02

金剛經與自我提昇

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.047 ～ P.064	光碟 3 0’ 0”~ 光碟 4 6’ 10 ”	**1.《金剛經》的自我觀**	1.1 自我的層次 1.2 執著的自我 1.3 假名的自我
P.065 ～ P.079	光碟 4 6’ 10 ” ～ 53’ 35 ”	**2.《金剛經》的自我昇華**	2.1 認識自我 2.2 化解自我 2.3 提升自我

02：金剛經與自我提昇

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.047 ～ P.064	光碟 3 0’0”~ 光碟 4 6’10”	1.《金剛經》的自我觀	1.1 自我的層次 1.2 執著的自我 1.3 假名的自我

1. 《金剛經》的自我觀

1.1 自我的層次

1.1.1 自私的自我——小我

1.1.1.1 為自我、個人的利益而追求、努力，就是「小我」。

1.1.1.2 如果人人都能夠為自利而奮鬥、而努力，我們這個社會就能自給自足，非常富裕了。

1.1.1.3 小我也有他的範圍，從個人到夫婦、家族、團體、宗族、民族、國家、人類的我，這些是小我層次的擴大，不是大我。

＜例＞人類從自我的角度，覺得老虎是可怕的猛獸，應該被消滅。

1.1.2 博愛的自我 -- 大我

1.1.2.1 博愛即是對一切人施以平等的待遇、平等的關懷。

1.1.2.2 對於眾生的平等待遇，只有佛教才想得到。

1.1.2.3 佛教的眾生平等觀是從「無我」產生的，既非小我的層次，亦非大我的層次。

1.1.3 實相的自我-- 無我

1.1.3.1 般若經的「空」：時間與空間，一切現象都在變動之中而存在。這是「無常」。

1.1.3.2 「無我」：一切東西都在變，沒有絕對的、永恆不變的自己或「我」。

1.1.3.3 「神我」：哲學家和宗教家所認為的最後的，最高的「神我」，是一種觀念與信仰的存在，並非真實不變的本體。

1.1.3.4 佛法的無我觀：以「空」為自我，不以自我為中心，才是實相，才叫無相，才是解脫。

1.1.3.5 「解脫」：有三名 -- 「空」、「無相」、「無願」，又稱「三解脫門」。

1.1.3.5.1 親證「空」、「無相」、「無願」，才能夠從煩惱、痛苦、業障的束縛中得到解脫。

1.1.3.5.2 凡夫流轉生死，是由於業力。

1.1.3.5.3 菩薩們於生死中往來是由於願力。在這個願力下生生世世行菩薩道，乃至解脫之後，仍留在人間，不以業力，不以願力，而是以「無願」。

1.1.3.5.4 無願 -- 解脫的菩薩和佛，不需再立願、發心，因為他們本身已經在「願」上了。

1.1.3.5.5 到了「無願」，才是大解脫的菩薩和佛，故稱為「三解脫門」。

1.1.3.6 「三解脫門」即是金剛經所說的「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，無相而仍在人間廣度眾生。

〈例〉在家人扮演好在家人的角色，出家人扮演好出家人的角色，得大解脫時，不在乎、不計較是在家或是出家。

1.2 執著的自我

1.2.1 四大五蘊的我

1.2.1.1 「四大」：指物質 -- 地、水、火、風 所組成的我的身體。

1.2.1.1.1 「地」：經絡、皮膚；吃飯、排便、洗澡、剃頭等，是「地大」的變化。

1.2.1.1.2 「水」：血液、鼻涕；喝水、尿尿，是「水大」的變化。

1.2.1.1.3 「火」：體溫；吃東西產生熱能，熱能化為力量散發掉，是「火大」的變化。

1.2.1.1.4 「風」：體內的空隙和呼吸；呼吸、換氣，是「風大」的變化。

1.2.1.2 我們對身體的執著最重，所有執著中最難放下、最難破除的就是「身見」。

1.2.1.3 將四大分開來看，我們的身體就不存在。四大常常變換，所以，身體是暫時的，非永恆的。

1.2.1.4 「五蘊」：色、受、想、行、識 - 是精神和物質、心理和生理這兩部分

1.2.1.4.1「色」：有形狀可以表現，可以看得到、摸得到、接觸得到、甚至可以用耳朵聽到的。

1.2.1.4.2「受、想、行」：是接受、感受，感受之後便「想」，然後「行」是產生反應。

1.2.1.4.3 受、想、行，加起來就是「識」。

1.2.1.4.4 「識」：認識，了解、分別、認知；更深一層是精神，是我們所有身心反應活動所變成的一種「能」、「力」，儲藏在我們認識的「識」中，形成「因」。然後經過一段歷程，變成受「報」的結果出現。

1.2.1.4.5 我們這一生的認知，到另一生的時候已經不存在，而只有一種「能」、一種「力」的作用存在著，這就叫做「識」。

1.2.1.5 「我」 -- 這一生的我，現在的我，這一念的我，下一念的我，一直到來生的我，都是由四大五蘊完成的。

1.2.1.6 有執著的我 -- 以四大為我，五蘊為我，都是有執著的我。

1.2.1.7 如何得解脫 -- 《心經》說，以般若慧觀照五蘊皆空以後，才能得解脫，得自在。

1.2.2 功過果報的我 -- 世人多數希望人家讚嘆鼓勵，做好事希望留名。

1.2.2.1 好：鼓勵一個人使他做好事，表揚他使他做更多的善事。

1.2.2.2 壞：只是為了受表揚而努力，甚至為了爭功而諉過。

1.2.2.3 正確的態度 -- 知道一切的事，都是由許多的人共同完成的，這樣想，自我就會淡化、減小。

1.2.2.4 面對一切果報的態度：

1.2.2.4.1 很多人只希望得好的果報，不希望得壞的果報。

〈例〉生病

1.2.2.4.2 佛法的立場 -- 一切果報必定有原因，不必問「為什麼得到這樣的果報？」而是要去想如何改善現在已經得到的果報。

1.2.2.4.3 改變果報 ： 經由我們的努力來改變既有的事實環境。-- 這仍然是「有我」，希望自己能夠更好，這便是有我的執著。

1.2.2.4.4 「有我」的執著是正常的--執著而害人才是不好。

1.3 假名的自我

1.3.1 聞法者的假名我

〈例〉經典起頭「如是我聞」的「我」。

1.3.2 說法者的假名我

1.3.2.1 「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」 -- 此處的我，都是假名我，不是凡夫執著的我。

1.3.2.2 「若有人言，如來若來若去，若坐若臥，是人不解我所說義。」-- 看到如來來了、去了，只是看到如來的色身、肉身，看不到真實的、實相的如來。

〈例〉聖嚴師父說法，即代表如來所在之處。如來法身遍一切處。

1.3.2.3 同理，人人心中有如來，人人本來都是如來，只是未能覺醒。人人都需要聽聞佛法，跟如來的法相印，自渾沌中甦醒。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.065 ～ P.079	光碟 4 6’ 10 ” ～ 53’ 35 ”	**2.《金剛經》的自我昇華**	2.1 認識自我 2.2 化解自我 2.3 提升自我

2. 《金剛經》的自我昇華

2.1 認識自我

2.1.1 不見五蘊皆空即生一切苦 －《心經》:「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

2.1.1.1 《心經》觀五蘊皆空 -- 把身心、精神組合成的自我，看成一種不斷變化的過程現象，就不會把自己看得那樣認真。

2.1.1.2 空 -- 我們的身心都是一種臨時的結合，都可以把他當作一種空的存在。

2.1.1.3 空的運用 -- 知道身心都是空的，還是要用他來受報、學佛、行菩薩道。

2.1.2 若住六塵即不得滅度

《金剛經》:「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心。」

2.1.2.1 六塵：六根所面對的環境。

2.1.2.2 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意

2.1.2.3 六識：六跟對六塵而產生心理作用

2.1.2.4 六塵的運用 -- 面對環境，處理環境中的一切事，即是在運用六塵 。

2.1.2.5 不住六塵 -- 處理一切事情，但是不在乎他，便是「無住而生心」。

《例》救人，救了人之後，不要再想『你救過人』。

《例》修福而希望回收，是有漏的福。

2.1.2.6 不應住色生「心」 -- 生起的是智慧心、慈悲心

2.1.2.6.1 以智慧心、慈悲心處理一切事，幫助一切人，便是「無住而生心」。

2.1.2.7 「住而不住」 -- 是《金剛經》中非常重要的觀念。

2.1.3 《金剛經》以信心為我

2.1.3.1 還未解脫的初發心菩薩應以信為基礎。

2.1.3.2《金剛經》:「有持戒修福者，於此章句，能生信心，以此為實，當知是人，不於一佛二佛三四五佛，而種善根。」，又云:「乃至一念，生淨信者。」

2.1.3.3 「我」 -- 信有持戒福德，信有善根，皆為我的異名。

2.1.3.4 持戒 -- 唯有持戒修福的人，對於《金剛經》能夠信受奉行。

2.1.3.4.1 消極的持戒 -- 害眾生的事，不去作。

2.1.3.4.2 積極的持戒 -- 該做的事不作，即是犯戒。

2.1.3.4.3 持戒，修福是連在一起的。持戒本身即是修行、學佛的行為。

2.1.4 《金剛經》的自我提昇 - 從有信心的自我，提昇至實相無相的自我。

2.1.4.1 經云:「我今得聞如是經典，信解受持，不足為難。」又云:「得聞是經，則生實相，當知是人，成就第一稀有功德。世尊，是實相者，則非實相。」

2.1.4.2 自我提昇 -- 以「我」來修持佛法，相信《金剛經》，進而生起實相。

2.1.4.3 實相 -- 就是無相，就是無一相不是佛。

2.2 化解自我

2.2.1 「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心。」;「應無所住而生其心」

2.2.1.1 身體成為「我」-- 是由妄心，透過肉體的六根，執取外境的六塵而生。

2.2.1.2 六塵成為「我」-- 是由我的環境變成為我的執著。

2.2.1.3 化解自我的方法:

2.2.1.3.1 不要在乎環境是你所倚靠、所付出的，不要把環境當成你自己。

2.2.1.3.2 面對所有人，所有事，處理一切你能處理的，然後忘掉他。

2.2.2《金剛經》一再提示:「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」又云:「若樂小法者，著我見、人見、眾生見、壽者見，即於此經不能聽受讀誦，為人解說。」

2.2.2.1 四相 -- 即是自我相，是從主觀的身心與客觀的身心相對立而產生。

2.2.2.2 樂小法者 -- 即是小乘，心中仍有眾生的存在，執著於我相、人相，因而逃避世間。

2.2.2.3 《金剛經》是大乘菩薩法 -- 不為自己而為社會，不為個人而為大眾。

2.3 提升自我

2.3.1 提昇煩惱的自我為智慧的功能

2.3.1.1 煩惱來自於「自我」 -- 能放下小我，而擔起大我時，煩惱就減少了。

2.3.1.2 能不自找煩惱，就是智慧 -- 也就是把自我中心放下，放下自我。

2.3.2 轉變自私的自我為慈悲的作用

2.3.2.1 慈悲 -- 不為自己，為全體、為全部。

2.3.2.2 真正的慈悲 -- 平等、沒有選擇的慈悲。也就是無我。

2.3.3 無我無相，不受世間現象的干擾，也不必逃避世間現象的干擾。是故《金剛經》云：「無法相，亦無非法相。」

2.3.3.1 「無法相」 -- 對世間一切現象不放在心上，不在乎他。

2.3.3.2 「亦無非法相」 -- 世間上所有該做的事情，我還是要去作。

2.3.3.3 《金剛經》是教我們從有相到無相，從實相到不執著實相。

2.3.3.4 故經云：「所有一切眾生之類..我皆令入無餘涅槃而滅度之，如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。」

2.3.3.4.1 我幫助一切眾生使他們能得解脫，成佛，但是對我來說，沒有一個眾生是因為我而成佛的。

2.3.3.4.2 這即是無「我相」，也就是「無相」，是「無法相，亦無非法相」，也就是「實相無相」的意思。

討論題目

1. 請說明自我的三個層次？
2. 自私的自我不一定是不好的，為什麼？
3. 何謂「實相」的自我?
4. 請簡述「三解脫門」？
5. 請說明何謂「四大五蘊」的我？
6. 請說明何謂「功過果報」的我?
7. 何謂「假名」的我？
8. 請簡述自我提昇的三個層次？
9. 請簡述金剛經如何以信心為我？
10. 金剛經說「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心。」是什麼意思？
11. 金剛經的化解自我應如何做？
12. 如何將煩惱的自我提昇為智慧的功能？
13. 如何將自私的自我轉變為慈悲的作用？
14. 請說明「實相無相」的意思？