

識自本心

二〇〇七年八月十八日

我今天要講的是「識自本心」。

識自本心對每一個修行人是很重要的，修行的人必須要先認識自己的本性，這本性就是我們原有的自性。就像我們要到某個地方，必須先把要去的路搞清楚，開起車子來才能夠很順暢，如果對要走的路不認識，那就要一邊開車一邊問路。修行的人要先識心達本，也就是先認識本有的自性，那才是真正開始起修。如果不認識自己本有的自性，那平時的修行，還只是在找路而已。

我在十八界裡面講過，要轉第七識才是開悟，要認知自己的本性，須相當地努力。

一個修行者要用智慧去觀照平時的身口意，一切的舉動及談吐。觀照什麼呢？觀照我們內心的心聲。外面的世界，猶如琉璃筒一樣，我們從裏面可以見到外面，從外面可以見到裏面，這就是「內無身心，外無世界」。什麼叫「內無身心」？修行在身上不覺得苦，在心上也不覺得煩惱。「外無世界」就是對外面宇宙一切的情形，一切的境界都不執著。我們稍坐一下，等要站起來，就要把腳按摩按摩，讓腳輕鬆才站起來，這個就是執著。執著了什麼？執著「腳好可憐，跟著我在受罪，

會痛，還會麻」這就是有「痛」的執著。有這個執著，就不叫做「識自本心」，你要無執著，才叫做「識自本心」。

我們的自性是內外明澈，若認識本心，就得到解脫了！我們能不能解脫，從平時生活中一切的舉動，都可以看得出來。要得到解脫，即不執著一切的塵勞跟妄想。如果得到解脫，就是自性般若的定。你能得「定」就是「無念」了，痛的感覺沒有，連酸的相也沒有了，能「即相離相」就生出智慧來。所以「定」就是「無念」；「無慾」就是「戒」；如果能再沒有妄想跟妄念，這就是「慧」了，無慾無念無妄就是戒定慧。我們為什麼

沒有智慧，沒有定力？我們就是缺乏勤修戒定慧來熄滅我們的貪瞋癡。

什麼叫做無念呢？就是心不染著一切法。法的範圍包括很廣，就是生活各方面，身體上所承受的，有所感觸的，這都是法。如果不染著一切法，即是法空了，如果你的習氣不去，平時只光說不染著法，那是「空談」。

《金剛經》上說：「法尚應捨，何況非法？」若那些習氣毛病不放下，到底學什麼佛法呢？學佛法的人是要去除一切的毛病，一切的執著妄想。若我們只是說說，一點用處都沒有，這是最愚痴的行為。

我平時問人說：「你有沒有念佛啊？」「有啊！師

父，我有在念佛！」你如果能講得出你有在念佛，你不是真正在念佛，你還有在念佛的心在，要念得「念而無念，無念而念」，隨時都在念，才真是在行持。所以無念是不染著也就是正念，也是般若三昧。這種般若三昧，就是「定」。猶如虛空一樣，心裡無所染著跟妄想。世上一切塵埃都不起使六識出六根門頭。

什麼叫做六識？六識就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。出六根門頭，就是說我們修行要多觀照六根，從六根下功夫。六根就是六個賊，這六個賊能讓我們成就，也能讓我們墮落在輪迴裡。用功就要從六根門頭去下功夫，時時都要看住這六個賊。這六個賊就是

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。六根會使我們造罪業，也容易使我們起妄想跟執著，讓我們不能夠入聖道，讓我們沒有辦法行修聖道，讓我們沒有辦法圓覺妙心，迷惑我們清淨的心，也使我們的貪瞋癡沒有辦法斷除。我們在行、住、坐、臥當中，都要把這六根的門頭看緊，不要讓它出差錯。六根在色、聲、香、味、觸、法六塵中，要無染無雜，要如如不動，不要被這六塵染上，不要被六塵境界所轉。

要知道，人是由六根、六塵、六識和合而生的，滅的時候也是如此。十八界空了，一切皆空了，唯有本心坦然清淨。眼睛觀看外面的形形色色，內心都沒有一點

點的起伏，就破了這個執著！耳朵聽到外面一切的聲音，不管是人罵我們的，讚歎我們的，我們的心都不動搖。能夠這樣的話，你就明瞭「識自本心」了！