【春風化雨】

如何修空觀（下）

法燈法師＝講
章積法師＝譯

二、如何掌握「我」與「無我」的關係

是「我」坐在這裡嗎？

「無我」是個很重要的問題，它跟「空」所不同的只是名字，因「無我」沒有一個實體，它就是「空」。

一般人對「我」的見解有兩種：一種是常見，認爲有個實體——「自我」，現在有「自我」，死後也有個「自我」。另一種則是斷見，認爲現在和死後沒有「自我」，於是就不接受善惡，也不相信有生死輪迴。這樣主張「有我」的人就跟主張「非我」的人爭吵。而佛陀的觀念是中立的，他看清楚「無我」，不跟任何人爭吵。

「無我」就是沒有實在的主體，我們接受自己及這世間一切，但要清楚它沒有一個實質的「自我」。如我們坐在這裡，大多數的人都會堅持：「我坐著」，但經過訓練的人，他會認爲坐著也是「無我」，因爲等一下就會起來。我們時常感覺我坐、我站、我走、我動，這種「我」的感覺要改爲——不是我坐、不是我站、不是我走、不是我動。如此念念不忘，才能進入「無我」。假如還感覺坐是「我」，站是「我」，感覺有「我」，你們的心就不是「無我」。假如我們問：坐著的是誰？是身體在坐或者「我」在坐？感覺的是「我」，還是心在感覺？頭有「我」嗎？手有「我」嗎？脚、心臟、耳朵、鼻子有「我」嗎？這些都沒有「我」，那麼我在那裡？實際上沒有一個「自我」。

由於大自然因緣條件和合，有地、水、風、火、空

、識六大，我們就執著有「我」、「我所」，因此心就不「空」了。我們的嘴巴可以照樣說有我、是我，但內心要知道是「無我」，無論想或做都不可以有「我」的感覺。

什麼是「生」？什麼是「死」？

佛陀教導我們須以三個原則思惟「苦」：㈠它是眞正的問題，㈡它能被我們看到且能被證明，㈢它能透過我們自己的智慧去解決。假如不屬於這三原則的問題就不要去管它，假如我們去注意它，我們的心將去造作，陷入痛苦之中。

佛陀教法裡有二個非常重要的字——生、死，假如不明白生、死，我們就無法明白佛陀的眞理。佛陀開悟時感覺沒有一種語言、文字，可以把他所知道的表達出來，因爲那是個人內在的體驗，所以他就借用已在社會上應用的語言——生、死，表達出內心的感受。現在我們就用上述三個原則來思維生、死。

一般人認識的「生」，指的是從母親的肚子生出來。當從母親的肚子生下來時，我們什麼都不知道，就沒有任何問題；而那時自己可以看到自己嗎？我們閉著眼生下來，所以也不會有問題；最後這「生」的過程是不是在你生下來時就結束了呢？顯然「生」的問題在生下來時也解決了。所以母胎的「生」是不苦的，因它不是眞正的問題。

現在我們來看看「死」。每個爲人解說死亡的人都還未死，聽的人也都活著，他們只是用一些分析來解釋，其實聽者、講者都仍在黑暗中摸索，人可以看到他自己死嗎？死了還可以避免死嗎？躺著的屍體會有苦惱嗎？眞有輪迴嗎？佛教因人的智慧不同而有適應根機的教法，如基本的道德，教人止惡行善——假如這一世做好，下一世就出生在善趣，假如這一世爲非作歹，下一世就出生在惡趣。每個宗教都有這樣的教法，但那輪迴不知要在何時結束。佛陀就是因對生老病死有疑問而出家，若光明能解除黑暗，生老病死到底要用什麼解除？他到處去跟當時的宗教導師們學習，也沒有一個人能給予答案，最後他自己頓悟了「無常」、「無我」的眞理，當時佛陀就說：「假如有誰和我成爲法友，他就不再生老病死了。」

解除內心的生死輪迴

有個唱帝比丘原來是婆羅門，他原有的見解還未消除，就向居士說人死時有個識從身體離開而到外面投胎，佛陀便問：「什麼是從前世到今世的識的起因？什麼

是今生的識的起因？什麼是今世到來世的識的起因？」他都不能回答，因爲他聽信以前所說的——人死後離開身體去輪迴，這是一般人的見解。我們無法看到自己死，而且我們也還沒有死，更不能避免死，所以這不是佛陀所要教的。

佛陀所教的識是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，這些識有因緣就生起，剎那生滅，它是無常、苦、無我的。如眼識生起就必須要眼睛接觸物體，當眼睛看到這種景色時，就生起喜歡、討厭，它使我們的心起了各種造作而產生苦，這是自己可以看到，可以解決的。這六種識我們有辦法去避免、解除或禁止它生起，其他的識就沒有問題了，因爲假如不能保護這六識，每一識都會帶來苦惱，假如能控制這六識，現在就不苦了，來生能控制或解決它，那也不會苦。這就是佛陀自己開悟的識。

至於別人所說的常見、斷見的識，佛陀沒接受也沒拒絕，誰要去相信都好，如能息滅煩惱就是對了，不必浪費時間爭吵，因爲我們的問題在苦或不苦罷了，有和沒有不是問題，我們爭來爭去就生起苦了。佛陀說一切事物沒有實在的「自我」，只跟隨自然的定律生滅，所以以後你們不必跟別人爭吵這一方面的問題。至於死後識從身體離開到外面投胎，這種教導是爲根基淺的人而說，使他接受善惡果報輪迴，就不會做惡，但相信這種識的人還是會擔心現在與未來，煩惱依然不斷。假如我們能眞正知道「無我」的眞理，我們的心就停止造作而完全止息煩惱了。

由這三個原則來看，一般所講的「生」其實不是佛教所要探討的問題，佛陀的「生」指的是內心的感受——有「我」或「我所」的感覺，內心有煩惱就會產生痛苦，這痛苦是自己可以看到、解決的。佛陀所說的「死」，其實指的也是內心的感受，佛陀認爲人有苦惱就等於是個死人，他的心起造作就是死人，生起歡喜或討厭的情緒就是死人，因爲他的智慧已經死了。身體會老，假如內心沒有苦惱就不老，因內心不起造作；身體的病痛是順自然律，是無法解決的，但心理的病痛可以解決。第一位解除煩惱的人是佛陀，佛陀內心沒有煩惱，不再繼續「生」了，他一直安住在「空」中。

身體的生死我們不能避免，自己也看不到，更無法解除，但是內心的生老病死輪迴是自己可以看到、可以解除的。佛陀的心已不再生死輪迴，至於身體就隨著因緣解決它，因它是因緣的組合——無常、無我、空。一切都是無常的，法誰作誰得，讓別人幫助我們是不可能的，去祈禱也不可能，必須要用個人的醒覺心、智慧來修行。（本文標題乃編者所加）