

生死事大 无常迅速



# 佛眼观

FOYAN  
GUANSHENGSI



## 大师谈世事

编撰 李明

主编  
妙皇  
黄敏

# 生死

佛教的智慧指点你坦然面对生死，积极把握今生  
透悟人生真谛，解答当下困惑，引导人生出路，  
揭示生命过程真相



湖北长江出版集团  
长江文艺出版社

## 作者简介：

**妙皇法师：**台湾佛光山法师，佛学大师星云的女弟子，现在是武汉大学宗教系的博士，师从佛学专家麻天祥教授，对佛理有较深的研究和悟性。本丛书的另外几位编撰者都是妙皇法师的师妹师弟。



## 前言

人活在这个世上，最关心的事情莫过于生死。人从哪里来，又将往哪里去，这是一个相当具有诱惑力，但是又常常被人避忌的课题。佛教利用其精妙的“缘生观”为我们解读了生命的密码——“一切有情，因缘生成；人身难得，佛法难闻；人生无常，不必执着；生生死死，死死生生；珍惜眼前，活在当下；父母是佛，提早尽孝；生命是宝，务必珍惜；众生平等，慈悲为怀；把握自己，把握人生；临终关怀，直面死亡；涅槃境界，得大自在。”只要参透了这些道理，就可以自在地活在世上，不悔地走完人生旅程。

佛教是一个对生死格外关注的宗教。正是因为解开了“一切有为法，如梦幻泡影”，“一切有情，皆是缘生”的奥秘，才明白了生命的宝贵和生死的重要。佛陀尤其劝诫世人，把握现在，一切从今天开始，不要虚度光阴。

佛教关注一切生命的存在，无论是提倡戒杀、素食，还是反对自杀、堕胎，都体现了佛教对生命存在的爱护和关心。一个人，如果连自己的生命都不爱惜，谈何爱别人、爱家庭、爱国家、爱社会？爱自己，是一切爱的前提。但是，如果一个人只爱自己，宁可牺牲别人的生命也要保全自己，那么最后也只能落得生灵涂炭，自身难保。佛陀告诫世人，一切都在因缘之中，大爱无疆，小爱只能是困住自己。

身体是存在的载体，健康是生命的本钱。佛教十分注重养生。无论是坐禅调息，还是素食主义，都有其健康学的道理。佛陀特别要求世人要从心态上调整好自己，只有心态对了，才能达到真的健康。

死亡是人生必经的阶段，那么当我们面对疾病、意外，直至死亡的时候，我们又应该怀有一种怎样的心态呢？佛陀告诉我们面对疾病、意外的時候，要坚强乐观，真正面对死亡的时候要坦然微笑，因为生命并没有结束，一切都有希望。只要我们认识了自己，突破了自己，就能达到不生不灭的涅槃境界，超越死亡。

佛教的生死智慧是通过一系列意义深刻的佛经和许多佛学大师的开示表达出来的，本书从佛教经典的阐述、佛学大师的讲话和专著，

以及佛学界人士的研究中，精心挑选了百余篇关于生死问题的章节，分门别类，集成成书，教化大众。其中既包括当前广受信众欢迎的星云大师、圣严大师等人的文章，也包括对生死问题有专门研究的达照法师、证严法师等人的文章；既有《大藏经》中的原始经文，也不乏寓意深刻的佛教故事。总之，笔者希望可以令读者在这些佛学大师的经典论述中得到一次心灵的洗礼，在参究生命中享受生活，在生活中领悟人生，在领悟人生中超越生死，在超越生死中达到圆满。

囿于时间，本书中定有许多不尽人意之处。特别是佛教关于生死的著述十分丰富，却不可能一一收入，笔者只能删繁就简，挑选其中精到而有意义的见解选择性收入。尽管如此，还是会遗漏一些有价值的论述，对此实在是深感遗憾。凡是引用的演讲和篇目，均将出处标出。不足之处，还请读者见谅。

人生有涯，然佛法无边。佛陀教导世人：人活着，就要认真地活；人走了，便要洒脱地走。只有坦然面对生死，超越生死，才能使你的一生变得丰富而长久。

李明

2009年12月30日·于珞珈山麓

# 目 录

第一章 解读生命 .....	1
生命的奥秘 .....	2
生命是什么 .....	3
生命从何来 .....	4
认识你自己 .....	7
生命之维系 .....	11
易逝的生命 .....	15
第二章 生死之间 .....	18
必然的归宿 .....	19
佛教生死观 .....	21
生死的痛苦 .....	24
生死之抉择 .....	26
生死几层次 .....	28
坦然对生死 .....	34
第三章 无常人生 .....	41
一切行无常 .....	42
无常的人生 .....	46
无常是正常 .....	49
无常不可怕 .....	50
加减的人生 .....	53
无常的价值 .....	55
第四章 活在当下 .....	57
易逝的时间 .....	58
一呼一吸间 .....	61
从今天开始 .....	63
现在最可贵 .....	64
安住于当下 .....	65
第五章 父母是佛 .....	69
佛教孝道观 .....	70

父母家中佛 .....	77
父母恩难报 .....	79
怎样尽孝道 .....	81
对众生尽孝 .....	83
<b>第六章 生命是宝 .....</b>	<b>85</b>
健康饮食观 .....	86
长寿自己求 .....	88
当面对病痛 .....	91
生命是宝贝 .....	92
不要杀自己 .....	94
心灵的环保 .....	95
<b>第七章 众生平等 .....</b>	<b>98</b>
佛教平等观 .....	99
杀生的定义 .....	99
杀生乃恶业 .....	102
众生皆怕刑 .....	104
培养慈悲心 .....	105
<b>第八章 改变命运 .....</b>	<b>108</b>
佛教命运观 .....	109
一切靠自己 .....	112
小草的精神 .....	114
度一切苦厄 .....	115
将命运改变 .....	116
<b>第九章 告别生命 .....</b>	<b>118</b>
在死亡面前 .....	119
死亡的艺术 .....	123
死前之交代 .....	126
临终之切要 .....	130
反向之关怀 .....	135
死后的生命 .....	139
<b>第十章 超越生死 .....</b>	<b>142</b>

生命“无量寿”.....	143
有没有来生.....	144
生命的解脱.....	146
涅槃的境界.....	147
真正的幸福.....	148

# 第一章 解读生命

悟思：

人生大事，莫如生死。而人生最难解决者，亦莫如生死。几乎任何一位哲学家在面对生死之时，皆曾问过“生命从何而来”。也许只有解答了生命从何而来，才能继续探索“生命向何而去”。儒家圣人孔子就曾有过“未知生，焉知死”的感叹。然而，人类文明虽然存在了几千几万年，生命之源的问题，至今仍然是一个谜。生命是微妙的，生命是不可思议的，生命是不可复制的，生命是一次性的。人人怕死，物物贪生。人的一辈子，最珍贵的就是生命，生命是宝。

人有生老病死，家有悲欢离合，月有阴晴圆缺，这是再平常不过的事了。有人说：生命是短暂的，如昙花一现。但可贵的是那一现时的灿烂、辉煌。有人说：生命是脆弱的，疾病、磨难……都在吞噬着生命的坚韧。但它却在痛苦中挣扎，在挣扎中寻找希望。佛陀以其独特的视角，探视生命的奥秘，他告诫我们，生命在于呼吸之间。生死事大，对芸芸众生来说珍贵的是生命，佛法住世也贵在不竭的生命源泉。佛法以生命为核心，诠释世间的幸福与出世的解脱。生命的觉醒是佛法住世的呼唤与动力。

在佛陀看来，世间的一切都是因缘和合而生，人身难得，佛法难闻，既然已经得到人身就要好好珍惜，“盛年不重来，一日难再晨”。人生于世，在短短的几十年旅程中，生命迁流于时空的变化。人，最忌讳的就是浪费生命，最要紧的就是在时空中，运用思想，发挥智慧，将有限的生命活得更加长久。生命需要珍惜，生命需要觉醒！只有懂得生命是多么脆弱的人，才知道生命有多么可贵。众生平等，世人应该尊重他人的生命；慈济群生，人类应该关爱众生的生命。只有敬畏一切生命，才是珍爱人类自身。

人生是严峻的，它不是一首浪漫的抒情诗，也不是一支优美的小夜曲，它是阳光与风雨的搏击，是欢乐与痛苦的交替。我们每个人都在生命中行走，有时浑浊，有时清澈，却总不自觉地陷入困境。举目世间，正是由于人性中贪、嗔、痴的弱点，才使人们在盲目的物欲享

受中失去道德底线。生命，是否就该这样无助与茫然？生活，为何总是充满诱惑与苦难？两千五百多年前佛陀在菩提树下悟道以后，曾向人类开示了生命及宇宙中一切现象“缘起无我”的道理。指出万法皆是因缘所生而无实体。生命之流本无实体，故是“无始无终”，一切是空。因此，六道皆苦，欲了生死，须超轮回，以致涅槃。释迦佛云：“一切众生皆有佛性”，超脱生死，永离轮回，明心见性，即可成佛！佛教这种独特的生命观为我们面对人生中的种种问题提供了很好的指导。听佛陀教化，离苦得乐，圆满解脱，得大自在。佛教给我们的，正是这份超越生死的希望与勇气。

让我们随着佛学大师们一起探索生命的奥秘，领取那把打开生命之门的金钥匙吧！

## 生命的奥秘

清朝咸丰年间，日本有一位著名的首相，名叫陆奥中光，他有一个美丽的女儿，得了不治之症；这个女孩子在临终之际，向她那身为首相的父亲提出一个问题，她说：

“爸爸！我知道我就要死了。但是，就这样死去，我实在不甘心。尤其是，有一个问题我始终不知道，我更不甘愿这样死去。”

“你有什么问题？尽管提出来好了。”父亲陆奥中光说。

于是，这个小女孩就问道：

“爸爸！我究竟是从哪儿来的呢？现在我即将死亡，死后我又到哪儿去呢？”

这位一向雄才大略、足智多谋的首相，经十二岁的小女儿这么一问，一时竟瞠目结舌，无法回答这个有关人的过去、现在和未来的问题。

我们每个人都有过去，生命绝对不是忽然产生的。那么，我们的生命究竟从何处来？将来又要往何处去呢？

生命的过去，就是每个人的历史。

我们在求学的期间，从小学、中学到大学，每个阶段都学历史；由于有一部“中华民族史”，我们才知道自己原来是“龙的传人”。

如果我们能知道自己生命的历史，我们就能知道生命的价值。

生命的价值，不光是生命的过去，更大的价值是生命的未来，因为未来就是每个人的希望。

——星云法师：《星云大师讲演集》

## 生命是什么

“生”，普通说的生存，是对灭亡而言。生是生起，本来没有而现在新生，叫做生；生起了继续存在，名为存。灭是毁灭，毁灭到最后的空无名亡。但生命之生，非生存灭亡之生，而是平常所说生活的生。生活与死相对，也就是平常所说的生死的生；生与死对，活的名生；所谓生命，就是活的生。普通叫生活所需要的一切名生活，比如衣食住等；衣食等资养人的生活，所以叫做生活，是后来附加上去的，而真正的生活，是对“死”而言的，这才是此处所讲的生。

“命”，平常有命令、命运等的意义。此中所讲的命，是佛典上所说的命根、寿命。普通所讲的生命，不限动物，亦可通于一切植物。佛学上讲的命根、寿命，则单属于动物的有情；有情，虽不限于我们所能见到的动物，以种类而言，实是动物的一类。普通所讲的生命，连植物也包括在内，一草一木都有死活，当其生活时都有继续不断的生命。命，可以说是一条一条的，如打死一牛或一马，就说害了一条生命，而此一条命，也正指“一个生活的继续”而言。在这一草一木，也都有生活的继续，所以也各有生命，且是个别一条一条的；此一枝草的命，非彼一枝草的命，牛马草木等这样一条一条的生命，就是通常生命的意义。有生命的东西，要是给它断掉了，就是死的。如一枝枯草，一具死尸，一粒坏谷，都是没有生命的。枯草虽是死的，但枯干的形体，尚同土块一样存在。因此，科学中说各种存在的东西，还没有灭亡到空无时，都是有的；死的——无生命的，和有生活相续的，这就是死活相对。死的无生命，活的有生命，亦即所谓生物与非生物；有生活继续的名生物，无生活继续的名非生物；土石砖瓦名非生物，草木禽兽名为生物。这都是从有生命和无生命上分别的。但佛学上不作如此分类，只作有情与无情的划分，要是有情才有生命。所以从生

命的狭义上讲，有情众生——一切动物——才有生命。有觉知情识才是充足的生命，花草树木不能算是充足的生命。

——太虚法师：《太虚大师全集》

## 生命从何来

缘所造成的，一定照缘进行。

——《佛陀语录·上篇·杂品》

每个人都有生命，但这个生命从哪儿来的呢？

于是，历史学家就说：“生命是从父母那儿来的。”

但是，父母又从哪儿来呢？

历史学家又说：“父母当然是从祖父母那儿生养而来的。”

那么，曾祖父母又从哪儿来呢？

这样追溯下去，于是，历史学家就说：“人类是从猿猴进化而来的。”

但是，猿猴又从哪儿来呢？难道像传说中所说孙悟空是由石头里蹦出来的吗？如果我们追溯至此，人类历史学家也答不出来了。

如果我们问生物学家，他会告诉你：“人是从爬虫类动物进化而来的。”你再追问爬虫类的来源，他会说是由微生物进化而来的。

那么，微生物是怎么来的呢？是细菌变来的。

细菌又是怎么来的？他会说是由细胞结合而成的。

那么细胞又是怎么来的呢？生物学家至此只得亮起了红灯。

至此物理学家就说了：“人是从物质进化而来的。”从某些固定的物质，譬如海水，或是从原子、分子进化来的，甚至从核子、中子而来。那么原子、分子、核子、中子又是怎么来的呢？

哲学家有这样的说法：“生命是从生机化合物来的，生机化合物能产生感觉，由感觉而能吸收知识，而后才有思想。”这和我国古人所说由“气”而来之说大同小异，亦即如易经所说，由“生生不息之流”而来。但是，这“气”、“生生不息之流”又从何而来呢？

宗教家对生命的来源有什么说法呢？

印度教说，人的生命是从梵天那儿来的——上等的婆罗门是从他的口里生出来的，次等的刹帝利则由其鼻子生出，等而下之的吠舍来自其肚脐，至于最下等的首陀罗，则来自梵天的脚下。但是，请问梵天是从哪里来的？

我国的道教说，生命是阴阳两仪变化而来的。那么阴阳两仪从何处而来？

基督教说，生命是上帝创造的，那么请问上帝是谁创造的呢？

关于生命的起源，从以上任何宗教和学说追究起来，都很难有个圆满的结论。

那么，我们看看佛教对生命的起源有什么说法。

佛教说：生命是由因缘而来的！

所谓因缘，因——就是生命的根源，缘——就是生命赖以存续的条件。生命不是突然有的，也不是单独存在的，而是由许许多多条件相互依存而产生的。

因缘说和一般的生命起源说不同。一般的生命起源说是直线式，因缘说是圆的。

常有人喜欢问一个问题：“先有鸡或先有蛋？”你若说先有鸡吧！但是没有蛋，用什么孵成鸡呢？你若说先有蛋吧，但是没有鸡，怎么生得出蛋呢？你先存一个“先—后”这种直线式的思想方式去想天下事物，是很难有结果的。

因缘说是圆的，譬如时钟，从0点开始走到十二点，走向原来的地方，在钟面上你很难看出它究竟是什么时候开始走，什么时候结束，这种环形的时空观、人生观，这叫做“无始无终”。我们的生命，在过去是“无始”，在未来则是“无终”，因此我们的生命是“无始无终”的；换句话说，我们的生命是不死的。

因缘的主要定义是——此有故彼有、此生故彼生。世界上任何事物都是互相依靠存在，而没有能独自存在的东西。譬如我们的日常生活，无论吃饭、穿衣、居家、坐车，都有赖于农人、工人、商人们的努力，才能解决我们的生活问题。我们的生存，要茶、要水、要住所、要别

人的关心，哪个人离得了别人，离得了“因缘”二字？如果一个人不能领悟到因缘的道理，他也就不能体会到生命的真谛。

大智慧的佛教教主释迦牟尼佛，在菩提树下、金刚座上悟道，他悟到什么呢？那就是——因缘、缘起。

——星云法师：《星云大师讲演集》

佛法对于生命之说明是：

### 1.法界众生无始终

要是从法界的众生来讲，推求它本来的究竟性，一切事事物物乃至人生的体性，没有个别的自性可得。因此，说它有始有终，有一有多，都不可说。并不是有这样的问題而故意的避开不论，它本来就没有这样的问题，所以也就根本没有可说。要是从因缘生灭上讲，法界众生都是无始无终，一切无情的事物和一切有情的生命，在因缘离合的变化上流转，无始无终；一切有情的生命，变来变去，总是永远的相续不断。因此，一切法界诸法，因缘生灭无始无终；一切有情生命，业果相续，无始无终。一切既是无始无终，也就无所谓起源。佛在仁王护国般若经上说：“若有说言，三界外别有众生新起者，即是外道大有经说”。这很可为这种意思的说明。

### 2.世界众生可说起源

就一个世界上的众生讲，可以说有起源。世界又分大千世界和小千世界，如大千世界坏了，经过坏空到了成劫，在世界起源的次第上，天是最初而有，可以说是生命的起源。顶明显的就是小千世界中的一个世界，即大梵天所范围的世界，这世界经过火灾的烧坏，到了成劫，最先生成的就是大梵天的器界和大梵天身；大梵天的生命，可以说是这个世界生命的起源。因为这个小世界最初是大梵天先产生，复由世界共业与各别业力的继续生起，渐渐就有梵辅天、梵众天，乃至人间。而大梵天见了在它以后生起的一切，便说是它所生；后来一切也因见它生得早些，也都认为是它所生；大梵是父，余皆是子，由此就发生了父子的关系。这样看来，以“神”为生命的起源，可以说是从大梵天的观念产生。从佛法来说，这种观念根本就是错误。因为世界

一切的生起，一是共同的业报，一是各别的业报，由这两种业力总于一处，就生起了世界的一切。不过先后次第的不同，并不是从大梵天所生；连大梵天本身也都是业报所生。但在业报的事实上，确有大梵天是最初先生，有了这样的事实，就使一般宗教生起错误的观念，以为一切都是从大梵天所生。其实，有情各随业报而生，就是一切事物的生起，也都是有情共业的依报，并不是大梵天所生的。然若就一个世界来说，可以说大梵天是生命的起源。

### 3.有情一期业报可说起源

就一个有情的一期业报，可说生命的起源。佛法说有四有，即本有、死有、中有、生有。由中有入胎，得到生有，构成一期业报的开始。有的经说，最初入胎的心识，成为有生的生命起源，也是就一期业报上讲。这最初受生的心识，就是业识；这业识，以唯识学来讲，就是阿赖耶识，这就是一期生命的起源。例如十二缘起中无明行识的识，就是一期生命的起源；唯识学就是专指阿赖耶识中的种子，也即最初去受胎的识。有情受一期业报，得一条生命，生命的起源，可以说就是业识。

——太虚法师：《太虚大师全集》

## 认识你自己

古刹里新来了一个小和尚，他去见方丈，诚恳地说：“我初来乍到，先干些什么呢？请方丈指教。”

方丈说：“你先认识一下寺里的众僧吧。”

第二天，小和尚又来见方丈，诚恳地说：“寺里的众僧我都认识了，现在该干什么？”

方丈微微一笑，说：“肯定还有不认识的，再去了解吧！”

三天后，小和尚满有把握地说：“寺里的所有僧人我都认识了。”

方丈还是微微一笑说：“还有一个人，你不认识，而且，这个人对你特别重要。”

小和尚满腹狐疑地走出方丈室，一个人一个人地询问，一间屋一间屋地寻找。他无论如何想不出还有哪个他不认识但又对他特别重要的人。

有一天，小和尚在一口水井里看到自己的倒影，豁然顿悟：这个不认识的人就是他自己啊！

——《佛教故事》

要变成一个人身很难。佛经里说的很多了，《入胎经》也好，什么经也好，佛在几千年前讲的，你们可以比较现代的医学。佛说女性的子宫有很多种情况，子宫长得高不容易成胎；矮了不容易成胎；子宫后曲也不行；子宫太寒也不行；有些太热也不能成胎；有些有性病，有什么病，也不能成胎。女性即使很健康的，成胎的条件也有几十条。

男性的精虫跟女性的卵子碰在一起，不一定变成胎儿，没有中阴身加入是不行的。可是，就算有中阴身加入，算不定碰得不好变成子宫外孕，也不能成胎。

佛说的，三缘和合才成胎，成为这个生命，因缘成熟了变成人。

——南怀瑾：《人生的起点和终点》

人身难得，佛法难闻。此身不向今生度，更向何生度此身。

——《缙门警训》

“人”是什么？即是人的一名所名的那个人究竟是怎样？依照中国的人字，是象形的，所以首先可云人是个有形体的。但有形体仅足区别无形体的虚空而已，其余如动植矿物等都是有形体的，又如何从有形体的物中显出这所名的人呢？于是从形体上显然不同的一点，则可曰人是“自然主义的宇宙下那个渺小的两手动动物”（胡适之语）。然此不过在动物中加有两手的符号罢了，其余就作用而言，亦可曰人是能用火或用铁器的动物，或曰人是能有言语文字的动物，此亦皆就其一种作用为符号，便于指别曰人而已。其实有此诸作用未必为人——若鸟亦能言语等——，离此等作用亦未尝不为人也。然大致先认人为动物的一类，以为人类所表现出来的常性就在作用活动，那么，诸动物若象马等皆有活动作用，难道象马等也可以叫它作人么？想大家要齐

声说是不对罢！于是有谓人是有形物故非虚空，人又是有形体有生物物故非土石，人又是有形体有生机有活动作用的动物故非草木，人又是有能群的政治及理性的道德者故非禽兽。讲到能群的政治与理性的道德，可谓能在动物中崭然显出人的不共性了。故曰：“天地之性人为贵”。又曰：“人为万物灵长”。古来讲做一个人要有理性的道德，即现在所讲做人要有人格，就是从理性中发挥道德以完成人格的人。这种人格是尊重的，是异于禽兽的。此内具的理性道德发现于人伦的群众，即为礼法政治等。然后以儒家所说的“仁”。最足表明人之性德，故孟子说：“仁者，人也”。子思说：“人者，仁也”。孔子也说：“克己复礼为仁”。此仁乃指人之性德。亦指为君子或成人的意思，如孔子说：“君子而不仁者有矣，未有小人而仁者也”。这样观察，古来贤哲很注重有性德人格的人，所以人是应保持仁之理性道德，乃能永久不失去人之所以为人的德性。不然，不但不能养成为有德性的仁人，而人与人就不免发生种种冲突种种残害不仁的事来。放眼一观，现世界人类的悲惨现象，即由未有完成人格的人无理性之举，所以不能尽行人道。

——太虚法师：《太虚大师全集》

文明的发达和科技的进步，使人类能够在宏观上认识其他星球，乃至遨游于太空之中；能够在微观上直探物质本原，发现物质的基本组织结构。遗憾的是，这所有的一切却不能帮助人类进一步认识自己。

如果我们不能对自己有清醒的认识，就不能把握自己的心念，不能在烦恼生起的当下观照它、克服它。如果我们想从痛苦中得到解脱，首先就得认识自己。如何才能认识自己呢？祖师告诉我们，直下承担就是认识自己。在我们的生命中，身体不是自己的，只是四大的假合；思维不是自己的，只是概念的延续。除了物质的身体和精神的思维，“我”是什么呢？

当年，佛陀在菩提树下成道时方才发现：奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，只因执著妄想不能证得。这就是说，在我们的内

心，除了妄想执著，还有清淨的如来智慧德相，而这正是我们真正的自己。所谓直下承担，就是要认识到自己本来具足的佛性。

大珠慧海禅师参拜马祖。祖问：“来这里干什么？”慧海禅师曰：“来求佛法。”祖曰：“我这里一物也无，求什么佛法，自家宝藏抛弃不顾，到处乱跑做什么？”慧海禅师问：“哪个是我的宝藏呢？”祖曰：“现在问我的就是你的宝藏，一切具足，更无欠缺，使用自在，为什么还要到外面去求呢？”慧海禅师在马祖的开示之下，当下认识到自己。后来有人问慧海禅师：“如何是佛？”他回答说：“清淡对面，非佛而谁。”又如灵训禅师参归宗，灵训问：“如何是佛？”归宗禅师说：“我告诉你，恐怕不相信。”灵训说：“大和尚的开示，我岂敢不信？”归宗禅师说：“你就是。”如何是佛？其实，就是我们每个人真正的生命，也就是我们的佛性。

佛性虽然不是我们见闻觉知的妄识，但也没离开见闻觉知。云门禅师说：“即此见闻非见闻，无余声色可呈君，个中若了全无事，体用何妨分不分。”我们认识自己，要从能见能闻的作用中直下承担，但不可住著于见闻之相。

不落于思维是认识自己。思维往往是名言概念的延续，是前尘影事的重现。一旦落于思维分别，住著于是非得失的纠缠中，我们就会迷失自己的本性。临济禅师上堂开示道：“赤肉团上有一无位真人，常从汝等面门出入，未证者看看。”时有僧相问：“如何是无位真人？”师下禅床一把抓住他说：“道，道！”这位僧人想了一下，师便放开手说：“无位真人是什么干屎橛。”又如六祖接引惠明的公案。六祖从五祖处得了衣钵后南行而去，惠明从后面追上，六祖将衣钵放在石上，惠明拿不动，于是说：“我为法来，不为衣来。”六祖说：“汝既为法来，可放下万缘，不要有任何念头。”又说：“不思善，不思恶，正在这时，哪个是明上座本来面目？”惠明当下认识到自己。这两则公案都是告诉我们，只有离开通常的思维分别，才能认识自己。

明心见性是认识自己。认识自己要从心性中去认识，心指我们现前的心念，这个心念是虚妄不实、生灭变化的。但透过生灭变化的表