

# 回歸直接經驗

林鈺堂金剛上師



# 目 錄

前言.....	1
「直接經驗之整體性」(F2217).....	3
「直接經驗之整體性」之解釋(F2224).....	4
修行經驗談(F2316).....	12
佛法精要(F2317).....	28
「直接經驗」之回答(Q0113).....	30
海與波浪(F2318).....	31
整體超越(F2320).....	33
「直接經驗之整體超越」之回答(Q0114).....	34
大悲波羅蜜多心要(F1202).....	39
大圓融定(F1430).....	40
大海無滴(F2321).....	41
川流(F2322).....	42
無門關(F2337).....	43
如何出無門關(Q0118).....	44
回歸空性(F2340).....	45
觀念籠罩(Q0122).....	46
確認法身(F2346).....	48
如萬花筒(F2347).....	50
法身遍在(Q0124).....	52
天然本定(F2348).....	54
「直接經驗」的開示(F2365).....	55



# 前言

去年以來，由於新冠病毒疫情氾濫，全球許多區域都被悲情及不景氣籠罩，大家的日子都很難過。行動上的限制，加上心理的抑鬱，令許多人意氣消沉。但是，對已經了解佛法，又有修持習慣者來說，在這樣艱苦的環境中，還是能夠比較自在一些。這是因為佛法教示的無常、無執，以及平日的佛課，都使修行者在心地已經有「抗疫」的安定力。

修行佛法是這麼有益，但是真正了解佛法並不容易。佛法的根本觀念，如「空性」、「法身」，都很容易令人覺得太玄，並且難以掌握。近年來，我終於了悟到，佛法的一切理論及修行，都只是指向「回歸直接經驗」這件事。若能掌握這一點，則自然融通一切佛理及修法的道理。

在我的指導下，弟子疾呼將我近年來在這個課題上的論述匯集起來，依發表的先後排列，輯成一書，以便有興趣者研讀。希望讀者能因此輯而早日通達佛理，進而圓證「回歸直接經驗」之無執！

二〇二一年一月二十日  
養和齋 於加州

## 直接經驗之整體性

吾人之直接經驗乃形、色、聲、香、味、觸及意融合而無可分割之一整體。在此整體中並無可特別關心之「我」，亦無可漠不在意之「他」（平常「人、我」之分別只是一種意念）。在此直接經驗中亦無「物、我」之對立（「有情、無情」之分別亦只是意識作用）。

若能安住此直接經驗之整體中，自然遠離佛經中所謂之「顛倒分別」。修行至「自然無念」後，有可能如斯安住。

如此安住，便自然契合「色即是空，空即是色」，而免於墮入「頑空、空無」之誤。

修行佛法，或因法執而長滯偏頗歧途。若能淨心安住直接經驗之整體，便可「住於無住」，而任運皆即解脫。如斯安住，心無罣礙，實乃究竟解脫之捷徑——當下即淨土矣！

二〇一六年六月廿四日  
養和齋 於高雄

## 〈直接經驗之整體性〉之解釋

開示及審訂：林鈺堂上師

錄音與筆錄：弟子疾呼

二〇一六年六月二十六日 講於高雄

### F2217 〈直接經驗之整體性〉

吾人之直接經驗乃形、色、聲、香、味、觸及意融合而無可分割之一整體。在此整體中並無可特別關心之「我」，亦無可漠不在意之「他」（平常「人、我」之分別只是一種意念）。在此直接經驗中亦無「物、我」之對立（「有情、無情」之分別亦只是意識作用）。

若能安住此直接經驗之整體中，自然遠離佛經中所謂之「顛倒分別」。修行至「自然無念」後，有可能如斯安住。

如此安住，便自然契合「色即是空，空即是色」，而免於墮入「頑空、空無」之誤。

修行佛法，或因法執而長滯偏頗歧途。若能淨心安住直接經驗之整體，便可「住於無住」，而任運皆即解脫。如斯安住，心無罣礙，實乃究竟解

脫之捷徑——當下即淨土矣！

**解釋：**

這一篇題目喔，叫做〈直接經驗之整體性〉呵。什麼是「直接經驗」？就是說，你不管在任何時刻、任何地方啊，喔，你——在那——那一個時間——點，在那一個地方，你整個的那個經驗，呵。那，這個、這個經驗，為什麼叫「直接經驗」？就是說，這個經驗你如果再（加上）說，我現在在哪裡；一有這個觀念的時候，那不是直接的經驗，那個已經摻了意識在想東想西了。可是，即使你在想東想西呢，你這個想東想西，跟其他的這個能夠看到顏色、能夠感覺到、能夠聞到、能夠聽到，還是混在一起。所以，這個直接經驗就是說，所有的這一些你在某一個特定時間、地點的那個整個感、感受到的呢，那麼，我提出來是它的「整體性」呢。

什麼叫「整體性」？就是說，我們用觀念來想它，哦，這聽到的聲音；哦，這是裡面的聲音，這是外面的聲音；這是我心裡想的；這個是——就很多、很多的分別啦。可是，實際上，你——暫停你這樣去分別、去想，你想一下，是不是不管任何時候，所有你的看到的形狀、看到的顏色、呢，聽到的聲音、聽到的一一呢，聞到的味

道，呵、呃，你碰到的東西的感覺、什麼，整個根本是一體的，其實它分不開啊。觀念上可以說，喔，這個有不一樣、不一樣；當然不一樣。可是，就是說，我就在這一時刻的這個整個、整個感覺的話，你——它沒有說，哦，這是別人的聲音，你就聽不到哇，喔；外、外面車子走，你還不是聽到？呵。你說這個好吵我，它還是照樣來啊。這一些分不開的；跟、跟你要不要哇、是不是你的啊，什麼、什麼，都沒有關係的，它這個是一個整體。

那，為什麼這樣講呢？因為我們平常太習慣就是，都是心裡的想法呢，使得我們沒有辦法去體會到這個整體是不可分的。我們總是在那裡只挑一些——哦，這個噪音囉，哦，設法把它隔掉，我要聽我的音樂；哦，我、我喜歡我的什麼節目、什麼；有沒有？哦，這個人討厭、這個人怎麼樣，呵；整天的呵，不斷地在——給這個真正的經驗本身加油加醋。而且，心裡的這一些判斷那麼重呢，使得你沒辦法隨時都體會到它整、整體的是怎麼樣子。比方說，你現在正在注意看這個，你可能其他都忽略掉了。其實，它是你經驗的一部分，可是，你完全——就是你、你是等於說戴著有色眼鏡看世界囉，或者自己閉著眼睛，不聽什麼了，這樣；有沒有？隨時在做這、這一些事情。

但是，你要是能夠停止這一些作用，後天學到的作用——習慣、習性慢慢積起來的這一些作用，你隨時都在就是真正直接的體驗裡面。而且，因為它整個是一體的，所以，這裡厲害的是什麼？你要是能夠那麼單純哪，就好像剛出生的小孩，哪、哪有分別什麼——這是我的、不是我的，這是喜歡、不喜歡；那樣子地回到那麼純的時刻的時候，你想想，這個整體的經驗裡面，有沒有分我跟你呀？當然，我們現在看是好——幾十個人在這裡呀，可是，你——直接經驗本身，它是整個在一起，沒有說，哪個跟我親，就一定跟我近一點、什麼；有沒有？它是整體，大家是分——整個經驗是分不開的；分開的都是你心裡的取捨而已。

啊，但是，我們很少能夠回到那麼純潔說，我、我不用去分呢。啊，其實，經驗本身它沒有、沒有分你、我，甚至沒有分說，這是東西、這不是東西；就是有情、無情，也沒有分的，呵。那麼，你如果了解這樣的話呵，你想，要是你隨時隨地，你都只是在這個整、整個一體的經驗裡面，不再去自己東攪西攪的話，呵，那麼，你就會達到什麼？佛經說「遠離顛倒分別」——這個〈心經〉我們都知道。其實，那麼簡單咧，你不需要去哪裡找一個特別的淨土啊、世外桃源啊、什麼；不是。你只要能夠隨時說，回到我直接的

經驗；這個經驗裡，根本沒有去分好壞，沒有分敵對、什麼，哦，你就「遠離顛倒分別」啊。

所以，我、我講這個，是要告訴你說，你不要以為真的這個都是你要修多少年後啊，喔——三大阿僧祇劫、十地菩薩、什麼，我才能什麼；其實，它要你只是回到你原來最單純。你要是懂得是這樣子，你常常以這個當時的經驗來提醒自己說，一切其實整體的、不可分的，你、你可以從很多自尋煩惱裡面出來咧。你很多緊張、什麼，都是很多顧慮；可是，你這一些顧慮，將來世界——這個事情演變、什麼，會照你想的嗎？不會的啦；大部分都是不照你想的。

而且，我們如果真的是說要為眾生的話，你就要超出個人的這一些擔憂啦，呵。啊，這個也沒有辦法叫你說停啊——你習慣想什麼的。唯一的方法說，唉，去看看你現在真正的經驗，現在是誰讓你這麼緊張？像我的徒弟，有的就是說，喔——師父啊，我這樣是不是很、很糟糕了、什麼？整天在擔憂。其實，只是他心裡的放不下而已呀。你——看別人，我們不是要批評別人，而是拿他做借鏡，來看我們自己——我們自己多少問題是同樣的？自己在攪；放得下，就不一樣，呵。

然後，但是呢，有誰能夠說，自然地老是住在這個直接經驗一體裡面？要到修到什麼時候？修到你「自然無念」啊。就是你念佛、念佛、念佛，念、念、念、念、念，念到所有雜念停了，那個時候開始，比較有希望；因為心清的嘛。清了以後，才能看到說，其實只是這樣子，喔，只是自己在——心裡在多慮了；能夠從那個鬆出來。那麼，你如果是常常都能夠留在這個經驗的整體性裡面的話，那，你就要了解說，〈心經〉裡面說，「色即是空，空即是色」，其實就是講這樣而已呀；就是，你眼前這個，其實，沒、沒有什麼問題的。你在那個時候才——自然這一些經裡的話都契合的，呵。

然後呢，我們說修行的，有時候修久了，喔，變成——喔，只有我接受的這一套是佛法，其他的，就很排斥、什麼；有沒有？像我們今天去，我們要送個禮物，他都、他都嫌說，你要——我不知道要怎樣處理，什麼、什麼。就是說，其實，你應該是——一個有這麼多人來拜的地方，誰都會拿點什麼來拜佛；你、你一定有處理的話，你居然會不知道怎麼處理，呵。這種地方就是說，自己沒看到說自己有一些偏執啦，呵。啊，但是呢，你如果是懂得真正佛法要你的的是回到這個直接經驗其實是整體的，那麼，輕鬆解脫的話，就可以免於這、這種事情，呵。多一塊

布、少一塊布，一個廟真的處理不來嗎？不會的啦。我講這一些絕對沒有說批評他的意思，只是說我們正好遇到這個例子，我們來了解一下說，呵，喔，有時候人就是看不到說自己問題在哪裡，呵。

而且呢，其實，你要是懂得這個的話，這就是平常常常在講說什麼？喔，「法界即淨土」，或者說「當下即淨土」；其實是這個意思啊。你這一刻心能夠解脫，不去糾纏，就是這樣而已呀；佛也逃不出這一些啊。釋迦牟尼佛現在如果跟我們在一起，唯一的不同，只是說，祂不去自己打攪自己而已呀，而我們是總有一些放不下的啊。不然，祂做為這種人體的結構，祂能有什麼地方比你超、超出啊？還不是差不多，呵。

所以，寫這一篇呢，就是說，我也是覺得說，我、我這樣子去想，喔，我當晚很、很鬆、很鬆。那，我想，這一定是有好處的見解嘛，所以就寫出來，呵；看每個人讀了，呵，領會多少啦。但是，這一點很重要，因為這個不必去哪裡找什麼、什麼，你就要想到我現在真正的經驗，呵，不要在這裡自己添油添醋。你就——誼，忽然很輕鬆啊，呵；常常這樣子，就——普通、普通日子，誼，可是，可以過得很好，唉。

好，就是這樣，呵。

吉祥圓滿

二〇一六年七月廿五日  
佛安居 於古晉

## 修行經驗談

開示及審訂：林鈺堂上師

錄音及筆錄：弟子疾呼

二〇一九年九月四日 講於馬六甲

我第一次來馬六甲是那個空慧請的呵，是一九九三年囉；所以，現在已經——這一次的話，是二十六年，是第十次來那個馬六甲。所以，大概是因為當年來的時候，每次他們都叫我喝那個「三寶井」的水，呵呵呵，所以就一直回來，呵。那，在那個二十年那一次來的時候啊，就二〇一三吧，就紀念說二十年，所以，平常放生是一卡車，那一次放了兩卡車；空慧發心說，三十年來的時候，放三卡車，呵呵呵。

那，每次我出來呵，我想說，啊，很難得有機會跟大家講佛法，呵，又是從美國來到亞洲嘛，所以，我以前都是說，你們有什麼問題，來問；所以，演講題目呢，就是說當地的弟子們你們建議，然後我才跟你說講哪一個啊，什麼；這樣子。那，但是這一回呢，同樣的心說，啊，很難得呢，可是，我這回就不是要你們給題目，而是我自己這回在這裡、在北京、在台灣，都是要講這個題目；為什麼？我就想說，我這一輩子——

我已經七十三歲了，我這個修行的經驗呵，我覺得要修行佛法，重要的是什麼，我要講給你們聽；這樣子。

那，這個題目呢，你要注意了，不是說「談修行經驗」；談修行經驗的話，是什麼？是說，哦，我要告訴你我有什麼修行經驗。那一些呢，也是會有一些好處啦；什麼樣的好處？就是說，喔，你參考嘛，參考說人家修行，結果有什麼，這樣知道一點說修行裡面會有一些真正的什麼東西呀，什麼。那麼，另外一點有好處，是為什麼？因為大家呵，真正的修行經驗，當然是不可能都一樣的，因為每個人一一呃，程度不一樣啊、資質不一樣啊、那個人生經驗不一樣啊，什麼、什麼；種種不一樣。在那樣的情況下呢，是不可能說修行的話，你一定是經驗到這樣、這樣；是不可能的啦。但是呢，大致上它是一個解脫的路呢，會有說，喔，心裡怎麼樣慢慢鬆囉，身體慢慢嚐到那個解脫一一鬆的那個經驗；這些大致上是會、會一樣的啦，呵。

但是呢，那樣子講來講去呢，因為大家基本上不一定完全一樣，所以，參考、參考而已，對你不一定是真那麼大的幫助；而且，我這一輩子隨時修行的那個經驗啲、感受哇、對法的瞭解啊，什麼，都已經有那麼多作品了，在我們的網頁上都

有公佈呵；網址——有好幾個網站，我就列一個就可以，因為內容都一樣的，呵；就你們可以慢慢去看那一些囉。如果是開始學佛的人呢，我是建議說可以先從我的那一些演講——我們有分類嘛；演講類裡面的，你去看一看，可能就有一個——因為我的演講不會說只偏重理論，或什麼，總是講的說到場的人真的有點收穫，這樣子。所以，從那一些去——可能比較容易開始有些瞭解；這樣子。

那，這一回要講的呢，是說，根據我的修行經驗，我來談說修行我認為很重要的一點。頭一點我想要跟你講的是什麼？就是說，佛法你到底是講什麼東西；因為佛法的理論可以覺得很複——有的是很複雜，有的很玄吶，抓不到要點啊。講「空性」，你看、你看，很、很不知道在講什麼——理論，呃，又是古文啊，什麼、什麼；然後，有的人講了，你覺得講來講去，就是文字裡面繞來繞去，你還不是——還是抓不到，到底什麼是在講「空性」。我是有用比較淺白方式解釋了，可是，講來講去呢，是理論嘛，就是話而已；所以，需要講清楚說，到底是講什麼。我跟你講，講來講去，是講什麼？就是說，我們做為有情，當然，我們是人，主要是講人囉；做為人呢，你經驗——你所有的經驗，這個它基本上是一個怎麼樣的性質？就是說，在講的，只是我

們、我們這一生，因為我們這一生，逃不開就是我們一生的經驗嘛；對不對？你的一生是什麼？就是所有的經驗嘛；就是這一些經驗到底是怎麼樣一回事，它是在講這一個。

那麼，它是怎麼樣講？它——你說，它當然講說，喔，人生無常，人生有苦囉；這個大家只要活久一點，誰不知道咧？可是，問題說，你怎麼樣從這裡面出來？啊，為什麼要講一個不是一般世間法的？世間都是說，喔，經濟，經濟問題啊，怎麼樣解決；政治問題呀，要怎麼樣解決；什麼現在環境污染，要怎麼樣解決；什麼地球暖化，要怎麼樣解決。搞來搞去，「公說公有理，婆說婆有理」，還不一定能夠大家一致；而且，就算你都能夠一致想，你也沒辦法強迫嘛——每個人不一樣。你現在說，喔，我們地球暖化，多危險了；你有辦法叫全世界的人都、都怎麼樣子生活嗎？沒有嘛。每個人還是照他原來去生活。所以，就是說，實際上講，就是無解啦；就我們看得到的解決方法，都是每個人在一個小範圍努力、努力、努力，可是，沒有人有辦法讓所有的都一致做什麼；你、你怎麼解這個問題嘛。有的就是不理你，你有什麼辦法；對不對？有的還是賺錢第一呀，你要怎麼辦咧？有的是只要我好，就好，你怎麼辦咧？所以，但是呢，佛、菩薩——我們為什麼會來選擇追、追尋佛法？是因為祂

去找到說真正的解決。那一邊，你看，那樣子講，你就知道說，再怎麼搞，解決不了嘛，呵。

可是，佛、菩薩是說，我們人一切，逃不開就是你一生的所有經驗的總合嘛。那麼，這個經驗到底是怎麼樣子的？如果知道祂只是在講你這個經驗的話，祂是講說，哦，我們這個經驗呢，雖然隨時你都只在這個經驗裡，可是呢，你已經習慣於不是真的在這個經驗裡；為什麼？每個人從小到大，有習性、有見解、有文化的背景，什麼，你總是隨時這個經驗裡面，加上了你濾——過濾的，你抓到的是這一套；每個人不一樣嘛，每個人抓不一樣的一套。喔，所以，鬥來鬥去，所以也都是鬥這一套嘛——我這一套才對、你那一套才對；有沒有？有的還要強迫別人，要用武力，甚至不惜殺了你，呵；對不對？那，其實真正的問題根源是在什麼？就是說，每一個都是被束縛的、有限的，然後，就活在這裡面，而離開了真正的經驗本身。真正的經驗本身呢，是沒有這一些東西；可是，我們已經是習慣於一個人的想法、做法的，你怎麼樣能夠從這裡面逃出來，呵。如果你有辦法從這裡面逃出來，隨時都只是在整個經驗裡面的時候，那你想說，那不是沒有用嗎？我、我已經不是一個人，不是有見解、什麼的話，那我不是什麼都不知道怎麼做嗎？誒，可是不是不一樣；因為我們看到說，釋迦牟尼佛

是找到方法說，使得自己後天的這一些都能夠沒有掉，完全進入只是直接的經驗以後呢，可是，祂還是可以出來說，教你一些佛法，幫助更多的人經過修習於佛法呢，可以也都回到原來的只是直接經驗的這裡面去，呵。

那麼，它那個道理是什麼？佛法講的方法，就是讓你一方面就是減少你再去重複你原來的那一些執著，另一方面就是使得你呢，都做一些單純的事情呢，就鬆開了啦；執著慢慢不去、不去堅持的話，鬆、鬆、鬆、鬆、鬆，你才能回到本來是什麼樣子，喔。那，這樣的時候呢，你瞭解是這一件事的時候，你可以瞭解說，為什麼佛法有的說什麼——都是不容易瞭解的話——有的說「本來面目」；有沒有？「本來面目」——「本來面目」是什麼？可是，你瞭解的話，它只是講說回到實際上你一切經驗是怎麼樣而已——隨時你在那個經驗；而這一點有什麼了不起？因為你現在是一個人，你以為說，哦，都、都是我有限的經驗；不是這樣的。你如果能夠從這個人的觀念完全鬆開，身體也完全鬆了以後的時候，其實這個、這個直接的經驗是無限的，隨時是一切在一起的。比方說，你現在你聽到我的聲音，可是，其實你聽到的聲音裡面，不只是我的聲音呢，還有風扇的聲音；還有，你如果仔細聽，外面車聲也有，就很多東西呀；只是我們習慣就是，喔，

來聽演講，你就只注意演講的聲音，其他你就一一有沒有？其實，你真正看，你的經驗裡從來離不開這一些。而且，所謂「聲音」和「看到的」，我們就分得很清楚嘛，呵，聲是聲，看到的是看到的，其實它是同時在的。你也沒辦法說，喔，我只要聲音，或者我只要那個，它直接的經驗是一切混在一起的，包括你現在身體上的感覺；有沒有？它是一個整個一體的東西，呵。如果你能夠老是在這裡面，沒有後天的想法的拘束的時候，你看我們修行久的，為什麼可以給不管多遠的人祈禱都可以，因為它其實——你不抓眼前這個，因為你抓什麼——你看，我這樣子看，我如果抓眼前這個，那，為什麼我可以這樣一轉頭，馬上眼前這個又不一樣？有沒有？因為那個東西看起來很實在，其實它是——你真正的那個經驗的本質呢，是一個什麼都沒有的；它不會說被這個東西綁住呢，只有你心裡去抓它而已呀。你實際上的經驗的話，它是隨時都不一樣，對不對？隨時不一樣；你等一下出去以後，又、又不一樣囉。所以，如果這一些是實在，那、那，你繞那邊的時候，為什麼都不見了？祂講的「空性」是這個意思呀；就是說，你要體會，真正你可以感覺的這個東西，其實它是什麼都沒有；所有你能感覺的呢，其實就抓不到。你說我抓它，那，我去到那裡，已經沒有了，我怎麼抓？呵。所以，你知道的話，所謂「本來面

目」，好像很、很重要、很莫名其妙，哦，其實，就是講這個，呵。

所以說什麼——啊——「不行而到」。喔，修行說，喔，三大阿僧祇劫啊，要經過多少階段吶，什麼，多辛苦啊；啊——佛的國土——淨土是在十萬億佛土，每一佛土多到——好像「遙不可及」，時間上又是多久、多久。誼，可是禪宗又說，喔，「不行而到」；為什麼「不行而到」？只是回到本來的這個直接經驗裡嘛，只是把心裡的這一些束縛哇，生理的束縛，都沒有掉而已呀；所以，所以可以說「不行而到」。你根本不用走哇，你走到哪裡去？不管你到哪裡，只是你原來的那個經驗而已呀，都只是你的直接經驗而已，呵。所以就是說，很難懂的，就變成根本廢話。所以，你要知道真正是在講什麼，你才有辦法瞭解所有佛法這些東西；而且，你才不會被那些理論把你綁住呢。不然的話，你聽，會很痛苦嘛；一邊說不行而到，一邊說什麼多遠、多遠啊，什麼多久才會到；有沒有？就是——然後，什麼「空性」說什麼——喔，不生不滅，不垢不淨。因為你所有的這一些生滅、垢淨，分別呀，都是心理作用的。可是，你真正都只是回到現在的這個直接經驗裡面的話，它本來就是隨時一直不一樣，可是呢，也沒有事啊；有沒有？是生滅、什麼，都是心裡記住了一個以後，才變成說

有生啊、有滅啊，什麼。他、他不這樣抓一點一滴的人的話，他什麼都不抓，隨時都只是一個整個經驗整體，這個經驗整體是包含一切，也沒有分別我跟你怎麼樣，什麼、什麼，根本不會有什麼鬥爭、有壞事，什麼都不會有的，哎；而且，你本人可以很輕鬆的。你、你為什麼會緊張？你有顧慮嘛——我要保存，我、我要什麼、我要什麼……，那、那你當然會緊。你真正能鬆的話，回到它本來清淨，沒有問題的。

而且你要看呐，你要想想，我們說，喔，我要學釋迦牟尼佛，我要成佛；你真正去想，祂所謂「成佛」的時候，是怎麼樣？是一個人人在森林裡面六年，都差不多要餓死了；祂成佛那一刻，也只是坐在一棵樹下。哦，所以從世間來看，就是「一無所有」的人，什麼都沒有的。所以，你在那裡學佛，你說，喔，我要什麼、我要什麼；你搞錯了，告訴你。真正人家成佛的時候，完全跟這一些沒有關係呀；這個不妨礙祂後來有徒弟呀、有什麼、什麼。可是，真正「成佛」這件事，你要知道是「一無所有」啊，只是你本來嘛，只是你本來什麼都不執著的那個純真的那個；而且，你不用費力的，這是所有有情同樣的，你的基本直接經驗而已，呵。所以，你要搞清楚這樣的話，真正懂這個的話，你說學佛會不會有什麼——什麼說怎麼樣要、要跟人怎麼樣

比；都沒有嘛，就只是回到你自己、自己而已  
呢。你真懂這個的話，你書也可以不要、師父也  
可以不要，什麼都可以不要；因為只要你淨化你  
自己，你能夠隨時都只是在直接經驗裡，那、那  
你就是接近祂了。但是，為什麼我們要靠佛法？  
因為，說是容易呀，這個人這個習性、這個程  
度，有那麼容易改？當然不可能嘛；很難、很難  
的。那，佛法，它是已經經歷到怎麼樣從後天的  
這個束縛裡面完全身心都解脫，回到一直只在  
本來經驗裡面；然後，它教你說，你要這樣想、  
你要注意什麼、你要做什麼；你都照它的去的  
話，那麼，慢慢、慢慢，你嚐到那個好處。但是，  
你要了解，跟世間的是無關的；不要有世間心  
吶，呵，學佛才真正的是純粹的，可以有希望  
達到最後那個只是回到本來而已。這、這一點  
我覺得很重要，不然的話，一般常常搞了半天，  
不是留在理論裡面，就是在爭那一些理論，呢，  
其實都是忘、忘了說，到底你這個理論是在  
講什麼；是要一一講的不是什麼東西，沒有  
東西可以抓的。但是呢，你根本不用去費力，  
就講你的直接經驗而已，你能不能回到直接  
經驗，這樣而已呀，哎。那，這個是最、最  
根本的，因為一般就是不瞭解這一點，都是  
變成在鬥、鬥語言文字啊；或者說，哦，要  
怎麼樣修才好啊，什麼是一一就是錯了啦，  
就是搞錯了。

那麼，另外要講的就是說，正是因為是這樣，回到——只是自己回到——都沒有——我們要真正早點能夠成就的話，能夠回到本來喔，為什麼注重說早點自己回到本來？你自己都搞不來，你、你去幫誰呀？有沒有？你跟人家都總是在對立呀、在計較啊、在什麼，那樣的人怎麼去幫別人也回到這個？要到你自己真的是沒有什麼執著了，真的是很自然的就是一切是你的一體，那個時候你才有可能幫到別人的，呵。所以，你在做這個事情的時候，就變成什麼？修行上呵，我、我幾年前就已經開始在提出來說，一個很重要的，就是什麼？不要去管人家。所謂「不要去管人家」，不是說，喔，我們自私自利就好；不是這個意思啦。就是說，你的精力應該花在專心純粹修行上，不要再去惹別的；你、你管的，也沒有人要聽啦，就是你自己浪費了精力而已；有沒有？或者跟人家爭而已呀。真正重點只是自己修，修到自己很純粹；自己慢慢嚐到說，心裡的執著鬆了，隨之呢，身體也嚐到所有一層、一層的那個鬆和解脫的那個過程，喔，那麼，才真正在佛法上進步了。你去想說誰怎麼樣、怎麼樣，都錯了啦，都浪費精力了。你等到你成佛了——你看釋迦牟尼佛，千秋萬載繼續幫人嘛；對不對？那是徹底真正幫到了。你現在在那裡跟他爭這個這一點、這一滴，這一點、這一滴，結果兩個人就留在輪迴裡面而已呀，也沒有幫到別

人，也把自己害住了，呵。這個我覺得在修行上呵，很重要是這一點；看清了，少花時間在——其他的都世間法，即使是在講佛法，也是世間法。你能不能回到純粹，呵，能不能超越這個想法的束縛啊，能放得掉啊，哦，那麼，接近了，呵。

然後，我不久前寫一篇——我那時候是說，孔子說：「少之時，血氣——喔——怎麼樣……，然後，要『戒之在色』啊；後來，就要『戒之在鬥』啊；然後，老的時候，『戒之在得』啊。」然後，我想說，那我們修行人的話，怎麼樣？修行的話，也不分你年紀怎麼樣了，喔。我發現說，修行就是「戒之在積」呀；就是積聚——心裡面不要積事情，不要積想法。身上的一一世間的東西要放得開啊，不然就——光這一些就把你綁死了；有沒有？修行上不可能回到說它本來是什麼都抓不到的。真正的經驗本身裡面，你能抓到什麼？什麼都沒有啊，都是撇、撇、撇、撇、撇，一直過、一直過而已。就是說，明明是這個——你的經驗是像一個大河，那裡面的水一直不斷在流、不斷在流，你去抓哪一段？你、你這裡抓一點，那裡抓一點，人家真正的河是一直在流的，你在抓什麼？然後，有幾個瓶子的水說，喔，這是我的積水，這是什麼……，呵，你忽略了實際是什麼，實際是一個沒有邊的河一直在往

前跑，根本沒有、沒有地方可以抓的，都已經過去了，呵。

所以，以前說修行，陳祖師說，人家說修行的人要什麼……呢，心中的事情要少——不要、也是不要積嘛；口中的話要少哇，啊手中錢要少；就是說不要、不要在那裡營謀啊，呵。你、你真正要修行的人，你都知道說，這裡面沒有什麼可以讓你抓到的啦，啊，一切都隨、隨緣去，就是了，嗯，喔。

然後呢，這樣講了以後呢，回過頭來就是說，講起來是這一些，可是，對一般的生活來講，就是還是抓不到；對不對？你講了一些我不知道要怎麼辦。那麼，真正的生活裡，我們現在的人又生活都是這麼忙碌哇，時間、精力太有限，什麼、什麼，真正講呢，就是你做一個佛課呢，簡單的就好；念佛號啊，或者持一個咒啊，不要搞多，專心一直做；然後，每天呢，不斷地做。然後呢，喔，我通常是建議說，念佛——那是——不是說只有念佛號啦，你觀音也好、地藏也好，你念咒也好，就一個呵，專、專門做一個，念佛、拜佛啦；拜佛因為——身體嘛，身體有運動啊，呵。然後呢，我的經驗是說，我到七十幾歲，我又是已經投入佛法，從自己開始看佛書四十三年了，我們——那個空慧剛剛算——我、我這樣子

完全投入的人，我都還有在體會到說，誼，又有更、更解脫的。所以，我只能勸你說，你這一生你就是不要想說，哦，已經夠了，你就是要不斷地佛法的功課一直天天就好好做；就是說，是個無限的啦；你不要以為說，我這樣夠了。只要努力——我們能做的只有這個嘛。你只能說，哦，給它一個好環境；就是說，你不要去害自己了；你不要又去世間心、世間什麼，你讓它每天一個佛課，喔，使得它能夠有機會——這個潛能啊，能夠出——發揮出來，喔，你就照顧它就是了。但是，它的成長需要時間吶，跟任何養植物、什麼的，養動物都一樣嘛，你得等它嘛，呃你就好好照顧它；這個是實在的話了。就是說，回到我們現實生活裡，就是你要那個簡單的佛課，然後，不斷地做。然後，你、你越能夠——你能夠二十四小時都做，那是最好囉；就是這樣子，哎。

這是從講那麼多裡面呵，最後回來還是只是勸你說，不斷、不斷佛課啦，沒有別的辦法。啊，還有一點吶，只有你自己能幫你自己；為什麼？執著是你的嘛，誰知道你的執著在哪裡？啊，你不肯放，誰有辦法？釋迦牟尼佛，為什麼還是輪迴照舊？呃，已經有佛都輪迴照舊；因為每一個眾生都不放念，佛也沒辦法；有沒有？所以，就是你要瞭解說，你自己是你的唯一的救星啊；你不

修，誰有你辦法？你不放，誰有你辦法？哪一個神仙、哪一個菩薩都沒有辦法幫你的，最多只能跟你講清說，誒，老兄啊，是你害你自己啊，你要救，也是只有你能救你自己啊，佛、菩薩只是只能跟你講路啊，跟你講道理啊——喔，你搞錯囉，你自己看是不是應該這樣子改？喔，你改不改，祂也沒辦法，呵。所以，我們懂了呵，當然我們希望幫每個人，可是，你要知道說，他各有各的執著，你不可能勉強任何一個，你只能對一般的、公平的，每一個你肯聽，我跟你講道理是這樣子。呃，聽進去了，做不做，我也不可能叫你天天要去做功課啊；你自己不做，我有什麼辦法？我才不管你呢，我還有我自己的功課啊；對不對？這都是一——所以，搞清楚了，要救自己，就是靠你自己了，真的，呵。啊，別人能幫你的，就是說，一生修行經驗就是跟你講這一些，都是非常重要啦；你記住這一些，你真的就有希望進步了，你不浪費時間再去管別人囉；有沒有？不是你不關心他啊，而是說，我們知道他時候不到，我也沒辦法。啊，我們也設法說，參加法務活動啊、弘法，什麼；為什麼？我們當然希望他得好處，可是，他有他的時間吶；他什麼時候真的肯看，什麼時候看了，真的進去；進去以後，還肯改，那個也要、也要有那個力量、那個決心吶，那、那、那，只好、只好隨各人的緣囉，哎。

好，就是跟你們講這個囉，我覺得這個就是說，因為體會說見面不容易呀，人生無常啊，所以就是說，等於說我覺得最重要的，我、我要講出來，呵。所以，你今天能聽到，而且這一次是第一次講這個——我這一次出來，又會講三次啊，應該都是同樣這一些話而已呀；可是，你們、你們最有福氣的，你們是第一批聽到的。好，我的話不會多的啦，因為只是真話講完，就沒有了，哎。然後，你們就是要注意自己的功課，就是了，嗯。

吉祥圓滿

二〇一九年十月廿一日

佛安居                      於古晉

# 佛法精要

根據我四十多年來研讀佛法、依教修行及從事法務之經驗，提供下列精要以助有志在佛道上努力求進展的大眾：

1. 所有佛法的教示都是關於直接經驗的整體，以及如何回復自然地安處其內的境地，而沒有絲毫由觀念、情緒動蕩及習性所織成的障蔽。了解這一點之後，就能通達佛法的種種理論，以及明白為什麼禪門能夠不依文字。

2. 釋迦牟尼佛證達圓滿正覺時，是在荒野修行六年之後，孤身在森林裡。從此可知，證悟與世間的任何事情都無關，也與他人沒交涉。這件事只單純地是一位有情回歸到直接經驗的本來面目。

3. 對佛法修行者來說，就要停止為周遭及他人的事操心了，你只需要專心致力於佛法的修行，來淨化經驗。而唯一阻障你證悟的就是你對放捨見解、牽掛及執著的遲疑。

4. 由於我們的牽掛太多、太深，而我們用在修行佛法上的努力及時間又極為有限，所以，為了讓你在證覺的修途上致力，真正實際且可行的勸

告，就是說：維持一個每天必修的簡單佛課，並且繼續修持，直到你不能做或辭世。

英文寫作及中譯

二〇一九年十月廿一日

養和齋 於加州

## 「直接經驗」之問答

弟子善財來電郵提問：

問：上師在〈直接經驗之整體性〉一文中說，吾人之直接經驗乃形、色、聲、香、味、觸及意融合而無可分割之一整體，此直接經驗中亦無「物、我」之對立。但是，弟子讀完後有個問題，一般人都會覺得，物、我對立是指六塵與能知六塵之心的對立，也就是能知、所知的對立——直接經驗與能知直接經驗之心的對立。所以，上師的意思是不是，所知之境、能知之心也都是此直接經驗的一部分，這些也都是不可分割的一體。

答：是的。只要自己體會，不用問人，因為真是這樣。

問：而能體驗到此直接經驗的，就是遠離能、所的空性明分，或者說「本來面目」。

答：這是你多想的，直接經驗中，找不到。沒念頭、沒存心，纔是「本來面目」。

二〇一九年十月二十八日  
養和齋 於加州

## 海與波浪

波浪有起伏、消漲與進程，但是不離大海。觀浪時，似乎它是獨立的，而實際上只是海面的一時一處現象。我們習於關心、注意直接經驗中的某些部分，並且加以意念的解釋，而忽略了直接經驗的整體；就像觀潮的人，只顧及目前的景，而忽略了整個大海。

直接經驗的整體不止包括已有的經驗，還包括將來的，甚至包括臨終、死亡過程以及之後的一切現象。它不是過去、現在、未來的區分所能分割的，也不因生、死而中斷。從這個無限的整體來看，眼前所關心、注意的，實在是微渺到看不到；就像從大海整體來看，每一波濤的起伏、消漲與進程，在大海整體中，都是微不足道的。

如何能從我們習於的，只關心、注意直接經驗中的某些部分，並且加以意念的解釋，而自限於煩惱糾纏中，解脫出來，回歸直接經驗的整體之無限開闊？修行者可以經由海與波浪的比喻，了悟正在糾結的，就像是海上的一陣風暴所捲起的洶湧波濤，而自心的執著就是那風暴。放下執著，轉而開闊注意力到直接經驗中自然現前的點點滴滴，就能讓波濤回歸無限的大海，而恢復平寧。

這不是稍試一下就能見效的；但若能常常這樣開導自心，便有可能漸漸得到早些恢復平寧的效果。

二〇一九年十月三十日  
養和齋 於加州

## 整體超越

念佛是藉重複與世間無關的一念來超越糾纏世事的心地牢籠。真正自願放捨世間顧慮的修行者，當然也可專注修習此法。另外一法，是修「觀空」，亦即修「無我」；但這是要能「自然無念」之後，纔能真正修習的。此外，還有一法，便是修習所謂的「整體超越」。

任何波浪在大海整體中都是微渺到看不見的；同樣的，任何世間事物在無限的直接經驗整體中，也是微渺到看不見的。修行者若自願放捨世間顧慮，則在心中有事糾結時，可以提醒這一點，不再理會此事，而改將注意力放在無限的直接經驗整體上。這樣藉無限整體的無邊開闊來放捨、超越目前在糾結的一滴滴，便是所謂的「整體超越」。

陳祖師所教授的「法界大定」就是在培養「整體超越」的定力。若能經由這種定力而完全融入法界，便是「證達法身」。

二〇一九年十一月十日  
養和齋 於加州

## 「直接經驗之整體超越」之問答

**弟子彌恩來電郵提問：**

問：弟子還是不懂如何：將注意力放在無限的直接經驗整體上。請上師開示。

答：問得好！將注意力轉移到直接經驗中一切變異，而不起意念追究。

問：這與〈大圓融定〉中的「離於思量，有念即放」是一致的吧？

答：是。但這是藉注意整體來放，而不是只放。

**弟子藥恩來電郵提問：**

問：將注意力轉移到直接經驗中一切變異，而不起意念追究。這個方法與安住於「自然無念」中體會萬象的遷異，是一回事嗎？

答：前者不需能自然無念。

問：因上師在最近的作品中提到三種方法：（1）念佛；（2）觀空，需自然無念後；（3）整體超越。若上面您的開示與自然無念體會境遇遷異一樣，那整體超越和觀空豈不是一個方法？

請上師詳細開解，謝謝！

答：整體超越無需觀空。觀空是藉變異體會無我。

問：請上師將上一句「將注意力轉移到直接經驗中一切變異，而不起意念追究」譯成英文；一來利益他國眾生，二來英文需要更詳細才能描述事情，便於弟子們深入理解和把握要訣，謝謝！

答：Turn one's attention to changes in direct experiences without raising thoughts to follow and recognize what they are.

**弟子彌恩再來電郵提問：**

問：您說：但這是藉注意整體來放，而不是只放。

「藉注意整體來放」能否理解為「取代法」，即本來糾結一個點、一件事，現在注意整體，但還是有個「注意」在，只不過把心量、眼界放大到法界那麼大。

答：是的；法界無限，所以任一點都看不到。

問：這類似於〈大悲心要〉中用「融」代替〈心經〉中的「無」，讓修行者的操作性容易些，但

最終也能達到融入法界的最終目的。

答：〈大悲心要〉中用的是「容」。「融」則無分，一時難以企及。「容」是包容，不妨有我，但能開闊而包容之。

問：〈大圓融定〉中的「離於思量，有念即放」，是「減法」而無需用「取代法」。但後文還有「於無執中，整體經驗歷歷分明」，「歷歷分明」和「注意整體」有何不同？

答：「歷歷分明」是自然顯現。

問：又〈大圓融定〉的跋：「已能自然無念的行者可依之修。」能否說：（1）念佛，（2）注意整體的目的都是（3）自然無念，在自然無念中觀空或再修習〈大圓融定〉中的「離於思量，有念即放」，因為這個時候已經無念，不需要再用「注意整體」這個「取代法」了呢？

答：「自然無念」是修證的一個階段。直接經驗整體本自融通，只要不加不減，就是。「大圓融定」是修這個。

**弟子藥恩再來電郵提問：**

問：尊貴的上師，您最近的開示中，強調藉注意

整體來放，不起念頭追究。

但是普通人不能一下子注意到這個直接經驗的法界整體，普通人可能只能注意到周遭的一些事物變化；比如在路上時，車水馬龍，人來人往；在房間裡獨處時，又可能只會注意到內心想法的變化。這時，如果踐行上師您說的：將注意力轉移到直接經驗中一切變異，而不起意念追究呢？

答：這時，如果踐行上師您說的：將注意力轉移到直接經驗中一切變異，而不起意念追究呢？

我猜，你意思是「如何」，而非「如果」。

照「如何」來回答：

直接經驗中的變異是自然顯現的。注意到這些，不加分別、取捨。

問：您說「將注意力轉移到直接經驗中一切變異，而不起意念追究」，這個「變異」（changes）具體是指什麼呢？能否詳細一點？

答：所見、所聞、所覺及所念。

問：普通人可能只能注意到周遭一些事物變化，比如路上的車水馬龍，人來人往；天空中的一些鳥兒飛過和雲彩變化，並不開闊。那麼，注意到這些「變化」，不起念頭追究；這樣對嗎？

答：是的。若能一直這樣，就不會陷在心中的執著裡。

問：按照上面的方法下去，以後會慢慢開闊，對嗎？

答：是的。

二〇一九年十一月十五日  
養和齋 於加州

## 大悲波羅蜜多心要

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。

## 大圓融定

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。

二〇〇七年六月廿八日

養和齋 於加州

# 大海無滴

整體無從分，大海無滴水；  
莫隨執著迷，煩惱無休止！

跋

經驗整體是本來自自然地沒有區分與邊限；在大海裡是沒有辦法區分出一滴水的。執著心中的想法與好惡，而忘失了唯一實際的經驗整體，便是迷失了。世間就是因為著迷如斯，而煩惱無休止。

二〇一九年十一月十八日  
養和齋 於加州

# 川流

川流未曾息，何以執點滴？  
心中何所繫，咸成煩惱根！

跋

經驗整體是不斷轉變且無從執取的，猶如川流；哪有人會去撈取其中的點滴呢？任何心中的執著，都是虛妄而與實際的經驗整體不符合的，但也都可能形成種種煩惱的根源。

二〇一九年十一月三十日  
養和齋 於加州

# 無門關

禪宗不立文字；流傳既久，也不免留下一些公案，更有輯諸公案成冊的。其中有名《無門關》者；本文只就其題目論述。

有情皆在直接經驗中，本來無有邊限；於此無限一體中，既然無內外，當然無門可立。凡夫為見解、情緒及意念之糾結所纏縛及限制，不能安處於直接經驗中；因此，雖然未曾離開直接經驗，卻不能融入直接經驗之整體。所以說，雖然「無門」，卻有「關」卡；能邁過此自心執著的一團見解、情緒及意念之糾結，纔得徹底解脫。

希望此簡要說明能幫助佛法行者認清修行應著力處。

二〇二〇年三月十二日  
養和齋 於加州

## 如何出「無門關」

弟子來電郵提問：

頂禮大恩根本上師佛：

感恩大恩上師慈悲開示，弟子近一段時間一直在不良的情緒和過去習氣意念的糾結中，有些惡念不知所來，超出自己的理解，弟子雖修法懺悔，卻無法開解，祈請大恩上師慈示，做為習氣深重、業障糾纏的弟子，如何纔能從此關卡和糾結解脫和超越？

答：

能覺察並瞭解問題是修行進步的第一步。要突破此關，只能堅持佛號或持咒，每日不斷多做，並且不理會其他念頭。這些習氣，不要當作問題，而是要不管。修行急不來，不要想一下子就能看到解決。

二〇二〇年三月十三日  
養和齋 於加州

## 回歸空性

在佛法的儀軌裡，先要皈依、發菩提心，然後就要「觀空」——觀想一切回歸空性。所謂「回歸空性」並不是要行者否認直接經驗的內容，而是說，要將心中所有的觀念、見解都拋開，因為任何觀念、見解都是個人意識附加的，與直接經驗有誤差，並且對直接體驗有干擾。

例如，一般人都有「自己的身體」的觀念，而這個觀念對生理的自然運行，其實是不需要的存在，反而是增加緊張的根源。要完全恢復自然的鬆弛，就要先能拋開這個觀念。

在佛法的儀軌裡，「觀空」之後，接著就說要「觀想」從空性裡出現一些現象。一般行者都還帶著「自己的身體」的觀念，就以為是開始照著想像一番。其實，在「觀空」之後，應該只餘直接經驗的內容，所以，所謂「觀想」並非個人的想像，而是「認定」直接經驗的內容是所觀想的那樣。

二〇二〇年五月七日  
養和齋 於加州

## 觀念籠罩

弟子藥恩來電郵提問：

尊貴的上師，您近來的作品〈回歸空性〉  
([http://www.originalpurity.org/gurulin/b5files/f2/f2340\\_e0275.html](http://www.originalpurity.org/gurulin/b5files/f2/f2340_e0275.html))指出：

任何觀念、見解都是個人意識附加的，與直接經驗有誤差，並且對直接體驗有干擾。

而在作品〈直接經驗之整體性〉  
([http://www.originalpurity.org/gurulin/b5files/f2/f2217\\_e0196.html](http://www.originalpurity.org/gurulin/b5files/f2/f2217_e0196.html))又提出：

吾人之直接經驗乃形、色、聲、香、味、觸及意融合而無可分割之一整體。

上文指出意念會干擾直接經驗，下文指出意念又本是直接經驗不可分割的一部分，當如何理解呢？

願上師永遠健康、永無疾病、永遠住世、永不涅槃、弘揚佛法渡眾生！

答：

意念本是直接經驗不可分割的一部分。

可惜一般都被意念籠罩，在不可分割的直接經驗裡，忘失實際，而在意念構築的觀念裡生活著。

如果不明白上述，永遠無有出途。

**弟子藥恩來電郵回復：**

您真是一位偉大的上師！我徹底明白了。  
不執色聲香味觸法，即在直接經驗中。

二〇二〇年五月十六日  
養和齋                      於加州

## 確認法身

佛法教示，佛的法身，超越時空，無有邊限，而且圓包一切。對無法脫離種種限制的有情來說，這是不可思議、無從企及的。然而，圓包一切的佛之法身，當然也包含每一有情；所以，佛法教示也說，佛與眾生是一體的——在實際上，沒有「佛」與「眾生」的區分；在根本上，佛與眾生是平等的。

佛法修行者，雖然很難體驗法身之無限，但是，基於法界一體的教示，應該能隨時隨地都確認這個從未暫時分離的法身。本文就是想說明，如何能隨時隨地確認法身。

我們隨時隨地體驗的色、聲、嗅、味、覺（感受）及心（意念、情緒）之整體，不斷流逝、轉變，而且無從執取；可是，在這些覺受消逝之際，無從界定、無以描述的能覺受之靈明卻是無有變異而常在的。這便是我們，做為法身的一芥，所能隨時隨地確認的法身一瞥。雖然只是「坐井觀天」，看到的確實是「天」。

為個體感官及習性所限，無能從「一切一體」的境界來發心及行止，就是我們一般有情的情況。

佛則是安住在一無所執卻圓包一切的法界整體，因此能超越一切限制而從事整體無分的救渡。學佛者既然能隨時隨地一瞥法身，何不多藉此體驗來修習超越自限的心地與行止？

二〇二〇年六月廿九日  
養和齋 於加州

## 如萬花筒

無限一體的法界包含一切現象；隨著整體因緣的遷異，種種現象或顯或隱。顯的如幻化，無可執取，遷變無間；隱的無蹤跡，有其法位，因緣常在。顯隱的流轉，是法界整體的轉化，而非局部因緣所能決定的。佛法教示的這種理論，難以理解。

萬花筒是光學研究的產物；轉動一筒就會顯現不斷變異的對稱圖案。構成所有圖案的基本條件是一樣的。正在顯現的圖案，以及可能顯現的圖案，都在一筒裡；隨著轉動，整體的因緣遷變，圖案的顯隱也因之流轉。以此類比，便容易了悟法界現象的佛理。

無限一體的法界所包含的一切現象，基本性質是一樣的——無可執取，而由整體因緣共同決定。無論顯隱，所有現象都在法界裡。隨著整體因緣遷變，法界的現象就顯隱流轉。隱的及其整體因緣，在法界無限一體內，有其法位——遇到整體因緣流轉至吻合之際，就顯現。

了悟此理，即能明白，密法的觀想何以都是先觀一切回歸空性，然後由種子字轉化，生起一切。

因為所觀是法界隱境，必需回歸基本體性，轉化整體因緣，纔能顯現。此外，隱境及其整體因緣，有其法位，與行者當下覺受的顯境不相干；因此，觀境完全不受行者當下覺受影響，而是法界中超越「時空」的常在。有了這樣的了悟，修觀就容易專注。

二〇二〇年七月三日  
養和齋 於加州

## 法身遍在

弟子藥恩來電郵提問：

問：尊貴的上師，您最近的作品〈確認法身〉，我有兩個小問題請教。

[http://www.originalpurity.org/gurulin/b5files/f2/f2346\\_e0281.html](http://www.originalpurity.org/gurulin/b5files/f2/f2346_e0281.html)

您說在色、聲、嗅、味、覺（感受）及心（意念、情緒）消逝之際，能覺受之靈明卻是無有變異而常在的。這便是我們可隨時隨地確認的法身一瞥。

弟子的問題是，假如各種條件具備，我可以找個安靜沒有聲音的地方，閉上眼睛和嘴巴，鼻子不去聞氣味，身體不動減少觸覺，但意念與情緒却一直在翻滾，無有停息，即這些覺受很難一起消逝，更何況聲色不斷，此起彼伏。如何又能隨時隨地瞥見法身呢？請問方法。

此外，覺受消逝而靈明常在，似乎有一個獨立於色聲香味觸法之外的法身存在，我的理解哪裡不對呢，請問法理。

謝謝上師！

答：問得好。

用文字說法，一定會有瑕疵的，因為是以對立的工具設法表達不可說、不可思議的。

你提出的是深明法理的纔會看出的文字破綻。

所謂「消逝之際」並不是說「都消逝之際」，任一種的消逝都可用來修。觀音法門就是修，音不在時，能聞音的不變。

其實，都在時也是法身一瞥，但是一般習於套上成見，而無從由見解脫出，所以只能藉「消逝之際」來修。

此外，所謂「靈明常在」也是不得已的說法，因為此靈明與所有覺受是無可分、是一體的；用這樣的說法來傳達說不出的。

二〇二〇年七月五日  
養和齋 於加州

## 天然本定

一般習定是在培養專注的能力。如果生活及習性沒有徹底調整，心中顧慮無能捨棄，習定是不可能確切的結果的。然而，依照佛示，實際上是眾生皆有天然的、本來的定，而諸佛皆安住其中。

我們經驗到的皆如幻化——不斷遷變，而無從執取。唯有所有覺受的本性是本來的、常在的，雖然此根本覺性沒有任何特質，也因此無從把捉。若能領悟並確認這無有特性之常在纔是有情存在之唯一真相，則於遷流之萬象中自然安住「不生不滅、不垢不淨、不增不減」，而頓然超越輪迴。不動佛、不動明王，都是因為安住無可執取，而無能動者。

了悟無能動的天然、本來之定，不表示即能安住其中，因為生活裡都是依舊照習俗、習氣及見解來行止。因此，修行者還是要依佛法來實踐於生活裡，纔能期望有朝一日，滌盡塵垢，而頓然悟入。

二〇二〇年七月十六日  
養和齋 於加州

## 「直接經驗」的開示

開示及校訂：林鈺堂上師

筆錄：弟子藥恩 初校：弟子疾呼

二〇二二年十二月十日 講於加州寓所

我呵，學那個——學佛修行喔，很多年了，到兩、三年前呢，才自己醒悟說，佛、菩薩在講的，真正是在講什麼。因為以前呢，我們學都是，喔，讀書啊、看理論吶，然後，哦，雖然理論通達了，可是呢，說起佛法，講來講去固然有講到修行，可是呢，在解釋的時候，講來講去就是理論裡面，哦，理論是這樣，理論是這樣，就是說留在理論裡面，好像不能真的瞭解說，到底它是要講哪一個東西，這樣子。那——那時候我了解以後呢，我就也給了幾個演講——出去弘法的時候；還有呢，也寫了幾篇文章呢，那弟子疾呼就把它都集在一本叫做《回歸直接經驗》的小冊裡面。但是呢，弟子疾呼說她讀那裡面的那些文章的時候呢，好像懂，可是又覺得不是很能夠確切地掌握，所以她請我說，哦，再把這個什麼是「直接經驗」呢，用普通講話這樣子說明一下。那麼這樣子呢，我做過一次了；她覺得說，哦，幫助她瞭解很多。所以呢，今天我就再講一次呢，而且錄音下來，希望說大家——能夠幫助大

家了解這個事情，噢，到底我在講說「直接經驗」、「直接經驗」到底是什麼。

好，那，我說「直接經驗」的意思就是說，任何時候，我們那個感受的——能夠感受到的那個整個是叫做「直接經驗」。就是說，現在，哦，你在這裡坐著，你看到什麼東西，你有聽到聲音，這個聲音也不是只有這裡，外面也有傳來的聲音啊，什麼；你感受的溫度啊，你身上也許有什麼地方覺得舒服、不舒服啊，什麼，種種這一些呢，它這個我們用話來講的，就是說，噢，這是我看到的什麼顏色，什麼東西；這是我聽到的什麼聲音，什麼。可是，那些是經過我們——加上我們那個觀念來解釋的；所以，觀念上講起來，噢，看到的是一件，聽到的是一件，什麼，就——好像可以分啦。可是，你其實真正在當下體驗的時候，什麼——就是它整個是在一起的，它本身也沒有分說，噢，我這個叫「顏色」，我這個叫「聲音」，我這個叫什麼——它是你一個整個的經驗，而且這個經驗是沒有範圍的。什麼意思叫「沒有範圍」呢？就是說，我們說不出來它的範圍在哪裡啊。你現在看到說，喔——牆壁在前面，誼，可是呢，你一轉眼看到窗外，那又是很遠去了；就是說，你真正能經驗的這個、這個——整體呀，它不是說眼前的這一些這樣而已，而且呢，因為人都是一直在活動，而且就是你在——

個地方活動，氣溫也會變化，光線也會變化，你做的事不一樣，什麼。就是說整個這個直接經驗到的這個東西呢，它是一個整體，而且是不斷在變化的，而且這個不斷的變化呢，又是沒有辦法留，也不能一一也抓不到的。

你說，噢，我看到這個顏色；哦，當然囉，你可以去照相囉，你可以去畫出來囉，什麼。可是，真正你現在看到這個顏色，你怎麼樣去抓它？它是，現在你看它，它有，你看別的地方的時候，它怎麼樣？就你真正感受的來說，它是已經不見了。就像說一個滾滾的河流的水呀，它一直在流哇，你去哪裡抓？抓哪一點吶？有沒有？它是一直不斷改變的，而且呢，抓不住啊。我們的這個經驗你也不能說，噢，給我停在這裡；它自己一直在變的。你坐在這裡，坐一一剛坐和坐久了，感受一一坐的感受也是不一樣，呵。

所以，為什麼要提到說佛、菩薩說的就是這個直接經驗呢？就是說，你要是懂說佛、菩薩講來講去，只是在講這個，那麼，這個東西是怎麼樣？就是說，它雖然一直在不斷地變呢，可是呢，你能夠感受的這個，就像那個、那個一一我們看電視那個螢幕上，上面東西一直在變，聲音也變，什麼、什麼、什麼，可是呢，這個螢幕它永遠就是在那裡，沒有變的。所以，就是說我們作為一

個能夠感受的存在啊，一般叫做「有情」啊，能夠感受這一些的这个有情啊，他的基本是一個沒有變的，因為——為什麼叫「沒有變」？他是一個沒有任何特別性質的。他要是有什麼特別性質，我們就不可能一直感受不同的東西。他唯一的這個——我們的本性，就是能夠顯現這一切，隨時只展現一個整體，一個混合在一起，而沒有辦法分的——所有的分只是在我們自己心裡啊；我們從小學的觀念，自己心裡分而已——每個人觀念又不一樣，每個人看的角度又不一樣。那一些分別只在我們自己心裡呀，在實際上整個感受裡面來講，沒有任何分別；它是一個一體呀，無可分的一個一體呀。

那，如果你了解這個的話，噢，你說，現在這樣是好啊，現在這樣是壞啊；現在這樣是活著啊，現在這樣是死啊；生生世世啊，只真正的東西就是一個，沒有、沒有辦法捕捉，而且，沒有特性的一個存在而已。你要是知道這個，你也不用擔心生死啊，你也要知道說，你現在在這裡自己說，噢，好啊、壞啊；噢，我打你啊、你打我啊，這些是心裡牢記一套的時候抓住的，我們照著那個在生活啊。可是，在實際上呢，這一些就只是一個大河流，一直下、下去啊。就像螢幕上，你看兩個人殺來殺去，呃，就螢幕來講，根本沒有、沒有差別，也沒有誰勝誰輸，什麼都沒

有，只是這個事情——一個幻化的，一個不斷地變動的，這個感受一直在進行而已呀。你要是瞭解說佛、菩薩真正在講，只是講這一點的話，你才能瞭解說為什麼，哦，佛法裡面也可以有禪宗啊。禪宗他說，喔——我們都不要這些文字，就「呵佛罵祖」；根本不要被這些影響啊。你只要瞭解自己，其實永遠就只是這個、這個情況而已，那，你——就是說你完全不用管誰講什麼，也不用去擔心別人怎麼樣，你永遠真正的實在的是什麼？就是你一直在體驗的這個整體，它一直是在變化，雖然你的觀念你會說，這個好、這個壞，什麼，可是都是一直過去、一直過去而已呀，實際上是沒有、沒有變化；就是說，從它的永遠那個不會變的那一點來看啊，所以才〈心經〉裡會講說，「不生不滅，不垢不淨，不增不減」；就是說，都不是這一些問題啊。這一些問題是我們心裡出來的問題啊。所以佛法講要念佛啊、要做什麼，修行的目的是什麼？讓你這個心裡老是這樣一套，自己一套見解在糾纏，而不能理會說，這一些都只是自己腦裡在糾——纏縛自己啊。你——讓你這一些纏縛的習慣慢慢鬆掉、鬆掉、鬆掉，等你都不再這樣子去用觀念來想的時候，你隨時就只是你的直接經驗而已。那這裡面有什麼問題？沒有問題啊，問題是我們人的心裡想出來的，呵。

那你說現在很多心病啊、什麼，那個還不是自己心裡跑不出來，一套裡面糾纏、糾纏、糾纏，就這個人心裡也亂了，身體也壞了，什麼。所以，你要是懂這個呢，佛法任何的理論吶，什麼、什麼，你都可以瞭解，它的修法你也可以了解，為什麼要這樣做、這樣做，目的只是讓你能夠把心裡糾纏，用觀念分別的那一些，能夠讓它鬆掉，能夠停止，那麼，你就回到，哦，生活就直接說總是就是這樣而已。所以呢，你真正懂這個，你也不用再做什麼了。但是，當然不是懂了就能做到，所以還是要靠佛法，因為佛法的這一些修持，要你念咒啊、念佛啊、要你磕頭啊、要你做什麼，就是慢慢靠這樣長遠的，才能把你原來那麼緊的，心裡的那個糾結、那個習慣，慢慢地讓它鬆掉，變成沒有力量，甚至自然——因為你根本不理他它，他它就不見了。這、這是一——就是說，要是瞭解呢，其實就沒有事了。所以，佛法說最後說是「無學道」，根本不需要再學什麼東西；這個有什麼可以學的？它是一——你懂也好，不懂也好，它永遠就是這、這個經驗而已呀。我們做為有情，這就是終究的真相而已呀，呵。

那，但是呢，因為說起來容易，我們生活在社會裡，總是每個人觀念的一套這一些，所以你要怎麼辦？唯一的方法就是不去惹事啊，然後儘量把身心都投入在修行佛法，每天做啊、做啊，做功

課，老是想著一切眾生，就不要再想自己嘛；這樣開、開、開，然後，慢慢越來做得多了，少惹世間的事，你人變單純了，那麼，這樣子呢，你可能慢慢回到說，隨時你的心就是很安定的，在你的直接的經驗裡面；這是直接經驗的意思啊。就是說這個東西不是什麼你要去哪裡找，要去求的，所以，佛法裡面有很多講什麼——噢，自己的寶珠啊，什麼，就是講——指這個意思啊。你自己能夠感受的這個，不是靠別人給你呀，也不是佛、菩薩能給你呀；佛、菩薩只是提醒你，你要知道你本身，其實你永遠真正經驗到的，不是誰跟你講說這是怎麼樣，或者這是好，這是壞，那些都不是——不是語言能夠動搖的東西；它本身呐，它這本身是你本有的，你不費一分力。你要是懂這個的話，你現在心裡正在糾纏那個，也只是這個，那它有什麼了不起？它不是等一下就跟著你看的東西在變，想的也在變，也是都不見，也是都是抓不住的；唯一能夠心裡那一套抓得那麼緊，是你自己心一直在抓啊。你只要鬆掉的話，它到底在哪裡啊？根本找不到！就是說，你直接經驗你是沒有的，哦。所以，講大概也就只能講到這樣啦，知道——不知道說——不知道說能不能對你聽的人有很大幫助，我不知道。但是，真正佛法要講的，我的體悟就是說，領會到的就是說，其實只是講這個。其他的都只是方便呐——佛法整個是一個方便，就是說怎麼樣使你

心裡一套，在糾纏的人接受它這一套以後，然後又做這一些，慢慢、慢慢鬆掉，心出來了，不再被想法籠罩住了，不要老是心裡一個煩惱、憂愁啊，什麼，把你籠罩住了，只是這樣而已啊。所以，也說「無法可說」嘛；那經裡面也說，其實佛沒有什麼東西可以說的，只是要幫你說是「覺醒」，因為你原來迷。所謂「迷」就是說，你都是一套觀念籠罩住，只有你這個想法是對的，這就一定是這樣的；其實，世間萬象遠、遠不是我們所能徹底瞭解，而且也沒有人能夠改變它。

那，你要是能夠瞭解到這一套說，噢，都是我心裡想的，我這個不要被心裡想的綁住了，誼，你看到的是什麼？也不是忽然來什麼，就是實際上只是這個嘛，實際上只是一直你直接經驗到的這個、這個東西呀，說不出來的；這個東西也不能說，說的都是分了；它本身沒有分啊，它本身是一個整體的感受啊，呵。所以說，所謂「覺醒」，也只是這樣而已呀，喔。那，我想講就是講這樣囉，呵，希望說能對大家有幫助，然後，如果有問題，當然歡迎跟我再討論囉，呵。好，就是這樣。

迴向

度母綠光 慈佑群黎

願蒙攝受 融入一體  
證達慈髓 化現無盡  
普濟十方 暢母慈懷

吉祥圓滿

二〇二二年十二月十三日  
於北京

# 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。

# 佛法常明廣佈祈願頌

五毒籠罩六道陷愚迷 願眾因苦轉求解脫道  
世間無解流連徒勞累 願眾醒悟出纏離顧慮  
一切無常無有能掌控 願眾警覺無復計短長  
佛理難悟修途多歧異 願眾開慧捨執達圓融  
身心糾結層層似蠶繭 願眾解結修途能堅持  
私執未滅證悟欠圓滿 願眾無我精進便證達  
圓證法身智悲難思議 願眾成佛救渡無限盡

# 回歸直接經驗

---

作者及出版：林鈺堂上師

贈閱通訊處：Dr. Yutang Lin 林鈺堂上師

br@yogichen.org

jihul4@gmail.com

© 2023 林鈺堂

陳健民祖師主頁：[www.originalpurity.org](http://www.originalpurity.org)

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

林鈺堂上師主頁：[www.yogilin.net](http://www.yogilin.net)

---

電子檔完成於二〇二一年正月

二〇二一年二月 初版 敬印一千冊

電子檔增訂於二〇二三年二月

承印者：昱盛印刷事業有限公司

地 址：台中市 407 西屯區永輝路 83 號

電 話：04-2312-2670

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

---

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

回歸直接經驗 / 林鈺堂作. - 初版. -- 臺  
中市 : 林鈺堂, 2021.02  
面 ; 公分  
ISBN 978-957-43-8600-0(平裝)

1.佛教說法 2.佛教修持

225.4

110002474



護法韋馱菩薩