

我生已盡

智慧的修鍊

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 蔡奇林 審訂

無明遮蔽了事物的實相，而智慧則能揭去扭曲的面紗，
讓我們用活生生的直觀，看見現象的根本存在方式。
智慧的訓練著重在內觀的修習，它能深刻而全面地看見存在的實相。

前言

雖然正定是八正道的最後一步，但正定本身卻不是這趟旅程中的最高峰。正定可以讓心堅定不移，專注不散亂，並能帶來幸福、寧靜與力量。但正定本身並不足以達成「離苦」這個最高成就。若要「離苦」，八正道應轉成為一種探索的工具，用以產生直觀，揭露事物的終極真理。這需要結合所有八正道的效益，並形成新的「正見」和「正思惟」。

到目前為止，最初的這兩個道支都只發揮了基本的功能，但現在，我們需要再次運用它們，並提升到一個更高的層次——先前，「正見」只是把取實相的概念，現在則是直觀實相；「正思惟」是因此而有更深層的理解，這樣一來將能真正地捨棄煩惱。

煩惱的型態

「定」不足以解脫

在我們繼續討論智慧的修習之前，最好先來思考這個問題：為什麼「定」還不足以獲致解脫？「定」不足以獲致解脫的原因在於：「定」無法碰觸到煩惱的最底層。

三種煩惱層次

佛陀曾經教導過，煩惱有三個層次：隨眠、纏煩惱與違犯。其中最深層的部分是「隨眠」(anusaya)，煩惱只是靜靜地蟄伏著，沒有任何動作；第二階段是「纏煩惱」(pariyutthāna)，煩惱受到一些刺激，而浮現為不善的心念、情緒或意志；到了第三階段，煩惱便不僅止於心理活動，還表現於外，造成不善的行為或言詞，這個階段稱為「違犯」(vītikkama)。

八正道可以分為三組，每一組都能對治煩惱的其中一個面向。

第一組：道德戒律的修行，可以抑制不善的行為與言詞，讓煩惱不致發展而導致「違犯」。第二組：專注力的修行，能阻擋「纏煩惱」，能除去已經浮現的煩惱，讓心不致於受到它們接續的影響。然而，即使正定可以深化為禪定，它仍舊無法碰觸到苦的基本根源——蟄伏於相續心識中的「隨眠」。「定」在對治「隨眠」上是無法發揮什麼作用的，因為只是心靈寧靜，仍然無法根除「隨眠」，這必須依靠超越寧靜與專注的「般若智慧」(pañña)——洞視事物存在的根本面向。

煩惱的層次	對治方法
違犯	修鍊道德戒律（正語、正業、正命）
纏煩惱	修鍊專注力（正精進、正念、正定）
隨眠	修鍊般若智慧（更高層次的正見、正思惟）

無明是煩惱的根源

只有智慧能根除「隨眠」。因為「隨眠」之中最為根本，而且會滋

養、匯聚其他「隨眠」的是「無明」(avijjā)，而智慧是「無明」的解藥。雖然「無明」在言詞上是個否定語，但實際上它卻不是否定的，亦即「無明」不僅僅是缺乏正見。「無明」可說就是一種潛藏作用並且反覆無常的心理特質，不斷滲入我們日常生活中的每一個層面。它會扭曲認知、宰制意志，控制我們整個存在基調，就像佛陀說的：「無明確實是個有力的特質。」(《相應部》14:13)

三種謬見

「無明」最基本的作用處是在認知層次，它滲透我們的知覺、思想與觀點，讓我們扭曲自己的經驗，被種種的謬見矇蔽。最重要的三種謬見分別是：視無常為永恆；以苦為樂；以無我為我。

我們認為我們的世界是堅固、穩定、恆久的實體，而無視於隨處可見的例證——萬物終將改變與毀滅。我們以為自己生來就有享樂的權利，於是致力於增加、強化我們的快樂，即使不斷遭遇到痛苦、失望與挫折，對於享樂的熱切企盼，仍舊未能止息。我們以為自身是獨存的自我，執取於種種關於自我的概念與想像，還把它們當成不容否認的真理。

「我」的幻象

「無明」遮蔽了事物的實相，而智慧則是揭去扭曲的面紗，讓我們能親身直觀現象的根本存在方式。智慧的訓練著重內觀的修習，它能深刻而全面地看見存在的實相，並藉由我們的經驗——唯一可以直接接觸到我們存在真相的地方——來領略存在的真相。我們通常都會沈浸在自己的經驗中，全然地和它們結合在一起，以致於無法瞭解它們。生活其中，卻不瞭解它們的實相，正是因為這樣的無知，使得經

驗受到扭曲，種種永恆、享樂、自我的幻象，也就開始曲解經驗。

在所有這些扭曲的認知中，最深層也最頑固的，便是自我的幻象。這個幻象認為：在我們存在的核心之中，有著一個真實恆存的「我」，而我們在本質上與它是同一的。佛陀曾教導：自我的概念是錯的，因為它只是一個沒有指涉對象的預設和假定。

然而，雖然自我的概念只是一個預設和假定，但它的影響卻不容小覷，事實上，它所造成的後果是災難性的。我們以自我為起點來觀察這個世界，因此，我們的心，也就以二分法來看待每樣東西，將它們分為：「我」和「非我」，「我的」和「不是我的」。在二分法的陷阱之中，我們成了它們所帶來的煩惱的犧牲品，受制於執取與毀滅的衝動，最後也就無法逃避那隨之而來的痛苦。

智慧的修習

要免於一切的煩惱和痛苦，我們就必須藉由了悟無我，來驅散、根除煩惱和痛苦的基礎——「我」的幻象。這正是修習智慧所必經的難關，而這條道路的第一步是分析性的。

為了根除我見，我們必須重新將經驗界視為一組組的要素組合，運用方法來探究它們，確定無論是從個別或是聚合來看，都不會被執取為「我」。這種對於經驗的分析，是佛教哲學心理學十分獨特的成就，然而，它無意解釋經驗可以化約為「一群互不相干的部分的偶然聚合」，就像手錶或汽車一樣。我們所認為的是：經驗的確是一個不可化約的整體，但這個整體只是功能上的，而不是本質上的，它不需要假定一個可以與其他要素分開、作為基本統一原理的「我」，在永不止息的因緣流轉之中，維持其恆常不變的同一性。

分析五蘊及六處

最常用的分析方法是五取蘊 (pañc'upādānakkhandhā)：色、受、想、行、識。「色蘊」構成了物質面的存在：身體感官及其根門，以及外在的六塵。其他四蘊則構成了心理層面：情感屬於「受」，注意與辨識屬於「想」，意志與情緒屬於「行」，而「識」則是對整體經驗最根本的覺察。利用五蘊來進行分析，有助於我們個別地看待經驗的組成要素，避免不知不覺地掉入一個根本不存在的「我」的暗示中。

要學會這種觀察經驗的方法，就得持續不斷地強化正念，並將其運用於第四個念處——法念處 (dhammānupassanā)。行者必須不斷地禪觀五蘊，禪觀它們的生起與消逝：

「比丘於五取蘊之法，隨觀諸法而住。比丘了知：此是色，此是色之生起，此是色之壞滅。此是受，此是受之生起，此是受之壞滅。此是想，此是想之生起，此是想之壞滅。此是行，此是行之生起，此是行之壞滅。此是識，此是識之生起，此是識之壞滅。」(《長部》22，《佛陀的話》，頁71-72。)

行者也可禪觀他的內、外六處，意即他的六種根門，及其所對應的六塵。注意在感知作用發生時所生起的「結縛」或煩惱：

「比丘於內外處法，隨觀諸法而住。比丘了知眼根，了知色塵；了知耳根，了知聲塵；了知鼻根，了知香塵；了知舌根，了知味塵；了知身根，了知觸塵；了知意根，了知法塵。了知緣此二者生起之結縛。彼了知未生之結縛生起；了知已生之結縛壞滅；了知已壞滅之結縛，於未來不再生起。」(《長部》22，《佛陀的話》，頁73。)

思惟緣起

我們還可以藉由思惟構成存在的要素(如五蘊)來淡化我見。藉由嚴格的審察，將發現五蘊是依因緣而生的，其中並沒有絕對能自足之物，足以令我們相信有「我」的存在。無論深究組成身心的哪個要素，都會發現它們是緣起所生，都是繫掛於一張在時空上遠遠超過自身的巨網中。

舉例來說，身體是因精卵的結合而產生，它的生存需要依賴食物、空氣和水。「受」、「想」、「行」都要依身體感官而起，它們也需要一個所緣，相應的「識」，以及「識」透過根門的媒介而對所緣的「觸」。「識」則需依存於感官，以及整組伴隨而生的心所。此外，這整組存在的過程，又是過去世的種種因緣而起，繼承了過去世中所累積的業。所以，沒有任何一個東西是自足而存在的。所有緣起的現象(即諸行)都是關係的存在，都是依各種條件而定，依存於其他事物的。

直觀無常、苦、無我

以上的兩個步驟——分析要素與認清關係——有助於在理智層面去除我執，但它們仍不足以根除因錯誤認知而起的我執積習。為了根除這種最幽微的我執，我們需要培養一種相反的認知：直觀法的空性。

要培養這種直觀，我們必須以三種普世特質來思維存在的要素：無常 (aniccatā)、苦 (dukkhatā) 與無我 (anattatā)。

一般說來，三項特質中最先辨認出的是無常。但在直觀之下，無常所代表的，並不只是萬事萬物最終都會結束。在直觀層次中，無常有著更深、更普遍的意義：緣起的現象(即諸行)持續處於變化之中，一切事件幾乎在生起的同時就破壞、毀滅了。在感官層次上看來穩定不變的

東西，將顯現為一連串剎那與剎那的聚合(或諸行) (saṅkhāra)。在常識上假名安立的「人」，也將分解為兩股支流匯集而成的河流：一股是物質之流——色蘊；而另一股是心理之流——其他四蘊。

在觀到無常之後，也就能觀到另外兩個特質了。既然五蘊不斷地破壞，我們便無法期盼它們能帶給我們永久的快樂。因為五蘊一定會改變，我們所寄予的一切期盼，也終將隨之破滅。所以，當我們以直觀去檢視它們時，會發現它們在最深層的意義上，其實是苦。

既然五蘊是無常、是苦，它們當然不能被視為「我」——如果它們是「我」，或屬於「我」，我們就應該能掌控它們，讓它們配合我們的需要，或讓它們一直帶來快樂。然而我們卻完全無法掌控，甚至發現它們其實就是痛苦與失望的根源。既然如此，這些構成我們存在的基本要素就是「無我」的：沒有「我」；也沒有屬於「我的」；只有空，隨因緣而生、無自性的法。

以八正道支持禪觀的過程

當我們開始修習內觀之後，八正道將以前所未見的強度出現。它們將以更強的力道凝聚為一個整體，並朝目標邁進。在直觀的修習中，八正道與戒定慧三學並存，每一支都支持著其他支，每一支也都用它們獨特的方式為這項工作出力。

「戒學」的道支，十分謹慎地制止犯錯的傾向，即使是不道德的念頭都不會生起；「定學」的道支，則讓心專注於遷流之法，以完美無瑕的專注力禪觀一切生起的法，不忘失也不散亂；作為直觀的「智慧」，正見也變得愈來愈敏銳、愈來愈深刻；「正思惟」則以一種既不執著卻又堅定的方式發揮作用，讓整個禪觀的過程穩定而不偏不倚。

世間道

禪觀的所緣是五蘊和合而成的諸行 (sankhārā)，它的任務是去發現諸行的根本特質：無常、苦與無我。由於它所面對的仍是緣起的世間，在此直觀階段的八正道便稱為「世間道」(lokiyamagga)。這個名稱並不代表直觀之道所關切的是世間的目標，只能達到輪迴 (samsarā) 中的成就。相反的，雖然它禪觀的所緣仍在這緣起法的範圍，但是它追求超越世間、走向解脫，對於世間有為法的禪觀可以成為一種媒介，讓我們走向無為，出離世間。當直觀達到它的最高峰，全然瞭解一切諸行的無常、苦與無我之後，心就能照破緣生之法(即有為法)，並了悟那無為的涅槃，現觀涅槃，讓涅槃成為當下證悟的所緣境。

出世間道

要突破達到無為(涅槃)，有賴於「出世間道」(lokuttaramagga)，一種意識或心理的事件。「出世間道」分為四個階段，每一個階段都代表了更深一層的領悟，以及更程度的解脫。當達到第四個——也就是最後一個——階段時，將可達到完全的解脫。

「出世間道」可能一個緊接著一個地達成 (有些根器特別好的人甚至可以座下成就)，也可能要花上一生、甚至好幾世的時間才能慢慢達成 (這種情況較為常見)。

「出世間道」同樣立足於四聖諦的洞見之上，但它們瞭解四聖諦的方式卻不是概念式的，而是直觀的。它們藉由直觀來把握四聖諦，以自證自明的確信，肯定四聖諦是存在界的不變真理。此種對四諦的現見，是剎那間全部完成的。在以思惟作為理解工具的思辨階段，我們是一個接著一個地認識四聖諦。此時則不然——可同時現觀四個聖諦，因為在「出世間道」上，認識其一即認識全部。

心的同時作用

在出世間道洞徹四聖諦時，心同時發揮四種功能，每一個都對應於一個聖諦。心全然地瞭解苦諦，見到所有的緣生法都有著苦的印記。它同時也斷捨渴愛，斬斷持續造成痛苦的自我中心與貪欲。心瞭解了滅諦，不死界——涅槃，現在也直接地呈現於內在之眼。

心也發展了八正道，此時以驚人的力量生起，達到出世間的高度：「正見」直接見到涅槃；「正思惟」是心對涅槃的投向；三個與戒相關的道支——「正命」、「正語」、「正業」——作為對道德逾越的檢測；「正精進」成為道心(path-consciousness)的力量；「正念」成為覺知的要素；而「正定」則是心一境性的焦點。心同時發揮四種功能的能力，就像蠟燭一樣：蠟燭可以同時燃燒燭芯、融化蠟、驅散黑暗，並且帶來光明。

根除煩惱

出世間道具有根除煩惱的特殊任務。在完成出世間道之前，無論是在修習正定的階段，或甚至是修習直觀的階段，我們的煩惱都尚未斷除。我們只是藉由訓練更高層次的心所，來削弱、制止、壓制煩惱，表面下，它們仍舊以隨眠的形式環伺著。但在開始修習出世間道之後，根除煩惱的工作也就一併展開了。

漸次斷除十種煩惱

我們可以按照煩惱把我們纏縛於輪迴的程度，將它們分類為十種「結」(samyojana)：(1) 身見；(2) 疑；(3) 戒禁取；(4) 欲貪；(5) 瞋恚；(6) 色貪；(7) 無色貪；(8) 慢；(9) 掉舉；(10) 無明。

四出世間道中的每一個，都能消除某一層次的煩惱。

須陀洹道

第一個是「須陀洹道」(sotāpatti-magga)，它能除去前三個最粗的結，消除它們，讓它們不再生起。「身見」(sakkāya-ditṭhi)是認為在五蘊之中有一個真實存在的我，而在認識到一切法的無我本質之後，這個結自然能被斬斷。掌握了佛陀所開示的真理，並親身見證之後，就再也不會因為不確定感而猶疑不決，於是「疑」便也能被消除。此外，當人們認識到：遵循嚴厲的道德戒律(即苦行)或儀式無法成就，唯有藉由八正道才能得到解脫之後，自然也能擺脫「戒禁取」。

須陀洹

在出世間道逐一清除煩惱之後，另一種稱為「果」(phala)的出世間心也隨之發生。每一個出世間道都有它自己的果，在心再度落入世間心的層次之前，可以在其中享受片刻的涅槃寂靜。

第一個果是入流之果，證得了這個果的人便是「須陀洹」(sotāpanna)。他進入了能將他帶往究竟解脫的「法」之流，他必然能得到解脫，不再退轉到無明的世俗狀態之中。雖然他的心中仍有煩惱，這些煩惱可能還得讓他歷經七世，才能達到最後目標，但他已經獲得了達成目標所需的最重要的證悟，所以，他不再退轉。

斯陀含道／斯陀含

在證得須陀洹果之後，一個利根而又熱衷的修行者不會懈怠，反而會更加用功地儘速完成整個過程。他會繼續修習內觀，讓內觀智慧不

斷攀升，達到第二個出世間道——斯陀含道 (sakadāgāmi-magga)。這個出世間道不會完全根除任何一個結，但它能削弱貪、瞋、癡的基礎。行者在修習這個出世間道，並證得了它的果位之後，便成為「斯陀含」——一來者，在獲得完全的解脫之前，他最多只需再回到世間一次。

阿那含道／阿那含

行者仍舊精進地禪修。當他證悟了下一個出世間道——阿那含道 (anāgāmi-magga)——時，他以此斬斷了欲貪與瞋恚二結。從此，他不再貪愛任何感官欲樂，也不再生氣、憤怒或不滿。作為「不來者」——阿那含，他在未來世中不再回到人身的存在狀態。如果他未能在這一世達成最後一個出世間道，死後將會轉生到色界 (rūpaloka) 中較高之處，並在那裡獲得解脫。

阿羅漢道／阿羅漢

行者繼續精進用功，修習直觀，在直觀達到最高境界時，他便進入了第四個出世間道——阿羅漢道 (arahatta-magga)。藉由阿羅漢道，他斬斷了剩下的五個結——色貪、無色貪、慢、掉舉以及無明。

「色貪」是渴望藉由四禪轉生天界，該處通常也被稱為「梵界」。

「無色貪」是期盼能藉由四無色定轉生四無色界。

「慢」(māna) 並不是指那種粗重的傲慢——對於自身德行與才氣的自我膨脹。——而是一種更幽微的「我」的概念的遺存，即使在明確的「我見」已經被根除之後，「慢」還是能繼續留存下來，經典將這一類型的自負稱為「我慢」(asmimāna)。

「掉舉」是一種微細的興奮，存在於所有尚未全然覺悟的心中。

「無明」是最根本的一種認知遮障，讓我們無法完全瞭解四聖諦。

雖然在前三個出世間道中，智慧已經大幅抹去了較粗的無明，但即使對阿那含來說，真理的上頭都還是罩著一層薄薄的無明之紗。阿羅漢道將一舉揭去無明之紗，以及一切殘存的心理煩惱。阿羅漢道將使我們全然地瞭解四聖諦：完全徹知苦諦，根除讓苦得以產生的渴愛；清晰無比地了悟到涅槃——即是滅苦；並將八正道的八道支推向最高峰。

所作皆辦

達到第四個道和果，弟子成為一位阿羅漢，他已在現世中解脫所有束縛。阿羅漢已走到八支正道的終極目的，並生活在如同巴利經典中常見的偈句所述：「我生已盡，梵行已立，所做皆辦，不受後有。」阿羅漢不再是道上的行者，而是將八正道的道支發展到極致的真實例證。這位解脫者將生活在正道的果證、覺悟和終極解脫的愉悅中。🏠

道次第	所斷除的煩惱
須陀洹	身見、疑、戒禁取
斯陀洹	削弱貪、瞋、癡
阿那含	欲貪、瞋恚
阿羅漢	色貪、無色貪、慢、掉舉、無明

【編者按】本文譯自菩提長老（Bhikkhu Bodhi）所著《八正道》（*The Noble Eightfold Path — Way to the end of suffering*）一書第八章。本書由斯里蘭卡佛教出版社出版。文中部分標題為編者所加。