

般若心经演义

# 寻找世界 心灵地图

眭瀚平 / 著  
XU HAOPING

广东出版集团  
花城出版社

# 寻找世界 心灵地图

睦澔平 / 著  
XU HAOPING

般若心经演义

广东省出版集团  
花城出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

寻找世界心灵地图：般若心经演义 / 眭澔平著. — 广州：  
花城出版社，2009. 5

ISBN 978-7-5360-5640-4

I. 寻… II. 眭… III. 散文—作品集—中国—当代  
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028282 号

责任编辑：林宋瑜 揭莉琳

技术编辑：易 平

内文版式：罗子安

封面设计：张 嫣

---

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区)

开 本 787×1092 (毫米) 16 开

印 张 16.75 1 插页

字 数 300,000 字

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—8,000 册

定 价 39.00 元

---

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

## 眭澹平 (Xu Haoping) 简介



▲ 眭澹平

台湾资深文化人眭澹平历经二十年写作出版、电视广播、音乐制作等多元传媒工作，先后赢得台湾四座新闻与节目“金钟奖”、五座演唱与制作“金曲奖”，以及“台湾文学奖”、“上海国际音乐节银奖”、“美国亚洲协会年度论文首奖”等多项殊荣；亦曾主持电影“金马奖”、即席口译马汀世纪催眠秀、担任台大东亚文明研究中心学术计划主持人。近年专事文学创作、学术研究与旅行拍摄全世界民俗文化纪实影片，并且深入实地探险走访全球超过一百七十多个国家。

眭澹平从担任家喻户晓的电视主播时期开始便积极投入报告文学记录创作，将真实新闻时事透过感性思维的人文反省诠释呈现，已在台湾出版三十本文集及十五种有声书，曾获选为“台湾三大电视新闻主播”、“首席灾难新闻记者”与“十大报告文学作家”；继而，亦当选为“欧洲华文作家协会”首届创会副会长，襄助赵淑侠会长在欧洲乃至全世界推展华人文学。八十到九十年代更进一步以其“读万卷书、行万里路”的历练，留学英美深造硕博博士学位，并藉其自助旅行全世界的丰富阅历见闻感怀，首创由作者结合亲笔手绘插画、旅行摄影、植物压花、文物收藏、词曲创作演唱到影音拍摄制作，投入文学更多元面貌的创作形式。

其文字深刻隽永，诙谐处令人拍案叫绝、哀愁处令人泪湿衣襟、潇洒处予人海阔天空；特别是拥有一种深具真情的人文精神，一以贯之的淋漓呈现其中。就如名作家朱西宁曾经评述眭澹平的文章有“贵气”，具有一种“中国正统文学的开豁气质”。三毛也盛赞他的“文章中读得到生动的图像”，处处像个“跳跃的种

子”充满生命力。柏杨大师生前也在病中推许他在游记文学上兼具“优美的文字与优美的构思”，读来颇有“如沐春风充满愉悦的感觉”。

他的姓“眭”很奇特，土生土长在台湾的他后来才知道：父亲的老家——江苏丹阳竟然有一个全都与他同姓的“眭巷村”，大家都是以多音字的念法读做“许”（xǔ），不过他们祖传的读音由于人数太少至今尚未被两岸通用的字典收录进去；因而现在如果以电脑打字还得要用“虽”（suī）的读音才找得到这个字。他的童年因为母亲重病瘫痪而与其他孩子非常不同，经常陪在母亲病床边画图唱歌的他，在学生时代就显现极大的文艺才华。小学初中得过全台漫画冠军、高中当选民乐社长、大学担任台大文学院代表会主席，不但以歌舞乐武入选表演访问美国的学生代表，还荣获台湾大学校徽设计首奖与演讲辩论双料冠军。

毕业后进入工作职场的眭濂平也展现了极为传奇的人生历练：1988年以南韩首次大总统选举与群众暴动赢得他的第一座电视新闻采访“金钟奖”，1993年又因纪念三毛出版唱片一举夺下他的第一座流行音乐演唱“金曲奖”，1998年继以散文和报告文学得到台湾文学奖之后，近十年来他则获得一连串包括“最佳唱片制作人”、“最佳专辑”、“最佳主持人”、“最佳编导撰稿”等多项奖座，创下了台湾史上至今“金钟”“金曲”双料获奖的最高纪录。其间他担任“世界展望会”的终身义工前往非洲难民营与拉美街童收容中心服务，也出演过徐进良等导演电视连续剧与单元剧集的男主角；同时任教于辅仁大学，吴小莉、尹乃菁、兰萱、胡一虎等传媒工作者都是他学生辈里最杰出的几位。现在他正撰写三毛的电影电视剧本，进行环游世界文化探险的系列电视节目，同时筹划个人四万件全球收藏的“世界人文民俗博物馆”与纪念好友的“三毛文学珍藏馆”。

“环游世界”的梦想人人都有，眭濂平把自己的旅行探险结合了《般若心经》与中外主流哲学智慧，用了十年的时间写成此书，主要还是因为母亲的启发。尽管他的母亲因难产而致残疾，让他原本似乎处于最没有资格实现环游世界梦想的起跑线，但是，他却万分珍惜年幼时这段陪伴照顾病重母亲的经历，把母亲当成是训练过



▲ 眭濂平在非洲

小王子的那朵在 B612 号星球上的玫瑰——教育熏陶培养出他悲天悯人的开阔胸

怀。甚至他天天想要讲述外面世界的故事给全身瘫痪的母亲听，而不是像一般的孩子被动等待母亲为他们讲述每晚睡前的枕边故事。眭澹平深深感念母亲其实早已无形训练了他敏锐的观察力与自由的表达力，让他终生受用不尽，更成就了这本书的诞生。

眭澹平持续努力开创拓展出自己以整个地球村为版图的“世界心灵地图”，勇敢学习各种崭新事物、开启多元接触社会脉动、深入观察人文自然的生命视野，这些都奠定了他今日能够以如此渊博的学识见闻与各界分享的厚实基础。尤其是从他有如玄奘西天取经般，只身前往世界上每一个陌生未知的角落开始，他才发现：原来母亲让他学习付出的爱，正是训练他与全球天南地北友人之间沟通联系最好的桥梁——因为如他在本书前言中所述：他旅行全世界所取回的“经”不只是自然人文天地里的智慧“经”典，更是在超越突破人种语言、文化宗教、民族习俗与各种政治社会障碍藩篱的背后，珍藏记录着一份四海一家的现代人最喜悦丰美的人生“经”历。

## 序

传统中国文学非常忽略游记，明代的徐霞客曾灌注地理常识到写作领域，眭澹平的文章也颇有类似的气魄。澹平进一步选择了一种非常好的构思，把他多年来在全世界一百七十多个国家旅行的见闻心得，藉由瘫痪的妈妈所给他的母爱完成了一种清新流畅的写作方式。对于我而言，我直到现在还不知道自己的亲生母亲是谁，听到澹平讲述他与母亲的故事，心中自是感慨万分。

眭澹平透过游记结合母爱进而叙述表达出极为感人的故事真的是太好了，因为在游记的架构下，每一则旅行的经历应该放置在人生什么样的位置，自然都可以分成为若干适切的段落。作者要写一个能够世代流传的小说，必须有优美的文字或优美的构思才能引人入胜，澹平在这两方面都付出了很大的努力，也呈现出一份精致细腻的作品。

最难得的是澹平始终保有赤子之心，勇于面对自己的生命，不像我最不喜欢的那种又丑陋又怕被别人批评的人。我们的相知也来自于澹平跟我们家一样爱猫，多年过去了，他一直都惦记着我的猫儿子熊熊。听眭澹平细数他家猫儿的点滴，还有环游世界的各种奇特又有趣的经历，就像读他的文章一样，都是种如沐春风充满愉悦的感觉。

柏杨于病中



# 目 录

睦濤平简介	001
序（柏杨）	001
前言 世界心灵地图·说给最爱的你听	
歌咏心情——母亲的旗袍	001
第一章 放下：《心经》与道家老庄的启示——画中有话：《飞蟹图》	001
第一节 起心篇	
1 观自在菩萨——北非撒哈拉大沙漠的故事	006
2 行深般若波罗密多时——北美五大湖美加印第安人的故事	007
3 照见五蕴皆空 度一切苦厄——大洋洲巴布亚新几内亚食人族的故事	009
4 舍利子 色不异空 空不异色 色即是空 空即是色 受想行识亦复如是 —— 中东伊拉克贝都因人的故事	010
第二节 动念篇	
1 放下人情起伏的无常——我和我的影子	011
2 放下爱情离合的无缘——再见我无所不在的爱	017
3 放下亲情聚散的无奈——悲欢小夜曲：母亲与舒伯特	024

第二章 修持：《心经》与儒学论语的启示——画中有话：《鱼龙图》 033

第一节 起心篇

- 1 舍利子 是诸法空相 不生不灭——外蒙古大戈壁上星星的故事 039
- 2 不垢不净——东南非莫桑比克难民营的故事 041
- 3 不增不减——西欧大不列颠英格兰小野花的故事 042
- 4 是故空中无色 无受想行识——北极格陵兰爱斯基摩人的故事 044
- 5 无眼耳鼻舌身意 无色声香味触法 无眼界乃至无意识界  
——南美亚马逊河流域的故事 045

第二节 动念篇

- 1 修持心底最温柔的角落——陪老爸走一段 047
- 2 修持心头最遗憾的角落——苏州寻坟 053
- 3 修持心灵最陌生的角落——晨曦丹阳 057

第三章 辩证：《心经》与印度史诗的启示——画中有话：《剑龙图》 071

第一节 起心篇

- 1 无无明亦无无明尽——澳洲大堡礁海底的故事 081
- 2 乃至无老死亦无老死尽——台湾兰屿达悟族飞鱼祭的故事 082
- 3 无苦集灭道——俄罗斯与西伯利亚的故事 083
- 4 无智亦无得——中国万里长城边关小村的故事 085

第二节 动念篇

- 1 辩证火与冰的真爱探索——终生隔海相思的母女 086
- 2 辩证生与死的真情探索——斯里兰卡灵蛇救亡录 105
- 3 辩证苦与乐的真理探索——北极冰河与长江三峡的对话 117

第四章 归零：《心经》与哲思灵修的启示——画中有话：《群舞图》 129

第一节 起心篇

- 1 以无所碍故 菩提萨埵 依般若波罗密多故 心无罣碍  
——东南亚婆罗洲沙巴大海龟的故事 134
- 2 无罣碍故 无有恐怖 远离颠倒梦想——欧洲法国巴黎机场的故事 136
- 3 究竟涅槃——中美洲墨西哥街童的故事 137
- 4 三世诸佛依般若波罗密多故 得阿耨多罗三藐三菩提  
——印度拉加斯坦傀儡戏的故事 138
- 5 故知般若波罗密多 是大神咒 是大明咒 是无上咒 是无等等咒  
能除一切苦 真实不虚——南韩首尔采访新闻的故事 139

第二节 动念篇

- 1 归零留白失落的美感——重回埃及努比亚 141
- 2 归零留学孤独的美感——四季英伦的星夜异乡 150
- 3 归零留滞无奈的美感——心灵野台戏 177

第五章 分享：《心经》与基督圣经的启示——画中有话：《蝶鲤图》 185

第一节 起心篇

- 1 故说般若波罗密多咒 即说咒曰——日本东京大都会的故事 190
- 2 揭谛 揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨埵诃  
——全世界心灵无限交会，寰宇般若地图浮现当下的故事  
歌咏心情——只有你最懂我的梦 191

第二节 动念篇

- 1 分享诚信轨迹里的情谊——最爱醉爱 193
- 2 分享城市轨迹里的点滴——陪台北守岁 201

3 分享成长轨迹里的记忆——自行车与糖果盒	205
后记 拾起一朵温柔的木棉花	
画中有话——《心经》：永恒的涅槃，高妙的般若	216
《般若心经》原典新译解析 （睦濤平撰述新解）	221
《心经》全文精译暨细项解析	224
《心经》其他译本（南北朝姚秦·鸠摩罗什译）	234
《般若心经》与《薄伽梵歌》对照导读 （睦濤平撰述新解）	236
附录一 各方名家荐语	245
附录二 CD 目录	249
鸣谢	250

## 前言 世界心灵地图·说给最爱的你听

### 歌咏心情——母亲的旗袍

寻找“世界心灵地图”其实是在为我自己，也是在为所有的现代人，寻找一个超越各种古今文化哲学与道德宗教，却简单自在足以安顿身心灵的良方——它不是一组僵化的条例公式，而是一种透过实践体验而刻骨铭心感同身受的人文境界。面对无远弗届的浩瀚知识领域、五花八门的多元社会民俗，只有 260 个字的《般若心经》(the Heart Sutra) 正好在此提供了一把简单的钥匙，针对这个主题为我们开启了进一步探讨、感悟与省思的广袤空间。

透过中国传统兼具“儒、释、道”三者交融的文化角度来看，勾勒这一张世界“心灵地图”的目的，其中涵盖着许多表里相关的层面——经由儒家道德伦理的涵养陶冶，实践修身齐家治国平天下的一贯理念；透过道家老庄清净无为却能无所不为的自然定律中，探索人生逍遥自在的齐物意境；同时，参悟佛家超脱古往今来的娑婆世界，寻找属于现代般若心灵寂灭烦恼的高妙智慧。至于，我在本书中依此铺陈呈现的这一张“世界心灵地图”，基本上则是在前述的传统文化精髓基础上，进一步试着把现在的世界地球村五大洲当做人生价值思辨学习的教室、人际心灵交流传递的屏幕、人文创作具体实践的舞台。

过去二十多年来，我以单人自助旅行的方式进行田野调查，每一段亲身实地的体验至今让我诠释记录了全球一百七十余国的见闻经历；它们林林总总如繁花茂叶，不但是我研究世界民俗文化人类学的珍贵史料，也是我进行更多元音乐、文学、艺术等不同形式创作的第一手素材。其中，尤其令我永生难忘的记忆正是……当我踏在每一片城乡行脚的土地上，经由我这个孤独的行者与不同语言、文化、血缘、政治、社会、经济等等背景的人们，所共同碰触迸发出来的心灵感动，引导我沉淀领悟出那些圆融高深却又如此平易近人的禅意理念。

漫长的旅行历程中，除了儒释道的传统人文智慧不时印证牵动着我的观察和思维，我也在体会学习基督教系统诠释属于人类灵性中特有的信望爱、印度教对

于多元价值兼容并蓄的尊重宽厚、锡克教从最靠近自己的人善待所展现的生活态度、犹太教谦卑渴求弥赛亚救世主来临的心灵愿景；进而深刻见证了这张“世界心灵地图”上所真实生活的人们与我自己，如何在类似于西方社会学家马斯洛的人类“五大需求”理论的次第层级里，从温饱与安全的基本条件，进展到群体归属的接纳、荣誉肯定的需求，一直探索到人生价值自我实现的最高境界。

这本书的主轴《般若心经》就是一篇最简单却具有极为深奥哲理的东方古老经典，帮助我们了解自己的心灵也了解自己所处的社会、时代与世界。毕竟，其历经印度与中国两大古文明千年的诵议流传，依然对于我们当代人保有着历久弥新的启发意义。《心经》现存最早的版本是由鸠摩罗什（Kumarajiva）翻译成中文，我则是引用唐朝宗教家、翻译家也是大旅行家玄奘所奉诏翻译的《般若波罗密多心经》为版本，再加上个人全球旅行文化探险的见闻心得，试着将这 260 个字分成了“放下、修持、辩证、归零、分享”等五个层次。它们并不像马斯洛的需求理论，必须是由低而高、依序渐进去实行；这个由《般若心经》所演绎出来的五个层次事实上可以是齐头并进、多管兼具的身心灵感悟修习。本书经由更简单自然且生动有趣的崭新角度，透过我一段又一段在全世界真实经历发生的旅行故事，直接深入浅出地诠释这部现代人必读的古代经典，在更具时代意义的精神感怀中，紧扣人性共通的善美真诚，写出属于我们自己的故事。

回顾“中国佛教第一功臣”玄奘“西天取经”的历史，始于盛唐贞观 3 年（公元 623 年）4 月 1 日，原来是在不为当时朝廷政策允许的情形下，私自冒禁孤征、单骑出关深入西域而行，边塞戍军射箭中其水袋几乎取了他的性命，随后四年艰苦行脚沙漠高山五万多里抵达印度。历经十多年，他遍访当时“西域”中、南亚地区 30 余国，曾出任印度那烂陀寺副主讲，受当时戒日王所推崇升座为论主，名震天竺，带回梵文经典 657 部，最后却是被尊贵地迎回到长安，当时的皇帝唐太宗还礼遇慰劳他于洛阳宫。玄奘由印度古梵文所翻译成中文的《心经》，精准地传达了佛陀释迦牟尼 22 年详细统摄宣说“般若”高妙大智慧的八部经典、十五万八千四百偈的精要奥旨与简明精髓，后来这部《心经》更成为北传大乘佛教与中国禅宗主流薪传的重要宝典。

时序跨越近一千四百个年头之后，我们没有中断的中华文明何其幸运能一脉相承，让我得以尝试在古代经典的真义基础上，藉由个人的旅行记录，把全世界当成是一个亲身修持、验证历练《般若波罗密多心经》的“身心灵实验室”。特别基于当今便捷的交通，天涯若比邻，使我们得以接续玄奘当年于艰困环境中所

踏出的宏愿脚步，甚至能够在较短的时间里拉近了天南地北人民的距离。于是我惊喜的发现：在人与人乃至人与万物之间，藉由《般若心经》所铺陈的义理，配合上丰富多元的文学感怀，足以诠释出超越地理人文隔阂的心灵感动，进而逐步刻画出了一份属于我们二十一世纪现代般若大智慧的全方位更新版“世界心灵地图”。

这是我首次尝试以现代人较能感应的时空环境及文学语汇，去记录感怀一部经典及其相关深邃的古老智能，其中既有哲理意境的知性研讨，也有真挚深情的感性诠释。《般若心经》最为可贵的精义不仅仅在于它有如《易经》一般具备：简易的文字、平易的修持、变易的推理、不易的智慧，四者环环相连、层层相扣；也在于它具备传统佛学在南北传大小乘与藏传三系显密兼修的精深内容。当我们展读《般若心经》，立刻会发现短短的260个字，从文首“观自在菩萨……能除一切苦，真实不虚”所表现的正是佛门大乘显学论述说理的典型，至于读到文末“揭谛……菩提萨婆诃”则记录着藏传密宗所倾其毕生真诚心念持诵的咒语。如此丰富深邃的人文智慧若只用以读唱安神清心正觉，或是只为着有所期待目的的冀望加持回向都太可惜；但是，毕竟一般人想要入门融会贯通了解《心经》深刻的涵义也诚属不易。有鉴于此我便重新整理归纳自己二十多年来每一段可亲可即的真实旅行故事，逐步尝试针对《心经》里的每一句话进行具体而生动的验证诠释；换句话说，我就是在试着把《心经》重新摆回到整个人类地球村的众生剧场里，一同分享凡尘俗世中共勉修行在人间当下喜悦。

此外，今世科技文明虽然拉近了地理交通的距离，却隔阂了人们心灵相契的感动。玄奘大师在一千余年前万里迢迢去印度“取经”，不辞艰辛所取回的般若智慧经典，对我们现代人而言，绝对值得沉淀出另一种新时代智慧的心灵飨宴。这里所谓“取经”的“经”，并不只是所谓“经书”的“经”……特别是在我绕着地球跑了好几圈之后，我以为更可贵的应该在于从每一段人世历练感动所省思沉淀出来的这个所谓“经历”的“经”，因为它更能够成就一份温柔敦厚、慈悲分享的法喜圆满。

以下我就用说故事的方式，透过《般若心经》一以贯之的串连，把我在全世界累积了二十多年的生活与旅行，就像说给我瘫痪在病床上同样二十多年的母亲听一样，说给你们听……

从小，我的母亲就像一朵《小王子》B612号星球上最脆弱的玫瑰。

因为生我难产而重度瘫痪残疾的她，直到我大学毕业那年她过世，总共瘫痪

了二十四个年头。她虽然需要我的照顾，也需要我把外面的世界编成一个又一个故事讲给她听，可是这一种另类的母爱却像一座又一座的“桥”，因着我必须不时惦记照顾母亲，无意间延伸训练了我拥有悲天悯人的胸襟气度；因着我想要告诉母亲那个外面她已经不能再参与的世界，无意间也潜移默化地磨练了我观察思考与诠释表达的才干。于是，所有的旅行写作就是从我与父母兄弟之间浓郁的亲情展开，一步步地由爱情悲喜、人情世故，跨越到全世界每一个角落。

至今，我仍然念念不忘儿时父亲那辆曾经重重倒地的破单车，也始终惦记着母亲在我六岁生日时送我的那六粒毛豆……我到海峡对岸去为父亲返乡、为母亲寻坟，再经由留学欧美、旅行全世界……不论我走到哪里，好像都有一条温柔敦厚的“母爱之桥”淬炼着我的人格特质，不仅仅带领我增广见闻认识世界，还更进一步让我与天南地北、素昧平生加上语言文化背景截然不同的人，也可以有信念建立起最为深刻真挚的情谊。原来我一直都是扎扎实实地踏在这一道道的“母



▲ 哇哇童年时期涂鸦送给母亲的画——这是一幅瘫痪的她所看不到的“庙会”



鸦、少年时期画来让她开心欢笑的“笑之百态”漫画，一直到她临终前，我还在她的病床边画着台湾大学一直沿用到现在的“校徽”设计图……它们累积自这些我对已逝母亲所说的故事里，希望每个人都能找到属于自己连结生命记忆的“母爱之桥”，终其一生享用，也终其一生不断在每一个起心动念里，都能唤醒自我内心最深情柔软、也最真诚善美的角落。

且让我把来自世界不同地方发生在我身上的故事，一个一个说给最爱的母亲听，也说给最爱的你听……

在时间的长河里  
泡沫般的记忆 转眼消逝了无踪迹  
却有几许 悄悄沉淀在银河系  
成为天际 永恒的明星

走遍世界各地  
探索生命的奥秘 放眼辽阔无边的天地  
旅途的故事来自于每一段经历  
也曾有些不经意的相遇  
却都累积为温馨难忘的回忆  
早已深深镂刻心底

每个起心动念的开启  
伴随着最爱的故事演绎  
让我轻轻告诉你  
点点滴滴 有如天上繁星  
让我轻轻告诉你 留下感动细数真情  
是你 是你  
说给最爱的你听……

故事的开头，就让我先说给你听一个关于我母亲“旗袍”的故事……

母亲过世那一年，我刚刚从大学毕业，临终前她留给我们兄弟姊妹，每一个人一件她生前穿过的衣服，当作纪念。我分到的是一件蔚蓝色的旗袍。