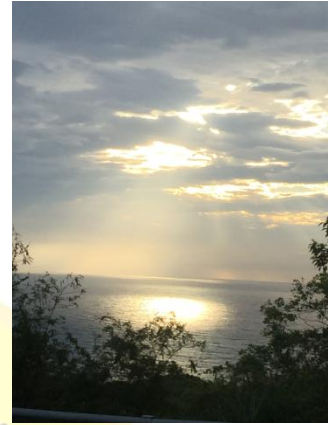


讀心經心得分享

周文才 會員

前言

讀好書，說好話，做好事，這就是經歷人生歷程的最佳語證。尤其是我們身處新冠疫情的時代，人與人的距離似乎在現實距離變得遠了，但是人與人心的距離如何讓自己與他人連結在一個友善距離，維繫情感與找到自己在環境中的定位與價值，其實不容易。在一次出差大馬隔離的雙週機緣下，閱讀心經這個智慧語錄，彷彿時間暫停為我自己能夠思考與細讀心經文字，在短短二百六十字中，或許幸運能夠找尋一個自己疑問解困之道，或者因緣與人生的體悟！以下就個人閱讀心經之語，分享於諸大德。



領略心經證文：

觀自在 菩薩 行深般若波羅蜜多時

觀：看，眼見之表徵/狀態，皆可以空代言，得相，即得空，得相亦得空，另說空若為無，則得相亦得空，亦得無；反之，不得無即不得相即不得空；若得相為有，則不得空亦是空，因此，有亦是無，亦是空，道理相同。

觀自：看自己，掂量自處，即相，觀自在：自我安在故自在，既看到自己還活著的相（狀態），而在那瞬間，已得相，得己之相，那就是有的開始……。感覺這個跟笛卡兒的「我思故我在」有異曲同工之妙……。道德經之道所謂：道可道，非常道，名可名，非常名，無名天地之始；有名萬物之母，故常無，欲以觀其妙，常有，欲以觀其微，此兩者，同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門……

有無皆為相，有無相生；執有者，若不理解善有之道，容易因為執有之相而生無之相始……或許這就是生於人間受有輻重，如果不去經營，很快就會少了……難怪每天都要進步一點，來避免退步……

行：所做所為，所意所念，皆是諸法門之行，修習的深淺，領略的層次深淺程度，反省的力量就會有不同，務實的態度所做，專注地把每一門學問或是方法運用得精熟，那就是一種令人感到敬仰愛慕的智慧之相，達到這個境界，所實現的真實相，就能讓一般平凡無奇的事，孕育達到了智慧般的程度！付出努力，深入才能傑出，這就是智慧相的展現！行要深，態度專注、行為踏實，踏進踏盡，才能開啟智慧之法門密鑰。你我觀照自己，如果不能自在而處/而思/而知（覺察）/而行（嘗試），這正是要往智慧（財富/健康/幸福/快樂……）的途徑！

照見 五蘊皆空 度 一切苦厄

智慧之光能夠讓我們看透/穿五蘊（色/受/想/行/識）的相

色相：有形的（有形狀/形體/明顯標的物或特定特徵）

受相：有感的（喜怒哀樂悲悵愁憂躁....）

想相：思考所形成的抽象概念（夢想/幻想/遐想/理想.....）

行相：身體力行的意志表象（認真/積極/懶惰/隨性.....）

識相：可辨識的（如看的到，聽得懂，觸覺，味覺，嗅覺....）

度者度量/度者渡也；能夠了然於心，衡量拿捏分寸，渡化離苦厄相，人世間一切苦厄源於不得/不從/不順/不服/不滿.....這些相如果能夠看透/看穿/看出智慧之眾相解方，將能讓心安在，讓心相不受表象所迷惑而迷失自己之心相，色，相之一也，無色即是空相，相即是一種表徵/狀態。

舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色

智慧之人啊，眼見有形的實相與心中對於該有形實相的理解，不異即是同，或比較上實相與心中的持相其實是相通的；內心持相也能理解其他的實相！智慧的人啊，把所見的實相能夠看穿背後的意義，理解該有形實相與心中所領略的持相（背後的意義），而能把心中持相活用，成為實相！

所見這裡的實相，能夠理解真正的意義，從而活用在這裡的實相，亦即能夠舉一反三，這才是真正的智慧之道（法門）。

受想行識亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅不垢不淨 不增不減 是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色聲香味觸法 無眼界乃至無意識界 無無明亦無無明盡

受想行識，人之心念也是相同的道理，有智慧的人，能夠看透各種門道的徵相，與生俱在，從未消失，不沾染塵埃，亦無需清潔；徒增福慧，勿須煩憂！因此，看穿了就不會受到形體的牽扯，也就不會因為人心中的持相所牽絆；了解了人的「六入」感覺，眼所見，耳聽聞，鼻所嗅，舌所嚐，身所觸，意念所生之法都是自然修持的境界，既明白通透十二因緣，就不需因為實相與持相而執著！智慧之人，看懂也看穿六根與六境，能夠辨識實相與持相，了然而不執著！十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死；六入：同六根即眼耳鼻舌身意；六境：同六塵即色聲香味觸法。

乃至無老死 亦無老死盡 無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅密多故

智慧之人，不執著於無明之困而能明白於心不受其害；對於老死自然循環（生老病死離苦）也就不會執著於心，困於斷捨離！無苦集滅道，四聖諦—

苦諦：現況苦，一人之苦到眾人之苦，苦難，俗云人生到死都是來受苦的，酸甜苦辣的實相。

集諦：究苦之因果而在於不得，貪嗔痴，源於心動。

滅諦：解真因，來理解各苦業的消除之道。

道諦：下對策，如何有效地執行解決問題。

無苦集滅道的無解釋為不在有，亦即超脫，跳脫苦業循環，自然就不需要用盡心機為了得到什麼而汲汲營營；既然對於想要什麼不再執相，就沒有失去之苦著，那就超脫了離苦循環掙扎，就能如菩提樹下一等證道！就是這般智慧！

苦集滅道.....四聖諦！智慧之道不在泥淖行難而至彼岸之樂，即使如此也是苦樂……智慧的心在為自己的現狀找到超脫的捷徑（或許不見得是我們理解的不需努力或不勞而獲），但是卻有這麼讓心可以巧妙地避免了這樣的循環掙扎之苦，證得了這樣的智慧！這才是心修鍊智慧的秘訣。常律法師所言：*The layperson lives only fear and persistence*.在家修持的人多是害怕與恐懼！恐懼得不到，得到又害怕失去，就變成執著！征服恐懼與解脫執著才是智慧心！得不到，害怕失去，而生煩惱心，生活在恐懼中！慾望貪著生於心，能平常心面對自己的心去化得失心，自然就了卻恐懼情緒。看的開，放的下才是生活的境界！

心無罣礙 無罣礙故無有恐怖 遠離顛倒夢想 究竟涅槃 三世諸佛依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

我的內心，如果能夠沒有牽掛（放不下或是過不去；解不開的結）就不會存在讓心裡覺得恐懼的狀況，恐懼是怕失去，或得不到/足.... 智慧能讓你遠離心中因為所夢所想的意念/潛意識的妄心，煩惱心的牽絆與糾結.....深究而能夠證得涅槃！涅槃：生命超脫生死而永恆存在的期待，如果生命有盡，是肉身實相的了結，而持相卻因為修為積累得到成佛境界，為後世稱神/成佛..... 三世諸佛：過去/現在/未來的佛，學佛之人目標成佛，那就是成佛者，阿耨多羅三藐三菩提：梵文可翻譯為：無上正等正覺；成佛如果有層次，那就像人修習從國小/國中..... 博士..... 這個比喻在成何種程度級別的佛.....

能破我執，能斷妄心，修行原來在佛學領域也有休業的概念……從心經的文字，如果這是一個修習基礎表述，那修持善知識，觀照保守我們的善心相，破除妄心相，那就是每日的反省功課..... 善知識是實相智慧，善心念是持相智慧，唯有參透與覺悟才是心相智慧的涅槃！

故知般若波羅蜜多是 大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等咒 能除一切苦 真實不虛 故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅揭僧揭諦 菩提薩婆訶

能悟道智慧的人，會將此心經智慧視為是能發揮神奇力量的咒語；是能夠普照心中的無明究竟光明的威力；它是不分高尚或貧賤的都能有效果的；沒有階級之分，證因成果展現的神奇力量，能破除一切實相與執著之苦！心經既然能夠有這麼神奇如咒語般的威力，我們當敞開心胸，參習透悟真心運走之方法，來吧！來吧！要透徹智慧的秘密，獲得超越到達智慧的那端（彼岸），成就圓滿的智慧！沈沈智慧之語，入無我智慧之堂！

後語：

感謝這段因緣，讓我有時間閱讀心經，手寫心經(據說寫心經能沉浸智慧之語，能正念去煩解憂之效...)，我感到心經字義與語意的力量蘊藏著邏輯與智慧語珠。感謝這個機遇讓人生的眼界有機會再省思與出發。 合十