

《般若波羅蜜多心經》的現代療癒觀

釋道涵（卓玉芳）

南華大學・生死學系・哲學與生命教育碩士班二年級

摘 要

二十一世紀的高科技 3 C 世界，使我們生存的地球瞬間變成沒有疆界的地球村。而生存空間舒適、交通便利、飲食精緻、生活愈來愈享受，一幅美麗新世界俺然就在目前。

然這不過是個炫麗的假象，事實上地球因開發過度而全球天災不斷，人類沒有因科技進步而生活得更自在，反倒在快節奏的步調下，人心焦躁、恐懼、不快樂、身心失調。這失序狀態，不只是外在因緣所引起，主要病因正是我們的心生病了。因此，我們必須透過治療，以療癒自我與這世界。

大醫王釋迦牟尼佛說法四十九年，宣說八萬四千法門，都是針對眾生病提出的治療方法。今我們提出《般若波羅蜜多心經》，現代的療癒處方；因其文字最短、流行最普遍、義理最豐富，通攝大小三乘。將之做為融入空性智慧的生活捷徑，期許眾生能自我療癒，找回失落已久的生命價值；以真理安頓身心，當下即是淨土。

關鍵字：心經、玄奘、空、無所得、療癒觀

前言

自從十九世紀進入工業革命之後，今天這個世界已經高度工業發展，一切生產力、效率至上。然而更勝一籌的二十一世紀，直接跳躍至高科技。高科技令我們共存的世界，已成為地球村。電腦網路串起世界各地、3C通訊讓世界沒有距離，海陸空交通無遠弗屆；這個地球儼然變成一個科技飛躍的美麗新世界。

人類永無止境的追逐速度、地位、金錢、物質與消費，相對的造成地球環境被破壞，人類精神崩潰，身體失去健康，這是我們必須面對的全球失序真相。

這樣的大災變，引起的原因很多，但不外乎由「心」而起；我們的心生病了。由色、受、想、行、識和合的五蘊身，不和合了。我們如何透過治療，讓身心和合呢？釋迦牟尼佛說法四十九年，宣說八萬四千法門，每一法門都是為療癒眾生而開演。其中最言簡義豐，老嫗孺子皆能口誦心念的經典，非《般若波羅蜜多心經》莫屬，一般簡稱《心經》（以下皆簡稱《心經》）；而且佛教各宗派，無論哪一宗，也無不讀《心經》。

今以《心經》教義為基石，提出六帖「生活化」的現代自我療癒藥方——「無我觀、看清楚、不執取、不衝動、樂善好施、正向思惟」。於日常生活中透過般若的空性智慧，照見五蘊空破我執，繼而照破十二處、十八界……一切諸法空，則日行萬行，而實無一法可得。由此，可淨化心靈，找回自我與生命價值，實乃療癒自我、安撫大地良方矣。

壹、《般若波羅蜜多心經》思想要義

一、《心經》追本溯源

《心經》，有略本及廣本二種。廣本有序分、正宗分、流通分；而略本只有正宗分，鳩摩羅什與玄奘譯本皆是略本。除了玄奘、鳩摩羅什翻譯外，另有義淨、

實叉難陀、菩提流支……等，共十六種漢譯本。¹

本文採用唐朝三藏法師玄奘所譯版本，因其最簡明扼要，也流通最普遍。全部經文 260 字；刊於《大正新修大藏經》第 8 冊，《般若部》四。自玄奘譯本流通後，中國就有近百部註解，而日本亦有 45 部之多。²《心經》主要經文，大部份出自六百卷的《大般若波羅蜜多經》，其內容以四處十六會組成。而《心經》可謂集合了諸部般若的精要心髓。以下將經文分三部份一探究竟：

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。³

第一部份經文，大部份出自《大般若波羅蜜多經》卷 403 之〈第二分・觀照品〉第三之二。⁴

接續玄奘譯本《心經》文曰：

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

¹ 參見：廖桂蘭，〈翻譯/權力/差異：試論《般若波羅蜜多心經》的跨語際實踐〉，《佛學研究中心學報》第 12 期，台北：臺大佛學研究中心，2006 年 12 月，頁 47。其文云：「十八世紀以前，橫貫一千五百年來有十六種漢譯本，現存十種版本。」

² 參見：葉阿月譯註，《超越智慧的完成》，臺北：新文豐出版公司，1990 年，頁 127-128。

³ 《般若波羅蜜多心經》，《大正新修大藏經》冊 8，頁 848 下，臺北：新文豐出版社，1983 年。

⁴ 《大般若波羅蜜多經》卷 403 之〈第二分・觀照品〉第三之二，《大正新修大藏經》冊 7，臺北：新文豐出版社，1983 年，頁 12 云：「舍利子！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色；受、想、行、識不異空，空不異受、想、行、識，受、想、行、識即是空，空即是受、想、行、識。舍利子！是諸法空相，不生不滅，不染不淨，不增不減，非過去非未來非現在。如是空中無色，無受、想、行、識；無眼處，無耳、鼻、舌、身、意處；無色處，無聲、香、味、觸、法處；無眼界、色界、眼識界，無耳界、聲界、耳識界，無鼻界、香界、鼻識界，無舌界、味界、舌識界，無身界、觸界、身識界，無意界、法界、意識界；無無明亦無無明滅，乃至無老死愁歎苦憂惱亦無老死愁歎苦憂惱滅；無苦聖諦，無集、滅、道聖諦；無得，無現觀；無預流，無預流果；無一來，無一來果；無不還，無不還果；無阿羅漢，無阿羅漢果；無獨覺，無獨覺菩提；無菩薩，無菩薩行；無正等覺，無正等覺菩提。」

一切苦，真實不虛。⁵

第二部份經文大部份出自《大般若波羅蜜多經》卷 429，〈第二分・功德品第三十二〉。⁶

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭帝・揭帝・般羅揭帝・般羅僧揭帝・菩提僧莎訶。⁷

第三部份「咒語」，大部份出自《佛說陀羅尼集經》卷第三，《般若大心陀羅尼・第十六咒》，譯者為唐天竺三藏阿地瞿多。咒語省略「哆姪他」三字，餘皆與《心經》相同。⁸

二、《心經》教義概述

《心經》的思想，是依大乘般若空慧來蕩相遣執，救度自己至無上正等正覺的一部重要「入道方法」經典。《心經》雖然只有 260 字，但簡潔的文字已包含全部六百卷《大般若波羅蜜多經》的菁華。其內容具井然有序的佛教教義，通攝大小三乘法的總綱，《心經》可謂是一部佛學概論。

《心經》以「原始佛教」的教義為基本：色受想行識「五蘊」；六根、六境的「十二處」及六根、六識、六境的「十八界」。「三乘教法」：緣覺十二因緣、聲聞四諦、菩薩六度皆照見空無。最後，以無所得故，菩提薩埵，成就菩薩。三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提，成正等正覺，登解脫自在彼岸矣。

由此可見，《心經》以智慧為導，並重解行，乃是整個大乘佛教的心要。

⁵ 《般若波羅蜜多心經》，《大正新修大藏經》冊 8，頁 848 下。

⁶ 《大般若波羅蜜多經》卷 429 之〈第二分・功德品第三十二〉，《大正新修大藏經》冊 7，臺北：新文豐出版社，1983 年，頁 156。文曰：「爾時，天帝釋白佛言：『世尊！如是般若波羅蜜多是大神呪、是大明呪，是無上呪，是無等等呪，是一切呪王，最尊最勝、最上最妙，能伏一切，不為一切之所降伏。何以故？世尊！如是般若波羅蜜多能除一切惡不善法，能攝一切殊勝善法。』」

⁷ 《般若波羅蜜多心經》，《大正新修大藏經》冊 8，頁 848 下。

⁸ 《佛說陀羅尼集經・般若大心陀羅尼第十六》，《大正新修大藏經・密教部》冊 18，臺北：新文豐出版社，1983 年，頁 807。：呪曰：「哆姪他・揭帝揭帝・波羅揭帝・波羅僧揭帝・菩提莎訶。是大心呪。用大心印。作諸壇處一切通用。踰姪他・揭帝揭帝・波囉民・揭帝・波囉若・他莎訶・用小心印通一切用。」

三、《心經》核心思想

《心經》開宗明義曰：「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。」此直接點出整部《心經》的修道目標及方法。

修學《心經》最終要達到二個目標：（一）、自利——「照見五蘊皆空」的無我慧。（二）、利他——「度一切苦厄」的菩薩道；自利利他覺行圓滿，則達佛果位。而其所展現的修道方法，亦有二點：（一）、照見一切諸法空。（二）、深行般若波羅蜜多。今就此二實踐之道論述：

（一） 照見一切諸法空：

《心經》開端雖說「照見五蘊皆空」，明文「五蘊」，其實此僅是代表，因為在《心經》中，以一大段傳達「一切諸法空」。不只五蘊空、六根、六境、六識、四聖諦、十二因緣、六度的實相皆是空矣。窺基註釋《心經》時，其首句採用經文為：「照見五蘊『等』皆空。」此「等」一字，實乃精確傳達此「一切諸法」皆空之義。⁹

《心經》總詮實相之經文：

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。

《心經》破我法二執，以下以釋東初科判分之：

- 1 破我執：五蘊空觀：「是故，空中無色、無受想行識。」
- 2 破法執：十二空觀：「無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法。」

⁹ 窺基《般若波羅蜜多心經幽贊》，《大正新修大藏經》，冊 33，臺北：新文豐出版社，1983 年，頁 535。關於窺基所使用之經文本，有「照見五蘊『等』皆空」的「等」字。多一「等」字，有贊成及反對二種不同的說法：

贊成者：釋東初於其著作《般若心經思想史》，頁 68 表示：「經文的『五蘊』下應加一『等』字，窺基《幽贊》及靖邁《心經疏》皆有等字，以觀自在菩薩所照見的，不僅五蘊皆空，包括十二處、十八界、十二緣起、四諦四種法皆是遍計所執，空無自性，故同曰空。」

反對者：葉阿月先生於其所譯註之《超越智慧的完成》，頁 29 表示說：「慈恩的《幽贊》，大慈恩寺靖邁的《經疏》，及智光的《述義》，都在五蘊後面加一字『等』。據榛葉先生所研究；『高麗版、黃蘗版、縮刷、卮字，大正，日本國訳等の各大藏經中的《心經》都沒有加『等』字在五蘊的後面。……唯玄奘直系的二三有加此『等』字。……五蘊是宇宙的萬象，除了五蘊以外沒有任何的東西。五蘊既然是一切，寫五蘊等是沒有意思。」

十八界空觀：「無眼界乃至無意識界。」

緣覺十二因緣空觀：「無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡。」

聲聞四諦空觀：「無苦集滅道。」

菩薩六度空觀：「無智亦無得。」¹⁰

第一層經義，屬「文字般若」：說明一切諸法皆空無自性。

第二層經義，屬「觀照般若」：要「照見」。也就是說「照見」是當下即可完全看見的現量境矣。釋太虛更簡潔曰：「照見，不假尋思，當下明了之義。」¹¹

而如何圓滿「實相般若」呢？釋印順曰：

初學般若，應先於文教聽聞、受持，以聞思慧為主。經合理的思考、明達，進而攝心以觀察緣起無自性，即觀照般若，以思修慧為主。如得離一切妄想戲論，現覺實相，即實相般若了。¹²

以上說明《心經》「照見五蘊皆空」，代表一切諸法皆空。涵蓋五蘊、六入、十二因緣、四諦、六度。而進道之方，以文字般若為基礎，繼而以現量境的觀照般若用功，即離一切妄想戲論，現覺實相，圓滿實相般若。

（二） 深行般若波羅蜜多：

「深」相對於淺，表示徹底。「行」表功行，修證義。「波羅蜜多」是到彼岸，葉阿月先生依梵文意譯，補充道：「（波羅蜜多）的意思，除了『到達彼岸』以外，有『德的』完全的成就，或……完成的意思。」¹³因此，「般若波羅蜜」是以智慧的空理為前導，徹底深行「六度波羅蜜」，而抵達究竟涅槃，沒有煩惱及苦的自在彼岸。《大智度論》：「般若波羅蜜者，是一切諸法實相，不可破，不可壞。」

14

¹⁰ 釋東初，《般若心經思想史》，臺北：東初出版社，1988年，頁49。

¹¹ 釋太虛，《般若波羅蜜多心經講錄》，《中國佛教經典寶藏精選白話版·般若心經》，高雄：佛光文化事業公司，2011年，頁59。

¹² 釋印順，《金剛般若波羅蜜經講記》，收入《般若經講記》，新竹：正聞出版社，2000年，頁8。

¹³ 參見：《超越智慧的完成》，頁20-21。

¹⁴ 龍樹菩薩造《大智度論》，《大正新修大藏經》冊25，臺北：新文豐出版社，1983年，頁370

「六度」是菩薩道的總綱：攝布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六門，而「度」是超越煩惱及苦。此六度，涵蓋自利利他法門。

釋斌宗對「般若」的定義，曰：

通達有為之事相為「智」，通達無為之空理為「慧」。能勘破世間諸有為法，謂之「智」；了悟心佛眾生三無差別之妙理，證同人人本具的不生不滅之常住真心佛性，謂之「慧」。

總之，對於世出世間的一切諸法都能徹底明了，於中無染無邪，而無障礙者謂之「般若妙智慧」。¹⁵

而釋太虛對「智慧」與「般若」做簡單明瞭的區分：

世間所稱智慧，並不是純善的，唯有佛菩薩之甚深智慧，圓明寂照才是真正的「般若」，故仍用梵音，未譯漢文。……¹⁶

釋印順更直接的道出「般若空慧」的重要性，曰：

經中或說六度波羅蜜，或說十波羅蜜，但真實的波羅蜜，唯是般若，其他都是假名波羅蜜。因為，沒有空慧策導，布施等即不成為波羅蜜了。¹⁷

由此可知「六度」的智慧，是不同於世間所謂的聰明才智，而是勘破世間諸有為法，對世出世間一切都徹底明了者。而菩薩以實踐六度為成佛主體，《心經》曰：

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。

釋印順就眾生迷悟根源說道：「眾生所以有迷有悟，凡夫所以有內有外，聖人所

上。

¹⁵ 釋斌宗，《般若波羅蜜多心經要釋》，臺北：莊嚴出版社，1984年，頁6。

¹⁶ 《般若波羅蜜多心經講錄》，頁52。

¹⁷ 《金剛般若波羅蜜經講記》，頁12。

以有大有小，有究竟有不究竟，皆由對於實相的迷悟淺深而來。」¹⁸所以凡夫執有，故有身心世界；二乘執空，故有界外涅槃可得。

今依「般若波羅蜜多」照見諸法皆空；則見我們的內四大色身以及外面的山河大地一切萬有，都是緣起幻相，沒有一實法可得，也沒有一實我可以找得到。而心不執著一法，則無一絲罣礙也無恐怖、遠離顛倒妄想，至究竟涅槃之解脫煩惱彼岸。

大乘般若的妙用，不僅是個人生死得解脫，更重要的是在「利他」的萬行。¹⁹所以，三世諸佛皆依此「般若波羅蜜多」，自覺覺他覺行圓滿，證阿耨多羅三藐三菩提，具足無量無邊自性功德矣。

貳、《般若波羅蜜多心經》的現代療癒觀

「療癒」，《說文解字》云：「療，治也。方言曰：『療治也。周禮注云：止病曰療。』」「瘡，病瘳也。（瘳疾瘳也。）」²⁰「療癒」即是「病→治療→癒」的三個階段。

今天的世紀災難，其原因不外乎都是由「心」而起的煩惱與執著；所以無法只是採用醫學專家所倡導的每日五蔬果、均衡飲食、多運動、睡眠足來治療，這僅僅是針對「生理」的問題解決，不够全面觀。而另一方面，針對「心理」的疾病，西方國家亦相繼提出療癒良方，如《EQ》(Emotional Intelligence)作者丹尼爾·高曼先生，在 1996 年出版「情緒智商(EQ)」一書，²¹引領情緒管理風潮，並提出認識自己、自我激勵、同理心、社交技巧及從心做起，數個提昇情緒智商（EQ）的大方向。

然筆者認為，單就生理與心理的治療並無法充分解決生命意義的問題，而需藉由實踐哲學的進路，才能徹底治療生命內在的病痛。透過佛教經典的義理，直

¹⁸ 《金剛般若波羅蜜經講記》，頁 10。

¹⁹ 《金剛般若波羅蜜經講記》，頁 10。

²⁰ 漢·許慎撰、清·段玉裁注、王進祥注音《說文解字注》，臺北：頂淵文化事業公司，2003 年，352 下。

²¹ 參見：Daniel Goleman（丹尼爾·高曼）著、張美惠譯《EQ —— 十週年紀念版》，臺北：時報文化出版公司，2006 年。

接對「心」治療，可以是《金剛經》、《法華經》，然而我們選擇了佛陀所宣說最短的一部經典——《心經》。本文已在前一節探討《心經》義理統攝大小三乘之特色，今以此淵博的教義為基石，依療癒的三步驟：「病→療→癒」，以現代科學文獻及《心經》教義相呼應之論述，提出日常生活境界最易著手之六帖治心良方。此方案，以容易實踐為立論準繩。今列表說明：

	病	療		癒
		《心經》教義	筆者提出方案	
一	執著五蘊和合為我	照見五蘊空	無我觀	不執著有一個我，身心解脫自在，心無限寬廣自由，能度一切苦厄。
二	無明	十二處空觀	看清楚	成為不受惑的眾生。能時時保持「覺醒」。
三	貪愛執取	緣覺十二因緣空觀	不執取	「不執取」色聲香味觸法、美醜好壞，無二元對立分別，即能由「取」截斷十二因緣的生死流。
四	行蘊念念遷流	菩薩六度空觀	不衝動	不衝動行事，即可保持清明，不隨行蘊流轉，而時時保持覺知。
五	貪愛	菩薩六度空觀	樂善好施	從「身外之物」的「財施」開始學習「捨、放下」，進而捨掉自我防衛、捨掉煩惱與纏縛即輕而易舉。
六	三苦、八苦	想蘊、想心所	正向思惟	萬法空的秘訣在「轉念」。念頭一轉，諸苦具有，但不覺苦。能令身心健康快樂、長壽又幸福

上述之觀點，筆者將具體地進一步說明如下：

一、無我觀：

人最愛的是「自己」，不是別人。所以，我們自身的所有煩惱起源，都來自「我執」。因執著此五蘊和合身為我、為常，以為他是永恒不變的存在；殊不知

這身體是剎那剎那不斷地生生滅滅。這個肉體之軀的實相是無常非實，並且具足三苦、八苦日夜纏擾，時時交相逼迫，令我們不得自在，苦惱不已。如《增一阿含經·二十七》曰：「色如聚沫，受如浮泡，想如野馬，行如芭蕉，識為幻法」。

²²陳慶餘等人在其針對癌末病患靈性照顧報告中也說道：

身心世界與身心靈世界最大的差異在於靈性部份，靈性在佛法裡面即佛性（靈性），也就是自性。佛法所說的「自性藏在五蘊裡」，不瞭解佛性（靈性）存在而在五蘊裡面追求安適，無法得到身心的平安，無法解脫痛苦，也不能「度一切苦厄」。《心經》說「五蘊皆空」的道理十分契合病人情況：不論過去如何英俊瀟灑、意氣風發，一到癌症末期什麼都沒有了。事實上，一切都不是實有，萬事萬物會變化，有生住異滅，這也就是「空」的道理。

23

《心經》云：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」是故，我們唯有以般若的智慧，方能照破《心經》所強調的「五蘊」，使其當體皆空，度盡一切苦厄。釋開藏更將「自我」引申為「面子」的代名詞，文中說道：

《心經》就是要粉碎你的自我，撕裂你的面子。為什麼呢？因為自我、面子只是一個代號而已，並沒有這個東西；這都是我們自己所想出來的。什麼叫做面子，請你解釋，誰是我？哪一部份是你的「我」？

《心經》就是在講這個，它一直分析，好像科學一直分析，分析到最後沒有一樣是你的。²⁴

唯有透過觀空，體認一切都是因緣和合，才能改變我們對這個宇宙身心世界的執著，才有辦法放下、才能做到無所求。釋印順說：「二乘行者得無我我所慧，解脫生死，可以稱為般若；但也不是《般若經》所說的般若。大乘的諸法實相慧，

²² 《增壹阿含經》，《大正新修大藏經》冊2，臺北：新文豐出版社，1983年，頁701下。

²³ 釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏〈《心經》在癌末病患靈性照顧應用初探〉，《安寧療護雜誌》第7篇 第2期，2002年5月，頁104。

²⁴ 釋開藏，《家家有本難唸的經——般若心經的生活智慧》，臺北：華晟圖書公司，2013年，頁40。

要有大悲方便助成的。」²⁵由此可見「無我慧」尚屬二乘，未證大乘的實相慧；但雖說如此，「無我觀」仍是自我療癒的重要第一步。

唯有成就無我，方能對自己、對別人、對大地都無所求。如此不與人競速、競爭，則永無止境的欲望止息，能度「一切苦厄」。將這五蘊和合的假我融入宇宙的大我，則當下解脫自在。

二、看清楚：

《心經》云：「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」，此是針對破法執的「十二處空觀」。釋印順說：

十二處是把宇宙間的一切現象，總分為能取所取：能取是六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意；所取是六塵，即色、聲、香、味、觸、法。²⁶

而由此開展的療癒觀，即是——六根對六境，凡事觀察清楚，則不會被外境所迷惑。我們看不清無常，即落入「無明」。我們要眼耳鼻舌身意六根全用，觀察清楚一切事物的來龍去脈，專注看清楚自己的起心動念，凡事小心翼翼，才能成為不受惑的眾生。而時時保持「覺醒」，不為外境所惑，亦是六度波羅蜜的「禪定度」。六祖惠能云：

善知識，何名禪定。外離相為禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂。外若離相，心即不亂。本性自淨自定。只為見境思境即亂，若見諸境心不亂者，是真定也。²⁷

網路搜尋龍頭 Google 公司的員工教育訓練課程——「搜尋內在自我課程」，其負責人陳一鳴先生以科學的實驗角度，推薦更簡單的方法「只要每天專注於當下二分鐘，安靜地享受單純地存在。」²⁸並認為禪定的訓練，是EQ的根源，他說道：

²⁵ 《金剛般若波羅蜜經講記》，頁6。

²⁶ 《般若波羅蜜多心經講記》，《般若經講記》，新竹：正聞出版社，2000年，頁189。

²⁷ 唐·釋法海錄，《六祖大師法寶壇經【改正本】·禪定品》，臺南：和裕出版社，2012年，頁65。

²⁸ 參見：陳一鳴著、謝儀霏譯，《搜尋你內心的關鍵字》，臺北：平安文化公司，2013年，頁52。

如何開始EQ訓練，就從訓練注意力開始。……強壯、穩定且富洞察力的注意力能提供你平靜和清澄的心智，恰巧是EQ的根源。²⁹

魔王波旬不只住在六欲天，他千百億化身在我們的周遭，考驗著您我的定力。一不留神沒有看清楚，就掉入「無明」緣「行」的十二因緣輪迴中矣；因此，中外古今教育家不斷耳提面命告訴我們——修心不外乎在生活中一舉手一投足的一念之間。

三、不執取：

《心經》云：「無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡。」此屬破法執的「緣覺十二因緣空觀」。而十二因緣，可以說是一個圓的輪迴順生死流：「無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死」。其中第九個「愛『取』有」的「取」，讓我們對「愛」執取，之後就「有」煩惱、有輪迴了。若愛取不到，相對地極容易落入「瞋心所」的根本煩惱。

釋東初將眾生的迷謬，依《心經》歸為「八迷」，云：

凡夫雖然有許多思想上的迷謬，但總不出這生、滅、一、異、斷、常、來、出的八種，此即所謂八迷。這些都是執定一切事物有其不變的自性而偏於一方的偏見，都是不契合於諸法的真相。³⁰

凡事以「般若波羅蜜多」的「空性智慧」為導，心中坦蕩「不執取」色聲香味觸法、美醜好壞，無二元對立分別，即能由「取」截斷十二因緣的生死流。十二因緣若從「無明」修練太困難，因為無明是無始，不知何時開始，不知從何而來。

今我們由「取」斷開，並非要你排斥、割離，而是如實面對境界，但「不取、不執、不著」，如此生、老、病、死、五蘊熾盛、愛別離、怨憎會、求不得八苦，皆可超越。一切都接受、都不執著，即使求不得也不苦了。「真正的放下，是你不介意再度提起。」³¹約翰·詹姆斯與羅素·傅里曼二位悲傷療癒專家這段話，

²⁹ 《搜尋你內心的關鍵字》，頁46。

³⁰ 《般若心經思想史》，臺北：東初出版社，1988年，頁49。

³¹ John W. James（約翰·詹姆斯）、Russell Friedman（羅素·傅里曼）著、林錦慧譯《一個人的療癒·封面》，臺北：大是文化，2012年。

剛好為我們這單元做個完美的結束，您將無所恐懼境界的誘惑與逼迫。

四、不衝動：

布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，是《心經》「菩薩六度空觀」的修道次第。而其中的「忍辱度」，即是要修練我們如脫韁野馬般不受控制的心。

我們的心，受「行蘊」念念遷引，而隨境攀緣流轉。《大乘廣五蘊論》：「云何行蘊？謂除受、想諸餘心所，及心不相應行。」³²也就是說在一切有為法當中，「行蘊」涵蓋 49 個心相應行法以及 24 個心不相應行法，涵蓋範圍之大，實在不易對治。猶如憨山大師云：「一念之迷，則萬法齊彰。」³³如何讓「行蘊」止息？建議由忍辱度做工夫，而最簡單的下手處即是——「不衝動」。

凡事多點耐心、多思考三分鐘，貪瞋癡等諸多煩惱心所，就不會盲目隨波逐流，跟著永無止盡的欲望沈淪。一旦頭腦保持在「醒覺」的狀態，則人生會有不同的風景。

美國聖地牙哥大學教授 Frank Partnoy，在其著作中以十四個章節論述證實慢、等待不衝動的好處：

在多數情況裡，我們應該要花更多時間再決定，等待愈久愈好。一旦我們對決策該花多久時間培養出敏感度，就會明白一般說來我們都應該延遲決定，直到最後一刻。如果有 1 小時，就等到第 59 分鐘；如果有一年，就等到第 364 天。即便只有半秒鐘的決策時間，也應該可能拖到最後，就算是千分之一秒也要計較。³⁴

尤其面對「不可意」的境界時，更要不衝動、不隨境轉，要知道「行蘊」牽引的強大力量，此時更要保持覺醒。法鼓山創辦人釋聖嚴，針對常人面對難以排解的「不可意」境界時，提出「四它」的處理步驟——「接受它、面對它、處理它、放下它」。此實乃面對問題的洞見。而理察·卡爾森也以他的經驗，要我們找出

³² 釋印順，《大乘廣五蘊論講記》，新竹：財團法人印順文教基金會，2012 年，頁 43。

³³ 明·釋憨山，《起信論直解》，《卅新纂續藏經》冊 45，臺北：白馬精舍印經會，頁 496 下。

³⁴ Frank Partnoy（帕特諾伊）著，曾沁音譯，《等待的技術——慢想，讓決定更好·引言》，臺北：遠見天下文化出版公司，2013 年，頁 31。

「二個思想之間的空隙」，讓自己慢一點反應：

（二個思想之間的空隙）這樣一個小小的空間，通常就是讓你選擇「正途」與「歪道」的關鍵點。……在一瞬之間，你看到了另一個選擇，或是有了新的觀點，改變心意了。你看到自己可以往一個新的方向走。如果你全速往前衝，讓思想快速運轉者，在這些思想之間必然沒有空隙，你也一定很難換檔，或看到另一條路。那就像是失控的火車。但是只要有一點點的空隙，你就有機會看到新東西。……你要這麼做的理由，是因為那樣的空間中存在著清明的智慧。³⁵

並沒有要壓抑，只是讓反應慢一點，不衝動行事；如此就可以保持清明看待萬事萬物，而不捲入情緒風暴中。

五、樂善好施

《心經》云：「無智亦無得」，此乃破法執的——「菩薩六度空觀」。而「布施」是六度之首，又細分為財施、法施、無畏施，這都是實踐利他主義。但是並非每個人都做得到，因此我們可以從「身外之物」的「財施」跨出第一步，開始學習「捨、放下」，進而才有辦法捨掉自我防衛、捨掉煩惱，漸漸地變成一種好習慣，則捨掉纏縛，將輕而易舉。

身處於地球村，是最好行「財施」的環境；對於生活水平在貧窮線上的人類，我們無法置身事外，更不可視而不見。以基本的「財施」拉他們一把，可令他們得到生存的機會；而施者也可藉由分享，得到精神上無價的快樂及幸福感，最終提昇自己將「心的煩惱」統統「佈施」出去，而得大自在。

美國 Elizabeth Dunn 教授，研究金錢與快樂之間相關論文，大概有一萬七千篇，在她的著作《快樂錢·第五章 摘要》呼應佈施是快樂之源的說法：

人有惻隱之心，把錢用在他人身上會比用在自己身上更快樂。從富可敵國

³⁵ Richard Carlson（理察·卡爾森）著、朱衣譯《別為小事抓狂：閃亮青春 100 招》，臺北：時報文化出版企業公司，2001 年，頁 65-67。

的巴菲特到收入僅能糊口的市井小民，都是如此！³⁶

「財施」之外，另有「無畏施」、「法施」二種不用涉及「金錢」的善行。一個微笑、一句問候、一個鼓勵，皆是隨手之勞與人為善；不花一毛錢，所帶來的無形資產，將變成無遠弗屆的大力量。美國華頓商學院最年輕的終身聘教授 ADAM GRANT 出版《給予》一書，以尖端、科學、具體的實例研究，說服我們「給予」是商場的必勝之道，更是為自己帶來成就與快樂的「驚人法則」。³⁷

六、正向思惟

色、受、想、行、識，五蘊和合，而有了這個「假我」。此五蘊的「色」屬於物質層面，而「受、想、行、識」四者，屬精神層面。《顯揚聖教論》曰：「蘊者，是積聚義。」³⁸也就是說我們這凡夫的五蘊身，是「色」「心」諸法所積聚而成的。因此這五蘊和合的身體同時積聚一切苦——苦苦、壞苦、行苦，以及生老病死，求不得、愛別離、怨憎會、五蘊熾盛等八苦。

這麼多的苦積聚身心，令我們精疲力竭，容易陷入負面思考、鑽牛角尖而不自知；更多人時常火上加油，再遣責、批評自己的情緒低潮、負面觀點，視自己為沒修行、沒價值、沒熱忱……，不容許自己一點點的不完美，如此的惡情緒不斷循環，身心疾病將接踵而來。

要轉苦為樂，唯有從我們的「想」下功夫。不論是五蘊的「想蘊」、六識的「想識」或《百法明名論》中 51 心相應行法中的「想心所」，都是人類所獨有的。前五根要有「想識」才能作用。而想心所，屬《百法明名論》中的「五遍行心所」之一，也就是它具有「遍一切性、遍一切地、遍一切時、遍一切俱。」³⁹的特性，並不是「心所」就不好，在修行上很多的方法都是要用到「想」。所以我們要利用他遍一切善、惡、無記的特性，保持在「正向思考」的——善。將人生的注意

³⁶ Elizabeth Dunn、Michael Norton（伊莉莎白·鄧恩、麥克·諾頓）著，連育德譯，《快樂錢——買家和賣家必讀的金錢心理學》，臺北，遠見天下文化出版公司，2014 年，頁 151。

³⁷ 參見：Adam Grant（亞當·格蘭特）著，汪芃譯，《給予：華頓商學院最啟發人心的一堂課》，臺北：平安文化公司，2014 年。

³⁸ 無著菩薩造，《顯揚聖教論》，《大正新修大藏經》冊 31，臺北：新文豐出版社，1983 年，頁 546 上。

³⁹ 天親菩薩造、唐玄奘譯、窺基註解、魯庵增修，《大乘百法明門論解》，《大正新修大藏經》冊 44，臺北：新文豐出版社，1983 年，頁 47 下云：「遍四一切心得行故。謂三性、八識、九地，一切時俱能遍故。」

力焦點於正向、快樂、仁慈、關懷、慷慨向度，遠離令我們輪迴不休的「負面思惟」——惡。

雖然正、負思惟也是屬於二分法，但凡事往正向、樂觀方向去思惟，是一種善巧的下手方法；此將有效地改善我們第八意識的種子，讓我們身心都健康快樂。美國 Shirzaad Chamine 先生強調：

正向智商可顯示你對自己的心智擁有多少控制力。⁴⁰

心理學及神經科學方面突破性的研究工作，顛覆了所謂人要努力才能成功、成功才能得到幸福的普遍想法。實際上，提高正向智商會讓我們更加快樂、表現更好，以及獲得更大的成就。低正向智商的人，就算成功了，也可能不會快樂。想活出更成功的人生、擁有恆久的幸福，高正向智商才是不二法門。

提高正向智商不僅可增進表現與快樂，甚至對健康與壽命也能起作用。⁴¹

而脊骨神經學黃如玉醫師，在她的著作中也再三強調疼痛和情緒有著極大的關聯性，她說道：

負面情緒會造成疼痛的概念，在二十世紀中就已經開始被廣泛的討論，一位美國權威的復健科醫師 Dr. John Sarnu 甚至認為所有的疼痛根源，都是始於情緒和壓力，只要減少負面情緒，將壓力釋放出，疼痛就可迎刃而解。

42

國內外各領域專家學者，以實驗證明「正向思惟」能令我們健康快樂、長壽又幸福。故我們依據古今聖者及現代專家的智慧，提出善用我們的「想蘊」、「想識」來「正向思惟」，做為自我療癒之方法六。

⁴⁰ Shirzaad Chamine（希爾札德·查敏）著，穆思捷譯，《P Q·正向智商——人生成功幸福的關鍵》，臺北：遠見天下文化出版公司，2013 年，頁 14。

⁴¹ Shirzaad Chamine（希爾札德·查敏）著，穆思捷譯，《P Q·正向智商——人生成功幸福的關鍵》，頁 16-17。

⁴² 黃如玉，《終結慢性疼痛：史上最有效的脊骨健康書》，臺北：商周出版，2011 年，頁 163。

參、結語

動盪的世代，人類對宗教的依賴愈來愈深，以致新興宗教如雨後春筍般不斷設教；但釋迦牟尼佛只教我們「自依止、莫他依止」，要凡夫眾生應該從修學佛法來開啟內心的智慧。因為智慧能讓我們學會取捨，如此不但身體健康，心靈更朝解脫之路邁進。

清代大興朱珪曰：「（心經）此經專以智慧到彼岸為治心之徑要也。」⁴³聖嚴法師也說：「《心經》的內容是在說明人生的根源出自無明，生命的目的是為了成佛，生活的態度是要達到心無罣礙。」⁴⁴而《心經》——「照見一切諸法空無」及「深行般若波羅蜜多」的般若智慧，正符合自我療癒的功能。放下對五蘊和合假我的執著，了解一切是無常變化、因緣和合，則求不得苦已遠。無我慧成就，則對自己、對別人、對大地都無所求，解脫自在矣。而日常生活，皆以「般若空性智慧」為準則，不迷、不執取、不粘著於境界，則萬行皆可解脫煩惱，令心自由無所罣礙。

《阿毘達磨法蘊足論》說道修行四次第：「親近善士、聽聞正法、如理作意，法隨法行。」⁴⁵如今我們已了知佛陀大醫王開出的「真理」藥方後，則必需按時服藥「依教奉行」。透過聞思，正確理解經義；如理作意，時時修正知見。刻刻保持覺知，則能改掉積習，不為無明煩惱所牽。

今以《心經》教義為基礎，提出六個現代生活化的觀照方法「無我觀、看清楚、不執取、不衝動、樂善好施、正向思惟」。相信只要對自己有信心，腳踏實地於生活中實踐；則能脫離煩惱大海，到達解脫煩惱彼岸——當下精彩，現前即是美麗新世界的淨土。

⁴³ 清·朱珪注解，《心經註解》，《般若波羅蜜多心經》，臺北：新文豐出版社，1993年，頁251。

⁴⁴ 釋聖嚴，《心的經典》，臺北：法鼓文化事業公司，2004年，頁163。

⁴⁵ 大目乾連造，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正新修大藏經》冊26，臺北：新文豐出版社，1998年，頁458中。

參考文獻

一、古代佛學典籍（依朝代排序）：

大目乾連造、玄奘譯，《阿毘達磨法蘊足論》，《大正新修大藏經》冊 26，第 1537 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

天親菩薩造、唐玄奘譯、窺基註解、魯庵增修，《大乘百法明門論解》，《大正新修大藏經》冊 44，第 1836 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

無著菩薩造、玄奘譯，《顯揚聖教論》，《大正新修大藏經》冊 31，第 1602 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

龍樹菩薩造、鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正新修大藏經》冊 25，第 1509 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，《大正新修大藏經》冊 2，第 125 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

漢·許慎撰、清·段玉裁注、王進祥注音《說文解字注》，臺北：頂淵文化事業公司，2003 年，352 下。

明·釋憨山，《起信論直解》，《卍新纂續藏經》冊 45，第 766 號，臺北：白馬精舍印經會。。

唐·玄奘譯，《大般若波羅蜜多經》，《大正新修大藏經》冊 7，第 220 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

唐·玄奘譯，《般若波羅蜜多心經》，《大正新修大藏經》冊 8，第 253 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

唐·阿地瞿多譯，《佛說陀羅尼集經》，《大正新修大藏經》冊 18，第 901 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

唐·窺基撰，《般若波羅蜜多心經幽贊》，《大正新修大藏經》冊 33，第 1710 號，臺北：新文豐出版社，1983 年。

唐·釋法海錄，《六祖大師法寶壇經【改正本】》，臺南：和裕出版社，2012 年。

清·朱珪注解，《心經註解》，《般若波羅蜜多心經》，臺北：新文豐出版社，1993 年。

二、現代著作：(英文依英文字母排序、中文依筆劃排序)

Adam Grant (亞當·格蘭特) 著、汪芃譯,《給予：華頓商學院最啟發人心的一堂課》，臺北：平安文化公司，2014 年。

Daniel Goleman (丹尼爾·高曼) 著、張美惠譯《EQ —— 十週年紀念版》，臺北：時報文化出版企業公司，2006 年。

Elizabeth Dunn、Michael Norton (伊莉莎白·鄧恩、麥克·諾頓) 著，連育德譯，《快樂錢——買家和賣家必讀的金錢心理學》，臺北，遠見天下文化出版公司，2014 年。

Frank Partnoy (帕特諾伊) 著，曾沁音譯，《等待的技術——慢想，讓決定更好》，臺北：遠見天下文化出版公司，2013 年。

John W. James (約翰·詹姆斯)、Russell Friedman (羅素·傅里曼) 著、林錦慧譯，《一個人的療癒》，臺北：大是文化，2012 年。

Richard Carlson (理察·卡爾森) 著、朱衣譯《別為小事抓狂：閃亮青春 100 招》，臺北：時報文化出版企業公司，2001 年。

Shirzaad Chamine (希爾札德·查敏) 著，穆思婕譯，《P Q · 正向智商——人生成功幸福的關鍵》，臺北：遠見天下文化出版公司，2013 年。

李開濟，《般若波羅蜜多心經研究》，臺北：文津出版社，1998 年。

陳一鳴著、謝儀霏譯，《搜尋你內心的關鍵字》，臺北：平安文化公司，2013 年。

黃如玉，《終結慢性疼痛：史上最有效的脊骨健康書》，臺北：商周出版，2011 年。

葉阿月譯註，《超越智慧的完成》，臺北：新文豐出版公司，1990 年。

釋太虛，《般若波羅蜜多心經講錄》，高雄：佛光文化事業公司，2011 年。

釋印順，《大乘廣五蘊論講記》，新竹：財團法人印順文教基金會，2012 年。

——，《般若經講記》，新竹：正聞出版社，2000 年。

釋東初，《般若心經思想史》，臺北：東初出版社 1988 年。

釋斌宗，《般若波羅蜜多心經要釋》，臺北：莊嚴出版社 1984 年。

釋開藏，《家家有本難唸的經——般若心經的生活智慧》，臺北：華晟圖書公司，2013 年。

釋聖嚴，《心的經典》，臺北：法鼓文化事業公司，2004 年。

論文：

張竹如，〈《般若波羅蜜多心經》生命教育義涵探析〉，南華大學哲學生命教育學系碩士論文，2012 年 12 月。

期刊

廖桂蘭，〈翻譯/權力/差異：試論《般若波羅蜜多心經》的跨語際實踐〉，《佛學研究中心學報·第十二期》，臺北：臺大佛學研究中心，2006 年 12 月。

釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏〈《心經》在癌末病患靈性照顧應用初探〉，《安寧療護雜誌》第 7 篇 第 2 期，2002 年 5 月。