



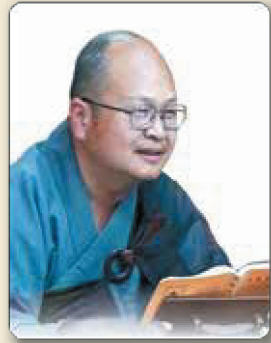
永嘉禪
冬話頭

增訂版

【慈光禪學院禪修手冊】

惠空法師
講述

無念正知 禪教融合



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。



永嘉禪

冬話頭

增訂版

【慈光禪學院禪修手冊】

惠空法師

講述



目次



| | |
|-------------------|----|
| 序 | 2 |
| 增訂版序 | 3 |
| 一、永嘉禪法概說 | 5 |
| 附：《永嘉集》奢摩他「六料簡」原文 | 16 |
| 二、永嘉禪法惺惺寂寂解析 | 18 |
| 三、參話頭概說 | 21 |
| 四、參話頭法門疑情解析 | 28 |
| 五、禪宗血脈 | 34 |
| 六、參話頭功夫轉進的十個過程 | 44 |
| 七、默照禪修證的九個次第 | 57 |
| * 慈光禪學院簡介 | 81 |
| * 慈光寺禪七活動報導 | 83 |
| * 慈光寺——佛藏印經會 | 85 |



修學佛法的主要目的，在於解脫生死、見性成佛。可是因為眾生根性不一，所以佛陀所流傳的教法當中就有很多的差異：有從禪定入觀無我而斷煩惱解脫；有重相應的佛菩薩他力思想，而相期於淨土或成就與佛菩薩的感應；有重自力，強調覺性的顯發。當中，又有從心下手與從法下手的差異性。

現今佛教界流傳很多禪法，有的重禪定、有的重觀想、有的重斷煩惱、有的重他力、有的重於對法的觀察，這些不同的禪法，不但其入手有差別，乃至背後的理路都有很大的差距。而慈光寺所提倡的永嘉禪與參話頭兩個法門，都是源從於唐宋宗師流傳的禪法，是重於自力、覺性的。法門與法門之間，在方法、覺受、境界等等都會有很多的差異，大家有緣來慈光寺熏修這兩個禪法，須先將原有法門的觀念、特性擱下，才能接受新的禪宗禪法，契入禪修的大門。

惠之



增訂版序



這次《禪修手冊》再版，主要是內容增加三篇文章。之前初版，對於參話頭與永嘉禪兩個方法的具體操作技巧、用心要領，和操作技巧背後的理論，做了基本說明。對於初學者，應足以做為自己用功運心的依憑與準則。

雖然如此，初版發行後，仍覺對參話頭與永嘉禪兩個方法還有很大空白。經過一些時間醞釀，將這幾年對《高峰禪要》的講課，及在寧波天童寺發表的兩篇默照禪論文，還有在禪宗課程中，對禪宗在時代變遷中整體發展的想法，加以修訂整理後，成為此三篇文章：

- 1、〈禪宗血脈〉：在相應衆生業感因緣下，提出禪宗在歷史發展中及現在，所面臨的狀況、問題。
- 2、〈參話頭功夫轉進的十個過程〉：根據高峰禪師參禪經驗，整理參話頭實際操作次第過程。此參禪經驗在禪宗參話頭法門中，是非常有價值的文獻，非常實用。可以說，是每個參話頭行者，都必須要去面對而且參考的經驗與理論。

3、〈默照禪修證的九個次第〉：正覺宏智禪師默照禪的禪修境界又更高深，高深到不是一般初學者所能想望。可是它具有跟佛陀經教結合的理論價值，可以彌補禪宗普遍對於修證理論體系的不足。當然，文章前半段也兼具具有實際運心的參考價值。

這三篇文章，一方面把禪宗在這個時代所面對的問題提出，同時也相對的對這些問題提出一些適當的解決。正法住持，謂教、證二法。漢傳佛教經典理論非常浩瀚，但這只是「教」的部分，而禪宗的修行實踐屬「證」的部分。故若缺少禪宗這區塊，教、證二法就去掉一半，如鳥之兩翼、車之兩輪，不得雙全，所以必須奮起振興禪宗。

這本小冊子，原是做為慈光禪學院學生的禪修指導教材，想應該也能適應社會廣大佛弟子的需求，更希望對禪宗有興趣的社會大眾多多指教。

慈光禪學院惠堂



永嘉禪法概說



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，來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。這也是慈光寺提倡永嘉禪法在時代意義上的考量。

壹、永嘉大師生平

初到振錫攜瓶，繞祖三匝。祖曰：夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。大德自何方而來，生大我慢。師曰：生死事大，無常迅速。祖曰：何不體取無生，了無速乎。師曰：體即無生，了本無速。祖曰：如是，如是。於時大眾無不愕然。師方具威儀參禮，須臾告辭。（《傳燈錄·卷第五》大正藏 五一冊二四一頁中）

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，即留心於經論，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，當下並就轉身要回返溫州，經勸留後才隨順的住了一晚。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。

貳、永嘉大師著作

一、《永嘉證道歌》

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。

《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。

二、《永嘉集》

《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，且將《禪宗永嘉集》更名為《永嘉禪宗集》。《永嘉集》早期原深受世人推崇，但愈到後世，卻愈不為人所知，甚至只知道有《證道歌》，而不知有《永嘉集》，誠為可惜。

在《永嘉集》中，實際止觀運心的禪觀操作，是奢摩他、毘婆舍那，與優畢又三章，三者間有一貫而淺深的轉進關係。這裡所介紹的永嘉禪法，是屬於奢摩他的入手方法。

參、永嘉禪法的止觀操作

一、看念頭

A、正常直觀方法

念非忘塵而不息，塵非息念而不忘。
塵忘則息念亦忘，念息則忘塵亦息。
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；聞爾無寄，妙性天然。

永嘉禪法的入手方法，並沒有刻意在心中操作、浮現任何影像、心念或想法，而是直接去觀照、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」的心，向內去「看」自己的「念頭」，而不再隨著念頭跑！

我們的心，平常除了前五識攀緣外五塵之外，第六意識中的獨頭意識亦不時浮現一些塵影（念頭）。所以，首先要把心從對外境的攀緣中，收攝到獨頭意識上。也就是說，打坐時不管眼、耳、鼻、舌、身——前五識根塵相對的覺受，而只是專注在自己內心中的妄念。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，人進來了，我知道；人出去了，我也知道，人在我面前晃動，我都知道，而且看得一清二楚；但衛兵始終堅持自己的崗位、自己的本務，只是警醒地注視著來來往往的人（妄想）。

平時我們沒有看念頭時，整個心都被妄念牽引、帶著跑，甚至不知道自己在打妄想。慢慢透過「看」的力量，察知到妄念，就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，這些形形色色的型態都沒有實體性或差別性，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，能產生一種澄淨（定）中，透達法性（慧）的力量。

B、方便間接觀心法

1、何謂方便間接觀心法？

初學行者可先假念佛為方便，間接觀心。其操作方法為以下四步驟過程：

(1) 在心中憶念佛號，並隨之逐字浮現「阿」「彌」「陀」「佛」四字的影像，務使每個字的字形影像清晰穩定，了了明見。

(2) 透過專注看住佛號，久久以後，紛飛的心念漸漸明靜，這時再去體會所觀佛號亦是心中所現之虛妄影像。

(3) 看到佛號即是心中所現妄影後，這時佛號即可逐漸被「看」的力量消融，而有

初步惺惺寂寂的感覺。

(4) 轉看佛號字形之寂靜心，去看微細浮現妄想，便自然與直觀妄念中體會惺惺寂寂的方法接合。

2、永嘉禪法特質既在直觀妄念，為何另有間接觀心方便？

對一般人而言，永嘉直接看念頭的方法難度較高，因妄念紛馳不易掌握。故前說直接看念頭，適用於有禪修經驗較熟悉妄念起動的人，或心性偏靜較少妄念者；現說念佛觀心方便，則是對初學無禪坐經驗，或平日妄念較多者所設立的方便。

3、直觀妄想與間接念佛觀心有何異同？

佛號本質仍是妄想，行者在看住佛號的同時，其實就看住了心念，其作用與直觀妄念相同。但不同點有三：1. 佛號是可以自我控制的妄想，妄念是識浪中紛飛不確定性的念頭；2. 佛號是平日久習熟悉的念頭，妄念是天馬行空不熟悉的念頭；3. 佛號是與佛功德相應的淨念，妄念是善惡不定的雜念。所以用可控制的、熟悉的淨念，取代不易掌握、不熟悉、不清淨的念頭，在初入手時較易觀察掌握，且有除障的輔助作用。

4、此念佛觀心方便與淨土念佛法門有何不同？



淨土念佛法門是在「信願行」的理論架構下，以佛號來聯繫佛功德，俾與佛本願相應而往生淨土之有相法門。而永嘉念佛觀心方便，是假藉其易觀察掌握的方便，做為消融妄念、進入惺惺寂寂的台階，目標為顯發自心覺性之無相法門。

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。

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。一直看到念頭完全澄靜的時候，這時，心是一種沒有妄想的寂靜狀態，這就叫做「寂寂」，這是一種沈穩、安定、凝然的感覺。這時，我們的心沒有任何妄想，心是寂靜的，但我們還有知覺、有神識、有覺性。這個沒有妄想、影像，但卻有知覺力、覺照力的覺性，就叫做「惺惺」，這是一種昇揚、活潑、光明的感覺，我們把妄想寂靜下來以後，能夠在寂靜之中，把這個覺照力，也就是「惺惺」的力量予以體會、提攝、浮現，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。但是這種心頭上寂寂惺惺、惺惺寂寂的感覺，必須要各人用功去體會。

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。

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，會因昏沈和散亂的干擾而破壞原有的寂寂惺惺，所以我們要能隨時去化解昏沈和散亂的干擾，穩定住寂寂惺惺的對應平衡。

寂寂和惺惺，其實是我們心性的兩個特質。寂寂是沈定、沒有妄想，但心過於沈沒，就成爲昏沈、無記的根源；惺惺是心活潑、有覺照，但心過於活潑，就成爲散亂的根源。寂寂雖是昏沈的根源，但卻能對治散亂；雖能對治散亂，但久了又生昏沈。惺惺雖是散亂



的根源，但卻能對治昏沈，雖能對治昏沈，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：

(一)相依：沒有寂寂，會散亂；沒有惺惺，會昏沈。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，縱然是平靜靜的，但心識是闇昧、無力的。一定要寂寂而惺惺、惺惺而寂寂。

(二)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。

(三)相剋：寂寂太強，會壓制惺惺；惺惺太強，會壓制寂寂。寂寂原是不不要讓心散動，但沈沒的力量太強，會使惺惺無法發起而昏沈；惺惺原是不不要令心昏昧，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。

夫病者欲行，必先取杖，然後方行；修心之人，亦復如是。

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，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，主要就是達成惺惺不斷的增強、擴大，然後自然的與毘婆舍那接合，以覺照力消融整個山河大地，這就是永嘉禪法的目的。

五、功夫成就

恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無。

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。

肆、永嘉禪法的五大特色

從以上對永嘉禪法的介紹中，我們可以歸納出它的五個優點。這也是永嘉禪法的特色所在：

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、層次分明：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），契合於修學佛法的精髓。

五、簡單易行：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。



《永嘉集》奢摩他「六料簡」原文



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，善惡一念也，雖復差別，俱非解脫，是故總束名爲緣慮。無記者，雖不緣善惡等事，然俱非真心，但是昏住。此二種名爲病。

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。此二種名爲藥。

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，以惺惺爲正，以寂寂爲助。此之二事，體不相離，猶如病者，因杖而行，以行爲正，以杖爲助。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，不致昏沉，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。

寂寂爲助，惺惺爲正。思之。



永嘉禪法惺惺寂寂解析

永嘉禪法以唐朝永嘉大師之《永嘉集》為法門依據。永嘉大師早年學天台教觀，故《永嘉集》以禪宗思想內涵為宗旨，而有《摩訶止觀》架構的影子，融貫許多經典及古德精華。永嘉禪與後期之正覺宏智禪師默照禪一脈相通，不僅為默照禪先驅，也更重視接引初學之次第性，從修行入手工夫次第，乃至開悟修證次第都有清晰陳述。

永嘉禪法提出的「惺惺寂寂」，就是靈知之性，此與後來默照禪一脈相承。在此對永嘉禪法奢摩他「惺惺寂寂」做一解析，其重要開展步驟有五：壹、忘塵息念；貳、先寂寂，後惺惺；參、寂寂為輔，惺惺為主；肆、惺惺寂寂平衡；伍、奢摩他初心。

壹、忘塵息念

心念妄想紛飛，五塵、男女二相、貪嗔痴三毒等十相，像泥鳅一樣，很滑，抓不到牠，所以叫「心猿意馬」。禪修第一步要先讓妄想止息。如何止息？要慢慢接近妄想，慢慢地靠近去。慢慢靠近妄想時，就能抓到妄想。用什麼接近妄想？用「看」的力量。什麼是「看」？「看」就是一種警覺力、觀注力、念慧力。像站衛兵看著來來去去的人，進來了，看著他；出去了，也看著他。慢慢地看，觀照的警覺力就會慢慢擴大。



念慧力增強，進一步會發覺到「塵」的不實在性，同時「念」的執著認知也淡化，看的念慧力隨之更增強。念慧力一增強，塵念的躁動、擾動，及堅固的影像、執著就慢慢地鬆動、縮小、遲鈍，影像慢慢地模糊消融。隨著念慧力愈來愈強，妄想愈來愈弱，寂靜力量便一分一分增長，當下覺知照了能力也一分一分增長，最後妄想影像寂然無形。

貳、先寂寂，後惺惺

為何要「先寂寂，後惺惺」？覺觀的智慧跟妄想的了知，本質都是知，都是慧，都是覺觀力，差別在於妄想沒有寂定的力量做為依託。所以要先寂寂。

寂寂從哪裡來？寂寂從體達妄想本空，了知妄想無相寂靜而來。而寂寂之後所起的了知，就叫做惺惺。在寂靜心中的覺知，名為惺惺。

參、寂寂為輔，惺惺為主

此中有一很重要原則，叫做「寂寂為輔，惺惺為主」。禪修目的是為破除無明，從「一念十二緣起」來看，識、名色、六入、觸、受、愛、取，都是不同淺深無明所建構出的生命形態，本質都是無明。如何破除無明？只有「明」可以破除，如阿含經多處謂「明破無明」。

「明」是什麼？明就是智慧，在永嘉禪法裡就叫做「惺惺」。所以提出「惺惺」，以破除內心一念十二緣起裡的無明。永嘉禪與默照禪，其實同一脈絡，「默」就是寂寂，

「照」就是惺惺。參話頭的「參」、「究」也是惺惺，所以說參疑的本質是惺惺，離開了惺惺沒有參疑的作用。

肆、惺惺寂寂平衡

寂寂惺惺反覆操作，就達到平衡：惺惺多了用寂寂，寂寂多了用惺惺，兩者相生、相剋、相依。惺惺多了破壞寂寂，寂寂多了破壞惺惺，就叫相剋。惺惺要靠寂寂，惺惺才會增強；寂寂要靠惺惺，寂寂才深徹，就叫相生。

伍、奢摩他初心

在奢摩他惺惺寂寂當中，身心泯然入到禪定狀態，此時身心泯然寂靜，寂靜中有惺惺的覺知。在此持續身心泯然的惺惺寂寂時，心可能像闇夜中明亮的星星，或像薄薄的明月月光，或像黃昏中一泓清澈的潭水。明星也好，月光也好，澄水也好，都在形容此一寂靜定心。

這時，除了明星、月光、澄水外，還有什麼？剩下的就是無知！對過去、現在、未來無知，對父母未生前本來面目無知，對衆生生死無邊無知。有的只是黑闇中寂靜的心。

雖說惺惺寂寂的心，像明星、像月光、像澄水，實則此心整個被深廣無量、漆黑無邊的無明包藏。這時只是修行禪觀的起點，接下來就要轉入毘婆舍那。毘婆舍那的理論是「薪多火旺」，與參話頭後段「大疑大悟」理論一致。



參話頭概說



參話頭是禪宗最具代表性的法門，自北宋末年的大慧宗杲禪師大力提倡以來，幾乎成爲禪宗的代名詞。千年來，在話頭下參悟的祖師不計其數；而由於祖師的親身履踐，也使參話頭這一法，淬礪得更加善巧與精緻。

參話頭廣受中國佛子歡迎的原因，在於它的入手處極爲簡易，但卻開悟速捷，只要靠住一個話頭，起疑情、參到底，就可以了脫生死。可惜的是，宗師隱沒之後，參話頭的運心方法沒有完全傳承下來，致使佛弟子或眩惑於祖師的機鋒、公案、家風，而成爲口頭禪；或鄙於宗門知見渾沌的流弊，而棄如敝屣。但其實在祖師語錄中，保留了非常多實際用功的資料可供我們重新去認識它，只是一般人不太了解。在此透過祖師語錄認識到參話頭的殊勝及運心方法，並選擇它做爲慈光禪學院主要修持法門之一，也希望介紹給大家一同來熏修。

壹、法門依據

一、主要典籍



- 《高峰原妙禪師禪要》（卅續藏122冊）
- 《天目明本禪師雜錄》（卅續藏122冊）
- 《大慧普覺禪師語錄》（大正藏47冊）

二、參考典籍

- （一）《圓悟心要》（卅續藏122冊）
- （二）其它：如《博山參禪警語》（卅續藏122冊）、《禪宗直指》（卅續藏122冊）等

貳、參話頭的運心方法

「參話頭」這一方法，不了解的人，總以為很玄奧，其實說破了，卻極為平常。它的巧妙，就在「話頭——疑情——參」一句話上。

所謂「話頭」，是在自己心頭上提一句問話，如「念佛的是誰？」、「父母未生前的本來面目是什麼？」這句話本身就是一個問題，一個疑問句！所以當我們提話頭時，絕對不要動第二念去想，而是當下、直接去體會它本身所帶起的那份疑問的感覺。那種沒有辦法解答、不知道答案的「疑問」，就是「疑情」。疑問的感覺保持住以後，我們會迫切的



想要知道答案，這時在疑情之上，要提攝一種要去看透、追究的覺知照了的力量（近似於永嘉禪法「看」的感覺、「惺惺」的作用），是一種沒有妄念下的覺知力。這股覺照力，因為疑情的推動，一直衝向心源深處去追究答案，這就是「參」。所以參話頭的巧妙，完全表現在疑情使覺照力向心源推動的作用上。

而如何從話頭起疑情而參究，以下舉兩個實際的話頭為例來說明：

一、拖死屍的是誰？

活著的人可以跑、跳、說話，但是一旦死了，就是一具屍體，一動也不動。想想看，活著時候的這個色身，跟死了以後的死屍，不是同一具色身嗎？我現在這個身體，也是一具死屍，只不過它會走、會動。那麼，問題是——現在是誰在讓這個身體動呢？是誰在拖著這個死屍呢？「拖死屍的是：誰～～？」

當「誰」字被提出來的時候，心就定在「誰？」字上不動，保持住「誰？」，當下會有一種疑問的感覺。在疑情當下，絕對不要動念去思維答案；妄想來了，就再把「誰？」的感覺提起，昏沈來了，也只是專注在「誰？」的疑問上。然後在「誰？」的疑問上，心不動的惺惺地著意去看照、追究，這就是「參」。其它像「念佛是誰？」、「父母未生前

的本來面目是什麼？」都有類似的作用，都是在追究「誰？」。

剛開始用功時妄想多，疑問的感覺很容易就跟著妄想打掉了；慢慢的，話頭提穩了、綿密了，妄想不容易打進來，疑問的感覺也就能持續，參的力量就會慢慢增長。

參話頭就只是這麼參，這麼簡單！沒有深奧的理論、沒有曲折的過程，參到疑情打破，就開悟了脫生死。高明的禪法就是如此，簡單而有力量，愈簡單就愈好用，最好是每個人都可以用，這就是它可貴的地方。

二、趙州爲什麼說狗子無佛性？

禪門中有名的趙州和尚，當人問他：「狗子有沒有佛性？」他說：「無。」我們都知道，佛說：「衆生皆有佛性」，狗也是衆生，當然也有佛性！螞蟻、蚯蚓都有佛性，連鬼神也有佛性，狗當然也有佛性！可是爲什麼趙州說狗沒有佛性呢？這不是違背佛陀的教法了嗎？

所以當我們問：趙州爲什麼說「無？」的時候，念頭就停在這「無」？「上產生疑問——「爲什麼無？」可是心不准動念，連個「爲什麼」都不要，只是「無？」；甚至連「無」字也不要，就只有疑。能夠一直疑下去，那就是「參」。

功夫上路以後，只要「無？」的念頭一提起來，一切念頭就被掃蕩盡淨，只有「無？」的疑情停在那裡，再進一步，就只有疑，一提就是疑惑的感覺，整個身心就在疑情當中。

參、參話頭三要

參話頭雖然方法簡單，但要能用得上功，仍需要掌握一些關鍵的竅門，對此，祖師曾提示我們一些用功時要注意的要點：

一、大信心

首先，要相信我們每個人都有佛性，信自己決定可以成佛；其次，要相信參話頭這個方法，決定可以引導我們開悟，不管他人說其它法門有多好，絕對不絲毫移易。

二、大憤志

相信之後，就要很努力，放下一切的參下去。也就是要有一決生死的承擔力。常將「生死大事」放在胸中提撕，疑情參不破，如無常殺鬼守在門口，故要有「蚊子鑽鐵

牛」、「擔雪填井」般的死志，愈參不破，愈要參去！

三、大疑情

A、疑以信為體、悟以疑為用：參話頭的善巧，就在於「疑情」上，古人說「大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟」，正說明了疑情對於開悟的推進作用。但疑情的發起，必須建立在對法門的信心上，相信就這麼起疑參究去，決定可以了脫生死。所以高峰禪師說：「信有十分，疑有十分；疑得十分，悟得十分。」

B、惺惺著意疑：所謂惺惺著意疑，其實就是參的狀態。「惺惺」是指警醒、覺明的照了。對於話頭上的疑情，要一直去覺了、推溯，但卻不是牽動心意識的「想」，而是一種「離心意識參」的惺惺照了。

C、只就一個話頭上起疑：祖師說，古人也疑，只是不假話頭，只疑自己的生死。後人不懂得疑，妄想也多，才給話頭當拐杖、敲門磚。所以儘管話頭很多，契機也有不同，但疑情只是一個，因此，要大家只在一個話頭上起疑；一個話頭上疑破，千疑萬疑都破。否則東疑西疑，終不得成就。

肆、參話頭可能面臨的身心變化

一、頭脹、胸悶

參的力量，是一股非常強勁的覺觀力，初參的人，對方法不熟悉，加上妄想多，要想掌握這股覺觀力，不自覺的就會費很大心力，心太躁進，影響氣脈不調，容易有頭脹、胸悶的現象。這時只要將功夫稍微舒緩一下，慢慢熟練之後，就可以改善。

二、睡眠減省

由於覺照力強，只要參究的力量在，可以一直保持醒覺，可能晚上會睡不著，或似睡非睡。只要色身承受得了，可以一直用功，不必強迫入睡，等身體累了，想睡再睡。

三、分別心減弱

參話頭的覺照力，是針對疑情的。也就是說，它只專注在疑情上，而不旁驚其它。所以當疑情大到籠罩整個身心，對外界的反應，就顯得遲滯，亦不想去攀緣、計較，分別心自然減弱，這是用功得力的正常反應，應自我策勉，更綿密的參究。



參話頭法門疑情解析

參話頭是千年來禪宗門下最重要法門，但隨著禪宗的沒落，法門傳承也一絲如縷。民國至今，僅能高舉高旻寺來果禪師、雲居山虛雲和尚做為法門標幟。而仔細檢索古代祖師語錄，實有許多珍貴之參禪指引，其中最具有代表性的就是高峰禪師之《高峰禪要》。

《高峰禪要》是指導初學用功之參禪寶典，除文字簡潔明白，內容精要之外，還有幾個優點：一、對疑情本質有深刻解析；二、對修證過程有次第描述；三、對下手方法有清晰說明，四、對修行障礙與魔事有所提醒；五、對參禪基本態度有正見確立。

參話頭以疑情直搗無明源底，故對疑情本質的掌握，是功夫轉進之重要關鍵。在此對疑情做如下解析：

壹、參禪的過程

參禪法門在整個修行過程中，用「疑情」貫穿。隨著疑情由淺入深、由粗到細、由細到密、由密到無間，最後澄澄湛湛、卓卓巍巍，乃至到無心，如木頭、石頭般之悟境的開展，疑情逐漸轉成覺性。這個起疑情、參究、開悟過程的心念特質，就是「疑以信為體，悟以疑為用」的分析。

貳、疑情心體的解析

「疑」，深入分析，是內心一種無知的狀態。「是誰？」、「歸何處？」、「無？」等疑問，轉成了「不知道」，「不知道」就是無知。

所有禪法都具有惺惺照了的共通特性。參話頭裡用「參」、「究」、「疑」、「看」，指的就是此惺惺照了的特性。照什麼？惺惺什麼？就是這個「不知」的疑情。觀照到自心無知的心體上，起覺觀的力量，起照了、追究的力量，看住自己心裡無知、無明、黑闇的心。這就是參話頭止觀的結構。

參、疑情經論的說法

疑情用教下理論來說，是一所緣境，為修正觀時所觀的對象。經典裡怎樣分析這個問題？

《放光般若經》云：「為捨癡際，為應無所入。菩薩作是觀十二緣起法者，則為得坐道場。」

《大智度論》：「如三世十方諸佛，身放大光明，遍照十方，破諸黑闇；心出智慧光明，破眾生無明闇冥。」



所謂佛度衆生，就是現光明照破衆生的愚癡黑闇。凡夫的生死輪迴就是無明，無明就是黑闇，也是我們的心體。心體，是一個無明、無知的狀態，由無明、無知變成了愚癡黑闇。黑闇再轉化成具體生命境界，形成種種我執、貪嗔痴煩惱，乃至造業，現出五蘊身心。

參話頭時，參究進去就是抓住了這個無知。所有身心世界、天宮、地獄、山河大地，都是由我們的心而顯現，故華嚴云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」所以一直追究到心的深處，去看起心動念，就住整個身心世界、山河大地的源頭。這個源頭一般人毫無所知，就是無知。無知，所以什麼東西都看不到、不知道，就形成所謂的黑闇。禪宗裡臨濟宗稱爲「黑漆桶」，曹洞宗十牛圖管他叫「黑牛」。從「在心曰知，在眼曰見」的知見角度，「黑漆桶」、「黑牛」，是從「眼見」立場論，參話頭的「疑情」、「無知」，是從「心知」立場說。實則「黑闇」與「無知」體性是一，只要打破這個疑情的黑漆桶，就能夠開悟。

肆、禪宗對疑情的解析

千山剩人禪師云：「懵懂真懵懂，我心黑漆桶。何物堪比倫？好似海州接引寺路東角頭，盛惡水底缺口大瓦甕。」

千山禪師形容心裡懵懵懂懂的漆黑桶像什麼東西呢？像在海州這個地方，接引寺院路邊，有一個倒殘渣飯屑用的，破了口的瓦甕餿水桶。用餿水桶來形容心頭的無知、無明、污穢、黑闇，說明我們內心裡有很多骯髒的垃圾。

廬山天然禪師有一弟子問他說，參禪參了很久，心裡還是黑漆漆的，怎麼辦？他就說：「正要你抓住這漆黑桶，」**但行住坐臥祇恁麼按住看，看來看去，自然一日迸斷。**」就是要弟子把漆黑桶照破，照破以後，就開悟了。

話頭只是一個工具，幫我們把心的無知抓住。抓住這個所緣境，就抓住心中的無明，而心中這個無知、無明，是所有山河大地、生死輪迴、天宮地獄的根源。殺賊要先知道賊的處所。不知道賊是誰？賊在哪裡？怎麼殺賊！一般人不知道有這麼一個心中的黑闇，更不知道此心中的黑闇，就是所有生死輪迴、山河大地、五蘊身心的根源。

在疑、在參、在看的時候，是把心中的無知轉成知，黑闇轉成光明。參就是一種惺惺、照了的功能。不斷的「參」，不斷的「疑」，不斷的「看」，煩惱、無知、黑闇、愚癡，慢慢轉成了覺性。沒有抓到漆黑桶，表示方法還沒上路。找到漆黑桶，表示路頭對了，方法對了，繼續用功就好。所以廬山天然禪師要弟子行住坐臥就只是這麼按住看，按住看，就是把這漆黑桶、黑牛牢牢抓住。疑也好，參也好，究也好，提也好，看也好，都是同一個惺惺照了的功能。

伍、參疑功夫增進得悟

清楚了這個道理，再來看「水漲船高，泥多佛大」、「疑得十分、悟得十分」，就很清楚。初抓到疑情時，只是初碰觸到愚癡黑闇而已。在不斷的參看當中，疑情慢慢消融，功夫也在慢慢前進。疑情消融得愈多，就表示由疑情轉化來的覺性、由黑闇愚痴轉化來的光明智慧愈大。所以才講「疑有十分，悟有十分」、「水漲船高，泥多佛大」，此與禪宗「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」的說法一致，都在說明，疑情大小跟開悟大小是成正比的。

為什麼疑的大小跟悟的大小成正比？因為悟就是覺性、智慧、光明的成份，這是由無知黑闇轉化來的。經典裡處處講到「煩惱即菩提」，《般若經》講「色相無邊，般若無際」，都指出所對、所觀境界有多少，般若的智慧就有多大。《摩訶止觀》智者大師說：「無明癡惑本是法性」所以現前的境界有多大，清淨的覺性就有多大，道理是一樣的。所照了無知愈多，無知癡闇轉成光明覺性就愈大。開悟，是因為將無明、無知、愚癡、黑闇所變出來的五蘊身心、山河大地、天宮地獄，整個大千世界消融掉了。無知、無明、愚癡、黑闇沒有了，五蘊身心、山河大地、天宮地獄，大千世界也沒有了。所以永嘉大師云：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」不是另外找一個覺性，是將覺性從無明、愚

癡、黑闇、無知中轉變過來。要開悟，讓覺性開展，就要從自心的無明、無知、愚癡、黑闇裡轉。所以要開悟得愈大，就要用愈多的材料來煮這個開悟的佳味美食。

陸、參話頭與永嘉禪法對比

這一理論，跟永嘉大師「薪多火旺」理論，完全可以結合。永嘉禪法第一階段，奢摩他的理論是「惺惺寂寂」，第二階段毘婆舍那的理論叫「薪多火旺」。「泥多佛大」跟「薪多火旺」兩個理論完全一樣。

雖然開始時，參話頭跟永嘉禪法對於如何捕捉無知境界的方法不一樣：參話頭是用疑情抓住心中的黑闇，永嘉惺惺寂寂，是直接觀察內心剎那生滅念頭的黑闇。但基本上本質一樣。

一切法的本質都是空性，也就是靈知之性、覺性，這是所有禪法的本質。《摩訶止觀》說：「無明癡惑本是法性」，般若經說：「色相無邊，般若無際」，祖師云：「凡所見色，即是見心」。一切法唯心所現，一切法當下就是般若，所以才會有永嘉的「薪多火旺」，高峰禪師的「泥多佛大」，以及禪師們所講的「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」的理論。這說明，覺性開顯的理路是殊途同歸的。



禪宗血脈



壹、佛教本質在禪宗

太虛大師說：「中國佛教的本質在於禪」。禪是每個宗派都有的特質，但太虛大師所說的「禪」是指禪宗。也就是說，中國自梁武帝時代達摩祖師，到六祖以後，中國佛教主流就趨向以禪宗為中國佛教主體。其實，達摩、六祖所傳的禪法本質，就是佛陀大乘三宗的思想，只是禪宗祖師用了中國人獨特接引群眾的手法，表現中國風格特質、形態。而在融入中國地域文化的養分，經過歷史變遷以後，豐富了、多元了。大家對於禪宗，既肯定它的主體性，又掌握不住它的本質；既肯定它的豐富，又莫衷一是，不知何者為真正的禪。所以大家的印象都落在祖師的機鋒公案、玄妙的禪宗故事，在聽完玄妙禪宗故事之後，卻不知如何下手修行。

禪宗公案典故皆顯禪師之悟真，並掃蕩行者之情執，所謂抽釘拔楔。在大乘經典之《般若經》等，或甚至《阿含經》，亦皆是蕩解妄執。只是經典所述理論做為萬世的楷模，與禪宗祖師表現的對機相應、隨病指藥，雖外相不同，而實本質是一，只在機感的差異而已。

貳、禪宗分期

禪宗從達摩單傳到五祖，皆獨專一人——內傳心印，外授衣鉢，所以達摩祖師到五祖成一期禪風。五祖傳給六祖，六祖闡揚了禪宗的思想，以《壇經》為代表，開展禪宗輝煌燦爛時代。六祖以下弟子到五宗（唐末），約三、四代一百多年時間，宗密大師將之分成三宗四家思想。接下來是五宗，所謂「一花開五葉，漚仰、臨濟、曹洞、雲門、法眼五宗，前後起落。五宗共同特質是「門庭施設」，像漚仰宗是圓相，曹洞宗是君臣五位，臨濟宗是四賓主、四料簡。北宋時代漚仰、雲門、法眼相繼沒落，迨至南宋僅臨濟參話頭及曹洞默照禪二宗獨盛，以至於今。

| 分期 | 時代 | 人物 | 禪風 |
|-----|--------|----------|-------------|
| 第一期 | 梁武帝～初唐 | 達摩至五祖 | 單傳衣鉢 |
| 第二期 | 中唐 | 六祖惠能 | 大開門庭 |
| 第三期 | 中唐～唐末 | 六祖弟子至五宗 | 三宗四家 |
| 第四期 | 唐末～北宋 | 五宗 | 門庭施設 |
| 第五期 | 南宋～明清 | 大慧、宏智、博山 | 參話頭、默照禪用功實證 |
| 第六期 | 晚清～民國 | 虛雲、來果 | 參話頭 |



參、禪教融合

五宗之中，法眼宗最後興起，也是光燦一時，即不久謝滅。此宗逐漸少了門庭施設，而有禪教融合之趨勢。其實前溯《壇經》中倡《金剛經》及彌陀思想問答，就隱含有禪教融合之意；永嘉大師精研修學《摩訶止觀》，故《永嘉集》實為《摩訶止觀》之精華版；宗密大師之《禪源諸詮集都序》更明白倡禪教融合；五代末、北宋初之永明延壽《宗鏡錄》即是禪教融合之代表巨作。

禪教融合：六祖(638—713)→永嘉(665—713)→宗密(780—841)→
法眼(885—958)→延壽(904—975)

對於禪教之關係，誠如圓悟禪師所說：「佛祖言教窒礙爾，藉之以為入理之門。」說明祖師們其實非常清楚言教文字之「標月指」地位，說不立文字、要人不讀經教，是要不執文著相，真修實參，並非是否認經教理論做為禪修入手之假借工具。反之，在今日佛教不識禪修路頭、缺乏有實證經驗之善知識引導時，更須要運用經典、語錄做為修行人手之敲門磚，而不是尚未找到路頭，就從究竟真實立場，一味將方便丟掉。

肆、直觀心性

南宋初，大慧宗杲（1089-1163）提倡參話頭，同時代的正覺宏智（1091—1157）提倡默照禪。此二大宗師之出現及五宗門庭施設之沒落，蓋將「即心是佛，當下即是」之機鋒點撥上根久參之少數菁英教育的禪風，轉入以苦修實踐之中下根「死方法」的教育模式。從此以後中國佛教就以臨濟的參話頭為主，曹洞默照禪為輔，所以有「臨天下，曹一隅」諺語說法。

除《華嚴經》等「唯心造」思想外，禪宗祖師多以心為修證主體，如「心銘」、「心賦」、「修心訣」等，此即「明心見性」之謂。然而「真心隱而不顯，妄心無體不實，妄心依真而影現」，真妄本是一事，而迷悟之不同，在於能否體達現前妄心即真心，此為直觀心性明心之途也。所以：

- 1、六祖惠能以「無念為宗」
- 2、宗密大師謂「無念為修行妙門」
- 3、圓悟禪師謂「無念無為放教虛靜，千聖萬聖未有不從此門而得入者」
- 4、法融謂「境、色、二性空」
- 5、永嘉謂「忘塵息念」

如是等言，可知皆一意也。諸大禪師皆以觀「現前妄心即真心」為觀心之入門，此為

直觀心性之本源一路。此現前妄心，即「根塵相合生識」之十二緣起中第六觸支處。事實上，大慧之師圓悟禪師，在《圓悟禪師心要》及語錄中所講禪修理路，與正覺禪師默照的禪法，有很多相通之處。圓悟、宗密、永嘉、惠能、法融，這些禪師門庭不同，然究其禪法對中下根或初學入手處皆有血脈相通之處，同屬直觀心性的禪法。

直觀心性：道信↓法融↓六祖↓永嘉↓宗密↓延壽↓圓悟↓宏智

亦可說，直觀心性以「無念」為本質，或可以同永嘉之「忘塵息念」。各宗師表現、詮釋或有不同，而以默照禪最後成其名，為入門之一貫理路，亦可說即是中國禪宗參究向上之基本理路。

法融、惠能、永嘉、宗密、延壽、圓悟、正覺留下的禪語言說較多，可以看到較多此宗師們對於禪觀的敘述，也可以看出其禪觀下手思路有相通之處。然此歷史上流傳下來的直觀心性禪觀系統中：

- 1、法融理論散在不同典籍，細品味其禪法修行理論，似有與永嘉與默照禪相通處。
- 2、《壇經》雖歷代重視，但未善用於行事入手工夫上。
- 3、永嘉大師的《永嘉集》雖有完整且次第明晰系統說明，但埋沒千年，無人重視其

實修入手次第之價值。

4、圓悟禪師心要之文字與理路都深澀難以咀嚼，初學不得其門而入。

5、默照禪徒然盛名，但思想表現在證悟的「照體獨立」、「放光說法」，所謂由證得無分別智後出假的思想，且文字少有明確之禪觀進程次第，所以不容易依憑默照禪理論與修行脈絡契入。

中國佛教未能將此諸大禪師之修行理路充分建構，並應用於禪觀體系中，此為中國禪宗缺乏系統理論與實踐次第之一主要因素也。

伍、參話頭

歷史上，可找到最早提到參話頭法門的文獻，當推唐朝黃檗禪師《宛陵錄》。至南宋初，大慧禪師大力提倡，乃確立為一宗之法門。此後禪宗門庭以參話頭參禪悟道者不勝其數，其中代表宗師有宋末元初的高峰禪師，及其弟子元初之中峰禪師、明朝憨山大師、博山禪師等。直到民國初年，虛雲老和尚及來果禪師都極力提倡。乃至現在中國大陸各禪堂，如代表性之高旻寺、雲居山、臥龍寺主要皆倡參話頭。但從民國初年來果、虛雲二和尚時代以來，對參話頭方法了解、發揚、解說的人漸漸少了，禪堂的数量減少，整體參禪氛圍也慢慢的淡化。



前說直觀心性為禪宗本路，參話頭亦可謂觀心之法，二者在「觀心之無明即法身」這點上，本質是一，都是抓住無明、無知、愚痴、闇昧之心的本質，在所謂漆黑桶或黑牛上銷融轉換，差別在於有沒有固定的所緣為方便而已。直觀心性的法門，在現前心中直觀妄念、根塵本質之不真實，所緣都是現前心念中的妄想、六塵緣影境界，所以所緣是不固定的，如壇經「無念為宗」；默照禪「不觸事」「不對緣」；永嘉「忘塵息念」；法融謂「色、境二性空」。這種直觀不定之心念，對中下根人而言，入手難度確實較高。而參話頭因有一固定話頭，以話頭做為專一所緣的對象，就有了契入的方便、拐杖，所以黃檗禪師雖以直下承當「即心是佛」為宗，亦不免教中下根人做功夫參個話頭。

無明、無知、愚痴之體，本是有情心中渺茫難觸之法，現前妄心即已難以捉摸，何況又要在這滑溜無形之心中，抓住無明無知之虛妄。而參話頭以一至簡至易之問題式話頭，發起疑情，卻即掌握可明心覺悟之無明、無知、愚痴之處於縹緲心中。故參話頭真可說是中國祖師大智慧、大慈悲、大善巧之方便法門。

陸、禪宗大環境

一、外在業感



1、學習思維模式：幾百年來，科學理論的思維模式進入了人文社會體系，今日世界上所有的思想文化，都被要求以科學化特徵之。何謂科學化，即具有理論系統及實踐次第。

2、教育體系模式：古時交通、物質不發達，農業社會讀書認字者稀，所以皆為私塾式師徒相授的教育模式。而現今，交通方便，資訊發達，教育體系資源流暢，人人都可接受大學教育，社會教育資源模式改變。

二、內部因緣

中國禪宗本質是大乘三宗，但表現於當下對機，隨行者根器利鈍、修行層次及盲點毛病而加以施設，姿態各干，不易掌握。因為每個禪人的根器、修行深淺及個人所面臨的問題都不一樣，且散在各時代、各地域，所以歷代祖師極少爲了整體禪法而設置理論系統，都是將自己的修行經驗、境界提出開示後進，或給予後學抽釘拔楔，針對修行的當下點撥提昇。

再者，叢林禪堂禪師數量足夠，禪師一對一或一對數人的教學能夠有效施展，如德山禪師周金剛即被賣餅老婆婆出個金剛經之心給難倒。但今日禪風已不見昔日之大量禪堂、禪師，契機點撥之善知識難遇。而反之，群眾普及文化卻是今時代主流思潮，初學、自學

者多。所以在禪堂禪師少而初學多之供需下，須要有一規範性理論做為共同依持之準則。

在佛教內部因緣氛圍及群眾外在業感之消長變化中，自然產生了對於（1）要有理論結構（2）要有行持次第性之需求。亦即面臨建立禪宗修行次第及系統理論之問題，此即禪宗歷史上禪教融合之理論。何以如此？我們試問：

1、禪宗是不是佛法？是不是大乘佛法？

答：肯定是的！禪宗當然是大乘佛法。

2、若禪宗是大乘佛法，則禪宗與大乘本質思想——如來藏思想、唯識思想、中觀思想一樣否？

答：大乘只有三宗，如果不一樣，禪宗之法又是什麼佛法？所以，禪宗本質一定是大乘三宗思想。

3、既是大乘三宗，就當有與三宗相同之理論與次第性？

答：這就是今日禪宗佛弟子要面對、說明的問題。禪宗既然是大乘三宗的思想，其理論及修行就有次第性，它是怎樣的次第性呢？修行有操作法門，操作有其技巧、次第、流程，一般人要怎樣循序次第的依台階往上走？這就是我們要去探討的問題。

柒、禪宗之門

爲解決今日佛教、衆生業感對修行理論與次第之需求下，既肯定禪宗是中國佛教主流，祖師所留下來的兩個法門——默照禪與參話頭又是這麼實用、善巧的切進大乘佛法核心，故整理以下兩篇文章〈默照禪修證的九個次第〉與〈參話頭功夫轉進的十個過程〉，讓有心修禪宗行者有一整體次第前進之依憑。

〈參話頭功夫轉進的十個過程〉根據高峰禪師語錄，整理高峰禪師對參話頭用功的十個次第。期望能對今日參話頭者，有具體指導用功階次之作用。

〈默照禪修證的九個次第〉根據正覺宏智禪師語錄整理出默照禪九個次第，此九次第中有二意：

- 1、由銷除煩惱到銷解根塵，及至照體獨立、放光說法，此一流程在理論上相應了大乘由事到理，由空出假，由無分別智到後得智之開展過程。
- 2、默照禪在具體入手運心技巧，仍須依於永嘉奢摩他之理論，以永嘉之理論詳盡次第爲佳。

二篇文章雖理路形態不同，但實亦有相通處，可以加以比對而互相增益，若再配合十二緣起禪觀體系之理論，則庶幾對於修行次第與理論體系有一投石問路之作用。



參話頭功夫轉進十個過程

疑情

功夫

覺明心體

- 1、話頭攝念：先將六情六識，四大五蘊，山河大地，萬象森羅，總踏作一箇疑團。頓在目前，不假一鎗一旗，靜悄悄地，便似箇清平世界。（方法）
- 2、行住疑功：如是行也只是箇疑團，坐也只是箇疑團，著衣喫飯也只是箇疑團，屙屎放尿也只是箇疑團，以至見聞覺知，總只是箇疑團。（方法與功夫）
- 3、省力得力：疑來疑去，疑至省力處，便是得力處。（作功夫）
- 4、疑情任運：不疑自疑，不舉自舉。（論功夫）
- 5、疑情成片：從朝至暮，粘頭綴尾，打成一片，無絲毫縫罅。撼亦不動，趨亦不去。（論心智）
- 6、覺心常在：昭昭靈靈，常現在前。如順水流舟，全不犯手，只此便是得力底時節也。（覺心）
- 7、磨光淘汰：更須慤其正念，慎無二心。展轉磨光，展轉淘汰。（覺智）
- 8、覺心一念：窮玄盡奧，至極至微，向一毫頭上安身。孤孤迥迥，卓卓巍巍，不動不搖，無來無去，一念不生，前後際斷。（心源無相）



將悟狀態

9、**外現枯木**：從茲塵勞頓息，昏散勦除。行亦不知行，坐亦不知坐，寒亦不知寒，熱亦不知熱，喫茶不知茶，喫飯**不知飯**。終日**默憇意地**，恰似箇泥塑木雕底，故謂墻壁無殊。（外相離識、心分別）

10、**內持正念**：（無心三昧）纔有者境界現前，即是到家之消息也，決定去地不遠也，巴得搆也，撮得著也，只待時刻而已。又卻不得見恁麼說，起一念精進心求之，又卻不得將心待之，又卻不得要一念縱之，又卻不得要一念棄之。直須**堅凝正念，以悟為則**。（心自悟）

在禪修過程中，不管用什麼法門，只論運心方法正確與否，不論禪定境界。因為境界如同海裡的浪、天上的雲一樣，變化無窮無盡。而方法好比船的舵、車子的方向盤，只要掌握好舵，抓好方向盤，就只管往前開。在此依據《高峰禪要》將參話頭功夫的轉進，由淺入深，分析成十個方法運心過程。這十個功夫分成三個階段：前面四個是疑情的功夫；中間四個是探討覺明的心體，即行者用功參疑所運心之清淨覺性；後面兩個是將要開悟的身心狀態。

壹、疑情功夫

一、話頭攝念

初初用功，先要把話頭抓住，所謂將「四大、五蘊、山河大地、森羅萬象，總鎔作一箇疑團。」怎麼鎔呢？就是不要管它！只管參這個話頭——念佛是誰？趙州爲甚麼說無？只要一心參下去，山河大地、森羅萬象，自然就被這個疑團鎔攝起來。所以重點在不管一切外在境界，抓住疑情就好。

二、行住疑功

能用話頭攝念以後，就要在行住坐臥之間，保持住這話頭的運轉。這一階段還是在論功夫、方法，所謂：

如是行也只是箇疑團，坐也只是箇疑團，著衣喫飯也只是箇疑團，屙屎放尿也只是箇疑團，以至見聞覺知總只是箇疑團。

說明用功方法在於行住坐臥之中，都要把方法提攝住，把疑團抓住，不要放掉疑團，所以叫做「行住疑功」。重點是指導我們，時時刻刻不要丟掉疑情。

三、省力得力

疑來疑去，疑至省力處，便是得力處。

這一段話很重要，它指出疑情功夫進步的徵兆和感覺。爲什麼叫「疑來疑去」？「疑來疑去」表示周折反覆，費了很大的勁，翻來覆去提這個話頭，起個疑情。疑來疑去以後，「疑至省力處」好像慢慢地不用花那麼大的勁，省點力氣了，這就表示功夫進步了。

因爲剛開始用功看疑情時，心都是散亂、昏沈，抓不住話頭。參個話頭，對一般人就像是水中撈月、山上網雲霧一樣，水裡月亮撈得到嗎？山上的雲網得住嗎？真是像在水中撈月，撈來撈去就是撈不到，好像往井裡填雪一樣，填來填去就是填不滿。話頭好像有，但就是抓不住，始終覺得不知道功夫著陸點在什麼地方。看得到，抓不住，還算有點功夫，剛開始連個影子都看不到。慢慢的看到話頭，然後把它抓住，但坐中有，下了坐，話頭疑情又不見了。有禪師說「站得住」或「咬住」，就是指能將話頭像咬東西、抓兔子、抓小雞一樣，把它緊緊咬住、抓住。

所以高峰禪師告訴我們功夫前進的徵兆：如果覺得話頭提住、站住、咬住，坐中疑情分明，下了坐在生活中也提得起，比較省力了，就表示功夫前進了。相對的，也表示功夫正確，走在正確的路上，這對判定方法正不正確，是非常重要的徵兆。此處

是高峰禪師所講。

此外，參話頭大力提倡者——大慧宗杲禪師，在語錄裡也多次提到「省力處即是得力處」這個觀點，表示大慧禪師也非常重視對修行前進尺寸的掌握，爲什麼？修行過程中，如果依賴外面的境界來判定有沒有功夫，十個有五雙會掉到水裡爬不起來。境界像天上的雲、海裡的浪一樣，一點都不可靠，唯有判定方法正不正確，才是在這條路上能夠順利前進與否的關鍵、尺寸。大慧宗杲禪師在語錄裡極力告誡在家跟出家弟子，「省力處即是得力處」這一觀點，這是在修行過程中非常重要的把柄。如同開門要有手把，菜刀有個刀把，用功時也有使力的地方，要知道使力的感覺、使力的地方，能看得到、抓得到。所以，能夠體會什麼地方省力，就是什麼地方得力。當體會到功夫省力的時候，就是方法正確的時候，就在這條路上有了正確的坐標、方向。有正確的坐標、方向，在參禪過程中是非常重要的。除了這個判定標準以外，請問要拿什麼來做爲修行參禪是否正確的標準呢？「省力處即是得力處」，實在是判定功夫正確與否的關鍵、標準。

四、疑情任運

功夫、疑情慢慢省力以後，再往下一個功夫，就是「不疑自疑，不舉自舉」。「不疑自疑」就是不必用力量，不必刻意去提話頭，疑情明明白白在眼前。



從朝至暮，粘頭綴尾，打成一片，無絲毫縫罅，撼亦不動，趨亦不去。

第五到第八是探討在功夫任運無失之下，心性覺心的尺寸狀態。

五、疑情成片

貳、覺明心體

總結以上四個疑情功夫的轉進：第一步「話頭攝念」，是山河大地、五蘊身心擋在前面，首先要把它甩開，把它銷融掉。第二步「行住疑功」，是話頭在日常生活中，會被其它言語動作給刷掉，所以要很用力地把話頭抓住、咬住。第三步「省力得力」，是功夫的轉折點，從非常辛苦的去掌握、扣住、抓住疑情，慢慢轉到可以很輕鬆的掌握疑情。這也是一個漫長的過程，可能慢慢愈來愈省力，最後省力到極處不需要用力。所以到了第四階段「疑情任運」，不需要用力，疑情明明白白在心頭。

這四條，都在講疑情功夫，分成四個淺深不同層次。高峰禪師很慈悲，老婆心切的幫我們把這四個層次分析出來。不要小看這四個層次，能夠跨入第二、第三層次，功夫就不錯了。

所謂疑情成片，是說這時候的心，從早到晚，整個是疑情，疑情籠罩在我們身心，所以說「粘頭綴尾，打成一片」，而且「無絲毫縫罅」。這個疑情的狀態，整個包住身心世界，沒有一點點的縫罅，搖也搖不動，想要穿個洞也穿不開，整個變成身心的狀態。「打成一片」、「撼亦不動，趣亦不去」的重點，在詮釋疑情跟身心、心念交融成一體，全都是疑情，沒有其它東西。我們的心本來是散亂的，與其它妄想混雜，可是這時候所有妄想都沒有了，全部都是疑情或全部都是覺照之心，從頭到尾一天二十四小時，整個都是疑情。強調疑情粘綴在整個身心，所以講沒有絲毫縫罅，搖也搖不動，打也打不掉，整個身心跟疑情交融在一起。

這段重點在「打成一片」。「打成一片」本質仍是疑情，但行相已轉。就高峰禪師立場，已經脫離了疑情用力，而是論心性之相體。當然它仍然跟參話頭的疑情功夫相連，可是在高峰禪師這句話「從朝至暮，粘頭綴尾，打成一片」中，可說已從疑情的運轉，轉到心性的討論上。

疑情成片這段話，是功夫轉進的重要樞紐，而且「打成一片」這個問題很複雜，各個禪師對「打成一片」理論有不同層次的論述、分析。以下根據祖師不同說法，分成三個層次：第一，功夫不斷；第二，身心成片；第三，境智成片。

很多祖師都只講三段裡某一段，無門慧開禪師將這三段都連貫起來了：

第一，功夫不斷

參禪別無華巧，祇是通身要起箇疑團，晝三夜三切莫間斷，久久純熟，自然內外打成一片。

第一段是功夫，是疑情沒有間斷，「打成一片」。主要是講疑情，「一片」是指疑情。「晝三夜三切莫間斷」，這是指功夫不間斷，疑情、話頭一直非常綿密，如高峰禪師所謂「從朝至暮，粘頭綴尾」。疑情整天籠罩全部身心，叫功夫不斷。

第二，身心成片

便與虛空打成一片，便與山河大地打成一片，便與四維上下打成一片。

功夫不斷以後，進一步疑情與身心完全交融在一起，身心與虛空打成一片，與山河大地打成一片。這是論疑情穿透身心世界，銷融身心根塵，打成一片。

第三，境智成片

豈不見道：盡大地是學人自己，盡大地是箇解脫門，盡大地是沙門一隻眼，盡大地撮來如粟米粒。心包太虛，量周沙界，空生大覺中，如海一漚發。

此處無門禪師已將「打成一片」推進到高峰禪師的下個階段「覺心常在」昭昭靈靈的階段。所謂「盡大地」，就是境智交融，整個空性、覺性跟自己身心交融在一起，所以是覺性打成一片。此段無門慧開禪師可以說，把三種「打成一片」敘述出來了。

六、覺心常在

昭昭靈靈，常現在前。如順水流舟，全不犯手，只此便是得力底時節也。

「覺心常在」是進一步申明，繼續參究，跨過這身心打成一片的境界以後，覺性更加澄明。這個打成一片的疑情，本來是模模糊糊的，或者不是那麼清明的狀態，現在變得非常清澈。有禪師用「澄澄湛湛」形容，什麼是澄澄湛湛？水清澈見底叫「澄澄湛湛」，這裡指疑情覺明、光明的力量，進一步增強到「昭昭靈靈、澄澄湛湛」的狀態。所以「昭昭靈靈、澄澄湛湛」就是再進一步分析第五段身心「打成一片」這個疑情質地成分。「如順水流舟，全不犯手，只此便是得力底時節」，說明在覺性增明，而且覺性常現在眼前，這就是省力，就是最得力的時候。

「昭昭靈靈」或「澄澄湛湛」可以說就是我們的覺性，不過因為覺性顯發的過程是非常漫長的旅程，所以祖師對於「昭昭靈靈」也有不同的論述，大致有三種：

第一，「昭昭靈靈」是本具的覺性。

第二，「昭昭靈靈」是修禪的極致處，是修行功夫到頂點的時候。

第三，「昭昭靈靈」還在修道過程之中。有些禪師之所以提出對「昭昭靈靈」、
「澄澄湛湛」的批判，即是為破斥誤認「昭昭靈靈」是開悟境界、覺性的執
著。

這裡，高峰禪師對「昭昭靈靈」「澄澄湛湛」的疑情覺性，認為是一個過程，沒有把
「昭昭靈靈」、「澄澄湛湛」的疑情認為就是開悟。

七、磨光淘汰

更須盡其正念，慎無二心，展轉磨光，展轉淘汰。

「更須盡其正念」，盡就是淨除，就是端正，就是還要繼續端正這個正念。正念含有
正確方法的義涵。「慎無二心」，是說不要有其它的妄想分別，然後「展轉磨光，展轉淘
汰」。「昭昭靈靈」本來就已經是我們的覺性，這邊還要「展轉磨光，展轉淘汰」。展轉
就是反覆、反覆地；磨光、淘汰都是把物品不斷地精煉、精煉。

所以從「昭昭靈靈，常現在前」後面還有「展轉磨光，展轉淘汰」的過程，可以知道高峰禪師對於「昭昭靈靈，澄澄湛湛」是看成修行中的階段性過程，不斷地再把「昭昭靈靈，澄澄湛湛」的覺性淬煉。淬煉完以後就是「窮玄盡奧，至極至微」，把它「展轉磨光，展轉淘汰」到不可到之處，叫「窮玄盡奧，至極至微」。窮、盡、至這三個字，都是指探索到最後、最深刻的地方；玄、奧跟極、微都是在表示了事情最奧妙、最根源之處。所以，窮、盡、至、至這四個動詞後面接著玄、奧、極、微四個名詞，都是在說明「展轉磨光，展轉淘汰」一直到達邊際盡頭、最究竟的狀態，一直反覆、反覆到玄、奧、極、微沒有辦法處理的狀態。

八、覺心一念

窮玄盡奧，至極至微，向一毫頭上安身。孤孤迴迴，卓卓巍巍，不動不搖，無來無去，一念不生，前後際斷。

「展轉磨光，展轉淘汰」，最後到一毫頭上，已經把這個心性磨、磨、磨到一個微細微細的狀態。一毫頭、孤孤迴迴，就是已經到非常、非常細微，乃至沒有依靠的地方。然

後，「不動不搖，無來無去，一念不生」都在形容最後「窮玄盡奧，至極至微」這個疑情心念的覺性鍛鍊、淬煉上，已經到達極致。

九、外現枯木

前面「一念不生，前後際斷」，已將疑情覺心淬煉到極點，沒有可以講的了。所以第九條翻過來就講到在心性、覺性、疑情鍛鍊到極點之處的外面表現，就像個木頭，像個石頭，像個癡呆一樣的，所以說「外現枯木」。

從茲塵勞頓息，昏散剷除。行亦不知行，坐亦不知坐，寒亦不知寒，熱亦不知熱，喫茶不知喫茶，喫飯不知喫飯。終日猷恚恚地，恰似箇泥塑木雕底，故謂牆壁無殊。

這段文字用了六個不知，六個不知，說明心識已經完全跟外在的境界斷絕了。這個狀態在參話頭的許多祖師語錄裡，多次的出現。

十、內持正念

參話頭功夫轉進十個過程



纔有者「這」境界現前，即是到家之消息也，決定去地不遠也，巴得搆也，撮得著也，只待時刻而已。(1)又卻不得見恁麼說，起一念精進心求之，(2)又卻不得將心待之，(3)又卻不得要一念縱之，(4)又卻不得要一念棄之。

直須堅疑正念，以悟為則。

這段話講到功夫用到最後快開悟的時候，這時候要堅持正念，不可以有任何其它想法，繼續如同前面用功方法往前走，所以說「堅疑正念」。高峰禪師特別告誡，舉出四種「不可以」有的情形，就是告訴我們，這時決定馬上就到家了，「即是到家之消息也」，絕對要堅持住。

以上是高峰禪師參話頭的十個過程，重點在前四個「疑情功夫」，和中間四個「覺明心體」。前四個「疑情功夫」說明如何抓住話頭，如何運轉話頭、疑情。中間第五到第八，從「打成一片」開始到「昭昭靈靈」，不講疑情工夫，而是就疑情狀態下的覺心運轉分析，已是非常高深的禪定悟境。這個過程非常漫長，所以很多禪師對「打成一片」與「昭昭靈靈」就會有不同的詮釋。雖詮釋有出入，但理則同貫無別，參禪行者當披文而見其旨無誤。



默照禪修證的九個次第



正覺宏智禪師的默照禪觀，在此依據大正藏48卷《宏智禪師廣錄》，以九個禪觀次第，階梯性的分析其禪觀運心過程。此九個禪觀次第為：一、淨治揩磨；二、休歇；三、析離粘縛；四、銷融根塵；五、超越聲色；六、照體獨立；七、轉身撒手；八、同體同用；九、放光說法。

從十二緣起來看，九次第中，前二是禪定，對應於愛、受支，愛支是煩惱，受主體是我執，故是消解我執下的煩惱。次三是大乘法空的契入，所謂根塵的銷解。三者也有淺深，「析離粘縛」對應於觸支，「銷融根塵」與「超越聲色」屬六入支。第六「照體獨立」即進入能所雙亡，屬名色支。後三出空妙有，屬無明、行、識三支。列表分析如下：

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------------|-----------|----------|
| 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 默照禪 九個次第 | 十二 緣起支 | 相應 悟境 |
| 放光說法 | 同體同用 | 轉身撒手 | 照體獨立 | 超越聲色 | 銷融根塵 | 析離粘縛 | 休歇 | 淨治揩磨 | | | |
| 無明 | | 識、行、 | 名色 | 六入 | 觸 | 受(我執) | 愛(煩惱) | 禪定 | | | |
| 出空妙有 | | 能所雙亡 | 根塵銷解 | | | | | | | | |



壹、淨治揩磨

正覺宏智禪師所提禪觀思想主體性在於：本覺心性為塵垢所蒙蔽，只要能將本覺清淨顯現，就能超越生死、十方化現，成就法性功德。所以，去除本心上塵垢，是修行第一要務。可以說，所有禪法入手初步，都先要讓散亂心止息，散亂心止息才會「止」、「定」。從不同禪觀典籍看到：《俱舍論》要「專一所緣」、「心一境性」入禪定；《瑜伽師地論》提出「九住心」為入禪定次第；數息觀透過數息來除妄念，覺察妄想。禪宗知納大師《真心直說》要人做「覺察」工夫；永嘉大師教人「忘塵息念」入奢摩他。這都是要行者提防妄念、破除妄想。

每個人都有無始煩惱習氣，所以對初入門行者而言，第一步當然是先淨化或止息這些惡習妄緣。如何淨除？要靠潛心內觀、靜坐默究的過程契入，即宏智禪師所謂「靜坐默究」或「默游內觀」的做工夫方法。具體而言，是要行者透過內心觀察，將身心妄想淨除，內除攀緣之思，外不被因緣流轉，直至身心裡沒有一點塵境渣滓。此時之身心狀態，即所謂「槁身寒念」、「枯寒心念」；所做工夫即「淨治揩磨」、「排洗塵垢」。謂之：

當在淨治揩磨，去諸妄緣幻習，自到清白圓明之處。

但直下排洗妄念塵垢，塵垢若淨，廓然瑩明。

基本上，絕大部分禪法都會提出一個淨除妄想的功夫，或許淨除方法不同，甚至對業習垢染的詮釋不同，但所要處理的對象基本上是一致的。所以正覺宏智禪師所謂之「妄緣幻習」、「妄念塵垢」、「多生陳習」、「草莽」，以佛教術語而言，就是五欲、五蓋及細微妄想知見。所以對此塵垢，提出要「淨治揩磨」，要「直下排洗」，要「誅鋤盡」：

枯寒心念，休歇餘緣，一味揩磨此一片田地，直是誅鋤盡草莽，四至界畔，了無一毫許污染。恁麼打疊了多生陳習，陳習垢盡，本光現前。

貳、休歇

正覺宏智禪師常勸人要休歇，從「淨治揩磨」到「休歇」是工夫的次第性進展。休歇與淨治揩磨同屬淨除妄想、遺捨塵緣地位，所休所歇同為妄想塵垢。不過，淨治揩磨較粗動，把浮動的、粗糙的塵垢去除後，心性本身雖已是一片寂靜，但細觀此寂靜心性，本質

仍是細微妄念所集成，所以還要繼續用休歇工夫來去除這些細微妄想。以下從（一）休歇意涵；（二）休歇等運心之法，兩點說明：

（一）休歇意涵

何謂休歇？在此從(1)休歇所得；(2)休歇對象；(3)休歇之法，三個角度分析：

(1) 休歇所得

為何正覺宏智禪師要我們休歇？因為休歇的本質就是菩提，做休歇工夫是為得到清淨覺性，只要歇得盡，就能靈然不昧。如說：「歇即菩提」、「歇得盡處，無可歇者，即是菩提。勝淨明心，不從人得。」、「歇得盡時，靈然不昧。」

(2) 休歇對象

休歇到底休歇什麼？在此從心性妄動之粗細，舉出四個休歇對象層次：

- 1、機警攀緣：「機警」是內心深細的欲求，白話就是巧思心機；攀緣是向外取境。有了機警心機，心就會擾動；向外攀緣就會有緣務干擾。這是最粗動的。



2、衆生念想：即男女人我的分別、影像。

3、言慮思維：是意根本身取相分別的作用，所謂意言分別。

4、見聞覺知：是五識識體本身謝落到意識的具體影像。雖也是意根，但從意根所取法塵上論，即是意識的影像，所謂六塵緣影，是眼耳鼻舌身所對應的內心影像。

這些都是所謂的塵慮，「塵」是所緣的六塵影像，「慮」是能思維的心念，只是機警攀緣、衆生念想較粗，言慮、見聞覺知較細，但都是要銷融、休歇，停止、止息的對象。所以宏智正覺禪師提到要「**盡卻意根下隱隱地春織**」，「春」是春米，「織」是織布，「春織」其實就是工作的意思。「意根下隱隱地春織」即謂意根下無始劫來持續不斷的一種造作、分別的作用，將此「盡卻」，即是休歇的重要義涵。

(3) 休歇之法

如何休歇？先舉知納禪師在《真心直說》對休歇的簡明定義：「**心起便休，遇緣便歇。**」意謂不要動心起念，然後停止所有塵慮。正覺宏智禪師也有類似陳述，以下具體分析爲三：

1、要放捨，莫將來：要肯放肯捨，所有東西都放掉，常教心裡豁豁蕩蕩的空無一

物。所謂：「肯休肯歇，肯放肯捨，常教豁豁地。」放捨到空蕩蕩還不行，還說要「莫將來」。何謂「將來」？就是自己去起心，就是前面的「春織」。所以「莫將來」是說所有所取的心念都不對，對所有東西都不要去取著將來。能放捨、莫將來，直至心裡沒有一絲一毫的沾綴，不粘、不沾、不停留，將一切都銷融掉。

2、用洗用磨：宏智禪師用「洗」、「磨」比喻，說明對於塵慮要反覆的淘汰、洗淨，反覆操作、反覆淘煉，謂要「洗得淨潔」，要「磨得精瑩」。

3、當處滅盡：不但已起的一切語言思慮要休歇，而且要當處滅盡，有新起之細微妄動馬上要止息，不讓它前後相續。所謂「休歇田地，須知當處滅盡。」

「淨治揩磨」與「休歇」工夫，可說都是面對身心妄動的陳述：「淨治揩磨」是主動用心將塵緣、妄習、惡緣去掉，「休歇」也是將塵緣停止的動作，故在去除妄習上兩者本質是一樣的。但休歇強調的是不再心繫，不同於揩磨的主動去壓制或消除。所以說莫將來、當處滅盡。它是被動的讓它離開，不把取，不起念，讓它當下滅除。所以從所治對象而言，休歇可以說偏向於未現前，新生之塵意，相較於基本上可說是舊時本有或常觀在前的淨除塵垢而言，它是心性更深層、更細緻、更寂靜、更無相的揩磨工夫。

(二) 休歇等運心之法

正覺大師在說明心性進入默照的禪觀過程時，兩處舉：「妄息寂自生，寂生知自現，知生寂自滅，了了唯真見。」這四句話。這段話可分析為五個禪觀流程：(1)妄息；(2)寂生；(3)知現；(4)寂滅；(5)真見。

此五個禪觀流程是次第相生的，前前生後後，非常符合永嘉大師「奢摩他」始從忘塵息念，乃至圓滿至惺惺寂寂轉入毘婆舍那的理論架構。永嘉大師在奢摩他的運心過程如下：

- (1) 忘塵息念：忘塵息念即此所謂「妄息」。
- (2) 先寂寂，後惺惺：先寂寂即正覺所謂「寂生」，謂念息塵忘後則心自寂靜。
- (3) 後惺惺即所謂「知現」，謂寂寂後方可於寂寂心水中，出覺明之惺惺。
- (4) 寂寂爲輔，惺惺爲主：寂寂爲輔，惺惺爲主，意謂寂寂隱退，而惺惺用顯，此即正覺所謂「寂滅」。寂寂爲輔爲隱則爲寂滅義，實則寂爲心體不可滅也，此之「滅」謂隱也，即永嘉之輔義。
- (5) 寂寂爲輔，惺惺爲主後，惺惺寂寂如車之兩輪、鳥之兩翼，自在任運。惺惺顯發便能產生照破煩惱之功能作用，照破煩惱後即轉入「真見」。故從惺惺寂寂後，乃至

到根塵消融、全境即智等，都是「真見」顯發的過程。此即惺惺寂寂、寂寂惺惺保任、任運，乃至轉入毘婆舍那。

這段寂知滅妄文字不是宏智禪師自己說，是引用古人的，宏智禪師非常認同古人這一運心息妄過程，就是所謂的默照。另一角度論，此惺寂默照息心破妄之階段性理論，非是正覺宏智禪師所獨創，乃是依本古德禪師改良而成，而且當可想見此寂知除妄之理論已是常久流轉通途共識，所以未指出何人所述。

默照禪的本質分兩部分，前面是以惺惺寂寂為體性，從妄想到進入「全境即智」、「照體獨立」之前，屬默照初步運心的過程；後半，惺惺寂寂在達成「全境即智」之中，將「惺寂」貫穿整個宏智禪觀流程，當轉成照體獨立並放光說法即是「默照」。可以說，默照禪前面的部分從「揩磨心田」到「全境即智」、「照體獨立」是屬於永嘉禪奢摩他「惺惺」，乃至毘婆舍那「薪火喻」部分，跟永嘉禪法是完全吻合的。

參、析離粘縛——無住生心

大乘佛法修行的契入點，在於從「根、塵和合生識」之「觸」過程中，析離根、塵的黏縛，將「根、塵生識」的作用析離開來。這時根塵的本質還在，可是根塵不接觸、不作

用，譬如敵人打不到你，心中不受妄執戲論染污。如龐蘊居士所謂：「鐵牛哪怕獅子吼，恰似木人看花鳥。我自不著於外境，何妨萬物常圍繞。」「鐵牛」、「木人」喻行者無心，故此時雖有外境，但因無心故不著。這是大乘禪觀的第一步，即停止根、塵、識和合的作用，將根、塵、識和合的作用消除掉。

所以宏智禪師講，心、智無所住著外境，無所緣色聲，則能離開聲色，離開見聞知覺。心不取境，心無所住，心無所緣，則不被外塵所縛，就能超越生死。

心無所住，則法離見聞。智無所緣，則道超情謂。

又說，觀智不落入六根，此不落入六根的觀智就能照了無盡；不落入根塵和合，就能照破根、塵。智慧如果不落入根、塵的情想、取相，就能將外在虛妄的根塵世界隔離、斬斷，乃至內心、外境兩相脫離。

不涉根門，照盡亦綿綿。全超塵想，直得光境俱斷，心法兩忘。

肆、銷融根塵——泯超對待

前第三階段不住著根、塵，是根塵尚在而無作用。今「銷融根塵」是已經在破壞根塵



本身，即妄執戲論已非昔日真實性，好像敵人內部的結構已經被破壞、瓦解了，敵人已經無力抵抗。

根、塵本是一對待的關係，此「銷融根塵」是以正智了知根塵二者相依無體，即法融禪師所謂「色、境二性空」，進而超越及泯除根、塵對待。此時所成就脫離根、塵的智慧，就是一種無塵之智。無塵之智出現時，是一種虛而靈，寬闊而明亮的智慧。雖能照見萬象，卻沒有萬物可以碰觸，達到耳雖聽聲而沒有聲響，眼雖見色而沒有塵境，沒有紅綠長短的塵相。即因無塵智產生，破壞了根與塵的體性作用，而隨無塵智增強，心智雖對塵境而塵境已似有若無，如水月、鏡像虛幻不實。

淵湛寂默，澈照源底。箇處虛亦靈，廓亦明，雖有昭然自鑑之像，亦無影響相偶。

耳應聲而無響，眼有照而亡緣。

伍、超越聲色——全境即智

前第四「銷融根塵」，是破壞根塵的體質，譬如瓦解敵人陣營的戰鬥力；今第五「超越聲色」則是徹底將根塵銷融轉換成智覺，譬如力克敵軍後，將敵人俘虜來變成自己軍隊

的人馬，更壯大原有軍容。

可以說，前銷融根塵與此超越聲色本質同一，只是有境界因果、觀智淺深的差別。前者有根有塵，有智有境，而本質虛幻不實；後者根塵、境智合爲一體無別。智照了境，能將境銷融，根、塵相融時，智與境無二無別，此謂全境即智。所有的境都轉成了智，外在的一色一塵都是自己內心的智慧。此將境轉成智覺的作用，即超越聲色的過程；轉換過程圓滿，達成全境即智，進一步可說即是照體獨立的境界。

照與照緣，混融不二；心與心法，溜合無差。

靈機妙運，觸事皆真，更無一毫一塵，是外來物爾。

此超越聲色理論，在其他禪師禪法也多有所見，茲舉四位禪師爲例：

1、永嘉大師：永嘉大師引用般若思想說「物像無邊，般若無際」，說明聲色當下就是般若之體。

2、馬祖道一大師：馬祖道一大師說「凡所見色，皆是見心」，說明聲色的本質就是自性清淨本心。



3、黃檗禪師：黃檗禪師說「一切聲色，是佛之慧目」，說明聲色本身就是清淨的法身、清淨的覺體。

4、圓悟佛果禪師：圓悟佛果禪師說「聲色翳障全消，聞見之源亦脫，直得淨裸裸、赤灑灑、清寥寥、白滴滴，一片本地風光。」說明聲色之境與聞見之根全消，只剩下清淨覺性，所以說一片本地風光。

此四位宗師所說，雖文字表述不一，但其旨皆在說明：(1)現前六塵物像雖(2)無量無邊，但(3)全體皆是般若覺明心體。今將此三者表列如下：

| | | | | | | |
|----------|------|-------|------|-------|-----------------|------|
| 圓悟禪師 | 黃檗禪師 | 馬祖大師 | 永嘉大師 | 聲色 | ↑ 即是、等於 ↓ | 智覺 |
| 聲色、聞見 | 聲色 | 見色 | 物像 | 無邊、無際 | | 般若 |
| 全消、亦脫、一片 | 一切、是 | 凡所、皆是 | | | | 本地風光 |
| | 佛之慧目 | 見心 | | | | |



以上諸位大禪師所說，都在說明修行過程中，必將面對將外在聲色根塵融成覺體的禪觀境界。同樣的，正覺宏智禪師對此過程也有所詮釋，除理論直述外，更善巧的廣舉譬喻說明根境交融的過程。以下說明正覺宏智禪師對根塵轉智覺的兩組淺深譬喻：

- 1、天水合秋，雪月同色
- 2、如水涵秋，如月奪夜
- 3、如秋在水，如月印空

正覺宏智禪師先用兩個相似物融成一體的三組比喻，說明在身心根塵逐漸消融成覺性的過程。在所舉「天水合秋，雪月同色」譬喻中，水跟月代表覺觀，天跟雪代表外境。天水合秋，表現出水連天，天接水，融同成無邊秋色的意境。同樣的，雪月同色，也在表現淨潔白雪與皎潔月光交相融合輝映的意境。而此以天水、雪月所通同統攝成的無邊秋意或遍大地皎潔光芒，就是禪觀時本光現前的境界。此中，水和月表示惺惺寂寂的覺性；天際、白雪、黑夜闇空，都代表無知不覺之塵境；而秋意和皎潔光芒即代表塵境為惺寂所透入，而轉合成之空性。

月跟空、月跟夜、月跟雪、水跟天四者所喻皆同，月印空、月奪夜、雪月同色、天水合秋都是藉用兩個相似之物相融合的意境，比喻惺寂在消融塵境後，五根與聲色的塵境轉

成覺性，惺寂與被消融的根塵合而為一，覺性與覺性互相融合。此即聲色轉成的覺性與原本寂照、惺寂的覺性交融和合的過程。

4、如鏡照鏡、似水入水

隨禪境逐漸轉深，默照禪在淨除渣滓，消融所緣時，根塵逐漸消融，身心定境覺觀力慢慢深化，正覺宏智禪師前所用詩意的比喻，取譬相似二者合而一體之喻，當不盡意。於是正覺宏智禪師更進一步以如鏡照鏡、如空合空、如水入水、以自己合自己的比喻，改以兩個相同之物相合，同體無別，更說明了聲色即是空的相狀。所謂：

豁然瑩淨，如鏡照鏡，無外境界，無別塵緣。

以自己合自己，於一切法中，如空合空，似水入水相似。

先前用兩個相似物融成一體的比喻，說明在默照禪觀消融根塵所緣境過程中，身心逐漸消融成覺性之觀照過程。然隨能觀照的覺性逐漸與所觀照的覺性二者由相似漸漸轉進為相同，故後又用兩個相同之物相入，說明能所平等不二，能即所，所即能。若用天台止觀說明，前者相似之喻，如智照境、境照智層次，相同之喻即為境照境、智照智。達到此相同之喻的境照境、智照智層次，即進入下階段照體獨立過程。



| 悟深 | | | | 悟淺 | | | | | | 禪境 |
|--------------|---------|---------|----------|------------------------------------|---------|---------|---------------|---------|---------|------|
| 同物相合之無礙 | | | | 月夜之皎潔光芒 | | | 秋水 天水相連之無邊 | | | 即景舉喻 |
| 4. 如境照境 | 3. 似水入水 | 2. 如空合空 | 1. 自己合自己 | 3. 如月印空 | 2. 如月奪夜 | 1. 雪月同色 | 3. 如秋在水 | 2. 如水涵秋 | 1. 天水合秋 | 融境入覺 |
| 境 | 水 | 空 | 自己 | 月 | | | 水 | | | 智覺 |
| 境 | 水 | 空 | 自己 | 闇色夜空 | | 闇夜中之雪地 | 秋色之天際 | | | 外境 |
| 境智平等 能所不二 | | | | (皎潔之月光、雪色) 超越聲色 境智交融 (秋意) | | | | | | 所成智覺 |

陸、照體獨立

從十二緣起看，六根銷融後，除去根塵的對待，即進入名色支、名色對待層次。在名色支中，所有外色轉入識性、識體。而默照禪在塵境轉換過程，與唯識〈五重唯識觀〉的外境融攝成內識的過程相吻合：前超越聲色的禪境，近似於〈五重唯識觀〉中之「捨濫留存觀」；此照體獨立，則近似於「攝末歸本觀」。捨濫留存觀謂內識有境有心，非謂內境如外都無；攝末歸本觀云，相見分俱依識有，攝相見末歸識本故。或者可說此二禪境，已進入《起信論》三細的層次。

文字上的解說，根塵的銷解或是名色的超越只是兩個階段、兩個點。事實上，禪師在銷融根塵或超越聲色時，中間是漫長的進展。譬如種十畝田，種一畝田時就算種了，但有九畝田還沒種。蘋果樹長出了，但蘋果樹還沒有長大，還沒結蘋果。故此是從無到有，從多到圓滿的問題。當把外色轉成內識時，根塵相待外色沒有了，但內識中尚存色質，此內識色質在覺觀力下的分分掃除，就是種一畝田還是十畝田的問題。

從「銷融根塵」後到「照體獨立」之間，可說都是超越聲色的過程。從禪觀角度思考，即從銷融根塵後，超越根塵之界別的隔礙性、對立性後，才能將聲色與覺性交融銷轉，此時外色逐漸轉為內識。外色轉為內識後，內識影像還要繼續銷融，但整個山河大地

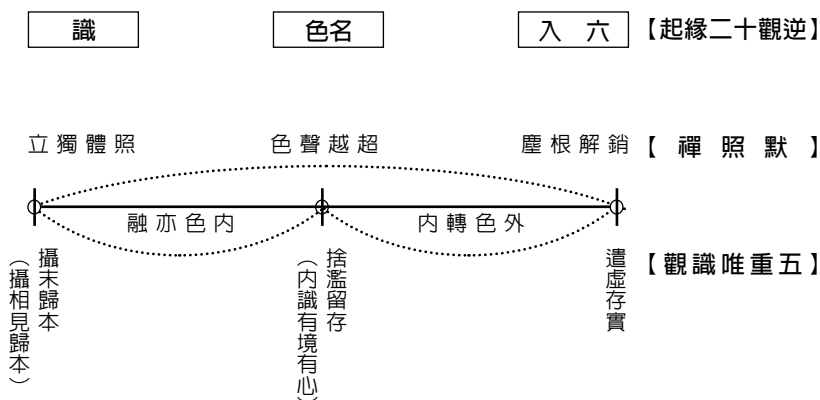


都形成一個識體的狀態，沒有內外差別，純一識體。直至銷盡一切內識影像，終成絕待光照識體狀態，即謂照體獨立。為方便理解默照禪之銷解根塵、超越聲色、照體獨立與十二緣起及五重唯識觀之對應關係，以下將三者之概略配當以圖示之：

前已說明從根塵銷解到照體獨立，是一漫長的超越聲色過程，終至照體獨立時，代表超越聲色的圓滿。此時宏智禪師對此一純淨無雜、光照圓滿的識體，特以「照體獨立」為名來形容描述。

照體獨立在默照禪法中，是做為從凡夫契入無分別智修證過程的圓滿，也是做為從此無分別，轉入放光說法之後得智應化世間的基礎。所以在此特將宏智禪師對照體獨立之描述，從三個角度分析：

【圖當配略概之起緣二十、觀識唯重五與禪照默】



第一，超越聲色之圓滿，從因果角度，說明在根塵銷解過程中，照體獨立是做為根塵轉智覺之漫長轉換過程的圓滿狀態。

第二，光、智之本質，說明此由根塵轉成之照體，即是無分別智之本質。

第三，照體獨立之相狀，說明此智照在徹底銷融根塵後，所呈現純淨遍照之相狀。

（一）超越聲色之圓滿

宏智禪師在說明悟境第六照體獨立時，往往從第四根塵的銷融、第五聲色的超越描述起，從此可以看到此禪境轉進之前後一貫的軌跡。此四、五、六階段可以說是默照禪最核心、最代表性的禪觀思想。此知與照之覺觀力，宏智禪師多用「照」字，而照——即觀智，以此觀智銷解相待不實之根塵，根塵轉而併入成爲智覺，最終獨存於智覺之「照體」。下引三段關於智照銷解根塵，轉成獨立照體之文，證明此意。

1、照落光影：覺性究竟徹照時，根塵對應關係完全銷亡，色身脫落了，細微影像也消失，但此時心識卻照達分明，清清楚楚的受用一切。謂：

及得盡、(1)照得澈，光影俱忘，皮膚脫落，(2)根塵淨盡，自然(3)眼目分明，受用具足。

2、真照孤明：宏智禪師以「真照孤明」，形容獨立絕待的真照覺性之顯發光耀。此時，第一，沒有了過去、現在、未來三世時間；亦沒有十方的空間，宇宙世界就是我，我就是宇宙世界。第二，所有的影像銷亡，也沒有生滅動轉。這時還有什麼呢？就是個有靈知絕待之法之照，即覺性、法身。所謂：

大千與我同出，三世自然超過，空洞無際，(1)真照孤明，箇時(2)影像俱盡。盡不得底，(3)幽靈絕待，生滅莫得。

3、徹照淵源：覺性超越了聲色、根塵，一切影像、身心脫落了，更超越一切的對待、生滅。生滅滅盡了，更進而照到心性根源，一直往內深細再深細，終成絕待的光體，沒有其他的任何影像雜質，形成一色無痕、皎淨光明，純一無絲毫間雜之照體。所謂：

(1)照淵源，(2)細中之細，混然明瑩，(3)一色無痕。

今將三段，依(1)能照了之因，(2)智照所對、所銷融之境，(3)智照圓滿所成悟境之果，對比表列出：



| | | | |
|------|------|------|------------|
| | | | (1)智照(因) |
| | | | (2)根塵銷解 |
| | | | (3)照體獨立(果) |
| 3 | 2 | 1 | |
| 徹照 | 真照 | 照得徹 | |
| 細中之細 | 影像俱盡 | 根塵淨盡 | |
| 一色無痕 | 幽靈絕待 | 眼目分明 | |

(二) 光、智之本質

前說在根塵相融過程中，徹照到一色無痕、眼目分明。然此徹照之體是什麼呢？在此宏智禪師用本光、本智來確切定位此照體本質。

1、本光照頂：對此照體，宏智禪師用本光、本智來描述。本光、本智都是覺性義，「智」是從心體的覺性作用而論，「光」是從靈覺所現相的立場描述。本光照徹涯底而更光耀，本智感通遍滿而卻寂靜明白。光即智之相，智即光之體，此智此光為人人本具，故謂之「本」，即起信論「本覺」之顯發也。所謂：

本光照頂，其虛而靈；本智應緣，雖寂而耀。



2、發光出應：當本光、本智開顯時，沒有任何外在境界，雖有無邊覺智照了，而卻了無一法可照，只有一個能發光、能應化出世的照體。

唯廓照本真，遺外境界。所以道：了了見無一物，箇田地是生滅不到，淵源澄照之底，能發光能出應。

(三) 照體獨立之相狀

《廣錄》中至少三次提出「照體獨立」這個名詞、概念，並從光照與獨立之特質具體形容其相狀。

1、前後際斷：指出一念相應下，照體獨立。所謂獨立，即是在時間上無前無後，三世平等，故說前後際斷，物我俱亡。謂：「直須一念相應，前後際斷，照體獨立，物我俱亡。明歷歷、圓陀陀、露裸裸、赤灑灑。」

2、一切都如：照體獨立時，自他一體。即說明在空間上，一切法無間隔、無對待、無相待而成一體，即是真如實際，故用「如」的觀念來形容這個照體。謂：「照體獨立兮，常住一如；應真不借兮，森羅萬像。」、「照體獨立，物我皆如。」

柒、轉身撒手

照體獨立時，圓陀陀的心體，一色無痕，了無一物相待。這是一絕待的覺性，除赤裸裸、淨灑灑的覺性外，什麼都沒有。這時，宏智禪師要行者「轉身」透出、「撒手」斷崖、「退步」就已、奮力「一擊」或「移一步」，這些詞都代表禪觀至此須有一大轉折。

宏智禪師默照禪觀，始從「淨治揩磨」、「休歇」、「銷解根塵」、「惺惺寂寂」、「超越聲色」到「照體獨立」，一路從初始細微之惺寂覺性，發顯到圓照獨立之照體，都是屬於由妄入空，契入無分別智的過程。至此後，工夫一轉，突破絕待境界，由了無一塵一法的無分別空性，打破虛空，由空出假，轉入本來現成之萬物森羅，乃至頭頭放光，物物說法的層次。

此中「更須退步」、「撒手斷崖」意謂：此時已無處可進，無物可提，無法可依。茫茫不知何處去時，敢放捨身命，如斷崖跳落，直須有丈夫之概。如此，方能從無依無寄虛空中，轉出一條光明燦爛之路。所謂：

退步撒手，澈底了也，便能發光應世，物物相投。

更須退步，方詣環中，光發其間，卓卓獨存。

捌、同體同用

轉身撒手，慢慢從照體獨立中突破後，覺性中顯露森羅萬象，真空中現出妙有，觸對萬境，森羅萬象、聲色光影都顯現了。這時，覺性與森羅萬象合體，萬物與我同體，歸我所用，此時即進入「同體同用」階段。

何謂同體同用？謂外在山河大地，聲色根塵皆有作用，但皆隨我用，因為聲色根塵皆是我自性所現。此中「隨緣遇觸，不染不雜，與彼同用，與我同體。」是很重要的句話。隨緣觸境時，不雜不染，是指照體與萬像不會混雜，境是境，我是我，這是前半句。後半句卻反轉過來，雖自他二者，卻同有一個「用」，能有根塵的用、有山河大地的用，山河大地之用即我作用。同時，也與根塵、山河大地同一體，山河大地一切亦歸我所有，是我心念之物。山河大地隨我而用，故曰同用；山河大地即我覺性之體，所以同體。

玖、放光說法

前同體同用時，已是從空出假，空有不二。即從無分別智進入與萬物合體，覺性與一切根塵、森羅萬象、山河大地都合成一體。而覺體持續開展，不但同體同用，還進一步塵剎剎放光說法。

從此一擊，大千路開，物物頭頭，渾是我放光說法處，身分百億，獨照而神。

禪宗常用「見山不見山」等三個層次說明禪觀修證階次，若以此檢視默照禪觀之九個過程，可說：

- 第一、「見山是山」是一般凡夫的層次，相當於從淨治揩磨到銷融根塵前。
- 第二、「見山不是山、見水不是水」是超越聲色、照體獨立層次。
- 第三、「見山是山，見水是水」則是同體同用與放光說法的境界。

同體同用到放光說法，這時之山河大地都是我身心所現。其實阿賴耶識本來就是山河大地，山河大地本來就是阿賴耶識所現；本來一切萬法沒有生、沒有滅，就是中道。同體，即空即假，能夠與山河大地、根塵一體無別；同用，卻沒有觸對之相，了達草木、山河大地，都由我心現。

故從法住法位、從真如實際立場，一切法本不生滅、本不來去，見山不見山、見水不見水，實則也無山也無水，何來見不見？水不滅、山不滅，礙誰不見？見不見，差別在覺性有無與否，與法的自在與否。



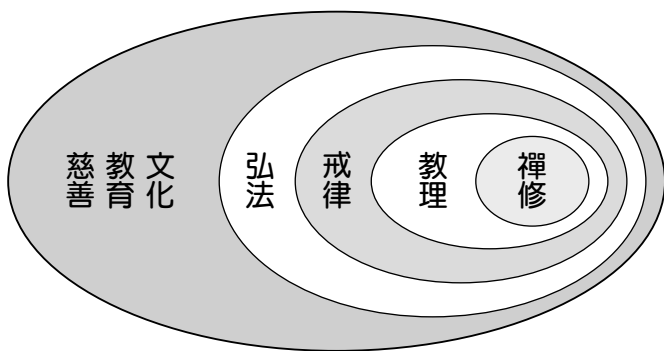
慈光禪學院簡介



慈光禪學院創辦於1966年。院長惠空法師，秉持《俱舍論》「教、證住世，名爲正法住世」之理念，舉出戒律、教理、禪修三者爲道法內涵：

1. 以戒律居道法外圈，做爲攝持僧團、清淨身器之用。
2. 以教理確立知見，深入經義禪理。
3. 以禪修爲核心，開發心性智慧，養成佛教實修人才。

而弘法、文教等利他事業，則是於三者行有餘力之後，隨緣隨份而爲。



慈光禪學院課程分爲三部分：

一、以「律儀清規」預備修道功夫：戒爲三學之首，禪觀中都有清淨身器之預備功夫，中國佛教僧團更宿以清規爲千年常軌，故以律儀做爲學程前置之重要課程。

二、以「禪教融合」相應佛法本質：將南北傳各經論禪觀作綜合比對，開設各種禪修理論課程。

三、以「正知覺明」契入慧觀開發：熏修禪宗永嘉禪法及參話頭法門，每年舉辦10期禪七。

禪宗及禪觀思想，是中國佛教最重要的核心價值，兩岸雖都有涉及，但慈光禪學院特別側重發揚，故有值得兩岸佛教青年學習空間。目前，台灣方面已開放大陸出家、在家佛教青年來台就讀佛學院。相應於21世紀社會急遽變遷、國際化等外在客觀因素，及中國佛教、東南亞佛教、印度佛教等佛教三大區塊發展。慈光禪學院傳承中國佛教大乘禪觀，面向台灣、大陸及海外招收出家、在家佛教青年。報名簡章備索！



慈光寺禪七活動報導



慈光寺禪七為慈光禪學院課程之一，由惠空法師主七，以禪宗參話頭及永嘉禪法為用功方法，以「無念正知」與「禪教融合」為禪修理念：

1、無念正知：「無念」謂心念所取的六塵境界虛妄不實，故妄取的念無有。然此無念非如木石無心，而是以一能知之心，離開虛妄所緣境，轉成清淨的本心或覺性，此知此心謂之「靈知」，也叫「正知」。這一「無念正知」的禪觀理路，為禪宗直觀心性本質，法融、惠能、永嘉、宗密、延壽、圓悟、正覺等諸大禪師，皆以此為本源一路。故「無念正知」既通永嘉之「忘塵息念」，亦可說即是參話頭參究向上之基本理路。

2、禪教融合：透過對禪觀理論之慧解，著重對法門實際運心之特質解析與次第進入引導，注重學理化與次第化，將實際禪觀法門與經教理論會通。

惠空法師長年於各佛學院從事僧伽教育，特別關注各宗禪觀理論，並提倡禪宗法門的用功。關於參話頭及永嘉禪法的解說，有《高峰禪要》、《永嘉集》之DVD出版流通。為幫助打七者正確使用方法用功，禪七期間設有禪法教學。教學內容除次第解說永嘉禪法及



參話頭的法門具體操作外，還包括禪修基本觀念、佛教禪觀理論等，輔助精進用功。

慈光寺每年舉辦10期禪七，開放四眾弟子參加：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。因大陸自由行開放，兩岸交流來往手續愈趨簡便，歡迎大陸四眾弟子事先報名，可參加全程或單期、數期。

慈光寺—佛藏印經會

惠空法師著作、DVD結緣及助印、附印

緣起

本寺住持慈光禪學院院長惠空法師，長年致力於經教解讀、宣講及實際禪修，近年來更專研於各宗禪觀理論，期在經教思想指導下，依循祖師修行方法及經驗，使有心於禪修者，及兩岸佛學院、僧院，有一理論及方法操作之參考。今將惠空法師歷年開示法要整理印製流通，廣為徵求十方大德護持法施，助印、附印，共襄盛舉。所有出版印製之經書、法寶，免費贈送結緣，歡迎索請流通。

諸供養中 法供養第一

經法流通 有助於佛法正見的建立 令正法久住

對於您的發心助印 我們表達衷心的感謝與讚嘆



書目及內容簡介



《**禪宗心要**》：本書搜羅引用祖師語錄、著作，將之會集成一原則、脈絡，而提出「禪宗三要三義」，所謂一心立宗、即心是佛、無心是道。此「心要三義」非出新意，皆是古代宗師禪匠數數錚錚之言，可藉此建立禪宗思想體系，是一本可令讀者具體掌握禪宗思想綱領及修行法門的「心要」。



《**台灣佛教發展脈絡與展望**》：本書乃惠空法師二十餘年來，所撰寫有關台灣佛教發展之十九篇文章，修訂後結集出版。或可藉此與關心佛教發展之人士，一方面檢視台灣佛教過去六十多年來發展的形態及生存發展的足跡、瞻視未來可能面對的問題及趨勢；一方面呈顯台灣佛教發展的理念、形式，為佛教三大區塊（中國、東南亞、印度）提供端倪、徵兆，以做為不同角度的省思，及佛教發展的教材、典範。



《**禪修手冊**—永嘉禪與參話頭》：慈光寺所提倡的永嘉禪與參話頭兩個法門，源於唐宋宗師流傳的禪法，重於自力、覺性。法門與法門之間，在方法、覺受、境界等等都會有很多差異。此《**禪修手冊**》做為慈光禪學院基本禪修教材，對於參話頭與永嘉禪兩個方法的具體操作技巧、用心要領，和操作技巧背後的理論，做了基本說明。相信對於一般大眾，也應足以做為自己用功運心的依憑與準則。



《**居士學佛手冊**》：本書編輯旨趣，在令初學佛居士，知其學行尺寸及正見，將身心實踐於具體佛門行事中，而能於生活中履行福慧之莊嚴。



書目及內容簡介



《永嘉集》DVD (含教材)：《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，可稱天台摩訶止觀之菁華版，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。



《高峰禪要》DVD (含教材)：一花五葉，曹洞留下默照禪，臨濟留下參話頭，至今仍以臨濟參話頭一法為普遍，因其起手極簡，功效極速、路徑直捷，成就最高。借因善知識遠離隱沒，佛弟子不得其門而入。高峰祖師為臨濟宗傳人，所述禪要從初心下手到修證過程諸般境界，直到開悟行相，都非常詳盡。實是參話頭法門絕佳指南、是禪宗的摩尼寶珠。



《圓覺經》DVD (含教材)：《圓覺經》以十二位菩薩與佛的十二個問答，分為十二章。正宗分十一章中，第一章為總，以依圓覺，永斷無明，方成佛道，為修行所依之理。後十章，依解起行，廣明上、中、下三根修證。此三根修證是中國佛教禪觀思想之主流結構，且符合今日次第性、理論性之學習訴求。



《禪觀思想與法門運心》DVD (含教材)：此中收錄慈光寺民國99年冬、100年春兩屆禪七中，惠空法師講授的禪法課程。其中有對於禪觀思想的總論，也有禪定境界的檢查，及永嘉禪與參話頭具體運心的方法，都是比較實用的禪觀理論。



《梁皇大義》DVD (含教材)：《梁皇寶懺》是中國千古靈驗之懺儀，惠空法師將之做一思想綱領之提攝分析，以助於廣大信眾禮拜《梁皇寶懺》時信受得益。並於解析梁皇要義前，將懺悔理論做更符合佛法、符合大眾思惟的分析，讓大眾在思惟邏輯和心理上都能信受的前提下，透過接受懺悔理論，建立對懺悔法門的信心，進而實踐懺悔而受益。

即將出版 書目及內容簡介

| | |
|---------|---|
| 大乘禪觀理論 | <p>惠空法師十多年來為建立佛教禪觀體系、提倡大乘禪觀思想，涉獵各宗禪觀研究，藉由參加學術會議因緣，提出多篇大乘禪觀理論。今將十多篇禪觀論文結集成冊，以一窺大乘禪觀之莊嚴。【排版中】</p> |
| 禪觀與僧伽教育 | <p>禪觀與僧伽教育是佛教命脈的主軸，一是佛法核心本質，一是人才培育，兩者又須緊密結合，將禪觀理論與實踐落實在僧伽教育中，以培養真實正法僧才。本書結集惠空法師多篇關於僧伽教育與禪觀教育之文章，希望喚起大眾對禪觀與僧伽教育的重視。【增訂中】</p> |
| 十二緣起體系 | <p>惠空法師根據佛陀十二緣起根本教法，提出大乘「一念十二緣起」理論，以十二緣起支「覺迷流轉」之禪觀通義，定位禪觀淺深，統攝三乘自力、他力各宗法門。所謂：以無明、行、識三支，為大乘如來藏、般若中觀、唯識三宗之根源；觸、六入、名色三支，為大乘法空入徑；取、愛、受三支，為聲聞戒定慧三學；有、生、老死三支，對應他力感應法門。具體將各宗禪觀，定位、判釋在十二緣起禪觀架構中。【增訂中】</p> |
| 聲聞定學 | <p>聲聞定學雖為世間禪定，但可做為大小乘共通之修道基礎。惠空法師會通《阿含經》、《俱舍論》、《成實論》、《解脫道論》、《釋禪波羅蜜》、《瑜伽師地論》等六部聲聞定學代表性經論，從定資糧與方便，到入初禪法門介紹，到入定止觀之運心相狀、止觀內方便、定體與禪支等分析，詳細解析聲聞禪定之相關理論。【增訂中】</p> |

法義聞思



法義聞思



法義聞思



法義聞思



法義聞思



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

永嘉禪與參話頭：慈光禪學院禪修手冊 /
惠空法師講述。-- 再版。-- 臺中市：
太平慈光寺，2013.08

面：公分

ISBN 978-986-88116-6-9(平裝)

1. 禪宗 2. 佛教修持

226.65

102015204

永嘉禪 參話頭

慈光禪學院禪修手冊【增訂版】

著述者：惠空法師講述（妙寂整理）
發行所：台灣慈光寺·慈光禪學院
地址：41151 台中市太平區坪林路五十號
電話：(04)23923364
傳真：(04)23928497

台灣護持帳號（請註明護持項目）

• 郵政劃撥：22128651

戶名：慈光寺

• 銀行帳號：合作金庫太平分行 1128717714296

戶名：慈光寺

海外護持（外幣）帳號

銀行 (SWIFT CODE)：LBOTTWTP024

帳號：024-101-05392-6

戶名：Che Kuang Temple

西元二〇一三年十月再版

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



● 禪堂止靜



● 圖書館

永嘉集、高峰禪要等佛經、禪典 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。

教務專線：886-4-2392-2762 / E-mail：tsang20@hotmail.com 【報名簡章備索】

