《入菩薩行論五十七》

雪歌仁波切講授，法炬法師翻譯，2007/10/21

我們講到第八十七個偈頌，《入行論》第九品裡面講法無我，法無我是透過四念處來講的，其中的透過身念處講法無我已經講完了，透過法無我又講補特伽羅無我，這可以說是中觀應成派的一個內涵、關鍵。我們在學《中論》時有說到「聲聞和獨覺在見道時一定要現證法無我」，在八個關鍵裡面有講到這一點。為什麼要現證法無我呢？如果沒有現證法無我的話，也沒有辦法斷除補特伽羅我執，所以要斷除補特伽羅我執也是要靠法無我。只有中觀應成派會作這樣的解釋，中觀自續派也不會承認這一點，唯識也不會承認這一點，只有中觀應成派會說「要斷除補特伽羅我執一定要現證法無我」。

法無法跟補特伽羅無我兩者之間有一種關係，什麼樣的關係呢？補特伽羅無我所依的是補特伽羅，我們的念頭裡面一想出來補特伽羅的時候，念頭裡一定會先想補特伽羅所依的五蘊，我們會認為五蘊是尋求的話能找得到的。我們的念頭裡面是把五蘊看成尋求的話找得到的，當然我們念頭裡面依於五蘊想到補特伽羅時，也一樣是把補特伽羅看成是找得到的，所以法我執就會產生補特伽羅我執。

這兩者之間的這樣的關係，下部宗是不承認的，下部宗說的補特伽羅我執是補特伽羅能獨立實執有的執著心，那麼補特伽羅能獨立實執有是怎麼產生的呢？先是看補特伽羅跟五蘊不是異，兩個是互相有關係的，並不是沒有關係的異，並不是補特伽羅跟五蘊是異而常一自在的情況。它是什麼呢？它是體性是一，它是互相依賴的。怎麼樣體性一呢？五蘊就是實執有，所以以五蘊名言安立的假有的補特伽羅也是實執有，這就是下部宗說的補特伽羅能獨立實執有的執著心。所以下部宗說的補特伽羅能獨立實執有的執著心也不可以說跟五蘊上面的看法沒有關係，也是有關係的，因為五蘊上面看這是實執有，所以補特伽羅跟五蘊體性一的時候，就會變成補特伽羅也是實執有，這種補特伽羅實執有的執著心就是下部宗所說的補特伽羅能獨立實執有。

下部宗會不會承認五蘊實執有的看法是法我執呢？不會的，他們會說五蘊實執有是真實的，所以他們不會說五蘊實執有是顛倒識，他們認為這是正確的看法。所以他們不會說補特伽羅我執是前面一個顛倒、不正確的法我執所產生的，這是他們不承認的。

中觀應成派在這裡就會說：補特伽羅我執前面有一個無明的法我執讓它產生的，可以說是施設意能找得到，會在五蘊上面有一種看法，然後就產生在補特伽羅上面有一種看法，所以互相有這樣的關係。

另外，我們要思考一下，把補特伽羅看成實執有和施設意找得到，這兩個有沒有什麼區分呢？有，怎樣的區分呢？補特伽羅上面施設意找得到的，這種執著心對於補特伽羅上面不會那麼執著，當然是有執著，但是比補特伽羅實執有的執著心要低，可以說不像補特伽羅實執有的執著心對於補特伽羅的執著那麼強、那麼粗。這兩者比較來說，如果有補特伽羅實執有的執著心找得到的話，那就一定會有補特伽羅施設意找得到的執著心，但是如果補特伽羅施設意的執著心找得到的話，並不一定會有補特伽羅實執有的執著心。比如一公斤是一千公克，所以一公斤裡面一定會有一百公克，但是一百公克裡面並不一定有一公斤。同樣的，補特伽羅實執有的執著心本身裡面就有補特伽羅施設意找得到，意思是這兩個都是從補特伽羅那邊自性成立的，自性成立的力量有多強就有差別，剛剛講的一百公克和一公斤，就像這樣子的差別。

下部宗會說「一切法施設意能找得到」，但是他們不會說「一切法是實執有」，所以以自性成立的力量還更強的一些法就取出來，他們就會說這些法是實執有。那麼一切法是不是以自性成立呢？也是，但是「以自性」的力量就不一樣，有的以自性成立的力量強。所以下部宗說的補特伽羅我執是補特伽羅實執有的執著心，我們這裡說的補特伽羅我執是補特伽羅施設意找得到，這兩個是有區分的。

本身這裡透過法無我又講補特伽羅無我，這是中觀應成派才會講的，所以第八十七個偈頌後面的「如是身若無，豈貪男女相？」這兩句就是透過法無我（身無我）講補特伽羅無我。

再來就到受念處，受念處的感受對我們的影響是最大的，在心續所攝的法裡面，對我們影響最大的就是受。怎麼樣影響呢？讓我們成佛也是它，讓我們輪迴也是它，兩個都是它的意思是「我們的受上面有很多的特色」。比如這個杯子是所知，它也是事物，它也是色法，它也是杯子，就有各式各樣的特色。比如它是所知、事物，在它碎掉了之後也都還是，但是它碎掉了之後就不算杯子了，在它上面有很多特色。

就像這個椅子一樣，我們的感受它本身是離苦得樂的一種受，這就是它上面的一個特色。離短暫的苦、得短暫的樂這種感受也是它上面的一種

特色。以我們現在來說，它基本的離苦得樂就是好的，我們由這個就可以成佛，在它離苦得樂的受上面有一種離短暫的苦、得短暫的樂的特色，這種就會讓我們輪迴。我們很難去區分，不可以說把兩個區分，就像剛剛講的是杯子，但是杯子上面有所知、色法、杯子，雖然是一個東西，卻可以作這樣的區分。同樣的道理，我們的感受裡面可以分為很多。

今天早上講的每一個眾生一定有追求，有追求才會成佛，沒有追求就不會成佛，有追求是好的。在追求的時候，短暫的、不堅定的目標就變成傷害我們了，但是有追求對我們是有幫助的。所以受對我們也有幫助，但是也有傷害我們的，會傷害我們的就是暫時離苦得短期的樂，這樣的感受是不穩定的，會讓我們不斷輪迴，這就稱為有漏的受。

受對我們的影響是最大的，為什麼會有這樣的影響呢？今天早上講到的，我們修自他相換的時候，受的部分也是會出來。我們修自他相換時有兩個障礙，第二個障礙是影響最大的，就是我們的苦樂，他人的苦樂跟我們沒有關係，自己的苦樂是跟我們最有關係的，我們還是會想：「還是要我愛執，還是要注重自己。」所以苦樂對我們的影響是最大的。在我們的輪迴當中，它也是影響最大的，所以十二緣起裡面就取出來「受」，受的後面就是愛取的煩惱，然後又輪迴，所以受的影響是非常大的。

本來我們在受後面就會生起愛取的煩惱，這種受是不正確的、有漏的受，在這些受上面生起貪的話，那就會輪迴。所以我們在受上面不可以生起貪愛等煩惱，要怎樣把它去除呢？我們要修受念處，在有漏的感受上面不可以生起貪心。

這一段本來要講的是中觀應成派的受念處跟其他宗派不同的特色，而這裡講的是我們共同的為什麼要修受念處的理由。受對我們的影響是最大的，這裡講的受是有漏的受。我們一般講到受，讓我們成佛也是靠它，彌勒菩薩的《寶性論》裡面講如來藏的時候，就講到：眾生為什麼可以成佛？因為眾生心續當中永遠有離苦得樂的追求，因為這樣一直追、一直追，終究有一天就能夠找到一個正確的方式，然後就會成佛。所以如來藏裡面說的「讓我們成佛的也是受」。

有的小孩是沒有什麼反應的，不管我們講什麼，他都沒有什麼反應，這樣就很難改變他。我們罵他，他也沒有什麼反應，我們讚嘆他，他也沒有什麼感覺，這種小孩是很難改變的。如果我們罵他時他有反應，這樣就有希望會改變。這裡也看得出來，有離苦得樂的追求，就一定會改變。所

以在講如來藏的時候，就以一切眾生都有離苦得樂的追求來成立一切眾生都會成佛。所以受本身來說也有好的。

剛剛說的短暫的追求的受就稱為有漏，就是有染污的受，我們學習受念處的時候，受念處的對境就是有染污的受，有染污的受就會讓我們輪迴。當我們面對它的時候，受就會騙我們，我們就看重它，而貪等煩惱就會生起。我們要解決這個問題就要修受念處，我們了解受的體性是什麼樣子，修受念處的主要重點就是我們不可以被染污的受所欺騙。

在修受念處的時候，可以說是透過共相、自相來修，身、受、思、法等四個共同的相就是共相，比如這四個都是無常、苦、無我、空，因此就稱為共相。所以在修受念處的時候，我們就要在受上面觀修無常、苦、無我和空等等。

這樣修受念處時有一個好處，它不是外面的法，它是我們心續所攝的一個法，所以我們比較容易了解它是什麼樣子，它是不是無常？它是不是苦？它是不是無我？它是不是空？這是比較容易了解的。我們平常也是這樣，修無我時是先修補特伽羅無我，而不要先修法無我，因為補特伽羅就是我們自己，這是我們比較容易感受到的。

我們這樣修受念處的時候，可以說它是心續所攝的法，在它上面修的時候比較容易。另一方面，在心續當中所攝的法裡面，跟我們自己的心最近的就是感受，所以受是比較容易理解的。所以我們就在受念處修無常、苦、空、無我，然後修自相，它自己的自相是什麼呢？我們就自己去觀修受到底是什麼樣子，如果我們感受到苦的話，這是怎樣的苦呢？比如是在哪裡感受到苦，是在對境上面呢？是在有境在面呢？是在對境與有境中間呢？到底是在哪裡？它的體性是什麼樣子？這樣修就可以說是在它的自相上面修。

在修這些的時候，對於受上面世俗的本性清楚了之後，就不會像以前那樣好像瘋子一樣一直執著於有漏的受上面，我們已經知道：它會變化，它是無常，它不是真正的樂，它是壞苦，它是行苦。也可以說它也是一種心裡的感受部分而已，它不是真正對境上面的一個法，然後它又是空，又是無我，這些都可以說是它世俗上面的本性。

我們對於世俗上面的本性清楚的話，也是相當有幫助的，在面對有漏的受時，就不會那麼執著，不會那麼貪著。以前我們是非常貪著有漏的受，後面就生起很多煩惱，然後就造很多惡業，這些都會停掉，會有這樣的幫

助。這也可以說修到集諦、認識集諦，到這個階段就是下部宗講的受念處。

中觀應成派是更究竟的斷除或對治貪著於受上面的執著，方法就是要修受本身是完全沒有自性的，這樣就是從貪著煩惱的根本直接對治掉了，所以這裡是透過中觀應成派的受修受念處的方式來講法無我。

這裡還有一種跟身念處不一樣的特色，什麼樣的特色呢？我們講受的時候，在認識受的體性時跟中觀應成派的見解非常接近。平常我們講補特伽羅跟法二者來說，補特伽羅的體性跟無我比較接近。我們為什麼先修補特伽羅無我再修法無我呢？理由在於所依的補特伽羅跟所依的法的體性有一點不一樣，補特伽羅本身的體性是下部宗說的假有的法，它不是實執有。我在哪裡呢？心理也不可以說是我，身體也不可以說是我，但是還是有我而不可以說沒有。所以這樣的我本身是安立的，也不可以說沒有，它是一定有的。所以它的體性是假有的，跟外面的法是不一樣的，補特伽羅的體性是跟無我比較接近的一個體性。

同樣的道理，受的體性跟中觀應成派空性的見解比較接近，怎麼樣接近呢？中觀應成派跟唯識不一樣，唯識說一切的法都是心安立的，境是依賴於心，而不會說心是依賴於對境。但是中觀應成派會說：有境是依賴境，境也是依賴有境。這樣的見解只有中觀應成派才有。

我們想一想：受在哪裡？對境有受嗎？如果我遇到這個電腦時非常享受，那麼這個電腦就是樂嗎？並不是，這種樂可能過了幾個月就沒有了。所以受是在心續當中，對境的樂在心續當中的話，有境的樂在哪裡呢？有境的受是在哪裡呢？所以有境的樂受跟對境的樂受是依賴的，並沒有一個固定的。有境的樂的感受跟對境的樂的感受是：一個不在，另外一個就不在，並沒有固定的，這跟其他的心所是不一樣的。

比如這部電腦是人家給我的，已經用到不怎麼感覺新鮮了，剛開始的時候會有一種樂，這個樂的感受是心所，這個感受的對境有沒有一個樂呢？有。這個樂是在電腦上面嗎？不是吧！如果是在電腦上面的話，應該到現在我還是會有享受，但是已經沒有了。所以這個樂並不在電腦上面。我們找一找它在哪裡，應該是在心續當中。我們現在要找的是對境的樂，對境的樂在哪裡呢？它不是在外面，它一定是在心續中。所以有境的樂的感受跟對境的樂的感受兩者都是在心續當中，這兩個是互相依賴的，如果其中一個不見了，另外那個也就跟著不見了。對境的樂跟有境的樂受也沒有前後的關係，所以這兩者是非常互相依賴的，這樣子的受的體性跟中觀應成

派的見解是非常接近的。所以中觀應成派透過受念處講法無我就比較順，這就是受念處跟身念處不同的一個特色，身念處並沒有這個特色，現在受念處時就有這樣的一個特色。

我們在受上面執著的時候，主要是苦受跟樂受，面對苦受時也會執著，非常排斥它，面對樂受時就非常貪著它，會有這樣的執著。我們想從這些執著的根本斷除掉的話，就要去理解苦受是完全沒有自性，樂受也是完全沒有自性。所以這邊開始講的時候就說苦受和樂受兩個都沒有自性。

88. 苦性若實有，何不損極樂？樂實則甘等，何不解憂苦？

「苦性若實有，何不損極樂」，這兩句就是講苦受沒有自性。這邊講苦的時候，對境的苦跟有境的苦是一起講的，有境的苦是我們心所裡面的苦，對境的苦是它的對境而不是心所，但是這兩個都是在心續當中存在的。所以我們心續當中存在的這兩個苦都不是有自性的。如果它是有自性的話，它自己就會非常堅固，就不會被其他的因干擾到，事實上，其他的因會干擾到它，這就表示它並沒有自性。應該說：如果它是有自性的話，它就會永遠堅定，它就會永遠傷害極樂。事實上並不是這樣，我們有的時候也會極樂，這就表示它並不堅定。如果它堅定的話，那就永遠都會擋住樂，既然它沒有辦法擋住樂，就表示它是沒有自性的。

我們在這邊講的時候，好像無常跟自性有一點接近的感覺，我們的苦受會變化，所以它是沒有自性的。如果有自性的話，它就會堅定，就不需要依賴很多的因緣。

現在這裡講無常跟沒有自性有一點點一樣的感覺，這個部分就是透過無常可以成立無自性，這是沒有錯的，這兩個是有關係的，這也沒有錯。但是了解無常不一定是了解無自性，就像剛剛講的，無自性是一百公克，去除常法是一公斤，所以去除掉對常法的執著也不一定達到無自性。

問題：無常應該是比較粗的，無我是比較深的，好像有些經論提到無常數數修就會通達無我，仁波切覺得這樣的看法如何呢？

回答：這應該是法稱論師在《釋量論》裡面說的，就無常、苦、空、無我來說，從無常可以成立苦，苦可以成立空，空可以成立無我，也是有關係的。但是它並不是一直卡在無常那裡，而是用理由去成立無我這應該是沒有錯的，它是有關係的。把無常的意思跟無我的意思連接就是成立，所以可以想：把無常的意思更細微的深入就變成無我的道理，已經超過了

無常的定義，那就變成已經進去無我的道理裡面了，也可以這樣說。所以也不可以說無常是在那裡、無我是在這裡，可以成立的意思就是這兩個意思是有連接、有相同的。連接的意思是：當無常的道理越細、越深的時候，它就會連接到無我的道理。我們說空性和世俗諦二諦雙修也是這種意思，世俗諦的情況越細、越深就變成勝義諦了，並沒有另外一個勝義諦。所以這兩個是連接的，剛剛講的無常也是如此。剛剛一起講的這些是代表勝義諦跟世俗諦是有關係的意思，我們這邊講無自性的時候也講無常，也講世俗諦的一些情況，就是因為世俗諦跟勝義諦本身就有非常親密的關係。

接著念第八十八頌的後兩句，「樂實則甘等，何不解憂苦。」吃到很好的食物這種樂本身如果是有自性的話，我們每一次吃的時候都應該會快樂，但是事實上並不一定。如果我們心續當中非常受苦的時候，這裡說到一個比喻是自己的子女或父母往生了，此時我們的心裡是非常的傷心，吃到好的食物、聽到美妙音樂等我們本來比較享受的境，此時都沒有用了，這就表示這些樂不是有自性的。所以樂也是無自性的，樂是要靠很多的因緣，不只是它自己好吃就好了，我們的心情也要平靜、沒有傷心等等，這樣遇到這個境的時候才會快樂。如果我們的心裡很傷心，即使遇到這個境也沒有辦法感受到樂。所以樂不是它自己自性的，而是要靠很多的因緣。

我們現在講靠很多因緣要徹底達到中觀應成派的見解的話，我們心裡就要確定這個樂完全根本沒有什麼自性，它只是依賴其它因緣的一個安立而已，完全沒有什麼可以找得到的一個位置。苦跟樂兩個都是一樣的，苦上面也沒有什麼可以執著的，非常排斥的這種執著也是沒有什麼意思的，樂上面也一樣沒有什麼可以執著。

89. 若謂苦強故，不覺彼樂受。既非領納性，云何可謂受？

我們在這邊可能會出現另外一個疑惑，剛剛講的兩個是苦沒有自性及樂沒有自性，這邊說：如果苦受有自性的話，我們就永遠都不會生起樂，如果樂受有自性的話，我們也永遠都不會生起苦。當我們吃到好吃的東西時，如果當時的心是非常傷心的話，那就不會快樂。因為用了這個比喻，我們就會疑惑：應該是那個時候會有樂，只是我們太傷心而沒有感覺到而已。這樣的想法是錯的，為什麼呢？這個樂不是在外面存在的，它是在心續當中的，苦跟樂不可以放在對境上面，它是心續當中的一個法，它一定是跟感受有關係的，如果我們沒有感受到，它就不是感受，它就是不存在的，如果我們有感受到的話，它就是存在的。所以不可以說：那個時候樂

是存在的，只是我們沒有感受到而已。這種想法就是不正確的。

「若謂苦強故」，這兩個是對方的疑惑或我們的疑惑，「苦強故」就是太傷心、太傷心的緣故而使我們沒有感受到，「不覺彼樂受」，我們沒有感覺到而它實際上是存在的，就這樣來回答。此時自宗就講：樂一定是離心續當中的法以外不存在的，它在離感受以外是不存在的，如果沒有感覺到的話，它就是不存在的。

「既非領納性，云何可謂受」，我們剛才講的受是有境和對境兩者互相依賴的，如果沒有對境的樂的話，有境的樂也就不存在，如果沒有有境的樂受的話，對境的樂受也不存在。所以受跟其他的心跟心所不一樣，在受上面有境和對境是互相非常依賴的一種體性。所以我們用受的這個特色可以學習中觀應成派的見解，也可以破除唯識不正確的見解。

90.若謂有微苦，豈非已除苦？謂彼即餘樂，微苦豈非樂？

他宗說：當我們生起很大的樂受時，也有時候會有比較微細的苦，但是我們沒有很大的感受到這些苦，而只有感覺到一點點。自宗說：感覺到一點點的話，這就不可以說是很大的樂。

一個是說：「你生起很大的樂，此時也是有一點點苦，這是矛盾的，應該是生起很大的樂就完全沒有苦。」另外一個回答是：「不是感覺到苦喔！而是感覺到有一點點樂的樣子喔！」剛剛前面是講感覺到一點點苦，所以我們就說：如果是這樣子的話，你就不可以說生起很大的樂。在這樣子講回去的時候，他就回答：不是這樣子的，應該是說把這個苦變成一點點樂的樣子。自宗就說：如果感覺到樂，那就是樂，那就不是苦，你就不可以說那是苦。

這裡的「若謂有微苦」，這是指生起很大的樂的時候，此時還是有比較細的苦存在。這裡說：你就不可以說生起很大的樂。這裡說的「豈非已除苦」就是這個，如果是生起很大的樂的話，那應該是已經去除掉苦了，你一定要承認去除掉苦，不可以說有苦。他中間的回答是：是去除掉苦沒有錯，但是這個苦沒有感覺到苦，而且是感覺到一點點樂的樣子。中間的回答就是「謂彼即餘樂」，餘樂就是其他樂，現在是大樂，大樂的其他就是小樂，也就是一點點樂的感覺。如果你就這樣子承認的話，應該就要承認它是樂，而不可以說它是苦。

「微苦豈非樂」，這裡有一點點問題，甲曹杰大師講的「一點點」是指

樂上面的一點點，並不是講苦，也就是把苦承認為一點點樂。剛剛是講「謂彼即餘樂」，彼是指剛剛說的大樂，大樂以外其他的樂就是小樂。如果你承認這樣子的話，不可以說不是樂，你就應該要承認它是樂的體性，它並不是離樂的體性。這裡的翻譯有一點不一樣，意思是：如果現在是說沒有辦法感受到細的苦而是感覺到一點點樂，你就應該要承認這一點點的樂是樂，所以取出來就是一個東西，你就應該要承認它是樂。

91.倘因逆緣故，苦受不得生，此豈非成立：分別受是執？

後面這裡主要是一個諍論，對於前面的「樂無自性」諍論，怎樣諍論呢？當我們傷心的時候，別人給我們好吃的東西，雖然他們是對我們好，可是，我們想起了以前的事，可能會覺得更苦、更傷心。所以他們給我們東西這件事情本來是快樂的，現在因為傷心的緣故就增加苦。我們前面成立：這就代表樂是無自性的，如果是有自性的話，那就永遠都會快樂。他在這上面就回答：給我們好吃的東西的時候，應該是安撫我們的心，或者是努力去做跟我們受苦相反的緣，對方就給我們東西來幫助我們，這可以說就是跟我們的苦相反的緣。這裡講「倘因逆緣故」，逆緣就是指跟我們的苦相反的緣，也就是生起樂的一些因緣。對方就找一些苦的逆緣（即樂的緣），我們遇到了苦的逆緣，應該是會生起樂而不會生起苦。

在這樣講的時候，自宗回答：這時候不可以說有生起樂，因為樂跟苦只是一個心安立的法，那時候如果心沒有感受到樂的話，心就沒有安立一個樂，所以樂就不存在了。他宗說「苦受不得生」，自宗就講「此豈非成立」。「分別受是執」就是說受是分別安立的法，所以我們多多去想受就是心安立的，當我們受到苦的時候就不會那麼排斥，也不會那麼無法接受，受到樂的時候也不會那麼好像快要飛走了，我們會覺得這些都是我們的心裡造作出來的。

到這裡主要是講受是完全沒有自性的，受是分別心安立的，這是就有漏的受上面來講的。身受跟心受兩者都是我們可以去思惟的，都可以成為我們觀的對境，可能在身受上面是比較容易觀的，心受比身受還要更細，所以就比較難觀。以身受的觀來說，緬甸等地是比較注重的，我們去聽一聽、學一學，也是會有幫助的。

剛剛講到受是跟我們的心最接近的一個法，所以比較容易觀，聽一些觀過的人說甚至連肚子裡的五臟在動或有病都可以感覺到。我們現在主要不是為了醫療，而是要了解受是無常、苦等，最究竟的就是中觀應成派說

的完全沒有自性。可能緬甸那邊不是承認中觀應成派的，而是以毗婆沙宗等下部宗為主，所以他們一定會執著。但是我們一直講中觀應成派而都沒有修也是不對的。