

心



經

再版緣起

《心經與生活智慧》由初版至今不經不覺已過了八年，這期間收到不少朋友的來信：有來自香港的，也有來自內地的；有是佛教徒的，也有其他宗教人士的。他們大多認為通過現代化、生活化的語言來接觸佛教會更易理解，生活上也可以得到實質的幫助。這些正面的回應給了我很大的鼓勵。其實我學佛的資歷並不算深，只憑個人的一股熱忱，將年來的體會編錄成書和大家分享，以期拋磚引玉。

本書初版於1998年面世，並於2001年修訂為增編版，合共印有20,000冊；2002年，出版了日文版（10,000冊）；簡體字版則合併了《佛教與人生》，於2005年由上海復旦大學出版社出版及發行。這些版本讓拙作得以在香港、內地、日本以至海外的華人社區流通，增強了讀者和我之間對這個課題的相互交流，使我得到很多啟發。

本書和《心經與現代管理》可說是姊妹版，本書着重從廣泛的生活例子來介紹佛教基本義理、《心經》的獨特架

構、「空」的中心思想等，後者則集中從管理的角度來介紹《心經》的人本精神及其在機構管理上的具體應用。前者為基本佛理、後者為深入應用，兩者可以互相補足。

今次再版，除了沿用上次再版的「人無我」來解釋「五蘊皆空」和「法無我」來解釋「諸法空相」外，文字做了較大的潤飾，段落的分佈亦做了些改動。特別是原來《再釋五蘊》的一節現改為《色即是空》，並加多了兩段來解釋慈悲和智慧的關係。謹希望藉着今次的再版，可以進一步推動佛教的發展，能為中國佛教文化盡一點綿力，這也是我衷心的願望。在此，我要特別感謝歐陽可興居士，為新版提供了不少寶貴意見，令本書在說理之餘，行文更為流暢、清晰易明。

潘宗光

二零零七年三月於香港



淨校長遠赴河北省柏林禪寺，將本書初稿交於淨慧法師指正。



淨慧法師與潘校長攝於柏林禪寺山門前，時值隆冬，積雪盈尺，潘校長仍難掩興奮心情。

序（增編版）

淨慧法師

初識潘宗光先生是在一九九九年八月。當時知道潘先生以科學家的身份致力於佛法的修習與弘揚，深為嘆服。二零零零年六月，因緣和合，潘先生專程到柏林禪寺皈依三寶。通過近三小時的交談，對潘先生的家庭情況、學習佛法的因緣和心態、弘揚佛法的志趣等，都有所了解。深感在科技至上、心靈貧乏的當今時代，居然有像潘先生這樣的著名科學家回眸傳統思想文化，傾心佛法修習弘揚，誠為難得。及至讀了潘先生所著《心經與生活智慧》一書，其中的許多思想大有所見略同之感。此處提出兩點，略加梳理，聊當序言，以隨喜潘先生此書之問世。

我平生對佛法有兩點理解，那就是我認為佛法是生活的，佛法是創造的。佛法是生活的，應以佛法之甚深智慧，覺悟人生；佛法是創造的，應以佛法之廣大慈悲精神，奉獻人生。

首先我認為佛法是生活的。佛法所揭示的是生活的真理、生活的藝術，因而學佛者必須用佛法來淨化我們的生活品質、指導我們的生活實踐；研習佛法的最好方法也應是在生活中觀察思維並逐步落實。我們全部的生活也就是《心經》中說的「五蘊」。五蘊又叫五陰，對於沒有般若智慧的人來講它全體就是障礙、是「黑漆桶」；同時，五蘊在理體上又內在的具足超越性——空性。修行就是要如實地「照見」這一空性，如實地認知這一空性，由此顯發般若智慧，進入覺悟解脫的生活。潘先生能把抽象的經文還原為生活的實際，既生動又透徹。這種貼近生活的解經方法很適合現代人的意趣。

其次我還認為佛法是創造的。諸法的空相是緣起無生（不生不滅），但這「無生」不是「死滅」、「斷滅」，而是生生無盡，生而無生，不生不滅中蘊含着無窮無盡的生機。《金剛經》說：「應無所住，而生其心。」菩薩就是在這「無所在」處生起利樂有情的大悲心，在眾生的世界大作建立、廣事興顯、發光發熱、為路為橋。佛法幫助我們從無明執着中解脫出來的時候，也把我們利益眾生、化育萬有的創造力和熱情釋放出來。我們的煩惱息滅一分，我們生命的創造力就增長一分。《心經》中說：「無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」此究竟涅槃不可執為一終極的果

證，它是一個無盡展現，圓融無際的過程，其中龍象蹴踏、大行大願、生機盎然，所謂「無一物中無盡藏，有花有月有樓台」，豈只是「有花有月有樓台」，從實踐上就是創造花、創造月、創造樓台。不過此種創造對菩薩來說是順乎緣起、任運無為的，修行者也有一個由有為到任運、如如不住的過程。

二十一世紀，我們應特別提倡生活的佛法、創造的佛法。生活的佛法就是近現代許多大德倡導的人間佛教，創造的佛法則是中國大乘佛法尤其禪宗祖師提倡的「深深海底行」的精神。作為科學家、教育家的潘先生不僅能身體力行，講說佛法，而且能在家庭、社會上盡職盡責，在滾滾紅塵之流中逆水揚帆、鼓棹而上，大作佛事，這是最難得的。

淨慧

於河北趙州柏林禪寺問禪寮

二零零零年除夕



佛法義理浩瀚如海，潘宗光教授與星雲大師有緣一席話，更體會到佛學亦是一門深奧淵博的哲學。



星雲大師謂，潘宗光教授可貴的是深具菩薩心腸。大師又何嘗不是菩薩再來哩！

序（初版）

星雲大師

在佛教裏有一首偈子說明佛陀宣說一代時教的先後順序及時間長短：「華嚴最初三七日，阿含十二方等八，二十二年般若談，法華涅槃共八載。」

佛陀說法四十九年，光是講「般若」就花了二十二年，因此流傳至今，雖歷經戰亂，許多典籍多有佚失，「般若部」仍是最大部頭的經典，幾乎佔了「經藏」的三分之一。

佛法義理浩瀚如海，為何獨鍾「般若」呢？在《小品般若經·薩陀波崙品》中，描述薩陀波崙菩薩來到眾香城，見曇無竭菩薩在高臺上說法，眾人恭敬圍繞，種種供養，即問釋提桓因（忉利天天主）：「何因緣故，與無量百千萬諸天，以天曼陀羅華、碎末栴檀，磨眾寶屑，以散臺上，鼓天伎樂於虛空中，娛樂此臺」釋提桓因答言：「汝善男子不知耶！此是摩訶般若波羅蜜，是諸菩薩摩訶薩母，能生諸佛，攝持菩薩。菩薩學是般若波羅蜜，成就一切諸功德，得諸佛

法一切種智。」在《大智度論》中，龍樹菩薩也說：「般若波羅蜜，是諸佛母，父母之中，母功最重，是故佛以般若為母……，般若波羅蜜，能遍觀諸法分別實相，無事不達，無事不成，功德大故，名之為母。」「五波羅蜜（布施、忍辱、持戒、精進、禪定）離般若，不得波羅蜜名字。五波羅蜜如盲，般若波羅蜜如眼；五波羅蜜如坏瓶盛水，般若波羅蜜如成熟瓶；五波羅蜜如鳥無兩翼，般若波羅蜜如有翼之鳥。如是等種種因緣故，般若波羅蜜能成大事，以是故言：欲得諸功德及願，當學般若波羅蜜。」「般若」的重要性可見一斑。

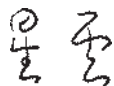
在卷帙龐大的「般若」經典中，又以《心經》（《般若波羅蜜多心經》的簡稱）流傳最廣。尤其在中國，凡是佛教徒幾乎都能將《心經》朗朗上口，甚至許多人以之作為日課，早晚薰修。在佛教消災、祈福、追薦、祝禱等儀式中，我們也經常會聽到《心經》的語句隨着磬魚聲宣流而出，精簡的文字、深遠的義蘊，像警鐘般敲擊心扉，感人肺腑。

《心經》宛如其名，不但是般若的精髓，也是佛法的宗要；不但告訴我們世間的究竟實相，也指引我們如何將顛倒妄想的生滅心轉為不生不滅的真如心，故能度一切苦厄。因此，歷代高僧大德不但樂於宣講，為之註疏者亦不知凡幾。

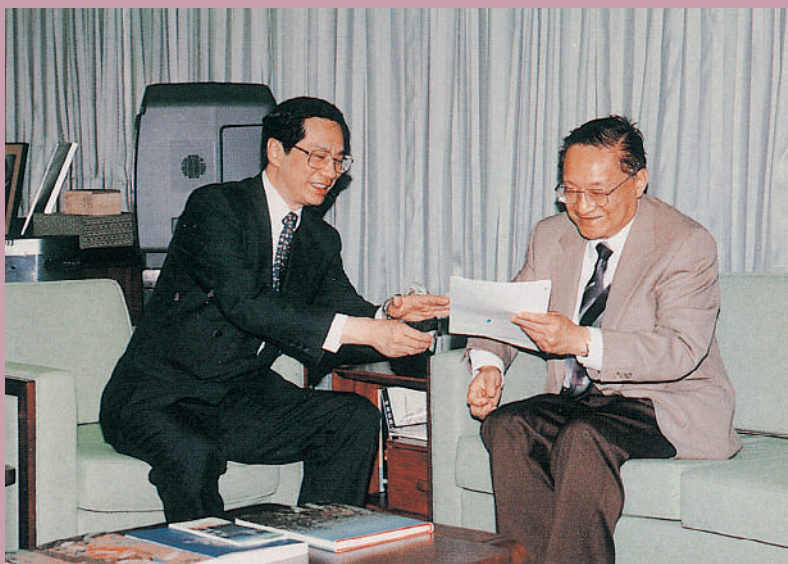
可惜的是，古文艱澀難懂，今人不易領略，再加上《心經》裏名相很多，一般人更是無法窺其堂奧。

潘宗光教授為舉世聞名的科學家，公餘之暇，發心推廣佛法，利樂眾生，今撰寫《心經與生活智慧》，以其深厚的學養來敷演妙諦，或分析演繹，或統一歸納，行文流暢，字字珠璣。最難得的是，他能善用生活周遭的例子來闡釋名相，對於四聖諦、十二因緣、六道輪迴、空有中道……等等，都有精闢獨到的見解，令人一讀再讀，反覆咀嚼，不忍釋手。

潘教授完成大作之後索序於我，余嘉其用心，欣然承應，寫此數語，希望他能再接再厲，藉生花之妙筆，行弘法之大業。



一九九八年八月一日於台灣佛光山



查良鏞博士對潘校長將學佛體驗寫書付梓，十分嘉許，再惠墨寶為書名題字，以示支持。



序（初版）

查良鏞博士

吾友潘宗光先生勤修佛法，久而有成，懷抱大乘心懷，以研習所得，用淺近文字及易解譬喻，寫成通俗的入門性小冊子，以供對佛法有興趣的大眾有一個正確的了解。他選擇的第一個工作是解釋《心經》。

潘先生是科學家，頭腦清晰而精密，他用了一些近代的哲學名詞來解釋《心經》，凡是對哲學稍有素養的人，應當是易於明白的。不過「般若學」是佛法中最艱難的部分，普通佛法已經難懂，「般若」更是難之又難，《心經》是《大般若波羅蜜多經》的精華摘要，「大般若經」長達數百卷，《心經》以寥寥二百多字撮其精義，只能提出要點，並不詳細解釋，對佛法如無素養，讀起來輕而易舉，解起來寸步難行。無論如何，讀了潘先生這本淺解之後，即使不能充分明白，至少是走上了正確了解《心經》的正路。

我的建議是：你不懂《心經》，那沒有關係，世上懂的

人本就不多，即使許多有名的高僧，大概也不真懂（他們所著作的心經講解，有些地方錯得十分離譜）。我讀過不少與佛經有關書籍，但對《心經》還是覺得不大懂。

所以，如果你對哪一句經文不懂，跳過去就是了，你一遍又一遍的唸《心經》唸下去，潘先生這本小冊子也一遍又一遍的讀下去，三個月之後，相信便會多懂不少。我細讀了潘先生這本書後，可以肯定的告訴你，《心經》極不容易解釋，潘先生解釋到這個地步，已經算是很好了。

或許有些地方你還是茫然不解，那不要緊，潘先生的解釋是正路，不會引你走入錯路。佛法是很難懂的，修習佛法要先經過五個階段——布施、忍辱、持戒、精進、禪定——這才開始進入般若，是不是能得到般若智，還是難說得很。要像觀自在（觀世音）菩薩那樣，才能「行深般若波羅蜜多」，而能「照見五蘊皆空」。

我們是凡夫俗子，當然做不到觀世音菩薩那樣，但不要緊，《心經》已經指出了道路。《心經》如同是岔路口的一個路標箭頭：「由此前去，可至彼岸，可以解脫一切恐懼與煩惱。」觀世音菩薩早已到達了，在彼岸等你，《心經》告訴你，觀世音菩薩是從那條路走過去的。那條路仍然在那

裏。道路很長，路途也很崎嶇難行，但每多走一步，便離開痛苦遠了一步。《心經》指明了道路之後，熱心的鼓勵你：「走啊，走啊！走這條正路，全心全意的到彼岸去啊！」

查良鏞

一九九八年九月十四日於香港



自序（增編版）

自本書面世以來，不斷收到各界朋友的意見，他們大多作出熱誠的鼓勵和支持，當然，其中亦有一些中肯的批評，還有一些「茫然不滿」的朋友提出了疑問。承蒙各位的錯愛，本書第一版經已售罄。現在再版，作出了如下的修改和潤飾：

在「心經經文」、「不執着、如實知」、「空」、「六根、十二處、十八界」、「四聖諦」、「無所得」、「涅槃」等章節中重組了篇幅，並增加了一些生活和修行的例子；「再釋五蘊」中除了補充例子外，更強調從「觀色即空成大智，觀空即色成大悲」的思路去理解「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，而其所引申出的生活智慧就是自度度他，雖然本書只着重生活和修行實踐方面，但在「諸法」一節中也簡略一提有關「不生不滅」的較高層次以便對照；由於時隔久遠，兼且地域不同，故此佛學名相較為繁雜，往往令初學者望而卻步，為了使初看佛教書籍的讀者易

於應付，書末附上「本書佛學名詞淺釋」以便統一參考；鐳射光碟則配以普通話及粵語兩種不同版本隨書發行，以滿足不同華語地區的需要。謹希望以上這些改動能夠為了解《心經》提供一個更方便的開始。

藉在這裏向本人的皈依師——淨慧法師，為本書增編版賜序表示深切感激，更加感謝星雲大師賜序（初版），查良鏞博士惠賜墨寶及賜序（初版），楊釗博士贊助出版，歐陽可興居士筆錄，李澤文先生贈與國畫以及譚寶碩居士洞簫配樂。最後，我要感謝內子婉芬給予本人無限的支持。



二零零一年五月二日於香港

自序（初版）

曾經有人問我，作為從事科學研究的教育工作者，在思想上是否會與學佛有抵觸呢？我想在此引用孫中山先生和愛因斯坦對佛教的看法來簡略地回應一下。孫中山先生說：「佛教乃救世之仁，佛學是哲學之母，研究佛學可補科學之偏。」愛因斯坦說：「完美的宗教應該是宇宙性的，它超越了一個人格化的神，揚棄了死板的信條教義及宗教理論，涵蓋着整個自然與精神，它應該是建基於對萬有的體會而生起的宗教意識，將自然與精神結合成一個有意義的統一體，佛教就正符合這些條件。」佛教和科學的範疇雖然有所不同，但貫穿着兩者背後對因果的探索和學習，對我來說卻有異曲同工之妙。

我深切地體會到，佛教不是單講信仰，而是一門深奧淵博的哲學，需要多方面而恆久的實踐，很值得我們去探索和學習。令我印象深刻的經典，包括《心經》、《金剛經》、《六祖壇經》及《中論》。星雲大師和印順導師的作品、南傳



佛教亞羌查和佛使比丘的著作等，都令我有很大的感受。我除了聽經、看有關佛教的書籍外，亦嘗試過體驗修行的生活，並曾到過台灣佛光山參加七日短期出家和緬甸宣隆寺接受禪修集訓，體會十分深刻，因此亦養成了早起禪坐的習慣。透過坐禪，使我開始認識自己的內心世界，得以拓展心靈空間，逐漸擴大視野，處事的態度亦較前客觀和包容。

近年來，很多大德致力於推廣人間佛教，對於普及佛教影響深遠。所謂「佛法在世間，不離世間覺」。我很認同佛教應該繼續朝着生活化的方向發展，讓更多人可以接近它、認識它，並藉着領悟佛法智慧，提升生活品質，活得更充實和更快樂。

在眾多佛經中，我對《心經》（《般若波羅蜜多心經》的簡稱）有特別的喜愛。《心經》全文只有二百六十字，是印度六百卷《大般若經》的精華。在中國廣為流傳，也是很多人讀的佛經。《心經》的註解版本雖然不少，但多為較深入及複雜的解釋，不是一般初學佛者，在短時間內所能明白或吸收的。尤其是《心經》的對象，是對佛教已有一定認識的人，而不是一般初學者。雖然我的佛學修為很膚淺，但亦了解到推廣佛教是每一位學佛者的責任。既然《心經》在民間流傳甚廣，所以我亦不執着效果如何，只希望盡一己所能，

嘗試以淺白的文字闡釋《心經》，並且多用生活例子，幫助初學者去理解和掌握其中的精粹。有鑒於初學佛者對佛教的基本思想可能不大認識，故此我亦多用一些篇幅簡單介紹一些基本義理及「輪迴」等概念。

《心經與生活智慧》是以鐳射光碟配合單行本面世。讀者可以先聽完簡略的鐳射光碟才看這本小冊子，這樣將會較容易理解本書的內容。歐陽可興居士在記錄及整理過程中提供了極寶貴的意見。在此，本人特向他表示衷心的感謝。最後我要感謝星雲大師和查良鏞博士賜序，及內子婉芬的支持。

潘宗光

一九九八年七月三十日於香港

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！

(一) 《般若波羅蜜多心經》

唐三藏法師玄奘譯

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

僧語

潘宗光述著 心經與生活智慧
出版紀念 庚辰冬 崇禎





(二) 《心經》 經文

(二) 《心經》經文

《般若波羅蜜多心經》簡稱《心經》，經文短短二百六十字，卻道出佛教的精粹，可謂言簡意賅。它有不少譯本，例如著名的佛經翻譯家鳩摩羅什就曾經翻譯過。但是，論到文詞優雅、義理圓滿，則以唐朝玄奘法師的譯本為最佳，故亦以他的版本流傳得最廣。相傳，玄奘法師往天竺（即今印度）求法，經過蜀地益州空慧寺的時候，遇到一位身染惡疾、衣不蔽體的病僧。法師生起慈悲之心，將他帶回寺中，悉心照顧至康復。僧人十分感激，於是贈以《般若波羅蜜多心經》為謝禮。玄奘法師視之如珍寶，時常誦讀，每遇困難定必迎刃而解。有說當他在取經途中至莫賀延磧一帶的流沙河時，由於天氣炎熱乾燥兼且缺水，情況十分凶險。他依然努力不懈持誦《心經》，但終於因體力不支而倒在沙漠中昏睡過去。至午夜時分，幸而天氣轉為清涼，法師恍惚間夢見一位手持長戟的巨神對他說：「為甚麼不向前行，而在此睡覺？」驚醒的玄奘馬上跨馬離去，不久便到達一處綠洲而得以解困。及至抵達印度那爛陀寺後，法師才知道送經給他的病僧其實是觀世音菩薩的化身。小說《西

遊記》的唐三藏【註一】取材自玄奘法師，沙僧就是夢中的北方守護神毗沙門天。《心經》也成為普羅大眾心中降妖伏魔、化解危難的靈丹妙藥。

這個傳說或多或少帶有一點宗教的感性成份，但無可否認的是，《心經》除了為我們指出修行的路向外，還可以作為一個方便法門，經常持誦往往有意想不到的功效，最低限度，它可以使我們心境平和、煩躁減少。大家不妨嘗試，於早晚抽點時間，找一個安靜的位置坐好，將種種雜務和思慮暫且放下，靜心誦讀《心經》經文數遍，持之有恆者應可壓力舒緩、頭腦清醒，此亦不失為一個方便的靜心方法。要是我們能更進一步去領悟經文中奧妙的道理，並應用於日常生活中，當可以從安靜的心中開啟智慧，獲得更大裨益。

【註一】三藏是佛教經、律、論的總稱，也就是經文、戒律、義理儲存之意。唐朝玄奘法師精通此三者故被尊稱為唐三藏法師。

喫茶

趙州和尚答僧衆云吃茶去
諸位此刻放下萬緣且吃茶去

己卯中秋後二日 澤書





(三) 總釋旨要

(三) 總釋旨要

現代社會發展一日千里，人際關係錯綜複雜。處身在疾風般變化萬千的環境中，如何使心靈平靜自在，不受困擾，從而提高心智的效率，就成為現代人的一個重要課題。有一個佛教故事：旗幡在疾風中飄動，幡下的人在爭論，到底是風動呢？還是幡動呢？六祖惠能大師答道：「不是風動，不是幡動，是心在動！」這個公案故事令我們明白到：佛教是以心靈作為探討的對象，而不是以風呀、幡呀等外物作為探究對象的。佛教無疑是心靈的智慧結晶，但它能為我們的生活提供實際出路嗎？

《心經》是佛教智慧精華所在，我們可以透過認識《心經》來領略佛教智慧，並嘗試應用於理解現實人生問題。但在討論經文部分之前，讓我們先概略地介紹經題，弄清一些重要的概念，並且分析經文架構，以幫助對經文內容的理解。

1. 經題

「般若波羅蜜多」是梵文的音譯。「般若」粵音讀作「波野」，可簡單解釋為高層面的智慧，能不偏不倚地認識事物的真正本質。「波羅蜜多」意譯為到彼岸，佛教將我們生活在被虛妄（即富於慾望、幻想）所纏縛的俗世間比喻為此岸，真實自在的境界為彼岸。佛法則好比由此岸出發，載著我們度過人生苦海而抵達彼岸的一條船。大乘【註二】佛教將由此岸度往彼岸的方法分成六個要門：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，稱為六波羅蜜多或六度【註三】，故「般若波羅蜜多」可簡稱「智度」，直解為智慧到彼岸之意。

「心」解作心要精髓，《心經》可理解為《大般若經》的精髓。《般若波羅蜜多心經》的整個意思是叫人透過修行而體證「空」的精義，以智慧來超脫苦惱，到達解脫自在的彼岸境界。

【註二】大乘原意是大的船載，佛教稍後發展，相對於小乘的派別名稱，主旨在於積極發揚自度度他的菩薩道精神——智慧與慈悲並重。

【註三】古文「度」與「渡」通，本書沿用「度」字，有關「六度」的解釋詳見「本書佛學名詞淺釋」。

《心經》的主要精神是指出，人生的諸多苦惱都是由執着而來，我們執着自我和我所擁有的一切。它使我們明白執着，破除執着；自己修行之餘，亦幫助他人修行，自度度他，一起得到覺悟和解脫。

2. 因緣所生法

世尊釋迦牟尼佛【註四】開示，世間一切事物不會永遠固定不變，因為它們不能單靠自己就可以生成，獨立存在。**任何事物，都必定依於因緣所生法而形成：事物有它的主因，加上適當的助緣（輔助條件）才會產生。**例如一顆種子，是主因，但光靠自己是不能發芽成長的，一定要有適當的助緣：泥土、水份、陽光、溫度、肥料等等，才能發芽、成長，終於成為一棵樹。煩惱的出現也是一樣，它不獨是由環境、際遇、人事等外在因素，亦同時是由我們的知識、判斷、偏好、甚至體質、情緒等眾多內在因素的配合而形成的。

既然事物要有助緣才會產生，所以事物亦會隨着助緣的改變而不斷產生變化，因而不可能有一個固定不變的個體。事物最終會由於某些助緣消失而隨之毀滅，就像一棵樹會因為泥土缺水乾旱而枯萎一樣。煩惱的止息也是如此，我們可以主動地

【註四】世尊是佛教對本師釋迦牟尼的尊稱。「佛」就是圓滿的覺悟者，不但自覺亦能覺他。

通過調節身體，穩定情緒，提升心智，使煩惱減弱消失。明白因緣所生法的道理，我們就不會諉過於人；相反，我們更能深入了解問題的因緣條件，弄清條件的主次，增加解決問題的能力。

3. 不執着、如實知

為甚麼說人生的苦惱都是由「執着」而來呢？因為「執着」就會將人們對事物的理解留在過往的認識或固有的價值之下，它不獨局限了人們的視界，亦會使個人的價值觀作為判斷事物的唯一標準。假若執着於一個目標、一個方法、或者一個觀念，人們便會忽略背後的因緣條件，因而失去彈性和開放性，無法應付外在環境變化，導致挫敗和煩惱。

有些人執着金錢財富的累積，忽略內在個人才能和品格的培養、家庭的支持、人際關係的建立，他們在遇到失敗時感到無所適從，無以面對逆境的挑戰；現今家長往往執着對子女的偏袒愛護，可能過份著意於物質索求的滿足，而忽略了對他們的情緒教育、性格開展等等精神質素，致使他們在獨立面對人生，遭受挫敗時，無法接受現實，更無法進一步思考，不能理性地處理問題，因而走上自毀的道路，以悲劇告終。可見，儘管有最好的出發點，一旦被執着了，愛亦會變成為害。

很多人誤解，以為佛教講「不執着」就是採取無所謂、渾噩放任的人生態度。其實「不執着」是指不為過往的認識所局

限而如實地觀察事物。就以辦學為例，假如有些老師不稱職、不盡責、甚或誤人子弟，該怎麼辦呢？首先，作為校長，不能因為執着自己的偏見或權力而貿然行動，反而要客觀深入調查。雖然個人難免有些主觀的見解，但亦應努力嘗試站在該位老師的立場去看整件事，綜合各方的觀點來認識事實真相，然後才能作出理性的決定。雖然最終的決定與原先的判斷看來或許是一樣，但在精神上卻已經過了一個正、反、合的歷程。「正」就是指最先個人主觀的直接反應；「反」就是透過對方的角度去理解整件事；「合」就是既非執着個人反應，亦非執着偏袒對方，而是找出事實的重點，然後作出理性的決定。

以上的生活例子只是一個簡單的比擬，要能達至理想境界當然並非輕易，必須經過持久的修行訓練。「不執着」的修行就是做到完全覺知當下的環境與事物，不被過往的觀念與經驗的主觀作用所局限，也就是「見只是見，聞只是聞，觸只是觸，起念只是覺知。」

在這裏可以分享一下我在緬甸修習宣隆內觀禪法的一點體驗。先用一個較穩妥的姿勢盤腿坐下來，持續一輪快速且強勁的呼吸（約四十五分鐘），如此便能摒除一切雜念並能產生高度的專注。然後停止快速的呼吸而回復正常呼吸，轉而全心留意着身體經久坐而產生的尖稅痛覺。種種的不愉快、憎厭亦會隨着時間增長而加劇，心中隨之而產生抗拒、逃避的念頭。雖

則這是一個極艱苦的歷程，但藉着覺知力的增強，我們終可如實觀察痛覺而不為所動，不再慣性地強加好、壞、愛、惡的判別，透過對身心的觀照而認識到痛只純然是一種感覺，身體便能夠長時間穩坐不動，心中亦不再生起抗拒、逃避的念頭。

修行既是一個考驗，也同時是一個訓練，它使我們面對逆境時有能力降服心中所生起的瞋心毒火，從而提升個人的警覺力。如此，即使在日常活動中，都不會輕易為外境所動搖。譬如：平時吃飯，我們只會受味覺的吸引，挑剔食物的好壞，但經過禪坐的訓練後，我們便能夠保持對身心的觀照，全心留意到進食的整個過程，從「嚐只是嚐」中如實地了解到身心的作用，不再像過往，只執着於味覺而對食物加以單純主觀愛惡的判別。無論在行、住、坐、臥的每一個環節中，我們均可修習不起執着的觀察。

在繁忙的生活中並非常常可以修行，但有了親身的體驗後，我們便更能警覺到日常生活中心意的飄忽不定，防避由此而產生的壞影響。例如，人們在午餐時進行事務會議，一邊進食，一邊處理工作事務，容易使心神散亂，影響腸胃健康，還是可免則免好了。

4. 空

有些人聽到「空」，誤以為是虛無飄渺、甚麼都沒有的意思。其實並非如此，佛教的空包含了很多義理！「空」像數目「零」一樣，表面看來它好像甚麼都沒有，其實卻包羅萬象，變化多端。任何數字與零結合起來都可以產生無窮無盡的變化，例如：只要在100的後面加上0位，就馬上增大變成1000；零亦可以吞噬一個數目，使它消失得無影無蹤，只要把一個數目乘上零，便會消失得只餘下零的答案；但若以零除一個數目，也可以將之變為無限大；零亦可以對其他數目保持中立而不作干預，因為任何數目加上或減去零也不會改變其本身數值。空就好像零一樣富於包容性，就像座標軸上的零，看似不在，但又無處不在；座標放在哪裏，零就在哪裏；自身雖無一個定點，卻為其他事物做標記。

空作為佛教用語，具有豐富而深刻的含義，不可能用語言文字固定它的含義，故亦不可能用說話把它徹底闡明。《道德經》有云：「道可道，非常道；名可名，非常名。」【註五】

【註五】《道德經》是中國道教老子的著作，其中道理有和佛教相吻合的地方，亦廣為國人所接受，故以此引據。

宇宙的本體一旦通過語言文字表達出來，就不是它的本體，而是被詞語扭曲了。但為了讓大家明白，空的道理還是要講，請大家不要執着它的對錯，用心去觀察和體會就好了。這裏將空從三個方面來理解：一，事物呈現出變化無常的現象；二，兩邊相互依存而互動的相互關係；三，以及分別對立的統一。

第一，從無常來理解空。當一件事物出現，我們說它是空的，並非硬說它不存在，而是指事物基於因緣所生法而產生，變化無常，不可能固定和恆久。譬如說身體是空，意思就是：身體是在不停地壞滅和生長，樣貌和體格在一段時間後必定有所變化，故此不執着一時的樣貌和體格作為恆久的價值。縱使由於年紀增加，外貌蒼老，多了一些白髮、皺紋，我們亦不必為此感到困擾。年老即有長者的尊嚴，正如我們不會因父母的年老而輕視他們，相反只會更加照顧和尊敬他們。年紀隨着自然規律而改變，價值亦隨着社會環境而改變，那並非個人主觀意願就可以獨立創造出來的，執着身體只會徒然浪費精力。

除了身體外，人的內心也同樣是無常，是空的。例如，在不同階段，新的思想會出現，而舊的思想會遭放棄；即使同一人，他的內涵無論多好亦會有壞的一刻，無論多壞亦總有好的一刻。所謂智者千慮，必有一失；愚者千慮，必有一



得。所以，不要由於人過往的形象而對他的評價固執不變，否則只會產生很多生活上的煩惱。就好像我們在工作會議時，各成員或會抱着不同的觀點和態度，可能分歧，甚至對立，但總能為會議帶來不同的角度和理解。經過交流討論後，隨着對工作的理解加深了，我們心中先前的決定亦改變，因而歸納得出共識，在這基礎上尋求理想的答案。故此不應執着表面的分歧僵持不下，而應多聽取別人的觀點，深入了解其作用和貢獻。

第二，從相互依存的互動關係來理解空。從表面來看，事物往往有兩邊的對立，可是在對立底下卻隱藏著相互依存的互動關係。試以夫妻的例子來說明。表面上，丈夫與妻子是兩個不同的人，但從名份來看，兩者是不可缺的。為甚麼呢？因為未婚的男士不可稱為丈夫，直至娶妻後，丈夫之名份才出現，所以無妻子就無丈夫；同理，未婚女士亦不可稱為妻子，所以夫妻名份是互相依賴並存的。從夫妻關係來看，夫妻應要互相愛護、互相忍讓，婚姻才能維持長久和諧，單方面的愛及忍讓是無法令關係持久的。很多人往往都不理解空的互動性，而執着自己的見解，單向對方提出要求、指摘，令關係糟上加糟。如果了解空，我們便不會執着語言的爭拗，反而自主地先作出改變，從而帶動對方亦有所改善，通過互動作用使雙方關係改善，更臻完美。

我們不執着事物為永恆不變，同時更了解到我們對事物的認識也不斷在變，故此亦不執着一時的認識是永遠正確。肯定與否定並不存在截然分離的界線，而是互相滲透和影響的，好像磁石上的南北兩極一樣，既是相反，也是相成。基於因緣所生法，事物呈現出變化無常的表面現象，由好到壞，由愛到憎，看似兩邊對立，其實是互動依存，沒有獨立的存在，佛教稱之為空。

第三，從對立的統一來理解空。由於了解到事物既有兩邊對立卻又相互依存的特性，所以我們不從表面現象作出取捨判別，而是深入認識現象背後的因緣條件，明白它們的相同性，然後將之統一。讓我們回到夫妻爭拗的例子，表面上夫妻兩人雖然各執一詞，但可能大家同樣是為子女的教育和前途着想。譬如孩子應該選修甚麼科目——文科、理科還是商科呢？要是他們能明白大家的目標都只是幫助子女的成長和發展，就容易找出統一的目標和方法，共同努力，協助孩子尋找出自己的興趣和潛能，了解現實環境的需要，讓他自己作出合適的決定，便可減免無謂的爭拗。故此能分析出事件背後的因緣條件，從而認識到其中的統一性，向着主要成因對症下藥，我們就不難找出合適的方案，消解雙方的對立。所以說，不執着表面現象的任何一邊，深入認識其中的因緣，從而超越兩邊的對立，這就是與空相應。





(四) 經文架構

（四）經文架構

《心經》指出只要像觀自在菩薩（例如觀世音菩薩）般透過精深的修行，便可以認識到一切事物的空性，進而可以體證佛法本身的空性，破除一切執着，就連佛法也不執着，最終安住於究竟解脫。對於初發心修行佛法的普羅大眾而言，《心經》既提供了佛理的認識，同時亦指引出修行的路向。從這個角度來看，它的主旨就是：透過認識自我、一切事物、佛法的空性來破除執着，做自度度他的修持，最終達到解脫自在。

經文用獨特的架構首先指出（下文括號內乃是相關經文）：

我們的肉體與精神（五蘊），
及一切事物（諸法）
的存在、質、量（生滅、垢淨、增減）
都呈現相互變化的現象（空相）。

跟着它逐層闡明我們執着的是甚麼：
我們執着自己的身體（色）

和心（受、想、行、識），
乃至感覺器官（眼、耳、鼻、舌、身、意），
執着與外間對象（色、聲、香、味、觸、法）
的經驗與所生成的認知（眼界……………意識界），
乃至引起一連串的心理反應而衍生的煩惱（無明……………
老死）。

雖然佛陀宣說種種佛法教導我們不執着，可是我們卻要執着這個「不執着」的佛法。我們執着於生、老、病、死的解脫（無明盡……………老死盡），
及超脫煩惱的修行方法（苦、集、滅、道），
和修行之後達到的境界（智、得）。
可見我們於任何對象，包括：自我、事物、佛法、得着（所得），
都總是有所執着。

一切的執着總離不開「我」（五蘊）和我所認識及擁有的一切事物（諸法）。《心經》先以色空關係的三個層面來破除對五蘊（我）的執着，又以生滅、垢淨、增減三個層面來破除對諸法的執着，再以「無」的三個層面來破除對學習佛法的執着。這一切一切的執着都是苦惱的成因，而《心經》是幫助我們明白空的義理，逐層破除這些執着，直至對一切事物（自我、佛法及其得着）不再有任何執着，使煩惱能夠徹底止息。



(五) 解釋經文



經文：「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。」



語譯：「觀自在菩薩，修行達極高智慧到彼岸境界之時，如實知道身心是變化無常，超脫了所有苦惱和困厄。」

1. 五蘊

現在開始解釋經文，首先介紹菩薩及五蘊。菩薩是「菩提薩埵」的簡稱，「菩提」是覺悟，「薩埵」是有情眾生，菩薩意譯為「覺有情」，也可泛指那些誠心修持佛法，同時亦全心全意普度眾生的修行者，無論是出家人或在家居士都可通稱菩薩。觀自在菩薩就是指那些修持極高的菩薩，例如以慈悲著稱、聞聲救苦、普度眾生的觀世音菩薩。**五蘊是組成我們身心的五種要素——「色、受、想、行、識」代表整個自我。**「色」，佔有空間的意思，即可見的物質，代表身體。「受」、「想」、「行」、「識」代表精神的四種不同功能，佛教統稱為「名」，即不可見的心理活動。蘊是積集之意，由於此五者互相蘊含、相互影響，故稱為五蘊。

表列如下：

色——代表物質、身體。

受——即感受，概分為：苦受、樂受、不苦不樂受(捨受)三類。

想——知覺，對外界的取象、記憶和想像。

行——有為的作意，即意志。

識——了別認識，除了外在對象，亦能認識受、想、行三蘊的活動。

這段經文是說，當普度眾生的修行者達到智慧解脫的境界時，能如實地觀察到身與心均是變化無常的。他不執着身與心為自我，即不以肉體的美好或內心的感想，作為永恆的價值，故能徹底地擺脫身心的束縛。所以對他來說，根本不會有苦惱和困厄的存在。由於透徹認識到所有生命均是如此，故他亦幫助其他眾生明白這事實真相，一起超脫苦惱和困厄。這空的智慧恰恰體現了菩薩的「無緣大慈、同體大悲」——對無關係的眾生亦慷慨施予仁愛，令其得到快樂；對遭苦難的眾生感同身受，盼其苦難早日拔除。



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。」



語譯：「舍利子！身體離不開「空」(變化無常的現象)，「空」也離不開身體，(認識)身體即是(認識)「空」，(認識)「空」即是(認識)身體；心，也是這樣的。」

2. 色即是空

舍利子【註六】在佛陀十大弟子中被譽為智慧第一。《心經》每提到舍利子時，就是要特別強調跟着所宣講句子的重要性。這裏指出身心（五蘊）與空不可分割的關係，所以特別重要。

前面提過，別把空誤解為甚麼都沒有，它其實是隱藏於宇宙，人生中一切事物的特性：事物呈現出變化無常的現象、兩邊相依相存且互動的關係、分別對立的統一。空可以通過細心的省察來體證，就像物質的性質，例如：重量、體積等等，可以通過觀測量度得知。經文將空比喻為宇宙的一種特性，存在於一切物質（色）之中，就好像重量是物質的性質而兩者有着不可分割的關係。譬如某人體重為七十公斤，其自身與重量是不可分割成為獨立的兩邊，有身體則必然有重量——二而為一；但重量也須有所憑藉才能顯現，那七十公斤亦要透過這個人的身體方能呈現出來。

【註六】舍利子又譯作舍利弗。這裏易將舍利子誤為堅固子——即高僧火化後的舍利。根據原典，此處實應解作弟子名稱。

以上的解釋只能讓大家初步管窺一下空的特性，當然不代表空的全豹。讀者如要深入了解空，像觀世音菩薩般深刻地觀照，那就必須通過聞、思、修，持之以恆地更深入了解佛法。

「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」這四句，我相信是家傳戶曉、很多人也曾聽過的佛偈，亦曾經有許多很好和深刻的詮釋，大家在將來深入研究時可以另行多加參考。為了使初學者易於明白，這裏不從理論出發，而只從實踐的角度和生活的體驗來探討。

《心經》這四句的首兩句指出「色」、「空」兩者的「不異」，接着的兩句再指出兩者的「即是」。「不異」與「即是」就是從不同的層次展示宇宙萬有，乃至人生、倫理關係中的相互依存性，以下試從三層含意來加以闡釋。

第一，「色不異空」是說，一切物質（色）都離不開變化無常的現象。例如：身體會呈現強壯與衰弱、疾病與健康等等無常的變化（空）。執着身體一時的狀況為恆久而忽略它的變化，會為我們帶來煩惱，所以我們要修行，即是「自度」以增長智慧，認識空性捨離對色身的執着。所以，「色不異空」的生活智慧就是「自度」。

第二，「空不異色」，是說「空」——變化無常的現象——

一必須有所憑藉而呈現，故此不可離開物質本身（色）。就好像重量不能離開物質而呈現出來一樣，如果人們只執着對自身的觀察，即只重視自己的修行（自度），那麼觀察仍有所局限，理解不會全面，就如宋人蘇軾的詩所說：

「橫看成嶺側成峰，
遠近高低各不同，
不識廬山真面目，
只緣身在此山中。」

由於忽略了對環境的認識，所得的知識必然遭到限制，假如無視這點，修行者可能變得孤芳自賞，甚至夜郎自大。因此，大乘佛教強調不但要自度，還要度他才功德圓滿。這也是人間淨土的理念，通過自己的改變來改變外在環境，一起建設共容和諧的社會。《心經》與此一脈相承，通過對色空關係的認識，增加我們的修為，顯發慈悲和智慧。要是人沒有足夠的修為把心安下來，無論他多麼了不起也不管用。可是，即使自己的心安了，身邊的環境依然沒有改變，充滿痛苦和仇恨，這樣心也只是苟安而不是久安。故此，除了智慧外，慈悲也還是必須的。

一方面，我們必須透過其他人的變化來深化對空性的認識，才能更充分了解空的特質。另一方面，我們明白修行的同

時亦要幫助他人認識空，通過他們智慧的提升（變化），使自己更深刻地體證空，即是「度他」以長養慈悲。如此，方可從他人、環境（色）中了解一切變化無常（空）中的實況，從而捨離所有執着。所以，「空不異色」的生活智慧是「度他」。

表面看來，「色」與「空」好像有所分別，或者自度與度他是有自、他的對立。但佛教的精神不是這樣的，它既要我們認識分別和對立，同時更要明白相同與統一，這正是我們接著要講解的。有一首偈頌很能將其中的生活智慧畫龍點睛出來，謂之：

「觀色即空成大智，
觀空即色成大悲。」

第三，「色即是空，空即是色」就是告訴我們不要執着色、空兩邊的分別。因為當我們明白這兩者的依存關係，便可將之統一而超越兩邊的對立。例如：物質本身與所呈現的變化現象都同是依因緣和合而生、因緣散盡而滅，故此色與空不應被分別為獨立的兩邊，它們其實是相互作用、相互依存的。我們可以通過了解兩邊背後因緣的相同性，把它們統一起來，從而徹底捨離對兩邊的執着，深入認識事物的本質。就如我們對身體的認識也是通過疾病和健康的對立變化而加深的。俗語有云：久病成醫，事實上，在健康無恙的時候，我們很少去想身體的

問題，只因患病而渴望健康時，又或者健康卻害怕患病時，我們才對身體特別關心，從而加深了認識。

再舉一個生活例子：以我個人的科學研究經驗為例，在早階段進行研究的時候，努力去增進化學本科知識，這就好比自度；當在教學階段時，則致力去教導他人知識，這就好比度他。但這兩者是截然不同的嗎？不是的！在前一階段自度的時候，顯然自己的知識仍有不足的地方；在後一階段度他的時候，固然需要前一階段的知識為基礎，但在指導他人研究的過程中，它會鞏固和擴闊前一階段的知識，促使本人對科學有一個嶄新而又更透徹的理解。

自度和度他其實是修行的一體兩面，是一個教學相長的過程。兩者互相推動，互相促進，令我們更深刻地體證空。我們的修為只是體現在人際關係之中，就像中國人所講的品德——「仁」這一字是由「二人」組成的。所謂品德也就只能反映在自、他關係這面大圓鏡中。

自、他不是截然分別為兩邊的。就好像布施這麼一件簡單的善行，也必須要有施與受雙方的依存才能成立。倘沒有布施的善長，固然無法成就一件善事，但縱有善長仁翁而無接受者，善事也是無從成就的。在整個事件中，一方面布施的善長固然應受到尊敬，但另一方面接受者也該獲得尊重，因為只有

施受雙方均從善舉中獲得愉悅，方可稱作圓滿。

色即是空，空即是色，就是指出智慧和慈悲、自度和度他並非對立，而是統一的。當我們明白到，除了智慧外慈悲也還是必須的，這本身是智慧。反過來說，要是只有慈悲而沒有智慧的話，就可能好心做壞事，產生不出應有的效果。可以說，慈悲也就是智慧的運用，該做的事多幫忙，不該做的就不幫忙。最好的是能幫助別人修行，即所謂法布施。因此，不應把智慧和慈悲分割開來。

討論完身體部分，現在再談精神部分。經文「受想行識，亦復如是」就是說：我們的心——受、想、行、識——所呈現的種種對立亦是相互依存，不斷變化的。心的變化更加複雜和微妙。就好像我們愛戀一位異性對象，這種喜愛其實是會變化的，可能日久生情，也可能日久生厭，但決非一成不變的。年青人往往太執着一時的感情，以為雙方的愛恆常不變，既沒有認清楚自己，也沒有認清楚對方，更不會考慮經歷改變之後大家仍否合得來，殊不知，世間的情侶會因緣份而結合，因了解而分開。要是人們不執着於愛的恆常不變，而去加深對自己和對方的認識，大家的感情便能建立在鞏固的基礎上，亦能更好地處理雙方的關係，那麼，縱使在愛情失意時也不會過度失落，更不會作出傷害自己或傷害他人的傻事。

度他的修行不單是物質的施與，更講求心靈的充實。現代社會發展過於急速，很多人適應不來，做成心態的不平衡。如果可以在心靈方面多加關注，誠意幫助他人調整價值觀，以取得心態平衡，那麼社會必定會更融和，個人生活亦必有所改善。所以，慈悲的目標是大家確立更完善的價值觀，一起維護平衡的心態。

回到經文，心與空的關係亦跟色與空的關係一樣，但為了減省字句，所以不再重複「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受……」等等，而是以「亦復如是」來代替。

透徹了解人的身體和心的空性，我們便不會執着「我」為一個固定的實體，佛教亦謂之為「**人無我**」。無我，並非否定我的存在，而是指出不存在着固定不變的我，即身心——五蘊——必具空性。這樣，我們便能明白經文開首所說：「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。」要是不明白身心的空性，違反它們的特質，人便會成為自己的最大敵人。要是能明白空性，依從身心的特質來管理好它們，我們定然能度一切苦厄，不但可增加人生成功的機會，而且能確保真正的幸福和快樂。

經文：「舍利子！是諸法空相，
不生不滅、不垢不淨、不增不減。」



語譯：「舍利子！世間一切事物都呈現兩邊相互變化的表面現象，不須執着生滅、垢淨、增減的任何一邊。」

3. 諸法

經文再次提到舍利子，是為了強調「諸法空相」的重要性。在證悟者境界裏的事物是不生不滅、不垢不淨、不增不減的（即不落表面現象的任何一邊）。可是，這些高深境界是不可能用語言文字來解釋清楚的，本書只能從實踐的角度來和大家分享一些個人理解。

世間上，人們所認識的一切事物均呈現兩邊對立，相互依存而變化。一切對立的現象都可以歸納為存在、質、量三個層面。所以，人們對任何事的看法永遠有相對的兩邊，如：高矮、大小、美醜、好壞等等。經文的意思是從生滅（存在）、垢淨（質）、增減（量）三個層面來分析一切事物，不執着任何一邊的表面現象，而取中道【註七】。它所提供的生活智慧就是，面對一切變化的現象時我們心中仍能如如不動，恰如《肇論》【註八】所說：

【註七】中道是佛教一個重要教理。在修行上，它指不偏執苦行或慾樂的兩邊；在義理上，這裏指不偏執正、反兩邊而能合一。

【註八】《肇論》為姚秦時長安人僧肇所著，被譽為「秦人解空第一」。論中有：《物不遷論》、《不真空論》、《般若無知論》、《涅槃無名論》。

「旋風偃嶽而常靜，
江河競注而不流，
野馬飄鼓而不動，
日月歷天而不周。」

先談存在的「生滅」。我們知道任何事物都是因緣和合而生，因緣散盡而滅，而科學上所說的「物質不滅定律」，也表明散盡的因緣會組成新的和合。如果舊事物不滅，根本就談不上新事物的生。有滅才有生，所以我們不應執着這無常的生與滅。就像人生中的事業，它必然有着反覆起跌，事業不可能永遠不變，舊的關係會消失，新的機遇亦會出現。但是在事業的生滅過程中，我們所學到的知識和精神的磨練，不斷地支持自己邁向人生的康莊大道。故此不必執着一時得失，只需以平常心看待成敗得失，努力發揮自己的才能去承擔應盡的責任。

至於「質」的「垢淨」，其實並無絕對的標準，只是因為世人主觀的執着，才有表面的分別對立。就像苦口良藥，一碗黑墨墨的中藥，看來混濁而又充滿沈澱，給人一種像污垢的厭惡感覺，但喝下去卻能發揮療效，使身體康復。我們須捨離事物表面的兩邊分別，像垢與淨，深入了解其中因緣，方能令事物發揮它的真實作用。

最後，有關量的「增減」，也不該作為衡量事物本質的標準。例如做善事，雖然所捐的善款在數量上有多少的分別（或相對於上次捐款而言有增減的分別），而且確實產生出不同的客觀效果，可是我們不單從表面作出判別，不執着於數目的多少，而更深入了解行善的道德意義。事實上，善長仁翁發慈悲心，捐出能力所及的財物去幫助別人，不論數目多少也是一件極有意義的事。多少只不過是表面現象兩邊的分別，我們必須超越這兩邊而深入去了解善行背後的因緣：慈悲心是主因，能力是眾多助緣之一，因緣和合促成一個善舉才是意義之所在。

《心經》從事物的三個屬性教導我們，凡事不要偏執一邊，因為事物兩邊的截然對立只是表面分別，而不是真實的作用。故須超越兩邊的對立去觀察其背後的因緣條件，這樣，我們的理解會更深刻，所作的決定也會較為中肯，所衍生的煩惱亦會減少。所以，對任何事物都要從「空相」去深入了解其中的因緣，不執着表面現象的任何一邊而取中道。

「諸法空相」，佛教亦謂之「**法無我**」。法是因應不同的人與環境而產生不同的結果，不會固定不變，因此我們對所有方法都不應執着。

經文：「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。」



語譯：「所以在兩邊相互變化無常中沒有獨立存在的身，沒有獨存的心。沒有獨存的感覺器官，沒有獨存的感官對象，沒有獨存的知識概念。」

4. 無

到這裏，經文已介紹「人無我」及「法無我」的重要思想，指出了我們的身心（五蘊）及一切事物（諸法）所呈現的對立現象，都依於因緣而相互轉化（空相）。在這個基礎上，《心經》再進一步擴展「法無我」的思想，以明白各種教法——五蘊、六根、十二處、十八界、十二因緣、四聖諦、般若、涅槃——的空性。從次序上的安排，它使我們更有層次地了解所有的執着。我們執着身心為「我」，執着我們的感覺器官與外界接觸後產生的認識和概念及至一切得着。由這裏開始，《心經》引用一連串的「無」字來逐層破除我們的執着。往後的說明會引用經文的「無」，從三個層次來討論整個認識佛法和修行的過程：

第一，沒有認識者（修行者）可以執着。

第二，沒有認識對象（佛法）可以執着。

第三，沒有認識成果（般若智、涅槃果）可以執着。

為了避免誤會，我們需對「無」這一個字加以解釋。前文已提過，對於已出現的事物，不能硬說它不存在，若「無」是

有無的無——沒有的意思，則是執着無的一邊而排斥有的另一邊。故此，《心經》的「無」是指沒有單獨一邊的存在，表面對立的兩邊必須依於相互作用而並存。像科學上的「不確定性原理」【註九】一樣：當觀測一個微觀的對象微粒子（例如電子）時，所使用的任何方法和工具都會對它產生干擾作用，致使有關對象的資料不可能絕對確定，因而所得的知識也是依賴於觀測者及其條件（助緣），並非完全客觀獨立的。

「無」的生活智慧在於明白沒有獨存的一邊，但並不代表要放棄自己的立場，只不過是在應付問題時我們更能自覺地抱着開放的態度，從更深、更廣的層面着眼。由於不鑽牛角尖，立場反而更加堅定。

「是故空中無色，無受想行識」是說，基於前兩段對舍利子提示的重要經文，透過「五蘊」與「諸法」（即「人無我」及「法無我」），我們全面認識到一切事物都是空就不會再將身心認為是一個獨存的、不變的自我了。從修行的角度來看，即不執着有「我」這個修行者在修習佛法。

【註九】即 Principle of Uncertainty，又譯為測不準定理。

5. 六根、十二處、十八界

接着，經文破除我們對經驗，包括感官、對象、知識的種種執着。我們是透過六個感覺器官與外界接觸的，它們是：

眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、意念。

佛教統稱為「六根」。它們的外界對象：

相對於眼是色，

相對於耳是聲，

相對於鼻是香，

相對於舌是味，

相對於身是觸，

相對於意是法【註十】。

佛教統稱這六種對象——：

色、聲、香、味、觸、法——

為「六塵」，或「六境」。

「六根」與外界「六境」接觸而產生了別認識的功能，分別

【註十】法這一字作為佛教用語有多重意思，原意是軌持，即規律，亦泛指一切現象。

為：

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

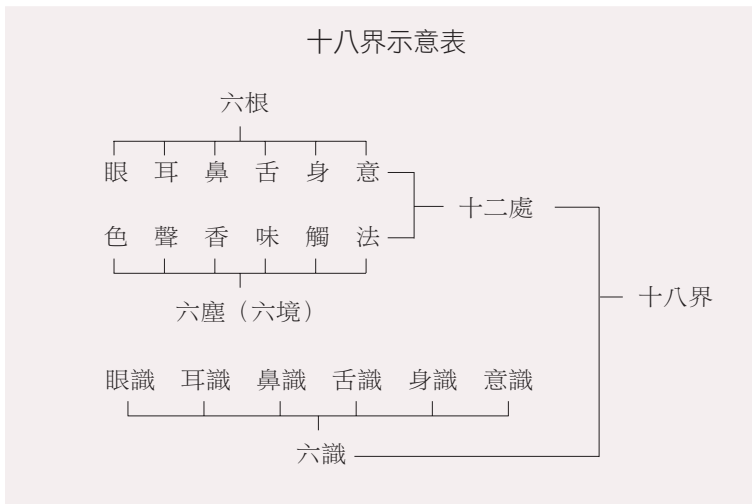
佛教統稱之為「六識」。

「六根」加「六塵」合稱為「十二處」，也就是我們的經驗來源。即：

眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處、
色處、聲處、香處、味處、觸處、法處。

這「十二處」與其所產生的「六識」合稱為「十八界」。即：

眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界、
色界、聲界、香界、味界、觸界、法界、
眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界。



人們對事物的經驗，及其所衍生的知識概念，都是由這十八種元素（界即元素之意）所組合，是建基於根、塵、識三者和合而構成的。假如只有眼根而無視覺的對象——塵（即如黑暗中），就不能產生眼識；只有視覺的對象而無眼根（即如盲者），亦不能產生眼識。但即使是眼根與色塵俱全，而缺少了眼識的主觀認識作用（即如心不在焉），人們則只會視而不見，聽而不聞，食而不知其味，雖有根、塵亦不能產生相應的認知。

再舉例子以綜合說明，人們在飯店進餐的時候，看到飯店雅潔的擺設和食物的精緻外觀，那就是眼界、色界、眼識界所組成的知識；聽到飯店播出悠揚的音樂，那就是耳界、聲界、耳識界所組成的知識；嗅到食物發出的香味，那就是鼻界、香界、鼻識界所組成的知識；舌頭嚐到美味的食物，那就是舌界、味界、舌識界所組成的知識；身體接觸到舒適的椅子和漂亮的餐具，那就是身界、觸界、身識界所組成的知識；另外一些較抽象的接觸——如服務、氣氛等，那就是意界、法界、意識界所組成的知識。通過在飯店進餐的經驗和六種「識」的了別作用的參與，人們構成了有關進餐的總體知識概念，將它作為判別下次經驗的標準，對合意的貪戀，不合意的憎厭，形成了「執着」。

因於不同的人有着不同的經驗和意識，故此，縱使對着相

同的事物，也不一定有相同的見解，像前述「不確定性原理」所顯示，知識概念的產生本身就有着必然的主觀成份。不獨是微觀的科學，即使在現實生活中也是如此。譬如：科學家與畫家對光就很可能有迥然不同的理解和反應，科學家會去探索光學性質與視覺的關係，而畫家則以色彩光影來表達情感。這是由於訓練的差異而在意識上產生不同的慣性。即便是同一個人也會由於意識的變化而產生認識的差異，例如：同是一句讚美的說話，在心境開朗時聽起來是衷心欣賞，但在心情煩躁時或以為是奚落諷刺，這是由於意識影響了耳識的緣故，同一個人會從相同的聲音得出相反的結果。

通過「十二處」、「十八界」的闡釋，我們了解到知識的生成條件，便不會貿然以自己的知識為絕對客觀而自負，反而自覺地確認其中的主觀成份。如此，在處理問題的過程中，我們當更能體諒對方的意見和立場，亦較易於存異求同，達至圓滿的雙贏方案。

回到經文，我們在前面的部分已了解到五蘊及諸法，所呈現的都是空相。既然六根與六識是屬於「五蘊」，而六塵是屬於「諸法」，我們在這裏亦應了解到，任何知識概念中的元素，也即十八界中的每一界，都是空的——均是相互依存而變化，不會獨自存在。故此，無「十八界」，即我們不執着任何知識概念。

此段經文中的無，在第一層次上是指出，認識者（修行者）不論是他的身心（五蘊）或是知識概念（十八界），都不是獨存不變的，所以不可執着「我」和「我所」擁有的知識。經文中「無眼界，乃至無意識界」的「乃至」二字其實是包括了眼界和意識界之間的其他十六界而不再重複了。

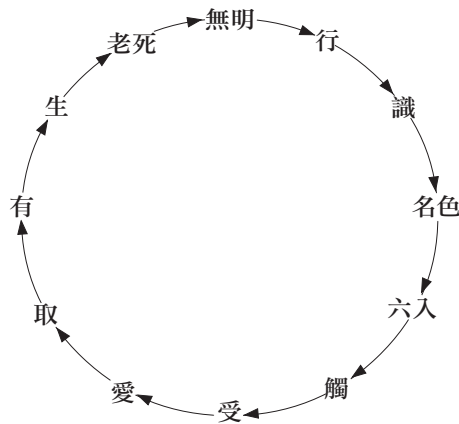
經文：「無無明，亦無無明盡，
乃至無老死，亦無老死盡。」



語譯：「沒有獨存的十二因緣流轉，也沒有獨存的
十二因緣還滅。」

6. 十二因緣

從十八界的變化，我們了解到認識者（修行者）和知識概念，兩者有不可分割的一體關係。這裏《心經》再進一步透過「無」十二因緣的流轉與還滅指出不要執着我所認識的佛法。先談談十二因緣，它以因緣法來闡釋人生的發展歷程，分成十二個階段，以序列表示：



「無明」就是我們經常在欠缺醒覺的情況下，去做一件事、說一句話、或起一個意念，即是任何一個身、口、意的造

作，我們便種了一個因，或者依佛教說，是作了一個「業」【註十一】。這些業的因子會潛藏在我們心中，由於每個人在他前世今生中做了很多事，所以蘊藏着很多業的因子。每一個善業或惡業，加上適當的助緣，就會產生一個樂果或苦果。在我們一生中所發生的好事或壞事，都是由這些積聚的業所引發出來的成果。當然亦有許多業，在今生仍未遇到適當的助緣而無機會引發，要留待來生。

當人死後，因為過往的「無明」，致使生前仍有許多放不下的執着，加上過往的業仍未消失，產生了「行」。因為這些業的不同善惡比重，和臨終一刻剎那的執着，故此有特別的傾向和趨勢，形成了「識」，並會去尋找它的歸宿。假如在一適當時空有男女交合，受孕生成胚胎，這「識」便會投入胚胎造成它的精神部分，即所謂「名」。父精母血造成胚胎的肉體部分，即所謂「色」。所以「名色」即代表一個有肉體與精神的生命。

當嬰兒出世離開母體後，逐漸成長，透過眼、耳、鼻、舌、身、意這「六入」處（即六根）接「觸」到外境，從而產生感「受」，隨着事物的好壞而產生「愛」或恨。愛一事物物

【註十一】佛教講的「業」與平常講的「孽」有所不同。佛教的「業」是指行為造作，有善亦有惡，按其所得結果有好亦有壞。

便很希望得到，起了「取」的貪念，並且想去佔「有」它。對恨的事物，則產生排斥心，想去逃避它。由於貪婪和憎恨心的驅使，人們在佔有和逃避這兩端疲於奔命，因而「生」起許多煩惱和痛苦。譬如：得不到所渴望的是痛苦，得到了又恐怕失去亦是痛苦；排斥不到憎恨的是痛苦，即使目前排斥到，但害怕將來再見時帶着更大的憎恨，也還是痛苦。這些痛苦會跟隨他們一生一世，伴着他們成長，直至「老死」。

新造的業在死後就像以前一樣，與「無明」的執着重新組合「行」，再次投胎循環人生歷程。結果是流轉不息，佛教稱之為輪迴。

7. 六道輪迴

這裏介紹一下輪迴的概念。當人死後，視乎所作的業的主要傾向識別，分別投胎到六個不同的境地（「六道」）。如果是善的傾向為主便可投入「三善道」——天、阿修羅【註十二】、人；惡的傾向為主便會投入「三惡道」——畜牲、餓鬼、地獄。每一道的報應會有一定的期限，不是永遠的。這期限可長可短，但總有完結的一刻，然後，根據新造的和剩餘未報的業，組成新的善惡傾向再次進入輪迴，投向其他境地而無有止息。

從這個角度來透視人生，便馬上明白到現在的生活是由過往的「業」所決定，我們就不會對現世裏的種種不如意而忿忿不平，感到挫敗頹喪。相反，由於明白到現在的作為會影響到將來的生活，我們便會努力去充實自己，積極地改良環境，慈悲愛護一切生命，以期將來得到相應的美好果報。換言之，六道輪迴的概念，使我們以這樣的一種態度去面對人生：**對過往**

【註十二】阿修羅道是有天道的福份，但無天道的品格，憎恨心重而好勇鬥狠，不思修行。

是警惕，對現在是努力，對將來是承擔。這樣有助於提高我們應付逆境的能力及決心。

其實，六道除了代表人死後不同的投生境地之外，也是現實人世間的反映，更可以作為個人內心活動的寫照。出生於富裕及快樂的家庭，一世生活無憂，可比喻生於天道；雖然家財豐厚但還不知足，好鬥爭，心緒不安，可比喻阿修羅道；一般有喜怒哀樂的普通人是生於人道；愚蠢或遭勞役者，可比喻畜牲道；經常被強烈的慾望所控制而永不知足者，可比作餓鬼道；飽受生活折磨或戰亂蹂躪的人，可比喻生於地獄道。就個人而言，每一時一念都有六道的縮影：開心快樂時是天道；憤怒時是阿修羅道；喜樂哀樂交替出現是人道；終日營營役役而無人生目標時是畜牲道；貪得無厭時是餓鬼道；痛苦交煎時是地獄道。

一個人因為好學、勤奮，又能把握機會，得到貴人幫助，可能變得富裕，生活快樂無憂。這個人的轉變就好像是從「人道」輪迴到「天道」一樣。可見，六道輪迴是經常變幻交替的。

8. 再釋十二因緣：流轉與還滅

既然個人的日常生活及其轉變就是六道及輪迴的縮影，十二因緣【註十三】亦可幫助我們了解每天所經歷許多心念變化的情況。以下再從另一個角度來理解十二因緣。

「無明」就是指一個人欠缺醒悟覺察的能力。他在不了解成因和結果的情況下，產生了「行」為意慾，開始有意「識」地運用他的身心（「名色」），並使用他的感覺器官（「六入」）去探索外在的環境，就在根境接「觸」的時候生了感「受」，由感受而生起「愛」或憎的情緒，依於這些情緒而對外境有所執「取」偏見，並將這個外境對象定性下來，主觀地以為固定實「有」，而隨之「生」起很多念頭，計較名利得失，想像善惡好壞，直至心念淡化消失（「老死」）。但這些業力仍然未消失，倘若它遇到順境則再生貪婪，在逆境之時則再生瞋恨，患得患失則再生愚癡。人的心念就此不由自主地流轉於老死——再生的循環之中。

【註十三】十二因緣的解釋有多種，其中有多生多世的業感和念念生滅的流轉，在本書中都介紹給讀者以供參考。

試舉一個生活例子以說明。譬如有位妻子在不明底蘊（無明）的情況下忽然懷疑丈夫不忠。為了（行）證明這個想法，她經常盤算着（識）怎樣去做，於是親身（名色）去跟蹤他。卒之，某天在街上瞥見（六入）一個貌似其夫的男子與女子同行。就在接觸（觸）到這情境的一刻，她妒火中燒（受），產生了憎恨（愛的反面），以為（取）婚姻已觸礁了，自己將要受到傷害，認定了（有）丈夫的不對，剎時產生（生）要向他問罪的念頭，於是立即跑上前去抓着這男子。跟着可能發生以下三種情況不等：

一，她的丈夫根本沒有與這女子發生不正當的關係。原來以前的種種臆想都是徒費精力，她放下憎恨（老死）。業力在順境中使她增加了對丈夫的貪戀愛慕。這個感受的轉變，就好像是從地獄道輪迴到天道一樣。

二，她真的發現了丈夫的不忠，於是大吵大鬧，直至心力交瘁（老死）。業力在逆境中使她生起了瞋恨。這就好像是墜到更深一層的地獄道一樣。

三，這男子根本不是她丈夫。雖然責問丈夫的念頭馬上消失（老死），可是她卻再度墜入迷茫，對丈夫依然狐疑猜忌。業力在混沌中令她愚癡地繼續進行測度。這就好像是輪迴到畜牲道一樣。

那麼，如何有效運用心智，使它不再營營役役，飄浮於生死輪迴之流呢？因緣所生法的開示，就是告訴我們可通過修行以超脫輪迴。修行方法就是對身、受、心、法的觀察【註十四】，藉此培育心智，使能觀察在十二因緣的連環鎖鏈中每個心念活動。不獨在禪修的特定訓練裏，即便在日常生活中，我們仍須對身心保持念念分明的覺察。像剛才談到的那位妻子，她對無故生起的念頭，或者觸境而生的情緒，均須保持高度覺察。如此她才能避免雜念和情緒的干擾，專注認清實況，作出明智的決定。

我們通過覺察能使生起的不正確念頭得以止息，繼而得以斷除。以如實知來照破無明（無明盡），無明盡則行盡，行盡則識盡……一直至老死盡。禪坐時留心於「觸」的觀照，心中不執着感「受」，不排斥不愉快的感受或貪戀寧靜的感受，便不會飄流往「愛」、「取」、「有」……。十二因緣鎖鏈在「受」、「愛」兩個環節中斷開，心念從連環鎖鏈中解脫，不再飄浮於生死輪迴之流。以序列表示：

無明盡…行盡…識盡…名色盡…六入盡…觸盡…受盡…
愛盡…取盡…有盡…生盡…老死盡

【註十四】佛教修行方法有多種，但由於本書着眼於以生活的例子解釋，所以只略為介紹四念住——對身、受、心、法的觀察。



經文中「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」四句包括了兩組不同的環節。凡句中首個「無」字即代表沒有獨立自存，不可執着。故此，第一與第三句，即「無無明」和「乃至無老死」，指出不執着十二因緣的流轉（無明……老死）；第二與第四句，即「無無明盡」和「亦無老死盡」，則指出不執着十二因緣的還滅（無明盡……老死盡）。「乃至」二字即代表其中之間的其他十個因緣環節而不再明示。

十二因緣，既能流轉也會還滅，這告訴我們要修行不執着的如實知。現在《心經》再告訴我們，對這個修行也不能執着。為甚麼呢？因為修行是一個動態的過程，修行者與佛法依於空而呈現出互相依存、不斷變化，既無一個固定的「無明」可斷，也無一個不變的「無明盡」可得。要是修行者的心裏執實了「無明盡」的概念，他的覺知力反而會因這掛礙而降低，形成了更大的「無明」。在修行過程中，修行者往往會感到既有進步，同時亦會感到不足。就在這兩邊的矛盾掙扎中，他的心意得到訓練，覺知力得以提升。這裏，《心經》再次指導我們修行要取中道，不執着於十二因緣的流轉與還滅兩邊相對的概念。

經文：「無苦集滅道。」



語譯：「沒有獨立自存的四聖諦。」

9. 四聖諦

剛討論過，十二因緣說明心念變化如何流轉不息；同時亦說明流轉可以還滅，以超脫生死輪迴之苦。這流轉與還滅同樣反映了無常，顯示了佛教的積極樂觀。如果世事是常的話，苦永遠是苦，不可改變。正因為無常，所以人生就充滿希望，人就更能自發地將不好的變為好，將好的努力變得更好。經過修行，個人可以提高自己的修為及智慧，使能面對及解決人生的種種問題。

很多人聽見「苦」，就誤會佛教是消極悲觀的。其實，佛教說苦有正負兩面的作用。一方面，負面的作用使我們明白人生的實相，不定立不切實際、過於樂觀的目標，不流於享樂主義。另一方面，正面的作用使我們在人生歷程裏隨時準備會遇到問題，通過面對挑戰而得以超越。

人們以為追求肉體感官享受就是樂，殊不知這種物質快樂是有條件性的。例如享受美食只能在飢餓之時，在已飽的情況下進食就是一件苦事，可見進食的快樂是源於對飢餓的克服，而非單純味覺的感受。所以，積極的快樂實是源於內

心。我們自主地以內心的力量面對挑戰，尋求超越，使人生更為豐盛。

佛陀第一次說法，就是宣說「四聖諦」——「苦、集、滅、道」：

「苦」——先要確認問題所在，例如生、老、病、死。

「集」——找出問題的根源，例如十二因緣的流轉。

「滅」——確立解脫的目標，例如十二因緣的還滅。

「道」——制定解脫方案並執行，例如八正道【註十五】。

四聖諦是一個放諸四海而皆準的解決問題方法，以下舉實例說明。我有一位朋友因為兒子與媳婦婚後建立了新家庭，令作為母親的她感到被疏遠而不快樂，並對他有所怨言，這卻令兒子更加抗拒，導致雙方關係更形惡劣。原本心目中的孝順兒頓變成了忤逆子，令她苦惱不堪。通過與她了解情況後，知道問題所在是她對兒子情感上的執着，認為兒子是「我所有」的，因而產生出許多的煩惱和困擾（苦）；我讓她明白到問題的根源，是因為她未能體會到兒子作為一個年青人——他需要獨立成長、建設新家庭（集）；倘她能

【註十五】八正道是修行的整個內容，包括：正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

明白作為長輩，是應該放下自己的執着，盡自己的責任讓下一代成長、獨立；那麼必可和兒媳建立良好和諧的關係（滅），以智慧來解決生活問題；她聽後心開意解，不獨不再對兒子嘮嘮叨叨，反而切身處地以過來人的經驗去教導他建立新家庭，鼓勵他照顧伴侶的需要（道）。兒子和媳婦得到諒解和開導後，對母親更為尊敬，雙方良好的關係較前有過之而無不及。假如這個母親只識自怨自艾，不懂得四聖諦的第一步——面對問題（苦），也不懂得行第二步——找出問題的成因（集），她就只會永遠痛苦下去。

再用一個宏觀的現代管理例子，來闡明四聖諦的妙用。大學裏，我們會對各部門的工作作出定期性的檢討，以確保運作的效率和水平。曾經發覺有這樣一個案例：某行政部門的效率不夠水平，服務態度亦有不協調之處。就着這個情況，在確定問題所在後（苦）；我們便着手找出問題的成因及其根源，經過系統分析，發覺部門內部的架構太過繁複，有着互相重複的情況，令文件交往費時失事，員工在意識中逐漸形成了一套控制文化（集）；針對這些成因，我們制訂發展目標；提高服務效率，改變辦公室文化（滅）；跟著設計了解決方案並按之執行：首先將內部架構和文件批核手續精簡化，然後盡量利用電腦、電子郵件等以提高文書的工作效率（道）。在落實執行這些方案的時候，自然也遇上一些困難，例如在過渡期間需要新舊系統同時運作，兼顧兩套系

統不獨令開支上升，工作效率卻反而下降。然而調整期過後，新系統開始正常獨立運作，部門的服務效率提升至理想水平，員工的意識更從控制文化改變成為支持文化，服務態度亦變得協調、主動。

從以上兩個例子可以明白到，只要遵從四聖諦所指示的步驟，按步就班地去解決問題，我們的生活智慧必可提升，煩惱亦隨之減少。顯而易見，「四聖諦」是一組有機而動態的過程，它既依於問題的複雜性，同時又依於修行者的智慧而各有不同，因此決不能把它執實為一些固定的概念。

佛法如此，修行亦是如此。修行者會因為依循佛法修行而改變他的行為、心理及生活，這些變化亦會反過來影響修行者對佛法的體證和理解。想深一層，是否有一種既定的概念叫佛法，可以很系統地寫出來，按圖索驥地跟着它修習以成正道呢？修行又是否好像一個固定預設的課程，只要我們按課程進修、考試，就可以達到某種成就呢？並非如此！

其實，佛法並不是一些既定的概念。依於空，修行者與佛法並不是各自獨存不變，而是相關和互動的。佛法是有機的、活生生的，依存於修行者而相互產生變化。個人的修為反映於空的證覺和體驗，以及能如何幫助其他人去認識空。當達到某一層次時，修行人了悟到根本無需要與別人的成就

或任何標準比較。當菩薩修行到很高境界時，他心中已無任何執着，亦不會衡量得失，一切是來得那麼自然，那麼自在。就如禪宗【註十六】所講：「心平何勞持戒，行直何用參禪。」要是修行者的行為（身）、語言（口）、思想（意）都能與戒、定、慧契合，那麼他心裏還會掛礙着「我在持戒」、「我在參禪」這些概念嗎？

經文強調不要執着十二因緣、不要執着四聖諦，就是用「無」在第二層次上指出，沒有固定一邊的認識對象（佛法），也就是說，不要執着佛經文句的字面意思，乃至不執着一切名詞概念；要親自去修行，深化體驗，與別人分享真正的宗教經驗，而不流於文句解釋，不流於教條主義。

【註十六】禪宗是中國佛教的一個重要流派，其宗旨是：「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛。」

經文：「無智亦無得。」



語譯：「沒有獨立外設的智慧和成果。」

10. 智、得

在前面的經文中，「無」在第一層次上指出，「我」（五蘊）與「我所」擁有的知識概念（十八界），皆是空的。而在第二層次上再指出，在學習佛法及修行的過程中沒有一成不變的佛法（十二因緣、四聖諦），修行者和佛法二者是相互依存而變化的。這裏的經文則是在第三層次上指出，佛法的修習是沒有既定外設的智慧（智）和成果（得）。

既然佛法亦是空，那麼修行成果就不是固定外設的東西了，所以菩薩亦不會為了成果而發心修行。對菩薩來說，根本就毋須執着有所謂般若「智」可證，涅槃果可「得」。正如《金剛經》所說：「應無所住而生其心。」【註十七】我們不應執着既定的慾望而發心修行，反而要不斷地在不同層次上，將佛法與人生兩邊結合統一，加深空的體證。

【註十七】《金剛經》是佛教闡述有關般若的經典，在中國民間亦流傳甚廣，影響禪宗一派的發展至深，相傳六祖大師就是聽聞經中此一句而開悟。

經文：「以無所得故。」



語譯：「因此沒有任何獨立自存的對象。」

11. 無所得

經過前面一系列有關「無」的理解，修行者對自我、知識、修行、佛法、智慧、成果等等，一切都不執着。到解脫之時，一切皆「空」，但亦不執着「空」為一個一成不變的概念。即所謂「空空」，連「空」也要空掉，就是對「不執着」也沒有半點執着，是很自然自在的證悟。正如惟信禪師所說：

「未參禪時見山是山，見水是水；
參禪後見山不是山，見水不是水；
悟道後卻是見山只是山，見水只是水。」

這裏的意思是，在未修習佛法前我們對世間表面現象的執着；在修習佛法時，為了否定執着，同時也把世間一起否定，形成對「不執着」的執着；及至豁然開悟，明白世間本然如此，就連「不執着」也不再執着。這恰好是一個正、反、合的歷程（可參考前「不執着、如實知」的例子）。對世間不貿然予以輕率的否定，反璞歸真時即如《六祖壇經》【註十八】謂之：

【註十八】《六祖壇經》是中國佛教的一部重要經典，記載六祖大師惠能的傳記。

「佛法在世間，
不離世間覺；
離世覓菩提，
恰如求兔角。」

「以無所得故」這句經文既可以承接上文，作為一切對象（自我、佛法、智慧、成果）都不是獨存的結論，同時亦可作為開展下文對發心修行的菩薩開示的理據。



經文：「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。」



語譯：「菩薩，由於智慧到彼岸，心中沒有牽掛。由於無牽掛，也就不恐懼，揚棄不合符因果的想像，徹底體證解脫自在。」

12. 涅槃

「菩提薩埵」是梵文的音譯，簡稱「菩薩」，泛指上求佛道、下化眾生的修行人。

「涅槃」原意是清涼、慾望的止息，也就是已超脫輪迴的大自在、大解脫的境界。

這固然是一個極殊勝的境界，但不必將它作為超乎經驗來理解。就像前面列舉的一些生活例子（如在85頁「四聖諦」一節中提到的那一位朋友），一旦能捨離執着、將心安住、如實處理問題，或許在某程度上等同涅槃的體驗。當然那不能與高深的修行相提並論，它仍須持續深化，努力直至在生活的每一刻、每一事均任用自如，達到徹底解脫自在。在目前階段，我們從佛法中得到受用，便能鼓勵自己更為精進，捨離執着，邁向解脫。

這段經文是說：那些能夠自度度他的修行人，當他們依智慧到彼岸，深切了解到空的真義，便有無限的安寧，心中再無

任何牽掛。由於已沒有牽掛，也就不會產生恐懼，故亦不須胡思亂想，逃避現實，因為他們已捨離一切煩惱，超脫了生死輪迴，達到徹底解脫自在的清淨境界。

寒

山拾得圖

壬申夏日 李澤文寫



經文：「三世諸佛，依般若波羅
蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」



語譯：「一切佛在任何時間，都是由於智慧到彼
岸，得無上正等正覺。」

13. 菩提

「阿耨多羅三藐三菩提」是梵文的音譯，意思是「無上正等正覺」。而三世即：過去、現在及將來，意指任何時間。所以這句經文是說：一切佛在任何時間，都是由於體證了到彼岸的智慧，而達到圓滿的覺悟。

經文：「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。」



語譯：「因此知道智慧到彼岸，是神通廣大的真言，是正大光明的真言，是至高無上的真言，是無可等等的真言，能捨離一切苦惱，真實無誤沒有虛假。」

14. 咒

「咒」又稱真言，是秘密語之意，亦指有不可思議效驗的語言。

講解完整個「般若波羅蜜多」的義理之後，《心經》在這裏讚歎「般若波羅蜜多」是一個殊勝的法門，可視之為神通廣大的真言，正大光明的真言，至高無上的真言，無可等同的真言，因為它可以幫助自己和他人徹底破除一切執着，捨離一切苦惱，千真萬確，沒有半點兒虛假。

經文：「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！」



語譯：「故此宣說智慧到彼岸真言，就是說：去
啊，去啊，去彼岸啊！圓滿地去到彼岸，祝福得到正
覺。」

15. 祝福語

最後，為使我們銘記《心經》的密義，它贈我們一首簡潔的真言作為總結。「揭諦」是去的意思；「波羅揭諦」即是去彼岸；「波羅僧揭諦」中的「僧」字解圓滿，於內是個人完全徹底，於外則是眾生全體，故可解作：全體眾生一起全心全意去到彼岸；「薩婆訶」是一種祝福語，即祝福大家得到正覺。全首真言是說：「去啊，去啊，去彼岸啊！全體眾生一起全心全意去到彼岸，祝福得到正覺！」



結語

結語

前面已跟大家簡單介紹了《心經》。要指出的是，這個介紹缺乏嚴謹的考證，因為以我目前的修為難以用語言文字來把它說得很清楚明白。我講《心經》的目的，是為了盡一己綿力將佛法普及弘揚，故此更冒昧作了一個新嘗試——除粵語版光碟外，還配以普通話版本，以適應不同華語地區的需要。由於本人的普通話不太靈光，故此語音若有不準確或不流利的地方，還請各位見諒。我希望透過不同媒體能夠引起大家對佛教的興趣，能鼓勵大家多讀經文，多聽大德的開示及精進修行。尤其是對經文中提過的五蘊、十八界、十二因緣、四聖諦等根本教理作更深入的研究，與及在四念住的修習打好基礎。

本師釋迦牟尼佛開示過，因緣所生法是很艱深、不容易明白的。《心經》開始時已指出只有當菩薩修行到很高境界時，才可以深刻地觀照到空的實相，其用意是勸諭那些小乘人【註十九】不要執着教理——十二因緣、四聖諦，在修行的同時亦

【註十九】小乘，即小的船載，在佛經中通常指聲聞、緣覺，即那些獨自修行，缺少度他精神的人。

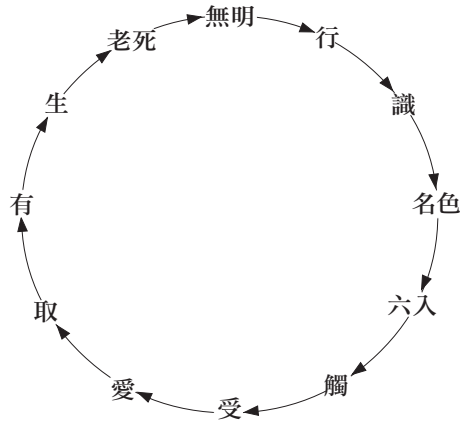
應當培育慈悲，即自度之時亦以度他為己任。我們當然不能期望自己能像佛菩薩一般深刻地了解空，現階段，我們就像印度寓言的盲人摸象：一群瞎子想認識大象是甚麼樣子的，但是他們沒有眼睛不能看到，故唯有靠用手去摸索，於是摸到象腿的便以為大象是柱子；摸到象肚的便以為大象是牆壁；摸到象耳的便以為大象是扇子，他們要能真正認識大象則有待瞎子復明了。

本書對空的解釋，只是我個人在摸索佛法之後與大家分享的一些片面看法，既不全面，亦非絕對。要能夠全面理解空，必須有待我們的法眼張開，有着菩薩般善分辨諸法的能力才行。然而，只要我們依循《心經》所指示的方向，多聞、多思、多修，我們的智慧一定會得以提升，對空的了解也會越來越深刻和全面。最後，我祝願大家能夠透過精進的修行，福慧圓滿。

本書佛學名詞淺釋

【二劃】

- 人 六道之一，即世間人類，雖無天之好福報，有苦有樂，卻可藉此機緣修行致覺悟以超脫輪迴。
- 八正道 正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，是修行者所積極實踐的八聖道。小乘人修習八正道，最終可斷除煩惱，得究竟解脫。
- 十二處 「六根」加「六塵」合稱為「十二處」，也就是我們的經驗來源。即：眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處、色處、聲處、香處、味處、觸處、法處。處為區域之意。
- 十八界 「十二處」與其所產生的「六識」（詳見「六識」）合稱為「十八界」。即：眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界、色界、聲界、香界、味界、觸界、法界、眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界。界解作元素，觀其組成內容，十八界可理解為知識。
- 十二因緣 以因緣所生法來闡釋人生的發展歷程，分成十二個階段，以序列表示：



【三劃】

- 三世 過去、現在、未來，意指時間。
- 三藏 佛教經、律、論的總稱，就是經文、戒律、義理儲存之意。唐朝玄奘法師精通此三者故被稱為唐三藏法師。
- 小乘 原意是小的船載，在佛經中通常指聲聞、緣覺，即那些獨自修行，缺少度他精神的人。
- 大乘 原意是大的船載，佛教稍後發展，相對於小乘的派別名稱，主旨在於積極發揚自度度他的菩薩道精神——智慧與慈悲並重。
- 三善道 天、阿修羅、人。
- 三惡道 畜牲、餓鬼、地獄。

【四劃】

- 天 六道之一，居於天界者，純享福報，卻缺少修行以超脫輪迴之動力。
- 五蘊 色、受、想、行、識，組成我們身心的五種要素，亦可理解為整個自我。蘊是積集之意，由於此五者互相蘊含、相互影響，故統稱五蘊。
- 中道 佛教一個重要教理。指不偏執苦行或慾樂的兩邊。本書在義理上將之理解為不偏執正、反兩邊而能合一。
- 世尊 為佛的十個名號之一，也是佛教對本師釋迦牟尼佛常用的尊稱。
- 六度 即六波羅蜜多：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，大乘佛教指導眾生藉此六種修行方法而到彼岸。「度」與「渡」通，即到彼岸之意。
- 六根 六個與外界接觸的感覺器官：眼、耳、鼻、舌、身、意。
- 六塵 相對於六根的外界對象，依次為：色、聲、香、味、觸、法。
- 六境 與「六塵」同。
- 六識 眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，由六根、六境交接而產生的認識了別功能。

六道輪迴 天、阿修羅、人、畜牲、餓鬼、地獄。當眾生死後，視乎所作的業的善惡傾向而投胎到六個不同的境地，善的投入三善道（前三者），惡的投入三惡道（後三者），不斷重複流轉，非經修行證悟則無有止息。

六波羅蜜 與「六波羅蜜多」及「六度」同。

《六祖壇經》 中國佛教的重要經典，記載六祖大師惠能的傳記。

【五劃】

布施 把東西贈予有需要的人，可分為：金錢物質（財施）、精神上的支持和鼓勵（無畏施）、法義啟迪（法施）。

四念住 身、受、心、法，即對此四者的直接觀察以明白實相。

四聖諦 苦、集、滅、道，佛陀第一次說法所宣示之教理，人生煩惱的解脫。苦聖諦：確認問題所在；集聖諦：找出問題的根源；滅聖諦：確立解脫的目標；道聖諦：制定及實踐解脫方案。

【六劃】

名 不可見的心理活動，包括：受、想、行、識。

色 佔有空間的意思，即可見的物質，亦代表我們的身體。

- 行 有為的作意，即意志。
- 地獄 六道之一，長受酷刑之苦，缺乏修行的機緣。
- 如實知 客觀地認識事物的本來面目，要能做到：看只是看，聽只是聽，嗅只是嗅，嚐只是嚐，觸只是觸，起念只是覺知。
- 因緣所生法 為佛教最重要教理。簡言之，任何事物一定有其主因，加上適當的助緣（輔助條件）才會形成。因此任何事物既不能獨立自存，亦不會恆久不變。

【七劃】

- 佛 圓滿的覺悟者，既能自覺亦能覺他。歷史上稱為佛者即指釋迦牟尼。
- 忍辱 又稱安忍，面對順境或逆境時均能安住不動。

【八劃】

- 法 原意是執持，即規律，亦泛指一切事物所呈現的現象。
- 空 指事物沒有獨立的存在，亦不會恆久不變。表面現象呈現兩邊對立，其實是互動依存。
- 受 即感受，概分為：苦受、樂受、不苦不樂受（捨受）三類。
- 咒 又稱真言，是秘密語之意，指有不可思議效驗的語言。

- 空空 既不執事物為實有，亦不執着「沒有實有」為一個不變概念。即是連「空」的概念也要空掉。
- 舍利子 又譯作舍利弗，是佛陀十大弟子中智慧第一的。
- 阿修羅 六道之一，有天道福報而無品德，憎恨心重而好勇鬥狠，不思修行。
- 波羅蜜多 梵文音譯，意為到彼岸。
- 阿耨多羅三藐三菩提 梵文音譯，意思是無上正等正覺。

【九劃】

- 持戒 遵行佛陀制定的規矩以保持行為（身）、語言（口）、思想（意）的清淨。

【十劃】

- 涅槃 梵文音譯，原意是清涼、慾望的止息，也就是已超脫輪迴的大自在、大解脫的境界。
- 般若 梵文音譯，粵音讀作「波野」，可解為能認識事物本質的高層面智慧。
- 畜牲 六道之一，以受愚痴、奴役之苦，缺乏修行的機緣。

【十一劃】

- 執着 煩惱的成因，淺解為對事物的理解停留在過往的認識或固有的價值之下而造成思想的纏縛。

【十二劃】

無 在《心經》中，「無」不是沒有的意思，而是指沒有獨立的存在性。

菩薩 菩提薩埵的簡稱。菩提是覺悟，薩埵是有情眾生，意譯為覺有情。也可泛指那些誠心修持佛法，同時亦全心全意普度眾生的修行者，無論是出家人或在家居士都通稱菩薩。

菩提薩埵 詳見「菩薩」。

【十三劃】

業 行為造作，有善亦有惡，按其所得結果有好亦有壞。

想 對外界的取象，記憶想像。

慈悲 慈即給與眾生快樂，悲即拔除眾生的痛苦。

【十四劃】

精進 努力不懈，邁向解脫之道。

《肇論》 姚秦時長安人僧肇所著，被譽為「秦人解空第一」。論中有：《物不遷論》、《不真空論》、《般若無知論》、《涅槃無名論》。

【十五劃】

餓鬼 六道之一經常抵受極度飢渴之苦，亦可理解為慳

貪、苛索仍無有飽足，不思修行。

【十六劃】

緣覺 又名獨覺，即獨自覺悟緣起法者，與佛陀不同之處在於不善說法度他。

禪宗 中國佛教的一個重要流派，其宗旨是：「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛。」

禪定 又名靜慮，俗稱打坐，即通過心念的高度集中以覺悟真理。

【十七劃】

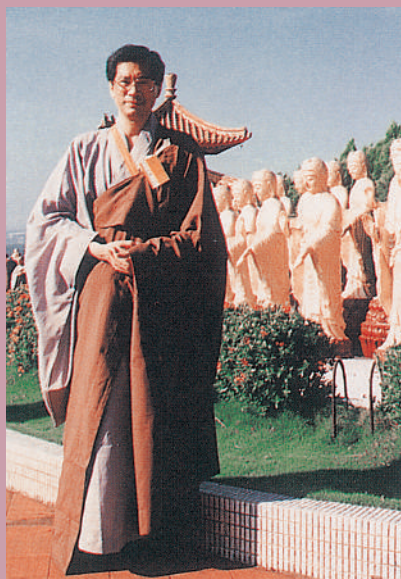
聲聞 親自聽聞佛在世間的教誨而修行至覺悟者。

【十九劃】

識 了別認識的心理功能，亦能統攝受、想、行三者的活動。



潘教授的手與佛像相接時，更期望的是心與佛法融會相通。



經過七日短期出家，潘校長得到的是身心的清淨自在。



潘校長到緬甸禪修，感受深刻。

作者簡介

潘宗光教授，廣東番禺人，自九一年一月始，任香港理工大學校長，並為多間中外大學之名譽講座教授。

潘校長早年於香港大學畢業後，曾先後赴筭英國倫敦大學、美國加州理工學院及南加州大學深造，獲倫敦大學化學科哲學博士（PhD）學位；及後因其著作及研究成就卓越，再獲倫敦大學頒科學博士（DSc）的資深博士學銜。

九一年前，潘校長歷任香港大學理學院院長及立法局議員。八五年至今歷任香港政府科技委員會創會主席，及多個公共團體之主席、委員或顧問。亦曾任香港特別行政區籌備委員會委員，負責籌辦香港九七年回歸的工作，自九八年起獲委任為中國人民政府政治協商會議全國委員。

潘校長的工作對推動科技發展和培育人才貢獻良多，於七九年獲「香港十大傑出青年獎」。八九年獲委任為太平紳士（JP），九一年獲頒英國官佐勳章勳銜（OBE），更于二零零二年獲頒金紫荊

星章勳銜（GBS），以表揚對教育及社會的貢獻。

潘校長接觸佛教十數載，有感佛教不單是宗教，更是一門深奧淵博的哲學；為求深入鑽研及身體力行，曾到台灣佛光山參加七日短期出家，又到台灣法鼓山及緬甸宣隆寺參加禪修集訓。二零零零年六月遠赴河北省，皈依柏林禪寺住持淨慧法師，得法師開示獲益良多。潘校長除熱心回饋社會外，更積極參與佛教發展，實踐佛教人間化的理念。

潘校長著作包括《心經與生活智慧》（1998、增編版2001、日文版2002、簡體字版2005），《佛教與人生》（2001及簡體字版2005）、《十二因緣》講座錄像光碟（2003）、《心經與現代管理》（2004、簡體字版2005）。