

領會「非我」的利益

英譯本名稱：Advantages of Comprehension of Not-self

Extract from “A Manual of Not-self (Anatta Dīpanī)”

英譯本來源網站：<https://www.aimwell.org/anatta.html>

原作者：緬甸 雷迪大師 (Ledi Sayadaw)

英譯者：緬甸 Ashin Sumaṇa

中譯者：梁國雄居士 V1.1_2024-5-27

版權聲明

中譯版權屬中譯者所有，歡迎轉載，
唯不得作任何改動，更不可作任何營利的商業用途。

現在，讓我指出領會[1]「非我」的好處。

能清楚地感知，領會到「非我」的人，可證得入流道果，到時「我見」(*atta-diṭṭhi*) 或「身見」(*sakkāya-diṭṭhi* 薩迦耶見) 就會被根除。

流轉於無始生死輪迴中之眾生，罕有親聞佛法者，在十萬劫中遇到佛法的機會，連一次都沒有。人類於無量劫與無量流轉中，作了種種惡行與過失，結果必然令每個有情眾生，累積無量無邊的行業 (volitional actions)，導致流轉於大小不一的地獄、餓鬼、阿修羅與畜生等惡道之中，而所有這些過去惡業的主因是「我見」(*atta-diṭṭhi*) 或「身見」(*sakkaya-diṭṭhi*)。

只要「身見」存在，過去的不善業就會暗中保持活躍，伺機行動。就連六欲天中之忉利天天主帝釋 (*Sakka*) 與他的追隨者，也都面向著四惡道，即：地獄 (*niraya*)、畜生 (*tiracchāna*)、阿修羅 (*asura*) 與餓鬼 (*peta*)。

在較高之色界 (*rūpa-loka*) 與無色界 (*arūpa-loka*) 的天人，也都面向著四惡道。棕櫚樹林中之棕櫚果實都長在樹頂，果實隨時會掉下來，因為只有蒂枝夠力牽扯住它們時才能留在樹頂，一旦蒂枝牽扯無力，果實就會隨之掉落地面。同樣，持有「我見」的天神與梵天，只有在他們的壽命持續時才會留在天界，一旦壽命結束，他們就會從天界墮落，就像棕櫚果實從棕櫚樹上掉下來一樣。

這是真的，「身見」一直潛伏於眾生心識連續體 (mental continuum) 中，緊握著無量惡業，它非常巨大，比須彌山還要沉重累人。在最上梵天界的眾生，因其心識連續體中還有「身見」，死後會紛紛向下天界與惡道中墮落，更何況居於其下之梵天、天界與人界的眾生呢。他們雖是梵王、天王或轉輪王，但心中含有會流轉至八大地獄、無量小地獄、無量阿修羅、餓鬼與

畜生道等的惡因。帝王們不知苦惱之源仍存於自心，故仍歡樂地過其日子。

止息「身見」的好處

「隨著惡業的首領「身見」止息，所有過去的惡業都會消失」[2]。別說所有久遠的（惡）業已經止息，如果「身見」止息，今世的（惡）業，如殺生、偷盜等也將會止息。你可能害怕身上的跳蚤和蟲子，但你不會害怕無窮無盡的惡業。那些活在人間的人，若其心識連續體已擺脫「身見」的影響，他們的心會傾向於梵天殊勝境界的方向。那些活在下梵天界的眾生，會將他們的心轉向上梵天界的方向，就像雨後山巒間的雲霧總是向上升得更高一樣。這就是止息「身見」的巨大利益。

沒錯，「身見」一直潛伏於每個眾生心識連續體中，緊握著無量惡業，它非常巨大，比須彌山還要沉重和累人，因為只要有「身見」，就會有惡業或不善業。

那些心識連續體中還有「身見」的眾生，今天的行為可能良好，但在明天、後天、數月後、數年後或來生，都可能觸犯無量數的大小惡行，例如：殺父、殺母、殺阿羅漢等大惡，以及其它殺、盜等不善業。今天他們可能活在佛教流傳期間，一旦佛教流傳消失，他們就會執持邪見，反對佛教。隨著「身見」止息，他們才會停止作惡。

至於那些已完全領會（五取蘊）「非我」特性的梵、天或人等眾生，他們的心識連續體已擺脫「我見」，雖仍會生死輪迴多幾劫，但他們即使發夢也不會犯惡行或罪行了。從止息「我見」至般涅槃間，無論輪迴到那裡，他們都會心存佛教，亦不會在沒有佛教的劫中出生。這就是止息「我見」的好處。

不善業會持續到「身見」止息為止

如果你問：過去無數的不善業如何隨著「身見」的止息而消失（失效）？假設用一條強韌的絲線，串連起許多小珠子成為一串珠子，如果你將其中一粒抽出，剩下的珠子就會一起被絲線牽動；如果你拉出絲線後才抽出其中一粒，其餘的珠子將不會被牽動，因為已無絲線令珠子相互牽連了。正如這個例子，有「身見」的人相信：「在過去，有幾世或幾劫中，我曾經為人、天人或梵天神。」這就是為什麼過去無量數、尚未成熟的惡、不善業一直在跟隨著他，如無數珠子被牢牢地串連在一根強韌的絲線上。

「身見」因領會「非我」而熄滅

那些因領會「非我」特性而令「身見」熄滅的人，即使在一次禪坐中，也能以內觀智分析上領悟到一個名色（五取蘊）現象是個生滅過程，當中並沒有一個獨立、持久的「我」或實體；諸蘊（過去世的五取蘊）過程不再相互牽連了，就像那串珠子的絲線被拉出後，珠子（喻諸蘊）當即分離，不再相連；過去所犯的惡、不善業，也不再是人、王、我或我的業；它只不過是生滅過程的一剎那現象。因此，很明顯，當「身見」完全熄滅，過去的惡業也會跟著消失，就像被除掉絲線的珠子一樣。然而，過去的善業，並不會僅因「身見」的熄滅而消失。只有當證得阿羅漢果、貪愛完全滅盡時，過去的善業才會完全消失。

「我見」的愚蠢

「我見」確實非常愚蠢，一個殺母的人，視自己為殺行的人，並指責自己：「我做了，我是個傻瓜，我錯了等等。」並且變得很擔心。如果他因了知「非我」而放棄「身見」：「我做了，我是個傻瓜等等。」那麼殺母之行就不會令他再生或流轉為別的名色了。但事實並非如此，他緊執此業：「我做了！我殺了人，我犯了惡業，這是我作的惡行等等。」一個執著「身見」的凡夫（*puthujjana*）是多麼愚蠢。這就是「我見」如何追隨著那些沉迷於它的人們，並一世接一世地影響著他們的新生命。

在地獄受苦的眾生，並沒有放棄「身見」，他們仍以為自己是因為過去的惡業而受苦。這證明，即使當他們因過去的惡業而在地獄、或其他惡道中遭受大苦折磨時，他們也無法放棄過去的、逃脫不了的不善業。「我見」就是這麼可怕。

很明顯，有情眾生非常害怕老、病、死，他們仍然迷執著過去的老、病、死，他們仍然記得那些危險的過去惡業，不能放棄它們。由於無法放棄，那些過去的老、病、死就會伴隨著他們進入新的生命過程——不斷重複著生、老、病、死。「我見」就是如此的罪孽深重。

即使現在，人們亦飽受內憂外患的疾病困擾。他們相信這些危疾是他們過去的惡行造成的，他們會說：「我感到痛苦，我患有這種或那種疾病，我被這發燒灼傷了等等。」因此，他們至今仍無法擺脫發燒、疾病與痛苦。

「身見」非常逼迫，但人們對之執迷不悟，並將之視為自己本人的「我」或「自我」，在生死輪迴中始終伴隨著他們。「身見」就是如此根深蒂固的妄想或邪惡。除非這種「身見」被消除，否則沒有眾生能夠免除生、老、病、死的危難。

這就是「我見」作為根深蒂固的邪惡的概括。

表面的執著與根深蒂固的執著

貪愛（*taṇhā*）與我慢（*māna*）不是對「自我」的執著。貪愛將三界視為「我的財產」，而我慢則將三界視為「我」。貪愛與我慢，是按照「身見」的過程來看待「身見」，而那些已滅除了「身見」的聖者——入流（初果）、一來（二果）、不還（三果）——則按照「想顛倒」（*saññā-vipallāsa*）與「心顛倒」（*citta-vipallāsa*）的過程來看待「身見」。對「想顛倒」與「心顛倒」之執著是表面的，而對「身見」的執著則是根深蒂固的。上述表明了「身見」的滅盡，令過去一切的不善業都會被消滅。[3][4]

【中譯者註】

1. **領會**：領悟、理解、了解、體會。英文近義詞包括：understand, assimilate, catch, comprehend, have a true grasp, etc.。領會指領悟了事物中蘊涵的道理並對其深有體會。領會是建立在對某一特定事物進行深入思考與悉心體悟的基礎之上的。真正的領會，歸根到底是發自

內心的真實感受，而非盲目的逢迎。在佛教，是不斷作聞思修實踐之後的證悟。

2. 「隨著惡業的首領「身見」止息，所有過去的惡業都會消失」：意思是，所有會令眾生下墮四惡道（地獄、餓鬼、畜生與阿修羅）的惡業，都會隨著「身見」的止息而失效。要知已止息「身見」的聖者，包括初果（入流）、二果、三果與四果阿羅漢等，他們永不會下墮四惡道，但仍要受七世至一世的苦樂果報，只有般涅槃的四果阿羅漢，才能免除所有過去之惡業與善業的果報。
3. **顛倒**：指四種錯誤的認知，即以無常 (*anicca*) 為常、以苦 (*dukkha*) 為樂、以非我 (*anattā*) 為我、以不淨 (*asubha*) 為淨。由淺至深分別有三個層次，即「想顛倒」(*saññā-vipallāsa*)、「心顛倒」(*citta-vipallāsa*) 與「見顛倒」(*ditthi-vipallāsa*)。「想顛倒」屬感官上的，「心顛倒」屬思惟上的，「見顛倒」則屬見解或信念上的。它們會隨成就四果而漸次消除。可參考增支部 4.49 經《顛倒經》或英文 [AN 4.49 Vipallasa Sutta by Andrew Olendzki](#)。
4. 下面是舊版英譯本最後二段的中譯，以供參考，或可相得益彰：
貪愛 (*taṇhā*) 與我慢 (*māna*) 的執著不一定是「見」的執著。貪愛是以「那是我的財產」的形式，執取三界內的一切現象。我慢則是以「是我擁有它」或「是我有那些偉大的品質」等自高自大的形式，驕傲地執取一切現象。心存「我見」的眾生、其貪愛與我慢會跟隨「我見」而行，至於那些已滅除「身見」的聖者——入流（初果）、一來（二果）、不還（三果），其貪愛與我慢則會跟隨「想顛倒」(*saññā-vipallāsa*) 與「心顛倒」(*citta-vipallāsa*) 而行。由「想顛倒」與「心顛倒」產生的迷執是表面的，由「我見」產生的迷執則是根深蒂固的。過去的不善業，如何隨著「身見」的消失而完全消失的描述就到此結束。

參考文章：

1. <https://www.aimwell.org/anatta.html> A Manual of Not-self - Advantages of Comprehension of Not-self section towards the end 【Anatta Dīpanī By Ledi Sayādaw, Translated by Ashin Sumaṇa】 -- 《英譯最新版本》
2. <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/various/wheel202.html> The Three Basic Facts of Existence: III. Egolessness (Anatta) -- 《英譯舊版本之一》
3. <http://www.myanmar.net/nibbana/ledi002.htm> ANATTANISAMSA / ledi002.htm 【Anattanisamsa (A Concise Description of The Advantages Arising Out of The Realisation of Anatta) By Ven Ledi Sayadaw, (an extract from Anatta Dipani, translated by U Sein Nyo Tun {From 'The Manuals of Buddhism', Union Buddha Sasana Council, Burma, 1965}) -- 《英譯舊版本之二》
4. <https://dhammarain.github.io/magazine/magaz/magaz-18.htm#%E8%AD%89%E5%85%A5%E3%80%8C%E7%84%A1%E6%88%91%E3%80%8D%E7%9A%84%E5%88%A9%E7%9B%8A> 《嘉義新雨雜誌》第18期 (1997.3.) - 證入「無我」的利益／緬甸 雷迪大師 著
5. <http://www.theravadacn.org/Author/ThanissaroNotSelf2.htm> 坦尼沙羅尊者-無我還是非我
6. http://www.theravadacn.org/Sutta/Anatta_lakkhana2.htm 中英對照-非我相經（相應部 22.59）