



# 当代汉传禅法的“层次化”教学

——以法鼓山圣严法师为例

◎ 果 毅

## 一、前 言

中国禅宗是佛教发展中一颗璀璨的明珠,是汉传佛教的集大成者,也是最主要的特色。千古以来,历代祖师大德自身实践禅法的修行,一旦有所体悟,莫不是积极投入禅的教学工作,苦心陶铸锻炼弟子,以期弟子也能有所证悟,光大门庭,灯灯相传,使禅法传持不绝。

历来祖师大德致力于禅的教学,方法除了承续前人之教,在不违佛法基本教理的前提下,亦须配合当代的社会文化、人心趋向,善巧地创新、研发出更有效的教学方法,以适应当代人们的需求。如果一味墨守成规,便如明末清初晦山戒显禅师所说:“余实见晚近禅门,死守成规,不谙烹锻,每致真宗寂寥,法流断绝。”<sup>[1]</sup>

若讨论禅的教学方法,则必须言及禅的教学原理与禅的学习目标,此便涉及中国禅宗向来所标举的“顿教”。相对于“顿”,则是“渐”。“顿渐”之争在中国禅宗历史上,尤以六祖慧能的弟子神会,为了法统的正确性,而掀起“南顿北渐”之争最为有名。神会于滑台大会中批评北宗神秀的弟子“师承是傍,法门是渐”,尔后南宗顿教取得教学的主流地位,但也不能否认

“理虽顿悟,事必渐修”的事实。<sup>[2]</sup>

对于顿渐,六祖慧能认为:“本来正教,无有顿渐,人性自有利钝。迷人渐修,悟人顿契。自识本心,自见本性,即无差别,所以立顿渐之假名。”<sup>[3]</sup>又说“法即一种,见有迟疾。何名顿渐?法无顿渐,人有利钝,故名顿渐。”<sup>[4]</sup>究竟的第一义谛,必然是超越一切差别对立,其本身无有顿渐可言,只因修行者程度、性向等条件之不同,在方法的使用上便会有不同,体验自然也会不同。如同登山一般,每个人体能、技术、装备的差异,都会影响登山攻顶的过程与速度,但是过程速度虽有殊异,只要不放弃,最后终能登顶的事实是相同的。

因此,禅宗的“顿悟”可看做是禅的教学目标,“渐修”则可说是禅的教学原理,在此目标与原理下,历来禅门祖师无不努力开展出不同的教学方法。

圣严法师传承了中国禅宗临济、曹洞两系法脉,毕生致力于弘扬汉传佛教,以禅法为汉传佛教的最主要内容,承先启后开展出层次化的教学方法。本文不在探讨禅宗的顿渐之争,也不在比较印度禅与中国禅的“次第”差别。仅在呈现圣严法师所致力“层次化”教学方法,也因为层次分明,所以自然趋于“合理”。透过本文,希望能够将圣严法师毕生禅法教学的精华,

奉献给当代以及未来的禅法教学者与修行者,使汉传禅法这颗闪亮的佛法明珠,熠熠其光芒,照彻人间,遍及全世界。

## 二、传统之中有创新

如前所述,历代禅门大德都是在时代的需求呼应下,随着自身的修行体验、教学经验,而开展出新的教学方法。圣严法师于1975年于日本取得博士学位,完成求学阶段后前往美国弘法,1976年开办周日静坐班,1977年办理第一次禅七,嗣后陆续于美国、台湾,以及东南亚、南美洲、欧洲等世界各地展开长时间,且相当密集的禅法教学。教学的类型,包括禅七以上至禅四十九日的精进修行活动,以及初级禅训班等接引课程,更有场次多到难以计数的禅修演讲、生活指导开示。对于训练禅众的方法,圣严法师说:

本人训练禅众,一向不用禅门的通套,所以我在禅七中所用方法态度,既不是在近世中国禅寺中看来,也不是从目前日本的禅堂中学来。<sup>[5]</sup>

至于方法内容是什么,圣严法师在晚年的开示中,曾提及法鼓山所传的中华禅法:

我们是承继中国大陆的禅宗,但已不是十九世纪中国大陆那样的禅宗,那时的中国禅宗,是山林式的,尚没有接触到南传及藏传佛教的优良面及实用面,但是我接触到了。同时我也接触到了韩国、日本、乃至越南的禅佛教。我把这些新见闻,运用在传统的禅法之中,……还有,默照禅,在中国已经传失八百多年,但是,我在日本曹洞宗的禅堂看到,……我到美国后也接触到南传的内观禅。我把它分析整合起来,便是法鼓山所传的中华禅法。<sup>[6]</sup>

虽然法师用的不是传统的中国禅宗方式,但也不离中国禅宗。为了清楚中国禅宗思想及其演变,以及历来禅门诸祖的教学,法师曾深入研读禅宗典籍<sup>[7]</sup>,这一番功夫,主要就是为了教学之用。因此,当他见到明末清初晦山戒显禅师的《禅门锻炼说》后,对其层次化的教学格外喜悦,但是,法师清楚知道时代环境已大

不相同,所以说:“我也不会照着本篇规定的方式层次来训练禅众。”<sup>[8]</sup>但是对于戒显禅师的教学层次,的确印象深刻。在往后的教学中,便看到法师不断进行“层次化”的努力。<sup>[9]</sup>

## 三、层次化教学的开展

圣严法师在其三十多年的禅法教学中,屡屡有学生或弟子提出顿、渐方面的疑问,也希望能有修行次第可供依循,例如有一次在禅七之中:

小参时有人告诉我,他认为天台的止观似乎是有次第,默照的禅法是否也有次第?我回答他:“禅法本身无次第,修行的过程则是有次第的。”禅法的本身是无相、无我的,既然是无相、无我,怎么还会有次第?但是修行是有方法的,既然有方法,就必定有次第。运用方法的时候,会发现从散乱心变成集中心,从集中心变成统一心。<sup>[10]</sup>

法师明确指出“禅法本身无次第,修行的过程是有次第的”,换句话说就是“顿悟”但须“渐修”。此处所指的“次第”,是从方法的运用开始,不同次第的方法,会产生不同次第的身心体验。因此即使在指导传统归纳为顿教的话头方法时,法师也说:“渐修顿悟是正常的,因为渐修,所以参话头也有次第,也有层次。”<sup>[11]</sup>

法师对于他的禅法教学,特别指出他是以顿法为根本宗旨、渐修为方法,此处所说的顿法,又特指中国禅宗“默照”与“话头”两种修行方法。圣严法师在“默照”与“话头”的方法上,再整理出“次第化”的方法。如同前述,不同层次的话头或默照方法,会产生不同层次的身心体验:

我把话头禅及默照禅整理之后,便在顿中开初次第化的渐修法门,是任何根器的人都适合用来起信实修的好方法。在修证过程中,我也标明了从浅至深的四个阶次,那便是散乱心、集中心、统一心、无心,每一阶次各有修行及进阶修行的方法。<sup>[12]</sup>

在法师的禅法教学中,虽然也用“次第”二字,但更常用的是“阶次”、“层次”,似乎是为了避免与次第

禅观混淆。事实上,早在1980年的教学初期,法师便对所教授的禅法,有一番清楚的整理,自陈其教学内容,不是传统中国禅或日本禅的模式,而是综合了佛世以来各种锻炼身心的方法,加以“层次化”与“合理化”,以适应现代人,尤其是西方人士的逻辑思维特质:

我在美国所教,虽然名之为禅,既不是晚近中国禅林的模式,也不是现代日本禅宗的模式,我只是透过自己的经验,将释迦世尊以来的诸种锻炼身心的方法,加以层次化及合理化,使得有心学习的人,不论性别、年龄、教育程度,以及资禀的厚薄,均能获得利益。<sup>[13]</sup>

如同慧能大师所说“人有利钝”,圣严法师致力于透过层次化、合理化的教学,希望能使不同性别、年龄、教育程度的人,不论资质高低,都能得到禅法的利益。<sup>[14]</sup>

更进一步说,其教学的层次,是以调身、调息、调心为原则,调心得力之后,使用话头(或默照)的方法,每个层次都有相对应适合的方法,可资修行者循序渐进。教学内容则博采内外之学,以天台的“调五事”为基础,却又不限于《小止观》之说,而更扩大之;调心得力之后,便授以中国禅宗顿法的两大利器——话头、默照:

我在国外教授佛教的修行方法,不能说是中国的禅,也不能说没有中国禅的成分在内。基于调身、调息、调心的三原则,有用大小乘共通的各种观行法,有用内外道通用的呼吸法,也用印度及中国的各种柔软健身法。对于调心得力的人,使用中国禅宗参话头的方法,以打破疑团,开佛知见。所以无论何人,只要真的有心学习,最高可以进入“无”的境界,其次可以得定,再次可得身心轻安,至少也能学会一套非常实用的健身方法。<sup>[15]</sup>

在这段精要的文字中,可以清楚看到圣严法师在禅法的教学上,所呈现最基本的三种层次化教学:

#### 1、身心层次化:

从调身、调息、调心到“调心得力之后”,是从调身到调心的层次。若依天台智者大师《小止观》的“调五事”,应可再加上调饮食、调睡眠。

#### 2、方法层次化:

此处提及的“大小乘共通的各种观行法”、“内外道通用的呼吸法”、“印度及中国的各种柔软健身法”、“中国禅宗参话头的方法”都属于方法,且是配合禅众不同的身心状态,教以不同的方法。要特别说明的是,当时(1980年),圣严法师才正要开始将默照禅法纳入教学之中,所以文中尚未提及默照禅法,但在后期的教学中,法师对话头与默照两种方法是同等重视的,所以此处所说的中国禅宗的方法,应再加上“默照”。

#### 3、功能层次化:

从“学会一套非常实用的健身方法”、“得身心轻安”、“得定”到“进入‘无’的境界”,则是因为在不同的身心状态下,使用不同的方法,所产生的不同的功能。

另外,根据不同身心状态,运用不同的方法,当可产生的不同修证层次。

#### 4、修证层次化:

圣严法师指出在修证过程中,有四个从浅至深的阶次:“散乱心、集中心、统一心、无心,每一阶次各有修行及进阶修行的方法。”<sup>[16]</sup>这是每一位禅修者应该努力的方向,也是禅修指导者应该清楚的,以免在勘验功夫时越次躐等,以凡滥圣。

以下便就这四种层次化的教学,做进一步的说明。本文的旨在说明圣严法师教学的层次,对方法内容的历史演变与详细介绍,不在本文的范围之内。

### 四、四种层次化的教学

#### 1、身心层次化

禅法的修行离不开身与心的调和,至于两者之间的关系,孰轻孰重,圣严法师认为是“以身为先,以心为重”:

佛法的修行重于心,而身体次之,只要调心得力,身体自然就调和了。……修行初入门,先要调身,其次才是调心;若不先调身,难免会出纰漏

……而调心是最重要的,心若不稳定,身体再好,也坐不久的。”<sup>[17]</sup>

调整的内容,圣严法师采用天台智者大师的《小止观》所说的“调五事”,分别为:1、调睡眠,2、调饮食,3、调身,4、调呼吸,5、调心,此为天台止观“二十五方便”中的五项。这五项是禅修前的准备功夫,如同形塑陶器前的调制陶土,演奏弹琴之前的调弦:

云何名调和?今借近譬,以况斯法。如世间陶师,欲造众器,先须善巧调泥,令使不强不懦,然后可就轮绳。亦如弹琴,前应调弦,令宽急得所,方可入弄,出诸妙曲。行者修心,亦复如是。善调五事,必使和适,则三昧易生。有所不调,多诸妨难,善根难发。<sup>[18]</sup>

在指导禅修时,法师将“调五事”视为必要的基础,相当重视,且指出这五者彼此互相影响,只要有其中一项不调和,禅修就不容易上轨道<sup>[19]</sup>。五调之中,又以身心息三者关系最为密切<sup>[20]</sup>,智者大师认为“此三应合用,不得别说”。不论方法、功能,或修证层次,三者都有连带影响关系,一般都认为禅修以“修心”为最重要的,固然是如此,但若没有前四项的基础,第五项的“调心”几乎是很难达成的。所以每次精进禅修期间,法师在前一、两天,都会询问禅众睡眠、饮食质量,如果有不调适的状况,且已影响到禅修,便令工作人员立刻改善。

“调五事”属前行方便,还没有进入“正修”阶段。“正修”亦即圣严法师所说的“调心得力之后”。如果在前行准备中,运用适当的方法,持之以恒,自然而然便会调心得力,可以顺利用以上方法。

清楚修行禅法的身心层次,自然更容易掌握各个阶段方法的运用,正确把握修行重点。

## 2、方法层次化

方法的运用,是配合不同身心的阶段;反之,因为不同的方法,也会产生不同的身心变化。如前所述,身心息三者的关系是无法分开的,禅修的锻炼也是一起的,勉强分开,只是为了叙述介绍方便,在实际的练习

时,并不是如此。<sup>[21]</sup>

而当进入方法的练习时,圣严法师通常会配合“戒”的指导。因为修禅定必须要有戒的基础或是保护,否则不是修不成,就是最后偏离了佛法的精神,而成为外道子孙。有戒而来修定,才有可能进一步开发无漏的智慧,这才是佛法完整的三无漏学的修行。<sup>[22]</sup>

以下根据身心的层次,说明方法的运用。

### (1) 调身的方法

广义的调身,也可以包括调饮食、调睡眠。调饮食、睡眠的方法,在当前社会信息发达,各种养身保健知识很容易取得;唯对于禅修者,应忌增长对色身的贪爱执着。最简单的原则,就如《坐禅仪》所言的:“量其饮食,不多不少。调其睡眠,不节不恣。”也就是知所节制,少欲知足,详细的内容进一步参考《小止观》。<sup>[23]</sup>

之后,便开始进入正式的调身阶段,约可分为几大类。此处限于篇幅,并不详述方法的内容<sup>[24]</sup>,只列出名称,对特殊的项目才作介绍。

2.1.1. 坐姿:包括七支坐法,与其它坐姿。

2.1.2. 经行:传统中国禅林有快步经行、慢步经行,配合现代人的体能、生活型态,法鼓山特别指导自然速度的经行。<sup>[25]</sup>

2.1.3. 立禅

2.1.4. 卧禅

2.1.5. 运动:包括中国的太极拳、养身操,印度的瑜伽等运动以及各种柔软、伸展的健身方法。于精进禅期期间,圣严法师会在禅坐一段之后,安排禅众做瑜伽运动,包括立姿、坐姿,这在传统中国禅堂是没有的。

此外,法鼓山推广的“八式动禅”,分为立姿、坐姿两种,各有八个动作,与一般健身体操等不同的是,八式动禅有“心法”的引导,透过清楚的观照,从局部放松到全身放松,过程中重视身心的合一,强调“身在哪里,心在哪里”。这已不是单纯的调身,也具有调心的成分了。

2.1.6. 按摩:在智者大师的《小止观》中,将打坐之



后,起坐之前的步骤,分为三项:1、心动而身微动;2、全身略动;3、按摩。其中对于按摩方法的描述并不多,但却特别指出,如果没有好好按摩,身体由静态到动态的过程,如果没有渐次,可能会带来后遗症。<sup>[26]</sup>

在圣严法师的禅修教学中,设计有一套详细的按摩法,原则是:1、双手搓热,2、从头到脚,3、由前到后。<sup>[27]</sup>

以上为调身方法的大致项目与内容,这些方法其中的要领都离不开“放松”。“放松”是禅修的基本要领或基本要求,必须先放松身心,才进而能专注、统一,最后才能放下身心,甚至参话头、修默照,都要以放松为入门<sup>[28]</sup>。如果没有放松,久坐很容易疲累,方法不容易用上力;如果参话头不放松,严重的甚至会出现精神上的问题。

传统的中国禅宗,很少教人放松的方法,多半策励人精进用功、不要松懈,予人以紧张压力之感,所以让人以为中国禅法的练习从开始到成就,都是如此。少数可见的有如四祖道信的《入道安心要方便门》中说:

初学坐禅看心,独坐一处,先端身正坐,宽衣解带,放身纵体,自按摩七八番,令心腹中嗔气出尽,即滔然得性清虚恬净,身心调适然,安心神则窈窕冥冥,气息清冷,徐徐敛心,神道清利,心地明净。观察分明,内外空净,即心性寂灭。<sup>[29]</sup>

或是如五祖弘忍的《最上乘论》所说:

缓缓静心,更重教汝,好自闲静身心,一切无所攀缘,端坐正念善调气息。<sup>[30]</sup>

“放身纵体”、“缓缓静心”、“好自闲静身心”等词句,固然指出一个大致的方向,但是仍不易理解其实际的内容。如今“放松身心”的观念已经为当代禅的修行者所熟知,一来是现代入长期处于压力紧张的状态,禅修时很不容易放松,所以特别需要被强调,法鼓山甚至在打坐前,有一整套放松全身肌肉的引导过程。

## (2) 调息的方法

身心放松之后,更容易进入专注的状态,也就是更适宜进入调息、调心的阶段。圣严法师曾说明放松和专注之间的关系,通常专注就不容易放松,但是专注却又

是禅修必备的基础,所以需要练习了:

禅的修行方法,也要求专注,然在专心用方法的时候,要求把头脑、肌肉、神经都得放松。如何能在放松了以后,你的头脑还能集中,则必须经过训练了。当你在练习禅修,你的身体也能真正放松时,你的呼吸便会非常平稳,血液循环顺畅。<sup>[31]</sup>

调息的方法在许多宗教、养身系统之中都有,中国的道家有“吐纳”之法,印度瑜伽有各种的呼吸法,所以说:

佛教修行的起点,与外道无多差别,所不同的是,调息是入门方便,并不以调息为根本法门。调息的目的在于调心,心既调伏之时,有没有呼吸的方法,便无关紧要了。<sup>[32]</sup>

调息的方法,主要有两种:数息、随息。数息之中又有不同的数法,例如倒数、顺数、隔数等<sup>[33]</sup>。当调息一段时间,身心安定之后,就会从调息的阶段自然而然进到调心的阶段。

## (3) 调心的方法

调心的方法,主要是在对治散乱浮动的心念,把向外驰求、追逐外境的心,收摄回来,安定下来。其实在调身、调息的过程中,也已经有调心的功能在其中,例如“八式动禅”强调“身在哪里,心就在哪里”,既是调身,也是调心;甚至就是同步在调身心息,例如,数息的方法,其主要的目的就是在调心。

调心的方法简单来说,是将身心专注在一件事物、念头或是动作上,渐渐专注集中,最后使心缘于一境不会浮动,而进入统一的定境,原则不离“止”与“观”。

佛教最常用的调心方法是“五停心观”,内容有不净观、慈悲观、因缘观、界分别观和数息观,分别对治贪欲、瞋恚、愚痴、我见、散乱之心。也有以念佛取代界分别观的。

由于“五停心观”修法的内容非常丰富,限于篇幅,此处不再介绍。可参阅圣严法师《“五停心观”修行法》一文。<sup>[34]</sup>

#### (4)调心得力后用默照、话头的方法

禅法的修炼,最后是要达成无我、无心,开发无漏的智慧。因此在调心得力之后,有了从散乱到集中、统一的基础,便可进一步用方法,将这统一的心放下、打破、打碎,最后就是无心、无我。圣严法师是以弘扬汉传禅佛教为宗旨,以中国禅宗的顿法为根本,而要说临济的话头、曹洞的默照是如来上上禅法<sup>[35]</sup>。这两种方法,途径虽殊,功能相同,默照禅属“沉淀法”,话头禅可说是“爆炸法”。

##### 2.4.1 话头

话头被称为“金刚王宝剑”,比喻其锐利无比,能摧破一切烦恼、斩断一切颠倒妄想,破除无明。参话头最重要的是要能起疑情,否则话头便和念佛、念平常的一句话同样,最后只让心有所缘,发挥安心的功能。

参话头可以是在调心得力之后,甚至有过统一心的经验后,这时候经过老师的指导,给予一句话头去参,也有人是在自然而然的状况下,进入参话头的状态。但是也可以在心仍散乱的情况下用话头,只不过一开始,很少有人能立刻产生疑情,除非利根之人,否则都必须在经过一段时间之后,甚至必须先借由念这句话头,让心安定、集中,逐渐对所念的话头有了兴趣,产生疑情,才会正式进入“参”的状态。

于是,圣严法师将用话头分为四个层次,分别是:念话头、问话头、参话头、看话头<sup>[36]</sup>;另外,法师也曾说过有念话头、数话头、问话头、参话头的四个层次<sup>[37]</sup>,其中数话头应仍属念话头的范围,所以两种分类法,大同小异。以目前法鼓山禅修的教学系统,多取前组。

念话头:就是反复持续念一句话头,方法类似念佛、持咒,但又不一样。念话头和念佛、持咒一样可以让身心安定、集中,甚至统一。不一样的是,念佛、持咒带有宗教的情怀,话头则只是单纯的一句话,与宗教信仰无涉<sup>[38]</sup>;另外,话头是一句带有疑问的话,与生命存在的意义相关,所以当即使是在念话头的阶段,也是带着一个问号在念。

问话头:当带着一个问号在念话头,便是有一股

“想知道”的力量,但不可用逻辑思考去找答案,或是分辨心中自然浮现的答案,如此都是错误的,徒然将力量分散,不容易产生疑情。重点是要持续保持“想知道”的心,当这股力量累积足够了,便是疑情,乃至疑团的产生。

在念话头、问话头的阶段,可以达到身心统一的状态,但是当用话头的方法时,不能进入定境,而是要持续保持“问”的力量。

参话头:当问话头的功夫足够,就会产生疑情,不管有没有杂念,只是继续参下去,到最后只有一句话头连绵不绝,疑情聚成疑团,最后疑团粉碎,悟境现前。但是圣严法师也提醒,疑团粉碎也有三种状况:1、见性,2、彻悟,3、什么都不是<sup>[39]</sup>,这时候需要有经验的老师指导勘验。

最后一个看话头,这是在开悟之后,继续为保任、加强的一种方法。其实也就是悟后起修,仍要继续参究话头。

圣严法师提出的话头的四个层次:念话头、问话头、参话头、看话头。名词虽然不是新的,除了问话头、参话头之外,其余两者与传统的意义或用法均有些不太一样。例如,古德呵斥“念话头”,认为光念话头没有疑情<sup>[40]</sup>,甚至认为是禅病之一<sup>[41]</sup>,但是圣严法师将其用为安心的方法,参话头的前方便,同时标举出用话头的四个层次,所以禅者当知不应停留于此,必须挺力向前。

又如“看话头”,大慧宗杲禅师大力提倡“看话禅”,也就是“看话头”,而说:“疑生不知来处死不知去处底心未忘,则是生死交加,但向交加处,看个话头。”<sup>[42]</sup>虚云老和尚认为:“时时刻刻,单单的的一念回光返照这生不灭,就叫做看话头,或照顾话头。看话头先要发疑情,疑情是看话头的拐杖。”<sup>[43]</sup>此处所称的“看话头”即是“参话头”的意思。<sup>[44]</sup>

其实“参话头”和“看话头”的意思是一样的,圣严法师以此分为不同层次,只是方便学人理解用话头的历程,强调悟后仍要继续参话头。

### 2.4.2 默照

默照禅法曾经在历史上有过灿烂的一页,与话头禅并称中国禅宗双璧,但之后方法失传,徒有文献典籍,却已无人用此法修行。日本虽有道元禅师从中国带回日本的“只管打坐”,属于正统的默照禅系统,圣严法师于日本留学期间曾经接触过,但是仍然无法见到默照禅的整体风貌;其实法师年轻时自修禅法,所用的“观心法”,便类似默照禅法。所以之后法师投入默照禅的复兴工作,经由自己实修的体验,以及文献语录的研究、讲述,使默照禅法重新复活起来。

简单来说,“默”是心不动、心不受影响,“照”是清清楚楚地知道,一开始是先照后默,之后是默照同时。法师认为,默照禅法是最容易用的修行方法,不需要像修次第禅观那样,一个次第一个次第地修<sup>[45]</sup>。但实际在方法的练习上,并不是那么容易掌握,对初学者尤其困难。为了推广默照禅法,法师特别将默照的方法分为几个层次,使禅者有一个着力点、入手处。

在不同的教学阶段,法师曾说过不同的层次,但都大同小异。例如:五个层次有1、观呼吸,2、观全身,3、观全境,4、观内外无限,5、放下自我中心<sup>[46]</sup>。另一种说法是:1、放松身心,2、观照全身,3、观照环境,4、内外无限,5、常寂常照<sup>[47]</sup>。或也有四个层次:1、观全身,2、观全境,3、观内外无限,4、绝观默照。

大体上都不出“观身、观境、放下一切”的历程。而当观身、观境的时候,是用直观法;到最后一个阶段,用的是绝观法,放下一切,无有分别对待,悟境现前,这便是真正默照的境界。<sup>[48]</sup>

此外,圣严法师也说过,默照修行法有四个调心的层次:收心、摄心、安心、无心。此是就用方法时心的状态而言,心所缘的对象,可以是呼吸,可以是全身或是环境,就看当时的状况。

根据上述所说,总结默照方法的层次,可以用下表来呈现:

	观身		观境		放下一切
第一种	观呼吸	观全身	观全境	观内外无限	放下自我中心
第二种	放松身心	观照全身	观照环境	内外无限	常寂常照
第三种		观全身	观全境	观内外无限	绝观默照

### 3、功能层次化

圣严法师禅法层次化教学的第三项,是“功能层次化”。在每个阶段不同的身心状态,使用不同的方法,能产生的不同的功能。圣严法师认为任何人都可以来学禅,也都能够各自得到深浅不同的受益。即使只是在调身的阶段,可以学会一套非常实用的健身方法,涵括了日常生活的行住坐卧;在这些方法中,已经包含了初步的收心、安心方法。由于是基础,所以方法都很简单易学,而且几乎没有宗教色彩,所以,对初学者、暂时不想进一步禅修者、非佛教徒、任何国家的人,乃至小孩、老人都不困难,也都能发挥功用,所以非常适合推广,能发挥很大的功效。

有了调身的基础,进一步运用数息等方法调息、调心,初步可以得到身心轻安的功效,继续再深入甚至可以得定。但是汉传禅法不强调入定,但有过定的经验的人,身心会更稳定,必须在调心得力之后,用话头、默照的方法,才能真正进入“无我”的境界。

从功能的层次可以清楚看到,真要做好调心的功夫,其实已经不容易了,但是也还只停留在享受身体觉受的层次或定境的宁静,这和佛法无我的智慧无关,不能彻底离苦得乐;有时候反而因为身心的轻安妙乐,更增一层贪着,此时唯有正确的修行知见指导,透过不断“放舍”,更上一层,才能真正契入无念、无相、无住的第一义谛空。

### 4、修证层次化

禅法的层次化教学第四项,是“修证层次化”。一般人禅修的历程,在调身、心、息的阶段,都是先从散乱心开始,透过方法的训练让心慢慢变得集中、统一。到了统一心,已能进入定境,其性质和外道的定是一样的,都还在世间定的层次,必须将这统一的心也放下,才得至无心的境界,开启无漏的智慧。

圣严法师对于修证的层次,在不同的教学阶段,曾经提出不同的说法,说法虽不同,内容是一致的,都离不开

“散乱心、集中心、统一心、无心”这四个层次的范围，只是有的部分说得更仔细。

例如，圣严法师曾把调心的历程，分为七个阶段，分别是：1、未修行前的散乱心，2、经过初步修行后的心，3、保持专注但仍然粗糙的心，4、保持专注而且精细的心，5、清净但仍须使力保持专注的心，6、定境中的统一心，7、无我、无心。<sup>[49]</sup>

对于统一心，法师也有详细的分析，并有几种不同的说法，大抵不出：1、身心统一，2、内外统一，3、前念后念统一<sup>[50]</sup>或时空统一。<sup>[51]</sup>

而在统一心状态，会有一些境界产生：1、光音无限，2、澄澄湛湛，3、一片悟境，4、聪明境，5、神通境的能力。<sup>[52]</sup>

圣严法师也有所谓“知五悟”之说，叙述五种悟的层次：1、聪明境，2、光音境，3、神通境，4、空灵境，5、寂静境（无心）。<sup>[53]</sup>

以上均是对于修证层次状态的描述，在散心、集中心的阶段，修行者的烦恼仍然很粗重，所以很容易感受到自我的存在；但是在统一心阶段，因为殊胜的身心觉受，如果又引发更胜于过往的聪明才思，或是特异的神通能力，很容易让人误以为已经开悟。无怪乎祖师大德要提醒禅者，千万不可贪着境界，以免落入邪道魔坑。

从修证层次的角度来看，该用什么方法，圣严法师也有不同的指导。一般来说，所谓“调心得力之后”是指已经有过统一心的经验，之后再用法头或默照的方法。圣严法师以自己的经验为例：

有过集中心和统一心的经验是很好的，因为心在比较安定时，参话头容易得力，若是再加上生死

心非常迫切，疑情和疑团就更容易形成，否则，若是心里非常混乱，就无法立即将话头使上力。<sup>[54]</sup>

法师认为心安定的状况再用方法，比较容易奏效。但是也并没有完全禁止在心仍散乱时用话头或默照。也就是说，法师也会令不待调身心息有成效，便直接教以从念话头开始，或是直接从默照的观呼吸开始。于是又说：

刚开始是念话头的阶段，这时一定是散乱心，一边念一边打妄想，有时候还会忘了念话头，有时候则是念话头和妄想同时并行，或是交错着并行。<sup>[55]</sup>

如果是用话头的方法，一开始的念话头、问话头，也是在调息调心；默照禅开始先观呼吸、观全身，则也等于在调息调心。所以入手处虽有不同，但是修证的层次应是一致的。

五、结 论

根据前文的阐述，可以将圣严法师禅法教学的层次，综合整理为下表：

身心层次化	方法层次化			功能层次化	修证层次化	
	项目	教学来源	重点或内容			
调身	行住坐卧	印度及中国等	七支坐法、经行、按摩、各种柔软健身等	学会实用健身法	散乱心	（不假前方便） ↓
调息	呼吸法	通内外道	数息、随息等	得到身心轻安	散乱心 →集中心	
调心	各种观行法	通大小乘	止、观等	得定	集中心 →统一心	
调心得力之后	话头	中国禅宗	→念话头 →问话头 →参话头 →看话头	可进入“无”的境界	集中心 →无心	→散乱心 →集中心 →统一心 →无 心
	默照		→观呼吸 →观全身 →观全境 →观内外无限 →放下自我中心			

圣严法师到了晚年，总结自己的教学说：

我把汉传禅法的临济及曹洞两大宗，既分流又合用，也就是将大小乘次第禅及顿悟禅，与话头禅及默照禅会通，因应不同禅者的需要或不同时段状况的需要，弹性教以适当的方法，以利安心。而其宗旨，则皆汇归于话头或默照的祖师禅，是跟平常人的



现实生活密切结合的。<sup>[56]</sup>

法师仍念念不忘对“不同禅者”、“不同时段状况”的“弹性”教学,再次呼应六祖慧能所说的“法无顿渐,人有利钝,故名顿渐”。用心良苦地希望能以层次化教学,利益、接引各种人士进入禅门。圣严法师致力于层次化,但也强调层次、阶段并非一成不变,否则便成僵化。层次化的努力,无非是为了教学、学习的方便,这一点是所有的禅的教学者、修行者必须特别注意的。

本文仅是圣严法师禅法教学的一个简略导览,在其丰富的禅的教学体系中,有诸多议题未能深入,或尚未触及,希望日后有机会继续探讨,也期待有识之士投入研究行列。

(作者为台湾法鼓山普化中心副都监)

#### 【注 释】

[1]《禅门锻炼说》卷1(CBETA, X63, no. 1259, p. 786, a21-22 // Z 2:17, p. 504, c13-14 // R112, p. 1008, a13-14)。

[2]印顺法师:《中国禅宗史——从印度禅到中华禅》:“神会称慧能的法门为南宗,神秀所传的是北宗:‘师承是傍,法门是渐’,而南北从此对立起来。南北对立,不只是师承傍正的争执;‘南顿北渐’,才是法门的对立的实质。说到顿与渐,至少要明白两点:一是理的顿悟渐悟,一是行的顿入渐入。”(页312)

[3]《六祖大师法宝坛经》卷1(CBETA, T48, no. 2008, p. 353, a7-10)。

[4]《六祖大师法宝坛经》卷1(CBETA, T48, no. 2008, p. 358, b7-9)。

[5]圣严法师:《禅门修证指要》,法鼓全集2005网络版(第4辑第1册,页227,行9-15)。

[6]圣严法师:《承先启后的中华禅法鼓宗》,台北:财团法人圣严教育基金会,2007年,页12。

[7]圣严师父深入禅宗典籍,详读了五十三种近五百卷的禅宗文献(《禅门骊珠集》,页3),之后以述而不作的态度,完成了《禅门骊珠集》、《禅门修证指要》两本书,目的之一就是为了“已是禅师或将要成为禅师的大德,在锻炼法及勘验工夫方面,提供参考的数据。”《禅门修证指要》,法鼓全集2005网络版(第4辑第1册,页10,行2)。

[8]圣严法师:《禅门修证指要》,法鼓全集2005网络版(第4辑第1册,页227,行9-15)。

[9]法师尝言:“晚近因为有人指评汉传佛教的缺失,是在于没有修证次第及教学次第,甚至也不合印度阿含、中观等

法义,于是便有人对汉传佛教失去研修的信心。其实并非如此简单地便可将汉传佛教扬弃了,如若真的如此不堪,汉传佛教两千年来的光辉历史,又是如何形成的呢?”(《承先启后的中华禅法鼓宗》,台北:财团法人圣严教育基金会,页5)

[10]圣严法师:《圣严法师教默照禅》,法鼓全集2005网络版(第4辑第14册,页135,行5-11)。

[11]圣严法师:《圣严法师教话头禅》,法鼓全集2005网络版(第10辑第6册,页51,行4)。

[12]圣严法师:《承先启后的中华禅法鼓宗》,台北:财团法人圣严教育基金会,2007年,页12-13。

[13]圣严法师:《禅的体验·禅的开示》,法鼓全集2005网络版(第4辑第3册,页3,行10-14)。

[14]在《汉藏佛学同异答问》一书中,圣严法师提到相同的看法:“禅宗则以无方法为最上方法,无次第是最高次第。……禅宗则无次第。没有方法,实在太难了,因此在四祖、五祖都有方法,宋以下的公案话头及默照,也是方法。”除了说明方法的必要,也进一步说明所教的方法,与次第禅有关:“现在我所教的方法,也与次第禅有关,因为一般人还是需要次第。如打坐、数息、念佛、拜佛、经行等……这些都是我目前所用的方法和次第。”法鼓全集2005网络版(第2辑第4册,页70-71)

[15]圣严法师:《禅的体验·禅的开示》页4。

[16]圣严法师:《承先启后的中华禅法鼓宗》,台北:财团法人圣严教育基金会,2007年,页12-13)。

[17]圣严法师:《禅的生活》,法鼓全集2005网络版(第4辑第4册,页107,行2-10)。

[18]智者大师:《小止观》卷1(CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b14-20)。

[19]圣严法师:《禅钥》:“禅修的方法,有五个基本项目:1.调睡眠,2.调饮食,3.调身,4.调呼吸,5.调心。这五项,是有连带关系的,如果其中有一项做得不好,禅修就不容易上轨道。”法鼓全集2005网络版(第4辑第10册,页56,行9-11)。

[20]智者大师:《修习止观坐禅法要》卷1(CBETA, T46, no. 1915, p. 465, c5-6)。

[21]例如在《禅的体验·禅的开示》一书中,圣严法师说明:“有的人将调息及调心的方法,也合在七支之内,本文则为了便于分类介绍,故仅将调身的部分作为七支的内容。”法鼓全集2005网络版(第4辑第3册,页33,行4-6)。

[22]相关内容散见于圣严法师的著作。例如:《牛的印迹》,页63;《禅的体验·禅的开示》,页40。

[23]智者大师:《修习止观坐禅法要》卷1:“一、调食者,夫食之为法,本欲资身进道;食若过饱,则气急身满,百脉不通,令心闭塞,坐念不安;若食过少,则身羸心悬,意虑不固。此二皆非得定之道。若食秽触之物,令人心识昏迷;若食不宜

之物,则动宿病,使四大违反。此为修定之初,须深慎之也。……二、调睡眠者:夫眠是无明惑覆,不可纵之。若其眠寐过多,非唯废修圣法,亦复丧失功夫,而能令心闇昧,善根沉没。当觉悟无常,调伏睡眠,令神气清白,念心明净,如是乃可栖心圣境,三昧现前。”(CBETA, T46, no. 1915, p. 465, b20-c5)

[24] 详细的方法内容,可参见圣严法师著作,例如《禅的体验·禅的开示》,页 27-35,“调身的方法”、“运动的方法”、“坐禅的姿势”等节,以及《圣严法师教禅坐》、《牛的印迹》等书。

[25] 经常有禅众表示,快步经行、慢步经行与平常生活走路的速度不同,无法应用到生活中,所以必须教以“自然速度经行”,这种情况特别容易发生在初学者。

[26] 智者大师《修习止观坐禅法要》卷 1:“出时调三事者,行人若坐禅将竟,欲出定时,应前放心异缘,开口放气,想从百脉随意而散,然后微微动身。次动肩、膊及手、头、颈。次动二足,悉令柔软。次以手遍摩诸毛孔。次摩手令暖,以掩两眼,然后开之。待身热稍歇,方可随意出入。若不尔者,坐或得住心,出既顿促,则细法未散,住在身中,令人头痛,百骨节强,犹如风劳。于后坐中,烦躁不安。是故心欲出定,每须在。此为出定调身、息、心方法,以从细出粗故。若不尔者,坐或得住心,出既顿促,则细法未散,住在身中,令人头痛,百骨节强,犹如风劳。于后坐中,烦躁不安。”(CBETA, T46, no. 1915, p. 466, b17-27)

[27] 圣严法师:《圣严法师教禅坐》,“起坐前的全身按摩”一节,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 9 册,页 27-28)。

[28] 圣严法师:《圣严法师教默照禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 14 册,页 33,行 11);《圣严法师教话头禅》:法鼓全集 2005 网络版(第 10 辑第 6 册,页 59,行 7-9)。

[29]《楞伽师资记》卷 1(CBETA, T85, no. 2837, p. 1289, a9-14)。

[30] 弘忍:《最上乘论》卷 1 (CBETA, T48, no. 2011, p. 379, a5-7)。

[31] 圣严法师:《禅的世界》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 8 册,页 275,行 1-页 276,行 15)。

[32] 圣严法师:《禅的体验·禅的开示》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 3 册,页 38,行 5-7)。

[33] 详细可参阅圣严法师:《禅的体验·禅的开示》,页 38-40,“调息的方法”一节。

[34] 收录于《禅钥》一书中。

[35] 圣严法师:《六波罗蜜讲记》,法鼓全集 2005 网络版(第 7 辑第 13 册,页 32,行 4-6)。

[36] 圣严法师:《圣严法师教话头禅》:“参话头有四个层次:第一个层次是‘念话头’,第二个层次是‘问话头’,第三个层次是‘参话头’,第四个层次是‘看话头’。”法鼓全集 2005 网络版(第 10 辑第 6 册,页 51,行 4-6)。

[37] 圣严法师:《禅钥》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 10 册,页 89,行 7)。

[38] 参见圣严法师:《圣严法师教话头禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 10 辑第 6 册,页 142,行 7-11)。

[39] 圣严法师:《圣严法师教话头禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 10 辑第 6 册,页 83,行 14)。

[40]《禅关策进》卷 1:“不得念话头,无疑而坐。”(CBETA, T48, no. 2024, p. 1103, b23)。

[41]《古雪哲禅师语录》卷 11:“第一不得闲坐,第二不得妄想,第三不得瞌睡,第四不得学转语,第五不得念话头。依得此五件事,敢保一切禅病自然脱落。”(CBETA, J28, no. B208, p. 359, b2-4)。

[42]《大慧普觉禅师语录》卷 23, (CBETA, T47, no. 1998A, p. 911, a13-14)。

[43] 圣严法师:《禅门修证指要》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 1 册,页 236-237)。

[44] 圣严法师在早期的教学中,是将看话头等同于参话头(见《禅的体验·禅的开示》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 3 册,页 330,行 1),后期的教学才分成四个阶段,将看话头列为悟后起修的方法。

[45] 圣严法师:《圣严法师教默照禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 14 册,页 19,行 3-4)。

[46] 圣严法师:《两千年行脚》,法鼓全集 2005 网络版(第 6 辑第 11 册,页 163,行 16,页 1634 行 1)。

[47] 同上,页 91,行 8-9。

[48] 同上,页 165,行 6-16。

[49] 圣严法师:《牛的印迹》,页 85,或是《禅的体验·禅的开示》,页 42-45。

[50] 详细内容参见圣严法师:《禅的体验·禅的开示》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 3 册,页 238,行 3-6)。

[51] 详细内容参见圣严法师《禅与悟》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 6 册,页 221,行 4-8)。

[52] 详细内容参见圣严法师《圣严法师教默照禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 14 册,页 137,行 4-13)。

[53] 详细内容参见圣严法师《动静皆自在》,法鼓全集 2005 网络版(第 4 辑第 15 册,页 184-185)。

[54] 圣严法师:《圣严法师教话头禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 10 辑第 6 册,页 26,行 4-8)。

[55] 圣严法师:《圣严法师教话头禅》,法鼓全集 2005 网络版(第 10 辑第 6 册,页 189,行 12-13)。

[56] 圣严法师:《承先启后的中华禅法鼓宗》,台北:财团法人圣严教育基金会,2007 年,页 52。