

——無我是阿賴耶識的正確知見（三）

林維明

四、如何修得及悟得二無我

在本節中，將就《密嚴經》、《楞伽經》及唯識經論對如何修得及悟得二無我的說法加以闡釋。

（一）《密嚴經》的見解

《大乘密嚴經》言及阿賴耶識，如云：「賴耶體常住，眾識與之俱……譬如火燒木……如金在礦中……如酪未攬握……佛子勤修習，常生此國中」¹；又說：「如是賴耶識，是清淨佛性，凡性恆雜染，佛果常寶持，如美玉在水，苔衣所纏覆，賴耶處生死，習氣縈不現，於此賴耶識，有二取相生……賴耶雖變現，體性恆甚深，於諸無知人，悉不能覺了」²。另外在舊譯之長行中釋義，如云：「阿賴耶識亦復如是，是諸如來清淨種姓，於凡夫位恆被雜染菩薩已斷諸習氣，乃至成佛常所寶持，如美玉在水被苔衣所覆，阿賴耶識亦復如是，在生死海為諸惡習覆而不現，諸仁者，阿賴耶識有能取、所取，二種相生……阿賴耶識雖種種變現而性甚深，無智

之人，不能覺了。」³。由以上引文知阿賴耶識是如來藏，但為諸不良習氣所染而不顯現，可以修得或悟得。

針對本主題，《密嚴經》以下列程序進行修習

1. 就世俗諦示無我理

如經云：「有計諸眾生，我等三和合，發生種種識，了別於諸境，或有妄計言，作者業因故，生於梵天等，內外諸世間，世間非作者，業及微塵作，但是阿賴耶變現似於境，藏識非緣作，藏亦不作緣，諸識雖流轉，無有三和合」⁴，此引文指出勝論派主張我與意、根、境四法和合而生識，故知有我，而產生眼、耳、鼻、舌、身、意識，了別色、聲、香、味、觸、法等外境，或有實有論者主張有主宰者，即有作者和造善惡業的因及由梵天決定往生善惡趣。然而外境一切法的諸器世間，實非主宰者造業及色體極小單位「微塵」所積聚而成的，而是阿賴耶識所變現。由於藏識本自清淨的如來藏，故體常，非緣作，而且藏識亦不與他作緣而生一切法，故亦不作緣；佛法雖許根、塵、觸三和合，但不許我與

意、根、境三和合而生識，而本無有我，故說「無有三和合」。

2. 賴耶本無漏

《大乘密嚴經》云：「賴耶體常住，眾識與之俱復增長餘識，餘識亦復然，如是常輪轉，悟者心方息，譬如火燒木，漸次而轉移，此木既已燒，復更燒餘木，依止賴耶識，無漏心亦然，漸除諸有漏，永息輪迴法，此是現法樂，三昧之境界，眾聖由斯道，普詣十方國，如金在礦中，無有能見金，智者善陶鍊，其金乃明顯，藏識亦如是，習氣之所纏，三昧淨除已，定者常明見，如酪未鑽搖，酥終不可得，是故諸智者，鑽酪而得酥，藏識亦復然，諸識所纏覆，密嚴諸定者，勤觀乃能得」⁵。

引文中指出上述「阿賴耶變現似於境」如是則阿賴耶似境變，應為無常，故說「賴耶體常住」釋外疑，而衆識即前七識與藏識不相離，故能持法熏習，若前七識與藏識獨立存在，則不被習氣所熏集。「悟者心方息」，新譯為「悟者心無轉」，亦即覺者不隨妄識轉，故以上所述為觀行者悟得「賴耶本無漏」也就是藏識是本性清淨，即無能所的二無我。引文中引出三個譬喻一、譬

如火燒木，是燒淨，一、如金在礦中為陶顯，及三、如酪未鑽搖即鑽得，顯示無漏道除諸過相。藏識因受到諸習氣所覆，非修觀行，終不可得見。

綜合上述，即為論述悟得二無我的道理。

3. 賴耶即密嚴

經言：「密嚴是大明，妙智之殊稱，佛子勤修習，常生此國中，色及無色界，空識、非非想，於彼常勤修，而來生此處，此中諸佛子，威光猶日月，住於修行地，演說相應旨，如來所証法，隨見而轉依，一切佛世尊，灌頂授其位，雖住密嚴土，應物隨所宜，在空而變化，若見或聞法」⁶。密 (Ghana) 有堅固精密的意思，而「嚴」是指莊嚴，故密嚴是精密堅固而清淨莊嚴，經言：「當知賴耶識，即名為密嚴，譬如好真金，光色常充滿，自証清淨境，非分別境界」⁷。或曰：「賴耶即密嚴，妙體本清淨，無心亦無覺，光潔如真金，不可得分別，性與分別離」⁸。所以此引文稱讚「密嚴」可稱為大明及妙智，這些文句都是在讚嘆密嚴淨土微密不可知，阿賴耶識亦如是，先嘵修智往生因，次讚定為淨土因，精進修習而往生密嚴國土是稱讚德殊勝令修取証。

，「威光猶日月」表示如是諸功德，圓滿如日月一樣，「修行地」是指十地「住於修行地」是証得無分別智，

「演說相應旨」是與証智相應的教名相應，是外化度衆，「灌頂授其位」即証真如，獲佛認可。「應物隨所宜，在空而變化，若見或聞法」，新譯爲「應物而變化，隨彼愛樂法，住空而演說」。表示具有一切法自在無礙的意生身，可住於法界爲菩薩衆說法，即是修得二無我的殊勝功德。

(二) 《楞伽經》的觀點

本節將以四大修行門及証得法無我的殊勝功德兩大主軸說明：

1. 四大修行門

藏識隨染淨緣而有世出世間法。若隨逐無明、業、愛等之染污緣則真如、正智，便爲相、名，分別，而爲世間的實我和實法，故淪爲生死。而若緣生無自性的清淨緣，則相、名、分別則成爲真如與正智是爲出世間的人無我和法無我故可証大涅槃，是故染淨本唯一心，即阿賴耶識，那麼如何觀行呢？佛陀就開示成就菩薩的四大修行法門，即：善分別自心現，善觀外性非性，善離生、住、滅見，及得自覺聖智⁹。概述如下：

(1) 善分別自心現

「善分別自心現」就是菩薩以正智如是觀察欲、色

、無色三界，知三界唯是一心所造，而有種種差別相，然而本是一相，後觀三界實離於我相及我所有相，一切法非我亦非我所有。更無有動搖，亦遠離來去等生滅之相，但是由於自心從無始以來爲虛妄不實的分別習氣所熏染，導致本來清淨心，而爲三界種種五蘊的色身和心行所繫縛，因有五蘊，故有正報的身體和依報的器世間財物的建立成就，然而這些法，皆爲依自心妄想分別，隨其心所入之境界而顯現的，故稱爲菩薩摩訶薩善觀察分別了知一切法唯自心分別所現，三界本空，可証一切法無我。¹⁰

(2) 善觀外性非性

此即是如陽燄或夢境等一切法的自性亦如是，唯心所現，是以無始以來的虛偽妄想習氣爲其生因，而生起妄有分別，以如是正智觀一切法性的自性，如幻假有。菩薩若作如是善觀一切外法的性並非有自性，而是依自心分別所現，如幻而生故稱爲觀察外性非有自性，¹¹證一切法空。

(3) 善離生住滅見

謂觀如幻如夢的一切法的自性，其自相、他相和自他共俱之相（共相）的自性皆本不生，然而以衆生隨順無明而入於自心分別的所現量，而有差別之相，故對外

境，則見一切法的性非有自性，故知法不從外生（不他生）。而對內心而言，可發現諸識不曾生起，故知法不從內生（不自生）及從內外合觀，則發現衆緣亦不曾積聚和合，故知法亦不從內外共生（不從緣生），若如是觀已，則徹見一切法皆由自心分別之因緣而生起，故知亦非無因生，是故於三界之內心外境諸法皆不可得，故見諸法皆離於自性，如是見已，一切生相之見，便頓時悉皆寂滅，以如是見諸法實無生，故了知如幻如陽燄等實爲諸法的自性，如是了知後即時証得無生法忍。得無生法忍已，即離一切法有生、住、滅相之見，如是稱爲善觀察分別離生住滅見。善離生住滅見，證一切法離自性相¹²。

(4) 得自覺聖智

証八地菩薩之前，尙未離生住滅見，故仍在生滅之境界，而住八地後、五法、三自性、八識、二無我一切俱離而得無生法忍，入於不生不滅之境，由於不著心、意、意識，故能隨意現身故稱爲意生身。所以得自覺聖智的意思是指已證得無生法忍，住第八菩薩不動地，不著心、意、意識、五法、三自性及二無我等相，獲得意生身¹³。

意生身是指譬如心意的來去，如意即至，迅疾無礙

，是故名爲意生身，又如心意之來去，石壁亦無能爲礙，又像有人於他方異地，相當遠的地方，因爲先前所曾見而憶念不忘。如是其意所念者於其自心中流注不絕，然而在其身中並無有障礙產生。身在此，而意在彼。其意念何處，就如置身其中，隨意自在能到，菩薩的意生身亦復如是，隨意、迅疾、遍到、無所障礙，其意所到其身便生，如是的意生身，一切功德，得一時頓俱，而非漸次生起。得此意生身時，其如幻的三昧力及自在神通等能生的意念以及以種種妙相而爲莊嚴的諸聖賢的淨妙身等所生的色身，皆猶如能生的意念的生起一樣，一時俱足生起。不論衆生或器世間一切法皆無所障礙，隨其心所憶念的本願所在境界爲成就衆生，便能隨意即到，是爲得自覺聖智的快樂的行相。¹⁴

因此可以歸納四大修行：一、善分別自心現是指心理的生滅境界，三界唯心所作，一切法皆藏識所變。即是世俗諦的人無我。二、善觀外性非性是指外境的生滅境界，心外無實法，一切有爲法如夢幻泡影，外境無自性是世俗諦的法無我，三、善離生、住、滅見是不生滅境界，自心見識不生，外境不積聚，徹見諸法皆由分別生，三界諸法不可得是勝義諦的人無我，而意生身是指意念一動，他方現身的迅疾，石壁無阻的無礙，無邊無

際的遍到和隨所憶念本願境界成就衆生的利他，四、得自覺聖智善樂是轉捨心、意、意識、五法、三自性、二無我得意生身，得修行大方便，是爲勝義諦的法無我。

(未完待續)

註釋：

1. 《大正藏》第十六冊，頁七四〇下—七四一上。
2. 《大正藏》第十六冊，頁七六九中一下。
3. 《大正藏》第十六冊，頁七四一下。
4. 《大乘密嚴經》，《大正藏》第十六冊，頁七四〇下—七七六中。
5. 同前註，《大正藏》第十六冊，頁七四〇下—七四一上、七六八中一下。
6. 同前註，《大正藏》第十六冊，頁七四〇下—七四一上、七六八下。
7. 同前註，《大正藏》第十六冊，頁七四七中。
8. 同前註，《大正藏》第十六冊，頁七七六中。
9. 如《楞伽經》言：「佛告大慧：菩薩摩訶薩成就四法，得修行者大方便；云何為四？謂善分別自心現、觀外性非性、離生住滅見、得自覺聖智善樂，是名菩薩摩訶薩成就四法，得修行者大方便」。《大正藏》第十六冊，頁七八九中一下。
10. 如《楞伽經》云：「云何菩薩摩訶薩善分別自心現？謂如是觀三界，唯心分齊，離我我所，無動搖，三界種種色行繫縛，身財建立，妄想隨入現，是名菩薩摩訶薩善分別自心現」。《大正藏》第十六冊，頁四八九下。
11. 如《楞伽經》云：「云何菩薩摩訶薩善觀外性非性？謂焰夢等一切性，無始虛偽妄想習因，觀一切性自性，菩薩摩訶薩作如是善觀外性非性，是名菩薩摩訶薩善觀外性非性」。《大正藏》第十六冊，頁四八九下。
12. 如《楞伽經》曰：「云何菩薩摩訶薩善離生住滅見？謂如幻夢一切性，自他俱性不生，隨入自心分齊，故見外性非性，見識不生，及緣不積聚，見妄想緣生，於三界內外一切法不可得。見離自性，生見悉滅。知如幻等諸法自性，得無生法忍；得無生法忍已，離生住滅見，是名菩薩摩訶薩善分別離生住滅見」。《大正藏》第十六冊，頁四八九下。
13. 如《楞伽經》言：「云何菩薩摩訶薩得自覺聖智善樂？謂得無生法忍，住第八菩薩地，得離心意意識、五法、自性、二無我相，得意生身。」《大正藏》第十六冊，頁四八九下。

14. 如《楞伽經》云：「意生身者，譬如意去，迅疾無礙，故名意生；譬如意去，石壁無礙，於彼異方，無量由延，因先所見，憶念不忘，自心流注不絕，於身無障礙生。大慧，如是意生身，得一時俱；菩薩摩訶薩

意生身，如幻三昧力、自在神通，妙相莊嚴，聖種類身，一時俱生，猶如意生，無有障礙，隨所憶念本願境界，為成就眾生，得自覺聖智善樂。」《大正藏》第十六冊，頁四八九下。

員林禪寺朱文科居士告別式莊嚴舉行

員林禪寺住持朱文科居士告別式，十月二十五日莊嚴肅穆中進行。由縣長魏明谷頒給感謝狀，中國國民黨頒給華夏獎章，並覆蓋黨旗。在告別式結束後，發引至台南白河大仙寺火化。參加朱文科居士告別式人士衆多，包括中佛會、北佛會、彰佛會和各地前來的信眾有數百人，場面壯嚴盛大。

朱文科，法名達軍，出身佛教家庭，自幼受佛法薰陶，投身弘法利生事業，八十年前父執輩朱光淮、朱光棨兩位長者與日本曹洞宗結下佛緣，一九七三年由父親手中承接日本曹洞宗岡部快道禪師所創建位於員林市的員林禪寺，一九九五年重建鼎盛。

此外，朱文科也曾歷任彰化縣佛教會理事長和台北市、台灣省、中國等佛教會常務理事，創辦佛

教周刊，佛教世界雜誌，觀音文教中心，彰化佛教月刊。教授梵唄，學員來自台灣各地達上千人之多。

四十年來行善不落人後，辦理彰化清寒弱勢獎學金，針對員林，大村，永靖，社頭及埔心等五鄉鎮國中小同學發清寒獎助金，同時協助偏鄉地區小學進行品德教育等課程，讓學童教育真正落實。在北部光華寺，設有觀音慈善會，常年進行台北中正區冬令濟助，在中部設立員林寺承善會針對學童自強助學金及貧困無力殮葬、或是急難救助等扶助地方弱勢；歷年來國內發生重大天然災難時，就以光華寺、員林寺為基礎發起援助行動，從社會、教育等面向竭盡心力布施行善。

朱文科致力佛法，宏揚「只管打坐即心是佛」心禪為法，護教敬僧，提倡正信，以「行解並重」身體力行，五年前在有線電視自費弘法金剛科儀卷，將佛法融入生活，用盡畢生精力，實踐人間佛教。