

- 思惟苦因

我們的苦有時候會來自於我們思惟的方式, 有時候是來自於我們的身, 所以苦有依著心所造成的苦, 有依著身所造成的苦, 不論是哪一種的苦, 我們的苦都是由於內心的煩惱的關係, 所以才會有這些苦產生。我們從前世來到今生, 今生去向後世, 都是由我們的這顆心在流轉的, 所以我們前世的苦樂、今生的苦樂及後世的苦樂都是由於我們這顆心。

不論是前生或今生來講, 我們都不想要苦, 我們都想離開苦, 有了想離開苦的念頭是非常好的, 這個算是一種出離心, 生起一顆想要離開苦的心, 這是非常重要的, 但是光光只是生起一個我不想要苦的念頭, 這是沒有辦法離開痛苦的, 因此我們要去找到苦的根源, 苦的根源就是煩惱, 所以我們要找到方法來去對治煩惱。

- 認明煩惱

我們的心中有各種不同的煩惱, 要細數每一個煩惱是比較困難的, 以比較總的來講有六根本煩惱和二十隨煩惱。透由認識六根本煩惱後, 我們在相續當中生起六根本煩惱時, 也比較好去認識、去做對治。

- 對治煩惱的方法

以煩惱來講, 煩惱當中的貪、瞋、我慢、無明、見、疑就是六根本煩惱。貪來講, 有對東西所生起的貪, 或者是對色、聲、味等所生起的貪。對於這些煩惱有各種不同的對治方法, 例如對治貪心, 我們修不淨觀。對治瞋心, 我們修持慈悲。透由這些對治力來對治貪或是瞋, 它只能夠減弱煩惱的力量, 沒有辦法做到真正根除煩惱, 就好比修持菩提心是沒辦法根除煩惱的, 修信心也沒辦法根除煩惱, 只能夠減弱這些煩惱的力量。

- 如何根除煩惱

因為煩惱的關係, 才會產生痛苦, 要消除這些痛苦就必須依靠通達空性的智慧來對治煩惱, 要根除煩惱除了通達空性以外, 沒有其他的方法了, 所

以我們要去思惟空性，因為思惟空性才能夠根除煩惱，這是非常重要的。

- 空性簡介

當我們想到我的朋友、我的親戚的時候，我們會覺得除了這個身體以外有一個「我」的存在，有一個可以見到的「我」存在，我們會有一個這樣執著的念頭。

譬如你本來不叫札西，後來有一個人把你取名札西了以後，從明天開始當有人說札西的時候，你就會回答：我是札西。我們會覺得在蘊體上，本來就存在著一個所謂的札西。但是札西並不是在你的蘊體上而有，而是你的朋友只是依著你的蘊體而來安立一個札西的名字，並不是在蘊體之上，札西一直從以前就有存在的。同樣的道理，所謂的「我」是唯是依著蘊體而安立一個「我」，在我們蘊體之上，沒有一個從以前就存在的一個「我」。

- 如何觀修空性

在順緣具足的情況、環境之下，當然能夠一個人待著，這是最好的，屏除各種妄念，在一種輕鬆的狀態下做觀修。

1. 思惟在我們心中顯現的「我」是怎麼樣的

- 這種思惟的心力、找的心力過於強烈的話，可能會產生頭痛的現象或者胸悶的現象，或者好像有一種東西充滿了我們全身的感覺。像有這種情形產生的時候，不是你已經看到你所執著的那個「補特伽羅我」，不是的！而是你想得太用力了，思惟得太用力了。所以當你去找「我」的時候，不要太用力，要輕鬆地去找。

2. 找那個「我」到底在哪裡？

- ◆ 理路

「我」是跟蘊體為一，還是跟蘊體為異？

如果你說在我們蘊體上有，從一開始就存在的「我」來講，要不就一定要在色蘊上有，要不就在識蘊上有。

- ◇ 如果「我」是在色蘊上有的話，從我們的身體由頭找到腳，你是沒辦法找到一個「我」、指不出一個「我」。如果我的頭是「我」的話，那麼也可以說我的手也是「我」，乃至於我的每根手指頭，都可以說成是「我」。但是實際上身體的形狀、顏色，以及身體上的這些細微的微塵，我們可以確定這些都不是「我」。
- ◇ 在識蘊上也是沒有「我」的存在，為什麼呢？因為以識來講，有煩惱心的識，有非煩惱心的識，有各種不同的心，你說那個心是「我」的話，那所有的心也應該都是「我」，照這樣講的話，菩提

心是「我」，通達空性的智慧也是「我」，六根本煩惱也都是「我」，就變成有這樣的過失，因此在識蘊上也是沒有「我」的存在。

3. 確認補特伽羅無我

既然講說這些都不是「我」，問題是我們會覺得有「我」的存在，譬如「我」在思惟空性，「我」耳朵在聽什麼，但是這些都是我們所生起的是「我」的念頭而已，你只要把這個是「我」的念頭排除了以後，就沒有所謂的思惟空性的「我」，或者我的耳朵在聽的那個「我」的存在。我們的心總是顯現「我」是在蘊體上而有的，如果在蘊體上而有的話，要不就要在色蘊上而有，要不就要存在識上，可是問題是在色蘊上是找不到我的，識蘊上也找不到我，既然這樣講的話，我們就要確定在色蘊上是絕對找不到有所謂的那個「我」存在，那麼就要確認「補特伽羅無我」，就是沒有所謂的「我」的存在，要去確認，也就是「無我」。

● 通達空性需要具備三個條件

我們要通達空性的道理，不是只有坐在那邊思惟就可以通達，不是的！你要去集聚資糧，需要具備三個條件：

- I. 要視本尊和上師無二無別來做祈求。
- II. 獻曼達、做禮拜、懺悔等等集聚資糧。
- III. 要以證成諦實無的這些正理來思惟空性的道理。

如果你具備這三個條件的話，自然而然就可以通達補特伽羅無我。

● 問答

Q1. 在掌中解脫 p614，長者吉祥生的本生故事，大木頭是無所顧忌濫用僧伽木料者的轉世，請問人在輪迴中會轉生為木頭嗎？

A1. 這邊是在講「無定的過患」，也就是我們有時候會投生為善道，有時候會投生於惡道，所以是不定的，我們在輪迴中就會有這種不定的過患。這邊有講到「大木頭是濫用僧伽木料，無所顧忌者的轉世」這個濫用僧伽木料無所顧忌者的僧人是不是轉世為木頭？不是轉世為木頭，而是因為業力的關係，那個僧人的意識就住在那個木頭裡面，蟲子去咬他，因為業力的關係，他會感到痛苦。不是指人可以投生為木頭。

Q2. 由人身到成佛所需的時間跟由惡趣道得到人身所需的時間，請問哪一者的時間比較久？

A2. 投生到非常熱或非常冷的這些惡趣，你必須要住在那裡非常非常長久的時間，時間久到我們難以想像的久。以成佛來講，如果你好好的修習，

就顯乘來說，要無量三大阿僧祇劫就可以成佛。就密乘來講，最快十六世就可以成就佛果位了。一旦我們相續中有生起菩提心、出離心、空正見的話，我們只會往上走，是絕對不會往下走的，雖然我們擁有這三者也不會成佛，但是有這三種心，你會往上走，不會往下流轉。

Q3. 思惟“界”來對治慢心，所指的界是地水火風空識等六類，能否指欲界之上還有色界、無色界等上界天，而斷除我們的慢心？

A3. 去除慢心要思惟各種不同的界，界有十八界、六十界等等各種不同的界，其中的內涵非常的廣，有很多不同的地方，因此你去思惟這些界，自然就不會讓我們的慢心生起。譬如有一個慢心極高的人，你找一些他不懂的問題問他，自然而然的他的慢心就會減弱，同樣的道理，對於這些各種不同的界，思惟這些界，遇到不懂的，自然而然的你的慢心會減弱。

Q4. 請問壞聚見跟無明的關係，十二因緣的無明是壞聚見嗎？

A4. 十二因緣的無明不一定就是壞聚見，十二因緣當中的無明是指諦實執，壞聚見只是諦實執一部分的心而已。無明不一定是壞聚見，為什麼呢？壞聚見是緣著自己。也有緣著他人起起的執著的心，這也是無明，但是卻不是壞聚見。在此細分一下，在十二因緣當中的無明，有人認為是壞聚見，但是有一派說法認為是唯是對「補特伽羅我」愚癡，這個是十二因緣當中的無明。儘管有這兩種不同的看法，但是他們對治的方法都是要修「補特伽羅無我」。

Q5. 佛的一切遍智也是補特伽羅無我嗎？如果是，如何去理解這一點呢？

A5. 補特伽羅無我不僅僅只是在補特伽羅上做思惟，也可以在其他法上做補特伽羅無我的思惟。在補特伽羅上思惟「我」，也就是思惟補特伽羅不是勝義成立，這樣子去思惟就是思惟補特伽羅無我的意思。我們可以說寶瓶是補特伽羅無我，怎麼解釋寶瓶跟補特伽羅無我這二者的關係呢？你要這樣去思惟，寶瓶它不是勝義成立的補特伽羅所享用品，這個就是寶瓶的補特伽羅無我。同樣的道理，以一切遍智來講，不是勝義成立的補特伽羅所享用品，這就是一切遍智的補特伽羅無我，在一切遍智上思惟補特伽羅無我。

Q6. 請問如果有人說：我們人的頭腦，因為它處理了我們的五蘊、思惟等，認為頭腦是「我」。如何破除此說法？

A6. 當我們在行、住、坐、吃東西的時候，我們一定會先起心動念，動腦筋後才會做這些動作，我們會覺得思惟的那個心就是「我」，所以有些人會

認為那個意識是「我」。有個公案：在西藏有個因為生病的關係而沒有頭的人，吃飯的時候就從喉嚨那邊直接灌進去糌粑湯，他肚子餓的時候就打胸膛，人家就知道他肚子餓了。所以像這樣子無頭之人也有所謂的「我」，可是問題是他沒有頭腦。如果說頭腦是「我」的話，那麼腳痛時就不會說我腳痛了，為什麼呢？因為你說頭腦才是「我」。

Q7. 請問如果生活中，還沒有遇到特別有信心的根本上師，而對傳承某一位祖師特別有信心，是否可以視其為根本上師呢？觀該傳承祖師與本尊無別向其祈請，以期通達空性？

A7. 不是每一個上師都可以做為根本上師，要成為你的根本上師要具備很多因緣，必須要為你灌過頂，跟你講說過密法，還有傳授你教誡，這樣的人才能作為你的根本上師。照這樣子來看的話，你並沒有在他座前聽法，沒有這樣的說法因緣的話，是否能夠成為你的根本上師，這個我不知道、我不太確定。但是你將根本上師跟本尊視為無二無別來祈求，以期通達空性，這一點是正確的。

要依止上師的話，一定要好好的觀察上師，這是很重要的，依止上師不要急，我們首先必須去觀察上師是否具備做上師的標準，是否符合經典上所說的上師的條件，以及我們要詢問他人，關於這位上師的狀況如何，清楚了一切以後，如果是具格的上師，我們才去依止，因為依止上師對我們來講是非常的重要，因此對於上師的選擇這一點，大家慢慢的去做不要急，好好的去觀察，這點是很重要的。

- 上課進度：第十五天思惟苦因與抉擇解脫道性 辛二 煩惱如何生起之次第 電子檔 p336 實體書 p663