



有禪念，
人生就沒殘念……

不要把許多的人事物、境界、看法拚命往腦子裡塞，否則任何的境界到來，我們都領受、回應、堆放在心裡，日復一日，心中積累的恩怨煩惱將如泰山壓頂，我們又怎能不苦呢？

——果如法師

拍照／江思賢

《金剛經》裡須菩提問：「如何降服其心？」佛陀答覆：無我相、人相、眾生相、壽者相。當我們誦持《金剛經》時，有沒有依照經文開示去真正力行？還是口誦心不行？不要經文念畢，義理就消失於心，在讀誦的當下要理解到，這句話原來是要教我們降服、安住自己的心。如何做才能使心真正安住？那就是於所有的境界外相中，放下自己的我見與對別人的看法，放下對物質環境的種種分別。

自己的心對境界有種種的分別，即會產生我相、人相、眾生相、壽者相。記住了這句話，當唸誦完之後，日常生活中無論任何境界來臨，我們的六根（眼耳鼻舌身意），在面對六塵（色聲香味觸法）之際，就要隨時隨地、時時刻刻去觀照。

■煩惱似泰山壓頂，怎能不苦？

例如，當某人好像對自己臭臉相向，心裡不要想：這個人對我一定有所不滿，所以對我擺著一張臭臉，從而愈發肯定自己的假想，想著對方從某個時候開始，因著某個因素，對我心生不滿...，然後把這件事擱在心頭，如此，就落入我相及人相上。

但遇到逆境時，也不能說：管他的臭臉，我們又不吃他、用他，不用不理他就可以了。錯！不用不理他，不叫做修行。我們要馬上用心去觀照：原來眾生的苦是因我而起的，為了要消弭眾生的苦，我們自己就必須對自己的行為做觀照，哪些部分做錯了？哪些地方做不好了？縱然被污衊，不管有任何流言蜚語，仍要照常以真心去關懷照顧，這樣才

叫真正的「降服其心」。否則任何的境界到來我們都領受、回應、堆放在心裡，日復一日，心中積累的恩怨煩惱將如泰山壓頂，我們又怎能不苦呢？

■哪裡有一個「什麼」，可得失於心！

不要把許多的人事物、境界、看法拚命往腦子裡塞，要知道一切諸法當下的本體就是空寂的，是好在壞心裡清楚明白就好，不要被境界弄得團團轉。不要好時沾沾自喜，壞時痛苦難過，這樣你才能真正體會「一切有為法，如夢幻泡影」，並不是煩惱來就隨之起舞，或用「諸法無常」來放任自我、消極面對，那都不對的。

「一切有為法，如夢幻泡影」，唸完這一句，就觀照這句經文在你身心起了什麼作用，不要貪多，這就叫持誦。既然如夢幻泡影，沒有一個東西可讓我們得失於心，哪裡有「誰」可以污衊、傷害我？哪裡有一個「我」可以被污衊傷害？如此一想，心就不會隨逐於境、不會被境所轉，這就叫「見性」。這樣的見性還是經由思惟，叫做「思惟修」，思惟後再真正的去行，行以後與理相應了，才叫做證。禪

活動報馬仔～新片上架！

◆【臨濟宗的驚天一喝】(上)(下)兩集

果如法師以其師聖公長老的開悟，與自身領受師父之喝，而於禪境中向上一著的實例說起，令學人領略「臨濟喝」的雷霆萬鈞之力。

快上 Youtube 或禪林網站 www.changrove.org 觀看