

# 抉擇二無我講記

全知麥彭仁波切 著

益西彭措法師 譯講

“二無我”其實就是一切法無我，把一切法歸攝在人、法兩類當中，以二無我說明從色法到一切種智之間的一切法，沒有不觀待其它而獨立存在的自性，這就是四法印中所說的諸法無我。

“我”就是自性，即事物具有不觀待其他而獨自成立的體性。現在問：我們心識前的人、法、器、情……，這無數種的法在真實之中是怎樣存在的？真有所謂的實體嗎？這就是開始探索有我和無我的問題。

佛教有別於外教的地方，就是佛教宣說了無我。在佛教當中，有一些宗派承許了部分無我，同時也承許勝義中存在某些法。比如，小乘承許勝義中有無分微塵和無分剎那。唯識宗承許一個識上本沒有所取能取，但無二取的不可思議的識是有實體的。像這些宗派都只說到部分空性，還沒有抉擇到圓滿的空性。

這部論的主題是抉擇二無我，就是認定人無我和法無我的體相。我們學習自空中觀的重點就是抉擇無我。我執、我、無我、通達無我、人我、法我，相似的空性和真實的空性，聞思的定解和體驗的定解，這些有什麼差別和關係，屬於是重大的問題，這部論把這些體相、差別都認定好，就是所謂的抉擇。

## 【敬禮文殊！】

造論一開始先敬禮文殊菩薩。具有文殊的智慧，才能揀擇我、我執、無我、無我正見等等的差別和關係，所以首先頂禮文殊祈求加持。

分四：一、抉擇二無我 二、宣說道之根本勸習正見 三、辨別二種勝義 四、了知空性定解

一、抉擇二無我 分二：（一）分說 （二）合說

（一）分說 分二：1、抉擇人無我 2、抉擇法無我

1、抉擇人無我

下面一段講：（1）什麼是人我執和人我 （2）人我不成立及其理由 （3）講無我正見

## 【緣於自相續五蘊計我之識，即是我執。其耽執之境稱為補特伽羅或人我。】

首先要認定人我和人我執，這有微細差別。一般人概念模糊，把我和我執容易混為一談。其實我不是我執。這兩者是何關係，各自的體相如何？

所謂我執，不是緣他相續，而是緣自己這個五蘊認為是我的識（落在識上）。為什麼叫執？因為這種計我或認為是我的心，在沒有證悟空性之前，一直都退失不了，所以叫做執。這個計我的心到阿羅漢的地位就沒有了，小乘在見道現證人無我時，遍計的我執就沒有了，

但俱生的我執還存在，也就是無始以來形成的慣性力還存在。通過修道可以逐漸退掉，到這個虛妄的執著完全消盡時，就是證得阿羅漢果。

這個認為五蘊是我的心識，其實是無始以來不斷串習所造成的，這個心識現在能從相續中退去嗎？現在如果沒有通達無我，這是退不了的，所以才見不論說什麼、做什麼都是執著我，我成功了、我失敗了、我痛苦、我快樂、他輕視我、欣賞我，像這樣，在自己觀念裡念念認為有我的心，就是我執。

我執所耽著的境，叫做人我。（我執所抓的東西，或者一直不肯放的東西，就是我。）這裡的我是指補特伽羅我或人我，是有情個體的我，不是山的我、桌子的我。

我和我執的關係：我執是一種分別心，這個心識的境就是我，我執和我是有境和境的關係。比如，我執著那邊有塊麵包，認為有麵包的心識是麵包執，所執著的境是麵包。同樣，認為有我的心識是我執，我執的境是我。

**【彼除了僅是不觀不察而耽執為有之外，實際如同繩上之蛇般從未成立。】**

芸芸眾生都認為我是天經地義真實有的，他們想不到天天說的有我還會有問題。其實，“有”是有兩種，一是心裡認為有，而實際沒有；二是心裡認為有，也真實有。那麼有人我的“有”是哪一種有呢？

所謂“有人我”只是沒有觀察而心裡錯誤地認為有我，除了這樣心裡耽著有之外，實際是沒有的。比如黃昏有條花繩盤在那裡，我看了認為是蛇，心裡一直耽著有蛇，其實花繩的上下、內外根本沒有蛇，所以我說的有蛇，只是我沒有作觀察而顛倒地耽著為有，實際上是從來就沒有蛇。

“我”是如此，常、樂、淨也是如此。比如看一座高山，我認為高山有一種常恆不變的體性，實際上高山的一切處都沒有常，只是我耽著有常。或者，一般人認為異性純潔，認為她（他）是一種清淨的法，這也是錯覺。因為她（他）實際是不淨的體性。像這樣，都只是不觀察而耽著為有，實際是沒有的。這就是一種“有”的方式，所謂“有我”是這樣的“有”。

所以，我們凡夫認為的種種有，不一定是真正有，除了不觀察錯亂地耽著有之外，實際是沒有的。我們凡夫認為的有都是這種錯覺中的有。

以下是不成立人我的理由：

**【“我”的施設處<sup>1</sup>五蘊本為多體、無常，而認為我者，從前世到今生、由今生去後世的常一之我，除了只是對五蘊聚假立之外，實際中並不成立。】**

一般人承許五蘊是我，這個我是否成立，只有通過觀察才能下結論，不能隨便說。也就是，觀察時，觀察到有此法的實體，則承認此法存在；觀察到根本沒有此法的實體，那就沒有此法。同樣，如果“蘊是我”的觀點正確，則必須在蘊上見到有我。

以下先講我和蘊的體相，再看我和蘊的關係：

一般人認為我是常、一，“一”是不可分，可分的決定不是一（比如一法可以分成三部分，就不是實有的一體）；“常”就是不變，有變異就不是常（比如，後面不同於前面，說明不是前面，

<sup>1</sup> 施設處：命名處。施設即設立、安立，比如法門施設、名相施設。

前面的法不再安住，不能說是常）。

一般怎麼認為我是“常”和“一”呢？比如，我從童年到青年再到中年，隨著歲月的流逝，我的身體在不斷變化，不應是常的，同時我的思想也在變化，原先持這種思想，後來持那種思想，這也不是常法，但是排除身體和思想，還有一個不變的我的實體，而且推廣至三世，這個我從前世到今世再到來世始終不變，這就是認為我是“常”。

所謂“一”，就是在人們觀念裡認為“我”是一體。誰也不會說有兩個我在說話，有三個我在吃飯等等。

再看蘊的體相，就是要觀察五蘊中的內容，如果能察見五蘊的實際相狀，就會發現五蘊裡面並沒有我。最後得出結論：本來沒有我，只是因為心錯亂了，才這麼認為的。

比如，屋裡有小偷，就能在屋裡找到小偷，如果屋裡什麼小偷也找不到，就證明沒有小偷，只是自己的心誤認為有小偷。

同樣，蘊裡面有沒有我，我們應當作觀察。這個五蘊是很多種法的積聚。我們先說色蘊，整個身體按五大來分析，皮、筋、骨、毛髮等堅固的法歸於地大；唾液、尿液、汗液等潮溼的法歸於水大；熱量歸於火大；呼吸、運轉歸於風大；體內的空間歸於空大，這樣一一還歸之後，什麼也沒有剩下，實體的我到底在哪裡呢？可以說一無所有。

或者受，有苦、樂、舍三類，每一類又從境上分，由所領受的境有種種不同，又可以分成許多類，而且這些受都是生滅的，在這上面沒有見到常恆、一體的我。或者，想是取相，取紅黃藍綠、男女老少，心不斷地取這種相、那種相，所以想蘊也只是林林總總的想，生生滅滅，根本沒有常一的我。行蘊、識蘊也是如此。

通過以上分析就知道，原先誤認為有常恆、一體的我，把五蘊打開來看，等於打開燈看到屋裡沒有小偷，怎麼也不見有常一的我。

總之，上面講了我是在五蘊上施設（安立）的，施設處的五蘊是多體、無常的，而我是一體、不變的，二者的相狀完全不同，怎麼能說五蘊是我呢？把五蘊一分分拆開來看，或者合起來看，怎麼也見不到有常、一的相，這就證明常一的不存在。

我和蘊的關係：由體相不同，得出我不是蘊；我既不是蘊，我是什麼呢？“我”只是一個對於五蘊聚假立的名稱。

所以我們要放棄原有的錯誤觀念，我們一直這樣執著、愛護的“自我”，實際只是對於一大堆色受想行識而假立的名字，除此之外，再沒有別的東西，再沒有別的意義。

雖然沒有常一的我，但可以把這五類東西的積聚叫做“我”，但如果認為存在常恆、一體的我，就不成立。比如，對你這個五蘊，可以取小名，可以取俗名，修行了還可以取法名，這些名稱就是假立的代號，代表你這個五蘊。所以實有的我是不成立的，假立我是可以的。

總結：

**【因此，有境計我之識為我執；其耽著之境稱為“我”；如繩上無蛇般，除了僅僅對蘊假立為“我”之外，通達“我”自性不成立，即是無我正見。】**

這裡總結了什麼是我執？什麼是我？什麼是無我正見？

屬於有境的計我的識是我執；我執所耽著之境叫做“我”；通達像繩上無蛇般，

蘊上本來沒有我，除了只是對蘊安立“我”的名字之外，“我”的自性何時也不成立，這就是無我正見。

雖然“我”有自性是不成立的，但可以說“我”。這個“我”僅僅是對蘊安立的名稱，除了假名之外，並沒有實體的我，由自性成立的我。這樣的認識叫做人無我正見。

## 2、抉擇法無我

以下抉擇：（1）什麼叫法？（2）什麼叫法無我？（3）什麼叫通達法無我？

### 【排除所謂的“人”或“我”後，其餘的有為無為諸法都叫做法。】

排除人我之外的有為法和無為法，都叫做法。“有為”就是因緣造作的東西，“為”是作為、造作的意思。比如，一張桌子是由木材、工具、木匠的工作等配合起來做成的，這樣由因緣和合而造成的法，叫做有為法。虛空、涅槃不是由因緣造成的，叫做無為法，也就是非因緣造作的法。一切法可以歸納在有為法和無為法這兩類中。

現在，法的存在方式又是如何呢？比如，江河、山峰、原子、電子，或者心識、涅槃、光明等，是以何種方式存在呢？這是一大問題，即是抉擇萬法是怎樣存在的，是有自性還是沒有自性？

【就彼等法而言，也只是未觀察而似乎實實在在有那樣地耽著，然而如果以離一多因等正理作觀察，則粗與細的有事何處也不成立，通達無基離根，對此稱為通達法無我。】

我們的心識前有眼耳、有苦集滅道、有色聲香味觸法、有此、有彼，這些法的“有”是哪種方式的有？這些法，只是我們沒有觀察時，看起來實實在在是有，然後心一直耽著它有。但是，如果用離一多因等正理作觀察，粗大事物或微小事物都沒有一點成立的地方，這樣通達萬法無基離根，叫做通達法無我。

大家注意到，這裡抉擇“通達法無我”的體相時，用了“無基離根”這樣的詞語。什麼是無基離根？為什麼這裡要用“無基離根”這一詞語？以下我們就解釋這兩個問題。

### 一、無基離根的涵義：

要懂“無基離根”，首先要知道基、根。基和根在描述的側面上稍有不同，基是說依處，就像搭積木，搭成的顯現都是依止每一塊積木，這個積木相當於是基。根是產生的根源，比如放映機，所放映的畫面都來自一個源頭，這個放映源頭相當於是根。

一般人的觀念裡，認為世界一定有實有的存在基礎、顯現根源，這是因為他有實執，害怕如果沒有實有基礎，就無法建立龐大的世界，他認為肯定有“基”或“根”，以這個基或根就構成或顯現了宇宙萬法，否則就不行。

有事宗聽到沒有基、離根，他接受不了。他們說：怎麼可能沒有基？難道沒有線能出現衣服嗎？比如，唯識家認為識要實有，由識實有才能顯現萬法，沒有它就像沒有土就沒有瓶一樣。物理學家也認為物質世界肯定有基，他們認為是由基本粒子構成了宏觀世界，後來說是場，場也是實體，這是因為他的心執著世界的形成要有一個根基，否則就無法安立世間萬法的顯現，他不能接受從空性中能顯現萬法的道理。

真正觀察萬法時，一切粗粗細細的事物無論何時也沒有成立過，也就是，通過離一多

因等正理，一直觀察下去得不到一點實體，最後就通達萬法原來無基離根，萬法的本體原來是一味的大空性。所以經中講“一切法如同芭蕉”，芭蕉這個比喻就是說，不分析的時候，看起來有一棵堅實的芭蕉樹，讓人產生這樹有實體的錯覺，但是一片片剖開來看，卻得不到一點實體。

比如一張桌子，一般認為雖然粗大的桌子不存在，但在微觀層面上，它肯定是由基本粒子組成的，雖然粒子間有空間、有運動、有組合，但基本粒子是一種實體；或者唯識家認為桌子是自心顯現的，能顯現桌子的現基心識是有實體的，他們對萬法觀察到底的時候，承許究竟中有實體的基。但是按照中觀的正理觀察，是得不到任何實體的，這叫無基離根。基是所依止處，即世界賴以形成的基礎，根是萬物從此出生的根源，有事宗都認為應該有這樣的東西實有存在，否則就無法構成整個器情世界，然而一切都是從空性中顯現的。

這樣就看到無我平等周遍在一切法中，成為一切法的法性。經中常用海水一味來比喻。為什麼說是一味平等？因為觀察任何法，都見是空性的、無我的，就像一切海水同是鹹味一樣，所以叫一味大平等性。

人我只是萬法裡的一法，萬法就像大海，人我就像海中的一滴水。經上說，小乘證的空性無法和大乘相比，一個像蟲咬的芥子裡的虛空，一個像太虛空。為什麼呢？因為萬法無量無邊，人我只是萬法中的一個法，就像海里的一滴水，因為只證了這一法的空性，剩下無數種法都沒有證空性，所以所證如同芥子裡的空，大乘證悟周遍一切法的空性，所以所證如同太虛空，這才是圓滿證悟空性。

## 二、為什麼這裡用“無基離根”這個詞？

原因是這裡在認定圓滿通達法無我的法相，因為“無基離根”才能簡別有事宗。

佛教從小乘開始就有通達無我，但只有中觀宗才圓滿通達法無我。換句話說，其它有部、經部和唯識宗都承許勝義中有實有的基或根。比如小乘承許無分微塵和無分剎那實有，這是構成龐大世界的元素，所以他們承許有實有的基。唯識宗認為二取全是虛假的，一切二取的相都是由依他起識自現的，這個現基依他起識應當是實有的，就像夢裡的二取顯現全是假的，但現基的夢心是有的。所以他們對萬法抉擇到最究竟時，都承許有實有的基。現在講“無基離根”就是推翻了一切實有的基或根，由此才顯示出萬法平等一味的大空性，連微塵、剎那、心識都是本體空的。這樣通達，才是中觀宗的通達法無我。

### （二）合說

所謂合說，就是把分說的兩種我執、兩種我、兩種通達無我合起來抉擇它們的共相。

**【因此，所破補特伽羅或瓶等諸法由自性成立或諦實，稱為人我或法我。這二我除了僅僅是以迷亂識緣取之外，若觀察則絲毫不成立，對此稱為人無我和法無我。】**

分四：1、什麼是所破 2、區分“由自性成立”和“觀待因緣成立” 3、觀察時絲毫不成立二我 4、二我只是以迷亂識緣取

#### 1、什麼是所破

所破，是補特伽羅和瓶等法由自性成立或者諦實，也就是人我和法我。這裡包含兩類，

一是補特伽羅，二是排除補特伽羅的寶瓶、柱子、微塵、心識等等，這兩樣如果是由自性成立或諦實，就稱為人我和法我。“諦實”是自空中觀的術語，意思是由自性成立。

我們以往認為有這樣的諦實我，其實這只是我們心裡遍計的我。為什麼要遮破“我”呢？因為不破“我”，就生不起無我的認識，所以必須遮破。人們抉擇諸法實相有種種不同的觀點，但正確的答案只有一種，所以在抉擇實相時，一切和實相不符合的觀點都成為正理的所破，叫理所破。這裡所破就是人、法由自性成立或諦實。

## 2、區分“由自性成立”和“觀待因緣成立”

舉例說，房屋有兩種成立方式，一是房屋由自性成立，二是房屋觀待因緣成立。觀待因緣成立，就是因和緣和合時才成立房屋，因緣不具足，就無法形成；由自性成立，就是不必要觀待任何其它法，房屋以自身的體性就這樣成立。

又比如，飯是怎樣成立的，如果是由自性成立，那就不必觀待水、火、米等的因緣，應該原本就有米飯，這樣就成了不用加米、燒火也有飯，但實際上，它是由水、火、米等因緣和合才產生的，所以飯是由因緣而成立，不是由自性而成立。

比如有情，不是由十二緣起怎麼會造成流轉生死？不是由無明、行、識等等因緣的差別，怎麼會造成種種不同的眼耳鼻舌身意？這是不可能的。所以有情現象也是觀待因緣而成立的。

## 3、觀察時絲毫不成立二我

對凡夫來說，前五識（眼耳鼻舌身）本來沒有見過實有的事物，真正搗鬼的是和前五識相應的第六分別意識。在前五識取境的時候，相應的第六意識帶一個總相，如果沒有依照聖教如理觀察，那這個總相就是不合理的總相，但凡夫愚笨誤以為真實。比如這裡，第六意識帶一個諦實的總相，我們相信它誤認為事物是實有的，這樣所執著的諦實之法，就是所謂的我。其實一個個觀察，找不到任何由自性成立的法，比如在一條大街上觀察，街道、樹木、人流、高樓、車輛，哪一法是由自性成立的？磚是由自性成立的嗎？樹葉是由自性成立的嗎？人穿的衣服是由自性成立的嗎？高樓是由自性成立的嗎？轎車是由自性成立的嗎？其實對諸法一一觀察，沒有一個不是因緣所生的法，絕對找不到由自性成立的法。

## 4、二我只是以迷亂識緣取

剛才所說的由自性成立的人和法，即人我和法我，都是迷亂識緣取。意思是，這只是自己的心錯亂，以錯亂識在緣取，真正觀察的話，一點也不成立，這叫做人無我和法無我。

論中這句“僅僅以迷亂心識緣取”很重要，迷亂就是錯亂。什麼是錯亂？由自性成立的人和法本來沒有還顯現有，就是錯亂。

我們看看分別識是何等愚笨。他在緣一個法時，就只固定地緣到這一個顯現方面，在同一剎那時，見不到其他方面。比如，路邊見一棵樹，就固執在當下這棵樹的顯現上，死死定在這方面，認為是由自性成立的樹，其實，這時心識已經落在錯亂中。為什麼？因為正當這樣緣取時，樹的真相已隱沒不見，這時想不到這棵樹本來是沒有的，只是由樹苗、水、土、陽光、人的栽種等因緣和合，才出現這棵樹。所以這棵樹不是由自性成立，它過去不可得，現在正顯現時也得不到實體，未來也不可得。

可見所謂諦實的樹，只是當下迷亂識在緣取，只是這一點點，其它什麼也沒有，實際上，路邊根本就沒有諦實的樹。

再觀察路邊的一座大樓，在心前顯現時，心就固執在這一剎那的顯現上，認為有諦實的大樓，這時心識已經錯亂，只要還沒有捨棄它，就不可能見到大樓的真相。心是這樣愚笨，見不到大樓的緣起、見不到大樓的無自性。其實，並不是由自性成立的大樓，這是由鋼筋、水泥、木材、玻璃等等組合出來的，就是正顯現時也得不到實體。所以大樓是什麼呢？除了迷亂識緣取之外，真實中根本不成立。這樣多觀察，就知道本來沒有人我和法我，只有自己的錯亂識在緣取。

### 【通達如是無我之識，稱為通達無我。】

原先認為有我的識，叫做我執。現在從理上抉擇這些法是無我的，就是以理破除了我，內心真正通達了無我時，這個通達的心識叫做通達無我。還是落在心上。

原先念念認為有我，這種心的狀態叫我執，現在剛好在觀念上翻了身，通達到一切一切的法都無我，這種通達無我的心叫做通達無我。“通”就是認識上沒有障礙，“達”就是已經達到無我的認識層面。

問：前面已經分說了無我，再合說有什麼必要？

答：合說可以顯示出我、無我和通達無我的共相。

“我”的共相是由自性成立。由自性成立人，叫人我；由自性成立法，叫法我。顛倒識所計的一個個由自性成立的山河大地、微塵、心識、眾生、佛菩薩，就是一個個我。這樣就顯示了“我”的共相。而一個個“我”就是這一共相中的別相。

“無我”的共相，就是一切有自性的法除了以迷亂識執取之外，以勝義理論觀察時，什麼也不成立。就像夢裡不論現人、現山、現佛菩薩，除了迷亂的夢心在取一個個假相之外，並沒有絲毫自性成立。在這無數的假相中，人我不成立，叫人無我，法我不成立，叫法無我。由此就顯示了無我的共相。

總之，一個個由自性成立的事物，只是一個個以迷亂識緣取的假相；以勝義理論觀察時，一個個都不成立，就是一個個無我。一一事物的無我就是無我共相中的別相。因此，無我是遍行於一切法，是一切法的共相或法性。（所謂人無我，只是法無我中的一個部分。所謂十六空，只是針對一個個法分別宣說了無我的種類，即空性本無分類，只是從空基或者空的對象上分成內空、外空、內外空、勝義空、涅槃空等等。）

“通達無我”的共相是對於無我通達的識。通達一個個事物無我的心，就是一個個通達無我。由此就知道，通達人無我、通達微塵無我、通達剎那無我、通達心識無我，都是通達無我中的部分。

【所取是二我、其有境是二我執，而二我執徹底斷根，則需要對於所境二我不成立之相以理抉擇，之後，需要在自相續中生起二無我之有境——證悟無我。】

這一句精要，明確指點了中觀道的要點。

“所取是二我、其有境是二我執”，是講二我和二我執的關係。“所取”二字重要，一旦明白二我執所取或所抓的是二我，反過來就知道破除二我執需要在哪一點上下手。關鍵一點就是見到我執是自己的心去執取我，所以只有遮破我，它才肯放手。所以首先就要以

正理抉擇二我不成立的法相，抉擇之後再安住在無我中修習，最終在自相續中生起二無我的有境——證悟無我。

比如認為花繩是蛇而生起蛇執，觀察蛇執和蛇的關係，知道蛇執所取的是蛇之後，反過來，為了消除蛇執，首先要抉擇蛇不成立。因為蛇執是心裡執著蛇，蛇是所取的境，如果不抉擇蛇不成立，對蛇的執著就無法放下，相反，能抉擇到蛇沒有，蛇執就開始放鬆。這是比喻第一步——在境上下手抉擇無我，一旦見境上沒有人我、法我，執我的心就開始放鬆。

瞭解境上無蛇之後，進一步用燈光去照沒有蛇，引起現量見無蛇的心，這就能從根斷除蛇執。同樣，以理抉擇了無我，要進一步修證，在自己相續中生起二無我的有境——證悟無我。由證悟無我就能讓二我執斷根，就是認為有我的心會徹底退掉。所以《入中論》中說：“慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。”我見的境是我，知道這一點之後，瑜伽師首先遮破我。

由此就知道為什麼中觀論典要著重以理破除二我，其理由就是我執所取的是我，不破我就無法引生無我見；沒有無我見，無法安住無我；不安住無我，無法生起無我的證悟。

最初對於人我和法我是如何不成立的，需要以理抉擇認定，不是想當然地認為，不是隻聽別人說。理就是中觀的共同五大因和不共四大因，這是抉擇空性最重要的依處。

為什麼要以理抉擇？因為理有力量，如果不以理抉擇，即使講五遍、十遍，心裡也難以引生定解，但是藉助道理觀察就能斷除疑惑、擇定意義，一旦認識上已經斷定，就不再會變動。從世間的例子也看得出來，一種觀點一旦被道理推翻了，它就無法建立起來，這就是理的威力。以理抉擇到達斷定的地步，就是引生了無我定解。

以理抉擇之後，需要修習二無我的有境。我們的心無始以來一直在緣著人我和法我活動，沒有一時停止過，現在要擺脫這種迷亂，只有一條路，就是從反面生起二無我的有境，才能從根消除我執。不然，分別心念念在人我和法我上活動，這是在串習我執，怎麼能斷除我執？所以一定要反其道而行之，首先抉擇好無我，心裡認識到必須往無我的方面作意，然後就持續不斷地串習無我，努力把顛倒的一套轉為不顛倒。對初學者來說，先要把念念緣我轉成念念緣無我，在這上串習，之後緣無我的分別也要離開。真正證悟無我，以見無我的力量就能讓二我執徹底斷根。

## 二、宣說道之根本勸習正見 分三：(一)解脫道的根本 (二)大乘道的根本 (三)勸習正見 (一)解脫道的根本

**【總之，我執為輪迴之根、一切煩惱之源，其對治證悟人無我則為解脫道的根本。】**

分四：1、我執是輪迴之根 2、我執是煩惱之源 3、我執的對治是證悟人無我 4、解脫道的根本

### 1、我執是輪迴之根

所謂輪迴，就是不斷領受生死的現象，這種生死的輪轉始終停不下來，就像水車旋轉不已、不得自在。對水車來說，是受動力的驅使無自在地旋轉。同樣，曠劫以來的生死輪轉也一定有它背後的動力。這個動力是什麼？它的根子在哪裡？



我們需要找到輪迴的根本，才能從根斷除。首先，輪迴是受業的力量支配，或者說，是由身口意造作的力量變現的，這就是緣起律，一有身體、語言、意念造作的勢力，就會在果上顯現。為什麼會有造作的運轉？就是有煩惱的推動。心動了生起了煩惱，身口意就會受驅使，而不自在地造作。

為什麼心會動？就是對於自我有執著，認為有利於我、滿我的意、對我好、讓我榮耀，就會貪；認為損害我、違背我、對我不好、讓我難堪，就會嗔。像這樣，造成內心貪嗔波動的根源，就是認為有我的心——我執。

總之，輪迴是受業力支配，業是來自煩惱，煩惱是來自我執，因此我執是輪迴之根，輪迴的過患都是從我執這個根本引發的。《入中論》說：“最初說我而執我，次言我所則著法，如水車轉無自在。”又說：“三有一切諸過患，皆從薩迦耶見生。”

## 2、我執是煩惱之源

煩惱是描述心的狀態，一個“煩”一個“惱”都是描述心的狀態，煩動惱亂，如果一種心最初生起時是不寂靜的狀態，這種心就是煩惱。所以，不一定是很強的貪嗔痴才叫煩惱。實際上，只要心沒有和無我相應，就始終沒辦法寂靜，那種與生俱來的不安始終都在心裡，只不過狀態微細，讓人難以覺察。

煩惱有非見煩惱和見煩惱，如果認為很強的情緒狀態才是煩惱，那就理解得太粗了，因為除了非見的貪嗔痴慢疑，其它身見、邊見、見取見、戒禁取見、邪見都是煩惱，但不是情緒，用煩惱就很準確。

總之，要把握一個要點，就是證了無我才有真正的寂靜，心不證無我，一現行就是不寂靜的狀態。深細地觀察，身見、邊見、見取見等等，都沒有和無我相應，其本身的狀態就是不寂靜、就是煩惱。

我們要觀察到煩惱的根源，找到根源才能從根截斷。煩惱的根源就是緣自己的五蘊妄計為我的心。所以《釋量論》中說十種根本煩惱都是以我執引發的。

我們觀察：在心認為有實有的我時，有我就有和我相對的他，這樣就分成自方和他方，也就在這個我上會生起種種分別計較，滿我的意，就生貪心；不滿我的意，就起嗔心；我比別人高，就生慢心；別人比我圓滿，就生嫉妒心；我不如人，就生自卑感。這就是緣起的必然規律，只要執著我，一遇到順逆境界，不由自主就生起這樣的心態。

相反，空掉我，這些貪、嗔、嫉、慢的心就生不起來，也就沒有世間這些染汙的事情，所以一切煩惱的心態，尋找它的根源，其實都是從一念計我的分別引發的。一有執著自我的心，就會緣著我的得失、成敗、高低等等，生起無窮無盡的煩惱痛苦。這樣就明白佛說的集諦，說到根本上就是我執。如果見到沒有我，在我上面施設的一切概念都安立不起來，源於自我的一切心念、一切造作，失去了支持，就都會瓦解。所以，關鍵是從我執出來的。

這裡還要點一點，就是很多人受西方文化的影響，是非顛倒，往往把自我看成很尊貴，崇尚自我、張揚自我。這個毒一定要消除。其實，一說我很有個性、我很喜歡、我很無奈、我很自豪、我很寂寞，只要在執著我，就已經是我執，同時不隔一秒鐘，心已經落在不寂靜的煩惱中。

所以，再次提醒大家，要認識我執、認識煩惱，不要自欺、不要矇蔽自己。修行也一樣，我要得到什麼、要顯示什麼、要滿足我的需要，或者修本尊時我是佛，沒有無我的正

見，佛慢就成了我慢，很危險、很好笑。

### 3、我執的對治是證悟人無我

我們觀察到我執是輪迴的根本、煩惱的根源之後，就應該全力對治我執。

我執的對治就是證悟人無我。所謂對治，對是正對，治是治伏，正好針對它能治伏它的法，就是對治，比如光明是黑暗的對治。我執是計我的心，對治就是見無我，不見無我，單憑佈施、持戒等修行，並不能讓我執退掉。為什麼呢？因為這些法自身並不是境上見無我，所以我執的對治唯一是見無我。其它法是修證人無我的輔助，而不是修證人無我本身。

### 4、解脫道的根本

要認定解脫道的根本，首先應瞭解什麼是解脫。解脫就是解開繫縛，因上是斷除煩惱和有漏業，果上是解脫結生相續。

在煩惱和業二者中，以斷除煩惱為最重要，因為能斷煩惱，即使有業也不感召生死，就像種子沒有水滋潤就不能感果一樣，所以解脫的關鍵是斷煩惱。煩惱的根源是我執，我執的對治是證悟人無我。證悟人無我就能斷我執、斷煩惱，所以解脫道的根本是證悟人無我。

總之，我執是緣自相續五蘊計我的心，這種心串習了無量劫，現在要退掉計蘊是我的心，必須現見蘊沒有我。一旦見了無我，就像一燈照破千年暗，可以消除曠劫以來串習養成的我執。真正見了無我，就不會念念緣著我，為了我貪、為了我嗔、為了我慢、為了我嫉妒，不生起這些煩煩惱惱的心態，也就解脫了。

## (二) 大乘道的根本

**【不僅如此，通達一切法也自性不成立的圓滿空見，依此一切所知障也能斷除故，乃是大乘道的根本。】**

分三：1、圓滿的空見 2、圓滿空見的作用 3、大乘道的根本

#### 1、圓滿的空見

什麼是圓滿的空見？就是不僅通達人我不成立，而且通達一切法沒有不觀待他緣而獨立成立的自性，這叫做圓滿的空見。

空見的圓滿和不圓滿是一對。如果只是一部分法通達無自性，還有一部分法沒有通達無自性，這只是部分的空見。只有通達一切法都無自性，才是圓滿的空見。

#### 2、圓滿空見的作用

就是能斷除一切所知障。也就是見到一切法無自性，不但能遠離我執所引起的貪嗔等煩惱，而且能遠離一切粗細的二取執著。一切種智就是一時對於一切所知都知見的智慧，對於一切所知作障礙的就是所知障，它的體性是二取執著，也就是對法我的執著。

八萬四千煩惱都是在執著人我的同時發起的，見到無我之後，執我的心就開始停下來，煩惱的狀態開始遠離，但這並沒有徹底解決問題，雖然不再執著人我，但還在執著有為法、

無為法，這種執著的動搖，不見法無我是停不下來的。

所知障就是心前立了實有的法，由此就墮在狹隘的二取境界中。如果通達一切法無自性，就不會向外執著法我，由此就能消除二取執著。所以圓滿空見的作用是能斷所知障。

### 3、大乘道的根本

大乘道的目的是求證一切種智，現前一切種智的關鍵則是消除所知障，所知障一消，佛性現前就成佛，所以大乘道的根本是通達法無我，其它道的方面都是圍繞這一根本而作輔助的。

《入行論·般若品》當中講，大乘道有很多方面，主要的道就是證悟空性的智慧，因為依靠它才能現證如所有智和盡所有智，以及斷除煩惱障和所知障。《般若經》也說五波羅蜜多隻有以般若作攝持才能趣向一切種智。這些都說明大乘道的根本是圓滿的空見。

大乘從資糧道開始著重抉擇法無我，抉擇一切二取不成立，到加行道以總相方式修法無我，到了見道、修道，以觸證、隨唸的方式修。由此就會成就佛果。除此之外，修禪定等前五度只是起到輔助智慧的作用。這樣分析就知道，沒有圓滿的空見，大乘道就等於沒有了根本，就像大國沒有國王一樣。

### (三) 勸習正見

**【對於空性緣起無別的法界離言大平等，乃至未徹底生起定解之間，應當練習正見。】**

分四：1、在何處練習 2、為何要練習 3、何時應練習 4、什麼叫練習

#### 1、在何處練習

此處所說的練習，不是在見修行果四者中的修、行、果方面練習，而是在見方面練習。

#### 2、為何要練習

空性正見是解脫道和大乘道的命根，沒有空性正見，大乘道和解脫道都無法從根本上建立，所以要著重在道的命根——無我正見上進行練習。

#### 3、何時應練習

乃至對空性緣起無別的法界離言大平等還沒有徹底生起定解之間，應當持續不斷地練習。這裡時間上有明確的界限，就是還沒有徹底生起定解期間。

空性和緣起無別，“別”是此外另有一個，空和緣起有別，就是空外有緣起，緣起外有空。我們學習時分了緣起和空性兩方面，實際上並沒有別別的兩個。凡是緣起的法就是自性空，不是緣起之外有空性；凡是自性空的法就是緣起，不是自性空之外有緣起，這就是無別。

“離言大平等”，“離言”即遠離一切言說，實相本沒有有、無、常、斷等的戲論，用語言怎麼表達呢？所以是離言。“大平等”，就是萬法平等是離戲大空性。只要對空性緣起無別的離言大平等還沒有徹底生起定解，那就像登山沒有到頂一樣，需要繼續努力，一直到徹底生起定解為止。

#### 4、什麼叫練習

很多人不知道正見需要練習，往往把知道和生起定解混為一談，其實知道和生起定解相差很大。

比如，聽聞了業果，就會知道業果的道理。像苦樂由業生、業增長廣大、未作不遇、已作不失、業和果的差別等等，記憶力好的人不必花很多時間就能記住，但記得並不等於有定解。事實上，即使全部知道，也可能沒有多少定解。所以在初步知道之後，需要大量聽聞、思維、熏習，通過點點滴滴的積累，最終才能引生堅定的因果信念。因此，我們不能停留在知道的層次，應當持續不斷地串習。如果能不時生起一些對因果相信的心，這就是好現象，說明見上已經有了變動，能夠不斷地調動起來，見就會越來越穩固，最後會形成對因果無法動搖的定解。

同樣，在空性方面，我們聞思從開始的不瞭解、瞭解得不正確和充滿疑惑，到後來懂得人無我和法無我，這是最初的知道，算不上徹底生起定解（不是心裡深深地斷定人我和法我決定是沒有的）。所以不能單單知道了就停止不前，知道以後還要不斷練習無我正見，這就像燒水，一點點加熱，由積累而讓它沸騰。如果不但是知道，而且肯不斷練習無我正見，那麼日積月累，見就會由薄弱而穩固、由浮淺而深刻，終有一天，由量變形成質變，徹底引生無我的定解。

練習正見還不算修，見修行果有前後次第，見不穩固，修就很困難。相反，正見穩固，徹底生起了定解，在打坐實修時，以見的力量自然能安住於正見上，而且以見的力量，其它違品的分別念奪不了它。比如，人無我的見很深，就可以安住在人無我中，這時我執根本不能抬頭，相反，如果只是初步知道人無我，在見上並沒有練習，那這個無我觀就像泡沫一樣沒有力量，在自己受讚歎或者受呵斥時，強大的我執現行時，根本伏不住；執著我的心除不了，貪嗔就無法降伏。我們學的佛法往往遇到順逆因緣時用不上，原因就是見上沒有過硬地練習，沒有很深的定解。所以這裡全知麥彭仁波切強調說：“乃至未徹底生起定解之間，應當練習正見。”注意，用的詞是“徹底生起定解”，可見稍微生一點定解根本不夠；又說應當“練習正見”，可見這裡所說還只是見的練習，不屬於修。

用因和果來配，果是徹底引生定解，因是練習正見。無因不能得果，不在正見上練習，不能引生定解。因此需要在聞思上刻苦用功，不然修行容易變成冰上築屋。

### 三、辨別二種勝義<sup>2</sup> 分二：（一）相似勝義 （二）真實勝義

#### （一）相似勝義

**【所瞭解的這點僅遮止所破的無遮，即是所謂的相似勝義，其僅為趣入真實勝義的門徑，並非究竟實相。】**

分三：1、相似勝義是指哪一法 2、為什麼取名為勝義 3、相似勝義和真實勝義的關係

#### 1、相似勝義是指哪一法

相似勝義就是我們心所瞭解的這點僅僅遮止所破的無遮。

<sup>2</sup> 胜义：圣者殊胜智慧的行境义。“胜”指圣智最殊胜，胜过一切分别识，所以是胜。“义”是圣者智慧心领神会之义。

所謂遮止，遮是不許可，止是停住。比如交警一揮手，不許車輛前行，就是遮止。現在不承許勝義中有人我而說無人我，就是遮止有人我。或者，不承許勝義中有生住滅而說無生住滅，就是遮止有生住滅。像這樣叫做遮止所破的無遮。

無遮和非遮是一對中觀術語，講的是破立的方式。比如這樣遮：這不是寶瓶！這是非遮，以“非”的方式遮止“是寶瓶”，但是在否定“寶瓶”之後，可以成立是其它法（如：這不是寶瓶，而是瓦罐）。若說：這裡沒有寶瓶！這是無遮，以“無”的方式遮止“寶瓶”，同時不引出其它法，這叫無遮。（所以，遮是遮止，遮的方式有兩種，以“非”而遮，叫非遮；以“無”而遮，叫無遮。）

一般人沒有學習中觀，見車就執著有車；見房子就執著有房子。除此之外沒有第二種反應方式，他從不會想“沒有車，沒有房子”，這就是隻往實有的方面執著。現在反過來用中觀的理論遮止有車、有房子，成功地遮破之後，就得出“無車”、“無房子”的結論，這樣原先一整套實有的概念都會瓦解。正是這時候，你的心瞭解到原來“無車”、“無房子”，所瞭解的這一點就叫相似勝義。

## 2、為什麼取名為勝義

說了相似，就不是真實。既不是真實，為什麼叫勝義呢？因為這是見勝義的因或者方便，在因上安立果名，也叫做勝義；其次作用方面，緣相似勝義能有效對治執諸法諦實的執著，和真實勝義的作用相似（有部分對治執著的作用），所以也叫勝義。《中觀莊嚴論》雲：“與勝義相似，故此名勝義。”

但必須知道這不是真實勝義，為什麼不是？因為它只是分別心所緣的境，而勝義是無分別智的行境義，所以不是。

真實勝義無法以分別心緣，一舉心即不是。所以，只遮了所破的無遮，頂多是相似勝義，不是究竟實相。

有人問：實相併無兩種，在凡不減，在聖不增。既然這裡講究竟實相，是不是還有不究竟的實相呢？

答：實相本身並沒有究竟和不究竟兩種，只是觀察者所瞭解的實相有究竟和不究竟的差別。所謂究竟，就是真正觸及到了實相；所謂不究竟，就是還沒有達到實相。比如，眼前一座大山，沒有入道的人見是常恆一體的大山，他所見的山是一種假相。小乘人見到只有無分微塵，雖然比前者更真實，但在認識上遠遠沒有究竟。唯識宗認為沒有心外的微塵，他們見是心識的相分，如同夢中的山。雖然邁進了一大步，但是他執著心識實有，仍沒有觸到勝義實相。進一步，中觀自續派認為雖然現了山，但觀察時得不到絲毫自性，他們所瞭解的“無山”仍沒有觸及到實相。真正了達山本來離戲無緣，就是認識上真正到達究竟實相，這叫做究竟。（所以，實相併沒有兩種，但人們所瞭解的“實相”卻有顛倒和不顛倒、相似和真實的差別。能境所認識的“實相”和本來實相完全吻合時，就叫做究竟。）

在探索真理時，能境一步步接近實相，還沒有觸及到實相，都不算究竟。真正觸及到時，就是到了究竟。所以，這以前都只是相對的真實，是前進中的化城，並不是寶所。

如：山 → 微塵 → 識的相分 → 相空 → 無緣（究竟：終點）

## 3、相似勝義和真實勝義的關係

兩者是方便和方便生的關係，相似勝義是方便，真實勝義是這一方便所生，所以是趣入真實勝義之門，但並不是全等，所以說“並非究竟實相”。

門就是經由它能登堂入室的途徑，沒有門就進入不了，但門並不是堂奧本身。同樣，相似勝義是方便而不是究竟實相，所以叫趣入真實勝義之門。

為什麼要以相似勝義作為入門方便？因為普通凡夫不能頓時契入遠離四邊的大空性，相應他的水平，先用相似勝義作方便，讓他容易趣入、容易緣，雖然不是真實勝義，但能起到對治實執的作用，在這個基礎上進一步抉擇，就容易悟入真實勝義。

## （二）真實勝義

**【而雙融<sup>3</sup>極為不住之中觀或真實勝義即是二諦無別的實相、各別自證所證、無餘寂滅一切戲論網的自性。】**

分三：1、解釋“雙融極為不住之中觀或真實勝義” 2、真實勝義所指 3、比較真實勝義和相似勝義

### 1、解釋“雙融極為不住之中觀或真實勝義”

“雙融”就是現和空雙融，色和空雙融，受和空雙融，想和空雙融等等。“極為不住”，“極”是表達程度，不是隻不住一邊或部分邊，是不住一切邊。這樣的不住就是到頂了，叫極為不住。

比如，不住在有上，而住在無上；不住在雜染上，而住在清淨上；不住在凡上，而住在聖上；不住在眾生上，而住在佛上，都是有所住。有無、染淨、凡聖、生佛等邊，一切不住，就是極為不住。

“雙融”就是融為一個，沒有別別的兩個，這樣就沒有分別心可住的，所有的分別都離了，所以叫“雙融極為不住”，意思是，沒有分別心落腳的地方，分別心一落腳，就有所住，就落在一個側面上，現在無二一味，分別心在何處落腳呢？或者講，所有分別心前對立的二邊，有無、生滅、常斷、一異等等，都成了不二，所有概念裡的矛盾都在無二一味中消失了，這就是什麼邊也不住。

論中“或”連接兩個詞；“雙融極為不住”是印度佛教使用的名詞，這個詞非常有加持；“真實勝義”是西藏佛教常用的名詞，兩個詞是指同一個東西，只不過表達的側面不同。

### 2、真實勝義所指

這個真實勝義，從基來說，是究竟實相，真實中沒有別別的二諦，所以說“二諦無別的實相”；從道來說，是聖者根本定無分別智所證，所以說“各別自證所證”；從狀態說，遠離一切戲論，所以說“無餘寂滅一切戲論網的自性”。

“真實勝義即是二諦無別的實相”：“二諦”指世俗諦顯現和勝義諦空性；“別”是各是各的；“無別”即沒有別別的兩個。

有些人不理解：二諦怎麼是無別呢？不是明明安立了二諦嗎？

二諦只是暫時接引眾生的方便，安立分別心前的顯現為世俗諦，這一顯現的空性是勝

<sup>3</sup> 雙融：藏文直譯是“雙入”，就是兩個側面入在一個上，所以翻譯成“雙融”。

義諦。但是勝義當中本沒有二諦的分別，因為有世俗才有觀待世俗的勝義，沒有世俗哪來的勝義？所以實相中本來沒有分開的二諦。真實來看，本來沒有二取顯現，唯一勝義，怎麼會有兩個？

再看，真實勝義不是眼識等的境，眼識能了別色法，耳識能了別聲音，但都不能了知勝義。勝義唯一是離分別的無分別智的境，唯一是自知之心——不共識的境。為什麼不是分別心的境？因為分別心都有所緣，一有所緣就墮在邊上，所以真實勝義不是分別心的境。所以經中說：“是法非語言分別之所能知。”

“無餘寂滅一切戲論網的自性”，就是所有的戲論都寂滅了，這樣一種體性叫做真實勝義。“無餘”就是絲毫不剩；“寂滅”就是消了；“戲論”就是和實相不符合的言論；“網”就是束縛，或者互相牽連。凡夫心始終在戲論中打轉，纏於戲論網中；或者，以有、無、亦有亦無、非有非無四邊結成大大小小無數的戲論，所以叫戲論網；“自性<sup>4</sup>”就是本自的體性。真實勝義的自性是什麼？就是無餘寂滅一切戲論網，也就是離戲。《入行論·般若品》雲：“若實無實法，悉不住心前，爾時無餘相，無緣極寂靜。”

### 3、比較真實勝義和相似勝義

把相似勝義和真實勝義放在一起比較，可以看出兩者一真一假的差別。

一、真實勝義是二諦無別的實相。相似勝義是把二諦分開執著，這樣分開的二諦其實是一種假相，真實中並沒有這樣的情況。

二、真實勝義是各別自證所證，即無分別智所證。相似勝義是分別心所緣。

三、真實勝義是息滅一切戲論網，相似勝義還在無邊的戲論中。

馬鳴菩薩在《大乘起信論》中說：“從本以來，離言說相，離名字相，離心緣相。”（離開了言說相、離開了名字相、離開了分別心所緣的相。）和這裡所說一味。

四、了知空性定解 分三：（一）如同後得如幻的定解 （二）對於入定離戲的定解 （三）體驗的定解

（一）如同後得如幻的定解

【總之，以理觀察所瞭解的輪涅一切法，現是現，但若諦觀細察，則連極微塵許也不成立，以對此確定的方式，成為現與自性不成立二者無違的一切有事，如同水月、夢、幻般，真實生起斷定的定解時，則如同後得如幻的定解。】

“如同”，就不是全同，而只是很像。“後得”，“後”為聖者入定之後，“得”指由入定現見法界的力量，在出定時自然引起如幻的定解，就是對於“顯現法都是現而不成立”產生極深刻的定解。

這是第一層次的定解，是初步的定解。意思是：

輪涅萬法作為觀察對象，不作觀察時，認為這些法是現而實有的，實際上，這些法現是在現，但是諦觀細察，連極微塵許也不成立。這樣抉擇到量時，心裡就確定，諸法一方

<sup>4</sup> 自性：在不同場合有不同的意義，一種是指不觀待其它因緣而獨立成立的體性，比如不觀待因緣而本自成立的一根柱子；另一種是指本自的體性，比如水的自性是濕，火的自性是暖，精進的自性是於善所緣勇悍。

面是在現，一方面也是自性不成立，現和自性不成立不相違，全是像水月、夢、幻那樣。（水月在水裡現是現，但觀察水月的裡裡外外連極微塵許的自性也沒有，完全沒有實體。夢幻也是現是在現，但真正觀察時，得不到一點實體。）對這點真正生起斷定的定解，就是得到如同聖者後得如幻的定解。

聖者後得如幻的定解是講聖者入定時現量見了離戲，出定時萬法無論怎樣顯現，都是像夢幻一樣沒有自性成立，菩薩對此有極深的定解。我們凡夫以理抉擇顯現法，抉擇到量也會斷定輪涅萬法正顯現時，連極微塵許的自性也不成立。這很像聖者後得如幻的定解，但不是全同，因為一者是現量證的後得，一者只是以理抉擇的所得。所以叫做“如同後得如幻的定解”。

## （二）對於入定離戲的定解

第二層次的定解，就是對於入定離戲生起的定解。

**【這是出現了中觀很好的解悟境界，然而，僅僅以此並非見了離戲大中觀自證智慧所證的法界義。】**

前面是把顯現作為觀察對象，通過道理抉擇，能從理上決定此顯現毫無自性，因此就斷定萬法是現而自性不成立，這是生起了中觀很好的解悟境界，但是單以這一點並沒有見離戲大中觀自證智慧所證的法界義。

這個地方很容易出問題，一般人通過聞思得到這一層的定解，就認為自己開悟或者自稱見道登地，這是未證言證說大妄語，是墮地獄業，其實這還不是離戲的定解，更談不上證悟。

**【因此，如果對於現見雙融離言的自面後破立分別執著狀態無餘隱沒的入定如同虛空般的遠離戲論產生殊勝定解，這也只說到了以聞思的方式見的觀察圓滿之量。】**

進一步，不僅瞭解到萬法像夢幻一樣，在顯現的同時就自性不成立，而且對入定離戲生起了定解。

聖者入定是什麼狀態？就是在現見雙融遠離一切言說的本面之後，破和立的分別執著狀態全部都沒有了，像虛空那樣沒有任何所緣相的遠離一切戲論。對這種入定離戲產生殊勝定解，就是第二層次的定解。

“自面”就是自己的臉、自己的面目。打個比方，以前有一對相好的男女，每天深夜都在森林裡相會，這樣過了很長時間，竟然一次也沒見過對方的臉。我們凡夫就是如此，每天和自己心的面目相會，卻一次也沒有見過。這個心的面目就叫自面。

我們在分別心的狀態中，有破、有立，都屬於執著的狀態，它一現前就成了障垢，遮蔽了自心的面目。相反，聖者入定現量見自己心的面目之後，破立分別執著的狀態完全不見了，入定於如虛空般的遠離戲論。

虛空是什麼相？有一點相也不叫虛空，所以虛空是沒有相的。聖者入定時，什麼所緣相都遠離了，由此就比喻為虛空。這個所證的境界就是真實勝義、大中觀或者究竟實相。能對這樣的遠離戲論生起定解，就是對中觀生起了殊勝定解，意思是超過第一種定解。

這是不是證悟呢？也不是。這只是說了“以聞思的方式見的觀察圓滿之量”，就是由聽



聞和思維的方式在見的方面觀察達到圓滿時的量。

我們聞思中觀而抉擇中觀的見，到什麼程度才算觀察圓滿？這裡說得明確，對於遠離戲論生起殊勝定解時，才是見的觀察達到圓滿。這是在由聞思觀察空性方面得到了圓滿。這樣看來，沒有持續精進的聞思，不容易達到這個量。

### （三）體驗的定解

**【然而，作為各別自證境的法界，僅僅以隨聲音、詞句的向外觀察，並不能擊中關要故，可見極為超越其餘一切心識之境，而且，具有上師竅訣、對於心性安住的方法善巧的人，輕易就能引生定解。】**

這是第三層次的定解。

首先問：聞思觀察的侷限性何在？侷限性就在聞和思都是緣聲音、詞句而轉，這是它本身就有的侷限性。法界唯是各別自證所證的境，單單靠心隨著聲音、文字往外觀察是無法擊中關要的。所以一定要親證。

（聲音、詞句本身是假的，心向聲音、詞句上攀緣，就像狗逐石塊一樣向外奔走，墮在分別識當中。所以《金剛經》說：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”又說：“汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應舍。”）

所以，不論由聽聞得到定解，還是由思維得到定解，或者思維深入到某一層面得到某一種定解，總之，這一切心識的境都不是現證的本面，現量觸證的本面極為超勝其餘一切心識之境。

為什麼在實證的關鍵點上會有不立語言文字？因為雖然由聞思可以一步步地進步，但是向外觀察本身就存在侷限性，到了重要的關口上，只有離開語言分別才能開悟。

本論這裡講，如果具有上師的竅訣，能對安住心性的方法善巧，就能輕易引生定解。禪宗和大圓滿的殊勝就在這裡。這樣的定解是“如人飲水，冷暖自知”的定解。比如，吃了辣椒決定相信辣椒是辣的，這是體驗得來的定解，沒吃過辣椒，只是聽別人講、或者自己各方面作比量的觀察，也可以深信辣椒是辣的，但畢竟不是親身體驗得到的。

### **【以此衡量之後，無顛倒了知道之關要。】**

“識”是分別，“智”是無分別。以生滅心不可能證入不生不滅的法界。所以在最後的關口上，要離分別才能見本性。這是轉凡成聖的關要。

如果前世積的資糧圓滿，今生又遇到好的師父和能相應自己的竅訣，在具足種種殊勝因緣的前提下，確實有可能直接就悟入。但要知道，這樣的人是很稀少的，古人說開悟要有“三朝天子福、九代狀元才”，福慧要有那樣深厚才行。所以，對多數人來說，不可缺少的是紮紮實實按次第聞思修。為什麼要這樣呢？就是因為自己各方面都不成熟，業障沒有清淨、資糧不具足、定解不深入，所以點也難點開。

反觀自己，如果連第一種定解都生不起，這說明智慧力不夠，因為那是更淺的層次。更淺的都領悟不了，何況深的呢，所以對一般人就有一個漸進的過程，就是以比量的方式用正理抉擇，先對相似勝義生起定解，再對真實勝義生起定解。如果這些到量，有力量的師父一指點，就容易認識，這樣就是獲得體驗的定解，然後再修，就能證悟。這就是多數

人的必經之路。這樣走就穩妥，一步一步都是過程。等各方面都成熟了，就有足夠的資本證悟成道。所以，我們一般人要自審根器，沒有抉擇，也難以一下子親證。《辨法法性論》講了悟入法性的六相，觸證之前是抉擇，這個要點要記住。但不排除好的根器，在因緣和合時頓時就契入。

以上三個層次的定解，由前前作基礎容易引起後後，這也是經驗之談。傳承上師們有這樣的說法，中觀聞思到量後，再直指心性，容易悟入。

這部短論就算從字面上大概地講解了。

全知麥彭仁波切的論非常殊勝，加持力是無比的。就像用一把刀直接切入心臟那樣，尊者的智慧是一刀就切到法的關要上，也就能引導我們直接就入到法的核心上。所以，不要輕視、不要無所謂，要把全知所說的字字句句刻在心上，這對自己一生聞思修的成敗關係很大。要視為佛陀恩賜的教言，當作無價之寶來看待。最好能背下來，文字並不多，字字是醍醐，有關抉擇二無我的內容、如海的佛法都歸攝在裡面。

能記住全知的教言，就有自己一生修行的方向，除此之外再沒有更多、更好的。

珍重！

## 抉擇二無我思考題

- 1、什麼是人我執？什麼是人我？人我執和人我的關係如何？
- 2、什麼是無我？什麼是無我正見？人無我和無我正見的關係如何？
- 3、凡夫認為“有我”的“有”是哪種的有？
- 4、我與蘊的關係如何？
- 5、說出不成立人我的理由。
- 6、什麼是法？什麼是法無我？什麼是通達法無我？
- 7、解釋名詞：無基離根。  
舉出兩種承許有基有根的觀點，並說明此處用“無基離根”這一名詞的用意。
- 8、說出二我、二我執、通達二我的共相。
- 9、為什麼說小乘證空如芥子內空，大乘證空如太虛空？
- 10、舉例說明諸法並非由自性成立，而是觀待因緣成立。
- 11、為什麼說“要使二我執斷根，首先需要以理抉擇二我不成立”？
- 12、為什麼說我執是輪迴之根？
- 13、以十二緣起的角度觀察由我執導致三世流轉。
- 14、說明貪、瞋、嫉妒、傲慢、競爭、歧視、表現欲、權力慾都緣於一念計我的心。
- 15、以理成立證悟人無我是解脫道的根本。
- 16、闡述修習無我是解決世間一切問題的根本。
- 17、舉例說明什麼是非空見？什麼是部分空見？什麼是圓滿空見？
- 18、為什麼說圓滿空見是大乘道的根本？
- 19、(1) 就無二慧而言，為什麼需要練習正見？不練習正見會導致哪些不良後果？  
何時應練習正見？如何練習正見？  
(2) 就出離心而言，問題如上。
- 20、相似勝義是何物？為什麼說它是相似？
- 21、實相有究竟和不究竟兩種嗎？為什麼？
- 22、解釋：無遮、非遮。
- 23、解釋論文：  
雙融極為不住之中觀或真實勝義即是二諦無二的實相、各別自證所證、無餘寂滅一切戲論網的自性。
- 24、說出真實勝義和相似勝義的差別及關係。
- 25、了知空性定解：
  - (1) 解釋名詞：如同後得如幻的定解。
  - (2) 什麼是由聞思所達到的見的觀察圓滿之量？
  - (3) 為什麼說各別自證境的法界極為超越其餘一切心識之境？
  - (4) 論中最後說“無顛倒了知道之關要”，“道之關要”是指什麼？