

《圓覺經》中修行障礙之探討

目次

一、	前言	1
(一)	研究動機與目的	1
(二)	文獻回顧	1
(三)	研究方法與範圍	4
(四)	本文的內容架構	5
二、	《圓覺經》的梗概	5
(一)	經題釋義	5
(二)	《圓覺經》的結構	7
(三)	《圓覺經》的主要內容及思想	8
三、	《圓覺經》中之修行障礙	11
(一)	理、事二障	12
(二)	我、人、眾生、壽命四相	17
(三)	憎、愛二境	21
(四)	作、任、止、滅四病	23
四、	《圓覺經》提出斷除障礙之修行方法	26
(一)	頓修如幻三昧無漸次	27
(二)	圓頓菩薩漸修入佛境	28
(三)	漸悟頓修三法門	31
(四)	未悟凡夫懺悔修三法門	35
五、	結論	40
	引用文獻	42

一、前言

(一) 研究動機與目的

《大方廣圓覺修多羅了義經》(以下簡稱為《圓覺經》),是中國佛教史上的重要經典之一,尤其是華嚴宗、禪宗都對它非常重視。其文字優美,所描述的究竟佛境,是所有修行人的終極目標。因此,想要瞭解中國佛教特色,非研讀此經不可。經中之十二位菩薩,因為代表不同的殊勝行,依序代替眾生請世尊開示修行法門,並詳細地指引眾生,如何透過種種方便,而證悟圓覺自性。經中並指出,要悟入圓覺自性的境界必須對理、事二障,憎、愛二境,我、人、眾生、壽命等四相,以及修禪容易犯的四種病(作、任、止、滅)有所了解,進而運用修學如幻三昧,奢摩他、三摩鉢提、禪那三種圓覺法門等諸方法,來斷除這些障礙。因此,若能釐清這些障礙的內容,便能依法修行,並更進一步瞭解《圓覺經》所具有的價值,這已使筆者對研究此論題產生興趣。希望在研究此主題的過程中,不僅能瞭解《圓覺經》所具的深義,而且能更進一步曉知修行障礙的內容,並依經義斷除障礙。同時,也期望修行者透過理解經中之修行理念之後,能夠時時刻刻以精勤修學、不懈怠、不放逸之心,來實踐佛陀的教法。

(二) 文獻回顧

《圓覺經》自唐朝由北印僧人佛陀多羅所譯出之後,廣為漢地大乘佛教各宗派所十分推崇的經典。然而,此經在漢地頗

受爭議，近現代學者對其持著懷疑態度，認為它是偽經，因為它僅有漢譯孤本。¹《圓覺經》雖然存在種種疑點，但由於它是大小乘圓融、漸頓圓融的大乘經典，不僅義理講解透徹易懂，而且辭藻優美，因此受到了漢地眾多人士的喜愛和弘揚。尤其是唐、宋以降，天臺宗、賢首宗、禪宗等宗派都盛行弘講此經。

歷來關於《圓覺經》的相關研究頗多。²最早提倡此經的是華嚴宗五祖圭峰宗密，他為此經作了七部注解，著名的有《圓覺經大疏釋義鈔》、《圓覺經略疏》、《圓覺經略疏鈔》等等。另外，報國寺惟愨撰《圓覺經疏》一卷，先天寺悟實撰《圓覺經疏》二卷，薦福寺堅志作《圓覺經疏》四卷，北都藏海寺道詮作《圓覺經疏》三卷，西蜀龍翔寺復庵道輝撰八卷、宋孝宗撰《禦注圓覺經》二卷、龍江章江禪院如山撰《圓覺經略疏序注》等等。雖然佛陀多羅的《圓覺經》漢譯本只有一卷，但其疏鈔卻很多。緣唐、宋以降高僧大德對《圓覺經》做了頗多的研究，此為後世欲研究此經者，奠下了良好的基礎。

近現代也有很多研究者，用簡而易懂的現代語言來闡明了《圓覺經》的甚深法義。此對於有意學禪或研究佛法者，幫助很大。此如，釋憨山《圓覺經直解》、釋太虛《圓覺經略釋》、李安綱《禪悟圓覺經》、釋廣超的《大方廣圓覺修多羅講記》、釋明奘《圓覺經講記》、釋圓瑛《大方廣圓覺修多羅講記》、南懷瑾《圓覺經略說》等等，都是對《圓覺經》的注釋賦予新解。

¹ 關於《圓覺經》的真偽之論辯，可參閱如下論文：
曹潤鎬(1996)『円覚経』の成立と受容(思想的立場と関連して) 印度學佛教學研究第四十五卷第二号，頁 59-62。
逸廠；湯次了榮(2014)〈圓覺經之研究〉，《海潮音》第 12 卷，第 6 號，頁 56-59。
楊維中，〈《圓覺經》之爭新辨〉，《西北大學學報》2016 年，5 月，第 46 卷，第 3 期，頁 35-40。
² 有關《圓覺經》歷代注疏的整理，可參閱王紅岩(2011)〈《圓覺經》研究〉四川省社會科學院研究生學院，碩士論文，頁 8-9。

此外，還有釋聖嚴在《完全證悟》一書，從禪的生活觀的角度，通過淺顯易懂的語言，並列舉實例來闡述經意，對學禪者日常生活中的運用給與了很多啟發。再者，《圖解圓覺經》，釋心田採用了生動的圖畫，以及淺顯易懂的語言來解經，將《圓覺經》闡述得更透徹清晰。釋果煜《圓覺經宗旨——迷悟的轉機，從中觀的空理出發，來彰顯《圓覺經》的深刻內涵。

有關研究《圓覺經》的論文、期刊也有相當多篇，其展現如來藏思想、佛陀的圓覺境界的代表有：林彥宏(2005)的《生命實踐修證之道——以《圓覺經》的如來藏思想為建構依據》，將「如來藏思想」做出基本的詮釋，並且與生命實踐作結合。王娟熔在《北京印刷學院學報》(2014)有〈《圓覺經》修行思想之探析〉。最近的，則有丁國耀(2016)《命教育的本體思想與關懷實踐——以《大方廣圓覺修多羅了義經》為例》³。除了上述闡釋經中的義理外，還有從不同的面向來研究此經，如：

1. 從語言文學方面來研究《圓覺經》，代表有：李薇(2010)《漢譯《圓覺經》的文學解讀》，以經中的四字格為主，分析佛經的文體特徵。⁴ 韓瑞(2011)〈《圓覺經》中的比喻研究〉，其對《圓覺經》中的四十三個譬喻做全面的分析，藉由譬喻來闡釋佛法，及譬喻帶給眾生的啟示等。⁵
2. 另外，從藝術面向來闡揚《圓覺經》有：張佳弘(2016)在《佛學與科學》中的〈探究《圓覺經》的教化藝術〉，其

³ 丁國耀以《圓覺經》為根本思想，探究圓覺本體思想之生命智慧、生命關懷及實踐法門，比對《圓覺經》思想與生命教育思想之內涵，思考圓覺思想對於臺灣生命教育之啟發。見：丁國耀(2016)，《生命教育的本體思想與關懷實踐——以《大方廣圓覺修多羅了義經》為例》，國立臺北教育大學教育學系生命教育碩士班論文。

⁴ 參考李薇(2010)，〈漢譯《圓覺經》的文學解讀〉，東北師範大學。

⁵ 參韓瑞(2011)，〈《圓覺經》中的比喻研究〉，西安電子科技大學。

探究《圓覺經》傳達的美感經驗，強調本經的許多藝術價值，及它對中國文學的影響。⁶

這些論文、期刊從不同面向來研究《圓覺經》，但是關於研究《圓覺經》中所提到的一些障礙的論文卻極寡，目前有趙志浩(2015)《唐山學院學報》第二期中談到〈《圓覺經》提出的幾種修習和知見障礙〉，但由於篇幅比較少，文中對於修行障礙，以及如何斷除這些障礙的修行方便法門，並沒有詳細地分析和探討。因此，筆者希望透過以〈《圓覺經》中修行障礙之探討〉為主題的研究，對於經中之二障、四相、二境以及四種禪病能作進一步研究，以及探析斷除這些障礙的修行方法，俾對欲以《圓覺經》為依止的實修者以及欲研究此經者能有所助益。

(三) 研究方法與範圍

筆者搜集有關《圓覺經》的文獻資料，包括此經的漢譯本以及有關《圓覺經》之疏鈔、注解等等，並參照學術界已發表的相關論文著作，進行閱讀、比對、分析與探究。本文以佛陀多羅的《圓覺經》漢譯本及其疏鈔、注解為主要研究範圍。首先嘗試究明經中所提出理、事二障，及這二障如何障礙我們的正知、正見，使我們延續生死輪迴而不得解脫。其次，探討眾生對我、人、眾生、壽命四相的執著及產生憎、愛二境之間的關係。最後，對於禪修的四種病（作、任、止、滅）做進一步地分析和解釋。在釐清這些障礙的內容之後，將探討本經所提出斷除障礙的諸修行方法，並做深入探究，以體會此經的要旨及其意義所在。

⁶ 參張佳弘(2016)，〈探究《圓覺經》的教化藝術〉，《佛學與科學》。

（四） 本文的內容架構

本文的核心乃探討《圓覺經》所提到在修行過程中所遇到的幾種障礙及斷障的方法。因此，將分五個部分來鋪陳：

- 一、 陳述研究《圓覺經》中修行障礙的動機與目的、研究方法、學術研究現況與文獻探討、論文結構之說明。
- 二、 簡單介紹《圓覺經》的基本結構以及主要內容思想，使讀者一目了然本經所闡述的內容。
- 三、 分析佛典中「障礙」的字義，其中以研究《圓覺經》中所提出幾種修行障礙為主，並針對理事二障礙、四相、憎愛二境以及四種禪病作出說明與探討，以詳明修行上斷除這些障礙的重要性。
- 四、 論述《圓覺經》中世尊教導斷除障礙的方便修行法門。
- 五、 結論，對前面幾章作出整體回顧，並對《圓覺經》未來的研究發展提出一些建議。筆者希望這篇文章完成後，對於欲進一步深入瞭解《圓覺經》的特色、目的以及想要實踐該經的行者有所助益。

二、《圓覺經》的梗概

（一） 經題釋義

《圓覺經》在漢傳佛教中，是一部很重要的經典，受到了華嚴宗，禪宗的重視，並作為該宗的根本經典之一。但是，這部經究竟敘說了何等法義？對於此，本文首先將從經題開始著手，以迅速掌握經中的核心思想。經中世尊回答賢善首菩薩，

說明了此經有五個名字：

善男子！是經百千萬億恒河沙諸佛所說，三世如來之所守護，十方菩薩之所歸依，十二部經清淨眼目，是經名大方廣圓覺陀羅尼，亦名修多羅了義，亦名祕密王三昧，亦名如來決定境界，亦名如來藏自性差別汝當奉持！⁷

這部經的名字叫作《大方廣圓覺修多羅了義經》。「大」是廣大、偉大，就是體大，是一種無處不在，在宇宙中不增不減，盡虛空、遍法界的大。「方」是指方正，就是規範、規則，統攝空間、時間，遍滿十方。「廣」是廣闊、廣大無邊，意為此圓覺性無邊無際、無有窮盡、遍滿法界。「大方廣」又名大方等，是大乘佛教經典通稱的常見用法，是為了別於小乘。「圓覺」是「如來藏」、「真如」、「佛性」、「一真法界」的別名。「圓」是圓滿，不是局部，不是殘缺，圓融無礙。「覺」即菩提、覺性。「大方廣圓覺」即是指正直、不偏、不邪的圓滿菩提，也就是佛果，是一切眾生所共具的佛性，這是《圓覺經》的核心。「陀羅尼」是總綱，一切佛法的總綱。「修多羅」就是經藏，為梵語 *sūtra* 的音譯，可意譯為契經、正經、貫經，是十二分教⁸中的第一類。「了義經」指說理透徹，能斷盡一切煩惱的經典，是相對於不了義而言。⁹

本經也叫作《祕密王三昧》是因為它闡述了最高三昧和最微妙的教義。「祕密」指不可說、不可思議¹⁰，「三昧」即是三

⁷ 《圓覺經》。(CBETA,T17, no. 842, p. 921, c16-21)

⁸ 關於十二分教世尊在《大寶積經》卷 37〈如來不思議性品 4〉中說：「我今演說契經、應頌、記別、伽他、自說、緣起、本事、本生、方廣、希法、譬喻、解釋，如是等趣十二分教。」(CBETA, T11, no. 310, p. 210, a4-6)

⁹ 參見釋圓瑛，《大方廣圓覺修多羅了義經講義》，頁 1-5。

¹⁰ 參見東方橋，《釋迦牟尼之圓覺經》，頁 165-167。

摩地、等持、正定、正受、正思惟等。圓覺三昧之總持，所以稱為王¹¹。換句話說，能有機緣接觸到這部經，修行此法就能夠證得三昧之王——「圓覺三昧」。

此經又名為《如來決定境界》是因為只有如來完全了解此經，懂了這個圓覺法門，決定成佛，具有決定性，是無庸置疑。換言之，必須證得此境界才算是成佛。另外，此經也稱為《如來藏自性差別》，它是從能起一切分別的圓覺自性而來，如來藏是不動的，然其之功德卻能以種種的方式示現。

另，此經主要是對「頓教大乘」眾生說的。如：

善男子！是經名為頓教大乘，頓機眾生從此開悟，亦攝漸修一切群品。¹²

有些佛經強調頓教的法門，只有對利根的人有利益，對非是此根器之眾生，就無法依經文來修行。雖《圓覺經》主要是對利根眾生說的，但也能攝一切漸修群品，以聽聞圓覺法門，進而思維法義，便可依之修行。

（二） 《圓覺經》的結構

從《圓覺經》的架構可分為序分、正宗分、流通分三部分，也稱之為三分科經。

「序分」也叫作緣起，主要是敘述本經的由來與因緣，包括時間、地點、人物、事件、原因、結果等等。《圓覺經》一開始就介紹本經的緣起。這部經是由佛陀入了甚深的大光明藏

¹¹ 參見釋太虛，《圓覺經略釋》。

¹² 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 921, c23-24)

三昧¹³，為十二位菩薩及其眷屬說法。

「正宗分」是經文的正文部分。《圓覺經》的正宗分採用問答的方式來呈現，先以長行問答來說法，最後以偈頌重宣其義。分別由十二為菩薩依次向佛陀提出問題，佛陀則逐一進行回答。

「流通分」是總結與歸納部分，一般敘說受持本經的利益，以及囑咐弟子們將經文進行宣講、傳播，使之廣泛流傳。於《圓覺經》中，由最後一位菩薩——賢善首菩薩向佛陀發問經題、受持本經的功德和如何流傳這部經。

（三） 《圓覺經》的主要內容及思想

從內容來看，《圓覺經》可分為十二章¹⁴，每一章由一位菩薩向佛陀發問請法。其中，前四章是著重闡發大乘佛教真如、萬法唯識的義理，中間四章是著重講解修行方法及實踐；後四章則詳盡闡述了心性、法性、漸頓法門與根機等問題。具體的說：

一、文殊菩薩章：佛陀宣說有圓覺法門，流出一切清淨真如、菩提、涅槃及波羅蜜。提出成佛的清淨果位的修持方法問題，以及眾生因為無明顛倒而妄認識境，執著有身心為實有，如何發清淨心，從而遠離煩惱的問題。這基本上是全經的根本和宗趣所在。

¹³ 《大方廣佛華嚴經》卷 30〈佛不思議法品 28〉：「一切諸佛悉有最勝無上光明莊嚴，皆悉普放大光明藏——光明悉有無數妙光明網以為眷屬，普照一切諸佛世界，除滅一切世間闇冥，現佛出世作不退轉最勝佛事，出生無量清淨法身，是為一切諸佛最勝無上光明莊嚴。」(CBETA, T09, no. 278, p. 593, b2-8)

¹⁴ 關於本經分為十二章可參閱：釋太虛《圓覺經略釋》之懸論，頁 13-14。

- 二、普賢菩薩章：普賢菩薩代表實踐，是大行的象徵。普賢菩薩向佛陀請教如何修行的問題。具體而言，就是如何以幻修幻？何謂修行如幻？以及如何令妄想心解脫的問題。
- 三、普眼菩薩章：普眼菩薩向佛陀提問的是菩薩修行的漸次問題。如何端正思維？遠離諸幻之後，如何住於這種境界中？以及如何令迷惑的眾生得以開悟的問題。
- 四、金剛藏菩薩：金剛藏菩薩代表了佛的秘密智慧寶藏，他向佛陀提出了三個問題：眾生本來具有佛性，為何又會有無明煩惱？若眾生本來就無明，又為何說本來成佛？人人皆有佛性，何生煩惱？這些問題也是全經的根本問題。
- 五、彌勒菩薩章：彌勒菩薩是代表慈悲之心，向佛陀提出關於慈愛度化眾生的問題，就是眾生如何斷輪迴和度化眾生的方法。
- 六、清淨慧菩薩章：清淨慧菩薩代表的是清淨智慧，他向佛陀提出問題是眾生、菩薩和如來所證、所得的差別以及造成差別的本質。
- 七、威德自在菩薩章：威德自在菩薩是代表大威德的成就，他向佛陀提問成佛修行的方法與漸修法門的問題以及如何修止觀禪的問題。
- 八、辨音菩薩章：辨音菩薩代表法音微細，他請佛陀進一步開示菩薩修圓覺法門的方法。佛陀則將前一章所講的三種修行法門具體總結為二十五種清淨定輪。
- 九、淨諸業障菩薩章：淨諸業障菩薩代表清淨一切業障，他所提問的是眾生本性清淨，怎麼會受到污染？又是何來的污染使眾生迷悶？

十、普覺菩薩章：普覺菩薩代表的是普遍覺悟，他向佛陀請示關於眾生應該如何遠離邪師，如何親近大乘善知識的問題。

十一、圓覺菩薩章：圓覺菩薩代表圓滿覺悟，他向佛陀提出兩個問題，分別為眾生要如何修行圓覺法門和圓覺中止觀禪以何為首。

十二、賢善首菩薩章：賢善首菩薩代表至賢至善，他是十二位菩薩中的最後一位向佛請法，所問的問題就是本經的名字、如何奉持此經，以及修持該經的功德等問題。

總之，《圓覺經》的核心在於圓覺妙心，圓覺遍滿法界，只是眾生並未認識到，從而執妄為真，執空為有，執迷為悟。眾生明瞭身心皆為幻之理，修離身心幻垢之行，便能知幻即離，離幻即覺。

三、《圓覺經》中之修行障礙

在進入探討《圓覺經》所提出哪些修行障礙的內容之前，必須先了解「障礙」一詞的內涵。在《佛說淨業障經》卷 1 中，有關障礙的記載如下：

爾時文殊師利法王子白佛言：「世尊！願說障礙、不障礙法。諸菩薩聞，能於後時五濁惡世，於諸世法不生染著」。佛告文殊師利：「夫障礙者，貪欲是障礙、瞋恚是障礙、愚癡是障礙。布施是障礙、持戒是障礙、忍辱是障礙、精進是障礙、禪定是障礙、智慧是障礙。佛想是障礙、法想是障礙、僧想是障礙。空想是障礙、無相想是障礙、無作想是障礙。無行想是障礙、不生想是障礙。文殊師利！取要言之，若於諸法有縛、有解，當知如是皆是障礙。¹⁵

從上文可知，在修行過程中行者所遇到的障礙其數甚多，有的屬於身、心方面；也有的較重，有的較輕之輕重不同。但這些障礙主要是「於諸法有縛、有解」，也就是對於諸法有分別心、有任何對立概念都是障礙。在佛典裏面，修行斷除障礙可以說是重要的內容。然而，從佛教的發展過程中，也發展出不同的障礙說，因而對於修行障礙有了不同的分類，如煩惱和所知二障，或煩惱障、業障、異熟障（報障）三障¹⁶、五障¹⁷、十障¹⁸等等。

¹⁵ 《佛說淨業障經》卷 1。(CBETA,T24, no. 1494, p. 1097, b6-16)

¹⁶ 《大般涅槃經》中說三障為煩惱障、業障和報障，其卷 11〈現病品 6〉說：「煩惱障者，貪欲、瞋恚、愚癡，忿怒、纏蓋、焦惱、嫉妬、慳悋、奸詐、諛諂、無慚、無愧，慢慢、大慢、不如慢、增上慢、我慢、邪慢、憍慢，放逸貢高、忿恨諍訟、邪命諂媚、詐現異相、以利求利、惡求多求，無有恭敬、不隨教誨、親近惡友、貪利無厭、纏縛難解，欲於惡欲、貪於惡貪、身見有見及以無見、頻申熹睡、欠喏不樂、貪嗜飲食、其心驀曹、心緣異想、不善思惟、身口多惡、好熹多語，諸根闇鈍、發言多虛，常為欲覺、恚覺、害覺之所覆蓋，是名煩惱障。業障者，五無間罪，重惡之病。報障者，生在地獄、畜生、餓鬼，誹謗正法及一闍提，是名報障。」(CBETA, T12, no. 374, p. 428, c14-26)

一般而言，佛典裡面常常提到障礙，我們可以說障礙就是讓我們不能進行或完成自己想作的事的東西。然而，《圓覺經》不僅是從思想、見解方面來教導，而且還從實際的修行來給眾生指導，如何依止佛性本具的清淨心來思維、修行，以及面對種種生活上的障礙。本文將以《圓覺經》為中心，來探討佛典中所提出一些修行的障礙。首先，闡述《圓覺經》中的理、事二障之內涵，接著論述眾生於我、人、眾生、壽命四相所執著的錯誤認知。眾生因為執著於四相而生了憎、愛二境。有了憎、愛之心會不斷增益無明，因此造種種業，令輪迴不已，不得解脫。最後探討禪修行者容易得的作、任、止、滅等四種禪病。本文將藉由論述經中所提的諸多修行障礙，以凸顯出這些障礙的可連串和可轉進，以利於運用各種修行方法來斷諸障礙。

（一） 理、事二障

在佛教發展的過程中，無論是解脫道還是菩提道，修行者必須要先斷除各種障礙才能證真。早期佛教的修行者，以得阿羅漢果、證涅槃為最終目標，因此障礙聖道，也就是障礙解脫道的主要內容僅限於貪、瞋、癡等諸煩惱。後來在很多大乘經典裏面，出現了有些證得聖果阿羅漢，還有習氣，因而有佛與阿羅漢斷障內容之差別，開始出現煩惱和所知二障說。事實上，到了大乘佛教時期，斷除二障的內容才被正視與強調。尤其是大乘中觀、唯識、如來藏等三系，對二障都有各自的解說。在《圓覺經》中也談到二障，但有不同的用語，如世尊告訴彌勒菩薩：

¹⁷《大集法門經》卷 2：「五障，是佛所說。調樂欲障、瞋恚障、睡眠障、惡作障、疑惑障。」(CBETA,T01, no. 12, p. 230, a19-20)

¹⁸《十地經論》卷 1：「何者十障？一者凡夫我相障；二者邪行於眾生身等障；三者闍相於聞、思、修等諸法忘障；四者解法慢障；五者身淨我慢障；六者微煩惱習障；七者細相習障；八者於無相有行障；九者不能善利益眾生障；十者於諸法中不得自在障。」(CBETA,T26, no. 1522, p. 127, a12-17)

云何二障？一者理障礙正知見，二者事障續諸生死。¹⁹

依上文所述，所謂二障是指理障和事障。理障能阻礙人們覺悟正知、正見；事障使人在生死中輪轉不已。依華嚴宗五祖圭峰宗密的解釋，理障義是同於唯識所講的所知障，事障是指煩惱障。事是煩惱，煩惱即障，又能續生死故；理是所知，所知非障，是障障於所知理故。²⁰一般可以理解為理障是指修行者執著於所了解或懂得的一切知識和道理，又稱為智障。其包括執著於知識和佛學理論，能障礙正知正見²¹。有了「我」，堅持己見、主觀論斷，因而障礙我們接受其他知識，並障礙我們證得菩提佛果。理障，所障之法即真理，能障之法即無明。²²事障是指貪、瞋、癡等煩惱，也稱為煩惱障。煩惱能蒙蔽真如本性，使眾生造種種有漏不淨之業，其會障礙我們脫離生死輪迴。

對於煩惱、所知二障說，阿毗達磨論書和大乘三系的佛典之中都有不同的記載。煩惱、所知二障早出現於中期阿毗達磨論書的《阿毘達磨大毘婆沙論》，其卷 141 中說：

四正斷者，一於已生惡不善法為令斷故，生欲發懃攝心持心。
二於未生惡、不善法為不生故，餘說如前。三於未生善法為令生故，餘說如前。四於已生善法為令安住不忘倍修增廣

¹⁹《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 916, b21-22)

²⁰《圓覺經大疏》卷 2 (CBETA, X09, no. 243, p. 382, b5-8 // Z 1:14, p. 167, a12-15 // R14, p. 333, a12-15)

²¹所知障梵文為 *jñeyāvaraṇa*，由所知 (*jñeya*) 和障礙 (*āvaraṇa*) 兩個名詞所組合成的複合詞。從梵文複合詞的構詞來解析，有依主釋與持業釋兩種解讀方式。依主釋的所知障即「所知被障」義，即所知實義被遮蔽不顯，對於所知之智的障礙。持業釋的所知障即所知本身就是障礙。然而，「依主釋為主流的解讀，而持業釋則是支流。」劉宇光(2015)〈所知障：在梵文構詞異讀、概念邏輯關係及釋義學的反證之間〉，《臺大佛學研究》，第二十九期，頁 125。

另，參考釋見弘(1997)〈《入菩提行論細疏》における所知障の覚え書き〉，《西日本宗教學雜誌》通号 19，西日宗教學會，頁 88。

²²見釋太虛，《圓覺經略釋》，頁 96-97。

故……問：此四何緣說為正斷？答：由此四種能正斷故。問：前二可爾，後二云何？答：以初為名故無有失，或此四種皆有斷義，謂前二斷煩惱障，後二斷所知障。修善法時斷無知故，暫斷、永斷俱名斷故。有處說此名為正勝；無倒策發成勝事故。²³

由此可知，在本論之中，四正斷之「已生惡不善法為令斷、未生惡不善法為不生」是指斷惡、不善法即斷煩惱障，而「未生善法為令生、已生善法為令增長」是修善法，能夠斷無知即斷所知障。換言之，煩惱障是指惡、不善法；所知障是指無知。另，對惡法和不善法之差別在《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 141 中解釋如下：

問：惡與不善何差別？答：惡謂有覆無記；不善謂諸不善。有作是說：惡謂色、無色界及欲界少分染法；不善謂欲界多分染法。有說：惡謂欲界身、邊二見品，不善謂欲界諸餘煩惱等。²⁴

總之，煩惱、所知二障早在中期部派佛教論書中已經出現，煩惱障是指惡、不善法；所知障是指無知，修習四正斷能斷此二障。

中觀學派對於煩惱障和所知障也持有其看法。²⁵中觀學派中，歸

²³ 《圓覺經》。(CBETA, T27, no. 1545, p. 724, a23-c2)

²⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 141，(CBETA, T27, no. 1545, p. 724, c3-7)

²⁵ 有關所知障的研究可參閱如下的文章：

釋見弘(1997)〈《入菩提行論細疏》における所知障の覚え書き〉，《西日本宗教學雜誌》通号 19，西日宗教學會。

劉宇光(2011)〈所知障是無明或無知——在東亞唯識學與印-藏中觀學之間(上)〉，《法鼓佛學學報》，第八期，頁 103-141。

劉宇光(2011)〈所知障是無明或無知——在東亞唯識學與印-藏中觀學之間(下)〉，《法鼓佛學學報》，第九期，頁 53-82。

劉宇光(2013)〈唯識學「所知障」概念：譯詞評議、研究檢討、部派溯源及東亞展望〉，《臺大佛學研究》，第二十六期，頁 111-174。

劉宇光(2015)〈所知障：在梵文構詞異讀、概念邏輯關係及釋義學的反證之間〉，《臺大佛學研究》，第二十九期，頁 119-184。

謬論證派²⁶主張煩惱障礙包含法、我執，所知障的內容是顯現。然而，自續論證派²⁷卻主張煩惱障只有人我執，將所知障分為細品所知障執著蘊等法，真實存在及粗品所知障執著能取和所取。²⁸

瑜伽行派卻主張煩惱障是我執，其內容包含了百二十八根本煩惱和隨煩惱，能擾惱有情身心，能障涅槃。所知障是法執著，包括見、疑、無明、愛、恚、慢和隨煩惱，能覆所知境，無顛倒性，能障菩提。關於瑜伽行派對二障的解說可依《解深密經》²⁹，以及《成唯識論》卷 9 中詳細地說明：

煩惱障者：謂執遍計所執實我，薩迦耶見而為上首，百二十八根本煩惱，及彼等流諸隨煩惱，此皆擾惱有情身心，能障涅槃名煩惱障。所知障者：謂執遍計所執實法，薩迦耶見而為上首，見、疑、無明、愛、恚、慢等，覆所知境無顛倒性能障菩提名所知障。³⁰

如來藏系對於二障的觀點可以說與唯識學派的觀點相同。根據《大乘起信論》，如來藏系以染心³¹障根本真如智為煩惱障，以無明障世間自然業智即所謂的所知障。如：

²⁶ 歸謬論證派（又稱應成派）以佛護、月稱為主。關於所知障的解釋可參閱池田道浩(2000)〈Candrakīrti の所知障解釋〉，《印度學佛教学研究》，東京：日本印度學佛教學會，第 149 卷，第 1 號。

²⁷ 自續論證派（又稱依自起派）以清辨為主。

²⁸ 見釋文修，《佛與阿羅漢斷障之差別》，頁 211-212。

²⁹ 《解深密經》卷 3〈分別瑜伽品 6〉說：

「善男子！此奢摩他、毘鉢舍那，於如來地，對治極微細最極微細煩惱障及所知障。由能永害如是障故，究竟證得無著、無礙一切智見。依於所作成滿所緣，建立最極清淨法身。」(CBETA, T16, no. 676, p. 702, a9-13)

³⁰ 《成唯識論》卷 9。(CBETA, T31, no. 1585, p. 48, c6-11)

³¹ 《大乘起信論》卷 1：「染心者有六種。云何為六？一者、執相應染，依二乘解脫及信相應地遠離故。二者、不斷相應染，依信相應地修學方便漸漸能捨，得淨心地究竟離故。三者、分別智相應染，依具戒地漸離，乃至無相方便地究竟離故。四者、現色不相應染，依色自在地能離故。五者、能見心不相應染，依心自在地能離故。六者、根本業不相應染，依菩薩盡地得入如來地能離故。」(CBETA, T32, no. 1666, p. 577, c7-15)

染心義者，名為煩惱障，能障真如根本智故。無明義者，名為智障，能障世間自然業智故。³²

綜合上面所述，筆者嘗試以表格來呈現中期部派佛教論書和大乘三系的佛典中對於二障的詮釋，俾令知彼等內容的差異：

表 1： 煩惱障和所知障的比較表

二障 學派		煩惱障	所知障
阿毗達摩論書		惡、不善法	無知
中觀	歸謬論證派	我執 + 法執	顯現
	自續論證派	人我執	細品：執著蘊等法 粗品：執著能取和所取
唯識		人我執， 能障涅槃	法我執， 能障菩提
如來藏		染心，障根本真如智	無明，障世間自然業智

總而言之，理、事二障，這二者都是對我們的修行毫無利益，是我們修行過程中必要斷除的兩種障礙。佛教重於實修，如《楞嚴經》中有一段阿難尊者的自述之詞：「雖有多聞，若不修行，與不聞等；如人說食，終不能飽」。³³由此可見，修習佛法和證悟實相的過程中，光注重聽聞佛法而不親自實修是不得解脫的。不但煩惱習氣障蔽修行，知識見解也是修行中必須克服的障礙。

以上是對於二障作概括的詮釋。接著，在《圓覺經》中，世尊告訴我們斷除障礙是有層次性，因之會得到不同的果位。如：

善男子！若此二障未得斷滅名未成佛；若諸眾生永捨貪欲，先除事障未斷理障，但能悟入聲聞、緣覺，未能顯住菩薩境

³² 《大乘起信論》卷 1。(CBETA, T31, no. 1585, p. 48, c6-11)

³³ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷 1。(CBETA, T19, no. 945, p. 109, a24-25)

在理障和事障當中，顯現種種差別。如果二障沒有完全斷滅，則稱之為未成佛。只有斷事障而未斷理障，是指斷了生死相續，悟入聲聞、緣覺，但不能住菩薩境界。因此，從上述經文可知，事障比較易除，而理障較難消弭。

接著《圓覺經》強調斷除修行過程中的障礙，行者必須要起增上心，發菩提大願，然後依悲願力，不斷地親近大乘善知識，以願求菩提之心來修行，進而逐漸去除修行過程中的各種障礙。如：

若諸末世一切眾生，於大圓覺起增上心，當發菩薩清淨大願，應作是言：願我今者，住佛圓覺，求善知識，莫值外道及與二乘，依願修行，漸斷二障，障盡願滿，便得清淨解脫，證大圓覺。³⁵

發願本身就是修行的一部分，修習佛法的過程中，往往會因願力的大小，而成就不同的果位。五乘佛法中，人天乘發的是增上心；小乘發的是出離心；菩薩發的是菩提心。發願及願力在修行過程中是非常重要的，要斷除理、事二障，應當發菩薩清淨大願，不斷地學習，親近善知識，超脫自我，逐步斷除各種障礙。最後便能夠得清淨解脫，圓滿佛果。

（二） 我、人、眾生、壽命四相

以上所述的理、事二障，其範圍較廣大。本節將探討有關眾生執著於四相，障礙修行的情形。在《圓覺經》中，世尊回答淨諸業障菩薩，眾生的覺性本來是清淨，但受污染的原因是眾生從無始以

³⁴ 《圓覺經》。(CBETA,T17, no. 842, p. 916, b20-25)

³⁵ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 916, c9-14)

來，執著於我相、人相、眾生相和壽命相，認為這四相是真實的，而產生憎恨和愛欲兩種境界。因此，造種種業行、妄見，而生死流轉，不能證入清淨圓覺。有關眾生因為無明，而妄認身心相為實有，在《圓覺經》中世尊告訴文殊菩薩說：

善男子！一切眾生從無始來種種顛倒，猶如迷人四方易處，妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。³⁶

眾生從無始以來，因為無明顛倒，妄執四大為自己的身相，執著這個身體就是我。以為地、水、火、風四大和合的幻體³⁷就是我身。將六根對六塵產生六識，能思維、了別稱之為心。有了身相和心相就會產生我相。《圓覺經》說：

善男子！云何我相？謂諸眾生心所生證者。善男子！譬如有入百骸調適忽忘我身；四支絃緩，攝養乖方，微加鍼艾，則知有我。是故證取方現我體。善男子！其心乃至證於如來，畢竟了知清淨涅槃皆是我相。³⁸

「我相」就是我們心理上或觀念上所認為、所知道、所證得的境界，其所包涵的意義很廣。所謂的心所證，就是從心而有的覺受、體驗，比如是我活著，我會思想，我有感覺，我有煩惱，這些都是「我相」。若修行者心中有能證的我和所證的清淨涅槃，我心未斷雖能入佛涅槃，然皆是我相。由此可知，所有的對立名相都是我執產生的。本經警惕了修行者，即使修行到達了某種境界，仍得謹慎不要落於「我相」，而修行最終是要達到「無我」的。一旦有了「我」自然而然會產生對立概念，去分別。而知道心所證者是我相就會產生「人相」。

³⁶ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 913, b22-25)

³⁷ 參見《御註圓覺經》卷 1。(CBETA, X10, no. 251, p. 152, c21-22 // Z 1:15, p. 380, b5-6 // R15, p.759, b5-6)

³⁸ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 919, b25-29)

如：

善男子！云何人相？謂諸眾生心悟證者。善男子！悟有我者，不復認我，所悟非我，悟亦如是。悟已超過一切證者，悉為人相。善男子！其心乃至圓悟涅槃俱是我者，心存少悟備殫證理皆名人相。³⁹

「人相」的根本是「我相」，有了「我相」，就覺得有你、我、他之不同，人相是由我相所分化出來的。心所證者是「我相」，心所瞭解到的感受、思想等等。心悟證者是「人相」，就是說認為有心能了知一切境界、體驗。換句話說，修道的人，悟到了自己已經沒有我相了，對一切事物都不會有所求、有所證，但仍然有「人相」的存在，是因為覺得自己跟其他人不一樣，自己還有所悟的。比「人相」的範圍較大的是「眾生相」：

善男子！云何眾生相？謂諸眾生心自證悟所不及者。善男子！譬如有人作如是言：「我是眾生」則知彼人說眾生者非我非彼。云何非我？我是眾生，則非是我。云何非彼？我是眾生，非彼我故。善男子！但諸眾生了證了悟皆為我、人，而我、人相所不及者，存有所了，名眾生相。⁴⁰

修道的人都知道有「我相」、「人相」都是錯誤的。認為自己所悟到沒有「我相」、沒有「人相」的境界了，但是還存有證悟的心，就會存有「眾生相」。有了我相，就有人相；有了人相，就有眾生相。我相、人相、眾生相都是差別、分別、不平等心理。佛說眾生平等，也就是性相平等，但是一般凡夫不會覺得平等，就有「眾生相」，而「壽命相」則如下：

善男子！云何壽命相？謂諸眾生心照清淨，覺所了者，一切

³⁹ 《圓覺經》。(CBETA,T17,no. 842,p. 919,c15)

⁴⁰ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 919, c 6-11)

業智所不自見猶如命根。善男子！若心照見一切覺者皆為塵垢，覺、所覺者不離塵故；如湯銷冰無別有冰，知冰銷者存我、覺我亦復如是。⁴¹

依經文所述，「眾生心照清淨覺所了者，一切業智所不自見猶如命根」是「壽命相」。就是說自己覺得有所證得就是「我相」，有所悟得就是「人相」，有所明了就是「眾生相」，這種感覺本身就是「壽命相」。眾生的心已能明照清淨，覺悟到一切都是空，妄念都沒了，但仍被業力、無明所覆蓋而看不到自己對這個境界的執著，就像命根一樣。即使於一切能證、所證都知其為非，不生執著，仍然是在「人相」之中。其心明照清淨，以涅槃境界為所悟，即心存少悟，俱是我執，還是沒有脫離人相。無論是感受到、能覺悟到的人與所覺悟的事如何微細，都是離不開名相的對立，心中產生了對立的名相，執著於幻相、取法相及非法相⁴²都是障礙圓滿的智慧。根據上述引文的四相的內容，製表如下：

表 2： 《圓覺經》中四相的內容

四相	內容
我相	諸眾生心所生證者。
人相	諸眾生心悟證者。
眾生相	諸眾生心自證悟，所不及者。眾生了證、了悟皆為我、人，而我、人相所不及者，存有所了。
壽命相	諸眾生心照清淨，覺所了者，一切業智所不自見，猶如命根。

⁴¹ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 919, c6-11)

⁴² 對於四相《金剛般若波羅蜜經》卷 1 說：

「無法相，亦無非法相。何以故？是諸眾生若心取相，則為著我、人、眾生、壽者。若取法相，即著我、人、眾生、壽者。何以故？若取非法相，即著我、人、眾生、壽者，是故不應取法，不應取非法。」(CBETA, T08, no. 235, p. 749, b5-10)。又，「須菩提！若菩薩有眾生相、人相、壽者相，則非菩薩」。(CBETA, T08, no. 236a, p. 755, b5-6)

（三） 憎、愛二境

在《圓覺經》中，世尊告訴淨諸業障菩薩，眾生從無始以來，因為妄想執著而產生憎、愛之二境：

一切眾生從無始來，妄想執有我、人、眾生及壽命，認四顛倒為實我體，由此便生憎、愛二境。⁴³

之所以產生這兩種境是因為妄想執著我、人、眾生、壽命四相。對於順緣、順境就起貪愛之心；對於違緣、逆境會起瞋恚之心。⁴⁴有憎、有愛就會有分別心，分別出對自己來說是好的還是壞的。世尊在《圓覺經》中告訴我們，由於有了憎、愛兩種心境，會增長無明，不斷地生死輪迴。如：

善男子！一切眾生從無始際，由有種種恩愛、貪欲故有輪迴。若諸世界一切種性，卵生、胎生、濕生、化生，皆因婬欲而正性命，當知輪迴愛為根本。由有諸欲，助發愛性，是故能令生死相續。欲因愛生，命因欲有，眾生愛命還依欲本；愛欲為因，愛命為果。由於欲境起諸違順，境背愛心而生憎、嫉，造種種業，是故復生地獄、餓鬼；知欲可厭，愛厭業道，捨惡樂善，復現天、人；又知諸愛可厭惡故，棄愛樂捨，還滋愛本，便現有為增上善果，皆輪迴故，不成聖道。⁴⁵

《圓覺經》把生死輪迴的原因歸結為恩愛、貪欲，即把愛視為根本性的原因，因為有了愛欲才產生對某種人、某種事的愛望。如果出

⁴³ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 919, b14-16)

⁴⁴ 《圓覺經》：「是故當知！有愛我者我與隨順，非隨順者便生憎怨，為憎愛心養無明故，相續求道皆不成就。」(CBETA, T17, no. 842, p. 919, b22-24)

⁴⁵ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no.842, p.916, b4-14)

現的人、事、物不符合自身的欲望就會產生憎恨，眾人因有愛恨就會造種種業。憎恨是由愛欲產生的，所以愛是生死輪迴的根本，只要對某事某人產生了愛欲，就會有生死輪迴。有我愛者，就會愛涅槃；有憎我者，就會厭生死。眾生的愛欲是不容易覺察且為根深蒂固的。如何才能脫離生死輪迴？《圓覺經》說：

是故眾生欲脫生死免諸輪迴，先斷貪欲及除愛渴。⁴⁶

斷除貪欲和愛渴之後，才會得永斷輪迴：

若諸末世一切眾生能捨諸欲，及除憎愛，永斷輪迴，勤求如來圓覺境界，於清淨心便得開悟。⁴⁷

若諸末世眾生，能捨諸欲及憎、愛，永斷輪迴，勤求如來圓覺境界，於清淨心便得開悟。開悟之後的境界為：

善男子！覺成就故，當知菩薩不與法縛，不求法脫，不厭生死，不愛涅槃，不敬持戒，不憎毀禁，不重久習，不輕初學。何以故？一切覺故，譬如眼光曉了前境，其光圓滿得無憎愛，何以故？光體無二、無憎愛故。⁴⁸

一旦修行覺悟之後，對於外境便不再起分別之心，也不再起憎愛之心，也就是不再受外在因素的干擾，既斷除了煩惱的根源，外在的世界便得清淨。若內心了無分別，如如不動，不再生出憎愛之心，那麼外在世界便不會呈現所謂憎、愛之對立二境，而進入無二的覺悟之途。如果眾生認識到自己所愛所恨都是虛幻的外景，並且想法遠離這些虛幻，即不要愛戀順緣，也不要排斥逆境，逐步去除對外

⁴⁶ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 916, b14-15)

⁴⁷ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p.916, b17-19)

⁴⁸ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 915, a11-16)

境的執著，就能獲得覺悟。且佛性體無二、無分別，故無愛憎。

（四） 作、任、止、滅四病

對於禪修者而言，修禪的層次很多，境界也各有不同。經常會有種種生理和心理上的問題，一般稱之為禪病。其中要注意的是不易覺察的錯誤認知，但它卻會是阻礙我們的修行。在《圓覺經》中，普覺菩薩問世尊末世眾生修行過程中應該去除哪些病？世尊提出了「四病」。這四種病對於修行者而言，很容易犯的。《圓覺經》說：

云何四病？一者作病，若復有人作如是言：「我於本心作種種行欲求圓覺。」彼圓覺性非作得故，說名為病。⁴⁹

本經提出了第一種「病」是「作病」。「作」就是有心造作的意思，妄以起心造作為能事。「作病」就是用造作的心態去作種種行，包括凡夫有漏心所作的善行、惡行等等。此即認為在心中有所作種種修行，如誦經、念佛、禪修等等，就可達到圓滿的覺悟。然而，圓覺自性不是靠作種種修行就能夠獲得的，自心本性本來就圓滿具足，本來清淨。如果認為開悟是要從修行而完成的，不論用心來修心也好，用身體修心也好，都是「有作」、有造作。因此，用所求、所得的心態來修則是禪病。接著《圓覺經》說第二種病：

二者任病，若復有人作如是言：「我等今者不斷生死、不求涅槃，涅槃、生死無起滅念，任彼一切隨諸法性欲求圓覺。」彼圓覺性非任有故，說名為病。⁵⁰

所謂的「任」就是任其自然，即不刻意求斷生死煩惱，也不發心求

⁴⁹ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 920, b19-c2)

⁵⁰ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 920, b22-24)

證菩提涅槃，是放縱身心。認為生死和涅槃是一樣的。生死是無別的，不用斷生死，也不要求涅槃，順著法性，自由自在，以達到圓滿的覺悟。但圓覺本性並不是用隨緣任運就能相應的。成道並非隨意之事，放任、放逸是不智慧的表現，故稱之為「任病」。另外，在《圓覺經》中世尊指出修行者容易犯的第三種病，如：

三者止病，若復有人作如是言：「我今自心永息諸念得一切性，寂然平等欲求圓覺。」彼圓覺性非止合故，說名為病。⁵¹

第三種「病」是「止病」，是斷除念頭，認為息滅各種念頭就可以達到圓滿的覺悟，成就圓覺境界，認為息滅各種念頭就能達到一念不生即無念。這完全是錯誤的認知。圓覺境界並不是止一切妄念就能成就的。修行要斷的是無明、我見、貪、瞋、癡，而不是斷一切法界因緣。

四者滅病，若復有人，作如是言：「我今永斷一切煩惱，身心畢竟空無所有，何況根塵虛妄境界，一切永寂欲求圓覺。」彼圓覺性，非寂相故，說名為病。⁵²

第四種病「滅病」是要斷煩惱，它和止病不同，止表示是心不動，諸識不起，而滅的狀態是認為永遠斷除一切煩惱，連身和心都沒有了，斷除一切虛妄境界，使一切永遠寂滅，就達到了圓滿覺悟的涅槃境界。修行過程中的這「四病」是易犯且不易覺察的，有這「四病」的人，還自認為是在修行，其實都已偏離正道了。依上面所述的四病之內容，為了便於理解，將以表格的方式來呈現如下：

⁵¹ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 920, b25-28)

⁵² 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 920, b28-c2)

表 3：

《圓覺經》中四病的內容

四病	內容
作病	我於本心作種種行欲求圓覺。
任病	我等今者不斷生死、不求涅槃，涅槃、生死無起滅念，任彼一切隨諸法性欲求圓覺。
止病	我今自心永息諸念得一切性，寂然平等欲求圓覺。
滅病	我今永斷一切煩惱，身心畢竟空無所有，何況根塵虛妄境界，一切永寂欲求圓覺。

綜合以上，《圓覺經》說明修行過程中所難免遇到的種種障礙，其包括知識見解的障礙和實修上的障礙。經中指出理、事二障所包含的內涵較廣，其能障礙我們正知正見，使我們不斷生死輪迴，不得解脫。眾生因為從無始以來無明顛倒妄想執著身心幻化，視為實有才產生我、人、眾生、壽命四相。四相以我相為最根本，因為有「我」而住於諸相，分別諸相，產生憎、愛二境，不得解脫。此外，世尊指出作、任、止、滅四種禪病為禪修行者必須要斷除的障礙。總之，這些障礙都由我、法二執而生的。換言之，這些障礙來自對諸法的執取和分別。一旦心中有所分別，產生種種對立概念就會有障礙。透過了解障礙的內涵才能捨棄，破除自心中的錯誤觀念和虛妄執著。依淨圓覺修行，自然遇境逢緣，便能頓起覺照，令其消滅。

四、《圓覺經》提出斷除障礙之修行方法

在了解修行過程中所遇到的一些障礙之後，本文將進入探討《圓覺經》所提出修行斷障的方法。由於凡夫眾生及諸菩薩根機不同，因而各有所修、所斷障礙之不同。因此，本文將依四個小節：一、頓修如幻三昧無漸次；二、圓頓菩薩漸修入佛境；三、漸悟頓修奢摩他、三摩鉢提和禪那等三法門，以及漸悟漸修二十五定輪；四、未悟凡夫先懺悔罪障，再修三法門，來探討菩薩和凡夫眾生所修的過程和所斷的障礙之不同。

在《圓覺經》中世尊回答文殊菩薩，已說明了眾生因為無明，妄認身、心為實有，因而產生種種煩惱障礙。事實上，身、心都是幻垢的，由和合而成的。如：

善男子！一切眾生從無始來種種顛倒，猶如迷人四方易處，妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相。⁵³

我相從執著身相、心相而有，因此我相也是幻化的。可見，我相、人相、眾生相、壽命相皆是虛幻。如《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄」。⁵⁴ 眾生由於無明顛倒，不能除去幻相，因而一直受到幻相所干擾和影響。這些障礙煩惱都是沒有實體的幻相。如果能夠滅除這些障礙，而體悟到萬物平等的道理，就沒有所寂滅的法，也沒有能寂滅的我相。那麼，如何斷除這些障礙呢？佛陀提出種種修持方法，其中《圓覺經》記載，世尊根據不同根機的眾生，而有不同的教導。利根眾生可以頓修如幻三昧，而無漸次；也可以漸修持奢摩他、三摩鉢提和禪那等圓覺三種法門。而修習這三法門，實際上有二十五種清淨輪定，其包括單修、齊修、次第修或圓修，作為方便。對於鈍根凡夫眾生也可以修圓覺法門，但必須先禮拜懺悔，再實修奢摩他、三摩鉢提或禪那。透過這些方法，行者能夠洞見本性獲得圓滿之智，斷除諸幻，並遠離種種障礙。

⁵³ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 913, b22-25)

⁵⁴ 《金剛般若波羅蜜經》卷 1。(CBETA, T08, no. 235, p. 749, a24)

（一）頓修如幻三昧無漸次

在《圓覺經》普賢菩薩章，世尊不僅勸導諸菩薩及末世眾生應該要遠離一切諸幻化，而且還仔細地指出怎麼做才是真正的遠離諸幻。如：

善男子！一切菩薩及末世眾生，應當遠離一切幻化虛妄境界，由堅執持遠離心故，心如幻者亦復遠離，遠離為幻亦復遠離，離遠離幻亦復遠離，得無所離即除諸幻。⁵⁵

經中說明，不僅心應當遠離一切幻化虛妄、不實有的外境，而且這個堅持修行遠離一切幻化虛妄境界的心，其實也是虛幻不實有的，也是要遠離的。更微細的是連這個「遠離」的念頭，也是虛幻不實的，一樣要遠離的，捨離該念頭到離無所離的境界才是真正永離諸幻。然而，眾生根機不同，因此修行遠離諸幻的方法也不同。世尊教導諸菩薩及末世眾生修習如幻三昧能夠永離諸幻，如《圓覺經》中說：

善男子！知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次。一切菩薩及末世眾生依此修行，如是乃能永離諸幻。⁵⁶

對於利根眾生而言，只要了知一切境皆是虛幻，只要了知身心及外在世界皆是虛幻，不需要想辦法離開幻境，自然就離開了這些幻境，不用刻意去空幻境，它本來是空的。妄想其實也是空。只要「了知」眾生本具清淨圓覺，身心及十方世界猶如虛空幻花，就能離開一切虛幻，永斷無明，不再生死輪迴，不需要經過漸次修行。但是眾生常以分別心生種種知見而不了解圓覺是平等性。而所有的分別執著都是錯誤，其徒增加我們的痛苦、負擔，並障礙我們修行成就圓滿的佛果。若能用圓照清淨覺相的心來修行，在剎那之間就能永斷無明。離一切幻化的執著，離一切相，當下就覺悟，當下就能斷除諸障礙。這就是修習如幻三昧得離諸幻。

⁵⁵ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 914, a15-18)

⁵⁶ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 914, a20-23)

（二） 圓頓菩薩漸修入佛境

世尊教導利根眾生能頓修如幻三昧的方法。然而，並非所有眾生都能適合修此法門。因此，世尊另教授圓頓菩薩漸修之方法。唯菩薩悟了圓覺之後，漸修過程中也會遇到不同的障礙。因此根據斷除障礙之不同而證得相應的境界，即隨順覺性分別為五個層次：一、凡夫隨順覺性；二、未入地菩薩隨順覺性；三、已入地菩薩隨順覺性；四、如來隨順覺性；五、隨順覺性。

首先，說明凡夫隨順覺性。如《圓覺經》說：

若復有人勞慮永斷得法界淨，即彼淨解為自障礙，故於圓覺而不自在。此名凡夫隨順覺性。⁵⁷

就是說，若有人依如來教導的修行法門斷諸煩惱，最後能得到一切虛幻的現象和虛幻的意識都消失，永斷貪執世俗的萬物，而體會到法界清淨的道理，即得法界淨。然而，對於清淨法界還持有執著，此仍然會變成了一種障礙，不能自由自在地使圓覺心性發揮最大的功用。換句話說，若有人藉著修行，而永遠斷除煩惱憂慮的障礙，並獲得法界的清淨層次，以為此清淨就是解脫道，就是涅槃境界，若如此的了解，是一種自我障礙。因為還有一個清淨境界可求。因此，繫心執著於所得的清淨境界，此稱之為自障礙。這種情況是無法真正深入圓滿覺性的核心，故仍是不得自由自在。這樣的層次就稱為凡夫隨順因緣的覺性境界。因此可知，了解清淨的境界，也會阻礙眾生對圓滿覺性的真諦的覺知。對凡夫隨順覺性來說，彼對清淨的境界的了解也要斷除，才能悟入圓覺境界。

⁵⁷ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, a19-21)

接著，世尊說明菩薩未入地的境界如下：

善男子！一切菩薩，見解為礙，雖斷解礙，猶住見覺，覺礙為礙而不自在。此名菩薩未入地者隨順覺性。⁵⁸

菩薩們了解清淨此一名相對於發揮圓滿的心智是一大障礙，因此心中欲生斷除這個清淨的觀念存在。這種觀念也是一種障礙，因為其能使行者心中產生負擔和牽掛，即心中還有能斷和所斷。換言之，一旦認為見解是障礙，則必認為有障可斷；既有障可斷，則必有斷障法與斷障者。雖然菩薩具備著斷除障礙的能力，但仍然困住於見覺的境界中。對一切菩薩而言，任何見覺都是成為自己的障礙，因而無法自由自在。覺礙會阻礙菩薩往前繼續精進，這種狀況就稱為未入地菩薩者之隨順因緣的覺性境界。

善男子！有照、有覺俱名障礙，是故菩薩常覺不住，照與照者同時寂滅，譬如有人自斷其首，首已斷故，無能斷者；則以礙心，自滅諸礙，礙已斷滅，無滅礙者。修多羅教，如標月指，若復見月，了知所標，畢竟非月；一切如來種種言說開示菩薩亦復如是。此名菩薩已入地者隨順覺性。⁵⁹

對於還沒有除去心智障礙的人，對一切境界及種種心性的觀照能力，其實也充滿束縛性質的障礙。所謂有照、有覺就是有所觀照塵境，有覺即能照之智，是有淨、染之分別。以消滅諸障礙的心來除去各種障礙，這時候所滅的對象也就是障礙。因此，已入地菩薩者之隨順因緣的覺性境界，能夠恆常保持覺知的智

⁵⁸ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, a21-24)

⁵⁹ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, a24-b1)

慧，但並不繫心於保持及追求如是智慧，而被覺知的觀照及觀照覺知者所困擾。

善男子！一切障礙即究竟覺。得念、失念無非解脫，成法、破法皆名涅槃；智慧、愚癡通為般若；菩薩、外道所成就法同是菩提。無明、真如無異境界；諸戒、定、慧及婬、怒、癡俱是梵行；眾生、國土同一法性；地獄、天宮皆為淨土；有性、無性齊成佛道。一切煩惱畢竟解脫，法界海慧照了諸相猶如虛空。此名如來隨順覺性。⁶⁰

在此，佛陀告訴我們，所有的障礙就是圓滿的覺性。有雜念和沒有雜念都是解脫，所以得與失的念頭，兩者都能趨向煩惱解脫。聚成之法與離破之法，都在不生不滅的涅槃法裡面。聰明才智與愚昧癡笨，同歸於般若真智。菩薩道與邪法外道所成就的境界，同歸於菩提正法。無明妄念的境界與真如智慧的境界，兩者並無差異。一切戒定慧的清淨法，與一切貪、瞋、癡的垢染法，同歸於清淨梵行。一切有情、無情眾生所居住的地方，同歸於圓覺的法性。一切地獄與天宮同屬清淨的境地。一切有心性或無心性的眾生，都具有佛性，都能成就佛道，都能到達佛的境界。一切迷惑與煩惱，無常無實，同歸空性，終究能夠趨向解脫。

這些對立概念都是幻化沒有實體，所有的煩惱都是由分別心產生的，所以證得圓滿覺性無分別，無繫縛、平等一如，隨順因緣一切煩惱畢竟解脫。一切煩惱和迷惑的心性障礙，本身就是最究竟的圓滿覺性。完全沒有絲毫的差異分別性，才是具備圓滿的平等性。這樣的覺知狀況，完全沒有任何的對立概念，

⁶⁰ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, b2-8)

就稱為如來隨順因緣的覺性境界。

善男子！但諸菩薩及末世眾生，居一切時，不起妄念，於諸妄心亦不息滅，住妄想境不加了知，於無了知不辨真實。彼諸眾生聞是法門，信、解、受持不生驚畏。是則名為隨順覺性。⁶¹

依上文所述，所謂的隨順覺性，就是菩薩及末世利根眾生若能夠時時刻刻不生妄念，不起我法二執，也不執著於消除息滅所有的妄念，就能夠體會到心性本然是具足覺知的作用。如果聽聞此法門，加上深信、理解、接受和實行，而不驚訝恐懼，此人就能夠啟發圓滿的心智。

（三） 漸悟頓修三法門

末世眾生因為無明心識、思維都被無明覆蓋，而有很多缺陷，會障礙成佛的主要因素。對於斷除這些障礙成佛的思維病態，佛陀教導種種修持方法能啟發心智，其中最具有代表性的方法為修行禪定。在《圓覺經》中世尊教導菩薩們，若不能馬上證悟淨圓覺，可依堅持修奢摩他、三摩鉢提和禪那等三種法門而。行者藉由這三種法門能洞見本性，而獲得圓滿之智。於《圓覺經》中佛告威德自在菩薩說：

若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，取靜為行；由澄諸念，覺識煩動，靜慧發生，身心客塵從此永滅，便能內發寂靜輕安；由寂靜故，十方世界諸如來心於中顯現，如鏡中像。此方便者名奢摩他。⁶²

⁶¹ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, b9-13)

⁶² 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, c14-19)

從經文可知，想要斷除障礙，成就定境要先了解清淨的圓覺。菩薩能夠了知清淨圓滿的覺悟是不垢、不淨的本心。了解空性之後，以清淨的心即清淨的第六識⁶³，取「靜」為觀行方法。⁶⁴可以說，以寂靜為所緣，使妄念慢慢沉澱下去，內心進入安靜的狀態。從寧靜裏，心中自然就會產生智慧，能了知身體和分別心都是虛幻的，都不是真正的我，和合而成的。因此，對自身的執著和分別心所產生的煩惱障礙都會慢慢消失。也就是說，堅持修習保持身心於寂靜之中，內心獲得寂靜輕安，這時候才是真正證入奢摩他。達到真正的靜之後，靜能發慧，藉慧的力量可以永斷煩惱。

其次，佛陀教導第二種法門，叫作三摩鉢提。世尊說：

若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心，知覺心性及其與根塵皆因幻化，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，一切菩薩從此起行，漸次增進。彼觀幻者非同幻故，非同幻觀皆是幻故，幻相永離；是諸菩薩所圓妙行，如土長苗。此方便者名三摩鉢提。⁶⁵

同樣地，菩薩要先了知清淨圓滿的覺悟之後，開始以清淨心來起修。不過，這時候不是取靜為行，而是以觀幻相為著力點來

⁶³有關第六識，在《佛地經論》、《圓覺經大疏釋義鈔》及《成唯識論述記》都有詳細的說明。其內容如下：

1. 《佛地經論》卷 7：「《攝大乘》說，能遍計心唯是意識。故知五識不緣遍計所執自性，如無分別無推求見，不能計我，故亦不能計度諸法。然由意識計我計法起愛恚等，引五識中非見所攝愛恚等起，雖無有見而有愛恚、無明等法二障所攝，是故二執分別推求，唯在第六、第七意識。」(CBETA, T26, no. 1530, p. 323, c5-11)
2. 《圓覺經大疏釋義鈔》卷 7：「如第六識俱無漏故。第七損有漏，成無漏故」(CBETA, X09, no. 245, p. 617, a22-23 // Z 1:14, p. 362, c1-2 // R14, p. 724, a1-2)。
3. 《成唯識論述記》卷 5：「如第六識俱無漏故；第七損有漏，成無漏故。」(CBETA, T43, no. 1830, p. 416, b9-10)

⁶⁴ 參見釋太虛《圓覺經略釋》，頁 122。

⁶⁵ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, c20-26)

成就三摩鉢提。三摩鉢提，又叫作等持，亦是定名，或稱三摩提，三昧。此經用作觀，是指定後之觀照。⁶⁶意思是以覺知六根、六塵和六識皆是幻化。以如幻的智慧去破除過去所迷幻，不了解圓覺的種種執著。然後，隨機應化，說法開示如幻眾生，廣作利生佛事。觀一切眾生，與自己本來同體，從大悲心而內發輕安。一切修如幻觀行之菩薩，從此起行而能夠漸次增進，由淺而深，返觀從前觀幻者跟幻境不同，能觀和所觀雙忘，就能夠永離諸幻相。

善男子！若諸菩薩悟淨圓覺，以淨覺心不取幻化及諸淨相，了知身、心皆為罣礙；無知覺明不依諸礙，永得超過礙、無礙境、受用世界及與身、心相在塵域；如器中錙聲出於外，煩惱涅槃不相留礙，便能內發寂滅輕安、妙覺隨順、寂滅境界，自他身、心所不能及，眾生壽命皆為浮想。此方便者名為禪那。⁶⁷

禪那，意即靜慮⁶⁸，意思是正思維⁶⁹，亦即用思維來修。上面所述的奢摩他是取於靜相，偏修於定；三摩鉢提是取於幻化之觀，偏修於慧；而禪那是指止觀雙修，使定慧均平。因此能超過礙境，即離事障；超過無礙境，即離理障。修行禪那的人，了知身心皆是修行的障礙，明瞭身心及外界事物的虛幻不實。體認到世間所有的一切皆是幻化、虛幻。因此，不執著心內和心外的任何事物，放下所有的執著才是真正進入無障礙的境界。

⁶⁶ 參見釋太虛《圓覺經略釋》，頁 124。

⁶⁷ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 917, c27-p. 918, a4)

⁶⁸ 《圓覺經疏鈔隨文要解》卷 3：「禪那，此云：靜慮，即慮而靜故，無散動定也；即靜而慮故，非無記慧也。定、慧均等故名靜慮。」(CBETA, X10, no. 250, p. 38, c5-7 // Z 1:15, p. 265, d5-7 // R15, p. 530, b5-7)

⁶⁹ 《大智度論》卷 17〈序品 1〉：「禪，秦言：思惟修。言禪波羅蜜，一切皆攝。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 185, b16-17)

上面所介紹了奢摩他、三摩鉢提和禪那的三種法門，但眾生在修行過程中實際如何修呢？於《圓覺經》中辨音菩薩詳細地請佛陀開示修這三種法門有二十五種方便的修法，其內容、觀行果與修法將一一羅列於下表⁷⁰：

表 4：二十五清淨定輪的修法

種類	修習內容	觀行果	修法
1	單修奢摩他	唯取極靜，由靜力故，永斷煩惱究竟成就，不起于座便入涅槃。	單修
2	單修三摩鉢提	唯觀如幻，以佛力故，變化世界種種作用，備行菩薩清淨妙行，於陀羅尼不失寂念及諸靜慧。	
3	單修禪那	唯滅諸幻，不取作用獨斷煩惱，煩惱斷盡便證實相。	
4	先修奢摩他，後修三摩鉢提	先取至靜，以靜慧心照諸幻者，便於是中起菩薩行。	次第修
5	先修奢摩他，後修禪那	以靜慧故證至靜性，便斷煩惱永出生死。	
6	先修奢摩他，中修三摩鉢提，後修禪那	以寂靜慧，復現幻力種種變化，度諸眾生，後斷煩惱而入寂滅。	
7	先修奢摩他，中修禪那，後修三摩鉢提	以至靜力斷煩惱已，後起菩薩清淨妙行度諸眾生。	
8	先修奢摩他，齊修三摩鉢提及修禪那	以至靜力心斷煩惱，後度眾生建立世界。	
9	齊修奢摩他、三摩鉢提，後修禪那	以至靜力資發變化，後斷煩惱。	
10	齊修奢摩他、禪那，後修三摩鉢提	以至靜力用資寂滅，後起作用變化境界。	
11	先修三摩鉢提，後修奢摩他	以變化力種種隨順，而取至靜。	
12	先修三摩鉢提，後修禪那	以變化力種種境界，而取寂滅。	
13	先修三摩鉢提，中修奢摩他，後修禪那	以變化力而作佛事，安在寂靜，而斷煩惱。	
14	先修三摩鉢提，中修禪那，後修奢摩他	以變化力無礙作用，斷煩惱故，安住至靜。	

⁷⁰ 關於二十五清淨定輪修法的研究，可參閱洪啟嵩《圓覺經二十五輪三昧禪觀》。北京，中國華夏出版社。

15	先修三摩鉢提，齊修奢摩他、禪那	以變化力方便作用，至靜、寂滅二俱隨順。	
16	齊修三摩鉢提、奢摩他，後修禪那	以變化力種種起用，資於至靜，後斷煩惱。	
17	齊修三摩鉢提、禪那，後修奢摩他	以變化力資於寂滅，後住清淨，無作靜慮。	
18	先修禪那，後修奢摩他	以寂滅力而起至靜，住於清淨。	
19	先修禪那，後修三摩鉢提	以寂滅力而起作用，於一切境寂用隨順。	
20	先修禪那，中修奢摩他，後修三摩鉢提	以寂滅力種種自性，安於靜慮，而起變化。	
21	先修禪那，中修三摩鉢提，後修奢摩他	以寂滅力無作自性起於作用，清淨境界歸於靜慮。	
22	先修禪那，齊修奢摩他、三摩鉢提	以寂滅力種種清淨，而住靜慮起於變化。	
23	齊修禪那、奢摩他，後修三摩鉢提	以寂滅力資於至靜，而起變化。	
24	齊修禪那、三摩鉢提，後修奢摩他	以寂滅力資於變化，而起至靜清明境慧。	
25	圓修三種自性清淨隨順	以圓覺慧圓合一切，於諸性相無離覺性。	圓修

行者在修習奢摩他、三摩鉢提、禪那等三種法門過程中，方便上可以單修、齊修、次第修和圓修等二十五種方式。此種禪定包括了戒定慧三學，包括信解行證，因此必須要等到圓滿具足之後，才能有真智慧斷除一切煩惱障礙。

(四) 未悟凡夫懺悔修三法門

末世鈍根眾生想要修學佛道，但卻被自己的業力所覆障，因此修行都難以成就。⁷¹職是之故，世尊教授我們凡夫眾生的修行方法。首先，要先懺悔，再修止、修觀、修禪那三種法門。

⁷¹《圓覺經》：「若後末世鈍根眾生心欲求道，不得成就，由昔業障，當勤懺悔。」(CBETA, T17, no. 842, p. 921, b18-19)

如《圓覺經》說：

若佛滅後，施設形像，心存目想，生正憶念，還同如來
常住之日。懸諸幡華，經三七日，稽首十方諸佛名字，
求哀懺悔。遇善境界得心輕安，過三七日，一向攝念。⁷²

由上述可知，對凡夫眾生而言，懺悔業障是一種必要的修行方法。由於無明是貪、瞋、癡三毒之因，會發動身、口、意而遍造無量無數惡業，招來種種障礙。然而，透過懺悔可以消除煩惱、洗淨業障罪垢，使我們身心清淨，有助於攝念，成就奢摩他、三摩鉢提和禪那等三法門。當行者發心要修行，了脫生死的時候，一定要面對很多障礙。如果自己對修行的理論沒有清楚地了解，就很難克服這些障礙。尤其是過去世所造的業障，當因緣成熟或勇猛修行時，業障就會顯現。⁷³其中還有累生累劫的冤親、債主或者是對我們有貪愛、有執著者，他們也會在我們想要修行得解脫時，會來障礙我們。因此，佛陀教導凡夫眾生，佛滅後一定要常常憶念、禮拜十方諸佛，求哀懺悔，懺悔往昔所作所為的無量罪業，再來修習三法門。

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。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；彼非所聞一切境界終不可取。⁷⁴

「奢摩他」是漸次修行及開悟的方法，目的是幫助修行人把散亂迷惑的心，練成集中心，而後證入無心。主要是制心於絕對的止寂點，保持心的靜止。剛開始修行人，也許發現念頭很多，

⁷² 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 921, a16-19)

⁷³ 參見釋聖嚴《完全證悟》，頁 216-217。

⁷⁴ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 921, b2-7)

相續不斷，心很散亂，靜不下來。因此，要先取至靜為所緣來修，不起思念並不是把所有念頭壓下來，不准想，⁷⁵而是不要去思維、執著任何念頭。當我們的心靜止，清晰到某種程度，六識會變得更敏銳有力，能夠覺察到非常細微的心念。這時候，必須要達到身心統一的階段，才可以知覺自己和無數世界中每一個眾生的心念。經中的「彼非所聞一切境界終不可取」是佛陀提醒我們，在修奢摩他的時候，不要執取任何不是親自直接體悟到的東西。因為一切都是幻相，只有超越知識的理解，親自體驗，才能清除所有的障礙。

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。⁷⁶

對於想要修三摩鉢提的眾生來說，必須要先憶念、回憶、觀想十方諸佛、菩薩，依照祂們所教的方法，逐步實行。⁷⁷修三摩鉢提是心不動，但是能夠清楚、明白地觀照。觀想的方法很多，但是主要還是一步一步地觀，對凡夫而言卻不容易，所以要精勤、辛苦地練習才能成就。另外，還要廣發大願，體驗菩薩的悲願，進而薰習種子，能夠在如幻的世界裡，隨緣去觀照，隨緣去度眾生。

若諸眾生修於禪那，先取數門，心中了知生住滅念，分齊頭數，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，猶如目覩所受用物；非彼所聞一切境界終不可取。⁷⁸

⁷⁵ 參見南懷瑾《圓覺經略說》，頁 425。

⁷⁶ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 921, b8-11)

⁷⁷ 見陳柏達《圓覺經今譯》，頁 204。

⁷⁸ 《圓覺經》。(CBETA, T17, no. 842, p. 921, b12-16)

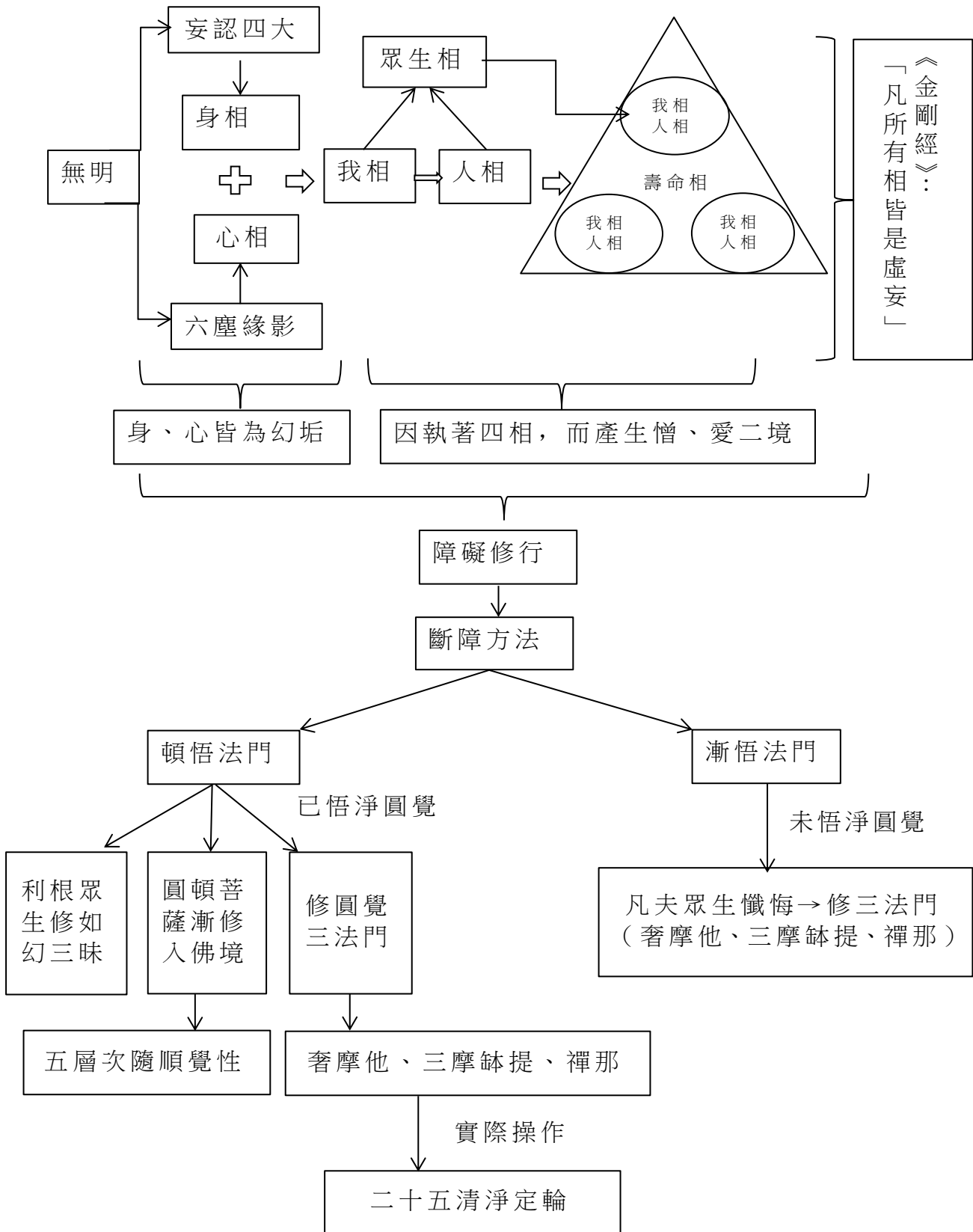
依經文所述，修禪那者先取數門。依圭峰宗密的解釋，取數門有二意：一者先用數息觀門，治諸覺觀漸入妙境；二者即下所知生滅心念，⁷⁹就是指觀心法門。在靜中反觀自己的起心動念，清楚了知每一個念頭的生滅，而沒有取、捨的分別執著。在行、住、坐、臥四威儀對於心念的很細微的種種變化都能清楚明了。在覺察自己的每個心念生、住、異、滅的能力，擴展為清楚地觀察每個眾生的心念過程，能夠覺察到世界上每個地方的每一件事，猶如眼前一樣的清清楚楚。修習禪那法門，不僅能夠斷除種種煩惱，而且可以長養我們的菩提心，看到別人有煩惱，就如同看到自己有煩惱一樣，自發悲願來幫助眾生離苦得樂。

對治修行障礙的法門頗多，而在《圓覺經》中世尊教導我們，了解種種障礙的內涵之後，便可依法修行，成就無上菩提。對利根眾生而言，可依淨圓覺頓修如幻三昧，了知一切境皆為虛幻，離一切執著，永斷無明，當下就覺悟，斷諸障礙。此外，依淨圓覺漸修奢摩他、三摩鉢提和禪那三種圓覺法門也可以斷除煩惱障礙。凡夫鈍根眾生因業力深重，障礙繁多所以修行不得力。因此，應當發願斷諸障礙，必須要先懺悔，使身心清淨再修圓覺三法門，漸入圓覺境界。

綜合上述，筆者以繪圖的方式將呈現在《圓覺經》中之修行障礙的內容以及斷障的修行方法，列示彼等的交互關係與脈絡，作為本文研究成果的展現。

⁷⁹《大方廣圓覺修多羅了義經略疏》卷 2。(CBETA, T39, no. 1795, p. 573, b20-c4)

圖 1： 《圓覺經》中的障礙修行以及斷障的方法：



五、 結論

《圓覺經》為中國佛教史上的重要經典之一，其為一部大小乘圓融、漸頓圓融的經典，所有利根、鈍根眾生都能依循此經來修行，而獲得利益。經中十二位菩薩深入且細緻的代眾生發問，請世尊開示，眾生修習佛法過程中，所遇到諸障礙以及斷除障礙的方便修行法門，使末世的眾生免墮邪見而得真智慧，了脫生死輪迴。

本文探討《圓覺經》中障礙的內涵及斷障的修行方法。主要內容可分為兩大項目：

第一是闡明《圓覺經》中世尊告訴我們修行上所遇到的障礙有理、事二障，我、人、眾生、壽命四相，憎、愛二境以及作、任、止、滅等四種禪病。其二是斷除障礙的方法可分為：利根眾生悟淨圓覺修如幻三昧，或奢摩他、三摩鉢提和禪那三種法門；鈍根眾生業力深重，要先懺悔，再修奢摩他、三摩鉢提和禪那三法門。

首先，所謂二障即在《圓覺經》中世尊告訴我們的理障和事障。其中，理障義如同所知障，障礙我們的正知正見；事障同於煩惱障，使我們生死輪迴不已。在佛典之中，煩惱、所知二障雖然早在中期阿毗達磨論書中已出現，但是到了大乘時期才正式被重視。大乘三系也對此二障持有不同的看法。然而這些障礙都不外乎是由我、法二執所產生。接著，《圓覺經》談到眾生因為無明執著我、人、眾生和壽命四相。這四相之中，我相最為根本。有了我相會產生人相、眾生相乃至壽命相。然而，身、心皆為幻垢，無有主宰，所有相都是虛幻的，不實有的。眾生因為無明而執著這些虛幻相為實有，因此，產生憎、愛二境。有了憎恨使眾生增長瞋恨心，有了愛欲使眾生相續輪迴不得解脫。這些障礙對於修行者毫無利益，也就是修菩提大道必須要斷除的障礙。另外，《圓覺經》特

別對修行者指出非常微細、難以覺察到的作、任、止、滅四種禪病。這四種禪病為行者在修行過程中，容易犯的病態。

第二點是《圓覺經》雖然強調是對利根眾生而說，但鈍根眾生依循此經一步一步漸修增進，也可以斷諸障礙，證入佛果。就利根眾生悟了淨圓覺而言，可以頓修如幻三昧的方法，無有漸次，也可以分為五層次隨順覺性，漸修斷除諸障礙，漸入佛境。此外，圓頓菩薩悟了淨圓覺之後，若堅持修奢摩他、三摩鉢提和禪那等三種法門，也將會獲得圓滿之智。事實上，修習此三種法門實際操作可分為二十五種清淨定輪，也就是二十五種修行方式，能使眾生得真智慧，斷除一切煩惱障礙。凡夫眾生，由於業障深重，修習難以成就，因此世尊教導末世眾生要先懺悔，使身、心清淨，再修三種圓覺法門，進而能夠斷除諸障礙，而漸入佛境。

學海無涯，筆者從探討《圓覺經》中之修行障礙的主題，有了深刻的體會。透過釐清這些障礙的內容，能有助於日常生活中提升自我的覺察力，掌握斷除障礙之修行方法，俾利佛道的修行。唯因篇幅及時間限制之故，本文只能對於修行障礙做出初步探討，因此難免有許多不足之處。如有關煩惱、所知二障在大乘三系的解說，以及斷障的過程等等問題，尚待來日做更進一步地分析與探討。

引用文獻

一、原典文獻

電子佛典「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA)電子佛典系列, 2016 版光碟。

- 《大集法門經》卷 2。T01, No. 12。
- 《金剛般若波羅蜜經》卷 1。T08, No. 235。
- 《大方廣佛華嚴經》卷 30。T09, No. 278。
- 《圓覺經》卷 1。T17, No. 842。
- 《楞嚴經》卷 1。T19, No. 945。
- 《佛說淨業障經》卷 1。T24, No. 1494。
- 《十地經論》卷 1。T26, No. 1522。
- 《佛地經論》卷 7。T26, No. 1530。
- 《成唯識論述記》卷 5。T43, No. 1830。
- 《成唯識論》卷 9。T31, No. 1585。
- 《大乘起信論》卷 1。T31, No. 1585。
- 《圓覺經大疏》卷 2。X09, No. 243。
- 《圓覺經大疏釋義鈔》卷 7。X09, No. 245。
- 《圓覺經疏鈔隨文要解》卷 3。X10, No. 250。
- 《御註圓覺經》卷 1。X10, No. 251。

二、專書、期刊、論文或網路資源等

(一) 專書(按作者筆劃排序)

釋諦閑(2006)。《圓覺經講義附親聞記》。慈光雜誌社印行。

釋憨山(2011)。《圓覺經直解》。佛陀教育基金會出版。

釋聖嚴(2006)。《完全證悟》。法鼓文化事業股份有限公司出版。
釋圓瑛(2007)。《大方廣圓覺經講義》。佛陀教育基金會出版。
釋果煜(1997)。《圓覺經中旨》。法鼓文化出版。
釋明瑛(2009)。《圓覺經講記》。遠方出版社。
釋心田(2010)。《圖解圓覺經》。紫禁城出版社。
釋太虛(2003)。《圓覺經略釋》。佛陀教育基金會出版。
南懷瑾(2015)。《圓覺經略說》。老古文化事業股份有限公司出版。

(二) 期刊、論文(按作者筆劃排序)

釋見弘(1997)。(《入菩提行論細疏》における所知障の覚え書き),
《西日本宗教學雜誌》通号 19, 西日宗教學會。
釋文修(2010)。《佛與阿羅漢斷障之差別》, 玄奘大學宗教學系, 碩士論文。
韓瑞(2011)。《圓覺經》中的比喻研究。西安電子科技大學。
劉宇光(2015)。(所知障：在梵文構詞異讀、概念邏輯關係及釋
義學的反證之間), 《臺大佛學研究》, 第二十九期, 頁
119-184。
劉宇光(2013)。(唯識學「所知障」概念：譯詞評議、研究檢討、
部派溯源及東亞展望), 《臺大佛學研究》, 第二十六期, 頁
111-174。
劉宇光(2011)。(所知障是無明或無知——在東亞唯識學與印-藏
中觀學之間(下)), 《法鼓佛學學報》, 第九期, 頁 53-82。
劉宇光(2011)。(所知障是無明或無知——在東亞唯識學與印-
藏中觀學之間(上)), 《法鼓佛學學報》, 第八期, 頁
103-141。
楊維中(2016)。(《圓覺經》之爭新辨), 《西北大學學報》第 46 卷, 第 3 期,
頁 35-40。
逸廠、湯次了榮(2014)。(圓覺經之研究), 《海潮音》第 12 卷,
第 6 號, 頁 56 - 59。

- 曹潤鎬(1996)。「圓覺經」の成立と受容(思想的立場と関連して)
印度學佛教學研究第四十五卷第二号，頁 59-62。
- 張佳弘(2016)。「探究《圓覺經》的教化藝術」。《佛學與科學》。
- 張佳弘(2016)。「從本體，工夫與境界談《圓覺經》的二元分立
與超脫」。《佛學與科學》。
- 洪啟嵩(2009)。「圓覺經二十五輪三昧禪觀」。北京，中國華夏出
版社。
- 林彥宏(2005)。「生命實踐修證之道——以《圓覺經》的如來
藏思想為建構依據」。淡江大學中國文學學系。
- 池田道浩(2000)。「Candrakirti の所知障解釈」，《印度學佛教學研
究》，東京：日本印度學佛教學會，第 149 卷，第 1 號。
- 王娟熔(2014)。「《圓覺經》修行思想之探析」。《北京印刷學院學
報》。
- 王紅岩(2011)。「《圓覺經》研究」四川省社會科學院研究生學院，
碩士論文，頁 8-9。
- 丁國耀(2016)。「生命教育的本體思想與關懷實踐——以《大
方廣圓覺修多羅了義經》為例」。