

---

## 讀《金剛經說甚麼》的啟發

### 南太老師懷瑾先生談教育的學習淺得

文/Jennifer

《金剛經說甚麼》是我讀的第一本關於南太老師懷瑾先生述著的書。讀這一本書剛好是我在思考著，身為人在這輩子存在的意義與價值是甚麼？這個問題在幾年前親人生了一場大病，才體悟到世間的無常與生老病死。再漸漸懷疑個人存在的開始，進而去尋找是否有一個方法，能夠解決人所存在的種種問題，包括遠離痛苦並得到永恆的快樂。初次讀完此書後雖未開悟，但太老師用淺顯易懂的文字解釋，帶出經中另一個更高的精神領域層次。這個層次是可以超越生命的痛苦的；而個人則因為有不可思議的感應道交的相應經驗，祂引領我進入窺探甚麼是真正的佛法，而去尋求那個可以成佛為目標的學佛次第，如太老師將經中分列出的修道方法。初步知道《金剛經》的重要性之後，再開始《金剛經》的修法。雖然太老師仙逝，只能透過祂的文字禪自我學習，但也有幸參加了張尚德老師主持的禪修，進而能親近最殊勝的善知識，並受到張老師的方便法門授予和他的悲心垂照。

## 人類對現實世界的真實執著真相

佛法的基礎是建立在三世因果和六道輪迴上，從苦、集、滅、道的四聖諦和十二因緣的前因後果，驗證了人為何生生世世在六道中輪迴，這中間的緣由了解了，方能了知眾生都身陷在各種苦中，都想要離苦得樂。因為知道苦蘊的因緣來自業和煩惱，是一切痛苦的來源（業障和煩惱障）。在《中論》〈觀法品〉其中一段提到，「業煩惱滅故，名之為解脫；業煩惱非實，入空戲論滅。」讀了這一段話，有了相當大的啟發，因為一切諸法皆無自性，而業和煩惱皆來自於非符合實際狀況所產生的，也就是非理作意。也因為一切諸法皆無有自性，也同《中論》〈觀四諦品〉中提到的「因緣所生法，我說即是無」，都是空而無有自性。所以一切法不能以自己的力量去形成的，而是需要相互依賴，才能產生其性質與作用。又因為不是實際的，空無實有的，所以煩惱是可以滅除的。

再者更細微的思惟觀察，分辨這個心所緣的識知產生的種種活動，包含思想過程和感官經驗執著所產生的妄心執著，是生滅非實的因；如不察覺則會造業，生生世世不得解脫陷入輪迴當中。

## 業力的認識與解脫的經驗

在一個機緣下張老師點出了，本人與父親之間因緣的問題。當下我未能體悟出個人上輩子的業力問題；之後進入了深層的觀察並認識到，我與父親之間親情的情感糾結，皆是業惑緣起。某日，我整個人一直被這股業力的續流圍繞著，似乎要把我淹沒。我只能看著五蘊、十二處、十八界的所有心識作用一直發動著，它像海浪一樣一陣一陣衝擊著我；當下只想著用老師禪修時說的話來對治，也試著一直反覆參研張老師所開示的話，「流水悠悠，遇直則直，隨彎則彎，輕舟駕浪，了無可得」，但還是一直困著被兩邊拉扯著，苦無出口，真是太苦了啊！苦到求諸佛菩薩庇佑。直到第二天，專心繫念著時常掛在心中佛陀說的，「無常、苦、空、無我。」因為心中還是覺得太苦了，無法解脫，並觀想著四念處的「觀身不淨」，觀想身心都是虛假的，並且拋掉它，就在剎那間全身白骨現前，當下煩惱即轉一切豁然開朗，全身茅塞頓開，那是一種超脫一切物質世界的追求，進入到另外一種更深層次的狀態，真的是「輕舟駕浪，了無所得」，更體悟出「煩惱即菩提，菩提即煩惱」，當下即契入佛法的不可思議當中。

所以，張老師傳的是佛與菩薩大法的無為法，是超越一切世間的有為法。

## 先世罪業與四念處的聯結

《金剛經說甚麼》中太老師引用永嘉禪師〈證道歌〉：「了即業障本來空，未了還須償宿債。」我們若要得到智慧的啟發，必須先要真修行消除自己的業報，這樣修持才會有結果。所以一定有其因，才必然有其結果——「先世罪業，即為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。」人的本質上的問題與存在的根本問題是業力和習氣，若想要離苦得樂遠離煩惱，自當瞭解一切痛苦的因緣，瞭解了之後，才能把痛苦消除掉，才能超越生死。

如果要徹底跳脫生死，回到我們本來清淨的真如本性。若能夠在學習《百法明門論》和《八識規矩頌》上對五法的認識了解；進而對心識相續流住的內外境有更明白的剖析，再如張老師說的，要在「善十一」下功夫精進，不應該貪求名利，讓善根增長；其中以四念處的修習正念而起的覺知力，在心的空性當中淨除一切煩惱，並注意身心的變化不起意識上的分別，進而做到無念也就是不起煩惱；這也是《金剛經》中要我們「善護念」，好好照顧自己的思想、心念、意

念，此乃一切宗教修養的方法。所以，念心要隨時知道這個正念的念頭，也就是善護念。

從張老師所翻譯的叔本華的著作《人生的智慧中》，提到「人是什麼？」是在充滿悲慘與痛苦的世界中，求財富求地位，這樣庸庸碌碌的生活，為慾望所鞭策。眾生皆是如此，但是到頭來，一切皆無所得。書中提到因為意志（阿賴耶識）所帶來的痛苦，唯有將意志轉化到形而上的精神層次，才能超越生命的痛苦。即是三自性中，依圓成實性轉化痛苦得到解脫一切生心理的束縛，使自己的存在意義歸向自由。

### **起菩提心、大悲心**

其實，如佛陀所說的眾生都是平等，如《大乘起信論》中提的眾生都具本覺，都有一個真如本性。只因我愛執著的緣故，而產生了貪嗔痴；如果我們相信，自己與其他眾生原本都是清淨本然；只是受到這個無明，我執的薰染漸漸忘了本來的自己。如果能夠透過「自他相換」的思惟觀察方式，當我看到他人犯的過患，不再以個人產生了分別的心去評斷他人的過失，反而升起了了解他人的心，均是受到這個自我戀的驅使下所生的貪嗔痴，其實都是非理作意所產

生。在這種認知思惟的方式下，能使自己產生非常有力的力量去對治煩惱，再藉由思維觀察憐憫人類的苦難。如此反覆練習，這時候內心所產生的自性清淨面的力量，好像被喚醒並進入到一種非常深層的寧靜狀態。這讓我想起在禪修的時候，張老師所展現起的悲心、悲己悲人的心、同體大悲的心，在那一瞬間相應相合。當這股心力（菩提心）發起，是能超越現實所有一切的一切。許多不可思議的事出現了：一、心量變大，相信佛陀與自己同在。二、心可以住在一種深層的喜悅和平靜的清淨面，好像在《金剛經》裡面說到的「一念生淨信者」，佛陀又問了「菩薩的莊嚴國土在哪裡？」，就是一念不生，是心的清淨，是「應無所住，而生其心」，此心本來就無所住。三、在閱讀經典的時候，智慧也漸漸開竅了；也會因為讀懂經典的內容而有更親近佛陀的歡喜心；真的是相信皈依三寶以及發起慈、悲、喜、捨的四無量心。

## 結論

張老師在禪修中提到《大涅槃經》裡說到，沒有煩惱及痛苦就是佛。我們既然要學佛就應該想辦法跳出來，找出自己的煩惱，並找出自己的清淨面。如果我們找到了在

這個「應作如是觀」的助辦下，方能成就無為法，煩惱也就是清靜了。

太老師在《金剛經說甚麼》中提到，找到自己的自性之佛，見道之體的修行方法，守著要修「戒」的善護念，無住就是「定。」《金剛經》的般若就是「慧」，這就是《金剛經》般若的法門。最後希望自己能繼續通達深入佛陀經典的教義，讓自己的智慧潛能升起，並進入到經藏的智慧大海，做到真正的信、解、受、持。如太老師說的，要懂得佛理並要求證也是親證，我希望能夠一直向這條道路，依著正知正見，腳踏實地修證與行願，不斷向前邁進。

**尚德讀後：**

真對！

二〇一八年二月十六日

於台灣達摩書院

