

涅槃的佛教—— 究竟解脫的宗教 (二)

香光莊嚴【第五十七期】民國八十八年三月 ▼ ○八六

為了能充分地認知苦、無常與無我，
佛教徒必須修習八正道，即四聖諦中最後一項的道諦，
八正道包含戒、定和慧三個階段。

法門：八正道

〔第一階段：持戒〕

如果去除渴愛或破除執著可以解脫，不受輪迴，那麼用什麼方法可以達到不執著呢？依據佛教的看法，答案就是破除無明。凡夫仍然陷於輪迴，是因為無知於有情的三種特質所致。因此想要達到不執著，就必須認清萬法

無我、諸行無常，而且了知渴愛只會招感痛苦。為了能充分地認知苦、無常與無我，佛教徒必須修習八正道，即四聖諦中最後一項的道諦。

八正道包含戒、定和慧三個階段(1)。第一階段是持戒(sīla)，最起碼要受持五戒(見以下所述)，但單只是持戒並不能得到解脫，除非能夠同時修習不



執著，否則還是會有再生的業

果，當然會往生較好的地方，但還是會輪迴，而不是從中解脫。

雖然如此，持戒還是有助於

解脫，因為持戒可使人自律 (sikkhā) 或長養德行，而這也是修學定、慧二學所必須具備的條件。的確，即使是修禪的比丘，理論上已達到修定的階段，持戒仍是一位精進佛教徒必備的特質。如同一位緬甸比丘所說：

「以戒為師，依教奉行」，此

為佛法的精髓。佛

陀認為眾生平等，

凡是奉行佛法的人

就是真正的佛教徒。

而且，緬甸的在家眾也同意

這個觀點。當以佛教的方式來面

對麥可 (Micah) 所提出的問

題：「佛陀要求你們什麼呢？」

在我的訪談案例中，事實上只有

兩位村民回答：「奉行戒律。」

佛教戒律是佛教道德的核

心，共有三種戒：即最基本的五

戒以及更進一步的八戒和十戒。

◎佛教因慈悲而徹底不殺生

五戒是每位佛弟子必須持守

的，其內容為不殺生（凡有生命

者皆不得殺，甚至連昆蟲也包含在

內）、不偷盜、不邪淫、不妄語

及不飲酒（不喝任何妨礙神智清明

或使人行動遲緩的東西），五戒通

常是要全部受持的 (2)。

在繼續討論之前，我們必須

先說明佛教徹底不殺生的態度。

一如它所根源的印度教，佛教禁

殺的範圍包含一切有生命的生

物，而不是如猶太教或基督教的

禁殺只限於人類。然而，佛教不

同於印度教的是，不殺生的精神

不在於「不害」(ahimsā)，而在

於「慈悲」(metā)。

「慈悲」是佛教最高貴的情

操，也是持戒清淨的象徵。從佛

教的觀點來看，奪取任何生命皆有違「慈悲」，而且會被認為是謀殺。所以，在緬甸幾乎找不到一位佛教徒的屠夫，幾乎所有緬甸的屠夫都是回教徒。同樣地，

也難以找到一位佛教的畜牧者，雖然畜牧者並沒有親自屠殺牲口，但是，畜養動物供屠夫宰殺也說不過去⁽³⁾。

同樣地，除了基督徒的獵人外，在緬甸沒有其他人當獵人。而且雖然緬甸有漁民，但這是一種受到鄙視的職業，很少佛教徒願意和他或他的下一代通婚。在野畿村，有兩家漁民的房子被其

他住戶孤立起來（漁民自己對他們這種看來有違佛法的行為，提出了傳統的解釋：他們並沒有殺魚，只是把魚從水裡捉出來）。

佛教徒對殺生的態度，也可以從難以將殺蟲劑引進緬甸的事看出來。當為了撲滅瘧疾運動而首次引進 DDT 時，緬甸政府採用和漁夫一樣的詭辯，也就是政府並沒有殺蚊子，只是噴噴房子而已，如果蚊子因為碰到 DDT 而死了，那麼牠們並不是被政府殺死的，而是因為自己的因素或意外才喪生的，但還是少有緬甸人願意參與噴灑的工作。假如有

蒼蠅、蚊子或其他昆蟲飛到緬甸人的面前，他只會用手揮走牠們，絕不會殺死牠們。同樣地，如果在院子或屋內發現一條毒蛇，他們會把蛇抓起來，然後拿到安全的地方放生，並不會殺死牠。

正規來說，即使是出於自衛，也不得殺生，假如受到野獸或毒蛇的攻擊，他也不會為求自保而殺害攻擊者。就像一位受訪者所說的：

就讓牠殺了我吧！我是絕對不會去殺牠的。

這態度是從業力論產生的：



如果那是你自己過去的惡行所引生的業報，就應該被殺，攻擊者只不過是業報的執行者。

若有毒蛇攻擊並殺死一個人，那麼這個人的死是必須的且是公平的，因為那是業報。反之，若他不是業力註定要被蛇咬死，那麼這個人就不會受到毒蛇攻擊，就算受到攻擊也不會死。

緬甸人雖然強調無差別的慈悲，但是多數人並不認為殺蚊子會像

殺人那樣十惡不赦，多數的僧侶也認同這樣的見解。

雖然，所有我訪談過的比丘都認為殺戒適用於從人類到昆蟲等所有的生命，但他們大多數也同意，殺昆蟲不像殺人，或殺其他哺乳類動物那麼可怕。另一方面，他們也一致認為經常屠殺動物者，例如獵人、屠夫和漁民，毫無疑問地會下地獄。

◎佛弟子必須定期受八關齋戒

除受持五戒外，每位佛弟子必須定期受八關齋戒，通常是在佛教的安息日或節慶時，如果可以的話，在結夏安居的三個月中受持八戒。八關齋戒除了前述五

戒外，還另外加了四條。之所以稱為八戒，是因為其中第七、八條依慣例合併為一條。持守八戒是從不邪淫延伸為完全不淫，更進一步地受持過午不食、不歌舞倡伎、不著香華鬘不香油塗身及不坐臥高廣大床。十戒則是由上述八（或九）戒，再加上一條不捉持金銀戒。

因為這不是一篇佛教倫理學的論文(4)，所以我們在這裡並不探討佛教戒條的理則，但至少必須提及涅槃佛教的三個倫理層面，因為它們與佛教徒的行為息息相關。

◎佛教的持戒重視止息犯戒的欲望，遠甚於禁絕犯戒的行為

第一是我前面已提過的動機

(*ceṭanā*，思；緬甸文 *seidana*)，根據佛教的說法，除非是有意、蓄意或有目的的行為，否則行為本身沒有善惡之分。不自覺妄語或非蓄意殺生，不被認為是惡劣的或有罪的(5)；相反地，不道德行為的動機被視為是不道德的行為，因為在內心所做的不善行，本身就是一種不道德行為。

由於是一種精神上的持戒，佛教的持戒重視止息犯戒的欲望，遠甚於禁絕犯戒的行為。這

種極度強調動機為道德的原則，在涅槃佛教中是相當重要的，因為解脫的核心是著重在心理層面。因此，佛教的戒就如同佛教的禪修般，主要都是一種訓練自心的方法。

毋庸置疑地，道德和不道德的行為都是有果報的，但是依循道德規範並不是基於對結果的關心，而是在於那些動機不純的行為，如以自利為出發點的善行，並不被認為是一種美德。當然，道德與不道德的行為自有其社會和業力的報酬，但它們（或迴避它們）都不是佛教戒律所期待的

目標。就涅槃佛教來說，「戒」主要是一種精神的自律，那是達到某種心境的工具，也是證得涅槃的首要條件。

◎佛教持戒的終極目標是使人斷除世俗的欲望和煩惱

這引導到佛教倫理的第二個層面，也是我想在這裡提到的。佛教持戒的終極目標是使人在心靈上達到斷除世俗的欲望和煩惱(*kilesa*)，然而這些煩惱與佛教戒律間的關係是相互排斥的。一方面，滅除煩惱被視為是朝向解脫道的第一步，也是持戒的目



標；另一方面，滅除煩惱也是真正持戒的必備條件。既然這種互斥關係是這宗教理論的核心，我也只能如實記錄而不處理這樣的矛盾。

在各種不同的煩惱中，貪 (lobha)、瞋 (dosa)、痴 (moha) 這三種煩惱是特別必須根除的。假如說在當代緬甸不論是道場的開示或在家居士的討論，這三毒遠比任何其他佛教名相更常出現，這實在不是誇大之辭。戰爭

與通姦、叛亂與分裂、抗爭與腐敗這些以及更多現象，

都是源於這些煩惱。

◎心靈破除貪、瞋、痴後，才能止息輪迴而滅苦

由此，我們將導入涅槃佛教的第三個倫理層面。心靈在破除貪、瞋、痴三毒之後，會得到一種唯一被涅槃佛教重視的情緒狀態，也就是「捨」(upekkhā)。

最後，一個真正的佛教徒與所謂真正的基督徒不同的是——言行是由「捨」所主宰，而不是由「愛」。這並不表示說，從佛教持戒的觀點來看，「愛」本身是不道德的；相反地，卻是一如我們

所見，「愛」是聖道上戒學的第

一步；更甚者，若說「愛」是一種良善情操，那麼因「愛」而造作的行為會為人帶來功德。但從涅槃佛教的觀點來看，如「愛」這樣的善意，就像惡意的「恨」一樣，都是負面的。因為只要產生了功德，就會有果報，「愛」也就和「恨」一樣會導致輪迴，然後導致痛苦。唯有滅除所有情緒，也就是達到「捨」的境地，才能止息輪迴，達到滅苦。

簡而言之，在評估「愛」在佛教思想中的地位時，重要的是要能區分它在倫理上或救度上的

價值。在佛教倫理中，「愛」只是善行的重要基礎；事實上，佛教並不把「愛」看作是舉世通用的術語，而是將它細分為三種概念，就倫理上的重要性依序來分，「愛」可分為：慈 (metā)，普愛一切有情；悲 (karuṇā)，悲憫受苦迫的人；喜 (muditā)，隨喜別人的快樂。只有歷經這三階段才能達到最後「捨」的境界——在情緒上對自他命運都不再執著，而這是解脫所必備的。在這種情況下，同樣是道德的行為，卻因為情感上的超然，而不會產生任何果報。

〔第二階段：禪修〕

以戒為基礎，聖道的第二階段是「禪的修習」，它可分為二個層次：(一)止 (samatha)；(二)觀 (vipassanā)。唯有透過觀，才能得到證入涅槃必要的慧 (pañña)。

依據佛法，由於心是變遷不已的，所以在禪修中的第一個階段，就是要能克服內心擾攘的染污，使心達到平靜、寂默，摒棄心中一切內外刺激的狀態。只有透過止的修習 (samatha-bhāvanā) 達到心一境性的狀態後，才能進

入第二階段，也就是觀的修習 (vipassanā-bhāvanā)。這一種的方式在緬甸都被稱為「業處」(kammathāna (6))，讓我們開始依止的修習來禪坐，而後進入平靜、寂默的狀態吧！

◎修習「止」，達到心一境性的狀態

依據佛教觀點來說，因為心一直到處攀緣或掉動不安，在平時是一刻也不止息的，所以這樣的禪修是必要的。以下緬甸鄉村比丘的語錄頗具有代表性：

人無法安住自心，它總是四



處攀緣，心流轉的變化極其

快速。如果不管住自己的

心，它就會到處亂跑，因此

比丘禪修時必須主宰他的

心。心不可能在身體上一直

待在一處，它總是四處遊

走。即使在禪修中心，仍是

有許多緣境現前。因此，心

總是到處攀緣，制心於一處

並不容易。即使睡著了，心

還是活動不已，因為人會做

夢，所以制心一處並不容易

……，控制自心是

最重要的事，人們

必須要主宰自心，

不然它就會四處攀緣。

最後這段引自一位仰光寺廟

的禪修大師 (Tin Swe 1963:43)：

自制其心，就如繫繩於野

牛，開始並不容易。當你起

先用繩子縛住一頭野牛，

牠一定會激烈反抗，想要奮

力掙脫。在持續掙扎好一陣

子後，牠便會漸漸安靜下

來。到最後，野牛會習慣那

條繩子，甚至你放了牠，牠

也不會跑走。當你禪修時，

就像繫繩於野牛一樣，你也

會發現愈來愈容易專注。

傳統的作法是以三十八種所

緣其中之一（或更多）來禪修，

可使人達到專注，這三十八所緣

可分為五種：

一、十遍 (kasiṇa)，持續

觀想一系列不同形狀、顏色的所

緣，直到不用眼觀，便可看到他

所選定的所緣，這所緣最後就變

成一個念的所緣。

二、十種觀人屍相的修定方

式 (通稱 asubha meditation，十不

淨)。這類法門通常是在塚間修

習，但也並不一定，其中最著名

的是專注於人體的「三十二部位」

(7)及「九孔」(8)不斷地流著污穢

不淨之物。(對這種修法更詳盡的

描述，請見Hardy 1850:247-249)

(ed)1956:109)。禪定可分為四階

目標，但最壞的可能會是防止目

三、十種特定物，諸如佛、法、僧或自己的身體等。

段，每一種都有其特定的定，一般認為那就是決定一個人最後將

標的達成，因為禪修者也許寧願長浸禪悅而忽略志取涅槃。涅槃

四、四無量心，將慈、悲、喜、捨的情緒作為業處。

到達佛教天界中那一天的因素。隨著四禪的證得，便同時具足五

佛教認為修止的重要性只是在於藉由這樣的一種方法，使人達到

五、以四無色法來禪修——即空、識、無所有、非想非非想的狀態。

神通（巴利文 *abhijñā*，緬甸文 *abinyin*），包含天眼通、天耳通、宿命通、他心通和神足通。

雖然藉由修習上述三十八業處中的任一所緣，可以達到定和心一境性，緬甸人最喜歡的方法還是依循《念處經》所說的四念處法 (*satipatthana*)，或是「念」

所有這些法門都有助於修定，因為它能削弱概念性的思考，在某些情況下也可達到四禪 (*jhāna*)。禪 (緬甸文 *zan*) 是一種專注、安止、無量喜樂，而如 U Thittila 所述的「特別的，超世間的經驗」(見 Morgan

有可能得禪定，但從涅槃佛教的觀點來看，那不是禪修的真正和究竟的目標之一。理由很簡單，依涅槃佛教的觀點，修定的目標在於趣向涅槃。若修得好的話，禪定不過是個無關於止息輪迴的

專注地覺察到自己極細微的每一



個動作、念頭、感覺以及情緒的方法。因此，當走路時，會注意到左腳舉起來了，右腳放下去了，然後觸地、踩下又舉起等。藉此方法，我們便可以達到全神貫注於自己所做的事上，且放下所有的內塵外緣。

四念處中有一種不同的方式稱為「安般念」（數息觀，

ānāpāna-sati）。在靜止不動的狀態下，一個人全神專注於自己鼻端或腹部的呼吸。這樣細觀自己

己身體中的無常特性。

這種完全專注或投入的狀態就稱為「三摩地」（samādhi），這是種守護諸根、把持自己、滿足、棄五蓋（貪欲、瞋恚、惛眠、掉悔、疑）的狀態。就如一位禪修大師說的：

當進入三摩地，心就不再攀緣。

因為貪欲、瞋恚等情緒只有在面對緣境或攀緣時才會產生，而在三摩地的狀態，這些情緒是無從生起的。然而，這種禪修本身並不能導致涅槃，因為在進入三摩地時，一個人只是超越了上

述這些導致輪迴的情緒，而不是減除了它們。當離開這種定的狀態時，這些情緒就回來了，又再次被導致輪迴的業力所縛。想要永遠滅除這些情緒，必須要能從「止」的修習提昇到「觀」的修習。

◎修習「觀」，斷除對生存的渴愛

「毘鉢舍那」（緬甸文，vipassana）通常譯為「內觀」或「直觀」。特別的是，毘鉢舍那是種能使人洞見佛法有關存在三要義的禪修法門。循佛法要義

的脈絡，來分析禪修的體驗，不

1958:316)

論是四念處或數息法的經驗，人

透過這樣的認知，一個人可

可以直接地覺察到無我的真諦

以進入成佛之道的最後階段，也

——「在這種體驗中，沒有任何

就是般若 (pariṇā) 或智慧的層

可稱為『我』或『我的』；所

次。智慧對佛教來說，是指一種

有的體驗都是無常的——「存在

非常特殊的智慧，絕非知識，是

是一連串感官印象的飛逝」；沒

種可達到解脫的智慧，世智辯聰

有任何體驗可以是恆常快樂的

並不能得到解脫，但直觀可以。

——「萬般皆苦」。當然，這就

每位佛弟子可說是幼承庭訓

是所有佛弟子的終極目標。

般地得到無常、無我和苦是有情

佛道的目標是滅除我們那橫

存在的三要義的觀念，不過，對

流的渴愛。要滅除渴愛，唯

這種真諦只有理知上的認同，並

有認知渴愛所執著的一切，

不能帶來趣向解脫所必須的情緒

最後的結果就是苦。除了苦

上和行為上的改變。只有從直觀

外，別無所有。(Grimm

無常、無我及苦所得的智慧才能

達到解脫。當確切有了這種體

驗，而不只是認同無常、無我和

苦的真諦，就會了悟任何輪迴道

上不斷的生命型態，都只是徒勞

一場，便能斷除對生存的渴愛。

也只有有在滅除這種渴愛之後，一

個人才有可能得到解脫。因為心

的染污，或造作惡行的根，已透

過持戒的修行將它們滅除，也就

不再有因非福德而產生的業行。

既然各種不同的愛是造作善業的

根，但因為能夠不執著，所以也

就不會有因福德而生的業行。

因此，去除「我」的概念，

也體悟一切經驗都只會招感苦，



於此不再對生存產生執著或貪愛

(10)。去除任何情緒上的執著，就不再有任何因福德或非福德所感生的行為。沒有了福德或非福德，就不再有意行。沒有業行就不再輪迴。不受後有，也就是解脫於苦(11)。

總之，只有透過禪修才能獲得解脫。就如佛陀在《大念處經》

所說，禪修是：

一乘道，淨眾生，令越憂
悲，滅苦惱……證涅槃。

[*Dialogues of the*

Buddha, pt. II, p. 327]

【註釋】

(1) 如《轉法輪經》所說，第四聖諦列出了包含聖道的八種特性，但並未標明任何等級或相續的次第。覺音論師在《清淨道論》中，首先把八正道依三學來分類。從三到五是戒學（正語、正業和正命），從六到八是定學（正精進、正念與正定），一和二是慧學（正見和正思惟），前二者是要達到最終階段的方法和原因。

(2) 參考《經集》的《法經》（*Dhammika sutta*, 18-26）中經文對戒律所作的解釋。

(3) 在西藏被視為是「職業罪人」的屠夫，是「最受鄙視的階級」。
(Waddell 1967:567)

(4) 對於佛教倫理學的探討可參考 Tachibana 1926; Grimm 1958:311-16; King 1964。

(5) 當然，強調動機會導致實際上不可忽視的詭辯，緬甸人因此常會宣稱那只是行為上的犯戒而非意念上的犯戒，來掩飾其犯戒的行為。例如，當我提醒沙邁先生（U Sa Mya）他曾騙我，說他一點也不懂緬甸政治時，他回答說，他只是「在嘴上」撒謊，並沒有「在心上」說謊。如此這般，他就不算犯了佛教的不妄語戒。

(6) 雖然現代佛教徒經常討論禪修，就這個主題所出的書也很多，但這主題仍是十分模糊不清。若不管它

鬆散且朦朧的含意，不同的作者和資料提供者所使用的基本概念也不相同。

依《巴英辭典》(Pali-English Dictionary)，「業處」(kammathana)是指禪修的工具，而非如被詢問的緬甸人所指的禪修本身。再者，雖然絕大多數權威人士認為「奢摩他」(samatha)應譯為「平靜」(calm)或「寂靜」(tranquility)（參閱 Nyanaponika 1962，或《巴英辭典》）。而「三摩地」(samādhi)卻是大不相同地被註解為「心專注」(concentration of mind) (Nyanaponika，·《巴英辭典》) 或「禪修」(meditation) (在曼德拉受訪的德國僧

侶；或《巴英辭典》)。比翻譯問題更重要的是這一個觀念的關係，而權威人士的看法也很分歧。有些人（如 Nyanaponika）認為「三摩地」就是指達到「奢摩他」的因緣。曼德拉大學的巴利文教授 U Ko Ko 則持相反的意見，和 Conze (1953:100-105) 一樣都表示，「奢摩他」是臻於「三摩地」的因緣。而 Anesaki 和 Takatsu (1911) 卻表示，並非是「奢摩他」，禪那 (jhāna，見下) 才是達於「三摩地」的因緣。面對眾說紛紛的情況，緬甸的受訪者是把「奢摩他」認定為是過程而不是目標。對他們來說，「奢摩他」是一種定的練習，也就是達到定的方

法。這也是某些緬甸學者的看法（參考 U Hpe Aung 1954）。人類學家顯然無法為上述這些歧見下定論，大致說來，這些不同的看法是難以達到一致的，我個人是傾向於採用 Nyanaponika 及《巴英辭典》中的解釋。

如前所述，我對佛教禪修的這種討論，是依據挑選出的主要及次要資料的來源（見下），及對兩位緬甸禪修大師（都是比丘，一位在仰光，一位在曼德拉）、兩位德國禪師、曼德拉大學的巴利文教授、多位鄉間比丘及緬甸在家居士的深入訪問。

雖然巴利經典中到處可見對禪修的討論，主要的資料來源是《長



部》中著名的第二十二章《大念處經》(Mahā Satipatthāna Suttaṅga, Pt II)。二手資料來源中最重要的是 Nyanaponika (1962)；Lounsbury (1935) 是基本資料的來源，但使用次數有限；若再加以比較，Grimm (1958:316-57) 的討論是相當不錯的。

由於緬甸比其他上座部佛教國家強調禪修，許多西方學者對上座部禪修的討論，都以緬甸的禪修為

根據。全面性的理論探討，以 King (1964:ch.6) 所作有關他個人在緬甸

的禪修體驗的闡述最具啟發性。(同上書之附錄) Shattock (1958)

和 Byss (1965) 都提出他們在緬甸禪修的個人體驗中，相當引人入勝的情節，Huber (1967) 甚至還將他

自己在緬甸和在日本坐禪 (zazen)

的禪修經驗做比較，雖然兩者各異其趣，但這兩種佛教禪修的相似性

卻倍顯引人注目。以英文撰寫有關日式禪修的上乘之選中，就敘述

性、體驗性和分析性來說，無疑地，首推之作則非 Kapleau (1967)

莫屬。

(7) 三十二部位指頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、肌腱、骨

頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、瓣膜、肺臟、脾臟、腸子、腸繫膜、胃、排泄物、腦、膽汁、消化液、

膿、血、油脂、脂肪、眼淚、汗水、唾液、鼻涕、關節液、尿。

(8) 九孔指眼、耳、鼻孔、口、尿道、肛門。

(9) 印度學者會說這種佛教禪修的第一階段和印度教的瑜伽修觀

(Yogātānta) 非常相似。兩者都是禪修，如觀想厭惡的東西，調節呼吸，利用「遍」或其他所緣，導入

禪那或類似的狀態(參考 La Vallée Pousin 1921)。然而，這種比較引人

入勝的地方，並不是在於佛教和印度教禪修的相似性，而是在它們的

相異處。佛教不去強調禪修的結果，如禪那或神通，而把重點放在證入涅槃的目標上；但在印度教，

禪那或神通卻是修行的終極目標。

(參考 Carstairs 1957:99 - 101) 而這種

矛盾點曾被 La Vallee Poussin

(1921:194) 敏銳地觀察到：「一名

比丘為證涅槃，必須踐行佛教靈

修，許多的儀式或禪修帶來最可

貴的現世利益；雖然他全然地清

楚他可以隨時享受這些利益，而

他卻必須無視於它們的存在，但

是這些在印度教來說正是無上境

界的究竟表徵。」La Vallee

Poussin 在這比丘身上觀察到矛盾，

而體解了那種韋伯 (Weber) 在清

教徒身上看見的左右為難。清教徒

在世間必須努力工作，卻不能坐享

自己辛苦的成果，取而代之的是，

他必須把它們獻給主以榮耀祂。稍

後我們會提到，在緬甸至少有些佛

教徒，恰好和印度教徒同樣地看待

禪修所獲致的禪定或神通，對他們

來說，禪修的目的就是為了獲得神

通。同樣地，有許多佛教徒認為禪

修所得的神通是神聖的，也因此他

們敬重寺院中被傳為有神通的禪修

者。

(10) 事實上，一名強調佛教本體論為

一種極端理想主義的緬甸比丘表

示，洞察佛教有關存在的三特性的

教義，可使人達到完全的「捨」，因

為不僅能明瞭「我」的不存在，而

且也知道根本沒有什麼是所謂存在

著的，那麼又如何能執著於不存在

的東西呢？簡而言之，據他的說

法，內觀能使人明瞭外在的世界和

自我一樣，都不是單獨地存在著，

只是一種假相。他辯稱，對外在世

界的認知是自我認知的一種人造加

工品；為了突顯歡樂，自我創造出

一個世界幻相來享樂，事實上，除

了虛無中的原子外，一切都不存

在。當然，這肯定是少數人的看

法，一位練達的佛教學者提出了相

同的觀念。Grimm (1958:325) 在書

中提到：「假如五根的世界真的

是悲傷苦惱的，那理所當然是因

為對生命真相的無明，而產生可

怕的妄想和可笑的自我幻覺，且

貪著於其中的結果。再者，如能



【新書一葉】



在這世界上，
絕不能以怨恨止息怨恨，
唯獨慈悲才可以止息，
這是永恆不變的真理。

*Hatred in the world is indeed never
appeased by hatred.
It is appeased only by loving kindness.
This is an ancient law.*

《法句經》
甘比羅／編輯◎法圖編譯群／譯
釋道順／繪圖◎法耘出版社
電話：(049) 461530

(11) 雖然達到「捨」(upekha) 可以
對現前世界的真相有所認知而且
具有相當程度的洞察力，就可以
息滅一切渴愛。體悟到『如果這
些東西終歸要永遠消失，那麼我
們並沒有失去什麼。』

不再造作新業，但並不能導致立即
地從輪迴中解脫，因為還有過去行
為的業果存在，所以可能來世中仍
要受報。雖然業力法則是無從規避
的，但內觀也提供了對治這些餘業
的方法。就如佛教徒所說，在禪修

過程中，這些業行可以被完全「焚
毀」殆盡，也可以說，報應就在這
禪修的過程中發生了。（下期待續）
編者按：本文摘譯自麥爾福·史拜羅
(Melford E. Spiro) 所著《佛教與社會》
(Buddhism and Society) 一書。