

## 悟自性身，識自性佛

### 自心即是真佛

六祖惠能大師的禪法很重視皈依，他勸人要皈依「一體三身自性佛」。什麼是皈依「一體三身自性佛」呢？即「於自色身，皈依清淨法身佛」、「於自色身，皈依圓滿報身佛」與「於自色身，皈依千百億化身佛」。也就是說，我們要於自身中，見到自性有三身佛，這三身佛只能從自性而生，無法從外而得。

什麼是自性呢？自性即是自心，自心即是真佛。惠能大師說：「我心自有佛，自心是真佛，自若無佛心，何處覓真佛？」所以，「見性成佛」是惠能頓教法門的核心要旨。

在哪裡能找到自性呢？就是回到自己的身心上尋找。惠能大師說：「自性具三身，發明成四智，不離見聞緣，超然登佛地。」自性之中即具有三身，而這自性不離你見色聞聲的身體，它就在我們可以碰觸得到的、自己的色身當中。

因為「心」的念茲在茲，你的眼睛才能「見」，耳才能夠「聞」，鼻才能「嗅」，舌才能「嚐」，身才能「觸」。如果只有色身存在，沒有心在運作，那身體也只是死屍一具。所以，他說「直指人心，見性成佛」，就是指在有形的色身裡，而能感覺到色身的，還是你的心。

在禪堂裡，你睜開眼睛可以看到很明亮的禪堂，當閉上眼睛時，儘管外界仍是明亮的，但你除了只有看到暗，什麼也看不到，而外界的亮卻一點都沒有減少。「明」與「暗」同時存在，但見與不見，就在於眼根與心的緣是否具足

而已。

在我們的自性裡，如果靜下心來，你不僅可以看到「明」的塵，也可以直接看到「暗」的塵；你可以聽到「動」的音塵，也可以聽到天籟的「靜」的聲音。它們是同時存在的，不是另外再去找，或者另外有一個東西。

## 皈依三身自性佛

皈依「一體三身自性佛」，首先是「於自色身，皈依清淨法身佛」。色身就如房子，不是要我們皈依色身，而是皈依暫居於色身的自性。「清淨法身」是指人具有佛性，人性本自清淨，一切善法與惡法都在此自性中，但因自性被煩惱的烏雲覆蓋而不得明朗，我們如果能聽聞真正的佛法，除去迷妄，萬法自然能於自性中全然顯現，這即是「清淨法身」。

惠能大師還苦口婆心地勸說，歸依自己的自性，就是歸依真佛。如何才是真正的「自歸依」呢？就是要除去自性中的不善心、嫉妒心、諂曲心、誑妄心、輕慢他人的心、邪見心等，以及一切不善的行為。常思己過且不論議他人是非，常懷謙下之心，恭敬他人，能如此通達無礙地見到自己的本性，才是真正的「自歸依」。

第二個皈依是「於自色身，皈依圓滿報身佛」。「圓滿報身」是指見到本性的無二之性，此無二的本性是不會染善法與惡法的。從初發心一直到成就無上菩提，念念之間都能自見本性，不失正念，這就是「圓滿報身」。

第三個皈依是「於自色身，皈依千百億化身佛」。什麼是「千百億化身」呢？如果不思量萬法，自性本來就如虛空；如果對萬法有了一念的思量，就稱為「變化」。一念思惡，自心就變化為地獄；一念思善，自心就能變化為天堂；一念生起智慧時，自心就能變化為三善道的境界；一念執取愚癡時，自心就能變化為三惡道的境界。自性的變化非常多，愚迷的人念念生惡，所以只投生在惡道之中。如果能有一念善心回轉，就能生出智慧，這就是「千百億化身佛」。

所以，「三身」就是人的「身」，我們的本性當中就具有「三身」。萬法於自性中自然顯現，人人本來具足清淨的法身。而如果念念都得見自性，就是圓滿報身。從報身上思量萬法，一念善心回轉，生出智慧，就是千百億化身。自己覺悟，自己修行自性功德，就是真歸依。只要能了悟自性中本具三身，就顯現了我們的智慧，就是認識自性佛。

## 發「自性四弘誓願」

雖然了解在自己色身中就具足了三身自性佛，並不表示就已得到解脫，大家都還在修學的路途上，所以，惠能大師勸人除了皈依自性佛，同時也要發「四弘誓願」。這「四弘誓願」從聲聞乘來說，就是「苦、集、滅、道」四諦，太虛大師就曾舉古德的解釋說：

菩薩依四諦發四弘誓願，見眾生苦的苦諦，發「眾生無邊誓願度」；見煩惱浩浩的集諦，發「煩惱無盡誓願斷」；見應修法門的道諦，發「法門無量誓願學」；見涅槃真理的滅諦，發「佛道無上誓願成」。

但是從大乘的禪修法門來說，想要解脫生死、利益眾生，就是要把生命投入於「自性四弘誓願」——

自心眾生無邊誓願度，  
自心煩惱無邊誓願斷，  
自性法門無盡誓願學，  
自性無上佛道誓願成。

惠能大師勸勉大眾要度化心中的眾生，如邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心等心，都是心中的眾生。必須自性自度，「邪來正度，迷來悟度，

愚來智度，惡來善度」，如果能夠如此度化，才是真度。

而自心無邊的煩惱要如何斷除呢？惠能大師說要運用自性的般若智，去除虛妄的思惟心。在「自性法門無盡誓願學」方面，必須常行正法，見到自性，用「明心見性」來修學法門，才是真正的學習。而如果常行於正法而能離迷、離執，生起智慧而能除真、除妄，見到佛性，了悟自心是真佛，即「自性無上佛道誓願成」。

其實說參禪後立刻要脫出輪迴還很遙遠，需要長遠的發心修持，我們現在的參禪，反而是更要發大願、發菩提心，猶如種下大樹，待其開花結果，不必一直在拔那些煩惱的細草，那是拔不盡的，因為野草總是「春風吹又生」啊！

在中國的禪法裡，更清楚的是發菩提心，要種大樹，攝住自己的身心，不但要解脫自己，更要利益他人。所以，皈依自性三寶、發菩提心是中國禪宗最核心的修行要旨。

