如何破除“我执”

释悲华 Merciful Flower:

弟子：顶礼上师，弟子近期在修破“人我”的法，座上修法时，有时会呈现一些觉受，比如……，请上师开示，这些修法是否正确？

上师：这些都是感觉，当然很好。但我们需要了解解的，我们当今信仰佛教的目的是为了今生快乐、临终自在、未来解脱，这是我们学习佛教的全部目的，要记住这一点。

也就是说，我们修行的目的是“从今天开始就要呈现结果"。那么“今生快乐”指的是什么呢？就是在现实生活当中家庭和睦、事业有成、身体健康。

那现前我们要“破人我”。为什么要“破人我”呢？就是说我们，不要过于有私心，因为私心是产生烦恼的根源。

举个例子：在一个家庭当中，夫妻两者之间产生矛盾的最大原因是什么呢?还不是因为 “我执太”强了！太强的原因吗?一切都以 “我”为主，整个家庭都要以 “我”为中心点而转。但是这样可能吗？一次可能，两次可能……，但是，如果你长时间过于太过分的话，哪怕平常你旁边的这个人有多么善良，恐怕有一天也无法再受这么大的罪啊！

国外有一本书叫做《天使的烦恼》。当天使遭遇这样事情的时候也会有烦恼。天使本来没有烦恼，但“天使也会有烦恼”，就是说，当天使遇到了某件事情时时逼迫他着自己的时候，天使也会有烦恼的一天，更何况是人呢？

￼

平常我们说，修学佛法的目的是为了调伏自己的内心，而调伏内心的主要目的就是为了消尽烦恼。那么，在人与人之间的交往上，主要是由于“我执、私心”的原因而导致了更多的烦恼。

比如说，在家庭中我想让你做什么，你就必须要做什么；我希望你做什么，你就要做什么。当你不“完全符合我的条件”的时候，我就很不高兴，我就生气了。实际上，我们想在今生去创造这个条件，可能并不需要天天在座上去“破人我”，而是在现实生活当中我们"时时去观照自己的内心"就可以了。

每当自己你起烦恼的时候，先问问自己“为什么会起这种烦恼呢？”其实还是以“我”为根本。因为他人你所做的一切事情不符合“我”的条件，所以“我”烦恼了。因为有“我执”，那就决定会有相对的境，由于相对的境对“我自己”的有好有与坏，就而产生了不同的情绪，这而一切都是是这个“我执”在作怪。

如果在现实生活当中都是这样的话，那怎么去对治这个“我执”呢？烦恼是要不得的，它是让家庭不和睦的最大因素，也是令自己以及身边的所有人起烦恼的祸根。我们必须要断除它！当自己产生烦恼的一瞬间，自已就要先去对治自己的内心，而不能仅仅在这上面较劲，这就叫做“破人我”。所以“破人我”不是仅仅光口里在说，而是要去做。

现前也有很多修行者都在说：“我执不成立，连法执都不成立。”但平常他与道友之间的烦恼沉重得不得了，这个人是摸不得、说不得、打就更不行的了。就像什么呢？就像在高原地方有一种像蛇一样的、短短的动物。只要你一碰它，它就会断掉。它的嗔恨心就已经沉重到了这个地步。虽然有些修行人口里讲出来的法虽头头是道，但行为上却很已经糟糕的，比凡夫更糟糕，这不叫做“修行”。修行不是修口，而是修心。

￼

若我们在现实生活当中，如果果我们能时时把这一系列运用到生活当中去的话，它会减轻我们你很多很多的烦恼。我们不要天天站在自私的角度、我执的角度当中，而要多想想“我执”本身的害处。若不这么去观照的话，即便你在座上说“这个“我”有多么地不成立”，但也仅仅是个口头禅而已，只是说说而已。而实际上在现实生活当中，处处都是“我”在作怪。因为你的情绪处处都在飘荡，总认为“这个不行，那个不行”。

有时候要判断修行的好与坏，有时候就看看你在面对一切人、物或者环境的时候，自已能很好地与他们接触吗？接触不了的话，时候只能说自已你的修行很糟糕。哪怕你能在座上讲一大堆的道理也不过如此，没有什么意义。就像我们刚刚所说的，用心的法才能对治好自己的内心；不用心的法，哪怕说出来有多么神奇还是那么一句话。若能从这个角度当中去对治烦恼就非常非常好。要在现实生活当中去改变自己！

我们也知道，像以前的老年夫妻没有大的矛盾，虽然像老年老年人与老年人夫妻之间虽然不会有太大的矛盾，但是一辈子都是吵吵打打闹闹地这么过来的。前一阵子，来了一些老年人，当他们听到讲解的这些道理后，越来越知道这些样做法不对。这两天他们一直都在说：“我要从此以后，我在你身边再也不顺着这些习气走了。”以前，他们认为这样就是一种习惯，反正就按照这样的方式度日，但是今天才知道"这样是不好"的。当然他们同时也依稀感觉到，往昔这样的做法除了仅仅让自己的情绪飘动之外，也并没有起到什么好的作用。

真是这样的！先从这里开始做起，这就叫做“修法”。修法不一定是天天坐在某个地方，天天看：“这个“人我”在不在？我在不在？”（众笑），“生我之前我是谁，生我之后谁是我？”（众笑）,即便找得到、找不到，也就是那么回事。