

祖 師 禪

——惠空法師著——





| 作者简介 | 惠空法师

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

法师长期投入僧伽教育及青年学佛工作，1987年出任圆光佛学院及佛研所教务长。此后陆续在多所佛学院、佛研所授课，并创办慈光禅学院。现任台中太平慈光寺住持、慈光禅学院院长，曾任：厦门南普陀佛学院研究生导师、广东南华寺曹溪佛学院研究生导师、云居山真如禅寺教授禅宗、江西宝峰佛学院俱舍论、中论讲座、武昌女众佛学院院任教中论、净觉僧伽大学研究所教师。

法师长于经论解读，如成唯识论、俱舍论、瑜伽师地论、中论、楞严经、摄大乘论、大乘起信论等，皆能自学并宣讲。又以佛法住世不离教、证，创办慈光禅学院，以各宗禅观理论导正禅修知见。

法师自修禅宗永嘉禅法40年，并带领大众用功。永嘉大师为六祖弟子，融天台禅法于一炉，后期禅宗看心与默照禅，即与永嘉禅法相通脉衍。除永嘉禅法，亦大力赞扬参话头，以高峰禅要、大慧语录等为指南，并以教理剖析参话头参疑之作用。

法师长年带领慈光禅学院闻熏各宗经论禅观，并每年春季、冬季领众禅七。亦于海内外发表三系列专著与论文：

1. 道次第思想：如《般若道次第》中四篇：《胜道四法》、《生天见佛》、《大悲心起》、《成佛大道》。
2. 禅观思想：如《禅宗心要》、《禅宗看心》、《禅法要用》、《十二缘起禅观体系》，并十余篇禅观论文。
3. 僧伽制度：《台湾佛教发展脉络与展望》、《僧伽制度论》中部分篇章，及有关僧伽制度多篇论文。

祖 師 禪

——惠空法師著——





《祖师禅》序

佛教中国化之丛林规矩，自古有「冬参夏学」之学修传统。广州大佛寺与百花古寺，作为都市寺院，两寺将形成学修一化之优势互补、践行此历史因缘之整体格局。大佛寺处于广州闹市商圈，人流密集，利于弘法接引众生。然中兴开放以来，弘法有余，实修不足。为解行并重，我们依托大佛寺资源，创建了增城百花古寺，作为共修亲证之道场，形成两寺学修一体之关系。

为在都市环境中肩负丛林责任、荷担如来家业，我们为不同根器之修行者规划了祖师禅、如来禅与净业念佛等三大共修行门。三大行门中，祖师禅为契合上等根器之法，拟于百花古寺举行密行禅七，为修行祖师禅者立用功“下手处”直往道上会。为此，大佛寺与百花古寺于甲辰年(2024)联合结夏安居暨华严共修法会期间，恭请台湾慈光禅学院院长惠空法师为四众同仁讲授祖师禅法。

法师智慧深邃，当机开演宗门禅法，次第清晰，深入浅出，令听闻者心开意解，欢喜赞叹。法师之开示，如明灯破暗，为求道者指示方向，为修行者指明路径。法师所编《祖师禅》教材，原拟五天讲毕，因内容涉及相关禅法案例甚多，众多问禅者有惑待解，加之夏安居期间法师来寺宣讲只有七天之假，故而仅讲至第四章，余下三章定于10月9日至13日续讲。因法师的因缘，大佛寺与百花古寺有缘信众能系统接触祖师禅，窥见禅宗顿教风采，幸何如之。

法师所讲祖师禅法，先依圣言量简释禅观之理，有别于历代祖师强调“不立文字，教外别传”的参悟之道。法师梳理佛陀一代时教之义理，将修道体系归纳为声闻有相、声闻无相、大乘有相、大乘无相四种禅法，为修行者提供明确之理论框架，强调无相禅契合宗门返源之道。“借教明宗，悟宗了教；转事成理，转识成智”，正是惠空法

师所传祖师禅法之独特所在。

法师在《祖师禅》第一章中，略述心识流与无明体相之生命主体，遵循佛陀一代时教“返本还源”解脱之道，在无明行相上逆转生死，可谓切中肯綮。第二章至第七章，涵盖整个祖师禅法之修证体系。首先，法师精辟梳理禅宗法脉源流，进一步揭示禅宗核心思想“三要”——“一心立宗，无心是道，即心是佛”，一开始就为修行者指明了从初学至觉悟之修行路径。“心”是万法之源，立此心为佛法之宗本；“心”能融化执着之障，开显灵知之性，立此心为修道之旨；“心”本具佛性，立此心为诸佛之法身、般若、解脱、神通妙用与万德庄严。

其次，法师详解参话头之两种契入方法：一者为一念未生前话头之境，二者为“不晓得、不明白”话头之境。此二种契入法，为参话头运心之具体路径，乃深入禅定之关键所在。

其三，法师以二祖慧可“觅心了不可得”及六祖惠能“不思善、不思恶、正在么时”两个公案为例，深究话头因缘。话头乃入道之要门，初心以治混乱，疑情非了参，乃因缘也。法师特别阐明，修行者需在逆返“不会”与“漆桶”之过程中，通过“逆、破、转”三步，方能将无明行相转至灵知、般若、觉性，实现修行之飞跃。正如《楞严经》所云：“知见立知，即无明本，知见无见，斯即涅槃。”在修行中，“不会”与“漆桶”均属无明范畴，修行者应通过参、提、看、究，达到惺惺寂寂、灵知不昧之境，进而破除无明，转化心识，证悟本心。

法师此次所讲前几章，已提供祖师禅基础法要，为修行者铺设了上功之道。后续有三章，第五章叙与参话头相对应之永嘉禅法运心理路，第六章述检视修行进退与大小魔事、浅深禅病，第七章明检测悟前征兆及开悟四种悟境，则将引领修行者深入探讨修行过程中所遇之难题，并逐一加以破解，直至证得大解脱。

大佛寺和百花古寺立足繁华都市，善巧安立净土念佛、祖师禅法、



四念住禅三大行门，以满足不同根器修行者之需要。念佛法门虽简，其道不易，需深心精进；祖师禅法为念佛增益，助修行者于现前法上得大自在；四念住禅次第井然，引导修行者观照内外，解脱诸般烦恼。惠空法师之讲演，使得有缘众生不仅于禅宗之道坚定信念，更能明了其修行法要，龙天欢喜。

法师此次演讲内容，现已集文成书，嘱我作序。虽觉惶恐，然为祖师禅法在我所住持寺院中得以光大，亦为感念法师传授之恩，更念及我与法师多年法谊，不辞无文，谨此缀言，置诸册端，永结法缘，广为流通。

廣州大佛寺住持
耀智
2024年9月30

自序

2023年十月份，我带台湾与大陆居士搭巴士，从福建雪峰、鼓山、黄檗，到广化寺、南普陀，一路到广州光孝寺、韶关南华寺、云门，做禅宗祖庭朝圣之旅，承大佛寺耀智方丈关照，在光孝寺受到热情招待。

祖庭朝圣后，带上这几年著作去拜访多年好友耀智大和尚，就有了今年（2024）结夏讲课因缘。耀智大和尚很客气，开了个题目，对结夏四、五十位僧众及三、四百位居士，讲「祖师禅」。

中国佛教历史上，分「宗门」与「教下」。

《六祖坛经》里本身又有「顿」、「渐」之分：

「渐法」，如《坛经》〈般若品〉「无念为宗」及〈定慧品〉「无念、无住、无相」，都属于渐法。

「顿法」，如六祖与神秀之〈菩提树偈〉，及惠明对话「那个是明上座本来面目」、与永嘉大师对话「体即无速」，都揭示「即心是佛，当下即是」宗旨。

所以《六祖坛经》里本身自分顿、渐。

六祖弟子从怀让、行思以下分出五宗「顿」法。

又从神会开出「灵知之性」、永嘉大师「惺惺寂寂」，二者属能缘边；司空山本净等一系开出「无心是道」，属所缘边。分能、所二大「渐」法，流传至今。

六祖《坛经》思想及六祖亲自所传弟子里，都有顿、渐二法。

禅宗到南宋，顿法隐没，渐法独盛，代表是大慧宗杲「参话头」（所边）及正觉宏智「默照禅」（能边），所谓「临天下，曹一隅」。能、所二系法门近千年来流传至今。二十一世纪中国这块土地上，各丛林禅堂还是兴盛「参话头」为主。

憨山大师在《梦游集》就谈到祖师禅与如来禅说法，其实是宗门与教下如《楞严经》、《金刚经》、中观、唯识等禅门差异。



对于禅法，默照禅与参话头，及其他千年祖师传来方法，十年前写就了《禅宗看心》，后经过二版、三版修订，渐臻完备。且做成视频与文字科判《讲录》成册。

但《讲录》文字量大，此次为尚未接触之结夏僧众、居士开讲五天，二次共十日，考虑到：

一者，主题须有针对性内容；

二者，内容宜明晰简要；

三者，对三版后，这二年之思路进一步整理。

遂努力整理出「祖师禅」讲义，把《禅宗看心》及其他几本禅学著作，以《禅宗看心》为主，做一个整理：

第一，简化：

架构重构，删除大量引文及论证思路，独存留结论性表述。

第二，亮点集中贯联：

一些重要亮点、思路，集中统摄在一起做思想上串联。

第三，观点更细致：

有价值观点，在《禅宗看心》没有来得及、讲不清楚、漏失处，再做深化、细致补充。

这样对初学者(1)不厚重、复杂，(2)主题清晰，(3)理论结构与具体操作分明可知、可行。

讲下来后，不管是僧众、居士，大家反应良好。

讲完后，把「祖师禅」讲义根据讲课思路再完整，再贯联解释，完成可阅读文章。

希望这本《禅宗看心》姐妹版《祖师禅》，对于初学禅法佛弟子能够有入门帮助、参考价值。

感谢大佛寺方丈耀智大和尚
给我这么一个整理、讲解因缘。

惠定 于慈光寺

2024年10月1日

祖師禪

目录

耀智大和尚序	01
--------------	----

自序	04
----------	----

第一章 总说禅观体系

壹、禅观体系二主轴	3
-----------------	---

贰、禅观体系二类血肉	11
------------------	----

叁、大乘无相禅（如来禅）与祖师禅	25
------------------------	----

第二章 禅宗法脉源流

壹、禅宗文献四类	31
----------------	----

贰、禅宗思想三要	32
----------------	----

叁、无心即灵知之性，「无心是道」亦谓「灵知是道」	36
--------------------------------	----

肆、「无心」是一相三昧、「灵知」是一行三昧	37
-----------------------------	----

伍、无心、灵知通顿、渐	38
-------------------	----

陆、「顿、渐」显隐开展	41
-------------------	----

柒、两大车轨：心识二分与渐修法门建立	47
--------------------------	----

捌、渐修八法溯源→各时期代表宗师	51
------------------------	----

玖、参话头溯源	51
---------------	----



第三章 参话头二种契入 55

壹、劝学	57
贰、参话头运心	58
叁、参话头二路契入之一 → 疑情上使力	59
肆、参话头二路契入之二 → 心源处使力	66
伍、参话头二路 → 来果、虚云比对	68
陆、佛眼禅师一退步、看不会	72
柒、结论	74

第四章 参话头运心（具体下手处） 77

壹、参话头所缘境一无明行相（不会与漆桶）	79
贰、话头与疑情关系表	81
叁、参话头初学四步骤	81
肆、来果禅师「五心说」	82
伍、疑情本质	83
陆、运心理则一逆、破、转	84
柒、无相所缘之转换—由事入理	85
捌、运心要诀—知寂平衡与能所和合	89
玖、大乘空慧之契入—薪火喻	90
拾、高峰禅师一参禅十流程	94
（从「参禅功夫」转入「觉明心体」及至将悟相貌）	



第五章 惺寂与默照（永嘉禅）能边 97

壹、默照禅与永嘉禅关系 99

贰、永嘉禅运心 101

叁、永嘉禅与参话头之比对 110

肆、永嘉禅可贵处 111

第六章 功夫与禅病之检视 115

壹、功夫 117

贰、禅病 130

第七章 四种开悟境界 157

壹、开悟征兆 159

贰、总说四种开悟境界 165

叁、打破漆桶 169

肆、虚空粉碎 173

伍、光影销尽 176

陆、大光明藏 181

柒、禅宗开悟境界之定位 187





第一章 总说禅观体系

壹、禅观体系二主轴

一、心识流—总说

二、心识结构—别说

(一) 心识结构（横之一）

(二) 意地通七、八（横之二）

(三) 心识结构（纵有四）

三、无明浅深

(一) 无明二义

(二) 十二缘起支无明形象

(三) 三细六粗无明行相

(四) 心识流粗细与浅深无明交缠混融图

贰、禅观体系二类血肉

一、四种禅法（纵）

(一) 总说四种禅法

(二) 从「禅定二义」看四种禅法

(三) 从「心识结构」看四种禅法

(四) 从大乘「一念」十二缘起定位四种禅法

二、六种要素（横）

(一) 总说禅观六要素

(二) 别说六要素



(三) 六要素之价值、作用关系

(四) 别释大乘无相禅所依理→大乘三宗之理

(五) 大乘教下三宗与禅宗所缘境差别

叁、大乘无相禅（如来禅）与祖师禅

一、四种禅法体系对应图

二、宗门—祖师禅

(一) 名义源头与义涵

(二) 宗门—顿渐法门

三、教下—如来禅

(一) 名义源头与义涵

(二) 教下—举例

四、宗门、教下对比图





壹、禅观体系二主轴

禅观理论依二义开展：一者心识流，二者无明体相。此二，喻如人脊椎、头颅，如任、督二脉。

问：

何以要谈「禅观体系二主轴」，说明禅观以二义开展？

答：

所谓心识流，是有情现存心识体，生命主体就是心识流，心识流含摄一切物质、精神，所谓色心二法及外在山河大地（器界、天宫、地狱），一切修行要根据现前心识流而契入、开展、转化，所以要明「心识流」。

何以要论「无明体相」？

因为众生本源是「无始无明」及衍生之枝末无明，如投胎无明，造成众生无边生死轮回。

论修行，佛陀讲一代时教，就是众生返本还源，逆返生死，逆返对象就是逆反无明。怎么逆返？就是销泯无明。

销泯无明，就要去阐明：无明如何存在于心识流里？无明体、相、用？如何去逆返无明？

所以，禅观理论依二义开展：一者心识流，二者无明体相。

一、心识流一总说

识流粗细与无明浅深：

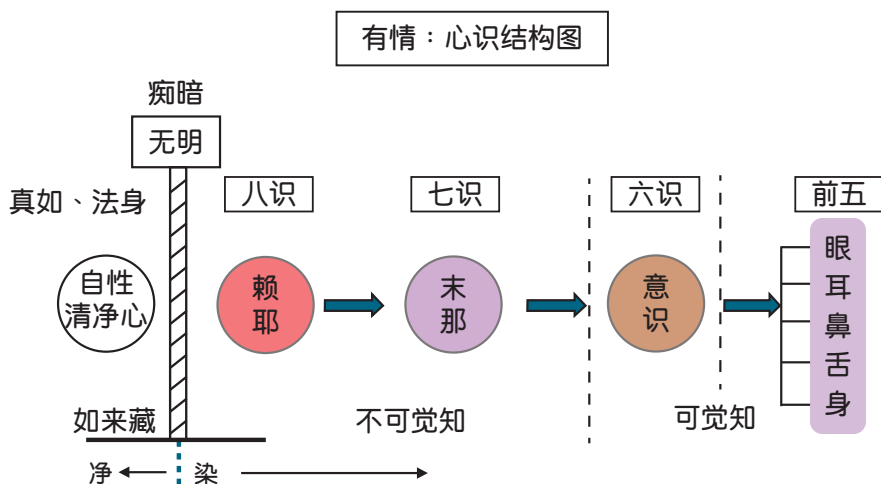
1. 无明与心识流交杂融合为一体，如水乳合。
2. 心识流由深细流转生死「向下」成为粗重，而同时交缠之无明行相亦由深细流转向下而粗重，反之无明流转亦然。
3. 前向下流转心识流与无明二者，修行时亦同时而「向上」，故由逆、破、转心识流契入，即逆、破、转同时浅深无明行相，若逆、破、转浅深无明行相，亦同时破、转粗细心识流。

二、心识结构一别说

问：何以有别说心识流？

答：心识结构是有情心识流之底层基础。心识流是有情主体。故解析心识结构即是转换有情生命最底层逻辑摊开思维观察。

（一）心识结构（横之一）



《观楞伽经记》卷 3〈一切佛语心品第二之上〉：

一切众生，本具如来藏心，真实佛性义也。¹

（二）意地通七、八（横之二）

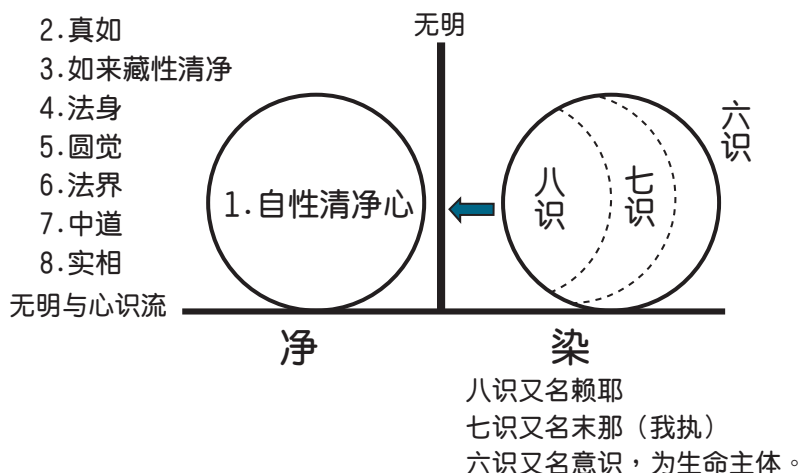
问：何以言意地通七、八？

答：七、八二识含藏于意识中。

又七、八二识不可了知，须深入意识方触及。

故须言：意地通七八。

1 《观楞伽经记》卅新纂大日本续藏经 25 册，页 821 上



问：心识流纵与横，二种解析有何差别？

答：「横」在开展心识流因无明，心识整体流转上言（总相）。

「纵」在剖析心识在不同阶段形态、相状（别相）。

（三）心识结构（纵有四）

1. 心所（五十一）、心王（意识）表

王所定义：

心王：五位法中之心法²。相对「心所」而言，六识或八识之识体自身称为心王。第六意识为精神作用之主体。

心所：心所有法之简称。亦名相应行法、心数法。谓此类法皆依心王而起，与心王相应。如：触、作意、受、想、思等，共六位五十一³种。

2 唯识五位：心法、心所法、色法、心不相应行法、无为法

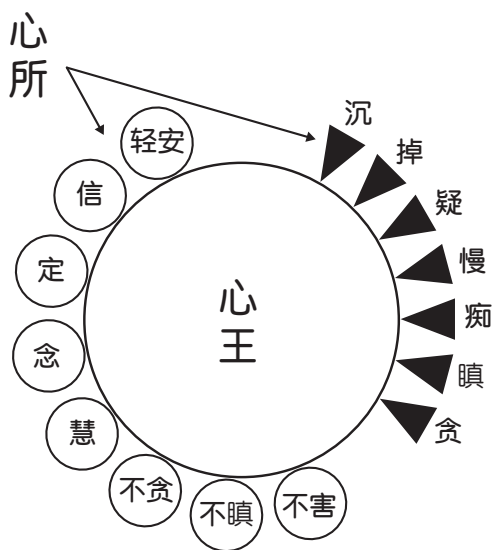
3 六位心所：遍行、别境、善、烦恼、随烦恼、不定

(注 1)

五位百法
一、心法 8
二、心所法 51
三、色法 11
四、心不相应行法 24
五、无为法 6

(注 2)

六位五十一心所	
一、遍行 5	三、善 11
二、别境 5	四、烦恼 6
	五、随烦恼 20
	六、不定 4



2. 二分说

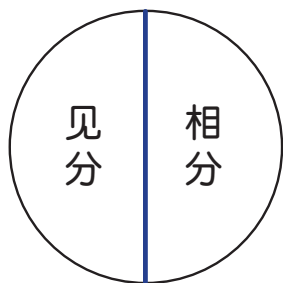
见分：眼等诸识了别境界，能见义边说名见分。

相分：于一识中有相有见二分俱转，相见二分不即不离。始从眼识乃至身识，随类各别，变为色等，种种相识，说名相分。⁴

4 《摄大乘论释》大正藏 31 卷，页 401 下



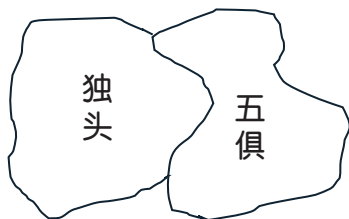
心王、五十一心所以皆有了别义，皆有二分。



3. 独头与五俱（意识）

独头者：不与前五识共同作用，单独缘取意识内法尘为境，故云「独」。

五俱者：意识一分，同时与前五识共同作用，取五识尘境而共同了知，故云「俱」。



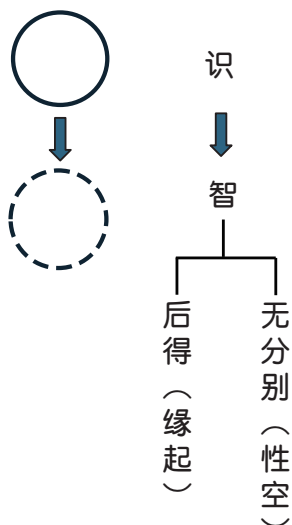
4. 识与智

意识与八识，见、相二分泯销融后，识体清净，见「色空平等」空性成无分别性，故名无分别智，由无分别智、缘起世俗万法，名「后得智」。

唯识名为唯识性。

般若名为见平等性。

如来藏名为见证真如。



小结

问：此别说心识各种结构，有何意义作用？

答：知此心识结构，作为后辨析不同禅法运心，归属何等心识结构，之基础理论铺垫。

三、无明浅深

（一）无明二义

无明有二义：

一者，无明浅深，由深细流转到粗重，不易捉摸，故名「无明行相」。

二者，无明形态差异，由浅深不同无明随流转现不同形貌体状，如十二支，如惑、业、苦，如三细六粗。



（二）十二缘起支无明形象

十二缘起支，前后十二标志十二支生命境界。

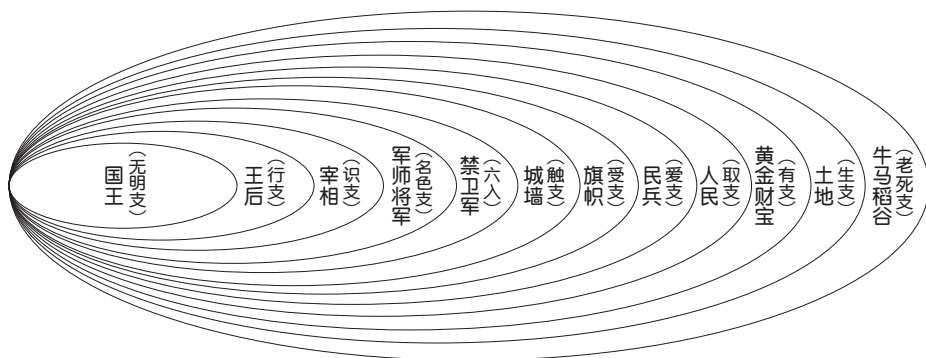
①前浅后深。

②前后由无明浅深而显现出不同生命形式。

十二支之能量：国王喻根本无明，王后喻行支。

乃至最末后动能觉性微弱。生、老死支为土地、牛马。

无明翻转（无明行相）由浅至深



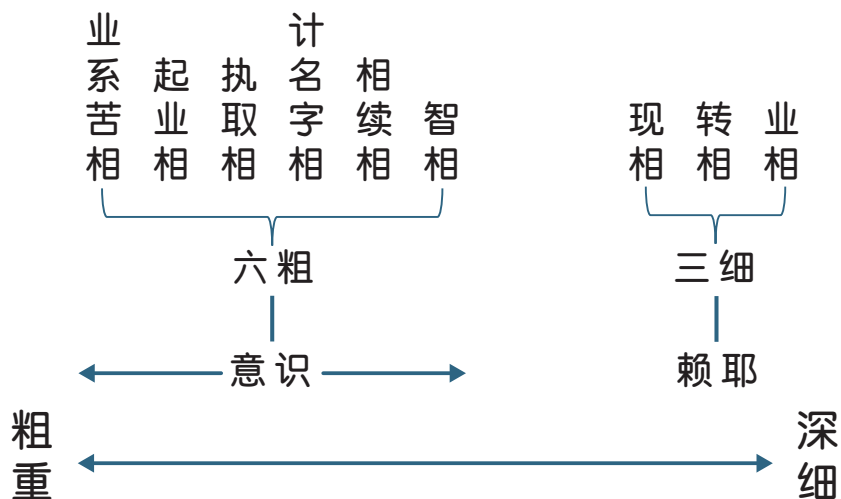
（三）三细六粗无明行相

问：前十二缘起支与此三细六粗在表现无明行相上有何同、异？

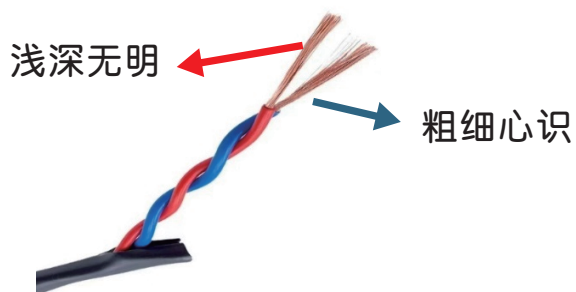
答：同者：皆表现浅深无明行相。

异者：十二支为不同生命境界之浅深无明。

三细六粗皆在心识流上显出浅深无明。



(四) 心识流粗细与浅深无明交缠混融图

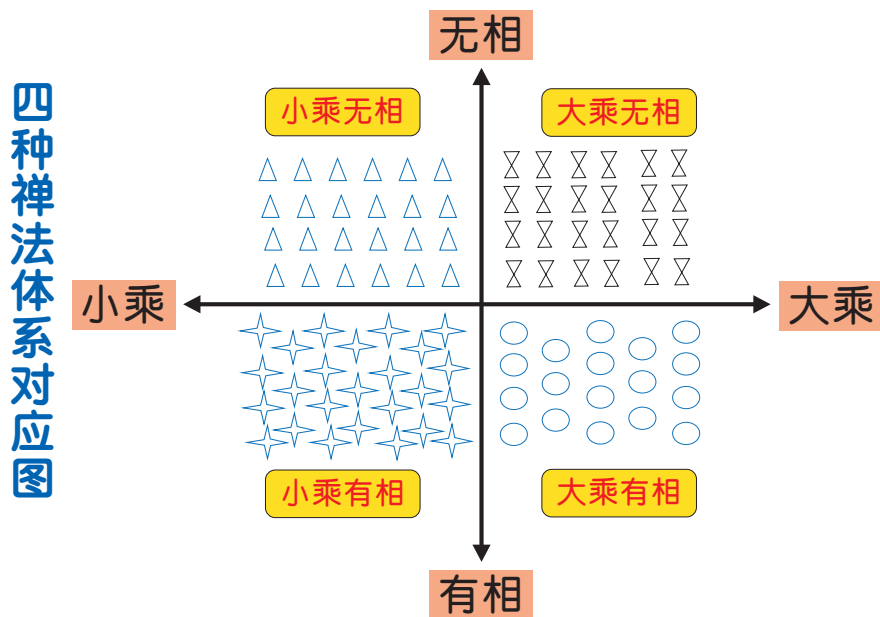




贰、禅观体系二类血肉

一、四种禅法（纵）

（一）总说四种禅法



问：何谓四种禅法？义涵为何？

答：佛陀一代时教，开展、落实于修行分成：

大乘（菩萨乘）、声闻（二乘）。

大乘与声闻依法空、我空有别，此二又各分有相、无相。

有相、无相由有我执、身见与法执（根尘识）而为有相、无相。

声闻有相：有我执、身见，有法执。

大乘有相：有我执、身见，有法执。

问：四种禅法分法有什么作用、价值吗？

答：四种禅法是根源于宗密大师《禅源诸诠集都序》理论而衍生出。

透过声闻、大乘及有相、无相分法，适配声闻、大乘佛陀三乘教法而作区分。大乘有相、无相是世俗与超越生死区别，由世俗有与空性般若智慧两者故：

一者适配于教法。

二者可统摄佛陀一代时教义涵。

三者可有效划分各种禅法，不令混淆。

如此分法可把一大藏中所有经典做合理区分，而不至于变成张飞打岳飞误区，自然把所有法门用四种禅法做清晰、明确定位。

六种要素是四种禅法每一法门六个最核心、重要元素。

先定位四种禅法后，再透过六要素解析，对于各种禅法特性、属性做更清晰了解，不会对禅法混淆。

以下从(1)禅定二义、(2)心识结构、(3)十二缘起，三义见四种禅法，确然有此差异之区别。

（二）从「禅定二义」看四种禅法

一问：何谓禅定二义？

答：任何禅定所必须具备二种特质：①专一所缘；②心清净。

二问：此二何义？

答：

专一所缘	心清净
方法	本质
过程	目的



1. 禅定二义：

禅定二义：专一所缘与心清净。

《俱舍论》定体二家比较		
有部	专一所缘	所缘境
经部	心清净	所得定

2. 四种禅法一所缘境差别

四种禅法一所缘境差别					
	有相禅 声闻	无相禅 声闻	大乘有相禅 (净、密)	大乘无相禅	
				(唯识) (般若) (如来藏) 教下	禅宗
所缘	数息、不净 青黄赤白 地水火风	空、无我 无常、苦、 (行相)	佛像 落日 佛号	自性空 三假	冥黑(漆桶) 疑情(无知)

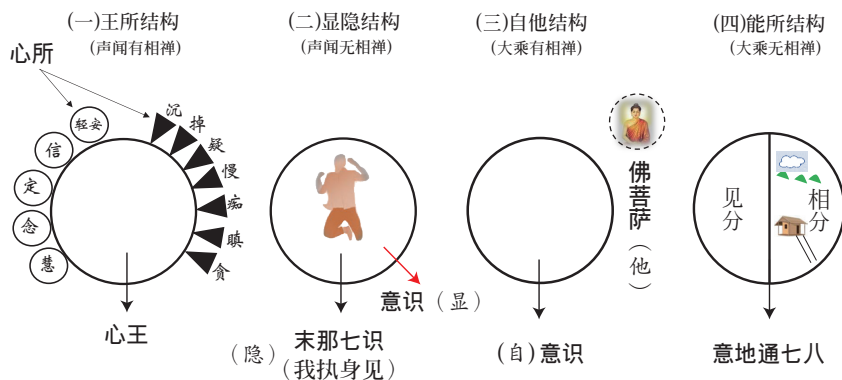
3. 四种禅法一心清净差别

四种禅法一心清净差别					
	有相禅 声闻	无相禅 声闻	大乘有相禅 (净、密)	大乘无相禅	
				(唯识) (般若) (如来藏) 教下	(无相) 禅宗
心清净	离姪贪 五欲 五盖	离我见 身见执	佛境界 佛功德	法空 般若	觉知增明 心体清净

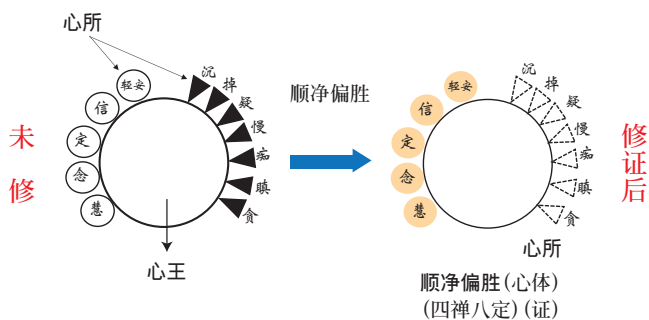
由：专一所缘与心清净观察四种禅定，二义皆异。故知四种禅定义涵有别。

(三) 从「心识结构」看四种禅法

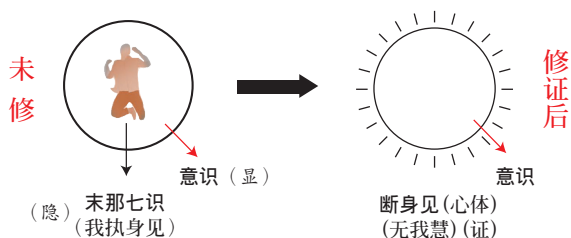
四种禅法心识结构



1. 声闻有相禅 (王所结构)

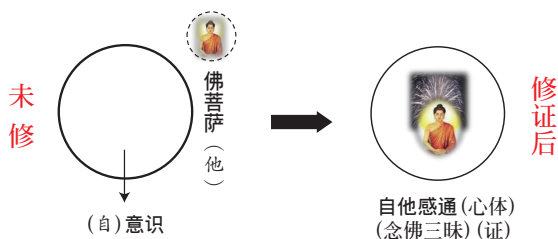


2. 声闻无相禅 (显隐结构)

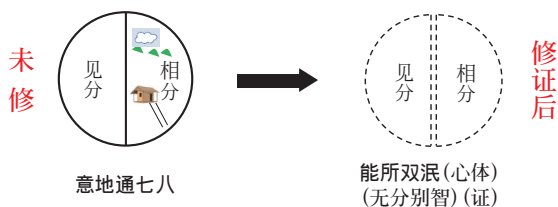




3. 大乘有相禅（自他结构）



4. 大乘无相禅（能所结构）



（四）从大乘「一念」十二缘起定位四种禅法

1. 总说

十二缘起是佛陀世尊教法中最普遍也最能揭示生命本源，生死流转与涅槃还灭的体系，此中有二种十二缘起系统：

一者：三世二重因果说为声闻乘之系统。

二者：一念十二缘起说为大乘系统。

问：何以用十二缘起定位四种禅法？

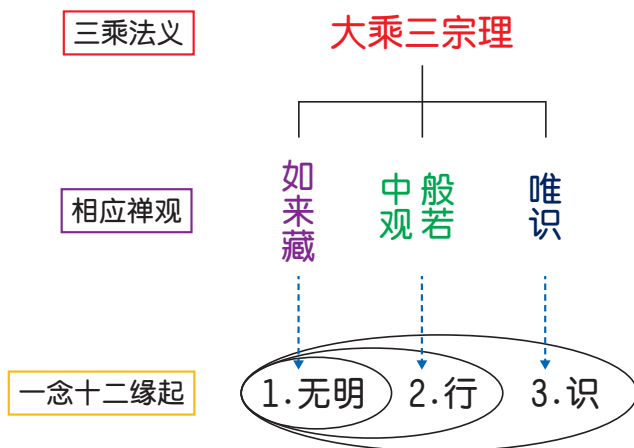
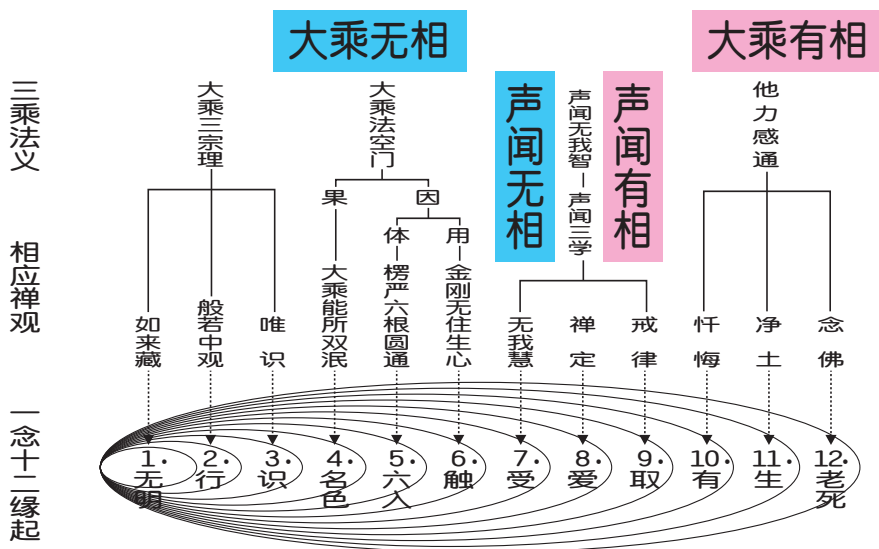
答：由十二缘起各支，

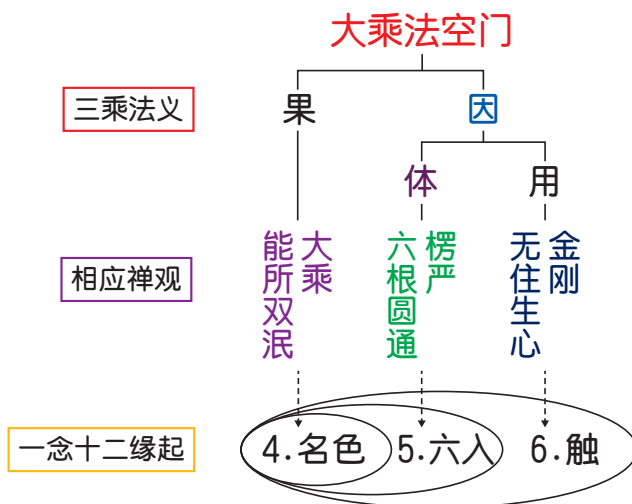
①无明浅深不同，

②无明形貌差异，

故四种禅法由各支契入不同，显见四种禅法体性有别。

2. 表



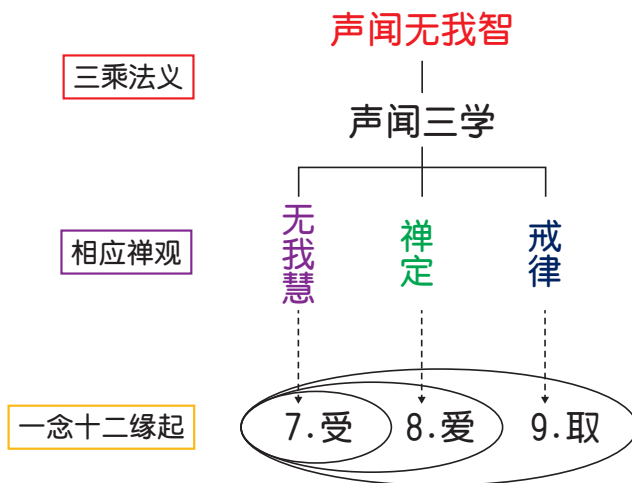


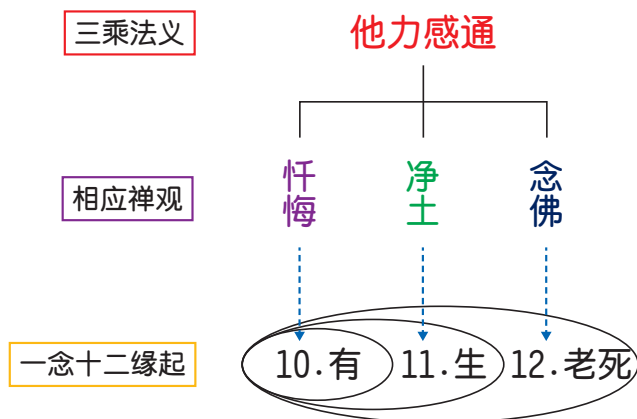
《金刚经》：

不住色声香味触法而生其心。

《楞严经》：

二十五圆通为十八界、七大、即此触支。





3. 证明：四种禅法与十二支互证互明

今由十二支中各支二义，一者浅深义，二者形式差别义，由此二义界定。

四种禅法之安立，可说四种禅法思想与一念十二缘起系统彼此互彰互证。

此中除前三支为宇宙世间万有缘生之源，余九支各自界定四种禅法中之各种要义，其中尤以①行支为般若缘起义，与②受支为身见我执义，非常理常见，故引经论证明。若行支、受支二义如斯，则十二缘起支配四种禅法焕然义明。

a. 引经论证明「行支」为般若中观宗众缘生（缘中集起）义

行支：或以「有」，或以「业」释行支，「有」即「业」义。

《般若灯论释》：

无明之所覆，造作彼三种，后有诸行业，由此往诸趣……以诸行因缘，「识」托于诸趣，识相续托已，尔时「名色」起。⁵

5 《般若灯论释》大正藏 30 卷，页 131 中 - 下



《大乘义章》：

诸业集起，名之为行。

集起有二：

一就业体，缘中集起，名之为行；

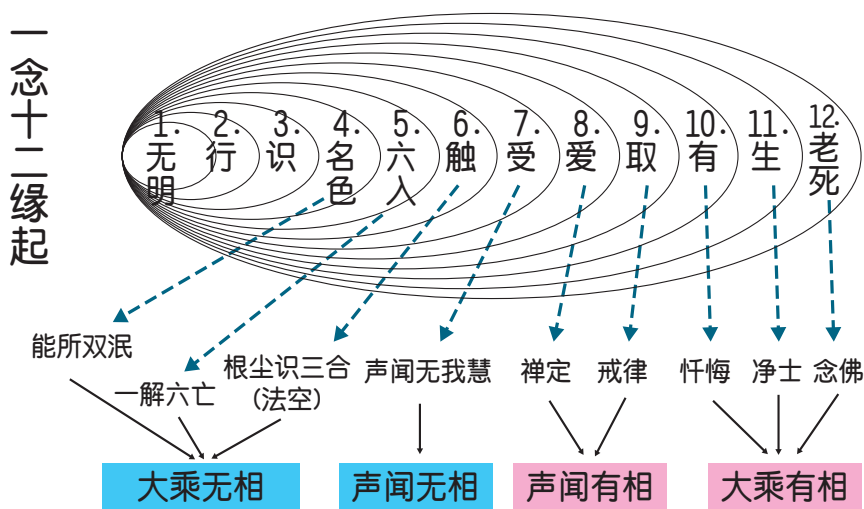
二就功能，集起后果，故名为行。⁶

b. 引经论证明「受支」为我义、身见义。

《大生义经》：了受无所有，即离我见。⁷

《大生义经》：离于我相，即无受法。⁸

《成实论》：于诸受阴中我心生，不受中，故谓〔受是〕生我心处。⁹



6 《大乘义章》大正藏 44 卷，页 547 中

7 《大生义经》大正藏 01 卷，页 845 下

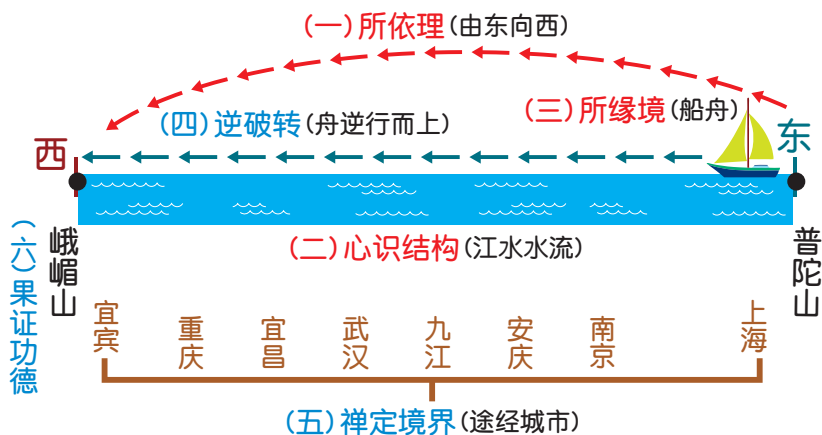
8 《大生义经》大正藏 01 卷，页 845 中

9 《成实论》大正藏 32 卷，页 316 上

二、六种要素（横）

（一）总说禅观六要素

1、禅观「长江舟行」喻（图）

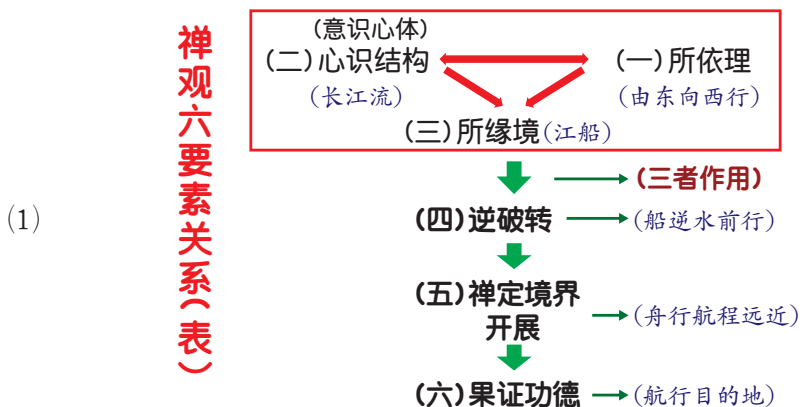


2. 禅观六要素比喻

- (1) 所依理：由东向西
- (2) 心识结构：江水逆行
- (3) 所缘境：船只大小动力
- (4) 运心止观：逆流上行之作用
- (5) 境界开展：途经城市
- (6) 所证功德：航行目的地



3. 禅观六要素关系→本（隐）、末（显）



(2) 心识结构、所依理一隐、本

心识结构与所依理二义「隐」，重要性不亚于后四义。何以其然？

- ①**心识结构**：所缘境、禅定浅深及证得功德皆不离心识结构之运行转变。
- ②**所依理**：心识运行转换之方向、轨道、结果，皆一准于所依理。

(3) 所缘境等四法一显、末

- ①**所缘境**：所缘境之缘取，如不净、数息、慈悲、佛号、字型、话头、苦谛四行相等。
- ②**逆破转**：运心止观，转无明行相为般若之作用。
- ③**禅定境界**：运心后，禅定境界之开展浅深相状，如永嘉禅〈奢摩他〉四步骤、不净九相，《瑜伽》之「九住心」等。另有「歧路」，如禅病、魔事等，亦属此。
- ④**果证功德**：功夫深入，禅定三昧成就，所得功德大小等，如四禅、四果、见空性等。

(二) 别说六要素

1. 所依理：由东向西

- (1) 缘理：我空、法空、驰求即不驰求
- (2) 对治：如：不净治淫欲；上地净治下地粗动

2. 心识结构：江水水流

- (1) 声闻有相：王所结构
- (2) 声闻无相：有无（显隐）结构
- (3) 大乘有相：自他结构
- (4) 大乘无相：能所结构

3. 所缘境：船只大小动力

- (1) 事境：①不净观→死尸腐坏
②耳根圆通→声尘
- (2) 理境：十六行相、三假等
- (3) 禅宗：话头、疑情（无明行相）

4. 运心止观：逆流上行之作用

天台止观定义

	止义	观义
(1)事	止息止	贯穿义
(2)理	停止止	观达义

(3)禅宗：逆、破、转（后述）

破、转与天台止观定义 比对表

	禅宗	天台止观	
	看心义	止义	观义
事	破	止息止	贯穿义
理	转	停止止	观达义



5. 境界开展：途经城市

例：声闻禅法之

- (1) 九住心
- (2) 欲界定（持身法）、未到地定、八触、初禅
- (3) 四念处（循身观）
- (4) 数息→十六胜行

大乘禅法亦如此有各种禅定境界开展。

6. 所证功德：航行目的地

- (1) 声闻有相：四禅八定
- (2) 声闻无相：四果
- (3) 大乘有相：见佛闻法
- (4) 大乘无相：登地见法身；开悟

（三）六要素之价值、作用关系

1. 总摄一切禅法：

「四种禅观」总摄一切禅法，将各禅法依特性做一定位与分类，是禅法最大边际与范限之总纲。

2. 禅法根本要素：

定位四种禅观，细分即「六要素」。「六要素」为禅法必要元素，表现禅法独特义涵与特质，为一切禅法之「根本要素」。

（此为总说）

（以下为别说）

3. 界定四种禅法：

四种禅观皆可依「六要素」各别对比，进而看到不同禅法份际与特质、作用。

4. 界定四种大类中每一禅法：

由四种禅观、六要素纵横对照，对禅法全面剖析，使各禅法都可有一清晰定位与体性了解，避免禅法混淆不清。

六要素中，所依理与心识结构，摄于所缘境，产生运心作用、开展禅定境界，但隐晦难知。禅宗属大乘无相禅，今为明祖师禅，故别释大乘无相禅之所依理与心识结构。

后四要素：运心止观、境界开展、所证功德，则于后章中显说，此不赘述。

（四）别释大乘无相禅所依理→大乘三宗之理

1. 般若→自性空、自相空

《大般若波罗蜜多经》：

佛告善现：所言法者，谓一切有情及色非色法，皆无自性都不可得，实相不坏，是名为法。¹⁰

2. 唯识→唯识所现

《解深密经》：我说识所缘，唯识所现故。¹¹

3. 如来藏→唯心所造

《大乘起信论》：

以一切色法本来是心，实无外色。若无色者，则无虚空之相。所谓一切境界唯心妄起故有，若心离于妄动则一切境界灭，唯一真心无所不遍。¹²

4. 三宗皆以三假破根尘实有执：因成假、相续假、相待假

因成假：一切法以众因缘和合而成，名为「因成假」

相续假：一切法以相续故有，名为「相续假」

相待假：一切法亦皆由相待而假安立，名为「相待假」

10 《大般若波罗蜜多经》大正藏 5 册，页 264 上

11 《解深密经》大正藏 16 册，页 698 中

12 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 580 上



（五）大乘教下三宗与禅宗所缘境差别

有情生命境界，属苦报，隐含惑业。宗门缘惑、业，教下缘苦报。



叁、大乘无相禅（如来禅）与祖师禅

《憨山老人梦游集》卷 12〈法语〉：

问：云有如来禅、祖师禅，二禅果有同异否？……若从迦叶，传至初祖西来，祖祖相承，诸宗始祖，即是释迦。何得有异也？

答：如来禅、祖师禅，本来无二。

但「如来禅」，就迷中说悟，要修而后入。

「祖师禅」直指，不属迷悟一着，不假修为，要人直下顿了自心。凡落迷悟关头，便是第二义也。¹³

所谓宗门（祖师禅）、教下（如来禅）：

「教下」是指禅法体系、思想，是由佛所说经典或菩萨所说论典开展出来禅法、体系、理论。

「教」是指经典。由经典中提炼出禅修方法，经典是如来说，又叫做「如来禅」。

此为憨山大师就「顿」旨论二种禅，今从渐义明二种禅。

「宗门」者，禅宗之法源头是西天 28 祖达摩祖师从印度带来，佛陀在灵山会上拈花微笑，由迦叶尊者一直传到达摩祖师，达摩祖师在梁武帝时，从南海到广州、到金陵与梁武帝见面后，到嵩山少

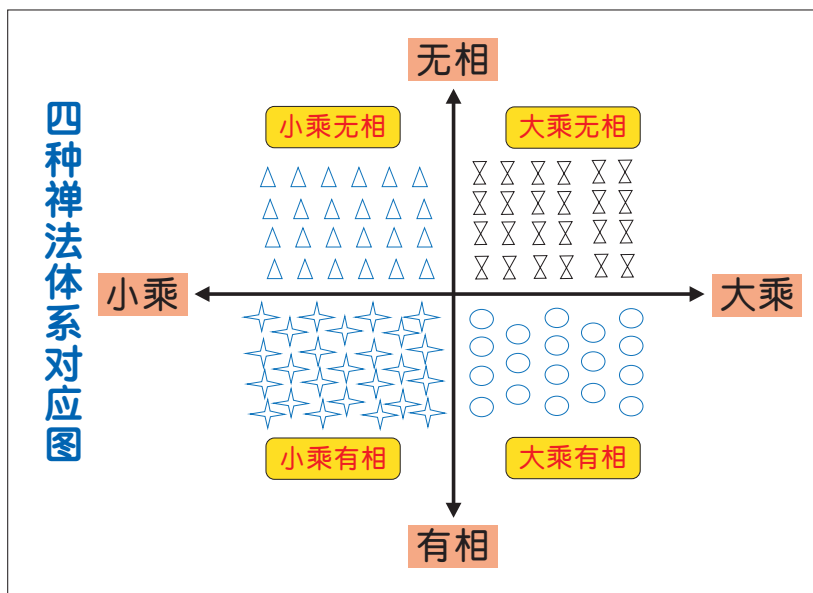
¹³ 《憨山老人梦游集》正续藏 127 册，页 363 中

林寺传来禅法，直指人心，见性成佛，不立文字。

虽不立文字，由达摩祖师、二祖慧可到三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，到六祖以下开出五宗，乃至后来禅宗开禅宗两宗体系：参话头、默照禅这两系都是由达摩祖师所传来禅法，叫禅宗。

达摩祖师所传来禅法，不依于经典文字、理论，所以叫「祖师禅」。

一、四种禅法体系对应图



二、宗门一祖师禅

(一) 名义源头与义涵

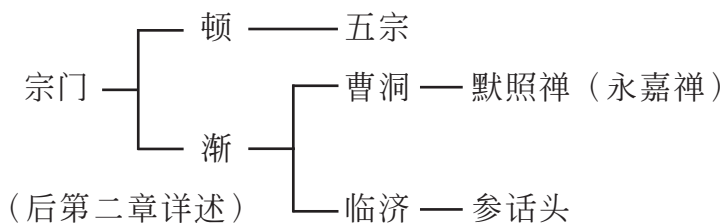
问：四种禅法含摄一切禅观体系，禅宗「如来禅」在四种禅法中居何地位？

答：1. 四种禅法皆为教下如来禅。

2. 从「大乘无相禅」分衍出祖师禅（宗门）、如来禅（教下）。



（二）宗门一顿渐法门



三、教下一如来禅

（一）名义源头与义涵

（二）教下一举例

1. 大乘无相禅

- (1) 《楞严经》、《起信论》、《五教止观》→如来藏宗
- (2) 《中论》、《般若经》、《摩诃止观》→中观宗
- (3) 《解深密经》、《瑜伽师地论》、《五重唯识观》→唯识宗

2. 声闻有相禅（五停心观、二甘露门）

《阿含经》、《毗昙》、《成实》等论：

- (1) 数息
- (2) 不净
- (3) 慈悲
- (4) 缘起（界分别观）
- (5) 念佛观
- (6) 十遍处观

3. 声闻无相禅

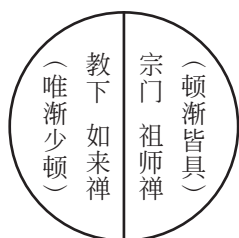
- (1) 四念处
 - (2) 十六行相
- └── 《阿含经》、《毗昙》等

4. 大乘有相禪

- (1) 佛：《弥陀经》、《药师经》等
- (2) 菩萨：《普门品》、《地藏经》等

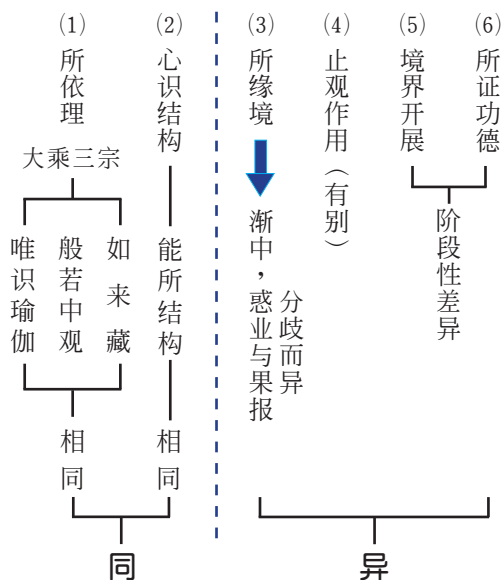
四、宗门、教下对比图

宗门、教下对比图



大乘无相禅

祖师禅与如来禅从六要素比对同异





第二章 禅宗法脉源流

壹、禅宗文献四类

- 一、公案（各家语录）
- 二、史传（《灯录》为代表）
- 三、以教明心
- 四、励志劝学

贰、禅宗思想三要

- 一、「一心立宗」
- 二、「即心是佛，无心是道」
- 三、心要三义建立禅宗思想体系

叁、无心即灵知之性，「无心是道」亦谓「灵知是道」

肆、「无心」是一相三昧，「灵知」是一行三昧

伍、无心、灵知通顿、渐

- 一、禅宗以利钝二根，分渐修与顿悟
- 二、顿、渐皆从无心、灵知而入

陆、「顿、渐」显隐开展

- 一、禅宗分期（五期）
- 二、顿、渐之分→代表人物与案例
 - （一）南顿北渐→顿渐皆显
 - （二）五宗门庭→顿显（渐隐）
 - （三）临天下，曹一隅→渐显（顿隐）



三、渐修法脉溯源→无心是道、灵知之性

柒、两大车轨：心识二分与渐修法门建立

一、依能所心识结构，分析禅宗所缘、能缘

二、能、所二分摄八法

（一）所缘四法「钓鱼喻」

（二）能缘四法相摄

（三）能、所八法，摄归一心

三、两大车轨交融一体

四、五宗独留二宗，心识结构之本然

捌、渐修八法溯源→各时期代表宗师

玖、参话头溯源

一、谁（心之源）

二、不思量（本来面目）

三、是什么

四、公案、话头

五、疑情

六、不会





壹、禅宗文献四类

禅宗典籍内容有四类：

一、公案（各家语录）

义涵有二：

- (1) **勘验功夫**：祖师测验弟子功夫火候，如大小考试。
- (2) **临门一脚**：祖师知弟子火候已熟，瞅准时机，助推一把。

二、史传（《灯录》为代表）

1. **时空宽长（总）一禅宗法脉、功夫，师弟子传衍、分灯**
如：对五祖、六祖、七祖法脉传承各家判释不同。

禅宗传法正宗诸家说

	书名	年代 / 作者	出处	异说
正统	传法正宗记	宋·契嵩	大正藏 51	弘忍→惠能 ↓ 怀让 行思
	景德传灯录	宋·道原	大正藏 51	
	祖堂集	五代·静、筠 二禅师		
旁	中华传心地禅门 师资承袭图	唐·宗密	卅续 110	弘忍→惠能 →神会
	楞伽师资记	唐·净觉	大正藏 85	弘忍→神秀 →普寂
	历代法宝记	佚名	大正藏 51	弘忍→智诜 →处寂

2. **时空短促（别）宗派法门、人、事、物之留传彰显**
如：永嘉一宿觉（《永嘉集》）

马祖、百丈回头句、高峰、雪岩、断桥分脉

三、以教明心

《坛经》、《永嘉集》、《传心法要》、《宗镜录》等。

禅旨非言诠，然中、下之机无缘入道，故祖师慈悲，权以经典文字表无心之禅意。

四、励志劝学

《高峰禅要》、《中峰杂录》、《博山警语》、（莲池）《禅关策进》、《大慧书信》等。

初学于入道之意无知，修行之法不明，故祖师循循示以生死事大，令舍尘俗而慕圣道，并教示熟知法门运心之下手次第。

贰、禅宗思想三要

禅宗思想，在此提出三点做为纲领，所谓「禅宗心要」三义：**一心立宗、无心是道、即心是佛**。从思想本质，鸟瞰整个禅宗的修行体系，介绍禅宗的核心价值。

第一、一心立宗：以一切万法皆唯心所造，心生万法故，三藏十二部经亦皆从此心出，故立此心为佛法之宗本。

第二、即心是佛：现前凡夫分别妄识之心，即具有诸佛法身、般若、解脱、神通妙用、庄严众德，故曰即心是佛。

善男子！我以佛眼观一切众生，贪欲恚痴诸烦恼中，有如来智、如来眼、如来身，结加趺坐俨然不动。¹

此心即是佛，佛即是众生。为众生时此心不减，为诸佛时此心不添。²

1 《大方等如来藏经》大正藏 16 册，页 457 中 - 下

2 《黄檗山断际禅师传心法要》大正藏 48 册，页 379 下



第三、无心是道：道者，通义。无心者，谓能消融、弃舍、了达此分别垢染之心至尽竟、空无。以此无心，即能通达圣道，故曰无心是道。

一、「一心立宗」

禅宗是达摩祖师由西天印度带来中国，传给二祖慧可，如此祖祖心心相印，以心印心，代代灯灯相继传来。此所传之法，就是各人现前自心，此心即同佛心。

①马祖道一禅师在《广录》里很清楚讲到，现前大众僧须要建此信心，相信每个人现前见闻分别之心即是佛，此心与佛无二无别，达摩大师所传教外别传之法，就是一心之法。

祖示众云：汝等诸人，各信自心是佛，此心即佛。达磨大师，从南天竺国来至中华，传上乘「一心之法」，令汝等开悟。³

②黄檗禅师也明确指出：上从诸佛，下至群生，乃至蚁蛾，皆有佛性，因为此现前之心识，即与佛不异。所以达摩祖师所传心法，就是指此有情现前一心之法。

上堂云：即心是佛。上至诸佛，下至蠢动含灵，皆有佛性，同一心体。所以达摩从西天来，唯「传一心法」，直指一切众生本来是佛，不假修行。⁴

二、「即心是佛，无心是道」

禅宗语录里，「即心是佛，无心是道」二句话分开出现的开示很多，以下仅就两句话同时出现，且具代表性宗师之说法来看。

3 《马祖道一禅师广录》卍续藏 119 册，页 810 下 -811 上

4 《黄檗断际禅师宛陵录》卍续藏 48 册，页 386 下

①司空山本净禅师，是六祖弟子。本净禅师提出了「即心是佛，无心是道」的说法：如果要求佛，心当下就是佛；如果要修道，悟了无心以后就是道。

曰：云何即心是佛？师曰：佛因心悟，心以佛彰。若悟无心，佛亦不有。

曰：云何无心是道？师曰：道本无心，无心名道。若了无心，无心即道。⁵

②唐朝宰相裴休问：如何修佛？黄檗禅师回答：即心是佛，无心是道。谓有情此心本来是佛，若能当下无此妄取之心，无有彼我、长短、高下等心，则心佛自现，以心本即是佛。

问：如何是佛？

师云：即心是佛，无心是道。但无生心动念、有无、长短、彼我、能所等心，心本是佛，佛本是心，心如虚空。⁶

③大慧禅师教人，谓参话头只是个敲门砖，进门宗旨仍是此「即心是佛，无心是道」。大慧开示谓：即心是佛，因为佛与有情非二；无心是道，因为道不离心。三世诸佛皆以此心说法，以此道度化众生。

上堂：即心是佛，佛不远人；无心是道，道非物外。三世诸佛只以此心说法，只以此道度生。⁷

5 《景德传灯录》大正藏 51 册，页 242 中 - 下

6 《黄檗断际禅师宛陵录》大正藏 48 册，页 384 中

7 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 819 中



三、心要三义建立禅宗思想体系

此禅宗心要三义：「一心立宗」、「无心是道」、「即心是佛」散布在各宗师语录、著作中，或在教导弟子，或在答问学人，或在申明理论，或在证明悟境过程，处处所彰显的义涵、境界，都在表现这三义是禅宗的本源、主体。

禅宗因谓教外别传，在禅宗史上，祖师除了用《楞伽经》、《金刚经》及《楞严经》来教导弟子外，禅宗历代祖师没有建构禅宗思想体系。今此禅宗三义可对比教下大乘三宗「菩提心、菩提道、菩提果」思想体系，则禅宗思想即如大乘三宗思想，有其体系性理论。以此三义建构起禅宗思想体系，使禅宗思想有一总纲性贯摄。

佛法体系【禅宗「心要三义」与教下「心道果」体系表】

教下	菩提心	菩提道	菩提果
禅宗	一心立宗	无心是道 (灵知是道)	即心是佛

有了思想体系的宏观，再来看各禅宗祖师思想、各宗派思想、各修行法门，就会有些脉络可寻。掌握了这些思想脉络，对于禅宗的发展、宗派、宗师思想及法门运作，就能前后融会贯通。故其意义在于从时空、宗派、法门中，纵横贯摄全部禅宗之宗纲：

1. 时间上，自达摩到现在相通。
2. 空间上，各地祖师都相通。
3. 宗派上，各个宗派会通。
4. 法门上，所有顿、渐修行法门也可互相联贯。

叁、无心即灵知之性，「无心是道」亦谓「灵知是道」

心要三义：一心立宗、无心是道、即心是佛，为修道之起点、过程、终点。从「一心立宗」初始发心，中间修道过程之浅深次第，即「无心是道」，依循无心之道，达「即心是佛」，即显圆满觉性。故「无心」到究竟极致处，则知此「无心」即是佛心，故曰「无心即佛」。此「无心是道」过程亦可说「灵知是道」，除一分无明，显一分灵知，终至「灵知即佛」。

①灵知之说在禅宗祖师中，首推荷泽神会大师，而宗密大师继承、发扬其思想，在《禅源诸诠集都序》推此灵知之性为禅宗最重要理论。

诸法如梦，诸圣同说。故妄念本寂，尘境本空，空寂之心，灵知不昧。即此空寂之知，是汝真性。⁸

②四祖弟子牛头法融禅师对「灵知」在运心止观之诠释，最具代表，而永嘉大师继承了法融禅师理论，在《永嘉集》「奢摩他」中，以「忘尘息念」说明止观运心由有心入无心之过程。

忘缘之后寂寂，「灵知」之性历历，无记昏昧昭昭，契真本空的的。⁹

问：此「无心」，何以又言「灵知」？

答：

①此「无心」，从无去心识上无明、业识、尘垢言「无」。而能起无掉此无明、业识、尘垢作用之能者，即是「灵知」。

8 《禅源诸诠集都序》大正藏 48 册，页 402 下

9 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 389 中

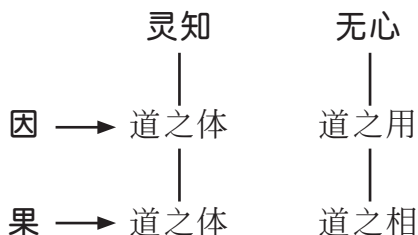


②此「无心」→所边；「灵知」→能边。即是修道之体。

心、道、果之「道体」构成菩萨修行明心见性之主体，此道体为何？即「无心」、「灵知」。

问：何以谓道体既是无心，又是灵知？

答：



肆、「无心」是一相三昧，「灵知」是一行三昧

佛在经上讲诸三昧，而代表性者，如念佛三昧、海印三昧、楞严三昧等，其中与禅宗有关代表者为一行三昧、一相三昧。

一行三昧，以《文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经》、《大乘起信论》为代表，经云：

佛言：法界一相，系缘法界，是名一行三昧。若善男子、善女人，欲入一行三昧，当先闻般若波罗蜜，如说修学，然后能入一行三昧。¹⁰

系缘法界者：系缘即能缘之心也，停心谛理与境冥合故。¹¹

10 《文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经》大正藏 8 册，页 731 上

11 《起信论疏笔削记》大正藏 44 册，页 400 下

一相三昧，如《华手经》云：

以是坏相坏一切法；坏一切法故，入一相三昧。¹²

以是一缘了达诸法，见一切法皆悉等相，是名一相三昧。¹³

而六祖惠能大师于《坛经》中举此二三昧谓：成佛之道。实则一行三昧为「灵知」为体，一相三昧为「无心」为体。此二三昧为道体，非谁人所创，实本然于客观法界，心识二分能所结构。

二「三昧」与「无心、灵知」比对表

成佛之路

佛说	祖说
一行三昧	灵知 —— 能边
一相三昧	无心 —— 所边

伍、无心、灵知通顿、渐

问：禅宗本是言下即悟，顿旨即佛。何以今日仅存参话头，及永嘉禅（默照禅）二法？

答：诚然！禅宗本具顿渐二法。以千余年历史，人根机感演变，故今日仅存二法。

下以：

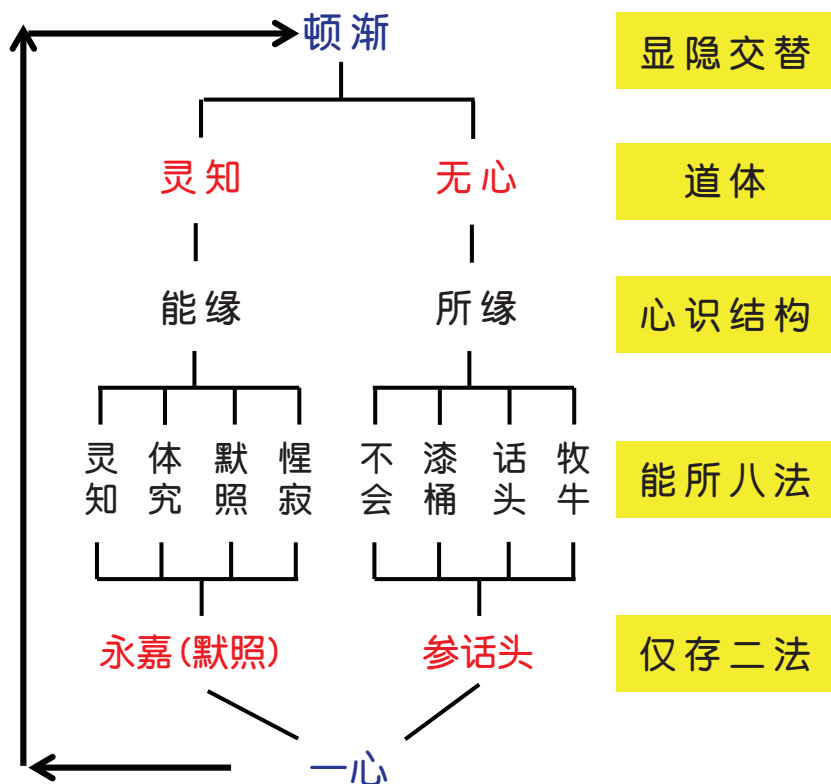
①顿渐； ②无心、灵知二道体；

③两大车轨； ④能所八法；

诸义，以示演变进程。

¹² 《佛说华手经》大正藏 16 册，页 203 下

¹³ 《佛说华手经》大正藏 16 册，页 204 上



禅宗法门，以看心而明心见性。看心明心有顿悟、渐修二门。利根顿证，不假方便；中下根人，须假所缘境运心。

一、禅宗以利钝二根，分渐修与顿悟

看心而明心，有利根于刹那之际而悟，根钝者须二三十年勤苦而悟，乃至一世、二世、十世而悟者。

祖师语录记载大都是开悟境界之提升勘验，但对于初学入手次第、修道过程，及中下根方便摄化，祖师们还是留下大量教法、轨则。此即从(1)方便入手功夫，(2)从中下根器，或(3)初学次第性、阶段性而明看心、观心。

①道独禅师谓：有善根者，但无一念，直下便了；但根钝者，则须反复看究。

若夙生有善根者，闻怎么说，直下便了。其或钝根，反复看他，毕竟是什么道理。¹⁴

②黄檗禅师谓：学道人直下无心，默契而已，拟心即差，不可于境上拟心。但黄檗亦言：定慧、鉴用历历，寂寂惺惺等，乃不得已为中下根说，方便接引。

学道人直下无心，默契而已！拟心即差，以心传心，此为正见。¹⁵

所言定慧、鉴用历历、寂寂惺惺、见闻觉知，皆是境上作解，暂为中下根人说即得。¹⁶

二、顿、渐皆从无心、灵知而入

禅宗以「即心是佛」为宗旨。即心者，指现前一念意识心，即此无明痴暗之心，当下与佛智觉之心平等无别。

黄檗禅师说「直下无心，默契而已」；圆悟禅师说「一念不生，前后际断」，都强调无心的重要，以无心销融无明所现根尘、内外、能所之心，证入「即心是佛」。

究竟无心，不落断灭，此心了了常知，即是佛心，故曰「灵知即佛」。

无心与灵知二者，皆可代表整体成佛道，即是「道体」。

由无心是「道体」，始从无心，终至无心，从「无心是道」而「无心即佛」。

14 《宗宝道独禅师语录》卍续藏 126 册，页 119 下

15 《黄檗山断际禅师传心法要》大正藏 48 册，页 381 中

16 《黄檗山断际禅师传心法要》大正藏 48 册，页 381 中



由灵知是「道体」，从「灵知是道」而「灵知即佛」。

利根者，迅疾顿证「即心是佛」；

钝根者，长时渐修，方入「即心是佛」。

陆、「顿、渐」显隐开展

禅宗分歧，各种分法很多，如果从顿、渐角度来分，可以分为以下五期：

1. 单传衣钵

此期间法脉传承不广，只有单传，从达摩祖师到广州起，直到初唐时六祖接法。

2. 南顿北渐

六祖接法后，回广东韶关弘法为「顿」，神秀及弟子在北方长安弘传「渐」法，故号「南顿北渐」，直到中唐。

3. 五宗门庭

晚唐，五宗开显，沩仰、临济祖师逐渐出来，大约是晚唐 847 年开始，再加

外在，唐武宗灭佛，其他各宗派都消沉，禅宗不立文字。

内在，宗师辈出，禅法兴旺。

此前单传衣钵，南顿北渐，此二期三百年中，八宗竞华，至此宗门「顿法」五宗璀璨，禅宗一支独盛。

4 临天下，曹一隅

北宋末，五宗渐消，南宋初期，大慧倡参话头，正觉宏智举默照禅，五宗「顿」门渐渐衰微，二「渐法」独盛。

5. 禅教融合

清末民初后，因物质发达，教育普及，资讯、交通便利，社会城市化，文字传播普及后，由教入禅，让更多人信受，进入禅教融合时代。

一、禅宗分期（五期）

		宋				
		齐				
单传衣钵 (142)	梁武帝 (520) 达摩至广州	梁			八宗竞华	
		陈				
		隋	581~618	→ 37 年		
初唐	618~662	→ 44 年				
南顿北渐 (158)	高宗 (662) 弘忍传法惠能	初唐	662~683	→ 21 年		
		盛唐	684~756	→ 72 年		
		中唐	756~820	→ 64 年		
顿	五宗门庭 (307)	灭佛	武宗 (840)	晚唐	821~907	→ 87 年
			世宗 (955)	五代	907~960	→ 53 年
				北宋	961~1127	→ 67 年
渐	临天下 曹一隅		南宋			
			至明清	1127~1911		
禅教融合		当代	1911~			



二、顿、渐之分→代表人物与案例

分期	顿渐、显隐
单传衣钵	顿渐皆隐
南顿北渐	顿渐皆显
五宗门庭	顿显（渐隐）
临天下，曹一隅	渐显（顿隐）
禅教融合	教行并显

（一）南顿北渐→顿渐皆显

1. 南能北秀

《六祖大师法宝坛经》：

时，祖师居曹溪宝林，神秀大师在荆南玉泉寺。于时两宗盛化，人皆称南能北秀，故有南北二宗顿渐之分，而学者莫知宗趣。¹⁷

2. 六祖及弟子开衍出顿、渐传承

①《坛经》内传顿、渐之旨：

顿→丈室、惠明、〈机缘品〉「即心是佛」之旨

渐→〈般若品〉、〈坐禅品〉、无念为宗、无住、无念、无相

②传顿法弟子→五宗

青原行思→石头希迁→曹洞、云门、法眼

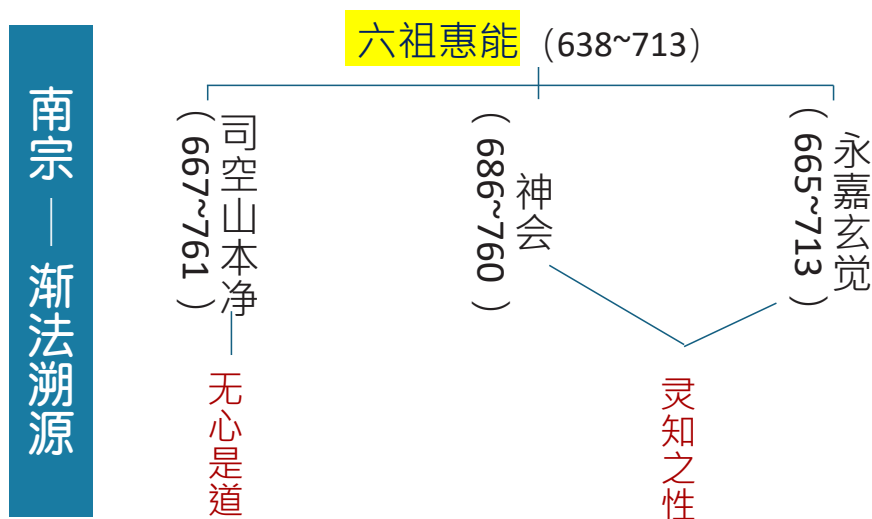
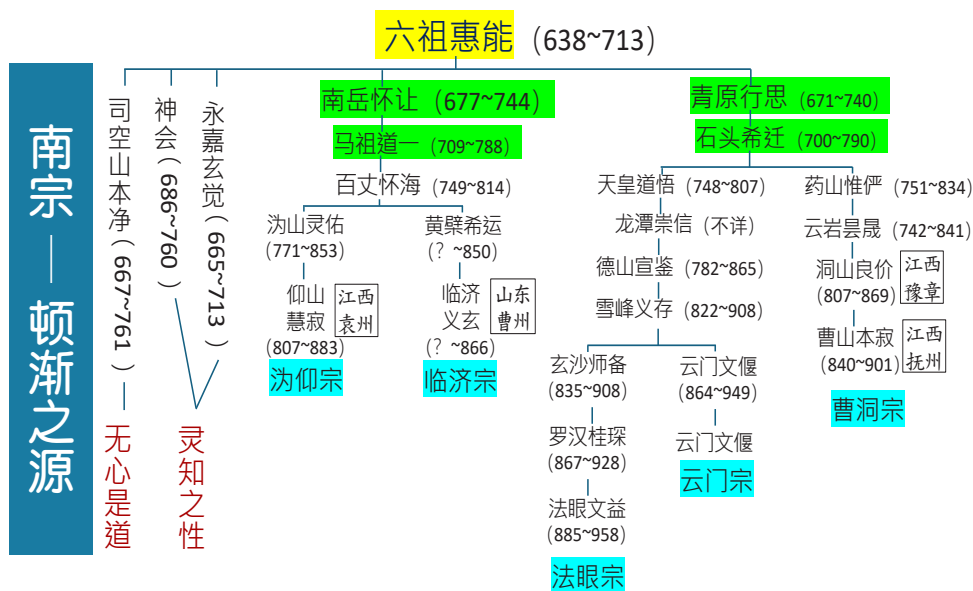
南岳怀让→马祖道一→临济、沩仰

③传渐法弟子→无心、灵知

司空山本净→无心是道

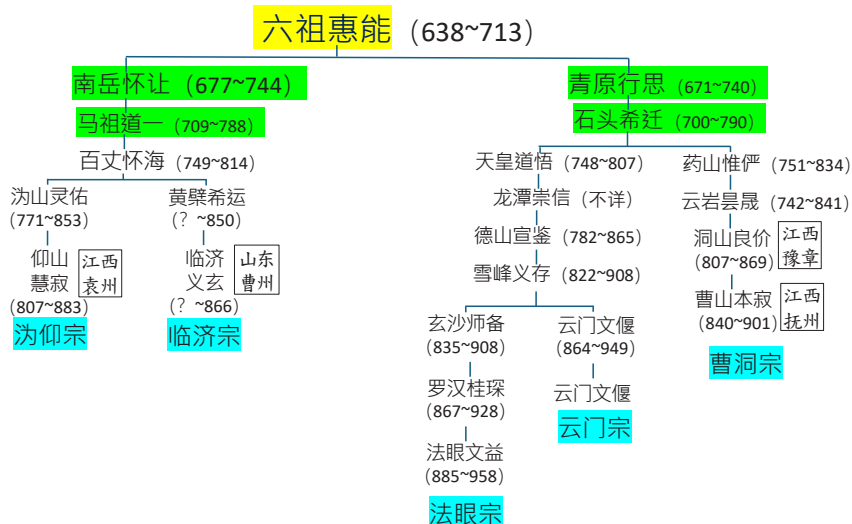
神会、永嘉→灵知之性

¹⁷ 《六祖大师法宝坛经》大正藏 48 册，页 358 中

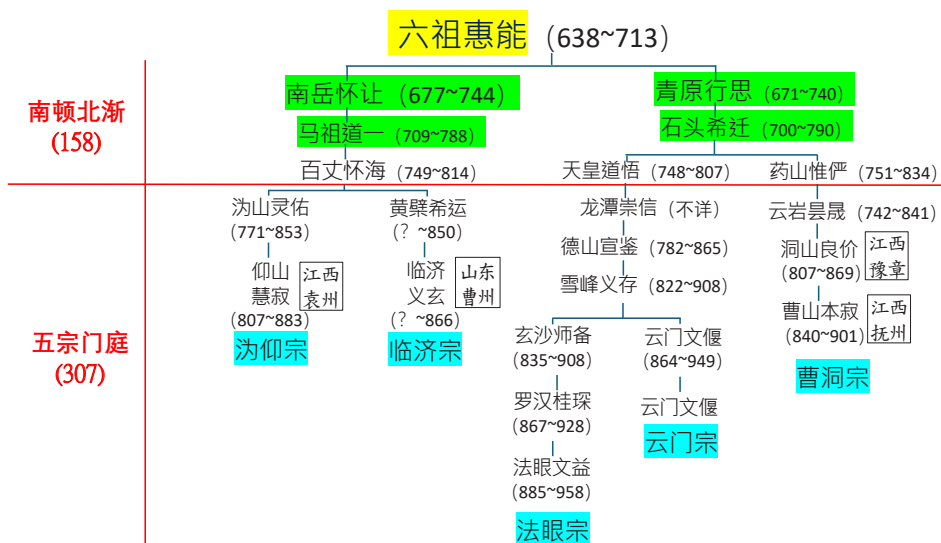




南宗——顿法溯源（五宗）



(二) 五宗门庭→顿显（渐隐）



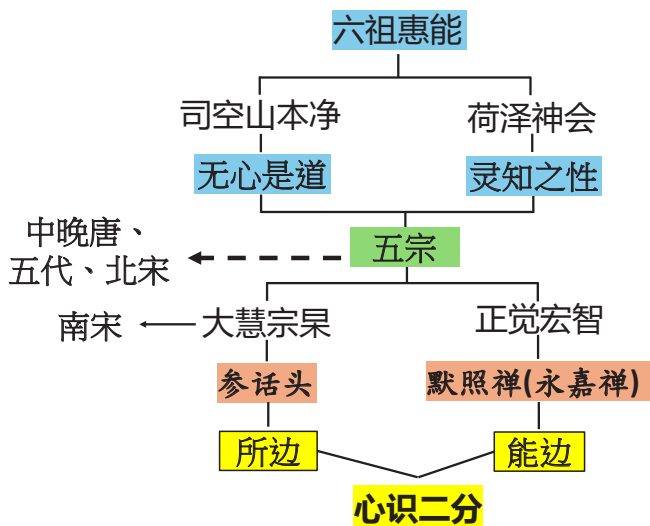
南顿北渐
(158)

五宗门庭
(307)

(三) 临天下，曹一隅→渐显（顿隐）

1. 临天下：大慧禅师—参话头
2. 曹一隅：宏智禅师—默照禅

三、渐修法脉溯源→无心是道、灵知之性



「无念、无住、无相」，是渐次概念，就是「无念为宗」。无念就是「无心是道」，是渐修过程。

《坛经》〈定慧第四〉：师示众云：

善知识！本来正教，无有顿渐，人性自有利钝。迷人渐修，悟人顿契。自识本心，自见本性，即无差别，所以立顿渐之假名。

善知识！我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。无相者，于相而离相。无念者，于念而无念。¹⁸

18 《六祖大师法宝坛经》大正藏 48 册，页 353 上



《六祖坛经》是主顿，可是《坛经》也有〈定慧品〉渐法，六祖惠能自云：法无顿渐，人有顿、渐，立顿、渐之假名。

这是重要证明。自六祖始，清楚有二脉络：

一是顿悟，出怀让与行思一支；

一是渐修，出神会、永嘉及司空山本净一支。

柒、两大车轨：心识二分与渐修法门建立

重能缘修默照的、体究的、惺惺寂寂，弱点在于不知道所缘。可是如果能够抓住所缘，功夫很快就下去了。

另外重所缘疑情好抓，疑情抓到，如果疑力量不够强大，能缘力量不够，惺惺寂寂、参疑力量冲劲不够，会被卡在里面。

重能缘的，所缘就弱；重所缘的，能缘就弱。二者能够就法门缺点补强，功夫就快。

一、依能所心识结构，分析禅宗所缘、能缘

大乘无相禅心识结构为「能所结构」，能缘见分、所缘相分，相待而有，亦相待而无。

禅宗看心法门，乃中下根人渐修方便，必有运心之所缘境。有所缘，必有能缘。

「所缘」：禅观核心价值在翻转无明。此所缘境，即是以无明为本质之「知、见」，所谓心知、眼见，为有情生命主体，代表一切根尘境界。此「知、见」收摄在意识心中，即为「不会底」与「黑漆桶」行相，为禅宗看心所缘。翻转、销融此「不会底」与「黑漆桶」无明行相，即是看心「无心是道」过程。

「能缘」：禅宗以看心而明心，为何要明心？有情本具自心清净光明无所不照，却被无明蔽覆，痴暗昏钝无所知，所以须加以明之。看心即明心之过程，把这一不明之心，痴暗无知心转成明。此

由不明、痴暗转成光明过程，即能看之心，转无明成智觉，「灵知是道」过程。

二、能、所二分摄八法

能所心识结构，法尔如是，如一切有情一手、足、眼、耳，自然成双，能、所法门，亦自然分立。

（一）所缘四法「钓鱼喻」

所缘四法比对

看心「钓鱼喻」		
不会	黄鱼	所缘境
漆桶	黑魚	所缘境
参话头	钓竿	运心方法
牧牛图	钓鱼流程	看心流程

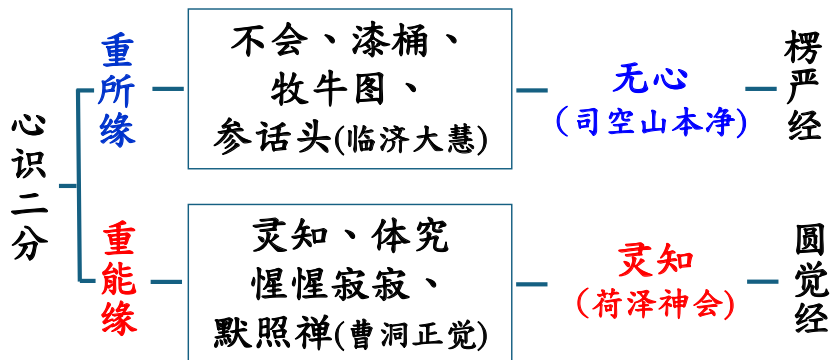
（二）能缘四法相摄

经典 通义	祖师 能觉	四种 义门	顿渐知见	通局浅深
无尘智 始觉 般若	灵知		心知	通
	默照		眼见	通
	体究		顿	深
	惺寂		渐	浅



(三) 能、所八法，摄归一心

八法虽各有所重之能或所，然皆同时具足能、所，一心所成。



三、两大车轨交融一体

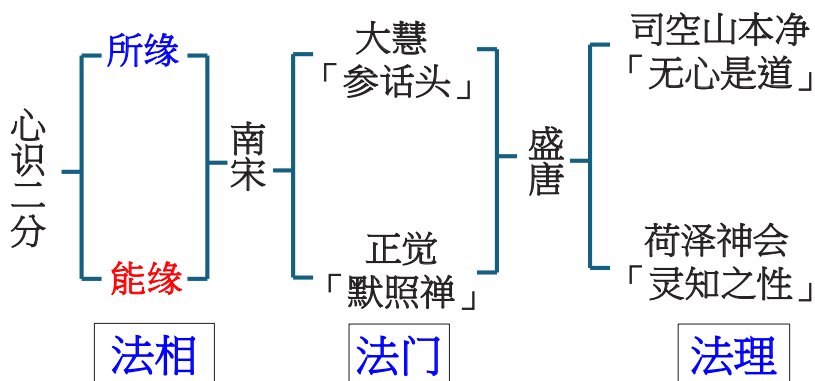
- (1) 无心、灵知是「道」体。
 - (2) 此「道」体基于有情法相，心识之体，能所二分之上。
 - (3) 由心识转成道体，落实在心识、心相之相，能为灵知，所为无心。
 - (4) 细微道体增长，成薪火喻。
 - (5) 薪火喻更盛烈，成身器转化。
- 此立基法相能、所二分之「道」体，依功夫转进关系列表如下：

壹、无心灵知一体	灵知是道 灵知是佛 能缘四法	无心是道 无心是佛 所缘四法	心识觉性
	<div><div>能</div><div>見分</div><div>相分</div><div>所</div><div>能</div><div>所</div><div>心识一体二分</div></div>		
貳、法门交融	体取惺惺	不会话头、不会	法门
叁、薪火喻	火	薪	功夫增进
肆、根身器界转化	觉智	根身器界	果证功德

四、五宗独留二宗，心识结构之本然

问：禅宗八法，能所各四，五宗独留二宗，为心识之本然。意欲表现何等旨趣？

答：法相（能、所）如是，法理（灵知、无心）如是，故法门本然，功用（明心见性）自然成就。独留灵知、无心，是本然之趣。





捌、渐修八法溯源→各时期代表宗师

无心相应者，有汾山、德山等「看不会」，雪峰、云门等「漆桶」，黄檗、大慧宗杲、高峰等「参话头」，以及马祖、百丈、普明、梁山等「牧牛」。

灵知相应者，以惠能大师与圆悟禅师「体究」，神会、宗密大师「灵知之性」，牛头法融禅师与永嘉大师「惺寂」、正觉宏智禅师「默照」等为代表。

禅宗法门—顿渐显隐表

	惺寂	体究	灵知	默照	不会	漆桶	牧牛	参话头	
单传衣钵	法融	惠能		弘忍 惠能					渐顿皆隐
南顿北渐	永嘉		神会	普寂 黄檗	德山		百丈 马祖	黄檗	渐顿皆显
五宗门庭		圆悟	宗密	临济 汾山 云门	汾山 从展	雪峰 云门			顿显渐隐
临天下 曹一隅	憨山 藕益 莲池			正觉	永明	大慧 应庵 无念		大慧 高峰	渐显顿隐
禅教融合	能边				所边				

玖、参话头溯源

禅宗史上虽皆谓南宋大慧禅师为宣导者，实则参话头在禅宗史上早已有各种雏形，至南宋大慧方定型，为天下知而风从，今举南宋前禅师参话头之原型如下。

此意明末憨山大师亦曾指出，并举「达摩与二祖」、「六祖与惠明」二例证明。

其共同之特质，即是一「问题」。由问题，

- ①阻绝心识流，
- ②令回光返照心源，
- ③由返照心源而破转无明，
- ④终临门一脚开悟。

本意是「顿」；法久成「渐」。

一、谁（心之源）

1. 《景德传灯录》【初祖达摩与二祖慧可】：

光曰：我心未宁，乞师与安。师曰：将心来，与汝安。

曰：觅心了不可得。师曰：我与汝安心竟。¹⁹

2. 《景德传灯录》【三祖僧灿与四祖道信】：

有沙弥道信，年始十四，来礼师曰：愿和尚慈悲，乞与解脱法门。

师曰：谁缚汝？曰：无人缚。

师曰：何更求解脱乎！信于言下大悟。²⁰

二、不思量（本来面目）

1. 《景德传灯录》【六祖与道明】：

祖曰：不思善、不思恶，正恁么时，阿那个是明上坐本来面目？师当下大悟，遍体汗流，泣礼数拜。²¹

2. 《筠州洞山悟本禅师语录》：

¹⁹ 《景德传灯录》大正藏 51 册，页 219 中

²⁰ 《景德传灯录》大正藏 51 册，页 221 下

²¹ 《景德传灯录》大正藏 51 册，页 232 上



举南泉问僧：不思善、不思恶，思总不生时，还我本来面目来。僧云：无容止可露。²²

三、是什么

1. 《景德传灯录》【百丈禅师】：

师有时说法竟，大众下堂，乃召之。大众回首。

师云：是什么？（药山目之为百丈下堂句）²³

2. 《马祖道一禅师广录》：

【汾州无业禅师参马祖】祖曰：大德正闹在，且去别时来。

业才出，祖召曰：大德！业回首。

祖云：是什么？业便领悟礼拜。²⁴

四、公案、话头

1. 《黄檗断际禅师宛陵录》：

若是个丈夫汉，看个公案，僧问赵州：狗子还有佛性也无？州云：无！但去二六时中，看个无字，昼参夜参，行住坐卧，着衣吃饭处，屙屎放尿处，心心相顾，猛着精彩，守个无字。²⁵

2. 《法演禅师语录》：

上堂举。僧问赵州：狗子还有佛性也无？州云无。僧云：一切众生皆有佛性，狗子为什么却无？州云：为伊有业识在。²⁶

22 《筠州洞山悟本禅师语录》大正藏 47 册，页 512 中

23 《景德传灯录》大正藏 51 册，页 250 下

24 《马祖道一禅师广录》卮续 119 册，页 814 中

25 《黄檗断际禅师宛陵录》大正藏 48 册，页 387 中

26 《法演禅师语录》大正藏 47 册，页 665 中

五、疑情

1. 《筠州洞山悟本禅师语录》：

师却问：如何是古佛心？平曰：即汝心是。

师曰：虽然如此，犹是某甲疑处。²⁷

2. 《圆悟佛果禅师语录》：

后到白云老师处，被他云：尔总无见处。自此全无咬嚼分。

遂烦闷辞去，心中疑情，终不能安乐。²⁸

六、不会

1. 《潭州沩山灵佑禅师语录》

僧问：如何是道？师云：无心是道。

僧云：某甲不会。师云：会取 不会底，好。²⁹

27 《筠州洞山悟本禅师语录》大正藏 47 册，页 508 中

28 《圆悟佛果禅师语录》大正藏 47 册，页 775 上

29 《潭州沩山灵佑禅师语录》大正藏 47 册，页 581 中



第三章 参话头二种契入

壹、劝学

- 一、高峰禅师一参禅三要（大信心、大愤志、大疑情）
- 二、生死事大
- 三、「切」之一字要紧
- 四、何谓偷心

贰、参话头运心

- 一、大慧前，「参话头」已有不同形式
- 二、六个不同形式

叁、参话头二路契入之一 →疑情上使力

- 一、话头因缘
- 二、选择话头
- 三、话头上起疑
- 四、疑情破昏散
- 五、疑情成片
- 六、疑情破则开悟

肆、参话头二路契入之二 →心源处使力

伍、参话头二路→来果、虚云比对

- 一、来果、虚云二禅师论参话头同异
- 二、虚云老和尚与来果禅师比对



陆、佛眼禅师一退步、看不会

一、佛眼「退步、看不会」原文

二、运心三义

三、佛眼等祖师所说：退步、看、不会，即包含虚云、来果之说

柒、结论

一、客观法相

二、主观运心

三、主路、方便之辨





壹、劝学

一、高峰禅师一参禅三要（大信心、大愤志、大疑情）

《高峰原妙禅师禅要》〈开示〉：

若谓着实参禅，决须具足三要：

第一，要有「大信根」：明知此事，如靠一座须弥山。

第二，要有「大愤志」：如遇杀父冤仇，直欲便与一刀两段。

第三，要有「大疑情」：如暗地做了一件极事，正在欲露未露之时。

十二时中，果能具此三要，管取克日功成，不怕瓮中走鳖。

苟阙其一，譬如折足之鼎，终成废器。

然虽如是，落在西峰坑子里，也不得不救。咄。¹

二、生死事大

《大慧普觉禅师语录》卷 30〈答孙知县〉：

若以无常迅速，生死事大，已事未明。当一心一意，寻一本分作家，能破人生死窠窟者，与伊着死工夫厮崖。忽然打破漆桶，便是彻头处也。²

三、「切」之一字要紧

《密云禅师语录》卷 4：

行昭胡居士求开示，师云：「吾尝于此『切』。古人云：『参禅无秘诀，只要生死切。』」³

1 《高峰原妙禅师禅要》卍续藏 122 册，页 714 上 - 下

2 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 941 上

3 《密云禅师语录》嘉兴藏 10 册，页 26 下

四、何谓偷心

《天目明本禅师杂录》卷 1：

凡做工夫不灵验者，往往只是偷心未死，所以虚延岁月，别无他病。

若是偷心死于今日，则今日便相应；死于明日，则明日便相应。……

〔结论〕但是看话头处瞥生一念子，不问是凡是圣，是真是伪，总言之皆偷心也。⁴

貳、参话头运心

一、大慧前，「参话头」已有不同形式

溯源就是把大慧宗杲禅师以前，从达摩以至六祖跟惠明讲「哪个是明上座本来面目？」这四、五百年之间曾经出现「参话头」有关祖师教法、教育弟子法门。提出来，其实「参话头」在大慧宗杲禅师之前，就已经有了各种各样形式出现，举了六种。

二、六个不同形式

第一个就是「谁」，即参话头溯源，「觅心了不可得」、「谁缚汝」等等。

第二个就是「不思量」，就是「本来面目」、「不思善，不思恶，哪个是明上座本来面目」。

第三个就是「是什么」，这是百丈的「是什么」。

第四个就是公案跟话头。

第五个就是「疑情」。

第六个就是「不会」。

⁴ 《天目明本禅师杂录》正续藏 122 册，页 730 下 - 731 上



叁、参话头二路契入之一 → 疑情上使力

问：何谓参话头二路契入？

答：谓提起一话头，参究虽同，所参话之对象有二：

一者为疑情；二者为心源。

参话头常途皆谓(1)「看疑情」，但亦有(2)「看心源」之说法，世人不明此二法自古即存在，一脉至今，但知之者稀，今申论之，故曰「二路契入」。

一、话头因缘

1. 话头因缘 → 入定要门

《憨山老人梦游集》卷 11：

(1)初达磨示二祖，只是个觅心了不可得，名为顿悟。乃至六祖，只是教人不思善不思恶，那个是自己本来面目。即此返求自心，便是参究工夫。

(2)初无看话头、下疑情之说。

后至黄蘗以下，乃教人看话头，以古人一则公案为本参，相传为实法。及至

今时，师家教人但参公案，不究自心，因此疑误多人。故今参禅者多，未有得正知见者，且又自以参禅毁教，盖为非真参禅也。

(3)[正解]殊不知古人为学人难入，特以一期方便权宜，只要人识自本心耳。佛祖岂有二心耶。

殊不知提话头，堵截意根，不容一念生灭迁流，即是「入定要门」。而今别作奇特想，故多自误耳。⁵

5 《憨山老人梦游集》卍续藏 127 册，页 358 上 - 下

今三大段：

- 一、举达摩与六祖二公案示人返求自心，指此为参究本心功夫之始。
- 二、最初本无参话头之说，后至黄蘗禅师始有教人提。
今「话头参究」之说，有师家不解参话头正意，只教人琢磨公案，不究本心，殆失旨趣。
- 三、最后指出，参话头在识自本心，以死话头提摄更为「入定要门」。

2. 初心巴鼻以治散乱

憨山大师谓：此话头是制服初心散乱之手杖，提起话头后，更下疑情，即是参究之旨。

《憨山老人梦游集》卷 11〈法语〉：

唯今参究，不可无话头。以初心散乱难制，要此作巴鼻。当未提时，须要先持身心，内外一齐放下，放到无可放处。

从此缓缓，极力提起话头。返看起处，从何处起，毕竟是个什么？因未明见自心，故下疑情云：如何是我自己本命元辰？如此追求，是名「参究」。⁶

3. 疑情为生死因缘

博山大师谓：做工夫，贵在起疑情，疑此生死大事因由。

《博山无异大师语录集要》卷 4：

做工夫贵在起疑情，何谓疑情？如：生不知何来，不得不疑来处；死不知何去，不得不疑去处。

6 《憨山老人梦游集》卅续藏 127 册，页 358 下



生死关窍不破，则「疑情」顿发，结在眉睫上，放亦不下，趁亦不去，忽朝扑破疑团，生死二字，是什么闲家具，噫。⁷

二、选择话头

《宗范》谓：发得起疑情，便是得力话头。

1. 《宗范》卷 1：

茶里饭里、喜时怒时、净处秽处、妻儿聚头、宾客酬酢、公私各处，都是第一等好做工夫提撕底时节。从此禅流，无不参一个话头为入门。

话头不同，以悟为则。但激发得疑情起处，便是得力话头。⁸

2. 《宗范》卷 1：

专研此话头，朝夕莫放。话头不一，但起得疑情者，便是有缘，不须更换。倘有依稀见处，随与铲除。⁹

三、话头上起疑

博山、明本诸师皆谓何处起疑，当于话头上起疑，切不可在他处起疑。

1. 何处起疑

《博山禅警语》卷 1：

不妨一一举起话头。

如(1)看无字，便就「无」上起疑情。

7 《博山无异大师语录集要》嘉兴藏 27 册，页 421 下

8 《宗范》卍续藏 114 册，页 575 下

9 《宗范》卍续藏 114 册，页 611 下

如(2)看栢树子，便就栢树子起疑情。

如(3)看一归何处，便就一归何处起疑情。

疑情发得起，尽十方世界是一个疑团。

不知有父母底身心，通身是个疑团。

不知有十方世界，非内非外，滚成一团。

只待彼如桶籬自爆，再见善知识，不待开口，则大事了毕，始抚掌大笑。¹⁰

2. 话头上起疑

《天目明本禅师杂录》卷2：

于是近代尊宿，眼不耐见丛林中有此一病弊。待你未开口时，但只把一则无义味「话头」撒在学人面前，只要你放舍一切身心世间诸缘杂念，并禅道佛法语言文字等，只教你向此「话头」上起大疑情参取去。

正当参时，也不是要明佛法了参，也不是要会禅道了参，也不是要求一切知解了参。其所用心参者，单单只是不奈自己有个生死无常大事何。¹¹

3. 话头是方便

明本禅师说：话头即是参话明心之方便、把柄，别无他处。

《天目明本禅师杂录》卷2：

须知参禅无把柄，其所言方便者，即个话头便是方便，即个话头便是趣向，便是把柄。但只要信得及、靠得稳，此生参个话头，决定要就此话头上打彻。如打未彻，初无障碍，只

¹⁰ 《博山禅警语》卅续藏 112 册，页 955 上

¹¹ 《天目明本禅师杂录》卅续藏 122 册，页 761 上



是自家欠一种猛利，欠一种坚固。欠一种不退转，欠一种信得及把得定耳。

但能把得个参话头底正念住，也莫管它昏沉散乱，也莫管它动静语默，也莫管它生老病死，也莫管它苦乐顺逆，也莫管它成就不成就等。乃至除却个参话头底正念之外，纵是三世佛历代祖同时现前，以第一义谛无上法要倾入我心腹中，亦须当时与呕却，亦莫管它。¹²

约摄要义有三：

- ①话头即是方便、把柄。
- ②欠信心、定力、精进，故不得力。
- ③除话头，一切不入心。

四、疑情破昏散

有人问：初学提个话头提不住，多昏沉、散乱，如何使得？

1. 不疑则落昏散

高峰禅师自述：用功不得力，为与昏散打架混为一堆，只因未在疑情上做工夫。

《高峰原妙禅师语录》卷1：

前所看无字，将及三载，除二时粥饭，不曾上蒲团，困时亦不倚靠。虽则昼夜东行西行，常与昏、散二魔辊作一团，做尽伎俩，打屏不去。于遮无字上，竟不曾有一饷间省力成片。自决之后，鞠其病源，别无他故，只为不在疑情上做工夫。一味只是举。¹³

12 《天目明本禅师杂录》卍续藏 122 册，页 761 下

13 《高峰原妙禅师语录》卍续藏 122 册，页 656 上 - 下

2. 话头绵密，昏散不见

明本禅师言：若有昏散，不必计较何为因，但只教话头绵密，昏散自除。

《天目明本禅师杂录》卷2：

有人见此昏散顺逆等现前，便乃瞽生疑妄，谓毕竟别有何方便，可以去此昏散等习。又乃归咎于根器、宿业及种种境缘才起此心。则于昏散上重加昏散，顺逆中又添顺逆也。

所以教你昏沉散乱时，只就昏沉散乱上看，也不是别有何物可看，亦不是看昏沉散乱是何物，亦不教你于昏散顺逆等别寻巴鼻。只教你便就昏散等上，单单提起话头自看，永不放舍。亦不妄起第二念，分别此是昏散顺逆等，此非昏散顺逆等。大凡做工夫只要悟话头，不要你排遣昏散等。你但痛念生死无常大事，单单提个话头，起大疑情以求正悟。惟是生死念切，自然话头绵密。于看话头绵密处，昏散等自然不现。¹⁴

3. 提话头，妄想绝

《憨山老人梦游集》卷7：

若疑情得力，则妄想不起。若才见起时，切不可与之作对，将心要断他。亦不得将心止他，亦不可相续他。但只觑见，便撇过。一撇便消，急急提起话头。深深看觑，则彼妄想自然扫踪绝迹矣。此是初心下手做工夫的诀。¹⁵

14 《天目明本禅师杂录》卍续藏 122 册，页 762 下 - 763 上

15 《憨山老人梦游集》卍续藏 127 册，页 293 下



五、疑情成片

1. 疑情成片

高峰禅师谓：只要久久话头参究，终得疑情成片，乃至忘失外缘，如木石般。

《高峰原妙禅师语录》卷 1：

起个疑情，疑来疑去，直教内外打成一片。终日无丝毫渗漏，
鯁鯁于怀，如中毒药相似。¹⁶

2. 大疑小疑

《天目明本禅师杂录》卷 2：

如古人看无字立庭中，急雨至身上皆湿，亦不知身上有雨湿，因傍僧唤醒乃知身上为雨湿。此是工夫纯熟，忘境忘缘。此便是大疑。¹⁷

3. 话头成片

《憨山老人梦游集》卷 18：

从初发心参禅，即将一则公案作话头，如赵州狗子无佛性、万法归一，一归何处等语。以此横在胸中，塞断意根，再不放行。着实疑情，昼夜咬定牙关，一念不舍。久才纯熟，方即打成一片。动即十年五年，此是话头成片，未是悟成一片也。¹⁸

16 《高峰原妙禅师语录》卍续藏 122 册，页 674 下

17 《天目明本禅师杂录》卍续藏 122 册，页 770 下

18 《憨山老人梦游集》卍续藏 127 册，页 463 下

六、疑情破则开悟

1. 疑情破，则悟

明本禅师言：功夫深究，打破疑情，终至开悟。

《天目明本禅师杂录》卷 2：

参禅只要所参之疑情蓦然破碎，直下洞无界限，胸中自有一种天然妙慧，永不堕古人途辙。是谓一了永了，一证永证。¹⁹

2. 疑情终开悟

①《为霖道霈禅师还山录》卷 2：

后来尊宿又令人痛起疑情，以个疑情发起悟机。故云：不疑言句是为大患。大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟，如此作工夫得道者，亦不可胜数。至元始有作死工夫之说。²⁰

②《憨山老人梦游集》卷 14：

当此妄念销落时，正好着力提持话头，切切参究，重下疑情。若疑情得力，靠定话头，昼夜审究，愈究愈深，终有冷灰爆豆之时。²¹

肆、参话头二路契入之二→心源处使力

此「看心源」之说，南宋大慧禅师亦言及，此后代代皆有，乃至民国时代，虚云亦主此法参究，谓「逆返心源」，向「一念未起」前深追究看，而非疑情。

19 《天目明本禅师杂录》卍续藏 122 册，页 755 下

20 《为霖道霈禅师还山录》卍续藏 125 册，页 938 下

21 《憨山老人梦游集》卍续藏 127 册，页 398 下



1. 大慧禅师（1189-1163）

《大慧普觉禅师语录》卷 29〈答李郎中〉：

却向未起求径要底一念子前头看，看来看去，觉得转没巴鼻。方寸转不宁帖时，不得放缓，这里是坐断千圣顶顶处。往往学道人，多向这里打退了。左右若信得及，只向未起求径要指示一念前看。看来看去，忽然睡梦觉，不是差事。此是妙喜平昔做底得力工夫。²²

2. 憨山老人（1546-1623）[明世宗嘉靖 25 年—清太祖天命 8 年]

《憨山老人梦游集》卷 12〈法语〉：

但日用中，向未起心动念处，立定脚根，返观内照。于一念起处，即追审此一念，从何处起。追到一念生处，本自无生，则一切妄想情虑，当下冰消矣。²³

3. 无念禅师（-1627）[一皇太极崇德元年]

《黄蘗无念禅师复问》卷 2：

要明生死源头，只在一念未起处看得破，方省未发之中消息。到此，朝闻夕死之说了了分明。²⁴

4. 永觉元贤禅师（1578-1657）[明神宗万历 6 年—顺治 14 年]

但此大事，的不是说了便休。须是收视返听，冥观一念未起之先，是何面目？从此忽有契入，则一切山河大地、功名富贵，无非妙明中物，无纤毫可取。²⁵

22 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 935 中

23 《憨山老人梦游集》卮续藏 127 册，页 364 下

24 《黄蘗无念禅师复问》嘉兴藏 20 册，页 511 中

25 《永觉元贤禅师广录》卮续藏 125 册，页 534 上

5. 天界觉浪盛禅师（1592-1659）[明神宗万历 20 年—顺治 16 年]

你一切都莫思量、莫念善恶，但于一念未生之前看，毕竟那个是你本来现成的，寻来寻去，自有一朝，触着磕着，乃知元来在者里也。²⁶

6. 破山禅师（1597-1666）[明神宗万历 25 年—康熙 5 年]

参禅打坐，非是死坐，当须要参。且参毕竟参个什么？二六时中默默体取未动念已前看，是何道理？参到情忘念绝处，筑着、磕着，不是你，是阿谁？²⁷

伍、参话头二路→来果、虚云比对

一、来果、虚云二禅师论参话头同异

（一）二宗师说法有别

民国初年有两个禅宗巨匠，代表性禅宗祖师都是开悟者：一个来果，一个虚云。

来果在扬州高旻寺；

虚云主要是广东云门寺、江西云居山。

来果跟虚云二位对参话头所看处有两个不同说法：

一个是看念头起处前，或说念头「起源」处；

一个是看念头「疑问」处。

这是民国两位禅师参禅的差别。

26 《天界觉浪盛禅师语录》嘉兴藏 25 册，页 732 中

27 《破山禅师语录》嘉兴藏 26 册，页 41 下



（二）虚云：看心源处

1. 一切法源头为心源

虚云和尚说：「谁」字下的答案就是心，其实都是参「念佛是谁」，可是运心的切入点，巧妙不同。从一个话头，到所有妄想，到所有身心世界，都把他归成是心，都归入到心。这个头是什么？「源头」意思，指「心」。

谁字下的答案就是心。

(1)话从心起，心是话之头。

(2)念从心起，心是念之头。

(3)万法皆从心起，心是万法之头。

2. 看话头就是看「心源」

虚云和尚又说：其实话头就是心念头，念之前头就是心。念的前面是归溯到心，所以直言之，一念未生以前就是话头。所以看话头就是看心，这个心，指看心的源头。

其实话头即是念头，念之前头就是「心」。直言之，「一念未生」以前就是话头。由此你我^{知道}，看话头就是观心。

此处看话头就是「观心」，与前三次话头从心，表明参之对象是「心」，不是疑情。

3. 话头就是「一念未生前」

所谓话头，就是一念未生之际，前面刚刚讲的，一念未生以前就是话头；一念才生，已成话尾。

什么叫做话头？「话」就是说话，「头」就是说话之前。如念「阿弥陀佛」句话，未念之前就是话头。所谓话头，即是一念未生之际，一念才生，已成话尾。

（三）来果禅师：参疑情

来果禅师跟虚云老和尚不同，直接在这个「疑情」上面用功夫。

1. 在不明白处用功

问：怎么参？

来果说：直截路，最直接「参」就在「念佛是谁」这句话上面。

起问：是谁？是哪一个？到底是哪一个在念呢？不知道！这是第一个。

第二个，究竟是谁？也是不明白！

第三，到底是谁？还是不晓得！

也是一样问三次：前虚云老和尚也是讲了三个「从心起」。来果则是讲出三个「不晓得、不明白」，这个「不晓得、不明白」，就是「疑情」，就是「不会底」。

(1)直截路头，就在「念佛是谁」。是那一个？不晓得；

(2)究竟是谁？也是不明白！

(3)到底是谁？还是不晓得、不明白。

除此以外，丝毫的思量、卜度也没有。你们在这个地方，审实一下子，看还有妄想吗？还有昏沉吗？仔细研究一下子，不是小事体。

[注]：另一段文义大同：

当知：

(1)「念佛是谁」？不明白；

(2)究竟是谁？不晓得是谁？

(3)到底是谁？还不知道是谁；

不明白，不知道，颠预、儻侗，就是疑情。

「不明白」就是祖师所说「不会」、「疑情」。



来果禅师这个不晓得、不明白，就是「不会」，就是「疑情」。

在「不晓得、不知道」这个地方，审实一下子，看还有妄想吗？还有昏沉吗？就是就在这个地方用功。什么地方？不晓得、不知道处用功，就是「疑情」上用功。

2. 始终在疑情上用功

大悟的人未悟以前用功的行是怎么行？他是「念佛是谁」，

(1)提起来也是疑情，

(2)不提也是疑情，当然在「疑情」上用；

(3)不用，歇下来，还歇在疑情上。

3. 不明白就是疑情

很多人参「念佛是谁」，他的功夫用错了，他去思惟，就不对！所以来果说：你回头你知道错了。

怎么对？在「不明白处」上用功。

那个教你在思量分别上用功？

你才知道「念佛是谁」？不晓得！

就在不晓得、不明白上去求个究竟，就是「疑情」。

在这个疑情上久久用功，用到回过头来，这个时候你才彻底认识你自己。

这段话，把问题讲清楚了。就在不晓得、不明白上去求个「疑情」，这就是「疑情」，就是所说「不会」！

在这个疑情上久久用功，用到回过头来，这个时候你才彻底认识你自己。

二、虚云老和尚与来果禅师比对

	虚云老和尚	来果禅师
异	看心源处：看谁就是看心 一看心念前头	参疑情：在话头不晓得、不明白处参疑
同	看心源处即看得不会	看不会即是向心源

两位禅师用心都是参一个「念佛是谁」，切入点，巧妙、方便不同：

虚云，是看这个「念头起处」，是朝心源处看；

来果，是看这个「不明白」「不晓得」，即是疑情。

陆、佛眼禅师一退步、看不会

北宋末期，法演禅师有三位出色弟子，世称「三佛」：佛眼、佛鉴、佛果三位禅师。其中驻在苏州龙门佛眼禅师，有一段对参禅运心技巧极为细腻说明，先将引文列出品味，再分析其看心之旨。

一、佛眼「退步、看不会」原文

兄弟直须①退步体究。如何②退步？且不是教你长连床上闭眼坐，硬捺身心，如土木相似，百千万劫也无用处。若要③退步时，你有(1)不会底语言，(2)不了底因缘，便顿在面前，(3)退步自看，因什么(4)不会去？……²⁸

28 《古尊宿语录》卅续藏 118 册，页 574 上



二、运心三义

以下依佛眼禅师此段开示分三段说明：一、运心主体「看」；二、看什么；三、如何看。

（一）运心主体一看

佛眼禅师主要用功方法是「看」，「看」就是体究之义，或云「灵知」，或云「惺惺」，即是翻转不会、痴暗为灵知觉明心体及作用。

（二）如何看

佛眼禅师看心、参禅之法，主要是退步体究，所谓「退步」看。怎么退步？「退步」即是「向心源处」之意。

在此看心之旨中，前后文共用了八个「退步」，除①「退步」看外，尚有②回光返照看、③顿在目前看、④着些智慧看。

（三）看什么

「退步」看，看什么？看「不会底」。由「不会底」衍生出诸行相，共有：

- ①「不会底」（语言）
- ②「不了底」（因缘）

退步、看不会之分析

1. 不会一看之对象
2. 退步一运心方向
3. 看——运心主体

三、佛眼等祖师所说：退步、看、不会，即包含虚云、来果之说

「退步一看一不会」与虚云、来果参话头比对：

虚云重点是「退步」，来果重点是「不会」。退步就是「不会」，不会就是「退步」。从「不会」看，就会朝着「退步」方向走；朝「退步」方向看，就会看到这个「不会」。

虚云重点是「退步」，来果重点是「不会」。

退步就是「不会」，不会就是「退步」。

你从「不会」看，就会朝着「退步」方向走；

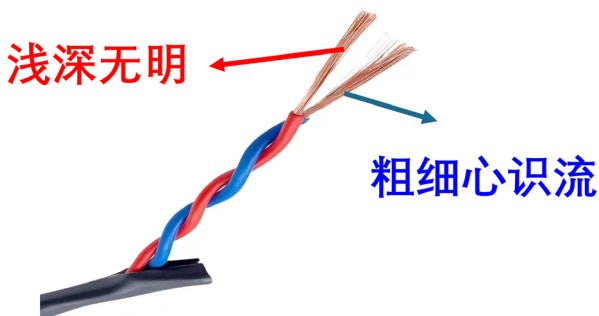
你朝「退步」方向看，就会看到这个「不会」。

从佛眼禅师讲「退步一看一不会」，就含摄了来果、虚云二位参禅要义，也可以说把整个参话头精义、最核心概念，「退步一看一不会」，用来果跟虚云两位禅师不同说法，可以看清楚了「退步一看一不会」在参话头之价值。

柒、结论

一、客观法相

浅深无明与粗细心识流交缠混融图





客观法相→心识流与无明行相交杂混一。

此客观法相即首章提出之「禅观二主轴」思路。

客观法相：

1. 心识流之粗细开展与无明浅深次第，同时交杂融合为一体。
2. 心识流深细，无明亦深细。
心识流粗重，无明亦粗显。
3. 缘取浅深差别无明行相，亦同时取粗细不同心识流。
4. 缘取粗细不等心识流，亦同时缘取浅深不等无明行相。

二、主观运心

主观之运心二途，体现客观之理则。

(1)客观生命：

根本无明：流转至生命业苦粗重，无明转由深细至粗重。

此浅深无明与心识流交融合一，如水乳合。

(2)虚云看「心源处」由粗重心识流渐次向深细心识流，同时销融浅深无明。

(3)来果参看疑情时，销融「浅深无明」，亦同时向心识流深细处溯源推进。

以心识流与无明浅深同质一体。

故，虚云等从心识流之粗重向深细逆行，此时灵知、般若同时亦由粗重无明逆向至深细无明。

来果等参究无明行相，从粗重无明逆向至深细无明，灵知、般若，亦同时由粗重心识流进入逆行至深细心识流。

三、主路、方便之辨

看不会（疑情）无明行相一破、转之对象→正途

看心源（方向）心识流一依识心而破心识流上之无明→方便

何以故？

心识流即是无明，亦可言无明在心识流上。看到心识流，目的还是要看到心识流上的无明。

问一：谈此二义、二趋入，有何义、作用？

问二：此结论，有何启示、作用？



第四章 参话头运心（具体下手处）

壹、参话头所缘境一无明行相（不会与漆桶）

- 一、生命本质→无明为体
- 二、十二缘起支依无明流转向下衍申有二义
- 三、祖师禅所缘境
- 四、喻
- 五、此中逆、破、转者

贰、话头与疑情关系表

叁、参话头初学四步骤

肆、来果禅师「五心说」

伍、疑情本质

陆、运心理则一逆、破、转

- 一、逆、破、转
 - （一）总说
 - （二）别说
- 二、逆、破、转三者同时存在

柒、无相所缘之转换一由事入理

- 一、别说
- 二、总说



捌、运心要诀一知寂平衡与能所和合

玖、大乘空慧之契入一薪火喻

- 一、薪火喻意涵
- 二、经论中薪火喻
- 三、天台薪火喻
- 四、禅宗薪火喻

拾、高峰禅师一参禅十流程

（从「参禅功夫」转入「觉明心体」）

- 一、十流程分三阶表
- 二、十流程分述
- 三、十流程分三阶





壹、参话头所缘境一无明行相（不会与漆桶）

一、生命本质→无明为体

生命之源，可分(1)无始及(2)今生。

(1)无始无明→十二缘起之无明支，流转向下十一支，支支本质皆浅深不等之无明为体。

(2)投胎无明→十二缘起识支→中阴之投胎心识，无明妄心起动，故入母胎。

二、十二缘起支依无明流转向下衍申有二义

一者，无明浅深：十二支越后无明越粗重。

二者，无明形式：十二支虽有浅深差别，随浅深因缘而有不同形貌。

三、祖师禅所缘境

参话头及永嘉禅所缘境有二：(1)不会，(2)漆桶。

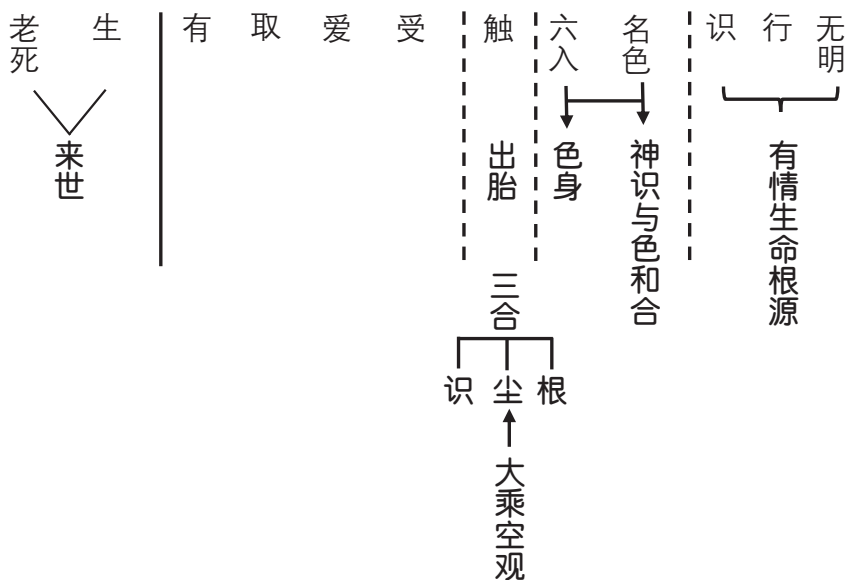
问：何以常说参话头是取「疑情」，而此处却言取不会、漆桶为所缘境？

答：生死流转到触支、十八界为生死之主体，故逆反生死亦着力于此触支、十八界。

不会	→	心中 <u>无知</u>	} 无明最微细行相 本质是根本无明、业识、枝末无明
漆桶 (黑冥)	→	眼中 <u>不见</u>	

不会、漆桶本质为(1)十八界→(2)六识→(3)见闻觉知→(4)知见。

十二缘起支→触支→到知见之图

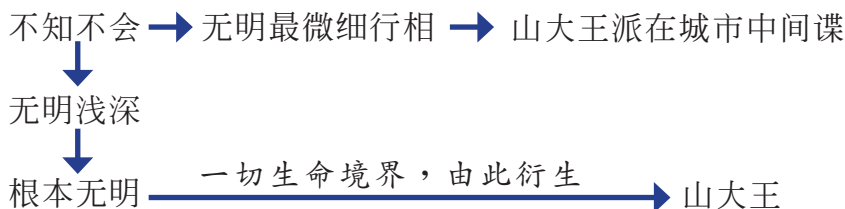


《楞严经》：知见立知，是无明本，知见无见，斯即涅槃。

知、见是生死之根本。

知、见是涅槃之所在。

四、喻



五、此中逆、破、转者

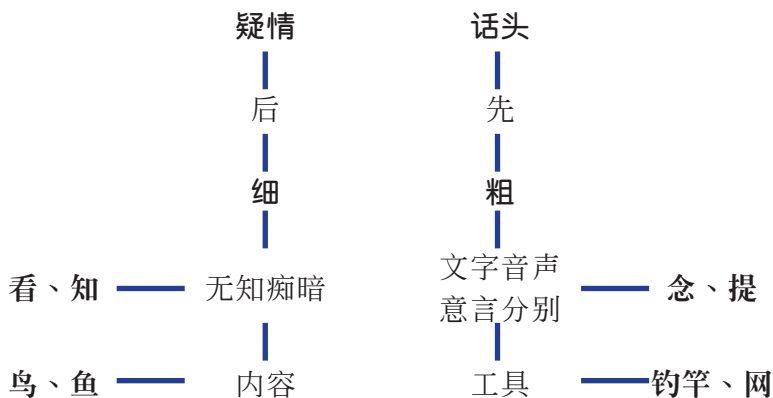
1. 逆取无明最微细行相，深入于十二支之「触」支中，触支中



知（不会）与见（漆桶）处。

2. 取得无明行相者，取即破之。
3. 破无明，无明即转为般若智觉。

贰、话头与疑情关系表



问：此表有何价值、作用？

答：(1)确立话头与疑情之先因果关系。

(2)由此建立话头，引生疑情信心、正见。

(3)由信心、正见坚提话头，生出疑情。

叁、参话头初学四步骤

此时，以一句话头抵仗万念妄想。

妄想渐少，话头有力易安住。妄想不起，一句话头，疑情易起，但举心，则疑情便易起安住。

第一，念话头、提话头。

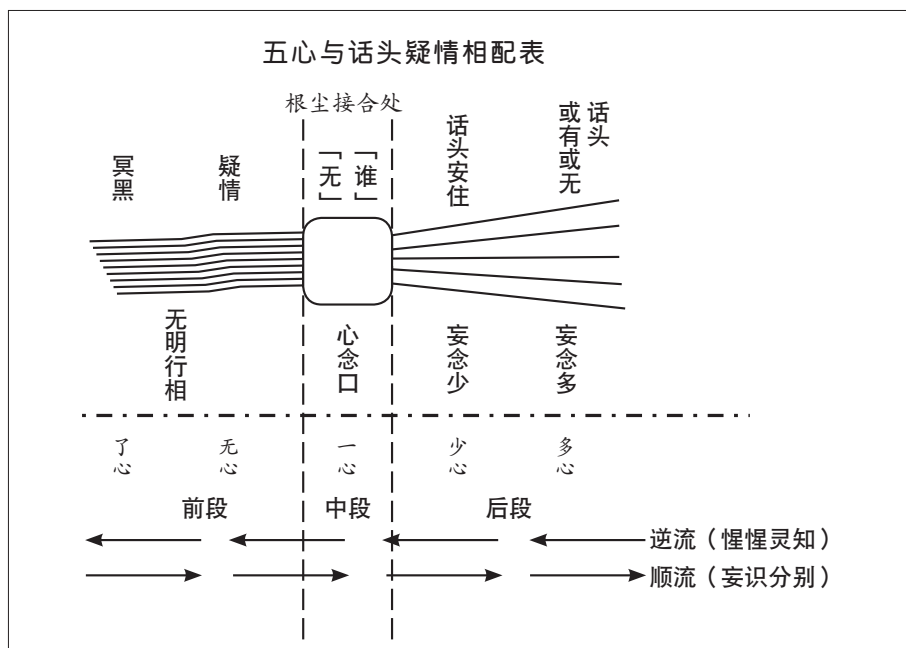
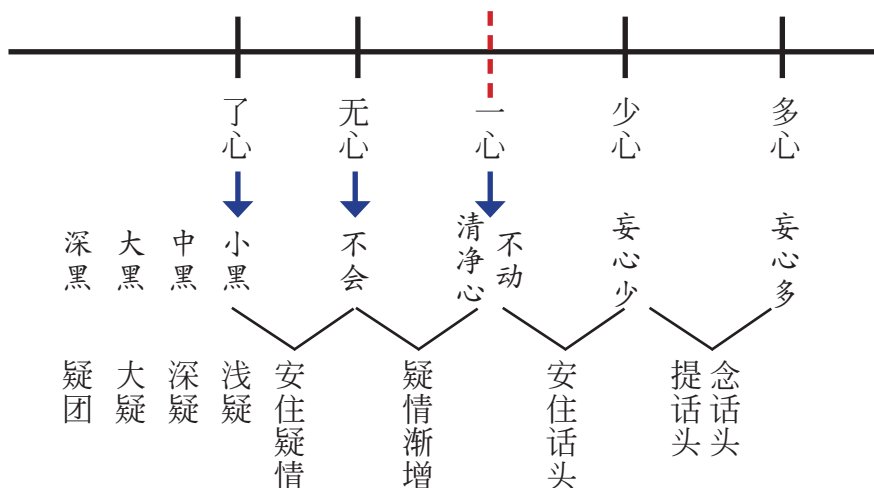
第二，安住话头。

第三，疑情渐增，话头渐少。

第四，话头消失，疑情安住。

肆、来果禅师「五心说」

民国来果禅师提出「五心说」，标志功夫从未修习散乱多心到少心、一心，乃至亡所缘境无心、明心之功夫增进流程。





问：此话头「初学四步骤」与来果「五心说」有何价值、作用？

答：此二义旨在明确初学运心之入手功夫次第阶梯。

由明白先后次第行相，而自知所在，不躐等、不混淆步伐，循序渐进。

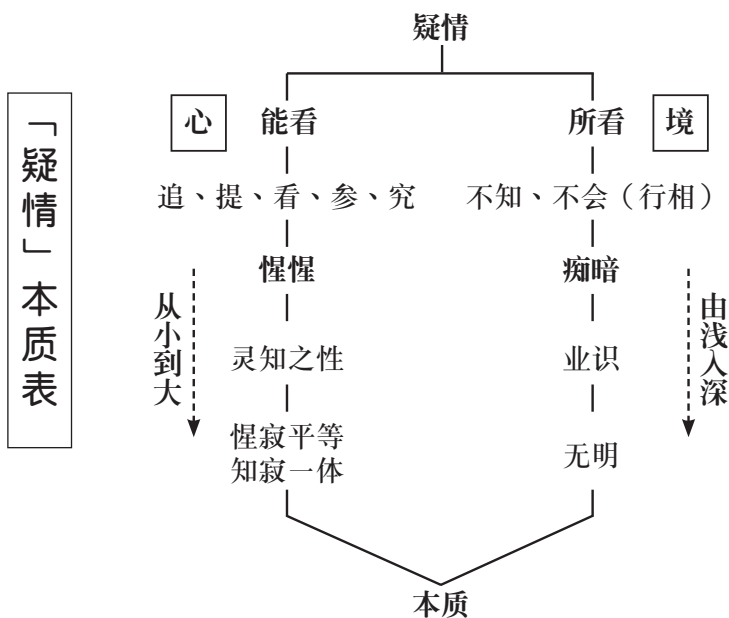
伍、疑情本质

疑情内涵二义：

一是「觉心」。

二是「无明行相」，为觉心所包裹着。

由此二义构成疑情本质表



问：此疑情本质表有何价值、作用？

答：对能、所关系之心识结构成分了解，能精准掌握心中识心运心行相，由认知清晰而运心精确有力前进。

陆、运心理则一逆、破、转

一、逆、破、转

(一) 总说

由逆、破、转成就禅定二特质：

1. **专一所缘**：初离散乱，后缘取不会、漆桶或三假等所缘境。

2. **心清净**：破→摧破对所缘境虚假相的执取。

转→把痴暗、不会、妄执之心体转成光明、般若、灵知。

(二) 别说

1. 逆

(1)不会、漆桶隐含生命境深处，不易取得。

(2)将所缘境不断逆反于无明流转之心识水流，溯而归源，故称所缘境为「逆」。

(3)所缘境具逆生死流作用例：参话头、永嘉禅、《金刚经》、《中观》。

(4)例中：退步看不会为逆义

①退步→逆识心流之意。

②看不会。不会隐于心识流中未显，故须逆潜入心识流深处，方得看见故亦逆也。

2. 破

(1)由具浅深灵知、般若、觉性破除妄执无明行相。

(2)禅观观破无明行相不会、疑情、冥黑。

(3)观破无明所依，心体亦无体。

3. 转

(1)由无明（行相）破后，无明体性转变、转成为灵知、般若、智觉，故曰「转」。



(2) 所依理——薪火喻

- ①教下：色相无边、理事不二。
- ②宗门：大疑大悟、泥多佛大。

4. 逆、破、转源于经典

(1) 破、转与观定义比对表

	禅宗	天台止观	
	看心义	止义	观义
渐修	破	止息	贯穿
	转	停止	观达
顿证	非破非转	不止止	不观观

(2) 藏经处处都有破、转的义涵，逆隐含其中。

- ①破：比丘！当勤方便，破坏无明。¹
- ②转：菩萨智慧，从初至后，次第转深。²

二、逆、破、转三者同时存在

1. 长时有先后，刹那三者同时。
2. 三者同时，但表现作用时有轻重、主辅，差别而转。
3. 例：提话头或看住黑，即具逆、破、转三义，功夫自然增上，以具逆取时，即破、转作用生起时。

柒、无相所缘之转换——由事入理

止观、禅法分成四大类：声闻有相、声闻无相、大乘有相、大乘无相。

1 《杂阿含经》大正藏 02 册，页 128 中

2 《大般若波罗蜜多经》大正藏 07 册，页 938 下

声闻有相和大乘有相，二种禅法没有「转事成理」，由始至终落在事相上。

大乘无相禅主要契合、思路发展，就是「转事成理」。

大乘三宗、禅宗各宗派、法门是如何「转事成理」，最后进入「色即是空，空即是色」法性真实，实相般若境界。

「现前一念」是生命最微小单位，由此起始，逐渐增长至「薪火喻」，乃至「全事成理」。

从具体禅宗能、所二边各一法论：如何由事法转理？

由现前一念「事」真实，如实了知，「事」入「理」。

今依(1)「现前一念」到(2)「薪火喻」、(3)「全事成理」三阶说明。

一、别说

问：永嘉禅与参话头这两法在面对现前一念时，如何破「现前一念」？

「现前一念」是事境，六尘、六识体性，都有能、所关系。

如何从常人根尘和合「现前一念」转入「理」，或云「空性」，或云「灵知」？

答：此有二阶：

首先，由多心、少心、一心到「无心」状态，此为一切法门止息散乱之功夫。

次后，无心开展，各法门出现「由事转理」差异，下分 1. 永嘉禅与 2. 参话头二法分论。

1. 永嘉禅

永嘉大师「奢摩他」第一步为「忘尘息念」，忘缘息念为尘念能所依相待而破，如云「念非忘尘而不息，尘非息念而不忘，尘忘则息念而忘，念息则忘尘而息。³」

3 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 389 中



尘忘念息名为寂寂，此尘、念为外缘，外缘止息之后，转为「灵知」，即为「由事转理」。忘缘之后寂寂，尘、念是相待而破，由相待假而破尘、念，寂寂后转为「灵知」。

忘缘之后寂寂，灵知之性历历。⁴

宗密大师也讲「妄念本寂、尘境本空，空寂之心，灵知不昧」，也是从尘与念（事）相待而破立场转成灵知（理）。

妄念本寂，尘境本空。空寂之心，灵知不昧。

即此空寂之知，是汝真性。⁵

2. 「参话头」

疑情本质也有能缘惺寂、灵知，与所缘无明行相、不会、漆桶二法成分，理论上亦是「尘、念相待而无」，惺寂、灵知破无明行相、疑情、不会而来，但所用之理，与永嘉「忘尘息念」小异，参话头所用之理为：

①佛眼禅师：你那驰求，便是不驰求。⁶

②法藏大师：想无自性，穷之则空。⁷

③马祖大师：凡所见色，即是见心。⁸

④《大智度论》：求无明体相；求时，即入毕竟空。⁹

参话头是把破与转统合成「即」之作用，叫做「想无自性，穷之则空」，用「即」的概念来达成破除现前一念无明根尘现实性。

4 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 389 中

5 《禅源诸詮集都序》大正藏 48 册，页 402 下

6 《古尊宿语录》卍续藏 118 册，页 583 上

7 《起信论疏记会阅》卍续藏 72 册，页 598 下

8 《雪岩祖钦禅师语录》卍续藏 122 册，页 537 上

9 《大智度论》大正藏 25 册，页 697 上

3. 小结

永嘉奢摩他：

现前一念，依尘、念、能所对立思维相待假而后空寂，由空寂转入灵知，有一明确能、所法体，破、转之历程。

参话头：

谓现前一念，「体」即是空，「念」即灵知，念、尘本无体，破、转为一刹。

二、总说

达成破此现前一念成空，持续如此破、如此转，则有以下现象：

- (1) 尘念分分破，分分转为灵知觉性，觉性灵知分分增长，痴暗无明分分减损。
- (2) 合前粗细心识流，与浅深无明同增减之义趣，修行是一「前心」粗重心识流、无明，转向「后心」，无明与心识流深细之过程。
- (3) 此漫长「无心是道」过程中，即为由粗重心识流，转为细深心识流之过程，如细识心偈：

学道先须细识心，细中之细细难寻，可中寻到无寻处，方信凡心是佛心。¹⁰

- (4) 此一过程，在无明转换成觉性般若中，有一加速功夫前进、加速灵知、般若增长之机制，即「薪火喻」，「薪火喻」之极致而成为「全事即理」。
- (5) 「薪火喻」转为「全事即理」所用之理为：
 - ① 色相无边，般若无际；
 - ② 身心山河即智觉。

¹⁰ 《宗镜录》大正藏 48 册，页 486 中



更进而达到教中之：

③烦恼即菩提。

④「世间即涅槃」之终极境界。

(6)此漫长无心是道、灵知是道过程中，有二义：

一者能所二者彼此相待（当体）

二者后后心深细，破前前心粗重（前后时）

二义始终作用于其中，如两手揩摩喻，又如双脚前进喻。

能所相泯尽无明喻表

	能	所	无明尘垢
两手揩摩喻	左手	右手	泥土
双脚前进喻	左脚	右脚	旅程

(7)此义趣非但宗门下如此，教下如《楞严经》二十五圆通中之耳根圆通「六位圆通」，与《圆觉经》之远离、离幻之禅观思想，皆同为后后心识流深细，胜前前心识流之粗重。

捌、运心要诀一知寂平衡与能所和合

问：何以名为「运心要诀」？

答：此运心参话头与永嘉禅于浅深功夫时，方法识心皆有各种相状，今分初学、久修二种。

初学：有所谓逆、破、转、惺惺破昏沉，寂寂破散乱等说。

久修：有禅病，有功夫增进，打成一片等境界。

此中，如何正确运心而不落于禅病：

初学者：沉掉、境等。

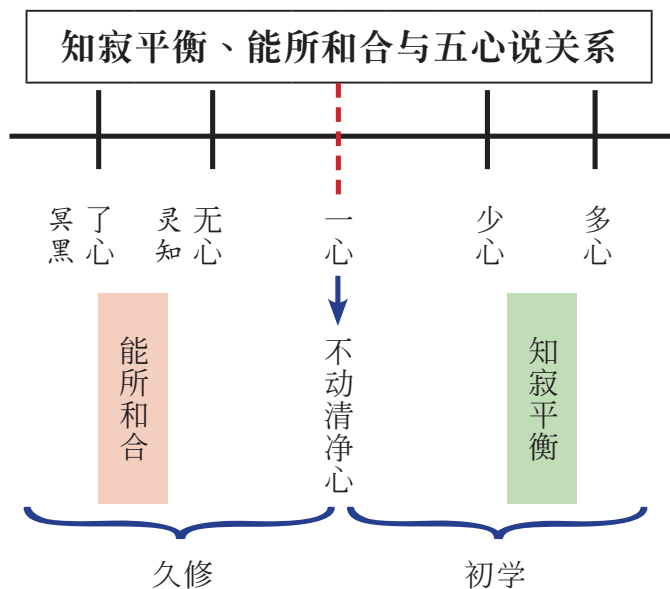
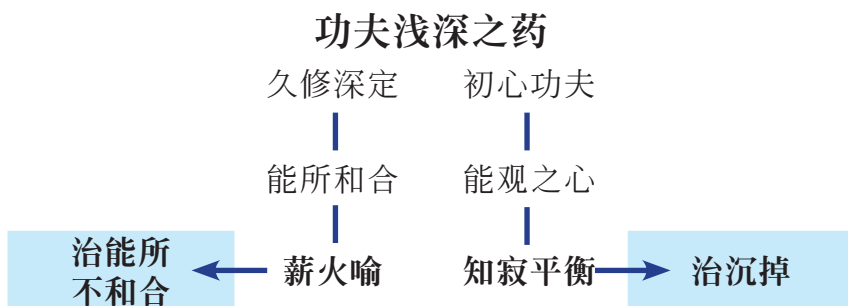
久修者：禅病、魔事。

提摄出一「心识结构」或云「道体」之要义：

初学者：要诀曰：知寂平衡。

久修者：要诀曰：能所和合。

「知寂平衡」与「能所和合」



玖、大乘空慧之契入—薪火喻

一、薪火喻意涵

1. 定位

能所和合运心，深定功夫增进，深定中加速前进明心见性之机制。禅观明心过程中必然之路。



2. 法喻对应

薪（所）——惑业苦、根尘、蕴界入——不会、疑情、漆桶、黑牛——无心
火（能）——般若、智觉——惺惺、灵知、默照、体究——灵知
心识二分上「能所和合」运转，转无明为智觉。

3. 深层之理

理——①色相无边，般若无际；②色即是空；

③凡所见色，皆是见心。

行——止观转无明为般若之过程、机制

→能阐述无明转智觉道理、过程、机制者，即是薪火喻。

二、经论中新火喻——明薪火喻之法源

1. 智破烦恼——火喻智，薪喻烦恼

①《华严经》谓：以智慧火，烧烦恼薪，能永断生死轮回，具足菩萨功德，成就一切智。明确讲到智慧火能破烦恼。

以智慧火，烧烦恼薪，永断一切五道生处，具菩萨行，向一切智。¹¹

②《佛说除盖障菩萨所问经》云：菩萨智慧之火，能烧贪瞋痴等烦恼薪。

以智慧火，能烧所起贪瞋痴等及随烦恼，是为菩萨能烧烦恼之薪。¹²

2. 智慧来处——火生由薪

①《华严经》谓：燃火须薪，薪在则火不息。

11《大方广佛华严经》大正藏 10 册，页 721 上

12《佛说除盖障菩萨所问经》大正藏 14 册，页 719 上—中

比喻菩萨于有情界所缘广大，故智用亦无边。

譬如然火，随所有缘，于尔所时，火起不息。¹³

②《十住毗婆沙论》也以薪火喻，说明智慧火虽能烧烦恼薪，但还须依薪而生，故云：薪材能生智慧火。

火是智慧，薪是能生智慧。¹⁴

3. 智慧增长—薪多火旺

①《大智度论》云：「以薪益火，其明转多」此文直接明于薪助火，薪愈多，火光更大。

②《佛说海意菩萨所问净印法门经》讲到：菩萨积集最上佛法，能摧灭一切世间烦恼，随有烦恼之处，即智火所烧、增长其势力之处，辗转烧燃，慧明增长，终能照破诸烦恼。

譬如有火得干薪，随处增长其势力。

菩萨增长慧光明，悉能照破诸烦恼。¹⁵

前(1)、(2)为基础，禅宗止观运心之重点在(3)薪多火旺。

三、天台薪火喻

1. 天台宗《摩诃止观》代表性、重要性。

薪火喻在《摩诃止观》重要地位。

2. 「薪炽于火」、「风益求罗」

故借求罗以喻能所，观照于暗，暗增于明。

13 《大方广佛华严经》大正藏 10 册，页 226 中

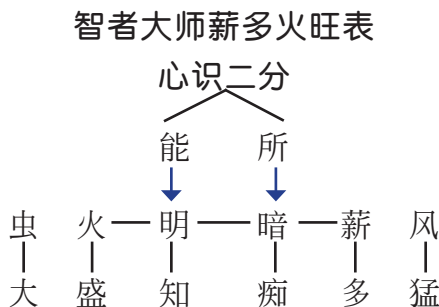
14 《十住毗婆沙论》大正藏 26 册，页 90 下

15 《佛说海意菩萨所问净印法门经》大正藏 13 册，页 490 中



故以薪、风而譬于暗。复以虫、火而譬于明。

所以薪唯多而火相逾盛，风唯猛而虫身越大。¹⁶



四、禅宗薪火喻

1. 能缘—永嘉禅—毗婆舍那

永嘉大师〈毗婆舍那颂〉：

如火得薪，弥加炽盛。薪喻发智之多境，火比了境之妙智。¹⁷

①直接来源天台思想。

②惺惺寂寂后之功夫增上。

2. 所缘—参话头

《高峰原妙禅师禅要》：

疑得十分，悟得十分。譬如水涨船高，泥多佛大。¹⁸

①语词不同，多用大疑大悟、泥多佛大等。

②运心行相：疑情越浓、黑→灵知增上。

3. 禅宗二大法门系统一体，祖师于一法上，善巧不同。

16 《止观辅行传弘决》大正藏 46 册，页 278 下

17 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 下

18 《高峰原妙禅师禅要》卮续藏 122 册，页 711 下

拾、高峰禅师一参禅十流程

（从「参禅功夫」转入「觉明心体」及至将悟相貌）

一、十流程分三阶表

一、疑情功夫	二、觉明心体	三、将悟状态
1. 话头摄念	5. 疑情成片	9. 外现枯木
2. 行住疑功	6. 觉心常在	10. 内持正念
3. 省力得力	7. 磨光淘汰	
4. 疑情任运	8. 觉心一念	

二、十流程分述¹⁹

1. 话头摄念

先将六情六识，四大五蕴，山河大地，万象森罗，总熔作一个疑团。顿在目前，不假一枪一旗。静悄悄地，便似个清平世界。（方法）

2. 行住疑功

如是行也只是个疑团，坐也只是个疑团，着衣吃饭也只是个疑团，屙屎放尿也只是个疑团，以至见闻觉知，总只是个疑团。（方法与功夫）

3. 省力得力

疑来疑去，疑至省力处，便是得力处。（作功夫）

4. 疑情任运

不疑自疑，不举自举。（论功夫）

¹⁹ 《高峰原妙禅师禅要》 卍续藏 122 册，706 页上一下



总结疑情功夫四个流程

- ①话头摄念：排遣粗重念想
- ②行住疑功：用力抓住疑情
- ③省力得力：轻松掌握疑情
- ④疑情任运：疑情安住心头

5. 疑情成片

从朝至暮，粘头缀尾，打成一片，无丝毫缝罅。撼亦不动，趁亦不去。（论心智）

6. 觉心常在

昭昭灵灵，常现在前。如顺水流舟，全不犯手，只此便是得力底时节也。（觉心）

7. 磨光淘汰

更须虑其正念，慎无二心。辗转磨光，辗转淘汰。（觉智）

8. 觉心一念

穷玄尽奥，至极至微，向一毫头上安身。孤孤迥迥，卓卓巍巍，不动不摇，无来无去，一念不生，前后际断。（心源无相）

9. 外现枯木

从兹尘劳顿息，昏散剿除。行亦不知行，坐亦不知坐，寒亦不知寒，热亦不知热，吃茶不知茶，吃饭不知饭。终日呆蠢蠢地，恰似个泥塑木雕底，故谓墙壁无殊。（外相离识心分别）

附：不知茶，不知饭案例。

(1) 《天目明本禅师杂录》卷2：

如古人看无字立庭中，急雨至身上皆湿，亦不知身上有雨湿，因傍僧唤醒乃知身上为雨湿。此是工夫纯熟，忘境忘缘。此便是大疑。²⁰

20 《天目明本禅师杂录》已续藏 122 册，页 770 下

(2)来果禅师讲到自己在丛林里吃饭，碗拿起来就不会动了。

我在金山住的时候，工夫用到极紧的那个时间，疑情涌涌的，你不参，它也不容你，绵绵密密的。打七的时间，开梆过堂，我也随大家跑到斋堂去，坐下来，疑情得力得很，人家吃饭，我不知道拿碗筷；人家吃得差不多了，我睁开眼睛看看，饭菜制得好好的，我就将碗筷移拢来；后又一想：不能把工夫放下来，吃饭还要提好工夫；又把「念佛是谁」一追，菜饭不晓得向口里扒，呆呆的坐在那里；忽然手一松，饭碗一掉，把菜碗打破了。僧值师跑过来一个大耳巴子，打得我瞿然一冲，饭碗又掉在地下打破。僧值师又连打三、五个耳巴子，打得我头昏脑闷。一想：打虽打了，工夫还要照顾好，不能因为挨打，就把工夫放下。因此，凡我所住的地方，斋堂不许打耳巴子。²¹

10. 内持正念

才有者境界现前，即是到家之消息也，决定去地不远也，巴得构也，撮得着也，只待时刻而已。又却不得见怎么说，起一念精进心求之，又却不得将心待之，又却不得要一念纵之，又却不得要一念弃之。直须坚凝正念，以悟为则。（心自悟）

三、十流程分三阶

问：十流程分三阶有何作用、义涵？

答：第一阶：表心相初始，摄录不易，假方法不断用功提摄疑情，故云：疑情功夫。

第二阶：疑情已上手故，觉心渐显，以次坚固增明，故以心体觉明显此阶。

第三阶：心体大明，犹欠一击，临近通道，六根不分别故，外现枯木，如被雨淋而不知例。

²¹ 《来果禅师禅七开示录》四七首日



第五章 惺寂与默照（永嘉禅）能边

壹、默照禅与永嘉禅关系

- 一、能缘四法体用通局表
- 二、惺寂为默照之初之体
 - （一）总说
 - （二）别说有二

贰、永嘉禅运心

- 一、惺寂（奢摩他）四步骤
- 二、「毗婆舍那」义涵
- 三、惺寂之价值与作用
 - （一）明末四大师评价一惺寂之旨，千古独见
 - （二）明末四大师推崇永嘉禅之因由
 - （三）惺惺寂寂法体特质一成佛之路、破迷觉体

叁、永嘉禅与参话头之比对

- 一、永嘉与参话头为重能缘、所缘不同
- 二、永嘉与参话头看心源不同处
- 三、无记心与惺寂看心之别

肆、永嘉禅可贵处







壹、默照禅与永嘉禅关系

谈永嘉惺寂与默照同源之旨，有四：

1. 初、体二义，可互见二家之特质。
2. 法门无二，能边皆始觉、灵知义。
3. 二位祖师禅法可以互通参照。
4. 可将二家理论，会通融贯成更严密、深广之体系。

此能边论「惺寂与默照同源」之旨，类似所边谈「参话头二种契入」之意。

一、能缘四法体用通局表

经典通义		四种义门	顿渐知见	通局浅深
祖师能觉				
无尘智	灵知		心知	通
始觉	默照		眼见	通
	体究		顿	深
般若	惺寂		渐	浅

二、惺寂为默照之初之体

（一）总说

惺寂为默照之初之体，默照为惺寂开衍之用。默照义从惺寂而出，引发乃至更高、更深禅观层次，如「照体独立」由惺寂力而昏暗动散销转为觉性，此销转即为照之用。始用惺惺心量小而有照暗之功，后照体广大亦不异惺惺用，则一前一后惺寂与默照各得其所，相辅相成且次第勾连，亦彼此证明。

永嘉禅与默照禅中，以「惺惺寂寂」做为初始觉性、破妄显智照之阶渐，实有异曲同工之妙。此可从三点上看出：

1. 前后次第

两者都以惺惺为初始功夫，及至甚深广大澄澄湛湛后，默照禅谓「照体独立」，《永嘉集》优毕又谓「常寂常照」。

2. 体用之交错

基本上，默与照、寂与惺，双双彼此互为体用。若默为体，寂也是体，照跟惺惺都是用。可是实际在操作时，照是惺惺之大用，惺惺是照之具体操作；若惺为体，则照亦为体，寂与默为隐辅。惺、照二者实是一个本质，只是用时有深浅差异性。

3. 主体精神贯穿

照与惺惺二者一体，永嘉禅可说始从运心惺惺，内看直到圆满；就默照禅言，可谓运心之始就回光返照直到圆满。不过，因为「惺惺」与「照」在心念上有小大、浅深、分满、粗细之相用差异，所以才分前后，其本质是前后贯穿。

（二）别说有二

1. 〈古人云〉与〈奢摩他〉对比

① 〈古人云〉原文

所以古人道：妄息寂自生，寂生，「知」自现，「知」生寂
自灭，了了唯真见¹。

1 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 6 上



② 〈古人云〉与〈奢摩他〉对比表

永嘉禅（奢摩他）	默照禅（正觉）
忘尘息念	妄息
先寂寂后惺惺	寂生（知现）
惺惺寂寂	知现
惺惺为主，寂寂为辅	寂灭真现
薪火喻 薪多火旺	真现

③总结：

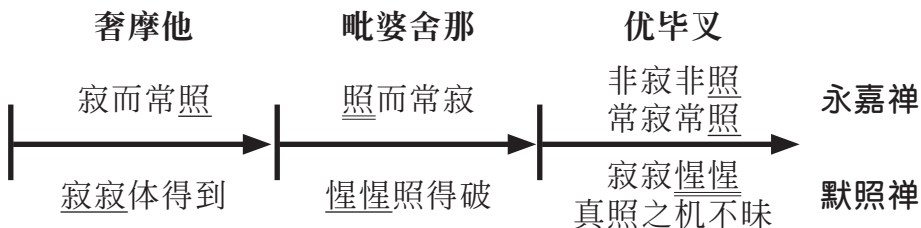
永嘉禅法：重对初学接引，在奢摩他、毗婆舍那阶段。

正觉禅法：重在久参功夫，功夫深厚近悟、开悟之地步。

2. 体用交错

常途皆谓：永嘉用寂惺，正觉用默照，实则二宗师惺、照互用。

永嘉禅与默照禅体用交错表



《永嘉集》

(1)「奢摩他」是寂而常照，寂为体。

「毗婆舍那」是观，照为体。

「优毕叉」是止观双运，非寂非照，常寂常照。

永嘉大师用「照」，不用「惺」。

正觉《广录》中

(2)寂寂体得到，以寂寂体，

惺惺照得破，以惺惺照。

正觉禅师用「惺」，不用「照」。

(3)永嘉禅主体是「惺」，而总结用「照」。

默照禅主体是「照」，而《广录》用「惺寂」。

故二种禅法体用交错。

贰、永嘉禅运心

一、惺寂（奢摩他）四步骤

1. 忘尘息念

即把尘念纷动分别心忘掉、息掉。

心识表相是定，本质智慧。尘、念「相待而空」，识体空性本质在定中显现。

念非忘尘而不息；尘非息念而不忘。

尘忘则息念而忘；念息则忘尘而息。

忘尘而息，息无能息；息念而忘，忘无所忘。

忘无所忘，尘遗非对；息无能息，念灭非知。²

此段忘尘息念，依尘（所）、念（能）能所相依之本然，由「相待而有」亦相待而无。

2. 先寂寂后惺惺

先寂静，「寂静」非断、无，为识体转换，寂静中间提炼出觉性、惺惺。惺惺即觉，智慧火苗。

2 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 389 中



必先息缘虑，令心寂寂。次当惺惺，不致昏沉，令心历历。³

3. 惺惺寂寂

惺、寂如车之两轮，鸟之两翼，平衡运行。

惺寂平衡互助：惺惺增强寂寂定力，寂寂助长惺惺慧火。

故曰：惺惺寂寂是，无记寂寂非，寂寂惺惺是，乱想惺惺非。⁴

4. 惺惺为主，寂寂为辅

惺寂平衡运转，再转成以慧为主，以定为辅。

寂寂为助，惺惺为正。⁵

此「惺惺为正」之语为千古钟声，震耳醒心。

二、「毗婆舍那」义涵

1. 永嘉禅三大阶段：

第一，奢摩他就是止；

第二，毗婆舍那就是观；

第三，优毕叉就是止观双运。

2. 薪火喻为毗婆舍那阶段主体

如火得薪，弥加炽盛。薪喻发智之多境，火比了境之妙智。⁶

永嘉本宗天台，后为惠能大师所印证，故其禅法有天台思想。《永嘉集》中〈奢摩他〉「惺惺寂寂」后，惺惺为主，工夫增上，发起甚深广大智慧，则用「薪火喻」以明用功之法。惺惺之智火燃烧惑业苦之境界薪，薪增火旺，此为永嘉禅智增上之旨趣。

3 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 中

4 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 下

5 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 下

6 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 下

三、惺寂之价值与作用

（一）明末四大师评价一惺寂之旨，千古独见

明末四大师，藕益、憨山、莲池、紫柏，对于《永嘉集》都给予最高、最殊胜赞美，且将〈奢摩他〉修大乘禅定特质，分析得非常细腻，一针见血指点得非常精准。

永嘉大师〈奢摩他〉做为大乘空观入手与行道轨则，可说是一大藏经中，对于初学入手最有价值理论系统。惜明末清初以后，逐渐淹没，未受禅林所重视。

1. 藕益大师评价

藕益大师说：永嘉大师在〈奢摩他〉中「惺惺寂寂」之语，当时禅林中，皆争相读诵学习。

惺惺寂寂是，无记寂寂非，寂寂惺惺是，妄想惺惺非。此四语，丛席争诵。⁷

2. 憨山大师评价

①用心神符

憨山大师告周子寅：禅法从佛以来，教人用功，不出「戒定慧」之修学次第系统，然说明之次第详细、实用善巧，经典以推《楞严经》为殊胜，祖师语录首推《永嘉集》，讲解细腻、详尽、实用，其中有很多入定修禅运心之善巧要领，如谓：「忘缘之后寂寂，灵知之性历历」。此皆下手用功灵验、实用可行药方、印符。

【示周子寅】从上佛祖，教人之法，门路虽多，总不出戒定慧三学，所谓：因戒生定，因定发慧。其节目之详，经不过楞严，至若祖语，无如永嘉集一书，极为详悉。敬付一册，足下熟读玩味，至于其中入定用心之诀，如云：忘缘之后寂

⁷ 《灵峰藕益大师宗论》嘉兴藏 36 册，页 278 中 - 下



寂，灵知之性历历，无记昏昧昭昭，契本真空的的。此用心之神符也。⁸

②《坛经》注脚

憨山大师说：《永嘉集》实是《坛经》注脚，以《永嘉集》跟《坛经》为准则。憨山大师把《永嘉集》推到跟《坛经》高度位置。

《永嘉集》一书，实是《坛经》注脚。若见解依六祖，用工夫如永嘉，何患不一超直入。只恐作话会耳。……独此二书可为羽翼，愿公留心念之。⁹

3. 紫柏大师评价

①诵持精一

紫柏写给徒弟觉皮：人为万物之灵，不去熟悉锻炼用功在永嘉心髓，反去用功其它的，不是愚昧就是颠狂。

此集乃永嘉祖师心髓也。始由读，读而诵，诵而持，持而精，精则一，一则独立，独立则物我平等，古今一条矣。嘻！人为万物之灵，不此精而他精，非愚则狂也。觉皮勉之（示觉皮持永嘉集）。¹⁰

②依修不误

紫柏大师写给昙衡梅：你就按照《永嘉集》来修行。《永嘉集》谈修行，虽言词文字简约，但道理非常精要。这是永嘉大师已经成功的良法，依修一定出苦，终不误汝。

昙衡梅禅人，一朝辞紫柏道人于清凉山中，将由燕京而图南，乞一言以为资粮。道人嘱之曰：若所持诵《禅宗永嘉集》，言

8《憨山老人梦游全集》嘉兴藏 22 册，页 792 上

9《憨山老人梦游集》卮续藏 127 册，页 425 上

10《紫柏尊者全集》卮续藏 126 册，页 655 中

略义要，此永嘉大师已验之方，依之行持，必然出苦。……

禅人来前，设于岩头句下未能彻去，且依永嘉大师此集行持，终不悞汝。勉之勉之。¹¹

4. 莲池大师评价

莲池大师赞美永嘉大师说：禅法以止观均等为要则，即使佛再世也不会改变此原则。可是因经上说「由定发慧」，一向以来，禅行者都以修止、修定为修观成慧基础，主张以寂静为本。而永嘉大师提出「惺惺寂寂、寂寂惺惺」，指出在定慧平等中，须以「惺惺为正，寂寂为助」。此说法，莲池大师赞美，此是千古来独得见解。

莲池大师继续分析言：南宋初期大慧宗杲禅师教人看话头以求彻悟，呵斥默照禅，即是因为有人错用心，误以寂寂为正，惺惺为助。佛所以称为觉者，觉即惺义，可知永嘉旨趣之精微深妙，探索到禅法精髓之处。

①止观之贵均等，尚矣！圣人复起，不能易矣。或有稍缓急于其间者曰：

②经言因定发慧，则止为要。以是相沿成习，修行之人，多主寂静。

③唯永嘉既为惺惺寂寂，寂寂惺惺之说，以明均等。而后文曰：惺惺为正，寂寂为助。则迥然独得之见，从古至今，无道及者。

④自后宗门教人看话头以期彻悟，而妙喜呵默照为邪禅，正此意也。

是故佛称大觉，众生称不觉。觉者，惺也，永嘉之旨微乎。¹²

莲池大师对于永嘉「惺惺为正，寂寂为助」之旨，评为千古独见，乃因惺惺灵知之性，实为禅法核心价值。

11 《紫柏尊者全集》已续藏 126 册，页 751 下 - 752 上

12 《云栖法汇（选录）》嘉兴藏 33 册，页 36 上 - 中



此处莲池大师特别提出惺惺为主，并提到大慧宗杲喝斥默照禅，其旨因为默照时缺少「参」或「体」之力，「参」、「体」即「惺」义、「照」旨。缺少此力，就无法逆取不会、漆桶行相，及破无明、业识转成智觉，致落入禅定或空寂。

禅法能够转换无明，主体即是灵知之觉性（惺惺）。莲池赞美永嘉旨趣为禅宗精髓，正是赞叹灵知之性的独特价值。

（二）明末四大师推崇永嘉禅之因由

为何明末四大师特别推崇永嘉禅，而非默照禅、灵知之性、体究？

1. **理路清晰**：永嘉禅法的理论操作，自成一套缜密的架构，并能与教理接合，可以清楚的掌握其内涵。
2. **层次分明**：永嘉禅法对于禅观的入手、转进与成就，都有详细的说明，功夫可以循序渐进。
3. **简单易行**：从「看念头」入手，简单易行，且方便在生活中操作，不受时空限制，行住坐卧皆是道场。
4. **注重智慧**：以开发智慧为主（惺惺），契合于修学佛法的精髓。

（三）惺惺寂寂法体特质一成佛之路、破迷觉体

默照禅从对治昏暗心识起始，直至圆陀陀、光皎皎绝待之照体独立过程中，有个运转成就此一禅观之主体物，就是能破暗之明、除昏之灵、销迷之觉、去妄之照，此明、灵、觉、照之体之心，就是「惺惺」之法。

以下从五个角度分析惺惺寂寂之法体特质：

1. 众生之妙灵

《广录》中一段文字说明此惺寂为众生灵知，分四段说明：

- ① 水中盐味，色里胶青，体之有据，取之无形。
- ② 用时密密，寂处惺惺。

③是诸佛之本觉，乃众生之妙灵。

④廓大千而为量，破微尘而出经。¹³

①以「水中盐味，色里胶青」喻，惺惺寂寂为心识中觉知之念，无形无相却灵明不昧。

②照时含隐而不动叫「用时密密」。寂静之心体了了明白名「寂处惺惺」。说明寂静时非是无知暗昧，而是了了灵知，此时提出寂与惺之对应关系。

③惺惺即「诸佛之本觉，乃众生之妙灵」，「众生妙灵」就是始觉。判定出用时密密，照时寂静，寂静却又惺惺警觉之心，就是诸佛圆满之本觉与凡夫还灭之始觉。在此用「本觉」跟「妙灵」说明此惺惺寂寂是修行最基本作用。

④举微尘出大千经卷比喻，说明在小小心量中蕴藏无穷法性。本觉、妙灵指出惺惺寂寂是修行最基础、起点。

2. 成佛做祖之坦途

不要看惺惺这个心念好像很小，从像芝麻芥子小惺惺觉性里，却能开出条宽广、等同于一真法界觉性。此觉性之路具足诸多微妙功德。谓：

惺惺地一条路子，荡荡地无人敢向其间作障碍，是衲僧行履处。直饶如芥子小，里许一条路子也恁么大。此是尔真心境界，乃至若大若小，若方若圆，具足如是许多妙处。¹⁴

3. 衲僧行履安心处

此路亦是僧伽生命安顿处、践履处。僧众须在生活行住坐卧四威仪中，涵泳在惺寂当中。所谓：「经行及坐卧，常在于其中。」

具体应如何于平日禅观实践中常住于惺寂呢？谓整天无事静静

¹³ 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 4 中

¹⁴ 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 63 下



平淡中，或于蒲团坐上放舍诸缘，心中无一毫许是非尘事，亦不求圣亦不弃凡，只是恒时心中寂寂默默而惺惺灵明。故云：

无是无非长默默，非凡非圣独惺惺。如何游践得么相应？蒲团坐倚无他事，永日寥寥谢太平。¹⁵

须在一切时、一切处都惺惺历历。唯有保任惺惺成片成团，方能产生销融尘境之观慧。可见惺惺确是行者在修道明心之安心处。

在一切时一切处，惺惺历历地，不被它盖蔽却，不被它笼罩却，何处不是上座出身路子。¹⁶

4. 破妄出觉之工具

①要证得净明虚灵之体，须是有一常照之体在内。什么东西「照」？惺惺照，故说「惺惺能照底」，此句意谓：惺惺有能照特质，能脱离外在境缘混乱而常照一切，常照而不为昏沉、散乱所影响干扰。故说惺惺即破暗、破除妄想尘缘之力量。文曰：

衲僧自证自到，净而明、虚而灵、默而神、用而冲。在里不遗照，在外不涉缘，只个惺惺能照底，在者边不被诸法转，在那边不被寂灭拘。¹⁷

②入大道须能见到虚妄生灭之法，了知一切森罗万象、蠢动含灵都是平等无相。如何能识得虚妄生灭法呢？要能「惺惺照得破，寂寂体得到」。所以惺惺寂寂即是做为体入万象一体、万法同性之真理智慧，而且具有照破万象虚假功能。故谓：

要个时惺惺照得破，寂寂体得到。若识得生底法也，即与森罗万象，蠢动含灵，于其中间，皆是个一道，皆是个一性。¹⁸

15 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 52 上

16 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 65 中

17 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 66 上

18 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 69 下

由以上二段开示，正觉宏智指出：①惺惺即是照体；②惺惺即体现出生一切、万化之本。可以看到，要离开生死、体会众生平等真理、做到离微之根、离开昏散、有无差别、生灭起尽等尘境干扰，须假借惺惺寂寂特质，而此惺寂特质就是默照之道，离微之根。

5. 诸经论中「惺寂」义者

①《金刚经》：「无住生心」

诸菩萨摩訶萨应如是生清净心，不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。¹⁹

②《起信论》：

又心起者，无有初相可知，而言知初相者，即谓「无念」。²⁰

③《六祖大师法宝坛经》：

故此法门立「无念为宗」。

善知识！无者无何事？念者念何物？

「无」者无二相，无诸尘劳之心。

「念」者念真如本性。²¹

④诸祖师

黄檗断际禅师《宛陵录》：

即心是佛，无心是道。²²

圆悟佛果禅师《语录》：

「无念」、无为，放教虚静，千圣万圣未有不从此门而得入者。²³

19 《金刚般若波罗蜜经》大正藏 8 册，页 749 下

20 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 576 中

21 《六祖大师法宝坛经》大正藏 48 册，页 353 上 - 中

22 《黄檗断际禅师宛陵录》大正藏 48 册，页 384 中

23 《圆悟佛果禅师语录》大正藏 47 册，页 751 中



宗密大师《禅源诸诠集都序》：

「知」之一字众妙之门。……

「顿悟空寂之知」。知且无念无形，谁为我相人相。……

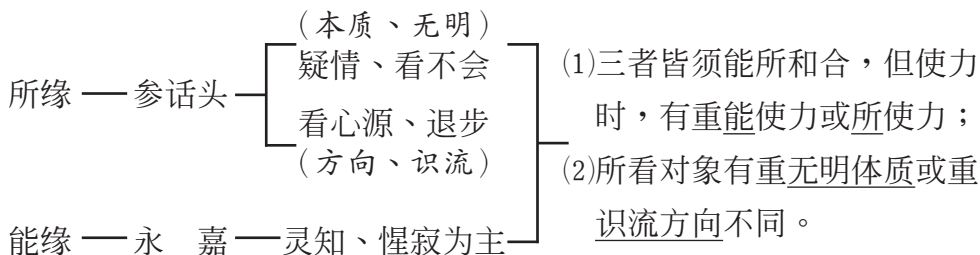
故虽备修万行，唯以无念为宗。²⁴

叁、永嘉禅与参话头之比对

问：前已将参话头二路比对。此中永嘉惺寂之功大似参话头看心源之法，此二有何同异？

答：

一、永嘉与参话头为重能缘、所缘不同



△识流与无明交杂，然使力有契入之不同。

△识流标志无明粗细，如三细六粗、十二支流转，故有逆溯、进、入与退步、心源之使力差别。

二、永嘉与参话头看心源不同处

1. 看心在能缘（永嘉）所缘（看话头心源）

根本上，永嘉禅为重能缘，参话头看心源为重所缘。

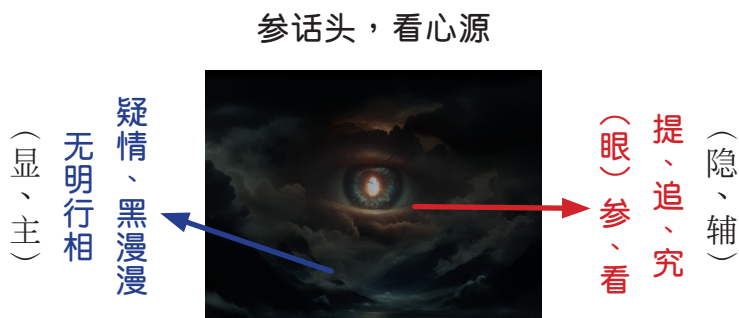
24 《禅源诸诠集都序》大正藏 48 册，页 403 上

2. 所看之对象：参话头溯心源，虽取识心流，所看不离疑情（无明行相）。

永嘉看心重在能缘，惺知之体，然知体上同时亦含带有无明行相，此为差别。



重惺知，而心体上具同时之无明行相。



疑情为主体、显，而带摄惺知之用。

3. 在实际运心中：

永嘉禅重显能边惺知，然须兼顾心体同时具有「无明行相」之生起增长，故有毗婆舍那之「薪火喻」出现。

参话头看心源亦须兼顾能缘之保持与深化，如高峰云：惺惺着意疑。

4. 理上 1、2 为如此，但具体操作可能会有所偏重差异。



三、无记心与惺寂看心之别

五祖弘忍禅师《最上乘论》中，有对无记心之论述，可为惺寂看心之反证：

问曰：何名无记心？

答曰：诸摄心人为缘外境，粗心小息。内炼真心，心未清静时，于行住坐卧中恒恁意看心。犹未能了了清静，独照心源，是名无记心也。²⁵

△此中可知，若但看心识流，无缘取无明行相或逆溯心源之作用，或云无破、转作用，则落「无记」。

此亦为大慧所诃之意也。

肆、永嘉禅可贵处

1. 用尘念相待假之中观教下理路，来诠释禅观于现前一念破执入空。
2. 提出禅观主体为惺惺灵知之性，而寂静为辅之说法。
3. 初修运心中，平衡惺寂以克服沉掉，有中肯详尽论述。
4. 提出「薪火喻」为深入般若，加速明心见性进程之运心法则，为禅宗祖师「大疑大悟，小疑小悟」做法理上之诠释。
5. 是禅教融合，宗门与教下在理论与实修上一完美结合，堪比《坛经》之代表著作。
6. 从能缘边阐述禅观，与参话头所边运心禅观，二为双美绝配，具备完整理论体系之禅观著作。
7. 建构一次第清晰而完整之禅观体系，在一大藏中可谓独美。

25 《最上乘论》大正藏 48 册，页 378 中



第六章 功夫与禅病之检视

壹、功夫

一、境界检视标准—没有境界是好境界

- (一) 以道体为「本」，为运心「主体」
- (二) 般若宗道体为般若、自性空
- (三) 禅宗道体为灵知
- (四) 离开道体、离开法门所缘境皆非正确之路
- (五) 案例
- (六) 小结：境界殊妙，皆「识性所变」

二、功夫前进检视标准

- (一) 别说
- (二) 通说—省力得力
- (三) 小结

三、「光明」

- (一) 导言
- (二) 所有功德皆具光明
- (三) 光明作用
- (四) 禅定中所见「光」种类

贰、禅病

一、禅病分三阶次

二、「初修」教下沉掉—禅病一之一

- (一) 沉掉相貌
- (三) 沉掉起因
- (三) 沉掉体性
- (四) 沉掉对治



三、「初修」宗门沉掉一禅病一之二

- (一) 沉掉过失
- (二) 沉掉相貌
- (三) 昏沉起因
- (四) 沉掉体、相
- (五) 沉掉对治
- (六) 即昏而朗
- (七) 小结

四、教下、宗门沉掉对比

五、「浅定」一禅病之二

- (一) 色身
- (二) 心性

六、「深定」一禅病之三

- (一) 能缘边禅病一澄澄湛湛
- (二) 所缘边禅病一黑山鬼窟、死水

七、魔事

- (一) 总说魔事
- (二) 别说一四种魔
- (三) 治魔
- (四) 结论

八、善恶根现一参《释禅波罗蜜》

- (一) 何谓善恶根？
- (二) 次明善根发相
- (三) 验知虚实，略为二意





壹、功夫

一、境界检视标准—没有境界是好境界

问：禅修皆有境界，皆以有境界为殊胜、为功夫，今何以言没境界为好境界？

答：此立足于大乘无相禅而言。

盖大乘无相禅之本质为般若空，为唯识所现。故一切境界皆是虚妄，识心所现，禅观主体为般若空、为觉性，故无境界方相应于空、觉。

又言，禅观功夫前进亦是依于般若空与觉性而进，非识心所现境界，故云：无境界是为好境界。

（一）以道体为「本」，为运心「主体」

道体为何？

1. 般若宗般若空为主；
2. 如来藏宗为觉性；
3. 禅宗为灵知、无心。

（二）般若宗道体为般若、自性空

《般若经》：

1. 色即是空，空即是色。
2. 色相无边，般若无际。¹
3. 自性空、自相空。

色体（五蕴）即是空，即是自相空、自性空，空即是色。

（三）禅宗道体为灵知

自性空、自相空落实于心识上为「灵知」。

¹ 《销释金刚经科仪会要批注》卅续藏 92 册，页 437 下

1. 《禅源诸詮集都序》：空寂之知。

故妄念本寂，尘境本空，空寂之心，灵知不昧。即此空寂之知，是汝真性。²

2. 永嘉禅：惺惺为主，寂寂为辅。

运心以具足无心与灵知二义为正道。

3. 禅宗道体分能、所双轨：

①所边：无心是「道」，无念「为宗」。

②能边：惺寂、灵知为「道体」。

（四）离开道体、离开法门所缘境皆非正确之路

1. 方法为工具：工具则摄成事物。

2. 道体为事、物：事物在手则成就。

（五）案例

1. 中峰禅师《天目中峰广录》卷4：

或有教人，立个主宰勿为境摄，勿随物转。如握太阿在手，佛来也斩，魔来也斩。³

2. 高峰禅师《高峰原妙禅师禅要》：

当此之际，有八万四千魔军，在汝六根门头伺候。所有一切奇异殊胜，善恶应验之事，随汝心设，随汝心生，随汝心求，随汝心现。凡有所欲，无不遂之。

汝若瞥起毫厘差别心，拟生纤尘妄想念，即便堕他圈穽，即便被他作主，即便听他指挥。便乃口说魔话，心行魔行，反诃他非。……

2 《禅源诸詮集都序》大正藏 48 册，页 402 下

3 《天目中峰广录》大藏经补编 25 册，页 740 上



当知此诸魔境，皆从自心所起，自心所生。心若不起，争如之何！天台云：汝之伎俩有尽，我之不采无穷。⁴

3. 无念禅师《黄蘗无念禅师复问》卷2：

单刀直入，才有一星好事来到，随疾截去。⁵

（六）小结：境界殊妙，皆「识性所变」

外 ⇒ 系念于方法、工夫上

内 ⇒ 心中所出者不外有二：

一者能缘边 ⇒ 灵知、惺寂

二者所缘边 ⇒ 无心、无念

△以凡所有相、境界，皆是识性所现，非真实性。

二、功夫前进检视标准

（一）别说

每一法门皆有其禅定深化、开展固定路径、阶段、境界。

甲、声闻禅法，如声闻有相禅：

①十六特胜 ⇒ 数息

②九想观 ⇒ 不净

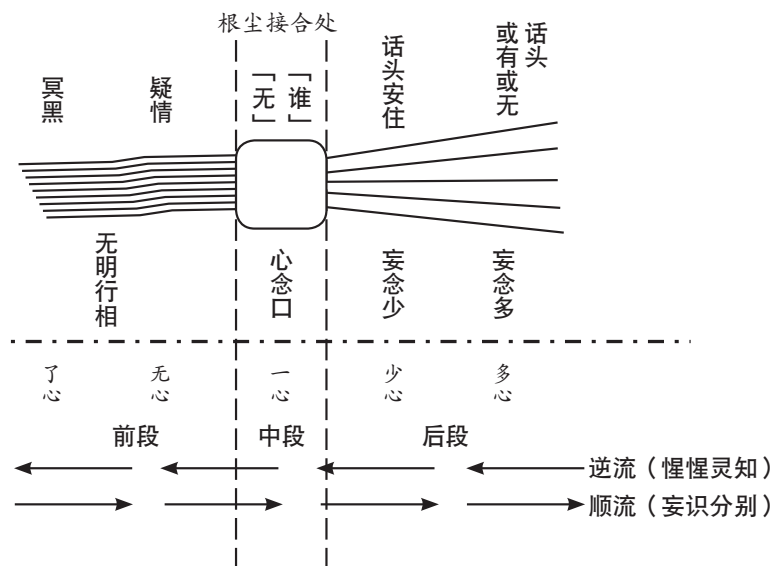
乙、祖师禅在各阶段、各法门功夫之阶段标志，如：

1. 来果五心说

①多心 ②少心 ③一心 ④无心 ⑤了心

4 《高峰原妙禅师禅要》 卍续藏 122 册，页 676 上

5 《黄蘗无念禅师复问》 嘉兴藏 20 册，页 510 上



2. 牧牛图 (十二图)

- ①未牧 ②初调 ③受制 ④回首 ⑤驯服 ⑥无碍
⑦任运 ⑧相忘 ⑨独照 ⑩双泯 ⑪返本还源 ⑫入廛垂手



1. 未牧



2. 初调



3. 受制



4. 回首



5. 驯伏



6. 无碍



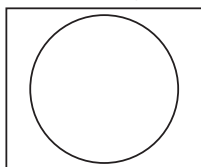
7. 任运



8. 相忘



9. 独照



10. 双泯



11. 返本还源



12. 入廛垂手



3. 永嘉奢摩他

- ①忘尘息念 ②先寂寂后惺惺
③惺惺寂寂，寂寂惺惺 ④惺惺为主，寂寂为辅

4. 参话头初心用功四阶

- ①念话头 ②话头安住 ③话头渐减，疑情渐增 ④安住疑情

5. 高峰参话头十阶

- (1)疑情功夫：①话头摄念 ②行住疑功 ③省力得力 ④疑情任运
(2)觉明心体：⑤疑情成片 ⑥觉心常在 ⑦磨光淘汰 ⑧觉心一念
(3)将悟境界：⑨外现枯木 ⑩开悟境界

(二) 通说一省力得力

此「省力即得力」之旨，始从《大慧广录》中即有数出处，後南宋高峯，明末憨山、无念、慧经等十多位禅师，亦说此旨。

《大慧普觉禅师语录》：觉得日用处省力时，便是学此道得力处也。得力处省无限力，省力处却得无限力。⁶

《高峰原妙禅师语录》：疑来疑去，疑至省力处，便是得力处。不疑自疑，不举自举。⁷

1. 所缘境缘取不熟练→所缘境相状乃至转换行相皆了了知
2. 运心方法不明确→运心次第明晰
3. 寂静心禅定力不足→寂定心速疾且稳定有力
4. 心中业惑未净→自觉生活中

①觉察贪嗔痴慢之心敏锐有力

②诸烦恼淫嗔慢淡薄不起

由此故，痴暗渐减，转成明净，增广有力。

禅宗通说者

- ①正面者如灵知、惺寂、疑情在念

6 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 911 中

7 《高峰原妙禅师语录》卍续藏 122 册，页 675 下

②除运心之法摄心，无其他境界者是

由省力故知此四种障碍。渐除得力故，显此阶段功夫省力，故知功夫进步。

(三) 小结

通说与别说相符合，皆是功夫前进之相状，标志。

通说为细微，隐相—过程

别说为阶段，显相—目标

由通相功夫渐成别相，虽未至别相，亦可由通相判别功夫之前进，二者检视功夫前进互补。

三、「光明」

(一) 导言

问：何以检视功夫须详论光明种类？

答：以光明分福慧二类，下亦多种：

凡善根具足者，发心用功，法门不同，禅定浅深，多有见光明者，然不知光明殊异不知判识浅深好恶，多有慢、畏等心，故须详释。

1. 《长阿含经》五种光明表

A 人世间火	B 六欲天光明	C 色界天光明 (无色界无光明)		D 佛 光 明	E 四 谛 光 明
①萤火	⑤四天王天	初禅	⑪梵迦夷天		
		二禅	⑫光念天		
		三禅	⑬遍净天		
②灯烛	⑥忉利天	四禅	⑭果实天（广果天）		
	⑦焰摩天		⑮无想天		
			⑯无造天（无烦天）		
③炬火	⑧兜率天		⑰无热天		
	⑨化乐天		⑱善见天		
④积火	⑩他化自在天		⑲大善天（善现天）		
			⑳色究竟天		
			㉑地自在天(大自在天)		
物质	施戒善福功德	禅定功德		佛功德	般若



诸比丘！萤火之明不如灯烛，灯烛之明不如炬火，炬火之明不如积火，积火之明不如四天王宫殿、城堞、瓔珞、衣服、身色光明，四天王宫殿、城堞、瓔珞、衣服、身色光明不如三十三天光明，三十三天光明不如焰摩天光明，焰摩天光明不如兜率天光明，兜率天光明不如化自在天光明，化自在天光明不如他化自在天光明，他化自在天光明不如梵迦夷天宫殿、衣服身色光明，梵迦夷天宫殿、衣服、身色光明不如光念天光明，……

色究竟天光明不如地自在天，地自在天光明不如佛光明。从萤火光至佛光明，合集尔所光明，不如苦谛光明，集谛、灭谛、道谛光明。是故，诸比丘！欲求光明者，当求苦谛、集谛、灭谛、道谛光明，当作是修行。⁸

2. 各光明本质

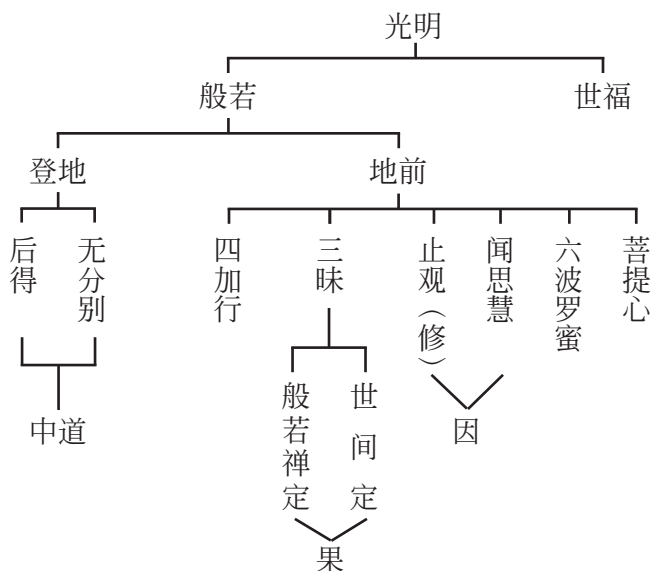
- ①世间：物质大小多少
- ②欲界天：施戒之福
- ③禅天：禅定
- ④佛：福慧功德
- ⑤四谛：真理（般若）

（二）所有功德皆具光明

1. 总说：光明总表

五乘佛法，本质都是光，光是五乘、成佛道另外一个具体表现。

⁸ 《长阿含经》大正藏 01 册，页 132 下 -133 上



2. 福

(1) 光明本质—天福

① 天福有光

A《杂阿含经》：尔时，尊者大目犍连住耆闍崛山，后夜起经行，见有光明遍照迦兰陀竹园。见已，「作是念：今夜或有大力鬼神诣世尊所，故有此光明。」……佛告尊者大目犍连：「昨暮后夜，释提桓因，来诣我所，」稽首作礼，退坐一面。⁹

B《佛说佛母出生三法藏般若波罗蜜多经》：善男子、善女人，若见有大光明，当知即是诸天龙神等众，来至其所听受正法。又复，若闻诸微妙香，当知此相亦是诸天龙神等众来至其所。¹⁰

② 诸天光与佛光如焦柱与金

《小品般若经》：尔时释提桓因，与四万天子，俱在会中；四

9《杂阿含经》大正藏 02 册，页 257 中

10《佛说佛母出生三法藏般若波罗蜜多经》大正藏 08 册，页 601 上

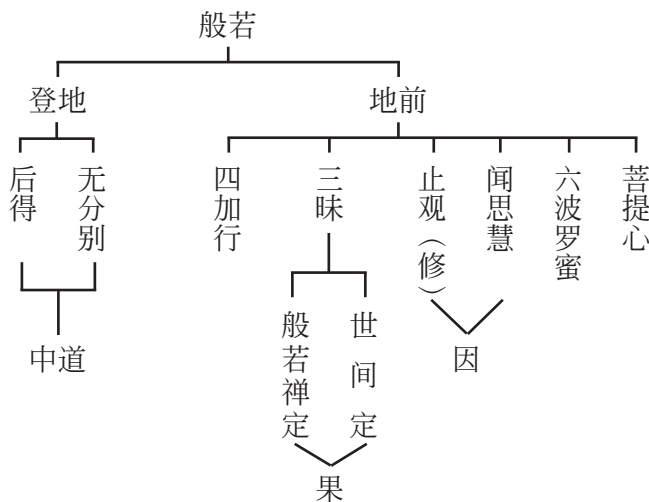


天王，与二万天子，俱在会中；娑婆世界主、梵天王，与万梵天，俱在会中；乃至净居天众，无数千种，俱在会中。是诸天众业报光明，以佛身神力光明故，皆不复现。¹¹

(2) 福业无常过患

《别译杂阿含经》：尔时，二梵以偈答言：汝今有少光，映蔽于梵天，当知此光色，皆有诸过患，明智得解脱，不乐斯光色。¹²

3. 慧



(1) 地前光明

① 菩提心

《华严经》：菩提心者，犹如盛月，诸白净法悉圆满故；菩提心者，犹如明灯，能放种种法光明故。¹³

② 六波罗蜜

《佛母出生三法藏般若波罗蜜多经》：又复，六波罗蜜多是菩萨大师，六波罗蜜多为所行正道，六波罗蜜多为世间光明，六波罗

11 《小品般若波罗蜜经》大正藏 08 册，页 540 上

12 《别译杂阿含经》大正藏 02 册，页 412 上

13 《大方广佛华严经》大正藏 10 册，页 429 下

蜜多为大法炬，六波罗蜜多为大法光明。¹⁴

③闻思慧

《大般若波罗蜜多经》：善男子、善女人等，以净信心，书、持般若波罗蜜多，供养、恭敬，当知是处，有妙光明除灭暗冥，生诸胜福。¹⁵

④止观（修）

《瑜伽师地论》：当知此中有四光明：：一法光明；二义光明；三奢摩他光明；四毘鉢舍那光依此四种光明增上，立光明想。¹⁶

⑤三昧

⑤ -1 世间禅定光明

《禅法要解》：色界造色有光明相，是故行者见妙光明照身内外。¹⁷

《贤愚经》：是时如来，大众围绕，各悉静然端坐入定。有一比丘，入慈三昧，放金光明，如大火聚。¹⁸

⑤ -2 般若禅定光明

《大方便佛报恩经》：尔时华色比丘尼即入三昧，以神通力，放大光明，照阎浮提，请召有缘天龙、鬼神、人及非人。¹⁹

《增壹阿含经》：王阿闍世语耆婆伽曰：「甚奇！甚特！今此圣众心定乃尔。复以何缘有此光明？」耆婆伽白王：「以三昧之力故放光明耳。」²⁰

⑥四加行

14 《佛说佛母出生三法藏般若波罗蜜多经》大正藏 08 册，页 654 上

15 《大般若波罗蜜多经》大正藏 07 册，页 557 下

16 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 437 上

17 《禅法要解》大正藏 15 册，页 288 中

18 《贤愚经》大正藏 04 册，页 436 中

19 《大方便佛报恩经》大正藏 03 册，页 152 下

20 《增壹阿含经》大正藏 02 册，页 763 上



《广释菩提心论》：安立四种顺决择分，而彼四位有软中上智光明出，此四皆观「诸法无我」。²¹

(2) 登地光明

① 般若为光明「体」

《大般若经》：舍利子言：如是般若波罗蜜多甚能照了。

佛言：如是！极清净故。舍利子言：如是般若波罗蜜多是大光明。²²

② 无分别智

《妙法莲华经玄义》：得无分别智光，成真实性。是则理乘本有，随得今有。²³

③ 后得智

《华严经疏钞》：言法门名为法体者，则显光明是用。体有二义：一即上地法由此证真（证得根本智），故能了俗，名为光明。二即「后得智」为体，能了一切余法。²⁴

④ 中道

《仁王般若经》：无二无照达理空，三谛现前大智光。²⁵

(3) 问答

① 为什么说「智就是光、光就是智」？

② 「无分别智」光跟「后得智」光有什么不一样？

从本质上面来看，后得智有相，无分别智光无相。

21 《广释菩提心论》大正藏 32 册，页 570 下

22 《大般若波罗蜜多经》大正藏 07 册，页 802 上

23 《妙法莲华经玄义》大正藏 33 册，页 742 中

24 《大方广佛华严经随疏演义钞》大正藏 36 册，页 428 中

25 《佛说仁王般若波罗蜜经》大正藏 08 册，页 827 下

③「地前」光跟「地上」光有什么不一样？

二者为因跟果之间差别，地前光属于无分别智光之因地，体是「空性」。地前观慧是先入「自性空」般若，然是因地，所以般若浅小，为无分别智光另类形相。

（三）光明作用一破痴暗恶业

1. 破痴暗

①《法藏般若波罗蜜多经》说：所谓菩萨摩訶萨于长夜中广为众生作大方便，欲令众生拔无明箭出生死苦，以一切智光破诸「痴暗」，是名菩萨摩訶萨能为世间作大光明。²⁶

②《华严经》：满足本愿无量功德，以大智光灭「世痴暗」，为诸世间无上福田。²⁷

2. 破无明

①《华严经》：愿我速以大智光明，破彼众生「无明黑暗」。²⁸

②《瑜伽师地论》：汝今乃能于入广大「无明黑暗」众生类中。独求获得大智光明。²⁹

3. 破三毒

①《遮尼干子所说经》：文殊师利！如来智火亦复如是，即彼一智光明之性，次第增长成就如来一切知见大智光明，能烧「一切诸染烦恼」。³⁰

②《父子合集经》：牟尼具胜智光明，能破「贪恚愚痴暗」。³¹

26 《佛说佛母出生三法藏般若波罗蜜多经》大正藏 08 册，页 636 中

27 《大方广佛华严经》大正藏 10 册，页 247 上

28 《大方广佛华严经》大正藏 10 册，页 370 上

29 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 449 上

30 《大萨遮尼干子所说经》大正藏 09 册，页 326 上

31 《父子合集经》大正藏 11 册，页 927 中



4. 破恶业

《佛说护国尊者所问大乘经》：我观无等无边佛，眉间毫光普照耀，如军那花及朗月，过于珂雪与砗磲，如是皎洁大光明，除灭众生诸罪暗。³²

5. 救三涂苦

《佛说无量寿经》：若在三涂勤苦之处，见此光明，皆得休息，无复苦恼；寿终之后皆蒙解脱。³³

（四）禅定中所见「光」种类

1. 未悟者所见光明

- | | | |
|----------|---|------|
| (1)佛菩萨光明 | } | 外力所现 |
| (2)天人光 | | |
| (3)鬼神光 | | |
| (4)禅定光明 | } | 自力识现 |
| (5)幻境光明 | | |

2. 「大光明藏」以般若为体，是彻悟后所得

小结：

初学皆眼根所见光明，不离识性所现。

虽或有般若气味，但亦应舍离归于无心、灵知。

32 《佛说护国尊者所问大乘经》大正藏 12 册，页 12 下

33 《佛说无量寿经》大正藏 12 册，页 270 中

貳、禅病

一、禅病分三阶次：

- | | |
|--------------|--------------|
| (一) 初修→沉掉 | ┌ 教下
└ 宗门 |
| (二) 浅定→魔事与幻境 | |
| (三) 深定→禅病 | |

二、「初修」教下沉掉一禅病一之一

(一) 沉、掉相貌

1. 昏沉相貌

(1)「身心无堪任性」为昏昧义

《瑜伽师地论》：身心昏昧，无堪任性。³⁴

(2)昏沉与睡眠同性，轻重之别

《瑜伽师地论》：睡眠者，谓心极昧略。又顺生烦恼、坏断加行，是昏沉性；心极昧略，是睡眠性。是故此二、合说一盖。³⁵

2. 掉举相貌

(1)「掉举」于外境追忆、攀缘义

《瑜伽师地论》：掉举者，谓因亲属寻思、国土寻思、不死寻思，或随忆念昔所经历戏笑欢娱所行之事，心生喧动腾跃之性。³⁶

(2)「掉举」与「掉悔」一因异，果同

《瑜伽师地论》：次前所生非处恶作及后恶作、虽与掉举处所不

³⁴ 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 329 中

³⁵ 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 329 中

³⁶ 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 329 中 - 下



等，然如彼相，腾跃喧动，今此亦是忧恋之相，是故与彼杂说一盖。³⁷

（二）沉掉起因

1. 昏沉起因

①尸罗不净 ②不守根门 ③食不知量 ④贪图睡眠

⑤不能多修行止观 ⑥贪着轻安 ⑦不乐于取清净 ⑧没有善巧方便

《瑜伽师地论》：何等沉相？谓不守根门、食不知量、初夜后夜不常觉寤勤修观行、不正知住，是痴行性，耽着睡眠、无巧便慧、恶作俱行欲勤心观。不曾修习正奢摩他，于奢摩他未为纯善，一向思惟奢摩他相。其心昏暗，于胜境界不乐攀缘。³⁸

2. 掉举起因

①前四与「沉」相同

②三种「寻思」为因

《瑜伽师地论》：何等掉相？谓不守根门等四，如前广说，是贪行性。乐不寂静、无厌离心、无巧便慧、太举俱行，如前欲等。不曾修举，于举未善，唯一向修。由于种种随顺掉法，亲里寻等，动乱其心。³⁹

问：申明此沉掉相貌有何义趣、作用？

答：了知沉掉相貌，可于诸流转心相中快速察觉沉掉相貌，而于其未生、将生、正生相续时，制止停息之。如知见贼相貌于市场、街道人流中、人群中，快速知贼而捕捉。

37 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 329 下

38 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 334 上

39 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 334 上

（三）沉掉体性

1. 昏沉体性「痴心所」

《成唯识论》：有义，昏沉痴一分摄，论唯说此是痴分故，昏昧沉重是痴相故。有义，昏沉非但痴摄，谓无堪任是昏沉相，一切烦恼皆无堪任，离此无别昏沉相故。虽依一切烦恼假立，而痴相增，但说痴分。⁴⁰

2. 掉举体性「贪心所」

《成唯识论》：有义掉举贪一分摄，论唯说此是贪分故，此由忆昔乐事生故。有义掉举非唯贪摄，论说掉举遍染心故。又掉举相谓不寂静，说是烦恼共相摄故，掉举离此无别相故。虽依一切烦恼假立，而「贪」位增说为贪分。⁴¹

（四）沉掉对治

1. 昏沉对治

（1）光明想

《俱舍论记》：起光明想，心即发悟，昏眠不生，非益彼故，名为非食。⁴²

（2）净妙相

《瑜伽师地论》：观见是已，尔时随取一种净妙举相，殷勤策励、庆悦其心，是名策心。⁴³

问：何以光明想与净妙相可以治昏沉？

答：沉掉为痴。痴者心暗钝无力。故光明可破痴暗，净妙相可令心警醒奋扬，故治昏沉。

⁴⁰ 《成唯识论》大正藏 31 册，页 34 上

⁴¹ 《成唯识论》大正藏 31 册，页 34 上

⁴² 《俱舍论记》大正藏 41 册，页 323 中

⁴³ 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 443 上



2. 掉举对治

(1) 奢摩他

① 九住心

《瑜伽师地论》：问：此盖谁为非食？答：有奢摩他，及于彼相如理作意多所修习，以为非食。奢摩他者，谓九种住心，及奢摩他品所摄诸法。⁴⁴

② 数息

《释禅波罗蜜次第法门》：行者坐中明利之心攀缘，念念不住，此应教令数息。何以故？数息之法，系心在息，息是治乱之良药也。⁴⁵

(2) 厌患想

《瑜伽师地论》：及奢摩他品所摄诸法。谓于自他若衰、若盛可厌患法，心生厌离，惊恐恶贱，安住寂静。⁴⁶

问：何以厌患想及数息观可治散乱？

答：掉散之体为贪。由厌患、无常想、不净想是恶心境故，是「贪」对治故，能令心于境舍贪求。

数息缘一息出入境，心安止一处，令掉散止息。

三、「初修」宗门沉掉一禅病一之二

(一) 沉掉过失

所缘境「不会底」不入于心。

《古尊宿语录》：要会么？则你那驰求便是不驰求，个中极难信入，难做功夫。不安乐者，盖为你等不沉则掉，所以道不会去。⁴⁷

⁴⁴ 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 330 中

⁴⁵ 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 502 中

⁴⁶ 《瑜伽师地论》大正藏 30 册，页 330 中

⁴⁷ 《古尊宿语录》卍续藏 118 册，页 583 上

（二）沉掉相貌

1. 大慧禅师

今时不但禅和子，便是士大夫聪明灵利博极群书底人，个个有两般病：若不着意，便是忘怀，忘怀则堕在黑山下鬼窟里，教中谓之「昏沉」。着意则心识纷飞，一念续一念，前念未止，后念相续，教中谓之「掉举」。⁴⁸

2. 大慧禅师

第一莫要昏沉，昏沉则坐在鬼窟里；又不得掉举，掉举则业识忙忙。⁴⁹

3. 应庵昙华

每见今时兄弟做功夫，不在沉掉处，便在惺惺处坐地。中其沉掉，则犹若醉酒之人行于长途也；饮其惺惺，则闻见逸于心腑以为究竟法也。但舍二歧而致之一处，常尔提撕，豁然彻去不是分外事。⁵⁰

4. 《禅宗永嘉集》〈奢摩他颂〉

须识六种料简：一识病；二识药；三识对治；四识过生；五识是非；六识正助。

第一病者，有二种：一缘虑；二无记。缘虑者：善、恶二念也。虽复差殊，俱非解脱，是故总束名为缘虑。无记者：虽不缘善恶等事，然俱非真心，但是昏住，此二种名为病。

第二药者，亦有二种：一寂寂；二惺惺。寂寂谓不念外境善恶等事；惺惺谓不生昏住无记等相。此二种名为药。

第三对治者：以寂寂治缘虑；以惺惺治昏住。用此二药，对彼二病，故名对治。……

48 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 884 下

49 《大慧普觉禅师普说》卮正藏经 59 册，页 849 中

50 《应庵昙华禅师语录》卮续藏 120 册，页 858 下 -859 上



修心之人，亦复如是。必先息缘虑，令心寂寂；次当惺惺，不致昏沉，令心历历，历历、寂寂，二名一体，更不异时。⁵¹

（三）昏沉起因

1. 心体暗昧—贪欲重习、心识暗昧

2. 法门不宜 — { 惺惺多则散乱
寂寂多则沉昏

3. 身心疲惫

（四）沉掉体、相

1. 体—真心

「沉、掉」体性根本源头处，是真心或如来藏，如雪岩祖师云：

①上堂：昏沉散乱，莫非「本地风光」，绝点纯清，正是真常流注。⁵²

②向来所厌所弃之物，与无明烦恼、昏沉、散乱，元来尽自「妙明真性」中流出。⁵³

圆澄禅师以「虚空」喻真心不变之本，以「云雨」喻沉掉为无体之末。

③师云：风云雷雨，天之妙用；昏散运用，人之常情。执风云而昧天体，执昏散以迷「真心」，自成颠倒。若悟本心，一切皆名妙用。⁵⁴

51 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 中 - 下

52 《雪岩祖钦禅师语录》卮续藏 122 册，页 508 上

53 《雪岩祖钦禅师语录》卮续藏 122 册，页 514 下

54 《湛然圆澄禅师语录》卮续藏 126 册，页 255 上

2. 相一业识

真心被无明流转成阿赖耶识，阿赖耶识就是所谓「业识」，业识聚集有情无量劫烦恼性、虚妄知见，阿赖耶为无明暗昧所混同流转成有情报体，表现外相即意识痴暗心体。

雪岩禅师就说：昏沉掉举都是根植于业识。

①昏沉掉举之根，起于业识颠倒之顷。⁵⁵

②上堂：痴盲无觉照，业识纷沉掉，起床忙到晚，伸脚睡到晓，醉生梦死多。⁵⁶

问：此处真心与业识关系为何？

答：真心为体，由无明流转，真心（如来藏）成业识。业识为生命主体。有情业识差别，成掉散、习性，轻、重别。

（五）沉掉对治

1. 能所合论

（1）看心念起灭处

如今如何得不沉不掉？则你那一念起是生灭流转，为是业识耶？为是不动耶？怎么翻覆看来，便有些子道理。⁵⁷

（2）看妄想、昏沉生起处（心源）

倘正念不得纯一，昏、散起时，亦不用将心排遣，但将话头轻轻放下，回光返照，看这妄想、昏沉从什么处起？只此一照，则妄想、昏沉当下自然顿息。⁵⁸

55 《雪岩祖钦禅师语录》卮续藏 122 册，页 567 下

56 《雪关禅师语录》嘉兴藏 27 册，页 444 下

57 《古尊宿语录》卮续藏 118 册，页 583 上

58 《皇明名僧辑略》〈楚山琦禅师〉卮续藏 144 册，页 426 上



2. 能所分论

(1) 单提话头一所边

- ① 静坐时才觉此两种病现前，但只举狗子无佛性话，两种病不着用力排遣，当下怙怙地矣。⁵⁹
- ② 八万四千毛窍，并作一个无字，一提提起，斩断昏沉散乱，掀翻明暗色空。⁶⁰
- ③ 惟是生死念切，自然话头绵密。于看话头绵密处，昏散等自然不现。⁶¹

(2) 惺寂一能边

- ① 永嘉大师：以寂寂治缘虑，以惺惺治昏住。用此二药，对彼二病，故名对治。⁶²
- ② 憨山老人：一切昏沉从散乱生，正恰用心之时，忽一念散乱即落昏沉，是须善知。永嘉寂寂惺惺四料拣语，最为切要。⁶³
- ③ 毒峰善禅师：毕竟念佛底是谁咩，这两三句子上着力，回光返照染下，疑情「惺惺」中，却须寂寂，「寂寂」中却须历历，若能如是用心，不堕昏沉掉举四魔之中，而有日益日损之效。⁶⁴

59 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 922 中

60 《雪岩祖钦禅师语录》卮续藏 122 册，页 528 上

61 《天目明本禅师杂录》卮续藏 122 册，页 763 上

62 《禅宗永嘉集》大正藏 48 册，页 390 中

63 《憨山老人梦游集》卮续藏 127 册，页 270 下

64 《天真毒峰善禅师要语》嘉兴藏 25 册，页 137 下

（六）即昏而朗

「即昏而朗」，在有情无量劫念念间散乱、昏沉，转化为本质之真心，或如来藏性、真如性。真心之末梢是灵知、惺寂。

业识之末梢是昏沉、掉散，而具体之行之契入门户、入口，理论曰「即昏而朗」。

①当以观观昏，即昏而朗。以止止散，即散而寂。⁶⁵

②要会么？则你那驰求，便是不驰求。个中极难信入，难做功夫，不安乐者，盖为你等不沉则掉，所以道不会去。⁶⁶

③昏沉即解脱，散乱即清净。⁶⁷

问：即昏而朗与前述有何关系？

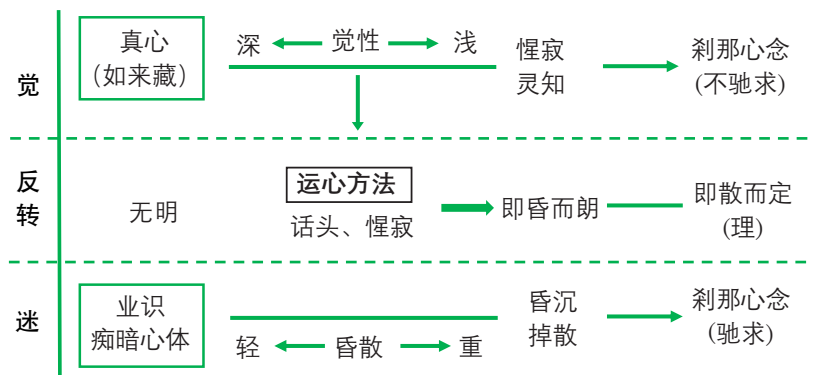
答：体：真如、真心、如来藏。

相：业识、痴暗心体。

用：惺寂对治昏散二方法。

理：即昏而朗，落实心念由昏散转换至惺寂之作用，背后心识之理论。

即昏而朗义涵表



65 《摩诃止观》大正藏 46 册，页 49 上

66 《古尊宿语录》卮续藏 118 册，页 583 上

67 《湛然圆澄禅师语录》卮续藏 126 册，页 255 上



（七）小结

1. 初修落入沉、掉，无法正确缘取所缘境，产生逆破转之用。
2. 破除沉掉唯一方法，不断用功精进，正确看心。
祖师谓，单提话头对治，或用惺寂对治。

四、教下、宗门沉掉对比

教下治沉：光明想、净妙想。

宗门治沉：永嘉惺惺，话头、疑情。

宗门惺惺与教下光明想、净妙想之比较：

- ① 惺惺是从心体本质—真心→灵知、法性、觉性。
- ② 光明想是从境界相—识体→于法相之分别心。

1. 教下、宗门沉掉心识结构对比表

	教下	宗门
体	烦恼心所	真心
相用	掉→贪→散动攀缘 沉→痴→无堪能性	无明业识（实有执）
对治	沉→光明境、净妙相 掉→不净想、厌患相 奢摩他	惺惺寂寂 提个话头

2. 沉掉心识结构之体、相层次比对

二种禅法沉掉心识结构之体、相层次比对

真心（如来藏） → 赖耶（业识） → 意识（心王） → 心所（贪、痴）

在运心主体上 — {
教下：以尘境治心所
宗门：以真心治心王

3. 教下、宗门在心识结构之转换差别

两种禅法，四禅八定禅法跟大乘禅宗的禅法，二者沉掉本质和最后由沉掉本质产生对治方法，都根基于这两种禅法之「心识结构」。

五、「浅定」一禅病之二

禅病种类有两个：

第一是色身，有情色身所起诸病。

第二是心性，有情心里面所生出来各种烦恼。

（一）色身

1. 业障鬼神

案例：

①唐朝悟达国师人面疮。

②惠空法师禁足时，右手关节，胳膊肘上肌肉疼痛。脸颊部分痛了两三年；还有左边小腿腿胫足三里穴处甚疼痛，痛时身体发热、发汗。痛一年余，诵《金刚经》略轻。

2. 水土风雨不调

外在水土风雨不调，寒、热不时，睡眠不调而致病者。

例：禅堂窗用胶带封缝。

3、错用方法

法门运心，心动则四大皆动，若法门错用，则四大错乱致病。譬如有人数息而致胸闷气塞，或意守丹田，或以意导气而致气脉错乱，色身失调致病，皆是法门运心不当。

如：参话头：

浅：功夫太急迫、太紧—产生头痛、胸闷。

深：功夫越深，病会深入骨髓。

案例：



①云居山一首座，心脏痛两三年才平复。

②云居山一位僧众，功夫很好，心痛一两年不敢参。

③惠空法师禁足时，用功到深处，几日左手发麻，心脏刺痛。

喻：像车子轮胎戳破了，不知道还继续开，车子就坏了。

4、宿疾

身本有旧病，因为坐禅，气脉运行，把宿疾击发而生起。

(1)老病气脉阻塞：

如：老人走路老态龙钟，就是说正常人一百万个气脉，老病者有三十万、二十万个气脉不通了。不通就显得老了，不灵光、不灵活了。

(2)禅修气走满、强

如：水道不通，累积很多垢物、垃圾在身体，亦没有生病，如果打坐气脉走到那边，垢物激发出来，就感觉生病了。

5、烦恼所引

烦恼指贪嗔痴慢疑等根本烦恼，及余散乱、昏沉、恐惧等等，烦恼火干扰故，身心不调而致病。

(1)淫、嗔、惧，三种烦恼致：

禅坐时导引气脉走向错误不同地方。

(2)致病喻：

车子在高速公路上面跑，啪！一个钉子把轮胎戳破了。

打坐时气非常饱满，气脉运行时，如果有淫欲心、嗔恨心、恐惧心，就好像钉子一下就把轮胎戳破了。

(3)禅病形态：

气脉变了，身体会发热、发冷、呼吸心跳加速。

(4)后遗症：

长久身体就会坏掉，体能会衰败，像衰老一样，因为气脉破坏了。

（二）心性

禅坐中：有二类，①有情；②幻境。致病皆由心所起，以心识深处，业、习为定力所逼，妄见差别。

1. 有情

所谓有情，有一些是天魔；也有一些是鬼神，鬼神种类很多；也有是精怪。所谓精怪，就是动物化成精来干扰。众生界无量无边。

案例：

- (1)慈光寺一位女子居士来打禅七，打坐可以连香两三个钟头，两次打坐中看到一个裸体男人向她走过来。
- (2)慈光寺附近一位男众居士，在家里打坐，看到很漂亮裸体女人，向他走过来。
- (3)云居山一位僧众，每次打坐，就看到一位裸体女人抱着他，不能打坐，就去大寮帮忙煮饭。
- (4)慈光寺一位居士来打禅七，看到一个鬼，现很多鬼脸，境界给他看。
- (5)韩国道场的一位师父闭关时，鬼神变现观音菩萨，叫他把生殖器割掉，割掉以后观音菩萨就不来了。
- (6)禅师坐禅，一大蛇口现莲花，欲食禅师。

2. 幻境

案例：

- ①慈光寺一位男居士来打禅七，一上坐就能看到种种的境界，看到战船，心念一想破掉，就好像炸弹把船给破掉了。还能看到全身透明，七轮都看得清清楚楚。
- ②一禅师见一华轿，实为母驴胎。

(1)幻境起因

问：既是禅定寂静中，何以会有魔事、幻境现起？

答：祖师皆谓由宿昔业力、习气为内因，外有烦恼、邪见牵引，定力逼催而现。



如大慧禅师云：

所谓魔路亦非他物，乃是昧却此心。于此心外妄生差别诸见。而此心即随差别妄念流转，故成就魔境。⁶⁸

《起信论》云：「或有众生无善根力，则为诸魔外道之所惑乱。⁶⁹」此无善根力者，

内缺：智慧、正见、定力、善法发心。

外盈：贪嗔痴诸烦恼、恶业。

(2)对治之法

问：若魔、幻现起，当如之何？

答：魔事、幻境皆自心所现，故须秉自正见，安住话头，不理魔、幻。

祖师云：定慧力胜，魔障自消。⁷⁰

①《起信论》治魔—当念唯心—理

若於坐中现形恐怖，或现端正男女等相，当念唯心，境界则灭，终不为恼。⁷¹

②高峰禅师 — 不采无穷—方法

当知此诸魔境，皆从自心所起，自心所生。心若不起，争如之何！天台云：汝之伎俩有尽，我之不采无穷。⁷²

③大慧禅师 — 知一念不生—理

若能一念缘起无生，则不越此念，即时超出魔路。⁷³

68 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 894 上

69 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 582 中

70 《勅修百丈清规》大正藏 48 册，页 1143 上

71 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 582 中

72 《高峰原妙禅师禅要》卮续藏 122 册，页 707 上

73 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 894 上

④ 憨山大师 — 一句话头一方法

憨山大师说：古人只要用一句话头，本参话头靠定，就可以了。

六、「深定」一禅病之三

深定：澄澄湛湛，昭昭灵灵，本是深定。定本非病，执为胜法，翻成病故。

暂得如是，非为圣证。不作圣心，名善境界；若作圣解，即受群邪。⁷⁴

修行之心识路程(1)曲折且长远，其中歧路甚多。(2)于此曲折长远中，各宗师对境界浅深或功夫偏正，容有长短、远近之别。(3)更兼以时代、地域于方言文字使用不同故，笔下文字与真实功夫认知定位，往往彼此殊异。

祖师对「昭昭灵灵」、「澄澄湛湛」有时亦判为「禅病」之说，由此引出能缘、所缘皆有禅病，此禅病实是深定之偏执，若不察觉了知，执为真实之道，或契实悟境，弊害不浅。

(一) 能缘边禅病—澄澄湛湛

① 玄沙师备禅师

汝若认昭昭灵灵，是汝真实，为什么瞌睡时又不成昭昭灵灵？若瞌睡时不是，为什么有昭昭时？汝还会么？遮个唤作认贼为子，是生死根本妄想缘气。汝欲识此根由么？我向汝道：汝昭昭灵灵，只因前尘色声香等法而有分别，便道此是昭昭灵灵。⁷⁵

74 《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》大正藏 19 册，页 147 下

75 《景德传灯录》大正藏 51 册，页 345 上



②瞎堂禅师

所以古人到此，多不肯指注，恐他学者，误认昭昭灵灵，驴前马后，为究竟安乐之地。⁷⁶

③雪岩禅师

初看无字，忽于念头起处，打一个返观。这一念当下冰冷，直是「澄澄湛湛，不动不摇」，过一日如弹指顷，都不闻钟鼓之声。十九在灵隐挂搭，见处州来书说：钦禅！尔这工夫，是死水。⁷⁷

（二）所缘边禅病—黑山鬼窟、死水

问：澄澄湛湛，昭昭灵灵，是从「能缘」边论有禅病，岂不亦有相对应之「所缘」边之禅定功夫，亦是禅病被呵耶？

答：昭昭灵灵，祖师目为半途禅病，是能缘边，所缘边亦当有也。祖师指名为「黑山鬼窟」，或亦云「死水」。

1. 黑山鬼窟

①道独禅师

六祖大师云：世人外迷着相，内迷着空。若能于相离相，于空离空，即是内外不迷，本来真性而得出现。

夫言相者，外尘境也；空者，内意根黑山鬼窟也。

经云：纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，犹为法尘分别影事。何以故？但有幽闲可守，即是境与意根作对。有意、有境，即属生灭。⁷⁸

②云外禅师—无相不可得

又有一等知识，教人向一念不生处趋向。凡有指示即云：无

76 《瞎堂慧远禅师广录》卮续藏 120 册，页 955 上

77 《禅关策进》大正藏 48 册，页 1100 上 - 中

78 《宗宝道独禅师语录》卮续藏 126 册，页 162 下 - 163 上

相无名，了不可得等，唤作寂而常照；又引「了了灵知，不因心念」等为证。至令学人坐在黑山鬼窟里，闭目藏睛，作死模样，其害尤甚。⁷⁹

③古云哲禅师—不思量

你才拟议思量时，便不是了也。直饶你百不思、百不想，亦是黑山鬼窟下活计，未会第一义在。⁸⁰

④临济五病

不得无事甲里畏刀避剑，此是黑山鬼窟之病。⁸¹

2. 死水

①千山禅师—维摩默然

你莫要错会赵州言句。有一等见识：世间种种，尽属幻相，只有那无形无相、不动不变底一着子，始名为真。一向坐在空寂寂地，不敢动着一毫。有人问着，睁着眼、闭着口，唤作「世尊良久」，唤作「维摩默然」，又唤作「威音那畔消息」，又唤作「楞严大定」。殊不知「死水」里淹杀人无数，所谓「阴山鬼窟」里作活计。大慧当时不惜恶口，痛骂为默照邪禅、断佛种性。⁸²

②憨山大师—得力时非受用处

过曹溪，谒老人请教。老人谓此事若不放下身心，苦功根究到水穷山尽处，终无下落。纵到水穷山尽处，古人谓之静沉「死水」，又谓之玄妙窠窟。⁸³

79 《神鼎云外泽禅师语录》嘉兴藏 33 册，页 274 上

80 《古雪哲禅师语录》嘉兴藏 28 册，页 341 中

81 《五家宗旨纂要》卮续藏 114 册，页 520 上

82 《千山剩人禅师语录》嘉兴藏 38 册，页 229 上 - 中

83 《憨山老人梦游集》卮续藏 127 册，页 271 下



七、魔事

(一) 总说魔事

1. 魔种类

魔有四种：一者、烦恼魔；二者、阴魔；三者、死魔；四者、他化自在天子魔。⁸⁴

2. 魔定义

魔义者，如论云：夺慧命，坏断道法功德善本，破坏种种善事。杀者，杀死法身。

(1) 烦恼魔

烦恼魔何以害行人法身者？

行者依五蕴色心修道，彼害心亦坏色，今依色、心论。

①心者：烦恼名垢，挠乱行人心识。

垢心行，名为烦恼。

问曰：何谓为垢？

答曰：若心能令生死相续，是名为垢……

一切烦恼皆邪行故，又一切烦恼覆蔽人心，皆为盲冥。⁸⁵

②色身者：清净色身并纯净善根是修行之器，今器为烦恼魔所破，如行路涉水无舟车，则不得行也。

如经云：烦恼火、嗔火、欲火。

纵恚不自禁，忧悔火随烧，若人起嗔恚，先自烧其心。⁸⁶

⁸⁴ 《大智度论》大正藏 25 册，页 99 中

⁸⁵ 《成实论》大正藏 32 册，页 308 下 -313 上

⁸⁶ 《佛所行赞》大正藏 04 册，页 43 中

(2)天魔

天魔惧行者智慧力故相率出三界，减损魔眷属，故以烦恼军相阻也。

(3)死魔

断行者命，夺修道之善缘。「死」，有情畏怖者也。

(4)五阴魔

禁锢有情功德法身于五阴身心中，令有情不得脱离、不见法身，故是魔也。

四魔三障对应表

三障		四魔
烦恼障	┌	天魔
	└	烦恼魔
报障	——	五阴魔
业障	——	死魔

3. 魔与三障

(1)天魔、烦恼魔

属烦恼障。即智论所言魔十事也。诸部鬼神精妖皆归天魔统辖，故胜天魔即胜鬼神，或有个人业缘差别为诸鬼神所挠者。

(2)五阴魔

属报障。五阴色心者果报也，随无量劫受身所：得报体，即五阴也。

(3)死魔

属业障。死魔、阴魔皆须证中道法身方越，是皆须入菩萨位、证法身，方能越死魔、阴魔。



(二) 别说一四种魔

1. 天魔

论云：魔破坏一切欲出离生死行者修行事，是为佛法之怨敌。

魔王力因缘；是魔名诸佛怨仇，一切圣人贼，破一切逆流人事，不喜涅槃，是名魔。⁸⁷

(1)问：为何魔不喜逆流人事？

天魔者，六欲天子也，彼受欲之极，高广天宫，眷属随从。

而佛弟子修行般若，破三界狱，则魔宫震动；

自度度人，则魔眷属入佛出家修出离法，相率出三界。

故魔不乐、不欲佛弟子入道修行，魔王、魔女、魔子相牵，阻行者般若行。

魔言：……一菩萨无上道记，我之愁恼不可言也。何以故？文殊师利！若说菩萨无上道记，我诸魔宫暗蔽不明。而是菩萨以三乘法，拔济无量阿僧祇诸众生等出于三界。文殊师利！我以是事受诸忧恼。⁸⁸

(2)天魔挠行人例

即东晋慧嵬禅师坐中，魔化为无头鬼、无肚腹鬼，并种种可惧形而来恐怖禅师，慧嵬皆淡然以言相解令去。

(3)问：修禅者所见境界皆天魔耶？

答：不全是。有情生命与他界有情生命彼此界别不同，平行不相面对，今改换成交错，同行一界，故见魔事。

87 《大智度论》大正藏 25 册，页 99 下 -100 上

88 《大宝积经》大正藏 11 册，页 149 中

2. 烦恼魔

(1) 定义

烦恼魔者，为根本烦恼一贪、嗔、痴、慢、疑、见（身见为主）。所以成魔者，为魔所用，故为魔使、魔爪牙。

(2) 种类

《大智度论》引《杂法藏经》中说：魔有十烦恼魔军；

《智论》中谓魔有三事，谓贪、嗔、痴。

列名：

一、欲。二、忧愁。三、饥渴。四、爱。五、眠睡。六、怖畏。七、疑。八、毒。九、利养、名闻。十、自高、轻慢。

魔烦恼军大分为二类：一为事境；二为烦恼。

① 事境者：

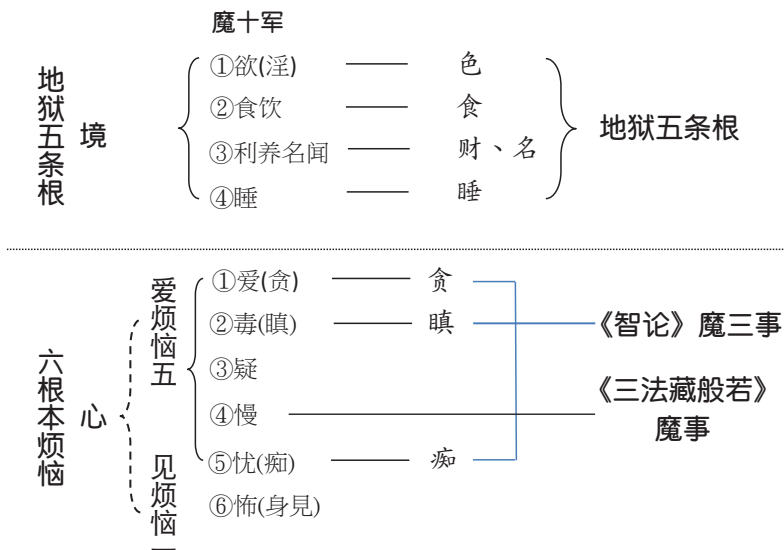
即烦恼心所取之境生起烦恼，境自非烦恼，境能令有情行者生诸烦恼，故为烦恼义。十军中，四军开为财、色、名、食、睡五种贪欲之境，佛门俗称地狱五条根。地狱根者，喻此五事，有情深陷禁锢，根深难拔，令有情逐恶，堕陷地狱。

② 烦恼者：

真正烦恼为害者，为六根本烦恼心所，如余六军，并《三法藏般若经》及《智论》魔三事可知，为贪（爱）、嗔（毒）、痴（忧）、慢、疑，外加「怖」，此怖即「身见」，与慢本同源，作用相反。



魔十军一境与心表



(3)何以淫欲为初军者？

答：诸五烦恼境者，皆为贪烦恼之境，而诸贪境又以淫贪为最重，毒害最深，故为十军之首也。

二例：

- ①难陀思恋美妻
- ②沙弥欲妻龙女

3. 五阴魔

五阴者，即色、心二法，不出正报与依报，此正报、依报俱为行者障也。

问曰：五众、十八界、十二入，何处说是魔？

答曰：莫拘罗山中，佛教弟子罗陀：色众是魔，受、想、行、识亦如是。⁸⁹

⁸⁹ 《大智度论》大正藏 25 册，页 99 下

4、死魔

(1)定义

死魔：断行者命，夺修道之善缘，阻断行者修行善根成道因缘。

「死」者，世人谓阎罗，有情之畏怖者也。

死魔：业障，一期生死者，业之力也，业则诸鬼神乃至诸佛所不能变者也。

(2)越死魔义

佛教中说「生死事大」，喻面对死亡而轮回六道是人生重大之事，而世间人则无比恐惧，多不愿面对，避言死事。

如：北宋末佛果圆悟禅师云：

生死为大事，真透脱去〔开悟〕，不以为大。何故？以无怖畏，谛了实证，如如不动。视万有起灭，中外根株，洞然明白，始末齐平，初无得丧。……古德云：生也犹如衫〔穿衣〕，死也还同脱裤，不以生死为大变可知矣。⁹⁰

(3)越死魔例

①洞山愚痴斋

②道祖首座

③邓隐峰倒立而亡者

（三）治魔

1. 根本

问：四魔中以破烦恼魔为根本，何以故？

答：以我无烦恼心，天魔无处毒害。五阴与死魔乃圣道前行之诸境，但无心于境，则自不为障，故治魔以烦恼魔为本。

破魔者，破烦恼。烦恼以三毒为大，贪、嗔以痴为本；智慧能

90 《佛果克勤禅师心要》正续藏 120 册，页 768 下



断愚痴。

2. 方便

教下五方便禅门对治诸烦恼：数息治掉散、慈悲治嗔毒、不净治淫贪、念佛治恶业障、缘起治愚痴。

3. 禅宗

对魔事之议论三义明之：

(1) 辨魔

临济禅师云：出家修道须具辨佛、魔真伪之正知见，若无此正知见，则未名出家。

(2) 破魔

高峰禅师引智者大师止观治魔之胜法云：「汝之伎俩有尽，我之不睬无穷。」并赞美云：此言是真实之法。

《大慧普觉禅师语录》：若能一念缘起无生，不离贪欲嗔恚痴，倒用魔王印，驱诸魔侣，以为护法善神。且非强为，法如是故。⁹¹

(3) 魔使

禅宗有云：宁可千生不悟，不可一世着魔。于此等魔使辈，切须戒慎！戒慎！

(四) 结论

治魔者，即以般若空观治无明烦恼也。

《觉意三昧》云：「菩萨行三空〔空、无相、无作〕正观，即时不复恐怖四魔，亦不得四魔，而能度四魔。」⁹²

故知治魔者，在治根本无明也。

91 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 896 下

92 《释摩訶般若波罗蜜经觉意三昧》大正藏 46 册，页 626 中

八、善恶根现一参《释禅波罗蜜》

（一）何谓善恶根？

善恶根性者：行人既能善修止门，息诸乱想，则其心澄静。以心静故，宿世善根，自然开发；若无善者，则发诸恶法。故经云：先以定动，后以智拔。止为初门，善恶二事之中，必有其一，行者应当明识其相，取舍之间不乖正道，故须分别。⁹³

（二）次明善根发相

1. 外善根发相：略出五种

- (1) 布施
- (2) 持戒
- (3) 孝顺父母师长
- (4) 信敬三宝，精勤供养
- (5) 读诵听学

2. 内善根发相：五门禅

- (1) 阿那波那门
- (2) 不净观门
- (3) 慈心门
- (4) 因缘门
- (5) 念佛三昧门

行者久坐入寂静心，初有定心，使发八触、定境等，此须检验真定、邪定所发诸境。

（三）验知虚实，略为二意

⁹³ 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 494 上



1. 正明验知虚实

(1) 则相验知：有二意

邪：十双明邪相：

- ①触体增减者、②定乱、③空有、④明暗、⑤忧喜、
⑥苦乐、⑦善恶、⑧愚智、⑨缚脱、⑩心强软。

正：具足十种善法：

- ①触相如法、②定相如法、③空相如法、④明相如法、
⑤喜相如法、⑥乐相如法、⑦善相如法、⑧智相如法、
⑨解脱相如法、⑩心调相如法。

(2) 以法验知邪正者

以三法验知：

① 定心研磨

如发一动触，若邪正未了，应当深入定心，于所发境中不取不舍，但平心定住。若是善根定力踰深，善根踰发，若魔所为，不久自坏。⁹⁴

② 用本法修治

如发不净观禅，还修不净观，随所修时，境界增明，此则非伪。若以本修治，渐渐坏灭，当知即是邪相。⁹⁵

③ 智慧破析

观所发法，推检根源，不见生处，深知空寂，心不住着，邪当自灭，正当自显。如烧真金，益其光色；若是伪金，即自黑坏。⁹⁶

94 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 498 中

95 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 498 中

96 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 498 中

2. 简是魔非魔：为二意

(1) 明是魔相：有二种

① 明禅非是魔：魔入禅中

如行者于正心中，发诸禅定。恶魔恐其道高，为作恼乱，入其禅中。若心贪着，或生忧惧，即魔得其便。若能如上用心却之，魔邪既灭。如云除日显，定心明净。⁹⁷

② 明一向魔作禅定：魔现禅境

明一向魔作禅定，诳惑行者。若觉知非真，用法治之。魔退之后，则无复毫厘禅法。⁹⁸

(2) 明非魔相

① 罪障所现魔境

罪障于禅，似如魔作，理实非魔，难可别识。若用前所说却之，终不得去。若能勤修忏悔，罪既除灭，则禅定自然分明。⁹⁹

② 入定时方便不宜

故境界不如法，似如魔境。

97 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 498 中

98 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 498 中

99 《释禅波罗蜜次第法门》大正藏 46 册，页 498 中 - 下



第七章 四种开悟境界

壹、开悟征兆

- 一、所缘边开悟征兆
- 二、能缘边开悟征兆
 - (一) 打成一片
 - (二) 昭昭灵灵
- 三、所缘、能缘两种开悟征兆对比
- 四、开悟征兆内外行相分析、举例
 - (一) 外在形象
 - (二) 内在

贰、总说四种开悟境界

- 一、四种开悟境界义涵
- 二、四种开悟境界，彼此同、异关系
- 三、四种开悟境界相较宋前顿悟境界，有何义涵、价值？

叁、打破漆桶

- 一、祖师「破漆桶」之讨论
 - (一) 有情正报转变
 - (二) 法性依报转变
- 二、「漆桶」所破者何？
 - (一) 果报体即无明暗蔽
 - (二) 打破漆桶从十八界「界」观察
 - (三) 破漆桶根本在破「赖耶」见、相二分
- 三、小结

肆、虚空粉碎

- 一、打破漆桶即见虚空粉碎、大地平沉
- 二、对大地平沉开悟位置之讨论——犹是半提
- 三、小结（三义）



伍、光影销尽

- 一、漆桶破即光影尽
- 二、经典中光影之义涵
 - (一) 世间不实如光影无体
 - (二) 光影即诸法实相、甚深般若
- 三、祖师「光影销尽」义涵
 - (一) 身土识心皆光影
 - (二) 禅病是光影
 - (三) 半途禅境是光影
 - (四) 光影尽绝
 - (五) 光影中作佛事
- 四、打破漆桶、大地平沉、光影尽绝三者同异

陆、大光明藏

- 一、「大光明藏」经典义涵
- 二、光影与光明之转换：光影尽而后现大光明
 - (一) 光明在五阴、六根光影处
 - (二) 一切森罗万象依光建立
 - (三) 此光明藏即重重无尽法界
 - (四) 憨山大师光明与光影之诠释
 - (五) 「大光明藏」相应《起信论》三觉与《禅宗心要》三义
- 三、光明不同阶段浅深差别
 - (一) 光明和光影同异
 - (二) 光明与光影从本觉、始觉、究竟觉来显示差别
- 四、四种开悟境界，同异对比
 - (一) 前三除妄（无心）边论，大光明藏显真（灵知）边论
 - (二) 前三所除之惑、业、苦不同

柒、禅宗开悟境界之定位





壹、开悟征兆

离开浅深禅病，功夫深入，在薪火喻「能所和合」下，所缘边无心、能缘边灵知，两大车轨道体增长，终有开悟时节。临近开悟时，内心会有一些开悟行相、征兆，称之为「开悟征兆」。

有所缘边开悟征兆，也有能缘边开悟征兆，最后将二种开悟征兆做一对比。

一、所缘边开悟征兆

看「黑」，参「疑情」，一直看下去，也没有好境界，也没有坏境界；也没有昏沉、散乱，往往行者不知所在位置，疑惑不前。因此祖师提醒有些开悟前兆，做为坚持功夫向开悟前进之判释。

在此提出祖师悟前三个常出现行相：

第一，热闷。

第二，没巴鼻。

第三，没滋味。

此开悟征兆，都是前看黑漆桶或不会，以无明业识为体，依心知、眼见无明行相为所缘境，从看心「所缘」边显示之开悟征兆。

这三种状况，祖师提到：都是功夫用到极致，将悟之前行！祖师明确告诉这就是好时节，不要怕、不要放、不要退，努力参、咬紧着参，坚持往前走。这个观点非常重要，因为这时功夫已经上手，且走在正确大道，快要开悟路上，更需大步往前踏。这是历来祖师，如黄檗禅师、大慧禅师、灵隐文禅师，经验之事，祖师都不忘反复叮咛，这是好消息、好时节，不要放舍。

如大慧禅师开示：参禅功夫深入当中，会有将开悟征兆。大慧禅师同时用此三个行相来表示。

没巴鼻、无滋味、肚里闷时，便是好底消息也。¹

1 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 931 下

但于话头上看，看来看去，觉得没巴鼻，没滋味，心头闷时，正好着力，切忌随他去。只这「闷处」，便是成佛作祖，坐断天下人舌头处也。²

此开悟征兆三者通同，行相个人体会差别。同者，功夫深刻极致，难以掌握心行状态，而且会有身心压迫状况。除此外，尚有许多类似说法，如鼠入牛角、银山铁壁等诸喻，略而不论。

二、能缘边开悟征兆

能缘边道体为惺惺了知之心，灵知之性。始从惺惺、灵知，照破不知不会、痴暗业识，转成昭昭灵灵清净觉性，乃至完全清净澄澄湛湛觉性，心光智照笼络整个身心山河大地，都变成清净光明体。

祖师提到能缘边开悟征兆，主要有二：

第一，打成一片。

第二，昭昭灵灵。

（一）打成一片

①祖师于功夫顺利前进时，常用「打成一片」来描述运心相状，但此「打成一片」有两种义涵：一为功夫不间断而成片；二为开悟前征兆境界成片。

宏智禅师云：若默照功深，则有情本有之本光、本智，显现其行相，虚而灵，寂而照，无中亦无边，无前无后，一切内外身心自他皆打成一片，根根尘尘皆是佛法身应化，出大音声，放大光明，做大佛事。

此「光」与「智」即是觉智般若之体，「灵」与「耀」即是表运心能缘边之灵知照了功用。

2 《大慧普觉禅师语录》大正藏 47 册，页 934 中



「本光」照顶，其虚而灵；「本智」应缘，虽寂而耀。

真到无中边，绝前后，始得成一片。根根尘尘，在在处处，出广长舌，传无尽灯，放大光明，作大佛事。³

②圆悟禅师谓：功夫绵密无间，寂寂与惺知照了同时，时久自然打成一片，而智慧根基愈坚固，深细功夫无超过如此，当下一切皆般若真智，则人、我、他方此处，处处皆透彻无碍，无边世界一尘一刹，皆在自己大圆镜智心中。

此中，内外、彼我打成一片之体，即是「寂照同时」能缘边之灵知。

示谕：绵密无间，寂照同时，岁月悠久打成一片。而根本愈牢，密密作用，诚无出此。应当当处全真，则彼我遐迩，触处皆渠，刹刹尘尘，皆在自己大圆镜中。⁴

（二）昭昭灵灵

祖师所论昭昭灵灵、澄澄湛湛，总有三种义涵：一本性天然，二半途禅病，三悟前征兆。今就悟前征兆说明。

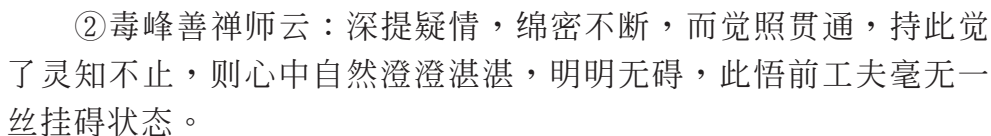
①密云禅师三年闭关，一心决志开悟为期，数次请师长「传」长老证验，皆未得认可，似有一物滞于心口。如此六年，心中但是一昭昭灵灵了知之心，由此六年功夫不断，终至大地平沉。

掩关千日，矢明此事，传屡加勘验，终不许可。师亦自审，一似有物，昭昭灵灵，卒未泯怀。如是者六载。秋日过铜棺山顶，豁然大悟，忽觉情与无情，焕然等现。大端说似人不得，正大地平沉境界，从前碍膺，涣然冰释。⁵

3 《宏智禅师广录》大正藏 48 册，页 74 上

4 《圆悟佛果禅师语录》大正藏 47 册，页 775 下

5 《揅黑豆集》卅续藏 145 册，页 913 上



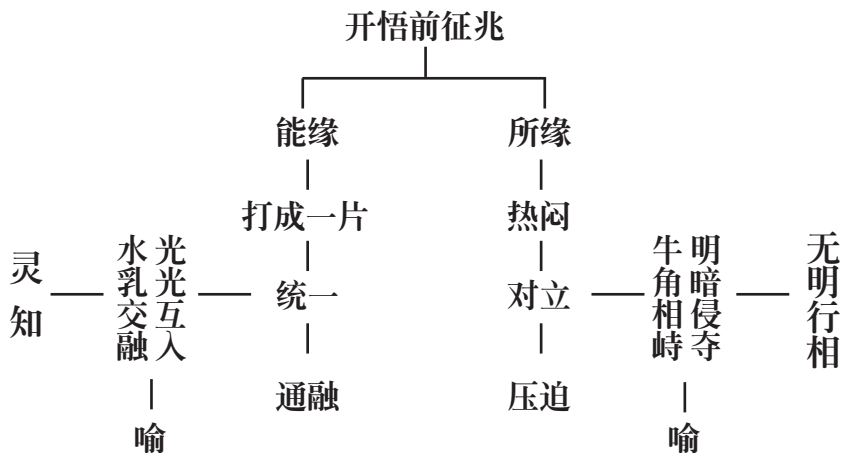
你若才有切切之心，疑情重也，话头自然现前。绵绵密密，净念相继，凝定身心，回光返照，执而持之，勿令间断。一念不生，前后际断，目前空牢牢地，胸中虚碧碧地，澄澄湛湛，卓卓巍巍，到此唤作生灭灭已，寂灭为乐。⁶

热闷所缘→→对立—压迫

側重所緣取疑情、漆桶之法，所現、所取業識為境界，業識境界堅強深固，故有熱悶、銀山鐵壁等身心壓迫之覺。

打成一片→→统一—融通

以重能缘故，智照强而所缘业识弱，故无热闷、银山铁壁、无门无路等等逼迫性，反有销融业识果报，解脱贯穿融通无碍境界，故有内外、境智一体，如宏智、圆悟二位禅师所述之现象。



6《皇明名僧辑略》已续藏144册，页410上



四、开悟征兆内外行相分析、举例

开悟征兆，有几个特质做一个说明：

（一）外在形象

第一，高峰禅师用功十个流程中，最后有一个如木石般外在的身心相貌。

（外）从兹尘劳顿息，昏散剿除。行亦不知行，坐亦不知坐。寒亦不知寒，热亦不知热。吃茶不知茶，吃饭不知饭。终日呆蠢蠢地，恰似个泥塑木雕底。故谓墙壁无殊。⁷

第二，来果禅师讲到丛林里面有人吃饭，勺羹拿起来就不会动了。

我在金山住的时候，工夫用到极紧的那个时间，疑情涌涌的，你不参，它也不容你，绵绵密密的。打七的时间，开梆过堂，我也随大家跑到斋堂去，坐下来，疑情得力得很，人家吃饭，我不知道拿碗筷；人家吃得差不多了，我睁开眼睛看看，饭菜制得好好的，我就将碗筷移拢来；后又一想：不能把工夫放下来，吃饭还要提好工夫；又把「念佛是谁」一追，菜饭不晓得向口里扒，呆呆的坐在那里；忽然手一松，饭碗一掉，把菜碗打破了。僧值师跑过来一个大耳巴子，打得我瞿然一冲，饭碗又掉在地下打破。僧值师又连打三、五个耳巴子，打得我头昏脑闷。

第三，《天目明本禅师杂录》

如古人看无字立庭中，急雨至身上皆湿，亦不知身上有雨湿，因傍僧唤醒乃知身上为雨湿。此是工夫纯熟，忘境忘缘，此便是大疑。⁸

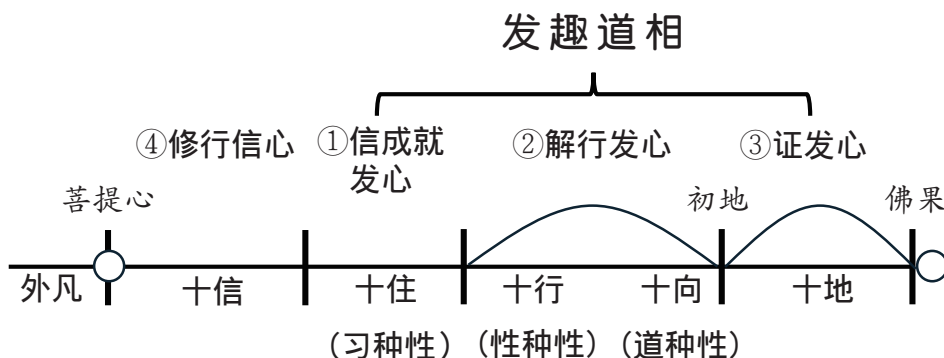
7 《高峰原妙禅师禅要》卍续藏 122 册，页 675 下

8 《天目明本禅师杂录》卍续藏 122 册，页 770 中

（二）内在

内在可以用《起信论》里讲十信、十住、十行、十向、十地，就是三种发心：(1)信成就发心、(2)解行发心、(3)证发心，加上(4)修行信心。五十阶位，分成四个阶次、四种心，都是依「真如」而开展。

《起信论》三分五十阶位表



也就是说，无念、无心、明心之主体依「真如」开展，真如是灵知本，宗密大师云：「空寂之心，灵知不昧，是汝真性。」真性就是真如。

逆、破、转，转无明业识尘垢，为灵知，为真如。灵知之体就是真如。破、转成真如，转到极致处就是真如显现。

真如显现有浅深，所以菩萨道五十个阶位，虽然都以真如为本，位置有浅深，表示真如显现，有浅深，有次第。

如《起信论》云：

分别发趣道相者，谓一切诸佛所证之道，一切菩萨发心修行趣向义故。略说发心有三种。云何为三？一者、信成就发心，二者、解行发心，三者、证发心。⁹

⁹ 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 580 中



解行发心者，当知转胜。以是菩萨从初正信已来，于第一阿僧祇劫将欲满故，于真如法中，深解现前，所修离相。¹⁰

证发心者，从净心地乃至菩萨究竟地，证何境界？所谓真如，以依转识说为境界，而此证者无有境界，唯真如智名为法身。是菩萨于一念顷能至十方无余世界，供养诸佛、请转法轮。¹¹

贰、总说四种开悟境界

一、四种开悟境界义涵

祖师讲开悟境界很多，最常讲到四种代表性开悟境界，是①打破漆桶、②大地平沉、③光影销尽跟④大光明藏。

何谓四种开悟境界？什么义涵？

1. **打破漆桶**：在参话头时参到深处是漆黑一团，像桶罩住，用灵知把黑团打破。

2. **大地平沉**：山河大地整个都粉碎销亡，连虚空也粉碎掉，整个山河大地都消失掉。

3. **光影销尽**：类似大地平沉，整个身心、宇宙、天宫、地狱、山河大地，像影子一样，慢慢销尽。

4. **大光明藏**：整个身心大地都转化成如无边光明。

问：为何一定先打破漆桶，次第后大地平沉，而后光影销尽，后大光明藏？

答：

第一「打破漆桶」者，在参话头用功所缘境，从疑情、不会最后到漆黑一团像桶一样罩住身心，从开始用功到开悟前都是以漆桶

¹⁰ 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 581 上

¹¹ 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 581 上 - 中

为所缘境，打破这个漆桶后，才进入开悟状态。所以第一是打破漆桶。

第二「大地平沉」。「漆桶」义涵、表征是无明行相，「打破漆桶」把根本无明体销泯掉，内在无明体性没有，外在无明表相山河大地也销殒，同时破掉。像气球一样，里面空气被抽掉后，气球瘪起来一样，虚空就粉碎，「大地平沉」。

第三「光影销尽」与大地平沉，二者都是一种身心世界惑、业、苦销亡之过程。大地平沉为惑先尽，而业果报随后速显销尽；光影销尽则由果报与惑，同时渐尽而现悟境。

第四「大光明藏」：惑、业、苦销亡后，内在无明与外在器界山河大地转化成灵知或无分别智，现出大智慧光明，所以叫「大光明藏」。

这个次第流程，不是谁决定，而是祖师们开悟真实过程。像憨山大师在一次开示讲开悟境界时，就按这四次第讲出来。

憨山大师谓：功夫惺寂平等，一念不生时，灵光独露，(1)打破漆桶，则(2)大地平沉，(3)光影销尽，与(4)大光明藏，顷刻皆现，四者皆悟时境界，所谓：到家稳坐自受用处，即诸佛祖出生处。其他祖师在论述时，都先讲打破漆桶，后大地平沉，到光影销尽、到大光明藏。

惺寂双流，沉浮两舍，看到一念不生处，则前后际断，中间自孤，忽然(1)打破漆桶，顿见本来面目。则(2)身心世界，当下平沉，如(3)空华影落，十方圆明，成(4)一大光明藏，如此方是到家时节，日用现前，朗朗圆明，更无可疑，始信自心，本来如此，从上佛祖，自受用地，无二无别。¹²

12 《憨山老人梦游全集》嘉兴藏 22 册，页 782 上



二、四种开悟境界，彼此同、异关系

(一) 四者有浅深次第关系：

打破漆桶→大地平沉→光影销尽→大光明藏

(二) 打破漆桶—内—内心无明惑体—实
 大地平沉—外—外在生命境界—实
 光影销尽———虚
 大光明藏———显

三、四种开悟境界相较宋前顿悟境界，有何义涵、价值？

宋朝之前的顿悟，是顿根利智者在一刹那间明心见性、顿悟菩提。顿悟境界是未开悟者无法想像和体会的，只能看到公案里描述的一些外在表相，如临济、德山祖师的棒喝，云里雾里让人摸不到头脑。

四种开悟境界：打破漆桶、大地平沉、光影销尽和大光明藏；其珍贵的义涵和价值在于：

(一) 四种具体凡夫可思量生命境界，可以通过文字、语言表述

四种开悟境界是「很具体的生命境界」：漆桶可以关联到生活中实际的木桶；大地则是每天目之所及能看到和摸到的；光影如镜中像、水中月、梦中事，亦生活中境界；大光明藏也是光明的一种形式，是具体而实在的。

这四种境界中，打破、平沉、销尽这三个动词，和「大」这个形容词，所代表的的涵义，也是真实生命境界中可以感到之作用。

所以四种渐修开悟境界是可以通过文字语言来表述的，而顿悟的境界则无法通过语言文字来表述，只能看到外在形象。这是四种悟境最可贵地方。

（二）有大量祖师语录证明，真实可信

正是因为它们是可以透过文字、语言来表述，大量不同时代的祖师都提到和描述过相似的情景。

例如：道冲禅师说过：「参学人，若得漆桶破，光影尽，正是坐在一色全真，洞然明白处。」

高峰禅师曾说：「直得虚空粉碎，大地平沉，物我俱忘，如镜照镜。」

三峰法藏说：「虚空粉碎、大地平沉，还要百尺竿头，再进一步。」

不同祖师都描述过同样的境界，证明它们是真实存在的。

当然顿悟也是真实存在，但它需要有明心见性的老师，以及顿根利智的学生，也难以验证和表显境界像状如何。

（三）四种开悟境界，有一渐进次第关系，可与教下理论会通

从打破漆桶，到大地平沉、光影销尽、大光明藏，四者依身心世界惑、业、苦销亡过程，有浅深次第关系；此次第浅深，可与教下理论会通。从「打破漆桶」破除内心无明惑体；到「大地平沉」销破外在生命境界；到「光影销尽」尽除果报与惑业；乃至到「大光明藏」显现大智慧光明。这是从众多经典和祖师语录中摘取、汇总、归纳出来的开悟次第，非常难得稀有。

通过四种开悟境界描述，会有一个清晰的、明确的、渐进的目标，通过生生世世渐修而成就。



叁、打破漆桶

漆桶是无明的行相，是看心参究的所缘境。

大乘修行中有渐、顿：有渐修渐悟，悟境随工夫得进慢慢开展；也有顿修顿悟，如慧解脱者，禅宗祖师言下开悟是；也有渐修顿悟者，如「不会」、「漆桶」是。

一、祖师「破漆桶」之讨论

打破漆桶以后开悟，开悟后身心世界变化是什么？主要分析两个：

第一个是有情正报变化；

第二个是有情依报，外在山河大地、天宫地狱变化。

（一）有情正报转变

蓦尔漆桶一脱，五聚十八界荡然清净，四生九有类顿时解脱。¹³

四生九有这时都脱离了色身，自他平等，无有人我相。

（二）法性依报转变

依报的转变，分三段：

1、虚空粉碎、大地平沉

奇然智禅师云：打破漆桶，则如云开月现，暗夜中现明灯般，一切森罗万象完全消沉无踪。

破漆桶，如云开月现，夜暗灯明，森罗万象，彻底平沉。¹⁴

13 《应庵县华禅师语录》卅续藏 120 册，页 877 上

14 《奇然智禅师语录》嘉兴藏 36 册，页 570 上

打破漆桶以后，本来黑蒙蒙的，突然整个宇宙山河大地全部亮了，然后山河大地粉碎平沉，虚空粉碎没有了。这是开悟境界，器世间彻底平沉、销泯。

2、光影销尽

不觉不知，蓦然漆桶破，光影尽。譬如昨夜降雪相似，天昏地黑，朔风撼空，冻雪压屋，尽大地人，不知所以。¹⁵

打破漆桶，身心世界，光影消尽。举一特殊比喻，形容打破漆桶一切山河大地万象都消融境界：夜晚下了大雪后，所有山河大地都失掉本相，一片都是雪。

3、大光明藏

无念禅师云：参究极致，忽地撞破漆桶，全身出汗，爆出一道神光，辉天耀地。

忽地撞破黑漆桶子，瞥然一身冷汗，迸出一道神光，耀天耀地。¹⁶

以上为宗师所示「打破漆桶」后境界。禅师打破「漆桶」开悟的说法，从教下讨论，可以解释为见到空性，身心正报、依报都穿透了空性，得到大解脱。祖师或说「朗然大觉」，或名「神光独耀」，教下谓「大光明藏」。

二、「漆桶」所破者何？

教下谓：未悟前为惑、业、苦（三科）所蔽，以教下理论解释打破漆桶分三义：

15 《痴绝道冲禅师语录》卅续藏 121 册，页 544 下

16 《黄蘗无念禅师复问》嘉兴藏 20 册，页 510 上



（一）果报体即无明暗蔽

未破漆桶前，漆桶是一觉性被遮蔽状态，被无明、业识为本质之有情五蕴色心或六根所压覆、遮蔽。在参悟、体究过程中，明觉灵知销融无明、业识所衍生之五蕴、名色，乃至六根果报与惑、业三道，或谓「漆桶」，即惑、业、苦。三道惑、业、苦所凝结成漆黑，笼罩业识心体，内心深处灵知所见本质是惑、业，表现出来身心就是有情六根果报之体。

（二）打破漆桶从十八界「界」观察

以十八界而言：十二入（六根、六尘）为暗黑牢狱，十八界则亦是割裂障蔽般若佛性之围篱高墙。六根本来圆通无碍，根尘色心空有互融，今被十八界所割裂屏覆。故《楞严经》二十五圣者圆通修十八界，即破此「界」之覆障。十八界即落于十二缘起第五支「六根」上。

是故，阿难！随汝心中选择六根，根结若除，尘相自灭，诸妄销亡，不真何待。¹⁷

破漆桶就是破无明，无明为本质的十二入、十八界。「打破漆桶」是彻底销融六根、六尘内在无明本质。当无明性消除，无明所外现之表相，六根、六尘，也自然消除。

（三）破漆桶根本在破「赖耶」见、相二分

打破漆桶后虚空粉碎，有情正报色身与山河依报之转变，有祖师形容色身像黑云一样消散，或形容山河大地依报如日初融雪般消失，乃至整个虚空都销殒。

如《成唯识论》云：阿赖耶识因缘力故，[相分]自体生时，

17 《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》大正藏 19 册，页 125 中

内变为种及有根身；外变为器。¹⁸

唯识云：正报根身与依报山河天地，皆赖耶相分所现，今破身心、山河，即销融赖耶相分。

由上云，虽总体言赖耶见、相二分相待、相依，但本质上犹有无明粗细之别，故细论，犹有销融先后之别。

故，打破漆桶可先销赖耶「相分」，功夫转进而至赖耶「见分」。

三、小结

1、「无明」而分厚薄

无明有浅深，粗分成无知与冥暗。《智论》云：「薄者名无明，厚者名黑暗。」¹⁹无明浅而黑暗深，此黑暗实为无明真实具体行相。

2、出妄分别与离妄分别

由无明根本之行相①黑暗与②无知，更出识性之③虚妄分别，而有一切身器世间。由根尘销泯而离③妄分别，进入、缘取②无知与①冥暗，此为大乘禅观之不二门也。

3、逆、破三支一体无明而明心见性

由逆、破、转，无知与冥暗所依之无明、业识，破、转渐深渐广，而终破漆桶，大放光明，是为明心见性。

4、由缘取无明行相，逆、破无明、行、识三支，而有后三开悟境界

「破漆桶」为破根本无明及无始行、业。无明、行、业为生命境界之体性，生命境界如：自身、有情，山河大地、天宫、地狱，是赖耶相分所现，为无明表相。由逆破转无明行相小兵卒，至无明、

¹⁸ 《成唯识论》大正藏 31 册，页 10 上

¹⁹ 《大智度论》大正藏 25 册，页 736 下



行、识三支大王处，终破赖耶相、见二分。打破漆桶后，则有祖师提出三种开悟境界：(1)大地平沉，(2)光影皆尽，(3)大光明藏。

肆、虚空粉碎

无明妄想破除后，由无明妄想所成之虚空以及身心世界、山河大地同时消沉。后代祖师对开悟后境界常以「大地平沉」、「虚空粉碎」来形容。

《楞严经》云：「汝等一人发真归元，此十方空皆悉销殒，云何空中所有国土而不振裂？」²⁰

一、打破漆桶即见虚空粉碎、大地平沉

前从「知见是无明之本」，参禅由所缘境下手，以知见销融六根、六尘。

知所对是「不会」。

见所对是「漆桶」。

「打破漆桶」是彻底销融六根、六尘内在无明性，无明性消除，无明所外现之表相，六根、六尘，自然也消除。所以「打破漆桶」就是「大地平沉」。

祖师谈到开悟境界「大地平沉，虚空粉碎」时，对于「平沉」消沉主体，常见的有四：

- 1、**大地平沉**：「大地」，指现前山河大地。
- 2、**三界平沉**：「三界」，比较宽，有时谈到十方，就比较广，看不到之欲界鬼域、天界、色界、无色界。
- 3、**森罗万象**：指具体大地内人、物、房舍、草木、鸟兽。
- 4、**身心世界**：从正报、依报角度来看。

²⁰ 《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》大正藏 19 册，页 147 中

不管哪一个，讲的都是身心世界，因为身心世界都是在虚空中安立，虚空又是觉性所在，虚空世界本身是由妄想所成，妄想消灭、破除，妄想所成之虚空世界也销殒无踪。

问：打破漆桶与大地平沉是何关系？若同，则所同者何？若异，则祖师何以二者一时同说？

答：二者实本质一贯，先后次第之别。

1、体相同中有异：

同者：皆无明业识为体；

异者：漆桶为内在无明「体」，大地为外在无明「相」。

2、作用次第先后者：

打破漆桶是由未悟前漆桶覆遮，至打破开悟，无明由有至无之过程。

大地平沉则为漆桶破竟后，已悟之生命境界象。

如搭飞机：打破漆桶，如候机、登机、滑行。大地平沉，则如已凌空而上。

如处密室：打破漆桶，为开门。大地平沉，如行步田野。

漆桶未悟	打破漆桶	大地平沉
久处密室	开门	步行田野
挂行李、安检、 候机、登机	滑行	起飞翱翔
	无明体性	无明表相

二、对大地平沉开悟位置之讨论一犹是半提

虚空粉碎后犹是半提。虚空粉碎、大地平沉，只是开悟的第一阶段，还不圆满。



万松老人，即万松行秀禅师，曹洞宗大师，述有《从容庵录》讲到：「大地尘飞」、「虚空粉碎」，只是一半，还没有大用全彰。

示众云：踢翻沧海，「大地尘飞」，喝散白云，「虚空粉碎」，严行正令，犹是半提。大用全彰，如何施設？²¹

三、小结（三义）

（一）大地平沉，虚空粉碎在开悟境界中价值、义涵

北宋后，出现如教下所言之开悟境界，从现实的身心、山河大地而彰显言诠，可作为检视开悟与否重要标志、客观检视标准，此为大地平沉，虚空粉碎之重要价值。

（二）「漆桶打破」、「大地平沉」，及「光影皆尽」之关系

「漆桶」为所缘境，贯穿看心到开悟。缘取不会、漆桶为所缘境，用功到最后把漆桶打破或漆桶销尽，才有虚空粉碎、大地平沉。二者是因果先后关系。漆桶打破在前，大地平沉在后。大地平沉后面还有光影销尽，乃至于大光明藏。

（三）此悟境在历史上之价值

从众多历代祖师对此打破漆桶、大地平沉、光影销尽，做为开悟境界观之：

- 1、千年来祖师共同标准：大地平沉、虚空粉碎，是北宋到清，上下一千年间，各宗派祖师共同开悟标准。
- 2、从空间上讲，遍中国大地各宗派祖师共通开悟标准。
- 3、各禅师地位，皆开宗立派宗师。

21 《万松老人评唱天童觉和尚颂古从容庵录》大正藏 48 册，页 232 中

伍、光影销尽

一、漆桶破即光影尽

打破漆桶后，第三种开悟境界为「光影皆尽」。

道冲禅师说：漆桶打破，则光影皆尽，灵光独耀，入于般若真空。但仍须有过来明眼人，痛下杀手，从空无一物中，入于万象森罗，色空相即，否则仍是掉入守空死汉。

参学人，若得漆桶破，光影尽，正是坐在一色全真，洞然明白处。若不是个具大眼目底，与伊痛下毒手，尽底揭翻，使之依旧眼横鼻直，一切寻常。则未免陷入解脱毒海里，头出头没，更无活路，只是个死汉，有甚用处。²²

二、经典中光影之义涵

祖师以「光影销尽」为悟境，何以光影销尽是悟境？首先须知，何谓「光影」？

经典对光影有浅深不同诠释，如：

第一，光影为实有色尘。

第二，光影为幻境不实。

第三，世间如光影等不实，空。

第四，光影为诸法实相，菩萨之所安住。

此「光影」义涵可约摄为二义：一、世间不实如光影无体；二、光影即诸法实相甚深般若。

（一）世间不实如光影无体

佛法以「实相」、「真心」为实，余一切有情、国土，虽有净、秽、世间、出世等无量差别，是皆虚位，故是「光影」。

²² 《痴绝道冲禅师语录》卅续藏 121 册，页 545 上



经中以光影，如镜中像、水中月、梦事、空花，不实之物，喻世间一切世间万物森罗万象，都不实在。

《华严经》说：「了达诸世间，假名无有实；众生及世界，如梦如光影。」²³以光影描述世间不真实性。

此义，如《金刚般若》言「一切有为法，如梦幻泡影」²⁴，恰如其言，「光影」即幻影义，一切身土，一切万象皆光影、幻影。

如以唯识之理明，一切有情根身、器界国土，皆是八识相分所变，有情视身、土真实，于佛、菩萨所见，但是识心幻现，是光影，若执实有，即是虚妄取着，故打破漆桶，方扫尽光影。

（二）光影即诸法实相、甚深般若

光影就是甚深般若，就是「诸法实相」。《华严经》、《般若经》、《大智度论》等都说一切诸法的本质就是光影，一切诸法的实相就是光影。《大般若经》说：「是菩萨摩訶萨自观一切法如幻、如梦、如像、如响、如光影，如阳焰、如变化事、如寻香城，虽皆似有，而无实性。」²⁵，一切世间相好像是有而没有真实性。《大智度论》云「是十喻，为解空法故。」²⁶

十喻为中道法身义：

①《大般若经》：善观诸法皆同幻事、阳焰、梦境、水月、响声，亦如空花、镜像、光影，又等变化及寻香城，知皆无实，唯现似有。²⁷

23 《大方广佛华严经》大正藏 10 册，页 260 下

24 《金刚般若波罗蜜经》大正藏 08 册，页 752 中

25 《大般若波罗蜜多经》大正藏 06 册，页 783 中

26 《大智度论》大正藏 25 册，页 101 下

27 《大般若波罗蜜多经》大正藏 7 册，页 1 中

②《永嘉证道歌》：无明实性即佛性，幻化空身即法身。²⁸

③《宗镜录》：幻化身者，《涅槃经》云：吾今此身，是幻化身，则所得道处，如水中月。

故昔人云：修习空华万行，安坐水月道场，降伏镜像天魔，证成梦中佛果。²⁹

④《商主天子所问经》：又复问言：「文殊师利！云何菩萨得清净身？」答言：「天子！若以如幻化身示现众生平等之身，如是菩萨能得净身。」³⁰

祖师以「光影销尽」为开悟境界，此中销尽之「光影」，即是从世间不实如光影无体边论。

三、祖师「光影销尽」义涵

以下举祖师「光影销尽」义涵说明。

（一）身土识心皆光影

凡夫生命不出身土依、正二报：「身」是正报，一切有情生命、色身、识心。「土」是依报，外在山河大地。一切现前生命境界都叫做光影，像光影一样虚伪不真实。

黄龙慧南禅师以祖师机锋、问答，杀活行人，乃至三世诸佛所说三藏经论，并三界、六道、天宫、地狱，一切有形皆是幻化光影。

诸仁者：(1)一问一答，一棒一喝，是光影。(2)一明一暗，一擒一纵，是光影。(3)山河大地是光影。(4)日月星辰是光影。(5)三世诸佛一大藏教。(6)乃至诸大祖师，天下老和尚，

28 《永嘉证道歌》大正藏 48 册，页 395 下

29 《宗镜录》大正藏 48 册，页 569 中

30 《商主天子所问经》大正藏 15 册，页 120 中



门庭敲磕，千差万别，俱为光影。³¹

（二）禅病是光影

禅定所现「两种病」：一是落根尘分别执取；一是落寂定守空。

光影者，为显相，偏根尘，取相边论，故祖师论「二病」多以此定位「光影」为涉根、尘之病。实则，寂定守空亦是光影禅病，乃虚妄寂静识流亦是光影。

圆悟禅师说：参禅中，最难处理有二种病：

一者，是功夫中，以知见、宿习，参杂不尽，故深禅定中，犹见些子奇妙光影；

二者，能随听闻而不着声音相，执守此空寂澄湛之心体。

以此二种禅定境界以为至宝，怀在胸中。

最难整理，㊸是半前落后，认得瞻视光影；㊹听闻不随声，守寂湛之性。便为至宝，怀在胸中。³²

（三）半途禅境是光影

永觉元贤禅师说：行者能于公案上力参、疑情上逼迫，时刻不松懈，则或有个入处，虽然如是，犹落光影中境界，但可谓：远行路上茶饭之益，非真到家安稳处也。

若夫公案上参详，功夫上逼拶，时时瞥然，得个入路，此尽是光影中事物，途路上茶饭，未为了当。³³

「路上茶饭」是半途禅境，若知是半途，不住于半途光影，则向更深悟境前进。此时参禅功夫已真实透达六尘虚假不实，如梦幻光影，祖师谓「灯影中行」意谓：山河大地森罗万象，已虚不实，故如灯影。

31 《黄龙慧南禅师语录》大正藏 47 册，页 631 中

32 《圆悟佛果禅师语录》大正藏 47 册，页 778 上

33 《永觉元贤禅师广录》卮续藏 125 册，页 508 中

（四）光影尽绝

《牧牛图颂》是曹洞宗代表思想，表显参究看心之禅定渐次增进的过程，在「人牛相忘」、「独照」之后是「双泯」。

从前光影觅无踪，不见人、牛烟水空，尽大地回春晓梦，日
高香散百花丛。³⁴

人牛、山河大地就是光影，人、牛都不见了，一切都空寂。双泯就是光影销尽，正报与依报相泯，只剩圆光。

（五）光影中作佛事

前说破漆桶，光影皆尽；又说光影皆尽是半途禅境。意即光影尽后，还有更进之悟，即在光影中作佛事，庄严国土，利益有情。

如密庵和尚说：(1)三世诸佛在光影世间出现；(2)六代祖师在光影凡尘中说法度人。

(1)三世诸佛，向光影里出现。(2)六代祖师，向光影里说法度人。(3)四圣六凡，向光影里头出头没。(4)山河大地，向光影里成立。³⁵

四、打破漆桶、大地平沉、光影尽绝三者同异

打破漆桶、大地平沉、光影销尽，三者皆是开悟之意，何以别说三者？

同者：浅深也。皆为破根尘、山河大地法空净尽，入「空色无碍」。

异者：从相对言：本质上皆破无明、业识及苦报（根、尘、识），然契入般若空性及表显悟境，随惑、业、苦不同也。

³⁴ 《牧牛图颂》嘉兴藏 23 册，页 362 中

³⁵ 《密庵和尚语录》大正藏 47 册，页 962 下



打破漆桶：为从无知惑业体性而论。

大地平沉：从器界根身一时顿灭而论。

光影尽绝：则兼具二者。

陆、大光明藏

一、「大光明藏」经典义涵

「光明」者，觉义。「大光明藏」四字，出自《圆觉经》。经说佛在大光明藏安住，佛的境界就是大光明藏，此「大光明藏」是诸佛、众生之本源。

婆伽婆入于神通「大光明藏」，三昧正受，一切如来光严住持，是诸众生清净觉地；身心寂灭，平等本际。³⁶

《起信论》亦以「三觉」本觉、始觉、究竟觉，开展大乘修道次第。这边申述主题「开悟」，就是依托于本觉，开展达到始觉之极致，进入究竟觉。

「觉」就是光明，用光明来表现觉性开悟，如说凡圣同具之「本觉真如」，有大智慧光明遍照义。此真如是三世诸佛及一切有情之本源、神通光明之体性，尘沙妙用，含蕴其中，百千通光，皆从此起，故谓「大光明藏」。

「真如」自体相者，一切凡夫、声闻、缘觉、菩萨、诸佛，无有增减，非前际生、非后际灭，毕竟常恒。从本已来，性自满足一切功德。所谓自体有「大智慧光明」义故，遍照法界义故。³⁷

³⁶ 《大方广圆觉修多罗了义经》大正藏 17 册，页 913 上

³⁷ 《大乘起信论》大正藏 32 册，页 579 上

宋后，祖师讲「开悟」，不论是众生本具之「佛性」，或发起参禅看心工夫「灵知之性」，乃至「开悟」境界，祖师都用「光明」概念，而且多时用《圆觉经》「大光明藏」思想。

二、光影与光明之转换：光影尽而后现大光明

祖师常言：人人本具千日光明，常在六根门头或在日月山河、草木、鸟兽上放光，何以有情不见？

以其心暗昧，故不见。打破无明漆桶后，大地平沉、光影销尽，则见本有大光明。

（一）光明在五阴、六根光影处

1、光影与光明一体

前「光影销尽」中云：一切五阴、六根、六尘森罗万象，皆是光影。

其实光影与光明一体，怀深禅师云：生死、涅槃二者，但是假名，正眼人观来只是一觉性灵知，以五蕴山上无明黑云若散，则无边大千世界，佛性圆月，长明空际。

上堂：涅槃、生死两般名，正眼观来一性灵，五蕴山头云散后，大千沙界月长明。这一段光明，辉天鉴地，耀古腾今，不曾欠少。³⁸

2、山河大地常放光明

山河大地、草木丛林，昼夜六时，常放妙宝光明，常出妙宝音声，为诸众生开演无上第一义谛。而世间人不识不闻，当面错过，不能受用。

山河大地，草木丛林，昼夜六时，常放妙宝光明，常出妙宝音声，普为汝诸人，开演无上第一义谛。为汝诸人，当头蹉

38 《慈受怀深禅师广录》卍续藏 126 册，页 585 上



过，当面讳却，不能领个现成受用。³⁹

（二）一切森罗万象依光建立

圆悟禅师说：此心即光明，六根、六尘依心光而建立，此心光出生一切世、出世间万法。根、尘三界万法本无其体相，皆为此心光转变安立。

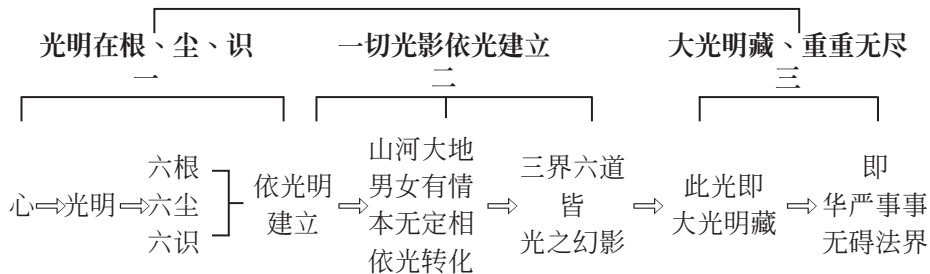
才生心动念，即昧却此本明也。……眼耳鼻舌身意，色声香味触法，皆依他建立。他能透脱超越得如许万缘，而如许万缘初无定相，唯仗此光转变。⁴⁰

（三）此光明藏即重重无尽法界

箬庵问禅师说：一切万物皆佛光中影现之物，三世一切事物于此佛光中，交互影现，无杂无错。

一切色是佛色，一切声是佛声，一切若色若声、若有若无、若隐若现，咸是佛光之所显焕。「诸人」于佛光中影现，「诸佛」于诸人影中发光，彼彼无杂，彼彼无坏，彼彼圆满，彼彼充足。⁴¹

十八界光影、光明转化表



39 《元叟行端禅师语录》卮续藏 124 册，页 32 上

40 《佛果克勤禅师心要》卮续藏 120 册，页 740 下 - 741 上

41 《列祖提纲录》卮续藏 112 册，页 611 下

（四）憨山大師光明與光影之詮釋

此六根、六塵森羅萬象為光影，亦是「大光明藏」之義涵，再以憨山大師數則開示串聯此思路：

- 1、自心光明廣大，湛然不動，山河大地、鱗甲羽毛、三界有情皆有情心中光影、鏡像。
- 2、此山河有情自心光影，為靈知看定、照破，光影盡淨。
- 3、開悟境界，由(1)打破漆桶、(2)大地平沉、(3)光影銷盡，而見(4)大光明藏。此大光明藏如大圓鏡，山河大地、一切有情，于中影現起滅，即重重无尽，光光交攝之境界。

忽然(1)打破漆桶，頓見本來面目，則(2)身心世界，當下平沉，如(3)空華影落，十方圓明，成(4)一大光明藏，如此方是到家时节。⁴²

不見身心，唯一大光明藏，圓滿湛寂，如大圓鏡，山河大地，影現其中。⁴³

（五）「大光明藏」相應《起信論》三覺與《禪宗心要》三義

此人人本具光明、本明，以無明障蔽而不自現。

在「理」上，信此本具光明，即是發菩提心，顯「一心立宗」，「本覺」義。

在「行」上，修行法門磨瑩陶煉此光明，即是「無心是道」，「始覺」義。

在「果」上，萬法在光明中影現，根塵與光明無雜無壞，直顯「即心是佛」，「究竟覺」義。

42 《憨山老人夢游全集》 嘉興藏 22 冊，頁 782 上

43 《憨山老人夢游集》 卮續藏 127 冊，頁 955 下



理行果		三觉		三义
理	——	本觉	——	一心立宗
行	——	始觉	——	无心是道
果	——	究竟觉	——	即心是佛

依祖师本具光明之理，修行祖师所立之参话头、看心、永嘉禅之法門，光明渐显，终成大光明藏果。

三、光明不同阶段浅深差别

（一）光明和光影同异

1. **光影**：是迷边，是虚妄，是以六根、六尘、六识为相用，渐次无明减损，光影渐尽。

2. **光明**：本质是觉，是灵知之性，无始来本觉光明为六根、六尘所包覆，由始觉开始，光明渐显。

光明与根、尘、识、漆桶消长：光明渐增，根、尘、识之漆桶无明性渐减。如初月至十四、十五满月。

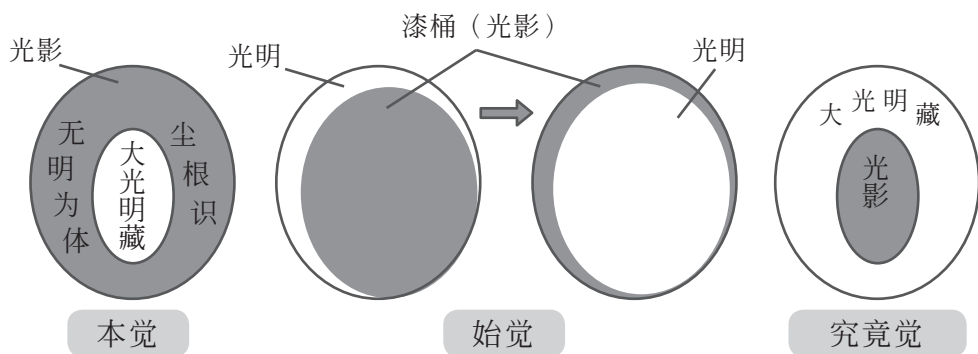
光影就是光明。

①光影从无明；根、尘、识中惑、业、苦边；生死边讲。

②光明是从根、尘、识中灵知边；涅槃边讲。

二者本质是一。

（二）光明与光影从本觉、始觉、究竟觉来显示差别



「本觉」是光明被无明为体之六根、六尘所包覆，以大光明藏为体，外现无明行相。

「始觉」是无明与光明二者合一之心体，光明渐增，无明渐灭。

「究竟觉」是根、尘、识无明为体之光影，为大光明藏所包覆。大光明藏中含摄六根、六尘、六识之光影。

了解此光明、光影消长关系，在修行过程中即知所抉择。

四、四种开悟境界，同异对比

北宋以后，渐修方法中，祖师提出四种开悟境界：打破漆桶、大地平沉、光影销尽、大光明藏。四种开悟境界，先后浅深不同，其境界亦有真妄、体相用不同。

（一）前三除妄（无心）边论，大光明藏显真（灵知）边论

打破漆桶、大地平沉、光影销尽，此三表(1)无明行相，余二为具无明性之(2)根尘、(3)识影。由所缘境为无明性或根尘性，是无心之对象，故是灭尽，是从空边、无心边明悟。

大光明藏为法身、实相般若之义，如博山禅师云：大光明中无物不有，无物不空，真、俗二谛于中影现。



（二）前三所除之惑、业、苦不同

前三，打破漆桶、大地平沉、光影销尽，皆是空边、无心边论开悟，但所除之惑、业、苦有别：

无明为器界根身之「体性」，器界根身为无明之「表相」。

打破漆桶，从无名惑业体性而论；

大地（三界）平沉，从器界根身而论；

光影尽绝，则兼具二者。

四种开悟境界差异表

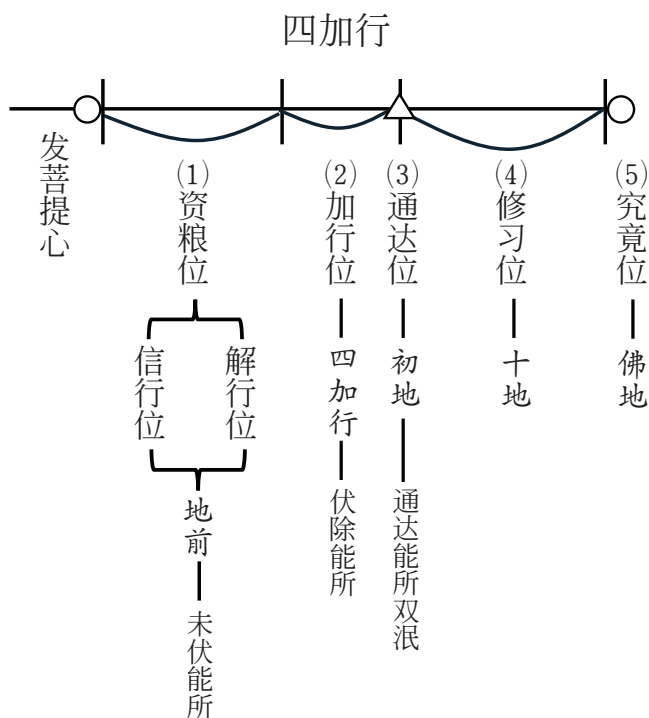
	打破漆桶	大地平沉	光影销尽	大光明藏
体性	惑	苦	业	灵知
相	无明体性	器界根身	兼二	灵知
能所	无心			灵知
真妄	妄			真

柒、禅宗开悟境界之定位

问：禅宗为大乘无相禅，心识结构为「能所结构」，透过「无心是道」，最后「能、所双泯」而开悟。此能所双泯之开悟境界，有没有理论依据可以衡量、判定其「阶级、位次」？

答：在此用教下「唯识五位」及「四加行」之理论说明。

表一：唯识五位



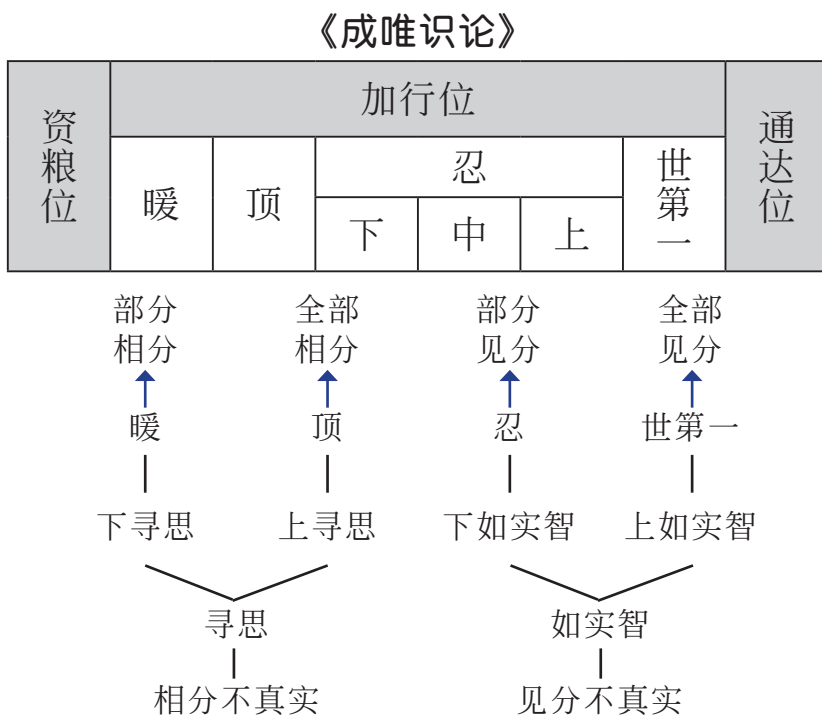
表二：四加行

《成唯识论》

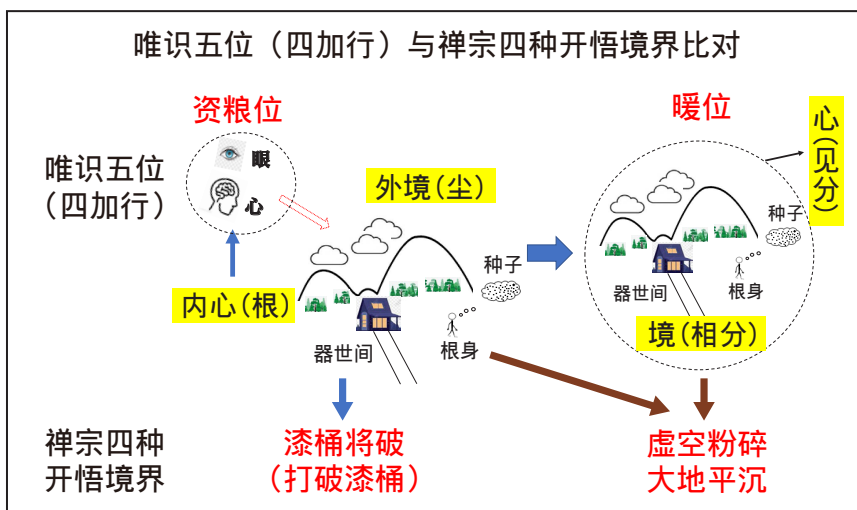
资粮位	加行位					通达位
	暖	顶	忍			世第一
			下	中	上	



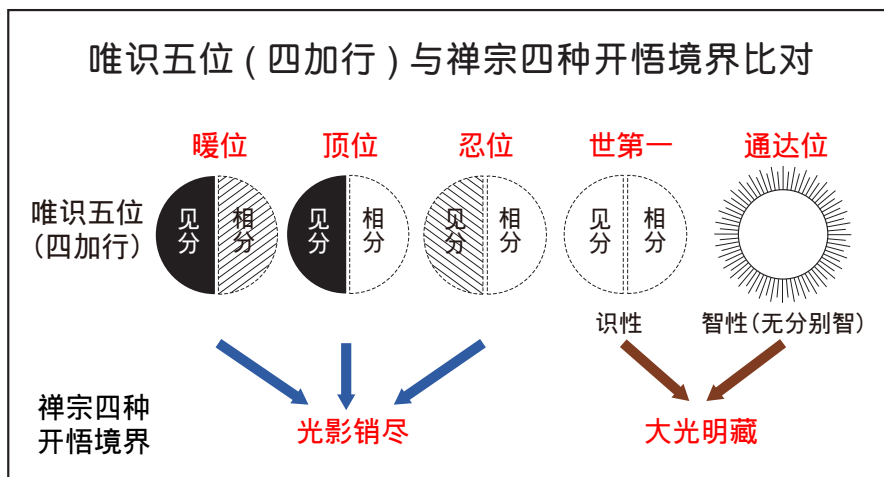
表三：



图一：



图二：



用意：

四种开悟境界，比配唯识加行位四阶和通达位，

①可将禅宗开悟境界，定位为四加行及初地之阶位。

②并以禅宗开悟境界，解释四加行位之空性情况，如十住、十行、十向之身心境界。

说明如下：

唯识修行有「五位」：资粮位、加行位、通达位、修习位、究竟位，「五位」构成唯识修行体系。

在「资粮位」、「加行位」、「通达位」过程，是以消融识心「见相二分」为修行之旨趣。透过「资粮位」、「加行位」、「通达位」可以看到，整个大乘菩萨道以能否消融心识结构中「能、所二分」为唯一旨趣、通路。

云何渐次悟入唯识？谓诸菩萨于识相性，

(1)资粮位中，能深信解。

(2)在加行位，能渐伏除所取、能取，引发真见。

(3)在通达位，如实通达。

(4)修习位中，如所见理，数数修习，伏断余障。



(5)至究竟位出障圆明，能尽未来化有情类，复令悟入唯识相性。⁴⁴

「资粮位」：从发菩提心开始，到「四加行」前，都属「资粮位」。于能所二取，犹未能伏灭。

「加行位」：加行位，称四加行，特指开悟前具般若空性、伏除能、所之禅定三昧，快速、励力精进。有四种禅定：暖、顶、忍、世第一。

此(1)「资粮位」未伏能所、(2)「加行位」伏除能所之过程，及(3)「通达位」能所双泯，三者能、所，有、无差别中，判释此四种开悟阶段。

「暖」、「顶」属寻思，「忍」、「世第一」属如实智。

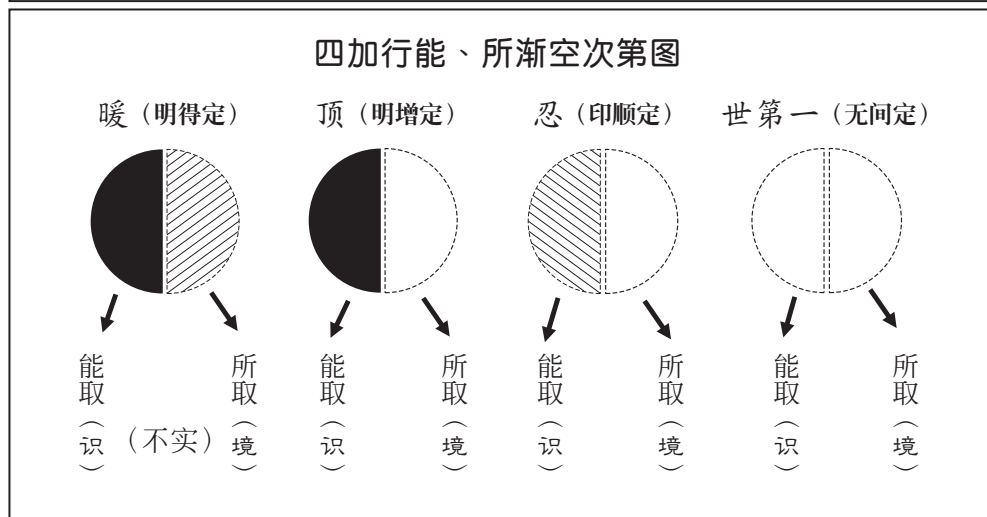
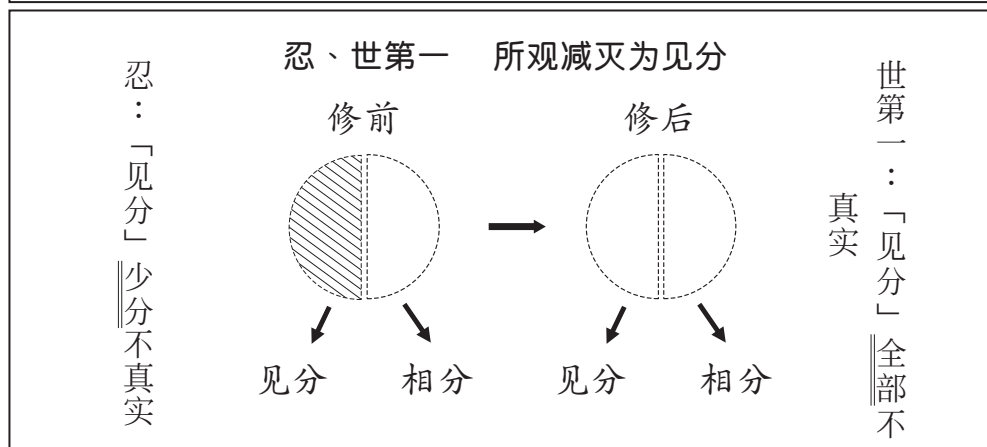
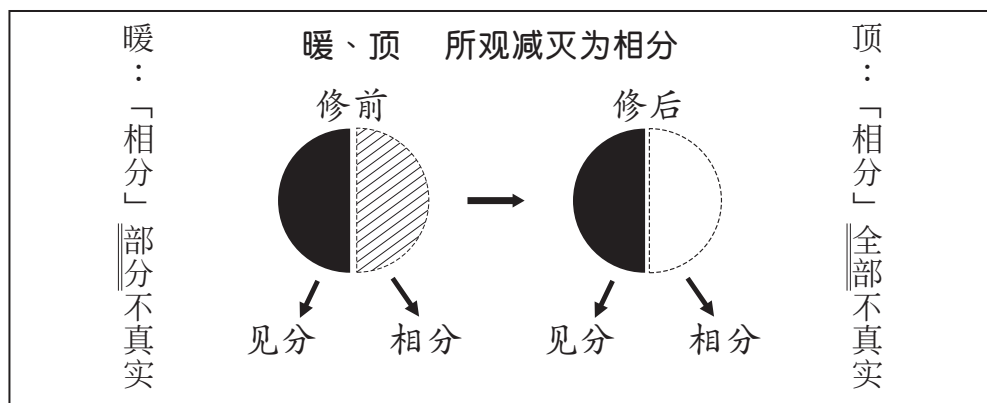
「寻思」与「如实智」都是依唯识无境之理，于定中发起之浅深观行。「寻思」、「如实智」二者皆唯识禅观智慧，只是智慧浅深不同，「寻思」智慧浅，「如实智」智慧深。

一、「暖」：属下寻思。谓见分最初证达，所取一切外境是自心所变，此初见一切外所取境不实，部分了达，为「下寻思」。最初证达，叫「创观」。

二、「顶」：属上寻思。也是观所取，依前「暖位」创观继续深观，前「暖位」是对所取境相分，已得部分不真实性，尚未完全纯净，未完全透彻，「顶位」是上寻思，所取境界智慧增胜，确立相分所取境界（全部）不真实性。

三、「忍」：是下如实智，前已确认无「所取」，也能少分证得，「能取」亦无实有。（论中自述其理）既然已经无所取了，能取、所取相待，了知也没有能取。

四、「世第一」：叫上如实智，同时通达见分、相分都无有。





「通达位」者：证得唯识性就彻底离开能取、所取二分。从「资粮位」、「加行位」、「通达位」可以看到，唯识禅观从凡夫到圣者、登地菩萨整个过程，修行核心主轴建立在销融能取、所取，见分、相分思维是核心义趣。整个佛法修学凡夫至登地菩萨道不容忽视之主轴。

次通达位其相云何？

颂曰：若时于所缘 智都无所得 尔时住唯识 离二取相故
论曰：若时菩萨于所缘境，无分别智都无所得。不取种种，戏论相故。尔时乃名实住唯识，真胜义性。即证真如，智与真如，平等平等，俱离能取，所取相故。能所、取相俱是分别。有所得心，戏论现故。⁴⁵

可以说，禅宗祖师开悟境界，以教下「唯识五位」理论对应之，则开悟亦有浅深次第过程：始从「加行位」，暖位「创观」一切外境是自心所变，没有实体，消融部分能、所，发起浅深禅观智慧；经顶、忍、世第一，渐次销亡能所；终至「通达位」彻底离开能取、所取二分，见能所平等性，无分别智，大澈大悟。

四种开悟境界与五位与四加行符合一致。

45 《成唯识论》大正藏 31 册，页 49 下

慈光禅学院简介

慈光禅学院创办于 1996 年。院长惠空法师，秉持《俱舍论》“教、证住世，名为正法住世”之理念，举出戒律、教理、禅修三者为道法内涵：

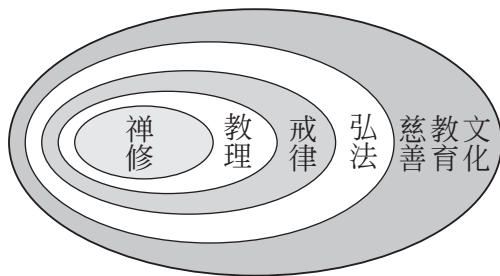
1. 以戒律居道法外圈，做为摄持僧团、清净身器之用。
2. 以教理确立知见，深入经义禅理。
3. 以禅修为核心，开发心性智慧，养成佛教实修人才。

而弘法、文教等利他事业，则是于三者行有余力之后，随缘随份而为。

慈光禅学院课程分为三部分：

- 一、以“律仪清规”预备修道功夫：戒为三学之首，禅观中都有清净身器之预备功夫，中国佛教僧团更宿以清规为千年常轨，故以律仪做为学程前置之重要课程。
- 二、以“禅教融合”相应佛法本质：将南北传各经论禅观作综合比对，开设各种禅修理论课程。
- 三、以“无心灵知”契入慧观开发：熏修禅宗永嘉禅法及参话头法门，每年举办 10 期禅七。

禅宗及禅观思想，是中国佛教最重要的核心价值，两岸虽都有涉及，但慈光禅学院特别侧重发扬，故有值得两岸佛教青年学习空间。目前，台湾方面已开放大陆出家、在家佛教青年来台就读佛学院。相应于 21 世纪社会急遽变迁、国际化等外在客观因素，及中国佛教、东南亚佛教、印度佛教等佛教三大区块发展。慈光禅学院传承中国佛教大乘禅观，面向台湾、大陆及海外招收出家、在家佛教青年。报名简章备索！





惠空法师著述及讲课视频

慈光禅学院院长惠空法师，提倡「禅教融合」，长年致力于经教宣讲和实际禅修，有十多本佛学专著及多门讲课视频。著作和上课教材免费赠送结缘，欢迎加好友索请流通。

《禅宗看心》等讲课视频已上线，请关注以下平台，随时更新法师开示及视频。



步步增上
(中国移动云盘)

惠空法师著述书目及内容简介

	<p>《祖师禅》：《祖师禅》是《禅宗看心》姊妹作，全书分七章，说明禅宗法门之定位与运心始终。</p> <p>《祖师禅》总摄《看心》中结论性亮点，以无明浅深与心识流二主轴；四种禅法（纵）与六种要素（横）二血肉，定位祖师禅法。再从能所两大车轨，所边无心、能边灵知渐修体系，以参话头、永嘉禅二法门为主，分析具体运心方法。</p> <p>运心过程，须检视功夫是否正确前进，故申论功夫阶次与禅病，乃至悟前征兆与开悟境界。</p>
	<p>《禅宗看心》：禅宗以看心而明心，利根者直下见性，钝根者须法门渐修。本篇从渐修立场，明禅宗看心所缘境，为意识心中无明行相一“不会”与“黑漆桶”，并以“不会”与“漆桶”之所缘境转换过程，建立禅宗法门修证次第。</p> <p>再从能缘、所缘相待立场，将禅宗二大体系法门交合于一炉，所谓：侧重所缘边之“不会”、“漆桶”、“牧牛图”、“参话头”；侧重能缘边之“灵知”、“体究”、“默照禅”、“永嘉禅”，本质一体。</p>

	<p>《十二缘起禅观体系》：惠空法师根据佛陀十二缘起根本教法，提出大乘“一念十二缘起”理论，以十二缘起支“觉迷流转”之禅观通义，定位禅观浅深，统摄三乘自力、他力各宗法门。</p> <p>所谓：以无明、行、识三支，为大乘如来藏、般若中观、唯识三宗之根源；触、六入、名色三支，为大乘法空入径；取、爱、受三支，为声闻戒定慧三学；有、生、老死三支，对应他力感应法门。具体将各宗禅观，定位、判释在十二缘起禅观架构中。</p>
	<p>《般若道次第书》：全书以“五乘佛法”为外框，以二种“心、道、果”为宗骨，贯摄大乘成佛核心两大主题，一曰严土熟生，二曰无明销尽。蕴涵“四种禅法”，以浅深般若禅法贯摄于三乘、菩萨三地，内实以“六度”菩萨行，互为表里，依《大般若经》、《大智度论》等般若经论，彰显汉传佛教道次第体系与价值。书分四篇，前三篇《胜道四法》、《生天见佛》、《大悲心起》，是菩萨道初基；第四篇《成佛大道》为菩萨道主体，共成五乘道次第。</p> <p>一、胜道四法：说明吾人修学佛法之仪则与方便（所谓：亲近善友、听闻正法、如理思惟、如法修证），加上人乘之因果，皈依、业果、忏悔三章。</p> <p>二、生天见佛：说明大乘教法及其在佛道中之位置，并抉择以往生天上兜率净土，见弥勒佛亲近善知识闻法，为成佛安乐之道。</p> <p>三、大悲心起：由人天转入菩萨行，为菩萨道起点。先论1. 出离心；2. 禅定；3. 二乘，而后进入主体思想：4. 菩提心与5. 大悲心、6. 六度四摄。</p> <p>四、成佛大道：明三地二道——地前、登地、十地之方便道（六度一道相）与般若道（空慧一道体）。以三种六度与三种二谛贯于三地，明菩萨道相与道体。</p>
	<p>《禅法要用》：本书汇集惠空法师诸多禅观切要、实用文章而成，于选取、编排有其次第合理与统整一贯之思惟，希望对禅行者有理路澄清与运心借镜之实际作用。书分六章：一、根本禅与无相禅之转换；二、所缘境之运心；三、禅观流程；四、明心见性之主体一无心与灵知；五、魔事与禅病；六、中国佛教禅观本质与特色。</p>



	<p>《禅宗心要》：本书搜罗引用祖师语录、著作，将之会集成一原则、脉络，而提出“禅宗心要三义”，所谓一心立宗、即心是佛、无心是道。此“心要三义”非出新意，皆是古代宗师禅匠数数铮铮之言，可借此建立禅宗思想体系，是一本可令读者具体掌握禅宗思想纲领及修行法门的“心要”。</p>
	<p>《台湾佛教发展脉络与展望》：本书乃惠空法师二十余年来，所撰写有关台湾佛教发展之十九篇文章，修订后结集出版。或可借此与关心佛教发展之人士，一方面检视台湾佛教过去六十多年来发展的形态及生存发展的足迹、瞻视未来可能面对的问题及趋势；一方面呈显台湾佛教发展的理念、形式，为佛教三大区块（中国、东南亚、印度）提供端倪、征兆，以做为不同角度的省思，及佛教发展的教材、典范。</p>
	<p>《禅修手册－永嘉禅与参话头》：慈光寺所提倡的永嘉禅与参话头两个法门，源于唐宋宗师流传的禅法，重于自力、觉性。法门与法门之间，在方法、觉受、境界等等都会有很多差异。此《禅修手册》做为慈光禅学院基本禅修教材，对于参话头与永嘉禅两个方法的具体操作技巧、用心要领，和操作技巧背后的理论，做了基本说明。相信对于一般大众，也应足以做为自已用功运心的依凭与准则。</p>
	<p>《居士学佛手册》：本书编辑旨趣，在令初学佛居士，知其学行尺寸及正见，将身心实践于具体佛门行事中，而能于生活中履行福慧之庄严。</p>

祖师禅（简体版）

著述者：惠空法师

发行所：太平慈光寺·慈光禅学院

地 址：41151台中市太平区坪林路50号

电 话：886-4-23923364

传 真：886-4-23928497

大陆护持帐号

- 银 行：中国光大银行上海天山支行
- 银行帐号：6226630600731219
- 户 名：周稚（惠空法师）

海外护持（外币）帐号

- 银行名称：TAIWAN COOPERATIVE BANK TAICHUNG BRANCH
- SWIFT：TACBTWTP 022
- 帐 号：0220 188 250041
- 户 名：CHE KUANG TEMPLE

【佛藏山网址：www.fozang.org.tw】

西元二〇二四年十月一日初版

台中慈光禅学院

在教理上：深入各宗代表性禅观经论。

在禅修上：早晚坐禅，每年春、冬两季
举办数期禅七。

在生活上：以道场作务、生活仪则调练心性，培养自觉自省的能力。



● 禅七禅法教学



● 禅七禅堂止静



● 学院上课



● 过堂用斋

慈光寺每年春、冬两季举办数期禅七：过年前于农历
11月初起七；过年后于元宵节后起七。

教务专线：886-4-2392-2762

E-mail：tsang20@hotmail.com 【报名简章备索】



《祖师禅》是《禅宗看心》姊妹作，全书分七章，说明禅宗法门之定位与运心始终。

《祖师禅》总摄《看心》中结论性亮点，以无明浅深与心识流二主轴；四种禅法(纵)与六种要素(横)二血肉，定位祖师禅法。

再从能所两大车轨，所边无心、能边灵知渐修体系，以参话头、永嘉禅二法门为主，分析具体运心方法。

运心过程，须检视功夫是否正确前进，故申论功夫阶次与禅病，乃至悟前征兆与开悟境界。

☸ 慈光禅学院



扫一扫，般若泉来！



参话头禅修
(微信订阅号)



慈光寺
(微信)



步步增上
(中国移动云盘)