

【森林法音】

佛使比丘 著 香光書鄉編譯組 譯

# 佛陀的「無我」 要旨

有為法屬現象界，可經由六根去認知；  
無為法不屬物質或精神層面，只有智慧才能認知它。  
有為法、無為法都不是「自我」，只是自然存在的事物。

有些人在聽到別人談及佛陀的「無我」教法時，可能會感到驚訝，這裡必須特別提起佛陀，是因為在其他學說中，有的非常類似佛陀所說的意思，但是佛陀所說的「無我」，還是不同於其他學說所說的「無我」。

一切都只是自然的  
「法」

佛陀所說的「無我」，意義廣大周延，既不認為事物中有個「自我」，也不把任何的個體看成是「自我」。對「自我」最明確的定義是：「自我」不是虛幻的，而是不假因緣自行存在的，它是觸摸不著且無法加以左右的。這在宗教專有用詞上稱為「無為法」，相對於「無為法」的就是「有為法」。有為法是由各



種因緣組合而成，並且必須藉助它們才能形成的，所以沒有實體，而且是短暫的。比如說世俗中的物質或精神層面的事物，就是有為法。

無為法的境界，更精確地說，是真理的境界或涅槃，它會使我們錯以為是「自我」，因為它以不變異的形式出現。儘管它存在而且具有形象，也不是一般虛幻的事物，但是它仍然不是「自我」或其他的東西，而且不

應該被認為是事物本身的「自我」或其他事物的「自

我」。這就是佛陀所說的「諸法無我」。更深一層地說：一切都只是自然的「法」或自然的事物，它們可以分成兩個領域，即前面所說的有為法與無為法。

〔有為法是可經由身心認知的現象〕

有為法屬於現象界，我們可以經由眼、耳、鼻、舌、身、意去認知它們，也可以經由身心與它們溝通或研究它們。屬於這個領域的「法」或事物都是虛幻的，因為它們由許多事物集結而成，受時間的影響，它們形狀的

大小也會隨著時間不停地變化，這種現象我們稱之為「有為法」，有為法就好比是一種現象。

〔無為法只能以智慧作認知的基礎〕

無為法和有為法完全不同，它既不屬於物質，也不屬於精神層面，無法單由接觸去認知它；它不是由任何事物所創造的，不隨時間變化，也沒有形狀或大小，所以不能從表象去度量或計算它，唯一的方法是用智慧，也就是以智慧作為認知的基礎。

即使當我們說心靈以涅槃作為感知的性質。嚐到涅槃的味道

為意識的對象，或自認為已經深是指當心靈完全沒有煩惱，或達

刻地理解涅槃的本質時，我們也到所謂涅槃的境界時，

必須了解，心還是不能把涅槃當心中自然生起的一

作是任何形式的「自我」，這意種感覺，這就好

思是只有心靈的平靜或妄想的斷比我們沐浴之

然止息，才有可能體證涅槃。一後，除掉身上

巨人的心靈明澈，就可以看清涅槃所有的汗漬和

槃的實相，不過卻無法向別人描髒污時所生起

述涅槃的情況，因為不知道該怎的舒適感，但

麼說才好。我們不能說這

至於涅槃的味道，把它當作種舒適感是清潔

某種東西，比方說像糖一般，這的味道，它只

更是完全錯誤的事，因為涅槃是和清潔有關，因

有味道、顏色、形狀，或任何可為清潔沒有任何味道，然而當身



(泰國解脫自在園心靈樂園壁畫)



體清潔時，自然就會產生清新的

這些感覺更深刻。

感覺。達到涅槃——完全淨化的

總之，無為法很難用言語說

存在的事物可以分成二大類，即

心靈，也是如此。

明，我們必須慢慢地研究、觀察

有為法和無為法，我勸告各位讀

像涅槃這種抽象的境界，並

它，直到能親自清楚地體悟它。

者，要進一步認識這二者，它們

不是物質性的存在，也不具任何

目前我們只能說涅槃不屬於現象

既非「自我」，也沒有「自我」，

明確、特殊的味道，所以不能經

界，而且各方面都不同於有為

它們完全是抽象的事物，二者唯

由感官的接觸來加以認知。有些

法。確切地說，涅槃既不變異也

一的差別在於有為法是虛幻的，

事物可以用感覺、記憶和滿不滿

不壞死，它是不朽的，即使沒有

無為法則不是虛幻的，而且二者

意來認知，我們甚至能夠體驗到

任何事物去創造並且維持它，它

都只是自然存在的事物。

涅槃所產生的樂受，但是，這只

也能夠穩定地存在，而不是虛幻

我指出這點是希望使人們能

是存在心中的一種感覺，會隨時

的，我們將這種境界稱為「無為

摒除心中的所有意念，以免執持

間改變，可以觸摸到，並受某些

法」或「本體」（本來面目）。

這些事物，而把它們當作是「自

因素影響而改變；

我」。心靈可能執持的有為法包

而無為法的涅槃，

**有為法、無為法皆**

括色身、心靈本身、個人所作的

不是那種感覺，比

**不是「自我」**

功德和所犯的罪惡、財產、名

譽、威望、煩惱欲望、愛戀、憤怒、自私等煩惱，以及因執著所產生的生、老、苦、病、死等世事的生滅；最後，也包括執著，執著是產生並堅持錯誤觀念的導因（註），執著也造成輪迴和轉世，它根深蒂固且常出現在眾生心中。無為法是心靈解脫或已超脫有為法後所達到的狀態，在發現這不執著的状态（涅槃）時，心靈可能將它當作「自我」而執著不放，而這也是習氣所使然。

## 身體和心靈也不是

### 「自我」

究竟是誰想要做或被禁止不能做，或害怕去做功德、罪惡、善事、壞事？對於這點，假如我們沒有看清「無我」，將很難了解它。事實上，身體和心靈是以上行為的執行者，也是後果的承受者，這些果報伴隨它們直到來生，所有的果報就留在身心，但身體和心靈並非「自我」，它是自然的，受到本身內在、自然與為自己等的力量影響而運作，只要身心二者協調合作或步調一致，並且因緣具足，就會去追求符合它們直覺的利益。

因為它們都只是幻相。假如我們能使心靈不執著於「自我」的觀念，就可立刻發現，「自我」並不存在，存在的只是自然創作出來，可以感知和思考的傀儡，或類似傀儡的個體，而這個個體，卻反過來把自然的傀儡當成是「自我」，這才造成了「我們」、「他們」、「這個人」、「那個人」、「得失」、「愛恨」等概念，而這些想法全都是虛幻的，因為它們源自於內心，而內心已如前面所說的，本身就是幻相。

身心二者都不是「自我」，  
一般人都知道「簾幕之前」  
有什麼東西，卻沒有人曾探索



「簾幕之後」又是如何，甚至從未想過有「簾幕之後」的存在，所以他們自然就認為，所有存在的東西只限於能知覺到的東西。

他們把身心合在一起看成是「自我」，而以心靈為中心（更精確地說，把心靈當作是靈魂），沒有任何事物在「自我」之外，或超越「自我」。

所以，我執成為人們最根深蒂固的本性，而且主宰人們的身心，使身心受到「自我」思考和

事物，全都是為法的範圍，而從來沒有探索到「簾幕之後」的

無為法，這也說明了為什麼談論無為法會令人難以理解，而身心

並非「自我」的說法，是人們最接受的，這是因為如前面所說的，人只認知到事物的一半道

理。

根據這點，我們可以明白，

雖然佛陀說任何事物沒有「自我」

（諸法無我），但他並不否定功德與罪惡等的存在，功德與罪惡等

感覺的統御，而這也就是為什麼說心

靈能自然感知到的

為，只有肉體的個體在反應，而沒有功德或罪惡，既然肉體與心

靈不是「自我」，功德或罪惡也

跟它們一樣，沒有「自我」，假如我們清楚了解肉體和心靈並不

是「自我」，也就可以立刻清楚了解它們的功德或罪惡也不是

「自我」。

請切記：生、老、病、死、修德、犯罪、行善、做惡都是

「無我」。只要一個人對「簾幕之

後」的東西毫無所知，只知道

「簾幕之前」的東西，他就是把自己看成是有「自我」的人，他

會害怕罪惡和想修功德，想藉此使他的「自我」（他執著的東西）

擁有幸福、享樂和舒適，而這將

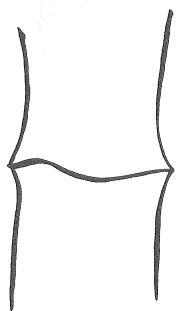
是無法避免的現象，就如一個人不可避免地把自己當成是「自我」。

## 「自我」是「自我」的依怙

因此，我們可以了解，真實世間的眾生無法避免「自我」的觀念，所以，佛陀就教導人們去除罪惡和做功德。佛陀也說：「『自我』是『自我』的依怙」，意思是眾生都會執著，並且以自己的本體的那個「自我」，必須是「自我」本身的依怙，直

到眾生和它毫無牽連（也就是從「自我」執著中解脫出來），不再執持「自我」或需要依賴「自我」，到達這種境界以後，只剩下「一種變化不止及另一種平靜安住的自然本性」。

當一個人從執著「自我」中解脫出來時，也就是說他已確實明白「無我」，將超越「自我」以及做功德、犯罪的束縛，這就像一般人所說的，阿羅漢超越了功德、罪惡和善惡，因為阿羅漢已從「自我」的執著中超脫。但是一個已經去除我執而解脫的人，是否仍然還有「自我」呢？這是不可能的。



sound of flute  
has returned  
to bamboo  
forest



最初，人以身心的結合作為一個人的個體，後來他清楚地知道它不是「自我」，消除它而達到「無我」的境界，但對那些仍然有些微錯誤觀念和無明的人來說，再度將這境界當作「自

我」，是可能的，所以這樣的境界必須進一步予以消除。但是一個人如果真的達到最究竟的境界，或痛苦完全止息，就不會發生這種事。

因此，把涅槃看成是「自我」

本體並不是佛陀的看法，而是其他較佛陀稍早存在的宗

派的觀點。佛陀入滅後，部分的佛教徒卻再度聲稱這個錯誤的觀點是佛陀的看法，即使到今日，仍然有些人附和這種陳舊的觀點，或為了某種利益而將這種觀點說成是佛陀的教法。

總之，佛陀的無我說否定各種層面的「自我」，包括有為法和無為法兩者，換句話說，就是「簾幕之前」和「簾幕之後」的兩邊，也就是知識與無知的兩邊。佛陀遵從世俗的說法，說要行善而不造惡的那個「自我」，只限於對尚未明白真理、執著邪見的眾生而說。到目前為止，筆

者所解釋的只是主要教法的摘要，詳細的內容將在以後各章中加以說明。

【註】包括欲取、見取、戒禁取、我語取。

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