

## ◎ 如何依《楞嚴經》的指導修行？

我們常聽過「開悟的楞嚴」。為什麼《楞嚴經》在漢傳佛教中如此重要？因為透過楞嚴經的修行，能使自己從凡夫的世界轉化至聖人的世界。每天接觸外境時，以什麼角度看待，什麼方式回應，在聖人與凡夫之間就產生了很不同的結果。如果不能找到成就聖道的因，儘管不斷積集善業，都只是修行途中的一種助行，只要還迷失在虛妄的妄想中，這虛妄的「因」，就不可能帶領我們走向成就聖道的「果」。所以，如何依《楞嚴經》離攀緣心，正念真如地指導並提昇自己，是轉凡成聖的關鍵。

### 觀念的建立

阿難在經中請問佛陀的問題：一、造成我今日這樣無明身心的結在何處？二、如何才能解開？三、如何讓像我一樣的眾生，不必再受輪迴的苦？佛陀回答：「汝欲識知俱生無明，使汝輪轉生死結根，唯汝六根，更無他物。」使眾生輪迴六道生死的無明不在他處，就在眼、耳、鼻、舌、身、意這六根。

文殊菩薩在經中亦曾說明如何以六根（耳根）作為修行的入手處。「如世巧幻師，幻作諸男女；雖見諸根動，要以一機抽。息機歸寂然，諸幻成無性。六根亦如是：元依一精明，分成六和合；一處成休復，六用皆不成。」

就像皮影戲的表演一樣，在幕前會出現各式的男男女女，雖然隨著劇情人物的動作千變萬化，但其實在背後控制的，不過是一根線罷了。如果不去操作這根線的話，這些幻化般的人物也不再動作，一切歸於寂靜。六根也如同這樣，雖然能現出種種妄相，但背後的主導卻是「我執」。如果能見真如本性而消融我執，那麼六根雖然仍有覺照的功能，卻不再攀緣造業。所以在修行上，要將對六塵的攀緣執著，回向到對根性的覺悟上。

## 如何修持？

### 〔理觀〕

某些利根或久修者，可以直接從「理觀」——「達妄本空，知真本有」來修習。能夠直觀妄想本來是空，而真如本性是我本自具足的，一旦生起這樣智慧的觀照，就能同時產生足夠的定力，而使身、口、意的行為不恣意亂動。

### 〔事修〕

對初學者而言，遇到外境的刺激，要能不反射回應而提起智慧的觀照，是很困難的。所以《楞嚴經》提出了二種前行的準備。一是「持戒」，就是持守前文所提及的四根本戒。二是「持咒」，可以持「楞嚴咒」或「楞嚴咒心」。經由持戒或持咒的前準備，使自己先安定下來，然後再對事情作正確的觀照。

### 〔離魔難〕

在修行的過程中，一定會遇到一些磨難與障礙。而在《楞嚴經》中，把所有的魔障，歸類為色、受、想、行、識的五十陰魔。為何把魔障歸類於五蘊？因為：魔從心生，心外無魔。如果將一切現象都包括在真如心內，就沒有所謂的外魔。即使是在修行中遇到的障礙，還是應當從內魔的角度來處理。

雖然禪修的過程中，可能因為對方法不夠專注，身心因此而覺受到一些變化。對於這些現象，應該把它們當作正常的過程，既不貪求它的變化，也不抗拒它。則過一段時間後，這種現象也就消失了。

另外，有時候雖然知道對現象不反應也不抗拒，但內心還是不覺安定。此時就把這些逆障，當作無明業障的現行。要從正知見中，去覺照、接納、安忍，不急著馬上轉換用其他的方法，去排遣它。除非是用功的方法有偏差，再請教善知識而加以調整。

《楞嚴經》中的主旨在求事先的不著魔，從日常建立正知見而不著相，就沒有「是魔、非魔」的分別，如此對於一切內外境界的考驗，皆已降伏。☸