

般若波羅密多心經

*(prajñāpāramitāhṛdaya)*心經

- 簡稱「心經」
- 古傳有十四種漢譯本，現存者有七種
- 一般人日常持誦的譯本，乃唐朝三藏大師玄奘所譯，題名為《般若波羅密多心經》

第一節、解題

1、般若經

- 一般泛稱的「般若經」並不是指單一的一部經典，而是一個部類的經典之總稱。
- 一個部類的經典常有數部乃至數十部主題相同的經典所構成。
- 「般若經」即屬於這樣性質的部類集合名
- 其之所以總稱為「般若經」是因為其中的各部經典皆以般若波羅密多為主題而論述。

般若經的部類

一、下品般若：

- 古稱「小品」，八千頌 (心經25頌)，大約十卷。
- 漢譯現存有七種譯本

二、中品般若：

- 古稱「大品」，兩萬五千頌，大約三十卷。
- 漢譯現存有七種譯本

三、上品般若 (十萬頌)

四、金剛般若：現存漢譯共有六種譯本

五、「那伽室利般若」

六、「文殊般若」：本經的漢譯本有三

七、勝天王般若波羅蜜經：有兩種漢譯本

八、「理趣般若」

九、六分波羅蜜多

十、「般若心經」：現在存有七種漢譯本

1. 『摩訶般若波羅蜜大明咒經』 姚秦 鳩摩羅什譯

2. 『般若波羅蜜多心經』 唐 玄奘譯

3. 『普遍智藏般若波羅蜜多心經』 唐 法月譯

4. 『般若波羅蜜多心經』 唐 般若等譯

5. 『般若波羅蜜多心經』 唐 智慧輪譯

6. 『般若波羅蜜多心經』 (燉煌所發見) 唐 法成譯

7. 『佛說聖佛母般若波羅蜜多經』 宋 施護譯

十一、其他：

2、般若波羅蜜多(*Prajñā pāramitā*)

- 般若(*Prajñā*) 一般義譯為智慧
- 波羅蜜(*pāramitā*)有兩種意思：即「最圓滿」或「到彼岸」。

3、「心」：精要

- 包含於般若部類的經典部頭大小不一，小則有像「心經」一類，只有兩百六十多字，大則有數百卷，最大部頭要算玄奘所譯的六百卷《大般若經》
- 『般若波羅密多心經』雖簡短，共兩百六十多字，卻被視為「般若經」的綱要書，因為「般若波羅密多」的精華已盡攝其中。

4、經(*sūtra*): 修多羅

- 廣意: 泛指一切佛教經典
- 三藏
 - 經: 佛說者為「經」或弟子以佛威神力所說
 - 律: 佛對僧團所制定的生活規範
 - 論: 佛弟子對「經」的注解
- 經(*sūtra*): 修多羅、素亘怕
 - 縫，連結、線、穿、串起
 - 契經
 - 散文的教說

第二節、經文科判

一、論題：空 (第一句)

二、論體：

1、空體

2、空相

3、空用：1) 二乘之用

2) 大乘之用

三、結論：無上咒

- 論題 {
- 1) 空體: 色空不異
 - 2) 空相: 一切法
 - 3) 空用: a) 共二乘之用: 了生死
b) 不共二乘用: 成佛道
- } 結論

一、論題

觀自在菩薩·行·深·般若波羅密多·時，照見·五蘊·皆空，度·一切苦厄

二、論體

1、空體：不生不滅

- 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。

2、空相：一切法

- 舍利子！是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。

- 五蘊：
是故空中無色，無受想行識
- 十八界
無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界
- 十二因緣
無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡
- 四聖諦：
無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故

3、空用：度一切若厄

- 共二乘之用：渡脫生死

菩提薩埵依般若波羅密多故，心無罣礙，
無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究
竟涅槃

- 不共二乘之用：成佛

三世諸佛 依般若波羅密多故，得阿耨多羅
三藐三菩提

三、結論

- 故知般若波羅密多 · 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 故說般若波羅密多咒
- 即說咒曰 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

第三節、經要：

一、論題

- 主旨：活在般若的自在中
- 觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。
- 白話：
觀自在菩薩活在甚深般若波羅密多中，因能觀照五蘊(一切法)空，故能超越一切苦難而能得自在。

1、觀自在菩薩

- 觀自在: *avalokiteśvara*
 - *avalokita* 觀
 - *iśvara* 自在:
 - 智用: 能自在的起觀/深觀的能力
- 觀世音 *avalokitasvara*:
 - *avalokita* 觀
 - *svara* 音聲
 - 悲用: 觀察世間音聲

菩薩 (*bodhisattva*)

- 菩提薩埵 *bodhisattva*:
- 菩提 (*bodhi*) : 覺 (佛菩提)
- 薩埵 (*sattva*): 大心、勇心、有情 (一切有情識的眾生)
- 覺有情:
 - 追求正覺的有情
 - 發大菩提心想渡一切眾生的有情

觀自在菩薩

- 狹義：觀自在菩薩 = 觀世音菩薩
- 廣義：
 - 發大心想渡一切眾生：發心菩薩
 - 能觀照五蘊皆空者：
 - 真實菩薩(初地以上)：能現觀者
 - 修慧：現觀邊者，定中作觀者
 - 聞、思慧：自我觀照、醒思者

2、行 (*caramāṇa*)

- 「行」是梵文 *carya* 和 *caramāṇa* 的合譯
- *Prajñāpāramitā-caryāṃ caramāṇo*
- *caramāṇa* 是動詞 *car* 的「現在分詞」，「現在分詞」當動詞用時，是指正在從事...(while....)，所以玄奘大師以「.....時」譯之。
- \sqrt{car} 指「身體的移動」 (to move one's self)，所以有「行」(go)、「走」(walk)、「移動」(move)、「遊走」(roam about, wander) 等意思。由身體的行動，再引申為「居住」(live)和「實行」(perform)等意。

- *Carya* 是名詞，也是由 \sqrt{car} 變化，在此句中做為動詞 *caramāṇa* 的對像。
 - 若將 *caramāṇa* 解為「行走」，這裏的 *carya* 就是行走的「歷程」、路線、路途等。
 - 若將 *caramāṇa* 理解為「實踐」，那 *carya* 就是「所實踐的內容」；
 - 若 *caramāṇa* 是「居住」，那 *carya* 就是「住所」。
- *Prajñāpāramitā-caryāṃ*，這裏的 *carya* 指的就是 *prajñāpāramitā* (般若波羅蜜多)，*prajñāpāramitā* (般若波羅蜜多) 就是 *caramāṇa* 行走的「歷程」、居住的「地方」或實踐的「內容」。

- *Prajñāpāramitā-caryāṃ*以「位格」形態來表達。
- 「位格」在英文中一般是以at, in, 或on來表達，中文大概就是「在...之中」。
- 也就是說，「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時」一句，根據梵文，也可將之理解為「觀自在菩薩正行走於甚深的般若波羅蜜多時」，「觀自在菩薩正遊歷於甚深般的若波羅蜜多中時」或「觀自在菩薩住在甚深般若波羅蜜多中時」。
- 在中文裏更可修飾為「觀自在菩薩活在深般若波羅蜜多中」。即觀自在菩薩無時無刻無不活在深般若波羅蜜多中，隨時都能照見五蘊皆空。

3、深(gambhīrām)

- 現證的般若，就是契入一切法的真實相。名為空性，法性，法界，真如等，都只是假立名言。這實是超脫一切分別妄執，超越時空性，質量性，而證入絕待的正法。
- 三乘所共與大乘不共
 - 廣義說：般若是三乘共學的法門。三乘的觀慧，可以有方便淺深不同，而根本特質是不許差別的。三乘聖者都是依般若而解脫生死的
 - 深義說：般若是與菩提心相應、大悲為上首的般若；是五度所莊嚴的般若；是能攝導一切功德而趣向佛道的般若。般若但屬菩薩能生諸佛。

照見：智慧之見

照 (*vyavalokayati*) 見(*paśyati*)

- 1) 聞：學習(聽經聞法)
- 2) 思：日常生中的觀察和反省：蘊、處、界
觀
- 3) 修：觀照(*vyavalokayati*)—定中作觀
- 4) 見(*paśyati*)：現觀—親見實相

五蘊：自我身心的整體

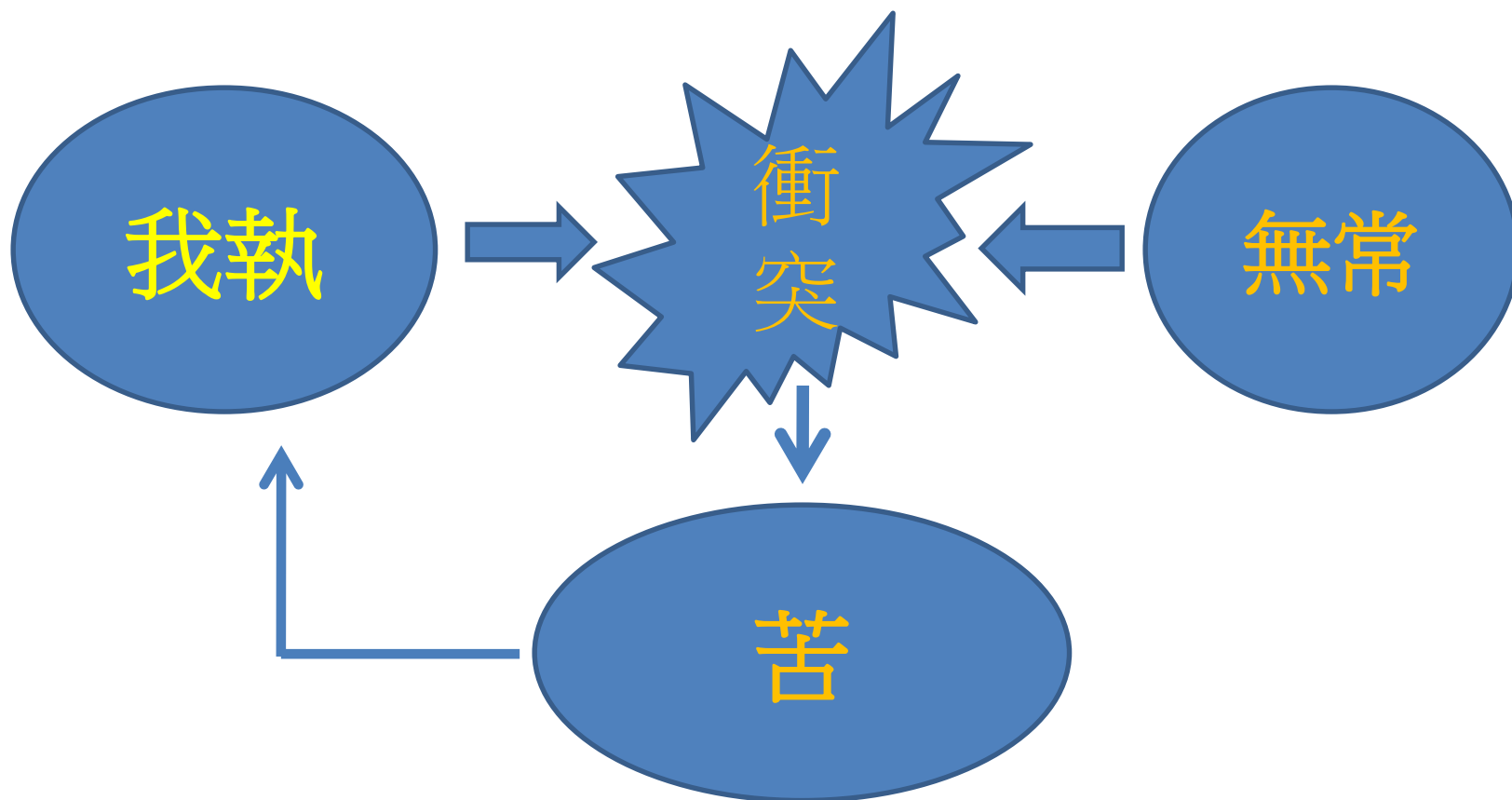
- 以五蘊代表一切法—七十五法、百法
- 五蘊
 - 色：一切物質
 - 外色：身體以外的一切物質
 - 內色：自己的身體
 - 受：情緒、感情
 - 想：主觀意識：想法、觀念
 - 行：意志 (推動身口造作的心念)
 - 識：一切的認知

空

- 空體(自性空): 諸法本體，亦為佛菩薩證悟的境界= 一切法不生不滅...
- 空相(無自性): 緣起一切法=無自性=空
- 空用:
 - 二乘之用: 證真實以脫生死 → 度一切苦厄
 - 大乘之用: 導萬行以入智海 → 得阿耨多羅三藐三菩提
 - 凡夫之用: 讓生活少一分苦惱多一分快樂
- ❖ 對一切事物的生滅能隨緣而無執著

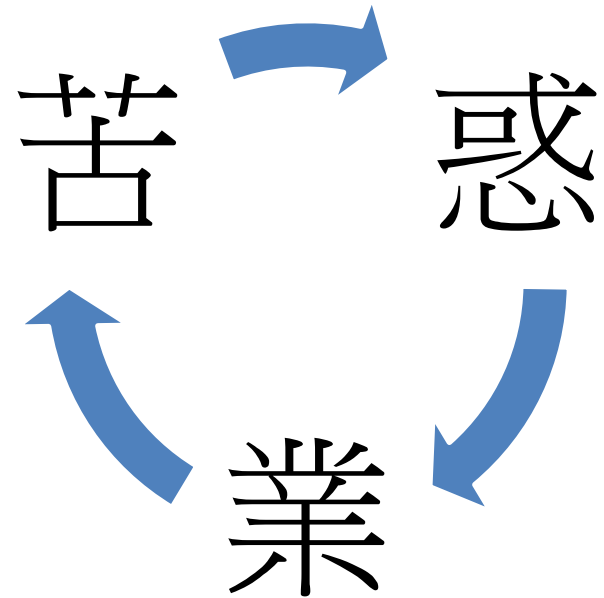
度一切苦厄

- 苦厄：無明我執和真理的衝突

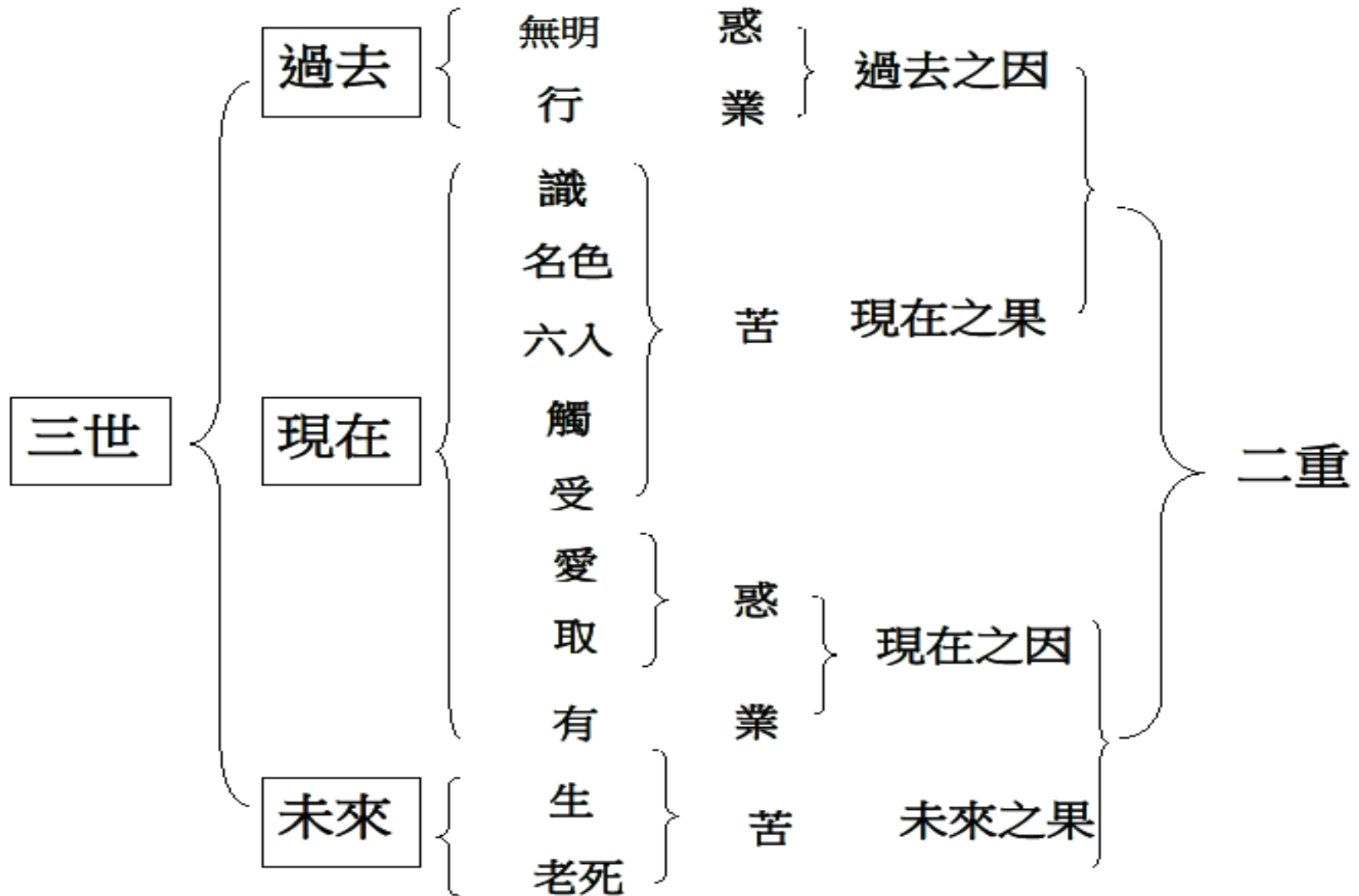


十二緣起：有情生死相續

- 對惑、業、苦生死相續的詳細解說
- 十二：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死
- 揭露生死真相



分位緣起：三世兩重因果



二、論體

(一) 空體：色空相即

- 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。

1、舍利子 (*śāriputra*)

- *Śāriputra*: 舍利子/舍利弗
- *Śāri*: 一種鳥名。舍利弗母，其眼似此鳥，人以此鳥名稱之。
- *Putra*: 兒子
- 父名: 優婆提舍
- 子以母貴: 女子中，聰慧第一

2、空 (*śūnyatā*)

(1)、空體(義)：雙重教義

- 自性空 *Svabhāva-śūnyatā* :
 - 初期般若的核心理論.
 - 涅槃的同義字
 - 勝義諦 (聖人的證悟境界)
- 無自性空 *Abhāva-svabhāva-śūnyatā*
 - 中期般若和中觀學派的重心
 - 結合「緣起」論的世俗詮釋
 - 無自性

(2)自性空





勝義諦：

- 涅槃的同義語=勝義諦
- 宗教的形而上學常用隱喻或否定語來表達
 - 涅槃=吹息、止息(貪、瞋、癡)
 - 涅槃、空(無)都具有否定的意義
 - 以空取代涅槃，代表大乘佛教用同一語詞來表示勝義的傾向

- 超越世俗的一切存在，如名稱、特性、分別等等。
- 從勝義諦看世俗的一切，一切法，包括生死與涅槃，無二無別一如幻如化。
- 一切法的當下即是涅槃，生死即涅槃

(3)無自性—空

- 一切法依緣起而成，故一切法無自性
- 無自性
 - 存在：非自成
 - 空間：非獨一
 - 時間：非不變
- 無主宰性—無我
- 龍樹(Nāgārjuna) 為無自性空的主要宣揚者

空	勝義諦	世俗諦
阿含	涅槃	緣起
小品	自性空	幻化
小品	空 	緣起 
	空 	緣起 

無自性

(二) 空相：一切法

- 一切法

舍利子! 是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。

- 五蘊

是故空中無色，無受想行識

- 十八界

無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，
無眼界 乃至無意識界

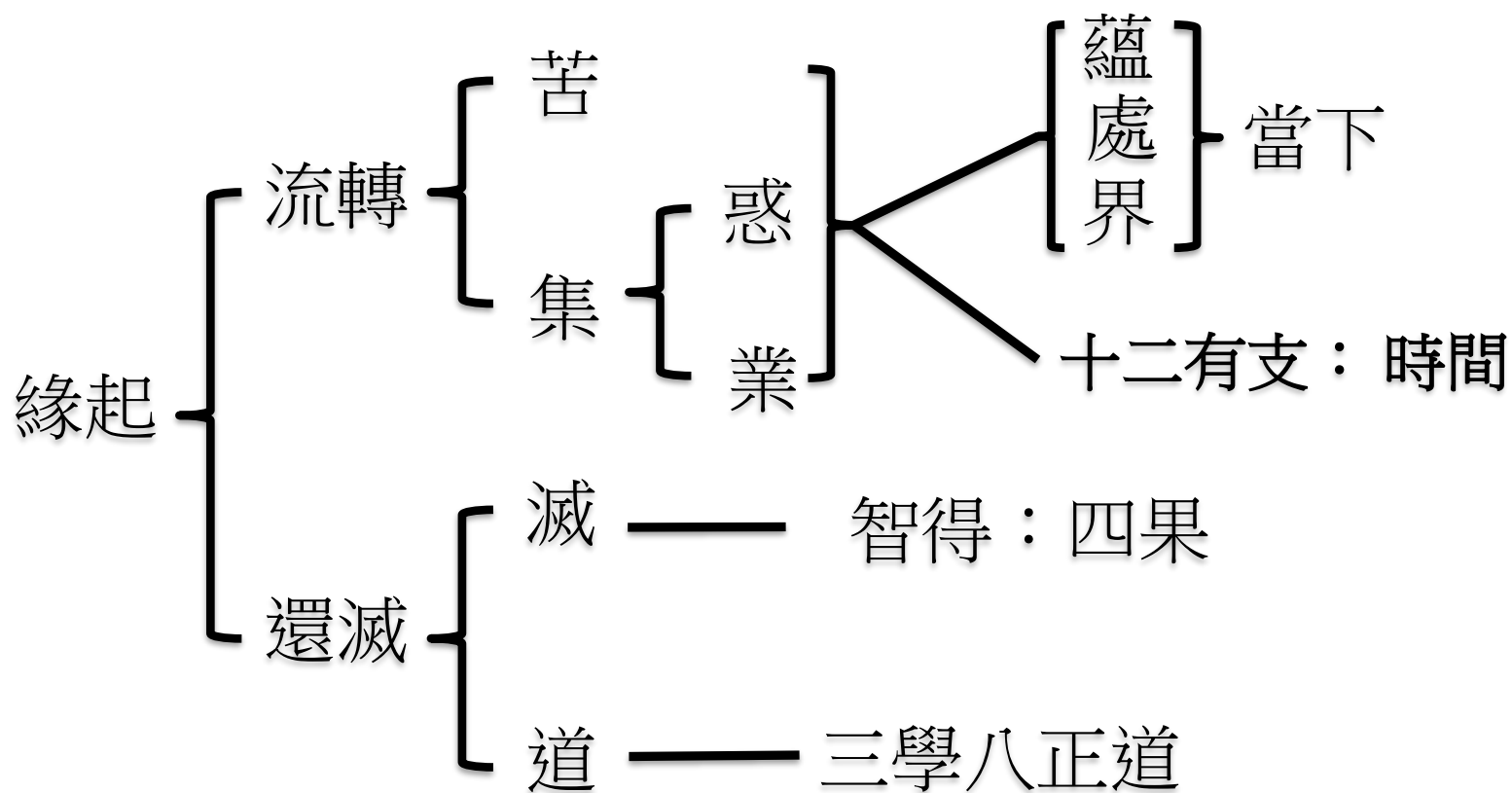
- 十二因緣

無無明，亦無無明盡，乃至無老
死，亦無老死盡

- 四聖諦：

無苦集滅道，無智亦無得，以無
所得故

總綱：緣起·四聖諦




1. 有情：人類為本的佛法
2. 有情身心的觀察：蘊、處、界
3. 有情流轉生死的根本：苦之根本
4. 有情流轉的業力：苦之緣
5. 十二因緣：無名...老死
6. 三大理性的統一：無所得

1、有情：人類為本的佛法

(1)有情 (薩埵sattva):

- 薩埵*sattva*: 情感、光明、活動、大心、快心、勇心
- 佛教：
有情識有精神活動者 → 強而有力地堅決不斷的努力者
於三界六道中輪迴者 → 以情愛、情識為本而不得自在

(2)有情為問題根本

- 佛法以「人」為中心，解決人的根本問題
- 問題點：人生充滿種種苦迫缺陷：人生為苦
- 苦：五蘊熾盛苦  身心之無常變化
 - 身理變化：生、老、病、死 對於身心的苦
 - 社會關係：愛別離怨憎會 對於社會的苦
 - 環境要求：所求不得：對於自然的苦

(3) 有情為觀察的根本

- 有情自體，是物質與精神的緣合體。
- 外界與內心的活動，一切要從有情的存在中去把握。
- 以有情為本，外界與內心的活動，才能確定其存在與意義。

(4) 人本的有情

- 人為六界的中樞
- 唯有人可造重的善惡業，其他眾生大都以受報為主。
- 人死後以其生前所造之重業、習氣及臨終一念而投生六道，非「人死為鬼」。
- 人本的有情觀，人為六界的中樞
- 唯有人能修行解脫乃至成佛

(5) 人類的特勝: 知、情、意

- 環境：a)天上太樂，容易墮落 b)畜生、餓鬼、地獄三途苦 c)人間苦樂參半
- 人的本身特性：

負面	人性	菩薩三心	佛三德
癡	理知	無所得心	智德
貪	情感	大悲心	恩德
瞋	意志	菩提心	斷德

(6) 小結：

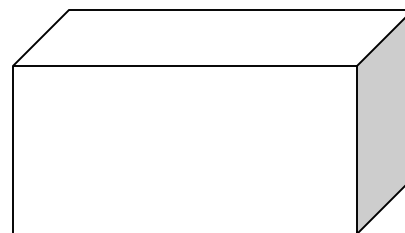
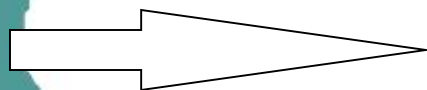
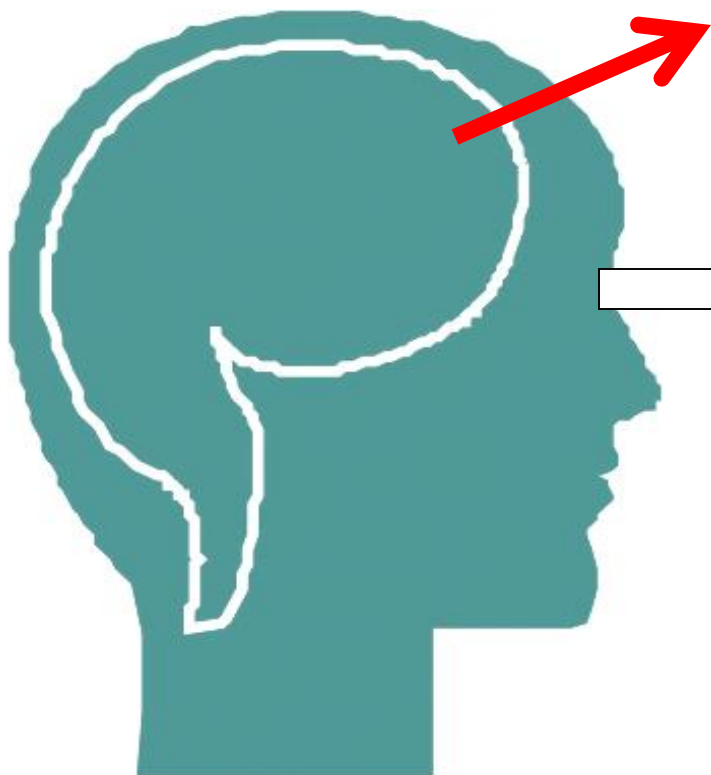
- 諸佛皆出人間成佛，開演教化，使人類同得正覺。
- 佛法不屬於三途，也不屬於諸天，惟有人類才是佛法的住持者，修學者。
- 人生如此優勝，難得生在人間，又遇到佛法，應怎樣盡量發揮人的特長，依佛陀所開示的方法前進。
- 在沒有完成正覺的解脫以前，必須保持此優良的人身

2、有情身心觀察：蘊、處、界

- 佛法以有情為本，那就應該認識有情是什麼。佛常用「三處觀」去觀察有情，分別有情的真相對有情的觀察分析：
- 空間上：三種不同面向的分析：蘊、處、界
- 時間上：流轉相續的流變觀：十二緣起

蘊、處、界

五蘊：心理分析

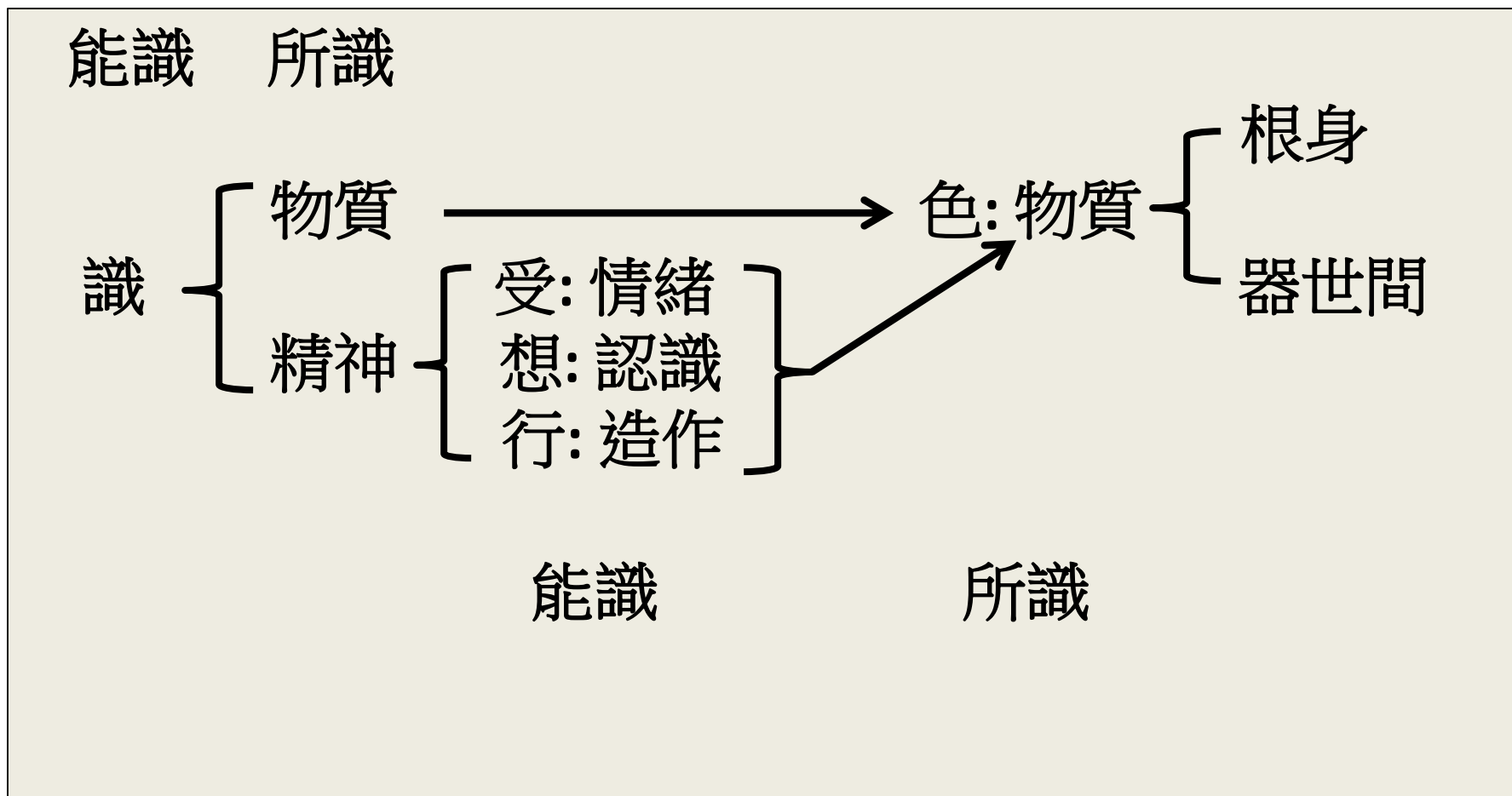


處、界：認識論

(1) 五蘊觀

- 色:「變礙」:一切物質
- 受:「領納」:有情的情緒作用。即領略境界而受納於心
- 想:「取像」:即是認識作用。認識境界時，心即攝取境相而現為心象；由此表象作用，構成概念，進而安立種種名言。
- 行:「造作」:即意志作用。主要是「思」心所，對境而引生內心，經心思的審慮、決斷，出以動身，發語的行為。
- 識:明了識別，從能知得名。

四識住與五取蘊



- 五蘊說的安立，由「**四識住**」而來。佛常說有情由四識住，四識住即是有情的情識，在色上貪著一住，或於情緒上、認識上、意志上起貪著，**執我執我所**，所以繫縛而流轉生死。
- 色: 對物欲的追求不止，對身體的過度愛著
- 受: 情緒容物受外來的影響/ 失控
- 想: 強烈的主觀意識
- 行: 不放棄的行動意志
- 識: 染著(住)於色、受、想; 行

(2) 十二入處和十八界觀

- 處: 是生長門的意義，約引生認識作用立名。
- 界: 種族意，即分門別類之意
- 佛陀的處、界觀，本是從有情中心的立場，再進而說明內心與外境的作用。
- 在內心對外境的認識當下，觀察身心的變化。
- 內六入+ 外六處= 十二入處
- 十二入處+ 六識= 十八界= 一切法

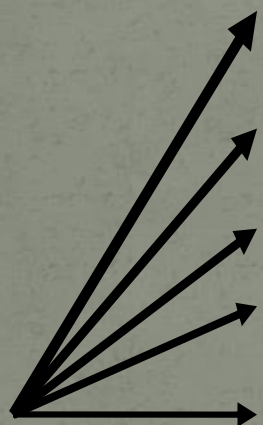
十二入處

內六入(根)

六識

外六處(境)

眼
耳
鼻
舌
身
意



眼識
耳識
鼻識
舌識
身識

色
聲
香
味
觸



物質(色蘊)

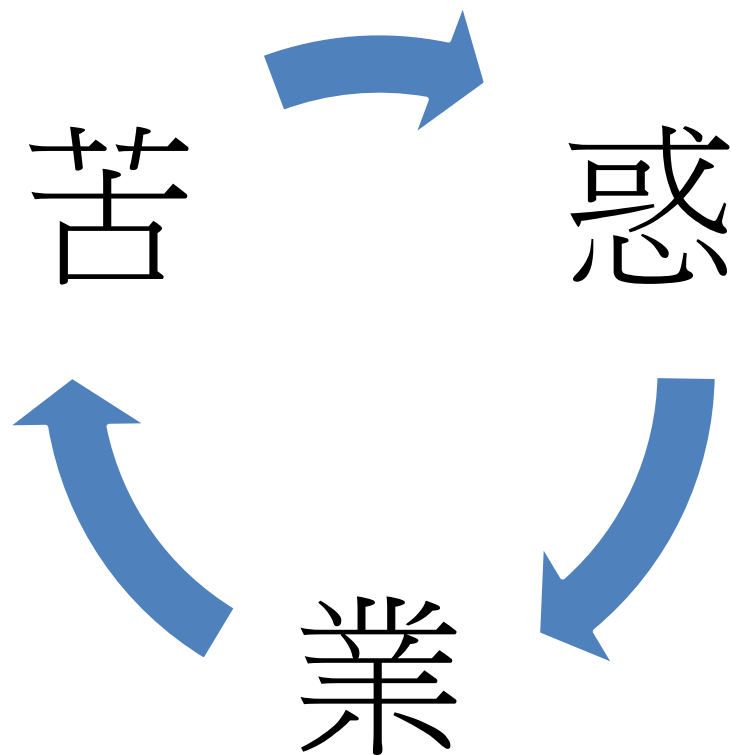
意識



法(受、想、行)

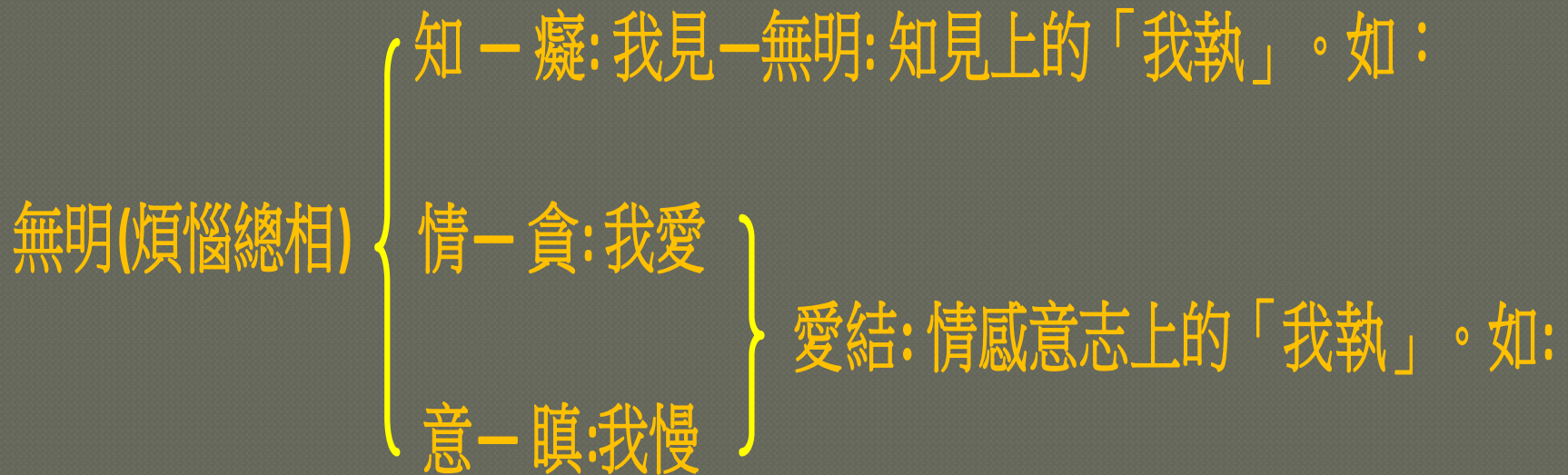
精神

3、有情流轉生死的根本：我執



(1)根本煩惱：無明與愛

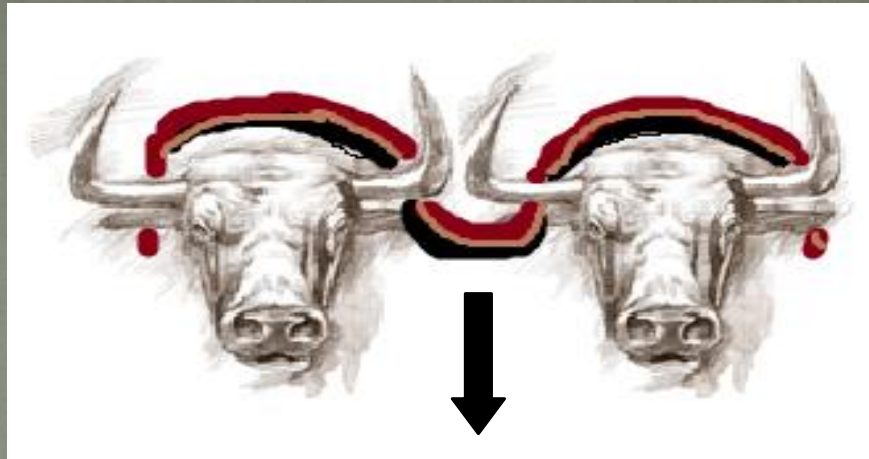
- 無明：認識上的錯誤——「我執」
- 愛結：情感意志上的染著——「我愛」、「我慢」



(2) 我見與識

- 薩迦耶見 (*satkāya-darśana*): 身見、有身見、我執見。
 - 又稱無明: 不知緣起的法性—無常性、無我性、寂滅性
 - 錯誤的直覺自己有一個實在的本體—「我執」
 - 修行的重點在於破除此迷思—「我執」

2) 有取識



六根

六識

六境

眼
耳
鼻
舌
身
意

眼識
耳識
鼻識
舌識
身識
意識

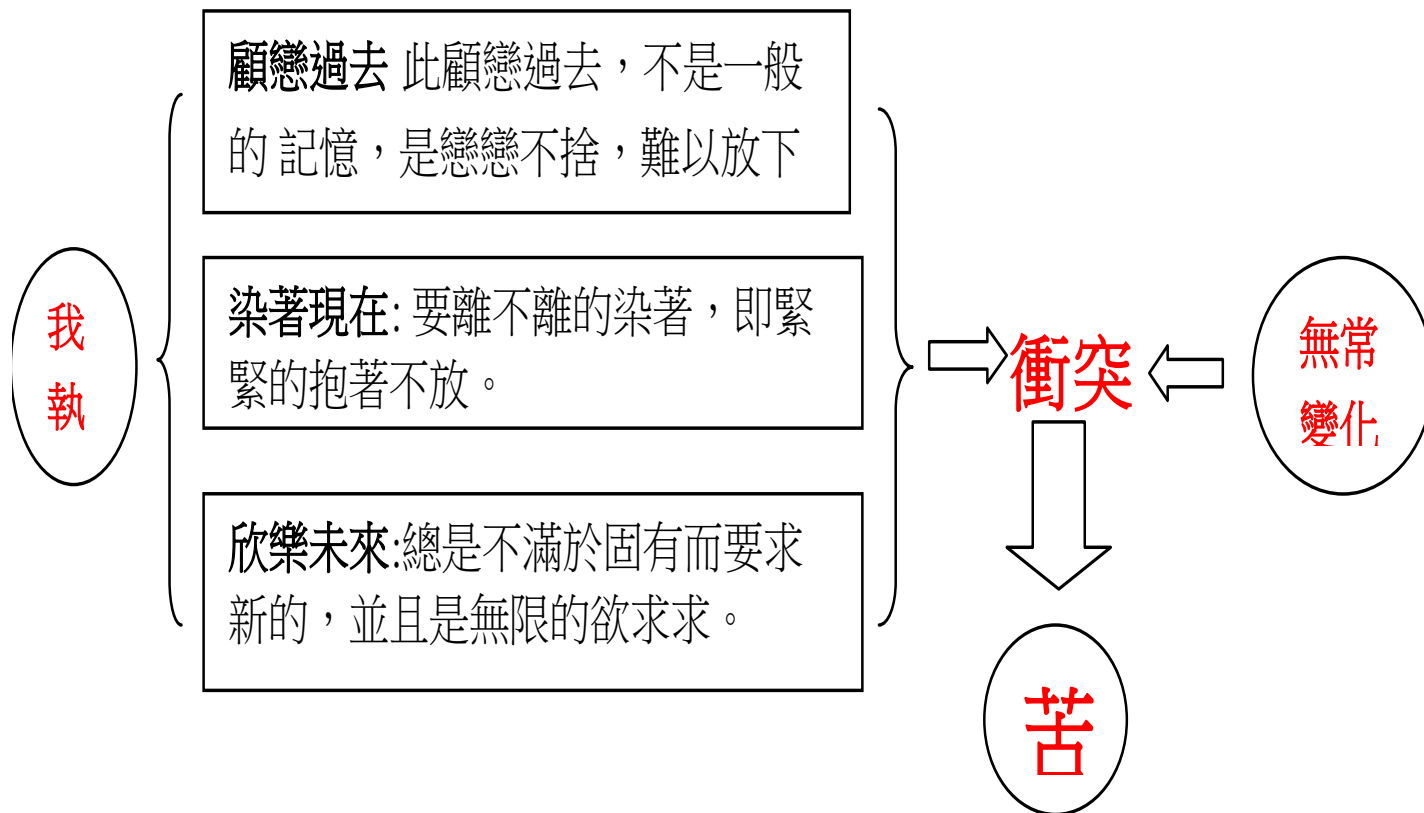
色
聲
香味
觸
法

有取識

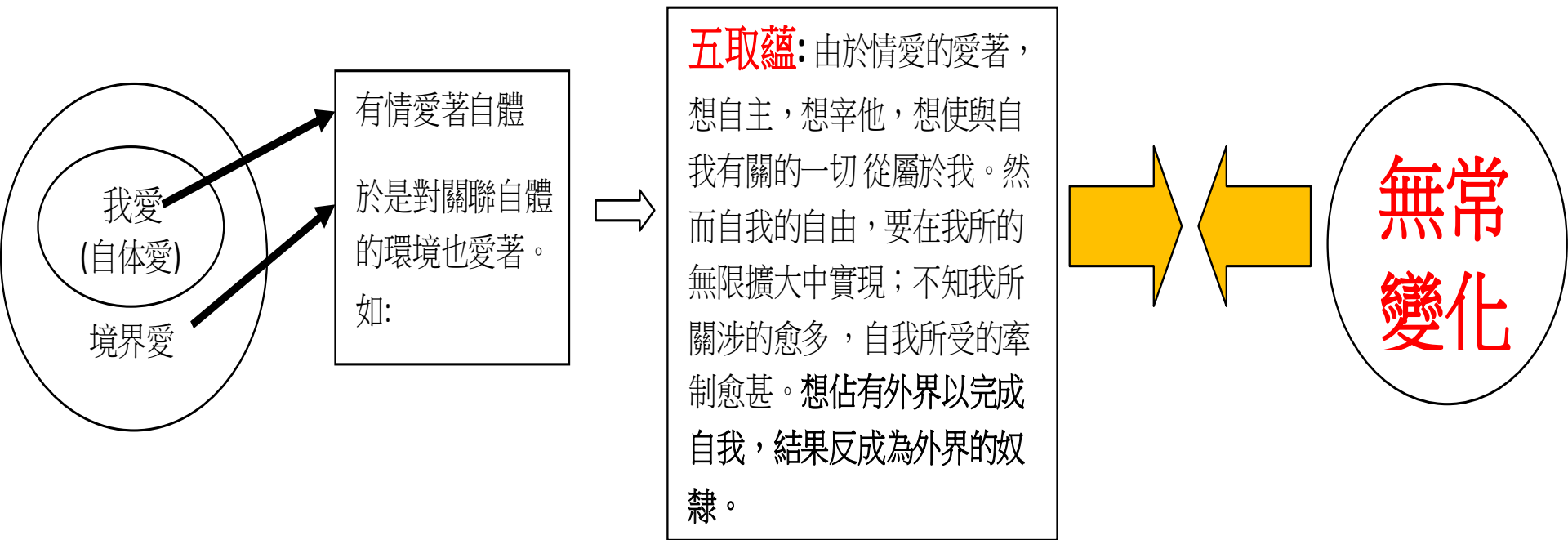
(3) 情愛活動的表現

- 煩惱表現在現實生活中的狀態

1. 戀舊與趨新: 染愛在時間相上的表現



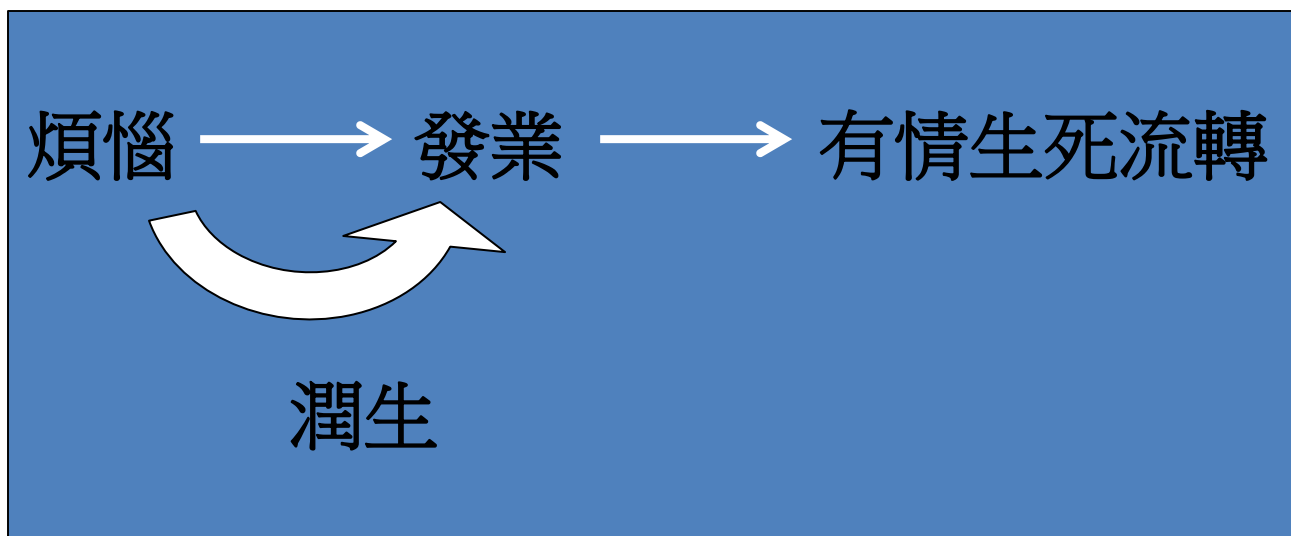
(4) 五取蘊：染愛在空間相上的表現



4、有情流轉的業力

(1) 行業的發現

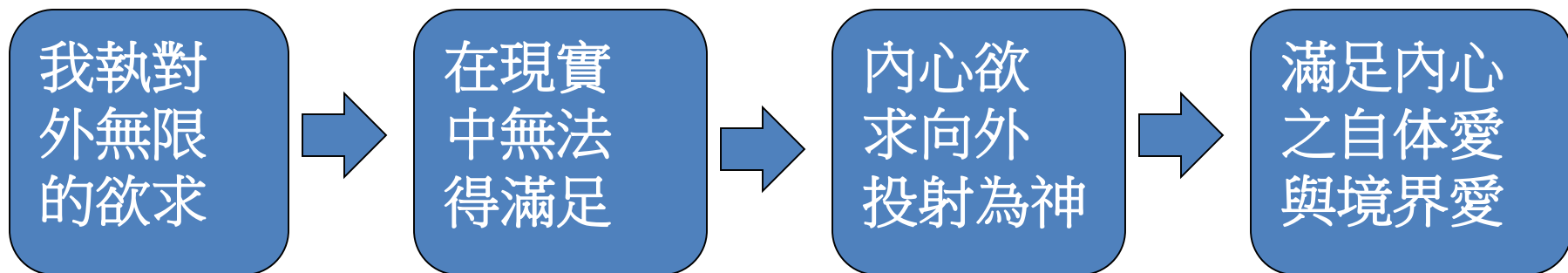
- 業說，為佛法應有的內容，但在佛教初期，似乎還沒有重要的地位。
- 因為佛世重生生死流轉的根本因→煩惱的當下覺照與對治



(3) 業感說的價值

1) 自力創造非他力:

- 現實的問題：人類在環境—自然、社會、身心中，常覺到受有某種力量的限制或支配，不是自己所能轉移與克服的；於是想像有大力者操縱其間，是神力、是天命等。
- 原因：人類對緣起因果業報的無法了解
- 神的出現：人創造神



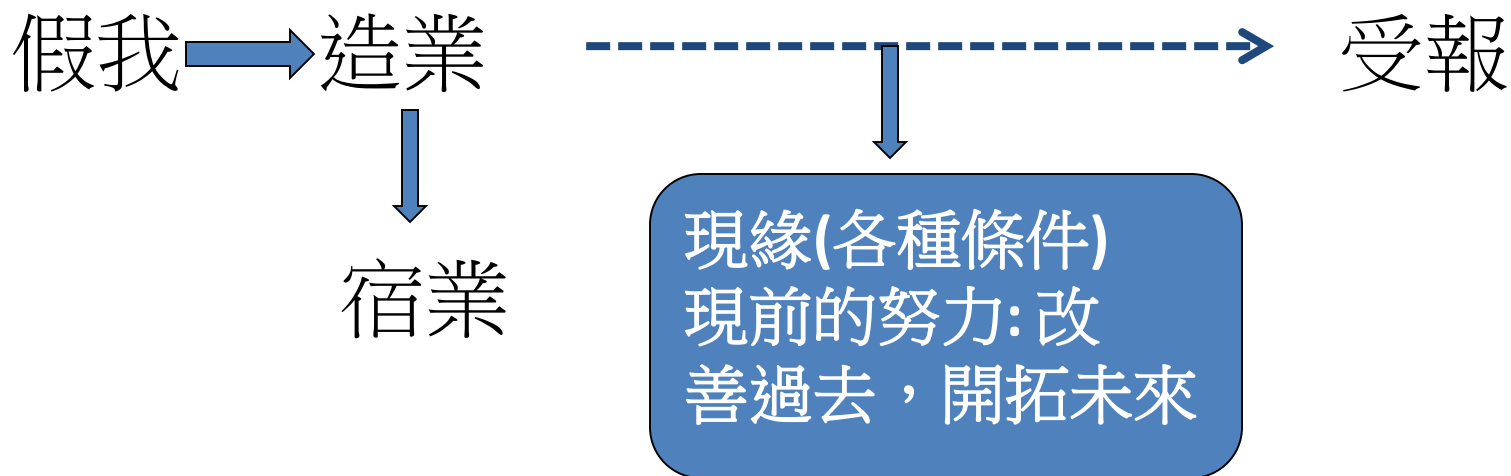
❖ 人類的抗爭 (人類到底在跟誰抗爭?)

- 服從神的指示：一神論，接受神的指示和支配 (誰在支配?)
- 討好神：原始宗教(多神教)，祈禱、祭祀、咒術
- 逼迫神：自然法則 → 神 → 人：人依尋自然法則使神不得不德從
- 認清神：人Vs人類自己 & 自然法則(緣起法)。

❖ 宿命論和佛教的業力觀

- 印度教(宿命論)：真我 → 造業 → 受報
 - 「我」在造業、受報
 - 過去的「業」決定現在的一切，不可改變 → 盡責消業


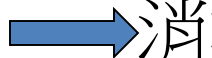

- 佛教(緣起論)：




2) 機會均等

- 針對不平等的宗教理論，如印度的四姓階級、或神的選民等

3) 前途光明非絕望(宗教信仰者對未來的展望)

- 信仰感應論 (他力論者)：對神 (一神、多神) 的信仰和祈求  神通的祈求和感應
- 宿命論者：一切已被決定  消極接受眼前的一切  失去追求更好、向上的動力。
- 佛教：行為價值相應論
 - 宿業：過去行為造成的業力可能會影現在
 - 現緣：現今的作為的影響
 - 態度：對現行業的態度：煩惱的當下覺照與對治

4) 善惡有報

- 對善惡標準的肯定: 佛教的倫理學：道德的本質與原則  業報理論
- 現實問題：現生行為與境遇的不一致引起一些人對於道德律 — 為善得福，為惡得禍的懷疑。
- 行為的公平與正義的解說
 - 神考說
 - 宿命業力說
 - 佛教業力說

- 三時業報
- 從造業與受報的時間來說，可分為三時業：
 - 「現」報業，是這一生造業，現生就會感果的。
 - 「生」報業，要等身死以後，來生就要感報的。
 - 「後報」業，是造業以後，要隔一生，二生，或經千百生才受報的。
- 所以造業受報，不能專在現生著想
- 業在沒有受報以前，如不是修證解脫，那是怎麼也「不」會「失壞」的

(4) 緣起如幻—空

- 緣起的業感論，沒有輪迴主體的神我一空，沒有身心以外的業力，僅是依於因果法則而從業受果。諸行無常的生死流轉，決非外道的流轉說可比！
- 約發生的外表說：從一身心系而移轉到另一身心系
- 約深隱的內在說：從一業系而移轉到另一業系
- 比喻：如流水的波波相次，如燈炷的燄燄相續。
- 由於身心的一度崩壞，根身與情識的相離而不再生起，一般多不能記憶前生的經歷，弄得生不知所來，死不知所去。