《動靜皆自在》

09

無我與真我

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 83 ~ P. 96	無	1. 前言	1.1 我與無我
		2. 自我的涵義	2.1 從因果看自我是「有」 2.2 從因緣看自我是「空」 2.3 從煩惱看自我是「假」 2.4 從智慧看自我是「超越」
		3. 「無我」之意義及修行	3.1 肯定「自我」 3.2 消融「自我」 3.3 用慚愧、懺悔和發願,體驗「無我」
		4. 「真我」之意義及修行	4.1 從人到佛次第提昇 4.2《金剛經》所說:「因無所住而生其心」 4.3 實相即無相 4.4 真我即無我
		5. 結語	5.1 惜福種福,成就無我與真我

09 無我與真我

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.83 ~ P.85	無	1. 前言	1.1 我與無我

1. 前言

1.1 我與無我

1.1.1 兩種錯誤的觀念

1.1.1.1 自私的「我」- 認為「我」最重要,因而經常為爭取自身利益而不顧他人

1.1.1.2 逃避厭世的「我」 - 認為「我」並不重要,或者是覺得一切都是假的，沒有意義，因而「看破紅塵」或「生不如死」

1.1.2 佛法的「無我」 - 超越「自私的我」,善用生命和環境。

1.1.2.1 「超越」的意思：不執著「我」的主張，不堅持，能有什麼就接受什麼。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.85 ~ P.88	無	2. 自我的涵義	2.1 從因果看自我是「有」 2.2 從因緣看自我是「空」 2.3 從煩惱看自我是「假」 2.4 從智慧看自我是「超越」

2. 自我的涵義

2.1 從因果看自我是「有」

2.1.1 此生所做不一定此生受報, 佛法從三世來看因果

2.1.1.1 這生所遭遇的命運和過去生有密切的關係

2.1.2 從因果的立場來看,是「有我」

2.1.2.1 所以要面對問題,接受現實,並負起責任。

2.1.2.2 要對自己的行為負責任，也就是「善因有善報,惡因有惡報」

2.2 從因緣看自我是「空」

2.2.1「自我」是「因」、「緣」的組合

2.2.1.1「因」- 我們的身體、思想、觀念,都是構成「我」的因

2.2.1.2「緣」- 外在環境的時空條件是「緣」。

2.2.1.3「自我」=「因緣」=「空」 - 因緣運作經常在變,因此所成的一切都是「空」。

2.3 從煩惱看自我是「假」

2.3.1 煩惱是什麼

2.3.1.1 煩惱是由於理性與感性的衝突,前念與後念的衝突

2.3.1.2 不善處理煩惱,一定痛苦不堪,反之則煩惱自消。

2.3.1.2.1 內心的衝突，大多是無法控制自己

2.3.1.3〈例〉夫妻相處,不可輕言離婚,遇見問題、衝突,先調整自己的觀點、做法和想法,試著為對方著想,對方也可能因你的改變而受影響。

2.4 從智慧看自我是「超越 」

2.4.1《金剛經》:「非法」、「非非法」的觀念

也就是非空非有、即空即有之意

2.4.2《六祖壇經》:「煩惱即菩提,生死即涅槃」

2.4.2.1 不執著生死,不執著涅槃,煩惱不在,大智慧生起,就能超越生死及有無。

2.4.2.2 從智慧立場看自我,不厭惡自我,要活時就必須活下去,該死時就讓他死,如此,便可超越生死,超越有無。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.89 ～ P.93	無	3.「無我」之意義及修行	3.1 肯定「自我」 3.2 消融「自我」 3.3 用慚愧、懺悔和發願,體驗「無我」

3.「無我」之意義及修行

3.1 肯定「自我」

3.1.1. 凡夫的兩類業報

3.1.1.1 罪報 - 造惡業得惡報

3.1.1.2 福報 - 造福人群,救濟眾生,則得福報。

3.1.2 凡夫由於受到過去世所造的業力牽引,而來到世間接受業報的成果。

3.1.3 真正接受生命是自己的,要肯定自己,才能達到「無我」。

3.1.4 聖賢的兩類果位

3.1.4.1 阿羅漢果位 -即小乘果位，聖人如僅修智慧而得解脫者

3.1.4.2 菩薩至佛之果位 - 福慧雙修,行菩薩道，可以修得的果位,此即是「無

讀懂一句受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

我」的展現。

3.2 消融「自我」

3.2.1. 一切現像是無常、無我，是假、是空

3.2.1.1 世界任何現象,沒有永恆不變的。

3.2.1.1.1 積聚好的因素，必然會促成美好的現像

3.2.1.1.2 累積壞的因緣，自然構成壞的果報。

3.2.1.1.3 因緣本身，沒有好壞，好壞是人的主觀判斷分別。

3.2.1.2《阿含經》:「此生故彼生,此滅故彼滅」

3.2.1.2.1 一切現象,皆屬無常 – 只要有一個因素變動,現象也會跟著起變化。

3.2.2. 若不能認知無常是事實,便會苦不堪言。

3.2.3. 從「無常」體認「無我」

3.2.3.1 若能體驗無常是事實, 就能夠認知我和我的身心世界是空的,也就是「無我」。

3.2.3.2「無我」的涵義 – 「我」存在於不斷的變化之中

3.2.3.2.1 因為有變化，因為是無常，所以能夠轉變命運

3.2.3.2.2 遇好運時,因為知道是變化的、無常的,也不會驕傲興奮迷失方向。

3.3 用慚愧、懺悔和發願,體驗「無我」

3.3.1 慚愧即反省

3.3.1.1 能反省者,必知「自我中心」是自損損人的煩惱。

3.3.1.1.1 作為一名佛教徒,更應時時反省,不將負責過失推給他人。

3.3.2 懺悔即負責

3.3.2.1 勇於認錯改進，對他人、對社會和眾生,努力積極奉獻自己,不求回饋

3.3.2.2 佛前懺悔,是在承認自己的過失,雖目前無能力補救,但求佛、菩薩證明,表明自己願意負責並希望將來加倍報答及補償。

3.3.2.3 如此「自我中心」必然日漸消除。

3.3.3 發願及報恩

3.3.3.1 發願學習菩薩的心行,用報恩的心情來處理他人對我的恩惠, 「自我」就能漸漸消融了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 93 ～ P. 95	無	**4. 「真我」之意義及修行**	4.1 從人到佛次第提昇 4.2《金剛經》所說:「因無所住而生其心」 4.3 實相即無相 4.4 真我即無我

4. 「真我」之意義及修行

4.1 從人到佛次第提昇

從人到成佛的過程,需要付出努力的代價，也就是修行的內容:

4.1.1. 修五戒十善。

4.1.1.1 五戒 - 不殺人、不偷盜、不邪淫、不忘語、不飲酒

4.1.1.2 十善 – 將五戒的妄語分為妄語、綺語、兩舌、惡口,省掉不飲酒,另加貪、瞋癡, 成為十條。

4.1.2.修四聖諦法 – 苦、集、滅、道。

4.1.3.修六波羅蜜行 – 布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

4.1.3.1 這是自利利他的菩薩行,亦是成菩薩、成佛的標準。

4.2《金剛經》所說:「因無所住而生其心」

4.2.1「無所住」– 沒有自私心的執著

4.2.2「生其心」– 順應他人的需求隨類攝化。

4.3 實相即無相

4.3.1「實相」– 實際本來的面目, 即是真我的名字。

4.3.1.1 無常本身就是空,空的本身就是無相,無相的本身就是實相,故可說實相即無相,即是真我。

4.4 真我即無我

4.4.1 凡夫執無常的假相為「我」,智者以無相的事實是真

4.4.1.1「自我」– 是身體、心理和環境構成

4.4.1.1.1 這些因素經常在變,這些變的現象是「幻我」。

4.4.1.2 智者的真我無定象 – 能隨境自在,隨緣自由,故名大解脫

4.4.1.3 凡夫不能能隨境自在,隨緣自由 - 故常為煩惱所苦,而造種種業,又受種種苦。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.95 ～ P.96	無	5. 結語	5.1 惜福種福,成就無我與真我

5. 結語

5.1 惜福種福,成就無我與真我

世事本無常,我們無法否定既生命或環境,因此便要善用生命和環境,隨類布施,隨緣救濟,才能消融自我,才能成就無我與真我。

討論題目

1. 請簡述對於「我」的兩種錯誤的觀念?

2. 佛法的「無我」是「超越自私」的我，請說明?

3. 從佛法的因果觀/因緣觀/煩惱觀/及智慧觀各是如何看待「自我」的?

4. 如何修行才能達到無我的境界?

5. 肯定自我跟承擔因果及瞭解因緣有什麼關係?

6. 請說明「消融自我」的涵義？

7. 如何從「無常」體認「無我」？

8. 何謂「用慚愧、懺悔和發願, 體驗無我」？

9. 請說明從人到佛的修行次第, 以及如何落實於日常生活之中?

10.何謂實相即無相?

11.何謂真我即無我?

12.如何才能成就無我跟真我?