

无我的修法（上）



## 一、总论

### (一) 概述

为什么要讲人无我和法无我呢？讲“四谛”的时候，提到“道谛”包含了“出离心、菩提心和空性（即证悟空性的智慧）”。出离心和菩提心的修法已经讲过，下一个要讲的就是空性的修法。

本来，在出离心没有修好之前，没有必要讲菩提心的修法；而在菩提心没有修好之前，也没有必要讲空性的修法。也就是说，应该先讲出离心的修法，讲完之后大家去实修；当绝大多数人基本上达到修法标准的时候，再讲菩提心的修法。这样讲一个修一个，是最如法、最踏实的。但是，因为我们没有这么多时间，所以才在很短的时间里讲了许多修法。你们修的时候，不是在一天或一座当中修很多法，而是要先修出离心，在对世俗的贪欲心减少之后，再修菩提心的修法。

当然，具备出离心和菩提心是很好的，但最终还有一个问题，就是证悟空性。我们心的本性，不是现在这样具有贪嗔痴的不清净心识，它的本体是光明的如来藏。我们可以在这个境界当中，获得自由自在。

但是，有一个东西却总是不让我们得到自由。这个东西不在外面，因为外在的任何物质或精神，都不能把我们束缚在轮回当中，都没有办法阻止我们解脱。以前很多的高僧大德在各种逆境里也能活得那么开心、那么自在，他们虽身陷困境，但是，他们的心已经开放，已经获得了自由，这时，身体在哪里都无所谓了。

所以，外在的事物是无法令我们不自由、不自在的，生生世世让我们不自由、不幸福的，就是自己心中的一个细微执著。这个执著把我们的心和轮回，也可以说是肉体，紧紧地连在一起，不让它们分离。死后虽然放弃了这一世的肉身，但是，在下一世，甚至在中阴身的时候都有一个身体。所以，心的本性虽然是光明，我们自己却看不到，从而无法获得解脱。心从无始以来就和我们在一起，但是至今我们对它的本体仍然一无所知，若不了解这一点的话，即使拥有再丰富的世俗知识也没有太大意义。所以，一定要斩断这个始终把我们的身心连在一起的执著。

如同风筝断了线后，就可以在蓝天中自由自在地飞翔一样，当我们用一种手段把这个像钢丝一样连接心与肉体的东西斩断以后，就会像佛和登地以上的菩萨一样，没有生老病死，没有贪嗔痴慢，不受任何烦恼的限制，不受任何身外之物的约束（自利），同时还能更好地利益众生（利他）。度化众生、利乐有情的事业是永远不会停止的，这是我们修行、成佛的唯一目的。

那么，该如何斩断这个连接我们身与心的执著呢？如果它是身外之物，就可以用身外之物斩断它，但它不是，所以，用外在的任何一

种方法、手段都无法触及它。在没有证悟空性之前，这些话有一点不好理解，然而，对于那些对空性稍有了解和体会的人而言，这是很正常的，一点也不神秘。一旦证悟了空性，虽然没有彻底消灭贪嗔痴，但粗大的烦恼会明显减少。

那么，“所断”是什么？就是“我执”。“能断”是什么？就是“证悟”、“智慧”。所断是指要断的对象，能断是指断除的方法、手段。

我们要断除烦恼，首先就要找到烦恼的根源。佛教对出世间的一切法都很讲究因果关系。若要毁灭“果”，就必须找到“因”。只有找到“因”，才能打破、毁坏它。“因”毁坏了，“果”就会自然消失。这是一个非常理性、合理的做法。

有些外道不去打破“我执”，反而通过诸如不穿衣服、长时间不吃饭、烧毁自己身体等方法，来寻求一条脱离轮回的出路、一种精神上的解脱，印度到现在还有这种情况。因为他们没有找到根源，所以方法错了。肉体当然可以毁掉，这很简单。但这只是临时毁坏了“果”，并非从根本上解决它的“因”，“果”随时都有可能再发生。比如，吃一些止痛药可以把痛苦的感觉压下去，但如果病根不除，过一两个小时药效消失后，痛还是会发作的。同样，不解决根本原因是不管用的，所以我们要解决根本问题。

我们要解决的根本问题是否只有佛、菩萨才能做到呢？凡夫是否无法做呢？不是。佛、菩萨已经断掉我执，所以没有必要再断，就像没有必要去杀已经死去的人一样。恰恰是我们这些有执著的凡夫，才需要断掉执著，而且也有办法断。如果所有人肯把世俗间的事务基本上停止（还不是完全停止），然后一心一意投入修行的话，在死亡之前，无论时间长短，肯定能够放下很多执著。

大家也可以想象，如果我们能将以前为生存而投入的时间和精力

用于修行，而且方法无误的话，那么今天我们的执著已经断得差不多了。所以，这是每个人都可以做到的，只是做不做的的问题，不是能不能的问题。只要做，是肯定可以做到的。所以，空性的修法是很有必要的。

下面再具体讲一讲，什么在束缚我们，什么可以断掉它。

## （二）认识轮回的根源

今天我们为什么做了凡夫，为什么流转轮回呢？这不是人格化的上帝的安排，也不是像某些人说的那么简单——“无因无缘”。对凡夫而言，生命的前后两端——过去世和未来世，是非常模糊的，我们只知道中间的一段——现世的几十年而已。生命的起源和归宿是一般人不容易了解的事情。正因为这样，虽然有很多教派或个人就此问题创立了常见、断见等种种观点，但是，没有一人能真正说清生命的真相。只有佛陀才能够清楚明白地揭示出生命的源头和归宿究竟是什么。

是什么将我们束缚于轮回中的呢？

我们不是自愿流转轮回的。我曾讲过，有些人在催眠的时候，说自己是故意来到这个世界上的。他们也许真有这样的感觉，也许是在胡说。但无论如何，这都应该是自己的幻觉，是不太可能的。实际上，除了那些度化众生的菩萨以外，没有一个人在临终时有主宰自己来世去向的能力。我们一直都是毫无目的地漂泊于轮回当中，没有任何自由可言。

也没有一种外在之物在束缚我们。人们总是以为，是外在的事物约束了我，为了生活我必须去工作挣钱，如果不做这些事情，就没法生存。之所以这样认为，其原因也很简单，因为大家都在这样做，所以我也要这样做。其实，在这个世界上，没有一件事是必须要做的，

放下了也就放下了，只是我们认为这些事是肯定要做的，才会始终放不下。

但是，有一样东西始终迫使我们漂泊于轮回当中。它，就是我执，这个我执不是身外之物。

有了我执，就有了贪嗔痴。我们经常生起的贪心、嗔心、痴心、慢心、嫉妒心，都来源于我执。假如没有这样的我执，有没有可能产生贪心，有没有可能产生嗔恨心呢？不可能的！

所有烦恼的根源就是我执。同样，外境也不是独立的，而是内心的产物。

关于外境和心、物质和精神的关系，有种种学说。一些人说外境是心的产物，另一些人却说精神是物质的产物。实际上，这个问题所涉及的方方面面，根本不在我们普通人的眼、耳、鼻、舌、身、意的范围之内。虽然古往今来的学者，对于这个问题曾有过各种各样的认识，下过许多定义，但是其中绝大多数都是错误的。因为问题本身，已经超越了普通人感官、意识的范围，他们也没有能力去辨别清楚。

其关系到底是什么样的呢？并非精神是物质的产物，而是物质是精神的产物。这一点是有办法证明的，不仅有理论可以证明，还有许多前辈修行者亲身经历的种种实实在在的事例可以证明。

若外境是心的现象，“心”是什么呢？在世俗谛，从凡夫的角度看，“心”是万法的根源；从空性的角度去观察，则“外境”不可得，“心”亦不可得。既然“心”与“外境”都不可得，我们又为何流转轮回呢？因为，内心有了执著以后，这个执著首先可以建立外面的山河大地，然后可以让所有的人迷惑颠倒、不能证悟。这是心染污后的一种能力，而非心的本性的能力。

现在我们知道，一切烦恼和外境的根源是“心”。“心”又有很多

种，如心的本性光明，还有心突然产生的执著，其中，谁是轮回的根源呢？心的本性光明不是轮回的根源，只有心的执著才是轮回的根源。心的执著为何是轮回的根源呢？因为，刚才已清楚地看到，贪嗔痴是从我执产生的。虽然我们不清楚外境是如何从心产生的，但可以通过推理的方法，来抉择外境就是心的一种现象。总之，一切好与不好的现象，都是心的执著。

所谓“心的执著”只有两种：“人我执”和“法我执”。所有的执著都包含于其中，除此之外没有第三种执著。所以，轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。

从无始至今，正是这两种因缘将每一个人束缚在轮回当中。在这个世界上，无论是默默无闻的普通人也好，还是功绩卓著的伟人也好，所有的人都受制于它们，都被它们所统治。它们是统治者，我们就像它们的奴隶一样。

那么，它们究竟是怎样的呢？“人我执”不是身外的东西。每一个人都认为有一个“我”的存在，执著“我”就是肉体或者肉体和精神的综合体。这不是父母教的，不是老师教的，也不是自学来的，而是一种天生具备的执著，这种执著叫“人我执”。那“法我执”又是什么呢？就是除了自身的五蕴之外，把一切身外之物（如山河大地、房屋桥梁、金钱等）执著为实有，都叫“法我执”。

例如：认为金钱是实在的，心里就产生了“法我执”；认为“我”是存在的，就产生了“人我执”。既然“我”存在，“金钱”也存在，于是心里就冒出一个念头：“我”要去挣“钱”。对此，我们要扪心自问：我是如何看待金钱、名利的？我是如何看待我自己的呢？金钱、名利，没有一个凡夫不喜欢，只是喜欢的程度不一样而已。“人我执”，每一个凡夫都有，而且非常浓厚。这就是我们的答案。那么，挣



钱的目的是什么呢？就是为了享受世间的一些感官刺激，即所谓的快乐和幸福。如果能够体会和证悟身外的金钱、我自己以及感官的刺激全部是如梦如幻的，能够看透这些都是空性的，我们有没有可能去追求所谓的幸福快乐、去争权夺利呢？那是不可能的。争什么权?! 夺什么利?! 都是空性的。

还有一点要注意的，就是要把世俗谛和胜义谛分得清清楚楚，否则很多人会对空性产生误解。因为曾经详谈过二谛的问题，在此无须赘言。

### **(三) 为何要破“人我执”和“法我执”**

了解为什么要破“人我执”和“法我执”十分重要。因为轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。有些人虽然不愿意受痛苦，但也不愿意脱离轮回，只希望在流转的过程中生生世世享受人天福报，那么，这种人不需要断除这两种执著。可是，如果我们不愿意再流转轮回，希望了脱生老病死的痛苦、从轮回中解脱，就一定要推翻这两个执著，否则解脱无望。

### **(四) 如何推翻两种执著**

从出离心生起的第二刹那起，我们就开始与轮回分手，这时还没有能力推翻轮回，因为脱离轮回的条件之一是证悟空性。若想飞速地推翻轮回，就要学密，特别要学大手印、大圆满之类的法。学显宗同样能够了脱生死，但没有那么快。通过比较显、密经典和显、密修行人的进步速度，就可以看出这个差别。但是，对一般人而言，首先要用中观的推理方法来抉择空性，然后再去听闻、修习大圆满。到那时，这些中观的修法会对证悟大有裨益。所以，我们要推翻自己的执著，

先要依靠中观的修法，最终要依靠密宗的修法。

### （五）宣讲中观的殊胜并劝导修习中观

以中观的推理方法虽然能够抉择一切法是空性的，但实际的效果却要依修行的深度而定。

不过从另一个角度来看，仅仅听闻而不修习中观，也是很有意义的。这是为什么呢？《般若波罗蜜多经》中讲过，任何一个人在对空性稍有了解后，其轮回的相续就会因此而受到破坏。因为轮回的相续已经被破坏，所以对他而言，虽然轮回没有立即停止，但其不断向前的能力已经被取消，他的轮回就不会再延续很长时间了。从这方面讲，无论修或不修，只要听到“空性”，就有很大的收获和利益。

佛在《般若波罗蜜多经》里讲了几种比喻，我记得的有两种。一个比喻是：古时候，印度有些商人要到海岛上取宝，他们大多是从远离海洋的内陆出发的。商人们从内陆出发后，当高山开始逐渐远去、消失不见、一切都变成平原的时候，就说明已经接近了海洋（当然，这是指一些特定的地方，不是所有地方）。另外一个比喻是：有一个人原始森林里迷了路，徘徊良久后遇到一些牧童，这说明他已经接近了森林的边缘，因为放牧人只会在森林的边缘，而不可能到森林的深处。同样，任何一个人听到空性，听到般若波罗蜜多，就像临近海洋时望见平原、在森林中遇到牧童一样，这说明此人已经接近了轮回的边缘。所以，从这个角度来看，听到空性即使没有证悟，也有很大作用。

但是，如果从实际修持的角度来说，仅仅听闻而不修习，起不了太大作用，所以一定要修。修之前需要证悟，但这不是指大圆满等密宗的证悟，纯粹是一种中观的证悟。通过逻辑推理、通过理论，对空

性有了非常深刻的体会，叫做中观的证悟。这对于在家人也好，出家人也好，都很重要。要证悟这样的空性是否一定要出家呢？不是。无论在家、出家，无论男、女、老、少，谁都可能证悟。只要能先证悟，再通过修行，就可以推翻“我执”。

如果不推翻“我执”，它就有很强的控制力，让我们生生世世流转于轮回。人们认为世间最可怕的伤害就是害命，其实，这只是结束了一种临时的生活——这一世的性命而已，却无法使人下地狱。我们经常害怕鬼或者魔，其实，它们只能暂时使人生生病而已，也无法让人下地狱。但是，如果不和这两种执著作斗争，它们就会非常有力，会生生世世害我们，令我们堕入三涂。现在，如果肯反过来去推翻它，它就是软弱的，没有能力的。为什么没有能力呢？因为它所有的出发点都是没有根据、没有理由的，所以很容易推翻它。可是，这两种执著在我们的心中生存了那么长时间，如果不去观察它的过失和不足之处，即使再没有理由，它仍然会继续存在下去。现在回头观察的时候，就很容易发现它是错误的，既然知道是错误，就容易断除它。

理论上，我们的执著是没有根据，应该很容易断除的；但实际上，要通过修习中观，而彻底推翻“我执”也并非易事，需要经过一个漫长的过程。因为，“我执”虽然无凭无据，却是我们无始以来的串习，要彻底推翻它，确实不太容易。

总之，认识流转轮回的根源相当重要。我们来此世界，不是自愿的，也非造物主的安排，而是一种强有力的势力安排我们在这个轮回中飘荡，这就是“人我执”和“法我执”。现在是我们起而推翻这两个执著的时候了，这是非常重要的。

## 二、“人无我”的具体修法

### (一) 人我的概念

世俗人简单地认为，“人”是由精神和肉体构成的。佛教又把肉体和精神分成“五蕴”。所谓“蕴”，就是集合、堆积在一起的意思。也就是说，精神和肉体又可分成五个种族，这五种不同的成分叫做“五蕴”。所谓“人我”，是指对五蕴或者精神与肉体的一种先天性的“我执”。“我”是谁呢？我们会指着自己的身体说：“这是我。”比如，头疼的时候会说“我疼”，脚疼的时候也说“我疼”，无论身体的哪一个部位感觉疼痛，我们都会说“我的头（或脚等）疼”或说“我疼”，其中都有一个“我”字。我们不仅嘴上讲了“我”字，心里也是这样想的。因为心里这样想，嘴里才这样说。

那么，“人我”的范围是什么？“人我”的范围就是精神和肉体。我们从来不把外物认作“我”，从来不把房子、汽车以及各种生活用品当作“我”，只认为此精神和肉体是“我”。有些人认为，死亡的时候会放弃这个身体，所以身体不是“我”，但精神会永远延续下去，所以精神是“我”。

### (二) 观察人我的推理方法

该如何观察“人我”呢？我们依据的，是龙树菩萨的《中论》和月称菩萨的《入中论》。龙树菩萨通过五种逻辑，来抉择以上观点是错误的。月称菩萨在此基础上又添加了另外两种推理方法，总共有七种推理方法。这七种推理的方法，在中观里叫做“七相木车因”。之所

以称作“木车”，是因为古代只有牛马拉的木车，没有现代的汽车、火车。为何以木车作比喻呢？因为它的构造和我们人是相似的。木车也像汽车一样，是由很多配件组成的。同样，我们的色身也是由皮肤、骨骼、肌肉、液体等等“配件”组成的。所以，包括机械唯物主义也说，人就像一部机器一样。虽然他们不了解人的精神层面，但仅就肉体的某些部分而言，他们说的也没有错。“因”是逻辑、道理的意思。七相木车因，即七种木车的道理。因为我们现在对汽车最了解，说七相汽车因才是最合适的。从汽车的比喻，我们就可以看清楚“我”到底是什么。（因为很多人对五蕴的内涵不了解，故这里只讲精神和肉体。）

首先，观察“我”是精神、肉体，还是它们的“综合体”。很多人会说，“我”是精神和肉体的“综合体”。此刻，当我们反观时会发现，如果只承认肉体是“我”，就会有很多问题，是不对的；如果承认肉体不是“我”、只有精神是“我”也不对，因为我们在头疼的时候，会说“我疼”。所以，很多人承许它们的“综合体”是“我”。

再进一步观察：什么叫做“综合体”呢？能不能在汽车上找到一个汽车的“综合体”呢？实际上，把所有的汽车零件组装起来放在一边，就是所谓的“综合体”。但是，在“综合体”存在的同时，除了这些配件以外，谁能找出一个“综合体”呢？找不出来。组装后的每一个配件与它们在组装前分散时一模一样，一个不多，一个不少，把这些配件一一拆下后，在每一个配件上都找不到一个“综合体”。所以，所谓的“综合体”，就是一种错误的观点，它是引人误入迷途的根源。

七种因中的第一因，是抉择“我”与“五蕴”，或者“我”与“肉体和精神”非一体。

我们往往认为，“我”与“肉体和精神”是一体，“肉体和精神”就是“我”，除了“肉体和精神”以外，不会有一个单独的“我”。

这时，我们可以依次分解观察。首先分解肉体。人的身体至少可以分成五个部分：头、两只手、两只脚。那么，这五个当中谁是“我”呢？若头是“我”，当然不对！因为如果只有一个大脑，其他什么也没有的话，谁会说这是“我”呢？这只是一个头颅而已，不叫人。如果手、脚是“我”，也是错的。因为截肢的时候，可以不要左手或右手甚至双手，也可以不要双脚，但截肢者还是活下来了，还是认为有“我”的存在。在人体的每一个器官上，作同样的观察，也都找不到一个“我”。（你们回去观察一下，能不能找到“我”。佛教里没有教条，观察时没有任何限制和规定。）所以，在肉体上根本就找不到“我”。原来，我们认为有一个血肉及骨骼、皮肤等的综合体是“我”；这样分解以后，我们却找不到一个“综合体”，更找不到一个“我”。

还有一个希望，在精神上能否找到“我”呢？精神本身是看不见摸不着的。眼睛能够看到精神吗？耳朵能够听到精神吗？不能。只有精神自己可以看见自己。可是，通过观察可以了知，精神是一刹那一刹那生灭的。就像电影胶片一样，在一秒钟里有二十四帧画面通过镜头，一帧一帧是分开的，不是一体的。但是，一帧的时间太短了，所以分不清二十四幅图像的变化，看上去人物的举手投足就和普通人一模一样。又如，电脑的屏幕，一秒钟至少有五十次的扫描，但这是肉眼看不见的，因为变化太快了，所以就引起了眼睛的幻觉。同样，我们可以推理出心或精神就是这样一刹那一刹那生灭的。

假如抓住现在的这一个刹那，在这一刹那之前，已经发生过的一系列刹那，现在是否还存在呢？这些都已经毁灭了，已经不存在于这个三千大千世界中了，而且也根本不存在于任何一个时空里，它们已经彻底消失了。如果“过去”仍然存在于某一时空中，还有可能回去，但是，它已经不存在了。另外，现在的这一刹那之后、尚未发生的一

系列刹那，当前是否正存在于另一个时空中，如同还未上台表演节目的演员，正在后台准备出场呢？不是这样的。小乘最低的分别说一切有部有一些这样的观点，但这是错误的，其上的教派（如中观派等）都不承认。

那么，现在所谓的“我”和“我”的精神就是一刹那而已。可是，我们一直以为“我”（或“精神”）是延续的，过去世的“我”，现世的“我”，来生的“我”……从来不认为“我”就是一刹那。这一刹那和我们的执著是相违的，即使存在一刹那，我们也不承认一刹那是“我”。可是，再继续观察，连这个“一刹那”也是不存在的。

最后，我们就抓不到任何东西，外面的物质也好，里面的精神也好，或者从分解的角度看，或者从过去、现在、未来的角度看，分析到底，一个一个全都消失了。既然肉体和精神都消失了，难道同它们一体的“我”不会随着它们一起消失吗？

还有一种观察的方法。就肉体而言，它可以分成五个部分。平时人们认为只有一个“我”，不会有很多个“我”，所以，不可能五个都是“我”。如果我们选择其中一个是“我”，其他的不是，可四肢及头都同样是“我”的身体，为什么只有一个“我”，而其他不是“我”呢？这也没有理由。所以，我们拿不出一个答案。

是不是因为我们太笨了呢？恰恰相反，现在我们开始变得聪明了。没有的东西，当然拿不出来！对存在的事物一无所知，才叫愚笨；对不存在的事物能如实地认识，这叫做智慧，而非愚笨。此前，把没有的当作有，才是最愚昧的。在中观里，还有很多推理的方法，这里暂时不讲。这是七种因的第一个：抉择“我”和“五蕴”非一体。

第二个因，是抉择“我”和“五蕴”非异体。异体就是单独存在的意思，这显然不合理。“我”是不可能像这个桌子一样地在精神和

肉体以外单独存在的。如果在精神和肉体上没有“我”的话，我们更不认为在其他地方有“我”的存在。

第三个因，是抉择“我”并非依止于“五蕴”。“我”是否像人坐在车里一样地依止“五蕴”呢？经书里将这种依止比作“狮子坐在森林当中”，“我”是否就坐在“五蕴”当中呢？也不是。因为除了精神和肉体以外根本就找不到一个“我”，这是实实在在的。还有，所谓五蕴或者所谓的肉体和精神是可以分解的，在分解后的每一个成分里都找不到“我”。所以，“我”并不依止于“五蕴”。

第四个因，是抉择“五蕴”并非依止于“我”。佛经中将这种依止喻为“山上生长的树木依靠山而存在”。那么，“五蕴”是否依止“我”而存在呢？也不是。因为，依照前面的思维方法，根本找不到“我”的存在，也不知道“我”在哪里。所以，“五蕴”并不依止于“我”。

第五个因，是抉择“五蕴”与“我”相互并不具备。所谓具备，就如同现在我具备这本书（我手里拿着的这本书）一样，是不是“我”具备“五蕴”，或者“五蕴”具备“我”呢？不是。如果“我”能够成立，则可以这样认为，但是，因为我们根本无法找到“我”的存在，那又怎能相互具备呢？

所以，“我”与“五蕴”既不是一体，也不是异体；既不是相互依止的关系，也不是相互具备的关系。最后，月称菩萨又加了两个因，即第六个因和第七个因。

第六个因，是抉择人体的总形不是“我”。例如，虽然汽车在所有的零件都拆下后就不叫汽车了，但如果各个零件处在一些特殊的位置，如轮子在下面，车框在外面，里面的所有零件也各就其位，就产生了一个新的总形。人也是这样，虽然分解后的每一个部分都不是“我”，但是，如果头在最上面，两侧是双手，胸部腹部在中间，最下面是双



脚，就产生了一个身体的总形。这个形状应该是“我”，有人这样认为。下面破斥：

什么是所谓的总形呢？头有头的形状，手有手的形状，你说这些肢体的形状是“我”，还是所有器官组合起来的新总形是“我”呢？我们会否认头的形状是“我”，而认为所有器官组成的一个共同总形状是“我”。那么，什么是所谓的“共同总形状”呢？除了头、手、脚等的形状以外，还存在一个共同总形状吗？还是头的形状 + 手的形状 + 脚的形状 + ……叫做“共同总形状”？这样观察后发现，除了每个器官的形状外，再没有别的总形状了。比如说，汽车的车轮是圆的，它组装前是圆的，组装后也是圆的。所有的零件以前是什么样子，组装后还是什么样子，这上面没有产生任何新的东西。所以，从这个总形状上也找不出汽车或“我”。

第七个因，是抉择它们的组合体（综合体）不是“我”。月称菩萨对此驳斥说，如果组合体是“我”，那就把车上的所有零件都拆下来堆积在一起，这个是不是“车”呢？当然不是，只是一大堆零件、一大堆铁，而不叫“汽车”！同样，我们人的肉体或精神在分解后，也仅是一堆肉或者骨骼，就不叫人了。

### （三）观修的次第

这样观察以后，不知道你们怎么认为，我虽然是没有修行、有烦恼的人，但作为专门学习佛法的出家人，多少年来，我在这个问题上，曾不止一次两次地听闻、思考和辩论，通过种种方法去寻找，却从来没有找到过“我”的存在；而且很清楚地看到，在五蕴上，从来是不存在“我”的。不过，这只是书面上的理解，而不是修行的证悟。现在你们找一找，看看该如何回答。

在刚刚开始思维的时候，可能会有找到的希望，但是越观察越失望，越找不出来。这时，我们该怎么办呢？

打坐前后的方法，在以前的开示里讲过，我们静下来开始修“人无我”的时候，不是依照禅宗所讲的什么都不执著，我们还没有达到这个境界，而是要通过语言最后到达“不可言”的境界，通过思维最后到达“不可思”的境界。如果刚刚开始修行，就抱着“不执著”这句话不放，那就不要修行了。

现在内地有些出家人或居士认为，放生等善行都是执著，所以不能做。虽然从最高境界的角度来看，他们说得没错，但在凡夫的境界当中，一切都是执著，哪有不执著的呢？若凡是执著的都不能做，那么学佛、皈依、发菩提心、念咒、六度、四摄、五戒统统都是执著，难道都要放下吗？世间不学佛的人就更执著。作为凡夫，即使是“一了百了”，也无法做到“不执著”。所以这些都是不对的，修行是非常讲究次第的，这些次第千万不能乱了。

对初学者而言，首先要执著，特别要执著出离心和菩提心等善法；因为有了这些执著，就可以成功地走上解脱道并推翻“我执”。就像用香皂洗脸一样，虽然最后连香皂也要冲洗干净，但首先必须要用它来洗净污垢。同样的，首先可以有执著，以执著去推翻执著。若一开始就不执著，那就是大错误。所以，静下来修“人无我”时，不是像禅宗讲的什么都不想，而是要观察思维。（我这样说不是反对禅宗，禅宗不可思议的境界，不是我们现在可以企及的，而是以后要达到的目标。）

该如何思维呢？静下来后，就观察“我”在哪里，方法是七相木车因。这样反复地观察、思维，最后深深体会到“无我”。就像我们找东西一样：在屋里没有灯光的时候去寻找一件东西，却没有找到，这时谁也不敢说屋内没有这件东西；若在灯光下仍然没有找到，我们就

敢说屋里根本不存在这件东西。我们以智慧之光去寻找“我”，反反复复地思维，最后不但不能找到“我”，而且会发现原来根本就不存在“我”。

当深深体会到“我”不存在的时候，就不再继续思维，把心放下来，安住在这个无我的信念或感受当中，持续一分钟、三分钟、五分钟……越长越好。在早期，它不会延续很长时间，只有几秒钟而已。在这个体会消失后，又从头开始思维，再一次深深体会到“我”是不存在的。这如同在有光线的地方看书，书上有的和没有的都会看得一清二楚一样。这种“不存在我”的深刻感受，就叫证悟无我，这是一个初步的证悟。

有时思维累了不想思维，就既不思善也不思恶，让心平静下来，这叫休息。然后再去观察，最后得到的，是“不存在我”的体会，让心再次专注在这个空性当中，这叫做修无我。

你们是不是认为这太简单了？是不是认为修空性还有更好的方法？有，那就是大圆满等密法。但是，现在修大圆满的机缘还不一定成熟。我们还是要先修出离心和菩提心，然后暂时修此“人无我”的修法，修得差不多了，再将范围扩大，或者换成更有力的修法。这样，就可以逐渐靠近密宗了。以上所讲的“人无我”修法，全部是显宗中观的方法，还没有涉及密宗修法。希望大家能刻苦精进。

