

## 27、如何破除我執無明？

### 1.“自我”是如何形成？

自嬰兒開始，我們被父母、環境洗腦和受條件制約（conditioning），覺得玩具是我的，認同（identify）身體和心為自我；將八識包括末那識（自我意識），阿賴耶識（藏識）（store consciousness）認同為自我；將自己持有的意見、念頭概念、情緒、感受、感覺、習慣、性格、心態、興趣喜好、愛憎等心理狀況定義為我、我的及屬於我；將物質、形相及擁有的東西如汽車、樓宇、身體、相貌、身份地位、角色定義為我自己或我擁有的。每個意識、念頭背後都有自我意識。

其實所謂“我”只是心中投射的顯相（appearance to our mind），是一個幻象，並非真實存在。

### 2.“我”或“自我”的特性

- (a) 認為我是獨特、特別、高人一等。
- (b) 不接受當下，以為現在不夠好、下一刻會更好。其實將來到來時已經是當下。
- (c) 自我感到容易被侵害受傷、脆弱、挫敗無奈、悲哀、憂鬱（depression）。
- (d) 經常恐懼（fear），擔心自我被毀滅，自我經常受到死亡的威脅。
- (e) 經常覺得世界不完美、不完滿（incomplete），佛陀稱之為苦（dukkha）。
- (f) 自我同其他東西分開、分割、分隔。

(g) 自我令我感覺整個生命和世界都不自在、不安樂。

(h) 自我令我們處於無覺知狀態，整個生命在夢中。由於無覺知，我的生命被 ego/末那識、阿賴耶識運作控制，自動導航般的運作 ( auto-pilot )，像木偶不能自主。

### 3. 如何解決自我帶來的種種問題？

(a) 把心安住在當下 ( Be fully present )。心在當下，“自我”不能生起，心也不會被念頭、概念、條件制約帶走。當看到自我走出來時立即察覺和覺知。我們只會在無覺知狀態 ( unconscious state ) 才被“自我”帶著走，變得無明、無覺知。覺知 = 光明，不覺知 = 無明，心在當下，就能出離制約，擺脫輪迴枷鎖。

(b) 完全臣服 ( Total surrender )。接受並感恩當下發生的一切都是我生命過程中最好的安排 ( everything is just right )，包容尊重不同意見、信仰、習慣、喜好，減低“自我”的影響。將生命中的一切交托給“宇宙一體”，包括整個生命。

(c) 證悟我是宇宙一體 ( universal oneness )。知道我是宇宙的一部分，整個宇宙都是我，自我意識同宇宙意識接軌。我、你、宇宙萬物像大海的波浪，雖然不同起伏，形態各異，歸根到底是同一本質、同一大海，人與人、人與物