

- 抉擇能趣解脫道性(電子版 P344)

一、以何等身滅除輪迴

目前來講，我們有得到人身，而且這個人身是暇滿的人身，這個暇滿的人身可說是非常的珍貴，也非常的重要。透由這個暇滿人身，我們可以在後世投生到善道，以及透由這個暇滿人身我們可以獲得解脫，依著這個暇滿的人身可以成就佛果位，因此這個暇滿的人身對我們來講是非常的珍貴。

這個珍貴的人身不是突然就可以得到的，我們這個人身是透由前世有持戒，修習忍辱、精進等努力積下善根才能得到這樣子的人身，因此我們的上輩子對我們而言，真的是非常珍貴的，非常有恩德的。有位非常有名的格西叫博多瓦格西，他曾經跟學生這樣提到--到目前為止我們都流轉於輪迴當中，我們繼續這樣什麼都不做的話，我們還是會在輪迴當中流轉，我們要獲得解脫就是要依著這個人身，透由這個人身可以讓我們獲得解脫。我們不要僅僅為了後世得到人身，還要進一步的脫離輪迴，不僅如此，我們還要成就佛陀的果位，我們要這樣去緣念、思惟。

二、修何等道滅除輪迴

「道」有各種不同的「道」，譬如修出離心、菩提心、空正見等等有各種不同的「道」。以出離心及菩提心這二者來講是極為重要的，沒有出離心跟菩提心為基礎，根本不可能獲得解脫，也無法獲得佛果位，但是要獲得解脫的主要道路就是要修習通達空性的智慧。如同文中提到的「想要斬斷輪迴根本，必須根除作為輪迴根本的真實義愚無明俱生我執。」輪迴的根本就是我執，如果沒有辦法根除我執，根本沒有辦法脫離輪迴，要根除我執最主要的方法就是通達空性的智慧。接下來的文大家可以看到「一般善法是不能損害俱生我執，只有以與我執相反的心才能斷除它」也就是說即使你修習菩提心、出離心，還有通達無常的智慧乃至於持戒，你是沒有辦法對治俱生我執的。你要對治俱生我執必須要生起一個跟我執執持境完全相違的一個心，也就是通達空性的智慧才能夠對治我執。

- 煩惱是如何生起的

我們內心當中所生起的貪、瞋等等這些煩惱，都是由於我們執著「我」是諦實成立，因為執著「我」為諦實成立，所以才會對其他人產生貪或瞋。我們的所有煩惱的根源就是我執，就是諦實執無明。讓我們生起貪、瞋的境來講的話，好比說生起貪的境來講，我們會覺得那個境是非常的好，甚至可以真實地指出那一個非常好的點出來，我們可以指出來，其實你在蘊體上找不到真的非常好的那個點，找都找不到的，你也指不出來的。

- 我們的煩惱是否可以斷？

煩惱是否可以斷？這個完全是要去思惟我們的我執是否可以斷除？其實這個我執就要透由跟我執執持方式相違的無我的心來做對治，當這個心生起的話，自然而然我執的力量就會變弱。所有的煩惱都是因為我執的關係，所以才會產生煩惱，因此你只要沒有我執的話，你的貪心、瞋心便不會生起。

- 為何通達無我的覺知可以對治我執？

通達無我的覺知跟有「我」的覺知，這二者是沒有辦法同時存在的，我們要去思惟哪一顆心的力量是比較強，哪一顆心的力量是比較弱呢？事實上通達無我的覺知力量比較強大，執著有「我」的覺知力量比較弱，為什麼？因為它所執持的境是不存在的，而通達無我的覺知是正確的。

- 思惟有「我」？無「我」？

由於無始以來我們不斷的串習這個俱生我執，因此我們認為任何東西象、馬等等是從那一方面而有，從那一方面而存在，而且我們所顯現的都是從那一方面而有的那種顯現，我們也執著那個東西是從那一方面而有，這一種執著來講就是我執。

好比我來講，我是僧人、我是人、我是老師、我是煮飯的人，這些名言都是透由在我身上安立為僧人、人、老師、煮飯的人這些名字，實際上你去找僧人、人、老師、煮飯的人是找不到，你是指不出來這個是僧人、這個是人、這個是老師、這個是煮飯的人，你是指不出來的。

➤ 在蘊體上尋找「我」

我們總是說，我要走了、我要吃飯、我肚子餓，我們會覺得一開始就有一個「我」的存在，這個「我」一開始就存在的，其實你認為一開始就存在的「我」，你去想想它到底在哪裡，是在身體裡面呢？還是在身體外面呢？還是它是在色蘊裡面，還是在受蘊裡面，你們去找，你們要知道你這樣去找是找不到的。

- 日常中思惟空性的利益

如果平時我們有去思惟空性的話，那我們可以確定解脫是可以獲得的，不僅如此，我們這一輩子內心也會感到平靜。譬如說有人傷害我們的時候，通常我們會生氣，但是如果了解空性的話，即使別人來傷害我們，我們也是不會生氣，內心不會不舒服、不快樂。譬如有人對我們口出惡語的時候，我們會覺得說惡語的那個人是從他那一方面存在，然後我們就會回嘴，其實從那一方面存在說惡語的人，他根本是不存在的，根本沒有這樣子的人存在。

- 格西對學員的建言

你們都有學習道次第，透由思惟道次第，也因此積了很多的善業，你們持續的積聚善業的話，就會生起出離心、菩提心以及空正見，如果內心當中有生起出離心、菩提心以及空正見的人，你們就可以輕鬆的安住著。我們這個人身是非常珍貴的，透由這個人身我們在這一輩子可以成辦很多事情，我們也可以成辦後世的許多事情，所以我們要好好的利用這個人身努力的修行，持誦六字大明咒或者是百字明、做禮拜等等，這個是很重要的。在座的各位可能有受過很多的密乘戒，沒有持守好密乘戒會造下很多的罪，如果能夠持誦百字明咒十萬遍的話，就可以消除我們所犯下的這一些墮罪，那你能夠消除這些墮罪的話，你在十六世或七世裡就可以獲得解脫。

- 問答

1. 問：緣起有與自性空是一體兩面，這句話怎麼看？

答：緣起，它本身的體性就是自性空。好比說，寶瓶來講，寶瓶一旦生起就是會壞滅這樣子，因為緣起的體性，它本身體性就是自性空的意思，所以你去尋找是找不到的。譬如火跟煙這二者來講，什麼是「火」？你去尋找是找不到的，你把你覺得是火的東西，把它分成非常小的東西，在這些東西上你去找

「火」，你是找不到的。同樣的道理，那個「煙」你去找，你也找不到那個「煙」，所以火跟煙這二者來講都是自性成立空，是同體（一體）的自性成立空，

2. 問：無我是因為終究會離開這身體所以沒有這個我，是這樣思維嗎？

答：就你這個思惟可能可以作為無常的思維，但是所謂的無我來講，不是指沒有你或沒有我，而是這個「我」，我們總是認為「我」一開始就存在的，一開始就有「我」的存在，甚至你可以指出那個「我」，其實是沒有這樣子的「我」存在的。

3. 問：在懺悔時觀修空性該如何思惟

答：這個是一個很好的問題。我們所有的這些罪惡是來自於我執，所以對於我們所造的這些罪惡來講，我們要想---這個是錯誤的，我不可以去做，我也不要再做，為了要斷除這些惡業，所以我要來觀修空性。我們這樣子去緣念，緣念之後，你就去觀修「我」是自性空的道理。

4. 問：剛說的以思維空性斷煩惱的方法，是思維境是空性，還是思維情緒等心是空性，何者較佳？

答：你要思惟空性來講，你要去思惟你所執著的那個境是不成立的，以及你所執著的那個補特伽羅，它也是非諦實成立的。最主要就是要去修習空性，這是很重要的，我們總是會對於「我」產生一個執著，這個執著就是我們要去斷除的。

5. 問：有了對空性粗糙的理解後，要如何運用在日常生活？若是遇到嚴重病痛，或是被性侵，如何將空性的思維融入？

答：我們平常在比較輕鬆，心比較平靜的時候，我們可以做這樣的去思惟—不論任何人都是我們心所去安立的，這些人都不是諦實成立的。一旦遇到緣的時候，有人來傷害我的時候，我們會覺得有一個傷害者是諦實成立，然後導致讓我們不快樂，（如果平時有在修習空性），我們就不會覺得有一個能夠傷害我的人，就不會讓我們產生這樣的心理。

至於觀修空性的時候對於病痛方面是否會有幫助，這一點我是不知道，但是如果你有病痛的話，你可以透由修習菩提心，透由這個病痛可以淨除我們的罪業，不僅如此，因為修習菩提心的關係，透由這個病痛我們回向他人不會感得如此的病痛，我們這樣子去修持、去迴向，我們心裡就會比較舒服，心裡舒服了以後，自然而然地我們的身體也會比較輕鬆。