



# 六祖壇經懺悔品 學習心得分享

◎ 吳振安

《六祖壇經·懺悔品第六》云：「善知識！各自觀察，莫錯用心！經文分明言自歸依佛，不言歸依他佛。自佛不歸，無所依處。今既自悟，各須歸依自心三寶，內調心性，外敬他人，是自歸依也。」六祖惠能大師告訴我們，自己修習時，要深入地去觀察，不要錯用了學習的心思。

《華嚴經·淨行品》上說：「自歸於佛，當願眾生，體解大道，發無上意。」《六祖壇經》經文中很清楚地告訴我們，要歸依自心佛，不可歸依自心以外其他的佛，自心的佛若不依靠，那就沒有真正可以依靠的地

方了。並且向內要調合心性，向外要恭敬尊重他人，這就是「自歸依」。

有句話說：「仙佛本是凡人作，只怕凡人心不堅。」能否達到聖賢仙佛的境界，皆決定於我們各人的自性有否朗現；不可依靠色身，如果有朝一日色身歸空，那麼一切也就都沒有了，故有「一失人身難再得」的警戒語。父母所生的這個色身，就像房屋住宅一樣，住久了難免敗壞，因此不可依靠色身，所該歸依的是「自性佛」，這原本就在我們自身的自性，世上的任何人都都本自具有的。

惠能大師又說：「善知識！心中眾生，所謂邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心，如是等心，盡是眾生，各須自性自度，是名真度。」《六祖壇經·懺悔品第六》

那麼我們如何才能「自性自度」呢？也就是我們自己心中的一切邪見、煩惱、愚癡等眾生都會有的「眾生念」，要用正見之真理來將之度脫，這樣才能生出正確的般若智慧，喚醒被愚癡迷妄的心性，遇到邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度，如此各人自性自度，所以名為真度。

有一則在網路上看到的故事，也很適合「自性自度」的解釋：

曾經有一弟子問師父：「『道』要如何修？」

師父答：「『道』不用修，因為『道』是真理，圓滿無缺，所以『道』不用修。只要不受汙染。」

弟子又問：「既然『道』圓滿無缺，如何會受到汙染呢？」

師父答：「多心即是汙染，一心變二心，三心四相；沒直心就是汙染，直心即是『道』。」

弟子又問：「什麼是『直心』？」

師父答：「平常心即直心。平常心是對境不起心，事來則應，事去則靜。無住於塵緣，也就是無所住之心」。

後學試著思考理解什麼是「有所住之心」和「無所住之心」。「有所住之心」，就像是我們上完課以後有安排心得報告及背誦經句的學習，有的人記性不好，心就有上下了，對上台起了不安，甚至有倦勤的念頭，這是心受到掛礙而有所束縛了，這就是「有所住之心」。

而「無所住之心」，則是不論遇到任何狀況，都以平常心面對。有的人學習認真，記性又好，上台講心得或背誦經句，就如同行雲流水，順暢無比；而有些人記性不好，上台就會緊張，導致腦筋呈現一片空白，像後學也是這樣，那就把講義帶上來，以嚴肅的態度認真地把它唸完，同樣也能得到鼓勵的掌聲，不是嗎？

這「無所住之心」就如同我們的自性，本來就是一片真空，惟因我們一直往裡面存取，有的沒的、好的不好的，裝了一大堆，就變成了「有所住之心」了。想想，一間倉庫一直堆

放東西，放多了若不整理，能不雜亂嗎？我們都有過在自己家裡，為了找一樣東西而翻箱倒櫃，卻遍尋不着的經驗吧，經過這樣一翻動，就像內心裡的起心動念，自性就會因迷而起了變化，如果我們再去思量一切萬有，患得患失，就會產生「一念天堂，一念地獄」的境況。心念的變化非常迅速，在迷妄時是不會自覺的，因此每在起心動念時，若能回歸一點點的良善，那麼妙明的智慧也就會一刻即生發出來。

《六祖壇經·懺悔品第六》：「善知識！既歸依自三寶竟，各各志心，吾與說『一體三身自性佛』……」六祖惠能大師又說，既然我們已經歸依自性三寶了，我們就自當把心專一，從自己的自性中去歸依，以證得清淨的法身、報身、化身三佛，也就是經典上所說的「一體三身自性佛」。

世間的人，天性本來就是清淨無污染的，只是一時受到了蒙蔽。《六祖壇經·懺悔品第六》裡面就清楚地寫著我們的自性是：「智如日，慧如月，智慧常明，於外著境，被妄念浮雲蓋覆自性，不得明朗。……」若能遇到善知識，聞到真正法，就能自

除迷妄，內外明徹，於自性中，就會萬法皆現，能見到自性的人，就是這樣，這就名叫「清淨法身佛」。

我們的皮與肉是個假合的色身，這個臭皮囊，就是我們自性這一生的住宅，住久了難免敗壞，所以說不能歸依色身，而是要悟明自身的自性三佛，才算是明瞭自己的真性佛。所以說修行首重「自悟自修」，能覺證而後懺悔，便能由色身而成法身、報身、化身的至高境界，能體認於此，便與佛一而二，二而一了。

人身難得，中華難生，真道難逢，明師難遇。今天我們有幸能相聚於此，當認真學習，互相勉勵，徹悟力行，才不辜負老前人、前人們，以及點傳師們的苦心期勉與栽培。

