

人見人愛般若波羅蜜多 一張錦德

沿著大嶼山小徑拾級而上，一路上巨大木柱參天而立，相形之下更顯旅人的渺小。木柱上盡是「不生不滅」、「無老死亦無老死盡」等《心經》經文，路盡頭的「揭諦揭諦波羅揭諦」彷彿昭告行人，再往上前進，就是解脫生死的彼岸。這裡是香港大嶼山的「心經簡林」，提供旅人用汗水走讀《心經》的經驗。回首來時路，在烈日高照下，山腳下的繁華如夢幻泡影，更令人體會經文的真實不虛。

《心經》是流傳民間最普遍深入的經典，不論是不是佛教徒，對《心經》都耳熟能詳，不但曾看過、聽過、念過，甚至無意中擁有過，因為《心經》早就跨越宗教的藩籬，舉凡與佛教修行相關的鈔經本、梵唄；或者是帶有庇佑功能的御守、佛卡；裝飾用的壁畫、書法等，都看得到《心經》的影子。進入 21 世紀，傳統《心經》更是數位化，只要連上網路輕輕一點，就能透過手機等 3C 產品下載，提供淨化心靈的處方，也引來網友熱烈的討論。

不只一般大眾喜愛，歷代高僧大德也愛講解《心經》。此外，《心經》也是翻譯次數最多，被轉譯成最多種語文的佛教經典，光是玄奘大師所漢譯的版本，就在漢地大量流傳，並弘傳到日本、韓國等地，是目前最普遍流通的漢譯版本。

對此，馬來西亞佛學院院長繼程法師認為，觀音菩薩扮演了重要推手。「經文第一句話就是觀自在菩薩，宣告這部經典是觀音菩薩所說的法。」《心經》與觀音信仰的結合，使得《心經》如同〈大悲咒〉、〈普門品〉一樣廣為流傳。不只如此，只要有供奉觀音菩薩的宗教，例如道教、一貫道以及其他民間信仰，也都把《心經》視為重要經典。

除了觀音信仰，著有《般若心經思想史》的東初老人曾深入考究，發現玄奘的譯本因為文字簡明、適合口誦、含意深遠，可得現前利益，所以能夠普遍流通民間，成為人見人愛的普世經典。

《心經》總共才 260 字，不像其他般若經典字數繁多，與超過五千字的《金剛經》相比，《心經》非常適合初學者背誦。

其次是文字直接清晰，容易誦讀，例如「色即是空，空即是色」，人人皆能朗朗上口。知名歌手王菲、齊豫都曾演唱譜過曲的《心經》，他們唱的都是玄奘大師的漢譯本。

玄奘大師的譯本，最大的特色就是文辭簡潔優美，充分展現中國文學所注重的修辭與聲韻。事實上在玄奘大師之後，還有很多人重新漢譯《心經》，例如法月、智慧輪等，但現今普遍使用的還是玄奘譯本，由此可見其受喜愛的程度。

《心經》的文字魅力也表現在佛法義理上。《心經》具有井然有序的組織，聖嚴法師曾在《心的經典》一書指出，《心經》是通攝大小三乘法的總綱，「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨、不增不減」短短幾字，卻開顯大乘佛教的「空」義，可當作一部深廣而妙微的佛法概論。如此「簡短而不簡單」的特性，經由玄奘大師的妙筆生花，更增添奧妙神祕，在文字意境的觸動下，自然就引起閱讀的好奇心，而深入探究。

不少密教信徒，將《心經》當成是咒語，是以消災避魔做為主要用途的經典。專研咒語的佛光大學佛教研究中心副主任林光明，從完整的咒語結構，包括：歸敬文、即說咒曰、中心內容……等來看，也同意可以把整部《心經》當做咒語來持。

聖嚴法師也曾說過，一心念《心經》就能夠「人離難，難離身，一切災殃化為塵」。但法師站在顯教的立場，還是廣義地認為《心經》能除一切苦，是以修持般若智慧為前提，如果念的人未能徹底了悟空義，那麼災難也只是暫時離開，難保以後不會再來。

東初老人在《般若心經思想史》指出，《心經》後段「是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒……」為禮讚文，禮讚般若思想廣大無量的功德。最後的咒語則是護持文，透過「揭諦，揭諦……」真言神咒的唱誦不絕，能增進念誦者對般若至上的信念。接二連三的使用「揭諦」，語氣的加強重複，使得念誦者提起精進的熱忱，全心沉浸在正信相續念念不斷的氣氛。

同樣的看法也出現在印順長老的〈般若經講記〉，長老指出人的思想是散亂的，而般若慧是要從靜定中長養起來，他說：「一心持誦，即能使精神集中而達心專一境的定境，也可為引發智慧的方便。」兩位大師都肯定《心經》咒文的不可思議，強調至心虔誦，將能生起信心安住不退轉。

在漢地裡，一般佛教徒多用理論去理解《心經》，談到生活實踐，也多以誦持經文為修行方法，要從簡短字句中找到其他修行方法，並不容易。不過佛法修行本來就不是靠一部經典就能融會貫通全部，做為大般若系統的心要，《心經》是許多經典、修行法門的指導依據，反過來說，借用其他經典，必然也能落實《心經》的空性智慧。

就像大乘佛教的菩薩道修行法，以六波羅蜜為主，分別是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六種修行方法。這都是《心經》的修行方式，但無論是利益他人的布施，或是淨化自己的持戒，每一種都需要靠最後一項的般若智慧來做正確指導，有了超越世間一切的空智慧，徹底清除內心中的各種障礙，在修行的道路上也才能有所成就。

繼程法師從般若的種類，整理出一套《心經》修行次第。法師表示，般若一般分成三種，那就是文字、觀照、實相三種般若，其中文字般若是透過文字閱讀、念誦和思惟方式去領會經文的義理。法師回憶自己剛學佛時，師長就曾鼓勵他多念誦《心經》來幫大腦開智慧，現在他也會藉此鼓勵小朋友多念誦、背誦《心經》。

《心經》最方便的修行方式就是背誦，經文很短，念久了就會背，不斷地背誦，就像是念佛、持咒一樣。如果要再精簡一點，還可以摘錄幾句相應的句子，例如「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，當作恆常背誦的功課。

當然光是念是無法開智慧，誠如聖嚴法師在《聖嚴法師教觀音法門》一書中所強調，要「多念！多念！以信心而念、而持」，念是為了增加信心，當遇到障礙，那一兩句相應的句子就會自動跑出來幫助自己。法鼓大學籌備處副教授楊蓓，過去在從事諮商輔導，聆聽案主陳述痛苦記憶時，也總會以「顛倒夢想」來提醒自己，世間一切本是顛倒不實，藉此生起同理心，慈悲感受每個案主的悲苦回憶。

能夠將外在的文字般若，轉化成內心所能體會的思惟邏輯，而真正去運用在生活裡面，並提昇精神的境界，就是一種觀照的智慧。

繼程法師在指導禪七時，當禪眾遇到身心上的問題，例如腦海裡產生各式各樣的妄念、幻想，他就鼓勵他們念誦《心經》來調心。「禪修需要保持正念，念佛、念法、念僧，念《心經》就等於是念法，從念誦中去提起正念，體悟空性。」法師指出禪修的目的就是用方法來證空，而證空首先要了解何為空，因此《心經》在禪修中具有相當重要的指導功能，理論上的依據，能為修行帶來更明確的方向。

正念相續，最後就有如古人所說的：「三業表佛印，端坐三昧。」即身口意，都以平常的心，行佛心佛行，那就達到實相般若的境界。

《心經》不只有停留在閱讀與了解的層次，《心經》中行「深」般若波羅蜜多，這個「深」是真正地去實踐，是非常深地去修行。甚至整個身心投入，從生活各方面去體會、在生命力上的用功。能做到此，就能照見五蘊皆空，度一切苦厄，那就是觀自在菩薩了。

BOX：《心經》

《心經》，通稱《般若心經》，全名為《般若波羅蜜多心經》，「般若」是梵語 Prajna 的音譯，有證悟空理妙智慧的意思。「波羅蜜多」是梵語 Paramita 的音譯，則是圓滿成就任何事，也有度、到彼岸的意思。「般若波羅蜜多」完整的解釋就是由生死輪迴的苦海，度到解脫的彼岸。

《心經》的「心」是指根本、核心，《心經》是大乘佛教般若思想的心要，聖嚴法師的恩師東初老人曾說：「熟讀一卷《心經》就等於具體的讀畢了 600 卷《大般若》，亦可說具體的了解般若精要。」他在《般若心經思想史》書中，比對分析《大般若經》的龐大資料，發現在〈觀照品〉及〈功德品〉，找到與《心經》相似的經文結構。他進一步推斷《心經》雖沒收錄於玄奘大師所譯的《大般若經》，但極有可能是高僧大德有鑑於《大般若經》部帙龐大，才將最精要、核心部分摘錄出來，單獨流通。