

聖嚴法師的禪法體認及其對大慧宗杲「話頭禪」 與宏智正覺「默照禪」的運用

陳劍鎧*

摘要

臺灣法鼓山聖嚴法師同時傳承臨濟、曹洞二法脈，他以此二法作為個人修行法要，亦以此二法接引信眾。他於 1976 年應邀赴美，開始指導禪修，並將個人的體悟透過層次化的說明來指導禪修者。法師一再強調建立禪修的方法次第，能有效指導禪修者，對於現代信眾而言，有無比助益。本文擬藉由聖嚴法師傳承臨濟、曹洞二法脈，檢視他如何運用大慧宗杲的「話頭禪」與宏智正覺的「默照禪」，並且闡述他調和二者，進而建構出自己的禪修體系，此進程在當代深具禪學的發展意義，頗值研議。

關鍵詞：聖嚴法師、大慧宗杲、宏智正覺、話頭禪、默照禪

* 臺灣屏東教育大學中國語文學系教授。

一、前言：聖嚴法師傳承曹洞與臨濟兩支法脈

聖嚴法師（1930-2009）14歲時於江蘇南通狼山廣教寺出家，法名「常進」，¹20歲時因投身軍旅而還俗。²隨國民黨軍隊撤退來臺後，於1960年1月6日（農曆臘八，12月8日），31歲時求度於東初老人（1907-1977），再次出家，法名「慧空聖嚴」，取「以聖教莊嚴佛法，以聖法嚴飾身心，用聖德嚴淨毘尼」之義，勉勵聖嚴「嚴以律己、發揚聖業」，由於東初老人傳承曹洞與臨濟兩支法脈，因而聖嚴法師說：「他是太虛大師的學生，也曾經擔任江蘇省鎮江的名剎，屬於曹洞宗系的焦山定慧寺方丈。他是曹洞宗的創始人洞山良价下第五十代傳人，同時他也在臨濟宗下常州天寧寺參學，也在臨濟宗普陀山系的寺院出家，所以一人傳承曹洞與臨濟兩支法門。因我跟東初老人出家，在法系上也同時繼承曹洞與臨濟兩流。」³另外，聖嚴法師在1958年春，曾跟靈源和尚（1902-1988）在高雄市的佛教講堂同榻而臥兩個晚上，結了法緣之後，直到1978年12月5日，靈源和尚授其法脈傳承，繫屬虛雲老和尚下第三代，臨濟義玄下第五十七代傳人，並蒙賜法派字號「知剛惟柔」及法脈傳承譜《星燈集》。⁴

聖嚴法師同時傳承臨濟、曹洞二法脈，並於1976年應邀赴美，在紐約大覺寺開始指導禪修，他在美國創辦象岡道場，對西方國家的弟子教授臨濟宗的話頭禪跟曹洞宗的默照禪之專修禪七，並於美國、臺灣各主持一場為期四十九天之禪修活動外，行跡遍及英國、德國、俄羅斯、波蘭、克羅埃西亞等地，成為國際間著名禪師。聖嚴法師自視其赴美是「生命改版」的關鍵處，開始以指導禪修、研究禪法與演說，開展出生命中極為重要的歷程，並以此具備所謂「禪師」身分。⁵

聖嚴法師於1989年在臺灣創建法鼓山，以「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，提倡心靈環保，以期淨化人心為鵠的；2005年宣布法鼓山為繼承漢傳禪佛教的「中華禪·法鼓宗」之創始道場；⁶2009年2月3日因病捨報，享年80歲。⁷

¹ 參閱林其賢：《聖嚴法師七十年譜》（臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2000），頁52-54；釋聖嚴：《聖嚴法師學思歷程》，《法鼓全集》，第3輯第8冊，頁13-15。

² 同前註，頁69-73。

³ 釋聖嚴：《聖嚴法師學思歷程》，同註1，頁51；有關聖嚴法師在美國期間，傳承東初老人曹洞宗焦山法系，為第五十一代傳人一事，同註1，頁297-298。

⁴ 參閱釋聖嚴：《拈花微笑》，《法鼓全集》，第4輯第5冊，頁90；釋聖嚴：《禪門修證指要》，同註55，頁250；同註1，頁107-108、325-326。

⁵ 參閱辜琮瑜：《聖嚴法師的禪學思想》（臺北：法鼓文化事業有限公司，2002），頁32-33；辜琮瑜：〈聖嚴法師：禪修改寫生命版圖〉，《人生雜誌》第197期（2000），頁6-21；同註1，頁291-292。

⁶ 聖嚴法師曾清楚解釋何謂「中華禪」？及其傳承曹洞宗、臨濟宗兩個系統的精神。他說：「『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

聖嚴法師同時傳承臨濟、曹洞二法脈，並教授臨濟的話頭禪、曹洞的默照禪，他以此二法作為個人修行法要，亦以此二法接引信眾。話頭禪是臨濟宗大慧宗杲（1089-1163）的主要禪法，默照禪是曹洞宗宏智正覺（1091-1157）的主要禪法，大慧宗杲與宏智正覺互有批評，本文藉由聖嚴法師傳承臨濟、曹洞二法脈，檢視他如何運用此二種禪法，並且闡述他如何調和二者，進而發展出自己的禪修體系，此進程在當代深具禪學的發展意義，頗值研議。

二、聖嚴法師對禪法的體認與傳授

聖嚴法師早年在大陸出家時，被教導的是話頭禪；而後來在高雄美濃閉關時，是以默照禪作為主要修持法，他說：

西元十二世紀，在中國有兩位非常著名的禪師：一位是臨濟宗的大慧宗杲（1089-1163），他提倡了話頭禪；另一位則是曹洞宗的宏智正覺（1091-1157），他提倡了默照禪。我自己則正好連接上了這兩個系統的法門，當我在跟老師修行著力時，用的是話頭禪，在六年的閉關期間，修的則是屬於默照禪。這兩種禪法對我來講，都有很大的利益及效果，直到目前我還是在教授著這兩種禪的修行法門。⁸

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。我在臺灣、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。」法師又曾解釋何謂「法鼓宗」，他說：「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。」又云：「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。」（釋聖嚴：〈認識聖嚴法師·中華禪法鼓宗〉，財團法人聖嚴教育基金會，網址：http://www.shengyen.org/content/about/about_04_01.aspx，上網時間：2013/06/06）。

⁷ 參閱釋聖嚴口述、胡麗桂整理：《美好的晚年》（臺北：法鼓文化事業有限公司，2010），頁320-321。

⁸ 釋聖嚴：《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》，第4輯第14冊，頁23。

1963年9月23日，聖嚴法師在風光幽靜的高雄美濃朝元寺閉關六年時，⁹修持默照禪，加之早年曾修習話頭禪，因而這兩種禪法皆使他受益。故從個人宗教經驗出發而講授這兩種禪法，並在教導信眾的過程中建立修行次第，法師說：「我透過自己的經驗，將釋迦世尊以來，在經教中所見的種種鍛鍊身心的方法，加以層次化、合理化地教導有心修學的人。」¹⁰其實，法師這麼說，除了是對自己宗教體驗的陳述外，他最想表達的應該是在佛教的禪修傳統裏，有關自己的定位：

佛陀涅槃後，漸漸形成這樣的趨勢：通經說法的稱為法師，持律講律的稱為律師，諷讚並讀誦經法的稱為經師，研究阿毘達磨的稱為論師，習定學禪的稱為禪師，修持觀行的則稱為瑜伽師。以中國古代的佛教型態來講，我不是禪師；以今天的日本型態看，我也不是禪師，這在《禪的體驗·禪的開示》、《禪門藝語》兩書的自序中，已有聲明。雖然我也主持禪七，教人打坐參禪，但我也常告訴弟子及有緣親近我、跟我學禪打七的人說：「我不是禪師，我只是教導你們修行的方法。」由於目前很少有人能以準確的方法教導人修行，所以我只好濫竽充數，獻我的敝帚。¹¹

從佛陀涅槃後，佛教通經說法的法師、持律的律師、讀誦經教的經師、研究論典的論師、習禪修定的禪師，及修持內觀的瑜伽師等，漸漸形成各種教派，足見佛教「不是一個單一的、完全相同的團體……，中國、韓國、泰國、日本，和越南的大乘佛教採用了某些與南方斯里蘭卡、東南小乘佛不同的形式。」¹²這跟在大傳統裏各種團體形成亞傳統的意思是一樣的。從這個角度來看，聖嚴法師謙稱不是「禪師」，無論從古代型態或是日本型態，自己皆不算是禪師。他不自居「禪師」身分，在我們看來，跟他向來講求融和的思想有密切關係，如果選擇其一，須捨棄其餘，因而他不自認為是禪師的同時，則更可兼具多種身分，乃至統合各種教義與宗義，以期教導信眾體證涅槃，這跟他強調禪法的演變歷程，以認識本來面目的思想史，亦有絕大關係。¹³因為辨析思想演變歷程，可以了解禪境の方

⁹ 釋聖嚴：《歸程》，《法鼓全集》，第6輯第1冊，頁289。

¹⁰ 釋聖嚴：《禪與悟》，《法鼓全集》，第4輯第6冊，頁324。

¹¹ 釋聖嚴：《禪的生活》，《法鼓全集》，第4輯第4冊，頁73。

¹² 參閱約翰·希克(John Hike)著，王志成、柯進華譯：《從宗教哲學到宗教對話》(Who or What is God? And Other Investigations)，(北京：宗教文化出版社，2010)，頁57-62。

¹³ 例如聖嚴法師說：「向來的禪者，以及重視實際修行的佛教徒，大都不重視思想史的演變過程，似乎覺得『禪』的修證方式和觀念，從來不曾有過變化，僅憑以因緣而接觸到的某一種或某一些禪的方法或禪的文獻，作為衡斷及修持的標準。縱然是聰明的禪者，涉獵了往古迄今的各種禪籍，多半也僅以同一個角度來理解它們，此與各還其本來面目的認識法，是有很大的出入的。」(釋聖嚴：《書序》，

法或途徑，這些方法或途徑雖不拘一格，但都是參禪手段，他說：

我本身於中國大陸的禪寺出家，卻以出生太晚，離開大陸之時，尚未具有住進名剎禪堂的資格；雖然直到我閉關六年出山為止，經常以打坐為日課，真正禪堂的生活規範，宴默與棒喝等的體驗，是在到日本留學之後。因此有人以為我所教授的是日本禪。¹⁴

如來看來，法師所學的禪堂規範有的是採用日本禪宗的法式，¹⁵然而在別人誤會其教授的是日本禪時，則予以辯解：「其實，我在美國所教，雖然名之為禪，既不是晚近中國禪林的模式，也不是現代日本禪宗的模式，我只是透過自己的經驗，將釋迦世尊以來的諸種鍛鍊身心的方法，加以層次化及合理化。」¹⁶要言之，法師強調他透過個人的宗教經驗而開展禪修次第。尤有甚者，對釋尊以來各學派鍛鍊身心的方法加以綜攝，析理層次，並予以合理化。法師將方法說得更為具體，以下徵引數則，以見一斑：

我在國外教授佛教的修行方法，不能說是中國的禪，也不能說沒有中國禪的成分在內，基於調身、調息、調心的三原則，有用大小乘共通的各種觀行法，有用內外道通用的呼吸法，也用印度及中國的各種柔軟健身法。對於調心得力的人，使用中國禪宗參話頭的方法，以打破疑團，開佛知見。¹⁷

《法鼓全集》，第3輯第5冊，頁177-178）。

¹⁴ 同前註，頁171。

¹⁵ 例如法師說：「我並沒有完全遵循中國禪的風格，……像是我們坐的墊子便是來自日本的傳統。」「傳統上，中國的臨濟宗、曹洞宗的修行者，以及日本臨濟宗的修行者，采相對而坐的方式，我們則面牆而坐，這是根據日本曹洞宗的傳統。」「我也要修行者在兩炷香之間做一些瑜伽動作，這在中國或日本傳統中都找不到，而是我覺得伸展運動有益健康，是現代修行者必須的。」「日本禪的修行者會慢步經行……，但沒有快步經行。在中國禪寺，修行者快步經行，但不慢步經行。在紐約的禪中心，這兩種經行方式都採納。」「在日本禪宗，開始修行時採用的是數息或參話頭。一般說來，臨濟宗用參公案或話頭的法門。老師會給學生一些公案或話頭，要他們一個又一個地用功去參。曹洞宗所用的主要法門是『只管打坐』，這種方法通常被描述為『無法之法』。」「臨濟禪的修行者開始時通常是著重在集中心念，最常用的方式就是數息、念佛、參話頭。然而，在開始時，把話頭像咒語或佛號一樣來念。到後來，修行者進步到思索話頭以產生疑情。日本臨濟禪修行者一般的修行方式是，參一個又一個的話頭，而中國臨濟禪的修行者可能一輩子都在參同一個話頭。」「我在禪七中會和每位禪眾小參幾次，這種作法采自日本禪，但並不是每天都小參。」「在美國所遇到的事和中國不同，因此我得重組、修訂教學的方式。中國禪和日本禪必須改變、適應，才能在現代文化中——不管是東方化或西方化——流傳下去。」（釋聖嚴著、單德興譯：《禪的智慧》，〈第二篇 日常生活中的修行——中國禪與日本禪〉，網址：七葉佛教書舍，<http://www.book853.com/show.aspx?id=66&cid=94&page=26>，上網日期，2012/06/17）。

¹⁶ 同註13，頁171。

¹⁷ 同前註，頁172。

我所主持的禪七……，開示的主題、調心的方法、坐香的長短、棒喝的有無、小參的次數、勘驗工夫時所用的機鋒及態度的剛柔等，都會因不同的人、不同的程度和所參加的各次禪七而有不同。迄今為止，我還沒有打過一次相同的禪七。¹⁸

我在行持上，主張採用原始佛教的精神，也就是以戒、定、慧的三學並重，所以我開始對佛學做比較深入的探索之時，就是從戒律的問題著手，然後研讀各種禪數之學的禪經禪籍，從印度的次第禪觀到中國禪宗的頓悟法門。事實上《阿含經》的本身就是在闡明慧學的同時，也在宣揚定學，而定學必須要有戒學的基礎和慧學的指導，否則，不落於魔境，便滯於世間禪定而不得解脫。¹⁹

個人的宗教經驗是無法被確定，亦無法被檢驗的，然而法師將禪修的體悟境界透過層次化的說明，使學者達至內證。在調身方面有用印度及中國的各種柔軟健身法；²⁰在調息方面有用內外道通用的呼吸法；²¹在調心方面有用觀想方式來進行，²²如已得力則用中國禪宗參話頭的方法。然而，每次主持的禪七，皆會因時、因人不同，而有不同的施設、教導，法師強調「迄今為止，我還沒有打過一次相同的禪七」，這跟錯綜複雜的禪學是相應的，雖然禪的境界是不可言說，但是禪學則是修持方法的追問、批判，如果僅是採用某種特定的知識類型或言說方式，則必然走向僵化，因而坐香時間長短、是否使用棒喝、小參次數多寡、勘驗工夫的機鋒及態度剛硬或柔軟等種種施設教化，必因應禪修人士的需要，這樣的禪法才是活法。²³尤有進者，任何禪修皆須以原始佛教之戒、定、慧三無漏學為基本精神，《阿含經》闡明定、慧等持之學，依此修習，可避免落入魔境或滯於世間禪定而不得解脫，他強調中國禪宗的頓悟法門，指出：

¹⁸ 同前註，頁 195。

¹⁹ 釋聖嚴：《聖嚴法師學思歷程》，同註 1，頁 170。

²⁰ 相關調身，參閱釋聖嚴：《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》，第 4 輯第 3 冊，頁 27-35。

²¹ 有關調息，參閱同上註，頁 35-40。

²² 聖嚴法師舉出幾種用觀想方式來調心，1) 觀想身外的東西；2) 觀想地、水、火、風的功德；3) 以身體的官能接受身外的對象；4) 觀想身內的五臟；5) 觀想身體的某部位。（同註 20，頁 40-42。法師說：「我在美國所教的初級班，僅教一或兩種調心法，上完中級班，可能已學到六或七種調心法；但是能夠每種都學得有效的人，並不多見，原因是打坐的基礎不夠，光學方法沒有用處，學了若勤練，也沒有用。練習之時，發生了困難，有的可以自行解決，有的則必須老師指導，始能克服。」（同上，頁 42）另外，法師還指出：「大多數的調心方法，是用來對治散亂心的。我將調心的歷程，分作七個階段，以數息作例子。」有關此七個階段，參閱釋聖嚴：同註 20，頁 43-46。

²³ 這些施設等法，聖嚴法師在《禪門修證指要》一書，略有提及，其中引用《禪門鍛鍊說》之說：「然不善用，則雖活法，皆成死法，能善用之，則死法中，自有活法。活法者何？辨機器是矣。」（同註 55，頁 197）又云：「既示話頭，即當指令參究。然參法有二：一曰和平，二曰猛利。」（同上，頁 200）。

若從次第禪觀的立場而言，不論大乘小乘，均有《壇經》所舉「先定發慧，先慧發定」的爭執點。例如所謂「從禪出教」的說法，便是主張先定發慧；「藉教悟宗」的說法，便是主張先由聞慧而開示悟入佛的知見。其實，若從頓悟法門來說，一旦發悟自性本空，當下即獲定力，所以定慧是一不是二。《壇經》對於禪定一詞的認識，也與次第禪定不同，所謂：「外離相即禪，內不亂即定」，同時離相與不亂，便是即慧即定。」²⁴

無論是「從禪出教」的「先定發慧」情況，還是「藉教悟宗」的「由聞慧開示悟入佛的知見」情況，都含攝著定、慧二者的有效呈顯迹象，然而就即定即慧的頓悟法門而言，一旦證悟自性本空，則激發出定慧不二，此已與次第禪定所施設的循序漸進的方式不同。²⁵法師從印度的次第禪觀到中國禪宗的頓悟法門，有其分判，有初始階段的五停心觀、四念處之教導，亦有以公案、話頭、默照禪等的參禪方法，²⁶尤其對中國傳統禪宗所開展的禪法，他分析為兩類：

禪法可分作兩類：一是六祖惠能及早期禪宗祖師們所揭示的「直指」，不用任何觀法，頓斷煩惱，頓悟自性，那便是不立文字，教外別傳，無可依附，不假修行，自然天成的。類似的利根機人，究竟不太普遍，故有第二類的參話頭、參公案。話頭與公案，是用來堵塞偷心和妄情的，有人終身抱定一句話頭，參問下去，……此即適合於一切根機的觀行法。²⁷

第一類是不用任何觀法，而「直指人心，見性成佛」，以不立文字、教外別傳、無可依附、不假修行的方式，體悟佛性、空性，²⁸這是上上根器所能企及的修法；第二類是參

²⁴ 釋聖嚴：《神會禪師的悟境》，《法鼓全集》，第4輯第16冊，頁84。

²⁵ 例如聖嚴法師說：「通常認為坐禪的方法不出於禪觀，也就是用各種不同的觀想法，例如數息觀和不淨觀，或五停心觀等，來達到身心統一及超越身心之外的目的。可是《六祖壇經》對此有所批評，它主張既不要著心，也不要著淨，也不是不動。如果著心，那是妄想；如果著淨，那是妄念；如果是不動，只有自性才能辦得到。所以他說：『心念不起名為坐，內見自性不動名為禪』，『外離相為禪，內不亂為定』。這對於傳統的次第禪觀而言，是不相同的。傳統的次第禪觀，是要在一個安靜的地方坐下來，用心去放在一定的方法上，然後使得散亂心逐漸減少，以至消失而入定境。可是《六祖壇經》所說的坐禪不在於打坐，乃在使得自己的心當下不起雜念而能見到不動的自性，叫坐禪。能夠達到這樣的程度，內心自然不亂，所以也叫定，並且說這是真正的禪、真正的定。從外面看叫作禪，從內看叫作定；實際上，坐禪、禪定，是指同一樁事。」（同註10，頁322）。

²⁶ 釋聖嚴：《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》，第4輯第9冊，頁59。

²⁷ 同註20，頁351-352。

²⁸ 聖嚴法師云：「中國禪宗修行者所謂的『開悟』，所『悟』、所『認證』的，假名為佛性，其實就是『空性』」。（釋聖嚴：《聖嚴法師教觀音法門》，《法鼓全集》，第4輯第13冊，頁42。）

話頭、參公案，用以堵塞偷心和妄情，適合於一切根機的觀行法。然而，若要開佛知見，則須假借語言、文字，因而法師云：「禪宗固為頓悟法門，我的立場則講求層次分明，用以自警，勿以凡濫聖，勿以染亂淨，不得倒因為果而稱無上究竟。」²⁹明明白白，理所當然。由此看出法師著重話頭禪，他認為「久修禪法的人，……用一句話頭來對治，便已足夠了。」³⁰對於久修之士則不須過度習得，減低認知系統的作用，有利於減輕心理負荷，進而將注意力全放在禪修上。法師講求的是如何建構一套禪修次第和方法，令參禪者掌握禪的本質及密得心傳：

禪宗則以無方法為最上方法，無次第是最高次第……。沒有方法，實在太難了，因此在四祖、五祖都有方法，宋以下的公案話頭及默照，也是方法。現在我所教的方法，也與次第禪有關，因為一般人還是需要次第。如打坐、數息、念佛、拜佛、經行等……這些都是我目前所用的方法和次第。³¹

法師指出公案話頭及默照兩種型式皆為方法，即使打坐、數息、念佛、拜佛、經行等也是方法，被運用於修持次第之中。佛法甚深微妙，一般人進行修持仍須次第與方法，這是一層保障，否則曲高和寡，終不是佛陀出世本懷。³²如以默照禪為例，練習時有前後次第，須先用「照」，才能達成「默」的效果。法師指出「知道有妄想雜念，趕快回到方法；知道妄想雜念，是照；趕快回到方法，使妄想雜念停止，是默；知道我在用方法，所以妄想雜念不起，則是默和照。」³³這樣的教法，讓修禪者明白易懂，知所方向，進行操練實踐。

三、聖嚴法師對話頭禪與默照禪的體認與運用

（一）對話頭禪的體認與運用

如上所述，聖嚴法師強調參話頭、參公案「適合於一切根機的觀行法」，表明上上根器亦可使用第二類的參話頭、參公案等方法。不過，法師講求建構一套禪修次第和方法，

²⁹ 同註 13，頁 212。

³⁰ 同註 20，頁 360。

³¹ 釋聖嚴：《漢藏佛學同異答問》，《法鼓全集》，第 2 輯第 4 冊，頁 70-71。

³² 聖嚴法師云：「中國講圓頓，沒有次第，使初學的人不易摸著頭緒，一般人無法入門，終成民間信仰，因此高者太高，低者太低。」（釋聖嚴：《漢藏佛學同異答問》，《法鼓全集》，第 2 輯第 4 冊，頁 88。

³³ 同註 8，頁 153。

因而，認為參話頭對根器不利、善根不夠深厚的人而言，是一種方便施設，這種不能不假借方便法的禪修人士，「若能抱定一句話頭直參下去，由疑情而生疑團，從疑團之中脫穎而出或破殼而出，那就見到所謂未出娘胎之前的本來面目。」³⁴法師指出「頭，（指）照顧話頭，故又名為『看話頭』」，³⁵古人公案很多，「看話頭、參公案，乃是禪宗的利器」，法師如是說，並且認為中國南宋以後禪宗諸祖，大抵多用此法，「所謂『參禪』二字，即從看話頭、參公案的方法而來。」³⁶

法師認為中國禪宗重視參話頭，而他把話頭分成四個層次：

- 1.念話頭：就是反覆的念一句話頭，譬如念「念佛的是誰？」
- 2.問話頭：是對某一句話頭反覆的問是什麼？
- 3.參話頭：是問話頭而產生疑情、疑團，到了只有一句話頭連綿不絕，好像他整個生命就是那句話頭。
- 4.看話頭：是在悟後繼續用話頭作為保任和加強的一種方法。³⁷

上舉四個層次，法師作出說明：「其中只有第三種可以達成開悟的目的。第一、二兩種能幫助達成身心平衡乃至於身心統一的目的。」³⁸問話頭指已經有疑問產生，但可能仍然有妄念出現而將話頭打斷，若是問話頭問得毫無間斷，則進入參話頭的層次。³⁹從問話頭而深入話頭，跟話頭成為共同體，「你的生命就是話頭，話頭就是你的生命。」這個時候，看到的所有東西，包括自己，都是所問的話頭，這就叫做「參」。「參，實際上是從『問』變成跟話頭合而為一。」⁴⁰

再者，一般參禪人士會誤以為「念話頭」就是「參話頭」，⁴¹不能知曉如何操持「參話頭」，認為念「念佛的人是誰？」即是「參話頭」。對這樣的問題，法師認為：「會用功者，當是參話頭不是念話頭。唯有參究能生起疑情，禪修者的經驗，有『大疑大悟，小

³⁴ 同註 10，頁 262。

³⁵ 同註 20，頁 330。

³⁶ 同前註，頁 89。

³⁷ 釋聖嚴：《悼念·遊化》，《法鼓全集》，第 3 輯第 7 冊，頁 392。法師在另一處，所提出的四個層次，略有不同：「話頭人人可用，不過，可有四個層次：念話頭、數話頭、問話頭、參話頭。念話頭如同念佛號，數話頭就像數佛號，問話頭就像問問題，參話頭則必須等疑情出現。」（釋聖嚴：《禪鑰》，《法鼓全集》，第 4 輯第 10 冊，頁 89）。此四個層次主要是比配持名念佛而提出，而且第四個層次「參話頭」已達開悟的目的。這裏沒有提出「看話頭」作為悟後繼續保任的方法，是因為以念佛作為保任的方法。因而這兩處所言應是一致的，並非法師所言有所矛盾。

³⁸ 同前註，頁 392。

³⁹ 釋聖嚴：《聖嚴法師教話頭禪》（臺北：法鼓文化事業公司，2009），頁 52。

⁴⁰ 同前註，頁 155-156。

⁴¹ 法師云：「究問話頭稱作參話頭，而信口重複是念話頭，參話頭者多半帶有疑情，念話頭者可能附著妄想。」（同註 20，頁 330）。

疑小悟，不疑不悟』之說，所以最好不要將參話頭的工夫用成念話頭去。」⁴²接著，參話頭開悟之後，進入看話頭的層次，繼續保任，即照顧明心見性後的心性，不再被煩惱所困擾與污染。⁴³

足見，「參話頭」須產生疑情，整個生命投入此話頭，方能稱為參話頭，因而參話頭又可名為「參禪」，法師說：

參話頭，又可以叫作參禪。它是無法用自己的知識給予答案，不可從書本中去尋找答案，更不可能用自己的想像、猜測，來自作聰明給它答案。……參的時候，是把那個意思貼在那個話頭上，進入那個話頭的疑情裡邊，而不是用手或者用心來抓它。⁴⁴

疑情不是懷疑，而是深信在話頭的深處或在話頭出現之前，必有可以讓念：什麼是無？是什麼無？……漸漸地，感覺到這個「無」很有意思，它究竟是什麼東西？很想知道它！這時候，便會產生疑情，那就是參話頭了。⁴⁵

進入話頭的疑情裡，才算是參話頭，法師另外指出「開始念話頭時，話頭是著力點，產生疑情之後，就要以疑情為著力點，而將話頭當成工具。」反之，「參話頭若是無法產生疑情，只是在念話頭，也就是只有工具，沒有疑情，那參話頭便沒有了著力點。」⁴⁶換言之，生起疑情，讓「什麼是無？」或「是什麼無？」的疑情深植在話頭深處，否則「從書本上看來的，或是從別處聽到的，其實這些都是你頭腦內的妄想雜念，不是正確的答案」，並且要告訴自己：「這不是我要的，我還要追問；這不是我要的，我還要追問。要一次又一次的把已得的答案推撥掉。要繼續不斷的追問、繼續不斷的推撥，才會產生疑情，才會進入疑團，才可能有撥雲見日的悟境現前。」⁴⁷反之，如果根本沒有疑情，則只是「在念話頭，念、念、念到心裡覺得無聊，味同嚼蠟，好像狗子咬嚼棉花絮，咬久了便懶得咬

⁴² 同前註，頁 330。有關「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」，法師在《聖嚴法師教話頭禪》亦對「疑」、「悟」關係作出說明（頁 52-54）。

⁴³ 同註 39，頁 54。值得一提的是，法師認為參話頭到達粉碎後，便能見到本性，即「明心見性」，而「明心」指智慧心現前，「見性」是見到空性。然這僅是一種見到空性和智慧的經驗，習氣和煩惱的根尚未斷除，因而須要保任（頁 54），法師把「保任」稱為「長養聖胎」（頁 161-162）。有關法師對於「明心見性」的觀點，可參閱陳英善：〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天臺止觀〉，《聖嚴研究》第三輯（2012），頁 237-269，尤其頁 249-256。

⁴⁴ 同註 49，頁 67。

⁴⁵ 同前註，頁 89。

⁴⁶ 同註 39，頁 76。

⁴⁷ 同註 20，頁 288。

了，這時候已不是在用功，已經離開了方法。」⁴⁸而且，「參話頭時，要以傾聽自己的無聲之聲發出的問語去參，但是，身體不要用力，心念不要緊張，否則參不久就會疲累。」⁴⁹此外，上引文值得注意的是，「什麼是無？」或「是什麼無？」是參話頭時須辨明的要點：

有人會問，參話頭時問「什麼是無？」是不是可以反過來問「無是什麼？」；問「未出娘胎前的本來面目是誰？」是不是可以反過來問「誰是未出娘胎前的本來面目？」；問「拖著死屍走的是誰？」是不是可以問「是誰拖著死屍走？」；問「念佛的是誰？」是不是可以問「是誰在念佛？」……「什麼是無？」這句話頭的重點是問「無」，若是反過來問「無是什麼？」問的重點就落在「什麼」，這便容易陷入思考、猜測，或是要求解釋和說明了，這是不正確的。應該是期待著這句話頭給答案，而不是解釋、說明、思考「無」。「無」是無法思考，無法解釋，無法猜測的。⁵⁰

上舉四個話頭是法師教導禪修所建議使用，⁵¹法師分辨「什麼是無？」及「是什麼無？」，跟人類使用語言的習慣，或有實質關係，⁵²語言是思考的前沿，而在思惟修的進程中，「無」才是參禪的要義所在。否則，所參究會是「什麼」，這便是人類一再陷入妄想執著的境地，思考、猜測、解釋、說明充斥於腦海，這已遠離參禪的本意。

法師指出「五祖法演初提『無』字公案，叫人參趙州和尚的『狗子無佛性』；到大慧宗杲努力提倡『趙州無字』」。⁵³認為「無」字話頭是最為有力的一種，⁵⁴因為使用疑情、參話頭，乃是最快捷和最有效的方法，⁵⁵尤其「話頭禪的方法非常單純、簡單，即是以一句話頭，破除心中所有雜念、妄想，直到破除一切執著。」再者「話頭不僅像金剛王寶劍

⁴⁸ 同註 4，頁 130。

⁴⁹ 釋聖嚴：《禪鑰》，《法鼓全集》，第 4 輯第 10 冊，頁 99。另外，法師亦曾提出「參話頭的方式」可分為「緊的方式」及「鬆的方式」（同註 39，頁 66-68），這裏所指的「心念不要緊張，否則參不久就會疲累」，指的應是「鬆的方式」。

⁵⁰ 同註 39，頁 69。

⁵¹ 同前註，頁 27-30、139。

⁵² 參閱涂艷秋：〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯（財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化，2012），頁 177-235，尤其頁 224-225。

⁵³ 同註 10，頁 32。法師曾提出「無」字公案由五祖法演（?-1104）首先提初，到大慧宗杲極力強調並提倡，這對禪宗的修持演化而言，說法是正確的（另可參閱釋聖嚴：《禪的體驗·禪的開示》，同註 20，頁 84。另外，有關「無」字公案的演化說明，參閱杜繼文、魏道儒：《中國禪宗通史》（南京：江蘇古籍出版社，1993），頁 438-439。

⁵⁴ 同註 39，頁 141。

⁵⁵ 釋聖嚴：《禪門修證指要》，《法鼓全集》，第 4 輯第 1 冊，頁 7。

無堅不摧，又像一座活火山，即使執著、妄想如雪花般濃密，遇火山口仍然是消融於無形，甚至連雲霧也都能化掉。」⁵⁶對於大慧宗杲所提倡的話頭禪——「無」字公案，推崇至最高點，法師對於大慧宗杲的贊賞，可能原因有二。

原因之一為法師編寫《禪門修證指要》，曾參考戒顯禪師（1610-1672）《禪門鍛鍊說》，並收錄該書重要部分，⁵⁷指出《禪門鍛鍊說》的作者「敢於自我檢討並重視修證方法。」⁵⁸法師說：

我所編輯的《禪門修證指要》一書中，收有一篇戒顯禪師的〈禪門鍛鍊說〉，乃模仿《孫子》十三篇而寫；《孫子》十三篇是練兵的兵法，〈禪門鍛鍊說〉則是練禪的禪法。修行禪法就是「老鼠入牛角」，這在兵家叫「破釜沈舟」、「背水一戰」，讓士兵瀕臨絕路，不戰一定死，作戰還有活的希望；就是出絕招，以激勵士氣，喚起戰鬥意志。大慧宗杲禪師最善於用奇招來訓練禪眾，故在某一次禪期中，有五十三人參加修行，他使十三人開悟。⁵⁹

戒顯禪師……特別崇拜妙喜大師大慧宗杲的禪風，注重以善巧方便毒辣的鉗鎚，鍛鍊學禪的後進。……模仿孫子論用兵之道的方，以十三章，說明他對於訓練禪者的態度及經驗。……所以當我讀到本篇《禪門鍛鍊說》之時，內心非常喜悅。⁶⁰

言下之意，聖嚴法師對於大慧宗杲禪師善用奇招，使成活法，極為贊嘆。而他是透過《禪門鍛鍊說》的練禪之法類似兵家練兵，來瞭解到大慧宗杲的毒辣鉗鎚禪風，逼拶至緊，令人無途可走，鍛鍊後進，使其絕處逢生。

這種毒辣奇招，亦是善用活法，跟法師一再提及大慧宗杲所言的「省力處」，有密切關係。此為法師贊賞大慧宗杲的另一原因。有一次在禪七檢討會，有位臺大哲學研究所同學認為法師「所主持禪七道場，頗有像是回到了大慧宗杲時代的風格。」對這樣看法，法師給予肯定，「的確，我很喜歡大慧禪師，通宗通教，敏悟超群而又善能為學者除繫去縛。……在《大慧普覺禪師語錄》中自稱：『妙喜一生只以省力處指示人，不教人作謎子搏量，亦只如此修行，此外別無造妖捏怪。』故以『省力處』作為其語錄的篇名。」⁶¹所

⁵⁶ 同註 39，頁 66。

⁵⁷ 釋聖嚴：《五百菩薩走江湖》，《法鼓全集》，第 6 輯第 14 冊，頁 169。

⁵⁸ 釋聖嚴：《明末佛教研究》，《法鼓全集》，第 1 輯第 1 冊，頁 18。

⁵⁹ 同註 11，頁 61。

⁶⁰ 同註 55，頁 227。

⁶¹ 同前注，頁 148。

謂省力，是指「懂得用方法，根本不費力，大慧宗杲禪師稱之為『省力處』。」⁶²法師所云，符應大慧宗杲所謂「得力處便是省力處。」⁶³總之，法師依照個人經驗，而肯定「『無』」字話頭，確是一個百應百驗的好方法。⁶⁴

然而，須特為提出的是，法師還強調「臨濟宗教人看話頭、參公案，並非讓你入定，而是要你發慧；從疑情到疑團，當疑團粉碎時，就會親見空性，也就是無我的佛性。」⁶⁵這跟默照禪的理路，或有不同之處。

（二）對默照禪的體認與運用

默照禪是由曹洞宗的宏智正覺所提倡，聖嚴法師指出「曹洞宗的修行者通常以數息或念佛開始。然而，他們不會把這個方法轉為話頭。當他們的心靜下來時，就開始練習默照，這和只管打坐相似。」⁶⁶此宗風與大慧宗杲的話頭禪對峙，其法源「繼承六祖惠能，或者更早期三祖僧璨的觀點。」⁶⁷如此看法主要依據僧璨〈信心銘〉第一句話：「至道無難，唯嫌揀擇。」⁶⁸法師說：「揀擇是分別心，有揀擇心做學問好得很，若以揀擇心修道，則心中尚有法可修，仍不能放下一切。既放不下，便無從進入悟境。」接著指出「默照禪是只管打坐，唯靜坐參究，多用鬆弛、用明晰、用寂默，把妄想雜念全部沈澱下去，使得心頭平靜、清明、沈寂，默然不動而又歷歷分明。」⁶⁹這裏的「只管打坐」，其實是日本道元禪師（1200-1253）承襲宏智正覺的默照禪，而加以改變的禪法。⁷⁰聖嚴法師說：「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。」⁷¹又云：「日本曹洞禪的

⁶² 同註 20，頁 257。

⁶³ 〔宋〕釋蘊閑編：《大慧普覺禪師語錄》卷 26，《大正藏》第 47 冊，頁 924a。另外，又云「省力時便是學此道得力處也。得力處省無限力，省力處得無限力。得如此時，心意識不須按捺，自然帖地矣。雖然如是，切忌墮在無言無說處，此病不除，與心意識未寧時無異。」（卷 20，頁 898a）。

⁶⁴ 同註 55，頁 147。

⁶⁵ 釋聖嚴：《兩千年行腳》，《法鼓全集》，第 6 輯第 11 冊，頁 91。

⁶⁶ 釋聖嚴著、單德興譯：〈第二篇 日常生活中的修行——中國禪與日本禪〉，《禪的智慧》，網址：七葉佛教書舍，<http://www.book853.com/show.aspx?id=66&cid=94&page=26>，上網日期，2012/06/20）。附帶說明，這裏所謂「他們不會把這個方法轉為話頭」，指兩派宗風的修持路數的大方向，實則在修持默照禪，如果突然心中產生公案，聖嚴法師會視情況建議禪修者跟隨這個公案參下去。（參閱釋聖嚴講、約翰·克魯克（John Crook）導讀評註、薛慧儀譯：《如月印空——聖嚴法師默照禪講錄》（臺北：法鼓文化事業公司，2009），頁 35。

⁶⁷ 釋聖嚴：《神通與人通》，《法鼓全集》，第 3 輯第 2 冊，頁 188。

⁶⁸ 〔隋〕釋僧璨：《信心銘》卷 1，《大正藏》第 48 冊，頁 376b。

⁶⁹ 同註 67，頁 188。另外，法師對「至道無難，唯嫌揀擇。」一句，解釋云：「『至道無難，唯嫌揀擇。』意思是說，尋求最高的道並不難，只要你能除去了分別心，至道便在你的面前出現。因為，道是自然的，不假方便的，道若可修的話，那一定不是至道的第一義諦，只是方便法的第二義諦。」（同註 4，頁 255）。

⁷⁰ 何燕生教授指出，道元引用宏智的文字時，並非完全抄錄，有時改動幾個字句，形成自己的文字，這可能是因為他不滿足於宏智的思想，試圖超越宏智。參閱何燕生：《道元と中国禪思想》（京都：法藏館，2000），頁 198-228。

⁷¹ 同註 10，頁 324。

特色：是『只管打坐』。『坐！坐！坐！』；把『念』放在坐的姿勢的正確、挺直；直到『雜念』漸漸消融。」⁷²不過，法師雖認為「『只管打坐』是一種很優秀的修行的方法，但是我相信它後來並沒有很清楚地將中國禪的條件、方法以及觀念一併帶出。」⁷³可見「只管打坐」的禪法跟默照禪仍有些不同。

然而，「只管打坐」亦非一無是處，聖嚴法師將默照禪的修行分成五個層次，其中「只管打坐」相當於第二個層次，⁷⁴「只管打坐」字面意思是「只專心於打坐」，依據日人的說法帶有「只管自己的事」的意思，亦即注意自己只是在打坐這件事。換言之，「意識到自己只在打坐」，也就是知道自己的身体在那裡。⁷⁵在「只管打坐」時，自己的覺知完全用在感受那打坐的身體。而且，要維持整體的覺知，不要集中在任何特定地方。法師教示「覺知身體特定的部位是修習正念，但我們不是在修習正念，而是在修習默照」，⁷⁶一旦進入「只管打坐，不管如何開始，最終都要把自己的覺知集中在全身。」⁷⁷

上述聖嚴法師將默照禪的修行分成五個層次，這五個修行層次分別是：一放鬆身心；二觀照全身；三觀照環境；四內外無限；五常寂常照。⁷⁸實則，第一層次放鬆身心，亦可指觀呼吸。⁷⁹而尤須特為指出的是，「觀身與觀呼吸是同時的，觀呼吸實際上已經在觀身。」⁸⁰因而，有時法師將五個層次，簡約為四個層次：一觀全身；二觀全境；三觀內外無限；四絕觀默照。⁸¹首先須指出的是，法師強調：

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

⁷² 同註 9，頁 303。

⁷³ 釋聖嚴講、約翰·克魯克 (John Crook) 導讀評註、薛慧儀譯：《如月印空——聖嚴法師默照禪講錄》，頁 138。

⁷⁴ 同註 65，頁 104。這裡所引用的是日本曹洞宗大本山永平寺的禪僧藤田先生的判釋，他對聖嚴法師提出如此看法。下文將進一步說明、釐清。

⁷⁵ 參閱釋聖嚴著、單德興譯：《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》(臺北：法鼓文化事業公司，2009)，頁 115。

⁷⁶ 同前註，頁 25。

⁷⁷ 同前註，頁 36。

⁷⁸ 同註 65，頁 91。

⁷⁹ 如同法師在另一處，提出的五個層次為：一觀呼吸；二觀全身；三觀全境；四觀內外無限；五放下自我，默而常照，照而常默。(同前註，頁 164)。

⁸⁰ 同註 8，頁 89。

⁸¹ 同註 65，頁 165。

境，就是開悟。⁸²

如以吸納為四個層次而觀，則從第一個層次（第一觀）到第三個層次（第三觀），都屬「直觀整體」，所謂的「直觀」是當以心觀境之時，不給名字，不加形容，不做比較。直觀法能使觀者跟相對的境合而為一，⁸³有一例值得在此舉出，以資說明：

有一次法師問大眾：「什麼叫作直觀？」

有人很快回答：「不給名字，不給形容，不做比較。」如我所教的一樣，全都答對了。

法師便隨手在地上摘了一莖三片草葉，舉向大家，問道：「這是什麼？什麼顏色？有幾瓣？」

法師說：「笨的人給得很快：『是草葉，綠色，三瓣。』聰明人在偷偷地笑。」

法師問一個笑的人：「笑什麼？」他說：「不告訴你。」法師堅持一定要他講。

他說：「我也知道，因為不給名字，不給形容，不做比較，所以不能說。」

法師藉此作出說明：「但他在心中已經給了名字、形容、比較。為什麼說他們聰明，因為他們的腦筋動得比笨的人快。」⁸⁴

由此可見，直觀已入不可言說之境，因為「不給名字，不給形容，不做比較。」直觀是觀眼前當下所體驗的任何事情，直接體驗、接受所面對的任何事情，而不加以觀念化、命名、判斷。⁸⁵

上舉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。法師以宏智正覺〈默照銘〉「默默忘言，昭昭現前」⁸⁶為喻，指出真正的默照是第四個層次，如果觀想成功，即是開悟。默照禪的悟境是在「無限的空明之中，一切皆無，也可以一切都有，就是沒有能觀的『我』，所觀的『境』。如果還有一個空曠、無限、明朗的我的感受，那不是真正的默照。」⁸⁷我們可以繼續追問，如果在無限空曠的明朗之中，不再有身心世界，這算不算默照？法師對此教示云：「那是『定』，而不是『慧』，所以是在默而沒有照，而且，那裡面明明還有個『我』」。質言之，「在空曠無限之中，自己的身心世

⁸² 同前注，頁 165。

⁸³ 參閱釋聖嚴：《抱疾遊高峰》，《法鼓全集》，第 6 輯第 12 冊，頁 83。

⁸⁴ 同前注，頁 84。

⁸⁵ 同註 75，頁 70。

⁸⁶ 〔宋〕釋淨覺等編：《宏智禪師廣錄》卷 8，《大正藏》第 48 冊，頁 100a。

⁸⁷ 同註 65，頁 92。

界和身體所處的環境，清楚的存在，但是沒有欣厭，無我我所；既不以為我在無限之中，也不覺得這無限之中有我或無我，那就是默照的悟境，真的是無我。」⁸⁸總之，默照即是定慧不二的悟境，已達無我之境。

靜坐時用默照工夫，與把頭腦變成一片空白情形完全不同，如果是落於呆若木雞似的靜態，固然是「默」，但沒有「照」的作用。⁸⁹「默」的功夫是不受順逆、得失、利害等狀況影響；「照」的功夫是對身心環境狀況，了然於胸次。「默」的功夫是不使那些狀況引起喜、怒、哀、樂的情緒波動，「照」的功夫能應對、處理發生的狀況。⁹⁰從另一角度而言，「默」是沒有塵埃和污染；「照」則不許塵埃累積在我們心田。職是，沒有污染是「默」的作用，清理心田是「照」的作用。⁹¹

法師強調，「默」與「照」都是修行方法的最基本要素，也帶出修行這種禪法的條件、方法和觀念。在默照中同時使用這兩種方法，不但能增進打坐功效，也能避免接替使用方法的複雜性。當心不動時便是「默」，當洞察「默」時便是「照」。⁹²在默照中，「默」在於不追逐瞬間的經驗，「照」則是清楚覺知真正發生的事情。⁹³「默」意味著心不被色、聲所動搖或牽引；「照」意味著很清楚在實際發生的細節。⁹⁴「默」是指不用語言文字，沒有心的思惟；而「照」是指心的清楚明白、寬宏廣大。⁹⁵

在「默」中一直有「照」，在「照」中一直有默，兩者不可分。默照就是靜止和澄明，在打坐中和打坐後都該維持這種方法。⁹⁶如果獲得修行的契入點，「默」是心擺脫了過去、現在與未來的念頭，「照」是心很澄明，沒有執著。⁹⁷從事任何活動時，沒有生起煩惱、執著、分別，「默」就現前；清清楚楚了解自己的行動，專注地把它完成，「照」就現前。⁹⁸總之，不住於任何一種現象，就是「默」；知道所有現象都正在發生，那就是「照」。⁹⁹進一步而言，知道任何現象都可能發生，但不需去憂慮煩惱，這是「默」；了知任何現象是正常的，這是「照」。¹⁰⁰當證悟到「默照」的最高境界時，就能不用思惟地回應萬事

⁸⁸ 同前註，頁 92-93。

⁸⁹ 同註 20，頁 90。

⁹⁰ 同註 65，頁 166。

⁹¹ 同註 75，頁 104。

⁹² 參閱釋聖嚴講、約翰·克魯克（John Crook）導讀評註、薛慧儀譯：《如月印空——聖嚴法師默照禪講錄》，頁 143-144。

⁹³ 同註 75，頁 70。

⁹⁴ 同前註，頁 144。

⁹⁵ 同前註，頁 82。

⁹⁶ 同前註，頁 41-42。

⁹⁷ 同前註，頁 45。

⁹⁸ 同前註，頁 68。

⁹⁹ 同註 8，第 4 輯第 14 冊，頁 30。

¹⁰⁰ 同前註，頁 30。

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下，這就是默照的修行方法。」¹⁰¹對於「默照」的修行路數來說，大疑情是不需要的，但勇猛精進的大決心則不可缺。¹⁰²

上述四個層次，又可分為三個階段，亦即第一層次觀身、第二層次觀境為第一個階段；第三層次觀內外無限為第二個階段；第四層次絕觀法為第三個階段。在第一階段的「只管打坐」，禪修者會清楚知道自己坐在那裡，感受到整個身體坐在那裏，也感受到身體的某些部位。¹⁰³只要感覺身體在打坐，一直集中在此，如果沒有了身體的覺受，即便是這時，也必須繼續覺知身體在打坐。¹⁰⁴法師說「這種清楚明白就是照。但如果被痠、痛、癢這些感受分心呢？如果不回應，這就是默。」¹⁰⁵

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。¹⁰⁶身、心、環境合而為一，達到內外統一。如果依然體驗到身體的感受，便尚未到第二階段，此時須繼續維持對全身感受的覺知。一旦全身感受消失，身體不再成為任何負擔，就會感受到輕鬆、開放、澄明，「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。……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。」¹⁰⁷

第三個階段是體驗到無限的開闊，內在的無限和外在的無限。如果只體驗到內在的無限，而沒有體驗到外在的無限，那只是「定」，而不是「默照」。其分別在於，「定」儘管內在是廣闊、開放的，又清楚明白，卻對環境不清楚。真正「默照」是環境存在，但卻絲毫不被環境的任何東西所影響、污染或制約，不再被分別的念頭所動搖。內在的心和外在世界都是無限廣闊，有此正見就能入世而不感覺到煩惱或障礙。¹⁰⁸

法師對第三個階段的默照狀態指出：

當心不為任何事情所攪擾，所達到的「默」就是空。這個空沒有分別，沒有妄念，更重要的是，沒有執著。雖然是空，這個「默」卻不是完全沒有東西存在的那種虛無。這就是「照」，因為真正的「默」總是伴隨著「照」，而「照」則是心的本質。……極清楚知道沒有執著或散亂，也沒有妄念。既超脫了分別

¹⁰¹ 同註 75，頁 82。

¹⁰² 同前註，頁 107。

¹⁰³ 同前註，頁 47。

¹⁰⁴ 同前註，頁 142。

¹⁰⁵ 同前註，頁 47。

¹⁰⁶ 同前註，頁 64。

¹⁰⁷ 同前註，頁 39。

¹⁰⁸ 同前註，頁 64-65。

與執著，同時也覺知這種狀態。那就是默照，也就是「照非情塵」中所說的「照」。

109

宏智正覺云「空無痕跡，照非情塵」，¹¹⁰將「默照」的狀態表出。法師認為「默」就是空，而且體悟到自我是「空」，就意味體悟到「空性」，如能透過「照」達到此一境界，就能真正了解「默」。¹¹¹足見，在「默」中有「照」，故法師強調「真正的『默』總是伴隨著『照』」。可以這麼說，真正的「照」總是跟「默」同時並存，如果「照」與「默」可以分開，就不是「照」，只是一般的澄心，仍處於二元分化的狀態。¹¹²這就如同上文所引的第四層次（第三階段）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。」換言之，「『默照』的真正狀態就是開悟的心的作用。」

113

「默照」與「止觀」有密切關係，法師類比二者，其間輔以永嘉玄覺（665-713）之說作為轉折，意旨一脈相承，其說令人接受。法師如此演繹：

默照禪就是要用默而常照，照而常默的工夫，也就是六祖惠能的弟子永嘉玄覺所說：「寂寂惺惺，惺惺寂寂」的狀況，那就是定慧不二的悟境。重要的是，到達默照同時，又沒有「我」執的程度時，才是悟境現前。¹¹⁴

永嘉玄覺所說「寂寂惺惺，惺惺寂寂」，¹¹⁵如跟「默照」的關係加以評述，則是「默照」的心中沒有前念與後念之別，前念是寂寂惺惺，後念也是寂寂惺惺，心中無物而又明鑒無餘。¹¹⁶尤有進者，惺惺是不空，寂寂是無妄想。雖無妄想但仍清清楚楚，故非住於空念或無念。¹¹⁷永嘉玄覺曾對「寂寂」、「惺惺」作出定義云：「寂寂謂不念外境善惡等事，惺惺謂不生昏住無記等相。」¹¹⁸並且指出「惺惺寂寂是，無記寂寂非」，¹¹⁹聖嚴法師對此

¹⁰⁹ 同前註，頁 133。

¹¹⁰ 同註 86，頁 74c。

¹¹¹ 同註 75，頁 137。

¹¹² 同前註，頁 134。

¹¹³ 同前註，頁 142。

¹¹⁴ 同註 65，頁 91。

¹¹⁵ 原文是：「惺惺寂寂是。無記寂寂非。寂寂惺惺是。亂想惺惺非。」（〔唐〕釋玄覺：《禪宗永嘉集》卷 1，《大正藏》第 48 冊，頁 389b）。

¹¹⁶ 同註 10，頁 332。

¹¹⁷ 同註 20，頁 356。

¹¹⁸ 同註 115，頁 390b。

¹¹⁹ 同前註，頁 389b。

解釋說：「是以開眼保持照而常默的用心狀態；不可變成默而不照，即無記的木然狀態。」¹²⁰如果默而不照，可能墮入昏沈狀態，故用「惺惺」，以明覺心破除昏沈瞌睡的現象。¹²¹接著法師將默照禪與止觀比配說明：

從永嘉玄覺的《永嘉集》之〈奢摩他頌〉所說「惺惺寂寂，寂寂惺惺」的主張來看，惺惺是「觀」，觀照我們的心念；寂寂是「止」，靜止散亂的心念。當一念不生之時，仍是非常清楚，便成了止觀不二，或云寂照不二的工夫，悟境因此現前。¹²²

如果從默照禪與永嘉玄覺的密切關係，再以永嘉玄覺的「惺惺寂寂」為止觀的另一種表達方式，那麼，「宏智正覺禪師倡導的默照禪法，究其內涵，即是止觀雙運。」¹²³宏智正覺明顯地採納止觀的基本方法，配合曹洞禪的相互因依理論，¹²⁴新創「默照禪」的名稱。¹²⁵因此，可以下一斷言「默照禪的源流就是止觀，由次第的止觀而演為頓悟的默照。」¹²⁶所謂「由次第的止觀而演為頓悟的默照」，意思是就天臺宗「小止觀」、「漸次止觀」、「不定止觀」、「圓頓止觀」此四種止觀法門的次第而言，最後的「圓頓止觀」與禪宗的頓悟法門相似相通，當然，禪修的入門方便，通常也以止觀最切實際。¹²⁷就修行課題而言，通常皆講止觀，但先止後觀不容易，尤其凡夫如我們，須先修定才產生智慧，而「默」與「照」就是練習的方法。剛使用方法時，有照有默，先默後照，或者先照後默，「默」和「照」是無法同時的。雖言「照」是「觀」，清楚的在觀照；「默」則是「止」，不受前念與後念，以及內、外境的影響。但是一開始進入「默」，則有困難，因此一開始須「照」，先從「觀」開始，使心安定，當心安定就是「默」。¹²⁸這條由漸而頓的修行路數，最終境界則相通於「圓頓止觀」與「頓悟法門」。默照是大乘禪法，觀照的方法使用得好，即是默照同時；天臺宗稱為「止觀同時」，禪宗稱為「默照同時」。默照、止觀、定慧，在開始雖有一前一後的次第方法，但結果是同時的，因為大乘禪法是定慧同時、止觀同時，而

¹²⁰ 同註 8，第 4 輯第 14 冊，頁 214。

¹²¹ 同註 10，頁 333。

¹²² 同註 4，頁 257。

¹²³ 同註 10，頁 345。

¹²⁴ 聖嚴法師在解釋宏智正覺「回互底時，殺活在我」（同註 86，頁 100b）時云：「正在回相宛轉因依之時，便是主權在握、殺活自由之境。默照即是止觀，『回互』即同時並運。在默而常照、照而常默的相待相成的情況下，正是止觀雙運的好時光。」（同前註，頁 337）。

¹²⁵ 同前註，第 4 輯第 6 冊，頁 345。

¹²⁶ 同註 65，頁 88。

¹²⁷ 同註 10，第 4 輯第 6 冊，頁 345。

¹²⁸ 同註 8，頁 89。

不是一前一後。¹²⁹

再者，「默照同時」是一種沒有內外對待的絕待，它跟「止觀」比較，則「止觀」的修行有先後順序，修行者由止（止心）到觀（觀照），即先修止達到定，然後修觀來達到不同層次的觀照。但就禪宗強調頓悟法門而言，是同時修止與觀。因而「默照」是「止觀」的另一個名稱，也就是止心和觀心之本性的修習方法。¹³⁰默中有照，照中有默——兩者密不可分，若「默」、「照」分離，就變成修習止以進入定，修習觀以進入慧。只修習默照中的默，容易進入靜止中的定。但若真正修習默照，就不會進入定，因為這種修行的開闊廣大能避免停滯，在「默」中有流暢的智慧，生機蓬勃，活活潑潑。因此，在默照中並不進入定，至少不是完全靜止的那種定。若要說那是定，則是大定，¹³¹亦可言「默照的本身便是上乘的定境」。¹³²

法師對默照禪的提倡與推廣不遺餘力，他說「其實就是在中國，包括臺灣在內，默照禪久已成為絕響。經過我多年以來的體驗，總算摸出一點門路，也希望有機會把它整理一下傳授給人。」¹³³他曾告訴他的剃度弟子說：「這個教法真的太奇妙了，應該讓更多人知道。」¹³⁴又告訴弟子在閉關時曾經有過的經驗：「自然澄明地坐在那裡，完全沒有感受到自我或時間。」¹³⁵他在閉關後期讀到宏智正覺的教法，對默照的感覺有深刻相應，後來在中西方各地教導學員，並於 1990 年代初期開始將宏智正覺的教法加以系統化，讓禪修者容易接受。¹³⁶法師強調「禪法本身無次第，修行的過程則是有次第的。」¹³⁷他自言「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。」¹³⁸足見，他建立次第，為讓修行者明白可見，用心良苦。在他教導禪修這麼長的一段歷程，也達到推動、提昇的預期效果，回響熱烈。

（三）對大慧宗杲「話頭禪」與宏智正覺「默照禪」的評價

法師指出話頭禪與默照禪乃宋世禪門雙璧，話頭禪在中國及日本迄今猶為活用的好方法，但默照禪在中國流傳未久，到日本形成只管打坐的曹洞禪法。話頭公案在我國佛教界

¹²⁹ 同前註，頁 90。

¹³⁰ 同註 75，頁 23。

¹³¹ 同前註，頁 83。

¹³² 同註 4，頁 257。

¹³³ 同註 37，頁 381。

¹³⁴ 釋果谷（俞永峰）：〈英譯者緒論〉，同註 75，頁 11-19，尤其頁 16-17。

¹³⁵ 同前註，頁 16。

¹³⁶ 同前註，頁 14-15。

¹³⁷ 同註 8，頁 135。

¹³⁸ 同註 65，頁 105。

仍是相當熟悉的禪修方法，但默照禪即使在曹洞宗寺院也已少有人知。¹³⁹

宏智正覺的「默照禪」實為糾正狂禪或野狐禪的好方法，其〈默照銘〉開頭：「默默忘言，昭昭現前」，指明既不假借語言文字，心中仍朗朗分明，故與枯木死灰，不可同日而語。¹⁴⁰其所云「休歇」，是淨化提升心靈的過程，期望「發光應世，物物相投，處處恰好。」¹⁴¹宏智正覺云：

休去歇去，絕言絕慮，廓無所依，妙無所住。轉歷歷之機，運綿綿之步，神游方外靈臺，道契環中虛處。恁麼就也，藏身白雲雲外家；恁麼回也，著脚青山山下路。宛轉窮通，旁參回互，十成收得返魂香。¹⁴²

快須休去歇去，有也莫將來，無也莫將去，現在更有甚麼事。如人負擔，兩頭俱脫，和擔颺却始得，便是自由底人。若不颺却，他時異日，只成箇負擔漢子去。¹⁴³

二十五大士，所證圓通，皆是退步就己。至於嗅香觀鼻，俱有一箇入處，要須盡根源、徹頂底，方是爾住處。如今一般漢，將禪冊子上言語，作道作理，作佛作法，幾時得了去？爾但常自休歇，不將地水火風相隨行，便常出生死。¹⁴⁴

依宏智正覺的教法，休歇是停止妄念的方法，當「自休自歇」時，妄念不起，如云「絕言絕慮，廓無所依，妙無所住」，此時能夠引導體悟本來之性，而此本來之佛性為事事相融相攝（回互）之本源，是成佛成祖的內在依據。另從公案型式言之，公案轉語常有回互的型式，例如馬祖道一（709-788）說「即心即佛」，又說「非心非佛」，藥山惟巖（751-824）的「就榮就枯」等，都是不易轉釋的回互轉語，尤其臨濟看話禪和曹洞默照禪的回互轉語尤難拿捏，一路尋思又尋思，治絲益棼。¹⁴⁵然而，宏智正覺強調只要默照，自休自歇，必能「轉歷歷之機，運綿綿之步，神游方外靈臺，道契環中虛處」，而且「著脚青山山下路」，就路還家。尤其切莫做個檐板俗漢，逐件商量，支離益甚，因之，「有也莫將來，無也莫將去」，要避免支離之弊，一切非是從商量學解中得，颺却所有籠侗、支離，以免「只成箇負擔漢子去」，因而，不要像「如今一般漢，將禪冊子上言語，作道作理，作佛作法」，

¹³⁹ 同註 10，第 4 輯第 6 冊，頁 324。

¹⁴⁰ 同註 20，頁 93。

¹⁴¹ 同註 86，頁 74c。

¹⁴² 同前註，頁 53a。

¹⁴³ 同前註，頁 71b。

¹⁴⁴ 同前註，頁 70a。

¹⁴⁵ 有關回互轉語之闡述及相關說明，參閱吉廣興：〈禪宗公案雅俗兩端轉釋〉，《禪學研究》第 4 輯（2000），頁 39-58，尤其頁 49。

常自休歇，退步就己，學習《楞嚴經》裏二十五位大士所教示之圓通法門，無論嗅香、觀鼻等法，皆有一個下手處，此下手處即在於「根源、頂底」，此「方是爾住處」。可見，默照禪法便是要人澈見本性，於「自休自歇」，妄念不起時，出脫生死。

然而，大慧宗杲曾批評默照工夫為邪禪，其云：

今諸方有一般默照邪禪，見士大夫為塵勞所障，方寸不寧。怙便教他，寒灰枯木去，一條白練去，古廟香爐去，冷湫湫地去，將這箇休歇人。爾道，還休歇得麼？殊不知，這箇猢猻子不死，如何休歇得！來為先鋒，去為殿後底，不死如何休歇得！此風往年福建路極盛，妙喜（宗杲的別號）紹興初（1131），入閩住（妙喜）菴時，便力排之，謂之斷佛慧命。¹⁴⁶

以無言無說，良久默然，為空劫已前事。教人休去歇去，歇教如土木瓦石相似去。又怕人道，坐在黑山下、鬼窟裏，隨後便引祖師語證據。¹⁴⁷

如今人多是得箇身心寂滅，前後際斷，休去歇去，一念萬年去，似古廟裏香爐去，冷湫湫地去，便為究竟。¹⁴⁸

近世叢林，有一種邪禪，執病為藥，自不曾有證悟處，而以悟為建立，以悟為接引之詞，以悟為落第二頭，以悟為枝葉邊事。自己既不曾有證悟之處，亦不信他人有證悟者，一味以空寂頑然無知，喚作威音那畔空劫已（以）前事。逐日噉却，兩頓飯事，事不理會，一向嘴盧，都地打坐，謂之休去歇去，纔涉語言，便喚作落今時，亦謂之兒孫邊事，將這黑山下、鬼窟裏底為極則。¹⁴⁹

今時有一種剃頭外道，自眼不明，只管教人死鴛鴦地休去歇去。若如此休歇，到千佛出世，也休歇不得，轉使心頭迷悶耳。¹⁵⁰

教人硬休去歇去，此是守忘懷空寂，而生解者，歇到無覺無知，如土木瓦石相似。當怎麼時，不是冥然無知，又是錯認方便解縛語。……如上諸病，非干學道人事，皆由瞎眼宗師，錯指示耳。¹⁵¹

今時邪師輩，多以默照靜坐，為究竟法，疑誤後昆。山野不怕結怨，力詆之，

¹⁴⁶ [宋]釋蘊聞編：《大慧普覺禪師語錄》卷17，〈普說〉，《大正藏》第47冊，頁884c-885a。

¹⁴⁷ 同前註，頁867b。

¹⁴⁸ 同前註，頁882a。

¹⁴⁹ [宋]釋蘊聞編：《大慧普覺禪師語錄》卷21，〈法說〉，〈示呂機宜（舜元）〉，《大正藏》第47冊，頁901c。

¹⁵⁰ [宋]釋蘊聞編：《大慧普覺禪師語錄》卷25，〈書〉，〈答曾侍郎（天游）〉，《大正藏》第47冊，頁918a。

¹⁵¹ 同前註，頁918b。

以報佛恩，救末法之弊也。¹⁵²

首先須指出的是，宏智正覺在其《頌古》一百首中有一首援引石霜慶諸（807-888）的話，云：「休去歇去，一念萬年去，寒灰枯木去，一條白練去。」¹⁵³可見「休歇」不是宏智正覺獨創，而是上有所承。¹⁵⁴「一念萬年去」旨在泯滅古今的時間概念，「寒灰枯木去」是要停止一切欲望追求，「一條白練去」是斷除一切煩惱。¹⁵⁵然而，上引七段大慧宗杲的文字，常為近代學者討論此事時所稱引，從中可看出大慧宗杲批判宏智正覺提倡默照禪所產生之問題。此中或有批評過度之嫌，或引申過度，然其要義，不外乎在救正時弊，導引末流之學歸向正道。

從上引文看出大慧宗杲嚴厲批判宏智正覺是「默照邪禪」、「剃頭外道」、「瞎眼宗師」，這些語詞雖用的極為不雅，極力反對，極度氣憤，排擠默照禪。但是，大慧宗杲的批判不是無的放矢，當時確有部分參禪人士，或講求風雅的士大夫之士，¹⁵⁶不求了脫生死，妄說「休歇」，徒以打坐為休歇，最後只成土木瓦石，困在「黑山下，鬼窟裏」，尤其在南方福建，此風尤盛，因而，大慧宗杲說他傾力排之。聖嚴法師也曾指出使用默照方法，如是好逸惡勞之人，可能變成「冷湫湫地」、「寒灰枯木」，一頭鑽進「無事窟」中，粗重的妄想雜念雖是不見，但定境不現前，智慧光芒永遠透不出來，所以被指為「斷佛慧命」的「邪禪」。¹⁵⁷

不過，大慧宗杲批評的只是默照禪在流行時所產生的弊病，而不是默照禪本身。從證悟的功效而言，默照禪和看話禪並無區別，看話禪將意識專注於「狗子有佛性無」的話頭上，這無實際意義的疑情即是要斬斷思維活動，在「言語道斷，心行路絕」之境，展露本地風光，顯示大機大用，這跟默照禪所主張的泯絕雜念並無區別。¹⁵⁸聖嚴法師也認為兩種

¹⁵² 同前註，頁 923c。

¹⁵³ 同註 86，頁 27a。

¹⁵⁴ 有關歷代禪師使用「休歇」一詞的情形，及「休歇」與默照禪的關係及其內涵，參閱楊曾文：《宋元禪宗史》（北京：中國社會科學出版社，2006），頁 507-510，其中引用宏智正覺相關說法，並作出三點結論，值供參考。

¹⁵⁵ 同前註，頁 509。

¹⁵⁶ 例如大慧宗杲即指出：「往往士大夫，多是掉舉，而今諸方有一般默照邪禪，見士大夫為塵勞所障，方寸不寧，怙便教他，寒灰枯木去，一條白練去，古廟香爐去，冷湫湫地去，將這箇休歇人。」（同註 146，頁 884c）又云：「近年以來，有一種邪師，說默照禪，教人十二時中，是事莫管，休去歇去，不得做聲，恐落今時，往往士大夫，為聰明利根所使者，多是厭惡鬧處，乍被邪師輩指令靜坐，卻見省力，便以為是，更不求妙悟，只以默然為極則。某不惜口業，力救此弊。」（〔宋〕釋蘊聞編：《大慧普覺禪師語錄》卷 26，〈答陳少卿（季任）第一書〉，《大正藏》第 47 冊，頁 923a）默照禪對於想擺脫世俗困擾的士大夫而言，甚為合宜。但大慧宗杲站在反對的立場，申述默照禪的危險性。

¹⁵⁷ 同註 20，頁 91。

¹⁵⁸ 楊惠南教授對比二者，亦提出相同看法，他說：「大慧宗杲和天童正覺之間的差異，是在體現這一人人本有之『佛性』或『如來藏』的方便上，有了表面或技術的不同。前者主張『佛性』或『如來藏』

方法演繹周全，應適宜採用，因人施設，他說：

不論「默照禪」或「看話禪」，只要用之得宜，都是好方法，但看修道的人，有沒有明師指導。事實上，有些人是需要兩種方法交互並用的，在太鬆時，要用緊法，太緊時，要用鬆法。即在看話頭的方法上，也有鬆法，在「默照禪」的工夫上，也有緊法。方法是死的，應用是活的。不能一定說，哪一種好或哪一種不好。¹⁵⁹

法師舉出「明師」與「鬆法」、「緊法」，作為指標意涵，以分析「默照禪」與「看話禪」二者優劣。就明師而言，「假如遇到明師指導你修行的話，看話頭、參公案，便能使你疾速頓悟，自性現前；用默照的工夫，也能使你身心脫落，定慧頓成。」反之，「則看話頭者，可能變成輕狂的野狐，修默照者，可能墮進冷冰冰的黑窟之中。」¹⁶⁰變成輕狂的野狐禪，本是宏智正覺對修持話頭禪的批評；墮進冷冰冰的黑窟之中，則是大慧宗杲對修默照禪的批評。足見，法是死的，須是活用。這在大慧宗杲的理念亦常為提出，參話頭須參活句，否則死在句下。¹⁶¹據說大慧宗杲燒燬其師圓悟克勤（1063-1135）所著之《碧巖錄》，¹⁶²這種革命性的措施，亦不外乎要因病與藥，猛烈撻伐文字禪所滋長的弊端。他要弟子於眾多公案中取一公案徹底參究，最常為他所提示的是趙州的「無」字，換言之，透得箇「無」字，便能透得過其他一切公案。然而，仔細檢覈這樣的教法，實則潛藏其師的思惟，圓悟克勤曾告誡學人：「終不肯只向言句中話（活）路，古人公案間埋沒，鬼窟裏、黑山下作活計，唯以悟入深證為要。」¹⁶³圓悟亦堅持認為一個公案可代表其餘公案，

的體現，必須在日常生活的行、住、坐、臥當中體現，而其方便則是透過觀察古人的『話頭』，特別是趙州從諗的『狗子無佛性話』（和首山省念的『竹篋子話』）。而天童正覺卻以為，『佛性』或『如來藏』的開發，必須透過淨室中的默然靜坐，把內心的塵緣一併放下，才能體現出來。無疑地，這二人只是表象的不同，而無本質的差異。」（楊惠南：〈看話禪和默照禪的融合之道〉，《禪史與禪思》，臺北：東大圖書公司，1995），頁186-208，尤其頁206。

¹⁵⁹ 同註20，頁93。

¹⁶⁰ 同前註，頁94。

¹⁶¹ 有關大慧宗杲對於「活句」運用的相關詮釋，參閱杜繼文、魏道儒：《中國禪宗通史》，頁437-442。另外，方立天：《禪宗概要》（北京：中華書局），2011，在詮釋大慧宗杲強調須參活句，不參死句時，指出「禪宗把語言、動作、境界等都稱為『句』。」（頁305）

¹⁶² 同前註，頁21-40，尤其頁33-34；荻須純道：〈大慧禪師の碧巖集燒燬について〉，《印度學仏教学研究》第11卷1号（1963），頁115-118。尤值一提的是，麻天祥教授認為大慧宗杲毀版之舉，大概是向他問法的人引《碧巖錄》而令其難堪，於其自尊心有損，故可說是焚書的一個誘因。（麻天祥：《中國禪宗思想史略》，北京：中國人民大學出版社，2007），頁119，此解值得玩味，亦值得繼續深入探討。另外一個燒書毀版之舉的原因，即突出看話禪的地位（同上書，頁119-120）。

¹⁶³ 〔宋〕釋子文編：《佛果圓悟真覺禪師心要》卷2，《續藏經》第69冊，頁470c。另外，大慧宗杲所云「坐在黑山下、鬼窟裏」之說，參閱〔宋〕釋蘊聞編：《大慧普覺禪師語錄》卷14，〈普說〉，

因為每個公案都是禪師覺心的體現，正如他所說：「當須切切孜孜，放下身心，體究一句一機一境上，發明悟入，無量無數作用公案，一時穿透。」¹⁶⁴大慧宗杲充分體現圓悟克勤的公案觀，視公案不是文字的陪襯，而是體證本覺的觀照工具。¹⁶⁵

大慧宗杲的公案話頭，逼拶緊迫，使用緊法；宏智正覺的「默照靈然」，則用鬆法。雖然不能僅以鬆緊二字說明默照與看話兩派，但用鬆緊來作區別，應是正確看法。¹⁶⁶在教導修行的經驗歷程裏，聖嚴法師認識到確實有人須用「默照」此鬆弛方法，如能做到「晦而彌明，隱而愈顯」、「惺惺破昏」、「正偏宛轉，明暗因依」的程度，久而久之，自然「蓮開夢覺」，達致「透頂透底」的悟境。因此，宏智正覺批評「看話石頭」，說看話頭的方法只有冥頑不靈的石頭才使用，而且使用之後仍舊是石頭。¹⁶⁷

聖嚴法師對二者的評價，可藉由法師所翻譯的《中國佛教史概說》裏一段話來作說明。此著作雖非法師親撰，然而他在早期攻讀博士學位時翻譯是書（1971年6月），¹⁶⁸對該書內容自有深會，思想受其影響，自不逮言。該書云：

若將大慧與宏智的禪思想，說成為對立的兩派，那也僅是外表的見解，實則，在他們兩者之間，並無任何的固執可求。故當宏智在天童山入寂之際，將其後世，委託育王山的大慧，可知他們兩位，是很親切的道友。大慧批判默照的邪禪及邪師，乃在警告曹洞禪者勿陷於弊病之中，但卻不是否定宏智主張的默照禪。從臨濟與曹洞之不同的觀點來看，與其說大慧否定了什麼，不如考慮著說他是對於正當的禪之擁護者。大慧本著「一了一切了，一悟一切悟」的立場，並不是教弟子們，去看系統性的許多公案，而是在許多公案之中，唯取一則公案，來作徹底的參究。他自始至終，只提示趙州的無字，而說：「便看只箇無字」。透得箇無字，便能透得過其他的一切公案。宏智所說的默照禪，也不是死一樣的寂默，正如所謂：「默唯至言，照唯普應。」要在默中全面提起佛祖的正令，默中即藏有無限的內容。被宏智非難的看話禪，乃是指的待悟禪及梯

《大正藏》第47冊，頁867b；同上，卷15，〈普說〉，《大正藏》第47冊，頁876b；同上，卷19，〈示東峯居士〉，《大正藏》第47冊，頁892a；同上，卷30，〈答張舍人狀元〉，《大正藏》第47冊，頁941c。

¹⁶⁴ [宋]釋子文編：《佛果圓悟真覺禪師心要》卷2，《續藏經》第69冊，頁483a。

¹⁶⁵ 小羅伯特·E. 巴斯韋爾（Robert E. Buswell Jr.）：〈看話禪之捷徑：中國禪佛教頓悟行的演變〉，收入彼得·N. 格里高瑞（Peter N. Gregory）編，馮煥珍、龔隼、秦瑜、唐笑芝等譯：《頓與漸——中國思想中通往覺悟的不同法門》（上海：上海世紀出版公司/上海古籍出版社，2010），頁260-303，尤其頁289-290。

¹⁶⁶ 同註20，頁91。

¹⁶⁷ 同前註，頁92。

¹⁶⁸ 同註1，頁236-237；釋聖嚴：《書序》，同註13，頁163-164。

子禪，故他本人，亦非完全沒有依用古人的公案。……大慧與宏智，兩者都是立腳於禪的體驗之上的人，說他們有怎樣不同的宗風，大可不必。¹⁶⁹

上述所言，兩派並非對立，亦無任何固執可求，最可玩味。方法的使用提供許多的詮釋空間，大慧宗杲與宏智正覺各自體會，無關乎透過方法本身所能得證的成就。兩人都是有證悟體驗的大禪師，說他們有怎樣不同的宗風，大可不必。這可從五祖法演（？-1104）只評五家宗風的立場，看出當時並無曹洞宗為默照禪、臨濟宗為看話禪的劃分。¹⁷⁰

再者，大慧宗杲雖批判默照為邪禪及邪師，宏智正覺非難看話禪演變成待悟禪及梯子禪，¹⁷¹皆指末流而言，這不僅符合修行者在艱困成學的普遍經驗，也鼓舞修行者在困頓之中對佛法的堅持，一如聖嚴法師一再強調的「生死心切」，才能提起大疑情，踏實用功，將全部身心投入當下的一句話頭。¹⁷²宏智正覺所提倡的默照禪亦非死守枯寂，與枯木死灰不可同日而語，「默」是不著一法，「照」是全體齊收，¹⁷³「默照禪的方法和功能，是滅眾病除諸惑的最上乘法。」¹⁷⁴

宏智正覺與大慧宗杲二人年齡相差二、三歲，依據《五燈會元》記載，大慧宗杲 69 歲（紹興 26 年，1157）時，宏智正覺圓寂前，「索筆作書，遺育王大慧禪師，請主後事。」¹⁷⁵足見，二人在思想上雖互相批判，¹⁷⁶但當宏智正覺臨終時卻囑託後事給大慧宗杲，他們

¹⁶⁹ 野上俊靜等著、釋聖嚴譯：《中國佛教史概說》，《法鼓全集》，第 2 輯第 2 冊，頁 171-172。

¹⁷⁰ 參閱楊白衣：〈看話禪之研究〉，《華岡佛學學報》第 4 期（1980），頁 21-40，尤其頁 33。

¹⁷¹ 大慧宗杲提倡的看話禪（話頭禪）是否為待悟禪，有待商榷，因為他亦謹慎此事，曾有如下教誡：「不得將心等悟，若將心等悟，永劫不能得悟。」（〔宋〕釋蘊聞編：《大慧普覺禪師語錄》卷 28，〈答呂舍人第二書〉，《大正藏》第 47 冊，頁 931c）；又云：「又不得將心等悟，又不得向舉起處承當，又不得作玄妙領略，又不得作有無商量，又不得作真無之無卜度，又不得坐在無事甲裏，又不得向擊石火閃電光處會。直得無所用心，心無所之時，莫怕落空，這裏卻是好處。驀然老鼠入牛角，便見倒斷也。」（同上，卷 30，〈答張舍人狀元書〉，《大正藏》第 47 冊，頁 941b）；又云：「知迷不悟，是大錯，執迷待悟，其錯益大。何以故？為不覺故迷，執迷待悟，乃不覺中又不覺，迷中又迷，決欲破此兩重關。請一時放下著，若放不下，迷迷悟悟，盡未來際何時休歇。」（同上，卷 19，〈示智通居士書〉，《大正藏》第 47 冊，頁 893a）；又云：「不得用意等悟，若用意等悟，則自謂我即今迷。執迷待悟，縱經塵劫，亦不能得悟。」（同上，卷 19，〈示清淨居士書〉，《大正藏》第 47 冊，頁 891b）。

¹⁷² 同註 39，頁 77-81、141-143。

¹⁷³ 同註 8，頁 50。

¹⁷⁴ 同註 10，頁 337。

¹⁷⁵ 〔宋〕釋普濟：《五燈會元》卷 14，《續藏經》第 80 冊，頁 298 a。

¹⁷⁶ 阿部肇一從政治社會闡述兩人與官僚體系的關係，大慧宗杲的主戰情結與宏智正覺的議合表述，皆直接或間接彰顯二者的宗派根本問題。（參閱阿部肇一著、關世謙譯：《中國禪宗史——南宗禪成立以後的政治社會史的考證》，臺北：東大圖書公司，1991），頁 765-776，尤其頁 776。另外，有關大慧宗杲與居士官僚（或言官僚擅越）的關係，可參閱該書，頁 699-713。再者，楊惠南：〈看話禪和南宋主戰派之間的交涉〉，《禪史與禪思》，頁 161-186，尤其頁 162-168、176-183，亦值參考。釋真觀：《禪宗的開悟與傳承——大慧宗杲禪師及其士大夫弟子的典範》（臺北：文津出版公司，2006），

的關係非比尋常，極為深厚。他們對禪修各有體會，批判對方恐是為人除藥病，其間分際，雖在有意無意之間，然而深究其實，則有相互切磋，期勉向上之意。兩者相互影響，意義深鉅，印證宋代禪學風采，亦突顯當時禪宗內部的危機，¹⁷⁷繼續發揚禪學，使得宋代成為禪的黃金時代。¹⁷⁸

四、結語

聖嚴法師自言自己閱讀和寫作的範圍好像非常龐雜，實則他在臺灣南部閉關閱讀《大藏經》的階段已有明確的思想路線。他受太虛大師（1889-1947）和印順法師（1906-2005）影響很大，到日本撰寫論文期間又受到蕩益大師（1599-1655）影響。尤其蕩益及太虛都有佛法一體化的「圓融」主張，那是中國本位佛教特色，他亦走這樣的路線，¹⁷⁹並推廣漢傳佛教。¹⁸⁰尤其他創建的法鼓山道場，「是從宗教、宗教裡的佛教、佛教裡的漢傳佛教、漢傳佛教裡的禪佛教，一直延伸而來，而法鼓山推廣的佛教，是涵蓋、容納所有宗派的佛教，而融會在以漢傳佛教為主流的體系之中，並將它發揚光大，成為世界性的佛教。」¹⁸¹

第五、六、七章，論述大慧宗杲的弟子如張九成、劉子羽、計法真、蔡樞、黃元緩、陳惇等人，亦可提供吾人瞭解大慧宗杲與居士官僚關係的線索（頁 105-209）。這些都足以說明二人在思想上互相批判，與當時政情及二人跟官僚成員交往情況，有不可分割的關係。

¹⁷⁷ 參閱于君方：〈大慧宗杲和公案禪〉，《中國哲學》第 6 期（1979），頁 211-235，尤其頁 218。

¹⁷⁸ 小羅伯特·E. 巴斯韋爾（Robert E. Buswell Jr.）：〈看話禪之捷徑：中國禪佛教頓悟行的演變〉，頁 260-303，尤其頁 263。

¹⁷⁹ 同註 1，頁 169。

¹⁸⁰ 法師云：「晚近因為有人指評漢傳佛教的缺失，是在於沒有修證次第及教學次第，甚至也不合印度阿含、中觀等之法義，於是便有人對於漢傳佛教失去研修的信心。……為了使得傳統的中印佛教諸宗，如何落實到現代人的一般生活之中，如何使得多數的現代人看懂，而且能應用佛法的智慧，是我畢生的使命和責任。」（釋聖嚴：《承先啟後的中華禪法鼓宗》，財團法人聖嚴教育基金會，網址：<http://www.shengyen.org.tw/big5/op16.htm>，上網時間：2012/07/12）又云：「我在世界各地行腳，也經常參與各宗教之間的會議，我所看到的佛教宗教師非常之少，漢傳佛教的華僧更少，反而是南傳、藏傳、日本、韓國和越南的出家眾都比我們多些，其中的原因值得我們省思。……從世界各國及各大宗教的角度來看，漢傳佛教的危機是非常重的。但是，我們卻有不少的出家眾認為，漢傳佛教已經沒有希望了，最好趕快去學藏傳佛教、趕快去學南傳佛教，最好是做喇嘛，或者是到南傳佛教重新受比丘戒！」（同上）又云：「反觀漢傳佛教的聲音，不但在國際上很難聽到，就是在國內臺海兩地，也是被民間信仰和新興宗教所混淆；甚至連臺灣佛教界的僧俗四眾，也對漢傳佛教認識不清，沒有堅固的信心。……我是漢人，在漢傳佛教的環境中長大，受到的恩惠是無可比喻的，所以也想趁此機會向國內外人士提醒一下：漢傳系統的佛教徒們不要忘了，我們也有不少值得發揚光大，和世人分享的智慧財產，直到今天，日本、韓國、越南，還有許多人使用著它。」（同註 65，頁 25-26）有關法師復興漢傳佛以及會歸於禪宗的看法，參閱釋果暉：〈聖嚴法師之漢傳佛教復興運動——以漢傳禪佛教為中心〉，《聖嚴研究》第二輯（2011），頁 303-359，尤其頁 317-320。

¹⁸¹ 釋聖嚴：《法鼓山的方向 II》，《法鼓全集》，第 8 輯第 13 冊，頁 42。

再者「漢傳佛教的智慧，若以實修的廣大影響而言，當推禪宗為其巨擘；若以教觀義理的深入影響來說，則捨天台學便不能作第二家想。」¹⁸²

聖嚴法師之禪學系統強調解行並重，故於實踐法門之指導外，亦有豐富之佛法義理為基礎。法師在西方傳承的重要弟子英國心理學博士約翰·克魯克（John H. Crook）即認為：法師於西方開展指導禪修，具備的重要價值主因，乃在於實踐法門之外，以完整佛法義理加以闡述，這對禪法在西方之弘傳，提供了更為堅實之基礎。他指出：

聖嚴法師所介紹的中國禪（Ch'an）提供了一個完全以法為本的禪宗（Zen）見解，這挑戰了有關今日歐洲佛教徒的許多議題，特別是所謂「基督禪」（Christian Zen），此類主流思想的正當性，他們似乎無法完整說明佛陀的整套覺悟課題。此外，中國禪對華嚴哲學的「華嚴」（Avataṃsaka）傳統的興趣，也為佛教樹立一個正面的形象。……中國禪或許能為時下流行於歐洲的日本禪提供一個更為堅實的基礎。¹⁸³

當然，法師一再強調建立禪修的方法和次第，跟他推行漢傳佛教有極為密切的關係，也由於他執意如此，《禪——中國第九世紀臨濟禪師語錄》（*Zen: The Record of Zen Master Rinzai in Ninth Century China*）作者宮越嘉男在研讀法師的英文著作 *The Sword of Wisdom* 後，自東京致函紐約法鼓出版社，表達歡喜讚歎，謂「大家說禪在今日的中國已經死了、不存在了，我非常高興知道有一位中國禪師像聖嚴師父那般，正在美國活活潑潑地教授禪法。」¹⁸⁴聖嚴法師雖被譽為國際禪師，然他不自認為是禪師，自 1976 年起，他在東西兩半球教禪、講禪、寫禪，迄今已出版二十餘冊與禪相關的中英文著述，而且他強調自己雖遍讀《大藏經》中歷代禪宗語錄及禪宗史傳，但著眼點不在於增長禪宗知識見聞，也不在於考察真偽和嫡裔傍傳的禪學等問題，他說「我的宗旨，是將正統禪修的觀念及禪修的方法，透過通俗易懂的文字，分享給有緣的現代大眾。」¹⁸⁵

法師對大慧宗杲的「話頭禪」及宏智正覺的「默照禪」有著深刻的體悟，建立修行次第，這有別於中國傳統禪宗不重視禪定次第，僅強調即定即慧、即慧即定、頓修頓悟、自悟自證，致使修持人無所依傍，茫然無知的情況不同。他把「話頭禪」、「默照禪」的淵源、理論、修持次第以及如何運用在日常生活等等議題，分述要義，闡發幽微。其間自出

¹⁸² 釋聖嚴：《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，《法鼓全集》，第7輯第12冊，頁9。

¹⁸³ 同註5，頁134。

¹⁸⁴ 同註1，頁629。

¹⁸⁵ 同註49，頁3。

機杼者不少，變化萬千，是具有特殊意義的研究課題。可以這麼說，假若「話頭禪」及「默照禪」在中國禪宗的發展史中，被評價為無助於禪思想發展，甚至阻礙了禪的發展，使禪滑入歧途，¹⁸⁶那麼，聖嚴法師對此二者的闡述，可說是禪法的一種再加工，其所轉化者應具有當代意義與價值。

¹⁸⁶ 參閱麻天祥：《中國禪宗思想史略》，頁 126-132。

引用書目

一、傳統文獻

- 〔隋〕釋僧璨，大正新修大藏經刊行會 編：《信心銘》，《大正藏》第 48 冊，東京：大藏出版株式會社，1988 年。
- 〔唐〕釋玄覺，大正新修大藏經刊行會 編：《禪宗永嘉集》，《大正藏》第 48 冊，東京：大藏出版株式會社，1988 年。
- 〔宋〕釋子文編，卍新纂大日本續藏經：《佛果園悟真覺禪師心要》，《續藏經》第 69 冊，東京：株式會社國書刊行會，1975-1989 年。
- 〔宋〕釋集成等編，大正新修大藏經刊行會 編：《宏智禪師廣錄》，《大正藏》第 48 冊，東京：大藏出版株式會社，1988 年。
- 〔宋〕釋普濟，卍新纂大日本續藏經：《五燈會元》，《續藏經》第 80 冊，東京：株式會社國書刊行會，1975-1989 年。
- 〔宋〕釋蘊聞編，大正新修大藏經刊行會 編：《大慧普覺禪師語錄》，《大正藏》第 47 冊，東京：大藏出版株式會社，1988 年。
- 〔宋〕釋淨覺等編，大正新修大藏經刊行會 編：《宏智禪師廣錄》，《大正藏》第 48 冊，東京：大藏出版株式會社，1988 年。

二、近人論著

- 野上俊靜等著、釋聖嚴譯：《中國佛教史概說》，收入《法鼓全集》第 2 輯第 2 冊，臺北：法鼓文化事業有限公司，2005 年。
- 釋聖嚴：《五百菩薩走江湖》，收入《法鼓全集》第 6 輯第 14 冊。
- ：《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，收入《法鼓全集》，第 7 輯第 12 冊。
- ：《抱疾遊高峰》，收入《法鼓全集》第 6 輯第 12 冊。
- ：《拈花微笑》，收入《法鼓全集》第 4 輯第 5 冊。
- ：《明末佛教研究》，收入《法鼓全集》第 1 輯第 1 冊。
- ：《法鼓山的方向 II》，收入《法鼓全集》第 8 輯第 13 冊。
- ：《書序》，收入《法鼓全集》第 3 輯第 5 冊。
- ：《神通與人通》，收入《法鼓全集》第 3 輯第 2 冊。
- ：《神會禪師的悟境》，收入《法鼓全集》第 4 輯第 16 冊。

- ：《悼念·遊化》，收入《法鼓全集》第3輯第7冊。
- ：《聖嚴法師教默照禪》，收入《法鼓全集》第4輯第14冊。
- ：《聖嚴法師教禪坐》，收入《法鼓全集》第4輯第9冊。
- ：《聖嚴法師教觀音法門》，收入《法鼓全集》第4輯第13冊。
- ：《聖嚴法師學思歷程》，收入《法鼓全集》第3輯第8冊。
- ：《漢藏佛學同異答問》，收入《法鼓全集》第2輯第4冊。
- ：《禪的生活》，收入《法鼓全集》第4輯第4冊。
- ：《禪的體驗·禪的開示》，收入《法鼓全集》第4輯第3冊。
- ：《禪門修證指要》，收入《法鼓全集》第4輯第1冊。
- ：《禪與悟》，收入《法鼓全集》第4輯第6冊。
- ：《禪鑰》，收入《法鼓全集》第4輯第10冊。
- ：《歸程》，收入《法鼓全集》第6輯第1冊。
- 口述、胡麗桂整理：《美好的晚年》，臺北：法鼓文化事業有限公司，2010年。
- ：《聖嚴法師教話頭禪》，臺北：法鼓文化事業公司，2009年。
- 著、單德興譯：《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，臺北：法鼓文化事業公司，2009年。
- 講、約翰·克魯克（John Crook）導讀評註、薛慧儀譯：《如月印空——聖嚴法師默照禪講錄》，臺北：法鼓文化事業公司，2009年。
- 著、單德興譯：《禪的智慧》，〈第二篇 日常生活中的修行——中國禪與日本禪〉，網站：七葉佛教書舍，
<http://www.book853.com/show.aspx?id=66&cid=94&page=26>，上網日期：2012/06/17。
- ：《承先啟後的中華禪法鼓宗》，網站：財團法人聖嚴教育金會，網址：
<http://www.shengyen.org.tw/big5/op16.htm>，上網日期：2012/07/12。
- 于君方：〈大慧宗杲和公案禪〉，《中國哲學》第6期，1979年。
- 馮煥珍、龔隼、秦瑜、唐笑芝等譯：《頓與漸——中國思想中通往覺悟的不同法門》，上海：上海世紀出版公司/上海古籍出版社，2010年。
- 方立天：《禪宗概要》，北京：中華書局，2011年。吉廣輿：〈禪宗公案雅俗兩端轉釋〉，《禪學研究》第4輯，2000年。
- 何燕生：《道元と中国禪思想》，京都：法藏館，2000年。
- 杜繼文、魏道儒：《中國禪宗通史》，南京：江蘇古籍出版社，1993年。
- 林其賢：《聖嚴法師七十年譜》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2000年。

- 涂艷秋：〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯，2012 年。
- 陳英善：〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天臺止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，2012 年。
- 麻天祥：《中國禪宗思想史略》，北京：中國人民大學出版社，2007 年。
- 辜琮瑜：〈聖嚴法師：禪修改寫生命版圖〉，《人生雜誌》第 197 期，2000 年。
- ：《聖嚴法師的禪學思想》，臺北：法鼓文化事業有限公司，2002 年。
- 楊白衣：〈看話禪之研究〉，《華岡佛學學報》第 4 期，1980 年。
- 楊惠南：〈看話禪和南宋主戰派之間的交涉〉，收在氏著《禪史與禪思》，臺北：東大圖書公司，1995 年。
- ：〈看話禪和默照禪的融合之道〉，收在氏著《禪史與禪思》，臺北：東大圖書公司，1995 年。
- 楊曾文：《宋元禪宗史》，北京：中國社會科學出版社，2006 年。
- 釋果谷（俞永峰）：〈英譯者緒論〉，收入釋聖嚴著、單德興譯：《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》。
- 釋果暉：〈聖嚴法師之漢傳佛教復興運動——以漢傳禪佛教為中心〉，《聖嚴研究》第二輯，2011 年。
- 釋真觀：《禪宗的開悟與傳承——大慧宗杲禪師及其士大夫弟子的典範》，臺北：文津出版公司，2006 年。
- （英）約翰·希克（John Hike）著，王志成、柯進華譯：《從宗教哲學到宗教對話》（Who or What is God? And Other Investigations），北京：宗教文化出版社，2010 年。
- （美）小羅伯特·E. 巴斯韋爾（Robert E. Buswell Jr.）：〈看話禪之捷徑：中國禪佛教頓悟行的演變〉，收入彼得·N. 格里高瑞（Peter N. Gregory）編，
- （日）荻須純道：〈大慧禪師の碧巖集焼毀について〉，《印度学仏教学研究》第 11 卷 1 号，1963 年。
- （日）阿部肇一著、關世謙譯：《中國禪宗史——南宗禪成立以後的政治社會史的考證》，臺北：東大圖書公司，1991 年。

The Understanding of Venerable Master Sheng-Yen's Chan Practices and His Usage of Dahui Zonggao's Hua-tou Meditation and Hongzhi Zhengjue's Silent Illumination Meditation

Chen Chien-huang^{*}

Abstract

Venerable Master Sheng-Yen in Dharma Drum Mountain inherits Linji and Caodong dharma transmissions simultaneously, and use hua-tou meditation and silent illumination meditation as personal chan practices and guidance to the disciples.

He was invited to the United States in 1976 and started to teach chan practice. He used gradation method to instruct practitioners to reach personal enlightenment. Master emphasized the establishment of chan practice sequence can effectively teach practitioners, and can greatly benefit the modern disciples.

This paper mainly examines how Master Sheng-Yen used Dahui Zonggao's hua-tou meditation and Hongzhi Zhengjue's silent illumination meditation, and expounds the integration of both to construct his own meditation system. This process has very import meaning to the chan teaching in the contemporary era, and is of high value to study.

^{*} Professor, Dept. of Chinese Language and Literature, National Pingtung University of Education, Taiwan.

Keywords: Venerable Master Sheng-Yen, Dahui Zonggao, Hongzhi Zhengjue, hua-tou meditation, silent illumination meditation