

# 「法鼓講座」

## 心經與自我探索 - 心得報告

佛教學系 學一班

U105115 鄭喬語

《心經》即《般若波羅蜜多心經》，是唐·玄奘大師從多達六百卷的《大般若經》所精攥的核心要義，僅二百六十個漢字，簡潔有力的義理，是佛法經典中之所僅見。在我個人的日常解行體驗，《心經》就是一張生命的地圖，應用在日常作務與禪修的層次，按圖索驥，屢屢皆能指出自我、他我、人類、宇宙等觀照覺察的最高準則指標。

此次法鼓講座，由郭文正社工師分享以《心經》進行自我探索，透過重要關鍵的「五蘊」、「空」、「六根六塵」在心性上的發展，從心理學的“認識論”角度，引導我們取以《心經》智慧，進一步深入自我領域。郭社工師提到“認識論”是哲學、心理學時常應用探討的主題之一，其內涵定義有二：一是探討知識起源、本質、限制及有效性的理論，二是視為知識的理論，系統化的分析人們認識世界所運用的知識概念。對心理學來說，所有的對境感知都源自於既有且已存在的心理因素，經文中提到的「五蘊」：色、受、想、行、識，概

括了人們在當下境界所面臨的見聞覺知，以及情緒表達的層次，進一步延伸到知識資訊的文字解釋與對境情感反應，其中因成長文化與環境差異，分別了主觀、客觀之不同見解。「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」更是深究到易受外境影響的防禦能力，故必須隨時養成能知所知，不攀緣的空性。人們因群居生活，多數人易受他人眼光而決定自我觀感，又因侷限的思維、慣性的思考迴路與自我對話不斷循環的心理效應，而產生了所謂的“熟練的無能”，忘了溯本，回究事件本身的因緣果報。尤其在資訊膨脹的網路世代中，受外境影響而沈淪憂慮，迷失自我的人不計少數。所以，依循經文修持，在每一刻融入般若智慧的見識，破除過度執著的心理反應，明白緣起性空之道、探討起源以「知其因、取其果」，自能達到圓滿如意與豁然開朗之境界。由認識論的觀點來解釋「無明」意為“錯誤的認識”，有了錯誤的認識，自然導致輪迴；而「明」則意為“正確的認識”，因故能獲得解脫。實際上，《心經》是直指心性的根本法則，已超越心理學所能熟知的一切。在根塵相對中，運用般若空性，看見真實能知的自性，辨識自然、純淨、善良、無量的心。

接著，郭社工師提到了《小王子》與《為自己出征》的故事。隨著小王子追求夢想的冒險，不禁反思了自身是否仍保有純真的赤子心，願意抵禦著強烈鄙視卻被迫服從的「世俗化」，願意相信真正重要的東西，用眼睛是看不見的。而因為武士

執著於天下第一的名號，不斷拼命打仗、殺龍和拯救公主，為了響亮的名聲而不願脫下盔甲。直到妻兒無法忍受要求離去，才驚覺事態嚴重，然盔甲早已生鏽脫不下來。因而被迫尋求解決之道，「為自己出征」！經過長的時間面對自我與挑戰，闖過了沉默之堡、知識之堡、志勇之堡，通過獨處、自我檢視、克服疑慮多重考驗，象徵貪婪與權勢的盔甲，一點一滴地溶化了。武士學會了在每一處生命的轉折中坦然一切，更明白接受了生命的時候，生命其實是美好的。當武士終於站在山頂上，他感受到前所未有的自由。因為勇敢的面對與探索，找回真正的自己！

海倫凱勒曾說：「面對光明，陰影就在我們身後。」光明與黑暗始終存在同一空間，一線之隔卻是天地差別，重要的決定始於面對的方向，而繫之於一念——心。「自我」有三層面貌：一是外在的形象；二是自己內在的主觀認定；三是心靈深處的自我。以往常見的自我探索，大多數是按照特定理論或言語模型去重新詮釋自己的現在與過去，內心與現實，自我與人際。但這僅能定義為重新自我化，因為已有既定的結論，是不需要再深入思考與改變。此時的自我仍然是投影——鏡像自我；另一種則是對自我覺知，真正的探索是沒有言語，分類，是非對錯，沒有任何批判，所能知覺的一切都是自我的部分，從自然、人物、宇宙，從有到無，生與死，所有感知到的都構成了自我範疇。自我探索猶如擴大知覺的

能力與範圍，好比佛陀的覺悟、達摩祖師一十年面壁，萬般由心，從對自我的知覺展開對宇宙、生命的探索。

人生就是一趟漫長的冒險，一路上都是新探索，一切都是助緣，方便讓我們藉事煉心，認同當下的每一個自我，依循《心經》智慧，了知一切因緣和合，敞開心胸，承認、接受自己真實的樣貌，接納看似不完美的自己，心無罣礙，就能看見自己的堅強與勇氣，發掘生命真實的價值與無限的希望，就有機會改變，成為更好的人。偉大的哲學家 蘇格拉底說過：「我沒有過人之處，我只是比別人更認識自己。」