直視無我的真理

無明就是我見

阿姜蘇美多 著　釋自霽 譯

佛教修法特點在無我。以對結構的觀照如四諦和十二因緣的型態，來改變思惟習慣。目的在幫助我們看破並放下一切的執著態度，放下因執著而產生有這個自我的幻覺。依此修學，就能真正看到：苦難與不幸是因為我們在妄相上妄認有「我」而產生的。

Phuan Phim Luminary Publishing Association
香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

佛法對「無我」的觀照

佛教的修法特點在無我——體證無自性。以對結構的觀照，如四聖諦和十二因緣的特殊型態，來改變思惟的習慣。從自性見——視靈魂與「我」為絕對，到無我——無自性。

問題出在「無我」這個詞，聽起來好像是泯滅性的，是嗎？而且佛教嚇唬人的是：一旦成為佛教徒就非得站在「無我」和「沒有靈魂」這個絕對的立場上不可。不喜歡上帝和嫌憎基督教的人，可能會成為佛教徒，因為他們對上帝、靈魂、原罪、罪惡心存芥蒂。他們真希望佛教是一種無神論的哲學，徹底地排拒全面基督信仰的經驗。但真相並不是這樣，佛教既不是無神論，也不是虛無論，佛陀非常謹慎地避免這樣極端的立場。

佛陀的教法是個結構非常巧妙且嚴謹的心理學，它的目的在幫助我們看破並放下一切的執著態度——由無明、恐懼、與欲望所引生的，放下因執著而產生有這個自我的幻覺。從過去的2530年來，佛教之所以依然存在且保有它的純淨，原因就在於它的方法十分地明確——有依戒律而生活的僧團，有教法的指導。

如果我們依此正確地修學，就能開始真正看到：苦難與不幸是因為我們在妄相上妄認有「我」而產生的。但是我們並非要創立另一個沒有任何自我的妄想，重點不在從「有我」的妄想轉成「無我」的妄想，而是去審察、內觀並產生觀智，直到不可思議的真理被體證

出來。我們每個人都得為自己去體悟這個真理。

以「教義」而非「主觀」來詮釋經驗

每個人都有自己獨特的經驗——我們所經驗的並非完全相同。我們有不同的記憶、經驗、性向和習慣，但是總要把這無盡的差異回扣到教法上，如此才不會老落在純主觀的詮釋上。為了能夠以較寬廣於個人主觀性的背景脈絡，去跟經驗溝通，並了解它，我們把教法應用到我們的經驗上。

通常，當人們過於主觀地詮釋其個人的宗教經驗，他們的修行便走岔了。這些經驗沒有放在一種可以彼此相互溝通的形式上，他們變成了獨特的個人性經驗而非普遍性的體會。正如過去基督教諾斯替派的例子，最終還是以各種非常奇怪、主觀的方式詮釋神秘經驗。每個諾斯替派教徒都有他自己的論點，因此，羅馬天主教庭當時宣佈：「這是顛倒的！」並全面禁止。

但是佛陀建立了一個整體的思惟與

（繪圖／夏未生 ）

表達其教法的方式，直至今日還完全相同。我們並不為了配合個人的經驗而來改變或扭曲它，而是以教義來衡量我們的經驗，因為這些教義非常完善，實際上它無所不包。

被忽略的「法」

在思惟觀察十二因緣的過程，我們會逐漸同意這些名相如何與禪觀經驗相連結。當你初次讀到十二因緣，你完全不知所云，無明緣行，行緣識……等等，這有什麼了不起？它是什麼意思啊？你想像那鐵定非常深奧，可能得花上一輩子的時間來研讀巴利文才能了解，因此你索性將它束之高閣。

在佛教圈子裡，四聖諦可能被忽略掉，「喔，對，它是根本教義。好了……現在讓我們繼續探討真正高深的中觀。」或「道元禪師怎麼說的？」或「密勒日巴簡直太棒了，不是嗎？」然後你會想：「苦、苦集、苦滅、苦滅道。哦，那些我們已經知道了，現在讓我們進入真正的實質。」

因此，四聖諦有變成表面信仰的趨向，人們不探究、不修煉它們，因為它們並不太有趣，是嗎？「苦、苦集、苦滅、苦滅道」不是一個令人振奮的法，因為它講的是修行，不是鼓舞性的法。但這也是為什麼我們要修煉它——因為那種特別的思惟，以及內觀方式，在心理學上是有根據的。

＞高等教育不曾教導的訓練

依著它，我們可以開始了解自己以前不知道也不了解的事。透過這種方法修行，事實上，你正在以一種非常少見的方式開發並培養自己的心智。即使在最高等的教育中，人們並沒有真正用反觀及覺照這類特別的方法來訓練他們的心。理性思考高度地被重視，但要了解理性的心的作用是什麼，你必須反觀心的本質——心究竟發生了什麼事？這事的全貌是什麼？當然這些都是存在性的問題，不是嗎？這些存在的問題有：「我為何出生？」「人生有意義嗎？」「死亡之後我怎麼了？」「人生究竟是怎麼回事呢？」「人生會是無意義的嗎？生命只不過是宇宙間的一個巧合？」「這一生會與這一生以外的任何生世相連結嗎？它會不會只是一件事發生了，之後就結束，如此而已？」

香光莊嚴雜誌社 Hsiang Kuang Chuang Yan Magazine Publishing Association
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Buddhist Studies Digital Library

什麼是「真實」？

我們要將生命的意義與超物質世界的任何事視為有所關聯，有很大的困難，因此物質主義就成為我們的真實界。當我們探索太空，總是探索有形的層面，我們想要搭乘太空船，帶我們的身軀到月球，因為根據物質論的觀點，那才是真實的。西方的物質主義缺乏精微與細緻處，將人導向非常粗淺的意識層次。在這層次裡，所謂真實就是粗顯的東西，而情緒被摒棄為不真實，因為他們是主觀的，你是無法用電子儀器四處去測量情緒。

但情緒對我們每個人來講，都是非常真實的——當下所感受的，對我們來說，比數位電子錶還重要。我們的恐懼、欲望、愛、恨以及渴望，才是真正左右我們人生快樂還是悲慘的因素。然而在現代唯物的世界裡，這些可能被忽略掉，而將這個

森林法音

法是什麼

阿姜查

「法」是什麼？「法」是能解決我們的問題與困難的東西，逐漸將大事化小，小事化無。這才是所謂的「法」，且應透過日常生活加以學習，如此當一些法塵在內心生起時，就能立即處理它。

無論身在泰國或其他國家，我們都有各種問題，若不知如何解決，就會一直受困於痛苦與憂傷中。能解決問題的是智慧，要有智慧必須先開展和訓練我們的心。

修行的題材一點兒也不遙遠，就在我們的身心裡。西方人和泰國人一樣有身與心，有迷妄的身與心，就表示是個迷妄的人；而有平靜的身與心，則表示是個平靜的人。

事實上，心如雨水，在自然狀態下它是純淨的。但若滴一些綠色顏料到澄靜的雨水裡，它就會變綠，若滴黃色顏料則會變黃。心的反應也是如此，當舒適的所緣滴到心裡，心就會感到舒暢；當不舒適的所緣滴進時，它就會不愉悅。它如水一般被染色了。

當澄淨的水接觸黃色就變黃，接觸綠色就變綠，它經常在改變顏色。事實上，綠色或黃色的水原是澄淨而清澈的，在自然狀態下，心也是清淨無染的，只因追逐所緣才變得困惑，而迷失在它的情緒中。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界．定》，頁27-28，橡樹林出版社。

世界建立在感官的享受、物質的財富和理性的思惟上。因此，對很多人來說，心靈生活的追求似乎只是個幻想，因為你無法用電腦計量或以電子儀器檢查它。

在科學發達以前的歐洲文明裡，心靈的世界便是真實的世界——你想他們是怎麼將大教堂蓋起來的？還有藝術，這些全部來自一個真實的精神情操，那種人與超物質世界相連一體的情愫。精神上的真理必須由每個人自己去實證，真理即是自我實現，即是最終極的主觀。佛陀將主觀放在宇宙的核心——寂靜之點，那兒所呈現的相，絲毫不帶個人色彩的主觀，那寂靜之點既不是某個人的也不是某個物。

禪修——走向寂靜

在禪修中，你就是朝向那個目標移進。放下各種變動不居的因緣，不論它是物質世界的、感情層面的、知識層面的、象徵層面的、或靈界層面的。放下

森林法音

風中的葉

阿姜查

想像你正在寂靜的森林中禪坐。若無風，樹葉是靜止的，風一吹就會飄動。心就如葉子般，當接觸所緣時，它也會根據所緣而搖晃、顫動。我們知道的「法」愈少，心就愈會持續追逐所緣，感覺快樂就屈服於快樂，感覺痛苦則屈服於痛苦，經常處於迷妄之中。

最後，人會變得神經質，為什麼？因為無知，他們只是跟著情緒走，而不知如何照顧自己的心。當心缺乏照顧時，就如無母親或父親照顧的孩子，沒人保護的孤兒會非常缺乏安全感。同樣地，若心缺乏照顧，若性格因缺少正思惟的鍛鍊而不成熟，事情就可能會變得很麻煩。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界・定》，頁28-29，橡樹林出版社。

香光莊嚴雜誌社出版
Publish from Hsiang Kuang Chuang Yen Monthly Publishing Association
NTU Digital Library of Buddhist Studies

所有，才能體會到這寂靜之點，完全的靜默。放下並不是泯滅或拒絕；反之，它給予你一個正確的眼光去了解全貌。你若只在周邊打轉，便無法了解全貌。

所謂在周邊打轉指的是：你因執著所有轉動不已的事物而迷失了。這種轉動不已的現象叫做生死輪迴。在輪迴中，你只是不停地繞圈子，不可能產生正確的觀察，你沒有能力停下來看看或觀察，因為你完全陷在這輪轉不已的變動中。

＞向「心」學習

以四聖諦與十二因緣作為禪修的目的，在於停止心的紛亂。你真真實實地安住在寂靜當中，不是為了要反對這緣起的世界，以靜制它，而是要正確地認識它。你不是在泯除或批判它，或透過厭惡、畏懼的方式來脫離它，你反而是逐漸進入核心，到寂靜之點。在那兒，你可以如實地看到它，並且認識瞭解它而不再感到害怕，不再被它迷惑。我們就在自己的經驗範圍之內修，所以我們可以說：「個人修個人的。」因為當我們坐在這兒時，確實看起來就是那個樣子。然而那個寂靜之點，不在心，不在身，這就是不可思議之處。這寂靜之點並非大腦裡的某一個點，可是你可以體會到廣大無邊際的空寂、靜默、一味不二，在空寂中所有其他的都是各別依緣而現的影像。當正確如實地被觀照之後，像人格、業力、差異、變化以及這些所有的事，都不再使我們困惑，因為我們不再執取他們了。

當我們愈來愈深入地檢查這個心，反觀、深入地觀察它，並從中學習，我們都會開始體會到：心的寂靜，它一直都存在。但是，大多數的人壓根兒沒察覺過這個事實。因為生命在輪迴中是如此地忙碌，如此地狂亂，讓人團團轉。即使寂靜之點始終在那兒，但從來沒被察覺到，直到你利用機會安住在寂靜之中，不再在周邊打轉。

＞不執著於寂靜

但寂靜也不是應該執著的東西！我們不是要變成靜止不動的人——只是安靜地坐著，沒有任何知覺。我知道你們有些人來這兒，創造了一個個人的世界，讓自己在坐禪時駐留其中。但那不是解脫痛苦之道。那個主觀與個人的世

Publish from Summary Publishing Association Thai Buddhist Library of Buddhist Studies
香光莊嚴雜誌社出版
泰國暹羅大學佛學數位圖書館典藏

（繪圖／夏末生 ）

界，非常依賴事情必須是特定的形式，這種形式是如此地脆弱和短暫，稍微變動就毀滅了；而寧靜的微妙世界是如此美妙可愛、如此祥和——突然間，有人動了一下他們的袈裟，有人的胃在咕咕咕地響，有人在打鼾——真是討厭，對不對？被身體的基本機能擾亂，而失掉了這些美妙祥和的寧靜境界。

但是寂靜不是寧靜，我們不必然是寧靜的。但是當我們能安住在靜默之中，不隨著自己根深柢固的習氣轉，那就是寂靜。我們都認為自己應該做些事，我們是如此受制約地去做事，以致於連靜坐也成為我們所參與的某種強迫性活動。「發展這個……發展那個……我必須發展我的定力，之後我必須上禪！」你來這裡並非只是靜坐，你來這裡還要發展——那就是我們的想法。如果沒有做任何事、沒有進步、沒有發展、沒有達到任何境地，我們就會感到罪惡。然而，能來到這兒靜靜地坐著，不是一件容易辦到的事，對不對？訂出許多禪修的偉大計畫，如五年計畫等等，是可能容易得多了。不過，你還是

禾光莊嚴雜誌社出版 Publication Hoguang Zhuangyan Magazine Publication 國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏 Digital Library of Buddhist Studies

得回到這個寂靜之點，事實本來就是如此。

真理在「放下」處顯現

隨著體會的增長，人就能放下欲望的追求及放下要成為什麼的渴望。當人的心從想要變成什麼、得到什麼、成就什麼的意欲中解脫出來，真理就開始顯現。真理其實一直都在，當下就有，重點就在打開自己，讓心敏銳起來，真理便昭然若揭。真理並非從外顯現，它一直都存在。但是如果我們陷在要有所成的想法——「我」必須做什麼事，「我」必須得到什麼時，我們就看不到它。

因此佛陀直接駁斥「我與我所」，那是阻擋你唯一的障礙、問題的所在。只要你能透視我見，放下它，那麼其他的，你就能明瞭了。你不需要知道所有複雜深奧的公式，或任何事；你不需要無止盡地陷在錯綜複雜的繁瑣中；你只要把錯誤的我見放下。

看到、認識到、體會到放下、不執著的方法，之後無論你到那兒，真理自然顯現。除非你放下，否則你將永遠陷在製造問題與混亂當中。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

森林法音 **砰！** 阿姜查

這是「緣起」，無明緣行，行緣識等，這一切都只是心中的事件。當接觸我們不喜歡的事物時，若失去正念，就會有無明，痛苦立刻生起，但心通過這些變化的速度如此之快，以致我們跟不上它們。這就有如你從樹上掉下來，在清楚以前，「砰！」一聲，你已摔在地上了。當掉落時，其實你穿過許多枝葉，但你完全無法顧及它們，只是往下掉，然後……「砰！」……

痛苦的感覺其實是一連串緣起的結果。因此，佛陀告誡弟子們，要徹底觀察與覺知自己的心。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界．慧》，頁53-54，橡樹林出版社。

「無明緣行；行緣識；識緣名色；名色緣六入；六入緣觸；觸緣受；受緣愛；愛緣取；取緣有；有緣生；生緣老病憂悲苦惱。」

整個大意是如果你堅持有我的妄想，執著於貪瞋癡的話，你最終所得到的只是老、病、死、憂傷、悲悔、失落、與苦痛。你餘生所得到的就是這些，非常令人厭倦的景象，對不對？

但是透過正思惟——正確地觀察事物，你可以當下就從那個地方解脫出來了。在認識真理的當下，人就不會再被表象、習慣及周遭的因緣所迷惑了。

（本專輯摘譯自阿姜蘇美多（Ajahn Sumedho）開示集 *The way it is* 中有關緣起的部分。文中標題為編者所加。）

uminary Publishi

（繪圖／夏末生 ）

【作者簡介】

阿姜蘇美多(Ajahn Sumedho) 於1934年出生於美國西雅圖。在大學畢業後服役於美國海軍醫官職四年，隨後取得遠東地區研究碩士及南亞研究的博士學位。

1966年，阿姜蘇美多前往泰國曼谷佛教寺院Mahathat 學習禪修。不久，出家為沙彌，1967年受比丘具足戒。此後，他開始了為期一年的獨自修行生活。在這段期間，雖然修行上有所進步，但他仍深感自己需要一位老師給予積極的指導。

一次與訪問僧侶的偶然相遇，帶領他來到了阿姜查的處所。在此，他全心於阿姜查的教法中練習並接受指導，時間長達十年 。

1975年，阿姜蘇美多建立了國際叢林佛教寺院 (Wat Pah Nanacha)，從此西方世界的人能在此以英文接受指導。

1977年，跟隨阿姜查前往英國。1984年阿瑪拉瓦地佛法中心(Amaravati Buddhist Monastery)成立。同時英國其他地方及瑞士、紐西蘭的分院也相繼建立。1981年，阿姜蘇美多被正式指定為授戒師。

阿姜蘇美多的教學有著簡單幽默的風格，使佛法看似困難的一面都顯得容易親近。目前常駐於阿瑪拉瓦地佛法中心，指導法的修行。

香光莊嚴雜誌社出版
Published by Luminary Publishing Association
NTU Digital Library of Buddhist Studies
國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

森法 林音

不要再這麼做了

有次，阿姜查邀請年輕的阿姜蘇美多，對巴蓬寺的大眾談話。這是一次震撼教育，不只必須對幾百個已習慣阿姜查高水準機智與智慧的聽眾發表談話，還必須使用三、四年前才剛開始學習的泰語。阿姜蘇美多的內心充滿恐懼與想法，他曾讀過六道輪迴對應心理層次的關係（瞋恨對地獄，欲樂對天堂等），他判斷這會是個好主題，並已想好如何遣詞用字。在那個重要的夜晚，他自認為發表了一次漂亮的談話，隔天許多比丘都前來向他致意，稱讚他的談話。他覺得鬆了一口氣，且頗為自得。不久之後，在一個安靜的時刻，阿姜查向他示意，直盯著他瞧，然後溫和地對他說：「不要再這麼做了。」

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界．戒》，頁28，橡樹林出版社。