

「默默忘言、昭昭現前」 ——東亞佛教文化視野下的 曹洞宗與默照禪*

釋道禮（倪管寧）**

摘 要

本文旨在探討曹洞宗主要的禪修法門——「默照禪」，於東亞佛教交流脈絡中的傳承與變遷。曹洞宗於南宋時期，以宏智正覺倡導的「默照禪」為鼎盛標誌，然至明朝幾乎已於中土銷聲匿跡。反因入宋求法，師從天童如淨的日本僧人永平道元，將曹洞宗禪法攜返日本，創立日本曹洞宗，至今成為日本最大的禪宗宗派。值得吾人關注的是，中國曹洞宗的默照禪於歷史長流中失傳了八百多年，當代法鼓山的創辦人聖嚴法師，於當代歐美與臺灣，復興此默照禪法。

立足於東亞舞臺之視野，首先討論宏智正覺於南宋所提倡的默照禪內容，並釐清闡揚臨濟宗看話禪的大慧宗杲對默照的批判，成為定名為「默照禪」之由來。再來檢視道元的禪法，雖被視為承襲默照禪之遺風，但實際上已有諸多道元自身的觀點，強調「坐禪第一」，並在「只管打坐」的基礎上強調「修證一等」之禪法特色，於此革新了中國曹洞宗的禪法，成為屬於日本曹洞

2020.08.28 收稿，2021.05.20 通過刊登。

* 本文曾宣讀於「2020 年中央研究院歷史語言研究所人類學門獎助博士生年度成果報告」。感謝廖肇亨、李貞德、林聖智、單德興諸位教授，以及匿名審查委員對本文的指正。還有感謝柳幹康教授、東京東照寺住持出口鐵城提供日本方面的資料，謹申謝忱。

** 作者係國立臺灣大學歷史學系博士生。

宗的禪法。最終論析聖嚴法師的默照禪之兩個源流，其一是於臺灣高雄美濃閉關六年期間，閱藏時讀到宏智正覺的語錄，並實際運用默照禪法進行禪修，融會貫通中國曹洞宗的默照禪；其二是赴日留學期間，參加了曹洞宗僧侶伴鐵牛所帶領的禪期。藉此探討其復興默照禪之意義。

關鍵詞：曹洞宗、默照禪、宏智正覺、永平道元、聖嚴法師



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。

聖嚴法師，《悼念·遊化》¹

壹、前言

「默照禪」由宋代曹洞宗的代表人物宏智正覺（1091-1157）闡揚，成為曹洞宗主要的禪修法門。然中國曹洞宗與默照禪法，從宏智正覺的師兄真歇清了（1089-1151）以降，傳至天童如淨（1163-1228），雖於南宋時期盛極一時，其後卻於中土漸漸失傳。反因入宋求法，師從如淨的日本僧人永平道元（1200-1253），將曹洞宗禪法攜返日本，創立日本曹洞宗，承襲默照禪之遺風，提倡「只管打坐」的方法，²至今成為日本最大的禪宗宗派。值得關注的現象是，曹洞宗的默照禪於中國失傳了八百多年的歷史長流，當代法鼓山的創辦者聖嚴法師（1929-2009），依其自身禪修體驗，與遠赴東瀛留學並曾親近曹洞宗禪師的經驗，復興了默照禪法。

現今對於曹洞宗默照禪的研究主要有兩個分野，其一是宏智正覺與默照禪的成立。「默照禪」一詞的提出，實際上是因大慧宗杲的批判而產生，故學者多集中於「看話禪與默照禪」來做對照，此主題論述以柳田聖山（1922-2006）與石井修道為代表。柳田聖山最早於〈看話と默照〉（1975）一文，將大慧的默照批判對象限定於真歇清了，且與真歇交往的士大夫有密切關係。柳田指出，對於大慧的默照邪禪的批判，只有大慧單方面留下的

¹ 聖嚴法師，《悼念·遊化》（臺北：法鼓文化，2005年，二版），頁381。

² 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》（臺北：法鼓文化，2005年，四版），頁89。

資料，真歇方面完全未回應，故默照和看話的對決，似乎是大慧自編自導，只為主張自己的看話禪。³ 石井修道聚焦於宏智正覺與默照禪確立，並認為相對於大慧的看話禪強調「悟」，大慧批判的禪，是否定「悟」的集團，即默照邪禪，⁴ 並非宏智正覺的默照禪。

其二是入宋參學的道元，於日本開創曹洞宗，繼承與革新曹洞宗禪法。日本關於道元學之研究頗多，已有「道元學」之目，如鈴木大拙（1870-1966）曾指出，道元禪是在中國的曹洞宗中，加入「只管打坐」禪和《正法眼藏》禪，形成道元獨自的禪法。⁵ 故本文僅聚焦於道元禪法與宏智默照禪之關聯。

至於聖嚴法師復興默照禪的研究，現今幾乎只能從聖嚴自身的著作來觀察，然有關聖嚴傳承與復興默照禪，其源流系譜出於何處，尤其是師承的日本曹洞禪法，尚缺詳盡的論述與考證。雖從其著中可得知受到曹洞宗僧人伴鐵牛（1910-1996）的指導，在教授默照禪時也以道元的「只管打坐」為核心思想，然於此衍生出一個問題：伴鐵牛與其師原田祖岳（1871-1961）本源於日本曹洞宗四祖瑩山紹瑾所開創的總持寺法脈，且原田祖岳本身兼修臨濟宗禪法，故聖嚴從日本接受之伴鐵牛的禪法內容為何？目前尚未看到研究者詳細論述，實屬遺憾。

³ 柳田聖山，〈看話と默照〉，《花園大学研究紀要》第6號（1975年3月），頁1-20。

⁴ 石井修道，《宋代禪宗史の研究：中国曹洞宗と道元禪》（東京：大東，1987年），頁331-351。

⁵ 鈴木大拙，〈日本禪における三つの思想類型——道元禪、白隱禪、盤珪禪——〉，末本文美士（編集・解説），柳田聖山（著／文），鎌田茂雄（監修），《禪と日本文化》第8卷（東京：ぺりかん社，1997年），頁11。

審視過去成果，多著眼於宏智正覺與默照禪的確立歷程，及道元開創日本曹洞宗，然缺乏「默照禪」於東亞佛教脈絡中流傳至今的整體輪廓，尤其是接續聖嚴法師復興此禪法端緒的相關論述。故本文將使用宏智的《宏智禪師廣錄》，與道元的《正法眼藏》、《永平廣錄》，以及《普勸坐禪儀》這幾本關於禪法修證的中日史料；聖嚴的默照禪方面，以其著為主，並使用過去學者較少注意與使用到的原田祖岳之《參禪の階梯》與《坐禪の仕方：新普勸坐禪儀》等著作，以及伴鐵牛禪師的三本自傳——《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》，得以從中窺知聖嚴法師留日時親參的伴鐵牛禪師，對於「默照禪」的修習方法、法脈傳承。藉此釐清東亞佛教視野下的「默照禪」面貌。

貳、扇揚曹洞真風，立默照之家風：宏智正覺與默照禪

宗風綿密的曹洞宗，溯源其流脈，為六祖慧能（638-713）弟子青原行思（671-740）傳石頭希遷（700-790），希遷傳藥山惟儼（751-834），藥山傳雲巖曇晟（780-841），雲巖傳洞山良价（807-869），良价傳曹山本寂（840-901），最終取正式確立本宗的初祖洞山良价與二祖曹山本寂之名，立名曹洞宗。⁶ 曹洞宗於南宋時期可說是以「默照禪」為鼎盛標誌，故討論宋朝的曹洞宗時，有必要將焦點集中在默照禪，及闡揚此禪法的宏智正覺。

默照禪成為曹洞宗獨樹一格的修行方法，可說是宏智正覺大力倡導的結果。宏智當時致力於豎立曹洞宗風，其背後的最主要因素，實乃因曹洞的日漸衰落。⁷ 從北宋末到南宋初的動亂時期，

⁶ 宋·善卿編正，《祖庭事苑》，《卍新纂大日本續藏經》冊64，第1261號，頁414下1-3。

⁷ Yu-Chen Tsui, *The Poetic Practices of Hongzhi Zhengjue (1091-1157): Gong'an Commentarial Verses on Old Cases and Verses for Lay Literati* (Ann Arbor:

由河南與湖北南下江南的曹洞宗一派，憑藉真歇與宏智的化導與中興盛極一時。⁸觀察默照的見解，實則在唐朝時即可看到，永嘉玄覺（665-713）曾述：「恰恰用心時，恰恰無心用。無心恰恰用，常用恰恰無。……忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷。」⁹可視為默照禪法的先聲，曹洞宗便是依循此方向發展而成。宏智承襲祖師們的禪法觀念而推動的默照禪，讓曹洞宗於宋朝達至頂峰，成為其後曹洞宗旨特色的重要用語。

據南宋殿中侍御史王伯庠（1106-1173）為宏智撰寫的《塔銘》記載，宏智十一歲時得度於淨明寺本宗，二十三歲參於丹霞子淳而悟道。¹⁰宋徽宗（1082-1135）南幸時，宏智領寺僧千餘人，行止威儀令徽宗讚嘆，據記載：「上見寺僧千餘，填擁道左，方袍整肅，威儀可觀，異之。」¹¹紹興八年（1138），宏智奉旨返回天童寺，住持三十年之久，其居住天童寺期間的情景：

寺屋幾千間，無不新者，異時長蘆雪峯。僧方盛時，各居一堂，別為四五。天童衲子既多，師以己意指授匠者，為一堂以處眾千二百人，悉皆容受，雄麗深穩，實所創見。即兩山間障海潮而田之，歲入三倍於前，凡眾所須，無不畢具。¹²

ProQuest Dissertation Publishing, 2018), 250.

⁸ 佐藤秀孝，〈虛堂智愚と南宋後期の曹洞宗〉，《印度學仏教学研究》第67卷第2號（2019年1月），頁784。

⁹ 唐·玄覺著，《禪宗永嘉集》，《大正新脩大藏經》冊48，第2013號，頁389中21-28。

¹⁰ 丹霞為芙蓉道楷的法嗣，當時已擔任首座且有相當影響力。

¹¹ 宋·王伯庠記，《勅謚宏智禪師行業記》，宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷9，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁120上20-21。

¹² 宋·王伯庠記，《勅謚宏智禪師行業記》，宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷9，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁120中25-下1。

足見宏智住持之時，天童寺香火鼎盛、僧眾有一千二百多人，且增設田產，盛況空前，可謂「宏智中興」。

據史料，宏智在住持天童寺前，似已開始傳授默照禪法：「伯庠聞師名舊矣，歲在戊午，教授州學，始識其面。嘗訪師自小白捨舟道，松陰二十餘里，雄樓傑閣，突出萬山之中，固已駭所未見，入門禪龕萬指，默座禪床。」¹³此處的「默座禪床」，推測就是指默照禪。

宏智的默照禪，可從〈默照銘〉與〈坐禪箴〉看出其整體思想。此處先分析〈默照銘〉的內容，因道元亦有作一首〈坐禪箴〉，故宏智的〈坐禪箴〉將於次章與道元做比較。下述為〈默照銘〉內文：

〈默照銘〉

默默忘言，昭昭現前；鑒時廓爾，體處靈然；靈然獨照，照中還妙；露月星河，雪松雲嶠；晦而彌明，隱而愈顯；鶴夢煙寒，水含秋遠；浩劫空空，相與雷同；妙存默處，功忘照中；妙存何存，惺惺破昏；默照之道，離微之根；徹見離微，金梭玉機；正偏宛轉，明暗因依；依無能所，底時回互；飲善見藥，過塗毒鼓；回互底時，殺活在我；門裡出身，枝頭結果；默唯至言，照唯普應；應不墮功，言不涉聽；萬象森羅，放光說法；彼彼證明，各各問答；問答證明，恰恰相應；照中失默，便見侵凌；證明問答，相應恰恰；默中失照，渾成剩法；默照理圓，蓮開夢覺；百川赴海，千峰向岳；如鵝擇乳，如蜂採花；默照至得，

¹³ 宋·王伯庠記，《勅諡宏智禪師行業記》，宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷9，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁120中11-15。

輸我宗家；宗家默照，透頂透底；舜若多身，母陀羅臂；
始終一揆，變態萬差；和氏獻璞，相如指瑕；當機有準，
大用不勤；寰中天子，塞外將軍；吾家底事，中規中矩；
傳去諸方，不要賺舉。¹⁴

〈默照銘〉的開頭兩句——「默默忘言，昭昭現前」，便提綱挈領地闡明默照禪的境界。「默默」，即是心念的寂靜；一般人的沉默，僅止於口不出聲，未必能心無妄念，然默照禪的「忘言」，是既不用口說，也不需思考的語言。「昭昭」是指心地的明淨；「現前」是毫無差別地映現於前，將自己所面對的一切現象，不假思索地如實觀照，而非加入主觀的判斷。故「默默忘言」，是既無語言，也無對象，乃至沒有心念活動。「昭昭現前」是在忘言之後的明朗與清晰，到最後只剩朗然獨照的明淨之心。¹⁵

「默照」的「默」，是指寂然，「照」是指照用。此寂然的「定」和照用的「慧」這二者互相一如時，使默照禪發揮其作用。¹⁶「默」與「照」二者是相輔相成，即〈默照銘〉中的「照中失默，便見侵凌」與「默中失照，渾成剩法」。「默」是相對於「語」，正如宏智《頌古》第一則中，舉梁武帝問達磨大師，如何是「聖諦第一義？」的例子，達磨回答：「廓然無聖。」梁武帝又問：「對朕者誰？」達磨答：「不識。」因此被梁武帝視為話不投機，達摩遂渡江至少林，面壁九年的例子，所作之頌：

¹⁴ 宋·集成等編，〈默照銘〉，《宏智禪師廣錄》卷8，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁100上25-中14。

¹⁵ 聖嚴法師，《禪與悟》（臺北：法鼓文化，2005年，三版），頁325-326。

¹⁶ 梁特治（道海），〈「看話と默照」統合的理解への試論——大慧宗杲の默照禪批判を中心に——〉，《臨濟宗妙心寺派教学研究紀要》第12號（2014年12月），頁26。

「寥寥冷坐少林，默默全提正令。秋清月轉霜輪，河淡斗垂夜柄。」¹⁷ 在型態上是指「坐相的當體」，可解釋為坐禪，代表修行之意味。「照」，在三祖僧璨（529-606）的〈信心銘〉中記載：「虛明自照，不勞心力。非思量處，識情難測。」¹⁸ 是指從空的體，自然顯現的妙用，可說是「本證的現成」。於此可知，默照禪的構造，是修證一如的。

「默照理圓，蓮開夢覺」，意思是當默照一如的世界達到圓滿時，就像是蓮華開，夢醒覺，此句話在說明坐禪時「默而常照」的悟境。關於「默而常照」的用語，雖是大慧宗杲提出，但此意涵可從北宋華嚴宗僧人長水子璿（965-1038）所說來理解：「體相寂滅，心言不能及，故稱妙。靈鑒不昧，昏惑不能暗，故名明。……寂而常照，故稱妙明；照而常寂，故曰明妙。此顯法界一相真覺無二。《圓覺》亦云：『一切覺故，圓覺普照，寂滅無二。』」¹⁹ 如同引文所述，唯有「寂默」之體與「常照」之用成為一如時，才能開顯法界一相的真覺無二。此與「默照至得，輸我宗家」是連貫相承的。宏智語錄又說：

渠非修證，本來具足，他不污染，徹底清淨。正當具足清淨處，著得箇眼照得徹脫得盡，體得明踐得穩。生死元無根蒂，出沒元無朕跡，本光照頂，其虛而靈，本智應緣，雖寂而耀。真到無中邊、絕前後，始得成一片。根根塵塵，在在處處，出廣長舌，傳無盡燈，放大光明，作大佛

¹⁷ 法潤信悟編，《泗州普照覺和尚頌古》，宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷2，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁18下4-11。

¹⁸ 宋·道原纂，〈三祖僧璨大師信心銘〉，《景德傳燈錄》卷30，《大正新脩大藏經》冊51，第2076號，頁457中16-17。

¹⁹ 宋·子璿集，《首楞嚴義疏注經》卷4，《大正新脩大藏經》冊39，第1799號，頁874下4-8。

事。元不借他一毫外法，的的是自家屋裏事。²⁰

默照禪法坐禪當下，便是體證的境界，此境界的特殊之處，在於這並非來自外界，而是在自身中本來具足清淨之覺性。

值得注意的是，宏智正覺提倡的默照禪，不是只限於「坐」的禪法，宏智：「不妨聲色裡睡眠，聲色裡坐臥，絕諸對待，常光現前，開發覺華，超脫情境。始信元不修持，不曾染污，無量劫中，本來具足。」²¹於此可知，此默照一如的修行，以坐禪為基底，含括日常生活中一切行住坐臥等活用。

「默照禪」的定名，實則由大慧宗杲對其批判而產生。故要瞭解宏智的默照禪，大慧對其批判內容也有必要檢討。

宏智正覺的「默照」與大慧宗杲的「公案」，是兩種修行的方式。「默照」重視的是默然不動而又歷歷分明；「公案」則多用逼、用考、用口喝、用棒打。²²公案禪為臨濟宗主要的禪修方式，以參一個一個的公案，來達到開悟的境界。默照禪則是與話頭禪有著天壤之別的修行方式，重視無言無說的「寂默」，但這也是大慧批評為「默照邪禪」之處。默照禪是全生活的本質本身，以「真實實踐」這點觀察，如同《宏智禪師廣錄》其中一則上堂語錄：

五月半，農忙亂。插田心是秋成飯，却道禾熟不臨場，祇麼任從風雨爛。禪和子，一身了一身兩眼對兩眼，箇中絲

²⁰ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷6，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁74上14-21。

²¹ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷1，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁17下18-20。

²² 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁86。

髮初無間，老狐涎盡復何疑，再坐盤中弓落蓋。²³

此種平易近人的比喻也表現了默照禪的特色，即「日日的行持就是諸佛的行持」，但從看話禪的角度來看，這無法開發禪機。²⁴究竟大慧是如何批判宏智的默照禪？

觀察「默照禪」的用語，是因大慧批評「默照邪禪」而產生的，並非宏智本身創立的用語，有趣的是，卻也因此成為曹洞宗「默照禪」的正式名稱。據《大慧普覺禪師語錄》記載：

而今諸方有一般默照邪禪，見士大夫為塵勞所障，方寸不寧帖，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。此風往年福建路極盛。²⁵
近年以來有一種邪師，說默照禪，教人十二時中是事莫管，休去歇云，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，却見省力，便以為是，更不求妙悟，只以默然為極則。²⁶

大慧批判的默照邪禪，也就是行持「休歇」之者，認為主張休歇的這些「邪師」，在宣說以「默然」為極致的默照禪。故一般認為大慧針對的對象是代表宋代曹洞宗的宏智正覺，但亦有不同看法。

²³ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷1，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁10上25-28。

²⁴ 酒井得元，〈默照禪的本質〉，《駒澤大學仏教學部研究紀要》第26號（1968年3月），頁17。

²⁵ 宋·蘊聞編，《大慧普覺禪師語錄》卷17，《大正新脩大藏經》冊47，第1998A號，頁884下22-頁885上2。

²⁶ 宋·蘊聞編，《大慧普覺禪師語錄》卷17，《大正新脩大藏經》冊47，第1998A號，頁884下25-頁885上2。

檢視宏智批判說，過去認為大慧的默照批判對象是宏智，其理由是「默照」這個用語，起源於宏智的〈默照銘〉。觀察大慧批評默照邪師是「以無言無說，坐在黑山下鬼窟裏，閉眉合眼，謂之威音王那畔父母未生時消息，亦謂之默而常照。為禪者，如此等輩，不求妙悟。」²⁷ 文中批判「默坐黑窟」與「不求妙悟」是此類修禪者的要素。但審視宏智闡述：「默默自住，如如離緣，豁明無塵，直下透脫。」²⁸ 強調默照自在豁明的特色，又如〈默照銘〉中說：「萬象森羅，放光說法。彼彼證明，各各問答。」意即佛性是在森羅萬象的世界裡，不被覆蓋，一一清澈地顯現出來，並非大慧所說的不求妙悟。故可以發現大慧理解的內容，實與宏智提倡默照禪的本意有所差異。

審視大慧所說：「往往默照之徒，以無言默然為始覺，以威音王那畔為本覺。」²⁹ 由此觀之，宏智禪的最大特色是強調「本來性」，絕非迷悟；宏智的禪也並非主張自然外道的禪，故大慧批判的並非宏智的默照禪，而是安住於無為自然的默照禪的亞流。

最終來看，於南宋盛極一時的默照禪，在宏智之後，藉由其法嗣自得慧暉（1097-1183）相承至第八代天章景雲，勉強在江南禪林維繫著，但因元末明初的動亂，使得曹洞法燈湮滅，此默照禪也隨之於中國銷聲匿跡。幸而早在南宋時期，入宋求法、師從如淨的日僧道元，將此禪法攜返日本，曹洞宗的禪法便從中土

²⁷ 宋·蘊聞編，《大慧普覺禪師語錄》卷30，《大正新脩大藏經》冊47，第1998A號，頁941下2-5。

²⁸ 宋·集成等編，〈默照銘〉，《宏智禪師廣錄》卷6，《大正新脩大藏經》冊48，第2001，頁74中25。

²⁹ 宋·蘊聞錄，《大慧普覺禪師普說》卷4，《卮正藏經》（京都·藏經書院原刊）冊59，第1540號，頁931中3-4。

轉移至東瀛，持續傳揚下去。

參、日本曹洞宗禪法的傳承與革新：永平道元與瑩山紹瑾

過去學者多認為道元的禪法是繼承、否定且超越宋朝的禪法。例如鏡島元隆指出，道元的只管打坐的坐禪，並非是像看話禪這種中國式的為了開悟而坐禪，而是轉變成道元式的將坐禪視為是已開悟之「證上之修」，且「除天童如淨之外，所有宋朝的禪者都不知坐禪之意義。」³⁰此觀點實有待商榷，甚至太過擴大身為道元之師的如淨之重要性。基於此，本章首先檢視創立日本曹洞宗的道元，其提倡的禪法與中國曹洞宗的默照禪之異同；再來探討被視為日本曹洞宗中興之祖，道元第四代法系——瑩山紹瑾，其禪法與道元禪、宏智禪的關聯性。

必須注意的是，瑩山紹瑾主要著作《傳光錄》，以傳燈錄的形式，記錄從釋迦到孤雲懷奘（1198-1280）之曹洞宗歷代祖師「一佛五十二祖」的生平系譜，當中是以真歇清了這脈相承，並非宏智正覺的法脈。故道元從中國學習回日本的曹洞禪法，是否受到宏智正覺「默照禪」的影響，亦為本章探討之重點。

一、永平道元的日本曹洞宗之禪法與天童如淨

曹洞宗洞山門下自真歇清了、宏智正覺，傳至第十三代，亦即真歇法系的第三代天童如淨，曾任明州（今浙江省寧波市）天童寺住持，在禪法上提倡默照禪。

如淨最為人知曉的重要性，不外乎住持天童寺期間，收了一位來自日本的得意門生，那便是其後於日本開創曹洞宗的道元。

³⁰ 鏡島元隆，《道元禪師とその門流》（東京：誠信書房，1961年），頁18-25。

道元為鎌倉時代初期的僧人，關於其生涯記錄，最早期的有《永平寺三祖行業記》；又有虎関師鍊（1278-1346）《元亨釋書》的〈永平寺道元〉，精簡地介紹道元的一生：

釋道元，姓源氏，京兆人，紳纓之胤也。始謁建仁明菴，菴為法器。後乘商舶入宋地見天童如淨禪師，淨付以曹洞宗旨。歸來闢法于城南深草，平副帥時賴招以名藍不就，乃如越州構精舍而居，名曰永平禪寺。叢規一則太白。建長五年八月二十八日告眾書偈化，壽五十四。³¹

道元於建保元年（1213），禮僧正公圓剃髮出家，同年於延曆寺戒壇院受具足戒，自此開始學習天台，兼學顯密法要。³² 貞應二年（1223），隨洛陽建仁寺榮西（1141-1215）之弟子明全（1184-1225）渡海到中國南宋學習佛法，³³ 在天童寺如淨門下開悟，得到印可傳承。回日後，於福井縣創立永平寺。

道元的禪法是否繼承宏智的默照禪？是值得探討的內容。赴宋求法的道元，接觸到默照禪法，對宏智與如淨的觀點與評價，依《正法眼藏》記載：

先師古佛（如淨）上堂時，平常曰：『宏智古佛』。如上所說，把宏智古佛看成是古佛，只有唯一一個先師古佛。

³¹ 師鍊著，《元亨釋書》卷6，《大藏經補編》冊32，第173號，頁202上2-7。

³² 道元著，古田梵仙增冠傍註，《寶慶記：增冠傍註》（東京：森江佐七出版，1885年），頁4上。

³³ 傅偉勳認為，道元繼承如淨衣鉢，以不帶半卷經籍，完全「空手還鄉」，徹底表現了「以心傳心」而「無一法與人」的禪家精神，專就此點，可說是中國禪真正移植日本而演變成日本禪的嚆矢。參見：傅偉勳，《道元》（臺北：東大圖書，1996年），頁25-26。《永平寺三祖行業記》，收錄於塙保己一編，《統群書類從》，第266冊（國立公文書館內閣文庫藏）。

在宏智時代，有位徑山的大慧宗杲禪師，應是屬於南嶽的遠孫。如果以大宋一國的天下來思考的話，認為大慧就等於是宏智，比起宏智更加是古佛。這個錯誤，是大宋國內的道俗，才疏學淺，道眼不清，知人不夠豁達，也無力能知己。³⁴

所謂「古佛」，是對古賢德之敬稱。引文中，一方面顯示如淨對宏智的讚崇，一方面也表現道元對如淨的景仰。如淨將宏智推賞為「宏智古佛」，於《如淨和尚語錄》與《寶慶記》裡也有記載，如淨云：「眉毛慶快，鼻孔軒昂，直得大地平沈，虛空迸裂，正當恁麼，且與宏智古佛相見。」³⁵ 以及：「宏智古佛著法衣，乃簡約也，又是有道也。」³⁶ 道元同時賦予宏智與如淨具有高度評價的讚辭——「古佛」的稱號。

道元撰述過一首與宏智正覺的〈坐禪箴〉同名之坐禪要領。觀察道元的〈坐禪箴〉，實與宏智的〈坐禪箴〉極為相似，但又展現不同於宏智的禪法觀點：

宏智正覺〈坐禪箴〉

佛佛要機，祖祖機要。不觸事而知，不對緣而照。不觸事而知，其知自微；不對緣而照，其照自妙。其知自微，曾無分別之思；其照自妙，曾無毫忽之兆。曾無分別之思，其知無偶而奇；曾無毫忽之兆，其照無取而了。水清徹底

³⁴ 道元，〈王素仙陀婆〉，《正法眼藏》（東京：鴻盟社，1926年），頁667-668。

³⁵ 宋·文素編，《如淨和尚語錄》卷2，《大正新脩大藏經》冊48，第2002A號，頁127上24-26。

³⁶ 道元著，古田梵仙增冠傍註，《寶慶記：增冠傍註》，頁29中。

兮，魚行遲遲；空闊莫涯兮，鳥飛杳杳。³⁷

道元〈坐禪箴〉

佛佛要機，祖祖機要。不思量而現，不回互而成。不思量而現，其現自親；不回互而成，其成自證。其現自親，曾無染汙；其成自證，曾無正偏。曾無染汙之親，其親無委而脫落；曾無正偏之證，其證無圖而工夫。水清澈地兮魚行似魚，空闊透天兮鳥飛如鳥。³⁸

審視道元於仁治三年（1242）於宇治興聖寺撰寫的〈坐禪箴〉，仁治四年（1243）於越州（今日本福井縣與新潟縣）吉峰精舍公開示眾，³⁹距宏智去世後約八十五年之久，受宏智禪法，即默照禪的影響不言而喻。

宏智與道元的〈坐禪箴〉，同以「佛佛要機，祖祖機要」為主旨，闡揚坐禪是佛祖與祖師提示的第一大事，後代子孫必須遵行。道元亦對宏智的〈坐禪箴〉予以讚揚，認為宏智才是真正能說明坐禪意義之人：

坐禪箴，是大宋國慶元府太白山天童景德寺宏智禪師正覺和尚所撰，是佛祖、是坐禪箴，道得是也。是一法界的表裡光明，是古今的佛祖。先佛後佛，朝此箴言前進，今祖古祖，由此箴言現前成就。⁴⁰

箴文內容顯示，道元認為宏智的〈坐禪箴〉是現前成就的得道關

³⁷ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷8，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁98上28-中5。

³⁸ 道元，〈坐禪箴〉，《正法眼藏》，頁268。

³⁹ 道元，〈坐禪箴〉，《正法眼藏》，頁271。

⁴⁰ 道元，〈坐禪箴〉，《正法眼藏》，頁268。

鍵，即「道得是也」。道元一方面雖稱讚宏智的〈坐禪箴〉，一方面又撰寫自己的〈坐禪箴〉，想必與宏智的觀點還是有所差異。

宏智與道元的〈坐禪箴〉不同之處，主要是道元將宏智的「不觸事而知，不對緣而照」改為「不思量而現，不回互而成」。「知」是絕對地瞭解，是無分別智；「照」是天地還未形成前的的狀態，即佛性；「事」是分別；「緣」是差別。道元的看法是「不回互」，各自其位，各保持其形態，如魚躍淵，如鳥飛空。⁴¹ 道元於《永平廣錄》中曾引用宏智之語：

宏智古佛住天童時，冬至上堂云：「陰極而生陽，力窮而位轉，……。皓玉無瑕，雕文喪德。……大眾諦聽，善思念之，皓玉無瑕，琢磨增輝。」⁴²

「皓玉無瑕，雕文喪德」是宏智所言，「皓玉無瑕，琢磨增輝」為道元所述，「皓玉無瑕」是完全相同，指「本來性」的「本證」的立場，然「雕文喪德」是否定有為的行為，帶有無為自然的危險性，故道元將其改成修證一等的「琢磨增輝」，闡揚「本證妙修」的見解。同樣引用宏智上堂語之「盤裏明珠，不撥自轉」，道元改成「盤裏明珠，自撥自轉」，從「不撥」轉為「自撥」的變化意涵，也與前相同，「不撥」容易成為無事禪的亞流，「自撥」是道元藉由本證闡揚修行的重要性，「不思量而現，不回互而成」亦為道元禪法之「現前成佛」特色的展現。⁴³

⁴¹ 鈴木大拙，〈日本禪における三つの思想類型—道元禪、白隱禪、盤珪禪—〉，頁 23。

⁴² 道元，《永平廣錄》，收錄於日本大藏經編纂會編，《日本大藏經》第 8 卷宗典部《曹洞宗章疏》1（東京：日本大藏經編纂會，1915 年），頁 614-615。

⁴³ 石井修道，《道元禪の成立史的研究》（東京：大藏出版，1991 年），頁

觀察道元禪法的確立，除了從〈坐禪箴〉可辨別與宏智禪法之異同，最直接地是源於如淨的指導。如淨與道元的禪學關係，大致上分為兩種觀點，其一是兩者思想本質上完全相同，道元通過如淨，如實繼承了宋朝的曹洞禪。其二是從如淨到道元之間，實有中國禪到日本禪的新思想的展開。⁴⁴ 故須釐清道元和如淨的禪法之聯繫。

寶慶元年（1225），道元在天童寺正式參禮如淨：「道元幼年發菩提心，在本國訪道於諸師，聊識因果之所由。雖然如是，未明佛法僧之實歸。……今隨全法師而入炎宋，航海萬里，任幻身於波濤，遂得投和尚之法席，蓋是宿福之慶幸也。」⁴⁵ 深刻表現出道元遠渡重洋，千里求法，向如淨問道之懇切決心。

如淨教導弟子的法門，從道元在《如淨禪師續語錄跋》的記載審視，有一次如淨入禪堂，看到一位僧人在貪睡，便懲戒曰：「夫參禪者身心脫落，只管打睡作麼？」道元聞此語豁然大悟，徑上方丈室燒香禮拜，如淨問為何禮拜，道元答：「身心脫落來。」表明證悟此道，如淨云：「身心脫落，脫落身心。」給予印可，道元謙虛地說：「這箇是暫時伎倆，和尚莫亂印。」如淨答：「我不亂印爾。」道元問：「如何是不亂印底事？」如淨云：「脫落脫落」。⁴⁶ 此條記錄，顯示出如淨極為重視修證「只管打坐，身心脫落」之道，道元也接受此一法門，視為禪宗真髓。可以說，道元禪在日本的展開，是具有作為否定日本天台

327。

⁴⁴ 鏡島元隆，《天童如淨禪師の研究》（東京：春秋社，1983年），頁122-123。

⁴⁵ 道元著，古田梵仙增冠傍註，《寶慶記：增冠傍註》，頁4上-5中。

⁴⁶ 道元記，〈天童如淨禪師續語錄跋〉，宋·義遠編，《天童山景德寺如淨禪師續語錄》卷1，《大正新脩大藏經》冊48，第2002B號，頁136下3-8。

的本覺門的思想之媒介，將如淨的思想更深層化、純粹化之意味。⁴⁷曾於日本學習曹洞宗與臨濟宗禪法的美國禪師菲力浦·凱普樓（Philip Kapleau, 1912-2004）於《禪門三柱》中進一步解釋道元在如淨處坐禪的方法：

在他大悟時，道元所修習的是「只管打坐」，是一種不參公案，也不數息，也不隨息的坐禪法。這只管打坐的基礎是一種不可動搖的信念，相信以前佛陀那坐法，空卻心中一切概念、一切信仰、一切觀點，只顧驀直坐去，就是一切眾生本有的圓明覺照的菩提心的顯現與開展。同時，在入坐時心中也要有一個信念，相信有一天會突然直接看到此「心」的本來面目——換言之，得到開悟。⁴⁸

於此可知，在「只管打坐」的禪法中，必須具備兩種信念，一為相信遵照佛陀那種心中空卻一切、只管坐去的打坐，一切眾生本有的自性便會自然開顯；二為相信此禪法最終能達到開悟的境界。

觀察道元對於如淨禪法的態度，在《正法眼藏》中〈三昧王三昧〉敘述道：

很明顯地，揭開佛祖的眼睛，在佛祖的眼睛裡打坐，從四五百年之後，唯一只有先師（如淨）一人，在震旦國，無人能並駕齊驅。這是打坐的佛法，能闡明佛法是打坐之

⁴⁷ 石井修道，《道元禪の成立史的研究》，頁386。關於天台止觀的研究，可參考：関口真大，《天台止觀の研究》（東京：岩波書店，1995年）。菅野博史，《一念三千とは何か：『摩訶止観』正修止観章》（東京：第三文明社，2017年）。

⁴⁸ 菲力浦·凱普樓編著，顧法嚴譯，《禪門三柱：傳授，修習，開悟》（臺北：慧炬，1981年），頁25。

人很少。縱使把打坐理解為是佛法，但卻未曾覺知打坐就是打坐。更別說把佛法當成是自己生命這般重視之人，難道有嗎？⁴⁹

於引文觀之，道元形容如淨「只管打坐」的禪修方式，是當時中國的參禪者難以達到之「身心脫落」之事。

審視道元禪法的核心所在，是強調「坐禪第一」，道元：「佛佛祖祖，正傳正法，唯打坐而已。先師天童示眾曰：……測知坐禪是悟來之儀也，悟者只管坐禪而已。」⁵⁰又云：「佛佛祖祖家風，坐禪辦道也。先師天童云：『跏趺坐，乃古佛法也。參禪者，身心脫落也。不要燒香、禮拜、念佛、修懺、看經，只管打坐始得。』……佛佛祖祖，嫡嫡面授，坐禪為先也。」⁵¹道元從如淨繼承的坐禪，可說是「世尊六年端坐而辦道，乃至日日夜夜先坐禪，然後說法」⁵²之佛佛祖祖傳承的坐禪。

道元禪的特色即是在「只管打坐」的基礎上強調「修證一等」（亦稱「修證一如」），〈坐禪箴〉等處均可看到此默照的觀法。關於「修證一等」的觀點，道元於〈辦道話〉中說：「放下妙修，則本證充滿手中；出身本證，則通身就在進行妙修。」以及「此修證不一，那就是外道之見。在佛法中，修證就是『一等』。」⁵³「修」是指修行，「證」是指證悟。一般認為，「修

⁴⁹ 道元，〈三昧王三昧〉，《正法眼藏》，頁 594-596。

⁵⁰ 道元，《永平廣錄》，收錄於日本大藏經編纂會編，《日本大藏經》第 8 卷宗典部《曹洞宗章疏》1，頁 684。

⁵¹ 道元，《永平廣錄》，收錄於日本大藏經編纂會編，《日本大藏經》第 8 卷宗典部《曹洞宗章疏》1，頁 673-674。

⁵² 道元，《永平廣錄》，收錄於日本大藏經編纂會編，《日本大藏經》第 8 卷宗典部《曹洞宗章疏》1，頁 674。

⁵³ 道元，〈辦道話〉，《正法眼藏》，頁 10。

行」的最終成果是達到「證悟」，但檢視道元提出的「修證一等」，則是指「修」與「證」是一體的，並將「修」與「證」的關係開示為「本證」與「妙修」，「本證妙修」即為道元獨創的修證觀。這在道元的《學道用心集》裡也有闡明：

修行佛道者、先須信佛道。信佛道者、須信自己本在道中，不迷惑、不妄想、不顛倒、無增減、無誤謬也。生如是信，明如是道，依而行之，乃學道之本基也。為其風規坐斷意根兮。令不向知解之路也，是乃誘引初心之方便也。其後脫落於身心，放下於迷悟，第二樣子也。大凡信自己在佛道之人，最難得也。若正信在道，自然了大道之通塞，知迷悟之職由也。人試坐斷意根，十之八九忽然得見道也。⁵⁴

引文可知，道元強調不僅要相信「自己本在道中，不迷惑、不妄想、不顛倒、無增減、無誤謬也」，更要依此而行，才能作為學道的基礎，便是其主張的「本證妙修」，再擴大成為「修證一等」。《學道用心集》中還有一句話：「可識立行於迷中，獲證於覺前。」⁵⁵意思是在迷當中開始修行，直接就是在覺之前得到證悟。《正法眼藏》亦記載：「所謂即心是佛，是發心、修行、菩提、涅槃的諸佛。若當下還不是發心、修行、菩提、涅槃，就不算是即心是佛。」⁵⁶當下發心修行便是「即心即佛」，與前句「立行於迷中，獲證於覺前」，可說是互相呼應。

「本證妙修」作為道元禪與曹洞宗宗旨的膾炙人口的標

⁵⁴ 道元，《永平初祖學道用心集：增冠傍註》（東京：森江佐七出版，1880年），頁21上-22上。

⁵⁵ 道元，《永平初祖學道用心集：增冠傍註》，頁6中。

⁵⁶ 道元，〈即心是佛〉，《正法眼藏》，頁41。

語。⁵⁷對於道元來說，坐禪辨道並非是從修到證的轉迷開悟的修行，而是徹底地在佛性證悟上的「證上之修」，修與證始終是一如的。「修證一等」意即在修之外不見證，是在作為「證上之修」的端坐參禪中，見到從釋尊到歷代佛佛祖祖相承之「正法眼藏涅槃妙心」的命脈。⁵⁸如同道元在中國如淨門下「身心脫落」被印可後，返日後初著的《普勸坐禪儀》，闡明坐禪之規則，普勸眾人坐禪：

道本圓通，爭假修證。宗乘自在，何費功夫。……兀兀坐定，思量箇不思量底，不思量底如何思量。非思量此乃坐禪之要術也。所謂坐禪非習禪也，……究盡菩提之修證也。……修證自不染污，趣向更是平常者也。⁵⁹

開頭所述「道本圓通，爭假修證。宗乘自在，何費功夫」，即是說明「修證一等」的主張。在「兀兀坐定」的打坐中，超越思量與不思量，此種思量「本來的」坐禪的我的作用，便是「非思量」，與在還未有意志與意欲前的「不染污的坐禪」，同為道元闡揚的坐禪要旨。

綜觀所論，道元最初從宋朝歸日後的禪法之基底，及其後革新中國的曹洞禪法，成為屬於日本的曹洞禪法，雖然是在天童如淨與宏智正覺默照禪法的影響下所形成，但道元的禪法實際上已有諸多自身觀點，包括施行「修證一等」與「本證妙修」這類的禪法特色。

⁵⁷ 袴谷憲昭，《本覺思想批判》（東京：大藏，1990年），頁319。

⁵⁸ 井上克人，《露現と覆蔵：現象学から宗教哲学へ》（大阪：關西大學出版部，2003年），頁170。

⁵⁹ 道元於嘉祿三年／安貞元年（1227）著《普勸坐禪儀》。道元著，陸鉞巖注，《冠註普勸坐禪儀》（東京：鴻盟社，1886年），頁2上-6上。

二、日本曹洞宗中興之祖：瑩山紹瑾的禪法

現今日本曹洞宗以永平寺與總持寺兩座大本山並列。總持寺於元亨元年（1321）由四祖瑩山紹瑾於石川縣能登開創，明治時因大火轉移至神奈川縣橫濱市鶴見，曹洞宗人尊稱道元為高祖，瑩山為太祖。瑩山紹瑾的重要性，主要為振興自道元以後逐漸衰微的曹洞宗，將禪大眾化，構築了現在的大教團。其門下峨山韶碩繼承瑩山法嗣，培養出諸多優秀門徒，被稱為「峨山二十五哲」，在總持寺內建立各自的支院，確立「五院輪住制度」。輪住制的成功，是日本曹洞宗總持寺派發展且整體規模擴大的要因之一，至今以大本山總持寺為首的曹洞宗成為日本最大的佛教宗派。⁶⁰ 此曹洞宗擴大發展的端緒，始瑩山被視為中興之祖。

若要了解日本曹洞宗禪法，在道元之後，瑩山所繼承且革新的曹洞禪法也必須審視。觀察瑩山禪師的求法路程，在《常濟大師御傳記》與《總持開山太祖略傳》有詳細記載。瑩山與道元一樣，出生於顯赫的家族。弘安三年（1280），十三歲依止曹洞宗大本山永平寺二代住持孤雲懷奘得度。⁶¹ 永仁二年（1294），義介禪師上堂開示趙州從諗（778-897）「平常心是道」的公案，瑩山聞之，豁然徹悟，乃曰：「我懂了！」義介問：「你已經會了嗎？」瑩山答道：「黑漆崑崙夜裡走。」義介曰：「未在更道。」瑩山又答：「逢茶喫茶，逢飯喫飯。」義介含笑曰：「爾

⁶⁰ 據日本文化廳的《宗教年鑑》記錄，至2018年為止，曹洞宗所屬的寺院有14539間，比第二大的淨土真宗本願寺派所屬的10617間寺院，多了近四千間寺院。文化廳編，《宗教年鑑 平成30年版》（東京：文化廳，2018年），頁75。

⁶¹ 伊藤道海編，《常濟大師御傳記》（神奈川：大本山總持寺，1925年），附錄頁1。

後將復興洞上之宗風。」給予印可。⁶²此句「平常心是道」，為曹洞宗風之奧義。「黑漆崑崙夜裡走」與「喫茶喫飯」極為不同。若只掌握到「黑漆崑崙夜裡走」，還不能稱得上已掌握曹洞奧義，義介之所以說「未在」，其理由如是。一定要到達「喫茶喫飯」，才算能掌握關鍵。

日本曹洞宗僧侶，安泰寺初代住持丘宗潭（1860-1921）特別指出，必須注意的是，此「平常心」與「道在身邊，人往遠處求」之意思有極大差異，若只照字面上「平常心是道」、「逢茶喫茶，逢飯喫飯」來理解，無法明瞭其深層之意涵。雖說是平常心，但裡面也包含很多內容，有凡夫的平常心，君子的平常心，任何一切都有平常心。「瑩山的平常心就只是瑩山的平常心，……若能理解，才能達到道的標準。此平常心，太祖瑩山禪師於其生涯徹底地實行。」⁶³瑩山所指的平常心，可稱為「涅槃妙心」、「佛心」，或是「釋迦牟尼佛的無上道心」。丘云：「禪師以此心接續二世峨山禪師，峨山禪師傳此心，培育出二十五哲。」⁶⁴正如同正中二年（1325），瑩山示寂前召集眾人所說：「念起是病，不續是藥，一切善惡，都莫思量。」⁶⁵顯露出瑩山紹瑾以貫徹此平常心為其整體修行生涯的表現。

「平常心是道」不僅是瑩山紹瑾接受其師徹通義介印可時所領悟之道理，翻閱道元的《永平廣錄》，會發現此語多次出現文本中：

⁶² 瀧谷琢宗，《總持開山太祖略傳》（東京：曹洞宗務局，1879年），頁16a-17b。伊藤道海編，《常濟大師御傳記》，頁43-44。

⁶³ 丘宗潭，《禪の信仰》（東京：鴻盟社，1927年），頁66。

⁶⁴ 丘宗潭，《禪の信仰》，頁67。

⁶⁵ 瀧谷琢宗，《總持開山太祖略傳》，頁42b。

昔有僧問歸宗禪師：「如何是道？」歸宗答曰：「汝即是也」。又有僧問馬祖：「如何是道？」祖曰：「平常心是道。」……馬祖道：「平常心是道」，如何是平常心？平常心者，須知尋師訪道、求法問禪、著衣喫飯、舉動進止、念佛轉經、語默寤寐、染著忘却，併是得非平常心耶？⁶⁶

道元敘述的「平常心是道」之意涵，其所謂「平常心」，就是指修行者們修行生活的本身。提醒眾人，舉凡尋師訪道、求法問禪、穿衣喫飯、舉止動靜，以及念佛誦經等，一切在佛教叢林裡行持的日常生活，行住坐臥，隨時隨地都是平常心，也都是道。從中可看出道元實則是肯定諸事象的作為，而非只認為「坐禪」才是修行，此與瑩山所說的「逢茶喫茶，逢飯喫飯」，均表現二者的「平常心」是將修行實踐於生活當中。

接著觀察瑩山的禪法，與宏智和道元均有密切關係。首先審視宏智所說：「佛與曹山一出一沒，可謂拈頭作尾，拈尾作頭。仔細看來，是他曹山終是不出世。」⁶⁷以及瑩山所著《信心銘拈提》中〈莫逐有緣，勿住空忍〉之內容：

佛法若言在有緣空忍中，不可有諸佛出世，不可有眾生得道。又有不得道道理，又有不出世道理。……況乎認識神而為佛性，不識有緣，不識空忍癡人，無始劫來生死本，風火捏聚，動著相，思本來性為心性常住乎。⁶⁸

⁶⁶ 道元，《永平廣錄》，收錄於日本大藏經編纂會編，《日本大藏經》第8卷宗典部《曹洞宗章疏》1，頁113-114。

⁶⁷ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷1，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁1下9-11。

⁶⁸ 紹瑾，《信心銘拈提：太祖弘德圓明國師》（東京：曹洞宗務院教學部，1906年），頁7-8。

針對宏智正覺與瑩山紹瑾文中之「不出世」，據江戶時期万回一線（?-1756）撰寫的《信心銘拈提事略》分析，瑩山的解釋，將有緣視為眾生，將空忍視為諸佛；万回與瑩山有同樣的見解，有緣（實態的存在）等於曹山，空忍（無實態的存在）等於佛。⁶⁹

關於瑩山與道元思想的聯繫，雖有學者認為瑩山紹瑾開創總持寺後，並不墨守宗祖道元的思想，而是將道元禪「密教化」與「世俗化」，一方面於《瑩山清規》中導入密教的禮儀，一方面因教線擴大，和政治權威接觸，使在各地皈依曹洞宗者增加。換言之，瑩山未保持道元禪的純粹性和獨自性，而是朝向和道元不同方向的「轉回」。⁷⁰不過，雖說如此，瑩山的禪法思想確實是受到道元影響。

檢視瑩山《信心銘拈提》中「認識神而為佛性」、「無始劫來生死本」，與長沙景岑禪師於《景德傳燈錄》所說：「學道之人不識真，只為從來認識神。無始劫來生死本，癡人喚作本來身。」⁷¹意思是主張否定「識神」（靈魂）。接著，瑩山的「風火捏聚，動著相，思本來性為心性常住乎」之句，相當於道元在《正法眼藏》〈佛性〉篇中記載：「竺尚書問：『蚯蚓斬為兩段，兩頭俱動，未審佛性在阿那頭？』」（長沙景岑禪師）曰：『莫妄想。』書云：『爭奈動何？』曰：『會即風火未散。』」⁷²意即否定透過生死來判斷有無佛性之事，於此可看到

⁶⁹ 宮地清彦，〈瑩山禪と宏智禪の関連性について——江戸期註釈書を通して〉，《印度学仏教学研究》第97號（2000年12月），頁215-216。

⁷⁰ 樽林皓堂，〈宗門の性格轉變いと瑩山清規 附・瑩山・面山兩禪師の密教思想〉，《印度学仏教学研究》第8卷第2號（1960年3月），頁471-477。

⁷¹ 宋·道原纂，《景德傳燈錄》卷10，《大正新脩大藏經》冊51，第2076號，頁274中17-18。

⁷² 道元，〈佛性〉，《正法眼藏》，頁226。

瑩山的佛性觀接近道元佛性觀之立場。不過，道元於同篇〈佛性〉中把「風火動著之心意識」，想成是「佛性的覺知覺了」之處，與瑩山《信心銘拈提》的「動著相」絕大不同，道元認為，佛性是因緣「時節」，⁷³ 是容易變動的事象，並非提倡內在的佛性說。⁷⁴ 然瑩山則相反，主張「本來性為心性常住」，佛性是內在不動的。亦顯示二人思想差異之處。

瑩山紹瑾於《傳光錄》敘述：「師最初得道的因緣，參禪者身心脫落也。」⁷⁵ 道元得道的要樞就是「身心脫落」。所謂「本心」有「更進一步的靈光歷劫長堅」這樣的性質，如徹底了解本心的話，那就是「身心脫落」。如同瑩山所述：「此刻，就承當了，也就是說：『身心脫落』。」⁷⁶ 身心脫落便是繼承本心。瑩山在另一重要著作《坐禪用心記》中亦示語：「夫坐禪者，直令人開明心地，安住本分，是名露本來面目，亦名現本地風光，身心俱脫落，坐臥同遠離。故不思善，不思惡，能超越凡聖。」⁷⁷ 瑩山此書明顯是受道元的《普勸坐禪儀》之影響寫成，內容更為具體地說明坐禪須注意的事項與調息調心的方式。審視瑩山在開頭說到的「開明心地」與「身心俱脫落」之語，可看出瑩山在道元的「身心脫落」之樞要中，認為此即闡明本心的「開明心地」。瑩山在《傳光錄》中展現的要點是，禪宗的樞要在於徹底了解眾生的本心，也就是「開明心地」，瑩山亦將道元歸屬於「開明心地」的系譜之內。

⁷³ 道元，〈佛性〉，《正法眼藏》，頁 226-227。

⁷⁴ 宮地清彥，〈瑩山禪と宏智禪の関連性について——江戸期註釈書を通して〉，頁 216。

⁷⁵ 紹瑾，《瑩山和尚傳光錄》（東京：鴻盟社，1885 年），頁 166。

⁷⁶ 紹瑾，《瑩山和尚傳光錄》，頁 171。

⁷⁷ 瑩山紹瑾述，《坐禪用心記》，收錄於國譯禪學大成編輯所編，《國譯禪學大成》第八卷（東京：二松堂書店，1929 年），頁 1。

總結來看，道元雖不曾將自己的禪法稱為「默照禪」，然他確實是在宏智正覺與天童如淨的影響下確立了道元禪。從《傳光錄》中看到瑩山記錄了道元從如淨之處接受的「身心脫落」，接著從《坐禪用心記》可發現瑩山不但承繼了道元的「身心脫落」，更將此與瑩山自身的「開明心地」視為是曹洞宗禪修思想的主旨。

肆、當代默照禪復興者：

法鼓山聖嚴法師的默照源流與實踐

曹洞宗在永平寺派與總持寺派兩大本山的經營下，於日本佛教界站穩腳跟，成為日本最大宗派。⁷⁸當代臺灣僧人聖嚴法師赴日留學時學習禪法的曹洞宗禪師伴鐵牛，即為總持寺法脈，故默照禪在當代美國與臺灣的傳播，實與日本曹洞宗有密切關聯。

值得吾人關注的是，從宏智到如淨傳至道元，一直到當代，經歷約八百多年時光，宏智的默照禪法，藉由聖嚴法師於美國及臺灣再度復興，大力推行。聖嚴法師對於默照禪的闡揚，是依據自身實際的體驗，知行合一的以身示教，並出版了諸多關於默照

⁷⁸ 曹洞宗從鎌倉時期到了江戶時代亦有變化，但限於篇幅，且本文主要著眼於默照禪的傳承與流變，僅舉出西村玲（1972-2016）的觀點。近世的曹洞宗，一方面，在北陸的兩大本山——永平寺與總持寺，因為將幕府與教團連結起來的「總錄所」與「觸頭」，集中於關東與江戶地區，故宗門的行政中心也移往關東。一方面，由宗統復古運動進行的在僧堂中之坐禪實踐，早在文祿元年（1592）就於江戶的駿河台設置梅檀林學問所。施行曹洞宗改革運動的叵山道白（1636-1715），整備制度、興盛研究，於此處學習的僧侶超過一千人之多。在梅檀林中，除了專門研究佛教經典與祖師著作、語錄，甚至研究漢學與詩文，因此與江戶幕府直轄教學機關——昌平黌，成為江戶漢學的兩大中心地。還有，出版許多以過去以來幾乎未曾被研究過之道元《正法眼藏》為首之道元的著作，增進教學研究。與宗統復古運動進展的同時，在梅檀林中的學問也為之興盛。與此同時，產生了坐禪實踐派與學問派的對立。西村玲，《近世仏教論》（京都：法藏館，2018年），頁50。

禪修行方式的著作，故被視為是當代默照禪復興之者。聖嚴法師的默照禪可分為兩個源流，其一是於臺灣高雄美濃閉關六年時，使用的即是默照禪的功夫，其二是赴日留學期間，從日本學習到的日本曹洞宗禪法。為接續上一章日本曹洞宗道元與瑩山的討論，本章將先釐清聖嚴法師在日時親近的曹洞宗總持寺派禪僧伴鐵牛與其師原田祖岳的禪修觀點，再來論述聖嚴法師闡揚的默照禪思想。

一、坐禪一本：日本曹洞宗原田祖岳與伴鐵牛

聖嚴法師曾於〈我的修行與傳承〉敘述：「我在留學日本期間，曾經參訪過臨濟宗的大本山妙心寺及建長寺，曹洞宗的總本山永平寺、大本山總持寺，但我參加的禪修活動是龍澤寺派東照寺，⁷⁹ 那是原田祖岳老師開創的一個新宗派。」⁸⁰ 閱覽《聖嚴法師年譜》，亦會發現記錄著許多聖嚴法師赴日留學時期禪修的經歷，《年譜》寫道：「法師曾於龍澤寺派東京東照寺及北陸的禪堂分別打過禪七，主七禪師是該寺派原田祖岳的傳人伴鐵

⁷⁹ 聖嚴法師於此處提到的「龍澤寺派」，與《年譜》中記載：「論文送審前後，至龍澤寺派東京東照寺及北陸禪堂打冬季禪七，體驗寒冷中修行方式。」均是指原田祖岳與其傳人伴鐵牛開創的東京東照寺。但筆者查閱日本佛教的相關資料，未曾看到有「龍澤寺派」這個派別。故筆者直接去信請教現今東京東照寺的住持出口鐵城（deguchi tetsujyo）。出口鐵城是於1982年跟隨伴鐵牛出家，隔年接任東照寺住持至今，據出口鐵城的敘述：「曹洞宗只有曹洞宗一個宗派，即使是日本佛教的其他宗派，也未有『龍澤寺派』這個宗派。倒是臨濟宗的妙心寺派，在靜岡縣三島有間有名的龍澤寺，東照寺和此間寺院，過去曾有過一點交情。」於此可知，聖嚴書中所寫的「龍澤寺派」，並非是屬於東照寺，也非其他佛教宗派，故研究者之後引用到關於「龍澤寺派」的資料時，需特別注意。

⁸⁰ 聖嚴法師，〈我的修行與傳承六·承繼臨濟與曹洞法源〉，《法鼓副刊》144期（臺北，2001年12月，5版），電子檔來源：「法鼓副刊」，檢索日期：2020年7月23日，<https://www.ddm.org.tw/maze/144/5-2.htm>。

牛。」⁸¹於此可知，聖嚴法師留日時期的在曹洞宗原田祖岳創建的東照寺，依止伴鐵牛禪師禪修。審視身為曹洞僧人的伴鐵牛，是否依循曹洞宗「只管打坐」的方法，抑或兼融他宗？必須溯源其師原田祖岳的禪法觀點。

原田祖岳，號大雲，出生於福井縣小浜市西津，七歲時入曹洞宗佛國寺依止原田祖道（1844-1931）出家，傳承其法脈，1901年畢業於曹洞宗大學林（現今駒澤大學），並於1911年-1923年擔任該校教職，1922年晉任福井縣小浜市發心寺第二十七世住持。參歷過曹洞宗的高僧秋野孝道（1858-1934）、丘宗潭、星見天海（1833-1913）、安達達淳（1822-1905）。雖是曹洞宗人，但也參學於臨濟宗的河野霧海（1863-1935）與京都南禪寺的豐田毒湛（1840-1917），故兼融曹洞與臨濟禪法。其著作包括《參禪の階梯》、《坐禪の仕方：新普勸坐禪儀》，以及《正宗國師白隱禪師坐禪讚講話》等，內容涵蓋曹洞宗道元與瑩山，及臨濟宗白隱禪師的坐禪儀則。

值得注意的是，有別於曹洞祖師道元受「默照」的影響卻未曾使用「默照」二字，原田祖岳在其最早的著作《參禪の階梯》中的〈上根禪〉，討論了「默照禪」與「看話禪」。書中將參禪者的機根分為下根、中根、上根，以及上上根，並將默照與看話歸於「上根禪」內討論。原田指出，上根的行者是從頭到腳，徹頭徹尾地相信這就是本來的面目，相信盡天盡地悉皆真如的全體全用，徹信座下一蒲團上就是黃金地。上根禪者不像中根禪者會對沿途的風光為之側目，是有著堅定決然「若不坐破此金剛坐絕不罷休」的根器。原田認為，默照與看話可以說是絕對沒有悟道

⁸¹ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》（臺北：法鼓文化，2016年），頁304。

遲速的差別。試著翻閱《傳燈錄》即可明白，古來列祖中，依看話入道與依默照出身之師在數量上無太大差別。⁸² 展現原田對於默照和看話的證悟快慢持同等的看法，全依個人機根而定，只要時機成熟，愚人也能一言之下開悟。不過，身為曹洞僧人，還是對於默照與看話禪法有著根本上的區別，原田在〈歸於看話默照一致〉中敘述道：

當已登上芙蓉峰時，看話是指就是給你一支稱為「公案」的金剛杖，當你達到「杖人一如」，連這個「一如」都給忘掉地在爬；相對地，默照是連「杖」都捨棄地在爬。事實上，「一如一體」之時，「杖」與「人」本就不存在，唯一只有不斷地往前進。……從師家立場來看的話，看話的方法比較靈活輕鬆，依照版本來教導；而默照則是絕對無規則模式，經常注意腳底當下，必須斷紅絲線來推挽，雖然辛苦，但有生命力，因此，若無師之力量的話，難免會落入無事甲裡的盲目禪。⁸³

於此可知，默照與看話雖同屬上根禪，但還是有兩點高下之差。其一，以登芙蓉峰（富士山的美稱）來作比喻，看話禪者，是拿著「杖」來登山，還有個實體存在；默照禪者，則是連「杖」這個實體都捨棄不用。其二、看話禪者是依照教科書似的方式來進行指導；默照禪者則是只專注於腳下，亦即原田先前所說徹信座下的一蒲團。因此，相較於看話，默照更貼近原田區分的「上根禪」之「空」的境界。

不過，在上根禪上還有最高階級的「上上根禪」，原田祖岳

⁸² 原田祖岳，《參禪の階梯》（東京：丙午出版社，1915年），頁36-38。

⁸³ 原田祖岳，《參禪の階梯》，頁38。

敘述道：「最上乘禪非待悟的手段，而是自家的坐床。」⁸⁴此句雖與「上根禪」的「默照禪」有著相似之處，但又不完全相同，上上根禪是「日用的活三昧」，是「行住坐臥四威儀總攝於此禪的一行三昧」，道元的《普勸坐禪儀》即是上上根的證據，道元與瑩山皆此禪根之人。⁸⁵原田之後於《坐禪の仕方：新普勸坐禪儀》解釋「只管打坐」是「非思量的坐禪，是諸佛諸祖恆修的坐禪」，並闡明坐禪的高下深淺依序是「初為數息觀，中間是公案工夫，最終是只管打坐。」將道元傳承下來的「只管打坐」歸為「最上乘禪」。⁸⁶聖嚴法師於《如月印空》中指出，曹洞宗道元禪師的傳統，是重視修行，並強調正確體悟的當下，便是開悟。而現代日本禪主要根據的則是原田祖岳所創的一種折衷並融合了臨濟宗與曹洞宗的修行方式。⁸⁷

綜觀原田的禪觀，可說是歸納了日本曹洞宗的禪法特色，即是在宏智默照禪的「徹信座下的一蒲團」的基礎上，往上提升到道元與瑩山的「只管打坐」與「平常心就是道」的禪修階段，並認為此為最高境界的「最上乘禪」。原田祖岳同時傳承了日本曹洞宗的「只管打坐」與臨濟宗的「公案禪」，1954年其曹洞宗嗣法弟子安谷白雲（1885-1973）創建「三寶教團」（現今稱「三寶禪」），即是統合公案與坐禪，從曹洞宗獨立出來的新佛教宗派。

⁸⁴ 原田祖岳，《參禪の階梯》，頁45。

⁸⁵ 原田祖岳，《參禪の階梯》，頁54。

⁸⁶ 原田祖岳，《坐禪の仕方：新普勸坐禪儀》（東京：中央佛教社，1926年），頁15-18。

⁸⁷ 聖嚴法師著，約翰·克魯克（John Crook）編輯、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，2009年），頁27。

伴鐵牛沿襲原田祖岳的禪修特色，據時任曹洞宗管長・大本山總持寺貫首（住持）的岩本勝俊（1895-1979）於《伴鐵牛自傳》之序寫道：「在我宗門，坐禪是第一生命，藉此盡到下化眾生之責務。鐵牛老師不惜生命，以『坐禪一本』度過艱苦的日子，其拔群的力量，長年隨參機峰峻烈的原田祖岳。」⁸⁸ 師承原田的伴鐵牛，出生於岩手縣花卷市，七歲時依止岩手縣曹洞宗福藏寺的慧岳知明得度嗣法，屬瑩山紹瑾總持寺這系法嗣。1931年-1938年入福井縣發心寺的專門僧堂修行。1947年，開始接任發心寺的單頭（指導僧侶參禪的職役）與講師。⁸⁹ 伴鐵牛師承曹洞宗慧岳知明，其最主要的業績之一，便是協助原田祖岳建立「東照寺」。

現今位於東京都品川區曹洞宗的東照寺，前身是1941年由原田祖岳住職的福井縣小浜市發心寺專門僧堂設立的東京出張所之「大雲會道場」，伴鐵牛被任命為該道場的主任，當時大雲會員有750名左右，每月發行機關雜誌《勝友》。1942年，原田祖岳將此道場命名為「東照寺」，山號「大雲山」，後經由伴鐵牛向曹洞宗宗務院與東京府廳詢問辦理手續，從1943年元旦領取寺院設立認可證明書，到同年七月三十一日完成所有法律程序，在戰爭時期艱苦的時局中，於日本稱名為「東照寺」的曹洞宗新寺正式建立。⁹⁰

公認後的東照寺，以原田祖岳為開山祖師，伴鐵牛接任住

⁸⁸ 伴鐵牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（一）（東京：中川鉄蔵，1981年，再版），序頁I-II。

⁸⁹ 伴鐵牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（一），頁357-358。

⁹⁰ 東照寺的設立經過，詳細請參閱〈東照寺を建立する〉。伴鉄牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（二）（東京：中川鉄蔵，1978年），頁315-335。

持，開催「曉天接心會」與「只管打坐會」，⁹¹並成為日本重要的參禪道場，據伴鐵牛記載，1957年與1958年，各舉行了一百三十次的禪修會。⁹²伴鐵牛於1959年創辦的鐵牛會，總會便是設立於東照寺，會則規定：一、會員以坐禪為先；二、會員不問男女老少，獎勵坐禪。⁹³鐵牛會定期舉辦的「接心會」，以參禪為主，尤其特別的是，主要提唱臨濟宗著名的公案典籍，有宋代圓悟克勤（1063-1135）編集的《碧巖錄》與無門慧開（1183-1620）的《禪宗無門關》。

1972年，伴鐵牛又於岩手縣創立觀音寺，於1987年在九州大分縣創建鐵牛寺，開創新道元宗。接任鐵牛寺伴鐵牛住持職位至今的田中鐵幹，在「鐵牛寺新道元宗開創的由來」中，記錄著伴鐵牛接受原田祖岳遺囑的經過：「原田老師去世的前一年，招喚伴鐵牛老師，如同過去在天童山時，如淨禪師告知道元禪師一樣，予其遺誡：『遵照宗祖道元禪師的歷史蹤跡，在甚至連鳥獸都絕跡的深山幽谷裡，建造一個只管打坐的道場』。」⁹⁴成為伴鐵牛創建鐵牛寺的契因。

藉由上述討論可知，聖嚴法師赴日時親近過的曹洞宗伴鐵牛禪師，師事原田祖岳，從原田兼融曹洞與臨濟禪法的特色來看，聖嚴法師打過禪七的東照寺，雖隸屬於曹洞宗，但實則「並不只是只管打坐或默照，而是教人數息、參公案。」⁹⁵於此觀之，聖

⁹¹ 伴鐵牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（二），頁332。

⁹² 伴鐵牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（三）（東京：中川鉄蔵，1981年），頁314。

⁹³ 伴鐵牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（三），頁317。

⁹⁴ 「新道元宗大雲山鐵牛寺國際參禪道場」，檢索日期：2020年7月23日，<http://buddhatekkan.com/>。

⁹⁵ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁304。

嚴法師於臺灣提倡的「默照禪」，受到日本曹洞宗伴鐵牛多少程度上的影響，是值得探討的關鍵議題。

二、聖嚴法師的美濃閉關與留日時期曹洞宗的親參

翻閱聖嚴法師的自傳《歸程》，記載其出生於江蘇省南通郎山前的小娘港附近，⁹⁶ 1943 年十四歲時因家貧輟學，母親送往當地首刹狼山臨濟宗廣教寺，法聚庵蓮塘上人為其剃度，師祖朗慧上人，取法名「證覺常進」。1949 年從軍入伍，由上海登艇來臺，1959 年年底退伍，旋即披剃於鑑朗東初長老（1907-1977）座下，取法名為「慧空聖嚴」，傳承焦山定慧寺曹洞宗法脈。1978 年，得法於虛雲老和尚（?-1959）的法嗣——基隆十方大覺禪寺靈源長老（1902-1988），受賜法名「知剛惟柔」，繼承臨濟宗鼓山湧泉寺一系法脈。⁹⁷ 於此可知，聖嚴法師同時傳承中國禪宗的曹洞宗與臨濟宗之法脈。同時繼承二宗法脈的聖嚴法師曾說：「默照禪是上承諸佛、下傳萬世的修行方法。」⁹⁸ 可見其對於默照禪的重視。著眼於聖嚴的「默照禪」禪修源流，首先要從三十二歲（1961）那年南下高雄美濃朝元寺閉關六年開始論起。據聖嚴法師記述：

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，他提倡了話頭禪；另一位則是曹洞宗的宏智正覺，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

⁹⁶ 聖嚴法師，《歸程》（臺北：法鼓文化，2005 年，三版），頁 12、44-47。

⁹⁷ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁 381。

⁹⁸ 聖嚴法師，《禪與悟》，頁 346。

教授著這兩種禪的修行法門。⁹⁹

引文可知，聖嚴法師的禪修是以臨濟宗的話頭禪與曹洞宗的默照禪為主要方法，尤其是在美濃閉關六年的時間，用的是默照禪法。必須注意的是，聖嚴雖傳承東初和尚焦山定慧寺曹洞宗的法嗣，然如前文論述過，曹洞宗於宋朝盛極一時的默照禪法，從明代後，在中國幾乎煙沒無聞，故在整個閉關期間，聖嚴實踐的默照禪，實則是自身修證的體驗。而美濃閉關時的默照禪法修證內容是什麼？依《歸程》所述：

他修的是「心中無繫念」的「無念法」。心中無念，何其困難？但是聖嚴法師在這一特殊的方法上，找到了「心不在內、不在外、不在中間」的「本來無一物」的一絲不掛禪。他沒有師承、未經啟迪，用這一「離念、無念」、「非觀非禪不思議法」，開闢了另一片修行空間，若干年後，他為美濃修道方法，訂名為「疑似曹洞默照禪」。¹⁰⁰

於此可知，聖嚴法師此時的默照禪可說是無師自通，一方面得力於「遍讀一切禪修的典籍」，熟拈佛家的各種禪定，包括天臺止觀與念佛三昧，¹⁰¹ 另一方面也將「心中無繫念」的「無念法」這種方法，稱之為「疑似曹洞默照禪」。據《枯木開花》記載：「默照禪是聖嚴法師最擅長的禪法，他早年山中閉關，最得力的修行法。」¹⁰² 美濃閉關期間，聖嚴法師接受到就讀於京都大谷大學張曼濤（1933-1981）寄來的日本佛學研究著作，開始自修日文，

⁹⁹ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》（臺北：法鼓文化，2005年，二版），頁23。

¹⁰⁰ 聖嚴法師，《歸程》，頁294。

¹⁰¹ 聖嚴法師，《歸程》，頁295。

¹⁰² 施叔青，《枯木開花：聖嚴法師傳》（臺北：時報文化，2000年），頁294。

生起赴日研讀佛學之心念。1969 年獲日本東京立正大學入學許可，赴日留學。

留日期間，接觸到的日本曹洞宗禪法為總持寺派一系之東照寺伴鐵牛的禪法。聖嚴法師於《禪門修證指要》敘述：

直到去日本留學，參訪了好幾位禪師，也打了精進禪七，並且得到龍澤寺派原田祖岳的傳人伴鐵牛老師的指導和鼓勵，以為我可以在美國教化而不必顧慮語文的阻隔。所以由一九七六年春天起，正式在紐約大覺寺開始教授修持方法。¹⁰³

聖嚴法師於 1975 年以《明末中國佛教之研究》論文獲得立正大學文學博士學位前後，三度到東照寺及北部禪堂參加過冬季禪七，¹⁰⁴ 主七禪師皆為伴鐵牛，《枯木開花》記載著聖嚴初次於伴鐵牛處打禪七時之情景：

小參時，伴鐵牛手中的如意直朝法師揮過去，一邊還質問他：取得博士學位，做什麼喔？法師表示學位只當工具，

¹⁰³ 聖嚴法師，《禪門修證指要》（臺北：東初出版社，1993 年），頁 234。

¹⁰⁴ 聖嚴法師在《如月印空》說道：「我也特別去和伴鐵牛禪師一起禪修，他是原田祖岳禪師的弟子。我到他位於日本北部環境嚴酷的寺院裡，參加長達整個冬季的禪修。」《聖嚴法師年譜》中亦多處記載聖嚴法師是到伴鐵牛禪師位於日本「北陸」的禪堂禪修，例如：「法師到東照寺北陸禪堂打冬季禪七，伴鐵牛禪師對他的再次到來，頗為詫異。」日本的「北陸」是指位於日本本州中部地區，面日本海的地域，有新潟縣、富山縣、石川縣，以及福井縣四縣，當中，伴鐵牛從 1947 年起任發心寺專門僧堂單頭一職的寺院位置，即是位於福井縣小浜市，美國禪師菲利浦（Philip）亦曾於該寺參加以嚴格著稱的接心會。聖嚴法師著，約翰·克魯克（John Crook）編輯、導讀、評註，薛慧儀譯，《如月印空：聖嚴法師默照禪講錄》，頁 19。林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁 305。關於發心寺舉辦的「接心會」之完整內容，參見：菲利浦·凱普樓編著，顧法嚴譯，《禪門三柱：傳授，修習，開悟》，頁 344-348。

嚇唬人的，沒別的意義。主七和尚臉色這才稍稍緩和。後來又聽說法師曾在山中閉關長達六年，伴鐵牛禪師以後開示，再也不敢一味地指桑罵槐了。¹⁰⁵

於此可知，以實修坐禪為主的日本曹洞僧人伴鐵牛，遇到讀世間學問的聖嚴，剛開始時不以為意，然之後得知聖嚴曾閉關六年，態度轉而改變。聖嚴法師也在日本禪堂中學習到完整的日常規矩，他回憶道：

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。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。¹⁰⁶

於此可知，聖嚴法師正式的、有系統的禪七之經驗，實則是於日本留學期間參加了禪修會，讓其對於禪堂的設施、儀式、作息規範，以及指導方式，包括坐具、流程，乃至曹洞與臨濟合流之禪修方式，皆有相當的啟發。¹⁰⁷不過，聖嚴法師之後在美國所教的禪法，據他個人之見，是不屬於任何宗派的禪修模式，是基於他本身的體驗，內化呈現，使有心學習的人，不論性別、年齡、教育程度，以及資質的厚薄，¹⁰⁸ 均能適應。

聖嚴法師獲博士學位後，應「美國佛教會」沈家楨（1913-

¹⁰⁵ 施叔青，《枯木開花：聖嚴法師傳》，頁150。

¹⁰⁶ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁3。

¹⁰⁷ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁307-308。

¹⁰⁸ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁171。

2007)居士邀請，赴美弘化講學。¹⁰⁹赴美之前，聖嚴法師不但接受到伴鐵牛禪師教授的禪法，又因伴鐵牛的鼓勵，堅定赴美之決心：

(1975年)二月，第三度參加龍澤寺派精進禪七，獲主七禪師伴鐵牛之指導和鼓勵，認為可以赴美弘法，不必顧慮語言問題。由是增長赴美信心。第三次北陸打禪七，法師已獲得博士學位，他跟伴鐵牛禪師報告即將離開日本，到美國傳法，卻擔心不懂英語。那些學者才需要語言，必須會英語，伴鐵牛禪師告訴他：「我們不需要，別擔心。」這位著名的東洋禪師的話語，令聖嚴法師頗感受用。¹¹⁰

足見伴鐵牛對於聖嚴法師影響之深遠。1975年在紐約大覺寺，以美國人為對象，開設「坐禪訓練班」，¹¹¹隔年任大覺寺住持。

三、日本曹洞法脈千里結緣：聖嚴法師與美國菲利浦禪師

在美國時，聖嚴法師曾於紐約上州的羅契斯特禪中心向菲利浦禪師學習禪修。巧合的是，聖嚴法師的日本師父伴鐵牛和菲利浦的師父安谷白雲均為原田祖岳的弟子，聖嚴法師曾告訴他：「原田祖岳也是我在日本的師父——伴鐵牛，他的師父。」¹¹²由此可知，聖嚴法師和菲利浦同為原田祖岳一脈的師兄弟。

¹⁰⁹ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁167。

¹¹⁰ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁306。

¹¹¹ 聖嚴法師，《歸程》，頁302。

¹¹² Chan Master Sheng Yen, [with Kenneth Wapner], *Footprints in the Snow: The Autobiography of a Chinese Buddhist Monk* (New York: Doubleday, 2008), 157. 另有中譯本：聖嚴法師著，釋常悟、李青苑譯，杜雅婷責任編輯，《雪中足跡：聖嚴法師自傳》（臺北：三采，2009年），頁220。

審視出生於美國康乃狄克州的菲利浦，於 1953 年赴日本，跟隨發心寺的原田祖岳禪師、原田的弟子太平寺的安谷白雲禪師，以及龍澤寺的中川禪師，修學十二年之久，據前節所論述過，此為日本曹洞宗系統而又運用臨濟宗方法的新禪宗，菲利浦將原田祖岳、安谷白雲，以及中川禪師，稱為禪門的三根支柱，其第一本關於禪修的著作，便以《禪門三柱》（The Three Pillars of Zen）命名。¹¹³

聖嚴曾回憶剛到美國時的情況：「我初到紐約不久，正好趕上一股西方人的禪修熱潮，當時美國有一位很活躍的禪師菲利浦·凱普樓（Philip Kapleau），他寫的一本書《禪門三柱》，非常暢銷，後來也被顧法嚴居士翻成了中文。」¹¹⁴ 菲利浦著作的《禪門三柱》一書，¹¹⁵ 從書中即可得知，菲利浦是於日本三寶教團（融合臨濟和曹洞傳統）接受禪宗訓練，並藉由介紹原田祖岳與安谷白雲等禪師的思想，理解到菲利浦著實與和聖嚴密切相關的伴鐵牛這一法脈，有著深厚的淵源。

據文獻紀載，1984 年 11 月 12 日，聖嚴法師「接受美國禪師菲利浦·凱普樓邀請，前往紐約州上州羅傑斯市凱氏主持之禪中心，作兩天兩夜訪問。凱普樓氏今年三月曾至臺灣訪問農禪寺。此為凱氏第一次邀請中國禪師訪問該中心。」聖嚴先前亦邀請菲利浦至臺灣參訪農禪寺，展現臺美兩國禪僧，因日本曹洞法脈而千里結緣的一段佳話。

在〈他山之石——羅契斯特禪中心訪問記〉這篇文章中，聖

¹¹³ 聖嚴法師，《悼念·遊化》，頁 214-215。

¹¹⁴ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁 1894-1895。

¹¹⁵ 菲利浦·凱普樓編著，顧法嚴譯，《禪門三柱：傳授、修習、開悟》（臺北：慧炬，1981 年）。

嚴法師亦非常鉅細靡遺地描述受菲利浦之邀，前往羅契斯特禪中心參訪的過程與所見所聞：

這次他們邀請我去訪問，固然是希望我能看看他們的道場，主要目的則希望我告訴他們一些原來所不知道的東西。所以在十三日那天，為我安排了座談會、聚餐會、講演會。……座談會在講堂舉行，由他們發問，我來回答，偶爾，凱普婁氏也給他們所提的問題做補充說明。他們沒有用試探及問難的方式，來考驗我的禪修工夫，我也未以勘驗的態度來指正他們禪修程度的高下。他們所問的，乃是佛教對於今日社會的如何適應，又如何使得今日社會的大眾，接觸佛法並接受佛法等的問題。¹¹⁶

菲利浦於 1966 年，在紐約州北邊，靠近加拿大的羅契斯特市（Rochester），成立了「禪中心」（The Zen Center）。菲利浦第一次邀請的中國禪師，便是聖嚴法師，招待訪問其所興辦的禪修中心。聖嚴稱菲利浦的「禪中心」是秉持「生活即是修行」的禪修方式，聖嚴：「這個『禪中心』」，除了在接心（禪七）期間是整天禪修之外，平常僅有朝晚兩次進禪堂。」¹¹⁷又說：「進入禪堂之後，不僅不得交頭接耳地談話，連舉步下足都輕巧安靜，大家到此打坐，至少這種寧靜肅穆的氣氛，已使他們嗅到了坐禪的味道，可能這就是『禪中心』吸引人的因素之一。」¹¹⁸

聖嚴法師於美國返臺後，創建「法鼓山」可說是其最大的

¹¹⁶ 聖嚴法師，〈他山之石——羅契斯特禪中心訪問記〉，《悼念·遊化》，頁 227-228。

¹¹⁷ 聖嚴法師，〈他山之石——羅契斯特禪中心訪問記〉，《悼念·遊化》，頁 222。

¹¹⁸ 聖嚴法師，〈他山之石——羅契斯特禪中心訪問記〉，《悼念·遊化》，頁 224。

業績。1978 年，創立農禪寺的東初和尚圓寂後，聖嚴法師辭去紐約大覺寺住持職位，回臺接任農禪寺住持，之候創建法鼓山。默照禪的弘揚，便是聖嚴法師於法鼓山教導的重要禪法之一。於中國銷聲匿跡數百年的默照禪，銜接上的日本曹洞宗道元禪師的「只管打坐」之默照禪遺風，當代著名僧人聖嚴法師倡導的默照禪法，內容又是如何？將於下節論述。

四、聖嚴法師對於默照禪法的推行與實踐

默照禪是聖嚴法師最擅長的禪法，然相對於一般禪宗盛傳的話頭禪，是何原因引起他極力想推廣默照禪的念頭？據聖嚴法師在〈禪意盡在不言中——〈默照銘〉解釋〉一文記載：

話頭禪在中國及日本，迄今猶是活用的好方法，默照禪在中國傳流未久，到了日本則形成了只管打坐的曹洞禪法。話頭公案，在我國佛教界，乃是相當熟悉的禪修方法，默照禪則即使在曹洞宗的寺院，也少人知。其實在明末之際的洞下禪德，多用念佛及話頭，已與臨濟系統幾乎難分難辨。此乃引起我要以宏智正覺的〈默照銘〉作為講本的動機。¹¹⁹

此文為聖嚴法師於 1980 年在紐約的東初禪寺主持禪七時，講解宏智正覺的〈默照銘〉之開示紀錄。因默照禪未在中國持續流傳，傳至日本後，日本曹洞宗形成只管打坐之禪法，聖嚴法師曾指出：「由道元禪師傳去日本的『只管打坐』的方法，承襲了默照禪的遺風。」¹²⁰ 鑒於佛教界乃至曹洞宗本身，對於在明末之後失傳的默照禪極為陌生，促使聖嚴法師生起復興宋代時期默照禪

¹¹⁹ 聖嚴法師，《禪與悟》，頁 324。

¹²⁰ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 89。

之決心。

自 1980 年起開示〈默照銘〉後至 1992 年，據《枯木開花》所述：「經過數十年深入鑽研，聖嚴法師得到正覺禪師精髓，第二次威爾斯行，便正式以翻譯成英文的〈默照銘〉為講本，復活了中國曹洞宗的這種禪法。」¹²¹ 聖嚴法師主持的第一個默照禪七，便是在 1992 年 4 月，受布里斯朵大學（University of Bristol）的心理系教授約翰·克魯克（John Crook, 1930-2011）之邀，到英國威爾斯舉行。此次禪七，聖嚴法師全用默照禪之法來帶領，在此之前，聖嚴法師主持的禪七，一向是依照參加者的心性，分別以話頭禪或默照禪來指導。受克魯克教授的邀請，聖嚴法師曾於英國四度舉辦禪七。而正式之默照禪七，是聖嚴法師於 2000 年與 2001 年分別在美國紐約象岡道場與臺灣法鼓山園區首度興辦之「默照禪四十九」，此禪七為期四十九天，是聖嚴法師多年來指導禪修經驗累積之成果，奠定了法鼓山長期禪修的模式與完善的修行架構。¹²²

審視聖嚴法師所復興的默照禪，實際是從宏智正覺的默照禪宗風深入詮釋：

宏智的默照禪繼承六祖惠能，或者更早期三祖僧璨的觀點。僧璨的〈信心銘〉第一句話：「至道無難，唯嫌揀擇。」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。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，

¹²¹ 施叔青，《枯木開花：聖嚴法師傳》，頁 294。

¹²² 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，頁 1425。

使得心頭平靜、清明、沈寂，默然不動而又歷歷分明。¹²³

藉由引文觀之，宏智正覺所展現的，是讓禪脫離言語及文字表相。宏智的「默照禪」與道元的「只管打坐」，主要都是先以修習禪定的基本方法著手，穩固定之基礎，同時，止觀雙運，智慧自然現前。如宏智於〈坐禪箴〉所述：「不觸事而知，其知自微不對緣而照，其照自妙。……曾無分別之思，其知無偶而奇；曾無毫忽之兆，其照無取而了。」¹²⁴亦即，意識無所分別，故能定於一；無得失取捨，故透徹自在，此為定與慧的寫照。連結到對於道元「身心脫落」的解釋：「身脫落，即感到輕安無累，是定力現前；心脫落，即煩惱頓消，是智力現前。」¹²⁵聖嚴法師特別強調，此乃一種極為實際有用且安全的禪修法門。¹²⁶

聖嚴法師認為，默照禪法是最容易的修行法門，不需像修次第禪觀一樣，一個次第一個次第的修。但是，默照禪法的功能是涵蓋著次第禪觀，只要掌握不把自我的意識放進去，當下是什麼便是什麼，即與本來面目相應。¹²⁷「默」是指不用語言文字，沒有心念的思惟；「照」是指心的清楚明白，默照就是心無雜念的修行，心處於全然清楚的狀態中。¹²⁸聖嚴法師接著在〈直下脫落〉一文指出，默照所修之「定」，和一般集中於一處的「定」不同。佛典中常描述佛陀不論是在行住坐臥，總是處於定中，默照的定就是諸佛的定，更廣泛的意思，是無論何時都心不動搖、

¹²³ 聖嚴法師，《神通與人通》（臺北：法鼓文化，2005年，三版），頁188。

¹²⁴ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷8，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁95上。

¹²⁵ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁94。

¹²⁶ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁93-94。

¹²⁷ 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，頁19。

¹²⁸ 聖嚴法師，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》（臺北：法鼓文化，2009年），頁82。

寧靜平和，不為順逆境界所擾，此為默照的至高證語。一旦證悟到默照的最高境界時，就能不用思惟地回應萬事萬物。¹²⁹ 即如同宏智所說：「廓然智游，內忘功勳，直下脫略去擔荷。」¹³⁰ 亦像是前章論述到的，道元與瑩山在修行生涯中指導與貫徹之「平常心」。

值得注意的是，聖嚴法師教授的默照禪，雖受到日本曹洞宗禪法之影響，但主要還是依循美濃閉關期間，對宏智正覺於宋朝提倡之默照禪法深有體悟。聖嚴法師於〈修默照的方法〉說道：

理論上來說，修默照既然是一種「無法之法」，那它要不是簡單得不需要花費任何力氣，就是飄渺得難以付諸實行。然而，修默照卻又是有具體步驟可循的……。我用來教導學生的默照禪法，可以回溯至十二世紀曹洞宗的禪師宏智正覺。¹³¹

於此可知，聖嚴法師之於默照禪的重要性，是他在宏智的基礎上，更進一步地清楚說明使用之法。聖嚴法師曾說：「宏智禪師的文章並不是修習默照的手冊，而是展現他在這種修行法門中的證悟。」¹³² 表面上來看，宏智對於默照禪，似乎是推崇「靜坐」，卻未說明「默究」的真實意涵，以及確實的修行方法與修行者該將注意力集中於何處？也難怪宏智圓寂之後，此種難以捉摸的禪法會逐漸銷聲匿跡。¹³³ 故可瞭解，默照禪雖是因宏智正覺

¹²⁹ 聖嚴法師，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，頁 82、153。

¹³⁰ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷 6，《大正新脩大藏經》冊 48，第 2001 號，頁 74 下 21。

¹³¹ 聖嚴法師、Dan Stevenson，《牛的印跡——修禪與開悟見性的道路》（臺北：商周出版，2002 年），頁 232。

¹³² 聖嚴法師，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，頁 83。

¹³³ 聖嚴法師，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，頁 16。

發揚光大，但宏智實際上並未清楚闡明默照實際的修行步驟。因此，聖嚴法師將修習默照的經驗，有系統地整理區分為四個層次與三個修行階段，並賦予明確架構。

聖嚴法師所講默照禪修行方法的五個層次是：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。¹³⁴ 聖嚴有時又將「放鬆身心」與「觀照全身」合為一起，簡化為四個層次：1. 觀全身；2. 觀全境；3. 觀內外無限、4. 絕觀默照。並強調：「不以能觀和所觀為境，但是默而常照，照而常默。」¹³⁵ 聖嚴進一步解釋：

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。¹³⁶

於此可知，聖嚴是將宏智正覺的「默而常照，照而常默」，以及〈默照銘〉所說的「默默忘言，昭昭現前」，帶入聖嚴自己體驗出來的默照禪法裡。

聖嚴又將上述的四個層次，分為三個階段，第一階段是以「只管打坐」為中心。此為一種高度性的身體技巧，又分為兩種方式，第一個方式：「鬆法」，以放鬆為要領，當你放鬆後，就能以只管打坐來進入禪修。日本曹洞宗的「只管打坐」，帶

¹³⁴ 聖嚴法師，《兩千年行腳》（臺北：法鼓文化，2005年），頁91。

¹³⁵ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁165。

¹³⁶ 聖嚴法師，《兩千年行腳》，頁165。

有「只管自己的事」之意，是意識到自己只在打坐。¹³⁷ 第二個方式：「緊法」，須投入相當大氣力。二者可交替使用，保持正確的打坐姿勢。以禪坐的姿勢坐定後，將心念集中於身體上，以整體的身心意識，感受當下打坐的自己，有此種深心整體作為坐禪者專注的基礎，其他的意念便無法擾亂內心。不要涉入身體的特殊感受，不受其影響，就是默；知道自己的身體在打坐，就是照。¹³⁸ 當你對身體的感覺分解成一種透明的意識，感到心靈的擴大，隨著身體界線的消失，便進入修默照的第二階段。¹³⁹

第二階段是進而將意識的領域，從身體擴大到外境。此時包含兩個層次，第一個層次中，心會變得越來越清晰，越來越不為分別思想所妨礙。身體的重量感和限制感也會消失，使身心覺識與四周的環境融為一體，隨著感知對象領域限制的消解，便會進入第二個層次。從第一個層次轉化到第二個層次的指標，是體驗到自我與世界的無邊統一，此與第一層次的方法基本一樣，不同的只是擴大了「只管打坐」的整體範圍，此時一個人的覺識，可以直接穿透當時環境的對象，而不會受到妨礙。¹⁴⁰

第三階段是默照的真實體驗。既無自我的念頭，也無自我與世界的二元分別，不再有任何分別思想與念頭。此時修行與體證無分別，禪定與開悟智慧也不相離，心永遠不會為因緣所動，如宏智正覺在〈坐禪箴〉中形容：「魚行遲遲，空闊莫涯兮，鳥飛

¹³⁷ 聖嚴法師，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，頁115。

¹³⁸ 聖嚴法師，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，頁116。

¹³⁹ 聖嚴法師、Dan Stevenson，《牛的印跡——修禪與開悟見性的道路》，頁235-237。

¹⁴⁰ 聖嚴法師、Dan Stevenson，《牛的印跡——修禪與開悟見性的道路》，頁237-238。

杳杳。」¹⁴¹ 若將此比喻默照之境界，會發現，魚與水同時既隱而顯，鳥與天空的意象在偈中亦無實質存在。在默照的狀態下，除了體驗到空與無我，也體驗到清晰與認知。¹⁴² 又像宏智於《默照銘》開頭所說：「默默忘言，昭昭現前。」¹⁴³ 默照的最後階段，即是一種從寂默到清明朗照的境界。

總結來看，中國曹洞宗的默照禪，和日本曹洞宗的只管打坐，基本上有所差別。聖嚴法師所指導的默照禪法，並非僅在字面的「只管打坐」，還需不斷擴大心量，消融自我，達到開啟智慧的境界。此與道元的「只管打坐」之相信只管坐去的打坐，一切眾生本有的自性會自然開顯，最終能達到開悟境界的禪法實有所不同。可以說，聖嚴法師所復興的默照禪法，雖然的確受到日本曹洞禪的影響，但實則是屬於中國曹洞宗宏智正覺的默照禪法。

伍、結論

綜述所論，可以得知，過去對於默照禪的研究，多著眼於大慧宗杲對宏智正覺的默照批判，或是道元禪法本身。本文以東亞舞臺為背景，梳理默照禪在東亞的傳承與流變，更藉由當代聖嚴法師倡導默照禪法的歷程，鋪陳出宋代的默照禪於當代歐美與臺灣等地復興的情景，展現默照禪至今仍盛行之研究價值。

宏智正覺倡導的默照禪，成為代表曹洞宗之禪法，於宋朝盛

¹⁴¹ 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》卷8，《大正新脩大藏經》冊47，第2001號，頁98中5。

¹⁴² 聖嚴法師、Dan Stevenson，《牛的印跡——修禪與開悟見性的道路》，頁233、240-241。

¹⁴³ 宋·集成等編，《默照銘》，《宏智禪師廣錄》卷8，《大正新脩大藏經》冊48，第2001號，頁100上26。

極一時。聚焦在宋朝禪宗二大思想潮流的默照禪與看話禪，擁有各自不同的禪修內容，默照禪雖因與大慧宗杲的看話禪風相異而遭受批評，但也顯示出作為南宋主流，提倡看話禪的大慧，對於曹洞宗默照禪的重視，從大慧批判中亦可看出默照禪的特色，故看話與默照批判實有不可分割之表裡一體之關係。

默照禪法的重點之一，是強調坐禪的當下，便是體證的境界，在自身中本來具足圓滿之覺性。默照一如的修行，即是以坐禪為基底，擴展至日常生活一切行住坐臥當中。

中國曹洞宗的默照禪至明朝幾乎已於中土銷聲匿跡，反而是藉由道元入宋師事天童如淨，回日後創立日本曹洞宗，將此禪法留存於日本。天童如淨為真歇清了之法脈，並承襲了宏智正覺的默照禪，極為重視當中「只管打坐，身心脫落」的修證之道，道元接受此法，視為禪宗真髓。

值得注意的是，道元雖承襲宏智的禪法，且於《永平廣錄》等著作中不斷尊稱宏智為「古佛」（耆德），然提及宏智禪法時，卻未曾使用「默照」之語，這並不表示道元的禪法全非「默照禪」，而是捨其大慧所說易陷入無為自然的默照亞流之禪風，取其「佛佛祖祖之家風」，也就是坐禪辦道的法門，闡揚「只管打坐」之宗風。雖然道元明確自覺，其本身的立場並非是看話和默照對立中的默照禪，且不使用「默照」之語，但「只管打坐」與「身心脫落」等理念，實則傳承默照禪法之精髓，保留中國曹洞宗默照遺風，只是在方法上與宏智默照禪法有若干不同。道元是於宏智的「心塵脫落」在於「本證」之基礎上，除了繼承「本證」，還重視「身心脫落」之「妙修」。即立足於「本證妙修」，與宏智的默照禪具有相同的修證觀點，以「妙修」為重點

的立場則相異。總結道元禪法的核心所在，即是強調「坐禪第一」，並在「只管打坐」的基礎上強調「修證一等」等禪法特色，於此革新了中國的曹洞禪法，成為屬於日本曹洞宗的禪法。

道元與瑩山提倡的「平常心」，是將修行實踐於生活當中，當中具有宏智所說修持「默照一如」的意涵。日本曹洞宗即是以重視只管打坐，坐禪時不思考公案，並以「行持綿密」與「威儀即佛法」之綿密的規定，微細地融入日常生活中，為其特色所在。瑩山雖未保持道元禪的純粹性和獨自性，而是朝向和道元不同方向的「轉回」。但由《坐禪用心記》中可發現瑩山不但承繼了道元的「身心脫落」，更將此與瑩山自身的「開明心地」視為是曹洞宗禪修思想的宗旨。

默照禪雖是因宏智正覺發揚光大，但宏智實際上，並未清楚闡明默照實際的修行步驟。聖嚴法師之於默照禪，是他在宏智正覺默照語錄的基礎上，更進一步地清楚說明默照禪的使用之法，系統性地整理區分為四個層次與三個修行階段，賦予明確架構。其默照的思想源流，一方面是在美濃閉關六年期間，閱藏時閱讀到宏智正覺的語錄，並實際運用默照禪法進行禪修，融會貫通中國曹洞宗的默照禪；一方面是赴日留學期間，跟隨曹洞與臨濟兼修的原田祖岳之傳人——曹洞宗僧人伴鐵牛學習禪法，其後將此禪法復興於歐美與臺灣，大力推行並教授此禪修方法。

1997年聖嚴法師於美國紐約成立的象岡道場，至今依然持續開辦默照禪七；現今臺灣，除法鼓山有開辦默照禪七外，位於桃園中壢的圓光佛學院，近幾年也持續開辦默照禪七。憑藉聖嚴法師的復興之舉，默照禪的發展，其法子接續著宋朝祖師的法脈，於歐美和臺灣主持默照禪修會，持續傳承下去。

引用書目

一、史料

(一) 中文史料

- 宋·子璿集，《首楞嚴義疏注經》，《大正新脩大藏經》冊 39，第 1799 號。
- 宋·蘊聞編，《大慧普覺禪師語錄》，《大正新脩大藏經》冊 47，第 1998A 號。
- 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》，《大正新脩大藏經》冊 48，第 2001 號。
- 唐·玄覺著，《禪宗永嘉集》，《大正新脩大藏經》冊 48，第 2013 號。
- 宋·道原纂，《景德傳燈錄》，《大正新脩大藏經》冊 51，第 2076 號。
- 宋·文素編，《如淨和尚語錄》，《大正新脩大藏經》冊 48，第 2002A 號。
- 宋·義遠編，《天童山景德寺如淨禪師續語錄》，《大正新脩大藏經》冊 48，第 2002B 號。
- 宋·善卿編正，《祖庭事苑》，《卍新纂大日本續藏經》冊 64，第 1261 號。
- 宋·蘊聞錄，《大慧普覺禪師普說》，《卍正藏經》（京都·藏經書院原刊）冊 59，第 1540 號。
- 師鍊著，《元亨釋書》卷 6，《大藏經補編》冊 32，第 173 號。
- 《永平寺三祖行業記》，收錄於塙保己一編，《続群書類従》，第 266 冊（国立公文書館内閣文庫藏）。

（二）日文史料

文化廳編，《宗教年鑑 平成 30 年版》，東京：文化廳，2018 年。

丘宗潭，《禪の信仰》，東京：鴻盟社，1927 年。

伊藤道海編，《常濟大師御傳記》，神奈川：大本山總持寺，1925 年。

伴鉄牛，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（一），東京：中川鉄巖，1981 年，再版。

——，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（三），東京：中川鉄巖，1981 年。

——，《愚禿鉄牛——伴鉄牛自伝》（二），東京：中川鉄巖，1978 年。

原田祖岳，《坐禪の仕方：新普勸坐禪儀》，東京：中央佛教社，1926 年。

——，《參禪の階梯》，東京：丙午出版社，1915 年。

紹瑾，《信心銘拈提：太祖弘德圓明國師》，東京：曹洞宗務院教學部，1906 年。

——，《瑩山和尚傳光錄》，東京，鴻盟社，1885 年。

道元，《永平初祖学道用心集：増冠傍註》，東京：森江佐七出版，1880 年。

道元著，古田梵仙増冠傍註，《寶慶記：増冠傍註》，東京：森江佐七出版，1885 年。

道元，《正法眼藏》，東京：鴻盟社，1926 年。

——，《永平廣錄》，收錄於日本大藏經編纂會編，《日本大藏經》第 8 卷宗典部《曹洞宗章疏》1，東京：日本大藏經編纂會，1915 年。

道元著，陸鉞巖注，《冠註普勸坐禪儀》，東京：鴻盟社，1886年。

瑩山紹瑾述，《坐禪用心記》，收錄於國譯禪學大成編輯所編，《國譯禪學大成》第八卷，東京：二松堂書店，1929年。

二、專書

（一）中文專書

林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，臺北：法鼓文化，2016年。

施叔青，《枯木開花：聖嚴法師傳》，臺北：時報文化，2000年。

傅偉勳，《道元》，臺北：東大圖書，1996年。

菲力浦·凱普樓編著，顧法嚴譯，《禪門三柱：傳授，修習，開悟》，臺北：慧炬，1981年。

聖嚴法師，《悼念·遊化》，臺北：法鼓文化，2005年。

——，《禪的體驗·禪的開示》，臺北：法鼓文化，2005年，四版。

——，《禪與悟》，臺北：法鼓文化，2005年。

——，《禪門修證指要》，臺北：東初出版社，1993年。

——，《聖嚴法師教默照禪》，臺北：法鼓文化，2005年，二版。

——，《神通與人通》，臺北：法鼓文化，2005年。

——，《歸程》，臺北：法鼓文化，2005年，三版。

——，《無法之法——聖嚴法師默照禪法旨要》，臺北：法鼓文化，2009年。

——，《兩千年行腳》，臺北：法鼓文化，2005年。

聖嚴法師著，約翰·克魯克（John Crook）編輯、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，2009年。

聖嚴法師著，釋常悟、李青苑譯，杜雅婷責任編輯，《雪中足跡：聖嚴法師自傳》，臺北：三采，2009年。

聖嚴法師、Dan Stevenson，《牛的印跡——修禪與開悟見性的道路》，臺北：商周出版，2002年。

（二）日文專書

井上克人，《露現と覆蔵：現象学から宗教哲学へ》，大阪：關西大學出版部，2003年。

石井修道，《宋代禪宗史の研究：中国曹洞宗と道元禪》，東京：大東，1987年。

——，《道元禪の成立史的研究》，東京：大藏出版，1991年。

西村玲，《近世仏教論》，京都：法藏館，2018年。

菅野博史，《一念三千とは何か：『摩訶止観』正修止観章》，東京：第三文明社，2017年。

袴谷憲昭，《本覚思想批判》，東京：大藏，1990年。

関口真大，《天台止観の研究》，東京：岩波書店，1995年。

鏡島元隆，《道元禅師とその門流》，東京：誠信書房，1961年。

——，《天童如浄禅師の研究》，東京：春秋社，1983年。

瀧谷琢宗，《總持開山太祖略傳》，東京：曹洞宗務局，1879年。

（三）英文專書

Tsui, Yu-Chen. *The Poetic Practices of Hongzhi Zhengjue (1091-1157): Gong'an Commentarial Verses on Old Cases and Verses*

for Lay Literati. Ann Arbor: ProQuest Dissertation Publishing, 2018.

Sheng Yen, Chan Master, [with Kenneth Wapner.] *Footprints in the Snow: The Autobiography of a Chinese Buddhist Monk*. New York: Doubleday, 2008.

三、中日論文

佐藤秀孝，〈虚堂智愚と南宋後期の曹洞宗〉，《印度学仏教学研究》第 67 卷第 2 號（2019 年 1 月），頁 784-791。

柳田聖山，〈看話と默照〉，《花園大学研究紀要》第 6 號（1975 年 3 月），頁 1-20。

酒井得元，〈默照禪の本質〉，《駒澤大学仏教学部研究紀要》第 26 號（1968 年 3 月），頁 9-24。

宮地清彦，〈瑩山禪と宏智禪の関連性について——江戸期註釈書を通して〉，《印度学仏教学研究》第 97 號（2000 年 12 月），頁 215-218。

梁特治（道海），〈「看話と默照」統合的理解への試論——大慧宗杲の默照禪批判を中心に——〉，《臨濟宗妙心寺派教学研究紀要》第 12 號（2014 年 12 月），頁 24-52。

鈴木大拙，〈日本禪における三つの思想類型—道元禪、白隱禪、盤珪禪—〉，末本文美士（編集・解説），柳田聖山（著／文），鎌田茂雄（監修），《禪と日本文化》第 8 卷，東京：ぺりかん社，1997 年，頁 11-42。

榎林皓堂，〈宗門の性格轉變いと瑩山清規 附・瑩山・面山兩禪師の密教思想〉，《印度学仏教学研究》第 8 卷第 2 號（1960 年 3 月），頁 471-477。

四、網路資源

聖嚴法師，〈我的修行與傳承六·承繼臨濟與曹洞法源〉，《法鼓副刊》144 期（臺北，2001 年 12 月，5 版）。電子檔來源：「法鼓副刊」。檢索日期：2020 年 7 月 23 日。<https://www.ddm.org.tw/maze/144/5-2.htm>。

「新道元宗大雲山鐵牛寺國際參禪道場」。檢索日期：2020 年 7 月 23 日，<http://buddhatekkan.com/>。



“Silently and Serenely, Forgetting All Words, Clearly and Vividly, It Appears before You”: Caodong School and Silent Enlightenment from the Perspective of East Asian Buddhism Culture

Shi, Dao-li (Ni, Kuan-nin)*

Abstract

This article aims to discuss the inheritance and changes of the main Meditation practice of Caodong School, “Silent Enlightenment”, in the context of East Asian Buddhist communication. During the Southern Song Dynasty, Caodong School used the “Silent Enlightenment” initiated by Hongzhi Zhengjue (1091-1157) as a symbol of its prosperity. However, it almost disappeared until the Ming in China. Instead, because the Japanese monk Yongheï Dōgen (1200-1253) entered the Song Dynasty for the Dharma who worshipped Tiāntóng Rújìng (1163-1228) as his master, brought the Chan of Caodong School method back to Japan and founded the Japanese Caodong School which has become Japan's largest Chan sect. What deserves our attention is that the Silent Enlightenment of Caodong School in China has been lost for more than 800 years in the long history. Venerable Master Sheng Yen (1929-2009) founder of the contemporary Dharma Gushan, revive this Silent Enlightenment in contemporary Europe, America and Taiwan.

* Ph.D. Student, Department of History, National Taiwan University.

Based on the perspective of the East Asian stage, first discuss the content of Silent Enlightenment advocated by Hongzhi Zhengjue in the Southern Song Dynasty and clarify the criticism of Silent Enlightenment by Dahui Zongga who promoted Hua Tou Chan of Linji school, which became the origin of the name “Silent Enlightenment”. Next, examine Dōgen’s Chan method. Although it is regarded as inheriting the tradition of Silent Enlightenment, there are actually many opinions of Dōgen himself. Dōgen emphasized “Meditation Firstly”, and on the basis of “Just Sitting Meditation (Shikantaza)” emphasized the “Practice is Enlightenment” characteristics of Chan, which innovated the Chinese Caodong School’s Chan method and became the Chan method of Japan’s Caodong School. The final analysis of the two sources of the Silent Enlightenment of Venerable Master Sheng Yen. One is that during the six-year retreat in Meinong, Kaohsiung, Taiwan, he read the Quotations of Hongzhi Zhengjue. While reading the collection, he also practical used the Silent Enlightenment’s method to practice meditation and moreover integrated the Silent Enlightenment meditation of China Caodong School. The second is while further studying in Japan, Venerable Master Sheng Yen also attended the retreat of Caodong’s monk Ban Tetsugyū (1910-1996). Ban Tetsugyū just also inherited Harada Sogaku (1871-1961) monk, who practiced both Caodong and Linji’s two kinds of methods. To explore the meaning of the revival of Silent Enlightenment.

Keywords: Caodong School, Silent Enlightenment, Hongzhi Zhengjue, Eihei Dōgen, Venerable Master Sheng Yen