

慈光禪學院課程

永嘉集教材

唐・永嘉大師 著
惠空法師 編輯



無念正知 禪教融合



● 禪堂止靜



● 禪堂跑香



永嘉集、高峰禪要 講述

請上網搜尋：<http://216.168.201.146:81/Vedio.htm> 【佛藏山影音專區】

慈光寺每年舉辦 10 期禪七：過年前打七個七，於農曆 11 月初起七；過年後打三個七，於元宵節後起七。



序

中國佛教自古有宗門、教下之分，而唐朝宗密大師在《禪源集都序》中已做禪教之合會，謂教有三種：唯識瑜伽（依性說相教）、中觀般若（破相顯性教）及如來藏（真心即性教）；宗門下也有三宗：息妄修心、泯絕無寄、直顯心性。說明禪宗雖是教外別傳，但並未離開經典思想；雖是離於文字直指人心、以心印心，不可以言語形象表示，但在師資授受時，亦不能外於文字。所以禪宗祖師典籍，在各宗中是最多的。

禪宗祖師留下的典籍，可分為四類：

- 第一、公案：公案是禪師對於行者臨當開悟刹那，給予心性、法性的指點或勘驗，除非行者有一定真實工夫，否則很難理解公案旨意為何。
- 第二、史傳：史傳紀載在什麼時代、什麼處所、什麼人、在什麼事情之下，講了什麼話，以留給後人史實憑據。譬如禪宗從達摩祖師會梁武帝言下不契，到少林面壁，到二祖安心印心過程，乃至六祖在黃梅得法，及其後諸祖開悟之事。
- 第三、以教明心：這是祖師們為闡釋禪理，用經典思想來解釋禪的理論，如宗鏡錄、六祖壇經、證道歌等。
- 第四、勸學：勸學是指導行人發起出離心，建立對修道的信念及入手修行的方法。永嘉集、高峰禪要即屬此類。四類典籍中，對初學者，以勸學之入門典籍較為實用。

再從禪風演變來看：從達摩、六祖，到懷讓，禪風非常樸實，所講的語句都還可以理解。到中唐一花開五葉以後，祖師們各設門庭，如為仰宗的圓相、臨濟宗的四料簡、曹洞宗的體用、賓主。之後到唐末北宋，就變成機鋒文字禪。至南宋初期出了兩位大宗師：臨濟大慧宗杲禪師提倡參話頭，曹洞正覺宏智禪師提倡默



照禪。從此以後，禪宗祖師就以此二法門教人，而有「臨天下，曹一隅」的發展局面。可惜曹洞宗默照禪後來淹沒不傳。

默照禪以正覺宏智禪法為本，正覺宏智禪師留下廣錄九卷，前幾卷多為公案，非初學之入手。第五、六卷的小參、法語即屬勸學之語。筆者多年喜讀正覺宏智禪師之語錄，以此與永嘉集做一對照分析，可說兩者本質上是一體的，其差異在於：

- 1、永嘉禪因永嘉大師早年學天台，所以長於對永嘉禪法，做一整體理論由淺入深的次第性分析。而宏智禪師廣錄中，長於對默照禪的比喻說明。
- 2、正覺宏智禪師著重在入手後的境界描述，而永嘉大師著重在初學擬心運觀的調心、入觀技巧的說明。當然永嘉大師也有對於禪定層次的描述，可是他是用理論性的九個層次來檢驗禪定功夫。而正覺宏智默照禪對於深層禪定，是用形象化、物象化的比喻，如「天水合秋」、「月流諸水」等來表現禪定境界。
- 3、在宏智禪師廣錄中，本身沒有次第性的安排，但永嘉集全篇理論，有次第性結構的設計安排陳述。當然正覺宏智禪法一定有其操作過程次第，只是未以次第論述表現。此在筆者文章中已做次第安排整理，可資參考。

透過此分析瞭解，永嘉禪與默照禪不僅可結合互補，以永嘉禪將默照禪在入手、理論、次第等三部分補足；以默照禪做為永嘉禪深層禪定之導引。更重大的意義，是可以用教下經典理論將永嘉禪與默照禪融合成一整體，做為大乘禪觀的基本體系來看待。因古今教育普及度落差，今透過永嘉大師對大乘禪法非常理論且次第性的論述，相信更能契應於現時代廣大社會群眾的需求，這是現時代重建中國禪觀非常重要的步伐。



《永嘉集》簡介

《永嘉集》為唐朝永嘉大師著作之禪宗代表性典籍。禪宗稱圓頓，謂當下即是，自古即被視為上上根器之法門。永嘉大師精究天台止觀，因謁曹溪六祖一語頓悟，號「一宿覺」。所作《證道歌》傳頌千古，有「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」等名句。《永嘉集》內實禪宗心法而外形天台理論架構，於教理、行果、願行各方面，都有非常理論性、層次性說明，是從禪宗立場掌握佛法本質的理想教材。尤其禪觀操作次第清晰而直接，適合初學及各根機者做為入手方法。



惠空法師簡介



惠空法師 1957 年出生於台灣屏東市。於大學期間接觸佛法並擔任師大佛學社社長。1983 年披剃於三峽智諭長老座下，後於中華學術院佛研所就學三年。

法師長期投入僧伽教育及青年學佛工作，1987 年出任圓光佛學院及佛研所教務長。此後陸續在多所佛學院、佛研所授課，並創辦慈善佛學院、慈光禪學院、慈光禪學研究所。現任台中太平慈光寺住持，淨覺僧伽大學大乘佛教思想研究所教師，並在大陸多所佛學研究所任研究生導師，教授禪宗。

法師長於經論解讀，如成唯識論、俱舍論、瑜伽師地論、中論、楞嚴經、攝大乘論、大乘起信論等，皆能自學並宣講。又以佛法住世不離教、證，創辦慈光禪學院，以各宗禪觀理論導正禪修知見，而專以禪宗法門實修磨治心性。法師以宣講永嘉集、禪源集都序、圓悟禪要、高峰禪要、傳心法要、真心直指、大慧書信、宏智語錄等做為禪宗正法眼藏指南。

禪宗自南宋大慧宗杲禪師提倡參話頭及正覺宏智禪師提倡默照禪以來，參話頭及默照禪即被視為禪宗兩大具體可行法門。而永嘉禪法之禪觀理路屬默照禪先驅，而又較淺易條理化，在時間上亦較默照禪早出四百多年。故禪學院提倡「永嘉禪法」及「參話頭」，常住及學院每年舉辦 10 期禪七：過年前打七個七，於農曆 11 月初起七；過年後打三個七，於元宵節後起七，並開放僧俗四眾參與共修。



《永嘉集》教材 目錄

序

《永嘉集》簡介

惠空法師簡介

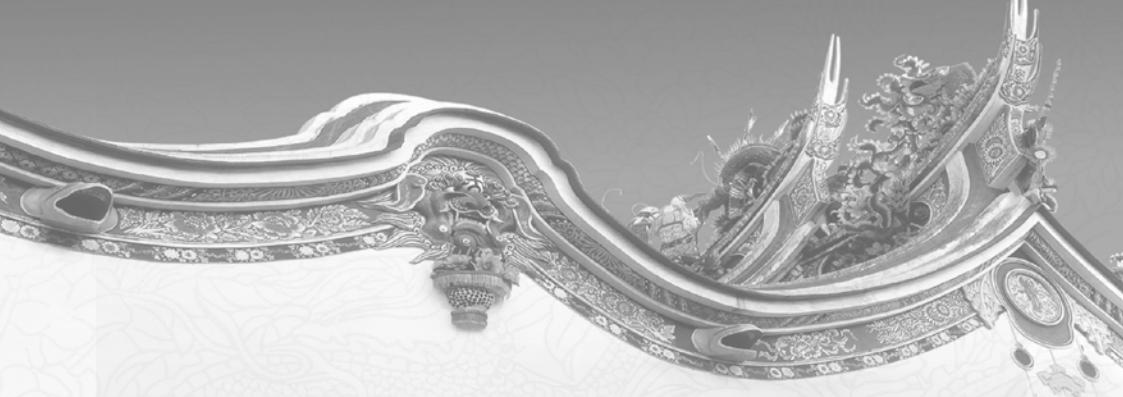
一、《永嘉集》全文·····	1
二、《永嘉集》講義	
1、《永嘉集》DVD 各集內容 ·····	29
2、《禪宗永嘉集》大科 ·····	31
3、永嘉大師生平【第二集】 ·····	35
4、《永嘉證道歌》原文【第二集】 ·····	37
5、從《證道歌》看永嘉大師思想【第二集】 ·····	42
6、擇善知識原則【第三集】 ·····	44
7、觸發情欲之六種成分【第四集】 ·····	44
8、從「九住心」解析定體【第七集】 ·····	45
9、奢摩他理論架構（二階段、五段文）【第七集】	46
10、奢摩他「忘塵息念」理論與操作【第七、八集】	47
11、奢摩他「簡細心」【第八集】 ·····	49
12、奢摩他「簡三法」架構【第九集】 ·····	49
13、九住心入定過程、戒定慧三學【第九集】 ·····	50
14、三德【第十集】 ·····	50
15、永嘉奢摩他與圓悟、宏智禪師之禪法比較 【第十二集】 ·····	51
16、永嘉止觀之理論與識體配當表【第十三集】 ·····	52



17、毘婆舍那頌第五 綱目【第十三集】	53
18、天台「境照智」理論【第十三集】	54
19、永嘉止觀之運作理論流程【第十三集】	55
20、根塵結構銷解之理論【第十四集】	56
21、永嘉毗婆舍那與圓悟、宏智禪師之禪法比較 【第十四集】	57
22、「念、想、觀、智、照」比較【第十六集】	58
23、優畢叉理論【第十七集】	59
24、「觀心十門」架構【第十八集】	60
25、「言其法爾」思想解析【第十八集】	61
26、《始終心要》引文【第十九集】	62
27、三諦、一心三觀引文【第二十集】	66
28、永嘉禪法的證悟層次【第二十集】	69
29、觀心十門第七「明其是非」解析【第廿二集】	71
30、瑜伽五事引文、五事與言觀宗旨比較【第廿二集】	72
31、三乘漸次第七 綱目【第廿二集】	74
32、事理不二第八 綱目【第廿八集】	77
33、勸友人書第九 綱目【第卅二集】	83
34、發願文第十 綱目【第卅五集】	85
35、怡山然禪師發願文【第卅五集】	87

三、附篇

1、禪觀體系與永嘉禪法定位	91
2、〈永嘉禪法的時代意義〉	97



《永嘉集》全文

(出自大正藏四十八卷)

P.387b-P.395C

唐 · 永嘉大師 著



凡例：

- 一、出自大正藏四十八卷三八七頁B欄至三九五C欄。
- 二、每頁外側下方數字為大正藏頁數，英文為當頁欄數。
- 三、每頁行數及每行字數均同大正藏。
- 四、依大正藏重新斷句並加現代標點。
- 五、※ 或「 」代表段落起始。
- 六、弧號（ ）內文字為對大正藏文字之修訂。

禪宗永嘉集序

唐 · 慶州刺史魏靜 述

聞夫 慧門廣闢，理絕色相之端；覺路遙登，跡晦名言之表。悲夫 能仁示現，應化無方，開妙典於三乘，暢真詮於八部。所以發揮至蹟，懸梵景於昏衢；光闡大猷，泛禪波於欲浪。※ 是以金棺揜耀，玉毫收彩，孤標靈鷲之英，獨負成麟之業者，其唯大師歟！大師俗姓戴氏，永嘉人也。少挺生知，學不加思，幼則遊心三藏，長則通志大乘。三業精勤，偏弘禪觀，境智俱寂，定慧雙融，遂使塵靜昏衢，波澄玄海。心珠

道種，瑩七淨以交輝；戒月悲花，耿三空而列耀。加復霜松潔操，水月虛襟，布衣蔬食，忘身為法。愍傷含識，物物斯安，觀念相續，心心靡間。始終抗節，金石方堅，淺深心要，貫花漸潔。神徹言表，理契寰中，曲己推人，順凡同聖，則不起滅定而秉護四儀。名重當時，道扇方外，三吳碩學輻輳禪階，八表高人風趨理窟。※靜往因薄宦，親承接足，恨未盡於方寸，俄赴京畿。自爾已來，幽冥遽隔，永慨玄眸積翳，忽喪金錚。欲海洪濤，遄沈智楫，遺文尚在，龕室寂寥。嗚呼哀哉，痛纏心腑！所嗟一方眼滅，七眾何依，德音無聞，遠增悽感。大師在生，凡所宣紀，總有十篇，集為一卷，庶同歸郢悟者，得意忘言耳。今略紀斯文，多有謬誤，用俟明哲，非者正之。

禪宗永嘉集

唐·慎水沙門玄覺 撰

大章分為十門。慕道志儀第一：夫欲修道，先須立志及事師儀則，彰乎軌訓，故標第一，慕道儀式。」戒憍奢意第二：初雖立志修道，善識軌儀，若三業憍奢，妄心擾動，何能得定？故次第二，明戒憍奢意也。」淨修三業第三：前戒憍奢，略標綱要，今子細檢責，令麤過不生。故次第三，明淨修三業，戒乎身口意也。」奢摩他頌第四：前已檢責身口，令麤過不生，次須入門。修道漸次，不出定慧，

五種起心，六種料簡，故次第四，明奢摩他頌也。」毘婆舍那頌第五：非戒不禪，非禪不慧。上既修定，定久慧明，故次第五，明毘婆舍那頌也。」優畢又頌第六：偏修於定，定久則沈；偏學於慧，慧多心動。故次第六，明優畢又頌，等於定慧，令不沈動，使定慧均等，捨於二邊。」三乘漸次第七：定慧既均，則寂而常照，三觀一心，何疑不遣！何照不圓！自解雖明，悲他未悟，悟有淺深，故次第七，明三乘漸次也。」理事不二第八：三乘悟理，理無不窮，窮理在事，了事即理。故次第八，明事理不二，即事而真，用祛倒見也。」勸友人書第九：事理既融，內心自瑩，復悲遠學，虛擲寸陰，故次第九，明勸友人書也。」發願文第十：勸友雖是悲他，專心在一，情猶未普，故次第十，明發願文，誓度一切也。

慕道志儀第一

先觀三界，生厭離故。※次親善友，求出路故；次朝晡問訊，存禮數故；次審乖適如何，明侍養故；次問何所作，為明親承事故；次瞻仰無怠，生殷重故；次數決心要，為正修故；次隨解呈簡，為識邪正故；次驗氣力，知生熟故；次見病生疑，堪進妙藥故；委的審思，求諦當故；日夜精勤，恐緣差故；專心一行，為成業故；亡身為法，為知恩故。※如其信力輕微，意無專志，麁行淺解，汎漾隨機，觸事則因事生心，緣無則依無息念，既非動靜之等觀，則順有無之得失。※然道不浪階，隨功涉位耳。

戒憍奢意第二

衣食由來，長養栽種，墾土掘地，鹽煮蠶蛾，成熟施為，損傷物命，令他受死，資給自身。但畏饑寒，不觀死苦，殺他活己，痛哉可傷！※兼用農功，積力深厚，何獨含靈致命，亦乃信施難消。雖復出家，何德之有！※噫！夫欲出超三界，未有絕塵之行，徒為男子之身，而無丈夫之志。但以終朝擾擾，竟夜昏昏，道德未修，衣食斯費，上乖弘道，下闕利生，中負四恩，誠以為恥！故智人思之，寧有法死，不無法生！徒自迷癡，貴身賤法耳？

淨修三業第三

貪、瞋、邪見—意業；妄言、綺語、兩舌、惡口—口業；殺、盜、婬—身業。夫欲志求大道者，必先淨修三業；然後於四威儀中，漸次入道；乃至六根所對，隨緣了達，境智雙寂，冥乎妙旨。※云何淨修身業？深自思惟，行住坐臥，四威儀中，檢攝三愆，無令漏失。「慈悲撫育，不傷物命；水陸空行，一切含識，命無大小，等心愛護；蠢動蜎飛，無令毀損；危難之流，殷勤拔濟，方便救度，皆令解脫。「於他財物，不與不取，乃至鬼神，隨有主物，一鍼一草，終無故犯。貧窮乞匄，隨己所有，敬心施與，令彼安隱，不求恩報。作是思惟，過去諸佛，經無量劫行檀，布施象馬七珍，頭目髓腦，乃至身命，捨而無吝。我今亦爾，隨有施與，歡喜供養，心無慍惜。「於諸女色，心無染著。凡夫顛倒，為慾所醉，耽荒迷亂，不知其過，如捉花莖，不悟毒蛇。智人觀之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火熱鐵，不以為喻。銅柱鐵床，焦背爛腸，血肉糜潰，痛徹

心髓，作如是觀，唯苦無樂。革囊盛糞，膿血之聚，外假香塗，內唯臭穢，不淨流溢，蟲蛆住處，鮑肆廁孔，亦所不及。智者觀之，但見髮毛爪齒，薄皮厚皮，肉血汗淚，涕唾膿脂，筋脈腦膜，黃痰白痰，肝膽骨髓，肺脾腎胃，心膏膀胱，大腸小腸，生藏熟藏，屎尿臭處。如是等物，一一非人，識風鼓擊，妄生言語，詐為親友，其實怨妬。敗德障道，為過至重，應當遠離，如避怨賊。是故智者觀之，如毒蛇想，寧近毒蛇，不親女色。何以故？毒蛇殺人，一死一生，女色繫縛，百千萬劫，種種楚毒，苦痛無窮。諦察深思，難可附近！」是以智者，切檢三行，改往修來，背惡從善。不殺不盜，放生布施，不行婬穢，常修梵行。日夜精勤，行道禮拜，歸憑三寶，志求解脫。「於身命財，修三堅法。知身虛幻，無有自性，色即是空，誰是我者？一切諸法，但有假名，無一定實是我身者。四大五陰，一一非我，和合亦無，內外推求，如水聚沫，浮泡陽焰，芭蕉幻化，鏡像水月，畢竟無人。無明不了，妄執為我。「於非實中，橫生貪著，殺生偷盜，婬穢荒迷，竟夜終朝，矻矻造業。雖非真實，善惡報應，如影隨形。「作是觀時，不以惡求而養身命，應自觀身如毒蛇想，為治病故，受於四事：身著衣服，如裹癰瘡；口食滋味，如病服藥。節身儉口，不生奢泰，聞說少欲，深樂修行。故經云：少欲頭陀，善知止足，是人能入賢聖之道。何以故？惡道眾生，經無量劫，闕衣乏食，叫喚號毒，饑寒切楚，皮骨相連，我今暫闕，未足為

苦。是故智者，貴法賤身，勤求至道，不顧形命，是名淨修身業。※云何淨修口業？深自思惟，口之四過，生死根本，增長眾惡，傾覆萬行，遞相是非。是故智者，欲拔其源，斷除虛妄，修四實語：正直、柔軟、和合、如實。此之四語，智者所行，何以故？正直語者，能除綺語；柔軟語者，能除惡口；和合語者，能除兩舌；如實語者，能除妄語。」正直語者有二：一稱法說，令諸聞者，信解明了。二稱理說，令諸聞者，除疑遣惑。「柔軟語者亦二：一者安慰語，令諸聞者，歡喜親近。二者宮商清雅，令諸聞者，愛樂受習。「和合語者亦二：一事和合者，見鬪諍人，諫勸令捨；不自稱譽，卑遜敬物。二理和合者，見退菩提心人，殷勤勸進；善能分別菩提、煩惱平等一相。「如實語者亦二：一事實者，有則言有，無則言無，是則言是，非則言非。二理實者，一切眾生，皆有佛性；如來涅槃，常住不變。」是以智者，行四實語，觀彼眾主（生），曠劫已來，為彼四過之所顛倒，沈淪生死，難可出離。我今欲拔其源，觀彼口業，唇舌牙齒，咽喉膺響，識風鼓擊，音出其中，由心因緣，虛實兩別：實則利益，虛則損減；實是起善之根，虛是生惡之本。善惡根本，由口言詮。詮善之言，名為四正；詮惡之語，名為四邪。邪則就苦，正則歸樂。善是助道之緣，惡是敗道之本，是故智者要心扶正，實語自立。誦經念佛，觀語實相，言無所存，語默平等，是名淨修口業。※云何淨修意業？深自思惟，善惡之源，皆從心起，邪念因緣，能生萬惡，正觀因緣，能生萬善。故經

云：三界無別法，惟是一心作。當知心是萬法之根本也。」云何邪念？無明不了，妄執為我，我見堅固，貪瞋邪見，橫計所有，生諸染著。故經云：因有我故，便有所。因我所故，起於斷常六十二見、見思相續九十八使，三界生死，輪迴不息。當知邪念，眾惡之本，是故智者，制而不隨。」云何正觀？彼、我無差，色、心不二，菩提、煩惱本性非殊，生死、涅槃平等一照。故經云：離我我所，觀於平等。我及涅槃，此二皆空。當知諸法，但有名字。故經云：乃至涅槃，亦但有名字。又云：文字性離，名字亦空。何以故？法不自名，假名詮法，法既非法，名亦非名。名不當法，法不當名，名法無當，一切空寂。故經云：法無名字，言語斷故。是以妙相絕名，真名非字。何以故？無為寂滅，至極微妙，絕相離名，心言路絕，當知正觀還源之要也。是故智者正觀因緣，萬感（惑）斯遣，境智雙忘，心源淨矣，是名淨修意業。※此應四儀，六根所對，隨緣了達，入道次第云爾。

奢摩他頌第四

恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，常用恰恰無。」夫念 非忘塵而不息，塵 非息念而不忘。塵忘則息念而忘，念息則忘塵而息。忘塵而息，息無能息；息念而忘，忘無所忘。忘無所忘，塵遺非對；息無能息，念滅非知。知滅對遺，一向冥寂，閒爾無寄，妙性天然。」如火得空，火則自滅。空喻妙性之非相，火比妄念之不生。」其辭曰：忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契真本空的的。惺惺寂寂是，

無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。※若以知知寂，此非無緣知，如手執如意，非無如意手。若以自知知，亦非無緣知，如手自作拳，非是不拳手。亦不知知寂，亦不自知知，不可為無知，自性了然故，不同於木石。手不執如意，亦不自作拳，不可為無手，以手安然故，不同於兔角。」復次修心漸次者，夫以知知物，物在知亦在。若以知知知，知知則離物，物離猶知在。起知知於知，後知若生時，前知早已滅。二知既不並，但得前知滅，滅處為知境，能所俱非真。前則滅，滅引知；後則知，知續滅。生滅相續，自是輪迴之道。今言知者，不須知知，但知而已。則前不接滅，後不引起，前後斷續，中間自孤，當體不顧，應時消滅。知體既已滅，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得。即覺無覺，無覺之覺，異乎木石。此是初心處，冥然絕慮，乍同死人，能所頓忘，纖緣盡淨，閒爾虛寂，似覺無知。無知之性，異乎木石。此是初心處，領會難為。※入初心時，三不應有：一惡，謂思惟世間五欲等因緣；二善，謂思惟世間雜善等事；三無記，謂善惡不思，閒爾昏住。」戒中三應須具：一攝律儀戒，謂斷一切惡；二攝善法戒，謂修一切善；三饒益有情戒，謂誓度一切眾生。」定中三應須別：一安住定，謂妙性天然本自非動；二引起定，謂澄心寂怕，發瑩增明；三辦事定，謂定水凝清，萬像斯鑑。」慧中三應須別：一人空慧，謂了陰非我，即陰中無我，如龜毛兔角；二法空慧，謂了陰等諸法，緣假非實，如鏡像水月；三空空慧，謂了境智俱空，是空亦

空。」見中三應須識：一空見，謂見空而見非空；二不空見，謂見不空而見非不空；三性空見，謂見自性而見非性。」偏中三應須簡：一有法身，無般若、解脫；二有般若，無解脫、法身；三有解脫，無法身、般若。有一無二故不圓，不圓故非性。」又偏中三應須簡：一有法身、般若，無解脫；二有般若、解脫，無法身；三有解脫、法身，無般若。有二無一故不圓，不圓故非性。」圓中三應須具：一法身不癡即般若，般若無著即解脫，解脫寂滅即法身；二般若無著即解脫，解脫寂滅即法身，法身不癡即般若；三解脫寂滅即法身，法身不癡即般若，般若無著即解脫。舉一即具三，言三體即一，此因中三德，非果上三德。欲知果上三德：法身有斷德，邇因斷惑而顯德，故名斷德。自受用身有智德，具四智真實功德故。他、化二身有大恩德：他受用身，於十地菩薩有恩德故；三種化身，於菩薩、二乘、異生有恩故。三諦四智，除成所作智，為緣俗諦故。然法無淺深，而照之有明昧；心非垢淨，而解之有迷悟。初入初心，迷復何非淺；終契圓理，達始何非深。迷之失理而自差，悟之失差而即理。迷悟則同其致，故有漸次名焉。※復次初修心人，入門之後，須識五念：一故起、二串習、三接續、四別生、五即靜。故起念者，謂起心思惟世間五欲及雜善等事。串習念者，謂無心故憶，忽爾思惟善惡等事。接續念者，謂串習忽起，知心馳散，又不制止，更復續前，思惟不住。別生念者，謂覺知前念是散亂，即生慚愧改悔之心。即靜念者，謂初坐

時，更不思惟世間善惡及無記等事，即此作功，故言即靜。串習一念，初生者多；接續、故起二念，懈怠者有；別生一念，慚愧者多；即靜一念，精進者有。串習、接續、故起、別生四念為病，即靜一念為藥。雖復藥病有殊，總束俱名為念。得此五念停息之時，名為一念相應。一念者，靈知之自性也。然五念是一念枝條，一念是五念根本。※復次若一念相應之時，須識六種料簡：一識病、二識藥、三識對治、四識過生、五識是非、六識正助。第一病者有二種：一緣慮、二無記。緣慮者，善惡二念也，雖復差殊，俱非解脫，是故總束名為緣慮。無記者，雖不緣善惡等事，然俱非真心，但是昏住。此二種名為病。第二藥者亦有二種：一寂寂、二惺惺。寂寂謂不念外境善惡等事，惺惺謂不生昏住無記等相。此二種名為藥。第三對治者，以寂寂治緣慮，以惺惺治昏住。用此二藥，對彼二病，故名對治。第四過生者，謂寂寂久生昏住，惺惺久生緣慮。因藥發病，故云過生。第五識是非者，寂寂不惺惺，此乃昏住；惺惺不寂寂，此乃緣慮；不惺惺不寂寂，此乃非但緣慮，亦乃入昏而住；亦寂寂亦惺惺，非唯歷歷，兼復寂寂，此乃還源之妙性也。此四句者，前三句非，後一句是，故云識是非也。第六正助者，以惺惺為正，以寂寂為助。此之二事，體不相離，猶如病者，因杖而行，以行為正，以杖為助。夫病者欲行，必先取杖，然後方行。修心之人，亦復如是：必先息緣慮，令心寂寂；次當惺惺，不致昏沈，令心歷歷。歷歷、寂寂，二名

一體，更不異時。譬夫病者欲行，闕杖不可，正行之時，假杖故能行。作功之者，亦復如是：歷歷、寂寂，不得異時，雖有二名，其體不別。又曰：亂想是病，無記亦病；寂寂是藥，惺惺亦藥。寂寂破亂想，惺惺治無記；寂寂生無記，惺惺生亂想。寂寂雖能治亂想，而復還生無記；惺惺雖能治無記，而復還生亂想。故曰：惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。寂寂為助，惺惺為正。思之！※復次料簡之後，須明識一念之中五陰，謂：歷歷分別，明識相應，即是識陰；領納在心，即是受陰；心緣此理，即是想陰；行用此理，即是行陰；污穢真性，即是色陰。此五陰者，舉體即是一念；此一念者，舉體全是五陰。歷歷見此一念之中，無有主宰，即人空慧；見如幻化，即法空慧。是故須識此五念及六種料簡，願勿嫌之。如取真金：明識瓦礫及以偽寶，但盡除之；縱不識金，金體自現，何憂不得！

毘婆舍那頌第五

夫境 非智而不了，智 非境而不生。智生則了境而生，境了則智生而了。智生而了，了無所了；了境而生，生無能生。生無能生，雖智而非有；了無所了，雖境而非無。無即不無，有即非有，有無雙照，妙悟蕭然。如火得薪，彌加熾盛。薪喻發智之多境，火比了境之妙智。其辭曰：達性空而非縛，雖緣假而無著，有無之境雙照，中觀之心歷落。※若智了於境，即是境空智，如眼了花空，是了花空眼。若智了於智，即是智空智，如眼了眼空，是了眼空眼。智雖了

境空，及以了智空，非無了境智，境空智猶有。了境智空智，無境智不了。如眼了花空，及以了眼空，非無了花眼，花空眼猶有。了花眼空眼，無花眼不了。※復次一切諸法，悉假因緣，因緣所生，皆無自性。一法既爾，萬法皆然，境智相從，于何不寂！何以故？因緣之法，性無差別。故今之三界輪迴，六道昇降，淨穢苦樂，凡聖差殊，皆由三業四儀，六根所對，隨情造業，果報不同——善則受樂，惡則受苦。故經云：善惡為因，苦樂為果。當知法無定相，隨緣構集，緣非我有，故曰性空。空故非異，萬法皆如。故經云：色即是空，四陰亦爾。如是則何獨凡類緣生，亦乃三乘聖果，皆從緣有。是故經云：佛種從緣起。」是以萬機叢湊，達之者則無非道場；色像無邊，悟之者則無非般若。故經云：色無邊故，當知般若亦無邊。何以故？境非智而不了，智非境而不生。智生則了境而生，境了則智生而了。智生而了，了無所了；了境而生，生無能生。生無能生，則內智寂寂；了無所了，則外境如如。如、寂無差，境、智冥一，萬累都泯，妙旨存焉。」故經云：般若無知，無所不知。如是則妙旨非知，不知而知矣。

優畢叉頌第六

夫定亂分政，動靜之源莫二；愚慧乖路，明闇之本非殊。群迷從暗而背明，捨靜以求動；眾悟背動而從靜，捨暗以求明。明生則轉愚成慧，靜立則息亂成定。定立由乎背動，慧生因乎捨暗。暗動連繫於煩籠，靜明相趨於物表。物不能愚，功由於慧；煩不能亂，功由於定。

定慧更資於靜明，愚亂相纏於暗動。動而能靜者，即亂而定也；暗而能明者，即愚而慧也。如是則暗動之本無差，靜明由茲合道；愚亂之源非異，定慧於是同宗。宗同則無緣之慈，定慧則寂而常照。寂而常照則雙與，無緣之慈則雙奪。雙奪故優畢叉，雙與故毘婆、奢摩。以奢摩他故，雖寂而常照；以毘婆舍那故，雖照而常寂；以優畢叉故，非照而非寂。照而常寂故，說俗而即真；寂而常照故，說真而即俗；非寂非照，故杜口於毘耶。※復次觀心十門，初則言其法爾，次則出其觀體，三則語其相應，四則警其上慢，五則誠其疏忽，六則重出觀體，七則明其是非，八則簡其詮旨，九則觸途成觀，十則妙契玄源。」第一言其法爾者，夫心性虛通，動靜之源莫二；真如絕慮，緣計之念非殊。惑見紛馳，窮之則唯一寂；靈源不狀，鑒之則以千差。千差不同，法眼之名自立；一寂非異，慧眼之號斯存；理、量雙消，佛眼之功圓著。是以三諦一境，法身之理恒清；三智一心，般若之明常照；境智冥合，解脫之應隨機；非縱非橫，圓伊之道玄會。故知三德妙性，宛爾無乖，一心深廣難思，何出要而非路。是以即心為道者，可謂尋流而得源矣！」第二出其觀體者，祇知一念即空、不空、非空非不空。」第三語其相應者，心與空相應，則譏毀讚譽，何憂何喜；身與空相應，則刀割香塗，何苦何樂；依報與空相應，則施與劫奪，何得何失。心與空不空相應，則愛見都忘，慈悲普救；身與空不空相應，則內同枯木，外現威儀；依報與空不

空相應，則永絕貪求，資財給濟。心與空不空非空非不空相應，則實相初明，開佛知見；身與空不空非空非不空相應，則一塵入正受，諸塵三昧起；依報與空不空非空非不空相應，則香臺寶閣，嚴土化生。」第四警其上慢者，若不爾者，則未相應也。」第五誠其疏忽者，然渡海應須上船，非船何以能渡；修心必須入觀，非觀無以明心。心尚未明，相應何日？思之！勿自恃也。」第六重出觀體者，祇知一念即空不空，非有非無，不知即念即空不空，非非有非非無。」第七明其是非者，心不是有，心不是無，心不非有，心不非無。是有是無即墮是，非有非無即墮非。如是祇是是非之非，未是非是非非之是。今以雙非破兩是，是破非是，猶是非；又以雙非破兩非，非破非非即是是。如是祇是非是非非之是，未是不非不不非、不是不是。是非之惑，綿微難見，神清慮靜，細而研之。」第八簡其詮旨者，然而至理無言，假文言以明其旨；旨宗非觀，藉修觀以會其宗。若旨之未明，則言之未的；若宗之未會，則觀之未深。深觀乃會其宗，的言必明其旨。旨宗既其明會，言觀何得存存耶。」第九觸途成觀者，夫再演言辭，重標觀體，欲明宗旨無異，言觀有逐方移。移言則言理無差，改觀則觀旨不異；不異之旨即理，無差之理即宗。宗旨一而二名，言觀明其弄引耳。」第十妙契玄源者，夫悟心之士，寧執觀而迷旨！達教之人，豈滯言而惑理！理明則言語道斷，何言之能議？旨會則心行處滅，何觀之能思？心言不能思議

者，可謂妙契寰中矣。

三乘漸次第七

夫妙道沖微，理絕名相之表；至真虛寂，量超群數之外。而能無緣之慈，隨有機而感應；不二之旨，逐根性以區分。順物忘懷，施而不作；終日說示，不異無言；設教多途，無乖一揆。是以大聖慈悲，隨機利物，統其幽致，群籍非殊。中下之流，觀諦緣而自小；高上之士，御六度而成大。※由是品類愚迷，無能自曉，或因說而悟解，故號聲聞。原其所修，四諦而為本行，觀無常而生恐，念空寂以求安，患六道之輪迴，惡三界之生死。見苦常懷厭離，斷集恒畏其生，證滅獨契無為，修道惟論自度。大誓之心未普，攝化之道無施，六和之敬空然，三界之慈靡運。因乖萬行，果闕圓常，六度未修，非小何類！如是則聲聞之道也。」或有不因他話，自悟非常，偶緣散而體真，故名緣覺。原其所習，十二因緣而為本行，觀無明而即空，達諸行而無作。二因既非其業，五果之報何躊？愛取有以無疵，老死亦何所累？故能翛然獨脫，靜處幽居，觀物變而悟非常，睹秋零而入真道。四儀庠序，攝心慮以恬愉；性好單棲，憩間林而自適；不忻說法，現神力以化他。無佛之世，出興作佛，燈之後焰。身惟善寂，意翫清虛，獨宿孤峯，觀緣散滅。利他不普，自益未圓，於下有勝，於上不足，兩非其類，位處中乘。如此辟支佛道也。」如其根性本明，玄功宿著；學非博涉，解自生知；心無所緣，而能利物。慈悲至大，愛見之所不拘；終日度生，不見生之可度。

一異齊旨，解惑同源，人法俱空，故名菩薩。原其所修，六度而為正因：行施則盡命傾財；持戒則吉羅無犯；忍辱則深明非我，割截何傷！安耐毀譽，八風不動；精進則勤求至道，如救頭然，自行化他，剎那之頃無間；禪那則身心寂怕，安般希微，住寂定以自資，運四儀而利物；智慧則了知緣起，自性無生，萬法皆如，真源至寂。雖知煩惱無可捨，菩提無可取，而能不證無為，度生長劫，廣修萬行，等觀群方。下及諦緣，上該不共，大誓之心普被，四攝之道通收，總三界以為家，括四生而為子。悲智雙運，福慧兩嚴，超越二乘，獨居其上，如是則大乘之道也。※ 是以一真之理，逐根性以階差，取益隨機，三乘之唱備矣。」然而至理虛玄，窮微絕妙，尚非其一，何是於三？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。不立之一本無三，不留之三本無一。一三本無，無亦無，無無、無本故妙絕。如是則一何所分？三何所合？合分自於人耳，何理異於言哉！」譬夫三獸渡河，河一寧從獸合？復何獨河非獸合，亦乃獸不河分。河尚不成三河，豈得以河而合獸？獸尚不成一獸，豈得以獸而成河？河非獸而何三？獸非河而何一？一河獨包三獸，而河未曾三；三獸共履一河，而獸未嘗一。獸之非一，明其足有短長；河之不三，知其水無深淺。水無深淺，譬法之無差；足有短長，類智之有明昧。如是則法本無三，而人自三耳。」今之三乘

之初，四諦最標其首，法之既以無差，四諦亦何非大！而言聲聞觀之，位居其小者哉？是知諦似於河，人之若獸。聲聞最劣，與兔為儔，雖復奔波，寧窮浪底！未能知其深極，位自居卑。何必觀諦之流，一概同其成小？如其智照高明，量齊香象者，則可以窮源盡際，煥然成大矣。故知下智觀者，得聲聞果；中智觀者，得緣覺果；上智觀者，得菩薩果。明宗皎然，豈容圖度者矣。是以聲聞見苦而斷集；緣覺悟集散而觀離；菩薩了達真源，知集本無和合。三人同觀四諦，證果之所差殊，良由觀有淺深，對照明其高下耳。是以下乘行下，中上之所未修；上乘行上，而修中下；中行中下，不修於上。上中下之在人，非諦令其大小耳。※然三乘雖殊，同歸出苦之要。聲聞雖小，見愛之惑已祛，故於三界無憂，分段之形滅矣。三明照耀，開朗八萬之劫，現前六通，縱任無為，山壁遊之直度，時復空中行住，或坐臥之安然，汎沼則輕若鴻毛，涉地則猶如履水，九定之功滿足，十八之變隨心。然三藏之佛，望六根清淨位，有齊有劣；同除四住，此處為齊；若伏無明，三藏則劣。佛尚為劣，二乘可知。望上斷伏雖殊，於下悟迷有隔，如是則二乘何咎，而欲不修者哉！如來為對大根，引歸寶所，令修種智，同契圓伊，或毀或譽，抑揚當時耳。」凡夫不了，預畏被呵，寧知見愛尚存，去二乘而甚遠。雖復言其修道，惑使諸所不祛，非惟身口未端，亦乃心由諂曲。見生自意，解背真詮，聖教之所不依，明師未曾承受。根緣非唯宿習，見

解未預生知。而能世智辯聰，談論以之終日，時復牽於經語，曲會私情，縱邪說以誑愚人，撥因果而排罪福。順情則嬉怡生愛，違意則慍懣懷瞋，三受之狀固然，稱位乃儔菩薩。初篇之非未免，過人之釁又縈，大乘之所不修，而復譏於小學。恣一時之強口，謗說之患鏗然，三塗苦輪，報之長劫。哀哉吁哉，言及愴然悲酸矣！」然而達性之人，對境彌加其照；忘心之士，相善不涉其懷。況乎三業之邪非，寧有歷心於塵滴！是以鑒玄之侶，淨三受於心源；滌穢之流，掃七支於身口。無情罔侵塵葉，有識無惱蜎螟。幽澗未足比其清，飛雪無以方其素。眷德若羽群揚翅，望星月以窮高；棄惡若鱗眾驚鉤，投江瀛而盡底。玄曦慚其照遠，上界惡以緣消。境智合以圓虛，定慧均而等妙。桑田改而心無易，海嶽遷而志不移。而能處憤非喧，凝神挺照，心源朗淨，慧解無方，觀法性而達真如，鑒金文而依了義，如是則一念之中，何法門而不具！」如其妙慧未彰，心無準的；解非契理，行闕超塵；乖法性而順常情，背圓詮而執權說，如是則次第隨機，對根緣而設教矣。是以敘其綱紀，委悉餘所未明，深淺宗途，略言其趣，三乘之學，影響知其分位耳。

事理不二第八

夫妙悟通衢，則山河非壅；迷名滯相，則絲毫成隔。「然萬法本源，由來實相；塵沙惑趣，原是眞宗。」「故物像無邊，般若無際者，以其法性本眞，了達成智故也。」譬夫行由通徑，則萬里可

期；如其觸物衝渠，則終朝域內。以其不知物有無形之畔，渠有窮虛之域故也。」是以學遊中道，則實相可期；如其執有滯無，則終歸邊見。以其不知有有非有之相，無有非無之實故也。」今之色相紛紜，窮之則非相；音聲吼喚，究之則無言。迷之則謂有形聲，悟之則知其聞寂。如是則真諦不乖於事理，即事理之體元真；妙智不異於了知，即了知之性元智。※然而妙旨絕言，假文言以詮旨；真宗非相，假名相以標宗。」譬夫象非雪山，假雪山而類象，此但取其能類耳，豈以雪山而為象耶？今之法非常而執有，有假非有以破常；性非斷而執無，假非無而破斷。類夫淨非水灰，假水灰而洗淨者，此但取其能洗耳，豈以水灰而為淨耶？」故知中道不偏，假二邊而辨正；斷常非是，寄無有以明非。若有若無言既非，非有非無亦何是？信知妙達玄源者，非常情之所測也。※何者？夫妄非愚出，真不智生；達妄名真，迷真曰妄。豈有妄隨愚變，真逐智迴，真妄不差，愚智自異耳。夫欲妙識玄宗，必先審其愚智；若欲審其愚智，善須明其真妄；若欲明其真妄，復當究其名體。名體若分，真妄自辨；真妄既辨，愚智迢然。是以愚無了智之能，智有達愚之實，故知非智無以明其真妄，非智莫能辨其名體。※何者？或有名而無體，或因體而施名，名體混緒，實難窮究矣。是以體非名而不辨，名非體而不施。言體必假其名，語名必藉其體。」今之體外施名者，此但名其無體耳，豈有體當其名耶？譬夫兔無角而施名，此

則名其無角耳，豈有角當其名耶？無體而施名者，則名無實名也；名無實名，則所名無也；所名既無，能名不有也。何者？設名本以名其體，無體何以當其名？言體本以當其名，無名何以當其體？體無當而非體，名無名而非名，此則何獨體而元虛，亦乃名而本寂也。然而無體當名，由來若此。」名之體當，何所云為？夫體不自名，假他名而名我體；名非自設，假他體而施我名。若體之未形，則名何所名？若名之未設，則體何所明？然而明體雖假其名，不為不名而無體耳；設名要因其體，無體則名之本無。如是則體不名生，名生於體耳。」今之體在名前，名從體後辨者，如此則設名以名其體，故知體是名源耳。則名之所由，緣起於體。※體之元緒，何所因依？夫體不我形，假緣會而成體；緣非我會，因會體而成緣。」若體之未形，則緣何所會？若緣之未會，則體何所形？」體形則緣會而形，緣會則體形而會。體形而會，則明形無別會，形無別會，則會本無也；緣會而形，則明會無別形，會無別形，則形本無也。」是以萬法從緣，無自體耳。※體而無自，故名性空。性之既空，雖緣會而非有；緣之既會，雖性空而不無。是以緣會之有，有而非有；性空之無，無而不無。何者？會即性空，故言非有；空即緣會，故曰非無。今言不有不無者，非是離有別有一無也，亦非離無別有一有也。如是則明法非有無，故以非有非無名耳，不是非有非無。既非有無，又非非有非非無也，如是何獨言語道斷，亦乃心行處滅也。

勸友人書第九

婺州浦陽縣佐溪山朗禪師召大師山居書

自到靈谿，泰然心意，高低峯頂，振錫常游，石室巖龕，拂乎宴坐。青松碧沼，明月自生，風掃白雲，縱目千里，名花香果，峯鳥銜將，猿嘯長吟，遠近皆聽。鋤頭當枕，細草為氈，世上崢嶸，競爭人我，心地未達，方乃如斯。儻有寸陰，願垂相訪。

大師答朗禪師書

自別以來，經今數載，遙心眷想，時復成勞。忽奉來書，適然無慮，不委信後，道體如何？法味資神，故應清樂也。玄覺粗得延時，欽詠德音，非言可述。」承懷節操，獨處幽棲，泯跡人間，潛形山谷，親朋絕往，鳥獸時遊，竟夜綿綿，終朝寂寂，視聽都息，心累閒然，獨宿孤峯，端居樹下，息繁飡道，誠合如之。※然而正道寂寥，雖有修而難會，邪徒諠擾，乃無習而易親。若非解契玄宗，行符真趣者，則未可幽居抱拙，自謂一生歟。」應當博問先知，伏膺誠懇，執掌屈膝，整意端容，曉夜忘疲，始終虔仰，折挫身口，蠲矜怠慢，不顧形骸，專精至道者，可謂澄神方寸歟。「夫欲採妙探玄，實非容易，決擇之次，如履輕冰。必須側耳目而奉玄音，肅情塵而賞幽致，忘言宴旨，濯累飡微，夕惕朝詢，不濫絲髮，如是則乃可潛形山谷，寂累絕群哉。」其或心徑未通，矚物成壅，而欲避諠求靜者，盡世未有其方。況乎鬱鬱長林，峨峨聳峭，鳥獸鳴咽，松竹森梢，水石崢嶸，風枝蕭索，藤蘿縈絆，雲霧氤氲，節物衰榮，晨昏眩晃，斯之種

類，豈非喧雜耶？故知見惑尚紆，觸途成滯耳。」是以先須識道，後乃居山。若未識道而先居山者，但見其山，必忘其道；若未居山而先識道者，但見其道，必忘其山。忘山則道性怡神，忘道則山形眩目。是以見道忘山者，人間亦寂也；見山忘道者，山中乃喧也。必能了陰無我，無我誰住人間？若知陰入如空，空聚何殊山谷？如其三毒未祛，六塵尚擾，身心自相矛盾，何關人山之喧寂耶！※且夫道性沖虛，萬物本非其累；真慈平等，聲色何非道乎！特因見倒惑生，遂成輪轉耳。「若能了境非有，觸目無非道場。知了本無，所以不緣而照。圓融法界，解、惑何殊？」以含靈而辨悲，即想念而明智，智生則法應圓照，離境何以觀悲？悲智理合通收，乖生何以能度？度盡生而悲大，照窮境以智圓。智圓則喧寂同觀，悲大則怨親普救。如是則何假長居山谷？隨處任緣哉！」況乎法法虛融，心心寂滅，本自非有，誰強言無？何喧擾之可喧？何寂靜之可寂？「若知物我冥一，彼此無非道場，復何徇喧雜於人間、散寂寞於山谷？」是以釋動求靜者，憎枷愛杻也；離怨求親者，厭檻忻籠也。「若能慕寂於喧，市廛無非宴坐；徵違納順，怨債由來善友矣。如是則劫奪毀辱，何曾非我本師！叫喚喧煩，無非寂滅。」故知妙道無形，萬像不乖其致；真如寂滅，眾響靡異其源。迷之則見倒惑生，悟之則違順無地。「聞寂非有，緣會而能生；峨嶷非無，緣散而能滅。滅既非滅，以何滅滅？生既非生，以何生生？生滅既虛，實相常住矣。※是以定水滔滔，

何念塵而不洗？智燈了了，何惑霧而不祛？乖之則六趣循環，會之則三塗迥出。如是則何不乘慧舟而遊法海，而欲駕折軸於山谷者哉！」故知物類紜紜，其性自一；靈源寂寂，不照而知。實相天真，靈智非造，人迷謂之失，人悟謂之得。得失在於人，何關動靜者乎！譬夫未解乘舟，而欲怨其水曲者哉。」若能妙識玄宗，虛心冥契，動靜常短，語默恒規，寂爾有歸，恬然無間，如是則乃可逍遙山谷，放曠郊鄘，遊逸形儀，寂怕心腑。恬澹息於內，蕭散揚於外，其身兮若拘，其心兮若泰，現形容於寰宇，潛幽靈於法界，如是則應機有感，適然無準矣。※因信略此，餘更何申，若非志朋，安敢輕觸。宴寂之暇，時暫思量，予必誑言，無當看竟，迴充紙燼耳。不宣同友，玄覺和南。

發願文第十

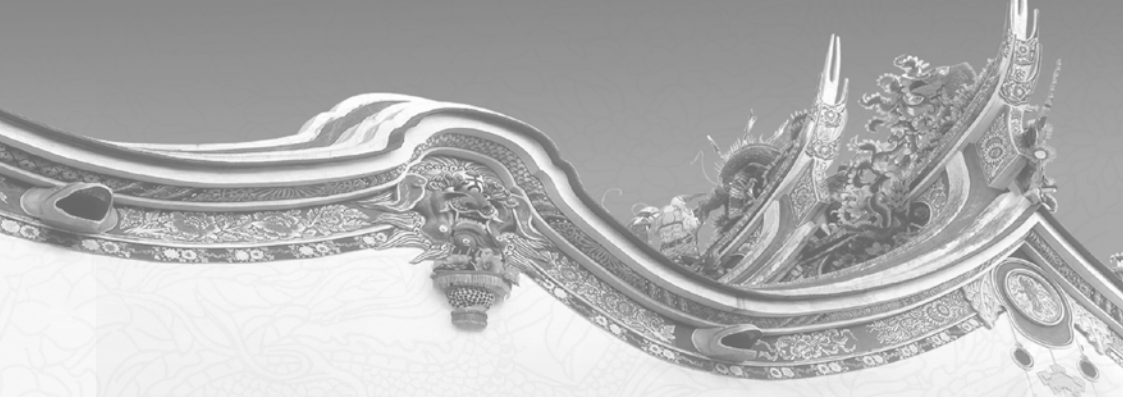
稽首圓滿遍知覺，寂靜平等本真源，相好嚴特非有無，慧明普照微塵刹。」稽首湛然真妙覺，甚深十二修多羅，非文非字非言詮，一音隨類皆明了。」稽首清淨諸賢聖，十方和合應真僧，執持禁戒無有違，振錫攜瓶利含識。卵生胎生及濕化，有色無色想非想，非有非無想雜類，六道輪迴不暫停。」我今稽首歸三寶，普為眾生發道心，群生沈淪苦海中，願因諸佛法僧力，慈悲方便拔諸苦，不捨弘願濟含靈，化力自在度無窮，恒沙眾生成正覺。※說此偈已，我復稽首歸依，十方三世一切諸佛、法、僧前，承三寶力，志心發願，修無上菩提，契從今生至成正覺，中間決定勤求不退，未得道

前，身無橫病，壽不中天。正命盡時，不見惡相，無諸恐怖，不生顛倒，身無苦痛，心不散亂，正慧明了。」不經中陰，不入地獄、畜生餓鬼，水陸空行、天魔外道、幽冥鬼神，一切雜形，皆悉不受。長得人身，聰明正直。」不生惡國，不值惡王，不生邊地，不受貧苦。奴婢女形、黃門二根、黃髮黑齒、頑愚暗鈍、醜陋殘缺、盲聾瘡痍，凡是可惡，畢竟不生。」出處中國，正信家生，常得男身，六根完具，端正香潔，無諸垢穢，志意和雅，身安心靜，不貪瞋癡，三毒永斷，不造眾惡，恒思諸善。不作王臣，不為使命，不願榮飾，安貧度世，少欲知足。」不長畜積，衣食供身，不行偷盜；不殺眾生，不噉魚肉，敬愛含識，如我無異。性行柔軟，不求人過，不稱己善，不與物諍，怨親平等，不起分別，不生憎愛。他物不憐，自財不吝，不樂侵犯，恒懷質直，心不卒暴，常樂謙下。口無惡說，身無惡行，心不諂曲，三業清淨。」在處安隱，無諸障難：竊盜劫賊、王法牢獄、枷杖鉤鎖、刀鎗箭槊、猛獸毒蟲、墮峯溺水、火燒風飄、雷驚霹靂、樹折巖頽、堂崩棟朽、撻打怖畏、趁逐圍繞、執捉繫縛、加誣毀謗、橫註鉤牽，凡諸難事，一切不受。」惡鬼飛災、天行毒癘、邪魔魍魎、若河若海、崇山穹嶽、居止樹神，凡是靈祇，聞我名者，見我形者，發菩提心，悉相覆護，不相侵惱，晝夜安隱，無諸驚懼。」四大康強，六根清淨，不染六塵，心無亂想，不有昏滯，不生斷見，不著空有，遠離諸相。信奉能仁，不執己見，悟解明

了，生生修習，正慧堅固，不被魔攝。大命終時，安然快樂，捨身受身，無有怨對，一切眾生，同為善友。」所生之處，值佛聞法，童真出家，為僧和合。身身之服，不離袈裟；食食之器，不乖盂鉢。道心堅固，不生憍慢，敬重三寶，常修梵行。親近明師，隨善知識，深信正法，勤行六度，讀誦大乘，行道禮拜。妙味香花，音聲讚唄，燈燭臺觀，山海林泉，空中平地，世間所有，微塵已上，悉持供養。合集功德，迴助菩提，思惟了義，志樂閑靜，清素寂默，不愛喧擾，不樂群居，常好獨處，一切無求，專心定慧。」六通具足，化度眾生，隨心所願，自在無礙，萬行成就，精妙無窮，正直圓明，志成佛道。✕願以此善根，普及十方界，上窮有頂，下極風輪，天上人間，六道諸身，一切含識。我所有功德，悉與眾生共，盡於微塵劫，不惟一眾生，隨我有善根，普皆充薰飾。地獄中苦惱，南無佛法僧，稱佛法僧名，願皆蒙解脫；餓鬼中苦惱，南無佛法僧，稱佛法僧名，願皆蒙解脫；畜生中苦惱，南無佛法僧，稱佛法僧名，願皆蒙解脫；天人阿修羅，恒沙諸含識，八苦相煎迫，南無佛法僧，因我此善根，普免諸纏縛。南無三世佛，南無修多羅，菩薩聲聞僧，微塵諸聖眾，不捨本慈悲，攝受群生類。盡空諸含識，歸依佛法僧，離苦出三塗，疾得超三界，各發菩提心，晝夜行般若，生生勤精進，常如救頭然，先得菩提時，誓願相度脫。我行道禮拜，我誦經念佛，我修戒定慧，南無佛法僧，普願諸眾生，悉皆成佛道。我等諸含

識，堅固求菩提，頂禮佛法僧，願早成正覺。

禪宗永嘉集（終）



《永嘉集》講義

惠空法師 編撰



永嘉集 DVD 各集內容

- 一、序文前半
- 二、序文後半、永嘉大師生平、從《證道歌》看永嘉大師思想
- 三、慕道志儀第一、戒憍奢意第二、淨修三業第三
- 四、淨修三業第三
- 五、淨修三業第三
- 六、淨修三業第三、奢摩他頌第四
- 七、奢摩他頌第四（初用心）
- 八、奢摩他頌第四（初用心、簡細心）
- 九、奢摩他頌第四
- 十、奢摩他頌第四
- 十一、奢摩他頌第四
- 十二、奢摩他頌第四
- 十三、毘婆舍那頌第五
- 十四、毘婆舍那頌第五
- 十五、毘婆舍那頌第五
- 十六、毘婆舍那頌第五
- 十七、優畢叉頌第六
- 十八、優畢叉頌第六（觀心十門第一）
- 十九、優畢叉頌第六（觀心十門第一）
- 二十、優畢叉頌第六（觀心十門第一～三）

- 廿一、優畢叉頌第六（觀心十門第三～六）
- 廿二、優畢叉頌第六（觀心十門第七～十）、三乘漸次第七
- 廿三、三乘漸次第七
- 廿四、三乘漸次第七
- 廿五、三乘漸次第七
- 廿六、三乘漸次第七
- 廿七、三乘漸次第七
- 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、勸友人書第九
- 卅三、勸友人書第九
- 卅四、勸友人書第九
- 卅五、勸友人書第九、發願文第十
- 卅六、發願文第十
- 卅七、發願文第十
- 卅八、發願文第十
- * 禪觀體系與永嘉禪法定位（一）
- * 禪觀體系與永嘉禪法定位（二）

《禪宗永嘉集》大科

集序（魏靜 述）

- 一、佛以悲心闡揚妙法
- 二、讚美大師禪深悲廣、教化遐遠
- 三、述此集緣由

慕道志儀 第一

- 一、生厭離心
- 二、事師儀則（事儀十三則）
- 三、矢志之失
- 四、結功不浪得

戒憍奢意 第二

- 一、損物給身
- 二、農功費用
- 三、不具道德，實為可恥

淨修三業 第三

- 一、總論淨三業為入道之先基
- 二、淨三業

（一）身業

1. 觀身殺盜淫三過

2. 修身三業：

（1）總說：背惡從善、歸命三寶

（2）別說：A：觀我無實

B：業報如影隨形

C：觀身不淨而少欲知足，深樂修行

(二)口業

1. 總論應修四正語除口業四過
2. 正解四正語（各二說）
3. 觀語由心，心語邪正為道業成敗之源

(三)意業

1. 總明一切唯心，善惡由己
2. 明邪者由我
3. 正觀還源

(四)結淨三業

奢摩他頌 第四

一、忘塵息念

1. 總偈：奢摩他圓滿狀態
2. 忘塵息念之理論與操作
3. 喻

二、簡細心

三、揀擇三法

四、五念

五、六料簡

六、料簡一念中五陰

毘婆舍那頌 第五

一、境智相生相泯之運心操作

二、論境空智未泯

三、境智雙泯相照之理論依據—萬法皆如無差

1. 萬法為緣起性空之理境
2. 達境成智之般若行法
3. 有無雙照，空中不礙緣起

優畢叉頌 第六

一、正明優畢叉

二、觀心十門

1. 前七－一心三觀理論發揮

2. 後三－言、旨、觀、宗之貫通（與瑜伽之「五事」相應）

三乘漸次 第七

一、總論三乘由根性

二、別論三乘所修因行：諦、緣、度

三、論三乘別在於根行

1. 理一根異

2. 非一非三說

3. 河一獸三喻

4. 證果之所差殊，良由觀有淺深

四、明三乘所證功德

1. 二乘

2. 凡夫

3. 大乘

理事不二 第八

一、萬法本來清淨，了達成智（事理、境智不二）

二、妙旨須假言詮為方便

三、真妄之源須辨名體

四、辨名體

五、辨法體

六、總結法本寂滅（歸入事理、境智不二）

勸友人書 第九

- 一、敘憶而歡，敬承得住山邈
- 二、論住山修道之旨趣差別
- 三、論道體
- 四、定慧玄舟遊法界
- 五、謙詞

發願文 第十

- 一、皈敬三寶
- 二、正發菩提願
 1. 人身難得一暇滿人身
 2. 佛法難聞一親近善士，修習大乘
 3. 志成佛道
- 三、普願三寶攝受，回向一切眾生早成正覺

*永嘉集架構

章 次	大 意
1 2 3	修 止 觀 預 備
4 5 6	正 修 止 觀
7	止 觀 次 第
8	止 觀 理 論
9	止觀於動靜差別
10	止 觀 所 願

永嘉大師生平

【第二集】

《宋高僧傳》 (T50, p. 758, a-b)

「唐溫州龍興寺玄覺傳 釋玄覺，字明道。俗姓戴氏，漢末祖侃公，第五燕公九代孫，諱烈，渡江乃為永嘉人也。總角出家，齠年剃髮。心源本淨，智印全文，測不可思，解甚深義。我與無我，恒常固知；空與不空，具足皆見。既離四病，亦服三衣。德水沐其身，所以清淨；良藥治其眼，所以光明。兄宣法師者，亦名僧也，并猶子二人，並預緇伍。

覺本住龍興寺，一門歸信，連影精勤，定根確乎不移，疑樹忽焉自壞，都捐我相，不污客塵。覩其寺旁別有勝境，遂於巖下自構禪庵。滄海盪其胸，青山拱其背，蓬萊僊客，歲月往還，華蓋煙雲，晨昏交集。粵若功德成就，佛寶鬱興，神鐘震來，妙屋化出。覺居其間也，絲不以衣，耕不以食，豈伊莊子大布為裳，自有阿難甘露作飯。

覺以獨學孤陋，三人有師，與東陽策禪師，肩隨遊方詢道，謁韶陽能禪師而得旨焉。或曰：覺振錫遶庵答對，語在別錄，至若神秀門庭，遐征問法，然終得心于曹溪耳！既決所疑，能留一宿，號曰一宿覺，猶半遍清也。

以先天二年十月十七日，於龍興別院端坐入定，怡然不動，僧侶悲號，以其年十一月十三日，殯于西山之陽，春秋四十九。」

《六祖大師法寶壇經》 (T48, p. 357, b-c)

「永嘉玄覺禪師，溫州戴氏子。少習經論，精天台止觀法門。因看維摩經，發明心地。偶師弟子玄策相訪，與其劇談，出言暗合諸祖。策云：仁者得法師誰？曰：我聽方等經論，各有師承，後於維摩經，悟佛心宗，未有證明者。策云：威音王已前即得，威音王已後，無師自悟，盡是天然外道。曰：願仁者為我證據。策云：我言輕。曹溪有六祖大師，四方雲集，並是受法者。若去，則與偕行。覺遂同策來參，繞師三匝，振錫而立。師曰：夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。大德自何方而來，生大我慢？覺曰：生死事大，無常迅速。師曰：何不體取無生，了無速乎？曰：體即無生，了本無速。師曰：如是！如是！玄覺方具威儀禮拜，須臾告辭。師曰：返太速乎？曰：本自非動，豈有速耶？師曰。誰知非動？曰：仁者自生分別。師曰：汝甚得無生之意。曰：無生豈有意耶？師曰：無意誰當分別？曰：分別亦非意。師曰：善哉！少留一宿。時謂一宿覺。後著證道歌，盛行于世。（諡曰無相大師，時稱為真覺焉）」

《永嘉證道歌》

【第二集】

(大正藏四十八卷, p · 395, c-p · 397, a)

唐 慎水沙門玄覺 撰

君不見！

絕學無為閒道人，不除妄想不求真，
無明實性即佛性，幻化空身即法身。
法身覺了無一物，本源自性天真佛，
五陰浮雲空去來，三毒水泡虛出沒。
證實相・無人法，剎那滅却阿鼻業，
若將妄語誑眾生，自招拔舌塵沙劫。
頓覺了・如來禪，六度萬行體中圓，
夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。
無罪福・無損益，寂滅性中莫問覓，
比來塵鏡未曾磨，今日分明須剖析。
誰無念・誰無生，若實無生無不生，
喚取機關木人問，求佛施功早晚成。
放四大・莫把捉，寂滅性中隨飲啄，
諸行無常一切空，即是如來大圓覺。
決定說・表真僧，有人不肯任情徵，
直截根源佛所印，摘葉尋枝我不能。
摩尼珠・人不識，如來藏裏親收得，
六般神用空不空，一顆圓光色非色。
淨五眼・得五力，唯證乃知難可測，
鏡裏看形見不難，水中捉月爭拈得。
常獨行・常獨步，達者同遊涅槃路，
調古神清風自高，貌頽骨剛人不顧。

窮釋子・口稱貧，實是身貧道不貧，
貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍。
無價珍・用無盡，利物應機終不悞，
三身四智體中圓，八解六通心地印。
上士一決一切了，中下多聞多不信，
但自懷中解垢衣，誰能向外誇精進。
從他謗・任他非，把火燒天徒自疲，
我聞恰似飲甘露，銷融頓入不思議。
觀惡言・是功德，此即成吾善知識，
不因訕謗起冤親，何表無生慈忍力。
宗亦通・說亦通，定慧圓明不滯空，
非但我今獨達了，恒沙諸佛體皆同。
師子吼・無畏說，百獸聞之皆腦裂，
香象奔波失却威，天龍寂聽生欣悅。
遊江海・涉山川，尋師訪道為參禪，
自從認得曹谿路，了知生死不相關。
行亦禪・坐亦禪，語默動靜體安然，
縱遇鋒刀常坦坦，假饒毒藥也閒閒，
我師得見然燈佛，多劫曾為忍辱仙。
幾迴生・幾迴死，生死悠悠無定止，
自從頓悟了無生，於諸榮辱何憂喜。
入深山・住蘭若，岑峯幽邃長松下，
優游靜坐野僧家，闐寂安居實蕭灑。
覺即了・不施功，一切有為法不同，
住相布施生天福，猶如仰箭射虛空。
勢力盡・箭還墜，招得來生不如意，
爭似無為實相門，一超直入如來地。

但得本・莫愁末，如淨瑠璃含寶月，
 既能解此如意珠，自利利他終不竭。
 江月照・松風吹，永夜清宵何所為，
 佛性戒珠心地印，霧露雲霞體上衣。
 降龍鉢・解虎錫，兩鈇金環鳴歷歷，
 不是標形虛事持，如來寶杖親蹤跡。
 不求真・不斷妄，了知二法空無相，
 無相無空無不空，即是如來真實相。
 心鏡明・鑒無礙，廓然瑩徹周沙界，
 萬象森羅影現中，一顆圓光非內外。
 豁達空・撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍，
 棄有著空病亦然，還如避溺而投火。
 捨妄心・取真理，取捨之心成巧偽，
 學人不了用修行，深成認賊將為子。
 損法財・滅功德，莫不由斯心意識，
 是以禪門了却心，頓入無生知見力。
 大丈夫・秉慧劍，般若鋒兮金剛焰，
 非但空摧外道心，早曾落却天魔膽。
 震法靄・擊法鼓，布慈雲兮灑甘露，
 龍象蹴踏潤無邊，三乘五性皆醒悟，
 雪山肥膩更無雜，純出醍醐我常納。
 一性圓通一切性，一法遍含一切法，
 一月普現一切水，一切水月一月攝，
 諸佛法身入我性，我性同共如來合。
 一地具足一切地，非色非心非行業，
 彈指圓成八萬門，剎那滅却三祇劫，
 一切數句非數句，與吾靈覺何交涉。

不可毀・不可讚，體若虛空勿涯岸，
不離當處常湛然，覓即知君不可見。
取不得・捨不得，不可得中只麼得，
默時說・說時默，大施門開無壅塞。
有人問我解何宗，報道摩訶般若力，
或是或非人不識，逆行順行天莫測，
吾早曾經多劫修，不是等閒相誑惑。
建法幢・立宗旨，明明佛勅曹溪是，
第一迦葉首傳燈，二十八代西天記。
法東流・入此土，菩提達磨為初祖，
六代傳衣天下聞，後人得道何窮數。
真不立・妄本空，有無俱遣不空空，
二十空門元不著，一性如來體自同。
心是根・法是塵，兩種猶如鏡上痕，
痕垢盡除光始現，心法雙忘性即真。
嗟末法・惡時世，眾生福薄難調制，
去聖遠兮邪見深，魔強法弱多恐害，
聞說如來頓教門，恨不滅除令瓦碎。
作在心・殃在身，不須冤訴更尤人，
欲得不招無間業，莫謗如來正法輪。
旃檀林・無雜樹，鬱密森沈師子住，
境靜林間獨自遊，走獸飛禽皆遠去。
師子兒・眾隨後，三歲便能大哮吼，
若是野干逐法王，百年妖怪虛開口。
圓頓教・勿人情，有疑不決直須爭，
不是山僧逞人我，修行恐落斷常坑。
非不非・是不是，差之毫釐失千里，
是則龍女頓成佛，非則善星生陷墜。

吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，
 分別名相不知休，入海算沙徒自困，
 却被如來苦訶責，數他珍寶有何益，
 從來蹭蹬覺虛行，多年枉作風塵客。
 種性邪・錯知解，不達如來圓頓制，
 二乘精進勿道心，外道聰明無智慧。
 亦愚癡・亦小駭，空拳指上生實解，
 執指為月枉施功，根境法中虛捏怪，
 不見一法即如來，方得名為觀自在，
 了即業障本來空，未了應須還夙債。
 饑逢王膳不能飡，病遇醫王爭得瘥，
 在欲行禪知見力，火中生蓮終不壞，
 勇施犯重悟無生，早時成佛于今在。
 師子吼・無畏說，深嗟懵懂頑皮軀，
 祇知犯重障菩提，不見如來開祕訣。
 有二比丘犯姪殺，波離螢光增罪結，
 維摩大士頓除疑，猶如赫日銷霜雪。
 不思議・解脫力，妙用恒沙也無極，
 四事供養敢辭勞，萬兩黃金亦銷得，
 粉骨碎身未足酬，一句了然超百億。
 法中王・最高勝，恒沙如來同共證，
 我今解此如意珠，信受之者皆相應。
 了了見・無一物，亦無人・亦無佛，
 大千沙界海中漚，一切聖賢如電拂，
 假使鐵輪頂上旋，定慧圓明終不失。
 日可冷・月可熱，眾魔不能壞真說，
 象駕崢嶸謾進途，誰見螳螂能拒轍。
 大象不遊於兔徑，大悟不拘於小節，
 莫將管見謗蒼蒼，未了吾今為君訣。

從《證道歌》看永嘉大師思想

【第二集】

壹、師承

◎自從認得曹谿路，了知生死不相關。

◎吾早曾經多劫修，不是等閒相誑惑。

建法幢·立宗旨，明明佛敕曹溪是。

第一迦葉首傳燈，二十八代西天記。

法東流·入此土，菩提達磨為初祖。

六代傳衣天下聞，後人得道何窮數。

◎有人問我解何宗，報道摩訶般若力。

貳、論法性

一、自性真如一如來藏思想

◎摩尼珠·人不識，如來藏裏親收得。

六般神用空不空，一顆圓光色非色。

◎貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍。

無價珍·用無盡，利物應機終不吝。

◎但得本·莫愁末，如淨琉璃含寶月。

既能解此如意珠，自利利他終不竭。

二、幻化世間

◎夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。

◎大千沙界海中漚，一切聖賢如電拂。

三、法界交參圓融

1. 凡夫心與佛同體平等

◎無明實性即佛性，幻化空身即法身。
法身覺了無一物，本源自性天真佛。

2. 心包融法界

◎心鏡明・鑒無礙，廓然瑩徹周沙界。
萬象森羅影現中，一顆圓光非內外。

3. 一切即一，一即一切之華嚴思想

◎一性圓通一切性，一法遍含一切法；
一月普現一切水，一切水月一月攝。
諸佛法身入我性，我性同共如來合。
一地具足一切地，非色非心非行業。

參、修行趣入

一、心意識

◎損法財・滅功德，莫不由斯心意識。
是以禪門了卻心，頓入無生知見力。

二、根塵相待

◎心是根・法是塵，兩種猶如鏡上痕。
痕垢盡除光始現，心法雙忘性即真。

擇善知識原則

【第三集】

- 一、先辨邪正（戒、見為標準）
- 二、宗派差別
- 三、知見深淺
- 四、禪定差別
- 五、道德胸懷
- 六、才華眼光

觸發情欲之六種成分

【第四集】

- 一、容貌（五官）
- 二、顏色
- 三、儀態
- 四、音聲
- 五、細滑
- 六、人想

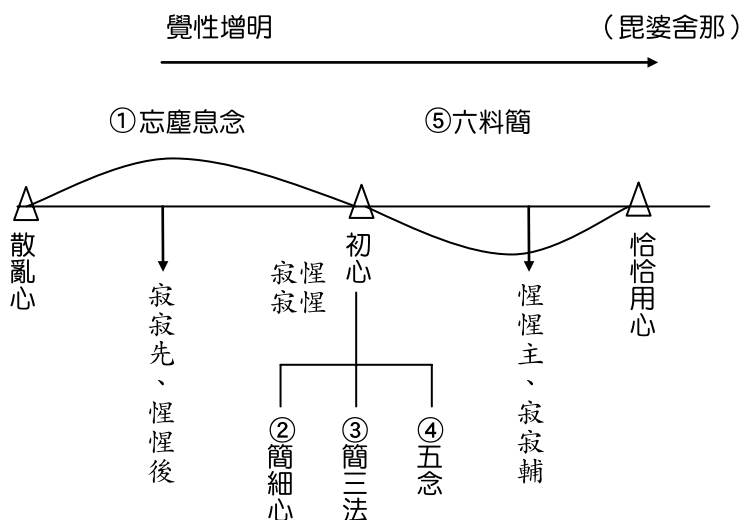
從「九住心」解析定體

【第七集】

有部與經部對定體之認定			瑜伽師地論	
部別	引文 (T29 p.145 a-b)	定體	九 住 心	運心特質
有部	1 有部以 <u>心所</u> 為定體：以善等持為自性故。 3 <u>別法令心於一境轉</u> ，名三摩地，非體即心。	心所	1. 內住－內不外散 2. 等住－令安住 3. 安住－攝內 4. 近住－不遠于外	從向外思維拉到內心安住（離世間五欲）
經部	2 經部以 <u>心王</u> 為定體：即心專一境界。依之建立三摩地名，不應別有餘心所法。 4 <u>即心一境相續轉時</u> ，名三摩地。契經說此為增上心學故。心清淨最勝，即四靜慮故。	心王	5. 調順－無十相 6. 寂靜－無三毒惡尋思 7. 最寂靜－挫除煩惱 8. 專一趣－有功用行心清淨 9. 等持－無功用行心清淨	消磨內心五塵影相與善惡心所 定心成就

奢摩他 理論架構 【第七集】

(二階段、五段文)



奢摩他「忘塵息念」理論與操作

【第七、八集】

一、總偈：奢摩他圓滿

偈 文	解 釋		
	恰 恰	用 心	無 心
1 恰恰用心時	正、當	日常觸境對心	
2 恰恰無心用	而、卻		無六塵男女相
3 無心恰恰用	隨意自在	照了、明覺	不取相
4 常用恰恰無	清楚明了	無間斷照了明覺	自在、無礙

* 地 位：此偈在奢摩他頌之始，說明有其重要性，因其代表奢摩他（止）圓滿的理想狀態。

* 表達技巧：利用一語多義的特性，如「恰恰」、「無」、「用」、「心」，從現前身心境界之根對塵境取相、造作描述起，到對境不取相、無住生心，乃至修行奢摩他圓滿之境。

二、「塵念」相泯之奢摩他運心特質：

原 文	說 明
1 念非忘塵而不息 塵非息念而不忘	說明塵念如交蘆相拄，是互依、互有、互存的共同體。由因果中轉入互為因果、轉入同體相依，再轉為一體。
2 塵忘則息念而忘 念息則忘塵而息	說明忘塵（果）先須息念（因），息念（果）須先忘塵（因）之互為因果的泯除關係。
3 忘塵而息，息無能息 息念而忘，忘無所忘	從塵、念相待立場，轉入〈理事不二〉色心一體，說明因的成就，目的（果）便融攝在其中。（功夫轉進）。
4 忘無所忘，塵遺非對 息無能息，念滅非知	指初達成忘塵息念的境界，說明塵念的不實在性。（對塵念體質的確定） 對，相對存在的實體性；知，知覺了別的存在。
5 知滅對遺，一向冥寂 聞爾無寄，妙性天然	塵（對）、念（知）俱泯，回復本性（止的成就）

1. **主旨：**說明將妄念泯除的過程理路與境界。是文字理論上的推論，亦是心性由粗到細，散亂到安靜、明淨、乃至泯除一切影像的心性轉化過程。（實際運心操作的技巧）。

2. **切入角度（說明思路）：**

- (1) 確立塵、念互動是妄想之源（運心的對象）。
- (2) 理解塵、念的互動關係。塵念不實，妄想亦不實。
- (3) 從互動關係中切入、轉化，而泯除妄念、澄淨心識，達到奢摩他（止）的目的。

3. **塵與念：**

- (1) 塵：獨頭意識觸對的六塵緣影。以色、聲為主。
念：能取六塵緣影的心念。無形相，只有覺知、覺察的特性。但一去覺察它，即是它的影子、腳跡，就是塵了。但念必會緣取塵，即念在塵上。
※ 必須親切感受到「塵」、「念」為共同體之事實，才能理解後面之推論。（塵即念，念即塵）

(2) 念與塵有粗、細、顯、隱之別。

念：細、隱，不易察覺。

塵：粗、顯，易察覺。故多半從「忘塵」下手。

(3) 在塵念互動關係中，須加進〈理事不二〉「色相無邊，般若無際」的塵念一體的感覺。色相當下，就是般若體質。當看「塵」時，塵就像雲一樣的消散，不成為其塵。

(4) 理論必與實際配合。在實際泯除妄念的心性操作上，永嘉禪法「看念頭」，是為掌握（面對、體察）塵與念之關係，才能進而了解塵念互動關係，了解其互動關係，才能操作息念、忘塵的感覺。

(5) 接近妄想，捉到「塵」→即所謂「看」，一種警察力、觀注力

→塵不實在性顯現

→念的了知也淡化

塵念消融，念慧力增強

奢摩他「簡細心」(修行次第)

【第八集】

妄想 —————> 初心

知物
——
塵相
(忘塵息念)

知寂
——
無物之相

知知
——
覺知之相

但知
↓
惺惺寂寂

奢摩他「簡三法」架構

【第九集】

一、世俗散亂 — ① 善惡、無記

↑ 不應具

二、三

學

- ② 戒
- ③ 定
- ④ 慧

⑤ 異慧 — 慧之揀正
(見)

} 因

↓ 具應

三、果上功德
(三德)

- 偏 — ⑥ 單
- ⑦ 複
- ⑧ 圓

} 果

* 一念惺惺寂寂中，具三學及果地功德 (因中三德)

九住心入定過程

【第九集】

瑜伽師地論		
九 住 心		九住心運心特質
1、內住	內不外散	從向外思維拉到內心安住 (離世間五欲)
2、等住	令安住	
3、安住	攝內	
4、近住	不遠于外	
5、調順	無十相	消磨內心五塵影相與善惡心 所
6、寂靜	無三毒惡尋思	
7、最寂靜	挫除煩惱	
8、專一趣	有功用行心清淨	定心成就
9、等持	無功用行心清淨	

戒定慧三學本質與差別

【第九集】

- | | |
|----------|------------|
| 1、戒：防護身器 | └─ 心識與身器不同 |
| 2、定：醇淨心識 | |
| 3、慧：法性通達 | └─ 法性與心識不同 |

三德差別

【第十集】

- 1、般若－了悟智慧－轉惑－一念覺了分別－惺 惺
- 2、解脫－離煩惱束縛－轉業－一念寂靜離惱礙－寂 寂
- 3、法身－本性真如－轉苦－一念光明自體－惺惺寂寂
(功德之身)

永嘉「奢摩他」與 圓悟禪師、宏智禪師之禪法比較

【第十二集】

	圓悟禪法	宏智禪師之默照禪
1	◎忘緣體究，冥心靜坐。	◎唯靜坐默究，深有所詣。
2	◎回光覷捕，內外虛寂，湛然凝照到一念不生處。 ◎行住坐臥，凝神寂照，淨裸裸，無間無斷，契此正體。	◎只箇惺惺能照底，在這邊不被諸法轉，在那邊不被寂滅拘。 ◎要箇時惺惺照得破、寂寂體得到。
3	◎契此本光，了此湛湛澄澄、不變不動。 ◎只箇金剛正體，了了無毫髮遺漏，瑩徹玲瓏。	◎若爾一念相應，照體獨立，物我皆如。 ◎了無一毫許染污，靈而明、廓而瑩。 ◎歷歷妙存，靈靈獨照。

說明：

- 1、往內心觀照
- 2、惺惺寂寂為主要用功方法
- 3、用功究竟處，覺性顯發

永嘉止觀之理論與識體配當表

【第十三集】

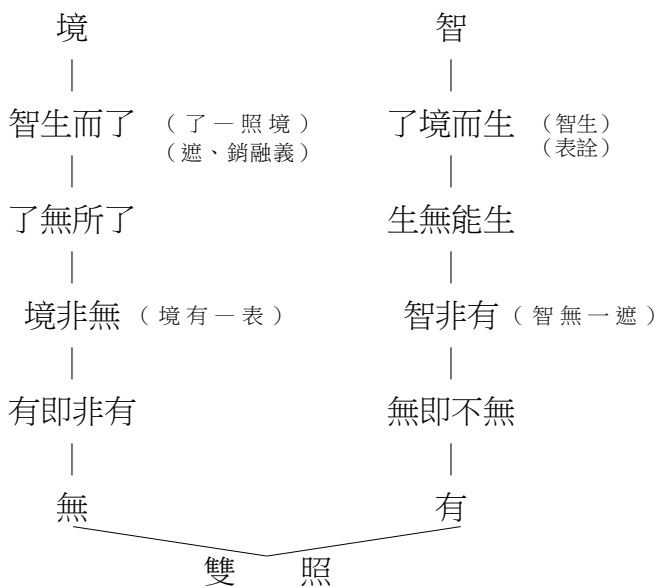
止觀心性操作流程	根本理論	所在識體
1、看念頭—覺觀力 忘塵息念—妄想 2、惺惺寂寂 ↓ 五俱意識 塵—毛巾 ↓ 識 ├──五俱意識 ├──前五識 └──獨頭意識—惺惺寂寂 根 銷融《起信論》中三相	不(心)——二(理) —— 色——事	意識
3、毘婆舍那—觀智 ↓ 火薪熾盛喻 ↓ 山河大地—塵境		賴耶

毘婆舍那頌 第五 綱目

【第十三集】

- 一、境智相生相泯之運心操作
- 二、論境空智未泯
- 三、境智雙泯相照之理論依據—萬法皆如無差
 - 1.萬法為緣起性空之理境
 - 2.達境成智之般若行法
 - 3.有無雙照，空中不礙緣起

境智相生相泯之運心操作



毘婆舍那工夫保任不失的前進軌跡

天台「境照智」理論

【第十三集】

《四念處》智者大師 (T46, p. 578, a)

「境寂．智亦寂，智照．境亦照。一相．無相，無相．一相，即是實相。實相即一實諦，亦名虛空佛性，亦名大般涅槃。如是境、智無二無異，如如之境，即如如之智。智即是境，說智及智處，皆名為般若。」

《止觀義例》湛然大師 (T46, p. 452, b)

「法華玄文『境能照智』，雖引誠證，理亦難明？答：順方便教，理不可會，若從極說，於理易融。以心為境，心亦能照，能所俱心，心體俱遍，心心相照，於理甚明。故不可思議境初云：不可思議境即是觀。以是得為四句分別：境照於境、境照於智、智照於境、智照於智。」

永嘉止觀之運作理論流程

【第十三集】

- 奢摩他
之前方便
- 1. 五識—意識
 - 2. 心王—心所
 - 3. 獨頭意識—五俱意識

奢摩他 4. 念一塵（唯獨頭意識）【恰恰無心用】
（定中）

※ 出坐後，惺惺寂寂保任不失 → 根塵關係銷解

- 毘婆舍那
之前方便
- 5. 色—心 六識統一
【由 1 至 4 奢摩他之定慧力引生五俱意識（分別）消解，到五識消解，到根塵消解，到色心統一】
 - 6. 自（內）—他（外）

毘婆舍那 7. 根（智）—塵（境）→ 全境為智【理事不二】

不二者：1. 分別性之銷解即《起信論》中之智相、相續相、執取相三相。

2. 十二緣起中：觸 — 六入 — 名色 — 識之溯源

根塵結構銷解之理論

【第十四集】

1. 《起信論》枝末無明之三細六粗
2. 十二緣起

三細六粗		十二緣起	三宗
如來藏 ↔ 無明		無明	如來藏
和合		行	般若
三細 (賴耶)	業相 (自證分)	識	唯識
	轉相 (見分)	名	
	現相 (相分)	色	
六粗 (意識)	智相	六入 觸	
	相續相		
	執取相	受	
	計名字相	愛	
	起業相	取、有	
	業繫苦相	生、老死	

根塵之關係，乃由無明流轉而有，故根塵之結構，即無明之表現。

今假借觀智，將外境銷解，增觀智之深，實則是借智境之轉換而銷解根塵（相見分）之無始結構。根塵即無明，銷解根塵（相見分）即是銷解無明。此根塵銷解之義，意（六）賴耶（八）皆同。

永嘉「毘婆舍那」與 圓悟禪師、宏智禪師之禪法比較

【第十四集】

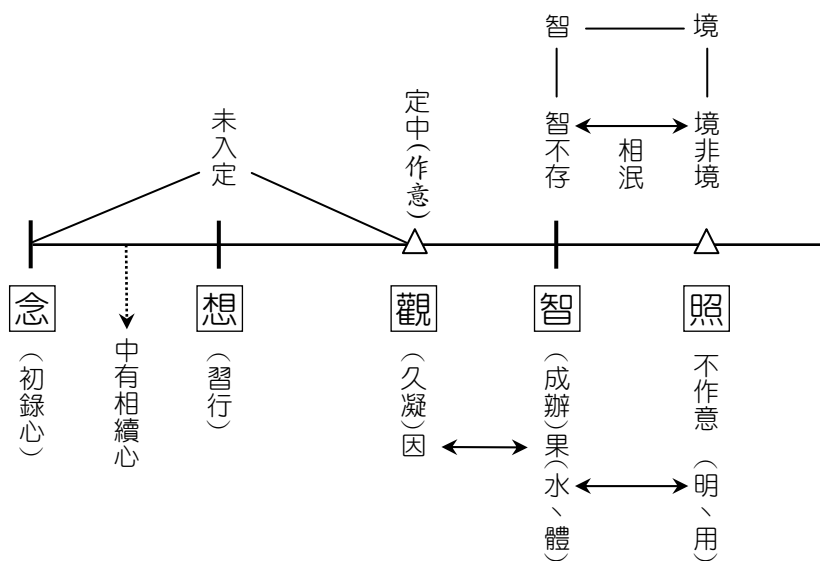
圓悟禪法	宏智禪師之默照禪
1. 二六時中，轉一切事緣皆成無上妙智，豈假厭喧求靜，棄彼取此。 2. 於日用中當自參取，萬境萬緣皆為自己入路，一塵中透脫，遍界皆是大寶藏。發此蘊奧，八萬塵勞皆八萬波羅密，轉物歸己，隨處了心，並為作功夫處。是故古德道：山僧為汝發機 有限，不如他山河大地一切音聲，及自己心念所起，乃文殊、普賢、觀音妙門。	1. 混融不隔越，箇是諸佛出生處、箇是山河大地建立處、有情也恁麼地出生，無情也恁麼地建立。所以道：情與無情共一體，處處皆同法界真。 2. 心是根，法是塵，兩種猶如鏡上痕，塵垢盡時光始現，心法雙忘性即真。（引永嘉「證道歌」） 3. 一切諸相即是自心，所以道：萬法是心光，諸緣唯性曉。 4. 山河大地，草木叢林，皆是自心中所現物，便知道身反在於心中，若大海之一漚耳。 5. 照與照緣，混融不二，心與心法，習合無差，如珠發光，光還自照。

「念、想、觀、智、照」比較

【第十六集】

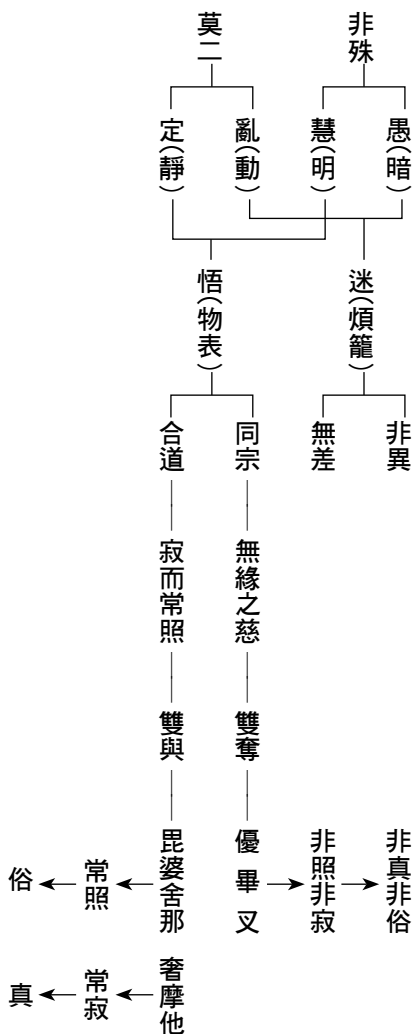
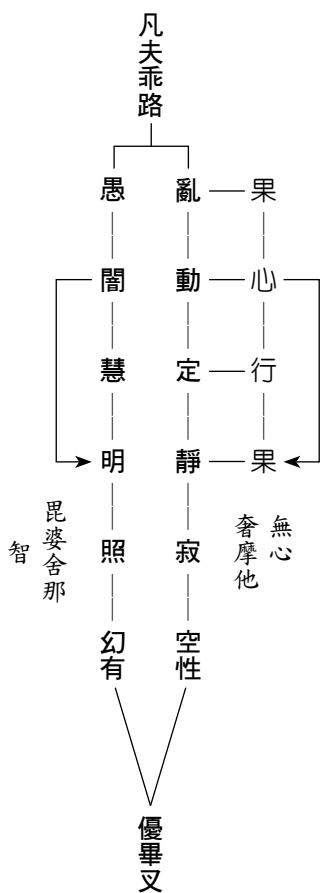
《四念處》智者大師 (T46, p. 578, a)

「念者，觀慧也。大論云：念、想、智者，一法異名。初錄心名念，次習行為想，後成辦名智。」



優畢又理論

【第十七集】



「觀心十門」架構

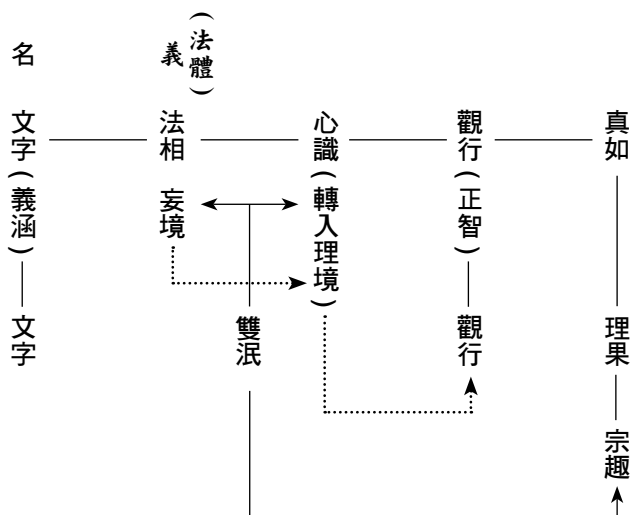
【第十八集】

一、前七：以一心三觀架構，深入發揮永嘉禪法理論

1. 言其法爾
2. 出其觀體
3. 語其相應
4. 警其上慢
5. 誠其疎怠
6. 重出觀體
7. 明其是非

二、後三：言、旨、觀、宗之貫通（與《瑜伽》五事相應）

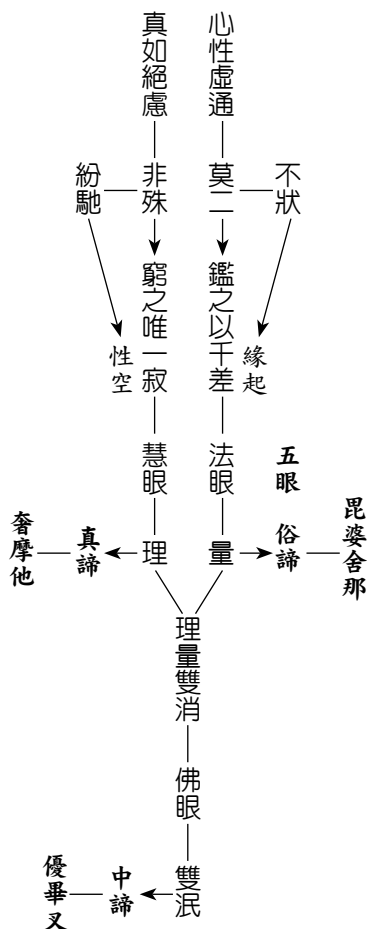
1. 簡其詮旨
2. 觸途成觀
3. 妙契玄源



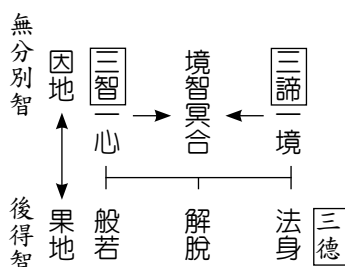
言其法爾 思想解析

【第十八集】

(表一)



(表二)



(表三)

無分別智	後得智
凡夫根塵	佛果身土
法體解構 無明流轉妄執	幻有緣起 融攝無礙
法性 無有生命情境 (無情)	聖賢凡夫 交參十法界 (有情)
智 (上契)	信 (下化)

從禪觀角度、理論，確立佛菩薩的功德、佛菩薩的信心（自力、他力融合）

始終心要

【第十九集】

(《佛祖統紀》大正藏四十九卷 p. 446, a-c)
荊溪湛然大師 (永嘉沙門從義注)

始終心要

(在因名始，至果為終。因果雖殊，諦德無別，圓頓上乘，旨歸於此。所以荊溪，立於心要。)

夫三諦者，天然之性德也。

(上句標指，下句發歎。天然者，如天之然，亦名自然。問：此與外道所計何別？答：外道所執，已為三藏所破，那忽謂同圓頓諦理。復次應知，若從破計，須蕩自然。破計雖爾，理必自然。是則自行乃遣執情〔情〕，隨緣無妨作斯說也。至於下文：含生本具，祕藏不顯，由三惑覆。亦應準今料簡顯示，舉一例諸，無勞委述。)

中諦者，統一切法；真諦者，泯一切法；俗諦者，立一切法。

(別示解釋三諦相也。中者，不偏二邊也。諦者，審而無虛也。統者，總也。一切法者，二邊之法也。真者，無偽妄也。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。當知此約三諦別明。若從通說，應云一中一切中，無真、無俗而不中，則三諦皆統理而絕待也。一真一切真，無中、無俗而不真，則三諦俱亡泯而無相也。一俗一切俗，無中、無真而不俗，則三諦並建立而宛然也。)

舉一即三，非前後也。含生本具，非造作之所得也。

(上兩句示三諦融即，顯非縱橫之殊異也。下二句明三諦本具，彰無作之妙法也。舉一即三者，舉其中諦非真非俗：當體泯法，復名真諦；常自建立，又為俗諦。中諦之一即三既然，真、俗之二即三亦爾。準諸祖誥亦應更云：即三而一，有可相離；即一而三，不可相混。非三非一，三一宛然。會之彌分，派之常合，橫之復高，豎之又廣。明鏡等譬，真好研詳。勿見三一相即之故，便乃不許俗諦世法、真諦亡泯、中諦統絕。俗言洋洋，豈可誣哉。)

悲夫！祕藏不顯，蓋三惑之所覆也。

(三諦微妙，眾生不了，稱之為祕。法界包用不可盡，目之為藏。性雖微妙，濁成本有，譬如鏡天，喻若塵雲。今此總明，次文別爾〔示〕。)

故無明翳乎法性；塵沙障乎化導；見思阻乎空寂。

(無明者，不了法界，無所明也。塵沙者，譬無知之數多也。見思者，從解等立名也。應知三惑，皆是性具，同體為障，難可了知。文云翳、障，阻者，異其文耳。)

然茲三惑，乃體上之虛妄也。

(結指惑障都非真實，空華之譬，其在茲乎！)

於是大覺慈尊，喟然歎曰：

(大覺即妙覺。喟然，歎聲也。)

真如界內，絕生佛之假名；平等慧中，無自他之形相。

(通指三諦以為真如及平等慧，絕名離相。)

但以眾生妄想，不自證得，莫之能返也。由是立乎三觀，破乎三惑，證乎三智，成乎三德。

(眾生迷，未能復性，是故須明惑觀等說。全性起脩，性無所移；全脩在性，脩常宛爾。一家所立三諦，文在瓔珞、仁王兩經；三觀，文出瓔珞經下卷；三惑，準大品、大論而開；三智，具如大品三智品中；三德，備在大涅槃經。)

空觀者，破見思惑，證一切智，成般若德。假觀者，破塵沙惑，證道種智，成解脫德。中觀者，破無明惑，證一切種智，成法身德。

(一念無相謂之空，無法不備謂之假，不一不異謂之中。知一切法空寂一相，名一切智。知十法界諸種差異，為道種智。知於二邊無非中道，名一切種智。照明為般若，解縛名解脫，清淨名法身。皆具常樂我淨，謂之德。)

然茲三惑、三觀、三智、三德，非各別也，非異時也。天然之理，具諸法故。

(上文別示，恐謂縱橫，故茲融即，顯非別異。是故當知：三惑一念中破，三觀一心中脩，三智一念而證，三德一心而成。惑、觀一如，智、德無別，苟非性具，寧免異殊。山門教觀，永異諸家，超過眾說，良在茲焉。)

然此三諦，性之自爾。

(重歎三諦，非作所成。)

迷茲三諦，轉成三惑。惑破藉乎三觀，觀成證乎三智，智成成乎三德。

(自迷之悟，展轉相由。文中五三，祇是一三。無前無後，因果理同。)

從因至果，非漸修也。

(性德之行，異乎歷別。)

說之次第，理非次第。

(言不頓顯，故有前後。若論其理，實在剎那。其理者何？三千三諦。)

大綱如此，綱目可尋矣。

(諦德宏深，故曰大綱。諸法廣多，號為綱目。華嚴名法界，方等為實相，般若稱佛母，法華號髻珠，涅槃名佛師。三諦是一法，佛說種種名。龍猛悟之而造論，智者得之以開拓，荊溪傳之為心要。是則十方大覺，諸祖所傳，莫不歸乎諦德祕藏。像末情澆，信心寡薄，如斯法門，不能宗重，而更別求心要之術，良由近代習大乘者，雜濫故也。)

三諦、三惑、三觀、三智、三德 列表

觀－惑與諦的轉換過程							
因 ↑ ↓ 果	悟實	三諦	真諦	——	中諦	——	俗諦
	迷虛	三惑	見思	——	無明	——	塵沙
		三觀	空觀	——	中觀	——	假觀
		三智	一切智	——	一切種智	——	道種智
		三德	般若	——	法身	——	解脫

三諦 引文

【第二十集】

《菩薩瓔珞本業經》：「三觀者：從假名入空 二諦觀，從空入假 名平等觀，是二觀方便道。因是二空觀，得入中道第一義諦觀，雙照二諦，心心寂滅，進入初地 法流水中，名摩訶薩聖種性，無相法中 行於中道而無二故。」(T24, p. 1014, b)

《中論·觀四諦品》：「眾因緣生法 我說即是無 亦為是假名 亦是中道義。」(T30, p. 33, b)

《妙法蓮華經玄義》：「三諦者，眾經備有其義，而名出 纓珞、仁王，謂有諦、無諦、中道第一義諦。今經亦有其義，壽量云：非如、非異，即中道。如即真，異即俗。」(T33, p. 704, c)

《摩訶止觀》：「圓頓止觀相者：以止緣於諦，則一諦而三諦；以諦繫於止，則一止而三止。譬如三相在一念心，雖一念心而有三相。止諦亦如是，所止之法，雖一而三；能止之心，雖三而一也。以觀觀於境，則一境而三境；以境發於觀，則一觀而三觀。」(T46, p. 25, b)

一心三觀 引文

【第二十集】

《摩訶止觀》：「若法性無明合，有一切法 陰界入等，即是俗諦；一切界入是一法界，即是真諦；非一非一切，即是中道第一義諦。如是遍歷一切法，無非不思議三諦（云云）。若一法一切法，即是因緣所生法，是為假名、假觀也；若一切法即一法，我說即是空，空觀也；若非一非一切者，即是中道觀。一空一切空，無假、中而不空，總空觀也；一假一切假，無空、中而不假，總假觀也；一中一切中，無空、假而不中，總中觀也。即中論所說，不可思議一心三觀。歷一切法亦如是：若因緣所生一切法者，即方便隨情道種權智；若一切法一法，我說即是空，即隨智一切智；若非一非一切，亦名中道義者，即非權非實一切種智。例上一權一切權，一實一切實，一切非權非實，遍歷一切，是不思議三智也。」（T46, p. 55, b）

《觀音玄義》：「圓教者，此正顯中道，遮於二邊，非空、非假、非內、非外。觀十法界眾生，如鏡中像、水中月，不在內、不在外，不可謂有、不可謂無，畢竟非實。而三諦之理，宛然具足，無前、無後，在一心中。即一而論三，即三而論一，觀智既爾，諦理亦然，一諦即三諦，三諦即一諦。」（T34, p0886, b）

《維摩經玄疏》：「今明此一心三觀，亦為三意：一明所觀不思議之境，二明能觀三觀，三明證成。

一明不思議之觀境者，即是一念無明心 因緣所生十法界 以為境也。問曰：一人具十法界，次第經無量劫，云何止在一念無明心內無妨閼也？答曰：此經明不思議，須彌入芥

子不相妨闕，無情之物尚得如此，心神微妙，一念具一切三世諸心、諸法，何足致疑！譬如眠法覆心，一念之內，夢見一切諸心、諸事，若正眠夢之時，謂經無量劫。如法華經說：夢見初發心，乃至成佛無量諸事，比其覺時，反觀祇是一念眠心也。心譬自性清淨心；眠法覆心譬於無明；無量夢事，譬恒沙無知覆一切恒沙佛法；夢事不實善惡憂喜，譬見思惑覆真空也。若不細尋夢譬，不思議之疑終無決理。故諸大乘經多說十喻，但諸法師不圓取譬意，止偏得虛偽空邊，不見譬無量無明法性邊也，故三諦之境 義不成也。

二明能觀者，若觀此一念無明之心 非空、非假，一切諸法亦非空、假，而能知心空、假，即照一切法空、假，是則一心三觀，圓照三諦之理。不斷癡愛起諸明脫，若水澄清，珠相自現，此即觀行即也。」(T38, p. 528, c-p. 529, a)

《佛祖統紀》：「論自問曰：一心中得一切智、道種智、一切種智，斷一切煩惱及習。今云何言以一切智 具足一切種智，以一切種智 斷煩惱及習？答曰：實一切一時得，此中為令人信般若波羅密故，次第差別說；欲令眾生得清淨心，是故如是說。復次雖一心中得，亦有初、中、後次第，如一心有三相，生因緣住，住因緣滅。又心心數法，不相應諸行，及身業、口業。以道智 具足一切智，以一切智 具足一切種智，以一切種智 斷煩惱及習，亦如是。師依此文以修心觀，論中三智實在一心中得。且果既一心而得，因豈前後而獲，故此觀成時，證一心三智，雙亡雙照，即入初住無生忍位。師又因讀中論（大智度論中觀一品）至四諦品偈云：因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。恍然大悟，頓了諸法無非因緣所生，而此因緣，有不定有，空不定空，空有不二，名為中道。師既一依釋論，是知遠承龍樹也。」(T49, p. 178, c)

永嘉禪法的證悟層次

【第二十集】

【節錄自惠空法師〈永嘉禪法的時代意義〉】

禪師講到功夫的悟境，一般都說「破三關」——初關、重關、牢關，但禪師們對三關的解說紛紜，且三關的悟境也難以意會。而永嘉大師在悟境這個問題上，並不提三關，而是用理論詮釋修行證悟的次第，從內心（心）、正報（身）、依報此三個有情生命的依托處，用空、空不空、空不空非空非不空等三個理境，表現出九個層次：

1. 心與空相應
2. 身與空相應
3. 依報與空相應
4. 心與空不空相應
5. 身與空不空相應
6. 依報與空不空相應
7. 心與空不空、非空非不空相應
8. 身與空不空、非空非不空相應
9. 依報與空不空、非空非不空相應

	空	空不空	空不空非空非不空
心	1 譏毀讚譽 何憂何喜	4 愛見都忘 慈悲普救	7 實相初明 開佛知見
身	2 刀割香塗 何苦何樂	5 內同枯木 外現威儀	8 一塵入正受 諸塵三昧起
依報	3 施與劫奪 何得何失	6 永絕貪求 資財給濟	9 香臺寶閣 嚴土化生

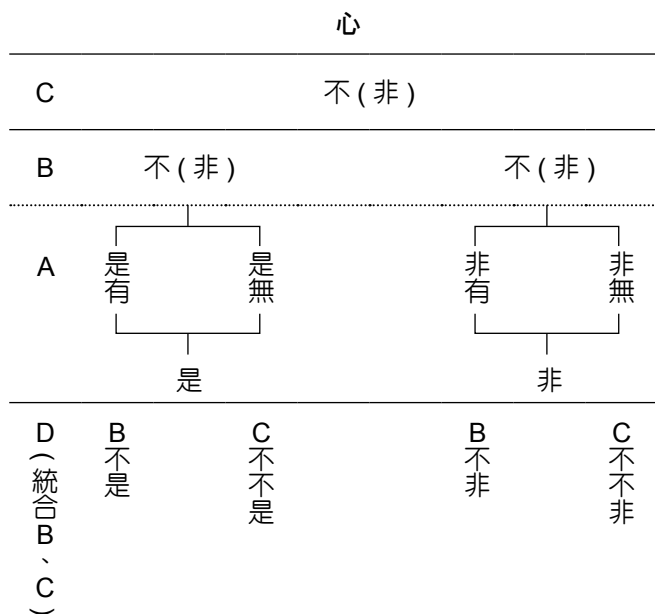
這九個層次說明了修行證悟者的境界，從而也可以用此九個層次來檢視修行的成果，如果尚未達到第一個層次，就表示修行還沒有成果。所以永嘉大師用很明確的具體事境來檢視修行成果，而不是用玄妙的禪定境界、表意的悟境來詮釋。因為單靠抽象的悟境描述，往往並不能真正理解悟境的高下與差別，而永嘉禪法純粹從身心依報能否解脫的立場來看待這個問題，可以讓我們看出悟境的真實性，這也是《永嘉集》裡很可貴的一點。

*** 其意義有三：**

1. 驗證淺深
2. 辨虛偽
3. 檢邪正

觀心十門第七「明其是非」解析

【第廿二集】



A：是（有無）、非（有無）

→ 是有 是無，即墮是；非有 非無，即墮非

B：不是、不非

→ 心不是有，心不是無；心不非有，心不非無

C：不不是、不不非

→ 以雙非破兩是；以雙非破兩非

D：不是不不是、不非不不非

(B + C)

《瑜伽》五事引文

【第廿二集】

《瑜伽師地論》(大正藏三十冊 p. 696, a)：

云何五事？一相。二名。三分別。四真如。五正智。

何等為相？謂若略說 所有言談安足處事。

何等為名？謂即於相 所有增語。

何等為分別？謂三界行中 所有心心所。

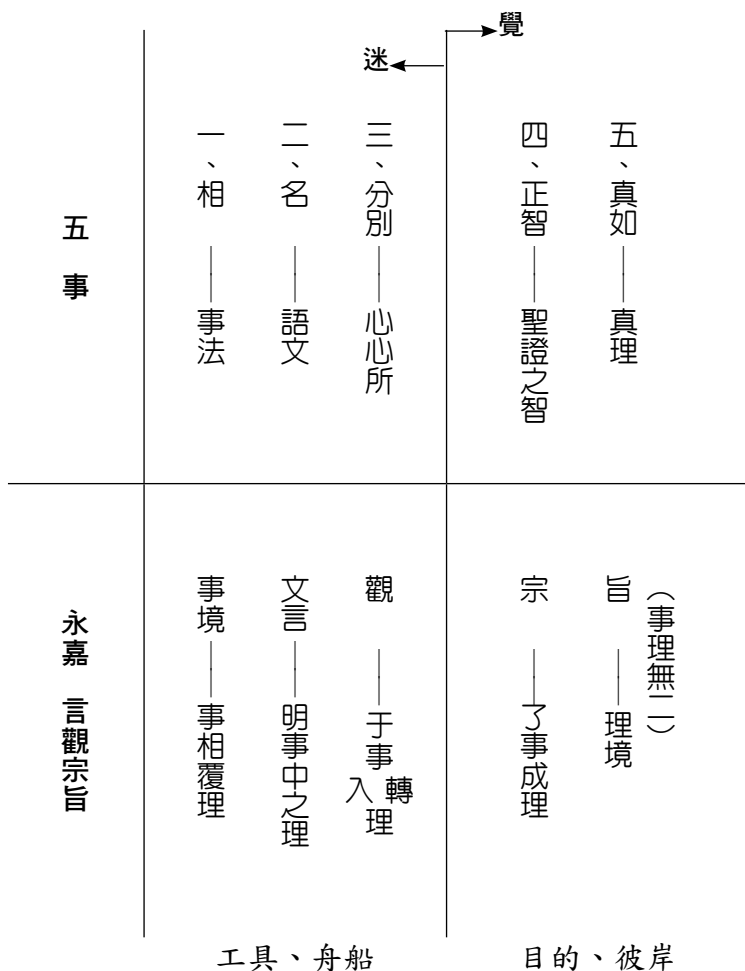
何等為真如？謂法無我所，顯聖智所行，非一切言談安足處事。

何等為正智？謂略有二種：一唯出世間正智。二世間出世間正智。

何等名為唯出世間正智？謂由此故，聲聞、獨覺、諸菩薩等 通達真如。又由此故，彼諸菩薩於五明處 善修方便，多住如是一切遍行真如智故，速證圓滿 所知障淨。

何等名為世間出世間正智？謂聲聞、獨覺，以初正智通達真如已，由此後所得 世間出世間正智，於諸安立諦中，令心厭怖三界過患，愛味三界寂靜。又由多分安住此故，速證圓滿 煩惱障淨。又即此智未曾得義，名出世間；緣言說相為境界義，亦名世間，是故說為世間出世間。

五事與言觀宗旨比較



※ 五事目的：尋文入觀，觀入正智、真如

三乘漸次 第七

【第廿二集】

一、總論三乘由根性

二、別論三乘所修因行：諦、緣、度

(一) 聲聞：1. 因聲解悟

2. 修行四諦

3. 六度未圓

(二) 緣覺：1. 自悟無常

2. 觀十二緣行

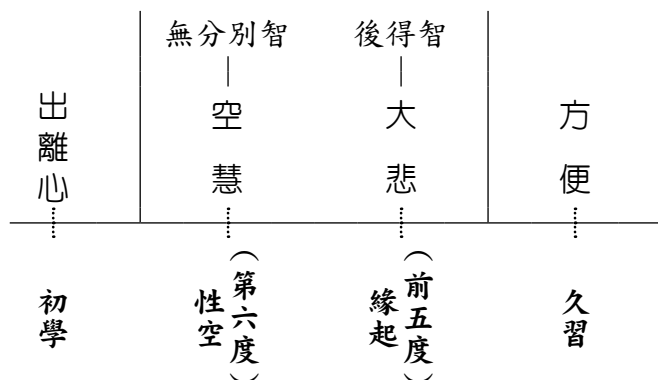
3. 代佛化生

(三) 菩薩：1. 根行明利

2. 六度萬行

3. 福慧二嚴

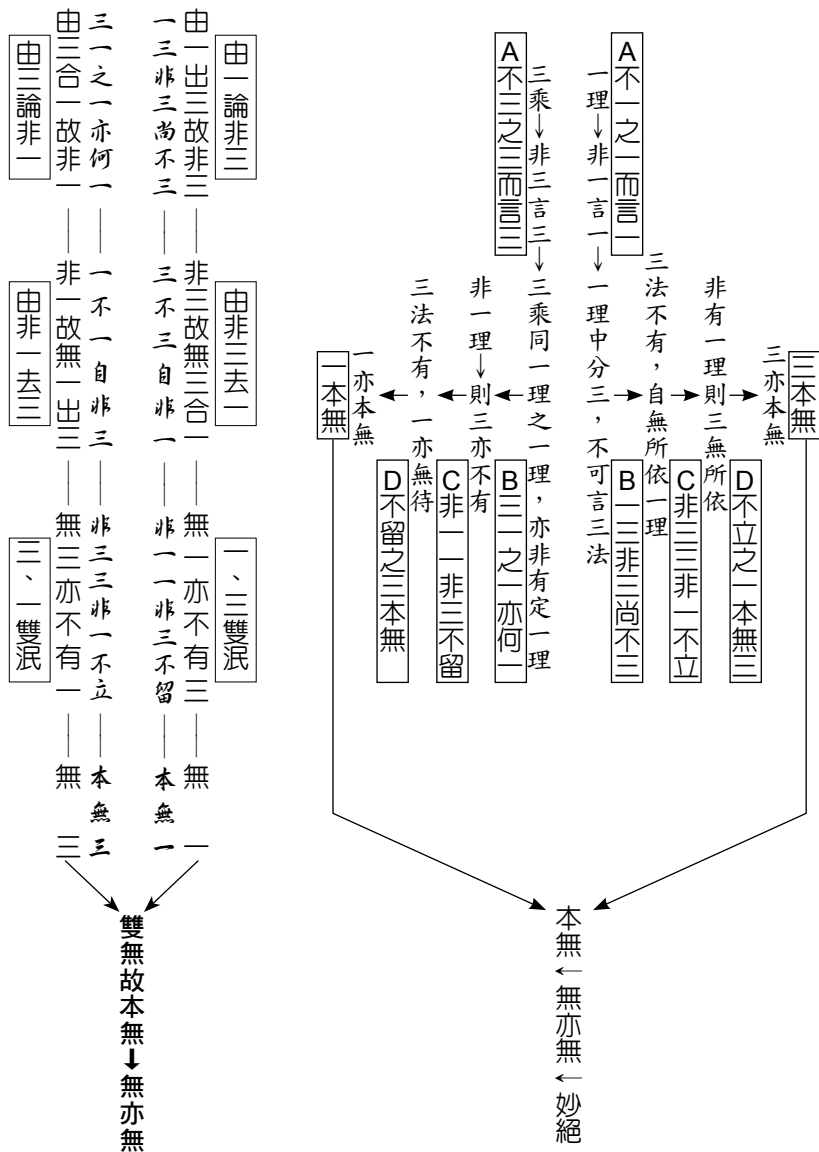
菩提心
解析



三、論三乘別在於根行

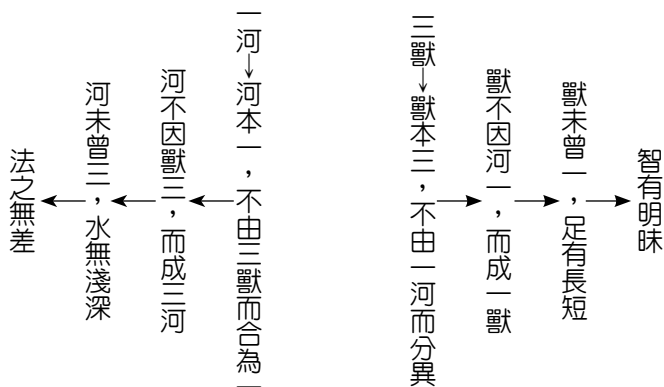
1. 理一根異

2. 非一非三說



※ 真理說三，亦是相對
根性說三，亦非絕對

3. 河一獸三喻（三獸渡河—兔、馬、象）



4. 證果之所差殊，良由觀有淺深

四、明三乘所證功德

(一) 二乘

1. 去分段形累
2. 神變自在
3. 較量差別
4. 同歸佛所

(二) 凡夫：鄙小慢大，三塗長劫

(三) 大乘

1. 菩薩淨心無染
2. 歎其德高
3. 定慧均等
4. 對根設教略明三乘

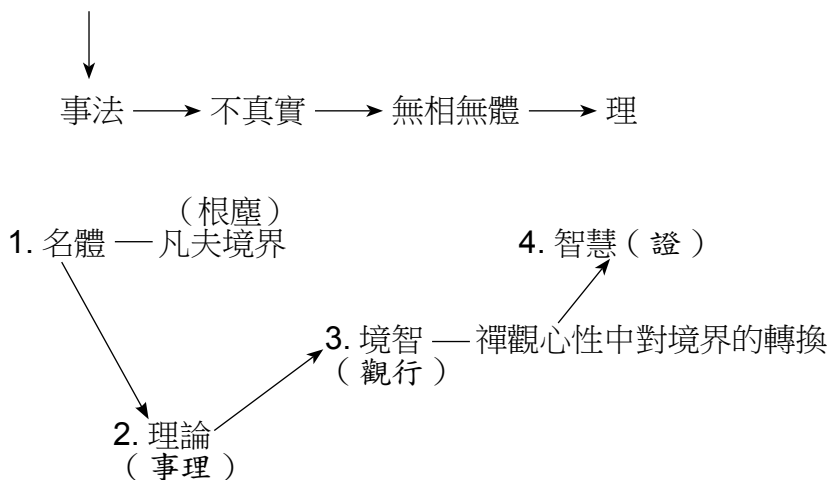
理事不二 第八

【第廿八集】

綱 要	細 目
一、事理與境智	一、萬法本來清淨，了達成智
	1. 境智通依：
	①通心迷悟差別
	②境本真實
	③了達成智
	2. 喻說
	3. 法說
	4. 理事、智知之不異不別（註一）
二、言詮與法義	二、妙旨須假言詮為方便（註二）
	1. 旨之假詮
	2. 喻說
	3. 法說
三、真妄與名體	三、真妄之源須辨名體（註三）
四、名 體	四、辨名體（註四）
	1. 名體相假須要辨識
	2. 無體當名
	3. 名由體立
	4. 體為名之源
五、體 緣	五、辨法體（註五）
	1. 緣體相依相假
	（三假：因成假、相續假、相待假）
	2. 相依則相待，相待則未待前無
	3. 相待則待無體
	4. 萬法緣而無體
六、寂 靜	六、總結法本寂滅

名體之辨

名體之辨析是達成理事不二的過程



☆關鍵在於辨體——所有佛法（經典）都說明理事不二（由迷入覺——破法執），故均須辨體（三科、十八界），在體上取和合相。

瑜伽五事	事理關係
一、相—法體（法假）	事相覆理
二、名—名假	明事中之理
三、分別—心心所（識）	於事入理
四、正智—觀智	了事成理
五、真如—理（真實）	事理不二（理即是事）

其他經論之辨體 — 三 假

△ 認識辨體在佛法修行的地位與價值，中觀的價值亦即在此。（由迷轉覺，由虛妄入真實）

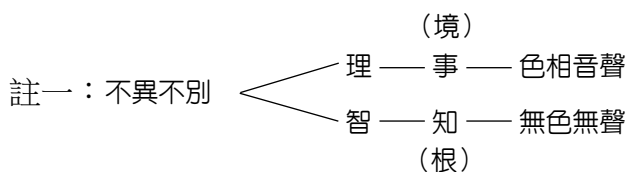
兩種三假比對

中論成實論	般若經、智論	攝論
因成假	智相、相續相、執取相 法 假	義
相續假		
相待假		
	受 假	名
	名 假	
	計名字相	

（法的成立因緣）

理論：法假 → 六塵、六識 → 轉根塵的銷解（觀行）

法 假 — 色心等法	法的外相
受 假 — 總法含受別法而成一體，攬別為總	
名 假 — 一切諸法之名	
因成假 — 一切有為法乃因緣所成	法安立， 組成的理由
相續假 — 前念既滅，後念復生	
相待假 — 一切諸法各有對待，如對長說短 根塵關係 → 境智 → （八識）相見二分	
義 — 六識所緣境	
名 — 字言相	

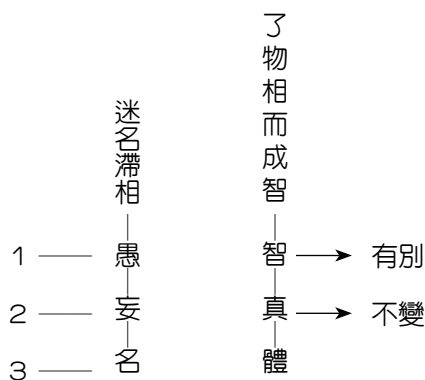


註二：

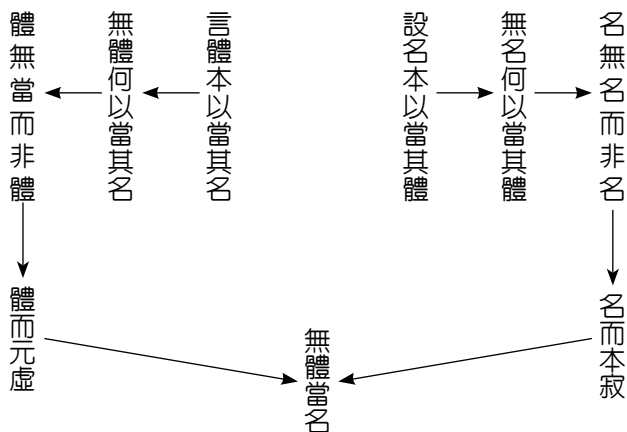
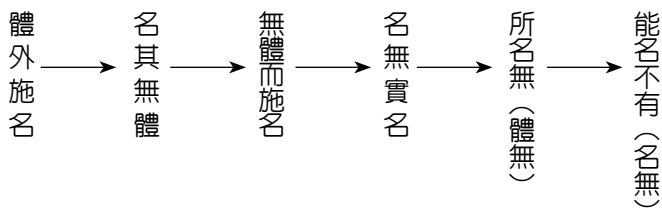
妙旨	言詮 (工具、比喻)
妙旨	文言 名相 雪山 形象假色聲而表
真宗	
象	
破常	非有
破斷	非無 (喻說)
洗垢	水灰
中道	二邊
離斷常	假有假無
離有離無	非 (有無)

達源非常可知

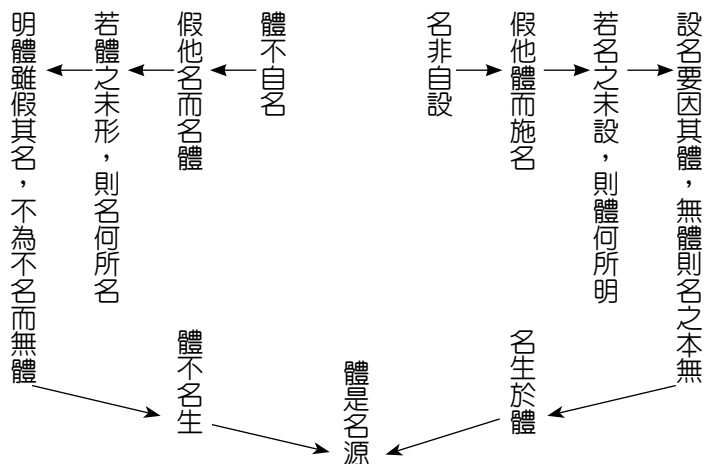
註三：



註四： 2：無體當名

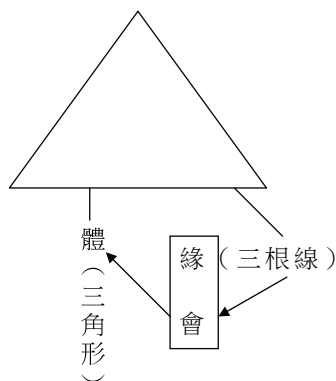


3→4：名由體立→體是名源



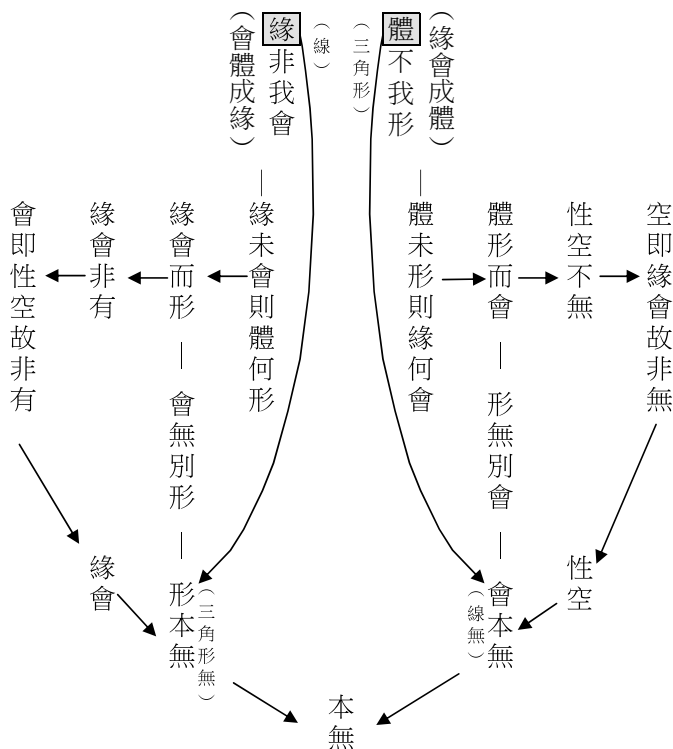
註五：

1. 緣會



說明：緣是線，緣會成體（三角形）

2. 體緣



勸友人書第九 綱目

【第卅二集】

一、敘憶而歡，敬承得住山邀

1. 問候法安
2. 山居辦道宜佳

二、論住山修道之旨趣差別

1. 進道須依解起行
2. 故須先問道善知識
 - (1) 威儀
 - (2) 意志
3. 未聞道則易滯
4. 識道則人山無別

三、論道體

1. 道體依生增悲，觀境智圓
 - (1) 萬法色聲即是般若道體，以無明妄見而輪轉
 - (2) 了境本空，則妄見境界即是般若真智
 - (3) 依生增悲，窮境智圓
 - ① 依有情而起悲，依妄想而發智
 - ② 眾生境廣則悲愈大，境界無邊則智增圓
 - ③ 智圓則動靜無別，悲大則怨親平等

2. 法性寂虛，何處非道場

(1) 法體虛寂故，無物可擾

(2) 人我無別故，無人可喧

(3) 離動求靜是離一牢，進別檻

(4) 求靜於喧、安寂於違，則一切皆是覺性之善知識

3. 實相常住，迷悟有別

(1) 萬象本源於真性，但迷悟有別

(2) 生滅法相無實，乃實相常住

四、定慧玄舟遊法界

1. 定慧除惑塵

2. 覺性本然，得失在人，無關外境

3. 心契玄旨，則身形自在，適應無方

五、謙詞

發願文第十 綱目

【第卅五集】

一、皈敬三寶頌

二、正發菩提願

(一) 人身難得一暇滿人身

1. 正命盡時
2. 不受雜形
3. 不生可惡
4. 六根完具
5. 三業清淨
6. 不受諸難
7. 靈祇擁護
8. 正慧堅固

(二) 佛法難聞

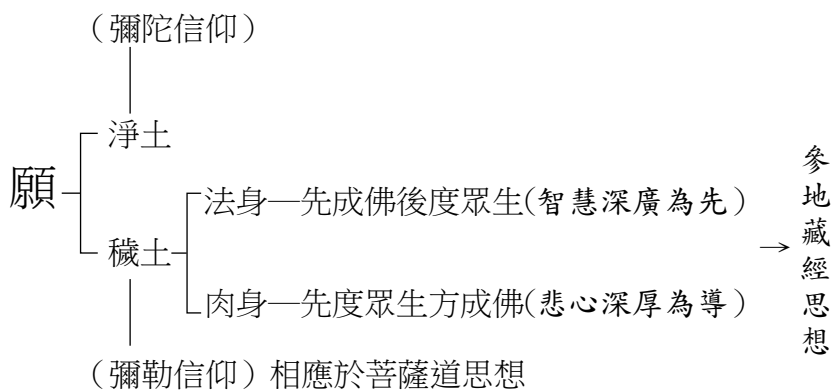
9. 親近明師，修習大乘

(三) 志成佛道

10. 志成佛道，度化眾生

三、普願三寶攝受，回向一切眾生早成正覺

發願種類——願的本質即「善法欲」 執取



※ 從法性論，願心無差別。從凡夫立場而言，願心有差別。

怡山然禪師發願文

【第卅五集】

(《緇門警訓》大正藏 p. 1072, c-p. 1073, a)

歸命十方調御師，演揚清淨微妙法，三乘四果解脫僧，願賜慈悲哀攝受。

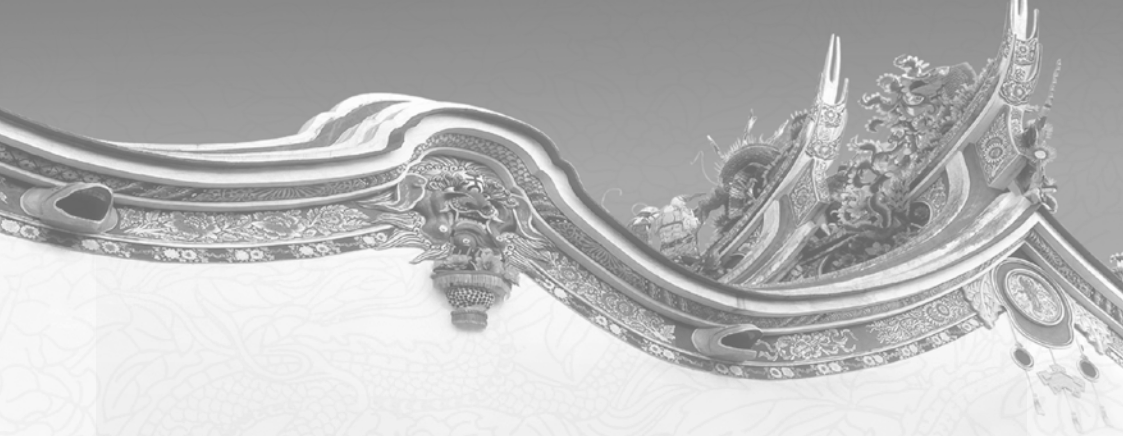
但某甲，自違真性，枉入迷流，隨生死以飄沈，逐色聲而貪染。十纏十使，積成有漏之因；六根六塵，妄作無邊之罪。迷淪苦海，深溺邪途，著我耽人，舉枉措直。累生業障，一切愆尤，仰三寶以慈悲，瀝一心而懺悔。

所願：能仁拯拔，善友提携，出煩惱之深源，到菩提之彼岸。此世福基命位，各願昌隆；來生智種靈苗，同希增秀。生逢中國，長遇明師，正信出家，童真入道。六根通利，三業純和。不染世緣，常修梵行。執持禁戒，塵業不侵。嚴護威儀，蜎飛無損。不逢八難，不缺四緣。般若智以現前，菩提心而不退，修習正法，了悟大乘。開六度之行門，越三祇之劫海，建法幢於處處，破疑網於重重。降伏眾魔，紹隆三寶。承事十方諸佛，無有疲勞；修學一切法門，悉皆通達。廣作福慧，普利塵沙，得六種之神通，圓一生之佛果。

然後，不捨法界，遍入塵勞，等觀音之慈心，行普賢之願海。他方此界，逐類隨形，應現色身，演揚妙法。泥犁苦趣，餓鬼道中，或放大光明，或見諸神變。其有見我

相，乃至聞我名，皆發菩提心，永出輪迴苦。火鑊冰河之地，變作香林；飲銅食鐵之徒，化生淨土。披毛戴角，負債啣冤，盡罷辛酸，咸霑利樂。疾疫世而見為藥草，救療沈疴；饑饉時而化作稻粱，濟諸貧餒。但有利益，無不興崇。

次期，累世冤親，現存眷屬，出四生之汨沒，捨萬劫之愛纏，等與含生，齊成佛道。虛空有盡，我願無窮，情與無情，同圓種智。



附篇

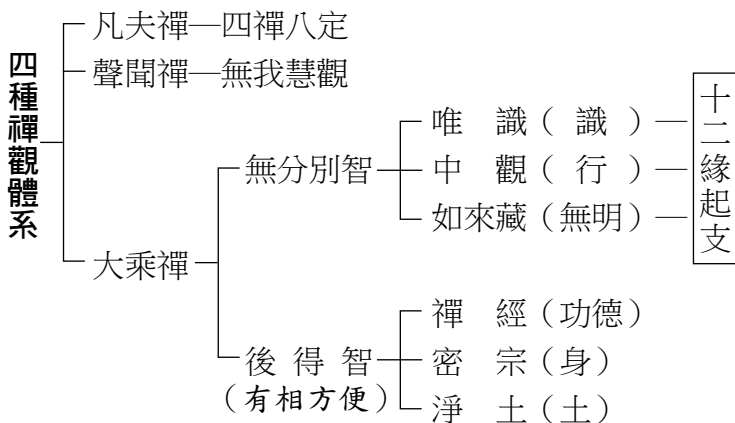
- 1、禪觀體系與永嘉禪法定位
- 2、〈永嘉禪法的時代意義〉

惠空法師 編撰



禪觀體系與永嘉禪法定位

一、禪觀體系



二、凡夫禪—四禪八定，及以四禪八定為基礎開展的諸定功德

1. 代表經論地位

- (1) 雜阿含：根本教典
- (2) 解脫道論：清淨道論母體，南傳聲聞
- (3) 俱舍：北傳聲聞禪法
- (4) 瑜伽：北傳大乘唯識瑜伽相應禪法

2. 代表經論入禪定方法比較【註一】

3. 代表經論解析角度與方式之特點

(1) 雜阿含

(2) 解脫道論：（六種）

何 修？ 界定該業處所緣，並於該業處所緣
住心不亂

何 相？ 於心內所取之境相

何 味？ 心起始緣取境界時之作意特質

何 處？ 運心後，心改轉成之心性特質

何 功 德？ 說明修定所得之功德有幾多

云何修行？ 說明實際運心方法與過程

(3) 俱舍：不強調入禪定方法，而放在四禪四空之 根本定解析，並開出根本定與定功德之別

(4) 瑜伽：所緣境分析——理事、有相無相、世間 出世間

4. 禪定特質分析【註二】

【註一】

代表經論入禪定方法比較

	十遍 (10)	十不淨想 (10)	十隨念 (10)	四梵住 (4)	四無色 (4)	一想 (1)	一差別 (1)	說明
	地、黃、赤、白、空、識 水、火、風、青、	膨脹、青瘀、膿爛、棄擲、食噉、 分張、離散、血塗、蟲臭、骨	佛、天、死、身、息、寂寂 法、僧、戒、施、	慈、悲、喜、捨	空、非想非非想 識、無所有、	食厭想	水、火、風、空、識 四界／六界差別（地、	空、識重複
阿含經	十遍 (10)	不淨想（觀死 屍爛壞過程）	十隨念 (10)	四梵住 (4)	四無色 (4)	食厭想 (1)	別 (1) 四界／六界差	散見各經
解脫道論	十遍 (10)	十不淨想 (10)	十隨念 (10)	四梵住 (4)	無所有處、非 想非非想處 ⁽²⁾	食不淨 (1)	觀四大 (1)	陀羅形式表現。 以地遍為主，以曼 有體系性之歸納。
俱舍論	十遍 (10) 【定功德】	並開出白骨觀 不淨觀（攝十不淨， 種不淨）	阿那波那念	四梵住 (4) 【定功德】	四無色 (4) 【根本定】			二甘露門入定 以數息、不淨
瑜伽		不淨（開出六 種不淨）	阿那波那念	慈愍			（六）界差別	「緣性緣起」 增加

【註二】

從四禪支、三十七道品之 實體看禪定之順淨偏勝

四十八支 禪				實 體		三十七 道 品					
初禪	二禪	三禪	四禪	四禪 九實事	品十實事 三十七道	四念處	四正勤	四神足	五根五力	七覺支	八正道
尋				尋	尋						正思惟
伺				伺							
樂	樂			輕安	輕安					輕安	
喜	喜			受	喜					喜	
		樂									
			中受								
定	定	定	定	定	定			欲勤 心觀	定	定	正定
	內淨			信	信				信		
		捨	捨	捨	捨					捨	
		念	念	念	念				念	念	正念
		慧		慧	慧	身受 心法			慧	擇法	正見
					勤		已作惡令斷 未作惡令止 已作善增長 未作善令生		勤	精進	正精進
					戒 (色法)						正命 正業 正語

三、聲聞禪：從四禪中開展出無我觀慧

1. 阿含：觀五陰即觀四念處
2. 解脫道論：觀五陰入三行相
3. 俱舍：修二甘露門趨入四念處，觀四諦十六行相
4. 瑜伽：以不淨觀增上力趨入四念處（瑜伽不淨觀開展出六種不淨，包括內心煩惱乃至山河大地，故於觀不淨時，已含攝觀四念處）

聲聞慧觀之比較

	所觀法	契入現觀之行相
《阿含經》	五陰 四念處	無常 苦 空 無我
《解脫道論》	五陰	無常 苦 無我
《俱舍論》	四念處	無常等四
《瑜伽師地論》	四念處	無常等四

※ 所觀法

《雜阿含經》：「當善觀察諸陰，所謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分。我已說如是法，觀察諸陰。」（T2, p. 14 a）

《雜阿含經》：「有一乘道，淨眾生，離憂、悲、惱苦，得真如法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」（T2, p. 139 a）

《雜阿含經》：「如是四念處修習多修習，於此法、律得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證。」(T2, p. 141 a)

《雜阿含經》：「於四念處多修習，當得四果。」(T2, p. 173 b)

《解脫道論》：「是時坐禪人入寂寂，坐不亂心，不去來心，四聖諦應令起。初苦諦應令起，或以陰、或以入、或以界。陰法以自相，以陰相應令起，如陰方便廣說。如是當知。入者以入相應令起，如入方便廣說。如是當知。」(T32, p. 453 c)

《俱舍論》：「依已修成滿勝奢摩他，為毘鉢舍那修四念住。如何修習四念住耶？謂以自、共相，觀身、受、心、法。」(T29, p. 118 c)

《瑜伽師地論》：「如是汝田（由）依不淨觀正修加行增上力故，於四念住當得趣入。」(T30, p. 462 b)

※ 行相

《雜阿含經》：「欲求無間等法，精勤思惟五受陰為病、為癱、為刺、為殺，無常、苦、空、非我。所以者何？是所應處故。若比丘於此五受陰精勤思惟，得須陀洹果證。」(T2, p. 65 b)

《增壹阿含經》：「色者無常，無常者即是苦，苦者是無我，無我者即是空。空者非有、非不有，亦復無我。」(T2, p. 678 c)

《增壹阿含經》：「色者無常，其無常者即是苦也，苦者無我，無我者空。以空無我·彼空，如是智者之所觀也。痛、想、行、識亦復無常、苦、空、無我。」(T2, p. 745 c)

《解脫道論》：「一切色以無常廣觀，以廣觀苦，以廣觀無我。如是所有受、所有想、所有行、所有識，於一一陰十二法門。」(T32, p. 454 a)

《俱舍論》：「彼觀行者，居緣總雜法念住中，總觀所緣身等四境，修四行相，所謂非常、苦、空、非我。」(T29, p. 119 b)

「觀苦聖諦，修四行相：一非常，二苦，三空，四非我。」(T29, p.119 b)

《瑜伽師地論》：「如是勤修瑜伽行者，觀心相續，展轉別異，新新而生，或增或減，暫時而有，率爾現前，前後變易，是無常性。觀心相續，入取蘊攝，是為苦性。觀心相續，離第二法，是為空性。觀心相續，從眾緣生，不得自在，是無我性。如是名為悟入苦諦。」(T30, p. 475 b)

四、大乘禪

※ 四種禪觀體系標舉特質：（禪觀體系核心思想）

- (一) 根本四禪：意識心王為體，心所順淨偏勝
- (二) 聲聞禪：五蘊身心為所觀，苦空四種為行相
- (三) 無分別智：般若覺性淺深為差別，緣觀俱盡而契入
- (四) 後得智：身土功德為性，生佛感應道交

1. 無分別智與後得智之別

(1) 無分別智

(2) 後得智：從念佛功德開展（六念）、解脫道論四種念佛→身、土

2. 菩薩道精神

菩提心(根)、菩薩道、菩提果(後得智)→六度

六度中以般若空性為主，依覺性淺深開出菩薩五十二階位差別→無分別智

	出離心	菩薩五十二階位		
菩提心 主 體	空 慧	(般若) →	無分別智(智) 後 得 智(福)	佛 智
	大悲心	(五度) →		
	方便力	六度(菩提心)		
菩提心		菩提道	菩提果	

3. 眾生心性覺迷轉換：三細六粗、十二緣起

十二緣起	三細六粗		三 宗
無 明	如來藏←→無明		如 來 藏
行	和合		般 若
識	三細 (賴耶)	業相(自證分)	唯 識
名		轉相(見分)	
色		現相(相分)	
六入	六粗(意識)		
觸			
受			
愛			
取			

4. 緣觀相待理論：通於三宗

- (1) 緣盡於觀，觀盡於緣：《中觀論疏》(T42, p. 50, c-p. 51, a)

「攝嶺大師云：緣盡於觀，觀盡於緣。緣盡於觀者，凡夫、二乘、有所得大乘，此諸緣盡於正觀之內，以正觀既生，如此之緣即不生故，云緣盡於觀。在緣既盡，正觀便息，故名觀盡於緣。非緣、非觀，不知何以美之，強名為中，強稱為觀。」

- (2) 兩木相因，火出木盡：《大方廣圓覺修多羅了義經》(T17, p. 914, a)

「由堅執持遠離心故，心如幻者，亦復遠離；遠離為幻，亦復遠離；離遠離幻，亦復遠離。得無所離，即除諸幻。譬如鑽火，兩木相因，火出木盡，灰飛煙滅。以幻修幻，亦復如是。」

- (3) 如火得薪，彌加熾盛：《禪宗永嘉集》(T48, p.390, c)

「如火得薪，彌加熾盛。薪喻發智之多境，火比了境之妙智。」

- (4) 有空若無，亦無空有。【遣虛存實觀】(《大乘法苑義林章》T45, p. 258, c)

五重唯識中以空有之觀智，破盡有空妄執之論。「空有」謂起諸法虛妄無實之空觀，及二智實有之有觀；「有空」謂執法實有，及執二智空之境執。「有空」之境執或緣待若無，則「空有」之觀智亦無，因為緣境與觀智是相待而成的。「今觀空有而遣有空，有空若無，亦無空有，以彼空有相待觀成。」

(5)緣待皆盡，即此慧光亦無所依：《大毘盧遮那成佛經疏》(T39, p. 586, a)

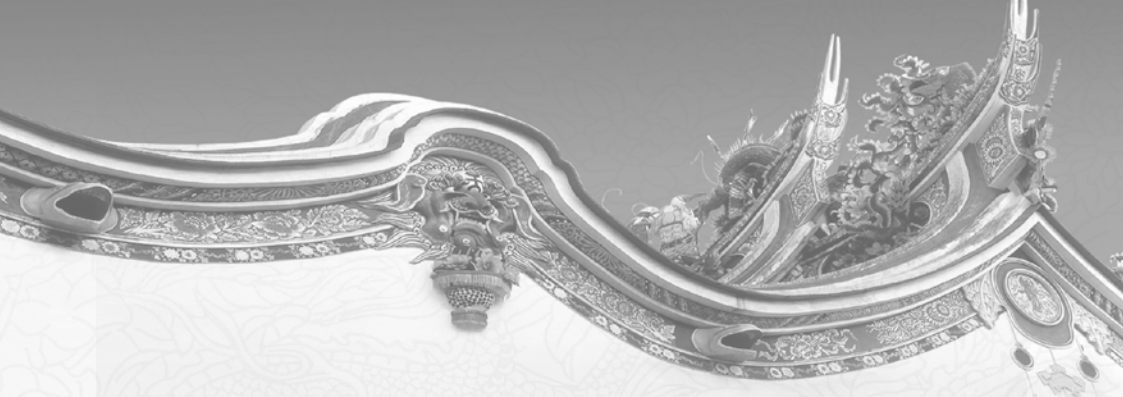
《大毘盧遮那成佛經疏》中以火、薪比喻觀、境。謂言如來智慧之火，能燒滅除一切虛妄境界薪柴，漸至所觀破除之妄境、相待諸法銷滅無餘，而此智慧之光焰亦了無處所。「如來智火亦復如是，燒一切戲論煩惱薪盡，乃至緣待皆盡，即此慧光亦無所依。」

5. 頓漸：通於三宗

- (1)從法門本身對應法性深淺而言：則直指「即心即佛」為頓，須假漸修方成為漸。
- (2)從根性對法性契入之遲疾而言：各家禪觀都會隨眾生根性而有頓漸差別。根頓眾生隨修一法，都會在該法門中快速、跳躍成就，乃至轉觀至頓門。
- (3)行前方便不能做為法門頓漸與否之標準。

6. 永嘉禪法特質

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



永嘉禪法的時代意義

(發表於 2002 年曹溪南華禪寺建寺 1500 週年禪學會議)

提要

永嘉禪法出自《禪宗永嘉集》，全書分為十章。於實際止觀運心部分，分成奢摩他、毘婆舍那、優畢叉三個階次，自淺而深、條理分明，是現時代修行禪宗的方便，且善巧的指陳出禪宗的本質，可以資益禪宗他家禪法的契入。所以本文提出永嘉禪法的五大優點：理路清晰、次第分明、身心輕安、注重智慧、便易操作，總結說明永嘉禪法的時代意義。

惠空法師 著



目 錄

壹、前言

貳、永嘉大師簡傳與《永嘉集》架構

- 一、永嘉大師簡傳
- 二、《禪宗永嘉集》架構

參、永嘉禪法的止觀操作

- 一、奢摩他
- 二、毘婆舍那

肆、永嘉禪之特質

- 一、惺惺寂寂在禪典中的運用
 - (一) 禪之遮表
 - (二) 惺惺寂寂在修悟的定位
 - (三) 惺寂在禪修中的四種特質
- 二、與禪宗其他禪法相通
 - (一) 《壇經》
 - (二) 《最上乘論》
 - (三) 《圓悟心要》
 - (四) 與參禪相通
 - (五) 與默照相通
- 三、修證的理論性與次第性
 - (一) 修行次第
 - (二) 果證層次

伍、結論 -- 永嘉禪之時代性

壹、前言

永嘉禪法是永嘉玄覺禪師在《禪宗永嘉集》中，教導後學修行的方法。永嘉大師是六祖的弟子，但因大師本學天台止觀，所以永嘉禪法的特色，就在於以「止觀」的理路說明禪宗的修悟方法，這在禪宗的典籍中是絕然少見的。對於現今宗師隱沒的時代而言，永嘉禪法自淺而深的次第及清晰的理路，正好可以彌補此一缺憾，這也是現今提倡永嘉禪法在時代意義上的考量。

貳、永嘉大師簡傳與《永嘉集》架構

一、永嘉大師簡傳

據《六祖壇經》和《傳燈錄》記載，永嘉大師（665—713）唐朝人，俗姓戴，溫州永嘉人。出家後，留心於經論，尤其精於天台止觀法門，可以稱得上是教觀雙美的大師。

與六祖的因緣，是因六祖的弟子——玄策禪師來訪，在交談中，玄策禪師鼓勵大師往曹溪向六祖參學，印證所得。永嘉大師到曹溪後，在與六祖簡短的幾句對答中，即得到六祖的印可，當下並欲回返溫州，經勸留後才住宿一晚。所以永嘉大師以其穎悟之資，而有「一宿覺」的美名，稱譽於當世。

永嘉大師後於永嘉一地弘化，著有《永嘉集》和《證道歌》，收錄在《大正藏》第四十八卷中。《證道歌》是永嘉大師抒發自己證道後的心境。開悟以後的境界無限自在、清涼，再配合優美的文字和朗朗的音韻，讀之往往讓人不忍釋手，但對初學而言，卻不如《永嘉集》來得實際受用。而《永嘉集》是指導修行的具體方法與理論，早期

原深受世人推崇，但愈到後世，卻愈不為人所知，甚至只知有《證道歌》，而不知有《永嘉集》，誠為可惜。

二、《禪宗永嘉集》架構

《永嘉集》是永嘉大師指導禪宗修行的具體入門方法與理論。大師圓寂後，由當時慶州刺史魏靜，集而次為十章，廣傳於世。明朝傳燈大師曾作註解，並將章節次第予以調整，且更名為《永嘉禪宗集》。今將《禪宗永嘉集》之架構列舉於下：

1. **慕道志儀**：說明修道之前須先發厭離三界之心，然後親近善知識，故訓勉立志及事師之儀。
2. **戒橋奢意**：出家修道須勤苦為法，故須警戒橋奢。
3. **淨修三業**：詳述入道須以檢責身、口、意三業為前方便。
4. **奢摩他頌**：此為永嘉禪法之修定止觀，以五念、六料簡，說明惺惺寂寂之特質。
5. **毘婆舍那頌**：以境為觀慧發起之源頭，此為永嘉禪法之觀體。
6. **優畢叉頌**：說明即動而定、即愚而慧，而又定慧同宗之定慧雙運。
7. **三乘漸次**：說明妙道雖一，但隨根性差別而有三乘階次之由。
8. **事理不二**：以即事而真，音聲色相當體即是空性之理，做為永嘉禪法之理論依據。
9. **勸友人書**：示友人朗禪師修道之大路，謂潛行山谷，非道業未成時之所宜。
10. **發願文**：永嘉大師自誓之詞，為大師悲心之顯現。

參、永嘉禪法的止觀操作

《永嘉集》中談到實際止觀運心的部分，是奢摩他、毘婆舍那與優畢叉三章，三者有一貫而淺深的轉進關係。但因優畢叉的層次對凡夫心境而言太高遠，故這裡只介紹奢摩他與毘婆舍那的止觀操作。

一、奢摩他

(一) 看念頭

念非忘塵而不息，塵非息念而不忘。塵忘則息念而忘，念息則忘塵而息。忘塵而息，息無能息；息念而忘，忘無所忘。忘無所忘，塵遺非對；息無能息，念滅非知。知滅對遺，一向冥寂；閒爾無寄，妙性天然。¹

永嘉禪法的入手方法，是直接去觀照、注意意識上的法塵（影像、音聲等），就是一般所謂的妄想、念頭。當我們面對意識時，重點是要能提起一個「能知覺」的心，向內去「看」自己的「念頭」。當我們看到妄念時，不要隨著它跑，而要「脫離」出來看著它。維持住「看」的觀照力，不管浮現任何妄想、念頭，都只是清楚地看到、知道，不在上面另起分別的念頭。就如同衛兵站在門口一樣，人進來，人出去，衛兵始終堅持自己的崗位，只是警醒地注視著來來往往的人（妄想）。

透過「看」的力量，察知到妄念，把心從妄念中拉離出來，再反過來看它，慢慢就可以體會到，原來這些妄念一旦脫離了心的力量，就只是一些虛妄的影像，沒有實體性！這時，所謂的妄念，不待對治，輕易地就被覺照之風

¹《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 389 中

吹散，而達到心識澄淨的效果。就像天空中各種型態的雲，看清楚了，就會發現，原本就沒有諸相的實體性或差別性，一切都是雲所呈現出來的。心也是如此，了解一切妄想都沒有實體性，都是自己清淨的本心所現，心自然就寂靜了。

所以這種「看」，它具有「看穿、看破、看消融」的特質，當我們消融得一分妄念，就轉化成一分覺性，我們的心，也就在這種轉化、淨化的用功過程中，變得愈有力量，進而產生一種澄淨（定）中透達法性（慧）的力量。

（二）體會「寂寂」、「惺惺」的感覺

忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷。無記昏昧昭昭，契真本空的的。惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非。²

永嘉禪法的「看」念頭，其實就是止觀的操作，只不過永嘉大師以「寂寂」和「惺惺」來說明，所以我們在看念頭的當下，就要去體會寂寂惺惺的感覺。

當我們「看」的力量持續而堅固以後，妄想被觀照的力量照破而慢慢泯除。這時，心是一種沒有妄想的寂靜狀態，這就叫做「寂寂」；當我們的心沒有任何的妄想，但還有知覺性，這個沒有妄想、影像，卻有覺照力的覺性，就叫做「惺惺」。我們把妄想寂靜下來以後，能夠在寂靜之中，把這個覺照力提攝住，於是在寂靜之中有覺照力（寂寂中有惺惺），在覺照之中又不失寂靜（惺惺中有寂寂）。就在這寂寂惺惺、惺惺寂寂中，我們的功夫就會持續的增長轉進。

² 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 389 中一下

(三) 寂寂惺惺的對應

寂寂謂不念外境善惡等事，惺惺謂不生昏住無記等相……

以寂寂治緣慮，以惺惺治昏住……寂寂久生昏住，惺惺久生緣慮……

寂寂破亂想，惺惺治無記。寂寂生無記，惺惺生亂想。寂寂雖能治亂想，而復還生無記；惺惺雖能治無記，而復還生亂想。³

通過看念頭，看到能體會寂寂惺惺的感覺之後，就要一直保持住寂寂惺惺，讓這種寂寂惺惺的力量加強、加深、加廣。但是在用功過程中，會因昏沉和散亂的干擾而破壞原有的寂寂惺惺，所以永嘉大師在「六料簡」中，對於寂寂惺惺的對應關係有詳細的分析。

寂寂和惺惺，其實是我們心性的兩個特質。寂寂是沉定、沒有妄想，但心過於沉沒，就成為昏沉、無記的根源；惺惺是心活潑、有覺照，但心過於活潑，就成為散亂的根源。寂寂雖是昏沉的根源，但卻能對治散亂；雖能對治散亂，但久了又生昏沉。惺惺雖是散亂的根源，但卻能對治昏沉，雖能對治昏沉，但強了又生散亂。所以兩者之間有微妙的相依、相生、相剋的關係：

1. **相依**：沒有寂寂，會散亂；沒有惺惺，會昏沉。惺惺中沒有寂寂的穩定作用，縱然是明明白白的，但心識是煩動、躁擾的；寂寂中沒有惺惺的覺照力量，縱然是平平靜靜的，但心識是暗昧、無力的。一定要寂寂而惺惺、惺惺而寂寂。

³ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 390 下

2. **相生**：寂寂強了，惺惺會相對應的增強，惺惺強了，寂寂亦會增強。因為心的穩定度（寂寂）增強了，心就有力量，可以覺照，不會破裂散亂；心有覺照力量以後，又反過來照破妄想，令心更穩定寂靜。
3. **相剋**：寂寂太強，會壓制惺惺；惺惺太強，會壓制寂寂。寂寂原是不會讓心散動，但沉沒的力量太強，會使惺惺無法發起而昏沉；惺惺原是不會令心昏昧，但覺照的力量太強，會破壞寂寂而散亂。

所以掌握惺惺寂寂的特質，令其一直在高度穩定的互動狀態中運作，就是永嘉禪法中奢摩他的止觀操作。

(四) 惺惺為主，寂寂為輔；先寂寂，後惺惺

以惺惺為正，以寂寂為助。此之二事，體不相離。猶如病者，因杖而行；以行為正，以杖為助。⁴

這是永嘉禪法最重要的口訣。凡夫常在散亂心中，所以一定要先寂寂，把所有的散亂泯除、穩定後，才能使心發揮惺惺的覺照力量。如果沒有先具備寂寂的功夫，就去提惺惺，所提出來的惺惺都只是亂想。所以其操作的過程是：寂寂→惺惺→寂寂→惺惺……

而永嘉禪法雖然要先寂寂、後惺惺，但寂寂只是助緣，惺惺才是永嘉禪法的核心與目的。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，主要就是在達成惺惺不斷的增強、擴大，然後自然的與毘婆舍那接合。

(五) 功夫成就

⁴ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 390 中

恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無。⁵

永嘉禪法的特色，是在寂寂當中，求惺惺的增長，所以它具有「定中修慧」的特質。也就是說，當寂寂惺惺慢慢增強以後，我們的身心可以很容易感受到輕安、平和、清明的「定」的特質，並在這種輕安的狀態下，不斷的增長覺照力。功夫穩定後，下坐的行住之中，也都可以保持住寂寂惺惺，這就是一種動中的功夫——平常不起心動念，不受境界擾動，事情可以照做，但心卻保持在高度地穩定、清明、覺照的境界中。

二、毘婆舍那

毘婆舍那主要是建立在奢摩他圓滿的基礎之上，這時惺惺寂寂的覺照力已經能在生活中保任，時時讓心清淨，沒有妄想塵動，只有靈明覺知的覺性在日常行住當中，泯除一切內外、自他的分別心，這時，身、心是一體的，自、他也是一體的。

當身、心，自、他一體，可以說這惺惺寂寂的心性是融攝在山河大地當中，山河大地也融攝在這惺惺寂寂當中，身心、依報是交融的。當我們惺惺寂寂的覺照與山河大地交融時，惺惺寂寂就是山河大地、山河大地就是惺惺寂寂，這時山河大地就轉成了惺惺寂寂。當山河大地轉成惺惺寂寂時，「境」就轉成了「照」，也就是所有的境界當下就是智慧的源泉，這就是毘婆舍那的精神、特質所在，也就是所謂「境照智」的理論：

境非智而不了，智非境而不生；智生則了境而生，境了則智生而了。智生而了，了無所了；了境而生，生無能

⁵ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 389 中

生。生無能生，雖智而非有；了無所了，雖境而非無。⁶

而當境轉成了智慧，所發起的智慧返過頭來更強化了境照智的這種覺照特質，如此一直輾轉增上，所謂：

如火得薪，彌加熾盛。薪喻發智之多境，火比了境之妙智。其辭曰：達性空而非縛，雖緣假而無著，有無之境雙照，中觀之心歷落。⁷

這就是毘婆舍那以境為照體，以境為惺寂源頭的操作。

肆、永嘉禪之特質

一、惺惺寂寂在禪典中的運用

永嘉大師在禪史上，可說是將惺惺寂寂運用發揮成一思想體系的第一人。從禪典中來看，「惺惺寂寂」是普遍被歷代祖師運用的語詞與概念，從某個角度而言，這可以說明「惺惺寂寂」有其獨特的善巧之處。

再者，前面提到永嘉禪法的三個修行階次：奢摩他、毘婆舍那與優畢叉，可以看出，此中奢摩他是永嘉禪法用功的入手處；而奢摩他的核心就在「惺惺寂寂」，所以，對於「惺惺寂寂」的深刻理解，是掌握永嘉禪特質的關鍵之一。

所以，本節擬透過綜觀惺惺寂寂在禪典中的意涵，做為了解永嘉禪特質的一個角度：

(一) 禪之遮表

宗密大師在《禪源諸詮集都序》裡提出，經論、祖師

⁶ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 390 下

⁷ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 390 下

語錄在詮表心性時，有遮詮與表詮的差別。所謂遮詮，是從反面敘述它不是什麼，如無念、無相等；而表詮是從正面敘述它是什麼，如明明歷歷、迴光返照、靈明覺照，以及永嘉禪法的惺惺寂寂等。表詮的可貴，在於它當下直顯性體本然，便於後學能精確的契會諦理。如謂：

若云知見覺照、靈鑒光明、朗朗昭昭、惺惺寂寂等，皆是表詮。若無知見等體，顯何法為性？說何法不生滅等？⁸

所以說，惺惺寂寂，是正面地詮釋心性的主體，也就是「覺」的特質。

在表述心性的覺照特質時，其他祖師也多有運用惺惺寂寂或惺惺的概念，如正覺宏智禪師所謂：

了了而明，靈靈而知，晃晃而耀，惺惺歷歷，分分曉曉也，是箇做處。⁹

其實每個禪法都是在指出如何面對生命的特質而去掌握覺性，《永嘉集》裡所謂的惺惺寂寂，也就是祖師們常謂的迴光返照、體究，或正覺宏智禪師所講的默照的照，都是從正面來詮表如何在當前這一念體會「覺性」。

以凡夫的生命特質而言，當前這一念意識心，具有覺與迷的雙重特質，相應即覺，不相應即迷，如《宗鏡錄》中說：

如融大師信心銘云：惺惺了知，見網轉彌；寂寂無見，

⁸《禪源諸詮集都序》大正藏 48 卷，頁 406 中

⁹《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 65 下

暗室不移。惺惺無妄，寂寂寥亮，寶印真宗，森羅一相。¹⁰

惺惺是覺照，了知是分別，惺惺中有分別，則增長見執；寂寂是澄靜，無見是闇昧，闇昧之寂寂，則癡闇無覺——這就是一般凡夫的心性特質。但其實惺惺、寂寂並未離開當前這一念，只要能惺惺而無妄（無分別）、寂寂而寥亮（覺明），當下即與覺性相應。

所以禪修的關鍵，必須在這意識心當中精準的體取惺寂的特質。由此看出永嘉禪法以惺惺為主、寂寂為輔，在當前這一念體會覺性的特質，對我們而言是可貴的指點。

（二）惺惺寂寂在修悟的定位

在禪典裡，可以看到禪宗祖師有很多直接描述開悟境界的語句，但也隨時可以看到禪師指導後學由當下凡夫心境開始用功的老婆語。

所謂惺惺寂寂，是屬於禪觀中能緣心的指陳，是從因地而論、是從心對境的立場來看、是一種漸次的過程。譬如黃檗禪師的《傳心法要》裡明確講到，這是對中下根、對境的，只是定慧的方便，不是一切都空的悟境：

所言定慧，鑑用歷歷、寂寂惺惺、見聞覺知，皆是境上作解。暫為中下根人說即得，若欲親證，皆不可作如此見解。¹¹

¹⁰ 《宗鏡錄》大正藏 48 卷，頁 637 上

¹¹ 《黃檗山斷際禪師傳心法要》大正藏 48 卷，頁 381 中

又如圓悟禪師也說到要靠惺惺的定慧力來扭轉業緣，成就解脫：

蓋定慧之力，回轉業緣，正要惺惺地勇猛果決，千百生中當受用。其餘古人機緣語句，不必盡要會之。¹²

所以我們可以體認到惺惺寂寂的作用點，是從因地的、凡夫的、心境相對的、中根下根的立場開始，這就是惺惺寂寂之所以做為永嘉禪法第一步「奢摩他」著力點的理由。由這個角度來理解惺惺寂寂，可以知道這確實是禪修用功的本質、關鍵，也更應該珍重的去理解永嘉大師對於惺惺寂寂的闡述，尤其在「六料簡」、「五念」中對惺惺寂寂特質的分析。透過永嘉大師對於惺惺寂寂特質的分析，使我們能夠從凡夫、中下根初學者的立場，開始慢慢去掌握到覺性，這就是《永嘉集》的方便之處。

（三）惺寂在禪修中的四種特質

惺惺寂寂的概念，歷代祖師多有運用，但我們檢視禪典中祖師們所詮表的惺惺寂寂，卻有不同的內涵意旨，在此歸納為四類：

1. 普遍的覺觀力量

在禪修用功時，惺惺是做為一種普遍性的覺照或回光返照的力量，而此覺照力量正是開悟的主要動能、條件。就像是江河的一股湧泉源頭，這湧泉固然不等於江河本身，但卻是一股源源不斷的活水，因其而得以匯流成長江大河。所謂：

¹² 《圓悟佛果禪師語錄》大正藏 47 卷，頁 783 下

在一切時一切處，惺惺歷歷地，不被它蓋蔽卻，不被它籠罩卻，何處不是上座出身路子？¹³

學道猶如守禁城，晝防六賊夜惺惺。中軍主將能行令，不動干戈治太平。¹⁴

從前依師及自做工夫，零碎所得者，惺惺時都得受用，及乎上床半惺半覺時，已作主宰不得。¹⁵

若爾不得這一解，我方丈與爾說時便有禪，纔出方丈便無了；惺惺思量時便有禪，纔睡著便無了。若如此，如何敵得生死？¹⁶

入方丈時有，出方丈時便無；惺惺時有，睡著便無，如何敵得生死？¹⁷

2. 不同境界的覺性對治

祖師提醒後學在不同的情境、不同的功夫當下，都要保持住這惺惺的覺觀作用，尤其強調惺惺的對治性，在不同的修行階次、不同的心境下，都要以惺惺的覺觀破除愚痴、無明。如說：

妙存默處，功忘照中。妙存何存，惺惺破昏。默照之道，離微之根。¹⁸

¹³ 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 65 中

¹⁴ 《續傳燈錄》大正藏 51 卷，頁 624 中

¹⁵ 《大慧普覺禪師語錄》大正藏 47 卷，頁 936 上

¹⁶ 《大慧普覺禪師宗門武庫》大正藏 47 卷，頁 953 中

¹⁷ 《續傳燈錄》大正藏 51 卷，頁 649 中

¹⁸ 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 100 上一中

要箇時惺惺照得破，寂寂體得到。¹⁹

在裏不遺照，在外不涉緣，只箇惺惺能照底，在者邊不被諸法轉，在那邊不被寂滅拘。²⁰

3. 覺悟之路

也有祖師認為只要保持住惺惺覺性，就能一路到底直至開悟，說明這是一條覺性之路，能通至菩提。這與一行三昧及《圓覺經》中的奢摩他相似。

惺惺地一條路子，蕩蕩地無人敢向其間作障礙。²¹

惺惺怎麼來，是諸佛菩薩生處。癡愛投種，是眾生生處。²²

直是惺惺歷歷，行住坐臥，時時管帶。但只如此修行，久久自契本心矣。²³

4. 開悟之悟境

惺惺雖然主要在詮表初修入手的定慧工夫過程，但有時也做為表顯修行所深達的悟境或開悟的特質。

古人以無窮妙藥醫療對治，直至十地未得惺惺，將知大不容易。²⁴

¹⁹ 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 69 下

²⁰ 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 66 上

²¹ 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 63 上

²² 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 60 上

²³ 《大慧普覺禪師語錄》大正藏 47 卷，頁 867 中

²⁴ 《景德傳燈錄》大正藏 51 卷，頁 447 中

眾生與佛平等，自然聖智惺惺，不為六塵所染（疑做「染」），句句獨契無生。²⁵

有無成一片，方始得惺惺。²⁶

從以上禪典的例舉中，看出祖師們都很善巧的運用惺惺寂寂，尤其是惺惺：一、惺惺是覺悟的源頭，是覺悟的本質；二、在不同階段、不同法門之間都具備惺惺的特質，隨著每個人功夫的不同，惺惺會轉成不同的智慧，轉成不同的悟境；三、整個啟發覺性的修行過程都是由惺惺構成的；四、甚至到了開悟或禪修的深證境界，都可以用惺惺來表達。所以說，惺惺是起點，也是過程中任何一個可以獨立的狀態，也是整個覺性的流程與開悟的境界、特質。因此，永嘉大師在《永嘉集》中提出惺惺寂寂的思想體系，正是永嘉禪的價值所在。

二、與禪宗其他禪法相通

基本上，禪宗各宗派禪法都從心下手，如六祖講「自心是佛」、馬祖講「即心即佛」，永明延壽禪師在《宗鏡錄》94 卷到 100 卷裡，更廣引三百條經論與祖師的說法，證明境是由心所現，指點出修行的關鍵必須從心上契會。

但是雖然禪宗祖師都講從心契入，可是契入點的淺深、難易、方便卻有很大差別，而且一般而言都講得比較簡要，往往學者不容易契入。而永嘉禪法的特質在於從惺惺寂寂契入，乃至從「惺惺寂寂」的奢摩他轉進到「境為照體」

²⁵ 《景德傳燈錄》大正藏 51 卷，頁 451 下

²⁶ 《大慧普覺禪師語錄》大正藏 47 卷，頁 834 下

的毘婆舍那，都有次第的脈絡可循，故可以藉由永嘉禪法的契入點，契入很多禪宗祖師禪法的思想架構。

所以，本節舉出《壇經》、《最上乘論》、《圓悟禪要》、參話頭、默照禪等禪法，說明永嘉禪與其相通之接著點。

(一)《壇經》

六祖在《壇經》中揭示「無念、無相、無住」，所謂：

無住者，為人本性，念念不住，前念今念後念，念念相續無有斷絕。……念念時中，於一切法上無住，一念若住，念念即住，名繫縛；於一切法上念念不住，即無縛也。以無住為本。²⁷

「於一切法上無住」就是寂寂，而又「念念相續無有斷絕」，不能夠斷念就是惺惺。又謂：「外離一切相是無相，但能離相，性體清淨是。²⁸」「離相」即是寂寂，「性體清淨」即是惺惺。又謂：「一切處所一切時中，念念不愚常行智慧，即是般若行。²⁹」「念念不愚」就是惺惺。

《壇經》裡講到「無住無相」、講到「念念不愚」，但一般人不容易理解無住無相，也不容易掌握如何念念不愚，可是透過永嘉禪惺惺寂寂的體性就能與無相相應，一路契入下去就是所謂的無相三昧、一行三昧而解脫，所以

²⁷ 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》大正藏 48 卷，頁 338 下

²⁸ 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》大正藏 48 卷，頁 338 下

²⁹ 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》大正藏 48 卷，頁 350 中

說惺惺寂寂可以會通到六祖《壇經》的思想。

(二)《最上乘論》

五祖弘忍大師在《最上乘論》中，提出「守本真心」的方便，做為修行入道的關鍵：

問曰：何知守本真心是涅槃之根本？答曰：涅槃者，體是寂滅，無為安樂。我心既是真心，妄想則斷；妄想斷故則具正念；正念具故寂照智生；寂照智生故窮達法性；窮達法性故則得涅槃。故知守本真心是涅槃之根本。³⁰

引文中，重點在說明如何守住心而成就涅槃，也就是「真心斷妄想」的方便。這裡所謂真心就是惺惺寂寂的本質，因為有惺惺寂寂所以能斷妄想，斷妄想以後惺惺寂寂的本質就更能體現，此即所謂正念。因為惺惺寂寂而正念，又因正念而產生寂照，有了寂照就通達法性而得涅槃。這也是前面所講的，由惺惺一直深進而成就開悟的覺性之路，也與一行三昧及《圓覺經》的奢摩他貫通。

(三)《圓悟心要》

圓悟佛果禪師的禪法操作，也是近似於一行三昧，都是從現前一念當下靜心、卻念、回光覷捕、反自觀省，把取惺惺寂寂讓覺性一直增長、深入，到一念不生、前後際斷、無心境界，所謂：

常時靜卻已見，使胸中脫然，回光覷捕，內外虛寂，湛然凝照到一念不生處，徹透淵源……³¹

³⁰ 《最上乘論》大正藏 48 卷，頁 377 下

³¹ 《佛果圓悟真覺禪師心要》卅續藏 120 卷，頁 747 上一下

此宗省要，唯是休意休心，直令如枯木朽株，冷湫湫地根塵不偶，動靜絕對，根腳下空勞勞，無安排，存坐它處，脫然虛凝。所謂人無心合道，道無心合人。³²

但只從朝起，正卻念、靜卻心，凡所指呼作為一番，作為一番再更提起審詳，看從何處起？是箇甚物？作為得如許多？³³

向腳根猛省直透，棄捨一切依倚、聞見、覺知、色聲味觸，如紅鑪上著點雪，灑然淨盡……³⁴

在這覺性增長的過程中，圓悟禪師也提到心與境的關係，說明現前境界本由心現，幻化不實；因心境本一，所以只要令心息念，境亦泯寂：

然此心本來澄湛，物我一如，境之與心初無兩種，要心冥境寂，然後有所證入……今作息念澄慮功夫，乃是入道門徑，但辦此心，自有深證爾！³⁵

只貴當人根器猛利，揭自胸襟，了一切有為有漏，如虛空花，元無實性，以照了之心，返自觀省，翻覆覷捕，審諦審，久之當有趣入之證。³⁶

由此可知，圓悟禪師所謂的迴光、返照、體究，就是惺惺寂寂的本質，從惺惺寂寂一路下去，就可以泯融一切

³² 《佛果圓悟真覺禪師心要》卅續藏 120 卷，頁 761 下

³³ 《佛果圓悟真覺禪師心要》卅續藏 120 卷，頁 757 下

³⁴ 《佛果圓悟真覺禪師心要》卅續藏 120 卷，頁 758 下

³⁵ 《佛果圓悟真覺禪師心要》卅續藏 120 卷，頁 771 上

³⁶ 《佛果圓悟真覺禪師心要》卅續藏 120 卷，頁 771 下

境相，自然有所契入。

(四) 與參禪相通

歷代參話頭的祖師也多方提到參禪須要保持惺惺寂寂的特質，甚至在睡夢中也要保持惺惺寂寂。如：

十二時中，要惺惺如貓捕鼠，如雞抱卵，無令間斷。³⁷

且道即今諦當事，作麼生分付學人？惺惺著諦當事直下來也。各各努力承當記取，記取萬法歸一一歸何處。³⁸

又如是覷、如是參，急切做工夫，勿令間斷。惺惺不昧，如雞抱卵，不拘四威儀中亦如是。³⁹

如當代惠光禪師要我們從惺惺寂寂開始調心，做為參禪的前方便，由此一例，可以看出惺惺寂寂可以做為參禪的進入點。

(五) 與默照相通

前面所舉的禪法，如守本真心或無住無相，都是從惺惺寂寂下去而奢摩他直通到底，類似一行三昧的思想。但是默照禪就比較特別，其敘述的層次較接近於毘婆舍那，其表現的手法雖不全是毘婆舍那的成分，但卻可以與毘婆舍那相應相通。

毘婆舍那是永嘉禪法的第二個階段，是建立於惺惺寂寂之上，由境而發起的智慧。天台思想裡也很清楚講到有

³⁷ 《禪關策進》大正藏 48 卷，頁 1099 中

³⁸ 《禪宗決疑集》大正藏 48 卷，頁 1015 中

³⁹ 《廬山蓮宗寶鑑》大正藏 47 卷，頁 312 上

境照境、境照智、智照境、智照智的理論，如《止觀義例》云：

以心為境，心亦能照，能所俱心，心體俱遍，心心相照，於理甚明。故不可思議境初云：不可思議境即是觀。以是得為四句分別：境照於境、境照於智、智照於境、智照於智。⁴⁰

天台所講的這個理論，禪宗也有提到，如正覺宏智禪師在默照禪的體系裡提到「境照一如」、「照與照冥合」的觀念，將境智的關係發揮得很清楚：

上堂云：照與照緣，混融不二；心與心法，習合無差。如珠發光，光還自照。⁴¹

上堂云：水中鹽味，色裏膠青，體之有據，取之無形。用時密密，寂處惺惺，是諸佛之本覺，乃眾生之妙靈。⁴²

所以在默照禪裡，境與智是一體的，境智是互融的，在境智互融的境界裡發揮「默照」的特質。這默照禪的特質，從正覺宏智禪師語錄中，很難感覺到惺惺寂寂和奢摩他層次，可是如果透過永嘉大師的毘婆舍那，就可以與正覺宏智禪師的默照禪接軌，產生契入的軌跡。所以永嘉大師的毘婆舍那是接合默照禪很獨特的理論系統，當然它不一定是默照禪，可是理論上可以替默照禪做為台階而向下貫穿。所以永嘉毘婆舍那部分，可說是與默照禪結合了，這點是很可貴的。

⁴⁰ 《止觀義例》大正藏 46 卷，頁 452 中

⁴¹ 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 4 中

⁴² 《宏智禪師廣錄》大正藏 48 卷，頁 4 中

所以，永嘉禪法的第二個重要特色，在於它可以會通到很多其他禪法：因為永嘉禪法的獨特處，在於以惺惺寂寂為基礎而轉進境生智之毘婆舍那，次第的撐開覺性的淺深。所以從惺惺寂寂契入，可以會通到其他禪門，相應於其他的禪法。如舉了六祖的「無相無念」、五祖的「守本真心」、圓悟禪師的「體究」、參話頭、默照禪等，可以說它們都有惺惺寂寂的特質。由惺惺寂寂就可以切入這些法門，從惺惺寂寂而跨入寂照、默照等特質。

三、修證的理論性與次第性

永嘉禪法的第三個特點在於有理論性及次第性。所謂理論性，整部《永嘉集》其實就是理論性的體現，《永嘉集》以十門來敘述禪修過程中的相關問題，包括修行的道前功夫、修行次第、止觀運心、禪修理論等等，而當然核心部分還是次第修證的問題。而所謂次第性，除了在修行過程中分成奢摩他、毘婆舍那和優畢叉三個次第外，同時也在修證的悟境上闡開九個層次。可以說，就是因為它具備次第性，所以從次第中看出它的理論思想架構。故以下即就修行與證悟次第分別說明永嘉禪法理論性而次第分明的特點：

(一) 修行次第

修行次第就是止觀操作的過程。永嘉禪法把實際的修行過程分成奢摩他、毘婆舍那和優畢叉三個層次：

1. **奢摩他**：奢摩他基本上是從凡夫的散亂心性為起點，以意識心、以法的寂靜為標的而達到惺惺寂寂的禪定狀態。在指導進入禪定的過程中，更以「六料簡」來說明

惺惺寂寂互相增上的操作次第，所以從六料簡中可以看出惺惺寂寂輾轉增上的操作過程。

2. **毘婆舍那**：藉由惺惺寂寂覺觀定心的達成，以此具有無分別的智慧與身心正報、山河大地依報結合，然後產生一種境智交融的智慧覺觀力，成就一種空而不空的智慧。這就是永嘉禪法毘婆舍那觀體（觀慧）的達成。
3. **優畢叉**：優畢叉是立足於毘婆舍那的基礎上，雖然這時心性已然是將身、心、依報融合成無自無他、無內無外的覺觀力，但在行者的生命境界中，還是有分別的散動相，以及蒙昧的暗愚相，這動相與暗相都是非覺性的，包括整個山河大地都是動、暗相，所以是非覺性的。而透過毘婆舍那由境界本身轉成智慧，慢慢圓滿進入優畢叉之後，我們就能體解其實一切依報、一切境界本身當下的體性，就是清淨的覺性。所以在散動的，其實本然沒有動，本來寂靜，也沒有內外，一切沒有動相，一切本來是覺照的智慧體。這時由散動轉成寂靜，由蒙昧、暗愚的境界轉成清淨的覺照智慧，進而這寂靜的定體本身也就是覺性，而境界所產生的覺照也就是禪定的定體，所以這時定慧又合體。所謂：

動而能靜者，即亂而定也；暗而能明者，即愚而慧也。
如是則暗動之本無差，靜明由茲合道；愚亂之源非異，定慧於是同宗。⁴³

也可以說，優畢叉是把動跟暗同時轉成定慧一體的覺性，也就是在所有的暗動境界中，同時的當下轉成定慧一

⁴³ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 389 中

體的清淨覺照，這就是優畢叉的特質。所以說在操作奢摩他、毘婆舍那和優畢叉的時候，本身就具有層次性、次第性；而在陳述這三者的次第當下，就是理論性。

另外在第八門「事理不二」時，更以理事不二說明禪觀背後所依的理論來貫串整個次第：

物像無邊，般若無際者，以其法性本真，了達成智故也……今之色相紛紜，窮之則非相；音聲吼喚，究之則無言。⁴⁴

即所謂緣起就是性空，性空就是緣起，音聲色相當下就是空性的實相中道，以此做為永嘉禪法的理論依據。這就是永嘉禪法修行時的次第與理論。

(二) 果證層次

禪師講到功夫的悟境，一般都說「破三關」----初關、重關、牢關，但禪師們對三關的解說紛紜，且三關的悟境也難以意會。而永嘉大師在悟境這個問題上，並不提三關，而是用理論詮釋修行證悟的次第，從內心（心）、正報（身）、依報此三個有情生命的依托處，用空、空不空、空不空非空非不空等三個理境，表現出九個層次（表一）⁴⁵：

1. 心與空相應
2. 身與空相應
3. 依報與空相應

⁴⁴ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 391 上一中

⁴⁵ 《禪宗永嘉集》大正藏 48 卷，頁 391 中一下

4. 心與空不空相應
5. 身與空不空相應
6. 依報與空不空相應
7. 心與空不空、非空非不空相應
8. 身與空不空、非空非不空相應
9. 依報與空不空、非空非不空相應

永嘉禪法的證悟層次（表一）

	空	空不空	空不空非空非不空
心	1. 譏毀讚譽， 何憂何喜	4. 愛見都忘， 慈悲普救	7. 實相初明， 開佛知見
身	2. 刀割香塗， 何苦何樂	5. 內同枯木， 外現威儀	8. 一塵入正受， 諸塵三昧起
依報	3. 施與劫奪， 何得何失	6. 永絕貪求， 資財給濟	9. 香臺寶閣， 嚴土化生

這九個層次說明了修行證悟者的境界，從而也可以用此九個層次來檢視修行的成果，如果尚未達到第一個層次，就表示修行還沒有成果。所以永嘉大師用很明確的具體事境來檢視修行成果，而不是用玄妙的禪定境界、表意的悟境來詮釋。因為單靠抽象的悟境描述，往往並不能真正理解悟境的高下與差別，而永嘉禪法純粹從身心依報能否解脫的立場來看待這個問題，可以讓我們看出悟境的真實性，這也是《永嘉集》裡很可貴的一點。

伍、結論——永嘉禪之時代性

綜合以上對永嘉禪法的介紹中，可以歸納出五個優點，這些優點正足以顯出永嘉禪法的時代意義：

- 一、**理路清晰**：永嘉禪法的理論操作，自成一套縝密的架構，並能與教理接合，可以清楚的掌握其內涵。
- 二、**次第分明**：永嘉禪法對於禪觀的入手、轉進與成就，都有詳細的說明，功夫可以循序漸進。
- 三、**身心輕安**：永嘉禪法的「先寂寂後惺惺」，可使四大調順，心識平和，資益身心。
- 四、**注重智慧**：永嘉禪法以開發智慧為主（惺惺），契合於禪宗本質，由此法門可以通達於禪宗各家。
- 五、**便易操作**：永嘉禪法從「看念頭」入手，簡單易行，且方便在生活中操作，不受時空限制，行住坐臥皆是道場。

禪宗強調以心傳心，直接指點執迷，實際在心地下功夫，各宗派一般不談理論，也沒有次第說明，且後期更有口頭公案與機辯的流弊，所以往往會讓人覺得很玄遠。而永嘉禪法的理論性、次第性、相通性、可操作性、可證性等特色，可以說正適應這個時代的眾生業力、根性、好樂與需求。所以相對於禪宗公案的可能誤失，永嘉禪對於講求智識的現代人而言，無疑是契入禪宗的無上珍寶。

— 慈光禪學院課程 —

《永嘉集》教材

著述者：唐・永嘉大師

編輯者：惠空法師

發行所：慈光寺・慈光禪學院

地址：41151 台中市太平區坪林路 50 號

電話：886-4-23923364

傳真：886-4-23928497

台灣護持帳號

郵政劃撥：22128651 戶名：慈光寺（請註明護持項目）

銀行帳號：合作金庫太平分行 1128717714296

戶名：慈光寺

大陸護持帳號

銀行：建設銀行廈門分行南光支行

帳號：1935269980110810897

戶名：周稚（惠空法師）

海外護持（外幣）帳號

銀行（SWIFT CODE）：LBOTTWTP024

帳號：024-101-05392-6

戶名：Che Kuang Temple

本教材配合有惠空法師講述 DVD，免費索取。亦可上網搜尋：

【佛藏山網址：www.fozang.org.tw】

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

西元二〇一三年元旦三版伍仟本

台灣 慈光禪學院

在教理上：深入各宗代表性禪觀經論。

在禪修上：早晚坐禪，每年舉辦 10 期禪七。

在生活上：以道場作務、生活儀則調練心性，培養自覺自省的能力。



● 學院上課



● 學院上課



● 電腦教室



● 圖書館

台灣 慈光禪學院

41151 台灣台中市太平區坪林路五十號

教務專線：886-4-23922762 【報名簡章備索】

e-mail：tsang20@hotmail.com

傳真：886-4-23928497



慈光禪學院

慈光寺 TEL : 04-23923364

台中市太平區坪林路 50 號

佛藏山網址 : www.fozang.org.tw e-mail: tsang20@hotmail.com