

《心經》咒語的修持方式 — 許翠谷

持咒攝心，在密教修持中，向來被視為引發智慧的方便，而持誦《心經》咒語更被達賴喇嘛視為「一場成佛旅程的準備」。在《心經的本質》*The Essence of Heart Sutra* 中，達賴喇嘛不僅闡述五句咒語的祕義，更將咒語和經文作一對應：

咒語	修持密義	所對應的經文
揭諦	鼓勵前往累積資源的道路，如同旅行者行前必須準備足夠的的盤纏。	
揭諦	鼓勵準備前去甚深觀見空性的道路，類似行前的心理準備與鼓勵。	色不異空，空不異色……受想行識，亦復如是
波羅揭諦	走在觀見真理的道路上，以直觀方式領悟空性。	是諸法空相，不生不滅……無眼界，乃至無意識界
波羅僧揭諦	走在禪定道路上，透過不斷地修行，達到甚深空性的狀態。	無無明……無智亦無得
菩提薩婆訶	將自己安住在覺悟之地，進入最後的涅槃境界。	以無所得故……得阿耨多羅三藐三菩提

除了單獨誦持《心經》咒語，密教信仰通常也將整部《心經》當作咒語來持誦。咒語專家林光明指出，完整的咒語結構通常包括：1.歸敬文、2.即說咒曰、3.中心內容、4.祈願祝禱文和 5.結尾文五大部分，若將整部《心經》當做咒語來持，可解構如下（祈願祝禱文和結尾文的部分可以合併）：

咒語結構	經文
起始語	觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，……故說般若波羅蜜多咒
即說咒曰	即說咒曰
中心內容	揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦
祈願祝禱文	菩提
結尾文	薩婆訶

無論是持短咒或者將整部經當作咒語來誦，都是以「到彼岸」為依歸，證入實相般若，得大解脫。

本文摘錄自《人生》雜誌 325 期