

圓覺菩薩章

其實這章只有兩個重點：一是云何安居？一是云何修觀？安居的問題在〈普眼菩薩章〉已經提到了。至於修觀，也在〈威德自在菩薩章〉講過了。這章雖再重講，但沒有講得更高明，甚至有些地方倒還有一些瑕疵。這反而有點畫蛇添足的感覺，好，先看經文：

於是圓覺菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足。右繞三匝，長跪叉手而白佛言：「大悲世尊！為我等輩，廣說淨覺種種方便；令末世眾生，有大增益。世尊！我等今者，已得開悟。若佛滅後，末世眾生未得悟者，云何安居，修此圓覺清淨境界？」

這裡問的是「若佛滅後，末世眾生未得悟者，云何安居，修此圓覺清淨境界？」「修此圓覺境界」主要是指前說過的三種觀法：奢摩他、三摩鉢提和禪那。

但你有沒有注意到，在〈威德自在菩薩章〉講到三種觀法時，開頭都說：「若諸菩薩，悟淨圓覺」，必先「悟淨圓覺」，才能修這三種觀法。而這裡卻講「未得悟者，云何安居，修此圓覺清淨境界？」好像前者要先悟，後者不必悟，二者看起來似乎是矛盾的。但其實沒有矛盾，為什麼？

在〈威德自在菩薩章〉講的悟，其實是解悟，而非證悟。我們知道悟有兩種，解悟就是對這個道理完全清楚了解了。各位既把《圓覺經》從頭聽到這裡，若真的清楚了解了，即可說是「悟淨圓覺」了。但了解不等於實證，所以還得安居修證。故「未得悟者」是指還沒有證悟，所以兩者並沒有矛盾。

此圓覺中，三種淨觀，以何為首？惟願大悲，為諸大眾及末世眾生，施大饒益！」作是語已，五體投地，如是三請，終而復始。

三種修觀中，哪個要先修？其次修什麼等。

爾時世尊，告圓覺菩薩言：「善哉善哉！善男子！汝等乃能問於如來，如是方便；以大饒益，施諸眾生。汝今諦聽！當為汝說。」時圓覺菩薩，奉教歡喜，及諸大眾，默然而聽。

「善男子！一切眾生，若佛住世，若佛滅後，若法末時。有諸眾生，具大乘性，信佛秘密，大圓覺心。」

信佛秘密，大圓覺心：如來密因。

「若法末時」就是指所謂的末法時代。「信佛秘密，大圓覺心」，「大圓覺心」其實就是真如心。對佛所說的大圓覺心已有信心。其實不只是要有信心，剛才已講：真要啟修，至少要「悟淨圓覺」，對這個道理已完全清楚了解。如果不了解，信什麼都不知道，還能有信心嗎？所以一定要清楚了解，才能成就真正的「信」。

「信佛秘密」，這秘密前已說過，這在《楞嚴經》稱為如來密因。為什麼稱為密因呢？其實本質上沒有秘密，但為很多人都不知道，故稱為密。現佛慈悲把它說出來了，說出來後若真已了解，就不是秘密了。

「大圓覺心」乃指圓覺的心性。我們常講信解行證，如果真相信了解之後，就希望進一步去修行、體證。要專修，就要依止於道場。

欲脩行者。若在伽藍，安處徒眾；有緣事故，隨分思察，如我已說。

伽藍似指寺廟，但在此是指修道的場所。要專修前，就要把周邊的人事先處理好，讓徒眾們生活能夠安定，修行有其功課。這在〈普眼菩薩章〉已經說過了。

「如我已說」，在〈普眼菩薩章〉有：善男子！彼新學菩薩，及末世眾生，欲求如來，淨圓覺心；應當正念，遠離諸幻。先依如來奢摩它行，堅持禁戒，安處徒眾；宴坐靜室，恒作是念。

若復無有他事因緣，即建道場，當立期限。若立長期，百二十日；中期百日，下期八十日，安置淨居。

即建道場：結界修法，未必指有形的建築。

如果你的因緣還好，沒有俗事的顧慮、干擾，能夠有一段時間讓你專心修行，就要安置道場、立定期限。安置道場，未必是去蓋個硬體，因為在原始佛

教的時代，安居就是去找一個能夠固定修行的場所，且立有期限。在印度安居通常是三個月，乃是因應印度的雨季有三個月，不方便外出托鉢而制的。

要先確定要在什麼處所安居，然後再立期限，有長期的百二十日、中期百日、短期八十日的差異。

若佛現在，當正思惟。若佛滅後，施設形像，心存目想，生正憶念，還同如來，常住之日。

念佛：見佛性、嚮佛德、習佛行、觀佛相、持佛名。

當正思惟：思惟佛的身口意三行，而為戒定慧的典範。

這裡似講兩種修法：一是「正憶念」，一是「正思惟」。其實，兩種修法是差不多的。「佛現在」當可分做兩種：一是就在你根前，一是還在當世。佛就在根前，當然加持的力量更大。但比丘在安居時，每個人各有不同的因緣，各找不同的處所安居，故佛雖在當世，卻不在近邊。這時都要正思惟，即思惟佛和法也。

前一陣子我在台南分院講「念佛生淨土」時，把念佛分做五個層次，各位還記得否？第一是見佛性，對佛性已見證了。這是最高的念佛法門。第二是嚮佛德。佛有三德，般若德、法身德、解脫德，種種功德都已圓滿。嚮是我們要趨向佛，以佛為典範，故努力跟祂學習。所以第三是習佛行，學習佛的行為。行為有身口意三業。佛的身行，就是戒的典範；佛的口行，就是講經說法，說教也；佛的意行，既可說是定慧等持，也可說是悲智雙運。佛的身口意，就是戒定慧的修行綱要。第四是觀佛相，觀佛的相好光明。第五是持佛名。

故念佛法門，在佛當世就有很多人修的是念佛法門。或佛現在根前，或佛不在身邊，可是心中經常憶念著佛的形象威儀，憶念著佛所說的法，而以之為典範。

所以「若佛現在，當正思惟」，思惟就是憶念著佛的形象威儀，憶念著佛所說的法，到佛的功德圓滿等。「若佛滅後，施設形像，心存目想，生正憶念，還同如來，常住之日。」若佛不在當世也一樣，佛不在的話可用佛像，不管是掛像，還是塑像，「心存目想」，目想就是觀佛的形象，這有點像剛才所講的觀佛像，而這裡都未講到持佛名！

「還同如來，常住之日」所以說：一是「正憶念」，一是「正思惟」。其實，修法是差不多的。

懸諸幡華，經三七日，稽首十方，諸佛名字，求哀懺悔。

懺其前愆，悔其後作。

「懸諸幡華」意思是在關房掛了很多的旗幟、幡華。其實就學禪的人而言，不太需要去做這些裝飾。但以我個人的經驗而言，禁足前最重要的有兩件事：第一確認硬體的安全。只選定一個處所，其實是不夠的，要先確定這個地方是安全的，不能下大雨就淹水，更不能就變成土石流；也不能一地震，就垮了！所以要先確認硬體是安全的。

也不能打坐坐到一半蛇跑進來了，我在國姓鄉自修時，不是坐到一半，而是坐到下座時，才發現前面有一條蛇，牠似也在打坐的樣子；我在瑞芳禁足時，竟被蜈蚣咬到屁股了。所以戒律上講的「非命難」，就是非危險處。

第二稱為「非梵行難」，有些地方的人對修行者不具好感，他不會來殺你、打你，但可能會來惹麻煩。你水龍頭可能用到一半，沒水了！或電線莫名地斷了！反正就是要在安全可靠的地方安居，這是第一點的確認硬體。

第二、以我們的時代來講，就是要有水有電。沒有水一切免談，根本一天也混不下去。電呢？第一照明要電，第二電鍋、電冰箱都要電。第三電腦也要用電。很多傢俱都要用電，沒有電非常不方便。第三有瓦斯，第四是通訊。雖說專修時，儘少跟外界聯絡，但是還得以防萬一。這是次要確認硬體。

再來是安排補給。安居是不能外出補給的，所以食物怎麼補給呢？當然要先協調有居士或其他人來幫忙補給。我在國姓住山時，沒有人補給，還好地主借我一輛摩托車，所以每十天到埔里採購，一採購就半天去了。在瑞芳禁足時，台北居士分做兩組，A組單月，B組雙月；每兩個星期送一次補給。

第三、食物有了，是自己煮、還是別人煮，這也是個大問題。自己煮，廚房在哪裡？衛浴在哪裡？反正很多硬體，都要處理得宜，才能安居禪觀；不能到一半淹水了、缺水了，再請水電工來處理，那心都亂掉了。

總之，一定要把這些問題先處理好，才有辦法在那邊安居。

「經三七日，稽首十方，諸佛名字，求哀懺悔。」這種說法有點怪怪的，為什麼呢？你把硬體處理好了，然後等三七（二十一）日才開始修行嗎？應該不是這樣。

所以「懸諸幡華」後，就應該如下一段所講的：「至安居日，即於佛前，作如是言」。如果安居日是在農曆4月15號，則在15號前，就要把前面所講的硬體、補給等問題都處理好，待當日，才在佛前「作如是言」。正式開始安居。安居後，先求哀懺悔；而非等到安居後，再過三七天才開始求哀懺悔。不然這二十一天，待在那邊幹嘛呢？

「稽首十方，諸佛名字，求哀懺悔。」這對我來說很困難，為什麼？我怎麼知道十方諸佛是何名字？有人說：很簡單！作晚課時，不是有八十八佛嗎？還有人拜千佛懺，各位聽過嗎？那我問你：八十八佛都是真實其有的嗎？還有千佛懺的名字，也都名有就實有嗎？不一定！所以如何確認「十方諸佛名字」這就很難了。

其次，佛的名號越多，功德就越大嗎？其實沒有等比關係。量化未必質化，故只是跟釋迦牟尼佛懺悔，未必比跟十方佛懺悔的效果差！所以這種思考方式，跟真正的禪觀是不相應的！

還有，我覺得更重要的，懺悔不是跟佛懺悔。懺悔主要是跟兩種人：第一是當事人。你對不起某甲，卻跟某乙懺悔！沒道理嘛！就是要跟當事人懺悔，對不起某甲就要跟某甲懺悔，對不起某乙就要跟某乙懺悔；如牽涉的當事人是大眾，就必須跟大眾懺悔。所以在原始佛教，如果是大過，要對二十位以上的比丘眾發露懺悔。小過，跟當事人懺悔就可以。這跟佛懺悔沒什麼關係呀！跟十方佛更沒什麼關係呀！可是現在好像變成跟越多佛懺悔，功德就越大，其實哪有等比的關係！這是第一點。

第二點，懺悔更重要的是跟自己懺悔。為什麼呢？懺是懺其前愆，清楚知道「我錯了！」不管是行為的錯，還是觀念的錯，都要清楚知道錯在哪裡。有的人只是唸著「往昔所造諸惡業」，其實自己根本不知道、根本不覺得，以前做了什麼惡業，只是嘴巴跟著唸，有效嗎？沒有有效的！所以要清楚知道「我錯在哪裡？」這是第一點。

第二、要下定決心，以後絕對不再犯錯。悔者，悔其後作。有些人今天懺

悔了，明天照樣犯錯，這有用嗎？所以既得清楚知道「錯在哪裡？」，更得下定決心，以後絕不再犯錯。這個功效才夠大。

不是跟很多佛懺悔，就代表佛都赦免你的罪。如果要赦免，一個法官赦免就夠了，哪要這麼多法官一齊赦免呢？其實真正的懺悔，不是赦免你的罪，因為佛不會改變因果。

所以在原始佛教，就是已跟大眾懺悔，該負的責任還是要負，該受的處罰還是得受，不是懺悔後就沒事了。有的要關禁閉，有的要褫奪公權——就是不能投票，或者不能講經說法，不能教化徒眾。在《律典》裡有很多規定，故不是懺悔就沒事。要把該受的處罰受完了，才能恢復清淨。

現在有很多人懺悔，要嘛不覺得自己有錯，要嘛認錯後，便全推給佛、推給菩薩了，故馬上就清淨。不只清淨，還功德洋溢，真是不知慚愧！

甚至現在很多人的懺悔，都是「拜懺」，事實上拜不等於懺，懺也不一定要拜。要從懺文裡去反省，自己到底什麼地方錯了。但拜懺，大部分人重視的是儀軌而非懺文，哪曾去反省呢？真正的懺悔是跟自己懺悔，要依文起觀，去反省自己有何過失，並決心改過。

遇善境界，得心輕安；過三七日，一向攝念。

如此懺悔之後，「遇善境界，得心輕安」。什麼是「善境界」？這很難說，但我覺得重點是「得心輕安」。有些人犯錯了、說謊了，但不肯承認，故必須加上更多的謊言去掩飾，結果越搞壓力越大。如果能跟大眾認錯、懺悔，心裡的壓力就能坦然放下。所以主要在於得心輕安，能把自我矛盾的心結放下來。所以佛教非常重視懺悔法門，但不是拜懺法門。

其實，要得到輕安，一定要對自己的過失覺得非常沉重。故懺到最後，真的把心結放下了，而有意解心開的覺受。不是一般人恍恍惚惚去拜，根本不曾沉重，哪來得心輕安的覺受呢？

這有點像參話頭，有件事情本來是個非常沉重的負擔，一直卡在心上，或有什麼矛盾的觀念，一直打不開。有一天，突然念頭一轉，它就鬆掉了、淡化了，而得到輕安了。

這也就是經上所講的「依戒生定」，戒很多人都認為是守五戒、比丘戒之類，其實戒最重要的訴求就是「不悔」。不曾犯過，故無負擔；無負擔，才方便修定。否則，修到一半，本來壓抑的心結竟掀出來了，就坐不下去了！所以得先把心結消除，修定才能比較順利！

這樣懺悔後，「過三七日，一向攝念」。「一向攝念」是指修觀法門。但這裡還有一個問題，如果過了三七日，還未得到心安呢？那要不要再加碼？當然要加碼！不是時間到了，就一定能得心安的！

反之，萬一於二七日，就得到心安呢？如果是以「得心輕安」為標竿的話，則得到心安後，就可以修觀，而不必等到三七日嗎？所以這三七日，只是象徵的意義，不是實質的數量，因重點在於「得心輕安」。

若經夏首，三月安居，當為清淨菩薩止住。心離聲聞，不假徒眾。至安居日，即於佛前，作如是言：「我比丘（比丘尼、優婆塞、優婆夷）某甲，踞菩薩乘，修寂滅行；同入清淨實相住持，以大圓覺，為我伽藍。身心安居，平等性智；涅槃自性，無繫屬故。

涅槃自性，無繫屬故：涅槃自性，即空性、無我性。無繫屬，不著相故。

閉關者，閉六根，關六塵。

「若經夏首，三月安居」既選定道場，意圖安居，當不必限在夏天。在中國，偏取冬天。為什麼？因為在北方一年只有一作：春耕、夏長、秋收。秋收後的冬天，反是較清閑而方便安居。

「當為清淨菩薩止住」為什麼要講當為清淨菩薩止住呢？因為安居是在原始佛教就有的制度。那時的安居者，乃是聲聞眾的比丘、比丘尼。而此《圓覺經》標榜的是大乘，修的是圓覺法門。所以說當為清淨菩薩的安居，「止住」就是安居的意思。

「心離聲聞，不假徒眾」心離聲聞主要是因為很多人說聲聞是小乘，甚至是灰身滅智、焦芽敗種；反正我不是聲聞。

第二又不假徒眾：因為若是菩薩，就要在人間弘法，可是現在卻要專修，所以不假徒眾。不只本來的徒眾不在身邊，連那些熙熙攘攘的居士也都不來干

擾。

「至安居日，即於佛前，作如是言：「我比丘（比丘尼、優婆塞、優婆夷）某甲，踞菩薩乘，修寂滅行。」如剛才所講，在安居之前，就是要先選定地點，做好硬體的準備。然後才能在安居日正式開始安居。

剛才說「即建道場」，未必是蓋個硬體，而是在「結界」。安居即似中國人講的「禁足」，以什麼地方為界，不能超出這個界外。這界裡，多大多小視因緣而異。像我在瑞芳，關房前大概有 400 公尺的山路，平常沒有人來往；所以也算是安居的範圍。關房下面有一條河流，故其上游、下游也都在安居的範圍裡，因為都無其他人來干擾也。

「踞菩薩乘」踞就是依止的意思，依止於菩薩乘的教理、菩薩乘的觀法，而「修寂滅行」，寂滅行主要是指禪觀。

下面這句「同入清淨實相住持，以大圓覺，為我伽藍。身心安居，平等性智；涅槃自性，無繫屬故。」我們先講最後一句的「涅槃自性，無繫屬故」涅槃就是寂靜涅槃。云何能寂靜涅槃？心不著相就能寂靜涅槃。心著相、心為相轉，就會有情緒的波動。

故心不著相才相應於涅槃。那你現在要安居，是著相？還是不著相？所以「涅槃自性，無繫屬故」這是目標，不是現在；不然就會互相矛盾。因為現在的安居，就形式來講是著相的。故以著相為方便，希望證得不著相的證量；而得「涅槃自性，無繫屬故」也。

其它的也是一樣，「身心安居，平等性智」如果是平等性智，當就無界內與界外的差別，也沒有期限跟非期限的差別！所以這也是目標，而非當下。

至於「以大圓覺，為我伽藍」這句話也講得太自負了，因為伽藍是身心安住處。必已證得大圓覺，才能以大圓覺為我伽藍。這不是嘴巴說了算，而是要相應、證得才可說。所以這都是目標，而非現在就能相應的。否則，又何必安居修觀呢？

「同入清淨實相住持」，這也一樣。然云何是「實相」呢？沒有什麼相是實相。因為諸法本來就是無常變化、緣起緣滅的。甚至很多人都說回到本來面目，你的本來面目是什麼呢？有本來面目嗎？沒有啦！

所以不著相就是實相，知道它緣起如幻就是實相。因為在《圓覺經》裡，主要是講三種幻：知幻、離幻、如幻，所以沒有所謂的實相。故「同入清淨實相住持」者，不著相就沒有煩惱，沒有煩惱即稱為清淨；心安於此，即住持也。

在佛前作如是言。有些人於安居日或閉關時，會有一些儀軌。儀軌的部分我不太熟悉。在佛前作如是言，這算是儀軌中的一部分吧！有的人還要封關貼條，自己封就算數，哪還要別人幫你封呢？

今我敬請，不依聲聞，當與十方如來及大菩薩，三月安居。為修菩薩無上妙覺大因緣故，不繫徒眾。」

意思是我現在要開始安居，為修圓覺的禪觀。這部分比較簡單，不作說明。再看下面。

善男子！此名菩薩示現安居；過三期日，隨往無礙。

過三期日，隨往無礙：三期，長、中、短也。不是時間的期限，而是修證的有無。若證量不足，何能無礙？

「過三期日，隨往無礙」有沒有發現這句話有問題！有什麼問題？不是時間到了，你就證得了。修行是以證量為標竿，證得才算數。這種情況就像各位參加過很多法會，當法會結束時，主持人都會說今天法會圓滿。但我從不這麼說，就算開悟，都不算圓滿；至於沒有開悟，哪算圓滿呢？不能因時間到了，就說圓滿。

所以不管最初立的期限是八十天、一百天、還是一百二十天，如果時間到了，還未證得，就能「隨往無礙」嗎？當然不能！

那該怎麼辦？第一、繼續加碼。但加碼，有沒有這樣的因緣呢？未必！就像我最初跟人家說：這地方借我三年，安居用功。三年到了，雖未開悟！但因緣變了，所以還是得走。但一定還是有礙的，不可能無礙！

所以從經文上看，我覺得其對證量並不是那麼重視，重視的是相量而非證量。三期就是數量！但證量是證量、數量是數量，這兩個可沒有對比關係！就像剛才講的懺悔，有的人不到三七日就心安了，有人過了三七日還是不安心！所以不能以三七日，作為分界點。也不能說：三期到了，就能隨往無礙。中國

禪宗云：大事未明，如喪考妣。哪可能隨往無礙呢？

善男子！若彼末世，修行眾生，求菩薩道，入三期者；非彼所聞一切境界，終不可取。

非彼所聞，一切境界，終不可取：有哪些是可取的！

不作聖心，名善境界。若作聖解，即受群邪。

「非彼所聞一切境界，終不可取」這句話也是個大問題。為什麼呢？下面有講到禪觀時會有怎樣的證量，比如眾生起一念悉皆能知。「非彼」其它的境界「終不可取」。這是否意味有什麼境界是可取的呢？這句話好像是說「若彼所聞境界，則可取」，事實上所有境界都是不可取的。為什麼呢？相信很多人都知道，《楞嚴經》裡有講到「五十陰魔」。

很多人看「五十陰魔」看得霧颯颯，直想按圖索驥，但不得驥也。其實五十陰魔，重點只有一句話：不作聖心，名善境界。若作聖解，即受群邪。但很多人都沒注意到這句話。你回去看《楞嚴經》，從第一個陰魔講到最後一個陰魔，這句話一直反覆，大概反覆了三、五十次。

這意思是什麼？不作聖心，名善境界。以現在的講法，如果你不執著那是好境界，便一切都是好境界。聖心，是當成有所得。對一切境界，不取、不得，那就是好境界。若作聖解，即受群邪。反之，若取著而當作我有所得了、有所證了。那對應的魔，馬上就會過來，附體受邪。

所以我一直說：不是因為境界所以成魔，而是因為執著境界，才成魔的。「著魔」者，不是因魔成著，而是因著成魔。所以五十陰魔者，我一直說「文字有限，魔相無窮」。你看清楚、提防的，它就不示現；你未看清楚、未提防的，它即示現，故你一樣中計哩！因此「相」「非相」不必費心計較，但「著」或「不著」自己應該清楚，這不用問別人。

所以「若作聖解，即受群邪。」如果你覺得有什麼是可取的，那就有相應的魔會來附身。表面上這句話是沒有問題的，因為是說「終不可取」。但若反過來謂「是彼所聞境界，就可取」，那就完蛋了！因為終沒有什麼境界是可取的。

善男子！若諸眾生，修奢摩他。先取至靜，不起思念，靜極便覺。

如是初靜，從於一身，至一世界，覺亦如是。善男子！若覺遍滿一世界者：一世界中，有一眾生，起一念者，皆悉能知。百千世界，亦復如是。非彼所聞，一切境界，終不可取。

先取至靜，不起思念，靜極便覺：至靜者，離相也，而非守一。離至一念不生，全體現；妄識剝盡，真如現前。

皆悉能知：有知故，有所不知；無知故，無所不知。故此非知，非不知也。如日光遍照，草木盡益，而慧日無所取捨也。

「先取至靜，不起思念，靜極便覺。」這我已再三說過：先取至靜，不是修定。為一般人的修定都是「置心一處」，把心專注在方法上，所以不打妄想。但是不打妄想，你的心只能維持在原來的狀態中。

這我們用鏡子做比喻。能不打妄念，則鏡子不再增加塵埃，但是不等於它原有的塵埃已除掉了。我再說一次：不起思念是不增加塵埃，但原來的塵埃，乃都還在。所以修定修得再好，原來的塵埃還在。所以出了定，煩惱又現行了。

因此「先取至靜」是屬於內銷法，就是把對相的執著慢慢去除，故曰是「離相」法門。但修定不是離相，它是用這相取代其他的相，還是有個相在。相就是所用的方法。

所以「先取至靜」，即是以前再三說過的「剝捨法」。說「剝捨」，說「內銷」都差不多。剝到最後就能把鏡裡的塵垢全部消盡。這樣就能「靜極便覺」：鏡子已經完全乾淨了，就能顯現出本有的光明。

其實，不必全部消盡才能覺悟！如果消到一半，光明就顯現出來，那也能見性開悟。因為見性當下，未全去除一切污垢，所以才有「悟後起修」的必要。

當鏡子的光明顯現時，鏡中即有相。塵垢愈消，鏡相當會越來越廣大。故能從一身，至一世界。

甚至「若覺遍滿一世界者：一世界中，有一眾生，起一念者，皆悉能知。」這是證量嗎？其實，這種講法是有問題的。為什麼？在禪坐時，當下所呈現的境界，是真實的，還是虛妄的？如我在禪坐時，卻知道有個人正在罵我；那我下坐後，要去找他對質、印證嗎？

我們不要講「有一眾生，起一念者，皆悉能知。」有人坐到一半，突然領悟：我上輩子是什麼菩薩，再來人間？你有辦法驗證嗎？你想去驗證嗎？如果想去驗證，那就「若作聖解，即受群邪」而已！

事實上，在禪坐中起意念時，十個世界跟一個世界是一樣的，因為都是唯識所現。就如夢中的十個世界，也不離一個夢境爾！

所以雖「性不離相」，可是不能在相上論功夫。因為「有一眾生，起一念者，皆悉能知。」表示你已經在相上打轉了。如果打坐時，突然覺得父母生病了！那你要不要下坐，趕快去確認一下？

不管是真是假，你都已被境界所轉了。所以雖有各式各樣的境相會浮現，還是要離相。不能以「起一念者，皆悉能知」，即印證我的功夫進步了。所以這說法有很多問題。

因此，修奢摩他是以「不動」為證量，不是以境界為證量。如「默照禪」的心要，乃在默而不在照。「照」是對很多境界都清楚明了。「默」可從兩個角度來講：第一、從心性而言，默是心性的不動不搖。第二、是無我，與我無關。心性是无我的，為與我無關，故情緒不動不搖。

但這其實還很難判定。因為清楚跟不清楚，根本沒界限；動搖或不動搖，也只是微乎其微。其實真正的證量，乃只是「客觀化」。但要客觀化，很難啦！比如我現在手做動作，我有辦法把它完全客觀化嗎？很難！因為還是覺得這是我的手。別人打你時，你可以認定：是在打他，而非打我嗎？乃被打的是他，可是痛的還是我啊！

所以要把身體客觀化就已經很困難了，更何況要把心識客觀化，尤難！但是真正的證量，唯「客觀化」爾。總之，都不能在相上論功夫，因為那是很危險的。如《楞嚴經》「五十陰魔」所謂的：「若作聖解，即受群邪。」你把這個當證量，那就已被魔盯上了！所以不能在境界上論功夫。乃「一切境界，終不可取」也。

善男子！若諸眾生，修三摩鉢提，先當憶想十方如來，十方世界一切菩薩。依種種門，漸次修行；勤苦三昧，廣發大願，自熏成種。非彼所聞一切境界終不可取。

修三摩鉢提：成就道種智。上求，憶想十方如來，十方世界一切菩薩。依種種門，漸次修行。下化，知眾生種種病、種種苦；並為求對治之道。

前講到三種法門時，已講到這三種法門最大的區別：奢摩他在於離相，所以有什麼相就得把它去除。三摩鉢提則是取相，要深入緣起去觀察諸法的存在、變化。

「先當憶想十方如來，十方世界一切菩薩。依種種門，漸次修行；勤苦三昧，廣發大願，自熏成種。」對很多人來講，這要從哪裡去憶想呢？除非你深入藏經，不然怎麼知道諸佛菩薩是發什麼願，修什麼行呢？但是就算看了很多經典，知道經典上是怎麼說的；但有那麼真實嗎？我覺得未必真實。如說法藏比丘曾發什麼願，已修什麼行。我還是不太相信！

然我覺得看《高僧傳》反比較真實。因為《高僧傳》寫的是歷史上實有其人，確有其事。非如大乘經典講的佛菩薩，離我們太遙遠了！

看過《高僧傳》者就知道內分成幾大類：比如禪修的、翻譯的、講經的、論述的，也有苦行、梵唄、修福蓋廟，大概有十大類。當然不同的《高僧傳》編的類別是不太一樣的。我覺得看這些，實比看大乘經典更具體而實在。

我覺得每一位高僧，乃都是佛的分身，各示現著佛一部分的德行。高僧總加起來，即成佛的萬德莊嚴。當然我們沒辦法盡學，但至少眼界、心量，會寬廣很多。

上次說過：真正的三摩鉢提不是在蒲團上修的，故也不是在關房裡修的，而是要深入現實的世界裡，去了解眾生有何迷惑，有何煩惱。在〈威德自在菩薩章〉講到三摩鉢提的修法：「即起諸幻，以除幻者；變化諸幻，而開幻眾。由起幻故，便能內發大悲輕安。」其實我覺得不是「由起幻故，便能內發大悲輕安。」而是由迷幻故，才能內發大悲。

眾生為什麼苦？「在迷幻中不知其幻」，所以都把它當作真實的，更且就在那邊你爭我奪。所以菩薩要深入相法，明達一切都是「幻」相。你能知幻、離幻，才有辦法對那些很執著者「去黏解縛」。

最近我看了一本書，書名是《後真相時代》。後真相其實就是非真相。意思是現代媒體報導的，沒有一樣是真相。為什麼呢？第一、每件事情都非常複雜。

所以每個人都像瞎子摸象一樣，只能摸到一部分而已。摸到哪部分是根據你過去的經驗、性向而定。然後把這一部分拿來報導，這算是比較好的。因為還有部分的真實。

其次，很多根本都是存有先入為主的成見，而去編織、杜撰的。如商業的廣告、政治的抹黑，讓很多人看了，即刻發飆、抓狂。

尤其今天的媒體更糟糕，這我不是很專業，但我知道，評判媒體報導得好不好，乃看「點閱率」。很多人看了，就代表這篇人氣旺，可兼賣廣告了。所以他們有兩種方式，一是把標題標得非常聳人聽聞，內容跟標題根本不相應，你點進去才知被騙了，可是也已經計數了。你是否看完，他哪在意！第二種、更可惡的是連內容都是杜撰的。乃只為賺取更多的點閱率。所以資訊雖多，卻是真真假假，分不清楚。

所以大菩薩要比別人冷靜、客觀、超然。可是，這還真不容易哩！因深入相法，不是只知道它是怎麼存在、變化的，更重要的是確認它沒有那麼真實！否則，就變成世間法了。

確認它不是那麼真實，才能篤定出離、也幫別人出離。有些人不清楚，只跟著人云亦云地說是幻相，但碰到境界，還是栽進去了。所以不是去了解諸法實相，而是去領悟諸法非相。

除非你有專業能力去判定，否則寧可存疑；這是最安全的。但有能力者，在所有專業領域裡，也只屬九牛一毛而已！誰能自負有專業能力呢？

所以我們對境界，應該保持著既不貪著、又不棄捨的態度，才能真深入相法。但深入不是執著，而是在制高點上，既比別人清楚，也比別人灑脫！這是講到三摩鉢提：知幻、離幻和如幻。如幻的境界太高，所以我們只講到知幻和離幻也。

現代有很多人的講經說法，都是不食人間煙火的，不知道現實世界是何狀況，而老是拿經典中，那些八股的神話、傳奇來說，對現實根本沒什麼幫助，更何況能「去黏解縛」呢？

下面這一句：「非彼所聞一切境界，終不可取」也是一樣。既知道一切都是迷幻的，當然就沒什麼是可取的。

善男子！若諸眾生，修於禪那。先取數門，心中了知，生住滅念，分劑頭數。如是周遍四威儀中，分別念數，無不了知。漸次增進，乃至得知，百千世界一滴之雨，猶如目睹，所受用物。非彼所聞一切境界，終不可取。是名三觀初首方便。

禪那：安於當下，不造作取相，不內攝離相。在與境界的互動中，去觀照根塵識的變化。

先取數門：觀身、觀受、觀念。

禪那，即似默照。

「先取數門，心中了知，生住滅念，分劑頭數。如是周遍四威儀中，分別念數，無不了知。」經文其實講得很含糊。我們先講「先取數門」。剛才講，禪那的證量有點像「默照」。但默照的心要，不在於照什麼？也不只是心不動，而是能否「客觀化」？

所以能否「客觀化」，我們取三門來驗證：第一、外境，對外境的客觀化，這似較容易，因為我們本來就把它當作外境。但事實上，如這境界跟我息息相關，就不容易客觀化了。因為必把我的主觀意識投射進去了。

第二、身體。對每個動作都能清楚明了。就像上次教的「拜佛」，在拜時，要清楚看著身體的每一個動作，不是只是作動作而已，而是要看著「他」拜。合掌、彎腰、曲膝、跪下、翻掌，每個動作都做得清楚、看得清楚，身體到、心也到。在看得清楚當下，有沒有辦法完全客觀化，其實也不是那麼容易！

第三、念頭的起落。很多人都把修定的功夫，當作「置心一處」，其實定最重要的，在於對妄念的察覺能力。念頭一起就要即刻察覺：我現在起念頭了，起的是什麼念頭？這跟佛法相不相應？這對我們的生活、修行都非常有用。

尤其是我們面對境界時，起的第一個念頭，那個更準。因為第二念後，你就可以把它合理化了。為第一念騙不了自己，所以我們要敏銳地去察覺。

故客觀化，即是既知道起的是什麼念頭？然後再判合不合佛法？不合法者，就得要迴向：迴貪的向不貪，迴瞋者向不瞋。

就是說修定不是為了置心一處，因為在我們現實的生活中，是無法置心一

處的，既要眼觀四方、又得耳聽八方。但對起心動念要看得清楚、防得謹慎；因為若不警惕，大部分都是業障現前，而非智慧現前。在業障現前時，要很快察覺，不要被它拖累，不要隨著業障現前而去造惡業。

把念頭客觀化的第一個功能是：不會越陷越深。比如現起的是貪心，於覺知是貪念後，即能將它煞住，而不會加深。第二、這才有能力去迴向。

所以修禪那的人，不會叫自己不起妄念。不起妄念者，自己的問題在哪裡猶不知道；起了妄念，才有辦法去追蹤、去降伏。故「先取數門」，數門者：外境、身體、念頭。「心中了知，生住滅念，分劑頭數」，這三者的起落變化，都要看得清楚明白。「分劑頭數」，要不要去計數呢？其實，不用去計數。以計數，則有過去，非安於當下也。

「如是周遍四威儀中，分別念數，無不了知。」四威儀其實就是對身體的覺知、將身體客觀化。「分別念數」這就是第三點的，對念起念落非常清楚，但不必計數。

「漸次增進，乃至得知，百千世界一滴之雨，猶如目睹，所受用物。」我覺得真正的證量，不在於對外境的認知了解！一滴之雨，看得清楚，有這必要嗎？修行最重要的，是能把自己的起心動念看得非常清楚。有偏差時，能立即警覺，尤其不要把貪心、瞋心、慢心合理化，這是最難的。

禪那，是「中道不二」，既是「性不離相」、「相不離性」，也是既不取相，也不離相，而是安於當下的境界——當下面臨的境界，當下做的動作、當下起的念頭，都隨之去觀，而不偏有無。

證者，最後還是得回歸「不動的心性」。故禪宗只言「見性」，不言見相。相不足以衡量你修行的境界。但很多人比來比去，比的都是相。其實相，本來就是幻起幻滅的，云何能比？能夠比的，是不動的心性嗎？既不動，云何能比？要比就表示已經動了。

若諸眾生，遍修三種，勤行精進，即名如來出現於世。

其實，就修證而言，我認為不需要遍修三種，因為終結是禪那。以禪那是中道不二，故能直接證得禪那者，這就夠了，而不必再修前兩種。

但有些人可能要由奢摩他入手，再證得禪那。也有些人要經由三摩鉢提，

才能證得禪那。甚至有些人要先從奢摩他入手，再經由三摩鉢提，最後證得禪那。反正只要到最後能證得禪那，即是成就了，「即名如來出現於世」。

若後末世鈍根眾生，心欲求道，不得成就；由昔業障，當勤懺悔。

如果雖努力修行，卻不得成就，乃為業障作祟，故得勤加懺悔。但怎麼懺悔呢？像前面所講的拜千佛，一拜、再拜，就等於懺悔嗎？非也！因為你還不知道錯在哪裡呀！

以業障主要根源於：第一、無明我見，第二、貪瞋慢疑。且貪瞋慢疑還是從無明我見有的。所以無明不除，怎麼拜、怎麼懺，都只是裝模作樣而已。故真正的懺悔，還是要從聞思修裡去建立正知見。

現在的佛教，是兩邊分開的：聽經的純聽經，念佛拜懺的單念佛拜懺；念佛拜懺的不太認真聽經，一直想懺悔業障而已，但真懺悔得了嗎？未必！因為根本的無明還在，懺悔的儀式乃只是尋枝摘葉而已，根本猶在。

所以還是得從建立正知見後，去消除貪瞋慢疑，才是真正的懺悔。

常起希望，先斷憎愛，嫉妒諂曲，求勝上心。

常起希望，先斷憎愛，嫉妒諂曲，求勝上心；先斷憎愛，嫉妒諂曲；常起希望，求勝上心。

「常起希望」這是說我雖修行不得力，但還不要自暴自棄。這我以前說過：善根是修出來的。我們不要羨慕別人有善根，他的善根乃是宿世修出來的。以前不修或修得少，當然這輩子就乏善根；如果這輩子乏善根，又自暴自棄，那下輩子當更沒有善根。

所以雖不能很快上道，但還是要保持信願。初從勤能補拙著手。既根基不好，初開始只能比別人更認真、更努力，期從勤能補拙而奠下基礎，再來則熟能生巧。如果能到熟能生巧，根器便已轉好了。

「先斷憎愛，嫉妒諂曲」這比較好了解，即是斷除貪瞋之心。「求勝上心」如果把它解為：既要斷憎愛，也要斷嫉妒諂曲和求勝上心，則「求勝上心」是指慢心，要跟別人比高低，故貪瞋慢得一併斷除。這是一種解碼。

另外有一種解碼，則是相反，「先斷憎愛，嫉妒諂曲；常起希望，求勝上心。」

先斷除憎愛、嫉妒諂曲，後「常起希望」就是保持精進修學的意願。至於「求勝上心」，則希望在修行的層次裡能步步提升。這「求勝上心」就是正面而非負面的。

能從信解，到行證，這是勝上心；能從初果、二果到三果、四果，也是勝上心。或從始覺到隨分覺、究竟覺，覺有很多不同的層次，能慢慢提升者，皆稱為「勝上心」。

三種淨觀，隨學一事；此觀不得，復習彼觀。心不放捨，漸次求證。」

此觀不得，復習彼觀：此觀成就，復習彼觀。

這段話其實在回答「三種淨觀以何為首？」但是這種回答，等於沒有回答嘛！因為這，誰也會說！

其實，以〈威德自在菩薩章〉的講法都是得先「悟淨圓覺」。因此，「三種淨觀以何為首？」，即是以「悟淨圓覺」為首。也就是要對圓覺心性先有清楚的了解，才能修觀。否則，修奢摩他就會變成置心一處的修定法門。修三摩鉢提的取相，就會變成世間法，而非解脫道。

「三種淨觀，隨學一事」，一般人大都是從奢摩他入手的，少從三摩鉢提入手。因為眾生都是著相的，以離相為訴求的奢摩他，比較有對治的效果。否則，著相又取相實在不容易成就。所以菩薩為什麼要三大阿僧祇劫才能成就呢？著相又取相，就如本是渾水滾滾，你還在順風吹浪，哪時能平淨呢？

其次，我覺得瞋心重者，比較偏從奢摩他入手。因瞋心重者比較容易離相。而貪心重者，比較偏向修三摩鉢提。所以人間比丘多修三摩鉢提，可是修到最後，竟家大業大，而負擔不了！

沒有真正看破。本來越深入相法就應該超看破、越超然，可是有些人既知見不夠，更證量不足，未曾「悟淨圓覺」，即修三摩鉢提——貪心的習氣使他深入相法、並合理化；何怪乎最後只淪為家大業大，負擔不了！

所以這應該是倒過來的：瞋心重的，應修三摩鉢提，而對應於慈悲觀。但一般而言，瞋心重的還是偏於離相，而不會去修慈悲觀。

不過還好，如果能夠慢慢趨入中道，便大致是正確的，若越修越偏端，就是問題。但如果瞋心重的，是修慈悲觀，則對治的功效就會比較大。

總之，如最後能趨入中道，就沒錯。所以最後成就的一定是禪那。不可能在禪那成就後，還得再去修奢摩他或三摩鉢提的。

有的在修奢摩他的過程中，就能慢慢切入，而與禪那相應。未必得單修禪那才能成就禪那。同理，三摩鉢提亦然。

爾時世尊，欲重宣此義。而說偈言：「圓覺汝當知！

一切諸眾生，欲求無上道，先當結三期，

「欲求無上道，先當結三期」。三期哪裡夠呢？有的人閉關三年，還不一定能成就！

有人問我：「法鼓山打禪九十，你覺得怎麼樣？」我說：「不是天數多，成就一定高。最重要的，行者碰到關卡時，能幫忙點破。否則，如老牛拖破車，又深陷泥淖中，其能奈何呢？」

所以時間多少，不是重點。在修行的過程中，善知識者，不是你天天黏著他就有用，而是在關鍵點他能否很快幫助你過關？

懺悔無始業，經於三七日，然後正思惟；

「懺悔無始業，經於三七日」如長行講的，以念十方佛的名號而求懺悔，若過了三七日，能得心安，再修禪觀。

「正思惟」就是修三種觀法。我剛才講：期限不在三七日，而在是否得到心安！

若有心安的覺受跟證量，始可修觀。

非彼所聞境，畢竟不可取。

其實所有境，都是不可取的。我覺得這章講到證量時，都犯了「以量取證」的錯誤。在禪宗只強調見性，不能求見相，更不能「以量取證」。

故一切如幻境，都是不可取的。

奢摩他至靜，三摩正憶持，禪那明數門，

「奢摩他至靜」前已謂：至靜不是修定，而是離相。「正憶持」則是深入相法。

「明數門」主要有三門：一是外境，二是身體、覺受，三是念起念落。對這些現象，不只清楚明了，更且都能把它客觀化，這即成就真正的圓覺。

是名三淨觀。若能勤修習，是名佛出世。

以上三種禪觀，如果勤加修習，並證得圓覺，即名佛出世。

鈍根未成者，常當勤心懺，無始一切罪；

剛才已講到，真正的懺悔其實是從建立正知見開始的。故最中肯的懺悔，便是「開悟」。因悟，才真明白昔非今是，而力改前過。

諸障若消滅，佛境便現前。」

好，這一章其實並不長，我只是把經文裡有一些含糊不清者，再說明而已。看各位還有什麼問題嗎？阿彌陀佛！