

慈光禅学院课程

永嘉集 教材

唐·永嘉大师 著
惠空法师 编辑



无念正知 禅教融合



● 禅堂止静



● 禅堂跑香



永嘉集、高峰禅要 讲述

请上网搜寻：<http://216.168.201.146:81/Vedio.htm> 【佛藏山影音专区】

慈光寺每年举办 10 期禅七：过年前打七个七，於农历 11 月初起七；过年後打三个七，於元宵节後起七。



序

中国佛教自古有宗门、教下之分，而唐朝宗密大师在《禅源集都序》中已做禅教之合会，谓教有三种：唯识瑜伽（依性说相教）、中观般若（破相显性教）及如来藏（真心即性教）：宗门下也有三宗：息妄修心、泯绝无寄、直显心性。说明禅宗虽是教外别传，但并未离开经典思想；虽是离于文字直指人心、以心印心，不可以言语形象表示，但在师资授受时，亦不能外于文字。所以禅宗祖师典籍，在各宗中是最多的。

禅宗祖师留下的典籍，可分为四类：

- 第一、公案：公案是禅师对于行者临当开悟刹那，给予心性、法性的指点或勘验，除非行者有一定真实工夫，否则很难理解公案旨意为何。
- 第二、史传：史传记载在什么时代、什么处所、什么人、在什么事情之下，讲了什么话，以留给后人史实凭据。譬如禅宗从达摩祖师会梁武帝言下不契，到少林面壁，到二祖安心印心过程，乃至六祖在黄梅得法，及其后诸祖开悟之事。
- 第三、以教明心：这是祖师们为阐释禅理，用经典思想来解释禅的理论，如宗镜录、六祖坛经、证道歌等。
- 第四、劝学：劝学是指导行人发起出离心，建立对修道的信念及入手修行的方法。永嘉集、高峰禅要即属此类。四类典籍中，对初学者，以劝学之入门典籍较为实用。

再从禅风演变来看：从达摩、六祖，到怀让，禅风非常朴实，所讲的语句都还可以理解。到中唐一花开五叶以后，祖师们各设门庭，如沩仰宗的圆相、临济宗的四料简、曹洞宗的体用、宾主。之后到唐末北宋，就变成机锋文字禅。至南宋初期出了两位大宗师：临济大慧宗杲禅师提倡参话头，曹洞正觉宏智禅师提倡默



照禅。从此以后，禅宗祖师就以此二法门教人，而有「临天下，曹一隅」的发展局面。可惜曹洞宗默照禅后来淹没不传。

默照禅以正觉宏智禅法为本，正觉宏智禅师留下广录九卷，前几卷多为公案，非初学之入手。第五、六卷的小参、法语即属劝学之语。笔者多年喜读正觉宏智禅师之语录，以此与永嘉集做一对照分析，可说两者本质上是一体的，其差异在于：

- 1、永嘉禅因永嘉大师早年学天台，所以长于对永嘉禅法，做一整体理论由浅入深的次第性分析。而宏智禅师广录中，长于对默照禅的比喻说明。
- 2、正觉宏智禅师着重在入手后的境界描述，而永嘉大师着重在初学拟心运观的调心、入观技巧的说明。当然永嘉大师也有对于禅定层次的描述，可是他是用理论性的九个层次来检验禅定功夫。而正觉宏智默照禅对于深层禅定，是用形象化、物象化的比喻，如「天水合秋」、「月流诸水」等来表现禅定境界。
- 3、在宏智禅师广录中，本身没有次第性的安排，但永嘉集全篇理论，有次第性结构的设计安排陈述。当然正觉宏智禅法一定有其操作过程次第，只是未以次第论述表现。此在笔者文章中已做次第安排整理，可资参考。

透过此分析了解，永嘉禅与默照禅不仅可结合互补，以永嘉禅将默照禅在入手、理论、次第等三部分补足；以默照禅做为永嘉禅深层禅定之导引。更重大的意义，是可以用教下经典理论将永嘉禅与默照禅融合成一整体，做为大乘禅观的基本体系来看待。因古今教育普及度落差，今透过永嘉大师对大乘禅法非常理论且次第性的论述，相信更能契应于现时代广大群众的需求，这是现时代重建中国禅观非常重要的步伐。



《永嘉集》简介

《永嘉集》为唐朝永嘉大师着作之禅宗代表性典籍。禅宗称圆顿，谓当下即是，自古即被视为上上根器之法门。永嘉大师精究天台止观，因谒曹溪六祖一语顿悟，号「一宿觉」。所作《证道歌》传颂千古，有「梦里明明有六趣，觉后空空无大千」等名句。《永嘉集》内实禅宗心法而外形天台理论架构，于教理、行果、愿行各方面，都有非常理论性、层次性说明，是从禅宗立场掌握佛法本质的理想教材。尤其禅观操作次第清晰而直接，适合初学及各根机者做为入手方法。



惠空法师简介



惠空法师 1957 年出生于台湾屏东市。于大学期间接触佛法并担任师大佛学社社长。1983 年披剃于三峡智谕长老座下，后于中华学术院佛研所就学三年。

法师长期投入僧伽教育及青年学佛工作，1987 年出任圆光佛学院及佛研所教务长。此后陆续在多所佛学院、佛研所授课，并创办慈善佛学院、慈光禅学院、慈光禅学研究所。现任台中太平慈光寺住持，净觉僧伽大学大乘佛教思想研究所教师，并在大陆多所佛学研究所任研究生导师，教授禅宗。

法师长于经论解读，如成唯识论、俱舍论、瑜伽师地论、中论、楞严经、摄大乘论、大乘起信论等，皆能自学并宣讲。又以佛法住世不离教、证，创办慈光禅学院，以各宗禅观理论导正禅修知见，而专以禅宗法门实修磨治心性。法师以宣讲永嘉集、禅源集都序、圆悟禅要、高峰禅要、传心法要、真心直指、大慧书信、宏智语录等做为禅宗正法眼藏指南。

禅宗自南宋大慧宗杲禅师提倡参话头及正觉宏智禅师提倡默照禅以来，参话头及默照禅即被视为禅宗两大具体可行法门。而永嘉禅法之禅观理路属默照禅先驱，而又较浅易条理化，在时间上亦较默照禅早出四百多年。故禅学院提倡「永嘉禅法」及「参话头」，常住及学院每年举办 10 期禅七：过年前打七个七，于农历 11 月初起七；过年后打三个七，于元宵节后起七，并开放僧俗四众参与共修。



《永嘉集》教材 目录

序

《永嘉集》简介

惠空法师简介

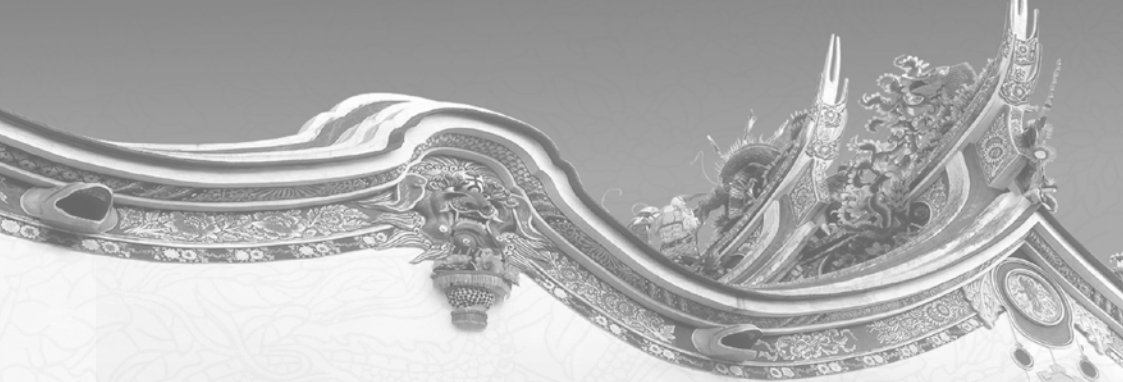
一、《永嘉集》全文·····	1
二、《永嘉集》讲义	
1、《永嘉集》DVD 各集内容 ·····	29
2、《禅宗永嘉集》大科 ·····	31
3、永嘉大师生平【第二集】 ·····	35
4、《永嘉证道歌》原文【第二集】 ·····	37
5、从《证道歌》看永嘉大师思想【第二集】 ·····	42
6、择善知识原则【第三集】 ·····	44
7、触发情欲之六种成分【第四集】 ·····	44
8、从「九住心」解析定体【第七集】 ·····	45
9、奢摩他理论架构（二阶段、五段文）【第七集】	46
10、奢摩他「忘尘息念」理论与操作【第七、八集】	47
11、奢摩他「简细心」【第八集】 ·····	49
12、奢摩他「简三法」架构【第九集】 ·····	49
13、九住心入定过程、戒定慧三学【第九集】 ·····	50
14、三德【第十集】 ·····	50
15、永嘉奢摩他与圆悟、宏智禅师之禅法比较 【第十二集】 ·····	51
16、永嘉止观之理论与识体配当表【第十三集】 ·····	52



17、毘婆舍那颂第五 纲目【第十三集】	53
18、天台「境照智」理论【第十三集】	54
19、永嘉止观之运作理论流程【第十三集】	55
20、根尘结构销解之理论【第十四集】	56
21、永嘉毗婆舍那与圆悟、宏智禅师之禅法比较 【第十四集】	57
22、「念、想、观、智、照」比较【第十六集】	58
23、优毕叉理论【第十七集】	59
24、「观心十门」架构【第十八集】	60
25、「言其法尔」思想解析【第十八集】	61
26、《始终心要》引文【第十九集】	62
27、三谛、一心三观引文【第二十集】	66
28、永嘉禅法的证悟层次【第二十集】	69
29、观心十门第七「明其是非」解析【第廿二集】 ..	71
30、瑜伽五事引文、五事与言观宗旨比较【第廿二集】 ..	72
31、三乘渐次第七 纲目【第廿二集】	74
32、事理不二第八 纲目【第廿八集】	77
33、劝友人书第九 纲目【第卅二集】	83
34、发愿文第十 纲目【第卅五集】	85
35、怡山然禅师发愿文【第卅五集】	87

三、附篇

1、禅观体系与永嘉禅法定位	91
2、〈永嘉禅法的时代意义〉	97




《永嘉集》全文

(出自大正藏四十八卷)

P.387b-P.395C

唐 · 永嘉大师 著



凡例：

- 一、出自大正藏四十八卷三八七页B栏至三九五C栏。
- 二、每页外侧下方数字为大正藏页数，英文为当页栏数。
- 三、每页行数及每行字数均同大正藏。
- 四、依大正藏重新断句并加现代标点。
- 五、※或「 」代表段落起始。
- 六、弧号（ ）内文字为对大正藏文字之修订。

禅宗永嘉集序

唐·庆州刺史魏静述

闻夫 慧门广辟，理绝色相之端；觉路遥登，迹晦名言之表。悲夫 能仁示现，应化无方，开妙典于三乘，畅真诠于八部。所以发挥至蹟，悬梵景于昏衢；光阐大猷，泛禅波于欲浪。※是以金棺掩耀，玉毫收彩，孤标灵鹫之英，独负成麟之业者，其唯大师欤！大师俗姓戴氏，永嘉人也。少挺生知，学不加思，幼则游心三藏，长则通志大乘。三业精勤，偏弘禅观，境智俱寂，定慧双融，遂使尘静昏衢，波澄玄海。心珠

道种，莹七净以交辉；戒月悲花，耿三空而列耀。加复霜松洁操，水月虚襟，布衣蔬食，忘身为法。愍伤舍识，物物斯安，观念相续，心心靡间。始终抗节，金石方坚，浅深心要，贯花惭洁。神彻言表，理契寰中，曲己推人，顺凡同圣，则不起灭定而兼护四仪。名重当时，道扇方外，三吴硕学辐辏禅阶，八表高人风趋理窟。※静往因薄宦，亲承接足，恨未尽于方寸，俄赴京畿。自尔已来，幽冥遽隔，永慨玄眸积翳，忽丧金铉。欲海洪涛，湍沉智楫，遗文尚在，龕室寂寥。呜呼哀哉，痛缠心腑！所嗟一方眼灭，七众何依，德音无闻，远增凄感。大师在生，凡所宣纪，总有十篇，集为一卷，庶同归郢悟者，得意忘言耳。今略纪斯文，多有谬误，用俟明哲，非者正之。

禅宗永嘉集

唐·慎水沙门玄觉 撰

大章分为十门。慕道志仪第一：夫欲修道，先须立志及事师仪则，彰乎轨训，故标第一，慕道仪式。」戒恹奢意第二：初虽立志修道，善识轨仪，若三业恹奢，妄心扰动，何能得定？故次第二，明戒恹奢意也。」净修三业第三：前戒恹奢，略标纲要，今子细检责，令粗过不生。故次第三，明净修三业，戒乎身口意也。」奢摩他颂第四：前已检责身口，令粗过不生，次须入门。修道渐次，不出定慧，

五种起心，六种料简，故次第四，明奢摩他颂也。」毘婆舍那颂第五：非戒不禅，非禅不慧。上既修定，定久慧明，故次第五，明毘婆舍那颂也。」优毕叉颂第六：偏修于定，定久则沉；偏学于慧，慧多心动。故次第六，明优毕叉颂，等于定慧，令不沉动，使定慧均等，舍于二边。」三乘渐次第七：定慧既均，则寂而常照，三观一心，何疑不遣！何照不圆！自解虽明，悲他未悟，悟有浅深，故次第七明三乘渐次也。」理事不二第八：三乘悟理，理无不穷，穷理在事，了事即理。故次第八，明事理不二，即事而真，用祛倒见也。」劝友人书第九：事理既融，内心自莹，复悲远学，虚掷寸阴，故次第九，明劝友人书也。」发愿文第十：劝友虽是悲他，专心在一，情犹未普，故次第十，明发愿文，誓度一切也。

慕道志仪第一

先观三界，生厌离故。※次亲善友，求出路故；次朝晡问讯，存礼数故；次审乖适如何，明侍养故；次问何所作，为明亲承事故；次瞻仰无怠，生殷重故；次数决心要，为正修故；次随解呈简，为识邪正故；次验气力，知生熟故；次见病生疑，堪进妙药故；委的审思，求谛当故；日夜精勤，恐缘差故；专心一行，为成业故；亡身为法，为知恩故。※如其信力轻微，意无专志，粗行浅解，泛漾随机，触事则因事生心，缘无则依无息念，既非动静之等观，则顺有无之得失。※然道不浪阶，随功涉位耳。

戒骄奢意第二

衣食由来，长养栽种，垦土掘地，盐煮蚕蛾，成熟施为，损伤物命，令他受死，资给自身。但畏饥寒，不观死苦，杀他活己，痛哉可伤！※兼用农功，积力深厚，何独含灵致命，亦乃信施难消。虽复出家，何德之有！※噫！夫欲出超三界，未有绝尘之行，徒为男子之身，而无丈夫之志。但以终朝扰扰，竟夜昏昏，道德未修，衣食斯费，上乖弘道，下阙利生，中负四恩，诚以为耻！故智人思之，宁有法死，不无法生！徒自迷痴，贵身贱法耳？

净修三业第三

贪、瞋、邪见—意业；妄言、绮语、两舌、恶口—口业；杀、盗、淫—身业。夫欲志求大道者，必先净修三业；然后于四威仪中，渐次入道；乃至六根所对，随缘了达，境智双寂，冥乎妙旨。※云何净修身业？深自思惟，行住坐卧，四威仪中，检摄三愆，无令漏失。「慈悲抚育，不伤物命；水陆空行，一切含识，命无大小，等心爱护；蠢动蛄飞，无令毁损；危难之流，殷勤拔济，方便救度，皆令解脱。「于他财物，不与不取，乃至鬼神，随有主物，一针一草，终无故犯。贫穷乞丐，随己所有，敬心施与，令彼安隐，不求恩报。作是思惟，过去诸佛，经无量劫行檀，布施象马七珍，头目髓脑，乃至身命，舍而无吝。我今亦尔，随有施与，欢喜供养，心无悋惜。「于诸女色，心无染着。凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过，如捉花茎，不悟毒蛇。智人观之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火热铁，不以为喻。铜柱铁床，焦背烂肠，血肉糜溃，痛彻

心髓，作如是观，唯苦无乐。革囊盛粪，脓血之聚，外假香涂，内唯臭秽，不净流溢，虫蛆住处，鲍肆厕孔，亦所不及。智者观之，但见发毛爪齿，薄皮厚皮，肉血汗泪，涕唾脓脂，筋脉脑膜，黄痰白痰，肝胆骨髓，肺脾肾胃，心膏膀胱，大肠小肠，生藏熟藏，屎尿臭处。如是等物，一一非人，识风鼓击，妄生言语，诈为亲友，其实怨妒。败德障道，为过至重，应当远离，如避怨贼。是故智者观之，如毒蛇想，宁近毒蛇，不亲女色。何以故？毒蛇杀人，一死一生，女色系缚，百千万劫，种种楚毒，苦痛无穷。谛察深思，难可附近！」是以智者，切检三行，改往修来，背恶从善。不杀不盗，放生布施，不行淫秽，常修梵行。日夜精勤，行道礼拜，归凭三宝，志求解脱。「于身命财，修三坚法。知身虚幻，无有自性，色即是空，谁是我者？一切诸法，但有假名，无一定实是我身者。四大五阴，一一非我，和合亦无，内外推求，如水聚沫，浮泡阳焰，芭蕉幻化，镜像水月，毕竟无人。无明不了，妄执为我。「于非实中，横生贪着，杀生偷盗，淫秽荒迷，竟夜终朝，矻矻造业。虽非真实，善恶报应，如影随形。「作是观时，不以恶求而养身命，应自观身如毒蛇想，为治病故，受于四事：身着衣服，如裹痈疮；口餐滋味，如病服药。节身俭口，不生奢泰，闻说少欲，深乐修行。故经云：少欲头陀，善知止足，是人能入贤圣之道。何以故？恶道众生，经无量劫，阙衣乏食，叫唤号毒，饥寒切楚，皮骨相连，我今暂阙，未足为

苦。是故智者，贵法贱身，勤求至道，不顾形命，是名净修身业。※云何净修口业？深自思惟，口之四过，生死根本，增长众恶，倾覆万行，递相是非。是故智者，欲拔其源，断除虚妄，修四实语：正直、柔软、和合、如实。此之四语，智者所行，何以故？正直语者，能除绮语；柔软语者，能除恶口；和合语者，能除两舌；如实语者，能除妄语。」正直语者有二：一称法说，令诸闻者，信解明了。二称理说，令诸闻者，除疑遣惑。「柔软语者亦二：一者安慰语，令诸闻者，欢喜亲近。二者宫商清雅，令诸闻者，爱乐受习。「和合语者亦二：一事和合者，见斗争人，谏劝令舍；不自称誉，卑逊敬物。二理和合者，见退菩提心人，殷勤劝进；善能分别菩提、烦恼平等一相。「如实语者亦二：一事实者，有则言有，无则言无，是则言是，非则言非。二理实者，一切众生，皆有佛性；如来涅槃，常住不变。」是以智者，行四实语，观彼众主（生），旷劫已来，为彼四过之所颠倒，沉沦生死，难可出离。我今欲拔其源，观彼口业，唇舌牙齿，咽喉脐响，识风鼓击，音出其中，由心因缘，虚实两别：实则利益，虚则损减；实是起善之根，虚是生恶之本。善恶根本，由口言诠。诠善之言，名为四正；诠恶之语，名为四邪。邪则就苦，正则归乐。善是助道之缘，恶是败道之本，是故智者要心扶正，实语自立。诵经念佛，观语实相，言无所存，语默平等，是名净修口业。※云何净修意业？深自思惟，善恶之源，皆从心起，邪念因缘，能生万恶，正观因缘，能生万善。故经

云：三界无别法，惟是一心作。当知心是万法之根本也。」云何邪念？无明不了，妄执为我，我见坚固，贪瞋邪见，横计所有，生诸染着。故经云：因有我故，便有所。因我所故，起于断常六十二见、见思相续九十八使，三界生死，轮回不息。当知邪念，众恶之本，是故智者，制而不随。」云何正观？彼、我无差，色、心不二，菩提、烦恼本性非殊，生死、涅槃平等一照。故经云：离我、我所，观于平等。我及涅槃，此二皆空。当知诸法，但有名字。故经云：乃至涅槃，亦但有名字。又云：文字性离，名字亦空。何以故？法不自名，假名诠法，法既非法，名亦非名。名不当法，法不当名，名法无当，一切空寂。故经云：法无名字，言语断故。是以妙相绝名，真名非字。何以故？无为寂灭，至极微妙，绝相离名，心言路绝，当知正观还源之要也。是故智者正观因缘，万感(惑)斯遣，境智双忘，心源净矣，是名净修意业。※此应四仪，六根所对，随缘了达，入道次第云尔。

奢摩他颂第四

恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无。」夫念非忘尘而不息，尘非息念而不忘。尘忘则息念而忘，念息则忘尘而息。忘尘而息，息无能息；息念而忘，忘无所忘。忘无所忘，尘遗非对；息无能息，念灭非知。知灭对遗，一向冥寂，阡尔无寄，妙性天然。」如火得空，火则自灭。空喻妙性之非相，火比妄念之不生。」其辞曰：忘缘之后寂寂，灵知之性历历，无记昏昧昭昭，契真本空的的。惺惺寂寂是，

无记寂寂非，寂寂惺惺是，乱想惺惺非。※若以知知寂，此非无缘知，如手执如意，非无如意手。若以自知知，亦非无缘知，如手自作拳，非是不拳手。亦不知知寂，亦不自知知，不可为无知，自性了然故，不同于木石。手不执如意，亦不自作拳，不可为无手，以手安然故，不同于兔角。」复次修心渐次者，夫以知知物，物在知亦在。若以知知知，知知则离物，物离犹知在。起知知于知，后知若生时，前知早已灭。二知既不并，但得前知灭，灭处为知境，能所俱非真。前则灭，灭引知；后则知，知续灭。生灭相续，自是轮回之道。今言知者，不须知知，但知而已。则前不接灭，后不引起，前后断续，中间自孤，当体不顾，应时消灭。知体既已灭，豁然如托空，寂尔少时间，唯觉无所得。即觉无觉，无觉之觉，异乎木石。此是初心处，冥然绝虑，乍同死人，能所顿忘，纤缘尽净，阗尔虚寂，似觉无知。无知之性，异乎木石。此是初心处，领会难为。※入初心时，三不应有：一恶，谓思惟世间五欲等因缘；二善，谓思惟世间杂善等事；三无记，谓善恶不思，阗尔昏住。」戒中三应须具：一摄律仪戒，谓断一切恶；二摄善法戒，谓修一切善；三饶益有情戒，谓誓度一切众生。」定中三应须别：一安住定，谓妙性天然本自非动；二引起定，谓澄心寂怕，发莹增明；三办事定，谓定水凝清，万像斯鉴。」慧中三应须别：一人空慧，谓了阴非我，即阴中无我，如龟毛兔角；二法空慧，谓了阴等诸法，缘假非实，如镜像水月；三空空慧，谓了境智俱空，是空亦

空。」见中三应须识：一空见，谓见空而见非空；二不空见，谓见不空而见非不空；三性空见，谓见自性而见非性。」偏中三应须简：一有法身，无般若、解脱；二有般若，无解脱、法身；三有解脱，无法身、般若。有一无二故不圆，不圆故非性。」又偏中三应须简：一有法身、般若，无解脱；二有般若、解脱，无法身；三有解脱、法身，无般若。有二无一故不圆，不圆故非性。」圆中三应须具：一法身不痴即般若，般若无着即解脱，解脱寂灭即法身；二般若无着即解脱，解脱寂灭即法身，法身不痴即般若；三解脱寂灭即法身，法身不痴即般若，般若无着即解脱。举一即具三，言三体即一，此因中三德，非果上三德。欲知果上三德：法身有断德，迹因断惑而显德，故名断德。自受用身有智德，具四智真实功德故。他、化二身有大恩德：他受用身，于十地菩萨有恩德故；三种化身，于菩萨、二乘、异生有恩故。三谛四智，除成所作智，为缘俗谛故。然法无浅深，而照之有明昧；心非垢净，而解之有迷悟。创入初心，迷复何非浅；终契圆理，达始何非深。迷之失理而自差，悟之失差而即理。迷悟则同其致，故有渐次名焉。※复次初修心人，入门之后，须识五念：一故起、二串习、三接续、四别生、五即静。故起念者，谓起心思惟世间五欲及杂善等事。串习念者，谓无心故忆，忽尔思惟善恶等事。接续念者，谓串习忽起，知心驰散，又不制止，更复续前，思惟不住。别生念者，谓觉知前念是散乱，即生惭愧改悔之心。即静念者，谓初坐

时，更不思惟世间善恶及无记等事，即此作功，故言即静。串习一念，初生者多；接续、故起二念，懈怠者有；别生一念，惭愧者多；即静一念，精进者有。串习、接续、故起、别生四念为病，即静一念为药。虽复药病有殊，总束俱名为念。得此五念停息之时，名为一念相应。一念者，灵知之自性也。然五念是一念枝条，一念是五念根本。※复次若一念相应之时，须识六种料简：一识病、二识药、三识对治、四识过生、五识是非、六识正助。第一病者有二种：一缘虑、二无记。缘虑者，善恶二念也，虽复差殊，俱非解脱，是故总束名为缘虑。无记者，虽不缘善恶等事，然俱非真心，但是昏住。此二种名为病。第二药者亦有二种：一寂寂、二惺惺。寂寂谓不念外境善恶等事，惺惺谓不生昏住无记等相。此二种名为药。第三对治者，以寂寂治缘虑，以惺惺治昏住。用此二药，对彼二病，故名对治。第四过生者，谓寂寂久生昏住，惺惺久生缘虑。因药发病，故云过生。第五识是非者，寂寂不惺惺，此乃昏住；惺惺不寂寂，此乃缘虑；不惺惺不寂寂，此乃非但缘虑，亦乃入昏而住；亦寂寂亦惺惺，非唯历历，兼复寂寂，此乃还源之妙性也。此四句者，前三句非，后一句是，故云识是非也。第六正助者，以惺惺为正，以寂寂为助。此之二事，体不相离，犹如病者，因杖而行，以行为正，以杖为助。夫病者欲行，必先取杖，然后方行，修心之人，亦复如是：必先息缘虑，令心寂寂；次当惺惺，不致昏沉，令心历历。历历、寂寂，二名

一体，更不异时。譬夫病者欲行，阙杖不可，正
 行之时，假杖故能行。作功之者，亦复如是：历
 历、寂寂，不得异时，虽有二名，其体不别。又
 曰：乱想是病，无记亦病；寂寂是药，惺惺亦
 药。寂寂破乱想，惺惺治无记；寂寂生无记，惺
 惺生乱想。寂寂虽能治乱想，而复还生无记；
 惺惺虽能治无记，而复还生乱想。故曰：惺惺
 寂寂是，无记寂寂非，寂寂惺惺是，乱想惺惺
 非。寂寂为助，惺惺为正。思之！※复次料简之
 后，须明识一念之中五阴，谓：历历分别，明识
 相应，即是识阴；领纳在心，即是受阴；心缘此
 理，即是想阴；行用此理，即是行阴；污秽真
 性，即是色阴。此五阴者，举体即是一念；此一
 念者，举体全是五阴。历历见此一念之中，无
 有主宰，即人空慧；见如幻化，即法空慧。是故
 须识此五念及六种料简，愿勿嫌之。如取真
 金：明识瓦砾及以伪宝，但尽除之；纵不识
 金，金体自现，何忧不得！

毘婆舍那颂第五

夫境 非智而不了，智 非境而不生。智生则了
 境而生，境了则智生而了。智生而了，了无所
 了；了境而生，生无能生。生无能生，虽智而非
 有；了无所了，虽境而非无。无即不无，有即非
 有，有无双照，妙悟萧然。如火得薪，弥加炽
 盛。薪喻发智之多境，火比了境之妙智。其辞
 曰：达性空而非缚，虽缘假而无着，有无之境
 双照，中观之心历落。※若智了于境，即是境空
 智，如眼了花空，是了花空眼。若智了于智，即
 是智空智，如眼了眼空，是了眼空眼。智虽了

境空，及以了智空，非无了境智，境空智犹有。了境智空智，无境智不了。如眼了花空，及以了眼空，非无了花眼，花空眼犹有。了花眼空眼，无花眼不了。※复次一切诸法，悉假因缘，因缘所生，皆无自性。一法既尔，万法皆然，境智相从，于何不寂！何以故？因缘之法，性无差别。故今之三界轮回，六道升降，净秽苦乐，凡圣差殊，皆由三业四仪，六根所对，随情造业，果报不同—善则受乐，恶则受苦。故经云：善恶为因，苦乐为果。当知法无定相，随缘构集，缘非我有，故曰性空。空故非异，万法皆如。故经云：色即是空，四阴亦尔。如是则何独凡类缘生，亦乃三乘圣果，皆从缘有。是故经云：佛种从缘起。」是以万机丛凑，达之者则无非道场；色像无边，悟之者则无非般若。故经云：色无边故，当知般若亦无边。何以故？境非智而不了，智非境而不生。智生则了境而生，境了则智生而了。智生而了，了无所了；了境而生，生无能生。生无能生，则内智寂寂；了无所了，则外境如如。如、寂无差，境、智冥一，万累都泯，妙旨存焉。」故经云：般若无知，无所不知。如是则妙旨非知，不知而知矣。

优毕叉颂第六

夫定乱分政，动静之源莫二；愚慧乖路，明暗之本非殊。群迷从暗而背明，舍静以求动；众悟背动而从静，舍暗以求明。明生则转愚成慧，静立则息乱成定。定立由乎背动，慧生因乎舍暗。暗动连系于烦笼，静明相趋于物表。物不能愚，功由于慧；烦不能乱，功由于定。

定慧更资于静明，愚乱相缠于暗动。动而能静者，即乱而定也；暗而能明者，即愚而慧也。如是则暗动之本无差，静明由兹合道；愚乱之源非异，定慧于是同宗。宗同则无缘之慈，定慧则寂而常照。寂而常照则双与，无缘之慈则双夺。双夺故优毕叉，双与故毘婆、奢摩。以奢摩他故，虽寂而常照；以毘婆舍那故，虽照而常寂；以优毕叉故，非照而非寂。照而常寂故，说俗而即真；寂而常照故，说真而即俗；非寂非照，故杜口于毘耶。※复次观心十门，初则言其法尔，次则出其观体，三则语其相应，四则警其上慢，五则诫其疏忽，六则重出观体，七则明其是非，八则简其诤旨，九则触途成观，十则妙契玄源。」第一言其法尔者，夫心性虚通，动静之源莫二；真如绝虑，缘计之念非殊。惑见纷驰，穷之则唯一寂；灵源不状，鉴之则以千差。千差不同，法眼之名自立；一寂非异，慧眼之号斯存；理、量双消，佛眼之功圆着。是以三谛一境，法身之理恒清；三智一心，般若之明常照；境智冥合，解脱之应随机；非纵非横，圆伊之道玄会。故知三德妙性，宛尔无乖，一心深广难思，何出要而非路。是以即心为道者，可谓寻流而得源矣！」第二出其观体者，只知一念即空、不空、非空非不空。」第三语其相应者，心与空相应，则讥毁赞誉，何忧何喜；身与空相应，则刀割香涂，何苦何乐；依报与空相应，则施与劫夺，何得何失。心与空不空相应，则爱见都忘，慈悲普救；身与空不空相应，则内同枯木，外现威仪；依报与空不

空相应，则永绝贪求，资财给济。心与空不空非空非不空相应，则实相初明，开佛知见；身与空不空非空非不空相应，则一尘入正受，诸尘三昧起；依报与空不空非空非不空相应，则香台宝阁，严土化生。」第四警其上慢者，若不尔者，则未相应也。」第五诫其疏忽者，然渡海应须上船，非船何以能渡；修心必须入观，非观无以明心。心尚未明，相应何日？思之！勿自恃也。」第六重出观体者，只知一念即空不空，非有非无，不知即念即空不空，非非有非非无。」第七明其是非者，心不是有，心不是无，心不非有，心不非无。是有是无即堕是，非有非无即堕非。如是只是是非之非，未是非是非非之是。今以双非破两是，是破非是，犹是非；又以双非破两非，非破非非即是是。如是只是非是非非之是，未是不非不不非、不是不是。是非之惑，绵微难见，神清虑静，细而研之。」第八简其诳旨者，然而至理无言，假文言以明其旨；旨宗非观，藉修观以会其宗。若旨之未明，则言之未的；若宗之未会，则观之未深。深观乃会其宗，的言必明其旨。旨宗既其明会，言观何得存存耶。」第九触途成观者，夫再演言辞，重标观体，欲明宗旨无异，言观有逐方移。移言则言理无差，改观则观旨不异；不异之旨即理，无差之理即宗。宗旨一而二名，言观明其弄引耳。」第十妙契玄源者，夫悟心之士，宁执观而迷旨！达教之人，岂滞言而惑理！理明则言语道断，何言之能议？旨会则心行处灭，何观之能思？心言不能思议

者，可谓妙契寰中矣。

三乘渐次第七

夫妙道冲微，理绝名相之表；至真虚寂，量超群数之外。而能无缘之慈，随有机而感应；不二之旨，逐根性以区分。顺物忘怀，施而不作；终日说示，不异无言；设教多途，无乖一揆。是以大圣慈悲，随机利物，统其幽致，群籍非殊。中下之流，观谛缘而自小；高上之士，御六度而成大。※由是品类愚迷，无能自晓，或因说而悟解，故号声闻。原其所修，四谛而为本行，观无常而生恐，念空寂以求安，患六道之轮回，恶三界之生死。见苦常怀厌离，断集恒畏其生，证灭独契无为，修道惟论自度。大誓之心未普，摄化之道无施，六和之敬空然，三界之慈靡运。因乖万行，果阙圆常，六度未修，非小何类！如是则声闻之道也。」或有不因他话，自悟非常，偶缘散而体真，故名缘觉。原其所习，十二因缘而为本行，观无明而即空，达诸行而无作。二因既非其业，五果之报何酬？爱取有以无疵，老死亦何所累？故能翛然独脱，静处幽居，观物变而悟非常，睹秋零而入真道。四仪庠序，摄心虑以恬愉；性好单栖，憩间林而自适；不忻说法，现神力以化他。无佛之世，出兴作佛，灯之后焰。身惟善寂，意玩清虚，独宿孤峰，观缘散灭。利他不普，自益未圆，于下有胜，于上不足，两非其类，位处中乘。如此辟支佛道也。」如其根性本明，玄功宿着；学非博涉，解自生知；心无所缘，而能利物。慈悲至大，爱见之所不拘；终日度生，不见生之可度。

一异齐旨，解惑同源，人法俱空，故名菩萨。原其所修，六度而为正因：行施则尽命倾财；持戒则吉罗无犯；忍辱则深明非我，割截何伤！安耐毁誉，八风不动；精进则勤求至道，如救头然，自行化他，刹那之顷无间；禅那则身心寂怕，安般希微，住寂定以自资，运四仪而利物；智慧则了知缘起，自性无生，万法皆如，真源至寂。虽知烦恼无可舍，菩提无可取，而能不证无为，度生长劫，广修万行，等观群方。下及谛缘，上该不共，大誓之心普被，四摄之道通收，总三界以为家，括四生而为子。悲智双运，福慧两严，超越二乘，独居其上，如是则大乘之道也。※是以一真之理，逐根性以阶差，取益随机，三乘之唱备矣。」然而至理虚玄，穷微绝妙，尚非其一，何是于三？不三之三而言三，不一之一而言一。一三非三尚不三，三一之一亦何一。一不一，自非三；三不三，自非一。非一一非三不留，非三三非一不立。不立之一本无三，不留之三本无一。一三本无，无亦无，无无、无本故妙绝。如是则一何所分？三何所合？合分自于人耳，何理异于言哉！」譬夫三兽渡河，河一宁从兽合？复何独河非兽合，亦乃兽不河分。河尚不成三河，岂得以河而合兽？兽尚不成一兽，岂得以兽而成河？河非兽而何三？兽非河而何一？一河独包三兽，而河未曾三；三兽共履一河，而兽未尝一。兽之非一，明其足有短长；河之不三，知其水无深浅。水无深浅，譬法之无差；足有短长，类智之有明昧。如是则法本无三，而人自三耳。」今之三乘

之初，四谛最标其首，法之既以无差，四谛亦何非大！而言声闻观之，位居其小者哉？是知谛似于河，人之若兽。声闻最劣，与兔为俦，虽复奔波，宁穷浪底！未能知其深极，位自居卑。何必观谛之流，一概同其成小？如其智照高明，量齐香象者，则可以穷源尽际，焕然成大矣。故知下智观者，得声闻果；中智观者，得缘觉果；上智观者，得菩萨果。明宗皎然，岂容图度者矣。是以声闻见苦而断集；缘觉悟集散而观离；菩萨了达真源，知集本无和合。三人同观四谛，证果之所差殊，良由观有浅深，对照明其高下耳。是以下乘行下，中上之所未修；上乘行上，而修中下；中行中下，不修于上。上中下之在人，非谛令其大小耳。※然三乘虽殊，同归出苦之要。声闻虽小，见爱之惑已祛，故于三界无忧，分段之形灭矣。三明照耀，开朗八万之劫，现前六通，纵任无为，山壁游之直度，时复空中行住，或坐卧之安然，泛沼则轻若鸿毛，涉地则犹如履水，九定之功满足，十八之变随心。然三藏之佛，望六根清净位，有齐有劣：同除四住，此处为齐；若伏无明，三藏则劣。佛尚为劣，二乘可知。望上断伏虽殊，于下悟迷有隔，如是则二乘何咎，而欲不修者哉！如来为对大根，引归宝所，令修种智，同契圆伊，或毁或誉，抑扬当时耳。」凡夫不了，预畏被呵，宁知见爱尚存，去二乘而甚远。虽复言其修道，惑使诸所不祛，非惟身口未端，亦乃心由谄曲。见生自意，解背真詮，圣教之所不依，明师未曾承受。根缘非唯宿习，见

解未预生知。而能世智辩聪，谈论以之终日，时复牵于经语，曲会私情，纵邪说以诳愚人，拨因果而排罪福。顺情则嬉怡生爱，违意则恹惓怀瞋，三受之状固然，称位乃侑菩萨。初篇之非未免，过人之衅又萦，大乘之所不修，而复讥于小学。恣一时之强口，谤说之患铿然，三涂苦轮，报之长劫。哀哉吁哉，言及怆然悲酸矣！」然而达性之人，对境弥加其照；忘心之士，相善不涉其怀。况乎三业之邪非，宁有厉心于尘滴！是以鉴玄之侣，净三受于心源；涤秽之流，扫七支于身口。无情罔侵尘叶，有识无恼蜎螟。幽涧未足比其清，飞雪无以方其素。眷德若羽群扬翅，望星月以穷高；弃恶若鳞众惊钩，投江瀛而尽底。玄曦惭其照远，上界慝以缘消。境智合以圆虚，定慧均而等妙。桑田改而心无易，海岳迁而志不移。而能处愤非喧，凝神挺照，心源朗净，慧解无方，观法性而达真如，鉴金文而依了义，如是则一念之中，何法门而不具！」如其妙慧未彰，心无准的；解非契理，行阙超尘；乖法性而顺常情，背圆诠而执权说，如是则次第随机，对根缘而设教矣。是以叙其纲纪，委悉余所未明，深浅宗途，略言其趣，三乘之学，影响知其分位耳。

事理不二第八

夫妙悟通衢，则山河非壅；迷名滞相，则丝毫成隔。「然万法本源，由来实相；尘沙惑趣，原是真宗。「故物像无边，般若无际者，以其法性本真，了达成智故也。」譬夫行由通径，则万里可

期；如其触物冲渠，则终朝域内。以其不知物有无形之畔，渠有穷虚之域故也。」是以学游中道，则实相可期；如其执有滞无，则终归边见。以其不知有有非有之相，无有非无之实故也。」今之色相纷纭，穷之则非相；音声吼唤，究之则无言。迷之则谓有形声，悟之则知其闾寂。如是则真谛不乖于事理，即事理之体元真；妙智不异于了知，即了知之性元智。※然而妙旨绝言，假文言以诠旨；真宗非相，假名相以标宗。」譬夫象非雪山，假雪山而类象，此但取其能类耳，岂以雪山而为象耶？今之法非常而执有，有假非有以破常；性非断而执无，假非无而破断。类夫净非水灰，假水灰而洗净者，此但取其能洗耳，岂以水灰而为净耶？」故知中道不偏，假二边而辨正；断常非是，寄无有以明非。若有若无言既非，非有非无亦何是？信知妙达玄源者，非常情之所测也。※何者？夫妄非愚出，真不智生；达妄名真，迷真曰妄。岂有妄随愚变，真逐智回，真妄不差，愚智自异耳。夫欲妙识玄宗，必先审其愚智；若欲审其愚智，善须明其真妄；若欲明其真妄，复当究其名体。名体若分，真妄自辨；真妄既辨，愚智迢然。是以愚无了智之能，智有达愚之实，故知非智无以明其真妄，非智莫能辨其名体。※何者？或有名而无体，或因体而施名，名体混绪，实难穷究矣。是以体非名而不辨，名非体而不施。言体必假其名，语名必藉其体。」今之体外施名者，此但名其无体耳，岂有体当其名耶？譬夫兔无角而施名，此

则名其无角耳，岂有角当其名耶？无体而施名者，则名无实名也；名无实名，则所名无也；所名既无，能名不有也。何者？设名本以名其体，无体何以当其名？言体本以当其名，无名何以当其体？体无当而非体，名无名而非名，此则何独体而元虚，亦乃名而本寂也。然而无体当名，由来若此。」名之体当，何所云为？夫体不自名，假他名而名我体；名非自设，假他体而施我名。若体之未形，则名何所名？若名之未设，则体何所明？然而明体虽假其名，不为不名而无体耳；设名要因其体，无体则名之本无。如是则体不名生，名生于体耳。」今之体在名前，名从体后辨者，如此则设名以名其体，故知体是名源耳。则名之所由，缘起于体。※体之元绪，何所因依？夫体不我形，假缘会而成体；缘非我会，因会体而成缘。」若体之未形，则缘何所会？若缘之未会，则体何所形？」体形则缘会而形，缘会则体形而会。体形而会，则明形无别会，形无别会，则会本无也；缘会而形，则明会无别形，会无别形，则形本无也。」是以万法从缘，无自体耳。※体而无自，故名性空。性之既空，虽缘会而非有；缘之既会，虽性空而不无。是以缘会之有，有而非有；性空之无，无而不无。何者？会即性空，故言非有；空即缘会，故曰非无。今言不有不无者，非是离有别有一无也，亦非离无别有一有也。如是则明法非有无，故以非有非无名耳，不是非有非无。既非有无，又非非有非非无也，如是则独言语道断，亦乃心行处灭也。

劝友人书第九

婺州浦阳县佐溪山朗禅师召大师山居书

自到灵溪，泰然心意，高低峰顶，振锡常游，石室岩龕，拂乎宴坐。青松碧沼，明月自生，风扫白云，纵目千里，名花香果，峰鸟衔将，猿啸长吟，远近皆听。锄头当枕，细草为毡，世上崢嶸，竞争人我，心地未达，方乃如斯。倘有寸阴，愿垂相访。

大师答朗禅师书

自别以来，经今数载，遥心眷想，时复成劳。忽奉来书，适然无虑，不委信后，道体如何？法味资神，故应清乐也。玄觉粗得延时，钦咏德音，非言可述。」承怀节操，独处幽栖，泯迹人间，潜形山谷，亲朋绝往，鸟兽时游，竟夜绵绵，终朝寂寂，视听都息，心累阒然，独宿孤峰，端居树下，息繁餐道，诚合如之。※然而正道寂寥，虽有修而难会，邪徒喧扰，乃无习而易亲。若非解契玄宗，行符真趣者，则未可幽居抱拙，自谓一生欤。」应当博问先知，伏膺诚恳，执掌屈膝，整意端容，晓夜忘疲，始终虔仰，折挫身口，蠲矜怠慢，不顾形骸，专精至道者，可谓澄神方寸欤。「夫欲采妙探玄，实非容易，决择之次，如履轻冰。必须侧耳目而奉玄音，肃情尘而赏幽致，忘言宴旨，濯累餐微，夕惕朝询，不滥丝发，如是则乃可潜形山谷，寂累绝群哉。」其或心径未通，矚物成壅，而欲避喧求静者，尽世未有其方。况乎郁郁长林，峨峨耸峭，鸟兽鸣咽，松竹森梢，水石崢嶸，风枝萧索，藤萝萦绊，云雾氤氲，节物衰荣，晨昏眩晃，斯之种

类，岂非喧杂耶？故知见惑尚纡，触途成滞耳。」是以先须识道，后乃居山。若未识道而先居山者，但见其山，必忘其道；若未居山而先识道者，但见其道，必忘其山。忘山则道性怡神，忘道则山形眩目。是以见道忘山者，人间亦寂也；见山忘道者，山中乃喧也。必能了阴无我，无我谁住人间？若知阴入如空，空聚何殊山谷？如其三毒未祛，六尘尚扰，身心自相矛盾，何关人山之喧寂耶！※且夫道性冲虚，万物本非其累；真慈平等，声色何非道乎！特因见倒惑生，遂成轮转耳。「若能了境非有，触目无非道场。知了本无，所以不缘而照。圆融法界，解、惑何殊？「以含灵而辨悲，即想念而明智，智生则法应圆照，离境何以观悲？悲智理合通收，乖生何以能度？度尽生而悲大，照穷境以智圆。智圆则喧寂同观，悲大则怨亲普救。如是则何假长居山谷？随处任缘哉！」况乎法法虚融，心心寂灭，本自非有，谁强言无？何喧扰之可喧？何寂静之可寂？「若知物我冥一，彼此无非道场，复何徇喧杂于人间、散寂寞于山谷？「是以释动求静者，憎伽爱扭也；离怨求亲者，厌槛忻笼也。「若能慕寂于喧，市廛无非宴坐；徵违纳顺，怨债由来善友矣。如是则劫夺毁辱，何曾非我本师！叫唤喧烦，无非寂灭。」故知妙道无形，万像不乖其致；真如寂灭，众响靡异其源。迷之则见倒惑生，悟之则违顺无地。「闾寂非有，缘会而能生；峨嶷非无，缘散而能灭。灭既非灭，以何灭灭？生既非生，以何生生？生灭既虚，实相常住矣。※是以定水滔滔，

何念尘而不洗？智灯了了，何惑雾而不祛？乖之则六趣循环，会之则三途迥出。如是则何不乘慧舟而游法海，而欲驾折轴于山谷者哉！」故知物类纒纒，其性自一；灵源寂寂，不照而知。实相天真，灵智非造，人迷谓之失，人悟谓之得。得失在于人，何关动静者乎！譬夫未解乘舟，而欲怨其水曲者哉。」若能妙识玄宗，虚心冥契，动静常短，语默恒规，寂尔有归，恬然无间，如是则乃可逍遥山谷，放旷郊鄘，游逸形仪，寂怕心腑。恬澹息于内，萧散扬于外，其身兮若拘，其心兮若泰，现形容于寰宇，潜幽灵于法界，如是则应机有感，适然无准矣。

※因信略此，余更何申，若非志朋，安敢轻触。宴寂之暇，时暂思量，予必诳言，无当看竟，回充纸烬耳。不宣同友，玄觉和南。

发愿文第十

稽首圆满遍知觉，寂静平等本真源，相好严特非有无，慧明普照微尘刹。」稽首湛然真妙觉，甚深十二修多罗，非文非字非言詮，一音随类皆明了。」稽首清净诸贤圣，十方和合应真僧，执持禁戒无有违，振锡携瓶利含识。卵生胎生及湿化，有色无色想非想，非有非无想杂类，六道轮回不暂停。」我今稽首归三宝，普为众生发道心，群生沉沦苦海中，愿因诸佛法僧力，慈悲方便拔诸苦，不舍弘愿济含灵，化力自在度无穷，恒沙众生成正觉。

※说此偈已，我复稽首归依，十方三世一切诸佛、法、僧前，承三宝力，志心发愿，修无上菩提，契从今生至成正觉，中间决定勤求不退，未得道

前，身无横病，寿不中天。正命尽时，不见恶相，无诸恐怖，不生颠倒，身无苦痛，心不散乱，正慧明了。」不经中阴，不入地狱、畜生饿鬼，水陆空行、天魔外道、幽冥鬼神，一切杂形，皆悉不受。长得人身，聪明正直。」不生恶国，不值恶王，不生边地，不受贫苦。奴婢女形、黄门二根、黄发黑齿、顽愚暗钝、丑陋残缺、盲聋喑哑，凡是可恶，毕竟不生。」出处中缺、盲聋喑哑，常得男身，六根完具，端正香洁，无诸垢秽，志意和雅，身安心静，不贪瞋痴，三毒永断，不造众恶，恒思诸善。不作王臣，不为使命，不愿荣饰，安贫度世，少欲知足。」不长畜积，衣食供身，不行偷盗；不杀众生，不噉鱼肉，敬爱含识，如我无异。性行柔软，不求人过，不称己善，不与物诤，怨亲平等，不起分别，不生憎爱。他物不恡，自财不吝，不乐侵犯，恒怀质直，心不卒暴，常乐谦下。口无恶说，身无恶行，心不谄曲，三业清净。」在处安隐，无诸障碍：窃盗劫贼、王法牢狱、枷杖钩锁、刀枪箭槊、猛兽毒虫、堕峰溺水、火烧风飘、雷惊霹雳、树折岩颓、堂崩栋朽、抓打怖畏、趁逐围绕、执捉系缚、加诬毁谤、横注钩牵，凡诸难事，一切不受。」恶鬼飞灾、天行毒疔、邪魔魍魉、若河若海、崇山穹岳、居止树神，凡是灵祇，闻我名者，见我形者，发菩提心，悉相覆护，不相侵恼，昼夜安隐，无诸惊惧。」四大康强，六根清净，不染六尘，心无乱想，不有昏滞，不生断见，不着空有，远离诸相。信奉能仁，不执己见，悟解明

了，生生修习，正慧坚固，不被魔摄。大命终时，安然快乐，舍身受身，无有怨对，一切众生，同为善友。」所生之处，值佛闻法，童真出家，为僧和合。身身之服，不离袈裟；食食之器，不乖孟鉢。道心坚固，不生骄慢，敬重三宝，常修梵行。亲近明师，随善知识，深信正法，勤行六度，读诵大乘，行道礼拜。妙味香花，音声赞呗，灯烛台观，山海林泉，空中平地，世间所有，微尘已上，悉持供养。合集功德，回助菩提，思惟了义，志乐间静，清素寂默，不爱喧扰，不乐群居，常好独处，一切无求，专心定慧。」六通具足，化度众生，随心所愿，自在无碍，万行成就，精妙无穷，正直圆明，志成佛道。※愿以此善根，普及十方界，上穷有顶，下极风轮，天上人间，六道诸身，一切含识。我所有功德，悉与众生共，尽于微尘劫，不惟一众生，随我有善根，普皆充薰饰。地狱中苦恼，南无佛法僧，称佛法僧名，愿皆蒙解脱；饿鬼中苦恼，南无佛法僧，称佛法僧名，愿皆蒙解脱；畜生中苦恼，南无佛法僧，称佛法僧名，愿皆蒙解脱；天人阿修罗，恒沙诸含识，八苦相煎迫，南无佛法僧，因我此善根，普免诸缠缚。南无三世佛，南无修多罗，菩萨声闻僧，微尘诸圣众，不舍本慈悲，摄受群生类。尽空诸含识，归依佛法僧，离苦出三途，疾得超三界，各发菩提心，昼夜行般若，生生勤精进，常如救头然，先得菩提时，誓愿相度脱。我行道礼拜，我诵经念佛，我修戒定慧，南无佛法僧，普愿诸众生，悉皆成佛道。我等诸含


识，坚固求菩提，顶礼佛法僧，愿早成正觉。

禪宗永嘉集（終）



《永嘉集》讲义

惠空法师 编撰



永嘉集 DVD 各集内容

- 一、序文前半
- 二、序文后半、永嘉大师生平、从《证道歌》看永嘉大师思想
- 三、慕道志仪第一、戒骄奢意第二、净修三业第三
- 四、净修三业第三
- 五、净修三业第三
- 六、净修三业第三、奢摩他颂第四
- 七、奢摩他颂第四（初用心）
- 八、奢摩他颂第四（初用心、简细心）
- 九、奢摩他颂第四
- 十、奢摩他颂第四
- 十一、奢摩他颂第四
- 十二、奢摩他颂第四
- 十三、毘婆舍那颂第五
- 十四、毘婆舍那颂第五
- 十五、毘婆舍那颂第五
- 十六、毘婆舍那颂第五
- 十七、优毕叉颂第六
- 十八、优毕叉颂第六（观心十门第一）
- 十九、优毕叉颂第六（观心十门第一）
- 二十、优毕叉颂第六（观心十门第一～三）

- 廿一、优毕叉颂第六（观心十门第三～六）
- 廿二、优毕叉颂第六（观心十门第七～十）、三乘渐次第七
- 廿三、三乘渐次第七
- 廿四、三乘渐次第七
- 廿五、三乘渐次第七
- 廿六、三乘渐次第七
- 廿七、三乘渐次第七
- 廿八、事理不二第八
- 廿九、事理不二第八
- 三十、事理不二第八
- 卅一、事理不二第八
- 卅二、劝友人书第九
- 卅三、劝友人书第九
- 卅四、劝友人书第九
- 卅五、劝友人书第九、发愿文第十
- 卅六、发愿文第十
- 卅七、发愿文第十
- 卅八、发愿文第十
- * 禅观体系与永嘉禅法定位（一）
- * 禅观体系与永嘉禅法定位（二）

《禅宗永嘉集》大科

集序（魏静 述）

- 一、佛以悲心阐扬妙法
- 二、赞美大师禅深悲广、教化遐远
- 三、述此集缘由

慕道志仪 第一

- 一、生厌离心
- 二、事师仪则（事仪十三则）
- 三、矢志之失
- 四、结功不浪得

戒骄奢意 第二

- 一、损物给身
- 二、农功费用
- 三、不具道德，实为可耻

净修三业 第三

- 一、总论净三业为入道之先基
 - 二、净三业
- (一)身业

1. 观身杀盗淫三过

2. 修身三业：

(1)总说：背恶从善、归命三宝

(2)别说：A：观我无实

B：业报如影随形

C：观身不净而少欲知足，深乐修行

(二)口业

1. 总论应修四正语除口业四过
2. 正解四正语（各二说）
3. 观语由心，心语邪正为道业成败之源

(三)意业

1. 总明一切唯心，善恶由己
2. 明邪者由我
3. 正观还源

(四)结净三业

奢摩他颂 第四

一、忘尘息念

1. 总偈：奢摩他圆满状态
2. 忘尘息念之理论与操作
3. 喻

二、简细心

三、拣择三法

四、五念

五、六料简

六、料简一念中五阴

毘婆舍那颂 第五

一、境智相生相泯之运心操作

二、论境空智未泯

三、境智双泯相照之理论依据—万法皆如无差

1. 万法为缘起性空之理境
2. 达境成智之般若行法
3. 有无双照，空中不碍缘起

优毕叉颂 第六

- 一、正明优毕叉
- 二、观心十门
 1. 前七 – 一心三观理论发挥
 2. 后三 – 言、旨、观、宗之贯通（与瑜伽之「五事」相应）

三乘渐次 第七

- 一、总论三乘由根性
- 二、别论三乘所修因行：谛、缘、度
- 三、论三乘别在于根行
 1. 理一根异
 2. 非一非三说
 3. 河一兽三喻
 4. 证果之所差殊，良由观有浅深
- 四、明三乘所证功德
 1. 二乘
 2. 凡夫
 3. 大乘

理事不二 第八

- 一、万法本来清静，了达成智（事理、境智不二）
- 二、妙旨须假言诠为方便
- 三、真妄之源须辨名体
- 四、辨名体
- 五、辨法体
- 六、总结法本寂灭（归入事理、境智不二）

劝友人书 第九

- 一、叙忆而欢，敬承得住山邀
- 二、论住山修道之旨趣差别
- 三、论道体
- 四、定慧玄舟游法界
- 五、谦词

发愿文 第十

- 一、皈敬三宝
- 二、正发菩提愿
 1. 人身难得一暇满人身
 2. 佛法难闻一亲近善士，修习大乘
 3. 志成佛道
- 三、普愿三宝摄受，回向一切众生早成正觉

* 永嘉集架构

章 次	大 意
1 2 3	修 止 观 预 备
4 5 6	正 修 止 观
7	止 观 次 第
8	止 观 理 论
9	止观于动静差别
10	止 观 所 愿

永嘉大师生平

【第二集】

《宋高僧传》 (T50, p. 758, a-b)

「唐温州龙兴寺玄觉传 释玄觉，字明道。俗姓戴氏，汉末祖侃公，第五燕公九代孙，讳烈，渡江乃为永嘉人也。总角出家，韶年剃发。心源本净，智印全文，测不可思，解甚深义。我与无我，恒常固知；空与不空，具足皆见。既离四病，亦服三衣。德水沐其身，所以清静；良药治其眼，所以光明。兄宣法师者，亦名僧也，并犹子二人，并预缁伍。

觉本住龙兴寺，一门归信，连影精勤，定根确乎不移，疑树忽焉自坏，都捐我相，不污客尘。睹其寺旁别有胜境，遂于岩下自构禅庵。沧海荡其胸，青山拱其背，蓬莱仙客，岁月往还，华盖烟云，晨昏交集。粤若功德成就，佛宝郁兴，神钟震来，妙屋化出。觉居其间也，丝不以衣，耕不以食，岂伊庄子大布为裳，自有阿难甘露作饭。

觉以独学孤陋，三人有师，与东阳策禅师，肩随游方询道，谒韶阳能禅师而得旨焉。或曰：觉振锡绕庵答对，语在别录，至若神秀门庭，遐征问法，然终得心于曹溪耳！既决所疑，能留一宿，号曰一宿觉，犹半遍清也。

以先天二年十月十七日，于龙兴别院端坐入定，怡然不动，僧侣悲号，以其年十一月十三日，殁于西山之阳，春秋四十九。」

《六祖大师法宝坛经》(T48, p. 357, b-c)

「永嘉玄觉禅师，温州戴氏子。少习经论，精天台止观法门。因看维摩经，发明心地。偶师弟子玄策相访，与其剧谈，出言暗合诸祖。策云：仁者得法师谁？曰：我听方等经论，各有师承，后于维摩经，悟佛心宗，未有证明者。策云：威音王已前即得，威音王已后，无师自悟，尽是天然外道。曰：愿仁者为我证据。策云：我言轻。曹溪有六祖大师，四方云集，并是受法者。若去，则与偕行。觉遂同策来参，绕师三匝，振锡而立。师曰：夫沙门者，具三千威仪，八万细行。大德自何方而来，生大我慢？觉曰：生死事大，无常迅速。师曰：何不体取无生，了无速乎？曰：体即无生，了本无速。师曰：如是！如是！玄觉方具威仪礼拜，须臾告辞。师曰：返太速乎？曰：本自非动，岂有速耶？师曰：谁知非动？曰：仁者自生分别。师曰：汝甚得无生之意。曰：无生岂有意耶？师曰：无意谁当分别？曰：分别亦非意。师曰：善哉！少留一宿。时谓一宿觉。后着证道歌，盛行于世。（谥曰无相大师，时称为真觉焉）」

《永嘉证道歌》

【第二集】

(大正藏四十八卷, p · 395, c-p · 397, a)

唐 慎水沙门玄觉 撰

君不见!

绝学无为闲道人，不除妄想不求真，
 无明实性即佛性，幻化空身即法身。
 法身觉了无一物，本源自性天真佛，
 五阴浮云空去来，三毒水泡虚出没。
 证实相·无人法，刹那灭却阿鼻业，
 若将妄语诳众生，自招拔舌尘沙劫。
 顿觉了·如来禅，六度万行体中圆，
 梦里明明有六趣，觉后空空无大千。
 无罪福·无损益，寂灭性中莫问觅，
 比来尘镜未曾磨，今日分明须剖析。
 谁无念·谁无生，若实无生无不生，
 唤取机关木人问，求佛施功早晚成。
 放四大·莫把捉，寂灭性中随饮啄，
 诸行无常一切空，即是如来大圆觉。
 决定说·表真僧，有人不肯任情徵，
 直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能。
 摩尼珠·人不识，如来藏里亲收得，
 六般神用空不空，一颗圆光色非色。
 净五眼·得五力，唯证乃知难可测，
 镜里看形见不难，水中捉月争拈得。
 常独行·常独步，达者同游涅槃路，
 调古神清风自高，貌悴骨刚人不顾。

穷释子·口称贫，实是身贫道不贫，
贫则身常披缕褐，道则心藏无价珍。
无价珍·用无尽，利物应机终不吝，
三身四智体中圆，八解六通心地印。
上士一决一切了，中下多闻多不信，
但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进。
从他谤·任他非，把火烧天徒自疲，
我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议。
观恶言·是功德，此即成吾善知识，
不因讪谤起冤亲，何表无生慈忍力。
宗亦通·说亦通，定慧圆明不滞空，
非但我今独达了，恒沙诸佛体皆同。
师子吼·无畏说，百兽闻之皆脑裂，
香象奔波失却威，天龙寂听生欣悦。
游江海·涉山川，寻师访道为参禅，
自从认得曹溪路，了知生死不相关。
行亦禅·坐亦禅，语默动静体安然，
纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲，
我师得见然灯佛，多劫曾为忍辱仙。
几回生·几回死，生死悠悠无定止，
自从顿悟了无生，于诸荣辱何忧喜。
入深山·住兰若，岑崆幽邃长松下，
优游静坐野僧家，阒寂安居实潇洒。
觉即了·不施功，一切有为法不同，
住相布施生天福，犹如仰箭射虚空。
势力尽·箭还坠，招得来生不如意，
争似无为实相门，一超直入如来地。

但得本·莫愁末，如净瑠含宝月，
 既能解此如意珠，自利利他终不竭。
 江月照·松风吹，永夜清宵何所为，
 佛性戒珠心地印，雾露云霞体上衣。
 降龙钵·解虎锡，两钴金环鸣历历，
 不是标形虚事持，如来宝杖亲踪迹。
 不求真·不断妄，了知二法空无相，
 无相无空无不空，即是如来真实相。
 心境明·鉴无碍，廓然莹彻周沙界，
 万象森罗影现中，一颗圆光非内外。
 豁达空·拨因果，莽莽荡荡招殃祸，
 弃有着空病亦然，还如避溺而投火。
 舍妄心·取真理，取舍之心成巧伪，
 学人不了用修行，深成认贼将为子。
 损法财·灭功德，莫不由斯心意识，
 是以禅门了却心，顿入无生知见力。
 大丈夫·秉慧剑，般若锋兮金刚焰，
 非但空摧外道心，早曾落却天魔胆。
 震法雷·击法鼓，布慈云兮洒甘露，
 龙象蹴踏润无边，三乘五性皆醒悟，
 雪山肥膩更无杂，纯出醍醐我常纳。
 一性圆通一切性，一法遍含一切法，
 一月普现一切水，一切水月一月摄，
 诸佛法身入我性，我性同共如来合。
 一地具足一切地，非色非心非行业，
 弹指圆成八万门，刹那灭却三祇劫，
 一切数句非数句，与吾灵觉何交涉。

不可毁·不可赞，体若虚空勿涯岸，
 不离当处常湛然，觅即知君不可见。
 取不得·舍不得，不可得中只么得，
 默时说·说时默，大施门开无壅塞。
 有人问我解何宗，报道摩诃般若力，
 或是或非人不识，逆行顺行天莫测，
 吾早曾经多劫修，不是等闲相诳惑。
 建法幢·立宗旨，明明佛勅曹溪是，
 第一迦叶首传灯，二十八代西天记。
 法东流·入此土，菩提达磨为初祖，
 六代传衣天下闻，后人得道何穷数。
 真不立·妄本空，有无俱遣不空空，
 二十空门元不着，一性如来体自同。
 心是根·法是尘，两种犹如镜上痕，
 痕垢尽除光始现，心法双忘性即真。
 嗟末法·恶时世，众生福薄难调制，
 去圣远兮邪见深，魔强法弱多恐害，
 闻说如来顿教门，恨不灭除令瓦碎。
 作在心·殃在身，不须冤诉更尤人，
 欲得不招无间业，莫谤如来正法轮。
 旃檀林·无杂树，郁密森沉师子住，
 境静林间独自游，走兽飞禽皆远去。
 师子儿·众随后，三岁便能大哮吼，
 若是野干逐法王，百年妖怪虚开口。
 圆顿教·勿人情，有疑不决直须争，
 不是山僧逞人我，修行恐落断常坑。
 非不非·是不是，差之毫厘失千里，
 是则龙女顿成佛，非则善星生陷坠。

吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论，
 分别名相不知休，入海算沙徒自困，
 却被如来苦诃责，数他珍宝有何益，
 从来蹭蹬觉虚行，多年枉作风尘客。
 种性邪·错知解，不达如来圆顿制，
 二乘精进勿道心，外道聪明无智慧。
 亦愚痴·亦小骏，空拳指上生实解，
 执指为月枉施功，根境法中虚捏怪，
 不见一法即如来，方得名为观自在，
 了即业障本来空，未了应须还夙债。
 饥逢王膳不能餐，病遇医王争得瘥，
 在欲行禅知见力，火中生莲终不坏，
 勇施犯重悟无生，早时成佛于今在。
 师子吼·无畏说，深嗟懵懂顽皮鞫，
 只知犯重障菩提，不见如来开秘诀。
 有二比丘犯淫杀，波离萤光增罪结，
 维摩大士顿除疑，犹如赫日销霜雪。
 不思议·解脱力，妙用恒沙也无极，
 四事供养敢辞劳，万两黄金亦销得，
 粉骨碎身未足酬，一句了然超百亿。
 法中王·最高胜，恒沙如来同共证，
 我今解此如意珠，信受之者皆相应。
 了了见·无一物，亦无人·亦无佛，
 大千沙界海中沤，一切圣贤如电拂，
 假使铁轮顶上旋，定慧圆明终不失。
 日可冷·月可热，众魔不能坏真说，
 象驾峥嵘谩进途，谁见螳螂能拒辙。
 大象不游于兔径，大悟不拘于小节，
 莫将管见谤苍苍，未了吾今为君诀。

从《证道歌》看永嘉大师思想

【第二集】

壹、师承

- ◎自从认得曹溪路，了知生死不相关。
- ◎吾早曾经多劫修，不是等闲相诳惑。
建法幢，立宗旨，明明佛敕曹溪是。
第一迦叶首传灯，二十八代西天记。
法东流，入此土，菩提达磨为初祖。
六代传衣天下闻，后人得道何穷数。
- ◎有人问我解何宗，报道摩诃般若力。

贰、论法性

一、自性真如一如来藏思想

- ◎摩尼珠，人不识，如来藏里亲收得。
六般神用空不空，一颗圆光色非色。
- ◎贫则身常披缕褐，道则心藏无价珍。
无价珍，用无尽，利物应机终不吝。
- ◎但得本，莫愁末，如净琉璃含宝月。
既能解此如意珠，自利利他终不竭。

二、幻化世间

- ◎梦里明明有六趣，觉后空空无大千。

◎大千沙界海中沤，一切圣贤如电拂。

三、法界交参圆融

1. 凡夫心与佛同体平等

◎无明实性即佛性，幻化空身即法身。
法身觉了无一物，本源自性天真佛。

2. 心包融法界

◎心境明。鉴无碍，廓然莹彻周沙界。
万象森罗影现中，一颗圆光非内外。

3. 一切即一，一即一切之华严思想

◎一性圆通一切性，一法遍含一切法；
一月普现一切水，一切水月一月摄。
诸佛法身入我性，我性同共如来合。
一地具足一切地，非色非心非行业。

参、修行趣入

一、心意识

◎损法财。灭功德，莫不由斯心意识。
是以禅门了却心，顿入无生知见力。

二、根尘相待

◎心是根。法是尘，两种犹如镜上痕。
痕垢尽除光始现，心法双忘性即真。

择善知识原则

【第三集】

- 一、先辨邪正（戒、见为标准）
- 二、宗派差别
- 三、知见深浅
- 四、禅定差别
- 五、道德胸怀
- 六、才华眼光

触发情欲之六种成分

【第四集】

- 一、容貌（五官）
- 二、颜色
- 三、仪态
- 四、音声
- 五、细滑
- 六、人想

从「九住心」解析定体

【第七集】

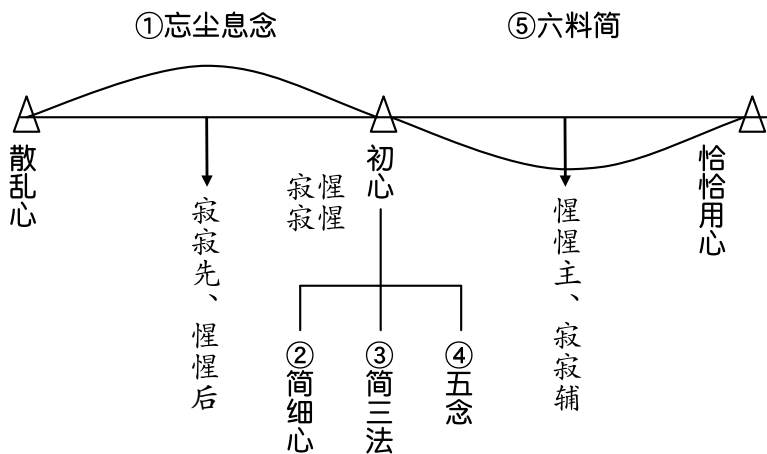
有部与经部对定体之认定			瑜伽师地论	
部别	引文 (T29 p.145 a-b)	定体	九住心	运心特质
有部	1 有部以心所为定体：以善等持为自性故。 3 别法令心于一境转，名三摩地，非体即心。	心所	1. 内住 – 内不外散 2. 等住 – 令安住 3. 安住 – 摄内 4. 近住 – 不远于外	从向外思维拉到内心安住（离世间五欲）
经部	2 经部以心王为定体：即心专一境界。依之建立三摩地名，不应别有余心所法。 4 即心一境相续转时，名三摩地。契经说此为增上心学故。心清净最胜，即四静虑故。	心王	5. 调顺 – 无十相 6. 寂静 – 无三毒恶寻思 7. 最寂静 – 挫除烦恼 8. 专一趣 – 有功用行心清净 9. 等持 – 无功用行心清净	消磨内心五尘影相与善恶心所 定心成就

奢摩他 理论架构 【第七集】

(二阶程、五段文)

觉性增明 (毘婆舍那)

—————→



奢摩他「忘尘息念」理论与操作

【第七、八集】

一、总偈：奢摩他圆满

偈文	解释		
	恰恰	用心	无心
1 恰恰用心时	正、当	日常触境对心	
2 恰恰无心用	而、却		无六尘男女相
3 无心恰恰用	随意自在	照了、明觉	不取相
4 常用恰恰无	清楚明了	无间断照了明觉	自在、无碍

*地位：此偈在奢摩他颂之始，说明有其重要性，因其代表奢摩他（止）圆满的理想状态。

*表达技巧：利用一语多义的特性，如「恰恰」、「无」、「用」、「心」，从现前身心境界之根对尘境取相、造作描述起，到对境不取相、无住生心，乃至修行奢摩他圆满之境。

二、「尘念」相泯之奢摩他运心特质：

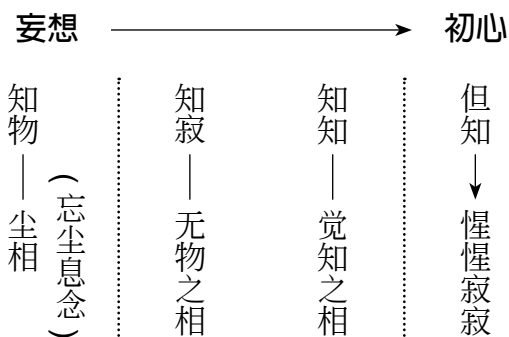
原文	说明
1 念非忘尘而不息 尘非息念而不忘	说明尘念如交芦相拄，是互依、互有、互存的共同体。由因果中转入互为因果、转入同体相依，再转为一体。
2 忘尘则息念而忘 念息则忘尘而息	说明忘尘（果）先须息念（因），息念（果）须先忘尘（因）之互为因果的泯除关系。
3 忘尘而息，息无能息 息念而忘，忘无所忘	从尘、念相待立场，转入〈理事不二〉色心一体，说明因的成就，目的（果）便融摄在其中。（功夫转进）。
4 忘无所忘，尘遗非对 息无能息，念灭非知	指初达成忘尘息念的境界，说明尘念的不实在性。（对尘念体质的确定） 对，相对存在的实体性； <u>因</u> ，知觉了别的存在。
5 <u>知</u> 灭对遗，一向冥寂 阒尔无寄，妙性天然	尘（对）、念（知）俱泯，回复本性（止的成就）

1. 主旨：说明将妄念泯除的过程理路与境界。是文字理论上的推论，亦是心性由粗到细，散乱到安静、明净、乃至泯除一切影像的心性转化过程。（实际运心操作的技巧）。
2. 切入角度（说明思路）：
 - (1) 确立尘、念互动是妄想之源（运心的对象）。
 - (2) 理解尘、念的互动关系。尘念不实，妄想亦不实。
 - (3) 从互动关系中切入、转化，而泯除妄念、澄净心识，达到奢摩他（止）的目的。
3. 尘与念：
 - (1) 尘：独头意识触对的六尘缘影。以色、声为主。
 念：能取六尘缘影的心念。无形相，只有觉知、觉察的特性。但一去觉察它，即是它的影子、脚迹，就是尘了。但念必会缘取尘，即念在尘上。
 ※ 必须亲切感受到「尘」、「念」为共同体之事实，才能理解后面之推论。（尘即念，念即尘）
 - (2) 念与尘有粗、细、显、隐之别。
 念：细、隐，不易察觉。
 尘：粗、显，易察觉。故多半从「忘尘」下手。
 - (3) 在尘念互动关系中，须加进〈理事不二〉「色相无边，般若无际」的尘念一体的感觉。色相当下，就是般若体质。当看「尘」时，尘就像云一样的消散，不成为其尘。
 - (4) 理论必与实际配合。在实际泯除妄念的心性操作上，永嘉禅法「看念头」，是为掌握（面对、体察）尘与念之关系，才能进而了解尘念互动关系，了解其互动关系，才能操作息念、忘尘的感觉。
 - (5) 接近妄想，捉到「尘」→即所谓「看」，一种警察力、观注力
 →尘不实在性显现
 →念的了知也淡化

尘念消融，念慧力增强

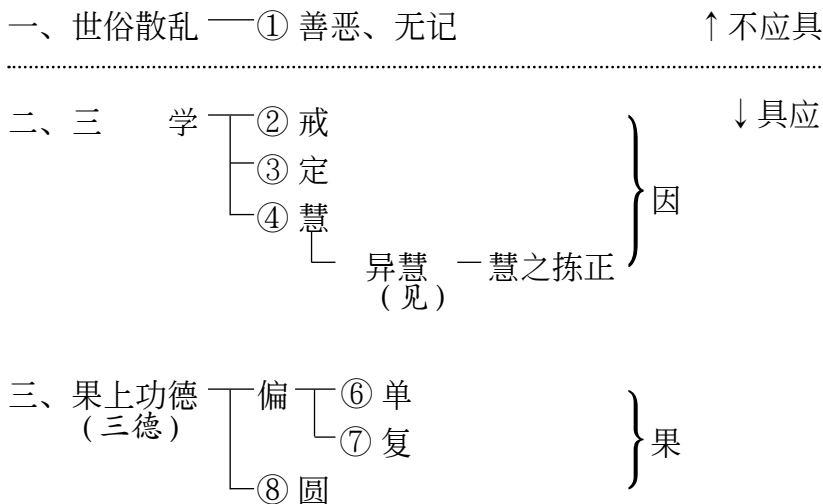
奢摩他「简细心」 (修行次第)

【第八集】



奢摩他「简三法」架构

【第九集】



*一念惺惺寂寂中，具三学及果地功德 (因中三德)

九住心入定过程

【第九集】

瑜伽师地论	
九住心	九住心运心特质
1、内住—内不外散 2、等住—令安住 3、安住—摄内 4、近住—不远于外	从向外思维拉到内心安住 (离世间五欲)
5、调顺—无十相 6、寂静—无三毒恶寻思 7、最寂静—挫除烦恼	消磨内心五尘影相与善恶心所
8、专一趣—有功用行心清净 9、等持—无功用行心清净	定心成就

戒定慧三学本质与差别

【第九集】

- 1、戒：防护身器
 - 2、定：醇净心识
 - 3、慧：法性通达
- 心识与身器不同
 法性与心识不同

三德差别

【第十集】

- 1、般若—了悟智慧—转惑—一念觉了分别—惺惺
- 2、解脱—离烦恼束缚—转业—一念寂静离恼碍—寂寂
- 3、法身—本性真如—转苦—一念光明自体—惺惺寂寂
(功德之身)

永嘉「奢摩他」与 圆悟禅师、宏智禅师之禅法比较

【第十二集】

	圆悟禅法	宏智禅师之默照禅
1	◎忘缘体究，冥心静坐。	◎唯静坐默究，深有所诣。
2	◎回光觑捕，内外虚寂，湛然凝照到一念不生处。 ◎行住坐卧，凝神寂照，净裸裸，无间无断，契此正体。	◎只个惺惺能照底，在这边不被诸法转，在那边不被寂灭拘。 ◎要个时惺惺照得破、寂寂体得到。
3	◎契此本光，了此湛湛澄澄、不变不动。 ◎只个金刚正体，了了无毫发遗漏，莹彻玲珑。	◎若尔一念相应，照体独立，物我皆如。 ◎了无一毫许染污，灵而明、廓而莹。 ◎历历妙存，灵灵独照。

说明：

- 1、往内心观照
- 2、惺惺寂寂为主要用功方法
- 3、用功究竟处，觉性显发

永嘉止观之理论与识体配当表

【第十三集】

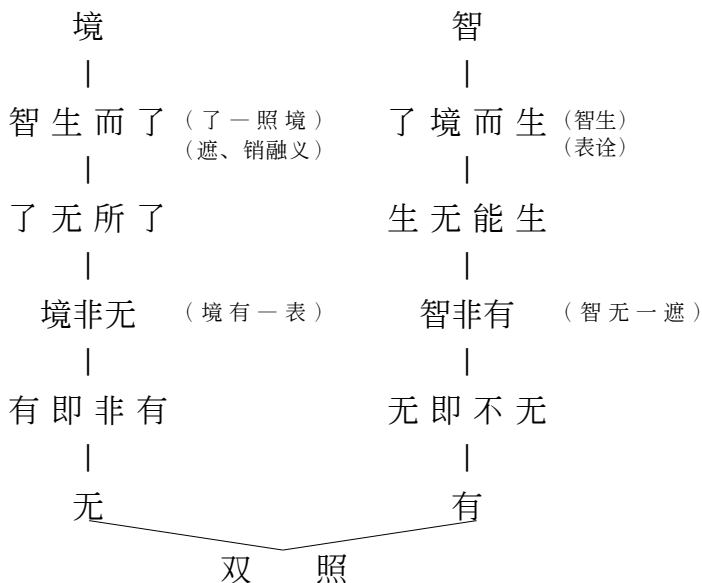
止观心性操作流程	根本理论	所在识体
<p>1、看念头—觉观力 忘尘息念—妄想</p> <p>2、惺惺寂寂 ↓ 五俱意识</p> <p>尘—毛巾 识—{ 五俱意识 前五识 独头意识—惺惺寂寂</p> <p>根</p> <p style="text-align: center;">销融《起信论》中三相</p>	<p>不(心) 二(理) ——— 色(事)</p>	<p>意识</p>
<p>3、毘婆舍那—观智 ↓ 火薪炽盛喻 ↓ 山河大地—尘境</p>		<p>赖耶</p>

毘婆舍那颂 第五 纲目

【第十三集】

- 一、境智相生相泯之运心操作
- 二、论境空智未泯
- 三、境智双泯相照之理论依据—万法皆如无差
 - 1.万法为缘起性空之境
 - 2.达境成智之般若行法
 - 3.有无双照，空中不碍缘起

境智相生相泯之运心操作



毘婆舍那工夫保任不失的前进轨迹

天台「境照智」理论

【第十三集】

《四念处》智者大师 (T46, p. 578, a)

「境寂·智亦寂，智照·境亦照。一相·无相，无相·一相，即是实相。实相即一实谛，亦名虚空佛性，亦名大般涅槃。如是境、智无二无异，如如之境，即如如之智。智即是境，说智及智处，皆名为般若。」

《止观义例》湛然大师 (T46, p. 452, b)

「法华玄文『境能照智』，虽引诚证，理亦难明？答：顺方便教，理不可会，若从极说，于理易融。以心为境，心亦能照，能所俱心，心体俱遍，心心相照，于理甚明。故不可思议境初云：不可思议境即是观。以是得为四句分别：境照于境、境照于智、智照于境、智照于智。」

永嘉止观之运作理论流程

【第十三集】

- 奢摩他
之前方便
- 1. 五识—意识
 - 2. 心王—心所
 - 3. 独头意识—五俱意识

- 奢摩他
(定中)
- 4. 念—尘(唯独头意识)【恰恰无心用】

※ 出坐后，惺惺寂寂保任不失 → 根尘关系销解

- 毘婆舍那
之前方便
- 5. 色—心 六识统一
【由1至4奢摩他之定慧力引生五俱意识(分别)消解，到五识消解，到根尘消解，到色心统一】
 - 6. 自(内)—他(外)

- 毘婆舍那
- 7. 根(智)—尘(境) → 全境为智【理事不二】

不二者：1. 分别性之销解即《起信论》中之智相、相续相、执取相三相。

2. 十二缘起中：触—六入—名色—识之溯源

根尘结构销解之理论

【第十四集】

1. 《起信论》枝末无明之三细六粗
2. 十二缘起

三细六粗		十二缘起	三宗
如来藏 ←→ 无明		无明	如来藏
和合		行	般若
三细 (赖耶)	业相 (自证分)	识	唯识
	转相 (见分)	名 色	
	现相 (相分)		
六粗 (意识)	智相	六入 触	
	相续相		
	执取相	受	
	计名字相	爱	
	起业相	取、有	
	业系苦相	生、老死	

根尘之关系，乃由无明流转而有所，故根尘之结构，即无明之表现。

今假借观智，将外境销解，增观智之深，实则是借智境之转换而销解根尘（相见分）之无始结构。根尘即无明，销解根尘（相见分）即是销解无明。此根尘销解之义，意（六）赖耶（八）皆同。

永嘉「毘婆舍那」与 圆悟禅师、宏智禅师之禅法比较

【第十四集】

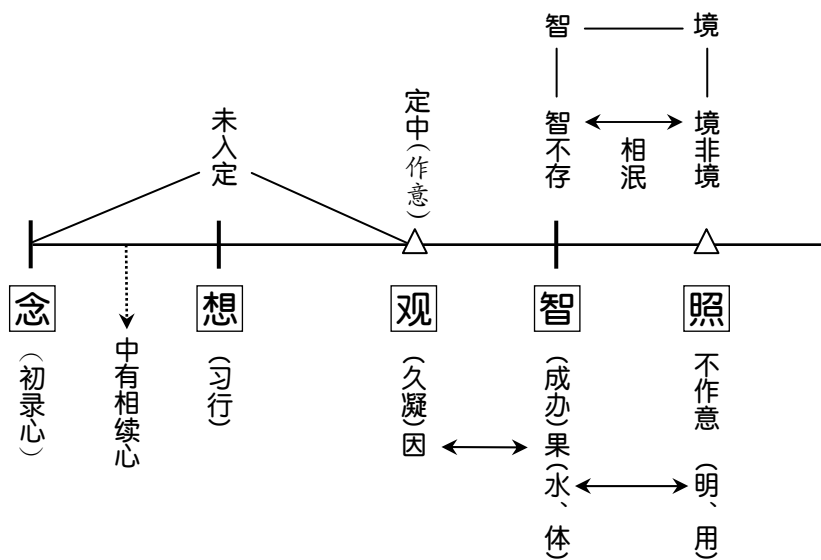
圆悟禅法	宏智禅师之默照禅
<p>1. 二六时中，转一切事缘皆成无上妙智，岂假厌喧求静，弃彼取此。</p> <p>2. 于日用中当自参取，万境万缘皆为自己入路，一尘中透脱，遍界皆是大宝藏。发此蕴奥，八万尘劳皆八万波罗密，转物归己，随处了心，并为作功夫处。是故古德道：山僧为汝发机却有限，不如他山河大地一切音声，及自己心念所起，乃文殊、普贤、观音妙门。</p>	<p>1. 混融不隔越，个是诸佛出生处、个是山河大地建立处、有情也恁么地出生，无情也恁么地建立。所以道：情与无情共一体，处处皆同法界真。</p> <p>2. 心是根。法是尘，两种犹如镜上痕，尘垢尽时光始现，心法双忘性即真。（引永嘉「证道歌」）</p> <p>3. 一切诸相即是自心，所以道：万法是心光，诸缘唯性晓。</p> <p>4. 山河大地，草木丛林，皆是自心中所现物，便知道身反在于心中，若大海之一沤耳。</p> <p>5. 照与照缘，混融不二，心与心法，吻合无差，如珠发光，光还自照。</p>

「念、想、观、智、照」比较

【第十六集】

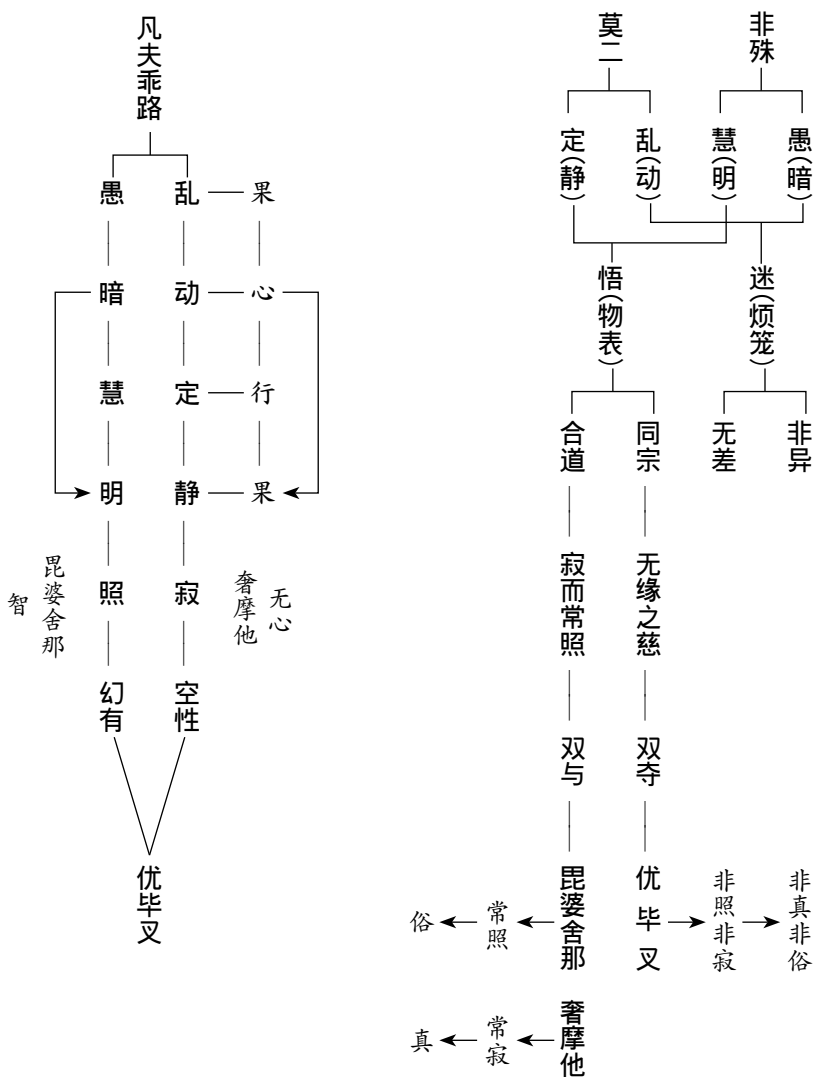
《四念处》智者大师 (T46, p. 578, a)

「念者，观慧也。大论云：念、想、智者，一法异名。初录心名念，次习行为想，后成办名智。」



优毕叉理论

【第十七集】



「观心十门」架构

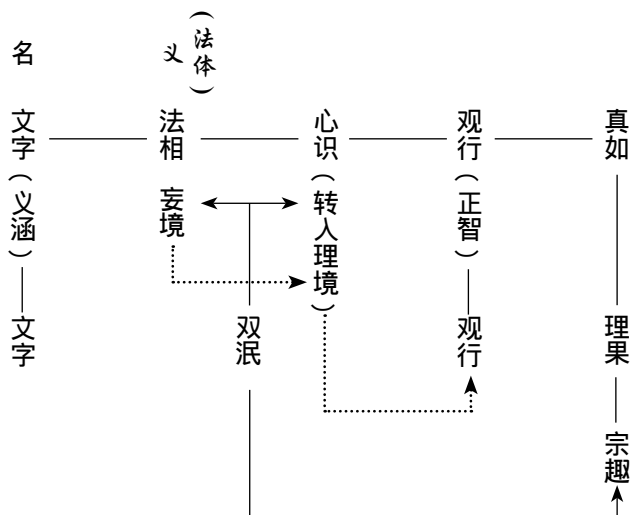
【第十八集】

一、前七：以一心三观架构，深入发挥永嘉禅法理论

1. 言其法尔
2. 出其观体
3. 语其相应
4. 警其上慢
5. 诫其疏忽
6. 重出观体
7. 明其是非

二、后三：言、旨、观、宗之贯通（与《瑜伽》五事相应）

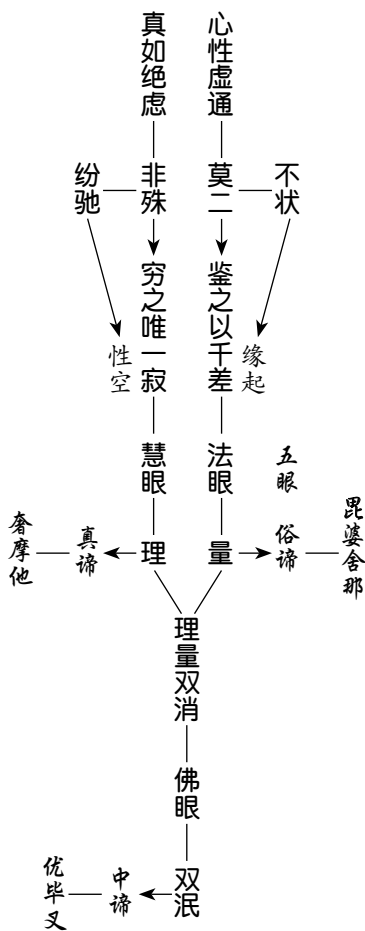
1. 简其诠旨
2. 触途成观
3. 妙契玄源



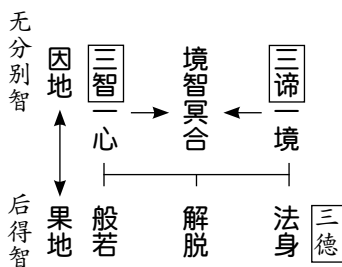
言其法尔 思想解析

【第十八集】

(表一)



(表二)



(表三)

无分别智	后得智
凡夫根尘	佛果身土
法体解构 无明流转妄执	幻有缘起 融摄无碍
法性 无有生命情境 (无情)	圣贤凡夫 交参十法界 (有情)
智 (上契)	信 (下化)

从禅观角度、理论，确立佛菩萨的功德、佛菩萨的信心（自力、他力融合）

始终心要

【第十九集】

(《佛祖统纪》大正藏四十九卷 p. 446, a-c)
荆溪湛然大师 (永嘉沙门从义注)

始终心要

(在因名始，至果为终。因果虽殊，谛德无别，圆顿上乘，旨归于此。所以荆溪，立于心要。)

夫三谛者，天然之性德也。

(上句标指，下句发叹。天然者，如天之然，亦名自然。问：此与外道所计何别？答：外道所执，已为三藏所破，那忽谓同圆顿谛理。复次应知，若从破计，须荡自然。破计虽尔，理必自然。是则自行乃遣执情〔情〕，随缘无妨作斯说也。至于下文：含生本具，秘藏不显，由三惑覆。亦应准今料简显示，举一例诸，无劳委述。)

中谛者，统一切法；真谛者，泯一切法；俗谛者，立一切法。

(别示解释三谛相也。中者，不偏二边也。谛者，审而无虚也。统者，总也。一切法者，二边之法也。真者，无伪妄也。泯，亡泯也。一切法者，三千之法也。俗者，世俗也。立者，建立也。一切法者，百界之法也。当知此约三谛别明。若从通说，应云一中一切中，无真、无俗而不中，则三谛皆统理而绝待也。一真一切真，无中、无俗而不真，则三谛俱亡泯而无相也。一俗一切俗，无中、无真而不俗，则三谛并建立而宛然也。)

举一即三，非前后也。含生本具，非造作之所得也。

(上两句示三谛融即，显非纵横之殊异也。下二句明三谛本具，彰无作之妙法也。举一即三者，举其中谛非真非俗：当体泯法，复名真谛；常自建立，又为俗谛。中谛之一即三既然，真、俗之二即三亦尔。准诸祖诰亦应更云：即三而一，有可相离；即一而三，不可相混。非三非一，三一宛然。会之弥分，派之常合，横之复高，竖之又广。明镜等譬，真好研详。勿见三一相即之故，便乃不许俗谛世法、真谛亡泯、中谛统绝。俗言洋洋，岂可诬哉。)

悲夫！秘藏不显，盖三惑之所覆也。

(三谛微妙，众生不了，称之为秘。法界包用不可尽，目之为藏。性虽微妙，浊成本有，譬如镜天，喻若尘云。今此总明，次文别尔〔示〕。)

故无明翳乎法性；尘沙障乎化导；见思阻乎空寂。

(无明者，不了法界，无所明也。尘沙者，譬无知之数多也。见思者，从解等立名也。应知三惑，皆是性具，同体为障，难可了知。文云翳、障，阻者，异其文耳。)

然兹三惑，乃体上之虚妄也。

(结指惑障都非真实，空华之譬，其在兹乎！)

于是大觉慈尊，喟然叹曰：

(大觉即妙觉。喟然，叹声也。)

真如界内，绝生佛之假名；平等慧中，无自他之形相。

(通指三谛以为真如及平等慧，绝名离相。)

但以众生妄想，不自证得，莫之能返也。由是立乎三观，破乎三惑，证乎三智，成乎三德。

(众生在迷，未能复性，是故须明惑观等说。全性起修，性无所移；全修在性，修常宛尔。一家所立三谛，文在璎珞、仁王两经；三观，文出璎珞经下卷；三惑，准大品、大论而开；三智，具如大品三智品中；三德，备在大涅槃经。)

空观者，破见思惑，证一切智，成般若德。假观者，破尘沙惑，证道种智，成解脱德。中观者，破无明惑，证一切种智，成法身德。

(一念无相谓之空，无法不备谓之假，不一不异谓之中。知一切法空寂一相，名一切智。知十法界诸种差异，为道种智。知于二边无非中道，名一切种智。照明为般若，解缚名解脱，清净名法身。皆具常乐我净，谓之德。)

然兹三惑、三观、三智、三德，非各别也，非异时也。天然之理，具诸法故。

(上文别示，恐谓纵横，故兹融即，显非别异。是故当知：三惑一念中破，三观一心中修，三智一念而证，三德一心而成。惑、观一如，智、德无别，苟非性具，宁免异殊。山门教观，永异诸家，超过众说，良在兹焉。)

然此三谛，性之自尔。

(重叹三谛，非作所成。)

迷兹三谛，转成三惑。惑破藉乎三观，观成证乎三智，智成成乎三德。

(自迷之悟，展转相由。文中五三，祇是一三。无前无后，因果理同。)

从因至果，非渐修也。

(性德之行，异乎历别。)

说之次第，理非次第。

(言不顿显，故有前后。若论其理，实在刹那。其理者何？三千三谛。)

大纲如此，纲目可寻矣。

(谛德宏深，故曰大纲。诸法广多，号为纲目。华严名法界，方等为实相，般若称佛母，法华号髻珠，涅槃名佛师。三谛是一法，佛说种种名。龙猛悟之而造论，智者得之以开拓，荆溪传之为心要。是则十方大觉，诸祖所传，莫不归乎谛德秘藏。像末惰浇，信心寡薄，如斯法门，不能宗重，而更别求心要之术，良由近代习大乘者，杂滥故也。)

三谛、三惑、三观、三智、三德 列表

观 - 惑与谛的转换过程					
因 ↑ 果 ↓	悟实	三谛	真谛	—— 中谛	—— 俗谛
	迷虚	三惑	见思	—— 无明	—— 尘沙
		三观	空观	—— 中观	—— 假观
		三智	一切智	—— 一切种智	—— 道种智
		三德	般若	—— 法身	—— 解脱

三谛 引文

【第二十集】

《菩萨瓔珞本业经》：「三观者：从假名入空 二谛观，从空入假 名平等观，是二观方便道。因是二空观，得入中道第一义谛观，双照二谛，心心寂灭，进入初地法流水中，名摩诃萨圣种性，无相法中 行于中道而无二故。」(T24, p. 1014, b)

《中论·观四谛品》：「众因缘生法 我说即是无 亦为是假名 亦是中道义。」(T30, p. 33, b)

《妙法莲华经玄义》：「三谛者，众经备有其义，而名出瓔珞、仁王，谓有谛、无谛、中道第一义谛。今经亦有其义，寿量云：非如、非异，即中道。如即真，异即俗。」(T33, p. 704, c)

《摩诃止观》：「圆顿止观相者：以止缘于谛，则一谛而三谛；以谛系于止，则一止而三止。譬如三相在一念心，虽一念心而有三相。止谛亦如是，所止之法，虽一而三；能止之心，虽三而一也。以观观于境，则一境而三境；以境发于观，则一观而三观。」(T46, p. 25, b)

一心三观 引文

【第二十集】

《摩诃止观》：「若法性无明合，有一切法 阴界入等，即是俗谛；一切界入是一法界，即是真谛；非一非一切，即是中道第一义谛。如是遍历一切法，无非不思议三谛（云云）。若一法一切法，即是因缘所生法，是为假名、假观也；若一切法即一法，我说即是空，空观也；若非一非一切者，即是中道观。一空一切空，无假、中而不空，总空观也；一假一切假，无空、中而不假，总假观也；一中一切中，无空、假而不中，总中观也。即中论所说，不可思议一心三观。历一切法亦如是：若因缘所生一切法者，即方便随情道种权智；若一切法一法，我说即是空，即随智一切智；若非一非一切，亦名中道义者，即非权非实一切种智。例上一权一切权，一实一切实，一切非权非实，遍历一切，是不思议三智也。」（T46, p. 55, b）

《观音玄义》：「圆教者，此正显中道，遮于二边，非空、非假、非内、非外。观十法界众生，如镜中像、水中月，不在内、不在外，不可谓有、不可谓无，毕竟非实。而三谛之理，宛然具足，无前、无后，在一心中。即一而论三，即三而论一，观智既尔，谛理亦然，一谛即三谛，三谛即一谛。」（T34, p0886, b）

《维摩经玄疏》：「今明此一心三观，亦为三意：一明所观不思议之境，二明能观三观，三明证成。

一明不思议之观境者，即是一念无明心 因缘所生十法界 以为境也。问曰：一人具十法界，次第经无量劫，云何止在一念无明心内无妨阂也？答曰：此经明不思议，须弥入芥

子不相妨碍，无情之物尚得如此，心神微妙，一念具一切三世诸心、诸法，何足致疑！譬如眠法覆心，一念之内，梦见一切诸心、诸事，若正眠梦之时，谓经无量劫。如法华经说：梦见初发心，乃至成佛无量诸事，比其觉时，反观只是一念眠心也。心譬自性清净心；眠法覆心譬于无明；无量梦事，譬恒沙无知覆一切恒沙佛法；梦事不实善恶忧喜，譬见思惑覆真空也。若不细寻梦譬，不思議之疑终无决理。故诸大乘经多说十喻，但诸法师不圆取譬意，止偏得虚伪空边，不见譬无量无明法性边也，故三谛之境义不成也。

二明能观者，若观此一念无明之心非空、非假，一切诸法亦非空、假，而能知心空、假，即照一切法空、假，是则一心三观，圆照三谛之理。不断痴爱起诸明脱，若水澄清，珠相自现，此即观行即也。」(T38, p. 528, c-p. 529, a)

《佛祖统纪》：「论自问曰：一心中得一切智、道种智、一切种智，断一切烦恼及习。今云何言以一切智具足一切种智，以一切种智断烦恼及习？答曰：实一切一时得，此中为令人信般若波罗密故，次第差别说；欲令众生得清净心，是故如是说。复次虽一心中得，亦有初、中、后次第，如一心有三相，生因缘住，住因缘灭。又如心心数法，不相应诸行，及身业、口业。以道智具足一切智，以一切智具足一切种智，以一切种智断烦恼及习，亦如是。师依此文以修心观，论中三智实在一心中得。且果既一心而得，因岂前后而获，故此观成时，证一心三智，双亡双照，即入初住无生忍位。师又因读中论（大智度论中观一品）至四谛品偈云：因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。恍然大悟，顿了诸法无非因缘所生，而此因缘，有不定有，空不定空，空有不二，名为中道。师既一依释论，是知远承龙树也。」(T49, p. 178, c)

永嘉禅法的证悟层次

【第二十集】

【节录自惠空法师〈永嘉禅法的时代意义〉】

禅师讲到功夫的悟境，一般都说「破三关」——初关、重关、牢关，但禅师们对三关的解说纷纭，且三关的悟境也难以意会。而永嘉大师在悟境这个问题上，并不提三关，而是用理论诠释修行证悟次第，从内心（心）、正报（身）、依报此三个有情生命的依托处，用空、空不空、空不空非空非不空等三个理境，表现出九个层次：

1. 心与空相应
2. 身与空相应
3. 依报与空相应
4. 心与空不空相应
5. 身与空不空相应
6. 依报与空不空相应
7. 心与空不空、非空非不空相应
8. 身与空不空、非空非不空相应
9. 依报与空不空、非空非不空相应

	空	空不空	空不空非空非不空
心	1 讥毁赞誉 何忧何喜	4 爱见都忘 慈悲普救	7 实相初明 开佛知见
身	2 刀割香涂 何苦何乐	5 内同枯木 外现威仪	8 一尘入正受 诸尘三昧起
依报	3 施与劫夺 何得何失	6 永绝贪求 资财给济	9 香台宝阁 严土化生

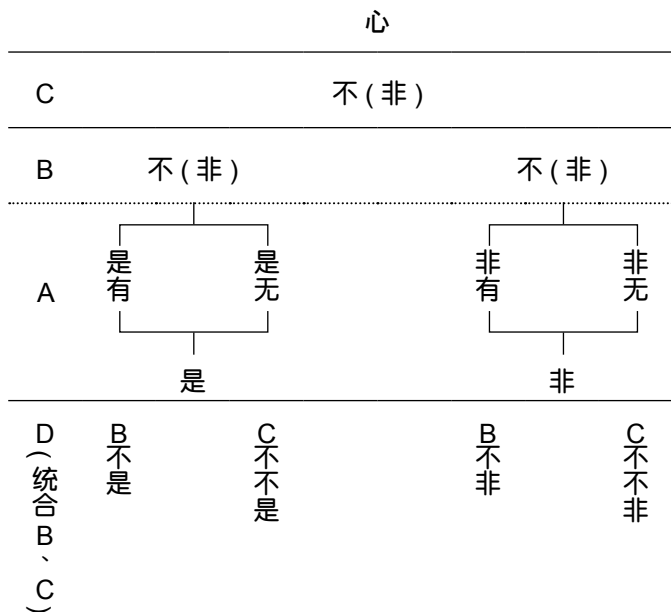
这九个层次说明了修行证悟者的境界，从而也可以用此九个层次来检视修行的成果，如果尚未达到第一个层次，就表示修行还没有成果。所以永嘉大师用很明确的具体事境来检视修行成果，而不是用玄妙的禅定境界、表意的悟境来诠释。因为单靠抽象的悟境描述，往往并不能真正理解悟境的高下与差别，而永嘉禅法纯粹从身心依报能否解脱的立场来看待这个问题，可以让我们看出悟境的真实性，这也是《永嘉集》里很可贵的一点。

* 其意义有三：

1. 验证浅深
2. 辨虚伪
3. 检邪正

观心十门第七「明其是非」解析

【第廿二集】



A：是（有无）、非（有无）

⇒是有是有，即随是；非有非有，即随非

B：不是、不非

⇒心不是有，心不是无；心不非有，心不非无

C：不不是、不不非

⇒以双非破两是；以双非破两非

D：不是不不是、不非不不非

(B+C)

《瑜伽》五事引文

【第廿二集】

《瑜伽师地论》(大正藏三十册 p. 696, a):

云何五事? 一相。二名。三分别。四真如。五正智。

何等为相? 谓若略说 所有言谈安足处事。

何等为名? 谓即于相 所有增语。

何等为分别? 谓三界行中 所有心心所。

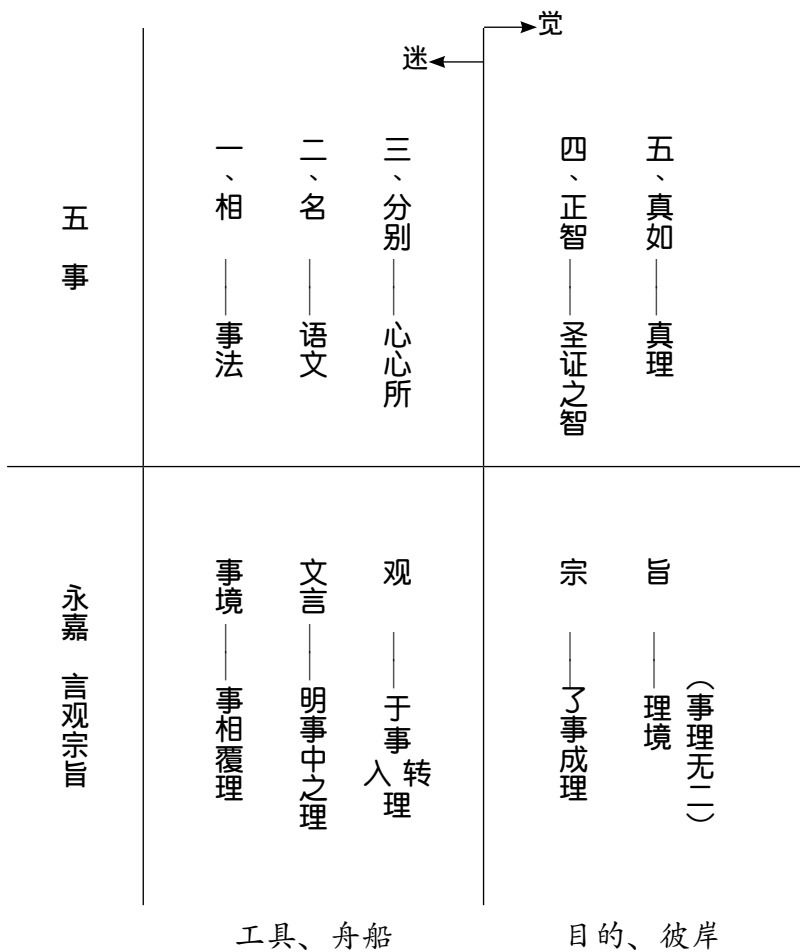
何等为真如? 谓法无我所, 显圣智所行, 非一切言谈安足处事。

何等为正智? 谓略有二种: 一唯出世间正智。二世间出世间正智。

何等名为唯出世间正智? 谓由此故, 声闻、独觉、诸菩萨等 通达真如。又由此故, 彼诸菩萨于五明处 善修方便, 多住如是一切遍行真如智故, 速证圆满 所知障净。

何等名为世间出世间正智? 谓声闻、独觉, 以初正智通达真如已, 由此后所得 世间出世间正智, 于诸安立谛中, 令心厌怖三界过患, 爱味三界寂静。又由多分安住此故, 速证圆满 烦恼障净。又即此智未曾得义, 名出世间; 缘言说相为境界义, 亦名世间, 是故说为世间 出世间。

五事 与 言观宗旨比较



※ 五事目的：寻文入观，观入正智、真如

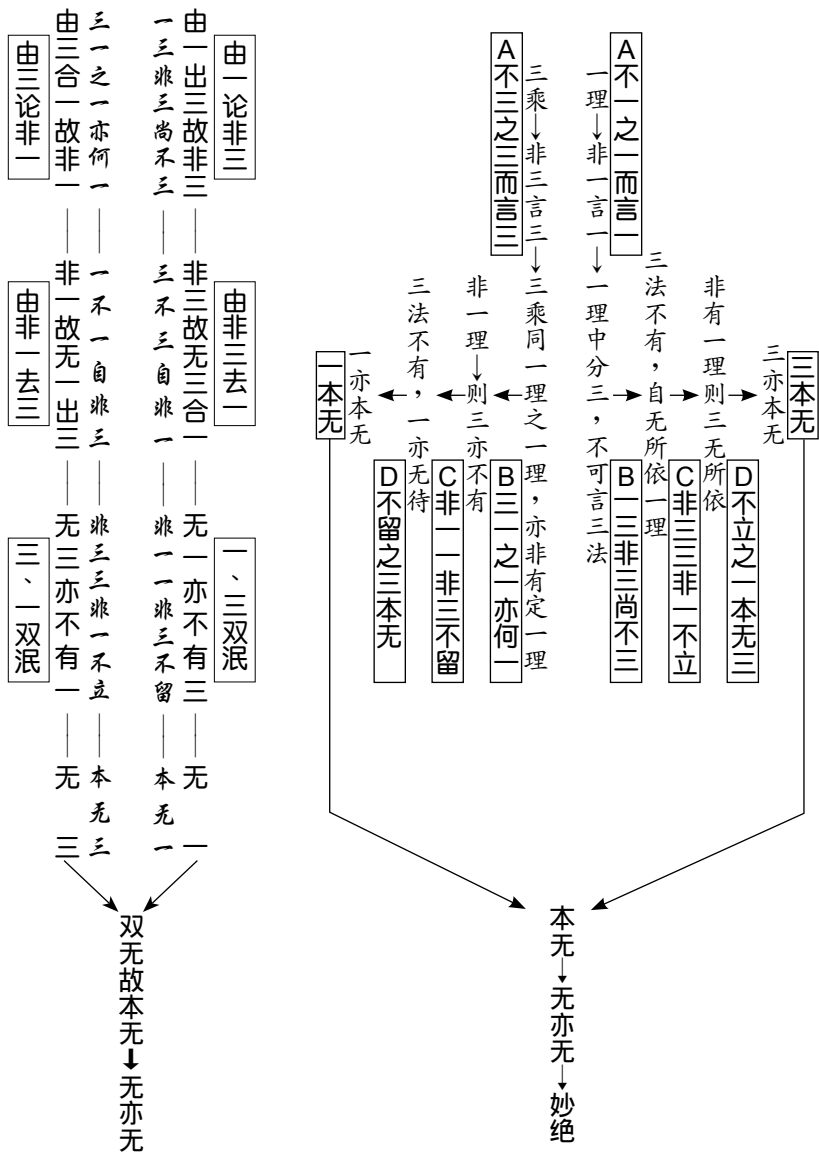
三乘渐次 第七

【第廿二集】

- 一、总论三乘由根性
- 二、别论三乘所修因行：谛、缘、度
 - (一) 声闻：1. 因声解悟
2. 修行四谛
3. 六度未圆
 - (二) 缘觉：1. 自悟无常
2. 观十二缘行
3. 代佛化生
 - (三) 菩萨：1. 根行明利
2. 六度万行
3. 福慧二严

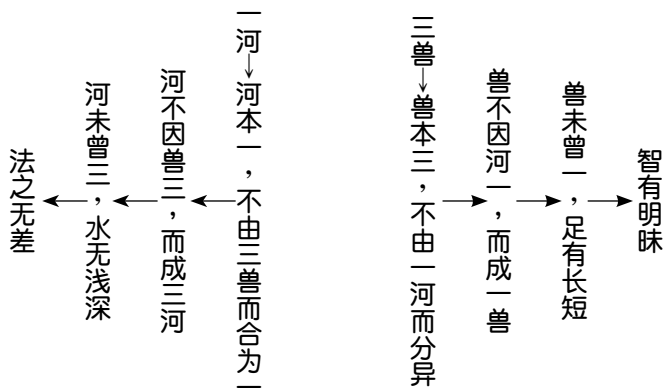
		无分别智	后得智	
		—	—	
	出离心	空慧	大悲	方便
菩提心 解析	⋮	⋮	⋮	⋮
	初学	(第六度) 性空	(前五度) 缘起	久习

- 三、论三乘别在于根行
 1. 理一根异
 2. 非一非三说



※ 真理说三，亦是相对
根性说三，亦非绝对

3. 河一兽三喻（三兽渡河一兔、马、象）



4. 证果之所差殊，良由观有浅深

四、明三乘所证功德

(一) 二乘

1. 去分段形累
2. 神变自在
3. 较量差别
4. 同归佛所

(二) 凡夫：鄙小慢大，三途长劫

(三) 大乘

1. 菩萨净心无染
2. 叹其德高
3. 定慧均等
4. 对根设教略明三乘

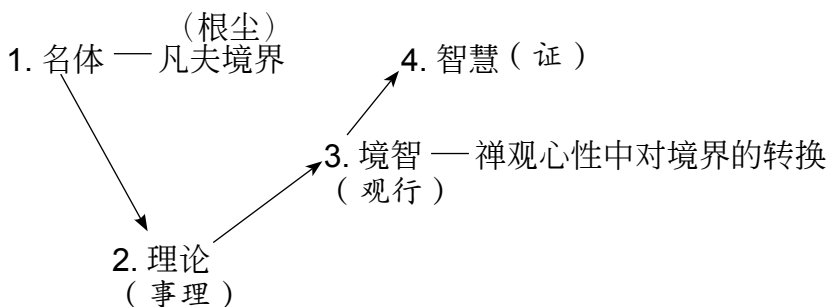
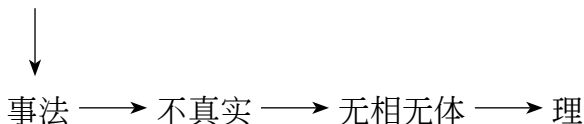
理事不二 第八

【第廿八集】

纲要	细目
一、事理与境智	一、万法本来清淨，了达成智
	1. 境智通依：
	①通心迷悟差别
	②境本真实
	③了达成智
	2. 喻说
	3. 法说
	4. 理事、智知之不异不别（注一）
二、言诠与法义	二、妙旨须假言诠为方便（注二）
	1. 旨之假诠
	2. 喻说
	3. 法说
三、真妄与名体	三、真妄之源须辨名体（注三）
四、名 体	四、辨名体（注四）
	1. 名体相假须要辨识
	2. 无体当名
	3. 名由体立
	4. 体为名之源
五、体 缘	五、辨法体（注五）
	1. 缘体相依相假
	（三假：因成假、相续假、相待假）
	2. 相依则相待，相待则未待前无
	2. 相待则待无体
	4. 万法缘而无体
六、寂 静	六、总结法本寂灭

名体之辨

名体之辨析是达成理事不二的过程



☆关键在于辨体——所有佛法（经典）都说明理事不二（由迷入觉——破法执），故均须辨体（三科、十八界），在体上取和合相。

瑜伽五事

- 一、相—法体（法假）
 - 二、名—名假
 - 三、分别—心心所（识）
 - 四、正智—观智
 - 五、真如—理（真实）
- 事境
- ↑ ↓
- 理境

事理关系

- 事相覆理
- 明事中之理
- 于事入理
- 了事成理
- 事理不二（理即是事）

其他经论之辨体 — 三假

△ 认识辨体在佛法修行的地位与价值，中观的价值亦即在此。(由迷转觉，由虚妄入真实)

两种三假比对

中论成实论	般若经、智论	摄论
因成假	智相、相续相、执取相	义
相续假		
相待假	法假	名
	受假	
	名假	
	计名字相	

(法的成立因缘)

理论：法假 → 六尘、六识 → 转根尘的销解（观行）

法假 — 色心等法	法的外相
受假 — 总法含受别法而成一体，揽别为总	
名假 — 一切诸法之名	
因成假 — 一切有为法乃因缘所成	法安立，组成的理由
相续假 — 前念既灭，后念复生	
相待假 — 一切诸法各有对待，如对长说短 根尘关系 → 境智 → (八识) 相见二分	
义 — 六识所缘境	
名 — 字言相	

注一：不异不别

理	—	事	—	色相音声
				(境)
智	—	知	—	无色无声
				(根)

注二：

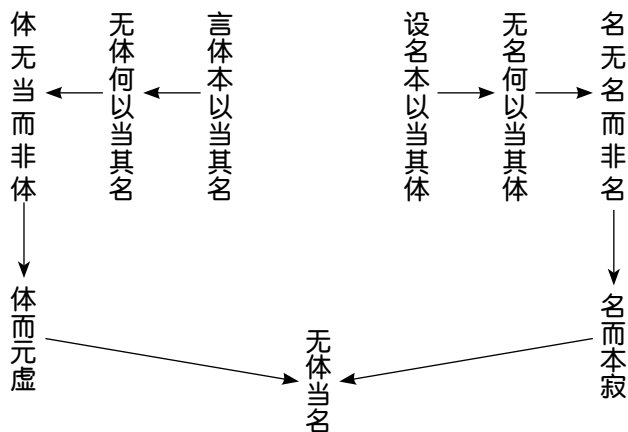
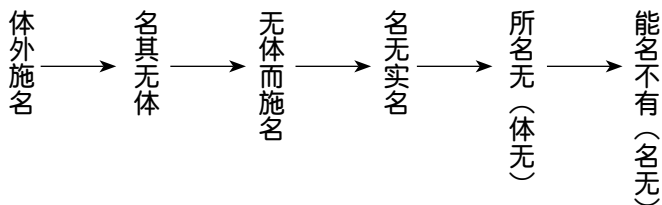
妙旨	言诠 (工具、比喻)
妙旨 真宗 象	文言 名相 雪山
破常 破断 洗垢	非有 非无 水灰
中道	二边
离断常	假有假无
离有离无	非 (有无)

达源非常可知

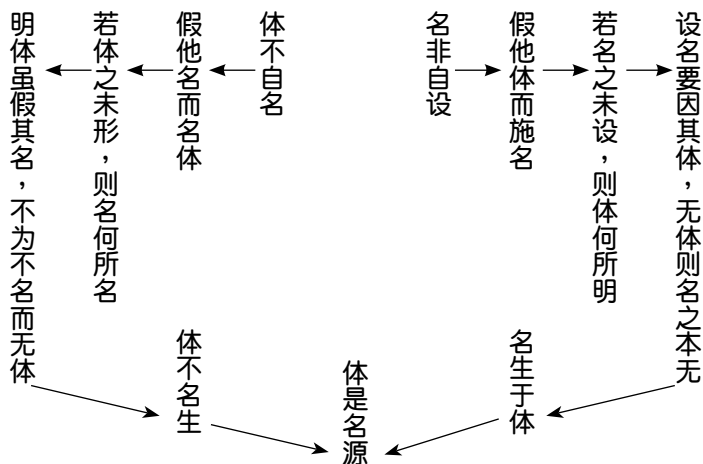
注三：

迷名滞相	了物相而成智
1 — 愚	智 → 有别
2 — 妄	真 → 不变
3 — 名	体

注四： 2：无体当名

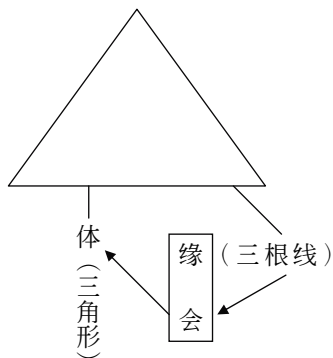


3 → 4：名由体立 → 体是名源



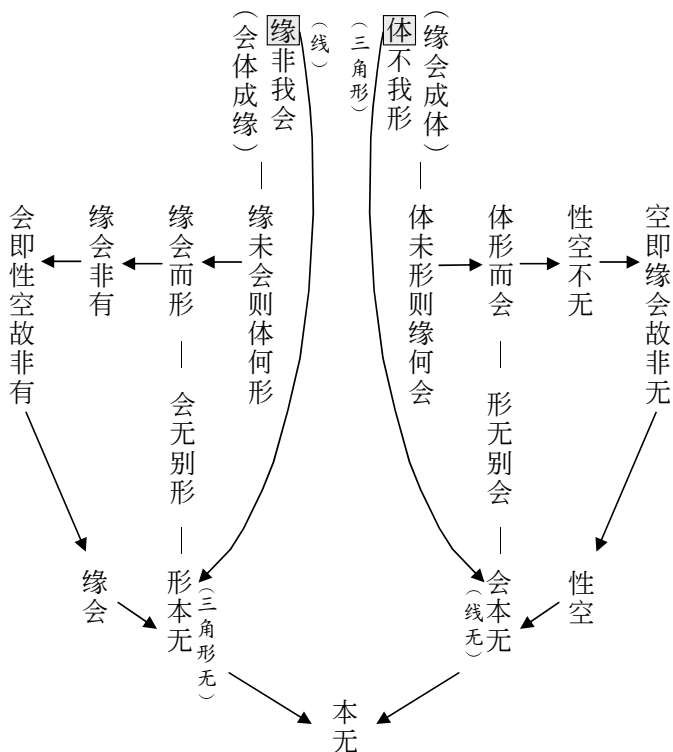
注五：

1. 缘会



说明：缘是线，缘会成体（三角形）

2. 体缘



劝友人书第九 纲目

【第卅二集】

一、叙忆而欢，敬承得住山邀

1. 问候法安
2. 山居办道宜佳

二、论住山修道之旨趣差别

1. 进道须依解起行
2. 故须先问道善知识
 - (1) 威仪
 - (2) 意志
3. 未闻道则易滞
4. 识道则人山无别

三、论道体

1. 道体依生增悲，观境智圆
 - (1) 万法色声即是般若道体，以无明妄见而轮转
 - (2) 了境本空，则妄见境界即是般若真智
 - (3) 依生增悲，穷境智圆
 - ① 依有情而起悲，依妄想而发智
 - ② 众生境广则悲愈大，境界无边则智增圆
 - ③ 智圆则动静无别，悲大则怨亲平等

2. 法性寂虚，何处非道场

(1) 法体虚寂故，无物可扰

(2) 人我无别故，无人可喧

(3) 离动求静是离一牢，进别槛

(4) 求静于喧、安寂于违，则一切皆是觉性之善知识

3. 实相常住，迷悟有别

(1) 万象本源于真性，但迷悟有别

(2) 生灭法相无实，乃实相常住

四、定慧玄舟游法界

1. 定慧除惑尘

2. 觉性本然，得失在人，无关外境

3. 心契玄旨，则身形自在，适应无方

五、谦词

发愿文第十 纲目

【第卅五集】

一、皈敬三宝颂

二、正发菩提愿

(一) 人身难得一暇满人身

1. 正命尽时
2. 不受杂形
3. 不生可恶
4. 六根完具
5. 三业清净
6. 不受诸难
7. 灵祇拥护
8. 正慧坚固

(二) 佛法难闻

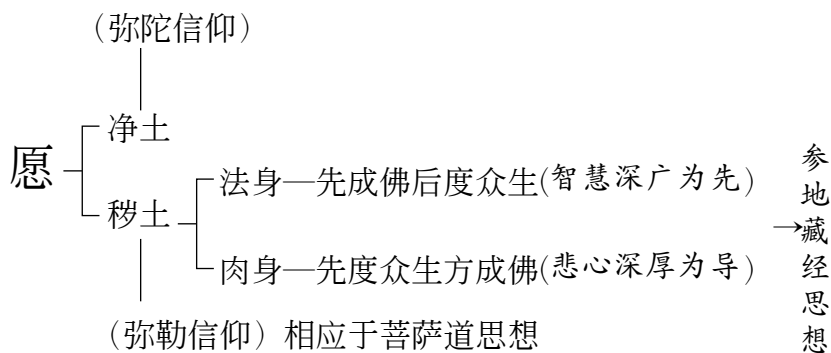
9. 亲近明师，修习大乘

(三) 志成佛道

10. 志成佛道，度化众生

三、普愿三宝摄受，回向一切众生早成正觉

发愿种类——愿的本质即「善法欲」 执取



※从法性论，愿心无差别。从凡夫立场而言，愿心有差别。

怡山然禅师发愿文

【第卅五集】

（《缙门警训》大正藏 p. 1072, c-p. 1073, a）

归命十方调御师，演扬清净微妙法，三乘四果解脱僧，愿赐慈悲哀摄受。

但某甲，自违真性，枉入迷流，随生死以飘沉，逐声色而贪染。十缠十使，积成有漏之因；六根六尘，妄作无边之罪。迷沦苦海，深溺邪途，着我耽人，举枉措直。累生业障，一切愆尤，仰三宝以慈悲，沥一心而忏悔。

所愿：能仁拯拔，善友提携，出烦恼之深源，到菩提之彼岸。此世福基命位，各愿昌隆；来生智种灵苗，同希增秀。生逢中国，长遇明师，正信出家，童真入道。六根通利，三业纯和。不染世缘，常修梵行。执持禁戒，尘业不侵。严护威仪，蝟飞无损。不逢八难，不缺四缘。般若智以现前，菩提心而不退，修习正法，了悟大乘。开六度之行门，越三祇之劫海，建法幢于处处，破疑网于重重。降伏众魔，绍隆三宝。承事十方诸佛，无有疲劳；修学一切法门，悉皆通达。广作福慧，普利尘沙，得六种之神通，圆一生之佛果。

然后，不舍法界，遍入尘劳，等观音之慈心，行普贤之愿海。他方此界，逐类随形，应现色身，演扬妙法。泥犁苦趣，饿鬼道中，或放大光明，或见诸神变。其有见我

相，乃至闻我名，皆发菩提心，永出轮回苦。火镬冰河之地，变作香林；饮铜食铁之徒，化生净土。披毛戴角，负债衔冤，尽罢辛酸，咸沾利乐。疾疫世而见为药草，救疗沉痾；饥馑时而化作稻粱，济诸贫馁。但有利益，无不兴崇。


次期，累世冤亲，现存眷属，出四生之汨没，舍万劫之爱缠，等与含生，齐成佛道。虚空有尽，我愿无穷，情与无情，同圆种智。



附篇

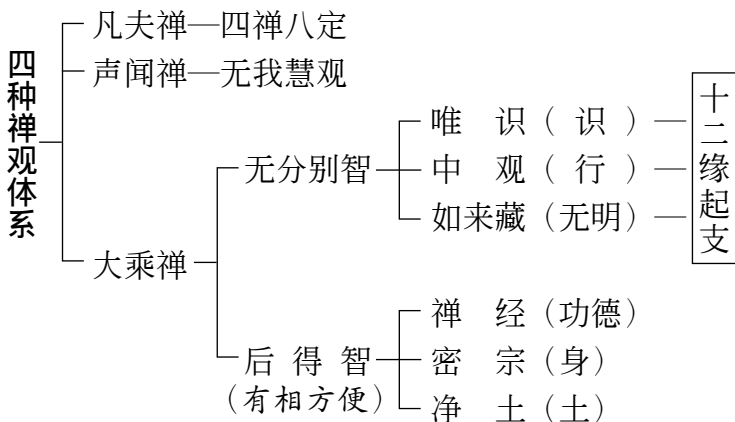
- 1、禅观体系与永嘉禅法定位
- 2、〈永嘉禅法的时代意义〉

惠空法师 编撰



禅观体系与永嘉禅法定位

一、禅观体系



二、凡夫禅—四禅八定，及以四禅八定为基础开展的诸定功德

1. 代表经论地位

- (1) 杂阿含：根本教典
- (2) 解脱道论：清净道论母体，南传声闻
- (3) 俱舍：北传声闻禅法
- (4) 瑜伽：北传大乘唯识瑜伽相应禅法

2. 代表经论入禅定方法比较【注一】

3. 代表经论解析角度与方式之特点

(1) 杂阿含

(2) 解脱道论：（六种）

何 修？ 界定该业处所缘，并于该业处所缘住心不乱

何 相？ 于心内所取之境相

何 味？ 心起始缘取境界时之作意特质

何 处？ 运心后，心改转成之心性特质

何 功德？ 说明修定所得之功德有几多

云何修行？ 说明实际运心方法与过程

(3) 俱舍：不强调入禅定方法，而放在四禅四空之根本定解析，并开出根本定与定功德之别

(4) 瑜伽：所缘境分析——理事、有相无相、世间出世间

4. 禅定特质分析【注二】

【注一】

代表经论入禅定方法比较

	十遍(10)	十不净想(10)	十随念(10)	四梵住(4)	四无色(4)	一想(1)	一差别(1)	说明
	地、水、火、风、青、黄、赤、白、空、识	膨胀、青瘀、脓烂、弃掷、食噉、	佛、法、僧、戒、施、	慈、悲、喜、舍	空、识、无所有、	食厌想	水、火、风、空、识) 四界 六界差别(地、	空、识重复
阿含经	十遍(10)	尸烂坏过程) 不净想(观死	十随念(10)	四梵住(4)	四无色(4)	食厌想(1)	别(1) 四界 六界差	散见各经
解脱道论	十遍(10)	十不净想(10)	十随念(10)	四梵住(4)	想非非想处(2) 无所有处、非	食不净(1)	观四大(1)	陀罗形式表现。以地遍为主，以曼有体系性之归纳。
俱舍论	十遍(10) [定功德]	并开出白骨观) 不净观(摄十不净，	阿那波那念	四梵住(4) [定功德]	四无色(4) [根本定]			二甘露门入定以数息、不净
瑜伽		种不净) 不净(开出六	阿那波那念	慈愍			(六) 界差别	「缘性缘起」增加

【注二】

 从四禅支、三十七道品之
 实体看禅定之顺净偏胜

四十八支				实 体		三 道 三 十七 品						
初 禅	二 禅	三 禅	四 禅	四 禅 九 实 事	品 十 实 事 三 十 七 道	四 念 处	四 正 勤	四 神 足	五 根 五 力	七 觉 支	八 正 道	
寻				寻	寻						正 思 惟	
伺				伺								
乐	乐			轻 安	轻 安					轻 安		
喜	喜			受	喜					喜		
		乐										
			中 受									
定	定	定	定	定	定			欲 勤 心 观	定	定	正 定	
	内 净			信	信				信			
		舍	舍	舍	舍					舍		
		念	念	念	念				念	念	正 念	
		慧		慧	慧	身 受 心 法			慧	择 法	正 见	
					勤		已 作 恶 令 断 未 作 恶 令 止 已 作 善 增 长 未 作 善 令 生		勤	精 进	正 精 进	
					戒 (色 法)						正 命 正 业 正 语	

三、声闻禅：从四禅中开展出无我观慧

1. 阿舍：观五阴即观四念处
2. 解脱道论：观五阴入三行相
3. 俱舍：修二甘露门趋入四念处，观四谛十六行相
4. 瑜伽：以不净观增上力趋入四念处（瑜伽不净观开展出六种不净，包括内心烦恼乃至山河大地，故于观不净时，已含摄观四念处）

声闻慧观之比较

	所观法	契入现观之行相
《阿舍经》	五阴 四念处	无常 苦 空 无我
《解脱道论》	五阴	无常 苦 无我
《俱舍论》	四念处	无常等四
《瑜伽师地论》	四念处	无常等四

※ 所观法

《杂阿舍经》：「当善观察诸阴，所谓四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分、八圣道分。我已说如是法，观察诸阴。」（T2, p. 14 a）

《杂阿舍经》：「有一乘道，净众生，离忧、悲、恼苦，得真如法，所谓四念处。何等为四？身身观念处，受、心、法法观念处。」（T2, p. 139 a）

《杂阿含经》：「如是四念处修习多修习，于此法、律得尽诸漏，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证。」（T2, p. 141 a）

《杂阿含经》：「于四念处多修习，当得四果。」（T2, p. 173 b）

《解脱道论》：「是时坐禅人入寂寂，坐不乱心，不去来心，四圣谛应令起。初苦谛应令起，或以阴、或以入、或以界。阴法以自相，以阴相应令起，如阴方便广说。如是当知。入者以入相应令起，如入方便广说。如是当知。」（T32, p. 453 c）

《俱舍论》：「依已修成满胜奢摩他，为毘钵舍那修四念住。如何修习四念住耶？谓以自、共相，观身、受、心、法。」（T29, p. 118 c）

《瑜伽师地论》：「如是汝田（由）依不净观正修加行增上力故，于四念住当得趣入。」（T30, p. 462 b）

※ 行相

《杂阿含经》：「欲求无间等法，精勤思惟五受阴为病、为痛、为刺、为杀，无常、苦、空、非我。所以者何？是所应处故。若比丘于此五受阴精勤思惟，得须陀洹果证。」（T2, p. 65 b）

《增壹阿含经》：「色者无常，无常者即是苦，苦者是无我，无我者即是空。空者非有、非不有，亦复无我。」（T2, p. 678 c）

《增壹阿含经》：「色者无常，其无常者即是苦也，苦者无我，无我者空。以空无我，彼空，如是智者之所观也。痛、想、行、识亦复无常、苦、空、无我。」(T2, p. 745 c)

《解脱道论》：「一切色以无常广观，以广观苦，以广观无我。如是所有受、所有想、所有行、所有识，于一一阴十二法门。」(T32, p. 454 a)

《俱舍论》：「彼观行者，居缘总杂法念住中，总观所缘身等四境，修四行相，所谓非常、苦、空、非我。」(T29, p. 119 b)

「观苦圣谛，修四行相：一非常，二苦，三空，四非我。」(T29, p.119 b)

《瑜伽师地论》：「如是勤修瑜伽行者，观心相续，展转别异，新新而生，或增或减，暂时而有，率尔现前，前后变易，是无常性。观心相续，入取蕴摄，是为苦性。观心相续，离第二法，是为空性。观心相续，从众缘生，不得自在，是无我性。如是名为悟入苦谛。」(T30, p. 475 b)

四、大乘禅

※ 四种禅观体系标举特质：（禅观体系核心思想）

- (一) 根本四禅：意识心王为体，心所顺净偏胜
- (二) 声闻禅：五蕴身心为所观，苦空四种为行相
- (三) 无分别智：般若觉性浅深为差别，缘观俱尽而契入
- (四) 后得智：身土功德为性，生佛感应道交

1. 无分别智与后得智之别

(1) 无分别智

(2) 后得智：从念佛功德开展（六念）、解脱道论四种念佛→身、土

2. 菩萨道精神

菩提心（根）、菩萨道、菩提果（后得智）→六度

六度中以般若空性为主，依觉性浅深开出菩萨五十二阶位差别→无分别智

	出离心	菩萨五十二阶位	无分别智（智） 后得智（福）	}佛智
菩提心 主体	空 慧	（般若） →		
	大悲心	（五度） →		
	方便力	六度（菩提心）		
菩提心		菩提道	菩提果	

3. 众生心性觉迷转换：三细六粗、十二缘起

十二缘起	三细六粗		三 宗
无明	如来藏←→无明		如 来 藏
行	和合		般 若
识	三细 (赖耶)	业相(自证分)	唯 识
名		转相(见分)	
色		现相(相分)	
六入	六粗(意识)		
触			
受			
爱			
取			

4. 缘观相待理论：通于三宗

- (1) 缘尽于观，观尽于缘：《中观论疏》(T42, p. 50, c-p. 51, a)

「摄岭大师云：缘尽于观，观尽于缘。缘尽于观者，凡夫、二乘、有所得大乘，此诸缘尽于正观之内，以正观既生，如此之缘即不生故，云缘尽于观。在缘既尽，正观便息，故名观尽于缘。非缘、非观，不知何以美之，强名为中，强称为观。」

- (2) 两木相因，火出木尽：《大方广圆觉修多罗了义经》(T17, p. 914, a)

「由坚执持远离心故，心如幻者，亦复远离；远离为幻，亦复远离；离远离幻，亦复远离。得无所离，即除诸幻。譬如钻火，两木相因，火出木尽，灰飞烟灭。以幻修幻，亦复如是。」

- (3) 如火得薪，弥加炽盛：《禅宗永嘉集》(T48, p.390, c)

「如火得薪，弥加炽盛。薪喻发智之多境，火比了境之妙智。」

- (4) 有空若无，亦无空有。【遣虚存实观】(《大乘法苑义林章》T45, p. 258, c)

五重唯识中以空有之观智，破尽有空妄执之论。「空有」谓起诸法虚妄无实之空观，及二智实有之有观；「有空」谓执法实有，及执二智空之境执。「有空」之境执或缘待若无，则「空有」之观智亦无，因为缘境与观智是相待而成的。「今观空有而遣有空，有空若无，亦无空有，以彼空有相待观成。」

(5) 缘待皆尽，即此慧光亦无所依：《大毘卢遮那成佛经疏》(T39, p. 586, a)

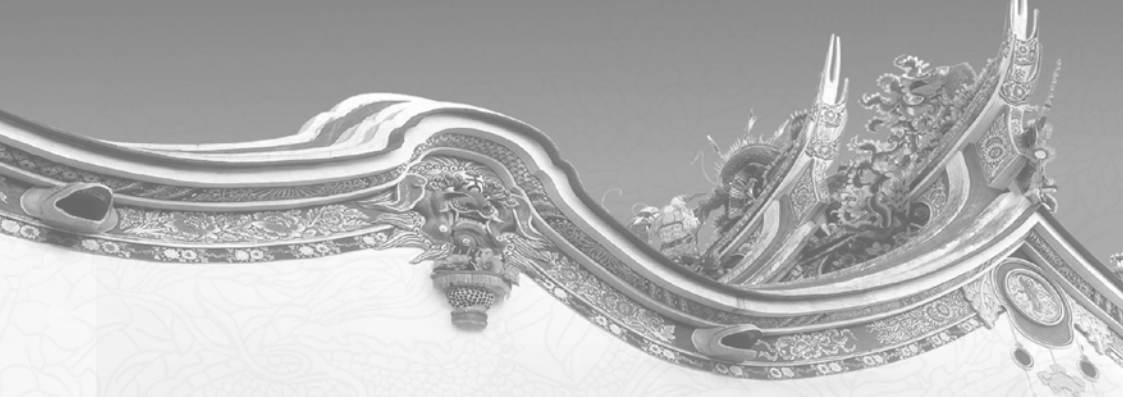
《大毘卢遮那成佛经疏》中以火、薪比喻观、境。谓言如来智慧之火，能烧灭除一切虚妄境界薪柴，渐至所观破除之妄境、相待诸法销灭无余，而此智慧之光焰亦了无处所。「如来智火亦复如是，烧一切戏论烦恼薪尽，乃至缘待皆尽，即此慧光亦无所依。」

5. 顿渐：通于三宗

- (1) 从法门本身对应法性深浅而言：则直指「即心即佛」为顿，须假渐修方成为渐。
- (2) 从根性对法性契入之迟疾而言：各家禅观都会随众生根性而有顿渐差别。根顿众生随修一法，都会在该法门中快速、跳跃成就，乃至转观至顿门。
- (3) 行前方便不能做为法门顿渐与否之标准。

6. 永嘉禅法特质

- (1) 理路清晰：事、理；修、证；愿、行
- (2) 次第分明
- (3) 注重智慧
- (4) 便易操作




永嘉禅法的时代意义

（发表于 2002 年曹溪南华禅寺建寺 1500 周年禅学会议）

提要

永嘉禅法出自《禅宗永嘉集》，全书分为十章。于实际止观运心部分，分成奢摩他、毘婆舍那、优毕叉三个阶次，自浅而深、条理分明，是现时代修行禅宗的方便，且善巧的指陈出禅宗的本质，可以资益禅宗他家禅法的契入。所以本文提出永嘉禅法的五大优点：理路清晰、次第分明、身心轻安、注重智慧、便易操作，总结说明永嘉禅法的时代意义。

惠空法师 著



目 录

壹、前言

贰、永嘉大师简传与《永嘉集》架构

- 一、永嘉大师简传
- 二、《禅宗永嘉集》架构

参、永嘉禅法的止观操作

- 一、奢摩他
- 二、毘婆舍那

肆、永嘉禅之特质

- 一、惺惺寂寂在禅典中的运用
 - (一) 禅之遮表
 - (二) 惺惺寂寂在修悟的定位
 - (三) 惺寂在禅修中的四种特质
- 二、与禅宗其他禅法相通
 - (一) 《坛经》
 - (二) 《最上乘论》
 - (三) 《圆悟心要》
 - (四) 与参禅相通
 - (五) 与默照相通
- 三、修证的理论性与次第性
 - (一) 修行次第
 - (二) 果证层次

伍、结论 — 永嘉禅之时代性

壹、前言

永嘉禅法是永嘉玄觉禅师在《禅宗永嘉集》中，教导后学修行的方法。永嘉大师是六祖的弟子，但因大师本学天台止观，所以永嘉禅法的特色，就在于以「止观」的理路说明禅宗的修悟方法，这在禅宗的典籍中是绝然少见的。对于现今宗师隐没的时代而言，永嘉禅法自浅而深的次第及清晰的理路，正好可以弥补此一缺憾，这也是现今提倡永嘉禅法在时代意义上的考量。

贰、永嘉大师简传与《永嘉集》架构

一、永嘉大师简传

据《六祖坛经》和《传灯录》记载，永嘉大师（665—713）唐朝人，俗姓戴，温州永嘉人。出家后，留心于经论，尤其精于天台止观法门，可以称得上是教观双美的大师。

与六祖的因缘，是因六祖的弟子——玄策禅师来访，在交谈中，玄策禅师鼓励大师往曹溪向六祖参学，印证所得。永嘉大师到曹溪后，在与六祖简短的几句对答中，即得到六祖的印可，当下并欲回返温州，经劝留后才住宿一晚。所以永嘉大师以其颖悟之资，而有「一宿觉」的美名，称誉于当世。

永嘉大师后于永嘉一地弘化，著有《永嘉集》和《证道歌》，收录在《大正藏》第四十八卷中。《证道歌》是永嘉大师抒发自己证道后的心境。开悟以后的境界无限自在、清凉，再配合优美的文字和朗朗的音韵，读之往往让人不忍释手，但对初学而言，却不如《永嘉集》来得实际

受用。而《永嘉集》是指导修行的具体方法与理论，早期原深受世人推崇，但愈到后世，却愈不为人所知，甚至只知有《证道歌》，而不知有《永嘉集》，诚为可惜。

二、《禅宗永嘉集》架构

《永嘉集》是永嘉大师指导禅宗修行的具体入门方法与理论。大师圆寂后，由当时庆州刺史魏静，集而次为十章，广传于世。明朝传灯大师曾作注解，并将章节次第予以调整，且更名为《永嘉禅宗集》。今将《禅宗永嘉集》之架构列举于下：

1. 慕道志仪：说明修道之前须先发厌离三界之心，然后亲近善知识，故训勉立志及事师之仪。
2. 戒骄奢意：出家修道须勤苦为法，故须警戒骄奢。
3. 净修三业：详述入道须以检责身、口、意三业为前方便。
4. 奢摩他颂：此为永嘉禅法之修定止观，以五念、六料简，说明惺惺寂寂之特质。
5. 毘婆舍那颂：以境为观慧发起之源头，此为永嘉禅法之观体。
6. 优毕叉颂：说明即动而定、即愚而慧，而又定慧同宗之定慧双运。
7. 三乘渐次：说明妙道虽一，但随根性差别而有三乘阶次之由。
8. 事理不二：以即事而真，音声色相当体即是空性之理，做为永嘉禅法之理论依据。
9. 劝友人书：示友人朗禅师修道之大路，谓潜行山谷，非道业未成时之所宜。
10. 发愿文：永嘉大师自誓之词，为大师悲心之显现。

参、永嘉禅法的止观操作

《永嘉集》中谈到实际止观运心的部分，是奢摩他、毘婆舍那与优毕叉三章，三者有一贯而浅深的转进关系。但因优毕叉的层次对凡夫心境而言太高远，故这里只介绍奢摩他与毘婆舍那的止观操作。

一、奢摩他

(一) 看念头

念非忘尘而不息，尘非息念而不忘。尘忘则息念而忘，念息则忘尘而息。忘尘而息，息无能息；息念而忘，忘无所忘。忘无所忘，尘遗非对；息无能息，念灭非知。知灭对遗，一向冥寂；阒尔无寄，妙性天然。¹

永嘉禅法的入手方法，是直接去观照、注意意识上的法尘（影像、音声等），就是一般所谓的妄想、念头。当我们面对意识时，重点是要能提起一个「能知觉」的心，向内去「看」自己的「念头」。当我们看到妄念时，不要随着它跑，而要「脱离」出来看着它。维持住「看」的观照力，不管浮现任何妄想、念头，都只是清楚地看到、知道，不在上面另起分别的念头。就如同卫兵站在门口一样，人进来，人出去，卫兵始终坚持自己的岗位，只是警醒地注视着来来往往的人（妄想）。

透过「看」的力量，察知到妄念，把心从妄念中拉离出来，再反过来看它，慢慢就可以体会到，原来这些妄念一旦脱离了心的力量，就只是一些虚妄的影像，没有实体性！这时，所谓的妄念，不待对治，轻易地就被觉照之风

¹《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 389 中

吹散，而达到心识澄净的效果。就像天空中各种形态的云，看清楚了，就会发现，原本就没有诸相的实体性或差别性，一切都是云所呈现出来的。心也是如此，了解一切妄想都没有实体性，都是自己清净的本心所现，心自然就寂静了。

所以这种「看」，它具有「看穿、看破、看消融」的特质，当我们消融得一分妄念，就转化成一分觉性，我们的心，也就在这种转化、净化的用功过程中，变得愈有力量，进而产生一种澄净（定）中透达法性（慧）的力量。

（二）体会「寂寂」、「惺惺」的感觉

忘缘之后寂寂，灵知之性历历。无记昏昧昭昭，契真本空的的。惺惺寂寂是，无记寂寂非；寂寂惺惺是，乱想惺惺非。²

永嘉禅法的「看」念头，其实就是止观的操作，只不过永嘉大师以「寂寂」和「惺惺」来说明，所以我们在看念头的当下，就要去体会寂寂惺惺的感觉。

当我们「看」的力量持续而坚固以后，妄想被观照的力量照破而慢慢泯除。这时，心是一种没有妄想的寂静状态，这就叫做「寂寂」；当我们的心没有任何的妄想，但还有知觉性，这个没有妄想、影像，却有觉照力的觉性，就叫做「惺惺」。我们把妄想寂静下来以后，能够在寂静之中，把这个觉照力提摄住，于是在寂静之中有觉照力（寂寂中有惺惺），在觉照之中又不失寂静（惺惺中有寂寂）。就在这寂寂惺惺、惺惺寂寂中，我们的功夫就会持续的增长转进。

² 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 389 中一下

(三) 寂寂惺惺的对应

寂寂谓不念外境善恶等事，惺惺谓不生昏住无记等相……

以寂寂治缘虑，以惺惺治昏住……寂寂久生昏住，惺惺久生缘虑……

寂寂破乱想，惺惺治无记。寂寂生无记，惺惺生乱想。

寂寂虽能治乱想，而复还生无记；惺惺虽能治无记，而复还生乱想。³

通过看念头，看到能体会寂寂惺惺的感觉之后，就要一直保持住寂寂惺惺，让这种寂寂惺惺的力量加强、加深、加广。但是在用功过程中，会因昏沉和散乱的干扰而破坏原有的寂寂惺惺，所以永嘉大师在「六料简」中，对于寂寂惺惺的对应关系有详细的分析。

寂寂和惺惺，其实是我们心性的两个特质。寂寂是沉淀、没有妄想，但心过于沉没，就成为昏沉、无记的根源；惺惺是心活泼、有觉照，但心过于活泼，就成为散乱的根源。寂寂虽是昏沉的根源，但却能对治散乱；虽能对治散乱，但久了又生昏沉。惺惺虽是散乱的根源，但却能对治昏沉，虽能对治昏沉，但强了又生散乱。所以两者之间有微妙的相依、相生、相克的关系：

1. **相依**：没有寂寂，会散乱；没有惺惺，会昏沉。惺惺中没有寂寂的稳定作用，纵然是明明白白的，但心识是烦动、躁扰的；寂寂中没有惺惺的觉照力量，纵然是平平静静的，但心识是暗昧、无力的。一定要寂寂而惺惺、惺惺而寂寂。

³ 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 390 下

2. **相生**：寂寂强了，惺惺会相对应的增强，惺惺强了，寂寂亦会增强。因为心的稳定度（寂寂）增强了，心就有力量，可以觉照，不会破裂散乱；心有觉照力量以后，又反过来照破妄想，令心更稳定寂静。
3. **相克**：寂寂太强，会压制惺惺；惺惺太强，会压制寂寂。寂寂原是不不要让心散动，但沉没的力量太强，会使惺惺无法发起而昏沉；惺惺原是不让令心昏昧，但觉照的力量太强，会破坏寂寂而散乱。

所以掌握惺惺寂寂的特质，令其一直在高度稳定的互动状态中运作，就是永嘉禅法中奢摩他的止观操作。

（四）惺惺为主，寂寂为辅：先寂寂，后惺惺

以惺惺为正，以寂寂为助。此之二事，体不相离。犹如病者，因杖而行；以行为正，以杖为助。⁴

这是永嘉禅法最重要的口诀。凡夫常在散乱心中，所以一定要先寂寂，把所有的散乱泯除、稳定后，才能使心发挥惺惺的觉照力量。如果没有先具备寂寂的功夫，就去提惺惺，所提出来的惺惺都只是乱想。所以其操作的过程是：寂寂→惺惺→寂寂→惺惺…

而永嘉禅法虽然要先寂寂、后惺惺，但寂寂只是助缘，惺惺才是永嘉禅法的核心与目的。寂寂只能成就定力，唯有惺惺才能切入法性，成就智慧。奢摩他的功用，主要就是在达成惺惺不断的增强、扩大，然后自然的与毘婆舍那接合。

（五）功夫成就

⁴ 禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 390 中

恰恰用心时，恰恰无心用；无心恰恰用，常用恰恰无。⁵

永嘉禅法的特色，是在寂寂当中，求惺惺的增长，所以它具有「定中修慧」的特质。也就是说，当寂寂惺惺慢慢增强以后，我们的身心可以很容易感受到轻安、平和、清明的「定」的特质，并在这种轻安的状态下，不断的增长觉照力。功夫稳定后，下坐的行住之中，也都可以保持住寂寂惺惺，这就是一种动中的功夫——平常不起心动念，不受境界扰动，事情可以照做，但心却保持在高度地稳定、清明、觉照的境界中。

二、毘婆舍那

毘婆舍那主要是建立在奢摩他圆满的基础之上，这时惺惺寂寂的觉照力已经能在生活中保任，时时让心清净，没有妄想尘动，只有灵明觉知的觉性在日常行住当中，泯除一切内外、自他的分别心，这时，身、心是一体的，自、他也是一体的。

当身、心，自、他一体，可以说这惺惺寂寂的心性是融摄在山河大地当中，山河大地也融摄在这惺惺寂寂当中，身心、依报是交融的。当我们惺惺寂寂的觉照与山河大地交融时，惺惺寂寂就是山河大地、山河大地就是惺惺寂寂，这时山河大地就转成了惺惺寂寂。当山河大地转成惺惺寂寂时，「境」就转成了「照」，也就是所有的境界当下就是智慧的源泉，这就是毘婆舍那的精神、特质所在，也就是所谓「境照智」的理论：

境非智而不了，智非境而不生；智生则了境而生，境了则智生而了。智生而了，了无所了；了境而生，生无能

⁵《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 389 中

生。生无能生，虽智而非有；了无所了，虽境而非无。⁶

而当境转成了智慧，所发起的智慧返过头来更强化了境照智的这种觉照特质，如此一直辗转增上，所谓：

如火得薪，弥加炽盛。薪喻发智之多境，火比了境之妙智。其辞曰：达性空而非缚，虽缘假而无着，有无之境双照，中观之心历落。⁷

这就是毘婆舍那以境为照体，以境为惺寂源头的操作。

肆、永嘉禅之特质

一、惺惺寂寂在禅典中的运用

永嘉大师在禅史上，可说是将惺惺寂寂运用发挥成一思想体系的第一人。从禅典中来看，「惺惺寂寂」是普遍被历代祖师运用的语词与概念，从某个角度而言，这可以说明「惺惺寂寂」有其独特的善巧之处。

再者，前面提到永嘉禅法的三个修行阶次：奢摩他、毘婆舍那与优毕叉，可以看出，此中奢摩他是永嘉禅法用功的入手处；而奢摩他的核心就在「惺惺寂寂」，所以，对于「惺惺寂寂」的深刻理解，是掌握永嘉禅特质的关键之一。

所以，本节拟透过综观惺惺寂寂在禅典中的意涵，做为了解永嘉禅特质的一个角度：

(一) 禅之遮表

宗密大师在《禅源诸论集都序》里提出，经论、祖师

⁶ 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 390 下

⁷ 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 390 下

语录在诠表心性时，有遮诠与表诠的差别。所谓遮诠，是从反面叙述它不是什么，如无念、无相等；而表诠是从正面叙述它是什么，如明明历历、回光返照、灵明觉照，以及永嘉禅法的惺惺寂寂等。表诠的可贵，在于它当下直显性体本然，便于后学能精确的契会谛理。如谓：

若云知见觉照、灵鉴光明、朗朗昭昭、惺惺寂寂等，皆是表诠。若无知见等体，显何法为性？说何法不生灭等？⁸

所以说，惺惺寂寂，是正面地诠释心性的主体，也就是「觉」的特质。

在表述心性的觉照特质时，其他祖师也多有运用惺惺寂寂或惺惺的概念，如正觉宏智禅师所谓：

了了而明，灵灵而知，晃晃而耀，惺惺历历，分分晓晓也，是个做处。⁹

其实每个禅法都是在指出如何面对生命的特质而去掌握觉性，《永嘉集》里所谓的惺惺寂寂，也就是祖师们常说的回光返照、体究，或正觉宏智禅师所讲的默照的照，都是从正面来诠表如何在当前这一念体会「觉性」。

以凡夫的生命特质而言，当前这一念意识心，具有觉与迷的双重特质，相应即觉，不相应即迷，如《宗镜录》中说：

如融大师信心铭云：惺惺了知，见网转弥；寂寂无见，

⁸《禅源诸诠集都序》大正藏 48 卷，页 406 中

⁹《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 65 下

暗室不移。惺惺无妄，寂寂寥亮，宝印真宗，森罗一相。¹⁰

惺惺是觉照，了知是分别，惺惺中有分别，则增长见执；寂寂是澄静，无见是暗昧，暗昧之寂寂，则痴暗无觉——这就是一般凡夫的心性特质。但其实惺惺、寂寂并未离开当前这一念，只要能惺惺而无妄（无分别）、寂寂而寥亮（觉明），当下即与觉性相应。

所以禅修的关键，必须在这意识心当中精准的体取惺寂的特质。由此看出永嘉禅法以惺惺为主、寂寂为辅，在当前这一念体会觉性的特质，对我们而言是可贵的指点。

（二）惺惺寂寂在修悟的定位

在禅典里，可以看到禅宗祖师有很多直接描述开悟境界的语句，但也随时可以看到禅师指导后学由当下凡夫心境开始用功的老婆语。

所谓惺惺寂寂，是属于禅观中能缘心的指陈，是从因地而论、是从心对境的立场来看、是一种渐次的过程。譬如黄檗禅师的《传心法要》里明确讲到，这是对中下根、对境的，只是定慧的方便，不是一切都空的悟境：

所言定慧，鉴用历历、寂寂惺惺、见闻觉知，皆是境上作解。暂为中下根人说即得，若欲亲证，皆不可作如此见解。¹¹

¹⁰ 《宗镜录》大正藏 48 卷，页 637 上

¹¹ 《黄檗山断际禅师传心法要》大正藏 48 卷，页 381 中

又如圆悟禅师也说到要靠惺惺的定慧力来扭转业缘，成就解脱：

盖定慧之力，回转业缘，正要惺惺地勇猛果决，千百生中当受用。其余古人机缘语句，不必尽要会之。¹²

所以我们可以体认到惺惺寂寂的作用点，是从因地的、凡夫的、心境相对的、中根下根的立场开始，这就是惺惺寂寂之所以做为永嘉禅法第一步「奢摩他」着力点的理由。由这个角度来理解惺惺寂寂，可以知道这确实是禅修用功的本质、关键，也更应该珍重的去理解永嘉大师对于惺惺寂寂的阐述，尤其在「六料简」、「五念」中对惺惺寂寂特质的分析。透过永嘉大师对于惺惺寂寂特质的分析，使我们能够从凡夫、中下根初学者的立场，开始慢慢去掌握到觉性，这就是《永嘉集》的方便之处。

(三) 惺寂在禅修中的四种特质

惺惺寂寂的概念，历代祖师多有运用，但我们检视禅典中祖师们所诠释的惺惺寂寂，却有不同的内涵意旨，在此归纳为四类：

1. 普遍的觉观力量

在禅修用功时，惺惺是做为一种普遍性的觉照或回光返照的力量，而此觉照力量正是开悟的主要动能、条件。就像是江河的一股涌泉源头，这涌泉固然不等于江河本身，但却是一股源源不断的活水，因而而得以汇流成长江大河。所谓：

¹²《圆悟佛果禅师语录》大正藏 47 卷，页 783 下

在一切时一切处，惺惺历历地，不被它盖蔽却，不被它笼罩却，何处不是上座出身路子？¹³

学道犹如守禁城，昼防六贼夜惺惺。中军主将能行令，不动干戈治太平。¹⁴

从前依师及自做工夫，零碎所得者，惺惺时都得受用，及乎上床半惺半觉时，已作主宰不得。¹⁵

若尔不得这一解，我方丈与尔说时便有禅，才出方丈便无了；惺惺思量时便有禅，才睡着便无了。若如此，如何敌得生死？¹⁶

入方丈时有，出方丈时便无；惺惺时有，睡着便无，如何敌得生死？¹⁷

2. 不同境界的觉性对治

祖师提醒后学在不同的情境、不同的功夫当下，都要保持住这惺惺的觉观作用，尤其强调惺惺的对治性，在不同的修行阶次、不同的心境下，都要以惺惺的觉观破除愚痴、无明。如说：

妙存默处，功忘照中。妙存何存，惺惺破昏。默照之道，离微之根。¹⁸

¹³ 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 65 中

¹⁴ 《续传灯录》大正藏 51 卷，页 624 中

¹⁵ 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 卷，页 936 上

¹⁶ 《大慧普觉禅师宗门武库》大正藏 47 卷，页 953 中

¹⁷ 《续传灯录》大正藏 51 卷，页 649 中

¹⁸ 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 100 上一中

要个时惺惺照得破，寂寂体得到。¹⁹

在里不遗照，在外不涉缘，只个惺惺能照底，在者边不被诸法转，在那边不被寂灭拘。²⁰

3. 觉悟之路

也有祖师认为只要保持住惺惺觉性，就能一路到底直至开悟，说明这是一条觉性之路，能通至菩提。这与一行三昧及《圆觉经》中的奢摩他相似。

惺惺地一条路子，荡荡地无人敢向其间作障碍。²¹

惺惺恁么来，是诸佛菩萨生处。痴爱投种，是众生生处。²²

直是惺惺历历，行住坐卧，时时管带。但只如此修行，久久自契本心矣。²³

4. 开悟之悟境

惺惺虽然主要在诠表初修入手的定慧工夫过程，但有时也做为表显修行所深达的悟境或开悟的特质。

古人以无穷妙药医疗对治，直至十地未得惺惺，将知大不容易。²⁴

¹⁹ 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 69 下

²⁰ 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 66 上

²¹ 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 63 上

²² 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 60 上

²³ 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 卷，页 867 中

²⁴ 《景德传灯录》大正藏 51 卷，页 447 中

众生与佛平等，自然圣智惺惺，不为六尘所染（疑做「染」），句句独契无生。²⁵

有无成一片，方始得惺惺。²⁶

从以上禅典的例举中，看出祖师们都很善巧的运用惺惺寂寂，尤其是惺惺：一、惺惺是觉悟的源头，是觉悟的本质；二、在不同阶段、不同法门之间都具备惺惺的特质，随着每个人功夫的不同，惺惺会转成不同的智慧，转成不同的悟境；三、整个启发觉性的修行过程都是由惺惺构成的；四、甚至到了开悟或禅修的深证境界，都可以用惺惺来表达。所以说，惺惺是起点，也是过程中任何一个可以独立的状态，也是整个觉性的流程与开悟的境界、特质。因此，永嘉大师在《永嘉集》中提出惺惺寂寂的思想体系，正是永嘉禅的价值所在。

二、与禅宗其他禅法相通

基本上，禅宗各宗派禅法都从心下手，如六祖讲「自心是佛」、马祖讲「即心即佛」，永明延寿禅师在《宗镜录》94卷到100卷里，更广引三百条经论与祖师的说法，证明境是由心所现，指点出修行的关键必须从心上契会。

但是虽然禅宗祖师都讲从心契入，可是契入点的浅深、难易、方便却有很大差别，而且一般而言都讲得比较简要，往往学者不容易契入。而永嘉禅法的特质在于从惺惺寂寂契入，乃至从「惺惺寂寂」的奢摩他转进到「境为照体」

²⁵ 《景德传灯录》大正藏 51 卷，页 451 下

²⁶ 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 卷，页 834 下

的毘婆舍那，都有次第的脉络可循，故可以藉由永嘉禅法的契入点，契入很多禅宗祖师禅法的思想架构。

所以，本节举出《坛经》、《最上乘论》、《圆悟禅要》、参话头、默照禅等禅法，说明永嘉禅与其相通之接着点。

(一)《坛经》

六祖在《坛经》中揭示「无念、无相、无住」，所谓：

无住者，为人本性，念念不住，前念今念后念，念念相续无有断绝。……念念时中，于一切法上无住，一念若住，念念即住，名系缚；于一切法上念念不住，即无缚也。以无住为本。²⁷

「于一切法上无住」就是寂寂，而又「念念相续无有断绝」，不能够断念就是惺惺。又谓：「外离一切相是无相，但能离相，性体清净是。²⁸」「离相」即是寂寂，「性体清净」即是惺惺。又谓：「一切处所一切时中，念念不愚常行智慧，即是般若行。²⁹」「念念不愚」就是惺惺。

《坛经》里讲到「无住无相」、讲到「念念不愚」，但一般人不容易理解无住无相，也不容易掌握如何念念不愚，可是透过永嘉禅惺惺寂寂的体性就能与无相相应，一路契入下去就是所谓的无相三昧、一行三昧而解脱，所以

²⁷ 《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖惠能大师于韶州大梵寺施法坛经》大正藏 48 卷，页 338 下

²⁸ 《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖惠能大师于韶州大梵寺施法坛经》大正藏 48 卷，页 338 下

²⁹ 《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖惠能大师于韶州大梵寺施法坛经》大正藏 48 卷，页 350 中

说惺惺寂寂可以会通到六祖《坛经》的思想。

(二)《最上乘论》

五祖弘忍大师在《最上乘论》中，提出「守本真心」的方便，做为修行入道的关键：

问曰：何知守本真心是涅槃之根本？答曰：涅槃者，体是寂灭，无为安乐。我心既是真心，妄想则断；妄想断故则具正念；正念具故寂照智生；寂照智生故穷达法性；穷达法性故则得涅槃。故知守本真心是涅槃之根本。³⁰

引文中，重点在说明如何守住心而成就涅槃，也就是「真心断妄想」的方便。这里所谓真心就是惺惺寂寂的本质，因为有惺惺寂寂所以能断妄想，断妄想以后惺惺寂寂的本质就更能体现，此即所谓正念。因为惺惺寂寂而正念，又因正念而产生寂照，有了寂照就通达法性而得涅槃。这也是前面所讲的，由惺惺一直深进而成就开悟的觉性之路，也与一行三昧及《圆觉经》的奢摩他贯通。

(三)《圆悟心要》

圆悟佛果禅师的禅法操作，也是近似于一行三昧，都是从现前一念当下静心、却念、回光觑捕、反自观省，把取惺惺寂寂让觉性一直增长、深入，到一念不生、前后际断、无心境界，所谓：

常时静却己见，使胸中脱然，回光觑捕，内外虚寂，湛然凝照到一念不生处，彻透渊源……³¹

³⁰ 《最上乘论》大正藏 48 卷，页 377 下

³¹ 《佛果圆悟真觉禅师心要》卍续藏 120 卷，页 747 上一下

此宗省要，唯是休意休心，直令如枯木朽株，冷湫湫地根尘不偶，动静绝对，根脚下空劳劳，无安排，存坐它处，脱然虚凝。所谓人无心合道，道无心合人。³²

但只从朝起，正却念、静却心，凡所指呼作为一番，作为一番再更提起审详，看从何处起？是个甚物？作为得如许多？³³

向脚根猛省直透，弃舍一切依倚、闻见、觉知、色声味触，如红炉上着点雪，洒然净尽……³⁴

在这觉性增长的过程中，圆悟禅师也提到心与境的关系，说明现前境界本由心现，幻化不实；因心境本一，所以只要令心息念，境亦泯寂：

然此心本来澄湛，物我一如，境之与心初无两种，要心冥境寂，然后有所证入……今作息念澄虑功夫，乃是入道门径，但办此心，自有深证尔！³⁵

只贵当人根器猛利，揭自胸襟，了一切有为有漏，如虚空花，元无实性，以照了之心，返自观省，翻覆覷捕，审谛审，久之当有趣入之证。³⁶

由此可知，圆悟禅师所谓的回光、返照、体究，就是惺惺寂寂的本质，从惺惺寂寂一路下去，就可以泯融一切

³² 《佛果圆悟真觉禅师心要》卍续藏 120 卷，页 761 下

³³ 《佛果圆悟真觉禅师心要》卍续藏 120 卷，页 757 下

³⁴ 《佛果圆悟真觉禅师心要》卍续藏 120 卷，页 758 下

³⁵ 《佛果圆悟真觉禅师心要》卍续藏 120 卷，页 771 上

³⁶ 《佛果圆悟真觉禅师心要》卍续藏 120 卷，页 771 下

境相，自然有所契入。

(四) 与参禅相通

历代参话头的祖师也多方提到参禅须要保持惺惺寂寂的特质，甚至在睡梦中也要保持惺惺寂寂。如：

十二时中，要惺惺如猫捕鼠，如鸡抱卵，无令间断。³⁷
且道即今谛当事，作么生分付学人？惺惺着谛当事直下来也。各各努力承当记取，记取万法归一一归何处。³⁸

又如是觑、如是参，急切做工夫，勿令间断。惺惺不昧，如鸡抱卵，不拘四威仪中亦如是。³⁹

如当代惠光禅师要我们从惺惺寂寂开始调心，做为参禅的前方便，由此一例，可以看出惺惺寂寂可以做为参禅的进入点。

(五) 与默照相通

前面所举的禅法，如守本真心或无住无相，都是从惺惺寂寂下去而奢摩他直通到底，类似一行三昧的思想。但是默照禅就比较特别，其叙述的层次较接近于毘婆舍那，其表现的手法虽不全是毘婆舍那的成分，但却可以与毘婆舍那相应相通。

毘婆舍那是永嘉禅法的第二个阶段，是建立于惺惺寂寂之上，由境而发起的智慧。天台思想里也很清楚讲到有

³⁷ 《禅关策进》大正藏 48 卷，页 1099 中

³⁸ 《禅宗决疑集》大正藏 48 卷，页 1015 中

³⁹ 《庐山莲宗宝鉴》大正藏 47 卷，页 312 上

境照境、境照智、智照境、智照智的理论，如《止观义例》云：

以心为境，心亦能照，能所俱心，心体俱遍，心心相照，于理甚明。故不可思议境初云：不可思议境即是观。以是得为四句分别：境照于境、境照于智、智照于境、智照于智。⁴⁰

天台所讲的这个理论，禅宗也有提到，如正觉宏智禅师在默照禅的体系里提到「境照一如」、「照与照冥合」的观念，将境智的关系发挥得很清楚：

上堂云：照与照缘，混融不二；心与心法，吻合无差。如珠发光，光还自照。⁴¹

上堂云：水中盐味，色里胶青，体之有据，取之无形。用时密密，寂处惺惺，是诸佛之本觉，乃众生之妙灵。⁴²

所以在默照禅里，境与智是一体的，境智是互融的，在境智互融的境界里发挥「默照」的特质。这默照禅的特质，从正觉宏智禅师语录中，很难感觉到惺惺寂寂和奢摩他层次，可是如果透过永嘉大师的毘婆舍那，就可以与正觉宏智禅师的默照禅接轨，产生契入的轨迹。所以永嘉大师的毘婆舍那是接合默照禅很独特的理论系统，当然它不一定是默照禅，可是理论上可以替默照禅做为台阶而向下贯穿。所以永嘉毘婆舍那部分，可说是与默照禅结合了，这点是很珍贵的。

⁴⁰ 《止观义例》大正藏 46 卷，页 452 中

⁴¹ 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 4 中

⁴² 《宏智禅师广录》大正藏 48 卷，页 4 中

所以，永嘉禅法的第二个重要特色，在于它可以会通到很多其他禅法：因为永嘉禅法的独特处，在于以惺惺寂寂为基础而转进境生智之毘婆舍那，次第的撑开觉性的浅深。所以从惺惺寂寂契入，可以会通到其他禅门，相应于其他的禅法。如举了六祖的「无相无念」、五祖的「守本真心」、圆悟禅师的「体究」、参话头、默照禅等，可以说它们都有惺惺寂寂的特质。由惺惺寂寂就可以切入这些法门，从惺惺寂寂而跨入寂照、默照等特质。

三、修证的理论性与次第性

永嘉禅法的第三个特点在于有理论性及次第性。所谓理论性，整部《永嘉集》其实就是理论性的体现，《永嘉集》以十门来叙述禅修过程中的相关问题，包括修行的道前功夫、修行次第、止观运心、禅修理论等等，而当然核心部分还是次第修证的问题。而所谓次第性，除了在修行过程中分成奢摩他、毘婆舍那和优毕叉三个次第外，同时也在修证的悟境上阐开九个层次。可以说，就是因为它具备次第性，所以从次第中看出它的理论思想架构。故以下即就修行与证悟次第分别说明永嘉禅法理论性而次第分明的特点：

(一) 修行次第

修行次第就是止观操作的过程。永嘉禅法把实际的修行过程分成奢摩他、毘婆舍那和优毕叉三个层次：

1. 奢摩他：奢摩他基本上是从凡夫的散乱心性为起点，以意识心、以法的寂静为标的而达到惺惺寂寂的禅定状态。在指导进入禅定的过程中，更以「六料简」来说明

惺惺寂寂互相增上的操作次第，所以从六料简中可以看出惺惺寂寂辗转增上的操作过程。

2. **毘婆舍那**：藉由惺惺寂寂觉观定心的达成，以此具有无分别的智慧与身心正报、山河大地依报结合，然后产生一种境智交融的智慧觉观力，成就一种空而不空的智慧。这就是永嘉禅法毘婆舍那观体（观慧）的达成。
3. **优毕叉**：优毕叉是立足于毘婆舍那的基础上，虽然这时心性已然是将身、心、依报融合成无自无他、无内无外的觉观力，但在行者的生命境界中，还是有分别的散动相，以及蒙昧的暗愚相，这动相与暗相都是非觉性的，包括整个山河大地都是动、暗相，所以是非觉性的。而透过毘婆舍那由境界本身转成智慧，慢慢圆满进入优毕叉之后，我们就能体解其实一切依报、一切境界本身当下的体性，就是清净的觉性。所以在散动的，其实本然没有动，本来寂静，也没有内外，一切没有动相，一切本来是觉照的智慧体。这时由散动转成寂静，由蒙昧、暗愚的境界转成清净的觉照智慧，进而这寂静的定体本身也就是觉性，而境界所产生的觉照也就是禅定的定体，所以这时定慧又合体。所谓：

动而能静者，即乱而定也；暗而能明者，即愚而慧也。如是则暗动之本无差，静明由兹合道；愚乱之源非异，定慧于是同宗。⁴³

也可以说，优毕叉是把动跟暗同时转成定慧一体的觉性，也就是在所有的暗动境界中，同时的当下转成定

⁴³ 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 389 中

慧一体的清净觉照，这就是优毕叉的特质。所以说在操作奢摩他、毘婆舍那和优毕叉的时候，本身就具有层次性、次第性；而在陈述这三者的次第当下，就是理论性。

另外在第八门「事理不二」时，更以理事不二说明禅观背后所依的理论来贯串整个次第：

物像无边，般若无际者，以其法性本真，了达成智故也……今之色相纷纭，穷之则非相；音声吼唤，究之则无言。⁴⁴

即所谓缘起就是性空，性空就是缘起，音声色相当下就是空性的实相中道，以此做为永嘉禅法的理论依据。这就是永嘉禅法修行时的次第与理论。

(二) 果证层次

禅师讲到功夫的悟境，一般都说「破三关」---- 初关、重关、牢关，但禅师们对三关的解说纷纭，且三关的悟境也难以意会。而永嘉大师在悟境这个问题上，并不提三关，而是用理论诠释修行证悟的次第，从内心（心）、正报（身）、依报这三个有情生命的依托处，用空、空不空、空不空非空非不空等三个理境，表现出九个层次（表一）⁴⁵：

1. 心与空相应
2. 身与空相应
3. 依报与空相应

⁴⁴ 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 391 上一中

⁴⁵ 《禅宗永嘉集》大正藏 48 卷，页 391 中一下

4. 心与空不空相应
5. 身与空不空相应
6. 依报与空不空相应
7. 心与空不空、非空非不空相应
8. 身与空不空、非空非不空相应
9. 依报与空不空、非空非不空相应

永嘉禅法的证悟层次（表一）

	空	空不空	空不空非空非不空
心	1. 讥毁赞誉， 何忧何喜	4. 爱见都忘， 慈悲普救	7. 实相初明， 开佛知见
身	2. 刀割香涂， 何苦何乐	5. 内同枯木， 外现威仪	8. 一尘入正受， 诸尘三昧起
依报	3. 施与劫夺， 何得何失	6. 永绝贪求， 资财给济	9. 香台宝阁， 严土化生

这九个层次说明了修行证悟者的境界，从而也可以用此九个层次来检视修行的成果，如果尚未达到第一个层次，就表示修行还没有成果。所以永嘉大师用很明确的具体事境来检视修行成果，而不是用玄妙的禅定境界、表意的悟境来诠释。因为单靠抽象的悟境描述，往往并不能真正理解悟境的高下与差别，而永嘉禅法纯粹从身心依报能否解脱的立场来看待这个问题，可以让我们看出悟境的真实性，这也是《永嘉集》里很可贵的一点。

伍、结论——永嘉禅之时代性

综合以上对永嘉禅法的介绍中，可以归纳出五个优点，这些优点正足以显出永嘉禅法的时代意义：

- 一、**理路清晰**：永嘉禅法的理论操作，自成一套缜密的架构，并能与教理接合，可以清楚的掌握其内涵。
- 二、**次第分明**：永嘉禅法对于禅观的入手、转进与成就，都有详细的说明，功夫可以循序渐进。
- 三、**身心轻安**：永嘉禅法的「先寂寂后惺惺」，可使四大调顺，心识平和，资益身心。
- 四、**注重智慧**：永嘉禅法以开发智慧为主（惺惺），契合于禅宗本质，由此法门可以通达于禅宗各家。
- 五、**便易操作**：永嘉禅法从「看念头」入手，简单易行，且方便在生活中操作，不受时空限制，行住坐卧皆是道场。

禅宗强调以心传心，直接指点执迷，实际在心地下功夫，各宗派一般不谈理论，也没有次第说明，且后期更有口头公案与机辩的流弊，所以往往会让人觉得很玄远。而永嘉禅法的理论性、次第性、相通性、可操作性、可证性等特色，可以说正适应这个时代的众生业力、根性、好乐与需求。所以相对于禅宗公案的可能误失，永嘉禅对于讲求智识的现代人而言，无疑是契入禅宗的无上珍宝。

— 慈光禅学院课程 —

《永嘉集》教材

著述者：唐·永嘉大师

编辑者：惠空法师

发行所：慈光寺·慈光禅学院

地址：41151 台中市太平区坪林路 50 号

电话：886-4-23923364

传真：886-4-23928497

大陆护持帐号

银行：建设银行厦门分行南光支行

户名：周稚（惠空法师）

帐号：1935269980110810897

海外护持（外币）帐号

银行(SWIFT CODE)：LBOTTWTP024

帐号：024-101-05392-6

户名：Che Kuang Temple

本教材配合有惠空法师讲述 DVD，免费索取。亦可上网搜寻：

【佛藏山网址：www.fozang.org.tw】

【佛藏山影音专区 <http://216.168.201.146:81/Vedio.htm>】

西元二〇一三年元旦三版伍仟本

台湾 慈光禅学院

在教理上：深入各宗代表性禅观经论。

在禅修上：早晚坐禅，每年举办 10 期禅七。

在生活上：以道场作务、生活仪则调练心性，培养自觉自省的能力。



● 学院上课



● 学院上课



● 电脑教室



● 图书馆

台湾 慈光禅学院

41151 台湾台中市太平区坪林路五十号

教务专线：886-4-23922762 【报名简章备索】

传真：886-4-23928497

e-mail: tsang20@hotmail.com



慈光禅学院

慈光寺 TEL : 04-23923364

台中市太平区坪林路 50 号

佛藏山网址: www.fozang.org.tw e-mail: tsang20@hotmail.com