

法鼓山默照禪教學的觀念與方法之研究

釋常慶

第四屆法鼓山僧伽大學佛學系

【目次】

- | |
|-------------------|
| 一、前言 |
| 二、默照禪的觀念 |
| (一) 諸宗要義之教法整合 |
| (二) 諸經疏要義之教法整合 |
| 三、默照禪的方法 |
| (一) 默照禪五個層次有系統的歸納 |
| (二) 各層次之體驗 |
| 四、結論 |

一、前言

聖嚴法師一生致力於弘傳漢傳禪佛教，在默照禪和話頭禪著墨很多，其卓越的成果是有目共睹的。因應當代二十一世紀，聖嚴法師努力及舉辦專修默照禪七和話頭禪七，並遊化西方，讓東西禪眾皆能受用。在弘傳此二禪法中，聖嚴法師在指導禪修系統中，以適合現代人的需要，皆整理出有次第的層次的教學，也隨順現代人的根器，藉輔助方法以解決禪修者在修習正行不能用方法的困徑。亦如《承先啓後的中華禪法鼓宗》中所說：「我把話頭禪及默照禪整理之後，便在頓中開出次第化的漸修法門，是任何根器的人都適合用來起信實修的好方法」。¹以此可知，聖嚴法師所傳授的默照禪，乃「根據現代人所需要的，將佛陀和祖師們的教法整合之後，呈現出來的效果」，是「一味的佛法」。其中「教法整合」是「參考中國的許多宗派」，「也參考南傳佛教與藏傳佛教」，主要是呈現中國禪的特色，將它運用在日常生活中。²

筆者於 2008 年 6 月 15 日於僧伽大學發表畢業製作題目名為：《法鼓山默照禪的觀念與方法之研究：一本禪修筆記書》（以下簡稱《默照禪筆記書》），³當時是以「筆記書」方式來呈現的。今依當時所整理的《默照禪筆記書》之內容，在觀念上，簡略整理出聖嚴法師所列舉（一）諸宗要義之教法整合，再增補（二）諸經疏要義之教法整合；而在方法上，修訂、增補⁴當時所缺漏的默照禪五個層次，⁵以本文呈現之。

1 《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 12。另參《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 51-52、53-54。

2 見〈默照禪在西方的耕耘與推行〉（頁 41）：「佛法不管到那裡都是一味的，不應該有東方與西方之分。不要認為我傳授的默照禪一定是中國古代的，那是我自己根據現代人所需要的，將佛陀和祖師們的教法整合之後，呈現出來的效果，就是一味的佛法。我也參考南傳佛教與藏傳佛教，我不排斥它；我也參考中國的許多宗派，我也一樣不會排斥他們。中國禪的根本精神，主要是運用在日常生活中，不論在東方或西方，都是一樣的。」此篇聖嚴法師接受美國雜誌《佛法：學者的季刊》Michael I. Grady（麥克·格藍地）的訪談〈默照禪在西方的耕耘與推行〉。《人生》雜誌，頁 34-41。

3 筆者曾依畢業製作（2008 年 6 月 15 日，紙本影印）：《法鼓山默照禪的觀念與方法之研究：一本禪修筆記書》整理一篇論文〈淺談默照禪在當代復興的契機〉發表於廣東省佛教協會主辦的「2010 禪宗六祖文化節」，論文收於《「2010 禪宗六祖文化節」研討會論文集》，頁 108-154。

4 筆者在《默照禪筆記書》（頁 299）中，標題名稱爲「2.6 默照禪的修行階段與層次」，當時還沒完成（參頁 299-302、317-345）的五個層次的整理，今修訂和增補，如 2001 年禪七開示的默照禪層次沒收集，2002 年禪七開示的默照禪層次五個層次只收集了一部分，故今文再增補這兩部分；另外也增補了後來出版的《無法之法》、《如月印空》默照禪層次的內容。

5 關於聖嚴法師所倡的默照禪的方法之特色，請筆者所寫〈淺談默照禪在當代復興的契機〉的「三、聖嚴法師復興默照禪之特色」，頁 128-146。本文默照禪的方法僅就各層次的體驗做歸納之整理。

二、默照禪的觀念

聖嚴法師「教法整合」，主要以《六祖壇經》為主，做為整合了諸宗和諸經疏的要義，以下一一述之。

(一) 諸宗要義之教法整合

1. 《六祖壇經》一行三昧與默照禪法的源頭⁶

聖嚴法師在《聖嚴法師教默照禪》一書中，直接指出「默照禪法的源頭，主要便是出於六祖惠能禪師一行三昧的坐禪法門」。

默照禪法雖於十二世紀由宏智正覺禪師提倡，但默照禪法的源頭，主要便是出於六祖惠能禪師一行三昧的坐禪法。⁷

默照禪的源頭，法師在《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉【禪修特別講座】提到：

到了下午，我講中國禪宗，特別把默照禪的背景，作了更詳細的介紹。這使得一位出身於日本曹洞宗大本山永平寺的禪僧藤田先生，有了回應。……他問我在中國，有沒有專門介紹默照禪修行法門的古籍。我說有的，它的源頭在印度，《阿含經》裡就有，然後在中國根據《楞伽經》的如來藏思想、《涅槃經》的佛性思想、《中論》的中觀思想、《維摩經》的直心思想，《華嚴經》的一真法界思想；到了《六祖壇經》，六祖的弟子永嘉大師的〈止觀頌〉，石頭希遷的〈參同契〉，然後是宏智正覺的〈默照銘〉，特別是宏智禪師的《廣錄》共有九卷，對於默照禪的修行和境界，介紹得相當明確。⁸

⁶ 參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 132-136。

⁷ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 49。

⁸ 聖嚴法師，《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉【俄羅斯禪修特別講座】，頁 104-105。

《兩千年行腳》 〈一七、解行並重的默照禪〉 【俄羅斯禪修特別講座】	《聖嚴法師教默照禪》
印度：《阿含經》	
中國： 1.《楞伽經》的如來藏思想 2.《涅槃經》的佛性思想 3.《中論》的中觀思想 4.《維摩經》的直心思想 5.《華嚴經》的一真法界思想	
6.《六祖壇經》	《六祖壇經》六祖惠能禪師一行三昧的坐禪法
7.六祖的弟子永嘉大師的〈止觀頌〉 8.石頭希遷的〈參同契〉 9.宏智正覺的〈默照銘〉 10.宏智禪師的《廣錄》（九卷）	

上述所列的古籍，聖嚴法師說「對於默照禪的修行和境界，介紹得相當明確。」⁹ 在《聖嚴法師教默照禪》書中，聖嚴法師提到六祖惠能大師的坐禪法門有下列三種：

〈定慧品〉第四	《六祖壇經》的〈定慧品〉有云：「一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。」
〈坐禪品〉第五	（一）《六祖壇經》的〈坐禪品〉：「此門坐禪，元 1 不著心，亦 2 不著淨，亦 3 不是不動。」 ¹⁰
〈坐禪品〉第五	（二）外於一切善惡境界。 ¹¹
〈行由品〉第一	（三）不思善，不思惡。 ¹²

三種闡述中，聖嚴法師於第一種闡明它與默照禪的源頭有關。以三方面來談，即

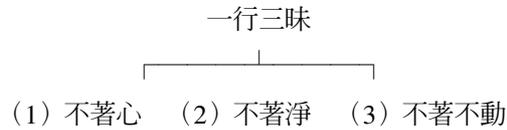
⁹ 因時間關係，本文未能深入此項議題，待他日有時間再來深入。

¹⁰ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 49。《六祖大師法寶壇經》卷 1（T48, no. 2008, p. 353, b8-9）。《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》（敦煌本）卷 1 作：「此法門中，座禪元不著心，亦不著淨，亦不言動。」（T48, no. 2007, p. 338, c23-24）。

¹¹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 49。《六祖大師法寶壇經》卷 1：「外於一切善惡境界，心念不起，名為坐。內見自性不動，名為禪。」（T48, no. 2008, p. 353, b19-20）

¹² 《六祖大師法寶壇經》卷 1：「不思善，不思惡。」（T48, no. 2008, p. 349, b24）。《六祖大師法寶壇經》卷 1：「惠能云。不思善。不思惡。正與麼時。那箇是明上座本來面目。惠明言下大悟。」（T48, no. 2008, p. 349, b24-26）

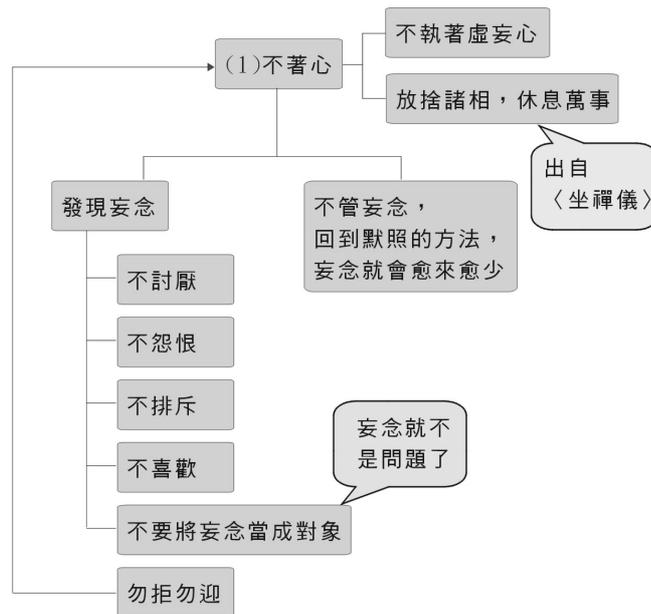
(1) 不著心，(2) 不著淨，(3) 不著不動。其中第三項〈坐禪品〉的「不是不動」，法師改為「不著不動」。以下就此三方面來詮釋。



(1) 不著心

關於不著心的解釋：

不執著虛妄心，實際上就是「放捨諸相，休息萬事。」當發現妄念時，不討厭、不怨恨、不排斥、不喜歡。發現有妄念，那很好，勿拒勿迎，那就是不著心；不要將妄念當成對象，妄念就不是問題了。普通人在練習修行時，要完全沒有妄念是不可能的，只要不管妄念，回到默照的方法，妄念就會愈來愈少。¹³



聖嚴法師認為不著心就是不執著虛妄心，不執著虛妄心就是「放捨諸相，休息萬事」。「放捨諸相，休息萬事」出自宏智正覺的〈坐禪儀〉。

¹³ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 50。

夫學般若菩薩，先當起大悲心，發弘誓願，精修三昧，誓度眾生，不為一身，獨求解脫。爾乃放捨諸相，休息萬事，身心一如，動靜無間。¹⁴

「放捨諸相，休息萬事」這二句話就是「無心、無我、解脫」，可做為修行默照方法的基本原則。

「放捨諸相，休息萬事」是長蘆宗頤禪師〈坐禪儀〉裡的兩句話，就是無心、無我、解脫，也可做為修行默照方法的基本原則。¹⁵

就不著心觀點言，法師以發現妄念和不管妄念，回到默照的方法來闡述。就發現妄念有六點應注意，即 1.不討厭、2.不怨恨、3.不排斥、4.不喜歡、5.勿拒勿迎、6.不當成對象。

（2）不著淨

關於不著淨的解釋：

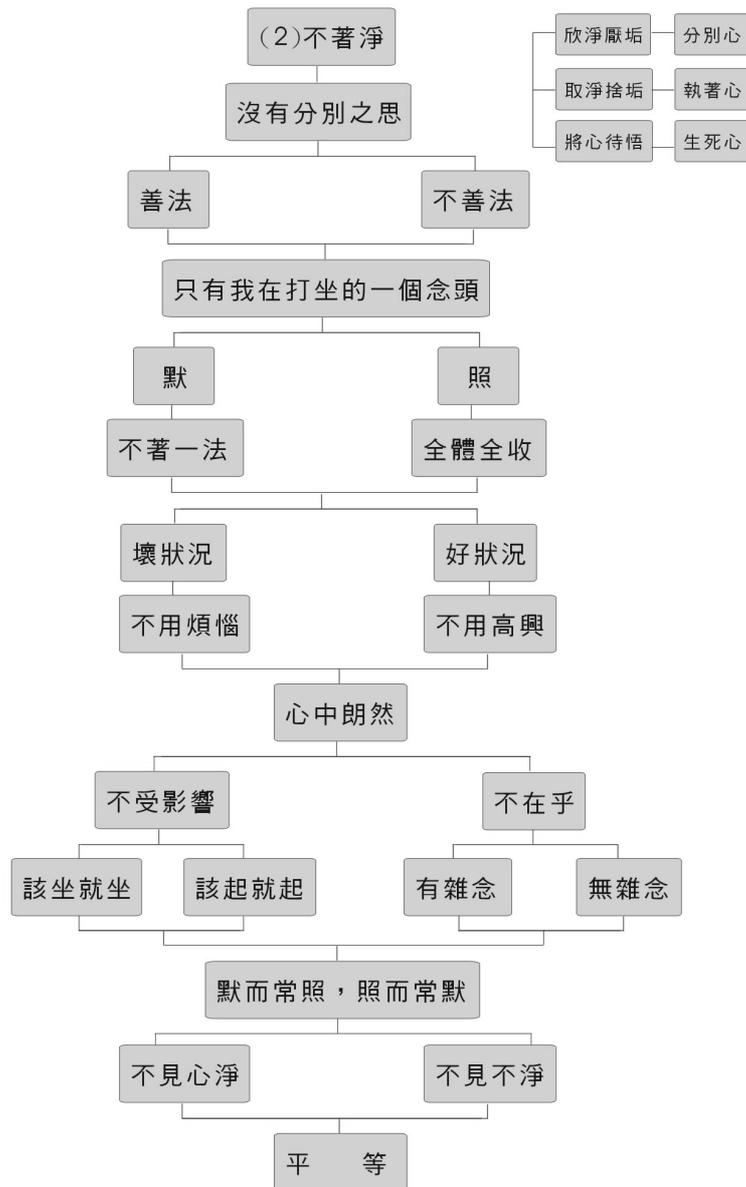
欣淨厭垢是分別心，取淨捨垢是執著心，將心待悟是生死心。故在用默照禪法時，「默」是不著一法，「照」是全體齊收，沒有善不善法的分別之思，只有我在打坐的一個念頭。遇到壞狀況不用煩惱，遇到好狀況不用高興，心中朗然，不受影響，該坐就坐，該起便起；有雜念無雜念，皆不在乎，只管默而常照，照而常默，既不見心淨，亦不見不淨，淨與不淨，都是平等。¹⁶

在這一節聖嚴法師解釋的脈絡非常地分明有條理，如下圖所示。不著淨主要指沒有分別之思，只有我在打坐的一個念頭。用在默照上，即默是不著一法，照是全體齊收，不管好壞的狀況，心中朗然，不受影響也不在乎，最後達到默而常照，照而常默，不見心淨，不見不淨，都是平等的。

¹⁴ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 223。

¹⁵ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 134。

¹⁶ 《聖嚴法師教默照禪》，頁 50。



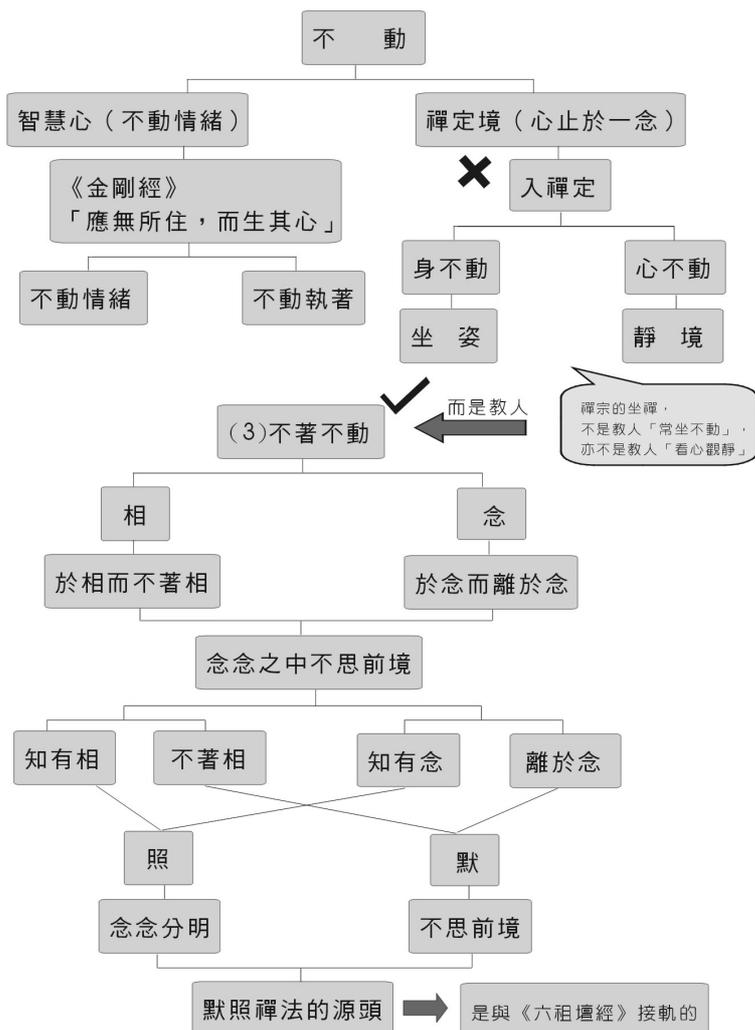
(3) 不著不動

又不著不動的解釋：

「不動」有兩層意思：一種是不動情緒的智慧心，另一種則是心止於一念的禪定境。《金剛經》的「應無所住，而生其心」不是住於禪定的不動心，而是不動情緒、執著的智慧心。入了一般的次第禪定後，身不動、心不動——

身不動是坐姿，心不動是住於靜境。禪宗的坐禪，不是教人「常坐不動」，亦不是教人「看心觀靜」，乃是於相而不著相，於念而離於念，念念之中不思前境。知有相是照，不著相是默；知有念是照，離於念是默；念念分明是照，不思前境是默。因此可知，默照禪法的源頭，是與《六祖壇經》接軌的。¹⁷

此節聖嚴法師說明不動就是《金剛經》的「應無所住，而生其心」，它是不動情緒，不動執著的智慧心。



¹⁷ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 50。

聖嚴法師表示禪宗教人禪宗的看心觀淨，有二個角度：[1]相與[2]念。就相言，不著相。有二：[1]知有相與[2]不著相。同樣地，念方面，也有二：[1]知有念與[2]離於念。[1]知有相與[1]知有念是「照」，[2]不著相與[2]離於念是「默」。

以此故，聖嚴法師因而推論「念念分明是照，不思前境是默。因此可知，默照禪法的源頭，是與《六祖壇經》接軌的。」¹⁸

2. 《六祖壇經》一行三昧的一直心與無念、無相、無住

聖嚴法師認為六祖惠能大師所修的是「一行三昧」，同時六祖也把這法門傳授給他的弟子。¹⁹六祖所修的「一行三昧」，出自《六祖壇經》〈定慧品〉，²⁰內容為：「一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。」法師對六祖所修「一行三昧」的解釋：

因為《六祖壇經》的〈定慧品〉有云：「一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。」什麼是「一直心」呢？即是「於一切法，勿有執著。」如何是沒有執著呢？即是「於念而無念」、「於相而離相」、「念念之中，不思前境」名為「無相」。也就是說，一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住，是不論何時何處，於日常生活的四大威儀之中，皆可修行的一種大乘禪法。六祖惠能大師自己，就是修一行三昧，所以他也以之傳授弟子。²¹

對照法師的解釋之文和《六祖大師法寶壇經》卷1〈定慧品〉的引文：

《六祖大師法寶壇經》卷1〈定慧品〉	聖嚴法師的解釋
一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。淨名云：直心是道場，直心是淨土。 (T48, no. 2008, p. 352, c25-27)	因為《六祖壇經》的〈定慧品〉有云：「一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。」 什麼是「一直心」呢？ 即是「於一切法，勿有執著。」
「無念者，於念而無念。」 (T48, no. 2008, p. 353, a12-13)	如何是沒有執著呢？ 即是「於念而無念」
「無相者，於相而離相。」 (T48, no. 2008, p. 353, a12)	「於相而離相」

¹⁸ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁51。

¹⁹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁49。

²⁰ 《六祖壇經》〈定慧品〉(T48, no. 2008, p. 352, c25-27)。

²¹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁49。

《六祖大師法寶壇經》卷 1〈定慧品〉	聖嚴法師的解釋
「無住者，人之本性，於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時，並將爲空，不思酬害，念念之中，不思前境。」（T48, no. 2008, p. 353, a13-15）	「念念之中，不思前境」名爲「無（相＞住）」。
	也就是說，一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住，是不論何時何處，於日常生活的四大威儀之中，皆可修行的一種大乘禪法。六祖惠能大師自己，就是修一行三昧，所以他也以之傳授弟子。

可知「一行三昧」的「一直心」，²²即是「於一切法，勿有執著」，也即是無念、無相、無住」。法師把「一行三昧」和「無念、無相、無住」之觀念，整合成日常生活中可修的一種大乘禪法。

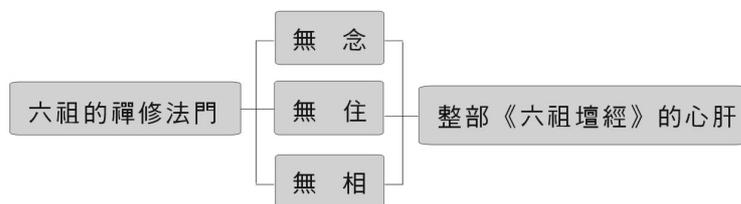
<p style="text-align: center;">一行三昧</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">一直心=於一切法，勿有執著</p> <p style="text-align: center;"> = 《維摩經》「直心是道場」及「直心是淨土」</p> <p style="text-align: center;">無念、無相、無住</p> <p style="text-align: center;"> = 1.於念而無念➡無念</p> <p style="text-align: center;"> = 2.於相而離相➡無相</p> <p style="text-align: center;"> = 3.念念之中，不思前境➡無住</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">日常生活的一種大乘禪法</p>

法師在《禪的世界》一書中提到「無念、無相、無住」是「整部《六祖壇經》的心肝」：

²² 在其他著作中，聖嚴法師對「直心」怎麼解釋呢？「直心」有如下的意思：

- 《禪的生活》（頁 31）：「所謂直心就是心不扭曲，沒有波紋，念念都是平直的。」
- 《禪的生活》（頁 272）：「所謂直心是沒有你我、利害、得失的；這直心實際上就是無心，就是智慧。」
- 《禪與悟》（頁 262）：「所謂直心，是不加入人我、彼此、長短、方圓等等知識的判斷。」
- 《動靜皆自在》（頁 16）：「所謂直心，就是平常心，也就是完全沒有主觀的分別和執著，但有超越主客觀的清淨心，那就是有大智慧的人。」
- 《兩千年行腳》（頁 108）：「所謂直心，就是不與煩惱相應的智慧心和慈悲心。」

綜合六祖的禪修法門，只有三個名詞，就是「無念」、「無住」、「無相」。也可以說整部《六祖壇經》的心肝，用這三個名詞，就可以概括了。²³

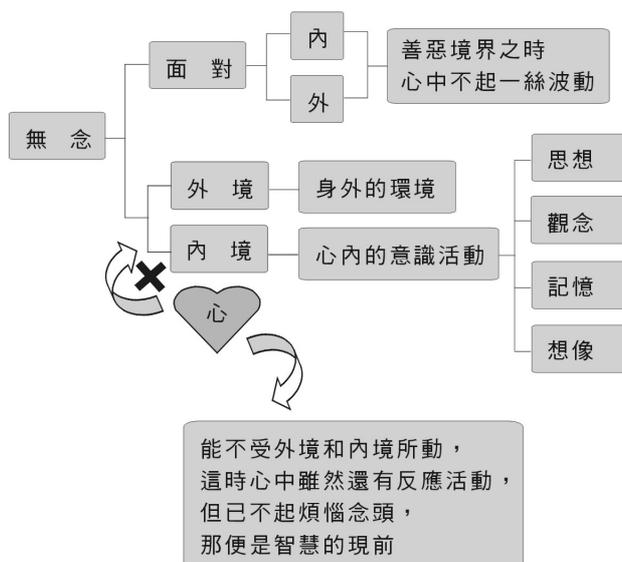


以下釋無念、無相、無住。

(1) 《禪的世界》無念、無相、無住²⁴

聖嚴法師解釋「無念」：

所謂「無念」，就是面對內外善惡境界之時，心中不起一絲波動。外境是我們身外的環境；內境是心內的意識活動，就是我們的思想、觀念、記憶、想像。如果我們的心，能不受外境和內境所動，這時心中雖然還有反應活動，但已不起煩惱念頭，那便是智慧的現前。²⁵



²³ 聖嚴法師，《禪的世界》，頁 39。聖嚴法師，《法脈》，頁 114。

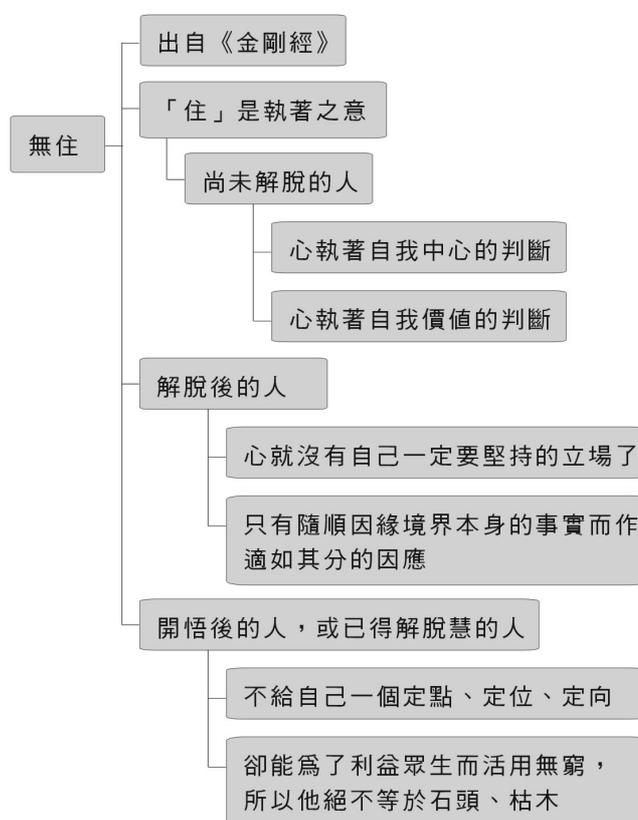
²⁴ 參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 152-156。

²⁵ 聖嚴法師，《禪的世界》，頁 40。聖嚴法師，《法脈》，頁 114。

「無念」，就是面對內外善惡境界時，心中不起一絲波動，能不受外境和內境所動，心不起煩惱念頭，便是智慧的現前。

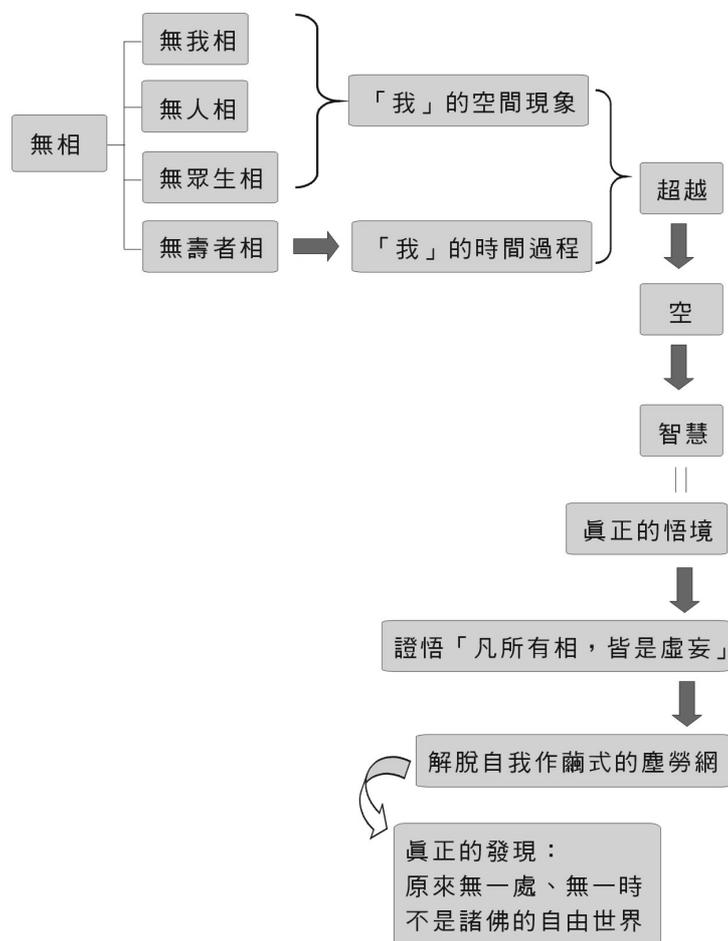
「無住」的解釋：

「無住」這名詞，原出自《金剛經》。六祖惠能之所以開悟，就是聽到了《金剛經》中「應無所住而生其心」的經句。「住」是執著之意，因為人在尚未解脫之時，心便執著於自我中心及自我價值的判斷。解脫後的人，心就沒有自己一定要堅持的立場了，只有隨順因緣境界本身的事實而作適如其分的因應。也就是說，開悟後的人，或已得解脫慧的人，他雖不給自己一個定點、定位、定向，卻能為了利益眾生而活用無窮，所以他絕不等於石頭、枯木。²⁶



²⁶ 聖嚴法師，《禪的世界》，頁 40。聖嚴法師，《法脈》，頁 114-115。

「無住」這名詞，原出自《金剛經》，「住」是執著之意。如果是個解脫的人，是沒有自己一定要堅持的立場，只有隨順因緣境界本身的事實而作適如其分的因應，他也不給自己一個定點、定位、定向，只是為了利益眾生而活用無窮。

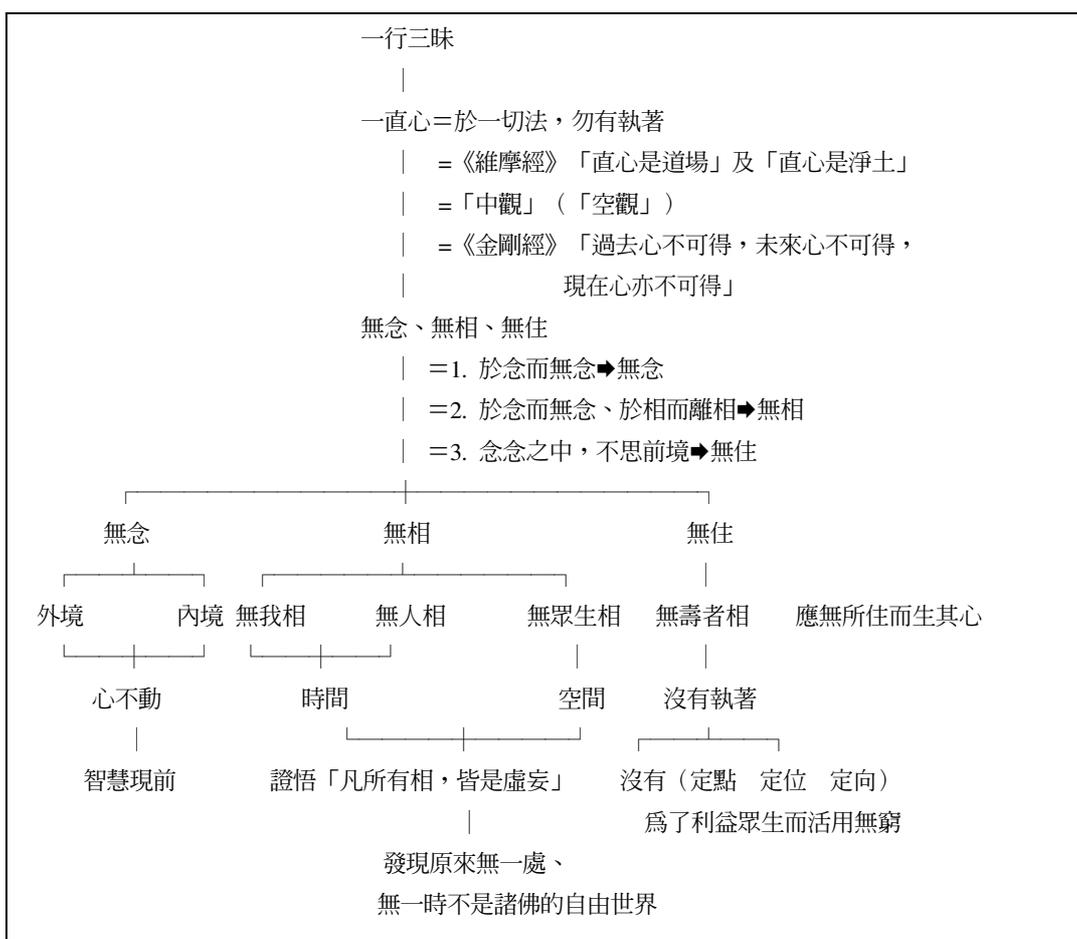


「無相」的解釋：

所謂「無相」，即是《金剛經》所示的無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，「壽者」就是生命的現象。這四種相中，前三者是「我」的空間現象，最後一種是「我」的時間過程。也就是說，若能超越時間、空間的現象，眾生的「自我」，便成為空，那才是智慧，那才是真正的悟境。悟什麼？即是證悟「凡所有相，皆是虛妄」，便能解脫自我作繭式的塵勞網，也才能真正

的發現：原來無一處、無一時不是諸佛的自由世界。²⁷

「無相」，即是《金剛經》所示的無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。前三是「我」的空間現象，後一是「我」的時間過程。聖嚴法師表示「若能超越時間、空間的現象，眾生的「自我」，便成為空，那才是智慧，那才是真正的悟境。」也就是證悟「凡所有相，皆是虛妄」，發現原來無一處、無一時不是諸佛的自由世界。上文所述，筆者歸納如下表：

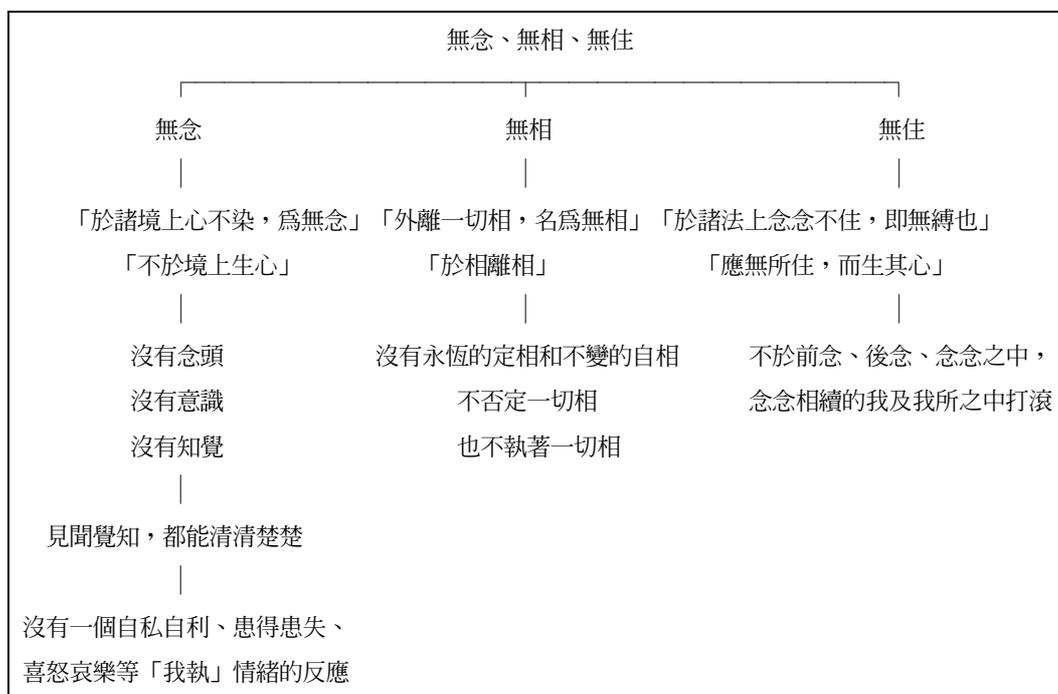


²⁷ 聖嚴法師，《禪的世界》，頁 40-41。聖嚴法師，《法脈》，頁 115-116。接著聖嚴法師進一步釋義：「六祖惠能教我們：要用『不思善、不思惡』的方法，便能無念，就能發現眾生即是佛。《華嚴經》所謂『心佛及眾生，是三無差別』的境界，僅在一念之間，便能體驗。六祖的這種方法，就是頓悟法門，隨時隨地，只要做到『不思善、不思惡』，即能『無念』、『無住』、『無相』，而體驗到六祖大師所說的境界。」《禪的世界》，頁 41。

(2) 《兩千年行腳》無念、無相、無住²⁸

在《兩千年行腳》，²⁹聖嚴法師解釋「無念、無相、無住」：

- (1) 「無念」³⁰的意思，《六祖壇經》說：「於諸境上心不染，為無念。」也就是「不於境上生心」。但不是沒有念頭、沒有意識、沒有知覺，而是對一切的情況，見聞覺知，都能清清楚楚，就是沒有一個自私自利、患得患失、喜怒哀樂等「我執」情緒的反應。
- (2) 「無相」的意思是「於相離相」，又說「外離一切相，名為無相。」所謂「相」，就是一切諸法的法相，包括物質的、心理的、生理的、自然的種種現象，因為《金剛經》說，「若見諸相非相，即見如來。」那就是一切現象，沒有永恆的定相和不變的自相，所以要我們即相而離相；不否定一切相，也不執著一切相，這叫「無相」。



²⁸ 參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 157-160。

²⁹ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 109-110。

³⁰ 「所謂『無念』，是沒有妄念，沒有煩惱心，也就是『心無所住』。看到了只是看到，聽到了只是聽到，而不產生好惡。因為心裡有了好惡的分別，就會有執著，喜愛的就想占有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。」聖嚴法師，《人行道》，頁 22。

(3) 「無住」的意思是「於諸法上念念不住，即無縛也。」也就是《金剛經》說的「應無所住，而生其心。」凡夫愚癡，所以煩惱不斷，原因是老在前念、後念、念念之中，念念相續的我及我所之中，不斷地打滾；對過去的失敗會悔恨，成功會驕傲；對未來的美景會幻想，未可知的阻礙會憂慮，這都是因為沒有智慧，所以心有所住。

聖嚴法師認為「無念、無相、無住」三項是互相連接的，通一項，其他二項皆通，因為「無念、無相、無住，都是即定即慧的定慧不二，這也就是〈定慧品〉的內容所在」。

其實，這三個項目是彼此相通，表裡相接的。若能無念、無相，一定也能無住；若能無相、無住，一定無念；若能無住、無念，一定無相。所以無念、無相、無住，都是即定即慧的定慧不二，這也就是〈定慧品〉的內容所在。³¹

這三個項目：	若能無念、無相	一定也能無住	1.即定即慧的定慧不二， 2.也就是〈定慧品〉的內容所在
1.彼此相通	若能無相、無住	一定無念	
2.表裡相接	若能無住、無念	一定無相	

(3) 《六祖壇經》無住、無念、無相與證悟的境地

至於「無住、無念、無相」要義，聖嚴法師把它解釋為證悟的境地，如說「無住、無念、無相」=³²「本來面目」=「悟境」=「放下了所有一切自我中心的執著」。

《六祖壇經》所講的無住、無念、無相，就是講的本來面目，就是悟境，就是放下了所有一切自我中心的執著。好比演員需要化妝，需要穿著各種不同的戲服，可是在卸妝以及脫下戲服之後，就顯出了演員自己的本來面目。禪宗所講的本來面目，是指放下了自我中心的執著，心無所住、念無所繫，放捨諸相之後的大解脫、大涅槃。當你對於一切現象的執著心統統放下時，這是無法用語言文字來表達、來思索的如實境，所以叫做不立文字，也稱為不

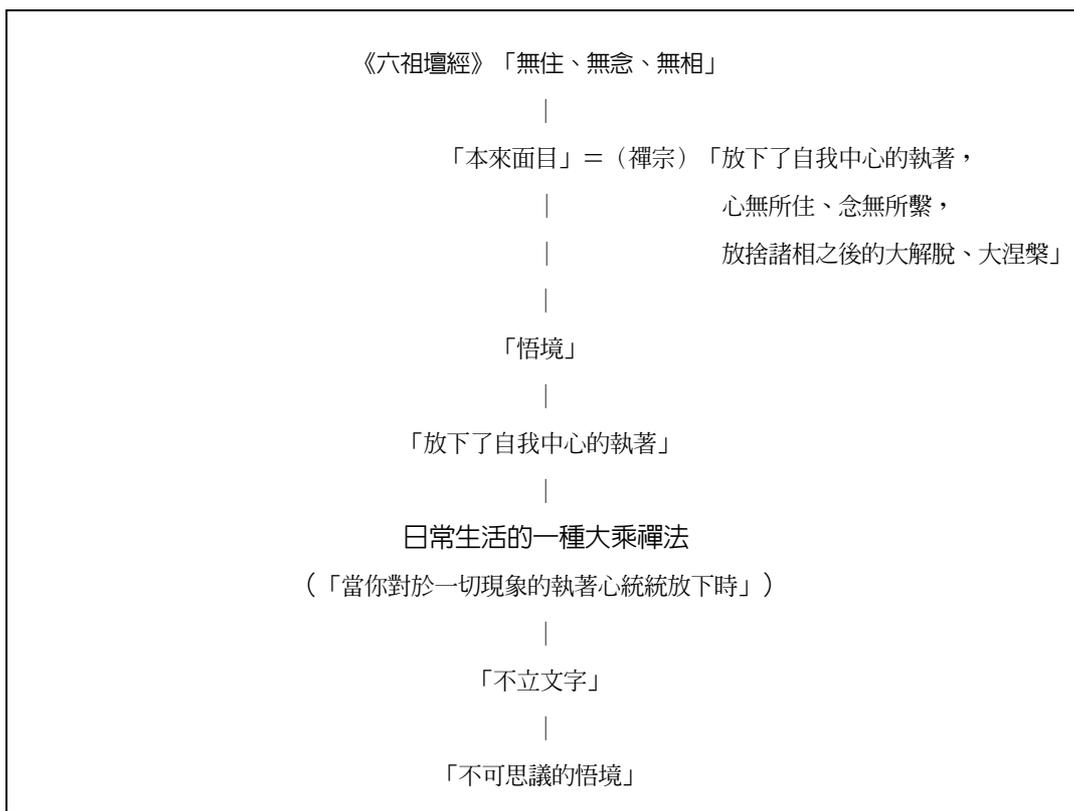
³¹ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 110。

³² 「=」表示聖嚴法師文中的甲要義和乙要義有相似的意思，如「就是」、「叫做」、「是指」、「也稱為」等等；即甲「就是」乙（案：本文以「無住、無念、無相」=「本來面目」表示之，以此類推）。凡本文有用到「=」，皆以相同方式表示之。

可思議的悟境了。³³

而《六祖壇經》的無住、無念、無相＝禪宗所謂「本來面目」＝「放下了自我中心的執著，心無所住、念無所繫，放捨諸相之後的大解脫、大涅槃」。

日常生活中當行者面對一切現象時，行者對於一切現象的執著心都能統統放下時，則叫做「不立文字」＝「不可思議的悟境」。³⁴



³³ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 20-21。

³⁴ 「《六祖壇經》所講的無住、無念、無相，就是講的本來面目，就是悟境，就是放下了所有一切自我中心的執著。好比演員需要化妝，需要穿著各種不同的戲服，可是在卸妝以及脫下戲服之後，就顯出了演員自己的本來面目。禪宗所講的本來面目，是指放下了自我中心的執著，心無所住、念無所繫，放捨諸相之後的大解脫、大涅槃。當你對於一切現象的執著心統統放下時，這是無法用語言文字來表達、來思索的如實境，所以叫作不立文字，也稱為不可思議的悟境了。」參聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 20-21。

3. 《六祖壇經》一行三昧即天臺《摩訶止觀》四種三昧中的非行非坐三昧³⁵

聖嚴法師以《六祖壇經》「一行三昧」為立足點，法師認為《六祖壇經》「一行三昧」是為《摩訶止觀》「四種三昧」中的第四類「非行非坐三昧」，又可名為「隨自意三昧」。

依據中國天臺智者大師《摩訶止觀》介紹的大乘禪法，共有四類，稱為「四種三昧」：（1）常坐三昧，（2）常行三昧，（3）半行半坐三昧，（4）非行非坐三昧。《六祖壇經》所主張的「一行三昧」，即屬於第四類的「非行非坐三昧」，又可名為「隨自意三昧」，……」³⁶

「隨自意三昧」，法師在《禪門驪珠集》說：「南岳師呼為『隨自意，意起即修三昧』。《小品》稱『覺意三昧』。」³⁷

³⁵ 參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 161-165。

³⁶ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 49。

³⁷ 聖嚴法師，《禪門驪珠集》，頁 40。此外在《阿彌陀經疏鈔事義》卷 1：釋四種三昧，前三種是相觀，後一種是事觀。：

一、常行三昧。般舟九十日為期，專念彼佛，亦云佛立三昧。

二、常坐三昧。文殊問般若，九十日為期，專緣法界理，不兼餘事，亦云一行三昧。

三、半行半坐三昧。方等法華等懺，限期不定，或三七日、七日、十日等。上三實相理觀。

四非行非坐三昧。諸經行法，不專行坐，並屬此攝，即隨自意三昧。此一唯事觀。（X22, no. 425, p. 691, c4-10 // Z 1:33, p. 253, a13-b1 // R33, p. 505, a13-b1。）

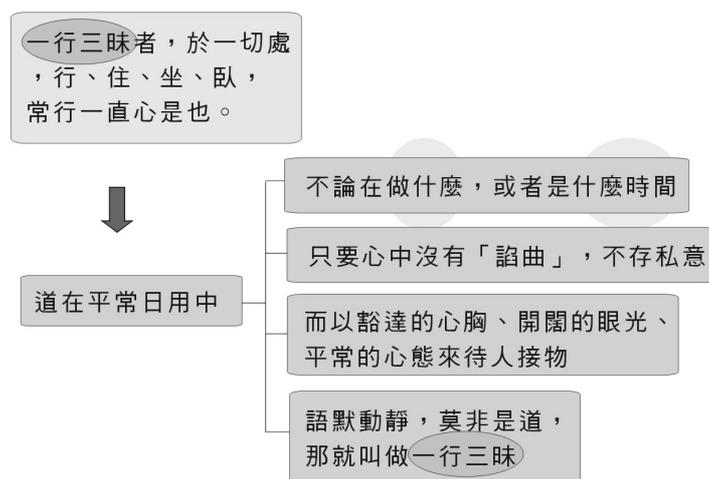
《阿彌陀經疏鈔事義》四種三昧				
一	常行三昧	般舟九十日為期，專念彼佛。	佛立三昧	實相理觀
二	常坐三昧	文殊問般若，九十日為期，專緣法界理，不兼餘事。	一行三昧	
三	半行半坐三昧	方等法華等懺，限期不定，或三七日、七日、十日等。上三實相理觀。	/	
四	非行非坐三昧	諸經行法，不專行坐，並屬此攝。	隨自意三昧	

在《禪與悟》中，聖嚴法師解釋四種三昧：

大乘佛教所用的禪觀方法整理成四種三昧，即：

- （1）常坐三昧，根據《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》而來，又稱一行三昧，就是常坐不動，亦即通常所說的坐禪。
- （2）常行三昧，根據《般舟三昧經》而來，所以又稱般舟三昧，是以經行的方式來修行，不休、不眠、不坐，為期九十天。
- （3）半行半坐三昧，根據《大方等陀羅尼經》和《法華經》所說，因此稱為法華三昧。除打坐之外，再加禮佛、誦經、懺悔等修行方法。一般禪堂禪修的方式，多採用半行半坐。
- （4）非行非坐三昧，又叫作「隨自意三昧」，或「覺意三昧」，也就是不硬性規定行、住、

在《天臺心鑰——教觀綱宗貫註》一書，聖嚴法師提到智者大師融合印度及慧思禪師，整理後合稱四種三昧。特別是隨自意的非行非坐三昧，是將禪修的一心三觀之法，用於日常生活，這對於中國的大乘禪觀，是一大突破性的新發展，對於此後禪宗所說「道在平常日用中」，是一種先驅的思想。³⁸而「六祖惠能所說一行三昧，是『於一切處，行住坐臥，常行一直心是也』」；就是禪宗所說「道在平常日用中」：



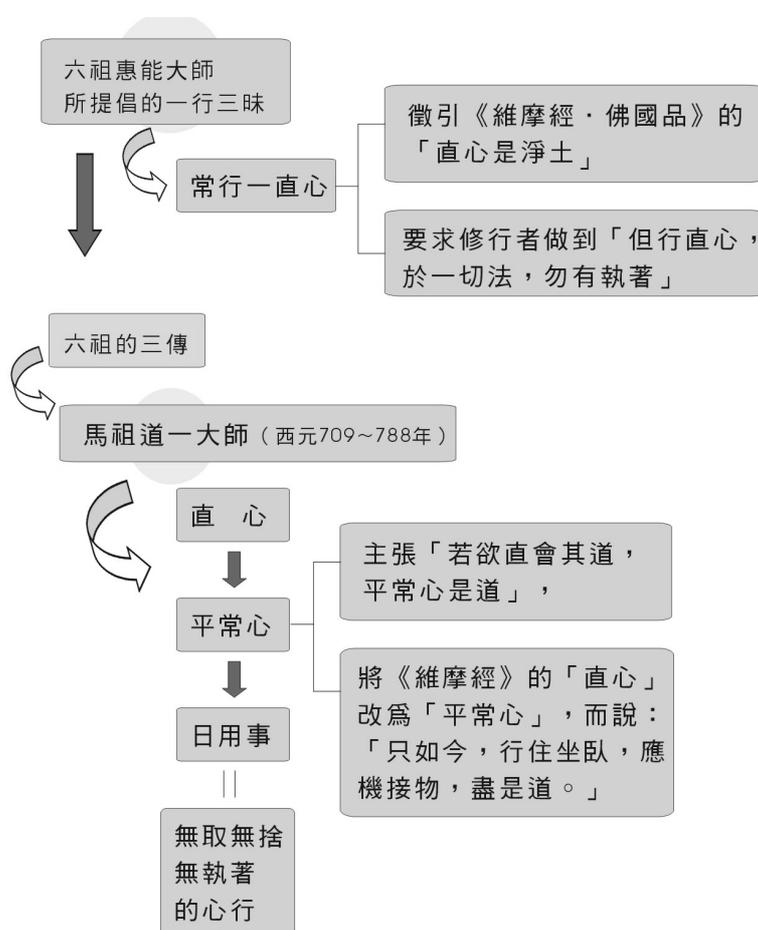
坐、臥的四威儀，只要心念不懈，隨著自己的意向，精進修持，一樣可以達成三昧的目的。（聖嚴法師，《禪與悟》，頁27）

常坐三昧	一行三昧	宗曉《樂邦文類》智者《天臺止觀》的「常坐三昧」正是出自《文殊》「一行三昧」
常行三昧	般舟三昧	
半行半坐三昧	法華三昧	
非行非坐三昧	= 隨自意三昧 = 覺意三昧	聖嚴法師認為《六祖壇經》「一行三昧」

³⁸ 聖嚴法師，《天臺心鑰——教觀綱宗貫註》（頁32-33）：「慧思禪師留下的著作，都極精彩，……他有兩書講三昧，一書論止觀，又用《法華經》的四安樂行，說出法華三昧，這對智者大師的《摩訶止觀》所明四種三昧，也有決定性的影響。……所謂四種三昧：1.常坐三昧，亦名一行三昧。2.常行三昧，亦名般舟三昧。3.半行半坐三昧，即是七日為一期的方等三昧，三七日為一期的法華三昧。4.非行非坐三昧，即是隨自意三昧，也是四十九日為一期的請觀音三昧，三七日為一期的大悲三昧。然於慧思禪師，已經說到半行半坐的法華三昧，非行非坐的隨自意三昧。至於常坐三昧是傳統的禪者們所通用，是依據《文殊師利所說般若波羅蜜經》，名為一行三昧。常行三昧，是修阿彌陀佛持名念佛法門的行者所用，依據《般舟（佛立）三昧經》。智者大師是將傳自印度的兩種，加上慧思禪師所提出的兩種，整理後合稱四種三昧。特別是其中的隨自意的非行非坐三昧，是將禪修的一心三觀之法，用於日常生活，此於中國的大乘禪觀，是一大突破性的新發展，對於此後禪宗所說「道在平常日用中」，乃是先驅思想。」

六祖惠能所說一行三昧，是「於一切處，行住坐臥，常行一直心是也」；這就是禪宗所說的「道在平常日用中」，不論在做什麼，或者是什麼時間，只要心中沒有「諂曲」，不存私意，而以豁達的心胸、開闊的眼光、平常的心態來待人接物，語默動靜，莫非是道，那就叫做一行三昧。³⁹

日常中的活用活現，平常心的修持，才是一行三昧。到了六祖的三傳馬祖道一大師，六祖惠能大師所提倡的一行三昧「常行一直心」，馬祖道一大師則主張「平常心是道」，將《維摩經》的「直心」改為「平常心」。

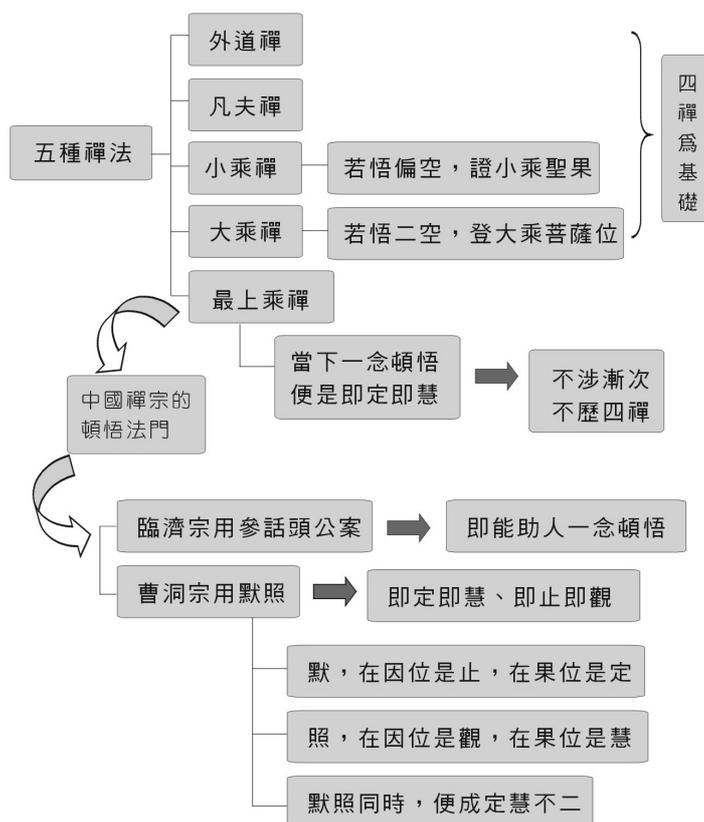


³⁹ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 108。

六祖惠能大師，以「常行一直心」為他所提倡的一行三昧，並且徵引《維摩經·佛國品》的「直心是淨土」，要求修行者做到「但行直心，於一切法，勿有執著」。到了六祖的三傳，也就是龐居士的法師馬祖道一大師，則主張「若欲直會其道，平常心是道」，將《維摩經》的「直心」改為「平常心」，而說：「只如今，行住坐臥，應機接物，盡是道。」這種「直心」和「平常心」，實即是「日用事」中無取無捨無執著的心行。無怪乎龐居士要把日常生活中的「運水與搬柴」即當作「神通並妙用」了。⁴⁰

4. 默照的默照同時與華嚴的最上乘禪、一行三昧（即定即慧）

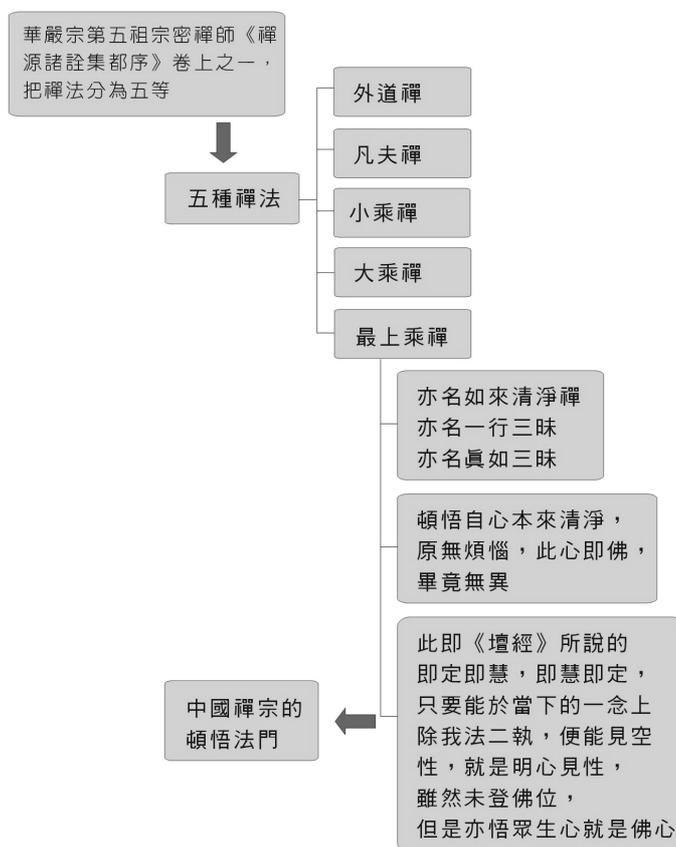
華嚴宗密大師所倡的「(5) 最上乘禪」，也叫作如來清淨禪、一行三昧或真如三昧，它是一種「頓悟自心本來清淨」的禪法，也就是中國禪宗的頓悟法門，因其不涉



⁴⁰ 聖嚴法師，《拈花微笑》，頁 274。

及漸次禪，不歷四禪，是「當下一念頓悟」，「即定即慧」的禪法；而默照是「即定即慧、即止即觀」的禪法；兩者類比，華嚴「（5）最上乘禪」的「即定即慧」的禪法，便是默照「默照同時」（「定慧不二」）的禪法。⁴¹

在中國的華嚴宗第五祖宗密禪師的《禪源諸詮集都序》卷上之一，把禪法分為五等：（1）外道禪：……（2）凡夫禪：……（3）小乘禪……（4）大乘禪……（5）最上乘禪，亦名如來清淨禪，亦名一行三昧，亦名真如三昧：頓悟自心本來清淨，原無煩惱，此心即佛，畢竟無異。此即《壇經》所說的即定即慧，即慧即定，只要能於當下的一念上除我法二執，便能見空性，就是明心見性，雖然未登佛位，但是亦悟眾生心就是佛心。即是中國禪宗的頓悟法門。

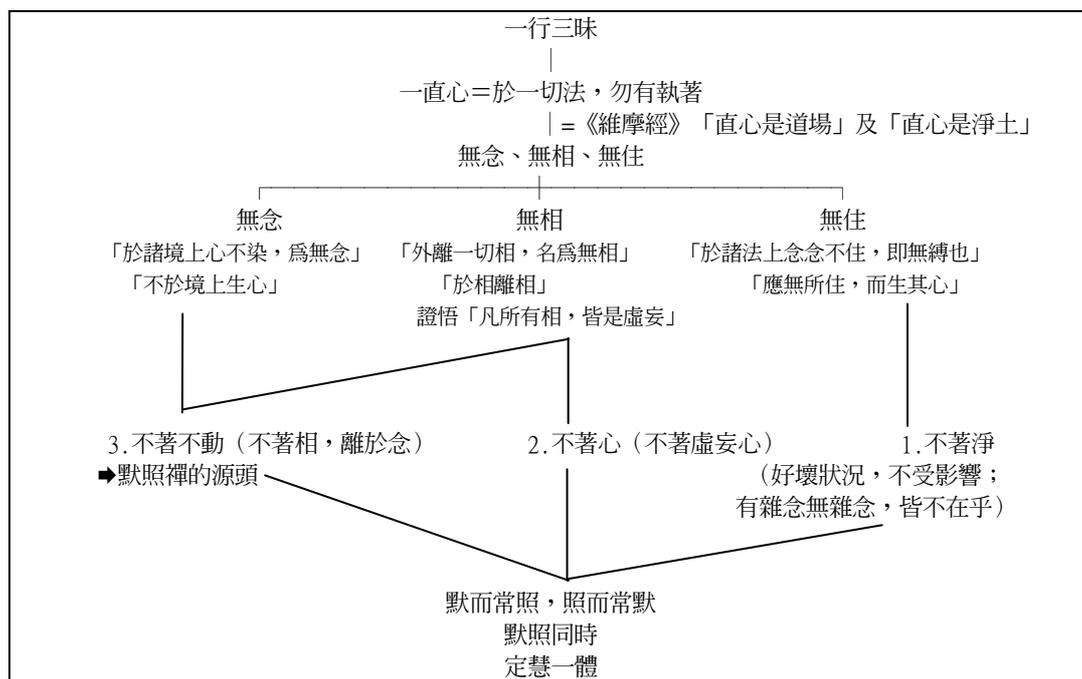


⁴¹ 參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 166-168。

可見，出世間外道凡夫禪，出世間小乘禪，乃至大乘禪，都以四禪為基礎，所不同的是空慧的有無，若但有定而不見空慧，便不得解脫；若悟偏空，證小乘聖果；若悟二空，登大乘菩薩位。唯有如來禪不涉漸次，故不歷四禪，但於當下一念頓悟，便是即定即慧。臨濟宗用參話頭公案，即能助人一念頓悟。曹洞宗用默照，就是即定即慧、即止即觀；默，在因位是止，在果位是定；照，在因位是觀，在果位是慧；默照同時，便成定慧不二。⁴²

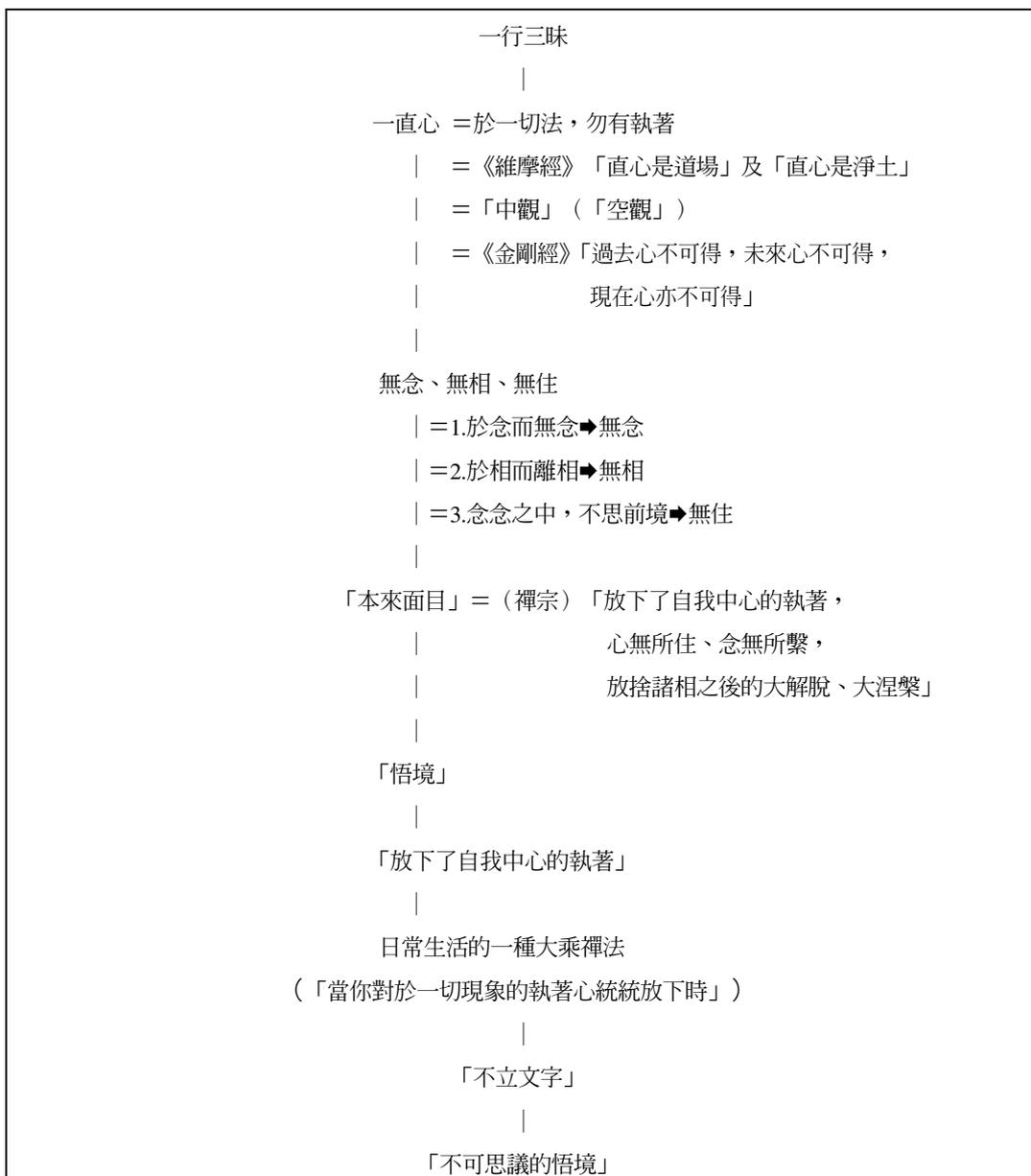
5. 小結

以之故，上文可以歸納為下點數點：第一，對「默照禪法的源頭，主要便是出於六祖惠能禪師一行三昧的坐禪法門」。聖嚴法師從（1）不著心，（2）不著淨，（3）不著不動這三者來說明。如果將（1）不著心，（2）不著淨，（3）不著不動這三者，與「無念、無相、無住」比對的話，「無念、無相」可以相對於「不著不動」（不著相，離於念），「無相」即「不著心」（不著虛妄心），「無住」即「不著淨」（好壞狀況，不受影響；有雜念無雜念，皆不在乎）。此三種法師將它會歸為即是默而常照，照而常默，默照同時，定慧一體的默照禪法。也可以說是整部《六祖壇經》的精髓。如下圖所示：



⁴² 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 89-90。

第二，從「一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住」的角度來說明，「一行三昧」關連「無念、無相、無住」的話，它不只是日常生活中可以行持的一種大乘禪法，且是一種能在日常生活體證禪宗的「本來面目」的大乘禪法，如下圖：



第三，在天臺方面，聖嚴法師認為《六祖壇經》「一行三昧」在《摩訶止觀》「四種三昧」中是屬於第四類「非行非坐三昧」，又可名為「隨自意三昧」。「四種三昧」

乃是智者大師融合印度的二種三昧（常坐三昧與常行三昧）及慧思禪師的二種三昧（半行半坐三昧與非行非坐三昧）而成的。聖嚴法師認為智者大師所結合的「四種三昧」，對於中國大乘禪觀，是一種先驅，同時也是一種大突破性的新發展，其對禪宗而言，六祖慧能《六祖壇經》「一行三昧」的這種思想到了他的三傳馬祖道一大師，把「直心」改爲「平常心」，以「平常心是道」來攝化行道。

天臺	禪宗
「四種三昧」→中國大乘禪觀的先驅	/
「四種三昧」的「非行非坐三昧」	慧能《六祖壇經》「一行三昧」
	↓ 「一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住」，是日常生活中的一種大乘禪法
	慧能三傳馬祖「道在平常日用中」

第四，在華嚴方面，宗密大師所倡的（5）最上乘禪，也叫做如來清淨禪、一行三昧或眞如三昧，它是一種「頓悟自心本來清淨」的禪法，也就是中國禪宗的頓悟法門。華嚴的即定即慧，便是默照「默照同時」（「定慧不二」）的禪法。

華嚴	默照
（5）最上乘禪 〔又名如來清淨禪、一行三昧或眞如三昧〕	「即定即慧、即止即觀」
「頓悟自心本來清淨」的禪法 「當下一念頓悟」，「即定即慧」的法門	「默照同時」（「定慧不二」）的禪法

（二）諸經疏要義之教法整合

1. 《六祖壇經》和《金剛經》、「中觀」之教法整合

聖嚴法師在釋義「智慧」時，說明「智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度」。⁴³並進一步提到「《六祖壇經》所講，般若和智慧既是一種修行的方法，

⁴³ 下文出處請參聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》（頁 54-56）：「3.智慧是無我的態度智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度，但是真正要具備無我的態度是相當難的，常人必須要練習修行的方法。……根據《六祖壇經》所講，般若和智慧既是一種修行的方法，也是一種修行的體驗。沒有開悟的人，用它作為方法；開了悟的人，它就是經驗。怎麼說呢？《六祖壇經》的〈般若品〉裡用三個名詞，形容摩訶般若波羅蜜：「無住、無往、亦無來，三世諸佛從中出。」無住，是不住於現在；無往，是不執著過去；無來，是不執著未來。如果具足了這三種心，就等於超越了時間上的現在、過去、未來，不受三世所限，便是大智慧者，便能與三世諸佛同起同行，三世諸佛即在現前的一念心中。……只有此心徹底的不住於過去，不住於現

也是一種修行的體驗。沒有開悟的人，用它做為方法；開了悟的人，它就是經驗。」此中法師引用《六祖壇經》〈般若品〉「無住」、「無往」、「無來」三個名詞說明「無住，是不住於現在；無往，是不執著過去；無來，是不執著未來。」如果行者的心徹底「不住於過去，不住於現在，不住於未來」，才是「無心」。

《六祖壇經》的〈般若品〉	
無住	是不住於現在
無往	是不執著過去
無來	是不執著未來

如果沒有開悟的人，還得時時練習用方法——練習「念念於現在，念念放下現在」，此時的心不住過去、現在和未來，也就是「中觀」，亦名「空觀」，也就是「《六祖壇經》所云：『於一切法上，無有執著』，⁴⁴亦即『一行三昧』」。而「中觀」⁴⁵也可以類比成《六祖壇經》的「無住」。

在，不住於未來，才能夠絕對的自由自在，這個時候稱它為「無心」。不過，當你在練習用方法時，可以先有現在，而不管過去，不管未來。念念於現在，念念放下現在，這便是不住於過去，不住於未來，也不住於中間的現在，這就是「中觀」，亦名「空觀」。此心如《六祖壇經》所云：「於一切法上，無有執著」，亦即一行三昧。

《六祖壇經》的這個觀點和《金剛經》所云：「過去心不可得，未來心不可得，現在心亦不可得。」是相同的。過去的已經過去，未來的還沒有開始，現在的這一念，介於過去及未來之間，既無過去及未來，現在這一念縮短到極限，也是不存在的。若從智慧之心所見，念念只見過去的前塵及未來的夢景，現在的狀況並不存在。凡夫不能親證，因此，要用禪修方法來體驗它，體驗念念不住，念念不牽掛前塵，不懂懼後影，也不住於現在極短的一點，這實際上就是修剛才所講中觀、空觀、一行三昧。

初用功時的下手處，仍得要隨時隨地練習在方法上，不論有什麼好的、壞的，以及各種各樣的心身狀況反應時，都不要去執著它，放捨諸相，只住於方法；當把方法用到既不執著前、也不執著後的時候，那就可以連中間的現在也不執著了。不過，沒有執著三世的情緒心，仍有如實應用的智慧心。至此便可了解《金剛經》所說『「應無所住，而生其心」的深意了。』

44 《禪與悟》（頁 31）：「惠能大師特別引《維摩經》所說『直心是道場』、『直心是淨土』兩句話，引申出「但行直心，於一切法，勿有執著」。」

《禪與悟》（頁 299）：「〈定慧品〉引《文殊說般若經》所提倡的「一行三昧」（註六）來說明《淨名經》（即《維摩經》）的「直心是道場」、「直心是淨土」（註七）這兩句話。」

《禪與悟》（頁 304）：「〈定慧品〉云：「如《淨名經》云：『直心是道場，直心是淨土。』」（註五）出於《維摩經》的〈菩薩品〉、〈佛國品〉（註六）。」

45 又《漢藏佛學同異答問》（頁 65）：

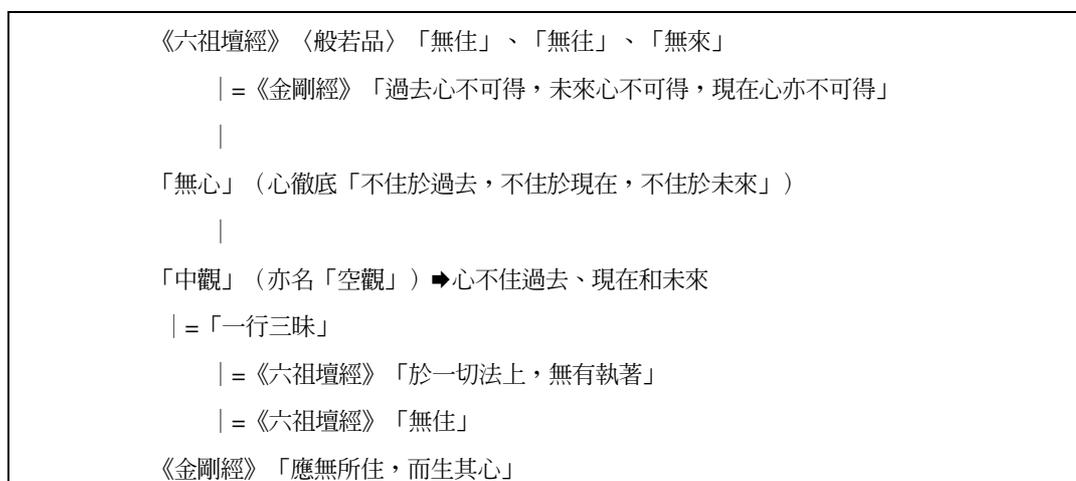
「丹增諦深喇嘛（以下簡稱丹）：依中國禪宗祖師的觀點，什麼樣的「中觀見」是墮於斷常二邊？或其中一邊的？」

聖嚴法師（以下簡稱師）：禪宗不講中觀見。當然也不會是斷見或常見，斷常二見是外道見，

更進一步，聖嚴法師說《六祖壇經》〈般若品〉「無住」、「無往」、「無來」這個觀點和《金剛經》所云：「過去心不可得，未來心不可得，現在心亦不可得」是相同的。

日常生活中用禪修方法，體驗到不住過去、現在和未來，也就是「中觀、空觀、一行三昧」，而當方法用到沒有執著三世的情緒心，便可了解到「《金剛經》所說『應無所住，而生其心』的深意。」

由此可知，《六祖壇經》〈般若品〉「無住」、「無往」、「無來」=《金剛經》「過去心不可得，未來心不可得，現在心亦不可得」=「無心」=「中觀」（亦名「空觀」）=《六祖壇經》「於一切法上，無有執著」。

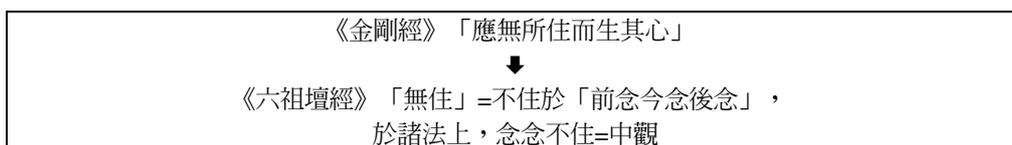


2. 《六祖壇經》和《金剛經》、永嘉〈證道歌〉之教法整合

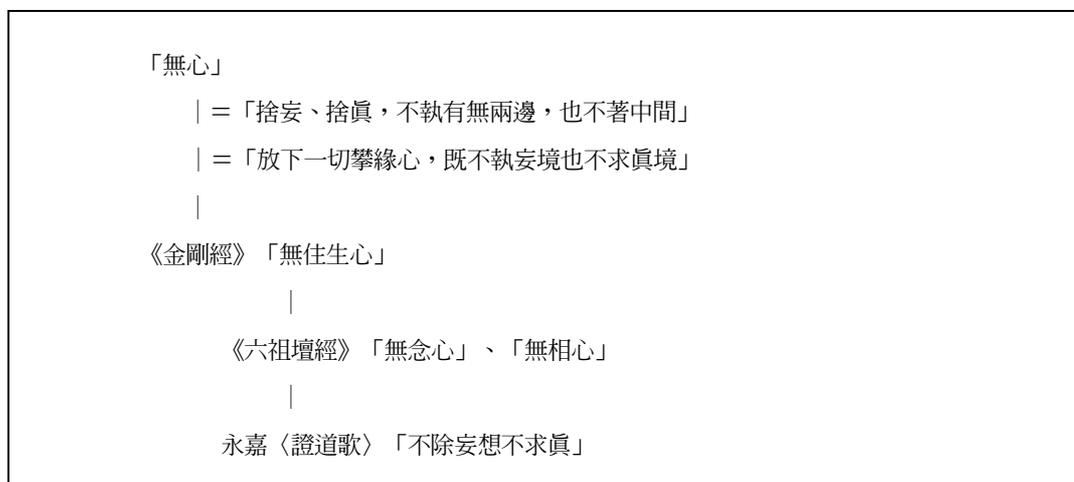
聖嚴法師談到「默照修行法有四個調心的層次」中的「無心」，所謂「無心」之真義，是「放下一切攀緣心，既不執妄境也不求真境」，在此層次中要「捨妄、捨真，不執有無兩邊，也不著中間」。「無心」的層次即等同於《金剛經》「無住生

非佛教。禪宗的《六祖壇經》講『無住』，不住於『前念今念後念』，於諸法上，念念不住，其實這就是中觀。『無住』的觀念，來自《金剛經》的『應無所住而生其心』，《金剛經》是般若思想的經典，而般若思想乃是中觀思想之源頭。」

《漢藏佛學同異答問》法鼓全集內部試用版（02-04-1, p. 65, 01-p. 66, 05）



心」，亦即《六祖壇經》「無念心」、「無相心」，也如同永嘉〈證道歌〉「不除妄想不求真」。⁴⁶



由此可知《六祖壇經》「無念心」、「無相心」=永嘉〈證道歌〉「不除妄想不求真」=「無心」=《金剛經》的「無住生心」。

3. 《六祖壇經》「一切善惡，都莫思量」與「不思善、不思惡」之教法整合

又《六祖壇經》「一切善惡，都莫思量」，⁴⁷為宋宗賾〈坐禪儀〉⁴⁸所引用。行

⁴⁶ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》（頁 28）：「4.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」。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逸，而是隨緣攝化，悲智無量。」

⁴⁷ 「一切善惡，都莫思量」出自《六祖大師法寶壇經》卷 1（T48, no. 2008, p. 360, a13-14），是內侍薛簡六祖惠能禪師之間的對話。「簡（內侍薛簡）曰：『師說不生不滅，何異外道？』師曰：『外道所說不生不滅者，將滅止生，以生顯滅，滅猶不滅，生說不生。我說不生不滅者，本自無生，今亦〔1〕不滅，所以不同外道。汝若欲知心要，但一切善惡，都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恒沙。』簡蒙指教，豁然大悟。禮〔2〕辭歸闕，表奏師語。」《六祖大師法寶壇經》卷 1（T48, no. 2008, p. 360, a9-16）

⁴⁸ 〈坐禪儀〉收於《（重雕補註）禪苑清規》〈坐禪儀〉卷 8（CBETA, X63, no. 1245, p. 544, c19-p. 545, b4 // Z 2:16, p. 460, c6-p. 461, a3 // R111, p. 920, a6-p. 921, a3）；《敕修百丈清規》〈坐禪儀〉卷 5（T48, no. 2025, p. 1143, a3-b1）；《緇門警訓》〈長蘆慈覺禪師坐禪儀〉卷 1（T48, no. 2023, p. 1047, b11-c20）。

者修習默照禪法，如果能「自知正在保持著『一切善惡，都莫思量』的心境，便是默而常照、照而常默」。⁴⁹

另外對於修習「默照」禪法，行者在「不追求（佛性、開悟），不拒絕（煩惱）」的情況下，是在《六祖壇經》所提及的「不思善、不思惡」狀態，也就是修習「默照」禪法——「很清楚」（照）且「不受影響」（默），請參下文所示：

事實上，沒有佛性、開悟，以及本來面目這些東西，請諸位不要去追求，否則就被自我的追求心困住、綁住，被煩惱所困擾。追求心就是自我的自私心，如果無法放下，是不可能開悟的。其實，不追求開悟，它反而就在你的面前，一追求它就不見了。不追求，不拒絕，沒有要追求什麼或拒絕什麼，在這種狀況下，是「不思善、不思惡」，也就是在默照——很清楚，但是不受影響。⁵⁰

《六祖壇經》「一切善惡，都莫思量」 〔自知正在保持著 「一切善惡，都莫思量」心境〕	《六祖壇經》「不思善、不思惡」 〔不追求，不拒絕 沒有要追求什麼或拒絕什麼〕
〔很清楚，但是不受影響〕	
默而常照、照而常默	

一切善惡，都莫思量			
《六祖壇經》	（宋）〈坐禪儀〉	（元）〈坐禪儀〉	（明）〈坐禪儀〉
「汝若欲知心要，但一切善惡，都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恒沙」	「蓋有深旨，達者知焉。身相既定，氣息既調。然後寬放臍腹，一切善惡，都莫思量，念起即覺，覺之即失，久久忘緣，自成一片，坐禪之要術也。」	「有深旨矣，一切善惡，都莫思量，念起即覺，常覺不昧，不昏不散，萬年一念，非斷非常，此坐禪之要術也。」	「蓋有深旨，達者知焉，身相既定，氣息既調，然後寬放臍腹，一切善惡，都莫思量，念起即覺，覺之即失，久久忘緣，自成一片，此坐禪之要術也。」
《六祖大師法寶壇經》卷 1（T48, no.2008, p.360, a13-15）	（宋）《（重雕補註）禪苑清規》卷 8（X63, no.1245, p.545, a9-11 // Z 2:16, p.460, d2-4 // R111, p.920, b2-4）	《敕修百丈清規》卷 5（T48, no.2025, p.1143, a12-14）	《緇門警訓》卷 1（T48, no.2023, p.1047, b27-c1）

⁴⁹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》（頁 216）：「〈坐禪儀〉的調心方法，僅用「一切善惡，都莫思量」這兩句話就夠了。若能自知正在保持著「一切善惡，都莫思量」的心境，便是默而常照、照而常默。」

⁵⁰ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 100-110。

4. 《六祖壇經》和永嘉〈證道歌〉、〈坐禪儀〉之教法整合

A. 「休息萬事」=永嘉〈證道歌〉「絕學『無爲』閒道人」之「無爲」意。

對於〈坐禪儀〉「放捨諸相，休息萬事」的修行方法，其中的「休息萬事」一義，與〈永嘉證道歌〉「絕學『無爲』閒道人」相論，「休息萬事」與「無爲」之意是一樣。

默，是不要將一切現象，當成與你有關係，所以任何現象不會干擾到你，這就是「放捨諸相」。「休息萬事」與「絕學『無爲』閒道人」中的無爲一樣；在日常生活中的待人接物，行住坐臥，都還是有的，但不是什麼事都不必做了，而是心中沒有什麼事可以讓自己牽掛的，所以默照，是承認一切都有，如果忽略現象的有，那就沒有照了。⁵¹

B. 「放捨諸相」，就是「不執著任何現象」，對於一切現象「不要去執著它，不要去在乎它」，也就是一種「無住心」。「無住心」在前文已提到，或是《六祖壇經》「無住」；或是《金剛經》的「無住生心」；⁵²此「無住心」，心不住於三種狀況：（1）不住於心理現象；（2）不住於身體現象；（3）不住於環境現象。

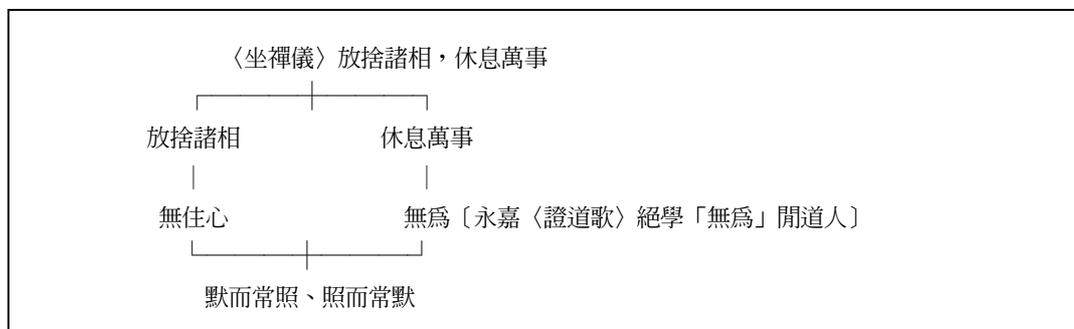
不住於任何一種現象	「默」
知道任何現象都可能發生，但不需去憂慮煩惱	
知道所有的現象都是正在發生中	「照」
了知任何現象，是正常的人	
在打坐中，了知有任何一種現象出現時，能夠不起第二念	默照同時的放捨諸相

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，不要去在乎它，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」。所有的生滅狀況，都是知道的，只是不去執著它，不因各種狀況的發生而心生波動，這就是放捨諸相；……了知任何現象，是正常的人，這是「照」；知道任何現象

⁵¹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 140。

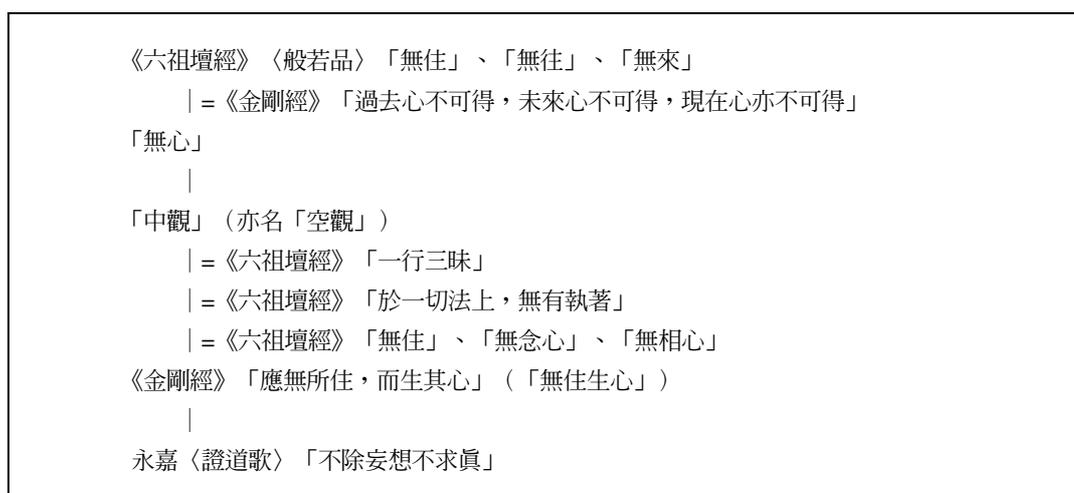
⁵² 請參註 44《漢藏佛學同異答問》（頁 65）所說，《六祖壇經》「無住」來自於是《金剛經》的「應無所住而生其心」。

都可能發生，但不需去憂慮煩惱，這是「默」。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。⁵³



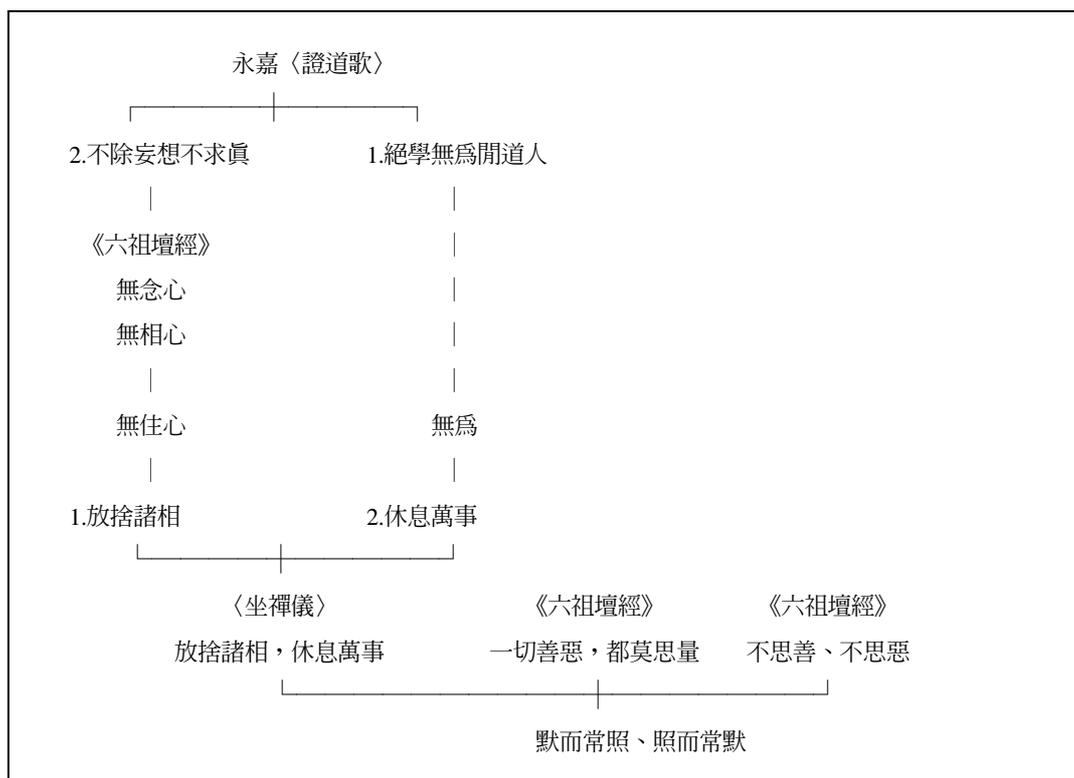
5. 小結

上文的「1.」和「2.」節從不住於三心的角度，來說明如果行者心不住於過去、現在和未來的話，可以體證到《六祖壇經》「無住、無往、無來」、「一行三昧」、「於一切法上，無有執著」；《金剛經》的三心；「中觀」；無心和永嘉〈證道歌〉「不除妄想不求真」，筆者再整合如下表：



而對於上文的「3.」和「4.」節的永嘉〈證道歌〉「絕學無為閒道人，不除妄想不求真」和〈坐禪儀〉「放捨諸相，休息萬事」、《六祖壇經》「一切善惡，都莫思量」與「不思善、不思惡」之教法整合「默而常照、照而常默」，如下表：

⁵³ 見聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 30。



三、默照禪的方法

綜觀聖嚴法師所整理出默照禪五個層次，主要是爲了讓默照禪的初學者能有一個下手之處。亦如《承先啓後的中華禪法鼓宗》中所說：「我把話頭禪及默照禪整理之後，便在頓中開出次第化的漸修法門，是任何根器的人都適合用來起信實修的好方法」。⁵⁴

而法鼓山禪法之整合，也亦如《承先啓後的中華禪法鼓宗》說：「法鼓山的禪法，是整合了印度及漢傳諸宗之同異點，並且參考現今流行於韓國、日本、越南的禪法，乃至南傳內觀法門，藏傳的次第修法，重新整理漢傳佛教的傳統禪法之後的再出發，因爲是在承襲傳統禪法之外又有創新，所以必須重新立宗。」⁵⁵

⁵⁴ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 12。

⁵⁵ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 53-54。因篇幅和時間關係本文不對整合現今流行禪法的議題深入探討。

法鼓山禪法		
頓中開漸的法門	話頭禪及默照禪	任何根器的人都適合用來起信實修的好方法
法鼓山禪法之整合	1.整合了印度及漢傳諸宗之同異點； 2.參考現今流行於韓國、日本、越南的禪法、南傳內觀法門、藏傳的次第修法 ↓ 重新整理漢傳佛教的傳統禪法之後的再出發	承襲傳統禪法之外 ↓ 又有創新

針對「承襲」（或「整合」）和「創新」，筆者訪談果醒法師時，⁵⁶果醒法師表示：

師父融合又開創，在傳統佛教沒有慢步經行，也沒有做晚課、瑜伽運動、瑜伽按摩；乃至傳統的小參，也不像我們的小參；又比如法鼓山 DVD 禪修教學帶，師父就結合指導禪法的優點。法鼓山的慢步經行、早晚課就融合成法鼓山禪修的一部分；在南傳禪修沒有早晚課，像噶印卡沒有做早晚課，禪修就禪修；這就是師父的融合。如開創的話，法鼓山禪法就是默照、話頭，或者是「中華禪法鼓宗」，它不是默照和話頭，它是將兩者結合又加入原始佛教及菩薩道，這就是開創。

以之故，聖嚴法師將慢步經行、早晚課就融合成法鼓山禪修的一部分是其融合，又結合原始佛教及菩薩道，是其開創。

（一）默照禪五個層次有系統的歸納

在《兩千年行腳》提到三次五個層次⁵⁷相關資料，其中：

⁵⁶ 訪談果醒法師，訪談時間：2009年12月8日，訪談地點：法鼓佛教學院圖資館。

⁵⁷ 三次五個層次相關資料：

《兩千年行腳》五個層次	方法	禪眾
(A6-1) 《兩千年行腳》〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉(頁102-104)	「這五個層次中，……詳細的修行方法，我是配合南傳內觀禪四念住的方法為基礎來講……」	禪眾有許多位修內觀的老師
(A6-2) 《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪「禪修的特別講座」〉(頁102)	「介紹默照禪五個階段的修持法，講得非常細膩。」	
(A6-3) 《兩千年行腳》〈二八、俄羅斯的禪修指導〉(頁163-164)	「從第一到第三個層次，是用直觀法。第四層次，是用絕觀法」	

1. 〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉提到因多位禪眾有許多位修內觀的老師，聖嚴法師說明「這五個層次中，……詳細的修行方法，我是配合南傳內觀禪四念住的方法為基礎來講……」，使得內觀的老師在練習默照禪時有異曲同工之妙的感受。如此也可以得知，聖嚴法師逐年所講默照禪的「三個層次」、「四個層次」，以「五個層次」結合了當代流傳的「南傳內觀禪四念住」禪法，使默照禪層次能因應禪眾的需求，適時給予教導。

2. 〈一七、解行並重的默照禪〉「禪修的特別講座」，聖嚴法師表示這一次「介紹默照禪五個階段的修持法，講得非常細膩」。

3. 〈二八、俄羅斯的禪修指導〉說明這五個層次中，前四是「直觀」，後一是「絕觀」。「直觀」和「絕觀」運用在這五個層次中，是為少見。

關於聖嚴法師有系統之歸納默照禪五個層次，聖嚴法師在《兩千年行腳》說到：

……日本曹洞宗大本山永平寺的禪僧藤田先生……說在日本的曹洞宗，只知道只管打坐就是頓悟法門，而只管打坐的方法，好像僅僅相當於我介紹的第二個層次。至於我所介紹的第三、第四、第五個層次，他沒有聽過，覺得很有興趣。而且我講得相當細膩，對修行這種法門的人來說，非常有用。他問我在中國，有沒有專門介紹默照禪修行法門的古籍。不過，像我所介紹的五個默照禪層次，在書本上是找不到的。那是經過我在修行中的體驗，加以分析條理組織而完成的，我覺得這樣子對於初學者比較方便。……日本的道元禪師，修只管打坐，也能有身心脫落悟境，我們不能否定，我的五個層次，其實也是連續完成的。⁵⁸

聖嚴法師在和日本禪僧藤田先生的對話時表示五個層次的整理「在書本上是找不到的」，那是法師「修行中的體驗」，加上「分析條理組織」而完成的。聖嚴法師認為他所整理的五個層次，對於初學者修習和體驗默照禪，是比較方便的。

另外聖嚴法師在〈默照禪在西方的耕耘與推行〉⁵⁹一文中，提到他參考天臺宗《摩訶止觀》的十乘觀法，⁶⁰而整理出有次第又具個人特色的五個層次頓悟默照禪，誠如訪談稿中法師所說：「由於我有天臺學的背景，所以我將現在所教之默照，整理出

⁵⁸ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 104-105。

⁵⁹ 編輯室，《人生》雜誌（245 期）〈默照禪在西方的耕耘與推行〉，頁 38-40。《中華禪法鼓宗》，頁 58。

⁶⁰ 請參常慶法師，〈淺談默照禪在當代復興的契機〉（頁 133-134）有詳細的論述。

次第」，進一步聖嚴法師表示他所提倡默照法門，「只參考（《摩訶止觀》十乘觀法）而不全部採用」，而是踏在這基礎上整理出來的，其理由是「次第止觀不等於默照，宏智正覺的默照⁶¹是沒有次第的，而是直接觀⁶²『默照同時』」（＝宏智正覺的默照同時＝六祖惠能的定慧不二）」。

五個層次之參考		五個層次之次第
參考天臺十乘觀法	「只參考（《摩訶止觀》十乘觀法）而不全部採用」	直觀法 （第一到第三個層次〔或做四層次，請參「默照禪層次比對表」〕） ↓ 絕觀法 （第四層次〔或做第五層次〕）
參考南傳四念住	配合南傳內觀禪四念住的方法	

（二）各層次之體驗

聖嚴法師所言及的默照禪層次之諸著作中，或說「三個層次」、「三個階段」、「五個階段的修持法」、「五個默照禪層次」等等，筆者將彼等羅列比對如下（內容請參附件：聖嚴法師諸著作中默照禪的層次）：

默照禪層次比對表

時間順序 \ 層次	第一層次	第二層次	第三層次	第四層次	第五層次
(A1) 1995 《悼念·遊化》 英國第三次禪七 ⁶³	1. 管著身體的姿勢		2. 把環境當作身體的一部分	3. 向內觀照，內心無限的深遠；向外觀照，外境無窮的遠大	4. 默而常照、照而常默，默中有照、照中有默
(A2) 1995 《如月印空》 ⁶⁴			1. 「只專注於你的正在打坐」	2. 感覺「適應」或是像「回到家」	3. 「超越」的層次
(A3) 1996 《禪鑰》 ⁶⁵	1. 管著身體的姿勢	2. 身體已經沒有感覺，念頭在看著你打坐	3. 對周圍的環境清清楚楚	4. 心不會因為環境在動而受到任何影響	5. 照而常寂，寂而常照

61 文中「默照」二字後有「則」字，筆者刪去，以利文章通順。

62 文中「直接觀」三字前後沒有「而是」二字，筆者補之，以利文章通順。

63 聖嚴法師，《悼念·遊化》，頁 390。

64 聖嚴法師，《如月印空》，頁 139-141。

65 聖嚴法師，《禪鑰》，頁 68。

層次 時間順序	第一層次	第二層次	第三層次	第四層次	第五層次
(A4) 1996 〈默照禪概說〉 66		1.只管身體	2.把環境當作身體的一部分		3.以空作為觀照
(A5) 1998 《無法之法》 ⁶⁷		1.只管打坐，並且覺知全身的感受	2.體驗到環境和自己合而為一	3.體驗到無限的開闊	
(A6-1) 1998 《兩千年行腳》 〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉 ⁶⁸	1.放鬆身心	2.觀照全身	3.觀照環境	4.內外無限	5.常寂常照
(A6-2) 1998 《兩千年行腳》 〈一七、解行並重的默照禪〉 「禪修的特別講座」 ⁶⁹	1.放鬆身心	2.觀照全身	3.觀照環境	4.內外無限	5.由內外無限，自然進入惺惺又寂寂，寂寂又惺惺
(A6-3) 1998 《兩千年行腳》 〈二八、俄羅斯的禪修指導〉 70	1.觀呼吸	2.觀全身	3.觀全境	4.觀內外無限	5.放下自我中心（絕觀默照）
	直觀法				絕觀法
(A7) 2001 《聖嚴法師教默照禪》〈默照禪法〉 ⁷¹	1.放鬆身心 調整正確的姿勢	2.體驗呼吸 曉得呼吸，享受呼吸	3.只管打坐 曉得自己在打坐（知道自己在打坐／ <u>清楚知道自</u> <u>己的身體在打</u> <u>坐</u> ）	4.統一心 ／	5.開悟 智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度

66 聖嚴法師，《聖嚴法師禪修菁華——默照》〈默照禪概說〉，頁 10-12。

67 聖嚴法師，《無法之法》，頁 38-40,64。

68 聖嚴法師，《兩千年行腳》〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉，頁 91。

69 聖嚴法師，《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉，頁 102-104。

70 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 163-164。

71 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 25、頁 26、頁 31、頁 33。

層次 時間順序	第一層次	第二層次	第三層次	第四層次	第五層次
(A8) 2002 《聖嚴法師教默照禪》〈象岡默照禪十〉 ⁷²	1.放鬆身心	2.體驗呼吸 a.曉得呼吸 b.體驗呼吸 c.享受呼吸	3.只管打坐 a.我在打坐 b.我的身體在打坐 c.我的身心全部都在打坐	4.統一心 三種經驗： a.光音無限 b.澄澄湛湛 c.一片悟境 三個層次： a.身心統一 b.內外統一 c.前念與後念統一	5.開悟 開悟，不是知識，不是經驗，而是無我的態度

基本上，默照禪五個層次的第三層次「3.觀照環境」和「4.內外無限」以及「5.放下自我中心（絕觀默照）」變化不大。所不同的是第一層次與第二層次。《兩千年行腳》（1998）之前所明第一層次多為注重打坐的姿勢，之後（1998）明顯地加入「放鬆身心」或「體驗呼吸」（曉得呼吸、體驗呼吸、享受呼吸）或「觀呼吸」等。

1.放鬆身心和體驗呼吸

A.放鬆身心

在法鼓山禪修系統教學中，「放鬆」是進入任何禪修前方便的一把鑰匙。如果禪修想要得力，非要學會「放鬆身心」不可。聖嚴法師在禪修教學中，特別強調「放鬆身心」，以此為基礎乃至於達到「放下身心」，放下自我的中心，證得無我的智慧。在早期聖嚴法師的禪學文獻中，關於放鬆身心的說明，是很難找得到的。可見放鬆身心是現今禪修的特殊用語。據果元法師及果棋法師表示，聖嚴法師早期多數多教數息及話頭，對於「放鬆身心」的教學，不太明顯地可以看得出來，而是到了 1988 年以後，特別強調「放鬆身心」的教學，這在聖嚴法師的禪修教學中，占了非常重要的一環。⁷³筆者在僧伽大學上默照禪修課（2007 年 12 月 31 日）時，果元法師說明：

有些國家，如果不是已經發展中的國家，或者說科技沒那麼發達的話，通常他們生活的步調都比較慢。生活的步調比較慢，感覺是比較輕鬆。譬如泰國

⁷² 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 83-84、頁 91-92、頁 105、頁 106、頁 120、頁 128-129、頁 137、頁 138、頁 143。

⁷³ 2007 年 11 月 9 日筆者電話詢問果元法師及果棋法師。

或西藏的人民，他們給人的感覺是心情滿輕鬆的，生活步調比較慢也不緊張，所以不需要特別學放鬆。而在泰國，很多時候他們在打坐時，都是用放鬆的。師父在早期教禪時，方法上有提到放鬆，但沒有特別強調一定要放鬆。可是在後期教禪中，許多基礎的部分，師父特別強調一定要放鬆身心。那是師父看到現代人的需要，現代人是需要放鬆的。後來師父在教禪時做了調整，加強了放鬆基礎的教學。我自己也發現現代人非常需要放鬆的技巧。譬如說有人寫 e-mail 給我，在日本有所謂舉辦一日禪的活動，讓都市人來體驗寺院一日禪的生活，活動特別針對現代人的需要，以一種度假、放鬆的心情，配合健康的飲食料理，迎合現代人的需求，讓他們體驗寺院一日禪的生活。早期師父教禪時，如早期我在學的時候，師父沒有特別提到放鬆這個部分。那時候沒有分默照禪七、話頭禪七、初階禪七。在禪七中，各式各樣的方法都有，有人是用數息，有人是用隨息，有人用話頭，有人用醍醐灌頂的方法。⁷⁴

上文提及到「泰國或西藏的人民，他們給人的感覺是心情滿輕鬆的，生活步調比較慢也又不緊張，所以不需要特別學放鬆。」而聖嚴法師「在早期教禪時，方法上有提到放鬆，但沒有特別強調一定要放鬆。」到了後期的教禪，果元法師表示「許多基礎的部分，師父特別強調一定要放鬆身心」、「那是師父看到現代人的需要」，因此在「教禪時做了調整，加強了放鬆基礎的教學。」

在上述默照禪五個層次，其中（A6-1）1998 年《兩千年行腳》〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉；（A6-2）1998 年《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉「禪修的特別講座」；（A7）2001 年《聖嚴法師教默照禪》〈默照禪法〉；（A8）2002 年《聖嚴法師教默照禪》〈象岡默照禪十〉有提到「放鬆身心」的層次，有具體的內容只有 1998 年《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉，其他則只列名稱或散布在各處。（參附件：聖嚴法師諸著作中默照禪的層次）。

參照聖嚴法師禪學文獻的所說「放鬆身心」，法師如何解釋「放鬆」呢？「放鬆」泛言「不用力」。⁷⁵又對「放鬆身心」如何詮釋呢？「放鬆身心」⁷⁶分二：「身

⁷⁴ 2007 年 12 月 31 日，果元法師，僧大默照。禪修（三）。上課地點：4F 行政大樓男眾佛堂。黃齡儀打字。釋常慶整理。參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 349-351。

⁷⁵ 「放鬆」指「不用力」。「用力」會造成緊張，如果眼球用力→頭腦就會用力→渾身的神經、肌肉都會緊張。如 B.文中所說。

A.「放鬆身心是隨時隨地，將腦部神經及全身肌肉，保持在輕鬆的狀態；初初練習之時，則最好須有一個比較不受打擾的空間和暫時擺下萬緣的時段，僅僅五分鐘和十分鐘也好，盤腿坐最

體放鬆」和「心情放鬆」，這二種是正確的修行態度。⁷⁷其步驟是「身體放鬆」➡

好，坐在椅子上也可以，主要是把眼睛合攏，眼球不要用力，不用頭腦思考，保持清醒狀態，面部略帶微笑，全身的神經、肌肉、關節，都不用力，小腹不用力，身體的重量感是在臀部和椅子（墊子）之間……」聖嚴法師，《致詞》，頁 44-45。

B.「如何開發清明心？先要把身體放鬆、頭腦放鬆；當頭腦輕鬆時，沒有因強烈的自我執著為你帶來困擾，心中便不會混亂複雜，感受到自由自在。……放鬆的方法非常重要，我們一起來練習一下：首先，把兩隻手放在膝蓋上，把身體靠在椅背上，把全身的肌肉放鬆，眼睛閉起來，眼球不用力；如果眼球用力，頭腦就會用力，渾身的神經、肌肉都會緊張。然後，臉部的肌肉放鬆，肩頭不要用力，手不要用力，不要感覺自己的上身有重量，重量的感覺在臀部和椅子之間，此時，只注意在放鬆的情形下，連身體的感覺也不存在。這個時候，頭腦是清楚的，對環境是清楚的，也很清楚身體在那裡；但是，不要想到環境和身體跟你有什麼關係？最重要的，小腹也要放鬆，頭腦裡沒有妄念、雜念，四周雖然有聲音，但是，不去想這些東西。有了妄念，不必討厭，只要知道有妄念，妄念已經消失。再度注意放鬆就好。……」聖嚴法師，《禪門》，頁 87-88。

C.聖嚴法師此「休息」不是懈怠的休息，而是指「頭腦和身體獲得充分的休息」，如文中所說：「所謂身心放鬆，就是要我們休息。當頭腦不得不休息時，就叫它休息；當身體、肌肉及神經緊張時，也叫它休息。能夠讓頭腦和身體獲得充分的休息，不用頭腦想，不用眼睛看，不用耳朵聽，不用身體感觸，那該是多舒服啊！……」聖嚴法師，《禪與悟》，頁 104。

76 「放鬆身心」，或作「身心放鬆」。聖嚴法師諸著作中出現的此二詞的出處如下所示：

「放鬆身心」	《書序》（頁 271, 283）、《悼念·遊化》（頁 452）、《致詞》（頁 44, 45, 49）、《禪的體驗·禪的開示》（頁 252, 285, 286, 298, 304, 313, 347）、《禪與悟》（頁 326）、《禪的世界》（頁 5, 102, 124, 146, 228）、《聖嚴法師教禪坐》（頁 21, 100, 101）、《禪鑰》（頁 4, 5, 66, 72, 79, 99, 146, 147）、《禪門》（頁 4）、《聖嚴法師教默照禪》（頁 22, 31, 33, 67, 90）、《動靜皆自在》（頁 30, 43, 44, 55, 181）、《火宅清涼》（頁 318）、《東西南北》（頁 47, 158, 159, 219, 283, 287）、《春夏秋冬》（頁 263）、《行雲流水》（頁 125, 214）、《空花水月》（頁 75, 123, 186）、《兩千年行腳》（頁 91, 103, 163）、《抱疾遊高峯》（頁 159）、《真正大好年》（頁 129）、《五百菩薩走江湖》（頁 21）、《聖嚴法師心靈環保》（頁 107）、《法鼓鐘聲》（頁 103）、《法鼓山的方向》（頁 301）、《人間世》（頁 65）、《方外看紅塵》（頁 344）、《工作好修行：聖嚴法師的 38 則職場智慧》（頁 59）、《聖嚴法師教話頭禪》（頁 28, 59, 78, 236）、《法鼓山故事》（頁 143）。
「身心放鬆」	《禪的體驗·禪的開示》（頁 252, 277, 286, 322, 332）、《悼念·遊化》（頁 391）、《禪與悟》（頁 104）、《禪的世界》（頁 12, 118）、《禪鑰》（頁 57, 62, 84, 92, 149）、《動靜皆自在》（頁 30）、《學佛群疑》（頁 68）、《春夏秋冬》（頁 248, 266）、《公案 100》（頁 122）、《聖嚴法師心靈環保》（頁 122）、《法鼓鐘聲》（頁 103）、《法鼓山的方向》（頁 402）、《法鼓晨音》（頁 53）、《工作好修行：聖嚴法師的 38 則職場智慧》（頁 59）。

77 「正確的修行心態，就是要將心情放鬆、身體放鬆。」見聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 39。參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 358。

「心情放鬆」。「身體放鬆」包括「肌肉及神經放鬆」，指身體官能方面的放鬆；「心情放鬆」含概「頭腦及心情放鬆」，⁷⁸指思緒方面的放鬆。

身體官能方面的放鬆	「身體放鬆」	「肌肉及神經放鬆」
↓	↓	↓
思緒方面的放鬆	「心情放鬆」	「頭腦及心情放鬆」

身體放鬆，指身體官能方面的放鬆：

- (1) 放鬆時，通身的每一個細胞都放輕鬆：由臉部、眼球、肩、臀、手、小腹、腿、腳。⁷⁹
- (2) 放鬆時，不管身體在感覺什麼；⁸⁰
- (3) 放鬆時，身體的肌肉、神經都放鬆；⁸¹

78 「第二是身心放鬆。先練習把身體的肌肉及神經放鬆，然後將頭腦及心情放鬆。」聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 332。

79 A. 「所謂身體放鬆，是把通身的每一個細胞都放輕鬆，由臉部、眼球、肩、臀、手、小腹、腿、腳，凡是能用意志指揮的每一寸神經所到之處，都讓它們放鬆。」聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 332。

B. 「(一) 放鬆身體

1. 頭部

(1) 眼睛不用力就是放輕鬆，無論是睜眼或閉眼，不用眼球看，不用眼珠想。

(2) 臉部肌肉鬆弛，從心裡有股安定的喜悅升起，表現在臉上，有鬆弛的感覺。如果臉部的表情僵硬或者拉長臉，乃至於故意假裝笑臉的樣子，都是緊張而非放鬆。為什麼會緊張呢？例如：恐懼、憂慮、動腦，或用腦過度、興奮、得意。若能心平氣和，就不會緊張。

(3) 頭不緊張，特別是前額。腦門要放輕鬆，不用頭腦想或注意，而是以輕輕鬆鬆的態度數呼吸。

2. 身上肌肉、關節、神經、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。

3. 腰挺直以後，小腹放鬆，腰也沒有緊張或有重量的感覺。」聖嚴法師，《禪的世界》，頁 11-12。

C. 「大家坐好之後，開始把身體放鬆，在心裡依序告訴自己頭部、眼球、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、背腰、小腹、腿部一一放鬆，把重心放在臀部，把氣沉到丹田。任何部位甚至皮膚都要完全放鬆，只要有壓力就會緊張，緊張便會影響神經系統，乃至於消化及分泌系統。」聖嚴法師，《聖嚴法師教禪坐》，頁 21。

80 「如何使自己的身體放鬆，頭腦放鬆？只要不管身體在感覺什麼，頭腦在想著什麼，只管將身體交給蒲團，把心交給方法，就好了。」聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 304。另參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 365。

81 「修行默照禪的首要原則，是將身體放鬆；包括肌肉、神經，練習著從緊張成為放鬆。神經緊張，肌肉自然就會緊張；腦神經緊張，身體上其他部位的神經也會緊張，關節也跟著緊張，身體就會變得僵硬而容易疲倦，這與修習默照禪，便是背道而馳了。」聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 83。

(4) 放鬆時，不要感覺自己上半身的重量，重量的感覺在臀部和椅子之間；⁸²

(5) 放鬆時，最重要的是小腹一定要放鬆。⁸³

心情放鬆，指思緒方面的放鬆：

(1) 「不要思前想後，不要擔心，也不要憂慮，也不要期待」；⁸⁴

(2) 「指沒有焦慮、急躁、煩亂、困惑、恐慌、疑懼等」；⁸⁵

(3) 「頭腦不要去注意什麼，也不要去思考什麼，只曉得自己是在放鬆狀態」。⁸⁶

B. 體驗呼吸

「體驗呼吸」時，用方法時，聖嚴法師有時提及到「曉得呼吸」、「體驗呼吸」和「享受呼吸」三種。

「體驗呼吸」時，方法的體驗有：

(1) 「體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺」：

(1-1) 「此時就體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺，**1**呼吸出時是溫暖，呼吸進時是清涼，體驗清涼與溫暖，**2**但要注意呼吸的深與淺，**3**不要控制呼吸的快與慢，**4**只曉得呼吸在鼻孔進和出的感覺。**5**不必去想呼吸的量與質，也就是不去在乎空氣的質與量，否則就變成在練氣，而不是在默照了。」⁸⁷

(1-2) 「四、身心都在打坐……體驗呼吸從鼻孔出入的感覺，**1**只管呼吸出入

⁸² 參註 76,B.資料，見聖嚴法師，《禪門》，頁 87-88。

⁸³ A. 「先練肌肉放鬆，神經自然放鬆，頭腦與心情也會跟著放鬆。……最重要的是小腹一定要放鬆，否則在打坐時，會發生胸悶、胃脹、頭暈、氣塞等的反應，因而無法持久用功。」參聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 332。參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 362。

B. 「(一) 放鬆身心：先有一個正確而自然的坐姿，如果不能盤腿坐，也可坐在椅子上。然後從頭一直到腿部乃至腳趾，逐部放鬆。頭部要把腦神經放鬆，然後眼球放鬆，接著依次是臉部肌肉、肩頭、兩臂、兩手、胸部、背部、腰部，非常重要的小腹必須放鬆，接著腿部、腳部不要用力。」聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 102-103。參註 76,B.資料，見聖嚴法師，《禪門》，頁 87-88。

⁸⁴ 見聖嚴法師，1999《默照禪七逐字稿（內部使用）》，頁 1。另參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 357。

⁸⁵ 「（「心情放鬆」）頭腦與心情放鬆，是指沒有焦慮、急躁、煩亂、困惑、恐慌、疑懼等，若能放下一切不安的心緒，專念於禪修的方法，自然就會輕鬆。」見聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 332。參常慶法師，《默照禪筆記書》，頁 361。

⁸⁶ 「如何放捨諸相？就是從放鬆身心、安定身心著手：第一，先把眼球放鬆，然後將整個身體放鬆，頭腦不要去注意什麼，也不要去思考什麼，只曉得自己是在放鬆狀態。……」聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 31。

⁸⁷ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 92。

的感覺，2不管呼吸的多或少、深或淺，或者空氣品質的好與壞。⁸⁸

(2) 體驗「自然的平常呼吸」：「1自然的平常呼吸，2不要控制它，3不要故意使得呼吸快或慢、深或淺，4只要知道有呼吸出及呼吸入的感覺就好。」⁸⁹

(3) 體驗每一次呼吸是新鮮、新的經驗和新生命：「一定要對這個方法培養出興趣，要體認到你的每一次呼吸都是1新鮮的，都是一個2新的經驗，都是3重新開始的一個生命。」⁹⁰

(4) 體驗自己是在生命大海裡游泳：

(4-1) 「體驗呼吸時，可以想像自己是在生命大海裡游泳；雖然每一次伸出手向後划的動作，似乎都是同一個動作，但是，水並不相同的，每一次的距離、位置也不相同；每一次都是一個新的開始，一直一直往前走，走多少是多少。」⁹¹

(4-2) 「體驗呼吸如在生命的大海裡游泳。」⁹²

(4-3) 體驗在生命的大海裡游泳，好舒暢、好平穩、好安靜、好快樂：「諸位在體驗時，是否真的覺得是在生命的大海裡游泳，好舒暢、好平穩、好安靜、好快樂？有了這種感受體驗，就可以再進一步。」⁹³

體驗呼吸時，心的練習：

(1) 「要練習將我們的心，用來享受呼吸從鼻孔出入的感覺。」⁹⁴

(2) 練習心好比站在電影院門口的收票員：「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。」⁹⁵

體驗呼吸	
1. 體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺	
1.1	不要控制呼吸
	體驗自然的平常呼吸
	體驗每一次呼吸是新鮮、新的經驗和新生命
	體驗自己是在生命大海裡游泳：好舒暢、好平穩、好安靜、好快樂

88 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 120。

89 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 26。

90 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 92, 102。

91 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 92。

92 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 106。

93 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 105。

94 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 26。

95 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 26。

1.2	只管	清涼與溫暖	呼吸出時是溫暖，呼吸進時是清涼，體驗清涼與溫暖；
		進和出	只曉得呼吸在鼻孔進和出的感覺；
	不管	深與淺	不要注意呼吸的深與淺；
		快與慢	不要控制呼吸的快與慢；
		量與質	不必去想呼吸的量與質，也就是不去在乎空氣的質與量。
	多或少	不管呼吸的多或少	
2. 心的練習		心用來享受呼吸從鼻孔出入的感覺	
		練習心好比站在電影院門口的收票員	

2. 觀照全身

「觀照全身」一詞，有時或作「觀全身」，在聖嚴法師早期文獻默照禪層次中甚少出現，早期文獻中的用法是：「觀整個的身體」、⁹⁶「覺察整個身體」、⁹⁷「覺察身體當下的整體感」。⁹⁸

《兩千年行腳》（1998）之後才見到「觀照全身」此一名詞，如在〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉⁹⁹和〈一七、解行並重的默照禪〉「禪修的特別講座」中用「觀照全身」¹⁰⁰一詞，而〈二八、俄羅斯的禪修指導〉用「觀全身」。¹⁰¹

「觀照全身」在《坐禪三昧經》早有記載，現今為南傳緬甸內觀禪修系統所採用。Bhikkhu Anālayo〈烏巴慶內觀禪修之古老根源*〉一文提到：

(1) 「在觀呼吸的第三步驟，亦即當吸進呼出時要『體驗全身』」；

(2) 「《坐禪三昧經》中關於『體驗全身』的指示和烏巴慶傳承所採的立場相似，而此立場和覺音（Buddhaghosa）論師的傳統解釋有所不同。據葛印卡說，觀呼吸的第三步驟『整個身體都必須感覺到』，亦即『藉由呼吸之助，感覺到整個身體的內在，……然後外在也感覺到……身體的表面』。¹⁰²聖嚴法師將在美國接觸到南傳的內觀禪，將它整合到法鼓山禪法，誠如《承先啓後的中華禪法鼓宗》提到：「我在日本曹洞宗的禪堂看到，我也參加了他們稱為『只管打坐』的修行，實則便是默照禪的別名。我到美國後也接觸到南傳的內觀禪。我把它們分析整合起來，便是法鼓山所傳

⁹⁶ 聖嚴法師，《聖嚴法師禪修菁華——默照》〈默照禪概說〉，頁1。

⁹⁷ 聖嚴法師，《如月印空》，頁131-132。

⁹⁸ 聖嚴法師，《如月印空》，頁139-142。

⁹⁹ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁91。

¹⁰⁰ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁103。

¹⁰¹ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁163及165。

¹⁰² Bhikkhu Anālayo，〈烏巴慶內觀禪修之古老根源*〉，
<http://www.udaya.dhamma.org/analayo.htm>。

的中華禪法。」¹⁰³

「觀照全身」用方法之體驗：

(1) 以有心無心的注意自己整個的身體：

(1-1) 「以有心無心的注意自己整個的身體」；¹⁰⁴

(1-2) 「以有心無心的注意自己整個的身體，不是只感覺身體的某一部位，而是在同一時間內，觀照整個身體的任何部位」。¹⁰⁵

(2)

(2-1) 「只是念頭在看著你打坐」；¹⁰⁶

(2-2) 「用心觀照整個身體」、「只要曉得整個身體是在打坐」、「知道全體而不特別注意局部」：「把放鬆身心的方法，從上到下練習三次之後，就用心觀照整個身體。曉得身體是在打坐，也感覺到身體上某些部位有痛、癢、麻、緊等等的覺受。但是，不要把注意力放到特別有覺受的某個部位，只要曉得整個身體是在打坐；清清楚楚、明明白白，知道全體而不特別注意局部，漸漸地身體的負荷感就會消失。但是，還是知道身體正在打坐。」¹⁰⁷

(2-3) 「覺知全身的感受」。¹⁰⁸

3. 觀照環境

「觀照環境」用方法之體驗：體驗到環境和自己合而為一。

(1) 「身體在、環境在、你的心也在；有主觀的自己、客觀的身體，同時被觀照得很清楚」；¹⁰⁹

(2) 「把身體所存在的環境，也就是自己當前的經驗世界，作為自己的身體，清清楚楚的觀照，觀照全體而不注意局部」、「知道身體是環境的一部分，整個環境就是自己的身體」；¹¹⁰

(3) 「你就是環境，環境就是你」；¹¹¹

(4) 「環境和你的意識不再是兩個不同的東西，兩者的對立消失」；¹¹²

¹⁰³ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 12。

¹⁰⁴ 聖嚴法師，《悼念·遊化》，頁 390。

¹⁰⁵ 聖嚴法師，《聖嚴法師禪修菁華——默照》〈默照禪概說〉，頁 10-12。

¹⁰⁶ 聖嚴法師，《禪鑰》，頁 68。

¹⁰⁷ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 103。

¹⁰⁸ 聖嚴法師，《無法之法》，頁 64。

¹⁰⁹ 聖嚴法師，《聖嚴法師禪修菁華——默照》〈默照禪概說〉，頁 10-12。

¹¹⁰ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 102-104。

¹¹¹ 聖嚴法師，《無法之法》，頁 64。

4. 內外無限

第四層次，1995 年《悼念·遊化》英國第三次禪七到 1998 年《兩千年行腳》〈二八、俄羅斯的禪修指導〉都用「內外無限」。但是 2001 年《聖嚴法師教默照禪》〈默照禪法〉和 2002 年《聖嚴法師教默照禪》〈象岡默照禪十〉不再用「內外無限」，而用「統一心」。

「內外無限」用方法之體驗：向內無限的深遠；向外無限的廣大。

(1) 「心不會因為環境在動而受到任何影響」；113

(2) 「向心內觀照，是無限的深遠；向身外觀照，是無限的廣大」；114

(3) 「體驗到無限的開濶」；115

(4) 2002 年〈象岡默照禪十〉提示「統一心」有三種經驗：a.光音無限；b.澄澄湛湛；c.一片悟境，和三個層次：a.身心統一；b.內外統一；c.前念與後念統一。116

112 聖嚴法師，《如月印空》，頁 139-141。

113 聖嚴法師，《禪鑰》，頁 68。

114 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁 102-104。

115 聖嚴法師，《無法之法》，頁 17。

116 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 137。

年代	書籍	有分別				無分別	
		散心	集中心	統一心		無心	
1980	《禪的體驗·禪的開示》116	/	集中心	1.身心統一	2.內外統一	3.前念與後念統一	無心
1983	《禪門囑語·自序——夢中人的夢話》116		(一) 集中注意力的階段	(二) 心念統一的階段 1.身心統一 2.內外統一		(三) 虛空粉碎的階段 /	
1992	《東西南北》	/	/	1.光音無限	2.澄澄湛湛	3.一片悟境	4.虛空粉碎
1994	《禪的世界》116	散心	集中心	統一心		/	
1995	《信心銘講錄》116	散心	集中心	1.身心統一	2.內外統一	3.前念與後念統一	4.統一心也放下時=無心的悟境
2002	《聖嚴法師教默照禪》116	散心	集中心	1.身心統一	2.內外統一	3.前念與後念統一	/
				1.光音無限	2.澄澄湛湛	3.一片悟境	無心=不是追求可得。

5. 照而常寂，寂而常照

第五層次，1995 年《悼念·遊化》英國第三次禪七作「默而常照、照而常默，默中有照、照中有默」；1995 年《如月印空》作「『超越』」的層次；1996 年〈默照禪概說〉以空形容，作「以空作為觀照」；1996 年《禪鑰》和 1998 年《兩千年行腳》〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉同，皆以寂照形容，作「照而常寂，寂而常照和常寂常照」，但是到了 2001 年〈默照禪法〉和 2002 年〈象岡默照禪十〉不再用「照而常寂，寂而常照」，而用「開悟」。

關於第五個層次「默照同時」（常寂常照/由內外無限，自然進入惺惺又寂寂，寂寂又惺惺/放下自我中心（絕觀默照）/開悟）內容之體驗，筆者從二角度分析：

一、各宗理論的融合

（1）天臺宗理論的融合：

「天臺宗的不思議境」等同（禪宗）「宏智正覺的默照同時 = （禪宗）「六祖（《壇經》）惠能所說的定慧不二」。（見〈默照禪在西方的耕耘與推行〉）。

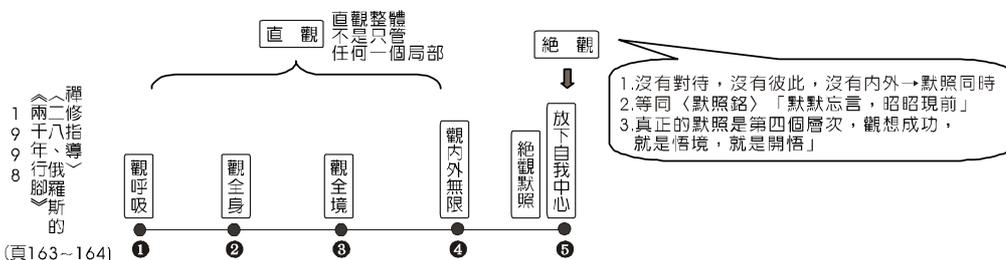
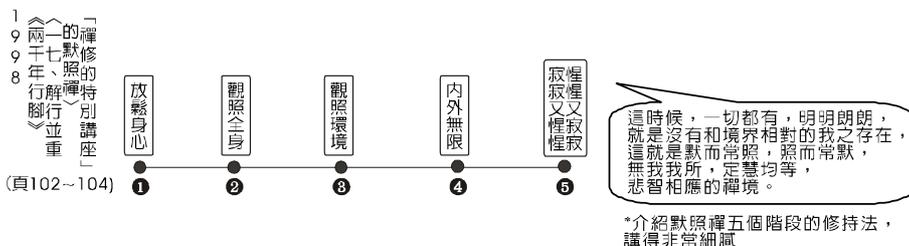
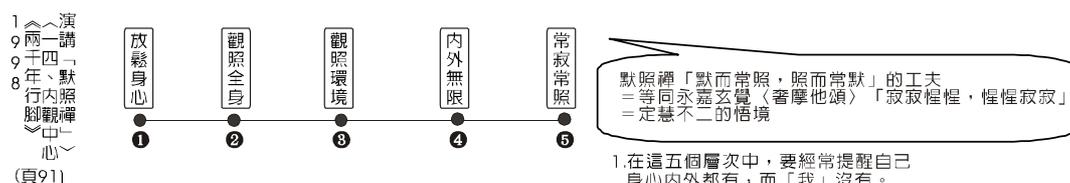
年代	書籍	有分別			無分別	
		散心	集中心	統一心	無心	
				有光，有音，不一定是同時，而是在無限中。	不一定有光有音，但是心是透明、透徹的，就像透明的水晶，不會動，但是很清澈，此時會覺得是悟境出現。	好像什麼都知道，沒有一樣的，天地萬物皆從自性中出，再回到自性中去。
1963	《書序》116	非見性			見性	
		未到無念			無分別念	
		喜極而泣、 嚎啕大哭、 悲從中來、 放聲大哭或大笑、 身心落實輕爽、 性情可能改變				
		雖非見性，卻是好現象			智慧的自然反映	

《聖嚴法師教觀音法門》，頁 40；《聖嚴法師心靈環保》，頁 232；《禪與悟》，頁 281。

(2) 禪宗之間理論的融合：

(禪宗) 六祖惠能的弟子永嘉玄覺〈奢摩他頌〉「寂寂惺惺，惺惺寂寂」(「定慧不二的悟境」) = (禪宗) (宏智正覺) 〈默照銘〉「默默忘言，昭昭現前」。
(見〈二八、俄羅斯的禪修指導〉)

(1) 天臺宗理論的融合	默照同時 = 不思議境 = 定慧不二
(2) 禪宗之間理論的融合	寂寂惺惺，惺惺寂寂 = 默默忘言，昭昭現前



二、無我與禪境的展現

(1) 「不存我想也不存眾生想」。¹¹⁷

(2) 「在這五個層次(默照同時)中，要經常提醒自己身心內外都有，而『我』沒有。」¹¹⁸

¹¹⁷ 聖嚴法師，《禪鑰》，頁 68。

¹¹⁸ 聖嚴法師，《聖嚴法師禪修菁華——默照》〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉，頁 102-104。

(3) 默照同時「這時候，一切都有，明明朗朗，就是沒有和境界相對的我之存在，這就是默而常照，照而常默，無我我所，定慧均等，悲智相應的禪境。」¹¹⁹

(4) (4-1) 「不以能觀和所觀為境，但是默而常照，照而常默」；

(4-2) 「沒有對待，沒有彼此，沒有內外，而且默照同時」；

(4-3) 「真正的默照是第四個層次，觀想成功，就是悟境，就是開悟」。¹²⁰

(5) 2001 年〈默照禪法〉「開悟」是：「智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度」。¹²¹

(6) 2002 年〈象岡默照禪十〉明「開悟」是「開悟，不是知識，不是經驗，而是無我的態度」。¹²²

(7) 2001 年〈默照禪法〉和 2002 年〈象岡默照禪十〉所明「開悟」之義，兩者內容是一樣的。

關於〈二八、俄羅斯的禪修指導〉所提到的「直觀法」¹²³與「絕觀法」兩種的觀法，聖嚴法師在早期禪法文獻多有著墨，於 1995 年提到「直觀」和「絕觀」是「佛法的專有名詞」。¹²⁴而為什麼要特別提到這二個觀法呢？法師在《抱疾遊高峯》說道

119 聖嚴法師，《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉，頁 102-104。

120 聖嚴法師，《兩千年行腳》〈二八、俄羅斯的禪修指導〉，頁 163-164。

121 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 51、頁 55。

122 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 138。

123 「直觀」的練習：

(1) 1995 年 7 月 29 日第十二次社會菁英禪修營聯誼會開示：「直觀……是一種觀自己的動作、心念，乃至於外在事、物的現象，不通過頭腦去思考，也不用自己既有的知識來判斷。也就是看到、聽到或嚐到了什麼，就是什麼，這就是直觀。」《法鼓》雜誌 148 期。

(2) 《悼念·遊化》：「我教的直觀法門，是指導他們用兩種方式：一是僅看一樣事物的局部，或是一根草、一塊石頭、一粒砂子。另一是向大處、遠處、廣闊處看，可以聽、看一切聲音、一切景色。不要加上自己的判斷和經驗知識的說明，細可以細若牛毛之尖端，大可以大至無限的太空之外。」《悼念·遊化》，頁 402。「直觀等於用一臺靈敏度很高的照相機，拍下了同一幅景色優美的圖畫。」聖嚴法師，《悼念·遊化》，頁 402。

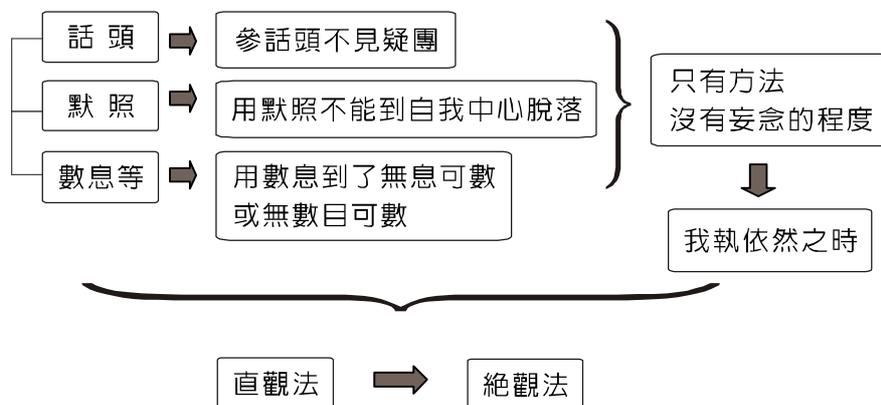
(3) 《聖嚴法師教默照禪》：「直觀實際上就是默照，好像攝影機的本身是沒有選擇的，只要在鏡頭範圍之內，將光線、距離、焦距對準，它就平等接受。」聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 174。

(4) 2001 年 6 月 3 日聖嚴法師於美國紐約東初禪寺開示〈般若的修行方法〉：「3.直觀：是不給予說明判斷的。當任何狀況在你面前發生時，不要將自己的習慣、經驗、常識擺進去……而是要直接的接受，不給它名字，不給它比較，不給它形容，不要將既有的成見放進去作為判斷。頭腦中只須朗朗觀照，不用思索推想，便是直觀。……」《法鼓》雜誌 148 期：2001 年 6 月 3 日聖嚴師父講於美國紐約東初禪寺，姚世莊整理。

124 1995 年 7 月 29 日第十二次社會菁英禪修營聯誼會開示。(1) 道信「直觀身心」。《禪門修證指要》，頁 35。(2) 《雜阿含經》卷 35，《大正藏》2·255 頁上：「汝等若遇阿修羅與天戰鬥，若生恐怖之念，宜觀我幢之頭頂。住於林間空舍之比丘，若生恐怖之念，宜直觀佛陀。」聖嚴法師，《密教史》，頁 21。

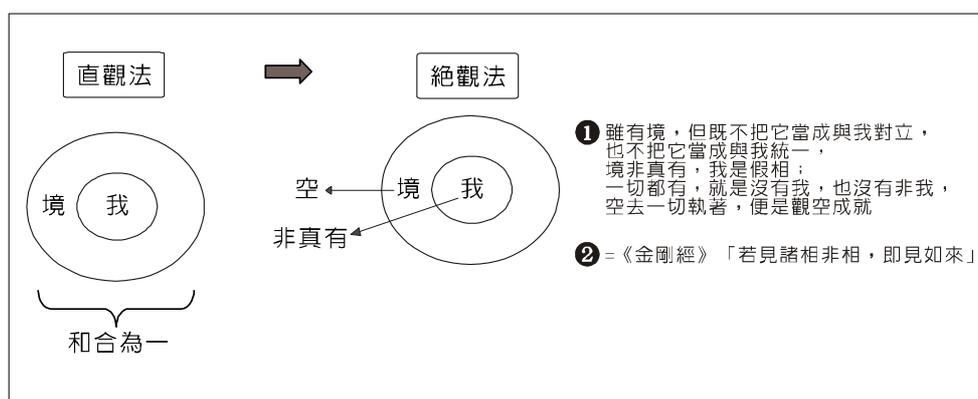
「如何從直觀的觀法，進入中觀的觀法」。¹²⁵其原由有二：

其一：在用方法（話頭、默照或數息等）時，到了「到了只有方法沒有妄念的程度」時，「我執依然之時，最好是採用直觀而進入中觀」。



因為不論用話頭、默照或數息等的那一種方法，如果到了只有方法沒有妄念的程度，參話頭不見疑團，用默照不能到自我中心脫落，用數息到了無息可數，或無數目可數，而我執依然之時，最好是採用直觀而進入中觀。¹²⁶

其二：運用「直觀法」能使禪眾把相對的「境」和「我」合而為一。「直觀法」再進一步用「中觀法」（絕觀）。「中觀法」→觀相對的「境」是「空」→觀與境合一的「我」也非真有。



¹²⁵ 聖嚴法師，《抱疾遊高峯》，頁 83。

¹²⁶ 聖嚴法師，《抱疾遊高峯》，頁 83。

直觀法便能使你把相對的境跟你合而為一。再進一步，用中觀法觀相對的境是空，觀與境合一的我也非真有，故中觀也就是空觀；雖有境，但既不把它當成與我對立，也不把它當成與我統一，境非真有，我是假相；一切都有，就是沒有我，也沒有非我，空去一切執著，便是觀空成就。它就是《金剛經》所說的『若見諸相非相，即見如來』，這裡所說的如來就是無我的大覺智海，是以般若的空慧，照見五蘊無我。¹²⁷

其實「絕觀」便是「空觀」，也作「中觀」。¹²⁸在觀念上「是超越於主觀及客觀，不執左右，也不執中間」，¹²⁹「絕觀」「並不是沒有觀照的對象，而是超越於客觀和主觀」，¹³⁰它是一種「悟境」、「無我的智慧」、「開悟」。

「絕觀」在方法的使用上，「連統一的這種心的念頭都沒有」，則一直用「捨」→「捨無所捨」。¹³¹也就是以「捨」來達到「絕觀默照」。

僅將「直觀」與「絕觀」二者的異同¹³²整理表如下所示：

直觀	直觀還有主觀的自我和客觀的對象 ¹³³	次第的止觀
	直觀不是智慧	
絕觀	絕觀是超越於主觀、也超越於客觀的一種不預設立場的智慧	頓悟的默照 (絕觀默照)
	絕觀是智慧	

另外依據「默照禪的練心過程是：放鬆身心、收心攝心、集中心、統一心，放下統一

¹²⁷ 聖嚴法師，《抱疾遊高峯》，頁 83。

¹²⁸ 「中觀也就是空觀」。見聖嚴法師，《抱疾遊高峯》，頁 83。

¹²⁹ 《法鼓》雜誌（148 期）：「4.絕觀（又叫中觀）：是超越於主觀及客觀，不執左右，也不執中間，稱為中觀；這也是自在運用的一種智慧功能。我們的常識、認知、經驗、技術是全部需要用的，因為它們是工具；但是不要將自己的私心立場放進去，而是清楚的了解對方這個人、這樁事、以及什麼樣的一種狀況，究竟需要以什麼來適應它、幫助它？這就叫作無我的智慧。是多了解、多互動、多溝通，然後以各是其是、各得其所的方式決擇判斷，這就叫做中觀。因為這不是主觀也不是客觀，絕相對、斷相待，所以又名為絕觀。（西元 2001 年 6 月 3 日聖嚴師父講於美國紐約東初禪寺，姚世莊整理）」

¹³⁰ 《法鼓》雜誌（第 95 期第 7 版「福慧·般若」）〈直覺、直觀、（覺>絕）觀〉，1995 年 7 月 29 日第 12 次社會菁英禪修營聯誼會開示，周文進整理。

¹³¹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 175。

¹³² 《法鼓》雜誌（第 95 期第 7 版「福慧·般若」）〈直覺、直觀、（覺>絕）觀〉，1995 年 7 月 29 日第十二次社會菁英禪修營聯誼會開示，周文進整理。聖嚴法師，《致詞》，頁 46。《聖嚴法師教默照禪》，頁 175。

¹³³ 1995 年 7 月 29 日第十二次社會菁英禪修營聯誼會開示。

心，即是無心」¹³⁴的運作配合五個層次，再加上如上直觀與絕觀的描述，筆者歸納表如下：

(一) 放鬆身心	直觀	散心	有漏的智慧	次第的止觀
(二) 觀照全身		集中心		
(三) 觀照環境		統一心		
(四) 觀內外無限				
(五) 絕觀默照/放下自我中心	絕觀	無心	無漏的智慧	頓悟的默照（絕觀默照）

四、結論

聖嚴法師以《六祖壇經》「一行三昧」做為中心，教法整合了禪宗之間、天臺、華嚴等諸宗的要義（如「（一）諸宗要義之教法整合」之「5.小結」）；同時，也整合《金剛經》、〈坐禪儀〉和永嘉〈證道歌〉，乃至於「無心」、「中觀」（亦名「空觀」）等要義（如「（二）諸經疏要義之教法整合」之「5.小結」），由此可見聖嚴法師整體的教法諸宗、諸經疏之要義，展現了中國禪「默照同時」的頓悟法門和日常生活中大乘禪法的特色，呈現出「一味的佛法」。

至於默照禪五個層次有系統的歸納，是聖嚴法師「修行中的體驗」（行）和「條理組織」（解）所整理出來，結合了印度及漢傳禪法、整合當今流行的南傳和中國禪法的特色，從次第止觀➡頓悟默照，呈現別具一格的頓中開漸的默照禪修法門。

五個層次之結合和參考	五個層次之次第		目的
1.整合了印度的禪法	直觀法 (第一到第三個層次〔或做四層次，請參「默照禪層次比對表」〕) ↓	次第止觀 ↓ 頓悟默照	整合現代人所需要的禪法 ↓ 呈現別具一格的頓中開漸的默照禪修法門
2.整合漢傳諸宗的禪法 如參考天臺十乘觀法			
3.參考現今流行的禪法 如參考南傳四念住			

（本文初稿發表於 2008 年 6 月 18 日「96 年度法鼓山僧伽大學畢業製作呈現」，修訂於 2011 年 10 月 15 日）

¹³⁴ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁 67。

【參考文獻】

一、佛典的引用主要是用「中華電子佛典協會」（Chinese Buddhist Electronic Text Association，簡稱 CBETA）電子佛典系列（大正新脩大藏經第 1 冊至第 55 冊暨第 85 冊；已新纂續藏經第 1 冊至第 88 冊；嘉興藏選輯；正史佛教資料類編；藏外佛教文獻 1-3 輯）光碟（2010），引用出處的紀錄（例如：T30, no. 1579, p. 517, b6-17）是表示冊數、經號、頁數、欄數、行數。

《六祖大師法寶壇經》（T48, no. 2008）。

《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》（敦煌本）（T48, no. 2007）

（宋）《（重雕補註）禪苑清規》卷 8（X63, no. 1245 // Z 2:16 // R111）。

《敕修百丈清規》卷 5（T48, no. 2025）。

《緇門警訓》卷 1（T48, no. 2023）。

《（重雕補註）禪苑清規》〈坐禪儀〉卷 8（X63, no. 1245 // Z 2:16 // R111）。

《敕修百丈清規》〈坐禪儀〉卷 5（T48, no. 2025）。

二、檢索

本文所用的聖嚴法師資料大多使用「《法鼓全集》」網站（<http://ddc.shengyen.org>）2005 網路版。

林其賢提供《聖嚴法師七十年譜》excel 和 word 電子檔檢索。

三、全集：

法鼓文化編輯小組。（1997）。聖嚴法師《法鼓全集》（共七十冊）。臺北：法鼓文化。（1997 年 12 月初版一刷；2005 年 12 月二版一刷）（註：等同 2005 網路版）

法鼓文化編輯小組。（2005）。聖嚴法師《法鼓全集》（共三十二冊）。臺北：法鼓文化。（2005 年 7 月初版一刷）（註：等同 2005 網路版）

◎聖嚴法師《法鼓全集》（1997 年 12 月初版一刷；2005 年 12 月二版一刷）中單冊之專書的引用主要是檢索「《法鼓全集》」網站（2005 網路版），引用出處的紀錄，文中的「註解」表示如：聖嚴法師，《菩薩戒指要》，頁 4-5。「參考文獻」則列舉如下：

《漢藏佛學同異答問、密教史》。《法鼓全集》第二輯第四冊。

- 《學術論考》。《法鼓全集》第三輯第一冊。
《留日見聞》。《法鼓全集》第三輯第四冊。
《悼念·遊化》。《法鼓全集》第三輯第七冊。
《聖嚴法師學思歷程》。《法鼓全集》第三輯第八冊。
《致詞》。《法鼓全集》第三輯第十二冊。
《禪門修證指要》。《法鼓全集》第四輯第一冊。
《禪的體驗、禪的開示》。《法鼓全集》第四輯第三冊。
《禪的生活》。《法鼓全集》第四輯第四冊。
《拈花微笑》。《法鼓全集》第四輯第五冊。
《禪與悟》。《法鼓全集》第四輯第六冊。
《禪鑰》。《法鼓全集》第四輯第十冊。
《禪門》。《法鼓全集》第四輯第十一冊。
《聖嚴法師教默照禪》。《法鼓全集》第四輯第十四冊。
《動靜皆自在》。《法鼓全集》第四輯第十五冊。
《兩千年行腳》。《法鼓全集》第六輯第十一冊。
《抱疾遊高峯》。《法鼓全集》第六輯第十二冊。
《天臺心鑰——教觀綱宗貫註》。《法鼓全集》第七輯第十二冊。
《人行道、平安的人間》。《法鼓全集》第八輯第五冊。

四、聖嚴法師中文專書：

- 聖嚴法師（1998）。《法脈》（禪修菁華集）。臺北：法鼓文化。
聖嚴法師（1998）。《默照》（禪修菁華集⑤）。臺北：法鼓文化。
聖嚴法師（1998）。《五停心·四念處》（禪修菁華集⑥）。臺北：法鼓文化。
聖嚴法師（2002）。《牛的印跡：禪修與開悟見性的道路》*Hoofprint of the Ox*。
（丹·史蒂文生編輯著、2002 梁永安譯）。臺北：商周出版社。
聖嚴法師（2006）。《法鼓山的傳承：承先啓後的中華禪法鼓宗》（小冊子）。臺北：法鼓文化。
聖嚴法師（2009）。《無法之法：聖嚴法師默照禪法旨要》。臺北：法鼓文化。
聖嚴法師（2011）。《如月印空：聖嚴法師默照禪講錄》。臺北：法鼓文化。

五、雜誌：

- 聖嚴法師（1995）。〈直覺、直觀、（覺>絕）觀〉（第 12 次社會菁英禪修營聯誼會

- 開示，周文進整理）。《法鼓雜誌》第 95 期第 7 版。
- 聖嚴法師（1996）。〈默照禪（上）〉。《人生》雜誌 154 期。臺北：法鼓文化。頁 34-39。
- 聖嚴法師（1996）。〈默照禪（下）〉。《人生》雜誌 155 期。臺北：法鼓文化。頁 47-53。
- 人生雜誌編輯室（2000）。〈打七個默照七：象岡禪修四十九〉。《人生》雜誌 205 期（9 月）。臺北：法鼓文化。
- 人生雜誌編輯室（2000）。〈專訪聖嚴法師談禪四十九：中國禪宗史上的新紀元〉。《人生》雜誌：「打七個默照七：象岡禪修四十九」。205 期。臺北。法鼓文化。頁 14-20。
- 聖嚴法師（2002）。〈般若的修行方法〉《法鼓雜誌》（148 期 2002.4.1）。（西元 2001 年 6 月 3 日聖嚴師父講於美國紐約東初禪寺，姚世莊整理）。
- 人生雜誌編輯室（2004）。〈默照禪在西方的耕耘與推行〉。《人生》雜誌 245 期。臺北。法鼓文化。頁 34-41。

六、期刊論文

- 常慶法師（2010）。〈淺談默照禪在當代復興的契機〉《「2010 禪宗六祖文化節」研討會論文集》。廣東省佛教協會出版（2010 年 9 月 9 日）。頁 108-154。

七、畢業製作：

- 常慶法師（2008）。《法鼓山默照禪的觀念與方法之研究：一本禪修筆記書》。2008 年 6 月 15 日。法鼓山僧伽大學畢業製作呈現。影印本。

八、網路文章

- Bhikkhu Anālayo。〈烏巴慶內觀禪修之古老根源*〉。
<http://www.udaya.dhamma.org/analayo.htm>。

九、訪談與上課課程

- 訪談（電話詢問）果元法師及果棋法師，時間：2007 年 11 月 9 日。
- 訪談果醒法師，訪談時間：2009 年 12 月 8 日，訪談地點：法鼓佛教學院圖資館。
- 2007 年 12 月 31 日，果元法師，僧大默照課程。禪修（三）。地點：4F 行政大樓男眾佛堂。黃齡儀打字。釋常慶整理。

附件：聖嚴法師諸著作中默照禪的層次

(A1) 1995年6月3日至6月10日英國第三次禪七，《悼念·遊化》介紹默照禪的四個層次：1.姿勢坐好，身心放鬆，以有心無心的注意自己整個的身體→2.把環境當作身體的一部分，不論有任何影像、聲音都把它當作就是自己→3.向內觀照，內心無限的深遠；向外觀照，外境無窮的遠大→4.默而常照、照而常默，默中有照、照中有默。

- 1.把姿勢坐好，身心放鬆，以有心無心的注意自己整個的身體。
- 2.把環境當作身體的一部分，不論有任何影像、聲音都把它當作就是自己。
- 3.向內觀照，內心無限的深遠；向外觀照，外境無窮的遠大。身心世界，整個宇宙都是我自已。沒有時間，沒有空間，沒有自我，沒有對象。心念不動，但是歷歷分明，萬象宛然。心中無物、無相，但是明淨靈活，可映萬法。
- 4.到了第四層次就是默而常照、照而常默，默中有照、照中有默。
這就是宏智正覺禪師〈默照銘〉中所示的境界。但是要到這個層次，初學者須從第一個階段開始。（《悼念·遊化》，頁390）

(A2) 2001年《如月印空》介紹三個層次：1.「只專注於你的正在打坐」→2.感覺「適應」或是像「回到家」→3.「超越」的層次。

〔第一個層次〕只專注於你的正在打坐

第一個層次，可以用一句話來總結：「只專注於你的正在打坐。」你必須把注意力確實放在正坐在蒲團上的這個身體。感覺身體的整體感受是很重要的。我們不要去注意某些特別的地方，例如手、腳、臉、鼻或是姿勢等，也不要特別注意呼吸，或是感覺呼吸經過的地方，而是覺察身體當下的整體感。要做到這點，必須放鬆身體，同時也要保持警覺。確定打坐的姿勢完全正確，符合正統的打坐形式，否則身體無法保持平衡，肌肉受力不均，身體各部位就會覺得緊繃，漸漸地，姿勢會變形，心裡也會煩躁不安。……

〔第二個層次〕感覺「適應」或是像「回到家」

當你已經在打坐中感覺「適應」或是像「回到家」一樣之後，便會進入第二個層次。當這個階段出現時，便不會再對身體的存在有任何特殊感覺。你非常清楚地知道，自己的身體坐在蒲團上，但並不會特別意識到它的存在。也可以說，身體不會再困擾或影響你。

當這個禪修層次漸漸加深、確立後，即使你可能會覺察到身體某些部位有刺痛感，但也不會被干擾，而且這些刺痛感通常會完全消失。此外，和身體一樣，環境也不能再干擾你。

〔第三個層次〕「超越」

這時，環境和你的意識不再是兩個不同的東西，兩者的對立消失，進入同一種感受中。你聽見鳥鳴、羊叫與其他聲音，卻不會被這些聲音干擾。你的意識包含了這些聲音，沒有分別「內」、「外」。你的意識範圍已經跨越了這些聲音，所以你和這些聲音是沒有區分的。雖然，在這個層次上，身體、環境以及心仍然清清楚楚地在那裡，但是它們彼此不再互相影響，也不會互相干擾了。修行者只是敏銳的覺察一切現象，而不會有厭煩的感覺。第三個層次也許可以稱為「超越」的層次。這時，已經沒有環境要去觀察了，沒有覺察的對象，也沒有覺察的主體，好像是沒有事物存在的感受。雖然打坐的人依舊知道身體還坐在蒲團上，也知道這個房間、屋子以及農莊仍在原處，但是他已經停止忙錄於覺察這些事物，心是在一種「空」的狀態中。

（《如月印空》，頁 139-141）

（A3）1996 年《禪鑰》介紹只管打坐五個層次：1.管著身體的姿勢與感覺→2.身體已經沒有感覺，念頭在看著你打坐→3.對周圍的環境清清楚楚→4.心不會因為環境在動而受到任何影響。

（二）只管打坐

只管打坐，就是不用任何方法，只是管著你正在打坐。但是，只管打坐，就有五個次：

- 1.管著身體的姿勢，而且，知道坐的姿勢和坐的感覺。
- 2.身體已經沒有感覺，只是念頭在看著你打坐。但是，念頭裡已經沒有其他的雜念出現。
- 3.對周圍的環境清清楚楚，不論是聽到或者是看到，清楚得就像一面鏡子，鏡子本身是不動的，但是，可以反映出所有的形象。
- 4.心中沒有任何雜念，雖然看到、聽到。但是，等於沒有看到、沒有聽到。心不會因為環境在動而受到任何影響。
- 5.照而常寂，寂而常照。在平常生活中待人接物，廣度眾生，心中則既不存我想也不存眾生想。

（《禪鑰》，頁 68）

（A4）1996 年《聖嚴法師禪修菁華——默照》〈默照禪概說〉介紹只管打坐的三個階段：1.只管身體→2.把環境當作身體的一部分→3.以空作為觀照。

一、只管身體

把姿勢坐好，身心放鬆，以有心無心的注意自己整個的身體；不是只感覺身體的某一部位，而是在同一時間內，觀照整個身體的任何部位，同時要放輕鬆；緊張的話，很快會累。

二、把環境當作身體的一部分

清楚的知道身體在那裡，但是，它並沒有給你負擔及感覺，雖然身體的痛還在；甚至於，痛也沒有，而周遭之環境如同你身體的一部分，此時有風吹聲、鳥叫聲，但是，對你來講，環境沒有打攪到你的心，而是很自然地，跟你的身體在一起。身體在、環境在、你的心也在；有主觀的自己、客觀的身體，同時被觀照得很清楚，但是，就是沒有負擔，沒有受到干擾。

三、以空作為觀照

向內觀照，內心無限的深遠；向外觀照，外境無窮的廣大。環境在、身體在，但是自己已經不在；沒有主觀的自己及客觀的環境，一片明朗、清淨。到了這個程度，身心世界，整個宇宙，都是我自己；以為沒有境界，事實上，空境即為觀境。此時，是否開悟了呢？還是沒有，一離開打坐，進入生活的環境中時，還會受到干擾。

（《人生》雜誌 154 期（1996 年 6 月）、155 期（1996 年 7 月）；〈默照禪概說〉《禪修菁華集五、默照》，頁 10-12）

（A5）1998 年 11 月〔紐約象岡法鼓禪修中心禪七〕《無法之法》介紹三個階段：1. 只管打坐，並且覺知全身的感受→2. 體驗到環境的和自己合而為一→3. 體驗到無限的開闊。

〔出處一〕：

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。

果谷〈聖嚴法師的教誨〉。2007 年 11 月美國紐澤西普林斯頓。（《無法之法》，頁 17）

〔出處二〕：「第二天，下午開示：默照禪的不同階段」（1998 年 11 月）

〔第一個階段：只管打坐〕

默照的第一個階段是透過只管打坐進入的。只要維持覺知整個身體在那裡打坐。到頭來，身、心合而為一——覺知到整個身體，而不是各個不同部位。這是第一個階段，身心統二。

〔第二個階段：內外統一〕

身體不再成為負擔，身體的感受消失，留下的是清楚明白又開闊的心。修行更深入時，身、心、環境合而為一——內外統一。這是第二個階段。

環境指的是四周的事物，現在感受到它們是你的大身體，也只是在打坐；它不再困擾你或引起妄念。只有整個環境就是你那樣地在打坐。

在第二階段的默照，心很清楚開放，可以在打坐和日常生活中修習。如果依然體驗到身體的感受，就還沒到第二階段。

繼續維持對全身感受的覺知。一旦全身的感受消失，身體不再成為任何負擔，就會感受到輕鬆、開放、澄明，沒有妄念、執著。這時，感受到環境就像你更大的一個身體般坐在那裡，就像看待自己平常的身體一樣看待它。你覺知到環境的整體——禪修中心、鳥、風、飛機、路過的汽車、戶外、其他人。平常感受到的那些特殊的事物，現在都變成了整體的環境而存在：每樣東西都是你，而你也是每樣東西。不再有任何特定的東西；整個環境就是你的身體在那邊打坐。在第二個階段時，內外統一。

〔第三個階段：心靜止卻開放，清楚反映萬事萬物，就像一面鏡子〕

體驗到環境的貼近，卻不受它影響；它全部在那裡，但攝入止中。沒有內在思惟，也沒有外在事情的控制。你察覺到每件事都處在當下。這就是默的方面。照的方面就是清楚覺知每件事物的本然。不受困擾，一動不動，清楚了解周遭的事事物物。這是第三個階段。這種默照就像一面鏡子，形影自由自在地在面前出現，它卻保持完全靜止。

外在環境就像這些經過的形影一樣，你的心就是這面鏡子，因為不動，所以是默，明鑒它面前的一切事物，這就是照。

某些形式的定中，即使心完全靜止，卻對環境茫然無知，這是停滯的止，而不是明白開放的。

相反地，在第三階段的默照中，心靜止卻開放，清楚反映萬事萬物。在這種清楚澄明中，心是止的。（上文請參《無法之法》，頁38-40）

〔出處三〕：第五天「晨間開示：默照的第三階段」

〔第一階段是只管打坐〕

第一階段是只管打坐，並且覺知全身的感受。這個階段是藉由完全的放鬆身心，不管是透過觀呼吸，或直接開始以全身的覺知來打坐，都可以進入這個階段。

〔第二個階段是體驗到環境和自己合而為一〕

第二個階段是體驗到環境和自己合而為一——你就是環境，環境就是你。

〔第三個階段就是體驗到無限的開闊〕

默照的第三個階段就是體驗到無限的開闊。……這第三個層次就內在的心和外在的世界而言都是無限的廣闊。（《無法之法》，頁64）

（A6）1998年《兩千年行腳》介紹默照禪五個階段的修持法：

（A6-1）〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉：1.放鬆身心→2.觀照全身→3.觀照環境→4.內外無限→5.常寂常照（這一段只有簡單概述，無內文）

（四）默照禪的修行方法，分為五個層次：1.放鬆身心，2.觀照全身，3.觀照環境，4.內外無限，5.常寂常照。在這五個層次中，要經常提醒自己身心內外都有，而「我」沒有。至於詳細的修行方法，我是配合南傳內觀禪四念住的方法為基礎來講，所以讓勞瑞以及聽眾們覺得相當受用。

（《兩千年行腳》〈一四、內觀中心演講「默照禪」〉，頁91）

（A6-2）〈一七、解行並重的默照禪〉「禪修的特別講座」介紹默照禪五個階段的修持法：1.放鬆身心→2.觀照全身→3.觀照環境→4.內外無限→5.由內外無限，自然進入惺惺又寂寂，寂寂又惺惺

（一）放鬆身心：

先有一個正確而自然的坐姿，如果不能盤腿坐，也可坐在椅子上。然後從頭一直到腿部乃至腳趾，逐部放鬆。頭部要把腦神經放鬆，然後眼球放鬆，接著依次是臉部肌肉、肩頭、兩臂、兩手、胸部、背部、腰部，非常重要的小腹必須放鬆，接著腿部、腳部不要用力。

（二）觀照全身：

把放鬆身心的方法，從上到下練習三次之後，就用心觀照整個身體。曉得身體是在打坐，也感覺到身體上某些部位有痛、癢、麻、緊等等的覺受。但是，不要把注意力放到特別有覺受的某個部位，只要曉得整個身體是在打坐；清清楚楚、明明白白，知道全體而不特別注意局部，漸漸地身體的負荷感就會消失。但是，還是知道身體正在打坐。

（三）觀照環境：

把身體所存在的環境，也就是自己當前的經驗世界，作為自己的身體，清清楚楚的觀照，觀照全體而不注意局部。當聽到聲音，看到影像，感覺到冷暖或者聞到氣味，不要去特別留意它和跟蹤它。出現時讓它出現，消失時讓它消失，如果處於沒有任何影響、任何觸受，也就是一片寂靜的狀況下，還是知道身體是環境的一部分，整個環境就是自己的身體。

（四）內外無限：

向心內觀照，是無限的深遠；向身外觀照，是無限的廣大。盡虛空，遍法界，至內無內，至外無外，內外交融不可分割。這個時候，不要想像心中有多少的念頭，也不要想像宇宙之中有多少天體。但是，在無限深遠的心內，如果產生幾個妄念，等於一片大海中的幾個泡沫，不需要為它牽掛和動心。心外則包括身體、環境、整個宇宙，若有各種各樣的物體現象，在觸受中出現，把它們擺在無盡的法界大海之中，也是微小有如滄海之一粟，沒有必要去在乎它、牽掛它。

（五）由內外無限，自然進入惺惺又寂寂，寂寂又惺惺：

這時候，一切都有，明明朗朗，就是沒有和境界相對的我之存在，這就是默而常照，照而常默，無我我所，定慧均等，悲智相應的禪境。

（《兩千年行腳》〈一七、解行並重的默照禪〉，頁 102-104）

（A6-3）〈二八、俄羅斯的禪修指導〉：1.觀呼吸→2.觀全身→3.觀全境→4.觀內外無限→5.放下自我中心（絕觀默照）（這一段只是略述五個層次的標題。）

〔出處一〕：

我講到默照禪的層次：1.觀呼吸，2.觀全身，3.觀全境，4.觀內外無限，到了第 5.層次必須要放下自我中心時，他們卻無法揣摩放下自我，甚至抗拒放下自我這個觀念。

（《兩千年行腳》〈二八、俄羅斯的禪修指導〉，頁 163-164）

〔出處二〕：

這次我所講默照禪的四個層次是：1.觀全身，2.觀全境，3.觀內外無限，4.絕觀默照；不以能觀和所觀為境，但是默而常照，照而常默。

到了下午，我繼續開示默照的四個層次，從第一觀身，第二觀境，第三觀內外無限，都是直觀整體，不是只管任何一個局部；也就是說，從第一到第三個層次，是用直觀法。第四層次，是用絕觀法，即是沒有對待，沒有彼此，沒有內外，而且默照同時，那就是〈默照銘〉所說的：「默默忘言，昭昭現前。」真正的默照是第四個層次，觀想成功，就是悟境，就是開悟。

（《兩千年行腳》〈二八、俄羅斯的禪修指導〉，頁 165）

(A7) 2001 年《聖嚴法師教默照禪》〈默照禪法〉(2001 年 5 月 19 日至 6 月 2 日) 分開介紹五個層次：1.放鬆身心→2.體驗呼吸→3.只管打坐→4.統一心→5.開悟。¹³⁵

[1.放鬆身心]

(1) 調身，必須要有一個正確的坐姿，讓身體感到平穩、舒服、輕柔。

- 1 打坐姿勢的要領是，將身體的重心感，放在臀部和墊子之間，
- 2 脊椎和後頸是垂直的，後腦、後頸、直到尾椎骨為止，呈一直線。
- 3 不要彎腰駝背，也不要左曲右歪；
- 4 坐的時候頭頂與上空呈一條垂直線，不要低頭或仰頭，
- 5 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。
- 6 雙手的手心朝上，左手掌在上，右手掌在下，重疊置於腿上；
- 7 然後輕合嘴唇、舌頭輕抵上顎、輕扣上下牙齒，眼球放鬆，兩肩、兩臂、兩手均不用力，腰部挺直，小腹放鬆；這是最正確的姿勢。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 25）

(2) 如何放捨諸相？就是從放鬆身心、安定身心著手：

- 1 第一，先把眼球放鬆，然後將整個身體放鬆，頭腦不要去注意什麼，也不要去思考什麼，只曉得自己是在放鬆狀態。
- 2 第二，身體坐直，臉部的肌肉放鬆、肩頸放鬆、臂不用力、手結法界定印置於腿上，不再管它；後腰放鬆、小腹放鬆，然後享受呼吸、欣賞呼吸從鼻孔出和入的感覺，其他的不要管它。
- 3 第三，進一步，心已比較安定，雜念也少了，此時如果不清楚體驗呼吸從鼻端進出的感覺，很可能會打瞌睡。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 31）

[2.體驗呼吸]

〔(1) 練習將我們的心〕：要練習將我們的心，用來享受呼吸從鼻孔出入的感覺。能夠如此，心有所寄，就不會用眼睛去看，用耳朵去聽了。

¹³⁵ 在 1999 年出版的《牛的印跡》，列有修默照的第三階段：

1.只管打坐 a.只管打坐「緊法」 b.只管打坐「鬆法」	2.*環境、無限自我與世界的體驗 *條目為筆者所加 a.第一層次意識的領域會從身體擴大到當時的感知環境 b.第二層次體驗到自我與世界的無邊統一、無限的光與無限的聲音 c.第三個層次: 體驗是與「空」的同的感	3.默照的真實體現無心、不思議的開悟
------------------------------------	--	--------------------

參《牛的印跡》，頁 232-241。此《牛的印跡》著作為丹·史蒂文生（Dan Stevenson）個人花了近十幾年的時間所整理，今不列入此表中。

(2) 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。

〔(3) 練習我們的心，就好比站在電影院門口的收票員〕：

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。（《聖嚴法師教默照禪》，頁26）

〔3.只管打坐〕

(1) 這個時候便可用只管打坐的方法，**1**很輕鬆地體驗、知道自已的身體正在打坐，**2**但
不要特別注意身體的某一部位或某些部位的感受狀況，**3**也不去特別注意心裡的反應，以及周遭環境裡正在發生的任何狀況，**4**你的責任只是曉得你正在打坐。

(2) 事實上，這就是提起默照的方法，正在練習放捨諸相、休息萬事。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁31）

(3) 修行默照禪的要領，首先就是要**1**放鬆身心，接著是**2**曉得自己在打坐，然後**3**享受呼吸從鼻端出入的感覺，**4**等到心的狀況安定之後，便告訴自己：「我的身體是在打坐！」也清楚知道自已的身體在打坐。

(4) 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？**1**只需知道你自已的身體是在打坐就好。**2**不特別去注意身體的某一部分，**3**不去特別在乎令你有興趣的念頭，**4**或特別去討厭令人不快樂的念頭，

(5) 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：「我在打坐，我在打坐……」，這就是「默照」。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁33-34）

〔4.統一心〕

〔註：詳文無〕

*默照禪的練心過程是：放鬆身心、收心攝心、集中心、統一心，放下統一心，即是無心。（《聖嚴法師教默照禪》，頁67）

〔5.開悟〕

(1) 智慧的梵名是般若，它不是知識、不是經驗、不是學問，而是無我的態度。（《聖嚴法師教默照禪》，頁51）

(2) 智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度。（《聖嚴法師教默照禪》，頁55）

(A8) 2002 年《聖嚴法師教默照禪》〈象岡默照禪十〉：1.放鬆身心→2.體驗呼吸→3.只管打坐→4.統一心→5.開悟。

【※掌握默照的原則】

- (1) 放鬆身心。
- (2) 不管過去，不管未來，不管環境裡發生的事，只是用方法。
- (3) 不擔心妄念，不討厭妄念，不對壞狀況起瞋恨心、後悔心，不對好狀況起貪戀心、追尋心，你的責任只在於回到現在的方法，繼續用方法。

(《聖嚴法師教默照禪》，頁 89)

1. 放鬆身心

【1.1 肌肉放鬆與神經放鬆】

修行默照禪的首要原則，是將身體放鬆；包括肌肉、神經，練習著從緊張成為放鬆。

(《聖嚴法師教默照禪》，頁 83-84)

【1.2 調整坐姿：三要點】

坐的姿勢相當重要，不管怎麼坐，第一要件是要舒服，第二要件是要穩定，第三要件是坐得持久。……

- 1 首先，把腿擺好，將腰挺直，後頸挺直，頭頂、下巴應該是呈垂直線，而不是仰著頭或低著頭。
- 2 腰挺直時，小腹放鬆，下巴收緊，
- 3 然後臉部肌肉放鬆，牙齒不要咬緊，嘴巴是閉攏的。
- 4 眼睛可以睜開百分之二十，如果睜開時妄想很多，會受到干擾，可以將眼睛閉起來，但是不要胡思亂想。
- 5 手的放法是右手掌放在左手掌的下面，雙手大拇指相接放在小腿上，不要用力，放好之後就不要再管它了。
- 6 肩頭不要用力，輕鬆自然的，不向後張，不向前傾，不向上抬，不向下壓。
- 7 身體重量的感覺，不在頭部，不在上半身，而是在臀部與蒲團之間，這是重量、重心之所在。此時，請確認尾椎骨是否碰在蒲團上，這是不正確的，要將身體略為前傾。
- 8 通常臀部是坐在蒲團正中央的前半部，後半部是空著的；如果尾椎骨靠著蒲團，表示你只坐了蒲團的小部分，或者蒲團前面的一部分，所以會碰到蒲團，這樣坐久了，尾椎骨會痛，不健康。姿勢坐得正確、舒服、安定之後，…… (《聖嚴法師教默照禪》，頁 91-92)

2. 體驗呼吸

【2.1 體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺】

1 此時就體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺，呼吸出時是溫暖，呼吸進時是清涼，體驗清涼與溫暖，但要注意呼吸的深與淺，不要控制呼吸的快與慢，只曉得呼吸在鼻孔進和出的感覺。不必去想呼吸的量與質，也就是不去在乎空氣的質與量，否則就變成在練氣，而不是在默照了。（《聖嚴法師教默照禪》，頁92）

2 四、身心都在打坐……體驗呼吸從鼻孔出入的感覺，只管呼吸出入的感覺，不管呼吸的多或少、深或淺，或者空氣品質的好與壞。（《聖嚴法師教默照禪》，頁120）

〔2.2 每一次呼吸都是新鮮的〕

一定要對這個方法培養出興趣，要體認到你的每一次呼吸都是新鮮的，都是一個新的經驗，都是重新開始的一個生命。（《聖嚴法師教默照禪》，頁92）

〔2.3 體驗呼吸時，可以想像自己是在生命大海裡游泳〕

1 體驗呼吸時，可以想像自己是在生命大海裡游泳。雖然每一次伸出手向後划的動作，似乎都是同一個動作，但是，水並不相同的，每一次的距離、位置也不相同；每一次都是一個新的開始，一直一直往前走，走多少是多少。你要對自己說：「我雖然不會游泳，但我現在練習著在我的生命大海裡游泳，那就是我的呼吸。」（《聖嚴法師教默照禪》，頁92）

2 諸位在體驗時，是否真的覺得是在生命的大海裡游泳，好舒暢、好平穩、好安靜、好快樂？有了這種感受體驗，就可以再進一步。（《聖嚴法師教默照禪》，頁105）

3 體驗呼吸如在生命的大海裡游泳。（《聖嚴法師教默照禪》，頁106）

3. 只管打坐

〔3.1 出處一〕：

「只管打坐」可分成三個層次：

1. 我在打坐，
2. 我的身體在打坐，
3. 我的身心全部都在打坐。

3.2 「只管打坐」三個層次

3.2.1 我在打坐

「我在打坐」只是個觀念；身體在打坐，是照；身心都在打坐的時候，沒有雜念，只有身心統一，這便是「只管打坐」的根本方法。（《聖嚴法師教默照禪》，頁106）

3.2.2 我的身體在打坐

1 身心統一，身心一致，沒有雜念。曉得自己是在打坐，雜念來了不管它；環境裡有任何動靜，不管它，這就是默照。（《聖嚴法師教默照禪》，頁106）

2 只管自己的身體在打坐，知道身體上某些局部的反應，不需要管它；不管它，是

默；我知道我在打坐，是照。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 106）

3.2.3 我的身心全部都在打坐

〔（1）出處一〕：

- 1 體驗呼吸的感覺，只是身體的一部分，要把心擴大、放大，安心的體驗身體全部的感覺。
- 2 但是，不可能對身體每個地方全部都有感覺，通常只對痛、麻、癢，或者不舒服的地方有感覺，特別是在動的部分；知道，但不要管它，不要特別留意任何一個局部，而是知道全體。
- 3 知道全部的身體，甚至知道你的心都在打坐，將體驗呼吸這一點擴大到你的身體，甚至全部的身心，那就是你的生命都在打坐。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 106）

〔（2）出處二〕：

身心都在打坐……

- 1 體驗自己的身體在打坐，要體驗、知道身體的全部都在打坐，不要特別注意有知覺、感覺的部分，沒有知覺的部分也知道是存在著；
- 2 知道「我在打坐」，但是請不要在腦海中想像著自己在打坐的形象，這是想像著打坐，而不是體驗自己的身體在打坐，這兩者是不一樣的。……
- 3 知道這個身體在打坐就好，身心全部的我都在打坐，這是非常實在的；
- 4 僅僅是「我在打坐」，這是個觀念；如果只停留在「我的身體在打坐」，很可能會產生幻境而變成一個圖像；
- 5 如果身體與心結合在一起，我的心知道我在打坐，身心都在打坐，那就是一體了。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 120）

4. 統一心

〔4.1 統一心三類的經驗：1.光音無限；2.澄澄湛湛；3.一片悟境〕

統一心的階段會有三類經驗：

- 1 1.光音無限。有光，有音，不一定是同時，而是在無限中。
- 2 2.澄澄湛湛。不一定有光有音，但是心是透明、透徹的，就像透明的水晶，不會動，但是很清澈，此時會覺得是悟境出現。
- 3 3.一片悟境。好像什麼都知道，沒有一樣東西不是自己的，天地萬物皆從自性中出，再回到自性中去。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 137）

〔4.2 統一心的三個層次：1.身心統一；2.內外統一；3.前念與後念統一〕

統一心有三個層次或現象，那就是身心統一、內外統一、前念與後念統一。但是，我們所期待的是無心，並不是這三個統一心，這都是過程。無心，不是追求可得，一追求就

是妄想心，而是要放下、放下……，「放捨諸相，休息萬事」。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 143）

〔4.3 對統一心的錯誤認知〕

1 統一心出現這種經驗，原則上是個好現象，能讓人產生信心，認為修行是很有用的。

但是，這些現象和悟境不相關。如果有人有統一心出現，我會恭喜他，然而還要更進一步，將它捨掉。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 138）

2 不論是有的經驗、空的經驗、統一的經驗，通通不是開悟。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 138）

5. 開悟

〔5.1 開悟，不是知識，不是經驗，而是無我的態度〕

1 真正佛法所說的開悟，不是神祕經驗，不是神通。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 128）

2 開悟的「悟」，佛經裡稱它為無漏的智慧現前，在梵文稱為般若，無漏智慧和有漏智慧是相對的。世間所有的知識、學問、技巧、聰明，都是有漏的智慧；而無漏的智慧，不是經驗，不是知識，而是無我的態度，也就是沒有自我中心和自我執著的態度，這就是開悟，就是般若。……開悟，是智慧現前、悟境現前。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 128-129）

3 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。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 129）

4 開悟，並不等於聰明，也不等於學問、知識，而是從煩惱得解脫。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 130）

5 開悟，不是知識，不是經驗，而是無我的態度。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 138）

〔5.2 漸悟與頓悟〕

1 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。

（《聖嚴法師教默照禪》，頁 129）

2 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。（《聖嚴法師教默照禪》，頁 129）