

04_了解金剛經—走在正確的修行路上

根塵相對之時，許多感受產生；若能保持正知正念，則一切法都在幫助我們修道。

釋普獻

探討修行的方向

修行過程，如果跟「我」相應的時候，煩惱一定不動如山。所以，我們要研究一個問題—修行的方向。

修行的方向，大概分成下列五類：

一、觀身實相

《金剛經》告訴我們，修行的核心問題是在「我」（我執、我相）。那麼，我在哪裡？不離開我身心呀！好了，那我們就不離開身心去了解自我的實相，換句話說，宇宙萬事萬物的實相，就在我的身心當中去體驗。宇宙萬物太多太多了，我怎麼去體驗？外在的一切很難去體驗，可是，我內在的身心，卻時時刻刻可以體驗、觀照，這就叫做「觀身實相」。這是修行的第一個方向：對自己的身心做一個徹底的、正確的體驗，了解身心的實相，這是斷煩惱、了生死最直接的方法，而且是正確的方法。

二、有為事功

一般人以為：我念多少佛，持多少咒，誦多少經，朝多少山，拜多少懺，做多少善事，放多少生，常造橋鋪路，多布施醫藥，常印贈善書，就記多少功、累多少德，那麼，我的業障就可以消除，我的福報就可以增長，就能添福添壽。這就是有為的事功。如果真的可以用這種方法消除煩惱，那麼，王永慶拿幾億做功德就開悟了，是不是？我不是否定這個有為事功，這些有為的事功，還是值得我們去做，但是，真正要談到了生死斷煩惱的問題，這個只是增上緣而已，只是助緣而已。單單有這個助緣，你就認為你的煩惱能斷，就能明心見性，這個我不讚同。明心見性、斷除煩惱、了生死，要在心地上修菩薩行，要發宏誓大願。一顆種子，必須有泥土、水分、肥料、陽光、空氣等助緣才能發芽。如果沒有種子，雖然有陽光、空氣、泥土、肥料、水分，卻永遠長不出花朵。所以，主因跟助緣要分辨清楚，修行也是這樣子。

三、虛妄想像

印度的傳統信仰，認為宇宙的創造主是梵，梵是清淨的，是永恆的，就把自己想像是梵，認為自己生命是清淨的，永恆的，以為：我這個清淨永恆的生命跟這個宇宙的創造者梵結合在一起，我就永遠清淨，永遠存在。這個叫虛妄的幻想，從

虛妄進入虛妄，是印度當時特有的修行方法。

四、轉移方式

我們經常有很多煩惱、很多痛苦、很多不如意的事情發生，不能讓我們的身心安定下來，所以，就念我們所相信的聖人的聖號，我們也相信有一個多麼厲害、多麼厲害的真言（咒語），這個咒念下去之後，業障就會消除。例如念二十個字，什麼公正廉明……，拼命念這幾個字，可以治病，你相信嗎？除了念聖號、念真言、念字句、還有念形狀物，在印度是想像有一個圓圓的圈圈，把心專注在這個圓圈當中。中國有一種修行方法，在黑暗當中點一盞燈，把注意力集中在這個黑暗當中的這盞燈，眼睛注視它，讓心安住在那邊。另外還有一種轉移的方式，認為我們身上有神經中樞，神經系統的一個很重要的地方就是脊椎，脊椎之中有神經纖維通過，怎樣讓這個神經中樞活性化，叫做軍荼利（拙火），我們頭上有一個輪，叫做頂輪，會發光，另外還有喉輪、中輪、臍輪、海底輪，所以就想像這些地方發出白色的光、紅色的光。

我們在日常生活當中發生了很多不如意的事情，讓我們心煩氣燥的時候，有些人就用另外一個轉移的方式「生理上的刺激」，包括吃喝唱跳，打球登山等種種的欲樂，甚至文學藝術、詩歌詞賦，都可以讓你暫時找到一個避風港。可是問題並沒有解決，煩惱還是煩惱，痛苦還是痛苦，只是暫時讓你不感覺煩惱，不感覺痛苦而已。

五、修四念處

當然有些轉移對我們修行是有幫助的，是一種助緣，比如多念佛號、聖號、多修觀想，還是有幫助的。但是，真正斷除煩惱的正確方法，卻是《金剛經》開頭說的：「云何應住，云何降伏其心？」也就是佛陀臨終時候告訴我們，「依四念處為住」的修行方法。

為什麼佛陀教我們注意呼吸

剛才我已經告訴各位一個很簡單的入門方法：隨時隨地作有意識的呼吸，注意自己呼吸的長短、粗細、快慢。我們平時很少去注意呼吸，我們喜歡注意別人的高矮、胖瘦、美醜，對我有利對我無利，過去曾經傷害我或曾經幫助我，我們喜歡把這顆心往外去攀緣，卻很少把這顆心安住在注意自己的呼吸上。所以修行的第一個方法是讓你的心去注意你的呼吸，叫做「心息相依」。

為什麼佛陀教我們注意呼吸？

一、呼吸不是想像或轉移

呼吸不是虛妄的想像，也不是轉移。呼吸是此時此刻你身心當下的一個實相，你的心跟你的呼吸有密切的關係。當你胡思亂想，當你恐懼，當你害怕，當你發怒，你的呼吸馬上產生變化。有一句話叫「心平氣和」，呼吸就是你內心的一面鏡子，你注意呼吸就等於注意心。這樣大家認同嗎？我們的心念，就表現在呼吸上，當我們的呼吸不正常的時候，也就是我們心念不正常的時候。你想做壞事、你緊張、

你恐懼，你的呼吸一定是很短促、很粗糙，這是必然的現象。

二、呼吸發生在身心當中

呼吸不是在我們身心以外，呼吸是在我們身心當中，很自然的發生，很自然的消滅，很實在的發生在自己的身心當中，跟我們的心有絕對的關係。所以，佛陀訓練我們注意自己的「息」，也就是身念處。

四念處裡面的「息」是屬於身念處的一部分：注意你的呼吸。我們的心老是安住在過去，老是跑到未來，範圍非常非常的大，但是，再怎麼跑都是過去未來、過去未來。想到過去種種，會引起兩個心念，對於好的，會產生貪愛執著，產生貪戀，希望長久保持，希望它繼續出現；想到不好不如意的，會隱隱約約產生瞋恨的感受。我們的心不是攀緣過去，就是貪求未來；對未來即將出現、即將發生的，希望它美好，貪愛的心就產生了；未來不可知，我們不願意發生的有可能發生，就心心念念排斥他，又產生了不好的感受、瞋恨的心理。可見，無論回憶過去，無論想像未來，都是在不斷的培養我們的貪愛、瞋恨。這些貪瞋種子可以從表層意識沈澱到內心深處，就像放在床鋪底下的炸藥，隨時都可能被引爆。我們煩惱不能斷除的原因是在這裡。

呼吸不會產生貪愛跟瞋恨，現在注意呼吸，你會不會感覺這個世界的空氣快沒有了、我要多吸一點，用不著嘛，所以沒有貪愛的心。請問在座的各位，有沒有討厭呼吸的？請舉手！請舉手！快點！沒有一個討厭呼吸的？你生病時花幾千、幾萬到醫院治療，就是爲了讓你能夠呼吸而已。呼吸不會產生貪愛跟瞋恨，所以，當你注意呼吸，讓你的心既不是停留在過去，也不是在未來，而是住在當下的身心的實相當中，這個時候沒有貪愛，也沒有瞋恨。只要你的心念不能遠離貪愛瞋恨，那麼，過去所隱藏在內心深處的貪愛瞋恨的煩惱種子，就開始浮上你的意識表層，讓你焦躁不安，讓你痛苦難過。這個時候就是你修行的一個關鍵。

如何隨緣消舊業

出現這些不好的感受（苦受），表示你過去所深植於內心深處的所有貪愛瞋恨種子，包括你的業種，一一的開始浮現在意識表層。如果在這個緊要的關頭，你「看著」這個感受產生了，變化了，消滅了，就叫做「消除一分的習氣」。

你只要注意呼吸，在沒有貪愛、沒有瞋恨的基礎之下，雖然是短暫的，但是，那一剎那，你過去貪愛瞋恨的種子自然會浮現在心的表層，讓你的身心不好受（苦受），對於這個苦受，假如你不再產生貪瞋的習性反應，只是讓它很自然的產生，很自然的消滅，只是觀察它，看著它，那麼，你就消除了一分貪愛或瞋恨的習氣。很奇怪的是，在我們修行的過程當中，最初最初都是出現苦受。注意！當這些苦受出現以後，你就順其自然，依次的讓它產生、變化、消滅，產生、變化、消滅，產生、變化、消滅，你只從旁去觀察，你只「當一個觀眾」而「不作貪瞋反應」。如此，每當一個感受出現、一個感受消滅，便消掉你一分的習氣了。我們必須借著這種對苦受的觀察來消除瞋恨的種子。

當這些苦受的種子浮現的現象慢慢減少以後，就開始有樂受出現，這個時候，是最難最難的一關。因為在修止觀的當中，遇到這個樂的受，就停止不前，停止在某一個階段，享受那種法喜，這個時候，你便被這個樂的受迷住了，叫做三昧酒，那麼，你的功夫就停在那個地方了。所以我們也必須接著注意這樂的受。在修止觀當中，這個樂受的出現能夠讓我們消除貪愛的習性，所謂：「理須頓悟，事必漸除。」對道理的了解是一剎那的事情，但是，你的煩惱、你的習性的斷除是慢慢來的，除一分無明習氣，才能增長一分般若智慧。

在你的日常生活當中，每分每秒，每時每刻，每天日日夜夜，你的五根對五塵，隨時都有許許多多的感受產生，這些感受也就是你造業、消業的一個關鍵點：如果你保持正知正念，則這一切法都在幫助你修道，如果你失去正知正念，則這一切法都在增長你許許多多的煩惱習氣。

心之大患在苦樂

金剛經說「一切法皆是佛法」：一切法都在幫助你消業障。我們讀釋迦牟尼佛傳，為什麼他要夜睹明星？為什麼他看到星星會開悟？而我們天天看星星，為什麼星星卻不知我心，幾年還不開悟？為什麼星星還是星星，我的心還是亂糟糟的？因為我們在見色聞聲當中，起了許許多多的苦受跟樂受，苦的感覺讓我們產生瞋恨心，好的感覺讓我們產生貪愛的心。這是非常非常快的反應過程，叫做「現行薰種子，種子生現行」。

我們的眼耳鼻舌身五根（感官），與外在世界的色聲香味觸五塵相接觸的一剎那，產生了苦受及樂受，進而產生了貪愛跟瞋恨，隱藏在我們內心深處成為種子，這些貪愛瞋恨的種子，又不斷的來對應外在世界。換句話說，貪瞋種子又對應我們的五官（五根），五官又對五塵（外境），苦受就馬上產生瞋恨心，樂受馬上貪愛執著，這叫做「現行薰種子，種子生現行。」如此不斷的惡性循環，就叫做「輪迴」。不斷的這樣子重複、循環，所以，我們煩惱也就沒完沒了。

古代的祖師大德知道我們有這個毛病，知道我們眾生的習氣太重太重了，就告訴我們應該老實念佛、一門深入。所以大家就想：好！我只要老老實實念佛，加上念咒、誦經，我的業障就消除、煩惱就斷盡了。聽起來似乎有點道理，但「只是理論上可以通過」，知道嗎？就好像現在大家都肚子餓得要命，我們到深山裡撿了一大堆木材，木材很長怎麼辦？要鋸要劈，然後我們把它堆成形狀的，比如說長短方圓高低，你看我，我看你，你這堆比較多，我這堆比較少，你堆這個形狀好看，我堆的形狀比你更好看，比來比去，最後大家都餓死了。我們不撿木材不劈木材好嗎？也不對，撿木材、鋸木材、劈木材、堆木材，還要用石頭建一個灶，然後把木材放進去燒，弄個鍋子放一些米煮熟了，才不會餓死。

同樣道理，我們貪瞋煩惱的習性，造成我們在六道輪迴，在三界裡面這麼漂泊、動蕩，諸佛菩薩告訴我們念佛、持咒、拜懺、做善事，正如撿木材、鋸木材、劈木材、堆木材。如果你只是在撿木材、鋸木材、劈木材、堆木材，你還是餓死，

你還必須懂得修身念處、受念處，也就是把木材拿來燒、拿來煮飯，你才不會餓死。這叫做臨門一腳。

你的煩惱並不是靠念佛持咒，或者是觀什麼頂輪、喉輪、臍輪、海底輪發光，讓拙火產生了，就可以解決的。你要先注意你自己的呼吸，然後再注意你的感覺。注意呼吸可以不產生貪愛瞋恨，很快的，你的全身、你的過去生所養成的貪愛瞋恨的種子，就開始生現行，讓你的身心很難受、很難受。我們這個身心是有交感作用的，當你的內心不平穩、不平衡的時候，你的生理就產生許許多多不好的感受，這種電磁反應、生化反應，隨時隨地、二十四小時都在你的身心當中進行，我們卻很少去注意它。

正確的修行方向

當你注意呼吸而不產生貪愛瞋恨的時候，這一些累世累生的貪愛瞋恨的種子就開始生現行，讓你有不愉快的感受。那麼，你就看著這個感受產生、變化、消滅，對每一個產生清楚知道，對每一個變化清楚知道，對每一個消滅也清楚知道，但是，不再產生貪愛瞋恨，那麼你就消掉一分的習氣。這樣子你才能夠降伏其心、安住其心。因為透過這個貪愛瞋恨的降伏，你的我相才慢慢的淡泊下來（並不是馬上就斷了）。我相慢慢的破除了，你才能夠安住菩提心。這是這本經告訴我們修行最直接的一個方法、最正確的一個方向。

如果這個修行的方向，你沒有去修正過來，你只是想問師父：我一天要念多少經、多少咒、做多少善事、送多少錢去孤兒院、放多少生？這個只是助緣、助行。正行，一定要從四念處下手。所以我一直強調：我們隨時隨地要先問自己方向對了沒有、方法對了沒有。方向對、方法對，一定有結果，假如得不到結果，就是你的方法跟方向錯了。你看這本書，原料相同、印刷過程一樣，印出來的書本就一模一樣，因為方向正確（原料一樣，過程一樣）。在我們修行的過程當中，方向正確、過程正確、方法正確，一定會得到一個正確的結果。可是我們修學十年二十年三十年下來，煩惱仍是煩惱，生死仍是生死，好像使不上力的感覺，什麼哲學體系、什麼宗派理論一大堆，結果都是停留在鋸木材、劈木材，堆了一大堆木材，沒有化掉，捨不得燒。光是背一大堆的名相，卡死在名相堆中，變成資料庫而已，這是非常可惜的。

這部經的重要，就重要在告訴我們一個正確的修行方向、正確的修行方法。人活在這個世界上，不是僅僅追求許許多多的物質、擁有很多物質就滿足了，我們生命的一個大方向，是要跟一切眾生（卵生、胎生、濕生、化生），一起讓生命進化、昇華，消除無量無邊的貪瞋痴，這樣子安住在無餘涅槃裡面。但是，必須具備一個先天的條件：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」。若有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。

摘自中觀佛教文化中心出版《金剛經大義》

普獻法師：現任社團法人台中市中觀佛學會理事長