



三界執受身與我

單培根

一切我執皆緣五取蘊起。眾生皆執自身爲我。所謂我，不能越出自身之外。在自身之外，至多不過作爲我之所有而已。在自身之內，亦不能以一部份爲我，一部份爲非我，以同執受故。所以我身若小，我亦局於此身而小，我身若大，我亦自然隨之而大。

執受此有根身者爲阿賴耶識。緣此執受身爲我者是末那意識。瑜伽師地論說：「阿賴耶識，當言於欲界中緣狹小執受境，於色界中緣廣大執受境，於無色界空無邊處識無邊處緣無量執受境，於無所有處緣微細執受境，於非想非非想處緣極微細執受境。」披尋記說：「此中唯說了別內所執受名執受境。」所謂內所執受，卽有根身。無色界雖無色身，亦有意根，有意生身。三界之身大小不同，執受爲我亦大小殊異。

執有根身爲我，不能於有根身外執我，以我是受者，有根身外非有受故。凡所執受，卽執爲我。故所執我，總是以有根身爲範圍，隨有根身之大小而同樣大小。欲界中眾生，各隨其所賦之形，其異熟果報身，有不同之大小。今欲界中之人類，八尺之軀

而已，人類之我亦範圍於此八尺之軀大小，以其是緣狹小執受境故。

於色界中緣廣大執受境，執受之身廣大，其所執之我亦同樣廣大。廣大至如何程度，此非緣狹小執受境之眾生所能想像，唯有修三摩地得禪定之人，意識超越欲界進入上界定地的狀態，乃能自知。色界天得到廣大身，他們是萬分歡喜的，他們是喜樂遍身。他們的受，不同於欲界。色界四禪，初禪是離生喜樂地，二禪名定生喜樂地，都是無苦無憂，唯是充滿喜樂。三禪名離喜妙樂地，純一無上的妙樂。這樣的大我與妙樂，爲下地欲界之所未有，正是令人心嚮往之而極力追求的。四禪名捨念清淨地，不但憂苦無有，喜也無有，樂也不要了，只是捨念清淨。這在欲界以貪圖享樂爲無上的人，對於此，莫明其妙了。

色界之廣大執受境，既是色身，有色有形，不能無其限度。更上進至無色界，無形無色，而是虛空，茫茫一片，無邊無際，緣無量執受境。既是一片虛空，無復形色，亦不復有根身器界之別。在禪定中，捨欲界的狹小身，得色界的廣大身，捨欲界的憂

苦相雜受，得色界的喜樂受、妙樂受、捨清淨受。無色界定更進而捨色界廣大的色身，而以無邊空為執受，內無色身，外無色界，我之所緣，唯一虛空。聞佛教說空而未有深入領會空義的人，要認為這是般若照見空了。更進而空亦空，唯有心識，唯心識無量無邊，是為識無邊處，唯我心識獨存。講唯心的，至此證到唯心了。更進而寂靜下去，微細微細，緣微細執受境，覺無所有了。更微細下去，緣極微細執受境，無可再微細了，他以為非有想了。此極微細的心，極微細的我，已不能有作用力，若無若有，是三界之頂，最為寂靜了。

瑜伽師地論所說的執受境，是言阿賴耶識的執受，末那識即緣之而起俱生我見。此是就生色界無色界而言。若未生上二界，在欲界修此禪定的，其定中境界，是意識中事，所緣是上二界所知事同分影像。此時五識不起，身在欲界，阿賴耶識與末那仍是欲界。意識則在定中與生上界無二無別。出定後，意識仍回復於欲界。

意識在禪定中，由禪定力捨欲界我的狹小身，得廣大色身。捨欲界的苦樂雜受，得離欲的現法樂住。更進入無色界定，捨廣大色身，以空為身，以識為身，由無量，而微細，而極微細。緣身而起所執之我，亦捨狹小而廣大，而無量，而微細，而極微細。與原來的欲界我身相較，無常苦無我不淨，變為常樂我淨了。

隨着禪定之不斷上升深入所出現的我身變化，倘未深通教理，必然不能正確的分別認識，得少為足，起增上慢，自以為超過世間定、外道定、聲聞定、乃至菩薩權乘定，而是最上乘無上深妙禪，那是太自愚自誤了。顯揚聖教論頌云：「當知世上進，愚癡力轉增。」論云：「漸進上地，於無常性愚癡之力轉更增

上。」

佛法有三法印，一諸行無常，二諸法無我，三涅槃寂靜。三法印以無常為入門，以涅槃為究竟，以無我為中心。欲明了佛說無我，應先知我之為我，知我之相，知我見從何而起，執何法為我，然後方能明無我而趨涅槃。若只知欲界人類之小我，以為無我只無此我，一入禪定，見到不同的大我微妙我，怎能不歡喜的認為這是無上究竟圓滿呢！

稿 約

- ㊦ 本刊園地公開，歡迎四眾投稿。
- ㊦ 來稿一經刊錄，敬致薄酬，每千字自五十元至八十港元。
- ㊦ 來稿請用稿紙，以便核計。用白紙者，請註明字數。
- ㊦ 來稿文體不拘，悉聽作者方便。
- ㊦ 來稿請勿兩面書寫，勿過於潦草，以免誤植。
- ㊦ 來稿長短不論，視內容需要為準。若能在四五千字之間，更佳。
- ㊦ 來稿刊錄與否，概不退還，請特別注意，自留副本。
- ㊦ 來稿筆名聽便。但請附真實姓名及地址，以便匯寄稿費。
- ㊦ 來稿一經刊載，版權歸本刊所有，如有一稿數投等情，皆作却酬論。
- ㊦ 來稿本刊有刪改權，不願刪改者，請先聲明。
- ㊦ 來稿請逕寄本刊編輯室，切勿托人轉交。
- ㊦ 來稿請寄香港新界屯門青山道廿二咪藍地妙法寺本社。