

无我的修法（下）

三、法无我的具体修法

(一) 什么是法我

要精通“法无我”，首先要了解什么是“法我”。“法”是何意呢？本来，轮回和涅槃的一切所知都叫做“法”，但在“人我”和“法我”分开以后，“法”的范围就缩小了一点。除了“自我”和“我所有见”（执著属于我的东西）以外的所有的有为法和无为法叫做“法”。“我”是什么意思呢？“人我”的“我”可解释为“自我”或“自己”。而“法我”的“我”不是此意，是“实在”、“实有”的意思。

在中观里有纷繁复杂的断除“法我”的具体方法，此处舍去复杂的，而只讲最具体的。

（二）证悟法无我（空性）的方法

所谓“最具体的”，是指从三个角度进行的推理：第一是观察“因”（指因果的“因”），抉择“不生”；第二是观察物质的本体，抉择“不住”；第三是观察“果”，抉择“不灭”。这样从三个角度进行观察以后，得到什么结论呢？就是“不生、不住、不灭”，这是三个关键的问题。

佛陀的《般若波罗蜜多经》和龙树菩萨的中观六论等经论告诉我们，诸法“不生”、“不住”、“不灭”。而我们却认为万事万物，包括人或者外界的山河大地，都是首先有产生的阶段，之后有存在的阶段，最终有消亡的阶段，即“有生”、“有住”、“有灭”，因此认为一切法都是存在的、实有的。

这是常人的观点，极其简单。他的证据来自于自身的眼耳鼻舌身，对于自己的眼耳鼻舌身所看到的、听到的、嗅到的……就判断它存在。比如，当眼睛看到蝉的诞生、生长变化直至死亡的时候，我们就说：“蝉有生、有住、有灭。”又如，当敲击或吹奏某一乐器时，耳识就感觉到一种声音的产生；这种声音持续一分钟也好、一小时也好，都认为它仍然存在，这是住的阶段；最后它停止的时候，又认为这种声音消失了。实际上，外面存不存在这样一种声音呢？我们凡夫认为存在。因为我们听见了或者通过仪器看到了声波，这就是证据，除此之外再没有其他的证据。而这些证据都来自于耳识和眼识。因为我们相信自己的耳朵和眼睛，认为它们是不会有幻觉的，一切都是它们说了算——它们听到、看到，就认为有；它们没有听到、看到，就认为没有。这是常人的逻辑，也就是我们的基本逻辑，也就是全人类、全部生命的简单逻辑。如果眼耳鼻舌身有错，要用怎样的办法来挽救呢？

没法挽救。这时，即便使用最精密、最先进的仪器，还是需要用眼睛去观察。没有了眼耳鼻舌身，就没有办法认识事物。因为，一切的证据都来自于眼耳鼻舌身，假如它们有错的话，我们就毫无办法了。这就是常人的观点。

佛的般若波罗蜜多的观点是什么呢？虽然佛理解常人的观点，但是佛的观点已经超越了常人。佛说过，我不与世俗人争论，但世俗人会与我争论。这句话的意思是：世俗人看到的，佛也不说他们没有看到，他们是看到了，从世俗人眼睛的角度，佛可以理解这些存在的东西。但是，他们所看到的，并不一定存在；他们觉得不存在的，也不一定不存在。

如前所讲，我们认为一切有为法都是有生有灭的，而证据则来自于我们自己的眼耳鼻舌身，即使是上师或佛陀的教言，也要通过耳朵才能听闻，不然如何闻法呢？总而言之，如果不靠眼耳鼻舌身，我们是没有办法辨别事物存在或不存在的。而现在，我们却要通过佛的推理方法来推理观察。

（三）抉择法无我的逻辑

1. 从因的角度去观察，抉择不生

从因的角度推理，叫做“破自他生因”。“破自他生”是指破除“自生”和“他生”，这种推理的逻辑叫做“因”。破自他生因也叫做金刚屑因。这种逻辑是如何推理的呢？

首先，要观察有无“自生”的可能。这是不可能的！平时，我们也不认为诸法是“自生”的。在外道中，有“自生”的观点，他们的依据是一个比喻：从太阳落山到第二天天明之前，虽然看不见太阳，但是，不是太阳不存在，太阳是存在的。他们认为，同样，在稻芽没

有产生之前，仅仅是看不见稻芽而已，实际上它也是存在的。这是部分外道的观点，常人不这么认为，故也无须特别去破，这里主要是破“他生”。

很多人认为，“他生”是正确的。例如，我们认为稻种和稻芽是两种不同的物质，所以，稻芽是“他生”的。下面我们来仔细地观察一下，观察时同样没有教条可循。前面曾经讲过，佛教里没有教条。所谓教条，是指对于一个教派的观点和教义，不管是对是错，都要去相信。但佛教并不是这样的。那我们该如何观察呢？

如果诸法是“他生”的，就有一个明显的漏洞。例如，稻芽如果是因稻种而生的，那么它们的存在是同时的，还是有先有后呢？

如果是同时存在，就不对了。因为，这意味着因、果同时存在，即因存在时果也存在，果存在时因也存在。既然因存在的时候果（自己）已经成立了，因还须对果起什么作用吗？实际上，这个因是没有用的，即稻芽不因稻种而生。这种逻辑，我想大家都能够理解。

“同时存在”的概念是什么？即是指两个事物不是相互观待的，而是独自成立。若因和果是同时存在的，它们之间就根本不可能有因果的联系。“因”根本没有给“果”带来什么影响，怎么会是它的因呢？我们从小到大一直认为，有因有缘才有果。所以，因果同时存在是不对的。

不过，很少有人觉得因果是同时存在的，大多数人的观点是：明年长出来的稻芽，在今年的稻种上是不存在的，只有当温度、湿度等所有的条件具备以后，才会产生一个以前不存在的新稻芽。这是宏观世界中常人很粗陋的观点，而微观世界已经超越了常人的概念。当我们在微观世界中去观察时，会发现微观世界中的所有物质都是一刹那一刹那地生灭：第二刹那时，第一刹那已经不存在了；而第一刹那时，

第二刹那还没有诞生。那么，所有的物质的存在都仅仅是一个刹那而已。

这一点，很多学物理的人都知道。量子物理中的测不准原理就是来自于此。测不准原理是指：对于一个非常小的粒子来说，它的速度和位置是无法同时测量的。如果它的位置可以确定，它的速度就无法测量；如果它的速度能够测量，它的位置又无法确定。因为，速度 = 距离 ÷ 时间，而距离 = 终点位置 - 起点位置，时间 = 终止时间 - 起始时间；可是，粒子没有时间的相续，仅仅是一刹那地存在，它的速度自然也就无法测量了。量子物理已经比较接近佛教的有些观点了，但佛教所讲更加细致入微。

在这样的微观世界中，所有的物质都是一刹那地存在。如果认为，在第一个刹那所有的“因”（条件）都具备以后，于第二个刹那“果”才产生，就意味着：在第一个刹那所有的条件，如温度、湿度、种子、土壤等都具足时，“果”还不存在；当第二个刹那“果”产生、存在的时候，所有的“因”却早已消失不在了，它们从来没有见过面。那么，“因”是怎样把它的“果”产生出来的呢？“因”存在时，假如“果”也存在，“因”就可能给“果”带来一些影响、起到一些作用。但是，在“果”根本不存在的情况下，“因”又能影响谁、作用谁呢？仔细想想，“因”存在时，“果”就像虚空一样，“因”能对虚空起作用吗？不可能的！同样，既然“因”“果”的存在不可避免地有前后次序，“果”存在的时候，“因”又不存在了，那“因”怎么起作用呢？这就像死人和活人，当一个人诞生之时，另一个人已经死了，那个死人能对这个活人做什么事吗？这也是不可能的！因为他们二人根本无法见面。在微观世界中，所有的事物都是这样：前后的两个物质不可能在一个时空中同时存在。既然不能在同一时空相遇，它们之

间又怎么会产生因果关系呢？这是绝对不可能的。

既然如此，为何会产生宏观的事物呢？这叫做因缘和合。也就是说，在不观察时，一切都很好，可得的都能得到；但是，细微观察的时候，这一切都没有了存在的理由和证据，得不到因果的关系，那些平时认为非常实在的东西就开始在我们手中消失了。

经过以上分析，“他生”是不成立的。但是，只有在微观世界中才能这样推理。在宏观世界中，因果就像父亲和儿子一样是可以见面的，这是常人的观点。实际上，宏观世界中所谓的“因”、“果”之间，并没有真正的因果关系。

“自生”不成立，“他生”也不成立，那么“自他共生”更不成立，除此之外，有没有第四种生呢？没有！由此可见，所有的物质是“不生”的。因果关系不是逻辑推理的结论，而是我们眼耳鼻舌的结论。从眼耳鼻舌的角度看，有因果的存在、有六道轮回、有学佛成佛……但是，通过逻辑推理，从非常微观的角度去看，这一切都不存在。

请大家好好思维一下，我们认为所有的物质是可以产生的，那么它们是怎样产生的呢？正式修行的时候，也如此推理，最后会深深地体会到万法无生。那时，心就专注于“不生”的境界当中，并于此境界中安住下来。刚开始时，时间不会很长，只有几秒钟或一分钟。因为，还没有太大的能力，这个境界会很快消失。消失的时候，又重新开始观察物质是如何产生的。然后，又再次体会到它们是不生的，此时心又专注在这个境界当中。这叫做“不生”的修法。这样观察的时候，我们就可以理解、体会佛所说的“不生”。

平时，我们明明看见一切有为法都是有生的，怎么会是“无生”呢？前面讲了，有为法的产生是我们的眼耳鼻舌的观点和结论，“不

生”则是超越了常人概念的一种更深层次的观察与思维方法。

学化学的人更容易理解这些。当几种化学物质混合在一起的时候，会有新的气味或颜色产生。有些气味和颜色在原有的物质上是绝对没有的，但是，当它们和合之后就产生了新的物质，他们也不知道这些新物质是从何而来的。其实，这叫做因缘和合。万法都处在这样一张因缘的网里相互观待着，两个或更多的因素组合起来，就会产生一种新的因素。比如：为何能在完全没有红色的物质当中产生红色呢？为何能在毫无臭味的材料当中产生臭味呢？它们是从哪里来的呢？无论怎样去寻找，都无法找到答案。“它就是这样产生的！还需要什么证据吗？”人们会这样回答。但是，这些都是我们眼耳鼻舌的幻觉，佛告诉我们这一切叫做“因缘和合”。万法虽然不是真实存在的，我们的眼耳鼻舌却能感受到，佛说这叫做“如幻如梦”。

梦是什么呢？虽然我们在做梦时能看到、感受到梦境，但现实中却并不存在梦中所见的一切现象，所以，梦是虚幻的。同理，我们眼耳鼻舌的所触所及，若用种种方法去观察，就都是不存在的，故称宏观的一切现象都是如梦如幻的。这不只是一个观点，而且是一种修法，依此修行是可以证悟的，证悟之后就可以随时控制外境，以前已讲过很多例子。

这是我们讨论的第一个角度：观察因，抉择不生。

2. 从物质本体的角度去观察，抉择不住

中观里抉择“无住”的推理方法，叫做“离一异因”，这相当重要，以前也曾讲过多次。所谓的无住，是指眼睛当下所见之物是不存在的。常人认为这句话很荒唐：我们的眼睛明明看见它的存在，为什么说不存在呢？要解释这种疑问，同样要区分二谛（即胜义谛和世俗谛），这点很重要。眼睛看见东西存在是世俗谛，是眼耳鼻舌的结论。

所谓的“不存在”不是指眼睛没有看到，眼睛是看到了。比如，做梦时所见的一切都是不存在的，但这不是说没有做过梦，我们确实做梦了。同样，不是说眼睛没看见，我们的眼睛确实看见了它的存在，但它却是不存在的。

比如，将一块布分解成毛线、毛线分解成羊毛、羊毛分解成微尘、微尘分解成更小的微尘，再分解下去，最小的微尘是什么呢？所谓最小的微尘是指在微观世界中不能再分的粒子。为什么不能再分呢？如果要它成立就不能再分；如果无须成立它，要看透它究竟是什么，就要分到底。再分下去，连最小的微尘也不能成立。最后，这块布就消失了。现在我们看到的山河大地，包括人体等所有的物质，都是可以这样分解的，分解到最后都会消失的。这是我们佛教的理论，量子物理还没有达到此境界。

3. 从果的角度去观察，抉择不灭

这种推理的逻辑叫做“破有无生因”。“因”是“逻辑”的别名，是指推理和抉择的工具。通过此“因”去观察，可以破“有无生”。何为“有无生”呢？比如，播下稻种之后可以发出稻芽，那么，稻种是产生了原“有”的稻芽，还是产生了从“无”中生有的稻芽呢？这叫做“有”、“无”。我们要思维在稻芽发出的时候，是已经存在的稻芽产生出来了，还是以前不存在的稻芽现在产生出来了。也就是观察果的本体在果没有诞生之前是有还是无。不是说诞生之后的有无，而是说诞生之前的有无。

如果说果诞生之前是“有”，就是自生，一般人都不这样认为，实际上这也是不可能的。常人以为在果诞生之前它是不存在的，因缘和合后它就存在了。也就是说，在果诞生之前，因法存在的时候，果法是不存在的，是“无”。如果这样，因又是如何让果产生的呢？比如

说：如果有树木的存在，斧头、锯子才可以去砍它、锯它。如果没有树木的话，拿斧头、锯子去砍什么、锯什么呢？因为树木不存在，这些工具就没有办法起作用。在仔细观察后可以发现，因绝对没有办法让果产生，果也无法看到因的存在，只是在因缘聚合之时果就出现了，因缘和合就是这样的。

很多人以为，农民种庄稼的时候只有因没有果。正因为没有果才要种庄稼，如果已经有了果，为什么还要种地呢？农民就无须种地了。正是种地之后的种种因缘才使“没有的果”产生。但是，“没有的果”就像虚空一样是根本不存在的东西，因又是如何让它诞生的呢？在极细微的微观世界中观察，只能说这一切都是自然的，没有一个因能让“没有的果”诞生。所以，果是不生的，不生就不可能存在，不存在就不可能消灭。这就像一个人，若没有诞生，就不可能存活；若没有存活过，也就不可能有死亡。

（四）法无我的观修次第

修法时，我们闭着眼睛认真地思维之后，深深体会到一切法都是“不生、不住、不灭”的，眼识、耳识、鼻识等以前认为实有的东西实际上是没有的，然后心就专注在空性的境界当中。如前所讲，这叫做观修空性，对于初学者非常重要。

如果没有观修只是静坐，虽然心里不起任何杂念的境界有可能保持很久，但也没有太大的作用和意义。前面曾经提到过，动物冬眠的时间也很长，却没有什麼功德。心里没有正知正见只是不起念头，则毫无意义可言。当我们深度睡眠的时候同样没有思维，人昏迷时也没有思维，可这些有什么作用呢？没有。在色界和无色界中，天人不是在一天两天，而是在很多劫当中都能不起一个杂念（学过《俱舍》的

人知道，“劫”是一个时间概念，就人类的时间而言，是难以统计的（极其漫长的时间），但是，他们还是没有得到解脱。所以仅是追求静心这一点并无用处，还需要有正知正见。

对于初期的修行人来说，正知正见是通过思维而获得的。当然，学密宗的人通过气脉明点的修法或是大圆满的窍诀，也许无须通过如此复杂的思维就可以轻松地证悟。但是，这种轻松地证悟是需要条件的，要在修加行、积累资粮等众多因缘具足的情况下才可能实现；若因缘不具足也没有那么轻松，所以观修是非常重要的。

观修的含义是指：在没有空性感受的时候去思维，有了感受时就不再思维；心在这种境界当中安住下来，当境界消失的时候又去观察。通过中观的修法对空性有了较好的了解和体会后，再修大圆满的窍诀很快就可以证悟。因为，中观的修法已经为修大圆满铺路、奠基了。如果没有这样的过程，除非是根机非常成熟的人，否则一般的人会因为执著极其浓厚而很难在一刹那间证悟。仅仅通过中观的修法也是可以证悟的，但与密宗的窍诀相比，其速度是很慢的。

这些是中观抉择“法无我”的修法。“法无我”的修法在中观的论典里有很多，今天只是从因、果、本体这三个角度来抉择诸法不生、不灭、不住。不生不灭是物质的本体，是实在的；有生有灭是物质的现象，是虚幻的。但我们不能以空性为由而不取舍善恶因果，这是很大的错误；也不能以存在因果为由而执著不空，这同样是很大的错误。二谛必须圆融才谈得上是中观。

在人无我的修法里提到过，现在有些居士听到禅宗里面讲不执著，便对放生、念咒、拜佛、因果的取舍，统统说一句“不执著”（意思是可以不做这些）。“不执著”是最后的境界，现在我们怎么能够不执著呢?! 从前，和尚摩诃衍到西藏桑耶寺讲禅宗时就是说一切都不要执

著。一些西藏人听信其言，导致寺内原有的供佛传统突然间断，佛像前居然已经断了供品。这种做法实在让很多有识之士难以接受，他们就迎请了噶玛拉西拉——一位印度的中观论师来与摩诃衍辩论。为什么要与他辩论呢？因为他不讲究次第，而只说一句“不执著”，这会误导很多初学者。

如果能够证悟，就可以不执著，但这是需要过程的；如果没有证悟，刚开始时就不执著于思维、修加行和因果的取舍，那么就如麦彭仁波切在《定解宝灯论》里所阐释的那样，如果“不执著”就可以解决问题，那么所有的众生在修行上都是不执著的，但他们却并没有解脱。所以，我们既不能堕“有边”，也不能堕“无边”。所谓堕“无边”，就是指听到禅宗讲的一些“不执著”、“不可思不可言”，以及中观有关空性的字眼，就认为无须作因果的取舍，无须修行，无须做世俗的布施、持戒等等。所谓堕“有边”，是指因为听说了佛、三宝、四谛、因果和轮回的存在，就认为一切是实在的、不空的。首先，我们不要堕二边，行中道；最后，就无所谓中道或二边，完全没有边执了。在达到这个境界时，就能够自由自在了；在没有达到这个境界之前，我们还是不要让自己走这些边道。

在证悟空性之后，禅定时心就专注于空性，从此时的角度来看，一切都是不生、不灭的。但因为尚未成佛，还是会出定的。出定之后，依然有山河大地的存在，在这个境界里仍然要积累资粮、清净罪业、注重因果的取舍。如此修行，才能成佛有望。

（五）修法无我的作用

空性不但可以帮助我们断除“我执”，而且可以帮我们断除贪心、嗔心等烦恼障和一切所知障。一般来说，有贪心就修不净观，有嗔恨

心就修慈悲心。可是，如果证悟了空性，贪心、嗔心就无须不净观和慈悲心来解决，空性就可以解决一切，它是一种综合的对治法。这是中观的修法，是思维和安住的交替：思维到感受至深时就静下来，再不思维，专注于此境界中直至感受消失，又开始新一轮的思维和安住。如是反复轮换，这是初期最好的空性修法。除非你们能在一刹那间证悟大圆满，否则空性就是这样一步一步修上去的。这样修至少能够在心里播下殊胜的解脱种子，对治贪嗔痴和执著也有明显的作用。

内地很多居士喜欢念诵《金刚经》、《心经》、《药师经》和《地藏经》，这当然很好。如果有出离心和菩提心的帮助，无论是念经、烧香或拜佛都很殊胜；但最主要的是，如果没有出离心、菩提心及空性修法，是不能解决问题的。因此，若要解脱，必须要修这些修法。

（六）结尾

对这些修法，我是用世俗的语言而非佛教术语来讲述的。如果用佛教的专有名词来讲，恐怕很多人会感觉陌生、难以通达，这样就没有意义了。但是，我讲述的所有内容，都来自于佛经和高僧大德的论典，而不是我胡诌的。在这些方面，我不敢随意乱讲。

从以前介绍的全部内容，已经具备了一条比较完整的解脱道路。如果一个人能真实依此去做，就基本上可以到达比较高的境界。如果不做，则即使学遍了三藏十二部经典，也不会对修行有太大帮助。修行是很重要的！

除了空性以外，有关出离心、菩提心的道理和修法，可以在同学、同事之间或居士当中互相讨论，也可以给不信佛的人讲一些皈依的利益和修行的必要。这是我们每个人的责任，虽然不算是传法，但在讨论或聊天时谈一些有意义的话题，于无形中会利益其他的众生，这是

有必要的。其他的都不能解决生老病死的问题，只有出离心、菩提心和空性才能解决。目前，绝大多数人仍处于修出离心和菩提心的阶段，不要着急去修空性。若是非常喜欢空性的人，也可以抽时间修一修。但我们现在主要应该修出离心和菩提心。

