

《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：第十講（修無我慧乃解脫道）

1. 初學無我就應同時觀察我執

昨天我們談到：在多數的情況下，當我們心中生起「我」這個想法時，會有一種「我」是身心的主人、「我」能掌控身心的感覺；進一步討論到：假使那個「我」是存在的，它是存在於身心之外？還是身心之內？經由分析之後，會發現那個「我」實際上不存在，所以佛家主張「無我」，意思是「沒有能掌控身心的我」；在中觀的論典當中，它的專有名詞——沒有獨立自主實有的我。

平時在思惟無我的道理時，應該先確認那個不存在的我長什麼樣子，也就是能掌控身心的我到底長什麼樣子。這時，我們應該先觀察自己的起心動念裡什麼樣的執著稱為「我執」。如果我們不清楚這一點，即便我們在有我、無我上花了很長的時間探討，最終也無法調伏心中的我執。所以在破除有我、證成無我的同時，我們應該先確認自己心中什麼樣的認知是我執。

昨天我們舉了一個很清楚的例子，這就如同如果我們是警察，我們想要抓小偷，這時我們應該先去調閱監視器。在調閱監視器時，應該要從諸多的監視器裡找出有拍到小偷的那幾支監視器；如果我們所找的那支監視器根本沒有拍到小偷，即便我們把它調閱出來，而且很仔細地看了很多遍，我們能夠抓到小偷嗎？不行。所以我們要先確認有哪幾支監視器有拍到小偷；進一步仔細地觀察小偷在什麼地方偷東西、他當時的穿著、他的身高、他逃跑的路線，如此一來才能抓到小偷。

相同的道理，我們的認知當中不是所有的認知都是我執。首先，我們的認知分為根知與意知。「根知」指的是五根知、感官的認知，這些認知都不可能是我執；我執一定是意知、我執一定是分別知。但是不是所有的分別知都是我執？也不是；例如：執著杯子的分別知不是我執。這個地方我們所強調的「我執」，是執著「我」的分別知——當我們在執著「我」的時候，如果出現了「我能掌控身心、我是身心的主人」的這種感覺，我們說這樣的認知是我執。

昨天我們舉了一個交換身心的例子——把身體跟心交換出去之後，「我」還在原地，這代表我是身心的主人、我能夠控制身心。從那個例子反推，在日常生活當中，我們動了什麼樣的念頭可以稱為我執？這一點很重要。如果在學習的期間沒有試著反觀自心，而只是在文字上探討，到最後我們的內心一定不會有感受；甚至學到最後，你會否定自己所學的一切。為什麼？「我學了沒有用，它對於我離苦得樂一點幫助都沒有，學來學去都是文字。」

雖然祖師大德或是諸佛菩薩無法把心中的智慧掏出來放到我們的心中，他們只能透由文字把事情的真相傳遞給我們；但我們在學習的過程中不能只看文字。雖然他們將看到的真相透由文字傳遞給我們，但如果我們只看文字，我們能夠看到真相嗎？看不到。各位有聽出前後兩者的差異嗎？

所以在學習「無我」的道理時，一定要先確定我們所要破除的「我」到底為何、什麼叫做「我能掌控身心、我是身心的主人」；其實這個念頭在我們心中時常出現，只是我們不善於觀察。既然了解這個道理，我們要先觀察「在什麼情況下我所現起的認知稱為我執」。在最初的階段，或許我們很難精準地掌握「這種認知就是我執」，但至少要試著觀察。

2. 若想解脫必須斷除我執

接著，雖然事情的真相是無我，但眾生無法看清這個真相，進而執著有我、貪著有我，之後會生起貪、瞋、癡、慢、疑等各種煩惱，造作各種惡行、留下各種惡業，最終在業和煩惱的控制下一再取蘊、一再受苦；由此可知，我執才是輪迴的根本。想要跳脫輪迴、想要解脫，就必須斷除我執；而斷除我執唯一的方法，就是認清我執所執持的境是不存在的，除此之外，沒有其他方法。

例如：當一個人在執繩為蛇之後，他的心中會現起恐懼。要透由什麼樣的方法才

能去除他心中的恐懼？告訴他真相、讓他自己看清真相，唯有如此才能去除他心中的恐懼；而不是在執繩為蛇之後，他就只告訴自己：「我要保持冷靜，這樣蛇才不會咬我。」的確，當下應該保持冷靜，但保持冷靜是為了進一步看清楚真相為何；而不是只說「我要保持冷靜，蛇才不會咬我。」或是在當下祈求上師三寶的加持，希望這條蛇不要來咬自己。甚至有些人的想法是：「我之所以會看到蛇、心中之所以有恐懼，這是苦受，這是過去所造的惡業感得的果報，所以我應該懺悔。」各位覺得這麼做合理嗎？（學員：不合理。）

相同的道理，如果我們的目標真的是為了追求解脫，當我們發現我執才是輪迴的根本時，這時我們會很清楚地知道，光靠祈求、發願、拜懺、誦經是無法解脫的。剛才的例子各位聽起來會覺得很好笑，但我們在做的就是相同的事情。

所以解脫等於什麼？解脫等於斷除我執。各位能不能認同這一點？解脫等於斷除我執。進一步，什麼叫做「解脫之道」？斷除我執之道。什麼叫做「希求解脫」？希求斷除我執。這些應該都沒有問題。如果「解脫」與「斷除我執」這兩者可以畫上等號，當有人問你：「你想不想解脫？」如果你在不加思索的情況下回答：「想。」再問你：「你想不想斷除我執？」你先愣個三秒鐘，之後反問對方：「解脫需要斷除我執嗎？」這代表你想的解脫不是真正的解脫。照理來說，解脫等於斷除我執，所以當我們說「我想解脫」時，實際上的想法應該是什麼？「我想斷除我執」，是不是？

不過到目前為止，我們心中想解脫的心看似強烈，但想斷除我執的心卻未曾生起過。怎麼會這樣？這代表我們心中所想的解脫根本不是解脫。這樣分析合不合理？所以再問一次：各位到底想不想解脫？（學員：想。）還是想啊？意思是各位也很想斷除我執，是嗎？或許經過這幾堂課之後，你的想法會有所轉變，但你回想一下你之前的狀態，當想到「我想解脫」以及「我想斷除我執」時，這兩種心念完全不在同一個層次上，是不是？

3. 修無我慧是唯一的解脫之道

既然如此，真正希求解脫的人應該將學法的重心放在設法斷除我執上。而斷除我執唯一的方法就是生起「無我慧」；如果沒有透由修持無我慧設法斷除我執，縱使多生多劫修持其他的方法，也無法解脫，這一點是確定的，這一點毫無爭議。

因此，在《釋量論》的第二品當中曾提到：「空見得解脫，餘修即為此。」這當中的「空見」是指無我慧，只有修持無我慧才能獲得解脫；「餘修即為此」，其餘的修持，例如：思惟無常、苦諦等內涵，都是為了生起無我慧所做的。換句話說，思惟無常也好，思惟苦諦也好，這些修持是生起無我慧的前行，或是生起無我慧的助緣。

如果思惟無常、苦諦都只是生起無我慧的前行或助緣，這代表光透由思惟這些法類並無法解脫，是不是？因為它們只不過是讓我們走上解脫之道的前行、讓我們邁向解脫之道的助緣而已，它們並不是真正的解脫之道。如果思惟無常、苦諦都不是真正的解脫之道，平常我們的淨罪集資、學習經論、打坐禪修呢？請問：那些是解脫之道嗎？應該不是。

4. 如何使其他修持成為解脫之因

或許有些同學的心中會有一個想法：「難道不需要學習經論嗎？」當然需要。但為什麼要學習經論？「我是為了解脫而學習經論，我是為了斷除我執而學習經論，理由是因為我是一個希求解脫、希求斷除我執的人。」這時我們的心跟解脫之間會產生連結，在這樣的情況下，不論我們淨罪集資、研閱經論或是打坐禪修，這些修持才能成為我們走上解脫之道的前行或助緣。

如果我們無法生起希求解脫的心，甚至就像我們剛才所說的，問你：「想不想解脫？」「想。」再問你：「想不想斷除我執？」如果你回答「不想」，這代表你所追求的目標根本不是解脫。在這樣的情況下，即便我們淨罪集資或是研閱經論，請問：

我們所做的那些事情能夠成為將來解脫的因緣嗎？根本不行。

所以宗大師在《道次第》以及其他的論典裡都一再強調：如果我們希望當下所造的善業能成為解脫，甚至成佛的因，必須要有三主要道作為攝持。即便我們心中一時很難生起具量的三主要道，但至少也要有一點味道。如果連三主要道的味道都沒有，我們做再多都沒有用，講白了就是這樣，因為我們的心跟解脫之間根本沒有連上線。我們想要追求的解脫，根本不是佛想要傳遞給我們的解脫，所以即便我們自以為走在解脫之道上，但實際上我們根本走偏了。我們想要追求的目標，根本不是佛想要傳遞給我們的目標，祂告訴我們：「你們應該追求解脫。」但實際上我們心中所想的解脫頂多只是「遠離苦苦的解脫」。但問題是，那種解脫連一般動物都知道，那根本不需要學習。

所以現在應該先確定的是什麼？「我想的解脫」與「佛想要告訴我的解脫」是同一個目標，不然我們做再多都沒有用。有些人心中有一種想法：「我拼命做，最終就能解脫。」沒有這樣的事，解脫不是靠時間、勞力換取來的。

所以「空見得解脫，餘修即為此」這兩句話很重要，從這兩句話我們就應該提醒自己：「如果我的目標真的是擺在解脫上，我學法的主軸就應該是設法斷除心中的我執；在還沒有斷除之前，設法降低心中的我執。」而要如何做到這一點？「先觀察到底在什麼情況下我的心中會現起我執、它所執著的境到底存不存在。為了讓我更清楚地知道這一點，我要淨罪集資、研閱經論、打坐禪修。」這樣的思惟才合理。如果沒有前半段的思惟，只忙於後半段的修持，其實沒有效果。

5. 依次思惟無常和苦趨入無我

所以前兩句話提到：「空見得解脫，餘修即為此。」只有修持無我慧，才能獲得解脫，其餘的修持都是為了生起無我慧所做的；後兩句則提到：「故說無常苦，由苦

故無我。」因此佛在介紹苦諦時，提到了苦諦有四種行相：無常、苦、空、無我。在這當中，我們討論無常、苦和無我。雖然苦諦的四種行相當中的無我，跟我們之前所談的無我有層次上的差異，但是這一點我們在此先不作討論，畢竟字面上只有提到無常、苦和無我。

為什麼佛在介紹苦諦時要依次提到無常、苦和無我？首先，提到了苦諦，最主要強調的是我們所獲得的這個有漏的蘊體，這個蘊體是無常的。何謂無常？「剎那性」稱為無常。現今我們所獲得的這個蘊體會剎那剎那地改變，而且是隨著因緣而剎那剎那地改變。這樣的蘊體之所以會隨著因緣而剎那剎那地改變，是因為它「有因」。由於因會剎那剎那地改變，所以在眾多因緣聚合之後所形成的果也具備同樣的特質——剎那剎那地改變。所以一開始提到「無常」，我們所獲得的蘊體是無常的，這代表它會隨著因緣而剎那剎那地改變；由此推論，這個蘊體的形成是有因緣的。

進一步思考：是什麼樣的因緣形成這樣的蘊體？是業和煩惱。如果這個蘊體是業和煩惱的產物，就代表這個蘊體是有問題的。因為形成它的因緣——業和煩惱——本身就有問題，有問題的因緣只會形成有問題的結果，所以我們所獲得的這個蘊體也是有問題的蘊體。當我們獲得了這個有問題的蘊體之後，我們會覺得不自主，而這種不自主的狀態就是被業和煩惱束縛的狀態。

這一點，之前在課堂上我們曾特別提到：在投生之前，我們被業和煩惱牽引；在投生之後，是業和煩惱在維繫我們的生命；在臨終時，也是被業和煩惱控制而投生進入中陰。簡單來說，投生之前、投生之後、最終的結果，任何一個階段，我們都被業和煩惱所掌控。在這樣的情況下，我們處在不自主的狀態，這就稱為「苦性」。所以佛在介紹苦諦時，先講無常，再講苦。這當中的「苦」強調的是苦性，而不是苦受。所謂的「苦性」，指的是它的本性、它的本質是苦。為什麼這樣說？因為它是業和煩惱的產物，它的本質是苦；甚至我們也可以說，在獲得這個蘊體之後，它為我們所帶

來的絕大部分都是苦。所以從無常進一步地提到了苦。

當我們認識了這一點，我們對於自己的現狀無法忍受而想要改善時，我們就要去探究問題的根源。當我們發現我執是問題的根源時，為了要解決問題，我們就要設法斷除我執，而生起無我慧是斷除我執唯一的方法，進一步提到無我，所以提到：「故說無常苦，由苦故無我。」這是一個修行的次第。這種思惟模式與四法印的內涵完全吻合。四法印是怎麼說的？「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。」兩者的順序、內容完全相同。

6. 四法印是區分內外道的關鍵

在這一次課程的一開始，我們就提到了四聖諦的重要性。為什麼要特別強調這一點？因為四聖諦的內涵就等同四法印，而四法印是在區分內外道時非常重要的一個法類。當我們在區分內外道時，以「見解」的角度，能否認同四法印是關鍵——能認同四法印者，稱為內道徒；不能認同四法印者，稱為外道徒。所以能否認同四法印是內外道的分界線；而在四法印當中最重要的就是「諸法無我」。外道認為有一個身心之外的我能掌控身心；但內道卻主張那個我不存在——沒有一個身心之外的我。所以在見解上，內道承許「無我」，外道主張「有我」。

為什麼四聖諦重要？因為四法印重要。為什麼四法印重要？因為我們自認為是佛弟子。當我們自認為是佛弟子時，我們應該了解內外道的差異為何。因此，如果我們打從內心底執持的是「有我」、我們認同的是「有我」，我們到底是內道還是外道？這個問題你們留著自己回答，我不便代各位回答。

7. 課程總攝及辨析出離心

對於今年的課程，我們作一個總攝：在思惟四聖諦時，應該先思惟「苦諦輪迴的過患」。所謂「苦諦輪迴的過患」，指的是什麼？我們要看清自己的現狀。我們的現狀是什麼？在苦苦和壞苦交替的狀態中度日——不斷地想用壞苦去取代苦苦，而那個

壞苦又變成苦苦，之後再用另外一個壞苦去取代苦苦，這就是我們的現狀。為什麼會如此？因為我們得到了這個蘊體；這就是之前曾提到的「苦苦與壞苦來自於行苦——我們的蘊體」。

所以第一個部分，先思考「苦諦輪迴的過患」；第二個部分，再思惟「集諦流轉輪迴的次第」。這段話是在說明什麼？當我們思惟自己的現狀之後，我們應該問問自己：「到目前為止，我為何會變得如此不堪？」追根究柢之後，我們會發現那是因為我們心中有我執的緣故。這兩部分是我們這一次課程當中所強調的重點。

照理來說，真正的出離心（真實的出離心），是透由思惟這兩個內涵之後所策發的一種心態。有些人會有一種想法：「所謂的出離心，就是在思惟輪迴的過患之後，內心感到極度苦惱、憂慮、不安的心。」其實不是。當我們心中感到苦惱、憂慮、不安時，請問：那樣的感受是正面的還是負面的？（學員：負面的。）甚至那樣的感受是苦還是樂？應該是苦。所以生起出離心的人是越來越苦的人？當他的出離心越來越強的時候，他越來越苦？這不合理。宗大師希望我們生起三主要道，應該是希望我們越來越快樂，而不是越來越痛苦。

所以生起出離心時，照理來說，內心不應該處在那種狀態下——我對於自己的現狀感到苦惱、憂慮、不安。如果只思惟苦諦輪迴的過患，而沒有進而去思惟集諦流轉輪迴的次第，或許有可能出現那樣的情況——他對於自己的狀態感到非常不滿意。但問題是，那樣的認知應該不能稱為出離心。真正的出離心是希求解脫的心，也就是在思惟苦諦之後，進而思考苦諦的根源是來自於集諦；而在業集諦和煩惱集諦當中，所有的問題都來自於我執，而我執所執持的境是不存在的。這代表什麼？這代表我執是可以斷除的。要如何斷除？透由了解我執所執持的境是不存在的、透由了解真相才能斷除我執。這代表只要肯修解脫之道，最終我一定能解脫，進而策發起我希求解脫的心、我想解脫的心，那樣的心是積極、正面、樂觀的。

對於這一點，宗大師在《三主要道》當中清楚地提到：「修已若於輪迴諸盛事，雖剎那頃希願亦不生，晝夜恆發希求解脫心，爾時即生清淨出離心。」真正清淨的出離心，指的是透由思惟苦諦輪迴的過患，進而對於輪迴的諸多盛事，內心當中沒有任何的希求；並且進一步去思索所有問題的根源都來自於我執、我執能夠被斷除，所以我是可以解脫的。以這樣的思惟模式，「晝夜恆發希求解脫心」，這樣的心才能稱為出離心。

8. 迴向

今年的課就到此告一段落，最後我們一起迴向。在迴向前請思考聖天論師在《四百論》中提到的：「福薄於此法，猶豫亦難生；雖僅生猶豫，亦能壞三有。」福報淺薄的人，對於四聖諦，尤其對於無我的道理，內心當中根本不會生起懷疑。雖然現今的我們無法通達四聖諦、無法澈見無我，但只要對於無我的道理生起猶豫，光是這一念都能摧壞無始以來堅固的三有，這代表我們的生命已經開始轉變。

但是我們不能以此為滿足，這一點就如同賈曹傑尊者所說的：「我們不能只把道當成心的所緣境，而應該設法讓心成為道的本質。」前面那句話——我們不能只把道當成心的所緣境，例如：四聖諦的道理，我們知道；無我的道理，我們也知道，這時道是我們心的所緣境，但我們的心有沒有成為道的一部分？沒有；法沒有入心。在多數的情況下，包括我在內，大多數人都是如此——把法當成心的所緣境，但是並沒有設法讓心成為道的一部分。所以透過這次的營隊，如果你覺得這樣的學習對你是有幫助的，你應該期許、勉勵自己，在回去之後將這幾天所學到的觀念進一步去思考，並且努力地實踐。

我們將這段內容作為這一次的迴向。平時我們多半都是把功德迴向給師長，希望師長能夠長久住世、常轉法輪，希望教法能夠永住世間；但這一次我們把所有的功德都迴向給自己，「我希望自己心中的教正法、證正法，能夠透由這次的學習而在將來有所提升，並將所提升的教證二量供養給師長，希望他們能夠因此感到歡喜。」這樣

的迴向對我來說比較有力。

好，我們這一次的課就上到這個地方，謝謝各位。