

觀察念頭

二〇〇八年七月十八日

其實修行，說簡單也簡單，說難也是難。佛陀告訴我們：「一切眾生都具足佛性智慧，一切的福德因緣都是完備的。為什麼不能成佛？完全是我們看不破、放不下。」如果能看破放下，那麼一切的煩惱都沒有了。

我曾經講過，妄心與真心都同樣是一個心，也是同一個體質。不管你起雜念、妄念、念頭多也好，這都是妄心。只要你能夠看得破、放得下，就能自在。所以我們在修行上，時時要去觀照。為什麼要去觀照

？因為我們念頭太多了，多到不可算。觀照並不是說一個時辰或兩個時辰，而是一生當中，時時都要去觀照，時時都要去體會。如果你有體會觀照，就不怕念頭多。人沒有念頭的話，就不能做事情，也不能修行了。所以不怕妄心動，而是怕不起察覺。人剎那的心，念頭都很多，因為我們八識田的種子太多了，這些妄想的心、執著的心、念頭多、不清淨的種子，都種在我們的八識田裏，不管是好的、壞的都藏在這個八識裡面。

人有眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，在唯識學稱之為「六根」。學佛的人，如果聽法師講經

，說你們六根要清淨，就是在指這六項，這些就是六根。

我們先來講講眼根：我們的眼根緣色塵。緣就是攀緣，如果沒有這個緣，我們眼睛就很清淨。因為我們的眼睛緣了外面的色塵，眼根就不清淨。如果外面的色塵我們都不看可不可以？不可以，如果都不看那眼睛做什麼？把眼睛封起來做瞎子？這個緣就是攀緣，有攀緣就有生死，不攀緣就是清淨。緣色、色塵，塵就是外面的灰塵、塵埃，色就是物質形體。色包括的範圍很廣泛，我們生活當中都會接觸到色塵：男女之間的情愛、對世間五欲的貪欲、喜歡穿好的衣服、

喜歡住漂亮的房屋、喜歡開名貴的車，這都是屬於色塵。因為對色塵的欲念太重，所以我們就落在色欲，形成色身的不清淨，色身不清淨就有生死的輪迴。

修行就是要注意這個色塵，識心不動搖，不執著在色塵，也不著相。不管是美麗、醜惡，一切都不執著在相好上。眼睛看外面色塵，我們要以眼性（見性）來看，見性就是你的心，用心來看，不落在識，落在識就變成眼識了。如果我們以識來看，那就是了別，就起了分別。分別什麼？好與壞、愛與恨。平常人都用眼識來看東西，而不會用見性來看，這就是要修行的地方。如果我們還沒修到由凡入聖的話，就絕對

不能輕易用你的識，用識就落在意識。我們會有生死輪迴，會造因而得果，完全是因為識的關係。眼根對外面這些緣、這些色塵，如果能用見性來看，就不落在眼識裏面。不落在眼識，就不起了別，不起分別，不起執著，眼根自然就清淨了。眼根清淨後，就會有眼通。我們眼根要清淨，須時時觀照。觀照就是要照顧，要把它穩住。你不穩住，眼根就沒有辦法清淨。

耳根也是一樣。耳根緣聲塵。我們的耳朵聽到外面的聲音，不管是讚歎的語聲，或者是罵我們的語聲，凡是一切的聲塵，我們不要用識去聽，我們要用耳性去聽。你如果用耳性去聽，就不會起分別跟執著、

好與壞。如果你用耳識去聽，又落在了別啦，你有了別就造因受果，這就是耳識。如果我們耳根能清淨，也就是說平時耳朵要聽內的佛號，而不聽外面一切的聲塵，自然我們的耳根就清淨了。耳根能清淨，自然就能聽到十方諸佛菩薩所說的妙法，天人所說的語聲。這些都是我們所具備的，不需要向外去求。

鼻根緣香塵。是香的、臭的、什麼味道，這個鼻根都可以聞得到。有人從你的身邊走過去，「哎呀！你好幾天沒有洗澡，你身體都有臭味啦！」這就是你的鼻根接觸外緣，因為這些香塵，你以識來了別，才了解它是香、是臭，會說：「你沒有洗澡，臭得難聞

啊！」這就是鼻識的分別，才會落在因與果的關係。如果你以鼻性來聞，不起了別，就不會去得罪人家。你跟人家說人家好久沒洗澡，人家聽起來不舒服，臉不知道擺在什麼地方，你就得罪人家。所以你們要了解，鼻子也會造惡。

舌根緣味塵。一切吃的味道，是甜的、辣的、酸的、不適合你的口味的，這個舌根蠻厲害。有的人吃東西，不符合他的口味就不吃了。挑吃就是舌識的分別。你如果用嚐性的話，就不落在因果。如果能注意，以嚐性來吃的話，那麼舌根就清淨了。

身根緣觸塵。觸就是接觸。外面的冷熱我們的身

體都能接觸到。因身根接觸外塵，才了別一切，是冷、是熱，是好、是壞，或是異性的接觸。因身體的接觸，才引起慾念。所以身根與觸緣，等於身識，因身識你才了別一切。

意根緣外面的法塵形成意識。意識我們稱之為「第六意識」。平常我們都是講六意識，或是意識。如果你是用性不用意識，就不會落在了別。因為你用意識來分別，就起了種種了別。人活著的時候，有六意識。如果往生，地水火風四大開始分化，慢慢的這個意識就化掉，就沒有了。我們平時就要守住六根，使根清淨，接觸外面的六塵而不引起六識。修行人要把

六根守住，就是這個道理。

第七識是「末那識」，是第六識所依之根。「末那識」裏面就有第六識，第六識是依據第七識來作為它的根基。所以第七識裏面不但有所依之六識，還藏有四種隨煩惱。這四種煩惱就是我疑、我見、我愛、我慢四種思量。第七識包含兩種，一種是向內，一種是向外。向外就是認境界為實法，認為外面這些景色都是實在的，認為妻子、不動產的東西都是實在的。因為第七識它的認識是這樣，所以我們人會執著，離不開這些名相。前六根所接觸的都會轉到第七識，認為外面的一切都是實法、實在的。向內就是執著「

阿賴耶識」為我，我的見解，引起我見、我疑、我愛、我慢的一種思量。

第八識就是「阿賴耶識」。「阿賴耶識」就是藏識：能藏、所藏、執藏。能藏含一切法的種子。所藏受前七識所薰習（七識就是眼、耳、鼻、舌、身、意，跟第七識末那識）。執藏就是單獨受第七識所執取的、執著的一切，還有一種叫無覆無記，也就是無記性的因，都含藏在內。當種子起現行時，善惡分明，業報相續，都是由第八識來承受。譬如我們眼睛看佛像（如果只用眼識不用意識，眼睛就好比是一部照相機。），看到佛像就說：「這是佛像。」如果你用意

識，就會起了種種的分別，看到佛像就想到：這個佛像好是很好，但是眼睛這邊大了一點，那邊小了一點，這個鼻子如果再怎樣……。一旦用了意識就產生分別心，產生分別心就落在識裏面，落在識裏面就是造業。耳根也是如此，你的意識跟著跑，六識的消息就交給了第七識，第七識不管好壞，就傳給第八識，就有了種子。所以修行人要時時觀照，觀照念頭一動，不要去睬它，要提起佛號，要觀照念頭的起處。在因緣覺悟時只有當時的一念，無有第二念；過後毫不留戀，如未作過一樣，這就是無住無著的突破。沒有停留了，沒有執著好與壞，這就是我們修行人所應該下的

功夫。修行不怕妄想多，不怕念頭多，只怕你不去察覺。你能察覺，就是轉妄為智。這樣大家明白了嗎？

這一切的一切都是每個人所具有的，不須向外求，不是求佛菩薩賜給我們，也不是求高僧大德給我們加持，完全是操之於自我。所以道業的成與不成，十方一切祖德善知識，只不過是給我們指點而已，指點我們一條正確的路、修行的方法，以及正確的法門。用功與不用功，是在於個人。成與不成，在於自己的恆心。是否能往生西方極樂世界，是看我們的深信、切願、力行。如果你具備這三個條件與原則，能不起疑心，願力不動搖，且堅持去力行，我相信人人都能

夠往生西方極樂世界。