

# 《道德經》板書/古文 上課地點：大鑑禪堂，二〇二二年十一月十七日

## 第五十六堂課

梁寒衣老師講述 • 傅睿邨整理

(聆聽《道德經》弘法第 56 堂二〇〇九年十二月十八日授課錄音)

### ◎ 五停心觀 (摘錄自《維摩詰經》之〈方便品 第二〉筆札)

為南傳佛教的方便法門之一，五種止息心念的觀修法，對治不同習氣的眾生：

- 不淨觀：針對「貪著色相」的眾生
- 慈悲觀：針對「瞋恚心重」的眾生
- 因緣觀：針對「愚癡無明」的眾生
- 界分別觀：針對「我見強烈」的眾生
- 數息觀：針對「散心亂意」的眾生

### ◎ 無明住地

又稱為「無始無明住地」，緣於「如來藏」本覺圓明，只因一念無明，忽生妄想，而轉本覺清淨流變為山河大地、根身器界、法界群生。然而，此「一念無明」乃至「念念無明」，其起點，畢竟微奧難知，故稱為「無始無明」，基於其無始而有，唯佛始能究竟，即連十地菩薩亦未能徹了。

### ◎ 即識即智——識、智一如的境界。

「大乘」的修行即是「轉識成智」、「有功用行」的過程——剛開

始須拗自己的「習氣」、「知見」……，循著「法」的系統，用力的「轉」！將不清淨的「識」，轉為清淨的「智」，一點一點的抹去鏡面上的污垢，不斷用功的「轉」，直至抵達「無功用行」的「即識即智」的「智境界」。

## ◎轉識成智偈

大圓鏡智性清淨，平等性智心無病；  
妙觀察智見非功，成所作智同圓鏡。  
五八六七果因轉，但用名言無實性；  
若於轉處不留情，繁興永處那伽定。

以下摘錄自《維摩詰經》筆札：

- ◎「阿賴耶識」是人類生命的「識庫」，記憶、儲存生命所有經驗。平日它沈默隱藏蛻為伏流；一旦碰到「相應」的人、事、景、物，就「變吐」而出。
- ◎修行就是「轉識成智」——內觀累世隨身積澱的「阿賴耶識」，把埋藏在意識底層受創、痛苦、扭曲……的負面經驗挖掘出土，面對它，轉化它，使其全部化為明亮的智慧。
- ◎一般人或可能選擇「逃避」式的解脫方式——把生命中負質的經驗(受傷的感覺、憤怒的情緒……)，假裝不去想，將之掩埋在意識的底層，讓它不出土；但我們並沒辦法那麼成功的逃脫自己。有朝一日因緣成熟時，躺在病床上，整個「藏識」如同毒龍潭一樣不斷的湧冒出來，自己不知如何消化、調適時，那時，「識庫」的爆發，就具有很強的吞噬性了。要「修行」，現在就應該開始進行「內觀」！開始進行「識庫」的清除，靈魂的大清倉。每清掉「藏識」的一塊小石頭，障礙就少一點，就愈來愈能安住在「無礙解脫」了。

◎上坐「止觀」修到得力時，會把「藏識」深處累世累劫的傷痕和癌瘤……逼出來，這是為什麼有人打「七日禪」或「十日禪」，在禪堂痛哭的原因。修行人必須磊然、坦蕩的面對自體生命的坑洞：只有承認坑洞的存在，了解坑洞的結構，才能尋找填補坑洞的方法。坑洞若不填補，累世輪迴都會掉在同一個坑洞裡；愈輪迴，習性愈重，負質素累積愈多，無明黑坑愈擴愈大。

◎生命是「長河」，佛弟子不論遭遇如何惡質的境界，都要學習每跌一次、就發一次願，不斷轉「藏識」裡的苦澀種子，不被艱難的處境和人性的惡質惡德所挫毀和退轉。如此的修行，才是「正向」、「正念」的累積。

### ◎六祖《壇經》•〈懺悔品〉第六：

「莫思向前，已過不可得；常思於後，念念圓明」。

註：此處的「思」應是指一般人。一般人的「思」根本不是去「轉識成智」，而是浸泡在情感和情意狀態，只是胡亂地想，都沒有提出解決之道；心性並沒有改變，只是耽溺一次、麻醉一次、沈痛一次，如此而已，那當然沒有作用！什麼都沒改變。

### ◎三法印

「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」

### ◎六祖《壇經》•〈頓漸品〉第八：

僧志徹，江西人，本姓張，名行昌，少任俠。自南北分化，二宗主雖亡彼我，而徒侶競起愛憎。時，北宗門人，自立秀師為第六

祖，而忌祖師傳衣為天下聞，乃囑行昌來刺師。師心通，預知其事，即置金十兩於座間。

時夜暮，行昌入祖室，將欲加害，師舒頸就之，行昌揮刀者三，悉無所損。師曰：「**正劍不邪，邪劍不正**；只負汝金，不負汝命。」行昌驚仆，久而方蘇，求哀悔過，即願出家。師遂與金，言：「汝且去！恐徒眾翻害於汝，汝可他日易形而來，吾當攝受。」行昌稟旨宵遁，後投僧出家，具戒精進。……

◎ **菩薩五明**——「**內明**」是指出世間的智慧，其他四明（因明、聲明、工巧明、醫方明）則為世間的智慧（詳參第四堂《道德經》板書/古文）。

◎ 六祖《壇經》•〈般若品〉第二：

「正見名出世，邪見名世間；邪正盡打卻，菩提性宛然」

◎ **六道**：「天道、人道、阿修羅道、畜生道、餓鬼道、地獄道」。

◎ 六祖《壇經》•〈般若品〉第二：

「恐愚人不解，謗此法門，百劫千生，斷佛種性」

◎ 六祖《壇經》•〈付囑品〉第十「**真假動靜偈**」：

一切無有真，不以見於真；若見於真者，是見盡非真。

若能自有真，離假即心真；自心不離假，無真何處真？  
有情即解動，無情即不動；若修不動行，同無情不動。  
若覓真不動，動上有不動，不動是不動，無情無佛種。  
能善分別相，第一義不動；但作如此見，即是真如用。  
報諸學道人，努力須用意；莫於大乘門，卻執生死智。  
若言下相應，即共論佛義；若實不相應，合掌令歡喜。  
此宗本無諍，諍即失道意；執逆諍法門，自性入生死。

◎四念處：「觀身無常，觀受是苦，觀心不住，觀法無我」（詳參閱第四堂《道德經》板書/古文）。

老師常用的是「觀心不住」

◎十二因緣

「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死」

◎六祖「南宗禪」下的五宗，「一花開五葉」——「臨濟宗、曹洞宗、雲門宗、潯仰宗、法眼宗」

五宗匯歸的最核心根本處，仍是六祖慧能的教法，又稱作「曹源一滴」。

◎印光大師：「死，這箇字好得很，直須掛在額顱上！」（參看《聽啊，緬甸的豎琴》之〈卷五·時空逆旅·死亡三聯幅〉）。