

# 原始佛法「無我」的正確理解

Date: 2022-10-03 13:58:38

對「無我」的誤解比起其他佛法謬誤更為玄幻，例如在現代佛教概念認為「無我」等於「我不存在（沒有我）」、「因為人持續在變化當中，所以並沒有一個本質。也就是一個恆常不變的我並不存在」。坊間甚至有很多什麼星什麼大師，或者是淨什麼大師指出四念住中的「觀法無我」是「法是一切萬法，身體也是一法，也是萬法之一，一切法裡面找不到我。」等等似是而非的概念，不斷不斷的用佛教用語去解釋另一種佛教用語來掩飾他們對佛法的無知，甚至連「法」的概念也攪不清楚（[原始佛法概念中的法是什麼](#)）。

其實佛法原本的概念是解釋人的內心和意識的變化，對世間一切事物並沒有多加以解釋，反而鼓勵大家根據佛經指出的理論去進行禪修（冥想）。要解釋何為「無我」先要了解何謂「我」：

「依般若波羅密多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」《摩訶般若波羅蜜多心經》

這句話意思為：通過修行般若智慧的方法，心再沒有任何阻礙。因為「本我」沒有任何阻礙，所以無所畏懼，遠離所有虛幻妄想，解脫一切痛苦。

所謂的「心」其實就是「本我」的意思，而「顛倒」是指錯亂的、混亂的、本末倒置的意思；而「夢想」是指夢幻的、虛空的、虛無縹緲的意思。因為「顛倒夢想」是與「心有罣礙」有關，所以「顛倒夢想」實際是指因為人與外界的人、事、物或概念有捆綁之心，認為這些外來的東西是屬於「我」的一部份，所以經常因外物的狀態產生煩惱，最後心因外物外馳迷失，以幻為真，故起煩惱，是為「顛倒夢想」。

至於「無我」就是清除人心屬性當中因為五蘊產生的各種情緒、慾望等等對本我的影響和控制，解開與某種人、事、物或概念的捆綁，不會因任何的人、事、物或概念影響自己的心。