

默照禪與身心脫落

張湘娥

感謝美國法光寺住持禪光師父以及照凱法師，在 2013 年的 1 月初，舉辦了法光寺 Catalina Island 三天禪修生活營。藉此因緣，有機會與法友們分享宏智正覺禪師提倡的「默照禪」以及道元禪師所提示「身心脫落」悟境的內容。

世尊付囑迦葉以正法眼藏

禪宗的淵源是由佛付囑迦葉而來，在《釋氏稽古略》卷一說：佛在靈鷲山中，大梵天王獻華給佛。世尊拈此華示眾，百萬人天比丘眾都默然，不知世尊在示意什麼，只有迦葉破顏微笑。世尊說：「吾有正法眼藏、涅槃妙心，付囑迦葉。」根據禪門解釋，「正法眼」就是徹見正法的意思，「藏」意為深廣且含藏萬德，「涅槃妙心」就是寂滅不可思議的心。

世尊付囑迦葉以正法眼藏，以心印心，在《大般涅槃經》有記載，但是宋朝以前沒有見過「拈華微笑」之記載，據說是禪門的說法：傳說日本天台宗的圓仁慈覺大師在唐朝末年時，到中國留學，將《大梵天王問佛決疑經》抄回日本，秘藏於某寺經函。三百年後，再復出現於人間。

先悟後修

如學禪師在講解道元禪師的《普勸坐禪儀》中提到：「歷代祖師大德指示我們修行有兩種方法，一種是先修後悟，另一種是先悟後修。過去像維摩詰居士、龐蘊居士全家、僧璨祖師都是先悟後修行。修行不但要修根本智，還要修後得智，二者具備才圓滿。依《普勸坐禪儀》的宗旨鼓勵修學者，先悟後修六波羅蜜、三十七道品。」

什麼是「默照禪」

一般說到禪，都會直接想到坐禪兩個字。坐禪的「坐」，意思是對外一切境不起心動念，「禪」的意思是對內見

自性，就是佛性不動。不動心是在動時、在靜時都無心。佛性不動，就產生不動心的作用，不動本身又叫涅槃或寂靜。當佛性產生不動心的作用時，就產生度化眾生的功能。《遺教經》提到「制心一處，無事不辦。」制心就是將散亂心轉變成統一心，再由統一心達到不動心。《金剛經》的「無住生心」就是不動心。

默照禪的入門就是清楚自己身體在打坐，清楚呼吸，呼吸也是身體的一部分。身體放鬆，心易柔軟。體驗呼吸的感覺是身體的一部份，先由小範圍鼻孔呼吸出入的觸覺或小腹的感覺，再將心擴大體驗全身的感覺。有念頭生起時，知道它生起，只是看著它來去，就這樣簡單地修默照禪。「默」我在打坐，不受影響。「照」清楚知道我在打坐、知道自己在打妄想、打瞌睡。

默照同時

禪宗默照同時，許多念頭的生起很清楚知道，不隨之起舞。「默照禪」以及「只管打坐」都是提倡定慧等持。「默照同時」應無所住而生其心，超越了好壞得失情執之心，實證無心。如六祖教惠明的「不思善不思惡」，就是永嘉大師《證道歌》所說的「不除妄想不求真」。「默照禪」是如《六祖壇經》所說：「即定之時慧在定，即慧之時定在慧。」默是定，照是慧，定慧不二，是默照。

默照是練心的過程，放鬆身心，放下一切過去、未來，一幕一幕的是是非非，清楚明白的看著它。如坐火車或現在捷運往外看到窗外景色，清楚看著所呈現景象在眼前非常迅速地飛越穿流而過，不執取任何境。

默照禪用功的方法

宏智正覺禪師的《默照銘》說：「默默忘言，昭昭現前」。默至言，照普應。心中無話、無是非，心中只有朗朗分明，不是枯木死灰。有些人平常對外緘默不說話，但是內心自己常在對話，還是在尋言逐語，內心妄念很多就不是「默」。如果內心自己在對話，或與人對話時，知道對方說話口氣或語言很激動，自己的感覺愉悅或不愉悅，所有當下對自己心運作的過程也很清楚就是「照」。

正覺禪師說：「不觸事而知，不對緣而照」。「不觸事而知」譬如面對自己身體上的腰痠背痛或膝蓋痛很清楚是「照」，不受影響不覺得與我有很大的關係是「默」。面對事情不會煩躁不安，就是「不對緣而照」。面對人事物的變化知道是「照」，不會把自己投入對方的事情與所緣的對象糾纏不清是「默」。例如夫妻兒女的行為或習慣，不符合自己的方式就生氣或嘮叨，與自己纏繞不放，就是已經在「對緣而照」。

身心脫落

道元禪師的悟境稱為「身心脫落」，又稱「桶底脫落」。自我中心沒有了，這時悟境現前，打坐到身心輕安定力現前，這時聽得到，但與外境沒有對立，本來是我在打坐，打坐和我的身體是一體，我的念頭已不存在，身心統一。如果完全聽不到環境的聲音，那就是進入未到地定。以默照禪而言，不應進入未到地定，應該要清楚知道聲音與狀況，身心與環境內外統一，明確知道不起第二念，到身心統一的層次，到此統一心也放下。身脫落感到輕安是定力現前，心脫落時煩惱就消除，是智力現前，即是無心。到了無心才是悟境，才是無漏智慧現前。

在唐朝以前，中國的禪是以修定為主，唐朝以後初期的中國禪宗，以慧為目標。禪宗祖師們對禪境有不同修法，有以定作為進入悟境或禪境的手段，先有四禪八定的禪定經驗，而又超越禪定的境界，或者也可以沒有經過禪定的修

持階段，而達到禪境。如六祖惠能倡導不需入定、不講次第、不立文字的至高禪境。

禪是要將集中的心放下，將真實實在的心捨掉之時才是禪。因為真實、實在的心會排斥虛假而執持實際，禪是沒有真與假的。當一個人經驗了統一心的狀態，或得到禪的體驗，就會覺得禪是平常的生活。

古人譬喻：前面望去有一座高山峭壁，往上看不到頂，向左右看又無邊際，禪的天地就在峭壁的那一面，它是無限的本身，任何方法都用不上。一切經驗知識觀念都用不上，也不能有想要進入禪境的心，就是六祖教惠明的「不思善不思惡」，「不可思議的真如佛性」。我你、內外、有無、大小、好壞、迷悟、虛妄真實、生死之苦、解脫之苦，對立的觀念全部打消了，放下一切之後，當下便能發現自己的本來面目。就是禪境悟境的新生命，本來就存在的，因為對我的執取而未曾認識。世間的正見是有漏的知見、有所取、有所為，對世間的是非、善惡、流轉、果報，有所取。以善念對待世間，還是存有我見、我執，所以會產生許多煩惱。出世間的正見是無漏緣起法的如實知見，無所取、無所作，所以可滅除苦。

默照禪法出自《六祖壇經》

《六祖壇經》定慧品說：「一行三昧，於一切處，行住坐臥常行一直心是也。」什麼是一直心？於一切法沒有執著。什麼是沒有執著？「於念而無念」「於相而離相」「念念之中不思前境」。也就是說一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住。

默照禪法在十二世紀由宏智正覺禪師提倡，但默照禪出於六祖惠能禪師「一行三昧」的坐禪法門，是在日常生活中皆可修行的禪法，重點是不著心、不著淨、不著不動。

1. 「不著心」是不拒不迎。長蘆宗頤禪師在《坐禪儀》說：「放捨諸相，休息萬事」，不把妄念當作對象，不管妄念，回到默照的方法，妄念就會愈來愈

愈少。例如不要常把念頭放在喜歡吃的或喝的東西，或眼前放些喜歡吃的或喝的東西，舊有的習氣就很離脫離。不要把所執的東西當所緣。

2. 「不著淨」是不欣求潔淨也不討厭污垢。欣厭是分別心，執取淨相捨離垢相是執著心。沒有善不善的分別，只有我在坐禪的一個念頭，喜歡、不喜歡的念頭來去自由，心中泰然不受影響，只管默而常照，照而常默，不見心淨，亦不見不淨，淨與不淨都是平等。

3. 「不著不動」所說的一種是不動情緒的智慧心，另一種是心止於一念的禪定境。坐姿是身不動，心不動是住於靜境。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。不著相是「默」，知有相是「照」；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」的源頭是與《六祖壇經》有關。

智慧觀照就是默照

理論上，心清淨、心性光明就沒有煩惱，但心境相依、萬事相依相待的緣起現象，在修行「止」，會陷入禪定而不自覺。不論是次第禪定或大乘禪定，都是捨了一境又一境，四禪至八定都要捨，即成為捨無可捨的涅槃境，其實沒有涅槃，乃是不住於境，故大乘禪法講「無住」。《金剛經》說「凡所有相，皆是虛妄。」因此《六祖壇經》「道由心悟，不在坐也。」永嘉大師《證道歌》「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」所以當下不管在靜坐或生活中，面對雜念不理它是「默」；而對雜念所浮現的內在憤怒、渴望、憂慮、恐懼、猜疑，不排斥也不歡迎是「照」，默照同時是智慧觀照。

真如三昧

如學禪師說：「未修到菩薩第八地的不動地，與佛陀還是不能相應。成就佛心時，智慧才開。佛心的開啟，裡面都是寶藏。依經上記載有十種寶藏可以自由自在的受用。」略提其中的第七項

就是離開憂愁懊悔，在生死過程中我們會勇猛精進，不會懦弱，不會恐怖。第八項就是其心柔和，捨於驕慢，不被他人所惱。第九項是得到真如三昧。所以在什麼時候、在什麼境界，都會減少煩惱，都會快樂，遠離世間。

凡夫心與佛性的差別

心與性的別名如「本來面目」、「如來藏」、「法身」、「實相」、「自性」、「真如」、「本體」、「真心」、「般若」、「禪」等等。

唐朝時，有位學僧到南陽慧忠國師處參學，學僧請示：「禪，是心的別名，而『心』是『在佛不增、在凡不減的真如實性』，禪宗祖師們將此『心』稱為『性』，請問禪師，心與性之差別如何？」慧忠回答：「迷時則有差別，悟時則無差別。」學僧又問：「經上說『佛性是常，心是無常』，為什麼心與性沒有差別？」慧忠國師答：「譬如寒時結水成冰，暖時融冰成水；迷時結性成心，悟時融心成性，心性本同，依迷悟而有所差別。」

結語

禪者的身心很輕鬆，因為身心脫落。也就是《六祖壇經》所說的「無念」，在「自念上離境」，也「不於法上念生」。「自念上離境」，念是真如的用，真如是念的體，待人處事從「性」起念原本自在，心境相對，心隨境轉才稱妄念，只要於「自念上離境」，念是真如或自性的起用，就是能看能聽能覺能知，雖還是能見能聽，但是不受外境擾動，不是一般人的見聞覺知，在體見自性時沒有能看和所看的對立。不但沒有於「境上有念」，連「不於法上念生」的無念，也不執取。簡單地在打坐時呈現的影相或生活中的見聞覺知上，看它的生起、停留、轉變、消失，就看到它的不生不滅。因一般人「迷結性成心」，所以修「默照禪」到身心脫落的悟境，到「悟時融心成性」，佛的「正法眼藏，涅槃妙心」就在當下禪的平常生活中。

張湘娥 述於 2013年1月4日