

The Insight of

Maha Prajna Paramita Heart Sutra

般若心經

觀自在菩薩的
激悟

謝瑞智 著

Dr. ZUI-CHI HSIEH

如何正確了解佛教教義？

如何脫離苦惱，創造幸福人生？

人之生死的意義為何？有何秘密？

宇宙的實相是甚麼？為何萬物無常

本書分析「心經」，為您提供解答

B942.1
2003/

港台書室

般若心經 的 澈 悟



謝瑞智 博士著



謝瑞智

奧國維也納大學法政學博士、早稻田大學法學碩士、日本明治大學法學士、日本警察大學本科畢業、律師及公務人員甲等考試及格。

曾任：

國立中央警察大學校長、國民大會代表，國家安全會議諮詢委員，監察院諮詢委員，銓敘部政務次長，高普特考典試委員，日本東京大學、奧國維也納大學客座研究教授，國立台灣師範大學教授兼公訓系主任、訓導長，中央警官學校教授兼編譯處長、研究所所長、教務處長，中興、文化、東吳暨政治大學教授。

現任：

國立台灣師範大學兼任教授、台灣大學國家發展研究所兼任講座、致遠管理學院教授、中華學術文教基金會董事長、中華國家發展協會秘書長、中華九九畫會理事長、日本研究學會副理事長、國民黨中央委員。

著作：

活用憲法大辭典，世界憲法事典，憲法新視界，憲法新論，中華民國憲法精義與立國精神，憲法概要，憲政改革，教育法學，日常生活的法律知識，法學緒論，法律與社會，民法總則，民法親屬，刑法總論，中國歷代刑法志(一)、漢書刑法志，晉書刑法志，犯罪與刑事政策，公正的審判，社會學概要，德語入門，德國童話精選，大學實用日語，般若心經的澈悟，善惡之間，平凡中的睿智…。

1996年3月31日初版
1996年9月1日增訂版
1997年10月1日增訂三版
2002年3月1日增訂四版

般若心經的澈悟

著者	兼人	謝	瑞	智
發行人	撥	第 17227992 號	帳戶：	謝世維
劃總經	銷	文 笙 書 局		
電	話	： (02) 2381-4280、2381-0359		
傳	真	： (02) 2314-6035		
地	址	： 台北市忠孝西路一段二三三號		
印	刷	： 瑞明彩色印刷有限公司		
地	址	： 台北縣新莊市化成路 267 巷 13 號		
電	話	： (02) 2991-7945		
	著作權登記字號	： 台(85)內著字第 8506333 號		

定價：新臺幣二〇〇元整

著作權所有・翻印必究

序

在科學文明發展之今日，人類的物質生活雖日益豐碩，但科學的進步，原子武器的擴散、核能電廠的興建，及其他各種尖端科技的發明，均帶來人類極度的煩躁與不安。

筆者研究法學三十餘年，眼看法學理論日益深奧，法律規定常隨著時空之不同而轉變，法條數目煩多不約，法令文書盈於几閣，不僅執法者之用法難免有分辨不清、前後矛盾之情事；一般人民也因法條的繁雜，而不知有法律之規定或難以洞悉內容，無法辨別是非標準，似此何能要求其遵守規定，嚴守分際，過著無憂無慮的生活？

蓋法網日趨嚴密，社會分工日細，人類的行為侷限在特定範圍，遂動輒得咎，致作姦犯科之徒未見減少，而違規案件亦日益增多。乃憶起童年時期，為躲避聯軍轟炸機群的空襲，在防空洞裏與家族長輩誦念佛經之境境，由此聯想到如能析論天地不易之至理于萬民，從內心化移人性、變化氣質，或許可以啓發人類與生

俱來的善良本性。於是開始鑽研佛理，十餘年來遍歷各類經典群籍，發現《般若心經》之經文雖只有短短的二六二字，但寓意深遠，其智慧廣大無邊，蘊含人生哲理、世界觀與宇宙觀，確實是一部永恆不滅的聖典。如能以通俗之文體，深入浅出加以闡釋，定能啓迪眾生天賦的佛性，去除迷障，擺脫苦惱，激發從善去惡之心，樹立刑錯之風，以營造和諧社會，建立良好的生活環境。

有鑑於經文文體艱澀難懂，誦念者雖心靈專注、虔誠不二，若不解其中精奧，難免事倍而功半。筆者乃將畢生在哲學、文學與社會科學上研究之心得，以及到耳順之年的人生閱歷與體會，融合於經文之闡釋中，讀者果能對照經文原典詳為閱讀，不一定要超脫塵世潛修淨行，而可經由書中之論述，領悟善惡因果輪迴之理，並將佛陀的教諭，溶入平時的起居生活中，凡事都能敞開心胸，導正為人處事的方法，增進和諧的人際關係，以建立宏遠的人生觀。至望有緣的同修，都能體會書中的原意，悟出人生的道理、宇宙的大道，開創快樂幸福的未來。

一九九六年三月三十一日

謝 瑞 智 合掌

般若心經的澈悟

目錄

謝瑞智博士 著

卷首圖

一、釋迦牟尼誕生及佛傳圖 1

二、釋迦牟尼佛祖金像 2

三、摩耶夫人及其侍者像 3

四、心經全文（集王羲之書） 4

五、三會彌勒尊佛會 6

六、觀世音像（蔡草如恭繪） 8

序

心經本文

一、心經原文中譯 1

二、心經羅馬拼音 2

三、心經思想結構圖 3

四、心經語體文意譯 8

第一章 前言

一、大乘佛教的代表經典

16

(一) 佛教之創設

16

(二) 小乘與大乘佛教

18

二、心經的翻譯

20

(一) 心經的譯者

20

(二) 五種不譯

22

三、經、律、論的三藏

24

四、心經為觀自在菩薩代表釋尊之教諭

26

第二章 經名的人生涵義

一、摩訶

30

二、般若

30

三、波羅蜜多

32

(一) 人生有四苦八苦

32

(二) 斷絕苦惱

41

(三) 修行六波羅蜜多

41

(四) 般若波羅蜜最為重要	57
四、心經	58

第三章 生與死的世界

一、用心來透視人世間事物的變化	62
-----------------	----

(一) 觀自在	62
---------	----

(二) 菩薩	64
--------	----

二、實踐深奧的智慧	66
-----------	----

(一) 行深般若波羅蜜多	67
--------------	----

(二) 時	69
-------	----

三、萬物無常	69
--------	----

(一) 照見	70
--------	----

(二) 五蘊皆空	70
----------	----

四、超脫生死	76
--------	----

(一) 度	77
-------	----

(二) 一切苦厄	77
----------	----

第四章 超越色與空

一、釋尊的十大弟子之一 8 2

(一) 舍利子 8 2

(二) 十大弟子 8 2

二、色與空的哲理 8 6

(一) 色不異空 8 6

(二) 空不異色 9 1

(三) 色即是空，空即是色 9 4

(四) 色與空的故事與適例 9 5

三、受想行識，亦復如是 9 8

第五章 人法二空的道理

一、舍利子，是諸法空相 1 0 2

二、不生不滅、不垢不淨、不增不減 1 0 3

(一) 不生不滅 1 0 3

(二) 不垢不淨 1 0 6

(三) 不增不減 1 0 8

三、浮生若夢，富貴如雲 1 1 0

(一) 第一個故事「枕中記」 1 1 1

(二) 第二個故事「南柯太守傳」 1 1 3

第六章 超越主觀客觀的世界

一、是故空中無色，無受想行識 1 1 6

(一) 天上天下唯我獨尊 1 1 6

(二) 色與心的作用 1 1 9

二、無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界 1 2 0

(一) 六根六境六識三和合的世界 1 2 1

(二) 六根清淨 1 2 2

第七章 因果關係的輪迴

一、無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡 1 2 6

(一) 貪、瞋、痴的三毒 1 2 6

(二) 三毒的典故 1 2 8

二、三世因果 1 3 4

三、十二因緣 1 3 6

(一) 十二因緣的因果循環鏈條 1 3 6

第八章 超越迷惑

- (二) 十二因緣之順觀與逆觀現象 139

一、迷與悟的相關關係 144

- (一) 苦集滅道四諦的真空 144

- (二) 四聖諦的真理 146

- (三) 八正道 150

- (四) 五停心觀 158

- (五) 四念住 160

- (六) 四正勤 161

- (七) 五力 161

- (八) 六波羅蜜與四無量 162

二、無智亦無得 163

第九章 小乘佛教與大乘佛教

一、去除心中之賊，深耕心中之田 168

- (一) 以無所得故 168

- (二) 菩提薩埵 171

(三) 依般若波羅蜜多故 183

二、了悟《心經》，安渡無恐怖的生活 184

(一) 心無罣礙 184

(二) 無罣礙故，無有恐怖 190

三、以誠意正心進入安樂之境 195

(一) 遠離一切顛倒夢想 195

(二) 究竟涅槃 198

第十章 獲得至高無上的開悟

一、開悟的完成 202

(一) 三世 202

(二) 諸佛 202

二、修成無上正等正覺 205

(一) 阿耨多羅 205

(二) 三藐 205

(三) 三菩提 205

第十一章 佛教的咒與伽陀

一、般若是開悟的大真言 210

(一) 故知般若波羅蜜多 210

(二) 咒 210

(三) 大神咒 212

(四) 大明咒 213

(五) 無上咒 214

(六) 無等等咒 214

二、真正能解脫一切苦惱的真言 215

第十二章 具有深遠意義的咒語

一、往安樂的世界前進 218

(一) 故說般若波羅蜜多咒 218

(二) 即說咒曰：揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦

菩提薩婆訶 219

二、澈悟《心經》，修成佛陀 220

般若波羅蜜多心經

(唐 玄奘三藏譯)

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。乃至無意識界。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。心無罣礙。無罣礙故。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。

揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶。

般若波羅蜜多心經

般若波羅蜜多心經（羅馬拼音）

Namas Sarvajñāya

āryāvalokiteśvaro bodhisattvo gaṃbhirāyām prajñāpāramitāyām caryāṃ
caramāṇo vyavalokayati sma : pañca skandhās, tāṃs ca svabhāva-śūnyān
paśyati sma.

iha Śāriputra rūpaṃ śūnyatā, śūnyataiva rūpam. rūpān na pṛthak śūnyatā.
śūnyatāyā na pṛthag rūpam. yad rūpaṃ sā śūnyatā, yā śūnyatā tad rūpam.
evam eva vedanā-saṃjñā-saṃskāra-vijñānāni.

iha Śāriputra śarva-dharmāḥ śūnyatā-lakṣaṇā anutpannā aniruddhā ama-
lāvimālā nonā na paripūrṇāḥ. tasmāc Chāriputra śūnyatāyāṃ na rūpaṃ
na vedanā na saṃjñā na saṃskārā na vijñānaṃ. na cakṣuḥ-śrotra-ghrāṇa-
jihvā-kāya-manāṃsi, na rūpaśabda-gandha-rasa-spraṣṭavya-dharmāḥ, na
cakṣur-dhātur yāvan na mano-vijñānadhātuḥ.

na vidyā nāvidyā na vidyākṣayo nāvidyākṣayo yāvan na jarāmaraṇaṃ
na jarāmaraṇaksayo na duḥkha-samudaya-nirodha-mārgā, na jñānaṃ na
prāptiḥ.

tasmād aprāptitvād bodhisattvānāṃ prajñāpāramitām āśritya viharaty
a-cittāvaraṇaḥ. cittāvaraṇa-nāstitvād atrasto viparyāsātikrānto niṣṭhanir-
vāṇaḥ. tryadhvavyavasthitāḥ sarva-buddhāḥ prajñāpāramitām āśrityānutta-
rāṃ samyaksambodhiṃ abhisambuddhāḥ.

tasmā jñātavyaṃ prajñāpāramitā-mahāmantra mahāvidyāmantra 'nuttara-
mantra 'śamasama-mantraḥ, sarvaduḥkha-praśamaṇaḥ. satyam amithyatvāt
prajñāpāramitāyām ukto mantraḥ, tad yathā:

gate gate pāragate pāra-saṃgate bodhi svāhā.

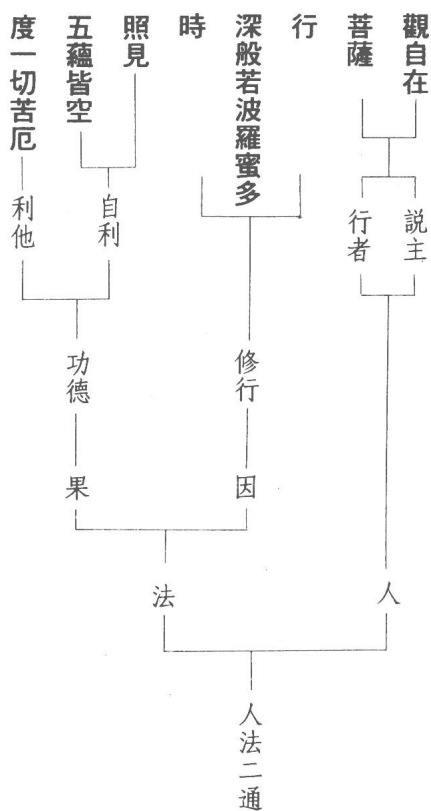
iti Prajñāpāramitā-hṛdayaṃ samāptam.

《摩訶般若波羅蜜多心經》思想結構圖

《般若心經》之思想結構，雖各家論點不同，但日本學者保阪玉泉在《佛教概論》一書中引用弘法大師「心經秘鍵」的五分法，在「心經科文表」中，將其分為五個部分，使讀者易於了解經文內容。茲略加修改如左：

經題：摩訶、般若、波羅蜜多、心、經

第一段 序論



第二段 本論

一、人類觀

舍利子

聽者

色不異空——因緣滅故空

空不異色——因緣生故有

色即是空——空之立場

空即是色——假之立場

受想行識亦復如是

精神觀 略說

在分別世界中的中道
在本體世界中的中道
現象觀
本體觀

肉體觀 廣說

法

人