

第七節 無我法門

語義

❖ Ātman: a(aham我)+ta此=此我

自身→軀幹→精神、氣息→真我

❖ 「我」的同義語

爾時，世尊告彼比丘：「諦聽！善思！當為汝說。有二法，何等為二？眼、色為二……如是廣說……乃至非其境界故，所以者何？眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此四無色陰、眼、色，此等法名為人，於斯等法作人想、眾生、那羅、摩菟闍、摩那婆、士夫、福伽羅、耆婆、禪頭。(雜306)

- 人(pravartana)：生者、動者
- 眾生(sattva)：有情、情識、心
- 那羅(nara)：a man, a male, a person、原人
- 摩菟闍(manuṣya)：human, manly, 祖先
- 摩那婆(māṇava)：a youth, lad, youngster，童子
- 士夫(puruṣa)：a man, male, human being
- 福伽羅(pudgala): 補特伽羅、數取趣
- 耆婆(jīva)：living, existing, alive，命者、壽者
- 禪頭(jantu)：人趣

❖ 「我」的定義與概念

一、奧義書(Upaniṣad)

- 1、主宰：「它(梵)是主宰(paribhū)。」
- 2、恒常：「太古的主是常住(nitya)、恒有(śāśvata)。」
- 3、獨一：「在太初時，只有『有(Sat)』，唯一無二」；「它(梵)是自存(svayanbhū)。」

復有餘眾生生命·行·福盡。於光音天命終，來生空梵天中。其先生眾生便作是念：「我於此處是梵·大梵，我自然有，無能造我者。我盡知諸義典，千世界於中自在，最為尊貴，能為變化，微妙第一，為眾生父。我獨先有，餘眾生後來。後來眾生，我所化成。其後眾生復作是念：『彼是大梵，彼能自造，無造彼者。盡知諸義典，千世界於中自在，最為尊貴，能為變化，微妙第一，為眾生父。彼獨先有，後有我等，我等眾生，彼所化成』」。 (長21)

二、阿含經

1、自主、自在

佛告火種居士：「我今問汝，隨意答我。譬如國王，於自國土有罪過者，若殺、若縛、若擯、若鞭、斷絕手足；若有功者，賜其象馬、車乘、城邑、財寶，悉能爾不？」

答言：「能爾。瞿曇！」佛告火種居士：「凡是主者，悉得自在不？」

答言：「如是，瞿曇！」

佛告火種居士：「汝言色是我，受、想、行、識即是我，得隨意自在，令彼如是，不令如是耶？」

時，薩遮尼犍子默然而住。(雜110)

2、常、恒、不變易

是比丘晡時從禪起，往詣佛所，頭面禮足，却住一面，白佛言：「世尊！我於禪中思惟，作是念：『頗有色常、恒、不變易、正住耶？如是受、想、行、識，常、恒、不變易、正住耶？』今世尊，頗有色常、恒、不變易、正住耶？頗有受、想、行、識，常、恒、不變易、正住耶？」爾時，世尊手執小土搏，告彼比丘言：「汝見我手中土搏不？」比丘白佛：「已見。世尊！」「比丘！如是少土，我不可得。若我可得者，則是常、恒、不變易、正住法。」(雜264)

3、獨一(長15、21)

無我法門

一、「無我」概說

1、「我」的三種觀點

佛告仙尼：「汝莫生疑。以有惑故，彼則生疑。仙尼！當知有三種師。何等為三？有一師，見現在世真實是我，如所知說，而無能知命終後事，是名第一師出於世間。復次，仙尼！有一師，見現在世真實是我，命終之後亦見是我，如所知說。復次，仙尼！有一師，不見現在世真實是我，亦復不見命終之後真實是我。」

「仙尼！其第一師見現在世真實是我，如所知說者，名曰斷見。彼第二師見今世後世真實是我，如所知說者，則是常見。彼第三師不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我，是則如來、應、等正覺說，現法愛斷、離欲、滅盡、涅槃。」(雜105)

	現世	後世	見
1	現世真實有我	不知命終後事	斷
2	現世真實有我	命終亦有我	常
3	現世無真實我	命終亦無有我	正

2、本末如來之說

今有四法本末如來之所說。云何為四：一切諸行無常，是謂初法本末如來之所說。一切諸行苦，是謂第二法本末如來之所說。一切諸行無我，是謂第三法本末如來之所說。涅槃為永寂，是謂第四法本末如來之所說。是謂，諸賢！四法本末如來之所說。(增16-9)

3、無常→無我→心離我慢→得涅槃

諸比丘！云何修無常想，修習多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明，若比丘於空露地、若林樹間，善正思惟，觀察色無常，受、想、行、識無常。如是思惟，斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。所以者何？無常想者，能建立無我想，聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」(雜270)

5、無常→苦→無我---涅槃

世尊告諸比丘：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實觀。

「聖弟子！如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識，厭故不樂，不樂故得解脫。解脫者真實智生：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」(雜9)

二、無我的困惑

1、外道不解無我

毘舍離國有尼捷子，聰慧明哲，善解諸論，有聰明慢。所廣集諸論，妙智入微，為眾說法，超諸論師，每作是念：「諸沙門、婆羅門無敵我者，乃至如來亦能共論。諸論師輩，聞我名者，頭額津腋下汗，毛孔流水；我論議風，能偃草折樹，摧破金石，伏諸龍象，何況人間諸論師輩，能當我者！」

時，有比丘名阿濕波誓，晨朝著衣持鉢，威儀詳序，端視平涉，入城乞食。爾時，薩遮尼捷子，有少緣事，詣諸聚落，從城門出，遙見比丘阿濕波誓，即詣其所，問言：「沙門瞿曇為諸弟子云何說法？以何等法教諸弟子，令其修習？」

阿濕波誓言：「火種居士！世尊如是說法教諸弟子，令隨修學。言：『諸比丘！於色當觀無我，受、想、行、識當觀無我。此五受陰勤方便觀，如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。』」

薩遮尼犍子聞此語，心不喜，作是言：「阿濕波誓！汝必誤聽，沙門瞿曇終不作是說。若沙門瞿曇作是說者，則是邪見，我當詣彼難詰令止。」...

薩遮尼犍子白佛言：「瞿曇！我今當說譬。」
佛告薩遮尼犍子：「宜知是時」。

「譬如世間一切所作皆依於地。如是色是我人，善惡從生；受、想、行、識是我人，善惡從生。又復譬如人界、神界、藥草、樹木，皆依於地而得生長；如是色是我人，受、想、行、識是我人。」

佛告火種居士：「汝言色是我人，受、想、行、識是我人耶？」答言：「如是，瞿曇！色是我人，受、想、行、識是我人。此等諸眾悉作是說。」佛告火種居士：「且立汝論本，用引眾人為。」薩遮尼犍子白佛言：「色實是我人。」佛告火種居士：「我今問汝，隨意答我。譬如國王，於自國土有罪過者，若殺、若縛、若擯、若鞭、斷絕手足；若有功者，賜其象馬、車乘、城邑、財寶，悉能爾不？」答言：「能爾。瞿曇！」佛告火種居士：「凡是主者，悉得自在不？」答言：「如是，瞿曇！」佛告火種居士：「汝言色是我，受、想、行、識即是我，得隨意自在，令彼如是，不令如是耶？」

時，薩遮尼犍子默然而住。佛告火種居士：「速說！速說！何故默然？」如是再三，薩遮尼犍子猶故默然。

時，有金剛力鬼神持金剛杵，猛火熾然，在虛空中臨薩遮尼犍子頭上，作是言：「世尊再三問，汝何故不答？我當以金剛杵碎破汝頭，令作七分。」佛神力故，唯令薩遮尼犍子見金剛神，餘眾不見。薩遮尼犍子得大恐怖，白佛言：「不爾。瞿曇！」...(雜110)

2、佛弟子不解無我

闍陀語諸比丘言：「我已知色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅。」闍陀復言：「然我不喜聞：『一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃。』此中云何有我而言：『如是知、如是見，是名見法。』？」第二、第三亦如是說。...(雜262)

3、誰作業受報

佛告比丘：「諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在；受、想、行、識亦復如是。比丘！如是知，如是見，疾得漏盡。」

爾時，會中復有異比丘，鈍根無知，在無明殼起惡邪見，而作是念：「若無我者，作無我業，於未來世，誰當受報？」

爾時，世尊知彼比丘心之所念，告諸比丘：「於此眾中，若有愚癡人，無智明，而作是念：『若色無我，受、想、行、識無我，作無我業，誰當受報？』」(雜58)

4、誰活、誰受苦樂

(佛告摩竭陀王頻鞞娑羅)：「大王! 若族姓子不著色、不計色、不染色、不住色、不樂色是我者，便不復更受當來色。大王! 若族姓子不著覺·想·行·識，不計識、不染識、不住識、不樂識是我者，便不復更受當來識。大王! 此族姓子無量·不可計·無限，得息寂。若捨此五陰已，則不更受陰也。」

於是，諸摩竭陀人而作是念：「若使色無常，覺·想·行·識無常者，誰活、誰受苦樂。」世尊即知摩竭陀人心之所念，便告比丘：「愚癡凡夫不有所聞，見我是我而著於我，但無我·無我所，空我·空我所。法生則生，法滅則滅，皆由因緣合會生苦。若無因緣，諸苦便滅。眾生因緣會相連續則生諸法，如來見眾生相連續生已，便作是說，有生有死」。(中62)

5、畏無我句

- 佛告比丘：「愚癡凡夫、無聞眾生於無畏處而生恐畏。愚癡凡夫、無聞眾生怖畏，無我、無我所，二俱非當生。攀緣四識住。何等為四？謂色識住、色攀緣、色愛樂、增進廣大生長；於受、想、行，識住、攀緣、愛樂、增進廣大生長。」(雜64)
- 比丘復問曰：「世尊！云何因內有恐怖也？」世尊答曰：「比丘者，如是見、如是說：『彼或昔時無，設有，我不得。』彼如是見、如是說，憂感煩勞，啼哭椎胸而發狂癡。比丘！如是因，內有恐怖也。」(中200)

- 本經提及了眾生在不應生恐懼的地方產生恐懼。凡夫由於無始以來根深蒂固的我執熏習，一聽到無我、無我所就會產生恐懼，以至不願學習甚深的教法。
- 為了適應引導這一類凡夫和外道，從長阿含開始，佛教就發展出了適應引導一般眾生和外道的法門。大乘經典中的如來藏思想，就是這一類適應法門的代表。
 - 《楞伽經》說：「開引計我諸外道故，說如來藏，令離不實我見妄想，入三解脫門境界」；
 - 《寶性論》說：「以有怯弱心，輕慢諸眾生，執著虛妄法，謗真如實性，計身有神我，為令如是等，遠離五種過，故說有佛性」。

末法時期有許多學佛者大多不願聽經聞法，學習緣起、無我、空的根本教義，專在方便適應的法門上著手。久而久之，以方便為究竟，竟不知佛法不共世間的特性是什麼了。

三、為何畏懼「無我」

1、執身、執心有我

爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫於四大身厭患、離欲、背捨而非識，所以者何？見四大身有增、有減，有取、有捨。而於心、意、識，愚癡無聞凡夫不能生厭、離欲、解脫，所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言：『是我、我所、相在。』是故，愚癡無聞凡夫不能於彼生厭，離欲，背捨。(下續)

愚癡無聞凡夫寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所，所以者何？四大色身，或見十年住，二十、三十……乃至百年，若善消息，或復小過，彼心、意、識，日夜、時刻須臾轉變，異生，異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是，異生，異滅。

2、「無我」甚深難知

(1) 仙尼經

(佛告)：「仙尼！其第一師見現在世真實是我，如所知說者，名曰斷見。彼第二師見今世後世真實是我，如所知說者，則是常見。彼第三師不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我，是則如來、應、等正覺說，現法愛斷、離欲、滅盡、涅槃。」

仙尼白佛言：「世尊！我聞世尊所說，遂更增疑。」

佛告仙尼：「正應增疑。所以者何？此甚深處，難見、難知，應須甚深照微妙至到，聰慧所了，凡眾生類，未能辯知。所以者何？眾生長夜異見、異忍、異求、異欲故。」(雜105)

(2)、射箭喻

佛告阿難：「於意云何？離車童子競射門孔，箭箭皆入，此為難耶？破一毛為百分，而射一毛分，箭箭悉中，此為難耶？」

阿難白佛：「破一毛百分，射一分之毛，箭箭悉中，此則為難。」

佛告阿難：「未若於苦聖諦生如實知，此則甚難。如是，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知見，此則甚難。」爾時，世尊而說偈言：

一毛為百分， 射一分甚難，
觀一一苦陰， 非我難亦然。」(雜405)

四、佛陀為何開示「無我」教法

1、得離疑惑

佛告火種居士：「我為諸弟子說：諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切如實觀察，非我、非異我、不相在；受、想、行、識亦復如是。彼學必見跡不斷壞，堪任成就，厭離知見，守甘露門，雖非一切悉得究竟，且向涅槃，如是，弟子從我教法，得離疑惑。」(雜110)

2、自利利他

佛說無我有兩方面：

- 一、眾生執我，所以自私，無我是化私為公（利他為前提）的道德的根本要則。
- 二、眾生執我我所見，所以惑於真理而流轉生死；
得無我見，就可以打破惑業纏縛而得解脫；
所以，無我又是離繫得解，自利為歸宿的根本原則。(印順導師《性空學探源》，111)

3、世間真理—緣起無我

一切法都是緣起的，沒有真實性，所以生而不起有見，滅而不起無見，生滅都是緣起本空的。緣起法的歸於滅，說它是空，這不是因緣離散才是滅、是空，當諸法的生起時，存在時，由於了無自性可得，所以是如幻如化，空的、寂滅的。

從無我而深入的本空、本寂滅、本性不生不滅，即在這一緣起的生滅無常中看出。生滅無常，即是空無我的；空無我即是不生不滅的；不生不滅即是生滅無常的。這樣，緣起法的本性空—無我，就貫徹三印了。(佛法概論162)

五、觀察無我

(一) 計我形式

1、蘊、處、界計我

爾時，世尊告諸比丘：「有五受陰，云何為五？色受陰，受、想、行、識受陰。若諸沙門、婆羅門見有我者，一切皆於此五受陰見我：諸沙門、婆羅門見色是我、色異我、我在色、色在我；見受……想……行……識是我、識異我、我在識、識在我。

愚癡無聞凡夫以無明故，見色是我、異我、相在，言：『我真實。』不捨；以不捨故，諸根增長；諸根長已，增諸觸；六觸入處所觸故，愚癡無聞凡夫起苦、樂覺，從觸入處起，何等為六？謂：眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。

如是，比丘！有意界、法界、無明界，愚癡無聞凡夫無明觸故，起有覺、無覺、有無覺；我勝覺、我等覺、我卑覺；我知、我見覺，如是知、如是見覺，皆由六觸入故。

多聞聖弟子於此六觸入處捨離無明而生明，不生有覺、無覺、有無覺；勝覺、等覺、卑覺；我知、我見覺，如是知、如是見已，先所起無明觸滅，後明觸覺起。」
(雜45)

2、五蘊二十種我見

四種即蘊計我：計我、異我、相在(相屬)

二十種身見圖解如下：				
色	即我	異我(受想行識)	我在色中	色在我中
受	即我	異我(色想行識)	我在受中	受在我中
想	即我	異我(色受行識)	我在想中	想在我中
行	即我	異我(色受想識)	我在行中	行在我中
識	即我	異我(色受想行)	我在識中	識在我中

3、三世計我

(1)現世計我

仙尼！其第一師見現在世真實是我，如所知說者，名曰斷見。

(2)二世計我

彼第二師見今世後世真實是我，如所知說者，則是常見。

(3)、三世計我

諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切當觀皆是魔所作。

(二) 觀察無我

1、離蘊無我

世尊告諸比丘：「有五種種子。何等為五？謂根種子、莖種子、節種子、自落種子、實種子。此五種子不斷、不壞、不腐、不中風，新熟堅實，有地界而無水界，彼種子不生長增廣。若彼種新熟堅實，不斷、不壞、不中風，有水界而無地界，彼種子亦不生長增廣。若彼種子新熟堅實，不斷、不壞、不腐、不中風，有地、水界，彼種子生長增廣。」

「比丘！彼五種子者，譬取陰俱識；地界者，譬四識住；水界者，譬貪喜四取攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。比丘！識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。

「比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。(雜)

2、即蘊無我

爾時，世尊告諸比丘：「色非是我。若色是我者，不應於色病、苦生，亦不應於色欲令如是、不令如是。以色無我故，於色有病、有苦生，亦得於色欲令如是、不令如是。受、想、行、識亦復如是。比丘！於意云何？色為是常、為無常耶？」比丘白佛：「無常。世尊！」「比丘！若無常者，是苦不？」比丘白佛：「是苦。世尊！」「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子於中寧見有我、異我、相在不？」比丘白佛：「不也，世尊！」

「受、想、行、識亦復如是。是故，比丘！諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在，如是觀察；受、想、行、識亦復如是。
(雜33)

3、十二處觀無我

佛告羅睺羅：「善哉！諦聽！當為汝說。諸所有眼，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非異我、不相在如實正觀。

羅睺羅！耳、鼻、舌、身、意亦復如是。羅睺羅！如是知、如是見，我此識身及外一切相，我、我所、我慢使繫著不生。

羅睺羅！如是比丘越於二，離諸相，寂滅、解脫。

羅睺羅！如是比丘斷諸愛欲，轉去諸結，究竟苦邊。」

佛說此經已，羅睺羅聞佛所說，歡喜奉行。如內入，如是，外人……乃至意觸因緣生受亦如是廣說。(雜199)

4、六界觀無我

佛告羅睺羅：「諦聽！善思！當為汝說。羅睺羅！若比丘於所有地界，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在如實知。水界，火界，風界，空界，識界亦復如是。

羅睺羅！比丘如是知、如是見，於我此識身及外境界一切相，無有我、我所見，我慢繫著使。羅睺羅！若比丘於此識身及外境界一切相，無有我、我所見，我慢繫著使，是名斷愛縛、諸結、斷諸愛，正慢無間等，究竟苦邊。」(雜456)

5、由苦觀察無我

- 由無常 → 苦 → 無我 (見無常法門)
- 爾時，世尊告諸比丘：「色非是我。若色是我者者，不應於色病、苦生，亦不應於色欲令如是、不令如是。以色無我故，於色有病、有苦生，亦得於色欲令如是、不令如是。受、想、行、識亦復如是。(雜33)
- 爾時，世尊告諸比丘：「眼非我，若眼是我者，不應受逼迫苦，應得於眼欲令如是、不令如是，以眼非我故，受逼迫苦，不得於眼欲令如是、不令如是。耳、鼻、舌、身、意亦如是說。」(雜318) (可參考苦法門)。

(三) 無我與空

1、引言

- 語詞：空(śūnya, sūñña), 空性(śūnyata, sūññatā)
- 釋尊的原始教說，實際上並沒有以空為主題來宣揚，但佛法的特性，確乎可以「空」來表達。
- 所以在佛法中，空義越來越重要，終於成為佛法甚深的主要論題。

- 《空之探究》

空=無我 { 無我、無我所(世間空)
空閑處修行→空來象徵禪慧的境地
表示了離愛染而清淨的境地
空諸欲
空心解脫=貪瞋癡滅→涅槃

- 緣起與涅槃

- 緣起是有為，是世間，是空，所以修空（離卻煩惱）以實現涅槃；
- 涅槃是無為，是出世間，也是空—出世間空性。
- 阿含經在說這二種甚深時，就說：「說賢聖出世空相應緣起隨順法」，透露了「空」是依緣起而貫徹於生死與涅槃的。

2、無我=空

- 焰摩迦比丘！愚癡無聞凡夫於五受陰作常想、安隱想、不病想、我想、我所想，於此五受陰保持護惜，終為此五受陰怨家所害。如彼長者，為詐親怨家所害而不覺知。焰摩迦！多聞聖弟子於此五受陰，觀察如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我、非我所，於此五受陰不著、不受、不受故不著，不著故自覺涅槃：

『我生已盡，...』（《雜阿含》104）

- 世尊告曰：「汝今云何見佛聞法而無狐疑？」

沙彌白佛言：「色者無常，無常者即是苦，苦者是無我，無我者即是空。空者非有·非不有，亦復無我，如是智者所覺知。痛(受)·想·行·識無常，無常者是苦，苦者無我，無我者是空，空者非有·非不有，此智者所覺知。此盛陰無常·苦·空·無我·非有。多諸苦惱，不可療治，恒在臭處，不可久保，悉觀無有我。今日觀察此法，便為見如來已。」(增·32-6)

3、法空→我空

- 爾時，世尊告諸比丘：「色無常，若因、若緣生諸色者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸色，云何有常？如是受、想、行、識無常，若因、若緣生諸識者，彼亦無常。無常因、無常緣所生諸識，云何有常？如是，諸比丘！色無常，受、想、行、識無常。無常者則是苦，苦者則非我，非我者則非我所(雜·11)

4、我法二空

- 比丘！譬如兩手和合相對作聲，如是緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此等諸法非我、非常，是無常之我，非恒、非安隱、變易之我。所以者何？比丘！謂生、老、死、沒、受生之法。

「比丘！諸行如幻、如炎，剎那時頃盡朽，不實來實去。是故，比丘！於空諸行當知、當喜、當念：『空諸行，常、恒、住、不變易法空，無我、我所。』(雜273)

總結：我與無我

	外道	佛教
有我	非緣起之常、一、 主—真我	隨順世俗緣起假名合和 之我→輪迴
無我	非緣起之斷、滅、 盡	否定非緣起之常、一、 主之我→向於涅槃