

## 無法之法：

# 論聖嚴法師默照禪的理論與實踐\*

謝成豪

國立高雄師範大學國文系研究所博士候選人

## 摘要

聖嚴法師（1931-2009）以禪法教學揚名國際，他主要是傳承中國禪宗臨濟（話頭禪）與曹洞（默照禪）兩個法脈。對中國禪宗最偉大的貢獻，是在於他促使南宋曹洞宗宏智正覺（1091-1157）的默照禪起死回生，賦予這失傳已久的禪法新的生命，隨著法師的世界行腳，將默照禪傳揚到地球的十幾個國家。早期，法師是以教導「數息觀」以及「參話頭」為主，但是到了民國 69 年，開始在禪修期間指導「默照禪法」，並且從民國 87 年開始，陸續舉辦專修默照的禪七、禪十、禪十四、禪四十九，其生前親自主持超過十次以上的密集默照禪修活動，受益者不計其數。

本論文研究的重點在對聖嚴法師的「默照禪」之理論與實踐的探討，欲從法師有關默照禪的著述，如：《默照》、《聖嚴法師教默照禪》、《如月印空：聖嚴法師默照禪講錄》、《無法之法：聖嚴法師

---

\* 拙文初稿曾發表於 2010 年 5 月 30 日，財團法人聖嚴教育基金會舉辦之「第三屆聖嚴思想國際學術研討會：聖嚴法師的教導與時代意義」，承蒙兩位匿名審查專家對拙文所提供的修改意見和指正，使拙文修改後，論述上能更加完善，特此申表謝意。



默照禪法旨要》、《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》等，配合其禪學觀念，進行客觀的分析及論述，冀能忠實呈現聖嚴法師的默照禪法。

**關鍵詞：**禪、默照禪、曹洞宗、聖嚴法師



# **The Method of No-Method: On the Theory and Practice of Master Sheng Yen's Mo-Zhao Zen**

Cheng-Hao Hsieh

Doctoral Candidate, Department of Chinese,  
National Kaohsiung Normal University

## **Abstract**

Master Sheng Yen (1931-2009) became known internationally for his meditation teaching, he belongs to the lineages of Chinese Zen Rinzai (Zen Hua Tou) and Soto (Mo-Zhao Zen). His greatest contribution in China lies in his efforts to bring Mo-Zhao Zen of Soto sect Wang Chi Ching (1091-1157) back to life. Master Sheng Yen enabled Zen Buddhism to spread to more than a dozen countries across the globe. In early days, he taught the Observation of breathing as well as Contemplation on Hua Tou, but in 1980, he began to teach Mo-Zhao Zen, and from 1998, he organized Zen retreats of 10, 14, 49 days. Master Sheng Yen personally presided over more than 10 intensive Mo-Zhao Zen retreats.

The focus of this thesis is the Master Sheng Yen's "Mo-Zhao Zen," and its theory and practice, with reference to his writings on



Mo-Zhao Zen, such as: “Mo-Zhao” (《默照》), “Master Sheng Yen teaching Mo-Zhao Zen” (《聖嚴法師教默照禪》), “Illuminating Silence: The Practice of Chinese Zen” (《如月印空：聖嚴法師默照禪講錄》), “The Method of No-method: The Chan Practice of Silent Illumination” (《無法之法：聖嚴法師默照禪法旨要》), “Footprints of the ox: Principles of the Chan Buddhist path taught by a modern Chinese Master” (《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》), and so on. By referring to his Zen concept of objective analysis and discussion, this paper aims to faithfully revealing the core teachings of Master Sheng Yen’s Mo-Zhao Zen.

**Keywords:** Zen, Mo-Zhao Zen, Soto sect, Master Sheng-Yen



## 一、前言

聖嚴法師（1931-2009）一生以禪法教學揚名國際，傳承中國禪宗臨濟（話頭禪）與曹洞（默照禪）兩個法脈為主。他提出「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，創辦中華佛學研究所、法鼓佛教學院、僧伽大學、法鼓大學等院校。在國內設立禪修、文教、慈善等基金會，分支道場遍及於海內外、歐、亞、美、澳等各洲。法師以正信的佛教觀念、豐富的禪修經驗和方法指導東西方人士學佛、禪修，儼然成為一位思想家、教育家、作家暨國際知名的禪師，並於民國 94 年（2005）開創繼承漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。<sup>1</sup>

然而，法師對中國禪宗最偉大的貢獻，在於促使曹洞宗宏智正覺

<sup>1</sup> 聖嚴法師撰文指出：「中華禪」指的是我們的傳承。傳承的是中華民族，也就是華人的禪修。華人的禪修，從古以來雖然有很多的變化，有所謂的五家七宗，或者更多的宗派，可是在發展變化之中，不會放棄釋迦牟尼佛的根本原則，那便是《緣起經》以及《稻芊經》等所講的：「見緣起即見法，見法即見佛。」我的法脈是傳承於中國禪宗的兩個系統，一個是曹洞宗，一個是臨濟宗。我在台灣、美國以及世界各國，主要宣揚、介紹或指導的，都離不開這兩個系統。這兩個系統是屬於中華民族，並且是漢傳佛教裡最主流的，那就是禪佛教。而在禪佛教的眾多宗派中，主流且持續到現在，以及流傳到日本、越南的，不外這兩宗。而傳到西方的，雖然主要是日本、韓國的禪宗，但它們也還是來自於中國，只是因各自民族性、文化背景的影響，而有些許不同。我除了傳承這兩個系統，同時也參考日本、韓國、越南的禪法，乃至於西藏的次第修法、南傳內觀法門，是重新整理漢傳佛教的傳統禪法之後的再出發。因為是在承襲傳統禪法之外，又有創新，所以重新立宗，名為法鼓宗。其實中華禪法鼓宗並非我獨創，我是整合了過去的漢傳禪佛教，不僅保留了十八、十九世紀中國禪宗寺院好的部分，對於隋唐到宋的禪宗的優點也全部加以吸收、消化，而為法鼓宗所用。因此我們成立「中華禪法鼓宗」，是有歷史性，具有漢傳佛教的特色。那麼漢傳佛教的特色是什麼？漢傳佛教的特色就是能夠包容異民族、異文化的優點；而在適應時代、環境以及不同地區文化的同時，自己的主體思想、修行方法都不會改變。這就是漢傳佛教的特色，也是禪宗的特色，因此稱為「中華禪法鼓宗」。引自聖嚴法師網站

[http://www.shengyen.org/content/about/about\\_04\\_01.aspx](http://www.shengyen.org/content/about/about_04_01.aspx)。



(1091-1157)的默照禪起死回生，賦予這失傳已久的禪法新的生命，隨著法師的世界行腳，將默照禪傳揚到地球的十幾個國家。早期，法師是以教導「數息觀」以及「參話頭」為主，但是到了民國 69 年(1980)，開始在禪修期間指導「默照禪法」，並且從民國 87 年(1998)開始，陸續舉辦專修默照的禪七、禪十、禪十四、禪四十九，其生前親自主持超過十次以上的密集默照禪修活動，受益者不計其數。他倡導的默照禪，主要根據南宋曹洞宗宏智正覺(1091-1157)所創的「默照禪」，加以理論的闡釋與方法的教導，開展而來，即使用現代通俗的語言詮釋理論與基礎的禪修觀念教導打坐，將失傳已久的默照禪法賦予新的生命，以適合現代人於繁忙的生活中能進行禪修為主要課題，成為法師禪法教學最主要的特色。本論文研究的重點在對聖嚴法師的「默照禪」之理論與實踐的探討，欲從法師有關默照禪的著述，如：《默照》、<sup>2</sup>《聖嚴法師教默照禪》、<sup>3</sup>《如月印空：聖嚴法師默照禪講錄》、<sup>4</sup>《無法之法：聖嚴法師默照禪法旨要》、<sup>5</sup>《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》<sup>6</sup>等，配合其禪學觀念，進行客觀的分析及論述，冀能忠實呈現聖嚴法師的默照禪法。

## 二、聖嚴法師默照禪的理論

中國禪宗的發展，至南宋初年，臨濟一脈出現大慧宗杲(1089-1163)<sup>7</sup>提倡的「話頭禪」，<sup>8</sup>而曹洞宗一系出有宏智正覺

<sup>2</sup> 聖嚴法師 1998。

<sup>3</sup> 聖嚴法師 2004。

<sup>4</sup> 聖嚴法師 2009a。

<sup>5</sup> 聖嚴法師 2009b。

<sup>6</sup> 聖嚴法師、丹·史蒂文生 2003。

<sup>7</sup> 大慧宗杲，宋代臨濟宗楊岐派僧，字曇晦，號妙喜，又號雲門。俗姓龔，宣州(安徽)寧國人。十七歲，出家於東山慧雲寺之慧齊門下，翌年受具足戒。先後參訪洞山微、湛堂文準、圓悟克勤等師。宣和年間，與圓悟克勤住東京(開封)，大悟後，乃嗣圓悟之法，圓悟並以所著「臨濟正宗記」



(1091-1157)<sup>9</sup>所創的「默照禪」，<sup>10</sup>此乃宋代禪門之雙璧。話頭禪在

付囑之。未幾，令師分座說法，由是叢林歸重，名振京師。靖康元年(1126)，承相呂舜徒奏賜紫衣，並得「佛日大師」之賜號。紹興7年(1137)，應丞相張浚之請，住持徑山能仁寺，諸方緇素雲集，宗風大振。紹興11年，侍郎張九成至能仁寺從師習禪，偶論議朝政；其時秦檜當道，力謀與金人議和，張九成則為朝中之主戰派。秦檜大權在握，竭力斬除異己，師亦不得倖免，於11年5月褫奪衣牒，流放衡州(今湖南衡陽)，其間集錄古尊宿之機語及與門徒間商量討論之語錄公案，輯成「正法眼藏」六卷。紹興20年，更貶遷至梅州(今廣東梅州)，其地瘴癘物瘠，師徒百餘人斃命者過半，然師猶以常道自處，怡然化度當地居民。紹興25年遇赦，翌年復僧服。28年，奉敕住徑山，道俗慕歸如舊，時有「徑山宗杲」之稱。師辯才縱橫，平日致力鼓吹公案禪法，其禪法被稱為「看話禪」(即以考察公案、話頭而求開悟之禪法)，此與宏智正覺之「默照禪」相輝映。晚年，住徑山，四方道俗聞風而集，座下恒數千人。孝宗歸依之，並賜號「大慧禪師」。隆興元年8月微恙，十日親書遺奏，又書遺偈，擲筆委然而入寂，世壽七十五，法臘五十八。諡號「普覺禪師」。遺有《大慧語錄》、《正法眼藏》、《大慧武庫》等書。嗣法弟子九十餘人，較著名者有思岳、德光、悟本、道顏等。引自《佛光大辭典》，頁881。

<sup>8</sup> 即「看話禪」，禪的一種姿態，專門在看話方面下工夫：以某一公案為焦點，勉力參究其中的消息，有相當理解後，又鑽研其他的公案，以至臻于大悟為止。宋代末期，臨濟宗楊岐派的大慧宗杲(1089-1163)一派的禪風，即專致力於參究公案的工夫，致惹來曹洞宗宏智正覺的非議，稱之為看話禪，以之為在禪機的運用方面，有所偏向。其後，禪中人士即以臨濟禪的修行法，為看話禪。引自吳汝鈞2002，頁361。

<sup>9</sup> 宏智正覺，是隰州(山西隰縣)人，俗姓李，七歲誦書，日誦數千言，少時遂誦《五經》。正覺的祖父兩代對禪宗都有濃厚的興趣，或參詢禪師，或誦習《般若》。在家中的薰陶之下，正覺十一歲出家，十四歲受具足戒，十八歲開始遊歷四方，行腳參學。參方最初的幾年，正覺主要活動在山西、河南。最早參學的禪師，為曹洞宗芙蓉道楷的弟子枯木法成(1071-1128)，到了廿三歲，在鄧州(河南臨汝)香山寺見到丹霞子淳(1064-1117)，並隨子淳到唐州(河南泌源縣)大乘山和隋州(湖北隨縣)大洪山，先掌記室，後升首座。子淳逝世後，正覺與清了保持密切關係，宣和4年(1112)，清了住長廬山時，請正覺為首座。從宣和6年到建炎2年(1128)，正覺先後住持過泗州大聖普照禪寺、舒州太平寺、江州廬山圓通寺等，建炎3年(1129)開始住持明州天童寺，並倡導「默照禪」，前後近三十年。高宗詔諡「宏智禪師」。其生平言行，主要收錄在《宏智正覺禪師廣錄》之中。

<sup>10</sup> 為宋代曹洞宗之宏智正覺禪師所倡導之禪風。默，指沈默專心坐禪；照，即以慧來鑑照原本清淨之靈知心性。正覺認為實相即是無相之相，真心即



中國、日本，迄今猶是活用的好方法；默照禪在中國傳流未久，到了日本則形成了「只管打坐」的曹洞禪法。話頭公案，在我國佛教界，乃是相當熟悉的禪修方式，而默照禪則即使在曹洞宗的寺院，也很少人知道。其實在明末之際的洞下禪德，多用念佛及話頭，已與臨濟系統幾乎難分難辨。<sup>11</sup>「默照禪」是宏智正覺的主要創作，在南宋初年有特殊的吸引力，追隨宏智正覺修習的僧俗數以千計。大慧宗杲評其為「起曹洞於已墜之際，針膏盲於必死之時」，可見當時曹洞之興，宏智正覺有提振之功。<sup>12</sup>對此，聖嚴法師認為基本上，日本曹洞宗的「只管打坐」，和中國曹洞宗的「默照禪」，是有差別的。在由道元（1200-1253）開創的日本曹洞宗裡，默照的方法被稱為「只管打坐」。實踐「只管打坐」時，一個人要管的就只是打坐，別無其他，連雜念也不用管。而這種禪修方法，卻和「默照禪」在方向上有些不同。廣泛地說，修默照分三個階段，其中第一階段就是以「只管打坐」為中心，也就是以禪坐的姿勢坐定以後，把心念集中在身體上。可以透過鬆、緊二法來做練習。<sup>13</sup>然而，宏智正覺的「默照禪」是開悟以後寫的，它是從悟境中，告訴我們什麼是默照禪？然而，對於尚未達此程度的人，想要實踐是相當不容易的，因此，必須從基礎的方法開始，

---

是無心之心，真得即是無得之得，真用即是無用之用，故主張以「坐空塵慮」來默然靜照，兀兀坐定，不必期求大悟，唯以無所得、無所悟之態度來坐禪。此一禪風，被同時代之臨濟宗名德大慧宗杲強烈抨擊，貶稱其禪法為默照邪禪、無事禪、枯木死灰禪。蓋宗杲之禪風，原即迥異於正覺，而強調藉古則公案來契入心性徹悟之機，故極力批評正覺派下人人默默面壁坐禪、放棄參悟修證之作法。對此，正覺作默照銘一文（全篇四言七十二句，共二八八字）加以反駁，提出默坐禪能使慧的作用活潑，能自然照徹心性之源底，乃佛祖正傳之真禪；文中並譏諷宗杲之禪法僅是拘泥於公案之「看話禪」而已。引自《佛光大辭典》，頁 6374。

<sup>11</sup> 聖嚴法師 1998，頁 48。

<sup>12</sup> 杜繼文、魏道儒 2007，頁 467。

<sup>13</sup> 參見聖嚴法師、丹·史蒂文生 2003，頁 232-237。



才能知道開悟以後，所體會的默照禪是什麼？<sup>14</sup>

默照經常被稱作「無法之法」，是禪宗史與大乘佛教始終發展出的最微妙深奧的修行之一，歷史悠久而複雜，可上溯到印度佛教中的止觀雙運，也與藏傳佛教中的大圓滿和大手印相應。在中國，這種修行方式似乎是透過禪宗的曹洞宗口傳下來，直到宏智正覺禪師以詩偈寫下〈默照銘〉，之後才廣為人知，但是在宏智禪師之後，默照的修行法門再度湮沒，無人知曉。到了八百年後，身繫臨濟宗與曹洞宗兩種法脈的聖嚴法師再度提倡，基本上認同宏智正覺默照禪法的觀點，將他的一些教法加以系統化，讓現代的禪修者容易接納，重新詮釋默照禪法的理論與方法，並且強調在日常生活中使用默照工夫的重要，因此，他常在禪修營中極力提倡教導「默照禪」。

### （一）默照禪的宗旨與基礎觀念

默照的修行，是由佛陀所提出的兩種印度修行方法——「奢摩他」（samatha，止）與「毗婆舍那」（vipassana，觀）衍生而來。在默照中，「默」是指息心，而「照」一開始指的是覺察到「默」的清楚存在，這兩種合一的方法在中國發展出來，成為去洞察息下來的心。<sup>15</sup>宏智正覺默照禪法以心性為本體，強調「天地同根，萬物一體」的觀念作為重要的理論依據。他經常以不同的語言或詳或略地闡發心性是天地萬物的本原、本體，人與自然之間、物物之間、心與物之間，彼此融通無礙，借此論證：佛與眾生童跟同源，皆有清淨本性，眾生在一處一切時可以體悟自性以達到解脫之境界。他不僅繼承及發揚自丹霞、真歇所倡的「休歇」禪法，將「休歇」當作修持默照禪的前提步驟，甚至成為默照禪的代稱。而這裡的「休歇」是指休歇身心，一般要通過精神高度集中的禪定狀態，進入審慮、觀察、確信的「默照」過程，體認清淨、空寂、無我的真如佛性或自己的「本性」所具有的

<sup>14</sup> 聖嚴法師 1998，頁 10。

<sup>15</sup> 聖嚴法師 2009a，頁 130-131。



世界萬物本原、本體之地位和作用，如此坐禪可以確立諸法性空的理念，同時也棄捨一切由「無明」所引起的妄念煩惱和區別彼此是非善惡等的觀念。

宏智正覺默照禪的主要特色，是把靜坐守寂作為證悟的唯一方式，但並非消極地只是打坐，在那默默觀想或觀察，而是包括在禪觀中通過心理調適活動斷除任何的妄想、執著和各種煩惱。他上承自唐以來禪宗的修證理論，也是以大乘佛教的佛性論為重要理論前提，主張人人生來具有清淨佛性，也稱之為心、自心，或本來之性、本覺、妙靈、如來智能德相，有時也稱之為「吾家一片田地」等，認為不僅與作為宇宙萬物的本原、本體的真如法性相通，而且也是個人達到覺悟解脫的內在依據。<sup>16</sup>所以，他曾對門下弟子說：

一切眾生，具有如來智能德相，但以妄想執著而不證得。爾若離妄想離執著，既無一星事。如今認地水火風為自己，豈不是妄想執著？換什麼作自己？只爾思惟分別底（的）是妄想，見聞覺知底（的）是妄想，直須歇得到空空無相，湛湛絕緣，普與法界虛空合，個時是爾本身。<sup>17</sup>

三世諸佛、六代祖師，只是明心了事底（的）漢。阿爾諸人，還明得自己心也未？還了得自己事也未？爾若明得心，爾若了得事，更無毫髮分外底（的），更無毫髮欠少底（的）。<sup>18</sup>

吾家一片田地，清曠瑩明，歷歷自照，虛無緣而靈，寂無思而覺，乃佛祖出沒化現，誕生涅槃之本處也。妙哉，人人有之，而不能磨礱明淨，昏昏不覺，為癡覆慧而流也。一念照得破，則超出塵劫，光明清白，三際不得轉變，四

<sup>16</sup> 楊曾文 2006，頁 504-505。

<sup>17</sup> 宏智正覺 1973，頁 67 中。

<sup>18</sup> 宏智正覺 1973，頁 70 下。



相不得流化，孤耀湛存，互古今，混同異，為一切造化之母。底處發機大千，俱現盡是箇中影事，的的體取。<sup>19</sup>

心本絕緣，法本無說。佛佛祖祖不獲已。……元是人人自到自肯，始有說話分。但直下排洗妄念塵垢，塵垢若淨，廓然瑩明，無涯畛無中邊，圓混混光皎皎，照徹十方，坐斷三際，一切因緣語言，到此著塵點不得。唯默默自知，靈靈獨耀，與聖無異，於凡不減。<sup>20</sup>

由此可見，人人生來具有與佛相同的心性，本來是清淨明潔，具有靈妙的覺知覺能，即引文所稱「清曠瑩明，歷歷自照，虛無緣而靈，寂無思而覺，乃佛祖出沒化現，誕生涅槃之本處也」，為成佛作祖的內在根據。然而，由於受到無明、妄想等煩惱的遮蔽，使它不能以本來面目顯現，使人流轉於生死之中。所以，宏智正覺強調只要能夠破除各種妄想執著，萬緣具歇，便可體悟本有的佛性，見到自己的本來面目，以此作為禪修的宗旨。只要確信自己本具佛性能夠成佛，透過默照的工夫，體悟本來之性，捨妄歸真，以成就佛道為目的。

聖嚴法師認為默照禪是一種無法之法，修行者只要拋卻一切尋求、一切執著、一切期望，直接生活在禪裡就可以。修默照，就是要擱下一切忙亂和分別思想，忠實地觀照萬物，讓事物如實呈現。透過這樣的修行，心就會自然而然淨化自己，最後達到「清澈得有如秋水，明亮得有如長空上的朗月」的境界。<sup>21</sup>然而，默照禪法本身的原理原則非常簡單，但由於修法的人思慮過於複雜，反而使默照變得難以掌握，所以需要相當多的前導工夫和修行之法，來讓修法者變回單純，以便有效體驗默照禪法，這也說明默照禪本身是無法之法，但法師為何還要苦口婆心教導弟子修默照禪的方法和步驟。至於默照禪法的基

<sup>19</sup> 宏智正覺 1973，頁 77 下。

<sup>20</sup> 宏智正覺 1973，頁 78 中。

<sup>21</sup> 聖嚴法師、丹·史蒂文生 2003，頁 220。



礎觀念，法師認為「默，是不受自己內心以及環境的影響而動，心保持安定的狀態。照，則是清清楚楚知道所有的狀況」，例如不管外在受人如何的打罵、侮辱，都不必在意，對內心狀況知道會有煩惱、妄想，但是不去在乎它；清清楚楚的知道，但是不受影響，這就是默照。他更進一步指出：

默照雖然是大乘禪法，但是基礎跟五停心與四念住相關，所以默照禪一開始時先用照，也就是觀；觀照成功，也就是清楚地觀到心安定，不受內境與外境的影響而產生波動，那就是默。觀照的方法用得好，也是默照同時；天台宗稱為「止觀同時」，禪宗則稱為「默照同時」。所以默照、止觀、定慧，在開始時有一前一後次第方法，但結果卻是同時的，因為大乘的禪法是定慧同時、止觀同時，而不時一前一後。<sup>22</sup>

這裡說明默照禪法的基礎與五停心、<sup>23</sup>四念住<sup>24</sup>有關，運用上先用照再

<sup>22</sup> 聖嚴法師 2004，頁 90。

<sup>23</sup> 為息止惑障所修之五種觀法。又作五觀、五念、五停心、五度觀門、五度門、五門禪。即：(一) 不淨觀，乃多貪之眾生觀想自他色身之不淨而息止貪欲之心。如觀想死屍青瘀等相以對治顯色貪，觀想鳥獸噉食死屍以對治形色貪，觀想死屍腐爛生蟲蛆之相以對治妙觸貪，觀想死屍之不動以對治供奉貪，及觀想白骨之骨鎖觀以對治以上之四貪。(二) 慈悲觀，又作慈心觀、慈愍觀。乃多瞋之眾生觀想由與樂拔苦而得之真正快樂，以對治瞋恚煩惱。(三) 緣起觀，又作因緣觀、觀緣觀。乃觀想順逆之十二緣起，以對治愚癡煩惱。(四) 界分別觀，又作界方便觀、析界觀、分析觀、無我觀。乃觀想十八界之諸法悉由地、水、火、風、空、識所和合，以對治我執之障。外道於身心常執為我而起我執，故於地、水、火、風、空、識六界起因緣假和合之分別，若觀無我，則能對治我執。此觀為聖道之方便，故稱界方便觀。(五) 數息觀，又作安那般那觀、持息念。即計數自己之出息、入息，以對治散亂之尋伺，而令心念止持於一境，為散亂之眾生所修者。此外，五門禪經要用法中以念佛觀取代界分別觀，而與其他四觀合稱為五門禪。所謂念佛觀，即念應身、報身、法身等三佛身，以次第對治昏沈暗塞障、惡念思惟障、境界逼迫障等三種障害。引自《佛光大辭典》，頁 1144。



用默，而默照的原理，可以用天台宗的「止觀」、禪宗的「定慧」來理解，方法若用得好，可以做到「默照同時」，即「止觀同時」、「定慧同時」，沒有次第分別，這也是修默照的理想狀況。

## （二）默照禪法與無相無我

法師深知默照的功用，透過練習默照可以與心作相應的修行。他指出「默」是指不用語言文字，沒有心的思惟，而「照」指的是心的清楚明白、寬宏廣大。當證悟到默照的最高境界時，就能不用思惟地回應萬事萬物。這就是智慧。默照的因地就是心無雜念的修行，心是在全然清楚的狀態中。<sup>25</sup>藉由心的全然清楚容易使我們進入佛心，達到「默默忘言，昭昭現前，鑒時廓爾，體處靈然」、<sup>26</sup>「妙存何存，惺惺破昏；默照之道，離微之根」<sup>27</sup>的境界，這是一種諸相放捨，破除妄想，沒有自我的主觀思想，無分別心不可言傳的狀態，但並非死寂，而是智慧的呈現。換言之，這是善於運用默照，達到無相無我的狀態，就是宏智正覺所謂的「歷歷妙存，靈靈獨照」。法師對無相無我的解

<sup>24</sup> 指集中心念於一點，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法。乃原始經典中所說之修行法門。又作四念處、四意止、四止念、四念、身受心法。即以自相、共相，觀身不淨、受是苦、心無常、法無我，以次第對治淨、樂、常、我等四顛倒之觀法。念，含有慧觀之義；住，即於身、受、心、法四境，生起不淨、苦等觀慧時，其念能止住於其處。據俱舍論卷二十三載，修習四念住之法，係以自相、共相，依次觀照身、受、心、法四境。自相，乃四境各別之自性；如身之自性，為四大種所造之色。共相，則為諸法共通之性，即一切法皆具有非常、苦、空、非我等之性。四念住即：（一）身念住，又作身念處。即觀身之自相為不淨，同時觀身之非常、苦、空、非我等共相，以對治淨顛倒。（二）受念住，又作受念處。即觀於欣求樂受中反生苦之原由，並觀苦、空等共相，以對治樂顛倒。（三）心念住，又作心念處。即觀能求心之生滅無常，並觀其共相，以對治常顛倒。（四）法念住，又作法念處。即觀一切法皆依因緣而生，無有自性，並觀其共相，以對治我顛倒。摘於《佛光大辭典》，頁 1708-1709。

<sup>25</sup> 聖嚴法師 2009b，頁 82。

<sup>26</sup> 宏智正覺 1973，頁 100 上。

<sup>27</sup> 宏智正覺 1973，頁 100 上中。



釋，說：

無相，是見到現實環境中所有一切的相，知道它是虛妄、無真實相，無不變的永恆相。無我的意思，是指沒有執著、煩惱、痛苦的我，有的是慈悲的我；智慧的運用是為眾生的利益，而心有所思、有所動，這是智慧的反應。<sup>28</sup>

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」，是說一切相都是虛妄相，不是真實相，只要不去執著它，就會生起智慧，當實證無相的時候，心就不會受其影響而波動。法師還指出「無我」有三方面：觀念、修行、成果。要在觀念上了解無我，就必須先了解無常。其次，必須了解空，就能了解無我。這是一個自然的順序。深入觀察現象時，會看到每件事都是短暫的，不斷在改變。這讓你了解到萬事萬物基本上都沒有固定的本質。如果萬物都一直在變動，又如何能真正存在著一個獨立的實體？把這連結到自己，也就能了解自己和所有的現象一樣都受制於相同的條件。<sup>29</sup>在默照的狀態下，可以體驗到空與無我，智慧會無拘無束地作用，不再受到主體我的所有或指揮，觀照事物明白清楚，了然於心。

### （三）默照禪法與開悟境界

上文提及默照禪的宗旨是要破除妄想執著，捨妄歸真，見性成佛。其禪修的階段與開悟有關。何謂「開悟」？法師認為：

開悟，是智慧現前、悟境現前。用方法時，將自己一層層的脫落，漸漸淡化自我中心的執著，這是漸悟。如果一下子就能放下，使自我的執著完全消失，對人、對世間以及自己的人生觀的看法完全改變，這是頓悟。但是，要分清

<sup>28</sup> 聖嚴法師 2004，頁 152-153。

<sup>29</sup> 聖嚴法師 2009b，頁 51。



楚的是，有些人突然靈感一來，對世間、對環境、對自己的價值觀也會有所改變，然而價值觀的改變並不等於開悟，因為「我」還在。如果一切都有，只有自我中心沒有了，這才是真正的開悟，才是無漏的智慧。<sup>30</sup>

開悟要放下自我的執著，才能讓悟境現前、智慧現前。若要開悟，是以破除我執為前提，使自己從妄想煩惱中解脫，不讓自我有更多的貪求與執著。佛法教導我們用戒定慧來熄滅貪嗔癡，貪嗔癡是自我的煩惱與執著，所以只要持戒、修定，便可開發智慧，能夠開悟。

聖嚴法師把默照分為三個階段：第一個階段是在打坐中體驗到身心合一；第二個階段是自我與環境合一；第三個階段是體驗到內外廣大無邊，沒有任何障礙感，而心卻清楚明白萬事萬物的細節。在這三個階段之前，則有一個初步的階段，就是修行者只是嘗試隨時放鬆、平靜，集中於全身在打坐上。然而，這些教導只屬於「修行」，而不是「證悟」默照。人們可能執著於這些階段，把它們視為修行進步的指標。其實，宏智禪的默照並沒有分這些階段，聖嚴法師之所以列出這麼多階段，只是一種善巧方便。<sup>31</sup>法師進一步指出：

用默照或打坐的方法是不能開悟的，只是幫助減少妄念，以此達成開悟的目的。如果觀念不正確，沒有用無我的觀念來指導，最多只能入定。<sup>32</sup>

用默照的方法，對減少妄念有幫助，還需要用「無我」的觀念來引導，隨時將內心的妄想執著放下，才有機會達到開悟的境界。修默照禪法要放捨一切可能困擾自己內心的現象，只管自己在打坐，即「我在打坐，我知道在打坐，我的身體在打坐」，但是這裡的「我」，為了將自

<sup>30</sup> 聖嚴法師 2004，頁 129。

<sup>31</sup> 聖嚴法師 2009b，頁 17。

<sup>32</sup> 聖嚴法師 2004，頁 130。



己的心念集中，漸漸地進入第一階段身心的合一、第二階段自我與環境的合一，更進一步連我的感覺都放下，讓自我中心越來越淡，即是達到第三階段無我的境界，此時必須放捨一切，悟境方能現前。因此，法師認為「開悟，不是知識，不是經驗，而是無我的態度。這在默照禪法的過程之中非常的清楚，不斷地捨、不斷地捨，有什麼就捨什麼。」<sup>33</sup>但是當心尚未統一之前，方法是不能捨，捨的是雜念妄想，心念統一之後，方法必定得捨下，如此很容易進入佛心，但還沒有真正達到開悟。

然而，使用默照方法是否能夠「開悟」呢？答案是肯定的，因為宏智正覺在其〈默照銘〉中明確表示「默照理圓，蓮開夢覺」，意指默照的工夫成熟，便是悟入圓理，也就是明心見性。智慧心和親證實悟的見地開了，就好像清淨的蓮花開了，生死的迷夢也就醒了。正如同永嘉玄覺（665-713）的〈證道歌〉所說的「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。法師於1999年在柏林時，指出如果開悟了，那麼「直觀」一定可以引導禪修者進入默照。重要的是，「照」應該要再一次透過稱之為「返觀內照」的內心動作，去檢視平息下來的自我。<sup>34</sup>對一個有豐富經驗的禪修者來說，開悟的認知是獨一無二的，而且不會與單純的照混淆。法師強調任何想用自我意志去達到開悟的企圖，都注定會失敗。因為任何源於自我的行動，都只會妨礙我們放下自我。如此，我執還在，妄想難捨，自然難以達到開悟的境界了。所以，法師不太強調修默照禪的目的就是為了「開悟」，反而教導弟子透過「放鬆身心」、「只管打坐」、「放捨諸相」、「休息萬事」的工夫，來實踐默照禪。

<sup>33</sup> 聖嚴法師 2004，頁 138。

<sup>34</sup> 聖嚴法師著，約翰·克魯克編 2009a，頁 132。



### 三、聖嚴法師默照禪的實踐

從《聖嚴法師教默照禪》書中便可發現，法師極重視默照禪的實踐經驗，其中詳述修「默照禪」的具體方法、正確態度、確切要領，以及與次第禪觀的同異，這些無不是在強調修默照禪的實踐工夫，故本節為尊重聖嚴法師所說明如何實踐默照禪之原文，將以此書作為討論的主要資料，述之如下。

從宏智正覺之後，默照禪這種將止、觀結合成一體的禪法，便成為曹洞宗主要修行的方法。它是止觀同時的修行方式。當心不動時，便是「默」，當你洞察「默」時，便是「照」。觀察變動的念頭，叫做「觀」，觀察「默」時，則是同時運用了定心與覺照，這就是默照。<sup>35</sup>聖嚴法師初到美國的幾年期間，在禪七中所教的是「數息觀」以及「參話頭」，到了 1980 年才開始於禪七中指導「默照禪」，並且講解宏智正覺禪師的〈默照銘〉，前後講了數十次以上。默照是先照後默，法師認為：

「默」的工夫是對於所照的心境要默，默那些所知、所覺、所想、所受的身心狀況，不再被它們影響下去，也就是「默其所照」；而「照」是覺照，是心中知道自己的心境正在什麼樣的狀況下，如果連對自己當下的心境是怎樣都不知道，那就不是在用照的工夫了。<sup>36</sup>

可見默照的關係密切，為一種止觀結合的禪法，剛開始用方法時，一定要先默那個照，等方法用得很有力、很成功時，則可以做到「默照同時」了。

<sup>35</sup> 聖嚴法師著，約翰·克魯克編 2009a，頁 144。

<sup>36</sup> 聖嚴法師 2004，頁 24。



## （一）修默照禪的方法

聖嚴法師認為修行的方法，就是用功的著力點。修行的觀念指導了修行的原則和方向，修行的方法則是調息、調身、調心的技巧。調身、調心，是由「調息」開始，先把呼吸調勻了，身體自然會舒暢，心念自然會安靜下來。<sup>37</sup>所以，在《聖嚴法師教默照禪》一書中，他提出修默照禪的方法有三種，分別是調身、調息、調心，這是由外而內，漸次息心，以達到默照同時的禪修方法。

### 1. 調身

法師對調身的看法，強調正確的「坐姿」，即讓身體感到平穩、舒服、清柔。他說打坐姿勢的要領是：

將身體的重心感，放在臀部和墊子之間，脊椎和後頸是垂直的，後腦、後頸、直到尾椎骨為止，呈一直線。不要彎腰駝背，也不要左曲右歪；坐的時候頭頂與上空呈一條垂直線，不要低頭或仰頭，下半身最好將雙腿盤起，如果不能盤腿，交叉坐或者坐在椅子上也是可以的。雙手的手心朝上，左手掌在上，右手掌在下，重疊置於腿上；然後輕合嘴唇、舌頭輕低上顎、輕扣上下牙齒，眼球放鬆，兩肩、兩臀、兩手均不用力，腰部挺直，小腹放鬆；這是最正確的姿勢。<sup>38</sup>

法師將打坐正確的姿勢，說明很詳細、很清楚。背部頸椎與後腦的垂直，頭的平正，雙腿雙手的盤放位置，都要正確不能馬虎。禪修者在打坐時應該注意要輕合嘴唇、舌頭輕低上顎、輕扣上下牙齒，眼球放鬆，兩肩、兩臀、兩手均不用力，腰部必須挺直，小腹必須放鬆。這是禪坐的基礎方法，先要「放鬆身體」，身上的肌肉、關節、神經、

<sup>37</sup> 聖嚴法師 2004，頁 25。

<sup>38</sup> 聖嚴法師 2004，頁 25。



骨骼，要全部放鬆，除了臀部有重量的感覺以外，沒有其他地方覺得有重量，任何地方都是非常地輕鬆。腰挺直以後，小腹放鬆，腰也沒有緊張或有重量的感覺。<sup>39</sup>如此才能使禪坐達到一定效果。

## 2. 調息

聖嚴法師認為打坐的目的，是求心境平穩，而心情與呼吸有著極為密切的關係。也就是說要想「調心」，必先從「調息」入手。不論中國的道家、印度的瑜珈、西藏的密宗或是中國的天台宗等，談及修行禪定的次第，必定重視呼吸與氣的調適問題。人體的生理及心裡的動靜，與呼吸的氣和息，有著依存的關係。呼吸是指普通人每分鐘十六次的出入息。禪修者的呼吸在漸漸的緩慢深長微細之時，稱為「息」。由息的力量，推動血液製造能源，由能源產生甦活生理機能的作用，稱為「氣」。<sup>40</sup>關於禪修時的「呼吸」，他說：

呼吸的感覺是在鼻孔的前端部位，但是不要特別去留心呼吸在進鼻孔之後 是進到肺部或進到哪裡；就是自然的平常呼吸，不要控制它，不要故意使得呼吸快或慢、深或淺，只要知道有呼吸出及呼吸入的感覺就好。這時你的心，就好比站在電影院門口的收票員，收到一張票，就讓一個人進去，至於進去之後是坐在哪一個位置上，那就不是收票員該管的了。<sup>41</sup>

禪修時的呼吸，要很自然、很平常，不需要故意去控制它，只要清楚呼吸出入的感覺就好。如果有人想要控制呼吸，希望呼吸越長越好，越深越好，法師認為這不但沒有必要，反而會引起呼吸不順、胸悶氣塞的副作用。另外，也有人呼吸時會注意小腹，感覺到小腹在蠕動，

<sup>39</sup> 聖嚴法師 1999a，頁 12。

<sup>40</sup> 聖嚴法師 1999b，頁 20。

<sup>41</sup> 聖嚴法師 2004，頁 26。



法師認為「這只能使心一時間安定下來，卻沒辦法入定和開智慧」。所以他建議：小腹起伏蠕動時，不要試著用意志去控制它蠕動，只曉得呼吸的感觸是在鼻孔就好。<sup>42</sup>每次打坐以正確的姿勢調身，坐好之後，能感覺到身體很舒暢，然後知道呼吸、享受呼吸，很清楚自己的身體正在打坐，而此時的呼吸只不過是身體的一部分，所有的感覺也都只是身體的一部分，不需要刻意去留意身上的某些部分。因此，法師強調：

不去特別注意局部或局部的狀況，不被身體的狀況、環境的狀況以及心裡的狀況困擾，還是保持清明的心，知道自己的身體是在打坐，這是「默」；曉得身體在打坐，清楚地知道身體及周遭環境的狀況，也覺察到心裡所產生的雜念妄想，則是「照」。很清楚知道身體在打坐，也知道身體上的狀況，但是不去管它，這便是「默照同時」。<sup>43</sup>

禪修打坐出現任何狀況，都不要去在意，受其困擾，重要的是保持清明的心，運用默照的工夫，清楚知道外在的環境以及覺察內心的雜念妄想，當下知道身體在打坐，不管身上產生的狀況，便能達到「默照同時」的境地。這裡說明禪修坐好之後，進行調息，注意呼吸，同時運用默照，接下來要注意調心的部分。

### 3. 調心

聖嚴法師指出打坐時候的動作、姿勢與調身有關；調息則與呼吸的出入有密切關係。注意呼吸的出入，心自然而然會平靜下來。心息相通，心能平靜，各種胡思亂想，種種心理活動及衝動，自然也會穩定下來，是為調息、調心。<sup>44</sup>他在《聖嚴法師教默照禪》一書裡，提

<sup>42</sup> 聖嚴法師 2004，頁 27。

<sup>43</sup> 聖嚴法師 2004，頁 27。

<sup>44</sup> 聖嚴法師 1999b，頁 25。



出默照修行法有四個調心的層次，分別是收心、<sup>45</sup>攝心、<sup>46</sup>安心、<sup>47</sup>無心，<sup>48</sup>而這四個調心層次，可以運用於默照，他說：

收心：捨下過去境及未來境，是「默」，緣現在境是「照」。

攝心：不跟雜念、妄想、瞌睡纏鬥是「默」，把心用在方法上是「照」。安心：清楚知道就是「照」，平穩安定則是「默」。

無心：不除妄想不求真，隨緣攝化。<sup>49</sup>

這裡說明運用默照的工夫來調心，法師進一步指出：

從安心而至無心，是持續用功，不斷地放捨諸相，一直到了無心可安亦無相可捨的狀況。在這過程之中，收心的層次要捨過去、未來；攝心的層次要捨雜念、妄想；安心的層次要捨身心環境正在發生的狀況；無心的層次要捨妄、捨真，不執有無兩邊，也不著中間。一如〈永嘉證道歌〉所說的「不除妄想不求真」，但也不是躲在無事窟中享受安

<sup>45</sup> 所謂「收心」，把心從緣過去境以及緣未來境的狀況，收到緣現在境的這一點上。引自聖嚴法師 2004，頁 28。

<sup>46</sup> 所謂「攝心」，是將收回的心攝於現前正在用的方法上。也就是把心從過去境及未來境中收回來，只緣現前境之後，進一步將現前境的範圍縮小，對於現前環境裡所發生的種種狀況，雖然可能都能看得到、聽得到，但是不要被它們所影響而生起情緒反應。接著，很清楚地把現在的這一念，既不要被雜念、妄想、瞌睡所困擾，也不要跟雜念、妄想、瞌睡纏鬥，只要把心輕鬆而又綿密地用在方法上，其他的問題就不會產生了。引自聖嚴法師 2004，頁 28。

<sup>47</sup> 所謂「安心」，是將心念安住於正在用的方法上。此時的心，已經可以不受身心環境的各種狀況所影響，平穩、持續地在用方法。很清楚知道自己在打坐，也清楚知道自己已在平穩、安定的狀況中打坐。引自聖嚴法師 2004，頁 28。

<sup>48</sup> 所謂「無心」，是放下一切攀緣心，既不執妄境也不求真境，但仍如常人一般的生活，這便是《金剛經》的「無住生心」，亦即《六祖壇經》的「無念心」、「無相心」。引自聖嚴法師 2004，頁 29。

<sup>49</sup> 聖嚴法師 2004，頁 28-29。



逸，而是隨緣攝化，悲智無量。<sup>50</sup>

法師簡明扼要陳述四個調心層次，在運用默照的過程中所要注意的狀況，強調禪修打坐要捨下對過去、未來、雜念、妄想，乃至當下身心感受的任何執著，最後要捨妄、捨真，不執於有無，也不能著於中間，即中道，意指離開二邊之極端、邪執，為一種不偏於任何一方之中正之道，如此方能達到「無心」的層次。「無心」就是捨離妄念之真心，達此無心並非無所事事，享受安逸，而是隨緣攝化，悲智無量，力行菩薩道。

## （二）修默照禪的態度

聖嚴法師教導修默照禪必須遵守的基本態度有三，就是發大悲心、放捨諸相、休息萬事。修默照禪為何要發大悲心呢？法師說：

大悲心就是菩提心，也是能夠讓我們徹悟成佛的心。如果要徹悟，首先要發大悲心，然後才能夠頓悟成佛，因此，大悲心就是無上菩提心。……發起大悲心的目的，在於找到自己的本來面目以及體驗到各人的本地風光。為了達到修行的目標，就得從放捨諸相下手，雖然尚未見到本來面目，尚未體驗到本地風光，但是要練習著朝這個方向努力。放捨諸相即是「默」，努力於放捨諸相的練習即是「照」——這就是默照禪法的入門方便。<sup>51</sup>

可見發大悲心（無上菩提心）的真正目的在徹悟成佛，而修默照想要徹悟必先要發大悲之心。其重點要「放捨諸相」，努力朝明心見性的目標前進，而發大悲心就成為修默照禪的入門方便了。對「放捨諸相」的解釋，他說：

---

<sup>50</sup> 聖嚴法師 2004，頁 29。

<sup>51</sup> 聖嚴法師 2004，頁 29-30。



放捨諸相就是不執著任何現象，實際上就是無住心。心不住於心理現象、不住於身體現象、不住於環境現象。所有心內、心外的一切現象，都是有的，但不要去執著它，不要在乎它，便是放捨諸相。不住於任何一種現象，就是「默」；知道所有的現象都是正在發生中，那就是「照」。……在打坐中，了知有任何一種現象出現時，能夠不起第二念，立即就是默照同時的放捨諸相。<sup>52</sup>

放捨諸相所強調的是心不執著於身心、環境所產生的任何現象，對這些現象的出現心裡很清楚很明白，但不管它、不去執著它，能夠做到不起第二念，就是默照同時的「放捨諸相」。要如何「放捨諸相」呢？法師教我們要從放鬆身心、安定身心著手，減少雜念，用只管打坐的方法，不必管身體或心裡出現的任何狀況，事實上，這就是在運用默照的方法，正在練習放捨諸相、休息萬事。何謂「休息萬事」？法師說：

對凡夫而言，修行和煩惱都是事，凡在心中有所牽掛的，就叫做「事」。隨時隨地要把心中的牽掛停止，心裡沒有任何牽掛之時，雖也照常過生活，但那就是休息萬事。……事，不可能沒有的，吃飯、走路、打坐、睡覺、上洗手間、打掃環境等，每一樣都是事，但你千萬不要把前一念已發生過的事，以及後一念尚未發生的事，牽掛在身上。剛剛做的事已經做過了，可以有記憶，但不必牽掛；還沒有發生的事，可以計劃，但不要懸念；凡跟當下所有的方法不相應者，全是閒事，必須隨時放下，這就是「休息萬事」了。<sup>53</sup>

<sup>52</sup> 聖嚴法師 2004，頁 30。

<sup>53</sup> 聖嚴法師 2004，頁 31-33。



法師從凡夫禪修的角度去說明休息萬事的情況，論述相當精闢。對「事」的存在所抱持的態度，要心裡不牽掛、不思前也不思後，隨時要將「事」放下，這就是「休息萬事」。然而，發現心中有事，就是「照」；不討厭它，不去管它，休息心中所有的事，則是「默」。當自己很清楚知道沒有雜念妄想，只管打坐，這便是修行默照了。

### （三）修默照禪的要領

法師對修默照禪的要領，曾明確地說：

首先就是要「放鬆身心」，接著是曉得自己在打坐，然後享受呼吸從鼻端出入的感覺，等到心的狀況安定之後，便告訴自己：「我的身體是在打坐！」也清楚知道自己的身体在打坐。但請你不要去注意身體的某一個局部是否有感覺？是否有負擔？只需知道你自己的身体是在打坐就好。<sup>54</sup>

修默照禪的過程中，先要將身心放鬆下來，清楚知道自己心裡的狀況，即對自己的起心動念很明白，但不隨其流轉，受其困擾，法師教我們要將心安住在「打坐」的行為上，告訴自己：「我的身體在打坐」，這是提醒自己在打坐，避免受雜念、妄想的困擾，對其有所執著，不要去注意身體的某些感覺，只需知道自己的身体是在打坐就好。對此，法師語重心長地說：

不特別去注意身體的某一部分，不去特別在乎令你有興趣的念頭，或特別去討厭令人不快樂的念頭，只是不斷地說：「我知道自己在打坐，我知道自己在打坐……」，知道打坐，是「照」；不被身體某一或某些部分的感覺所困擾、吸引，也不被心裡的任何妄念所影響，繼續不斷地只曉得：「我

<sup>54</sup> 聖嚴法師 2004，頁 33。



在打坐，我在打坐……」，這就是「默照」。<sup>55</sup>

這是講調心的原則，打坐時所產生的任何念頭、身體的感覺，都必須放捨、不執著，運用默照工夫，清楚明白自己心裡的狀況，將身體安住在「打坐」，只管自己在打坐，就是修默照禪。

#### （四）默照禪與次第禪觀的同異

聖嚴法師在教導修默照禪指出：次第禪觀，是先修「五停心」，然後再修「四念住」。五停心、四念住是次第禪觀，從觀呼吸、觀身體、觀心念入手，是次第的修行方法。默照禪法，也是從呼吸法入手，也是從觀身受著力。因此，默照的修行方法並非有什麼奇特，也不是中國人沒有根據就發明的東西，它是以傳統修行方法做基礎的。<sup>56</sup>但修默照禪與次第禪觀多少有些差異，所以法師說：

默照是從有次第到無次第。有次第是身體放鬆，心情放鬆，體驗呼吸、體驗身、受、心、法，這是結合五停心的觀息和觀身法門，進一步修四念住的。默照禪不落次第，面對身、受、心、法的任何現象，都採取不要管它的態度，只是清楚知道自己是在打坐。<sup>57</sup>

這裡說明默照透過有次第的過程以達無次第的禪修，有次第的放鬆身心、注意調息、調心，與次第禪觀的修法是相同的。他強調默照禪是不落入次第的，不管身、受、心、法所產生的任何現象，只要清楚知道自己是在打坐。法師又說：

默照是一開始就教我們不要管次第，只要求清楚地知道自己的身體是在打坐，呼吸也只是身體覺受的一部分，其他

<sup>55</sup> 聖嚴法師 2004，頁 33-34。

<sup>56</sup> 聖嚴法師 2004，頁 34。

<sup>57</sup> 聖嚴法師 2004，頁 35。



的問題不去管它，知道、放下，便是直接而簡單地在修默照禪了。<sup>58</sup>

由此可知，修默照禪按理論分析是有其次第，但打坐用功時不要去管其次第，只要清楚知道自己身體在打坐，其他任何身心狀況都要放捨，不能執著，這樣就是修默照禪最好的方法。筆者以為法師這點見解對初入門的修禪者而言，是非常重要的觀念，能放捨一切妄想、分別和執著，就是直接的默照，如此不必把默照禪看作複雜的禪法，但實際上跳過次第直接進入無次第，這過程並不容易完成，也許會因人而異，有多少人能真正做到這點，就令人懷疑了。

#### 四、結語

「默照禪」是聖嚴法師最擅長的禪法，他早年山中閉關，最得力的修行法，由於宗教界對明末後失傳的默照禪極為陌生，因之起意了解研究，早在 1980 年，便以宏智正覺的〈默照銘〉開示，經過幾十年深入鑽研，法師得到正覺禪師的精髓，第二次威爾斯之行（1992 年 4 月），便正式以翻譯成英文〈默照銘〉為講本，復活了中國曹洞宗的這種禪法。<sup>59</sup>「默照」是曹洞宗傳統的主要修行方法，在日本稱之為「只管打坐」。在這種修行方法中，維持不變的坐姿是很重要的，因為內心的修行是建立在平靜的基礎上。當然，要維持在這樣的平靜當中是相當困難的，主要是因為妄念和昏沉。它不像修話頭，並沒有賦予心一個特定的工作，所以更難不理會妄念。<sup>60</sup>但此時必須處在心中無事的安定狀態，集中注意力，縱使出現很微細的念頭，還是不能理它，要相信自己能用默照去觀照內心的變化，必須默照同時，兩者相互增上才行。一旦養成這樣的修行方式之後，便能達到「默默忘言，

<sup>58</sup> 聖嚴法師 2004，頁 35。

<sup>59</sup> 施叔青 2004，頁 294。

<sup>60</sup> 聖嚴法師著，約翰·克魯克編 2009a，頁 32。



昭昭現前；鑒時廓爾，體處靈然」的境界。

聖嚴法師在《默照》一書中為我們指出：<sup>61</sup>宏智正覺禪師倡導的默照禪法，究其內涵，即是「止觀雙運」。圓頓修法的止觀法門，實與禪宗的頓悟法門相似相通；而禪修的入門方便，通常也以止觀最切實際。《摩訶止觀》卷一云：「法性寂然名止，寂而常照名觀。」此與默照禪的「默默忘言，昭昭現前」極為類似。宏智正覺禪師很明顯地是採納了止觀的基本方法，配合曹洞禪的相互因依的理論，新創「默照禪」的名稱。〈默照銘〉中最後的一句「家家默照，透頂透底」，意指默照禪是佛法中最上乘法，總收上中下的三種根器，能使禪修者徹悟諸法實相，一了百了，是上承諸佛下傳萬世的修行方法。這些看法可以視為法師對「默照禪」所做最好的結論。

另外，聖嚴法師認為任何修為層次的人都可以修默照。如果一個心很躁動，不夠穩定，或集中力很差的人，不管他以前修行多少年，是不會教他默照禪法的，這是由於修默照禪是很精細和不容易捉摸。反之，即使一位心夠穩定和寧靜的初學者，仍然會一開始就要他去修默照。修默照的適不適合關鍵，不在於一個人從屬禪宗的哪一派或多少年的修行，而在於一個人的定力是否足夠、心是否單純和對默照的方法是否真正了解。據筆者的觀察，聖嚴法師為了避免弟子以自我意志去追求開悟，不能真正放捨妄念、我執，所以，並不太強調以「開悟」為最終目的來修默照禪。他重視的是修默照禪的實踐過程，教導弟子透過練習默照的經驗，放鬆身心，只管打坐，便能默照同時，放捨諸相，休息萬事，智慧開顯，當達至無相無我的境界時，開悟是水到渠成的事了。

<sup>61</sup> 聖嚴法師 1998，頁 81-82。



## 參考文獻

### 一、古籍

宏智正覺。1973。《宏智禪師廣錄》。《大正新修大藏經》，第 48 冊卷 8。  
臺北：新文豐出版公司。

### 二、專書

聖嚴法師。1998。《默照》。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師。2004。《聖嚴法師教默照禪》。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師著，約翰·克魯克編。2009a。《如月印空：聖嚴法師默照禪講錄》(*Illuminating Silence: The Practice of Chinese Zen*)，薛慧儀譯。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師。2009b。《無法之法：聖嚴法師默照禪法旨要》(*The Method of No-Method: The Chan Practice of Silent Illumination*)，單德興譯。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師、丹·史蒂文生。2003。《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》。臺北：商周。

施叔青。2004。《枯木開花——聖嚴法師傳》。臺北：時報文化出版公司。

杜繼文、魏道儒。2007。《中國禪宗通史》。南京：江蘇人民出版社。

聖嚴法師。1999a。《禪的世界》。臺北：法鼓文化。

聖嚴法師。1999b。《聖嚴法師教禪坐》。臺北：法鼓文化。

楊曾文。2006。《宋元禪宗史》。北京：中國社會科學出版社。

### 三、工具書

吳汝鈞。2002。《佛教思想大辭典》。臺北：臺灣商務印書館。

慈怡主編。1989。《佛光大辭典》。高雄：佛光出版社。



#### 四、網路

法鼓山全球資訊網：

<http://www.ddm.org.tw/ddm/intro/index.aspx?cateid=62&contentid=22675&page=0>

財團法人聖嚴教育基金會：

<http://www.shengyen.org.tw/newsite/index.asp>

聖嚴法師網站：<http://www.shengyen.org/index.aspx>

