

抉择二无我讲记

全知麦彭仁波切 著

益西彭措法师 译讲

“二无我”其实就是一切法无我，把一切法归摄在人、法两类当中，以二无我说明从色法到一切种智之间的一切法，没有不观待其它而独立存在的自性，这就是四法印中所说的诸法无我。

“我”就是自性，即事物具有不观待其他而独自成立的体性。现在问：我们心识前的人、法、器、情……，这无数种的法在真实之中是怎样存在的？真有所谓的实体吗？这就是开始探索有我和无我的问题。

佛教有别于外教的地方，就是佛教宣说了无我。在佛教当中，有一些宗派承许了部分无我，同时也承许胜义中存在某些法。比如，小乘承许胜义中有无分微尘和无分刹那。唯识宗承许一个识上本没有所取能取，但无二取的不可思议的识是有实体的。像这些宗派都只说到部分空性，还没有抉择到圆满的空性。

这部论的主题是抉择二无我，就是认定人无我和法无我的体相。我们学习自空中观的重点就是抉择无我。我执、我、无我、通达无我、人我、法我，相似的空性和真实的空性，闻思的定解和体验的定解，这些有什么差别和关系，属于是重大的问题，这部论把这些体相、差别都认定好，就是所谓的抉择。

【敬礼文殊！】

造论一开始先敬礼文殊菩萨。具有文殊的智慧，才能拣择我、我执、无我、无我正见等等的差别和关系，所以首先顶礼文殊祈求加持。

分四：一、抉择二无我 二、宣说道之根本劝习正见 三、辨别二种胜义 四、了知空性定解

一、抉择二无我 分二：（一）分说 （二）合说

（一）分说 分二：1、抉择人无我 2、抉择法无我

1、抉择人无我

下面一段讲：（1）什么是人我执和人我 （2）人我不成立及其理由 （3）讲无我正见

【缘于自相续五蕴计我之识，即是我执。其耽执之境称为补特伽罗或人我。】

首先要认定人我和人我执，这有微细差别。一般人概念模糊，把我和我执容易混为一谈。其实我不是我执。这两者是何关系，各自的体相如何？

所谓我执，不是缘他相续，而是缘自己这个五蕴认为是我的识（落在识上）。为什么叫执？因为这种计我或认为是我的心，在没有证悟空性之前，一直都退失不了，所以叫做执。这个计我的心到阿罗汉的地位就没有了，小乘在见道现证人无我时，遍计的我执就没有了，

但俱生的我执还存在，也就是无始以来形成的惯性力还存在。通过修道可以逐渐退掉，到这个虚妄的执著完全消尽时，就是证得阿罗汉果。

这个认为五蕴是我的心识，其实是无始以来不断串习所造成的，这个心识现在能从相续中退去吗？现在如果没有通达无我，这是退不了的，所以才见不论说什么、做什么都是执著我，我成功了、我失败了、我痛苦、我快乐、他轻视我、欣赏我，像这样，在自己观念里念念认为有我的心，就是我执。

我执所耽著的境，叫做人我。（我执所抓的东西，或者一直不肯放的东西，就是我。）这里的我是指补特伽罗我或人我，是有情个体的我，不是山的我、桌子的我。

我和我执的关系：我执是一种分别心，这个心识的境就是我，我执和我是有境和境的关系。比如，我执著那边有块面包，认为有面包的心识是面包执，所执著的境是面包。同样，认为有我的心识是我执，我执的境是我。

【彼除了仅是不观不察而耽执为有之外，实际如同绳上之蛇般从未成立。】

芸芸众生都认为我是天经地义真实有的，他们想不到天天说的有我还会有问题。其实，“有”是有两种，一是心里认为有，而实际没有；二是心里认为有，也真实有。那么有人我的“有”是哪一种有呢？

所谓“有人我”只是没有观察而心里错误地认为有我，除了这样心里耽著有之外，实际是没有的。比如黄昏有条花绳盘在那里，我看了认为是蛇，心里一直耽著有蛇，其实花绳的上下、内外根本没有蛇，所以我说的有蛇，只是我没有作观察而颠倒地耽著为有，实际上是从来就没有蛇。

“我”是如此，常、乐、净也是如此。比如看一座高山，我认为高山有一种常恒不变的体性，实际上高山的一切处都没有常，只是我耽著有常。或者，一般人认为异性纯洁，认为她（他）是一种清净的法，这也是错觉。因为她（他）实际是不净的体性。像这样，都只是不观察而耽著为有，实际是没有的。这就是一种“有”的方式，所谓“有我”是这样的“有”。

所以，我们凡夫认为的种种有，不一定是真正有，除了不观察错乱地耽著有之外，实际是没有的。我们凡夫认为的有都是这种错觉中的有。

以下是不成立人我的理由：

【“我”的施設处¹五蕴本为多体、无常，而认为我者，从前世到今生、由今生去后世的常一之我，除了只是对五蕴聚假立之外，实际中并不成立。】

一般人承许五蕴是我，这个我是否成立，只有通过观察才能下结论，不能随便说。也就是，观察时，观察到有此法的实体，则承认此法存在；观察到根本没有此法的实体，那就没有此法。同样，如果“蕴是我”的观点正确，则必须在蕴上见到有我。

以下先讲我和蕴的体相，再看我和蕴的关系：

一般人认为我是常、一，“一”是不可分，可分的决定不是一（比如一法可以分成三部分，就不是实有的一体）；“常”就是不变，有变异就不是常（比如，后面不同于前面，说明不是前面，

¹ 施設处：命名处。施設即设立、安立，比如法门施設、名相施設。

前面的法不再安住，不能说是常)。

一般怎么认为我是“常”和“一”呢？比如，我从童年到青年再到中年，随着岁月的流逝，我的身体在不断变化，不应是常的，同时我的思想也在变化，原先持这种思想，后来持那种思想，这也不是常法，但是排除身体和思想，还有一个不变的我的实体，而且推广至三世，这个我从前世到今世再到来世始终不变，这就是认为我是“常”。

所谓“一”，就是在人们观念里认为“我”是一体。谁也不会说有两个我在说话，有三个我在吃饭等等。

再看蕴的体相，就是要观察五蕴中的内容，如果能察见五蕴的实际相状，就会发现五蕴里面并没有我。最后得出结论：本来没有我，只是因为心错乱了，才这么认为的。

比如，屋里有小偷，就能在屋里找到小偷，如果屋里什么小偷也找不到，就证明没有小偷，只是自己的心误认为有小偷。

同样，蕴里面有没有我，我们应当作观察。这个五蕴是很多种法的积聚。我们先说色蕴，整个身体按五大来分析，皮、筋、骨、毛发等坚固的法归于地大；唾液、尿液、汗液等潮湿的法归于水大；热量归于火大；呼吸、运转归于风大；体内的空间归于空大，这样一一还归之后，什么也没有剩下，实体的我到底在哪里呢？可以说一无所有。

或者受，有苦、乐、舍三类，每一类又从境上分，由所领受的境有种种不同，又可以分成许多类，而且这些受都是生灭的，在这上面没有见到常恒、一体的我。或者，想是取相，取红黄蓝绿、男女老少，心不断地取这种相、那种相，所以想蕴也只是林林总总的想，生生灭灭，根本没有常一的我。行蕴、识蕴也是如此。

通过以上分析就知道，原先误认为有常恒、一体的我，把五蕴打开来看，等于打开灯看到屋里没有小偷，怎么也不见有常一的我。

总之，上面讲了我是在五蕴上施設（安立）的，施設处的五蕴是多体、无常的，而我是一体、不变的，二者的相状完全不同，怎么能说五蕴是我呢？把五蕴一分分拆开来看，或者合起来看，怎么也见不到有常、一的相，这就证明常一的不存在。

我和蕴的关系：由体相不同，得出我不是蕴；我既不是蕴，我是什么呢？“我”只是一个对于五蕴聚假立的名称。

所以我们要放弃原有的错误观念，我们一直这样执著、爱护的“自我”，实际只是对于一大堆色受想行识而假立的名字，除此之外，再没有别的东西，再没有别的意义。

虽然没有常一的我，但可以把这五类东西的积聚叫做“我”，但如果认为存在常恒、一体的我，就不成立。比如，对你这个五蕴，可以取小名，可以取俗名，修行了还可以取法名，这些名称就是假立的代号，代表你这个五蕴。所以实有的我是不成立的，假立我是可以的。

总结：

【因此，有境计我之识为我执；其耽著之境称为“我”；如绳上无蛇般，除了仅仅对蕴假立为“我”之外，通达“我”自性不成立，即是无我正见。】

这里总结了什么是人我执？什么是人我？什么是无我正见？

属于有境的计我的识是人我执；人我执所耽著的境叫做“人我”；通达像绳上无蛇般，

蕴上本来没有我，除了只是对蕴安立“我”的名字之外，“我”的自性何时也不成立，这就是无我正见。

虽然“我”有自性是不成立的，但可以说“我”。这个“我”仅仅是对蕴安立的名称，除了假名之外，并没有实体的我，由自性成立的我。这样的认识叫做人无我正见。

2、抉择法无我

以下抉择：（1）什么叫法？（2）什么叫法无我？（3）什么叫通达法无我？

【排除所谓的“人”或“我”后，其余的有为无为诸法都叫做法。】

排除人我之外的有为法和无为法，都叫做法。“有为”就是因缘造作的东西，“为”是作为、造作的意义。比如，一张桌子是由木材、工具、木匠的工作等配合起来做成的，这样由因缘和合而造成的法，叫做有为法。虚空、涅槃不是由因缘造成的，叫做无为法，也就是非因缘造作的法。一切法可以归纳在有为法和无为法这两类中。

现在，法的存在方式又是如何呢？比如，江河、山峰、原子、电子，或者心识、涅槃、光明等，是以何种方式存在呢？这是一大问题，即是抉择万法是怎样存在的，是有自性还是没有自性？

【就彼等法而言，也只是未观察而似乎实实在在有那样地耽著，然而如果以离一多因等正理作观察，则粗与细的有事何处也不成立，通达无基离根，对此称为通达法无我。】

我们的心识前有眼耳、有苦集灭道、有色声香味触法、有此、有彼，这些法的“有”是哪种方式的有？这些法，只是我们没有观察时，看起来实实在在是有，然后心一直耽著它有。但是，如果用离一多因等正理作观察，粗大事物或微小事物都没有一点成立的地方，这样通达万法无基离根，叫做通达法无我。

大家注意到，这里抉择“通达法无我”的体相时，用了“无基离根”这样的词语。什么是无基离根？为什么这里要用“无基离根”这一词语？以下我们就解释这两个问题。

一、无基离根的涵义：

要懂“无基离根”，首先要知道基、根。基和根在描述的侧面上稍有不同，基是说依处，就像搭积木，搭成的显现都是依止每一块积木，这个积木相当于是基。根是产生的根源，比如放映机，所放映的画面都来自一个源头，这个放映源头相当于是根。

一般人的观念里，认为世界一定有实有的存在基础、显现根源，这是因为他有实执，害怕如果没有实有基础，就无法建立庞大的世界，他认为肯定有“基”或“根”，以这个基或根就构成或显现了宇宙万法，否则就不行。

有事宗听到没有基、离根，他接受不了。他们说：怎么可能没有基？难道没有线能出现衣服吗？比如，唯识家认为识要实有，由识实有才能显现万法，没有它就像没有土就没有瓶一样。物理学家也认为物质世界肯定有基，他们认为是由基本粒子构成了宏观世界，后来说是场，场也是实体，这是因为他的心执著世界的形成要有一个根基，否则就无法安立世间万法的显现，他不能接受从空性中能显现万法的道理。

真正观察万法时，一切粗粗细细的事物无论何时也没有成立过，也就是，通过离一多

因等正理，一直观察下去得不到一点实体，最后就通达万法原来无基离根，万法的本体原来是一味的大空性。所以经中讲“一切法如同芭蕉”，芭蕉这个比喻就是说，不分析的时候，看起来有一棵坚实的芭蕉树，让人产生这树有实体的错觉，但是一片片剖开来看，却得不到一点实体。

比如一张桌子，一般认为虽然粗大的桌子不存在，但在微观层面上，它肯定是由基本粒子组成的，虽然粒子间有空间、有运动、有组合，但基本粒子是一种实体；或者唯识家认为桌子是自心显现的，能显现桌子的现基心识是有实体的，他们对万法观察到底的时候，承许究竟中有实体的基。但是按照中观的正理观察，是得不到任何实体的，这叫无基离根。基是所依止处，即世界赖以形成的基础，根是万物从此出生的根源，有事宗都认为应该有这样的东西实有存在，否则就无法构成整个器情世界，然而一切都是从空性中显现的。

这样就看到无我平等周遍在一切法中，成为一切法的法性。经中常用海水一味来比喻。为什么说是一味平等？因为观察任何法，都见是空性的、无我的，就像一切海水同是咸味一样，所以叫一味大平等性。

人我只是万法里的一法，万法就像大海，人我就像海中的一滴水。经上说，小乘证的空性无法和大乘相比，一个像虫咬的芥子里的虚空，一个像太虚空。为什么呢？因为万法无量无边，人我只是万法中的一个法，就像海里的一滴水，因为只证了这一法的空性，剩下无数种法都没有证空性，所以所证如同芥子里的空，大乘证悟周遍一切法的空性，所以所证如同太虚空，这才是圆满证悟空性。

二、为什么这里用“无基离根”这个词？

原因是这里在认定圆满通达法无我的法相，因为“无基离根”才能简别有事宗。

佛教从小乘开始就有通达无我，但只有中观宗才圆满通达法无我。换句话说，其它有部、经部和唯识宗都承许胜义中有实有的基或根。比如小乘承许无分微尘和无分刹那实有，这是构成庞大世界的元素，所以他们承许有实有的基。唯识宗认为二取全是虚假的，一切二取的相都是由依他起识自现的，这个现基依他起识应当是实有的，就像梦里的二取显现全是假的，但现基的梦心是有的。所以他们对万法抉择到最究竟时，都承许有实有的基。现在讲“无基离根”就是推翻了一切实有的基或根，由此才显示出万法平等一味的大空性，连微尘、刹那、心识都是本体空的。这样通达，才是中观宗的通达法无我。

(二) 合说

所谓合说，就是把分说的两种我执、两种我、两种通达无我合起来抉择它们的共相。

【因此，所破补特伽罗或瓶等诸法由自性成立或谛实，称为人我或法我。这二我除了仅仅是以迷乱识缘取之外，若观察则丝毫不成立，对此称为人无我和法无我。】

分四：1、什么是所破 2、区分“由自性成立”和“观待因缘成立” 3、观察时丝毫不成立二我 4、二我只是以迷乱识缘取

1、什么是所破

所破，是补特伽罗和瓶等法由自性成立或者谛实，也就是人我和法我。这里包含两类，

一是补特伽罗，二是排除补特伽罗的宝瓶、柱子、微尘、心识等等，这两样如果是由自性成立或谛实，就称为人我和法我。“谛实”是自空中观的术语，意思是由自性成立。

我们以往认为有这样的谛实我，其实这只是我们心里遍计的我。为什么要遮破“我”呢？因为不破“我”，就生不起无我的认识，所以必须遮破。人们抉择诸法实相有种种不同的观点，但正确的答案只有一种，所以在抉择实相时，一切和实相不符合的观点都成为正理的所破，叫理所破。这里所破就是人、法由自性成立或谛实。

2、区分“由自性成立”和“观待因缘成立”

举例说，房屋有两种成立方式，一是房屋由自性成立，二是房屋观待因缘成立。观待因缘成立，就是因和缘和合时才成立房屋，因缘不具足，就无法形成；由自性成立，就是不必要观待任何其它法，房屋以自身的体性就这样成立。

又比如，饭是怎样成立的，如果是由自性成立，那就不必观待水、火、米等的因缘，应该原本就有米饭，这样就成了不用加米、烧火也有饭，但实际上，它是由水、火、米等因缘和合才产生的，所以饭是由因缘而成立，不是由自性而成立。

比如有情，不是由十二缘起怎么会造成流转生死？不是由无明、行、识等等因缘的差别，怎么会造成种种不同的眼耳鼻舌身意？这是不可能的。所以有情现象也是观待因缘而成立的。

3、观察时丝毫不成立二我

对凡夫来说，前五识（眼耳鼻舌身）本来没有见过实有的事物，真正捣鬼的是和前五识相应的第六分别意识。在前五识取境的时候，相应的第六意识带一个总相，如果没有依照圣教如理观察，那这个总相就是不合理的总相，但凡夫愚笨误以为真实。比如这里，第六意识带一个谛实的总相，我们相信它误认为事物是实有的，这样所执著的谛实之法，就是所谓的我。其实一个个观察，找不到任何由自性成立的法，比如在一条大街上观察，街道、树木、人流、高楼、车辆，哪一法是由自性成立的？砖是由自性成立的吗？树叶是由自性成立的吗？人穿的衣服是由自性成立的吗？高楼是由自性成立的吗？轿车是由自性成立的吗？其实对诸法一一观察，没有一个不是因缘所生的法，绝对找不到由自性成立的法。

4、二我只是以迷乱识缘取

刚才所说的由自性成立的人和法，即人我和法我，都是迷乱识缘取。意思是，这只是自己的心错乱，以错乱识在缘取，真正观察的话，一点也不成立，这叫做人无我和法无我。

论中这句“仅仅以迷乱心识缘取”很重要，迷乱就是错乱。什么是错乱？由自性成立的人和法本来没有还显现有，就是错乱。

我们看看分别识是何等愚笨。他在缘一个法时，就只固定地缘到这一个显现方面，在同一刹那时，见不到其他方面。比如，路边见一棵树，就固执在当下这棵树的显现上，死死定在这方面，认为是由自性成立的树，其实，这时心识已经落在错乱中。为什么？因为正当这样缘取时，树的真相已隐没不见，这时想不到这棵树本来是没有的，只是由树苗、水、土、阳光、人的栽种等因缘和合，才出现这棵树。所以这棵树不是由自性成立，它过去不可得，现在正显现时也得不到实体，未来也不可得。

可见所谓谛实的树，只是当下迷乱识在缘取，只是这一点点，其它什么也没有，实际上，路边根本就没有谛实的树。

再观察路边的一座大楼，在心前显现时，心就固执在这一刹那的显现上，认为有谛实的大楼，这时心识已经错乱，只要还没有舍弃它，就不可能见到大楼的真相。心是这样愚笨，见不到大楼的缘起、见不到大楼的无自性。其实，并不是由自性成立的大楼，这是由钢筋、水泥、木材、玻璃等等组合出来的，就是正显现时也得不到实体。所以大楼是什么呢？除了迷乱识缘取之外，真实中根本不成立。这样多观察，就知道本来没有人我和法我，只有自己的错乱识在缘取。

【通达如是无我之识，称为通达无我。】

原先认为有我的识，叫做我执。现在从理上抉择这些法是无我的，就是以理破除了我，内心真正通达了无我时，这个通达的心识叫做通达无我。还是落在心上。

原先念念认为有我，这种心的状态叫我执，现在刚好在观念上翻了身，通达到一切一切的法都无我，这种通达无我的心叫做通达无我。“通”就是认识上没有障碍，“达”就是已经达到无我的认识层面。

问：前面已经分说了无我，再合说有什么必要？

答：合说可以显示出我、无我和通达无我的共相。

“我”的共相是由自性成立。由自性成立人，叫人我；由自性成立法，叫法我。颠倒识所计的一个个由自性成立的山河大地、微尘、心识、众生、佛菩萨，就是一个个我。这样就显示了“我”的共相。而一个个“我”就是这一共相中的别相。

“无我”的共相，就是一切有自性的法除了以迷乱识执取之外，以胜义理论观察时，什么也不成立。就像梦里不论现人、现山、现佛菩萨，除了迷乱的梦心在取一个个假相之外，并没有丝毫自性成立。在这无数的假相中，人我不成立，叫人无我，法我不成立，叫法无我。由此就显示了无我的共相。

总之，一个个由自性成立的事物，只是一个个以迷乱识缘取的假相；以胜义理论观察时，一个个都不成立，就是一个个无我。一一事物的无我就是无我共相中的别相。因此，无我是遍行于一切法，是一切法的共相或法性。（所谓人无我，只是法无我中的一个部分。所谓十六空，只是针对一个个法分别宣说了无我的种类，即空性本无分类，只是从空基或者空的对象上分成内空、外空、内外空、胜义空、涅槃空等等。）

“通达无我”的共相是对于无我通达的识。通达一个个事物无我的心，就是一个个通达无我。由此就知道，通达人无我、通达微尘无我、通达刹那无我、通达心识无我，都是通达无我中的部分。

【所取是二我、其有境是二我执，而二我执彻底断根，则需要对于所境二我不成立之相以理抉择，之后，需要在自相续中生起二无我之有境——证悟无我。】

这一句精要，明确指出了中观道的要点。

“所取是二我、其有境是二我执”，是讲二我和二我执的关系。“所取”二字重要，一旦明白二我执所取或所抓的是二我，反过来就知道破除二我执需要在哪一点上下手。关键点就是见到我执是自己的心去执取我，所以只有遮破我，它才肯放手。所以首先就要以

正理抉择二我不成立的法相，抉择之后再安住在无我中修习，最终在自相续中生起二无我的有境——证悟无我。

比如认为花绳是蛇而生起蛇执，观察蛇执和蛇的关系，知道蛇执所取的是蛇之后，反过来，为了消除蛇执，首先要抉择蛇不成立。因为蛇执是心里执著蛇，蛇是所取的境，如果不抉择蛇不成立，对蛇的执著就无法放下，相反，能抉择到蛇没有，蛇执就开始放松。这是比喻第一步——在境上下手抉择无我，一旦见境上没有人我、法我，执我的心就开始放松。

了解境上无蛇之后，进一步用灯光去照没有蛇，引起现量见无蛇的心，这就能从根断除蛇执。同样，以理抉择了无我，要进一步修证，在自己相续中生起二无我的有境——证悟无我。由证悟无我就能让二我执断根，就是认为有我的心会彻底退掉。所以《入中论》中说：“慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由于知我是彼境，故瑜伽师先破我。”我见的境是我，知道这一点之后，瑜伽师首先遮破我。

由此就知道为什么中观论典要着重以理破除二我，其理由就是我执所取的是我，不破我就无法引生无我见；没有无我见，无法安住无我；不安住无我，无法生起无我的证悟。

最初对于人我和法我是如何不成立的，需要以理抉择认定，不是想当然地认为，不是只听别人说。理就是中观的共同五大因和不共四大因，这是抉择空性最重要的依处。

为什么要以理抉择？因为理有力量，如果不以理抉择，即使讲五遍、十遍，心里也难以引生定解，但是借助道理观察就能断除疑惑、择定意义，一旦认识上已经断定，就不会再会变动。从世间的例子也看得出来，一种观点一旦被道理推翻了，它就无法建立起来，这就是理的威力。以理抉择到达断定的地步，就是引生了无我定解。

以理抉择之后，需要修习二无我的有境。我们的心无始以来一直在缘着人我和法我活动，没有一时停止过，现在要摆脱这种迷乱，只有一条路，就是从反面生起二无我的有境，才能从根消除我执。不然，分别心念念在人我和法我上活动，这是在串习我执，怎么能断除我执？所以一定要反其道而行之，首先抉择好无我，心里认识到必须往无我的方面作意，然后就持续不断地串习无我，努力把颠倒的一套转为不颠倒。对初学者来说，先要把念念缘我转成念念缘无我，在这上串习，之后缘无我的分别也要离开。真正证悟无我，以见无我的力量就能让二我执彻底断根。

二、宣说道之根本劝习正见 分三：(一)解脱道的根本 (二)大乘道的根本 (三)劝习正见

(一)解脱道的根本

【总之，我执为轮回之根、一切烦恼之源，其对治证悟人无我则为解脱道的根本。】

分四：1、我执是轮回之根 2、我执是烦恼之源 3、我执的对治是证悟人无我 4、解脱道的根本

1、我执是轮回之根

所谓轮回，就是不断领受生死的现象，这种生死的轮转始终停不下来，就像水车旋转不已、不得自在。对水车来说，是受动力的驱使无自在地旋转。同样，旷劫以来的生死轮转也一定有它背后的动力。这个动力是什么？它的根子在哪里？

我们需要找到轮回的根本，才能从根断除。首先，轮回是受业的力量支配，或者说，是由身口意造作的力量变现的，这就是缘起律，一有身体、语言、意念造作的势力，就会在果上显现。为什么会有造作的运转？就是有烦恼的推动。心动了生起了烦恼，身口意就会受驱使，而不自在地造作。

为什么心会动？就是对于自我有执著，认为有利于我、满我的意、对我好、让我荣耀，就会贪；认为损害我、违背我、对我不好、让我难堪，就会嗔。像这样，造成内心贪嗔波动的根源，就是认为有我的心——我执。

总之，轮回是受业力支配，业是来自烦恼，烦恼是来自我执，因此我执是轮回之根，轮回的过患都是从我执这个根本引发的。《入中论》说：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”又说：“三有一切诸过患，皆从萨迦耶见生。”

2、我执是烦恼之源

烦恼是描述心的状态，一个“烦”一个“恼”都是描述心的状态，烦动恼乱，如果一种心最初生起时是不寂静的状态，这种心就是烦恼。所以，不一定是很强的贪嗔痴才叫烦恼。实际上，只要心没有和无我相应，就始终没办法寂静，那种与生俱来的不安始终都在心里，只不过状态微细，让人难以觉察。

烦恼有非见烦恼和见烦恼，如果认为很强的情绪状态才是烦恼，那就理解得太粗了，因为除了非见的贪嗔痴慢疑，其它身见、边见、见取见、戒禁取见、邪见都是烦恼，但不是情绪，用烦恼就很准确。

总之，要把握一个要点，就是证了无我才有真正的寂静，心不证无我，一现行就是不寂静的状态。深细地观察，身见、边见、见取见等等，都没有和无我相应，其本身的状态就是不寂静、就是烦恼。

我们要观察到烦恼的根源，找到根源才能从根截断。烦恼的根源就是缘自己的五蕴妄计为我的心。所以《释量论》中说十种根本烦恼都是以我执引发的。

我们观察：在心认为有实有的我时，有我就有和我相对的他，这样就分成自方和他方，也就在这个我上会生起种种分别计较，满我的意，就生贪心；不满我的意，就起嗔心；我比别人高，就生慢心；别人比我圆满，就生嫉妒心；我不如人，就生自卑感。这就是缘起的必然规律，只要执著我，一遇到顺逆境界，不由自主就生起这样的心态。

相反，空掉我，这些贪、嗔、嫉、慢的心就生不起来，也就没有世间这些染污的事情，所以一切烦恼的心态，寻找它的根源，其实都是从一念计我的分别引发的。一有执著自我的心，就会缘着我的得失、成败、高低等等，生起无穷无尽的烦恼痛苦。这样就明白佛说的集谛，说到根本上就是我执。如果见到没有我，在我上面施設的一切概念都安立不起来，源于自我的一切心念、一切造作，失去了支持，就都会瓦解。所以，关键是我执出来的。

这里还要点一点，就是很多人受西方文化的影响，是非颠倒，往往把自我看成很尊贵，崇尚自我、张扬自我。这个毒一定要消除。其实，一说我很有个性、我很喜欢、我很无奈、我很自豪、我很寂寞，只要在执著我，就已经是我执，同时不隔一秒钟，心已经落在不寂静的烦恼中。

所以，再次提醒大家，要认识我执、认识烦恼，不要自欺、不要蒙蔽自己。修行也一样，我要得到什么、要显示什么、要满足我的需要，或者修本尊时我是佛，没有无我的正

见，佛慢就成了我慢，很危险、很好笑。

3、我执的对治是证悟人无我

我们观察到我执是轮回的根本、烦恼的根源之后，就应该全力对治我执。

我执的对治就是证悟人无我。所谓对治，对是正对，治是治伏，正好针对它能治伏它的法，就是对治，比如光明是黑暗的对治。我执是计我的心，对治就是见无我，不见无我，单凭布施、持戒等修行，并不能让我执退掉。为什么呢？因为这些法自身并不是境上见无我，所以我执的对治唯一是见无我。其它法是修证人无我的辅助，而不是修证人无我本身。

4、解脱道的根本

要认定解脱道的根本，首先应了解什么是解脱。解脱就是解开系缚，因上是断除烦恼和有漏业，果上是解脱结生相续。

在烦恼和业二者中，以断除烦恼为最重要，因为能断烦恼，即使有业也不感召生死，就像种子没有水滋润就不能感果一样，所以解脱的关键是断烦恼。烦恼的根源是我执，我执的对治是证悟人无我。证悟人无我就能断我执、断烦恼，所以解脱道的根本是证悟人无我。

总之，我执是缘自相续五蕴计我的心，这种心串习了无量劫，现在要退掉计蕴是我的心，必须现见蕴没有我。一旦见了无我，就像一灯照破千年暗，可以消除旷劫以来串习养成的我执。真正见了无我，就不会念念缘着我，为了我贪、为了我嗔、为了我慢、为了我嫉妒，不生起这些烦烦恼恼的心态，也就解脱了。

(二) 大乘道的根本

【不仅如此，通达一切法也自性不成立的圆满空见，依此一切所知障也能断除故，乃是大乘道的根本。】

分三：1、圆满的空见 2、圆满空见的作用 3、大乘道的根本

1、圆满的空见

什么是圆满的空见？就是不仅通达人我不成立，而且通达一切法没有不观待他缘而独立成立的自性，这叫做圆满的空见。

空见的圆满和不圆满是一对。如果只是一部分法通达无自性，还有一部分法没有通达无自性，这只是部分的空见。只有通达一切法都无自性，才是圆满的空见。

2、圆满空见的作用

就是能断除一切所知障。也就是见到一切法无自性，不但能远离我执所引起的贪嗔等烦恼，而且能远离一切粗细的二取执著。一切种智就是一时对于一切所知都知见的智慧，对于一切所知作障碍的就是所知障，它的体性是二取执著，也就是对法我的执著。

八万四千烦恼都是在执著人我的同时发起的，见到无我之后，执我的心就开始停下来，烦恼的状态开始远离，但这并没有彻底解决问题，虽然不再执著人我，但还在执著有为法、

无为法，这种执著的动摇，不见法无我是停不下来的。

所知障就是心前立了实有的法，由此就堕在狭隘的二取境界中。如果通达一切法无自性，就不会向外执著法我，由此就能消除二取执著。所以圆满空见的作用是能断所知障。

3、大乘道的根本

大乘道的目的是求证一切种智，现前一切种智的关键则是消除所知障，所知障一消，佛性现前就成佛，所以大乘道的根本是通达法无我，其它道的方面都是围绕这一根本而作辅助的。

《入行论·般若品》当中讲，大乘道有很多方面，主要的道就是证悟空性的智慧，因为依靠它才能现证如所有智和尽所有智，以及断除烦恼障和所知障。《般若经》也说五波罗蜜多只有以般若作摄持才能趣向一切种智。这些都说明大乘道的根本是圆满的空见。

大乘从资粮道开始着重抉择法无我，抉择一切二取不成立，到加行道以总相方式修法无我，到了见道、修道，以触证、随念的方式修。由此就会成就佛果。除此之外，修禅定等前五度只是起到辅助智慧的作用。这样分析就知道，没有圆满的空见，大乘道就等于没有了根本，就像大国没有国王一样。

(三) 劝习正见

【对于空性缘起无别的法界离言大平等，乃至未彻底生起定解之间，应当练习正见。】

分四：1、在何处练习 2、为何要练习 3、何时应练习 4、什么叫练习

1、在何处练习

此处所说的练习，不是在见修行果四者中的修、行、果方面练习，而是在见方面练习。

2、为何要练习

空性正见是解脱道和大乘道的命根，没有空性正见，大乘道和解脱道都无法从根本上建立，所以要着重在道的命根——无我正见上进行练习。

3、何时应练习

乃至对空性缘起无别的法界离言大平等还没有彻底生起定解之间，应当持续不断地练习。这里时间上有明确的界限，就是还没有彻底生起定解期间。

空性和缘起无别，“别”是此外另有一个，空和缘起有别，就是空外有缘起，缘起外有空。我们学习时分了缘起和空性两方面，实际上并没有别别的两个。凡是缘起的法就是自性空，不是缘起之外有空性；凡是自性空的法就是缘起，不是自性空之外有缘起，这就是无别。

“离言大平等”，“离言”即远离一切言说，实相本没有有、无、常、断等的戏论，用语言怎么表达呢？所以是离言。“大平等”，就是万法平等是离戏大空性。只要对空性缘起无别的离言大平等还没有彻底生起定解，那就像登山没有到顶一样，需要继续努力，一直到彻底生起定解为止。

4、什么叫练习

很多人不知道正见需要练习，往往把知道和生起定解混为一谈，其实知道和生起定解相差很大。

比如，听闻了业果，就会知道业果的道理。像苦乐由业生、业增长广大、未作不遇、已作不失、业和果的差别等等，记忆力好的人不必花很多时间就能记住，但记得并不等于有定解。事实上，即使全部知道，也可能没有多少定解。所以在初步知道之后，需要大量听闻、思维、熏习，通过点点滴滴的积累，最终才能引生坚定的因果信念。因此，我们不能停留在知道的层次，应当持续不断地串习。如果能不时生起一些对因果相信的心，这就是好现象，说明见上已经有了变动，能够不断地调动起来，见就会越来越稳固，最后会形成对因果无法动摇的定解。

同样，在空性方面，我们闻思从开始的不了解、了解得不正确和充满疑惑，到后来懂得人无我和法无我，这是最初的知道，算不上彻底生起定解（不是心里深深地断定人我和法我决定是没有的）。所以不能单单知道了就停止不前，知道以后还要不断练习无我正见，这就像烧水，一点点加热，由积累而让它沸腾。如果不但是知道，而且肯不断练习无我正见，那么日积月累，见就会由薄弱而稳固、由浮浅而深刻，终有一天，由量变形成质变，彻底引生无我的定解。

练习正见还不算修，见修行果有前后次第，见不稳固，修就很困难。相反，正见稳固，彻底生起了定解，在打坐实修时，以见的力量自然能安住于正见上，而且以见的力量，其它违品的分别念夺不了它。比如，人无我的见很深，就可以安住在人无我中，这时我执根本不能抬头，相反，如果只是初步知道人无我，在见上并没有练习，那这个无我观就像泡沫一样没有力量，在自己受赞叹或者受呵斥时，强大的我执现行时，根本伏不住；执著我的心除不了，贪嗔就无法降伏。我们学的佛法往往遇到顺逆因缘时用不上，原因就是见上没有过硬地练习，没有很深的定解。所以这里全知麦彭仁波切强调说：“乃至未彻底生起定解之间，应当练习正见。”注意，用的词是“彻底生起定解”，可见稍微生一点定解根本不够；又说应当“练习正见”，可见这里所说还只是见的练习，不属于修。

用因和果来配，果是彻底引生定解，因是练习正见。无因不能得果，不在正见上练习，不能引生定解。因此需要在闻思上刻苦用功，不然修行容易变成冰上筑屋。

三、辨别二种胜义² 分二：(一)相似胜义 (二)真实胜义

(一)相似胜义

【所了解的这点仅遮止所破的无遮，即是所谓的相似胜义，其仅为趣入真实胜义的门径，并非究竟实相。】

分三：1、相似胜义是指哪一法 2、为什么取名为胜义 3、相似胜义和真实胜义的关系

1、相似胜义是指哪一法

相似胜义就是我们心所了解的这点仅仅遮止所破的无遮。

² 胜义：圣者殊胜智慧的行境义。“胜”指圣智最殊胜，胜过一切分别识，所以是胜。“义”是圣者智慧心领神会之义。

所谓遮止，遮是不许可，止是停住。比如交警一挥手，不许车辆前行，就是遮止。现在不承许胜义中有人我而说无人我，就是遮止有人我。或者，不承许胜义中有生住灭而说无生住灭，就是遮止有生住灭。像这样叫做遮止所破的无遮。

无遮和非遮是一对中观术语，讲的是破立的方式。比如这样遮：这不是宝瓶！这是非遮，以“非”的方式遮止“是宝瓶”，但是在否定“宝瓶”之后，可以成立是其它法（如：这不是宝瓶，而是瓦罐）。若说：这里没有宝瓶！这是无遮，以“无”的方式遮止“宝瓶”，同时不引出其它法，这叫无遮。（所以，遮是遮止，遮的方式有两种，以“非”而遮，叫非遮；以“无”而遮，叫无遮。）

一般人没有学习中观，见车就执著有车；见房子就执著有房子。除此之外没有第二种反应方式，他从不会想“没有车，没有房子”，这就是只往实有的方面执著。现在反过来用中观的理论遮止有车、有房子，成功地遮破之后，就得出“无车”、“无房子”的结论，这样原先一整套实有的概念都会瓦解。正是这时候，你的心了解到原来“无车”、“无房子”，所了解的这一点就叫相似胜义。

2、为什么取名为胜义

说了相似，就不是真实。既不是真实，为什么叫胜义呢？因为这是见胜义的因或者方便，在因上安立果名，也叫做胜义；其次作用方面，缘相似胜义能有效对治执诸法谛实的执著，和真实胜义的作用相似（有部分对治执著的作用），所以也叫胜义。《中观庄严论》云：“与胜义相似，故此名胜义。”

但必须知道这不是真实胜义，为什么不是？因为它只是分别心所缘的境，而胜义是无分别智的行境义，所以不是。

真实胜义无法以分别心缘，一举心即不是。所以，只遮了所破的无遮，顶多是相似胜义，不是究竟实相。

有人问：实相并无两种，在凡不减，在圣不增。既然这里讲究究竟实相，是不是还有不究竟的实相呢？

答：实相本身并没有究竟和不究竟两种，只是观察者所了解的实相有究竟和不究竟的差别。所谓究竟，就是真正触及到了实相；所谓不究竟，就是还没有达到实相。比如，眼前一座大山，没有入道的人见是常恒一体的大山，他所见的山是一种假相。小乘人见到只有无分微尘，虽然比前者更真实，但在认识上远远没有究竟。唯识宗认为没有心外的微尘，他们见是心识的相分，如同梦中的山。虽然迈进了一大步，但是他执著心识实有，仍没有触到胜义实相。进一步，中观自续派认为虽然现了山，但观察时得不到丝毫自性，他们所了解的“无山”仍没有触及到实相。真正了达山本来离戏无缘，就是认识上真正到达究竟实相，这叫做究竟。（所以，实相并没有两种，但人们所了解的“实相”却有颠倒和不颠倒、相似和真实的差别。能境所认识的“实相”和本来实相完全吻合时，就叫做究竟。）

在探索真理时，能境一步步接近实相，还没有触及到实相，都不算究竟。真正触及到时，就是到了究竟。所以，这以前都只是相对的真实，是前进中的化城，并不是宝所。

如：山 → 微尘 → 识的相分 → 相空 → 无缘（究竟：终点）

3、相似胜义和真实胜义的关系

两者是方便和方便生的关系，相似胜义是方便，真实胜义是这一方便所生，所以是趣入真实胜义之门，但并不是全等，所以说“并非究竟实相”。

门就是经由它能登堂入室的途径，没有门就进入不了，但门并不是堂奥本身。同样，相似胜义是方便而不是究竟实相，所以叫趣入真实胜义之门。

为什么要以相似胜义作为入门方便？因为普通凡夫不能顿时契入远离四边的大空性，相应他的水平，先用相似胜义作方便，让他容易趣入、容易缘，虽然不是真实胜义，但能起到对治实执的作用，在这个基础上进一步抉择，就容易悟入真实胜义。

(二) 真实胜义

【而双融³极为不住之中观或真实胜义即是二谛无别的实相、各别自证所证、无余寂灭一切戏论网的自性。】

分三：1、解释“双融极为不住之中观或真实胜义” 2、真实胜义所指 3、比较真实胜义和相似胜义

1、解释“双融极为不住之中观或真实胜义”

“双融”就是现和空双融，色和空双融，受和空双融，想和空双融等等。“极为不住”，“极”是表达程度，不是只不住一边或部分边，是不住一切边。这样的不住就是到顶了，叫极为不住。

比如，不住在有上，而住在无上；不住在杂染上，而住在清净上；不住在凡上，而住在圣上；不住在众生上，而住在佛上，都是有所住。有无、染净、凡圣、生佛等边，一切不住，就是极为不住。

“双融”就是融为一个，没有别别的两个，这样就没有分别心可住的，所有的分别都离了，所以叫“双融极为不住”，意思是，没有分别心落脚的地方，分别心一落脚，就有所住，就落在一个侧面上，现在无二一味，分别心在何处落脚呢？或者讲，所有分别心前对立的二边，有无、生灭、常断、一异等等，都成了不二，所有概念里的矛盾都在无二一味中消失了，这就是什么边也不住。

论中“或”连接两个词；“双融极为不住”是印度佛教使用的名词，这个词非常有加持；“真实胜义”是西藏佛教常用的名词，两个词是指同一个东西，只不过表达的侧面不同。

2、真实胜义所指

这个真实胜义，从基来说，是究竟实相，真实中没有别别的二谛，所以说“二谛无别的实相”；从道来说，是圣者根本定无分别智所证，所以说“各别自证所证”；从状态说，远离一切戏论，所以说“无余寂灭一切戏论网的自性”。

“真实胜义即是二谛无别的实相”：“二谛”指世俗谛显现和胜义谛空性；“别”是各是各的；“无别”即没有别别的两个。

有些人不理解：二谛怎么是无别呢？不是明明安立了二谛吗？

二谛只是暂时接引众生的方便，安立分别心前的显现为世俗谛，这一显现的空性是胜

³ 双融：藏文直译是“双入”，就是两个侧面入在一个上，所以翻译成“双融”。

义谛。但是胜义当中本没有二谛的分别，因为有世俗才有看待世俗的胜义，没有世俗哪来的胜义？所以实相中本来没有分开的二谛。真实来看，本来没有二取显现，唯一胜义，怎么会有两个？

再看，真实胜义不是眼识等的境，眼识能了别色法，耳识能了别声音，但都不能了知胜义。胜义唯一是离分别的无分别智的境，唯一是自知之心——不共识的境。为什么不是分别心的境？因为分别心都有所缘，一有所缘就堕在边上，所以真实胜义不是分别心的境。所以经中说：“是法非语言分别之所能知。”

“无余寂灭一切戏论网的自性”，就是所有的戏论都寂灭了，这样一种体性叫做真实胜义。“无余”就是丝毫不剩；“寂灭”就是消了；“戏论”就是和实相不符合的言论；“网”就是束缚，或者互相牵连。凡夫心始终在戏论中打转，缠于戏论网中；或者，以有、无、亦有亦无、非有非无四边结成大大小小无数的戏论，所以叫戏论网；“自性⁴”就是本自的体性。真实胜义的自性是什么？就是无余寂灭一切戏论网，也就是离戏。《入行论·般若品》云：“若实无实法，悉不住心前，尔时无余相，无缘极寂静。”

3、比较真实胜义和相似胜义

把相似胜义和真实胜义放在一起比较，可以看出两者一真一假的差别。

一、真实胜义是二谛无别的实相。相似胜义是把二谛分开执著，这样分开的二谛其实是一种假相，真实中并没有这样的情况。

二、真实胜义是各别自证所证，即无分别智所证。相似胜义是分别心所缘。

三、真实胜义是息灭一切戏论网，相似胜义还在无边的戏论中。

马鸣菩萨在《大乘起信论》中说：“从本以来，离言说相，离名字相，离心缘相。”（离开了言说相、离开了名字相、离开了分别心所缘的相。）和这里所说一味。

四、了知空性定解 分三：（一）如同后得如幻的定解 （二）对于入定离戏的定解 （三）体验的定解

（一）如同后得如幻的定解

【总之，以理观察所了解的轮涅一切法，现是现，但若谛观细察，则连极微尘许也不成立，以对此确定的方式，成为现与自性不成立二者无违的一切有事，如同水月、梦、幻般，真实生起断定的定解时，则如同后得如幻的定解。】

“如同”，就不是全同，而只是很像。“后得”，“后”为圣者入定之后，“得”指由入定现见法界的力量，在出定时自然引起如幻的定解，就是对于“显现法都是现而不成立”产生极深刻的定解。

这是第一层次的定解，是初步的定解。意思是：

轮涅万法作为观察对象，不作观察时，认为这些法是现而实有的，实际上，这些法现是在现，但是谛观细察，连极微尘许也不成立。这样抉择到量时，心里就确定，诸法一方

⁴ 自性：在不同场合有不同的意义，一种是指不观待其它因缘而独立成立的体性，比如不观待因缘而本自成立的一根柱子；另一种是指本自的体性，比如水的自性是湿，火的自性是暖，精进的自性是于善所缘勇悍。

面是在现，一方面也是自性不成立，现和自性不成立不相违，全是像水月、梦、幻那样。（水月在水里现是现，但观察水月的里里外外连极微尘许的自性也没有，完全没有实体。梦幻也是现是在现，但真正观察时，得不到一点实体。）对这点真正生起断定的定解，就是得到如同圣者后得如幻的定解。

圣者后得如幻的定解是讲圣者入定时现量见了离戏，出定时万法无论怎样显现，都是像梦幻一样没有自性成立，菩萨对此有极深的定解。我们凡夫以理抉择显现法，抉择到量也会断定轮涅万法正显现时，连极微尘许的自性也不成立。这很像圣者后得如幻的定解，但不是全同，因为一者是现量证的后得，一者只是以理抉择的所得。所以叫做“如同后得如幻的定解”。

（二）对于入定离戏的定解

第二层次的定解，就是对于入定离戏生起的定解。

【这是出现了中观很好的解悟境界，然而，仅仅以此并非见了离戏大中观自证智慧所证的法界义。】

前面是把显现作为观察对象，通过道理抉择，能从理上决定此显现毫无自性，因此就断定万法是现而自性不成立，这是生起了中观很好的解悟境界，但是单以这一点并没有见离戏大中观自证智慧所证的法界义。

这个地方很容易出问题，一般人通过闻思得到这一层的定解，就认为自己开悟或者自称见道登地，这是未证言证说大妄语，是堕地狱业，其实这还不是离戏的定解，更谈不上证悟。

【因此，如果对于现见双融离言的自面后破立分别执著状态无余隐没的入定如同虚空般的远离戏论产生殊胜定解，这也只说到了以闻思的方式见的观察圆满之量。】

进一步，不仅了解到万法像梦幻一样，在显现的同时就自性不成立，而且对入定离戏生起了定解。

圣者入定是什么状态？就是在现见双融远离一切言说的本面之后，破和立的分别执著状态全部都没有了，像虚空那样没有任何所缘相的远离一切戏论。对这种入定离戏产生殊胜定解，就是第二层次的定解。

“自面”就是自己的脸、自己的面目。打个比方，以前有一对相好的男女，每天深夜都在森林里相会，这样过了很长时间，竟然一次也没见过对方的脸。我们凡夫就是如此，每天和自己心的面目相会，却一次也没有见过。这个心的面目就叫自面。

我们在分别心的状态中，有破、有立，都属于执著的状态，它一现前就成了障垢，遮蔽了自心的面目。相反，圣者入定现量见自己心的面目之后，破立分别执著的状态完全不见了，入定于如虚空般的远离戏论。

虚空是什么相？有一点相也不叫虚空，所以虚空是没有相的。圣者入定时，什么所缘相都远离了，由此就比喻为虚空。这个所证的境界就是真实胜义、大中观或者究竟实相。能对这样的远离戏论生起定解，就是对中观生起了殊胜定解，意思是超过第一种定解。

这是不是证悟呢？也不是。这只是说了“以闻思的方式见的观察圆满之量”，就是由听

闻和思维的方式在见的方面观察达到圆满时的量。

我们闻思中观而抉择中观的见，到什么程度才算观察圆满？这里说得明确，对于远离戏论生起殊胜定解时，才是见的观察达到圆满。这是在由闻思观察空性方面得到了圆满。这样看来，没有持续精进的闻思，不容易达到这个量。

（三）体验的定解

【然而，作为各别自证境的法界，仅仅以随声音、词句的向外观察，并不能击中关要故，可见极为超越其余一切心识之境，而且，具有上师窍诀、对于心性安住的方法善巧的人，轻易就能引生定解。】

这是第三层次的定解。

首先问：闻思观察的局限性何在？局限性就在闻和思都是缘声音、词句而转，这是它本身就有的局限性。法界唯是各别自证所证的境，单单靠心随着声音、文字往外观察是无法击中关要的。所以一定要亲证。

（声音、词句本身是假的，心向声音、词句上攀缘，就像狗逐石块一样向外奔走，堕在分别识当中。所以《金刚经》说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”又说：“汝等比丘，知我说法，如筏喻者，法尚应舍。”）

所以，不论由听闻得到定解，还是由思维得到定解，或者思维深入到某一层面得到某一种定解，总之，这一切心识的境都不是现证的本面，现量触证的本面极为超胜其余一切心识之境。

为什么在实证的关键点上会有不立语言文字？因为虽然由闻思可以一步步地进步，但是向外观察本身就存在局限性，到了重要的关口上，只有离开语言分别才能开悟。

本论这里讲，如果具有上师的窍诀，能对安住心性的方法善巧，就能轻易引生定解。禅宗和大圆满的殊胜就在这里。这样的定解是“如人饮水，冷暖自知”的定解。比如，吃了辣椒决定相信辣椒是辣的，这是体验得来的定解，没吃过辣椒，只是听别人讲、或者自己各方面作比量的观察，也可以深信辣椒是辣的，但毕竟不是亲身体验得到的。

【以此衡量之后，无颠倒了知道之关要。】

“识”是分别，“智”是无分别。以生灭心不可能证入不生不灭的法界。所以在最后的关口上，要离分别才能见本性。这是转凡成圣的关要。

如果前世的资粮圆满，今生又遇到好的师父和能相应自己的窍诀，在具足种种殊胜因缘的前提下，确实有可能直接就悟入。但要知道，这样的人是很稀少的，古人说开悟要有“三朝天子福、九代状元才”，福慧要有那样深厚才行。所以，对大多数人来说，不可缺少的是扎扎实实按次第闻思修。为什么要这样呢？就是因为自己各方面都不成熟，业障没有清静、资粮不具足、定解不深入，所以点也难点开。

反观自己，如果连第一种定解都生不起，这说明智慧力不够，因为那是更浅的层次。更浅的都领悟不了，何况深的呢，所以对一般人就有一个渐进的过程，就是以比量的方式用正理抉择，先对相似胜义生起定解，再对真实胜义生起定解。如果这些到量，有力量的师父一指点，就容易认识，这样就是获得体验的定解，然后再修，就能证悟。这就是多数

人的必经之路。这样走就稳妥，一步一步都是过程。等各方面都成熟了，就有足够的资本证悟成道。所以，我们一般人要自审根器，没有抉择，也难以一下子亲证。《辨法法性论》讲了悟入法性的六相，触证之前是抉择，这个要点要记住。但不排除好的根器，在因缘和合时顿时就契入。

以上三个层次的定解，由前前作基础容易引起后后，这也是经验之谈。传承上师们有这样的说法，中观闻思到量后，再直指心性，容易悟入。

这部短论就算从字面上大概地讲解了。

全知麦彭仁波切的论非常殊胜，加持力是无比的。就像用一把刀直接切入心脏那样，尊者的智慧是一刀就切到法的关要上，也就能引导我们直接就入到法的核心上。所以，不要轻视、不要无所谓，要把全知所说的字字句句刻在心上，这对自己一生闻思修的成败关系很大。要视为佛陀恩赐的教言，当作无价之宝来看待。最好能背下来，文字并不多，字字是醍醐，有关抉择二无我的内容、如海的佛法都归摄在里面。

能记住全知的教言，就有自己一生修行的方向，除此之外再没有更多、更好的。

珍重！

抉择二无我思考题

- 1、什么是人我执？什么是人我？人我执和人我的关系如何？
- 2、什么是无我？什么是无我正见？人无我和无我正见的关系如何？
- 3、凡夫认为“有我”的“有”是哪种的有？
- 4、我与蕴的关系如何？
- 5、说出不成立人我的理由。
- 6、什么是法？什么是法无我？什么是通达法无我？
- 7、解释名词：无基离根。
举出两种承许有基有根的观点，并说明此处用“无基离根”这一名词的用意。
- 8、说出二我、二我执、通达二我的共相。
- 9、为什么说小乘证空如芥子内空，大乘证空如太虚空？
- 10、举例说明诸法并非由自性成立，而是观待因缘成立。
- 11、为什么说“要使二我执断根，首先需要以理抉择二我不成立”？
- 12、为什么说我执是轮回之根？
- 13、以十二缘起的角度观察由我执导致三世流转。
- 14、说明贪、嗔、嫉妒、傲慢、竞争、歧视、表现欲、权力欲都缘于一念计我的心。
- 15、以理成立证悟人无我是解脱道的根本。
- 16、阐述修习无我是解决世间一切问题的根本。
- 17、举例说明什么是非空见？什么是部分空见？什么是圆满空见？
- 18、为什么说圆满空见是大乘道的根本？
- 19、(1) 就无二慧而言，为什么需要练习正见？不练习正见会导致哪些不良后果？
何时应练习正见？如何练习正见？
(2) 就出离心而言，问题如上。
- 20、相似胜义是何物？为什么说它是相似？
- 21、实相有究竟和不究竟两种吗？为什么？
- 22、解释：无遮、非遮。
- 23、解释论文：
双融极为不住之中观或真实胜义即是二谛无二的实相、各别自证所证、无余寂灭一切戏论网的自性。
- 24、说出真实胜义和相似胜义的差别及关系。
- 25、了知空性定解：
 - (1) 解释名词：如同后得如幻的定解。
 - (2) 什么是由闻思所达到的见的观察圆满之量？
 - (3) 为什么说各别自证境的法界极为超越其余一切心识之境？
 - (4) 论中最后说“无颠倒了知道之关要”，“道之关要”是指什么？