



專輯 【去來 無住 金剛經】

從這裡 開始

十個練習學《金剛經》
釋見瓚

從哪裡下手學《金剛經》？
就從這裡開始！將自己的身心當成佛法的實驗場，
在日常生活中隨處用心，
不斷地以《金剛經》中的智慧來面對生活、觀照生命。

從這裡開始

論到菩薩的修行，不外乎六波羅蜜。此六度以般若為導，而《金剛經》的內容，就是傳遞佛法中般若思想的要義。「般若」即智慧，在一天24小時的生活中，離了智慧就一定會有煩惱。修行在生活中，智慧也在生活中升起。

《金剛經》以佛陀一日的生活為開啟，從穿衣吃飯到洗足敷座，這些呈現於外的日常形象，是般若的「相」，也即是從般若的「體」所流露的，而應用於生活的行住坐臥，則是般若的妙「用」。

佛陀這般尋常的示現，讓我們了解在穿衣、吃飯、走路的當下，就是智慧展現的行相，因為生活就是在踐行六度，六度在人間生活中，展現了般若的功能。

有一句話很簡單，但卻為糾結於煩惱中的我們，點出了可以用功的下手處——**無來無去，無代誌；有來有去，全代誌。**因為「有來有去」，讓我們「想要得到，害怕失去」，情緒跟著起起落落，擾動

不已，心念在「無明、愛、取」的圈套中，流轉而無止息。而這般受「來去」的影響，是汲汲追求感官欲樂的心，所能體會的嗎？

將自己的身心當成佛法的實驗場，在日常生活中隨處用心，並加以驗證。例如觀察自己對吃的喜好，從中就會有許多新發現。

像我很喜歡吃泡麵，試了好幾次，最多也只能吃2包，到第3包，我就會想嘔吐，看了都害怕。為何會如此？雖然我愛吃泡麵，但這「喜歡吃泡麵」的心，是一直延續著不改變的嗎？當我吃第2包時，心已開始起變化，等看到第3包泡麵時，心又有了不同。觀察一下我們的心，是時時刻刻不停地轉化著，並非一成不變。

就從這裡開始，從自己的身心、生活開始修行，累積修學的波羅蜜，不斷地以智慧來面對生活、觀照生命。解開心結和放下包袱的輕鬆，也就在這裡發生了。☸

（版畫／簡毓宏）



照護自己的心念

20多年前，那時我才剛出家不久。有一天，悟師父接到電話，說悟文法師因車禍往生。我開著車子載悟師父過去幫忙。那是一次與往生者近距離的接觸，看著處理的過程，我的心中出現了很多的想法。事後，我很天真地問師父：「悟文師伯去世後，會到哪裡去？」悟師父看了我一眼，說：「去哪裡並不重要。」

悟師父要我看門前一棵大樹，問：「那棵樹會往哪裡生長？往哪裡長會長得好？」我回答：「向有陽光的地方生長，而且會一直朝向那個方向。」師父說：「對了！人，也一樣！將會往生到那兒，就看你平常想事情時，都往那裡思考。你的所言、所思、所行，身、口、意在那兒下功夫、用心，這一期生命所有的養分就會在那兒。」

同理，你的未來就會往那兒去。你的個性、脾氣，你的執著、煩惱，你的念頭，都是決定未來朝向哪裡的因素。這些就像影子一樣，跟隨著你，帶著你

成長、生活，也帶著你輪迴生死。無有間斷，無有歇息。」20多年過去了，這段對話仍深深地影響著我。

照護心念的練習，可以先從起一個愛惜及肯定自己的心開始。在生活中，如理作意，留心自己與人、事、物接觸的念頭，常問：是否與經典或善知識的教導相應？不間斷地培養正念，當發現有所改變及進步時，也

不要忘記讚歎及鼓勵自己。另外，適時地慈心對待他人，護念自己與他人的慈心能持續朝向光明、自在的方向。

觀察心念，過去是我們無法掌握的，而當下的現在也在不斷變動著。懂得「護念」，把握現在的因緣，改變現在的因緣。只有「現在決定未來」，雖然生死輪迴是無始——沒有起點的，我們的生命也是無始的，但是覺悟卻可以有一個開始。要把握現在可以改變、創造的因緣，就從照護每一念心開始！👉



觀察事物的真相

有一次，我為了做一件東西，需要找壓克力廠商，碰到了一位老闆娘。這家工廠規模大，生意很好，老闆娘還親自打理所有大大小小的事。讓人想像不到的是——老闆娘竟然只有一隻腳。她是如此地熱情工作，親切地接待每一個人，所有的人都因為她敬業、專業的態度，樂於與她有生意的往來。我也從她身上發現：一旦超越「我相」，所做的事將會開啟不同的緣，面對一切境界的意義，也因此而不同。

《金剛經》中多次提到「四相」——我相、人相、眾生相、壽者相，即是希望我們能夠徹底去除「執著」。由不同角度、立場去體驗、修證，從凡夫、菩薩，乃至成佛，每個階段都能做到「離相無住」。雖然我們現在是凡夫眾生，藉著大乘經典的閱讀、受持，期望我們每一天每一刻都能因為體解「無住相」的義理，而生活得自在無礙。不住著在別人的臉色、語言、情緒、喜歡、不喜歡裡。因為我們知道，自己與一切外境，隨時都在改變，所以不可能住著，無

法住著。

「見相是相」，使我們處處纏縛，產生痛苦。我們看不透真相，堅持不可改變，認為不可能改變，也不肯接受改變。像我自己，如果正餐沒有米飯吃，好似沒吃到東西般，這就著了「米飯的相」。或有為了保持當一個「好丈夫、好兒子」的形象，費盡心思地討好別人。更有人為了標榜流行品味，即使成為卡奴，也要擁有的名牌手提包。另外，像「牙膏從後面擠」等生活瑣事的相，都能令我們固著其中，無法解脫。

「凡所有相皆是虛幻，若見諸相非相，則見如來。」我們時時刻刻都是「見諸相取相」、「心隨相轉」、「由相生心」，處處攀緣著相，由諸相決定我們的心、想法及行為。「見諸相非相」，讓我們學習以新鮮開放的心面對

一切，見到、聽到、感覺到的一切，都是會變化的。不受過去干擾，沒有未來臆測，常用這樣的角度來看世界，即是智慧的累積。以此幫助自己超越，發現無窮的生機。☸



(版畫/簡毓宏)

開放不同的可能

初親近佛法的人，對於放下「我見」，有時會生起這樣的疑問：「難道不可以有自己的看法、思想嗎？」、「做人不該有原則嗎？」

什麼是「我見」？我們每天都是依著「我見」在生活，依著過去的背景、過去的經驗、過去的種種接觸、習慣來反應外境。如果沒有覺知自己住著在「我見」中，不斷地相互諍論，並要求對方改變或接受，如此，彼此的觀念、意見就會差異愈大，當然，心的距離就會愈發地遙遠了。

舉個例子來說。當年，我還是佛學院的學生時，大家輪流出坡，分工學院的清潔工作。我負責調配大家的工作，就像班上的服務股長。

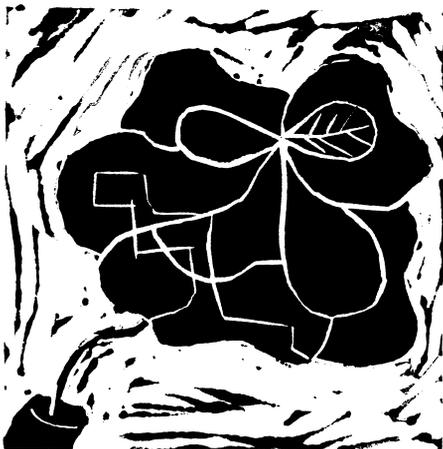
我算是一個愛乾淨的人，大家也如此公認。所謂著了一個「乾淨」的相，是來自於一個「乾淨」的我見。我一直認為每天一定要掃地、拖

地，地板才會乾淨。當然，我也是如此地貫徹執行。

後來，執事輪替。我發現一日、二日過去，到了第三日，怎麼都沒見到有人來掃地、拖地？我的心裡一直覺得：地板很不乾淨。終於忍不住前去詢問當值者，理直氣壯地質詢她：「你為什麼沒有天天來掃地、拖地？你不知道嗎？地板很不乾淨！」

本以為她會說明原因，並從此改變。沒想到，得到的回應竟然是：「誰說不乾淨？我只要每三天掃地、拖地一次，地板就很乾淨了。我們又不是小朋友會弄髒地板。每天要拖地，那是你的想法，我並不贊同。要每天拖地，我可不願意。」

當時我愣住了，站了好久好久，感覺心被重重地撞擊了。我看看這位法師，看看地板。在自己原來的想法中，又增加了新的因緣，有了新的想法——原來每個人心中對「乾



(版畫/簡毓宏)



淨」，有著不一樣的圖案！原來我的觀念和別人的觀念是這麼地不同！

我下定決心要改變自己。不再用這個「清潔我見」，來要求看到一個「清潔我相」。漸漸地，我學會放空自己，開始學習欣賞別人，接受別人的方法，用對方的想法觀念，來肯定讚歎別人的努力、用心，並將心念放在觀照當下的因緣，只要掌握大原則與目的，練習對小細節開放更多的彈性。從此，我發現，自己愈來愈輕鬆、自在。

過去的經驗，可以是現在決定的參考，但並非一直要把守著過去的因緣，如此，反而容易造成人際間的衝突，或使事情更複雜。可以試著將重點放在「現在發生了什麼事？」、「要解決什麼事？」、「我對於這個人與這件事的終極關懷是什麼？目標是什麼？」回到當下，沒有我見，看清當下的心念，只有看到事物不斷流動的因緣。

以涵容、開放的心來面對，配合當下的因緣，隨時準備調整自己的看法與做法。如此，心將日趨安穩，開放出各種不同的可能。☺

【佛經詮釋法】釋見篤

◎「四悉檀」

龍樹在《大智度論》中介紹「四悉檀」——世界悉檀、各各為人悉檀、對治悉檀、第一義悉檀。「悉」是普遍的意思，「壇」是布施的意思，合譯為「成就」。即透過此四悉檀總攝一切佛法，成就教化眾生的法門。四悉檀也常被用來作佛理解釋的四項標準，即「應由眾生所熟悉的世間法導入佛法」、「因應不同眾生根機說不同法」、「說法內容要能去除眾生的煩惱」、並以「成就眾生解脫為目的」來詮釋佛法義理。

◎「信解行證」

唐朝清涼大師，將整部《華嚴經》分成四大部分，亦即四大科「信、解、行、證」——先從信仰入門，信仰之後要瞭解其法，再依法修行，最後必能證果。每一大科裡面包括若干品經，依此四科題來詮釋《華嚴經》的意旨、修學次第，由此容易掌握《華嚴經》的全經綱要，瞭解該經的內容。

在心上種棵大樹

《金剛經》中有一個非常重要的思想，就是阿耨多羅三藐三菩提心的栽培。即《金剛經》中指導我們要發阿耨多羅三藐三菩提心——從心中生起一個上求佛道、下化眾生的動力，也就是菩提心。

菩提心可從四個角度來說：廣大心、究竟心、長遠心與離相心。

「廣大心」是就對象說，即一切眾生都是我們應該關心與利益的。

「究竟心」是究竟而徹底的，救度眾生，不能僅止於生病給藥，饑渴時供應食糧，憂悲中給予撫慰。更要協助眾生能脫離輪迴的苦迫，才是利益眾生最究竟的目的。

「長遠心」指的是長久恆持的願心，不只是願意救度眼前眾生的苦，眾生無量無盡，我的發心也就無邊無盡。

「離相心」是指不顛倒的心，要看清自己的用心是否有所取著，是否以智慧般若而為方便，利益眾生。

不斷地以此四方面來練習、栽培

自己的菩提心，必能令所發的菩提心堅固長久。

在生活中也可以這樣檢視自己：我的慈悲心增長幾分；我的忍耐力增長幾分；我的菩薩願力增長幾分。我的貪愛執著減少幾分；我的瞋恨嫉妒減少幾分；我的煩惱習氣減少幾分。並一再反問：自己對他人的付出是否「著相」。如此依著四種心發展我們的菩提心，直到究竟圓滿。

煩惱，有如漫天的雜草。要使雜草不生，可以一根根仔細拔除，然而，也可以種一棵樹。大樹提供人們乘涼休憩，也因著大樹，雜草自然無由生起。發菩提心，就有如在我們的心中種下一棵大樹。藉著發廣大利益眾生的心，幫助我們去除煩惱，轉化念頭。在與不同人、事接觸中，發現自己一再現起的習

氣與煩惱，以佛法為引導，決心加以修正，卻是自己獲益最多。如此，向前的路，必將更為寬廣。☸



(版畫/簡毓宏)

富有的人生

「給」是世上最美好的事物。給予有正面的，如：給人一句好話、一個微笑，給人一份好意、一點服務等。這種「給」帶來人與人間的和諧、祥和。給予也有負面的，給人難過、臉色，給人傷心、煩惱，給人障礙、難堪等。這一類的「給」，不僅造成彼此相處的隔閡，受傷最深的，還是自己。

在人一生的成長過程中，接受著父母的呵護、師長的教育、朋友的幫助，還有許多認識、不認識的人，有形無形的助益。一句話、一封mail，可能就是生命的一個轉機。然而，我們給予他人的又是什麼呢？

《金剛經》中也談到「給予」，即是布施。布施常分為三類——財施、法施、無畏施。財施又分外財——錢財、物質；內財——能力、體力、智慧等。人最難做到的，就是捨離所珍視的一切。能布施自己的內、外財，是挑戰自己習性及學習放下的起步。

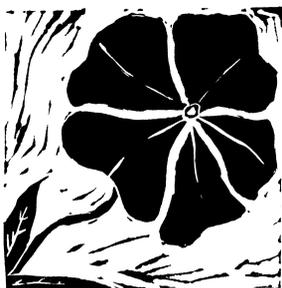
「法施」，是將了解的道理與他人分享。為了利益他人，在解說或分享時，便要具有正確的知見（這是智慧）；

而且要觀察如何說、適合說什麼內容（這需要禪定）；還有，鏗而不捨的心也很重要（即是精進）。

「無畏施」，是施予沒有恐懼與害怕的心。在團體中遵守共同的規約，注意自己的身、口、意行（是持戒）；面對不合意的人、事、物，不落入無理的情緒中，波及他人，影響自己（即忍辱）。這樣的人讓人歡喜親近，沒有不安與不信任。如此，雖只是實踐布施波羅蜜，但在當下，六度的練習已同時開展。

能夠給予的人，是最有福報的人。然而，更要進一步學習「不住相布施」，要有智慧檢視自己的給予是否「有所求」。我是為了掌聲而做的嗎？希望他人有所回報嗎？只對自己有利益的，才願意付出嗎？我們知道，所有「有所求」或堅持某種立場的給予都會導致苦，在歡喜付出的同時，我們更要留意這蟄伏的微細心念。

另外，除了給予他人之外，也不忘了要給予自己，讓自他都擁有一個富有的人生。☞



（版畫／簡毓宏）



安忍

有一天，我一走進辦公室，就看見我的桌上竟然放了一雙運動鞋，那是某位法師的。我非常不悅，心想：「為什麼把自己的鞋子放在別人的桌上呢？如果是要轉讓給我，也不該放在桌上啊！」當時雖然生氣，但我並沒有開口罵人，等心安穩下來，伸手要將它推回那位法師的位置時，一張寫著「給見瓊法師」的紙條，就放在鞋旁。真是不可思議——放在桌上的，原來是一雙一模一樣的新鞋！

由此，前後三分鐘，我的心路百轉千迴，多少心念生滅，從中體會到：當下不隨情緒反應的重要。

在菩薩六度的學習中，「忍辱波羅蜜」是一般人認為較困難的功課。佛陀在《金剛經》中，也曾以自己累世如何修集忍辱波羅蜜的例子，來教導弟子們力行忍辱的重要。

佛法將「忍」分為三類：一、「生忍」，即「眾生忍」，對於眾生加予我的種種傷害、侮辱都能忍受。二、「法忍」，對寒、熱、饑、渴等逆境現前，都能忍耐。三、「無生法忍」，對原本無生無滅的法不再妄加分別，堅決地信受，不再動搖。忍不是消極的忍受，而

是用堅毅不拔的精神面對與突破，這精神即來自於甚深的定力及智慧。

達賴喇嘛對於忍辱，也有深切的體會。他曾經提到忍辱有三種：

第一，不被別人傷害或動心傷害別人。忍辱能保護修行者，不被憤怒所傷害。應該思惟自己的障礙，是因為過去所犯下的不正確行為，導致別人來傷害我們，所以要忍。

第二，自願承擔痛苦。生活中，我們必須清楚明白地了知苦，面對苦，就能忍受，不會喪失心的判斷力，也不會因而消沈。經常練習，我們就會慢慢習慣，忍受在菩提道上所有的痛苦。

第三，能夠忍受修學佛法的苦。

回到現實生活中，可以如何運用、觀照、不斷地提攜自己修習忍辱呢？遇到任何順境或逆境時，學習將心念帶回自己身上——觀察自己起了什麼反應？自己又如何看這個反應？並思索如何面對、回應外境。在一連串向內觀照的過程中，就能先讓心緩和下來，學習「不去分別」、「不去比較」、「不去選擇」、「不去懷疑」、「不去預期」。了解：那裡有反應，那裡有煩惱，就在那裡用功。這就是修行。📍

心的安住

有一天，我們幾位法師和居士們相約爬山。大家到休息站盥洗後，回到停車場集合，才發現某某不見了。大家開始議論紛紛地討論起來，解釋為何某某在此刻不見的理由。有人說：「應該又去走走運動了。」另一位說：「很勇敢，自己一個人行動。」

一旁的我沒有說任何話，心想：某某「又」脫隊，「又」讓這麼多人等，每回都是自己單獨行動……。不舒服的感覺，漸漸浮現。不過五分鐘的光景，某某竟從停車場的車旁走出來，說：「你們回來了！我在車旁等你們呢！」在一陣嘩然聲中，大家上車啟程。

坐在車裡，我反觀自己剛才對某某的一堆評論。我對他往日的印象，已做好了標籤黏貼上去，還大大地驗證這個標籤。我感到非常地慚愧懺悔。

我們的身心會無法安頓，常由於：錯將身心安放在「人我是非憂慮苦惱中」；著在「患得患失計較是非中」；繫在「貪欲渴求永不滿足中」；住在「恐懼顛倒無以安眠中」。

身心，到底該如何安住？如果住在身體，身體會衰老，無法久住；住在金錢上，錢財會流動，不能停留；那麼住在愛情中吧！只是情愛也會變化，不能長久啊！

那麼，我們的心要安住何處？

這即是《金剛經》中，須菩提的大哉問。不妨練習就讓心安住在慈悲；安住在智慧；安住在不放逸裡。

安住於慈悲，使我們學會尊重生命，以柔軟的心善待自己與他人。

安住在智慧，使我們能善觀因緣，時時起觀照，做出最適合的選擇。

安住在不放逸，使自己在一切斷惡修善上努力精進，決意改變自己。

然後，在六度的實踐裡，藉由對緣起的觀察體證，一點一滴地放下粗重的妄想心及更細微的執取，當真正不住於「色、聲、香、味、觸、法」中，清淨心就生起了。心安住於清淨法喜中，享有平靜與安詳。㊦



(版畫/簡毓宏)

過去，放下吧！

人常常面臨生命很大的功課，那就是「選擇」。很多時候，難以做出決定，而且更常被「過去」所繫縛，把現在交給過去的決定。生命就是這麼脆弱，沒有勇氣放下「過去」，一直尋找過去的那個感覺、經驗、影子，放不下過去的幻影、過去的風光，拚命想留住過去，這是為什麼呢？

因為「人」的內在，有一個脆弱的地方，害怕面對不可知的未來，對自己、別人、世間都沒有信心，恐懼失敗。一直對自己說不可能與沒有辦法，用「想像」、「害怕」，殘害了自己。

幾年前，有個女孩來找過我好多次。這位女孩飽受苦的艱熬，又沒有父母庇護，所以，我持續地關心與陪伴她。她在感情上受挫折，無法接受對方已結交新歡。雖不肯原諒，還是不斷地哀求對方接受她，願意無條件地付出一切。男方態度不但不好，還在她的面前，與新女友表現種種親密行為刺激她。

每日每日，她重複想著自己被拋棄的傷害，她

常告訴我，她的心很痛。每回我們談過話後，她的心情稍微平復；但一回去，沒有法的力量，沒有向前看的動力，沒有親友的關愛，只是一味被過去所牽制、耗損，換來憔悴與辛苦。

後來，有幾天失去聯絡，突然來了訊息——她自殺了——一星期之後，才被發現。

當下，我對沒有主動與她聯絡感到自責。隔天，我去看她，對她說：「妳安心吧！妳不痛了。對妳的選擇、決定，妳就安心吧。妳已經很努力了，妳盡力了。」想想，我不也是盡力了嗎？

我們的心，無時無刻不在變化當中，如時間一般地，是不會停駐，亦無法回頭。該是什麼時間、什麼地方、做什麼事，都要提起精神來面對，努力豐富現在，補充過去的不足，這就是用功與進步。

安住於每一個選擇，肯定自己的努力。慢慢地，這份安住的力量，會成為法的支持，陪著我們渡越生命的每一橫阻與關口。☐



(版畫／簡毓宏)

以無常為動力

有一天，波斯匿王來拜訪佛陀。

佛陀問他：「大王！好久不見了，這些日子，你在忙些什麼？」

波斯匿王皺眉嘆氣地答道：「佛陀！我身為王者，每天要料理龐雜的國事，這些日子，無法前來恭聆佛法，實在是忙得抽不出時間啊。」

佛陀聽後，面容沉靜地問波斯匿王：「大王，假如現在您最信任的侍臣來向你稟告：大王，有一座像天空那樣巨大的山峰，壓碎萬物，已分別從東、西、南、北四面襲捲而來，請大王趕快處理吧！」

大王啊！如果此刻四面都有巨石襲擊而來，一切萬物正面臨毀滅，你還有什麼待辦的事？」

「佛陀！如果四面八方都有如山峰般的巨石襲擊而來，此時此刻，已經沒有什麼待辦的事。那時候，唯有一心信奉三寶，積集善業功德。」

佛陀點點頭，說：「大王！這不只是一則譬喻而已。這四面飛來的巨石，就像是老、病、死，已悄然走近大王的身

邊。」

佛陀看大王一眼：「大王！你還有什麼更緊要的事要辦呢？」

波斯匿王如夢初醒，不禁唏噓感嘆：「佛陀！我從未警覺：老、病、死亡猶如一座大山岩，已瞬間逼近我的身邊。我已看到，無常的水火將要燒盡淹沒一切。我當發起真心，念三寶尊，喜捨濟度有情，為自己的今生和來世種植福因善緣。」

《金剛經》說到：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切如幻，而無常將至。每回聽到這個故事，我總會從心中提起無常速至，當行精進的動力。

修學佛法，是「知易行難」的。在面對自己的習氣，而尚無能力改變時，這就是一種的苦。但學佛不是避苦，而是了解苦，正見苦，而使心趨於平靜。要堅忍不放棄，以安穩的心，通過生命的種種考驗，一步一步，不急不徐，也不停止地走在醒覺的道路上。☸



(版畫/簡毓宏)