

法身不響 分身響叮噹（下）

◎方力脩

三、禪定經驗的體會

在禪定修習過程中，很多人會有定境的經驗和體會。西藏密宗寧瑪巴（紅教）的大圓滿法禪定，是一種安住於本覺且止觀雙運的禪定，若持續修習，久後會有樂明空三種禪定經驗。在定境中，有時會看到佛或菩薩的形相，有時有信心的感覺，有時得到佛菩薩的感應，這些體會像空氣中含有水氣一樣，有時會形成霧，有時會消散，在未證悟前都是禪定經驗之體會，這種體會與覺悟不一樣，千萬不可以認定這種禪定經驗就是神通，更不要執著這禪定經驗的體會，而要在不執著中繼續不斷地修好禪定，才是正途。

體會有兩種，即好的體會與不好的體會，好的體會像能看到本尊、或夢見上師、本尊及自己有成就的感覺等，便會生起大樂的感覺，若因大樂而產生慾望而一直在想這種體會，就會走火入魔。不好的體會，像做惡夢、心裏有不愉快的感覺、或不順利的感覺，譬如說他人譏諷你、身體不健康、見到邪魔等，也是會消散的，它不是真的，完全是心的顯現。當這不好的體會出現時，要好好的用上師相應法，誠摯而強烈地祈求上師及三根本，讓修行者自己的意與三根本的意無二無別，並了解這是學佛過程中的考驗，只要專注一心繼續禪定，則壞的體會就可以變成好的成就，最後即可以解脫。

格巴多傑仁波切論大圓滿法禪定之成就，遠非外教的禪定所可比擬，兩者在入定時都會有樂明空的經驗，外教的禪定者會因執著樂明空的經驗，而只獲得三十三天的禪定境界。但修大圓滿法的禪定者，因不執著樂明空的經驗而能開悟。這個差別出在外教的禪定沒有觀本覺，沒有安住於法身境的本覺中，只有做止的功夫而已；沒有本覺做依靠，於是在出定後行為便無所是從。大圓滿法的禪定是止觀雙運，以本覺為直接之覺知來觀雜念，因為有本覺作為修行的見解，出定後便能以同樣的見解為依靠，即安住於本覺，以本覺為依靠而不會執著。故大圓滿法禪定者出定後以本覺為依靠，與入定時一樣，這樣在入定與出定上沒有分別，便會開悟。未開悟前的禪定經驗不可執著，以防走火入魔，更不要將禪定經驗的體會當作是神通而執著它。

四、本覺

游芳枝女士與宋七力先生在報章及電視上，一再提到「真如本心」之類的話。因此，筆者也在此談談本覺。藏密紅教最高的大圓滿法，其見解是直接介紹修行者自己的心性或本覺，並靠禪坐很自然而不執著地讓自己心的本性或本覺呈現、展

露出來。敦珠法王說：「這當下之清新、即刻的覺知超越過去、現在及未來的所有念頭，而這從無始以來原本就有的覺知，我們稱它為本覺。」游芳枝女士在其回應文中所說的「真如」、「本心」、「本體」等，我想就是指此本覺而言。本覺超越創造和毀滅，超越存在或不存在的兩極端，它是獨立存在的狀態，它超越思維，它超越所有用言語和心意努力造作的結果，是一種無法用言語表達之最初的覺知之精髓。它一如《般若波羅蜜多心經》所說的自然智慧，這自然智慧的圓滿是無法用智力可以想像的，也難以用文字來表達。它不能被製造，也不會被終止，它的本性像空間，我們不能指出這個空性，因為它是無形而無法觸知的，它不是一個有形的物體，我們無法說空間來自何方，也不能說空間將往何處去。心性其實就像空間一樣，這空間雖不存在任何物質，但在空間中卻充滿著明亮的光，它照亮輪迴和涅槃的一切東西。換句話說，藏密紅教大圓滿法中所說的本覺和《心經》中所稱的般若波羅蜜多的自然智慧是一樣的，它是三世諸佛之母，因為若不依賴這直接的、本來就具有的覺知，我們無法了解什麼叫佛性。若無法了解佛性，我們仍是無知的眾生，被無始以來的輪迴所捕捉住。所以修行者能維持在本來就具有的覺知中很重要，而維持覺知的基礎叫做法身，這吾人原本就具有的覺知在當下依然存在，並且是吾人之核心，它在最初便是純淨而沒有任何概念化的推敲。認識這本覺的狀態，並安住於這狀態裡，就是修習大圓滿法正確的途徑。若我們不認識本覺，那麼我們的心將繼續不斷地製造各種虛妄不實的雜念，而這些雜念的生起就像構築監獄的牆一樣，限定了我們的空間。所以吉美林巴上師曾說過，沒有任何一件事情是比認識本覺更重要且更需要的了。本覺是法身之覺知的容納能力，就像太陽發光照耀在天空中一樣，在晴朗無雲的天空裏，覺知的潛在力量就像無數的太陽光線照亮世界上的所有東西一樣，這是很容易見到的。但在各式各樣的日子裡，天空可能充滿著延綿不斷的雲，雖然太陽無時不在天空中照耀著，但因為被深厚的雲層所遮阻，在雲下的我們不能見到太陽，以致不能認知太陽的存在。但若太陽不在天空中，則所有環繞我們的世界將完全黑暗，沒有陽光穿透雲層，我們便見不到任何東西。我們天生的佛性也是一樣，當佛性存在時，我們便擁有覺知和意識，若佛性不存在，我們就沒有覺知和意識。這佛性從無始起便已在宇宙中存在著，像廣大無涯的空間一樣，而佛性與眾生的存在是無法分離的，佛性不是發生在一特定之歷史時刻，也不是由造物者所製造，佛性的本質是超越時間和條件的，它是從無始起便已存在的。修習藏密紅教最高的法——大圓滿法，最重要的是親身去經驗、去體悟自心的本性（本覺），為了達到體悟實相的目標，我們就必須進行禪修，使心平靜，清除我見、我慢等以自我為中心的危險，消除所有的煩惱障及所知障，對心的顯現不產生執著，而入定於自心本性的明覺中，即入定於法身境之本覺中，才能解脫、開悟。

我從電視及報章看到，謝長廷市長夫婦堅信宋七力的分身神通，宋七力也堅稱自己有分身能力，游芳枝女士也說神通、神蹟能力來自真如（本覺）的智慧，但我們首先必須了解，唯有在禪修及下座後的日常生活中皆不執著心的顯現，才能讓

本覺顯露，並安住於本覺智慧中。我不解的是，宋七力先生那麼執著自己的分身神通，又要如何來啟動、顯露其本覺智慧呢？按照佛教過去成就者的經驗來說，我們就假設宋七力未被起訴前具有分身的能力，現在煩惱纏身，本覺早就被雜念、無明遮蓋而無法外顯，何來神通之加持來源？游芳枝女士嘗試用佛教的本覺來說明神通之啟發，但神通不是光懂得一些佛法術語就可以示現神蹟的，而是要靠禪修來使本覺顯露，並且不執著於心的顯現時，才能得到神通的加持。即使有些根器很好的成就者，像禪宗六祖惠能大師及許多印度、西藏高僧，他們在過去世修行得很好，這世因種種善業，很容易就能安住於本覺，不執著任何心的顯現，因而獲得神通加持的來源。游芳枝女士所說「夢境成真」的那些經驗，只是神祕經驗而已，大都與業力顯現有關係，是來自他力（業力）所致，雖說它是自然產生的現象，實際它是受業力影響而隨業顯現，是受業力（他力）來啟動的，與佛教界所說的神通、神蹟截然不同。佛教的神通者，其加持來源是入定於本覺中，且對心的顯現沒有任何執著，才能讓本覺顯露，才能有神通、神蹟之示現，這是佛教徒不可不知的。

五、本尊與分身

自從宋七力出版《宇宙光明體》一書，顯像照片的分身就成了街頭巷尾談論的話題。我今天要談它，主要是因為宋七力及其信徒都自認是佛教徒，所以分身這個名詞馬上就與佛教連在一起，更巧的是西藏密宗之修行常會談到本尊，媒體很快的、自動的就把密宗所說的本尊和分身合在一起來聯想，因此大家對分身是屬於佛教的術語，也就視為當然，從此分身就躲入了佛教的保護傘內。於是，你怎麼能說佛教的成就者不會有神通呢？不會具有分身之神通呢？過去的很多成就者能，為什麼宋七力先生不能呢？這些讓人質疑而不敢妄加駁斥的問題愈來愈多。九十一年十二月二十八日宋七力案舉行辯論庭，宋七力先生仍堅持他有分身能力，並且表示游芳枝女士所說的全都是真的，且宋七力先生在接受媒體訪問時，除堅稱自己的確具有分身能力外，還說他可以「入火不焚，入水不浸」。值得欣喜的是高雄市長謝長廷夫人游芳枝女士不願再對上項說詞發表任何意見，她的態度似乎保守了許多，是不是釋昭慧法師的話讓她思索呢？或不願面對媒體壓力而保持沉默？起碼我想她心的顯現已在變化中，我真替她高興，希望她能在遭遇該事件後能生起智慧，不再盲從附會，不做不如法理的任何自由心證。實際上，在佛教界內說到分身的字眼很少，倒是有「一即一切」、「一即不可稱量的多」之說法，譬如佛陀可以同時在不同的地方出現，而出現的每一位都同樣是佛陀，沒有特別言明這是本身、那是分身的說法。而西藏密宗倒是有本尊的說法，但這不是宋七力信徒們所說之分身的本身。西藏密宗所說的本尊，是指在修行中選擇一尊與自己較有感應的佛來做自己學佛修行的代表，這尊佛就稱作本尊，其用意是修行一本尊即修行所有的佛一樣，即修一佛，就修到其他所有的佛，只是為了方便而以本尊來代表其他所有的佛。絕不是宋七力案中，大家所稱為「分身」的本身而稱之本尊。分身與本尊在媒體這樣的媒合下，在字意上大家都視為合理而不會有所

疑議。但密宗所說的本尊，其意義不同於宋七力詐欺案中媒體所稱的本尊。可嘆的是本尊與分身被結合在一起而有佛教的意味，變成宋七力先生的保護傘。在這官司審判喧騰中，一般不了解佛教的人，常會問：「你相信佛教講的分身嗎？」言下之意，不甚相信分身，但也不太敢全然否定。在媒體媒合之下，佛教界已無法置身事外，而且愈說愈有那麼一回事似的，我看到宋七力在電視中說：「不是只有我有分身，你們都有分身，是真如本心……」真是愈說愈曖昧，其信徒也就順著媒體之媒合而愈說愈離譜。我想他們藉著分身與佛教的關係，嘗試說明分身是真的，不用懷疑，並說法身就是分身。但佛教所說的法身是見不到的，法身的智慧是神通的加持來源，怎能無法身當作分身來看呢？法身是獲得神通之加持來源，也是佛果，佛果以法身、報身及化身來示現，佛的三身就像長在樹上待收穫的水果。在法界中，法身、報身及化身是不可分離的一體，亦即是吾人心性的本初狀態。本初狀態可以分成本質、性質和能量三方面來說，本初狀態的本質是指最初的清淨，即空性，這是指法身而言。本初狀態的性質是指明亮，它是自然的自我圓滿，這是指報身而言。本初狀態的能量是從未受阻礙的，不隨時間改變，不中斷，無所不在，代表空性和明的不可分割，這是指化身而言。「本心空」和「自然明」二者是無二無別的，當中有一不曾中斷的光。這光是所有顯現的基，就像燈和燈光，分別表示空和明，沒有任何造作，是自然而然的一體。光是所有顯現的基礎，而顯現從未中斷過，二者沒有主體和客體的分別。其中，沒有中斷的虛空即是指空性的心，叫做法身，是佛的真實身。明是指報身，即佛的光明身。所謂法報化三身一體，是指有了明空無二無別之境界時，慈悲自然就會產生而廣佈，對自己明空不斷的顯現力量的感覺就是化身，即佛化現之身。這種沒有中斷的基之顯現，就是慈悲廣佈，就是化身。法身是無所不在的，它超越時間及空間，沒有任何限制，也沒有形式，沒有用智力及文字表示的概念，僅可說它是一種很深的寧靜。報身只明示於永恆，超越時間及空間，具有超越之上師、聽眾及教義。報身不出現於世俗的時間和歷史之中，以最高之上師金剛薩埵或集合為五方禪定佛示現，報身僅向天界的聽眾，包括心靈演化已達七地至九地的大菩薩，解說最高、最神祕的大乘和金剛乘教法。化身可示現於不同的時間和地方，像釋迦牟尼佛及蓮師皆為化身佛之示現，存在於物質界、心靈界之條件性存在的輪迴世界裡。

在經續及密續中，佛之三身代表果道或心靈道上最後所領悟的目標。簡而言之，法身是心性的無限空間及深奧的空性，即本初的清淨；報身是心性的明，是自然發生而圓滿；化身是指心性之無所不在、用不完的能量及明與空的不可分割性。根據大乘，尤其是金剛乘，所有無邊無量的諸佛皆含容在法身、報身及化身三身中。這三身具有無量無邊的外顯，具有不同的功德，但其精髓卻只有一個，即為不可觸摸的法身。法身如虛空般，不具任何實體，是佛陀全然證悟身或圓融智慧身，是超越形相的真如智慧。其實，法身除了無礙虛空般的空性外，還具有智慧和覺知。法身無實體，沒有物質，像是無礙的虛空，即具有空性，但其無邊無量

的智慧卻顯現於報身及化身中，這是覺悟的境相。法身、報身及化身是不可分割的一體。報身又稱為法樂身，也叫圓滿喜悅身，唯有契入菩薩地的勝眾才可以見到報身。阿彌陀佛、金剛薩埵、五方佛及許許多多不可稱的報身佛，均為法身的顯現。報身是唯一的淨土，故報身與法身是不能分離的。化身又稱化應身，為馴服眾生的證悟身，如釋迦牟尼佛於世間的化現，能為一般眾生所見。為了利益眾生就有了化身，如釋迦牟尼佛及蓮師的現前，是為了信徒而來。宋七力先生說他的分身是「真如本心」，是法身，如果換個方式來想，那麼宋七力先生所說的分身是摸不著、看不見的分身囉，這不就與他出版的《宇宙光明體》一書說的完全不一樣了嗎？至於化身，格巴多傑仁波切說，化身之示現就像月亮倒影在水中而成水中月一樣，當沒有水時，也就沒有月影，當化身佛度完了有緣的信徒後，化身佛就隱退了。釋迦牟尼佛及蓮師都是化身佛，他們皆來自阿彌陀佛的淨土，他們來到娑婆世界是為了引導眾生開悟成佛，他們本身並沒有眾生的境相。蓮師及釋迦牟尼佛是圓滿正覺的佛，是來自報身化現的化身佛，故法報化三身是不可分割的，三者之間是沒有不同的，這就是諸佛的特徵，它有無量無邊的智慧功能，你無法將法身、報身及化身三身物質化而各自分離出來。聽列諾布仁波切說，一即一切，一即不可稱量的多，多又盡攝於一，諸佛的功德一直是這個樣子，不可稱量，超越言語。簡而言之，諸佛的功能是不可思議的。當我們禪修時，我們可以選擇一位本尊，但絕不能說阿彌陀佛比觀世音菩薩好，或觀世音菩薩比阿彌陀佛好，我們不能這樣來選本尊。對於佛陀我們無法選擇，所有的佛陀都具有同樣的功德，我們只能依照自己的根器來選擇本尊。我們在修法及禪修中觀想自己所擇定的本尊時，必須觀想所有不可稱量的諸佛都含容在這本尊內。不可像宋七力先生的信徒這樣來選取本尊，不將諸佛含容在本尊內，這樣選取本尊其實質是崇拜凡人，與選舉總統沒有不同。你可以沒有任何限制地選出某某人當總統，但修行事關解脫，不能那樣做選擇。

從以上的敘述，我們可以知道佛教界有三身不可分之說，有一即一切之說，卻沒人說分身的事，在此特別澄清。宋七力先生及游芳枝女士一再提到「證法身入永恆」，且說每個人都有分身，這分身就是「真如本心」，即法身。西藏密宗修行時，所有不可稱量的諸佛必須總集在一精髓上，像總集在蓮師本尊上。我們這樣修一佛就修了一切佛，這對我們的禪修有益處，對其他人也好，因為我們心變得很開放，因為我們沒有造作有限性。特別是當我們禪修時，不會掉在黯鈍無記中。無記是沒有記憶、沒有知覺，這是危險的。西藏密宗所說的本尊，不是媒體及宋七力等人所說的本尊，也一併在此言明。

我們的心性原本就具有法報化三身，因為空是法身的本性，自性光明是報身的本性，慈悲廣佈是化身的本性。這三身的本性，原本就具足於我們自己的心性中。證得法身而開悟而成就佛果，是過去、現在及未來諸佛必走之路，這是無庸置疑的。這些佛從未倒退回眾生，執著做分身的神通、神蹟的事。在沒有開悟前，或許在禪定中能體會到一些神祕的經驗，如果執著為自己有神通，能分身、造神蹟，

就是走火入魔，這是外教之禪定。若入定只可以做到止，卻無法做好觀，則下座後之行為必與入定中之行為無法相應，便會落入雙重人格的自欺欺人。上座與下座的行為必須均能安住於本覺中，才算是開悟。宋七力先生及游芳枝女士都自認是佛教徒，應該知道世間法的官司是一回事，更要知道執著便會招致因果，有因果就要輪迴。佛教徒求的是解脫而不落入輪迴，若落入金剛地獄，其後果比世間法的官司審判要嚴重多多，不可不慎。學佛修行是要在相對（二元）的世間來修習獲得本淨而具自然智慧的心（佛性、本覺）。故在學佛過程中，要不斷的累積福德資糧，消除業障，信因果，行六度，啟發本覺之智慧以獲得解脫、開悟而不淪入六道輪迴。故佛教徒在相對世界之修行中，必須謹言慎行才是。

（全文完）

（作者係美國聖路易大學太空氣象學博士，現任桃園縣政府社會局局長、元智大學社會系兼任副教授。最新力作《大圓滿法》，每冊三八〇元，歡迎利用郵政畫撥一九一八二一七六 慧炬出版社。）