

如人飲水，冷暖自知

這是指一種證悟自性本心的修行境界，現今這句話則用來比喻我們對任何事物，只有親身經歷過，才能體會箇中滋味。

「如人飲水，冷暖自知」出自《六祖壇經》。

《六祖壇經》是中國禪宗《六祖惠能大師法寶壇經》的簡稱，從西元六七六年二月八日，六祖惠能大師在廣州法性寺登壇受具足戒，並於戒壇旁開始說法後，弟子們為了紀念他，從此處開始弘法，所以將他前後的語錄統稱為《壇經》。

五祖弘忍大師印可惠能為禪宗第六代祖師時，把衣、鉢二物轉授給他，並告訴他：「你已為第六代祖師，好好地自行護念，廣度眾生，但你必須趕快離開這裡，恐怕有人要傷害你。」惠能於是辭別五祖往南行去，大約走了兩個月，抵達大庾嶺，後面追來了數百人，想要奪取衣鉢。

此時惠能把衣鉢放在石頭上，而隱避在草叢中。不久，惠明最先趕上，當



他一把提起衣鉢，卻發現衣鉢似有千斤重似的，怎麼提也提不動，他大聲地說：「行者啊！我是為求法而來，不是為奪衣鉢而來！」惠能說：「你既然是為求法而來，當屏除心中的外緣，我才為你說法。」過了一會兒，惠能向惠明說：「不思善，也不思惡，如此的當下，那個是本來面目呢？」此話一出，惠明忽然契悟了，他感激地說：「學佛這麼多年，卻不清楚自己的本來面目，今蒙行者指示，如人飲水，冷暖自知。」於是禮惠能為師。

從這個典故看來，「如人飲水，冷暖自知」是指一種證悟自性本心的修行境界。現今這句話則用來比喻我們對任何事物，只有親身經歷，才能體會箇中滋味。佛教是強調實踐的宗教，真正的證悟必定來自於親身的踐行，而非談玄說妙、光說不練，人生中許多生命的道理或喜悅，都是踐行後的成果，是別人替代不得，不足為外人道的。

當然，如果你要了解何謂「如人飲水，冷暖自知」，不妨設定一個目標，努力去完成，而在這過程中，那滋味只有你自己知道。