

如何修持《心經》？ —許翠谷

短短 260 個字的《心經》，涵蓋了佛教從最基礎到最深湛的修持法門，而經中所談的「般若」、「空相」等觀念，常讓人有高深莫測的感覺，我們如何將它轉化為具體的生命經驗，在日常生活中起修行證？聖嚴法師認為，每個人的根器、因緣不同，修持「照見五蘊皆空法門」須先修觀，若無禪修基礎，不容易在生活中起觀。《心經》的修持雖然以實證無相空慧為目標，但無相仍須從有相開始，因此可從誦經、鈔經、拜經等方法入門，逐漸契入觀音菩薩修證的心髓。

《心經》幾乎是每個佛教徒都會背誦的一部經典，但聖嚴法師提醒，誦經不只是將經文熟背，銘記在心，還要將內容要義當作一面鏡子，隨時在起心動念處，活用經義法門檢視自己的身心，與日常生活的行住坐臥合而為一。例如遇到煩惱或困難時，觀「煩惱是什麼？」、「困頓危險是什麼？」，提醒自己這只是暫時的現象，一切現象依因緣而生，也將依因緣而滅，當下所要做的便是面對它、接受它。

在《聖嚴法師教觀音法門》一書中，法師也建議大眾，若觀想尚無法著力時，可以持念「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」或者「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，將這個句子當作咒語來誦持，以信心而念、而持，感受身心內在的定靜安和，這是以誦經為修持的第一步。

鈔經的目的，除了流通傳布經典、與更多人分享法義之外，最主要的是透過一遍遍的鈔寫，加強記憶，並且轉化身心，讓自己的身口意三業在修持中，逐漸與經文要義相應。

聖嚴法師在《絕妙說法——法華經講要》中指出，提筆鈔經前，應沐手焚香，並頂禮三拜，因為「見經即見法，見法即見佛」，因此鈔經時應生起恭敬心，專念一意，就像聽聞佛陀說法一般。這不僅可以調柔自心清靜，一筆一畫凝神專注，也是修習禪定的方法。

「鈔經就是在鍊心。」佛畫家奚淞在《心與手——寫心經·畫觀音》書中分享，筆尖如同自己的心，複雜而多變，每一筆都能觀照心念的起伏，因而無論鈔經或畫觀音，他都以調息靜心，讓自己隨時回到紙筆、回到當下。有一次，奚淞在病中仍勉強自己端坐書桌前，結果心神無法集中、線條軟弱歪斜，過去從書寫中獲得的寧靜法喜全然消失，「仰賴技藝所得的喜悅，竟也是無常、不可持的。」攝心修定外，從鈔經中觀照心念、所緣的生住異滅，也是體證五蘊皆空的方法。

拜經的目的，不在理解經文的內容，而是透過一心稱念、禮拜整部經典，讓身心獲得安定。每一次禮拜，就如同禮拜了佛陀說法時，與會的一切諸佛菩薩、阿羅漢眾及護法龍天，因此拜經時不僅禮敬諸佛菩薩，也禮拜了整部經典的內容。至於禮拜《心經》的方法，每禮一拜，應先念拜經詞「南無般若波羅蜜多心經」和「南無般若會上佛菩薩」，再拜經文上的字，一字一拜。

無論誦持、鈔經或禮拜，皆是協助修行者收攝散心，繼而隨時能在生活中修觀、起觀——觀身、受、心、法的流轉變遷，觀身心四大、五蘊的生滅和合，當了知一切因緣而有，不執著有也不住於空，自我中心消除了，便是在實踐「照見五蘊皆空」法門，體證般若空慧了。

本文摘錄自《人生》雜誌 325 期