

各位法師、各位居士，大家早安

今天是僧伽醫護基金會園遊會的吉祥日子。園遊會裡有義賣，義賣也是一種布施的功德。布施一定要了解三輪體空，而要明白三輪體空的意義，就一定要明白無我、無我所。假使不能了解無我、無我所的道理，是很難能夠得到三輪體空的。

究竟什麼叫做無我、無我所呢？昨天果清法師有講到「無我、無我所」的道理（見本刊第 45 期「果清律師佛學講座」）。

無我、無我所是佛教之中重要的一個條件。我們信佛，在佛法的理論之中，第一個條件就要無我，假設不能夠無我，有我的執著的話，做什麼事情都不能夠成長。所以我今天要跟大家說明無我、無我所的道理。

剛才我們念心經中有一句：「照見五蘊皆空。」五蘊是什麼呢？色蘊就是我們的身體以及外面的六塵，就是五根、六塵。受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，就是我們的心理作用。因為我們心理作用有一種感受，有一種取向，有一種境界，以致運用我們的識蘊，他是我們的主觀，其他色、受、想、行都是客觀的條件。

為什麼佛教裡要說無我呢？因為我們大家站著，有我，有你，有他，這都是我啊。在你的方面是你我他，在他的方面還是你我他，大家都是一個我。

為什麼要講無我的道理呢？剛才我們念的一句經文「五蘊皆空」，說明我空、法空的道理。色蘊就是我們的身體，受、想、行、識，就是我們的心理，我們每一個人都有身體，都有心理。既然有身體，有心理，為什麼說是無我呢？「我」究竟是個什麼道理呢？他的意義，他的相狀究竟如何呢？佛法之中講，外道認為身體就是我，或者我們的心理就是我；也就是五蘊或者是我，離開五蘊另外有一個我；就是我們的身體就是我，離開我們的身體另外有一個我。這「我」的主張意義是什麼意思呢？就是常住不變的意思，也就是獨立自主的意思。但是在佛法之中，我們的身體和心理都沒有常住不變的意思，也沒有獨立自主的意義，所以佛教之中主張是無我。身體還不是我，離身體還沒有我；我們的心理也不是我，離開我們的心理還沒有一個我。什麼理由呢？因為我們的身體是生老病死，苦集之間無常生滅變化的；我們的心理念念是生住異滅，一個妄想、一個念頭都是生住異滅，而沒有常住不滅的我。我們一般人看的只是我們的表面，我有這個身體，我有這個心理。什麼叫做無我呢？佛法之中看他的內容，也就是他的中心點，我是常住不變的才是我，但我們的身體是生老病死，我們的心理是生住異滅，哪有一個常住不變的我呢？

其次說到獨立主宰的我，我們的身體有四大五根五臟六腑四肢，這麼多種種的因緣和合起來才有我們的身體，究竟哪一種因緣、哪一種因素、哪一種條件是我的身體呢？所以在種種的因緣、種種的條件之下，追求一個身性，他的體性不可得的，除了身體種種的因緣沒有一個獨立主宰的我。我們的心理，好比我們的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，我們的眼識有九種因緣才會生起，耳識有八種因緣，其餘的各識各有因緣，除了這種種因緣之外，哪裡有一個獨立自主的心理呢？因此在佛教中說，身心之中沒有一個常住不變的我，離開身心更沒有一個我，所以真正就是無我。

所以佛法中主張無我的道理。這有什麼好處呢？因為無我，我們的煩惱不容易生起。如果你罵我的話，我馬上起了瞋恨心；如果你讚歎我一句，我馬上起了貪癡的心理。為什麼要起貪癡心理、起瞋恨心理呢？是因為我們愚癡。因為愚癡的關係，我認為有一個我，我

也認為有一個你。你能夠罵我，能夠讚歎我。因為我不曉得我也是無我，也不曉得你是一個無我的。如果我知道我是無我的，你所罵的是誰呢？你所讚歎的是誰呢？如果你也是無我，那麼誰是能罵的呢？誰是能讚歎的人呢？所以我們因為有貪瞋癡的心理，才有這種心理相對的境界，才有了貪瞋癡。假設無我的話，貪瞋癡是無由生起的。

所以假使沒有我的話，那麼我們一切都是布施，好像有我，有我的身體，有我的心理。有我的身體，有我的心理，當然這就是我身外所有的一切萬物啊！這就是我所有的東西啊！假使我們能夠了解身心不是我，身心之外也沒有一個常住不變的我、也沒有一個獨立主宰的我。我都沒有了，還有我的身體，還有我的心理，還有我身外的種種之物嗎？所以能了解無我，才能真正得到三輪體空的道理。

無我，沒有一個能布施的人，無他，也沒有一個所布施的人，中間也沒有所布施的財物，這樣我們根據無的道理布施能三輪體空，才能真正達到布施的功德效果。不但布施如此，財布施，法布施一樣如此。我們現在說法給大眾聽，能布施的人，所布施的人，中間所說的法，也是因緣所生成空的，假使大家能了解這個道理，所有參加園遊會，能布施的人也是無我，所布施的他也是無我，中間的財物一樣也是個無我的道理。諸法之中是追求他的內容而不是看他的表面。今天就大致講到這裡。

（2006年12月17日於佛教僧伽醫護基金會主辦之「走出憂慮、看見希望身心靈健康園遊會」）