

不經一番寒徹骨，  
怎得梅花撲鼻香？

### 出處與釋義

上面的經典名句出自黃檗[粵百 (bak 8) 普播 (bò)]禪師的《上堂開示頌》，是他啟發弟子鑽研學問和追求精神境界的詩句。

「寒徹骨」指寒氣透入骨髓，比喻艱難的境況或嚴峻的考驗。「撲鼻香」指梅花的清幽香氣撲鼻而來，比喻高尚的品格、深邃的哲理或圓滿的修行境界。

全句的意思是：不經歷一番寒透入骨的風霜，又怎能聞到那撲鼻而來的梅花香氣呢？意指沒有艱苦的耕耘，怎會有豐盛的收穫？

### 體悟與應用

無論學習還是做事，要有所進步其實都不容易。

「一分耕耘，一分收穫」的道理大家都懂，不過我們大多數不是農民出身，對於「耕耘」只有籠統的印象。黃檗禪師這兩句詩，以「寒徹骨」描寫耕耘的艱辛，以「撲鼻香」形容收穫的喜悅，兩相對照，為我們提供了很好的啟示。

做好一份功課，往往須經歷溫習教材、整理筆記、蒐集資料、用心思考和細意表達幾個步驟，中間有許多困難要好好解決，容不得半點馬虎。一份獲得老師表揚的功課，真不簡單啊！

又如參加朗誦比賽，由誦材的理解、字詞的發音、節奏的掌握、神態的流露到意境的演繹，都要細意揣摩、反覆演練才可以上台亮相。一次獲得評判讚賞的朗誦，背後的心血只有參賽同學和指導老師最明白。

其實表揚和讚賞並非最重要，經歷了徹骨的寒氣令你堅強起來，得到了撲鼻的花香令你滿懷自信，這才是真正的收穫。