

十方相照

悅讀《金剛經》

香光莊嚴雜誌

隨處用心系列 1



我愛《金剛經》

有些佛經的開頭，佛菩薩不是放大光明，就是大地震動，總教人一想到佛菩薩，就得肅然起敬，不敢稍有他念。而那些跟隨佛菩薩修行的人，也總是一副道貌岸然，不苟言笑，不食人間煙火，對於這般修行者，也常要叫人敬而遠之。可是，《金剛經》中的佛陀，可不是如此，吃飯時間一到（至今，還有人認為佛陀是喝露水，不吃東西的！），就穿好禮服（佛教出家人沒有華麗服飾，但佛陀有詳細規定相應場合的穿著，不邋邋遢，是很重視禮儀的！），上街托鉢。吃飽了，坐穩了，開始上課，他的弟子再發問：「平凡的男女，發了個心，想和您老人家一樣偉大，該怎麼做呢？」

該怎麼做呢？您看見了嗎？就是這樣安安心心地吃飯、出門、上課、與人對話。佛陀已經示現了，若我們先將自己當下的狀況照顧好，每一日都過得穩穩當當，不急著放光動地，生命的光，自然就亮了。

如何在生活中實踐佛法，讓法利益我們？不妨就從每日一句《金剛經》開始。《金剛經》中有云：「若復有人，於此經中，乃至受持四句偈等，為他人說，其福

甚多。」一句一偈，在心中反覆默念、思惟，每個動作、念頭都帶著《金剛經》，就像深愛著一個人般，我們也好愛《金剛經》。持續地練習，一日一夜乃至三十日，累積生命豐厚的波羅蜜。而這即是「隨處用心」系列的最先構想：我們挑選了三十句《金剛經》的經句，並在經句旁提供日常練習。當然，您也可以從經句旁，記下您的發現。修行應該是如此的，在每個生命的轉彎處，都會見到不同的風光。

手冊的最後，有幾頁修行紀錄，您可以自訂功課，例如每日誦持經句七遍、背誦經句等；或練習經句旁的小提攜。完成了功課，就作一個記號。若可以在二〇〇六年七月三十日前，完成一個月或二、三個月的用功，您可將修行紀錄單寄回「香光莊嚴雜誌社」的聯絡處，在今年農曆七月法會時，我們將會一起在佛菩薩面前作功德總回向。

這是一件很棒的事情，就是我們深愛著佛法，行住坐臥都不離開它，時時刻刻都思惟著它，在法的指導下生活，在生活中落實佛法，這本手冊，提供一些方向，更期待您直接閱讀原典，領略法全然的面貌。

如來善護念諸菩薩。善付囑諸菩薩。

學習如來護念眾生之心——看見別人行善，願意隨喜參與。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學數位圖書館典藏

入	想	若	所
無	若	濕	有
餘	無	生	一
涅	想	若	切
槃	若	化	衆
而	非	生	生
滅	有	若	之
度	想	有	類
之	非	色	若
	無	若	卵
	想	無	生
	我	色	若
	皆	若	胎
	令	有	生

安靜傾聽家人訴說一件事，並學習從他的角度來看待那件事。

		即	若
		非	菩
		菩	薩
		薩	有
			我
			相
			人
			相
			衆
			生
			相
			壽
			者
			相

寫下日常中對一件事或一個人的看法，
並詢問他人的看法，記下之間的差異。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Lu... Publishing Association
MTU Digital Library of Buddhist Studies web archive

練習：一次只做一件事。
 做此事時，不掛礙上一件事做得如何；也不急著計畫下一件事。

	心	應	諸
	應	住	菩
	無	色	薩
	所	生	摩
	住	心	訶
	而	不	薩
	生	應	應
	其	住	如
	心	聲	是
		香	生
		味	清
		觸	淨
		法	心
		生	不

有	香	三	菩
住	味	菩	薩
則	觸	提	應
為	法	心	離
非	生	不	一
住	心	應	切
	應	住	相
	生	色	發
	無	生	阿
	所	心	耨
	住	不	多
	心	應	羅
	若	住	三
	心	聲	藐

耐心地面對一件無法解決的事：

試著去愛那些難題，也試著去愛那些提出或製造問題的人。

請布施一句讚美給家人。
 布施前心生歡喜；布施時不求回報；布施後心不生悔。

	須	不	菩
	菩	住	薩
	提	色	於
	菩	布	法
	薩	施	應
	應	不	無
	如	住	所
	是	聲	住
	布	香	行
	施	味	於
	不	觸	布
	住	法	施
	於	布	所
	相	施	謂

苦	說	莫	汝
提	法	作	勿
說	即	是	謂
法	為	念	如
者	謗	何	來
無	佛	以	作
法	不	故	是
可	能	若	念
說	解	人	我
是	我	言	當
名	所	如	有
說	說	來	所
法	故	有	說
	須	所	法

練習：以寬容慈悲的態度，面對一件日常最討厭的事，並記下過程中的發現。

	佛	一	隨
	塔	切	說
	廟	世	是
	何	間	經。
	况	天	乃
	有	人	至
	人	阿	四
	盡	修	句
	能	羅	偈
	受	皆	等。
	持	應	當
	讀	供	知
	誦	養	此
		如	處。

觀想您放《金剛經》的地方，有許多護法天人恭敬守護著。

隨手撿拾路上幾個垃圾，心生歡喜，不在意別人的眼光。

若菩薩作是言。我當莊嚴佛土。是不

名菩薩。何以故。如來說莊嚴佛土者。

即非莊嚴。是名莊嚴。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學數位圖書館典藏

		則	凡
		見	所
		如	有
		來	相
			皆
			是
			虛
			妄
			若
			見
			諸
			相
			非
			相

回想今天所發生的種種事件，對過程、結果不起沮喪或憤怒。思考問題的產生，是來自自己的心。

香光莊雜誌社出版

國立臺灣大學數位圖書館典藏

Publish from Lu-Hua Publishing Association
MTU Digital Library of Buddhist Studies web archive

所謂佛法者，即非佛法。

從父母的角度的看自己是個怎樣的小孩；從孩子的角度的看自己是個怎樣的父母。
 從同事的角度的看自己是個怎樣的共事者；從上司的角度的看自己是個怎樣的部屬。

德	言	施	若
性	甚	是	人
是	多	人	滿
故	世	所	三
如	尊	得	千
來	何	福	大
說	以	德	千
福	故	寧	世
德	是	為	界
多	福	多	七
	德	不	寶
	即	須	以
	非	菩	用
	福	提	布

花一些時間觀察一位親友的喜好和需要，找機會表示。

吸一口氣，觀想吸進自己與眾生的痛苦；
呼氣時，想像溫暖、喜悅和快樂流向自己與眾生。

	諸	即	我
	佛	是	相
		非	即
		相	是
		何	非
		以	相
		故	人
		離	相
		一	眾
		切	生
		諸	相
		相	壽
		則	者
		名	相

忍辱波羅蜜。如來說非忍辱波羅蜜。

針對一件令人惱怒的事，觀察並記下其令自己產生惱怒的原因。

香光莊嚴雜誌社出版
國立臺灣大學數位圖書館典藏

面對今日出現的小差錯，都能不心煩意亂、平和地處理。

		心	過
		不	去
		可	心
		得	不
			可
			得
			現
			在
			心
			不
			可
			得
			未
			來

		電	一
		應	切
		作	有
		如	為
		是	法
		觀	如
			夢
			幻
			泡
			影
			如
			露
			亦
			如

對著一件您喜愛的東西，觀想它是因緣和合，
正隨著它的因緣轉變，必定會敗壞。

香光莊藏書社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Lu... Publishing Association
MTU Digital Library of Buddhist Studies web archive

說	世	實	若
名	尊	相	復
實	是	當	有
相	實	知	人
	相	是	得
	者	人	聞
	則	成	是
	是	就	經
	非	第	信
	相	一	心
	是	希	清
	故	有	淨
	如	功	則
	來	德	生

用心體會《金剛經》中自己覺得最受用的一句話。

練習「感同身受」：感受某件事或某個人的限制、苦痛。

		生。	衆
			生
			衆
			生
			者。
			如
			來
			說
			非
			衆
			生。
			是
			名
			衆

		衆	如
		生	是
		得	滅
		滅	度
		度	無
		者	量
			無
			數
			無
			邊
			衆
			生
			實
			無

學習佛菩薩發願：願自己的煩惱減少，快樂增加，願意關懷他人，奉獻自己。

為人服務，將他人的事當成自己的事般歡喜付出。

		作	云
		福	何
		德。	善
		不	薩
		應	不
		貪	受
		著。	福
		是	德。
		故	須
		說	善
		不	提。
		受	菩
		福	薩
		德。	所

練習：選出一個人，不給予好壞評價，而看出其潛在可能的發展。

如
來
說
有
我
者
即
非
有
我
而
凡
夫
之

人
以
為
有
我
須
菩
提
凡
夫
者
如
來
說

則
非
凡
夫

當	今	人	善
得	世	輕	男
阿	人	賤	子
耨	輕	是	善
多	賤	人	女
羅	故	先	人
三	先	世	受
藐	世	罪	持
三	罪	業	讀
菩	業	應	誦
提	即	墮	此
	為	惡	經
	消	道	若
	滅	以	為

觀想一位您不喜歡或曾傷害過您的人，願他沒有怨恨，願他安詳快樂。

而	法	所	亦
有	所	說	無
差	以	法	有
別	者	皆	定
	何	不	法
	一	可	如
	切	取	來
	賢	不	可
	聖	可	說
	皆	說	何
	以	非	以
	無	法	故
	為	非	如
	法	非	來

選一個僻靜處，用五至十分鐘回顧生命中美好的事；
對於那些曾經協助我們成就美好事物的人，心存感激。

靜坐十分鐘，安住於所緣。

		道。	若
		不	以
		能	色
		見	見
		如	我。
		來。	以
			音
			聲
			求
			我。
			是
			人
			行
			邪

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Luminary Publishing Association NTU Digital Library of Buddhist Studies web archive

對一個人，真誠地說出他值得您學習的地方。

	此	語	如
	法	者。	來
	無	不	是
	實	異	真
	無	語	語
	虛。	者。	者。
		須	實
		菩	語
		提。	者。
		如	如
		來	語
		所	者。
		得	不
		法。	誑

		來。	如
			來
			者。
			無
			所
			從
			來。
			亦
			無
			所
			去。
			故
			名
			如

練習與今天相遇的親友，以初次見面般新鮮好奇的心彼此相待，並珍惜共處時間，分離時灑脫不依戀。

凡是生起不悅的念頭時，先觀察呼吸三次，自問：為什麼我會不舒服？

是故不
應取法
不應取
非法以
是義

故如來
常說汝
等比丘
知我法
說法如

筏喻者
法尚應
捨何況
非法

貌	壽	三	是
三	者	藐	法
菩	修	三	平
提	一	菩	等
	切	提	無
	善	以	有
	法	無	高
	即	我	下
	得	無	是
	阿	人	名
	耨	無	阿
	多	衆	耨
	羅	生	多
	三	無	羅

注意今日生起的任何有關嫉妒或比較的念頭。



修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

回向：

- | | | |
|----|----|----|
| 21 | 11 | 1 |
| 22 | 12 | 2 |
| 23 | 13 | 3 |
| 24 | 14 | 4 |
| 25 | 15 | 5 |
| 26 | 16 | 6 |
| 27 | 17 | 7 |
| 28 | 18 | 8 |
| 29 | 19 | 9 |
| 30 | 20 | 10 |



修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

回向：

- | | | |
|----|----|----|
| 21 | 11 | 1 |
| 22 | 12 | 2 |
| 23 | 13 | 3 |
| 24 | 14 | 4 |
| 25 | 15 | 5 |
| 26 | 16 | 6 |
| 27 | 17 | 7 |
| 28 | 18 | 8 |
| 29 | 19 | 9 |
| 30 | 20 | 10 |



修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

回向：

- | | | |
|----|----|----|
| 21 | 11 | 1 |
| 22 | 12 | 2 |
| 23 | 13 | 3 |
| 24 | 14 | 4 |
| 25 | 15 | 5 |
| 26 | 16 | 6 |
| 27 | 17 | 7 |
| 28 | 18 | 8 |
| 29 | 19 | 9 |
| 30 | 20 | 10 |



修行紀錄

姓名：

生日：

地址：

回向：

- | | | |
|----|----|----|
| 21 | 11 | 1 |
| 22 | 12 | 2 |
| 23 | 13 | 3 |
| 24 | 14 | 4 |
| 25 | 15 | 5 |
| 26 | 16 | 6 |
| 27 | 17 | 7 |
| 28 | 18 | 8 |
| 29 | 19 | 9 |
| 30 | 20 | 10 |



香光莊嚴雜誌·隨處用心系列 1

十方相照

悅讀《金剛經》

出版者：香光莊嚴雜誌社

發行人兼總編輯：釋悟因

執行編輯：香光莊嚴編輯群

美術編輯：雅堂設計工作室

內文書法：釋見潤

社址：嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

聯絡處：高雄縣鳳山市漢慶街 60 號

聯絡電話：(07) 7133891 傳真：(07) 7254950 郵政劃撥：03308694 —— 香光寺

網址：<http://www.gaya.org.tw/magazine> E-mail: magazine@gaya.org.tw

本刊流通處：

◎ 香光寺

嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號 電話：(05) 2541267 傳真：(05) 2542977

郵政劃撥：03308694 —— 香光寺

◎ 紫竹林精舍

高雄縣鳳山市漢慶街 60 號 電話：(07) 7133891-3 (三線) 傳真：(07) 7254950

郵政劃撥：40802709 —— 紫竹林精舍

◎ 安慧學苑

嘉義市文化路 820 號 電話：(05) 2325165 傳真：(05) 2326085

郵政劃撥：30334143 —— 安慧學苑教育事務基金會

◎ 定慧學苑

苗栗市福興街 74 巷 3 號 電話：(037) 272477 傳真：(037) 272621

郵政劃撥：22009225 —— 香光尼僧團伽耶山文教基金會

◎ 印儀學苑

台北市羅斯福路二段 100 號 4 樓 電話：(02) 23641213 傳真：(02) 23641993

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

◎ 養慧學苑

台中市西區大墩十街 50 號 電話：(04) 23192007 傳真：(04) 23192008

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

◎ 香光山

桃園縣大溪鎮頭寮 11 鄰 16 號 電話：(03) 3873108

郵政劃撥：19131030 —— 財團法人伽耶山基金會

製版印刷：中原造像股份有限公司

中華民國九十五年三月二十日出版

◎轉載文圖請先徵求同意。