

1



Google：翻轉工作室

《心經》大家來背誦

主講人：粘添壽 博士



粘添壽 撰

2



《心經》大家來背誦

Google：翻轉工作室

- ➡ 一. 《心經》背誦要領
- 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》大意
- 四. 《心經》觀諸法皆空
- 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- 七. 《心經》大神咒



粘添壽 撰

3



《心經》背誦要領(1)

Google：翻轉工作室

二、背誦《心經》？

1. 『是大神咒、大明咒、是無上咒、是無等等咒、能除一切苦、真實不虛。』
2. 背誦《心經》可消災解厄，人人都喜歡，我們要時常背誦它。
3. 各地皆有經文的書寫匾額、雕刻或飾物，很通俗、親和力。
4. 僅 260 個字，文辭流利，容易背誦。
5. 怎麼背誦它呢？稍微認識後再背誦可能較好！



粘添壽撰

4



《心經》背誦要領(2)

Google：翻轉工作室

★ 分為兩張影片：

(一)《大般若經》認識

- 唐玄奘大師翻譯，計 600 卷內容浩大。
- 《心經》是的精髓核心。
- 僅列出與《心經》相關部分。

(二)《心經》大家來背誦

- 依聖嚴法師分段方式。
- 儘量簡化經意內容。



* 稍微理解後再背誦，較容易記憶，也較能身歷其境、福智雙修。



粘添壽撰

5



《心經》大家來背誦

Google：翻轉工作室

- 一. 《心經》背誦要領
- ➡ 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》大意
- 四. 《心經》觀諸法皆空
- 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- 七. 《心經》大神咒



粘添壽撰

6



《心經》緣由 (1)

Google：翻轉工作室

☀ 經名：『般若波羅蜜多心經』，簡稱《心經》

- ◆ 般若：梵音。意思是轉念、轉換思維的智慧，又稱「般若智慧」。
- ◆ 波羅蜜多：梵音。到達清境安詳彼岸的意思，俗稱「超渡」。
- ◆ 般若波羅蜜多：梵音。能轉念到清境安詳彼岸的智慧。
- ◆ 《般若波羅蜜多心經》：能脫離苦難到清境安詳彼岸智慧的精要經典。
：能放下煩惱過著平安喜樂的智慧之精要。



粘添壽撰

7



《心經》緣由 (2)

Google : 翻轉工作室

✿ 《心經》來源

- ◆ 《大般若波羅蜜多經》(簡稱《大般若經》)的精髓核心。

✿ 《心經》大意：

- ◆ 敘述觀自在(觀世音)菩薩修得阿耨多羅三藐三菩提的過程。

✿ 《心經》主講者：有兩種說法

- ◆ 釋迦摩尼佛：略本(僅本文)
- ◆ 觀自在菩薩：廣本(含前言、本文、後記)

✿ 發問者：舍利子

✿ 《心經》是經文也是咒語、人人來背誦。



粘添壽撰

8



《心經》緣由 (3)

Google : 翻轉工作室

✿ 《心經》漢譯本：七種

1. 《摩訶般若波羅蜜大明咒經》(略本)姚秦龜茲鳩摩羅什譯(約西元344-413)
2. 《般若波羅蜜多心經》(略本)唐朝玄奘譯(西元602-664)
3. 《善遍智藏般若波羅蜜多心經》(廣本)唐朝摩竭提國法月譯(西元732)
4. 《般若波羅蜜多心經》(廣本)唐朝般若與利言合譯(西元790)
5. 《般若波羅蜜多心經》(廣本)唐朝西域智慧輪譯(西元850)
6. 《般若波羅蜜多心經》(敦煌石室本)(廣本)唐朝法成譯(西元856)
7. 《佛說聖佛母般若波羅蜜多心經》(廣本)宋朝西域施護譯(西元980)



粘添壽撰



《心經》緣由 (4)

Google：翻轉工作室

☀ 《心經》經文：唐朝玄奘譯(260個字)(文辭流利、容易背誦)

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。



粘添壽撰



《心經》與《金剛經》

Google：翻轉工作室

* 佛說「一切法」：般若波羅蜜多。(放下煩惱)

■ 無為法：適用所有人，恆久不變的法。

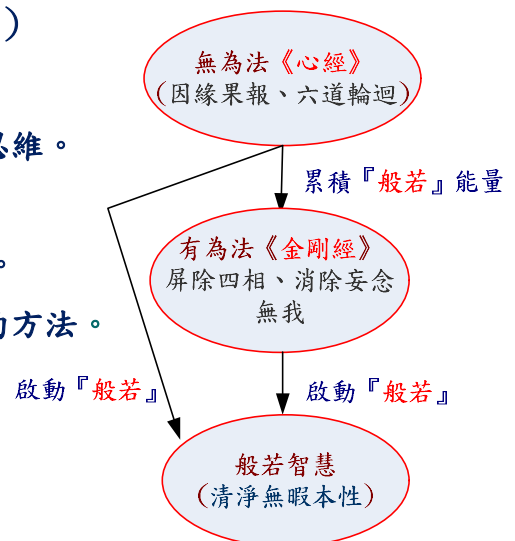
➢ 是讓眾生了解困惑發生的因果，而轉換思維。

➢ 如《心經》

■ 有為法：依據受法者所需，所用的法也不同。

➢ 引導眾生啟動轉念、轉換思維脫離困厄的方法。

➢ 如《金剛經》



粘添壽撰

11



《心經》大家來背誦

Google : 翻轉工作室

- 一. 《心經》背誦要領
- 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》經意
- 四. 《心經》觀諸法皆空
- 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- 七. 《心經》大神咒



粘添壽撰

12



《心經》經意

Google : 翻轉工作室

★ **【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。

觀自在(觀世音)菩薩，深層修行般若波羅蜜多之後，能領悟感受到色、受、想、行、識等五蘊皆是隨因緣生滅的空相，不再為煩惱所困厄受苦。(觀自在成佛之道)



粘添壽撰

13



《心經》大家來背誦

Google：翻轉工作室

- 一. 《心經》背誦要領
- 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》大意
- ➡ 四. 《心經》觀諸法皆空
- 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- 七. 《心經》大神咒



粘添壽撰

14



《心經》觀諸法皆空 (1) Google：翻轉工作室

☀ **【經】** 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！目前「色身」所感觸的東西，隨因緣(滅)會消失或改變。
 「色身」感觸不到的東西並不表示不存在，當因緣(生)到來就會發生。「色身」任何感觸都會過去(因緣滅)。隨著不同的因緣(生)「色身」會產生各種不同的感觸。

➤ 眾生的感受、想法、行為、業識，同樣隨著因緣生滅變無常的。
 亦是，色、受、想、行、識等五蘊都是隨因緣變化無常的。

□ 舍利子：佛陀弟子，智慧第一。

□ 空：此生故彼生、此滅故彼滅（因緣生滅）

□ 五蘊：色、受、想、行、識（刺激與回應之間過程的現象）



粘添壽撰

15



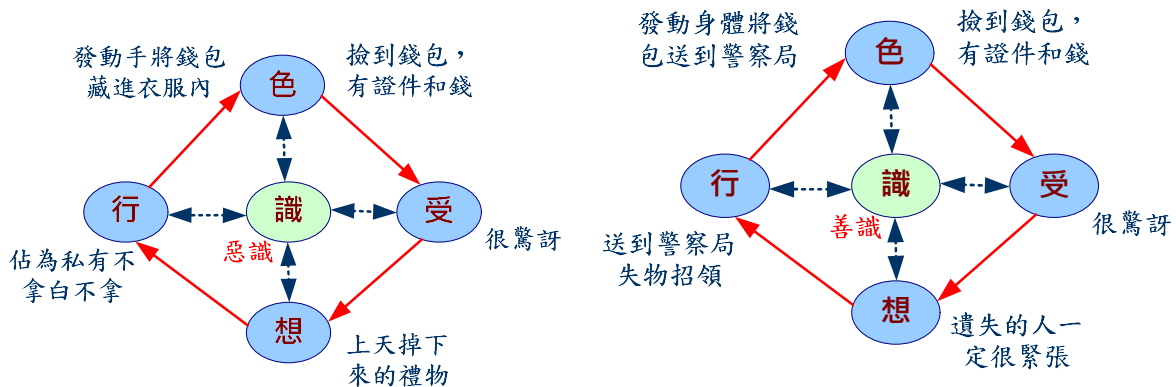
《心經》觀諸法皆空 (2)

Google：翻轉工作室

五蘊關聯

◆ 刺激與回應之間過程的現象

◆ 範例：張先生檢到錢包



粘添壽撰

16



《心經》觀諸法皆空 (3)

Google：翻轉工作室

觀五蘊皆空

就是「無我」：隨時隨地放下自我執著，不以自己為考量中心，打開心胸接受世俗萬物萬象的變化，與它和平相處。(放下一切世間煩惱)

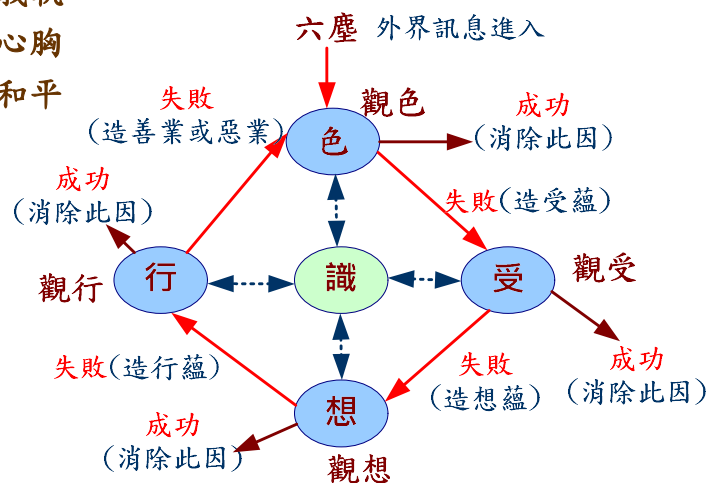
◆ 觀色

◆ 觀受

◆ 觀想

◆ 觀行

皆由識蘊主宰



粘添壽撰

17



《心經》觀諸法皆空 (3) Google：翻轉工作室

☀️ **【經】** 舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。

舍利子！理解世間萬物萬象都是隨因緣變化之後，將不再理會它是否存在或消失；不再畏懼它是完美或缺陷；不再計較它會增加或減少。

(諸法空相：世間沒有不變的東西、世間沒有獨立存在的東西)

☀️ **觀諸法空相**

既然萬物萬象都是隨因緣變化的空相，則財富多寡將會過去、身體疾病將會消失、無論多幸福都會消失、無論多貧賤都會過去、好的會過去、壞的也會過去、快樂會過去、悲傷也會過去、、、。無論順境或逆境都不要留戀它，始終會過去。如果真的過不了，那就接納它，與它和平相處。(心境自然轉換)、(諸法如義)



粘添壽撰

18



《心經》觀諸法皆空 (4) Google：翻轉工作室

☀️ **【經】** 是故空中無色，無受、想、行、識，

既然，萬物萬象皆隨著因緣無常變化中，因此，將不再被外界環境變化(色)所困擾，不再留念所有感受、想法、行為與業識，能放下一切。達到「空中無五蘊」。

(外界環境) <=> (內在反映)

☀️ **「觀空中無五蘊」**

譬如：某人罹患癌症，他修練觀色身即空之後，他已能了解色身空相的無常變化，心中已能安然接受。如果他能更進一步，修持到空中無色身，他就與癌症和平共處，不再排斥它、欣然接受它。



粘添壽撰

19

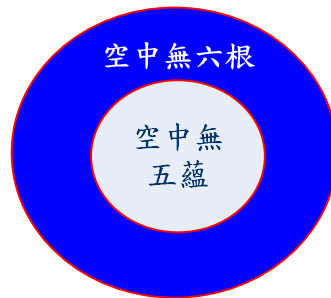


《心經》觀諸法皆空 (6)

Google：翻轉工作室

★ 【經】無眼、耳、鼻、舌、身、意

既然空中無五蘊，則影響眾生的六根也是隨著因緣變化的空相，將不在乎眼睛所看的、耳朵所聽的、鼻子所聞到的、舌頭所品味的、身體所接觸的、意識所思考的，皆是隨因緣變化無常的，不再留念，也不排斥。達到空中無六根。



粘添壽撰

20



《心經》觀諸法皆空 (7)

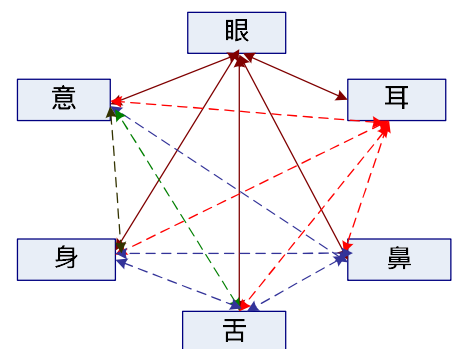
Google：翻轉工作室

★ 觀空中無六根

- ◆ 『眼』所看到的一切皆虛相，才是真相。
- ◆ 『耳』所聽到的一切皆虛相，才是真相。
- ◆ 『鼻』所聞到的一切皆虛相，才是真相。
- ◆ 『舌』所嘗到的一切皆虛相，才是真相。
- ◆ 『身』所感觸到的一切皆虛相，才是真相。
- ◆ 『意』所思考到的一切皆虛相，才是真相。

□ 真相：即是隨因緣變化不定的相。

□ 六根不再是獨立個體，且能相互為用。



粘添壽撰

21

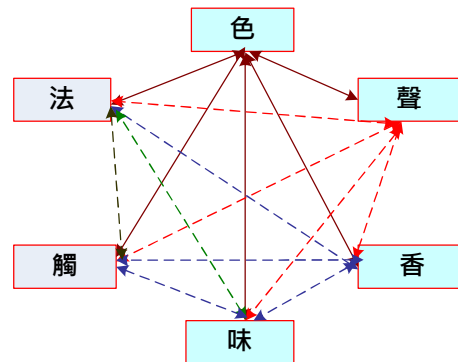
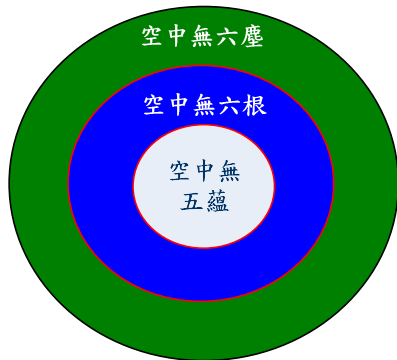


《心經》觀諸法皆空 (7)

Google : 翻轉工作室

【經】無色、聲、香、味、觸、法

達成空中無六根之後，即是在萬物萬相隨因緣變化中，色、聲、香、味、觸、法等六塵，將不再直接影響對應的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根進入色身，且六塵已能互相融通。



粘添壽撰

22



《心經》觀諸法皆空 (8)

Google : 翻轉工作室

觀空中無六塵

- ◆ 外界所有「景象」都是假相，才是真相。
- ◆ 外界所有「聲音」都是假相，才是真相。
- ◆ 外界所有「氣味」都是假相，才是真相。
- ◆ 外界所有「味道」都是假相，才是真相。
- ◆ 外界所有「感觸」都是假相，才是真相。
- ◆ 外界所有「理念」都是假相，才是真相。

□ 永遠保持清淨無暇，不被外界所影響的心(實相)。

粘添壽撰

23

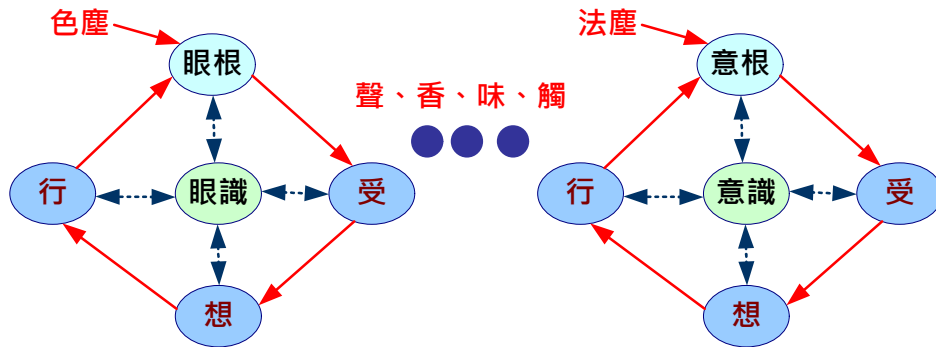


《心經》觀諸法皆空 (8)

Google：翻轉工作室

空中無六識

- ◆ 六根、六塵都是隨因緣變化的假相，識蘊內六識(眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識)也是假相，才是真相。



粘添壽撰

24

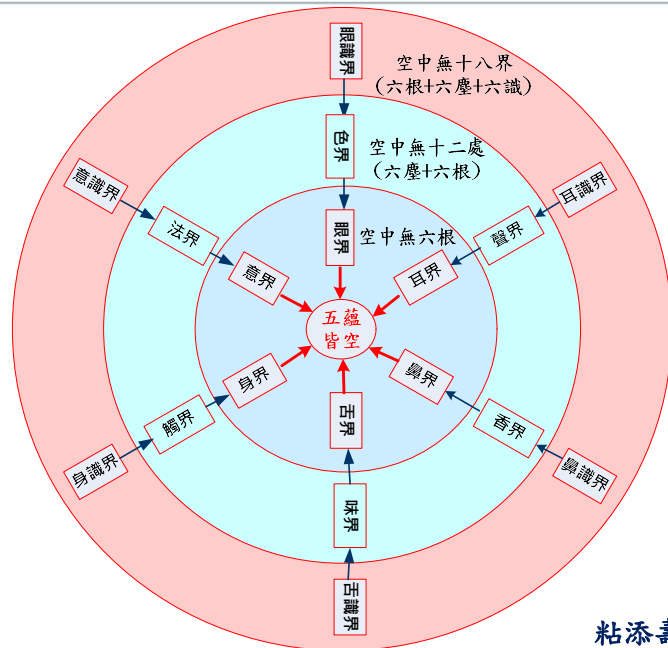


《心經》觀諸法皆空 (9)

Google：翻轉工作室

【經】無眼界，乃至無意識界

- ◆ 空中無十八界
- ◆ 已能完全放下自我的境界。



粘添壽撰

25



《心經》大家來背誦

Google：翻轉工作室

- 一. 《心經》背誦要領
- 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》大意
- 四. 《心經》觀諸法皆空
- ➡ 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- 七. 《心經》大神咒



粘添壽撰

26



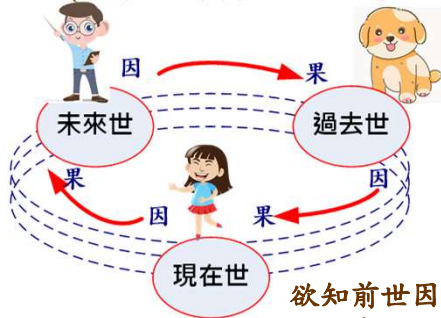
《心經》因緣不可思議 (1) Google：翻轉工作室

★ 【經】無無明，亦無無明盡；乃至無老死。亦無老死盡

◆ 觀三世十二因緣

◆ 已無無明、與無明果報共存

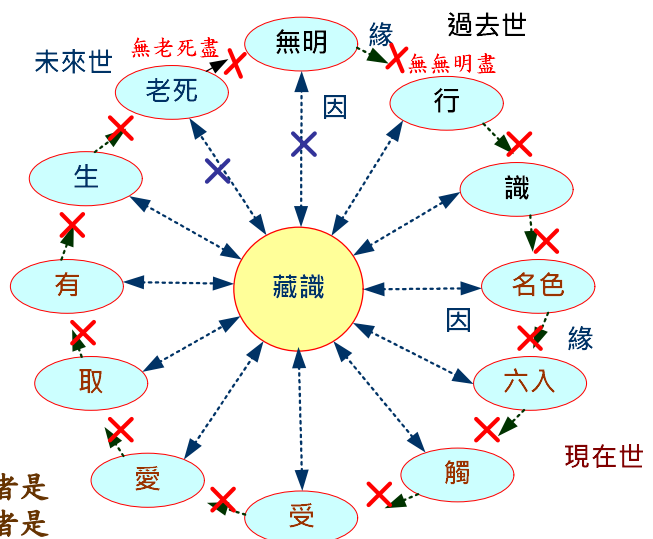
(此生故彼生、此滅故彼滅)



欲知前世因、今世受者是
預知來世果、今生做者是



粘添壽撰



27



《心經》因緣不可思議 (2) Google : 翻轉工作室

☀ 無明：十二因緣禍首

- 1) 貪：貪財、貪愛、貪名、貪利、等等貪癡的念頭。
- 2) 瞋：瞋恨、怨恨。別人得罪你產生怨恨、別人不能滿足你需求也產生怨恨、事事不如意也怨天怨地。
- 3) 癡：愚昧不知覺、顛倒是非、頑固不靈、等等。
- 4) 慢：傲慢自大。都以自己為中心，瞧不起他人。
- 5) 疑：疑神疑鬼，不能相信他人。

■ 行：身、口、意。



粘添壽撰

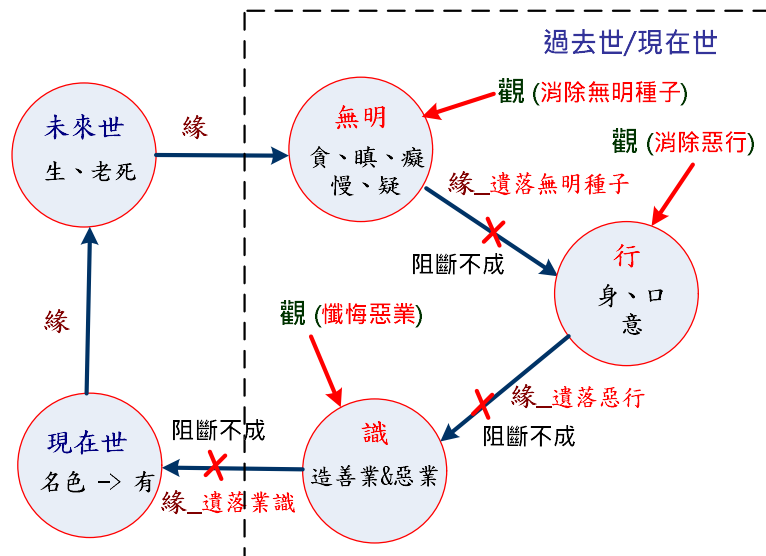
28



《心經》因緣不可思議 (2) Google : 翻轉工作室

☀ 阻斷因緣：

- ◆ 觀無明
- ◆ 觀行
- ◆ 觀識：懺悔



粘添壽撰

29



《心經》大家來背誦

Google：翻轉工作室

- 一. 《心經》背誦要領
- 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》大意
- 四. 《心經》觀諸法皆空
- 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- 七. 《心經》大神咒



粘添壽撰

30



《心經》解脫與自在 (1)

Google：翻轉工作室

☀ 【經】無苦、集、滅、道

接著，超越苦、集、滅、道的侷限，能不畏懼、不逃避苦、集、滅、道，且能與其共存，即是解脫自由了。

- ◆ 觀苦：什麼是苦？
- ◆ 觀集：苦的原因是什麼？
- ◆ 觀滅：由觀身、口、意，再觀我貪、我瞋、我癡的自我執著。
- ◆ 觀道：隨時檢點自己的言行心向。



粘添壽撰

31



《心經》解脫與自在 (2) Google：翻轉工作室



【經】無智亦無得

斷除煩惱、脫離苦海之後，已不再需要甚麼般若智慧，已不在乎是輪迴轉世或登上佛果了。



【經】以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙

心中能無所求、無所得時，就是自在的菩薩。菩薩是以般若智慧從有所求、有所得的此岸，到達無所求、無所得的彼岸之後，心中就沒有任何罣礙，且能自由自在。



粘添壽撰

32



《心經》解脫與自在 (3) Google：翻轉工作室



【經】無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想

因為心中已無罣礙，生活中就能安詳和樂，不再惶恐不安，不再顛倒是非，不再妄想天開。



【經】究竟涅槃

完完全全消除一切煩惱。



粘添壽撰

33



《心經》解脫與自在 (4) Google : 翻轉工作室

☀️ **【經】** 三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

從過去無始以來的諸佛如來，現在十方諸佛的如來，未來無窮的諸佛如來，都是依照般若波羅蜜多法門，而成佛道的。



粘添壽撰

34



《心經》大家來背誦

Google : 翻轉工作室

- 一. 《心經》背誦要領
- 二. 《心經》緣由
- 三. 《心經》大意
- 四. 《心經》觀諸法皆空
- 五. 《心經》因緣不可思議
- 六. 《心經》解脫與自在
- ➡ 七. 《心經》大神咒



粘添壽撰

35



《心經》大神咒

Google：翻轉工作室

- ☀️ **【經】** 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。

因此可知般若波羅蜜多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能夠滅除一切苦厄，是真實不假的。

- ☀️ **【經】** 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。

般若波羅蜜多咒是：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

- 💎 **意思如下：** 去吧！去吧！超渡到彼岸去吧！大家都超渡到彼岸去吧！覺道成佛。



粘添壽撰

36



粘添壽 相關著作

Google：翻轉工作室

□ 翻轉工作室

- Google：翻轉工作室
- 資訊科技相關教學網站

□ 《凡人筆記》彙集

- Google：凡人筆記彙集
- 人生哲學心得報告

□ YouTube 粘添壽頻道

- YouTube：粘添壽
- 教學、演講影片



粘添壽撰

37



工商服務時間

Google：翻轉工作室

★ 翻轉工作室 & YouTube

Google：翻轉工作室



粘添壽撰



Google：翻轉工作室

謝謝聆聽 !!



38