

《楞嚴經》「眼根」修行探討

釋慧文

福建師範大學中國古典文獻學博士生

【全文摘要】

佛陀開示這部經的因緣非常特殊，是緣起於摩登伽女「見」阿難相好莊嚴，以咒術使其攝入淫席；又阿難當初發心出家，也同樣是因「見」如來三十二相。佛告訴阿難：「使汝流轉，心目為咎。」《楞嚴經》中二十五圓通是依據六塵、六識、六根、七大來修證，因此法法都平等，到最後都可以契悟，修證到圓通境界。而我們在這看似真實，卻是如幻如化的世界中，應該如何找到從眼根解脫的方法呢？

本文討論的是以「眼根」為研究主軸，探討的重點分為「信解門」：首先分析眼根的虛實性，非實因緣生，亦非自然生；「行證門」方面：舉阿那律陀尊者如何修證得解脫。

關鍵字： 楞嚴經 眼根 眼識 阿那律陀 二十五圓通

一、前言

研究《楞嚴經》「眼根」的解脫之道，首先要從因當中去入理，因為眾生執著身體為實有，以為四大、五蘊乃至外面六塵、十八界，都是實實在在的，以致心中充滿貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等種種煩惱，始終不得解脫，這就是眾生境界。修行學佛，要想達到自在無礙的境界，必須破除我執和法執，《心經》說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」¹永嘉大師在《證道歌》說：「不見一法即如來，方得名為觀自在。」²《六祖壇經》也說：「若無塵勞，智慧常現……用自真如性，以智慧觀照，於一切法，不取不捨，即是見性成佛道。」³在《楞嚴經》中，文殊菩薩曰：「空生大覺中，如海一漚發，有漏微塵國，皆依空所生，漚滅空本無，況復諸三有。」⁴所以要明心見性，必須正觀法空，所謂「十八界」是在六根、六塵、六識上建立的，《大方廣圓覺修多羅了義經》說，心清淨，根就清淨：

「心清淨故見塵清淨，見清淨故眼根清淨，根清淨故眼識清淨，識清淨故聞塵清淨，聞清淨故耳根清淨，根清淨故耳識清淨，識清淨故覺塵清淨。如是乃至鼻、舌、身、意亦復如是，善男子！根清淨故色塵清淨，色清淨故聲塵清淨，香、味、觸、法亦復如是。善男子！六塵清淨故地大清淨，地清淨故水大清淨，火大、風大亦復如是，善男子！四大清淨故，十二處、十八界、二十五有清淨。」⁵

這段經文說明我們這念心住在根上，住在眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，所以念起必須要依根。這念「心」清淨，六根就清淨，我們看到外面的境界也就清淨，根和外面的塵都清淨，產生的識也就清淨；識清淨，十二入、十八界就清淨，整個世界就變成淨土，即是「心淨國土淨」。這就是一條修行的脈絡，就像一個修行的公式，所以我們修行必須先瞭解這些道理，然後，在日常生活中依此脈絡、公式，先從六根、六塵、六識的解結作為下手的工夫，六根清淨，即

¹ 唐·玄奘譯《般若波羅蜜多心經·卷1》，《大正藏》八冊，頁848下。

² 唐·玄覺撰《永嘉證道歌·卷1》，《大正藏》四十八冊，頁396下。

³ 元·宗寶編《六祖大師法寶壇經·卷1》，《大正藏》四十八冊，頁350下。

⁴ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》十九冊，頁130上。

⁵ 唐·佛陀多羅譯《大方廣圓覺修多羅了義經·卷1》，《大正藏》十七冊，頁914下。

十八界一切法都清淨，法法平等，最後達到圓通的境界。對於眼根的探討，預計撰寫的章節安排如下：

一、前言

二、佛典中如何談眼根

三、醫學上如何談眼根

（一）我們怎樣看到？

（二）眼根的虛妄性

四、眼根同一如來藏

五、阿那律陀「眼根」圓通法門

六、結論

二、佛典中如何談眼根

世間法將世界分成物質界和精神界二大部分，研究物質的學問就稱為科學，而研究人生的學問就稱為哲學，然而，不論科學或哲學再怎麼努力，其範疇始終跳不出色受想行識五蘊。佛法則不然，佛法明確地指出五蘊乃是虛妄不實的，若能照破五蘊，就破除我執；破除我執就可至解脫境界，《楞嚴經》提出使眾生輪轉生死的結縛根本，只在六根⁶、身心——五蘊身心，更無他物，此為修行的下手處。在此，我們從醫學及佛法二個角度來探討「眼根」，首先佛典中如何談眼根，眼根如何形成在《楞嚴經》中有詳細的解釋：

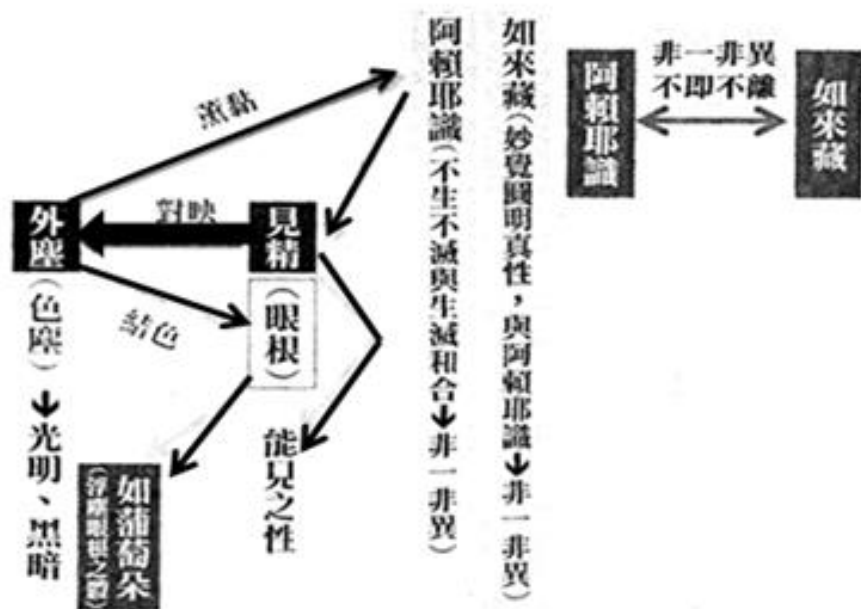
「由明暗等二種相形，於妙圓中粘湛發見，見精映色，結色成根，根元目為

⁶ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》云：「使汝輪轉生死結根，唯汝六根更無他物。汝復欲知無上菩提，令汝速登安樂解脫寂靜妙常，亦汝六根更非他物。」詳《大正藏》十九冊，頁124下。

清淨四大，因名眼體，如蒲萄朵，浮根四塵，流逸奔色。」⁷

這一段經文是說：由於明、暗等二種色塵，相對的形色，因此在妙覺圓明真性中，粘薰湛然不動的阿賴耶識，妄發生出能見之性能，當能見之性能對映色塵時，就攬取明、暗二種色塵，外結明、暗二色成為內四大的勝義眼根，此根為浮塵根的本元，名為清淨四大（地水火風）所成，依勝義根，而成浮塵根，名肉眼之體，這就形成眼睛猶如蒲萄朵的形狀（即眼珠子狀），這個見精就寄託肉眼的浮塵根上，向外攀緣一切的色塵境界，終日流逸奔馳於色塵上。

下面再附上圖解，分析「眼根如何形成」之詳細過程：⁸



隋 慧思大師針對眼根形成之眾多因緣，也有一一逐步作詳細分析，在《隨自意三昧》云：

「何者是眼？清自非眼，童人亦非眼，色亦非是眼，精及中淚亦非是眼，眇骨亦非是眼。若一一是眼，應有眾多眼，無多眼故，當知非一一是眼。若共成一眼，是義不然，無和合故。盲及眾緣一一皆空，無有集散，各無生滅，空明亦然，

⁷ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》十九冊，頁123中。

⁸ 果濱編撰大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經圖表暨註解，光德寺淨覺僧伽大學。

畢竟空寂。」⁹

經過種種細部之分析，眼根分作「清」、「童人」(瞳仁)、精、中淚及色等各種因緣條件來思惟，用智慧來觀察眼根形成，予以破除執著，進一步了達諸法本空。眼根只是虛妄，不即因緣亦不離因緣，非因緣亦非自然。在《雜阿含經》也云：

「眼生時無有來處，滅時無有去處。如是眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者。」¹⁰

這部經典也說明眼根的形成，沒有真實的來處，也沒有真實的滅處，由於無始來，最初一念妄動之後，而成妄識，然後產生不同的作用，眼根只是眾因緣和合之業報所生。雖然眼根是虛妄，但我們要得解脫，也是不能離開眼根，如《勝思惟梵天所問經》云：

「眼是入解脫門，如是耳鼻舌身意，是入解脫門，何以故？眼空無我、無我所，自性爾故。……當知諸入皆是入解脫門。」¹¹

三、醫學上如何談眼根

在現代醫學的發展過程中，解釋了很多現象的問題，而當我們更了解之後，也會認為其理所當然，但是醫學上研究所得到的結論，的確是事實的真相嗎？我們每天都在看，而我們究竟是如何看？「用什麼見？」在《楞嚴經》中，這同樣的問題，佛陀為何要對阿難尊者重覆問了三次？本節將從現代醫學的研究，分析眼睛的結構的和成像方式，藉此說明眼根的虛妄性與空義性。若能夠徹底了解其虛妄不實，當我們在看的時候，為色塵繫縛所起的煩惱，就可以自我解套、迎刃

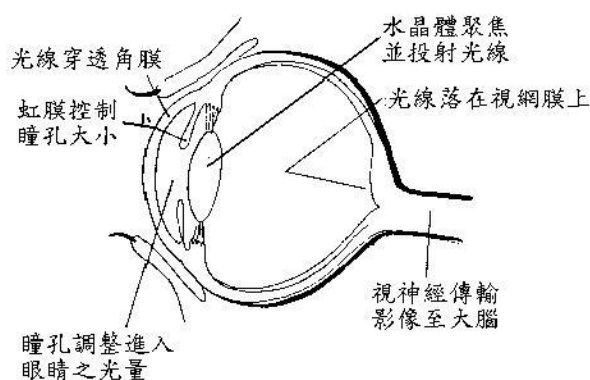
⁹ 隋·慧思譯《隨自意三昧·卷1》，《卍續藏》五十五冊，頁503下。

¹⁰ 劉宋·求跋陀羅譯《雜阿含經·卷13》，《大正藏》二冊，頁92下。

¹¹ 元魏·菩提流支譯《勝思惟梵天所問經·卷2》，《大正藏》十五冊，頁72中。

而解。

關於眼睛的構造，一般醫學的解剖，如【圖一】¹²所示，在經論中稱此眼球為「浮塵根或扶塵根」。醫學所談的眼睛構造由三層構成：1.外層為鞏膜，2.中層為血管，3.內層為神經層即視網膜¹³。內層也是我們討論眼根如何成像的焦點。「視力形成」：首先，外來的光線(影像)經過眼角膜、瞳孔、水晶體、玻璃體(Vitreous)等透明的構造到達視網膜。視網膜為眼球裡面最內層的神經膜層，感受光線並產生脈衝(影像)後，經由視網膜神經纖維，沿視神經(Optic Nerve)、視交叉、視放射再進入大腦枕葉(Occipital lobe)，而大腦枕葉的「視皮質」則可辨識由眼球傳入的訊息【圖一】，我們才能「看」出物體的影像¹⁴。



【圖一】 眼睛構造解剖圖

《八識規矩頌》言：「五識同依淨色根。」¹⁵「眼識所依者，乃勝義根，即淨色根也。非肉眼所能見，天眼可以分析詳細。今據醫學解剖研之，以二千倍顯微鏡放大視之，得知雙眼同一識依。由視神經傳至大腦枕葉皮層，即時顯現眼識，得知外境之色塵。故知大腦枕葉皮層為眼識所依處，此是勝義根，即淨色根也。」

『《廣五蘊論》云：一分淨色，如淨醍醐，此性有故，眼識得生。』此言不謬！腦漿正如醍醐之狀」¹⁶如【圖二】¹⁷所示。

¹² 參見報導的網址 www.cyut.edu.tw/~hcchen。上網日期：2010年8月10日。

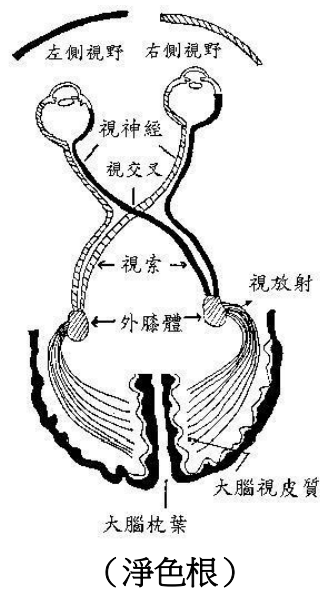
¹³ 詳鍾廖權發行，范永達譯《圖解生理學》，頁231~241，出版者：財團法人徐氏基金會，中華民國81年6月10日初版四刷。

¹⁴ 參見報導的網址 www.cyut.edu.tw/~hcchen。上網日期：2010年8月10日。

¹⁵ 明·普泰補註，《八識規矩補註·卷1》，《大正藏》四十五冊，頁469中。

¹⁶ 詳醫藥學士佛滢法師編《八識規矩註解》，台北縣：福峰承印，民國七十六年十一月，頁35~38。

¹⁷ 參見報導的網址 www.cyut.edu.tw/~hcchen。上網日期：2010年8月10日。

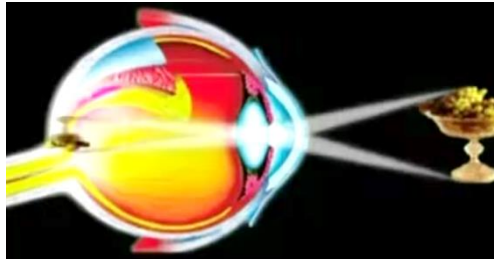


【圖二】雙眼視野及視路達於枕葉皮層圖「註：（淨色根）為筆者所加」

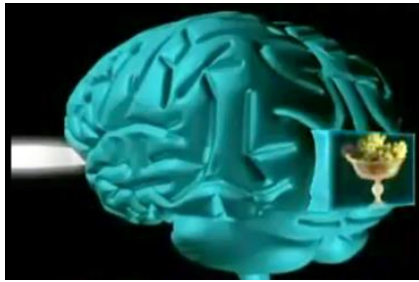
以上略述醫學上的眼睛構造及視力形成，以下則舉一部由當今許多科學家證明的影片《全息宇宙物質背後的秘密》，提供醫學盲點的絕佳範例 <http://www.youtube.com/watch?v=RJrXXgcIv5o>：影片中說明當科學超越感官來研究時，發現一個和我們以往認識完全不同的真實世界！科學家認為人是一個映射，經歷的每件事都是一個短暫的感覺，這個宇宙是一個影子。依此內容分（一）我們怎樣看到？（二）眼根的虛妄性，來詳析眼根的空性義，及以佛法告訴我們的真理，來解釋科學家其背後的真實秘密。

（一）我們怎樣看到？

現在請看【影片擷取圖一】。影片3分10秒介紹，我們看見一個東西的過程是逐步的，我們第一眼看到的光束是光量子從物體射向我們的眼睛，再穿過角膜，最後在眼睛後面的視網膜上聚焦，在這裏轉化成電信號，由神經元傳送至大腦後部，看到圖像最終在大腦的這個部分顯現。我們一生中看到的所有圖像，以及所有經歷的，實際上都發生在這個狹小、黑暗的地方【影片擷取圖二】。當我們說看見了東西時，實際上是有電信號運送到了大腦，在大腦中形成這些東西，當我們說我們看見了東西，實際上是看見了大腦中的電信號【影片擷取圖三】。在我們一生中，從大腦中起源的一切並不是外面的真實，而是腦海中複製的映射。我們卻誤信這些映射是外面存在的實際物質【影片擷取圖四】。



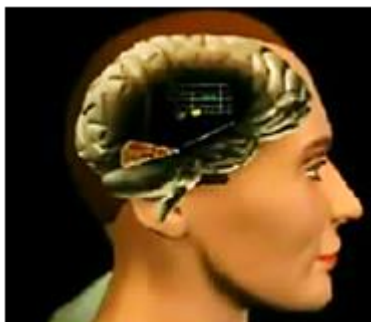
【影片擷取圖一】



【影片擷取圖二】



【影片擷取圖三】



【影片擷取圖四】



【影片擷取圖五】

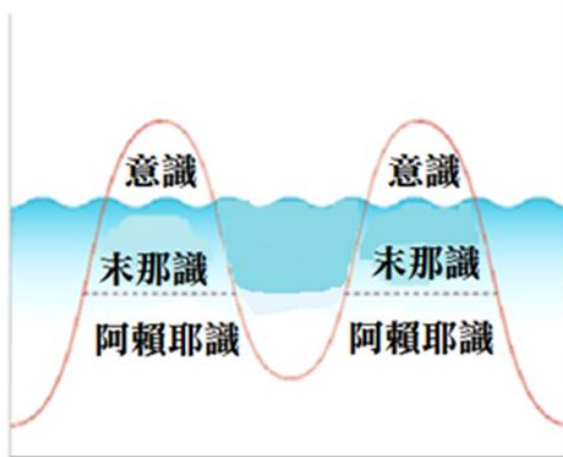
影片 10 分 3 秒時說，我們既然不能到達外面的世界，我們又怎麼能確定那個世界真的存在？當然不能！唯一的事實是：我們所居住的世界是腦中感覺的世界！想像腦海外面有實在的物質完全是一個錯覺！腦海中的感知常常來自於虛幻的源頭【影片擷取圖五】，然後能通過眼睛看見。我們沒有注意過，我們只是意識！我們很容易被感覺所欺騙。

在影片 14 分 51 秒時介紹「誰是自我」？「我」在哪裡？誰在使用意識？誰意識到了意識本身？St.Francis 說：我們在找是誰看見了這一切？……實際上，形式上存在一個東西，能夠看見、聽見，就是靈魂！我們所「認為」的現實世界，

是靈魂聽見、看見的集合！就像在夢中我們的身體和世界並不是實際存在的一樣，我們居住的宇宙，也不是物理的存在。唯一真實存在的，是靈魂，事物只是靈魂的感知！是的，就算假像物質是真實的，物理、化學和生物的法則，都指向一個結論——人的存在是幻覺，以及物理上事物的非存在性，這是物質背後的秘密！

上述的科學影片和佛教經論所說的「萬法唯識」理論有關，《佛地經論》云：「如器世間隨有情業增上力故，阿賴耶識共相種子，變生種種共相資具，為令有情廣大受用……阿賴耶識共不共相種子變生三界因果差別可得。此中世界通情非情，謂有情世界及器世界。」¹⁸所有的萬法不離開我們的「阿賴耶識」。日本人對唯識學非常熱衷，其研究說，我們所能感受得到的，都像似海平面上表層的意識，但是在水下面的大部份，末那識及阿賴耶識，其實是我們一無所知的；而且西方心理學用儀器測量，用很多研究方法來研究的時候，其實只能接觸到某一部份的潛意識（如下圖所示，筆者繪製）。

《瑜伽師地論》云：「阿賴耶識，緣境微細，世聰慧者，亦難了故。」¹⁹佛用修證的證量，來了解意識的活動，所以可以把末那識、阿賴耶識，以及心裡面很多很深層的意識活動，表達出來，講得非常詳細，而且很有邏輯性，這也是佛法最殊勝之處。



（筆者繪製）

¹⁸ 親光菩薩等造，唐·玄奘譯《佛地經論·卷6》，《大正藏》二十六冊，頁317上。

¹⁹ 彌勒菩薩說，唐·玄奘譯《瑜伽師地論·卷51》，《大正藏》三十冊，頁580上。

（二）眼根的虛妄性

本節討論至此，可總結地說：醫學上的研究發現，「我們眼根所看到景象，是存在於視網膜之上或存在於腦枕葉的『視皮質』之中」，它將「我們所看見的世界」由外來的光線（影像）傳輸至內存視網膜。一般人會誤執「在外」的世界為實有；當景象轉向之後，又執為「在內」為真實。從《楞嚴經》的「七處破妄」，我們瞭解了「內的定位」、「外的定位」答案皆是「無有是處」。而在科學影片中，科學家也發現說：「我們只是『意識』」！我們很容易被感覺所欺騙。……誰是自我？『我』在哪裡？誰在使用意識？……實際上，形式上存在一個東西，能夠看見、聽見，就是『靈魂』！」

《楞嚴經》告訴我們要「捨識用根」，我們眼睛在見到色塵之後，所產生的種種感受、情緒、想法……只是意識妄想心，不是真正的自己，如《雜阿含經》所言：「彼心、意、識日夜時刻，須臾轉變，異生、異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一。彼心、意、識亦復如是，異生、異滅。」²⁰這些念頭，都是眼根對色塵，心生攀緣、取捨所產生的妄念，一個人從早到晚有多少個念頭，如《出曜經》云：「我今說心之本輕躁速疾，一日一夜有九百九十九億念，念念異想造行不同。」²¹又如《仁王護國般若波羅蜜多經》云：「一念中有九十剎那，一剎那經九百生滅，諸有為法悉皆空故。」²²一天中的想法感受，不停地在生生滅滅，那一個是我呢？

這在佛經中就稱為「攀緣心」或是攀緣外面的色、香、聲、味、觸或是攀緣內心的記憶、想法，念念分別，晚上睡覺作不了主，還會作夢，這個心還在攀緣；假使心不攀緣了，仍是迷迷糊糊，我們把攀緣心認為是自己，《楞嚴經》云：「聚緣內搖，趣外奔逸，昏擾擾相，以為心性。」²³那什麼是真心呢？真心也不離妄想心，我們不直接了當講這心，必須透過心的作用來認識，達磨大師弟子波羅提尊者說：「在胎為身，處世名人，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在口談論，在手執捉，在足運奔，遍現俱該沙界，收攝在一微塵，識者知是佛性，不識喚作

²⁰ 劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》，《大正藏》四冊，頁759下。

²¹ 姚秦·竺佛念譯《出曜經·卷28》〈32 心意品〉，《大正藏》二冊，頁81下。

²² 姚秦·竺鳩摩羅什譯《仁王護國般若波羅蜜多經·卷1》〈2 觀如來品〉，《大正藏》八冊，頁835下。

²³ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》十九冊，頁110下。

精魂。」²⁴

這心無形無相，要用的時候就有，用完了又找不到能用的那一念心在那裡；雖然找不到，它卻有作用，這念心透過眼能見，透過耳能聽，透過鼻能聞，透過口能說話，透過手能做事，透過腳能走路，透過大腦能作種種計畫，產生種種取捨、好惡，這些都是心的作用。所以「用而常空，故非有；空而常用，故非無。」²⁵知道的說這是「佛性」，不知道的以為是「靈魂」，其實它是佛性的作用，我們要在這個地方來認識「自我」。

四、眼根同一如來藏

《楞嚴經》中的「會通四科即性常住」（五陰、六入、十二處、十八界），是闡明了般若思想的緣起、性空的主要道理：「因緣和合虛妄有生；因緣別離虛妄名滅」²⁶佛法中的智慧，即是了達諸法緣起性空的道理，這節將探討「眼根」之本質是不生不滅的，《楞嚴經·卷三》云：

「阿難！即彼目精瞪發勞者，兼目與勞同是菩提，瞪發勞相，因于明暗二種妄塵發見居中，吸此塵象名為見性，此見離彼明暗二塵畢竟無體，如是阿難當知是見非明暗來，非於根出，不於空生。」²⁷

根據上述經文，以下分析「眼根虛妄，非真實因緣，亦非自然而生」：

一、譬如有人，無緣無故，眼睛不轉動，瞪久了眼睛就發生疲勞，就會看到空華的勞相，這空華是由眼睛和疲勞的作用所產生的，亦即都是菩提真如自性中所表現出來的疲勞現象。

二、由於有明、暗兩種虛妄的塵境，這兩種塵境會粘著湛然不變的見性，使人們發生能見的性能，這種成為能見的作用，我們稱之為「見性」。

三、這個「見性」並不是從明、暗的色塵中來，也不是由眼根而出，更不是從虛空所生。

²⁴ 語出宋·道原纂《景德傳燈錄·卷3》，《大正藏》五十一冊，頁218中。

²⁵ 宋·宗杲集並註語《正法眼藏·卷2》，《叢書集成》六十七冊，頁583上。

²⁶ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第十九冊，頁114上。

²⁷ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第十九冊，頁114下。

原因是什麼呢？經云：

「何以故？若從明來，暗即隨滅，應非見暗，若從暗來，明即隨滅，應無見明，若從根生，必無明暗，如是見精本無自性，若於空出，前矚塵象，歸當見根，又空自觀，何關汝入，是故當知眼入虛妄，本非因緣非自然性。」²⁸

下文製表說明：

一、假若「見性」是從「明」塵而來，那麼看到黑暗時，「見性」也應該隨著「明」塵而消滅，為何又可以見到黑暗呢？（說明能見的作用，不是從眼睛所看的明暗色塵境界而來）。明（來） 暗（滅）
二、假若「見性」是從「暗」塵中來，那麼看到光明時，「見性」也應該隨著「暗」塵而消滅，為何又能見到光明呢？（同上） 暗（來） 明（滅）
三、假若「見性」是由眼根而生出的話，那麼眼根裡並沒有具備明、暗這兩種色塵，又怎麼去看到光明和黑暗呢？又「見性」是從眼根來的話，當沒有明、暗二塵的時候，「見性」就無塵無體，眼根就沒有辦法生起能見的作用，則失去了能見的自性（說明見性不從根來）！眼（不具明暗）見性（不起能見的作用）
四、假若「見性」是從虛空所生，那虛空即具有能見之性（成為有情識的東西），便不是虛空了，而且只是虛空自己在看，與你的眼根見性又有何關係呢？（破除見性不是從空而來）虛空（無情識）【兩者不相干】見性（有情識）
五、所以，眼睛能看見外界有明、暗二塵的「眼根」，都只是時間、空間裡的暫有幻化相而已，而「眼入」不因光明、黑暗、眼根、虛空而生，所以不是因緣所生；可是「眼入」也不離衆因緣（光明、黑暗、眼根、虛空），所以也不是自然性！

²⁸ 唐・般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第十九冊，頁114下。

這段經文，用龍樹菩薩的中觀四門不生的道理分析，《中論》云：

「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。」、「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」²⁹：

「能見之性」	⇒	(1)「非明暗來」	→	不他生。
		(2)「非於根出」	→	不自生。
		(3)「非明暗來+根出」	→	不共生。
		(4)「不於空生」	→	無因生。

以上透過層層之分析，即可清楚了達「眼根」的真實相，只是「因緣和合，虛妄有生，因緣別離，虛妄名滅」，是菩提真如自性「瞪發勞相」罷了，了知凡所有相皆是虛妄的，如此就能夠破除我們對「色塵」的一切執著與感受。

五、阿那律陀「眼根」圓通法門

《楞嚴經》中有廿五圓通，這廿五圓通的緣起，乃是在座諸大阿羅漢及菩薩們，把自己最初悟道的那一念心，是用什麼方法修行，而能夠證得羅漢果或菩薩位？每位聖眾依次向佛報告，前前後後加起來一共有廿五聖，所以就講了廿五圓通，這廿五圓通就是入道的方便。

這一章是介紹阿那律陀尊者是一位後天眼盲人，佛陀教導他利用眼根中的見性來修證，不但見到自己的本心本性，證得圓通，並且成就「天眼第一」的名號。在闡明要如何利用見性來修證之前，先敘述佛的十大弟子之一的阿那律陀尊者。

《楞嚴經·卷5》云：

²⁹ 《中論》，《大正藏》第三十冊，頁2中。

「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。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，如來印我，成阿羅漢，佛問圓通，如我所證，旋見循元，斯為第一。」³⁰

這一段經文是述說阿那律陀尊者修行的經歷：「我最初出家時，很喜歡睡覺，每次聽佛說法的時候，就會打瞌睡，有一天佛陀就非常嚴厲訶責我說：「咄咄何為睡！螺獅蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字！」我聽到佛這樣訶責後，便心生大慚愧，發奮精進，連續七日七夜不睡眠，因為眼睛必須以睡眠為食，因此瞎了雙眼。

於是佛陀大慈大悲教導我，從心去修習三昧、禪定來看世界，真正能看到事實真相的不是眼睛，而是去找能看的這念智慧心，到底是誰在看？這念心不攀緣、不執著、不顛倒、不起煩惱，把心收攝在自己的本心本性當中，不管行住坐臥或動靜閒忙，這念心不被外面的色塵所轉，自己的心要保持清清楚楚、明明白白，必須時時刻刻迴光反照。如此照了本有的光明自性，不生不滅，由此修習成就，這一個法門，稱為【樂見照明金剛三昧】，也因此證得半頭天眼。

阿那律陀尊者眼睛雖然瞎了，卻不用依靠眼睛，只靠這能見之性，反而心洞達無礙，能看見十方世界，有如有眼人看見手上的菴摩羅果一樣，並且成就阿羅漢，得到佛陀的印證。如今佛陀問那一個法門最為殊勝，就如我所親證的，我把能見的心收攝回來，往內照著圓明的真見，迴脫根、塵的黏縛，而能返見見自性，我認為這一個法門，是最為第一。

阿那律陀雙眼雖已失明，卻沒有被眼睛所限制，他依佛陀的教導修行，反而證得天眼第一，也啟發智慧之眼，他是用心去觀察這世界，所以看不一定用眼睛看，而是要用心看，所以手也能看，耳朵也能看，我們要怎樣去看？在《楞嚴經》言：

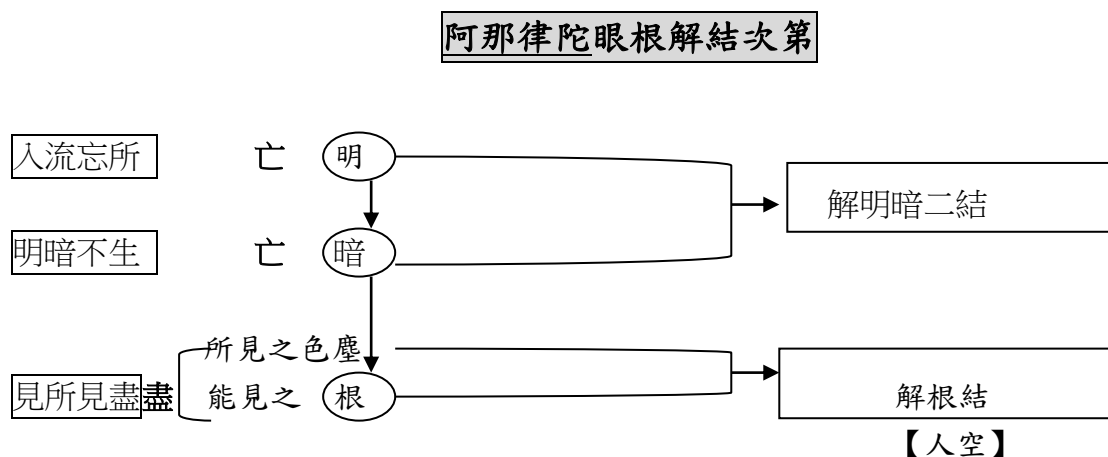
³⁰ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第十九冊，頁126上。

「如眼觀見，後暗前明，前方全明，後方全暗，左右傍觀，三分之二，統論所作，功德不全，三分言功，一分無德。當知眼唯八百功德。」³¹

在比較六根功德中，眼睛只具八百功德，只能看前方，不能看後方，左右只能看 $\frac{3}{2}$ ，隔著一張紙就看不到，其實六根是互通的，我們因為執著六根的作用，反而為六根的作用所限制，在《楞嚴經》講「顯見是心」，六根能互用，如手指能識字、耳能識字。因此我們要回歸能看的這念心，依根中的不生不滅性起修。那麼如何修呢？依據《楞嚴經正脈疏·卷 5》註曰：

「初於見中，入流忘所，所入既寂，明暗二相，了然不生，此則位齊初果，即應心光漸發，如是漸增，見所見盡，此則位齊七信四果，即應大發本明，徹見十方也，然既同於圓證，則盡見不住，乃至寂滅現前。」³²

以此註解用圖表說明阿那律陀眼根解結次第：



我們知道阿那律陀最大的障礙是眼根，但他卻從眼根中得解脫，眼根法門和耳根法門是相通的，都是反見見自性，不攀緣、不執著外面的色塵，而是要「入

³¹ 唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第十九冊，頁 122 下。

³² 明·真鑑述《楞嚴經正脈疏·卷 5》，《叢書集成新編》，第十二冊，頁 334 中。

流」。所以修行總是要找到一個入門，沒有找到入門，心就與道不相應，找到了入門，自然而然能夠契悟，就能夠把障礙轉為功德。

六、結論

人是無法離開有相，我們每天眼睛所看到、耳朵所聽到、行住坐臥、衣食住行，那一樣能離開相呢？絕對沒辦法離開相，這都是假相。因為我們所見到都是一個心、一個境，你怎麼樣離開這個相？所看到是山河大地、日月星辰、事事物物，這都是相，你怎麼樣在有相當中來離相？假如這道理悟不到，看到什麼地方都起煩惱，禪宗祖師說：「不要逃境安心」就是這道理，因為這個境就是相，你看到這個不順眼、看到那個也不順眼，心裡面一定會起煩惱。也就是說我們在日常生活中，每一件事情都要面對現實，以眼根來說，看到境界，一有好壞的感受就是分別，若知好壞美醜，而不生貪愛、不生厭惡，沒有取捨，眼根就得清淨。經常在日常生活中起觀照，不離色聲香味觸法，亦不入色聲香味觸法，且運用五塵廣做佛事，大乘佛法就是如此，不即不離，不出不入，六根門頭就得清淨，六根就得解脫，繼續用功，到最後六根歸一，六根就可以互用。這就是在日常生活中的用功法門，日用當中一切現成。這念心時時刻刻作主，行住坐臥都是道，就是隨緣依根起修，「眼根既返源，六根成解脫。」³³。

³³唐·般刺蜜諦譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，《大正藏》第十九冊，頁131上。原文作「一根既返源，六根成解脫。」筆者將之套用為「眼根既返源，六根成解脫。」

【 參考文獻 】

（一）、經論

- 1、龍樹菩薩造，後秦鳩摩羅什譯《大智度論》，大正藏第二十五冊。
- 2、後秦·鳩摩羅什譯《金剛般若波羅蜜經》，大正藏第八冊。
- 3、後秦·鳩摩羅什譯《梵網經》，大正藏第二十九冊。
- 4、姚秦·鳩摩羅什譯《禪法要解》，大正藏第十五冊。
- 5、姚秦·鳩摩羅什譯《維摩詰所說經》，大正藏第十四冊。
- 6、訶梨跋摩造 後秦·鳩摩羅什譯《成實論》，大正藏第三十二冊。
- 7、姚秦·竺佛念譯《最勝問菩薩十住除垢斷結經》，《大正藏》第十冊。
- 8、劉宋·求那跋陀羅譯《雜阿含經》，《大正藏》第二冊。
- 9、劉宋·求那跋陀羅譯《楞伽阿跋多羅寶經》，大正藏第十六冊。
- 10、馬鳴菩薩造，梁真諦譯《大乘起信論》，大正藏第三十二冊。
- 11、元魏·菩提留支譯《佛說法集經》，大正藏第十七冊。
- 12、元魏·菩提流支譯《勝思惟梵天所問經》，《大正藏》第十五冊。
- 13、東晉·佛馱跋陀羅譯《大方廣佛華嚴經》六十卷，大正藏第九冊。
- 14、東晉·瞿曇僧伽提婆譯《中阿含經》，大正藏第一冊。
- 15、隋·慧遠撰《大乘義章》，《大正藏》第四十四冊。
- 16、唐·般刺蜜諦譯《隨自意三昧》，《卍續藏》第五十五冊。
- 17、隋·僧璨大師作《信心銘》，大正藏第四十八冊。
- 18、唐·般刺密帝譯《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，大正藏第十九冊。
- 20、唐·般若譯《大方廣佛華嚴經》四十卷，大正藏第十冊。
- 21、唐·實叉難陀譯《大方廣佛華嚴經》八十卷，大正藏第十冊。
- 22、唐·菩提流志譯《大寶積經》，大正藏第十一冊。
- 23、唐·佛陀多羅大師譯《大方廣圓覺修多羅了義經》大正藏第十七冊。
- 24、唐·玄奘譯《大般若波羅蜜多經》《大正藏》第六冊。

- 25、尊者大目乾連造 唐・玄奘譯《阿毘達磨法蘊足論》，大正藏第二十六冊。
- 26、尊者眾賢造 唐・玄奘譯《阿毘達磨順正理論》，大正藏第二十九冊。
- 27、世親造 唐・玄奘譯《俱舍論》，大正藏第二十九冊。
- 28、護法等菩薩造 唐・玄奘譯《成唯識論》，大正藏第三十一冊。
- 29、世親造 唐・玄奘譯，《阿毘達磨俱舍論》，《大正藏》第二十九冊。
- 30、尊者世友造 唐・玄奘譯《阿毘達磨品類足論》，《大正藏》第二十六冊。
- 31、彌勒菩薩說，唐玄奘譯《瑜伽師地論》，《大正藏》第三十冊。
- 32、唐・玄奘譯《阿毘達磨大毘婆沙論》，《大正藏》第二十七冊。
- 33、唐・玄覺纂《永嘉證道歌》，大正藏第四十八冊。
- 34、唐・波羅頗蜜多羅譯《般若燈論釋》，大正藏第三十冊。
- 35、唐・宗密述《金剛般若經疏論纂要》，大正藏第三十三冊。
- 36、後漢・安世高譯《佛說八大人覺經》，大正藏第十七冊。
- 37、宋・道原纂《景德傳燈錄》，《大正藏》第十五冊。
- 38、元・宗寶編《六祖大師法寶壇經》，大正藏第四十八冊。
- 39、明・曾鳳儀宗通《楞伽經宗通》，卅續藏第十七冊。
- 40、清・聶先編輯《續指月錄》，卅續藏八十四冊。
- 41、迦旃延子造 浮陀跋摩共道泰等譯《阿毘曇毘婆沙論》，大正藏第二十八冊。
- 42、那連提耶舍譯《阿毘曇心論經》，《大正藏》第二十八冊。
- 43、瞿汝稷集《指月錄》，《卅續藏》第八十三冊。

（二）、註疏

- 1、宋・長水 子璿 大師述《楞嚴經義疏注經科》一卷，《卅續藏》第十冊。
- 2、宋・長水 子璿大師集《首楞嚴經長水疏》，臺北市佛陀教育基金會 1992。
- 3、宋・長水 子璿大師集《楞嚴義疏注經》十卷，《大正藏》第三十九冊。
- 4、宋・溫陵 戒環大師解《楞嚴經要解》二十卷，《卅續藏》第十一冊。
- 5、宋・惟慤大師科可度大師箋《楞嚴經箋》十卷，《卅續藏》第十一冊。

- 6、明・交光 真鑑大師述《嚴經正脈疏》十卷，《卍續藏》第十二冊。
- 7、明・交光 真鑑大師作《楞嚴經正脈疏科》一卷，《卍續藏》第十二冊。
- 8、明・交光 真鑑大師述《楞嚴經正脈疏懸示》一卷，《卍續藏》第十二冊。
- 9、明・蓮池 祿宏大師述《楞嚴經摸象記》一卷，《卍續藏》第十二冊。
- 10、明・憨山 德清大師述《首楞嚴經懸境》一卷，《卍續藏》第十二冊。
- 11、明・憨山 德清大師排定《楞嚴經通議提綱略科》一卷，《卍續藏》第十二冊。
- 12、明・憨山 德清大師述《楞嚴經通議》十卷附補遺一卷，《卍續藏》第十二冊。
- 13、明・滿益智旭大師述《楞嚴經玄義文句》。臺北佛陀教育基金會。
- 14、明・南嶽曾鳳儀撰《楞嚴經宗通》十卷，《卍續藏》第十六冊。
- 15、清・溥畹大師撰《楞嚴經寶鏡疏科文》一卷，《卍續藏》第十六冊。
- 16、清・溥畹大師撰《楞嚴經寶鏡疏懸談》一卷，《卍續藏》第十六冊。

(三)、近代著作、DVD

- 1、圓瑛大師著《楞嚴經綱要》。臺北：大乘精舍印行。2003。
- 2、圓瑛大師著《大佛頂首楞嚴經講義》。高雄光德寺：白聖長老文獻會。1997。
- 3、海仁老法師主講，釋文珠筆記，《大佛頂首楞嚴經講記》，佛陀教育基金會，2004、5。
- 4、宣化上人講述《大佛頂首楞嚴經淺釋》。臺北：法界佛教總會印行。2002。
- 5、淨心長老《大佛首楞嚴經講記》，高雄縣：淨覺佛教事業護法會。2009。
- 6、釋淨界法師《楞嚴經》修學法要，南投縣：淨律學佛院。2009。
- 7、釋成觀法師撰註《大佛頂首楞嚴經義貫上、下冊》，臺北市：毘盧，2007。
- 8、清淨道場，《大佛首楞嚴經科判表》，台南市：清淨道場。2006。
- 9、鄭水吉編，《楞嚴經新表解》，馬來西亞：雙威大學學院。2008。
- 10、果濱編撰《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經圖表暨註解》，高雄縣：光德寺淨覺僧伽大學。2009。
- 11、果濱編著《楞嚴經聖賢錄》。臺北：萬卷樓圖書股份有限公司，2007、8。

- 12、果濱撰《楞嚴經》傳譯及其真偽辯證之研究。臺北：萬卷樓圖書股份有限公司，2009、
- 13、臨濟宗淨覺山光德寺，淨心長老佛學講座（DVD），大佛首楞嚴經，淨覺影視傳播有限公司，高雄縣：光德寺。
- 14、淨界法師講於淨律學佛院《大佛首楞嚴經》DVD，佛陀教育基金會 2007~2009。
- 15、慧律法師主講，《大佛首楞嚴經》DVD，台灣・高雄文殊講堂。

（四）、醫學、科學書

- 1、邱浩彰著《神經感覺器官的探索》（臺北市：正中書局，民國 82、1 初版。
- 2、王唯工等著譯《腦與感覺神經生理》，（臺北市：正中書局，民國七十三年十一月初版）。William F .Ganong 著，白禮源等編譯，《甘龍醫用生理學》（上、下冊），（臺北市：藝軒圖書出版社，民國 82、1 第一版二刷）。
- 3、Vander , Sherman , Luciana 等原著，王文憲譯《人體生理學》（一、二冊），（臺北市：美商麥格羅希爾公司，民國 83、9 初版）。
- 4、李文森編著《解剖生理學》，（臺北市：華杏出版，一九九五年二月四版二刷）（腦與心的科學），收錄於《牛頓雜誌》第十三冊第七號，頁 62—81（臺北市：牛頓出版公司，一九九五年十二月）。
- 5、《圖解生理學》，發行人：鍾廖權，譯者：範永達 國科會研究員，出版者：財團法人徐氏基金會，中華民國 81 年 6 月 10 日初版四刷。
- 6、《透視人體醫學地圖》堺章著作，臺北縣 中和市：瑞昇文化，2006 年 6 月。
- 7、法興法師著《唯識科學》，南投縣：圓明菩薩會印行，中華民國 82、8 月初版。

（五）、工具書

- 1、《大正藏》100 冊，臺北：新文豐印。
- 2、《卍續藏》150 冊，臺北：新文豐印。
- 3、《望月佛教大辭典》，世界聖典刊行協會出版，臺北：新文豐印。