

# 《四聖諦》

(一)

講解：如性法師

日期：2019年3月18日～23日

地點：臺灣華藏教學園區

課程：第九講（破除我們心中的我）

## 1. 重點複習

上午的課在後半段，我們討論到「我」到底存不存在；更精準地說，我們心中所想的那個「我」到底存不存在；我們心中所想的那個我涵蓋的範圍有多廣；那個我跟身心之間到底是什麼關係——誰是主人、誰是僕人。

為什麼要先思考這些問題？因為我們要先確認自己的想法為何。先確認這些想法正不正確，之後再來討論這些想法是否需要調整；如果要，那該如何調整。這就跟調整動機一樣，在調整動機之前，我們要先確認自己的動機為何、這個動機正不正確；如果不正確，我們該如何調整。相同的，想要破除「我」，要先知道「我」長什麼樣子、我們心中到底是如何執著我。這就像想抓小偷，要先確認小偷的身高、體型、服裝、作案時的工具、逃跑時的路線；如果我們對這些線索一無所知，我們要如何抓小偷？根本抓不到。

## 2. 從字面上解釋何謂「無我」

接著，我們討論一下「無我」這個概念。這一次在介紹無我時，我試著不要用太多中觀論典裡的名相，希望能夠達到淺顯易懂的效果。但要達到這個效果，也要看各位的表現；即便我覺得自己講得很淺顯，但如果各位聽起來不易懂，也達不到淺顯易懂的效果。

首先，佛家的「無我」二字，在藏文中是用「བདག་མེད」這兩個字來描述。這兩個字當中，後面的那個字「མེད」，指的是沒有、不存在；前面的「བདག」，指的是我；所以這兩個字合併在一起，指的就是無我。這當中「བདག」這個字，在藏文中有「主人」的意思；在這個地方所要強調的「主人」，是指能夠控制身心的主人。佛家認為能夠控制身心的主人——我——不存在；換句話說，獨立在身心之外的我不存在。這表示什麼？這表示當我們在想到「我」的時候，我們心中所想的那個我是一個能夠控制身心的我，或是一個獨立在身心之外的我；但是佛說那個我並不存在。

### 3. 以喻說明何謂控制身心的我

為了讓各位更清楚了解什麼叫做「當我們在執著我的時候，我們心中顯現了一個能夠控制身心的我，或是獨立在身心之外的我」，我們舉一個例子，應該就能清楚得知。

如果我們年紀大了，滿頭白髮、滿臉皺紋、身體的毛病一堆，一下這裡痛、一下那裡痛；假設交換身體這件事情是有可能發生的，在這樣的情況下，文殊菩薩出現在我們的面前，問我們：「你要不要和我交換身體？」這時我們會怎麼想？「要，當然要！」甚至我們會小聲地問他：「真的可以換嗎？這樣會不會對您不太恭敬？」

這時我們心中會有一種「我想把身體拿去交換」的想法，那種感覺就像我們把自己的東西——杯子——拿去交換一樣，「我有這個杯子，你有另外一個東西，因為我覺得你的東西比較好，如果你願意跟我換，我想要用這個杯子跟你換你的東西。」為什麼我們會有這種想法？因為這個杯子是我們的資具。在這樣的情況下，誰是主人？我們是主人，杯子是我們擁有的東西，這代表我們有主控權，我們可以控制它。如果有人拿我們想要的東西跟我們交換，當下我們就會答應他，「我把這個杯子給你，你把你的東西給我。」這時「我」應該是獨立在杯子之外，「我」能夠控制它，「我」獨立在它之外。

相同的道理，當文殊菩薩問我們：「我們要不要來交換身體？」我們心中會有一個想法：「要，我想把我的身體拿去交換。」在那當下誰是主人？我們是主人。至於身體只不過是我們擁有的資具，我們可以掌控它，甚至我們可以把它拿去換。

以此類推，如果我們覺得自己的記憶力非常差。別人是過目不忘，我們是聽完就忘，記憶力奇差無比，理解力更不用說，不僅記不住，也想不通；簡單來說，記憶力

差、理解力弱。在這樣的情況下，你換完了身體，如果文殊菩薩再問你：「我們要不要換一下心？」我們當然想換；文殊菩薩那麼聰明、那麼有智慧，如果可以換，再好不過。這時候，就如同我們想要換掉自己的身體，我們也想要換掉自己的心。當我們想要換掉自己的心時，我們再次扮演主人的角色，而心只不過是我們擁有的資具，我們想要把它拿去跟對方交換。所以此時我們是主人，心是僕人；或是我們是主人，心只不過是我們所擁有的資具。這時，我們心中「我」的感覺是不是獨立在身心之外？

所以什麼叫做「獨立在身心之外」？當我把身體拿去交換時，身體被換掉了，我還在這裡；當我把心拿去交換時，心被交換掉了，我還在這裡。意思是我把身心換掉之後，「我」還在原地，這個感覺應該很清楚吧；這代表當我們想著「我」的時候，「我」獨立在身心之外，這個例子非常清楚。我覺得應該找不到比這個更清楚的例子了，所以在觀察我執的時候，應該先從這個例子開始思考。

當我們想到「我」或是「我的身體」、「我的心」的時候，其實那些念頭裡就夾雜著「我是身心的主人、我能控制身心」的想法。現在的問題是：那個「我」到底存不存在？各位應該知道我們在說哪個我吧？當我們想著我的身體、我的心時，我們心中所想的那個我——獨立在身心之外的我——到底存不存在？如果那個「我」是存在的，請問它存在於身心之外？還是身心之內？如果它存在，存在的方式應該只有這兩種，而不會有第三種選項。

#### **4. 我存在於身心之外有何過失**

對此進一步分析，如果我們心中所想的那個我獨立在身心之外，會有什麼問題？首先，第一個問題，如果那個我是獨立在身心之外，請問我們能夠指認得出來嗎？為什麼要這樣問？當我們在說「我的杯子」時，「我」是不是獨立在杯子之外？這一點很清楚，「我」獨立在杯子之外。所以當別人問我們：「你在哪裡？」我們可以清楚地指認出自己所在的位置——我在這裡，杯子在那裡。相同的道理，如果我們心中所想的那個我是獨立在身心之外，我們能夠清楚地指認出來嗎？這是第一點。

另外一個例子：我的手上有兩張紙，當有人問到：「法師的手上有沒有紙？」各位會怎麼回答？（學員：有。）各位所回答的「有紙」的那張紙，是在這兩張紙之外嗎？（學員：不是。）如果各位所回答的那張紙是獨立在這兩張紙之外，應該出現什麼情況？把其中一張紙拿掉之後，問你：「那張紙存不存在？」你要說「存在」；再把另外一張紙也拿掉之後，問你同樣的問題，你也應該回答「存在」，是不是？但事情的真相不是如此，當我們把這兩張紙依序拿掉之後，我的手上有沒有紙？沒有。這代表什麼？之前所謂的「法師的手上有紙」，那張紙並不是獨立在這兩張紙之外；如果獨立在這兩張紙之外，要能夠明確地指認出來，但實際上並沒有辦法如此。

相同的道理，如果「我」是獨立在身心之外，「我」要能夠明確地被指認出來；如果「我」獨立在身心之外，當身體被火化、意識去到了來生，「我」應該停留在原地。這樣的分析合不合理？有些同學沒有反應過來。

回到剛才那個例子——我的手上有兩張紙。如果我們說「有紙」的那張紙是獨立在這兩張紙之外，當我們分別把這兩張紙拿開之後，我的手上應該還要有一張紙。為什麼？因為有獨立在這兩張紙之外的一張紙。相同的道理，這張紙代表身、另一張紙代表心，如果我是獨立在身心之外，當身體被火化、心去到了來生，我應該停留在原地，是不是這樣？但問題是：事情的真相是如此嗎？不是。由此再次證明我不是獨立在身心之外。

再來，如果我獨立在身心之外，這代表我獨立在身體之外；如果我獨立在身體之外，還會有什麼問題？這時，當別人碰到我們的手，我們不應該說「他碰到了我」，因為我獨立在身體之外。

我們換個方式分析這個例子，就以我跟坐在前面的這位法師為例，我是不是獨立

在他之外？（學員：是。）這時當別人碰到他，我會不會說「那個人碰到我」？（學員：不會。）為什麼不會？因為我獨立在他之外，所以碰到他，不應該說碰到我。

相同的思惟模式，如果我獨立在身體之外，當有人碰到我的身體時，我是不是也不應該說「那個人碰到了我」？（學員：是。）但事情的真相是什麼？當別人碰到我的手時，我的反應是什麼？「你碰到我了。」這代表什麼？這代表我不是獨立在身體之外；如果我獨立在身體之外，就不應該有那個反應。如果我獨立在身體之外，這代表我跟身體別別無關；如果是別別無關，碰到「身體」，為什麼會有「碰到我」的反應現起？由此再次證明我不是獨立在身體之外，進而可以說我不是獨立在身心之外。

我們舉另外一個例子：心是不是獨立在身體之外？首先，鬧鐘是不是獨立在杯子之外？（學員：是。）為什麼？這兩者截然不同，它們有各自不同的作用，是不是？從這個角度來分析，心確實獨立在身體之外，心不是身體，身體不是心，而且心的運作不一定要依賴身體，心能夠獨立運作；如果心的運作完全需要依賴身體，前後世就很難建立。如果心的運作完全依附著身體，就代表沒有身體就沒有心，或者說當身體沒有作用時，心也會失去作用；但是事實並非如此。這代表心是獨立在身體之外，是不是？對此，最容易理解的方式——當身體變胖時，我們不會說「我的心變胖了」。但我是獨立在身體之外嗎？不是。為什麼不是？當我們的身體變胖時，我們會說「我變胖了」；我是獨立在心之外嗎？不是。為什麼不是？當我們的心情難過時，我們會說「我很難過」。從上面這些例子就能清楚知道「我不是獨立在身心之外」。

## 5. 我存在於身心之內有何過失

以上我們從幾個不同的角度切入，主要是想說明什麼？我們心中所想的那個我並不是存在於身心之外，如果它存在於身心之外，會有上述的那些問題。如果我們心中所想的那個我不是存在於身心之外，那只剩下另外一個選項：難道它是存在於身心之內嗎？如果它是存在於身心之內，我們把身、心分開來討論，請問：它是在身體裡面還是在心裡面？

首先，我們心中所想的那個我是在身體裡面嗎？如果是在身體裡面，所謂的「那個我在身體裡面」，指的是「我是那個身體」嗎？如果「我是那個身體」，當身體被火化時，「我」就消失了，所以我不是身體，這一點可以確認。那當我們說「我在身體裡面」，這句話是在說明什麼？如果「我」在身體裡面，請問它在哪裡？找得出來嗎？找不出來。

另外一個選項——我在心裡面。我在哪個心裡面？我是在根知裡面？還是在意知裡面？還是可以說「我就是心」？可不可以說「我就是心」？現場有些同學點頭，意思是「我的心」跟「我」可以畫上等號——我就代表我的心，我的心就代表我，是這樣嗎？如果「我」跟「心」之間可以畫上等號，就不會出現「我的心」這個詞；當我們在說「我的心」時，就代表「我」跟「心」兩者不相等。例如：我的杯子，這代表我跟杯子之間不會畫上等號。所以我們會不會說「杯子的杯子」？不會。當有人跟你說：「有一個東西，它是杯子的杯子。」你會說：「你到底在說什麼？」沒有杯子的杯子這種說法，因為杯子與杯子是同樣的東西。當我們在那兩者之間加上「的」這個連接詞時，這代表前後兩者是不一樣的東西；也就是說如果前後兩者完全相等，根本不需要用到「的」這個連接詞。所以簡單來說，當我們在說「我的心」時，是不是代表「我」跟「心」之間無法畫上等號？如果可以畫上等號，就不會出現「我的心」這個詞。

況且，當我們說「我在身體裡面」，或者「我是身體」時，這跟我們原先的想法就不一樣。當我們想到「我」跟想到「我的身體」，這兩種心態不一樣。我們在想到我的時候，那一瞬間，我們想的不是我的身體；相同的道理，當我們想著我的時候，當下我們想的也不是我的心；那個「我」似乎是獨立在身心之外。

如果我們經過分析，我們心中所想的那個我既不存在於身心之外，也不存在於身心之內，最終我們可不可以說那個我是不存在的？應該可以。因為如果它存在，只會



存在於「身心之外」與「身心之內」這兩種選項當中，但是經過分析之後，它並不存在於這兩個選項裡；反推回來，它不存在。這樣的分析合不合理？（學員：合理。）

假設有人說「佛堂裡有一百萬，那一百萬就在佛堂的這個空間裡」，但在遍尋之後卻找不到那一百萬，這代表什麼？（學員：佛堂裡沒有那一百萬。）即便有人說佛堂裡有一百萬，但那不見得是事情的真相。如果佛堂裡有一百萬，照理來說，在仔細尋找過後，要能夠找得出來；但是最終的結果——沒有找出來，由此可以反推，那個人說「佛堂裡有一百萬」的這句話是謊話，是不是？

相同的思惟理路，即便我們總是認為我們心中所執取的那個我是存在的，我們會說那個「我」存在，但是在分析之後，它存在的方式只有兩種選項：第一種，身心之外；第二種，身心之內。在遍尋之後，如果都找不到那個「我」，即便我們一再地執著那個「我」存在，但事情的真相是什麼？那個「我」並不存在。

## 6. 心中所想的我與我有何差異

這時，多數人的心中應該會有一個聲音：「難道我不存在嗎？」我存不存在？當我們在說「我」的時候，如果我不存在，請問：誰造善惡業？誰感苦樂果？如果我不存在，請問：誰在輪迴？誰想解脫？所以我是存在的，是不是？我造善惡業，我感苦樂果，目前我在輪迴當中，但是我想解脫，最終我想成佛。我存在，我有作用，但我們心中所想的那個我存不存在？不存在。所以這兩者要作一個區分，你我他的「我」存在，但是「我們心中所想的那個我」不存在。

所以佛家所謂的「無我」，他要否定的是不是你我他的我？不是。他要否定的是什麼樣的我？我們心中所想的那個我；因為我們心中所想的那個我是不存在的。為什麼要否定這個我？既然它不存在，有什麼好否定的？我們需要否定兔角、虛空花嗎？既然我們心中所想的那個我不存在，那有什麼好否定的？因為我們認為它存在，是不



是？正是因為我們認為它存在，所以佛才要特別否定它。如果它存在呢？根本不需要否定，也無法否定，是不是？就是因為它不存在，而我們卻以為它存在，所以才要否定。

再者，如果我們心中所執取的那個我存在的話，這代表我們已經看清楚「我」的真相、這代表我們已經解脫；但事情的真相並非如此，我們心中所認定的那個我是不存在的。為什麼不存在？假使存在，要不就是存在於身心之外，要不就是存在於身心之內；然而事情的真相——它既不存在於身心之外，也不存在於身心之內。

## 7. 以喻說明分別如何假立外境

但現在的問題是：如果我們心中所執著的那個我不存在，難道我也不存在嗎？不是，我存在。我存在於哪裡？（學員：我思故我在。）某個角度來說，這句話很有道理。佛家怎麼說的？「我」存在於身心的聚合體之上。如何存在？在身心的聚合體之上，唯由分別假立而存在。

不過只要提到「唯由分別假立」，多數人的第一個反應：「那意思是我想要怎麼想都可以，是嗎？反正唯由分別假立。」難道我們想的都是存在的嗎？要是我們想的都存在，世間哪有窮人？每個人都想要發財、每個人都想要錢，這樣怎麼會有窮人？這代表什麼？光想不夠。既然如此，為什麼在身心的聚合體之上安立「我」，「我」就是存在的？在思考這個問題前，我們要先確定的是：我們的心到底有沒有安立境、假立境的能力？什麼叫做「唯由分別假立」？對於這一點，目前為止我找到最適合的例子，就是錄音筆的例子。

假使我們需要一支錄音筆，我們到商店裡看到很多品牌的錄音筆，我們選擇了其中一個牌子、挑了其中一個顏色。這時店員把那支錄音筆放在我們的面前，跟我們確認：「你確定要買這支錄音筆嗎？」我們確定。但這時那支錄音筆是店家的錄音筆？

還是我們的錄音筆？（學員：店家的錄音筆。）即便你站在那支錄音筆前，不斷地指著它說：「這是我的錄音筆、這是我的錄音筆……」店員會有什麼反應？店員會說：「先生，你有事嗎？」這時我們是不是在用分別心去假立「這是我的錄音筆」？雖然我們有動念，但在動念之後，那支錄音筆就會變成我們的錄音筆嗎？不會。在什麼情況下我們動念之後，那支錄音筆才會變成我們的錄音筆？付完錢之後，是不是？

在付完錢後，我們動同樣一個念頭：「這是我的錄音筆。」這時我們不會說「那是我的錄音筆」。「那」跟「這」，「那」是遠距離，「這」是近距離。之前沒有付錢時，「那是店家的錄音筆。」付完錢之後呢？「這是我的錄音筆。」我們動的念頭幾乎相同，但如同我們的動念般，這時這支錄音筆是不是就成為我們的錄音筆？是。但如果在境上探索，請問：那個境有作出任何的改變嗎？店員只不過是從櫃子裡面把它放到桌上，除此之外，他應該沒有在錄音筆上動什麼手腳，是不是？

請問：那支原本不是我們的錄音筆，是在什麼情況下變成了我們的錄音筆？（學員：付完錢後。）除此之外，我們是不是要用分別心去假立它？假設買的人是我，我付完錢之後動了一個念頭：「這是我的錄音筆。」請問：「我的」這兩個字是怎麼跑出來的？難道是付錢之後買來的？照理來說，我們買的是錄音筆，而不是「我的」那兩個字，但「我的」那兩個字是怎麼跑出來的？這應該是分別假立上去的。

如果單從境的角度去分析，境沒有任何改變，它的顏色、形狀、外包裝沒有一絲改變；但如果從心的角度去分析呢？它完全改變了，它從原本「店家的錄音筆」轉變成是「我的錄音筆」；它從一支普通的錄音筆變成我的錄音筆。這樣的改變是不是符合真相的改變？應該是。我們指著那支錄音筆，我們會說「這是我的錄音筆」，這件事情被世間人共許，沒有人會否定這件事。你付完錢之後，你動了那個念頭，那就是真相，「我的錄音筆」在那當下就成立了。所以「我的」這兩個字，是不是我們的心安立上去的？應該是。

## 8. 觀待因緣與分別假立並不相違

所以我們的心有沒有安立境的能力？有。但是不是隨便安立？不是。我們的心能否安立出一個存在的境也需要觀待因緣。所以「觀待因緣」與「唯由分別假立」彼此不矛盾。剛才那個例子是不是既是觀待因緣又是分別假立的例子？它觀待什麼因緣？觀待付錢的因緣。在觀待因緣的情況下，由我們的分別心假立「這是我的錄音筆」，這一點存在，這一點是真相，它不會被世間人所推翻，是不是這樣？所以在因緣聚合的情況下，我們透由自己的分別心去假立了一個境，而就如同我們所假立般，那個境是存在的。

相同的道理，在身心的聚合體上、在因緣和合的情況下，我們透由自己的分別心在這個聚合體上假立了一個「我」，而這個我也是存在的，這個我有它的作用在，這是在觀待因緣的情況下假立的，而不是隨便假立的。如果我們在杯子上假立「我」，它就會變成我嗎？不會；它只是我的杯子，它跟我沒有什麼關聯性。但我們的身心不是如此，我們的身心跟我們有緊密的關聯性，在因緣和合的狀態下，由我們的分別心假立了一個我。所以這個地方要說明的是：「因緣和合」與「由分別假立」這兩者是不相違的。

## 9. 總結上課內容

從以上的討論，我存不存在？我存在；但我們心中所想的那個我存不存在？不存在。我們心中所想的那個我是什麼樣的我？能控制身心的我、獨立在身心之外的我，那個我不存在。這樣清楚喔？我們應該沒有用到太難的名相。

所以結論是什麼？雖然我存在，但是我們心中所想的那個我不存在。為什麼我存在？因為我會造業、我會感果、我有感受，這些都無法被否定；既然我存在，為什麼佛家要特別強調「無我」？這表示他所要否定的那個我不是存在的這個我、不是你我他的這個我；他要否定的是我們心中所執取的那個我、能夠掌控身心的那個我、獨立在身心之外的那個我。所以佛家說沒有獨立在身心之外的我、沒有獨立自主的我，講

的就是這個意思。

這個地方我們討論的是：我們心中所想的那個我不存在，但是我們的起心動念當中會不斷地現起我執——我的身體、我的心、我想去哪裡、我想做什麼事情。當我們想著「我」的時候，我們所執著的那個我就是能掌控身心的我；就是因為這個錯誤的念頭而衍生各式各樣的煩惱。簡單來說，所有的煩惱都是圍繞著我們想著「我」的這個念頭；講得更直白一點，所有的煩惱都是圍繞著我執。

這幾天的課程中我們已經討論到了：一切問題都來自於我們所取得的蘊體，而形成這個蘊體的關鍵是業和煩惱，在這兩者當中又以煩惱為主，而眾多的煩惱追究其根源，完全來自於我們原先錯誤的念頭。簡單來說，我們的第一念就已經錯了，第一個錯誤的念頭會衍生後續一堆錯誤的念頭，所以並不是外境讓我們痛苦，而是錯誤的認知導致我們痛苦。為什麼我們的起心動念當中會夾雜這麼多錯誤的認知？因為我們的第一念就已經錯了，我們在想到「我」的時候，那個念頭就已經錯了。所以可不可以說「一切問題的根源就是我執」？應該可以。

今天的這堂課有淺顯易懂嗎？（學員：有。）這樣就好。

好，我們今天的課就上到這個地方。