

淨土大經解演義節要—什麼時候才曉得，大海是我（第
五九〇集） 檔名：29-519-0590

「《甄解》云：境智寂滅，根本嚴淨，云寂根」。意思跟前面講的都差不多，根本都是講自性，嚴是莊嚴，淨是清淨，莊嚴清淨，所以這個德號稱為寂根。看這個德號，全都是法身菩薩、等覺菩薩。「今據本經中《真實功德品》云：究竟菩薩諸波羅蜜，而常安住不生不滅諸三摩地。正表寂為根本，照用無窮。照而常寂，故表壽命無量」。前面表的是智慧無量，這表壽命無量，這從德上講的，性德上講的。無量無邊的德能，壽命是第一，如果沒有壽命，這一切都落空，有壽命你才能享受，它才會起作用，沒有壽命就不起作用。受用是誰在受用？我，不是這個身，真我出現了。真我是什麼？靈性就是自性，自性才是真我，自性能生萬法，自性具足無量智慧德能。我們學佛，學佛最後的目標是什麼？就是把我找回來，真我找回來。別再執著假我，我們要把真我找回來，假我也在真我之中，好像真我是我們一個人身，假我是什麼？假我是身上一根汗毛，是身上一個細胞。我們現在忘掉了，真我忘掉，把一根汗毛當作我，把一個細胞當作我，就這麼回事情。在楞嚴會上，釋迦牟尼佛用大海做比喻，把大海比作自性，我們這芸芸眾生是什麼？是大海裡面起一個水泡，浪花一沖水泡就很多，一個水泡個個都執著它是我。什麼時候水泡破掉了，才曉得大海是我，水泡是假我，大海是真我，才曉得自性是真我。從自性裡起的現象，就像大海起的水泡。認識大海了，才曉得遍法界虛空界萬事萬法統統是我，不再分別了，那真的叫覺悟。樹木花草、山河大地跟自己什麼關係？我，是真我。

也就像作夢一樣，夢裡夢到自己、也夢到很多人、也夢到樹木

花草、也夢到山河大地，從哪來的？全是意識所變的。離開意識你就沒有夢，哪來的夢！意識在睡眠的時候它起作用。睡眠的時候，身體，這個物質的身體好像得了一個休息，精神沒休息，它還在起作用，精神什麼時候能休息？入定。所以入定是精神得到休息，精神得到休息，身體也得到休息，這入定的狀況之下，不是入定得不到休息。所以我們要想保健，想身體好，最重要的精神得到休息。自古以來，養生有道的人，他們懂得，早晚時間不要長，有五分鐘到十分鐘足夠了，靜坐，坐在那個地方。起床了在床上打坐，什麼都不要想，讓身心都獲得休息，這對身體健康有很大的好處。不能盤腿沒有關係，就是普通坐法就行，只是把什麼念頭都放下，什麼要緊的事情都不要去想它，這是養生之道裡非常好的一種方法，跟佛經上講寂根意思相通。不要看時間很短，很管用，因為你從來沒休息過，能有這幾分鐘休息，你會感到很殊勝。

節錄自：02-039-0097淨土大經解演義