

法國巴黎會客談話—內心如何才能清涼自在（第二十八集）
2018/6/6 聯合國教科文組織巴黎總部淨空之友社辦公室 檔名：32-298-0028

所有這些聖賢，都是一個真誠，真誠的心，就是真心，不是用妄心。起心動念、妄想、執著，那是妄心。妄心是迷，真心是悟，覺悟。能夠用真心，不用妄心，得大自在，快樂。

你起心動念你就動了，你心裡就有東西了；不起心不動念的時候，心裡沒有，平靜。看見沒有？看見了，聽見了，看見、聽見真的，但是他沒有起心動念。

在日常生活當中，眼見色，看這個大千世界在面前，有沒有分別？沒有，跟照鏡子一樣。心自在！起心動念時候，他妄念就很多，那個妄念就是攪和你，你心就亂了。心亂，你的感受就有得失出來，我要不要？佛法告訴你，你要跟不要都是假的，並不是要就是真的，不要就是假的，要、不要都是假的。誰知道？菩薩知道，阿羅漢知道。

所以，徹底放下，沒有牽掛，那個心才叫自在，清涼自在。

念頭，這是世間人的分別，一般世人的分別，修行人把這個甩掉了，丟掉了。格物就是丟掉了。格是格鬥，是打仗，物是欲望，你要把你的欲望打敗，就是你把你的煩惱打掉，然後智慧就開了。

第二個致知。格物就是放下，致知是智慧，智慧才能現起來。你的自性，智慧是本有的，釋迦牟尼佛的智慧，跟我們的智慧沒有兩樣，都是相同的。為什麼他現那麼大智慧？他障礙全沒有了，欲望是障礙，全丟了。我們放下多少，各人不相同，你得的自在就等級不一樣，這是真功夫。

所以明白了，要不要把明白的東西記在心上？記在心上又分別

執著了。放在心上，心變成假的，妄心；不放在心上，真心。訣竅在這上。