

# 南懷瑾《楞嚴大義今釋》的筆記

一切宗教、哲學，乃至科學，其最高目的，都是為了追求人生和宇宙的真理。真理必是絕對的，真實不虛的。南老師說自己曾經為此努力多年，涉獵得愈多，懷疑也因之愈甚。最後，他終於在佛法裡，解決了知識欲求的疑惑，才算心安理得。佛經浩如煙海，只有《楞嚴經》，可算是一部綜合佛法要領的經典。明儒推崇此經：「自從一讀《楞嚴》後，不看人間糟粕書。」

## 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》

一般簡稱《楞嚴經》

### ~~~~~第一章 心性本體論

#### -----楞嚴經第一卷

阿難之行乞城中，途遇摩登伽女，難擋魔咒之力，幾乎雙雙落在情天慾海之中。佛派文殊菩薩去念咒解救阿難回來。佛問阿難為何出家學佛？阿難答為看如來三十二相好而出家。美感一生，色情繼起，情生欲障，疊疊而興。眼見好看人事物，然後心生好感覺愛感。佛問阿難，心在哪裡？「七處徵心」論辨，阿難答心在身內，心在身外，心在根(生理神經六根)，心在內外明暗之間(見暗即見內、見明即見外)，心在思維裡，心在中間(肉體物質眼睛與外界現象發生反應的中間)，心在一切無著處。論辨七處無一是處，無一真實存在可言。

### ~~~~~第二章 宇宙心物認識論

#### -----楞嚴經第二卷

不知身後何往，故有波斯匿王之問。恰恰點出富貴戀生，貧賤輕死之事實。話說雖為帝王，到此亦無能為力者。三歲觀河，與百年視水，同此真實。生老病死，但為形變，固有不變者在也。

「八還辨見」辯論，把眼前現象變化各自歸位。光明歸還於陽光，因為沒有陽光就自然沒有光明。黑暗歸還於夜色。通達歸還於門戶。障礙歸還於牆壁。觀察歸還於意識思想。空間歸還於虛空。昏暗歸還於塵霧。清明歸還於晴朗。能知能見這八種現象的自性本能，卻無可歸還之處。只要不隨現象生滅變化而生起意識差別作用，心性自體就可恢復本來靈妙光明清淨的本元。

心物二元本是一體，客觀與主觀，都是自己所建立的偏見執著作用。客觀的物理世界，與心性自體所產生的功能，本來就是一體。如有第二個月亮，便有誰是真月，誰是假月的問題。但是若只有一個月亮，其間便沒有真月假月的問題了。千江有水千江月，萬里無雲萬里天。

真精正覺，靈妙光明的自性，既不屬於因，也不屬於緣；離不開自然，也不是自然。離一切相，即一切法。自性本體，既不是因緣，又不是自然，更不是和合與不和合。

一切含有靈性的眾生，猶如旋輪，任隨世間現實環境所撥弄。被兩種顛倒分別妄見的幻有感覺業力所支配，在現實世間裡，隨環境業力的輪子旋轉。第一是眾生個別業力所形成的幻有感覺的妄見(包括個人主觀觀念)，第二是眾生共同業力所形成的幻有感覺的妄見(包括大眾的思想)。

個別業力所形成的幻有感覺妄見，如眼睛有病的人，看見燈光中所現的圓光影像，眼睛的病就是所見影像的來源。這種影像，並非光色本身所造成。這個病眼人的能見自性，卻沒有病態。人們所見形形色色自然界眾生界的各種現象，諸凡感覺、聞聽、知覺、所見，都是自性功能習慣性的變態病像作用。共同業力所形成的幻有感覺妄見，只是將一個病眼人的個別病態，擴充為一國人的共同病態。一國人共同所見的災異惡象，所遭遇的天災人禍，都是共同業力的惡緣所發生，都是能見作用所生的變態病象。

~~~~~第三章 心理與生理現狀為自性功能發生的互變

一切現象都是自性本體上的浮塵光影，自然界一切現象的變幻形相，隨時隨地形成出現，也隨時隨地消失滅盡。可是真心自性本體，仍然是靈妙光明，不隨變幻而變化。

身心交感發生的色陰，生理感覺的受陰，想陰的知覺、感覺、幻覺、錯覺等等心理思想，身心本能活動的行陰，識陰所生精神意識的生命活動。五陰(舊譯)/五蘊(新譯)都是時間空間裡的虛妄暫有現象，既不屬於因緣所生，也不是自然界的性能。

-----楞嚴經第三卷

(視覺)眼入明暗，(聽覺)耳入動靜，(嗅覺)鼻入通塞，(味覺)舌入甜淡，(觸覺)身入離合(接觸與分開)，(意識知覺)意入寤寐(睡眠與清醒)。六根(六入)都是時間空間裡的虛妄暫有現象，既不屬於因緣所生，也不是自然界的性能。

視覺和色相，聽覺與聲音，嗅覺與香味，味覺與滋味，感覺與感觸，意識與思想。身心與外界作用(十二處)，既不屬於因緣所生，也不是自然界的性能。

眼睛和色相是產生眼識的基本原因；眼睛與色相，以及眼識與色相之間的界限。耳朵和聲音是產生耳識的基本原因；耳朵與聲音，以及耳識與聲音之間的界限。鼻子與香味是產生嗅覺的基本原因；鼻子與香味，以及鼻識與香味之間的界限。舌頭與滋味是產生辨味的基本原因；舌頭與滋味，以及舌識與滋味之間的界限。身體和感觸是產生感覺的基本原因；身體與感觸，以及身識與感觸之間的界限。意念為思想產生意識的基本原因；意念與思維法則，以及分別意識之間的界限。身心與外界之間(十八界)，三者既不屬於因緣所生，也不是自然界的本能。

~~~~~第四章 物理與精神世界同為自性功能的顯現

粗為大地，固體地大種性，粗重的變成大地，細小的為微塵，微塵可分析為鄰虛塵(鄰虛塵幾乎等於虛空，現代自然物理學的物質最基本單位)。鄰虛塵是由幾個虛空合成，或是鄰虛塵合成鄰虛塵？

火性無我，熱能火大種性並沒有自我固定的性能，乃是寄於其他一切因緣而生。人們準備炊飯的時候，手裡拿著火鏡陽燧(古代用以向太陽引火的鏡子)和艾草，向太陽引火。火是從鏡中生，或從艾草來，還是從太陽而來呢？

水性不定，液體水大種性是不定的，流動與停息，都沒有固定的形態。大魔術師要求得太陰(月亮)的精華，拿來製藥，他們在月圓之夜，手裡拿著方諸(古時在月夜求水用的器具，如珠子一樣，即如古代承露盤)，對月光照著，自然可以流出水來。水是從方諸生，或虛空中自有，或是從月光來

的呢？

風性無體，氣體風大種性沒有固定的自體，動靜不常。在大眾中整理衣裳，衣角振動，影響到旁人，旁人就感覺有微風拂到臉上。風是從衣角生，或生於虛空，或是來自人面呢？

空性無形，虛空的空大種性是沒有形相的，因為虛空間存在的光色，顯出空相。假定有一個人，鑿井求水，鑿出一尺的土，中間就有一尺的虛空。虛空是因為土所生，或因為打鑿所開出來，或是無因自生的呢？

自性本體的功能中，具備產生地性色相、火性光熱、水性流動、風性不常、空性虛空的本能，其本體原來是空的。世間人缺乏智慧去認識體會，誤認地性、火性、水性、風性、空性是物理作用，乃是因緣共有所生，或認為是自然界的性能。其實，都是用意識思想的心，去分別忖度，去推求其究竟真理。只是一種言語抽象的理論，卻沒有真實的義理。

自性本體的功能中，具有能見能覺的精明，精明發起靈明見物的作用。自性本體，仍然是清淨本然，充滿周遍宇宙間，隨一切眾生心力的作用，依照知識學問的所知量，用之在眼，就能遍見虛空宇宙間的物象。在耳，就能聽。在鼻，就能嗅。在舌，就能嘗。在身，就能觸。綜合名之為心靈，又能感覺各種身心內外的作用，而能了然覺知。它是虛靈朗然，充滿周遍在宇宙虛空間，豈有固定的所在？只是依循身心個性的業力而發生作用。

妙湛總持不動尊(讚佛三德)，首楞嚴王世稀有(顯示大定)。  
銷我億劫顛倒想(頓破前迷)，不歷僧祇獲法身(徹見自性)。  
願今得果成寶王(上求佛果)，還度如是恒沙眾(下化眾生)。  
將此身心奉塵刹(迴向法界)，是則名為報佛恩(報佛深恩)。  
伏請世尊為證明(請佛加庇)，五濁惡世誓先入(成就大願)。  
如一眾生未成佛(眾生不盡)，終不於此取泥恆(誓不成佛)。  
大雄大力大慈悲(仰求慈悲)，希更審除微細惑(更加詳審)。  
令我早登無上覺(早成正覺)，於十方界坐道場(遍坐道場)。  
舜若多性可銷亡(虛空可隕)，爍迦羅心無動轉(信願無移)。

宇宙萬象，無非物理變化之幻影。無奈眾生妄見，而生個別與群見之異同。但從心物齊觀，方知萬象盡為能量之互變。而此能變之自性，固自寂然不動，無聲無臭者也。佛直指心物同元，物我無二，涅槃生死，等是空花之境。

#### -----楞嚴經第四卷

富樓那彌多羅尼子(滿慈子)問，若此世間之山河大地，形形色色之萬有世間相，究竟胡為而來者？佛說明物質世界與眾生世界之形成，從時間以稱世，以空間而名界。時空無際，而對待成勞，則天地一指，萬物一馬，由身心而透法界。從法界復入身心。視此碌碌塵勞者，無非物理之變化。但能寂然觀化，本分事即不離目前，可以當下明白，歸家穩坐，毋須騎牛覓牛去也。

如果世間一切根塵(生理、物理、心理等)都是自性本體清淨本然的功能；本體既是本然清淨，何以

忽然生出山河大地等萬有的世界物象？而且有時間空間性的次第遷流，終而復始呢？先天的自性本能，是寂然不動，靈明清虛的。靈明清虛的功能，自然妄生變動，就產生後天的性能，發出各種作用，形成物質世界的本能。

佛所說的，與易經原理，完全一樣。易經以太極為本體之表示。太極寂然不動，感而遂通。太極自具陰陽兩種相生相剋的功能。陰陽亦就是動能的一種代表名詞。生與克，就是相反相成的作用。而太極又渾然為一體。陰陽既動以後，就生萬物萬匯。一事一物，又各具一太極。太極又分陰陽。如此重重疊疊，發展至於無窮無盡的萬類，而總體只是一個。

十類眾生：1 胎生~人牛馬狗等，2 卵生~禽鳥，3 濕生~微生物類，4 化生~昆蟲，5 有色的，6 有想的，7 非有色~如空幻中的物體，8 非有想~如細微的微生物，9 又如空散銷沉的無色類，10 精神化為土木金石的無想類。十類眾生隨力量的強弱，互相吞食，用以滋養自己的生命，以殺戮、盜取與貪心為業力的根本，弱肉強食是自然業力所使然，終而復始，猶如連環不斷，也是現實世間的輪迴。胎生動物具備 4 種因緣：A 入胎的親因緣=自性妄動業力所生的識心種性。B 增上緣=交媾的精蟲卵子。C 所緣緣=母體營養及出生後的教育。D 等無間緣=由生命存在的善惡作為，及產生新的善惡業力，生死死生。

#### ~~~~~第五章 修習佛法實驗的原理

迷惑原來沒有根本，所謂迷的性能，本來是畢竟空的。從前並沒有迷惑，他忽然好似有被迷惑的感覺。當他覺悟後，迷惑就消滅了，覺悟就不會再生出迷惑來。又如眼睛有翳病的人，看見虛空中有花朵，已經是迷惑顛倒。翳病如果除了，空中花朵的錯覺也就沒有了。假若一個愚人，眼的翳病好了以後，還要在以前那個感覺有花朵的地方，仍然等待空花出現，實在是狂而且痴的人。

又說自性本體，如一澄清的大海，萬有物象與眾生，根本都是這個海水上所變起的浮泡。證悟了自性的人，如水泡還歸於大海水。海水本是海水。其他浮泡自己不肯返本還原，做其原來的大海水，佛也沒有辦法令其消滅。只好隨它始終浮沉在海面上妄動，隨波逐浪地遷流。所以佛已經證悟自性妙覺靈明的空性中，世界上還是生出山河大地。

一潭清水，中間有太陽的影子。兩個人同時都看潭中日影，然後兩人又分向東西而去。於是就會各有一個太陽，分別跟隨著向自己的方向移動。一個向東，一個向西，標準目的各不相同。當然不可以強辯地說，太陽是一個，何以能夠分向東西同時移動呢？如果說太陽已經分成兩個，何以水中所現的又只有一個？這都是物理現象宛轉虛妄的互相變化所生，實在並沒有可以憑據的。物質色相與虛空，互相變化生剋。雖然現出千變萬化，但超越不出自性本體的功能。

觀察一切物理世間，可以造做的事物，都會變化消滅。但從來不曾聽說虛空會爛壞，因為虛空不是可以造做的，所以始終不能變壞與消滅。你的身中堅固的(骨骼)是地的種性。潤濕的(血液)是水的種性。暖觸的(溫度暖力)是火的種性。動搖的(呼吸循環)是風的種性。綜合起來叫做四纏，構成一個人身。因為有此四大種性的四纏作用，分化了你澄澄湛湛圓妙正覺靈明的真心自性的功能，發展而成為身體各部分的作用。所以能看、能聽、能感覺、能思維觀察，從始至終，受時間空間的五疊混濁所牽纏。

現在的眼、耳、鼻、舌以及身、意，這六個就是你的賊媒，自己劫去自己的家寶。因此從無始以來，眾生世界，就生出互相纏縛的糾結，所以不能夠越脫物質世間。眼睛不能看見後面，鼻子嗅聞唯缺中間交互作用，身體沒有中性知覺，各只有八百功德。耳聽十方聲音，舌言語可表達所有世間和超越世間的智慧理論，意識可包含十方三世，各圓滿一千兩百功德。以上為生理六根本來所具功德數量。只要深入一門，到達真心無妄的程度，身心的六根知覺性能，也就都能一時清淨了。

#### 楞嚴經第五卷

交蘆不同於普通蘆葦，生長時必須二莖交相並立，根處盤結相連。單獨就會撲地，不能自立。外形實而中心虛。譬如心物與身心，都是相依為用，卻又是一個體性所生。同時雖有而中間實空，因中空而能顯有的作用。

真性有為空，緣生故如幻。  
 無為無起滅，不實如空華。  
 言妄顯諸真，妄真同二妄。  
 猶非真非真，云何見所見。  
 中間無實性，是故若交蘆。  
 結解同所因，聖凡無二路。  
 汝觀交中性，空有二俱非。  
 迷晦即無明，發明便解脫。  
 解結因次第，六解一亦亡。  
 根選擇圓通，入流成正覺。  
 陀那微細識，習氣成暴流，  
 真非真恐迷，我常不開演。  
 自心取自心，非幻成幻法。  
 不取無非幻。非幻尚不生，  
 幻法云何立。是名妙蓮華，  
 金剛王寶覺。如幻三摩提，  
 彈指超無學。此阿毘達磨，  
 十方薄伽梵，一路涅槃門。

真性有為空，緣生故如幻。

真心自性的自體是空無形相的，沒有任何一點東西存在。但卻有生起一切萬有(有為)的作用。萬有之能生起作用，都是因緣的會聚。因緣聚合則生，因緣離散則滅。萬有的存在，只是時間空間裡的暫有現象，暫有的存在是如幻的。須知自性以空為體，以一切相為相，以一切用為用。

無為無起滅，不實如空華。

自性以空為體。體性的空，是澄澄湛湛，寂滅無為的。既無一物存在，又是不生不滅。雖然因緣聚合，生起萬有的作用，可是這一切萬有，並不能實在固定地存在著。況如虛空星的華文，條起條滅。

言妄顯諸真，妄真同二妄。

提出一個妄心的名詞，只是為了顯出真心的理性。其實不但妄心是妄有的；如果你執著認為有一個

真心的存在，那麼，這個真心的觀念，也等於是一個妄心。

猶非真非真，云何見所見。

真心自性，並不是真的另有一個真心單獨存在。但也不可以執著真心就沒有一個自性存在。要離妄心意識的作用，才能證悟得到。所以在這個理性中間，你如何可以堅執地認為有一個能見的功能，或者把捉一個所見的作用呢？

中間無實性，是故若交蘆。

在本能與所發的作用中間，以及空與有的中間，真與妄的中間，體與用的中間，都沒有一個固定的真實自性。所以說自性的體用之間，像交蘆一樣，都是一體的兩面，空有同源，而又不著於空有。

結解同所因，聖凡無二路。

空有本來同源，只是一體的二用。萬有一切都從因緣所生而起，它的體性本來是空的。所以緣生性空，性空緣生。有復歸空，空能生有。凡夫眾生被緣生的幻有所迷惑，六根所起的結縛，不能開解，所以追逐輪旋於生死的巨流裡。若能超越幻有的緣生而證得真空自性，就是解脫，名為聖人。其實，以自性本體而言，在根本上，聖人與凡夫，都沒有兩樣，本來是相同的。

汝觀交中性，空有二俱非。

你觀察這個交蘆的中間性能，說它是兩個支幹吧，它又本來同根。說它是一個根本吧，又發生兩支的現狀。說它的形狀是一根實根吧，它的中心又是空的。說它的中心是空的吧，它又能產生實質的支幹形狀。無論事實上與理論上，都不能堅執地將任何一面作為定論。如果堅執地說它是空，或是有，便是錯誤的偏見。

迷晦即無明，發明便解脫。

如果堅執著空有任何一面的道理即是究竟。或誤認有與空的一邊，就是自性的根本。這樣就被昏晦所迷，就叫作無明。覺悟無明是空的，無明就會渙然消失，無明妄想，便一轉而為靈明正覺，這樣即達到解脫的境界。

解結因次第，六解一亦亡。

但定要達到圓滿解脫的果地，能夠解除無始以來，生死習氣的六根纏縛，必須先從某一根源開始修證，然後六根纏縛，依次解除。六根既經解脫，連那一個清淨的境界也隨著消失，而返還於自性本來。

陀那微細識，習氣成暴流，真非真恐迷，我常不開演。

阿陀那識，又名阿賴耶識。它是無始以來的無明習氣的種子，剎那剎那，生滅不停的，所以顯出作用。猶如一股暴流，生生不已，運行不息，綿綿密密，宛然形成它的現象。說它是自性真心的功能，可是它的自體卻是空的，它不是真心的功能，可是離開作用，真心的功能，又無從產生。一般人很難了其中空有是一體二用的道理。說空就執著一個空，說有又執著一個有。佛說恐怕世人容易迷惑，所以平常不肯開示演說這個道理。

自心取自心，非幻成幻法。不取無非幻。非幻尚不生，幻法云何立。

所謂理性上的真與妄。事實上的空與有。現像上的實與幻等等。以及宇宙萬有的一切現象，其實，都是自性真心的功能所發生的作用。它的真心體性，元本是空無形相的。現在想要明白真心的空性和一切現象的本元，都是以自心求取自心的體用。為了要辯駁幻有，因此說它是幻法，其實何曾有一個東西可以把捉。所以就真心空性的體上來說，根本無所謂幻有的存在。但是性空自體，遇因緣聚合，生起作用，就形成幻有的一切現象。不執著幻有的作用，雖然有幻有的現象，根本並不相干。但是如果執著以不取幻有才是究竟，這個不取的作用，還是幻的。自住真心的體住，無所謂非幻的現象。非幻尚且不存在，一切幻有的法則，不過都是為了剖析性空的本體所建立，哪裡有個幻法可得呢？

++++二十五位實地修持實驗方法的自述

(1)聲，聞聽妙理的修法，多聽妙理。四諦是苦、集、滅、道。說世界一切皆苦。苦是生死的果實，世間是純苦無樂，世人所認為的樂，只是偶然暫時相對性的另一苦因而已。但是世人偏認苦為樂，並且還要去積極追逐苦果，自招種種煩惱。唯有自心滅除煩惱，不再造作苦果，才得寂滅的樂果。若能隨時隨地觀察思維，熄滅自己的煩惱，就是修持正道。

(2)色，觀察色相的修法，不淨觀或白骨觀。不淨觀是一種修持的方法。對於煩惱障很重，貪欲心很盛的人，修之較為適當。觀的入手方法，是運用思維去看，觀察，觀想的意義。不淨觀包括九種想：1 胖脹想，2 青瘀想，3 壞想，4 血塗想，5 膿爛想，6 蟲咬想，7 分散想，8 白骨想，9 燒想。人身是個臭皮囊，由死亡而到壞滅，自然地都會現出這九種現象。臭皮囊先發胖脹，跟著就起青瘀的顏色，開始一塊一塊地敗壞。然後血化為膿，開始腐爛，生出蛆蟲。皮內毛血漸漸分散完了，只剩了白骨一具。漸漸久了，白骨也就隨風化為飛塵。無論富貴貧賤，智愚賢不肖，男女老幼，美的醜的，到頭來都是一樣。所以修習這種方法：最容易生起離塵出俗的觀念。同時也很容易解脫人我的執著，和身體生理的障礙。這種修法，最好先由禪坐去思量觀察。他人與自己，都是一個臭皮囊包裝著一身內外不潔淨的東西。什麼是美的與醜的，皮包骨頭以內，都是肚腸屎尿，有什麼值得貪戀可愛呢！漸漸觀察清楚，構成了一個觀念。就覺得此身不值得留戀，心境非常平靜，妄想雜念漸漸沖淡，歸於平靜。到了這個程度，不淨觀即成就了。然後產生兩種現象，但是有的人可能有，有的人並不一定會有。第一種現象，舉目觀看人們，無論男女老幼，都是一具白骨骷髏架子。這種現象既已形成，就不必再繼續做不淨觀或白骨觀。只需要守住眉心中間一點白，制心一處，專精不亂。久而久之，就會發生第二種現象：並此一念亦自然而空，可以得入正定。由此精進不懈，逐步上進即可以證果。

(3)香，嗅覺的修法，鼻觀香氣莊嚴。意識妄想，猶如煙霧，時生時滅，來去都沒有踪跡可尋。自然不必追尋執著，也不必去掃除清理，因此可得安然休息的境地。佛法中教人燒燃好香，不僅是莊嚴道場，同時也具有從鼻觀而得清心的妙用。至於可以解穢驅蟲，變更空氣的潔淨，還是其末節的作用而已。比丘燃燒沉水香，香氣悠然進入香嚴童子的鼻孔裡。這香的氣味，既不是沉水香木所發生，也不是虛空所發出。既不是煙，又不是火。它進了鼻孔，不知香味究竟是從哪裡來的？它無影無踪地去了，又不知道香味歸到哪裡？分別思維的意識，也是如此。妄想意識消散，就歸於空寂。

(4)味，舌觀味性的修法，以研究親嘗物理的味性去體會。藥王藥上兩昆仲兩位菩薩，從久遠劫數以來，遇琉璃光佛前身的教化，自己便發心歷世為良醫，做濟世救人的功德事業，遍嚐世間的藥物性能。如以現代語來說，等於是個大醫師，並且是研究物理化學的大藥劑師。從真實的慈悲救濟的

動機出發，由盡知物理的性能，而悟得萬物與人性的本體。一切味性，它的根本自性，既不是絕對不存在的空，也不是永遠固定的有。既不是依賴身心的關係，才顯見它的功能。但是離開身心，又不能表達它的作用。

(5)觸，觀察身體感觸的修法，從微妙感觸作用去體會。賢首菩薩在水中沐浴時，發現水是中性的，既不能洗滌塵垢，也不能洗淨身體。水性永遠是清淨的，無論污穢或乾淨的東西，它都不容納不沾滯，自性得無所有。輕微的使它漂流而去，粗重的使它沉埋下去，本性自己還是不垢不淨，自性真心猶如水性。微細的、好的妄想，猶如本土的浮塵，輕輕地隨時溜去。粗重的、惡的情慾，猶如水中的沉澱，深深地沉埋下來。但是能知能覺的自性，卻始終不變、由此體會，可以領悟到自性的實相。再說，心上妄念，猶如水上浮塵與波紋。漚生漚滅，以及浮塵與波紋的變化，又始終變不了水性。但能心如止水，靜觀心波浮塵的變化，皆如夢幻，自然可以領悟到自性的實際。賢首菩薩，過去世雖然從佛出家，但常以輕慢的心，傲視別人，因此墮落塵劫。後來經從常不輕菩薩的教化，對一切眾生，決不輕視。對任何人，都很恭敬，所以得到賢首名號。

(6)法，心空意念的修法，觀察心意識。心空一念，就是意根上解脫的無上妙法，天台宗和密宗依此修止觀。心意識是最難空寂的。靜坐觀心，識知心意識各種現象，思維分別妄念等相，都如空中鳥跡，又如浮光幻影掠過長空，忽起忽滅，隨時變幻化去，最後終歸壞滅。若能不隨變化，不去追逐不捨，只任其自生自滅，不排除，不執著，自然現出自心空相。然後還要放開這心空一念，到了空空境界亦空時，就可悟明。

(7)眼，眼的見精修法，旋見循元，旋轉能見的根元，迴光返照以至於無。樂見照明三昧，經教中但有其名，究竟不知道是如何修法？自阿難教授提婆達多修習天眼，得到眼通等神力以後，提婆達多反因神通狂妄自用而成魔障。以後顯教經論，就沒有修法的記述了。密教所授眼通及觀光的修法，也是利害參半。而且沒有得到正定的人習之，不但無益，反容易受害。眼的見精，分為能見與所見的兩種。旋見=返觀返照。循元=依止自性本元。由自性空實相，泊然定住在常寂的無相光中，洞徹十方的天眼作用，就自然發起。但切須記得，如為求得天眼而修，不依性空而定。不但能所不能去，縱使能夠得到部分天眼，都是浮光幻影，便為魔障。所謂眼通，並不是有如肉眼的眼。到了那時，由自性定相所發生的功能，與虛空會為一體。無盡的虛空，和能觀的作用，渾然合一。虛空與我，只是一雙眼而已。

(8)鼻，調伏氣息的法門，反息循空，從調息到反息，息止心空，依空取證。修習調伏氣息法門，有很多種方法。天台宗六妙門的止觀修法，也是著重在調息的修法。生命存在的生理機能活動，就靠氣機的往來。氣息有四種現象：A 有聲的叫做風；B 結滯的叫做氣；C 出入有力的叫做喘；D 綿綿不絕，無聲不滯的叫做息。妄心想念的心盛，氣就粗浮。氣息靜止時，想念妄心就比較輕微。心息二者，是互相為用，互為因緣的。在各種調息的方法中，還有一種簡捷修法。首先迴轉眼光，攝念合於氣息。然後返用耳根聽覺，聽自己的出入氣息。先只聽到出入氣粗重有聲，這都屬於風與氣或喘的階段。久而久之，心息合一相依，綿綿不絕，這才叫做止於息上。而且這時候的氣息，若有若無，身心輕快無比。由此再加進修，氣息不起呼吸的作用。聽聞與感覺，也不能覺察。妄想雜念，就渙然冰消，心息都入於空寂大定的境界。再加向上精進，就得果無疑了。

(9)舌，舌的味性修法，還味旋知，返還追究能知味性的自性功能。舌觀修法比較不容易普遍，並



且也很難修。通常人對於滋味的食慾都很深切。首先要能不貪濃厚的食物，漸使淡薄。再漸漸減少飲食，歸到平淡無味，進而達到沒有食慾的貪戀。由此生理發生轉變，心境妄念也隨之皆空，自然進入正定的三昧。所以佛法制度中的頭陀行，教人日中一食，而且必須淡薄。禁絕濃甘的飲食，實在有很深的作用存在。心不在焉，食而不知其味，可以了然於胸了。

(10)身，身體感覺的修法，純覺遺身，返還止住在自性本覺上，遺忘身心感覺知覺的作用。心裡思維佛法的精義，不知不覺間，腳上被毒刺刺傷，立刻覺得全身都疼痛。知覺雖然知道有了疼痛的感覺，返照追尋知覺自性，卻本來清淨無物，並不受疼痛影響，也沒有感覺存在。

(11)意，意念空寂的修法，旋法歸無，解脫性空。須菩提說，使身心世界一切心物 and 事理等所有現象，了然不留於心中。放下一切意念的染著，入於空寂無相的境界。最後將空寂無相的境界也一併空去，到了空無可空的實際。那時萬緣都寂，萬法皆空，歸於無所得的大定。

(12)眼識界，心眼觀照的修法，心見發光，光極知見。舍利佛說，照見自心本來的清淨實相，心境發出自性的光明。待光明圓滿到了極點，自然能知能見自性是佛的體用。

(13)耳識界，心聲聞聽的修法，心聞發明，分別自在。普賢菩薩代表大乘菩薩道的大行，有顯教密教修法的異同。凡是真實發心修習大乘佛道的人，首先要熟讀普賢行願品。當念習純熟以後，要深思其意義與意境。然後把普賢菩薩說的十大行願，構成一種意境上的境界。例如以第一行願禮敬十方諸佛的法門來說：當你起身禮佛，或者在禪靜中，起意禮敬十方諸佛的時候。自己忘記身心的感覺，在意境上，構成一個沒有時間空間的廣大無邊的境界。意想十方諸佛都一一顯現在面前。每位佛前，都有一意境上化身的我，在體前恭敬禮拜。依次如啟請、供養，一一都有我在前面，發聲讚歎，或者念誦，每一行願，都要構成一種意境上實際的境象。這樣久而久之，意境形成妙有的實相。即有如普賢菩薩的實相莊嚴，乘坐六牙白象，也宛然顯現，如在目前。但是意境上一念收回，即如這些所有現象，也完全寂滅不生。身心都不執著，自然歸於了無所有的寂滅性相之中。

(14)鼻識界，鼻息調氣的修法，我以銷息，息久發明，明圓滅漏。仔細觀想注視鼻子呼吸氣息 21 天。從消融氣息，達到氣住脈停。使氣息止伏久住以後，發出心性的光明。最後使光明淨裸圓清，滅盡一切煩惱的習漏。

(15)舌識界，說法的修法，以法音降伏魔怨，銷滅諸漏。用言語聲音來說法，宣揚佛的苦空妙理，降伏一切魔怨，消滅一切煩惱習漏。

(16)身識界，執身持戒的修法，我以執身，身得自在，次第執心，心得通達，然後身心一切通利。擇善固執，嚴格修身，先使人格淨化。得以身體力行都能淨化以後，從外而內，再使心念淨化。淨化到了極點，心得通達無礙，然後身心就一切通利。

(17)意識界，意念觀照的修法，我以旋湛，心光發宣，如澄濁流，久成清瑩。意識所起的妄想心念，都從因緣所生。緣生緣滅，俱皆依他而起。由此在定靜的境界中，仔細觀察妄想心念的緣生緣滅，有如幻化，都是意識妄動的現象。如此去觀察每一意念的根本，都了不可得。那個能生妄想的心意識自體，卻是本來清淨不變的。在此清淨不變的淨境上，愈定久愈好。等到定力堅強，一念起用，

就可以得神通自在的妙用了。從追尋妄想的起滅，得到妄念不生，退還到澄澄湛湛的心境實相。這樣定力愈久，自性心光發生朗耀。一切妄想妄念，猶如一股混濁的流水，漸漸得到澄清。定力愈久，心境便愈達到清淨無波光明無暇的狀態。

(18)依火大種性修自身欲樂暖觸的修法，以諦觀身心暖觸，無礙流通，生大寶焰，登無上覺。這種修持方法流弊很多，專依身體上的生理本能著手，也有從配合欲界的慾樂定著手，引發火力暖氣本能的流行。形式容易，徹底了解它的道理與真實經驗卻很難。後世修持者，必須依有經驗、有成就的良師，方可修習。這種暖觸的產生，只是達到內觸妙樂，化去慾念習氣的第一步，並非究竟。如著於內樂，還是不離微細的慾界。在密宗與瑜伽術，把這暖觸，名為拙火，或名靈熱與靈力，道家叫做元炁。修習這種方法，有它的專門程序與階層。如似是而非，稍有差錯，就發生相反的害處。但要知道，我們生命的來源，是先從色欲愛樂所生。要了脫生死之流，證得菩提，必須也要從此而了。生因識有，滅從色除。如果不從這種根本無明著手解脫，徒使壓制於一時，終歸還會遇緣而爆發，難以得到最後的圓滿成就。

(19)依地大種性悟到治平心地的修法，以諦觀身界二塵，等無差別，本如來藏，虛妄發塵，塵銷智圓，成無上道。毘舍浮佛向持地菩薩說：「你應當平治自己的心地。如果你心地平了，世界上一切險陷的坎坷，也就平了。」身體上的體質極微的分子，與組成物質世界的微細分子，都是一樣的沒有什麼差別。而且這種物質分子的微塵性，推尋它的根本，都是空的，都沒有感觸的實體。因此乃至於刀兵水火，也沒有什麼實體的感觸。仔細觀其身體與物質世界的兩種微塵，其自性都是平等的，根本沒有差別，都是自性本體的功能，虛妄亂動發生塵質。若使塵垢消除，智慧自得圓滿，便成無上大道。

(20)依水大種性悟到自性清淨的修法，從觀察水性一味流通的自在功能，得無生忍。在山之巔，或在水之涯，專修禪定，妄念自然容易清淨。在水邊林下，攝念注視澄清冷寂一潭清水，能使心境自然安靜。漸漸忘其所以，得到心空境寂，忽然猶如忘身，只有水天一色，物我兩忘，渾然成一片。再進而忘其所忘，空其所空，水色清光，都了不可得，進入水觀三昧，但與無上正覺仍不相關。

(21)依風大種性悟明自性無礙的修法，觀察風力無依，悟菩提心。風力來時既無固定的方所，去了也無固定的所在。盡十方世界所有的物質微塵的動力，以及眾生顛倒妄動的本能，都是這種風力的虛妄作用。所有一切眾生，好像在一個瓶子裡面，裝了很多的蚊蟲，啾啾亂叫。那都是身體以內的方寸之地，鼓動著一股風力氣機，狂亂嘈鬧。世界與眾生生命存在的動能，都是一股氣的作用。天地在大氣中運行不息，才有古往今來的存在，眾生也依大氣而生存。人身猶如一個小天地，生命的存在，全憑方寸之間一點氣機的往來。一氣不來，生命就告死亡。妄念之動，必與氣息相依，念動之時氣必動。修持的人，有時雖要求念靜或念止，但因氣息不得靜止，所以妄心也不能止息。樹欲靜而風不止，並非是樹不靜，只因樹是依風而動，風不止時，所以樹也不能自靜。西傳密宗專依氣息來修持，先使氣脈開解，心息相依，然後到達氣住脈停，心空境寂的境界。

(22)依虛空而悟到性空的修法，觀察虛空無邊，入三摩地。鏡壇的修法，在西傳密宗修法裡，叫做幻觀成就，楞嚴咒壇修法也同此理。這一種修法，很容易生出實際的解脫覺受。如果沒有經驗過來的人的指點，也很可能入魔。虛空藏菩薩在定光佛前，手持透體通明大寶珠，照明十方世界。所有微塵佛國，在這光中，化為虛空。並且又在自己心中，觀想顯現出一個人的圓鏡。佛國剎土反射到

大圓鏡中，參入身內。身體與虛空合成一片，彼此不相妨礙。

(23)依心識見覺悟徹自性的修法，諦觀十方唯識，識心圓明，入圓成實，遠離依他及遍計執。唯識觀法，先須理解三界唯心，萬法唯識的原理。然後認識見覺心識的生起作用，都是依他而起的。心意識的作用，是因外界所引發的，又說是勝義法相的幻有。外界引起心意識以後，一般人就堅執我意，以為那是實在的，故簡稱這種作用，叫做遍計所執。如栗不執著這種遍計所執，也不再依他而起，空無所有，就是法性的畢竟空。然後空有都不執著，就是心識自性寂然不動的圓成實相。這種方法，完全先利用思維觀察而修，不必再依止別的作用。

(24)念佛圓通的修法，我無選擇，都攝六根淨念相繼。有一個人專心憶念思想他；另一個人，卻總是忘掉不想這個想念的人。這樣兩個人，雖然遇見了，也等於沒有相逢。必須要這兩個人，彼此都互相憶念，彼此都相思不忘。日久功深，憶念眾切。不但一生一世，就是經過無數次生死轉世，也就同形影一般，不能分離。十方如來，憐惜憶念一切眾生，猶如慈母憶念子女一樣。如果眾生心裡真切的在憶佛念佛。即生現在，或者將來，必定可以見佛。自性真心的自性佛，和我們眾生，並無遠近的距離，用不著假借其他方法。只要自心得到開悟，見到自性的真心，自然就心開見佛了。必須要隨時隨地念念不忘去念佛，猶如做染香工作的人，日積月累，自然就身有香氣，叫做香光莊嚴。大勢至菩薩對於六根門頭的修法，並無選擇其利鈍的分別心。只要將六根作用，都歸攝在念佛的一念。不妄想散亂也不昏沉迷昧，就是自性的淨念。這樣念念相繼無間，自然就可得到念佛的三昧。

#### -----楞嚴經第六卷

(25)依音聲而證耳根圓通的修法，從耳門圓照三昧，緣心自在，因入流相。觀世音菩薩三十二應化身，隨時隨地，為救度眾生，應化顯現於人間世。若用現世間有限的智識去忖度，也許覺得是宗教上神話的說法。其實，都是真實不虛，自有其至理存在。從理論上說，三十二應化身，都不外身口意三門所發生的神通妙用。一是身能得到神而通之的妙用，能對機設教，變現各種不同的身教法門。二是口能講說無量不同的法門，都能契機契理，使人領悟受益。三是意得神而化之的妙用，能夠觀察一切眾生的根機，設立各種不同的教法，使其都得利益。觀世音菩薩從耳根聞薰，得能聞性空的金剛三昧，得到無為而生起作用的妙力，能令一切眾生，獲得十四種無畏功德。

文殊菩薩總評以上二十五位圓通法門，是根據六塵五根以及七大種性，與觀音耳根圓通而修。以上二十四種修持方法(即六塵五根以及七大種性)，皆是有為法，仍有所待，不容易達到究竟，也難以獲得圓通。二十四種修持方法，都是因佛的威德神力，為了救度眾生，叫人出離苦海，姑且設立各種權宜的方法，並不是到達菩薩或佛境界者所經常修學。

離苦而得解脫的法門，最好就是觀世音菩薩的修法。觀音菩薩具備兩種意義，一是代表觀世音其人的名號，二是代表觀察觀照世界上的音聲法門。依觀世音修持之力，用之入世，就可以救世，而悉得安寧。用之出世，就可以獲得自性真心常住的果位。一根既返源，六根成解脫。整個身心的六根，除了耳根的能聞以外，其他的功能都是不完全。只有耳根的聞性，才能通達真實的自性境地。耳根能聽到十方遠近聲音。人在夢中，呼之就醒，睡夢中仍能聽聞聲音。證明能聞的自性，是超越於身心以外，不是身心所能及的。娑婆世界上所有國土的眾生，都是靠聲音去明白宣揚它的理論，才能使人了解一切深奧不可思議的妙理。如果把自性能聞的功能，專門來記憶誦持諸佛的佛法，要求他佛來成就你的自性佛果；何以不向自己能聞的功能上，返照追尋能聞的自性，從聞聽法門以返聞自

性呢？

## ~~~~~第六章 修習佛法的程序與方法

自未得度，先度人者，菩薩發心。自覺已圓，能覺他者，如來應世。自己並未度脫苦海，發心先度他人的人，這就是菩薩心腸的發心。如果自己已經證得本性，圓滿解脫以後，再依照自己所證的，使別人亦得證自性正覺，那就是等於佛來應化世間。修行的入門基本要點，首先要守戒，因戒可以生定，因定可以發慧，這是達成無漏果位的三無漏學。

一，必須要先斷心裡的淫根。如果不斷淫根，必定墮落在魔道之中，上品魔王，中品魔民，下品魔女。如果不除淫欲，修習禪定，猶如蒸煮沙石，要想它變成了香飯，即使經過百千劫的時間，也只能成為熱沙。

二，其次就要斷除殺生。如果不斷殺機，必定墮落在神道之中，與鬼神為伍。上品為大力鬼，中品為飛行夜叉諸鬼帥，下品為地行羅刹。如果不斷除殺機，修習禪定，猶如掩耳盜鈴，欲蓋彌彰。出家比丘，不但不食肉，乃至護惜草木的生機，猶如自家生命一樣，更不能穿著用血肉之軀眾生皮革絲毛所製的衣服。隨緣消舊業，不更造新殃，償還宿世業債，更不浮游於三界(欲界、色界、無色界)之間。佛許可有些出家比丘，可以吃食五淨肉(1 不見殺，2 不聞殺，3 不疑殺，4 自死，5 鳥殘)，因為在有些偏僻地方，地質不佳，不能生長草木菜蔬，所以在沒有辦法中，才方便許可他們食肉，用來療飢延命。但是吃牠們的肉，應該看做是牠們的慈悲布施，應當具有感恩觀念。

三，須要斷除盜機與偷心。如果不斷偷心，必定墮落在邪道之間，與精怪妖魅為伍，上品精靈，中品妖魅，下品邪人。如果不斷除偷心，修習禪定，猶如水灌漏卮，永遠不會裝滿。出家比丘隨時隨地乞食延命，比丘不自做熟食，是要他們捨棄貪求的心，成功無上正覺之道。寄於殘生，旅泊三界。表示今生必須了道，只在人間盡此一度的往來，從此去而不返。出家比丘，對於自己基本必需的衣食之外，分毫沒有私蓄。乞食所得，若有剩餘，也要布施與其他的眾生。假如有人無理來打我罵我，也要以禮相待，必須做到身心兩捨，使這個身體骨肉，亦與眾生共之。

四，須要斷除大妄語。如果不斷除大妄語，猶如要雕刻人糞作檀香木狀，想在其中求得香氣，那是決定不可能。大妄語=未得言得，未證言證。為了求得世間人的尊敬，為了貪求別人的敬禮和供養，爭取唯我至上第一的地位，向別人宣稱自己已得到什麼果位。不知如此已得無邊罪過，消滅佛性種子等於用刀斷木，自甘斷除佛種，永斷善根，再沒有進益的知見，永遠沉淪苦海，不能成就正三昧。

## -----楞嚴經第七卷

佛講如何建立道場，設壇禮儀，唸出佛頂光明摩訶薩怛多般怛羅無上神咒。

就其形而上的本位而言，本體自性中，本來沒有物理世界與眾生世界的存在。因為妄動，然後才有物理世界的眾生的生起。既然有生，一定就有相對待的作用，跟著就會滅了。有了生滅，就稱為妄心。如果生滅不停的妄心消滅了，就名真如，或稱為真心，或叫做真性。悟得其理，證到其事的，便稱作無上菩提，已得無上正等正覺。以其現象而言，就稱之為大涅槃(圓寂)。

何謂人生顛倒？自性妄動不息，就有了生滅不停的作用。於是從自性本體的畢竟虛無空寂的本位中，

生起勝妙實有的有為作用。這個有所為的有為作用，原來並不因為有個什麼原因才發生。只是當自性功能妄動的時候，突然發生，暫時存在，偶然停留而形成一種現象，其實並無固定的根本。從這個無所住但有現象的有為作用，而形成了物理世界和一切眾生界。無奈一切眾生反而迷失了自性本來的圓滿光明，便發生虛妄的知見，誤以為那些有為現象為真實的存在。其實，不知道這個虛妄的作用和現象，並無一個固定的自體，更沒有實在存在的東西可以依持。可是如果要想返復歸還到真如的本性，有這個要想求得真如的心，就不是真的真如自性了。如用這個並非真心自體來求得返本還元之道，顯然又成為一種錯誤的現象。

何謂世界顛倒？世界上因有動力的妄能而有聲音，因有聲音而有物理的色相，因物理的色相而有香臭，因有香臭而有感觸，因感觸而有味性，因味性而有思維意識。這六種作用，如連環聯圈不斷，互為因果，互為起滅。由此六種現象，構成雜亂的妄想，形成業力性能。反覆變化，都窮極於十二變之中，形成輪似的旋復作用，形成十二種類眾生。

-----楞嚴經第八卷

每一種類的眾生之中，也同時各自具有十二種生命輪轉顛倒的因緣。人亦具有獸慾，獸也具有人心。民胞物與，心物是沒有絕對可分的界限的。好像一個潔淨的寶瓶，久裝毒藥，現在要想除去毒汁，恢復原有的潔淨，必須先用湯水香灰洗滌，還它本來的潔淨，然後才可以儲藏甘露。三種漸修的次序：第一，是修習助因。修習一切善業，薰習一切善心，以消除它的助因。第二，是真修正性。培養善根，從事真正的修行，以剖出圓明靈妙的正性。第三，是增進善業。在行為上，為善無止境。在治心性的功用上，百尺竿頭，更求進步。如此幸修持，使與現行業力相反而行。所謂隨緣消舊業，不再造新殃了。

第一，修習助因。應當斷除世間的五種辛菜(蔥、蒜、蕨、韭、薤、興渠，興渠此植物為中土所無)。這五種辛菜，熟食使人容易發生淫欲，生吃使人容易發生嗔恨。如不戒除，即使善能講說一切經典，一切天仙聖賢，也都嫌其臭穢，和他遠離。鬼魅卻喜與其為伍，不知不覺間，就墮落在魔道之中。

第二，真修正性。必須先要嚴持清淨的戒律，永斷淫欲的習氣，不再起偷盜的心理和行為，不飲酒、不食肉，以火淨食，不吃生物。如此沒有互相負累的果報，在此世間，就不須償還宿債，可使宿命清淨，再無艱難險阻。

第三，增進善業。對於外界物慾現象的誘惑，既然不去追逐它、攀緣它，那麼，六根的生理本能，自然就沒有對象。這樣便會使奔流放逸的狂心休息了，返還到一靈不昧，純真無漏的境地。六根六塵的作用，既然能夠不再生起行動的業力。十方國土的物質障礙，就一齊消除，皎然清淨，獲得無生法忍。

+++++大乘菩薩道五十五位修行的聖位和境界

1 乾慧地

2 十信：信心住，念心住，精進心，慧心住，定心住，不退心，護法心，迴向心，戒心住，願心住。

3 十住：發心住，治地住，修行住，生貴住，方便具足住，正心住，不退住，童真住，法王子住，灌頂住。

4 十行：歡喜行，饒益行，無嗔恨行，無盡行，離痴亂行，善現行，無著行，尊重行，善法行，真

實行。

5 十迴向：救護一切眾生離眾生離迴向，不壞迴向，等一切佛迴向，至一切處迴向，無盡功德藏迴向，隨順平等善根迴向，隨順等觀一切眾生迴向，真如相迴向，無縛解脫迴向，法界無量迴向。

6 四加行：暖地，頂地，忍地，世第一地。

7 十地：歡喜地，離垢地，發光地，焰慧地，難勝地，現前地，遠行地，不動地，善慧地，法雲地。

所謂內分，就是眾生的分內之事。由於愛染一切，發生妄有的情意。情意累積不休，能夠產生內在的愛水，猶如現代醫學所說的內分泌作用。眾生心裡憶想珍饈妙味，就會流出口水。心裡憶想某一個人，或憐或恨，就會眼淚盈眶。如果貪戀追求財富，心裡就發生一種愛涎，久久使身體光潤。心裡堅想淫欲，男女二根，自然流出液體。愛的心理，雖然有各種差別，卻同是業力之流，連綿不斷所致。心中之結，同樣地無法開解。內在被愛水潤濕，始終不能昇華，愈陷愈深，自然從此墮落。

所謂外分，就是眾生的分外之事。因為追求一切外物與外務，發生虛妄的想念。想念累積不休，就能夠產生勝氣，猶如現代物理學所說的原子電子的放射作用。眾生心裡嚴守清淨的戒律，全身都會輕安清快。心裡信仰堅定，專一信仰某一形而上的一尊，或咒印，就會顧盼自豪，有毅然出眾的氣概。心裡要想生天，夢裡就覺得自己在飛升遠舉。心裡存念佛國，聖境就會突然出現。一心事奉善知識，就會自輕其身體與生命。一切想念的心理，雖然不同，但是妄想的功能，卻同是輕清上升的，所以現代心理學認為思想是腦神經的波動作用。想念繼續不止，向上飛動不下沉，自然有超越的知覺發生。

這些惡業所形成的果報，都是自性中所起的業力作用。既不從天而降，也不是從地而出，亦不是他人所授予。完全是根於自己妄心所招引，也自己去感受。假使能夠證得菩提正覺，這此妄緣，都成為一種虛浮不實的幻象，才知道都是由妄想凝結所形成。倘若還未澈悟證得菩提正覺，明見真心自性，儘管人們不相信地獄報應之說，果報來時，還須自受。

從人本位，只求修煉此心，不修自性正覺。另外別求長生之理，可以使壽命維持千萬歲。他們藉著精神存想，以堅固自身的形骸，而逍遙樂於山林之中，或者人跡所不能到的地方，共有十種仙道。其實還沒有離開妄想輪迴的流轉作用，如果不再進修正知正覺的如來三昧，福報完時，還會輪轉墮落。

- 1 地行仙：修習服食的法門。
- 2 飛行仙：修習烹煉草木藥物的法門。
- 3 遊行仙：修習化煉五金八石，由化驗烹煉上達到目的。
- 4 空行仙：修習吐納，導引，運行氣脈的法門。
- 5 天行仙：修習咽納，吞服津液，或服用淨水的法門。
- 6 通行仙：修習日月精氣，採納天地精華的法門。
- 7 道行仙：修習梵咒的法門。
- 8 照行仙：修習精神思念，存一注想的法門。
- 9 精行仙：修習交遘的法門。
- 10 絕行仙：修習天地變化物理的玄妙法門。

因為一切眾生，不認識圓明靈妙的本覺真心，所以感受輪迴的作用。雖然經過無量劫來，也不能夠得到真淨。基本原因，都因為隨順著殺盜淫三業去造作一切。有此三業的惡念就成為鬼類，沒有此三業的善念就成為天人境界。如果能得發生定慧妙覺的性境，就可常住在妙圓常寂的聖境。到此有與無兩種都不存在，乃至不存在也歸寂滅。如此，連不殺不盜不淫的善境也沒有，哪裡還會隨著殺盜淫的惡念去行事呢？天堂地獄，實在是有它固定的處所。但是仍然根源於自心的妄念業力所形成。至於妄念的發生，根本是無因而自起，實在無可尋究。如見妄念是空，當下可以釋然冰消。

第七章 修習佛法定慧中的錯誤和歧路

修習禪定的功用過程中，精神發生心理生理的變化，自己誤認為已經得道，著於幻覺錯覺的魔境。佛都說：並非已經得證聖道，如果心裡不認為是證聖境，那是很好的境界。假使認為這就是證得聖境，就會落於群邪。

\*\*\*\*\*色陰區宇的十項魔境

禪定境界上，正像一個開著眼的人，處在很幽暗的房間裡。雖然自性心精靈妙清淨，但是真心還未發生光明。這種境界，名為色陰區宇。如果像開眼去看清明，十方洞開無遮，再也沒有幽暗的存在，就名為色陰盡。

- 1 覺得自己這個四大之身，忽然脫離羈絆似的。這是精明流溢到眼前的境界，只是功用的現象。
- 2 自己竟能在身體的內部，撿拾出蟻蚋等蟲。可是自身仍舊安然無恙，也不會受到傷毀。這是精明流溢到身體上去，只是精誠專一修行所致。
- 3 忽然聽到空中說法的聲音，或者聽到十方虛空中，同時有人在演講奧妙的至理。這是精神魂魄互相分離，卻與別的精神魂魄互相和合的作用，也可以成就一種善根。
- 4 看見了十方世界，都變成紫金色的光明。一切物件，都化為佛身。還有千佛圍繞著，虛空中的無數國土和蓮花，都同時出現。這是心魂靈悟，引發平時聞聽所習染的境界。
- 5 看見十方的虛空，同時都變成七寶或百寶的光色，青黃赤白，各自顯現。這是抑制按捺的功力太過於用力所致的現象。
- 6 在夜半暗室之中，猶如白天一樣，忽然可以看見種種的物象。這是此心功用細密所致，使能見的功能澄清，可以使它洞見幽暗中的現象。
- 7 覺得四肢同於草木一樣，即使用火燒刀砍，也沒有感覺。這是生理本能的物理塵性的並合，排除了四大種性，一直趨向而入於純一的現象。
- 8 下見地獄，上觀天堂。忽然看見十方大地山河，都變成了佛國。同時又看見無數的佛，遍滿在虛空之間，都有非常華麗的樓殿。這是平常欣慕佛國勝景，厭惡人間濁世的思想所凝結。日累月積，凝想久了，精神就變化成功這種現象。

9 忽然在夜半，可以看見遠方的市井街巷，或者親族眷屬等人，還可以聽到他們的說話。這是用功急切，迫逼此心太過，使令心神飛出，所以不受障礙遠隔，也能夠看見一切。

10 看見善知識的形體變移不定，剎那之間，無端有種種遷改。這邪心含受了魘魅，或者是遭遇天魔入於心腹。甚之，會無端說法，通達一切妙義。自己若不認做已經證得聖心，這種魔事，就會漸漸銷歇。

\*\*\*\*\*受陰區宇的十項魔境

猶如睡夢中被魘魘的人，手足宛然存在，見聞之性了不迷惑。只是此心被客邪所魘觸而不能動。這種境界，名為受陰區宇。被魘魘的人，如果魔力消歇，其心就可離身，可以返觀其面，來往去住自由，再元留礙之處，就名為受陰盡。

1 發起無窮的悲心，乃到看見了蠢動蚊虻，都猶如自己的赤子，心裡發生憐憫，不覺淚流。這是功用摧抑過度。悲魔入其心腑，見人就悲，啼泣無限。

2 生起無限的勇氣，其心猛利無比，志齊諸佛，認為三大阿僧只劫，自己已經在一念之間，就能真如超越。這種境界，名為功用陵越，草率過分。狂魔入其心腑，見人就誇，我慢無比。其心乃至上不見佛，下不見人。

3 進得不到新的證驗，退後又遺失了原來已經得到的境界。以致智力日益衰微，而墮入不進不退的中墮之地，再無新的見地，心中忽然發生一種大枯竭的境界。沉憶不散，自己竟認為這就是勤精進的現象。這種境界，名為修心無慧而自失其心。憶魔入其心腑，時刻撮緊此心，懸在一處。

4 慧解過於定力，因此失於猛利，落在智者過之之病。疑心自己就是報身佛，因此就得少為足。這種境界，名為用心修行，而亡失恒常反省審察之過。溺於少得的知見，就自命為究竟。下劣易知足魔入其心腑，見人自言，我已證得無上第一義諦。

5 歷覽過去現在與未來的三際，自己就發生求道多艱難阻的想法。心上忽然發生無盡憂愁，如坐鐵床，如飲毒藥，心不欲活，常求他人令害其命，以便早得解脫。這種境界，名為失卻修行方便對治的法門。常憂愁魔入其心腑，手執刀劍，自割其肉，喜歡捨斷自己的壽命。或者常懷憂愁，走入山林，不耐見人。

6 處在清淨的境界中，此心得到安隱以後，忽然自有無限的喜悅產生。心中以歡悅，不能自止。這種境界，名為在輕安境中，卻無智慧以自禁。好喜樂魔入其心腑，見人就笑，在路旁自歌自舞，自謂已經證得無礙解脫。

7 自謂菩提道業，已經滿足，無端生起大我慢(謂我已成佛)，這樣乃至生起慢與過慢(謂自計自己勝於一切)，及慢過慢(謂在勝中更自計已勝)，或增上慢，(稍見其理，即未得言得，未證言證)，或卑劣慢(在有道的賢者前，卻自甘卑劣，不肯去求學上進)。大我慢魔入其心腑，不禮塔廟，摧毀經像。叫人不應崇拜泥塑木雕佛像，叫人崇拜自己肉身真佛。



8 忽然生起無量的輕安，自言已經成聖，得到了大自在了。這種境界，名為因慧解而獲得輕清。好輕清魔入其心腑。自謂已經滿足，更不再求進步。

9 就在悟中歸向永滅，內心生出斷滅見解，認為世間根本沒有因果作用存在，認為什麼都空了，就是最高成就。空魔入其心腑，反而毀謗持戒的人，稱他們為小乘。自謂是修菩薩道的人，只要悟到了空就是了。在空的中間，有什麼戒可持，又有什麼叫做犯戒呢？於是飲酒啖肉，廣行淫穢。如此鬼心久入，或者自吃屎尿，也會同酒肉一樣。認為同樣都是空的，又何必有香臭之別。破了佛所教導的戒律和威儀。

10 內心忽有無限的愛念生起。愛極發狂，便成為貪戀淫欲。這種境界，名為定境安順入心，缺乏智慧的行持，誤入於一切慾念之中。貪欲之魔入其心腑，便說貪欲就是菩提大道，不修欲事反不能成功無上正道。他們因為受神鬼之力的支持，所以在末世之中能夠攝收凡愚等人，多至百千萬眾，等到魔心生厭，離開了他的身體，魔境中的威德一日喪失，就身陷國法王難。

#### \*\*\*\*\*想陰區宇的十項魔境

此心可以離開形體以外，猶如飛鳥出籠，隨往他方，一切無礙。譬如在熟睡中說夢話的人，雖然他對於其他一切並無知覺，但是他說的話，卻是音韻清晰可辨，使在旁不睡的人，都能懂得他的語意。即使不利用這個肉質形體機能，也能夠做到想像中所要做到的事情。這種境界名為想陰區宇。如果妄自起心動念的妄心淨盡了，乃至輕微飄忽的浮想也消除了，自性本覺的光明，就會自然顯現，名為想陰已盡。

1 如果心裡貪愛圓明的境界，使精微的思想更為敏銳，藉以貪求善巧方便，那時天魔就候得其便，飛精附人。自己不知不覺之間，口說經法，而且並不覺得為魔所著，反自說已經得達無上涅槃(自性圓寂)之境。他的形體，由別人看來，在頃刻之間變化男女外表。有時他身臥暗室之中，會放出光明。一般愚昧無知的人，就迷信他是菩薩化身，至誠地相信他的教化。他搖蕩了人心，破壞了佛所教的戒律和威儀，暗中實行貪欲之事。口中又好說些災祥禍福變異的事實，或者說某佛在某處出世，或說世界的劫數到了，某時某地要有刀兵戰禍的災難。以種種聳人聽聞的危言，使人自相恐怖，致使他們的家財，無故耗散完了。這種境界，是被年老成魔的怪鬼所惱亂。

2 如果心裡貪求遊歷，那時天魔就候得其便，飛精附人。好說諸佛應化等事蹟，指出某處某人，就是某佛化身來的，某人就是某菩薩化生人間。這種境界，是被年老成魔的魅鬼所惱亂。

3 如果心裡愛著綿密的妙境，殫精竭力，去澄清他的精思，貪求契合於佛心或菩薩境界中的妙用，那時天魔就候得其便，飛精附人。使一般來聽他說法的人，還未聞聽他的說法以前，心裡就自有所悟似的。或者得宿命通，知道自己前生的事情。或得他心通，知道別人心裡所想的事情。或看見地獄的現象。或知道人間好惡等事情，或口裡出言便成為絕妙的詩詞偈語。或自會湧出一部很好而有道理的經文。口裡好說佛有大小之別，某佛是先佛，某佛是後佛，其中還有真佛假佛，男佛女佛的分別。這種境界，是被年老成魔的魅鬼所惱亂。

4 如果心裡愛想追究萬物的根本的知識，深深觀察萬物的變化性能的究竟原因，自心精明開爽，貪求辨別和分析，那時天魔就候得其便，飛精附人。他的身體自然地具有一種神秘的威力，可以摧伏

一般來求法的人。他們雖然還沒有聽到什麼，卻自然地就心裡佩服他。他們認為佛法所說的涅槃、菩提、法身，就在我們的肉身上。父父子子，歷代相生不絕，就法身常住不絕了。並且指稱現在的世界，就是佛國。另外並沒有別的淨土，也別無光明相好金色佛身。於口裡好說眼耳鼻舌等，都是淨土。男女的兩根，就是菩提涅槃的真實所在。這種境界，是被年老成魔的蠱毒魔勝惡鬼所惱亂。

5 如果心裡愛好預知與遙遠的感應之妙，精細去周流研究，貪求冥感作用。那時天魔就候得其便，飛精附人。他能夠使一般聽眾，暫看見他的身體猶如百千歲以上的人。心裡就生出愛慕之念，不能捨離。自己願意獻身為其奴僕，諸般供養，不覺疲勞。並且會使其在座的各人心裡，覺得他就是前生的先師，本來就是他的善知識。特別生出一種法愛，如膠如漆黏著不捨。他的口裡好說我在前世，在某一年中，先度某某人，某某人又是我的妻妾或兄弟，所以我今世再來度他，現在與你相隨不捨，回到某世界去供養某佛。這種境界，是被年老成魔的癘鬼所惱亂。

6 如果貪愛知見，勤苦研究尋求宿命的來源，那時候天魔便候得其便，飛精附人。告訴某一個人說：你現在雖然還沒有死，但是已經變了畜生。同時又命令另一個人，在他的後面，憑空地可以踏住他的尾巴，前面這個人果然就站不起來了。口裡好說還未發生的禍福事情，到時果然如其所說，毫釐不差。這是被年老成魔的大力鬼所惱亂。

7 如果心裡愛求更深的定境，嚴格克制自己，辛勤求道，喜歡住在陰寂的地方，貪求靜謐的境界。那時天魔就候得其便，飛精附人。魔鬼變化成一個畜生，口裡銜著寶珠，摻雜著其他珍寶或簡冊符牘等奇珍異物。先將這些東西授予他們，後來再附著在他身上。或者誘惑一般聽眾，令其藏在地下，果然看見地下明月珠在照耀著。他們多服食藥草，平常不大肯吃常人的好飲食，或者每天只吃一麻一麥，可是他的身體，還很強壯。這些現象，都因為是魔力所支持而形成的。口裡好說各地的礦藏所在，乃至十方得道聖賢潛蹟的地方。這是被年老成魔的山林土地城隍山岳鬼神等所惱亂。

8 如果心裡愛求神通的種種變化，而研究變化之元，貪求神力，那時天魔就候得其便，飛精附人。他或者拿著火把，用手撮弄，將火光分放於在聲聞聽眾們的頭上。這些聽眾們的頭頂火光，都會自長數尺，可是既不覺得熱得難受，也不會焚燒到身上。他或者在水面上行走，如履平地，或坐在空中，安然不動。或鑽入瓶內，或住在囊中，乃至隔著窗戶與牆垣，都可自由出入而沒有障礙。只有對於兵器，還不能自在不怕。自說已經是佛，把猥褻的事，作為傳法之用。這是天地間大力的山精、海精、風精、河精、土精。或是一切草木等的積劫精魅，或是龍魅，或是壽終之仙，復活成魅。或者仙壽將終，自己計算將應死亡，他的形體不化，被其他精怪所附，年老成魔，來惱亂這些人。

9 如果心裡愛著寂滅，研究變化之性，貪求入於寂滅深空的定境，那時天魔就候得其便，飛精附人。在大眾之中，他的形體忽然空了，大家都不能看見他，再從虛空裡，突然現出。如此存沒可以自在，有時或顯現出他的身體，空空洞洞的猶如琉璃一樣。或者垂下他的手足，發出一種旃檀的香氣。或者他大小便，猶如厚石蜜一般。口裡常說無因無果，一死就永遠寂滅。根本沒有轉世後身的事，更沒有什麼凡夫與聖賢之分。這是日蝕月蝕的時候，或是植物中的金玉芝草，或是動物中的麟鳳龜鶴，偶然得到日月的天然精氣，經過千萬年而不死，變化成為精靈，存在於人世之間，年老成魔，來惱亂這些人。

10 如果心裡愛求長壽，辛苦研究，貪求長生永歲之道，想避免轉世的分段生死，希望從變易生死

中，使細微的壽命之相常住，那時天魔就候得其便，飛精附人。他好說在各方世界，可以往返無阻。或者經歷萬里，瞬息之間，便再轉來，而且果然在那邊取得足資徵信的東西。他口裡常說：十方眾生，都是我的孩子。我出生一切佛，我出生這個世界。我是最初的元佛。我的出世，是自然而來，並不是靠修行而得到的。這是住世的自在天魔，使令他的眷屬，候得尚未發心的人們利用他虛明清淨，盜食他的精氣。或者不因師教，使修行人自己可以親見虛空中有佛現身，與他說法。自稱為持有如金剛堅固的長生不死之術，可不到一年，就會使他肝腦枯竭。

-----楞嚴經第十卷

\*\*\*\*\*行陰區宇的十項魔境

平常的夢想消滅，寤寐一如，晝夜都住在光明虛靜的境界中。看一切世間的山河大地，猶如明鏡照映物象。來了無所黏，過了也無踪跡。共通的生命本能，猶如游動不定的微明光體，像太陽下的焰影光照一樣。捉摸不定而又清明存在有擾擾搖曳的現象，這就是為生理心理活動本能究竟機樞的竅穴。這種境界，名為行陰區宇。元來習性一經澄清，有如波瀾平息，化一道清流。這種境界，名為行陰盡。

1 第一外道，立無因論。認為宇宙萬有的根本，是冥然無因而自生的。萬有現象，都是自然的規律。起初既無為什麼目的之因，終亦無有因之果。自己認為既已見到生命來源的根本，知道了人本來生人，鳥本來生鳥，白的既不是靠洗成，黑的也不是靠染造。自從八萬劫來，根本就沒有改變過。形體壽命完了，也依舊還是這個樣子。我本來就見不到什麼菩提正覺之性，哪裡更有什麼成菩提的事實呢？

2 第二外道，立圓常論。精神不滅論，推想心境性是經常存在的。物質不滅論，認為地、水、火、風，物質四大種類的本元性能是經常存在的。執著心意識初動之處的本元來源，認為它的性能就本來經常存在。因為推理想像某一事物的經常存在，而亡失了正遍知，墮落成為外道，迷惑了菩提正覺的真性。

3 第三外道，一分常論。認為主觀的物理世界是不存在的，客觀的宇宙是存在的。推理想像，一部分無常，一部分是常存。一切眾生都在我心中自生自死，唯有我的心性，才是常存的，這是瑜伽學術的根源。見到劫運毀壞的時候，無一物可以存在，名之為畢竟是無常的種性。那個空界的性能，卻不受劫運影響而毀壞，所以就名之為究竟的常存之性。我性是常存的，那個從我天然之性流出的生死作用，就名為無常之性。推理行陰就是經常存在的常性，色(心物的光和能)受(感覺)想(思想)現在都已經滅盡，名為無常性。

4 第四外道，立有邊論。推理想像萬物有邊與無邊。認為八萬劫以前無聞無見處，就名為無邊。當八萬劫開始有眾生時，就名為有邊。推想生命活動的生本元，是本能地流行不息，可以推測到過去和未來的，就名為有邊。推測現在的心，是念念相續不斷的，就名為無邊。

5 第五外道，四種顛倒矛盾性的不死矯亂，自己遍計他的虛謬理論(遍計虛論)。從萬事萬物觀察到變恆、生滅、增減、有無。認為一切亦生亦滅，亦有亦無，亦增亦減。說亦有就是亦無。亦無之中，不是亦有。一切矯亂其辭，使人無法窮詰。亂其言語，模稜兩可。使來問的人，茫然不解，反而遺失其本來要問的問題。

6 第六外道，立五陰(色、受、想、行、識)中死後有相，心顛倒論。自己堅意固守此身說四大(地、水、火、風)種性之色就是我。認為我的自性圓融，普遍包含著一切的國土世間。說我之中，本自包括了物理的成分。說光色本來就是我的附屬，一切物理的現象，都是我所顯現的。

7 第七外道，立五陰中死後無相，心顛倒論。推理和想像，認為死後就什麼都完了。認為涅槃(自性圓寂)因果，一切皆空。徒有名字，並無實義，都是究竟斷滅的。

8 第八外道，立五陰中死後皆非，心顛倒論。推理想象，死後一切俱非。身後是昏昏渺渺，沒有什麼可把握的。認為有無都不是，以致虛實失措。

9 第九外道，立五陰中死後斷滅，心顛倒論。認為死後身體斷滅，或慾念滅盡，或痛苦滅盡，或極樂滅盡，或極捨滅盡。現前一切終歸於消滅，滅了便不會再有。

10 第十外道，立五陰中五現涅槃，心顛倒論。欲界的天人境界光明清淨；初禪離生喜樂的境界，不受憂慮所逼；二禪定生喜樂的境界，不為苦痛所逼；三禪離喜得樂的境界，唯有極悅隨順而住；四禪捨念清淨的境界，苦樂雙亡，再不受輪迴生滅性的影響。迷於這五種天人有漏境界，認為就是真正清淨無為的究竟極致，認為就是涅槃的境界。

#### \*\*\*\*\*識陰區宇的十項魔境

雖然看到了生命由來所執的根源，自己卻不受一切種類業力的感召。對於十方世界，已經獲得它共同的根源。這種境界，名為識陰區宇。如果在一切業力感召之中，已經把握住它共同的根源，自己再不起反應的作用，再加用功，消磨六根門頭的習氣障礙。要用時，仍可分而為六。不用時，就可合而為一。看見與聞聽的功能，可以互相隨意掉換。在互用之中，而又清淨自在。十方世界的物質世間，以及身心，都猶如玻璃一樣，內外透體明澈。這種境界，就名為識陰盡。

1 第一偏差，建立了以有所得的心，成有所歸的果，生於外道種中。墮入因有所執之因，與師事梵天的黃發冥諦外道為伴。認為這個還歸唯識的境界，就是至真常存的本元因地。

2 第二偏差，建立全能有為的心，成能生萬事的果。生在大我慢的大自在天主領域，成為我執遍圓之種。墮入能非能執，和大自在天主現無邊各類之身為伴。觀察萬象，認為都是我的自體。所有盡虛空界的十二類內的眾生，都是從我一身變化分流而出，認為唯有那個才是全能的主宰，其他就都无所不能。

3 第三偏差，建立了因有所依的心，形成虛妄推理的果。於圓滿中生顛倒之解，名為生倒圓種。墮在常非常執，和自在天人為伴。把生起萬有的唯識境地，作為是至真常住的真身，以為這是世上唯一沒有生滅的。

4 第四偏差，推測知覺之心是圓滿遍及的，形成虛謬不實的果，於正知中行顛倒見名為生倒知種。墮入知無知執，和執一切覺的外道為伴。認為一切有情的生物，與無情的草木相等，都有知覺的存在。

5 第五偏差，執著崇拜物事，迷心從物，建立妄求之因，妄冀求得其果。認為可以顛倒化理，名為生顛化種。墮入生無生執，和一切婆羅門的勤苦鍛煉身，專誠拜火，或者拜水，自求出離生死的人為伴。求火的光明，樂水的清淨，愛風的周流，觀塵的成就。崇拜敬事這四大的物能，認四大物能為生成世界的本因。認為世間種種萬象，都由此本能所生。萬像都是無常，唯有這本能常住，以為那就是造化的真宰。

6 第六偏差，認為圓虛無心，就是道的究竟，終究成為空亡之果。以一切皆空，斷滅生滅就是正果，名為生斷滅種。墮入歸無歸執，和一切空無想天等為伴。不但群化幻滅，即使這個虛空，也是永滅無依，就以此理為其畢竟的歸依。

7 第七偏差，執著生命本元，建立堅固妄想之因，不辭勞苦，趨修長生之果。以堅固妄念而延續生命，名為生妄延種。墮入貪非貪執，和自稱無比仙們，但求長壽的仙道為伴。認為勤修堅固色身的法門，使此身形常住，就等於是精靈圓滿，長生常住永不消逝。

8 第八偏差，發生邪思之因，成立塵勞熾盛的苦果。以天魔境界為至道，名為生天魔種。墮入真無真執，和天魔為伴。以不真實常住的生命本元，卻認為真實常住。看到生命的本元，本來都是一體，可以互相通達，只是殊途同歸，因此不捨世間塵勞等事，反而恐其消滅淨盡。以神通力，坐蓮花宮，多方變化七寶以莊嚴自己。多增美女仙媛，恣縱其心，以圖享樂。

9 第九偏差，以圓明精妙不生滅的心境，作為趨向寂滅之果。以空為究竟，名為生纏空種。墮入定性的聲聞乘，和所有不求智慧多聞的僧眾，具有增上慢的人(自以為已得無上大道，而生起驕慢心)為伴。所謂見到世間一切皆苦，如能斷除煩惱，不再去積集苦因，只求滅除煩惱，便是修道的究竟法門。住在已滅生滅心，休止在不生滅的境中，更不再求進步。

10 第十偏差，以泯心無念，入於圓覺，成就湛然清淨的湛明果。生於自覺圓明境界，執著圓明而不化眾生，名為生覺圓明不化圓種。墮入定性的獨覺乘，和一切從因緣法而悟聖果的緣覺等，不肯回心轉向大乘的人為伴。在圓融無礙，清淨覺明的境界中，發生研求深妙之心，認為這樣就是涅槃的境界，再也不求上進。

五陰的本來原因，都同是妄想所生。色與空，就色陰的範圍。感觸與離了感覺，就是受陰的範圍。記憶與遺忘，就是想陰的範圍。生起滅了，滅了還生，就是行陰的範圍。湛然不動，入合於湛然清淨，就是識陰的範圍。這五陰的本元，是重重疊疊所生起。生起時，是因為識陰的作用而先有。滅除時，須先從色陰去除滅。

楞嚴大義今釋 - 南懷瑾 - 實修驛站

<http://www.shixiu.net/nanshi/zhuzuo/lydyjs/>