

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：一年級  
班 級：高一戊  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：白庭禎  
參賽標題：學會捨得  
書籍 ISBN：9789866281860  
中文書名：捨得 捨不得：帶著金剛經旅行  
原文書名：  
書籍作者：蔣勳  
出版單位：有鹿文化事業有限公司  
出版年月：2014 年 11 月  
版 次：初版

### 一●圖書作者與內容簡介：

北宋蘇軾在官場浮沉，朋友的母親老年失智，自己則是大病一場，作者蔣勳用《金剛經》溫柔的佛眼，看待自己和他人的生命故事。因為有情，而捨得捨不得；因為有情，更得學會輕輕放下。

作者蔣勳，知名作家、畫家及詩人，也經常舉辦演講等藝文活動，致力推廣「美感」生活。筆觸寬宏，柔軟人心，被譽為「美學大師」。

### 二●內容摘錄：

生命如果不是從一點點小小的歡喜讚嘆開始，大概最後總要墮入什麼都不順眼的無明痛苦之中吧。（p.30）

晴日當空，是喜悅，風雨，也可以是喜悅。解脫了愛憎喜怒，解脫了自己分別好壞的執著，生命自然可以處處都是喜悅歡欣。（p.92）

別人的懲罰折磨，一轉瞬，都變成了生命的獎賞，東坡的生命無人而不自得了。（p.100）

失憶也有可能是一種保護嗎？保護肉身要受太過強烈的痛，保護肉身要受太過強烈的愛或恨的衝擊。（p.138）

頭腦太邏輯，以邏輯自傲，就更不知何謂相忘於江湖。（p.139）

知道潮來潮去，都要在時間中淹沒，也就少一點執迷吧。（p.159）

### 三●我的觀點：

原以為金剛經深奧難懂，殊不知生命的課題遠遠難過文字的功課。

生活的體驗多了，慢慢發現這是一個不斷失去的過程。有些人、有些事，曾經佔據自己的思緒，卻都在最後以各自的方式，從自己的生命淡出。每當回憶的糖罐子打開，一時的甜蜜溫暖在夢醒後，格外刺痛。得而復失，總是心

酸，總是難捨。

現在緊緊握住的一切，是不是有一天，都會如夢幻泡影般離開？有時候捨不得一個物件、有時候捨不得一個地方、有時候捨不得心中在乎的人、有時候捨不得過去的歲月。我們對外界物事如此眷戀，可是到最後，它們一個一個都握不住。再不甘心，再捨不得，也得捨得。

世間的悲歡離合太苦太痛，是不是應該有更大的格局去寬容生命的受苦？一個人用人情至深，受傷了，所有的忿懣委屈，總要去轉圜。一味的只是酸苦怨怒，便沒有更高層次的覺悟。尖酸刻薄的解藥，有時可能只是多一點的感恩，對世間的遺憾無常，多一些理解和寬容。永觀堂的阿彌陀佛，已經超脫了世間苦痛，享有一切安樂，卻還是慈悲的回過頭，像是無聲的安慰。

生命裡的每一道坎，都是歷練，都是成長。蘇軾因為官場上的詆毀陷害，寬闊了心境；本書作者蔣勳因為一場病，學會放下。佛經裡說的「不驚、不怖、不畏」，或許是對眾生的垂憐。在最茫然無助，最混亂的時候，有個溫柔的聲音對自己說：「不要驚慌，不要害怕，不要畏懼。」這是一股力量，安靜平和的力量，讓人和自己進行最深的對話。金剛經之所以被大眾喜愛，是因為它道出了生命的本質：平靜。

但是，讀懂了經文，卻發現要在生活中實踐是多麼困難。我們對太多事情充滿恐懼：害怕失去、害怕分離、害怕誣陷、害怕無常。那天半夜裡驚心的哭鬧聲，伴隨著物品砸落的回音，每一聲帶來的刺痛，時到今日都還這麼清晰。那一晚，面對親人的變故，儘管心中盡力持念著：「不驚、不怖、不畏」，一遍又一遍，卻還是一樣驚慌、害怕、傷痛，卻還是禁不住的淚流滿面。原來，讀懂了經文，是為了在每個難捨的時刻，一遍一遍的提醒自己；原來讀懂了經文，還是做不到真正完全的放下，依舊淚流滿面。

有情才有淚。在經歷了種種苦難後，還能在生命的盡頭，因為感恩而熱淚盈眶，大概只有最柔軟的心才做得到吧。東坡經過幾度浮沉，還是能夠「一樽『還酹』江月」。紅樓夢這樣一部偉大小說，也是從「還淚」的故事開始。一個無情的人，永遠都無法懂得「還淚」的動人。維持一顆柔軟的初心，才能在柴米油鹽的生活中，看見人性的光明和溫暖。

有緣都是多情眾生，在難捨的時候，學會灑脫，學會豁達，學會捨得，是所有人生命的功課。

#### 四●討論議題：

生命中的人事如波如潮，來來去去，那麼，哪些事物是我們該果斷放下的，哪些又是不該放下要好好留住的呢？