

【森林法音】

# 「我」的危險（節錄）

佛使尊者 著  
香光書鄉編譯組 譯

現在我們討論的主題，是佛陀說的兩句話：

「一次次的『生』是一次次的苦」

（Dukkhāṃ jāti punappunāṃ）「徹底去除『我慢』是無上的喜樂」【譯註 1】（Asmimānassa vinayo etaṃ ve paramāṃ sukhāṃ），我認為每個人都應該盡力辨認它們。

人類的問題可以說只是「苦」的問題，不論是由他人或自己的煩惱造成，「苦」是人最迫切的問題——因為沒有人願意受苦。前面所說的兩句話中，佛陀把「受苦」與「生」相提並論：「一次次的『生』是一次次的苦」；同時，他也認為完全放下「我」、「自我」、「我是」、「我存在」等錯誤觀念就是喜樂。

「生」是苦的原因，這說法很複雜，有好幾層意義。大部分的人之所以難以瞭解，是因為不明白「生」指的是什麼，而往往以一般常識來判斷，認為「生」就是指出自母體的「肉體之生」。佛陀說「一次次的『生』是一次次的苦」，是指肉體的生嗎？大家想想看！如果是指肉體的生，他就不可能再說：「徹底去除『我慢』是無上的喜樂」。在此，佛陀清楚地指出造成苦的原因是「我慢」，而當「我慢」完全破除時，就有真正的喜樂，可見「苦」其實是來自於「我」、「我是」、「我擁有」等錯誤觀念。其次，佛陀說：「一次次的『生』是一次次的苦」，這裡的「生」很明顯地，就是指我慢的生起。

「生」是指「我慢」的生起，它絕不是一般認為的肉體的生。把「生」誤解為肉體的出生，是障礙我們正確瞭解佛陀教誨的最主要的因素。

## 【日常語言，法的語言】

一般說來，一個字可視情況而有多種意義，主要可區分為兩種：（一）一般人用以說明物質世界的日常語言；（二）描述精神世界、內心世界和法的語言，是懂得佛法和瞭解佛陀教誨的人所說的語言。前者是一般人所用的，稱為「日常語言」；後者是瞭解「法」的人所用的，則稱為「法的語言」。

一般人照自己所學的日常語言來說話，當他說「生」時，是指肉體自母

體出生。而瞭解法的人用法的語言說「生」，指的是「我慢」的生起，只要任何時刻心中生起「我慢」，「我」就出「生」了，一旦「我慢」消失，沒有任何「我」，「我」當下就不存在；若「我慢」又在心中生起，「我」也再度出「生」。這是法的語言中「生」的意義——不是由血肉之軀

的母親所生的「肉體之生」，而是從精神的母親所生的「精神之生」。所謂精神的母親，主要是指渴愛、無明與執取。渴愛為母，無明為父的結果就是「我」的「生」——「我」的「父母」是無明、渴愛、執取等；無明、愚癡、邪見生出「我」，這種方式的「生」每一次都是苦。肉體的出生

——從母親身上誕生，只需短暫的時間，就不會「再生」（一次又一次的「生」），畢竟人的肉體只被生產一次而已。

我們經常聽人說「再生」，以及隨之而來不可避免的苦；然而，「再生」究竟是指什麼？是什麼「再生」呢？在法的語言中，「生」指的是發生

在內心的事情。依日常語言，「生」指的是自母體的出生；而依法的語言，則是指從渴愛、無明所生起的「我」、「我是」、「我所有」等觀念。這是「生」的兩種意義。

日常語言用在物質世界，法的語言用在精神世界，這兩種語言表示兩層意義，而後者只有瞭解它的人才會用。我們必須關心、瞭解、掌握這一點，否則永遠不可能瞭解佛陀的任何教誨。

### 【我的幻覺】

為我們帶來問題的「生」是精神上的「生」——「我」的意識出「生」。一旦「我慢」生起，「我是什麼」也就不可避免地隨之出現，如「我是人」、「我是動物」、「我是好人」、「我是壞人」等等。當「我是什麼」生起後，分別計較也就生起，如「我比某人強」、「我比某人差」、「我和某人不相上下」……這些念頭都屬同一類，都是「我慢」——認為有「我」存在，「生」指的就是這種念

頭的生起。因此，一個人可以在一天內「生」很多次、幾十次，甚至一小時內，就可以經歷許多次「生」。每當生起「我」、「我是什麼」的念頭時，就是一次「生」；反之，就沒有「生」，這種從「生」解脫的境界就是清涼的境界。所以謹記這原則：當「我」、「我所有」念頭生起，心中的輪迴就出現了，而這就意味着痛苦、燒灼、輪迴；若從這些觀念的缺憾中超脫，當下就是涅槃，這種涅槃稱為一向涅槃（*tadanga-nibbāna*）或鎮伏涅槃（*vikkhambhāna-nibbāna*）。

增支部討論過一向涅槃。一向涅槃是指當外境出現時，卻意外地【譯註二】在剎那間沒有生起「我」、「我所有」等念頭的境界，也就是由於良好的外在環境造成「我」、「我所有」的念頭暫時不存在的狀態。而比一向涅槃更高的層次是在我們從事某種修行，尤其是修定時，控制自己，不讓「我」、「我所有」的念頭生起，這種暫時止息「我」、「我所有」的

狀態，就稱為鎮伏涅槃。只有當我們成功地去除一切煩惱，才能達到圓滿、真實的涅槃。

接著，我們把討論範圍設定在一般人的日常生活上。大家必須明白：任何時候只要有「我」、「我所有」的念頭，當下就有「生」、苦與輪迴——「我」生了，過一會兒，「我」止息了，隨後又「生」，持續一陣子，再度止息，這種過程稱為輪迴。也因爲「我」的意識「生」起了，所以苦；如果外在環境美好，以致於「我」沒有生起，內心就呈現安詳，這就是「一向涅槃」，它是一種短暫的涅槃，因爲它寂靜、清涼，所以是涅槃的「樣品」。

佛世之前的人認爲涅槃就是感官的滿足，因爲人若能得到他所冀求的某種官能的滿足，就會經驗到某種程度的清涼。例如在大熱天裡，沖個冷水澡，便感覺清涼；進入安靜的環境，有不受干擾的滿足感，也會產生另一種形式的清涼。所以當時的人就大量追求感官滿足的涅槃。後來，較有智

慧的人發現這並不圓滿，他們明白感官的滿足是騙人的，於是轉而追求禪定，並發現禪定的清涼。因此他們認爲禪定是涅槃，尤其是四禪天，正是釋迦牟尼佛覺悟之前，人們所追求的涅槃。當時的老師教導人們：涅槃就是最細微、最深入的禪定境界，佛陀證悟前所追隨的最後一位導師鬱陀羅羅摩子 (Uddaka Ramaputta) 就告訴佛陀：得到非想非非想處定，苦就徹底止息了。但是佛陀並不相信、不接受、不認爲這是真正的涅槃，於是離開鬱陀羅羅摩子，以自己的方法繼續深入地探討，直至證悟到：完全去除煩惱執著就是涅槃。正如佛陀後來教導：「徹底去除『我慢』是無上的喜樂」，當煩惱徹底消除時，就是涅槃；如果只是暫時沒有煩惱的困擾，那是短暫的涅槃，因此就出現一向涅槃、現法涅槃與鎮伏涅槃等名詞，這些同樣都是指某種程度的解脫。

如果我們正確地檢視自己，會發現身心並非時時刻刻被煩惱燒灼著，有時也能沒有煩惱。若不是如此，我們

早就被這些煩惱逼瘋、逼死了，世界上就不可能還剩下這麼多人！所以我們要感謝遠離煩惱的短暫時刻，使我們不致精神失常、發瘋或死掉。讓我們公平地對待自然的法則，並且感謝自然法則的恩澤，使我們每天有一段充裕的時刻免卻煩惱，如睡眠就是其中之一，當內心清明、冷靜、輕鬆時也是。一個人如果能遵循自然的軌則，就可以避免精神緊張與心理失常，否則，就會愈來愈緊張、情緒失常，直到併發精神病，甚至死亡。讓我們感謝短暫的涅槃，和由良好的外在環境所成就的涅槃，那時，沒有貪愛、我慢、邪見，更重要的是沒有「我」、「我所有」的念頭，內心是空靈、自在的；這短暫的時刻足夠讓我們休息一下，因此而保持健康。

### 「生」是苦

如果一個富翁整天迷惑、執著於「我是富翁」，這個念頭本身就是一種苦，而這個富翁所有的言行都被煩惱所驅使，以致於更苦，即使晚上就寢

時，也仍沉溺在「我是富翁」的念頭裡而無法成眠，所以說「生」為富翁就有富翁的苦；同理，如果乞丐煩惱於自己的不幸、貧窮、痛苦與困難，那就是乞丐的苦。相反地，如果這兩人能有片刻不再執著於那些虛幻的念頭，當下就不再苦了——富翁不再富有富翁的苦，乞丐不再有乞丐的苦。這就是有時候我們會見到乞丐快樂唱歌的原因，因為當時他沒有「生」起乞丐的念頭，不認定自己是正遭遇困境的乞丐，在那一刻，他止息了乞丐念頭的「生」起，而可能「生」出演唱家、音樂家的念頭來！假設一個貧窮的渡船夫時時刻刻執著貧窮的念頭，划動船槳時也不免厭倦、自憐，那麼此時此地他就如同掉入地獄般痛苦；但如果他能不起且不入這樣的念頭中，反而認為自己是在做應該做的事，明白工作是人的本分，並且內心醒覺而安穩地工作，那麼他會一邊划船一邊唱歌。

我們務必要瞭解這深奧而隱微的真理，它的根本就在一個「生」字。「

生」是苦，只要能放下「生」，就能解脫苦。若一個人一天之內經驗無數次的「生」，他就得受無數次的苦，但如果他完全不「生」，就可以完全沒有苦了。所以，直接便捷的修行法（佛教的核心），就是在於持續縝密地觀照心念，不讓它出現輪迴的狀態，而維持心原有的涅槃境界。也就是每個人必須時時小心觀照、守護心念，始終保持清涼、寂靜的心境，不讓輪迴有機可乘，那麼，心會培養出涅槃的習慣，在某個適當的因緣下，就會達到絕對、永恆的涅槃。事實上，我們每天都有短暫的涅槃——外在環境良好時的短暫涅槃，它是涅槃的樣品，是預嘗的涅槃經驗，每個人都要好，好保持這種涅槃，不要給輪迴、「我」、「我所有」的念頭任何機會；不要讓「我」的觀念出「生」。請小心保持醒覺，增長觀慧！不論什麼時候做什麼事情，都要醒覺地做，不要有「我」、「我所有」的念頭，輪迴就沒有機會出現，內心就會保持在原有的涅槃境界中，直到完全於習慣涅槃

，不再變化，這就是圓滿的涅槃。

從小到大的生活方式就很容易讓我們「生」出「我」、「我所有」，並且習慣於輪迴，這已變成天性的一部分，沉睡在我們內心深處，難以拔除，這種性格有時被稱為繫縛（sanyojana）或隨眠（anusaya）。不管怎麼稱呼，都是指令「我」、「我所有」生起，製造「我」、「我所有」意識的習慣。在某種形態時，它稱為貪；在另一種形態時稱為瞋；又一種形態時，則稱為癡。不管它以什麼形態，都只是「我」、「我所有」及自我中心的表現。當「我」要某種東西時，就是貪；若得不到想要的，就生瞋；若猶豫不決、迷迷糊糊地，不知道需求什麼，則是癡，都是陷溺在希望與可能性裡。不管是什麼樣的貪、瞋、癡，都只是「自我」，一旦它們在心裡出現，涅槃就會完全不見了，取而代之的是難以休止的輪迴。人處在這個情況下，是很難活得長久的，幸好自然地會疲倦，在睡覺和其他形式

的休息時，輪迴的過程便自動停止，情況因而改善，得以逃過「死亡」。

【譯註三】

「奉行正確的生活方式」

在世界歷史中許多證悟的人已經發現，延長涅槃的時間是可能的，他們也教導世人，抵達終極目標最直接的修行方法是奉行八正道。它是一種修行的途徑，可以防止「我」、「我所有」的念頭生起，延長清涼與涅槃的時間，減少受苦或輪迴的時間。佛陀說：「如果所有比丘過正道的的生活，世上就不會缺少阿羅漢。」，這道理簡單得令人難以相信，但大家如果深入瞭解，就必定相信無疑。

「正道的生活」有深刻、重要的涵意，它代表沒有「我」、「我所有」的念頭。我們雖然天天過日子，但並不是過正道的的生活，「我」、「我所

有」的念頭常常生起，一天之中甚至突然來臨很多次，因此沒有機會達到究竟涅槃的境界，也沒能成為阿羅漢。

正道的生活表示遵循八正道的的生活：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。圓滿這八項，即在踐行八正道，如果我們以這種方式正確地生活，煩惱就不可能產生，「我」、「我所有」也不會生起，久而久之，「我」、「我所有」還會像動物缺少營養般乾癟消瘦，因為正確的生活剝奪了它們的養分，使它們喪失精力，直到完全乾竭，永遠消失，就證得八正道的果——究竟涅槃。重要的是必須保持正見與正業，讓「我」、「我所有」無法生起，就沒有所謂的「生」，一旦沒有任何形式的「生」，就沒有任何形式的苦，也就擁有佛陀所說的真正的喜樂。一個人瞭解這道理，並確信每次的「生」

都不免於苦，他就會努力避免「生」。要知道，精神層面的「生」發生得太迅速、太容易了，確實主宰這種「生」非常困難，一個人在一天甚至一小時之內，可能經歷無數次的「生」，必須小心提防！「生」是我們眼前最迫切的問題，此刻可以駕馭這種「生」，就可以控制肉體死亡後的「生」，所以毋須憂慮肉體死亡後的「生」，反而應認真探討肉體死亡前的「生」，當我們還活著，這種「生」就不斷發生，而且每天發生無數次，讓我們學著主宰它，如果此生可以解決「生」的問題，「生」的問題就徹底解決了！

編者按：本文是《生命之囚》一書中〈我的危險〉之重點節錄，該書由香光書鄉出版社於十二月份出版，想一睹全書內容的讀者可以去函至該社索取。

【譯註一】「我慢」是指自我意識，即認為有「我」的存在。

【譯註二】因為人在正常的情況下，都會在

順、不順、非順非逆之境中，生染、瞋、無記等反應故，相對於此，故言「意外」。

【譯註三】死亡是指無盡的輪迴，無生無死

則是逃過死亡，人在睡覺或休息時，「我執」沒有生起，輪迴暫止，就是「死亡」的境界沒有來臨。