

《心經》

《心經》全名為《般若波羅蜜多心經》，是大乘佛教表達空性和般若波羅蜜觀點的經典，是《大品般若經》的別生經，取自〈習應品〉和〈勸持品〉，作為《大般若經》的精要而集出，曾被稱作「經王」。這裏用的版本為唐朝玄奘譯。

原文

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。

今譯

觀自在菩薩，修行甚深般若波羅蜜多時，洞察見到五蘊（色、受、想、行、識）皆是空，使（自己及衆生）脫離一切痛苦厄運。舍利子，色（物質）不異於空，空也不異於色，色即是空，空即是色。受（感受）、想（思想）、行（造作）、識（了知），也都是如此。舍利子，這各種法的幻象，不新生也不湮滅，不污穢也不清淨，不增加也不減少。因此空性之中沒有色，沒有受、想、行、識，沒有眼、耳、鼻、舌、身體、意識，沒有色、聲、香、味、觸覺、事物，沒有眼界至意識界等一切界，沒有無明（愚癡），也沒有無明的滅盡，沒有衰老和死亡，也沒有衰老和死亡的滅除。沒有苦（痛苦）、集（痛苦產生的原因）、滅（痛苦的消滅）、道（滅除痛苦的方法）等四諦，沒有智慧，也沒有智慧的獲得。因為沒有所得，菩薩依照般若波羅蜜多，心沒有掛念和障礙。沒有掛念和障礙，就沒有恐怖，就遠離了顛倒夢想，得到究竟的涅槃。過去、現在、未來三世諸佛，依照般若波羅蜜多，得到阿耨多羅三藐三菩提。由此可知，般若波羅蜜多是有大神力的咒語，是大智慧的咒語，是無上之咒語，是無與倫比的咒語，能消除一切痛苦，真實不虛。般若波羅蜜多咒語的內容是：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

析義與應用

《般若波羅蜜多心經》是佛經中字數最少的經，正文才二百六十字，堪稱佛法綱領，包括了佛教的核心內容。「般若」指智慧，「波羅密」指到彼岸，多指「定」，故「般若波羅蜜多」指到達彼岸令人有定的大智慧。五蘊的色、受、想、行、識，指作為物質的色境、隨境的感受、因感受而起的思念、內心的意志取向以及針對世間所有萬物的認知活動和觀念；第一種屬於物質，後四種屬於精神，乃是構成人身的五種元素。佛教不否定物質，但不是唯物論；肯定精神，卻不純然是唯心論；而是精神結合物質的因緣和合論。「五蘊皆空」講人是五蘊的因緣和合構成，「空」不等於無。「空」可以作為一個動詞用：也要「空掉」佛教自身的法，就算「四聖諦」的苦集滅道（苦的普遍存在、苦的原因、苦的消滅與滅苦的方法）也要空掉，徹底做到「心無罣礙」。大智慧就是要化除自身的無明、妄執，以體證真實。

「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」的大意是：去！去！去到生死的彼岸！與衆生一起去到不生不滅的究竟解脫的彼岸！願迅速同證正覺，獲得大成就！

《心經》中有兩句話可以說最重要。第一句是「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」由於人的心對色相做出了受、愛、取、擇，而產生偏愛、執着，要佔有、擁有，導致煩惱。要想破除這些妄見，就要「照見五蘊皆空」，看到五蘊都是「空」而不「實」的東西。所謂「空」，就是緣起性空，這個世間的一切都是變幻不居的，是內因與外緣湊合而暫時生成的，沒有固定不變的、真實

永恆的實體或自性。事物（色）尚且如此，我們自己的感覺、感受、思想、意念就更加如此了，剎那生滅。看透了物無自性，變幻不實，（如夢中所見），才能醒悟，不要讓自己的心追逐它們，迷戀於事物、名聲、利祿、思想學說等，把心的「妄動」消除掉，產生「定」的智慧。人際事情上的一切苦厄，都來自於人心念的妄動。比如，一個人如果有貪念，當上官後，為了獲取私利，可能不顧百姓的死活，做出種種違背道德、良心、法規之舉。多年來中國大陸官員「前赴後繼」地進入監牢，表明貪腐問題之大。除了在制度、措施方面加強力度防止官員以權謀私外，如果他們能夠自覺「以佛心從儒政」，從源頭做起或許更有效。佛說，人生在世如身處荊棘林中，心不動則人不妄動，不動則不傷；如心動則人妄動，則傷其身痛其骨，於是體會到世間諸般苦。只要做到心念不動，人的各種苦與煩惱，就可以消除了。

第二句：「遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」前面說過，在佛看來，衆生是「無明蓋，愛結繫」，對迷惑顛倒的妄想執着為實有，造成自己的各種痛苦與煩惱。所以，佛和菩薩要普度衆生，就要將衆生從夢裏喊醒，讓他們也看到五蘊皆空，所執如夢中幻象，從而不留戀。佛的本意是「覺者」，早醒來的人（佛）要叫醒其他正沉浸在夢中的人，也成為了「覺者」（佛）。這就是佛教的基本綱領。

「空掉」社會名利，這個還好理解。但《心經》說「無苦集滅道，無智亦無得」，還要「空掉」「法」，這因為對法的執着，會產生所知障，所知障則障礙覺悟。我們在生活中會常常看到，

一些人依據理論生活，以理論裁剪生活，顯得不合時宜或頭腦僵化，不知權變。比如，個別女權主義者將權力理論用到個人生活上，在婚姻中為家務活斤斤計較，認為幹家務活多就是吃虧，結果經常為家務活發生矛盾，屢次離婚。或者一些搞經濟學的人在生活中按經濟學原理算計得錙銖必較，朋友最終都不願意與他來往。這都是「觀念執着」的例子。在佛教中有時也出現這種情況。佛教本來是為了「去苦」而產生的，結果一些人困囿於佛教的名相中，生硬地套用在自己的生活上來，或者離開了生活實際來空談佛理，結果反而佛理成了他的「執着」，讓他的生活更苦了。佛教對他們不再是釜底抽薪，而是火上澆油了。《心經》以大乘的「空」在對治名利世俗的執着時，連有時會有的佛教名相的「執着」也順便消解了。就這點來說，達到了理論和實踐上的一貫性。

在工作和生活中，我們說某人「執着」，一般是指他不知變通、固執己見地做事情，而不是如孔子講的「絕四」：毋意，毋必，毋固，毋我。據學者錢穆的意見，「毋我」乃「聖人自謙者我，自負者道，故心知有道，不存有我」。一般以至儒家所說的「執着」與佛家把妄想出來的東西認定為實有的「執着」是不盡相同的，但也是不可取的。佛陀另一說「觀法無我」（這裏的「法」是指一切事物），也是指不要以「我」的是非、好惡標準做判斷事物。道家的莊子講的「吾喪我」與此類似，「喪我」就是要拋棄自己的成心。當然，不「執着」不能理解為不堅持、不專注，否則就不能把事情辦好，對社會也不會有什麼貢獻。至於

心態，則應盡量「以佛心辦世事」，成敗得失少計較，在工作生活上尤其不必斤斤計較，與人產生不必要的爭執，從而產生煩惱。每天應該回想一下，今天做了什麼事，有什麼煩心事，為什麼會產生煩心事（主要是人際關係），如何消除自己的執着，等等，從而做到每天都能把負面情緒「清零」，愉快地面對新的一天。

《心經》主要講如何修行達成涅槃，但連帶談到對身心現象的觀察方法。近代科學有推理、觀察，還有實驗檢證方法。佛法也講推理（如因明學），也有其特殊的觀察方法。《心經》揭示了這個可直接觀察身心現象的方法，首句「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」，就是說菩薩（覺悟而有情的衆生）修行深般若（超越智慧，必須「法空」），或說修行的功夫深，達到彼岸令人有定的大智慧（般若波羅蜜多），能觀照衆生的五種構成要素（五蘊）的自性沒有實體的（空的），這樣能度色、心的一切苦厄。現今，多數科學家認為心靈是大腦的產物，作為一個由數千億神經元、突觸和生化物質組成的物理系統的大腦，通過生化反應，產生了各類主觀感受，如痛苦、愉快、憤怒、愛。科學家找到某些神經元跟哪些意識有關，但仍無法完全解釋大腦如何產生這些感受——心靈。研究大腦是了解心靈的一個方法，佛教對身心的觀察也是個方法，或許是更直接的方法。

其實，科學不一定都可以實驗檢證的，它只是滿足「自圓其說」與「運作有效」兩個條件的一套解釋和操作物質宇宙及生命

現象的思維、知識體系。佛法為指涉物質宇宙及生命現象的哲思，它也可作如是觀。

《金剛經·妙行無住分第四、如理實見分第五、正信稀有分第六、莊嚴佛土無有住相分第十、受持演說勝無住行施分第三十二》