

世界王國銀行



Financial & Investment Services

大

園

融



# 大 圓 融

林鈺堂博士



[www.yogichen.org](http://www.yogichen.org)

[www.yogilin.org](http://www.yogilin.org)

[www.yogilin.net](http://www.yogilin.net)

[www.originalpurity.org](http://www.originalpurity.org)



大  
园  
融





林鈺堂博士於龍宮敬獻龍王寶瓶

# 大圓融

林鈺堂博士 編著

## 目錄

大圓融.....	1
大圓融行.....	2
圓融八次第於當下.....	3
無限的六度.....	4
〈心經〉與〈大悲心要〉之會通.....	27
圓融流通.....	70
圓融無礙.....	71
智悲圓融——簡介〈大悲波羅蜜多心要〉.....	72
圓融高下.....	77
圓融十二乘.....	78
一多圓融.....	89
大圓融六成就法.....	90
圓融五毒.....	97
大圓融定.....	98
大圓融心旨.....	99
無限一體之施身法.....	100
附錄一：施我法.....	145
附錄二：普切聯想.....	146
附錄三：根本反省.....	147
圓融.....	148
〈大圓融心旨〉之說明.....	149
法界心.....	165
圓融四無量心：	
住無量心.....	167
圓融無量.....	171
圓融四無量心之修法.....	172
圓融四無量心.....	174
圓融四無量心之觀法.....	188
圓轉四無量心.....	189
大圓融與施身法.....	193
大圓融的意義.....	204
〈心經〉與大圓融.....	217
圓滿供施簡軌.....	226

# 大圓融

林鈺堂

大圓滿中泯階梯，道次第上位階嚴；  
不落有言無言限，一通一切大圓融。

跋

大圓滿是果位教授，即見即修即行即果，良以此中早已超越言詮。道次第論則位階分明，雖亦許通攝，但也有限定不得逾越之分際。

依余拙見，若真通達無限一體之法義，則可契入大圓滿，並且通融道次第中所有位階，不為有言無言所拘，而能就任一法，滲入無限一體之正見，將之昇華為超越位階之「法界大法」。此種圓滿融通之領悟，擬稱之為「大圓融」。

余曾將「四無量心」多番闡釋，使之不復局限於道次第中之位階，而成為可通達菩提大心之修法。此即大圓融應用之一例。

二〇〇五年九月十五日  
養和齋 於加州

# 大圓融行

林鈺堂

施身妙法早垂範，法界大定根源深；  
回顧拙作恍然悟，此生耕耘大圓融。

跋

日前提出「大圓融」之觀念，即指以無限一體之見契入大圓滿，並融通道次第中一切諸法使皆成蘊含法界觀之法界大法。略加尋思，立即領悟媽幾祖師之施身法，亦屬大圓融之創作。陳上師強調法界整體之見，有法界大定之教導，因而樹立余之法界整體觀，堪稱為大圓融之根源。再回顧拙作，大多為致力於大圓融之創作。其中昭著者當推：〈〈心經〉與〈大悲心要〉之會通〉、〈無限的六度〉及〈無限一體之施身法〉等。此生闡法之主幹，至今方點出名目，堪稱為「大圓融行」。

二〇〇五年九月十六日  
養和齋 於加州

# 圓融八次第於當下

林鈺堂

當下與臨命終之時無異，  
故心中罣慮當完全放下，  
安住於法界無限之一體中，  
為眾生之解脫而祈佛加被！  
於一一逆緣中體會所有有情之苦，  
恆常修行忍讓與寬懷，  
遂見塵世中隱藏之淨光，  
無有嫌怨，安於隨緣之行止。

## 小跋

陳上師教示之修行八次第：以無常錢，買出離土，築戒律牆，下菩提種，澆大悲水，施定力肥，開智慧花，結佛陀果。圓融八次第於當下，則任運於解脫之生活。

一九九五年七月十一日  
養和齋 於加州

# 無限的六度

林鈺堂

一九九五年六月十八日

講於檀香山玉佛寺

筆錄：陳碧霞女居士

大乘佛法主要的修行項目是六度，也叫「六波羅蜜」，意思是六種安抵解脫彼岸的法門。今天為什麼我講〈無限的六度〉呢？這是因為我根據自己學佛的心得，有一個方法來解釋說佛法基本的理論是怎麼樣，生活裡應用的基本原則又是什麼。那麼，從這些原則再來看六度，就是我要講的。這個題材其實我已經用英文寫好了一本書，叫做《The Sixfold Sublimation in Limitless-Oneness》。（此書已於一九九六年印行，贈閱大眾。）這本書裡面的次第是先介紹什麼是Limitless-Oneness，無限的一體，然後再講到傳統的關於六度的教授是怎麼樣，最後才說到無限的六度。現在我改變那個次第，先就我們傳統的教授簡單講一下。（這份英文稿我會留下來，讓您們有興趣的人可以影印來讀。）甚麼是傳統教授的六波羅蜜呢？就是說我們修行先要修習布施，然後要修持戒，然後要修忍辱，然後要精進，然後要修禪定，最後是開發智慧，就是這六個主要的修行項目。

在這裡我們要先講一下小乘與大乘的分別。被稱為「小乘」的是從大乘的立場來講的；這樣有點像說大乘是比較大，小乘是比較小，雖也有道理，不過有一點不好是說好像把人家小看了。其實應該不要有看輕的意思。所謂「小乘」是指釋迦牟尼佛開始教導的那些。它的重點是在每個人要是能夠自己修得很好的話，那麼才談得上其他的；對不對？所以應該是從自己的修身這一方面做起嘛！所以他的教導比較沒有偏重說怎樣為大家服務。因為你自己都還沒修好，你談那一些，太早了。所以他的教導比較偏重在自修。後來發展到要提倡說，要顧及眾生，為大眾服務的時候，為了要分別，就說你看這種心胸是很廣大，所以就說偏重自修的是小。這樣一來往往就像在罵小乘，好像說他們是自私自利；其實這是不對的觀念；何以知道是不對呢？因為你看小乘的，不論是釋迦牟尼佛當年的徒弟呀，或是現在傳在泰國、越南、錫蘭這些地方的，他們從來沒有說學佛只是為自己好嘛。學了還不是教給別人，讓別人也得好處？所以你不能說他只注重自己的修養，其實這些教導都是從菩提心出來的；所以不要有那個偏見說小乘就是小。最先要看清楚這一點。其實小乘真正做的事呢，還是本著菩提心嘛！釋迦牟尼佛若是自私，不要傳法就好了。從他那時開始，教出來的都是本著菩提心。

再來，我們來細看一下大乘的教導。大乘裡面關於發菩提心的教導，有三種講法。一種就是說發菩提心是要像牧羊人，就是說：「我希望眾生都先成佛」，因為牧羊人趕羊，自己不是走在最後面嗎？等眾生都得解脫了，我再解脫。另外一種比喻說像船夫一樣，為什麼？船夫和乘客都是一起在船上，到岸的時候都是一起到，所以有些人發心說我要與眾生一起成佛。還有一種叫「太子喻」，是說普通人救人，力量有限，救得很少，菩薩要像太子一樣，要是將來能夠修得好，成佛猶如登上王位，這樣一救就全都救了，可以大救天下。所以就有的說那種發心比較好呀，那種發心比較大；其實，最主要的一點是，不管你是船夫、牧羊人，或是太子，共同的一點是這個人已經跟一般人不一樣了。那個牧羊的，不是羊啊！他能夠牧羊呀。船夫也不是普通人，他能夠操舟呀！認同太子的身份，也是看在他有特別的權力呀！因此，這些講法若講清楚一點，就是說你先要把自己修好了，你才能夠去做菩薩的事業，去救別人。因為有時候你的程度、能力不夠，雖然很熱心、很積極參預，結果你一加進去的時候，有時候你提的問題是增加困擾呀。交給你的事，有時候又辦不好呀！那不是更糟糕，別人還要跟在後面收拾。所以不管你講哪種發心，你要注意的是先要把你自己修好。這樣瞭解之後，再看小乘

就不可能把它看小、看輕，反而要師法它的踏實，從修己做起。

但是所謂「把自己修好」並不是說有個「我」，需要整天捉著說，「我怎麼樣、怎麼樣。」因為佛法主要是要我們從我執中走出來。你不要老是在擔心「我」呀；這也是錯。那我們要怎麼辦呢？一個是每天功課要定時做，因為這些功課通常是拜佛、念佛、念經，打坐這些。當我們每天這樣做，在潛移默化中，我們心裡本來比較自私、比較只想自己、只想自己家裡的事，這些就慢慢的淨化了。你的念頭已經慢慢地被好的理想、佛的聖號淨化、取代了。第一點是藉固定的功課慢慢淨化你的心；再來，就是做一些服務的事情。因為不管你再怎麼淨化，若只守著你自己，有時雖像是自己修得好，但卻老是幫不到別人。並且這種修行好像沒有經過考驗一樣，沒有跟現實接觸，所以需要做一些服務的工作。比如，寺廟裡有什麼事情，大家來幫忙呀！醫院裡有義工的工作，可以去做；盡你自己的能力，做一點、做一點。這種不計報酬，完全是真誠去服務的，你去做以後，一方面也比較開闊，又可以使修行跟實際的生活有關係。每天的功課與服務這兩個修法配合的話，漸漸就可以修得好。

再來繼續講的部分，還是傳統教授的範圍。這六種修

法——布施、持戒、忍辱等等，這樣的次序不是亂排的，而是有一定的道理的。這些在經書裡都找得到。為什麼修行先從布施開始？因為如果我們有什麼東西放不下的話，比如我們不習慣捐助人家，或者是遇到別人有困難，不習慣犧牲自己的方便去照顧他，那麼我們雖想守佛、菩薩的戒，卻不易做到。佛、菩薩的戒律基本上有兩種，一種是要人把自己管好，不再做壞事了。另一種是要去服務，饒益有情，做利他的事情。當這個人還有很多執著放不開的時候，那麼要他去做好事，需要拿錢出來，又拿不出來，需要花時間，又有些不方便，就更做不到。那後面的修行也都談不上了。所以這個次第有它的道理。第一個就要你先練習好事情要與大家分享，盡你的力量做一點、做一點。當布施已經做慣了，到了持戒的部分，現在守這些戒律雖然有些不方便，但是因為對自己的執著已經比較鬆了，就比較容易去遵守。所以在這種次第間有這樣的關係。

那若是守戒守得好，有什麼忍辱的力量呢？我們在世間，不要說做好事，即使普通做人處世，因為跟人家有利益的衝突或者見解的不同，難免有爭執，有種種的計較，對不對？那麼你平常照佛、菩薩所說的，壞事不要做，好事多做；這樣已經習慣的話，當你遇到一個事情，你才起一個壞的念頭：「你對我這樣，我

就對你那樣！」因為已經守戒慣了，馬上會想到這犯什麼戒。就是說有了守戒的基礎，再來要忍耐下來都容易了！

你若在與人有種種衝突時都忍讓慣了，那再來精進也就容易了。為什麼精進容易？我們佛課每天要定時定課去做呀！有什麼法會要去聽，有放生要去參加，忙來忙去的，都願意去做，這是需要努力的。若是你懶惰，今天念一點，明天念更少了，或是心散漫了；過幾天忙了，佛課就丟開了。這個精進的意思就是要維持努力；短期還容易，長遠就很不容易了。佛法修行目的是要徹底改變一個人，並不是三、兩天的事，也不是四、五個月的事，甚至不是一年、兩年的事，而是一輩子的事，做不完的！這麼長遠要怎樣維持呢？你若在平常做人上，已經習慣了，不論什麼事情都放得下、看得開、能夠忍耐，那麼你心裡就沒有什麼雜事，因此你要專心在佛事上就容易了。比如持戒方面，若有什麼壞的事情，不要跟著人家跑啊！你沒有那麼多外緣，你剩下的時間才有可能在這裡好好地念佛。所以一個個的順序是有它的道理的。

你若在外面行為上的守戒，還有心裡的忍辱、放得下、看得開，這些都做到了，那你修習禪定的時候，才能夠真的進入習定的狀況。不然你的心裡亂亂

的，生活也沒有規律，東跑西跑、事情又那麼多，你有沒有可能安靜地坐下來五分鐘？那些事情還是在你的心裡纏繞，哪能定心？若沒有經過習定，心裡沒有真正靜下來，你真正的本有智慧是不會抬頭的。因為世間的想法都在那裡，什麼面子問題、利益問題，本來的天真是不可能顯發出來的。所以頭一個要簡單地講的就是，六度有一個次第，它是有道理的；我們需要瞭解這個次第的道理。

再來一層是講每一個波羅蜜裡都包含其他各波羅蜜。這是傳統教授也有講的。它的意思是：修布施這件事也會包括其他的五個法門。比方說，你現在去捐助，做財物的布施，或者行無畏施，就是人家有危難，你去幫助他，或是放生，有動物快要被殺了，你去救牠們的命啊，做這些事情。在做這些事情的時候，你想想，是不是也合於佛、菩薩的戒呢？戒律叫你不要做壞事，你現在正在做好事，就是沒有在做壞事；戒律叫你做好事，你也做到了。然後忍辱是怎麼樣有關？你現在說，我看你這個事需要幫忙，我願意幫忙，可是每個人的想法不一樣，他覺得我為什麼要你幫忙，或者他覺得你幫得還不夠。你幫人家，有時候人家還要罵你；有些人還認為你多管閒事呢！這時候你若覺得，「哎呀！你這個人，『狗咬呂洞賓』」，就罵回去，那你也不對。因為我們做這些善事是希望他好，

也是在修自己。所以在布施的修習裡也有忍辱。

這裡面也有精進在，因為有些事情是舉手之勞，比如幫忙拿一杯水解渴，這沒有什麼精進不精進的。但如你去養老院、孤兒院幫忙，你才去個三天、兩天就跑掉了，那麼在這之前人家教你如何幫忙的功夫就都白費了。你也須要精進啊！你做幫助人家的事情也得有始有終，要有恆啊！所以精進也在裡面。那麼布施裡有什麼禪定呢？你若去做義工的時候還在想說我是個好人，我是在幫你的呀！這些都是動機不完全純正，還是我執啊！還是沒看清楚幫忙他人是為了什麼。幫忙他人固然是真心希望他好，但是因為要培養這樣的心，需要藉著實在的做，而自己的真心也才得以流露，這樣也能夠幫忙自己。行善中其實是大家彼此幫忙；你幫他，他也在幫你。因為就像說你去照顧人家，老人家行動不方便，你為他做的也往往是不週到，因為你不是他老人家，躺在那裡；但老人家很體貼我們，也不埋怨什麼，因為想說你是義務幫忙的，還連說「謝謝」；其實我們還有很多地方沒做到。在服務裡有很多東西是可以學的。這裡面的禪定是在於專心、直心，觀察到自己是否有驕傲的念頭出來，是否有為名利的心出來。比方說，想到現在我做好事，將來我選舉時的得票，等等。這些世間的考慮都可以放掉，能夠體會人生無常呀，現在是他，不曉得什麼

時候輪到自己，不一定到老的時候才會躺在這裡。一遇到車禍，也就躺下來了。我們幫他，間接就會形成一個社會風氣，輪到自己時才有人來幫你。助人就是助自己。所以必須很真誠、很體貼地去學這些服務；這就是布施中的禪定所在。

布施中的智慧又在哪裡呢？不能執著呀！一方面不能執著於我好、我怎樣，種種以自我為中心的想法；另一方面，服務的方法也不要執著，而是抱著學習的謙虛態度。我們以為這樣做好；不要說我已經習慣這樣做就算了。有時候要再想想：「我們幫的人是不是真的得到我們幫的好處？我們是否有什麼地方沒有設身處地從他那邊來想？」而且更深的智慧是純真啦！我們一般在社會做事就是有個目的，要賺錢、要得甚麼。現在去這裡做義工，是完全付出的，而在這種服務裡，真正的智慧顯出來就是天真流露。那不是可以言傳的，然而你心裡慢慢會得到平安和喜樂。那是從你身體力行，不斷服務才會有的。所以你看，一個波羅蜜裡面都會包括其他的。

又例如六度最後一項的智慧，不可能只是說全圖書館的書，你都看過了——紙上談兵，這個我知道，那個我也知道，講起來頭頭是道。但是你若老是只在那裡讀書，而在生活裡沒有一點用得出來的，沒有做一點

服務的事情，你那個是空洞的。你那個不是真智慧！因為有沒有可能一個人說我很懂佛法，但是一遇到事情，就與一般沒有修的人完全一樣；那怎麼能是真智慧呢？真智慧的話，一定是貫徹到前面這五度來了。因此可見：六度的每一個裡面都包括其他的五度。這就是要懂得如何圓融六度。這些都是傳統的教授，現在已經大略提要地講了。

再來，我要另外再講一個看法來看六度，就是說到底成佛是怎麼一回事；如果從已經成佛那裡，我們修行所希望達到的那裡來看，那就更能了解六度是為什麼的。那最後成佛是怎樣呢？我的講法就是說，這是本來清淨、無限的一體。

本來清淨的意思就是說，所謂「成佛」，所得到的，〈心經〉裡不是講「無智亦無得」嗎？無得是為什麼呀？因為所謂「成佛」只是我們本來的純真恢復而已！你想想看，若這個東西不是本有的，而是要靠我怎樣努力才能保持得住的，那得到這東西就辛苦囉！我哪一天不小心照顧就可能掉了；那成佛就變成是件辛苦的事情。成佛不是這樣；成佛是你本來的天真而已嘛！所謂「清淨」是說一方面是本有的，另一方面是說沒有世間後來的習染。就像，生做中國人的，就受中國文化的薰染，美國人美國文化，夏威夷夏威夷文

化，各有各的成見、習俗、種種人際關係；這些不是本有的。這些雖是把我們調養成一個人，能在社會生活裡應對，是種種人際關係的基礎；但從其他文化來看，有時候你的文化，對你來講其實只是一種限制。比如說，一件事在你的文化會講：「哎呀！這樣太丟臉了！」「這樣子不行、這樣子難看！」而同樣的事在別的文化根本不成問題，你卻在這裡為之煩惱半天。成佛是要從各個不同的文化、各種人為的局限裡跳出來。這方面要了解。

至於佛所證到的東西，就是無限的一體。一般傳統的教授講說「空呀！空呀！」那是很難了解的。一方面固然也有講明說不是斷滅空，不是虛無空；但在現實的生活裡遇到的事情都覺得很實在，你叫我怎樣空呢？難免令人有「無從著手」的感覺！然後佛法最後又講「空性亦空」，更不知要怎麼做了！其實「空性亦空」就是說佛法教你的是一個方便，幫助你從種種成見、執著裡面解脫出來。但是藉空性這個觀念幫你得以解脫之後，你不要執著於「空性」這個觀念；「空性亦空」只是這個意思而已。

我現在另一個講法說「無限的一體」。這個講法如果懂邏輯的人一聽，就會覺得是個矛盾的講法。你要講出一體來，要指出一個東西是一體呀，應該是有個邊

際可談嘛！若沒有邊際，誰知道哪裡是這個一體呀？所以一邊講一體，一邊講無限的話，可就不知所云了。但是為什麼需要這樣子講？因為佛要講的東西其實不是語言可以講明白的；為什麼呢？語言講來講去都是用觀念嘛！每一個觀念都是有一個局限在，這個名字就是指這個人，都有一個局限；不然怎麼使用這些觀念呢？但是佛要傳達的東西偏偏就是無限的。佛法一講真空，又要講妙有，就像是一直在打自己的嘴巴，一講偏東了，怕你誤會就是東，又趕快打向西邊去。到了西呢，又怕你執著西，就又趕快打一下過來東。所以有時候覺得實在太玄妙了，不知道佛法到底講什麼；東也不對、西也不對，那到底怎麼辦呢？其實他的做法意思是你不要糾纏在觀念裡面；你要能夠超越，體會沒有這些觀念以前是什麼樣子。但是我用語言不得不這麼講，要用語言講佛法大義就是免不了有矛盾的意謂。然而這樣子講有個好處，可以使你了解這是無限的！不是語言可以傳達，而且這個無限超出我們的感官。因為我們信佛有修，知道說有的人看得到鬼，有的人看不到鬼。一般人看不到鬼是由於感官的限制。修行久了，心比較沈靜下來，就能進入比較微細的境界，因此有時候就會看見。所以無限就是說超出這種界限，甚至是超出時空的界限。

一般而言，我們是不可能知道將來的事。實在修久的

人有時會先知道將來會有怎樣的事情發生。有時候空間的界限也可以超出；何以見得？比如說祈禱的功效。在美國的人去世了，有的請在台灣的法師做功德呀！在台灣的人去世了，他的家人對在美國的修行者有信心，就請在美國的人祈禱。這些都有結果呀！那我們若從物理世界來看，兩地隔海遠得看不到邊際，祈禱的力量是怎麼過去的呀？為什麼祈禱者在那麼遠方唸唸就可以了？所以這無限就是超出所有你可以想得到的限制。

至於超越一般肉體生死的限制，比如釋迦牟尼佛八十歲辭世，以佛法名詞講是「涅槃」，像是冠冕堂皇的修辭；從普通人來看，只是八十歲的人死掉嘛！可是實修的人，有的現在都還在定裡可以看到釋迦牟尼佛。所以佛法是真正可以超出這一些限制的。又如有些法師修到後來，證到金剛身，肉體就不壞呀！比如現在大陸九華山供著一尊聖僧的肉體。他在涅槃時肉身縮小成尺餘。文革時候廟裡面的和尚們怕說被毀壞，就藏在很深的地洞裡面，上面有東西蓋起來。可是一藏就十幾年，風吹雨打的，連上面蓋的東西都壞掉，很多大石頭、泥巴掉下去壓著，裡面又有雨水淋進去，就泡在水裡。到後來可以請出來供了，一點也沒有受損！這不是平常想像得到的，不合常理呀！科學沒辦法可以解釋的，但它實在是這樣子，現在去朝

九華山的人可以目睹。而且更奇妙的是，他示寂的時候是禪定的姿勢，兩手結定印。結果後來，他都死了一、兩百年，有一次山上廟裡起大火，火一直燒，就快要燒到金剛身所在的這個殿，結果他的徒孫們都很乖呀，有的就不肯走，要跟他一起被火燒，活人願意這樣跟祖師走，那個時候這尊像，已經一、兩百年了，忽然兩手上抬翻成遮蓋的樣子。結果火燒到這佛殿之前就滅了。所以佛法說「無限」，並不是空口亂講，而是有實在的事情在那裡。

那麼，「一體」的意思是什麼？一般人皆認同肉體，認同的是自己的血緣關係，我的家、我的孫、我的子，那麼就被這個觀念綁住了。又如，我的國、我們中國人、我們人，這些觀念就把其他類的人或生物等分開了。但這「一體」就是說一切都是一體呀！甚至這個無情啊，沒有感官，不是有情的這些，全部其實是一體呀！因為我們基本上還是認同於我們的感官傳達給自己的東西，因此認為自身才是一體。若將心胸擴大，那麼跟有情類也可能想成似乎是一體，因為同樣是求樂避苦的。然而佛法的教導是說，若你的心定得夠深了，你會發現一切其實是一體，沒有界限的一體。這是超出平常的想像的。平常我們都有「我是我、你是你」的個體觀念。現在比方說有人要攻擊這個團體，這時候，這個團體內的這些人會比較覺得是

一體，一致對付外面這個人。但是佛法所說的一體不只是這種心理感覺上的一體，而是說實際上並沒有一個界限。

了解了這種一體的意思之後，我們再來看說我們修行是在做些什麼事情。修行是從我們目前有限的狀況慢慢學習開闊，開闊以便漸漸達到無限的境界。而同時要了解，在積極方面是開闊，在消極方面是要放得下，要無執呀！因為你若是有什麼放不下呢，你就不可能真的開闊；你若是真的開闊的時候，看得到世界這麼大的時候，你不會像以前一樣，為自己一個小小的存在而不停地煩惱。所以這是一體的兩面，開闊和無執是一體的兩面。理智上的開闊，遇到事情不要只從自己有利的這邊來想，也要從對方來想，從整體來想。時間上的開闊，不要只想眼前的利益，也要從長遠想，這樣做是不是真的有意義。情感上的開闊，不要說我只關心這幾個人，那你很糟糕了，因為世間沒有任何的保證哪個人沒有高高低低；每個人都有高高低低，那你的心就整天隨著這幾個人的高高低低而上上下下。你若是心可以開闊，而以一种平等的博愛對待每個人的話，雖然有種種事情，但是你永遠有無限的對象可以繼續去關懷，你這一生可以很安穩。因為你的心沒有被只有幾個綁在那裡。所以開闊與無執在我們生活裡實際運用上是很好的指針、指導的原則。

因為我們每個人遇到什麼情況，那別人誰也不知道，而是只有自己知道，而且有很多情況是無可奈何的，不由自主、很複雜，那麼你要如何來處理這些事情？你也不能說只談這些修行，事到臨頭，不管它就算了。可是有些事，不能這個樣子嘛！情況逼著你，不得不處理呀！那你要怎麼辦呢？你就先靜下來想，我怎麼做才是比較開闊的處理，我怎麼做是比較能夠放掉執著，可以處理得比較好一點。這樣我們就有實在生活裡可以運用的一個指導方針。這樣子做，慢慢練習開闊、無執，那我們就慢慢接近佛、菩薩無限的一體的境界。

在懂了這一些根本的道理，無限的一體、開闊與無執以後，回頭再來看六波羅蜜的話，就很容易了解說為什麼叫我們練習布施。因為原來雖有執著在，但是你在修布施，也有財物的捐助，也有服務，也有幫助人家解決困難，在這樣子做的過程裡面，你是不是就減少了原來的執著呢？你的心胸是不是開闊了呢？你對其他人或有情的關心，因為有親自的介入、參與，所以不只是觀念上的。換句話說，布施就是從實際的行動上在做開闊、無執的修習。至於持戒，比方戒律說不要去做壞事。壞事的根本主要是只顧自己舒適，害人都沒有關係；這些都是自我中心，以對自己的執著為出發點。守戒，便是在實際的言行中練習無執。因

為講原則容易，真正做起來，難免與自己的舒服、方便有衝突，就不容易貫徹理念於言行啊！佛、菩薩知道有種種的人、有種種的問題，就列出一些原則；若你在實修上都能夠注意到，那你就會減少很多的煩惱。有些戒條是叫我們做好事的，那就是叫我們學習及實行開闊呀！

若你懂從最後無限的一體來看，修習忍辱就很有意義了。忍辱平常難的就是「心字頭上一把刀」，好像需要十分勉強自己。其實有時候勉強忍耐也還是一種我執吧！因為你在勉強的時候還是有個「我在忍耐」的觀念。但對了解無限的一體的人，忍辱則是一種開闊的容忍，開闊的容忍是這樣子想：佛、菩薩教我們開闊，使我們見到有六道輪迴、種種的生死；人生有種種的路可以走，有種種境遇，「比上不足，比下有餘」，我現在雖有困難，但比別人幸運多了。若是看得很開的時候，現在遇到與人家起衝突的時候，你以前就為這小事情煩惱幾天，現在一想——佛、菩薩有教我們無常，生命很寶貴，不曉得什麼時候，會遇到什麼事情；這麼寶貴的時間，若是用來煩惱，要是這三天都在煩惱，然後就死掉，那不是太冤枉了嗎？這寶貴的時間，我眼光看得到世界這麼大，有這麼多事情可以做，何必浪費時間在這裡鑽牛角尖！這時間、這力量、這精神，我要用到積極幫助人家的事情上

面。這樣子的忍多容易呢！就如同小孩子因為玩具破了就會哭，我長大的人怎會因為玩具破了而哭呢？我有更重要的事情要做。所以開闊的忍辱一點也不辛苦嘛！

從無限的一體來瞭解精進，精進也不再是說我非要早上唸多少經、中午要唸多少經、晚上又要怎樣，搞得自己很累才算精進。其實嚴格講苦行也不見得就是精進。並不是說那樣子努力不好啦；一個人要改壞習慣當然要很努力，才能把那麼多年的習慣早點改過來。那種苦修當然很好，有這種早得成果的好處；但是不要變成一種「著相」的苦修，好像說大家一定要在那兒坐幾個小時才是精進、用功；明明已在那兒打起瞌睡也勉強坐著，就變成做表相，那就不是精進。你如果從佛果之無限的一體、本來清淨來看，什麼是精進呢？比如說你一起個念頭，就能夠醒覺說，哎呀！這些都是世間的考慮，虛偽啊！我現在實在不想去，只是說現在若是不去，下次見面很難，所以我非去不可。精進就是能在起心動念就把這些虛偽的放掉；你能夠致力於多一分純真，那才算是精進。再來，要能長遠才是真的精進。比方說我這三個月都很精進，再來店裡一忙，又有別的事情忙了，就停止了佛課。像這種的努力，你頭先那三個月，怎會有人說你不精進呢？但你從無限的一體來講，真正的精進就必須是徹

底的、長遠的、超越時空的。你得從整個一生來檢討一下，哪些事有意義我要做，哪些事沒有意義我不做。那麼看看能夠理出日常生活中多少時間來，我這點時間要如何利用來增加對佛法的了解，多做些修行的功課，多做些服務的事情。你有這樣徹底長遠的心，對整个人生的目標已看清、確定，即使你做得很慢，一點一滴在改，仍然是真正的精進。這不是像一時的流行，一下子很熱，過了三、五年已經也沒有人來管了；那種從最後來看，都不是真精進。真精進是要能徹底了解、徹底反省，有一個實踐的計畫要把它改過來了，我這一輩子就是要走這一條路了。那麼雖然你一點一滴做得很慢呢，沒有關係，這種才是真正的成長，是有根的。

這個地方又要再提到，我們修六度固然是大乘的功夫，發心很大，不但要把自己修好，還要幫助別人修行成佛。但自己若修不好的話，其實幫不了誰呀！怎樣才能幫我們修得很好？小乘的基礎非常重要。什麼是小乘的基礎？就是最初佛、菩薩教化中最強調的，叫每個人注意的，「無常」與「出離」。「無常」是叫你隨時隨地少做夢了；你不要老是打如意算盤：等我退休了再說，等我老了再說，等我有多少錢再說。哎呀！沒有保證的啦！你去墳場看一看，從生出來就死了的也有啊！我們這裡有多少種年紀，墳場就有多

少種年紀；不要打太多那種如意算盤，要警覺到無常，只有現在這一刻是真的；若能儘量利用這一刻，心中維持個佛號，就不得了了。

再來，「出離」並不是所有的人都做法師去了。我們不見得每個人都有那樣的福報和能力。所謂「出離」，就是看清了嘛，那些事情只是一個習俗呀！沒有真正義利。大家在那裡交際應酬，我到你家聊聊天，你來我家聊聊天，時間又過去了。最後又怎麼樣？現在接觸了佛法而且又瞭解其中道理的話，所謂「出離」就是沒有意義的你要放得下，而且你不能只停在那裡呀！你出離而只停在那裡不動也不對呀！你要往佛法的研究、修行、服務，這些方面去努力呀！那麼，這樣子的無常、出離是所有這些六度的基礎。這一點需要特別注意做到。至於禪定、智慧，是要前面四度修得好，那後面的這兩度就自然來了。例如禪定，我們最先可以做得到的當然只是普通的習定；是不是可以集中注意力？心能不能定下來？這當然是要先去修囉，但是若你已有「無限的一體」這個觀念的話，有時候也可以試修讓心開闊去。例如你現在坐在這裡習定，集中精神，坐了一會兒，心已經比較靜下來了。比較靜下來的時候，你再試試看能不能把心開闊到整個地球去呢？你一這樣做的時候，我問過一些佛友，他們都發現說其實這個心，頭一個就被牆擋住了，因

為我們是被感官影響我們的心理的。我們看到這個牆，這個心想擴大過去，心理上就會覺得有個阻礙在那裡的。所以有時候可以練習心裡這種無限的開闊。這有甚麼好處呢？我們一般在不知不覺中有些成見在，平常自己無法察覺的，藉這種修法可把心中的執著消弱，使它漸漸消逝。

上述這些了解可以幫助我們，而且這一些是非常重要的；為什麼呢？因為我修那麼多年，現在演講也不用看著什麼東西，我跟你講的就是我的心得、我自己聞思修的結晶，就像是把奶水都擠出來了。若你能夠把這個錄音帶再聽，隔些時日又再聽，就會得我的益處。有時候你去書裡尋求方針；但是有的書講這些，有的書講那些，我們要去連貫起來，融和起來，往往也不容易。你也不可能把所有的問題都請教師傅，像現在您們住持的法師到台灣去弘法了，就一時無法請益了。那，一個人若活得久一點呢，有時候師傅又一個、一個圓寂了，又要向誰請教呢？因此，這一類指導的圓融原則，你若深入去探討的話，就會體會這些是你一輩子怎樣做才合佛法、怎樣修行才好一點，所依賴的原則。你遇到什麼法來、什麼境界來，你就是不要好高騖遠；沒有什麼「一步登天」的事；修行就是做一個平實的人，踏實做個好人，然後了解這個原則。我們當然很有限，而佛是無限的。我們怎樣接近

他？一點、一點，慢慢開闊，慢慢學放得下、無執。有這樣的原則指導，將來可以成長得很好。

而且這點很重要，因為我們人啊，這個肉體你要它長得好，大家都知道你要運動、吃得好，但是我們心靈上也是有類似的需要。你若是走對了，那麼你會慢慢有快樂、平安出來；要是不對，你就會有煩惱而且走不出來，不知道怎麼從煩惱中出來。這些原則就是教我們心靈上，怎麼樣可以成長，可以有平安與喜悅。而且你要注意，因為我們最後的目標是無限，而且實在是本來無限的，所以我們心靈上的成長是一種無限的成長，而且這個很值得去追求；為什麼？為什麼千里之外為人祈禱也能幫助人家？科學發展得再好，你也不一定遇到好醫生呀！診斷錯誤的也很多。你希望什麼事情都順利，為什麼往往事與願違？因為還是業力在作用啊！科學也很有限；醫生治病，醫到最後，醫不來的時候，那些加在你身上的種種儀器都是在阻礙你往生，都是在打擾你最後的安寧。所以我們需要趕快了解這些事情，自己趁早好好修，到時候才不會遇到那些苦厄；這是防患於未然。而且心靈上的成長及喜樂，有這方針指導，就像健康的小孩子在成長，慢慢長成大人；要是走對了，沒有幾年就成大人了。修行也是這樣，你要是找對路了，真誠地好好做，幾年後就大不一樣了。更何況我們每一個人自己修好纔

能夠慢慢真的幫到別人嘛；對不對？所以修行更顯得重要了，可以移風易俗，渡人淑世。大家應當努力啊！謝謝。

# 〈心經〉與〈大悲心要〉之會通

一九九二年二月十五日  
講於台北・電信學佛會

筆錄 蘇淑貞  
潤文 陳純真  
校訂 林鈺堂

## 一、無限的一體

先講一下我個人對佛法基本哲理的心得。現在我不想照傳統的解釋逐字地去說明〈心經〉與〈心要〉；如果那樣子講，光是〈心經〉也講不完。所以我要講的是基於自己學佛十幾年來實修的心得；把自己一點心得提供出來，希望對已經學佛的人有些幫助，也讓還沒有學佛的人有點了解。

佛法的理論不管是哪一家、哪一種理論，都是相當深、相當難，又要花很多時間才能研究透徹的。我是在實修的人，所以常常想，要怎樣用自己的話把佛理講出來，而且要找到在生活裡可以應用的原則。我現在要談的就是這些。

要怎樣瞭解佛法呢？若從理論著手就很難囉！為什麼？因為佛傳法，基本上是想把他證悟的經驗傳達給我們。我們要從語言來了解那個經驗很難，就好像瞎

子在摸象，摸到什麼，就以為都是那樣，很難知道它整體真正是個什麼樣子。因此，我先探討——到底成佛是怎麼一回事？用我的話來講，成佛就是證入無限的一體。

頭一點就是，一切是一體。第二點，不但是一體，而且這個一體是無限的——超出所有的限制，超出我們觀念的限制，超出我們感官經驗的限制，超出時空的限制，完全無限。還有第三點，這個無限的一體是本來就是這樣的；並不是一個很高很遠的目標，需要怎樣去達到它，達到以後又要費力保持它。如果是那樣的，我們學佛的結果就不可能自在。因為只要有一個東西不是我們本有的，而是需要去把它抓著，就不可能有輕鬆自在。幸而佛發現的是我們本來的樣子。「本有」這點很重要——佛學裡面說最後要修到無學道，無修了；為什麼？正因為那是本有的，不用再去學習或保持。

這樣子講馬上就引出一個問題了：「你說的這個跟我們的生活現況很不合；誰知道這是對還是錯？你說一體，我們人類還打仗，殺來殺去，哪有可能是一體呢？即使不要講到像戰爭那麼嚴重的事情，你吃飯能不付錢嗎？」這樣的想法是從我們有限的這邊來看，一體好像只是一個空洞的口號，充其量只是一個可望而不可及的理想；那麼有什麼理由可以讓我們相信這

是真理呢？如果你實際去修的話，修久了慢慢就會有一些經驗，不是普通人的經驗，而是科學都沒辦法解釋的。然而這些經驗如果用我們剛剛講的無限的一體的觀念來瞭解，就可以解釋得通了。比方說，輪迴轉世這個問題——修久的人有的慢慢就知道，過去生做過什麼，什麼時候曾經是怎麼樣。這些雖然是少數的例子，但是實修的人確實有這樣的經驗；這就打破過去的時間的限制。有的修久了將來的事情會預先知道；甚至像我們在做法務的，有時候快要去做什麼事，就先知道會是一個什麼情況，應該怎麼做；這些佛、菩薩還會先告訴我們。平常以為是不可預知的將來的事，卻可以先知道。

至於空間的限制呢？我講一個實際的例子：有一次邁阿密一位曾憲煒居士打電話來，說他父執輩的朋友，在洛杉磯過世了，要請我修超渡的頗瓦法。他電話打來的時候，我正在打坐，所以沒接電話，但是我聽得到他在電話答錄機裡的留言；他一邊講，同時在我右前方，出現一個人的頭部。這種出現是什麼樣的呢？因為我打坐是張著眼的，我還是看得到我佛堂裡的供桌，上頭的供品、佛像等等，完全都沒有改變，但同時看到一個人頭。等我打坐起來，我就給他修頗瓦。修頗瓦時，我又看到他了；他背對著我，向著我觀的阿彌陀佛走進去。等我修完了頗瓦法，便回電話給曾居士說：「我剛才已經為你的朋友修過法了。他這個

人白頭髮，白鬍子，眼睛小小的、很有精神；有點駝背。」他說全都對。這要怎麼解釋呢？你說我是有神通什麼的；我認為也不是那麼講。這種經驗並不是我可以控制的；我也沒想見他。只是在那個時候自然發生的。這裡重要的是什麼？其實這是我們本有的；每個人多多少少有這種能力。但是平常我們的心整天都想著世間的事情，就沒有辦法把這種本能發展起來。只要回到本來的清明，這些能力都會自然表現出來。我是修久了，所以雖是陌生人也照樣能有感應。有些人遇到自己的親人出事時，往往是當誰過世了，他會托夢出現來要紙錢或交代事情。可見我們都有這些本能的。

這些事也沒有辦法給個科學的證明，我們只能向大家報告說，真的有這些經驗，可供參考。這類經驗你怎麼去解釋？如果知道一切是無限的一體，就很容易解釋。無限的一體有什麼奇妙？在我們有限的來看，太遠了，看不到；在那本來是一體上面來講，沒有間隔，因此就可以看到。所以不論是時間、空間或陰陽界，種種的界限，在證入無限的一體時，都可以超越。

知道了這個道理，在生活裡，要怎樣去運用呢？這個理想太高了嘛！無限，而我們是什麼都有限；怎麼辦？經書裡當然是講了很多、很多，但是講太多了有

時反而成了問題——當我們眼前遇到一件事情時，哪有時間再去翻書，再去查書？又有誰能面面俱到，記得那麼多規則？真正要能用上，只能依賴一個簡單而最基本的原則。根據這個原則，自己再去針對實況處理。這個原則有兩面：積極面就是要開闊；消極面就是要無執。

我們是有限的，不僅被感官限制住了，還被觀念限制住了；每個人是各在各自的文化背景下產生的，加上個人的遭遇，而形成特有的見解、性向；這些指揮著我們的言行。其實我們往往是在對事情沒有完全瞭解的情況下必須立刻作判斷；在生活裡要行動不得不作判斷。由於我們根據的都是一偏之見——一個人的偏好、個人的成見，結果就難免產生很多錯誤出來，所以世間是由很多理也理不清的苦交織成的。

要從有限裡走出來，一邊就是要開闊。當你遇到事情時，理智上的開闊，是要從各方面想，不要只以自己為中心，堅持自己的成見，而不接受別人的想法。情感上的開闊，不要只關心少數幾個人，老是局限在親戚、朋友、同學、同鄉、同黨之間；其他的人便與我無關；不要這樣子。任何碰到的人都是可親的；要改成這樣子。這樣對我們有什麼好處呢？如果心裡老是只愛幾個人，而這些人又不知道哪一天會遇到什麼事情，那麼我們的心就永遠在那兒七上八下。如果把心

開闊來愛所有的人的話，那麼，雖然每個人都可能走，然而我們還有無盡的對象來為他們做點服務，那樣活著就很有意義。

時間上的開闊，不要只看眼前，要看長遠。人最後總是要走的，現在這些爭執有什麼意思？即使爭到什麼，到了死時，也不見得就能心安。能使我們心裡平安，使此生快樂的，就是有愛心、有服務；這些是使我們人一生到最後都有意義的；其他都只是增加煩惱而已。要像這樣來開闊。

另一邊，消極面來講，就是無執——放得下，放得掉你原來的成見，原來的偏好。如果放不掉，就不可能開闊。真正開闊時，一定是放了一些才達到的；而放得下時，也自然就看得開，所以開闊與無執是密切不可分的，是一體的兩面。

接著又有問題了——現在講的原則，是說當生活上有問題時，我們可以本著它來運用；但是沒有事情時，就是每天照常過日子時，有沒有什麼辦法，可以使我們不斷從有限向無限擴展？在心靈的提昇上能夠有進展？有的。那就是要照著佛所規定的方法，好好的修。因為佛是過來人，他教給我們的方法不會產生副作用或後遺症；不會讓我們從原來的那一套出來，卻又陷在新的一套裡面，無以自拔。我們學佛時要注意到這一點，有時難免會遇到這樣的情況；為什麼？因

為這些理論我們雖已經學得很熟了，並沒有消化成自己的；因此對別人說佛理，除了用傳統的術語，就沒有辦法解說。這樣就有點被佛法的理論套住了。所以實修很重要，不能永遠停留在理論的階段。實修上很重要的一點，就是只要我們照著佛法做，就不會有後遺症。

對我們一般人來講，最好的修法是念佛。念佛這個方法為什麼不會有後遺症呢？這要從我們的思想及煩惱如何形成說起。每個人的心裡都有許多成見、偏好與煩惱，再加上幾十年在這一套觀念及情結裡纏繞的結果，早就被它們控制住了。一旦遇到事情而煩惱時，就不是自己能夠決定要不要想了。我們甚至因此而胃痛、頭痛、失眠。更何況有些根深蒂固的習慣和想法，自己平時根本覺察不到；只在特殊情況，比方說去到外國時，你才發現，他們對一些事的想法、做法都和我們不同；那時你才知道原來我們的做法及想法也只是不同文化的偏好、習俗而已。所以仔細看來，就是連被什麼觀念控制住了，我們自己也搞不清楚。但是，要知道，這些東西能有這麼大的影響力，是怎麼來的？這是因為我們有這麼多心力，而幾十年我們把心力老是用在維持這些觀念上，所以這套觀念就變成力量那麼大；這完全是習慣的結果。

那麼現在我們想從它的圈套跑出來，卻幾乎沒有路可以出來，因為世間的一切是全部連在一起的。有時想起一個人，但一想到他，就又牽連出一大堆人、一大堆事，所以跑不出來。但是佛很有智慧，他給我們一個佛號——「阿彌陀佛」，只有四個字，叫我們常念這個，老念這個；而佛號跟世間這套是沒有什麼關係的。念佛有什麼好處呢？這是一個安全的修行方法。我們現在開始念佛，每念一聲「阿彌陀佛」時，就好比原先有一百萬的存款在世間這邊，一念只撥一塊錢過去佛號那邊，誰也不在乎呀！念佛的人自身不會有什麼很大的衝突。但是，每天真的繼續做下去，久了就不得了；到了一百萬完全過去時，世間這邊的負擔就沒有了——你就可以從煩惱走出來了。

還有，這個修法不會有後遺症。如果說要講意義——阿彌陀佛就是無量光、無量壽；那是什麼意思？無量光，就是說在空間上是無限的；無量壽，就是說在時間上是無限的。所以，念佛的意義就只是叫我們開闊起來，擴充到無限。要是修久了，老是念念皆佛，念到深刻了，就會念到連意義都沒有了；純粹就是「阿彌陀佛、阿彌陀佛」。如果有人問這樣的行者，這是什麼意思？不知道；「阿彌陀佛、阿彌陀佛」；那就很純了。這又為什麼可以使我們回到本來無限的一體呢？因為那本來是很純粹、很純真的。我們要是能夠在佛號這一念上純潔了，而且能夠一念接一念維繫，

那麼這個人就一直是純潔的。要是能夠意念上純潔，有了這個經驗，更進一步，就能應用到視覺，看到東西時是純粹的見，沒有夾雜意念的判斷與干擾，說我喜歡這個啊！那個人好醜啊！沒有這一套了。

你就慢慢地能在色、聲、香、味、觸、法上全都變成純潔了。而且這個講的是久修之後的境界。其實並不需要等到最後的收成；你只要好好做，做一陣子，自己就會感覺：心變得比較單純，對人會比較自然地有一種親切在言行裡流露出來。心裡得到寧靜以外，身體也會輕鬆下來。我們從小到大，從種種經歷學得了一些教訓，就形成一些成見以及情緒反應。心裡背著這些包袱，身體就緊張、糾纏。特別是現在的高科技社會——事情進展得這麼快，大家這麼忙，就很多人得胃病、高血壓、心臟病等等；這些都是長年緊張，不能輕鬆的結果。醫療、吃藥只是治標；要治本，就得在心理上有個方法，使我們慢慢回復純潔，使我們能鬆下去。而且依照我親身的體驗，修行的生活便是一直在鬆的過程。

## 二、〈心經〉簡釋

有了「無限的一體、開闊、無執」這些觀念以後，再來講〈心經與心要的會通〉。我們先從〈心經〉來講

起。你們手上都有一張，一邊是玄奘法師譯的〈般若波羅蜜多心經〉，一邊是我作的〈大悲波羅蜜多心要〉。〈心經〉大家都知道是佛法裡面，講空性的智慧最精簡的經文。在佛法裡面，解說成佛是怎麼一回事，通常最簡單的講法，就說是智和悲的圓融——不但智慧與慈悲都圓滿，而且是智悲一體。我們來回想一下，當年釋迦牟尼剛成佛時，他就像，我現在證到這個了，我有這樣的體會，我要幫助別人也得到——他的慈悲就發出來了。可是他馬上想到，這與世間平常人的生活有很大的差別；有誰能瞭解接受呢？他就一個個的考慮，要先跟誰講呢？有些他認為可以接受佛法的人，卻有天神來告訴他，那個人已經死掉了。他就這樣挑弟子；可見他的行為是慈悲與智慧合一的。在他果位來講，成了佛的人，他的智與悲圓融，是一體的兩面。到了我們講起話來，就不得不從各方面來說明——從理智面來看，就叫「智慧」；從情感、意志面來看，就叫「慈悲」。實際上在他證入的人本身來講，只是一體——果位是一體，分不開智與悲。

因此，若要達到佛果，必須先在理論上能夠融通智與悲。我們在修行的過程中也是這樣——不管做什麼事情，都不能還在分別智與悲，而是要同時圓融的。博愛和理智的考慮要能同時作用。

佛法和其他的宗教最根本差別的地方，是在於空性的哲理。〈心經〉就是以最扼要的文字設法把智慧

的哲理表達出來，所以非常有名；自古以來，廣為佛教徒所背誦。我現在作的〈心要〉，是模仿〈心經〉的形式，而把慈悲的精要提示出來。這樣一來，兩篇對照，比較容易了解，怎麼樣達到智悲融通。

現在我們來看經文。「觀自在菩薩」，這就是觀世音菩薩。在佛法來講，他是所有佛的慈悲的代表。〈心經〉是要講智慧；在佛法裡代表智慧的是文殊師利菩薩，這兒不請文殊師利菩薩來講他所擅長的智慧，卻請代表慈悲的觀世音菩薩；這豈不是很奇怪嗎？這並不奇怪，其實，它是隱含著深意的；這就是〈心經〉圓融的地方——不是只有文殊能夠跟你講最深的哲理；代表另一面的慈悲的觀音，他是圓融的，他也懂最深的智慧。所以在我寫〈大悲心要〉時就反過來——我們講慈悲時，就請代表智慧的文殊師利菩薩來講慈悲。這樣就是智可達悲，悲可通智。

當「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時」，也就是說，當他進入很深的空性哲理的禪定時，他「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這是說，他所以能夠超出世間輪迴的苦，是因為他能夠看出來五蘊都是屬於空性的。五蘊就是佛法把我們的經驗分成五個範疇：色、受、想、行、識。現在我們的重點不在於講這些分類個別

是什麼意思；這些在佛書上都已經有了。這裡要提出來講的，是佛法裡「空性」的觀念。這個觀念照它的意義來說，是說我們經驗內容的一切，都有一個共同的性質；這個性質，我們稱做「空性」。那麼空性有什麼特點呢？就是「空」，但是所謂「空」不是說「沒有」。那麼「空」又是什麼意思？因為它是所有東西共同的性質，所以它本身不能有任何的特性——比方說，空性是白色的，那它就不能是紅色裡面也有的通性，因為那麼一來，紅色不就應該變成粉紅色了嗎？這就說不通啊！既然是大家共有的，它本身就必須是中性無色。

用一個比喻來解說空性，它就像電視機的熒光幕——還沒有把開關開起來的時候，它只是一片空白；一開了以後，它照美國就是美國，歐洲就是歐洲，山就是山，水就是水，人就是人，什麼都出來了。所以它這個「空」的意思，不是什麼都沒有，而是空白的意思——一切共有的空白，就是這樣的意思。

要了解空性，用我們現代人對觀念的瞭解來說就容易了。怎麼講？我們現在的學術，比方說科學，就有科學的哲學；這門學問所檢討的是科學研究的基本理論、基本假設，使用工具的種種限制等等。這些我們都需要檢討，因為我們對所使用的工具有瞭解的話，對所設定的假設有瞭解的話，那麼去做科學研究時才

不會誤以為所得的結果是絕對不變的。例如，普通相機照的，是一個樣子；只要換一個顯微相機，就又是另外一個樣子。瞭解自己的工具、自己的假設，那麼做起事情來，才不會以偏概全，也不會被自己錯誤的假設所迷惑。

同理，對我們使用的語言，也要有這樣的反省，而瞭解其界限。那麼從這樣的覺醒來講時，我們看佛法裡講這些五蘊，講眼、耳、鼻、舌、身、意；講色、聲、香、味、觸、法；把我們的經驗給了很多的分類；那麼，一做這種分類或觀念時，每一個分類就畫了一個範圍，又因為思想是由種種觀念構成的，結果在我們的意識裡，我們的人生觀、宇宙觀，就都在基本上受觀念的限制及操縱。

佛就是要幫我們從這些觀念的局限裡走出來。但是觀念的東西是捉摸不到的；又如何去打掉其界限呢？他只好派一個觀念進去打——就是用「空性」這個觀念。佛陀教給我們這個觀念，基本上就是說，這是一切共有的。這麼一來，以前分成兩圈、三圈、多少圈的，現在一說都是空性，就把全部的界限都抹擦掉；像一個橡皮一樣，進去了就把全部分界都塗掉了。但是如果等都塗完了，還留下這塊橡皮的話，還是有個外來的東西在，就不是本來面目；這不行啊！所以最後要加一句說「空性亦空」。

這只是一個抽象的觀念而已，根本沒有實在的——就是說，它是每個地方都有，無所不在，因為是一切共有；但又是沒有特性，也就是根本找不到。所以再把這個觀念也丟了；那個時候，就回到本來的一切一體，因為已經沒有任何觀念的隔膜了。

那麼，照這樣來瞭解的話，我們再看下面的經文。接著，觀自在菩薩就喊一個人的名字——「舍利子」。觀音菩薩要教智慧的精要道理時，他所選的對象是誰呢？有的人沒有辦法瞭解這麼深的道理。他所選擇的舍利子，是釋迦牟尼佛十大弟子裡智慧第一的。也就是說智慧最高的人才會有辦法領受這些道理的講解。那麼他就喊他的名字而說：「舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」他現在開始要用這個觀念來把你原來的觀念都說成只是空性，你以前那些觀念上的分別都可以不管。但是，這裡有一個問題了。一般來講，既然已經說：「色不異空，空不異色」；又何必再講什麼：「色即是空，空即是色」呢？豈不是重複了嗎？這應該只是在強調吧！不是的。為什麼不是呢？佛法以前在發展時，就已經在邏輯（用佛法的術語是「因明」），在推論的規則上面，相當注意了，所以在寫經時，很小心，想要寫成邏輯上也是沒有問題的。為什麼講了：「色不異空，空不異色」；還要講：「色即是空，空即是色」呢？比方說同樣的書有兩本在這裡，我拿著這兩本書，可以說甲

不異乙，乙不異甲；因為在我們肉眼看來，根本分不出有什麼差別；可是還是兩本，而不是一體；所以〈心經〉接著要講：「色即是空，空即是色」，讓你知說，不但是不異，而且是只有一個的。這樣就免得你誤會，除了我們經驗到的以外，還有一個什麼東西叫「空性」。沒有；空性只是一個觀念，用來做解除其他觀念的障礙的工作；並不是宇宙間有一個什麼東西你可以抓到說這回我抓到空性了。如果以為有個叫「空性」的東西就不對了；那就沒有徹底了解空性這個觀念。

這樣解釋了以後，我們馬上在邏輯上又可以提另外一個問題出來——那麼何不乾脆講說是一個東西，就完了；只要說：「色即是空，空即是色」就好了；何必又加一句「色不異空，空不異色」呢？道理是這樣的：在佛法裡，「色」是指眼睛見得到的顏色與形狀；「空」則是指一切所共有的性質。因此，「色」和「空」都是抽象觀念，而這兩個抽象觀念的意義並不相同。但是〈心經〉卻說：「色即是空，空即是色」；這是怎麼一回事呢？唯一可以解釋得通的，只有說：「空」所指稱的與「色」所指稱的是同一群東西。然而這並非介紹「空性」的用意，因為介紹「空性」的觀念只是一個方便，而不是真的有一個叫做「空性」的東西在那裡，所以經文必須加入「色不異空，空不異色」，藉以表達更深的奧義。這一來，在邏輯上等於把自己

帶到一個矛盾的地方——一方面界定色是這樣，空是那樣，並不是同一觀念；另一方面卻說「色不異空，空不異色」，就是說這兩個觀念在意義上並沒有差別；這豈不是太矛盾呢？如果只在邏輯的範圍內，其實我們可以說這裡有個矛盾在。（校對筆錄時加入以下之補充：〈心經〉中先述「色不異空，空不異色」，再述「色即是空，空即是色。」這樣的次序，依照我在以上的說明，便完全顯示了空性的特色，而不會顯露邏輯上潛伏的矛盾。若反之而先述「色即是空，空即是色」，再述「色不異空，空不異色」，則突顯了矛盾，而使人困惑。此處結構之完美，令人讚嘆！）但是你要知道，這是不得已的，因為佛法要傳達的東西是講不出來的。如果是講得出來的，那就有東西可以把捉了，那你還能活嗎？《金剛經》裡不是講：「應無所住而生其心」？你要是「住」在那裡，你就死了。但是佛經若完全不講，我們又怎能得到解脫的法門？我們不是佛，根本沒辦法瞭解佛的境界，所以佛非設法用語言不可。可惜語言是很有限的，所以最後便逼到這個死角來。禪宗參禪就有這種味道——就是一個問題在那裡，把你逼到死角，你就在那裡參。那麼，什麼時候是叫做「開悟」？就是你的理智作用斷掉了；那個時候就出來了。所以〈心經〉這樣講是不得已的事情。

（整理筆錄時加入的補充說明：還有一點微妙的差別，在此提供對邏輯有興趣的人。〈心經〉何以不只說：「色不異空，色即是空」，而在「色不異空」之後，馬上說：「空不異色」，又在「色即是空」之後，立即說：「空即是色」？一般說話，說：「色即是空」與說：「空即是色」，似乎完全是一樣的；而且「色不異空」與「空不異色」也好像一樣。〈心經〉既是精要，為什麼又犯重複呢？這種語法的底下還是基於邏輯上的考慮。〈心經〉是要表達色與空的完全相等，如果只說一半——色不異空，色即是空，那麼在邏輯上經文所表達的就不是兩者的完全相等。比方說：「台北人即是台灣人；台北人不異台灣人」都沒錯；但是反過來說：「台灣人即是台北人；台灣人不異台北人」就都有問題。只有完全相等的，才能兩邊都成立。為了表明完全相等，在邏輯上就需要兩邊都說。）

〈心經〉裡短短的這幾句——「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；」分析起來卻有這麼複雜。接著下面的「受、想、行、識」，也都是這樣子講，也就是空與其他的觀念範疇都有密不可分的關係！再來，下面就要講介紹「空性」進來所起的作用。原來以為有生、滅，也就是存在、不存在的問題；還有性質上的問題——好、壞，乾淨、不乾淨；或者數量上的問題——增加、減少。這些原來我們習慣的分別，

現在全部被空性融化了。所以接下來就講：「空中無色，無受、想、行、識。」但是它這種「無」，你不要想成：這裡有一張桌子，敲起來有聲音，也看得到顏色、形狀，〈心經〉卻睜眼說瞎話，說這個沒有。這個「無」並不是那個意思；它並不否認我們有這些經驗的感受。在哲學上這個「無」牽涉到「本體」、「絕對獨立的存在」的觀念；我們普通人沒有時間去深入研討那些形而上的觀念；我們只需要瞭解空性是一個觀念的工具，用來使我們從觀念的束縛裡出來。所以這段經文就是說以空性把原來其他觀念的限制擦掉，這樣瞭解就夠了。

原來佛法對我們經驗的種種分類——色、受、想、行、識；眼、耳、鼻、舌、身、意；色、聲、香、味、觸、法；眼界乃至意識界；都融化入空性了。從「無無明亦無無明盡」開始，這些就是佛法教的十二因緣、四聖諦，連這些教授也一概擦掉。不只是我們經驗的東西，連佛傳出來的這一套，在這兒等於說，你不要被這些東西罩住了——過了河以後，你不要把那個筏還頂在頭上，過了河，筏是要留在背後的。「無苦、集、滅、道」，連四聖諦也算了、算了，不用了。最後說：「無智亦無得」；〈心經〉是講智慧的結晶，卻又說：「無智亦無得」；為什麼講「無智」呢？因為他證入的那個是無限的；既是無限的，只要還有一個觀念分別什麼是智慧，那就還是世俗的意

識，仍然需要經過「轉識成智」；這就有限，功夫就沒有到家。只要你還有觀念，還在意識糾纏的網子裡面，就還沒有解脫出來。到了出來的時候，並不是變成木頭。釋迦牟尼佛不是編了這些四聖諦、十二因緣來教我們嗎？可見成佛不是變成木頭，而是心靈上活潑了。他能把這些東西拿來用，而不會被它們綁住了。我們一般人的問題是——我們使用觀念；用久了，卻被自己使用的觀念綁住了。佛卻是能用它而不被它束縛。所以這裡說的「無智」，你要了解是這個樣子——佛沒有「智慧」這個觀念的束縛，而不是說他沒有智慧。佛的智慧是活的，不是語言、觀念可以限制住的。

〈心經〉又說：「無得」；為什麼要講：「無得」？這就是我們在前頭已講的，無限的一體是本有的；要是有可得，就有可失，又怎能有大自然、怎會解脫呢？所以「無得」是說：「超越得失，回到本來。」他一了解了無所得，那麼「菩提薩埵（就是菩薩）依般若波羅蜜多故」，靠著這個智慧到達解脫的彼岸，他心裡就沒有罣礙。這兒的「沒有罣礙」，不是說就可以任意胡作非為；而是說從以往積習的這些知見、執著的網裡出來了，不再煩惱。「無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」到了那個時候才能得到人人本有的、心裡的純潔和安定。那麼「三世諸佛」，過去、現在、未來的佛，都是靠著這個方法得

到最安穩的境界。所以我們知道依智慧得解脫是「大神咒、大明咒、無上咒、無等等咒。」

這裡為什麼要把它叫做「咒」呢？意思是說，用這樣的智慧來得解脫，就像咒語的神效那麼奇妙的；也就是說，靠著它就可以產生不可思議的結果，所以把它稱為「咒」。「故說般若波羅蜜多咒」；這裡另外有一個含意在——我們口講是很容易，我知道了，空性是可以幫助我們從觀念的束縛裡解脫出來；但是，在生活裡隨時要用得上這種智慧，就很難。那又要怎樣才能出得來？〈心經〉在此教我們一個方便法門，就是要常念這個咒。這和我們念佛一樣，做為平常修持的功課、護心符。要是能信受，老是念、念、念；念久了，就能打斷意識的糾纏，解脫出來。更何況在這個咒裡，有觀世音菩薩的祝福：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，就是說：「到彼岸，到彼岸；已經到彼岸；已經登上彼岸；圓滿解脫。」就是祝福我們眾生能很快地圓滿解脫，從世間的苦走出來。

### 三、〈大悲心要〉之說明

這樣地瞭解〈心經〉以後，我們再來看模仿它而作的〈大悲心要〉。智和悲是一體的兩面；現在要講「悲」

這一面。代表智慧的文殊師利菩薩，不是只知空洞的理念，而是身體力行來作慈悲服務的，所以請他來教導我們。更重要的是，由於智悲是一體的兩面，真正的智慧是一定會通達到慈悲的。一個人要是真的從觀念的束縛裡出來，能夠證入一切是無限的一體時，他自然會有同體大悲——每個人的問題都像他自己的問題一樣；特別是，他不再只想自己的問題而已；只想自己的問題就看不到別人的痛苦。他開悟以後，便能看到別人也是和自己一樣希望快樂，卻免不了煩惱；而他們現在的煩惱正是我以前還沒看破時的煩惱。他便自然地感覺自己也在那裡受苦，有這樣的同體大悲。但是真正的智慧絕對不會停留在空口唱高調，而是會付諸行為。於是他就千方百計要助人開悟。釋迦牟尼佛於是開始編一套教法——四聖諦、十二因緣等，想辦法誘導大家，使我們從原來的煩惱裡出來。

真正智慧通達以後，一定是作服務的事情。同理，由於智悲一體，我們從慈悲這邊出發，修習服務大眾，服務深廣以後，智慧一定會開展；為什麼？只要你是真誠服務眾生，你不會說我只顧這個人，不顧那個人——任何人什麼時候遇到我，我都樂於幫忙。這樣子做多了、做久了，因為你存心是公平的，平等對待大家的結果，就發現各有不同的情況，而不同的情況要用不同的方法來幫他開悟，脫離煩惱，因此在智慧上慢慢就會成熟起來。那麼，代表諸佛智慧的文殊師

利菩薩，他要教慈悲心要時，就不光是空口講理，而是任運濟生。他沒有特定的對象，說我一定要服務誰，一定要做什麼事；他不論遇到誰，他都為人服務，隨著眾生的需要而服務。

〈心要〉是與〈心經〉對比的。〈心經〉說：「行深般若波羅蜜多『時』」，在時間上講；〈心要〉就特意提到「處」，在空間上講，而形成時、空的對比。任何時觀世音菩薩都是在空性的智慧裡，而文殊師利菩薩則在任何處都運用同體大悲。其實任何處也就是任何時，任何時也就是任何處，毫無軒輊。文殊菩薩在任何處，都實行大悲波羅蜜多；由於這樣不斷地推廣服務，他體會到其實一切都是同體的。了解了一切是同體的，就能容忍一切苦厄。以前忍不來的，現在都能包涵。在我們生活裡也可以舉例說明。比方說有人對你做了什麼事，你就一定會要計較，然而如果是你爸爸這樣對你，你就不好意思了；你怎麼會跟他計較？同體的包容就像是這樣。文殊菩薩領會的是對所有的一切都能當成一體，那麼不管遇到什麼情況，因為同體，他就能包容這一切事情。

而且，往往事情是大是小，在於你開闊、不開闊。孩子遇到玩具壞了，就要哭起來；大人來想呢，何必這樣？我們再買一個算了。我們開闊的範圍決定了一件事可不可以被接受。文殊菩薩有這個本來是無限的一

體的智慧，他是證入一體的，他的心胸是和整個宇宙一樣寬大，那有什麼受不了的事情呢？人的一生在這個宇宙算什麼？我們個人真是微不足道。所以平常人覺得很難過的事，從那樣的心胸來講，全不當一回事，這種說法不是騙人的，是修得到的。主要難是難在怎麼能夠真的一直保持在那樣的心胸裡面。

現在文殊菩薩要傳授大悲的心要；他教給誰呢？慈悲的心要，也是要有特定的對象才能領受，哪樣的人可以接受這樣的教授呢？善財童子。為什麼選善財童子呢？在《華嚴經》裡他經歷了五十三參——萬里跋涉尋訪很多師傅，從很多師傅那裡學習。其實，每一位我們服務的對象就是我們的師傅；從這位學這樣，從那位學那樣。他好，你學他好的；他不好，你學會忍耐，不要像他那樣；因此，每位都是我們的師傅。善財童子有真正服侍的經驗，他才能瞭解大悲的心要，所以選他為領法的代表。接著講的：「色不異體，體不異色」；這裡講的還是跟〈心經〉講空性相似；所不同的，偏重在講慈悲的地方是什麼？他證入無限的一體以後，就由體會一體而自然產生同體大悲，所以大悲的基礎是從同體來的。這一部分我們都不用再講；這和剛才講的：「色不異空，空不異色」，那些討論都是類似的，只是以「同體」的觀念代替「空性」的觀念。當一切都同體的時候，就不再計較有、沒有，好、壞，多、少。因此就能包容。體會同體，就

一切都能包容了。為什麼在慈悲的心要裡，我提出的是「包容」呢？從我們最先講的開闊和無執的原則看來，講「空性」等於偏重在教我們不要執著——一切看得空，放得下。但是在我們生活裡實在太難看破、放下——明明這兒每一件事情都實實在在，把我們逼在這個關口，又怎能看空、放下？現在講的〈大悲心要〉比較容易實修；它並沒有叫我們把現實想成空，也沒說要放下；而是說：來啊！一切世事雖是有，沒有關係啊！我就學忍耐，學開闊；這個事情別人受不了的，沒有關係，我來擔了，就是包容；在實際生活裡修，可能這是比較容易把握的原則。

我們學包容；容忍不是消極，也不是叫人做個懦夫，任人欺負。這種容忍，是眼界開闊之後的容忍。比方說，我們遇到事情，跟某人過不去了；幸而我們看得到長遠及大局，不會局限在眼前這一刻；我們看得到人生很短，而世界上可以做的事情那麼多，爭到了又怎麼樣？不值得；不要把精神、時間浪費在爭端上。因此就會想：「讓你啊！我去做別的事去了。」這樣容忍也不會苦，也不是消極、不做事，而是鼓勵我們多做服務的事，不起爭端。這樣開闊的結果，我們就活了，不會三百六十度，老停在這一度跟人家鬥、鑽牛角尖；一轉身，就是海闊天空，一點都不消極，而是開闊又很積極做事的包容。

接著是把佛法的範疇及教綱全包容了。最後甚至講到：「無慈亦無失」。為什麼說「無慈亦無失」？這兒是講用慈悲心來包容啊！怎麼卻講：「無慈」？由於這種包容是同體的包容，為人家服務，就像一位媽媽看到小孩子大便了，會馬上給他擦，沒有想說髒啊，或養這個小孩是不是將來防老啊！什麼都沒有想啊！只是自然地去照顧，她在擦孩子屁股那一刻也沒有想我這個叫做「母愛」；同理，在做同體大悲的服務時，沒有在那裡想這叫做「慈悲」啊！有那樣的念頭是還沒有真正達到同體大悲。「無慈」的意思是指這種慈悲已經純粹了，已經超越了慈悲的觀念。

「無失」又是什麼意思？以前掉了一千塊錢，心裡疙瘩了好幾天；現在心廣大得像法界一樣——雖然不在我手上，還是在法界裡面；在別人的手裡也是在法界裡面；這個已經不再認同這個小我了。既然沒有什麼是可以離開法界的，所以說：「無慈亦無失」，沒有失去的。到了這種境界的時候，心裡還有什麼罣礙呢？

關於沒有罣礙，還有一點我們剛才沒有講到——到底什麼是菩薩的罣礙呢？菩薩的罣礙並不是外在被誰擋了，而是自己心裡的執著、偏見與偏好。要是能從這一些走出來，就是「心無罣礙」。「無罣礙故，無有嫌怨。」我們要是能真誠地一直做服務的事，服務到

十分忙碌的時候，就沒有時間埋怨任何事情或任何人；如果還有時間埋怨，便是還沒有服務到家。要盡力服務，服務到沒有時間跟人家嫌，跟人家怨，那麼你自己就解脫了；多快樂！

「遠離顛倒分別，究竟涅槃。三世諸佛，依大悲波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」在這兒我就強調說，不只是依智慧可以達到解脫，要是能以同體大悲的精神來服務，一樣可以達到諸佛的境界。所以這是像咒一樣的奇妙。這個法門的要點是：心要大；慈悲要大；不要有分別；不要有什麼包容不下的。要是能做到這些要點，就能忍一切的苦，而得到究竟的安樂。

所以在此傳授大悲波羅蜜多咒。〈大悲心要〉的咒正好也跟〈心經〉的咒對稱；你看！那邊是：「揭諦，揭諦，波羅揭諦」；這邊是：「容忍，容忍，無不容忍」。開始修就是學容忍一切。起初當然難過啊！但是你要知道，只要真的這麼做，將來總有一天從這個難過忍出來了。當這個心從執著這一點忍出來以後，就是「無不樂容忍」——你容忍時很快樂。為什麼很快樂？以前遇到這樣的事就被綁在那兒，死在那兒，不知要苦多久；現在同樣的事卻已經不成問題了。其實遇到的事情是同樣的，只是人長大了。我們身體的長大太有限了；而心智的長大是無限的。到心胸廣闊

如宇宙時，就能享受你的容忍了；你就樂於容忍了。我今天送給大家結緣的，我自己寫的〈大悲心要〉，上頭蓋一個印，就是刻的：「同體大悲無不樂容忍」。希望大家在生活裡修行容忍；修到最後，無不樂容忍；那麼，菩提娑婆訶，很快的成就正等正覺。謝謝！

#### 四、介紹心氣合一的念佛妙法

現在還有時間，我想簡單地介紹我編的〈心氣合一的念佛妙法〉；因為我覺得對於一般人，念佛是最切實、安穩的路；每一個人自己好好修就可以。介紹這個方法的短文在《蓮香滿檀島》、《勸念佛》這兩本書裡都有。現在我簡單地說明一下。淨土宗的古德，傳下一個「徑中徑」的方法，教我們念佛要怎樣才容易集中在佛號上——就是在自然呼吸時，一邊注意著呼吸，一邊念佛，心和氣配合，很容易專心在佛號上，念佛的功夫便容易進步。密宗的修法不只教專心和調氣，還教觀想。密宗的觀想，比起來講，相當的困難，也不是我們一般人容易做到的。所以我就把觀想的方法簡化到最簡單的，跟原來心氣合一的念佛配合在一起；再加上深呼吸，因為深呼吸新鮮空氣對身體健康有益。密宗雖然有氣功，也不是一般人可以修的。綜合上述的考慮，我介紹這樣一個方法。

在空氣清新的地方，或者清晨的時候，坐著或站著都可以，心中緩緩的，不要出聲，念著「阿彌陀佛」。如果平常已經念慣「觀世音菩薩」，或「嗡媽尼悲咪吽」，就念原來習慣的，也一樣。你就想，全宇宙的空氣都被阿彌陀佛，或者你念慣的觀世音菩薩把它轉化成智慧和慈悲的白光。（昨天晚上，我在桃園講到這兒，正說著「白光」的時候，恰好閃電。）在修這個法的時候，要把嘴閉著，只用鼻子呼吸。緩緩地把氣吸到腹部來，同時就想成白光進來。進來以後，就想成白光佈滿全身。然後閉氣一下；重點是不要勉強閉氣。吸進來以後，就停一下；當然佛號要不停地默念。閉著氣，等到覺得氣要出來的時候，就讓它出來。出來時就想，身體所有的病苦、業障及煩惱都變成惡臭的黑氣出來。黑氣出來以後並不會污染空氣，因為阿彌陀佛、觀世音菩薩的慈悲，馬上把這些黑氣變乾淨了，也就是佛力替我們消業了。繼續重複這樣子做；每次都想成身體裡面越來越充滿佛的智悲光明，而原來的病苦、業障及煩惱也就越來越少。

開始時，可以連續修十五分鐘。到要結束時，最後一次就想，全身已經清涼、暢快、光明，而病苦、業障及煩惱完全都沒有了。然後合掌，感謝阿彌陀佛、觀世音菩薩的加被，並且祈禱所有的眾生都能享受同等的法恩。在實修上，你遇到其他念佛的朋友，都可以介紹這個方法給他分享。這裡唯一要注意的就是閉氣

時，要順其自然；只要不勉強，就不會出毛病。還有，開始的人修十五分鐘，做慣了以後，時間可以漸漸延長一點；就像跑步，跑慣了以後，就可以多跑幾圈。這裡面是有道理的，因為心裡世間的煩惱多的話，身體的氣脈不是都通的，所以練習深呼吸，要漸進才不會出毛病；猛進有時候會出毛病。現在我們一起來做做看！（大家一起修習此法五分鐘。）

## 五、介紹法界觀法

我想再講一個，也是對我們平常實修念佛很有幫助的，就是在我寫的《一曲十彈》以及我編的《淨業朝暮課誦讀本》這兩本書裡面都提及的法界觀法。我編的這個早晚課，整個功課的禮拜、念誦都是以西方三聖為主的，並且簡短扼要，適合現代人。這個法界觀法為什麼有幫助呢？我們剛剛講過，最基本的原理是——「法界是無限的一體」這個觀念。但是我們平常的習慣是只想自己，因為眼界、心量都只有這麼大；怎麼辦？這個觀法便是幫我們開闊的。我們每次在做佛課時——不管是做什麼功課，不只在念佛時——一開始就想：面前的空中，所有的佛、菩薩都在那裡。譬如我們是修念佛為主的話，就想，西方三聖在中間，西方世界的聖眾圍繞，外面才是十方三世的佛、菩薩圍繞；他們都很慈悲地看著我們。即使只

有自己一個人在修，也要想成父親在自己的右邊，母親在左邊，前面是過去生、現在生所有跟自己有關係的人，不管親疏，或有恩仇，都在前面。然後六道眾生，最需要幫助的最接近你，地獄眾生是第一圈繞在你後面，第二圈是餓鬼道，然後畜生道、人道、阿修羅道、天道；所有六道眾生都面對著聖眾；大家都跟你一樣在做同樣的修行——你念佛時，他們也念佛；你磕頭時，他們也磕頭。你不一定在做的時候，時時都能這樣想。然而只要每次做功課時，在開始時這樣想一下；做久了，心量就會漸漸擴大。所以這個觀法也是很有幫助的。

## 六、回答問題

問一：在《妙法蓮華經》裡面提到「化身佛」。如果一個人臨終時，修不好的人也許沒有這個問題，但是那些修持不是很好的人，卻也不是沒有修持的人，他要怎樣辨別來接引的是不是真正的阿彌陀佛？

答：這是很好的問題。行者在臨終時要如何辨別這是真的佛來，還是假的佛來？這在某個意義上來講是很難的。因為我們都受自己程度的限制；程度不到其實是沒有辦法分辨的。在這裡，唯一能講的是什麼？就是說我們怎麼知道這個人是升西方了，還是升天了？

如果不是真的阿彌陀佛來，而是天神化現的，那麼八識最後離頭頂的位置是有不同的。但是我的想法是：就是知道如何分辨真假，又怎麼樣？你也不見得有辦法隨意改變結果。但是我們也不用悲觀；我依自己的經驗可以保證的事情是：佛法的修行不會因果不符。我們學佛就好像是佛、菩薩的子女，我們向他們求救，他們絕不會不管你；大可不必擔心那麼多。我們主要檢討的是自己信得誠不誠，修的功夫深不深，平常的修持有沒有照著佛法的道理、規矩在做。至於修行的結果我可以保證一定錯不了。會出魔障，都是因為自己心裡還不清淨。

我怎麼敢這麼保證？因為佛是一切平等的，一般人並沒有真心把一切都放下為佛法做事，佛就沒有必要特別給你什麼指示，或者特別為你安排事情，所以你就少有機會發現：其實佛、菩薩隨時在注意，在教我們怎麼做。像我們已經放下世間的事，完全在做修行及弘法的事業，那麼佛、菩薩就會真的給指示及安排。請參閱我作的《朝佛沐恩記》。一九九〇年元月，我剛拿了居留證，我已經十年沒有回家，當然希望早點回來看家人，結果我是先去朝佛，然後才回台灣的，因為前一年就得過夢說是先去尼泊爾。得夢時我心想：尼泊爾根本不認識半個人，去尼泊爾幹什麼？但是在得那個夢以後，不久就有佛友來我那裡，談到有一位美國教授在組織朝佛團。我就和那位教授聯絡，

可是居留證還沒有辦出來不能去。在我朝佛的前一年，就夢到屆時會遇見達賴喇嘛；我們一行到鹿野苑的時候果真遇見了。

我們朝佛三個禮拜，遍禮印度、尼泊爾的四大聖地、靈鷲山、那爛陀遺跡；快要結束時，又聽到天語（所謂「天語」，就是並沒有看到什麼，只聽到聲音，）跟我說：「如果搬回台灣的話，將來的影響不如留駐美國那麼大。」也就是指示我以後還是常住美國為宜。我要是回來自己的家鄉弘法，當然容易得多；這兒有這麼多佛友，不像在美國弘法是做墾荒的工作；因此佛、菩薩鼓勵我留駐在那邊，將來的影響可能還會大一點。我本來也沒有想到這一點，但他就先跟我講明了。所以只要你做到那個地步，你就會體驗到——用不著擔心，人算不如天算，何況是佛、菩薩在安排！

問二：您說修持到後來是回到本來面目，那麼到底「本來面目」是什麼？是不是變成沒有喜、怒、哀、樂？

答：不是。「本來」是什麼，沒辦法講；不是我故意不講，而是凡可以講得出來，讓你可以把捉的，那都不是。可以把捉的都只是觀念裡的東西，是有限的；而「本來」是「應無所住而生其心」，一方面是「無住」，一方面是活活潑潑的「生其心」；並不是變成

木石，沒有喜、怒、哀、樂；不是的。其實，用普通話來講就是純真，就是心地回復單純、純潔，就慢慢接近「本來」了；然而你還是活的啊！你不用擔心到時會變成沒有感情；其實那時感情才深咧！以前都還有私心在，所以有隔閡，真情不能很自然流露出來。到了私心掉了的時候，就很自然有感情。你看小孩子們，兩、三歲的，看著電視，遇到殘暴的鏡頭，他就「啊」一聲！很自然的，人心是肉做的，自然就會流露出來。反倒我們大人好像已經有點麻木了。回到「本來面目」，其實就是回到天真。

問三：在〈大悲波羅蜜多心要〉裡面，林老師提出來「無不容忍」，沒有什麼不能忍的；問題是說，有一件事我們在忍受它，但是還沒有辦法達到「無不樂容忍」，這影響到靜坐時，那種忍的苦還會再浮現出來；請問兩者之間怎麼達到協調？

答：其實這裡頭的問題，倒不在於怎麼樣忍，才可以忍得過去。我明天晚上在桃園講〈習定在佛法裡面的地位〉，要談的就是這個問題。你若沒有辦法去聽，在我作的《一曲十彈》書裡有一篇〈佛法習定入門〉；那篇請你看一下。現在你講的是最大的一個問題——一般人開始學佛，除了念佛以外，就是習定了。但是你要知道，習定是一件整體性的事情。關於習定，只要拿原來的經典來看，依照最初小乘的經典，在修習

四念處、九想……等等之前，修行者必須已經放下世間的事了，然後才獨自到一個寂靜的地方來修。他是放下了世事以後才修止觀。我們現在是什麼都不放，然後一頭就鑽進去習定了。我之所以說念佛好，就是防這類前行預備不足的問題。

你現在馬上開始習定，當然有些好處——比起那些整天散亂的人，有這些習定的工夫，你就稍得休息。好是好，但是你心裡面世間與出世的力量，你又不知道怎麼樣去調和的話，就會有內在的衝突！還沒有習定的人定力小，還看不出內在衝突的嚴重性；等到定力增長，兩邊的力量都會增強，那時內在的衝突會變成很尖銳，就形成你提的這個問題來。

所以要真正解決這個問題，不能光是頭痛醫頭，腳痛醫腳。這是不夠的；需要做整體性的檢討。在我作的〈佛法習定入門〉裡面提到要三業一致，要表裡如一，要了解心與氣是一體，有種種的原則，可供參考。在八正道裡面，習定是第幾個？第八個。我們需要把前面的那七個，一個、一個自己想辦法做到。現在若不早處理這些根本問題，將來學久習深，問題更大，也更難調理。有的佛友早上起來先習定；習定之後就很不想去上班了；可是又覺得不能不去——心裡就很矛盾。所以修行這條路，你要知道，要麼，你就

全力走下去；不然，走不遠。只有真正投入，習定才有可能得到正定。要懂得這是整體的事；不是化粧！

問四：我們都知道林博士是一位修密的行者。修禪和修密都要有善根和福德才能修得成就，而且需要很好的禪師或上師指導之下才能走得很正確。我們都知道林博士很榮幸能夠得到陳健民上師的心要，這是非常難得的。像林博士這樣修行密法的人卻要人家念佛；是何道理？如何念佛才能得到利益，像消業障之類的利益？林博士在《勸念佛》一書中提到放生的利益——對一般有疾病、有業障纏身的人，放生能得立即的效果。然而目前我們的環境很糟糕，要放生不容易；要如何辦才好？

答：先回答第二個問題，因為第一個問題已經忘掉了。（聽眾大笑。）放生是這樣的——從因果上來看，他是馬上做成了一件佛事，就好像我們使用現金，而不是開遠期支票，不可以立即兌現。所以說放生可以馬上得一個效果；這都是真的。以前陳上師在時，我們放生放得比較多。現在也遇到了環保問題，所有的公園都不准放生；很少地方可以放了。舊金山金門公園裡面有一個湖，我們放三千多隻龜，我就說不能放了，他們快沒有足夠的生存空間了。

有一次，有一位法師在洛杉磯，病了很久，還蠻嚴重的；他的施主打電話來跟我們講，我們就去舊金山給

他放生。結果放生完，打電話回去，法師一算，放生的時候，他正在路上走著，就感到有一股力量來。從那時起，他的身體就好起來了。這位就是日常法師，大家都知道，這是常講《菩提道次第廣論》的那位。放生確是有這類感應。但是現在有環保的問題，以及生態平衡的問題；怎麼辦呢？我認為，要放生，就要徹底一點。或者在廟裡建放生池，或者買地保持野生狀態，供放生之用。因為不見得每位佛友都是適於完全投入修行，所以也可以有的去做環保、生態保育的服務，那麼也是一樣的功德。因為放生的意義，是要護生，免他們受那些苦；我們致力在這些也是一樣的。

至於頭一個問題，你講的：「念佛要如何得益？」其實，講來講去，最主要就是多念。念熟了，什麼技巧你就都知道了。技巧當然有幫助，譬如我剛剛講的「心氣合一」，是很好的法子。然而方法再好，比不上那整天不管什麼一直念的；只要有空就念，這是最好的方法，最根本的方法。我們心中這一念要不是佛號，就難免是煩惱囉；唯一的方法就是一念接一念，這得要打成一片。關於念佛有很多人介紹什麼法、什麼法；其實歸根究柢，念佛這個方法就只有四個字——「阿彌陀佛」；其他都是附加的。它這個方法本身只有四個字，就是「阿彌陀佛」。真正專心念這

四字的時候，是本著這個方法；其他都是附加的，可有可無；專心就是了。

至於講到禪宗、密宗，要修這些法門的人，若要真正得到一點法味，都是要自己放得下世間的一切。我們一般人習慣的是世間的一套，又看不到佛法有什麼寶藏，誰放得下呢？你就要靠老實念佛起步。你誠心地念，念多了，有感應，信心才會建立；那樣才能真正接著修密或參禪。我勸人家念佛，並不是說我修密宗，你們不要修；而是因為真正能夠接上來的，一定是先在基礎的地方死功夫已經做很多的。那些天天跑灌頂，不肯下功夫修，不肯出離的，是沒有用的！並不是灌頂沒有加持，而是因為你不放掉世間，就只能得個結緣的效果而已！（聽眾鼓掌。）

至於你說，「噢！林居士您運氣很好，能夠遇到好的上師。」老實跟你講，佛、菩薩恨不得每一個都能教你密宗。不是他不肯教，而是你要先走一步，他才能教你下一步。你不用擔心你遇不到上師，只是你還沒有走到有上師攝受的地步。所以我們都不用擔心佛、菩薩不接引我們，只要自己肯努力。有的人說他對密宗特別有信心；我說很好啊！先念「嗡媽尼悲咪吽」，念這個咒，如同念佛一樣；然後四加行好好的去做。真正肯老實做四加行的都沒有幾個，都是要學大法，要修高法。但是修行的本錢（指信心、誠心及時間）

都沒有，又不踏實從基礎修起；不管什麼高法，根本修不來；不要騙自己！

問五：請林博士把陳上師的行誼，還有林博士和陳上師的因緣，講一點，讓我們可以效法。

答：陳上師年輕時本來在湖南當老師。原先學佛也是學顯教，開始也是念佛。然後慢慢才接觸到黃教的一位大敬法師，就開始一邊上班，一邊做四加行。他為了修法，住到長沙一個居士的組織「淨行林」裡，每天早上三點就起來做四小時的功課，然後才出去教書。後來他被內定出任內政部的秘書，已經講好請他去，結果夢裡感應，有護法來跟他講：「你要趕快到西康去，因為現在去才容易見到大寶法王。」他覺得既然護法都來叫了，那就不管世事了。他便去跟原來要請他做秘書的人說，請你送我二百塊錢，我不幹了，我要去修法了；這樣就走了。當時家裡父母都還在，後來都是師母送終的。而且那時有兩個兒子，一個女兒。原先他因為修淨土，就跟太太分床，當然也吃素。可是後來學密宗，諾那師父跟他說：「你要吃葷，因為你修的是密宗；而且你還得再生一個，這個孩子是吉祥天母坐騎的驢子的化身，知道你們以後要分開，要來照顧你太太的。」所以他的女兒名字叫「公驢」，因為是驢子化身來的。

他在去西康、西藏學法以前，正值二次世界大戰期間，他已經分別在兩處的山洞裡住了兩年。自己一個人住荒野裡的山洞；親戚隔一個月、半個月送一點米去。後來去到西康、西藏六、七年，總共從學了七派三十五位師傅，灌過五百多尊的頂。二次大戰時，他在山洞裡，夢到一位喇嘛上師來跟他講：「你們故鄉攸縣，日本兵快要打進來了；你趕快去把家人帶走。」他把家人帶走後三天，縣城就炸平了。後來他預知以後共產黨要來，所以跟另外一個人到印度去朝佛，打算閉長期的關。那個人沒有真的長久在印度閉關，又回大陸去了。他就留在印度，在一個房間裡，閉關二十五年，沒有出來。一個房間，二十五年，在歷史上也是很少有的。所以他有真正的成就。不但這樣實修，而且他對佛法各宗各派種種經典，都很深入研究。他對西藏密宗的法本，也都研究，再根據自己的思考及經驗，提出他獨特的見解，或指出法本中有些可能是錯誤的地方。像這樣的著作他有很多。

以前文殊出版社曾出版一套《曲肱齋全集》，十二本每一本都厚厚的，便是他的全集。現在文殊出版社停止運作了。台北有間專門出版佛書的圓明出版社，願意繼續印行《曲肱齋全集》。照他的遺囑，只能免費或以成本流通。我已經把全集重新校訂。這回，每一本都比較薄，一共是三十七冊。這回我在台灣期間，第一冊就可以出版了。以後你們可找圓明出版社去請

書。我花了一年，三十七冊才校完百分之六十。所以光是初稿的校訂就得花上兩年的時間。陳上師的著作，還有一些詩及尺牘沒有整理出來；以後也會陸續整理出來供眾。

陳上師到了美國以後，住在加州柏克萊大學的旁邊。當時我在圖書館，讀很多禪宗公案，讀到自己決定念佛，念到四百多萬。那時我知道他，但是我沒想要完全投入修密宗，所以只是自己念佛，也沒有去拜訪他。我有一個朋友，開一間小小的印刷店；陳上師的小冊曾請他印過，因此他們認識。他問我要不要見見陳上師，要為我介紹。我說「好啊！」就請他來我家。那時正好他在舊金山講〈淨土五經會通〉的第一次，我就跟著去聽；以後就漸漸追隨他。從那時就開始有一些密宗的感應。像密宗白教的大寶法王來舊金山舉行灌頂法會；在法會之前，我雖然從未見過大寶法王，卻先在夢裡見到他來，要我去灌頂。所以我們靠自己努力到一個程度，慢慢的才能接上去；這確實是這樣子的。

陳上師來美國弘法是先有預兆的。他剛到印度時就先去菩提伽耶，到佛成道處去朝佛。在那兒，夢到釋迦牟尼佛跟他說：「以後你會帶我到美國去。」他說：「哪有這回事；只有我跟著你去，哪有我帶你去的道理。」佛說：「你以後就知道。」當然這是以後會去

美國弘法的意思。到後來，雖然日本有人請他去，香港還有人真的在蓋一個「悟園」，裡面蓋關房要請他去；還有歐洲其他國家的施主邀請，都沒有成，只有美國去成了。而且美國的施主要來請上師之前，海龍王顯中國帝王的樣子，向他跪下，求他去美國弘法。我剛認識陳上師沒有多久，在夢裡就知道以後他的書是傳給我，還有很多事都先知道了。當時也在書上寫出來了。他在講夢給我們聽時，就是〈陳上師談夢〉那篇，就講到那一些了！那時候早就記下來，現在都應驗了。

問六：如何清淨心念？

答：念佛，心就是清淨。

問七：請分析一下「帶業往生」與「消業往生」的觀念。

答：依我看是各有各的法理。雖是各有各的法理，主張「帶業」那邊講的，有一點漏洞，他們沒有想到。他們講帶去的是種子，帶到了極樂世界，沒有環境可以起現行。但是，頭一個，你要知道「帶業往生」這個問題，是從《佛說觀無量壽佛經》下品下生那一段經文，才產生的——已經做很多壞事的人，佛、菩薩卻又把他接去了。我們光就理論上講，「帶業」的說法有一個漏洞——你說那裡的環境太好，不會起現

行；如果只有一個壞人去，那是沒有機會起現行；但是佛、菩薩救千千萬萬個，會不會因為人太多了，碰到一起又出問題了？這個只是理論的漏洞，也沒有什麼大意思。重要的是，我們應該要考慮到，做為一個弘法的口號，「消業」或「帶業」，怎樣比較沒有流弊？怎樣比較能夠鼓勵人家去努力實修？我是覺得用「消業」比較能夠鼓勵人家去努力，比較能夠使人有信心，而且還有很重要的一點，就是跟經文本本身整個的精神比較符合。你看《佛說觀無量壽佛經》裡頭，在很多觀的經文之最後就說，在念念佛號上消多少劫、多少劫生死之罪；而且最後，連開示經名的地方都說，有兩個經名，一個叫做《觀阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩》，還有一個叫做《淨除業障，得生佛前》。連經名都提示「淨除業障」，由此可見經文整個的精神所在。

我們念佛做什麼？就是消業。而且從實修上來講，佛法的基本觀念是——我們本來清淨，所以要回到本來面目；修行就是要淨除這後天的業障，自淨其意嘛！所以講「消業」的話，不會有誤解。講「帶業」的時候，也許理論上可以講得很多，然而對一般人來講，聽起來難免覺得奇怪，好像你們這一派是許可不徹底，有時候稍微隨便一下沒有關係，反正可以帶業。主張「帶業往生」會免不了有這一類的流弊。我覺得這個問題大家已經講這麼多，再吵也沒有意思；主要

是我們每個人自己要念就是了；自己多念求消業就是了。

如果沒有其他問題，我們今天就到這裡，謝謝。

（大眾鼓掌。謝居士送上紅包。）

我雖然收紅包，收了都是印經書送給大家的。（大眾笑及鼓掌）只因為這個原因收紅包，只因為這個原因。

吉祥圓滿

# 圓融流通

林鈺堂

眼界器量定行止；一時勉強成爭執。  
安分隨緣修菩提；法流運轉本圓融。

## 小跋

萬法流轉遷變，循因緣法則，不可以眼界器量測度。有情輪轉，限於眼界器量，而成苦於爭執。放下勉強，安分隨緣以修菩提心行，方得漸漸趨入法流運轉之本自圓融。

一九九八年八月廿一日  
養和齋 於加州

# 圓融無礙

林鈺堂

不計小節非疏忽，曠達豈與粗心同？  
時地因緣恰切配，圓融施展整體通。

跋

或謂圓融是不為小事所礙。若然，則粗心大意亦近似之。不因枝節問題而困擾，可謂曠達，但離圓融尚遠。理事融通，舉止施展皆能配合時、地、因緣而恰到好處，方稱圓融。圓融是整體的境界，豈有大小之分？

二〇〇〇年十月廿四日  
養和齋 於加州

# 智悲圓融——簡介〈大悲波羅蜜多心要〉

林鈺堂

法界是無限的一體。佛法智悲教授皆溯源於此，而導歸於此。空智照見無我，無我則一切同體，同體則自然生悲，大行濟渡。大悲憐憫眾生，自願服務眾生，容忍眾生，利他乃至忘我，悟入本淨。

在理論上，分析智悲，則各具特色；圓融智悲，則雙向皆通。在實修上，智悲必須平衡發展，體會融通。在證德上，分證則智悲等分，相輔相成，自然相即；圓證則即智即悲，非智非悲。

〈般若波羅蜜多心經〉，闡明以空智回歸法界本淨的要旨，是歷代無數佛教徒背誦的功課。拙作〈大悲波羅蜜多心要〉，仿〈心經〉之體裁，宣揚以同體大悲回歸一真法界的要義。但願能助學佛大眾明瞭智悲圓融之真理。

謹此恭錄〈般若波羅蜜多心經〉，殿以〈大悲波羅蜜多心要〉，以供讀者參閱。隨後並附〈心要〉的簡釋。

# 般若波羅蜜多心經

唐三藏法師玄奘譯

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。

# 大悲波羅蜜多心要

林鈺堂

文殊師利菩薩。任運大悲波羅蜜多處。領會五蘊同體。忍一切苦厄。善財童子。色不異體。體不異色。色即是體。體即是色。受想行識。亦復如是。善財童子。是諸法同體。離有離無。離好離惡。離多離寡。是故同體容色。容受想行識。容眼耳鼻舌身意。容色聲香味觸法。容眼界。乃至容意識界。容無明。亦容無明盡。乃至容老死。亦容老死盡。容苦集滅道。無慈亦無失。以無所失故。菩提薩埵。依大悲波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。無有嫌怨。遠離顛倒分別。究竟涅槃。三世諸佛。依大悲波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知大悲波羅蜜多。是大心咒。是大慈咒。是無分咒。是無不容咒。能忍一切苦。究竟極樂。故說大悲波羅蜜多咒。即說咒曰。容忍容忍。無不容忍。無不樂容忍。菩提娑婆訶。

佛是智悲兩足尊。〈心經〉闡明以般若到彼岸，〈心要〉弘揚以同體大悲到彼岸，相輔相成，智悲齊彰。佛語方足稱「經」，拙作乃屬論述，故名〈心要〉。

觀自在菩薩乃諸佛大悲之代表，由悲達智，教示空慧之〈心經〉。文殊師利菩薩乃諸佛大智之代表，由智達悲，教示大悲之〈心要〉。

觀音行深般若波羅蜜多，乃智慧觀照，徹見法界本淨。文殊任運大悲波羅蜜多，乃大悲起行，隨緣濟渡有情。前者無時不明此智慧觀照理，後者無處不行此大悲濟度事。一時一切時，一處一切處，而時空交織，理事圓融，進入超越時空之法界一體。

任運行悲，無緣而無不緣，自然領會五蘊同體。同體之領會能忍一切苦厄，而無忍與不忍；只是一真法界，法爾如是。

舍利子乃佛十大弟子之一，「智慧第一」，堪受大悲觀音之空慧教授。善財童子歷五十三參，入普賢三昧；能體大智文殊之大悲開示。

法界一體；五蘊亦此一體。五蘊之外別無此體。

〈心經〉「色不異空，空不異色」，何以又加「色即是空，空即是色」？同一版本的兩冊書，可以說「甲不異乙，乙不異甲」，但仍是兩冊。若再加說明「甲

即是乙，乙即是甲」，則「甲」和「乙」必是一冊的異名。因此色與空由互不異到相即，確立了微妙的同一性。〈心經〉又何不乾脆只說「色即是空，空即是色」？空與色皆非個體之專名，又各具特殊的含義，因此「色即是空，空即是色」只說出它們有共同的類屬；再加上「色不異空，空不異色」，才確定了兩者微妙的同一性。

無限之同體無主客，離兩邊，故非有非無，非善非惡，非一非多。法界一體，無外無內，而無所不容。同體之慈悲，無可限量，無可指稱，無有自覺，故無慈無悲。

得亦此法界，失亦此法界，故無得亦無失。

忍得一切苦，融入法界之無實、廣大、獨一、任運，究竟解脫，便是極樂。

修同體大悲，忘我利他，首在容納一切，忍耐一切。修此波羅蜜，由艱苦容忍，到欣樂容忍，漸漸自有雲開霧散，萬里晴空之風光。

一九九〇年十二月六日

於美國加州愛爾舍利多市寓所

# 圓融高下

林鈺堂

小有不忍陷瓜葛，任人縱橫成無敵；  
最極低下反超越，虛懷清明通法界。

跋

稍存高下，即有對立。無限謙讓，反而超脫。圓融一體，極下極高。徹底無我，圓成法界。

二〇〇二年十月十九日  
養和齋 於加州

# 圓融十二乘

林鈺堂

## 緣起

大約兩年前曾聞天語指示：「把十二乘整理一下」。當時尚有《金剛經》及《地藏經》之英譯以及相關拙作之英譯待辦，因此未即遵行，但不敢或忘。近來已完成此等譯作，即開始研讀相關論著，接著思考整理之方針，而有此作。

## 前言

近代科技之進展，日新月異，誠然令人感佩。奈何眾生處境之艱困，有些地方不但沒有紓解，反而隨著科技之發展而增添及加強。可見科技與幸福並非同步。人類的知見限於感官可以測驗的推論範圍，因此無從了知其他超越感官範圍的層次。因此，欲徹底了悟宇宙之真相及具備以智慧處理人生問題之能力，必須在知見以外另覓途徑。

佛法是證入宇宙真相者之教示，依之修習才有可能徹悟真相，並進而具足處理眾生困境之智慧及能力。佛法經歷時代之演進及地緣之傳播而形成許多層次的教

法。這些教法都是因應不同環境及種種資質的方便措施，目的都是要導引眾生趨向究竟的正覺。因此，種種佛法不可視同一般人類之知識，而以目前之科學見解加以評訂或附會。欲達開悟，需要只依佛法，而不涉及知識之探討，如此方是了達佛法之真正功效的途徑。

## 本文

佛所證入乃屬本淨自顯而無從描述，因為離於對立而非言詞可及，且也離於感官覺受之層面而無以表達。

此事既為有情本具，故凡屬有情皆可能開悟返源。機緣契合之際，有情可能自行證悟，或蒙已開悟者之加持而促成回歸本淨。故有無從捉摸、無有把柄之禪門參悟事例。

本淨並非沉溺於世俗顛倒、邪見、妄行之一般人所能了解，更遑論企及。證悟之中，一切為無限之一體；由此同體大悲不忍有情迷倒受苦，自然推動種種救渡行為。因應種種有情之資質及環境之情況，自然衍生種種層次之方便措施，以謀逐步之教化，漸次引導深入返源之路。因此佛法歷經長遠的發展及散佈，已有許多傳承脈絡的多層次教法及修法。

密宗寧瑪派將佛法分為十二乘之次第。此種分類若依世間歷史演變之觀點來考察，光是爭議哪些是佛說、哪些是後人附會，就沒完沒了，更難望有圓融一體之領會。

本文則先就傳統之分類，略示十二乘之重要哲理及修法，依之漸次說明各乘演進之理，而後提出根本原理，指出融通之途，務使十二乘實為一貫之圓融體系之真相大白。基於如此融通之了解，在修途上應如何抉擇正見及修法，便可望清楚。

十二乘之建構乃純理論之陳述，而各個修行者之實際情況及資質並不可能恰好吻合理論之某一層次。因此吾人依循十二乘所設定之道次第為參考，卻不需強求契合。至於調節理論與實際之差異，若有具德上師之指導，則往往可免失誤，甚至獲得有效之捷徑。

## 壹、十二乘之分位

- |        |        |       |
|--------|--------|-------|
| 一、聲聞乘  | 二、緣覺乘  | 三、菩薩乘 |
| 四、事部   | 五、行部   | 六、瑜伽部 |
| 七、麻哈瑜伽 | 八、阿努瑜伽 |       |
| 九、阿底瑜伽 | 十、審底   |       |
| 十一、龍底  | 十二、滿雅底 |       |

於十二乘之體系中，首二乘屬小乘，第三乘以上屬大乘。首三乘屬顯教，第四乘起皆屬密教。但密教皆包括顯教之教法，且以之為基礎。第四至第六乘為密乘之下三部，在寧瑪派則稱為「外三部」。第七至第九乘為密乘之無上瑜伽部，在寧瑪派則稱為「內三部」。第九乘以上屬寧瑪派特有之大圓滿。第十至第十二乘實即第九乘之進一步細分。

## 貳、各乘重要內容之概說

此節各乘之內容依據寧瑪傳統教示而述。

### 一、聲聞乘

教示「人無我」見。欲達涅槃寂靜。持守別解脫戒。習止，觀四聖諦。果位四層，以證阿羅漢為究竟。

### 二、緣覺乘

領悟「人無我」及「法無我」見，但仍以極微為實。依自力以達辟支佛位。持守別解脫戒。習止，觀四聖諦及十二因緣之順行及逆行。果位無異於阿羅漢。

### 三、菩薩乘

教示「萬法無我」。欲引導一切眾生達到究竟佛果。主修六波羅蜜。觀人、法二無我。依三十七道品經歷見修行果之次第。果位為圓滿法色二身之佛。

#### 四、事部

行者修習事佛以求種種成就。注重謹守嚴整之儀律。修念誦六支以淨化身心、情器。現世得一般悉地。十六生以內圓滿具足五智三身之佛果。

#### 五、行部

行者以佛為友，修念誦、觀想及觀空。注重維持身心之清淨。現世得種種悉地。七生以內圓滿具足五智三身之佛果。

#### 六、瑜伽部

偏重觀想。修五相成身，自成本尊。現世得種種證德。三生內成就佛果。

#### 七、麻哈瑜伽（生起次第）

漸次觀想壇城、本尊。修氣、脈，契明空。

#### 八、阿努瑜伽（圓滿次第）

觀想頓成壇城、本尊。修氣、脈、明點、拙火、燃滴、雙運，證四喜四空。

#### 九、阿底瑜伽（大圓滿）

本來清淨見。即見即修即行即果。一切自生自顯自然。

阿底瑜伽又可細分為下列三乘：

### 十、審底

一切唯心化現。心即明空之本覺。以無二之唯心超越所有對立之二分法。

### 十一、龍底

本淨見。一切本自清淨，離於對立見解之染污，本自解脫。以本淨超越對心之執取。一切皆自然地自生自顯。

### 十二、滿雅底

本覺智光自然圓遍，超越時空、對立之分別，出生種種佛身及渡生事業。修且卻（直斷），一切本淨，覺空無二，證虹身隱去。修妥噶（頓超），空色無二，自生自顯，證光身隱現自在。起修之根本是本覺自顯之證德。

## 參、諸乘之階次

由十二乘分位之體系而觀之，諸乘形成階梯；由聲聞乘循次而上，直至最上之滿雅底。每一在上之乘，其教法有較其下之乘更優越、圓滿之處。在此節中，先依此觀點略加闡釋。但在此亦應強調，其實各乘皆本

乎同一真實，亦皆源於貫通整個體系的原理、原則，只是為了順應所教化對象之資質差異而必須提供不同層次的教導，才能發揮適切引導之功效。若能明瞭此理，則各乘之教法在實用上並無高下，而且因其適材適所之功能，應受同等之敬重。

聲聞乘中，重在了悟個人之無我及勤於個人之修持，以達解脫。緣覺乘，基本上無異聲聞乘，但強調行者不經開示也可能經由觀察緣起，自行領悟真理。在此二乘中，一旦領悟個人之無我，自然對其他人之迷執有我產生悲憫，而產生教化之行為。因此並非如某些傳統之批評，以之為「自了漢」之修法。

菩薩乘則強調擴展視野及於一切眾生之救渡；藉由投入利他的行徑以修忘我，而漸漸契入無我。實際上，若無有自律、自制之能力，豈易住心於廣大而抽象之「救渡一切眾生」之理念上？因此，菩薩乘之修行必植基於個人心性及其行持之修養上。由此可見傳統小、大乘之分別並不可能將行持真正截然劃分為二，而是有融通之必要的。

在「無我」之哲理上，菩薩乘確是較前二乘為透徹，直接指出「萬法無我」。但對不易了悟此理者而言，先簡約至只談個體之無我上，以便教導及說明，顯然是極為合理的步驟。

前三乘是由一般人的層次起修的教法；行者往往需經多生的修習才能漸次進展於佛道上。菩薩乘為利益眾生而親近大眾，因而隨之滋生種種因緣，更易稽遲成證的時節。為使專心投入修行佛法者能夠早日成證，而有其後密法諸乘之設施，將果位證德之內容提供為修習之模式。但此種「越級」之修鍊並非一般凡夫所能勝任，因此密法之傳授必先經「灌頂」之加持使行者具備起修之智慧種子。經過此種果德之直接加被才使密法之修習有真正成長及成熟的可能。

這一點是非常重要的根本條件，不可或缺。許多人誤以為只要有書或法本，就可以自行「閉門造車」了。其實任何密法的修鍊，基本上是要依止及追隨真正具德具量的上師，才會成就。否則就像「蒸沙做飯」，瞎搞白忙一場。

密法下三部之事部、行部及瑜伽部是漸次由事佛、友佛而修到自成本尊。其修法之重心亦由偏注外表事相之嚴格規律，漸漸移轉到內在之定及觀想。

藏密特有之無上瑜伽部，由生起次第之麻哈瑜伽開始，修習漸次觀成壇城及本尊，以及本尊身內之氣及脈。接著是圓滿次第的阿努瑜伽，修習頓然觀成之壇城及本尊，以及氣、脈、明點、拙火、燃滴、雙運等。修得好，可兼及頗瓦(遷識法)、夢觀、睡光等。

其上之阿底瑜伽，通稱「大圓滿」，依本來清淨見，無有對立之分別，即見即修即行即果，一切自生、自顯、自然。將之細分，則有：以唯心化現說明無有對立之審底，以本淨見超出種種分別之對立的龍底，以及不賴理解而蒙上師加持得以直接體驗本淨明空之滿雅底。

大圓滿並非只是在見地上了悟一切本淨之理，而是在直接體驗本覺淨光、明空無二而圓遍的基礎上，修且卻（直斷）之覺空無二，直至圓證虹身，化光隱去；或加修妥噶（頓超）之空色無二，自生自顯，直至圓證光身，隱現自在。至於此乘起修之根本，本覺淨光之體驗，除了佛、菩薩之乘願再來者，或因完全奉獻身心於具德上師而蒙殊恩加被者，其餘一般行者都必定要先經生起及圓滿二次第之修鍊，轉化身心，才有可能。

## 肆、貫通之哲理

佛法之哲理乃基於成佛之體驗，從無以描述中權巧方便地建立似乎可以把持的說法，以引導著相迷失的眾生。這些教法在實際上是無可執取的，但在教化的方便上不妨認定為過渡性的準則，而依循之。

在十二乘的體系中，最高的一切本淨見即是其貫通之哲理。對於已有本覺淨光大圓滿之體驗者而言，這是可以言傳的絕對真理。但此理對於其他眾生則太抽象而難以了悟。因此在其次的無上瑜伽部中，此哲理以其他方式表達而有明空無二、空悲無二及樂空無二之理論，以說明該等諸乘內修證所體驗之明、悲及樂之本淨。（無我則無對立之分別，亦即還歸本來一切是無限一體之本淨。）

在其下之諸乘中則以無我之理說明，因為在理論上無我與一切本淨相通相含，而行者大多無從體驗本覺淨光之顯現。

在此附帶一提，貫通一切佛法之原理，只要是超乎對立之一元論即可。例如審底之「唯心」化現，此心並非心物對立之心，而是含蓋一切之哲理，姑且稱為「心」。空性之空，亦非指有無相對之一無所有，而只是缺乏獨立特性，猶如一片空白。如此方能產生「真空妙有」之作用，而不落於頑空之虛誕。因此我常以「無限的一體」說法；此一體之融合，因無限而不落對立，故可充貫通之法理。

## 伍、圓融十二乘

一旦了悟十二乘之建立乃基於同一真實之體驗，並且有貫通之哲理可以融通整個體系，而且諸乘間種種差異之存在只是權巧方便的措施，以適應不同資質的眾生，才能逐步引導他們上進佛道，則所謂「十二乘」實無異於唯一佛乘。正如世間之教育體系，由幼稚園到博士班，天差地別而一貫循序相連，佛法之十二乘亦如斯構成完整的教化體系，以輔育佛子直至成佛。

## 迴向

願有緣領此教法者，圓滿了悟佛法之整體融通，而能於佛道上無礙修行，早證大圓滿！

二〇〇三年十二月十九日  
養和齋 於加州

# 一多圓融 林鈺堂

一介有情通全體，勿摻私意成局限；  
法界整體大力用，公平無障自融匯。

跋

見聞苦難為受苦有情祈禱佛佑，雖有特定對象，但應了解此即一切有情皆可能經歷之情況，而不自起特別只為某些有情而作之念。如此一來，則個別有情皆即全體之代表，而所有有情在法界中本來一體、無有間隔之真象即不受私心偏見阻障。因此，佛陀的加被，經行者之祈願，即可匯聚全法界之大力而起神奇的作用。總之，為其他有情向佛祈禱，愈無私愈易靈驗，切記、切記！

二〇〇五年三月十八日  
養和齋 於加州

# 大圓融六成就法

林鈺堂

## 緣起

大約五十日前夢見一淺棕色不規則形狀之透明厚板，似水晶石質，內嵌兩個平面的銀色金屬塔形，分別代表 陳上師及我，並同時聞天語：「明行道六成就法」，又知是我的作品，已有多人依之修習。在夢中我說：「這是《密乘初階》，已經寫好了」。

醒後思及，天語明示是「六成就法」，應是要我闡釋之意。六成就法乃密乘之高深修法，坊間雖已有英文及中文之譯本可請，真正能修者應屬稀有，因此我從未起加以論述之念。現既蒙瑞夢提請，便著手整理而作簡略之攝要闡釋，以供文獻參考及實修指標。

六成就法在此指下列諸成就法：拙火、幻觀、夢觀、淨光、中陰及遷識（頗瓦）。至於實修之詳法，一則坊間已有譯本，二則此等本應經上師親傳，故不於此述及。

## 一、基本理論

形形色色的有情因無明造業，受宿習業力牽引，在六道中輪迴，不斷地經歷生死。由一生到下一生所經歷的轉化過程可分為三個階段：一、由生至死，二、由死至中，三、由中至生。

以上的「生、死、中」，傳統的名詞是「生有、死有、中有」。「生有」是指有情存活的期間，「死有」是指由生至死的轉化過程，其終極際即死有光明顯現時。「中有」是指死有光明隱沒後，到下一生開始前的中間過渡時期。

依密法教示，就人類而言，在由生至死的轉化過程中，先是粗層的五官感受的退化及喪失，然後才經歷微細的神識停歇現象。這些過程就漸死者親歷的內象而言，有下列八個階段：

一、陽焰 二、藍煙 三、螢火 四、蠟焰  
五、白顯 六、紅增 七、黑得 八、光明

循此次第之轉化，姑且稱為「趨寂」；逆此次第之轉化，則稱為「復甦」。不論趨寂或復甦皆是極微細之內象，因此是否漸死者及趨入中有者皆能將整個歷程之各階段皆一一察覺，應可置疑。此外，橫死者如為一剎那間粉身碎骨，是否尚能如此循序經歷，亦成問題。

密法對於由生至死之最後微細內象及再由死至中之經歷，其理論之基本陳述即是：先趨寂，再復甦。

死有光明一滅，識離體，因宿業之習氣而出現極微細心氣無二所成之「中陰身」。中陰身之出現經歷復甦之過程。依密法教示，此身應形似下一生之業報身。但一般靈異經驗中之新亡者則大多依原先在世之形出現。這與密法教示並不衝突，因為心氣無二所成之形，自然是隨心而轉化，亡者為便於溝通，自然是以原先形態出現。

中陰身在進入下一生（就轉生人類而言，即投胎時）之前，每七日經歷一次「生死」，亦即先趨寂而後復甦之經歷。中陰身最後「死」而進入下一生，亦是經歷此趨寂而後復甦之過程。其分界亦是死有光明出現之際。

吾人平日由醒入睡，亦經歷淺層之趨寂過程。夢身即由睡中之光明經歷淺層之復甦而形成。夢身再經淺層之趨寂而消失，而吾人即由睡轉醒。

## 二、對治三有

成佛即淨化業障使還歸本淨之過程。為淨化身、語、意三業而有禮拜、念誦、止觀、佈施、持戒等等之修行方法。對於已有顯教理論及修行基礎之行者，密法

更基於身心互動，心氣無二之原則，而教以觀想、氣功之修法，以促進身心同步之淨化。更利用色空不二、陰陽互補之原則，在觀成本尊與能持瓶氣之基礎上，進修體內及雙身之陰陽雙運。上述種種在基本上即是對治生有之修行。

六成就法中之幻觀，一則對治對於業報身執實之執著，再則藉觀本尊身以達到一切有情悉皆本尊示現之體認，而終究了悟一切皆幻化，無餘地淨除實執。六成就法中之拙火，即對治生有之體內紅、白菩提雙運之修法。

死有之終極際，光明顯現。此光明基本上無異本淨光明。但一般有情無以辨認、掌握及利用此契機以融歸本來清淨之無限一體，而不得不於一剎那間即隨宿業習氣進入中有之復甦程序。密法行者修觀空、大手印、法界大定若能證入無限淨光，則於死有光明顯現之際即能加以辨認、保持，並使之與原先所曾經歷之淨光融匯而成就佛法身。

由於睡時有淺層的趨寂過程，因此亦可藉之修淨光。此上醒睡二時之修淨光即六成就法中淨光之大要。

夢身類似中陰身，皆為心氣所成。六成就法中之夢觀，經由知夢、轉夢之修習而了悟夢境無實，從而生起大無畏心，能於夢中自在遊戲。以此基礎易於在中

陰期間奮發修觀空，使淨光再現，而後由其中出現本尊身，以期契證佛報身。

若已在中陰猶能憶起修法，則最好如前述，證佛報身。若未能證報身，應觀中陰一切情境為幻化，不斷心繫正法並修法，則可望往生淨土或生入善道。此即六成就法中之中陰成就法之大要。

六成就法中之遷識（頗瓦）即修將本尊心輪之最細明點由智氣之上送，經中脈出頂，而與頂上之智慧尊之心中明點合一，因而頓然成就佛法身或報身。平日修習則觀明點回降心輪，並加修長壽法以防減壽。臨終應用則只昇無降矣！修此法有成者亦可為亡者修此法，以超拔之。

總而言之，六成就法在基本上皆是觀空、觀幻、觀想、氣脈、明點、光明之修習及應用。因此，六成就法乃密法中之高深修法。行者應具備深體無常、出離專修、依止上師、領得灌頂、圓滿加行、通達法理、修成止觀、修習本尊觀及氣功等經歷，方能真正進修此等。若無全心投入、長遠修行之行實，雖知此等高法而試習，亦難望有成，良以佛道之整體淨化之轉化過程無從造假、躍進也。

### 三、相輔相成

行者於醒時修幻觀、拙火，睡時修淨光，夢時修夢觀。生時修幻觀、遷識、淨光，臨終則應用之。若入中陰，則修中陰成就法，以證法、報二身，或往生淨土、善道。如此，無一時段不加以利用以修法，而使無一期間非成就之契機。這是六法在時間上的相輔相成。

修觀空及淨光以淨化睡光及死有光明，以證佛法身。修幻觀、拙火及夢觀以期在生時或中陰時猶能成就佛色身。修遷識及中陰以期於臨終或中陰時猶能及時證達解脫。這是六法在證達究竟解脫上的相輔相成。

幻觀修得好，則拙火、夢觀、中陰之觀想皆得力。拙火修得好，氣脈開展，則遷識、淨光方易成就。夢觀修得好，則中陰修法易得力。六法之中有共通因素而得以如斯相輔相成。

#### 四、一體圓融

佛道千法萬法不外解脫成佛之法。佛道所開示引入之究竟則為一切本來無限一體。在此無限一體圓融中，六法之分亦只是權巧方便。無限一體，故無獨立個體之實在，因此一切皆為幻現，佛及眾生皆當下即屬幻有，不待觀成如幻。醒時、睡時、夢時皆此無限一體之自然運轉，因此無有怖畏、希冀，而無不自在。無

限一體歸於寂靜，則唯現淨光；生起作用，則顯現萬象。生有、死有、中有無非無限一體之轉化，於任一剎那未嘗離此一體。但能不自起虛妄分別，便自然圓融一切，回歸本來清淨。

六法只是對於執實而妄生分別之習氣加以對治，於無限一體則不增不減。執業報身為實，故需修觀空、幻觀、氣脈、明點、拙火等以淨化之。若了悟此乃無限一體中之滄海虛沫，一閃即隱，則彼自然漸趨本淨、本空。識於此於彼，無非本淨，未嘗離於無限一體，遷與不遷，又有何妨？

此等大圓滿、大圓融見地，易說難契。未能契入，還是由皈依三寶、發菩提心修起，才是實踐的路數。

二〇〇六年五月廿三日  
養和齋 於加州

## 圓融五毒 林鈺堂

循貪修空整體動，五毒紛起不由人；  
調伏習氣非一端，圓融五毒同時盡。

跋

理論上，密法種種設施用以分別對治五毒之一。實修上，任循其一而修，必然牽動五毒之整體，不由自主，而需一概調伏、觀空。因此，修密應知圓融五毒，一概知其為執著，而任其現前，完全捨下。更進而究之，則一切觀念、思緒、情緒亦偏執所現，當圓融對治，一概視為執著習氣，而不隨行，並徹底離棄。故知證德絕非單項之成熟，而是五毒同時漸消終盡之結果。

二〇〇七年四月廿三日  
養和齋 於加州

# 大圓融定 林鈺堂

法性遍一切處而無可執。任何覺受隨起，即法性之顯，旋逝，即法性之隱。離於思量；有念即放。於無執中，整體經驗歷歷分明，而自然漸漸體會無限，及無可捉摸之一體。

跋

已能自然無念的行者可依之修。

尚在心念不斷者，可修常為一切眾生念佛或持咒以為前行。

二〇〇六年六月廿八日  
養和齋 於加州

# 大圓融心旨 林鈺堂

色聲香味觸法本自圓融、純淨、無限。任一法皆因執成障，離執即歸圓融。任諸法自起自逝，即諸法不流（整體無來去）之流（境遇有遷異）自然契入無限圓融。由圓融整體自然生起純淨念行，消融幻現之諸執，回歸整體圓融。

整體圓融，圓包萬法。整體發心，離於偏執。  
念行純淨，本來無限。不流之流，自然圓融。

二〇〇七年七月一日  
養和齋 於加州

---

心經心要述兩頭 圓融之旨在此篇  
言語攝要能事盡 回歸本來任運遊

二〇〇七年八月六日  
養和齋 於加州

# 無限一體之施身法

英著 林鈺堂博士

中譯 林成穗居士

## 目錄

媽幾腦準祖師法像	101
媽幾祖師讚	102
英文原著序	103
第一章 一般導論	106
第二章 施身法——一切斷執著的密法	111
第三章 陳瑜伽士之施身法儀軌	123
第四章 從無限的一體看施身法	129
第五章 對施身法的反思	136
第六章 相關課題	142
參考書目	144
附錄一：施我法	145
附錄二：普切聯想	146
附錄三：根本反省	147



媽幾腦準祖師法像

# 媽幾祖師讚

密法弟子林鈺堂

切斷身執化供施，  
智悲妙用融法界，  
無我難修示捷徑，  
創法反哺唯媽幾！

跋

西藏女祖師媽幾腦準創立施身法，使難以捉摸之「無我」，得以經由切除身執而修證。此乃唯一在藏地創立，廣傳四鄰，甚至反哺印度之佛教密法。由彼大智開示，在將我執根本之身執切除之同時，即轉而利用於上供下施，以達到化解宿債，培福修慈之效果。如此圓融智悲之妙用，於一法中充分開展，使行者得以一門深入，漸契法身。巍巍哉！媽幾佛母之智巧！

二〇〇一年四月四日  
養和齋 於加州

## 英文原著序

施身法是佛教密宗的一種修法，叫「嚼」(Chod)，在藏文字面是切斷的意思。在佛教的密宗，此法會授予初修者以積聚資糧；同時亦被真誠的行者所修以證得法身——佛法證量的頂點。因何有一法可以如此普及而又淵深？其始祖媽幾腦準(一〇五五～一一五三)乃是一西藏女居士，這一點在西藏佛教史十分罕見；而經過歷代相傳至今，認真修習此法者多為流浪的乞丐和瑜伽士。由媽幾腦準祖師所奠定的施身法是西藏唯一源自本土而非印度之密法，其後更弘揚至鄰近地區，包括印度。這些因素的集合誠然令施身法顯得特殊和引人入勝。在此法中觀想切開身體以上供下施，故從一般的看法可能會覺得野蠻或噁心。這樣的修法又怎麼會跟智慧與慈悲的開展扯上關係？

正因為初修及久修者皆可修施身法，所以便引起我寫本書的興趣。為一般好奇於此修法及其傳承之神秘一面者，我會用淺白的字眼解釋之，並加討論了一些連帶的課題。對認真修行佛法者，我會闡明此法中的哲理要義。特別是會說明如何從無限的一體的角度來瞭解施身法。這觀點是完全與施身法的精神相符的，因為媽幾腦準祖師稱此法為「大手印之施身法」。

先師陳健民瑜伽士曾指導我修習他編寫的中文施身法儀軌。當時，法本中流露的深義和開闊之觀於我留下了深刻印象。現在我亦藉此撰文寫施身法之機會把該軌譯成英文，做為獨立一章，以介紹於不懂中文的讀者。衷心感謝林成穗及詹前哲兩居士對此翻譯所提供的訂正、改善及建議。

在一九五五年，陳上師藉度語者之助，將《施身法教授》的其中一個版本譯成中文。此書曾於一九八三年付印作免費流通。現我已將之校正後收於《曲肱齋全集》第十七冊內。上述二文均已列入書末的參考書目中。

在此書的準備過程中，我曾於夢中得到教示說，施身法不單可對治身執，其實還可以對治全部五毒（貪、瞋、癡、慢、疑）。在另一夢境中我見一彎刀把我的關節切斷，而令那些部位帶來鬆弛；由之我得到了施身法鬆綁的加持和教示。

還有，我在某天睡中依次看到下面兩行中文字：

## 元鈴

## 將此譜傳下去

「元」是本源的意思。因為施身法有八對教法及傳承，所以我將此兩「元」字合成的字解為這些一對對

的傳承之源；而密法中的鈴是指代表空行的金剛鈴。因此第一行字是指創始的空行媽幾腦準。第二行是一命令句。「譜」字通常是傳承紀錄的意思。因此其義明顯為：「將此傳承（譜）傳下去！」對我來說，這明顯是得到大母媽幾腦準的印可之徵。

我謹此為了因我為施身法的偉大傳統所作的微末服務而得的所有教示和加持（包括於此未述者）而感恩。

無論一法有多麼殊勝，若人不下決心恆久行之、勵力修之，那是不會有任何顯著結果的。我希望本書能彰顯施身法的妙理和功用，並提供足夠的說明以引起修習的興趣和改進其修法。願本書的讀者皆能於經常及恆久的修持施身法中得到真正和究竟的利益！

基於詹前哲居士所提出的意見，我因而在書中增加了一些說明。也感謝林成穗居士為本書的印行排版。

林鈺堂

一九九六年七月六日

養和齋 於加州愛爾舍利多市

## 第一章 一般導論

### 甲、身體與行道

人的身體狀況往往左右著人的苦與樂；生命之存在亦常被理解為肉體之延續。故此，人類大多的行為均是圍繞著肉體之延續與提高物質上的受用。人多從此種動機與行為出發，故此，以自我為中心的偏見及自私的行徑難免成了常見的主流。

我們肉體的存歿和其福祉是由眾多身內外的條件和合而成，而這些條件大多都非人力所能左右，故痛苦與死亡的陰影到處皆是。很多人為了私利會不顧甚至犧牲別人，從而將這些痛苦加深。因此，各種戰禍和鬥爭遍佈了人世間的每一角落。

要脫出這些似乎無邊際的困苦，最基本的途徑是思惟及修習脫離以我為主的私利之心。經此方能徹見以互助互愛為本的生活方針是更為有意義的。若要脫離私心，則吾人必須由全面的生活觀來重審及修正對肉身及其受用的眷顧。基於此種反省，很多種修行均要行人首先採納簡單的生活方式。

除了生理條件之外，我們的精神狀況對我們的生活素質也是影響至鉅。生理與心理不調和的人不可能有快樂。個人心靈的成長與其如何面對、運用心理及生理情況有著密切關係。精神修持的目標常常是要身心合

一和超越肉體生存的局限。只有在心靈不再受肉體狀況及物質環境所限時才可以達致精神上的超脫。

由於生命的精神及物質面互相緊密連繫，各種精神上的修持往往會從肉身入手。這大多是一些姿勢、呼吸和簡單動作。此外，也有一些很困難，需長時間訓練才能做到的瑜伽術。為著要超越種種源於身執的思慮，也有些修法是以折磨身體的方式苦行，以圖達致自制或去除我執的目的。有些修行方式甚至以肉體上的服務或捐出器官作自我犧牲。然而，懲處或犧牲身體之舉終非多見，且其極端形式亦可能引致始料未及的後果。

## 乙、佛法中有關身體的教授

佛法一方面指出對身的貪著及執身為我乃苦之要因，另一方面亦以不殺生為五條基本戒律之首，明示了對生命的尊重。佛教強調不殺一切已出生及未出生的人命或其他眾生。佛教一常行之修法便是放生：即拯救臨當被害的魚、鳥等動物並將之放歸自然。

尊重生命與將身視為苦本並無矛盾。一個眾生對「我」之觀念的執著一刻尚存，就仍會不斷於輪迴中流轉生死，故毀壞身體及結束生命的方法並不能解決因條件聚合而生之苦惱。殺己或殺他的行為更會為今生及來生帶來更多的痛苦。反之而言，身體亦可以作為令己

令他解脫輪迴的工具。將身從苦本轉化成解脫工具的關鍵在於能否徹見並出離對「以身為我」的盲目執著，因為「自我」之迷思在哲理的分析下是遍尋不獲的。

佛教徒也有用各種藥物治病，清潔身體、房子內外等；在此過程中有時也會傷害到一些微生物、昆蟲、老鼠等的生命。這樣，主張不殺的佛教徒豈不是說一套做一套？其實這些行為中雖然會有所殺傷，但其目的是要保護人命，而非故意傷害其他生命。佛教徒在迫不得已要做這些事情前，會考慮不同方法以求避免不必要之濫殺。在無可避免時，也會在過程中懺悔，並為被害眾生祈禱可以轉生善道。

有些高僧大德的傳記記述他們會故意以身餵蚊或甚至餵虎。釋迦牟尼佛便曾於過去世投身餓虎；當時的他並非是要自殺，而只是要解該虎之飢。由此可見，佛教徒並非空談不殺及慈悲對一切眾生。至於此一理想和實際行為間如何協調便要視乎個人的虔誠與修持的程度了。

前兩段提及的情況顯示，行人的想法縱使簡單，從不同角度來看，環境可能令修行的作為變得複雜。因此，要將佛法應用於生活中其實不易。我個人的看法是：修行者應常保持動機純正，以令一切眾生成佛為目標而不斷從經驗中實習；正如俗語說：「活到老，學到老」。

佛陀教我們離開苦行與享樂二邊的中道才可以達致解脫。他以琴弦為喻，要不太鬆也不太緊才能彈奏出音樂。故此，我們得適當地照料身體，以作為解脫輪迴的工具。然而，為了對治往昔耽於逸樂的習氣或鞭策修行的進步，一些誠心和精進的佛法行者有時也會採用苦行的辦法。

一些亞洲國家的僧尼會於受戒時經歷燃香留戒疤的儀式。做法是忍痛在頭頂或手臂上點燃小香堆，以留下永久的疤痕做為誓願受戒的印記。有些甚至會於燭火上燒焦一隻或多隻手指供佛。雖然這些均是佛教徒的習俗，但卻缺乏充分的佛理依據。有考證說頭頂燃戒疤的習俗是由於唐朝時政府為免逃犯偽裝成僧人潛匿於寺院而在中國開始的。

佛教密宗強調身體是諸佛所居和藉以成佛的工具。因此，密宗的根本戒律之一便是禁止蔑視身體。這並不等於助長對身的執著。普通對身的執著乃源於執著有我及其延續。而密法教示的照料身體則是基於這種體認：「我」為虛幻，而身體經適當訓練可以幫助證入諸法的無自性。

很多種佛法均與身有關：有一法是念誦人身的三十六種不淨，以提醒身體是由各種垢穢所組成；觀察及觀想屍體腐壞的過程除可提醒生命的無常外，亦可減輕對感受的執著；白骨觀則能淨除貪欲；又有佛法是以

觀察自身的情感、覺受、呼吸、行為來修觀；佛法亦有鼓勵行菩薩道者布施財富、服務、知識、教法、以至身體的器官；在密宗的修法中維持本尊身的觀想以取代對肉身的念執；作為本書主題的施身法則是以觀想來供施身體的密宗修法；在極高層的密法裡，也有藉性行為來體證不為貪愛、執取、嫉妒等所污染的大樂之無有自性。

有趣的是，在有關身的各種不同修法中，亦相應地對身有各種不同的看法。有的以之為不淨之物；有的以之為我執之本；有的以之為根本的執著；有的以之為修觀的對象；有的以之為修習供施之物；有的以之為觀空所化解之對象；有的以之為體驗悟境的工具；有的以之為諸佛之所居。由此可見，身的功能是相對性的，而與其相關的佛法也是如此。所有此等不同的見解、教法、功用及修法均可以和諧並存，而其先決條件就是要能夠透徹地瞭解和運用各法可導致正覺的個別功用。

## 第二章 施身法——切斷執著的密法

施身法為密宗修法之一，在藏文的字面原義是「切斷」。雖然它的本旨源自印度傳來的佛法，但其主要特徵則是由西藏空行母媽幾腦準祖師（一〇五五～一一五三）依其見地及證悟所訂定。在超世間的層次上，她是直接從本覺淨心所顯的聖眾得到加持，而創出此種密法以救渡一切眾生。雖然印度是佛法的發源地，但施身法卻是唯一始自西藏而弘揚至連印度在內的鄰近地方的佛法。此法廣為僧、尼及在家眾所習；尤其是有些專修的乞丐及瑜伽士會不斷於尸林、荒野等地方流浪而不在一地停留超過七日。施身法的很多種獨特修法系統，包括儀軌、戒律、觀想、及修證次第的說明均經由多個傳承留存至今。如欲知道此法的歷史、傳承、及弘揚的細節，請參閱書末參考書目所列傑洛米·依道（Jerome Edou）的著作。

### 甲、施身法概觀

媽幾腦準祖師有鑒於身體為我執之源，而創塑了施身法以便摧滅此基本執著，並且同時藉之培育對一切眾生的大慈悲。施身法的主要成份可以概述如下：

- 一、行者將神識遷至空中，觀想成與黑色金剛亥母無二。
- 二、將身體觀想為與宇宙無異，然後把它完全供施無

餘給所有對之有需求之眾生，尤其是行者的債主、仇敵及魔類。

讀者請參閱本書第三章的施身法儀軌，做為一例，以明其詳。

世俗及精神上的問題有很多不同的處理方法。有的會試行化解，有的打算逃避，有的會試圖抽離問題而以理論性的討論來解決，而有的則會面對問題直接解決。於未能處理問題時，首三種方法尚可應付一時；然而，真正要解決問題始終不離直接面對的辦法。

施身法明顯是要直接面對和解決潛伏在心底的執著。此法亦彰顯了面對現實以證得諸法皆緣起之究竟智慧，而非只滿足於思想上的理解。施身法是從實修中學習。行者的身執、怕身毀壞的恐懼、對身的福祉的貪求以及對身受苦的不樂都在修施身法時遭受考驗。當此種種潛伏內心的纏縛由觀想肢解中暴露出來時，行者其實是與「自我」在戰鬥。不能通過此種觀想考驗的行者在現實情況中也不可能達到解脫的境地。

深入專修的「嚙巴」（施身法行者）並不會僅止於儀軌上的修持。他們往往逗留在尸林、荒地、及有鬼物為祟的房屋裡，以面對驚恐的情況及體驗凶靈之騷擾。他們在修法中培養對一切眾生，包括意圖向其驚嚇或加害者，的慈悲心；從體驗驚恐的外境及心境的

無自性中磨礪智慧；並且從忍受驚嚇之中加深禪定；嚼巴因而漸得超越執著、恐懼、貪欲、及瞋恚。通過直接面對那種種難關後，行者便會一步一步邁向正覺。

修法中，神識與肉體的分離表示了執身為我之誤。身體只是今生的居所；今生與其居所均屬短暫，不可執為永久。神識與黑色金剛亥母合一則象徵對無我智的確認。一方面來說，黑色金剛亥母是由無我的本覺智慧所顯；另一方面，行者神識與黑色金剛亥母均本屬無我，故可合一。再者，與黑色金剛亥母合一，正如其他密法中的認同本尊，並非執著某一形相，而是與渡生事業有關。換句話說，這是一種動態的性格轉變。

表面上，施身法所供施的只是身體。然而，修法時實已把身體觀成與整個宇宙無二，故此供施包括了一切美好之物。因此，施身法並非只為消除對身體的執著，亦為了對治一切的執著。依據密法傳統的四層解析，施身法可說是：外層除身執，內層除對感官對象之執，密密層除一切欲望及享受之執，密密層除我執。施身法行者會漸漸體驗到修持此法所帶來的轉變，和感受到此法之逐步深入滲透直至微細而難以捉摸的執著之核心。

## 乙、施身法的要素

作為一種密法，施身法包含了以下數種元素：

### 子、傳承的加持

密乘佛法的傳承是指歷代將教法正確無誤地傳下來的祖師世系，亦為修行與證悟不可或缺的重要條件。這是因為傳下來的不單只是言句，更包含了一些精神上的特殊東西。通過正確的傳授，弟子們便得到所有歷代祖師的加持。沒有此種加持，任何人都不能真正踏入肉眼所看不見的密乘之門。沒有得到傳承的加持而修習密法就好像車子沒有汽油一樣。

密乘佛教十分重視傳承，而歷代的祖師亦被尊奉為加持的根本。顯宗的傳承卻往往被一些無意實修的學者及泛泛的信徒所忽視。這可能是導致下列差異的主因：密法行者往往直接感受到加持，而顯宗行人則較少有這些經驗。

所有密法均仰賴傳承的加持以生出殊勝力用。在施身法而言，此等加持的來源則是媽幾腦準。此法中其他各別的傳承祖師也是傳承的延續所不可或少的；若非他們修持的成就與對此法的虔誠貢獻，施身法也不能傳至今天。故此，我們應惦念傳承祖師之恩德而永遠尊敬他們。

對於有幸得到傳承加持的行者，傳承的意義便是要以全心全意保存、傳授、及延續教法至以後世世代代的弟子眾（亦即真正受益者）。

### 丑、認識與轉化之智慧

我執是通往正覺的根本障礙，也是流轉輪迴的根本原因。雖然這是佛法行者須要消除的主要障礙，然其潛藏及難於觸摸的本性卻甚難看透。有時甚至一些企圖減低我執的行為，如果只為自利的話，其實也可能是變相的我執。因為這無形之敵可以隱藏於行者的所有行為下，所以要將之殲滅簡直是難於登天！幸蒙媽幾腦準祖師的慧觀指出，身為我執之本。此點弄清楚以後，因為身體是有形的物體，餘下的事情雖不算是容易，但也簡單了許多。

根據媽幾腦準祖師的慧觀，真正的魔患是一切解脫道上的阻障。由此慧觀可知，一方面，所有基於個人的好惡與利益的判斷均須捨棄；另一方面，行者可以將所有阻障與仇敵通通轉變成解脫道上的助力。例如：修行有得而執著所得反成解脫之障，而行者所受之傷害卻可用以修忍辱、寬恕和悲心以助解脫。

媽幾腦準祖師將上述的慧觀應用到我執之根本的身體上，而創立了以觀想施身的修法，如此便將此阻障之根轉變為磨鍊悲心和達致解脫的工具。

## 寅、無常與徹底出離

身體是我們在物質世界存在的基礎。縱使在確認它是我執之根本以後，仍然不易得知如何藉之而證得精神上的超越與解脫。毀壞身體當然就將此生可能得到的任何精神進境終結，卻不一定能毀掉我執。由眾生不斷輪迴於生死，可以證明此點。折磨身體的苦行或可以暫時減輕物欲而得到一些心靈的清明與純潔，但靠折磨肉體而得的超脫絕不能算是真正的解脫。佛陀曾清楚教示，正道是不落苦行和享樂二邊的中道。

佛法的一種基本及普遍的教示是要提醒大家無常的事實。一切事物都不斷遷變，雖然有些變化不是馬上可以辨認的。由生至死的一瞬隨時可能會發生。常念無常則可明見對身的所有執著都是建立於如意的盤算上。若要預備妥當並能超越生死，則必定要預見此身及一切世間所有遲早皆會失去。故此，邁向覺悟和解脫的第一步便是要有出離一切世間所有的決心。施身法作為一種佛法的修行也是建基於無常的覺醒及徹底的出離。實際上，很多施身法行者不但依儀軌修行，而且更採取了完全合乎此種覺醒的生活方式。他們有很多終身作乞丐或流浪瑜伽士，只居於尸林或荒地，而從不在一地連續逗留七日以上。

在施身法儀軌中，以觀想來供施身體是一個對治我們平常的身執的上妙方法。關於身體的想法不再是擁

有、貪著和愛護，代之的是儀軌所帶來的將身體視為一個物體的種種新觀點，從而減低行者對身的專注，並將眼界擴展，而得以認清肉身宇宙中的地位。施身法行者因而會完全清楚身體的無常而不再執取之，並能備妥在死時放捨之。當身也可捨離時，其他所擁有的事物也不會再居於主要；這樣才可以確實地邁向正覺。

### 卯、菩提心

媽幾腦準祖師強調其法中之施身是對一切眾生大悲心的表現，尤其是對行者的冤家債主及仇敵。大悲無有偏頗，故敵友、親疏之別於此均不相干。大悲超越一切我執，故行者的所有，甚至其身均莫不可作供施以利他。行者在觀想身體每一部分的供施時均是將一些未經反省過的執著轉化成犧牲自我以利益一切眾生的覺醒決定。簡而言之，這是設想完全犧牲自我以達利他的目標的究極練習。

施身法有一石二鳥之功用。一方面，身執和我執會從觀想肢解中減低；另一方面，觀修把身體完全犧牲以滿足一切眾生——尤其是冤家債主及仇敵，會長養行者的大悲心。當執著消弱時，無我智便會逐漸顯露。故此，施身法能於一法中同時開展智與悲；換句話說，施身法是培養智悲合一的修法。

佛法中的菩提心是指終極的悲智不二的正覺，以及達成這目標的宏願。因此，我們可以說：「施身法源自媽幾腦準的菩提心，引導已發菩提心的行者，令之實踐菩提心，而最終令其成熟達到菩提心。」

行者只有在已完全奉獻於為一切眾生的服務時才可徹底脫離私心。正如跳水者倒頭一躍離開跳板，對佛法的完全奉獻與完全的解脫是同時發生的。只有在為己的思慮完全消除後，在佛法名下的行為才真正是菩提心與正覺之行。開展菩提心以取代私心是從自我解脫的必要及有效途徑，而施身法正是此中最上之法。

### 辰、定力與觀想

施身法的觀想修法並非幻想。假若那只是個人內心的幻想，便難保這樣子修不會令人瘋癲。正確地修施身法者應當要先能修到一定程度的定力，以確保觀想能集中和不會混雜妄想及幻相。事實上，應把施身法當為行動中修的禪定來修習。

上面已說明過毀滅或折磨身體並不能解脫對它的執著。媽幾腦準祖師巧妙地發覺，執著既然是一種心態，便可以用調整心態之法來糾正。行者以定力而行的觀想可以與現實有相同甚至更強的效力。再者，觀想可以不斷地重複修習，以把舊習氣漸漸減少，直至除盡。

依觀想修施身法，身體便可保存作行者修行證覺的基礎，而同時對身及其所有的執著亦得以一片片地切除。

以定力而作的觀想確實可以跟沒有肉身的眾生溝通。故善修施身法者的觀想其實是一種超自然力量的接觸。他們可能達致一些奇蹟般的效果，如：治癒一些因鬼類或精魅作祟所引起的身、心失常，或令一些鬧鬼的地方回復平靜。

### 丙、修習施身法的利益

施身法的最終目標無疑地是在獲得正覺。媽幾腦準祖師在指出施身法不同證悟層次的境界時，流露了她深廣的證量。這些開示至今仍保存在施身法的傳統裡。讀者可循書末的參考書目找到有關的教授。

除了上述的證量果德和治病、驅邪的法力外，修習施身法還可得到其他利益。修施身法可以提高勇氣和決心以獻身於修法之上，超越一切今世物質福祉的思慮，從而達致徹底的出離和成證。修施身法亦可助根除極難覺察的潛意識阻障；此等阻障若非遭遇肢解這類的嚴重情況是無從浮現的。

我在夢境中曾感受過施身法所帶來的鬆弛；我體內原本緊張的關節被一把彎刀切斷後變得鬆開了。心理的

緊繃會因潛藏的身見而加強。通過施身法去除心內的身體影像便會減低緊張。行者必須超越一切概念之執才可以將身體回復至一切概念未生前的本然狀態。

很多死亡的方式均會令普通人不寒而慄；行者可以通過修習施身法以超出對物質存在的執取，和累積足夠的修行經驗以明白：不同的死法只是脫離肉身的不同方式而已。如此寬廣的眼光可使行者在面對任何難以想像的事故時均保持冷靜。這樣的理解亦會令人更容易容忍、寬恕和捨棄復仇的想法。

#### 丁、摒除對施身法的誤解

密法的一項基本戒律是要恰當地照顧身體，但並非要對之執著。密法中亦不許燃燒戒疤及燃指作供養。多數密宗的修法均用觀想本尊智慧身的方法來轉化身執。施身法中的觀想與黑色金剛亥母合一雖然重要，但重點是在觀想肢解及供施身體之上。因為肢解只是以觀想而行，所以並沒有違反密宗戒律。

密法通常會把身體用觀為本來無形無質的空性的方法「觀除掉」。施身法與眾不同之處是，為了滿足眾生需要的悲願而把身體切光。故此，不應把施身法視為與他法相反。就身體而言，兩種修法均是基於及利用了「身體只是眾緣和合而有」的性質。

施身法所觀想的行為或許會像是發自瞋怒、忿恨，或其他的壞心腸或野蠻的心態。其實，施身法所觀想的肢解並非用來做為任何不善的衝動或動機的轉向或宣洩；該種觀想亦不會形成任何不善或野蠻的慣性行為，因為行者清楚明白該等觀想乃是基於悲心，並且絕無模仿觀想的實際行為。對施身法行者而言，觀想中的行為代表著要摧滅只在概念中存在的一個永久的身體之幻象的決心。施身法的動機中沒有絲毫對生命和身體的漠視。能冷靜地看透和運用身體而不涉及自我乃是睿智之表現，而要滿一切眾生之需求的意樂則生於大悲。我們不能誤以行為推論動機，因同一行為可能出自多種不同的動機。我們亦不該被某些單憑外相而定的禁忌所局限；能以任何最恰當的方法達到解脫正是真智的表現。

施身法的肢解觀想跟病態的殘忍、虐待狂、自虐、被虐狂、自殺狂是截然相反的。後數者是來自私心及其所導致的不能明瞭世界之廣大開闊與生命所能提供的改善。施身法直接從事於減輕私心。施身法與那些病態行為雖然好像有一些共同的元素，但在動機、實行時的心境和達到的結果上均完全相反。

從通常的觀點看來會覺得肢解的觀想很可怖；然而，從事物及生命就其如是而觀之，一切可能發生或已經發生之事當中並無可怖之處。瞭解施身法的觀想對心

靈所可能導致的開闢是十分重要的。在這一方面，施身法可以比喻為一種防疫注射。

黑色智慧空行母是無我智慧的化現。對於未獲授其密法者，她的儀表也許有些奇特，但其實她的外貌上的每一特徵均代表著正覺的智與悲的某種層面。於此特地指出此點，以免流於膚淺者將施身法誤認為拜魔的行為。

其實，修行佛法者在經過前行的修習和正確地理解施身法的哲理及意義之後，便絕不會有上述的任一誤解。不過，一般人遇到施身法的儀軌便容易生起這些誤解。因此，我覺得要把它們提出來討論，以便一勞永逸地平息這些不必要的誤解。

施身法是對治身執及我執之藥，而非加強對立之法。施身法的基本精神並非要摧毀、降伏，或與冤家債主和魔患為敵。它的要義是基於智與悲的自我犧牲。施身法是一種對治法，故此其行者不應變成對身體從逆向來過份關心，例如，對身體覺得厭惡。理想的結果應是不再經常顧慮著身體與自己。

施身法可以算是一種極端的修法。這並非從自我解脫的唯一途徑，卻是解脫的正確途徑之一。行者如沒有這樣的理解，他關於從自我解脫的認識並不完全並且可能有誤。

### 第三章 陳瑜伽士之施身法儀軌 (此章所列乃陳上師中文原作)

#### 除魔障冤孽我執身見施身法

##### 一、小引

昔依根桑澤程上師受「大圓滿無上智」，又蒙嚴定法師口授本法加行之本文及解釋文，余以筆受之。其中古沙里資糧即施身法，僅十八句。此法以爵朗巴傳承為最勝，即由媽幾腦準祖師直傳至今。此派行者不修餘法，專精此門，具成就者甚多。以其能除身見，能斷我執，能免冤家債主之阻障，而直趨菩提大道。嘗訪求之，然因無通事度語，未及譯其本經，因就大圓滿六加行中所攝之古沙里十八句，而推衍其緒，而得本文。

##### 二、本文

###### (一) 發心

願等虛空如母有情，具清淨安樂身，及其成就因！

願等虛空如母有情，離不清淨苦惱身，及其糾纏因！

願等虛空如母有情，不離大樂智慧無死虹光身！

願等虛空如母有情，遠離分別愛憎親仇，住平等大體性身！

###### (二) 無常觀

緣想尸托林中，所有自、他一切生中冤仇債主，現前集合；自觀自警策，同時即向彼等說法。隨念下頌，隨搖鈴鼓，緩緩行之。

現前所集合，皆具苦惱身，由依此故，彼此痛苦生。  
諸法從本淨，原無染污身，自作自垢，總因此無明。  
由有不淨身，我執據爲城，自利惱他，種種過失成。  
心既執此身，身更不復輕，垢濁重重，五大粗增成。

大粗氣流散，無明乘此程，如馬失調，五毒更迴縈。  
有身有貪愛，有愛有七情，或痴或瞋，都是墮落因。  
殺盜手爲主，引淫是目成，多少罪業，皆由口出聲。  
枵腹與枯腸，凍皸與黃皮，飢寒不耐，惡業乃相隨。

鹽餐暴畜尸，衣著織蠶蛾，行步踏殺，傷生知幾多。  
五毒粗重起，瞋殺墮獄中，碎身復生，無間此罪叢。  
麻瘋與霍亂，食色貪所生，臂攣楊梅，五淋集一身。  
外道著身修，不得出輪迴，神我邪見，苦行徒抹灰。

三界業厚薄，皆由身粗輕，無色身空，仍墮空大城。  
爲身謀衣食，同室而操戈，人我家國，世界戰爭多。  
五衰天身苦，夭殤人無常，小頸大腹，餓鬼更堪傷。  
吞噬強食弱，弓矢及網羅，刀俎釜底，畜身災殃多。

八寒與八熱，經時又多劫，受苦無間，身碎身又集。

依身造罪業，受報亦依身，父食子肉，流轉不知情。  
即今仇與債，何時可完清？了此心空，彼此心平平。

### （三）染淨兩重身觀

觀不淨身中，中脈心輪間有白明點如豌豆大，集合智慧心氣及一切佛身所依之清淨六大，壽命福德精華，無有剩餘，所餘之分皆為不淨。呼「呬」一聲，將此明點從頂往生門「呬」出，變成黑色亥母，莊嚴、手印，一切如〈亥母儀〉載。

住于華嚴玄門「一切入一」定中，觀想三界一切有情罪業、病障、魔難，集中于原有之不淨身上，我及一切有情，為冤仇所逼惱，債主所索取者，皆集合于此，而成供施之品。

### （四）染身供品配合觀

甲、初作如常天靈蓋、五肉、五甘露供養，觀念「朗、養、康、喻、阿、吽」六字，隨義作火、風、空、增、淨、變六觀。

乙、再依下頌作觀，每念一句，先呼一「呬」字，隨觀淨身亥母截此部分，加入天靈蓋中。

邪見之稠林，外道之神我，斫取首腦，貯供去天魔。  
五體身罪業，殺淫所積集，碎爲粉屑，仇怨從此釋。  
五臟與六腑，三十六不淨，寸寸片片，死魔蘊魔盡。  
痲瘋與惡毒，傳染諸病菌，轉成甘露，病魔何所憑？

語業罪所出，氣管與喉舌，割取供佛，冤仇從此釋。  
妄想與散亂，一切業劫氣，鼓風扇火，供已悉捨棄。  
貪瞋痴意業，生殖器佔多，割取化供，嫉仇永消磨。  
六淫水與火，變化顛中湯，或助炊火，從此不猖狂。

#### （五）加持供品

甲、如常念「朗、養、康」作欲火變智火，業風變智風，本人人頭蓋與原觀大天靈蓋相合，一切邪見亦與此相合。如常念「喻、阿、吽」，所割肉體各物，皆由少變多，由染變淨，由業化智；然後與前所觀身體各物融合成一無邊無量大甘露供施海。

#### 乙、依下頌念觀

最上之加持，如影而無實，離識離作，平等光積集。  
（入大手印明空光明定。）

秘密之加持，本尊阿罕樂，正淫邪淫，明點悉具足。  
（入交抱雙運空樂定。一切世間眾、出世間眾，皆與

本尊父母化身合體，故邪淫眾生亦得加持而供其明點。）

內義之加持，摩訶之瑜伽，實殺權殺，亂殺肉交加。

（入大黑天大調伏定。殺盡一切邪魔眾生，而超拔其識皆成本尊身；已死之肉體，皆加入此供施甘露海中。）

外義之加持，紅白諸美味，清淨無染，包羅無不備。

（入遍住人天大供養定。住于不思議顯隱互成玄門觀；人、天、世間一切葷品、素品，皆成供養，互不相礙。）

## （六）正式供施

甲、初供上師、本尊、空行、護法等。

乙、次施自、他一切生中所有冤家債主，令其飽滿歡喜，轉成護法，不再作障。施甘露已，並施以法，至少念〈心經〉一遍，〈解冤咒〉七反，或加其他各種念頌，令開智慧，具大悲。此中未詳。

## （七）自取成就

就壇城中所陳，實設之供品而食之；觀自身成本尊，並念下頌：

如金處於礦，離礦不復入，尊貴莊嚴，金剛身聖潔。  
拙火不須衣，甘露不須食，爲眾受用，無得亦無失。  
業劫氣已盡，散亂心不生，常住正念，法身金剛堅。  
獅王入山林，離怖隨意行，出入五毒，四魔不敢撻。

智身具智目，所見皆無他，了無自性，無心亦無錯。  
親仇平等住，愛憎悉捨棄，同體大悲，種種具義利。  
智慧大受用，空行獻妙樂，童瓶身寶，大喜永相續。  
淨身脈俱開，神變無邊來，隨願圓滿，渡生盡輪迴。

隱則常寂光，顯則爲虹彰，八德其足，緣俱義利藏。  
無心常自在，無身大我存，眾生未盡，即是不死緣。

### (八) 迴向

見者與聞者，笑者與罵者，心念所及，皆成解脫者。  
于彼染污身，轉成智慧身，常樂我淨，咸證佛五身。

民國己丑正月初四逢

蕩通借波無死大成就者瑞誕，又值聖心青龍良辰，造  
于印度靈鷲山緬甸佛寺關房中。

一九九六年五月八日

英譯於美國加州愛爾舍利多市

## 第四章 從無限的一體看施身法

始創施身法的媽幾腦準祖師稱此法為「大手印之施身法」。由此可知，此法的最終功用與目標就是要獲取圓滿正覺。正覺可以用好幾種不同的方法來描述，以助人明白為此而修行的意義和有關修法的基礎原理。近年來，我選擇把正覺描述為本來清淨的無限的一體。供免費流通的英文拙作 *The Sixfold Sublimation in Limitless-Oneness*（《無限一體的六度》）首兩章內對此有詳細的說明。

將正覺視為無限的一體便可看出：一切佛教修法的基本指導原則可以喻為雙刃的解脫劍；一邊是開闊，另一邊是無執。每一修法的功用都可以通過這兩面來理解。對於一些高深修法強調的無二途徑，或以空觀中的無有對立圓成每一修法而言，我們只需記得兩邊鋒刃都是在同一劍上。

在無限的一體中，所有自我的觀念均被無限所消滅。無執在這無法言詮的境界有兩面：一方面，這是成長超越所有執著，好比成年人不再愛兒童的玩具；另一方面，這是脫離自以為能評價或控制他人的自欺。在完全明白一切事物無我和由條件和合之性後，行者不會再行干預他人之行徑，而只是在如此開闊之中得到解脫。只有徹見諸法緣起之性才可能建立合理及容忍

的人生觀。此點的意義，在比較依著狂熱和教條式信仰的生活下，更為明顯。

無限的一體意味著：一方面是不同的層面的一體，例如佛果的不同層面、輪迴的不同層面等等；另一方面是矛盾的一體，例如善與惡、智慧與無明、慈悲與殘忍等等。從正常邏輯的角度觀之，這兩種一體均令人混淆或無法理解。故此，下文會仔細說明其超越之道理。

無限的一體是佛陀證覺的剎那悟入的本來清淨境界，也就是從世俗的生命中最後、最完滿的脫出。在此境界中所有的分別都圓融於他們本來的清淨與一體中。此種一體只能證驗而無從描述。此種一體遠非受俗世的顧慮所支配並且只懂執取暫時性的分別的眾生所能理解。在此種一體中，萬法之別雖然可知，但同時亦不可分割。讀者可試想一比喻：一位慈母能辨別其不同子女，卻不能分別她對不同子女之愛。

善與惡、智慧與無明、慈悲與殘忍等矛盾的無限一體還可以用下述之觀點理解。這些矛盾之所以為一體就如同一街道的兩端，而此街道便是諸法條件和合之性。雖然各種條件可能是往不同方向拉扯而形成極端的對立，但是兩端均全是眾緣聚合所成，故在此點上則相似。我們若能明白這種對立的緣起性，各種因己之善而自傲、因他之不善而指責、或以己之善而與他

人之不善對立的理由將何以再立足？若情況改變，自、他的立場亦可能會逆轉。欠缺此種理解往往會引致道德憤慨與責難的膚淺表現。能深明緣起之理者，必定只會對生命中的種種對立之鬥爭生起憐憫及慈悲。再者，如非有如此的見解，又怎可能容忍和寬恕世上所有的惡行，而持續清淨地追尋正覺？

從無限的一體而觀，一般矛盾的分辨與對立均成為毫無意義。唯一的要務只是要令一切眾生悟入無限的一體，因為那是最終及真正解決所有輪迴的問題與痛苦之方。媽幾腦準祖師明顯地是基於這全體性的超脫角度而教示，真正的魔患就是任何阻礙達到解脫的事物。再者，如經有證量之師的適當教導，任何有助於此超越性的覺悟的方法均可以使用。因此，應從這一角度理解施身法行者的肢解觀想及於荒野居留，並尊重其中超脫之意義。正如外科醫生和驗屍之法醫的行為是為人服務，施身法行者的觀修乃是對一切眾生於心靈層面的服務。

雖然施身法所觀想切開的是行者的身體，但其實已將之觀成佛教宇宙觀下的所有東西。一般的眼光可能會覺得這樣的觀法荒謬；不過這並非自欺或騙人的想像。這樣的觀法只有在明白無限的一體後才會覺得可能。這做法有其意義，因為一切皆無自性；當有我的幻象除去後，自會感受到一切本來就是一體。事實

上，施身法行者必定要瞭解無限一體之哲理、法界之一體和諸法之無自性，方能正確地修持。經過如此與宇宙等量齊觀之後，施身法行者便會漸漸生起無限的一體的覺受和證量。

要證入無限的一體的主要障礙是我執。施身法觀想的主要目的就是要減輕以致剷除植根於認身為我的我執。故此，施身法是直接針對阻障之源的根本辦法，而當身見被切除後，自然便會直接證悟無限的一體。因此媽幾腦準祖師標示其教授為「大手印之施身法」，從而顯示其目的正是要契入法身。

施身法行者的神識觀成與黑色金剛亥母無二也應當從無限一體的角度來理解。金剛亥母乃是智慧尊，意即其為無限一體的化現。此一化現代表了所有已證覺的聖眾並且總集了其智悲與加持。正在修法的施身法行者不再只是個普通的有情，而是所有已證覺者的總代表。結果，其所行的觀修不能與其自我有任何關聯，而只是為了要救渡輪迴中的一切眾生。以現代的說法，該金剛亥母是施身法行者的模範；一般而言，本尊則是修密法者超脫的模範。

在無限的一體中，時間與空間的指標均不再有意義，故渡生事業亦不為時空的考慮與界限所局限。這絕非只是奢談。事實上有許多事情與能力均顯示能超越了一般的時空界限。施身法以至任何佛法其實均應作如

是理解而修持。行者應該確信其修法會影響一切時空中所有眾生的救渡。

佛法修行的超越時空界限亦意味著將修法之心得融入日常生活中。從無限的一體的觀點修施身法，可以令行者脫出俗世間的想法，以徹見生命真正有意義之處及在日常生活中作出明智的抉擇。再者，對於虔誠的行者，佛法的修習是終身不斷的，而且還有在死亡過程及中有（從死後到來生之前）的修法。施身法行者於死時或中有中可自觀為黑色金剛亥母，以超越普通的死亡。在觀成之時，其所修的肢解觀便成為此覺者的首項渡生事業。

所有佛教的修法均注重以無我的沒有對立之境界為最終的目標與果位。佛教的修法若非經過無對立的觀照加以昇華，也不能算是正法。從無限的一體的觀點修施身法乃是證入無有對立的境界之直接嘗試。這是無有對立行為的修法，或者是無有對立在運作中的修法。雖然施身法的觀想牽連切者、切刀及被切的身體，他們卻是合作的團隊以達到超越表相上的對立的解脫。沒有對立並不可以當作跟甚麼都不加分辨，或甚麼都不做，是同義的。假如真的可以是同義，則何不索性直說是「死掉了」？無對立的境界只有在切斷對一切表相之執時方能真正證入。當不再為形式與外

相所繫縛和奴役時，便會生動、自然和積極地在一切時、一切處均無有對立。

同一行為，若由佛所做與由普通人所做有何不同？單就行為本身來看而不理會其來龍去脈的話，在全宇宙的層次上也許看不出有甚麼分別。然而，確有一根本分別，亦即：常人的一舉一動均多少與私心有關連，並為時空的關係和考慮所限；而佛的每一舉動均是基於無限的一體而生的智與悲的恰當表現。所有佛教的修法，包括施身法，均應是要將所有身心的行為導入無限的一體中。行者應練習作意將無限一體的開闊融入其所有思想、情感、和行為之內。

為何施身法既可授予初修者作前行的修習，但又能修之至最高正覺之果？答案可從無限一體的角度看到。施身法中有一個可以把捉的對象，亦即是觀想中的身體。因此，它可以作初修者的加行法之一，其功用是通過布施以積集資糧和償還冤家債主以淨除惡業。當施身法行者累修其法而漸明無限一體之理並得到覺受和證量時，施身法便漸顯其真正力用，直接摧毀根於身執的我執。換言之，當行者經過修習施身法而逐漸開闊進入無限的一體時，此法亦同時由表面的想像行為昇華為無限的一體在運作的體驗。

從無限的一體而觀，便容易見到自己肉體存在的暫時性。事實上肉身的存在隨時可能會完結。然而這並不

表示絕望，因為行者的智悲可以藉由言行來表現而產生對一切時、一切處的影響。而且，一旦徹底明瞭肉身的暫時性後，我們將更容易擺脫私心；我們亦更易放下對不能長久保留的事物的眷顧。行者因而更可以感受到所有眾生的共同命運，及生命的恐懼、危險、奮鬥和苦難，進而醒悟含容一切眾生於一體的大悲心。諸法因條件而聚散的緣起性令充滿陷阱的輪迴繼續不停。可是，由無限的一體而生的悲心亦主導了從正覺流出的無盡渡生行為。將一生奉獻於長養一切眾生證覺的服務中便成為有心的選擇以及志願的行為，從而顯示菩提心——智悲的圓融——超越了人生的短暫。獻身於佛法服務的人會享有最美好的人生。在無限一體觀中所修的施身法會變成自然的，並且充滿意義；反之而言，若欠缺了無限一體的觀照，施身法也可能會淪為與自我的血戰，甚至反而把我執加深。

## 第五章 對施身法的反思

通過修行佛法，我逐漸變成較不重視自己並且開始嘗試瞭解佛、菩薩的無限視野。施身法的基本結構包括摧毀身與我，和認同黑色金剛亥母及其渡生事業。此結構的含意似在傳達這景象：偉大的母親媽幾，由她無限的悲心及解脫中，俯視輪迴中的一切受苦眾生而呼喚著：「不要被身體及其短暫的存在所矇騙，切斷對它的執著以及所有世間的顧慮，變成與無我的智慧一體並將生命奉獻於渡生服務中！」

施身法是一種普遍的布施法，因為所施之物人人皆有，故即使是乞丐也能如此行施。不過，施身法亦是最難行的布施，因為當其動機是認真時，所施之物是身體，亦即個人在世間存在的本身。施身法所表示的犧牲程度會是對修布施者的誠摯度的考驗。

密法重視對身體的適當照顧。可是佛法亦教示要完全不顧自己以達解脫和圓滿利他。這兩種相對的教法在實修時應如何平衡或協調呢？在一般情況下，妥為照顧身體是恰當的，因為如此方能繼續從事於佛法的修行和服務。然而，也有一些情況需要完全漠視自己的利害以達證悟或作更完善的慈悲服務。例如，有極高證德的密法行者會隨意之所至而行，以證入無有對立。這種生活方式會完全漠視個人的健康與生命，以及任何社會的規矩與價值觀。正如《悲華經》所載，

諸大菩薩曾為滿眾生願而自動捨棄一切所有，包括身體各部分；他們的目的只是要樹立慈悲服務的究竟榜樣。施身法是這些相對教法的理想調和。一方面，修此法並不會真的損害身體；另一方面，在觀想中，行者不斷地修習自我犧牲。

將身軀視為今生之居所，則修施身法亦蘊含了要脫離對個人的居所、家鄉、好或壞之經驗和熟悉之感的執著。要脫離所有這些執著很困難；細觀便明，每人均不斷對過去的好壞經驗作出反應，而個人的行為亦常為經驗的影子所影響。所有佛教修法的最終目的是要完全脫離一切枷鎖之縛；行者要達到這目的就必須將其修行的意義擴大至日常生活的每一環節。故此，上述有關施身法的推演十分重要。

事物獨立存在這觀念的一個基本意含是該事物持續存在，沒有明顯變化。實情是，一切事物均隨時間而變，並無不變的持續狀態；唯一可能持續的是人對它的概念的執著；然而，細觀下，此執著也往往是無常的。人對身體的執著大多時只是執著一個模糊的概念或影像。通過肢解的觀想，施身法便在心中毀掉身體的影像的時空延續性。故此，施身法是超越對身體的心理影像之執的修法。通過此法的修習便可能達致脫離此影像的境地。

媽媽幾（藏人對她的暱稱）強調施身法的施予須出自悲心。通過觀想施去身體，這所執也不再有了；結果，同時達到兩種功效：對施者，增長對無執之智及離執之解脫的體會；對受者，他們失去了敵對（嫉妒、敵意、惡心、爭鬥等）的對象，代之的不只是敵對的消失，更出乎意料地得到稱心的滿足。因為如此慷慨之施，他們也可能會反省及略感空性之德，尤其是其含容一切的這一面。媽媽幾是何等慈悲及睿智，賜予我們此一妙法，於中任何稍有關連者均可增長智悲！這真正是最上的悲心之賜。

為覺路賦予生機的主要策略是要能將阻礙與弱點轉化為能有助鍛鍊進步之處。若欠缺這種理解和善巧，正覺的尋求便容易流於形式及千篇一律的想法而墮入我們正要避開的對立陷阱中。亦正因為如此，佛教中有些高深的教法強調以無為取代有目的的行止。（此種無為並非甚麼也不做，而是只餘沒有預想的行為。）通過施身法，這根本的執取與幻妄的目標不但是減輕了，還善巧地被用於慈悲與正覺之開展。我們可以說施身法的策略是將執取轉化為有用的慈悲服務；此乃空行母媽媽幾睿智之處，亦為高層密法的一個共通特點。

雖然只在觀想之中，施身法也提供了面對離世一刻的機會。當此之際，對整個一生的反思會自然生起；行

者無法不自問，今生到底用來做了甚麼，又有何意義？若一切世間關係及所擁有的均會在最後突然消失，那麼除了獻身於永恆的佛法服務及追尋正覺外，又還有甚麼更好的選擇呢？在弘法利生的普遍服務中，個人的死亡不再等於服務的完結或生命的空洞。既然離世之時刻是不確定的，我們又怎能不斷拖延佛法的修行與服務？健康和生機的脆弱斷定了我們須立即修法及弘法，否則便可能會失去一生最上之機緣。

血緣關係是人類的基本聚合因素之一，而血緣正是基於身體而建立。故此，施身法亦會有效地令行者超出植根於血緣的考慮與偏見。婚姻與性的關係亦與身體有關，因此施身法的解脫功效亦可伸展到限制源自這些關係的執著。健康與經濟的考慮亦源自身體的保養；因此施身法亦會影響此類顧慮之掌握。簡而言之，所有世間的考慮均會為施身法所影響。要證正覺便得朝向超越此等關係與考慮的清明之心努力。不過這並不等於說此等關係與考慮必定是解脫之障。超越並不意謂漠視或迴避此等關係與考慮；真正的超越應該是無偏地明瞭所有此等東西的本性。

施身法的種種傳承中有多種不同的儀軌，各有其特別的肢解觀想或受邀的主要、次要對象等。此等觀想的細節是重要的，因為他們增強了觀想的效果。而且，

基於諸法的無自性以致執取之無用，此等細節亦即是所修之全部。

依媽媽幾的教示，修施身法時所用的關鍵字「呬」有三種不同呼法，而各種呼法分別表示了呼喚、切斷、及供施之意。一方面，我們當為此等微妙分辨言詞用法的教授感恩；另一方面，此等細節闡明了型式言句的多元用途及被言句的固定解釋誤導的可能。

施身法所觀想的供施身體意謂著完全供施行者的一切世間所有，包括其生命。事實上，心靈的探究之路往往就是經由完全獻出生命和自我而達到精神上的成果。例如，在基督教中，耶穌便為了提供普遍救贖的基礎而作出極端動人的大犧牲，預知結果地步向被釘上十字架。時至今日，耶穌這犧牲的加被仍然通過以麵餅及酒象徵其賜予身體和血的聖禮來傳達。天主教會所行的領聖體之禮於精神上便與施身法的肢解供施有相似的地方。在精神探究上的大多情況，行者均會通過終身的修行和服務以達超脫。施身法頗為適宜用來供終身發展智慧與慈悲。

當人忙於小事時便會迷失更高的目標。為小節而爭論，會令人不能察覺個人存在的要義——怎樣才是有價值的生活？又有何人生目標可為之而生、而死？面對生死可以令人從世間的糾纏中醒悟而尋求人生的意義。通過觀想，施身法與生和死有著緊密的關連。故

此，施身法可以不斷提醒無常及幫助遠離世間的苦惱。人何以要留在怨恨任何人的心境中？快從這可憐的心理樊籠醒覺出來，活在本有的天真與本淨中吧！

外貌是偏見的一個主要來源。種族歧視基本上便是由於對外貌的認同。因疾病或意外以致外貌殘缺者有時會被閃避或虐待。所有人，甚至所有眾生的共通本性其實完全相同。要徹底體驗此真理，便先要離開所有基於外相之執而有的成見。施身法切斷所有外相及對外相之執，因此十分便於用以掙脫外相的魔掌。

正如從廣島和長崎原爆的灰燼中生出了人類追求世界及心靈和平之願，從施身法的摧滅觀想中亦會生出真誠追求永恆解脫之願。要達致世界和平則必須全人類於世世代代共同合作方能獲得實質的結果並加以維持。要達致解脫亦需要所有同事者不斷努力及貢獻方能生長、開花和結果。施身法行者從其精神體驗中生出對解脫的甚深渴望，因而自然會盡力為達到解脫與和平作其貢獻。沒有解脫的和平是膚淺的並且可能帶來痛苦。基於解脫的和平方是真正而且可保長久的。

## 第六章 相關課題

因為很多密宗的修法在表面上備受爭議，為免引起不必要的諍論及障礙，所以傳統上密法是保密的。施身法明顯是列在其中，故此我亦於前文澄清了一些可能產生的誤會。另一種這一類的修法是雙運法。本文並不打算詳細闡明該種修法。我只想簡單指出密宗的雙運法也可視為以身及自我作供施之法。當然，雙運法不應被視為只是一種供施，因為其中有很多深奧的意義和層面是關於如何運用和超越性愛以達到解脫。

在西藏文化中，人死後有不同的葬法，如土葬、火葬、水葬（將骨灰撒進湖泊或河流）或天葬。通常會按死者的生辰及死時用星相計算以選擇何種葬法為宜。天葬通常會行於高地。天葬時會有喇嘛做一些佛法的儀軌，然後由天葬師將屍體切成碎塊，甚至連骨頭也會打碎以暴露其髓，以便把屍身完全地施予鷲鷹。當地人相信這樣的犧牲能將所有惡業耗盡，而這樣地施給象徵一切眾生的鷲鷹所積之福德便足以令亡者隨願往生任何淨土。施身法與天葬於其外觀及對肢解屍身的用處和目的之看法都是一致的。

施身法與現代的器官及組織捐贈或器官購買又有何不同呢？除了一是觀想、一是實在之外，施身法的動機既非世間的回報，也不局限於慈善。施身法是基於令一切眾生皆成正覺的大願而行的。修行施身法的成果

通常不會像器官移植般即時可見。然而，真實的成就不會被埋沒的；有證量的施身法行者均會被得其治病或驅邪之益的人所敬重。以現代的觀點，可以膚淺地將施身法與器官及組織捐贈關連起來，而將之推介為捐贈前的心理準備。事實上，經過修習施身法而對之體會加深，可以擴展預備捐贈器官者的人生觀，甚至將之昇華至正覺的訴求上。

## 參考書目

1. *Machig Labdron and the Foundations of Chod*; Jerome Edou; 1996 Snow Lion Publications, Ithaca, New York.
2. 《媽幾腦準祖師略傳及其施身法等教授》；裝巴阿庾度語，陳健民筆受。在圓明版《曲肱齋全集》第十七冊內。
3. 〈除魔障冤孽我執身見施身法〉；在《曲肱齋推恩集》內，見圓明版《曲肱齋全集》第十六冊 207-214 頁。此即本書第三章之出處。

# 附錄

## 施我法 林鈺堂

當前煩惱莫再惹，轉思應對利諸方；  
難忍修拋纏漸輕，牽就常行心趨寬。

跋

媽幾女祖師之施身法，將切斷身執與供施有情，一舉齊修，同時並進，而成為絕妙之智悲圓融修法。今仿效其法巧妙之義理，而應用於修習去除我執，以便圓融無我智與同體悲。我執難以掌握，故只能於日常生活中，針對當前之煩惱，一方面修習放捨不顧，同時轉念思考當如何舉止應對，以便利涉及之各方。如此，於我執抬頭之一一煩惱中，皆努力修習施我利他，則難忍之煩惱因習於棄置而得以漸漸轉輕，並且因行止慣於牽就他人之方便，而使心量趨於寬厚。

願以此推廣其教之日常方便修行之法，略答媽幾祖師之教恩。

二〇〇一年四月十三日  
養和齋 於加州

# 普切聯想

林鈺堂

鉞刀加持切關節，頓覺四肢皆輕鬆；  
普切聯想及一切，妄念不生歸本淨。

跋

當年寫作《無限一體之施身法》時，曾於睡光中見鉞刀切我身四肢之關節，馬上感覺得加持之輕鬆。今晨睡時忽悟，若普遍應用此加持之理，切斷自心對一切事物所加之聯想，則妄念淨盡。吾人煩惱不止由於聯想不停。若能普切聯想，立即便得回歸本來清淨之安寧。

二〇〇六年六月六日  
養和齋 於台北

# 根本反省

林鈺堂

起心動念莫隨流，反觀根本究何執；  
無常無我應無執，定見逝盡本自如。

跋

無我、無執、無常是佛法根本教示。修行者於起心動念之際，若能依之反省而覺察自心微細之我執、意執，以及對無常之欠缺體認，則往往可以省去冗長的幻妄迷思。

施身法在基本上是針對吾人固執之「以身為我」的定見加以摧毀。推衍其理，則不妨觀想以鉞刀摧滅一切固定的觀念。一旦所有觀念不再駐持吾人心地，則自然回復本來清淨之安寧。

二〇〇六年七月七日  
養和齋 於加州

## 圓融 林鈺堂

五智四悲面面陳，入出用了層層深；  
慈悲喜捨了融通，一體無限匯一切。

跋

正如拙述四無量心當圓融修習，匯成交融之一體。所有佛法之分類，例如內、外、密、密密四層，入、出、用、了四層，密宗四灌，五智、四悲等，亦皆應圓融修習，方能趨入本來之無限一體。可依余對四無量心加以融通之闡釋，推及其餘。言教有窮，智慧通達之應用則應普及一切。

二〇〇八年元月十八日  
養和齋 於加州

# 〈大圓融心旨〉之說明

講解及校訂：林鈺堂

筆錄：綿延

今天是二〇〇七年七月四號，應弟子綿延的請求，我來講最近才寫的這個〈大圓融心旨〉。那麼所謂「大圓融」，我以前提出這個名字的時候，我是在說明我的作品從很早以前到現在，都有一個特色，是什麼？就是說，像「大圓滿」，它的一切都從本來清淨這樣來看。嚴格來講，在大圓滿裡面講的話，根本也沒有這些什麼階梯，也不需要佛法裡面這麼多層次的教授，什麼都不用，它就是一個本來清淨大圓滿裡面的東西。所以，嚴格講，這些大圓滿、禪宗、什麼，連語言、文字什麼都不要；雖然不妨用語言、文字，但是語言、文字真正用起來都是對立的話。其實是語言、文字有沒有辦法介入的地方。當然，說是這樣說，禪宗也是有留語錄，大圓滿也是有法本，那普通的人一般來講，不經過這樣子，他根本很少有可能說忽然就能夠體會到那麼深刻去嘛。

那我提「大圓融」，跟「大圓滿」又有些什麼不一樣？我的意思是說，是啊！佛法的教法有階層，有小乘、大乘、密乘，先教你無常、出離，然後才講修布施、持戒、忍辱什麼，慢慢的習定，體會空性，它有階層

的。你也可以光去講理論，噢！空性是怎麼樣、怎麼樣……這樣子。那麼那一些我有設法補充，除了講〈心經〉的空性以外，我提出〈大悲心要〉來，講說從另一邊不妨有，不妨不去管它有沒有，就是包容。你能一切都包容的時候，結果跟說空、空、空的意思差不多嘛，真的其實是完全一樣啦，如果你能做到徹底的話。那「大圓融」跟「大圓滿」又有什麼不一樣？我說這些佛法裡面有階梯、有層次的這些，你如果都只留在這個階梯、層次的話，那麼它這個法就是說你來到哪裡，你就是到哪裡了……什麼、什麼這樣。其實你如果從成佛的人那邊來看的話，隨時隨地都可以說是沒有階梯的。說起來是有階梯，其實哪一個地方，哪一個時間，不是說本來清淨，一切圓滿、一切什麼的？所以我講那個「大圓融」。

如果懂得這樣的話，那我們現在來到佛法裡任何一個法，只要把那個法都告訴他說，你要從本來是無限的一體，本來清淨來了解；這樣子的觀點加進去的時候，馬上這個法就提昇到最後的境界。你就不會說，哦！我現在只是修九死觀，那我就一定是小乘，一定是什麼……，沒有啊！你要是在觀這些屍體腐爛的過程中，你也知道它本來清淨，你也知道這是無限一體，馬上這個法就不會把你限制住，而是永遠跟那個最終的都融在一起，所以我說這叫「大圓融」了。不必說因為我是「大圓滿」，而這些階梯我都不管一樣，

不是的，不妨礙啊！你怎麼來都好，我只要跟你提醒說，你都要從那邊來看、來想、來修；所有的一切，不管什麼時候，你雖然是在因位，而你都知道果位怎麼看，那你就容易接近果位嘛！所以這是叫「大圓融」的意思。我提出這個名字就是這個意思，就是說使得所有的法，所以我就在那裡，你看我寫過那個「從無限的一體觀六度」這一類的，就是一點一滴都在做這個事囉。

那我現在又寫這個〈大圓融心旨〉，就是說我要把它這個觀念，最重要的那個一點意思，用很簡單的這些字，就好像〈心經〉、〈心要〉那樣，把它很濃縮地寫出來。人家要是這一篇能夠記住的時候，就很容易提醒這整個大圓融的意思。我不久以前又寫了一個〈大圓融定〉，那個是說你要怎麼樣修才能容易進入這種大圓融的。進入這個大圓融呢，它那個修法，我主要的是在跟你講說，你不要有任何執著，你不要有任何的想法；然後呢，在那樣的情況下，你一直試著去體會說你真正直接的經驗是怎麼樣？那你看你這個經驗是不是我們能分說色、聲、香、味、觸、法，什麼、什麼的，在你能經驗的裡面，這些東西是你分的時候好像分得開，它整個直接經驗的時候都是同時整體在的，而且它也不管你的心偏哪個，或者只注意哪裡，它其實這個東西是不管你喜不喜歡、愛不愛、你注意哪裡，它是整個，由不得你的，整個同時給你。

然後這個東西又是雖然很明顯，不管色、聲、香、味、觸，或者想法什麼，種種雖然都很明顯，但是你怎麼抓？你抓不到啊！隨著你的生活，你當然動來動去，有種種的作為，這些內容又變來變去，你又抓不到它，它又變來變去的。要是你能夠常常這樣去放掉一切想法，放掉一切執著，這樣來看它真正你的經驗內容是什麼，慢慢你就會體會到什麼叫做「本來清淨」。所謂「本來清淨」就是你沒有人為的去分別它，哪個好、哪個壞、哪個多、哪個少，有沒有？那原來又是怎麼樣？而且因為它一直是抓不到，又變來變去的，你慢慢就懂得「無限」是怎麼樣了。這個是大圓融定的意思。

現在呢，我這個修大圓融的心旨，講它最主要的一點是什麼？頭一個我就講色、聲、香、味、觸、法，這裡所謂法就是你心裡頭、精神上感覺的這一切。色、聲、香、味、觸，然後法是心中的這些，不管是你的想法還是感覺、情緒等等。那麼這些呢？其實我這裡要講的，就是你直接體驗的整個內容嘛！那照佛法平常的分類，就說它們是色、聲、香、味、觸、法。但是這個東西我說「本自圓融」，是你分成說這叫色、這叫香、這叫味、這叫什麼、什麼……，它自己哪有分啊？它是混在一起的、圓融的，它沒有哪一個地方說，噢！這個不能容，那個不能容，它本來就是一團嘛！在一起的。而且它自己本來就是這樣，不是需要

我們去把它混合的，有沒有？它自己本來是一個，是我們自己在那裡分說，這是色、這是聲……；反倒是人做出分別，不是它本身有分別。那麼「純淨」，這個地方「純淨」的意思就是本來清淨，不是我們平常說的乾淨不乾淨那個意思，而是說它本來沒有什麼好壞的問題，沒有什麼誰比較好、誰比較壞，什麼的。你說香、說臭，都是你啊！而且因人而異，有的人說這樣才香，有的人說那樣才香，它本身都沒有這些問題，是這個意思。所謂「純淨」就是說，完全沒有你人為的分別。那麼再就是無限了。你說我聽的也很有限，我看的也很有限，但是我在講的是這個整體，這個直接經驗的整體，除非這個人是一直待在一個地方，就算這樣，太陽也一直會跑，你看到的光線也一直會變啊，對不對？何況你是到處跑的時候，你看景象不是一直變、一直變？你的感覺都變，你身體的感覺，剛剛吃飽很好，等下餓的感覺又來了，不是一直在變嗎？那這個表示是什麼？就是說你直接經驗的內容，哪有辦法限制到？你以為有限，但是仔細去想，它一直在變遷。它的界限在哪裡？界限是你想的。特別是你如果修行久了，你能夠無念久了，很多將來的事情你怎麼都先知道了？怎麼遠地方的事情會知道了？喔！你才知道說，真正這些東西，你本身能夠這樣子的，這裡這樣講其實也不是完全對，因為它這個

也不是能所，也沒有什麼能知道或者被知道，就是說這一個你活生生體驗的這個整體，它其實是無限的。

那第一句一下就告訴你說，實際上你如果去直接經驗裡面來看的話，它是怎麼樣？一個是它本身圓融；然後純淨，就是沒有人為的區分；然後無限——其實你認為它是有限的，也是人為的。而且像我經歷過的，連時空也是我們心的作用呀！我經歷過，看到那個時空就不見，這樣子。時間跟空間，那個其實也是我們觀念抓出來的東西。那麼再來下一句，就是說你說的實際情況是這樣，其實這頭一句就是講大圓融是怎麼了，然後告訴你問題出在哪一點。不管哪一點，這個任一法的是說哪一點，也不一定色，也不一定聲，也不一定香，也不一定味，也不一定觸，這個「法」不是說只有心裡的那些叫做「法」，這裡的「法」是指任何一個東西。「因執成障」，因為抓呢，這個東西會變成一個什麼障礙？就是使你不能進入這個大圓融。因為你一注意在哪裡，而且不放的時候，老是注意一個東西的時候，其實它在變的，你是心裡抓，自己都不體會，然後你一這樣抓的結果，你其他的就都忘掉了嘛，因為你的注意集中在一處的時候，你就沒辦法體會到說本來是怎麼樣？本來是大圓融，你沒辦法體會了。所以你只要離開執，哪一個你抓它，你離它，那時候你就回大圓融。但是因為我們執的太多

了，所以在實際上講說，我們一個普通的人，要能進入大圓融，你要什麼都放得開啊！

那你聽起來想說，我們明明活在世間，有這麼多顧慮的人，要我什麼都放得開，有這麼容易嗎？但是你要想到，人總是要死，你要是懂得說死的時候再回過頭來看，啊呀！有哪個東西值得抓嘛？有沒有？其實沒有什麼東西值得抓的。因為抓，你這一生就很多錯誤啦，而且不能得到平安，老在那裡擔心這個好、這個壞，什麼的，所以這個「離執即歸圓融」，其實是離一切執的話，你就能回到原來那個去了。那麼你要怎麼樣子回到圓融呢？你就隨所有的事情呢，「自起自逝」了。不管這個境遇怎麼樣子，你任它了；就是說，通常我們的問題是因為有執著，所以什麼事情來了，你馬上說這樣比較好，這樣比較不好，有沒有？就等於說你跟著這個事情在那裡繞了，在那裡起計較啊，起什麼，然後我要怎麼樣做，你都是跟著事情跑了。你要是沒有執著的時候，這樣來也是可以，那樣來也是可以，那麼它自己隨它來呢，會怎麼樣呢？它自己會變的，不需要你動，它都會變的；沒有什麼東西不變的。

那麼就在這個「諸法不流之流」，什麼叫「不流」？是說真正這個你老是能夠直接經驗的這個，雖然看不到、抓不到、摸不到、什麼，這個東西因為看不到、

抓不到、摸不到，它是無來無去嘛。這一個就等於我們平常佛法講的說「空性」，或者「佛性」這個東西，有沒有？因為它東西變來變去，你能夠感受這個，抓不到這個，完全虛空的這個，沒有變，所以說它不流啊！不流之流，但是實際上感受的內容是一直在變，對不對？所以我說：「整體無來去」，可是「境遇有遷異」。就在這一個，你隨時能夠保持這樣整體的一種覺醒的話呢，那麼你「自然契入」，就是說你慢慢、慢慢就會契入了。這裡的重點就是，你只要能放得下所有執著，你就是活著嘛，也不是你不去做事，你餓了當然會要去找飯吃、什麼的，但是你隨時保持著一個說，都好、都好、都好，隨它囉！沒有說什麼事情我覺得怎麼樣、怎麼樣，要去惹事。你慢慢體會這個整體，你心會很安。平常你不能安就是因為思慮太多、考慮太多，老是想要怎麼樣，將來才怎麼樣。誰知道將來怎麼樣？你考慮能多周全？其實都考慮不到的。但是看不到啊，在錯誤裡面繞啊！

那麼接著呢，本來這樣也就夠了，我為什麼還要再寫下去？我是怕你以為說，噢！照你這樣講這個人就變成呆呆的，無所事事了，他都不做事就沒有事了，有沒有？好像是這樣。所以我跟你講說，你要是能夠契入這個圓融的整體的時候，因為你都這麼開闊，沒有任何偏私的時候，在那樣的境界裡面，你的想法、作法也會都變成是純淨的，就是說沒有世間這些私心的

考慮。那為什麼會起這些純淨的念行呢？是因為你會體會到有些那些執著，但是這些執著呢，我為什麼說是幻現的執著？比方說你遇到這個人，他老是在講一個事情，那我可以說這個人有執著，因為看起來是這樣嘛，他老是說什麼。但是這個事情是有兩種抓才變成有執著，頭一個是他在抓，再一個是我在抓說他在抓。真正懂的人，我不去說你在抓。你說一次是這一次，已經過去了；第二次又是新的一次，我根本不記你過去的一次。要是懂這樣的時候，雖然是執，只是好像有執而已，還是我也在計較，你才變有執。你怎麼樣是另一回事，因為也是要執著有個人啊，才有說這個人執著。

要是我根本不是專門在注意你，都在看整體，你說那個海水，我看那個海水整體，波浪不是一次又一次來嗎？我也沒有覺得它有什麼執著啊！它自然啊，它自起自滅、自起自滅；干我什麼事？就那樣子囉！所以說是幻現，好像有執著還是因為我們起計較的，它本身是來了又沒有、來了又沒有，你何必去管它？你要是懂得這個的時候，解脫很多喔！因為很多問題不能解脫都在於說誰怎麼樣、誰怎麼樣。這其實是跟你自己有關，你不抓的話，誰怎麼樣又怎麼樣呢？真正誰怎麼樣干到你那麼多事情是很少的，有沒有？誰有可能整天纏著你？很少喔！

那麼從這個整體來看呢，好像有執著，因為我本身是融入這個圓融一體的話，我不跟你執著的時候，你的執著也不成問題，消融了。（弟子：可是問題還在啊！）問題是在是在那一邊哪！釋迦牟尼佛成佛的時候，印度也還是印度啊，還是原來那個樣子，人間還是一樣殺啊、什麼，殺、盜、淫、妄，什麼都有啊！他的成佛是因為他的解脫啊！你看他的一生就是我們的榜樣，他了解他沒有執著以後，他只是把這些講出來，幫人家去從那個裡面出來，「教化、啟發」是這個意思啊！釋迦牟尼佛成佛，除了他以外，整個世界哪裡有變？還是以前那個樣子，對不對？那為什麼說他成佛呢？就是他執都消了的時候，他進入到這個本來一切，無限一體圓融，本來清淨，沒有人為觀念的分別的裡面。那麼之後，也不是沒有作為，為什麼？他就看到其他的人，大部分的人都是被從小養成的種種觀念、種種習慣、種種見解、種種偏好、情緒、什麼，被這個綁住了嘛！那他這個人是，這些都已經被掃乾淨了的時候，一看，啊！那些是虛妄。所謂「虛妄」是你執著才變這樣子，才有啊！你要是連執著都沒有的話，這些東西哪裡存在？

你說人的觀念，大家的觀念可以那麼不一樣，就證明說只是在於有這種見解的人，是在那個人的執著裡面有而已，其他哪裡有？要是真的有兩個，見解跟見解，實在沒有什麼衝突啊，都是爭起來才有衝突——

我說這樣才對，你說那樣才對；這樣才有衝突。所以他會了解到，你們那麼苦，基本的問題是你的執著。但是他並沒有執著說，這裡有個人，這個人苦什麼，沒有！完全沒有這個執著，他是過來人嘛，他也知道這些眾生正在執著裡面苦，所以他就開始來說佛法，跟你講說有苦，苦的原因是什麼、什麼。那你要怎麼辦呢？幫助他們一個、一個都能夠回到真的整體圓融。但在佛的這方面來講，不管你怎麼樣，這些他沒有抓說這裡有個人在苦啊！他是整個直接經驗，隨時是整體，隨時在遷流而能夠感覺整體沒有動，但是內容又一直在變，就是這樣而已，實際上只是這樣，他是住在那裡面，但是他不是不能做事，他可以使這些因為不了解這個事實真相而在受苦的人，給他說法，教他怎麼樣，慢慢練習，慢慢的執著放、放、放、放……，一個、一個出來，回到本來清淨裡面，這樣子。

而且這個是最大的，你要說愛的話，是最大的愛，因為你說別的，像父母怎麼樣，他給你怎麼照顧也照顧不來，他能保證你永遠健康嗎？他能保證你不老不死嗎？他能替你去生病嗎？不管多有能力，實際上一個一個都是問題啊！能夠從這些問題裡，真正出來的，還是要你心能夠從執著出來呀！所以這是最大的愛來講，是最好的禮物了，使每一個人能夠心安的，就是這條路。而且你說做慈善，不是說做慈善不好，他這

麼苦我們當然要幫忙，但是你能做多少？做的裡面有人為的許多缺失問題，而且我們人很多說，哪裡我做多大的工程，那個後果你也不曉得是好是壞，對不對？做不完的。但是呢，就在這個隨時不知道什麼時候就要死的人生來講，這個對所有有情一樣，隨時遭遇種種問題的，他要是懂得這條路，他可以永遠的安了，不是只有這一輩子。

那寫了這些以後，這篇短文其實就已經是〈大圓融心旨〉了，我有覺得說想把它寫一個偈出來，濃縮一下。頭一個就是說「整體圓融，圓包萬法」，指出來這個大圓融呢，所有的東西都在一起，本來是一個圓融的整體，頭一句是說這一個。那麼再來就是，進入了這樣子整體圓融的時候，發心就不會再是以前那種，個人怎麼樣，誰怎麼樣，偏於哪一種，都沒有了，所以整體發心的時候，就是只有菩提心。看到種種苦都是執著的關係，執著能出來就好。那麼「念行純淨」，你進入整體以後，不管你心裡想的或者做的，就不再有以前世間的這些觀念、習氣的限制，都離於這些。在這樣子的情況下，這些東西本來無限，為什麼是無限？因為不管它做什麼還是這一體，是一體的一種表現而已，所以在這裡面，祈禱可以超越時空限制，到很遠的地方幫助人家，就是在這裡：你是從整體的，你是完全純粹的，沒有想什麼的，只是說，哪裡有求祈禱，就給他祈禱；也不需要怎麼樣，

就知道事情就可以了。自然的一體無限，它會有這個作用出來。那麼「不流之流」，就是說一直在遷變，而整體其實還是同一個整體這個東西呢，它是自然圓融的。所謂「自然圓融」，就是並不是我們要去想說，噢！大圓融多圓融，不是啊！根本你不用做任何事，它本來是這樣子的，我們唯一要修的就是，你要放棄老是要抓一個什麼的，你要懂得不抓，你想明天怎麼樣、怎麼樣，連這種觀念都能夠清掉的時候，自然就會有奇妙的、不可思議的事情出來，這樣子，而它本身是本來圓融一體的。

那講這一些這麼玄有什麼意思？問題是說，真的你照這些看起來是這麼玄妙、不可捉摸的，照佛法這樣修、修、修的結果，你發現說，一個是世間的，我們看得到的這些人啊、動物啊，他們的問題，祈禱是真的可以幫助，這是一層；還一層就是，有的人也有經驗到鬼、過去死掉的親人、冤家債主、什麼，有的會經驗到他們，那一些也是求的是這種幫助，是求有修過的人的這種，從本來清淨裡面，一體的這種助力，其他的不能幫他啊！（弟子：幫他超越嗎？）幫他從他的苦出來，他的苦是因為他的執著，在業裡面繞。只有這種已經清淨的，只是想到他就能幫他出來，就是一種光跟力會過去。因為他也跟我們是，不管有修、沒有修，都是一體，但是他在自己的濃霧裡面繞

不出來的時候，只要這邊有光明照一下，霧清了，他就出來了，那種味道。

所以這個〈大圓融心旨〉這樣說明過，我想很好啦，光看有時候不容易懂那麼多嘛。懂了以後呢，可以把它背起來。我寫這個的意思也是好像等於說，也有〈心經〉，也有〈心要〉，但是〈心經〉、〈心要〉，一邊是從智慧講，一邊是從慈悲講，容嘛，包容嘛。那這些就是，你用語言的話，就一定有一邊，對不對？所以一邊〈心經〉，我就提一個〈心要〉，那麼你要是說成大圓滿的時候，嚴格講大圓滿、禪宗、大手印、什麼，根本沒有話才對。那剩下還要用話講這個圓融的話，就是我提這個大圓融了。要有話的話，就是這幾句話。那我是沒有去比對，但是我相信你拿這個去看那個陳上師寫的〈蓮師大圓滿心要〉那些的話，基本原則還是一樣的，都是融通的，都是講同一個事情，看你怎麼樣講而已。

（弟子：剛剛講的不執著，對不對？那你跟人家這樣講，聽也好，不聽也好，就是這樣子？）噢，這裡是這樣，這裡是來到說實際上要怎麼樣把這個見解傳去，讓人家能夠懂；這個地方就是只能隨緣了，就是這個不是有辦法說一定能夠講，或者說一定講得懂，所以佛法有那麼多階層，就因為眾生層次太多了，你只能有的說一個這個，有的說一個那個，一點一點慢

慢來，因為你要一下子懂這個最後的，很難囉；能夠接受，很難囉。

（弟子：就像父母教導小孩子一樣，如果說小孩子明明是錯的，你要教他對，他不聽，那你怎麼辦？由著他嗎？）對啊，不是，不是這樣，所以這裡的重點就是說，就是你自己親生的小孩，抓著說非要怎麼樣，也不一定能改，對不對？所以因為是這樣子，他這個佛法的傳法，就是說慈悲跟智慧。慈悲的地方是說，每一個都要救；智慧呢，是說每一個不一樣，救的方法不一樣——他有的要到什麼時候他才能夠接受。所以，結果我們怎麼辦呢？我們就是對一切，把所有的法一直在講嘛！他能接受的時候，因為我們沒有其他目的，我們是免費給的、送的，一直宣傳，一直讓這些道理講出去，讓他有機會聽到。他有興趣了，因為他有苦的話，會要找出路；他有興趣的話，他慢慢自己要；然後，解釋、再解釋，慢慢帶上來。然後，像我們祈禱有幫助到人家，那麼他有信心，一開始只是遇到問題找你；那有機會呢，我們也跟他講一點啊，寄書給他看啊，什麼，慢慢、慢慢帶。這個是很遲緩，但是我們的作法是，如果專門要抓住哪一個你非要怎麼樣改，那是不可能的，自己小孩都沒辦法。所以唯一能做的就是說，完全沒有特別對象。現在有網頁很好嘛，大家一直這樣講這些，他有興趣，他找到了，慢慢帶進來，這樣子，讓他自己修啊！

（弟子：就像你剛剛講的，像自己子女一樣，真正現實生活裡面，小孩子做錯了，你一直講，一直講，那不是也是等於是一種執著嗎？）不是、不是、不是，我在講的是說，你也是看情況怎麼樣幫他，你所有講的他不一定都接受，他接受也不一定要做，所以有時候就是自己小孩，你也要放——讓他自己去撞到了，知道痛，知道錯，才要改；有時候也改不來。（弟子：那不是浪費很多時間？）現在問題就是說，怎麼樣才是真的能讓他改，因為不是說，你把他抓得緊緊的，他就能夠改，問題在這裡。世間的人很複雜，不是那麼簡單，我們能做的只是說看怎麼樣情況來處理，因為要是你抓緊緊的，他反作用更不聽，也沒有用，有沒有？所以你要看怎麼樣子才是恰當，你也不可能太緊，也不可能太鬆。就像我們小孩，教他每天要弄一個供水、什麼，十幾年還是慢慢在教。你看！你有什麼辦法？你也不是一天教他就好了，他明天不在，我記住我明天都要自己做了。事實是如此，所以你不能說，我一定只盯著一個人要教，那你愚痴嘛！你只能對大家都講一樣的，哪一個有興趣你都跟他講，這樣就是最大的利用了，能幫到最多人是這樣的做法。好！

二〇〇七年七月八日

養和齋 於加州

# 法界心 林鈺堂

一個人 微渺如斯  
一世命 石火電光  
不管如何勤勉  
能作的都太有限

如此看來  
修行又能達到甚麼  
脫離輪迴 又如何了宿世業債  
成證渡眾 更像癡人說夢

所以信佛 修行  
都務必通達法界心  
    法界本來無限  
    本來一體

只要深信無疑此理  
所有行持都是全法界整體的作用  
因此無盡的宿業可以消盡  
無量的眾生可以遍濟  
十方三世無隔無礙  
菩提心願及行持永垂不朽

起任何小心眼  
行者都要自知可憐自己  
奈何為此失了佛法身 佛慈悲 佛智慧

二〇〇九年八月廿六日

養和齋 於加州

# 圓融四無量心：

## 住無量心

林鈺堂

「應無所住而生其心」是《金剛經》裡的名句。「應無所住」教人不要執著；「而生其心」指示靈活運用。惠能（禪宗六祖）一聞便悟；一般人要想達到，卻有不知如何著手的困惑。

執著有淺深，淺者可能以語言形容，深者可能無從把握，因此無法全靠點破，還要等待時節因緣，也就是說，心中的清明是要靠長期的努力才能漸臻純潔。

「無所住心」是崇高的境界，對一般人是可望而難以企及的；因此，在實修上，我們需要尋找一個登高的指標，指導我們如何由煩惱窩裡漸漸走出，邁向「無所住心」的高峰。

學佛通常都說要發菩提心，立菩提願，行菩提行。這是正確的指導，然而細究起來，構成菩提心行的要素——求證佛果，往往只是抽象的概念。不管略說「智悲圓融」，或是細論「五智四悲」，與一般人的生活相形之下，都是做不到的。

我們實際的生活，受到種種條件的限制，充滿了對立、阻障、評價與選擇。佛陀的境界是超出時空的限制而難以思議的。我們學佛的過程，便是由有限向無限趨近。在這個淨化的過程中，四無量心是相當合適的指標。

四無量心：

慈：願一切眾生具樂及樂因；

悲：願一切眾生離苦及苦因；

喜：願一切眾生不離無苦之樂（即法喜充滿）；

捨：願一切眾生遠離分別愛憎，住平等大捨。

依次來說，四無量心指導我們先由拔苦、予樂這兩方面著手來為一切眾生服務；並且要理智地考慮到苦樂的因果條件，而在培植因緣上努力。接著，要追求無苦之樂，也就是那超出輪迴於世間的解脫之樂，因此需要學習佛法，將「無執忘我，開闊利他」實踐在生活之中。至於「住平等大捨」則是指示我們：只有在「無所住心」——無偏、無私的清明心態中——才是解脫，也才能夠真誠並且恰切地為眾生服務。這在實行上，就是要能忍讓、包容，超出親仇、利害的分別，平等愛護。

圓融來說，四無量心指導我們在「無所住心」的平等大捨中，生起為一切眾生拔苦、予樂的心行，並且要

徹底地達到無苦的解脫之樂。因此在自省上，我們有明確的目標，就是要「自淨其意、廣大發心」；在服務上，我們有明確的方針，就是「拔苦予樂、分享法喜」。更由於四無量心都是以一切眾生為中心，以究竟之樂為終極，自然是時空無限的開展。這樣一來，無盡的佛果呼之欲出，菩提心行也就在其中了。

怎樣才能使一切眾生離苦、得樂、充滿法喜禪悅？有限的我們既不能給予絕對的答案，也無能使之充分實現。在這樣冷靜的檢討下，四無量心是否只是「望梅止渴」或者「畫餅充飢」的口號而已呢？不是的。雖然絕對的理想需要經過生活的考驗，才能形成實際可行的智慧，雖然人間的淨土需要大家在天災人禍之中不斷地護持、重建，如果我們不步步朝向真善美邁進，我們就會漸漸沉陷在弱肉強食的悲慘之中。一點一滴不斷的努力才累積成此刻吾人享有的安樂；一絲一毫私心的糾纏牽連成今日我們煩惱的縛繭；因此取捨之間必須謹慎。勿以善小而不為；勿以路遙而卻步。理想愈高，我們愈需要奮發勵行。

在個人份上，若無四無量心的指導，則身陷現實生活中的利害、煩惱，哪能不痛苦、閉塞？哪有安寧的時刻可言？反過來看，若能把心住在四無量心的境界上，則人生際遇的順逆浮沉都微不足道，因為我們已超出了私人間的對立和計較，一切的努力都只在如何

為世間減一分苦和添一分樂上考慮。這種無盡的事業使我們從個體的束縛中脫出，而融合在「有情一體」的大愛裡。這種服務的行為並不一定需要如何特立獨行，只要在自己的生活中，基於這種無盡的覺醒與關懷，對周遭的人多給一分溫暖，多伸一份援手，容忍以致祥和，便能慢慢增長自己生活的智慧，並給人間增添一些歡樂。

「無所住心」太難實修，所以我建議以較易把握的「住無量心」來做為實修的指針，希望行者因之而能逐漸趨入「無所住而生其心」。但是在日常生活中，正逢「錙銖必較」的當頭，要保持「住無量心」，實在是太難了。因此我們需要養成每天做佛課的習慣，以培養平日心地的清明。一方面我們要常想到無常——人生短暫，不值得爭執，便容易超出個人的煩惱。一方面我們要勤於念佛，由念念純粹達到生命的淨化。這樣我們便能免得在柴米油鹽、燈紅酒綠之間昏頭轉向，而能在採菊東籬時，享受南山悠然的恬淡。

一九九二年元月二十九日  
於美國加州愛爾舍利多市寓所

# 圓融無量

林鈺堂

慈懷圓攝悲、喜、捨，悲心不離喜、捨、慈，  
法喜全賴慈、悲、捨，盡捨方證喜、悲、慈。

跋

四無量心，慈悲喜捨，明白標示修養菩提心之行止準則。四心之間，圓融無礙，方契其旨。行者細思，便知其中任一皆不離餘三而圓攝之，相輔共成。慈中自有悲、喜、捨，悲深不離喜、捨、慈，餘亦類之。

二〇〇一年四月三日  
養和齋 於加州

# 圓融四無量心之修法

林鈺堂

慈是與眾生樂，悲是拔眾生苦，喜是法本淨喜，捨是離一切執。基於此等基本觀念，念下列偈，隨念隨即略思其中含義。

慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；  
悲之慈，悲之悲，悲之喜，悲之捨；  
喜之慈，喜之悲，喜之喜，喜之捨；  
捨之慈，捨之悲，捨之喜，捨之捨。

而後，再念三遍：

慈悲喜捨

此時念及慈、悲、喜、捨，一一自然圓融餘三於其含義中矣。

說明

此法乃余自創、自修而覺頗有裨益者，因此公布以供修行者參考。經此修習可增進對於四無量心之相依共成的瞭解。能融通四無量心即成菩提心矣！

念偈時之隨思其義，只要合乎法義，並無一定，可隨行者之見解、思緒而探索之。以下試舉一例，但不是供行人持念的；持念仍以上列之偈為宜，因該偈容許行者做種種思索，長久之後，瞭解更為深廣。

慈之慈，純粹利他；慈之悲，不忍其苦；  
慈之喜，無關恩怨；慈之捨，不落糾纏。  
悲之慈，消業培福；悲之悲，平等救渡；  
悲之喜，徹底離苦；悲之捨，不計功過。  
喜之慈，眾生同享；喜之悲，輪迴未停；  
喜之喜，無有後憂；喜之捨，無從貪著。  
捨之慈，投入服務；捨之悲，妄執所苦；  
捨之喜，無復牽掛；捨之捨，本來無執。

修此法亦可配合禮拜、上供等等而行之。例如，每念「慈之慈」即一拜，或添一瓢檀香粉，再念「慈之悲」，又一拜或一瓢，……。

二〇〇一年六月七日  
養和齋 於加州

# 圓融四無量心

二〇〇二年六月廿八日

講於台北中鼎菩提社

林鈺堂

鐘社長引言：

林博士，各位長官，各位同仁，大家好，我們今天很高興請到林鈺堂博士來為我們做一場〈圓融四無量心之修法〉的演講。林博士是加州柏克萊大學的博士，現在是在美國專門修法。他有很多著作；這邊是一些林博士的著作結緣品，待會下課可以自由取閱。因為時間的關係，我們請林博士開始演講。

## 圓融四無量心之修法

這邊是網址：[www.yogichen.org](http://www.yogichen.org)，包括我的著作及陳健民上師的著作都在上面，新的作品還沒有印成書的都在這裡，還有免費的頗瓦服務，告訴亡者的名字就可以修頗瓦法超渡以及免費寄贈佛書。

今天的講題是〈圓融四無量心之修法〉。以前陳上師說四無量心與彌勒菩薩很有關係，所以佈置時就採彌勒菩薩為主尊。昨天晚上有佛友來看我，帶了這三尊

彌勒菩薩，所以我今天帶來，好像他來加持我們的。像今天這樣，我們大家有機會來研究佛法，是很珍貴、很難得的機緣，因為有這樣的機會，我們得以聽聞佛法，而有機會來反省、來覺醒，對我們一生來說，可能產生很長遠、很深刻的影響，所以說今天有機緣來研究佛法，是很珍貴、很難得的。

我們今天研討佛法，不得不提一下「無常」，提到「無常」就是不斷有變化的，下一刻會發生什麼，我們不知道。就連生死，什麼時候發生，什麼樣的結局，我們也是不知道。從「無常」來講，生活好像夢一樣，我們好像在打什麼如意算盤，下一時刻會發生什麼，我們不知道。有了這樣的體驗來談，佛法才會顯得比較真實。

四無量心：慈、悲、喜、捨。

在我早期有一篇〈住無量心〉，有將它的意思寫出來。在傳統的佛法裡，四無量心屬於某種程度的禪定，而還沒有到達空性。但四無量心修到一定的程度，修到了圓融亦可到達菩提心。

慈：願一切眾生具樂及樂因；

悲：願一切眾生離苦及苦因；

喜：願一切眾生不離無苦之樂（即法喜充滿）；

捨：願一切眾生遠離分別愛憎，住平等大捨。

拿慈來說，在世間的慈有媽媽的慈悲，對自己的小孩好；有的比較好是對鄰居的小孩也好。在四無量心中，那不得了了，對一切的眾生都好，對雞、鴨、貓、犬，對一切的眾生都好，甚至有的人經驗，連鬼都包括在內，那不得了，因為包括了一切在內，對一切的眾生都好。而且這是有理智，具樂及樂因，包括了解脫的因。這不像上帝一樣，我要你快樂就快樂；這有條件的，好像現在中午要吃飯，不叫你吃，你肚子餓了，就快樂不起來。一方面要你好，另一面是理智的，知道要你好，要有達到好的條件，這裡面是繫於因緣的。像拔苦，你有苦，希望離苦，要拔苦，需將苦的因緣拿掉。

若你有煩惱，希望找出煩惱的原因，將你從煩惱中解脫出來。煩惱的根本原因就是執，他不只是希望你從煩惱中解脫出來，還要將煩惱的根本原因找出來，徹底解決出來。根本拔除的話，你才能從煩惱中究竟解脫出來，所以這整個來說在時空上是無限的。

您說如果我只有慈跟悲，希望你好啊！希望你沒有痛苦啊！但是這一切都是因緣所構成的，也是沒有什麼把握，到最後也是老病死，那你豈不是白忙一場？這裡講的喜就很有道理了。要不然我們就只能搞醫學、搞科學，維持一陣子而已。

有法喜，這樣就有一種樂可以維持；佛已經證悟到，這有一種樂可以永遠超出了輪迴，永遠超出了煩惱痛苦。所以，這一點是他親證的，而不是說我編一個夢，到頭來大家一起夢，一起夢碎了。這是他自己嚐到一個滋味的，所以說這裡到達一個捨的地方。這裡一方面就是說，人為什麼會不快樂？執著我，執著我的知見而為之所限；執著我的感官、知覺而為之所限；所以要學捨。要從煩惱裡面解脫出來，首先要學會捨。六波羅蜜中也是教人要布施，也是要從捨開始——看得開、放得下。若是一輩子都抓在這裡，到死的時候要放，要放什麼呢？全都放了，還抓什麼？所以這裡面有更深的意義，看得開，世間的放得下了，得到了法喜了；這裡面還有一個東西在，有的時候有法喜會執著——這一些是世間的，是怎麼樣壞、怎麼樣壞；只有我是清淨的——成為另一套，會產生其他的煩惱了。所以，才会有：「願一切眾生遠離分別愛憎，住平等大捨。」這不得了，其中不但遠離了我執，而且遠離了法喜，做到了這點，是諸佛、菩薩所證到的究竟的安樂；這不是好像世間上的樂，是要維持的。

你看那拳王，打到世界冠軍，還是要維持的。維持一陣子，等到年輕的打上來，還是不能長久的，究竟還是會打敗。

人要是回到本來純真，不為所出生的環境所影響，回到本來是很輕鬆的，就不用去維持了，超越了分別執著，超越了時空，一切本來是一體的。了解了空性，去掉所有的執著，才能達到究竟的解脫。四無量心達到了圓融，菩提心就在裡面。

要達到這個圓融，先要了解用觀念講都是分開的。實際上，眼前的經驗，講是分開的，但經驗本身是分不開，是同時看、同時聽，事實上是分不開。如同現在在吃便當，其實是同時看、同時吃，看和吃同時感覺，不能分開的。所以，不能被這些觀念所綁住；其實是分不開的。

在凡夫份上的貪瞋癡慢疑，在凡夫是在一起的，你看他現在表現是在貪，其實是在一起的，並不是沒有瞋癡慢疑，是在裡面沒有表現出來。

成佛完全解脫時，說它是智啊、悲啊、力啊，其實它是完全分不開的東西，分了就支離破碎。你要真正懂得回到原來的樣子，就非要懂得圓融不可，好像我們吃橘子一樣，不是這一瓣慈、這一瓣悲，其實吃任何一口都會遇到同樣的問題，吃這口會不會甜？汁多不多？酸不酸？新鮮與否？你不管從哪裡咬下，那些感覺都是同時的。

因為在我們受到了時空觀念的支配，要達到這個圓融，你可以這樣唸：「慈悲喜捨」，因為我們一這樣唸：「慈、悲、喜、捨」，這樣一唸就又成了四個。

圓融四無量心有一個辦法，你要超越了時空觀念，這樣慈悲喜捨本來就是一個。

另一個辦法，我建議圓融四無量心的修法，設法使你對慈悲喜捨加深了解。你唸這慈時，要了解這慈不可以獨立的，其中與悲、喜、捨有關。這裡有一個我修法的例子，照這樣唸一點，我沒有要限制您，只是舉一個例子，主要在前面之「慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；……」。

唸「慈之慈」的時候想一下「慈之慈」其中的含意所包括的。

這裡所說的「慈」之為慈，不只是母親慈心的慈愛的慈，一方面要一切眾生得樂，另一方面要具樂及樂因，這其中含有悲、智的，不僅是為了他好的仁慈的慈；慈之悲，不只是單方面的要你好，苦也要徹底的解決；沒有拔苦的心，慈是不圓滿的；慈之喜，不是說我對人好，我很享受對人好的心態，而是有佛法在裡面，要達到徹底的解脫。要是忙半天，只是一時的，不是永久，還是要輪迴，還是有地獄在裡面，那不是真正的慈，而是慈是有一條道路，你的問題有可

能徹底的解決，你的煩惱有可能轉變成快樂的人生，沒有空性的智慧是沒法辦到的；慈之捨，幫忙的時候未到，因為慈中有捨，不會變成你怎樣就形成親疏之人際問題，因為你一直都在從事佛法，等到因緣成熟的時候，他自然就轉向佛法這邊來了。你並沒有因為因緣不成熟時，就像世俗一樣捨棄他或形成糾纏。

你唸「慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；……；捨之慈，捨之悲，捨之喜，捨之捨。」而後，再唸三遍：「慈悲喜捨」。

此時唸三遍「慈悲喜捨」，同時想其中的意義，這樣唸自然對你而言，其意義就不一樣了。亦可配合行動，如果有在禮拜，可以「慈之慈」拜一拜，「慈之悲」拜一拜，這樣念一句拜一拜，在其中思維它的含義。我每天在做煙供時，添一瓢檀香粉，念「慈之慈」，再添一瓢念「慈之悲」，……。這樣亦是一種方法，可以了解慈、悲、喜、捨是一體的，不是獨立，是不可分開，就好似吃橘子一樣，你只要吃一口，那些感覺是同時在的。

我今天講到這兒。有什麼問題可以提出來問。

問一：「法本淨喜」之解釋？

答：諸法是本來清淨的，這裡的喜，不是說我高興囉，為什麼高興，那一類的；而是一切不分別，本來是純淨的，離開了煩惱的解脫，那一種法喜（即空性）。

問二：天災人禍怎麼辦？

答：那就幫忙祈禱。一般人會做的我們都會做。但有的人遇到天災人禍心中有壓力，這時候可以迴向。可是一般來說這背後有看不到的業力，只有藉著祈禱，來達到根本上的幫助。

例如九二一餘震，在桃園有一位居士知道我祈禱有效，就請我幫忙代祈禱，那我就問綠度母和龍王，結果在夢中我就夢到，我到一間土地廟拿抹布將灰塵拭掉，那我就知道，這是因為我們的業障，使我們蒙受這地震，那我們就向地神懺悔，所以我每次回國都會到我家附近的土地廟仁慈宮拜拜求懺悔，希望使台灣少一些地震。那你說有沒有效，以我的經驗，包括祈雨，是有一些幫助的。

問三：祈雨應該怎麼求才有效？

答：向龍王求了，因為他掌管這的，可以送寶瓶，當然越多人求越有效，因為這牽涉到業力的關係，就表示多人在懺悔。我知道的法是送寶瓶，所以我就送寶瓶；你不知道這法的，就一般的誦經、做功德迴向。

迴向先要迴向一切眾生究竟成佛，這樣才是究竟的佛法。再來，才是迴向個人的事，要不就天災這種。這裡面有一個問題，我又不知道「我」有沒有力量，這裡面問題就出來了。要知道這裡面沒有我，是菩提心在求，要是合於菩提心，等於是提醒諸佛、菩薩的願力；真正在做是諸佛、菩薩的，而不是我。有的人說我祈禱的很多人說有效，其實不是我在做。要知道大家請我祈禱，只要給我一個名字，我又不認識您，我只要名字，而人在異地，不是人在做，唯一可以溝通的地方，惟有是誠心，做久了，感動佛、菩薩願意幫忙而已。訣竅是菩提心、是向佛、菩薩的求；真正在為別人好，那都有可能產生效力及結果。

問四：可不可以請博士就四無量心的例子，多講解一些？

答：就這篇文章中的例子，我念慈之慈就沒有私心的考慮，只有利他的存心；慈之悲，不忍見其苦；喜是無關恩怨，慈裡面的喜是菩提心的喜，不是我個人高興，我對你很好，一會不高興，翻臉又成了糾纏。隨時隨便你想到這裡、想到那裡。這只是例子，真正通融也是這個樣子。真正佛法在沒有闡釋的這邊，隨著你對佛法的了解，慢慢添入你的了解，可以想得更多，這樣才圓滿。好像今天演講的內容，我故意不去講我已經寫的。那這樣才是活的。我們學佛不是要變成死的。

問五：一般人對自己親人、周圍的人比較慈愛，無緣大慈比較難做到，怎麼樣薰修才能達到圓融？

答：這問題是很對，這無量心必須要證入才做得到嘛。法就是階梯，慢慢隨著心在法上慢慢開闢出來。平常的人對周圍的人比較關懷，經過這樣的心在法上的修習，如果遇到照顧自己生病的小孩的時候，同樣生病的小孩千千萬萬，為全世界千萬的生病小孩來祈禱；首先你要有一個想法是可以擴展到這麼大的，這樣由眼前的事例開闢。同樣的，我生病了，我祈禱與我生同樣病的人，甚至於全世界同樣是生病的人都包括在內了，這樣漸漸適用於一切遭遇到事都可以運用來開闢自己的心胸，包括在自己的祈禱之內，這樣漸漸就由關懷自己展開到關懷他人。

問六：可不可以請林博士就日常修行的法要開示，是不是要做什麼定課？

答：定課方面，我認為我們日常修行以念佛、拜佛為基本的，要有定課，要持之以恆。修行不得力，主要在無常看不清楚，所以雖有在做而不踏實，一遇到了狀況，生病就遇到考驗，沒了力量去處理，所以我們平日就要警惕無常。警惕無常有實修的方法，有一種是實修，到墓地去看，實地去了解，走一走，看一看墓碑。若沒機會去到實地去看，也沒關係，每天收看电视新聞也可以看一些例子。我們可以想，這樣走的人沒有一個會認為自己會這樣走的，換成我們也有可

能是這樣想，這也是無常警惕的例子。另外一個方法就是「記〈無常簿〉」，將自己這一生那一些真正碰過、認識的而已經亡故者記在一個簿子上，放在佛案上，一方面可以替他們祈禱佛、菩薩加持超渡他們，一方面因為是自己真正碰過、認識的，很真實的事情，用這樣來警惕無常，力量很大。

問七：有人替人幫忙或助念，回來人反而會不舒服，心中會想我怎麼那麼倒霉，我是好心幫忙人？

答：這是這樣的，有一些事情從外邊看來是病，後面在修行的人來看是冤親債主，整個事來說這是這些冤魂求超渡，那為什麼好心又得到這樣的事？這是因為冤親跟著信佛修行的人，更有希望得到超渡。要不是這樣治也治不好，將他的問題變成您的問題，你不會求神問卜，問到最後才知道有一些希望超渡，這對他們而言只是在求救，在說「救命啊！救命！」那只是求救的訊號。你不妨想到說，這又一個機會結緣，找到真正可為他們超渡的，問題也就解決了。要成菩薩，那你就發大心了，從現在這樣大，變成本來無限那麼大。不經過犧牲奉獻，精神怎麼會成長？有了犧牲奉獻才有可能扛更重的擔子。任何成長的過程不會是不用為別人扛；任何緣都可以想做變成法緣、資糧和福田，要是又回到私心自利，輪迴是不會了的，怎麼都照顧不好的，因為有私心，以一偏為主，做法上有偏差，照顧不好的。

問八：我在電視上常常看到有人自殺、殺人放火的，我們為他們超渡還有效嗎？

答：自殺、殺人已有罪了，罪是有一個層次，事實上我們誰有資格說有罪沒有？只是看他這一次他又看錯、又做錯，選了一條錯誤的路，不能真正解決他的煩惱。其實要是見解正確了，他就會往正確的路上走。他煩惱太重了，讓他看不到正確的道路，那我們就代替他祈禱，希望他煩惱減輕了，可以往正確的路上走。我們不去管他人在做什麼，代替他祈禱佛、菩薩慈悲加佑，平等地為他人祈禱。以例子來說，一個人縱火，十幾家在燒，所以要大家都成佛，問題才能徹底地解決。

問九：我的問題是，在電視上看到有人自殺、殺人放火的，我們為他們做超渡，真超渡了嗎？

答：這牽涉到業果的問題。修頗瓦時祖師來了，佛、菩薩的加持是平等地給。有的業比較輕的，洗乾淨了，就得到超渡了；有的業果比較重的，經過佛、菩薩的加持，有比較重的罪的，洗得比較乾淨，可投生到比較好的地方去；有的比較重的多做幾次，就可以超渡了。

問十：請開示大家依什麼心態來參加結緣灌頂（有的灌四十個，有的甚至於灌到二百個頂的）。

答：結緣灌頂是可以去參加的，可是不能好像去參加

那些歌星演唱會一樣，帶著湊熱鬧的想法去。你可以因為對密法有信心，對這個上師有信心，希望得到加持，或是參加不同的結緣灌頂，以便了解與哪個本尊相應，試著去參加一些結緣灌頂。要是不肯老實去做的人，不肯將根種下去，怎麼會栽出什麼樣的結果？就是密宗也是教人一步一步來，先有了顯教的基礎，之後再選擇一個咒語，例如是「唵媽尼悲咪吽」，好像念佛一樣老實地念下去，再加上四加行的功課。一般來說密宗要有什麼結果一定是全心的投入，做多少，得多少。要是以湊熱鬧的心態，要不然坐在那兒，什麼也不用做，就等著吃一點甘露，自己也知道不對嘛。這一切要從無常這邊來考量，修習佛法目的不在求什麼，不在能幫多少人的忙，起碼有在修一些佛法，有在為眾生迴向，走的時候也安一點，不要拖累別人嘛。人世間的事也要從無常這邊來檢討，處理事情才比較正確。不要常常以為我要怎樣，會變成怎樣，在那兒打如意算盤，其實都是要從無常那邊來想。所以我一般來勸都是勸人家念佛，其實密宗最後成就的也都是老老實實、一點點地做，虛浮地做的是上不來的。我自己入密宗也是從念了幾百萬聲的佛號才開始。之前我也讀過，我也懂，我也知道密宗是好的，我也沒有去學。

問十一：可不可以請林博士說一下學佛的因緣。

答：我本身學的是邏輯學，是科學，講的都是有的東

西，佛法講的是不能實驗的東西，我怎麼會去相信這樣的東西？我二十七歲在美國加州柏克萊大學念到博士候選人，那時候時間比較多，就將小說《天龍八部》整個又看過一遍，那裡面所說的佛法，我就到圖書館找佛法的書印證一下，發覺這佛法講的東西與人生有關，就深入探討。那時候以念佛為主，一天一萬遍，以我剛開始念，一天要念八小時。慢慢念得覺得有一些感應了。自己很自然這樣去做，也不是有人要強迫你去做，自己自動自發地去做，很喜歡的。我本來想放棄學位，家人不贊同，叫我要念完。我拿到博士學位的第二天，就將我所有的邏輯書捐給學校的圖書館，自己決定專門要走修行的這一條路。我自己用功是從念佛開始，我也是在念了四百多萬聲佛號後，遇到我的上師，所以我勸人都以念佛開始為主。

# 圓融四無量心之觀法 林鈺堂

四無量心修圓融，已蒙師示聯想偈；  
更欲作觀得開導，當視眾生已成佛。

跋

弟子寶媛提問：「四無量心：『願眾具樂及樂因，願眾離苦及苦因，願眾不離無苦樂，願眾安住平等捨』，除依師所示修四合一，一含四之聯想外（見拙作〈圓融四無量心之修法〉），當如何修觀？」

余示以當觀一切眾生皆已成佛。於此觀中，四無量心圓融完成。此屬密法之果位方便，以觀果德充為修法。此觀漸深，則修者心內對任何有情之成見皆漸消弭，而回復本淨，因而自然通達四無量心之圓融。

二〇〇四年十月十九日

養和齋 於加州

# 圓轉四無量心

林鈺堂

若能圓融四無量心，自然逐漸趨入菩提。余曾作〈住無量心〉、〈圓融無量〉、〈圓融四無量心之修法〉及〈圓融四無量心之觀法〉等四篇，並應邀演說闡釋之，而有〈圓融四無量心〉之筆錄文。

於前述〈修法〉一文中曾介紹如何於一一無量心中融通四者之念誦及思惟，而其主幹即如下之陳述：

慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；  
悲之慈，悲之悲，悲之喜，悲之捨；  
喜之慈，喜之悲，喜之喜，喜之捨；  
捨之慈，捨之悲，捨之喜，捨之捨。

余常修此念誦，並以之配合於日常計數之中。每天做仰臥起坐時，隨念其中一項，即做一下，並呼吸一次。如此順序念完一輪，即為十六下。接著以同樣方式做俯地挺身，也是一輪十六下。

如上仰臥起坐及俯地挺身各十六下，視為一輪，依序做「慈、悲、喜、捨」四輪，即各做六十四下。最後再做一輪，「佛」輪，即各做八十下。

近日為了活轉此公式，以免陷於僵化，更圓轉之。介紹如下：

### 慈輪

慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；  
悲之悲，悲之喜，悲之捨，悲之慈；  
喜之喜，喜之捨，喜之慈，喜之悲；  
捨之捨，捨之慈，捨之悲，捨之喜。

### 悲輪

悲之悲，悲之喜，悲之捨，悲之慈；  
喜之喜，喜之捨，喜之慈，喜之悲；  
捨之捨，捨之慈，捨之悲，捨之喜；  
慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨。

亦即每一輪中之慈、悲、喜、捨四行各以慈之慈，悲之悲，等開始，而順序列出其餘三項。而每一輪又以該輪同名之行為首行，而順序列出餘行。

因此餘二輪之首列即為（原稿只列出首列，打字之茶桶空行慈悲，將之打全。）

### 喜輪

喜之喜，喜之捨，喜之慈，喜之悲；  
捨之捨，捨之慈，捨之悲，捨之喜；  
慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；  
悲之悲，悲之喜，悲之捨，悲之慈。

## 捨輪

捨之捨，捨之慈，捨之悲，捨之喜；  
慈之慈，慈之悲，慈之喜，慈之捨；  
悲之悲，悲之喜，悲之捨，悲之慈；  
喜之喜，喜之捨，喜之慈，喜之悲。

若加做佛輪，即回慈輪，或任擇餘一修之。

如此圓轉，注意力必須十分集中，方能不亂、不忘失。而修習之後，頗覺心地清明而無有執著，大概因為「慈、悲、喜、捨」不停運轉，而自然無可著吧。令我想起昔年夢見弘法大師時，彼示不停運轉之兩球，同時皆自轉並互轉，亦當即開示此義乎。東密一般以注重細節著稱，或許應當注意及此，而免落乎法執也。

二〇〇八年元月十二日

養和齋 於加州

補充：

近日於體操之際又思及佛輪亦可輪轉如下：

佛之慈，佛之悲，佛之喜，佛之捨；  
佛之悲，佛之喜，佛之捨，佛之慈；

佛之喜，佛之捨，佛之慈，佛之悲；

佛之捨，佛之慈，佛之悲，佛之喜。

而以「佛」表慈悲喜捨之本來圓融一體。如此，則圓轉四無量心達到圓滿矣！

二〇〇八年元月廿二日

養和齋

於加州

# 大圓融與施身法

開示與校訂：林鈺堂上師

錄音與筆錄：弟子疾呼

二〇一二年六月二十一日 講於昆明君樂酒店

## 開示大圓融

順法只有來昆明，沒有要去北京，所以他想說，北京的題目裡面有講到大圓融的，他希望也能聽一下。所以，我就大略地說一下。這個問題是在說，我們佛法裡面，有種種的法囉；那麼，通常說小乘的法、大乘的法、密乘的法。然後呢，有說「教外別傳」。所謂「教外別傳」，就是禪宗呢；它是說，我們完全不靠釋迦牟尼佛說的話，我們還是可以達到釋迦牟尼佛有的那個證悟，這樣子。這個其實是很對的，因為你說一定非靠著哪一套話的話，那，這樣的東西是不是真的真理，我們不知道嘛。但是，這個東西真的可以不靠別人跟我講，我自己也可能摸索到；那麼，這個當然是真理的東西囉。當然裡面有一個問題囉，你以為是的、是不是真的，那是一個問題，呵。

但是，佛法所以厲害，就是說，它不會說你非——就是這幾本書裡面講的話而已；它甚至可以說，哦，我

們是可以不要書的；這一點是很真確的。你要教給人的東西，不是一套想法嘛；最後的東西不是一套想法。那麼，另外呢，到了密宗裡面，它說修到很高囉，有所謂「大手印」、「大圓滿」囉；那麼，大手印呢、大圓滿呢，可以說都是在講法身，或者在講佛的境界。所以，這些都是說是最後的修法，因為你根本還沒接近的話，你怎麼知道它到底是什麼東西？你以為在修，只是在抓一些文字，也沒有用。那麼，大手印跟大圓滿，怎麼分呢？「大手印」是說，你要是能夠有那個經驗，體會到說法界一體是怎樣一個經驗；有了那個經驗以後，你在那上面習定，定在那個法界一體上面。那麼，那個法界一體呢，照他的經驗來說，是說一切都不見了，只剩下藍色的光明；他通常講，他叫做「無雲晴空」。那這個「無雲晴空」並不是說只有上面是藍天囉，而是什麼地方都只是藍天，這個身體當然早就都不見了。

那，這些境界其實非常難的，因為照講你真正要能進入這個情況的話，首先，你習定的人呢，能夠——當然早就沒有什麼念頭會——雜亂的念頭早就不起來了。然後慢慢呢，你去打坐的時候，喔，外呼吸停；外呼吸停的時候，肚子微微起伏，那是內呼吸。這些就是道教也會嘛，就是習定深入、心夠清淨，能夠念頭沒有的，也都做得到。但是，真正你要到說，法身

的光明會顯的話，照陳上師的經驗是說，連心跳都停，那就很少人能做到了。有沒有？你定到那麼深，深到說你心跳都能停。所以，這些是很難得的經驗呢。陳上師開示是說，他一生有過四次這種經驗——進入法身。而且進入法身，是說——他說，有一次呢，甚至就是完全黑暗，就什麼都沒有了，但是全部是黑的。那麼，這個如果我們照那個——密宗的書裡面，它在講，它說，你死的時候經過的那個次序呀，叫「顯、增、得」；先是顯白光，然後紅光、然後黑光。所謂「黑光」，就是沒有光了嘛。那個不是跟他講的經驗就很接近嗎？有沒有？因為你要是心跳都停呢，你等於到了死亡邊沿囉。你一般的人也修不到那個地步；你到那個地步，你也害怕，你也進不去了，對不對？你完全不顧這個肉體，生、死什麼都不顧了，你才有可能進入那個境界。

那麼，大手印在講的，就是說，你要有那個法身的那個經驗呢，那麼，你再堅固下去，然後你又不執著它，最後呢，你不管在生活裡、什麼時候，你永遠都跟那個無限的一體的經驗是配合得很好。這是他在這個——沒有辦法講出次第來的裡面，他也還是給你編了一個次第。

大圓滿的話，他是乾脆講說，連剛剛講的這種次第，

也都完全沒有。他那個是觀念上說，本來就無我；無我，所以也無可執；就是說，什麼問題都沒有，所以一切本來就圓滿。那麼，這個也不是強詞奪理——哦，眼前我明明看到好、壞，什麼、什麼，為什麼說這些都是大圓滿呢？他的意思是這樣，我們眼前看的都是有限的範圍，在這個範圍裡，我們說這個是因、這個是果；這是好、這是壞；搞了一大堆東西。可是他那個眼界是根本無限的，無限的時候，就是說，一切都是互相關連、互相影響；你要說什麼是好、什麼是壞呢？他等於只是一個銀幕上——一下顯這個、一下顯那個，顯來顯去，還只是這個銀幕而已。從那個銀幕本身來講，分不出哪一景才是好、哪一景才是壞的，都一樣，那樣的意思呢——大圓滿。他是一個無限的觀念裡面來看，根本連你佛法說，有苦啊、有無常啊、有什麼；哦，問題根本都不存在；什麼輪迴、什麼——也不成問題呀。那本來是一直在變動的東西，從哪裡算開始、從哪裡算終止？不用去分囉，他因為那種觀念，也沒有我們平常所謂的「一個、一個」的眾生的觀念了。

所以，那個方法的話，他說即見、即修、即行、即果。他不再——沒有辦法分次第；平常所謂「見、修、行、果」的，那種次第也都沒有了。那麼，講清楚了說，佛法有這種——種種方面的，原來前面講的

那個小乘、大乘、密乘，都是有階梯嘛。《菩提道次第廣論》啊、《密宗道次第廣論》啊，都有那個——《清淨道次第》啊，都有這些次第的。那麼，就我們普通人來講，當然是要依次第修囉，你這些基本的弄不好，一下想要搞上面的，根本——你也碰不到；然後你基礎不穩，一下子就又回到原來的囉，都不行的。但是，我現在提出這個大圓融，為什麼叫做「大圓融」呢？他特點在哪裡？他就是說，原來我們佛法講的這些，要麼，次第講得很嚴格，一路、一路的；要麼呢，太高了，都什麼次第都沒有了。大圓滿——那個大手印，雖然他說有次第，對我們來講，根本是分不清有什麼次第；禪宗根本也沒有這些次第。一個是完全——等於說沒有次第，一個是次第很嚴格。那我們普通人呢，我所以提出來，也是說，如果你了解果位這種沒有次第，而且在你這個修每一個次第的時候，你不要只在堅持你的次第；因為你堅持次第，是從凡夫這邊想呢，凡夫這邊想，你一階要爬，都很困難的。你老是這樣「我慢慢爬」——所以說，三大阿僧祇劫，你慢慢爬吧。這隻螞蟻要走完中國大陸，你看要走多久？一輩子也走不完，牠只好下輩子又來、下輩子又來。

所以，現在是教你說，你如果是——既然理論上我們都了解最後是無限一體呀、互為因緣啊，什麼、什

麼；這些都懂了，有這麼大的眼光，你現在雖然還是一個小螞蟻走第一步，你不管走哪一步，你要是都是不從你這個小螞蟻這邊想，而是從那個最後的人的方面來想的話，你雖然同樣是這樣一步、一步來走呢，你每一步都已經跟最後那個，有一種——至少是觀念上——連在一起了。這樣子把他叫做「大圓融」，就是說，原來在那裡講那個次第的時候，好像跟後面的連不起來嘛；這邊是有限、這邊是無限，你怎麼連呢？但是，我們每修這個有次第的，每一步的時候，我們都想說，一開始，就不是我一個人人在修，父母啊、冤親債主、六道眾生，十法界的所有四聖——佛、菩薩、羅漢、緣覺眾、上師、本尊、空行、護法啊，一切什麼，全都在了。每一次開始修，不管你是最開始說念個皈依、做個禮拜，不管你在做什麼，都是全法界的想法。這樣的時候，跟那個人心裡老是抓一個——我在這裡、在這裡；我今天念了一千聲了、我這個功德要迴向給我爸爸，什麼、什麼，那個就很不一樣。他這個人，一想就是全法界在修囉；然後呢，修的中間當然是專心念佛、專心拜；做完的時候——迴向，又想是這麼大。那麼呢，每次他在做的時候，所有的佛、菩薩都在加持他，所有的眾生都因為他的做而得到一些幫助。這樣子，你想，這樣子，雖然你還是一步、一步做下去；大禮拜不能少做一個，也是要十萬，曼達也是要十萬；雖然不能少做一

個，但是，你做這十萬次，跟你那個沒有這種觀念，老在那裡想說，我自己、我自己的，就很不一樣了。你那個老想「我自己、我自己」的，你就很難跟後面那個無限的連在一起。你現在一開始就是——都是無限、都是無限；順理成章，不知不覺，你就跟它在一起了。

所以，這是我這個叫「大圓融」的特點。在這裡，其實這個也不是說——我只是指出來而已——不是說我忽然發明了；法界一體的修法的觀法是陳上師教的嘛，有沒有？就是——這個東西就是，你懂了以後，你的眼界已經到了佛那邊；你再來看我們的佛法，正確要修，其實是要這樣修，才最後能夠跟那個最後的在一起。這就是大圓融的特點，只是指出來說，你——不管你修任何法，你不要忘記跟最後的那個結果，就要——至少觀念上——聯絡在一起了。這樣，你這一輩子修就都完全不一樣，很快有個結果。你想，一個人如果心眼老是那麼大，他要做這些無常、出離、什麼，就不會跟那個天天想著自己一點小事情，到時候要放，真的放不下了的一樣。你天天看這麼大，到時候一想，哎，反正最後也是死，反正——你不理，說不定到時候，它非理不可。這些早就想透的話，做起修行的事，就很容易了。那，大圓融就講這些。

## 講解施身法

然後，本淨剛剛提到說，那個施身法也順便講一下。其實呢，在這個《大圓融》，這裡面，我也是把那個施身法那一篇也收進去。為什麼呢？因為當年我會想到大圓融，就是——我一看，我一生做的，哦，我在那裡講什麼？〈無限一體的六度〉；那就是把大乘的那個法，跟這個最後的這個連在一起了。再一看，哦，施身法——我也是寫無限一體的。其實我這一輩子，文章寫來寫去，就是在做這個工作，只是最後把這個名字提出來而已，有沒有？最先我也不了解我在做這個工作，事後一看，欸，我到處都在做這個事情嘛；就是把所有的法都跟你講成——你要跟最後的連在一起。

那麼，這個施身法呢，它很厲害的一個地方是什麼？最早當然印度就有這個施身法了。但是，媽幾腦準祖師，她最大的貢獻是什麼？頭一個呢，你說修無我、修無我，很難嘛，因為「我」去哪裡找咧？可是，它這個，人對身體的執著，是很容易發現的嘛。而且一般也是以自己的肉身為「我」嘛。她就把這個——說，哦，修無我，你就從這個對肉身的這個眷念、執著上，來修放掉。你平常都只想說，怎麼樣讓它更美

呀、更舒服、更保護得好哇；哪有說，想說把它拿起來切了？這個完全——你要是沒有想過的人，可能根本都嚇一跳；怎麼做這種事情？而它的厲害就是——它又沒有真的教你去殺人啊，它只是觀念上來修說，我原來一想到這個，就是要保護它，希望它好，什麼、什麼；現在反倒說，我就是利用這個東西來修行。怎麼講？一方面去掉執著；一方面呢，我以前欠的冤親債主，我這個就是來還囉。因果——我不還，我怎麼能解這個問題呢？你最愛的要放得掉啊，而且欠的要還啊。她都利用到，而且她更厲害的是，她本來就已經講了，她這個叫做「大手印的施身法」，就是她的貢獻是什麼？她就是不再把這個身執的當作這個「身」，她是整個——你看得到的東西，全部都想成這個「身」了。這個佛法觀念的這些，什麼須彌山、四大部洲、什麼；所有的三千世界的珠寶、什麼、什麼，所有的東西，她都想成以這個「身」為代表。那就是說什麼？她已經在——基本上看來好像只是說，割自己的肉體，什麼，可是，她就是在把對所有有形的世間、無形的世間，所有的執著，全部都放得開、都能夠利用；不但是放得開，而且利用。她不只是說，「喔，我丟了。」她是說，「我不但拿得出來，而且是要用來做什麼？利益眾生。」所以，她這個——她那時候，其實就是大圓融的施身法，她就是懂得這樣子做。

所以，她是真的非常聰明，她沒有一步是只做一面的，她不是說只拿出來；拿出來，你白白丟了，你也沒得到東西，別人也沒得到東西。她是拿出來要供施、要還債。你看，就是每一步都是——放幾千次；大家放不掉的，她放得掉。放得掉還不要緊，她好好地利用它、培養她這個大心、做這個大的事業，這就是她的智慧。而且她不只限於說，一個肉體；它這個肉體呢，你最愛的這個肉體，就是代表所有一切東西——好的，你都放得掉。你平常就已經習慣說，遇到這個，也是放、放、放；而且不是隨便放，是有意義的放、做好事的放、怎麼樣還債的放。你看，聰明吧？喔，真正的智慧。而且這個道理一懂，你平常自己在做事，也是可以這樣考慮。我現在遇到這個情況，我該怎麼做？平常都——我放不掉、我希望得什麼——被這些綁住，所以你就做事都很困難。她反過來，她都是整個、整體想，什麼都是可以放的；怎麼樣做，結局最好，我照那樣做；這就是智慧囉。我們要是懂她那個精神，你生活裡，一生不管算不算修行的部分，都是會變成很有智慧了；就靈活哇、靈活哇，你不被自己的心綁住、不被成見綁住，而且懂得是要去怎麼樣利用，就聰明了，呵。

好囉，真正精要，就是這些而已；其他都是——懂了

以後，自己想一想，然後應用。自己怎麼樣應用這些道理，在你的生活裡、在你的修行裡？好，就這樣。

吉祥圓滿

二〇一二年七月廿八日

佛安居

於古晉

吉祥圓滿

# 大圓融的意義

開示與校訂：林鈺堂上師

錄音與筆錄：弟子疾呼

二〇一二年六月廿八日

講於北京富力城

就講一下那個大圓融的意義，呵。就是說，我近來出那本書，那邊你們有看到，就叫《大圓融》了呵。那麼，這個、這個題目呢，我為什麼提出這個「大圓融」，這個名字？因為佛法裡面呢，這等於一個新的名字了，呵。本來是說，喔，有聽過是大圓滿囉。那麼，這個跟大圓滿又有什麼差別呢？那麼，我們要先講一下說，佛法裡面呵，它種種的那個教法呵，它是適應不同程度的人的；一般來講，都是教你那個說，喔，從——像陳上師寫的那個〈學佛的八次第〉呵；所以，以無常錢，買出離土；然後，下菩提種，築戒律牆；然後才說，澆大悲水，施定力肥，最後才能開智慧花，結佛陀果，這樣子。它的意思就是說，你做起來，當然是一步、一步囉。那麼，因為是一步、一步呢，通常是叫做說，南傳的叫「小乘」啦，或者「大乘」啊、「密乘」啊。它裡面呢，基本上就是說，喔，先教你說世間是有苦哇；那麼，你要離苦得樂呢，你要先一步、一步的，才能夠離開世間，專心地修。

那麼，在這裡面呢，你要先——小乘的強調說，你把自己修好了，你才談得到說顧及別人囉。但是大乘的時候，就強調說，喔，你修的時候，老是顧自己呢，你會習慣於只顧自己；所以，你眼界要想到是，要去服務別人啊、什麼，這樣子；都是有次第的，重點是在這裡。到密宗裡面，它也是這樣講；喔，你要來修密宗呢，你福報不一定夠啊，你業障可能很多哇；所以，也不是教你——一來，就修什麼密宗的高法。它是說，喔，你先要做四加行啊，要懺悔你的業障，要修百字明啊；你福德不夠，要修供曼達啊；你對上師的信心要堅固，要修皈依呀。就是這樣，都是有階梯的；這是也——事事踏實地做，就是這樣而已。你根本基礎不穩的，你要達到忽然怎麼樣，是不可能的。那麼，這一些呢，有很多著作囉，我們也不詳細去講。

所以，一類呢，就基本上佛法的教導，都是——是有階梯、有語言文字；跟你規定戒律啊、什麼，一步、一步，很嚴格的。但是呢，另外也有叫做所謂「禪宗」的東西；它這個禪宗呢，它意思不是說禪定而已呢，因為禪定的話，小乘也有講，大乘也有講，密宗也有講；就是外道也有修定的，呵。那麼，它這個禪宗的「禪」，是什麼意思？它是「教外別傳」；什麼意思呢？它是說，我們這個呢，因為佛法要教你的是一個

實在的東西，是真理呢；那真理呢，不一定說佛、菩薩安排的這一條路，才能夠達到；這什麼意思呢？當然囉，我們不能隨便拿別人的話來——就說，哦，既然是真理，這個也真理、那個也真理；我這樣子一定就可以修到。因為那些人不一定真的有達到佛、菩薩想要告訴你的那個境地呢。所以，你聽別的路呢，不一定是對的。所以，我們平常都強調說，你要照佛教的這一套。但是它說，從禪宗這邊來講，是說，欸，這明明是實實在在的東西，哪有說只有一套教法可以傳這個呢？其實這個東西，完全不靠這個；它——真理還是在的，每個人是有可能自己去發覺到真理的；它是這樣意思。所以它強調，反倒是說，它為什麼要這樣做？是因為有的人，有了佛、菩薩這一套話以後，他整天照著這個話。除了這一套話，外面的，他不知道怎麼走出去呢。但實際上要講的真理，哪裡是一套話所能包括的咧？這是一個活的東西，不是一個死的東西；你老是照著一套話的話，你死在裡面，你完蛋了；佛要救你，反倒把你害住了，把你從世間的籠子拉出來呢，又關到一個叫做「佛法」的籠子裡去了；這就完蛋了。

所以，禪宗是說，哎呀，大部分的人都是從一個籠子，又進另一個籠子；不行呢，我要教你一個沒有籠子的，呵呵；沒有籠子，你來吧。但是，這個就太難

了；為什麼？一般人想說，欸，說起來是很自由，可是我實在不知道怎麼做，因為你要我走任何一步，我都是覺得要考慮、考慮。還是照原來的想法在做，就是說，還是在你的原來的一套裡，走不出來嘛。所以，這個是非常難的一個事；而且，另一邊來講，這個禪宗不是任何人可以修；為什麼？它這個——表面上它是說，哦，沒有這一些東西；但是你想，他們是怎麼樣去修？他先就是要想說——相信囉；他其實只是靠相信吶，因為、因為沒有東西可以——也沒有文憑、也沒有學位；怎麼知道這是真、是假？就是相信，相信說有這回事；他能夠相信，都不容易。這個摸不著的東西，你要怎麼相信？

相信了以後，還要去找——哪個地方真有這個東西？找到一個師傅說，嗯，我相信他真有這個東西；而且古時候的人——找法，你想想看。他是說，喔，哪裡聽說是一個禪師囉，他就要過去呢。這一路，又不是我們現在又有地鐵、又有什麼；再辛苦，幾天也到了。他不是呢，在路上就幾個月、幾年——走——這一路上去；家也碰不到了，身上東西也沒有了；豺、狼、虎、豹、盜、賊，什麼都可能遇上。就是說，幾個瘋子能夠把命都不顧了，去搞這個事？所以，真正修禪的人是鳳毛麟角，能修的，都鳳毛麟角。而遇到了師傅，師傅又沒有東西給你，呵呵；只是在那裡好

像天天跟著師父轉；誒，給他倒茶啊、給他煮飯啊；等下還要給他洗廁所，呵呵。你忍得住嗎？你願意嗎？這裡面你要想說，也不是那些人都那麼笨。他就是有些經驗，他說：「誒，這裡有真東西。」他才肯做嘛；哪個人那麼笨咧？沒東西，我肯待下來啊？

所以，這些東西裡面，雖然說，呵，完全沒有東西；不是沒有東西的。但是這種呢，你看，他強調的就是，不要有語言文字、不要有東西可抓了。說是說呢，人類呢，還是又留下了——禪宗語錄啊、《五燈錄》啊、什麼錄啊，一大堆了。所以呢，一留下來，又、又出毛病了。很多人以為說，哦，禪宗這個就是，哦，這個公案我也懂、那個公案我也懂；然後，我來講一套話，那個人也說他懂禪，兩個人就在那裡套話，以為說，哦，我們能夠這樣講的話，這就叫做「投機」，就是懂禪。其實都錯了，為什麼都錯？它為什麼頭一步就是說，不能有這些可以抓的？因為所謂「禪」、所謂「真理」，這個東西，根本不是人類思想範圍內的東西。你想，你人類思想——不管你說怎麼樣，喔，我們中國文化有一套；說穿了，還是——你一套、我一套嘛。你有你的想法、你有你的想法，你那想法，只對你有用呢；你到哪裡去，都——有聽、有不聽的；大部分人根本還不知道你想什麼咧；這怎麼會是真理呢？一定是超出思想的東西

呃，呵。

那，這個、這個——超出思想的東西，你現在拿些話在裡面轉，你是自己騙自己而已。你太愚癡了，根本不懂什麼是禪，你才會以為是那種；那種全是錯誤的。所以、所以，一般來講呢，要參禪、要能夠懂，真正是什麼？是——非常難。但是，你要幫人家參禪，倒是容易。他跟你講這些，不管講什麼，你都跟他講說，「不是這個」，就對了，呵呵；免得他被那個東西騙住，那就對了，呵呵。

所以、所以，這個東西——可以透露一句，就是說，它是活的東西，不是死的東西。所以，任何你以為說，這樣才對、那樣才對；都錯呢。因為這樣對、那樣對，都是死在一個地方而已。它是活活潑潑，沒有什麼對不對、錯不錯。懂這個的話，才有可能去、去瞭解禪宗那些公案在做什麼。那個禪宗的公案，你不能說，哦，他這個是什麼意思？你想意思，就錯了；那是思想的。不是的，他所謂「禪宗公案」，他是一個記錄——記錄當時一個情境，說，哦，有個——這位是已經通達的，已經不被這些語言文字綁住的人。來了一個人還沒通達呢，他有疑惑囉，他就問他一句話囉；問了，或者做了一個動作、什麼，他——這個通達的人看這樣，他知道他迷在哪裡呀，他的那個範

圍在哪裡。他那個是反應，自然的反應，要——使他從那個有限的範圍裡出來而已。你要這樣去瞭解，就比較有可能去瞭解說，這個公案為什麼那樣、那個公案……。而且你不要去記呀，你不要以為說，哦，當時那個人做這樣的話，每個人都要做這樣子。以前一個禪宗公案就是這樣子，有個人，他自己開悟就是——別的人伸一個手指，欸，他這——當下瞭解了。當下瞭解以後，所以他以後遇到人，他也都這樣子做。他的徒弟看說師傅這樣，他說：「哎呀，這有什麼？我也會；就是這樣而已。」結果他這個師傅知道他是迷執於相，就硬是把他那個指頭就砍掉。它禪宗為了使你徹底覺醒，就是這樣子的手段來做，喔。所以，以這一些——禪，我們能講，只是這樣，呵。

那麼，再來呢，到密宗；密宗它修到很高的地方，它有一種叫「大手印」，一種叫「大圓滿」。大手印跟大圓滿，它是怎麼樣？它是要講說佛的境界，等於是至少八地菩薩以上的境界。那個都是已經能夠看到法身的輪廓啊、什麼。那麼，你有了這樣的經驗以後，你怎麼樣在法身的輪廓上，繼續入定、繼續去接近那個整個法身那麼大、無限大？那麼，那樣講大手印的時候，還是有個階段；就是說，喔，你開始看到的時候，你就要堅定啊，就是說，你要繼續能定在上面。然後呢，你如果對它有了執著，你要放掉，叫做「離

戲」呀，這樣、這樣一直想。所謂「一味」呢，就是說，哦，不管什麼時候，即使在日常生活中，你沒有離開這個無限的——這個光明的一體。喔，這一類的，就是說，其實沒有、沒有階段裡面，它又把它講成階段，這種叫做「大手印」。

到了大圓滿的話，它是說，哦，完全講，就是佛的境界；佛的境界的時候，他都已經超越的人，所以也——沒有——完全沒有對立；沒有對立的話，也沒有佛、也沒有眾生。也沒有佛、也沒有眾生的話，還有什麼修的？有沒有？你有一個眾生，這邊有個佛，那麼，眾生不如佛，所以慢慢修吧！你現在——佛跟眾生分別都沒有了，所以，你真的見到佛的時候，佛——他是因為——什麼框框都沒有的時候，他也不覺得你是眾生呢，他也不覺得你是一個人呢、什麼。他——這些觀念的束縛都沒有了。那麼，在那個裡面的，叫做「大圓滿」，因為他看一切是一體，一切只是因緣一下；一下顯這樣、一下顯那樣；也沒有誰得、也沒有誰失；也沒有誰對、也沒有誰錯；一直都是一體而已。所以，那樣的時候，叫做「大圓滿」。

那麼，在這樣瞭解了一下以後，佛法裡這些種種不同的分別以後呢，那麼，為什麼要講一個「大圓融」？它的意思是什麼？就是說，這邊是有階段的，有東西

可以把捉的，一步、一步走的。你真的這樣，照一個人說，「我是一個凡夫，我要走到成佛。」它說：「喔，你要修多少？三大阿僧祇劫。」那就是說，生生世世，不知道什麼時候；這中間還有輪迴，誰保證你每一輩子都是往上爬？你等一下又做畜生去了、又下地獄、又什麼囉。這個等於說，呵呵，從這個有限要到無限——不可能一樣。實際上講，我們也不知道修佛幹什麼？這一輩子努力了半天，等一下不知道跑哪裡去了；有沒有？所以說，你這個有階梯的，你要接那個無限的，等於接不上一樣——那種感覺呢。

然後，另一邊，這些不講階梯的，喔，禪宗啊、大手印、大圓滿——太高了，我們根本——莫名其妙。就算自己想去做，也不曉得這樣做了，是不是真的碰到了。那你要怎麼辦？一邊是這麼高、這麼不可捉；一邊是可能把你在那裡，不曉得搞多久，都搞不出一個結果的。那麼，這個等於說，要設法使整個這個——有種種不同的，而且理論上是有限、無限，差這麼遠的，怎麼樣能夠融合在一起；方法就是什麼？其實也不是我發明，就是陳上師早就教說，喔，修法的時候，那個「法界觀法」；怎麼講？喔，這邊觀父親、這邊觀母親；前面是冤親債主，後面六道眾生；前面（空中）是十方三世所有的佛。所有的佛都在注意所有的眾生，而所有的眾生都在跟著你一起在修。每次

一開始修，就這樣想；修完了迴向，也是想這個全景。哦，這樣子有什麼好處呢？這樣子就是說，即使你是第一天開始念頭一句佛號的人，你那個心啊，是跟最後面那個無限的——是接上的。你這個修法就不再是說，哦，我老記得這是我的銀行存款，就是只有我能用的。那你這樣子搞的話，你這一輩子積了——算你最會賺錢，積了多少、多少。可是，你——過去不曉得多少輩子，欠多少錢，不知道；夠不夠還，都不知道！你說我要進步，也——呵呵——還是可能不能進步哇，呵。但是呢，這回完全不一樣，他忘記說這個是我個人囉，他一開始就想說，我是為一切眾生修——菩提心囉。我是跟這個整個事情一致的，而且我這個做法呢，就是佛、菩薩的願嘛——佛、菩薩也是希望所有眾生得渡嘛。我這一念佛號，已經跟最後完全連在一起，這就是叫做「大圓融」。我的意思是說，不管你在哪一個階段修哇，你都不忘這個整體。那麼，你看這個修起來，會不會不一樣？會很快不一樣。那你說，我、我一輩子投入佛法——拿到博士第二天，什麼都放，就開始弘法、開始實修了，喔。那、那，這樣子，你說，在一般人來講，很大努力，什麼、什麼；可是，從這整個來看，哎呀，你一個人小小的，你做的算什麼？幾十年在整個宇宙來看，看不到一樣；這麼一點點時間，為什麼可以替人家祈禱啊、可以怎麼樣、可以怎麼樣？為什麼常常有感應、

什麼？不是靠一個人呢，靠一個人就慘了；哪有可能？根本不可能的。只要你想是有靠個人，就——根本都做不到的。完全就是靠這個大圓融，就是靠說，你一直是說，哦，我們自己修了一陣子，知道真有佛、菩薩這個事，你就是為佛、菩薩做，做的是為一切眾生；就這樣，就可以囉。我也沒有什麼辦法，特別去怎麼樣，我還不是跟你一樣，每天過日子，每天二十四小時；你也不多一分鐘、我也不少一秒鐘。大家平等、平等、平等、平等，唯一能不一樣，就是說，哪一個真的照這個大圓融，這個方法說，一切為眾生；投入了，真的這樣一直做下去。欸，所有的事，就是所有佛、菩薩在做，不是我在做；就、就能夠有特別效果，對不對？靠我們個人，哪有可能？你再、再做多少輩子，也是太少嘛；從宇宙來看，根本人類微不足道，呵。

所以，大圓融整個意義在這裡，而且我為什麼……？我是怎麼樣？我後來，慢慢看我這輩子在做什麼事？欸，我每個地方都在講這個事情。喔，我……人家講——演講要我講這個六度哇，我就講〈無限的六度〉；喔，講《心經》，我就有那個〈心要〉哇；就這些——從事後一看，哦，這一輩子都是在講這個事，就是都、都教你怎麼樣去圓融啊，呵。所以，我最後就提出來——〈大圓融〉，而且把有關的文章都

收在這裡面（指《大圓融》一書）。

這個你讀一讀，雖然不是每一篇都能讀懂，因為有的甚至什麼《密宗十二乘》啊、什麼，那種理論啊，很深層；不必什麼都懂。但是，真的讀了以後呢，你、你只要有這個觀念，你以後修起來，會很不一樣，真的會很不一樣。而且這些觀念很重要——常常有的人，就是強調個人，都說，喔，你力量還不夠啊，你怎麼可以替別人呢？什麼、什麼。你老在這樣子計算呢，你沒有解脫的日子呢。修錯囉！叫做「佛法」，一定離不開菩提心；菩提心正了，才是佛法，呵。記住這一些，然後你的功課呢，就是要記住這個，就是開始的時候，想一切眾生、想十方諸佛；然後，接著呢，你念佛、念咒、念經，或者禮拜、什麼；你就專心做那個就可以，沒關係；但到最後，要下座了，要迴向的時候，又想一下這個；習慣說一直都是這樣的發心，常常去想這個「無限大」。那麼，慢慢、慢慢，心量會擴大，修的呢，是真正佛法，會產生作用的，不可思議的作用，呵。你看，我們現在給人家祈禱，都是——到處都那麼多名字來，都只要名字——不管你張三李四，也不管你住哪裡，年、月、日，什麼、什麼，生辰八字，什麼都不要。我不需要呢。它那個是法界，都是因緣所繫啊；他只要有一個名字過來，或是說，我的誰呀、什麼；這樣有個線囉，連上了，

那你就菩提心真實呢，力量就過去了，就這麼簡單。而且這個法界，它是——時空也是我們人想的啊，真正他本身沒有什麼時空的問題；所以，他不管你在哪裡，只要這個線牽到了，哦，力量就可以過去，嗯。

好，這個——真的，它的意義就在這裡面了，呵。啊，修起來，當然沒那麼簡單囉，修起來，你還是——基本上開始，當然是唸誦啊、禮拜啊；然後，慢慢、慢慢，修久囉，這身心都調得單純了，慢慢才可以修點氣啊、什麼，這樣。呵，慢慢有作用，呵，哎。

講的就這樣，而且我這回在哪裡？昆明嗎？昆明講了——已經有人請求，是因為他們沒有來北京；這個相關的，也講了一次。兩篇都可以參考看，呵。嗯，好，就這樣。收起來，嗯。

吉祥圓滿

二〇一二年七月三十一日日  
佛安居 於古晉

## 〈心經〉與大圓融

開示與校訂：林鈺堂上師

錄音：林上師 筆錄：弟子疾呼

二〇一二年八月三日 講於加州

誼，現在呵，要開始來講的是——因為弟子榮利呵，他請我說，講一下說，〈〈心經〉與大圓融〉啦。那，弟子疾呼呢，她是補充說明說，因為我雖然有收在那個《大圓融》這本書裡面呵，有收那個〈〈心經〉與〈大悲心要〉之會通〉，這一篇文章啦，呵。但是，那一篇呢，因為裡面講得很詳細呵，對一般的人來講，不是很容易懂的。所以，她希望我能夠講得不要那麼深入那些細節呵，講一個能夠讓大家更——一般的人都能夠了解說，〈心經〉與〈心要〉，跟這個大圓融什麼關係呀、什麼，這樣子，呵。所以，我先——要簡單的講一下這個〈心經〉了，呵；然後，再講一下說，為什麼我要提出來那個〈大悲波羅蜜多心要〉，來做什麼？呵。然後，最後呢，是要回答這個榮利的問題說，〈心經〉與大圓融，是什麼關係？這樣子，呵。

那，〈心經〉它本身呢，我們先要看的，就是說，它一開始就講明說，「觀自在菩薩」呵，「行深般若波

羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」他這個「般若波羅蜜多」就是說，以智慧達彼岸；就是說，從這個煩惱的、生死的這一邊呢，解脫出來，呵。那麼，是用智慧；可是他這個智慧，你看，他是說，「行深」呢，用「行」跟「深」這兩個字。「行」的意思呢，就表示說，這個不再只是說，哦，用頭腦想的，呵；不是只是說，喔，我了解這個道理，而是在做什麼事情？那麼，到底是做什麼呢？他就是說，他——真正的以智慧——深入了這個、這個智慧；怎麼樣的深法呢？他必須是在定裡面的。他這個不是只是好像說一時——喔，我瞭解了；不是這樣的。是已經在定裡，沒有雜念，那麼，徹底的體會到了這個真理。在這樣的情況裡面呢，他才能照見；他這個「見」不是平常的肉眼的「見」；也不是說，喔，心裡瞭解而已，這樣的「見」；而是一種體悟呢，所以用「照見」這兩個字，呵。體悟什麼道理呢？「五蘊皆空」；就是說，我們所有感官，還有那個心裡思考哇、覺受哇；所有這些經驗呢，它其實是什麼？「空」並不是說沒有哇；要是沒有東西，哪來的五蘊？對不對？而是說，都是空性，什麼意思是「空性」呢？就是說，他是——並不是自己本身有一個什麼實在的東西，你可以抓到的；而是什麼？他是種種情境、種種因緣、種種條件下的一個現象而已。

那麼，因為它是這樣子呢，那麼，不管這個現象現在是怎麼樣；那麼，隨著這個因緣、情境、條件轉變

呢，哦，這個又、又會轉化了。所以，你只要不執著它說，好像這樣子就是永遠不變的呢；那麼，它就不能真的把你綁住了——你的心就可以從這些裡面解脫了。那麼，你——心能夠這樣子瞭解，所有你的經驗只是如此的時候，你可以度一切苦厄。就是說，所有的問題呢，你就都有可能呢——超越了；不為這些問題把你束縛，使你在那裡煩惱不休呢，呵。

那麼，接著下面呢，他講的就是——喔，「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」囉；然後，「諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」，這一些囉。那麼，這一些就是細節的呵，我們這一次的目的，就是要避開這一些來講、講這個〈心經〉呵。所以，就不深入去談。但是呢，他這裡面，這些地方他一個基本的意義是什麼？就是說，哦，你要是瞭解了說，一切經驗的內容，它其實是因緣的、一時的顯現的話，呵；那麼呢，你就能夠怎麼樣？就是說，你不再去呵，追逐原來有的這一些「色、聲、香、味、觸、法」；就是我們經驗的內容呢，不再去起分別了；不再去問說，欸，這個東西到底有沒有哇？到底好、壞哇？到底多少哇？所有這些問題呢，你就不再去——被這些分別來把你——呢——生起計較、分別，而起煩惱囉，呵。

那麼，就是這個什麼？佛法的這個解脫的這個法，說，呃——眼界、意識界、無明、無明盡、什麼，這

些；老死，老死盡；這些講的是「十二因緣」的法囉；然後，苦、集、滅、道，這些是「四聖諦」囉。哦，連這些法呢，也不用去、去管這些事情了。因為你只要通達了說，一切本來沒有自性的話，哦，已經沒有問題。所以，連這些——要對治的這一些解脫的法，也不用去那裡執著囉，呵。但是，這個〈心經〉它主要的是講這一邊呢，而且它講的是什麼？你如果能夠做到這個地步的話，你心無罣礙了。因為你心裡不再去、去計較、分別的話，你有什麼好罣礙呢？沒有罣礙以後呢，你也沒有——不怕什麼事情囉、不會恐懼囉；喔，所以說，沒有恐怖。

那麼呢，遠離顛倒夢想；什麼是你的顛倒夢想？任何我們人類的想法喔，可以說都是一種顛倒夢想；這怎麼講咧？像這一次我坐飛機的時候，我從飛機上看那個地上的車子，哇！車子是這麼的小，而我們人是在車子裡面的，那就是更小，呵。那麼，如果我們看那個夜空的那個星球的那種照片咧——哇！不曉得多少星球，而我們地球應該就只是裡面的那一點囉；那，這一點上面的我們，算是什麼東西？在宇宙來講，微不足道的。可是我們整天被這個微不足道的，頭腦裡面想的一些東西，就把你搞得一輩子，這樣煩惱不休；很苦、很苦，呵。所以，要是能夠不這樣子被這個東西綁住的時候，你想你那個心，可以有多麼的解脫、多麼的開闊、多麼的自由哇，呵。所以，這個〈心經〉這一方面是這樣講。

但是呢，在我們實在的生活裡來講，我們作為一個人囉，你有你的利害呀，你有你的生存問題呀，呵，社會關係問題呀，種種問題呀，都是要你一點一滴去計較的、分別的；啊，你又怎麼辦？那，他講得很好聽呢，說——你只要不分別，你就沒問題；可是這個在我們真正生活裡，好像說哪有可能不去分別啊？呵，哪能不管？而且這樣講的話，你上座修行，你說要學觀世音菩薩，深入禪定去看說，一切是空性；可是你下座來，又一切都——呵呵，都不空，非在那裡計較不可；這樣不是很矛盾嗎？會不會越修越——矛盾越大咧？自己都受不了，呵。

所以呢，我就想說，那你要看囉，你如果說〈心經〉講的這個呢，它、它主要目的是什麼？它、它是說，一切都是空性的時候，你不再去計較、分別說，你會怎麼樣。你回到原來沒有起分別之前呢，那是一切是本來自然是一體的；而且這個一切，不是只是說有情呢，不管你算有情、無情、什麼，都是一切是自然、不可分的。因為你不做分別的時候，無從分起呢；本來你的經驗都是整體的。那，從這邊來講，我就想到說，哦，同樣要達到這個原來沒有任何分別的，那麼，可是我們生活裡都是分別的時候，還有一條路，可以喔——達到這個、回到原來沒有分別；怎麼樣咧？就是——我們也不必去講說，這個東西是有、沒有啊；有就有吧。但是呢，要是我的心比較大、眼光

比較大，我能夠就接受它；接受呢，我能夠就不再去糾纏了嘛；這樣就是這樣，呵。那我就超出這一個，以前都是這個事怎麼樣，然後，高興、不高興哇，好、不好哇，煩惱一大堆。現在呢，喔，這樣就這樣，我就接受，就過去了。

那麼，這樣的話呢，欸，我只要練習說——我不用去說它是空，或有哇，呵。這個空，不是說它沒有，只是說它是那個沒有、沒有一個你可以真正抓的東西在啊；只是一個因緣、條件的產物啊。欸，但是我現在這樣，根本不用再去做這個分別，我都承認它有，沒關係呀！但是呢，我、我只要能夠說，心比它大，不管是好、是壞來呢，欸，接受它，它自然過去囉。我心比這個東西大，不被這個東西綁住，不為這個東西煩惱，不隨著這個東西患得患失。哦，那麼這樣呢，我越來——經歷得越多，反倒我心就越能擴大，因為我什麼東西，我都不再去用爭的方面，而是接受嘛、容忍嘛，呵。那麼，這樣子呢，照、照這個道理下去，你只要能夠一切都容忍，無限地容忍，你就沒有底線，呵，那樣地去容忍。哦，那你——結果——不是也是能夠達到原來的不起分別的，那樣的一樣，那麼大嗎？呵，本來無限的一體嘛，嗯哼。所以，為了這個呢，所以，我才寫那個〈大悲波羅蜜多心要〉出來；裡面主要就是講這一點囉，喔。而且裡面他因為是——要跟〈心經〉並行的寫呢；所以〈心經〉裡面在講那些——喔，有什麼，喔——不垢不淨、不增不

減、不生不滅，這一些囉。我、我就——〈心要〉裡面也是針對同樣的這一些，原來我們在分的這一些，也去講；他講的也是說，你就——不、不去做這個計較，就對了，呵，哎。

所以，這樣子來講呢，〈心要〉對〈心經〉來講，是有一個幫助，就是說，指出來另一個方式的、同樣達到那個最後本來無限一體的途徑囉。所以，你如果兩個途徑都懂的話呢，誒，可以相輔相成啊；有時候往這邊想、有時候往那邊想，都是讓你超越就是了，呵。那麼，所以這個來講呢，就是說，〈心要〉跟這個〈心經〉的，一這樣互補之後呢，就這個——更圓融了啦，呵。

那麼，最後要來講這個說，〈心經〉跟大圓融，什麼關係呢？所謂「大圓融」，我們的意思是說，哦，在這個有一步、一步的，這種有限的範圍裡面修的時候呢，我們不要忘了最後是要達到無限一體的這個眼光啊！所以我們都——修法的時候，我們都要說，喔，想說所有的佛、菩薩都在看著我們啊，所有的眾生都跟我們在一起在修啊；這樣子呢，使得我們的心呢，雖然現在只是念一聲佛號、拜一個佛呢，可是我們的心是跟最後無限的一體沒有離開呀，呵。這樣子呢，就不會說有限的永遠有限，無限的好像永遠達不到。而是在每一步的有限裡面呢，已經跟最後的無限呢，至少在意念上是在一起囉，呵。

那麼，這樣子呢，大圓融，意思就是教我們說，要記得在每一步修法裡，都不要忘記這個無限的一體嘛。那麼，從這樣來講，你看〈心經〉跟〈心要〉都是在做什麼？它就是在跟你講說，喔，你原來有的所有的這些分別啊，呵，呃——受、想、行、識啊，五蘊啊，這些分別啊；然後，色、受、想、行、識，五蘊這些分別；還有那個——生滅啊、淨垢啊、增減啊，這些分別啊；或者，眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法，所有這些分別，乃至那個十二因緣、四聖諦，這些分別啊；欸，它都跟你講說，如果到了無限的一體的時候，沒有這些考慮呢、沒有這些分別呢；所以，等於也是就是在講大圓融囉。就是在講說，每一個部位呢，其實從最後那邊來看，是沒有這回事；就是等於在提醒你這個、這個最後無限的一體囉，呵。

所以，可以說〈心經〉與〈心要〉呢，其實，它就是在講大圓融，只是它沒有把這個——我那個講法說，喔，有限的這一步，不要忘了無限；沒有、沒有這樣講而已。它只是講說，哦，從無限來看呢，你這個有限的一步、一步，其實也是虛構的，呵。所以，在那個意義上講，它從另一面來講；然後呢，它——其實就是在講這個大圓融，這個事情了，呵，耶，好。那麼，這個、這個就講到這樣子，呵。而且這個呢，其

實是我講了第二遍。剛剛講一遍，後來一看，哇，怎麼沒有錄音成？大概我不曉得錄音筆什麼地方按錯了，呵。所以，這一次講呢，我覺得就比第一次講——好像比較精簡一點。也許，呵呵，佛、菩薩的意思呢，要說這個講得精簡一點比較好，呵。好，就這樣。

吉祥圓滿

二〇一二年八月七日  
佛安居 於古晉

# 圓滿供施簡軌

林鈺堂

- 一、陳列供品，唸「唵 阿 吽」加持之，令變多、變淨、成甘露。
- 二、觀全法界四聖六凡，一切有情皆現於前。
- 三、觀全法界所有勝妙供品皆圓攝入所陳供品之內。
- 四、觀此等供品先呈於諸佛、菩薩、等聖眾前。彼等於受用滿足之後，欣喜此供所含之菩提大心而放光回施，加持所有供品成為能令眾生離苦得樂、早證菩提之上妙甘露。
- 五、觀以此等甘露普施六道一切眾生，令得滿足。彼等於受用之後，業障清淨，趨入佛道，並能精進不懈、永不退轉。
- 六、以此圓滿供施功德，迴向一切有情體會一切無常，無可執著，而得意消心開，早證圓滿覺悟。

此軌可應用於一切供施之上，而不為供施之方式所局限。若能了悟受供者、供品及供者皆為無限一體之顯現，即可超越對立，而由三方之本來無限，圓融一切於一體中。

應弟子若松之題請而作

二〇一三年二月二十日  
養和齋 於加州

# 助印名錄

## 中國

1000 元：海涵全家 400 元：常乐&怡馨全家 350 元：和柔&明德&谦乐&宝锦  
300 元：顺法全家、两个三宝弟子 200 元：等观、平实、和乐、瑜伽、开心果、晋德、  
解缘、胡夏、蔡志坚全家、妙吉全家、净莲全家  
100 元：林朝栋刘亚拉夫妇、本净全家、李翠锦全家、张俊南全家、吴新勤全家、与同  
50 元：博疆全家 吴兵全家 无畏全家 85 元：善修&慈惠  
10 元：陳光蘭、闫松林的孙女、陈婉英全家、于秀华全家、齐春生全家、柯玲全家、  
文渊全家、闫松林全家、闫松林的孙子（已往生）  
5 元：陆益勤、雷晓鸥全家、李凡全家、曹媛全家、高曼全家  
合計：人民币 5500 元。

## 馬來西亞

500：本明，三寶弟子 200：信德 50：羅文英 10：光德  
合計：馬幣 1260 元

## 美國(美金)

100：榮風全家

## 臺灣(臺幣)

20000：王盟雄 11000：曹黛雯闔家 10000：曾祚康 8000：何智尙 6000：榮寬  
5000：榮寬、江有魚 5500：曹黛雯 5000：趙惠珍 5000：曾敏怡 3700：三寶弟子  
3000：開明 3000：曾奕軒闔家 3000：黃文良 3000：開明 3000：鍾利雄  
2700：謝說容 2200：陳梅雪和陳宣伶及李淑珠 2000：蔡敏村 2000：李孟育  
2000：游宇陽 2000：林清志 1000：賴敏 1000：謝說容 1000：洪瑞伯  
1000：謝說容 1000：蔡敏村 1000：張臻菱 1000：黃金英 1000：李介文  
1000：洪婉君 893：法界眾生 500：蔡敏村 500：吳雅瀆 500：吳佩儀  
400：張志彰 200：張志彰 186：法界眾生  
合計：臺幣 114279 元

本書印刷費臺幣 36000 元，餘款使用於海內外郵遞費用、中文書「無限一體施身法」1000 本、英文書「Chod in Limitless-Oneness」1000 本、林上師手書阿彌陀佛聖符 30000 張、林上師手書六字大明符 30000 張、林上師手書藥師佛心咒符 10000 張、解冤及往生咒 10000 張、諾那上師手書藏字六字大明符 10000 張及下次印書經費。

## 迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及眾生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及眾生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及眾生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

# 大 圓 融

---

作者及出版：林鈺堂博士

贈閱通訊處：

Dr. Yutang Lin 林鈺堂博士  
info@yogichen.org

台 灣：曾祚康 居士 台北市士林區菁山路 101 巷 15 弄 20 號  
電話：02-2861-0523

潘榮富（容寬）居士  
電話：02-2871-4766

通透 達實 居士 電郵：tongtoul2@gmail.com  
電話：0937263751

翁淑莉（康寧）居士 電郵：wei968ya@gmail.com  
電話：05-5895-215

林再根（培根）居士 電郵：againex328@gmail.com  
電話：02-2204-8215

馬來西亞：吳榮利 疾呼 居士 電郵：jihul4@gmail.com  
P O Box 2253, 93746 Kuching, Sarawak, Malaysia

陳健民上師主頁：[www.originalpurity.org](http://www.originalpurity.org)  
[www.yogichen.org](http://www.yogichen.org)

林鈺堂博士主頁：[www.yogilin.net](http://www.yogilin.net)  
[www.yogilin.org](http://www.yogilin.org)

---

電子檔完成於二〇一三年二月(三版) 弟子通透敬編  
印刷初版二〇一二年二月 繁體版敬印 1000 冊

承印者：

地 址：

電 話：

非賣品 Not for Sale

有版權（歡迎印贈流通，但請先徵得同意。）

歡迎助印

---



南無護法韋馱菩薩聖像

Namo Protector Wei Tuo Bodhisattva



南無大海龍王  
Namo Protector Dragon King