

壹、“楞嚴經真實修持法”中，方老師提及：

1. **把握楞嚴經的精神**，先作基本名詞的認定，再深入內容作全盤了解。
2. 採用禪觀的方式，將「經文」一段一段的打入腦海中，以及輸送入真如中，在這些經文的帶引下，很容易將真如的力量，作一重一重境界的發揮。
3. 在研究楞嚴經時，切忌用理解的方式去了解經文，避免與相距兩千五百年前印度古文明的醫學解剖，產生推理邏輯上的衝突問題。
4. **楞嚴經所採用的邏輯推理**，「是也不對，非也不對，左也不是，右也不是。」如如不動，無名無性，無色無相，無因無緣。那個東西就是真如本性。這種邏輯，是屬於禪的思維方式，所以真如本性、常住真心、精覺妙明、妙明真精、這些東西都不應該加以定義。而是：「如何發現他的存在？感覺他的存在？」然後順著他的變化來運轉，不加上任何註解，也不要加上任何定義。
5. **真如的力量如何掌握呢？清淨與無漏！**
清淨，指守基本五戒，不殺生、不偷盜、不邪淫，不飲酒、不妄語。
不飲酒戒，應加上相關的麻醉藥品戒，事實上古代研究靈修的人，曾經在自然界中尋求藥物的麻醉作用，以引發人類的幻覺。
真正的無漏，應該是全身的能量內斂，只有在頭頂百會之上上放出各種光環或者是能量。其餘的任何出口通通稱之為漏。

貳、前情概要 與 貫穿

在《楞嚴經》中，阿難尊者扮演著(**發起示現與代表問法的人**)角色。

全書十卷貫穿了他從受挫、迷茫，到逐漸破迷開悟、發願修持的完整心路歷程：

阿難尊者在《楞嚴經》中並非單純的聽眾角色，而是**代表廣大末法凡夫示現**，從「多聞第一卻定力不足」的知解學者，經歷最初「七處徵心」的打擊，最終走向「見性發願」並獲得「實修指引」的覺悟歷程。

卷一：示現受難與迷妄

- **示現遭難、發起法會：**

阿難獨自入城乞食，途中遭遇摩登伽女，以梵天咒術所惑，將毀戒體。釋迦牟尼佛頂放光，宣說《楞嚴咒》，敕文殊師利菩薩持咒前往破除邪術，將阿難與摩登伽女帶回佛所祈給孤獨園。阿難痛哭求法，成為《楞嚴經》開講的起因。

- 示二種根本、生死與菩提

佛陀向阿難指出，眾生長久以來在生死中輪迴，以及修行者無法證得無上菩提，是因為錯認「二種根本」（無始生死根本、無始菩提涅槃元清淨體）所造成。

- 破除妄心、七處徵心：

詢問阿難當初因何出家、心在何處？並進行著名的「七處徵心」，阿難依世俗知見提出七個位置：心在身內、心在身外、心潛根裡、見暗在內、隨所合處、心在中間、無著為心。皆被佛陀一一破斥，目的在於破除將「妄想意識」誤認為「真心」的盲點。

卷二：破迷顯真與見道：

- 十番顯見：

在破除妄心後，佛陀藉由十個面向（十番顯見）層層剖析，指引阿難體悟眼根中那個不生不滅、不增不減的「見性」（常住真心）：顯見是心、顯見不動、顯見不滅、顯見不失、顯見無還、顯見不雜、顯見超方、顯見脫體、顯見超情、顯見離見。

- 五陰會歸，真如本性：

而身心現象「五陰」色受想行識，雖如幻影，但其本體皆是「如來藏妙真如性」。修行不需心外求法，轉化妄想即可當下回歸真心。

卷三：破迷顯真與見道

- 三科會歸，真如本體：卷三延續卷二「破妄顯真」的脈絡，將對生命的剖析從個體身心「五陰」進一步擴展至感官環境「六入、十二處、十八界」與宇宙基礎元素「七大」，會歸「四科七大皆如來藏妙真如性」。
- 發大誓願（讚佛偈）：卷三末，阿難徹底破除見惑，體悟妙明真心，因而說出著名的《楞嚴咒》後讚佛偈（「銷我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身」），表達直趨佛果與廣度眾生的堅定決心。

參、卷三導讀

一、四科會歸：

佛陀將世間萬法與生命現象分為四個範疇（科），五陰、六入、十二處、十八界，破除虛妄幻相，將其會通歸結於真如本體。「五陰、六入、十二處、十八界，本如來藏妙真如性。」

六入（六根） 指生命體吸收外界訊息的六個入口（感覺器官）：

- 眼入、耳入、鼻入、舌入、身入、意入。

十二處（六根 + 六塵）

指感官（根）與相應的外界環境（塵）相對立、相互作用的十二個處所：

六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。

六塵：色、聲、香、味、觸、法（外界的六種境界）。

十八界（六根 + 六塵 + 六識）

在六根與六塵相接觸時，所產生的六種了別認識（識），三者合為十八個界限：

六根：眼、耳、鼻、舌、身、意（器官與感知功能）。

六塵：色、聲、香、味、觸、法（客觀對象）。

六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識（主觀的分別了別）。

七大

四科會歸之後，進一步擴展至宇宙宇宙的基礎元素，提出了「七大本如來藏妙真如性」。

地大：物質的堅固性。

水大：物質的濕潤性。

火大：物質的暖熱性。

風大：物質的流動性。

空大：無礙的空間與無障礙性。

見大：覺照感知的能力（見大統攝六根見、聞、嗅、嘗、覺、知之性，它是屬第八識）。

識大：了別分別的意識活動。

《楞嚴經》剖析這五層結構的核心意旨，在於揭示：無論是微觀的感官意識，還是宏觀的宇宙元素，本質皆非實有，亦非虛妄，而是常住真心（如來藏）隨緣顯現的幻相。

「如來藏」，真如在煩惱中，謂之如來藏，真如出煩惱，謂之法身。依佛性論如來藏品，藏有三義：（一）所攝之義，真如立於眾生之位則含和合不和合之二門，為和合門者生一切之染法，為不和合門者，生一切之淨法，一切染淨之法，皆攝於如來之性，即真如，故云如來藏。（二）隱覆之義，真如在煩惱中時，為煩惱隱覆如來之性德，而不使顯現，故名如來藏，是眾生之煩惱藏如來也。（三）能攝之義，真如在煩惱中。含攝如來一切果地之功德，故名如來藏。……資料取自佛學大辭典

二、基本概念（資料整理自 六根十八界-方永來作品展 成佛網站）

六根十八界是讓大家了解修持的入手之處：

它不是經典！不是咒語！也不是儀軌！

它只是讓你**知道**一切修持，其實都是從人類身體的感覺器官開始！

對六根十八界的描述

- 十八個空間：六根、六塵、六識的總和，交織構成了十八個空間。
- 神識的牢門：這十八個空間可能是人類修行者的神識被關閉在內的特定空間。

如何修六根十八界

- **打開牢門**：透過對這些空間的修持作用，嘗試把牢門打開。
 - **神識溢出**：若剛巧能讓個人的神識溢出來，修持者的能力便可能被快速開發。
- 密法定位**：因此，六根十八界的修持被視為密法修持的基本定位所在。

※第九佛修持，九入(九根)、十八處、二十七界

前六識：眼、耳、鼻、舌、身、意，

第七末那識、第八阿賴耶識（集體潛意識/種子層/藏識）

第九庵摩羅識（宇宙識/清淨識/無垢識）。

三、楞嚴經真實修持法- 方老師將 卷三精要 整理如下：

十二處

云何十二處，本如來藏妙真如性？

一、阿難汝且觀此，祇陀樹林，及諸泉池，於意云何？

此等為是：『色生眼見？眼生色見？』

二、阿難汝更聽此，祇陀園中，食辦擊鼓，眾擊撞鐘，鐘鼓有聲，前後相續，於意云何？

此等為是：『聲來耳邊，耳往聲處？』

三、阿難汝又嗅此爐中旃檀，此香若復燃一鉢，室羅筏城四十里內，於意云何？

此香為復：『生旃檀木？生於汝鼻？為生於空？』

四、阿難汝常二時，眾中持鉢，期間或欲酥酪、醍醐，名為上味。於意云何？

此味為復『生於空中？生於舌中？為生食中？』

五、阿難汝常晨朝，以手摩頭，於意云何？

此摩所知：『誰為誰觸？能為在手？為復在頭？』

六、阿難汝常意中所緣，善惡無記三性，生成法則。此法為復即心所止？

十八界

為復次阿難，云何十八界本如來藏妙真如性？

一、如汝所明、眼色為緣、生於眼識。

此識為復因眼所生，以眼為界，因色所生，以色為界？

二、阿難又汝所明，耳聲為緣，生於耳識。

此識為復因耳所生，以耳為界，因聲所生，以聲為界？

三、阿難又汝所明，鼻香為緣，生於鼻識。

此識為復因鼻所生，以鼻為界，因香所生，以香為界？

四、阿難又汝所明，舌味為緣，生於舌識。

此識為復因舌所生，以舌為界，因味所生，以味為界？

五、阿難又汝所明，身觸為緣，生於身識。

此識為復因身所生，以身為界，因觸所生，以觸為界？

六、阿難又汝所明，意法為，緣生於意識。

此識為復因意譯所生，以意為界，因法所生，以法為界？

七大（色、水、火、空、見、識）

一、汝原不知：如來藏中，性色真空，性空真色，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。循業發現，世間無知，惑為因緣，及自然性，皆是識心，分別計度，但有言說，都無實義。

二：汝猶不知：如來藏中，性火真空，性空真火，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。阿難當知世人，一處執境，一處火生，遍法界執，滿世間起，起遍世間，寧有方所？

三、汝尚不知：如來藏中，性水真空，性空真水，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。一處水出，遍法界執，滿法界生，生滿世間，寧有方所？

四、汝宛不知，如來藏中，性風真空，性空真風，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。阿難！如汝一人，微動服衣，有微風出，遍法界拂，滿國土生，周遍世間，寧有方所？

五：汝全不知：如來藏中，性覺真空，性空真覺，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。阿難！如一井空，空生一井，十方虛空，亦復如是，圓滿十方，寧有方所？

六、汝曾不知：如來藏中，性見覺明，覺精明見，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。如一見根，見周法界，聽嗅常觸，覺觸覺知，妙德瑩然，遍周法界，圓滿十虛，寧有方所？

七、汝原不知：如來藏中，性識明知，覺明真識，妙覺湛然，遍周法界，含吐十虛，寧有方所？

爾時，阿難及諸大眾，蒙佛如來，微妙開示，身心蕩然，得無罣礙，是諸大眾，各各自知，心遍十方，見十方空，如觀手中所持葉物，一切世間，諸所有物，皆即菩提，妙明元心，心精遍緣，含裹十方。

反觀父母所生之身，猶被十方虛空之中，吹一微塵。若存若亡，如湛巨海，流一浮漚，起滅無從，了然自知，獲本妙心，常住不滅，禮佛合掌，得未曾有，於如來前，說偈讚佛：

妙聖總持不動遵、首楞嚴王世稀有！銷我億劫顛倒想、不歷僧祇獲法身。
願今得果成寶王、還渡如是恆沙眾，將此身心奉塵刹、是則名為報佛恩。
伏請世尊為證明、五濁惡世誓先入，如一眾生未成佛、終不於此取泥洹。
大雄大力大慈悲、希更審除微細惑，令我早登無上覺、於十方界坐道場，
舜若多性可銷亡、鑠迦羅心無動轉。

楞嚴經卷三

《楞嚴經》卷三「六入本如來藏妙真如性」

釋迦牟尼佛以「目睛瞪發勞」等狂花疲勞之相為喻，說明六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）在對應相對的二種妄塵時，能覺之性離塵「畢竟無體」；且此覺性「非塵所來、非根所出、非空所生」。由此破除因緣與自然二執，證明六入當體虛妄，本質即是湛然常住的如來藏妙真如性。

以下將釋迦牟尼佛論述「六入本如來藏妙真如性」的六個角度與辯證邏輯表列說明：

六入 六根	比喻（勞相）	所對妄塵	離塵無體（破自性）	破三處來（非因緣、非自然）
眼入 見性	直視虛空、目睛發勞 （見狂花）	明、暗	見性離明暗二塵， 畢竟無體。	非明暗來（若明來，暗滅應無見）； 非根出（無塵則根無見）； 非空生（空若有見，何關汝入）。
耳入 聞性	手指急塞雙耳， 耳勞頭作聲	動、靜	聽聞性離動靜二塵， 畢竟無體。	非動靜來（若靜來，動滅應無聞）； 非根出（無塵則根無聞）； 非空生（空若有聞，非復虛空）。
鼻入 嗅性	急畜其鼻，久畜成勞 （感冷觸/通塞）	通、塞	嗅聞性離通塞二塵， 畢竟無體。	非通塞來（若通來，塞滅云何知）； 非根出（無塵則根無嗅）； 非空生（空若有嗅，當回嗅汝鼻）。
舌入 嘗性	舌舔脣吻致勞 （病知苦/無病知甜）	甜、淡	知味性 離甜、淡二塵， 畢竟無體。	非甜、淡來（若甜來，淡時知應滅）； 非根出（無塵則根無嘗）； 非空生（虛空自味，非汝口知）。
身入 覺性	冷手握熱手， 勢多者隨之同化	離、合	感覺性 離離合二塵， 畢竟無體。	非離合來（合時離滅，離時合亡）； 非根出（無離合二相，身根無自性）； 非空生（空若有覺，何關汝身）。
意入 知性	勞倦睡眠、 睡熟而寤、 記憶與遺忘	生、滅 （寤寐）	覺知性 離寤寐生滅二塵， 畢竟無體。	非寤寐生滅來（若生來，滅時知應隨亡）； 非根出（離寤寐二相，知心同空花）； 非空生（空自覺知，非汝意入）。

佛陀藉由以上推導證明：

六入之作用雖顯現於相對的妄塵中，但其生無所從來、滅無所去，當體即空。

故曰「眼/耳/鼻/舌/身/意入虛妄，本非因緣，非自然性」，統歸於如來藏之妙真如性。

《楞嚴經》卷三「十二處本如來藏妙真如性」，釋迦牟尼佛剖析「十二處」眼、耳、鼻、舌、身、意 六根 與 明暗、動靜、通塞、甜苦淡、離合、生滅 六塵 的對應與結合。

認為若執著根塵互為因緣生起覺知，在邏輯上會陷入自相矛盾，即「離根無塵、離塵無根」，且「非根塵合生、非自然本有」。由此證明十二處皆為妄想凝結，當體即空，本質即是湛然常住的如來藏妙真如性。以下將釋迦牟尼佛論述「十二處本如來藏妙真如性」的角度與辯證邏輯表列說明：

十二處 根塵相對	觀照/剖析角度	辯證破執邏輯（非根、非塵、非自他共生）
眼色二處	見性與明暗二塵之關係	破根生：若見性發於眼根，離明暗二塵則眼無可見，見性不立。 破塵生：若見性發於色塵，當見明時，見性已屬於色塵，暗來時見性應隨明滅，何能再見暗？ 結論：色、見俱無處所，眼色二處當體虛妄。
耳聲二處	聞性與動靜二塵之關係	破根生：若聞性發於耳根，離動靜二塵，耳根無所聽聞，根性不立。 破塵生：若聞性發於聲塵，聲不自聞，何關耳根？若聲即是聞，聲滅時聞性亦應隨之銷滅。 結論：聽與所聽俱無處所，耳聲二處當體虛妄。
鼻香二處	嗅性與香臭二塵之關係	破根生：若嗅性發於鼻根，離香臭通塞，鼻根同於木石，嗅性不立。 破塵生：若嗅性發於香氣，香應自知，何需鼻根？若香氣即是嗅覺，香氣遠播時嗅覺應在彼處，非汝一身所有。 結論：香與嗅聞俱無處所，鼻香二處當體虛妄。
舌味二處	嘗性與甜苦淡味之關係	破根生：若知味發於舌根，舌根本無味（如單舌自嘗），若無甘苦等塵，舌根無所覺知。 破塵生：若知味發於味塵，味不自知，何關舌頭？味若能知，則味即是舌，豈有甘蔗、鹽巴能知自味之理？ 結論：味與舌嘗俱無處所，舌味二處當體虛妄。
身觸二處	覺性與離合冷熱之關係	破根生：離合二相未與身合時，身根無所覺知，身根無自體。 破塵生：若覺性發於所觸之塵，觸塵自覺，何關身根？合時知合，離時知離，離合二相不互相知，覺性亦無定體。 結論：身與所觸俱無處所，身觸二處當體虛妄。
意法二處	知性與生滅法塵之關係	破根生：意根離寤寐、生滅等法塵，意根了不可得。 破塵生：若知性發於法塵，法塵若離意根，即無體相；法塵若有自體，自體能知，即不名為法塵（變為意根）。且法塵有生有滅，知性若隨法滅，誰來知滅？ 結論：意與法塵俱無處所，意法二處當體虛妄。

佛陀總結：十二處之種種根塵作用，皆是「狂花疲勞」之妄現。離卻妄想，生無所從來、滅無所去，故曰「十二處虛妄，本非因緣，非自然性」，唯是如來藏妙真如性。

《楞嚴經》卷三「十八界本如來藏妙真如性」，釋迦牟尼佛破除「五陰」、「六入」、「十二處」後，接著剖析「十八界」（六根、六塵、六識）。「界」有界限、因果之意。佛陀透過剖析六識的生起，說明識心非從根生、非從塵生、非從空生，亦非無因自生。

若根塵和合能生識，根塵性質相反（根有知、塵無知），兩者界限如何交融？由此證明十八界當體即空，生無所從來，滅無所去，本質即是湛然常住的如來藏妙真如性。以下將釋迦牟尼佛論述「十八界本如來藏妙真如性」的角度與辯證邏輯表列說明：

十八界 根塵識	觀照/剖析角度 (識之生起)	辯證破執邏輯 (破界限、破生處)
眼色識 三界	眼根、色塵、眼識	破根生：若眼識由眼根所生，離明暗二塵，眼根同於空花，識從何立？ 破塵生：若眼識由色塵所生，明暗變換時識應消滅，何能知暗知明？ 破和合：眼根有知、色塵無知，半有知半無知，如何界定識之處所？
耳聲識 三界	耳根、聲塵、耳識	破根生：若耳識由耳根所生，離動靜二塵，耳根無所聽聞，識無從生。 破塵生：若耳識由聲塵所生，聲塵自能有識，即不名為聲，且聲滅時識亦應滅。 破和合：耳根與聲塵一有知一無知，界限不相混爻，和合之說不能成立。
鼻香識 三界	鼻根、香塵、鼻識	破根生：若鼻識由鼻根所生，鼻根以肉身為體，離通塞香臭，鼻根同於木石，識無由生。 破塵生：若鼻識由香氣所生，香氣自能覺知，則香即是識，非汝所有。 破和合：鼻根與香塵兩不相界（一體一氣），若和合生識，界限何在？
舌味識 三界	舌根、味塵、舌識	破根生：若舌識由舌根所生，舌根自身無味（如單舌自嘗），無味塵則舌識不立。 破塵生：若舌識由味塵所生，味塵自能知味，即是舌根而非味塵。 破和合：舌根與味塵非單一實體，亦非虛空，如何相合生識？
身觸識 三界	身根、觸塵、身識	破根生：若身識由身根所生，離離合冷熱等觸塵，身根無所覺，身識不生。 破塵生：若身識由觸塵所生，觸塵自具覺知，何關汝身？ 破和合：身根有知、觸物無知，知與不知兩相離隔，界限無法成立。
意識界 (意法識)	意根、法塵、意識	破根生：若意識由意根所生，意根離寤寐生滅法塵，了不可得，識從何生？ 破塵生：若意識由法塵所生，法塵離意根即無體相，若法塵自生識，即同非情物生心。 破和合：意根與法塵體用各異，非同非異，界限無從建立。

佛陀總結：十八界之根、塵、識三者，交織顯現看似有界限，實則「和合俱灰，雜合俱盡」，皆是狂花勞相。故曰「十八界虛妄，本非因緣，非自然性」，唯是如來藏妙真如性。

《大佛頂首楞嚴經》卷三「七大本如來藏妙真如性」

在《楞嚴經》中，釋迦牟尼佛破除「五陰」、「六入」、「十二處」、「十八界」之後，進一步剖析構成物質與精神世界的七種基本要素「七大」：地、水、火、風、空、見、識。

佛陀論述七大的核心角度為：一般人或外道以為七大「體性各別」或「互相排斥」（如水火不相容、地空不相共），但若深入觀察，七大的現象雖隨眾生心念與業感而變現（「循業發現」），其本體（性）皆是周遍法界、互融無礙的。佛陀透過破除「局限性」、「來處」與「實有性」，證明七大當體「性真常融」，皆是如來藏妙真如性的顯現。以下將釋迦牟尼佛論述「七大本如來藏妙真如性」的角度與辯證邏輯表列說明：

七大 (基本要素)	觀照/剖析角度	辯證破執邏輯（破局限、破來處、彰顯圓融）
地大（堅性）	析色（極微塵） 至虛空	破實有與局限 ：將微塵析至鄰虛塵（極微），再析即成虛空。若地大實有，不應可析為空；若空能生色地，空應自帶地性。 圓融結論 ：地性不實，清淨本然，周遍法界，隨眾生心，應所知量。
水大（濕性）	方諸（月光鏡） 引水	破自生與外來 ：水非從方諸鏡出，非從月輪降，亦非無端自生或從虛空入。 圓融結論 ：水性無具體來處，當體即空，隨業顯現，本質即是如來藏之湛然濕性。
火大（熱性）	陽燧（日光鏡） 取火	破因緣與自然 ：火非從鏡出、非從日來、非手執自生，亦非從艾絨自發。 圓融結論 ：火性無體，因緣離散即無，當體即是如來藏妙真如性之性火真空。
風大（動性）	拂扇生風、 整理衣裳	破無中生有與空間局限 ：風非從扇生（扇動風生，扇靜風滅），非從虛空出，亦非從人身發。 圓融結論 ：風無動靜定相，動靜皆是妄想，性風真空，清淨周遍。
空大（無礙性）	鑿井得空	破空色相對與出入 ：井空非從土出（若從土出，土出應見空入），非從井生，亦非自空而來。 圓融結論 ：空無形貌，因色顯空。色空交織皆隨業現，性空真色，本如來藏。
見大（根覺性）	阿難見佛 及大眾	破見覺之相對與來處 ：見覺性若屬眼，無暗無明時見性何在？若見性屬物，物自能見，何關汝身？ 圓融結論 ：見覺非舒非縮、非明非暗，離一切妄緣，當體即是如來藏妙真如性。
識大（心識了知）	依根對塵 所生之了知	破識之生處（非根塵空） ：識若從根生，離塵無所知；若從塵生，離根無自體；若從空生，虛空自知，非汝識心。 圓融結論 ：識無實體，湛然常住，性識明知，覺明真識，周遍法界。

佛陀總結：七大之性如「性火真空，性空真火，清淨本然，周遍法界」（其餘六大亦然）。七大並非世俗所認為的實體物質或邊界，而是如來藏隨緣顯現的萬象。故曰「七大虛妄，本非因緣，非自然性」，其體皆是如來藏妙真如性。