

心經全文

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！



▲《般若波羅蜜多心經》，是儒、釋、道三家所共尊的寶典

心經簡林旅遊攻略

- 交通選擇**
- 從港鐵東涌站B出口往東涌纜車站，乘搭纜車到昂坪纜車站
 - 從港鐵東涌站B出口巴士總站，乘搭23號大嶼山巴士至昂坪市集
 - 先從中環6號碼頭搭乘渡輪前往梅窩，上岸後在碼頭巴士總站，轉乘2號大嶼山巴士至昂坪市集；下車後，沿昂坪市集步行至昂坪廣場後，依路牌指示前往，步行約20分鐘即可到達

登山遠足路線推介

路線：昂坪廣場出發→寶蓮禪寺、天壇大佛→東山法門、彌勒山郊遊徑→心經簡林→石壁水塘

長度（難度）：約14公里（普通）
需時：約5.5小時
補給點：昂坪市集有不少餐廳和商店，寶蓮禪寺提供齋菜

小貼士：如要到天壇大佛跟前，或進基座參觀，要爬上268級石階。彌勒山郊遊徑的一段山路不算崎嶇，一般人可以輕鬆完成。石壁郊遊徑初段路面較平緩，後段為下坡路，需沿石級而下走約500公尺

附近景點簡介

1.寶蓮禪寺、天壇大佛
禪寺、大佛位於昂坪廣場不遠處。禪寺始於1906年，既可禮佛和享用齋菜，亦可細心欣賞大雄寶殿、天王大殿、鐘樓和鼓樓等百年佛教建築。坐落於木魚峰上的天壇大佛，面相、衣紋和頭飾分別參照龍門石窟和敦煌石窟的佛像建造。

2.東山法門、彌勒山郊遊徑

東山法門的拱門是彌勒山郊遊徑的起點和終點。繞着彌勒山走一圈，可遠眺廣闊的昂坪平原，以及許多現代都市景觀，如港珠澳大橋和東涌市中心，充滿獨特的對比。遙望香港國際機場的跑道，更能捕捉到飛機像模型玩具般升降的時刻。

3.石壁水塘

石壁郊遊徑連接石壁水塘，沿途可遠眺天壇大佛和心經簡林，亦有開揚位置俯瞰石壁水塘全貌。走到石壁水塘的水壩，右邊水天一色，左邊是綠茵草地，景色同樣壯麗。從石壁水塘路走至石壁監獄旁，可造訪有3000餘年歷史的古石刻，石刻紋飾由正方及圓形幾何紋構成，與古代青銅器上的圖案極相似。

資料來源：香港旅遊發展局

▼行山者可坐低，禪定領略佛學，也能登鳳凰山眺望園林仙景

增建饒宗頤紀念牌 優化行山徑設施

心經簡林綠悠遊



▲大嶼山昂坪景點「心經簡林」是全球最大戶外木刻佛經群，近日完成改善工程

夏日炎炎，最適宜曬曬太陽，親親大自然。本港綠色旅遊概念興起，作為「香港後花園」，郊區景點吸引無數市民及旅客到訪，欣賞其獨特自然風貌。其中，作為全球最大戶外木刻佛經群、大嶼山昂坪景點「心經簡林」，近日完成改善工程，增設了已故國學大師饒宗頤的生平紀念牌、優化旅遊設施等。就算並非佛門中人，行山者可坐低，禪定領略佛學，也能登鳳凰山眺望園林仙景。



大都薈

大公報記者

謝進亨(文) 林良堅(攝)

心經簡林位處鳳凰山山麓，由已故國學大師饒宗頤於2002年蒐贈《心經》墨寶予香港，並刻在園林38根大木柱上，依照自然山勢排列成無限符號「∞」，與大自然融為一體。這個大型戶外藝術作品自2005年5月開幕至今，深受市民和旅客歡迎，是遊覽大嶼山必到景點之一。

掃二維碼 圖文導賞

政府於兩年前發表的《香港旅遊業發展藍圖》，提出四大發展策略，包括開拓多元化客源、培育及拓展本港與國際特色旅遊產品、推動智慧旅遊，以及提升旅遊業服務質素。為落實藍圖，行政長官林鄭月娥去年發表施政報告時，額外撥款約3.5億元予旅遊業，其中2700萬元經旅遊事務署推出多項措施提升本港旅遊競爭力，例如今年度翻新昂坪自然中心及附近行山徑設施等。

心經簡林改善工程近日已完成，遊客由昂坪市集，經昂坪奇趣徑前往心經簡林，可發現在園林內增設了饒宗頤生平紀念牌及平面指示圖，介紹饒公生平及學術成就之餘，更刻畫着饒公「心經簡林」親筆題詞和「鳳過荷塘」畫作，讓遊客親身欣賞他的寶貴作品。

此外，為方便遊客了解饒公及心經簡林的歷史背景，園林內的觀景台欄杆同時增設二維條碼（QR Code），遊客可憑手機掃描，經網站瀏覽詳盡圖文並茂的導覽資料。園林通道亦已經修整，沿途並增設方向指示牌及休息座椅等，遊客參觀時可以更方便舒適。

儒釋道三家共尊寶典

在心經簡林逛一圈，憑經文領略儒、釋、道三家所共尊的寶典真諦外，現場搵靚景「打卡」也是常識吧！園林入口對出以鳳凰雕像為記，旁邊就是通往「日出鳳凰」之路。由這裏高處眺望鳳凰山，心經簡林一帶偶然有霧霞出現，儼如仙境！

旅遊界立法會議員姚思榮認為，政府改善昂坪行山徑措施是個好開始，但目前只有一條線路試行，成效有限，建議多增加幾條行山徑線路進行改善工程。待試點工程完成後，及時檢討經驗推廣到全港行山徑，從而推動綠色旅遊。他又建議當局為綠色旅遊發展專項撥款，分階段優化提升目前行山徑設施配套，包括開發新線路、完善指示牌、增加公共廁所及交通配套等。



◀「心經簡林」增設已故國學大師饒宗頤的生平紀念牌

饒公墨寶傳世 鼓勵港人走出困境

大嶼山昂坪「心經簡林」木柱上《般若波羅蜜多心經》墨寶，出自已故國學大師饒宗頤手筆。饒公畢生在學問與藝術的天地中追求卓越，他於2002年即亞洲金融風暴後，無私把心經墨寶贈與港人，盼鼓勵港人走出困境，整個香港能「闔境安康」。

國學泰斗饒宗頤，字伯濂，又字選堂，號固庵。他於1917年生於廣東潮州，去年二月於香港仙逝，享年101歲。饒公生時從事學術研究和教學工作80餘年，文、藝、學三者兼備，堪稱「一身而兼三絕」，並與已故大儒季羨林並稱「南饒北季」。

在學術世界裏，饒宗頤鍥而不捨地開拓，滿有熱忱地探求。其於治學堅持「求真，求是，求正」，並能觸類旁通。饒公開創敦煌學及潮學，研究範圍包羅上古典史、甲骨學、楚辭學等共十三大類，共發表論文近千篇，著作等身。

藝術成就方面，饒公的文學和書畫作品體現出傳承與創造：其詩詞格律合乎傳統，內蘊反映時代；其書法不囿於風格，又獨創甲骨古文書法；繪畫絢麗古樸兼有，變化多端，大膽創新，饒公崇尚自由的精神盡顯於此。

《般若波羅蜜多心經》象徵智慧和圓滿

話
你知

心經簡林木柱刻上的心經，梵文全名是《般若波羅蜜多心經》，是梵文裏面智慧和圓滿的象徵。經文言簡義豐、博大精深、提綱挈領，直明「第一義諦」，集中展現般若學的精髓。

《般若波羅蜜多心經》作為所有佛經中翻譯次數最多，最廣泛流傳念誦的經；而心經簡林的經文是唐朝玄奘法師的譯本，享譽儒、釋、道三家所共尊的寶典，全文共有260字。

編號23木柱留白

走進心經簡林，由38條梨花木柱組成的木柱群，依照天然山勢排列成無限符號「∞」，代表生生不息。其中，37條木柱刻上整篇心經。值得注意的是，位於最高點、編號23的木柱並無刻上字樣，刻意留白用以象徵心經「空」的要義。已故國學大師饒宗頤說，心經最深沉的意蘊就是在於「無罣礙」。

