

學生：厭離娑婆、欣求極樂之八

自了法師編輯

九、時時憶念死亡無常

如果我們想在臨終時順利的往生，那就必須在平時做好充分的準備，也就是要時時提起往生極樂世界的心。能提起這種心的關鍵，總的來說就是時時憶念死亡無常。

因為當你念死的時候，想到現在就要死了，就會覺得現在世間的一切事毫無意義，你就能提起馬上求生極樂世界的心。因為極樂世界就是在死那一刻去的。所以你不必想別的，應當時刻憶念死亡無常，這樣會非常得力。印光大師曾經說過：要想不貪戀五欲，專注一心的念佛，也沒什麼奇特奧妙的方法，「但將一個死字，貼到額頭上，掛到眉毛上」，心自然能夠懇切，能夠與佛相應。

我們可以這樣想：生命是無常的，有可能今天就會死，說不定此刻就會死，而輪迴又相當的可怕，死的時候我只有西方極樂世界可以去，那裡才是我真正的歸宿。所以我不能再掉以輕心，一定要提起信願，祈禱阿彌陀佛，臨終時一定要往生到極樂世界。應當這樣時時來訓練自己。

其實這個訓練也很簡單，並不複雜，就是要時時提起這個去極樂世界的念頭。因為到臨終的時候憑的就是一念對阿彌陀佛的信心和求生極樂世界的切願，有了這一念的信願之心，就能和阿彌陀佛相應，就會得到救度。否則到時候提不起這一念信願，就很難順利往生。所以說，不是到臨終的時候才想起我要死了，那時候恐怕已

經來不及了。所以現在就要常常想到死，常常想死的時候我該怎麼辦？這樣一提起死，就能看清楚娑婆世界的事完全沒有意義，全部可以放下，我就是要去極樂世界。

你常常這樣串習，到臨終的時候自然會生起求往生的心，不會想別的。所以說，從現在起就要時時警策自己，憶念死亡。這就是開始在為臨終做準備，只要平時訓練好了，到臨終時馬上就能生起求往生的心。

那麼，具體該怎麼隨時警策自己呢？那就是利用日常生活中的每一個階段來串習相應的心念。今天我們就簡單講講，在日常生活中警策自心，以憶念死亡為主，讓自己時時提起出離心——厭離娑婆，欣求極樂的方法。

（一）日落時警策

當太陽從東方升起的時候，你會覺得今天還有很長一段時間，能做很多的事。等到黃昏的時候，太陽向西方下落，你就會意識到這一天快結束了。這個時候，人們就會覺得，就像這西沉的太陽一樣，自己的生命最終也會完全隱沒。所以每當見到日落的時候，就應當想到無常，想到一定要往生西方極樂世界。

《西齋淨土詩》中也說道：「每到黃昏增善念，遙隨白日下長天。」意思就是，每當見到黃昏的景象就會增加我的善念，會想到：人生短暫，雖然現在我還活著，但是這一世的境相很快就會消失，死亡很可能突然降臨。遠遠的看著太陽沉下，消失在遼闊的天際，想想自己往後的日子愈來愈少了，一定要為死亡做好準備。像這樣，每次見到日落的時候，應當警策自己，抓緊時間修集往生極樂世界的資糧。

（二）睡時警策

雪峰禪師說：「一盞孤燈照夜臺，上床脫了襪和鞋，三魂七魄

夢中去，未委明朝來不來。」這就是告訴我們，人的生命是無常的，今天晚上脫了腳上的鞋襪，不知道有多少人會死在床上。所以，每晚臨睡時要這樣想：很多人都是沒得什麼病，在沉睡中死的。如果我今天晚上一氣上不來，在睡覺時死了怎麼辦？這是很危險的。所以我一定要一心專注在阿彌陀佛上，專注在極樂世界上。

另外，這時還要觀察自己的心，可以這樣想：如果我今晚就死了，那麼我對這娑婆世界的人和事還有牽掛嗎？如果有重要的心事，就應當設法放下，因為人有心事就死得不自在。如果有人事糾纏，就要及早解決，不然到臨終的時候牽纏在心裡就麻煩了。如果對這世俗中的父母、兒女、嬌妻、財產等等這些放不下，那麼你的心就會被這些牽住、綁牢，就往生不了。所以要把這些全部看破，不再執著，心裡才會輕鬆。這樣心事了了，萬緣放下，就可以直接去極樂世界了。

或者可以這樣觀察：如果阿彌陀佛現在就來接我去極樂世界，那麼我要不要直接跟阿彌陀佛走？如果心裡沒有任何牽掛，能夠毫不猶豫的發起立即動身去極樂世界的心，那說明你的出離心還可以。如果自己還下不了這個決心，不想立即往生極樂世界，那就很危險了。說明你的出離心遠遠不夠，你還很留戀這個世間，你的心還是深深的扎在輪迴裡面。而這種貪戀世間的心，就是你往生最大的障礙。

那麼，該怎麼解決呢？首先你一定要多了解因果，了解輪迴中的種種苦，這樣你才能看清楚這個世間的過患。否則在你的心裡，世間是安樂的、是美好的，這樣就會成為你心心念念留戀、貪執、放不下的地方，那就很危險。所以，你現在一定要反過來看清楚這一切的真相，要認識到家庭就是火宅，妻子是冤家，兒女是債主……看清楚後，還要隨時提起正念。以免明天晚上睡前還跟今天晚上

一樣，有那麼多放不下的事。

所以平常就要警惕自己的心，對這個世間一定要逐漸的看淡、看破。我們都看過很多往生方面的傳記，有些往生的人，在世的時候是沒有文化的普通人。但是他們比一般人有智慧，知道對世間的耽著是往生極樂世界最大的障礙，所以他對世間上的人和事都能看得破、放得下。比如一個女人，最難放下的就是兒女，但這些成功往生的人到最後都能放下，因為她知道貪著兒女障礙往生，所以平時就能想清楚、看得破，這就是有智慧的表現。但是一般人對這個世間的貪戀太深，所以到緊要關頭就放不下，就沒辦法往生。所以，如果自己也有這個問題，對世間有看不破、放不下的事，那就必須提前解決，否則到臨終的時候就會障礙你往生。

另外，也可以通過夢境來檢查自己的習氣。也就是說，每天早上醒來的時候，要檢查一下自己有沒有做跟往生極樂世界有關的夢。如果夢見阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩等等，或者夢見蓮花，這說明淨土的習氣已經很好。無論是夢到什麼與淨土相關的境相，你都要策勵自己更加精進，希望能得到更好的，這樣品位就可以升高。要這樣提醒自己不斷的進步。但是，如果夢到的都是娑婆世界的事，都是輪迴世間的境相，就表明貪戀娑婆的心還很強。這樣就不行，說明淨土的習氣還差得遠。如果一年三百六十五天，沒有幾次能夢到有關淨土的境相，那你想想看，自己是真正想往生極樂世界的人嗎？這樣就必須策勵自己，一定要加緊用功。

（三）晨起警策

通過晚上臨睡時的觀察，如果發現自己心上存在不能往生的因素，就要警策自己好好修行。否則一天天這樣過去，不去解決，這些問題不會無緣無故的消失，始終會留在你的心裡，障礙你往生。

所以要策勵自己，每天都實實在在的修集往生資糧，要在這方

面下功夫。好比說農民，每天一早起來就要去種田，他知道，在農忙的幾個月裡，一天不工作都不行，必須有這麼多的勞作才会有收成。我們積累往生資糧也是這樣，必須每天腳踏實地的在信願行方面努力。如果每天都不用功，到臨終的時候也很難順利往生極樂世界。

《西齋淨土詩》中說：「須臾入海還飛上，頃刻升天又落西。」意思是說，太陽在很短的時間裡從海中升起，像一隻金鳥一樣飛上天空，很快又落到了西方。這是告訴我們時間過得非常快，大好的時光瞬息之間就流逝了。所以一定要抓緊時間投入到淨業的修持當中。

很多人對於世間法方面非常勤快，一點也不拖延，凡是五欲受用方面，絕對是刻不容緩，馬上就要去享用。但是對於佛法上的事總是推到一邊，今天推明天，明天推後天，這樣因循度日，最終必定道業難成。因為成辦往生極樂世界的資糧靠的就是你這一生的努力。你要是不努力，一天天就這麼過去了。像這樣，很快一週、一月、一年就過去了。我們都能想到，一年到底有多長，想想去年好像就在昨天，再想想未來，也就只有幾十個這樣的日子，然後就結束了。而在這每一天裡面，你人生日曆上記下的淨業功課都是零蛋，這樣下去，到臨終的時候怎麼辦？最起碼你每天要在自己人生的日曆上寫下一半的淨業功課，這樣一生幾萬天下來，才不會覺得自己這輩子白活了。到臨終的時候才會有把握往生極樂世界，否則其他世間的事做得再多能有什麼用呢？

所以，一定要在這上面辨別清楚，要說服自己的心，這關係到未來生生世世的苦樂、關係到你的生死大事。這個問題，一方面你要認識到，做世間的事都是在給自己製造苦因，就像吃毒藥一樣。你愈貪著，做得愈多，沉溺輪迴的因就愈多，前面等待自己的就只

有漫無邊際的苦，不知道哪一天能結束。另一方面，你要清楚的知道，如果能夠修持淨業資糧，哪怕念一聲佛號都有無量的價值。因為最有意義的事莫過於成功往生到西方極樂世界，一往生就徹底了結了無量劫的惑業牽纏、無量劫的苦。所以我這一生最重要的事就是衝出生死輪迴，進入極樂世界。

另外，我們要看清楚這個世間的真相。《淨土詩》中說：「此界猶如魚少水，微生只似燕巢簷。」意思就是，這個世界上的人，就像一條魚放在少得可憐的水裡那樣，不可能活很長時間。而我們在世間做的那些小小的生計，就像燕子在屋簷下搭的巢一樣。幾個月後燕子就必須得飛走，所以巢搭得再好也沒什麼大的意義。

這就是告訴我們生命短暫，沒必要對這個世界上的事做很多長久的打算。尤其是我們要認識到，依靠暫時的因緣活在這個世界上，就像一隻燕子偶爾停留在屋簷下那樣。所做的一切維持生活的事就像搭巢一樣，能維持生命就可以了，沒必要在世間的事業上花那麼多的心思，浪費那麼多的精力。

當今時代的人，由於從小薰習了很多錯誤的觀念，把自己看得過重，也把這個世界看得過於有意義。認為隨著科技的發展，這個世界愈來愈美好，有必要做各種各樣的事來實現人生的價值。其實，這些都只不過是非理作意而已。就像詩中所說那樣，整個世界就是這麼一回事，只是暫時停留的地方。自己就像是待在一個巢穴裡的燕子一樣，很快就會死亡。只是凡夫人的心很小，又把這些世間的事看得太大，結果這些世間瑣事就把你的心完全佔據了。其實把目光放長遠一些，就知道做很多世間上的事沒多大意義，到頭來也不過如此。這樣想了之後，就要下定決心，我一定要往生到極樂世界，這才是真正有意義的大事，才能讓我的生命得到真正的昇華，獲得真正的自在。所以我絕不留戀這個巢穴一般的世界！

這樣想清楚之後，就要抓緊時間，勤修淨業。每天早上都要這樣來提起正知正念，警策自己在這一天當中，其他的瑣事盡量能減則減，一定要精勤成辦淨業，積聚往生資糧。

（四）食時警策

每天吃飯的時候要想：生入極樂世界是多麼的逍遙自在，有阿彌陀佛福德力的蔭庇，一切的受用應有盡有。比如想要受用飲食，自己面前就自然現前七寶所成的鉢，裡面自然盛滿百味清淨妙食，全部隨心顯現，完全不需要勞作。不必使用牙齒、舌頭等，僅僅依靠見色聞香、意識領略便受用完畢，自然飽足。而且能夠使身心柔軟，不會產生染著心。並且享用之後會自然化去，再想吃的時候還會再次出現。所以說，阿彌陀佛是多麼的慈悲，把我們攝受到極樂世界之後，我們就可以全身心的投入到修法當中，再不必有任何的勞作，不會再製造任何的苦因。用現在的話來講，就是實現了真正的全自動化，一切都是阿彌陀佛妙心的顯現，這多好啊！

再想想看，我們現在為了吃一頓飯，又是買，又是洗，還要做各種加工，加起來要花費好幾個小時。而且我們現在吃的東西，雖然只是素食，但也會間接傷害生命，更何況很多人還不是完全吃素，那會造下更多的染污業因。還有，依靠這個不清淨的色身，再如何色香味俱全的美食入口之後就變了樣，只要一經牙齒咀嚼，再被唾液濕潤之後，就會像嘔吐物一樣，到最後只能成為最令人厭惡的屎尿。

更可悲的是，在我們這個世界裡面，尤其是南贍部洲的人類，整天忙忙碌碌，日日夜夜奔波勞累，不過就是為了養家糊口而已。就像《羅狀元醒世詩》中說的那樣：「辛苦到頭還辛苦，奔波一世枉奔波。」在這個欲界裡投胎，無非是為了飲食、男女這兩件事，就把人忙得團團轉，一生的精力都搭進去了。想到在這個娑婆世界

過日子實在是沒意義，我一定要早一點去極樂世界。否則到了來世，如果還生在人間（這算是比較幸運了），生在這個地球上，就一定會受這個世界共業的影響。到時候還要再過一次這樣無意義的人生，就像再進一次監獄那樣，又要服幾十年的徒刑。

想想看，你來世一出生，這一世幾十年學的知識全忘了，還得從頭學習、讀書。從幾歲開始，至少要讀十幾年，結果學成個近視眼，身心已經是未老先衰了。畢業後，到了二十多歲，就要開始工作。按現在這種情形看來，那時社會、經濟的發展只會是愈來愈快，競爭會更加的激烈，生存在這個世界上要面臨的壓力也會愈來愈多。每天為了忙生活，從早到晚的奔波，一週下來，已經累得精疲力盡。但是由於自己的心非常的浮躁、錯亂，儘管很想放鬆，調節身心，但只能依靠歌舞、上網、抽煙、喝酒等的染污事來麻痺自己的神經，實際上根本得不到真正的休息。很快又要成家，婚後的壓力更大。緊張的工作、沉重的房貸，加上贍養老人，沒有一定的經濟基礎都不敢養小孩……在各種壓力和無奈下很快就到晚年了。那時孤單寂寞，在病苦和老苦的折磨下很快就死了。不得不繼續下一輪的辛苦和奔波……

你設身處地的想一想就會明白，來這人間到底有什麼意思呢？所以要立誓，我以後再不要由業力的驅使投生到這個輪迴裡面了，我一定要往生到極樂世界。到了那裡，一切的辛苦、無意義就徹底結束了，到時候再回來，那就是聖者再來，再不會被這些塵勞束縛、拖累了。所以，能早就盡量早點去，現世就生到極樂世界，不要拖到來世。

另外，正在端起碗吃飯的時候，也要作無常想。也就是提醒自己，今天我還活著，還在吃飯，確實不容易。畢竟這世界上的死緣太多，活到今天還沒死算是很幸運了。所以我一定要利用好這一天

來修集往生資糧。現在我生在人間，對於解脫輪迴來說，可以算是真正的大好時光。因為如果生在欲界天，那裡太享樂了；住在色界、無色界的禪定當中，也根本沒辦法修法；如果墮落下界三惡趣，更是每天在痛苦中煎熬，也不能修法。如今，我往昔的善業現前，投生為人，才有了這樣一種相對安定的心境。那麼我一定要把時間用在修法上，才對得起這一天。否則就是浪費人生，那是何等的愚痴啊！

像這樣，每頓吃飯的時候都要提起正念，想到輪迴無意義，我一定要把握好今生這次機會，往生到極樂世界。從而讓自己的心轉到修集往生資糧的意樂上。

（五）出門警策

出門的時候也要警策自己，無論遇到怎樣的順逆境界就要作無常想、作苦想，再再的發起希求往生之心。

日觀大師在《懷安養》中說：「如今不做輪迴夢，只走人間這一遭。」這就是告訴我們，出門的時候要想，不斷的下這樣的決心：我今生一定要從輪迴中出去，從今往後，再不做輪迴大夢了。我已經輪轉無數次了，太冤枉！我過去是太沒志氣、太沒出息，才一直輪轉到現在。現在我一定要精進修集往生的資糧，讓此身成為我的最後身，在人間就只走這最後一回了。一定要這樣想。

《西齋淨土詩》中也說到：「客路嶠嶭無一好，人生惆悵不多時。」意思是說，如今我孤獨一人漂泊在這輪迴當中，找不到一件好事，樣樣難、樣樣苦。這樣的人生只會讓人感到失望、傷感。所以我要早日回到極樂世界，那才是我真正的家鄉。那裡有我的慈父阿彌陀佛、有無量無邊的菩薩大眾，回到極樂世界才是真正的實現法界大團圓。因為在消盡輪迴迷夢般的客塵後，就會回歸到本來法界之中，那時與十方諸佛同心同德，再不會有一剎那的分離。

這樣想了之後，就要提醒自己，雖然我現在寄居在輪迴裡面，還沉溺在迷夢當中，但是我一定要從這裡出去。所以無論如何都不要被輪迴暫時的幻境欺騙，不要忘記自己回歸極樂故鄉的路。又想到如今在這世間當中，到處都是散亂的因緣，所以我一定要防護自己的心，安住在念佛的正念當中。

（六）憶念無常，早日念佛

每個人都應當加入到念佛共修的行列當中。而且，這件事不能拖，愈早愈好，愈早愈有把握。要知道，死亡並不是遙遠的事，雖然我們都會說「生命就在呼吸之間」，但是，你有沒有考慮過自己哪一天會死呢？其實，死亡的人當中並不都是年邁的老人，或者終年臥病在床的人。有些人年紀輕輕，也沒什麼病，就突然死了；有些人突然得了某種絕症，很快就死了；有些人發生一些車禍等的意外事故而死；有些人在災難中死去……在種種的死緣當中，你能保證自己不會遇到嗎？如果你現在已經是個老人，那就不要再妄想還會在世間住多長時間，老人本來時間就不多，有什麼理由不抓緊時間念佛呢？如果你是個年輕人，認為未來至少能活三、四十年，但你怎麼能保證未來，甚至是今天，不會遇到疾病、災難、意外事故等的死緣呢？你知不知道，很多人剛一出生就死了，又有很多人剛學會走路就死了。俗話說：「黃泉路上無老少，孤墳多是少年人。」所以，無論你現在處在哪種年齡段，都有可能很快死亡就降臨。在面對死亡時，你有什麼把握呢？按照多數人目前的情況來看，死後不墮三惡趣的把握都沒有。但是，只要你一心靠定阿彌陀佛，就可以在這一生的臨終直接往生淨土，徹底脫離輪迴苦海。所以，每個人從現在起就要開始念佛，早一天念佛，在死時就能多一分把握。

以上選摘自智圓法師《往生之路二、三》

十、珍惜人身，掌握自心

你可以這樣跟自己的心商量：我已經得到了這麼珍貴的人身，不應該隨隨便便浪費掉。如果我這一生能夠把握好，臨終時成功往生到極樂世界，那麼我的生死大事就徹底解決了；如果沒有用好，浪費在造輪迴業上面，就會墮入惡趣裡面，千生萬劫無有出期。既然我明白這些道理，為什麼還要自己害自己呢？

這樣想清楚之後，每一天都要把自己的心安排好，分分秒秒都要自尊自重。首先要反省自己在世間法方面，還會執著哪些事，還有什麼看不破、放不下的？這方面每一個人都要有自知之明。不要認為自己很不錯，心裡什麼都不執著。如果你的心真的像自己想像的那麼好，肯定早就解脫了。其實每個人心上都有薄弱之處，這些必須要認識清楚。認識之後就要告訴自己：這是我的缺點，我必須儘快解決這個問題。然後毫不姑息的用對治法把它除掉。這是很有智慧的選擇。否則一直不去管它，那些惡習慣就會像滾雪球一樣不斷的增長，等它發展到不可收拾的局面時，再想解決就來不及了，根本沒辦法再逆轉過來。一方面，因為它的勢力太強，自己已經沒有能力去對治了；另一方面，心已經非常麻木，很難再提起心力去解決它。所以，真正有智慧的人，不會等到事情發展到很嚴重的地步再做補救。明白這些是苦因之後，就會提早解決。

比如你喜歡上網，喜歡看電影、電視、新聞，喜歡奧運會、世界盃，喜歡看小說、雜誌、報紙，或者喜歡逛街、購物，美容、化妝、看電影、聽音樂，或者喜歡旅遊、健身、練瑜伽、保養身體、養寵物等等，總之，凡是貪著世間的習氣，你都要在自己的心上發現。然後把它們看成毒藥一樣，堅決的斷除。如果你不以斬草除根的方式把這些輪迴的習慣徹底斷掉，心裡稍有放鬆，一旦溜上去，幾次之後習氣又會現行，甚至更加嚴重。這樣反反覆覆，時間長了

，就再沒辦法控制了。像這樣，你要儘早把一切往生的違緣都從自己心裡清除出去。同時不斷的積聚往生順緣，這樣每天就是真正的在珍惜人身。

現在的人最大的問題，就是心已經被五欲六塵攪亂了，搞糊塗了，連個起碼的理智都沒有。很多人心已經麻木到從來不會想這些生死大事。但是在世間法方面是很會打算的。像是搞吃的、搞喝的，做很多世間的娛樂，對於這些染污的事很會設計、創造，有很多的靈感。唯獨在這件最關鍵的大事上面顯得非常無能，就連沉靜下來，向內觀察自己的心都很困難。在解脫、覺悟方面，一點主動性、獨立性都沒有。這都是在很多人身上能夠發現的問題。現在的這些因緣造就了這一代的人。隨著共業的潮流，想問題、做事情都處在顛倒的狀況當中。像這樣，在世間迷亂方面薰習、培養得多了，就會對這些輪迴方面的事非常擅長，而在相反的方面——解脫、覺悟等方面就會非常的無能。

我們現在應該清醒過來，不要再繼續害自己，不要再隨波逐流、醉生夢死了。應該真正開始安排自己的生命，好好管理自己的心了。對於自己的心，如果你不去管理，它就會胡作非為，把你拉到惡趣裡面；如果你能夠好好的管理住它，最後你就能很好的駕馭它，成功的往生極樂世界。要知道，能夠真正在自己心上去修的人，才叫做修行人，叫做道人，除此之外的都是俗人。我們要做的就是自己內心上的事，要清除心上的過失，積聚心上的功德，讓心得到覺悟。這一點心裡一定要非常明確。

以上選摘自智圓法師《往生之路六》。

老法師：自了法師節的這段開示，智圓法師的開示，說得非常貼切，說得非常真實。我們聽了，問問自己，自己是不是這樣的在過日子？再冷靜去觀察，觀察我們的周圍，這些人是不是也是像他

所說的？真正能回頭觀察，我們會發現絕大部分人是他所說的。再仔細觀察，我自己在不在其中？這最要緊！如果我也在其中，也像他所講的一樣，怎麼辦？煩惱習氣沒放下，依然隨著境界在轉，我們轉不了境界，這樣往生就有障礙。

學佛，無論修學哪個法門，終極的目標就是脫離六道輪迴。到哪裡去？十方世界都是我們的去處，諸佛剎土。可是要投緣，我們跟這個剎土，跟這尊佛，緣不足就去不了，不能產生感應，這個不能不懂。再往深處去觀察，我們確實跟極樂世界阿彌陀佛緣深。能不能在這一生往生？答案是肯定的，每個人都能往生，每個人都能成佛。那關鍵呢？關鍵在你能不能把煩惱習氣放下。煩惱習氣不放下，它會擾亂你，它會留住你在六道輪迴，障礙你往生，這個不能不知道。所以對治自己的習氣，那就是放下。為什麼放不下？沒看破，看破哪有不放下的道理！斷惡修善，佛教我們做的。可是斷惡修善統統不能著相，著相就是造輪迴業，造作惡業感三惡道的果報，造作善業的感三善道的業報，出不了六道輪迴，那就錯了，大錯了！

我們今天要想盡方法擺脫六道輪迴。那最好的方法，我們真正能夠達到的、能夠有信心的，就是阿彌陀佛極樂世界，只要具足信願持名就能往生。《無量壽經》上講得很好、講得很詳細，念熟了自然明白，疑根可以拔除。疑根拔除之後，就要把心裡面與極樂世界相違背的妄想雜念統統放下，這一生能成就，那就圓滿功德。無量劫的修行在這一生當中得到圓滿，得到真正成就。理不能不知道，事不能不知道。理事都明白了，趕快放下，讓我們在日常生活當中，念念都與信願持名相應，不再搞輪迴業了。

我們下面還有一篇，陳同學學《說文解字》的報告。

學生：尊敬的師父上人慈鑒，尊敬的諸位法師、諸位老師、諸

位護法大德道鑒，大家好，阿彌陀佛！

感恩諸佛菩薩加持，感恩祖宗保佑，感恩師父上人辛勤教導，感恩父母養育之恩，感恩香港佛陀教育協會及極樂寺的義工菩薩慈悲護持，感恩同學們及所有付出的菩薩。

慚愧後學陳文儀向師父上人及諸位大德恭敬匯報的主題是「學習文字學《說文解字》及聲韻學的心得體會分享」。首先感恩師父上人，使我能有機緣在台南極樂寺學習文字學《說文解字》及聲韻學。由於我從小接受英語及馬來語的教育，所以剛開始學習的時候會比較困難。師父上人常說，學習中國傳統文化一定要有懇切的毅力和耐心，不能畏苦，更不能怕難。只要記住老祖宗的話，「一門深入，長時薰修」，必定學得成。《無量壽經》云：「世間自在王佛，即為法藏而說經言：譬如大海一人斗量，經歷劫數，尚可窮底，人有至心求道，精進不止，會當剋果，何願不得」。海賢老和尚也常說：「世間無難事，只怕心不專」。每次我想起這幾句教誨就會振奮起來。我也固定每天最少用兩個小時在極樂寺的報恩念佛堂拜佛及讀誦《無量壽經》，求佛力加持，並發願「為往聖繼絕學，為萬世開太平」的任務而學習。師父上人在講席中常常提醒我們，「佛氏門中，有求必應」和「至誠感通」。

以下的內容是我採取周教授及竺教授上課的教材和講述會集一處，以供諸位老師參考。

（一）文字學《說文解字》學習的重要性：

中國文字的確是全世界最了不起的文字，因為它包括了「形，音，義」三個重點。「文字」是從「形」上面說，「聲韻」是從「音」上面說，而「訓詁」是從「解釋/解故」說的。譬如「倫」這個字，右邊是聲音，左邊是意思，那右邊這個「侖」又可以拿來造別的形聲字。譬如說《論語》的「論」，改成言字邊；車輪的「輪」

，改成車字邊，它們的注音都是念「lun」。另一方面，從外國文字當中，譬如「book、girl、president」，我們無法看出這些字的意思是「書、女孩、總統」。所以，文字、聲韻、訓詁就是文字學的總體。沒有文字學的基礎，學習聲韻學和訓詁學決定不會通。這就是文字學的名稱、範圍和意義。

所以，學習文字學的第一個目標是了解中華文化的發展源流（古今字的演變）。例如「望」這個字，左邊是個像漫畫的眼睛看著月亮，加上「王」在下邊，就變成「望月亮」了。所以「望」的意思是「望遠鏡」（註：指向遠處或高處看）。還有「車子」的「車」，「輪子」應該是橫轉的，但是現在「車子」的「車」怎麼打直了？所以橫或豎是在定型之後，它就不再照古來的那種寫法了。另外，「法律」的「法」是從「麒麟」來的（註：指「獬豸」，古代傳說中的異獸。形似牛，一說似羊，獨角，能分辨曲直，見人打鬥時，會用角觸理虧的人）。為什麼呢？遠古的時候，犯罪的人會被關在一個籠子，裡面有放一隻麒麟。如果您真犯罪，那個麒麟就用角觸您一下；如果您沒有罪，麒麟都不敢來碰您。所以用這個野獸把罪人「去」掉。現在「法律」的「法」就寫成這樣了。所以「法律」的「法」，他怎麼知道過去他擁有的權利跟麒麟一樣呢？所以，如果我們把這個源流忘記了，那沒有辦法知道過去的歷史、考古的那個過程和結果。這個是非常重要的一個過程。

第二個目標是了解古代群經的內涵和學術思想。如果不認得字，我們無法了解經的內涵。譬如，「學而時習之」的「習」是什麼意思呢？原來的意思是「鳥數飛也」。小鳥養大之後會離開窩了。牠先跳到旁邊的枝桠，再掉下去地上，不斷的學飛。所以「學而時習之」的意思就是求了學問之後我們要常常再自習、再練習、再重新去回味。這樣，我們才會得到更多的東西。所以「學而時習之」

有深廣的意思。我們讀《老子》及《莊子》，「上善若水」，是天底下最好的東西像水一樣。「善」又是什麼意思呢？我們所有的這一些「羊」字旁的字都是好的。中國人最喜歡的一個動物就是羊。第一個，羊，牠要吃奶的時候，小羊牠是跪在地上吃母奶，跪乳，所以羊長大了，就會美，好看。羊也是非常善良，所以這個底下加一個「口」，其實它這個是兩個字，後來把它省了，羊的性格非常善良。羊又合群，所以再加上一個「君」字，就是合群。還有，吉祥的事情是羊。再說一個人有沒有義氣，「義」也表一種美德。所以中國有很多經書上面的源流，如果有「羊」都表示跟羊有關係，跟善良及合群有關係。

通過文字學，我們也可以認識漢字之真實命義。過去我們可能只認得字的表面而已。例如，辦事的「辦」是怎麼寫呢？左邊一個辛，右邊一個辛，當中是「用力」辦事。這辦事的「辦」，本來是指犯罪的人，「用刀」來辦。這「刀」的意思就是法律，就是國家的命令、國家的力量。後來，這個刀就是我們今天寫「bpmfdtnl」的那個「d」。所以辦事的辦，它原來裡面是「刀」，現在把它加上一畫變成「力」，用力量來辦事。還有「辨」字本來也是一個刀，現在裡面的畫寫短了。所以「辨」跟「辦」原來就是一個字。我們要分辨是非來辦事情。另外一個字，「章」原來是「音」樂到「十」才是一「章」。還有，「名」字有「夕」和「口」的部首，意思就是晚上自己說出自己的姓名。所以從文字學我們可以認識漢字的真實的命義。換句話，為什麼字的形式要這樣寫。這是幾千年老祖宗傳承下來的智慧。

最後，以文獻與出土器物做二重證據研究。二層證據是從出土的器物，包括甲骨文和鐘鼎文。鐘鼎文是做出來的，跟甲骨文不同。甲骨文是天然的素材，只是拿它當作書寫的工具。鐘鼎文是銅、

鉛、錫做成的容器。甲骨文是從一九二七年在河南安陽小屯村，發掘前後十次，這個東西現在都在台灣中央研究院。目前投入研究的人有好幾百個人。有研究電腦的，因為甲骨文從地底下挖出來，破損了，所以需要把它湊合。目前有一組人，包括清華大學、交通大學及台灣大學的來參加這個活動。他們就把那十萬片當中大概有七、八萬片破損的把它湊合，再研究看底下的文字。當時在清末的時候，從地底下發掘出來，最後都被很多人吃掉了，因為這些骨頭（叫土龍粉）是可以治風濕病關節炎的。

（二）聲韻學學習的重要性

段玉裁是清朝時代一位偉大的文字學家、聲韻學家。他說過一句名言：「音韻明而六書明，六書明而古經傳無不可通。」這句是個千古名言，透過這句話我們可以了解聲韻學是關鍵。他說：「音韻明」，音韻指的就是聲韻，音韻明以後就「六書明」，所有文字的問題都可以解決了。然後，古代的所有經書，古籍文獻，統統可以讀得通了。這個就是段玉裁治學經驗的總結，他一輩子，從三歲就開始讀古書，背《詩經》，一輩子得到的總結就這句話。語言文字的知識裡面最重要的是聲韻學。其實不僅僅是我們讀古書需要聲韻學，從東漢以後，聲韻的知識學得最好的是出家人。

聲韻學是從佛法，佛教來的。過去在印度的時候就是「聲明論」，在東漢以後傳到中國來。還有一門印度的學問，叫做悉曇章。它是我們今天了解國學、了解中國傳統文化很重要的一扇窗子、一個窗口。我們傳統文化都表現在浩瀚如煙的古籍當中。可是我們讀古書將會感到很困難，因為它是用古代的語言寫的，每個時代有每個時代的語言。它會一直演化，一直變。變到今天我們大家講話，就要用國語講話。古時候也有國語，可是古時候國語叫漢民族的共同語。最早在孔子那個時候，它的名稱叫「雅言」，華夏民族的共

同語叫做雅言。所以在孔子那個時代有一種共同的語言。孔子在上課的時候就用這種共同的語言。下課以後，回到家裡，孔子訓他的兒子的時候就用山東的方言，山東話。因此，中國古代的語言是一個雙軌的現象，有兩條軌道，一條叫公共的語言，一條叫私有的語言。這兩條語言是並行不悖，相輔相成。在人類文明史上是個非常獨特的現象，世界其他各民族、各文化都沒有這樣的現象，唯獨中國有。雅言，後來叫官話，到民國初年就把它叫做國語，大陸把它叫做普通話。

其實它是一樣的東西，這就反映了中國文化，中國歷史發展的語言上的兩條軌道，而這兩條軌道是完全不衝突的、是互補的，在社會上是一個功能分布的。所以，我們的古書就是用這種共同語記錄下來的。因為語言是會變的，性質上是共同語，但是實際的發音和用詞也會變。正因為這樣，所以我們就要有一個學科來解決及貫通這個問題。聲韻學就是幫助我們讀古書，理解古代的語言。進而我們可以掌握聲音的變遷，可以倒回去，理解李白、杜甫和孔子怎麼講話。今天我們可以讀古書，直接承續古人的智慧，把古人的智慧變成我們的智慧。

語言組成的三個成分，就是「語音、詞彙、語法」。这三樣東西組合起來就變成我們進行溝通一個最有效的工具叫做語言。所以聲韻學就專門處理這三部分裡面的第一個部分，「語音」問題。我們把古時候的語音分成三個階段，它就是「上古音、中古音、近代音」。所謂上古音，就是孔子講話的聲音，就是讀《論語》、《詩經》的聲音。如果學了中古音，我們念唐詩境界也不一樣了。《唐詩三百首》，我們一般都會用現在的國語來念，很多音就已經不是那個樣子了，原來那個詩人想要表現的那種韻律感你就感受不出來了。所以你如果懂中古音，唐詩念起來就非常有味道。譬如，有一

位詩人叫杜甫，最講究它的音樂性，他把每首詩、每個句子寫得音調鏗鏘、朗朗上口。所以我們怎麼樣去掌握它的這種韻律美，就要學聲韻學。譬如說，他有這樣一個句子，「翟塘峽口曲江頭」，是古時候的長江三峽。詩的最高境界，是要用最少的字去表達最多的感情、內容。就是用詩律，中古音，唐朝的聲音，表現灘險水急的那個面貌。於是他就選用了這七個字，「翟塘峽口曲江頭」。這七個字的發音很有玄機。學了聲韻學，我們就能理解中古音這七個字的發音全部是一種爆發音（在語音學中叫塞音）。這種爆發音，細流將爆一下，像「b、p、d、t、g、k」。這種音一發即逝，沒法拖長，本身性質上就是很短促。所以用七個字，中古音念起來都是爆發音，就會感覺出那種很短促、很急促。當時的音是念「gu dang ga ko ku gang do」。

古時候的出家人，從小沙彌，早上起來，砍柴、生火、燒水、灑掃內外、做早課，完了以後就開始學聲韻學。他們還畫了聲韻學的等韻圖，這是佛門設計的一種拼音圖表，拿來認字音的。一般小朋友可以看圖知音，這就有點像我們現在橫的列「b、p、m、f」，直著念「i、u、v、a」，然後開始拼，把「b」拼「i」，「bi」（四聲），把字就填進去。這最早是由佛門出家人設計的等韻圖。比較有名的等韻圖，有一本叫《切韻指掌圖》。從這個名稱就看出佛門的味道。古時候沒有「b、p、m、f」，又沒有a、b、c、d，所使用的注音是反切注音。所以切就是注音的意思。譬如說，古人要注音「達」這個字，他可以用兩個字來注，一個代表聲母，一個代表韻母。所以「達」這個字，它可以選任一個念「d」的字，做為上字聲母。譬如說「多」字是念「d」。韻母可以選任何一個念「a」的字（選第二聲的字來拼），譬如說「跋」。所以「達」這個字，它的注音是「多跋切」，這樣拼是用當時音拼的。

如果用國語帶進去會發生一些誤差。所以我們讀反切，第一步就是要知道基本的法則，就是上字取聲母，下字取韻母跟聲調，拼起來是第一或第二音，還要帶入一些語音的演變規則。這些規則就是我們聲韻學的內容。所以聲韻學學完了，我們就完全可以讀古代的反切，透過反切去理解當時的發音。除此之外，「等韻圖」也是一個途徑，用這個拼音圖表，我們可以知道以前的音怎麼念。所以，反切和等韻圖都使我們了解古音，特別是中古音。譬如，反切是東漢以後受印度語音學的影響所產生的，等韻圖是東漢以後出家人設計的拼音圖表，所以它所呈現出來是中古音(杜甫音)。上古音最重要的兩大支柱是形聲字和古韻語。形聲字佔百分之九十漢字的結構，有兩個部分組成形聲字，一部分代表意義，另外一部分代表發音，從形聲字就可以找上古音（孔子音）的痕跡。古韻語指的就是古代上古押韻的篇章，押韻可以透露當時上古音的痕跡。除了《詩經》，還有一本可以押韻的書，叫《楚辭》。《楚辭》是南方的文學，《詩經》是北方的文學，時代差不多都是春秋戰國。《楚辭》裡面，風神的名字叫做「飛廉」。「飛廉」是上古音風的念法，它的發音是「p」開頭，然後有個「l」，最後有個「m」收尾。我們看「飛廉」這兩個字的發音，「fei」古時候念「puei」，飛，「puei」；廉，「liam」。所以「p、l、m」就是風字的古讀的三個最重要的成分。這個是恐龍的化石。所以，我們建構古音就是這些點點滴滴的線索把它匯聚起來，我們知道「飛廉」和「風」的發音關係。廉的發音最後是「m」，後來變成「ng」這個音。廉的聲母「l」不見了，飛的聲母「p」變成了「f」，這是今天的演變結果。

全世界的語言「b」，就會變成「f」。譬如，李白會說：「哇，這朵花好香好香喔」。他不會用「香」這個字，他會用「芳」這個字，芬芳的芳，他會說：「哇，好芳好芳的花，超芳的」。那這

個「芳」不是念（fang）而是念（pang）。這「f」都是從「b、p」變來的。英文也是這樣變。古英文沒有「f」，就像古漢語一樣。閩南話保存了古漢語，閩南話也是沒有「f」的。所以閩南話把「f」的字，念成「h」或「b、p」。英文的「father」，古音是念「pather」。中文的父親的「父」（fu），以前都念「b」和「a」。所以，父親的父，古時候就念爸爸的爸。所以外國人會說，全世界的語言叫爸爸都是叫「pápá」，或者爸的變體叫「apoci/amoni」。學了聲韻學，我們知道上古音「f」是「b」變來的，第二個規則，「u」是從「a」變來的。那麼父親的「父」就念成「爸爸」，寫出來是「父」，念出來是「爸」。所以孔子會念爸爸。到了今天，父親的父，不念爸了，念成父了，可是我們還是要叫爸爸。所以只好在父下面，再注一個音，現在念做「巴」，「baba」，這個就是爸爸的來源。孔子的時候沒有「爸爸」這個字，到魏晉六朝以後才出現。可是那地方的人是叫「dada」、「diadia」、「daddy」，「d」的音。英文也是念「baba」或「daddy」。我們跟英語比，就覺得很神奇、很有趣，因為居然這麼相像。那叫「daddy」的那種方言就注一個「多」的音，合起來就變成「diadia」，爹「dia」。早期的時候，「爹」沒有「i」這個音，所以叫「da」、「dada」。到現在還有「dada」這樣一個稱呼，以一種化石的方式，在某些方言中流傳下來。在唐朝時，波羅蜜「多」，是念「da」。所以，人類史上有三個最基本的音拿來稱呼自己最親近的人，就是「ma、ba、da」，全世界都是這樣，包括非洲小土人語言。「a」的韻母是最容易發的音，最基本的音，全世界的人都會發「a」，也是任何一個小朋友出生以後第一個掌握的音。

我們知道，造字的時候，時間至少是在三、四、五千年前，很久遠的年代。那個時候的發音跟現在都不一樣，因此，有很多形聲

字，用我們國語念起來，它的聲符注音就不對了。譬如說，「洛、各」，洛陽的洛，它的注音是各位的各。那我們現在念起來就很大差異，一個念「洛」，一個念「各」。其實它就透露了上古音的訊息，因為在孔子那個時代「落」都念「klak」。後來，這個字音從複聲母（kl開始），變成兩個單聲母（kak和lak）。於是就形成了這兩個字，「落」念「lak」，「各」念「kak」，現在的方言還保存這個發音，廣東話念「luo」（還是一個入聲）。這就是它的淵源。

所以，我們歸納形聲字就可以找出孔子音的痕跡。這叫做擬音、擬構的工作，是聲韻學的一種科學方法。擬音有一定的程序、方法和證據，這就是重建（reconstruction）。我們講話一發即逝，留不下痕跡，抓不到、看不見，很抽象，何況是孔子的音。但是可以重建，可以擬構。就像侏羅紀的公園一樣，古音也留下很多化石，譬如等韻圖、反切、形聲字。然後把這些證據，再加上語音學的規則。語音演化是有高度規則，就像恐龍的化石之外，加上古生物學演化的規則，從達爾文以後就可以補足它的演化規則了。語音也是這樣變，它有很多規則，而且那些規則是全世界通用的。譬如說同化作用（assimilation），異化作用（dissimilation），類化作用，顎化作用（palatalization）。全世界的語言都是這樣變的，這是規則。語音演化也有它的規則。所以，古音是可以重現的。這就是古音的擬構，是一個科學方法。

以上是慚愧後學陳文儀恭敬學習《說文解字》及聲韻學的粗淺心得分享報告，定有錯誤之處，至誠祈請尊敬的師父上人與諸位法師、諸位老師惠予批評斧正，無盡感恩！阿彌陀佛！慚愧後學陳文儀頂禮叩呈。

老法師：我們這邊有十個同學在台南極樂寺學習文字學。報告只有這一份，其他的我還沒看到。我看了這份，我很滿意。對於中

國文字學，確實了解的人不多，她講得很清楚、很明白，讓人一聽就能理解。都要學著講給人聽，教文字學還從小教好，小學生教起。像這種聲韻，什麼時候學？小學一年級就可以教，一定學得非常好。幼稚園，教他認字。像《說文解字》的部首，教他認字，幼稚園小班、大班、中班，一天能認幾個字。幼稚園這三年，大概《說文解字》的字他統統可以記得。所以到小學就可以教聲韻，相信小朋友一定學得很快、學得很正確。這些古音慢慢的都能夠再出籠了，讓我們學習傳統文化的人有能力來欣賞、有能力更深入的去研究，把中國傳統文化再找回來。我們把希望寄託在這些年輕人身上。今天時間到了，我們就學習到此地，謝謝大家。