

# 《学无我 断烦恼》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2020-07-24

正信佛法要广发菩提心，学佛人在家里要照顾好自己家人，在单位里对同事要谦让、谦虚，做事要圆融，不要去得罪人，学会忍辱，想想不管碰到什么事情，要懂得退一步海阔天空。想想我们小时候退了多少步？我们现在缺少什么了？损失了什么？什么都没有

缺少，什么都没有损失，反而被别人夸奖非常优秀、非常出色。如果你什么事情都争到底，什么事情都是以“我”为中心，别人当面不敢骂你，但是会在背后骂你，你是不是得不偿失？

要懂得学习无我法，“无我”是一个法门，你们以后试试看，当你老公在骂你的时候，如果你觉得老公没有骂你，他只是在发脾气，这是不

是无我法？孩子跟你闹，你不生气，你想：“我心脏不好，我不能生气，孩子自己的业障自己背，我已经教育过孩子了，我也不能再做其他事情，我也做不了其他事情。”实际上，这就是佛法界讲的缘起性空，只要有缘分来了，你就要看到最后都是空的，世界上没有一件事情、一个缘分是可以到底的。我们跟爸爸妈妈的缘

分，我们跟配偶的缘分、跟孩子的缘分、跟过去单位同事的缘分，一切都会成为过去。

只要你看到缘分，你就要想到最后都是空的，那么，你就不会跟别人去争、去抢，缘来缘去是很正常的事情，当缘分来的时候，就要好好地珍惜，缘分没有了，也不要叹息，缘起势必性空，性空就会缘起。

你们知道自己上辈子在人间的爸爸妈妈是谁吗？你们是否知道自己上辈子做过什么工作？都不知道。人一辈子活在这个世界上，实际上对自己很不了解，生出来就不了解自己，长大了也不了解自己，等到某一天被别人指着鼻子骂的时候，才开始思考：“这是骂我吗？我有这么坏吗？”

夫妻之间只有在吵架或者发脾气的时候，对方才会讲出你的真毛病，这个时候讲出来的话，你要特别当心，因为这个时候老婆或者老公讲出来的话，全部是真心话。老婆说：“你这个人太自私了。”“嗯？她居然讲我自私？以前她从来不讲我自私的。”因为“自私”这两个字在你老婆心里已经埋藏了很久。老公说：“你这个女人，真的很懒，别的女人都很好。”这个时候，

你真的要考虑自己是不是很懒？

缘起性空就是说，世间一切都是因缘所生、因缘所灭。今天有这个婚姻，缘分起来了，到最后就是空的，离婚后婚姻就没有了。今天这个父女缘分没有了，这也是结果，结果就是没有。学佛人不要把人间的事情看得太重，如果你的眼睛把人间所有事情都看成是真实的，那你就容易产生

恨，所以叫“瞋”字是“目”字偏旁，右边是“真”，就是说你用眼睛把人间的一切看得太真，你就会产生瞋恨。人间的一切都会过去，如果你明白这些全部是虚妄不实的，你就不会去瞋恨。你们现在小时候的事情还恨吗？你们现在跟着师父学佛好几年了，如果还把小时候伤心的事情念念不忘、耿耿于怀，恨得不得了，你们就是根本没有好好学佛，算什么学佛人？学佛人要

懂得放下因缘，要以无我、无为发菩提心，无我就是不要觉得自己很了不起，什么事情帮助别人了，不要认是“我”在帮助别人，帮助了就帮助了，对别人好就好过了，我今天对这个人好也好、不好也好，我做出去的好事，我都不求回报，这就是无我。无为是什么？就是说要根本没有目的地去帮助别人。我做任何好事，都没有目的和私心，也不是因

为想得到别人给的好处才去做，而是缘于无缘大慈、同体大悲，这就是无为。很多人帮助别人都带有目的：“这个保健品很好，你吃了保证效果好，你买点吧？”“孩子，我把你养大了，爸爸天天对你这么好，你长大了也要对爸爸好，你以后要帮助我。”这就是有为，用有为之心做好事，你做的一切就不值钱。举个例

子，一个女孩子在马路上喝酒喝醉了，如果你真的觉得她像你姐妹一样，你担心她碰到坏人，你会用什么态度去帮助她呢？现实生活中，有几个男人能不动坏脑筋去帮她的？如果你动小脑筋想占便宜去帮助她，你这种男人就不是真心帮人，而是带有个人目的，所以不是无为，而是有为。

还有人帮助别人总会有一些原因，比方说，对方是某局

长的爸爸，对方的儿子是部长，等，所以我要对他好一点。师父认识很多政界、宗教界领袖人物，师父从来不炫耀。如果你们见人就说：“我是卢台长的弟子……”你们就是在炫耀，这就叫攀。我们做人不要去攀，自然随缘得到的才会吉祥。师父告诉你们，要把无我无为发菩提心，最后转到无自外性，就是没有自我的本性当中。一个人心中如果

没有自己，只有别人，那么这就是一个好人。就像我们小时候学的劳动模范一样，只知道帮助别人，不知道自己发高烧去看病，这样的话，真空性就会在你内心生起。真空性是什么？就是你真正内心的、没有私心的爱就开始生起了，没有自私的心就生起了。没有自私的心是什么？那叫公心，自私的心，叫私心。无私帮助别人

的人，其内心会变得越来越干净。如果你今天有目的地去帮助别人，你是不是希望别人给你回报？如果别人不给你回报，你是不是会觉得很痛苦、很恼怒？举个例子，今天你想讨好你的女朋友，你给她买了一件很漂亮的衣服，你是不是想得到她的夸奖？想得到她对你更多的爱？这难道不叫私心吗？衣服买了就买了，送给她就送给她了，如果你用真心真情做这件事情，你会等她回

报吗？

一个人的私心会障碍自己的智慧，所以真空性就是在内心要有无我心，没有私心的人，就可以断烦恼。烦就是因为有“我”：“我烦透了，他搞我，他整天弄我，他整天讲我！”“你看，我吃亏了，这么多年我都没有对他不好，他在单位里总是欺负我，他整天在老板面前讲我不好，他讲了我五年。”都是“我……”

你说他生气吗？他生气。他难过吗？他难过。他有烦恼吗？他有烦恼。单位里这种人还少吗？你越是退让，他越是盯着你，所以很多人就是让啊让，让到后来，终有一天让不了啦，他就跳出来来说：“我让你五年，你还这么欺负我！”好了，不能忍让，前功尽弃，因为闹事最后被单位开除。如果你能够让六年、七

年，等到第七年那个欺负你的人离开了，师父告诉你，你的老板就会知道你这个人很有耐心，你这个人能够接受外界的压力，别人对你这么不好，你居然还能坚持在单位认真工作，你以后就是经理的人选，你以后可能就是领导，这是坚持得来的。夫妻之间也是这样，老头子很懒，老婆说：“你把我当佣人？我要上班，还要帮你生孩子，看看你

自己那模样！”到最后忍无可忍，老公憋不住了，有一天跳出来吵闹，夫妻就离婚了，家庭也随之破碎。能够忍耐不瞋的人，会去除自己很多的烦恼。

以上内容排版、处理等如有不如理不如法的地方请南无大慈大悲观世音菩萨和护法菩萨原谅！请各位师兄原谅！