

智觉科学课程 第二十一节

小我的膨胀和防卫 (2)

Inflation and defense of Ego (2)

主讲：李捷伟 郭灿東

**Academy of Wisdom and Enlightenment
(AWE)**

www.AWE-edu.com



小我讲义 Lectures on Ego

1. 小我的定义 Definitions of Ego
2. 人类自我的演化
Evolution of Self in Human
3. 个人自我的形成
Formation of Self in Individual
4. 小我的特性 Characteristics of Ego
5. 小我的膨胀和防卫
Inflation and Defense of Ego

型 無忘我 Forget-me-not

1. 我們了解小我的膨脹和防衛（小我反撲）後，要去戰勝和超越小我，達到無我。
2. 那麼如何去戰勝和超越小我呢？



战胜小我

Overcome Ego

战胜小我 **Overcome Ego**

通过觉者教育来认识
**Through Awareness of the
following:**

1. 真正觉识
True Consciousness
2. 生命 **Life**
3. 本源 **Source**
4. 存在 **Being**
5. 真实身份 **True Identity**



战胜小我 **Overcome Ego**

事实上一切结构都是無常
(成, 住, 坏, 空)。

结构是小我身份证明底层
的思想过程, 它是通过拥
有物质, 美貌和名望等形

式 (相) 来表现的。 **The Truth is that all
structures are unstable and impermanent. Structure is
the thought process underlying ego's identification with
forms such as materialistic possession, beauty, fame etc.**



战胜小我的特性 (信解)

Overcome Characteristics of Ego

- 小我具有内容和结构，并严重依赖身份的识别。 Ego has content, structure and relies heavily on identification.
- 内容的识别受环境，教养和文化的制约。 Identification of content is conditioned by the environment, upbringing and culture.
- 结构是个底层思想过程，对相的识别或认同（着相）是建立在这个结构之上。 Structure is the thought process underlying ego's identification with form.

战胜小我的特性 (行证)

Overcome Characteristics of Ego

放弃所有财物 (身外物) 是东西方宗教都倡导的一种灵性修行。目的在破除小我的内容和结构，打破身份的识别。

Renouncing of all possessions is an ancient spiritual practice in both Eastern and Western religions. The aim is to break the content and structure of ego and break identification.



战胜小我 Overcome Ego

- ❖ 生活实例： 例如失业
In a situation: e.g. lost a job
- ❖ “我不高兴” → 这是一个思想
“I am unhappy” → It is a thought
- ❖ 辨认出这个“不高兴”的感觉
(情绪) → 它就是小我
Recognize/acknowledge the unhappy
feeling → It is the ego

战胜小我 Overcome Ego

- ❖ 把思想从处境中抽离出来 →
Separate the thought from the situation →
是小我的思想创造了不高兴的感觉
The thought creates the unhappy feeling
- ❖ 愿意去制止思想的不断膨胀 →
Willing to stop the inflation of the thought →
捕捉我们自己的思想（念：今心）
Catching our thoughts
- ❖ 明心的定义：明白我们自己的心意识是如何运作。所以战胜小我是明心的一部分。
Definition of understanding consciousness: Understanding how our consciousness work. So overcoming ego is part of the mind.

战胜小我 Overcome Ego

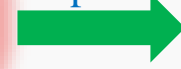
刺激

Stimuli



反应

Response



三毒

3 CARDINAL
SINS

贪婪 (贪)
GREED

嗔恨 (嗔)
HOSTILITY /
ANGER

愚痴 (痴)
IGNORANCE

三个明了的教法
(三无漏学)

5 ENLIGHTENMENT
TEACHINGS

慷慨来自纪律训练
(戒) Generosity from
DISCIPLINE training

安详来自当下三摩地
(禅定) 训练 (定)
SERENITY from Presence &
Samadhi training

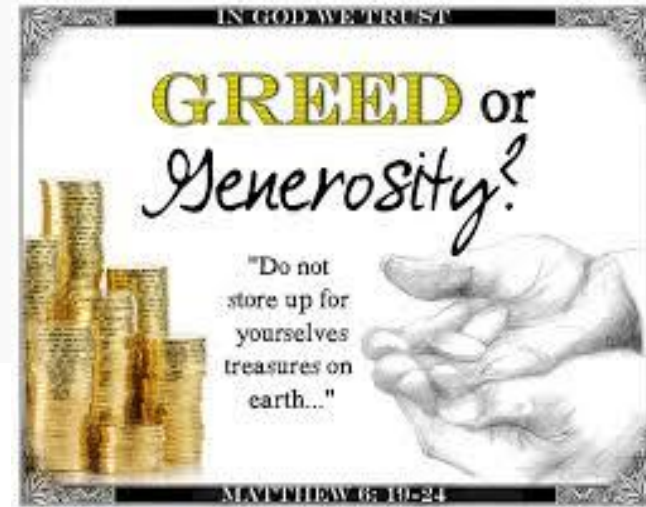
智慧源自正法的知识
(慧) WISDOM derived
from knowledge of the
dharma

贪婪 → 自律/慷慨

Greed → Discipline/Generosity

不贪婪是啥意思？

慷慨、仁慈、利他主义、无私、淡泊、节制、慈善、宽宏大量



what's the
opposite of
greed?

generosity, benevolence,
altruism, unselfishness,
indifference, moderation,
charity, magnanimity, apathy



贪婪或者慷慨？

不要为自己或者自己的家族霸占过多的财富和资源！

和 平

嗔恨 → 安详

Hostility/anger → Serenity

我们都在表露我们是谁，你可以选择表现冲突和愤怒，或者和谐安详。

"I used to have an anger problem"



Before Yoga



After yoga

"We all radiate who we are. You can choose to radiate conflict and anger, or harmony and serenity"

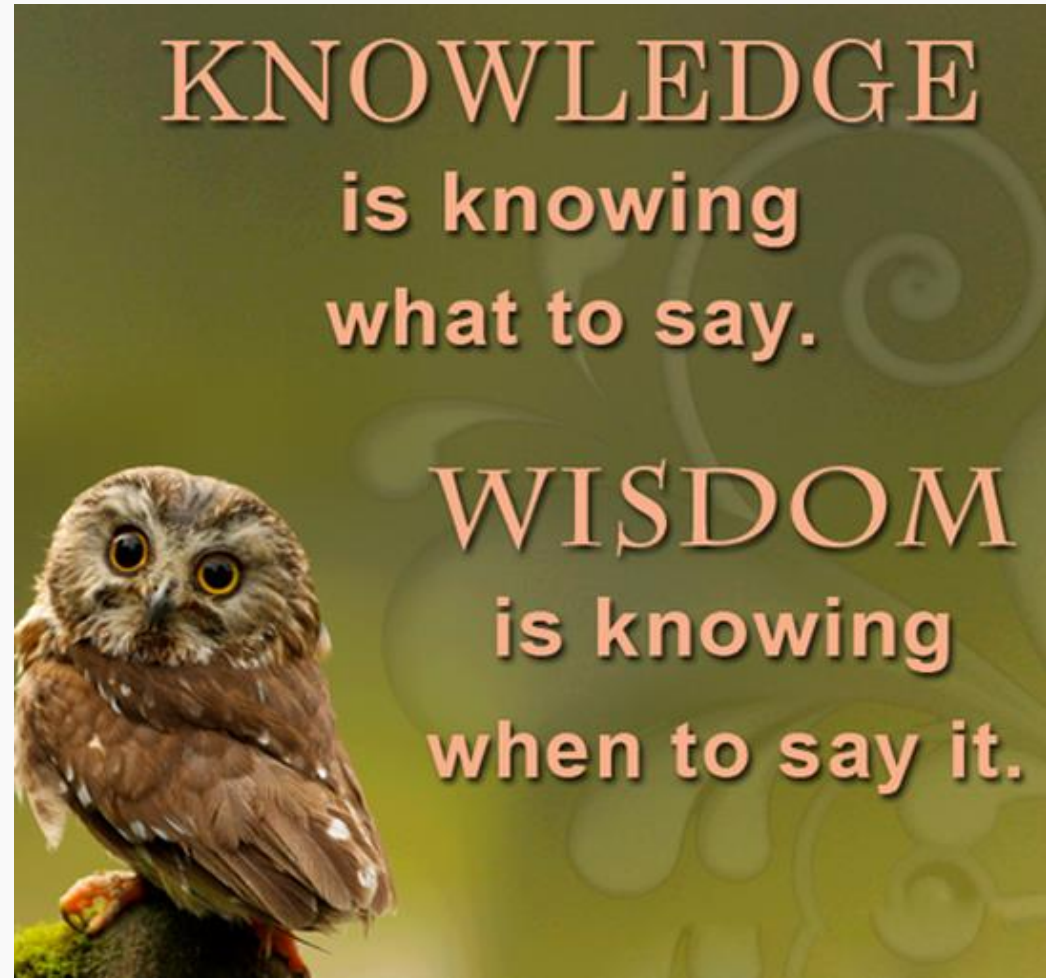
Sr. Stan



愚痴 → 智慧

Ignorance → Wisdom

知识是知道
说些什么，
智慧是知道
该在什么时
候说。



避免十恶行 **Avoid ten evil actions**

身恶

1. 杀生 **Killing of living beings**

2. 偷盗 **Stealing**

3. 不合法性行为 (邪淫)

Unlawful sexual misconduct

避免十恶行 **Avoid ten evil actions**

口恶

1. 说谎 (妄语) **Lying**
2. 诽谤 (两舌) **Slander and tale-bearing**
3. 恶言恶语, 出口伤人 (恶口)
Harsh speech
4. 无聊和毫无意义的谈话 (绮语)
Frivolous and meaningless talk

避免十恶行 **Avoid ten evil actions**

意恶

1. 贪婪，贪得无厌，尤其对属于他人事物的渴望（贪欲）

Covetousness, or eagerly desirous especially of things belonging to others

2. 恶意；怨恨（嗔恚） **Ill-will**

3. 错误的观点（邪见） **Wrong view**

超越小我

Beyond Ego

超越小我→无我后，真正的觉识（真我）才能显露
Beyond Ego → Give up self to realize True Consciousness

- 佛是极其无有疲厌的，不屈不饶和坚定不移的觉者。 Buddhas are exceedingly insatiable , unyielding and unwavering beings.



- 地藏菩萨是无有疲厌的去解放所有的地狱众生。 Ksitigarbha Bodhisattva is insatiable in liberating all beings from hell.

超越小我→无我后，真正的觉识（真我）才能显露
Beyond Ego → Give up self to realize True Consciousness

- 佛（觉者）要灭苦，在努力引导众生解脱的过程中极度坚持和执着愿力（不可动摇）。 Buddhas are antagonistic to suffering and extremely persistent (immovable) in trying to guide sentient beings.
- 佛（觉者）的目标是拯救他人，而不是拯救自己。 Their goals are for the salvation of others and not for themselves.

超越小我→无我后，真正的觉识（真我）才能显露
Beyond Ego → Give up self to realize True Consciousness

- 把贪心修正为贪图世界大同理想
Greed → insatiable ideal of utopia
- 把嗔心修正为嫉恶如仇
Hostility → antagonistic to suffering
- 把疑惑修正为信心十足，毫不犹豫，毫不动摇
Uncertainty → immovable, unwavering grand vow

猶豫不定(疑惑) → 自信

Uncertainty → Confidence



明了是把小我转变为更高的觉识

Enlightenment is the Transformation of Ego to a Higher Consciousness

刺激

Stimuli



思想
THOUGHT

反应

Response



三毒

3 CARDINAL
SINS

贪婪 (贪)
GREED

嗔恨 (嗔)
HOSTILITY /
ANGER

愚痴 (痴)
IGNORANCE

三个明了的教法
(三无漏学)

5 ENLIGHTENMENT
TEACHINGS

慷慨来自纪律训练
(戒) Generosity from
DISCIPLINE training

安详来自当下三摩地
(禅定) 训练 (定)
SERENITY from Presence &
Samadhi training

智慧源自正法的知识
(慧) WISDOM derived
from knowledge of the
dharma

明了的定义

- 传统佛教关于“開悟”的定义是佛的境界。
- 智觉学苑把“明了”定义为佛的境界，解脱涅槃的境界。
- 明：破了无明，明明白白。
- 了：了结，了脱，一了百了，了生脱死。

- 開悟是开始刚刚打开心量时的状况。
- 在明了的时候，一个人是明明白白的，他已经觉者了。觉者就是警觉性很高，什么都可以思考，什么都可以懂的。
- 在这个状况下，所有的资讯都不排除，这是“活在当下”的意思。

“小我”和“无我”的分别

Difference between “Self” & “Selfless”

积极方面 Positive aspects	小我 Self (Atman)	无我 Selfless (Parmatman)
思维方式 Thinking mode	有限的 limited	无限的 unlimited
思维能力 Thinking capacity	有限的 limited	无限的 unlimited
见地 Point of view	有限的 limited	无限的 unlimited
智慧 Wisdom	有限的 limited	无限的 unlimited
般若能量 Prajna Energy	有限的 limited	无限的 unlimited
容量 Capability	有限的 limited	无限的 unlimited
生活 Livelihood	有限的 limited	无限的 unlimited
知识 Knowledge	有限的 limited	无限的 unlimited
生/死 Living & dying	分段生死 limited	不生不灭 unlimited

“小我”和“无我”的分别

Difference between “Self” & “Selfless”

消极方面 Negative aspect	小我 Self (Atman)	无我 Selfless (Paramatman)
苦难 Affliction	有，是的 yes	无 none
需求 Needs	有 yes	无 none
欲望 Desire	有 yes	无 none
妄念迁流 Wondering thoughts	有 yes	无 none

超越小我后是什么状况呢？

What is there beyond Self/I/Ego?

阿罗汉=自我觉醒（自觉）

Arahat = Self Awareness

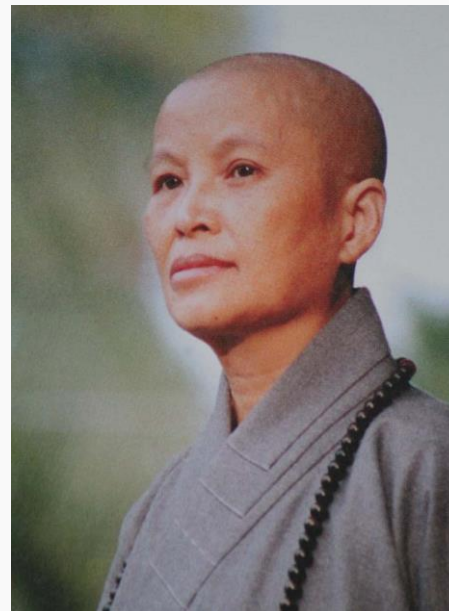
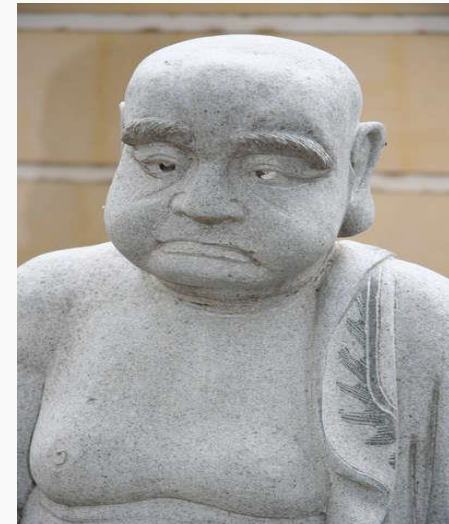
定义：超脱所有人/事/物

Definition: Detached from all

菩萨=宏大的誓愿：自我觉醒，并引导他人觉醒

（自觉觉他） Bodhisattva = Grand vow: Self Awareness and entice others to Self Awareness

定义：为他人利益而奉献牺牲
Definition: Self sacrifice for the benefits of others



超越小我后是什么状况呢？

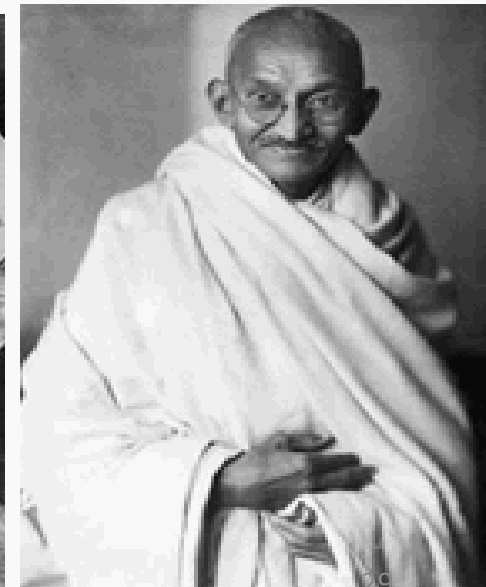
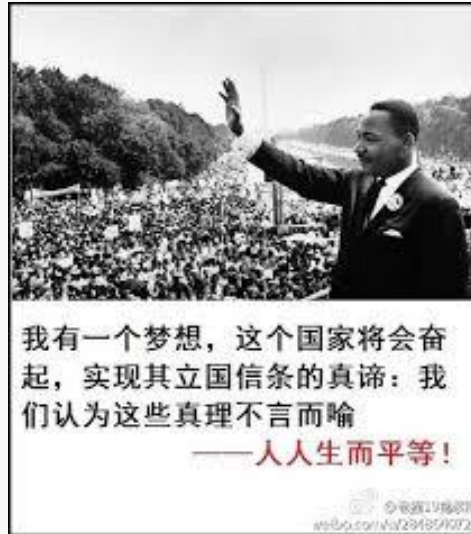
What is there beyond Self/I/Ego?

大菩萨 / 佛 = 实现
伟大的誓愿 (自觉
觉他 / 觉行圆满)

Mahasattva / Buddha =
Completion of Grand Vow

定义：在绝望中
带来希望

Definition: Bring hope to
hopeless situations



型

無忘我 Forget-me-not





小我讲义 Lectures on Ego

1. 小我的定义 Definitions of Ego
2. 人类自我的演化
Evolution of Self in Human
3. 个人自我的形成
Formation of Self in Individual
4. 小我的特性 Characteristics of Ego
5. 小我的膨胀和防卫
Inflation and Defense of Ego



結束
THE END

感谢！

Thank You!

info@awe-edu.com





智覺學苑 (AWE)

Academy of Wisdom and Enlightenment

98 Glen Cameron Rd, Thornhill, ON , Canada L3T 1P8

中文: 李捷伟 647-855-5416

郭灿东 416-917-1632

English: Tammy 416-727-5577

Jenny 416-830-4718

www.AWE-edu.com

谦逊 Humility

内心谦卑是功。尊重和崇敬的外在行为是德。 Inner humility is merit. Outer practice of reverence is virtue.

谦逊 Humility

那些轻视他人，和没有消除“我和我的”观念的人是无“功”的。因为这个巨大的小我，“我和我的”观念会造成损人利己、甚至是损人损己的后果，有违“大悲同体”，所以自负虚幻的小我是无“功”的。 Those who slight others and do not cut off the “me and mine” are without merit. The vain and unreal ego is without merit because of the “me and mine” and the greatness of the “self”.

猶豫不定(疑惑) → 自信

Uncertainty → Confidence

