

的「自我」。這種「無我」的經驗，就是經驗到內心的神。如果神沒有「自我」，他就沒有形相，因此祂不能夠用任何的影像來代表。因此，《舊約》說：「除了我以外，你不可有別的神，不可為自己雕刻偶像，也不可做什麼形象彷彿上天下地和地底下、水中的百物。」（出埃及記 20, 4）

另一件有趣的事，神告訴摩西說，任何人一看到祂就會死，意思也許是一看到神，「自我」就消失了。當神被問到祂的名字時，祂說：「我是自有、永有的神。」（出埃及記 3, 14）這句話也許可以解讀成神除了「我是」的思想之外，祂並沒有「自我」可以命名。這句話可以改寫成：「因為我想『我是』，故我是。」或更好是：「因為我形成了『自我』的概念，所以我經驗到『自我』；因此，除了『我是』的概念之外，我並沒有實體。」

我們也發現耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己……因為凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。」（馬太福音 16, 24-25）我們確有必要重新思考這些話的意義。

大體說來，今日的宗教面臨一個危機：世俗化的挑戰。人們正在離開宗教，因為他們並不贊同與一

切宗教有關的神話、象徵和儀式。這種世俗化的結果，導致宗教所代表的人類價值，連同教條都被遺棄了，就像倒洗澡水，也把小孩給倒掉了。

如果宗教想在當今世界生存，拯救世界免於災難，就必須對神話和象徵採取新的觀點，從人文而非有神論的角度來瞭解和詮釋它們。這是我們大家所共同面臨的一項大挑戰。成功地回應這個問題是我們大家的責任，世界的未來就決定於此。

編者案：通常我們是以我們受制約的心來看這個世界。我們的世界觀，受到我們的判斷和分別、喜歡和憎惡、欲望希望和恐懼、憂愁和焦慮所著色。因此，我們對實相的認知，就受到我們的心態、我們對世界的看法和反應所限制。我們很少以寧靜清明的心來看這個世界，我們很少以覺察或專注來看事情。

佛陀告訴我們，當我們執著一切（不管是身體的、心理的、情緒的）為「我」或「我所有」時，那就是苦，那就是很大的負擔。他提醒我們一切都是無常的，都是永遠在改變和壞滅之中。藉著安定和訓練我們的心，我們可以減少我們的攀緣、執著和反應。涅槃是一種解脫攀緣執著、貪瞋癡的心態，一種心靈清靜和內心和平的經驗。我們受制約的心，是我執和無明的來源。我們必須有覺察、專注和智慧，才能超越我們受制約的心，超越我們的喜歡和憎惡、貪、恐懼和焦慮、思想和情緒，以達到涅槃的境界和終極實相。——智明法師

能夠看到實相和終極實相，因此能夠經驗和同情一般人的實相，卻也能看到處於一般世間實相的過患和處於出世間「終極實相」的利益。他能夠隨心所欲地從一個實相轉到另一個實相，就像電視的轉臺一般。

當他經驗一般實相時，他會經驗到樂和苦，但他是以不執著來經驗的，因此他不會受苦；反之，一般人把一般實相看得很嚴重，因此就會受苦。當佛陀接觸到其他的出世間實相時，他會經驗到完全的和平（般涅槃）。這兩種模式的經驗就是無餘涅槃和有餘涅槃。

這種描述只是從認識論的角度來看涅槃。從感情的角度來看，涅槃是心的清淨和寧靜，從貪、瞋，以及「我」和「我所有」的概念獲得解脫；同時，涅槃也是對一切眾生的無私關懷，這種無私的愛稱為慈。認識上的轉化可以導致感情上的轉化。

涅槃還有意志的層面。這是發願無私來行動的自由，不役於自私的、情緒的衝動。這是對於惡的克服和人性的圓滿。這是超越了人的弱點，變成神聖。佛教認為：人並不是生下來就具有自由意志；自由意志必須透過人的努力才能獲得。

因此，這種涅槃的經驗，並不是從社會退縮，去自私地享受永恆

快樂的境界；它也不是從真實世界逃避，去享受與神的神祕結合。它是人格的心理轉化，使自我中心的人變成完全無私的人。這種人的完美，是基督教、佛教和一切正信宗教的目標。這也就是說，宗教的修持，並不是從事社會服務，而是建立一個人的性格，以準備從事無私的社會服務。它是在變成好人，而不是在做好事或解決經濟問題。

涅槃這種內心轉化的經驗有三個層面：認識的、情感的、意志的。在認識的層面上，涅槃是終極實相的經驗。在情感的層面上，涅槃是心靈淨化和內心和平的經驗。在意志的層面上，涅槃是意志自由的經驗，自由行動的自由。這種自由意志是關懷一切眾生的快樂和福利，包括關懷動物、植物，甚至無情的環境。

在基督教裏，耶穌描述這種最後的階段說：「清心的人有福了！因為他們必得見神。」（馬太福音5, 8）如果「神的王國在心內」，他們將在自己之內，個人身內見到神，而非當一個旁觀者。換句話說，從佛教的觀點看，當一個人的心像佛一般清淨時，他就變成了神。

這條思考線還可以拉長一點，把注意力放在有趣的相同點上：一個人如果淨化了一切自私的心，看到了內心的神，就不會經驗到內心



也就是「焦慮的問題」的解決。

這種經驗的經驗就是「終極實相」，可以讓人從存在的實相和痛苦獲得解脫，稱為涅槃。這種「終極實相」是「經驗的經驗」，可以停止焦慮，是涅槃的唯一說明。佛陀描述涅槃如下：

諸比丘！在那種經驗中，既沒有地大，也沒有水大、火大、風大；既沒有空無邊處，也沒有識無邊處、無所有處、非想非非想處；既沒有這個世界，也沒有超越這個世界、這個世界和超越這個世界、月亮和太陽。諸比丘！我告訴諸位，涅槃是不來、不去、不住的；涅槃是不降、不升的；涅槃是不靜止、不移動的；涅槃是無所依的。涅槃確是疾病的結束。

這種涅槃的經驗是一種轉化意識的境界，稱為「清淨識」，佛陀描述如下：

清淨識，無限，清澈  
無地、水、火、風  
名、色不留絲毫痕跡  
意識再也不起

這種轉化的意識，只是暫時把意識轉向內觀自己。它是一種辛苦之後的休息。已經證得涅槃的人，

並不是經常以這種方式內觀的。因此，涅槃的經驗有兩種，佛陀說：

諸比丘！涅槃的經驗可分兩種。是那兩種呢？有餘涅槃和無餘涅槃。諸比丘！有餘涅槃是什麼樣的成分？在這種涅槃經驗中，比丘是解脫束縛的人，他已經結束一切的繫縛，他已經完成神聖的生活，圓滿工作，放下負擔，達成目的，粉碎存在的枷鎖，以觀慧獲得自由。他的五官是活動而無瑕的，他經驗到快樂和痛苦的覺受，他是有樂有苦的。但他的經驗已解脫了貪、瞋和「我」癡。諸比丘，這稱為有餘涅槃。

諸比丘，無餘涅槃是什麼成分呢？

在這種涅槃經驗中，比丘是解脫束縛的人……（如前述）……以觀慧獲得自由。但在此生中，他沒有五官的快樂或痛苦。他變得冷靜鎮定。這稱為無餘涅槃。

已經證到涅槃境界的人，並不是經常活在不同實相的人，他不會像精神病人把它視為唯一真的實相，而會像一般人把它視為假的實相。解脫束縛的人稱為阿羅漢，他

是「物質」或「世界」，被主觀經驗的就是「心」或「自我」。自我和世界被經驗為實體，它們是存在或佔有空間和時間的。因此，經驗「被經驗的」，就是經驗存在的實體。換句話說，就是經驗「存在」。

另一方面，經驗過程的經驗，就是稱為經驗之活動的過程的經驗。活動並不是一個存在於時間和空間的實體。它生起又消失，就像海浪一般，既不能稱為「存在」，也不能稱為「不存在」。經驗是一種活動，出現又消失。在出現與消失之間，改變不斷在進行著。出現不斷在改變成另一個出現。這些改變的發生，是由於出現了可觀察得到的條件。

因此，瞭解經驗就是瞭解「經驗的經驗」和「存在的經驗」兩者之間的差別。「存在的經驗」和「經驗的經驗」都是實相。其中一個並不比另一個真實。但是，當「經驗」已經被經驗到時，對於「存在」之經驗的執著就消失了。這是因為我們對於經驗不再採取單邊的觀點，而是多邊的觀點。

這種存在的經驗，就是有一個「自我」和一個「外在世界」存在的經驗。存在是主觀之「自我」或心和客觀之「世界」或物質的存

在。問題是這個主觀之「自我」和客觀之「世界」是互相倚賴而共存的，是短暫和不穩定的。它們被看到在改變，來了又毀壞。這種不穩定性是痛苦的。覺察到這種不穩定性，就會導致焦慮。因此，瞭解存在的經驗，就是瞭解這種存在的經驗是充滿著焦慮、恐懼和憂愁。這種對於焦慮的瞭解，可以導致對於焦慮原因的瞭解。這種焦慮的原因，就是對於「存在之經驗」的執著。瞭解焦慮的原因，就可以瞭解焦慮的結束。只有在結束對於「存在之經驗」的執著時，才有可能結束焦慮。認識如何結束執著，就可以認識結束對於「存在之經驗」的執著的方法。只有體悟到「存在」不過是「經驗」而已，執著才可能結束。

體悟到存在不過是經驗而已，這句話的意思就是經驗到「經驗」，而非經驗到「存在」。當一個人經驗到「經驗」時，他就從「存在」的經驗獲得自由。當一個人從「存在」的經驗獲得自由時，就可以從「存在的焦慮」的經驗獲得自由。「存在」如果只是被看成「一種經驗」而已，就比較不那麼真實了。因此，「經驗」的經驗，可以讓人解脫對「存在」的執著，結束焦慮。這就是「存在的問題」



理：道聽途說、權威、情緒訴求、理性訴求、主觀經驗、改變的心態的經驗。實相是每一個個人認為是真實的經驗。它是由智慧產生的，卻受到情緒的染色。

每一個人都有他自己的實相經驗，每一個社會或文化則有共同的生活經驗。心理病患以某一種方式經驗生活，精神病患以另外一種方式，正常人則又是不同的方式。藝術家以一種方式經驗世界，科學家以另外一種方式，政治人物則又是不同的方式。基督教徒以一種方式經驗自己，印度教徒以另外一種方式，佛教徒則又是不同的方式。因此，實相是多重的。沒有那一個實相比其他實相來得真實。

一般情況，個人的私自實相（稱為「主觀經驗」）並不被社會大眾接受為真理，除非那是共同的經驗。被社會所接受的，正是大家所接受的共同公眾實相，但它只是世俗的實相而已。這種社會實相是透過傳統來維持的，它是文化的重要部分。

實相在每一個個人和社會當中，是時刻在改變的。在個人當中，它隨著教育而改變。在社會當中，它隨著其他文化的影響而改變。

實相是多面的經驗。每一個面都像其他面真實。如果只把一個面

看成是真實的，而把其他面看成是假的，那就是單邊的思考。這只會產生衝突，阻止知識的成長和擴展。教育就是要瞭解越來越多面的經驗。由於個人的實相知識增加了新的面，知識也就隨著成長和擴展。這種知識的擴展就是「個人實相的擴展」，但絕非「實相的瞭解」。

「實相的瞭解」是見到真實面目的實相，如實「親證」。經驗是動作的過程，對它充分理解就是「覺醒到實相」。依據這個實相來調整個人的生活，就是「實相的證得」。「終極實相的證得」是一種內心的轉化。這種內心的轉化解脫了貪瞋癡，稱為涅槃。

這個「終極實相」既不是像物質或「世界」般的客觀實相，也不是像心或「自我」般的主觀實相。它既不是被經驗「到」的，也不是經驗「不到」的。它是經驗的本身。這種經驗不是真理或實相的經驗，而是真、假和實相的捨棄，也是一切實相的結束。那就是為什麼它被稱為終極實相的原因。它既不是實相，也不是幻相。它只是經驗。

這種終極實相的經驗，把「被經驗的」和「經驗本身的過程」區分開來。「被經驗的」分兩部分：主觀的和客觀的。被客觀經驗的就

## 終極實相與涅槃經驗（下）

般若智 法師

（斯里蘭卡彌興都佛學研究所所長）

鄭振煌 譯

### 終極實相

佛教對於終極實相的進路，是心理的，而非有神論的。也就是說，佛陀在討論實相時，並不談神。他只談身心的過程。譬如，佛陀說：

諸比丘，一切都是……

見和色

聞和聲

嗅和香

嚐和味

覺和觸

想和法

如果有人說：「除了這些以外，我還可以提到其他的。」那麼我們就可以質問再質問他，最終他將無法證實他的誇言。為什麼如此呢？因為他無法超越他的經驗。

佛教的思考是多邊的，而非單的。它承認經驗的多面性。佛陀利用瞎子摸象的譬喻來說明這一點：

從前有一個國王命令大臣把一頭象和幾個生下來就瞎眼

的人帶來。於是他要每個瞎子摸象的不同部位，並叫他們描述象。摸到象尾巴的人說：「象像掃帚。」摸到象腿的人說：「象像樹。」摸到象肚子的人說：「象像牆。」摸到象耳的人說：「象像扇子。」國王和大臣看到這些瞎子犯大錯時，非常興奮，不禁哈哈大笑。瞎子開始爭辯起來，每個人都確信他對於象的描述才對，因為每個人都是親手摸象的。爭辯引起吵架，最後彼此打了起來。

這個故事的要點是：人類經驗是多面的。如果我們只取一個面，就稱它為全部真理或唯一真理，那麼我們就是關閉了我們的心，不肯接受其他的面，因而看不到經驗的所有面。這種單邊的經驗觀點，不僅限制了我們的視野，還會產生衝突，破壞愛心和了解。

真理被看成是相對的，而非絕對的。它相對於一個人如何經驗真