

佛學書系

內附經書寫法與佛像畫法

若



心經

710945



A0164373

般若心經



般若心經的歷史與 由來

在佛教三千二百部經典中，以這部『般若心經』最爲有名，其原稿大約完成於紀元前後。

然而釋牟尼佛早在紀元前三八三年證入涅槃，所以這部『般若心經』的完稿應該是在佛入滅後數百年。

因此可知『般若心經』既非佛陀所寫，也非佛陀講經說法之記實，尤其佛陀在世時並無任何經典，佛入涅槃後流傳後世之經

典是由其弟子，依照佛陀所傳的教法，一一記載下來，而成爲一冊冊經書。

『般若心經』之原本，乃是以古印度語（梵語）寫成，唐三藏法師玄奘以漢文翻譯之後，取名爲『般若心經』。玄奘之譯本完成約在西元六四九年左右，即日本「大化革新」時期，有趣的是當時梵文之『般若心經』，如今在尼泊爾及印度已失傳，卻保存在日本的法隆寺。

摩訶般若波羅蜜多心經

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 及至無意識界 無無明 亦無
無明盡 乃至無老死 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 心無掛礙 無掛礙故 無有恐怖 遠離一切
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 羯諦羯諦 波羅羯
諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶

般若心經

序文

論心的經典有很多，最簡潔又廣為人知的應屬心經，有些熱心人士時常在心裡默誦，並列為日常課題。

然而，要將心經的內容，意境講解出來並非易事。當教育部小學編集部與我商談時，經過深思熟慮，我想說明內容、意境的，應該由阿部慈園先生，至於更具體的解說，則屬真鍋俊照最適當，於是我將兩位推薦給教育部。

此後，經過周詳的洽商，於一九八八年六月三日，到一九八九年九月七日，刊載於『女性』雜誌，今以現代女性的何夫何從為主導的雜誌，我將心經的解說編輯整理後引來，頗獲好評。

推薦阿部慈園先生是有充分理由的，阿部慈園幼時即誦讀心經，不但體悟其中精神，也曾住在默仙寺用功修行，之後取得印度普拿大學佛學研究所博士學位，獲得最新的佛學知識，解說心經時縱橫瀟灑，尤其在我們日常生活的解說與應用上，更為適切。

要將『般若心經』的精神具體地表現出來，實在非常難，弘法大師所建真言宋大本山，東寺所流傳的國寶曼荼羅中，每一部份皆依相片順序揭載，其中有諸佛菩薩豐富多彩的表情與色調，從中我們將其精神表現了出來，衆所屬望的佛教藝術專家，也是當今金沢入庫之文化財產管理員，俗名，乃是這個工作最適當的人選，想必也是大家所共同的認同的才是，真鍋先生精通佛學思想，並非單單只是位美術研究者而已。

其中相片部份是由石元博氏所攝，其中典雅的書由高橋秀榮氏所示範，的確是適合寫經的人選。

由於諸位大德協力參與完成本書，這一切豐碩的成果超出我原先所預料，真令人倍感歡喜。

目次

般若心經全文

監修序文・中村元

胎藏界曼荼羅・金剛界曼荼羅全圖

『般若心經』各節和『曼荼羅』的相應
關係圖

『般若心經』和『曼荼羅』

摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩

行深般若波羅多時

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

何以『般若心經』是當今之寶典

解救世間苦惱衆生的觀世音菩薩

具足透視一切之智慧

不以物喜不以己悲

生即是苦

佛陀十大弟子中最優秀之一

一切有爲法如夢幻泡影

立於空的境界，人生將一大改觀

色即是空

站在空的見地上，人生將一大改觀

10
・
11

4

3

12

14

16

18

20

22

22

24

26

30

32

受想行識

人心的四種功能

34

亦復如定

心無實體

36

舍利子

被稱為佛陀弟子中「智慧第一」者

38

是諸法空相

在此世間沒有存在的實體

40

不生不滅

沒有離生即滅、離滅即生的一切

42

不垢不淨

捨除一切垢淨之執著

44

不增不減

增與減 相對性的事物

46

是故空中無色

不受物質現象所拘泥

48

無受想行識

究竟之空無心也無一切物質色相

50

無眼耳鼻舌身意

眼耳鼻舌身意六識皆無

52

無色聲香味觸法

意在反省稍動即亂的心

54

無眼界

雙眼所認識的領域實無真相

56

乃至無意識界

「空」乃是無時無刻的自我反省

58

無無明

自覺於迷境中無法自律的自己

60

亦無無明盡

「開悟」切莫濫用

62

乃至無老死

老死之苦乃由於無知地來到世間所致

64

亦無老死盡

不受生死的束縛

66

無苦寂滅道

醫治苦惱衆生心病的大醫王

68

無智亦無得

不生任何獲得智慧與利益之念

70

以無所得故

當下守住一念不起、無礙自在的那顆心

72

菩提薩埵

菩薩與夜又在心中交錯

74

依般若波羅蜜多故

具備一切應有見識、神通、自在無礙智故

76

心無掛礙

優遊任自在無礙

78

無掛礙故

無趣、不愉快的事，一如船過水無痕

80

無有恐怖

面對恐懼的方法

82

遠離一切顛倒夢想

遠離一切本末倒置、如似夢幻的思想

84

究竟涅槃

到達無迷安樂的境地

86

三世諸佛

人人心中一切佛

88

依般若波羅蜜多故

依「般若」真理而「方便」行正道

90

得阿耨多羅三藐三菩提

無上正等正覺

92

故知般若波羅蜜多

莫沈溺耽愛名譽地位

94

是大神咒

成就智慧、這是最偉大、神聖的真言

96

是大明咒

吹散煩惱迷妄的明咒

98

是無上咒

世上沒有任何語言比之更真實

100

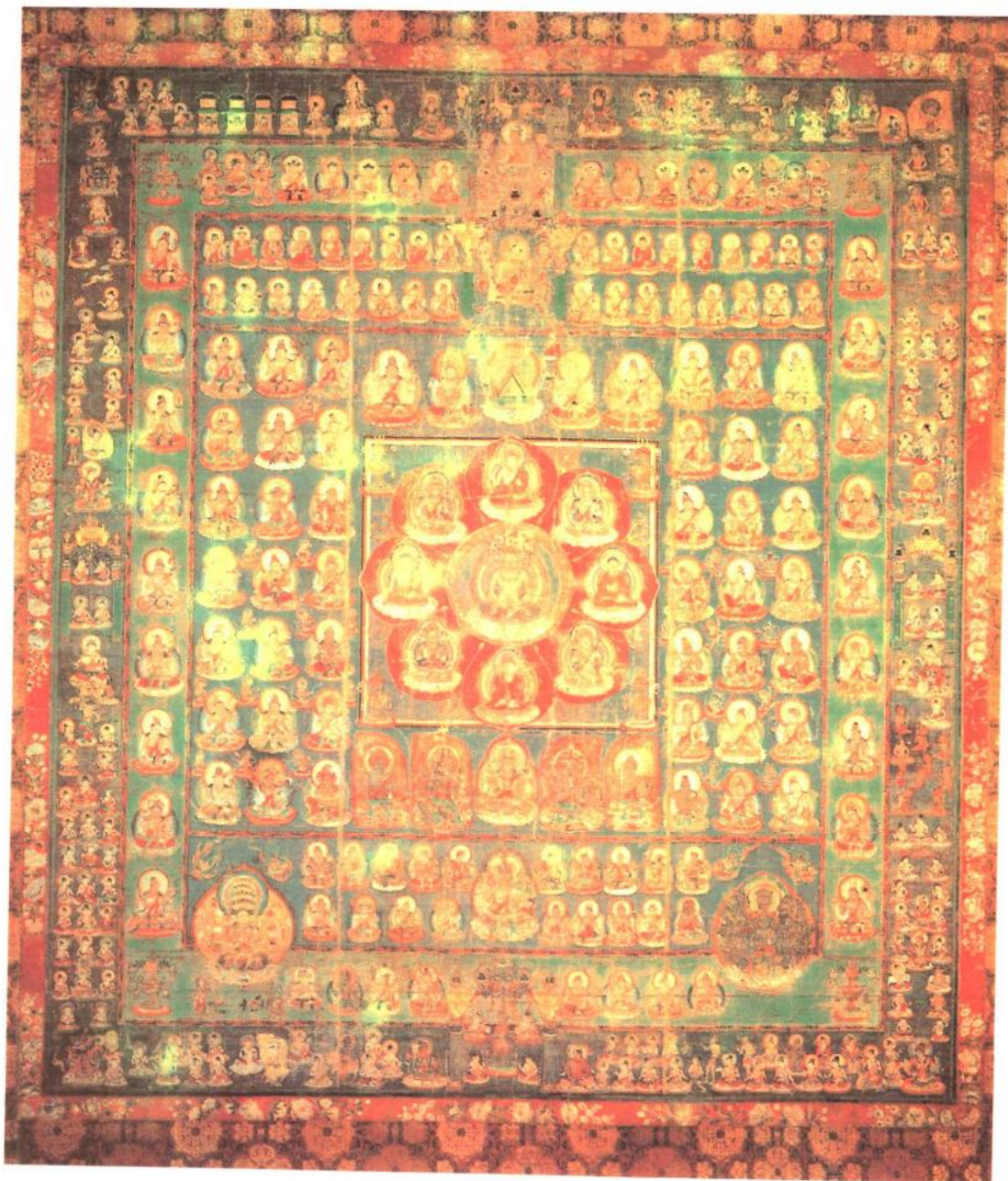
是無等等咒

無上真言、何物能比

102

能除一切苦	有了智慧自然能斷除一切苦	104
真實不虛	認識真實、超越苦惱的法門	106
故說般若波羅蜜多咒	抄經功德「清淨心」與「自在心」	108
即說咒日	一心稱唸「般若心經」及抄經，並迴向功德予衆生	110
羯諦	咒語（真言）具不可思議的力量	112
羯諦	已達智慧圓滿，且開悟性之境界者	114
波羅羯諦	由迷之「此岸」到達悟之「彼岸」	116
波羅僧羯諦	將此身心奉塵刹	118
菩提薩婆訶	秘咒語菩提薩婆訶	120
般若心經	談崇拜開悟與祈願開悟的一部經	122
印度佛跡紀行		
抄經・指導	高橋秀榮	
抄經・指導	真鍋俊照	
後序	阿部慈園	

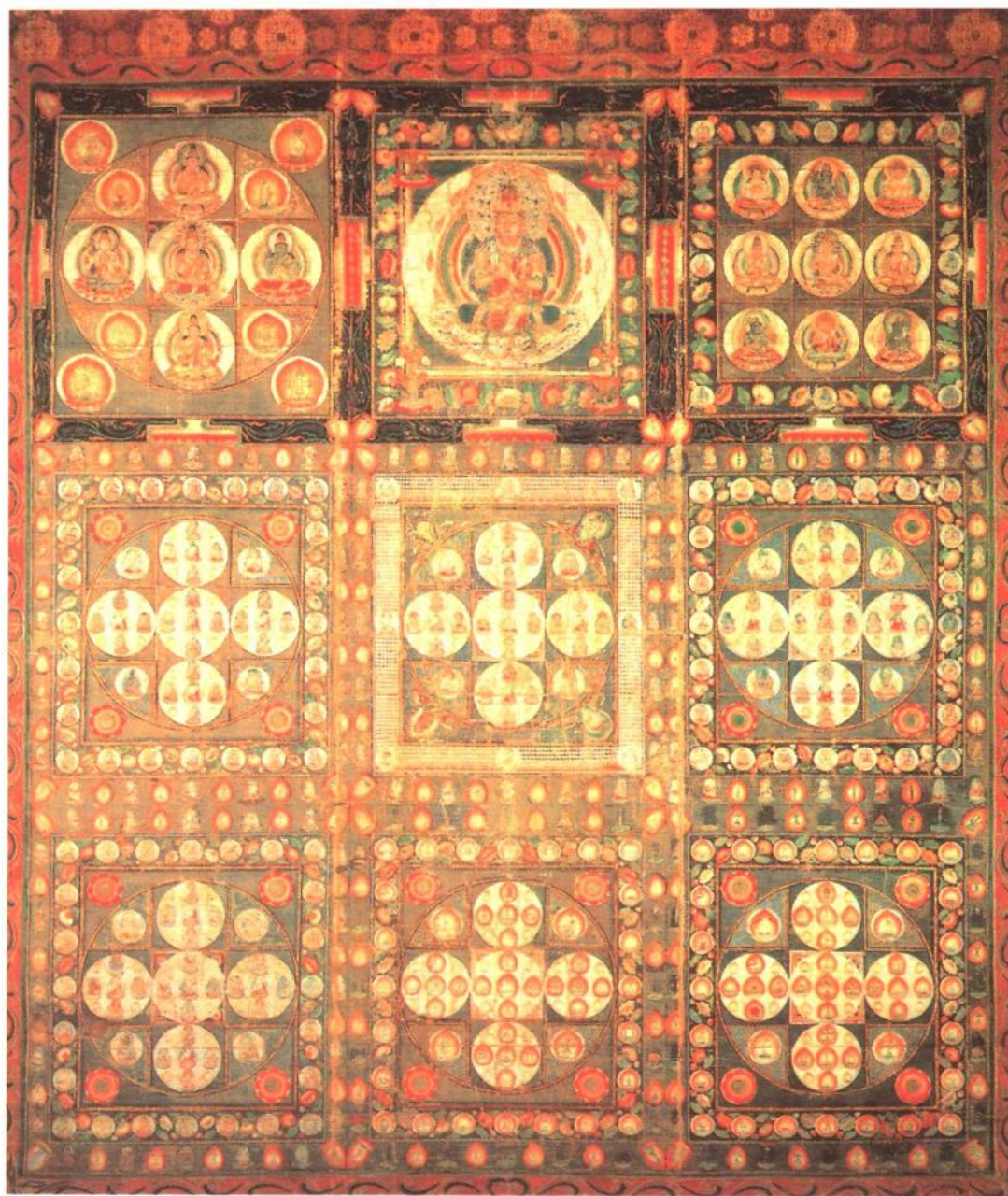
胎藏界曼荼羅



女性心靈與肉體世界
中心，有大日如來的
慈悲

胎藏界曼荼羅是女性精神世界模式的代表。胎藏即意味著肉體的意思，總之，唯女性乃能培育胎兒，與此相同的，在大日如來佛的心中正充滿菩提心，而要培育這顆菩提心，如今在世界各地，也只有女性較能稱職。大日如來的慈悲，能將對眾生的愛發揮至極點，同時又能以理性為依據與導引，而具備高度的判斷能力。這個曼荼羅共分十二室，中央代表心的中心點，就外形而言，以古印度時代的醫學眼光看是用來代表心臟。外側代表迷失於六道輪迴的眾生。（地獄、餓鬼、畜生、修羅、人、天。）此處乃一種因緣判斷的表示。人只要活著必然會與各種不同的人、事、物相遇，並在人生的大廣場裡融合起來，而後將人生經驗依樣畫葫蘆似地做為判斷的基礎。全圖共由四〇七尊佛所構成，每一尊佛都由中央放光，向十方擴散開來。

金剛界曼荼羅



斷物欲精進修行更接近佛之表示

男性再怎麼看都比女性單純，由此圖顯然可見。

他與代表女性原理的胎藏界曼荼羅所表現的「生」相反，此處代表「結果」已形成。此圖以男性原理為基準，分為九個區，一眼看後即給人頭腦明快而曠達的感覺。

「金剛」代表智慧堅固而不破之意。「界」可稱為宇宙世界，由畫面上看來如同抽象畫，不過，卻代表著男性對愛欲續生的自我控制，所以，才會有遮斷的畫面。全圖共有一四六十一尊佛，大部份是以修行的姿態出現，圖中的姿勢乃瑜伽行者正努力於瞑想的姿勢。他們想從中尋找宇宙，這個過程中佛與衆生經由瑜伽的境地身結印相、口誦真言、意想本尊而融為一體。總之，金剛界曼荼羅修行的基準，乃借由佛的姿勢的模倣，而約束自己，直至真正地成佛。此乃本圖的圖解。

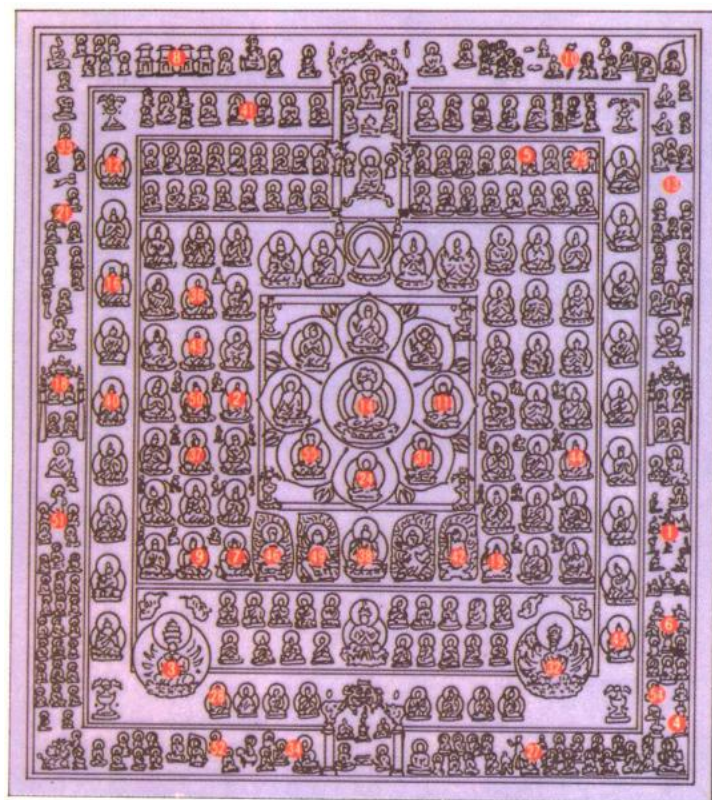
HXT 161/09

『般若心經』各節和『曼荼羅』的相應關係圖

本書乃由『般若心經』的各節，加上國寶、傳真言院曼荼羅部分圖示，及解釋所構成。此處與各節相應的曼荼羅，每一個圖的位置皆有標示，如左方及下方，各節曼荼羅如右下號碼所示也一一載明其名稱。

一胎藏界曼荼羅

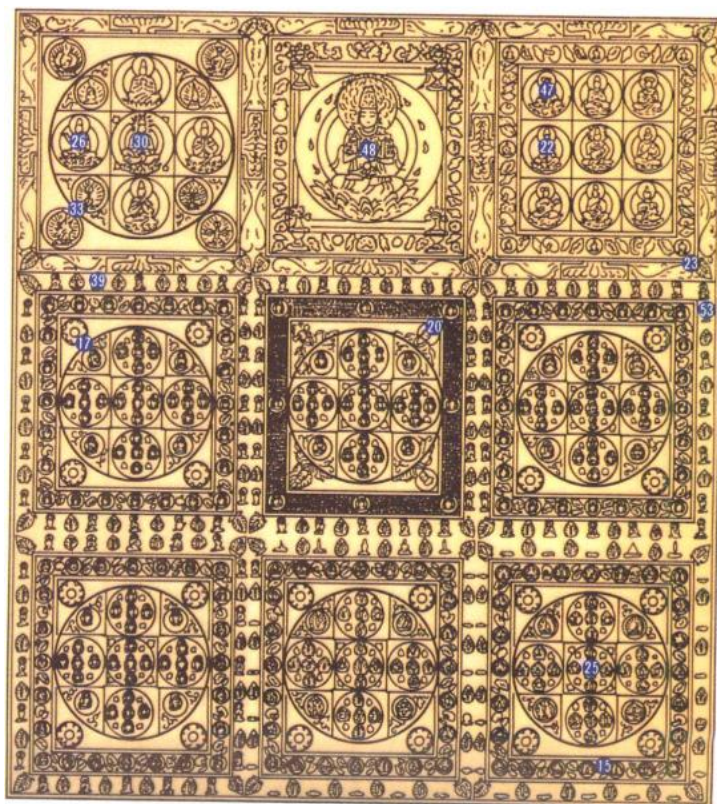
- 最外院部份乃毘舍遮佛
- 聖觀音
- 千手千眼觀音
- 鳩槃荼與羅刹童女
- 釋迦十大弟子
- 阿難、迦旃延
- 成就持明仙、阿修羅
- 馬頭觀音
- 最外院的部份
- 悲想天及其樓閣
- 寂留明菩薩
- 最外院的部份
- 日曜、流星等等
- 開敷華王如來
- 除憂冥菩薩
- 最外院的部份
- 摩竭魚、羅睺星
- 大日如來
- 寶手菩薩
- 忿怒月尊
- 最外院北門部份
- 難陀龍王、烏拔
- 難陀龍王
- 忿怒月尊
- 最外院的部份
- 獅子宮
- 阿彌陀如來
- 最外院的部份
- 土曜星等等
- 十一面觀音
- 供養雲海菩薩和羯克吉拉菩薩
- 五髻文殊
- 金剛藏王菩薩
- 最外院的部份
- 維爾巴克雅
- 最外院的部份
- 歡喜天神



- 七百吉祥觀音
- 蓮華部院的觀音菩薩
- 般若心經法的御本尊
- 地藏菩薩
- 妙音菩薩 (右)
- 月光菩薩 (左)
- 不動明王
- 耶輸陀羅菩薩
- 離戲論菩薩
- 不思議慧菩薩
- 勝三世明王
- 大威德明王
- 如意輪觀音
- 最外院部份
- 明王女、歌天、樂天、緊那羅、摩睺羅迦
- 辯才天
- 迦樓羅王
- 觀世音菩薩

一金剛界曼荼羅

- 不空見菩薩
- 金剛鬘菩薩
- 風天與寶劫天王
- 觸金剛菩薩
- 理趣會部份
- 降三世三昧耶會
- 四印會
- 金剛寶菩薩
- 四印會
- 大日如來
- 四印會的部份
- 風天
- 髻利吉羅、金剛女菩薩
- 大日如來
- 金剛面天





般若心經 和曼荼羅

『般若心經』乃在理解所有事物本來真相，藉以掌握釋迦牟尼佛教理真實的意義。亦即藉由『文字』而說明佛教的悟性，所以，相對地『曼荼羅』也將此悟性的內容和「繪圖」方式呈現出來，換句話說，一切都和研究宇宙生命的現象（現世）的目的相同，但『般若心經』主要在探討心的意識，由更深入的角度來接近事物的本質，『曼荼羅』乃由多層面的角度來探討事物的存在，也以圖面加以詮釋。

兩者皆經由唱誦、觀想、及寫文字或畫圖等行為以求達到開悟的境界，另外還有思考訓練教材。因此，抄寫『般若心經』及描繪曼荼羅之佛像，兩者都可說是為接近佛教所謂之開悟——最高智慧的最重要訓練。

弘法大師空海曾說，在『曼荼羅』中，已充分地將「文學」與「佛的形象」之最高智慧部分，栩栩如生的表現出來，更充分地表達了生命的意義與相互之關係。

著手寫本書，是希望將『般若心經』和『曼荼羅』的相應關係與各位讀者分享，尤其在最後一章更深入淺出地教導抄經與畫佛像的法門，祈盼讀者諸君能更深入地領會般若心經的奧義所在，並開始著手研究或抄經。

摩訶般若波羅蜜多心經

何以『般若心經』是當今之寶典

讀者諸君，我們現在就一起來唸『般若心經』，品味心經的甘美吧！

「般若心經」這名稱，諸君從前必然聽過吧！辦理喪事、做法事時，師父們會誦『心經』，或者您曾在書店的架子上看到冠以『般若心經』的書吧？

『般若心經』乃佛教的聖典之一，堪與基督教之「聖經」、回教的「可蘭經」媲美。深受中國、日本的佛教徒所喜愛，此經並不長，總共只有二六二個字，和『聖經』及『可蘭經』比起來，乃是非常短的一部經。但是，此經卻將宇宙的真理、人生哲理都濃縮在其中。對於厭棄長篇大論而喜愛濃縮性精華的日本人而言，『般若心經』可說是正中下懷，一拍即合。

那麼，何以『般若心經』是當今寶典呢？

今日我國和二、三十年前比起來，不但物資豐富，經濟發達，還常受到美國、歐洲等國家指責貿易不平衡、順差過多。

當我們到海外旅行，看到許多外國人正優游自在地享受旅行樂趣時，日本人卻將行程排得緊湊、拚命地採購各地土產，不知人生過程中心靈之旅的自在，才是最重要的。想穿華麗的衣服也已穿了，想吃的美食也已吃過，又儲蓄了不少資產，正如「衣食足而知禮義」所言，此時此刻，我們應該讓我們的心田更加豐碩，意氣更加高昂才是。

要讓我們的心田豐碩就必須接受磨鍊，此『般若心經』就是告訴我們心能生萬法的寶典。

聖經

基督教聖典。分「舊約聖經」及「新約聖經」。前者是猶太教的聖典，「舊約聖經」記載基督誕生前關於神的啟示。「新約聖經」乃記載基督的話語及事跡，「福音」及其它。一般大眾所熟知的馬太福音、路加福音等皆是。

可蘭經

回教聖典，記載真神阿拉的啟示。他與「舊約聖經」及「新約聖經」不同，並非故事性的，而只收集了神的話語，信徒必須高聲誦讀，內說「汝等信徒，堂堂正正站在真主阿拉面前，需做正義的證人。」現代亦通用的正義之說乃指人們對財產的使用法，分配法，乃至離婚的對應方法等等，各式各樣的座右銘。

衣食足而知禮節

春秋時代政治家管仲，所著關於富國治民之「管子」一書中記載，只有當人民衣食豐足後，才能提高其道德心，使之進退知禮節，近來，大家的生活已過於富足，輕忽心靈問題，似已形成風潮。



『曼荼羅』不可思議的世界

曼荼羅乃弘法大師空海在西元九世紀初，由中國帶回日本的繪畫，內容描寫密宗不可思議的開悟世界中，所呈現的各種現象，本圖乃胎藏界呈現女性原理的圖示，無論男女皆可比論為魔，因此而墜落地獄，即使在閻王爺面前仍不知

懺悔，有以碗飲血者，執著於食人（戀人的）骨髓者等等鬼婆之形象，人類平時吃太多不該吃的東西，也喝太多不該喝的，甚至愛執續生，到頭來仍究是一場空啊！只留業報隨身受。

觀自在菩薩

一解救世間苦惱衆生的觀世音菩薩

您可曾放下白天繁忙的公務或鎖碎的家事，讓自己偷得浮生半日閒地駐足奈良或京都？或偶而忘掉忙碌，和志趣相投的友人一起參訪名山古剎，禮拜古佛，這些都是令人快樂且能洗滌塵勞俗心的好事。

歌人會津八一曾在奈良法隆寺，為百濟觀音寫歌讚誦：

容顏慈祥，心懷悲憫

慈愛永遠，衆生成佛方滿願

他也曾歌詠讚嘆法輪寺的十一面觀音：

觀音千手為誰應 加備衆生不辭勞

龍天同歌齊讚嘆 護持觀音駕慈航

觀世音菩薩，乃是發願解救衆生苦惱罪業之大悲心菩薩。此處所指的觀自在菩薩和觀世音菩薩相同。至於「觀自在」乃玄奘大師的新譯語，由於

他千處祈求千處現，時時觀照芸芸衆生，能解救衆生出離苦海，故有自由自在之意思。

「觀世音」是古譯語，意味著觀察世間的苦惱，並解救之的意思。

一般在中國、韓國、或日本所流傳的是「觀世音」或觀音較為普遍，因為「觀世音」的語感較為親切，是在吾人心中，較能激發悲心的清流。

所以，觀音菩薩即成為「般若心經」的開場主角。

法隆寺

奈良縣生駒郡斑鳩町、「斑鳩之故鄉」的名稱格外親切，遠於該地建法隆寺。是一座有五重塔、金堂、迴廊、夢殿等國寶建築的大寺院。並非僅有建築，從美術與文化的層面來看，亦是重要文化資財的寶庫，其佛像包括日本白鳳、奈良、平安、鎌倉等各時代的樣式皆有，法隆寺創建於六〇七年，聖德太子為繼承用明天皇的遺志，而與推古天皇同時合建，最初為供奉藥師如來。

百濟觀音

供奉在法隆寺的大寶藏殿。佛像高二〇九公分，其身長由百濟傳來，雖有百濟之稱，但是材質乃以日本產之木材彫刻而成，胡桃之木材加以彫刻後，成為飛鳥時代的代表彫刻，臉上微微流露的笑容，及清心自在的樣子，是本像的特色。

會津八一

是歌人、書法家、美術史學家。生於新潟市，號秋州道人。八朝、渾齋。曾講學於早稻田大學、指導英國文學、奈良文化史，中國美術史，一九三四年曾研究「法隆寺、法起寺、法輪寺之建立年代」而取得文學博士資格。曾收「集鹿鳴集」、「南京新唱」，都是許多人所愛唱的詩歌，其畫藝優越，明治之後成為人類主義之傑出作家。門下有許多學者、評論家、歌人、畫家等等，桃李滿天下。

三藏法師玄奘

中國唐代初期之僧人，大家所熟知「西遊記」中的三藏法師，由長安城出發至西域取經，至印度後與高僧大德學戒律、修持諸法門，將佛舍利、佛像及許多經典請回國。由於途中曾遭許多苦難，而寫下大唐西域記。回國後開始翻譯講回之經典。乃翻譯漢文經典之代表人物。