

略述《楞严经》和楞严咒的修行

(史文老师修改确定稿)

古德说开悟的《楞严经》，成佛的《法华经》，度化众生的《华严经》。《法华经》说佛为一“大事因缘”出现于世：为了众生“开示悟入”佛之知见。佛之知见怎么开呢？答案在《楞严经》，这部经讲如何开发妙明真心，只有懂了妙明真心，才能真正进入真如自性的定。《楞严经》讲到很多修行方法，首先强调四种清净明诲，强调一定要持戒，不能任由杀盗淫妄这几种恶业恶心相续。具体又列举二十五位菩萨的圆通法门，特别突出观音菩萨的耳根圆通法门。又详细列出了修行禅定的人，可能会陷入五阴区宇的五十种阴魔、邪见，可能会出现什么障碍等等。《楞严经》既有佛之知见，又有具体完整的修行方法。所以古人讲开悟的《楞严经》，真正想要开悟，必须学习《楞严经》。修行人要真正的通达佛理、通达自心，才是真修行人。佛教要真正的从修行上去入门。吃素并不等于入门，做个好人也不叫入门。想要真正的修学佛法，真正的入佛法之门，首先应该好好研修《楞严经》。

《楞严经》对于修行上的各种误区、各种邪见、邪境界、邪执着和各种犯戒的因果等都有很明确的开示。禅修的误区，在五十种阴魔里都已经描述了出来，讲的非常清楚。因此很多邪魔外道诽谤《楞严经》，说该经不是佛说，是伪经。有

些人特别害怕《楞严经》，就是因为《楞严经》是一个照妖镜。比如说不能吃肉的问题、不能犯戒的问题，比如说要断除“心淫”，在经里都明确严格地告诫了。《楞严经》还详细描述了真正的修行，真正的入定，真正的智慧。更是警示修行人，警惕末法时代的各种魔障。比如《楞严经》里讲到，任何人假使号称是从某个天界、某个佛国上来的，上一世是什么佛，是某个佛、菩萨的化身等，这些肯定是邪魔外道！但是有没有佛菩萨的化身呢？有。《楞严经》说佛菩萨化身只有在自己将要离开世界的时候小范围透露一点信息。像中国古代的寒山、拾得两位大士，他们往往被称为“和合二圣”。寒山是文殊菩萨的化身，但是当身份被泄露以后，他人就失踪了。《楞严经》里边讲所有真正佛菩萨的化身，他们在末法时代确实会化现，不光是在人类世界，在许多世界都有，但是绝对不会透露自己的来历和身份。一旦身份泄露，他们马上就会离开这个世界。末法时代有不少的假大师，公开宣称或者公然暗示自己是佛菩萨的化身，并且以此为名头，满天下招揽弟子、控制弟子。并且还公开要信众交钱，要别人对自己绝对崇拜服从，甚至宣称他比释迦牟尼佛还要厉害等等。根据《楞严经》中佛的教导，这样的人他肯定是邪魔外道。所以《楞严经》是末法时代的灯塔，是我们真正开悟、修智慧的明灯，更是一面鉴别各种邪魔外道的照妖镜。

《楞严经》为什么叫《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》呢？楞严是指首楞严大定，又译为一切事究

竟坚固。关于首楞严大定，与《首楞严三昧经》可以互为表里。《楞严经》偏重于显体，《首楞严三昧经》讲用。研修《楞严经》要得其体，全经有一个根本的体就是楞严大定。全经详细开示楞严大定的理、境、行、果，开示妙明真心的妙用、功德和体性。一切是为了令我们明悟自心本具的佛性。所以古人云：开悟的《楞严经》。

从《楞严经》的整体看，首先要开悟，明悟自心。理和事相对，理是体，事是用。事是事相的表现，种种相就是三界六道所有众生交织在一起的烦恼。首先要明悟真心，而不是随妄心流转。用妄心就是流转，用妙明真心才能解脱。我们要闻其意、知其理、见其道、证其定、用其定。观音菩萨的耳根圆通是一个圆满法门，实际上是很难修的。修成的观音菩萨大悲心和智慧心具足，上与诸佛齐，下与众生悲。我们要借果地觉来修因地心。首先要祈愿、祈请、希望，你信佛肯定知道佛在，尽管看不到，佛肯定起作用。真信，拜佛像就会灵验，但要明白这是我们心性的反映。佛教所有的方便法门都是为了净化自心、降伏烦恼。也可以说是净化潜意识。潜意识和气脉相关。有不少收费的培训，传授技术性的方法，教人修炼气脉。那是一种“由下往上”去改进的方法，就好像是靠自己努力去赚钱。更高级的一种方法是“直接继承”，就象富二代、官二代，不需要多大的努力都可以享受优越的条件。大乘佛法的修行，从信心开始，就是要从佛口生，从法化生。我们为什么要发愿，要诵经呢？就是为了从

法化生，通过信心念诵内化于潜意识，把我们的心转成菩萨心、佛心。

整部《楞严经》讲什么？性定，真如自性之定。所以在《楞严经》的境界中“一切事究竟坚固”，所有的法都是真如，所有的法都是清净，一切事包含生死、烦恼、轮回，眼睛看到看不到的，想到想不到的，天堂地狱，种种念头的流转，都是坚固清净。《法华经》里有句话，“一切治生产业，皆与实相不相违背”。这是圆教的看法。法住法位，世间相常住。交光法师在《楞严正脉疏》里说，一切的幻相就是真相，这才叫一切事究竟坚固。

《楞严经》的注释，历代很多。不少祖师大德是在契入首楞严三昧，对楞严有了体证之后才对《楞严经》进行注解。如明代憨山大师早年在五台山习定，契入楞严三昧，展开《楞严经》印心，然后一夜秉烛、一气呵成写出《楞严悬镜》。后来50多岁，再著了比较详细的《楞严通义》。近代太虚大师也是在普陀山闭关时得大乘三昧，然后用九天一气写成《楞严摄论》。他在《我的宗教经验》以及《自传》里边提到他的那种三昧契合楞严、华严还有起信论，所以他当时很快写就了《楞严摄论》。藕益大师的传记里边也有过对《楞严经》的体证。大德们实修的经验都和楞严相符。祖师释楞严，基本上都是从心性、般若的角度切入，也贯通整个佛法。根据古人的对《楞严经》的注释，《楞严经》就是整个佛法。跟其它经并不违背。然而，因为《楞严经》有严格的戒律和

详细的魔障的开示，这些内容令天魔外道丧胆，有不少外道邪师谤诽这部经典。他们害怕人们知道了真正、正宗、纯净的佛法，就会看穿他们的邪说邪行，不再迷信他们的洗脑和控制，鄙视他们的邪淫和酒肉等犯戒行为。对于大众来说，对于修行的好奇心，也很容易令人陷入是非猜妄想之中，甚至不小心谤法。这是学习《楞严经》应该值得注意的。

另外，明代交光所著的《楞严经正脉疏》主张舍识用根中之性，颇受争议。虽被认为孤明独发，但是他过于偏激。交光认为《楞严经》是舍识用根中之性，比如耳根圆通就是耳根中体现的佛性。藕益大师看到交光是有问题，说交光邪说贻害无穷。交光本身讲的用根中之性值得商榷，因为根尘识是同时发生的，根尘接触时必然产生识。是这个识心。实际上是要用智慧观察，一开始是一种圆观，用一种正见去观，到一定程度是妙观察智。禅宗的修行，六祖说“不思善不思恶”。就是一切处对境的时候，不要产生识心分别。意思是说对境不起念，不起善恶、利害、高下、得失之心。准确地说，它实际上是一种平常心和直心，是我们的无分别智慧也是妙观察智慧。所以不能单纯说根境相接的时候要用根中之性。佛性到处都在，难道识中没有佛性吗？妄心里边没有佛性吗？所以，交光虽然有一些独特的见地，但他的看法过于偏激难免狭隘。交光之释，受到幽溪尊者、藕益大师等质疑反对，太虚大师的《楞严经摄论》也对他的看法进行了批驳辨正。

学习《楞严经》可以参考憨山大师、藕益大师、太虚大师关于《楞严经》的注释，论述比较全面。明清之际钱谦益的《楞严经蒙解疏钞》，汇集了之前各家的资料精华，值得参考。另有宋代戒环的《楞严要解》、明代函昱的《楞严直指》，也很值很研习。

下面讲讲楞严咒以及《楞严经》的修行。

从整部《楞严经》来看，楞严咒可以说是一种方便，当修行人明悟心性、获得正见以后，还要正修。这样的修行是楞严大定。十信十行十住十回向等实际上是在楞严大定中层层深入的。楞严咒是一个强大的方便和助道法门，当你修行遇到障碍，当你有潜在的很深的习气恶业无法消除、无法降伏时，你可以通过持诵楞严咒来潜移默化地改变自己。大多修行者定力不够，不知道自己潜意识里，隐藏着多少东西坚固微细的烦恼。这些要靠诸佛诸圣的冥力感应来加持净化。

学习《楞严经》，一定要修楞严咒，并且解理楞严咒，要把楞严咒和《楞严经》作为一个整体连在一起。佛经中每个咒都有其意思，但是我们不必要去研究它的意思。咒的作用是净化心灵的，它是一个整体。楞严咒是《楞严经》里的佛顶神咒，是首楞严三昧的显相。经中说楞严咒是佛度化众生的咒，是成佛的咒，是佛传法的咒，也是消灾的咒。总的来说是佛果地修行的一种妙用。从更深的层次来讲，楞严咒就是《楞严经》，是整部经的文字智慧以咒的形式凝炼在一起的结晶，这是总持智慧。所以说楞严咒是《楞严经》的精

华，是佛在禅定中妙用的流露，也是我们心性光明的一种表现。诵楞严咒你就可以创造、形成、维护你与善知识的善因缘，而不会被邪魔外道所干扰，修行路上也减少了许多违缘。

从《楞严经》来看楞严咒，此咒就是我们的妙明真心。《楞严经》讲众生无始以来的生死流转，原因在于我们日常用第六识的这个妄心。与之相对，我们的真心经里称作“妙明真心”。《楞严经》的核心主题就是妙明真心的体和用。楞严咒是《楞严经》的定体。《楞严经》讲到禅定修行可能堕入五阴区宇，在定中出现各种状况，很难解决的时候，诵这个秘密神咒，佛就会冥冥之中来净化和加持你。所以诵此咒可以助你开发智慧、修行禅定、转变气脉、增加定力、增加日常的幸福感。佛教讲开悟的楞严，你想要真正的从《楞严经》得到智慧，诵楞严咒是一个比较好的积累阶段。如果一开始接触《楞严经》读不下去，或者读不懂，甚至看注释也断断续续的，那么你应该去诵楞严咒。诵一段时间后再去学《楞严经》，理解力和领悟力会大大提高。一个人在学习的时候光靠妄想心的力量是不够的，要用整个的身心去学习，这个时候你才能够真正的感受到佛法的奥妙。当你阅读《楞严经》，同时持诵楞严咒，这两个不断学习，会越来越受益。这就是楞严咒的一个妙用。

学楞严咒首先要发心，希望佛菩萨加持你，要相信此咒的神圣性。其次就是要一门专入，比如下定决心一段时间专门持楞严咒，就像学外语一样，要背诵。或者一开始念诵，

熟练之后努力背诵。念楞严咒先多念咒心，求佛力加持。楞严咒的咒心是一个形式，楞严咒所有的咒实际上是一个心，就是我们自己的心性，也是诸佛菩萨的心性。如果有人怀着一种偏执心、争胜心去诵楞严咒，诵再多遍也不会有进步，因为他的心一开始就迷惑了，陷入邪精进。修行要明悟心性，不被心中的种种的幻相所迷惑。要从动机上来解决这个问题。要真实相信佛法，所谓相信佛法就是相信佛有超越的智慧。楞严咒的妙用，来源于诸佛菩萨的法界加持，而不是来源于个人的妄想。我们自己要有一种界限，就像一个人盗用王法，穿个警服拿个枪去干坏事，那迟早要受到惩罚的。

另外，楞严咒是有内容的，唐代开元三大士之一的不空三藏写了一个楞严咒的偈颂，他说楞严咒是“瑜伽妙旨传心印……字字观照金刚定……遍遍入于无相定”，极重恶业也能消除。我们把这种信念、信心和诵咒的整个过程结合起来，就能净化我们的潜意识。清代有一个续法大师，他把楞严咒的意思翻译了出来，而且还从心性的角度对于咒的意思进行了阐释。楞严咒有不同的版本。我们一般按照经上的版本，比较可靠。也有人说它缺一点，但我觉得无妨大碍。楞严咒的内容是五部，中间佛部，西方莲花部，东方金刚部，南方宝部，北方羯摩部。楞严咒犹如号令，其中名相、密咒勾召、摄持的包含了魔和鬼魅之类，一些名号就是这些东西。这些魔怪们，代表了我们的潜意识。他们的作用也可以在气脉上表现出来。所以有好多病，比如疯病、痰病这些是鬼在起作

用。那么鬼怪是什么呢？是我们的心性，潜意识里边阴暗的东西，是往世积累的恶业在身体上的展现。楞严咒也是一个总持，是楞严大定的妙用，是诸佛菩萨功德的显现，念诵楞严咒可以对接他力，他力指的是佛菩萨的智慧和愿力功德。

咒力的根本，在于心力和正见。持诵效果因人而异。对于效果及感应的理解也不一样。古代大德讲“咒心即心咒”。关于咒，依教奉行、依经典理解比较稳妥。有些人喜欢追求神异，但追求那种特殊感应的人往往被愚痴的好奇心引入鬼道。所以任何事都不能着相。

我们要深入了解《楞严经》里讲的五十种阴魔。如果有人着于某种相，他正好需要用“五十阴魔”的道理去破除。对于楞严咒的感应，涉及到对“感应”一词的理解。什么是感应呢？其实一个道场很清静，就是感应。就像军队一样，不是说战斗力多强大，杀敌多么英勇，而是在于这个国家有多么安宁。很多人在理解感应和灵验的时候，往往把“不正常”理解为正常，这无形中会导致把佛教变成一个怪力乱神的宗教。比如注重梦境、征兆、预言等，这实际上是非常不正常的。注重这些的人往往自己的心理就不正常，而且对于佛教的认知层次比较低，他才会整天迷恋种种的梦境和感应。过多地宣扬谈论关于护法、关于感应等事情，会把佛教民俗化、民间宗教化，这是佛教衰落的一种现象。比如说有人说我念楞严咒病好了，我以后就不看病了，朋友病了也不用去医院。这是非常愚痴的，因为病是人类的共业，我们的医疗

科技也是人类共业，同样都是心的一种变现。我们生存的这个时代，这个环境，用这种医学看病，是非常正常的。

憨山大师主张持楞严咒消除深层次的烦恼业障，因为末法时代的人大多慧多定少。我自己的体会是：持楞严咒会稳定和净化潜意识，增强日常生活中的觉照力。坚持持咒一段时间后再诵读《楞严经》，领悟力和亲切感会大大增加，法喜充盈。以往读经时，句意、文意不太通达的地方，现在也能够畅通地理解，看古人注释也会更有连贯感，甚至于其中能发现一些问题，并且，越来越喜欢直接读经文。

关于持诵楞严咒的外在作用。用现代人的说法，诵楞严咒，第一能稳定你的日常生活状态，平时心神更加安宁；第二能净化你的潜意识。这两方面相辅相成。净化是稳定的前提。净化潜意识是什么意思呢？我们平常可能会有莫名其妙的冲动、烦恼、担忧，那些阴暗情绪很多时候是业障翻腾。如果诵楞严咒的话那些东西会慢慢消除。所以说坚持每日持诵楞严咒，能够净化潜意识、稳定心神，净化心灵，提高我们日常生活的觉察和觉照之力。能够使我们的心的变得更加光明敏锐，更容易去发觉改正各种负面的东西。随之产生的是气脉的转化，身体各种潜在疾病也会随之转化。因为气脉是烦恼的一种凝结，气脉开通了，健康状况也会好转。有的人诵到一定程度，每天早上会自动醒来，忍不住想去诵楞严咒，主动进入修行状态。另外，诵楞严咒一定要有回向心。回向是我们菩提心的一种表现。如果诵咒后回向给你的冤亲债主、

朋友同事师长、一城一国乃至整个法界众生，你持咒的作用更加不可思议。

（根据 2016 年明心茶会微信群解答、2020.3.8 修行念诵讲课录音、2020.3.13 微信解答等综合整理，修改稿）

2020 年 3 月 19 日星期四