

永嘉禅讲座

达照 著



中国人民大学出版社

永嘉禅讲座



达照一著



中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

永嘉禅讲座/达照著.
北京:中国人民大学出版社,2009
ISBN 978-7-300-11271-8

I. 永…
II. 达…
III. 禅宗
IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171942 号

永嘉禅讲座

达照 著

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京山润国际印务有限公司	
规 格	160 mm×230 mm 16 开本	版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 张	23.75 插页 1	印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
字 数	349 000	定 价 30.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

序

日前，浙江温州佛教永嘉禅学会会长、温州市妙果寺住持达照法师拿着他的新作《永嘉禅讲座》前来找我，说此书即将正式出版，希望我能为其写几句话，以为序言。

慧能顿悟禅的重要特点就在于破除对一切相的执著，特别是要对借以“发慧”的“禅相”的执著加以破除，而倡导直显本来清净之自性。这就是《坛经》中反复强调的：“我本元自性清净，若识自心见性，皆成佛道”（《般若品》）。“自见本性清净，自修、自行，自成佛道”（《坐禅品》）。由此，传统说的“由定发慧”，被强调为“定慧一体”，“即慧之时定在慧，即定之时慧在定”（《定慧品》）。这是因为，“菩提般若之智，世人本自有之”，“一切般若智皆从自性而生，不从外人”（《般若品》）。于是，习惯上的“坐禅”，也被界定为“元不著心，亦不著净，亦不是不动”（《坐禅品》）。这样，以往各种以“坐”、“静”、“默”为特征的“观心”、“观净”的“禅法”或“禅相”都不应当拘泥，乃至应当破除。永嘉禅师在得到慧能大师印可后作的《永嘉证道歌》中就写道：“自从认得曹溪路，了知生死不相关。行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”禅宗著名公案，南岳怀让更以“磨砖不能成镜”来向马祖道一揭示“坐禅岂能成佛”的道理。

破除对于“坐禅”或“禅相”的执著，目的是为了去障蔽，如若把“坐禅”作“筏喻”，则各种“坐禅”也是一种重要的修行方便法门。而



如若真正领悟了顿悟禅的精神，则“触目皆道”，“穿衣吃饭”、“屙屎送尿”无非是道，处处有禅，时时有禅，事事有禅，何须离此日用另去外觅禅道。这也就是禅师们常说的佛法“无修无证”之意。

关于永嘉禅师的禅法，我尝留意过，也曾与一些学者和法师做过一些探讨，觉得它按照天台止观法门建构起来的禅修次第是相当实用的，尤其是对那些于慧能一系南宗禅倡导的“不由阶渐”之顿悟法门不知下手处的禅修者来说，更是一条可行的方便入门之路。这本《永嘉禅讲座》，首先从追溯永嘉禅法的渊源，天台止观学入手，在上编《止观入门》部分，详细地、精要地阐发了智顓大师《童蒙止观》中，关于修止观法的条件、方法、步骤、境界等内容。而在下编《禅修要义》部分，则系统地阐述了永嘉禅师《永嘉禅宗集》中所总结的禅法修证体系。

达照法师告诉我，本书只是关于永嘉禅初级班的讲座，随后还会有中级班、高级班讲座。由于永嘉禅师因阅《维摩诘经》印心而开悟，继则参访曹溪而得印可，循此轨迹，故中级班讲座为讲《维摩诘经》和《六祖坛经》。最后，永嘉禅师将他在慧能座下“顿悟了，如来禅”的心得，以及天台圆教之理，会通在他的《永嘉证道歌》中，因此，达照法师设计的高级班讲座的内容为《永嘉证道歌》和《法华经》。这是一个很有理路和新意的设计。

禅修既要有正知正见，更要有实修实践，达照法师在做讲座的同时，还带领禅修班同学参访、行脚，这是非常有意义的。宋代明辩禅师作达摩赞称：“不是一番寒彻骨，争得梅花扑鼻香”（《五灯会元》卷二十）。读此书的读者，若欲真实有所受用，亦当跳出文字般若，走向生活践履，在艰辛的日常磨炼中，去体悟清净自性佛。

达照法师慈悲，为初入禅门者如此详尽地开示了永嘉禅之修行路径，为广大禅子们提供了一条禅修宝筏，诚今日禅门可喜之嘉事。希望早日见到《永嘉禅讲座》中级班、高级班讲座文本的面世。

楼宇烈

2009年8月

上编 止观入门

第一章 永嘉禅概述	3
一、永嘉大师的生平	4
二、永嘉大师的著作	8
三、永嘉禅法的实践（就止观方面而言）	10
1. 看话头	10
2. 止观法	11
3. 对治法	13
4. 调适法	14
5. 做功夫	15
四、永嘉禅法的特色	16
第二章 外具五种缘	18
一、持戒清净	18
二、衣食具足	27
三、闲居静处	29
四、息诸缘务	30
五、近善知识	30
第三章 诃斥五种欲	33
一、诃色欲者	36
二、诃声欲者	37



三、诃香欲者	38
四、诃味欲者	39
五、诃触欲者	40
第四章 摒弃五盖障	41
一、弃贪欲盖	41
二、弃嗔恚盖	44
三、弃睡眠盖	47
四、弃掉悔盖	48
五、弃疑盖	50
第五章 调身心五事	53
一、调食	53
二、调睡眠	55
三、调身	57
四、调息	62
五、调心	63
第六章 五种方便行	67
一、欲	70
二、精进	74
三、念	76
四、巧慧	77
五、一心	78
第七章 禅定方便法	79
一、系缘止	82
1. 令系心顶上	83
2. 若系心发际	84
3. 若系心鼻柱	85
4. 若系心脐下	85
5. 系心在地轮	86
二、制心止	87
三、体真止	88

第八章 入禅定之门	90
一、粗心住	95
二、细心住	96
三、欲界定	97
四、未来禅（未到定）	99
第九章 初禅修证法	101
一、初禅修证	102
二、初禅发相	108
三、初禅五支	111
第十章 二禅修证法	114
一、二禅名称	115
二、二禅修证	119
1. 明修习方法	119
2. 明证中间禅	124
三、二禅发相	125
第十一章 三禅修证法	127
一、三禅修证	128
二、三禅发相	131
三、三禅五支	136
四、四禅八定的体用	137
第十二章 四禅修证法	139
一、四禅名相	140
二、四禅修证	141
三、四禅发相	145
四、四禅的功德支	149
第十三章 四空定修证	153
一、空无边处定	158
二、识无边处定	163
三、无所有处处定	166
四、非想非非想处定	167



下编 禅修要义

前 言	173
第一章 皈依三宝	178
一、皈依佛宝	180
二、皈依法宝	185
三、皈依僧宝	189
第二章 发宏誓愿	192
一、总颂	193
二、皈依发愿境	195
三、暇满人生愿	198
四、三业清净愿	200
五、依报安隐愿	202
六、正报康强愿	202
七、闻法出家愿	205
八、善根回向愿	207
1. 六道解脱愿	207
2. 普皆成佛愿	208
第三章 亲近善友	209
一、慕道志仪	211
(一) 为什么要亲近善知识	211
(二) 如何亲近善知识	214
1. 朝晡问讯，存礼数故	214
2. 审乖适如何，明侍养故	215
3. 问何所作，为明亲承事故	215
4. 瞻仰无怠，生殷重故	215
5. 数决心要，为正修故	217
6. 随解呈简，为识邪正故	217
7. 验气力，知生熟故	218
8. 见病生疑，堪进妙药故	218
9. 委的审思，求谛当故	219

10. 日夜精勤，恐缘差故	219
11. 专心一行，为成业故	220
12. 亡身为法，为知恩故	221
(三) 不亲近善知识有什么不好	221
二、戒骄奢意	223
第四章 净修三业	226
一、总纲	227
二、净修身业	228
1. 不杀生	229
2. 不偷盗	231
3. 不邪淫	232
4. 观修身	236
三、净修口业	244
1. 修四实语	244
2. 观修口业	248
四、净修意业	251
1. 邪念过患	252
2. 正观因缘	256
第五章 三乘渐次	259
一、声闻乘的修行	260
二、缘觉乘的修行	269
三、菩萨乘的修行	272
1. 发心菩提	275
2. 伏心菩提	275
3. 明心菩提	275
第六章 理事不二	277
一、真妄不二	280
二、假名与真体不二	282
三、缘起与性空不二	286
四、理事不二	288
五、中道	292



第七章 简示偏圆	296
一、戒学的偏与圆	298
二、定学的偏与圆	299
三、慧学的偏与圆	302
四、须识三种知见	305
五、简示三种偏圆	306
第八章 奢摩他颂	309
一、用心方法的总纲	310
二、修行的四个层次	312
三、用心方法的指导	314
四、禅定境界	317
五、修心的次第	319
1. 凡夫的心意识	320
2. 舍识用根	320
3. 破除我执——意根	321
4. 真心境界	321
六、入初心处的心态拣择	322
第九章 毗婆舍那	324
一、观生死轮回之苦	325
二、观增长善根智慧的方法	325
三、观破诸烦恼之法	326
1. 有无双遮双照	327
2. 缘起性空	331
3. 法尔如是	334
第十章 优毕叉颂	335
一、等持之法总说	336
二、止观和定慧的关系	339
三、性相不二，非寂非照	344
第十一章 观心十门	347
一、言其法尔	350

二、出其观体·····	354
三、语其相应·····	355
四、警其上慢·····	358
五、诫其疏忽·····	359
六、重出观体·····	360
七、明其是非·····	360
八、简其途旨·····	362
九、触途成观·····	363
十、妙契玄源·····	364
后记·····	366

上编
止观入门



第一章 永嘉禅概述

佛说诸法因缘生，任何事情都是有缘起的，永嘉禅也是如此！通过多年观察，我们发现在当今的世界上，物质的发达极大地弱化了我们对内心把握的能力，所以心总是忽上忽下，无法安宁，不能安稳。物质不满足时我们会痛苦、焦虑、抱怨，满足了我们又会空虚、狂妄，丝毫体会不到生命的自由安详和幸福。生存压力、心理压力难以排解，心态极不平衡，造成了很多不稳定的因素，引发了很多心理、生理疾患。身心疲惫病羸又苦于无法疗救，无法享受这美好的人生，实在令人堪忧。

本人学修微浅，深感佛法博大精深，对人生、对社会的和谐安定都有较好的作用，堪为疗救众苦之良药。所以才不顾自己的浅陋无知，与诸位共同来探讨永嘉禅法，体悟禅的奥妙，接受禅的真实利益，调整身心的健康状态，体会人生美妙圆满的真实滋味。

所谓禅法，是两晋南北朝时期自印度陆续传入我国的禅数之学和禅定之学，以及大乘佛法般若思想的性空要义，集中体现佛法之精髓，后人称其为如来禅。经过长时间的发展和演变，特别是到了达摩祖师东来之后，直到六祖慧能大师，依据经教来点拨学人悟入佛法之精髓，即“藉教悟宗”和“以心印心”来传播禅法，并逐渐形成了非常有特色的中国大乘禅法，最后完成了别树一帜的直指人心、见性成佛的法门——禅宗。禅本是外来语，梵语的音译叫“禅那”，翻译过来就是静虑的意



思。就是通过打坐来观察内心，让心一步步清净下来，离开烦恼和杂乱的身心感受，体验丰富、完美、多层次的生命内涵，甚至最终能够了生脱死，证入自在无碍的解脱境界。

永嘉禅就是以唐朝永嘉大师命名的大乘禅法，以天台的止观、永嘉大师的《永嘉禅宗集》和《永嘉证道歌》作为修行依据。它既是清净如来禅，又是融汇了天台圆教教理的禅法，宗教俱通、顿渐合一，既博大精深，又深入浅出，既平实稳妥，又奥妙无穷，既有高山仰止，又有涧下之溪，是佛教的集大成者，也非常适合现代学人的根基。

一、永嘉大师的生平

永嘉禅是以永嘉大师的尊称来命名的禅法，因此要了解永嘉禅就要先了解永嘉大师。据《宋高僧传》记载，永嘉大师是唐朝的高僧，唐高宗麟德二年（665）出生于永嘉，也就是现在的温州市鹿城区。有关永嘉大师的生平，史料记载并不很多，现在能够找到的资料也只是他一生轮廓的基本勾勒，没有详细内容。

所幸大师的两部著作——《永嘉禅宗集》和《永嘉证道歌》，都被完整地保留下来，收在《大正藏》第四十八册里。这两部著作是中国大乘禅法的重要典籍，尤其是《永嘉证道歌》，影响极其深远，一直传诵至今，是修学大乘禅法必学的宝典之一。从有限的记载和这两部著作，我们就可以了解到永嘉大师的非同凡响。唐朝玄宗皇帝曾赐他“无相大师”的谥号，可见他在世时是一位很受僧俗朝野大众尊崇的大德，成就非常之高。

永嘉大师四岁就随他的哥哥到庙里去，从小就在寺庙里学习和长大。十四岁于龙兴寺正式出家，法名玄觉，并开始按照天台止观法门打坐观心、修习禅定。在修行圆教止观时，永嘉大师读《维摩诘经》而得以印心开悟，所以又有人称他为“真觉”。清朝时为避康熙玄烨名讳，而改称为“元觉”。他开悟以后到曹溪谒见六祖慧能大师，得到六祖印证和传法，六祖特留永嘉大师在曹溪过了一宿，所以永嘉大师又被尊称为“一宿觉”、“宿觉”。大师从曹溪回来后，一直在永嘉弘扬佛法，最

后也在永嘉圆寂。我国古人历来以避讳为敬，所以都不直接称呼大师的名号，而尊称他为永嘉大师。

永嘉大师出家后学习天台宗，早期修学的是两晋之前传入中国的禅法，也就是安世高、支娄迦讖、支谦等人传进来的一些简单禅法。比如六妙法门、四禅八定，还有一些简单的静坐，这些禅法统称为禅数之学。平常我们心绪总是很乱，通过坐禅的静虑可以让心静下来，这时再来考虑问题，就会很全面、更到位。所以我国古人对这些静虑的方法非常感兴趣，接受、流传得很快，并形成了许多禅法的流派。

早期的禅法之所以被称为禅数之学，是因为这些禅法都有个数字在里面，比如说六妙法门的六，四禅八定的四和八，所有的禅法都有一个数来表示等级，作为修行次第，所以称为禅数。比如说先修止，再修观，止和观就变成两个法，构成了禅法的次第。禅法的修行都有个数字在前面，每个数字等级都有客观的身心状态作为修证指标，因此禅数之学是有所得、有所住的。

东晋（317—420）著名译经师鸠摩罗什来到中国，把般若经典翻译出来以后，般若思想在中国流传开来。般若经主张无所得、无所住、毕竟空，对比之下，有数字的禅法就不够究竟了，所以般若思想对禅数之学产生了强烈的冲击。

般若的空观并不等同于老庄哲学的虚无，而是缘起性空的意思，所谓的“空”是缘起状态的本质，并不是什么都没有。这个道理虽然很深邃，但因为当时南方人对于教理和哲学理论的思辨非常热衷，所以般若思想发展很快。当中国人一旦理解了“空有不二”的中观思想时，就明白了般若思想，也才真正理解了印度大乘佛法的原意，从此大乘思想就在中国蓬勃发展起来。

到南北朝时期，禅宗第二十八代祖师菩提达摩，从印度来到中国弘扬大乘禅法。在达摩祖师到来之前，中国已经形成两个阶段的禅法，一个是早期的禅数之学，另一个是以般若思想为指导的禅法，这两种禅法统称为“如来禅”。如来禅的特点是要以佛经为依据，按照佛经所说的道理去思维、去打坐实修，并以《心经》、《金刚经》等般若经典来印证修行的境界，最终达到解脱。所以如来禅都是从空入手，其禅法思想体系也非常完备纯熟。