

## 23、談談自我 ( Ego )

人們認同 ( identify ) 自己的心 ( “八識” ) 為“自我”，認同念頭為“自我”，認同情緒為“自我”，這就是“自我”的形成和坐大了。人們被“自我”帶着去生活，在一個無覺知狀態之下生活。人們相信每一個到來的念頭，去反應它。我們的心不停的對自己說話，我們以為是真的，以為自己在說話。當我們對形相有一定的認同和執著，我們便會有對形相的自我，我們認同自己的身體為“自我”，我們的身體一定會老、病、最後死亡，所以認同身體為“自我”一定帶來痛苦。自我時常認同物質形相為自己，把自己迷失在某些形相當中，例如以為房子和車子是自己，除了迷失在物質形相之外，我們時常把我們當作一些念相 ( thought form )，念相是我們想像或假設出來的念頭，這些念相時常在我們意識中生起，我們以為是真實的。例如某人有一個念相 ( 念頭 )：“我是比其他人的差的”，他以為這是真實的，結果令他一輩子受苦，他不知道，這只是一個時常生起的念相 ( 念頭 )，是自己假設出來的而不是真實的。

我們時常不經意的執着某事物，我們想不去執着但是不能不執，要去除執着某事物，唯一的方法，是不要企圖在這些事物中找到自己。即是說，你不要把它們認同為自己或自己的一部份，如果認同形相為自己，便是把自己困在自我當中。例如當你執着兒子是你的時，當他的行為不合你意時，便會對你造成很大痛苦，其實，兒子只是和你有一個父子或母子的關係，他不屬於任何人的。

當你不飾演任何角色，你便沒有自我，你便不需要保護及加強你的自我，結果就是，在你做任何事情時，你的力量便會加大，你便會和事情合一，因為你不是任何人，你在一個無我的狀態下工作。你不加任何標籤在自己上，你便輕輕鬆鬆，自由自在的存在。例如，你在公司做經理的職責

( function )，離開公司，你不再擔任這個角色，你便自由自在，沒有一個做老闆的自我。

不要定義 ( define ) 自己是什麼，也不要定義他人，更不要理會他人給你的定義，他們定義你是他們的事，例如，不要定義自己是一個中學生，不能勝任經理的工作，中學生也可以很成功，在社會上做得有聲有色。

我們的自我是不會接受當下的，自我想加強自己，對外面發生的事情想去反對它，抗拒它和不想接受它。我們想改變這種習性或條件制約，便要去接受：接受每一當下，接受當下發生的每一件事，不去標籤每一件事，不去批判它，如是就是如是。

有些人認同某些思想就是自己，又有些人甚至認同負面思想就是自己，時常找機會去加強負面能量，其實就是要想多一點負面思想和事情以加強自我。有些人找了憤怒為自我，時常找一些小小事情去發怒以便加強他的自我，他們只是在享受他們的負面情緒。

離開念頭，便無自我。念頭告訴你你是什麼，你不要相信它，念頭只是能量 ( Energy ) 而已，在某種因緣下它會來，但它一定會離開，你讓它來，讓它去吧，不要阻止它。它是能量，不是你，它是無實體的。當你能夠把你認同為自己的形相 ( 例如身體 ) 全部的放下，同時你也能夠把你認同為自己的心理身份 ( 例如學生、經理 ) 完全放下，換句話說，你能夠徹底的放開、放下所有你認同自己是什麼的，便能把所有你認同的身份洗得乾乾淨淨，半個不留，你便變成一個什麼都不是的存在，你便體會到一個無我的狀態。當你的自我全部死亡，則你便轉變成一個覺醒的人 ( awakened person )，因為你所認同的一切身份都只是你的心 ( 八識 ) 安立 ( impute ) 出來的，根本不是一個真實的身份。