

# 《心經》中的修行智慧

● 妙慧法師

《般若波羅蜜多心經》是一部相當簡明扼要的經典，由凡夫地到成佛，綜合了六百卷《般若經》的精華，言簡文略，但含義卻極廣博而精深，其為《般若經》的提綱挈領，簡括切要地詳明修行法要，可說相當切合本主題。況且《心經》相當普及，持誦者亦多，不妨由此切入主題，同遊法海。

《般若波羅蜜多心經》能打破一切眾生的迷情妄執。怎麼說呢？由經題即明示我們：欲到涅槃彼岸（波羅蜜多）的修行路，須依般若為舟航，方能安然渡過滔滔苦海；須以般若為明燈，照亮冥冥長夜，方能安然抵達究竟涅槃的目的地。而「苦海」、「長夜」指的，就是由凡夫到成佛的歷程，晦暗苦多、驚濤駭浪，唯有以佛法為依歸，照亮我們修行的道路，以佛法來洗滌我們的心地，將吾人累劫輪轉生死所累積的垢習，還滅清淨。常受生死輪轉，不得出離的我們，不願長此沉淪，則當速求般若的救度，出離生死苦海！

《心經》的經文中處處明色即是空，層層破妄顯真，乃至廣闡諸法皆空之理，從世間有情的五蘊，一直空到出世間的無智無得。能離一切相，即一切法，當體即見真空實相，而此真空實相，即是吾人本具的真心！迷為凡夫，悟即為佛菩薩；迷則流轉生死，出不了苦海，悟則究竟解脫。說起來很簡單，事實上，修行是理上頓悟，事上漸修。

從人道到佛道，既須依般若為明燈、為舟航，那麼般若是什麼？這是言語道斷，心行處滅，非世俗言語能指陳。此原是梵語，譯為智慧，但智慧亦不足以表達般若的含義，故又譯為「妙智慧」，以揀別世人將聰明認做智慧，此妙智慧能令人明心見性，了脫生死，獲得究竟安樂。它是由真心顯露，離過絕非，純淨無染，吾人能依之斷惑證真，離苦得樂，且能普度眾生，同超生死苦海、同登涅槃彼岸。這是般若妙智慧的特色，諸佛親證，觀自在菩薩亦是行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。分段生死，變易生死都依般若度脫，二死永亡，三惑圓斷。觀自在菩薩都親證了，吾輩凡夫與諸佛菩薩一樣，皆有佛性。古德云：「舜何人也，禹何人也，有為者亦若是。」那麼，佛菩薩做榜樣給我們看，我們亦可以依之而修、而證。佛性本具，唯修方顯，現在明白本有家珍，原來不曾遺失，趕快將自己明照的功能發揮，反聞自性，背塵合覺，不要再隨塵流轉了！

觀自在菩薩提醒智慧第一的當機者——舍利子說：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。」宇宙真理和人生實相，在此明明白白的揭示，說穿了就是「緣起性空」。《中論》云：「未曾有一法，不從因緣生（緣起），是故一切法，無不是空者（性空）。……以有空義故，一切法得成（緣起即性空），若無空義者，一切則不成（性空即緣起）」。我們可以了解，自性明照能圓徹真實義，當下就是真空實相，亦即本覺的真如理體。這是指吾人自性，緣起當下，即是真空實相，亦即真空實相中，如實了徹一切萬有都是有而非有、非有而有。若自性不對外緣起，哪有一切紛擾擾相。憂悲苦惱，皆因境風吹識浪，若能當下一念回光反照，色境都是我人的自性明照中，有照無物的空相，是自性於空相中，審察真實，故「色不異空，空不異色」。



凡事應內省不外求。若能通達緣起的宇宙萬有，都是虛妄不實，包括這個色身，只是地水火風四大假合，如果沒有我們的自性，一念不覺，三細起六麤，依一精元明，分成六和合，而執此色身為我，現量審察到色身及萬有，都是緣起法，亦不離性空，那麼就要好好利用此色身修行，將無始劫來的顛倒妄想，轉為正思惟，利用此色身，對理體，去圓徹真實義，去圓融事實，不要被宇宙大螢幕的假相所欺騙。

在修行路上，「迷」就是思想顛倒，妄想執著；「悟」就是將之轉成正念，是我們去審察事實。有思想才能審察，諸佛菩薩將他們的成佛之道，毫無保留的告訴我們。有這麼好的因緣，就要加緊腳步，轉自己的念頭，將妄亂的思想，轉為正思惟，端正自己的思想，深入經藏，追求真理，追求真實義，這是我們學佛的人，所要追求的重點。若能鏗而不捨，歷歷明明，湛湛寂寂，身心世界一總無，十方虛空融歸一性——真空實相，此時色即是空，空即是色，色空不二，性相一如。利用此身，離相說法，普化有情，同歸覺道，如此以無所得的精神，成佛作祖有何難？

觀自在菩薩又不厭其煩的提醒我們：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」一切有為法，不論是凡夫所修的五蘊、十二入、十八界，緣覺、聲聞所修的十二因緣、四聖諦，或是權教菩薩所修的智得，這些有為法都在真空實相的理體中。儘管色身有生老病死，塵境起起滅滅，甚至吾人的念頭也剎那剎那生滅不息，只因眾生迷真逐妄，故有生滅；二乘聲聞、緣覺所修的十二因緣、四諦法，亦不離五蘊的開合，迷時若隨無明而有觸、受、愛、取、有，就是流轉現實界人生緣起的苦、集二諦；一念覺能慕滅修道，還滅無明就是出世間的還滅門；權教菩薩自認修行證道為有增，斷惑時為減；但在真空實相的理體，本來就





沒有凡聖的修證，亦沒有雜染或清淨，因自性本自具足，本自圓滿，它是隨緣不變，不變隨緣。

真空實相就是本來面目明照，就是般若妙智慧，在不同的經典為了對眾生機，會有不同的名相，但都是指同一個東西，修行上欲將無明轉成明，就是對緣起去審察，一直深入觀行。自性空不礙緣起有，所以無妨因果的建立；緣起有亦不礙自性空，所以沒有萬法的取著。於理體上能圓成般若妙智慧，所以能回光反照，自己審察自己，找自己的本來面目，這就是真實。由緣起找本來面目，還滅無明。修行最基本就是學真實的道理，方能出障，如果能不被眾緣所礙，當下就是清淨。所以，我們的本來面目，就是隨流不垢，悟時亦不增，本自具足，迷時亦不減，因本性依然具足，只是因緣上被虛妄相所埋沒，不了解本來明照才有迷執。現在開始，因時因地深入一切諸法的真空實相，若能圓徹真空實相，自然就不生不滅，當下都是吾人的真如，都是真空實相。能親證到此，自然就能離苦得樂，斷惑證真，且能普度眾生同超生死苦海，同登涅槃彼岸。如同《心經》云：「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；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，依般若波羅蜜多故，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！」

從人道到佛道的修行，有正確的理論為指引，將佛法醞釀在心中，落實在生活，面對緣起的當下，以般若為依歸，但初修時，先捨貪瞋痴，為第一要務，再由五蘊、十二入、十八界的理體深入。貪瞋痴若能捨，則五蘊、十二入、十八界的迷執，就遠離不少了！亦不會迷迷糊糊，妄造諸惡業來矛盾自己。觀照五蘊是修行的基石，修行第一步的工夫穩紮住，尤其是色蘊能破，那麼後面的受想行識，就



如撕紙般的容易，因為這個臭皮囊是吾人根深蒂固的我執。其實，這個臭皮囊只是一個細胞組織，如果沒有本來面目的作用，亦即精神若離開，這個色身立即地水火風，分散化為塵土，屆時我在哪裡？何況現量上，這個身軀的運作，不是吾人能掌控，例如消化作用、新陳代謝，皆非意志能左右，但我們可以利用它聽經聞法，利用這珍貴的人身來身體力行，面對緣起不被境轉，用來背塵合覺，不被錢財、美色、愛欲、名利所誘惑。塵境及臭皮囊都是吾人自性明照的空相，面對緣起，審察真實，不被境轉，累劫的習氣若現起，能審察真實，轉虛妄習氣為正思惟，不要為了滿足這個臭皮囊，而對塵境追逐，看清緣起假相都是真空實相，那麼修行的確在日用尋常中，一樣吃飯、穿衣、睡覺，何處不是禪機？古來禪宗大德，都是閱遍三藏十二部經典，參訪名師大德。唉！原來一樣吃飯、穿衣、睡覺。我們又何苦搬一塊大石擱在心上，況且這石頭不在內、不在外，也不在中間。

從人道到佛道的過程，說難的確難，說易也容易，說不難亦不易也沒有錯。六祖惠能大師、廣欽老和尚他們都是再來人，示現給我們做榜樣。修行路上憑藉各人多生累劫的福德善根因緣，修行道路自有難易之別，我們已知佛性平等，現在既得人身，又生中土，得聞佛法，就應利用此色身來身體力行。依三皈依，皈依佛，想成佛就先發四弘誓，要體解大道，發無上心。四弘誓願既發，就要皈依法，先深入經藏，智慧如海，方能行願，普化有情。這樣才能皈依僧，以清淨心，做人天師範。修行這條路，不要計較時間的長短，就是當下面對緣起，以無所得的精神，如嬰兒學步般，跌倒不要怕，拍一拍灰塵，站起來再走，不要計較路途的遠近，按部就班，面對當下，面對緣起，當下即是！☉