

以无我而成就利他

《金刚经》这样说：“若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。”“菩萨”是梵语“菩提萨埵”的简称。其中“菩提”是觉悟的意思，“萨埵”译为有情，或者勇识。《佛地论》中说：“具足自利利他大愿，求大菩提利有情故。”意思就是，通达无我真理的觉悟者，必定能够利益一切有情。所以，真正觉悟了无我，不仅能够度越苦厄，远离颠倒梦想，而且决定会发起利他。这就是观修无我的作用。

要知道，唯有执著“自我”，能够障碍利他心的显发。如果心里念念耽著有一个“我”，就会害怕“我”吃亏、受伤害、失去利益等等。结果利他的心就发不出来。如果心里没有“我”，就不会去计较什么。这样就能很自然地去利益别人。

过去有个妇女，由于对自我的执著很少，不会生起呵护自我的心，所以几十年如一日地照顾家人，完全尽到一个好妻子和好母亲的责任。后来有个人对她说：“你怎么这么傻啊？只知道对他们好，都不知道呵护自己。”她听了之后想：“是啊！我为什么不给自己吃好一点，穿好一点，多享受生活呢？”结果她生起了这一念私心，之后行为就不一样了，不再忘我地利益家人了。这就是“我执”毒素的作用。

现在新一代的人从小被灌输要张扬自我、实现自我价值等等，全都中了“我见”的毒。由于自我意识太强，人们变得越来越封闭、自私。普遍来说，越是发达的城市，知识程度越高，自我意识就越强，就越是自私、冷漠。因为彼此都有一个巨大的“我”横在那里，大家互相都不敢接近。或者说每个人心里都有一道“自我”的防线，对别人就会有所保留，对很多事情也会非常计较，这样彼此之间就很难相处。比如坐在公交车上，观察周围的人，几乎人人都很“酷”，目光都是冷冷的。你稍微有点什么动作，他的眼睛立即凶凶地看着你，好像碰到鬼似的。相反，通常情况下，在乡村、山区，那些比较纯朴的环境里面，人们的自我意识没那么强，人与人之间会比较容易沟通，心和心的距离没那么远，也比较好融合。这样“自我”的想法少了，彼此之间就好相处。

这样就知道，我见越重就越麻烦。那么深重的我执，不说做菩萨，连世间善道都达不到。世间善法里面虽然没有无

我的教法，但是世间善法完全随顺无我之道。像是忠、孝、仁、义、礼、智、信等等，就是要压伏“我”，降低、减少对“自我”的执著。比如，爱国家胜过爱自己，就叫做“忠”；爱父母胜过爱自己，就叫做“孝”；爱他人胜过爱自己，就叫做“仁”；爱朋友胜过爱自己，就叫做“义”；心里尊重别人，就是“礼”。

过去由于有这个文化的导向，人们心里会认识到退让、奉献，让“自我”缩小就是好的；能够服务别人，忘记自我就是好人。即使无法全部做到，但是大家心里会懂得做人应当多付出，多尽职，多利他，这样才好。像这样，整体的导向就是减弱“我执”，整个社会的风气就很好。

可惜当今时代，人们的认识完全颠倒，根本不随顺无我之道。相反，大家都认为不实现自我、抬高自我就不是人。像什么“我的地盘，我做主。”谁侵犯绝对不让他好过。不满足自我、实现自我价值就白活了……像这样，全部强调自我主义。结果生活处处不顺心，遇到一点小事就过不去，很难感到幸福。

其实，只要还有“我”，就必定有“他”，由此会出现自他对立的情况，这样就没办法完全放下自己，无条件地利他。如果真正通达了无我，知道根本没有“自我”，自然能够彻底地放开，就会敢于牺牲自己，利益别人。

所以，我们要学着开始渐渐把“我”放下。时时提醒自己，没有“我”，之后努力做到爱他如己。也就是你以后不要再死死地抱着“我”不放。不要再想：这个是我的，那个是他的。我的钱怎么能给他？我的名誉、地位怎么能让他享用？我凭什么要对他好？我怎么能用自己的宝贵时间去帮助他？我怎么能为他放弃自己的利益？等等。

应当拿着“无我”这把单刀，直接斩断“我爱执”的魔鬼。之后你就能真正无私地利他，无我地行一切善法。没有了“我”，再遇到什么样的人，也不会看成“他”。就像过去认为有“我”，因此会全身心地呵护自己，爱护自己。现在把“我”去掉了，天下的众生都成了自己。这样一来，别人感受痛苦就是自己感受痛苦，别人缺少安乐就是自己缺少安乐。比如，作为一个医生，为病人看病的时候，就当作是自己的身体，细心地治疗。就像自己身上有根刺需要拔掉一样，别人

身上有根刺也应当拔掉。

无我故，心无所住

如《金刚经》所说：“应无所住而生其心。”我们常说，六祖是通过两个半卷《金刚经》而开悟。这两次都是因为听到这句经文。第一次是卖柴时，到了一个客店，听到有人在诵《金刚经》，听了半卷，听到“应无所住而生其心”的时候，心当即开悟。第二次是在五祖弘忍大师面前，五祖半夜给他传《金刚经》，讲到这句话的时候，他就大彻大悟了。之后连说了五个“何期自性”。

当时六祖正是以无我之心，识得了心无所住，而能明明显显地出生此真如妙心。

不明了无我，心必定有所住。只要出现境相，心就开始执著，无论如何都只是“有所住而生其心”，这样就没办法契合本心。也就是说，过去由于用心的方式不对，所以生起的每一念心都有无明的成份，都落在虚妄分别当中。因为每一念都围绕着一个“我”，认为我应当去分别、争取，要努力打造全新的自我，创造美好的生活等等。天天这样发动妄想，认为有实在的意义。别人叫你停下来还不愿意，认为会失去什么，害怕落后于他人。总之，由于没有住于“无我”，认为有此法彼法，从而引生种种分别执著，以及贪恋、嗔恚等的烦恼。所以说，过去生生世世都白活了，一直在做妄想家，做苦恼分子，没有一念契合真如本性。如果现在还不肯提起“无我”，只能继续走“有所住”的轮回之路，没办法回归本来面目。

因此，从现在开始就要在一切时处当中提着一把“无我单刀”，不要像过去一样，一出现什么法，心立即去攀缘、执著。应当把一切观空，不要让心有所住。比如正在化妆的时候，就要想“脸无我”。既然脸没有自性，还会有什么妆容吗？或者你正在照镜子的时候，就要想“身体无我”，那么依于身体的法自然也是没有的。或者当你得到什么名誉的时候，就要想：“名誉无我”，从而摆脱名声、赞誉等的束缚。

总之，一切法本来无我，如实作观能够止息一切戏论分别。这样你的妄想、执著的生活就会开始停止，你的妄想病、执著病就能逐渐痊愈。从此就知道到底该怎么生活了！

无我故，远离染净二边

如同《解深密经》所说：“佛告曼殊室利菩萨曰：‘善男子！汝今谛听，吾当为汝略说不共陀罗尼义，令诸菩萨于我所说密意言词能善悟入。’佛对文殊菩萨说：‘善男子，你现在应当谛听，我要为你们简略地宣说不共的总持义，从而使诸菩萨能够善巧地悟入我所说的密意词句的真实义当中。’”

“不共陀罗尼义”指什么呢？经中又说：“善男子！若杂染法，若清净法，我说一切皆无作用，亦都无有补特伽罗。以一切种离所为故，非杂染法，先染后净，非清净法，后净先染。”无论是惑业所摄的杂染法，或者远离惑业苦的清净法，我说这一切法都无作用，也无有“我”。因为一切染净诸法都是因缘所作，无有自性或自体。因此本来远离染净二边。既不是杂染自性的法，先前杂染后来变成清净；也不是清净自性的法，后来清净先前杂染。

一切法本来无我。因为诸法无不都是因缘和合而生，而因缘和合的法本来没有。因此没有任何杂染法，也没有灭尽杂染的清净法。所谓“杂染”只是一种妄现。就像梦里的一切法现似存在，实际上一丝一毫也得不到。既然本来没有梦，也就不会有梦的息灭。也就是说，梦里的一切现相代表杂染。梦本来没有，说明并不是先前杂染，后来转成了清净，而是本来没有杂染。既然杂染本来没有，也就没有它的清净。就像本来无梦，也就没有离梦一样。

由于观待他者而成的法绝对没有自体，或者任何相对安立的法都原本不成立，因此一切法远离染净二边，本来清净。本来没有轮回，也没有灭尽轮回的涅槃，这就是诸法本自寂灭，本来涅槃。或者说本来没有愚痴，也就不会有断除愚痴的智慧，这就叫做本来智、自然智。

一般人认为，轮回里的杂染法全部自性成立，有作用，有“我”。比如有房屋、汽车等无情法，有人、狗等有情，始终觉得有这些法。其实，这只是被一合相骗了而已。比如，面前有一条狗，它的名字叫“阿黄”，见到人就会摇尾巴。结果你认为它是真实的，有作用，并且把它看作一个实有的有

情。像这样，对于眼前的人，身边的事物，整个世界里的法，都觉得它们实有，有各自的体性，常常被错觉笼罩。

实际上，真正去寻找它们的本体，一丝一毫也得不到。比如，观察那条狗，你的眼睛就像一个高倍的显微镜那样去看，结果马上不见狗的相，只见到空间当中一个个悬浮的粒子群。再往细处观察，这些粒子也消失了。所以，组成狗身体的每个粒子都不是实法，只是假相，这样又怎么会有和合而成的真实的一条狗呢？

这里要发现到，凡是由各个部分和合的整体相，绝对不是实法，而只是对于多个部分的积聚安立一个总体的假名。所谓的总体是各个部分的总聚合，因此在每个部分上得不到它。这样把一个个部分都排除掉之后，始终找不到单独成立的它。这样就能断定：凡是由多个部分合成的总体法都是假立的，没有自体可得。

要知道，如果某法实有，就只有一体或多体两种情况。其中“多”由“一”组成。所以现在就要观察一切法的最小单位“一”是否实有。某法只要可分，就绝对不是“一”，分析到不可分时，就是无方分的微尘和无时分的刹那。

首先看空间上有没有独自成立的“一”。其实，凡是空间里显现的事物，一定有它的形相，否则根本无法呈现。所以空间里呈现的法全部有方分（有空间方位上的部分），因为只有各个方分彼此组合才能出现形相，没有上下左右等各个方位，绝对没办法呈现。

这样就知道，空间上绝对没有独立的“一”。因为“独一”就意味着只有它，而不观待任何法。但是，没有下就没有上，没有左就没有右，没有边就没有中等等。如果一个法真的不观待上下等的方位，那么它一定没有任何形相。也就是说，凡是空间里能够呈现的形相，必定由多个部分合成。没有上下左右等部分，就没有任何面目和细节，这样的法永远不会呈现。既然这样不观待、独一的法在空间中没有显现，也找不到它的住处，那么这样的法决定是没有的。

由此可知，凡是在空间里能显现的物体决定是假法。这里面永远找不到独立的“一”。看起来好像所有的法都是独立

的“一”，比如一堵墙、一根柱子、一扇窗户等等。其实这只是你的错觉，是你的心分辨不了假立的“一”和实有的“一”。当你的心计执这是“一”的时候，你已经搞不清了。而一直这样执取惯了，就陷在深度的错觉里误以为真。

比如一堵墙，当你走近它的时候，一堵墙的“一”不复存在，因为你只会看到很多的砖头。这时候又会误以为其中的每一块砖头是实有的“一”。进一步观察，砖头的“一”也没有了，成了多分的碎石粒。再继续分析，碎石粒的“一”也不成立，因为它也是由多分更小的法和合而成。像这样，落到更细的层面上观察时，心还是习惯性地就把支分看成实有的“一”。其实这个支分跟那堵墙的情况一模一样，可以说它只是更小的“一堵墙”，同样只是多个支分的假合。所以这时候又要想，这也不是“一”，因为实有的“一”不是观待他法而假立的，这样的“一”不会呈现在心前，永远没有人见过它。要知道，空间中的一个法只有在心前显现，有它的形相，才能说有这个法。然而所谓的“一”根本无法显现，就证明它绝对没有。

当你想通了这个道理之后，就要遍观空间里的一切法。在这个世界上，无论是山山水水、车辆、房屋，各种的有情，还是更小的粒子等等，凡是能够成为被观察的对象，一定有自身的形相呈现在空间当中。既然有形相呈现，就必须有各部分的和合，独一的、没有上下等部分的法无法显现。因为“上”一定要观待“下”才能出现，“左”一定要观待“右”才有，一个独立的、没有上下左右等部分的法就没有任何细节，因而无法显现。所以空间上任何方所、任何大小的相，全部是观待而现，没有自体。

时间上有没有独自成立的“一”呢？这也没有。因为任何一个果法，必定观待因缘而现。现在这一刹那的法，也是由前前分位的各种因缘和合而现。既然是一个众多因缘的共同作品，就绝对没有独自成立的体。既然由众多因缘和合而成，就必定在单个因缘上得不到它，而把单个的因或缘一一拿掉，也是一无所有，根本得不到它。

拿放电影的例子来说，无数的光线打在银幕上，下一刹那立即现起影相。这个影相是由光束、银幕等的因缘和合而现，脱开这些因缘绝对没有影相。每一道光里面也没有它，把每一道光都拿掉更不会有它。**既然通过各种因缘和合，才能现出影相，就证明影相没有独立的体性。**像这样，如果有独自成立的体，决定不需要观待因缘。即使没有因缘，也应当出现。但实际上，时间上的每一刹那都无法脱开因缘而安立。以观待的缘故，决定没有自体。

总之，凡是存在的法，决定由因缘所作。而因缘所生法决定没有自性。

通达此理有什么功德呢？经中说：“若有如实知如是者，便能永断粗重之身，获得一切烦恼不住。最极清淨，离诸戏论，无为依止，无有加行。善男子！当知是名略说不共陀罗尼义。”能够如实通达这个道理的人，就能永远断除粗重之身，远离一切烦恼。所谓的“粗重之身”，既可以说是由烦恼种子变出的身，又可以说是含藏烦恼种子的身，这是分别按果和因的情况解释。它是最沉重的负担。这个蕴的重担放下了，就能得到真正的休息。如果它没有停灭，就还会继续执著诸法实有，从中源源不断地变现各种错乱的相。

轮回里的一切现相就像迷梦一样，我们却认为这里面真的有很多法，它们各自持有自身的体性。并且认为外面的世界很精彩、很丰富，从这里源源不断地出生各种分别、计执。我们的心就像小孩追逐肥皂泡那样，在幻化光影里面不断地攀缘、求取，醒不过来。

又好像一个人喝醉了酒，一直在错乱当中出不来。而且是越来越错乱，越来越复杂。妄想的程度轻一点，世界就稍微清明一些，妄想程度重一点，世界就更加恶浊。妄想变得越来越强，世界就变得越来越复杂。

这时候，如果认清轮回的真相，心里不再起什么妄想，也就不会继续攀缘、求取，这样就能够恢复清淨。一切法本来清淨，不必再另外制造一个清淨。正所谓“天下本无事，庸人自扰之”。你只要不再继续做那些搅扰不休的事，分别心的野马也就不会继续奔驰了。也就是说，你不要一刻不停

地打妄想，不断地做轮回的错乱梦，应当像瑞岩和尚那样¹，常常提醒自己不要迷失。

真正明白之后，就知道在轮回世间里，没必要发展很多事，也没什么要想、要商量的。你一定要换换脑筋，在这上面要有不一样的表现。

比如，别人问你：“怎么解决这世界上的问题？”

你就说：“心生则种种法生，心灭则种种法灭。”

当然，他们可能会觉得奇怪：我们写了那么多本书，有那么多位专家，开过那么多次会议，研究新的策略，推出各种方案，都没解决问题。在佛法里，居然这么简单就解决了？

其实，佛法是最省力的事，不需要你再去执著什么。因为一切事由心而生，心里没有了分别妄动，就不再有什么事了。既然本来没事，哪里还需要什么解决方案呢？

而且只要不再搞戏论，不再没事找事，一切的妄动就会自然止息。

比如别人问：“你有什么主张？”

你就说：“敝人无主张。”

对方再问：“你到底立什么宗？”

你说：“宗是什么？”

对方继续问：“难道你没有自己的思想、主张吗？”

你就说：“连自己都没有，哪里有什么自己的主张？”

你应当这样，不要想还要保留点什么。像这样，通达诸法因缘生，就能够远离一切戏论，这就是世尊所说的不共的总持之义。

以无我观空性的步骤

总的来说，以无我观空性。首先，通达经论的所诠义；然后，通过反复思维把它融会于心；之后，经常串习、运用，也就是依止所得到的正见反复修习，这样就能把原来颠倒的习气转换掉。

¹《明觉禅师语录》：“沙云：瑞岩有何言句？僧云：唤主人翁。白云：诺！醒醒着，他后莫受人瞒。”