



我的心經

My Heart Sutra

高明智◎著

心經是一部什麼樣的經？

20230213
系列-01



我的心經

My Heart Sutra

高明智◎著

心經是一部什麼樣的經？

從奈普敦智慧平台首頁
或進入目錄線上學習/空中佛學精進班/心經
<https://www.neptune-it.com/heart-sutra.html>

20230213
系列-01

我的心經

My Heart Sutra

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。舍利子。色不異空空不異色。色即是空空即是色。受想行識亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅不垢不淨不增不減。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。故知般若波羅蜜多是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。揭諦 揭諦 波羅揭諦

波羅僧揭諦

菩提薩婆訶

心得分享-02/6

請分享 1. 讀心經的轉變(有形無形的皆可)?
2. 簡要闡述心經是一部什麼樣的經(內容大意, 為何重要)? (選擇一題貼在群組, 02/11前完成)

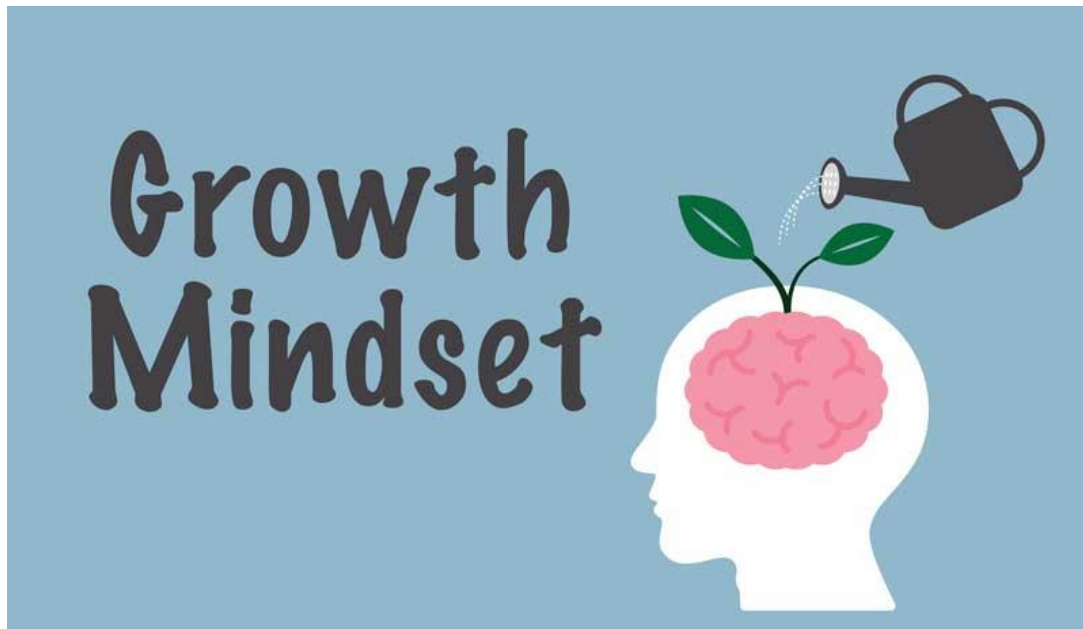
時間

空間

人間

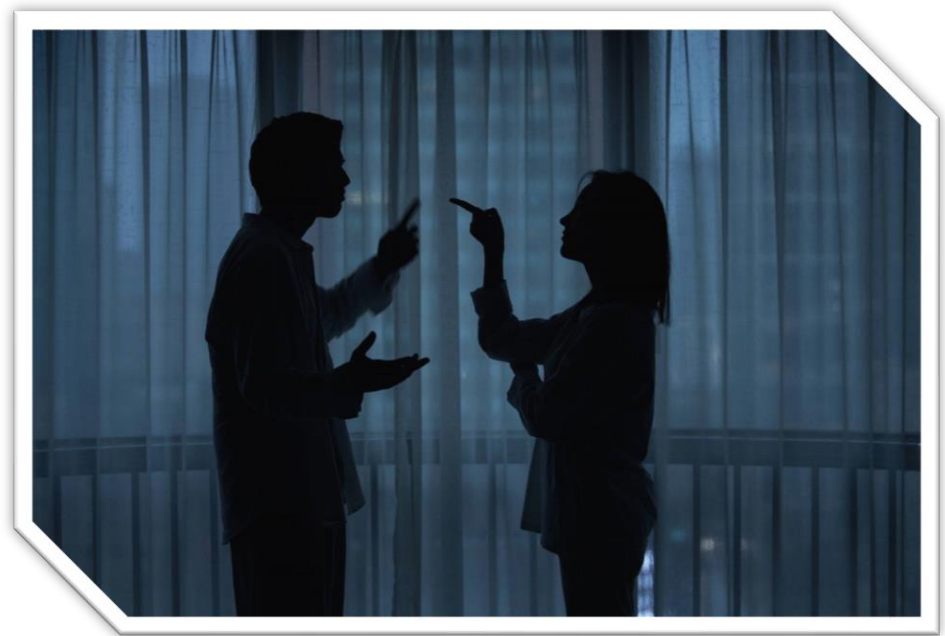
一念間

學習是行為的改變 學習是心靈的轉換



我的心經 我的體會-心靈的轉換-1

心經的心，這個心就是萬法唯心造的心
就是你的心，我的心，他的心，人人都有了這個心
心經就是要讓我們原本疲憊的心，能夠放下
原本塞滿了煩惱的心，能夠騰出空間
原本不自在的心，能夠得到自在
原本沒有自信的心，能夠擁有自信
原本不懂得感恩的心，能感到感恩
原本不知足的心，能夠得到知足
原本不知善解的心，能夠做到善解
原本充滿波濤的心，能夠回到平靜
心經就是要我們得到智慧的經
要能夠自覺覺他覺行圓滿
更重要的是要去透過生活的實踐才能夠得到妙智慧
最後能夠讓我們清淨真如的本性能夠呈現



我的心經 我的體會-心靈的轉換-2

得到妙智慧的過程

要把握時間，善用空間，珍惜人與人之間的因緣

人人要做一個覺有情的菩薩

種下善因，就會有奇妙的善果

要用感恩心

發大心，立大願

顧好自己的一念心

要護法別人安心修行

啟發自己慈悲喜捨的心

付出無所求的心

大家安心修行

用心受持

時時用心

步步精進，福慧雙修

就會證得圓滿的大智慧

【20220613(一)農曆五月望旦拜經】

上人開示：

時日匆匆，日子又過。總是一日一日過，一月一月過，總是現在已經是五月十五了，就是五月望旦。一般的人說五日節也過了。唉，時間，過得這樣快啊。

我們修行的道場，人人是不是平平安安？讓我們日日過得平順的日子，我們是不是有用感恩心，把握時間的因緣，多探討人生？

最近，我們人人應該感受是很深。人生無常啊，天下苦難偏多啊。聽，天下眾生的聲。看，看天下眾生的苦。各位菩薩，其實，名稱”各位菩薩”，希望人人要真正做一位覺有情人。

故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。揭諦
揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提娑
婆訶



故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。藥諦
藥諦 波羅藥諦 波羅僧藥諦 菩提娑
婆訶

修行，從不懂到懂，懂到發心，發心已經在道場內。總是人間最根本的法要清楚，苦啊，反觀自己，苦不苦呢？其實我們要用感恩心，日日讓我們生活平安，在這個道場內，要感恩常住人人，互相發心，互相願意付出，我們才有辦法平平安安，安安穩穩過日子。大家守規矩，彼此護法，我們所得到的就是有這麼多互相付出、護法，我們才可以平平安安。

各位，學菩薩道者，我們絕不是要獨善其身，我們一定就是要學菩薩道。菩薩道，我們可以這麼多人來護法，讓我們安心精進，更要發大心，立大願，我們也是護法人的人，不只是被護法而已。我們常常要想，這麼多人共修一處，就是大家來成就，所以我們感恩，我們也要護法別人安心修行，這也是功德無量。

各位，常住眾要好好互相同修相敬，六和敬，大家也知道，我們大家要同修恭敬，若可以這樣，就是一個很安穩的道場，也是很清淨的菩薩淨土。**一切唯心造**，請大家要常常記住**這念心**，**這念心**要時時啟發出**慈悲喜捨**。我們用**慈悲喜捨**來看天下，用**慈悲喜捨**來付出，我們自然時時就得到法喜充滿。

自我警惕，人間是無常，時日已過，命亦隨滅，唯有時間成就我們的道業，過去的時間，我們自己要自問，我得到多少的道法呢？若沒有得到，那就是我們浪費時光去了，自己損失，趕快警覺。這時，這秒鐘開始，分分秒秒，我們要很踏實來利用。付出，就是擁護大家**平安安心修行**，我們人人的付出，就是人人所得。這樣了解嗎？

請大家聽，聽話聞法，要記得殷勤精進，**用心受持**，這就是聽法之後**放在我們心裡**，這才是真正的精進，慧命增長。了解嗎？

祝福大家，**時時用心**，步步精進，福慧雙修。祝福。

靜一 恭敬筆記

惟智 虔誠合十



我的心經 我的體會-心靈的轉換-2

得到妙智慧的過程

要把握時間，善用空間，珍惜人與人之間的因緣

人人要做一個覺有情的菩薩

種下善因，就會有奇妙的善果

要用感恩心

發大心，立大願

顧好自己的一念心

要護法別人安心修行

啟發自己慈悲喜捨的心

付出無所求的心

大家安心修行

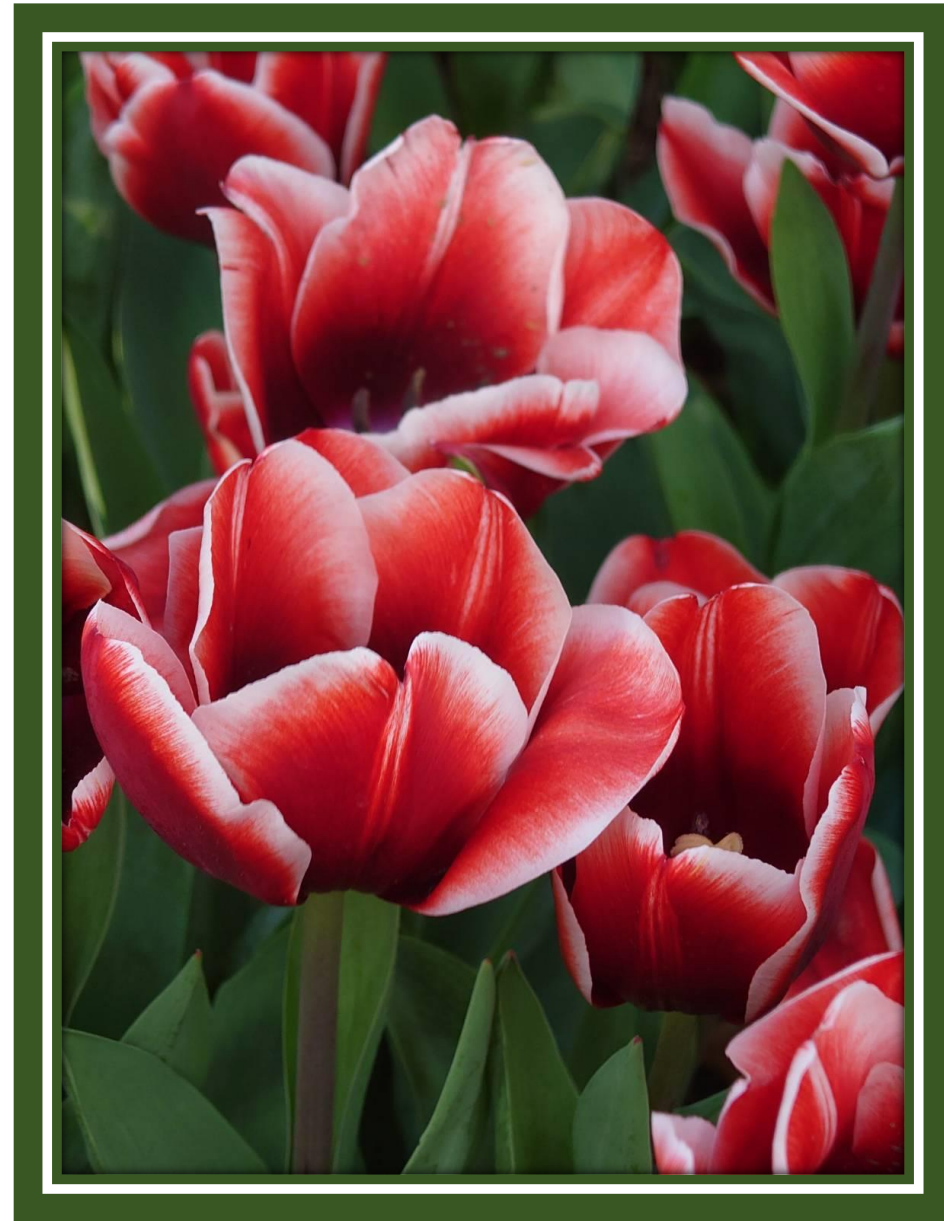
用心受持

時時用心

步步精進，福慧雙修

就會證得圓滿的大智慧





My Heart Sutra
我的心經

感恩

高明智(惟智) 虔誠合十

ISBN 978-986-84062-1-6



00240