

本會所提供之電子檔，皆可免費下載。  
但不得擅自加註、修改、增刪、販售。



# 楞嚴經講記

【上淨下界法師主講】



## 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》講記 067

### 目錄

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 【824】修首楞嚴王三昧的二十五個方便，用一句話來作一個總持，就是「方便有多門，歸元無二路」 ..... | 2  |
| 【825】迦葉尊者如何而成就了聖果？ .....                             | 4  |
| 【826】迦葉尊者所悟的理是什麼？ .....                              | 5  |
| 【827】阿那律陀翻成中文叫做無貧，為什麼呢？ .....                        | 5  |
| 【828】阿那律尊者「樂見照明」這個見，是用眼根來見嗎？ .....                   | 7  |
| 【829】迴光返照，正念真如，這兩句話你要記住！ .....                       | 8  |
| 【830】周利槃特迦尊者為什麼以鼻根當所觀境？ .....                        | 9  |
| 【831】周利槃特迦尊者是怎麼修而得大無礙？ .....                         | 10 |
| 【832】周利槃特迦的修學成功給我們的啟示 .....                          | 11 |
| 【833】憍梵鉢提牛舐病的緣由 .....                                | 13 |
| 【834】依止舌根來修觀，要怎麼修呢？ .....                            | 14 |
| 【835】這個止觀，你要能夠掌握它的方法、技巧，對臨命終時候的正念非常有用 .....          | 16 |

【824】修首楞嚴王三昧的二十五個方便，用一句話來作一個總持，就是「方便有多門，歸元無二路」

請大家打開講義第一百四十九頁。壬六，迦葉觀法。

這一大科是講到《楞嚴經》的二十五圓通法門，這當中等於是說明了我們在修首楞嚴王三昧的二十五個方便。在這二十五個法門當中，我們可以用



一句話來做一個總持，就是「方便有多門，歸元無二路」。

「方便有多門」是指的我們在正念真如的時候，它的所緣境是特別廣大的，可以說是整個因緣所生法。也就是說，我們日常生活當中的根塵識，都是我們的所觀境。我們身為一個有情眾生，由過去的業力而變現了一個六根、六塵、六識。我們依止六根來攀緣六塵，而產生六識的分別。大概一個眾生一生的生命當中，身心世界的活動就沒有一個人離開十八界，所以這整個日常生活都是《楞嚴經》的所觀境。這一點是跟一般的三昧不太一樣。你看我們念佛或者持咒，我們一定要遠離外在的因緣，說「都攝六根」，一定要把外在的因緣放下，另外提起佛號，另外提起咒語。《楞嚴經》不必，你平常經常打妄想的地方，你平常經常起煩惱的地方，就是你生起觀照的地方。《楞嚴經》的特色就是「就路還家」，你平常熟悉的地方就是你修行的地方，你不必再改變地方。所以它的特色是「方便有多門」。

第二個，歸元無二路。雖然方便有多門，但是它真正觀照的智慧其實是相通的。你看二十五圓通的觀照智慧，都是空假中三觀。你不管遇到什麼境，第一個最重要的就是空觀。空觀就是一種迴光返照、正念真如。我們前面三卷半的經文經常強調，你看到事情，首先第一句話你要問它，你從什麼地方來？你不要被物質的假相所迷惑，要看到這個假相的背後到底它的本來面目是什麼。所以，一個人經常會迴光返照「你從什麼地方來」，就不容易起顛倒了。我們會看到一個我空法空相應的、「清淨本然周徧法界」的如來藏妙真如性的本體。這就是我們剛開始第一步要做的從假入空，從身心世界的根塵識的因緣法，回歸到一個整體的、不生不滅的清淨本性。

那麼假觀，又開始從空出假，從一個不生不滅的本性，回到我們現在的身心世界。我們現在的因緣有它的一個假名假相假用，我們找到我們的定位，我們怎麼利用我們今生的根塵識來積功累德。所以這個假觀就是說，你也不能否定你今生的因緣，人身難得。



所以，我們在從假入空的時候，破除我們的我法二執；但是，當我們從空出假的時候，依止的是一種大悲的願力，我們假借今生的根塵識來積功累德，來求生淨土。當我們把這個整體的真如觀跟個體生命的因緣觀達到平衡的時候，那麼這個就是中觀了。空假中三觀就是這樣操作的。不過，我們從本經來看，初學者是偏重在空觀的，就是偏重在從根塵識的這些假相，回歸到我空法空相應的真如本性。這個空觀是一個重點，從解脫道的角度這是個重點。你能夠掌握這個以六根、六塵、六識為所緣境而生起空假中三觀，你大概就能夠掌握整個二十五圓通的綱要。

### 【825】迦葉尊者如何而成就了聖果？

這個地方我們講到「觀法得果」，這是迦葉尊者觀察法塵而成就了聖果。

**我觀世間六塵變壞，唯以空寂，修於滅盡，身心乃能度百千劫，猶如彈指，我以空法成阿羅漢。**

這個地方講到迦葉尊者今生的迹門。迦葉尊者在選擇所觀境的時候，是觀察這一切世間的六塵的生滅變壞。這個地方的六塵其實指的就是法塵。那為什麼叫六塵呢？因為它是前五識攀緣五塵而落些到心中的一個影像。換句話說，這個六塵其實是過去曾經所發生過的，他所見聞過的事情。迦葉尊者在修止觀的時候，就回憶過去前五識攀緣五塵所落些的影像。而這個影像，他觀察它是生滅變壞，所以從這個地方他發明了我空的真如。他知道這個五陰身心沒有真實的自我，所以他就依止這個我空的空寂之理來修習滅盡定。這個滅盡定就是在滅除我們身心世界的第六意識的受、想兩個心所，還有第七意識染汙分的這一部分的心所，所以他的心是特別的微細，只有第八識跟第七意識的清淨分現前。

那麼，他的身心多麼微細呢？你看下一段就知道了。他的身心世界能夠在禪定當中經過百千劫的時間，就好像一彈指的短暫時間。所以你看迦葉尊者，身為禪宗的初祖，他現在在雞足山入定，等待彌勒菩薩的降世，把釋迦



牟尼佛的法衣交給他。他入的就是滅盡定。那麼當然，他這個滅盡定為什麼那麼久呢？這跟他空觀的智慧有關係，以空寂的智慧來修禪定，所以他這個禪定的力量就加深。

所以他做一個總結，我以空法而成就阿羅漢，我就是以我空的智慧來照見我空的真如理，而成就阿羅漢果。

這個地方，按照滿益大師的解釋，這是他今生的迹門。

### 【826】迦葉尊者所悟的理是什麼？

再看下一段，講到他過去的本門。

**世尊說我頭陀為最，妙法開明，銷滅諸漏。**

**佛問圓通，如我所證，法因為上。**

世尊經常讚歎，在諸弟子當中迦葉尊者是「頭陀為最」。頭陀，我們翻成中文叫抖擻，就是我們說的苦行，依止苦行來抖擻我們的精神。迦葉尊者所悟的理其實是下面這一段：妙法開明，銷滅諸漏。這個「妙法」，指的是他第六意識的法塵。他能夠通達這個法塵其實當下是即空即假即中的，當下就是如來藏妙真如性。前面他是發明了法塵是我空的，這個地方他同時看到法塵有不空的因緣，空假不二的道理，而空假不二當下就是我們眾生本具的如來藏妙真如性。那麼依止這個中道的實相理，滅除心中的無明，而證得清淨法身，位置在圓教的初住。所以佛問圓通的法門，正如我所修所證，我是以法塵為所觀境，最為殊勝無上。

我們看大小乘的修學止觀，一般小乘修止觀一定先修無常、無我的，因為他要先破見思煩惱，對治止觀。所以，在二十五圓通當中，凡是小乘示現的迹門，他一定先修我空觀，然後再修空假中三觀，悟入中道實相。他是有迹本兩種的差別。這個地方要把它分清楚。下面的普賢菩薩，後面會講到普賢菩薩，就直接進入中道實相，這個對治止觀就不談了。

### 【827】阿那律陀翻成中文叫做無貧，為什麼呢？



**辛二、觀五根 分五：壬一、阿那律觀眼；壬二、繼道觀鼻；壬三、牛  
呌觀舌；壬四、餘習觀身；壬五、須菩提觀意**

這五根，其實是把耳根放在最後面。因為耳根是娑婆世界最為契機的法門，佛陀要詳細地說明，所以把耳根拿掉，剩下五根。這當中有五科：一阿那律觀眼，二繼道觀鼻，三牛呌觀舌，四餘習觀身，五須菩提觀意。

### **壬一、阿那律觀眼**

|      |                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------|
| 精勤失明 | — 阿那律陀，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：「我初出家，常樂睡眠，如來訶我為畜生類。我聞佛訶，啼泣自責，七日不眠，失其雙目。 |
| 成就心眼 | — 世尊示我，樂見照明金剛三昧，我不因眼，觀見十方，精真洞然，如觀掌果。                           |
| 蒙佛印證 | — 如來印我成阿羅漢。                                                    |
| 結答圓通 | — 佛問圓通，如我所證，旋見循元，斯為第一。」                                        |

阿那律尊者他這個觀，這個「觀」指的是能觀的智慧。我們前面說過了，整個《楞嚴經》的妙觀察智所依止的就是一心三觀。這個「觀」指的是一心三觀，這個「眼」指的他的所觀境是眼根。這個地方值得我們說明，這個眼根是指的勝義根，它是一個色心的和合。但是在這個地方的「根」，特別指的是心法這一部分，也就是我們說的見聞嗅嘗覺知這一部分，不談色法，談的是心法這一部分。到了經文你就很清楚。

**阿那律陀，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我初出家，常樂睡眠，如來訶我為畜生類。我聞佛訶，啼泣自責，七日不眠，失其雙目。**

這個地方先講阿那律尊者所發生的因緣。我們講到《楞嚴經》的修學，就在你日常生活中所發生的事情當中來修學。你不必離開你的因緣，就是你平常很熟悉的因緣，可能是好因緣，也可能是不好因緣，順逆皆方便。

阿那律陀翻成中文叫做無貧。為什麼呢？因為他過去生曾經做一個農夫，他去田裡耕田的時候，就帶一碗飯到田裡去，準備中午吃。在山上住了



一個辟支佛，這辟支佛平常入定，但是他七天會下來托鉢一次。這一天下來托鉢，要回到山上的時候，竟然是空鉢而回。這個農夫看到這種情況，起大憐憫心，就把他唯一的一碗飯供養給這個辟支佛。因為能布施的心非常的虔誠，所布施的田又是一個辟支佛，所以他招感九十一劫的時間不受貧窮之苦。

這是阿那律陀。他是佛陀的堂弟，大概在阿羅漢裡面他的福報是相當大的。你看經典上說，阿那律他去托鉢，不管是貧窮人給他多麼粗糙的飲食到這個鉢中，只要入阿那律的鉢，一定變成甘露味，不管是什麼東西。他那個福德力這麼強！他吃剩下的，從這個鉢倒給別人，又恢復原狀。他那個善業力特別強，所以他有資格稱為無貧。

### 【828】阿那律尊者「樂見照明」這個見，是用眼根來見嗎？

這個尊者就從座位站起來，來說明他修學的一個過程。他說，我剛出家的時候，當然他是八王子出家，帶有貴氣，有一個毛病就是「常樂睡眠」。這個睡眠他也不是一次兩次，他是經常性地在佛陀說法的時候睡覺。後來有一次佛陀實在是忍不住了，就訶責阿那律說，你經常在我說法的時候睡覺，你未來的果報是變成一個畜生，蛤蠃一類的動物。阿那律尊者聽到佛陀的訶責以後，可以說是啼淚悲泣，深自訶責。他如是思惟，聽法的目的是明白道理，明白道理依理起觀，才能夠破除心中的顛倒，這是一個解脫之門；既然我在這個地方睡覺，這個過失很重！所以他依止大慚愧心，後來就七日七夜不睡覺。因為眼睛過度地疲憊，就失去雙目而生大苦惱。這個地方就說明他過去的一段過失產生的因緣。這個因緣也啟動他一個生命中的轉機，我們看下一段就清楚了。

世尊示我樂見照明金剛三昧，我不因眼，觀見十方，精真洞然，如觀掌果。

大慈悲的佛陀看到阿那律尊者失去雙目，生大苦惱，就教他修學「樂見



照明金剛三昧」。這個「樂」就是喜樂；這個「見」呢，這個「見」值得我們注意了。我們一般的「見」叫做因緣所生法的見，一般的因緣所生法的見要用眼根來見，眼根攀緣色塵產生眼識，所以我們一般的生死眾生都是在十八界裡面造成一種輪迴相續的力量。但是這個見是一種心性的見，就是我們講的見性，它不必依止眼根的，它已經超越眼根，所以這個見是見性。依止這個見性來「照明」，來照了我們本性的光明智慧，產生一個不可破壞的猶如金剛的三昧。

也就是說，這個三昧的特色是「我不因眼，觀見十方」，所以我從今以後不必假借眼根。眼根敗壞了，但見性沒有敗壞。你看，眼睛敗壞了，可你還是看得到啊，你看得到暗相。如果我們問那個瞎眼的人，說你看到什麼？他說我看到前面一片黑暗。前面一片黑暗，就是你看到了。見到光明、見到黑暗，都叫作見。所以他這個時候已經不必再假借眼根就能夠照見十方（這個十方是包括整個三千大千世界），如觀掌中菴摩羅果，而且當時的情況是「精真洞然」。也就是說，他所依止的是一種精純的見性，而迴脫根塵，靈光獨耀，清楚分明，能夠照見十方整個三千大千世界。他這個時候叫做半頭天眼，前半段的頭看得到，後半段的頭看不到。這是講到阿那律尊者在眼根敗壞的過程當中，已經不必依止眼根就能夠看到物質。

**如來印我成阿羅漢。佛問圓通，如我所證，旋見循元，斯為第一。**

從迹門來說，佛陀就親自印證他已經成就阿羅漢果了。現在佛陀問我圓通，正如我所修所證，我所悟的真理是什麼呢？「旋見循元」。這個「見」就是我們能見的功能，我現在這個能見的見分能夠不向外攀緣，而迴光返照開顯我內在的見性，而證得我空法空的真如法性。我們一般人是用眼睛看，阿那律尊者是用心來看。他用那一念「清淨本然周徧法界」的一念心性來觀察世界，那是無障礙的境界。這個是講到他的本門，他所覺悟的真如理。

**【829】迴光返照，正念真如，這兩句話你要記住！**



大概整個《楞嚴經》的圓通法門都是要破根塵識。我們以眼睛來說，你看，眼根攀緣色塵就產生眼識，那麼這個方向是什麼？向外攀緣。《楞嚴經》就是怎麼樣呢？它叫「破和合識，斷相續心」，就破那個根塵的和合。我們在剛開始的時候是依止眼耳鼻舌身意，依止色聲香味觸法而產生六識的分別，而《楞嚴經》的想法就是，你要能夠到達無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法、無眼界乃至無意識界。它的方向是迴光返照。「你從什麼地方來」？你去找你的最初的本來面目，你不要老是去被這個假相所迷惑。所以它這是兩個方向：你從這邊出去，那就是根塵識的境界；你迴光返照，那你就是到達無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法。這兩個方向大家要弄清楚。就是我們常說的，《楞嚴經》的修學，兩句話：迴光返照，正念真如。這兩句話你要經常記住！

### 【830】周利槃特迦尊者為什麼以鼻根當所觀境？

#### 壬二、繼道觀鼻

- |                                                                                       |                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">因缺誦持</div> | — 周利槃特迦，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：「我闕誦持，無多聞性，最初值佛，聞法出家，憶持如來一句伽陀，於一百日，得前遺後，得後遺前。」 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">奉教調息</div> | — 佛愍我愚，教我安居，調出入息；我時觀息，微細窮盡，生住異滅，諸行剎那。                                 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">開悟得果</div> | — 其心豁然得大無礙，乃至漏盡成阿羅漢，住佛座下印成無學。                                         |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">結答圓通</div> | — 佛問圓通，如我所證，反息循空，斯為第一。」                                               |

繼道尊者所觀的是鼻根嗅的功能。我們看他過去的因緣，就知道他為什麼以鼻根當所觀境。看經文就清楚。

**周利槃特迦，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我闕誦持，無多聞性，最初值佛，聞法出家，憶持如來一句伽陀，於一百日，得前遺後，得後遺前。**

講到周利槃特迦過去的因緣。周利槃特迦翻成中文叫繼道。古代的印度，她們女眾生產不能在自己的家，要回到娘家去。繼道尊者的母親在回家之



前，因為事情的忙碌，來不及回家，所以快要生的時候才匆匆忙忙地趕回去。他就在這道路的小道的旁邊出生，就叫做繼道，是這個因緣。

繼道尊者出家以後是怎麼回事呢？

「我闕誦持，無多聞性。」也就是說他的本性是愚癡闇鈍，沒有憶持諸法的功能，沒有這種多聞強記的功能。周利槃特迦過去生在迦葉佛時代是三藏法師，但是他在教導弟子的時候，因為慳法的關係，對佛法有所保留，所以招感生生世世的愚癡。到釋迦牟尼佛出世的時候，這種業報還沒有結束，所以說他是缺乏這種憶持的功能。

「最初值佛，聞法出家。」我最初看到佛歡喜，也聽聞佛法。他畢竟是有善根，生歡喜心而出家。佛陀曾經要他受持一句伽陀，一個偈頌，就是四句偈。這個地方滿益大師講到說，是什麼四句偈呢？「身語意業不造惡，不惱世間諸有情，正念觀知欲境空，無益之苦當遠離。」就是包括戒定慧。尊者對這個偈頌，只有四句的偈頌，在一百天當中，就是記到前面一句就忘了後面一句，記到後面一句又忘了前面一句。可以說他的那個念力，唯識學說那個念力，「心於所緣明記不忘」的那個念力，非常的薄弱。所以他哥哥（他哥哥也出家），就非常地惱恨，就責令他回家還俗。

### 【831】周利槃特迦尊者是怎麼修而得大無礙？

周利槃特迦在回家的過程當中，走到半路遇到了大慈悲的佛陀。佛陀當然明知故問說，你要幹什麼呢？周利槃特迦就如是如是地報告。佛陀說你不要回去了，我來教你一個修學的方法。**佛愍我愚**（佛陀憐憫尊者的愚鈍），「**教我安居，調出入息**」。說你現在這個念力這麼薄弱，沒關係，修行的方法多的是。這個根塵識，你這個部分弱，沒關係，你找你強的部分出來。這個時候他說，你現在先把萬緣都放下，你要安居靜處，找一個閒靜的地方住下來，然後調和你的出息跟入息，修隨息觀。

他怎麼修呢？



**我時觀息，微細窮盡，生住異滅，諸行剎那。**

這個時候，周利槃特迦因為念力薄弱，就不能用念力來修學了。那怎麼辦？佛陀說，你就注意你的呼吸。這個地方就是隨息，數、隨、止、觀、還、淨。不是數息，是隨息，就是知道而已，知息出、知息入，你知道你的氣息從鼻端到丹田，又從丹田到鼻端，你知道它進、知道它出。就經常地有事沒事就注意自己氣息的活動，慢慢地使令內心達到微細禪定的境界。

那麼禪定現前的時候是怎麼回事呢？窮盡「生住異滅，諸行剎那」。他可以看到他的內心的世界那種生住異滅的四種相狀，他的念頭生起、相續、變化、消失。他這個時候看到諸行，這「諸行」指的是前面的生住異滅這四種相狀，這種剎那剎那生滅的相狀。當然到這個地方只是說明尊者成就了禪定，還沒有說他成就智慧，但是他已經至少把心靜下來了。

第三段是關鍵了。

**其心豁然得大無礙，乃至漏盡成阿羅漢，住佛座下印成無學。**

**佛問圓通，如我所證，反息循空，斯為第一。**

「其心豁然」，這個豁然就是指的開啟他心中的智慧。因為他心靜下來，他看到他內心世界的生住異滅這種種的變化，就體悟到我們內心是一個無常無我的道理。因為它生滅變化，所以沒有常一主宰的我，所以他成就一種大無礙的智慧。依止這個無礙的智慧，就斷除三界的見思，成就阿羅漢果。那麼安住在佛的座下，「住佛座下」就是指他成為佛陀的常隨眾，而成就小乘的無學。現在您老人家問我圓通的法門，正如我自己所修所證，「反息循空，斯為第一」。我就是在觀察我鼻根的出息跟入息當中，而我迴光返照，觀察這個出入息，我問它一句話，你從什麼地方來？我不隨這個出入息的相狀而轉，我們講「攝相歸性」，從外表的假相而找到它一個不生不滅的嗅性，那個見聞嗅嘗覺知的嗅性。這個對我來說是最為殊勝無上。

**【832】周利槃特迦的修學成功給我們的啟示**



我們在迴光返照的時候，正念真如。你看周利槃特迦給我們一個啟示。我們過去的業力是不完整的，我們曾經造了很多很多的善業，但是也造了一些惡業，所以每一個人都有他的優點跟缺點。所以，在整個修學的假觀當中，這個假觀最重要的就是找到你的定位。你看我們中國最高的哲學的書，叫《易經》。整部《易經》就是在講這個定位的問題。人生的趨吉避凶，就是你的位置，你找到你的位置沒有。當然這個位置是變化的，你二十歲的時候有你二十歲的位置；你現在剛出家有剛出家的位置；你出家了十年你有你的定位；到了二十年你又有你的位置；出家到了五十年，到老和尚了，你又有你的位置，有些話你都不應該再講。找到定位你才知道什麼事該做，什麼事不該做，才不會進退失守。

你看周利槃特迦，他念力很薄弱，你一天到晚要他背東西，他越背越沒有信心，這個門過不去嘛。過不去你硬要過，你今生就是空過了，到最後一定要還俗，一條路而已！你看佛陀說，沒關係，轉個彎。你不能夠背東西，就注意你的呼吸。欸，從這個地方，方便有多門，他成就聖道了。

我講實在話，世間上沒有所謂的利根跟鈍根的差別。你覺得你很鈍根，那表示你那個「門」還沒有找到，你那個最有力的門沒有找到。每一個人都有他的特點。你看周利槃特迦，他四句偈一百天背不起來，但是他找到他的定位以後，很快地成就禪定，很快地證得我空，最後變成一個三明六通八解脫的大阿羅漢。

所以，首先瞭解自己是很重要的，你應該做什麼事。我們講「就路還家」，就是你適合做什麼，解門、行門、事務門，你就做什麼。我們不能夠拋棄過去的束縛，因為你過去生當中串習產生一定的力量。為什麼有現在呢？有過去才有現在。你怎麼會有今天呢？因為有昨天嘛。你看唯識學，阿賴耶識「恆轉如暴流」，生命就是一個水流。我們因為有很多的過去，才有現在。你不能夠說把過去一刀兩斷，全部否定過去。你否定過去，你就沒有現在，



也就沒有未來。

諸位你看看二十五圓通，他都有一段過去，然後他跟什麼因緣特別熟，佛陀就教他怎麼修行，這個叫做順勢而為。你的過去這方面特別厲害，你就從這邊下手。沒關係，方便雖然有多門，目標是一樣，結果是一樣的。這個地方周利槃特迦的修學值得我們深思，找到自己的定位，比你的努力更重要。你找到你的定位，你的努力才有效果。

### 【833】 憍梵鉢提牛舐病的緣由

#### 壬三、牛舐觀舌

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 口業招報 | — 憍梵鉢提，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：「我有口業，於過去劫輕弄沙門，世世生生有牛舐病。」         |
| 教修止觀 | — 如來示我一味清淨心地法門，我得滅心入三摩地，觀味之知，非體非物。                      |
| 超離得果 | — 應念得超世間諸漏，內脫身心，外遺世界，遠離三有，如鳥出籠，離垢銷塵，法眼清淨，成阿羅漢，如來親印登無學道。 |
| 結答圓通 | — 佛問圓通，如我所證，還味旋知，斯為第一。」                                 |

這個地方的所觀境是舌根的嘗，見聞嗅嘗的嘗，從這個嘗當中而悟入了如來藏妙真如性。

**憍梵鉢提，即從座起，頂禮佛足，而白佛言：我有口業，於過去劫輕弄沙門，世世生生有牛舐病。**

憍梵鉢提翻成中文叫牛舐。什麼叫牛舐？因為他過去的罪業，他從小，吃飽飯以後，他那個嘴巴就會不由自主在那邊空嚼，嘴巴就是動來動去地空嚼，養成習慣了。乃至於證得阿羅漢果，都經常保持這種空嚼的習慣。佛陀看他這個樣子，害怕眾生毀謗，請他到天上去，因為天人都有神通，不敢毀謗他。

尊者就從座位而起，頂禮佛足，告訴佛陀說，我有口業，我過去生口業很重，特別是惡口跟綺語，過去生特別重。這當中指的一個重要的，就是「於



過去劫輕弄沙門」。他過去生曾經出家，做一個小沙彌的時候，他看到一個老比丘。這老比丘沒有牙齒，所以他吃飯的時候在那個地方嚼來嚼去。他就譏嫌他說，你這個老比丘，吃飯就像牛在吃草一樣，非常沒有威儀。這個老比丘就跟他講說，你要趕快懺悔，你這樣毀謗我。我是一個大阿羅漢啊。這個沙彌聽到以後，非常恐怖，當下跟他懺悔。雖然懺悔的力量滅除了地獄的果報，但是他有剩餘的果報，就是墮入五百世的牛的果報。他做五百世的牛，出世以後，還有這種咀嚼的習氣，所以叫牛呌。他脫離了牛的果報，今得人身，在世生生當中，仍然有嘴巴空嚼的習慣。這是他講到他過去的業報。

### 【834】依止舌根來修觀，要怎麼修呢？

當然，這個業報也啟動他一個修行的轉機。因為他經常咀嚼，他就注意他的嘴巴。注意他的嘴巴，欸，這個就有希望了。一個人開始注意某一個東西的時候，就是他回家的時候。看經文就清楚。

**如來示我一味清淨心地法門，我得滅心入三摩地，觀味之知，非體非物。**

因為他嘴巴經常嚼來嚼去，他很自然就會注意他的嘴巴。所以佛陀就使令他就路還家，說你過去依止舌根造惡業，現在還是依止舌根來修觀。要怎麼修呢？修一味清淨的心地法門。這個「一味清淨」怎麼說？我們的舌根去接觸食物的時候，是很多滋味的，酸甜苦辣很多滋味，但是很多滋味是你向外攀緣的時候你有很多滋味。當你迴光返照的時候，你問這個舌根的「嘗」，你從什麼地方來？為什麼你有這麼多的滋味呢？你為什麼能夠吃到這麼多滋味呢？這個時候他迴光返照，那個能嘗的嘗性，那是一個一味的清淨的，一個心地的觀照法門。所以「我得滅心」，這個「滅」就是他滅除了根塵的障礙。你看我們一般人，六根一定要跟六塵相結合，那個力量是拔不開的。根塵一結合就完了，這個識就產生；識一產生，顛倒的心、造業的心就出來了。所以他這個地方，「一味清淨」的迴光返照，就滅除了根塵的結合；而因為滅除根塵而入了法性，依止這個法性的智慧來修三摩地。



在三摩地當中，「觀味之知，非體非物」。這個時候他觀察我能夠嘗味的這種功能，我怎麼會知道這個酸甜苦辣呢？這個酸甜苦辣非從根有，也不從塵出。你說根會產生酸甜苦辣嗎？當然不可能。也不是從塵——色塵而有，所以這個時候迴脫根塵而證得我空的真理，它是「非體非物」。非體，就是說它不是從根而有；非物，也不是從外面的塵而有。這個時候他把根塵的障礙破壞掉了，破壞根塵的和合。

**應念得超世間諸漏，內脫身心，外遣世界，遠離三有，如鳥出籠，離垢銷塵，法眼清淨，成阿羅漢，如來親印登無學道。**

這個時候，依止這一念我空法空的正念，就超越了世間的見思煩惱，向內脫離了身心（這個身心包括了六根跟六識），外面遣除了六塵，所以，遠離三界業力的繫縛，如鳥出籠。籠子的意思就是說，我們這個明了的心本來是無障礙的，它「清淨本然，周徧法界」。但是我們一念顛倒的無明以後，就產生十二因緣，無明緣行，行緣識，識緣名色……就產生了根塵識，所以我們這一念心是被根塵識所障礙。你看，你眼睛看到一個色，你很自然就心光外泄，就跑出去了；耳朵聽到聲音，你也習慣地心隨境轉。所以，我們平常的問題就是被這個六根、六塵、六識給障礙住。

那麼尊者他一迴光返照，你從什麼地方來？這個時候脫離了身心世界內在的根跟識，也脫離了外在的六塵，「離垢銷塵」，遠離根識的污垢，也消滅了對外塵的執著，所以法眼清淨。法眼是空觀的智慧，他能夠了知一切法，了了分明，但是不為一切法所繫縛，內心是一味的清淨，而成就阿羅漢果。如來親自印證我成就小乘的無學道。

**佛問圓通，如我所證，還味旋知，斯為第一。**

現在佛陀問我圓通法門，正如我所修所證，「還味旋知」。這個「味」就是指他的味覺。他內心的這個舌根接觸滋味的時候，他不隨外面的酸甜苦辣的滋味所轉，而迴光返照這個能知的是誰。說為什麼我能夠知道酸甜苦辣



呢？知道酸甜苦辣的是誰？這個時候，他問到這個「誰」的時候，他的心本來是向外，現在開始向內。向內以後，這個時候就悟到了清淨本然周徧法界眾生本具諸佛所證的如來藏妙真如性。他依止這樣的一個法門，「斯為第一」。

**【835】這個止觀，你要能夠掌握它的方法、技巧，對臨命終時候的正念非常有用**

其實《楞嚴經》就是在破根塵識，因為所有的問題都從這個地方來。六根跟六塵一接觸的時候，一碰撞的時候，就把六識創造出來。你看唯識學是怎麼樣？唯識學是事後才處理。唯識學是六根跟六塵接觸了，已經產生六識了，那我再來對治。你把問題創造出來了，我把問題再慢慢收拾起來。垃圾已經創造出來了，我把這個垃圾好好掃乾淨。你再創造，我就再掃一次，「時時勤拂拭，莫使惹塵埃」。唯識的觀念就是這樣，它是從識來對治。《楞嚴經》就是「本來無一物，何處惹塵埃」。就是說，你把垃圾創造出來，那你垃圾為什麼會出來？它看問題看得更加地深入。唯識學是根塵碰撞以後產生了六識，六識裡面帶動了我執法執，創造了煩惱，所以它從六識當中去對治。

《楞嚴經》是從根本，在根塵碰撞的時候，它就把根塵破壞掉，連識都沒有出現。你看他的圓頓止觀是從這個地方下手。這個止觀，你要能夠掌握它的方法，掌握它的技巧，對臨命終時候的正念非常有用，非常有幫助。

迴向

願以此功德，莊嚴佛淨土。

上報四重恩，下濟三塗苦。

若有見聞者，悉發菩提心。

盡此一報身，同生極樂國。

淨土教觀學苑 版權所有

歡迎各方免費流通，若有轉載請注明出處。請勿用於商業盈利。

Copyright © masterchingche.org All rights reserved.

官方網址：<http://www.masterchingche.org/>

信箱：[info@masterchingche.org](mailto:info@masterchingche.org)

【YouTube】<https://www.youtube.com/c/淨土教觀學苑>

【Facebook】<https://m.facebook.com/www.masterchingche.org/>