

永嘉大師修止法要

鄭振煌講於法光佛教文化研究所 (2011. 03. 28)

／林雪紅、陳美珠 整理

《禪宗永嘉集·奢摩他頌第四》中的修止 (samadha) 過程，可以分為二階段、六重點：

一、忘塵息念，二、簡細心，三、簡三法，這是第一階段，由凡夫散亂心至初修心；四、妄心五念，五、六種料簡，六、料簡一念中五陰，這是第二階段，由初修心至恰恰用心。

以下，即是本次上課探討第二個階段的內容。

修止的重點：料簡妄心 (Citta) 五念、真心 (Tathata) 五陰。

「真心」在《禪宗永嘉集》中稱為「一念相應」，其功能作用稱為「一念五陰」，這是大乘佛性論才有的概念。一念是指靈知之性、覺性、佛性。靈知之性是靈敏覺知的能力，雖然有覺知的能力及智慧，但是不執著；有光明能夠穿透一切現象，了知一切現象是空無所有，也稱作般若智慧。「真心」是人人從本以來本自具足之清淨佛性，不由外得。

依大乘法門，凡是有作意、有為的念都是妄心。中國禪宗的修行不用妄心，要用真心。「妄」並不是指惡，而是指所有念和無念，包括善念、惡念、無記念、「即靜念」，皆是因緣所生，故皆是虛妄。

這裡所講的修禪定方法屬於中國禪法，直接觀破第八識(阿賴耶識 Alaya Vijnana)，接引上上根器者，和部派佛教的禪修法(一般所說的止觀)，在理論和修行方法上有很大差異，截然不同。

《禪宗永嘉集》以佛性 (Buddha-dhatu) 立論，佛性具有空、明、覺三特性，能生起世間、出世間一切善法。永嘉玄覺大師早年精研天台止觀，後經六祖惠能大師印可，從禪宗立場掌握佛法本質，禪觀理路屬默照禪先驅，操作次第分明而直接。永嘉大師主張圓妙頓修法門，否認四念處、漸次修。以下逐句講解〈奢摩他頌第四〉之「妄心五念」、「六種料簡」、「料簡一念中五陰」。

復次初修心人，入門之後，須識五念，一故起、二串習、三接續、四別生、五即靜。故起念者，謂起心思惟世間五欲，及雜善等事；串習念

者，謂無心故憶，忽爾思惟善惡等事；接續念者，謂串習忽起，知心馳散，又不制止，更復續前，思惟不住；別生念者，謂覺知前念是散亂，即生慚愧改悔之心；「即靜念」者，謂初坐時，更不思惟世間善惡，及無記等事，即此作功，故言即靜。

妄心五念：

(一) 故起念：初修心人故意去想一些世間五欲及雜善雜惡等事，靜不下心。一般眾生都是故起念，都是一直在思惟世間的善、世間的惡。沒有修行的人，念頭都是在善和惡之間翻來覆去。沒有良心者所想的一定是惡，稍微有良心的就會想到善。不論善與惡、都是妄想。

(二) 串習念：不是故意去想，而是念頭自己蹦出來的。例如人雖然在此聽課，但是突然間會有念頭跑出來，念頭一出來就打斷了聽課的注意力。

又比如正在打坐觀呼吸，專注所緣境或做其他事時，突然間想到昨天或未來的的事情。過去身口意業薰習在阿賴耶識中，稱為「習氣」。以習氣為因(種子)，其他外力為緣，就會有身口意現行。串習念主要是指過去的事情、念頭自己一直跑出來。

(三) 接續念：來自於串習念，心已經散亂，打妄想，又不知停止，繼續想下去。為什麼故起念之後不會有接續念？因為故起念是自己故意去想出來的，是自己在演連續劇，一直想下去，比如想起昨天上午所做的一件事，然後就一直想一直想，完全都是故起念，因此不必接續念就能連續想下去。

如果在故起念不斷生起中，突然間蹦出另外一個念頭來，跟本來想的主題不一樣，這叫作串習念。

串習念一生起，眾生因為覺性不夠，不會覺知有另外一個新的念頭來了，就被串習念牽著走，這時就叫作接續念。接續念之後，如果恍然覺知自己心已散亂，被妄念拖著跑，而生出慚愧改悔心，就是別生念。在接續念當中，有時也會覺察自己在接續念，可是並沒有立刻中斷。

(四) 別生念：覺知自己在打妄想，不能安住所緣境，而生起慚愧悔改的心

來中斷接續念。

(五)「即靜念」：坐下來修禪定的時候，既不思惟世間的善或惡，也不會掉入無記。「即靜念」就是沒有故起、串習、接續、別生等四種妄念，而能夠提起正念。若有前述四種妄念，可用「即靜念」來斷除。

串習一念，初生者多；接續、故起二念，懈怠者有；別生一念，慚愧者多；即靜一念，精進者有。串習、接續、故起、別生四念為病，即靜一念為藥。雖復藥病有殊，總束俱名為念。

串習念是初生者多。初生者，是指剛剛學習禪坐、修定的人，要他們一開始就把心專注在所緣境上是很困難的，所以，初生者經常都是串習念。明明教你什麼事情都不要幹，只要專注在所緣的境上就好了，可是妄想還是一直跑出來。這是因為習氣太多、太重了，所以串習念就會不斷生出來。

如果是懈怠不精進修行者，常生接續念、故起念。

如果發現故起念、串習念、接續念，知道心已經攀緣外境了，即生起慚愧心，趕快回到所緣境上，這稱為別生念。

前面四種念都是病，「即靜念」是藥。

這五念中，雖然「即靜念」名為藥，但還是妄心；因為即使是我們把第六識安住在一個所緣境上，但還是有為、有相、作意的，也都還是妄。在大乘法裡，凡是有為、有相、作意的都是妄，都不是真實的。因此這五念雖有藥、病之不同，但都稱為妄想。

得此五念停息之時，名為一念相應。一念者，靈知之自性也。然五念是一念枝條，一念是五念根本。

在修正的時候，即使是一心專注於所緣境，不往外攀緣，但還是作意，所以連「即靜念」也是妄心，也要停息，這五念全部都要放下。放下五念以後，稱為「一念相應」。

「相應」是能、所契合 (associate) 的意思，像盒蓋能夠和盒子完全密合到一點空隙都沒有。這裡所謂的「一念」，並不是指前面五念中的任何一種念，而是「靈知之自性」。

「靈知之自性」，自性具有靈敏的覺知 (般若智慧)，對一切現象都看得清清楚楚，緣起而性空，不會執著這些現象是真實的，《肇論·般若無知論》載：「《道行》云：『般若無所知、無所見。』此辯智照之用，……夫有所知，則有所不知。

以聖心無知，故無所不知，不知之知，乃曰一切知。」般若是眾生自性本有之智慧，般若智慧中，知與無知是一，知即無知，無知而知，知與無知二邊不著，不執著現象，不被現象所迷惑、所繫縛。五念停歇時，「靈知之自性」任運顯現。

「靈知之自性」又稱為覺性、般若智慧、佛性、心性、如來性、本性、自性、菩提自性等等。

一念相應是說當我們的分別執著都沒有了，又能夠保持清醒去觀，寂寂而惺惺，惺惺而寂寂。所謂的放下，relaxed, Let go, Let go all the wandering thoughts, Let go all the concepts。把所有的名言概念一直一直放下，放下到最後一切皆空，連空也無所空，空之再空，空到不能再空，這時候就是一念相應，而佛性不生不滅，空明覺，永遠清明地觀察萬事萬物，所以不是落入無記、昏住，也不是落入呆呆的，而是靈敏覺知的「照」，是照的功夫。

《大乘起信論》云：「依一心法有二種門，云何為二？一者心真如門，二者心生滅門。……心真如者，即是一法界大總相法門體，所謂心性不生不滅。……心生滅者，依如來藏故有生滅心。」妄心五念是依靈知之自性而生起的，故妄心五念是一念靈知之自性的枝末，一念靈知之自性是妄心五念的根本。

無想定、滅受想盡定、一念相應三者間的差異

當我們絲毫沒有妄念 (放下妄心五念) 而能「一念相應」時，以禪定學的名詞來說，就是由「滅受想盡定」，進而滅盡「行陰」(第七識) 和「識陰」(第八識)；不是進入「無想定」。

凡夫、外道修「無想定」，無想定就是沒有任何念頭了，進入無受想的狀態中，前六識不起現行，一念不生，無心，這不是佛教修禪定的方法。

佛教不修「無想定」，而是修「滅受想盡定」。「受」主要是指前五識，「想」主要是指第六識。「滅受想盡定」是滅盡前五識、第六識連第七識的染分也滅盡；但是第七識的淨分還留著、沒有滅，第八識也沒有滅。換句話說，不只前六識不起現行，連第七識染心所也不起現行。所以，無想定和滅受想盡定是不同的，而滅受想盡定和一念相應兩者之間也還有一點差別。

永嘉禪法主張要把所有念頭都一直放下，不只是故起念、串習念、接續念、別生念，連「即靜念」也都要放下。因

為「即靜念」雖然是正念分明，專注於一個所緣境上，雜想不生，但「凡所念皆是妄」，所以最後也還是要放下。放下「即靜念」，就是進一步將第七識的淨分和第八識全部都放下，放下這五念以後，稱為「一念相應」。

所以，一念相應與滅受想盡定的差別，就是在於它更進一步滅掉第七識的淨分以及第八識，也就是心、意、識（Citta、Manas、Vijnana）清淨，不起現行。

以幻滅幻 幻境 → 幻心 → 幻智
→ 幻空 → 幻滅

滅 → 滅滅 → 空 → 空有不二

如果以《圓覺經》的說法，就是「以幻心來滅幻境」，如實了知一切境界皆是由心所生，空無自性，虛幻不實。因此放下對境界的執著，所觀就滅了。

雖然知道心生一切境界，不再執著境界，還要進一步觀「心」亦是無常、亦是幻，因此放下能觀的幻心。用無常、苦、無我的三法印智慧、或緣起性空的智慧來放下幻心。

之後，我們再來觀所謂的智慧仍然是幻；如果有智慧，那就表示還有一個能觀照的真心，因此智慧也是幻；要把智慧（能觀的心）也進一步放下，這時候叫作「空」。

接著，觀察「空」是放下所觀的境和能觀的心和智，有所放下就是幻，所以要進一步用滅來滅幻空，也就是《般若心經》所說的「無智亦無得」。無境、無妄想心、無智慧叫作「空」，當空生起時再進一步去觀「空」也是相對於「有」而言，故是虛幻，如果把「空」也放下，稱為「滅」。

「滅」就是滅掉所滅的境，這時候還留下能滅的心；還有一個能滅的心，因此要進一步去空它，空掉能滅的心就是智；智也是幻，要進一步放下，放下智就是空；再觀察空還是幻，有所空就是不真實；再進一步把空也給空掉，就是滅；滅還是幻，滅盡滅，就進入「空有不二」。

淘金：淘盡泥沙 佛性現

心意識的整體都滅掉的時候，佛性就自然顯現；好比是在金礦中淘金一樣，總要歷經千萬遍過濾，淘盡了泥沙、雜質，才能顯露出閃亮的黃金。即便我們以前不曾見過黃金，不知道黃金長什麼模樣，可是我們看到、知道什麼是泥沙、雜質；知道泥沙、雜質滅盡了就有黃金出現。《禪宗永嘉集》告訴我們：什

麼是修行過程中的雜質？什麼是修行過程中的染心？要如何去除雜質？要如何轉染成淨？修行就是轉染成淨的過程，到最後連淨也不可執著。

唐朝詩人劉禹錫說：「千淘萬漉雖辛苦，吹盡狂沙始到金。」他以淘金的形象譬喻：修行必須經過千錘百鍊、苦難逆境的粹鍊方得以成就。

以淘金譬喻修行過程，以獲得黃金譬喻佛性顯現，雜質指的是心意識。用這個例子來說明「妄心五念」，當這五念全部停歇時，稱為「一念相應」。若以唯識學的觀點來看，整個八識都是雜質，都是妄心，都是染分，這些雜質必須統統滅掉。（八識都不起現行，轉八識為四智）。但這時雖說滅掉八識，也還是幻；因為自性是不生、不滅，不垢、不淨，不增、不減的。八識既是幻，滅八識也是幻，不可得。

所謂「幻」就是指有為、有漏、無常變異、沒有實體；只有幻的才會被滅，不幻的是不會被滅的。譬如桌子，因為它是緣起、無常，不是真實的，所以它可以被滅掉；人也是眾因緣所生，所以也是虛妄不真實、是假的。舉凡世間法一切都是假的。

有了如此的認知，我們才可以解脫，否則就會有很多罣礙、繫縛。不論是生活、工作、社會人際關係，或是家裡的孩子生病、課業、心理問題等等，甚至就連國外的地震、海嘯、核災都可以讓我們吃不好、睡不著。當然發生了這些不幸的事情，我們都應該去關心、了解或實際參與救濟、賑災，可是我們不必去煩惱，因為事情都已經發生了，煩惱也無濟於事，只會消耗能量而已。我們要明了這些現象都只是幻，是緣起、生滅無常、不真實，是可以改變的；只有不是幻的，例如佛性，才不會滅掉、不能改變。

「佛性」在梵文為Buddha-dhatu（覺性、佛界、成佛之因）或是 Buddha-gotra（佛性、種性、種子），這是非常重要的佛學名相。

「佛性」的定義：佛者覺悟之義，性者不改之義，一切眾生皆有不變不改的覺悟之性；一切眾生皆有佛性，皆有解脫自在、成佛之可能性，只要透過修行，徹底覺醒過來就成佛了。佛性不是幻的、不是幻起幻滅的；它是不生不滅的、無始無終的、是本自具有的；在三界六道輪迴中，我們的佛性永遠不會滅。

因此，即使我們用修行的方法滅掉了

一切如幻的法，《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切如幻的法雖可以被滅掉，但是不幻的法是滅不掉的。不幻的法指本具清淨的佛性，永嘉大師稱為「一念」。

復次若一念相應之時，須識六種料簡：一識病、二識藥、三識對治、四識過生、五識是非、六識正助。

一念相應時，功夫還不是很好，頂多只是瞥見佛性、開悟，如電光石火般，一下子頓悟了佛性，禪宗稱為「破初關」。破了初關，見到了佛性，這時尚未成佛，只是一念相應；跟這一念、這靈知之自性、我們的本覺、佛性打了一個照面，了解它到底是什麼而已，並未成佛。因此，在一念相應的時候，就要很小心，有六件事情我們一定要清楚知道，知道以後才能夠保任心性，恆常住於心性之中，否則又會繼續妄想。

六種料簡

「修道漸次，不出定慧；五種起心，六種料簡。」在一念相應的時候要識「六種料簡」。「識」是清楚的認知；「六」是六種方法；「料」是材料、所有資料、根器，指所觀的對象；「簡」是揀擇、分別、了解，指能觀的心。意思是在一念相應的當下，要很清楚明白的揀擇、了知六種事；這不只是文義上的認知，而是要仔細觀察心的變化，揣摩體會覺受，然後因著不同的弊病，採取不同的對治方法。

第一病者有二種：一緣慮、二無記。緣慮者，善惡二念也，雖復差殊，俱非解脫，是故總名緣慮；無記者，雖不緣善惡等事，然俱非真心，但是昏住，此二種名為病。

第一項：識病，要知道兩種病。一念相應時才破初關，只是開悟、短暫悟到佛性而已，並未長久住於佛性之中。因此在一念相應的時候，可能產生兩種病：（一）緣慮：是指掉舉，心散亂，打妄想，緣取六塵影像，思慮善惡等念頭；（二）無記：是指昏沈，心意逐漸昏昧，攝心力量低弱，想睡覺不清醒，沒有識別能力，故又名昏住。

當我們一念相應的時候，只是頓悟而已，功夫還很淺，心可能又會產生緣慮。緣慮就是思惟世間的善惡等事，甚至思惟出世間的善法，例如，我要思惟空性智慧、我要發菩提心、我要無相布施等等。這些都不可以思惟，此時只要一有任何念頭生起都叫作緣慮。此時的緣慮，是很微細的妄想心分別作用，會障礙我們究竟解脫。

世間的惡善與出世間的善法、清淨都不可以思惟，只要一思惟就是緣慮，就是病，因為此時又回到了妄想心。一念相應時，若是覺性不夠強，觀照力不夠敏銳，就像燈光不夠明亮一樣，昏昏暗暗地，令人看不清楚，這時就進入了無記。無記雖然不緣慮善，也不緣慮惡，但是腦海中一片空白，沒有一點覺醒及識別能力，所以叫作昏住。緣慮和無記都不是「真心」(Prajna)，所以也還是病。

初修心人修禪定，為累劫多生習氣影響，雖已進入初步寂靜，但是由於惺惺寂寂的功夫還不夠，心還是有些微動，沒有保任，所以還會有緣慮和無記這兩種病。假使能克服這兩種病，繼續深化惺惺寂寂、更深的禪觀功夫，令覺性漸增，保任不失，那麼，成就止觀不二，是指日可待的。總之，精進六料簡能使初修心人，往前推進至「恰恰用心」，這是此時最重要的功課。

第二藥者，亦有二種：一寂寂、二惺惺。寂寂謂不念外境善惡等事，惺惺謂不生昏住無記等相，此二種名為藥。

第二項：識藥，要認知兩種對治的藥：寂寂與惺惺。佛法就是無上的藥，稱為阿摩利多 (Amrita)，它不只是藥，而且是甘露。甘露法水能令眾生解脫生死，通達涅槃。寂寂是一種藥，對治緣慮；惺惺又是另外一種藥，對治昏住。

「止，是成就禪定的主因；觀，是開發智慧的媒介。」所謂寂寂(止)，是將心收攝回來，不緣取外境、六塵影像，照破妄念，一念再也不生。所謂惺惺(觀)，是提起覺性去觀照一切萬法實相，如日光遍照一般，光明去闇，是觀的功夫。等到功夫純熟後，滅盡八識與無明業力習氣，明心見性，覺性(如來心)就自然顯發出來。

寂寂是體，惺惺是用，因為有寂寂才能夠惺惺，而體用是一如的，體用不是截然分開的。為了說明起見，在說明體的時候稱為寂寂，也就是說內心如如不動、不作妄想、不攀緣、不緣慮；而它的作用就是惺惺，惺惺指心清明，能夠觀照、寂照。

第三對治者，以寂寂治緣慮，以惺惺治昏住。用此二藥，對彼二病，故名對治。

第三項：識對治，對治是用對待醫治的方法，應病與藥，有什麼病就用什麼藥來對治。佛教的修行有對治法、轉化法、自解脫法。對治法算是其中最淺的功夫，

由於大家平日都沒有勤修習，所以禪修時連最淺的功夫也用不上。對治的藥有兩帖：寂寂和惺惺。禪定時通常有兩種毛病：昏沉和掉舉。寂寂可以對治掉舉、緣慮，惺惺可以對治昏沉、無記。

在開悟之後若還有緣慮的病，就要用寂寂來對治它。例如：發心想要成佛、想要弘法利生、要開智慧等等。即使這些都是對的、好的、是世間的善法，但還都是妄，都屬於病。所以，要用寂寂去對治，不可以用惺惺去對治，如果這時用惺惺去對治，念頭會更加散亂、掉舉，使心安定不下來。

我們在禪修的時候，常常會陷入另一種情況——無記、昏昧、昏住，心無所寄托，迷迷糊糊昏睡，沒有覺知的能力。這時候，千萬不要用寂寂來對治它，否則就會更落入無記。無記生起就要用惺惺來對治，提起覺性，觀照一切法，加強觀的功夫，與法性慧相應，惺惺就是「照」。

現在，我們就來練習看看。修習寂寂（止）的方法有很多種，例如一閉氣，妄想心就減少很多。當掉舉的時候，心已散亂，就要修止，不要再修觀，先做一個深呼吸，然後提肛閉氣，那個不斷轉動的念頭就會停止下來。當心力微弱，昏昧想睡，幾乎要落入無記時，就不要再修止，要修觀，先張開眼睛，用觀照力，想像氣息從全身毛孔出入無礙，或是起來走動，或是潑冷水洗臉，或是打自己一下，讓自己醒覺過來。這就是識對治。

第四過生者，謂寂寂久生昏住，惺惺久生緣慮，因藥發病，故云過生。

第四項：識過生，要知道，藥吃太多、太久會產生過患。病息了就要停藥，不可以用藥過量、成爲慣性，否則就是執藥成病，因藥而發病。

以寂寂來對治緣慮，如果修止時間太久了，會產生無記、昏住的過患；以惺惺來對治無記，如果是修觀時間太久了，思惟力太強，也會產生亂想、掉舉、緣慮的過患。有過患，就要思對治，用正確的方法去對治、去修正。如果止太強時，要用惺惺擋住；觀太強時，又要用寂寂把它擋住。意思是先用方法擋住、止住，然後再來平衡止和觀，讓心保持 Check and balance 平衡的狀態。總之，不能偏於止，也不能偏於觀；要能止觀並進、定與慧均等、止與觀不二。

「寂寂是體，惺惺是用」，要保持體

和用兩者之間的平衡，不能偏於體（理），也不能偏於用（事），體用一如，這是在告訴我們生活和修行的方法。

如果是偏於體，指有些人整天只想打坐、念佛持咒、專注於佛經中，獨善其身，不理會世間法，不懂得生活，不想工作，也不知道行菩薩道利益他人。又比如，有一些人見到師父們清淨莊嚴的威儀，也動了出家的念頭。出家雖然非常好，但是如果沒有正確的認知與發心，也還是一種病，還是會引起過患，因此我們要識過生。

如果是偏於用，意指汲汲營營，勞碌於世間法，即使是善法，心若安定不下來，還是煩惱叢生，輪迴不止。因此，修行要用般若智慧，體用一如，世出世間不二。

第五識是非者，寂寂不惺惺，此乃昏住；惺惺不寂寂，此乃緣慮；不惺惺不寂寂，此乃非但緣慮，亦乃入昏而住；亦寂寂亦惺惺，非唯歷歷，兼復寂寂，此乃還源之妙性也。此四句者，前三句非，後一句是，故云識是非也。

第五項：識是非，要分辨是與非。

「是」指對的；「非」指錯的。「寂寂不惺惺，此乃昏住」這是「非」；「惺惺不寂寂，此乃緣慮」也是「非」；「不惺惺不寂寂，此乃非但緣慮，亦乃入昏而住」更是「非中之非」。

四句當中，前面三句都是錯的。只有第四句「亦惺惺亦寂寂」才是對的。「修止觀」，惺惺寂寂、寂寂惺惺才是對的，才是返本還源之道。惺惺寂寂不可以偏於任何一端；既不可以偏於止，也不可以偏於觀，止觀要平衡，止觀要雙運。止和觀是一體的，是一如的；心境一如，人和外境互相依存，所以也是一體的。止是體，觀是用，如此才是「是」，惺惺寂寂「是」，寂寂惺惺「是」，其他都是「非」。

第六正助者，以惺惺為正，以寂寂為助，此之二事，體不相離；猶如病者，因杖而行，以行為正，以杖為助。夫病者欲行，必先取杖，然後方行。修心之人，亦復如是，必先息緣慮，令心寂寂，次當惺惺，不致昏沈，令心歷歷。歷歷、寂寂，二名一體，更不異時。譬夫病者欲行，闕杖不可，正行之時，假杖故能行；作功之者，亦復如是。歷歷、寂寂，不得異時，雖有二名，其體不別。又曰，亂想是病，無記亦病，寂寂是藥，惺惺亦藥；寂寂破亂想，惺惺治無記，寂

寂生無記，惺惺生亂想。寂寂雖能治亂想，而復還生無記，惺惺雖能治無記，而復還生亂想。故曰：「惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」寂寂為助，惺惺為正，思之。

第六項：識正助，要辨別正與助，就是辨別正修（為主）和助修（為輔）。正修是惺惺「觀」，有積極的建設性；助修是寂寂「止」，是消極的防遮性。先寂寂，止住妄想心，使惡念、雜念不生，有正知、正念才容易起智慧觀照。修行的終極目標不是要寂寂，否則就落於小乘，小乘的修法是一切都不想、一切都如如不動而進入涅槃寂靜之中。

在大乘佛法、中國禪宗的觀念裡，寂寂是助修，不是正修；正修是惺惺，也就是修行要有敏銳的觀照力、覺察力。「圓頓止觀」的修法，寂寂中有惺惺，惺惺中有寂寂，寂寂是體，惺惺是用，二者是一體的。「次第止觀」則是先以智慧觀照自己身心五蘊都是虛幻、都是不真實，先明心，超脫煩惱的束縛；再進一步觀照外在無情山河大地的空、無常、無我以及有情眾生的苦痛，這叫作「惺惺」。

並非不觀眾生苦，大悲心就生不起來。當我們的妄想心、掉舉心，一直安止不下來時，要修寂寂。等到心已寂寂了，就要修惺惺，提起心性觀照，不斷地觀自己的身心五蘊、觀眾生的苦、觀世界的虛幻無常，這是自覺；等到有了空性智慧時，了知一切眾生和無情器世間都是互相依存的，體是平等清淨一如的，自然會生起慈悲心、菩提心，行菩薩道，利益眾生，這是覺他。大乘佛法都是以惺惺為正修，以寂寂為助修。

永嘉大師云：「譬夫病者欲行，闕杖不可，正行之時，假杖故能行，作功之者，亦復如是。」惺惺有如病者想走路（正行），必須要藉助拐杖，寂寂則有如拐杖（助行）。當我們身體有病，虛弱無力，自己不能行走時，一定要藉助於拐杖，才能向前走；等到病痊癒了，有氣力，能走路了，拐杖就要放下，才能夠走得快、走得遠。修行的道理也是如此，必須先息緣慮，令心寂寂；然後應當惺惺，令心不會昏住、昏沉，能夠歷歷分明。總之，一切法門都是藥，都是方便，都是在對應根機，幫助我們導歸正確修行，我們要分辨抉擇清楚，不可以執著。

《禪宗永嘉集》裡，最重要的詩偈

是：「惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」寂寂能治亂想，惺惺能治無記，以寂寂為助修，以惺惺為正修。惺惺與寂寂是永嘉大師描述心性特質的兩個重要名詞，亦是主要的用功方法；用功究竟處，自然顯發清淨覺性。

這是破三關的過程，前面一念相應時，已經是破初關。古時禪師談到修行證悟境界，一般都說「破三關」：初關、重關、牢關。破初關就是見到佛性了，可是見到佛性後還必須保任，而保任的功夫必須靠這六種料簡，保任不失，到最後才可以成佛。

破初關是見性，徹見諸法空性和自己之心性本源。見性之後，再用功修持，不但不為「有」所礙，亦不執著「空」，稱為「透重關」，亦作大死大活。此後，再用功磨鍊，乃能寂照不二，空有無礙，雖五欲當前，亦能運用自如，不失本性，稱為「破末後牢關」。

以上就是在一念相應之時，必須要清楚認知的六種事情：識病、識藥、識對治、識過生、識是非、識正助，是謂六種料簡。

明識一念之中五陰

復次料簡之後，須明識一念之中五陰，謂歷歷分別，明識相應，即是識陰；領納在心，即是受陰；心緣此理，即是想陰；行用此理，即是行陰；污穢真性，即是色陰。

修行到了這個階程，要繼續明了「一念之中五陰」，一念中五陰即是依真心幻化五陰，這也是大乘才有的觀念，南傳佛教沒有這種觀念。五陰是：色陰、受陰、想陰、行陰、識陰。首先要有覺照力，明了「識陰」。見性之後，識轉為智，以般若智慧歷緣對境。

五陰當然都是虛妄的，可是在「佛性論」的概念裡，卻要用一念真心、佛性來產生識陰。所謂「識陰」：識者，分辨識別也；陰者，積聚也。以佛性、一念、般若智慧來分辨識別：意思是分別而不分別、不分別而分別，分別與不分別，二邊不著，所有佛、大菩薩都是如此的。

見得佛性、悟得佛性，並不表示已經成就了，而是一定要以「佛性」來產生識別的作用。佛性是不分別的、清淨的、圓滿的；可是世間法卻是有分別的、染汙的、不圓滿的。我們必須「善分別諸法相，於第一義而不動。」也就是要以不分別的心去做分別的事情，分別這

世間的是非善惡。

歷歷分別，明識相應，即是識陰。

「歷歷分別」是對境界分別得很清楚，一點都不含糊。「明識相應」是以般若智慧去分別（Vikalpa），雖分別而不執著。

識陰：就是明和識相應。「明」是指佛性、覺性、覺知之般若智慧；「識」就是心、意、識的辨別，指的是八識心王和五十一心所法。當然在部派佛教指的是六識心王及其心所法；講六識或講八識，其意義是相同的。

明識完全相應，也就是佛性和八識百分之百的契合，一方面百分之百的有覺性、不分別，「全性起修」；一方面又是百分之百了知世間的是非善惡，「全修在性」。

全性起修：性指佛性、心性。就是《禪宗永嘉集》中所說的「一念相應」，用佛性、覺性、靈知之自性來生起修行，華嚴宗的法界緣起即是。法界有二義，一是眾生本具的佛性，二是依佛性而因緣和合所幻化的一切現象。佛性和現象是體用關係，不一不異，心性即顯相，體能發用。

全修在性：行者安住心性，一切語默動靜完全不離心性，不修而修，顯相即心性，用不離體。

初修行時有分別，知五陰是虛妄的，要放下對五陰的執著，不分別，就能不住生死，安住心性；但在度眾生時，因為了解眾生的根機千差萬別，知道要用各種不同的方法來幫助眾生，要善分別。這叫作明識相應。

無分別中有分別、有分別中無分別，有分別即無分別、無分別即有分別，這就是體用一如，不一不異，圓滿無礙，任運自在。修行者都是如此的，他們看似無分別但又有分別，看似有分別但又沒有分別，在「不二無別」中，安住不動。

內心沒有分別，可是卻又很清楚的知道何者為善、何者為惡、何者能為、何者不能為，這就是無分別中有分別；在有分別中，他們看到了世間的森羅萬象，人、事、物都是有分別，但是心中不會起貪、瞋、痴、慢、疑，也不會起妄想，這就是有分別中無分別。如此，明和識兩者完全相應了。

領納在心，即是受陰。

大乘唯識學分析心王（Citta, Manas, Vijnana）的精神作用共有五十一個心所法（Caittas），最重要的是「受」和「想」，其餘四十九個心所合稱「行」。受陰者，是指領納在心，領受在心。安住心性，

就可以正受外境。所謂正受是正確的領受，譬如，知道這是簽字筆、白板、桌子等。簽字筆、白板、桌子等這些都是世間法的名相，我們假藉言詮為方便，將它們領納在心，不會把筆當作桌子，也不會把白板當成黑板。

我們固然知道一切法皆是空性，皆是緣起無自性，虛幻不實，但是隨順世間法說種種名相，那就是領納在心。永嘉禪法的受陰，是正受一切法空有不二。

心緣此理，即是想陰。

心緣此理，指思惟道理、緣慮此理。譬如：思惟緣起性空的真理、三法印的真理或是五陰皆虛妄的真理等。永嘉禪法的想陰是思維法界緣起，一切法不離自性。

行用此理，即是行陰

行用此理，就是把人生宇宙的真理法則應用出來。永嘉禪法的行陰，是應用性相不二的理於一切法。

污穢真性，即是色陰。

色陰屬於色法，包括眾生本身的內色、五塵的外色、法處所攝色。眾生緣取色法，執以為真，產生所知障、煩惱障，故會障蔽、污染真性。一切色法不離自性，淨垢不二。

五陰中，識陰屬於「心王」；受陰、想陰、行陰屬於「心所法」；色陰屬於色法。五陰涵蓋一切眾生世間和器世間，全是依於心性而因緣和合，五陰是相用，心性為體，相用不離體，體能發用，這叫作「一念之中五陰」。

以「佛性論」的觀點來說：我們人的一切心理作用、身體與整個法界都是佛性所起的作用——性起思想。用真理的心、智慧的心來起佛性作用，叫作「真如門」；若是用執著分別顛倒的心來起佛性作用，叫作「生滅門」。「一念之中五陰」就是要依一心入真如門，安住心性而起五陰的清淨作用，弘法利生無所罣礙。

如此一來，我們就可以證得佛性，就可以用一念來觀照五陰，觀照得清清楚楚；了解在我們的五陰當中，並沒有常一主宰的力量，五陰來自於妄想。

一有妄想、念頭生起時，稱為「根本無明」，根本無明又稱為無因無明或無始無明。有根本無明就會產生種種的枝末無明。修行是以戒定慧先去枝末無明（分別無明），後去俱生無明，唯第十地菩薩留下最後一品的根本無明，留惑潤生，生生世世廣度眾生；若斷此最後一品根本無明，即是等覺妙覺。

一念者靈知之自性也，然五念是

一念枝條，一念是五念根本。

「一念」指我們的佛性、靈知之性、心性、覺性、真如性，湛然清淨廣大平等。它是所有妄心（想）五念的根本，而所有妄想是一念的枝條，兩者是不一不異的關係。如果了解這個道理，就是智慧的慈悲者、解脫者；不了解這個道理，就是凡夫。

凡夫沒有見到佛性、沒有見到一念相應，佛性一直被無明所障蔽。如果不明白上述道理，比如說，見到今天是陰天，天空烏雲密布，遮蔽住太陽，看不到太陽，就會以為今天太陽沒有出來，這就是無明。其實，太陽從來沒有消失過，因為它是太陽系的恆星，由於地球的自轉以及繞著太陽公轉的關係，繞到我們看得到太陽時，假名說是太陽出來了。

無明散盡，麗日當空。

我們的佛性永遠都存在，只不過是被種種妄想所障蔽，讓我們看不到而已。「無明散盡，麗日當空」，雖然我們現在還在烏雲中，但是，只要撥開烏雲就可以見到太陽。也就是說，只要撥掉種種無明，就可以見到佛性。如果我們了解這個道理，深信在烏雲的上方有太陽；因為太陽是恆星，永遠普照大地，安住這種覺性中，也就開悟了。

以上就是《禪宗永嘉集》中有關修止「奢摩他」**Samadhi**（寂而常照）的禪觀理論與方法。接下來，還會進一步談到修觀「毗婆奢那」**Vipashana**（照而常寂）與修捨「優畢叉」**Upeksha**（不寂不照）的方法。

Q：什麼是料簡？

A：料簡是古時候的名詞，簡也可以寫成揀，「簡」是分析、識別、揀擇其有所不同，好的提出，壞的棄捨。「料」是原料、材料、所有的資料。

料：指所觀的對象，也就是我們要研究觀察的對象；簡：指能觀，也就是我們的心，指觀察、分別、了解的能力。料簡：就是我們能觀的心要揀別所觀的不同，了解「因緣」不同，所以所呈現的現象就不同。簡而言之，就是分別（**Vikalpa**），而分別要很清楚，不可以迷糊。雖然大乘佛法教我們禪修不要有分別，但這個不分別是要在分別中無分別、無分別中有分別，不落兩邊，無二離戲。

要了知體、相、用：體是沒有分別的，因為它不是幻的，是本自具有的；但是相、用是有的、是幻的，是幻生幻滅的，是有分別的。理解了體、相、用

三大就可以明瞭什麼是料簡了。