诸法无我

IBDSCL, July 21st, 22ed, 2018, by Nancy Yu

大家好！欢迎大家来到宇宙规律国际佛法学会来聆听今天的佛法讲座。今天我们来谈谈诸法无我。我们常说五阴无我。这里五阴，即是指 五蕴，蕴是积集的意思。五蕴即是色蕴，受蕴，想蕴，行蕴，识蕴。在这五蕴中，色蕴属于物质；受，想，行，识四蕴属于精神，这五蕴是构成人身的五种要素。
色，指一切有形象和占有空间的物质。
受，人类的感官与外界接触时所产生的感受。
想，是想象，于善恶憎爱等境界，取种种想，包括思想，概念等心理现象。
行，是行为或造作，由意念而行动去造作种种的善恶业。
识，是了别的意思，由心识去辨别所缘所对的境界。

色无我，如果色有我，那么我们为什么不能控制自己的身体？受，想，行，识，也是如此。如果有个受我，想我，行我，识我，为什么‘我’不能控制自己的所受，所想，所行，所识，而起各种的烦恼呢？假如有个真实的‘我’，那么同样的因缘下，每个人的所思，所想，所受，所识，不应该是一样的吗？可事实是，每个人的所思，所想，所受，所识，千差万别，都是不一样的，因为每个人的因缘不尽相同。所以没有一个真实的我的存在，而是一个因缘和合的假我。

须达多临终前，佛陀来到他的身边，为他最后说法：
佛陀：“不要怕，须达多。你毕生致力奉献他人，是不会感到痛苦的。 想想我告诉你的，观想我说过的话，你能唤起面对死亡的勇气。 闭上双眼，来观想：

我眼非我，我耳非我，我鼻非我，我舌非我，我身非我，我意非我。
我所见非我，我所闻非我，我所嗅非我，我所尝、所触、所想皆非我。
我非景象，亦非声音；非芳香，亦非思想； 非美味，亦非意识。
我非属大地，亦非天空。 我非风非水，亦非住于我心。 不被任何元素缠缚，生死不可触及于我。

我微笑， 因我从未生，亦永不死。
生不能使我存在，死亦不能使我不存在。
我的存在不依赖生死，
亦永不会受其牵绊。”

杂阿含经中，大量讲述了五蕴的无常，苦，空和无我。对悟道解脱看破放下，非常有帮助。今天，我们就来学习读诵理解，杂阿含经中的一些经文。

杂阿含经卷一，第九经：

我听到这样的说法：

有一个时候，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园里。

那时，世尊告诉众比丘说：「物质现象都是随缘生灭，变化无常；变化无常，所以造成痛苦；会造成痛苦，可见其中并没有一个真实的自我在主宰；既没有实我，也就不是我所有了。能如此地以正慧去观察，叫做真实正确的观察。同样地，感受、想象、意志行为、心识等精神现象也是随缘生灭，变化无常；变化无常，所以造成痛苦；会造成痛苦，可见其中并没有一个真实的自我在主宰；既没有实我，也就不是我所有的了。能如此地以正慧去观察，叫做真实正确的观察。

圣弟子啊！能够如此地以正慧去观察，便能厌离这物质现象，厌离感受、想象、意志行为、心识等精神现象。由于对色、受、想、行、识等五蕴的厌离，所以对它就不会产生喜乐之心；对它不产生喜乐之心，所以就可获得自在解脱了。一个获得自在解脱的人，便会产生真实的智慧。我再生的因素已灭尽，清净的梵行已建立，所应做的事已做好，自己知道此生是最后身，不再流转于生死轮回中了。」

当时，众比丘听闻佛陀的说法，满心欢喜，都愿遵奉修行。

杂阿含经卷二，第三十八经：

我听到这样的说法：

有一个时候，阿难尊者住在拘睒弥国的瞿师罗园里。

那时，阿难尊者告诉众比丘们说：「富留那弥多罗尼子尊者年少初出家的时候，经常讲述深妙的法义，他这样地说：『阿难啊！对于生起的现象，我们就会计执着那就是我； 但是我们若不先去执取的话，它是不会生起的。阿难啊！为什么说对于生起的现象，我们就会计执着那就是我，但是我们若不先去执取的话，它是不会生起的呢？就好比物质现象的生起，它生起后，我们就计执着那就是我，但是我们若不先去执取的话，它是不会生起的；感受、想象、意志行为、心识等精神现象的生起，它生起后，我们就计执着那就是我，但是我们若不先去执取的话，它也是不会生起的。譬如一个男子手拿明镜及澄澈的水镜，自己照见镜子，于是面貌就在镜里映生，面貌在镜里映生，所以自己就看见面貌，要是自己不去照见镜子的话，自己的面貌就不会在镜里映生了。所以，阿难啊！对于物质现象的生起，由于它的生起，所以我们就计执着那就是我，但是我们若不先去执取的话，它是不会生起的；同样地，对于感受、想象、意志行为、心识等精神现象的生起，由于它的生起，所以我们就计执着那

就是我，但是我们若不先去执取的话，它是不会生起的。阿难啊！你意见怎样？物质现象是常住不变的呢？还是变化无常的呢？』我答说：『是变化无常的。』
（富留那弥多罗尼子）又问：『既然是变化无常的，那么应是痛苦的吧？』我答说：『是痛苦。』他又问：『如果物质现象是变化无常、痛苦的话，那么就是一种变易法，圣弟子在此当中还可计执着是我、我所有、我在物质现象中、或物质现象在我之中吗？』我答说：『不可。』（富留那弥多罗尼子又问）『就像这样，感受、想象、意志行为、心识等精神现象是常住不变的呢？还是变化无常的呢？』我答说：『是变化无常。』『如果是变化无常，那么应是痛苦的吧？』我答说：『是痛苦。』
（富留那弥多罗尼子）又问：『如果心识等精神现象是变化无常、痛苦的话，那就是一种变易法，多闻圣弟子在此当中还可计执着是我、我所有、我在这些精神现象中、或这些精神现象在我之中吗？』我答说：『不可。』
（富留那弥多罗尼子又说）『阿难啊！所以，物质现象，无论过去、未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近处，那一切都不是我、不是我所有、我不在物质现象中、物质现象也不在我之中；同样地，感受、想象、意志行为、心识等精神现象，无论过去、未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近处，那一切都不是我、也不是我所有、我不在这些精神现象中、这些精神现象也不在我之中。对这些能如实正确地知道，如实地去做观察么？能这样地去观察的话，圣弟子对于物质现象便会产生厌嫌，远离对它的贪欲，获得自在解脱：我再生的因素已灭尽，清净的梵行已建立，所应做的事已做好，自知此生是最后身，不再流转于生死轮回中了。同样地，感受、想象、意志行为、心识等精神现象，能对它产生厌嫌，远离对它的贪欲，就可获得自在解脱：我再生的因素已灭尽，清净的梵行已建立，所应做的事已做好，自己知道此生是最后身，不再流转于生死轮回中了。』
众比丘们应当要知道：那位富留那弥多罗尼子尊者的说法对我有很大的增益，我从他那里听闻所说的法义后，便远离了烦恼的尘垢，获得清净的法眼。我从此以来，经常以这个法义为四众（比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷）演说，这不是其他外道、沙门、婆罗门出家学道的人所能说。」

杂阿含经卷二，第四十二经：
我听到这样的说法：
有一个时候，佛陀住在阿毗陀国的恒河边。
那时，世尊告诉众比丘们说：「譬如恒河的大水突然涨起，随着水流聚集了很多的泡沫，贤明的人就会仔细地去观察分别。当仔细观察分别的时候，（就可察见到那些泡沫），本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的。为什么会这样呢？是因为那些聚集的泡沫本不坚实的缘故。同样地，所有一切的物质现象，无论是过去、未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近处，比丘啊！应当要仔细地去观察思考分别，

（就可察见到那一切物质现象）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的，就如疾病、如痈肿、如利刺、如凶杀一样，是变化无常、痛苦、不实在、无一实体的我存在。为何这样呢？就是因为物质现象本不坚实的缘故。

众比丘啊！譬如下大雨时所生起的水泡，一个生起便一个破灭，贤明的人见了就会去仔细观察思考分别。仔细观察思考分别时，（就可察见那些泡沫）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的。为何这样呢？是因为那些水泡本不坚实的缘故。同样地，比丘啊！一切所有的感受，无论是过去、未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近处，比丘啊！应当要仔细地去观察思考分别，仔细观察思考分别时，（就可察见到一切所有的感受）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的。就如疾病、如痈肿、如毒刺、如凶杀一样，是变化无常、痛苦、不实在，没有一个真正实体的我。为何这样呢？是因为一切的感受本不坚实的缘故。

众比丘啊！譬如在春末夏初的时候，没有厚云层，也没有下雨，下午太阳光正艳，可看到游动的薄云或水蒸气，远望如奔跑的野马一样，贤明的人见了就会去仔细观察思考分别。仔细观察思考分别时，（就可察见那些薄云或蒸气形成的野马）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的。为何这样呢？是因为那些由薄云或蒸气形成的野马本不坚实的缘故。同样地，比丘啊！一切所有的想象，无论是过去，未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近处，比丘啊！应当要仔细地去观察思考分别。当仔细地去观察思考分别时，（就可察见到一切所有的想象）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的。就如疾病、如痈肿、如毒刺、如凶杀一样，是变化无常、痛苦、不实在、没有一个真正可作主宰实体的我。为何这样呢？是因为一切的想象本不坚实的缘故。

众比丘啊！譬如贤明的人去找坚固的木材，手拿着锐利的斧头，走入了山林中。看见了一棵大芭蕉树，长得又直又高大，就砍伐它的根，斩断了树梢，然后一叶一叶的依次剥下，都没有看见坚实的材料，他就会仔细地去观察思考分别。当仔细地去观察思考分别时，（就可察见到这芭蕉树的坚固材料）本无所有、不牢固、不真实，没有坚固长久的。为何这样呢？是因为那棵芭蕉本不坚实的缘故。同样地，比丘啊！所有一切的意志行为，无论是过去，未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近处，比丘啊！当仔细地去观察思考分辨。仔细地去观察思考分别时，（就可察见到一切的意志行为）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的，就如疾病、如痈肿、如毒刺、如凶杀一样，是变化无常、痛苦、不实在、没有一个真正实体的我。为何这样呢？是因为那一切意志行为本不坚实的缘故。

众比丘啊！譬如魔术师和他的弟子，在四条通衢大道头，以幻术变作象兵、马兵、车兵、步兵，有智慧贤明的人就会仔细地去观察思考分别。当仔细地去观察思考分别时，（就可察见那些用幻术变成的象兵、马兵、车兵、步兵）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的。为何这样呢？是因为那幻术本不坚实的缘故。同样地，比丘啊！所有一切的心识，无论过去、未来或现在，无论在内或在外，无论粗糙或细致，无论美好或丑恶，无论远处或近

处，比丘啊！应当要仔细地去观察思考分别。仔细地思考分别时，（就可察见一切的心识）本无所有、不牢固、不真实、没有坚固长久的，就如疾病、如痈肿、如毒刺、如凶杀一样，是变化无常、痛苦、不实在、没有一个真正实体的我。为何这样呢？是因为心识本不坚实的缘故。」

当时，世尊想要再一次宣示这些法义，而用诗偈说：

「观察物质现象有如集聚的小泡沫，感受就如水上的泡珠儿。
想象似春天空中幻现的阳炎，一切意志行为就如芭蕉不坚固。
各种心识像幻术不实，这是释尊所宣说。
要反复仔细去思考，用正念善作观察。
五蕴不真实也不坚固，当中没有一个真实的我，也非我所拥有。
这充满烦恼痛苦的五蕴身，世尊以大智慧做分别解说。
只要离开三要件，我人身体便成废物，
就是寿命、温度及意识，离这三项只剩肉身，
永被抛弃于坟间，就像木头不思无意识。
我人身体常如此，幻化不实诱骗愚痴凡夫。
就如凶杀如毒刺，没有坚固常久的。
比丘要精进修习，观察充满烦恼痛苦的五蕴身。
昼夜经常专精思惟，要将心思安置于正确的智慧中。
要止息一切的造作，身心才能获得永远的清凉。」

当时，众比丘们听闻佛陀说法后，满心欢喜、愿尊奉行。

阿弥陀佛！破除我执是修行路上的一大关卡。我执不破，轮回不出。祝福大家对五蕴生厌，离欲，灭尽，归于寂静！感恩大家！下周见！