

斷除我執

慈 益

無始劫以來，衆生因爲有「我執」的關係，而且經常執著這個「我」，也因爲我執、我愛、我見等等，引起邪知邪見，讓我們產生數不盡的煩惱。仔細想想，這無窮無盡的煩惱，不外乎就是一個「我」字所造成，因爲有此執我的緣故，而產生一切痛苦、爭執，以及一切貪欲、瞋恨、愚癡、我慢、疑妒等五毒，甚至造成世界上的戰爭與災害不斷。不僅如此，我們也因「我執」的存在，而於六道之中不斷的輪迴流轉，永無脫離之日。憑心而論，要斷除「我執」確實是相當困難的，尤其當你生活很在乎的時候，更是難以割捨。

世間任何的事，你都會感覺很真實，尤其是對自己的身體——血肉之軀，感受更爲深刻。不僅視自己的血肉之軀是真實的東西，而且執著於這樣的身體，無時無刻珍惜著它，處處想到爲了讓自己的身體能夠得到最好的享受，因而，耗盡了一輩子的時間，全都是爲了自己的身體而打拼。

在打拼的過程中，因爲太執著自己的身體的緣故，

爲了追求自己的身體要享受、要財富、要功名，當碰到順境時，心裡就很高興；反之，便帶來很多煩惱和痛苦——求不得苦（人生八苦之一）。盡力去追求，卻求又求不得，因求不得而引生愁苦，這是極爲普遍的現象。有時候，求不到，固然是苦；然而有些是求到了手，等到你不要也不行，想丟又丟不掉，管也管不了，那可真是苦呀！目前社會上有很多人在金錢、事業、感情各方面有很多煩惱和痛苦。這些煩惱和痛苦，其實都是自己心造就的。究其原因，這一切的煩惱和痛苦，全都是來自於「執我」——執著於自己的身體。爲了自己的身體要能得到最好的享受，一切都要能達到自己的要求，因此才帶來無窮盡的煩惱和痛苦。這一切痛苦和煩惱最主要的根源即是「我執」，把自己的身體視爲非常重要，因而產生很多煩惱。唯有調伏自己的心，斷除「我執」，才可以克服這些痛苦。

大珠慧海禪師（生卒年不詳），俗姓朱，唐代建州（今福建建甌）人，是一位著名的禪宗祖師，也是洪州馬

祖道一禪師的門生，他在初參馬祖之時即被責罵一頓；「自家寶藏不顧，拋家散走作什麼？」他聽了慚愧得不得了，他明白他越在乎什麼，在得失之間若放不開，反而會迷失了自己。

某天，有一僧問他用功不用功？問他如何用功？大珠只回答：「飢來吃飯，困來即眠。」此僧覺得這回答太簡單了，一般人不也吃飯也睡覺嗎，和他有何不同？他答：「不同。」因為一般人「吃飯時不肯吃飯，百種須索，睡覺時不肯睡覺，千般計較」。

確實，這世上有太多人常是食不下嚥，而要睡覺時卻又經常失眠，對於失眠的人，想睡場好覺真是比登天還難。失眠時執著於一念，正如得失間執著於一個我一樣。

這個「我執」並不是一天就能造就的，民初豐子愷曾說：「使人生圓滑進行的微妙要素，莫如『漸』，造物主騙人的手段，也莫如『漸』，天真爛漫的孩子『漸漸』變成野心勃勃的青年，慷慨豪俠的青年『漸漸』變成冷酷的成人，血氣旺盛的成人『漸漸』變成頑固的老頭。」可見它是日積月累而來的。大珠禪師服膺馬祖禪師的「平常心是道」，這平常心，正是小孩子那種「飢來吃飯，困來即眠」的生活，大人們常因執著於

我而嗜欲，患得患失，反而比不上小孩的天真無邪，自由自在。《金剛經》云：「若以色見我，音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」這「如來」其實只是平常心，即是「飢來吃飯，困來即眠」罷了！若不明此理，只是一味向外求道，就是連最簡單的事也變得遙不可及！《景德傳燈錄》卷二十八中，馬祖道一示眾云：「但莫污染。何為污染？但有生死心，造作趣向皆是污染。若欲直會其道，平常心是道。謂平常心無造作、無趣向、無是非、無取舍、無斷常、無凡聖。……如今行住坐臥，應機接物，盡是道。」大珠禪師所言的「平常心是道」，則是必須在根本上斷除「我執」。因為「我執」能令身心不淨，能讓生活變得更為複雜。

那麼「我執」究竟是什麼呢？我執就是執著我見（我見就是認取三界——欲界、色界、無色界——的五陰或四陰，欲界、色界的有情有五陰，就是色陰、受陰、想陰、行陰、識陰這五陰；無色界的有情沒有色身，所以沒有色陰，但是還有受陰、想陰、行陰、識陰這四陰。我見就是去認取這三界當中的五陰或四陰之中，有一個常恒不壞的我這樣的見解。）當中，所認取的那個常恒不壞的真實我，並產生一種貪愛不捨的心，乃至於有了貪瞋癡慢疑這些的習氣，這個就是「我執」。

因為我執故，所以常認為自己以及自己的所有是最好、最優越的，別人都比不上。執著是一種內心的想法、一種概念，而所執著的物件是自己。例如：有一個人很生氣的罵我們：「你是蠢種！你是膽小鬼！你白癡！」時，我們的心裏當時一定會想：「哼，我才不是呢！」然後就會感覺有一個東西就是「我」，這就是「我執」。「我執」若由對境來加以細分的話，又可分為兩種，即是「我執」和「我所執」。由於「我執」而生起的一個對境，此對境即是「我」，認為有一個「我」的存在。而「我所執」如果從字面上來看，就是對我所有事物的那個執著，這個就是「我所執」。「我所執」的部分即包括我的父母、我的兄弟、我的錢財、我的所有受用物等。「我所執」如果加以細分的話，又可以分為外我所有的執著，還有內我所有的執著。外我所有的執著就是執著我所有的財富，執著我的家庭、我的眷屬，執著我的名聲，乃至於執著在器世間所獲得的享受等等，這個都是屬於外我所有的執著。內我所有的執著就是指，對於我們六識的見聞覺知性的執著；六識就是眼耳鼻舌身意這六識，對於眼識的能見之性、耳識的能聞之性，乃至於意識的能知之性的那個執著，這個就是內我所有的執著。

由於煩惱是因，惡業是果，而煩惱的根本是在於我

執，我執若斷，那個五欲貪愛的執著，便能夠滅除。當死後在中陰階段，入胎識如來藏當中就不會流注出我見我執的種子，就不會再生起不斷地去尋求受生入胎的機會。不入胎受生，當然就不會有未來世出生，如此便能出離三界，不在三界之中輪迴。再說我執一斷，我見、疑見、戒禁取見等三縛結也會跟著斷除，斷了三縛結以後，就可取證初果解脫。取證初果解脫的修行人，縱使說他是一個很鈍根、很懈怠的，最多也只不過七次人天往返，就能夠證得出離三界，證得四果解脫。反之，他如果非常地勇猛精進，在斷了我執之後繼續精勤地修行而不放逸行，不在種種境界上面去執著，不再認取這個見聞覺知的心為真實不壞的我，如此不斷地斷除種的貪欲執著之後，在一生當中，他就能夠取證四果解脫，成為慧解脫的阿羅漢！那麼捨報之後，就不會再有中陰身的出現，一生就能夠取證現般涅槃，捨報之後就入了無餘涅槃。

所以說在斷除我執之後，煩惱的因便消失無蹤，不再存在，而果也不復產生。一個人在解脫三界一切的煩惱痛苦後，自然便能證得寂滅的果位。就常人而言，最主要的我執就是貪欲、貪執，在心裏面始終存在著一個「我」的影子，且認為自己是最好、最優秀的。這種想法就是一種貪執、貪戀，非斷不可。