

**Prajñā Herz-Sutra  
Leere und Leben  
般若心經。空與人生**

Übersetzung, Kommentar und Kalligraphie Hsing-Chuen Schmuziger-Chen  
陳幸春。翻譯、評論和書法

4

Vorwort

8

Einleitung

20

Kapitel 1  
Übersetzung

26

Kapitel 2  
Anmerkungen und Kommentare

- 22 Mahā Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra Urtext der chinesischen Version nach Xuanzang (mit Pinyin-Lautschrift)  
24 Mahā Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra Urtext der chinesischen Version nach Xuanzang Übersetzung aus dem Chinesischen ins Deutsche

78

Kapitel 3  
Das Herz-Sutra und mein Leben

- 82 Bedeutung des Titels  
Mahā Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra  
84 Wissen ist einfach,  
Anwenden ist schwierig  
86 Wissen ist schwierig,  
Anwenden ist einfach  
88 Meine erste Begegnung  
mit dem Herz-Sutra  
90 Fünfter Abschnitt  
92 Sechster Abschnitt  
94 Buddhistische Kausalität  
98 Der Weg aus der Krise  
102 Die Sicht von außen lässt uns  
das Innere erkennen  
104 Einheit von Wissen  
und Anwendung  
108 Leere und Sterben  
112 Dankbarkeit und Vergebung  
114 Erscheinung und Leere –  
beide existieren nicht  
118 Ausklang

120

Nachwort

128

Dank

130

Stichwortverzeichnis

138

Literaturverzeichnis

142

Bildverzeichnis

148

Zur Autorin

5

序言

9

導文

21

第一篇譯文

- 23 《摩訶般若波羅蜜多心經》  
中文玄奘譯本原文(附拼音音標)  
25 《摩訶般若波羅蜜多心經》  
玄奘譯本原文譯為中文白話文

27

第二篇 註疏與評論

- 29 《摩訶般若波羅蜜多心經》  
經名之解釋  
31 第一段  
39 第二段  
47 第三段  
53 第四段  
61 第五段  
67 第六段  
73 第七段  
83 陰陽人生  
85 知易行難  
87 知難行易  
89 初聞《心經》  
93 生命伴侶  
95 因果信念  
99 解脫危機  
103 外助內悟  
105 知行合一  
109 空與死亡  
113 感恩寬恕  
115 色空皆無  
119 結尾

79

第三篇《心經》與我的人生

121

129

後語

131

謝詞

143

關鍵詞索引

139

149

文獻參考目錄

149

書法圖片目錄

149

作者簡介

序  
言

Vorwort

Der wohl populärste der klassischen chinesischen Romane, *Die Reise in den Westen*, schließt mit den Worten: «Mahaprajnaparamita – mit vollendeter Weisheit ans andere Ufer!» Held des Romans ist ein frommer Mönch, der aus China in den Westen aufbricht, um dort, in Indien, buddhistische Schriften zu sammeln. Unterwegs haben seine Gefährten und er die unglaublichesten Abenteuer zu bestehen mit Räubern, wilden Tieren, Dämonen, falschen Daoisten und anderen Hindernissen, die sich ihnen in den Weg stellen, und das in ständiger Steigerung über mehr als 1000 Seiten.

Auch wenn seine Abenteuer Legenden sind, hat es diesen Mönch wirklich gegeben. Er hieß Xuanzang, lebte im 7. Jahrhundert, trat eine gefahrvolle Reise nach Indien an und beendete diese im Jahr 645 mit über 600 Schriftrollen im Gepäck. Den Rest seines Lebens widmete er dem Übersetzen und trug damit ganz wesentlich zur Verbreitung des Buddhismus in China und Ostasien bei.

Zu den Schriften, die Xuanzang aus Indien mitbrachte und übersetzte, gehört ein Kerntext des Buddhismus, der bis heute in allen Zen-Klöstern, allen Zen-Gemeinschaften weltweit rezitiert wird: das Herz-Sutra, auf Sanskrit Mahā Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra (etwa: Essenz des erhabenen Hinübergelängens ans jenseitige Ufer der Weisheit). Xuanzangs Übersetzung, die aus nur 260 Schriftzeichen besteht, wurde zum Standard- und Grundlagenwerk von Übersetzungen in weitere Sprachen.

Wenn nun Hsing-Chuen Schmuziger-Chen eine neue Übersetzung des über 1300 Jahre alten Textes ins Deutsche vorlegt, so ist das trotz der Kürze des Sutra («Sutra» bedeutet ursprünglich ‚Faden‘, ‚Kette‘ und dann, übertragen, ‚Lehrrede‘) keine geringe Leistung. Denn das Herz-Sutra mit seiner Begrifflichkeit und seinen scheinbaren Paradoxien entzieht sich dem unmittelbaren Verständnis. Zu verstehen ist es nur vor dem Hintergrund eigener Erfahrung und spiritueller Durchdringung. «Mit dem Kopf allein geht es nicht», schreibt Hsing-Chuen Schmuziger-Chen.

Das Übersetzen eines solchen Textes ist also ein Wagnis und ist immer subjektiv geprägt. Hsing-Chuen Schmuziger-Chen macht aus dieser Problematik das Beste, indem sie dem heute von zahllosen Deutungen überlagerten Text auf den Grund geht, zurückgeht auf Xuanzangs ursprünglichen Text, ihn so genau wie möglich ins heutige Chinesisch überträgt und auf dieser Grundlage eine deutsche Übersetzung für heutige Leserinnen und Leser erstellt. Dass sie beiden Kulturen angehört, der chinesischen und der westlich-europäischen, ist dabei nur von Vorteil. Und dass sie ihre eigenen Erfahrungen einbezieht, reflektiert und offenlegt, gibt dieser Übersetzung ihren besonderen Wert. Denn mit Philologie allein, mit dem Kopf, ist es nicht getan.

Man lese den sehr persönlichen Bericht über ihre Erfahrungen «Das Herz-Sutra und mein Leben», den sie ihrer Übersetzung angefügt hat. Ein Begriff wird darin immer wieder auffallen: Loslassen. Allerdings ist dieses Loslassen kein Fallenlassen, es ist ein Nicht-Anhaften, Nicht-Festhalten. Und das ist in schweren Zeiten nicht leicht, aber es kann geübt werden. Auf das Loslassen kommt es an. Nur wer loslassen kann, gelangt zur Ruhe des Herzens.

Eines muss noch erwähnt werden: Das Herz-Sutra ist nicht allein Schrift und Lehrrede, es ist Wort, Klang, Rhythmus. Erst in der Rezitation, begleitet von Glocke, Klangschale und Holztrommel, entfaltet es vollständig seine Wirkung. Wer das einmal erlebt hat, im Tempel oder im Zendo, sei es auch nur als Zuschauer und egal in welcher Sprache, wird sich der Magie und der Erhabenheit dieses Textes nicht entziehen können.

Dieter Meier, langjähriger Lektor für den Reclam Verlag

《西遊記》可說是中國古典小說中最受歡迎之一，它的結尾是：「摩訶般若波羅蜜多——以完美的智慧到達彼岸！」小說的主角是一位虔誠的僧人，為了求取佛經，他從中國出發前往西方到印度去，一路上，他和他的徒弟們經歷了最不可思議的冒險，遇到強盜、野獸、惡魔、偽道士和其他阻礙他們前進的障礙，路程驚險不斷，內容超過一千頁。

即使這段冒險之旅是傳說，但這個生活於公元七世紀名叫玄奘的僧人，確實存在過。玄奘艱辛的印度之旅於公元六四五年結束，返國的行囊中有六百多卷經書。之後，他畢生致力於翻譯，為佛教在中國和東亞的傳播作出了重大貢獻。

玄奘從印度帶回並著手進行翻譯的《心經》，是佛教的核心文本，直至今日，它為全世界所有禪宗寺院和所有禪宗社區所誦唸。《心經》的梵文全名為《摩訶般若波羅蜜多心經》（意約：到達彼岸的崇高智慧精髓）。玄奘的中文譯本只有二百六十個字，被用來作為進一步翻譯成其他語言的標準和基礎作品。

現今陳幸春將已有一千三百多年歷史的文本翻譯成德文，儘管經書很簡短（「經」原意為「線、鏈」，然後轉移翻譯成「講道經」），亦絕非易事，因為《心經》的術語和它明顯的悖論，是無法立即被理解的，唯有以個人經歷和靈性修養為基礎，才能讀懂《心經》。正如陳幸春書上寫著：「僅靠頭腦是行不通的」。

翻譯此類文本是個冒險行為，並且總是被個人的主觀所塑造。今日常見的譯本，已被多次反覆地詮釋而難見原貌。陳幸春對這個問題採用了最好的解決辦法：她追本溯源，回到玄奘的原文，盡可能準確地將其翻譯為白話文，並在此基礎上，為德語區讀者譯成德文。她屬於中華與西歐兩種文化，這不只是個優勢，而且她還引入了自己的人生經歷，質疑並揭示它，使這個譯本具有更特殊的價值。畢竟，僅靠語言學和頭腦是不夠的。

在「心經與我的人生」篇章裏，她將自己的親身經歷附加在翻譯文本中，「放下」這個概念一再地出現，然而，這個放下不是拋開不管，而是不執著、不堅持，這對於身處困境中的人來說，並不容易，但卻是可以練習的。這一切都取決於「放下」，只有能夠放下的人，才能達到內心的平靜。

還有一點必須提到的是：《心經》不只是經文和講道經，它更是字語、音聲、韻律；唯有在引磬、頌鉢和木魚的伴奏中持誦，才能充分發揮其作用。任何曾經在寺廟或禪堂中體驗過的人——無論是以何種語言，並且就算只是作為旁觀者——肯定都無法忘懷聆聽或誦唸這段文字時的神奇和崇偉。

狄特·邁爾，德國 Reclam 出版社資深編輯

導文

Einführung

**D**as Herz-Sutra ist radikal. In ihm kommt eine spirituelle Tradition zum Ausdruck, in der jede Erscheinung dieser Welt – und somit auch das Herz-Sutra selbst – als Illusion entlarvt wird. Als zentrale Aussage sagt Bodhisattva Avalokiteshvara zu Shariputra<sup>a</sup>, dass alles eine «Wirklichkeit von Leere» sei, um daraus einen Erleuchtungsweg aufzuzeigen, der dann wiederum negiert wird. Auf diese Weise führt uns das Herz-Sutra die Dualismen unserer Welt exemplarisch vor Augen, in denen auch unser Verstand gefangen ist. Erst seine Kapitulation verheißt Erlösung – «in reinster Wahrheit und ohne Täuschung».

In lediglich 260 Zeichen bringt das Herz-Sutra die Essenz des Mahayana-Buddhismus zum Ausdruck. Ursprünglich soll es sich über verschiedene Übersetzungen aus dem altindischen Sanskrit im ostasiatischen Raum verbreitet haben. Unter den chinesischen Übersetzungen ist diejenige von Meister Xuanzang, dem Pilgermönch aus dem siebten Jahrhundert, die wichtigste und populärste. Die Konsistenz der chinesischen Übersetzung, von der sich Passagen wörtlich in anderen chinesisch-sprachigen Sutras wiederfinden, lassen auch vermuten, dass das Herz-Sutra erst in China aus Fragmenten verschiedener altindischer Texte zusammengesetzt und später als eigenständige Schrift wieder ins Sanskrit rückübersetzt worden ist.<sup>b</sup> Gleichzeitig beansprucht die japanische Tradition, im Besitz des Sanskrit-Urtextes zu sein. Wie dem auch sei – die eigentliche Entstehungsgeschichte des Herz-Sutra ist ebenso geheimnisvoll wie sein Inhalt, und die Diskussionen, wer den Urtext besitzt und welcher Provenienz dieser nun sei, bringen nicht selten einen Kulturstolz zum Ausdruck, der in einem Widerspruch zur Schrift steht. Denn das Herz-Sutra richtet sich in seiner Aussage unparteiisch an alle Lebewesen, um diese gemeinsam von ihrem Leiden zu erlösen.

Die chinesische Version, auf der die vorliegende Übersetzung von Hsing-Chuen Schmuziger-Chen basiert, ist diejenige von Meister Xuanzang. Seine mittelchinesische Sprache ist äußerst karg und beinhaltet viele buddhistische Ausdrücke, die als solche verstanden und entsprechend übersetzt werden müssen. So kommen im Text feste Begriffe vor, die nicht zum deutschen Wortschatz gehören, wie z. B. <Fünf Skandhas>, <Achtzehn Bereiche>, <Sechs Wurzeln> oder <Geistiges Bewusstsein>. Um diese buddhistischen Begrifflichkeiten als solche zu kennzeichnen, werden in der Übersetzung auch Zahlwörter oder Adjektive großgeschrieben.

Zudem findet sich im Deutschen keine Entsprechung für die «Leere», die im Herz-Sutra im Zentrum der Ausführungen steht. Die «Leere», von der die Rede ist, entspricht einer absoluten, dinglosen Realität und keineswegs einem Mangel. Verschiedentlich wird das Wort als Leerheit sowie als die oder das Leere ins Deutsche übersetzt – etwas problematische Verdinglichungen einer Transzendenz, die möglicherweise missverstanden werden könnten. Um diese Transzendenz zu verdeutlichen, setzt die Übersetzung von Hsing-Chuen Schmuziger-Chen die «Leere» zwischen Anführungsstriche und verweist so auf die übertragene Bedeutung des Wortes.

Hsing-Chuen Schmuziger-Chen hat Xuanzangs über 1300 Jahre alten Text zuerst wortgetreu und verständlich ins moderne Chinesische übertragen – ein Unterfangen, das auch für den chinesischen Sprachraum ein Gewinn ist, weil die dort vorkommenden Übersetzungen oft interpretatorische Elemente beinhalten, die eine unmittelbare Begegnung mit dem Text erschweren. In einem zweiten Schritt hat die Übersetzerin den Text weiter ins Deutsche übersetzt. Die Zweisprachigkeit von Chinesisch und Deutsch setzt sich dann auch in den weiteren Kapiteln fort, denn Hsing-Chuen Schmuziger-Chen ist es ein wichtiges Anliegen, eine Brücke zwischen ihrer taiwan-chinesischen Ursprungskultur und der neu gefundenen Heimat in der Schweiz zu schlagen. Schließlich geht sie noch einen Schritt weiter, indem sie, nach einem fundierten Kommentarteil, der Leserschaft einen Einblick gewährt, wie das Herz-Sutra sie in ihrem Leben begleitete und ihr Trost und Einsichten in schwierigen Zeiten schenkte.

## 《心》

經》是極致而明確的，它表達了一種佛教精神傳統，在此傳統中，世界上的每個形相——甚至《心經》本身——都被當作一種妄想而揭露出來。主要內容陳述的是觀自在菩薩對舍利子所言，一切都是「空的實相」，以從中揭示獲得覺悟的路徑，然後又反過來予以否定。經由此方式，《心經》指出了我們世界典型的二元論，我們的頭腦思想也陷於其中，只有超越頭腦的理解，才能獲得解脫——「真實而不虛」。

《心經》僅用二百六十個字，就表達了大乘佛教的精髓。據說它的起源是經由古印度梵文的各種翻譯傳入東亞地區的。在中文譯本中，最重要和最受歡迎的是玄奘法師（七世紀之朝聖者）的譯本。從中文翻譯的一致（可以在其他中文經文中找到完全相同的字彙）可猜測，《心經》是最初在中國以各種古印度的文字片段整理而成的，後來又作為獨立的經文譯回梵文；同時，日本佛教傳統卻宣稱擁有原始梵文文本。儘管如此——《心經》的真正起源與其內容一樣神秘，關於誰擁有原始文本及其出處的討論，往往表現出一種與經文內容矛盾的文化自豪感。因為《心經》中的陳述是不分國籍黨派、普及眾生的，以便令眾生能一起從苦難中解脫出來。

陳幸春當前的譯文，是基於玄奘法師的中文版本，它的中文字詞極為精簡，包含許多佛教專用名詞，翻譯德文時，語法必須相應地配合，例如，五蘊、十八界、六根或精神意識，在德文譯文中，數字或形容詞將使用大寫，以標識這些佛教術語。

此外，《心經》中的核心是解釋「空」，在德文中沒有適當的字。文中所提到的「空」，相當於一個絕對的、無物的現實，而絕不是匱乏。有些人將其譯為空性，這又會使超越的「空」有了物質化的感覺，可能會被誤解。為了闡明這種超越性，陳幸春將譯文中的「空」放在引號之內，因此是專指這個「空」字的轉移含義。

陳幸春將玄奘法師一千三百多年前譯的經文，首先盡可能忠於原文字詞、用可以理解的角度翻譯成白話文——這是一項對華語圈人士也有助益的任務，因為在華語圈所謂的翻譯，通常是解釋經文，這加重了直接與原文邂逅的難度。第二個程序，譯者將中文白話文本進一步譯成德文。在接下來的章節中，會繼續使用中、德雙語，因為對陳幸春而言，建立起故鄉台灣中華文化與瑞士新家鄉之間的橋樑，非常重要。然後，她於提供了有根據的註疏、評論之後，經由向讀者介紹《心經》如何伴隨她的人生、如何在困難時期給她帶來安慰與指引，進而使讀者有更深的洞視力。如此，她深刻感人地闡明了她所經歷的磨難如何幫助她理解《心經》——從最初的神奇信仰，逐漸轉變為真實的經驗智慧。

在這篇以主觀描述的文章裏，作者表達了她的個人層面，這似乎與前面靈性和精神哲學的篇章形成了對比，此對比看似二元論，其實並非如此。陳幸春的譯文超越了語言和信息，因為她往日常生活中架起了一座橋樑，使這一美妙的經文充滿了生命，讓即便是被理性主導的人們也能夠理解。

沒有生命，《心經》便毫無意義，而沒有《心經》最深厚的智慧，生活似乎也顯得膚淺。通過這種相互的交流，作者的書法得以誕生，生活和體悟在其中融匯一起，形成了可見的生命痕跡，而塑造了一個整體。這樣，「頭腦」與「心」始終連結在一起，以充滿慈悲、啟發人心的力量，滲透入我們自己以及周遭世界的命運當中。

波尼斯維, 2022年二月

馬克·徐穆齊格, 瑞士 taotime 出版社發行人

a) Shariputra war einer der wichtigsten und weisesten Schüler Buddhas.

b) Siehe hierzu: Nattier, Jan (1992). „The Heart Sūtra: A Chinese Apocryphal Text?“ *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 15/2, S. 153–223.

Damit illustriert sie eindrücklich, wie ihre leidvollen Erfahrungen ihr halfen, das Herz-Sutra aus einem anfänglich eher magischen Verständnis zunehmend als real erfahrbare Weisheit zu begreifen.

Mit diesem subjektiven Bericht kommt eine persönliche Seite der Autorin zum Ausdruck, die zu den allgemein spirituellen und geistig-philosophischen Kapiteln zu kontrastieren scheint. Die vermeintliche Dualität ist aber letztlich keine. Die Übersetzung von Hsing-Chuen Schmuziger-Chen geht über das Sprachliche und Informative hinaus, indem sie eine Brücke ins alltägliche Leben schlägt, um diesen wunderbaren Text mit Leben zu füllen und für uns rational geprägte Menschen nachvollziehbar zu machen.

Ohne Leben ist das Herz-Sutra sinnlos, und das Leben könnte ebenso ohne die tiefste Weisheit des Herz-Sutra sinnlos erscheinen. Aus dieser gegenseitigen Befruchtung sind auch die chinesischen Kaligraphien der Autorin entstanden, in welchen Leben wie auch Erkenntnisse zu sichtbaren Lebensspuren zusammenfließen und ein Ganzes bilden. So verbinden sich Kopf und Herz auf eine Art und Weise, in der immer auch eine mitühlende, inspirierende Kraft fürs Leben mitschwingt – für das eigene wie auch dasjenige unserer Mitwelt.

Boniswil, im Februar 2022

Marc Schmuziger, Verleger taotime verlag, Boniswil – Schweiz

般若心經

Prajñā Hēzī-Sūtra



般若心經

少陽



釋迦牟尼佛

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是  
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苦

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呪是大明  
呪是無上呪是無等等呪能除一切  
苦真實不虛故說般若波羅蜜多呪  
即說呪曰

揭諦揭諦波羅揭諦

波羅僧揭諦菩提薩婆訶

般若心經

二十九年陳幸春陽書於瑞士



# Übersetzung

譯文

# Mahā Prajñāpāramitā Hṛdayasūtra

## Urtext der chinesischen Version nach Xuanzang (mit Pinyin-Lautschrift)

# 《摩訶般若波羅蜜多心經》

## 中文玄奘譯本原文(附拼音音標)

Das Herz-Sutra ist von der Übersetzerin in sieben Abschnitte aufgeteilt worden. Der Text ist von rechts oben nach links unten zu lesen.

譯者將《心經》分為七段，閱讀始於右上方。

# 後語

## Nachwort

Die Prajñā-Weisheit, die wir im Herz-Sutra finden, fordert uns Menschen auf, über unser Dasein nachzudenken. Um in der Lage zu sein, seine dichten Sätze nachzuvollziehen, werden wichtige Aspekte buddhistischen Denkens vorausgesetzt. Ohne Kenntnisse der buddhistischen Klassiker können diese kaum vollständig verstanden bzw. die im Text verborgene buddhistische Philosophie schwerlich nachvollzogen werden. Das ist gewiss keine einfache Hürde.

Mir ist zudem aufgefallen, dass viele Abhandlungen über das Herz-Sutra die Bedeutung des Inhalts erklären, ihn also interpretieren, ohne eine wortgetreue Übersetzung vorzulegen. Dadurch wird aber der erste Verständigungsschritt übersprungen, der nur gewährleistet ist, wenn der Urtext zuerst ohne Interpretation, direkt und möglichst unverfälscht ins moderne Chinesische übertragen wird. Deshalb füge ich erst in einer zweiten Lesung die detaillierten Anmerkungen und Kommentare hinzu. So kann die Leserschaft zuerst im unmittelbaren Kontakt mit dem Originaltext zu ihrem eigenen Verständnis finden. Die deutsche Übersetzung basiert dann auf der Version des modernen Chinesischen. Im Kapitel "Das Herz-Sutra und mein Leben" beschreibe ich schließlich anhand eigener Lebenserfahrung, wie das Herz-Sutra mich bis heute begleitete und mein Verständnis für diese wunderbare Schrift sich in dieser Zeitspanne erweiterte. Mir ist es ein großes Anliegen, dass ich dadurch aufzeigen kann, wie das Herz-Sutra sich mit dem realen Leben verbinden und uns so bereichern kann.

An dieser Stelle möchte ich meiner verstorbenen Mutter danken. Ihre religiöse Hingabe an den Buddhismus hat mich in der Kindheit und Jugend entscheidend geprägt. Später kam ich in der Schule mit dem Herz-Sutra in Kontakt. Meine Mutter hatte mir aber das Herz für den Buddhismus bereits weit geöffnet, und ich begann – es fühlte sich trotzdem eher wie zufällig an –, mich für die buddhistische Philosophie zu interessieren. So wurde das Herz-Sutra für mich zum lebenslangen Begleiter, der mir besonders in schwierigsten Zeiten eine ungemein wichtige Inspirationsquelle und Stütze war.

Die Prajñā-Weisheit kann als "spirituelle Fähre" für die Überfahrt vom Diesseitsufer zum Jenseitsufer betrachtet werden – ein Gefährt, das wir auf dem Ozean unseres Lebens benötigen. Nach der Überquerung sind wir nicht mehr an die Existenz der Fähre gebunden. Die Fähre ist ganz individuell und muss von jeder Person selbst gebaut werden. Ihr Bauplan entspricht dem Sinn des Lebens, für den es keine rezeptartige Gleichung gibt. Alle haben ihre eigene Geschichte, und jeder Mensch kann nur seinem eigenen Lebenssinn folgen, den er persönlich erfahren und erkennen muss. Obwohl wir unsere Erfahrungen in Sprache und Text mit anderen zu teilen versuchen, können erlebte Gefühle und spirituelle Erfahrungen nur unvollständig in Worte gefasst werden. Deshalb ist "die eigene Erfahrung" so wichtig.

Nachdem mein Mann, Marc Schmuziger, und ich die Übersetzungen des "Qingjing-Jing – Das Buch der Klarheit und Ruhe" sowie eine Daodejing-Neuübersetzung veröffentlicht hatten, stellte ich fest, dass das daoistische und das buddhistische Denken viele Gemeinsamkeiten haben. Dies weckte in mir den Wunsch, das Herz-Sutra erneut hervorzuholen und zu studieren. Vom Studieren und Schreiben habe ich viel profitiert, denn durch diese Begegnung verstand ich das Herz-Sutra mit der Zeit besser und eröffneten sich mir neue Einsichten. Beim Ringen um die passenden Worte wurde mein Verständnis für das Herz-Sutra weitaus tiefer, als wenn ich es nur gelesen hätte. Und je länger ich mich



經》裏的般若智慧既可貴又引人深思，它發出挑戰，要求我們反思自身的存在。為了能夠理解它精簡的語句，必須具備佛教思想的重要觀點，沒鑽研過佛學經典的人，便很難完全理解，而要了悟文字背後隱藏的深奧之佛學哲理，當然更是難上加難了。

此外我還察覺到，在許多有關《心經》的文章中，大多都是解說經文內容的含義，亦即在沒有提供原文直譯的情況下，來詮釋經文，如此讀者便少了第一個「自己理解」的步驟，唯有在原文首先不經任何詮釋，將它盡可能直接且忠實地譯成白話文的情況下，讀者才有機會進行這第一個步驟。正是這個原因，我才決定先譯後註——譯為白話文之後，再於第二篇的章節裏，附予詳細註疏與評論——如此一來，讀者便可以首先直接研讀原始文本，來完成「自己初步的理解」。而德文譯本則以中文白話文為基礎來翻譯的。然後，在「心經與我的人生」章節中，我用自己的生活經歷來闡述，《心經》如何伴隨我的一生，以及在這個過程中，我如何拓展對這個寶貴經文的領悟。我由衷祈望能藉此坦誠分享，來揭示《心經》與現實生活之間的聯繫，以及它能如何豐富我們的人生。

在此僅向仙逝的母親獻上感恩之心；她對佛教之虔誠信奉，使我得以在耳濡目染的環境中成長，給我留下持久印記；由於母親已令我對佛教敞開了心胸，因此，當我在學校接觸到《心經》時，便開始對佛教哲學感興趣，於我而言，這原先好像只是一種巧合，沒想到它竟然成了我的終生伴侶，尤其是在艱難時期，它更是我極其重要的靈感與支持的來源。

我們可以視般若智慧為由此岸渡到彼岸的「靈性渡輪」，它是我們在寬闊的生命汪洋中所需要的交通工具，過岸後，我們就不必再依靠它了。這艘渡輪是非常個人的，必須由每個人自己去建造，「建造渡輪的藍圖」就是人生的意義，但這沒有通用的方程式，每個人都有自己的故事，我們只有親自體會、認知與遵循「個人的存在意義」，才能找到自己的「人生意義」。儘管我們嘗試以語言文字與他人分享經驗，但我們的情感與靈性體驗，卻無法完全用文字傳遞出去；這就是為何「自己的經歷」如此重要的原因。

在與外子馬克·徐穆齊格共同出版了《清靜經》中譯德和《道德經》中譯德新譯本之後，發現道家思想與佛教思想有極類似的共同點，因而掀起了重新研讀《心經》的渴望。於研究、寫作過程中與《心經》的再次邂逅，使我受益匪淺，又獲得了更深一層的認知與體悟，並開拓了我新的見解，因為絞盡腦汁把它以正確的文字呈現出來，是遠比僅僅研讀來得深刻的，而且越深入研究、體會，便越感覺它的珍貴。因此，非常希望自己在與《心經》的深入接觸中發掘出的智慧寶藏，也能在德語圈找到迴響，分享給那些對這種《心經》中所提到的「超越的實相」持開放態度的讀者，或者願意接受這種「另一個世界」的人們。

我知道佛學浩瀚如大海，如今，我站在這浩瀚大海的岸邊，有幸得以觸摸到第一滴海水。自知此生無法窺視及體驗到大海的廣闊與深度，但祈願我至少能融入這一滴海水，獻身給這片無限海洋，成為它極微小的一部分。

僅以此書在精神層面迴向給世上一切有情眾生，實際上，這不是我個人的迴向，因為《心經》本身——特別是揭諦咒——即是迴向，又是加持：

去吧！去吧！渡到彼岸去吧！大家都一起渡到彼岸去成就覺悟！  
讓我們大家「與每個人一起」渡到彼岸去！

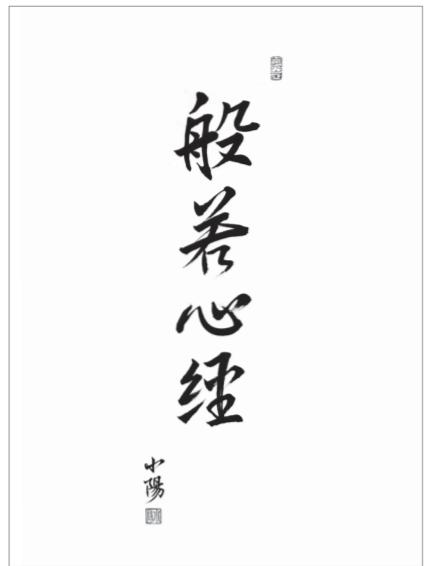
2022年二月，瑞士波尼斯維  
陳幸春

## 書法圖片目錄

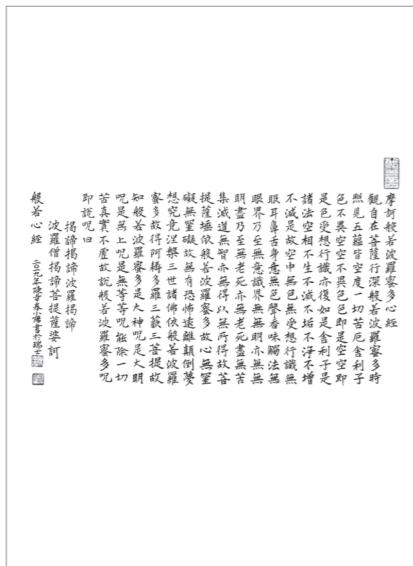
143

## Bildverzeichnis

142



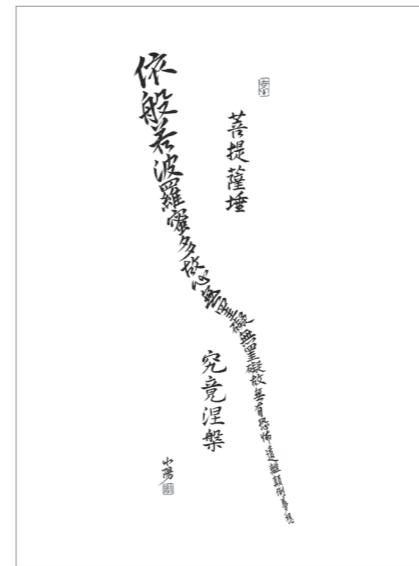
Prajña Herz-Sūtra (Buchtitel)  
般若心經(書名)



Prajña Herz-Sūtra (ganzer Urtext)  
般若心經(原文全文)



Text des ersten Abschnitts  
第一段經文文字



Text des fünften Abschnitts  
第五段經文文字



Text des sechsten Abschnitts  
第六段經文文字



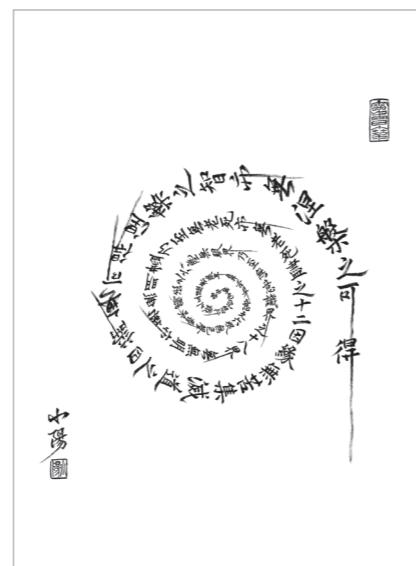
Text des siebten Abschnitts  
第七段經文文字



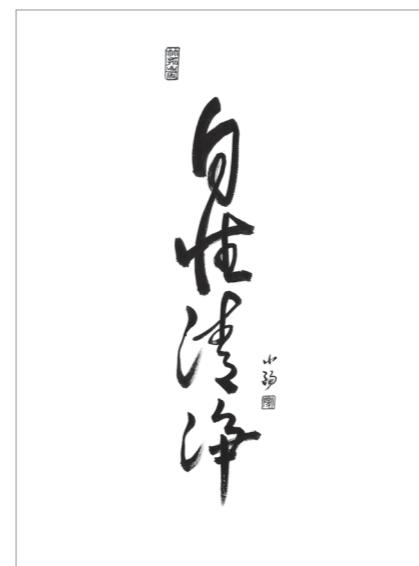
Text des zweiten Abschnitts  
第二段經文文字



Text des dritten Abschnitts  
第三段經文文字



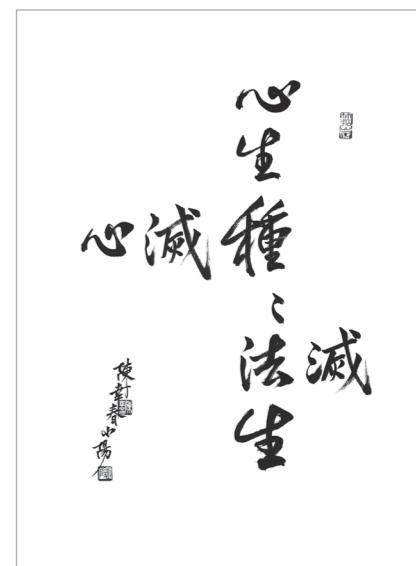
Text des vierten Abschnitts  
第四段經文文字



Reine eigene Natur  
自性清淨



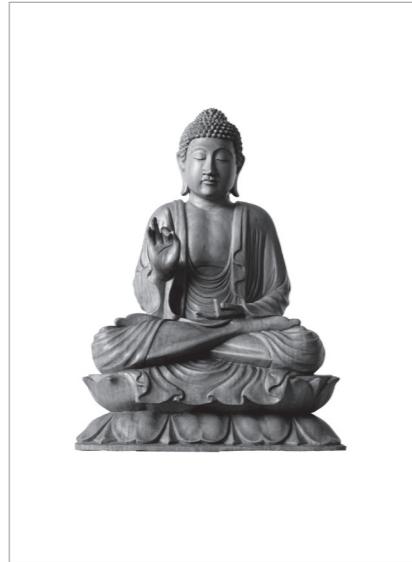
Frei betrachten  
觀自在



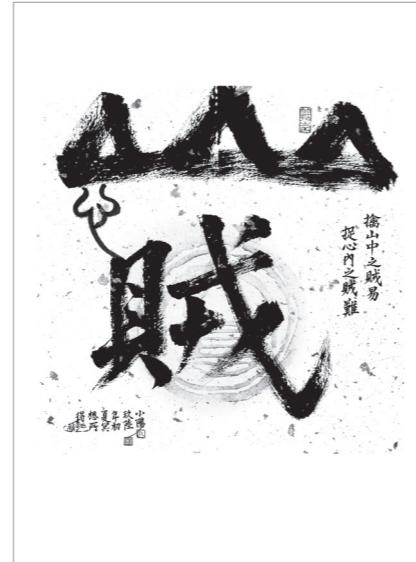
Kommen die Gedanken, entstehen  
alle Dinge – vergehen die Gedanken,  
entschwinden alle Dinge.  
心生種種法生, 心滅種種法滅。



Guanyin 1  
觀音像(一)



Buddha 1  
佛像(一)



Der Räuber in den Bergen und im Herzen: Leichter ist's, den Räuber draußen in den Bergen zu fangen – weitaus schwerer ist's, des Räubers im Herzen habhaft zu werden.  
山賊與心賊:擒山中之賊易, 捉內心之賊難。



Leere  
空



Buddha 2  
佛像(二)



Guanyin 2  
觀音像(二)



Nichts  
無

Alle Kalligraphien wurden von Hsing-Chuen Schmuziger-Chen gestaltet. Die Guanyin- und Buddha-Statuen gehören zu ihrer Privatsammlung.  
所有書法皆為陳幸春之創作, 觀音像及佛像皆歸其私人之收藏。

## 作者簡介

### Hsing-Chuen Schmuziger-Chen

entstammt einer taiwanischen Musikerfamilie. Während ihrer klassisch-chinesischen Schulausbildung zeigt sich ihre sprachliche und künstlerische Begabung früh in prämierten Rezitationen chinesischer Texte, in Essays sowie in chinesischen Kalligraphien. 1981 kommt sie in die Schweiz, um Musik zu studieren. Nach ihrem Abschluss am Konservatorium Zürich folgt ein Studium in klinischer Musiktherapie an der Zürcher Hochschule der Künste. Daraufhin eröffnet sie ihre Praxis in Lenzburg, wo sie auch Seminare zu musiktherapeutischen, daoistischen und buddhistischen Themen durchführt.

Seit 1987 vermittelt Hsing-Chuen Schmuziger-Chen interessierten Menschen die chinesische Sprache und Kalligraphie. Ihre Kalligraphie-Ausstellungen und kunstvollen Buch-Publikationen tragen entscheidend zum Erfolg des *taotime verlag* bei. Mit ihrem neuesten Buch „Prajñā Herz-Sutra – Leere und Leben“ verbindet sie auf beeindruckende und inspirierende Weise die buddhistische Philosophie mit dem Leben von uns heutigen Menschen.

#### Bücher:

Qingjing-Jing – Das Buch der Klarheit und Ruhe  
(2011 taotime verlag, 2021 Reclam Verlag)  
Daodejing – Das Buch vom Dao und De  
(2016 taotime verlag)

#### Hörbücher:

Qingjing-Yue – Der Klang der Klarheit und Ruhe  
(2013 taotime verlag)  
Daodejing – Das Hörbuch vom Dao und De  
(2017 taotime verlag)

[www.musiktherapie-cocon.ch](http://www.musiktherapie-cocon.ch)  
[www.taotime-verlag.ch](http://www.taotime-verlag.ch)  
[www.qigong-lenzburg.ch](http://www.qigong-lenzburg.ch)



陳幸春

出身台灣音樂世家。她在學生時代就展露出豐富的語言和藝術天賦，朗誦、散文與書法多次獲獎。一九八一年前往瑞士修習音樂，蘇黎世音樂學院畢業後繼續於蘇黎世藝術大學進修臨床音樂治療，之後在瑞士倫茨堡成立音樂治療個人工作室，並持續舉辦有關音樂療法、道家哲學和佛教哲學主題的研討會。

自一九八七年以來，陳幸春一直在向感興趣的中外人士傳授中文及書法。她的書法展和藝術書籍出版物，為 *taotime* 出版社的成功做出了決定性的貢獻。在最新著作《般若心經。空與人生》中，她以啟發人心的方式，深刻感動地將佛敎哲學與我們今日的生活聯繫起來。

#### 已出版圖書：

《清靜經 — 中譯德與書法作品》，  
2011 *taotime* 出版社, 2021 Reclam 出版社  
《道德經新譯 — 中譯德與書法作品》，  
2016 *taotime* 出版社

#### 已出版有聲書：

《清靜樂 — 中德朗誦與即興音樂》，  
2013 *taotime* 出版社  
《道德經有聲書 — 中德朗誦與即興音樂》，  
2017 *taotime* 出版社

[www.musiktherapie-cocon.ch](http://www.musiktherapie-cocon.ch)  
[www.taotime-verlag.ch](http://www.taotime-verlag.ch)  
[www.qigong-lenzburg.ch](http://www.qigong-lenzburg.ch)

ÜBERSETZUNG, KOMMENTAR UND BIOGRAFISCHER KONTEXT

HSING-CHUEN SCHMUZIGER-CHEN

CHINESISCHE KALLIGRAPHIEN

HSING-CHUEN SCHMUZIGER-CHEN

VORWORT

DIETER MEIER

DEUTSCHE BEARBEITUNG UND EINFÜHRUNG

MARC SCHMUZIGER

LEKTORAT

HSIN-MEI CHUANG (CHINESISCH), MARCO CADUFF (DEUTSCH)

SATZ, LAYOUT UND FOTO

TIMO LORCH

DRUCK UND PRODUKTION

INTERGRAFICA VERONA S.R.L., VERONA

翻譯、評論和著作

陳幸春

書法

陳幸春

序言

狄特·邁爾

德文編輯和導文

馬克·徐穆齊格

校對

莊新眉(中文), 馬果·卡杜夫(德文)

排版、美術設計和照片

帝莫·洛爾希

印刷和裝幀

Intergrafica Verona S.R.L., 義大利維羅納