

不同層次的無我

林崇安

（靈山現代佛教，302期，pp.6-8，2007.10.01）

一、前言

無我是佛法的核心主題。釋迦牟尼佛在《阿含經》中到處宣說「無我」，但是無我是什麼意思呢？釋尊入滅後，經過部派佛教五百年的演變，有十八部或二十部派的形成，相互之間，對於無我的意義產生不同的見解和爭論，有的部派主張有「即蘊我」，有的部派主張有「不可言說我」等等。如果不能掌握無我的意義，如何體證無我呢？這是一個嚴肅而必須面對的大問題。一直到西元一百五十年，有關無我的這一議題還是爭論不休，此時龍樹菩薩出世，他深入佛法的義理，釐清無我的真正意義，著作出《中論》，全面駁斥印度外道和部派佛教對無我的錯誤見解。由於《中論》的義理深奧，後來分成中觀宗自續派（清辯）和應成派（佛護）的二種解說。到了西元六百五十年，出現了月稱菩薩的《入中論》，將《阿含經》中無我的意義，給予更細膩的分析，是印度佛教後期中觀宗應成派思想的頂峰。《中論》和《入中論》的最大貢獻，就是破除離蘊我、即蘊我、不可言說我、實質有我、真實有、自性有，揭露出無我的真正意義。《中論》和《入中論》所要破的對象，也就是人我和法我二大類，此有粗細之分，以下分成四個層次來說明。

二、四個層次的無我

（一）破離蘊我

有的人認為，我們的身心五蘊背後有個「我」，這個我像是主人，色、受、想、行、識像是僕人，供主人指揮使用，這種的我，是身心之外一個自主的我，稱之為「離蘊我」，這種離蘊我，又稱做「常一自在我」。

當我們在禪修時，首先修出「奢摩他」，得到穩定的心，而後就要修「毗婆舍那」來觀察五蘊。首先要觀察出在自己五蘊之外，沒有離蘊的我，觀察出在身心之外沒有獨立自在的我，稱之為「常一自在我空」。

（二）破即蘊我、實質有我

有的人認為，身心五蘊就是我，或者把心當做我，並且認為我是實質有，有實質材料，在生死中做業，並承擔果報，這種的我，就是「即蘊我」、「實質有我」。有的人認為，我不是五蘊，也不是在五蘊之外，稱之為「非即蘊、非離蘊我」或「不可言說我」，他們又認為這個我是實質有，有實質材料，推就下來，這「不可言說我」，其實還是屬於「即蘊我」。

另一方面，若「不可言說我」是實質有，則必是「即蘊或離蘊」二者之一；若不是「即蘊或離蘊」二者之一，則必不是實質有。由此可以推知，若堅持「不可言說我」是「非即蘊、非離蘊」，則這個我必不是實質有，而是「安立有」（=假名有=假有）。

在禪修時，我們要觀察出沒有即蘊我，人只是依於五蘊而安立，是「安立有」而不是「實質有」。人不是獨立自主的實質有，稱之為「自立實質有空」，這就是中觀宗應成派所說的「粗品人無我」。

（三）破真實有

有的人認為，我們所安立的「人」和「五蘊」，都是真實存在，這意思是說，都是表裡如一，不是以心增上安立，這種真實有的見解，屬於中觀宗應成派的粗品法我執。

在禪修時，我們要觀察出人或五蘊，都是「以心增上安立」，這意思是說，我們在觀察時，都有主觀的色彩加到對象上，因而所看到的人和實際的人有出入，所看到的五蘊和實際的五蘊有出入，也就是表裡不如一，所以不是真實存在，稱之為「真實有空」或「諦空」，這就是中觀宗應成派所說的「粗品法無我」（在自續派則是細品的法無我）。

（四）破自性有

有的人認為，我們所安立的「人」和「五蘊」都是純客觀地從自方存在，觀察時沒有干擾到對象（人、五蘊），對象都是自性有，都是自相有，這種見解，就是細品的法我執。

禪修時，我們要觀察出人或五蘊，都是「唯以分別安立」，這意思是說，我們觀察人或五蘊時，除了主觀所加的色彩之外，在觀察過程當中，還影響到所觀察的對象（人、五蘊），因而對象不是純客觀地從自方存在，不是自性有、不是自相有，稱之為「自性空」、「自相空」。

觀察出人不是從自方存在，不是自性有、不是自相有，稱之為「人自性空」、「人自相空」，這個就是應成派的「細品人無我」。

觀察出五蘊不是從自方存在、不是自性有、不是自相有，稱之為「五蘊自性空」、「五蘊自相空」，這個就是應成派的「細品法無我」。

三、結語

佛法的止觀法門就是要體證《阿含經》中佛陀所說的無我，如果不能體證無我，就不能滅苦。所以，對無我必須先生起正確的聞所成慧和思所成慧，而後才能生起真正體證無我的修所成慧。以上共有四個層次的分析，一直觀察到第三層次時，就像已經除草但未除根，必須達到第四層次，才是徹底的拔根，這個根就是我們俱生的無始無明。所以，我們要先分清不同層次的無我，而後在禪修過程中，由粗品到細品，一路觀察到最細的無我，這樣禪修才算圓滿，唯有體証到最細的無我，才能真正拔除無明煩惱，得到究竟的解脫。