淺談心經

專書閱讀心得

教誨師：黃貴濱

般若波羅蜜多心經簡稱為心經，乃觀世音菩薩所說，佛所印可。唐三藏法師玄奘，在往天竺取經途中每遇劫難時，皆誦此經而化險為夷，示此經對於安定心靈、遠離苦難、化解災厄之效，這是心經被譯出的緣起。

但這部優美的經文在說什麼，為何這篇經文這麼重要，短短260個字對我們有什麼啟示，為何要常頌、抄寫此經，對我們有何助力。人生過程中我們常會遇到很多的困難災厄，這些不好的事情，如就心經的經文意涵啟示，如何運在我們的日常生活上，來幫我們渡過且得到平安。釋加牟尼佛說：眾生皆苦。又日本文豪夏目漱石曾說：即使表面看起來無憂無慮的人，若是敲敲他們的心底，還是會聽到傷心的事，所以在人的內心深處多多少少都藏著別人不知的「苦」。

在經文中共出現21次的「無」字，那「無」對生命有什麼意義為何會用到那麼多次。人從出生來到這世界開始，從無到有，生命因「緣」而起，苦難就相隨，那「無」字在對人啟示什麼。「無」字，就經文解釋，世間很多事與物本來就似有似無「色即是空　空即是色」，是「無、受、想、行、識」五蘊的「執念」，自我認知來辨別，又因人對於未來的無知而產生恐懼不安，就因如此人的大腦常會自己去虛構假設性事實，讓自己活在跟本不存在的情節裡去煩惱，担心一些永遠不存在，不會發生或得不到的事物上，每天去追求痛苦，製造痛苦，匯集這所有的痛苦，讓自己活得更痛苦。如「無、苦、集、滅、道」，而匯集了那麼多的苦，要遠離罣礙，只有以修道才能改變對生命對世界的察覺，及看待事與物的態度，若能做到心無罣礙世間的事與物，就能遠離不必要的恐懼及煩惱。

人都活在相同的生命能量束之下，因時間與空間因緣聚合關係，不好的事情會發生別人身上的事，同樣也會發生在自己身上，不要否定在身邊所發生的每一件事情，這是因與果的輪迴。一件事情是好是壞的，全因「我執」於內在自我感受認知，一個人可以是好人也可以是壞人，問題不在於這個人好壞，是角色關係問題，每件事情總是一體兩面，認知決定了行為因果，若遇到苦難時放棄「我執」不要堅持自己執念，也不要否定別人，用不同的方式思考，所呈現的「果」就會不同。因此在生命兩點間的如何選擇最好的生活方式，要由修道改變自己開始，日常即是無常，要把握當下的自己，這是幫自己也是愛自己最好方式。

「開卷啟航・翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

難的糊塗

學士班 唐○鴻

做人聰明難，由聰明轉入糊塗更難。做人都想聰明並急於用小聰明來獲取利益，卻因自己的投機取巧，最後卻弄巧成拙，聰明反被聰明誤。我們應學習足夠的經歷智慧，以權衡人事物的利益得失，防止傷人傷己。己所不欲，勿施於人。時爾不妨安分守己，比處處聰明更勝一籌。

自己糊塗做人，一時做錯了事，而進入監所服刑，並接受矯正教化。經歲月在艱難中悔改洗禮，回歸社會重新作人，必須經歷困難的考驗。昨日種種，皆成今我，切莫思量，更莫哀。這是自己應該接受與付出的責任代價，最無辜與無奈是連累的家人。天下父母心，再壞的孩子，都是心頭肉。面對親人的關心，自己有想過父母親的辛酸嗎？父親對我說：憨子啊!別再糊塗做人，趕緊反省；覺悟悔改：浪子回頭，金不換。及時回家孝順，平安過日子就是福。能且心安理得，才是真幸福。

自己以知錯，學習做人的倫理與道德責任，更要有擔當向被害人作彌補償，是滿滿的虧欠，慚愧及內疚。世間有很多道理都懂，自己仍無法奉行，之而不行，如同不知，只有經歷過才能表達真正的瞭解，真知識從實踐中而來。更成熟結實的稻穗，月彎腰，懂得謙卑，三思而行，多看、多聽、多思考，讓自己後悔少一點。自作聰明的人是傻瓜，小聰明大糊塗；那真糊塗假智慧。而大聰明小糊塗，則是假糊塗真智慧；故難得糊塗。難得糊塗是一種經歷。世人篳經世事滄桑之後的成熟和從容，是人生大澈大悟之後的寧靜心態寫照，唯有飽經風霜，經歷坎坷的人才深得人生的真諦。

巨河流

向陽班 洪○然

如果說中國七大江河之一，位在中國東北的巨河流，是作者的母親河。那麼我也有條母親河。它就位在昔稱福爾摩沙，今稱台灣高雄市裡的一條河。它叫~~仁愛河~~。亦稱『愛河』。

「深沉」是我在閱讀完這本書後唯一的感想。因為作者所寫的並未遠去的時代，那是埋藏巨大悲傷的世紀，就是第二次世界大戰。在那場戰爭裡，數百萬人殉國，數十萬人流離失所。然而作者便是在這苦難中成長，使得心零上滿是傷痕，在刻骨銘心的國仇家恨中，一字一句寫下這本巨河流作為一篇血淚紀錄。

在書中當我讀到〈張大飛殉國〉一文時，內心的衝擊是巨大的，書中所言，張大飛在五月十八日豫南會戰時掩護友機，殉國於河南信陽上空。遺留的一封張大飛的訣別信裡說到：振一，汝收到此信時，我已經死了。這封信我是請地勤周先生在我死後寄出。八年前和我一起考上航校的十個人全都走了，我知道下一個就是我…。上述的所言裡，使我深刻的體會到〈守上有責〉的重大使命感油然而生。這不禁使我回想起，當年從軍報國之時，因服役軍種關係，每當值完夜勤，在清晨路經機場路時，我總是見到一架架引擎發動於待命跑道準備升空的戰機，而戰機上的飛官，各個認真的模樣，總使我在跑道邊，見戰機一衝而上離開地面，向他們致上最敬禮。

走筆至此，湧起的記憶再度與巨河流，張大飛殉國一文相互重疊。碧血長空，我想便是軍人魂最佳的闡述。作者那條心中日思夜想的母親河，雖然回歸其懷抱，作者幾乎用了一生，才在餘生有幸回去。然而，這心情在讀者眼裡的我看來，我也是日思夜盼，有朝一日我能早日回到母親河得懷抱裡。雖然過程不同，但是心思卻是想家！

情緒勒索(職場篇)

二一工 蔡○緯

在人與人之間的互動中，尤其在職場，必須面對超過自己工作職權，或是重要他人的需求，其實是常見的；因此，並非所有要求都是情緒勒索。有時候是對彼此關係(情感或工作..等）的需求表達與確認。

曾任職於手機通訊行，除了老闆娘以外，還有位資深姊姊，加上我共三人的職場環境。起初對於通訊行的理念是希望自己能學得一技之長，並且幫助生活周遭的朋友，使他們省錢而不強制綁住合約。並精打細算的幫助客戶使用最符合需求的方案，再加我的熱心服務，使業績蒸蒸日上，漸漸地原本是姊姊的老客戶，卻跑來找我服務，還成了主顧，因為姊姊的理念不同，我以幫助客戶為樂，而她卻是唯利是圖，只求最大利益。

逢月老闆娘公布業績，自己業績比資深姊姊高很多！接下來她說：學得很快嘛！那下班留下來處理那堆客戶資料，反正你愛搶我的客人！當客戶手機操作有問題時，皆給你處理，為什麼不推薦那位客戶多申請一個門號呢！這樣公司怎能賺到錢？要跟老闆娘報告，扣你的獎金…之類的情緒勒索言語。

起初我好難過，覺得好心的出發點被否定了！此時老闆娘說:姊姊的情緒能理解。知道你並沒有錯，但在公司的立場，確實少了許多賺錢的機會，但你卻能抓住客戶的心，反而客戶的返回率增加了！當你的服務獲得客戶的認同，客戶自然會多帶來給你機會，這是業績不斷成長的原因，建立新客源的好機會。於是我勤奮的完成甚至超越我的目標營業額，成功地用業績說話，使姊姊也認同我的理念，不再為難我。當開始相信自己夠好，存在於職場有其重要性與價值，重視自我初衷與感受他人，不會時常委屈自己時，就有足夠的自我價值感與勇氣，去抵抗職場上的情緒勒索手段。

疫情下的醒思

二十工 郭○修

最近由於疫情嚴峻，監所暫停辦理面對面懇親會客，許多收容人看著電視新聞，不由得也跟著擔心家人。除了書信的往返、慶幸得是法務部基於考量，開放了電話接見，讓受刑人一刻懸著的心，終於可以在電話接通時，而放下憂慮。

當電話接通時，得之家人一切平安，心中的大石頭，也終於放下，而當打完電話時，我不禁在想，為何要讓自己處在這種境遇？為何為了一時的意氣用事，讓自己處在不能和家人共體時艱，共同面對困難，一起克服困境的地步。明明是可以輕易獲得的平凡，都因自己的錯而變得登天還難，想要而不可的，其實是太不值得了。

家人永遠是我們心中最軟的那一塊，可是我們都經常在安逸中忽略它，不清楚自己即便在拚搏，最終也離不開家人，而家永遠不嫌棄我們，即便在落魄、在受傷，它永遠開啟著門，等著給我們溫暖，給我支持，給予我們鼓勵與力量。那麼我們為何去曾經那麼不珍惜它，忽視它呢？一切只能怪自己被利益情慾沖昏了頭，當眼前平凡的幸福讓它溜過，而去桌球虛無飄渺的生活，真是不智了。

人生即便是痛過才知珍惜，經過了十八年囹圄生活，若不能體會到什麼才是生命中最珍貴的，竭盡而去把握與維護它，那麼就白費十八年的光陰了，備著此次疫情，讓我們細心去體會，家永遠是我們心中最重要的，縱使此時不能和他們一起共度時難，也要不刻去付出關懷和愛心，相對的家會在我們孤單困苦時，給我們滿滿的力量，更帶給我們改過自新重新生活的決心和毅力，更希望每個人都能平安度過疫情，在疫情之下更加團結、和睦，為自身所犯的錯，好好省思且開創一個不在讓自己後悔的人生。

從黑夜到黎明

二一工 江○盛

夜晚如黑幕班壟罩大地，心中亦似有著無法言喻的波瀾無明。吾抬頭仰望窗外的夜空，沒有皎潔的月亮，一股落寞油然而生，映入眼簾，自己又身陷囹圄之地。

初來乍到，陌生感在心頭翻騰，自己總是對不熟識的未知，都有著恐懼和不安全感，而無法擺脫於心的束縛。工廠主管對新進收容人，檢身、教化，有如晨鐘暮鼓般，震耳驚心。檢身時不敢直視主管眼神，待教化時才聽見主管用和緩的口語，訴說著該注意的一切規定。桎梏叢林裡，夕陽餘暉閃耀，微紅光輝映入眼簾，卻無法安撫我的心。

在工場作業時自己沉默的躲在位置上摸索作業物品，當我作業遇到瓶頸時，組長給予教導，慢慢學習。原來要融入大家並不是那麼難，只要心懷謙卑，主動迎向前去友誼自然會來。這段時期我們共同經歷情緒起伏，學習並了解與體悟。日常相處時，除了彼此給予的協助、關懷，當中也包含體諒，尋求相處的真諦。一日復一日的磨合，一起經歷情緒高低起伏，讓友直、友諒、友多聞領著前行，一起正視各自的軟弱，互相糾正，互相提點，我深信經歷這次一定會讓人重回正軌，生命會重生。

工場主管並不是只看外表就斷定其個性的人。沒有從前既有的刻版印象般，表情嚴肅而令人生畏，敬而遠之。管理眾人是門藝術，是時間、人、事、物與經驗的累積。主管待人謙遜，處事恭謹，公私分明，常對我們說將各位收容人當成朋友，確實言行如一。對於有礙監方的規定，再三叮嚀，教化告知確實遵守。在生活上如有監規問題向主管詢問與求助，主管總是鄭重其事，大小事都設法解決。

當有人真的發自內心的關心，把你所說的事情聽進去，那是種療癒，更是學習與改變心性的動力。萬物皆有裂痕，那是陽光照進來的地方，而主管就是那道光，讓我在黑夜裡看見光和希望。黑夜過去後黎明會到來，這些光，沒有來自名人格言或偉人傳記，來自我的周遭，平凡到容易被我忽視的真誠互動中。亦師亦友相處中，我經常提醒自己，多增長見識就不會迷惑於紛擾中，多了解一個道理，便可提升自己圓滿的人生。

初入監所期間，陌生的環境人與人之間的疏離擾亂了我的思緒，加速了生活步調。然而自己學會接受與放下，告訴自己沒那麼糟糕，停下腳步想想做什麼會讓自己快樂。學會的是，忠於自己，不出責信念，自然就會快樂。縱使旁人無法理解，內心的平靜也將勝於一切。經歷自己不能決定的問題要去消化它，用正面的態度去看待。唐詩~~浪淘沙~~詞中：莫道讒言如浪深，莫言逐客似沙沈，千淘萬漉雖辛苦，吹盡狂沙始到金。自己因一時陌生而選擇沉默和躲藏，由於一時挫折而懷憂、喪志。時間、人、事、物的經歷讓我知道，蒙塵的璞玉事要經過時間歲月的洗禮，才能顯出它的質地。就如同沒有經歷過黑夜，怎去感受黎明到來的喜悅。

隨著歲月的歷練，吾心緒逐漸平穩，學會調整面對壓力的心態，從初使的陌生，到現在的熟悉，自己點滴嚐到人生的苦澀、甘醇，這段回憶將烙印在我的心版，見證我的蛻變。