

淺談《心經》與《聖經》中對人類自我的認知

宋佳霖
崇基學院 專業會計學

引言

「我是誰」是一個永恆不變的哲學問題，這是人類自我意識覺醒的終極產物，也是人類探索世界本源的基礎。意識的本質是甚麼？自我意識是怎樣產生的？我從哪裏來？要往何處去？這些問題如此富有吸引力，也是一些宗教哲學世界觀建立的基礎。通過對《心經》¹與〈創世紀〉²的考查，發覺其中自我意識和個體本質的源起及追求幸福美滿人生的途徑，我們便可以管窺佛教與基督教對於自我的解讀和看待自我的方式，來思考如何得到幸福。

《心經》：真空與無我

佛教認為，人生的本質就是苦，這些苦難既包括身體上的生老病死，也包括精神上的「怨憎會、愛別離、求不得」³。而徹底消除苦的

1 即玄奘法師譯《般若波羅蜜多心經》，下同。

2 指《聖經·舊約·創世紀》，下同。

3 佛家八苦：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛。

方法就是把握苦的根源⁴。其要訣便在於認識真空與無我。

《心經》是修煉內心的經書，通過覺悟般若⁵智慧，可以去除自身的痛苦，進而推廣到去除眾生同樣的痛苦。痛苦的根源在於執念，即執着於自身的實體性，把自己和外界區別開來，而加強了「屬我」「非我」的分別，「大至一國，小至一家，互相鬥爭，苦痛叢生，即都是由於不了我之本無，於是重自薄他，不惜犧牲他人以滿足自己。」（釋印順 184）這樣，沒有得到的會使人痛苦，得到的又失去更痛苦，人活在無盡的痛苦中。

《心經》認為自性皆空，即一切事物都是因緣流轉聚合產生，沒有一個自我的恆常主宰——自性。無論是物質還是意識，都不是真實不虛、恆常存在的，其本質都是空，也就是無。在空中不需要第一推動力量，只有因緣流轉聚散。「我不過是五蘊⁶的聚合，這一世的生活、命運、選擇不過都是特定時空條件下特定事件的一個結果，沒有任何必然性和固定性。唯一能保持恆常不變的只有空，所謂「不生不滅，不垢不淨，不增不減」（一行禪師 141），我們觀念中一切對法的認識都被否定了（釋印順 193–194）⁷，那才是空的無法想象和表達

4 原文：「佛法解除苦痛的方法是如何呢？原則的說，可分二種：一、充實自己：增加反抗的力量，使苦痛在自己身心中沖淡，不生劇烈的反應。……二、消滅苦痛的根源：知其原因，將致苦的原因對治了，苦果自然不生。……佛法以解除苦痛為目的，除苦必須解除苦痛的根源。」（釋印順 154–155）

5 般若：梵文 *प्रज्ञा* (*Prajñā*) 的音譯，智慧之意。

6 五蘊（五陰），即「色受想行識」，是佛家認為構成人的五種妄想。色是對外物的感知，而受想行識則是內心的意識反應。色蘊，總該五根五境等有形之物質。受蘊，對境而承受事物之心之作用也。想蘊，對境而想像事物之心之作用也。行蘊，其他對境關於貪嗔癡等好惡之心之作用也。識蘊，對境而分別識知事物之心之作用也。五蘊其實就是覺知境界的五層存在次第。

7 原文全引如下：「空性既不是言思所能思議，這只有用離言思的方法去體證。如我們未能證得，不解佛說的意趣，那就是佛再說得多些，明白些，也只有增加我們的誤會。……佛不能為我們直說，不能用表顯的方法，而用遮顯的，這如繪畫的烘雲托月法，從側面的否定去反顯他。本經所說的空相，是不生不滅，不垢不淨，不增不減。這六不、三對，即是對我們一切法的種種認識，予以否定，使我們從此否定悟入諸法的空性。這裏所應注意的：為甚麼要舉生滅、垢淨、增減，一對一對的法加以否定呢？這就是說明我們的言語思想，都是有限的、相對法，世間的一切存在也沒有不是相對的。即使說絕對的，絕對又是對相對而說的，稱為絕對，也還是不離相對。一切法沒有不是相對的，相對的即是緣起幻相，不能顯示即一切又超一切的空性。佛把這些相對的都否定了，從此否定的方式中顯示絕對的空性。」（釋印順 193–194）

的不變性。相反，一切現象包括自我都是空的，不存在的，即「五蘊皆空」⁸。

如果自我的本質是空，那麼自我意志的主體是否存在？我們對於自我的認知、自我意識的建立都是通過感官（即十八界）感知外界事物，然後將自我區別開來；試想，如果這個自我主體存在，那麼當我們不通過外界感知的時候，就應該能得到或感受到自我了——然而事實並不如此，離開了外界感官和標準，我們恰恰無法形成自我意識。因此，人的認識無法超越現象，無論是內在主體還是認識自我的方法都是空的，不存在的，即「十八界、十二緣起是空」⁹。

由此可知，人類個體和群體的思想意識和善惡道德，不過都是基於環境和歷史的一種體驗，而認為自身所體驗到的就是真理¹⁰。佛法也是一種體驗，在於消除執念，體驗一種超越現象的涅槃¹¹。而要真正達至「真空」，就要放下這些執念，看到這些人為創造的「法」都是虛幻。從我空到法空，從現象空到畢竟空，四聖諦¹²也就被空掉了，這樣才能成就無上正等正覺¹³。

但是，空與有從來不是對立的，也就是說佛教哲學並不否認自身和世界的真實性。「空從實體的有上顯出，有在無性的空上成立，空

8 出自玄奘法師譯《般若波羅蜜多心經》。原文：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。……是故空中無色，無受想行識。」（一行禪師 141）

9 原文：「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。」（一行禪師 141）十八界：指六根——眼耳鼻舌身意，六塵——色聲香味觸法，六識——眼識耳識鼻識舌識身識意識。六根是世間感知雜念煩惱的根源，六塵是通過六根接收到的資訊，六識是這些資訊在意識中產生的執念。十二緣起：指前世、今世、來世不斷輪迴的因緣變化過程。「無明」緣「行」（緣：引起），「行」緣「識」，「識」緣「名色」，「名色」緣「六處」，「六處」緣「觸」，「觸」緣「受」，「受」緣「愛」，「愛」緣「取」，「取」緣「有」，「有」緣「生」，「生」緣「老死」。

10 原文：「世間的一般宗教，如耶、回、印度教等，也都有他們的體驗，如上帝、真宰、梵我等。若說他們都是騙人的，決不盡然，他們確是從某種體驗，適應環境文化而表現出來的。不過體驗的境地，有淺深、有真偽。佛法的目的，在使人淨除內心上的錯誤——煩惱，體驗真理，得到解脫。」（釋印順 186）

11 涅槃：通過般若智慧觀照空，達到的一種無上正等正覺的最高境界。

12 四聖諦：苦集滅道四種觀照苦的真理。苦諦是苦的普遍存在，集諦是苦的原因，滅諦是苦的消滅，道諦是滅苦的方法。

13 無上正等正覺：即阿耨多羅三藐三菩提。佛教中觀照空的最高境界。

有相成，不相衝突。」(183)¹⁴不能在對立中把握事物，要証真理無需放棄生命、捨棄生活抑或拋卻煩惱，因為我們不能完全摒棄對立面的存在，就要追尋統一。即在妙有中也能體現真空，但這妙有一定是基於自性皆空，涅槃也就是達到這種和諧統一的狀態。

把世間萬有統一於緣起性空，消弭自我與外界的分別，從而達到涅槃的過程，就是般若智慧，就是波羅蜜多¹⁵，也就是「度」。自度度人，到達智慧彼岸，就能去除苦難，享有幸福美滿的人生。

《聖經》：疏離與抗爭

〈創世紀〉既不是歷史故事，也不是神話體系，而是基於群體潛意識¹⁶的一種隱喻。文本的含義超越了文字表達¹⁷，需要用讀詩的心態去理解。其中如何定義人類自我意識和自我認知呢？核心的觀點就是疏離與抗爭。

一般學者認為，〈創世紀〉前兩章有不同的出處。第一章為「祭

14 在佛教哲學中，「有」並不是實體的存在，講為「現象」似更合理，此處似為原文的疏忽。

15 波羅蜜多：梵文 पारमिता (Pāramitā) 的音譯，可有兩個意思，一是指凡事做到了圓滿成就的時候，印度人都稱做波羅蜜多，就是「事業成辦」的意思；二是指凡作一事，從開始向目標前進到完成，中間所經的過程、方法，印度人也稱做波羅蜜多，這就是中文「度」（到彼岸）的意思。其實，這只是同一語詞的兩種——動、靜解釋。（語出釋印順 194-150）

16 集體潛意識，是 Carl Gustav Jung 所提出的精神分析學中的一個概念，也是他研究宗教的重要支點。它是人格或心靈結構最底層的潛意識部分，包括世世代代活動方式和經驗儲存在人腦結構中的遺傳痕跡。不同於個體潛意識，它不是個體後天習得，而是先天遺傳的；它不是被意識遺忘的部分，而是個體始終意識不到的東西。集體潛意識是由全部本能和與本能相聯繫的原型所組成，本能與原型相互依存，本能是原型的基礎，原型則是本能背後的潛意識意象。由於人類遺傳下來的原型，個體不需要借助經驗的說明即可使個人的行動在類似的情境下與他的祖先的行動相似。本文即以此觀點為基礎，試圖探討〈創世紀〉隱喻背後蘊含的潛意識原型和人性本能的行為動因。

17 原文：“The true meaning of script can never be wholly comprised in a literal reading of the text, since that text points beyond itself to a reality which cannot adequately be expressed in words and concepts.”(Armstrong 5)

典」，神的名是「上主天主」¹⁸；第二章為「耶典」，神的名是「耶和華」¹⁹。

祭典構造了一個完美世界，有着和諧秩序，神創造了從屬於祂的自然界，並成為第一推動力量，為自然界開闢了獨立的發展方向，又使人來管理，沒有任何鬥爭。作者用祈使句²⁰表達了這種順其自然。在這裏，神是全知全能且全善的。而耶典中，伊甸園並非全善，人開始反抗神，而神也非全知，也有情緒，人會因為違反神的命令而受詛咒。

祭典和耶典無疑是矛盾的，但其中必有相通之處，那便是由分離產生的疏離。祭典的作者寫到神通過分開天地、晝夜、海陸來創造世界，區分出各種生物，一切順從神的意旨和諧運行（〈創世紀〉1:1-31）——這是分離之善，神因分離才能創世，世界因分離方被救贖，人因順從而得賜福。這是人對初始自然理想狀態的嚮往。但人類世界的現實並非如此簡單美好，而是充滿着慾望與鬥爭的——這是分離之惡，人因抗爭而遭詛咒，這是分離的必然結果。這分離是多層次的，就是耶典的內容。

耶典所描述的疏離，即人意識到差異和區別的過程。起初，人沒有自我意識，是泥土做成的，但神在他鼻孔裏吹氣，他就產生了自我（2:7），把自己和外界分別開。從這時起，人與神就開始疏離，所以亞當才會感到孤獨，因為他與動物不同，也不能以它們為伴侶（2:18-20）。這時人赤身裸體，還不存在自我意識，一切性別、種族、善惡的差別統統沒有，神為亞當創造女人之後，亞當才高興²¹，

18 祭典（P version），指〈創世紀〉1:1-2:3：P = Priestly（祭司），神的名：Elohim，即上主天主。

19 耶典（J version），指〈創世紀〉2:4-3:24：J = Jahweh（源於德文），相當於Yahweh（源於英文），神的名：YHWH，即耶和華。

20 指〈創世紀〉1:3-28中，「天主說：『有光！』……天主祝福他們說：『你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物！』」神的語言都是不容置疑的祈使句。

21 原文：「人遂說：『這才真是我的親骨肉，她應稱為「女人」，因為是由男人取出的。』」（2:23）

即夫婦是一體同心的。吃了善惡樹的果實後，人眼就開了，知道男女、善惡的分別，有了羞恥心，學會趨利避害、推卸責任（3:7-13）。此時夫妻也疏離了，直到同房，他們才會相知（4:1）。於是和諧被徹底破壞了，這種抗爭使人被詛咒出樂園並會死亡。疏離進一步出現在每個人之間，慾望與憎恨產生，自我的善惡也產生疏離，並且代代相傳，人的自我意識已經誕生。此時人已經徹底疏離了神性。

可以看到，因為仿照神的樣子誕生，人也分享了選擇和反抗的自由²²，他們以開放的態度聽取蛇的意見，像神一樣選擇自己的命運，有着對未知和危險的好奇心和探索欲。於是，智慧和永生永遠分離（〈創世紀〉3:22），這是人和神的唯一卻極大的區別。

其實，這個過程不僅在人類誕生時期，更在每個人的成長中體現出來。出生以前人與母親一體，出生後開始有了獨立的身體、獨立的人格進而有獨立的思想。這種分離是必然的，原因不是罪，但人犯的罪可以加大這種分離的趨勢²³。

知道了善惡，產生了分別和疏離，人類對善的渴望會變成對美好的慾望，不斷滿足自己，產生自我主義的擴張，自大成狂，違反自然規律，去建造通天的巴別塔（〈創世紀〉11:4），不顧其他，於是更加產生爭執、疏離和痛苦，最終導致人類社會性的解體和組織的分崩離析²⁴。

由此可見，疏離與抗爭是人類個體產生的本源，也是人生痛苦的

22 原文：“Unlike the animals, with which he could not mate, he was doomed to yearn for what was forbidden and harmful. Any image harkens after its archetype and seeks to resemble it more closely. The God who had not foreseen that Adam would long for a mate of his own species did not seem to have realized the man also share his that own freedom of choice.”(Armstrong 25)

23 原文：“The cause of this separation was not sin but had been inherent in the creative process from the very beginning. As the division between humanity and God increased, sin would become a possibility and in could sin, turn, only accelerate the dynamic of separation and estrangement.”(Armstrong 23-24)

24 指〈創世紀〉11:6-9中神看到人建造巴別塔，於是擔心人以後想做的沒有不成功的了，就下到地面，混亂人類的語言使他們彼此語言不通，並把人分散到全地面。

原因。智慧是禁忌，不能全善的人類掌握知識只能更加疏離神性。也就是說，人愈是努力增長智慧、渴求力量，生活就愈痛苦。因此想要得救，就不能希求通過自己的努力得到祝福，而一定要順從神，也就是自然。智慧與幸福不可兼得。「順從得祝福，渴求得詛咒。」²⁵神以不公對待該隱和亞伯，該隱選擇憤怒和嫉妒，於是受到流放詛咒；先知們順從神的意旨，於是獲得賜福。在〈馬可福音〉中，這種順從就是對神的信仰和愛。耶穌代表神的靈，以自己的鮮血救贖人的罪，只要信仰和順從他，就能使疏離的心重新變得和諧，就可以獲得真正幸福美滿的人生。

結語

佛教與基督教，兩種宗教對於人類的自我本質和得救途徑的探討截然不同，由此體現出了不同的宗教世界觀和方法論，但兩者都是通過覺悟來救贖迷茫的世人。

佛教的救贖方式在於歸納和類比，將心比心。釋迦牟尼看到眾生痛苦，於是知道自己也生活在無盡的痛苦中；又因為自己可以去除苦難，於是知道可以推廣到去除眾生相同的苦難。

而基督教的救贖更偏向於悲憫和承擔，使本來疏離的人性回歸原始自然的伊甸園狀態。用耶穌的身軀承擔世人的罪，洗刷內心的惡。

本質上，兩者殊途同歸，都是對於人生苦難的認識和脫離苦難的方法，但這種救贖，不是每個人都能平等享有，只有能夠領悟到其中哲學內涵的人才可以得救。這無疑給我們看待幸福人生提供了全新的視角。

25 原文：“In Genesis, as we shall see, obedience leads to blessing. Sin, on the other hand, leads to curse. If the blessed human being is at ease in the world and knows how to live there effectively and harmoniously, the cursed man or woman experiences only failure. They will know sterility, paralysis, and defeat on the spiritual as well as on the physical plane.”(Armstrong 31)

徵引書目

Armstrong, Karen. *In the Beginning: A New Interpretation of Genesis*. Alfred A. Knopf, 1996.

一行禪師，《與生命相約》，明潔、明堯譯，載《與人文對話：通識教育基礎程讀本》，梁卓恒、葉家威、趙茱莉、劉保禧等編，第四版，上冊，香港中文大學大學通識教育部，2016，頁141–166。

〈創世紀〉，《聖經》，載《與人文對話：通識教育基礎課程讀本》。梁卓恒、葉家威、趙茱莉、劉保禧等編，第四版，上冊，香港中文大學大學通識教育部，2016，頁169–174。

釋印順，《般若經講記·般若波羅蜜多心經講記》，重版，福嚴精舍流通處，1971，頁149–211。

參考書目

Hebrew Old Testament, “Genesis.” www.godcom.net/xibolai/. Accessed 9 Dec. 2017.

Jung, Carl. *Psychology and Religion*. Yale UP, 1938.

〈馬可福音〉，《聖經》，載《與人文對話：通識教育基礎課程讀本》。梁卓恒、葉家威、趙茱莉、劉保禧等編，第四版，上冊，香港中文大學大學通識教育部，2016，頁175–224。

* * * * *

老師短評

我是誰？我從哪裏來？我往哪裏去？這是人類自我的覺醒，也是人類探索世界本源的基礎。運用了《心經》與《聖經》兩篇文章，

佳霖同學思索一連串與人類自我意識相關的問題，更問「自我認知」能否帶來幸福美滿的人生？在《心經》部分，佳霖以精確分析佛教義理的手法，拆解「自我」。「幸福」是擁有空觀的智慧。進一步，從〈創世紀〉的故事，佳霖詮釋「疏離」是自我意識的起始，是「善惡」的分端。「幸福」是重新擁有神性的智慧。全文文章結構嚴謹，分析細膩，很能看出作者深思、細品過「自我」的問題。（高育民）

