

【森林法音】

佛使比丘 著 香光書鄉編譯組 譯

佛陀所駁斥的 「自我」

佛陀的根本主張是「無我」，

但我們卻在邏輯上接受它的相反者——「自我」。

什麼是「自我」？意識是否是「自我」？「自我」在那裡？

什麼是「自我」？

佛陀所否定的「自我」(

atta 或 atman) 這個名詞，其

字面上的意義，主要是從「無

我」(anatta) 一詞的涵意中了

解的。譬如在《無我相經》

(Anattalakkhanasutta) 中，

當佛陀說到「五蘊無我」時，他

說明無常的事物經常變異，從未

產生出如我們所期望的結果，而

這就是「無我」。但他並未說，

與這相反的就是「自我」，但是

我們卻在邏輯上接受它的相反者

——「自我」。

如此一來，在某些方面便會

造成混淆，那些希望擁有「自我」

的人立刻宣稱，無為法中的事

物，如涅槃是恒常不變的，所以

這些東西可以歸類為「自我」。



他們也宣稱，佛陀所教授的「自依止」中的「自我」，可能就是指這個「自我」，這種說法導致愈來愈傾向於將涅槃當成是「自我」。他們忘了涅槃不受任何人的掌控，無論人們多麼想得到它，卻都從來沒有得到，因為它是超越於人們的欲求。

對照《無我相經》的教義，我們會發現把涅槃或無為法當作是「自我」，是無法被接受的。截至目前為止，我們仍然不知道

人們不應執著的「自我」有那些特性。

在巴利經典中的《小部》和

其他經典中，「一切法無我」這句話的意思是：所有的個體都沒有「自我」，也完全否定「自我」。但它還是不能讓我們認識「自我」的特性，或世俗所說或一般人所謂的「自我」的概念。然而，假如我們提出一個新

的、簡單的問題，依照世俗的說法，「自我」究竟是什麼意思？並且參照佛陀使用的世俗說法，「自我」又是什麼意思呢？「自我」是指肉體，還是心靈或其他東西？那麼我們就可以從佛陀在《長部》的《布吒婆樓經》（

Potiapadasutta）或《戒聚

經》（Sīlakhandhavagga）的開示中，找到這個問題決定性的答案。為了通暢而清楚地了解它，這幾部經必須仔細研讀。在此筆者將一一引述佛陀的說法，這也許相當冗長，但請保持專注詳盡檢視它。

意識是「自我」嗎？

《布吒婆樓經》的內容是有關遊方者布吒婆樓的故事，他像佛陀一樣，遊方各地參學，並講授激勵人心的教法。有一天，他

遇見了佛陀，並和佛陀討論「想」(sañña)的止息，更精確地說，是意識的止息(註1)，若用禪修的說法，就是「意識」和「受」止息的境界。當一個人止息了這些意識時，表面上好像是死了，但實際上並沒死。

這遊方者告訴佛陀，在一個學說辯論的場合上，這個題目曾經引起很大的爭議。有一群人說「意識」不能被任何東西控制，它自動生起並且消逝，當它出現在人身上時，這個人就有意識；當它不再存在時，這個人就沒有意識，而且這種生滅遲早會發

生。另一群人則辯駁說並非如此，「自我」其實就是一個人的意識，只要「自我」進入我們身

內，我們就具有意識，「自我」離開時，我們就變成沒有意識，一直要到「自我」再回到身上時，我們才又有意識。第三群人則說前面兩者都不正確，事實上，這世界上有某人具有大能力，他存在於一個神祕的領域中，決定我們每個人意識的生滅。最後一群人說前面的說法都不對，實際上是神在主宰每個人意識的生滅。

最後，這個遊方者說他相信

佛陀的智慧，而且認定佛陀知道意識息滅的真實義，所以請求佛陀開示。

意識活動受因緣法控制

佛陀以下述的說明回答這位遊方者：

那些認為意識是沒有因緣可以控制的人，當然是錯的，因為意識可以因個人行為而產生或息滅。

接著佛陀解說一個僧人如何證入禪定，從初禪到無所有處



定，然後佛陀分別解釋並舉例說明每一種禪定。

譬如當一個僧人達到初禪時，他的意識或思維的感覺不起，代之而起的是遠離憤鬧所產生的喜悅 (pīti) 和快樂 (sukka)，這就是意識在禪定功夫下產生和消失的情形。因此，怎麼能說意識的產生和消失沒有因緣呢？

在第二禪時，尋 (vitakka) 和伺 (vicāra) 的意識消失了，代之而生起了，代之而生起了，代之而生起了，代之而生起了。

是定 (samādhi) 次「滅盡定」中，空無的意識也消失了，不再有新的意識產生，

三禪時，喜悅的意識消失了，只有從平靜所產生的快樂。在第四禪時，快樂的意識消失了，只有平靜淨化後所產生的無分別的感覺。

在空無邊處定，形體上的意識消失了，只有空虛的形式留著；在識無邊處定，意識上的空虛的形式消失了，但清楚覺知意識的行相的智慧出現了；在無所有處定中，有意識行相的意識消失了，空無一物的意識出現了；最後，在禪定的最後一個層次「滅盡定」中，空無的意識也消失了，不再有新的意識產生，

因此，意識完全止息。而這樣的境界一直持續下去，在此階段，我們不能說有意識存在，因為此人一點也沒有感覺；但我們也不能說他沒有意識，因為此人出定後仍然具有知覺，他既不能稱為死亡，也不能稱為沒有死亡，這是經由人類的控制力或行為而使意識完全止息。

佛陀最後問遊行著：以前可曾聽過類似的說法？聽了佛陀說法後，感到極度敬畏的遊行著回答：以前從未聽過，佛陀所說的非常真實。

敬畏的遊行著回答：以前從未聽過，佛陀所說的非常真實。

這個故事的意義是：意識的

或離開肉體的東西。在上述說法

一步研討這部經。

生滅既非來自於自我意識進出肉

中，佛陀暗指所謂的「自我」，

體，也不是因某位超能力人士的

是那些相信有「自我」存在者的

作用，更不是因為上帝的力量，

妄想或無明所創造出來的，他們

或無因無緣就生起、消失。很明

認為「自我」會進出人身，而且

顯地，意識生起後，由於禪修者

造成意識的出現或消失。同時，

修習禪定，使意識活動漸漸地止

佛陀也否認「自我」是由上帝所

息，直到完全消失，我們可以

操縱的，而且會使一個人失去知

說，意識活動確實是受因緣法的

覺或復活。

控制，也就是在踐行者的行動和

我們完全贊同研究巴利經典

努力的力量掌控之下。

的西方學者大衛·萊斯教授

佛陀這種說法完全否定「自

(Rhys David) 所說的話。他

我」，有些人稱這種「自我」為

說：「所有否定『自我』的經文

「真心」或「靈魂」(cetahuta

中，再沒有比這部《布吒婆樓經》

或 jivo)，並將它想像成會進入

更精深而明確的了。」我們將進

意識和「自我」是

一還是異？

布吒婆樓就問佛陀：

意識是否真的是一個人的

「自我」？或者意識和「自我」

是兩個不同的東西？

對此，佛陀反問：

你說的是那一種「自我」？

布吒婆樓回答：

我指的是，有明顯的形象、

由四大組合而成，並且由像米等

食物滋養而成長的東西。

佛陀說：



如果是這樣，你所指的意識和「自我」是不同的東西，你必須明白，一如生起的意識和消逝的意識並非相同的東西。那麼你所指的意識和「自我」就必然不是同個東西。（巴利經典第231頁）

因為假如把其中之一看成是「自我」，則另一個自然就必定不是「自我」。

布吒婆樓說：
假如我認為「自我」是由心靈元素，加上主要和次要的器官所組成的呢？

佛陀回答：

即使如此，意

識和你所指的「自我」仍是兩回事。討論你所說的「自我」是沒有用的，因為即使是生起的意識和消逝的意識都不是同一個東西（理由如前述），所以，意識和你所謂的「自我」就不是相同的東西。（巴利經典第231頁）

布吒婆樓進一步說：

那麼，假如我是指那沒有形象，由意識自己所形成的「自我」呢？

就如由風吹動水所形成的浪，問題是到底這浪和水是否同一個東西？

佛陀回答：

即使如此，它們也不是相同

的東西。討論你所說的——從意識本身所形成的無形象的「自我」，是沒有用的，因為即使那生起的意識和消失的意識都不相同。（巴利經典第232頁）

和前面所說的理由相同，也就是，假如其中之一為「自我」，剩下的那一個，和前者不同，就不可能為「自我」。譬如當這一刻的水和下一刻的水並不相同時，說水和浪是相同的東西，這就很荒謬了。

**意識不是「自我」，
是持續變異的現象**

經文中奧妙的主旨是：根據佛陀的教理，即使是生起的意識和消逝的意識（如前面不同層次禪定的解釋），也不是相同的東西，它們順著因緣條件次第出現，只是連續不斷變異的東西，在這過程當中沒有任何一部分可當作是它們的「自我」。

當佛陀被問到究竟意識是否就是「自我」時，佛陀無法回答，因為根據佛陀的觀點，無論如何都沒有「自我」這東西。為了互相了解，佛陀只好反問布吒婆樓所指的「自我」具有那些特質，先讓這位遊方者簡短地說明

他的意思。在他說明之後，佛陀指出：意識和「自我」不可能是相同的東西。換句話說，我們不能說正在討論的東西就是意識，也就是「自我」，因為連先生起的意識和後生起的意識都不是同一個東西時，它又怎能是我們根本的「自我」呢？

當布吒婆樓不能找到任何「自我」的特性可以和意識相符時，這代表著他認為「自我」是人用來感知萬物的東西，這種說法自然必須被揚棄，而且他既找不到一個沒有感知的「自我」，也找不到一個根本的「自我」，

因此稱那些意識為「自我」是沒有用的。我們不要忘記，那些遊方者有一先入為主的信念，認為「自我」是在一個人身體裡面，真正在感覺、思考和做一切事情的東西。佛陀認為我們無法在自己之內，找到一個能感知和思考的「自我」的個體，只有按照因緣條件持續變異的個體或現象。

外道主張的三種「自我」

在那些遊方者的學說中，有三種「自我」：



(一) 如一般所了解的以色身為「自我」；

(二) 心靈所產生的靈體；

(三) 意識。

但如前面已解釋的，佛陀證

明意識的生起和消失可以由禪定

的力量加以控制，那麼意識就不

能被視為「自我」，因為人們無

法接受「自我」是沒有自主力的

個體，或者它無法自行成為有意

識或無意識的個體，因此它無法

符合這個名詞。所以即使有布吒

也就是說，它無法自主地成為有

覺知或無覺知的個體。因為找不

到任何東西可以證實具有這種自

主力，而且為唯一真正的永恆

者，當然就沒有東西可以是

「自我」。意識不可能成為

「自我」，因為它不

停地變化成不

同的個體，即

使是和「自

我」一起生起

和消逝的意

婆樓所說特性的那

種個體存在，也不

能稱它為「自我」。

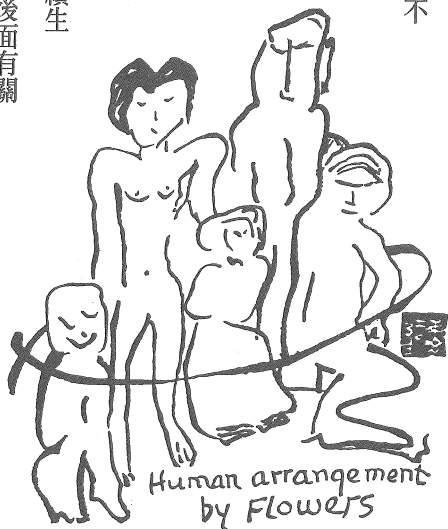
緣起法的章節中將會解釋。

布吒婆樓進一步問：

有什麼方法能讓我知知道，一

個人的意識和「自我」是相同或

滅的個體，這在後面有關



(泰國解脫在自在園心靈樂園壁畫)

不同的東西？

佛陀回答：

布吒婆樓！這對你來說恐怕太困難了，因為你已經有其他的成見了，所以無法了解你認為正確、恰當的，其實是不正確的東西，你喜歡其他觀點，你企圖用其他方式來了解，你曾經受教於其他外道的老師。

布吒婆樓換個題目問：

那麼，關於我從其他老師學到的理論，他們的觀點各不相同，譬如世界是恆常的或不是恆常的；世界是有限的或是無限的等等，那一個是真實、正確的？

佛陀回答：

這不是我所應該告訴（教導）你的。

遊方者問：

為什麼佛陀不談這些事？

佛陀回答：

談它們沒有用處。

我們必須知道，世界是恆常或不恆常之類的問題，與「自我」的問題是直接相關的，但是根據佛陀的看法，「自我」並不存在，也無法描述。佛陀認為解脫痛苦的方法，和那些探尋世界是否恆常或「自我」的問題，根本不相干。佛陀所教導的正道，只要求如實地看清事物真正的本

質，也就是絕不要執持或黏著於不停循環、運轉的「法」或自然法則上，更不要說執著為「自我」。所以，佛陀說：「這些題目是沒有用的，而且不能止息痛苦。」這些話發生在佛陀進城托鉢前的當天早晨，佛陀和遊方者談到這裡就分手了。

幾天後，遊方者布吒婆樓由一位名叫吉達（Citta）的馴象師伴隨著，又去聽佛陀開示。他告訴佛陀，雖然佛陀沒談及世界是否恆常之類的問題，但他因為同意佛陀的話，受遊方同儕的責備。佛陀再度堅定地說，談這些



東西是沒有用處的，但四聖諦可以直接利益修行者。然後，佛陀接著說：

布吒婆樓！有些苦行者和婆羅門有一種想法，說人死後，他的「自我」將會完全快樂，沒有東西可以碰觸或踐踏它。我去找他們，並問他們是否真有此觀點和說法，他們說是真的，然後我問：「你們是否曾看過並知道只有快樂而沒有苦痛的世界？他們說：「沒有」。所以我再問：「你們是否全都清楚地感知常樂

的『自我』？即使只有一夜、一天、半夜、半天？」他

們說：「沒有」。其次，我問：

「你們使用的修行方法（就是你們現在正在修的），是不是能使常樂的世界實現？」他們也否定了。然後，我又問他們：「是否曾聽到在常樂世界裡的神仙們說：『世人啊！行善並真誠地修行，以便能來到這常樂、無苦痛的世界，我們已經這麼做了，所以到達這常樂的世界。』」對此他們也否認。所以仔細聽著，布吒婆樓！既然如此，他們的說法有證據嗎？

布吒婆樓回答：他們的說法完全沒有根據。佛陀再說：

布吒婆樓！這正如有個人說：「我愛慕並追求某家的美麗姑娘。」但當別人問：「她是誰？是屬於武士階級，祭司（婆羅門）階級，平民階級或賤民階級？」他回答：「我不知道」。而當他們再問：「她名叫什麼？姓什麼？她是高、矮或中等身材？她是黑皮膚、白皮膚或黃皮膚？她住什麼村、什麼省、那一國？」他又回答：「不知道。」

所以他們說：「年輕人，難道你的意思是，你愛慕並追求一個你從來沒見過的美麗姑娘嗎？」他說：「對的」。

布吒婆樓！如果你可以從這

年輕人所說的話中，找出任何實

質意義的話，那麼你也能如此看

待那些苦行者和婆羅門所說的話

了。（巴利經典第 238 頁）

即有「自我」，但被質問之

後，又顯示他們不知道什麼是

「自我」。

布吒婆樓！這也像有個人造

了一個梯子，帶到十字路口，向

人說他要爬上一座城牆，但當其

他的人問他：「要攀登那一座城

堡？牆在那裡？是在東方？西

方？南方或北方？城牆是高的？

是低的？還是中等高度？」他回

答說：「不知道」。

因此，他們進一步問他：

「是否要將梯子放在一個你從未

看過的城牆上？」他說：「是

的」。

布吒婆樓！你想這人的話有

任何實質意義嗎？那些苦行者和

婆羅門所說的（他們知道的常樂

的「自我」）就如同這種情況。

「自我」在那裡？

布吒婆樓！一個人只能在三

個地方找到「自我」，這三個地

方是那裡呢？

（一）由四大組合的粗糙肉

身，受食物如米飯等的滋養者。

（二）由心靈元素所造的靈

體，具有和肉身一樣的器官，但

不是粗糙之類的東西。

（三）由意識本身所造，無

形象的「自我」。（巴利經典第 241

頁）。

布吒婆樓！這是我為人們宣

說教法，希望他們去除「自我」

的三個模式。（註 2）。我的教

理是佛法，當依此修行時，將使

錯誤、愁苦的事消失，而能生起

並大大增長光明和智慧。你將以

自己的聰敏，清楚地感知這充滿

著人類智慧和完美的境界，並且

保持這種境界。布吒婆樓！假如

你懷疑它是一個悲哀的境界，布



吒婆樓！我要告訴你，不應該如此看待它，因為它是喜悅、幸福、寧靜、自覺、完全醒覺和舒適的境界。

布吒婆樓！假如其他苦行者和婆羅門問我：「既然你已經說沒有『自我』，那麼你指的『自我』是什麼？」對於這個問題，我要說：「究竟是這個『自我』，或是那個『自我』，並不重要，但那個你心中所理解，而且執著不放的『自我』，你必須揚棄它才會快樂。」

布吒婆樓！這件事（即我告訴他們要揚棄心中所理

解並執持的「自我」），就有如一個

個人造了一座梯子，帶到城堡牆腳，準備把梯子頂住城牆立起來，當其他的人們問他：「你要用你所造的梯子爬上的城堡是那一座呀？」他說：「就是這座城堡，我已把梯子立在牆腳上。」就這譬喻而言，你覺得我所說的是否有根據？

布吒婆樓回答說：這是有確實的根據。

這時候，吉達馴象師說：

我的想法是：當取得粗糙肉身的「自我」時，心靈元素所造的「自我」以及意識所造的「自我」不可得；當取得心靈元素所

造成的「自我」時，粗糙肉身的「自我」以及意識所造的「自我」不可得；當取得意識所造的「自我」時，粗糙肉身的「自我」以及心靈元素所造的「自我」不可得。

他的意思是：「自我」的三種形式不能同時存在。當執著於某一形式的「自我」時，只有這特定形式被認為是存在，而其他兩者則從缺。

佛陀說：

吉達！如果有人說：「你在長久以前就存在，而非未曾存在；你將在未來存在，而非永遠不存在；你現在正存在，而非現

在不存在。」當人們問你這種說法是否正確時，你會怎麼說？

吉達回答：

我必須接受我曾存在於過去，也將存在於未來，而現在也存在的事實。

佛陀然後說：

吉達！假如你進一步被問到：「無論你在過去所執持的是那一種『自我』，都是真實的，而其他的『自我』都是虛假的；或無論你未來所執持的是那一種『自我』都是真實的，其他的『自我』都是虛假的；無論你在現在執持的是那一種『自我』都是真實的，其他的『自我』都是

虛假的。」這麼說是否正確？你會怎麼說？

吉達回答：

任何時候所執持的「自我」，若是針對那個特定時刻而說的話，都是真實的，其他的「自我」則被認為是虛假的。事實上，這就是針對那個特定的時刻而說的，過去的「自我」，只有在過去才是真實的，至於未來的「自我」和現在的「自我」，它們在過去的時間流裡，都是虛假的，事實上它們也只在過去如此。但當相應時刻到來，後面的兩個「自我」也各自變成真實的。同樣地，在過去一度真實的

「自我」，將在現在及未來變成虛假。

佛陀接著說：

吉達！「自我」的形式也是如此，任何時刻，當得到粗糙肉體的「自我」時，心靈元素所造的「自我」和意識所造的「自我」就不可得；當得到心靈元素所造的「自我」時，粗糙肉體的「自我」和意識所造的「自我」就不可得；當得到意識所造的「自我」時，粗糙肉體的「自我」和心靈元素所造的「自我」就不可得。

吉達！這恰如新鮮牛奶來自母牛，凝乳來自新鮮牛奶，奶油來自凝乳，奶酥來自奶油，而凍



奶來自奶酥。當它是新鮮牛奶時，沒人稱它為凝乳、奶油、奶酥或凍奶；而當它變成凝乳時，沒人會稱它為鮮奶、奶油或其他東西。

對持有的「自我」也是如此，當一個人執著粗糙肉體的「自我」時，就不會認為心靈元素所造的和意識所造的那個「自我」是「自我」；當一個人執著心靈元素所造的「自我」時，就不會認為粗糙肉體所造的和意識所造的「自我」是「自我」；當一個人執著意識所造的「自我」時，就不會認為粗糙肉

體所造的和心靈元素所造的為「自我」。

吉達！這些有關「自我」的名詞是根據世俗的語言和世俗的定義，當成是世俗語言中的世俗名詞。如來也隨俗使用它們，但絕未執著它們。

最後，布吒婆樓和吉達讚嘆這次說法令人非常歡喜，它好像把傾覆的船翻正；將被遮蓋住的東西掀開；為一個絕望迷途的人指示道路；在黑暗中點起一盞燈，使視力正常的人能夠清楚地看見東西。布吒婆樓從一個流浪的遊方者變成佛陀的在家信徒，

吉達請求出家，並且獲准剃度為僧，而且不久之後，就證得阿羅漢果。

佛陀所駁斥的「自我」

我們可以將前述巴利經典經文總結如下：

(一) 有許多不同學說的老師主張有「自我」的存在，而且當人死時，這種「自我」將會是快樂的，不受任何東西的傷害。但當這些人被問到是否知道這種「自我」，及「自我」所歸向的常

樂世界，是否能證實他們的修行能使人到達常樂世界，或是否聽過那個世界的神向他們保證這種世界的存在時，他們既不能正面回答，也不能確實證明任何的問題。

回答：「它就在人們執著的地方。」不管當時人們所執持的「自我」是什麼，他們心中非常清楚的是必須去除此，永不應拿它當作「自我」。

因此，佛陀希望人們拋棄的而已，就好比一個年輕人愛上一個並不存在的美麗少女；又好比一個人造了梯子，要爬上一座連他自己都不知道在那裡的房子一般。

因此，佛陀希望人們拋棄的

東西，是真正存在要拋棄的個體上，這和一個年輕人愛上一個並不存在的美麗少女不同，也和一個人造了梯子，要爬上一座他不知道在何處的房子的情況不同。在佛陀的觀點中，要拋棄的是有個「自我」的觀念，也就是不管人們執著的「自我」是什麼，都必須要拋棄。

然而，對於那些主張有「自我」的老師而言，他們所指的「自我」，是不能經由理性原則加以確認的，因為那只是人們錯誤觀念中所執著的東西，這種錯誤的觀念是常常改變的。有時「自我」是在粗糙的肉體中；有時在心的靈體上；有時又會在意識裡，依照人們思考它的時刻和方式，以及他們所面對的問題深度而定。所以，「自我」有如今日的婦女時裝一般，不斷地變化，無法被視為永遠美好。更精確地說，佛陀教導人們必須拋棄的「自我」，只不過是無明和錯誤觀



念所造出的東西罷了。

(三) 必須拋棄的「自我」，是前面所說的，人們執著的三種東西。第一是粗糙、平凡的肉體。第二是靈體，這種靈體會禪修時出現，有時它自己會出現，它是一個很神妙的東西，例如它會使我們用心來聽、看，進而和遠方的友人溝通聯絡。第三則是意識或創造出的無意識——如當我們沈睡、無知覺或死亡時，人們認為這種東西交替進出

人的肉體。只要執

著「自我」，其形式

都不出這三種。

但佛陀說，這三種「自我」

「自我」之後，所追求的「自我」，這點將於稍後加以討論。

都要拋棄，然後心靈才會變得純淨，智慧才能圓滿，終而獲得幸福。但基於這點，有些人轉而執

著於這種幸福或純淨，以之為「自我」，並且說這是佛陀教導人

們必須去尋求的真正「自我」，執著這種新的「自我」，和印度

哲學教人找尋「自我」的意義相同。有些佛教徒接受這種看法，

認為確實如此，而且這新的「自我」，就是佛陀教我們要尋找的

涅槃。

簡單地說，他們認為涅槃就

是佛陀教導人們拋棄前述三種

呢？

關於這點，佛陀說當一個人

不同，又如何能去除「自我」

呢？

關於這點，佛陀說當一個人

執著某個東西為「自我」時，他無法將另一個東西當作第二個「自我」，即使在一生當中，他可能執著許多東西為「自我」，但在同一個時間。

他應確切知道，不管他執著的是什麼東西，都必須捨棄。這好比牛奶和奶油等不同的乳類產品，它們全來自母牛，但由於不同的處理過程，而有次第的變化，當考慮一件事時，應專注在那件事上，然後捨棄它。持續執行這種方法，直到所有被執著的「自我」不存在為止，也就是直

到不再執著「自我」，或說心中沒有任何東西被認定為是「自我」為止。

（五）最後，我們得知「自我」的特殊定義，它只是世人執著為「自我」身分認定的一種名詞而已，所以「自我」絕不會在超凡的境界被提到，只有當談論到要去除它時，也就是當一個人要排除對它的誤解時才會被提到。

因此，它只是幻想或幻相的代名詞，只要人們執著它，它就存在，當不再執著時，它自然消失。就如一個人作夢時，夢中影

像僅存在夢中一般，只有人們執著「自我」時，它才存在。世俗名稱、語言、表達方式以及定義，這是受無知和直覺的導引而說話的凡夫，所使用的四種語法。假如我們使用世俗語言來說明涅槃，而讓涅槃成為「自我」，我們也許可以如此做，但應只限於教導小孩，和那些仍想擁有「自我」的人們——這是一般世人自然的傾向。

然而，就一般而言，這並不可行，因為這樣做，事實上不會帶來任何好處，一個人只要心中執著「自我」，或想要執著，即

失。就如一個人作夢時，夢中影

使只有一丁點兒，他就無從知曉

涅槃，因為涅槃只在完全去除對

「自我」的執著時才能證得。

所以，若說一個小孩或一個人雖然受騙而認為涅槃為「自我」，卻又能知曉真正的涅槃，

而執著它作為「自我」，那是無法令人置信的。假如他們說執著某些東西，那一定是從無明之類所產生出來的，他們必須再次拋棄它，才能達到佛陀所說的涅槃，這種涅槃和其他宗派的涅槃

在心中。

「自我」只是人們無明的妄執

在此再一次總結：佛陀常論

及的「自我」，只是無知的人們自然執著作為「自我」(ego)的東西，當以確切的言詞來說明時，如前所說，它可能以三種人們常常執著的模式出現。「自我」這個名詞，或被提出作為「自我」的東西，是世人因為無明而執著的東西，無論它是在較高或較低的層次，都同樣是無明。

所以，「自我」的特徵難以

確定，它依什麼樣的人，認定什麼樣的東西為「自我」而定，但儘管名稱可能不同，「自我」有一共同特性——無明是造成執著的唯一基礎。

這意思是說，被稱為「自我」的東西，通常會依執著者的知識水準而改變，因人、因時而異，這好比牛奶的衍生物，或是從母牛所產生的豐美食品，某些時刻它叫做牛奶，另一時刻它叫做凝乳、奶油、奶酥或凍奶，最後，牛奶的衍生物的意義只是指根據因緣條件，而自然形成並持續變

教理



化的種種元素而已。化學最能解釋他們是何種元素所成，以及他們進行何種變化，然而，我們不宜視它們為牛奶的衍生物或某種特殊奇妙的東西。

經過以上對佛陀所說「自我」特性的充分說明後，我們可以了解，有時佛陀說到這個名詞時（例如佛陀說：「『自我』是自己的庇護所」），其實是借用世俗言語，以作為交談之用，並沒有執著於使用此名詞的是什麼樣的人。因此可以說，我們已經明白世人所執著的「自我」是什麼意義。然而還有另一層次的「自

我」，有些人執持超凡的「自我」，這是一種清淨或究竟智慧，它發生在前述三種「自我」的模式全部去除時，或產生於這三種「自我」逐漸消失時的禪修境界中。

【註】

〔1〕想 (*sañña*) 這個字不是大多數人所了解的「記憶」，例如某人記得一首歌一樣，這樣的理解太狹隘了。所謂「意識」這個字，是指那能使人異於無意識的死人或熟睡的人的意識。另外，這個字也可以單指「知覺」，一個無意識或熟睡的人是不具有意識或知覺的。

在巴利經典中，想 (*sañña*) 有這些特殊意義，這和巴利語的五蘊中的識蘊 (*sañña khandha*) 意思不同，「識」多數是指「記憶」或「回憶」。

〔2〕事實上，佛陀是用巴利語的一般形式，逐一說到這三個模式的，但由於這三種說明大致相同，所以作者將它們併在一起，以免讀者困擾。

（編者按：本文摘譯自佛使比丘著，《無我》The Buddha's Doctrine of Anatta。文內標題為譯者所加。）