



林鈺堂博士

無限的智悲

琇瑩敬題



無限的智悲

林鈺堂

目錄

畫頁及圖片

陳上師文殊像	曾惟恭繪	一
陳上師行狀短頌	二
世界最高阿彌陀佛銅像	森益三恭攝	三
世界最高阿彌陀佛像禮讚	四
自書〈大悲波羅密多心要〉	五
附：簡介	六
「隨緣不變，不變隨緣」印	陳祥耀恭刻	七
附：謝函（說明此印所表法義）	八
金剛法印及智悲圓融印	九
南無阿彌陀佛聖號（林居士手書）	〇
照片十六幀	〇
豐子愷以百零八筆敬繪之佛像	一
陳上師夫人指導佛友繡佛像及咒	一
林居士在弘法大師像前領恩	一
佐勘四百年未滅之聖火	一

比叡山大講堂前	一二
盛岡車站瀑流禪坐	一二
秋田平和公園大佛塔	一三
供奉「浪切不動尊」於佛堂	一三
北光會五十週年聚首母校校園	一四
田澗湖飲水思源像	一四
陳上師示寂五週年壇城來水	一五
火供供品琳瑯滿目，信眾笑逐顏開	一五
在高野山遍照光院緬懷故人	一六
在京都二禮城振起梵音	一六
敬獻寶瓶於大海龍宮	一七
健身球念佛	一七
繡像用底稿五種	
五輪塔	一八
無量壽佛	一九
阿彌陀佛	二〇
四臂觀音	二一
綠度母	二二
附：繡佛像要點	二四
林陳琇瑩	

正文

般若波羅蜜多心經	唐·玄奘法師譯	二十五
大悲波羅蜜多心要		二十六
〈心經〉與〈大悲心要〉之會通		二十七
一、無限的一體		二十七
二、〈心經〉簡釋		三十七
三、〈大悲心要〉之說明		四十九
四、介紹心氣合一的念佛妙法		五十七
五、介紹法界觀法		五十九
六、回答問題		六十一
天空與海洋(詩一首)	林陳琇瑩敬書	七十七
從死學生(詩八首)	林陳琇瑩敬書	七十八
住無量心		八十四
健身球之道		八十九
日本朝聖行		九十五
一、夢兆		九十五
二、緣起		九十五
三、回台		九十六
四、起行		九十六
五、瀨戶內海		九十六

六、朝比叡山	九十八
七、朝高野山	一〇〇
八、朝三十三間堂	一〇二
九、松島遊海	一〇四
十、牛久大佛	一〇五
十一、北光會	〇七
十二、新潟港口	一一二
十三、東京漫步	一一三
十四、再見日本	一一四
十五、感謝結語	一一五
讀經（詩一首）	一一七
拙作呈和（詩一首）	一一八
金剛法印之說明	一二〇
智悲圓融印之說明	一二四

附錄

恭繪 陳上師文殊像感應錄	曾惟	一二七
墳塚壘壘是道場	劉欣如教授	一三二
我也談念佛	劉欣如教授	一四〇
林居士手書彌陀聖號符感應記	陳祥耀	一四六



陳上師行狀短頌

文殊降誕湘攸城 稚年詩書早揚名 觀音化現嘉偶成 齊眉誦經鬼跪聽
由顯入密滿加行 比肩中年齊開頂 岩居獻花及天龍 船居一碧印江明
孤身上道萬里程 為求密隱入藏中 卅七上師之恩寵 五百灌頂得傳承
七派大法盡受領 恩海遙波濟群生 閉關印北廿五冬 茅蓬仰瞻聖母峰
蒲團七破守孤燈 勝樂三身皆親證 知恩禪海立塔燈 事印大印廣推恩
中黃督脊分涓涇 印道耶儒細檢評 佛教禪定示途徑 光明法藏盡囊傾
英著百種六洲贈 短笛嫋嫋勸世醒 文佛咐囑龍跪請 飛臨美洲大法弘
放生龜鳥卅萬命 超幽環球千萬靈 火供二百致感應 解救眾生諸苦情
獻瓶百半入龍宮 為眾奔波忘己寧 五經四海講會通 餵鴿風雨興晨鐘
曲肱法界任論衡 樂空不二懷抱中 詩箋翩翩起舞龍 佛像栩栩分眾供
立五輪塔放彩虹 敲幽冥鐘慰幽靈 大願欲建佛壇城 導致世界真和平
蓮形吉地幸購成 壇場起建方待興 眾生罪苦師代承 示現無常與疾病
臨終五會天樂迎 荼毗舍利雨如虹 尊塔長鎮寶島寧 法身恩光普照臨



世界最高阿彌陀佛銅像
(一百二十公尺高,在日本之牛久)

遵家母囑作偈禮讚

世界最高阿彌陀佛像

(高一百二十公尺，在日本之牛久)



世界最高彌陀前
佛身屹立墓園內
佛心悲憫六道苦
佛眼慈視有情眾
浮生幻化有時休
佛手低垂為接引
佛號淨心返童真
全球無上彌陀前

頂禮膜拜我皈依
如母不捨無常子
早日醒悟淨自心
普願含靈皆開明
迷執追影何日停
信願持名便得濟
化此娑婆成蓮邦
蒙恩有情盡皈依



林鈺堂

一九九二年十一月廿一日

美國加州愛爾舍利多市



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！



一九九二年元月廿五日 自書於美國加州寓所



簡介

拙作《大悲波羅蜜多心要》，仿《心經》體裁，闡述以同體大悲修容忍之道，而會通智慧。刊行以來，頗受佛友稱許，因此親書此文，複印千份，贈送同好，共勉行持。

《心要》一文原依古制，未加標點。舍弟鈺祥建議，當加標點以利初學佛者，故此加入。

「吾與點也」乃孔子稱許門人曾點志向之語。先師陳健民老居士隨喜其志，而刻此印，並曾用以嘉許拙編《龍宮獻瓶感應記》。「于眾生前報佛恩」乃陳師所作《心、佛、眾三相續菩提心啟請頌》之文句。師刻此印以明其志。今用前印請師加持讀者；用後印以明繼志。

今年二、三月間回臺督印佛書八種。家父、母以珍藏多年之印石賜與。遂以之刻「同體大悲無不樂容忍」印，紀念《大悲心要》之作及雙親慈恩。蓋親情乃同體大悲之基礎，若能擴展及眾生，則相得而益彰。家父除率余至刻石的方老師傳處外，並代選瑪瑙印石，供刻「林居士」印，以明余獻身法務之志。密宗觀想阿彌陀佛，即瑪瑙般之透明紅色；余近年來大力勸眾念佛，恰值此印，寧非佛佑？

陳祥耀居士無師自通，雅好印石之道。彼循漢印章法，刻四靈之印以見贈，並附說明：「蒼龍、白虎，朱雀（鳳）、玄武（龜），天之四靈，以正四方。」今順此法緣，供佛友眾共賞其佳構，而同勉於正道。

一九九一年四月二十九

於美國加州愛爾舍利多市寓所



祥耀兄：

今天接到航空速件的法印。多謝。

此印實是精心佳構：

上有法獅在空心之雕花球上，隱含弘法需要圓融空有與體用之意。獅座四角之四柱則為弟所倡之住「四無量心」。

獅前方印壁題「不變隨緣」表顯則起用，而以此朝已用印，則得印文「隨緣不變」，用不離本。

獅後方印壁刻「隨緣不變」表隱則還元，而以此朝已用印，則得印文「不變隨緣」，寂而常用。

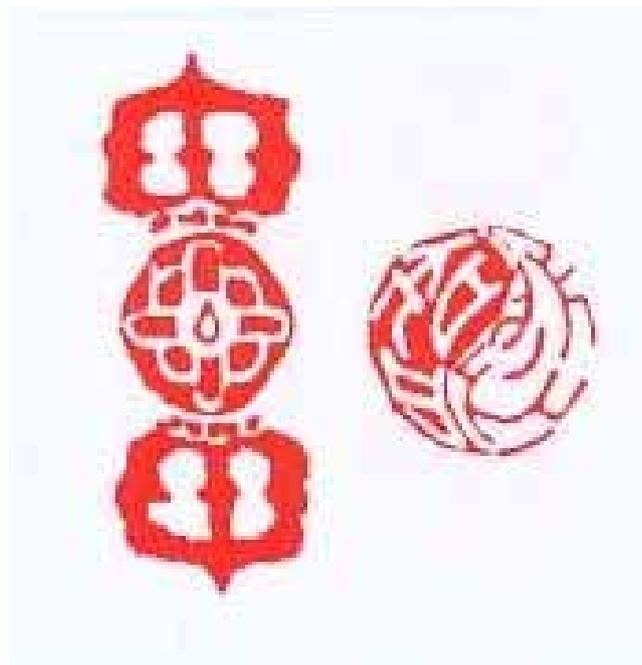
總之，或顯或隱，皆是體用圓融。

印文有圓心，分四瓣，如螺旋之勢，則「隨緣不變，不變隨緣」二而一，一而二，運轉不息，而無可把握之真理常在其中矣！

明乎此理，恰可「直將身世當詩篇」。因此用 陳上師所遺此印以示謝忱，並祝賢伉儷有詩篇般之生涯！

鈺堂 敬謝

一九九二年夏季



金剛法印及
智悲圓融印

南無阿彌陀佛

彌陀聖號符

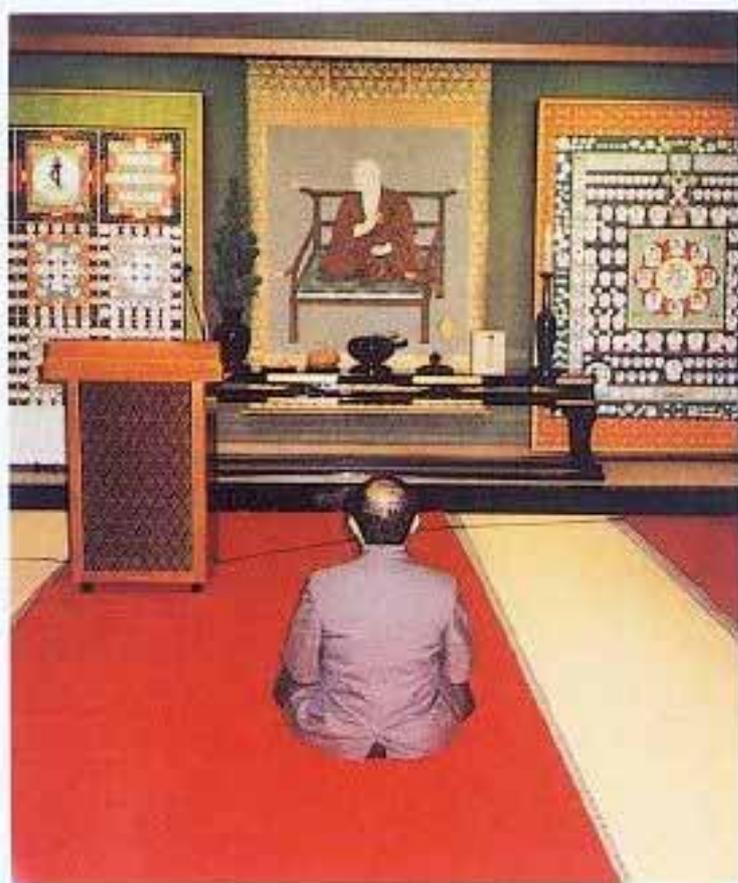
(林居士手書)



豐子愷以百零八筆敬繪之佛像



陳上師夫人指導佛友繡佛像及咒



林居士在弘法大師像前領恩



佐勘四百年未滅之聖火



比叡山大講堂前



盛岡車站瀑流禪坐



秋田平和公園大佛塔



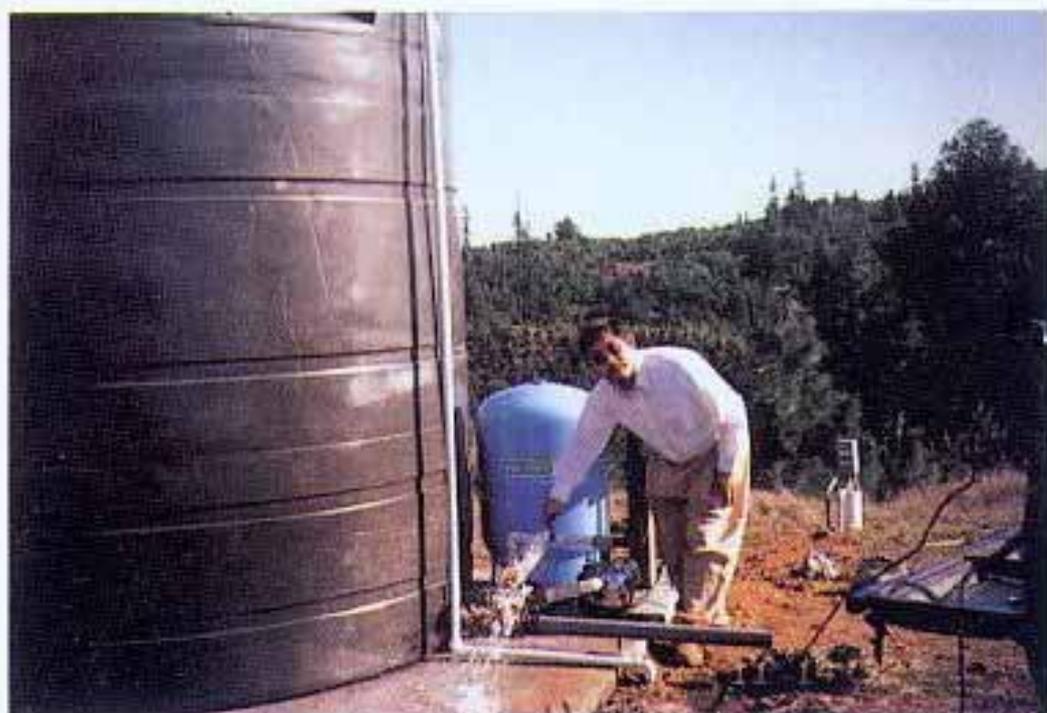
供奉「浪切不動尊」於佛堂



北光會五十週年聚首母校校園



田沢湖飲水思源像



陳上師示寂五週年壇城來水



火供供品琳瑯滿目，信眾笑逐顏開
(至1993年元月火供已達310次)



在高野山遍照光院緬懷故人



在京都二条城振起梵音

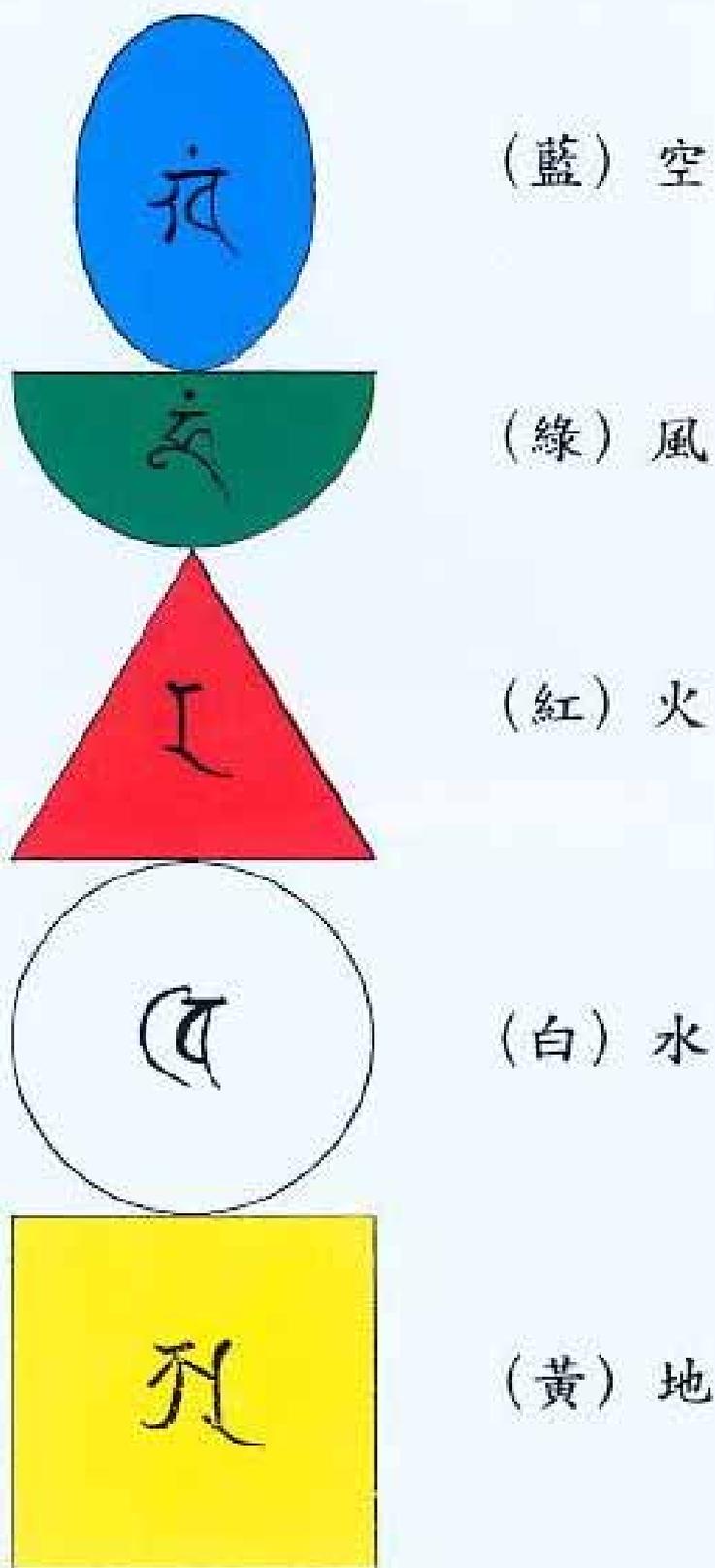


敬献寶瓶於大海龍宮
(至1993年元月寶瓶已献425個)



健身球念佛

五輪塔





無量壽佛



阿彌陀佛



四臂觀音



綠度母

南無阿彌陀佛

繡佛像要點

林陳琇瑩

一、在綢布上將底稿畫工整。

襯紙後，開始繡。（襯紙在布店可購得，用熨斗燙於布之背面。）

二、每次皆於繡前：念百字明；

祈請所繡之佛加持；

念願文。

繡中：不與人交談，

不胡思亂想，

專心念佛或持咒。

繡後：懺悔；回向。

材料：綢布、金線、繡線（黑、紅、綠等）

綢布顏色 紅色——阿彌陀佛、長壽佛

白色——觀世音菩薩

綠色——綠度母

五輪塔——底布用淺藍、白或淺綠

請參閱《一曲十彈》內〈繡佛修行〉一文。

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。

〈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。

佛法的理論不管是那一家、那一種理論，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，那有可能是一體呢？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即的理想；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，要請我修超度的頗瓦法。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待事情。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——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，就是每天照常在過日子時，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——阿彌陀佛就是無量壽、無量光；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，而且是智慧一體。我們來回想一下，當年釋迦牟尼剛成佛時，他就想，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，必需先在理論上能夠融通智悲。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；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各別是什麼意思；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，它就像電視機的螢幕——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「空性」這個觀念。佛教給我們這個觀念，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？豈不是重覆了嗎？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」，讓你知道說，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，所以經文必需加入「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关系！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，又怎能有大自在、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的解脫，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，由於智慧是一體的兩面，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，由於智慧一體，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，那麼不管遇到什麼環境，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秘了，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

」的意思是說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，我想簡單的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「喻媽尼悲咪吽」，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。繼續重覆這樣子做；每次都想成身體裡面越來越充滿佛的慈悲光明，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，修得好也許沒有這個問題，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的誠不誠，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

爛達遺跡；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，修行者必需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，要嘛，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；其實歸根究底，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「喻媽尼悲咪吽」，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騮，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。

所以我們要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亞，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：「那有這回事；只有我跟著你去，那有我帶你去的道理。」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

（本文已由陳純真女居士念製錄音帶；歡迎函索，當即免費寄贈。）

天空與海洋

天空浮雲隨風去
海洋萬水順流來
鳥兒飛空無停影
魚兒穿浪有閒情

從死學生

尸林漫步踏斜陽
一一墳誌用心讀
寥寥幾字名時地
聚散長短自然陳

一生憂擾或爭執
世間功名與榮華
至此皆如霧消散
唯餘生辰與忌辰
生前貴賤貧富殊
各據地盤與山頭
死後同聚尸陀林
枯骨橫列成比隣

死者是我真教師
無言傳盡無限訣
墳場歸來心自淨
此行無生勝有生

經行尸林頓然悟
生死只隔咫尺間
一旦覺悟死生近
頓時花鳥有閒情
那來時間行爭論
何不放下任自真
虛偽逢迎只因迷
無貪無求樂天真

此刻同聚不久長
誰能保證再見歡
拋棄心機與城府
笑顏相對樂一場

客 失 迷 沈 浮 海 苦
遙 非 死 悟 醒 日 早
道 常 無 得 識 朝 一
遙 消 與 平 和 生 一

住無量心

「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「畫餅充饑」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的護持、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；因此取捨之間必需謹慎。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，那能不痛苦、閉塞？那有安寧的時刻可言？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，對週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

健身球之道

當我接送小兒安昌去哈定小學時，一邊走路，我兩手同時各玩一對健身球。許多過往的行人以及哈定小學的老師、家長及小朋友們都為之側目。許多人問我這是幹什麼的，或者要我教他們如何玩法。第十一教室及第十三教室的兩位老師還特地安排了一場聚會，讓我在二十分鐘內為小朋友們講解及示範。這兩班的小朋友是從幼稚園到二年級的。七年前我曾作〈健身球念佛〉一文，以提倡此種運動，並將之譯成英文，贈閱大眾。經過十餘年的修習，我對此道已有更多的體驗及心得可以提供大家參考，因此將舊作加以增益，而成此篇。

手、腳及耳朵這三個部位都與全身其他各部有反射作用的關連，因此有以按摩或針灸這些部位來治病或保健的。我並不通達這些學問，只想利用這方面的基本常識來保健。一般人大約也和我一樣，雖不能深入了解，卻希望能得些實際的好處，因此我把自己摸索所得公開，獻給非專家的大眾。

在拙作《一曲十彈》書中，有一篇〈石頭路上好經行〉。這篇文章並不涉及專門而複雜的腳底按摩法，只介紹藉步行石路而自然得按摩效果，還建議邊走邊念佛，使調身與修心合一，效果更佳。本文也是不提手部按摩，只推薦健身球運動，以期大家「不知亦能行」，自然得按摩之效果。當然，健身球與念佛同時進行，也易達到身心專一的境地。

健身球的操練原先是由明朝的一位功夫師傅所傳授的。至今依然是知名的保健運動，並且已經流傳到了西洋。在中國有些地區這可是盛行的玩藝兒。特別是在河北的保定，走在街上，到處可見手中玩球的人們。這也難怪，因為此地便是健身球的發源地。

健身球運動是將兩個等大、等重的圓球放在一手中，然後以五指將兩球旋轉，不停地移動位置。有的人會覺得順時鐘方向轉球是自然的，有的人則覺得逆時鐘方向才順手。就這一點而言，人的手似乎可以區分為兩類。這種天生的分別是因人而異的；每個人要自己試試才知道。最好先練習順手方向的轉球，等到有些熟練了，才再加練逆向的轉球。初學者最好只練單手玩球，而交替練習使用左、右手。等到兩種轉向都熟練了，就要將

球順、逆時鐘方向交替旋轉。如此互補運用可以充分發展手掌的潛在功能。經由這樣柔和的運動，十指漸漸練得十分靈巧，而全身鬆馳有若感受一波波的輕撫。

在舊金山的中國城可以找到健身球，依質地分為金屬、景泰藍及玉石三種。球的尺寸有四、五種。金屬及景泰藍球都是中空而含藏音板，並且一對球分藏兩種音板，互相調和。據說練球聽音可以調心。《楞嚴經》裡提倡的「觀音圓通」法門，也可以用上。

開始練習時我用小號的金屬球，因為不靈活的手指玩不來大球；又因為時而掉球，用金屬的比較不會摔壞。我是兩手各玩一對球，同時練。雙手自然地都是將球由姆指經中間三指，向小指方向轉動，也就是說，右手逆時鐘，左手順時鐘。反其道而行，則十分笨拙，原來雙手從未如此使用過。我發現玩健身球令我在雙手的使用上，開擴了一個新的領域。

在飛機上或其他公共場所玩健身球，恐怕聲音吵到鄰座的人，我便買了一對實心的玉石球。到底還是天然的質地好些，玉石球在手中更覺舒服。有時玩金屬球會有靜電的感覺。景泰藍球摸起來並不舒服，所以我沒試

用。

練了一些時日後，就覺得小球渾如無物，得改用較重的大號球才舒適。運球時，除了手部可以覺受有那些地方不順暢，玩久了，有時身體其他部位也同時感覺其影響。每當讀書、寫作累了，我就起來走走，手中玩著球，很快就使身體恢復了鬆軟的狀況。有時我還一邊手中玩球，一邊赤足走在石頭路上。（被太陽曬暖的石路，赤足走起來真舒服。）

在浸淫此道十餘年間，我逐漸察覺：玩健身球時，下臂、上臂，甚至連同後背與前胸也都微妙地配合著在動。起初是在練習了好幾個月之後，才感覺到下臂也在運動，因為那時下臂已經不如以往的僵硬了。久久之後，才漸漸感覺上臂也在運動。長年的練習之後，才感覺到背部也在運動。現在則是能感覺連胸部也有微動。當然，最顯著的感覺是兩手皆整體在動著。正在轉球時，我覺得石球是柔軟的，而十指靈巧，運轉不息，猶如自動。

健身球是很好的運動，動作柔和，久玩不累，使人靈活，促進全身血氣順暢。又不需要昂貴或佔地方的裝備，隨時隨地可以操練，男女老少都

可把玩。對於老人及有些局部殘障的人更是適宜。各種行業的人因為長期使用一種姿勢與某些部位，而易形成職業病，如果利用健身球不時調節，應該是經濟而又實惠的杼困之道。常玩健身球，保持血氣的順暢運行，應可預防關節炎，又使手腦皆較靈敏，應可防止老年之癡呆。也有好動的小孩在練習健身球後轉為沉靜。好處說不完，大家最好試試。

現在我雙手同時各玩一對球，可以隨意改變方向，使兩對球同方向或逆方向旋轉。據說練習久了，還可以加到一手三、四球。玩熟了，還可以配合其他運動，例如韻律體操或者踏著太極拳的步法。我還將之與背向行走配合。背向而行使我運用到一些平生罕用的肌肉。並且，由於需要轉頭向背後看路，便可順帶輪流向左後及右後轉頭而運動脖子。這樣看路，變成向所有方向都看，頗有開展視野之效。遇到長途坐車或飛行，我都帶著健身球，隨時用來運動調節。家人親友，不分老幼，我都告訴他們練健身球的好處，還為家人買了球。

任何運動都忌心中雜亂。心中純一，萬事好辦。練健身球時，心中不斷念佛，則易達到身心的純一、和諧及靈活。已經念佛多年，有志常念直

到往生淨土的佛友，也許可以不用念珠計數，而改用更圓滿、靈活的健身球運動，來促成身心的一致。至於基督教徒，則可以配合持念耶穌的禱文：「主耶穌，神之子，恩光降臨帶罪的我」。

當健身球正在旋轉時，旋轉不停是「常」，移動不住是「無常」，正好可以用來說明佛法所謂「不落兩邊」的意思。事物本身並非一偏之見所能局限；我們不要被自己的成見所縛，而遠離了真實。

願有緣見聞此篇者都感興趣而練習之。我深覺此法裨益身心，願修習者同享此種覺受，而有過之。如果在坊間一時找不到健身球，可以用任何兩個等大、等重的圓球，或者兩個胡桃來代替，而開始練習。

一九九九年六月七日

養和齋 於加州

日本朝聖行

一、夢兆

一九九一年曾在夢中蒙 陳上師領導至一位日本高僧處，彼有許多徒眾隨侍。彼恩授我同樣的球兩個；私揣此乃表示「胎藏界、金剛界不二；修生與本有原一」之義。當時並知將來彼之法脈中有人由我的著作中領會法要。

二、緣起

一九九二年家父清輝先生欲參加日本秋田礦業專科學校（現在國立秋田大學的前身）同學會——北光會——第三十屆校友畢業五十週年的聚會，令我隨行。我請他在行程中排入日本密宗大本營的高野山，及天台宗的比叡山。後來又在台灣某佛教雜誌上閱及東京本願寺建構世界最高之阿彌陀佛

立姿銅像，即將完工，因此請求併此加入行程內。

三、回台

十月七日回台北，交印拙作《勸念佛》四版、《一曲十彈》二版、英文的《禪與淨土》（在維吉尼亞州華李大學演講集）、英文小冊〈後生念佛〉及〈修無常的兩個法門〉，還有內子琇瑩所作《認識愛滋》小冊的二版。以上共計六種，各印三千冊，以供贈閱。

四、起行

十月十日國慶，隨家父直飛大阪。舍弟鈺祥之友人，花蓮張先生聞及此行將朝高野山及比叡山，因此發心隨行。抵大阪即有家父之同學秋山先生及老友平山先生來接；張先生之友人大谷先生亦開車來迎。友人楊先生通報家父之堂妹，彼聞訊即來電話邀請共餐。彼夫婦與家父已有三十餘年

未曾會面，相見甚歡。席間學到溫米酒加入鮮榨檸檬汁及碎冰糖，味如甜梅酒。

平山先生是牙醫教授，在台灣出生、長大，自認是「台灣孩子」，能操台語，自稱：「每年若不回台一次，則心不能安。」

五、瀨戶內海

十一日晨六時即出發往岡山。鐵路沿線房舍與田野雜錯；小墳場時而出現，或處山隅、田野，或在住宅區內。日本建築，一般而言，皆屬小型。

在岡山車站用早餐。家父與老友中村先生已四十餘年未見面，但一見其背影即認出，彼則攜家父當年之相片以助辨認。

同往兒島，乘觀光汽船遊瀨戶內海，行經跨海大橋之下；風景優美。再往倉敷參觀日本著名之大原美術館，館內展示世界著名畫家之真蹟頗多。隨後回岡山遊日本三大名園之一的後樂園，在園內品茗觀鯉。

經一日之跋涉，於下午四時在車站告別中村先生。彼已達八十六之高齡，而毫無行動不便之處，且能整日陪友觀賞行旅，令人讚歎。他曾學二十種語言，目前尚擔任某宗教團體之職務。如此人瑞充分展示細水長流之人生意境。

乘電車到京都。計程車司機誤駛至同名之另一旅舍，然而錯有錯著，家父外丹功之學生森益三先生亦誤尋至該處，因此得以方便會合。冥冥之中固有護法協助。此行本不擬作紀，但因類此之佛、菩薩加被巧遇太多，不敢不誌恩，方才著筆。

六、朝比叡山

十二日晨夢中得大錢幣，上有羅漢及護法之雕像。

大谷先生開車來接家父、張先生、森兄及我；一行五人往朝日本天台宗中心之比叡山。山上之國寶殿正展出該寺特有之法寶，包括佛像、祖師像、壇城圖、護法像、水晶五輪塔、開山傳教大師最澄入唐求法牒，以及

種種法器。我為同行者說明此等法寶之種種法義，彼等大感興趣。

於大講堂，家父供護摩木祈願。我則在三叩首後，於佛前禪坐領恩。隨後一行往本堂參禮。中午用麵後去事務所呈獻拙著《勸念佛》、《蓮香滿檀島》、《朝佛沐恩記》、《密乘初階》、《一曲十彈》、及拙編陳上師語錄之《沐恩錄》各一冊。天台宗亦有密法之傳習，因此獻書中包括密法著述。

在山頂遙望鄰近之琵琶湖。下午回京都參觀金閣寺。大谷先生之座車內部裝潢十分精緻考究；停車放行李入後艙時，才發現此乃勞斯萊斯之名車。經查詢得知車價為二千八百萬日圓。我笑說：「比叡山有『夢見之丘』，應是紀念感應而命名；此行朝山得乘名車，雖亦佛、菩薩感應加被，卻是未曾夢見。」

回旅舍後，與森兄至對街之二禮城巡禮；此乃昔日幕府德川將軍之行宮。

當晚蒙張先生之父母及其友人西村先生伉儷晚宴款待。

七、朝高野山

十三日晨家父、森兄及我在張先生日本友人林先生陪同下坐電車往朝日本密宗大本營高野山。家父四、五十年前曾有朝山之念，此次方滿此願。到了山下還要坐五分鐘的大纜車上坡。

我們上山後，請計程車司機導遊。先在大門留影，再入總堂金剛峰寺參禮。在香客停憩的大廳內，一邊掛有文殊菩薩聖像，一邊則掛開山弘法大師空海聖像。大師兩側懸掛梵文種子字構成之金、胎二壇城。私揣此即去年夢兆感應之處，因陳師為文殊化身，而此間適懸此尊之像。我先頂禮文殊及大師，然後於大師像前禪坐領恩。

隨後往朝弘法大師墓園。在近入口處有一排佛像供人以清水澆浴，我們也隨喜浴佛。再來即是燈陣之廟。在廟階下先上香，再入內叩首。此廟由頂而下，中間、四壁連同外沿皆滿佈供燈，故名燈陣。我叩首後，向森兄領回手提包，提帶忽然斷裂——此乃蒙加持得以解脫纏縛之佳兆。繞廟一週，經行至正後方，才是大師靈骨奉安塔寺之正門外，只見香煙繚繞，信

士、信女合掌默禱。此處感應道交之味甚濃。濛濛細雨在我入廟叩首時開始下降，此乃大師加被之甘露法雨。

中午在裕仁天皇偕后朝山時供膳的花菱食堂用餐。此店特有之芝麻豆腐，風味絕佳，得未曾有。山上有些柏油路也是當年為天皇朝山而鋪的。車在女人堂稍停；此處是古時女子朝山之界限。由於昔年此限，至今仍有女人視高野山為不能朝禮的禁地。

數十年來一直在 陳師英文小冊寄贈名單上的高野山大學就在在此處。我們前往拜訪，蒙校方佐藤先生接談。此席之綠茶是這次日本之旅中味道最佳的。談及故酒井真典大僧正乃陳師神交之法友，在《曲肱齋尺牘集》中收有數篇與彼論法往還之信函。彼之《酒井真典著作集》，共四冊，曾寄贈陳上師一部。其中第四冊乃身後方出版，而寄達美國時，陳師亦已示寂。佐藤先生告知酒井大僧正曾任高野山大學校長，而彼所住持之遍照光院，現由哲嗣接掌。

往訪遍照光院，適逢住持往橫濱主持婚禮，由知客僧接待。我告以先人因緣，請彼出示酒井大僧正遺照，並請引至靈座前頂禮三拜，略表追思

。回美後又寄贈拙作多種於彼哲嗣，略表佛門世代神交之情。

弘法大師由唐學成返國時，海上大風浪，即向自刻之不動明王像行護摩火供求助，風浪遂平。因此這尊號稱「浪切不動尊」。我們朝禮高野山的最後一站便是向此尊頂禮膜拜。我並請回此尊之相片，供於佛堂。

電車回到大阪，鐵路班次大亂。今天自衛軍戰後首次派出國外，代表聯合國去柬埔寨。反對者的示威活動影響了大眾的交通秩序。我們改搭計程車回京都。當晚復蒙張先生一家及西村先生伉儷的晚宴款待。

回京都後，當夜夢見藍天之中有一清淨大浴盆，內有一清淨高浴桶。私揣其義乃指由本來清淨無限之空性中出生胎藏界之方便設施以含容眾生，再由胎藏界（代表本有）出生金剛界（代表修成）之力用設施以清淨眾生，然而此二界實為一體並且終究會歸於法性之本淨。此外還夢見不動明王部屬之名號。這些都是朝山得加被之相。

八、朝三十三間堂

十四日晨往三十三間堂禮拜十一面千手千眼觀世音菩薩。堂內正中供奉一尊千手千眼觀音坐姿鉅像，其兩側各有五百尊一模一樣的立姿千手千眼觀音。千尊之前侍立一排即其二十八部屬及風、雷二神。「間」是長度單位，一間為六尺。故此堂之長折合五十九點四公尺。此處一年一度有射箭比賽。聖像後方之長廊展示史蹟，其中劍聖宮本武藏之畫像，豐采俊逸。

下午抵東京。旅舍窗外正對面之公寓大樓，有三五成群的白鴿分布在許多陽台上；一時看見這麼多通體純白的鴿子，實為平生第一遭。家父畢業於台北一中（現在建國中學的前身；我及舍弟皆畢業於此校。）一中原為日人學校，至家父時才收百分之五的台灣學生。一中的校友會叫麗正會。永山先生是麗正會的老同學，來旅舍見家父，贈送會刊，其中也有家父提供的相片及資料。永山先生也會說台語，自稱是「台灣孩子」。

晚上蒙森兄邀請至其家，飽餐其夫人親自下廚之日本料理。永山先生謙辭，不敢貿然打擾森府。森兄放棄世間行業，夫婦共同致力於健身之外丹功之研習及傳授，此種精神令人欽佩。回到旅舍，接永山先生電話，方

知他一直在旅舍客廳等候，直到我們平安回來，並問明已無需他效勞之事，方才告辭。此種謙挹、體貼之風範令人感動。

九、松島遊海

十五日晨先往仙台；在車站內有商店街，我們就在四川餐館「白帝」用午餐。我即席寫出與店名有關的唐詩送給店家：

早發白帝城

李白

朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還；

兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山。

去日本三景之一的松島，乘大船遊海，恰值巨龍舟。海上小島散佈，此去彼來；島上松林，島中穿洞，浪潮拍岸，蔚為妙觀。一大群海鷗繞船飛行，接取遊客的施食。途中遇一大遊輪，是孔雀舟；可說是「有鳳來儀」。二次大戰期間，猶是稚兒的森兄曾因疏散住此。

船泊鹽釜。我們臨時連絡取得秋保溫泉佐勘旅舍的宿室。搭電車回仙

台，再招「太可惜」（計程車之英名諧譯）往秋保。

佐勘是千年老店，四百年前曾遭大火。店主為求免再遭火難，特地朝禮高野山求得聖火，在途中艱辛維持火種，經四十八日方返抵秋保，供於家中大廳，至今已維持三百九十九年不滅。吾人原不知此故事，卻在朝禮高野山後，又來到該山聖火分出不滅之處；豈只巧遇，實為薪傳綿延不絕之佳兆。

秋保溫泉室內浴池水溫頗高，而無硫磺味。露天浴池之水溫則稍欠力道。原來直撲日本的第二十二號颱風今日轉向，使日本之「秋」收得以「保」全，而吾人朝佛之行更加順利。

十、牛久大佛

十六日晨坐計程車回仙台，途中見太白山；家父見山上有氣，高十公尺。中國大陸亦有太白山；此地曾有四十餘人聞名組團往訪。森兄查明阿彌陀佛鉅像座落於東京東本願寺之牛久別院。我們搭電車回到東京的上野

站，再轉常磐線往土浦方向，到了牛久下車。一般旅客要走上樓再下樓到出口，家父望梯興嘆，森兄商請站長開公務便門，蒙慈悲開鎖，特准我們三人通過。

搭計程車約十分鐘到達本願寺之別院。遠遠即可望見大佛雄姿。七月在雜誌上見到此像，額以上尚未安妥，兩手亦未安上；今日則見寶相莊嚴，外觀已完整矣！此像高達一百二十公尺，內部將安裝兩部電梯，預定明年七月開光。目前每逢週末已有絡繹不絕的朝禮者。

我向佛頂禮三拜。像前右側即為墓園。來日本後已見許多墓園，都是一瞥即過，只在心中念佛回向。現值世界最高阿彌陀佛像前，即虔修密宗渡亡之三身頗瓦法，以此像為化身，於其上再加觀報身及法身。觀想先及此行所見所有墓園，再擴大至全日本、全世界乃至全法界。

回到東京，往朝淺草觀音。晚上赴家父老友金杉先生之饗宴於濱清食堂，而鄰側恰為東京東本願寺之本堂。似此全非刻意安排，由別院又回到本堂；寧非冥冥中佛、菩薩之接引？

金杉先生請足立區教育局局長率幹部三位來向家父請教在台從事教育

工作之心得。金杉先生並召請三位藝妓表演日本傳統舞蹈。其中第二位獻藝時，我在觀舞之中定境自然現前。私揣彼之舞藝已達全體投入，故有此種感通。我特地請家父譯語告訴女侍領班，請她轉告此位藝妓我的覺受。知音難得，想來她必樂意聞此。

一九九〇年往尼泊爾、印度朝佛時，每至聖地皆見大批四臂大黑天護法化身之烏鴉守護。此次朝禮所至之比叡山、高野山、牛久大佛、淺草觀音亦皆有烏鴉守護。並且所至之處，隨時遇見烏鴉，在日本兩週幾乎天天如此；森兄也注意到此點，說烏鴉是跟著我的。

十一、北光會

十七日中午去盛岡，再轉車去鄉下的八戶。此處是鐵砂產地；家父在秋田從事冶金工作時，有些原料是此處出產的，但從未來過此地。我們到達時已是晚上六點，天黑了。餐館的生魚片大拼盤中，也有馬肉。

十八日中午到盛岡。車站前有一壁流水，襯以花欄。面對著瀑流，我

禪坐片刻。以此種觀景修無常、修觀音圓通皆宜。在高速公路上也是修無常、無執之處。

北光會家父的同班同學們，連同親友共二十三人在車站會合，搭公車往八幡平山頂觀光。沿途楓葉甚美，有紅、橘、黃、綠四色。在山上秋山先生交給我，由家父請他代購的新出品寬視野照相機。高山上隨日暮而漸寒，幸而再搭之公車已開好暖氣。夜宿湯瀨溫泉。

晚餐時又趕來一位同學。大家歡敘，合唱校歌。全是七十開外的老人，但都十分健朗，只有家父因曾輕度中風兩次，使用拄杖。用餐前全體為已逝的十二位同學默禱一分鐘。

十九日乘觀光巴士往鹿角市礦山歷史館參觀。這是有二千二百年歷史的尾去凜礦山，曾產金、銀及銅礦，其地下坑道之複雜如立體城市之街道。停採後改設歷史館，並在坑道內以蠟像佈置出古代及近代採礦工作之情況，也有部份坑道以彩光及音響展示奇觀。家父同學奈良先生當年在公司內曾反對改設歷史館之計劃，因為他認為窮鄉僻壤不能招來遊客，不料今日已成名勝。我在紀念品店購純金箔兩小罐，以便供於曼達盤及獻入龍王

寶瓶。

中午抵田馮湖，湖相當大，波光山色怡情；沿途楓葉之美令人陶醉。湖面有天鵝型之遊艇悠游盪漾。湖面高於海平面二百四十九公尺，其最深處卻是海面下一百七十四公尺；這是日本最深的火山口湖。家父同學來報，我們才發現湖邊有去年剛竣工的飲水思源像——一人肩挑兩水桶象徵田陞湖與高雄澄清湖兩姊妹湖互相提攜。贈像者恰是家父曾任董事長之台灣省自來水公司。我們很高興地攝影留念；回台後家父並寄此照片去給水公司的同仁。我想找木刻的秋田犬作紀念，蒙家父同窗宮崎先生在湖畔紀念品店覓得並購贈。後來我自己見到商店標價，才知十分名貴；我原意只是買廉價小木刻。

夜宿秋田。晚餐在紀文食堂。去食堂的途中，家父先進入一間小小的香煙店訪老友柳橋先生，贈茶；彼回贈以壁飾之雕花櫻木大圓盤。在紀文家父分贈每一位同學由台帶來之高山茶，至於嗜酒之秋山先生，則特贈以白蘭地名酒。宮崎先生習秋田土風舞已兩年，即席獻藝，大家拍手合唱民謠助興，舞完並以自戴之頭巾贈家父留念。家父是全班最年長，又是唯一

的台灣人，由台趕來參加，所以公推他在紀念簽名紙上最先題名。紀文主持長澤女士，昔年曾任藝妓領班，是家父老友，現已六十八歲猶美貌，舞藝曼妙。

回到旅舍，柳橋伉儷來訪。贈家父照相底片五捲，及隨身小包手紙五包，設想極為貼切。彼未曾訪台，因此有意一遊，向家父問起何時來訪為宜及旅遊細節。家父答以南迴鐵路新近完成，風景頗佳，尚未去看，樂為嚮導同遊。

二十日晨先參觀千秋公園。石階盤折而上；楓、松、櫻間錯高曠；林間有小亭、神社、殉職警察紀念碑；小池內五、六隻鴨閒游；一座古城巍峨屹立。此園景觀逸、氣勢開，亭間小坐可以忘俗。在濛濛細雨中，森兄拾起地上松針，說明此物「在枝並蒂，落地不分」，總是兩葉一起，因此是日本傳統代表男女愛情始終不渝之物。

接著造訪秋田大學礦業博物館。當年開館時裕仁天皇及皇后皆來參觀。家父同學岸谷先生曾在此服務了二十二年；奈良先生之發明則展示於三樓。家父及舍弟曾來此參觀並簽名留念，此次我亦留名。家父與秋山先生

分別與當年之舊校旗合影。在大門外可以遠眺校區全景，同學們三五成群，紛紛指點各處之變遷。

隨即回母校校本部。大家在礦業部前的小園合影，請晚了五十屆的在校生代按相機。園內有在台校友合贈的，鉅大的花蓮蛇紋岩，上刻「寶藏興焉」。蒙礦業部長接見，談及現在不但兼收女生，且有許多外國留學生。

再來遊平和公園，意外地見到園的中心有大佛塔。我禮佛三拜，繞塔一週。由此可見秋田市景及遠山。

回車站途中，導遊小姐唱民謠，並以能為國立大學同學會服務為榮幸，言至泣下，十分感人。北光會在車站珍重再會。我們用午餐時，請森君電話柳橋先生告以來台觀光手續事宜。他們要來送別，遂請他們代購秋田民謠錄音帶。現在寫此遊記，還邊放著此帶回味日本的風情。柳橋伉儷率子來車站，並購月台票送至車上。家父托轉贈茶葉給此次未連絡上之老同事。彼等下車後，又轉回送上報紙及一袋甜橘；殷殷之情，更不用言。車子將行，家父又走至車門提起當年兩人野外郊遊，遇見美機因霧撞高山墜

落之事；語音未完車門已閉，大家依依揮別。電車直奔東京。

在車上家父提及當年已有日本友人要介紹婚姻，家父答以明日回報，結果當天回住處接台灣摯友楊先生（即家母之大姊夫）來信說要介紹對象，因此翌日回答日友說不用了。該信若非恰於當日抵達，則家父可能一生留在秋田了。命運誠然不可思議！

十二、新潟港口

二十一日家父、森兄及我坐電車往新潟。出站後搭計程車往港口觀光，在那兒用餐。家父說從東京跑這麼遠來吃午餐，實在好笑。另一趣事是，我沒正式學過日語，只就小時聽慣的隨便說一點，結果在建議森兄電話通知其夫人我們早一日回到東京時，向他說：「你的『家內』。」（日語尊稱對方夫人為「奧樣」，自己妻子才叫「家內」。）回程我停車攝取日本通運之商標——紅日上一個美觀的「通」字，可以給名為誠通的次子做紀念。

當晚回到東京，森兄招待我們去全壘打壽司店。此店雖小，食精藝巧，珍品豐富；棒球巨人軍長島監督也是常客，因此命名「全壘打」。昔年老師傅在時，只接待經過朋友介紹之顧客；逢年過節顧客還要送禮討好他。現在由其學徒接手；家父曾贈彼棉襖。臨行家父還索一個有店名的茶杯做紀念。

十三、東京漫步

二十二日晨我獨步至旅舍附近之東京大神宮朝禮。此行途經許多神社，但皆略一遙禮，即匆匆而過。因此在離日前特地參禮，代表向全日本神社致敬，並祈禱日本國泰民安，世界和平。稍後蒙森兄告知此處常行婚禮。

中午我們去新宿購物，並在綱八食堂吃到油炸冰淇淋。隨後坐計程車巡遊東京市區；在皇宮的護城河見到白天鵝；環繞護城河的行人道，在正午時分有許多人跑步。我們在銀座下車漫步。然後坐地下鐵去涉谷，再回

東京站。

回到旅館，在等去機場的巴士時，家父老友佐佐木先生趕來。當年他曾在家父服務的公司任工友，現已是自己開公司的董事長了。他在秋田的農場出產的大葡萄恰好今晨運到二十盒，他帶來兩盒見贈。他自己開車來，並親載我們到機場邊的全日空旅舍，等一切安頓妥了，才告別。森兄之夫人也親送蟹肉來東京旅舍，森兄並陪我們到成田。我向她說，此次若非他們大力協助，森兄全程陪行，無法如此順暢圓滿，並代家母致謝。在去成田機場的途中遙見位於千葉縣的日本迪斯奈樂園之外觀。

十四、再見日本

二十三日晨九時離日飛台。今天恰是明仁天皇偕美智子后出國訪問中國大陸之日。我們並未挑日，恰好碰上，又因起飛時間頗早，先將旅館改訂機場邊的。幸而如此，否則今天早上來機場的交通可能因天皇的儀隊及送行車隊而相當擁塞。

日本之行使我對日本的文化及人民增加了親和感。在日本時我請森兄代購日式浴衣，蒙贈以華麗浴衣連繫帶，男女各兩套；回美後家居穿著，覺得很自然。因為回味日本之旅，又在舊金山中國城買日式酒器一套；晚飯後溫米酒，小酌三杯。並將一些拙作寄贈家父的日本友人。希望以後能帶家人再遊日本。

十五、感謝結語

感謝 陳上師夢兆之導引，高野山、比叡山、牛久等地聖眾之加被，及沿途一切護法之垂佑。

感謝北光會家父同學們及其他日本友人之關愛護持。感謝花蓮張先生及其雙親及日本友人之熱誠招待。感謝森益三伉儷之全程陪護、照顧及種種款待。

全程費用皆由家父負擔；為法務出離俗務，不理生計的我，至今四五歲猶仰賴其恩澤，而能有如此美好之朝聖旅遊。

謹以二十一日在上野 站得偈做為本文吉祥結語：

無常孰可執

無心自解脫

願讀者諸君味之！

一九九二年十一月八日

美國加州愛爾舍利多市寓所

讀經

羅錦堂教授

花影拂牆牆不動
月光入水水無聲
金經讀罷閒吟坐
笑看階前春草生

錦堂舊稿偶爾憶及乃急書之否則又忘矣

鈺堂博士 一祭

錦堂拜稿

一九九二年六月于檀島

羅教授慈照

蒙賜大作〈讀經〉一首，謹和以拙作呈請教益：

花影簇離離帶嬌
月光戲水水閃耀
金經誦罷檀香遠
法界薰矣塵慮消

晚
鈺堂敬呈

一九九二年十一月七日
毗沙門天王火供後

於加州愛爾舍利多市寓所

金剛法印之說明

陳祥耀居士擅於刻法印，曾刻多種給我，包括「隨緣不變，不變隨緣」之圓轉印，已介紹於拙作「無限的慈悲」書中。我因此想到以圖形表達法義，設計了「金剛法印」，請他刻製。祥耀兄平日精進修持，若非此舉可供他藉以修座餘之三密相應，並且印成可以結緣通函之佛友大眾，我不敢作此種請求的。

「金剛法印」之構思及所含密法法義如下：

於無限之法性空中，炳然卓現直立五鈷金剛杵。上五鈷表諸佛之五智，下五鈷表法界之五大；由五智御使五大而產生渡生之妙用，圓顯諸佛之福德。

杵中心之圓球，乃法界縮影而不異全體法界之金剛壇城，又是出生五智、五大之根本明空。

壇城地基由八瓣蓮花構成，表依八正道出離俗塵，依四無量心（四方四瓣）通達本來清淨之智慧。密法根本之明空、杵蓮、福慧，至此已圓攝

蓮心之滴露，一形而圓彰三法：明點（白菩提）、拙火（紅菩提），及收攝入法性空中最後所觀之「拉打」；因此也可說是菩提心之表相。

杵為陽文，蓮為陰文，滴露為陽文；三層互攝，表密法雙運「陽中有陰，陰中有陽」之圓融無礙。

此印圓攝密宗法理之密義及修法之要項，又是我依感應所得開示而設計，故有加持之力用。

祥耀兄在家鄉馬來西亞檳城向常購印石之店東說明為刻法印，需此種大小之印石。店東經長考之後方才割愛一方本為珍藏，觀賞把玩之質地極為細緻，顏色淺綠純淨而溫潤如玉，印鈕並有精雕迴龍戲珠盤旋之福州壽山印石（福壽印）。

起初擬稿為工筆之杵，整齊而帶匠氣，遂不擬下筆操刀，而於座暇苦思肖形，為時頗久，且易稿無數；後於夢中見樸拙之杵形，方據之以為成稿。

祥耀兄於一九九二年九月一日運刀雕刻，而於九月六日刻完此印，是

夜臨睡前在佛壇獻供後，將印石及印文陳於佛壇，祈請印証並懇切稟白陳上師及諸佛菩薩護法龍天說：若此法印有不當處，希垂冥示。結果躺臥床上甚久卻了無睡意，全身火熱，不能成眠，起來飲水解渴，再細察此印，才發現中心滴露處忘了刻成空心，而形成紅色之拙火。雕空拙火，即不再覺得火熱，上床即能入眠矣。故知此印確合法力。印成後，每一觀賞，即覺精神奕奕，有加持之力傳來。

祥耀兄恐郵寄誤失此法寶，故只寄印文給我觀賞。到一九九三年七月二十三日，我在馬來西亞弘法三週後，回台時才面交此印，並特此撰頌敬讚此印，附此供眾：

「鈺堂兄囑刻 法印，嘗有特殊感應。如命完成，賦此敬讚：

蓮開八瓣性清淨，拙點中持菩提心，
金剛妙用五大智，最勝密義攝藏盡。

弟祥耀 呈拙」

我特撰此文以分享法喜於眾。願有緣見此印者，皆得蒙密法之殊恩！

一九九三年七月二十四日於台北

智悲圓融印之說明

佛法源於智悲圓融之佛果，導凡俗以智悲齊彰之修行，而匯歸於智悲不二之法界。

圓印表法界；智悲充遍法界，無有界限。

智悲相輔相成，故字形配合如兩儀之於太極。字形之尖稍如發端，圓頭如趨勢乃象徵：智生於悲，而融於悲，故解脫之究竟在於渡眾；悲發乎智，而達於智，故慈悲之極致自然無著。

智、無相而隱，以陰文表之，又合密法以佛母表智慧；悲、有為方彰，以陽文顯之，又合密法以佛父表方便。字形之輪廓及顏色，正好象徵紅白菩提貼切吻合。（參閱〈金剛法印之說明〉）

智字上方大，表以智導悲；悲字下方大（恰為「大心」），表以悲殿智。智字下方小，表「真智如日而隱微」，一般不易悟入；悲字上方小，表「大悲離非而歸空」，實修方達純真。

智悲二字皆為流線形，其趨勢（圓端之走向）依佛法採右旋，象徵圓

轉交融，生生不息；二而一，一而二；隨緣化現，離緣絕照，本自如如！

我得此印之靈感，寫信告訴在台北之祥耀居士，請他刻之。他歷經月餘，草數十稿，刻第三次才告成；由農曆八月八日下刀，至中秋佳節圓滿。本文初稿我在美國亦是中秋佳節草就。此種冥應巧合，亦是智悲圓融之佳兆。

在他郵寄這枚印給我之時，也來函述及他在中秋節清晨夢到一位年輕男士送他一串水晶念珠，念珠是放置在以紅色為主色的無蓋錦盒中。我釋此夢如下：紅色表慈心，錦盒無蓋表無遮開示。水晶念珠是密法四臂白觀音所持，表慈悲運用；一顆顆水晶圓珠表眾生本具圓明空性智慧；因此水晶念珠即是智悲圓融之表徵。更深一層，念珠在觀音手中是運用不息的，表示智悲圓融非死寂，而是運轉無礙，隨機變顯的。

智不含悲非真智；悲而離智乃偽悲。必也智不離悲，悲中含智；智悲不二方是真智大悲。智悲原本不二；願有緣見此印者咸証本具智悲不二！

一九九三年萬聖節

無限的智慧 · 一二六

於美國加州寓所

恭繪 陳上師文殊像感應錄

曾惟

一九九零年家父母來美時，曾帶領我們一家拜訪林鈺堂博士；當時我發心要畫佛像以報佛恩。林博士十分讚許並提及 陳上師曾開示其將來流傳之像當如何繪畫。林博士隨即出示自編之《沐恩錄》，詳釋相關條文，並贈予蓮師聖像及陳上師法照，做為樣本。

謹此恭錄《沐恩錄》上師類第十七條內之有關教示：

(8) 師於文佛三千歲大旦行火供時，蒙海龍王賜遣一綠龍為坐騎。白牙、淺藍鱗、金睛、金角、金眼眶、紅鬚髮、綠尾及綠爪。

(9) 師示其將來留傳之像，為紅黃文殊跨騎綠龍於日、月輪及五色蓮上。下為八獅子座。空中右月左日。右手持劍高舉，左手持花平胸，花莖上肩，花上有其著作。

因為此事極為神聖，我誠惶誠恐，雖謝絕其他畫事，依然遲遲不敢下筆。特為此事請林博士代獻寶瓶兩次，祈請龍王加被助成大事。兩次雖皆不克親往隨侍獻瓶，但都同時在自家佛堂虔持龍王咒。第一次見龍王及龍

后，人面龍身，歡愉異常，並感覺有龍繞身快速旋轉。第二次則見一條龍靈活舞動。此外並在夢中見林博士佛堂供桌上，在正中有一金龍；數日後於畫冊中見故宮最著名雕刻之一即此龍，因即據之以繪陳上師座騎之像。

在發心畫 陳上師文殊像後不久，即於夢中見一千瓣銀色蓮花——銀光透徹虛空，異於通常所見之日光或燈光，而在光明之中傳來透體清涼、柔和之覺受。此夢我早已遺忘，但在聖像畫成之後，讀 陳上師鉅著《佛教禪定》得知 陳上師曾見千瓣銀蓮，方才憶起此夢，並領悟此乃陳上師之加被。

陳上師曾夢示：「《曲肱齋全集》」，我不知為何書，因向佛友江美玲居士請教，蒙彼代向沈家楨老居士請得《曲肱齋叢書》上函。後來又向林博士提及此事，蒙贈下函。因此得以研讀 陳上師之教示。

開始畫像之後，不知如何決定其面部表情。數次在定中皆見陳上師祥和而大笑之貌，然而一般佛像只做微笑，故此不敢貿然開臉。後來接到林博士寄贈新編圓明版《曲肱齋全集》之第一冊，首頁之像即定中之貌，但定中所見則較年輕，亦合林博士提示應為文殊童子相。當時心中即得決定

，喜極而泣，立即在佛堂所供陳上師像前上香頂禮，以謝示現之恩。

曾在夢中見 陳上師裸體；林博士說這是本來清淨之表徵，正如普賢王如來像之裸體。在該夢中，空中突然飄下三件法衣，分別為藍、紫、黃三色；林博士說這是代表法、報、化三身。因此陳上師之像即以此三色天衣莊嚴之。

草圖繪就時，因購物與店員對話，得知舊金山有西藏人傳授藏式佛像繪畫，即前往學習請益。此位畫師曾出家二十餘年，專事佛像繪畫，並且恰是在陳上師閉關二十五年之印度噶林邦長大的。他從小就認得陳上師，並且說當地人對他長年閉關專修，都是推崇備至。蒙他代修正草圖，並指示龍爪上皆應有球。草圖隨後寄請林博士認可。經彼指導而決定最後垂足之姿勢及身光之外形。

一日夢中見文佛靜靜慈祥微笑，令我得無上法喜及鼓勵。次晨電話請示林博士，方知文佛即釋迦牟尼佛之省稱。有此吉兆，信心、勇氣大增，因此開始動筆畫陳上師文殊像。上色期間曾數度聞到檀香，其中兩次皆在畫龍鼻右下側之鬚；林博士開示此乃畫像功德增我壽年之兆。在兩年作畫

期間，曾有其他消業、得渡、得陳上師教授之佳夢，不勝枚舉，因與畫像無直接關係而不加詳述，但我深信皆是因畫像而得此類感應，心中不勝感激。

一九九二年九月二十七日預計再三日即可完工。家中培植五、六年不曾開花之曇花，今年雖得數十花苞，卻一一先萎，只餘最大三朵，在此日大放異彩；林博士指示可移至佛前供奉；滿室清香，似是虔誠作畫的一縷心香隨此畫之圓滿而表露無遺矣！

十月五日將佛像贈陳於林博士佛堂，以便大眾朝禮及做為陳上師法脈永遠供奉之寶。佛像蓮座之上，我只畫了白色的月墊，經林博士指示，立即當場補上黃色之日墊，方才圓滿符合 陳上師之教示。

當夜夢中見：

(1) 我們一家在夜裡走出林家門前的巷子，停在門前無人的車子，車燈突然大亮，照明我們的前程。

(2) 一個鉅大的黃色玻璃碗；內盛諸物，不復記憶。

(3) 林博士佛堂供桌下有一大盒，內盛陳上師用過的毛筆，排列整齊。

(4)滿坑、滿谷、滿山遍野的珠寶首飾，金砂佈地。我雖有拾取之念，但能轉念離貪，揚長而去。

佛法不可思議。以上略記蒙佛祖、陳上師加被之感應以誌恩，並與信眾分享。林博士在整個作畫過程中的指導，以及對本文的潤飾，都是我十分感謝的。

一九九二年感恩節
於美國加州

墳塚壘壘是道場

劉欣如教授

記憶裡，聽說印光大師當年在房壁上寫個很大的「死」字，用來督促自己不忘參學，早日悟解生死大道，真是直截了當，用心良苦。美國有位林鈺堂居士也有一種類似與特殊的修法，他除了專心放生、超生，勸人念佛，也不時到墳場超幽，面對壘壘荒塚，參悟人生。我學佛以來，認識好幾位高僧大德，也讀了若干中日佛書，除了略知些佛法，實在沒有深厚的實修，更不曾談到如何去墳場超幽？只有從林居士的宏法記錄裡，始知墳場也是個好道場，才明白自己的孤陋寡聞，還得加強實修的科目。

林居士很重視墳場超幽，他說：「在墳場到處灑米時，會目睹許多墓碑，有些上面寫出只活了幾個月，也有活了幾歲，都是年輕時候走的，面對這些，自然湧起無常心。我們平日接觸的，都是世間生活上的事，那會想到『死』呢？只有真正面對一個個墓碑，才會想到何時也會輪到自己？到時也是這樣而已。來到墳場，可以與他們結緣，也能修持自己的菩提心，因為也希望他們得到佛法的好處，才來為他們念經。」他說自己第一次

去墳場超幽回來，覺得好像從另一個世界回來。因為那裡面對一大片代表死亡的碑林……到尸陀林先找一棵大樹，在大樹下面向西站著，燒三支香插在地上，拜尸陀林的山神、土地神。去時，用袋子裝些沒有用過的米，把米袋放在三支香前面，打開袋口，然後在那兒念佛。如果用錄音機錄下來，下次再來時，可以先放這卷錄音帶，表示又修一次頗瓦法了。（林按：用錄音帶不是常法，通常以親誦為宜。我書中提到錄音是因為我去他處演講，錄下以供當地佛友下次再去之用。）錄音帶放完後，用一百零八顆珠子的念珠，念一圈或三圈的阿彌陀佛，接著，也可以念些六字大明咒、大悲咒和往生咒。念時要觀想佛力會加持在這些米上，米都成了佛、菩薩的甘露。然後到墳場的各方去撒米。一邊撒米、一邊念佛號或六字大明咒，並觀想佛加持過的米，就直接撒在亡靈上。這些亡靈即使不能馬上生西，也能因此往生善道。

有些亡靈由於時日太久，不知轉生何處？不要緊，就算他已經轉生投胎，我們為他祈禱，也可以轉變他現在的業，況且墳場上總有新來的。我們現在跟他們結緣，將來這些眾生在自己臨終時也能幫得上忙。有些人每

天晚上習慣施食給鬼，等於跟鬼結緣了。鬼不是只去壞人家裡，也會去好人家裡。在達官貴人旁邊，很多鬼都是等著要債。好人背後也有鬼跟著，如果修到羅漢果，他旁邊一定有成群的鬼在等著，他吃東西時掉下來的食物，都成了鬼群的甘露。我們雖然沒有這樣的法力，但佛、菩薩的法力無邊，藉著我們的悲願做橋樑，使這些米都成了甘露，讓亡靈得到甘露後，都能領受佛的加持，結了佛緣，以後大家都能往生淨土。

從上述裡，可知林居士去墳場超幽的悲願和實修過程了。他在這方面修持功力極深，每有心得，都肯慷慨向我吐露玄機，也讓我得到意外的驚心和意外的覺悟，我真有說不出的感激。近日，他寄來一冊中英文對照的詩選，我拜讀後，又領悟了他超幽回來的感觸與實修造詣，誠然更上一層樓了。我不想藏私，披露於下，好讓諸位佛友分享，同時參考他這項不尋常的修持法，自利利他，功德無量。標題是〈從死學生〉，可見他從墳場悟出多少寶貴的境界。

尸林漫步踏斜陽，一一墳誌用心讀；
寥寥幾字名時地，聚散長短自然陳。

一生憂擾或爭執，世間功名與榮華，
至此皆如霧消散，唯餘生辰與忌辰！
生前貴賤貧富殊，各據地盤與山頭；
死後同聚尸陀林，枯骨橫列成比鄰！
死者是我真教師，無言傳盡無限訣！
墳場歸來心自淨，此行無生勝有生！
經行尸林頓然悟，生死只隔咫尺間！
一旦覺悟死生近，頓時花鳥有閒情！
那來時間行爭論？何不放下任自真！
虛偽逢迎只因迷，無貪無求樂天真。
此刻同聚不久長，誰能保證再見歡？
拋棄心機與城府，笑顏相對樂一場！
苦海浮沈迷失客，早日醒悟死非遙！
一朝識得無常道，一生和平與逍遙。

我自問資質駑鈍，實修不足，三讀這些悞語，除了驚心動魄，也只有

萬分感嘆。但是，我明白了荒塚壘壘也是座好道場，足以讓誠心學佛的人，多一份認識，多一個去處，也多一次參悟的契機。

住在加州的佛友不頂多，大家平時忙碌，地區又遼闊，很難得聚會暢談佛法，和交換參悟的心得。我跟林居士不曾見過一面，只在長途電話中匆匆說過幾句話，聽他的聲音，亮如洪鐘，而且，只從《勸念佛》一書上看過他的宏法照片而已。但是，在將近兩年的通信裡，我收到他大約三十多封書函，真是受用不少。我想，見不見面不太重要，只盼望他連絡不斷，讓我一邊領受法乳，尤其，想從他屢次深入淺出的宏法記錄裡，間接地受益陳健民上師閉關和苦修三十多年所證得的寶貴經驗。

據悉陳上師的中、英文佛學著作多達二百餘種。著作的特色與殊勝之處，大約有五點。第一是前後一貫，第二是得佛印證，第三是精闢切要，第四是解行相應，等五是智悲齊彰。很慚愧，我也讀過其中若干本，卻沒有太多心得。反而從林居士那兒，經過消化後，再在淺白口語化中，留下深刻的印象。

最初，從林居士苦口婆心勸人「實修」和「念佛」裡，我懷疑還有「

假修」或「不實之修」嗎？之後，才從他多次來函教示裡，知道實修的內涵與重要，更感激的是，讓我沒有陷入學佛的知識論裡，恍然理解學佛應該落實在生活裡，尤其，他的快人快語，使我一直自己警惕，例如有一次來函指點我：「你要能自渡及渡人，不要老停在言詮著述這一層，要能放下言說，放下社交，老實地只念佛，過一陣這樣的日子，才能真正撥雲見日。說得再好，是抵不了生死關頭的。」接著，他又說：「佛法理論上的融通，要能用在詮釋生活上面。但是，學佛另有一層，即是工夫的深入，這是超出言詮的，也是真正踏實處。」

對我來說，這段話無異暮鼓晨鐘，我佩服他的見地不凡，真正是頗有功力的善知識。

林居士在台灣出身名校，也留學美國柏萊大學長達十三年又四個月，按理說，中、英文的佛書都難不倒他，不論著作與書評他都懂。結果，他沒有把時間和精力花在那裡，他得到博士學位以後，也放棄謀職與高薪，反而專心於放生與超生。而且，他不太勸人多請佛書，也不主動高談深奧的密宗與佛經，只單純地勸人念佛持咒，當然有他的道理，詳情可從他

那本《勸念佛》裡看得很清楚的。從書裡也不難發現他實修的誠、勤、功和果。

有一次，佛友問他：「你在墳場看得到鬼魂嗎？」

他答說：「修法時偶爾會看到。平常出現的個子都顯得較小，形體也不會擋住你平常的眼界。其實，大家本來都是相通的，只要修到不被世間觀念絆住，都是看得到的。」

佛友又問：「要是碰到邪的，怎麼辦呢？」

他答說：「對方也有『鬼通』啊！只要你的心純正，對方會理解你是來超渡他的，他們只會幫助你，不會找你麻煩。釋迦牟尼佛以前也喜歡在墳場說法，因為那兒特別能激起人的無常心。」

佛友又問：「習慣上，我想，身體欠安時最好不要去那裡吧！」

他答說：「那是因為陽氣弱了，怕被陰氣蓋住，不過，我們做法事有佛、菩薩和護法的護持，不用耽這個心，自己心誠就夠了。」

荒塚壘壘是道場，這絕對不是「無的放矢」。

(原載劉著《隨緣隨筆》)

墳塚壘壘是道場(劉欣如教授) · 一三九

我也談念佛

劉欣如教授

我來美國以後，家師真華上人曾經來信鼓勵：「要老老實實念佛」。很慚愧，我這方面功力仍嫌不足，但我一直在督促自己，百尺竿頭，再求精進。這句開示看似簡易，若沒有恆心，學佛的目的就會落空的。

我讀了許多佛書，記得其中對於念佛開示最詳盡，也最貼切的，莫過於印光大師，倓虛大師和林鈺堂居士。他們有理論、有實踐，那些開示不是抄錄佛經上的話，也不是道聽塗說，完全是自己長期的實修心得，說得太精采、太動人了。

這三位大德對念佛的所見略同，因為都是印證後的肺腑之言。譬如印光大師說：「若欲此生親得實益，當依淨土法門，信願念佛，求生西方，則可決定了生脫死……不但純篤的人，決定往生，即使五逆十惡之流，臨終也能生大慚愧，生大怖畏，至心念佛數聲；隨即命終者，亦得決定往生……。」可知各種根性和好壞的人，認真念佛都有好處。倓虛大師也說：「成佛也不是另外添了些什麼東西，只是用念佛的工夫，會得打成一片，

把人們心裡那些骯髒東西去得乾乾淨淨；待骯髒東西去淨了，佛性就現前了。」一語道出成佛之道，即是念佛能把貪瞋痴的骯髒東西，完完全全驅逐出來。

這兩位大德算是近代的人物，但也都已經往生了，只怪我出生也晚，無緣聆聽他們當面開示，幸有林居士目前仍在美國各地熱心弘法。他今年贈我好幾本書，其中《勸念佛》和《蓮香滿檀島》兩書對於念佛的好處和方法，說得最感人；我幾乎都能背誦裡面一些話。我不但很敬佩他的慈悲和精進，而且也羨慕他修來的果報。

他坦述自己先讀禪宗，雖然覺得裡面頭頭是道，自以為領悟不少，可惜很快又發現新的觀點，反而覺得那些領悟對實際生活沒有多少幫助，煩惱照樣存在，才改修念佛。這一念就念出了心得，獲得無窮的受用了。他說：

「開始時，我一天念一萬遍，博士論文擱著沒有做，我也不管，任它在一邊。這樣念了大約三個月，就覺得輕鬆起來了。」

這是何等功力，何等坦率。在書裡，他好幾次這樣說：

「我知道念佛的好處，我希望勸別人也念，所以讓我多在這裡待一天，我就可以多勸一些人念佛。」

「你自己念看看，你不但會覺得身體輕鬆，心裡也會輕鬆；以前遇到同樣的事會生氣，現在可以輕鬆地處理，所以，實修很重要。」

「我所以肯在念完博士後什麼事都不做，專心在弘法，就是因為我知道佛法是真的。因為它真好，我希望別人也能領受學佛的好處，才來跟你們講。」

他是多麼誠懇，多麼慈悲。因為書裡全是口語體，處處可見他在苦口婆心勸人念佛；一直念佛，一定會得到好處。他再三這樣強調，也到處這樣弘揚。

另外，他提醒初學佛，和想學佛的人說：

「不一定要翻閱太多書，也不必花太多時間在理論上面……我歸結又歸結，又分析出積極面和消極面。但在做一件事情時，怎樣才能在不知不覺裡兼顧這兩方面，只有實修佛法而已。」

以上是林居士在《勸念佛》一書裡說的話。在《蓮香滿檀島》裡，他

又從另一個比較新而平實的角度，講述念佛的好處，補充前書漏講的部份。

他說世間解決問題的方法，難免著相，往往不能真正體會事情的本來面目，只憑自己的覺察反應，這樣處理問題是治標不治本，沒有真正解決。譬如政治、經濟用世間解決的方法，都有限；解決地震、颱風等天災，也只能善後補救。還有制度和法律也是死的，人是活的，會變通的。再好的法律，遇到壞人，也會被用來做盡壞事——光靠法律和制度不夠，根本在於人心。

那麼，這就和佛法有關係了。因為佛法教我們不要著相，不要為表象所迷。對於人的限制，佛法也提供些觀念，例如，輪迴、六道等，讓現代人的眼光突破制限，不只看到人類知識所懂的部份。這是給學佛的人一大鼓勵與啟示。

人生要過得安穩，心裡必須要能安定清明，否則，不易看清事實，就會傷人和自殘；這樣的問題，佛法也能解決。還有許多常識無法解釋的現象，也能靠佛法解釋，譬如實修久了可以預知將來的事，打破時間、空間

的限制。林居士兩年前預感朝佛時會碰到達賴喇嘛，果然他此次在印度遇見了他。所以，他說成佛是「證入一切是一個無限的一體」。

「念佛」這個方法，裡面有佛、菩薩的加持，不只是念一個枯燥無味的名號。對我們普通人來說，實際上做得到的，能得好處的，就是念佛這個法門。它很踏實，一點一滴在累進。本來人的指揮中樞就是自己的念頭，我們要從念頭上一念一念地把它改過來。以前是胡思亂想，自私自利；現在一念一念地拉回來，就很踏實的變成清淨、利他的心。

修持其他法門，還不一定能得到這種功力。念佛不必懂什麼道理，只要有信心，肯試試看，念一聲算一聲，漸進踏實，就不會出毛病。還有一點好處是，念佛也是一種習定方法。只要念得好，一念就會定在這個念頭上，這是工夫深淺的問題。不消說，工夫深要靠不斷地念，念，念，精進再精進。

林居士一再推薦人「念佛」；他說：

「佛、菩薩是真有的，本來和你是一體，彼此沒有分，只是你把他疏離。你只要信他，試著跟他連繫，馬上會感覺到他的加持。他隨時在照顧

你，只是你不知道。你現在開始念佛，等於浪子回頭，開始往他的方向走；念佛有這個作用。」

這當然不是無的放矢，而是他的證驗。

念佛不一定只能念「阿彌陀佛」，念「觀世音菩薩」也可以，重點是專精才有力量，如果東換西摸，每一樣都不用功，到時候全都用不上。不管別人念什麼，自己選定一個堅持到底，自己慣念什麼，就念什麼。

林居士取得美國第一流大學——加州柏克萊大學博士學位後，不去謀求高薪的職業，反而到處弘法、講述念佛的好處，和修持法，他的慈悲令人贊嘆和敬仰。

（原載劉著《佛法與神通》）

林居士手書彌陀聖號符感應記

陳祥耀

西元一九九二年（民國八十一年）在家枯候台灣居留簽證為期頗久。九月下旬，旅美林鈺堂居士賜寄其手書後製版以黃紙紅字印就之「南無阿彌陀佛」聖號符一疊，並云：夢中遇女鬼，手書佛號即隱去，故此聖號符宜焚化以助亡者。

我領受後將它放置在我臥室隔壁之書房面向墳場的西窗案頭上，等了很久才為兒時鄰居某老嫗新亡而焚燒三張，祝禱迴向。每當見到這一疊彌陀聖號符時，心中便忖道：太多了，不知何時才能將它結緣完畢呢！

是年年底某日，晚飯後身暈欲眠，便上樓小睡，恰好望見窗外印度人墳場上燭光遍佈，螢螢千盞，蔚為燈海，才想到原來隔天是印度人的節日——Depavalli（屠妖節，亦為印人新年）。他們印度人依俗在前一天黃昏，日將西沉時到先亡親人墳前獻花點燈，供養追思。我對此風俗甚為讚美，當時就起念道：一切眾生皆是我過去父母，我應當在這特別及有好緣起的時刻，為你們尸林住客修「頗瓦」，使你們除了享有世俗親眷之祭祀

外，也能夠得到出世的殊勝利益，至少也結個解脫之緣。待會我小睡醒，精神飽滿時，即刻為你們修法。

在小睡時我竟夢到當我在一殯儀館，正要開始為一批人數眾多的亡者修「頗瓦」時，忽然亡者們全數站起來搖搖手阻止我，異口同聲且也很認真地對我說道：

「不！不！不！我們都不要你修『頗瓦』，我們只要『阿彌陀佛』佛號就好了！」

看到他們這樣的反應，我遂改口念「南無阿彌陀佛」，在念誦佛號中轉醒，醒時口中猶念著佛號。

我跌坐床上再三回憶著剛才發生歷歷如真的夢境，不覺啞然失笑。笑我自己修持功淺，德不足以超幽，雖有心為之，然不為鬼眾所接受；或者另有時節因緣。忽想到原來與我久為「鄰友」的印度鬼眾們意在要求我替他們焚燒放在隔壁房西窗前朝向墳場的〈彌陀聖號符〉，看來他們似乎等著領受那一疊符已經很久了。便立即將那一疊聖號符朝向墳場全數焚化，且唱誦著五會念佛的調子，迴向他們，以領加持。

陳上師曾說：「鬼，他有鬼通，有些事情，我們人不知道的，鬼呢，他可以知道。」林鈺堂居士繼承 陳上師遺志，出離專修有成，大悲利他，廣興各種法務，超幽亦也無數，因此一紙手澤也能夠惠及幽冥，無遠弗屆，感得萬里之遙的馬來西亞印度鬼群，同聲而求。我因起一絲微末利他悲心而引來的這個雖膚淺不足道，但饒有趣味的夢兆冥應，豈只是巧合而已呢！

〈小跋〉

今年七月 鈺堂兄馬來西亞弘法圓滿後，回台省親，我前往呈獻拙作「金剛法印」（鈺堂兄設計）。茶談間 鈺堂兄暢談大馬之旅，並提及曾到寒舍後面之墳場超幽；又向我要張宣紙以寫佛號送人。因此二事勾起記憶，乃道及此夢， 鈺堂兄遂命我記之。

民國八十二年七月廿六日

陳祥耀誌於台灣

林居士手書彌陀聖號符感應記(陳祥耀) · 一四九

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。

感謝助成本書之佛友眾。
感謝洪國聲居士之電腦排版。

本書在馬來西亞贈閱流通處：

1. 邱寶光居士 Ven. P. K. Khoo
89 Sening Garden, 34000 Taiping, Perak, Malaysia
2. 陳光輝居士 Tan Kong Hui
287-A Jalan Banda Hilir, 75000 Melaka, Malaysia
3. 陳碧霞女居士 Tan Phaik Har
19 Jalan Mas, 11600 Penang, Malaysia

無限的慈悲

作者及出版：林鈺堂博士

贈閱通訊處：

Dr. Yutang Lin 林鈺堂博士
705 Midcrest Way
El Cerrito, CA 94530-3310
U.S.A.

台灣：曾祚康居士

台北市士林區菁山路101巷15弄20號

陳祥耀居士

台北市木柵郵局255號信箱

連金環女居士

台北縣永和市豫溪街151巷3號5F

陳志峰居士

高雄市前鎮區修文街228巷9號

陳健民上師主頁：www.yogichen.org

二〇〇〇年九月三版 敬印三千冊

承印者：鼎新文具印刷有限公司

地 址：台北縣中和市新興街六巷三號三樓

電 話：(02)2232-9157 FAX:(02)2929-2495

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