



# 般若波羅密多心要經

華藏祖師譯

◎美國全真道院  
林宏容講師主講  
溫詠鳳講師整理

聖觀世音自在菩薩·行深般若波羅密多時·  
照見五蘊自性歸空·度一切苦厄·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·一切法真空性·  
無相無不相·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·無智無得·無所得失故·  
菩提薩埵·依止甚深般若波羅密多而住·  
故心無罣礙·無罣礙·一切怖·  
超越顛倒·究竟涅槃·  
亦依止此甚深般若波羅密多·而安·空三摩地·  
顯得阿耨多羅三藐三菩提·親證天國滿覺·  
是故住持般若波羅密多·大神咒·是大明咒·  
是無上咒·是無等等咒·除一切苦·真實不虛·  
故說般若波羅密多咒·即說咒曰·哆雅他 唵

# 赤誠體悟之《心經》

揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提野 梭哈

編按：本文為美國洛杉磯全真道院林宏容講師於2009年7月19日到天緣堂與道親結緣，並敘述自己生病時體會、應用心經之感應內容。

## 緬懷天緣堂溫點傳師

首次來到天緣堂地方班，凝視著溫國基點傳師遺照，慈悲的笑容教人勾起無限懷念！其生平給人的印象是從不抱怨，又很樂觀勤奮運作道務。某學長傳云：「溫點傳師已到理天當班長了！」一貫道「先得後修」很殊勝，其中幾個重點：信、愿、行、證。尤其置身於工、商業科技發達的美國社會，在文化不同的衝擊下，修行人在外面必然面臨種種考驗，挑戰更趨嚴峻。基於此，點傳師傳給我們

什麼？本身一定要很清楚。將來決定往生那裡去，得靠大家「信」受、發「愿」、奉「行」，才不致於退轉。昔時六祖得傳衣鉢，尚且要密加收藏；假設大家信念不足，又投身到另外宗教去，追隨某神父或法師，表示其「愿」已徹底改變。「信」與「愿」是決定回歸理天的條件，跟財富、學問絲毫扯不上關係，只要抱持果毅之決心，畢身精進的去「行」，確定人人能達回歸理天。藉此回應「溫國基點傳師於理天當班長」之論調是說得通也站得住腳的。大家秉持點傳師生前行「仁」守「義」，道場必能興盛，進而感化大眾，造就更多的人才。

## 「空」中悟得真如本性

回顧六祖惠能目不識丁，卻成爲一代祖師，何以當時五祖不傳「道」予大弟子神秀（後期貴爲唐朝三代國師，等於現代的教宗）這等重要人物呢？神秀之偈曰：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」細味每一句都是「有」的，此「身」可比畢鉢羅樹，此「心」好像梳粧鏡臺，但怕染上了塵污，要常常擦拭，實未見真如本性。誠則父母培育我們自幼認識、觸摸一切事物，均是存在的；甚至師長教導的物理化學等知識，都是講究「有」的東西，惟修行恰恰相反，大家要認真去「悟」到「空」性，當下必契悟點傳師所傳「道」：「一」以貫之；有「一」言而可以終身「行」之者的「道」——悟得「真」如本「性」，其原理是世上之一切並非永遠存在，正如六祖之偈語：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」「菩提」並不是所謂畢鉢羅樹，明鏡即心靈的鏡子，是無形、沒有鏡臺的「相」可言，本來沒有「物」的障礙，又怎能談得上染什麼灰塵污垢呢？譬如「天緣堂」名稱對一貫道親而言頗具深義，但對不同見不同行的洋人芳鄰，

顯然是陌生的。不一樣法門就不一樣修行，亦即是：「空」與「有」，並非固定不變，這視乎個人緣份的俱足與否，因緣乃上輩子結下來，假設他人對自己非常不友善，就百思莫解，要尋根究柢，這對本身不好，也不能解決問題，何不乾脆把它「放下」，不只可以渡過難關，還讓自己更加的成長。

## 赤誠恭誦心經化病災

談到自身親身經歷：原任職太空總署，負責寫電腦程式，十二年前一度中風，導致左目失明，鼻尖以左，突然喪失視覺功能，左眼漆黑一片，狀況危險，經同事送往醫院急診，醫生建議馬上開刀，主因是腦際有兩血塊，狀似小氣球，壓著左邊神經，毛病出自腦部而非眼睛，當務之急，盡快把積血抽掉，以防爆裂，危及生命。意識到此事非同小可，究竟什麼地方出錯？挑戰實在太大了！反躬自問：吃素已經七、八年，還會中風？世事難以預料，生活節奏仿似原本在運動場上競賽的速跑選手，比賽戛然喊停，是多震撼、令人沮喪！又心繫著襁褓中出生才兩個月的小女兒，情緒再度陷入低潮……。聯想才四十出

頭就半身不遂，前程盡毀，瀕臨絕望邊緣，即使獲得了博士學位、有份好工作，失去健康亦是徒然！當下抑制疑慮，保持鎮定，緩和心緒，以作出適當應變。拿定主意，立下決心，住院期間謝絕探訪，尤其心忖觸及內子那仿似世界末日的憂傷眼神，勢必予吾造成莫大壓力。基於此，對自己無法控制的事情，絕不再去煩惱，方才發覺快樂的心理修養是條件愈少愈好，自勉一定要管好自己，調整心態、觀念和角度，在可以改進的事上做好，應立刻讓自己快樂起來！

如斯努力掌握情緒，默誦《心經》；不僅寢前、醒後、躺在病榻中或繞著病房圓周踱步，均誠摯專注於正面情緒：感恩、熱誠加信念，持續不斷恭謹朗誦。《心經》所寫的章句重點是要快樂：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃……」我們既已「愿」往理天，有什麼好罣礙呢？！其次，積極營造愉悅氣氛，遇上護理人員、還是送餐點之服務生，一概看成是自己的活菩薩，運用至佳的宗教形容詞給予讚頌！讚美醫師的提壺濟世，是上帝派來挽救眾生的；稱讚護士的制服清潔雅觀，是名符其實白衣天使，醫

護團隊把吾當成知音人，付出所有最好的回饋、嘉許，成了全院至快樂的病人。並重申恭維對方，非虛心假意，乃發自內在赤誠，經由學習進而強化；頓感伴隨左右、愈唸愈起勁的《心經》，彷彿是一帖護身符。

快樂不知時日過，轉瞬三日已屆。慎重起見，又做最後確認。首先局部麻醉，利用顯影劑，注射入血管大動脈，螢光幕將顯示腦部血塊有否裂痕現象。期間頭部隨著醫師指示徐徐旋動；事前仔細叮嚀：測試過程，倘若感覺劇痛，不仿大聲吶喊也沒關係。當完全放鬆，快樂油然而生，面帶笑容誦《心經》，靜候報告結果，卻出現了奇蹟！不單檢視時段，一丁點也不痛，兼知，原先突出又膨脹的血塊，自然縮小了許多，身體狀況恢復九成。順帶提及，早年就學於柏克萊大學研究所時，曾捐血予同學，發現自己竟然係B.C.型肝炎帶原者，妻兒都要按時接種肝疫苗三劑，當時價格非常昂貴，又因患十二指腸潰瘍引致吐血，今稍提及，猶隱約聞到自咽喉湧出的一陣血腥，由於此前事故，更有必要再經過一次全身審密檢查。結果，可喜連早期所有病症，也一一不藥而癒。

## 無罣礙故生胺多芬

奈何這套療法，許多教授朋友不予置信，頻頻質疑「怎麼可能一切無大礙？」尚且經常取笑吾面有菜色，然而後學自豪於二十年來茹素，是天下最幸福的人。反觀葷食者的不衛生，知否：動物一旦被屠宰，驚嚇至生死掙扎時候，極端恐懼中產生的化學激素，加上細胞所未排出的廢物，與死亡後其屍體腐化所形成的毒素，皆為致癌物質，足以危害人體健康的致命傷。更何況，「碩健」並不代表「健康」，一如咖啡乃供提神之用，若攝取過量，當心連性命也賠進去。並強調此趟經歷非誤打誤中，而是有科學根據——心情愉快可增強免疫力；換言之，罣礙太多，會產生慢性自殺酵素；快樂是藝術，是心理的滿足，大家且參閱《腦內革命》一書，其中資料透視：快樂心情所產生的胺多芬，比起嗎啡的功效，尚強五至六倍。加之，依據英國皇家園藝學會最新實驗顯示：我們與植物、樹苗輕快悅耳說話，受聲音的刺激，它會長得更快，特別是那些聆聽快樂柔聲的小苗，甚至比起普通植株還高出一截。

以兒童為例：天真無邪，小小不知愁滋味，縱然身帶殘缺者，依舊

無憂無慮，快高長大，活得快樂，乃源自一顆赤子心。一貫道法門真了不起，祂讓後學蒙受最大的恩典，身為一貫彌勒弟子，此生無憾矣！專此，有責任把寶貴的見證經驗與大家分享，向同見同行的道親們廣為散播，人人有所「裨」益，否則就是匿道不現了。

寄語年輕的同修們，對「道」要有信念、有鍛鍊，現實中接受體驗，宛如唸《心經》，一定要懂其竅門，並非唸個一年半載，當魔考來時，才臨時抱佛腳的一曝十寒，口頭上信誓旦旦，轉眼間，又把它忘得一乾二淨！應該持之以恆，必然得到好處，三寶心法，亦復如是。自問：不是奢求長命百歲，抑或貪生怕死，「人」是各有使命，「命」不在長短，而在於曾經擁有；人生的價值，生活的品質是關鍵。務必用心契悟認「真理」，同心攜手向前。修行生活正是令我們快樂的源頭，宜牢記上天交予之任務，按部就班一一履行，以謝天恩。凡事謝天感恩，面對挑戰並尋求自己人生的意義，才是高境界的快樂啊！

