

[第二十二天—毗鉢舍那]

● 學習智慧體性毗鉢舍那之理

殊勝慧學也就是勝觀的部分，在講到慧學的部分，在此有分三個科判：

一、 抉擇補特伽羅無我。二、 抉擇法無我。三、 由此生起毗鉢舍那之理。

譬如說我們在人上面或者是畜生道的這一些眾生觀修非諦實成立，這個就是修習補特伽羅無我。除此以外，我們在色法之上，譬如房子、山等等這一些之上來修非諦實成立，這個就是觀修法無我。

一、 抉擇補特伽羅無我

在觀修補特伽羅無我的時候在此有分兩種，也就是在定中修如虛空，以及在後得修如幻化。

1. 定中修如虛空

在此提到「定中修如虛空」，所謂的定中不一定要是屬於那種以現前通達空性，專注空性的這一種定中，不是一定要這樣子的定中的狀態，而是譬如說你在思惟補特伽羅無我，有那種補特伽羅無我的覺受產生的這種狀態也是屬於定中，或者我們在工作時候我們去修習補特伽羅無我，這裡都是屬於所謂的定中的部分。

■ 在定中修如虛空有四種扼要：

1. 所破決定扼要
2. 周遍決定扼要
3. 離諦實一扼要
4. 離諦實異扼要

● 宗喀巴大師：「不具通達真理慧，雖修出離菩提心，不能斷除有根故，應勤通達緣起法」這是在說什麼呢？

宗大師告訴我們，你一定要有通達空性的智慧，光是有出離心跟菩提心不能斷除有海的根本--煩惱，所以你要根除煩惱一定是要通達空性的智慧，除此以外沒有其他的方法，你要斷除這一些障也必須要去思惟空性的道理，這個是非常重要的。

平時我們知道出離心跟菩提心是極為重要的，如果沒有出離心的話，我們是沒有辦法獲得解脫。同樣的，菩提心是一個根本，如果沒有菩提心的話，我們是沒有辦法獲得佛果位，因此我們不論要獲得解脫或者是過得佛果位都必須要具備出離心以及菩提心。我們要獲得解脫或者是獲得佛果位，我們一定

要生起一個我要獲得佛果位，我要獲得解脫的心，一定要先生起這樣的心。光是思惟輪迴的痛苦，然後有一個想要獲得解脫的心，這個是不夠的，你要獲得解脫必須斷除煩惱；你要斷除煩惱就必須有通達空性的智慧，沒有通達空性的智慧是沒有辦法斷除煩惱而獲得解脫。所以即便要獲得解脫，你也要斷除煩惱，你要斷除煩惱就必須思惟空性的道理，透由這個空性的智慧來斷除煩惱。同樣的，你要獲得佛果位需要斷除煩惱障跟所知障，你要斷除煩惱障和所知障也必須透由空性的智慧才能夠斷除煩惱障跟所知障，除此以外並無其他方法。

- 我們可以獲得解脫，可以獲得佛果位所依據的理由是什麼呢？

譬如說有一個黑暗的房間，當陽光照進來的時候黑暗就不見了，為什麼陽光一照進來黑暗就不見的原因是什麼呢？也就是光明跟黑暗二者是相違的，它沒有辦法同時並存，一個存在，另一方就不存在，因為光明跟黑暗是相違的，是不相順的，他們沒辦法同時並存，這一點你們要記住。又好比說冷跟熱，當有強烈的熱觸的時候就不會有冷觸產生，當強烈感受到冷觸的時候就不會有熱觸產生。像剛剛所舉的相違的這些例子是我們親眼可以看到，可以知道的例子，然而以我們內在來講的話，譬如說我們的妄念非常多的，比如說如果有一個人說這個關了房門的房間裡面有蛇，當聽了那個人這麼講的時候，你就想到這裡面有蛇，你就會感到害怕，因為一開始就有人跟你講這裡面有蛇，所以一開始你就相信這裡面有蛇，即使其他人跟你說這裡面沒有蛇，你也不會相信，你會依然覺得裡面是真的有蛇。但是後來當你把房門打開了以後，看見裡面空無一物的時候，這時候你執著有蛇的心還會存在嗎？就不會了！當你打開房門一看到裡面空無一物沒有任何可怕的東西，這時候覺得有蛇的心就不會存在，那種害怕蛇的心也不會存在了，為什麼？因為你已經確知裡面是空無一物沒有蛇，因為這樣的關係，所以那個房間裡面有蛇的念頭就不會生起來。所以當我們看到確定是沒有蛇這個念頭一生起來的時候，想到有蛇的這個心為什麼不會生起？因為覺得沒有蛇跟覺得有蛇的心，這兩個心也是相違的，所以當你已經確定裡面沒有蛇的這一個心生起的時候，你覺得裡面有蛇的心就不會生起。由剛剛所舉的這些比喻我們就可以知道，無論是外在的事物也好或者是我們內在的念頭也好，只要是相違的話，一者強必定另外一者就會比較弱，一者比較弱另外一個就會比較強，這裡相違的這些東西或者是念頭是沒有辦法並存的。所以關於現在我跟你們講的這一些扼要你們不要忘記。

◇ 斷除煩惱了以後我們就可以獲得解脫，什麼是解脫？

離開煩惱之後的那一種心裡的狀態就是解脫。現在我們是跟煩惱是相屬的、有關聯的，我們心緊緊繫著煩惱，但是一旦我們去對治這些煩惱，我們心清明的那一分現起，煩惱自然就不會存在。一旦有離煩惱的心存在的那一個補特伽羅就算是獲得解脫，因此我們知道獲得解脫不是在身或者是在語之上獲得解脫，而是我們的思惟上才會有所謂的獲得解脫的說法。

◇ 什麼是補特伽羅我執？在蘊體上或離開蘊體可以找得到補特伽羅我嗎？譬如說當有一個你認識的同伴或者是朋友親友來的時候，你會覺得你的朋友、親友的手，或者是頭是從他那一方面顯現，你會如所顯現般的去執著，所以當你的同伴來的時候，你心裡會產生一個念頭--他來了，然後你會覺得你同伴的蘊體之上就是你的同伴，可是你去找同伴他的手、頭...，哪一個才是你同伴呢？你從頭找到腳，一直找找到腳底，你是沒有辦法找到哪一個才是你的同伴，你在蘊體上找不到你的同伴，除去這個蘊體外，你去找也是找不到你的同伴。所以不光在蘊體的這個「我」是不存在的，你去安立一個不觀待蘊體的「我」也是無法安立的。我們說某人他生病了，為什麼說某人他生病？那是因為他身體生病，所以我們說他生病了；我們說某人他身體健康，我們也是因為觀待他的身體才說他身體健康，或者是說某人他身體虛弱，我們也是觀待某人的身體，我們才說他身體虛弱，沒有不觀待蘊體而有一個某人存在、有一個我存在。譬如我們在小時候認識的人多年不見，最近見到的時候他長大了，我們就說--哦！你長大了。我們說你長大，我們是依靠著他的身體、觀待他身體我們才說--哦！你長大了，沒有不觀待身體而說你長大。同樣的道理，這個人好跟不好，最主要的是他的想法、念頭好不好，如果他的念頭好，我們就會說他是一個好人，我們說某某人他是壞人，說他是壞人也是因為他的意樂不好、他的想法不好，所以我們才說他是壞人。我們會說某某人他年輕或者是他年紀大，或者說某某人他瘦或者是胖，這些都是要必須要觀待蘊體，我們才說他胖、他瘦、他年輕、他變老，我們才会有這樣的說法，這樣的說法都是要觀待蘊體的。同樣的道理，你要觀待蘊體才能說這個是他、這個是某人，你一定要觀待蘊體。自己也是一樣的，我們也是觀待蘊體了以後才會說有一個「我」。所以如果有一個不需觀待蘊體的「我」出現的話，那就不會有所謂的胖、瘦、年輕、年長的這一種情況存在了。

我們大部分人都是如此，除非你有透由修道修習以外，乃至於那些小螞蟻都會有我執，覺得「我」是在蘊體之上。不僅如此，也會覺得這一些色、身、香、味、觸、法是從境那一方面存在。

◇ 平時我們如何修習補特伽羅無我？

關於上述的這些道理思惟了一次兩次是不夠的，需要多次的反覆的去思惟，思惟到最後會生起一個「我」是真的不存在的，當有這個念頭產生就可以遮除「我」是在蘊體上有的這一種念頭。所以我們要去看到「我」不是蘊體，除了蘊體以外也沒有所謂的「我」存在，最後我們如果能夠去通達到「我」只是一個安立，除了假名安立以外並無有一個「我」的存在，了知這個道理了以後我們就是通達了補特伽羅無我。所以有時候我們要用理由來去思惟無我的道理，或者我們思惟無我了以後，然後我們入定，所以我們在任何時候要用「止」修或者是「觀」修來修習無我的道理。如果你能夠透由理由、原因去思惟如所顯現般不存在而來通達補特伽羅無我的話，你通達補特伽羅無我的心就是穩固的。當我們看到如所顯現般的「我」是不存在的時候，這個心變得強烈了以後，我們就可以遮除「我」是從境那方面存在的念頭，為什麼？這兩個心是相違的，是沒有辦法並存的。

◇ 為什麼「無我」念頭的力量可以強過執著不觀待蘊體有「我」的這個念頭？

因為執著有「不觀待蘊體」的「我」的這個念頭是屬於顛倒執，是沒有理由的一種顛倒執，所以它的力量會比較微弱。如所顯現般的「我」是不存在的這個念頭，它是正確的一顆心，它是透由思惟道理、原因而生起的正確的一顆心，所以你任何時刻去做這一方面的思惟，你的心就會越來越穩固、越來越強烈，另外一個思惟是不觀待蘊體有「我」的這個念頭，它是沒有理由的，所以它是沒有力量的，因此當思惟如所顯現般的「我」不存在的念頭強烈的時候，這個思惟不觀待蘊體有個「我」的這個念頭就會變弱。所以我們多去修習無我的這個心，讓無我的這個心變得越來越強烈，乃至到達現前的一種狀態的時候，那我們補特伽羅我執的這個心就會變弱。

◇ 我們哪時候才會有一個離開煩惱的心出現呢？

補特伽羅我執是煩惱的根源，因此當你的補特伽羅我執變弱了的話，煩惱自然就可以遮除了。所以我們繼續這樣的去思惟、觀修的話，我們就可以斷除煩惱的根源--補特伽羅我執，進而達到一個沒有煩惱的心的狀態。所以這也就是為什麼我們是可以獲得解脫，我們是可以斷除煩惱的原因跟理由。

◇ 為了通達空性需要具備哪些要件呢？

文殊菩薩對宗喀巴大師開示通達空性的三個方法：

第一個：從上師那邊聽聞、思惟空性的內涵。

第二個：集資淨障。集資就是集聚資糧，之前有跟大家介紹獻曼達，獻曼達就是集聚資糧。淨除罪障就是修金剛薩埵的懺悔法，這個就是淨除罪障。

第三個：將上師視為與本尊無二無別而來做祈求。

我們要通達空性的話，我們就必須去修持，以上三個要件不能只具備一種，你都要具備，所以我們要努力的去修，我們有努力去修的話，我們自然會種下通達空性的習氣，透由我們的努力，之後一定能夠通達空性，所以是否能夠通達空性就在於我們是否有努力。