但卻是一間接的「有意」——即愚蠢的意念：迷失在無明和執著之中。

如果，意外的肇事者，他是一位依著佛法而具備了正念正知的人，意思是：他那「我、我所有」的沸騰，也逐漸地平息下來，那麼，如所說的意外，也就不會發生，即世上就沒有了意外這一回事。「意外」，這麼恐怖的事，當然是出自於被叫做「我、我所有」這惡鬼的手段；「我、我所有」一旦平息了下來，那麼這破壞人類安寧之事——「意外」也就不再發生，或至少也會在不可置信之下而大大地減少。「我、我所有」的熄滅而所帶來的成果，這算是其中的一個例子；然而，大多數的人卻忽略了。雖然，這在一開始就要看到的，但是人類卻不曾如此思考過，不曾如此感覺到；即使人類有力量，有方法，也有大團體，大組織，大機構，而且他們的目的，也是為了要防止人類在各方面上的「意外」，這是眾所周知的，但他們一點成果都沒有，更不用說要達到某種可觀的比率。這一切，都是因為我們的粗心大意，忽略了那真正的起因——它如同「惡鬼」，有意地傷害人類、毀滅人類；但是，我們人類卻相反的，完完全全地把它當成「朋友」。

第⑥卷

為了道果、為了涅槃
而根除「我、我所有」

第二十章

熄滅這「薩迦耶見」(身見)
形式的「我、我所有」

之前，已經說明了：「我、我所有」的熄滅，它具備了究竟的意義和價值，那便是可以完全地解決人類的災難，及不如意之事，或這可說是在消除世上一切不祥之物。當然，這也包括了純粹的「意外」，或叫做「Accident」的，即使就「意外」這事，直接上就不是有意的。即便是那無心的意外，也都是來自於「我、我所有」了，那更何況是那些有意圖的事故，就更加會是起因於「我、我所有」了。所以，想要消除這些災難，那就得從「我、我所有」下手——把內心中的「我、我所有」拔除掉。在這個世界上，每一天，都有那令人失望的記錄：有的國家，在每一分鐘中就有：三十四宗的強姦案，三十九宗大大小小的偷竊盜取案，五十宗傷人及甚至殺人案。這些例子，就足以讓我們看到，世上還存在著不少的恐怖之事、凶險之事；而且，還成雙成倍又迅速地在增長，比起世界

人口的增長還要多。同時，隨著這邪惡之事的增長，它顯現出來的，是我們人類沈淪在「我、我所有」之下的數量也倍增。因此，「我、我所有」的熄滅有多少，那麼，那些不如意之事也就會減少那麼多。

這一切，以「意外」為主來看，它的原因，就如之前所說的，它那簡短又重要的內容，就在於：「『我、我所有』的控制有多少，正念正知出現的機會、出現的途徑就有多少」；而且，這裡所指的正念正知，即是那究竟圓滿的——對於每個人，他自己不會疏忽職守、不會懈怠，他會負責到底，他對自己的責任範圍擴大，也就是說：他會保護那些有關係的人，或給廣大的他們帶來安全。

就於今日的社會來看，人們已不太願意承當責任，不承認那是自己的分內事而負起責任，或對於真正屬於自己的職責而有所疏忽的話，那他也有諸多藉口：這只是一件平常事，或說自己能力有限，或說這不是在自己負責的範圍內；但是，他卻不知道要把這過錯往誰的身上推。世上那該發生之事卻加倍地在增長，如前面所舉的這些例子的紀錄，任誰都得承認，那都是一些不該發生的事，或那是世上不該有的事；然而，那已經發生了，而事件又成雙成倍地在增長，它本身就已經在證實：人類還無法探其根源，所以就無法切斷其根源。這是因為，他們忽略了「佛法」——為的就是要「熄滅『我、我所有』」，他

們甚至已不覺得有佛法的存在，他們更不會知道：「佛法的目的」——就是直接地來消除這種種的不如意」。所以，我們這個世界才遭此劫數；而且，也從個人的危機轉變成世界上我們共同的危機，也從短暫的變成長久的，就這樣地蔓延擴大了。直到我們人類，對於此現象，感到無力，感到迷茫，真不知要如何解決。

這種種的：強姦，偷竊盜取，打劫掠奪，或由於瞋恨而殺人，或有企圖心而殺人，及其他的案件，就是叫做「罪行」的，它那深奧的根源，就在於「我、我所有」，它就是從「我、我所有」這裡而冒出來的，我們沒有能力可以防止它、控制它，因為，這「我、我所有」的感覺，如果讓它無限度地冒了出來，那就會讓我們什麼都不怕；也因此，那自我約束的力量，那法律的力量等等，也就無法制止這種種的事件了。因為，就在此時，他連死都不怕，或甚至失去一切也在所不惜。

所以，我們不是用控制的，而是回到方法上，例如：在一般上，以教育和培訓的方法。但是，由於對「我、我所有」不清楚，所以，那教育和培訓卻變成了又再次地助長「我、我所有」。原本這是用來消滅「我、我所有」的工具，現在卻是在滋養著「我、我所有」，自己還真的不自覺，而且，其結果會讓我們人類墮落，而沈淪在世上種種情境之中。那種種的教育和培訓，也都沒有足夠的力量來克制自己——讓我們人類可以在紀律和

道德的規範之下。

一說到「我、我所有」的熄滅，他們就會有所誤解，他們認為：「我、我所有」滅了，我們就什麼都不做，或想做也做不了。所以，他們只好讓事情保持原狀，亦即讓這教育和培訓，隨它去增長，而它的情況會是，教育和培訓增加的越多，那它就會為「我、我所有」增加了那麼多的力量。雖然，我們每一天，都為了要消除一切的不如意而加倍我們的投入：增加人力，增加財力，增加智力；但是，到頭來這一切卻化為烏有。

因此，我得再次強調：我們人類就必須要常常又正確地來了解「我、我所有」的熄滅；同時，我也堅持地說：一旦這「自我」徹底地滅盡，我們人類也就具備了圓滿的正念正知——能左右著世界，而讓它如我們所期待的那樣地進行。「我、我所有」的熄滅有多少，我們就會有那麼多的正念正知，「我」滅得越多，就會更加地處在理智的特質中；並不是說，滅了「我、我所有」，「我、我所有」沒了，他就會放棄一切，他就什麼都沒有。

我們可以總結一下：「我、我所有」的滅去，就是「正念正知」的出生；抑或者，「正念正知」的滅去，就是「我、我所有」的出生。另一種說法是，「我、我所有」的顯現，就表示說「正念正知」已是輸家，它把自己躲藏起來而消聲匿跡；抑或者，這「正

念正知」的顯現，就表示說「我、我所有」已失敗，它躲藏起來，它不見了。像在打戰一樣，這便是每一個人，自己的內心中常常有的戰爭。如果，我們在內心中的這種戰爭沒有取得勝利，那麼，我們是沒有希望可以贏得外在的戰爭的，不管這外在的戰爭是，人與人的，國與國的，盟國與盟國的。我們會失敗，是因為缺少了正確又是正法的「念」和「知」。

因此，依佛法來看，一定會認為：不管是道德也好，或更高一層的真理也好，或任何的何種的「法」也好，這一切就只有一個目的——那就是把所謂的「我、我所有」殺死、滅掉；只留下「正念正知」，讓「正念正知」作為保護生命的工具，讓他的人生走而到達那人類所應得的真正的終點。人生，並不是為了讓自己迷失在那永無止境的「你傷害我，我傷害你」之中。

所有的，各種那美妙動人的道德教育名稱，例如：忠厚老實，真誠，信用，無私，利他，仁愛，慈悲，懺悔；這一切都是世人所期待的，然而，這些也只是個「名相」，也都只出現在匾額上，出現在名言上，出現在各種社團箴言中而已，而卻不是那真實的東西，不是實際存在的；這是因為，在這世上，人類在每一天中的「我、我所有」，而且，這「我、我所有」也越來越濃又厚的，又是強大，強烈到沸騰的了。如果，我們希望有這

些德育，而這德育可成為世人的依靠的話，我們就得特別的、更加的來注意這一我、我所有一熄滅之事；而這也將合乎佛法，佛法所堅持的，就只有一件事——「我、我所有」是一切「苦」之根本」。

為了容易明白這「我、我所有」的熄滅，而也為了得出一個簡要的佛法，我們就應該來思考名為「十結」的東西；那麼，這些學習的人，自己也將會明白，佛教的目的：就在於滅除「我、我所有」，而且，也知道說：佛教是多麼的廣泛地在滅除「我、我所有」。同時，也可以讓我們看到，這「我、我所有」，它到底是如何變身的，它到底又變成如何奇特的樣子，或它又變成何種的功能，直到一般的大眾，都搞不懂那就是「我、我所有」的傑作。

第一個「Samyojana」（結）。巴利文叫做「Sakkaya-ditthi」（薩迦耶見、或身見），意思是：他認為、他執著「這個『身體』是『我的』」。這裡的這個「身」、或「體」，翻譯為「一個集合體」、「一個積聚」、「一團」、「一組」的。因此，所指的：不論它是什麼的「積聚」、什麼的「集合體」，都會被我們人類執著而認定這個「身」或「體」是「我們的」。而依著本能的感覺的話，它指的一定就是「『身與心』的集合體」；然而，也得要看他對「身」和「心」的感覺有多強烈。他對身心的感覺有多少，他就會隨著感覺的程度

而去執著「這個『身』為『他的』」；至於這個感覺是合或不合他意，那都不是問題了。他隨著自己的感覺而去認定：這就是「身」，而「這個『身』就是『我的』」，這就夠了。一旦有了這「身」是「我的」的感覺，他就會很珍惜這個「身」，想讓它更美好，想讓它長長久久、永恆不變；而且，更加重要的，是他會在不顧及到別人之下而為他自己的利益著想。如果，他有想到別人的利益的話，那也必須是那個人也會是帶給他好處的，讓他能就這樣地與身同住，讓他可以永遠獲得利益。

「身見結」的重點，即是：其實，這在大自然之下，沒有什麼是屬於什麼人的，但是，由於「迷惑」、「煩惱」，而他的情況，就一定會把某個東西當成「我的」所有，非如此不可。他非得去抓取某種不屬於任何人的而作為「我的」不可，亦即去抓取「身和心」為「我的」、或作為「自我」，而實際上，這「身和心」就只是自然界中的元素，這「我」、這「自我」，和這「我的」，都只是假相，是個幻象，就只是地元素（地大），水元素，火元素，風元素，空元素，識元素（識大），這種種元素的集合體，而這個集合體卻被執著為「身」、為「我的」。我們一眼就可以清楚地看到：他去執著那自然界中，某個集合體，原本就不是個「身」，原本就不屬於任何人的，而當成是「身」，是「我的身」。這種內心常駐的執著，就是這感覺，被叫做「身見」。依於內心的愚痴、迷惑，

所以就在這個「集合體」中創造出「我、我所有」來，然後就對它有了那樣的執著；而也因此，就有它自己獨特的性質，那就是「只顧自己」（自私），或「Egoism」，如之前所說的。接著，他在做什麼，也都會給自己、給他人帶來了苦難和麻煩，這「苦」是多或少就由「我、我所有」的程度來決定，也就是說這「我、我所有」是強烈還是輕微的。另外，還得要看他的智慧的出現與參與有多少；而且，也要看這「智慧」本身，是屬於世俗的，是在滋養「我、我所有」的，還是屬於佛法的，是在消滅「我、我所有」的。

這「身見」形式的「我、我所有」的熄滅，就表示說智慧一定會現前，也會清楚，當他依著佛法而受過了正確的教育、正當的培訓，及正確的修行，自己會知道，具有無明的心，它便會有所執著，會有錯誤的認知，而就是這「智慧」，把這種感覺滅除，如前面說過的。之後的成果，他自己不會有那殺人、偷盜、害人的「我、我所有」，這都是低賤、惡劣的行為，而且，他也開始具有了，那身與身皆是同伴、體與體都是朋友的思想——而大家共同的問題：就是生、老、病、死，及等等，不會再像從前那樣只為了自己的利益而執著到底。這種「身見」的「我、我所有」的熄滅，讓他靜下心來，而心的平靜使到他的智慧圓滿。圓滿的智慧，可令自己，及擴大出去到無邊無界的他人遠離危險。與一般充滿著「我、我所有」眾生的智慧相比，這個當然是更加勇敢、更廣泛地去負責任的智慧。

如果，世上的人類我們，就只是除去第一個「結」，僅此而已，世界也就會如手背變手心，徹徹底底地改變。雖然說，把所有的「結」除去，它的好處還會更多更多、更大更大；但現在，至少在這人間中，已沒有了「你我的互相傷害」，而且，還會以那「真誠的互相幫助」而代之；如此可說，由於這因緣，天底下將會呈現出最究竟的和平安樂。這便是滅除第一個「我、我所有」（結）的狀況。

熄滅這「疑」 形式的「我、我所有」

今天，繼續來談：那接下來的「我、我所有」的熄滅。

在今天裡，所要談到的，是「Vicikiccha」（疑）的「自我」，及這「Vicikiccha」（疑）形式的「自我」的熄滅。「Vicikiccha」的意思，即是「猶豫」、「三心二意」、「遲疑不決」，而這是來自「懷疑」、「恐懼」等。如果，不仔細地思考的話，則無法看到這還是有關「我」、或「我所有」的。一般的大眾，都不會聯想到，或也不會即時想起這「疑」，它的起因是對「我、我所有」的執著的。而且，更嚴重的是，他們卻忽略了「疑結」，或他們認為「疑結」在「苦」，及「苦的熄滅」中是沒什麼重要的角色。其實，「疑結」與其他名稱的煩惱，其重要性都一樣。如果，在「修定」的階段，「疑」就變成「Nivaranani」（蓋），即「覆蓋」，它干擾著心而不讓心有「禪定」。如果，更高一層

的修行，即在「慧」的層次上的話，那麼，這「疑結」就會在擾亂著自己的「信念」和「智慧」，而不讓自己在「道」的軌道上；所以，我們人類才無法戰勝「痛苦」。而且，這「疑」，就已在擾亂著自己而不讓自己得安樂，或它本身就已經是「痛苦」的一種了。廣泛地說，即全方位來談，不論在宗教方面，或在一般人的平常中，「疑結」就是一種干擾，它真的就是在破壞著人類的祥和安樂。抑或者說：心裡那低劣與高尚的感覺，它們之間的鬥爭，這也叫做「疑」。再把其意思擴大出去，那麼，決定不下，心意不定，沒有勇氣，無法信任或相信自己，及等等，這全都是「疑」。

這裡，要舉出它完全就屬於世間的「疑」，例如：到底要從事什麼職業、要做什麼工、要有什麼的名聲等。或在更高層次的世間法上的「疑」，就是自己以對善法，和對公正等的堅持，來作為真正的一個原則感到遲疑。因為自己的害怕，怕失去利益，怕被人佔便宜，怕會輸給他人，而導致自己對善的堅持、對真理的堅持感到遲疑。有的時候，明明已知道那是不合「法」的、違背真相的、不善的、不對的及等等，自己還勉強去做。然而，有時的想，則是寧可失去利益，寧可讓事態隨其發展，也要回到自己那原本就以善法、以真理為自己的原則。對於那些其責任，是在負責廣大民眾的公道、公正的人，即在負責著世間的公道，要讓它保有，或讓它滅亡時，自己對自己的道義卻感到懷疑、感到疑

惑。那種無法徹徹底底戰勝自己的情況，就叫做「疑」。

我們或許可以看到，那世上的種種苦難、種種災難，和一切的動盪不安，一定是來自人類自己的「疑」，尤其是那些各個層次的領導人，他們對善法的堅持、對真理的堅持感到遲疑，甚至連生命都已經犧牲了，卻還在那邊猶豫不決。例如：當在生病時，或有所懼怕時，就會掉頭去找他的上帝、他的神明、他的宗教；但是，一旦度過了那事件，他就回過頭來找尋那「我、我所有」的利益。即使他們都知道：「什麼是什麼」，卻還是沒有那個團體、那些人堅決地以執著善法為原則、執著真理為原則。所以，全世界才會陷入自己那假相的深淵、那騙人的羅網、那迷茫的大海中。這一切，都是由於自己無法掌握自己的信念、自己的智慧而讓自己穩穩定定地在軌道上。這個「世界」的情況，就像一團的「疑」，隨著人類的「疑」而漂浮不定；有時則執著於善法，有時則執著於基於「我、我所有」的利益，情況會是如何，那就由當下的因緣而定。這一切，總得來說：就是對「業」的懷疑，對「業的定律」的懷疑，在所有的種族、語言、宗教中都存有著這一現象；而且，它直接就是世俗的、或是佛法、或是宗教的一種現象。

在佛教中的「疑」，依據一般上的原則、或普遍上的說法，他們認為，「疑」就是對「佛」的懷疑，對「法」的懷疑，及對「僧」的懷疑；而且，最為主要的，就是對「佛的

覺悟」、對「佛所覺悟的」感到懷疑。但是，就「疑」的本質來說，即如前面所說的，它便是這一般普遍的「疑」。這對「佛」的「疑」，那就是：即使他（佛）在這方面已是個究竟的成功人士，「他」也是一名老師而把自己的教誨清楚地傳授給他人，然而，對於要不要相信「他」，要不要以「他」的教導、「他」的教法而作為自己的主要原則存有「懷疑」。有「疑」，是因為這些與自己固有的感覺和自己所期待的利益起衝突。

對「法」的「疑」，也是同個道理，那就是在道德、哲學、宗教當中，一定存在著某種的「準則」，作為我們可依循的圖樣，而這也就夠我們用來解決各種問題的了，然而，自己卻還是猶豫不決、遲疑著要不要選擇其中之一。抑或者，已選擇其一了，卻還在遲疑著要不要全心全力地堅持到底。原因都一樣，都是因為與自己的利益和固有的感覺起衝突。一旦這新生又奇特的「我、我所有」依緣而起，那麼，就會出現那新與舊之間衝突的感覺。如果，他輸給了「我、我所有」，那所有的「準則」也就隨之而搖擺不定，致使到人們所信仰的宗教、所持有的哲理，都只是在口頭上的而已，或他就只是跟自己的上帝、自己的神明尋開心而已，這種現象，處處可見。

對「僧」的「疑」，意思是：從自己這裡開始，對自己要不要成為「他們」（僧侶）的一分子而決定不下、存有懷疑。對自己所見到的「典範」——即他們是那些已「脫離了

這種種的苦的「人」，那自己卻仍然遲疑著要不要跟他們走。總之，就是自己還猶豫不決要不要跳進去而成為他們——就是「一群『滅苦』的人」的成員。這是因為：不相信他們真的能滅苦，抑或是，自己不相信他們的滅苦對自己會有用。

如果，以涵蓋整個世界而廣泛來說，那麼，「疑」可以說是，對教導我們的人懷疑，對他所教的懷疑，及對那一群有所成就的追隨者有「疑」。這種有「疑」的人，不論他學到了多少，或他學了多麼多麼的多，那也只是在增長他更多的「疑」，或他就變成了一位疑心很重的人。最終，我們得出一個結論，他就是對自己有一「疑」、對自己的智慧有「疑」、對自己的能力有「疑」、對自己的是非對錯有「疑」，他甚至已經是一位，由於這「疑」而讓自己坐立難安、煩躁不已的人了。如果，更加嚴重的話，那他也就患上了精神病或是心病了。

這對「佛的覺悟」、對「佛所覺悟的」而有的「疑」，是在縮小其範圍而說的，意思是，只在佛教徒範圍內的「疑」。然而，「疑」的意思，或真正的內容，便是像一般世人的「疑」，就是對一般普遍上的「準則」的「疑」，就是在平常中自己對於導師、老師他們所傳授的知識道理有「疑」。只要自己的信念還沒有建立在可以滅盡煩惱的智慧上，那麼他還是會有「疑」的。這一點，其意思是，在還沒有把煩惱滅盡而生起的「智見」之

前，這「疑」或多或少還是有的。所以，我們也不可以用「『疑』的徹底滅盡」的程度，而來衡量他們那些剛開始修行、或剛剛步入宗教的人，我們只能要求他們，對自己所依循的修行不要遲疑，那就好了。他一經他人的指導，而知道該如何的修行，那他必須把這一系列的修行系統，全部拿來思考看看，直到自己清楚地看到：如果真的依循這系統而修行的話，那貪、瞋、痴就真的會減少、減輕，甚至也會滅盡的，如此自己也就歡歡喜喜地依隨老師、導師的教導而去修行，這樣也就夠了。

所說的這一切，一定可以讓我們看出，我們人類所生起的「疑」，對自己導師的「疑」，對自己所學習的道理、法則，或哲理有「疑」，甚至也包括了對那些學習有成，可作為榜樣的人有「疑」，這都是因為，「心」，依於外在的環境為緣而生起不同形式的「我、我所有」來，有高尚的低劣的，有狹窄的寬大的，同時，還會常常地在變化，而「心」無法安住在自己的軌道上。某一天，自己曾經覺得是對的想法、準則，而在另一天，自己卻覺得那已經是不對的；更不用說到一個月後、或一年後才會變。或更快的，一個小時前和一個小時後的想法，就已經互相抵觸了；或更離譜的，前一分鐘和後一分鐘，其想法就已經自相矛盾了。因為，外在種種不同的環境，進到內心而讓他的「智慧」站得不穩，常常在很脆弱、很晃動的情況下。也由於這「我、我所有」感覺的力量，只注意在

自己的利益上，只期待那感官享樂的事件上，特別是，只要這是符合自己的要求，那麼，他也就不再去想它是對或錯的，那準則到底是如何；抑或是，這對或錯的準則會是如何的常常隨著「我、我所有」的要求而有所改變。

因此，這在說，「疑」的真正起因，就是「我、我所有」。如果，我們可以控制住「疑」、除去「疑」，那它的意思，一定就是可以控制住「我、我所有」、除去「我、我所有」。而且，我們也應該要清楚地看到，這「疑」的現象，也就是其中之一的「我、我所有」的狀態。如果，用最為通俗的話來說：「就是這『只顧自己』（自私），它便是引起『疑』的主因」，而且，不管是世間的、佛法的，這一切的一切，永遠都如此。雖然，在今日世界中，那種種的災難，它會是沒完沒了地持續下去，然而，也都起因於肇事者這自己的「疑」，亦即他們全都是「只顧自己」的。而且，他們也遲疑著：要以真相、正確、公道為主比較好；還是以自己的利益為主比較好。他們就這樣地懷疑這懷疑那的，來來回回地嚴重了起來，而以此認定，自己能得到利益，那才是最好、才是真理、才是圓滿、才是公道等。即使是這樣，他們還是會對自己的智慧有「疑」、對自己的能力有「疑」，而且，他們還會很「恐懼」的，讓他們掉頭而去，離佛法越來越遠。所以，這個世界，才會是災難永不平息，也不曾呈現出那永遠的和平。這是因為，源自「自私」——在此叫它做

「我、我所有」而有的「疑」。

總之，為了要滅除每個地方、每個角落的「自我」，我們就得來學習，而讓自己認識這處處可見的「自我」，這也包括了所說的，這「疑」形式中的「我、我所有」。如果，這「我、我所有」徹底地滅盡，那也就徹底平息了對人類產生干擾的「疑」。只要「我、我所有」的感覺還在，那就會有「疑」。所以，我們才應該來注意、來學習，而讓自己清楚地知道，如所說的，那深奧難懂的「疑」形式中的「我、我所有」。這便是第二種形式的「我、我所有」的滅盡。

熄滅這「戒禁取」 形式的「我、我所有」

今天，要來思考的，便是那「Sīlabbhataparamasa」（戒禁取）形式中「自我」的熄滅。

第二個「Samyojana」（結）的名稱，叫做「Sīlabbhataparamasa」（戒禁取），翻譯為「對戒行、對修行之道，這原本是用來滅苦的工具，但卻有所誤解」。這「戒禁取結」，也是另一個以其表面來看，是看不出會與「我、我所有」有關係的；其實，它與第二個結一樣，如所說的，其根源直接就是「我、我所有」。

如果，以一般廣泛的方式來解釋「戒禁取」，那就是：對於那可作為修行而滅苦的工具有，所指的其實就是宗教、真理、佛法，有錯誤的理解、不正當的使用、或錯誤的奉行它們。這可以分成二類：一、對於原本已經是錯誤的，而還是以錯誤的方式來理解它、實踐

它；二、對於原本是對的、是好的，但卻有了錯誤的理解，和錯誤的實踐，即是對那已是「好」的有所誤解，而且也錯誤或迷信地實踐它。然而，總結這二種，它們的意思都一樣，那就是：為了自己的善報，而自己正在認真地修行的，自己對於這些卻有著那迷信而錯誤的理解。它的根源，就是「我、我所有」，就是這粗心大意的「我」、魯莽的「我」、自負的「我」、驕傲自大的「我」，如此，他才會對那原本是正確的修行，而現在所掌握的重點卻是有錯。這一切，就是由於「我、我所有」而有的固執，而造成的愚蠢。其實，他應該以謹慎、周密的理智而代之。

這是一般的普通人，平凡人中自然就存在的事情，而且已習慣有它了，直到演變而成了自己的本能之一，那就是：對那神奇怪異的、奇特的、神聖的東西，不管它是自己想出來的，或是他人所教的，他就會迅速地、急忙地抓住它。一直到，由於自己的一知半解，所以對自己所想像的、創造的、或對自己正在做著的，感到很自豪、很自負；最後，卻讓自己變得愚昧，迷信地認為那是「自己的『歸依處』」。然而，事情會是那樣嗎！它僅僅就是個禮節、是個儀式，那只是在安撫自己，欺騙自己，而讓自己暫時沒有恐懼；但是，自己卻不自覺那只是裝點門面而已。總之，最簡要的，它就是沒有在因果的力量下，沒有在理性下，也就是不合乎科學原理；而且，自己也不知道事情就是這樣。

為了修行，而去執著那原本就已經是錯誤的，屬於這類的「戒禁取」，它多數是那奉行著由古老而流傳下來的，可能是從石器時代就開始了，而且，有人還執著下去時至今日，因為，這與他的根性相合。甚至到了現今時代，他們仍然嚴格地奉行著，其中各種很詭異、很瘋狂又離經叛道的儀式。這也是那些有邪見的聰明人，他們為了要掩人耳目而設想出來的；抑或是，他們糊裡糊塗地誤以為：那是真理、那是美好、那是正確的，然而，他們全都在標新立異。這便是，原本就「錯」的，接著，又由於迷信，而繼續地執著這些為修行的重點。這叫做原本就已是「錯誤」的「戒禁取」。

至於，對於那原本是正確的，但是，由於這些人，自己所執持的、抓到的有錯，而有的「戒禁取」。這裡，所指的就是各個宗教中的教法、法則，一直到各種修行的制度和方法。其實，這所制定下來的，它原本就正確，是依循道理而有的知識、理論；而且，照著修行的話，真的是可以滅苦的。雖然如此，他還是「抓錯」了，也叫做只是「撫摸撫摸」；這也一樣再次的，由於迷信之力，而把清潔乾淨的東西弄髒了。這類的「戒禁取」，也都存在於那些有受過教育，甚至是人們所崇尚的那非常良好的教育的人之中，然而，他們所受的教育中卻沒有那正確又圓滿的佛法、或宗教。因為，這二者是不一樣的。如我們所看到的，從這普遍上，他們都認為佛陀是一位神聖的人物，所以，當人們透過進

行著宗教的儀式、透過祭祀、透過祈禱，佛就會隨順他們的心願而賜予他們這個那個；進而他們還迷信到，認為佛陀可以賜予給那些求子的人。有的人，認為那灑聖水而可以改運——除厄運、賜財富等的事，也是屬於佛教的。有的一從國外畢業回來，就馬上去找師父給他灑聖水，這就證明了，他所受的那麼多的教育，還是無助於他對自己宗教的理解；而且，這就是把自己的責任交給了宗教，讓宗教為自己的所需而做事。因為，自己對宗教、對佛法也只是粗略了解，而就斷定它可以解決苦難、它什麼都神聖。

他那種看成是神聖的，便是如手心變手背，完全顛倒的誤解；甚至在其他的宗教中，也都是這樣的。例如，他把上帝、神明當成其任務是在安撫那些窮途末路的人。他到教堂進行各種儀式，就只是以備不時之需，因為，這或許他的上帝、他的神明姑且會感到滿意，或他姑且就在累積自己的功德，他的情況如同作白日夢，而卻沒有正確的明白：真正的「救世主」（神）是什麼，真正的「功德」是什麼。而且，他真的一點都不知道——真正的「佛」、真正的「神」、真正的「功德」，即是「自淨其意」，而這是由於他的所作所為正當無誤，而就在此時做、就在此地做，所做的就是「我、我所有」的減輕、滅除。他就這樣地、迷迷糊糊地期待著那不知是什麼的「神」、不知在那裡的「神」，期待著祂的幫助、祂的庇護，像個小孩一樣需要被保護。而且，當他的痛苦現現時，當他在走投無路

時，他就會吶喊，呼叫而讓那些不知是什麼、在那裡的東西來救命。雖然，在佛法中，在宗教上的修行重點，每個重點，每一件事，都是為了要淨化身、口、意，而讓自己有了新的「『不苦』的狀態」，或讓自己的「苦」比原先的減少了一些；然而，他卻無法使用自己的正見來釋放自己、或把內心的痛苦減輕、除去。

特別是在佛教上，或許可以說，這「戒禁取」也一樣地在佛教徒之中增加了好多好多，其中包括了「理」和「行」。在「理」方面，由於他們常常把外面不是佛教的東西，好壞對錯全都掃進來，也就在無意之中而形成了那不是佛說的卻變成了佛的教說。他們為了要做個學者、哲學家，就沒完沒了地、很歡喜地去學習那些又深又廣的理論；他們所學的，比起學習那直接「滅苦」的還更多更多呢。原本所應該討論的、教導的，就是那直接「滅苦」——如「四聖諦」等的事，而現在卻討論起「[Avyakata]（無記）」之事——那是佛陀所禁止談論的，它只是在浪費時間，而且，佛陀自己也不會預言這些的。這就猶如：人死了會再生、或不會再生，及等等。由於他們的糊塗，而認為那是佛教的真諦，所以他們也就不斷地學習、思維、探究下去。甚至是有關「業」、「無我」、「涅槃」的事，也都往錯誤的去發展。因為，他們所掌握的有錯，連外道的「業」、「無我」、「涅槃」之說，都拿來當成是佛教的；也由此而引起了爭執和吵架。

即使是有關經典的，都還是有好多種狀況是錯誤的執著；例如：他們執著，只要是在經典中的，那麼，它的每一個文字都是出自於佛的說詞，所以，連去碰一碰它——即去評論它一下都不行。有的人，還會把經典當成神聖物品而來祭拜。有的會認為，只要買部經典，或只是助印經典，就可獲得消災解厄了。還有，更離譜的是，他們把某部經典作為占卜的工具，如用一枝樹木插入某部貝葉經中、或某部經典中的某一頁，然後把它打開來看，而把這一頁所說的內容，依它而來看看自己的運氣是好或是壞；而且，他們真的就這麼的堅信那是很準的預言。這些對於經典有的「戒禁取」或迷信的例子，可以說，那是以前不曾有的。而且，他們到底知不知道，佛陀在「[Kalama Sutta]（噶拉瑪經）」裡，或在「[Mahapadesa]（四大教法）」中，對於此事到底是個怎樣的解說，對於有人所說的「對」或「錯」，要如何去思考它、判斷它，應不應該相信它，及等等。他們也不曾知道，以古代的觀點來看，經典的由來如何，是有其真實的原因的。這一切，都是屬於在「理」方面的「戒禁取」的例子，其實，還有更多的，多到無法一一說明。

至於，在「行」方面的「戒禁取」，那它有著更多的可能性會發生。因為，人類多數是輕易就會相信，和充滿著恐懼的，他們沒有足夠的知識或智慧來駕馭自己的信仰、克制自己的恐懼；所以，他們就隨著那些自己所信的、自己所怕的，而也就很迷信，也很匆忙

的去做些什麼。他們的情況，就是為了方便，所以就隨隨便便，甚至還會拜託他人，請他人代替自己去做。例如，自己的罪行，卻請他人去為他洗罪。或者，他們相信，「死亡」是可以被延後的，透過跟著他人的吩咐而進行某某儀式，如此就可以延長人的壽命。他們也相信，自己的什麼的苦難和恐懼，一定都可以透過宗教中的種種儀式而完全得到解決。從另一個角度來看，也就是他們認為，如果那個儀式是很神聖的、很靈驗的，那麼，這就是佛教的，或這便是正統的佛教，他也就不要去管它，是誰在做，在那裡做。這些例子，是屬於最低階層的「戒禁取」；也一樣的，還有更多更多，多到無法在此說明。

比起這些，還有更高一層的「戒禁取」，即是對布施、功德、行善、出家、持戒、修定、修慧，直到對於其他在枝節上的修行規律，即對這種種的意義有所誤解。他們的誤解，甚至已經造成了所作的一切，出現了其相反的結果。尤其是，在各種的修行中，其實，它的本意一定是為了消除煩惱，特別是在消除「我」、「我所有」的執著；但是，它卻相反地在滋養「我、我所有」的感覺，讓「我、我所有」變得更為堅韌、牢固、精緻、深奧，而讓這修行之事變得很神聖、很靈驗，可以賜給自己各種的所求，滿足自己的所需。其實，是這名「我、我所有」的煩惱，而它便是這需求的主人。怎麼會是那一「清淨的智慧」，作為所需的主人呢。所以，才會出現各種在做布施、做功德上，那神奇古怪

的行為模式，和那奇奇怪怪的目的地。其後果，卻是有害於社會或宗教。

至於「持戒」，這原本就是在消除那隨心所欲之因的「煩惱」；但是，他卻認為：受持了「戒」，這種修法就會出現神通、神奇靈驗的事，或對自己的未來應該會有什麼的保障。而到了「修定」和「修慧」的階段，那他就會越來越遠離正道，因為那是「心靈」、「名法」的事，就會有更多的機會做出更為奇怪、更為詭異的事，就會越是傾向於行者那不合法的欲求。所以，就出現了很多很多被稱為「內觀禪修」、「禪觀」的，他們的情況都很奇怪，也是各式各樣的，而且，這一切都不是在滅除煩惱。因為「我、我所有」的力量，它的介入，它的控制，它的牽引，所以，他們所要的是神通、是法力，而這些人也把禪修作為獲取名聞利養的工具。

當這一切的意義被誤解下去，那麼，他那「道與果」的目的，即「涅槃」也就隨之而有差錯；直到形成了最為完整的「邪知邪見」。這叫做，有關在「修行」上的「戒禁取」。把這一切集合起來，也就演變成了肉瘤、或惡性腫瘤，這是在佛教本身中才剛剛新長出來的，而它就是在破壞著佛教。而且，這一切的起因——便是「我、我所有」的執著。

在此，如果廣泛的來看「戒禁取」，我們或許可以說：它的情況就是對某種東西有誤解，然後，又在不合乎它真正的目的地下而使用它，即它沒有帶來適當的利益。總之，這

一切都被叫做「戒禁取」。例如，知識學問，或每一項東西的發明，應該是被當成工具，而用來造福社會，但是，它卻相反地被用來製造混亂、災難，或非常盲目地使用它，而已為社會帶來了苦難卻還不自知。這種事情，都還是可以被叫做「戒禁取」的。這點，讓我們看到更為寬廣，看到世上的人類，因為被這「我、我所有」的感覺，被這感覺的力量所控制，所以大多數的他們，正在使用著大自然所給的一切，而他們卻沒有用在其真正的目的上。所以，清潔乾淨的東西，有益的東西，全都被污染了，全都變成害處，全都變成痛苦。而且，也是人類自己，得去承受這惡果。

最後，我們可以看到，充滿著「我、我所有」的平凡眾生，是他們平常自然中就有著這種的行為和發展。所以，一旦是如此，「我、我所有」的熄滅有多少，就一定會讓類人的「戒禁取」，也不管是那一方面，也跟著熄滅了那麼多。而且，這些就是針對從凡人之界（Putuchun），昇華到真正聖人之界（Ariyachun），而作為觀察的現象。亦即，「聖人」的意思，即是這個人他的「我、我所有」的熄滅，已到了相當滿意的程度。而且，佛陀也這樣地規定，能夠脫離或滅除「身見結」、「疑結」、「戒禁取結」的人，他就是「入涅槃流」的人，或在巴利文中，稱他為「Sotapanna」（須陀洹），而在泰文中，我們稱為「Phra Sodapan」。

第二十三章

「須陀洹」的特性

今

天，為了能有更清楚的理解，所以，我們要來談談：「『我』的熄滅」，而這「滅的程度」已經可以使某人成為了「須陀洹」。

如前面所說的，如果「我、我所有」徹底的滅盡，即完完全全的不再有「*Ahankara*」（「由於『我』而有的動作、所作所為」），和「*Mamankara*」（「由於『我的』而有的動作、所作所為」）了，那麼，此人就一定是「阿羅漢」。所以，在「須陀洹」的狀況，它的意思，就只是它自己在此層次上特有的「我、我所有」的熄滅的境界。而且，從這「*Sotapanna*」的字眼本身上，便可以更容易地理解它了。「*Sotapanna*」，分析此字，即「*Sota*」加「*Apanna*」，「*Sota*」譯為「流」，「*Apanna*」，則譯為「抵達」，而這裡所指的「流」，意思是「趣向涅槃之道」，另外，也可以叫它做「道」，那就是「八正道」，而它的重點，即在於「智」、或「正見」，能讓自己認識一切事物的真相，就是知道說：

「沒有什麼可以被執著為『我』、或為『我所有』的」。至於，那「八正道」的細節是如
何的，我們將會在未來討論。現在，我們只討論滅除「我、我所有」的修行方法，而這裡
就只集中在，說明白「流」的情況——即它一定會「『流』入涅槃」的。

為了容易明白，學佛的人就必須要想到，身為「須陀洹」的人，他可能是個有家室
的人，也可能是個出家人，而那到底是什麼，能讓這一組的人，一同的抵達「涅槃之流」
呢。答案很簡單，如所說的，那就是把前「三結」消滅掉，而且，也已經清楚地指出：出
家人能做到，在家人也能做到。由於在家人，或還在享受著欲樂之人，也還是能做到消除
前「三結」，那這就意味著：消除前「三結」，就是在還沒有碰到、面對「欲」之前，
就得先消除的某些東西。如果，要直接來說，那便是在還沒有完全消除「欲」之前，就先
得把「三結」除掉。也就是說：雖然此人還與所謂的「欲」有關係，但他還是能夠消除
這「三結」的。然而，這裡的意思並不是說，他是個過度沉溺、迷戀、陶醉在「欲」之
中的人。因此，我們必須要對「三結」清楚地明白，不要像他們一般上的那種誤解，把衡
量「須陀洹」的規格升高了，而要「須陀洹」把這一切都消除掉，其實，那已經是超出了
「須陀洹」的境界。

例如，有的人認為「須陀洹」是可以飛天的，認為「須陀洹」一定是那完全不怕死的

人。我們也曾聽過，也有人甚至用盡了各種可怕的方法來恐嚇、威脅他們，以此來測試他們。有一次，有位自認是「須陀洹」的人，被他人用了好多的水淋在他身上，這是測試者想要證明一下，這真相是什麼；同時，也是受測者本身堅信自己已是「須陀洹」而願意如此一試的。這可算是極其的迷信，而比起一般的「戒禁取結」還更加的迷信。而且，還有好多好多的人，相信「須陀洹」一定是位完全不再留戀「情」、不再牽連到「欲」的人，不然，他就不是「須陀洹」。這一切，都是自己想像出來，自己推測出來的。會出現這麼多的事情，也就是因為在思考者自己的內在，就已存在著那所謂的「我、我所有」它的力量了。因此，想要正確地了解「須陀洹」，那就得不可忘記，它自己本身字眼上的意思：——他就只是「最先那個『入涅槃流』的人」而已。

當然，「須陀洹」的貪、瞋、痴，一定是比一般的平凡人還要輕微、更薄弱；但是，意思並不是說：他是個完完全全沒有了貪、瞋、痴的人。因此，他所去除的貪、瞋、痴，也只是他自己獨有的狀況，或他在某個程度上自己就已經做到的、自己就具有的，而這裡所指的，就是「三結」形態中的貪、瞋、痴，全都被滅盡，這「三結」的本質，便是在眾多貪、瞋、痴形態之中，其中的某一些。如之前所說的，不管是那個種類的「結」，都一定是這「我、我所有」的感覺。所以，即使是貪、瞋、痴，所有的這些稱呼，也都一樣是

「我、我所有」的感覺，只不過，我們就不再去談它的意思。

我們可以定下其意義：由於這想要的「欲」，即「貪」，所以就有這「我、我所有」的感覺而把某個東西抓進來；因為討厭、厭惡，所以就有這「我、我所有」的感覺而把某個東西推出去，這便是「瞋」或「憤怒」；至於，對於那自己所不明白的，自己有一「疑」的東西，就會有這「我、我所有」的感覺而繞著它團團轉，那就是「痴」。這貪、瞋、痴的意義，它的狀況，也就與所謂的「我、我所有」的狀況是一樣的。

正因為「須陀洹」的位階，還不是一個完全滅盡的人，即他還沒有證得究竟圓滿的涅槃，所以，他的情況，就只能讓自己被稱為是位正行走在正確之道的人，而且，他的未來，就一定會證得涅槃，如此而已。如果，以最通俗的話來說，他就是在近距離之內，一定會證得涅槃的人，這樣而已。所以，所謂的「流」，意思是：「它是必然的」、或「它必然如此」，即它「一定」會——讓入流的人、讓掉下而落入「流」的人、或讓隨著「流」走下去的人「入涅槃」。意思是說，以前的他對於此事一概不知、毫無頭緒，他甚至連有路可走都不知，那又怎會知道：「那條路是『從何而來，從何而去』呢。至於，現在的他，已有了「智慧」，有了「光明」，他的程度，甚至也已經知道了：「『從何而來，從何而去』，『要如何走下去』，而且，『他也正趕緊地在正確之道上走著』」。簡單稱之：

「入流的人」，亦即他已跨入了「流」，而那一定是直直「流入涅槃」，而不可能是其他的。

為什麼得先要滅盡「三結」，才可稱為是位抵達「涅槃之流」的人？這點，我們就要以更為寬廣，和普及一切的眼光來看待，而不要只侷限在宗教的範圍內，那就是要完全清楚地看到，這「三結」，是最為平常、最為普遍的事。而且，一般的平凡人，他們已有著很稠密、很濃厚的「三結」，所以我們就把這種人歸類為「Putuchun」（凡夫俗子），譯為「濃濃的人」、「厚厚的人」，這裡的「濃」，這裡的「厚」，意思就是「心」被濃濃厚厚的東西所覆蓋」，直到他無法看到聖人的真理。另外，也可以簡單稱他為：「煩惱很濃又很厚的人」，亦即，一般的人，都有好多好多的煩惱，煩惱滿滿的，而這便是他們的常態。這種人，他們是無法了解聖人的；而聖人們，對於他們的生活也不會滿意的。所以，就必須要分成二組：即一般的平凡人，或那原本就「濃濃的、厚厚的『人』」，這是一組；另一組，他們已遠遠的離去，所指的就是它的濃已淡薄了、它的厚已稀薄了，直到這顆「心」已可以看到各種事物的真相，自己已可以維持在某個境界，而讓自己脫離了危險，脫離了一切的敗壞、一切的毀損，如他不可能再墮落到「惡道」中，絕對不會。而且，把這二組人分開的界線，就是之前所說的「三結」。一旦滅除了「三結」，就可以

說已「到了涅槃之流」，或說已「走在道上」，走得遠遠的，直到已遠離了敵人——即煩惱，同時，也被叫做：「Ariyachun」（聖人），以其輔音字母來看，則譯為：「遠離了敵人——煩惱」的「人」。「Ari」，即敵人，「ya」，即「遠離」。這點，讓我們看出來的景象是：凡夫，他們就是被布裏住了眼睛、蒙蔽了眼睛，而醉眼朦朧的樣子。至於聖人呢，他們的眼睛沒有被東西所蒙蔽，而且，他們就是向著目標埋頭前進，其中也包括了那已到了目的地的人。同時，它自己的意思，也讓「須陀洹」被命名為「Chakhuma」，即「有眼睛的人」，其意思是：「見法之眼」。也就是說，他之前不曾擁有過——他的情形就像個瞎子，或像個「沒有眼睛的人」。

一旦「須陀洹」被命名為「第一組『有眼睛的人』」，那麼，那更高層次的聖人，就一定會「有著越是『明亮的眼睛』」。使眼睛瞎掉，或使到自己像個沒眼睛的人，那東西就是濃濃厚厚的「我、我所有」、貫串滿盈的「我、我所有」、百分之百的「我、我所有」。因此，這個「東西」的濃厚度，就必須要被減薄、淡化，直到他的情況已可說是「開始張開了眼睛」，即他已可以多少看到了什麼，也由此而被稱為階級高尚的平常人，而且，也已清楚地看到了涅槃，即使它的距離有點遠，但也一定會抵達的，而他就叫做「須陀洹」，或他就已是最初階位的聖人了。「我、我所有」的熄滅所達到的程度，已可

使他被稱為「須陀洹」、或「最初階級的聖人」，那就是以「三結」的消滅作為它的標準。他那「我、我所有」熄滅的情況，就只是這樣，也只有這麼多的比率。至於，所剩下来的「我、我所有」的感覺，那便是更高層次的聖人，是他們的任務所要消滅的。

這裡，我們來思考一下，那「三結」簡要的意思，而這或許可以被一般人所使用。最初，我們必須要對「Sakkaya-ditthi」（身見）這個字定義為：是個太過自私的人、過度重視自己的人。接著，我們必須要對「Vicikiccha」（疑）這字定義為：他還不清楚、或不知道自己的人生要走那條路、要往那個方向走去，或還不知要如何選擇。同時，我們必須要對「Sīlabbatapararnasa」（戒禁取）這字定義為：他的迷信，而已使自己所用的工具，原本好的、是對的工具，卻被錯誤的使用，甚至對自己已經造成了危害，而在此所指的工具有，直接來說就是道德，宗教，及文化。

一旦是如此，那麼，我們試著來思考看看，我們完全不必去提到那些只在宗教圈裡的人，我們要說的是普遍上的人，任誰都好，如果他還是那麼的自私、那麼的重視自己；而也還不認識自己的生命，那是在說他不知道必須往那裡走；他還常常錯誤地奉行人道主義、倫理道德。那我們該如何來歸類這種人呢。然而，我們或許要問，這種人是個「完人」嗎？應該不會有人勇敢而堅持說，這種人已是個「完人」的身分了。相反的，如果我

們把他們——消除了這三種不受歡迎的東西的人，當成是個「完人」，應該也不會有人反駁，人們應該也會承認，此人的位階就已完全是個文明人了。

一旦我們如此地思考，一定會引起這感觸：消除這「三結」的原則，它不應該只侷限在佛教的範圍內，而這原則應該被世上的每個人所使用，這會讓我們更加的明白，直到可以讓我們區分出，文明人與野蠻人之間的差異，它到底應該是如何的。他們在細節上的差別，可能有很多，但是，其主要的內容也都一樣。而且，我們還可以把那些「字」，依著我們的所需去對它下定義，而讓它的意思適合於我們，尤其是那「自私」、「只顧自己」、「自我重視」，我的意思：這當然也可以是那一般普遍上的意義，即使它已完全被滅盡了，也還不是個「阿羅漢」。所以，在這個階段，對於一般文明人來說，我們才把「自私」、「自我重視」當作是「身見」的意思。

至於，沒有「Vicikicchā」（疑）的情況，它的意思，就是自己對人生的終極目標不再懷疑。對於人生的終極目標要能沒有「疑」，他的人生就必須沒有「痴痴迷迷」、「如痴如醉」的，而也就不會墮落在一切惡劣、低級的勢力之下。如果，以信仰神的宗教來看，就可說他的人生，就是那種「與神同在」的，他的人生就一定會實現他的終極目標，而絕不會有所痴迷，就是不會沉溺、陶醉在那美麗的世界，它那津津有味、它的趣味之中，而

他的生命比這些「還更有價值」。雖然，他的身體，還與那美麗的世界在一起，但是，如所說的，他的心靈卻去領受、崇尚、仰賴那所說的：生命中價值最高的東西；而且，還把它訂為在適當的時間內，一定要達成的目標。

有關「Sīlabbhataparamasa」（戒禁取），那就是他誤解了所使用的工具，而這原本就是人類用來自救的工具。我們的意思是，對於倫理、道德、文化、或叫什麼都好，只要是屬於人類的真理，都要正確的理解，和正當的實踐；而且，一切都要依照道理，在道理的力量下實行。

這一切，都是「三結」，它在那一般普遍上的意思，和在佛教中的滅除。而且，我們試著來思考看看，在這世上，那裡會有人，不能接受這原則的！一旦是如此，這便立即讓我們明白，「Sotapanna」（須陀洹）便是真正的文明人，也就是這個世界上，真正在期待著的人。至於，還在享受著欲樂，或已不再享受欲樂，那又是另一件事，完全與此無關。而且，把一切的「欲」滅盡，那是屬於更高層次的聖人的事。這裡，就只是在「須陀洹」的階段所滅除的「我、我所有」。

「斯陀含」的特性

今天，要談到的是，比「須陀洹」還更高層次的「我、我所有」的熄滅，那就是「Sakadagami」（斯陀含）的層次。

如所說的，我們應該要觀察而看出：「我、我所有」的熄滅，可以從最初階的開始，按部就班而逐步逐步地提升到高階層。在「我」的熄滅中，其過程是逐步困難的。意思是，「我、我所有」滅得越多，他就越是遠離世間的屬性，而越是進化為出世的屬性；第一個出世的屬性，那就是「須陀洹」。雖然，「須陀洹」並非完全完全的出世，但還是被歸納在出世之中；而且，他的未來，就一定是究竟的超越世間，而絕對不會是別的。我們說：「從『須陀洹』到『阿羅漢』，所有聖人的『心』，都安住在出世間、或屬於出世境界的性質」。主要的是，他們已不會被世間所踐踏、所蹂躪；這是因為，他們已識破世間，具有了及時看透世間的機智，直到世間的一切情境，已不再是引起「我、我所有」的

基地，或對初級的聖人來說，就只生起非常少許的「我」，他一定不會像凡人那樣，是個「百分之百的『我』」。

雖然，初階的聖人，也還是會有「苦」，因為「我、我所有」還沒有滅盡，但是，他的「苦」，有別於一般的凡人。也就是說，即使聖人也有「苦」的情況，但那是看透苦之人的「苦」，他有智慧，清楚地明了「苦」，「苦的起因」，「苦的熄滅」，及「苦的熄滅之道」。而就一般凡人的天性，他們對於「苦」根本就不認識；也可以說，他們就這樣的茫茫然地淪落、沉沒在「苦」之中。至於，最高層次的聖人，即「阿羅漢」的境界，那一定是完完全全的「到了『苦的盡頭』」，因為，這是「我、我所有」徹底熄滅的關係。這使我們下個結論：凡夫俗子對於「我、我所有」的滅除，一點都不懂。有關「聖人」，就是懂得滅除「我、我所有」的人，滅多或滅少，那就要看他們的階級而定，而到了最高階級的聖人，那就是徹底的熄滅。所以，一談到更高層次的聖人，他們在「我、我所有」的滅除上，其意思一定是，更為細膩、更為深奧的「我、我所有」的熄滅。

之前，所說過的，「須陀洹」一定已把前「三結」滅除，而所剩下來的其他「七結」，那就是其他的聖人所要消除，要了斷的。「須陀洹」之後，接著另一層次的聖人，就是「Sakadagami」（斯陀含），而他也不可能把其餘的七個，甚至任何的一個滅除。他

就只是，除了像「須陀洹」的境界那樣，斷了三結；然而比起「須陀洹」，他還更有能力地把其他的貪、瞋、痴形式中的「我、我所有」減輕、減薄。

還有一點，我們必須要在此先來明白，那就是：不管是那個名稱的「結」，也都可以把它們歸納在貪、瞋、痴——這些字的意義之下。只不過是，我們不喜歡只叫它貪、瞋、痴；而我們的目的，就只是要把它分清楚，某個煩惱它名相中的狀態、它名相中的屬性，抑或是，「我、我所有」的生，是由那個形式而冒出來的，或是由那種狀態、那種性質而冒出來的。如此而為了方便認識它們、明白它們；接著，為了消除它們而修行。而且，這也是一種分析的方法，而能讓我們更容易地看到它的次第，甚至對於那些要消滅煩惱的行者來說，它就是一種技巧、一種計謀，而這技巧、計謀它又會是如何的。他（佛陀），把各種「結」的名稱，依照它越來越難滅除的次第，而井然有序地安置好它，即是從「身見」開始，逐步逐步上升到「無明結」。

因此，我們可以簡短地說，在「身見」、「疑」、「戒禁取」形式中的「我、我所」，那「斯陀含」就像「須陀洹」一樣，一定也已把它們滅盡了。至於，剩下的其他七個「結」，「斯陀含」也只能把它們減輕，如此而已，他不可能再把任何名稱的「結」徹底滅盡。直到，他又加入了那更多種類而要滅的「結」。如果，以貪、瞋、痴為原則，那

麼，我們就要統一其說法，那就是在「身見」、「疑」、「戒禁取」形式中的貪、瞋、痴，或有關係到「身見」、「疑」、「戒禁取」的貪、瞋、痴，那「斯陀含」就如同「須陀洹」一樣，已把這些徹底地滅除。至於，剩下的那七種「結」形式中的、名稱中的貪、瞋、痴，「斯陀含」對於它們任何的部分、任何的名稱，也都沒有滅除，而只是讓它們個個都稀釋、稀薄而已。雖然如此，我們還是可以說，「斯陀含」比起「須陀洹」在各個「結」上的煩惱滅除還更多，所以，就把他安置在更高境界的聖人。然而，他到底比「須陀洹」高了多少，那我們是可以從稱呼他的名稱中，所具有的意思而得知的。

所謂的「Sakadagami」（斯陀含），譯為「只來一次的人」（一來者）（Saka，即「一次」，dagami，即「來的人」）。所謂的「只來一次的人」，意思是：「他一定會回來找他那留戀的東西，而就只來一次」。做為他所留戀的東西，這裡所指的就是：「欲」的世界，或直接來說，那就是「欲」，就是「情欲」，「欲」或「情欲」就是他最為留戀、最為捨不得的東西。如果，以一個景象來作比喻，那我們可以想像一下，就像是某個人，他必須要離家出走，然而，因為他還有點留戀、有點不捨，所以即使是他已出門去了，他還是會再一次地回頭看看、回來看看，如此之後，他才可能斷然地遠走他方。因為，這個家眷，這個家室，曾經是他所留戀、所懷念的，即這裡就是他所迷戀的、所沉醉的地方，他

已習慣如此了。它有著很強的吸引力，強韌而難於脫離，不容易斷絕它。這就如同眾生那轉凡成聖的「心」，意思就是：要脫離水，或要脫離所留戀的東西，指的就是「欲」，它一定是非常的勉強，那一定是非常逆向的。雖然，他的正念之力、正智之力很多，但是，它那煩惱——「我、我所有」的力量也很大，很深奧，也很堅韌，拉住之力也很強；所以，使到初階的聖人，即「須陀洹」，在某種情況下，還在以聖人的智慧，而享受著某種的欲樂。

至於「斯陀含」，他走得更遠，即他已多多少少遠離了「欲」，但他還是有所眷戀，還依依不捨的，而讓他在還沒有完全離去之前，至少也會有一次，回過頭來看一看。也因此，他才被取名為「Sakadagami」（斯陀含），也就是「只來一次的人」。他與「須陀洹」，即譯為「入流的人」是有差別的，意思是說，雖然「須陀洹」還沒有「離欲」，還在享受著某些欲樂，但是，他對「離欲之『道』」，卻非常的清楚；而且，他的「心」卻已完完全全地傾向於此「道」。所以，他們的差別是，各自有各自的層次。至於，那些屬於家人的「須陀洹」，他們就得遠離「欲」，不得與「欲」有關係，這是因為，被出家人的戒律所拘束，所以那是另一回事，那是有關戒律的事，即使是如此，然而，他「內心」的本質，還是依隨著「須陀洹」的層次，它的境界還對「欲」有所留戀，還懷念著，

他怎麼會比在家人的「須陀洹」還更高、更厲害呢。他不去做，或他在那個時刻沒有與物欲、與情欲有關，那只不過是戒律的拘束，怎麼會是他內心的本質呢。

因此，可以這樣說，以所滅的「結」為主要的原則，或以「須陀洹」這字的真正意義來說，那麼，須陀洹的「心」，就一定是在同一個境界上，也就不去分他是在家人，或是出家人了。而且，在正常之下，「須陀洹」自己的天性，就不會逼迫他要遠離家室、遠離家眷而出家去。至於，「斯陀含」的天性，自然就會更加的勉勵他自己、鞭策他自己去出家。由於這原因，所以他比起「須陀洹」，還更加地遠離世間、遠離欲界。也因此，雖然他也一樣地只滅除「三結」，但是，由於其他的德行，而讓他與「須陀洹」還是有高低之別的。所談到的，這種種的情況，可以清楚地看到，「斯陀含」比「須陀洹」的「我、我所有」還更輕、更薄。

這裡，又來了，我們要用超越佛教的界線，而更廣泛的眼光來看，猶如在開始時，我們看待「須陀洹」的事。那就是，如果我們以一般文明人的情況來看「斯陀含」，這或許就會被一般的大眾所接受，也就不管他是什麼種族、什麼語言、什麼宗教了；因為，「斯陀含」的什麼的一切，都不會對任何人有危險，而且，任何的教育系統、教育制度，也都真的不會與他有衝突、有矛盾。雖然是如此，但是，一旦到了「斯陀含」的層次，他

自然就會更加地遠離有關「欲」的方面，對一般上的眾生來說，他們可能會害怕，他們覺得那是超出了適當的程度，不像「須陀洹」那樣剛剛好。所以，就一般人的感覺，他們是不希望有那「遠離了『欲』，而只回頭看看，就只看一次」，那種的情況的。

一旦我們明白了這點，我們也自然就會明白：聖人就在這裡與凡夫分開，而所走的路就有著更大的差別，而比起只以「須陀洹」的境界來看，如之前所說的，這當然是差別更大。這可算是，更加地違背了凡人的感覺。依據歷史的記載，成為「須陀洹」的數量，比起成為「斯陀含」的數量還要多，多到無法做比較。而且，也讓凡人更加地難於理解，他們不明白，那怎麼更會是個理想的境界呢。如果，我們再擲高到「阿那含」和「阿羅漢」的境界來看，那麼，他們的那種的看法就更加嚴重了。而且，對於一般的眾生，他們會努力著要達到那麼高的境界的人可說又更少了，也就是越來越少。所以接下來，我們要以他們的境界所要滅除的那高或是低層次中的「我」、或「我所有」實際的狀況來明白、或認識這些「聖人」，而不像其他的學習和理解，把你帶到對「聖人」的迷信去。

無論如何，讓我們來估計看看，如果這世上的人類，就只是成為「須陀洹」這樣而已，而不必提升到「斯陀含」的境界，如此，我們的世界就可以達到永久的和平了。這對一般世間的人來說，那就已經足夠了，或那已經過多了，或那已經是超過了他們所應

得的，而這就只是「須陀洹」的境界而已。所以，在它自己——「出世間」、或「出世境界」本身的意思中，所表現出來的，它真的就是那麼的「出世間」。如所說的，就只是初階的境界而已，它就已經是在世間的最高點了，或就已經高過了一般世間上的屬性了。而且，越是更高的境界，它就會更處在於，讓世間人必須要舉起頭來、伸出脖子來張望的那種程度，他們真的很難下定決心：跟著「他」走好，還是留在這裡好；同時，他們有好多的害怕，害怕放下自己所愛的、所留戀的，而真正的跟著「他」走。這裡，就是用來測量的工具，而讓我們知道，這些階段的聖人，他們的「自我」的重視、他們的「我、我所有」的感覺，與一般普遍上的凡人來做比較的話，那到底有多少。

「阿那含」的特性

今天，所要談的——即成為「Anagami」（阿那含）而他所要斷除的「我、我所有」。

所說的這一切，它自然就會讓我們看到，一個人的高尚、人的神聖，一定就在於「我」的滅除，而且，也要看他滅多或是減少。「我」滅得越多，他那聖人的特質也就越多、越明顯。這點，可以從聖人的境界中來看：「須陀洹」，所除去的「我、我所有」，它是「身見」、「疑」、「戒禁取」形式中的「我、我所有」；而「斯陀含」呢，他就是再把一般上的煩惱，或是貪、瞋、痴形式中的「自我」，更多一層的除去，但它沒有特別的名稱。至於，接下來的聖人，他就叫做「Anagami」（阿那含），他必須再滅掉二個「結」，那就是「欲愛結」和「瞋結」，意思就是，由於對於「『欲』而有的喜愛」，和那不合意的「瞋」、不滿的「瞋」，甚至是那煩躁、急躁的感覺，如此而引起的「『我、我所有』的感覺」。

一旦我們能如此地思考，就一定會讓我們看到：「須陀洹」和「斯陀含」，會與「阿那含」有著怎樣的差別。這點的意思就是，「欲愛」及「瞋」這二類的煩惱，是很難被滅除的，甚至是初級的二種聖人，也都無法徹底滅盡，那麼，更何況是一般的凡人了，他們怎麼可能戰勝這二個名稱的煩惱呢。如所說的，要取勝的人，他必須要非常的努力、特別的精進，而非要到達名為「阿那含」的境界不可。然而，我們也應該先來清楚地了解，雖然說，「須陀洹」，「斯陀含」還沒有能力真正地滅除這二個煩惱，但是，它的意思，並不是說他們就像一般的凡人那樣，是這二個煩惱很濃又很厚的人。

因此，他們對那「欲」的喜愛，就不是那迷戀、沉溺的意思，他就只是隨著本能，而這也是在這二種聖人的智慧所管制之下；所以，這才不會給他帶來任何的苦難、禍害，也絕對不會把他帶去墮落之處——「惡道」。而且，要徹底地了斷對「欲」的喜愛，那又是有關「欲」在修行上更高層次的德行了。至於「瞋」，或是不順心、不合意，那也一樣，也就是它並非如一般的凡人，那種的「憤怒」、「發火」、「發脾氣」，它就只是一種「心情」，而這也就來自於「與那不順心的境」、「與那不合意的境」起了磨擦、起了衝突，如此而感到不滿、感到煩躁、不耐煩，也只是暫時的，偶爾發生的而已，並不是指那種「憤怒」、「怒火中燒」的事的；所以，這就不是在「須陀洹」和「斯

陀含」的境界所能斷除的。這一個「結」，便是「阿那含」的境界所了斷的，所以，「阿那含」的地位才是那超越了對「欲」的喜愛，而也就「觸怒不了他」、也就「沒有了『氣』」，或也不會不順心的。也因此，我們再也看不到他，由於任何的「欲」、「情欲」的形態所冒出來的「我、我所有」，或由於任何的「瞋恚」、「憤怒」、「發火」的形態所冒出來的「我、我所有」的感覺」了。

我們可以很容易地從「Anagami」（阿那含），這名稱中的意義而來認識他。「Anagami」，這個字譯為「不來的人」（不來者）。[An]，即「不」，[agami]，即「來的人」。我們再次地回想一下，「Sakadagami」（斯陀含）這字，這也將會讓我們更容易了解「阿那含」的持質。這點，所要指的，就是「斯陀含」還會有所留戀、還依依不捨的，所以還會再一次地回到「欲」。至於，成為「阿那含」的人，他就不會有這種的情況，他對「欲」已沒有了留戀，不再掛念，他不會因掛念、回憶「欲」而再次地回來；所以，他才被取名為「Anagami」——「不來者」。這點，可讓我們清楚地看到，在安置聖人的位階上，是有它的標準的，而且，多數是用「欲」作為衡量的工具，而這對一般人來說或許比較容易了解。同時，又讓我們進一步地看到，從古至今，「欲」的事情，本來就是我們人類的大問題、複雜的問題。因此，一提到「Uttarimanussa dhamma」（上人法），就必須

要專注在「難於放下」的東西上；而且，那「難捨而能捨」的事情，本身就是「上人法」——即是比一般人的層次還更高的「法」。

所有的聖人，必然會依著自己所屬的聖人的位階而來維護「上人法」。如我們可以從「阿那含」的情況而看到，他所主持、維護的「上人法」，已經到了那「心」的境界，已不再有任何的「愛」與「瞋」了；即使是到了如此的境界，但他還是個得要繼續走下去的行者，直到進入了聖人的最高境界，即「阿羅漢」，那就是如同到達了終點的人，就是真正的徹底地超越了一切的世間。有關「阿那含」，即使他已滅盡了「欲愛」與「瞋」，但他還是有一些「痴」，而那是屬於更為細膩的階段，那是要到更高的境界才能滅盡的。由此緣故，便可讓我們斷言，即使這「欲愛」，和「瞋」形式中的「我」已不可能再生，但是，它還有其種類更為細膩的「我」，是接下來所要滅除的。

接著，要來思考的，就是所謂的「Kamaraga」（欲貪、欲愛）和「Paiigha」（瞋）。

為「Kamaraga」（欲貪、欲愛）這個字，那麼，我們應當先來正確地了解「raga」（貪、愛）這個字，否則，我們從一開始就會有所誤解。所謂的「raga」，它是來自於其詞根，被譯為「染著、黏著」的；但是，這個字在佛法上的意思，即「情欲」、或「性欲」。因為，這「情欲」或「性欲」，它就是那強烈地污染著心、黏貼著心的東西，而

且，對什麼都可能會有「情欲」、有「性欲」、或是有「染著」的。如果，對「欲」、對「情愛」有貪染，那就是「Kamaraga」（欲貪、欲愛）。如果，他的樂受是來自於「禪那」、「禪定」，而完全不關係到「情欲」或「欲」的話，那麼，這便叫做「Ruparaga」（色愛）、或「Aruparaga」（無色愛），而這就要看是什麼的狀況，其樂受是來自於「色定」、或是「無色定」了。這裡，如果他所喜愛的，還比這些更高一層的話，它的名稱就叫做「Dhammaraga」（法欲、法愛）、或「Dhammanandi」（法的喜悅），如此的話，那麼，對一般上的人來說，那是很奇怪、很陌生的名詞，因為這名詞很少被使用，很少被談到，有的人，幾乎是沒有聽過的。當然，比這更低一層的，那便是「Ruparaga」（色愛）與「Aruparaga」（無色愛）了。

那些不曾注意過宗教的人，他就不曾聽過這二個字的，如果他有接觸宗教，有學習過一些宗教的事，他就可能會聽過這二個字，但這與所謂的「Dhammaraga」（法欲、法愛）這字是不一樣的。即使他有直接地接觸佛教的經典，也很難會看到、聽到「Dhammaraga」（法欲、法愛）的，因為它就只在幾個地方被提到而已。而最常聽到的，也可以馬上被理解的字眼，那就是「Kamaraga」（欲貪、欲愛），這也是第四個「結」，那是「阿那含」所滅除的。在一般人中，他們對「raga」那普遍上的意思，便只集中在

「Kamaraga」（欲貪、欲愛）上，所以，這裡所說的「raga」（貪、愛），它的意思並不是指所提到的那所有一切的「raga」（貪、愛）。

雖然，「阿那含」真的已斷了「Kamaraga」（欲貪、欲愛），但是，他還是沒能力斷除「Ruparaga」（色愛）和「Aruparaga」（無色愛）。至於，「Arahan」（阿羅漢）呢，而他真的已把「色愛」和「無色愛」斷除了，但是，如果說「Dhammaraga」（法欲、法愛）所指的就只是隨著他的智慧而對「涅槃感到『滿足』」的話，那他有必要滅除「它」嗎？而這怎麼會是為了某種「煩惱」、某種「欲望」、某種「渴愛」的。這些，就是所謂的「raga」的意思，它的意思就是那麼的廣泛，所以，我們有必要清楚地了解它，如此，我們才可能會清楚，「阿那含」所滅除的「Kamaraga」（欲貪、欲愛），它的意思到底是什麼。而且，「阿那含」接著要滅除的，那「色愛」和「無色愛」，那它又是什麼意思。同時，到底又是那一些的「Raga」，那是任何人都沒有必要去滅除的。

至於，所謂的「Kamaraga」（欲貪、欲愛），我們也都很清楚了，它也被分成屬於粗劣和細緻的，如此而來看，他是屬於凡夫俗子的特質，或他是屬於初階級的聖人，在他的天性就已具有的、或已被滅除的，而這就要看情況而定。因此，如果用通俗的話來說，我們可以說：「須陀洹」和「斯陀含」，這一類的聖人，他們便是正在消滅著「Kamaraga」

（欲貪、欲愛），但是，他們卻還是無法除去對「欲」的留戀、對「情愛」的牽掛。至於「阿那含」呢，他就已徹底地斷了對「欲」的留戀、對「情愛」的牽掛。所以，這裡的「對『欲』的留戀」、「對『情愛』的牽掛」，它便是作為衡量的工具，而讓我們知道聖人內心中的境界，這怎麼會是直接地以他所表現出來的行為，有沒有享受欲樂來作為衡量的。而且，如果有人對於此事沒有正確地了解的話，他一定會對為了成為聖人而修行的事，感到厭惡、感到害怕的，或他一定不想再接近佛教的，因為他在想，只是在剛剛開始的初階，就已經被迫要他完全地放棄「欲」、放棄「情愛」了，而這也是超出他的本性、他的能力的，或這對一般普遍的凡人來說，那實在是太虐待他們了，是太殘忍了。

接著下來，我們應該思考的重點，那便是「*kāmarāga*」（欲貪、欲愛）的滅除，及那些超越了「欲」的人，他們的境界，到底是多麼的崇高、多麼的超越，又如何的崇高、如何的超越！一般的人，或普遍上的凡人，他們的看法或許就會完全的相反，即他們不覺得那有什麼的崇高；而且，他們倒是認為，所謂的「崇高」、所謂的「卓越」，就在於他那完全具備了「欲」的。

如果，他們還有這種的想法，那麼，他們也就不可能會理解，佛教是值得學習的，也理解不到，佛教是如何地作為人們的歸依處的。直到當他在享受著欲樂之時，同時也感

到他自己反被「欲」所侵蝕、所咬傷，而到了他常常看到「欲」的過患、「欲」的禍害，如此他才會自然地感覺到，「欲」就如同「毒」，如所說的，它真的具備了「苦」和「禍害」，而它就只是被隱藏起來，難於被察覺而已。其實，它時時刻刻都在焚燒，在濕漉漉的情況下燃燒的，所以，很難被人察覺到那是在燃燒的。如果，他知道那樣的話，他也就會開始來注意佛教，他所注意的，就是那能滅除「欲」的影響」，而能做個超越「欲」的人；然後，他能以「不具有『欲』的意義」下而來享用著「欲」，同時，這也不會引起任何的苦、或禍害的。

不論誰都好，如果他好好地觀察，他自己一定會看到，所謂的「欲」，它就如同「酬金」，是大自然用來雇用眾生、或勾引眾生，讓所有一切的眾生可以繁殖後代而甘願承受著苦難、或忍受著折磨的。大自然的目的，為的就是「繁殖」，而這也是大自然的法則，或也可說是大自然的巧合，那也都可以。在大自然的演化中，所有的生物裡，不論是動物，或是植物，那些具有可以繁殖它的物種的，就只有屬於這一類的，還能繼續存活到今天。至於其他的物種，即那些不具有繁殖屬性的，在它還沒有進化之前，就已經自然地被淘汰，早已絕種了。因此，在大自然的物種之中，還能繼續生存到今天，活下來的，其最為主要的原因就是因為它具有「繁殖」的功能；因此，在大自然中，它已演變成爲最普

遍、最為自然的現象，直到它就是一種「自然而有的感覺」，或就是一種「instinct」（本能），它也就為所有「instinct」（本能）中的一種。

這裡的問題，就是「繁殖」這件事，它是沈重的工作、辛苦的工作、倍受折磨的工作，因此，就必須要有某種東西來隱瞞事實，或蒙住眼睛，而不讓眾生感覺到那是件倍受折磨的事。抑或者，有的時候，他也已看到「繁殖」是件受苦受難的事，但他還是會很勇敢地去接受這份「酬金」、這「誘餌」就是他的「補償」，以作為交換的條件。所以，那是大自然的意圖也好，是大自然的巧合也好，它必須還要有著另一種的「instinct」（本能），就是對於大自然所給予的「酬金」或「餌」感到滿足，感到喜愛、是沉迷、是陶醉的感覺，而這感覺就是在誘惑著眾生、或是雇用眾生的酬金，讓一切的眾生可以心甘情願地、或滿懷欣喜地忍受著在繁殖之中所引起的苦難和煎熬；而且，他會非常渴望地、沾沾自喜地去領取那事先已支付給他的「報酬」。然而，那「報酬」、那「誘餌」，也就是被叫做「欲」的東西。從人類，到其他動物，到植物，也都會有這種「欲」的事情，它有細膩的、有粗劣的，其層次隨之逐步地降低，但是，它的意思也都一樣，如所說的，它就是有能力引誘眾生、雇用眾生，讓眾生可以忍受著苦難。

也因此，眾生隨其自然就會繁殖的，因為，眾生一定是淪落為大自然的雇員，如普遍

上所看到的。所以，試著想想看：淪落而成為此類的雇員，和不淪落為雇員的，到底是那一種會比較崇高？而且，到底又是那一種人，他應被稱為聖人，真的就是個高尚的人，與及，佛教中成為聖人的原則，那會是愚蠢、會是迷信的，是如此這樣嗎？

有關所說的「Paigha」（瞋），意思是「不順心」、「不合意」，然而，如果再繼續地觀察下去，這「不順心」的事，它的根源到底是什麼，那我們一定會再次地發現，它的來源就是「欲」。每一種的「不順心」，它會生起都是因為滿足不了他的意願，不如他所期待的，無法如他所要求的維持下去，及等等。而且，對於一般普遍的凡人來說，到底又會是什麼，是他們所追求的、所期待的、所意圖的？那它，也就沒有比「欲」更多的了，這包括了色法和名法上的，如此而已。如果斷了「Kamaraga」（欲貪、欲愛），那自然也就直接地斷了「瞋」的根本。沒有了「欲」的關係，「瞋」也就不可能會出現的。

如更深入地來觀察一般普遍的眾生，如西格蒙德·佛洛伊德（Sigmund Freud）所說的，他們的「什麼的什麼」都匯集在「欲」這裡。甚至是因生病、或因死亡而引起的「瞋」，它的來源也都是「欲」，因為他想活著，他為了「欲」而想保留這條命，他為了「欲」而不想讓自己生病。如果斷了對「欲」的感覺，那麼，由於生病和死亡而有的「瞋」，也就會隨之而減輕、消滅。所以，我們不應只看「瞋」的表面，必須要深入去觀

察它，直入到「欲」，而看到「欲」向來都是它的根本。然後，有關「瞋」的各種問題，就會由於「Kamataga」（欲貪、欲愛）的各種問題的消滅，而隨之消滅。「阿那含」到底有多崇高、有多超越，那我們是可以從他在「欲愛」，和「瞋」形態中的「我、我所有」的滅除，而有的「價值」、有的「功德」中而得知的。

這就是，任何人都可以看到的，在「阿那含」的特質中，那「我、我所有」的滅除，而知道說，他是一位，這「我、我所有」又再減少了多麼的多的人。

第二十六章

「阿羅漢」的特性（上）

今天，我們要來談談，就是在「阿羅漢」的特性之中，所呈現出來的那「我、我所有」的熄滅。

此刻，也就是這「我、我所有」熄滅的最後時刻。為了能更快速，和能更容易地理解，我們應該再次地回顧一下，從「須陀洹」到「阿羅漢」，一次過地來看看那「我、我所有」的熄滅。猶如，再一次而一連串不停地看下去，直到可以掌握其要點：「須陀洹」所滅除的，這「身見」、「疑」、「戒禁取」，這全都是屬於「痴」形式的「我、我所有」，而「斯陀含」也一樣是如此；至於「阿那含」，他所滅除的是「欲愛」和「瞋」，即是滅去了「愛」和「瞋」的「我、我所有」，而且，它的「愛」，就只是「欲愛」這一部分而已，所以就還剩下「色愛」和「無色愛」。到了「阿羅漢」，就得滅除「色愛」和「無色愛」，而這就是「愛」形式中的「我、我所有」；同時，也要滅除「慢」，「掉舉」，及

「無明」，而這全都是「痴」形式中的「我、我所有」。有關這「無明」，它還有附加上去的身分，即它是一切煩惱的「根本」、「原作者」、或「主導者」。

如果，我們再次而簡要地來看，我們會發現，「須陀洹」和「斯陀含」，正開始地滅除「痴」種類的煩惱；「阿那含」也就個別地滅除「愛」種類的煩惱，和也滅了「瞋」種類的煩惱；至於「阿羅漢」，他把所剩餘的「愛」和「痴」種類的煩惱徹底除去，當然，他的差別可算是非常之大的。

無論如何，他們的差別並不是什麼重要的，而重要的是我們可以抓住其重點，知道說：當我們從這四種類的聖人，他們在滅除煩惱中，一系列連續地看下去，我們會發現，「痴」種類的煩惱，就必須先要被除去；然後，才會來到「愛」和「瞋」這類型的煩惱，接著，才又來到所剩餘的「愛」和「痴」這類型的煩惱。這可說是非常重要的原則，亦即從「智慧」、或所謂的「正見」這裡開始，它就是「光明」，它就是在所有佛法，即一切的光明中而作為「領導」的。如我們可以從「八正道」中而觀察到的，「正見」作為最前面的一位，那就是「智慧」先帶頭，而「戒」和「定」才跟著來；這種作法，算是最聰明的。而不是那愚蠢而恃勢強奪的作法，他一下手就用了蠻力，而這怎麼會是用他那心思細膩的理智。也因此，不論在做什麼，都會用智慧為前導的情形，這必須被當成是佛教自

已獨有的特色。

我們人類，在進行著什麼的工作時，而想要有些成績的話，那麼，就必須要以智慧來做事，而這智慧便是先讓我們知道更為寬廣的方向，也在還沒有著手行動之前，自己便可正確且清楚地知道自己要走的路，如此一來，所作之事也就變得更為方便，而且，最終也一定會成功的。這點，也讓我們接著可以看到：把佛教稱為是「智慧的宗教」，那是非常貼切的，或可以看到：「正等正覺的佛陀」的弟子們，一定是由於智慧而欣欣向榮；而佛教也由始至終，都處在理智之中。這是我們永遠都要堅持的原則。

這裡，我們還要再看到，還有其他五種不同名稱的煩惱、或「結」，它的狀態，那是「阿那含」之後，接著而要成為「阿羅漢」的人，必須先要滅除的。

有關「Ruparaga」（色愛）和「Aruparaga」（無色愛），這我們已在之前「阿那含」的部分有講過了；而且，我們可以從那邊得出結論：這二種「愛」，根本就與「欲」無關，它就只從對「色定」、「無色定」中所產生的「寂靜之樂受」，而感到滿足、感到喜愛；其意識脫離了「欲」、或完全地超越了「欲」而得清淨的那些人，他們對於此「樂受」是非常喜愛的。所以，這種如此細膩的「樂受」，它就自然而然地成為了其層次更為細膩的「『執著』的對象」。也因此，它也就成了更難於被超越的現象…如以「Puggalahitthana」

（擬人化、物質化）的方式來說，那就是在梵天世界的眾生，與人類的壽命相比的話，他們的壽命就不止萬年、十萬年，而是百萬又百萬年，或甚至是好幾個「劫」的。這點，它的意思一定就是：對於色界、無色界的滿足感，或對於成為「梵神」的滿足感，其力量強大堅韌，也很深入，實在不是輕易就可脫離的。如果，拿對於一般欲界上的滿意度，如身為一名「人類」來作個比較的話，那麼，他的差距將會是一萬倍、十萬倍、一百萬倍以上。所以，對初階級的聖人來說，那不是他們能力所能斷除的。而以簡明扼要來說：從禪定的力量中，而使心寂靜，如此所引起的「樂受」，這種「味」就是執著的所在處，而這種執著比起從「欲」中所引起的樂受的執著還更加強烈、更加嚴重；其實，這完全是無法相比的。但是，這也只有那些心識比較高尚的人才可能是如此的，他的心識已可以進入真實的禪定，那所生起的悅樂中。至於，那些他的天性還淪落為「欲」的人，他們根本就不可能會明白這種「樂受」的。有關那所謂的「滿足」於樂受——那種被叫做「色愛」、「無色愛」的，它與「Kāma-rāga」（欲愛）中的意思是一樣的，那就是：心的這種污染、這種黏貼是很難被清除的；或我們也可以稱它是一種欲、一種「滿足」。而且，它對心的染著，對心的黏著，比起「欲愛」來說，那是更加的堅韌、更加的深入的；所以，這種煩惱才被歸納在更為細膩、更為精緻的層次，或也只有那些其德行的境界，真正比較高

尚的人，才可能滅除的。這也就是「阿羅漢」所滅除的「愛」形式的煩惱。

這裡，我們來到名為「[Mana]（慢）」的結。這名稱的「結」，它就是完完全全地「執著為『自我』的感覺」的意思，即，他不是因愚蠢因迷惑，或因其他的，如此而去愛去恨及等等的，而是回到自己，沈迷在自己所認定自己是什麼的狀態中，如此而與他人做比較，而認為：自己比別人好，或自己與別人相等，或自己比別人差；然後，就會隨著自己的感覺，而做出種種的努力和掙扎。一旦有了這種的比較，那麼，他至少在某一方面，會生起欣喜雀躍、或樂極忘形之感；或在另一方面，他多多少少也會有不是強烈就是輕微的悲哀或消沉的。從「須陀洹」到「阿那含」的聖人，還無法除去此「結」，意思一定是說：即使這些聖人，已除去了「欲愛」和「瞋」，但他們還存在著「自我」的感覺，而可以引起「『我』是什麼」的感覺。如在那「[Puggaladhitchana]（擬人化、物質化）」的說法中，雖然梵神們已與「欲」沒有瓜葛了，也「瞋」不起來了，但是，他們卻對於自己那脫離了「欲」和「瞋」而得清淨的境界自我陶醉，他們的情況像是在炫耀給他人看，自己比所有的眾生還更高尚、更清淨、也更為寧靜安樂，及等等。而且，他們也很喜歡以提出各種問題的方式來挑戰佛陀、考驗佛陀的能力，他的情況像是在比本事，他怎麼會是像一般的眾生那樣因為真的不懂而發問的。這些便是叫做「慢」的例子，雖然已到了「須陀

洵」和「阿那含」的境界，也還不能把「它」滅盡，「它」仍然還在那邊。即使這名「煩惱」沒有表露在外，但它有耐不住待在心裡頭的感覺。並不是說「他」是個愛炫的人，但「他」只不過是忍不住自己的念頭——認為自己是個有崇高德行的人。這一切，都是因為他就是還有這樣或那樣的「我」的感覺。所以，這名稱的「結」的熄滅，就表示「我、我所有」已徹底地滅盡而什麼都不遺留。

接下來的「結」，便是名為「Uddhacca」（掉舉）的，但不要與那在五種「蓋」——「修定的敵人」中，也名為「『掉舉』的蓋」混淆。這裡是作為「結」的「掉舉」，而它們在煩惱之中，都是同一個名稱，而其意思也很相似，只不過它是更為細膩、更為精緻的階段，甚至它已身為「智慧的敵人」了。所以，這裡的「掉舉」，它不是那由於外境的干擾，而引起「心的散亂」的意思，或根本也不是那種被「煩惱團團圍住的『蓋』」的意思；但它就是從眼睛、耳朵、鼻子等這裡與各種東西的接觸，而因興趣、因懷疑、或因迷惑不解等，而使「心起了蕩漾」、或「心動搖」的這種感覺。雖然，它對這種種的東西已不再愛也不再瞋了，因為這些煩惱早已被滅除了，但「心」還是會因那個接觸而蕩漾、而晃動、而動搖的；它就只是想知道：那是什麼，或那是有危險的、或沒有，或對自己有利的，及等等。甚至是因「興趣」、「好奇」、或因「懷疑」而有的「想要知道」，

也都算是這裡的「掉舉」。這一切，也可以這樣地來解釋：它的原則就是，如果還存在著有「我」、或「自我」的感覺，那它一定也就忍不住對所碰到的東西起了「懷疑」、起了「念頭」——那對自己會有危險、有利益、或沒有、或是怎樣的；結論就是：應該要有、或不應該要有，或到底該如何。一旦到了那「我」的感覺」真的徹徹底底沒了，就只有是這樣，「心」才可能靜止不動，或對於眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、或心意裡所碰到的情境，才能完全沒有蕩漾，完全沒有波動。一旦能把「掉舉」除去，就表示：「心」自然就會完完全全地超越了所有一切的震動、一切的動搖。

初級的聖人們，他還有著很多的「自我」，而能夠讓他去尋找那對自己有利的東西，和也會討厭、會害怕那些對自己會有危險的東西。也只有到了最後階段的聖人，即就只有「阿羅漢」，因「『自我』的感覺」已徹底滅盡，所以，這種種的感覺才被滅盡。當這「『我』的感覺」被除去了，那麼，這「『我所有』的感覺」也就失去了立身之處，其中自己也隨著被滅盡。所以，所謂的「Ahankara」和「Mamankara」，它們自然也就同生也同滅，它們在這種情況下一起被滅除，如此也不用再個別去做探究了。一旦這「我、我所有」的感覺被滅盡，那麼，也由此緣故，而這「掉舉」的情況也不會再現前。

現在，也就來到最後的一個結——即「Avijja」（無明），而在之前的演講，已把它的

意思、情況和屬性仔細地說清楚了。在此，我們是以名為「結」的身分來提到它，而它就是最後一個要被滅除的「結」，因為，這意思是：所留下來這「痴」類型的煩惱便是一切

的殿後，而且，它也作為這些煩惱，和「我、我所有」的感覺」的根本。另外，我們也可以從這個角度來看：「相對於『知』的『無知』」，而讓我們可以說，以前，我們完全全是「無知」的，而一旦到了「須陀洹」的階段，這「知」開始放出了光芒，它的情況如他（佛陀）所說的，那就是「黎明」、就是「曙光」，如佛說的：「正見，便是『涅槃的曙光』」，這表示說，也只是某部分的「明」出現而已，而就某部分的「無明」減少、淡化，還沒有到那徹底滅盡一切「無明」的地步。

如之前所說的，「須陀洹」所滅的那三種「結」，全都是「痴」種類的煩惱，當然，那還不是徹底滅了「痴」。「斯陀含」，所除去的也沒有多到那裡。「阿那含」，也只是除去「愛」和「瞋」。當到了「阿羅漢」的境界，才能是徹底地把「痴」清除乾淨，那就是最後階段的「痴」、或最為根本的「痴」——「Avijja」（無明）。而所謂的「明」，也就發展到最究竟的階段，意思是：「知道一切所該知道的」，即：「明了一切『苦』」，「明了一切『苦的起因』」，「明了一切『苦的滅盡』」，及「明了一切『苦的滅盡之道』」。而且，這一切的「知」，都是自己內心的經驗，而不是聽聞來的，也不是依其理而去思考

出來的。這種「知」的出現，來自於「在自己內心中清清楚楚的經驗」，所以，才可以說是：「圓滿的『明』」——「它可以徹底地消滅『無明』」：也可說是「『明』了這四種聖人的真相」，也就是稱為「四聖諦」的。它的情形就是，依著最初階段的聽聞，接著經過了圓滿的修行之後，而「內心中那大徹大悟的『感覺』」。

學佛的人，應該要好好地觀察，如所說的，有著三個不同層次的「智慧」。簡單的結論是：從聽聞而得的「智慧」，稱為「『理』上的知」；從自己落實在實踐上、或著手在修行上，自己內心中熟練而精通的「智慧」，稱為「『行』上的知」；一旦可以成功地滅了煩惱，而直接地到了成果，這純粹就是自己那內心中的清楚明了，那一定會知道煩惱之「有」和煩惱之「滅」，這就是所謂的「證上的『知』」，也叫做「徹悟的『知』」。「明」，或在「聖諦上的『知』」，它的情況，指的就是已升高到「證」上面的「知」了，而且，它對「一切『苦』的『知』」已發展到究竟圓滿了。我們使用這「一切」的字眼，意思就是「每件事情」和「所有事情」。我們不可忘記，如在初級的「須陀洹」等，不是說他不知「四聖諦」，而是他的「知」不是那「一切」的「所有」的，所以，他所「知」的聖諦也就只在他——「須陀洹」、「斯陀含」、「阿那含」那初階級的層次而已。也就不是一切的「苦」會被盡除，那是因為，「無明」沒有被徹徹底底地滅盡。所以，直到可以

滅盡一切的「無明」，那「明」，或在「聖諦上的那圓滿的『知』」，它才會出現在「阿羅漢」的層次上，或它在「阿羅漢」的層次上而滅了的「結」。這裡，我們可以把「無明」定義為：「『不知道』有關聖諦的一切」，如此，在這樣的境界上「這個無明」才被滅盡。

想要特別提示大家的是，大家要懂得且要再多一層地來觀察，有關「聖諦的『知』」，那就是：如果要把它用在與人類有關的那普遍上的事情，或把它當成是每個領域、每個種類的知識的話，那這就會像是「Logic」（邏輯）的事，我們就得定下一個原則，那就是：這「知」讓我們知道：「這是什麼」，「這是來自什麼」，「這是為了什麼」，「這是以什麼的方法」。這點，其意思是，如果我們對任何東西的認識具備了這四種情形的話，那就可以說：我們是以「聖諦」的方法來認識那個東西；或者，從另一面來說，那就是：我們認識了那東西的「聖諦」。例如，在「苦」的這種情況——我們知道「苦」是什麼，即，所有那不稱心、不如意、不受歡迎的現象；然而，「苦」又是來自於什麼，即，來自「愛」、來自「取」，來自「執著而自以為是『我、我所有』」；接著，「苦」是為了什麼，即，為了「滅」，為了把它滅盡而得「涅槃」；而以什麼的方法，即，完完全全地以正確的修行方法來對待它。這裡，我們可以清楚地看到，這「圓滿的

知識」，它的意思就是：知道「果」，和「行的方法」，也就是說，那是真正的稱心如意的成果，而不是僅僅只是個知道——它是如何，它是什麼，而沒有行動。這便是，佛教中那「認識」而可以帶來成果的方法，或那便是佛教的原則，而可被當成工具，以它來「認識」所有的事物。

「阿羅漢」的特性（下）

今天，我們要延續前天所講的，就是在「阿羅漢」的特性之中，所呈現出來的那「我、我所有」的熄滅。

如所說的，從「阿羅漢」滅了十個結之中，我們可以看到，就是滅了「無明」，這才是最為重要的事，因為，這就是除去了「我、我所有」的根本，如之前已說過的。而且，我們接著也可以看到，有三種很重要，和也值得注意的特質，那就是：智人，滅了煩惱的人，和到達究竟之和平安樂的人。智人，就是如所說的，知道「聖諦」的人。滅了煩惱的人，即是徹底地滅了貪、瞋、痴，意思也就是把十個「結」徹底地去除乾淨，而這些名稱是可以互相代替使用的，同時，這也表示說，不論是那個種類的「我」、什麼的「自我」也都被徹底地除掉。滅了煩惱之後的果、或放下了這「執著為『自我』」之後的果，就是一個具有和平安樂之人，也是個已到了圓滿的人，或這便是人類值得去求取的那最究竟最

圓滿的東西。抑或是，由於成了真正的人類，如此而被稱為圓滿的人；這也就合乎它那文字上的意思——即「真正的人」，便是具有高度的心靈：超越了煩惱、脫離了苦、或叫做出離「有」、出離「生」的，超越了一切。這也是「Arahant」（阿羅漢）這字的意思，即譯為「遠遠離去的人」，這裡所指就是：完完全全地遠離了敵人，它的屬性就是超越了一切。

從不同歷史的依據來看，有關「Arahant」（阿羅漢）的這個字，讓我們可以看到，它早在佛陀之前就已在使用了；它被用來稱呼那些在其宗教信仰中已修證到了最高境界的人，也因此，不論誰都好，都會這樣地來稱呼那些依據自己的宗教、自己的學說而修證到了最高境界的人，或也可叫他為教主、叫他為導師的。直到佛陀時代，每個宗教、每個信仰中也還是使用著「Arahant」（阿羅漢）這個字，即使是裸體外道也如此。有的人，甚至會接受，也會承認每個教派、每個宗教中的「阿羅漢」，他們就是「阿羅漢」；尤其是身為君主的、各地諸侯的，必然會承認每個宗教、每個教派的首領、領導人為「阿羅漢」。這或許是為了政治上的利益，或是為了其他的什麼，那也都好，然而在實際的行動上，一定會把他們一律平等地當作「阿羅漢」來對待。那些苦行者，當他們修到最高境界時，也被命名為「阿羅漢」。裸體修行者，它的意思就是：不執著任何的財物，什麼財產都沒

有，那他們也就被命名為「阿羅漢」。那些以各種稀奇古怪且難於明白的戒行、生活規律而來修行的人，也被名為「阿羅漢」；特別是在那些他本身所受的教育還不夠多的人，他們就會有著更多種類的「阿羅漢」，而也發展出更奇特的「阿羅漢」，其實那是不該發生的事。總之，這個名詞，早在佛陀之前的古老時代就被使用了，而它的意思就只是：行者已修成而證到了最高的境界，如此而已。所以，這個「阿羅漢」的名相，就會隨著各自的教派、各自的學說而有著它自己特定的意思。有關佛教的，就不會以所表現出來的行為，這外在的來作為準則的；但是，卻會以煩惱、有漏、或是「結」（隨便怎麼叫它也好）的滅盡——對任何的東西已不再執著為「我、我所有」了，完全不會了，而那才是「Arahant」（阿羅漢）。

有關「Arahant」（阿羅漢）這個字，那些外國人、或甚至是印度自己人，他們在說在寫上的有些地方，卻會有錯誤和混淆不清地使用著這個字。以正確的來說，它必須要依據這準則，即所謂的「Araha」、或「Arahanta」、它有其特定的意思，即「成了『阿羅漢』的人」，如所說的。至於「Arahatta」這字，意思就是「『阿羅漢』的狀態」，同時，它也是在正道上最後階段的名稱，而可使某人成為了「阿羅漢」，然而，它的意思並沒有直接指向這「人」本身。但是，卻有人錯誤地使用這個字，如他把「Arahatta」

這字用在作為「人」的名相上，如此而造成全都混淆不清，同時，這也是引起錯誤的途徑的。「Arahant」（阿羅漢）這字，可以用在教主、老師上，也可以用在已是「阿羅漢」的弟子上。然而，為了能夠在認識上，可以區別出教主、老師來，那麼，就得加上「Sammāsambuddha」在其後面，而就變成了「Araha Sammasambuddha」；至於，身為弟子的「阿羅漢」，也會有「Khināsavo」加在其後面，如此而成了「Araha Khināsavo」，這譯為「阿羅漢，無漏的人」。其實，有關在「苦的熄滅」、或「煩惱的滅盡」上，它的內容絕對是沒有差別的。但是，在其特殊的德行上，這當然就有著一組又一組的差別，例如：「Araha Sammasambuddha」，我們的意思就是，「因自己靠自己而得覺悟的『阿羅漢』」，也就是創立宗教、學說的教主。而有關「Araha Khināsavo」，意思就是：所有那「為人弟子的『阿羅漢』」；而且，還會隨著他那特別的德行而分成一組一組的，如果就只是以他那煩惱的滅盡而言，那就叫他們做「Sukkavi-passaka」；如果，他是由於其特殊的德行，而煩惱滅盡的話，例如：他具備了那融會貫通的知識和智慧，他非常精通於教導他人，他也很擅長地在使用著語言文字，甚至他也懂得用神通，及等等，那麼，他們就被叫做「Patisambhidapatta」，或是「Chalabhina」的。但是，身為「阿羅漢」，這種種的事情已不是什麼重要的意義了。然而，重要的是——「煩惱的滅盡，和苦的熄滅」，如所說

的。

還有，值得去知道的另一件事，那就是在佛陀的教說中，他堅持地把煩惱的滅盡而成為「阿羅漢」的人，為他們取更多不同的名稱，如「Bhikkhu」（比丘）、「Samana」（沙門）、「Thera」（上座、長老）、「Brahma」（婆羅門）（梵、梵者），及其他相似的。這點，其意思是，一般而還沒修成「阿羅漢」的比丘，那他在依據佛法的意義上，就還不算是個十足的比丘，他就只是依著戒律而成的一名比丘而已；等他成了「阿羅漢」，才可算是正當且又是圓滿的「比丘」。有關「Samana」（沙門）這字，那也一樣，僅僅就出家而已，那他便只是依照慣例的一名沙門；等他煩惱滅盡之後，也才可算是一名正當且圓滿的「沙門」。至於「Thera」這字，也都是一樣的，依據戒律，如果他的出家超過了十個戒臘的話，那他就是「Thera」（上座、長老）；然而，依據佛法的話，就必須是成了「阿羅漢」之後，才可算是「Thera」（長老）。而「Thera」這字，則譯為「堅定」、「穩定」，所以，讓我們清楚地看到，如果還有煩惱的話，他一定不可能會「堅定」、不會「穩定」的，他必然會隨境而動，它的情況，最少也會像在「結」之中而名為「掉舉」的，在碰觸到情境時，就起了蕩漾，起了波動，或對它有所注意。至於成了「阿羅漢」，才可名為「Brahma」（梵者）的，這重點是，它的另一方面就會有關係到其他的宗教、

其他的學說；因為，「Brahma」（婆羅門）這字，原本就是一個古老的字，在他的宗教、他的學說中，他們認為那是罪已盡、滌蕩罪孽的人。但是，佛陀不接受、不承認他們的那種滌蕩罪孽、罪已盡的狀況；而佛陀卻定下這規則，這罪孽的洗除，和罪惡的滅盡，那就是如所說的——即「煩惱的滅盡」，而且，也制定這條例，煩惱的徹底滅盡，也才是「Brahma」（梵者）。因此，學佛的人，就必須要善加小心謹慎，一旦聽到「Brahma」……、「Brahma」……的這個字，就得要來審查審查，讓自己先來確認一下，這到底是那裡的「Brahma」，因為在婆羅門教中，他們的規定是，其中有一群的人，他們一生下來就已經是「Brahma」（婆羅門）了。在這一組人之中，即使有的是在家人，或是個有家眷的人，他也被稱呼為「Brahma」。比這還更高一層的，那就是會制定此規則，那些學完三吠陀的人，而也能完成其宗教中，各種宗教儀式的任務的，將會被認定是位「Brahma」（梵者）。然而，在佛教中，只把「阿羅漢」，就只有這一組人被當作是「Brahma」（梵者），而也不肯把「Brahma」這個稱號降低到「阿那含」、「斯陀含」等等的。所以，我們必須以「Brahma」它那原本的意思，所指的就是——「從一切的罪惡中而得以『清淨』」，所求的就只是真正的清淨，那就好了。所舉的這些例子，為的就是要讓我們看到，「阿羅漢」這字，它那相當寬廣的意思，同時，這也是更容易且又正確地來了解它的方法。

這裡，在他個人所顯示的德行、或他那殊勝的功德上，有另一個方式，那就是還有好多的一句句的句子，可用來代替「阿羅漢」這名號的。例如：「梵行已立的人」，「已渡過了河的人」，「走而到了最為遙遠的人」，「登上陸地的人」，「已可以坐下來的人」，「已不在輪迴中奔馳的人」，「不必撫養他人的人」，「把重擔子放下的人」，諸如此類。如果，學佛的人，可以盡可能地來掌握這些句子的意義的話，那他也就更能更多地來了解「阿羅漢」。如「已可以坐下來的人」的這個句子，這表示說，那些還不是「阿羅漢」的人，那「煩惱」一定會常常地刺激他，即使他已躺下睡著，那他也都「無法坐下來」；所以，依據「阿羅漢」這字的意思，他就還不是一個「已可以坐下來的人」。因為，他的那個「煩惱」在刺激著他、在拉動著他。雖然，以他那其他的舉止中，是將要睡覺的，或靜靜地呆住的，然而，它卻不肯讓他「坐下來」，因為，「他的心不『坐』」。把「阿羅漢」叫做是「停止的人」，這如在「盎掘摩羅」(Angulimala)的那種情形中，它的意思也是一致的。或是，另一個用來稱呼「阿羅漢」的句子，即，是一位「毛」已完全地平躺下來的人」，也就是說：他不會因害怕而毛髮皆豎、毛骨悚然；它的意思一定就是：對「阿羅漢」來說，那造成恐懼的主因——「煩惱」，已不復存在了。有時，則會直接地來稱呼他為「不會驚嚇的人」、「毫無所懼的人」、「不再逃跑的人」。而且，還有一些句

子，可說那是非常殊勝的德行的，那句子是：「無憂無慮的人」，「了無牽掛的人」，「無願的人」。這點，就表示說，他就是一位連一點點的「苦」都沒有的人，一點都不留，甚至是在間接的情況下的「苦」也都沒有。無論如何，如果好好地觀察的話，也就可以看見：一切那所說到的德行，這也包括了其他很多的沒有被提起的，一定都可以歸納在這一個句子之下——即「我、我所有」的熄滅」，或在巴利文中叫做：「從一切的『取』中得以超脫」，或「沒有了這『取』的執著了」，如此而已。

越去思惟，越去觀察，每次都越能清楚地看到：那種「成了『阿羅漢』」的狀態，一定就是「『我、我所有』熄滅」的狀態，而這狀態就是，分分秒秒而毫無間斷地存在著。簡而言之，只要是這「我」、或「我所有」的感覺一滅去，一切也就隨之而滅，直到出現了新的意義：「『空』而什麼都沒有」。也就是說，不可能會有任何的、什麼的而能成為「我、我所有」，一點都沒有。因為，那種種執著之因——「煩惱」，消逝了，滅絕了，已沒有了那可以繼續地執著下去的工具。一旦沒了執著，抑或是「有」也如同「沒有」，而這才算是「依據佛教中法之原則，那定義中的『空』」，意思就是：「『我』已空了」，這也就「空了苦」，也「空了苦因——煩惱」，也「空了所執著而它被當成是『自我』進而引起了苦的」。這便是「涅槃」這字之義的那種「空」，也就是「苦」的徹底滅盡，這

是「了無『我』、或『我所有』的痕跡，而真正的『空』」。

我們再一次來地回顧過去，而做個總結：凡夫俗子，就一定有著「十足的『自我』」，或有著數不盡的「自我」，而這「自我」也呈現在各種不同的形式上：有「好的」，有「壞」的，也就視情況而定。「須陀洹」，開始在「痴」這一方面的「自我」減少、減輕了。「斯陀含」，他也就把某些部分再多一層的除去。「阿那含」，除了與他們一樣之外，而又再把「愛」和「瞋」的「自我」滅盡。至於「阿羅漢」，一定是把所剩餘的「痴」形態的「自我」徹底滅除，他已是一位到了「我的滅盡」究竟的人，而也沒有什麼比這個更多的了。

第二十八章

「Sunnata」(空)

——「我、我所有」滅絕之處

今

天，在這尾聲中，我們要以「空」的意義來思考、觀察這「我、我所有」的熄滅。

如之前所說的，如能滅了「無明」，就會讓我們知道一個真相：那就是，事實上「沒有什麼是『自我』的」，有的就只是個「大自然」的現象，不論它是色法的、或是名法的、或是兩者的結合，那都無所謂。一旦能如此地清楚了，那麼，所有各種各樣的執著，各種曾經執著為「我、我所有」的東西，也就不會再出現了，甚至是在眼見色、耳聞聲、鼻嗅氣味等的當下，也都不再執著。這便是「我、我所有」的熄滅，「我、我所有」也就是「取」，即是從對於那些情境的「欲」、「愛」中，而所引生出來的。一旦，這「我、我所有」的感覺不再生起，而這就是「空了」我、我所有」的狀態」，依據佛教的準則，這叫做「Sunnata」(空)的狀態。這種「空」的狀態，與其他學說的空是不一樣

的，雖然它們是同名名稱。空掉了因「取」而執著為「我、我所有」的空性，如此而已，那便是依於「涅槃」的意義的「空性」，即至高無上的空，究竟空；因為，那是「我、我所有」的徹底滅盡。這也合乎「涅槃」這字，「涅槃」譯為「滅盡而無餘」，意思是從煩惱為苦之因的滅盡無餘，到苦為因煩惱而有之果的滅盡無餘。也就是說，在這持續不斷的演講中直到現在，我們就只使用一個字來總結而稱呼它，即「我、我所有」。因此，我們也應該再一次地作個最為簡短的總結：即就這「我、我所有」的熄滅，它便是「依於『涅槃』的意義的『空性』」，這也是之前已漫長地討論過的。而現在就只剩下一件事，就是要怎麼清楚地指出，這同一個法則——即「至高無上的空性」，它是有其方法而被運用在一般的情況中的，而它又是如何地可以作為世界上的普遍法則。

應該要準確且清楚地來規定，這「我」的熄滅，如果把它匯集在四聖諦中，那它就是第三的聖諦，即「苦之滅諦」——苦的滅盡無餘。這「苦的滅盡無餘」，它一定是每一個人，且在任何的情況下所期待、所需要的。所以，「Sunnata」（空），與「我、我所有」的滅盡無餘，它們是同名東西，那麼，所謂的「Sunnata」（空），它也一定是每一個人，且在任何的情況下所期待、所需要的；以「理」（法理）上來說一定是如此的。剩下的，就只是在「行」（實際）上的問題，那就是大多數的人都對此事不明白、或有所誤

解，甚至已是令他們感到討厭、厭惡，和害怕的了；即使他們所信奉的是佛教，或即使他們已身為佛教中的出家弟子，意思是他們已是較高階層的佛教信徒了。因此，我們應該來針對此事而深入思考、探究：到底這「空」在即使是一般普遍的在家眾中，它會是什麼，它又如何地可以被實踐。

一般人，一聽到「空了」、「我」、「悟入空了我」的狀態，他們就會感到，如同被推騰空而下，在一個毫無東西可抓、可著的，又無止無盡的深淵中掉下去。會這樣，是因為他們認為說，除了剩下像是一塊一節的「我的我」之外，其他的一切也都空了；他們怎麼會這樣地來理解，叫做「我」的東西一被空掉，就絕對不會有什麼被推，騰空而往哪裡掉下去，他們不會的。這一點，一定是表示說：他們沒有證得空性，不明白空性，他們就只是依著自己的感覺而去想像、猜測而已，所以，他們的理解才會如此。如果，他真的如所說的，證入了空性的那種狀況，他就會生起了那了了分明的見解：「我」，連同「我所有」化成「空」。如所說的，「Ahankara」一定是連同「Mamankara」一起地滅去」；或「Mamankara」一定是連同「Ahankara」一起地滅去」，是這樣的。一旦這執著為「我、我所有」的東西，連同所有一切東西在同個時間滅去，那麼，那會還有什麼被推而騰空地掉入空性呢？因為，所有的一切已一同地化成了「空」。所以，

「Sunnata」（空）的狀態，才不是像一般具有無明和執取的人那樣，認為那是滿恐怖的狀況。但它卻是恐懼無法立足之處，或其他類似的感覺，如愛、恨、瞋恚等也是無法立足之處。就是這個「點」，讓眾生不被恐懼所干擾，不受愛、恨、瞋恚、厭惡、擔心掛念所干擾，及不被其他所有的什麼所干擾。總之，他根本就不被任何的所有的所干擾，而且，不管是什麼的狀況都會如此。

那不受任何東西所干擾的，即是「苦的滅盡無餘」，那也就是被假設名為「大樂」、「究竟之樂」的，如在巴利文中所說的：「Nibbana parama sukka」——「涅槃是大樂」、「涅槃即究竟之樂」。當「Nibbana」（涅槃）與「Sunnata」（空）是同個東西了，如此的話，那「空」的狀態也一樣是「究竟之樂」的。因為，這裡有個「不變的法則」：即「究竟之空」便是「涅槃」，或「Nibbana parama sunnata」（涅槃是究竟之空），是這樣的。所以，那些喜愛「涅槃」，但卻是太過於害怕「空性」的人，那他就只是對著「涅槃」、或「空性」而在作白日夢而已，他對於此事一點都不了解。他有時會談到此事，那也只不過是在寺廟的涼亭、或亭院中，躺著的人而高談闊論的慣例，為的就是要炫耀給人看，自己對佛教中那至高至上的知識，如此而已。然而，只要他一提到「空」，內心中次次都會覺得危險、感到驚心動魄的；因為，實際上，他的「心」是不想要「空」——空

了所喜愛的、空了所稱心滿意的。這就是，被人深深地誤解的，那「真正的『空』」的狀態，甚至已沒有什麼人可以從「空性」中得到好處了。而它便是在佛教中被認定為至高無上的東西，與「涅槃」是同個地位的，它也就是在開始時所說的——「Boromtham」（無上之法）（大法）。

再一次地來作個簡要的結論：所謂的「空性」，那就是「心」對於任何的東西根本就沒有執著而作為「我」、或「我所有」的感覺了，就是這樣：徹徹底底地空掉了「我」和「我所有」，雖然還有什麼會出現，但卻沒有一樣是「我、我所有」的。沒有什麼甚至是在任何的情況下，可以碰到觸到「心」的；這就是「『空』的狀態」。「『心』，就只是依隨大自然的心」：它會「空」，是因為沒有什麼可以碰觸到「心」、觸摸到「心」，一點也都不會；因為，他已看到一切都是空的。原因在於：它已沒了「無明」，不會再執著什麼為「我、我所有」下去的；所以，它才不會與什麼相碰撞，也沒有什麼可以來碰觸它的，它就是一顆徹頭徹尾地空了「Ahankara」和「Mamankara」的「心」，就是這樣。另外，也可說它已證入了毫無殘餘的「滅」，或以第一義諦的語言來說，即「涅槃界的『滅』」、「依涅槃元素而熄滅」；這種「化成『空』的熄滅」：此地無餘，而且，也沒有什麼被留在那裡的，這可說是「真正的『空』」。

「滅」而不是「依於『涅槃』元素的『滅』」，這是「有餘的滅」，所以，它才會從新
生起、或從新長出來，過後又滅，而又再生。因為，這是依循「有生有滅的諸行，其自然
而有的滅」；它不是依於「涅槃元素的滅」——這才是無為，而非有為的。這種的情況，
它的重點，就在於：「滅了取」、或「不是滅了取」，是這樣的。諸行的死亡，有為法的
滅去，它是自然的而完全地沒有關係到「取的滅」的，因此，在還有思想、還有念頭中，
這「自我」就會繼續地遺留下來，他們會認為，即使肉體滅去，那「自我」還是不願滅
去，當這「自我」的感覺不願滅去時，那它還會再生，這可說是無止無盡地生生死死，也
就成了繼續不斷的「輪迴」。會這樣，就是那叫做「涅槃元素」的，它沒有參與其中。如
果，有「涅槃元素」、「涅槃界」的參與的話，自然會把「『自我』的感覺」徹底滅除，至
於這個「身體」呢，它是還活著的，或將要死亡，那也只不過是會消滅的東西而已。

事實上，它的重點就是，即使在他還有生命，還活著之時，他就已沒了「取」——
執著而當作「我」，接著，這「我」也就空了去。所剩下的：是身體，或是什麼，那都不
成問題，也沒什麼意義，也不是何等的重要了；因為，這個「生命」已不再具有「『我』
的意義」了。所以，這才是「證得了涅槃」，而且，那便是「沒有菌種、毫無殘餘的『涅
槃』」，即是：把煩惱徹底地滅盡，稱之為「悟入了『Anupadisesa-nibbana』（無餘依涅

槃」，也就是「毫無菌種、無所殘餘的『滅』」。他的生命，還是會繼續地活下去的，直到臨終的一刻，那一定會再一次地從物質上的解散而滅亡。我們說：那身和心的生命結合體，此時已是「清淨的五蘊」了，也就是已沒有了任何煩惱的摻雜，它也就會再次地滅亡；而且，這就是以自口所證得「Anupadisesa-nibbana」（無餘依涅槃）之力而讓它滅去。他的「滅」，才是真正的徹底底底，沒有了菌種、殘餘而可以讓它再生，或重新再長出來。它會這樣，是因為「依於涅槃界之力而『滅』」，它叫做「Anupadisesa nibbanadhātu」（無餘依涅槃界），他不像一般人的死亡。一般人，他們就只是隨業而死，或依循這一組的有為法，依這諸行的因緣而死，根本就沒關係到「涅槃界」、「涅槃元素」；如此，我們才叫它做「死亡」，即一般普遍上的死，它怎麼會是如阿羅漢般那滅盡無餘的熄滅，涅槃的滅，不會的。

這一切，目的就是要指出：如果，從在生命還活著，或還有什麼，一切都還活生生之時，就已「入了空性」的話，意思也是「入了涅槃」的話，如此而一直地甚至到了臨終時刻，而身體也要分裂滅去，然而，這一切也都同個意思，即所有一切就只是個「空」，根本就沒什麼在增加，也完完全全沒有什麼變化差異的。這種「空」的狀態，就是真正「涅槃」的意義；或是，真正的「涅槃」，一定是這種形態的「空」，所以，它並不是有

什麼可怕的。越是能正確地理解，就越能清楚地看到涅槃。越能清楚地看到，就越能感到滿意，也就更加心甘情願，更會樂意地「心向涅槃」。原本是害怕的，現在卻變得勇敢了起來，而且，為了能夠那樣，所以自己也就完全地盡一切可能。這些，所指的就是：真正「空」的狀態，它不是什麼可怕的，但卻是非常吸引人的、引人入勝的。

有關「Nibbana」（涅槃）這字，在此，應該要先來了解的，它分成二方面：一是「有餘」，二是「無餘」。有關「無餘」的，即是「我、我所有」徹底滅盡的這一方面，如之前所說的。至於，還有「殘餘」、還有「菌種」的，意思是「我、我所有」還沒有徹底熄滅；但是，這「我、我所有」也已經開始在逐漸地熄滅了，就是在還沒有成為「阿羅漢」之前，那最初階位的聖人，他們那「我、我所有」的熄滅。所以，我們可以直接下定論：「須陀洹」也好，「斯陀含」也好，「阿那含」也好，他們也都證入了「涅槃」，只不過，是屬於有餘「涅槃」的種類，而它是依它那相應的有餘；所以，就有了「再生」——會從新再生起「我、我所有」的感覺，而這也就依它那相應而殘餘的菌種，是多或是少了。而且，這已是個輕微的、稀薄的「自我」了，將不會像那一般上的凡夫，是個「十足的自我」，凡夫他的菌種，就是滿到溢出來的煩惱，滿滿的而連一分也都不曾消除過。初級的聖人，他的涅槃就是還有一些菌種的殘餘，稱為「Sa-upadisesanibbana」，即翻譯為「有餘

涅槃」、「還有菌種的涅槃」。所以，這還有菌種殘餘的「涅槃」，就還不是那種如同「究竟之空」的「涅槃」，它也只是較低層次的「空」，原因就在於，它還不是「滅」而毫無殘餘」。然而，比起那沒滅的、或完全不空的，它還算是較為殊勝、高尚的，其實，那根本就沒得比較。而且，對於一般平凡的人來說，這會是更加不可怕的，所以，他們才不會產生像滅盡無餘那樣很複雜的問題，如一般平凡的人一聽到，就會感到徹底虧本、家破人亡、完全被毀滅。這「有餘涅槃」——就是所謂的「較低次第的『空』」。

學佛的人，自己應當要來注意，和來思維、觀察的：就是這「我」是徹底無餘地熄滅，是究竟空之滅也好；或這「我」是有餘的熄滅，是相當程度的空之滅也好；而它被當成是可怕的、或不可怕的，將會是如何，那就得看是在誤解它，或是正確地了解它了。而且，也必須要掌握它的要點，那就是「空」……「空」，它的意義是可以有幾種的變化，也可以被解釋為幾個意義的。巴利文的「Sunna」，正確的應該是譯為「空」；但是，一路來卻都被譯錯了，即譯為「虛無」、「空虛」、「空洞洞」，這種解釋，是不可取的，也沒什麼用處的，其意思與原本的差得好遠好遠，或完全就是反義詞。

所說的「空」……「空」，並不是譯為「虛無」、「空洞洞」、或「一無所有」，但它的意義，卻是應該有的全都有，也可取得最大的利益，而它就只是「空了」「我、我所有」。

的感覺」，如此而已。所以，他們所翻譯的，「虛無」、「空虛」、「空洞洞」、或「一無所有」，那就是在冒充佛教，甚至是自己以身為佛教徒為藉口，他自己所用的手段而傷害了自己的宗教。這才是最可怕的东西，而怎麼會是一「空」，它是個可怕的东西呢，不是的。有的人，就只看到在物質的這方面，所以，他們自然就會產生這感覺，即會感到它一定是空空的，根本就什麼都沒有，也就是在物體上的空，完完全全地沒有任何物體殘餘下來，而且，他們又認為那就是涅槃中的空。這種的認知，完全是顛倒的誤解，它也不是佛教的，因此，必須把它當成是邪見之一，絕對不要與它有所關係。

有關這件事，我們不以物質，或也不是以非物質為原則；不以主動的，或也不以被動的為原則，但是，卻以超越這二邊為原則。也就是說，主動者也好，被動者也好，它一定是「空」的，一切也都不被執著為「我」、或「我所有」。所以，這世間，或世間上種種的情境，是屬於「Passive」（被動）的方面也好；而「心」，這能者知者，是去接觸到這些事物的，是屬於「Active」（主動）的方面也好，一定要被觀察，而要看到它的真相：它們是一樣的，而且，兩方面真的全都是「空」。對看到它的人來說：它本身就已「空了自我」，而也「空了它被執著為『實體』的價值」。這就是事情的真相：它根本就不關係到物質上的空、或根本也不是物質上的空。

因此，我們必須要直接地依著佛教，而先來作個假設，用此而來作為看待、思維、和觀察的原則，如此，我們才不會對「Sunna」（空）這個字有所誤解，和也可以讓它顯現在「心」上；而且，在這種情況下，也可以讓自己證入自己所嚮往的「空性」。

因「我、我所有」的滅盡， 而世界變得美滿、燦爛

今天，要繼續地來談「Sunnata」（空），這也是先前所擱置下來的，就是「空」的智慧，它必須是在所有的情況下，也都要可以被用到的智慧，而最終，甚至是有關在家人的人事；或廣泛來說，那就是一般普遍上世人的事。

所說過的那一切，就是要來指出，而可以看到「Sunnata」（空），在「空了苦」，「空了苦因」，而所指的就是「滅」，或「空了『我、我所有』的『空性』」，而在這個位階上，它與「Nibbana」（涅槃）是同個意思的。而且，也可以確定它的意思，這裡的「滅」，完全就沒有指向任何的物質、或質量的；因為，事實上，物質或質量其本身，是沒有滅亡的，有的，只不過是形狀的轉化而已。而所認為的，從某個形狀而轉化變成另一個形狀的過程中，那種被當成「消滅」的，這就不是在此所要說的「滅」，因為，

那並不是真的「滅」。越是更多的變形，就越是成為執著的所在處。所以，這裡所要指的「滅」，就是各種執著的「滅」，而所執著的，便是這物質上，或有關物質上的，它那不停地轉換的形狀。

我們人類，絕對是脫離不了與物質的關連，因為，即便是人類自己的身體，也全都是由純粹的物質所組成；所以，是「Sumata」（空）的意思也好，是「Nibbana」（涅槃）的意思也好，是「我」的熄滅」的意思也好，就不是指向物質、或有關係到物質的，而是對於這些物質的執著的熄滅而已。但就在法的語言中，就有這樣的一個句子：「這些物質、或這些物體已被消滅了」。這點的意思，一定就只是，如果能在這些色法的執著上熄滅，那麼，這些物質或色法，有價值也等於沒有，或其價值如同不生。因為，在那法的語言中，會如此地來肯定，要等到這東西進入了心裡，而形成了念頭、思想、或感覺了，這才算是這東西的出現；而且，也只是相對於那個人而出現的。所以，我們才有能力把各種的東西，甚至是把全世界、或個個世界，當成是同一個現象——「滅」，或其價值等於不存在；也就是說，不會作為執著的所在處，也不會引起各種的事情，而對人類來說，這些事情全都是「苦」。但是，與此同時，我們卻有機會，也有能力以自己所培養出來的，那獨特的智慧，而來接觸所有的這些事物，依自己的所需、所做、該是那樣的，而在不必有

苦，甚至是一點點之下來使用它們，享用它們。

就是這樣的一個說詞，所說的「在這世界中熄滅而清涼」，或說「在這世界中『涅槃』」，而這便是佛教中至高至上的理想；其意思並不是「死亡」，也不是死亡之後的事，或也不是全世界的毀滅。然而，其意思是，所有一切依然如故，只不過，「這一切已被滅盡而清涼、寂靜了下來」；而且，這也是能力所及的，就只在於一件事——「滅了執著」而已。而接下來的，便可說是「熄滅了，而清涼寂靜地活著」，或「『空』的活著」，或「熄滅而毫無菌種、沒有殘餘地活著」，這些都是對的，因為，它們的意思都一樣，只是，難於聽懂，或難於理解。佛陀說：有關「空」的事，那是「Khampira」——「深奧」的：「Khampiraatha」——「其意義甚深甚深」；「Turaniipota」——「難於看透」，「難於明白得透徹」；而且，佛陀又說：「它是有利於、有助於在家人的」，如之前所說的。因為，這一切，它的目的就是，可以「讓每一個人『熄滅』，而清涼寂靜地活著」、「『空』的活下去」，就是「讓每一個人的每一天中，滅盡無餘地活著」。如果不依於法的原則，或不依於這個真理的話，那麼，就一定沒有人可以脫離「苦」，而在這個世界中，天天都存在著「苦」；因為，真的已沒有別的方法了。

為了可以更容易地了解此事，我們應當來思考另一個問題，那就是，如果我們的看

法，是把各種事物當成——不值得執著為「我」、或「我所有」，而以這樣的感覺生活的話；如此，而「去想想看，試想想吧！」看看會有什麼的感覺出現，也就是說，我們是爲了什麼的利益而出生，而活在這世上的。我們使用了這句子：「想想看，試想想吧！」這是因為，現在的我們，就還沒有徹底地把「我、我所有」滅盡；所以，我們就只可以，從「我、我所有」的滅盡中來想想看，看看如果我們把「它」徹底滅盡的話，那我們將會有著怎樣的生活。而且，在這試想想看中，也將不難地可以感覺到，「我們是爲了什麼的利益而出生的」。或者，以正確的方法來說，那我們就應該要這樣地來想：「我們是爲了什麼而生」。抑或者，如果以更爲正確的，那麼，就以事實的來說，「大自然，讓我們生了下來，那它是爲了什麼」。一旦，我們直入而探到那沒有了執著為「我、我所有」，我們也就可以立即地、又好好地感覺到：「所認爲的，『爲了自己而出生』，它就已變成了小小事，而它又是件可笑的事」；如果，又持續地來想，「我們的出生，就是爲了世界上各式各樣的色、聲、香、味、觸、和法塵，而沈迷陶醉在裡面的話，也會覺得那完全是個瘋子，或類似這什麼的」。這絕對是在違反大自然，這是在與大自然作戰，而這種戰爭是不可能取勝的，有的就只是一路輪到底——開始著手時，正進行時，和做完之時。因此，我們下個結論，「我們生了下來，應該不是爲了自己，也不是爲了沈迷陶醉在世間的各種

情境中」，這些純粹就只是讓世界充滿著苦痛，和憂悲惱苦而已。

現在，試著回過頭來，再以另一個方法來看，看看我們生了下來，而到底是為了什麼，那才是正確而又是安全的道路？這點，可以從那看見中，或從那看見中的相反面而得到答案，那就是，我們的出生，一定就是為了彼此的互助，而一起地讓世界不苦，讓世界無有憂悲惱苦。如果，人人都可以彼此互助，而讓自己不苦，讓自己無有憂悲惱苦的話，那麼，這世界的所有一切，也都不會有苦，不會有憂悲惱苦了。所以，世上的每一個人，即使是身為在家人，也必須要懂得讓自己不苦、讓自己無有憂悲惱苦，如此，才可算是合乎「法」的作為，或契合於大自然所規定的，或另外來說，這就是契入於絕對的真理，而這也是無人可反駁的。如果有人硬要反駁，或不跟著做的話，那他立即就墮落，而變成了痛苦的人，憂愁、鬱悶的人，這也可說是被嚴厲的懲罰。

這裡，有個重要的問題，或最為重要的一點，那便是在「看見」上，這「看」要看得一清二楚，如此為了世上的生活，而它可作為思想、信念、和所有作業的基本原則。所以，身為其中之一的在家人，而要在這世間中過著和平安樂的在家生活，如此而能符合「人類」這字的意義，那我們就必須要以這重點而來學習、明白、和修行。雖然，不去顧慮到其他的問題，但那也算是足夠的，也就是說，這個人他絕對不會有錯誤的認知、錯誤

的思想、和錯誤的行為的。而且，充滿了這種人的社會，就只有和平安樂，沒有留下任何的，像目前那樣麻煩的問題，而要非常辛苦的去處理。這就是，正確認知的功德，明白我們自己不是為己而生。因為，我們的出生不是為了自己，所以，一切就為了世間、為了大眾，他的出生就是為了讓世界變得更為美滿、燦爛，而世界也就充滿著沒有了「我、我所有」的人。

這就是，在開始時，就寬廣地來「觀看」——即觀看著：「我、我所有」的熄滅，也被叫做「Sunnata」（空），或「Nibbana」（涅槃）的，即它們本身，就已是讓世界更美滿、更燦爛的東西；而且，它必然是如此，而不可能會是別的。最後，那合理的結論是，由於我們是依據自己的推論、思索為理由也好，或這是由於大自然的定律，而己不變地主宰著這一切也好，「眾生就是不應該生而為『我』、或『我所有』的；但是，眾生卻應該是為了讓世界更美好而出生」，也就是說，他的出生，為的就是讓世界無有「我、我所有」的氣味、或氣氛，如所說的。世界上的每一個在家人，都應該是如此，而才不會成為讓世界墮落下去的一份子。

這裡，又來到屬於自己個人那重要的課題。亦即，一旦遇到了事實的真相，這裡的這個問題就會因應而生，那就是，當大多數的人們，他們不能接受這樣的想法、觀念，而

我們又是一個這樣生活在世上的人，與他們相處在一起，那我們又該如何做。在這個重點上，它有著共同的一個原則，那就是，盡力地把「我、我所有」滅除；只不過，它不是直接地為了世界的大眾，然而，比起其他的所有人，自己卻是最先充分受益的。而且，所謂的「世界」，在這裡的情況，其意思指的就是：「這個人自己的『身體』，或叫做『他的身、口、意』」，這『身、口、意』的結合而形成了他的世界。」在佛教的經文中，就有使用了這樣的詞句。

如果，他所執持的原則是，他的出生，為的就是要讓自己，那自己小小的世界，可以變得更美、美滿和燦爛，那麼，他就必須要正確地來了解「美滿或是燦爛」這個字。那就是，同樣地也只是讓它無有「我、我所有」的氣味。他們所喜愛的，在物質那方面的美，那些各式各樣的裝飾品、化妝品、胭脂水粉，與這裡所說的「美」，是不一樣的，它那「美」，是相反面的東西，它就只是依「我、我所有」而有的「美」，而卻不是「我、我所有」滅盡的「美」；它的那種「美」，只會讓在家人墮落，而成為那完全是骯髒又污穢的物質的奴才。那麼，試著來想想看，它的那裡是美，或怎樣的情況才是美。這就是，在家人，在實際上可依於佛教而奉行的重點，雖然是身為在家人，也還是必須與「空」、「涅槃」、或「我、我所有」的熄滅有所關係的，如此，當他的「心識」一旦被提升，

「心」高尚而到了可以讓自己生而不為己，但卻是為了讓世界變得美滿、燦爛。或者說，他不是為了煩惱而生，但他的出生，為的就是那光明又燦爛的智慧。

還有，應該要同時進行而去觀察的另一件事——「Sunnata」(空)，它就是可以讓世界變得美滿又燦爛的工具，而它一定也可以把骯髒、污穢的東西從世界中消除、清除乾淨；而這也就是它本身所具有的另一方面的功能。當這個世界骯髒時，就必須以空的智慧來清洗；因為，它們是相反面的東西。這就如同，我們不可能用泥水來清洗乾淨那被泥巴弄髒的腳，因為，它們同是汙泥，道理彼此彼此。在家人，必然是充滿著「我、我所有」的，而這就是讓他們過著在家生活的原因。如果，在因緣巧合之時，這「我、我所有」滅去，那麼，即使他還住在家中，與家人一起生活，但是，成為在家人的事，卻立即就名存實亡。而且，在家人那美滿的世界，也因此而呈現了出來。這一點，比起現代的世人，夢寐以求的豐衣足食，有水準的生活，那一定是更為高尚、更為高級，上上等的；其實，這是無法做比較的。至於，有的在家人，因為淪落在那種十足的「我、我所有」的力量之下，所以，他們便以自己身為在家人而應有的權力為藉口，那他們必然是過著與道相違的生活。並且，那就是「活生生地墮入地獄」，這也是在一般的在家人中，他們內心深處中真實存在著的地獄，而使他們憂愁、鬱悶地生活，不美滿的過生活。

有關那「道與果」的修行，我們有「十結」可用來作為衡量的工具。至於，在消除在家人的憂傷悵鬱的這方面，我們則以那接下來而較低階的種種煩惱，而作為衡量的工具；這便是我們接著要談到的「十六隨煩惱」。

第7卷

清除在家人，
在日常生活中的
「我、我所有」

第三十章

熄滅這「十六隨煩惱」(Upakkilesa 16)
形式中的「我、我所有」(上)

在此，我們應該把這一組的煩惱——「十六隨煩惱」(Upakkilesa)，提出而來討論的。這些煩惱，被名為「隨煩惱」(Upakkilesa)，因為它們便是煩惱絕大多數的樣子，而且，在欲界的眾生中，它們是次數最多、又是最常現身的，而也使到這類的眾生憂悲惱苦。所謂的「Upak」，這裡所指的意思是，它是次要的，是伴隨而來的，即它不是全部整體的煩惱，雖然是如此，但它還是來自於主要的、根本的煩惱——即貪、瞋、痴。滅除這些煩惱，其本質就是在消滅貪、瞋、痴，然而，我們只不過是把它們再分析而變成更多；而且，也讓他們真正地可以合乎日常生活中，常常呈現出來的樣子，最常現身的模樣，如此而已。所以，這就如同把它指出來，而可以看到：這根本的煩惱——名為貪、瞋、痴的，它在日常生活中，挺身而表現出來的是什麼角色，又是幾種角色。如果好好

觀察、思惟的話，將可看到：這些種種名稱的煩惱，全部同樣的，再一次的是「我、我所有」的樣子。如果，可以做到某個程度上「我、我所有的空」，而讓它變得自然而如此的話，那麼，欲界的眾生，即使他真的是身為在家人，也都可以免於憂悲惱苦的。「十六隨煩惱」的名稱，如下：

一、「Abhijha-visama-lobha」，是「貪」種類的煩惱，它在觸境之時而生，而它一定會使心不能平常，令心不正，因為這是想要獲得的感覺，它就是為了找尋利益，為了找出獲得的途徑，如此而關注著、思索著、觀察著，直到起了欲念而非得到他不可。這種煩惱，它就是獲取的欲望，也是一種囤積、儲蓄，而也就不管它是必要的消費品、必需品、或滿足感官之物、或甚至是一些光耀自己、或裝飾自己之物等等。「Abhijha」，譯為「注視」、「凝視」、「緊緊地盯住」，意思是在此時此刻，就只特定注視著所出現、所存在的事物上；然而，其意思是，它對某個東西的注視，是根源於「欲望」、「貪念」的。「Visama」，譯為「失衡」，其意思是「失常」、「不正常」，或它已失去了平靜、失去了安定平穩、或離開了空性。「Lobha」，譯為「貪」、「欲求」，即它是志在必得。集合起來，就是「Abhijha-visama-lobha」，意思是「貪」而令心失常、令心不正、令心不安、

失去了理智，因為這是非得不可的「欲」、「貪」；而且，它的重點就在於「沒有理智的『貪』」、「失去理性的『欲』」。如果，他的欲求，他想要獲得的，是具備了理智也好，或是在合理的權限之下也好，那麼，這怎麼會是這種名稱的煩惱呢。所以，這使我們看到，它直接就是來自於「我、我所有」，而且，也在沒有管制之下就冒了出來。因為控制不住它，所以它就變成了越來越強的「貪」，也習慣而成了天性，而它也就成了一個完善的主導者。修行的人，即使是在家人，也與出家人一樣，依於同個原則而來修行，亦即事先就具備好，「可以看到『一切皆不可執著』的『正念正知』」，或「常常知道『沒有自我、沒有實體可被執著』的『正智』」。而且，特別就在當下具備了這「正念正知」，也就是在觸境的當下，而能「念念想起『一切皆不可執著』」。有執著，那也要有正念正知在其後，即做錯了事，也必須不要讓自己在不自覺中錯下去，甚至事情已嚴重了卻還不知自己有錯。（有關此事，那特別的詳細內容，佛歷二五〇三年（西元一九六〇年）時，在「『空』的演講」中有提到。）實際上，事先就有「正智」的話，即可在「Abhiñña-visama-lobha」它還沒有完全呈現出來時，就已先把它停止。這是一般上、或是一切的修行原則，抑或者是佛教中最為重要的原則，這也如同一般世人所持有的原則，即「預防勝於補救」；而在預防不了之時，才會來到補救的問題上。因此，「與空相應的正念」——

即看管住心，小心留意這心，而要讓心空了那冒出來的「我、我所有」。這便是用於預防的工具，可免於因欲得某某進而去注視它、緊盯著它。那種失去了「正念正知」，便是這裡所要注意的事，眾生會被鉤釣住，或眾生會落入陷阱，這是因為他就只注視著餌，或除了陷阱和鉤子之外，其他的他都太過於注視。這種的「注視」，就是讓他失去正念正知的，也是這「隨煩惱」的重要內容。

II - 「Thosa」· III - 「Kodha」· IV - 「Upanaha」· 這三種都是屬於「瞋」種類的煩惱。名為「Thosa」的，它就是一心想要去傷害他人、危害他人。名為「Kodha」的，它就是往自己這裡焚燒。名為「Upanaha」的，它就是往仇恨去，或這是不可忘記的厭惡、厭煩。這一切，它的情況就是在焚燒自己的同時，又在傷害他人。如所說的，「瞋」類型的煩惱，它具有了「拒絕」、「排斥」、「推出去」、或「破壞」、「摧毀」的意思。與「貪」類型的煩惱，完全是相反面，「貪」的情況像在「拉進來」，又是「細心照料」、「小心呵護」、「關心體貼」。所以，它們這二者，所表現出來的行為、樣子，完全的不一樣。甚至它們之間互相的襯托，而能明顯地展現出它們是什麼類型的煩惱。雖然它們是如此的相反，但也都同樣是造成憂悲惱苦的煩惱的主因。「貪」種類的煩惱，它所表現出來的，是

內在深層的熾熱，它與「瞋」不同，而瞋的情況是強烈，和暴露在外。第一類，比喻為「水」所造成的危險；後面的那一類，比喻為「火」所造成的危險；然而，我們都要知道，它們都同樣是危險的。以一般普遍的原則，或在最初的階級，就被教導要修習慈悲；但是，以事實來看，這種的修行還是不夠的，而又不能及時，所以，也沒幫到什麼，頂多就只為留待備用的工具而已。真實的修行，也還是一樣的在於「正念正知」，因為這類的煩惱，也都由於「我、我所有」而冒了出來的。像「Abhijja-visama-lobha」的情形一樣，因為失去了「正念正知」而才會如此的。因此，具備了「正念正知」而來接納情境，或才來與情境有所關聯，或甚至是讓自己的心去回想起過去的某人某事，那也無所謂，也就是，只要讓自己時時能自知自覺，不可讓「我、我所有」隨著它的欲求而冒了出來，如此而已，就可禁止、防止、或停止「瞋」類型的煩惱了。尤其是，當它在內心裡沸騰之時，而要以慈心的修習來對治它的話，這看起來比較像是在演笑劇。必要的修行之道，就是把那已失去了的「正智」找回來，而它的情況就是，能讓自己覺得：以身為佛教徒、正人君子卻還是這樣，如此而感到羞恥、感到慚愧。或是，去感受感受它所帶來的，其他各種眾多的損失，就因為是「瞋」的力量」而造成的，外在的，財產的損失，而它不只破壞了自己的名聲，也破壞了家庭內身邊的人的名聲。至於，內在的損失，指的就是：「失

去了「法」——從那品德上的「法」，無上真理的「法」，一直到那內心所應有的和平安樂，當然，也包括了這「瞋」，可使生命折壽，也可以引起自己的病患，或甚至是那對生命突如其來的危險。如果，我們在日常生活中，常常如此的練習，如此的在思想上、思惟上、觀照上都做好了準備的話，那麼，「正念正知」，即可引起憐憫之心，悲痛、及悲哀之感，而就有足夠的力量，可以停止這類型的煩惱。至於，慈悲的修習，它也只是在最初的基礎上，比較妥善地來處理事情而已。然而，如果這二者可以合作的話，那麼，就如自己的所願，可以把這類的「隨煩惱」徹底地清除乾淨。

從第五到第十六的「隨煩惱」，所剩下的是數量較多而來自於「痴」的，那便是「痴」所表現出來的不同的樣貌。

五、「Makkha」，它就是讓我們忽略了世上的眾生互有恩惠、互助互利的感覺，讓自己覺得不必依賴他人，或也不欠他人；所以，他就不去愛護他人，也不會感恩他人，甚至是對自己的父母、老師也都如此。這是粗劣、粗糙，又是頑固的心，所以，這是危險的，而又不應有的。因此，只要是能對他人、對眾生而可以感覺到：他們皆有利於我、有恩於我，或彼此皆有恩也有利，如此的話，「心」自然就會柔順、就會斯文，而也

就「合乎『人心』」。但是，這痴型的「我、我所有」，它就太過於自我、自命不凡，把自己過度的抬高，而使到自己，甚至看不到那不是很深奧的東西，和事情的真相。以正念正知來觀察，而能看見我們人類對於甚至是小小的生物，如昆蟲、小鳥等的恩惠有虧欠，而且，也承認和敬重他們對我們的恩惠，以這智慧而來消滅這樣的自我、驕傲自大。這是非常有利於逐步地消除這名煩惱的工具。

六·[Palasa]，指的就是這煩惱，讓自已自以為與那比自己還更高階的人平等平等，也就是說，他常常把自己比實際的地位、身分提高。它與[makka]一起行事，而[makka]則具有打壓他人——這就是「非常的『自我』」的樣子，而又是顯而易見的。它是使人任性又固執，也不會尊重別人的意見的原因，這在一般那些受教育不多的人，都可以看到的情形。即使自己是如何的愚蠢，他也都會自我表現出那副被人看起來是聰明的樣子，而且，他也不能接受那更好的勸告、指示和提醒。因為，他覺得已經沒有人比他更為優秀、更為卓越，已沒有人可以來啟示他、教導他了。由於這因素，而導致許許多多不良的後果發生在青少年、青年人的身上。這名煩惱，也是一般上的人所難於明白它的；而且，要消除它的話，也必須要依靠更為細膩、更為深層的正念正知，而這也只能是來自

於足夠的智慧不可。因此，我們可以說：除了能滅除「Ahankara」和「Mamankara」的教學體系之外，也就沒有其他的教學體系是它的對手、它的剋星了。而且，我們應該要知道的，就是這煩惱，它有好的名稱，而也要到了阿羅漢道上的力量，才可能完全地去除的。至於，對一般人來說，他們就只能是把它控制住，或把它掩蓋住而已。

七、「Isha」，是「嫉妒」，這是誰都會清楚知道的煩惱，而也是每個人都很容易又是最常發作的煩惱之一。它的來源是，這「自我」不肯讓他人比自己更好、或與自己一樣的好，所以，他就會去想，事先就要削弱他人、破壞、摧毀他人，如此而防患未然，然而，它卻帶來了不愉快的感覺，又常常在自己的心裡思考著要破壞、要摧毀競爭的對手。即使自己也知道，那會對自己帶來非常嚴重地傷害的不良後果，但他還是不能消除它。所以，這就不可以修習慈心、悲心、喜心來消除它的，如果他這樣，那他是勉強行事，且會恃勢強奪的。正確的，就必須要從正念正知這裡開始，而能讓自己想到：一切的眾生，隨業而流轉而變化，及等等；同時，也要想到：我們在心懷不軌，要破壞、傷害他人之時，就常常會先傷害了自己，就已經先讓自己在心靈上自取滅亡了。另外的方法，就是我們自己所作的事，是自己的本份，自己的職責，所以，我們也就不必去管他人的了，如果，我們的

情況是，以「嫉妒」的心，而去關心注意他人的事的話，那麼，我們也就失去了一顆夠好的「心」而來履行自己的職責了；而且，這樣也會是非常羞恥，非常慚愧的事。對「業」的相信，這可說是我們佛教徒重要的基本信仰，而可用來消滅這「嫉妒」。接著，到了「智慧」，或在合乎道理，在因果律之下，也就是他能對於自己的愚蠢，破壞了自己的利益，讓自己失去了佛教徒的身分，如此而知道羞恥，知道慚愧，這可算是，在消滅這「煩惱」上，最為重要的原理和因素。至於，一般上的慈心、悲心、及隨喜他人的美好的喜心，就會更容易地隨之而來，而且，它們也都置身在，如同王冠、或最為崇高的位置上一樣，而來協助自己讓「心」變得更美麗，然而，它們也就只是裝飾品——讓自己更為美好而已。一旦這一切都齊全了，也可說是在消滅這「煩惱」上做到了圓滿。

八、「Macchariya」，是「慳」、是「吝嗇」、是「小氣」，它就是來自這太過於重視「我所有」，然而，其源頭還是在於「只顧自己」、「自我為中心」；因為，自己想要擁有的比他人更多、更好。「慳」、「吝嗇」的意思是，他為了能滿足自己的欲求，滿足自我的執著，所以，他絕大多數都在積極地獲取和囤積，而甚至已迷失了自己。當然，這也包括了種種的計謀，計算著如何地「阻礙」他人，而不讓他人與自己相等、或比自己多；然

而，卻還沒有到設計害人的地步，因此，他的那種「阻擋」，也就只是一種「默然」、「沉默」，或對於會給他人帶來利益的事，自己會假裝不知而置之不理。僅僅就這些，就已完全符合這名煩惱的意義了。所說的，這種種的狀況，也只不過是名為「我、我所有」的這個東西，它在平常之時就會表現出來的狀態之一。也就是說，即使他的食物、必需品已經是多麼的多了，但是由於太過於「自私」，過度「自我」，所以，他還是堅定而不停地為了「我所有」而累積下去，也不肯為了利他而施捨。這不是因為「貪心」，但卻是「愚痴」、是「迷惑」，而不知道那樣做那會更好。一旦他知道，給予他人，那是更好的事，更好的收穫，那麼，他自己立即就會給予、施捨，所以，消滅「Macchariya」，就同樣地必須得依靠「智慧」。那種勉強而讓自己是個不貪的人，或為了生「天」等而勉強自己去施捨，那是無法消滅「Macchariya」的，因為，他可能會迷失在天堂中，或沈迷在那沒完沒了的善行功德中。無論如何，常常練習施捨，那也是有所幫助的；因為，這也是一種非常違背這「我、我所有」的感覺的。

九、「Maya」，其字義是「誑」、「虛偽」、「欺騙」，而它的內容就是，因為這名煩惱為主因，而使他的語言和行為，與內心的感覺不一致、不相同。當這「自我」的感

覺」失常了，不正常了，或不在道理之下，那麼，他也就沒有足夠的力量而堅持自己的誠實、自己的真誠，最終他甚至已無法讓自己腳踏實地的。這「不一」的情況，它就表現在各種的形相上，在身體上，在語言上，對他人而表現在外的。然而，那內在的，就是在不關係到他人之下，而他那欺騙自己的意念，例如：他對自己在職責上，而有缺陷的，荒謬的地方，有那自己為自己辯解的思緒，而且，他甚至還以那玩耍，和不著邊際的態度處之。但是，其主要的，還是在於對待他人而表現在外的，那才算是「Maya」的全貌。至於，純屬那內在心中的「Maya」，那就只得作個假設，如在內心中有「人」，一個是「黑」，一個是「白」，他們倆就在那邊耍滑稽著。造成「Maya」的，那作為主因的煩惱，有時它可以是來自「貪」、或「瞋」，但是，最重要的還是比不上「痴」，即「愚蠢」、「愚昧」，因「愚痴」而有「Maya」。雖然，在「Maya」之下而表現出來的，顯現得很聰明的樣子，然而，它卻完全全地被錯誤的認知所吞噬，所同化了；所以，「Maya」的最主要的根源在於「痴」、在於「迷惑」。有關在「社會」的方面，這一定就是各式各樣的計謀、策略，從而在奪取他人的利益以作為「我所有」。最後，他即便是使用了神通、法術的，那也是叫做「Maya」（誑）的，它的手段，它的花招；因為，這是這名煩惱最後一次的露面，而它就處在內心的深層中。因此，要消滅這名為「Maya」的煩惱的，

就不可以只集中在只使用「正念正知」、或只以「智慧」為主，但是，卻以「智慧」加「真誠」為主：必須要，先對「真與誠」正確而又徹底地思考一番，然後，才來以執著「真」、執著「誠」為原則，如他人所說的：「真與誠」，是為上上策。」至於，「正念正知」，應該就只是在開始時，它的作用只在於及時立即「提醒」自己：那是什麼，它會怎樣，如此而已。修行的系列，所說的：「立志於『真誠』」，即在日常生活中，不論做什麼事，都會始終如一，前後一致，這就是解決之道，即從外在非常有利的環境而進入。如果，可以做到「習慣而成自然」的話，那麼，也就更容易地讓「智慧」落實下來，即能改變個人的個性，或解決這名煩惱。而且，它也讓自己非常有效地節省了智慧的力量。還有，應該要注意的，是這「我、我所有」，它是非常奇怪的東西，即使它已經是非常的「自私」了，但它甚至還會「自己欺騙自己」。因為，他把「欺騙」的這種事，當作是一種「快樂的心情」，而這根本就不關係到「貪心」的。這是因為，它是一種「心的『病』」，而「它是特別針對『自我』而有的『病』」；所以，它就必須以自己獨有的特效藥來治療它，或以它獨特的方法來治療它，而這可說是非常難於做到的事。而且，看起來「人的『本能』」，也絕大多數都在滋養著這現象，例如：那些不懂事的小孩子，如果他可以大哭一場，就會覺得舒服，或覺得心裡的壓力減輕了，直到他也不必找任何的理由

而哭泣。所以，我們就不可以嬉戲的態度而來面對這種非常錯綜複雜的煩惱。其實，這便是「我、我所有」自己在玩著那錯綜複雜的笑劇而已。

熄滅這「十六隨煩惱」(Upakilesa 16) 形式中的「我、我所有」(下)

十．「Satheyya」．這煩惱的意思，是炫耀、是自誇，是說大話。那就是，他想要把自已認為比別人好的東西炫耀出來，他在吹噓自己的優勢，而要讓別人承認，在這件事情上，已輸給了他，而這可算是另一個顯而易見的「我、我所有」。在一般上，這名煩惱直接就是來自於「痴」。如果，它是來自「欲貪」，如對異性有感覺摻雜在其中的話，那麼，這名煩惱就會加倍的嚴重。這裡，所謂的「炫耀」、「自誇」，它所指的，並不是把那真實存在的「善」或「好」炫耀出來，或也不是那真正值得炫耀、值得自誇的事情，但是，它卻是一種欺騙的感覺，他的「善」和「好」並非是真實的，它也就只是隨著這煩惱，而想要炫耀、想要自誇的感覺而已；由於發生的太過於頻繁，直到它也同樣的已變成「本能」的一種。因為，即使是畜生，牠們也有這煩惱的形態，也就是說：牠向著牠的

對手自我炫耀，而讓對手害怕，或牠向著異性自我炫耀，而讓對方愛上牠，及等等。這將會是難於消滅的煩惱，所以，也就要到了阿羅漢道，依以阿羅漢道才能徹底地連根拔除的。對於一般的大眾，他們應該持有的原則，即，如果他的「善」、他的「好」是確實存在的，是夠圓滿的，而且，這又是值得把它炫耀出來的，抑或者，這種的炫耀，它的情況就只是一種表露在外的樣子而已，那麼，怎麼會把它定位在屬於這名稱的煩惱呢。也就是說，他不是一名愛炫的人，他就只是把真實存在的「善」或「好」公佈出來而已。只不過是，在佛教中的僧眾，有其「戒律」而禁止一切的自誇，不論是那一種的自誇也都不可以，這便是「戒律」的一種，它的目的就是要讓僧團圓滿，讓僧團輝煌燦爛，也就如同「法」的目的的一樣。所以，一般來說，這名稱的煩惱，它的感覺，它的一切都應該被控制或抑止。以古代所流傳下來的諺語而作為原則，即「在不必自誇之下，而能讓別人知道自己的『善』、自己的『好』，比起那要自誇的還更好。」這一定會帶來「平安」的，或在世間上，或在佛法上，也都一樣是有利的。越是在炫耀、在自誇，也就越是失去了它的美滿、它的燦爛；而且，這也只會是讓這「討厭鬼」代替而住了進來。所以，把真實存在的「善」或「好」表現出來，如此而不會帶來危險的，那可算是最高境界的藝術；而且，那也必須是在不被這「我、我所有」的感覺」所控制之下，而「令人討厭」的。

十一、「Thambha」，其意思是「頑固」、「固執」、「執拗」。而在一般上，這也叫做「倔強」、「剛硬」、「嘴硬」或「心硬」的。也就是這名煩惱為主因，所以才有這些動作，而它也就被取名為「Thambha」。一般通俗的，也被譯為「扎穩的『柱子』」。如果，能理解到那是「不應該」有的「柱子」的情形的話，那麼，就更容易理解這煩惱的意思，即他就是「固執己見」、「太強硬」、「心高氣硬」的，任何人都都按不住他、或壓制不了他。所謂的「按不住」、或「壓制不了」，它的意思並不是針對，那是「善」、那是「好」、或那是因具有正道有正法，如此而堅強或強硬的；然而，所說的卻是呈現在外的那愚蠢、那愚痴的表情。他的態度已太過分、太過度了，甚至已到了「寧可死亡」，也「不肯服輸」，也「不肯聽話或順從」的地步。這名煩惱，它與名為「Maya」的煩惱，它們的根本非常的相似，所不同的就只是：表現在外的樣子，一個是很強很硬很固執的樣子，另一個是很柔很軟很溫和的樣子。這是非常明顯的「我、我所有」的表情、面貌；也就是說，對「我、我所有」的執著有多少，抑或者，這「我、我所有」冒出了多少，有多強烈，那麼，這「頑固」、這「強硬」就有多少。他越是「愚痴」，或越是沒有道理，那也就更不會美滿，或他根本就不美滿。

十一、「Sarambha」，是推卸，是推托，是抵賴，它的情況會是在拖延、在耽擱，直到他會為自己而找出種種自我辯解的方法。與「Thanbha」的情形一樣，他不承認，不接受，不同意那些應該同意的事；但是，它不會像「Thanbha」、或「頑固」、「強硬」的情況那樣，當面就表露在外。他甚至也沒想到要固執，他只想著：用推卸的方法而努力抗爭，以讓自己脫離那自己不想做的事。這種的「推托」、「抵賴」，對別人的：如父母，長官等；對自己的：在理由上，在道理上，在是非善惡的感覺上，如低劣的感覺，它在那邊抵賴，在找理由，而不讓高尚的感覺成為贏家。總而言之，重點就在於，以「推卸」、「抵賴」的方法而努力抗爭的，它也是「『面對面』而作出奮鬥」的。在一般而又容易看到的，就是我們所說的：「不負責任」，和那些有過錯而又為自我辯解的人，例如：被告，及等等。即使他已是殺人犯了，他還是會常常地在反駁說，那是亡者自己的過錯。如果，它的作法是溫和的、柔順的，那也一樣是名為「Sarambha」的。這種的「推卸」、「抵賴」，它也是一種非常不美滿的。他不是為了利益而欺騙，但他卻因執著自我而「推卸」，因自我的榮譽而「抵賴」、而「推托」。如果，那真的沒有什麼的「好」的，那麼，他就把自己那很「利害」、很「有本事」地在推託、在抵賴的，而當成那是他的「好」；所以，這煩惱它直接就是屬於「痴」的。為了取勝他人，而以這名「Sarambha」的煩惱而

努力抗爭的，那就不是合乎正法的鬥爭，不可被原諒的鬥爭，即使是在某些情況，那是為了「生存」。很多人都喜歡如此，但是，我們還是應該以真理而來努力奮鬥的。雖然，那是普遍上的「訓誡」，而不是屬於佛教的，但是，我們還是要把這種行為看成是錯誤的，這不是正人君子，不是運動家的行為。一般的人，也都會鄙視它的。所以，在佛教中，也把它安置在非常令人厭惡的煩惱的族群中。

十三・「Mana」和十四・「Atimana」，這二者的意思非常相似，或可說是同一體系的。前者，其意思是在一般平時的「慢」、或「我慢」；後者，它是強烈的，它甚至已逾越而入侵了別人的界線，它像在輕視他人，鄙視他人。而導致分成這二個：「Mana」，意思是「慢」、「我慢」；和「Atimana」，意思是「輕視他人」，「鄙視他人」，也就是說這個「慢」已不受控制了。所謂的「Mana」，譯為「知道」、「認知」、「認識」。但是，在這裡所指的是「錯誤的知道」、「錯誤的認知」、「錯誤的認識」，它就是隨著煩惱之力的認知，而不是隨著智慧之力的認知。直接來說，這就是「自己認為『我』是什麼」，「自我認定『我』是什麼」，或「感覺到『我』是什麼」。例如，「自己認為『我』是人」，所以，就必須要比畜生更好、更高等；「我」是富人之子，就要比窮人之子更好；「我」

是體形漂亮的人，就必須要比體形不漂亮的人更好、更有功德。又或者，其相反的，也會「自己認為『我』是人」，所以，就必須要比「天人」更差；或是，「我」是窮人，就要比富人更差，或「我」是醜陋的人，就必須要比漂亮的人更「差」，及等等。「它使到自己覺得『我』是什麼什麼的」，接著，他就去與他人做比較，直到引起了「比較好」、「比較差」、「平等平等」，或諸如此類的感覺，然後，就隨著它所有的感覺、或自己認為的，而「自我認定『我』是什麼什麼的」，如此而引起了憤怒、憤恨的，或自己不願意隨著那該有的感覺而去。但是，這還沒有到那入侵他人的界線的地步。至於，「Atimana」的意思，即「侵犯而進入了他人的界線」，他會這樣，是因為他覺得自己有些什麼的、有某種什麼的，而就可以侵占別人。最後，他根本就沒有什麼真正的「好」，他就只是在語言上，在花言巧語中而「自以為」比別人利害、比別人有本事而已。然而，依於這名煩惱，他就會完完全全地在行為上，在語言上，或在思想上入侵了他人。這「輕視他人」、「鄙視他人」的感覺，它在他們的學習、他們的訓練中很容易就成形了，而這給予了這煩惱有機會、有門路學習和訓練，例如比賽，缺少了正確的指導和告誡，他不了解比賽的意義，那麼，那傷害他人、輕視他人的感覺也就很容易形成，即使他真的已經比別人更好、更卓越了，但他還是傾向於這煩惱，而這就是不正確的感覺，和不該有的思考。但願，所思考

的、所想到的可以帶來「看見」：看到一切的眾生隨業，隨因緣而流轉而變化，甚至是在學習，在培訓等等的也都如此。所以，也就不應該忽視、小看這些在於錯誤的認知、錯誤的認識。如果，自己是那樣了，有那種行為了，就不應該感到自豪，而應該感到羞恥、感到慚愧。

十五、「Mada」，是「醉」，是「沈迷」，其意思是，由於「痴」而有的「在心識上的『迷醉』」。至於，那在物質上的迷醉，如吃了、喝了就上癮的，那迷醉的樣子，就不包含在這裡（但卻在接下個的內容中）。這裡的「醉」，這裡的「迷」，指的就是「沈迷」、「沈醉」在那會讓人迷、讓人醉上的，在那些沒有學習過佛法的一般人，他們沒有能力，超越他們的智慧發現到。那就是：迷醉於財富，迷醉於官位爵位，迷醉於美色，迷醉於各式各樣的名望榮譽，直到已忘記了那實際上應該有的感覺。更深一層的，那就是迷醉在世間中，而忘了死亡的事。或如迷醉在種種歡樂之中，而卻忘了生命在一天一天之中流逝，諸如此類等。世上的通俗語言，就叫它作「瘋狂」，他為了美色而「瘋狂」，他為了財富而「瘋狂」，他為了名譽榮耀而「瘋狂」，但是，這種的瘋狂，並不是指要把他帶到精神病院的「瘋」，甚至是那相反面，已成了有的人、或某種人，那稱心滿意的感覺，

他們不把它當成是煩惱，或除了那過了頭的迷醉而有的厭惡之外，而他實在不認為那是有什麼損害的。在佛法上，即只要那是沈迷、沈醉的事，也就不管那是可惡，或不是可惡的，這都是無法被接受的二件事，即使那只是個自己內心的感覺，而也沒有被他人察覺到，那也都算是可惡的煩惱而沒有例外。這種「迷醉」，看起來不像是「我、我所有」的形態，因為它是在不被自己察覺之下而進行的。然而，事實上，它是非常強大的「我、我所有」的狀態，它的情況也就是自我陶醉，自己迷醉在自己上，因為，它所迷醉的，那東西就是「我」，就是「我所有」，已沒有什麼比這個更多的了。

十六·「Pamada」(「Pa」..全面的、全副身心的，「Mada」..醉、沈迷)。依其輔音字母，則翻譯為「整個生命、全副身心已『迷醉』在裡頭」，「已醉了」、或「已迷了」。它的情況會是，已完完全全地失去了理智，而也就不管那是什麼的原因的了。它就是放逸、放縱、懈怠，或叫做馬虎、輕率，而沒有自覺的那種種的情況等等。或由於吃了、喝了麻醉的食品，而使到神經系統失常，如此而失去了理智，神志不清，那麼，這放逸、放縱的情形就會發生，而他也就會疏忽、輕率，而沒有自覺的，這是屬於色法方面的，直接就是從外面色法而來的。另外，在內在心裡方面的，從「愚痴」而來的，也一樣地會造

成疏忽、輕率，而沒有自覺的等等，只不過是，這是更為深奧的，而也就無法做比較。因此，所謂的「放逸」，就不只是指一般普通的疏忽、輕率的而已，但它指的也是在「心識」上，那有關「苦」與「樂」在更深入，和更高一層的次第上的，它的那種的疏忽、輕率。例如，這「愚痴」，這「迷惑」，這「不自覺」，而導致自己枉然虛度這一生，或沒有獲得人類所應得的那究竟圓滿的利益。那就是，我們可以看到的，「人」從生到死全都在疏忽、輕率，和粗心大意中。至於，由於疏忽、輕率、粗心大意而造成小小的過錯的，這也就還不是這名煩惱的意思的全面。名叫做「Mada」的，它是如何地從「我、我所有」而來的，那麼，名叫做「Pamada」的，就更加會是根源於「我、我所有」的。因為，這是「整個生命、全副身心已『迷醉』在裡頭的『迷醉』」，或它就是「徹徹底底的『迷醉』」。

欲界的眾生，由於依從「十六隨煩惱」，所以，他們必然會憂悲惱苦，而不得美滿，這是顯而易見，又已是夠慘的了。這「十六隨煩惱」形式中的「我、我所有」的滅盡，這或許可以說，是「在家人的『空』」，那就是，在家人能力所及而也必須要努力做到的「滅」，那是在家人的這個階段要空掉的「我、我所有」而所應有的「空」，也就給在家

人帶來了那究竟的美滿，而且，這不是只針對佛教徒而已，而卻是世上一般的在家人。因為，這名為「十六隨煩惱」的「滅」，它不只沒有抵觸一般普世的道德，而且還能融入其中，或甚至是與世上的每個宗教，不論他是大或小，新興或古老的派系，而也都會是如此的。這可說是，讓欲界的眾生真正的美滿和燦爛。

至於，色界的眾生，除了因沒有了「十六隨煩惱」而同樣地美滿燦爛之外，另外，又由於他安住在一切色界禪定中的寂靜，而作為其補助，如此又讓他更加地美滿燦爛。接著的，有關那無色界的眾生，也是依靠著一切的無色界禪定，而作為他的補助工具。

至於，出世間的眾生，他就更加更加的美滿燦爛了，因為，他滅了「隨煩惱」，而也滅了世間眾生的其他一般的煩惱，而且，它是那種一去就不復返而究竟的「滅」。也就是說：它的「滅」，不只是來自於「制止」的，或來自於「小心翼翼地用其心」的，因為，這種的「因緣」還不究竟，還會來來去去的，然而，它是依於正道的「滅」，那才是「煩惱斷盡的滅」。

總之，這裡的「我、我所有」的「滅」，是在家人和出家人也都可以做到的，這也就依隨他的「界」而所應該如此的。亦即，這「滅」，是短暫或是永遠的，就只得依他所居住的，是這所有四個界中的那個「界」而來決定。這點，也都會讓一切眾生依據自己的

「界」，自己的身分而所應該具有的美滿，任何人，都不應該對於此事有所誤解，而也不該有畏縮退卻，根本就不該如此。

第⑧卷

熄滅「我、我所有」
的方法

第三十二章

熄滅「我、我所有」的原則

現在，到了最後的一個問題：即是，把「我、我所有」徹底滅盡的修行之道。「我、我所有」的滅盡無餘，這種修行叫做「道」，也翻譯為「道路」，或者稱為「梵行」、或是「宗教」；因為，真實的宗教，其重要的部分在於修行；但是，最為古老的說法，稱之「達摩」（法），而直接了當所指的，便是「修行」。

所謂的「宗教」，所謂的「法」，這些名詞的定義是廣泛的：即包括了一切，那就是學習經文，做為修行之開始；及開悟證果，做為修行的成果。這裡的學習經文，或是在「理」的方面，即它做為修行上的一種支助，而也算是修行的一種；至於修行的成果，或在證悟上，就如前面所說的：那就是「我」的熄滅，如果是真實的修行，那麼一定會有如如此的結果，絕無差錯。因此，我們說「修行」，它便是宗教的真身，或是梵行，或是法，這樣就夠了。這裡所說的「道」，是為修行之道，或是修行的方法。所以，簡短叫做

「道」也好，「法」也好，一定是專指「這東西」這種重要的事。法，即是道本身，而真正能作為道的，也就是法。從這點延伸下去，見法則見道，或見道則見法；或是，隨道而行，即是依法奉行；到達道的盡頭，也就是證得法的最高境界，那便是苦的滅盡、涅槃，或其他的稱呼，那也都無所謂。在此，我們叫做「我、我所有」的徹底熄滅，這樣也就夠了。因此，滅盡「我」的修行方法，即在此被稱為「道」的，而它的全名叫做「八正道」，也是四聖諦中的第四諦。

無論如何，「道」，這個字眼，除了說明八支所組成的「道」，也應該還有其他的種類，或還有許多其他的形式，然而，其重要的內容都一樣的。它會有眾多的情況，是因為環境的關係，以便適應不同的聽眾；由演說者而定，它便有著千百樣。特別是佛陀，他自己覺得應該如何去說，對什麼人說，是簡單或特別的，直接或是間接，他就隨緣而說，就是這樣。舉例來說，即「四聖諦」。

四聖諦，以簡單的、或是一般普遍的說法，佛陀會說：苦，即是生，老，病，死等；苦因，即分別為三種的愛；苦的滅盡，即愛的滅盡；修行滅苦之道，即八正道。至於，最圓滿、最究竟的聖諦，或稱之為「摩訶聖諦」（大聖諦）的，即已明了開示的緣起法（十二因緣）。在大聖諦中，苦聖諦指的是：生，老，病，死等，這是一樣的；苦的起

因，指的是：生，有，取，愛，受，觸，六入，名色，識，行，及最後一個是無明，那是有其次第過程的；苦的滅盡，指的是脫離生，老，病，死等，而這是由於「生」的滅除，有，取，愛，受，觸，六入，名色，識，行，及「無明」的滅除，再一次同樣的，有其次第的熄滅；修行之道，即是有其次第的逐步地在消除無明的修習，直到「苦」已徹底的滅盡。然而，修行的核心，還是在於「八正道」，因為依循了八正道而正確地生活，無明也就不會生起，或將會永遠的熄滅。

因此，我們可以看到，它有著各種的名稱，而也隨著個人的角度而定。然而，它的本質，或這名相的主人，一定是相同的東西。現在的問題，就只是：如果事情太過冗長，那麼，如何才能去蕪存菁；或是，就只是最為捷徑的修行方法——直接用在滅苦上，而且，剛好夠用；抑或者，適合於一般的大眾，他們無法、或不需要讀書、學習經文、背誦經文。這可說是真正有用的方法，這樣子，更不會是過多的學習。

一旦依照著簡單、短小的「聖諦」來修行，也就只是著重在八正道而已；同時，也以「大聖諦」的修行原則，特別是專注在依序緣起還滅的原理上，而讓各種煩惱逐漸滅滅。我們應該來想想：到底那個重點，它是一致性，而又是最為扼要的重點。

在八正道中，正見為先，正定為終。我們應當要知道，八正道中的正見最為重要，其

意義就是智慧，是無明的反面。也就是說，要在消除無明、多多少少能去除無明這裡開始，而依於無明的一切事也隨之消失。另一方面來說，當智慧出現了，其他的「正道」也較容易現前，直到「八支」圓滿地湊合，如此而逐步地化為圓滿的道、或是智慧，它本身也正在消滅著無明，其中這智慧的力量也隨之而越來越強大，以這種方法而讓它逐日增長。因此，這才是深奧難懂的十二緣起的還滅，雖然，難以看到，但卻又自動地發生。這可以說，八正道其本身就是十二緣起的還滅。

在此，如果我們要來看「十二緣起」，就必須要知道，它分為二部分：一，它的道理、或理論；二，直入修行的部分。「理」方面：它告訴我們：「什麼的『生』，是因為什麼什麼而依次序的『有』；什麼的『滅』，是因為什麼什麼而依次序的『沒』，直到整個而一連串的『滅』」，而它只在告訴我們這些「真理」而已。至於修行方面，就必須集中「在『做』：著手去做，而不讓十二緣起的流轉現起，同時，就是要讓十二緣起的還滅出現，就是這樣。它的重點在於，促使智慧的出現，以便可以滅除無明，接著，其他的也隨之而滅，最終「苦」也「滅」去。話雖如此，但是，這些仍然還是屬於「理」的方面，還是屬於「原理」。

因此，真實的修行，就要更加清楚地指出，「修行」，「是為什麼、在於何時、是如何

的」，這些答案是：「是為『修心』，它透過眼、耳、鼻、舌、身、意而來修心」；「在於『情境』——色、聲、香、味、觸、法之時，與它們有關係的時刻」；及要「如何修行」，就是要讓這些「情境不起作用」，不會造出「感受」，或者是，如果「受」已現前，那麼就不讓它引起「愛」，也就是說，在受這裡「停止」。一旦「愛」不生起，這一切的取、有、生，及「苦」也就不生起。這裡的重點在於，不要讓受引起愛，那麼，就必須要靠智慧、或正見；智慧讓我們「看清楚一切受」，就只是無常、苦、無我的，或就只是虛幻而不實的。所謂的「正見」，便是八正道的核心，也才可以變成十二因緣的精神所在。因此，從八正道和十二因緣的本質、或核心來說，二者如一，這才算是實際的修行，否則，都是多餘和奢侈的理論，那也才不會，十二因緣就只是十二因緣，八正道就只是八正道，永無交集，如此就不可能會出現真實的修行。

另外，也有從其相反的一面而去修行，這裡是說，我們可能事先忘掉十二因緣，也忘掉八正道，也就是不必去注意這些名相，而我們就從這個問題開始吧，問說：面對無法避免的情境，在眼睛、耳朵、鼻子、舌頭等等的接觸時，我們要如何處理，才會平安，和給自己帶來最好的結果。最後，我們會回到這裡：我們會以上面所說的方法——正確地來處理在眼睛、耳朵等等的接觸；更為簡單的，這方法便是「不讓『我、我所有』的感

覺出來」，那麼，事情就此結束，亦即「一切苦不再出現」。同時，我們也不必去仔細分析：這是受、是愛、是取、是有、是生，及最後是苦，這樣也可以的。這是因為，不生起「我、我所有」的感覺了之後，一切苦也就不可能再出現。

其實，最為重要的，就在這一點上，「我、我所有」的這個東西，它也便是在這一串十二因緣中的「取」。因此，可以說，在「我、我所有」的感覺消失之處，就在那裡，便出現了十二因緣的還滅；我們在練習著不生起「我、我所有」之處，就是那裡，我們也在真實地練習著十二因緣的還滅。因此，修行的原則，就只在於不生出「我、我所有」，這也是在一大連串的十二因緣上修行，這裡也匯集了全部的八正道。這全都由於正見的力量，而使到「我、我所有」的感覺不生出來。此時此刻，正思也好、正語、正業、正命、正勤、正念，及正定也好，全都已具足在其中了，同時，它們是自動，且圓滿地形成的。任何人，都可以親自看到，它們會是如何的。相反的，會產生邪思惟、邪語等等，及邪定，其來源一定是「我、我所有」的感覺；當然，事先都會有某某的情境，而就在某種情境上有所執著，之後，才會出現「邪道」，即是種種的「錯誤」。

因此，最後的總結是，在修行上，只要是能不讓「我、我所有」的感覺生起，那就是佛教的全部修行；這可區分為戒，定，慧；或是八正道；或是十二因緣；或什麼都好，一

切就已圓滿。更甚的是，在「我、我所有」的滅盡，而其中一定已具備了佛，法，僧，或是道、果、涅槃，這時，修行的一切成果，就已圓滿具足了。因此，我們務必要注意的，就只在這簡要的句子：「不讓『我、我所有』生出來的修行方法」，就只是這件事而已。雖然，它是最簡要的方法，但也已足夠了；同時，它也是最為適合所有人的，不論他的學習是多或少，那也都無所謂。

無論如何，就像我所說的，人人都可以自己知道，只要是不讓「我、我所有」生出來的修行，這便是所有一切修行的心臟。其他，還有很多被歸納為一組一組的佛法，那是多到無法去學習和記住的。至於，到底有多少組、多少種的佛法要修，那也沒關係，因為，所有的佛法都有一個中心點——「一切皆不可執著為『我、我所有』」。而且，也都清楚指出：就在眼睛、耳朵、鼻子等等，與外境接觸的時刻，不要有執著。這些一組一組的佛法，這些名相，它們的核心是一致的，即法的原則——直接契入於滅苦、解脫、或涅槃。修行，就只在於「我、我所有」的滅盡，而且，這個原則是始終如一，不會變的。因為，這些佛法真的一樣，只是把它們縮短，就只留下最簡略、最扼要的重點，而且，更加特別的是，它可以變成最普遍的，世上每一個人的修行方法。因此，我們得要多想想，什麼是應當知道的、理解的，有利於修行的，這樣就好了。千萬不要讓多餘的部分進來攪雜，

因為，不要浪費時間在使自己成為博學的大學問家，然而，這些學問對滅苦一點作用都沒有。而且，如以前所說的，由於這原因，而這些理論卻變成了「毒蛇」。

如所說的，這最簡短的修行方法，雖然是多麼的簡短也好，那也還是得分為二個時段：一，是在一般情況下，還沒有接觸到任何的情境時；而另一個，就在於眼睛等等，與外境接觸的時刻。然而，這二個時段一定是互為關係的。也就是說，在還沒有與任何的情境接觸時，這裡的修行即是一種的「準備」，它就是隨時準備好「面對情境的到來」。另外，每當真的有情境到來時，我們的修行，就是透過正念正知，把已準備好的「智慧」、「熟練的技巧」拿來使用，如此地面對情境。因此，就其二者的根本原則，二者化成一件事，即是集中在一個重點上，那就是清楚地明了的「智慧」——即「一切皆不可執著為『我』、為『我所有』、或『屬於誰的』」。在還沒有與情境接觸時，就得用心去觀察，要清楚地看到諸法的真相，而不被萬物所欺騙，不被萬物的假象所迷惑，但是，卻要進入到萬物的真相，那就是「萬物的中心」——即「萬物的無我性、或空性」。

佛法的核心，就只有這麼一點點，那就是「實實在在的看見」，看到對於這一切而常常存在的執著，生起了憐憫之心，悲痛、及悲哀之感，這樣而已。我們也可以說，這是在培養智慧、正見、正知，或在增長光明，隨便你要命名它什麼都好。如此而一直地在培育

著智慧，讓智慧更為流暢、敏捷、堅定、銳利，而真的足於面對任何情境的接觸，事情就只有這麼多。這些智慧、或光明要即刻浸透情境，而不讓自己有機會去執著情境。這所培養出來的，而它即刻浸入情境中的那種智慧，我們叫它做「正覺」。

一旦有此種「正覺」的出現，什麼的問題也都不會造成困難。由於正覺的阻擋，執著也就無法現行。正覺有這二方面的意義：一，覺念，念念不忘當下；二，覺知，時時都明明白白。其實，二合為一，即是念念不離真智慧，而準備著面對情境的到來，也因此，對於那要向著情境而去的執著，生起了悲哀悲痛，厭倦而驚醒之感，那麼，才不會生起執著。由於這種感覺的力量，「我、我所有」也就無法出來。

這些，就是二個時段的修行，它們互為關係，且內容完全是一致的，其中中心點是——「一切皆不可執著為『我、我所有』」。我們也會繼續來討論，這該如何地修行。

一切皆不可執著

今天，我們接著來討論，之前還未了的內容，那就是有關熄滅「我、我所有」，以智慧而知道「一切皆不可執著」為原則的修行方法。

學習佛法的人，必須要常常地憶念，以便反覆地思惟復習：在十二因緣、或是八正道的法則中，得以「一切皆不可執著」的正見、或智慧為依止。雖然，要再仔細地分析修行的二個時段，即是，在還沒有外在的情境到來之時，及在接觸到情境之時，然而，也都還得依於智慧，知道「一切皆不可執著」為原則而修行。總的來說，在還沒有情境之時，我們得學習著「一切的情境皆不可執著」，如此的話，在接觸到情境之時，我們即刻會有「正念正知」，而用上了智慧，使到自己明了——這碰到的情境，即是「不可執著的東西」而已。

在此，讓我們看到一個重點，那就是一切的修行，回歸到修行為的就是「什麼都不

去執著」。這樣做，有什麼目的啊！立即可回答說，那只是為了熄滅「我、我所有」的感覺；或一般上來說，那是為了消滅「愛」，或是為了不讓「愛」從「受」中生起，而受是由於與情境的接觸而有的，接著，也就不會出現「取」，即「我、我所有」。依從八正道而修行，那也是為了「愛」和「取」的滅盡。即使不把八支正道細分出來，而只是分為戒，定，慧，然而，這一切的目標仍然如故，也就是說：戒，定，慧的終點也是在於「愛」、或是「煩惱」的滅盡。而且，這一切得要依於「智慧」，知道說「一切皆不可執著」而做為基礎。如此，修行才會步上正軌，及迅速前進，也就不會變成不正的戒、不正的定、不正的慧，更加不會是邪知邪見。

學佛的人，既已知道在每種修行中，全都在於消除「愛」。那麼，更應該專注地思索「愛」的熄滅，以便能正確地了解，而且，要更多一點地了解它，就是一定要想通：「愛」的熄滅有二種，那就是「真滅」和「假滅」，意思是，滅了又再生，及滅了不會再生。這種「滅」，如果不會再生，那就是「真滅」；如果會再生出來，就是「假滅」。有關「假滅」，它有好幾類：第一種，是一般上那自然的滅，那就是當這「愛」親自經歷了餌，那它就會為了再去找尋新的餌、或新的情境而自己自動地熄滅。更上一層次的滅，它是由於機緣巧合的滅，例如：剛好接觸到令人悲哀悲痛，厭倦而驚醒的情境——屍體、

或不淨的東西等，由於這感受的介入，所以，「愛」就會因這種巧合而熄滅，這是另一種滅。再更高一層的滅，就是在某些個案、有些情況，依隨著事情的是非好壞、或其因果關係而去思考觀察時，因而也使到某種愛的熄滅。然而，這些的「滅」，它們是「真滅」嗎？不是的。這些只是短暫的滅，這也只是在解決眼前的事情而已。在這個重點上，它告訴我們說，為什麼自己學習了很久的四諦法，卻還無法消除「愛」。這一切，都是因為絕大部分的滅，是暫時性的。

「愛」的真滅，在巴利文中，稱為「Asesa viraganirot」，譯為「由於『離欲』（viraga）的力量，而『愛』也就徹底無餘地熄滅」。「Viraga」，即是淡泊、和鬆弛，也就是對於「愛」已淡泊了、已鬆弛了，而這是因為「Nibbida」（厭倦），厭倦是來自如實地看清楚——「萬事萬物皆無常、苦、無我」，「不值得執著為『我』，或『我所有』」，或「不可能執著為『我、我所有』」，因為，萬物究竟是空而無自我的。以這種技巧、或在這種情況下而讓「愛」滅去，那才是真正的熄滅。除此之外，全都只是短暫的滅；或充其量，它就是一種玩耍，因為對某些人，他們唸誦著、修習著「滅愛」……「滅愛」……的口號；又還有一些人，他們完全只憑意念地在滅愛，猶如在面對事情時，可以在自我的控制下，讓自己很做作地可以面對一切而無動於衷；然而，他們還是脫離不了。因為，他們的力量不

夠，滅不了愛，因愛的力量太過於強大。

還有更糟糕的事，它是個騙局，以種種詭計欺騙他人，讓人相信他是個滅盡愛欲的人，接著他會表現出一些奇怪的事項。有的，它直接就是在欺騙著自己，他頑強地自以為、自我吹噓，自己沒有好善厭惡、沒有愛恨、沒有男女相等。其實，這些還是跟從著渴愛的力量而做，其本身就是在欺瞞著自己。所以，這只是在欺瞞自己、愚弄自己，而不是愛的真正永恆的滅。由此可見，就只剩下一個，稱之為「*Asesaviraganirot*」的，它源自於清楚地看到——「一切皆不可執著」，就只有這個才是「真正的熄滅」。

我們必須要去了解，這智慧、或如實地看清——「一切皆不可執著」，它存在著幾個次第。然而，它就只是一種，而能引起「厭倦」(*niibida*)的——作為這階梯中最初的台階，進而引生「離欲」(*viraga*)。學習佛法的人，在最初的階段時，就應當要知道這普遍的真相，也就是說，所謂的「智慧」，最少還得分為三個次第。那就是，從聽聞中所引生的智慧，稱之為「知識」；依循因果律而去思惟，由此而得的智慧，稱之為「理解」；至於，由於自己全面性的實際練習，而自己親自深刻地體驗這一切及每個步驟，有著刻骨銘心的感觸，從這種修習中而成的智慧，才叫做「真知灼見」。

我們試著重新排列：知識上的智慧，理解上的智慧，及真知灼見的智慧，這三者，它

們的深或淺、高或低，到底有何差別呢！那一種，是可以讓自己的內心深處起了改變的；又有那一種，它只是在表層上，起了一點功效，過後，這種力量、功用則立即消失。最後，我們自己會知道，心中感到「一切皆不可執著」的智慧：它只是從聽聞中所得的知識；或是，它只是從思惟其因果中所得的理解；或者，是由於自己真正地用心體驗，同時，這種經驗滲透其心，而到達真知灼見的智慧。如此，我們自己也會再次地知道，這種「智慧」，要到怎麼樣的程度，才能引起「厭倦」，進而助長「離欲」，即是煩惱的淡化。這裡所指的「智慧」，依據經典來說，請不必懷疑，它必是真知灼見的智慧，它有能力改變內心的感受。由此可見，「*Ascaviraganirot*」中的愛滅，它必須是佇立在真知灼見——「一切皆不可執著」的智慧上。這種智慧的照見，它一定就是「*Nandassana*」如實智見、或是道聖諦的。

我們來看看，這句子：「一切皆不可執著」的重要性。這句子，在巴利文中是「*Sapei dhamma nali apinivesai*」，以字義來說：「諸法不可去執著的」。這在巴利文的句子中，它以「*apinivesai*」為主軸，為原則，所以，依文字上的真正意義，即「不應該獻身而投入其中」。「*Apinivesai*」，譯為「完全進入其中」。以一般的用語來說，「*apinivesai*」，即自己全副身心、整個生命全都進入埋沒在這事物裡頭，而毫無保留！這種情況，就叫

做「執著」，那就是「全心投入而去執著」，或是有執著，是由於心進入而埋沒在裡頭，而這也是自己所認為的，自己的認定：這是「我」，這是「我的」。如以上所說的：「執著」，便是「我、我所有」的感覺」。

這巴利文句子，我們應當把它當作佛教的核心，因為，在巴利文經典中，有這樣的對話，有人來請教佛陀說：「把所有佛陀的教誨縮短而只剩下一段句子！」佛陀說：「*Sapei dhamma nali apinivesai*」。佛陀堅持說，這是所有教誨的核心，佛陀強調，聽到這句話，就是聽到佛陀的所有教誨。如果能夠修習此話，則已修習了所有的佛法。如果能成就這句話，即是成就了所有的修行，沒有什麼更多的了。由此可見，這便是「佛教的核心」。

我們立刻可以看到，一切的學習和閱讀經典，也就是在學習著對任何的東西都不執著；除此之外，將是多餘的學習。而到了修行，它一定是為了「消除對所有東西的執著」；此外，便是多餘的修行。不然，也經常會是某種迷信、或是狡猾的修行。例如，我們持戒，它的成果，即是要「減輕許多舊有的執著」。殺害他人，盜取他人之物，邪淫的行為等等，全都來自於「執著」。如果是修「定」，也是為了停止執著，心也就從執著中平靜了下來，而轉化成「空心」；如果不是如此，那麼，它便不是佛教中修定的目的。我

們修「慧」，或修習「內觀」，就是要把執著的根拔起而滅除，不讓它再生出來，這才是正確的智慧而合乎佛教的原則；若非如此，便是騙人、或迷信的智慧，因為這種光芒進入了眼睛，或是貪婪進入了眼睛。這一切，稱之為戒，定，慧。或是，總的來說：一切佛法的修行，為的就是消滅執著；或是，普遍而說，修行就是為了不執著任何的東西。在此，可以看到，修行的成就——道，果，涅槃，那就是超越了執著的境界，或這便是徹底滅盡了執著而所呈現出來的果報，抑或者是，雖然還有著某些特定的執著，但是，其他部分的執著卻已消滅。

我們所看到的，在佛教中的所有理論、知識、修行，及修行的成果，可以只用一段簡要的句子作結論：即「一切皆不可執著」；而這也可當作是佛教真正的核心。如果被問到，要以什麼的工具而來消除愛或是取？那麼，我們可以正確地回答：「我們以佛教的核心而來消除它。」

因為，它是非常重要的事，所以，我們應該要更加仔細地學習：我們要如何，和在什麼時候使用它來消除渴愛，而讓自己對於此事的了解，比過去更加地清楚和仔細，直到確實有能力去修行。首先，我們先來說明，一般普遍上而適合於在家及出家的修行方法；如果，那是真能滅除愛和取的，那麼，就必須使用以下的佛法：

那就是，在還沒有任何情境的影響時，即是在還沒有任何的情境與眼睛、耳朵等等的接觸時，我們必須要專心地學習、思索、觀察：讓自己知道萬物是什麼，及為什麼萬物是不可被執著的；讓自己看得清楚了，而且，這種「看清」逐步地增長，直到對於一切的假象，生起了悲哀悲痛、厭倦，及感慨的感覺，而這確確實實是不可執著。同時，對於自己那麼愚蠢的去執著於種種事物，也會覺得悲哀悲痛，厭倦而驚醒的。自己要常常如此地練習，讓自己在知識上、理解上、真知灼見上的智慧，全面性地與日俱增，而且，確實地合乎這個真相：即淡泊了——「從貪、瞋、痴中淡泊了下來」，而這是由於悲哀悲痛，厭倦而驚醒的力量所使然。他就這樣地、不停地修習，直到他習慣而成自然，一旦到了這種的程度，那麼，他便能在面對事情時，大多數都可以做到「默然」，或「不動心」。這是第一個方法，即是在眼睛等還沒有接觸到情境時，我們就必須要在每個機緣都如此地修習。

在此，來到了第二個方法，它就是實際地使用，即在情境出現時，眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體接觸到情境時，或心意上接觸到情境時。有關「情境」的事，首先，我們應該要知道其中的大原則，那就是我們人類在平常之時，是非常少有「空」的，因為自己很難可以「空」。即使是沒有外在的接觸，但是，自己的內心卻接觸到內在的情境，即自

己想起某某事；這主要的是依於「想蘊」，回憶起過去的種種，直到在內心裡產生了某種情境，這也叫做「接觸」。可以說，是自己內心正在接觸來自內在的情境。這裡，外在的情境，是須要借助打開「門」：——眼、耳、鼻、舌，及皮膚，才能進入內心的。我們的生活中，是很難閉上眼睛、耳朵、鼻子的；因此，我們必然都會看到、聽到、聞到，這是最簡單的事。所以，就會有眾多的情境，而自己又輕易地便有了觸。

因此，我們所持的原則是：如果，沒有接觸到外在的情境，那麼，幾乎絕大部分的時分，都會有內在的情境與內心有所接觸。不要誤會說：如果眼睛沒有看到色相、耳朵沒有聽到聲音、鼻子沒有聞到氣味、舌頭沒有嘗到味道、及皮膚沒有碰觸，這就是沒有什麼的干擾。其實，內在情境的干擾，不少於外在；而且，它會是更加複雜和深奧。因此，我們得特別小心，即要認對了所謂的「情境」，也就是要常常捉住正確的情境，如此而作為觀照的對象，而要看到「情境」即一切事物，也就是如所說的「『一切』皆不可執著」的一切事物。我們也才能正確地了解情境的「真相」——它是虛幻不實的。然而，它卻挑逗我們，引誘我們去執著它；其實，它根本就沒有什麼是實質的。但是，我們人類卻非常迷惑而執著它，也由於這種的「執著」而引起痛苦。

第二種修行的方法，就是把從第一種方法中所培養出來的真智慧，拿過來及時地運用

在接觸情境的當下；由於這種「正念正知」的力量，使我們清楚看到「一切的事物」——無常、苦、無我，真的是不可執著的。就在當下，對於情境、及對於自己向著情境而去執著，生起了悲哀悲痛，厭倦而驚醒。這裡的，與第一種修行中的悲哀悲痛，厭倦而驚醒是一模一樣的，它進而引生厭離感，煩惱也一樣地在合理的情況下而淡泊、淡薄了。

這些，讓我們立即而清楚地知道，修行，雖在時間，或方法上有些不同；但是，它們的重點，確實是一致的。這二種方法，是要做到不讓執著出現，讓自己生活在淡淡的煩惱中，或至少也得要不受煩惱的干擾。「我、我所有」沒有冒出來：只有被控制住，而讓「它」斷糧絕食，直到它自己死亡為止，如此而已。

戒、定、慧

今

天，我們來談談，在平常時候所使用的修行方法，以便可以更仔細地了解它。

平常時候的修行，意思是在還沒有接觸到情境時，這便是普遍的修行原則。它也可以分為二種類：一是對於博學多聞的學者，他們是要依據理論的，這樣的學習和修行，可說是屬於這一方面的專門技術；另一種的修行方法，是屬於沒有知識的人，他們甚至也不清楚那是一種技能，而且，也不會太繁多到變成形式上的技術，這是有利於知識少、信心弱、年齡老及諸如此類的人。雖然，在修行上的方法，有著何等的不一樣，然而，其所要的成果卻沒有差別，即在於消滅「我、我所有」。如果，比喻為「住宅」的話，我們看到這點：雖然有人用鋼筋水泥築房子，還有的用黃金建設，也有人使用木材；但是，就其「住」的目的來說，那麼，全部也都可以。即使有人必須投資一大筆錢，辛苦又很複雜的去蓋房子，其他人卻非如此；但是，所獲得真正的好處，大家都一樣。他們的差異，是

另一回事。這裡的重點在於，要讓這一組人使用另一組人的方法，這是很難行得通的。因此，重要的原則是：「每一個人，選擇適合於自己的方法。」我們有意無意也好，如果是張冠李戴的去修行，那麼一定是行不通的。想要讓智慧高的人，使用蠢人、或笨人的修行方法，這會是不合自己的本性，與及他也無從下手。還是，想要讓笨笨的人，使用聰明人的修行方法，那也是行不通的。因此，我們就必須要分開它們。

有些人，他就已具備了利根性；然而，就原則上，他還是在能契合於自己的根性上，而再學習和修行的。但是，這裡有一些問題，那就是雖然天賦於他，是個高智慧的人，但是他的智慧還不成熟，倘若讓它隨其自然的發展，那將會用很長的時間才臻成熟。因此，自己添加了額外的修行方法——直接了當地消除煩惱，如此將會更快地催熟智慧；同時也讓這二種方法和諧、和合為一，而不再分為二種類，那麼才可稱為最好、最受歡迎的方法。因此，所謂的「禪修技術」，才會越來越多，它們的成果，也都會增長著意志和智慧的力量；而且，一旦能做到煩惱的滅除，那他便成了聖人——特殊的人。只要能滅除煩惱，其中就會顯露出很多殊勝的德行。依照所有那以技術而修行的方法，我們可以知道，修行這條道路是漫長又嚴密的；尤其是，某種特定「業處」的整套禪修，它是耗費很多時間，又要非常精進勤奮的，但所得到的成就也是很划算的。

這裡的修行方法是，首先，自己必須做好要「學習」的準備，接著才來準備地方、住處、飲食等等，甚至在身體方面也要準備就緒，一切妥當後才來開始。「戒、定、慧」全方面的修習，三者並行，而且一一皆圓滿。實際上，正當全神貫注地進行「心」的修習時，「戒」也就自然地形成，即「心的清淨」，也就是說：在小心翼翼地修心的每個步驟中，此時便是「戒」。因為，就在有著「謹慎」之時，那是不可能有機會「犯戒」的。如果，小心謹慎的狀態是圓滿具足的話；那麼，平常心也就圓滿而具足，而有關「戒」的問題，便在不必去考慮之下而消失。至於「定」，這是在調御自己的心，以便能適合於修慧；依循那些方法去修煉，而使心堅定，心一境又清淨；同時，它是極為「active」（積極前進的），而準備著行事；也有的修煉，達到了各種「禪定」的境界，而接下來的，就是把這種修好了的「心」，用在「智慧的工作」上。有關「修慧」的部分，即是使自己透徹地明了——「諸行的真相」，直到讓自己不再生起「我、我所有」的感覺，「我」絕對不會再出現，由於悲哀悲痛，厭倦而驚醒的感覺，所以，就會對於「執著一切事物為『我、我所有』」產生了厭離感。因為是智慧和厭離的力量，而使到煩惱淡泊、淡薄了；甚至於，不會迷失而回過頭再去執著那些煩惱。同時，智慧也逐步地昇華，智慧一次又一次的熟練和銳利，由於這種「慧的力量」，而煩惱便會徹底的滅絕。讓自己「明了」的，即叫做

「修慧」。可以真實地滅除煩惱的智慧，稱為「聖道」。最終的煩惱熄滅——即道，果，和涅槃。

如我們可以看到的，修行，就存在於「戒、定、慧」中，它們做為修行上的主將，也是修行的主體。在修行上，還有其他眾多的名稱，然而，一切的命名都匯集在這三個名稱的修行中。因此，可以說「戒、定、慧」正是修行的主要部分，也被叫做「三學」，亦即三種務必學習的事。所謂的「學」，意義是「學習和修行」合為一體。所以，它不是只在於經書上的學習而已；但必須是「實際修行」上的學習。「學」要依此原則：它必須是修行，或是，它要在修行的當下，才能夠有所「明了」。

這裡，從修行上，可以分出好多的名稱；這也都是從三學中，再分化為更多的數量，像是八正道的情況。慧學，分為正見，正思惟；戒學，分為正語，正業，和正命；定學，分為正勤，正念，和正定。共為八支，稱之為八正道。其實，就是「三學」——戒，定，慧，而也確實地在實踐著，如此而已。

修行的人，一定要注意，一旦實際地在運用著三學，或真實的在修行，那麼，「慧學」反而成為指揮者，必先是在最前面，接著才到戒學，定學。至於，理論的方面，它們的排列是戒，定，慧。對於此事一知半解的人，他們誤認為非依理論不可，也就是說，他

們執著於理論上的次序——戒，定，慧而來修行。如果是這樣做的話，滾石頭上山的情況將會發生；因為，這一切不以智慧為前導的話，沒有智慧在帶領的話；那麼，就不可能成事，不可能有戒，不可能有定，硬硬要做到的話，就會偏離正軌，或是耽誤了自己。像是滾石頭上山的情況，意思是說，極度艱難，這是隨時會滾落回來的，或倒退下山的。所以，我們要以智慧為先，同時也來重新排列：慧，戒，定，如此而來取代戒，定，慧。這裡的意思是，在所有的情況下，我們都要以慧為頭，為主導者。打從開始說起，智慧帶領我們進入佛寺，尋找宗教，學習、觀察生命的全方位，選擇適合於自己的修行。而且，我們以智慧而來觀察、思索，自己也將會知道：某種名稱的修行，它將是怎樣的；如果著手修行的話，它將會如何地震動煩惱，抑或是，它會消滅那個名號的煩惱，而使煩惱滅盡，並且有著怎樣的境界。過後，才開始依此而修行。

因此，他的戒行，可以輕鬆又完善地具足，如此就可以除去那粗糙的煩惱；這種的戒行，也就成為定的最佳支援者，可以說，戒的最後任務，便只為了「修定」。如果是「慧」為主導者，那麼一切將會容易多了，「心」也就具備了可以勝任一切的品質。也就是說，「心」安定了下來，「心」的力量強大、堅定，「心」也已準備好且適合於引發智慧；這純粹就是大自然的職責，而且，也不必使用任何的意念，由於這種「定」的力量，

智慧因而得生。智慧的出現，足以履行它的任務，這全在於所謂的「消滅煩惱」；不僅僅如此，它還會回過頭來支援和加強戒，定，和自己本身。讓自己逐步昇高，一直到消滅煩惱的問題完全解決了，那就是「阿羅漢」的境界——一切煩惱盡滅，所作皆辦，也就在這裡：「梵行已立」。

現在，我們來到以戒，定，慧，這種技術為主的修行。如前面所說，依據主要的原則，我們可以做個總結，就是要讓戒，定，慧，正確且完善地履行其職責。不要依著經書，或依著形式而去做，呈現出的這種「戒，定，慧」的樣式，這會像是滾石頭上山；而要以「慧、戒，定」的方式來取代，就像滾石頭下山般。而且，還要有絕對的聰明才智，想像如何把自己安置在修行上，讓自己從頭到尾都能順順利利，即非常迅速、安全，且穩定地修行。湊巧我們有福報，自己不必辛苦地履行在這一方面的任務；因為，佛陀已經製訂了主要的準則，那就是佛陀確確實實製訂了正確的修行路線。我們要盡力地找對真東西，可別拿到假貨，這就行了。這裡，在此請允許我來指出：正確的四念處，即已在於「安那般那念」中了；要小心，別認同大念住經，那膨脹了的四念處，也不要認同在大念住經中那假冒的安那般那念。我們應該要繼續地探索、思惟，在安那般那念中的四念處，其主要的內容，及它會是個這樣的技巧。

開始的起點，一定要拿些什麼的，而當成學習的題材，以作為訓練自己的攝心，練習著看住「心」，使心入定。在幾十種可以使用的項目中，沒有什麼比「呼吸」更好的。因為，它就在我們的身上，所以很方便；不必到處找東西，不必遷移，也不用到某處去尋找。同時，在練習著觀呼吸當中，其一是有助於身體的健康，身體的安康是它的紅利；另外，也在滋養著心靈，讓心適合於繼續地實行其任務。最為特別的是，這種方式的修行，它是非常柔和、細緻、平靜、安穩的；不會像其他眾多修行中的心境，它們是動盪不安、喧鬧不已，又危險的。就這些理由，便足夠讓我們知道，為什麼要選擇「呼吸」，做為練習觀照的「境」了。

我們來到，在第一個階段中他練習的目的。在大自然的法則中，其主要的原理是，如果我們想要讓某一種的感覺，或是某種知識，可以在心裡留下深刻，且歷久不衰的印象的話；我們就必須要有方法來訓練自己——把這些感覺、知識印在心中，讓它印得最為牢固，又刷印得久久，就是這樣。要能那樣，那麼，沒有其他的，能比在每一口氣的吸——呼——中而去實踐會更好的，這就像是在把它們「刻印在呼吸中」，以便讓自己在每一口氣的呼——吸——中，都可以感受到這些感覺、或知識。我們可以輕易地看到的，就如同想要很「恨」很「恨」一個人；你可以試著在每一口氣的呼——吸——中，一直想起

這個人的壞處，或他的邪惡；那麼，「痛恨」他的感覺將會是非常地牢固的。相反的，如「愛」也是一樣的，想要牢牢地「愛」一個人的話；那麼，就讓自己試著在每一口氣的呼——吸——中，一直想起這個人的好處，或他的善良，如此就會出現預料中的結果。這裡的重點是，如果我們想讓某一種的感覺，「刻印在心中」的話；那麼，我們就必須要這樣地訓練自己。

我們的事情，不只是這些，不是說要我們去愛、或恨什麼人的；而是，我們必須要讓「一切皆不可執著為『我、我所有』」的知識，理解，及真知灼見——「智慧」永久地刻印在心中，它牢固又銳利，而足以消毀、或熄滅煩惱、渴愛、執著；或者，至少也要有防禦的作用，而不讓自己常有煩惱。因此，我們一定要有訓練自己的方法，讓自己對於「真相」的感覺，永遠地刻印在心中。現在，出現的題材是，我們必須先要來練習「專注」，在每一口氣的呼——吸——中，都能讓自己專注在所要專注的事物上。

在第一個階段中，我們先要掌握住這主要的真理——「不可執著」，而作為在每一口氣的呼——吸——中所專注的對象。但是，我們可能無法做到，因為這「真理」實在是太細緻、微妙、深奧了；所以，我們先把它安置在後頭。我們一定要選出，比較簡單的東西，而可以成功地做到，就是說，如果我們需要專注在某種事物上，那我們也得要做到如

此。在第一個階段中，最為適合於我們的，那就是「呼吸」了。它非常適合於我們，是因為它就在我們的身上；而且，呼吸本身是有著旋律、節拍，和段落的；所以，「呼吸」比起其他一切的，更適合於作為練習專注的「境」。在第一個階段，我們開始練習專注在呼吸上，而唯一的目的是，要做到專注在每一口的吸氣和呼氣中，一定不能讓「念」（或心、或是自己）離開了呼吸。因此，有關「呼吸」，就必然有著要學習、觀察的技巧；如此地訓練自己，直到能做到讓「念」的專注直達呼氣——吸氣——，且想要多久就多久。這裡，我們可以說，自己在於「心」的訓練中，已取得了成功：我們想要專注什麼，就可隨心所欲地專注什麼，而且，自己要多牢固就多牢固、要有多久就多久。

在此，我們要繼續地來知道那該知道的。這樣的訓練「心」，方法對的話，身體也將會平靜下來，靜下來；隨之，心靈也會一起「安靜」了下來。一種非常新奇、特別的感受，即將發生在自己身上；也就是，一種不曾有過的「寂靜的快樂」；任何人，只要是感受到這種的快樂，他們都會滿足，也會沈迷陶醉在其中。我們堪稱它為「快樂之最」，其他什麼的快樂，都無法相比。甚至是，從情欲中所引起的那種快樂，也還是無法與「這種快樂」相比較。但是，一切有情眾生還是沈迷、陶醉在欲樂中，而不傾心羨慕「這種的快樂」；他們的理由有很多，所以他們是無法契入「它」的。所以，他們仍然是迷戀在情欲

的快樂中。如果，有某種力量，能使到他們進入「這種的樂受」；那麼，情欲之樂將會是淡而無味，甚至也會感到嫌惡，望而生畏的。所以，我們繼續地使用的秘訣或技巧，有著此原則，即是如果我們有能力真的可以戰勝「這種最高的快樂」，那麼，那些次一等的、低一級的快樂，自然就不成問題了。因此，我們的目的就在於觀照「這種最高的樂受」，要看到「無常、苦、無我」，總之，就是「虛幻不實」的，讓這種「一切皆不可執著」的感覺真的出現吧！那麼，所有那成千上萬的各式各樣的快樂，立即就沒有了力量。因此，我們訓練自己的方法是，在每一口的呼氣——吸氣——中，專注於「快樂的感受」，而來取代專注於每一口的吸氣——呼氣——。接著，要持續地來練習的，就是「觀察」：看看「感受」它是什麼一回事，如何的生，如何的滅，而又是依於怎樣的因緣而起，及又如何地處於這種的因緣下。總的來說，那是多麼的虛幻不實，多麼的空虛，它就是這樣的。如此一來，將會對於一切的「受」產生了厭倦，離欲；即使是何等的快樂，那又如何。

雖然，已到了這個階段，卻還是無法這樣地一路做到底。所以，修行的另一個階段將會參插進來，即是一定要練習著，在每一口氣的吸——呼——中，而看住「心」，讓自己可以及時照見；同時，運用這種對「心境」的及時照見，以它作為工具而來觀照那來自「感受」中的一切「受」和「法」，如此而逐步地提升直到究竟。也因此，我們還是要練

習著，在每一口氣的吸——呼——中，看住「心」，而來取代專注在「受」。我們會在接下來的日子中，繼續地來討論的。

第三十五章

安那般那念（觀呼吸）

今天，我們來討論，「念處」中的最為主要的修行。延續前日所耽擱下來的，觀照「受」之後，接著觀照「心」。

練習觀照「心」、看住「心」，其意思是：看守觀察「心中的感覺」；另外，讓「心」如所要求的那種情況。那就是，訓練自己的「心」而可以隨心所欲；猶如使自己勇猛、舒暢、愉快、豁達，甚至也可以「空」，放下許許多多的執著，並且，也可以隨他心意而靈活生動。起初，我們要全面性地知道自己的「心」，注意看「它」——變化為好幾種，或幾十種類，它化成「貪心」，「瞋心」，或「痴心」；有的情況，它是懈怠、鬆懈，有時它卻是心猿意馬、太過妄想；如此，便可讓自己，可以觀察到它的種種現象。而且，在每一口吸氣——呼氣——中要念住心、看住「心」，看出它的狀況，看到它的退去，也要看到它已轉化而念住於其他。至於後者，是一種為了要修正自己而「訓練」的方法，其

原則就是：有時要打壓它，有時則相反地要扶持它、抬舉它；也有的情況，要去引導它，亦即帶領這顆「心」，讓它去想想那應該思惟的事，如自己的「願」——即戰勝煩惱。自己一定要在每一口的吸氣，及呼氣中，同樣地在訓練「心」，控制「心」，讓「心」在任何的「正確」之中，直到成為一名「認識心」的高人，認識心的種種，及可看穿「心」；自己有能力隨著所想要的方法而來控制心、壓制心，或是引導它。

修行，一旦可以做到「制心」的地步，那麼，就得再提升一層，即練習著觀照「真理」，或觀照著應該知道的真相；要在每一口氣的吸——呼——中，對於任何事物的呈現，可以契入其真相中；例如，在每一口氣的呼——吸——中，注視而看到一切事物的無常；專注而觀看，到底是什麼的「法」，而使到煩惱淡泊，或是觀照「法」，即作為煩惱淡化的工具，自己也將會清楚地知道它們是怎樣的；甚至，就在每一口氣的呼——吸——中，不停地在思索、探究，而推測出未來。同時，也在觀看著「滅」，「苦、或是煩惱的熄滅」，在此，我們稱之為「我、我所有」的熄滅；看到這樣的「滅」，它是由於什麼的法而滅，又是以怎麼樣的方法而滅，而且，它又是如何的現象、或狀態。最後，也要照見「心的捨放」，或「把這一切回歸原處」，那又是何種的境界，又以怎麼樣的方法而達成，而又是如何的現象、或狀態。在每一口吸氣——呼氣——的一切時中，都把這一切看

得一清二楚。

在這些的「觀照」中，我們也許可以轉移一下，從而去觀「法」的種種名相。例如三法印：無常，苦，無我，其中也包含了「空」；四諦法；十二因緣等等。總之，簡單的說，就只有「『苦』的生，及滅的真相」，沒有更多的了。然而，也可以歸納為一些合適的名相，以方便而作為「觀照」，僅僅如此。不可過於繁多、瑣碎的名相，過多到只是在於文字上的學習，閱讀，背誦中而已。最終，我們可以看到，其主要的原則是，在練習的「正念」中，正念本身一定已具有了「正知」、或「正智見」，也就是在修習著正念中，其中一定也是「戒」，「定」，「慧」，甚至也是「信」，「力」，「精進」等，一切已在其中。所以，簡言之，就只說「練習正念」，這樣就好了。

這裡，我們來看看，被訓練的東西，或是被用於訓練的東西。這個東西，直接來說：它就是「心」，即是訓練「心」有「正念」。如果以世間的用語，可以說：是我們「自己訓練自己有正念」。如果，說得更為深奧的，即以「真諦」來說，則以大自然為主軸而來觀察，更甚，訓練「名法」上的有機體，訓練心、識上的每一個器官；然而，我們也不必仔細地知道它們的名稱，這才不會變成心理學，而無限度的擴大。請依照所規定的方法去修行，這就夠了。「這些東西」，將會是完善地被訓練，這已足於「滅苦」，且又合乎「滅

苦」的心願。不需要再去探究，或跟著複雜又瑣碎的心理學、哲學行走，不然，將會顛頭轉向。而且，這根本就解決不了任何舊有的苦惱，又引起新的苦惱來。

現在，來到了以「境」而作為訓練的對象，可以清楚地看到的有「四」種，即呼吸，感受，心，及一切事物的真理，共有四種。以巴利文來說，「呼吸」即是「身」，因為呼吸在身體上，呼吸也是身體上重要的部分；所以，在練習著念住呼吸、觀照呼吸時，這也叫做「身念處」，是念處之一。在念住或觀照著各種情況的「感受」，甚至是在練習著控制住感受，而不讓它引起心的造作，這一切都叫做「受念處」。以所說的方法而來看住「心」，訓練「心」，這叫做「心念處」。觀照著真理，念住真理，或觀照著各種的自然法則，這些叫做「法念處」。在每一個步驟，每一個階段的一切專注、觀照中，全都在念住呼——吸——，吸氣的一切時中，呼氣的一切時中，「念」都不離呼吸而沒有空檔和間斷。並不是說，吸氣時只觀照一次，呼氣時也只觀照一次；但是，卻要在吸氣的一切時中，和在一口呼氣的一切時中，全都在專注觀照著那些「境」。意思是說，在一切的時空中，就只念住或感覺著那些「境」，從沒中斷和空閒過。

因為，這是念住每一口氣的吸——呼——，所以，這四個段落的修行，每一組也都一樣的，稱之為「安那般那念」。第一組，就是念住「呼吸」，而區分為四個項目、或次

第。第二組，念住「受」，也區分為四個項目、或次第。第三組，念住「心」，也區分為四個項目、或次第。最後的一組，念住「法」，也區分為四個項目、或次第。所以，我們從其架構來看，以大的段落來說，就有著四個階段；以細節來看，就有十六個次第。我們應該直接地學習，「安那般那念」的詳細內容（在一九五九年中，有其演講）。

至於修行的成果，簡單的說，在修習著戒、定、慧中就已具足了。在修「念住」的這種情況下，就叫做「正念」。它所呈現出來的，甚至，就算是只知道「呼吸」會是如何的，也都叫做「正知」；直到最終的「正知」，就是修行的最高層次，煩惱的滅盡的「智慧」，知道「心」已沒了煩惱，這一切都是「正知」。因此，這才是被稱為道、果，涅槃的「智慧」。這是在大自然中，本來就存在的那種「真相」；同時，這也是自己證悟的「法的智慧」，甚至是「諸事已了」的智慧。這一切，都叫做「智見」，而且每一個「智見」在巴利文中，都有著很冗長的名稱。在此，我們想要做個簡單的結論，即是能使到「我、我所有」真正又徹底地熄滅的智慧，一直到，有關佛教徒要修行的問題，也已了結，而也不會再有任何複雜又麻煩的事了。這也叫做，修行的終點——「梵行已立」。

所說的一切，我們自己可以看到，在理論和修行上，那細緻又微妙的佛法，它們也有著眾多的技巧。學習和修行的人，必須要具有某些條件，而且，自己也要用較長的時間而

來調整和適應，然後，以那眾多的、足夠的「智慧及忍耐」而放手去修行到底。如此，他們就被命名為「瑜珈行者」（Yoga）——興致勃勃地埋頭於學習和修行當中，一生一世只為此，直到修證正果為止。因此，那有了一個問題，就是「一般普遍的大眾，那他們要如何修行？」

這個重點，如果以事實來說，那麼，也可以簡短又直接地說，它就應該要有捷徑的方法，或它已被調整而使之簡明扼要的方法，讓它適合於普遍的大眾。他們是一群無法過著像「瑜珈行者」（Yoga）那樣的自我修煉；然而，修行的原則都一樣，即帶來相同的結果，那就是對「我、我所有」的看管、控制，不停地修行，直到終點——「我」的徹底滅盡。從這裡開始，先不要去想那些已規定好的有系統，又眾多的修行方法，好像是在這個世界上，完全沒有這些東西；應該來，就只專注在這簡單的問題上，特別的是，我們要怎麼樣安置自己的心，控制自己的心，「苦」才不會出現，然後我們也就這樣去做。如此的「智慧」和「熟練」其本身也將會自然而逐步地增長。以這麼捷徑的修行方法，我們或許稱之為「在每一口氣的吸——呼——中，全都是在『正確的生活』中」。意思是說，一切時中，我們都以「沒有什麼可執著」的感覺而來生活，或生活在「沒有什麼是可以執著的力量而來拿取或成為」。這重點是，就算是我們要拿取什麼、要成為什麼，也就讓

這些拿取的、成為的，隨它的約定俗成吧，還是交由法律來保管吧，就是這樣而已；絕不可以全副身心、或以執著的而去擁有、去拿取、去成為。有警覺而隨時地在看管自己，使自己常常會憶念這種的佛法，或常有這種的正念正知；這便叫做「在每一口氣的吸——呼——中，全都在『正確的生活』中」。因為，這種情況下的正念正知、智慧的生活，它本身就已經是戒，定，慧了；但是，我們最好還是別去想起這些，不然事情會更麻煩，或是會走向以技術為修行的形式，那麼事情會越變越麻煩、複雜，及多樣化。我們就只確定說，裡面有戒，有定，有慧；裡面有佛，法，僧；裡面具備了一切佛教徒所應該有的，但就是不必去憶念它，思索它，因為事情會變得複雜，如所說過的。我們就只是小心翼翼地看管自己的「心」，不要有妄念而去執著什麼的，卻要純粹地只以正念正知去做事，不會摻雜著執著的；即使有時會執著，那也會是「執著於善的方面」，而且盡可能地微薄，讓它就只是做為信心的補品，以便自己可方便地盡責，而且，最後，它也會自然而逐漸地自己滅盡。他自己也自動地進化為一名「專家」：他的樣子像是做什麼都只是依照著正念正知之力，卻不會以「執著為『我、我所有』」，或以「Egoism」的力量而行事，就是這樣。一旦修到了這種境界，那麼，對於這種練習「在每一口氣的吸——呼——，全都在『正確的生活』中」，他也就沒有什麼的麻煩和困難。也就是說，他以智慧而來生活，而

不以欲望煩惱而來過日子。這裡的意思是：「在每一口氣的吸——呼——，全都在『正確的生活』中」，然而，其內容細節可能會複雜些。如之前所說的，要以「觀照」而來控制自己，不讓自己執著為「我、我所有」，即常常看到「它」那可怕又可惡的害處。

所說的「正確的生活」，雖然本身就具有佛、法、僧，有戒、定、慧了；但是，也不應該被認為「這是非常特別的事」；因為，這種「想法」只會是引起「新的執著」、「愚昧的執著」；甚至會不知道：它的真正意義及真實價值。這種修行——「在每一口氣的吸——呼——，全都在『正確的生活』中」，它的真正意義，或最高的價值在於「斷糧絕食」，採取聯合抵制（Boycott）的方式來全方面地「斷絕煩惱的糧食」，完全不讓煩惱獲取糧食，然而我們卻不會有任何的麻煩和辛苦。所以，這可說是新的原則：即「只要是『正確的生活』，煩惱自然地就沒了糧食」。好像是說，「養了隻貓，老鼠自動會消失」，因而我們也就不必去煩惱老鼠的事。因此，以這種方法而來處理那不如意的事，我們可以當做是最為捷徑、最為穩當的。所以，每一個人應該都會喜歡使用這種武器，它就叫做「在每一口氣的吸——呼——，全都在『正確的生活』中」，如之前所說的方法。

這個重點，我們可以解讀為，只要是常常地觀想：「一切皆不可執著」，如此練習的話，那麼在眼睛看到色塵、耳朵聽到聲音，甚至是心裡有念頭時，這種「智慧」成了守護

心的工具，而不會引起那迷惑人心的「受」。迷惑而偏向愛、或偏向恨，這一切也都不會出現。我們要的就只是那及時到來的正念正知，即是要讓這種「智慧」及時到來協助，這樣而已。這種事情，對於那些時時憶念著、練習著「一切皆不可執著」的人，一定不會是件難事；像是運動員，他們常常都在為了職責而訓練自己一樣。

人類太過於迷戀於其他事，而對於這種「練習」卻不感興趣，所以，就會把它看成是困難的事。但是，如果我們常常練習，就像是我們喜歡做的事情一樣，那麼，它就不是什麼辛苦、困難的事了。一旦，不引起了「受」，「愛」也就不生；或者是，如果「受」已經出現了，但這種「不執著於一切」的智慧，還是有能力阻止「受」，而不讓「受」引起「愛」，那麼，「取」——執著為「我、我所有」也就不會生起，「有」，「生」，及「一切苦」也隨之不生。這便是「真實的十二因緣」，也就是依於捷徑的方法而來修行那當中的「緣起還滅」。因此，這會是沒有學問的人的修行，但也是真實的修行，及真正的果位。這也會比起那些大學問家的修行還更殊勝的；因為，普遍存在的博學者，雖然他們滿腦子是學問，但卻無法自救。

這就是「祕訣」，它是這段句子：「如果能這樣地修行，它一定就是『Boycott』（聯合抵制），徹底『斷絕煩惱的糧食』」的「祕訣」。糧食，不可能透過眼睛、耳朵、鼻子、

舌頭、皮膚，及心裡、或意門而來滋養煩惱。如此一來，「煩惱」的處境，便會像老虎被全面地包圍，而在這圍困中沒有糧食可以吃，它也就會衰弱，在體力衰退中，自然就會死亡，如此而不必自己親手殺死它。然而，這「在每一口氣的吸——呼——，全都是『正確的生活』中」成為殺它的「凶手」。

這可說是「捷徑」的修行方法，它那重要的核心部分。它是可以被一般大眾、平民百姓普及地使用的，而且，也不分是什麼的民族、語言文字、及宗教。因此，我們應該來思索、觀察、探究、學習，一定要讓自己清楚又圓滿地明白，這種「修行的方法」。

第三十六章

人人皆可行的「捷徑」！

今天，我們要談的是「捷徑」，從一開始，直到終點那極其簡短的修行方法，以便有助於那些感興趣的人。除了它是「非常簡短」之外，它也是容易的不得再容易，對於知識少的人，特別是那些不識字的老公公老婆婆，沒有更加容易的方法了。

首先，我們得重複溫習一下，讓自己牢牢地記住：「我們只能以『智慧』而來獲得『清淨和解脫』」；「一切事物皆不可執著」，因為不執著，才可解脫。這裡的一切，可以看到的是，它的重要之處在於「不執著」；「不執著」了，便不會有「我、我所有」。所以，從最初的開頭，到最後的結局，其中一切的修行，全都只為了「不執著」。如果，偏離了這一點，就會變成了假冒的、虛偽的佛教，有人以某種思想而來解釋的佛教。因此，這是我們的本分，自己的任務，就是務必找到「什麼的修行方法」，可以讓自己由始至終，真正的在「不執著」之中」；同時，也可以讓書讀少的人感覺到，這真

的是「容易」。

結果，我們會發現，「不執著」的這個原則，對我們每一個人來說，將會是很「容易」理解的事。而且，它就在那邊，馬上就可以被大家所理解的狀況，現在，不只是說「一切皆不可執著」，而是擴大其內容為，「一切事物皆不可以執著而來拿取或成為的」；不然的話，它們立即變成毒藥、或是極度危險的東西。所以，要再轉換另一個角度重新來說，「對於所有一切的事物，那是沒有什麼值得拿取、值得成為的」；因為，它們都是「虛幻」的，而且，隨時都可能變成「毒藥」。但是，就在這個身體也好，社會也好，或大自然也好，我們人類就被迫的，必須「要拿取」，「要成為」，「要取得」，「要佔有」什麼的、各式各樣的，這是無法避免的。所以，我們要好好地觀看，「到底是怎樣的拿取、怎樣的成為，才不會有『危險』」。最後的結果，我們會發現，我們要把它們當作「不值得拿取、不值得成為」的東西，那麼，才能與它們有所關係。也就是說，就只是與有必要的有關係而已，同時，也要「不執著」，即「正念正知」地與它們有所關係。

就像是，如果一定要涉及到野獸，例如老虎的事，那就要以最高的智慧而來接觸它們，不得有所失誤、或粗心大意，這樣才能在自己的掌控之下，道理彼此彼此。在這世間上的各種「情境」，會是比较老虎更加的危險，但是，我們卻誰也都沒有看到。「情境」會

更加的危險，是因為，這些「情境」在每一口氣的呼——吸——中，都會帶來危險，對於每一個人、所有的凡人都會如此，而沒有例外。至於老虎，不會是對誰都危險的，久久或是整整一年也才會有一次危險，也只是發生在某些地方而已，也可以說這世上也非常少有這種事情。另外，如老虎這類的野獸，牠也只能是危害到身體而已，牠是不可能危害「人心」的。至於各種的「情境」，它的危險會是直達「人心」——使人變壞的，或危害到人性、人格的；所以，「情境」會比老虎更加更加的可怕。由此緣故，我們的生活就應該是安住在「不值得拿取，不值得成為」的境界上，這會是「微妙的技巧」，或是「最高的藝術」。如此，這便是，「那在生命或是生活中，本身的生命藝術」；也就是說，「不拿取什麼」、「不成為什麼」地過生活。這是來自於內心的感覺，或是由於「正念正知」而使到內心有此行為——「對於一切皆不執著」。

雖然，在這世間上，有所謂的約定俗成、法律上的事情，這個「人」擁有這東西、取得這東西、成為某某，那麼，我們就讓它們也只是隨其約定俗成、法律上的協議吧。因此，如果有必要與它們有什麼關係的話，那麼，我們外在的行為，還是會依照世俗、法律、或社會上應有的規則做事。至於，我們的內心，真正的在內心深處裡，別人是無法知道的，「這裡仍然寂靜、清閒著」，好像是沒有做、沒有擁有、沒有拿取、沒有成為、沒

有佔有什麼的；這是因為，對於外在的行為，及其成果都沒有執著。一切的事情會好起來，兩方面都很好：外在，在世間上，有得吃，有得用，生活會很舒服，要與誰做什麼都可以，有什麼的責任、多麼崇高的任務都可以；至於內在呢，內心仍然是空閒著，或保持原來的平常，沒有焦急，沒有壓力，不會上升，不會下降，不會隨著外在的種種而動搖、變化——有時隨著情況而有的失望、失誤、或滿意。這種的現象，如果可以比喻的話，可以說：「外在是輪迴，內在是涅槃。」事實上，「什麼都不是」，或者是，如果一定要「是什麼」的話，那就是「全都是涅槃」，亦即，「空」了所有一切的苦，及苦因。這便是，依著佛法的「生命的藝術」。

我們所說的，連不識字的老公公老婆婆都可以使用的，它的意思是，這些老人家，除了學習著，之前常說的內容來做觀照，那對於每件事物都不值得拿取、不值得成為之外，其他的就真的沒有什麼可學習的。那就是學習不要有意念，即引起「取」——執著為「我、我所有」的拿取、成為，不要讓「我、我所有」越來越多，就好了。這裡的，不必學得多，意思是，只學習應有的知識，能夠知道「一切事物皆不值得拿取、不值得成為」，那就是，好人就會有好人的苦；壞人就會有壞人的苦。因此，完全地「不執著於什麼」，即不成為什麼——不做好人，不做壞人，這樣才不會有「苦」。另一種說法，如果是

個有福報的人，也會是「有福之人」的苦，當然，它與「有罪之人」的苦是很不一樣的；但是，它們都是「苦」，這就在於他們全都是「背負」著重擔子。所不同的就只是：一個是，烈火燃燒的重擔子；另一個是，撲鼻薰香、沁入心脾的重擔子，兩個都是「沈重的東西」。還有，更高一層的，便是生長在快樂之中的人，也會有快樂之人的「苦」，他的「苦」也不少於生長在苦難之中的人。因為，這些「快樂」，它也仍然是要「背」起來的東西。由於「快樂」本身是立足在生、老、病、死、「無常」上，立足在「究竟虛幻」的情境上，所以，它真是「重擔子」、或是「沈重的事務」。也就是說，快樂之人也會有他的「苦」，所以，還不如「不成為什麼」好。這也就是說，「沒有什麼是值得成為的」。

在此，如果我們去觀察、去觀看一切事物，我們會看到這些事物，它們存有兩方面的意義：其一，它是有利、有益處；另一種，它是有弊、有害處。所有的東西，一定是有利也有弊，東西不可能只有好處，也不可能只有壞處的。由於凡人，一般普遍的人看不到這點，所以他們就誤以為這個是有利的、那個是有弊的。然而，究竟的真相是，益處或是害處，全都是「虛幻」，「不可以執著」，一執著就會苦。而且，有益的，比起有害的東西，會帶來更深奧難懂的「苦」，原因是，我們對於「益處」的執著，多過於對「害處」。另一方面，有害的東西，比起有益的對於我們的教誨會更多；因為，這些被認為是「有

益」的，只會是讓人得意忘形、迷失自己的。因此，所有的「利」和「弊」，都叫人應付不了。「什麼都不要」，這會更好，心「空」了對這二種東西的執著，同時，也有能力掌控它們——只是與有必要的有關係，就這麼多。這便是，「不拿取什麼」的意思，也就與「不成為什麼」作為一對，如之前所說過的。

如果，要讓老人家覺得更加簡單明瞭的話，那就要提出類似這種的疑問：「身為為人、或動物，會快樂嗎？」身為女人，值得快樂嗎？身為男人，值得快樂嗎？成為丈夫，值得快樂嗎？成為太太，值得快樂嗎？成為他人的母親，值得快樂嗎？成為他人的孩子，值得快樂嗎？這些老人家，每一個人都立即地搖一搖頭，因為他們對這些事情，有了「spiritual experience」，即有過深刻又豐富的經驗，不像小孩子、或年輕人，對於此事全然不懂，也不知其意。但是，也有一些小孩、或年輕人，一旦經他人的解說，也是可以明白的。這便是，那些十五歲就成了阿羅漢的人，而在佛教的歷史中，也才沒有幾位而已。

如果，還覺得這二、三對的例子不夠，我們是可以再想想更多那一對一對的。例如：身為撫養他人的人，和被他人撫養的人，這一組人，會快樂嗎？做主人，會快樂嗎？做僕人，會快樂嗎？戰勝他人的人，快樂嗎？輸給他人的人，快樂嗎？作弄他人的人，會快樂嗎？被人作弄的人，會快樂嗎？更為細緻的，那就是，是個聰明的人，快樂嗎？是個愚蠢

的人，快樂嗎？意思是說，雖然他是個多麼聰明的人，然而，他的負擔也會隨著聰明的程度而相對地增加。所以呢，真的比不上「不執著於成為什麼」，那就是根本就不想要成為什麼的，讓「心」隨著每一口吸氣——呼氣——，「空」了成為這個、成為那個的執著，讓生命就在這種的正念正知的管制之下，如此，也可以依隨正念正知的力量而來進行各種有益的工作。這些老人家，他們將會清新又爽快，他們返老還童，變成了另一類的少男少女，那是青春常駐的少年人。雖然，他們的肉體衰老敗壞，快踏入棺材，但卻是「不返回老人」的。

這就是，生命的藝術，或生命與藝術如同一體，也與佛教的本質相同。這讓我們看到，佛教便是藝術的最高峰，而且，佛教也可以與生命同個東西。對於文盲又全身顫抖的老人來說，當自己依照著所說的「正道」來過生活，那也就是這種「涅槃」的真實狀態。還有更簡易的技巧，那就是，當正念正知看到了「那會有什麼值得拿取、值得成為的」，如此一來，「心」一定會自然而然地傾向於「不拿取什麼」、「不成為什麼」。因為，真的是沒有什麼值得拿取、值得成為的，所以，這顆「心」自自然然流向「滅盡無餘」。雖然，此刻此刻還無法「盡滅」，但是，它卻是這樣地向於「滅」。由於，「各種事物皆不可拿取、不可成為」，它就在壓制著心，推開了心，讓心回過頭來，讓心彈回，讓

心歸還一切，然後「心」便傾向於「滅盡無餘」、或「涅槃」。如果，常常是這樣的話，那麼，「心」也就做好了十足的準備，隨時待命地掉落而進入「滅盡無餘」、或「涅槃」。如果，有任何適當的外境，觸動心境的話，就會引生「無上的智慧」，那麼，就在肉體衰亡前的某一天，便能夠掉落而進入「滅盡無餘」、或「涅槃」。

如果，事情不是如此的話；也就是說，我們活到最後一刻，在生命快滅亡時，那還是會有著美好的時機——就在「臨終」，在於意識快滅之時，那麼，就得把握這機會，使用「在樓梯上跌倒就趁機跳下去」的技巧。這是說，自己已經確認身體會衰亡，那就要借助自己的肯定——「不管在那裡，根本就『沒有什麼值得拿取、值得成為』的」，而讓「我、我所有」也趁機跳下去。從學習，及深入又熟練的修行中，得到的智慧——「沒有什麼值得拿取、值得成為」，它會在臨終及時救援我們。所使用的這種技巧，可以說是以「無上的智慧」來進入死亡；同時，也使用了所謂的「在樓梯上跌倒就趁機跳下去」的技巧而證得涅槃。每一個老人，甚至是文盲又全身顫抖的老人家，如果可以好好地接受教導，直到完全地明白的話，那麼，他們也可以獲得佛教中最美又最好的「東西」。他們若是用上了此「技巧」，那一定是會趕得上時間的。

雖然，是在「Accident」（意外）的情況下死亡，例如在交通上的車禍，被車子壓死

等，即使，所剩的時間不多：只有一秒、或半秒，那也無妨，在還沒有完全失去意識之前，一定要讓這些老人憶念起「滅盡無餘」的「智慧」，及也能夠把心導向於「滅盡無餘」，接著，就讓這名色滅亡吧。這就是，即使是在馬路上的車禍中，也可以證得涅槃！所以，平時就必須要準備著「滅盡無餘」，訓練自己，讓自己可以在最熟練、最敏捷、最有把握的最佳狀態下，以便在樓梯上跌倒時，可以用最對的方法跳下去。此時此刻，可別去想到：醫生、救護人員、金錢財產、孩子孫子、或其他什麼的。這個時刻，就只有一件事——「滅盡無餘」而已。

這可謂是，最簡短，又最容易的修行方法，也是最可以被每一個人所使用的修行方法，同時，人人也應該要注意到它，並且，也要把它當作「基礎」，和一定要符合的「標準」。至於，有些人能夠做得比這個更多或更好，那我們也可以把它當作是多餘的東西，或最多也只是一種「裝飾品」，這些人在解脫道上的裝飾品，這看起來會比一般還要美滿莊嚴。但是，我們每個人都不要忘記，所謂的「裝飾品」，如果好好觀察的話，它就不是「必需品」；而且，更加善於觀察的話，它可能是過多，又亂糟糟的東西。所以，我們應該認同所規定的，它是個怎麼樣的「標準」，那就夠了。

「只是」這樣！

這

一系列的弘法中，現在已到了最後的時刻，談談「在接觸情境時的修行方法，以便可以消滅『我、我所有』」。

在接觸情境——眼睛看到東西時，為了「我、我所有」熄滅的修行，我們可以佛陀向婆希亞所說的法，做為主要原則。佛說：「婆希亞，每當你看到色相的時候，就只是看；聽到聲音時，就只是聽；聞到氣味時，就只是聞；舌嘗味道時，就只是嘗；皮膚接觸時，就只是觸，如此的話；那麼，那個時候，就沒有了『你』。正當沒有了『你』，『你』也就不會出現在這個世界，『你』也不會出現在其他世界，『你』也就不會出現在二個世界之間，這便是『苦的盡頭』。」

從佛陀的開示中，我們便可看到，在接觸外境時，有著修行的方法，可使到這個「我」的感覺不會生出來，這裡所指的「我」，便是佛陀所說的「你」。正當沒有「我」、

或「你」的時刻，那時便是「苦的盡頭」——即「涅槃」。同時，這裡修行的重點，在於守好自己的心，不讓外境影響自己。只允許這個「看見」，只是「看」，不要讓這「看見」，造成有貪、或瞋的意念，或是引起苦、還是樂的感受，就是這樣。簡單的說，不會製造出「感受」，讓這個「看見」，只是「看」，就這樣地停止、或消滅；然後，取而代之的是「正念正知」：知道應該如何處理，就正念地處理，這都沒有煩惱、欲望、或執著為「我」。如果，不須要做什麼的話，也就不做，就此放下。這樣，也就不可能存在著「感受」——會引起「欲望」，而欲望就接著造成執著為「我」，即「我」看見了，如此所見之物，也被當成是「我所有」，那麼對誰都有「危險」。這樣的修行，就沒有「有」（存在）、也沒有「生」、「苦」。也就是說，不會出現、或不會引起十二因緣的流轉。

「我」生出來的基地，在於「看到色塵」。如果，有正念正知的守護，「我」就不會出生。即是，如前面所提到：正知地知道沒有什麼可被執著，及時正知的到來和介入，那麼所見之物，就起不了作用——不會生起「我、我所有」的感覺了。所聽到的聲音，所聞到的氣味，所嘗到的味道，皮膚所接觸的，甚至心中所觸到的法塵，都以同一個原則來看待，只不過，在此就不去談其他的法塵；因為，我們的目的就只在一般的情境上，即無法避免的外在的情境。

我們必須特別注意的，就在所說的：「看，就只是看」、「聽到，讓它就只是聽到」等等，其中有二種意思。第一，在看、或聽時，心不去注意它，因為去注意別的事、或在想著其他事；或者是，這是一位阿羅漢——沒有諸漏的人，那麼所看到、所聽到的，都沒什麼意義，也不是什麼麻煩的問題，這也不關係到修行的事。最後一種，就是必須要修行的事，那就是在平常的情況下，所看到、所聽到、所感覺到，自己知道那是什麼；同時，這些是平常中無法避免的事，如此的話，問題就在於如何去修行？因此，所謂的「看只是看」、「聽只是聽」，其中是有什麼特別的內容的，它便是直入修行本身中，是細緻、或是粗糙，是高級、或是初級，這都合乎所說的重點，這也是我們要去思惟的。

初級、或是粗糙的修行，可以是這樣的：當看到某個東西，也知道是什麼了，就讓自己正確地知道、或感覺到，它就只是「色塵」、或「色法」，它並不是什麼的東西，或什麼的稱呼。例如，看到美麗的玫瑰花、看到可愛的異性、或是看到討厭的東西：尿液、糞便、或可怕又可惡的人，讓自己對於所看到的一切，也只是看到「色塵」、或「圖像」，不讓心去握住它的「意義」：它是這個那個，進而引起這個或是那個的渴望、執著。（詳細的內容，在佛曆二五〇三（一九六〇）年，在「空」的演講中有說明）。停止在「觸」，然後就把它放下。在某種情況下，外境的影響力不大，或接觸的力量不大；那

麼，某些人是可以做到的，因為我們曾經練習過這個方法。

至於，高層次的修行，或者說，為了成就真正的利益，便必須要有細緻的巧妙方法：即是，這種的修行，可以讓自己看清——樂的感受，是個假象，而且它常常在欺騙我們。這是因為，所有的東西，對人類有其「意義」的話，便只是在於樂的感受。然而，另一方面——苦的感受，它是從滿足不到自己所執著的樂受的結果。如果，沒有執著樂的感受了，也就不會出現苦受的執著。因此，在修行道上，就只是論及樂的感受；其實，在真諦上，苦受已深藏在所謂的「意義」，這個字眼中了。若是樂的感受，已經沒有了它的意義，如此，一切苦受的所有因緣，隨之也沒有其意義了。這樣一來，眼睛所看到「美麗、漂亮」的外境，雖然它是煩惱欲望生起的基石，卻也不會誘惑而引起執著。所以，這裡的重點是：自己要有智慧，知道從根本處——這情境中的「意義」、或是「價值」來斷除對於情境的執著。

由於這情境、或物質上的「意義」：它的美麗、它的漂亮、它的俊俏、它的香味，而使到眾生著迷上它。如果，用智慧消除其「意義」、「價值」的話，那麼，這些具有「價值」的東西，也就起不了作用，也不會引起執著了。因此，我們可以這樣說：有智慧的人，在消除了眼所見的各種色塵，它的「意義」、它的「價值」之後，如此的「看見」，

就是「只是看」。其他的，所聽到的，「只是聽」；所聞到的，「只是聞」，等等，都是同一個道理。而最重要的，是他不會成為樂受的奴隸，這個人，他是在消除外境的「意義」、「價值」，消除樂的感受，消除樂受的所在地。那麼，這個「人」對外境的接觸，就「只是接觸」；亦即，不會引起「感受」；或者，有「感受」出現的話，也只是感受的「觸」，不會抓起感受的「意義」、「價值」。這樣的感受，就只是受，接著減去，而不能再引起愛、取，直到「有」、「生」，和「苦」的現前。

最為重要的要點是：這種的修行，並不是直入所見的外境去處理它；相反地，是往自己的內心，用正念正知處理內心：把出去執取外境的主因、元兇、罪魁禍首解決掉。也就是說：讓觸只是觸，或以一般的用語來說，讓眼睛等的接觸，就只是「接觸」，而就此停住，就是這樣。要找接觸外境的「主人」、「主使者」、或接觸的「這個『人』」，那是找不到的。存在的，只有「眼睛」，「色塵」，和「眼識」的接觸，然而眼睛本身已含有眼識了，所以，便只是眼和色的接觸，如此而已，並沒有「我」——接觸外境的「主人」、「主使者」、或接觸的「這個『人』」。一旦沒了「我」的感覺，也就不會在任何情境上有著欲望、執著。這麼一來，沒有「我」存在這世上、或其他世界，轉化成「空了『我』」，意思是本來的涅槃。因為，涅槃的力量使到十二因緣不會現起。這算是非常重要的事，我們

必須要更深入一點去思惟。

十二因緣不會出現——成為「苦的集諦」，重點就在於，這些法句中：「當看到色塵的時候，就只是看；當聞到氣味的時候，就只是聞」；及等等，如此的話，怎麼可能會出現一串連屬於集諦的十二因緣呢。老人家，他們簡單的修行原則——「不拿起」、「不成為」，如前面所說的，這也是沒什麼問題可討論的。但是，那些有心要學習的人，作為智慧的工具，也是有其必要性，接著學習：在觸的當下，「看只是看」，純粹是兩種東西的接觸、或順其自然的接觸；亦即，外在的物質與具有視覺神經的眼球，這兩者的接觸，就是這樣。這些，單單純純只是自然現象，這裡沒有任何「執著」的附著、或進而控制。它們純是「自然的接觸」，沒有感受、渴愛、執取的這些結果，上面已說過。這便是十二因緣的還滅：從「受」開始熄滅、到愛、取、有、生、純大苦集的熄滅，這是事實，也可以見證的。

從十二因緣的逆向來說，「受」迴轉的是觸，六入，名色，識，行，和無明，如何才能到這一串連的因緣熄滅、或不會出現、或不復存在呢。這必須正確地明白，才可看到這是十二因緣的還滅：滅……一直到無明的熄滅為止，或者從無明的滅，接著一串連的熄滅。同時，這就是「緣起法」中最難於明白的地方；然而，事實上，也是滿簡單，和

一點即通的，它即在於：如果這個「接觸」，只是為了「接觸」，如此一來，「六入」——眼與色等等，這也就是「觸」的所在地，它們會有什麼的意義、或什麼的價值，其實，在這種情況下，有價值的「六入」全都等於「沒有價值」，這如同「觸」已經沒有了價值一樣。這也就是，「六入」——眼與色等等，它們已滅、或不存在。「六入」不起作用，如同「觸」也不起作用，可以說：一旦「六入」不起作用，「觸」也隨著滅去。「名」與「色」，「名色」作為六入的所依處，也不起作用、或其價值等於零，或已熄滅；由於「名色」沒有作用，「識」作為「名色」的緣所起因，在這種情況下，也沒有作用、或已熄滅、或其價值等於零；由於「識」不起作用，「行」作為「識」的緣所起因，在這種情況下，也沒有作用、或已熄滅、或其價值等於零；由於「行」不起作用，「無明」作為「行」的緣所起因，在這種情況下，也沒有作用、或已熄滅、或其價值等於零。這全都是因為，在這一點的道理上，就在十二因緣的中間處：即是「觸」已經不起作用了，這樣而已。在「觸」沒有作用——不會引起「受」的時候，所有的十二因緣也隨之絕種，有什麼也等於沒有什麼。稱之為「緣起的還滅」，即是「苦」的究竟熄滅」。

還有，要非常非常特別地謹慎的，就是要讓自己明白：那深層的真相，就在於「接觸」——眼睛與色塵、及等等之時，無明已然熄滅、或已不再升起；由於「無明」不

起，所有的十二因緣也就不會現起。這裡，「無明」不引起「行」——它是一種會引生出「識元素」的力量，而在此的「識」也就不起作用，而也就自然地生起了沒有作為的「名色」。現在的情況，這種不是「十二因緣而生起的『名色』」，它便是無作無為的「名色」，「名色」的有也等於無。因此，依「名色」而有的「六入」，也無法盡其功能，這也叫做熄滅。由於「六入」的滅，即無法隨其根本——無明的力量而盡其功能。接著，緣「六入」而有的「觸」，純粹就只是「觸」：這只是單單純純大自然事物的接觸，它不是引起「受」的接觸，也不會依次第而引起「愛」、「取」，如所說的。所希望能被看到的重點：就是這個最為深奧又難以捉摸的，它就在於「觸」的當下，它有無明的介入、或沒有無明的介入，這樣地觀察而已。

任何的「觸」，只要有了「無明的介入」，它就成了屬於集諦（即「苦」的生起）的十二因緣的所在處，且在一瞬間一連貫的緣起即生。相反的，掌管好任何的「觸」，無明無從介入，那麼，這種的「觸」，即變成屬於滅諦（即「苦」的滅盡）的十二因緣的基地，且在一瞬間一連貫的緣起即滅。地痞流氓、愚蠢的人、迷惑的人，他們的「觸」，都被無明所干預；聖人、或智者的「觸」，他們完全合乎這裡所指的修行的定義，便是沒有被無明所干預，他們就只是「觸」，只有「接觸」，沒有這個「我」、「你」的出現，這

便是「苦」的徹底滅盡。在這裡，得多加注意的要點，就是要找到這「真理」：不論是「無明的『生』」、「無明的『滅』」，是要從眼睛見到色相處下手，或是耳朵聽到聲音、或鼻子聞到氣味、或舌頭嘗到味道、或身體皮膚有所接觸，任何一種的「觸」下手處都是一樣。這才是契合佛陀所說的十二因緣、緣起法，同時，這種的「智慧」，才能作為滅苦的修行工具。如果，不符合這點，它便是在文字上、戲論的緣起法，或只是在辯論上要嘴皮的緣起法，全部都無助於在修行上的滅苦，一點幫助都沒有。

總的來說，在接觸外境之時，像是眼睛和色塵的接觸，便要有正念正知：拿起「一切皆不可執著」的智慧，來及時助陣。有了這智慧的出現，無明也就不起，而也不會引起「行」。「行」是一種力量，它可說是引生「識元素」的，而「識」又引生出「名色」，「名色」為「六入」的所依處，接著又由於「六入」的作為而引起了「觸」，這種的「觸」會造出「受」，接著由於「受」而引起「愛」、「取」、「有」、「生」，最後便是「苦」。知道說：「一切皆不可執著」，它本身便是「明」，它一定會徹底根除「無明」的。所以，如眼睛等有所接觸時，只要能讓這種的「智慧」出現，那麼，那時的接觸，也單單只是「觸」，「苦」也就不會出現了。

如此說來，像是眼睛接觸到色相，這種在接觸外境之時的修行，它和平時的方法，即

上面已經說過的，這二者合為一組。有了這二方面、這二者的修行，「我、我所有」就沒有機會出現。反而，使到「我、我所有」消瘦、衰竭、死亡；因為在眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、意識的這些方面，實行斷糧絕食，最終這個「我」會是斷氣身亡：這便是「渴愛」、「執取」的徹底滅除，也就是「一切『苦』的滅盡」。

總結

這

一系列的弘法，一共有三十七次，都只在指出這個「我、我所有」的各種狀態、各種情況。可以看到「我、我所有」的起因；也看到其相反的一面，「我、我所有」

的寂滅、或是空掉了「我、我所有」的存在，以及證入空了「我」、空了「我所有」的修行之道。這是屬於全體人類重要的智慧，因為一切眾生——不論住在那個世界、是高級或低級，他們的一切苦，皆來自這個被叫做「我、我所有」的東西。就是這個「我、我所有」，它本身便是「苦」，如佛所說：「簡單地說，參雜了執著的五蘊，它自己就是苦」。

「無明」，是引起「我、我所有」的原因，它也是苦的根本原因、最初起源。由於「無明的滅」，「我」隨之也滅，這才是徹底滅苦。在每一口吸氣、呼氣中的正確生活：即是在沒有情境干擾之時，及在面對外境之時，這才是正確地過活，也是佛教中的梵行者。他能把「無明」——「我、我所有」的根本消滅，這會使到全人類和平安樂，內在與外在、個人自己和社會大眾皆平平安安。

只要人類沒進入這「真理」，這個世界就會有災難，常常動盪不安，而且是不會止息的，任誰也幫不了。因為，這種作法是違背「法」、大自然法則；以擬人化的說法，就是人類違背了上天、神、背叛了上帝，如此而已。人類要與法、大自然搏鬥、與上天、神、上帝搏鬥，那是不可能取勝的。因此，請不要放縱自己，不要放逸，務必要重新思考，讓自己有正見、或讓自己真正又正確地明了；然後，從頭開始地依循正道行走，讓所有的身、口、意，這也包括了認知和信念，都得如此。那麼，我們才能尋得至高無上、無比殊勝的東西，這也是人類所應得的，切莫懷疑。

佛教的宗旨，就只有這麼多；佛教的核心要義，也就這些。欲想進入佛教本質的人，以及欲想在佛教中取得最大利益的人，懇請你們認真、細心、明智、且全面性地學習和思惟吧！請放心，不必懷疑，你們與佛教的接觸，不會是徒勞無功的；卻是，會讓你們在佛教中獲得圓滿的功德。

關於「我、我所有」

著者／佛使比丘 (Buddhadasa Bhikkhu)

譯者／棉基

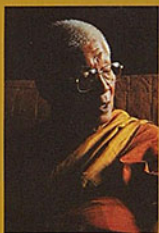
潤稿、校對／許雅慧

■ 中華民國105年7月初版

本書未經同意，請勿翻印

索書請LINE ID：jangjilee

我、我所有



佛使比丘著
