

《金剛經》的自我昇華

《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，是故經云：「（須菩提言）我今得聞，如是經典，信解受持，不足為難。」又云：「得聞是經，信心清淨即生實相，當知是人，成就第一希有功德。世尊，是實相者，即是非相，是故如來說名實相。」

自我提昇的第一個階段是有我的，是以信心為我。相信《金剛經》的人，修持佛法、持戒念佛，都是有我的，以「我」來修持佛法，以「我」來信《金剛經》為真，進而提昇到《金剛經》所說的：「相信它、理解它、接受它，而且照著去做。」

又說：「有人聽到這部經之後，就能生起實相。」前面已經說過，實相就是無相，實相就是無一相不是佛。了解、相信實相的人，即成就了世間第一難得的功德，為什麼？因為實相即非實相。

「是實相者，即是非相，是故如來說名實相」，這是《金剛經》中的一段辯證法。實相是什麼？很難懂，但是，也很容易。

舉例來說，當你們看到我的手在動時，我的手是在「空」之間動，因為「空」的關係才看得到我的手在動。如果沒有空間，便看不到我的手在動了。實相就是空相，所有能動的一切相都在空中，而空是動的還是不動的呢？空是不動的。只有不動的、不變的，才能稱為實相，凡是能動的，都叫作「幻相」，也就是暫時的一種現象。

我們「執意為我」的這個「我」，是在時間與空間之中成長、活動、變幻的我，所以是「幻相」，是假我，不是真的我。

又例如，你們現在看到我脖子上是一條圍巾，我現在把它打一個結，圍巾變成一個結了，這個結是真的？還是假的？你們看到的是真的，但是，它不是一個結，它只是我玩的一個花樣而已，如果我把結打開，還有結嗎？

再舉例說，一個家庭的組成皆有夫婦兩人，這是真的還是假的？是真的。夫婦兩人是真的，可是結婚以前有沒有夫婦呢？沒有。台灣現在的離婚率很高，離婚率逐漸上升，亦表示婚姻的如幻如化，變化莫測。

夫婦要白首偕老，愈老愈好，但是，從小夫婦變成老夫婦，究竟小夫婦是真的？還是老夫婦是真的？都是真的。都是一段一段時間的真，分段的真。段段都是真，但是沒有一段能夠保留不變，所以，任何一個段落都是一個臨時的變化現象，都非真。因此，實相是無相的。

「實相即是非相」，實相就是空相。空是不動的，但是，你說它不動，如果我的手在空中揮動，空的本身會因我的手動而受到影響，空本身沒有變，但是，空中可以有變化、有異動，因此，不要以為「實相」就是真正有一個不變的東西。

《金剛經》在這裡反覆說明。因為很多人認為實相是最高的，因此希望趕快成佛，趕快證涅槃。以為一旦成了佛，證了涅槃以後，就可以永遠擁有三十二相、八十種好，永遠受人膜拜、燒香、頂禮。不要這樣想！成佛以後是沒有定相的。成佛以後是究竟圓滿的，可以分身無量百千億，處處皆在，處處皆現，現種種相、種種身。觀世音菩薩是古佛再來，據說能現三十二種身，實際上是現無量身。釋迦牟尼佛據說有千百億化身，並不是這千百億化身全部是佛的樣子，而是現種種樣、種種身、種種身分、種種形象……只要他對你產生用處，就是佛在你面前出現了。所以，不要認為實相就是什麼都沒有。

化解自我

1. 眾生的自我相，是由妄心，透過肉體的六根，執取外境的六塵而生，是故《金剛經》云：「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心。」

眾生的自我相，首先是從身體，之後是從身體相關的環境，產生心理的反應，把身體以及和身體相關有利害得失的六塵都當作是「我」。

譬如，太太對先生來說，是「我的太太」；你們諸位對我而言，是「我的聽眾」。本來我只是小小的一個人，在國父紀念館演講時，你們諸位是「我的聽眾」，「我」就一下子變成三千多人，這三千多人，都是「我」；我在台北市演



敦煌出土唐代《金剛經》內插圖（868年）
現存最早的印刷品之一，藏於大英圖書館

講，台北市所有的人都受到我的影響，也都變成我了。如果我這麼想，就是把環境的六塵變成我的執著，而成為「我」。

因此，《金剛經》教我們化解自我，不要把環境當成你自己，不要在乎環境是你所倚靠的，或你所付出的，所以說「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心」，也就是《金剛經》反覆陳述的「應無所住而生其心」。面對所有人、所有情況、所有事，處理一切你能處理的，處理之後，不必再說：「這是我做的，他們因為我而得福，而得利了。」這就是「應無所住而生其心」。

能夠忘掉是最好的，人我都沒有負擔；如果不忘掉，就是沒有智慧心，把包袱背在自己身上，老是想著「這是我的成就、這是我的功勞、這是我的功德」，最後變成了自己的負擔。如果能將做過的事馬上放下，就是一身輕，時時保持自由之身，就是最有智慧的人。

2. 眾生的自我相，是從主觀的身心與客觀的身心相對立而產生，是故《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（《金剛經》），不能聽受讀誦，為人解說。」

這裡的「我」，前面已經大略講過，四個相「我相、人相、眾生相、壽者相」實際上指的是同一個東西，就是「我」，包括主觀的我和客觀的我、個人的我以及跟我相關的我。「我相」是單獨的個人，有個人的我、家庭中的我、社會中的我；「人相」是和我相對的另一個人；「眾生相」是許多和我相對的其他人；「壽者相」是所有的眾生在時間過程中的活動現象，今天的你、我，明天的你、我，加起來就是「壽者」。具有這四種相，其實都是「我相」，如同前面說過的，小我、大我都叫作「我相」。

樂小法者，就是「小乘」的人，他們認為世間太混亂、太痛苦、太麻煩，而想離開世間；《金剛經》是大乘的菩薩法，稱為「大法」。樂小乘的人，心中仍有「眾生」存在，害怕所謂的「眾生」來麻煩他，以為世間最可怕的是「眾生」，眾生中最可怕的是「人」，人之中最可怕的是「自己」——因為自己有個身體，有身體則需要東西，需要的對象則來自於自己的親人，所謂「不是冤家不聚頭」，父母親眷亦難免痛苦爭執。小乘人執著於我相、人相，所以逃避世間，因此，不能聽聞《金剛經》而為別人覆誦、解釋，也不願意讀誦、相信《金剛經》。

或許有人會認為做凡夫很簡單，只是一個人、一個家庭、一個小責任；成了佛，則要有千百億化身，本來只需管一個人、一件事，現在，則要管一切的人事，要「度盡一切眾生」，多麼辛苦。所以許多人一聽到要「度盡一切眾生」就不想學佛了。但是諸位不要以為自己沒事就可以了，事實上我們大家同在一條船上，彼此聲氣相通，息息相關。所以我們不但自己學佛，離苦得樂，也要發願度眾生。眾生的世界太苦了，所以，很多人不為自己而為社會，不為個人而為大眾，這就是菩薩心。

提昇自我

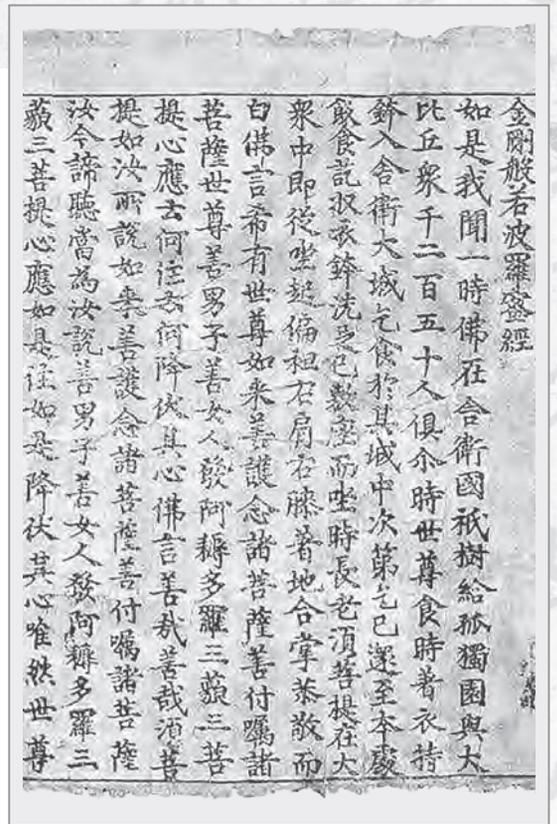
1. 提昇煩惱的自我為智慧的功能。

煩惱從哪裡來呢？來自於「自我」。很多人以為煩惱是別人給的，說社會不好、政府的制度不好、他人的問題太多，所以困擾我、打擊我，使我很苦惱。其實，天下本無事，煩惱是自己找的，如果能把自我中心放下，煩惱馬上就會不見了。

姑且不說能不能把自我中心放下，能放下小我，而擔起大我的時候，煩惱就會減少很多，個人的問題就不是問題了。如果天天為社會問題、國家大事、世界問題而操勞奔走，個人身體上的一點點小病痛，也就無暇理會，不成問題了。

其實，我天天在害病。演講的時候頭不痛，一下台，卻渾身都是病。為什麼？因為講經的時候，沒有想到自己的問題，只想到要把經講好，讓人家聽懂。不擔心自己的時候，身體差一點根本不是問題。因此，我有一句共勉語：「勤勞健康最好。」並不需要健康得像一頭牛一樣，而是說，如果能夠勤勞的話，身心就會是健康的。縱然你可能仍在害病，但是對其他人來講，你的身心是健康的，不是病人。

總而言之，不自找煩惱，就是智慧。有煩惱的時候，不要把它當成困擾，就是沒有煩惱。



敦煌出土唐代《金剛經》內文（局部）

2. 轉變自私的自我為慈悲的作用。

自私是為自己、為個人、為小團體、小環境。慈悲是不為自己。「慈悲沒有敵人」，慈悲的人看不到敵人，只看到眾生需要幫助。對方有問題，但不是我的敵人，而是需要幫助的人，這就叫「慈悲」。而且慈悲是平等的，慈悲是沒有選擇的，不為自己的團體，不為自己的家人，當然，更不為自己個人，而是為整體、為全部。

有選擇的慈悲算不算慈悲？自己的兒子，給他兩塊糖，別人的兒子，只給他一塊，還認為「我能給他一塊，已經算是不錯了！」這算不算慈悲？這不是平等的慈悲。真正的慈悲是平等的，因為無我、無一定的對象。

3. 既是無我無相，故已不受世間現象的困擾，也就不必逃避世間現象的困擾。是故《金剛經》云：「無法相，亦無非法相。」

「無法相」，就是說對世間的一切現象不放在心上、不在乎它。「亦無非法相」，就是說世間所有的問題、所有的事、所有需要我幫助的人，我都得去做，這就是「非法相」。一切法還是在的，雖然它是假的、暫時的，但是要改善、要幫助的，還是要做，這就叫作「亦無非法相」。

我們對任何人做了好事，不要掛在心上，過去了，就已經過去了，這才是做好事。如果做完了，還在想「我已經做了好事，幫了誰的忙」，這就叫後患無窮。誰的後患呢？自己的後患。對方不回饋你，自己心中增加一重煩惱；回饋了你，可能會帶來另一種麻煩。

你幫了眾生的忙，不要想到你幫了眾生的忙。但是，眾生是有的，還要繼續幫助下去，並且更加積極的度眾生。很多人認為佛教是消極的，其實，佛教是最積極的，是積極中最積極的一種實相。

這是《金剛經》的觀點。所以又云：「所有一切眾生之類……我皆令人無餘涅槃而滅度之，如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。」這裡講的，仍是從有相到無相、從實相到不執著實相。所有一切眾生，我們都要用佛法來幫助他們，使他們都能得到解脫，都能夠成佛。但是，對我來講，沒有一個眾生是因為我而使他們成佛的，這就是沒有「我相」的意思，也就是「無相」；是「無法相，亦無非法相」，也就是「實相無相」的意思。◎

本文轉載自《福慧自在：金剛經生活》聖嚴法師著·由法鼓文化出版·並同意授權刊載