

南怀瑾 著

宗鏡錄略講

民族知识出版社

南
嶺
環

宗鏡錄略講

民族知识出版社

出版说明

《宗镜录》乃宋永明延寿禅师纂。成书于宋太祖建隆二年(公元961年),是一部恢宏的哲学论著,旨在以禅演教、以教明心。收大乘经典六十余部,律论三百余种,并广摄诸子百家,削去繁文,谨搜要旨。故言简义赅,语润理玄。成书以来,镜光孤迥,义旨高悬。除清雍正帝编撰《宗镜大纲外》,能窥其颌颞者几希。

国学大师南怀瑾先生积数载之功,怀继绝救孤之心,更为欲研《宗镜录》而不得其门者,不惜眉毛拖地,开演《宗镜》要义,以其熠熠之智,使和氏玉璧顿剖,衣珠乍现;谆谆之言,令后学妄情渐驯,慈慧尽生。

后,根据怀师当初讲课录音整理成书,名之为《宗镜录略讲》,并在台出版。今应大陆广大读者要求,在内地出版发行(首次)。除将原来的繁体竖排改为简体横排外,对其原文未加删改。但因出版仓促,谬误之处在所难免,敬请读者见谅指正。

(本书《宗镜录》原文采用版本为钱塘版)

编者识

庚辰年夏八月

目 录

- | | |
|-------------------|-----|
| 一、一部伟大的哲学巨构 | 1 |
| 二、坦坦觉路作迷途 | 14 |
| 三、如幻似真情何堪 | 28 |
| 四、莫教幻识误明月 | 45 |
| 五、万象森森一眼明 | 75 |
| 六、月色如水人如波 | 91 |
| 七、按部就班五阶学 | 107 |
| 八、牛马道上话前因 | 125 |
| 九、古镜坦坦轮回长 | 145 |
| 十、命河推出因果浪 | 175 |
| 十一、心中自有黄金屋 | 195 |
| 十二、随缘了缘成佛缘 | 213 |
| 十三、弹指圆成八万门 | 228 |
| 十四、法尔如是水同云 | 247 |

十五、不费一字三藏全	266
十六、尽乾坤是个眼	284
十七、多闻如烛助道明	296
十八、多闻方许叩禅关	313
十九、天意但随凡心转	329
二十、忍教哀乐作主翁	338
二十一、天水潺潺谁解饮	354
二十二、张口辟洞庭	370
二十三、生死两幻命何寄	388
二十四、命如电影生已灭	405
二十五、转身不踏来时路	417
二十六、欲舟总向魔域航	438
二十七、春去引得千春来	453
二十八、空心具足八万门	471
二十九、朗朗空中罪福明	486
三十、巍巍大人法	502
三十一、遥兮飞天凤	517
三十二、空中好翻身	534

三十三、伸脚就在缩脚里	554
三十四、幻境不栖无住心	569
三十五、尽虚空是莲座	581
三十六、了无寄处堪大用	599
三十七、只眼胜千日	617
三十八、明暗还天地	634
三十九、观花眼 流水心	649
四十、无言处 千口说	663
四十一、大化不曾留一人	677
四十二、龟迹能卜空有谜	693
四十三、身是泡沫心同海	705
四十四、梦醒梦还真	722
四十五、天地一耳听无尽	738

一部伟大的哲学巨构

宋代有两部名著在文化上具有卓越的贡献。一部属于史学方面的，即司马光历经十九年时间所编撰的《资治通鉴》，另一部为哲学的著作，即永明延寿禅师（704~775）所撰写的《宗镜录》。

《资治通鉴》为大众所熟知的，《宗镜录》则不然，因此想对它作一番研究，这是我们这次开讲《宗镜录》的第一个原因。另一个原因，大家不管学显、学密，对于佛学理论还是搞不清楚，都在这盲修瞎炼，因此必须加强研究，而《宗镜录》概括了整个大、小乘经典的精华，是六十部大经论与三百多部显密思想的集中，非常应机。

现在一般流通的《佛学概论》，很多都有问题，因此我常建议同学们要看真正的概论。什么是真正的佛学概论？如龙树菩萨的《大智度论》、无著菩萨的《瑜伽师地论》，那是指印度的著述而言。

在中国，智者大师的《摩诃止观》、永明寿禅师的

《宗镜录》和宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，无论在学术思想或修持方面，这些古典论著，才是真正的《佛学概论》，可是现代的人没法子啃它。中国文化的病根到了现代真是越来越严重了。

文字障为中华文化雪上加霜

研究《宗镜录》，也为了研究中国文化的根，就要懂得如何讲古书、作古文。没有办法写作古文，就没有办法看古书，虽然也有人能够看懂，到底不够深入。

现在的青年学生写古文，新、旧掺杂，搞不清楚。全新倒可以，全旧也好，可是新旧搞在一起，尤其是研究佛学的同学，古文写的佛经更看不下去，这是非常严重的问题。我们整个民族文化，再过二、三十年，不得了！会没有根了，非常严重。因此，我提倡《宗镜录》，不但对于佛法修证，对于中国佛法如天台宗、华严宗、禅宗、密宗等有个深刻的了解，并且对于中国文化、文字写作与文学境界，都可以有个很深的了解。

《宗镜录》的文字很浅，但它保持了唐代以后文学骈体的风格，差不多都是四六的句子。从书中可看出宋代文学及文化的气韵，平淡之中具有不凡的余味。

清朝的雍正皇帝最热心提倡《宗镜录》，认为不懂此书的人，没有资格学佛。还下令出家或学佛者，非读它不可。他也撰过几篇序文，又将原文节录集成《宗镜大纲》，极力推崇。这部书自有它殊胜的价值，我们的研究，不仅在佛学方面，也要遍及文学方面。

由这部书，我们有个感想，很有趣的。从唐朝中叶到五代，是禅宗最灿烂光辉的时代，有五个宗派都非常兴盛。就思想史来讲，五个宗派一时并立是很了不起的事，但从社会的演变史或政治思想史的角度来看，却是椿悲哀的事。一个宗教或一个学术，既然分了宗派，可见出其中有意见的相诤，有意见的相诤就警示了一个文化的没落。一个社会、团体或家庭，同一个东西，因意见不同而形成宗派门户之见，这是个悲哀，决不是好现象。不但学术会混乱，当时的历史也会混乱，唐末五代之际，于是出现了八十年的乱象。

皇帝之才好出家

当然，在每个历史变乱其间，都要产生许多人物。历史上有个皇帝问一位臣子：（臣子是谁？不要问。因为我们通常生起的主观观念，易以人废言。以人废言与以言废人，都是人的大毛病。）“禹贡篇中，只有山

川，有些什么人物？”臣子答道：“有地理没有风俗，所以古书难读。风俗由当局者领导，形成一个时代的精神，所以风俗是由教化而来。至于人才，由社会慢慢培养来的。这两者都有变动，山川地理是不变动的。”由此看出，此人有“大臣”之风。学问好的不一定能够为大臣，为大臣的人不一定学问好，但是有见解。

五代时，慢慢培养出来人物。宋朝以前，永明寿在浙江一代，当时军阀割据，他在吴越王钱具美帐下作一名军官。欧阳修评五代史云：五代这百年间没有人物。王安石反对这个说法，说五代时人才最多，可以作帝王将相的多得很，但都逃走了，出家当和尚去了。开创禅宗宗派的祖师，都是帝王将相之才。也有人说五代没有文学人才。反驳的人举出两位杰出的文学人才，一为李后主，一为永明寿。李后主的词，成本太大了，一个皇帝亡了国，才写出那么感人的词来——“破阵子”

四十年来家国，三千里地山河。凤阁龙楼连霄汉，玉树琼枝作烟萝，几曾识干戈？一旦归为臣虏，沈腰潘鬓销磨。最是仓皇辞庙日，教坊犹奏别离歌，挥泪对宫娥。

又如“相见欢”

无言独上西楼，月如钩，寂寞梧桐深院锁清秋。剪不断，理还乱，是离愁，别是一般滋味在心头。

以此来发泄他一肚子的牢骚，当然好。至于培养永明寿出家的吴越王，在未得意以前，也很潦倒，并没有受过什么教育，但他在外逃难时，会写出这么美的书信给太太：“陌上花开，则缓缓归矣。”他有些气度与眼光，才会让永明寿离开军中去出家。

永明寿禅师在三十岁左右悟道，未悟道前，在天台山天柱峰下习定九旬，悟道以后，他身兼华严宗、唯识宗、天台宗之长，几十年中影响宋代文化很大。他每天由早到晚，讲法、作佛事，要做一百零八件事情。

洪觉范说：一个人每天要做这么多善事，而且日中一食，一定骨瘦如柴，结果看到他的画像，却是身体壮硕、方面大耳的帝王之相。此中道理何在？你们不要以为光打坐就是道，就能成佛，他的功行与德行都是了不起的，活到七十二岁。

传记上说，他乘大愿力，为震旦法祖，居永明寺（今净慈寺）。在杭州度弟子一千五百人，天台山度戒万余人。常与七众授菩萨戒，夜施鬼神食，朝放诸生

类，六时散花，日夕修持百八事，寒暑无替，声被异国，高丽王派特使向其问道，自称门弟子。写《宗镜录》也是他后来的常课之一，受吴越王钱俶的供养，圆寂时，焚香告众，即入涅槃。

他把当时所有佛学意见提出来，邀请各宗派的长老大德们来一起辩论，解决不了的疑难问题，由他以宗门的立场来作总的解答，把这些解答写下来，就成了《宗镜录》。所以说这部书是集中大家的智慧与力量所汇集的佛学精华，但他的重点却在唯识方面。要研究此书，先看序文以明白前因后果，其次再研究唯识部分。看此书时，若想学会文章，看得懂它，必须朗诵。我们就先从序文讲起。

伏以真源湛寂，觉海澄清，绝名相之端，无能所之迹。最初不觉，忽起动心，成业识之由，为觉明之咎。因明起照，见分俄兴，随照立尘，相分安布，如镜现像，顿起根身。

中国古字，一字代表很多概念。现在中国字受西洋文化影响，好几个字解释一个概念。“顿起根身”谈到了生命之源，人从哪里来？先有鸡还是先有蛋？我们宇宙人生最初那个本有的生命，本来是清净、寂灭。

寂灭乃清净到极点，无有色相，无有音声，也包括一切色相，一切功能。它永远清净光明，所以称“真源湛寂”。

每一个众生的本性就是佛，我们的本来是澄清湛寂，这就是佛所悟到的本有的生命，找到了这个叫觉。一切众生本来是清净的。这个东西也叫涅槃，也叫道，也叫佛。这个东西无名也无相。思想观念叫名，是精神方面的，色是物质的，相是现象，包括心理、生理。道体是绝名相之端，比如你打坐，觉得自己见到空了，还是落在名相中，空还是个现象，真正的道体不落在观念现象中，而且不落在名相之“端”，一点影迹都没有。也没有能所之迹，无能见到“所见到”之境界，即没有能见之体、所见之境，不留一点迹象。换句话说“绝名相之端，无能所之迹”才到达真正见道——“真源湛寂、觉海澄清”。

平常你们有一大堆问题，只要懂得这两句话“绝名相之端，无能所之迹”，就没问题了。你只要有一点名相、境界在，都不是，都不是“真源湛寂，觉海澄清”，已经离道远矣。

众生对宇宙第一因的困惑

当玄奘法师到达印度时，佛教在印度已经没落

了。戒贤法师已一百多岁，还在等玄奘法师的到来。当时的婆罗门等教派恢复了学术地位，印度的学术辩论非常民主，这些教派辩论得很厉害，还有全国性的公开讨论。当时有人问佛教徒：“见道时是什么境界？”答：“无所见、无能见，能所双亡，即无所见的境界，也无能见的作用。”但既无所见，也无能见，又如何知道是见道了？因此这一问就胶住了好几年。刚好玄奘法师到了，答以千古名言：“如人饮水，冷暖自知”解决了这一论辩纷争。过后一百多年在中国又有人问：“请问这一知又是什么？”可见一个最高的修道境界要把它变成一个学术论辩，问题则永无穷尽。现在我请问在座的人，这一知是能知？还是所知？不管能知或所知，皆非见道之境，要特别注意。

序文的第一段提到，众生的根源本来“真源湛寂”，为什么会生出山河大地来呢？个个都是佛，为什么变众生了？一切皆空的，为什么生起宇宙来？这些话《楞严经》里富楼那问过佛。普通经典说因无明而生。那无明怎么来？妄想来。妄想又怎么来的？学佛是大科学，要一步一步追问下去。永明寿禅师开头即以《楞严经》的经义，反果为因来答复“最初不觉，忽起动心”，可是“最初不觉”，它怎么来的？第二，如此则承认本体本来是静态的。但以宇宙万法，不论形

上、形下，无一绝对静态的东西，这是一大问题。所以研究佛法要注意，若说这是佛学不准问，权威性的禁止再问，那佛学就站不住脚了。

全部《宗镜录》皆在对此作解答，也就是问题在此——“最初不觉，忽起动心”。换句话说，这是佛学了义中之不了义教。说宇宙万有皆是一念无明、妄想而来，试问：妄想怎么来？你们打坐最烦恼的就是妄想断不了，你是否认为妄想断了就是佛的境界？若说是，那你学成木头干什么？若说否，那又何必学佛？本来你也打妄想啊！一般人以为无妄想就差不多成道了，是错误的观念。要不妄想，吃安眠药、麻醉药、毒药都可以达到，那他们成佛了？这是个大问题。学理都没有搞通，你想实证？这只是修腿，不是学佛。

再则，在序文当中有好几个大问题。人类文化、宗教、哲学、科学的问题先摆开，先看下面一句由形上至形下的：“成业识之由，为觉明之咎。”说到业，你们嘴巴光挂着造业，事实都不是真心话。什么叫业？做什么事都是作业。无分善恶，作好的称善业，作不好的称恶业，还有不好不坏的无记业。业由心来，由动念来。所以心念一动就是业识的端由。本来都是佛，个个都是佛，本来自性是清净光明的，就是念头一动把明白的正觉迷掉了。出了毛病，就是念动的一动。因

此有许多人以为打坐学佛，只要念头不动就作佛了。根据这段文句来看，他们根本连道理都没有搞通。

这个动还不是指我们的妄念动，这个动可是大得很的。这两句由形上而形下，反正是一念来的，宇宙万有是一念“唯心”所造，所以叫了义中之不了义。但这个心动不是这个思想之心，而包括心物一元之心。换句话说，我们这个生命，一个念头都没有，脑子一点思想都没有，很清楚的时候，这正是一念，就是念动，决不是静态，包括生理、心理方面。因为有这一念，“因明起照”，有个照的作用。换言之，动由静来，静极必动，动极也必静。你刚打坐那一刹那时，很静、很舒服，再下去必动，一切事物皆然。那个能动、能静的谁在作主？要找这个，千万不要以为盘腿一坐，没得念头，这就是佛了。

动念在照的作用上，“因明起照”，才有“见分俄兴”。见分就是代表观念，观念就出来了，思想与观念都属于见分，见道之见也是。第五层来了，“随照立尘，相分安布”。脑子清楚，能够照见一切，现象就出来了。因明立照，因照见了，思想作用就起来，起来了就有分别。但是最后又归纳“如镜现像，顿起根身”，宇宙来源没有先后，同时来。其程序先后相差几微，几乎没有差别，顿起种种作用。这一段理论从《楞严经》来，

引用的文字很美。

次则，随想而世界成差。后则因智而憎爱不等。从此遗真失性，执相徇名。积滞著之情尘，结相续之识浪，锁真觉于梦夜，沉迷三界之中。瞽智眼于昏衢，匍匐九居之内。遂乃靡业系之苦，丧解脱之门。于无身中受身，向无趣中立趣。约依处则分二十五有，论正报则具十二类生。皆从情想根由，遂致依正差别，向不迁境上虚受轮回，于无脱法中自生系缚。

这里每一个字、每一句子都不浪费而严谨。一篇好文章不管文言、白话，音韵自然就出来，诗境界会把感情带出来。《宗镜录》朗诵后，文章就会写了。

第二段讲，有了念头以后，这个世界就有差别，分出欲界、色界、无色界，千差万别。有了思想、知识以后，这个人可爱就喜欢，这个人坏就恨他，憎爱不平等，不能慈悲，还是唯心所造。若不能做到平等慈悲，念头也就平伏不了。外相没有关系，一切唯心。从此遗真失性，把物理现象当成真实，被万象所迷，又被自己思想、观念骗住。执相、徇名是两个东西，再进一步，执相、徇名累积久了，就黏住了“情尘”。物质世界使我们对思想、感性抓得牢牢的，称为“尘劳