



談放下

一、放下乃除執之法門

《法華經》云：「諸佛世尊，唯以一大事因緣故，出現於世。」（方便品）所稱大事，乃世尊引導眾生轉迷成覺，使身心得解脫。眾生之迷惑，乃因執著我而產生。既有我之執持，便有所執之偏見及著我、人、眾生、壽者四相，於是引起種種分別心，順我者喜，逆我者悲，繼而生貪嗔癡諸毒及種種煩惱，心為物欲所蔽，身為塵境所役，以致陷於生死流轉。

執，梵語 abhinivesa，意為拿取，亦稱計著、妄執、迷執、執持。不知我是五蘊假和合而妄認為真我，稱為我執；不知有為法屬夢幻泡影而妄認為實有，稱為法執，我法兩執乃顛倒夢想之根源。吾人學佛，目的在破除我法兩執。佛教雖云有八萬四千法門之多，然種種皆是破執法門。破執途徑，不外「放下」二字。放下原意是除掉手中物，使自己無負擔，作為佛語意是除去一切

貪欲、邪念、妄想等心內污垢，使自己達了無牽掛的解脫境界。

呂沛銘

放下，放下一詞，最早見於巴利文小乘《雜部經》，其中一段記佛陀向弟子說法云：「比丘們！我要為你們說，甚麼是重荷，甚麼是肩負重荷的人？……導致再生的欲望，與貪愛相結合，以一再生存為樂，這欲望就是求官能享受的欲、永生的欲、暫生的欲，這就叫做負起重荷。……完全的斷愛、休止、放棄、摒絕、捨離，以及不接納欲，這就叫做放下重荷①。」巴利文《支部經》另有一段云：「昔有梵志（出家人），雙手持鮮花禮佛，求佛開示解脫之道。佛說：『放下！』梵志乃放下左手的鮮花。佛再說：『放下！』梵志復放下右手的鮮花。佛三說：『放下！』梵志不解佛意，乃問佛曰：『我已放下一切了，還有甚麼要放下呢？』佛答：『汝須放下內六根、外六塵、中六識，放得乾乾淨淨，才是汝安身立命處②。』」此寓言亦見《五燈會元》卷一。其他佛語如看破、離棄、捨掉、除去等，亦放下義。

二、修行之目的是放下

菩薩行「深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」（《心經》）苦厄無非是執著所引起。《成唯識論》云：「諸識生時，變似我法，此我法相，雖在內識，而由分別，以外境現。諸有情類，無始以來，緣此執為實我實有，如患夢者，患夢力故，心以種種外境相現，緣此執實有外境。」（卷一）有情的生命，是由物質的色蘊及精神的受想行識四蘊所組成。識蘊是受想行三蘊的主導，故經稱識蘊為「心王」，受想行為「心所有」，簡稱「心所」。若從能認識的主體與被認識的對象來看，則色受想行均是被認識的對象，而識蘊是主體。如此，識蘊因執著其他四蘊而生諸苦厄。菩薩行深般若波羅蜜，照見五蘊皆空，一切執著自然放下。

修行者不但要撇開名利，且要放下一切欲念，在照見五蘊皆空的境界下，才獲得真正解脫。求取名利固是執著，即使修道成佛之欲得心，亦是執著，其他如禮佛而向佛求，印經造像而向功德求，布施弘法而向善果求，越出生死而向涅槃求，如此放不下有所得之心去修行，便是錯用了功夫。誠如大慧宗杲云：「以有所得心，在前頓放，故不能於古人直截徑要處，一刀兩段，直下休歇。」（《大慧書》卷上）昔梁武帝廣造寺院及經書，達摩祖師評他仍未得道，原因是他的求取功德欲念，仍未放下。

放下二字，在修行中居極重要地位。一個人修行功夫的深淺，全在放得下多少。昔五祖弘忍大師，為六祖惠能說《金剛經》，說到「應無所住而生其心」句，六祖曰：「和尚！何期自性，本自清靜；何期自性，本不生滅；何期自性，本無搖動，能

生萬法。」五祖聞言，知六祖得悟，乃開示云：「不識本心，學法無益，若言下識自本心，見自本性，即名丈夫天人師佛。自古佛佛，惟傳本體，師師默付本心，令汝自見自悟。」悟識本心乃放下的先具條件；要悟本心，須先修般若、止觀、中道、緣起等法門。悟與修乃相輔而行，缺一不可，否則所學難以實踐。今天放下，明天卻放不下；口頭放下，內心仍放不下；心猿意馬，放下之後又捨不得，如此輾轉反覆，始終放不下。放下萬緣，即見我本來面目。《阿毘達磨發智論》（玄奘譯）云：「佛言：『當知此日月輪，五翳所翳，不明、不照、不廣、不淨。何等為五！一雲、二烟、三塵、四霧、五曷羅呼阿索洛手（即阿修羅之手）。此日月輪，非與五翳相合相應相雜。彼翳未離，此日月輪，不明不照，不廣不淨。彼翳若離，此日月輪，明、照、廣、淨。』」（卷三）明、照、廣、淨，即我之本來面目，要放下五翳，方能得見。

《金剛經》云：「發阿耨多羅三藐三菩提者，應如是知，如是信解，不生法相。」不生法相即是一念不生，以無生滅之心去修般若波羅蜜，方能離念。此種境界惟佛果能證，但佛也是從凡夫起修，且非一蹴而成。我輩凡夫，修學佛道，應循序漸進，初步轉染念為淨念，乃至染淨二念皆泯，才達「不生法相」境界。佛嘗告弟子須菩提曰：「所言法相者，如來說即非法相，是名法相。」又曰：「法尚應捨，何況非法。」（《金剛經》）一切法相，本從緣起，當體即空，均是假名。真如本寂，不立一法，故連「法相」亦應放下。

佛告諸菩薩曰：「善男子！譬如天眼之人，觀末敷花，見諸花內有如來，身結跏趺坐，除去萎花便得顯現。」（《大方等如來藏經》）意云除去萎花，即見如來，並無別花顯如來。修行者，

祇需放下，並無一法可得。放下迷即成覺，並無別覺可得；放下妄心即現真心，無別真心可得；放下煩惱即顯菩提，無別菩提可得；放下差別即呈平等，無別平等可得；放下污垢即見清淨，無別清淨可得；放下生死即入涅槃，無別涅槃可得。最後連「放下」之念亦放下，才達到徹底放下。到此境界，則心歸本性，清靜空寂，光潔如鏡，物來則應，物去不留，無絲毫執取。

放下萬緣，談何容易。古今偉人，其所以具高超人格，主要在放得下。孔子「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」（《論語·述而》）孔子之所以偉大，將富貴放得下便是其中一因素。孫中山在辛亥革命時，被推選為臨時總統。革命成功後，以他的德高望重，若要繼續做總統，必得當選，但他退位讓賢，因為他的革命目的，誠如遺囑所言「求中國之自由平等」，而非要求個人名利。孫先生之偉大，即在於放得下名利。世人遇財富、權力、名譽、聲色而放得下者，為數幾稀。佛嘗告波斯匿王曰：「世少有人得勝妙財利能不貪著，不起放逸，不起邪行。世多有人得勝妙財利，於財放逸，而起貪著，起諸邪行。大王當知：彼諸世人得勝妙財利，於財放逸，而起貪著，作邪行者，是愚癡人，長夜當得不饒益苦。」（《雜阿含經》一二二九經）世人遇財富不但不能放下，且貪求無厭，以致執迷愈深，造惡業之機會亦愈為大。試觀新聞所報導刑事案件，特別是劫、詐、騙、盜、貪，無一不是放不下而造

三、禪宗以放下為公案題旨

禪宗祖師教人善惡兩忘，八風全息，即放下義。禪宗修行，

極重視放下工夫。禪典所記公案，不少以「放下」為題旨，今舉三例如下：

「徑山大慧禪師開示弟子云：『尋常計較安排底是情識，怕怖惶惶底亦是情識，而今參學之人，不知是病，祇管在裏許頭出頭沒。教中所謂隨識而行，不隨智，以故昧卻本地風光、本來面目。若一時放得下，百不思量計較，忽然失腳，踢著鼻孔，即此識情，便是真空妙智，更無別智可得。』」（《指月錄》卷卅一）

「中丞盧航，與圓通禪師擁爐次。盧問：『諸家因緣，不勞拈出，直截一句，諸師指示。』通厲聲曰：『看火！』盧急撥衣，忽大悟，謝曰：『灼然佛法無多子。』通喝曰：『放下著！』盧應喏喏。」（《指月錄》卷三十）圓通之意，謂連佛法亦應放下。《金剛經》云：『所謂佛法即非佛法。』又云：『我於阿耨多羅三藐三菩提，乃至無有少法可得，是名阿耨多羅三藐三菩提。』意思與此公案相同，言一切法不可執，佛法亦不例外。

「嚴陽尊者，初參趙州，問：『一物不將來時如何？』州曰：『放下著！』陽曰：『既是一物不將來，放下個甚麼？』州曰：『放不下，擔取去！』」（《指月錄》卷十三，亦見《從容錄》卷五七）所云「一物不將來」，表示已除去名利，但趙州仍叫「放下著」，示意放下這「一物」之念，嚴陽不解其意，才再問放下甚麼。事實上，嚴陽雖手中無一物，但無形之物（欲念）仍未放下。趙州以嚴陽未悟此意，卻不為之說破，而引其自悟，故答「擔取去」，意思是「苦放不下則擔取之，使自己受束縛。」嚴陽思考一會，言下大悟。黃龍賦詩讚此公案曰：「一物不將來，兩肩擔不起，言下忽知非，心中無限喜，毒惡既忘懷，

蛇虎爲知己，寥寥千百年，清風猶未已。」（《從容錄》卷五七）放下一切，便見萬法平等，無得失之念，無利害之見，無聖凡之別，故「毒惡既忘懷」，且「蛇虎爲知己」。

四、虛雲和尚屢以放下訓示弟子

當代禪宗高僧虛雲和尚，屢以「放下」開示信衆，例如在《初用心的易——放下來單提一念》訓話云：「用功雖說難，但摸到頭路又很易，甚麼是初用心的易呢？沒有甚麼巧，放下來便是。放下個甚麼？便是放下一切無明煩惱。怎樣才可放下呢？我們也送過往生的，你試罵那死屍幾句，他也不動氣，打他幾棒，他也不還手，平日好打陷無明的也不打了，平日好名好利的也不要了，平日諸多雜染的也沒有了，甚麼也不分別了，甚麼也放下了。諸位同參呀！我們這個軀殼子，一口氣不來，就是一具死屍，我們所以放不下，祇因將它看重，方生出人我是非、愛憎取捨。若認定這個軀殼子是具死屍，不去寶貴它，根本不把它看作是『我』，還有甚麼放不下！③……」又在另一開示云：「『萬緣放下，一念不生』是參禪的先決條件，我們既然知道了，那麼如何做到呢？上焉者一念永歇，直至無生，頓證菩提，毫無絡宗。其次則以理除事，了知自性本來清淨，煩惱菩提，生死涅槃，皆是假名，原不與我自性相干，事事物物皆夢幻泡影，我此四大色身與山河大地，在自性中，如海中的浮漚一樣，隨起隨滅，無礙本體，不應隨一切幻事的生住異滅，而起欣厭取捨，通身放下，如死人一樣，自然根塵識心消落，貪瞋癡愛泯滅，所有這身子的痛癢苦樂饑寒飽暖榮辱生死禍福吉凶毀譽得喪安危險夷，一概置之度外，這樣才算放下。一放下，一切放下，永永放下，叫作萬

緣放下了。萬緣放下了，妄想自消，分別不起，執著遠離，至此一念不生，自性光明，全體顯露，至是參禪的條件具備了④……」虛雲和尚還有很多闡述放下的開示，見《虛雲和尚法彙》。

五、放不下乃人類罪惡之根源

當代大哲唐君毅在其《人類罪惡之根源》一文云：「一政治制度下之容許一特權階級佔有政權，以盡滿足其權力欲，則是人類社會中集體罪惡所自生之根源。」又云：「人心之底層權力意志之無限發展，才是一切人類的萬惡之本⑤。」鑒之以古今歷史，益信唐氏所言不虛。歷史上一時叱咤風雲，自以爲不可一世操生殺大權之執政者，如古之秦始皇，今之希特拉，均病在心陷重執而放不下，且無止境的發洩其權力欲以逞其暴戾、兇狠、狡狴、欺詐之狂妄，爲了消滅異己以鞏固自己的權力、聲望、財富及其他享受，不知犧牲了千萬無辜人民的生命及財產，彼等除了在歷史上添了染滿血腥的幾章外，還有甚麼成就？一代奸雄曹操，恐死後被人挖掘其墳墓，乃於生時造七十個疑塚，分佈各地，以亂他人耳目，其執著之深重，可謂至死仍不瞑目。慈禧太后在生時預造其陵墓，並由西藏請來苯教巫師在墓壁刻寫咒語，據說此種咒語能使人在生時所擁有之財富在死後可隨靈魂帶往陰間，其所患之重執及所陷之迷信，更甚於曹操。患如此重執者，至死時仍無放下之意，且對死亡異常畏懼，誠如佛陀云：「如有一類凡夫有情，樂毀淨戒，不修善品，常爲惡事，作諸惡行，心不質直，多行放逸，不作善慧，貪財慳吝，手常縮拳，不能舒展……當死之時，猛利楚毒，痛苦逼切，其心散亂，由諸苦

惱，不自憶識我是何人？從何而來？今何處去？」（《大寶積經》卷五七）陷重執者在死時懼死之痛苦由此可見。有等且企圖將財富隨死帶去，如慈禧太后之狂妄，此種人已陷於不可自拔的顛倒夢想深淵。慈禧太后之陵墓後來被軍閥盜挖，陪葬珍寶被洗劫一空，現所放下者乃棺中一堆白骨而已。

六、命終後所放下與放不下

《大莊嚴論經》卷一載寓言一則，原文頗長，今簡述如下：昔有國王，甚貪財富，於是徵收人民所有金銀珠寶，存入國庫，留待死後享用。國王且欲收集多些寶物，竟以其女兒作誘餌，乃出告示曰：「凡男子欲向公主求婚，須攜帶寶物來見。」時有一青年，甚愛公主，但無寶物。其母告曰：「汝父死時，口中含著一枚金幣，汝往啓開其墓，取此金幣，攜之往見國王。」那青年即往啓墓取金幣，示給國王。王大異，問曰：「人民已將所有寶物交給國庫，汝竟私藏此金幣不繳耶？」青年告以事實，王不信，乃隨青年往啓其父墓視察，果見骷髏頸骨留下金幣痕印，始信青年所言，因而嘆曰：「此人死後連一個錢也帶不去，何況我積聚如此多！」於是說偈云：

「我先勤聚集，一切衆珍寶，望見諸錢物，隨己至後世。今觀發塚者，還奪金錢取，一錢尚不隨，況復多珍寶？復作是思惟：當設何方便，得使諸珍寶，隨我至後世？」

時有賢臣奏以偈曰：

「若人命終時，獨往無伴黨，畢定當捨離，所愛諸親友。獨遊黑暗中，可畏恐怖處，親愛皆別離，孤塋無徒伴，是故應莊嚴，善法之資糧。」

國王於是放下一切財寶，用以改善人民生活，復將公主許配那青年，並常想念：「人死後，所放下者僅一堆枯骨而已。」

觀看枯骨，以醒覺生命之無常，稱爲「骨想」或「白骨觀」，乃對治執迷的九種人身不淨觀想之一（九種觀想是青瘀想、膿爛想、蟲噉想、膨脹想、血塗想、壞爛想、敗壞想、燒想、骨想，見《雜阿含經》卷廿七）。佛陀嘗叫弟子往荒塚觀看屍骨，並對弟子曰：「比丘！觀死屍骨節分散，散在異處，或手骨、腳骨各在一處，或膊骨，或腰骨，或尻骨，或臂骨，或肩骨，或脇骨，或脊骨，或頸骨，或髑髏；復觀此身與彼無異，君不免此法，吾身亦當壞散。……比丘！自觀身除去惡念，無有愁憂，此身無常，爲分散法。如是比丘！內自觀身，外觀身，內外觀身，解無所有。」《增壹阿含經》卷五）骨想列於九種不淨想之末，以枯骨是身軀之最後歸宿，此想亦是最能使人醒覺生命無常而不可執著。

虛雲和尚晚年，自知壽緣將盡，乃囑弟子曰：「倘我死後，……掘窟化身，火化之後，將吾骨灰輾成細末，以油糖麵粉做成丸顆，放之河中，以供水族結緣，滿吾所願，感激不盡⑥。」是虛雲和尚不祈望其骨灰放下人間，受信衆造塔建龕供奉，而是要放下河中以飼喂水族，其精神如是偉大，乃古今高僧所少見。一九五一年，虛老應邀由大陸來港主持法會，時大陸正掀起三反五反政治暴潮。虛老在港弟子岑學呂問曰：「世變至此，我將安適？」虛老答曰：「學道人隨處都是家鄉，『放下』便是道場，居士安心罷⑦！」岑嘗提議虛老暫留港以避大陸政治暴潮，唯虛老爲照顧大陸寺院，明知憂患來臨也毅然重返大陸，其大無畏精神就是放得下苦難之感受而置生死於度外。「放下便是道場」誠學道者之金科玉律。

三部分組成。

二、修多羅藏（經藏）。由《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》、《小部》五部經典組成。其中，前四經略當於漢譯的《長》、《中》、《雜》、《增一》四部《阿含經》。《小部》包括《法句》、《譬喻》、《自說》、《本事》、《經集》、《天宮事》、《餓鬼事》、《長老偈》、《長老尼偈》、《本生》、《義釋》、《無礙道解》、《佛種姓》、《所行藏》、《小誦》，凡十五種，無對應的叢書，但有對應的單本（如《法句經》）。

三、阿毗曇藏（論藏）。收《法聚論》、《分別論》、《界論》、《人施設論》、《雙論》、《發趣論》、《論事》七部論典。除《界論》、《人施設論》的部分內容有相近的漢譯本以外，其餘的均無對應的漢譯本。

在巴利文三藏之外，還存在着另一類典籍——藏外典籍。其中，較早成立的有：《指導論》、《藏釋》、《彌蘭陀王問經》、《島史》等；接着出現的有：《三藏注釋》、《大史》等；稍晚出現的有：《三藏注疏的注疏》、《小史》，以及其他一些著作。

傳今的巴利文三藏是用僧伽羅文字母寫定的。1881年成立於英國倫敦的巴利聖典協會用拉丁文字母（又稱「羅馬字母」）轉寫後陸續刊佈於世。日本學者又在1935年至1941年將它們譯為日文，題為《南傳大藏經》，凡七十冊。

此外，巴利文三藏於公元五世紀中葉以後，從斯里蘭卡流入緬甸、泰國、老撾、柬埔寨以及我國雲南傣族居住區。形成了用緬文、泰文、老撾文、高棉文、傣文轉寫的巴利文三藏。學術界將它們統稱為巴利語系《大藏經》。

（上接第21頁「談放下」）

然則，吾人果有死後放不下者乎？答曰：「有，業力是也。」蓋「一切衆生所作業，縱經萬劫亦不消，因緣和合於一時，果報隨應自當受。」（《光明童子因緣經》）在生時諸種執迷愈是放不下，則業障愈深，將來惡報亦愈爲重。昔世人之陷重執者，不但不相信業報，且藐視因果律，終日爲實現其無止境的貪欲而作惡，至死仍不肯放下。偈云：「一日無常到，方知夢裏人，萬般帶不去，唯有業隨身。」無常到之時，欲不放下財富也不行了；另一方面，要放下業力也不能從心所欲了。惜世人對金錢、名譽、權力、地位、酒色等之貪求無厭者，能及早醒覺如此結局及立即放下，爲數幾稀！

註釋：

①顧法嚴譯：《原始佛典選譯》（原書爲H.C. Warren編 Buddhism in Translation），慧炬出版社，台北，一九七〇。二四四至二四五頁。

②梁鈞：《佛教故事集》，上海文藝出版社，上海，一九八三。一五〇頁。

③岑學呂主編：《虛雲和尚法彙》，虛雲和尚法彙編印處，香港，一九六一年增補版。一七一至一七二頁。

④同右一五三頁。

⑤唐氏此文原刊《鵝湖》月刊卅四期，後收入所著《病裏乾坤》，鵝湖出版社，台北，一九八〇。一二〇及一二七頁。

⑥岑學呂：《虛雲和尚年譜》，天華出版公司，台北，一九七八。三五二頁。

⑦同右一四九頁。