

## 佛經如何談心？

佛陀為什麼會帶給我們這麼多的經典和佛法？這是因為他希望眾生都能斷除煩惱、解脫自在，而眾生煩惱的癥結全在於自己的心。心清淨了，就能安樂自在，了達這個心本來清淨，便能永遠地安樂自在。而眾生的心都是相同的。

所謂相同並不是說想法相同，而是心的本質相同、作用相同，以及眾生所引生的煩惱相同。人在任何一個生活環境中都有它的衝擊、矛盾和困難，如果一直從負面想法看待困難，會一直被困難困住；如果能由正面想法重新看待與面對，或是分析它、處理它，就能化解困難了。佛在這裡得到智慧，再指導我們如何從心得到解脫。

所謂「人身難得」，我們如果離開了身體就沒辦法修行，修行還是要透過身體來修的，用心來駕馭身體。但是一般人不會修行，不知道如何用心來駕馭身體，也不知道用身體來鍊心，所以苦惱不斷。這兩者是互相矛盾，也彼此相輔相成的，需要身心合一，才能安身、安心。當我們產生矛盾時就會困擾和痛苦，而當身心統一，身心可以相輔相成的時候，心就能自在或解脫了，這就是《心經》裡面講的心。

這個道理好像不容易了解，其實注意一下我們的心，時時刻刻都是不離身體，不離環境的。就連做夢的時候，好像只有心在動，念頭在動，其實做夢的時候，夢境中是有符號的。所謂符號就是夢境裡面所見到的人、所遇的情境、聽到的聲音、感覺到的冷暖，這些都是物質的符號。所以做夢純粹是心的活動嗎？不是的，沒有物質為緣就不可能有心，不可能有夢。

如果體證了空性就叫作無心，就是《心經》裡面講的「無智亦無得」，以及「心無罣礙」。所謂「心無罣礙」，就是心中不再有任何執著。心中不再有任何執著，也就沒有所謂的智慧不智慧，既沒有得到什麼東西，也沒有失去什麼東西。因此就沒有煩惱，沒有痛苦，超越了虛無和實在。不論存在或是虛無，心裡根本不介意，一切現象如常，但是已不再是問題，這個叫超越，叫無心。

所謂「無心道人」，就是解脫的人，真正得到解脫的人，才是真正的自由自在。

法鼓文化《讀經 50 問》