

佛教的“我”与“无我”

尹立 许孟青

提 要：佛教以“无我”观念区别于其它宗教，通过提倡“无我”消除人们对两种自我的执着：人我与法我，最终实现人的“真我”，而把世间公认的人格我称为“假我”。

尹立，华南师范大学心理分析博士后，四川大学道教与宗教文化研究所讲师；许孟青，四川大学文理图书馆工作。

关键词：无我 法我 人我 真我 假我

佛教“我”的概念源自梵语“atman”，音译阿特曼、阿坦么，原意为“呼吸”，引申为生命、自己、身体、自我、本质等含义，指其体常一、有自在作用的主体，潜在于一切事物之根源内，支配统一着个体。

印度自梨俱吠陀（1500 B. C.）至梵书时代（1000 B. C. ~ 800 B. C.）即使用“我”一语，由作为人类生命活动方式的“气息”、“呼吸”逐渐演变成意味着生命现象的个体。如《百道梵书》认为，言语、视力、听力等生命现象均以“我”为基础而呈现，由“我”来统御，“我”与造物主（大梵）相同。

奥义书时代（800 B. C. ~ 600 B. C.），主张“我”创造宇宙，认为“我”既是个人我（小我），同时亦是宇宙中心原理之大我，大梵与“我”乃为一体，唯“我”为真实之存在，其余皆是虚幻。

佛教诞生之时，印度古婆罗门教衰落，各种新思潮竟起，佛典中将其统称做“外道”。这些新学派都提出了关于“我”的学说，总的说来共有十六种，一般称做十六知见 或十六神我。这十六种是：我、众生、寿者、命者、生者、养育、众数、人（者）、作者、使作者、起者、使起者、受者、使受者、知者、见者等。其中，胜论派、数论派与佛教接触最为频繁，他们关于“我”的观念也最多受到佛教的批判。

胜论派认为地、水、火、风、空、时、方、我、意等九种是诸法本体，其中“我”其体普

遍，无彼此之别体，无动作，无势力；“意”为活动体，但非普遍，而是个体的，其形如芥子许，是“我”所须具备者。普遍的“我”与活动的“意”相合，才能起智，广生诸法。

数论派立二十五谛说明诸法，二十五谛的第一“自性谛”与第二十五“我知者（神我谛）”是本来独立自存、永久不变的。中间的二十三谛，是“自性谛”变异所现，是“神我”所受用的。因此，“自性谛”是作者，“神我谛”是受者。

总的说来，与胜论派、数论派相类似，在印度宗教或哲学中，除佛教外，均承认有一个实存的、主体性的、自作主宰的“我”。

一、佛教“无我”的含义

佛教之所以不同于诸“外道”及世界上其它宗教，主要是因为“无我”的教义。佛教对生命中有不变的灵魂和万法具有实体的观念持否定态度，认为一般凡夫众生所认定的“自我”和外道所执着的“实我”观念其实根本不存在，是空无的。“无我”的依据在于因缘法则，所谓“诸法因缘生，诸法因缘灭”，一切万法之存在皆赖于各种条件的相互依存，此依存关系一旦有所变化，即产生幻灭、无常之现象；由于无常，故为苦；由于苦而不得自在，故为“无我”。

在原始佛教《阿含》经典中，具体否定了如下关于“我”的见解：（一）人类个体之全体为“我”，即五蕴 为我。（二）各个体内之中心生

命为“我”，即我有五蕴。（三）宇宙原理为“我”，即我中有五蕴。（四）存在的每一要素皆各有其固有之性质（自性），即五蕴中有我。这四种“我见”统称为“有身见”

部派佛教时期，为了解释构成生死轮回之主体与无我说的关系，一切有部立“人我”与“法我”，虽然否定作为个体中心生命的人我，但认为作为一切存在之构成要素法我为恒有，即承认有实体之我。犍子部、正量部主张有非即非离蕴之我，认为生命个体既非由五蕴假合构成（即蕴），亦非五蕴之外别有一我（离蕴），亦即主张我与五蕴具有不即不离之关系；经量部另立胜义补特伽罗，即承认有轮回的主体。

对于佛教以外及部派佛教所说之“我”，大乘佛教均予否定。《成唯识论》将所有“我见”分为即蕴我（世间一般所说）、离蕴我（数论、胜论、经量部等所说）及非即非离蕴我（犍子部、正量部等所说）三种，逐一进行驳斥。大乘“无我”观将佛教“诸法无我”的思想贯彻到底，不但否定个体之“人我”，亦否定部派承认其存在的“法我”，主张人法二无我说，认为一切诸法皆无自性，以自性空的一实相印涵盖三法印。《大智度论》卷二十二云：

“一切法无我，诸法内无主、无作者、无知、不见、无生者、无造业者，一切法皆属因缘，属因缘故不自在，不自在故无我，我相不可得故。”

总之，“无我”作为三法印之一，乃是佛教的根本教义。当代著名高僧印顺法师说：“其实三法印是综贯相通的；能统一三者的，即着重于三法印中的诸法无我印。”可见，全部佛陀教义的活力和独到处，完全表现在无我。

二、二“我执”与二“无我”

佛教高倡“无我”，目的在于对治人们对“我”的执着。这种执着总体可分为两类：“人我执”和“法我执”，故佛教的无我亦分为“人无我”和“法无我”

所谓人我执又称“人我见”，略称“我执”，即执着于色、受、想、行、识，以五蕴假合之身心为实我。人我执又可分为二种：（一）俱生我执，即先天性的我执。以无始以来虚妄熏习为内因力而产生，恒与身俱，生而有之，无需他人教授，亦不需要思维分别，任运而转，故谓俱生。

（二）分别我执，即后天所起的我执。由出生后的外缘之力而产生，非与身俱，需要别人教授及自己思维分别，然后才能生起，所以称做分别我执。由思维分别而起的我执，以第六意识为推动力，能够行为造业；俱生而起的我执，以第七末那识为依托，能起“润生”之用；两者和合，烦恼众生身心，令其轮回生死。《俱舍论》列举出人我执的五大危害，即：（一）起我见及有情见，堕于恶见趣；（二）同于诸外道；（三）犹如越路而行；（四）于空性中，心不悟入，不能净信，不能安住，不得解脱；（五）于圣法不能净信、净解、净行。故佛法中视人我执为万恶之本，一切烦恼之根源。诸烦恼障品类众多，均以人我执为根本因而生起；若无人我执，则无烦恼，轮回自然熄灭。分别我执为小乘修行初果所断，俱生我执至四果罗汉方可断灭。

法我执又称“法我见”，略称“法执”，即妄计一切法皆有其实在体性。法执分为二种：（一）俱生法执，由无始已来的虚妄熏习为内因力而产生，恒与果报之身相俱，不须他人教授及思维分别，任运而转，故称俱生。又可分为：（1）常相续，将第七识缘第八识而起的自心之相执为实法；（2）有间断，将第六识缘识所变之蕴、处、界之相而起的自心之相执为实法。此二法执均微细而难断。（二）分别法执，以现在的外缘力为因产生，非与身俱有，要待邪教及邪分别，然后才能生起。亦有二种：（1）对邪教所说蕴、处、界之相生起自心之相，分别计度，执为实法；（2）对邪教所说自性等相生起自心之相，分别计度，执为实法。此二法执粗重，故易断。

人我执由法我执产生。诸法本体原是假有，迷于假有，执其为实，便产生了法我执；以此法执为因，迷于五蕴，执为是我，便于法执之上再生起人我执。如《三无性论》卷下云：

“身见人未能见诸阴，故于诸阴上横计人我及我所。若得人我及我所空时，始不见我及所，方能觉了但是诸阴法。由觉了诸法故法我及所，方能觉了但是诸阴法。由觉了诸法故法我即灭。觉了法者，谓见分别无相、依他无生、真实无性也。以法执灭故随眠我见悉灭，故知人我执从法我执生。”

《显扬圣教论》卷十六亦云：

“由法执故，世间愚夫起众生执；除众生执现起缠故，觉法实性；觉法性故，法执

永断。法执断时，当知亦断众生执随眠。”

因此有人我执必有法我执，而有法我执则未必有人我执。人我执生烦恼障，法我执起所知障，小乘仅除人我执，断烦恼障，而不能断所知障。《摄大乘论释》卷十云：

“凡夫性无明是初地障。此无明即是身见。身见有二种：（一）因，（二）果。法我执是因，人我执是果。因即凡夫性，迷法无我故称无明。二乘但能除果，不能断因，若不断此无明则不得入初地。”

大乘修行除法执、断所知障亦有次第，分别法执为见所断，大乘修行入菩萨初地时观一切法之法空真如，即能除灭；俱生法执为修所断，须于菩萨十地中数数修习胜法空观，方能除灭。

断除以上人我执与法我执的错误观念后，便可证得佛教所主张的人无我和法无我，达到人我空和法我空的诸法本来面目。所谓人无我，即指人是由五蕴假和合而成，并无常恒自在、自作主宰的主体之我。《大乘义章》卷一云：

“众法成生，故曰众生；生但假有，无其自性，是故名众生无我。众生性相，一切皆无，说之为空。”^⑩

所谓法无我，即指诸法乃因缘和合而生，不断变迁，并无常恒的主宰者。如《成唯识论》卷二云：

“法执皆缘自心所现似法，执为实有。然似法相从缘生故，是如幻有。所执实法妄计度故，决定非有。”^⑪

佛教认为，证得人我空与法我空，才能实现人真正的自我，即“真我”。

三、真我

真我也称为“大我”，是远离我执、我见，而达自由自在无碍境界的真正的我，是涅槃的妙德，即常乐我净四德中的“我”德。此真我有二义，一是就佛陀所证得之涅槃真实且常住不变，故称为大我、真我。如《涅槃经》卷二云：

“说言诸法无我，实非无我，何者是我，若法是实、是真、是常、是主、是依性不变易，是名为我。”^⑫

卷八又云：

“我者即是如来藏义。一切众生悉有佛性，即是我义。如是我义，从本已来，常为无量烦恼所覆，是故众生不能得见。”^⑬

因此，身心万法，一切世间所说的我，皆无自在性、常一性，只有出世的佛性、涅槃才具有常一、自在的“我”的特点，是真正的我。

就涅槃的妙用自在而言，亦称为我。如《涅槃经》卷二十一云：

“涅槃无我，大自在故，名为大我。云何名为大自在耶？有八自在，则名为我。”^⑭

这八大自在是：（一）能小，以变化力使自他身及世界等为极小微尘。（二）能大，以变化力使自他身及世界等满于极大虚空。（三）能轻，以变化力使自他身及世界等如极轻之鸿毛。（四）能自在，以变化力使大小、长短等转化自在。（五）能有主，以变化力自化为大人、小人，而心无高下，降伏一切，摄受一切。（六）能远至，可通过四种方式以变化力到远处，（1）飞行远至，（2）此没彼出，（3）移远而近，不往而到，（4）于一念遍至十方。（七）能动，以变化力使大地为六种震动或十八种震动。（八）随意，指以变化力而能一身作多身，多身作一身，山壁直过，履水火，蹈虚空，转四大，使地作水，使石作金等，皆得如意。

因此，佛教虽以“无我”思想为异于外道的特质，但在此基础上，也建立了独特的“我”论。这个“我”论的另一个重要内容就是所谓的“假我”

四、假我

以佛教之立场而言，所谓“我”者，实际上是仅由五蕴和合所成的因果相续之身，假名为我而已，故可称为“假我”，而与实我相对。佛教否认作为实体、主宰之义的“我”的存在，但并不否认世间共同认可的作为假名的人格“我”的存在。《大智度论》卷一载：

“若佛法中言一切法空，一切无有我，云何佛经初头言如是我闻？答曰：佛弟子辈虽知无我，随俗法说我非实我也。……世界中说我，非第一实义中说。以是故诸法空无我，世界法故虽说我无咎。”^⑮

佛教认为，世间称“我”之语有三根本，（一）邪见，指凡夫未去除我见，故妄执有真实的我。（二）慢，指有学之圣者虽已去除我见，犹存我慢，故称“我”。（三）名字，指佛及无学圣者，我见、我慢已除，全无我执，为随世间流布，以“我”为称，“内心虽不违实法，而随世

界人故共传是语”。^⑩如佛经中“如是我闻”、“我得佛”，《净土论》中“世尊我一心”等所说的“我”，皆是流布语，以之称呼五蕴和合之人，仅假借“我”名而实无“我”体，随顺世间流布。

概言之，佛教以“无我”为根本要旨，荡涤一切对“人我”与“法我”的执着，并在此基础上建立了“真我”和“假我”的概念。

(责任编辑：俞 然)

知见意谓知者、见者，即谓我有知与见之能力。

参见《大智度论》卷 35。

五蕴：蕴乃积聚、类别之意。五蕴即类聚一切有为法之五种类别，包括色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。色蕴是指总括五根、五境等有形的物质，受蕴是指对境而承受事物之心的作用，想蕴是指对境而想像事物之心的作用，行蕴是指其他

对境关于嗔贪等善恶一切心的作用，识蕴是指对境而了别识知事物之心的本体。

《大正藏》25 册 222 页。

印顺：《妙云集》之《佛法概论》161 页，台北正闻出版社刊行。

参见《成唯识论》卷 1。

参见《俱舍论》卷 29。

《大正藏》31 册 874 页。

《大正藏》31 册 559 页。

《大正藏》31 册 221 页。

⑪《大正藏》44 册 485 页。

⑫《大正藏》31 册 7 页。

⑬《大正藏》12 册 618 页。

⑭《大正藏》12 册 648 页。

⑮《大正藏》12 册 746 页。

⑯《大正藏》25 册 64 页。

⑰《大正藏》25 册 64 页。

(上接第 3 页)

国整体的“行政”宇宙论所了解到的一切(参见 Jean L'œi, “Les fonctions religieuses de la bureaucratie cœste,” in L' HOMME, Revue française d' anthropologie 101, Jan. - March 1987, pp. 35 - 57), 这一点似乎是很有道理的。有些令人惊讶的是, 在蔡雾溪之前, 竟没有人清楚地认识到道教对祭祀传统的抛弃并将其系统地表述出来。

然而祭祀是中国宗教中特别强大的一个要素, 它不可能不重新悄然潜回道教, 这一点同样讲得通, 在其它领域也有类似的例子。司马虚(Strickmann)已经证明, 早期道士也像抵制中医、药典(因为道教有下列公式: 身体健康 = 道德或精神健康, 而作恶 = 疾病)那样抵制过祭祖(因为道教视祭祀死者为异端), 但同样收效甚微。最初的纯朴信仰向强大的社会文化传统妥协, 而道教正是在这个社会传播开来并取得重要的位置。这就使我们想到发生在其它宗教中的类似变化, 那些变化确保了宗教一直到二十世纪

都存在(参见 Michel Strickmann, “Therapeutische Rituale und das Problem des B? sen im fr?hen Taoismus,” in Religion und Philosophie in Ostasien, W?rzburg 1985, pp. 185 - 200)。不管祭祀后来在道教传统中扮演何种角色, 经过蔡雾溪的研究之后, 就再也不可能简单地将道教仪式等同于祭祀。对于中国宗教, 我们缺少更适当的概念, 如果我们更仔细地研究用什么来与“官僚政治”和“行政”做比较, 这将会是一条更有成果的探索路线。

(本文译自 Anna Seidel, “Early Taoist Ritual,” Cahiers d' Extr?ne - Asie 4 (1988): 199 - 204.)

(责任编辑: 雪 瑞)

“Das Ritual der Himmelsmeister im Spiegel fr?her Quellen - ?bersetzung und Untersuchung des liturgischen Materials im dritten ch?n des Teng - chen yin - ch?h” (《早期文献资料所反映的天师道科仪 —— 登真隐诀卷下所载仪式资料的翻译和研究》, 维尔茨堡大学博士论文, 1987 年。