

## Postgraduate/Distance Learning Assignment coversheet & feedback form

**THIS SHEET MUST BE THE FIRST PAGE OF THE ASSIGNMENT YOU ARE  
SUBMITTING (DO NOT SEND AS A SEPARATE FILE)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| <b>For completion by the student:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               |                                      |
| Student Name: SIYUN HE (賀思芸)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                      |
| Module code: SICH 6007<br><br>Module title:<br>TRADITIONAL CHINESE BUDDHISM<br>(CHINESE ESSAY / 2 <sup>nd</sup> ESSAY)                                                                                                                                                                                                                                            | Student ID number:<br>1604233 | Educational support needs:<br>Yes/No |
| Module tutor:<br>TEACHER LI-HSU, TSAI<br><br>Assignment due date: 27 <sup>TH</sup> NOVEMBER                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                      |
| If your module has multiple submissions please indicate which piece of work this is.<br><br>1 <sup>st</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>nd</sup> <input checked="" type="checkbox"/> ✓    3 <sup>rd</sup> <input type="checkbox"/> 4 <sup>th</sup> <input type="checkbox"/> 5 <sup>th</sup> <input type="checkbox"/> 6 <sup>th</sup> <input type="checkbox"/> |                               |                                      |
| I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism.<br>Signed      SIYUN HE.....                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                      |
| <b>Email submission: if you are submitting this form via email, please tick this box <input checked="" type="checkbox"/> ✓</b><br><b>(as a substitute for your signature) to confirm that you agree to the above declaration.</b>                                                                                                                                 |                               |                                      |

**Assignment Mark**

|                                                       |  |
|-------------------------------------------------------|--|
| 1 <sup>st</sup> Marker's Provisional mark             |  |
| 2 <sup>nd</sup> Marker's/Moderator's provisional mark |  |
| Agreed Internal Mark:                                 |  |
| External Examiner's mark (if relevant)                |  |
| <b>Final Mark</b>                                     |  |

**NB.** All marks are provisional until confirmed by the Final Examination Board.

**For completion by Marker 1 :**

Comments:

Marker's signature:

Date:

**For completion by Marker 2/Moderator:**

Comments:

Marker's Signature:

Date:

**AGREED INTERNAL MARK (where necessary):**

**Comment on process on arriving at agreed mark:**

**External Examiner's comments (if relevant)**

External Examiner's Signature:

Date:

# 淺說「不癡」對於修身的重要性

## 及如何遠離愚癡

### 摘要

遠離愚癡是修身的根本，本文嘗試從「樂天知命」與「愛人如己」兩個方面，闡釋遠離愚癡給生命帶來的喜悅，并提出遠離愚癡的具體方法。

關鍵詞：遠離愚癡，清淨，一體

### 前言

釋淨空老教授言：「眾生之所以會起貪、瞋；造殺、盜、淫、妄等，皆因愚癡所致。<sup>1</sup>」因此，遠離愚癡，對於修身而言極其重要；不僅可以讓人們遠離痛苦與罪惡，更可以讓人們處在任何境地，都自在無礙、仁愛祥和，感受生命的喜悅。

---

<sup>1</sup> 釋淨空，《十善業道經講記》，台灣：華藏淨宗學會，頁 329。

## 一、遠離愚癡，方能樂天知命

一個遠離愚癡的人，必然像《中庸》所描述的那樣：「素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難。<sup>2</sup>」樂天知命，無往不自得。

這樣的修養，源自對人生實相的了解，正如憨山大師在《中庸直指》所闡釋的：「道在心而備在我」<sup>3</sup>——清淨自性人人本具，不會因為富貴、貧賤、夷狄、患難等外境變化而有絲毫減損；「但莫愛憎，洞然明白<sup>4</sup>」，真正做到安住當下，不檢擇境緣好醜，自性本具的大智大勇，便會自然流露。

因此，一個遠離愚癡的人，身處富貴，便安於富貴。就像大舜，身為天子、富貴已極，而孟子形容他的心境，卻是「若固有之<sup>5</sup>」。他內心的清淨

---

<sup>2</sup> 《十三經註疏》：〈禮記正義·中庸第三十一〉（北京：中華書局，1980年，影印[清]阮元校刻《十三經註疏》）卷52，頁1627中。

<sup>3</sup> [明]釋德清：《中庸直指》（南京：金陵刻經處），頁35。

<sup>4</sup> [隋]僧璨：《信心銘》

<https://baike.baidu.com/item/%E4%BF%A1%E5%BF%83%E9%93%AD/16936>, 2017年11月27日。

<sup>5</sup> 楊伯峻，《孟子譯註》，北京：中華書局，1960年版；頁326。

沒有被富貴的境遇所擾亂，因此，他能夠把握時局，興利除弊，開創歷史上極其罕見的太平盛世。

一個遠離愚癡的人，身處貧賤，便安於貧賤。就像陶淵明，就算窮到有時要討飯，也不失超然物外的曠達。他內心的清淨並沒有被貧賤的境遇所擾亂，因此，他能夠堅守「不為五斗米折腰」的節操，能夠透過極其惡劣的物質條件，感受人間的溫情、天地的大美。

一個遠離愚癡的人，身處夷狄，便安於夷狄。就像蘇東坡，儘管被貶儋州，卻鑿水井、勸農耕、興教化，為原本蠻荒之地的海南，灑下文明的種子。他內心的清淨並沒有被身處夷狄的境遇所擾亂，因此，他不歸咎命運、不埋怨環境，反過來與老百姓一道，積極建設、共享成果，幽默地說：「我本海南民，寄生西蜀州。<sup>6</sup>」

一個遠離愚癡的人，身處患難，便安於患難。就像文天祥，儘管身陷囹圄，元世祖以宰相之職勸

---

<sup>6</sup> [宋]蘇軾：《別海南黎民表》，<https://baike.baidu.com/item/別海南黎民表/12691737?fr>，2017年11月27日。

降，也大義凜然，寧死不屈。他內心的清靜並沒有被身陷患難的境遇所擾亂，因此，他能夠在關鍵時刻毫不猶豫地選擇殺身成仁，使「人生自古誰無死，留取丹心照汗青<sup>7</sup>」的浩然正氣，迴蕩千古。

與此相反，身陷愚癡的人，不斷分別執著，沒有一刻安寧——身處富貴，便驕恣放縱；身處貧賤，便怨天尤人；身處夷狄，便自暴自棄；身處患難，便貪生怕死；甚至做出殺盜淫妄等等滅絕人性、違犯禮法的事情。不僅給自身帶來極大痛苦，也給社會帶來極大危害，更因造作惡業，沉淪受報。

因此，唯有遠離愚癡，時時與清淨自性相應，方能不被富貴、貧賤、夷狄、患難種種表相所動搖，任何時候、任何境地，都胸懷坦蕩，安之若素。

當今社會高呼自由，殊不知，這種樂天知命，無往不自得的人生境界，便是最大的自由。

## 二、遠離愚癡，必然愛人如己

---

<sup>7</sup> [宋]文天祥：《過零丁洋》，  
<http://hanyu.baidu.com/s?wd=%E8%BF%87%E9%9B%B6%E4%B8%81%E6%B4%8B&from=poem>, 2017 年 11 月 27 日。

王陽明先生《大學問》云：「大人者，以天地萬物為一體者也。其視天下猶一家，中國猶一人焉。<sup>8</sup>」

一個遠離愚癡的人，正是陽明先生所說的「大人」——把天地萬物都看作一個整體，愛人如己，彼此尊重。

然而，建立這樣的「一體觀」，並不容易。由於愚癡的蒙蔽，人我界限往往被凸顯得無比清晰。損人才能利己，似乎成了某種思維常態；它一旦成為個人言行的主導，將帶來個人的災難；一旦成為領導者言行的主導，無疑，將帶來民族的災難。

試看那些損人利己的奸臣，如秦之趙高，漢之十常侍，唐之安祿山，宋之秦檜，明之嚴嵩，清之和坤，乃至當今社會種種貪贓枉法、無所不為的作亂者，有幾個落得好下場？而身為一國之君的領導者，若將自身利益與人民利益分離，更是只有死路一條。如清朝末年，慈禧太后無視百姓安危、國家

---

<sup>8</sup> [明]王守仁：《大學問》，  
<https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E9%97%AE/6248335?fr=addin>, 2017 年 11 月 27 日。

興亡，竟挪用海軍衙門的經費，大建頤和園。其昏庸腐敗，導致北洋水師全軍覆滅，不僅加速了清朝的滅亡，也讓妄圖通過損害百姓及國家利益來自我歡愉的荒謬幻想，粉粹破滅<sup>9</sup>。

由此可知，遠離愚癡，認識「人我一體」的人生實相，對於個人修養，尤其對於領導者的個人修養，極其重要。清末當局者的昏暗愚癡，直接導致了近代中國的衰落；而當代中國的騰飛，則源於領導者全心全意為百姓辦實事的無私作風，正陽明先生所謂：「視天下猶一家，中國猶一人。」

黨的十八大，習近平主席提出「始終與人民心相印、與人民同甘共苦、與人民團結奮鬥<sup>10</sup>」；五年來，這種與人民群眾水乳交融、打成一片的作風，引領中國飛速發展——這，不正是「人我一體」的現代演繹嗎？而習主席一帶一路、亞投行等倡議，更讓世界各國人民擰成一股勁，為人類發展共謀出

---

<sup>9</sup> 歷史紀錄片《北洋水軍興亡史》第4集《死水微瀾》，中國人民解放軍海軍出品，[http://www.iqiyi.com/v\\_19rr9mh9n0.html?src=frbdaldjunest&vfm=bdvtx&frp=v.baidu.com%2Ftv\\_intro%2F&bl=jp\\_video&kwid=24533](http://www.iqiyi.com/v_19rr9mh9n0.html?src=frbdaldjunest&vfm=bdvtx&frp=v.baidu.com%2Ftv_intro%2F&bl=jp_video&kwid=24533)，2017年11月27日。

<sup>10</sup> 《習近平：一定要與人民心相印同甘共苦團結奮鬥》，<http://www.chinanews.com/gn/2012/11-15/4331088.shtml>，2017年11月27日。

路，取得了豐碩的成果。以中歐班列為例，現在，中國每年與沿線國家的貿易額已超過一萬億美元，貿易的便利，使各國老百姓得以共贏共享<sup>11</sup>——這，不正是「人我一體」的絕佳註解嗎？

因為「人我一體」，所以，唯有愛人如己、彼此尊重，人生才有出路，國家才有出路，世界才有出路。天地萬物是一個休戚與共的「大我」，唯有利他才能自利，唯有你好、我好，才能大家好。一個遠離愚癡的人以此做為修身準則，在家必為孝子，在國必為忠臣，在位必為明君。

### 三、如何遠離愚癡

唯有遠離愚癡、與清淨自性相應，方能無往不自得；唯有遠離愚癡、體認人我一體的人生實相，方能自利而利他。那麼，如何才能遠離愚癡呢？

#### （一）

#### 去除私欲

---

<sup>11</sup> 大型政論專題片《大國外交》第5集《東方風來》，  
<http://tv.cctv.com/2017/09/04/VIDE4Nm5YBTew5IJ27z2QgYW170904.shtml>，  
2017年11月27日。

司馬光《迂書》云：「有我則私，私實生蔽。是故泰山觸額而不見，雷霆破柱而不聞。<sup>12</sup>」私欲的蒙蔽，是導致一個人愚癡的直接原因。例如李斯，明知趙高廢長立幼的做法會直接導致亡國，卻因顧惜權位，違心聽從；例如隋煬帝，知曉「是堯、舜而非桀、紂<sup>13</sup>」，卻因慾望膨脹，驕奢淫逸。他們身死國滅的悲慘結局，警醒世人：欲要遠離愚癡，必當去除私欲。

私欲的萌發源於強烈的自我意識。因此，去除私欲，當從破除自我開始。而古聖先賢反覆強調的「孝悌」，正是破除自我最切近的下手處——當一個人心心念念都在為父母兄弟著想的時候，自我意識早已消失無蹤；取而代之的，是與父母的一體感、與兄弟的一體感，可以為父母、為兄弟，捨棄自己的一切。如明朝畫家沈周，為奉養母親，終生不遠遊；近代高僧來果禪師，為療父沉疴，夜取菜刀、

---

<sup>12</sup> [宋]司馬光：《迂書》，  
[http://www.360doc.com/content/15/0614/02/13617787\\_477963174.shtml](http://www.360doc.com/content/15/0614/02/13617787_477963174.shtml)，2017年11月27日。

<sup>13</sup> [宋]司馬光：《資治通鑒》（北京：中華書局1956年版），卷192，頁6053。

割肝救父；而像趙孝、趙禮，孔融、孔褒，王祥、王覽，甚至願意捨棄自己的性命，保全同胞兄弟。

當一個人放下私慾、自我意識逐漸消融時，自然樂父母之樂、憂父母之憂，進而樂百姓之樂、憂百姓之憂，樂天下之樂、憂天下之憂。此等霽月光風的品格，怎會做出愚癡的事情？

## （二）因定開慧

《楞嚴經》謂：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧。<sup>14</sup>」因此，藉由靜定攝持此心，「於色聲香味觸，心無所著<sup>15</sup>」，亦是破愚癡、開智慧的根本。

佛陀傳授的八萬四千法門，無不殊途同歸，教導眾生如何因戒生定、因定發慧。其中，以持名念佛，為最便捷的方法之一——將貪瞋癡慢、財色名利種種顛倒妄想，全部化作一句「阿彌陀佛」。吃飯、睡覺、走路、工作之暇、學習之餘都是它；藉由萬德洪名的加持，久而久之，顛倒愚癡的凡夫心，

<sup>14</sup> 《大佛頂首楞嚴經》（上海：上海佛學書局，1991年），卷6，頁29。

<sup>15</sup> 《大方廣佛華嚴經》，

<http://www.fomen123.com/fo/jingdian/huayanjing/Index.html>，2017年11月27日。

自然而然轉化成清淨平等的正覺心。

釋淨空老教授十分稱讚的海賢老和尚便是持名念佛的好典範。老人九十二年如一日，吃飯、穿衣、種田、劈柴，佛號聲念念相續不斷。由於內心清淨、沒有一絲染污，因此，性德本具的智慧自然顯發。儘管老人一字不識，但只要把經典念給他聽，他一定能夠講解；世出世間法，無不通達——僅此一句「萬德洪名」，即達到「不假方便，自得心開<sup>16</sup>」的境界。

老人一生經歷了數不清的動蕩，卻不改吃苦耐勞，樂於奉獻的作風，一百一十二歲預知時至，自在往生<sup>17</sup>。此等生死自在的事跡，在《淨土聖賢錄》中，更是不勝枚舉。

人生在世，最大的智慧莫過於生死自在。而持名念佛，不僅可以使人們藉由佛號收攝自心，回歸清淨無染的自性，開顯性德本具的智慧，更可以藉由佛力加持，出離三界，了生脫死。此可謂遠離愚

---

<sup>16</sup> 《大佛頂首楞嚴經》（上海：上海佛學書局），卷5，頁35。

<sup>17</sup> 妙音，《海賢和尚》，北京：團結出版社2015年版。

癡的絕佳妙法！

### 結語

清淨自性人人本具，卻因私欲的蒙蔽，妄念的紛擾而不能顯發。若能去除私欲、攝心持戒，必然能夠遠離愚癡、回歸自性。

遠離愚癡的人是安詳的，因為境界的好壞無法擾亂他內心的清淨；遠離愚癡的人是仁愛的，因為他知道，人我一體，愛護他人，就是愛護自己。

偉大的教育，是讓每一個學生都遠離愚癡；偉大的政治，是讓每一個百姓都遠離愚癡。如果天下人都遠離愚癡，內心安詳、彼此相愛，則正《大學》所謂「明明德於天下<sup>18</sup>」，大同世界不復遠矣。

---

<sup>18</sup> 《十三經註疏》：〈禮記正義·大學第四十二〉（北京：中華書局，1980年，影印[清]阮元校刻《十三經註疏》）卷60，頁1673上。

## 參考文獻

### 書籍（中文）

- 1、釋淨空老教授，《十善業道經講記》，台灣：華藏淨宗學會。
- 2、《十三經註疏》，北京：中華書局，1980 年，影印[清]阮元校刻《十三經註疏》。
- 3、[明]釋德清：《中庸直指》，南京：金陵刻經處。
- 4、楊伯峻，《孟子譯註》，北京：中華書局，1960 年版。
- 5、[宋]司馬光：《資治通鑒》，北京：中華書局，1956 年版。
- 6、《大佛頂首楞嚴經》，上海：上海佛學書局。
- 7、妙音，《海賢和尚》，北京：團結出版社，2015 年版。

### 網頁（中文）

- 8、[隋]僧璨：《信心銘》，  
<https://baike.baidu.com/item/%E4%BF%A1%E5%BF%83%E9%93%AD/16936>，2017 年 11 月 27 日。

9、[宋]蘇軾：《別海南黎民表》，

<https://baike.baidu.com/item/別海南黎民表/12691737?fr>，2017 年 11 月 27 日。

10、[宋]文天祥：《過零丁洋》，

<http://hanyu.baidu.com/s?wd=%E8%BF%87%E9%9B%B6%E4%B8%81%E6%B4%8B&from=poem>，  
2017 年 11 月 27 日。

11、[明]王守仁：《大學問》，

<https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E9%97%AE/6248335?fr=aladdin>，2017 年  
11 月 27 日。

12、歷史紀錄片《北洋水軍興亡史》第 4 集《死水微瀾》，中國人民解放軍海軍出品，

[http://www.iqiyi.com/v\\_19rr9mh9n0.html?src=frbdaldjunest&vfm=bdvtx&frp=v.baidu.com%2Ftv\\_intro%2F&bl=jp\\_video&kwid=24533](http://www.iqiyi.com/v_19rr9mh9n0.html?src=frbdaldjunest&vfm=bdvtx&frp=v.baidu.com%2Ftv_intro%2F&bl=jp_video&kwid=24533)，2017 年 11 月 27 日。

13、《習近平：一定要與人民心心相印同甘共苦團結奮鬥》，

<http://www.chinanews.com/gn/2012/11-15/4331088.shtml>，2017 年 11 月 27 日。

14、大型政論專題片《大國外交》第 5 集《東方風來》，

<http://tv.cctv.com/2017/09/04/VIDE4Nm5YBTew5lJ27z2QgYW170904.shtml>，2017 年 11 月 27 日。

15、[宋]司馬光：《迂書》，

[http://www.360doc.com/content/15/0614/02/13617787\\_477963174.shtml](http://www.360doc.com/content/15/0614/02/13617787_477963174.shtml)，2017 年 11 月 27 日。

16、《大方廣佛華嚴經》，

<http://www.fomen123.com/fo/jingdian/huayanjing/Index.html>，2017 年 11 月 27 日。