

法鼓文理學院佛教學系碩士論文

默「念」忘「我」：

聖嚴法師〈默照銘〉文本詮釋

與禪境體驗現象學探析

Experiencing the Process of Discriminating Thinking

Cessation: A Phenomenological Exploration on

Inscription of Silent Illumination

and Its Correspondence to the Practitioners' Experiences

指導教授：

釋果幸助理教授 李維倫教授

研究生：黃儀娟

中華民國 一一二年 八月

法鼓文理學院佛教學系碩士班

研究生學位論文口試委員會審定書

111 學年度第 2 學期

研究生：黃儀娟

題目：(中文) 默「念」忘「我」：聖嚴法師〈默照銘〉

文本詮釋與禪境體驗現象學探析

(英文) Experiencing the Process of Discriminating
Thinking Cessation: A Phenomenological
Exploration on *Inscription of Silent
Illumination* and Its Correspondence to the
Practitioners' Experiences

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員

郭朝順
楊蕊

指導教授

李維信
釋果幸

系主任

鄭偉仁

中華民國 112 年 7 月 27 日

法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

中華民國 112 年 05 月 03 日 111 學年度第 6 次教研會議修正通過

- 立書人（即論文作者）：黃儀娟（下稱本人） 學號：M109117
- 授權標的：本人於法鼓文理學院（下稱學校）111 學年度第 2 學期

佛教學系（學系、碩士學位學程）取得 碩士 之 學位論文
 博士 專業實務報告

論文題目：默「念」忘「我」：聖嚴法師〈默照銘〉文本詮釋與禪境體驗現象學探析

指導教授：釋果幸助理教授 李維倫教授

（下稱本著作，本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等，以下同）

緣依據學位授予法等相關法令，對於本著作及其電子檔，學校圖書館得依法進行保存等利用，而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外，為促進學術研究及傳播，本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用：

一、對於學校之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權學校，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向 學校校園內 校外位於全球使用之使用者（請勾選，可複選）公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

二、對於國家圖書館之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）授權國家圖書館，無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用，其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫，並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸，以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

三、對於資料庫廠商之授權部分：

本人 同意 不同意（請勾選其一）由學校將本著作有（無）償授權資料庫廠商（下稱該資料庫廠商或該廠商）進行以下範圍之利用：

（一）該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫（下稱該資料庫），並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸，以供該使用者為非營利目的之

檢索、閱覽、下載及/或列印。

(二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區，該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行，則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益，應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金，支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意，上開權利金(以下請勾選其一)：

由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

應給付本人，並由該廠商直接通知本人領取，且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知，導致權利金無法給付，或收到廠商通知未回覆者，於次年3月31日後，自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校，作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利，並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後，由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者，則視該使用者之訂購條件，由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權，均為非專屬且非獨家授權之約定，本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象，依各該點授權利用本著作時，均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利，不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選)：

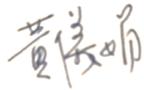
於本授權書簽署日，均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國__年__月__日起始得對外公開，故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分，亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象，均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反，由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反，本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個人資料利用同意條款：本人同意，學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料，學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名： 

民國： 112 年 8 月 27 日

授權書2面，需雙面列印並親筆簽屬3份。請於送繳紙本論文時一同繳至圖書資訊館辦理離校手續。

致謝

謝謝那天在校園巧遇的同學，遠遠走來，你點頭微笑，道上一句「默默忘言」，當下隨即以「昭昭現前」會心回應。就這樣，你我淡淡地完成了一次相互問候的早安，然後各自走向自己的方向。很開心！這兩句及隨之而來的深意，輕輕推進了我們的生活！

嘗試在文本與經驗之間找到對話的可能，就像經歷一場沒有地圖的奇幻旅程，完全沒有東南西北的方向，卻在途中不斷發現、驚喜不斷；這才苦於處處卡關，轉眼又見柳暗花明；尋尋覓覓，不經意地，突然間就走上一條日光大道！以為快走到終點的前一剎那，微微欣喜，轉角一瞥才發現，所謂開創性的探索之旅，其實還沒有正式開始！

這段前所未有 a journey of discovery, 忙亂、緊湊，但也興奮精彩！這該是人生歷程中寫過最奇妙的一本論文！這都要非常感謝兩位指導教授，衷心敬愛的果幸法師和維倫教授，完全不同領域的雙方，一位是專業判斷分毫不差，指導風格快狠准，卻願意給學生充分自由發揮的空間，同時充滿深度理解與溫暖慈愛地提點；一位沉潛低調，一向寡言，卻掩不住底蘊深厚，學術嗅覺敏銳，工夫扎實的專業修行人。果幸法師大量英文文獻的禪學課，跳脫傳統又不離傳統的思路，驚艷的思想刺激！兩位老師和諧默契，總在關鍵的疑點和盲點上，輕輕一點就撥開雲霧，為學生點亮往前邁步的路燈。因為知道有兩位老師在，於是可以放心大膽地，舉著一盞名為勇猛精進的火把，沒有後顧之憂，直直往前，衝了再說！

不同領域之間的對話，說得輕鬆，實非易事，不同的方法論和知識論，鴻溝堪比馬里亞納！彼此的交流，雖然充滿誠意，還是非常需要同時瞭解雙邊領域的第三方仁者與智者，作為有力的橋樑。非常感謝朝順老師初審和答辯時的細膩意見，大處著眼，巨細靡遺地著手，深入論文的蛛網結構，快速 debug, 能在浩瀚的思想大海中，隨手一拈，立馬命中要害，原來不只是傳說而已！非常感恩楊蓓老師，在沒有足夠時間細讀的狀況下，卻如此深刻地讀懂了身為禪修者和研究者不言而喻的用心。聽到楊老師點評的那一刻，像是遇見久別的知己，萬分激動！

非常感恩熱烈響應的同學們，分別參與法鼓、佛光研討會的反饋和意見；感謝學術讀書會眾夥伴們聽我演練、報告，從學術面踴躍提問，為完善論述加足勁；感恩 IMG 共修團體的老參夥伴們，從修行面提出質疑，因而更釐清了什麼才是禪修者真正的關懷；謝謝

文仁、俊宏默默守護共修的大家，無微不至；謝謝現象學茶禪之會的眾夥伴，放假前容我分享對現象學一知半解的淺談。謝謝 109 佛學系碩班的大家，我們班風，向來悠悠自在，不愠不火地彼此支持，總是在不經意的一轉身，你們一直都在！謝謝佩理，總是第一時間主動支援答辯事務，有你真好！謝謝映潔、鍾寧的彩衣陪伴，想到您們心裏就溫暖；謝謝答辯當天，風雨中情義相挺準時上線的大家！謝謝美華菩薩，美惠師姐，謝謝您們的無畏施，那個最安穩、安靜的角落，讓充滿創意的思緒，可以平安地長大；謝謝 CC3 的樓友，感恩您們體諒寫起論文六親不認的「學狂」，處處寬容照顧。一切一切，點點滴滴，都是一路上的飽滿資糧。這趟探索之旅，是一段與您們攜手同行，越走越寬廣的道路。

謝謝副校長果鏡法師，三年來 5+1 次的期初禪五/七，面面俱到的總護和小參，不着痕跡地就把我們帶到最適合每個人的禪修路上；謝謝您對於學生冷不防地半路攔問，從不吝於駐足回答；謝謝您密集深入到位的六次禪期，期中逐步清楚了知的禪修體會，同時也成爲這篇論文萌芽的最初發心。

謝謝鄧主任一直以來的默默又溫馨歡樂的關懷；謝謝前系辦助教采蓉，現任助教馨平、亞伯的全力後援，謝謝晁榮的包容體諒，以及默默支持每一位學生的 DILA 學校行政夥伴們。謝謝堯民老師對研究主題的持續關心和鼓勵；謝謝靜軒老師最初發想時對於論文寫作的提點意見；謝謝伯郎老師細心釐清關於「心與心所」與現象學相應觀念的回饋。謝謝高明道老師關於經典文字的帶領，讓一個幾近古文白癡的學生，還有奇跡般翻身的機會！謝謝琮瑜老師 demo 了如何以哲學式的挖掘，走入思辨的療愈之路；謝謝尤惠貞老師和越建東老師在研討會上的評論，因此打開了另外一扇論述與表達的窗。

謝謝天上的父親、母親慈心照看，謝謝親愛的哥哥姐姐，雖然遠距之間，相聚不易；甚至因時差，爲了說上幾句話都得預約好久，但，不論你我已走了多遠，家人的存在一直都是此世間最深的，不可取代的歸處！

謝謝你！源源不絕無私的愛！永遠不會漏接的，深情暖心的無條件支持！

最要感恩的是法鼓山與法鼓文理學院，每位背後護持的菩薩，感謝一切不及備載的善因緣、善知識。感恩聖嚴法師！留下了如此驚人的，從經驗出發的，不可思議的禪修文本詮釋和禪修指導，使得經驗與典籍的對話因此方爲可能！「南無度人師菩薩摩訶薩」！

默「念」忘「我」：

聖嚴法師〈默照銘〉文本詮釋與禪境體驗現象學探析

黃儀娟¹

摘要

本研究擬採現象學視角，以聖嚴法師（1930-2009）詮釋宏智正覺禪師（1091-1157）著作〈默照銘〉（以下簡稱「聖嚴法師文本」）為研究範圍，梳理聖嚴法師以此文本指導默照禪所可能指涉的修行經驗與脈絡；復與當代禪境意識樣態變異實徵研究展現的經驗樣貌進行比較與對話，探析文本所指涉的經驗脈絡與實際經驗之間的對應性與共通性。

「聖嚴法師文本」乃源於正覺禪師〈默照銘〉而為的詮釋。本研究以學者英譯正覺禪師文本與「聖嚴法師文本」之英譯本對讀，梳理兩位禪師分別在文句與文義層次所指陳內涵之異同，藉此呈顯「聖嚴法師文本」修行脈絡之文義基礎；再續就「聖嚴法師文本」進行現象學視角的分析與解讀。

本研究另以當代默照禪境體驗意識變化過程之實徵研究結果，與「聖嚴法師文本」修行脈絡進行比較：「聖嚴法師文本」詮釋視禪境體驗為走向修行目標之「心念活動現象」。修行經驗脈絡呈現從「言」語的靜默開始，透過不斷放捨「念」作為方法，從而觀察心念生滅的變化，體會「『我』感」的變異，爾後經歷心「念」寂靜——筆者稱之為「言-我-念」的歷程。禪境體驗的現象學實徵研究則描述禪修者於此歷程中實際出現的身心變異體驗，認為長時間言語靜默在經驗上透過「語意意識的脫除」形成「雙重作為者」的行為表現與意識樣態變異。

另一方面，現象學所定義的意識狀態並不認為意識過程存在一個具體的「我」，只具有「懸浮意識作為者」所展現的「行動可為性」；「聖嚴法師文本」修行脈絡則認為「我」感的升起源於對念起、念滅的執著，因此也不認為具體「我」的存在。就此而言，二者在觸

¹ 雙指導教授：
法鼓文理學院佛教學系釋果幸助理教授；
國立政治大學哲學系暨文學院副院長李維倫教授。

及「我」感的理解上具有共通性。且「聖嚴法師文本」的經驗脈絡與實際體驗研究成果皆否認實體二元關係的存在。

根據「聖嚴法師文本」的解說，禪修者跟隨聖嚴法師禪法引導，練習觀察「念」的生滅而出現的身心變化，和現象學心理學的禪境體驗研究成果的具體描述，呈現非常類似之處。筆者因而將禪境經驗實徵研究描述視為「聖嚴法師文本」所呈顯修行脈絡之階段性的經驗表現。並且具體表現為禪境經驗中「我」與對象關係產生經驗上合一的階段。惟就「聖嚴法師文本」修行脈絡而言，「我感」則是在禪修歷程中與「念」的升起同生同滅——筆者稱之為「默『念』忘『我』」的歷程。



關鍵詞：〈默照銘〉、現象學分析、三重意識構作、聖嚴法師教默照禪、念

Experiencing the Processes of Discriminating Thinking Cessation: A Phenomenological Exploration on *Inscription of Silent Illumination* and Its Correspondence to the Practitioners' Experiences

Elenda Y.J. Huang

Abstract

Borrowing the methodology of Phenomenological Reduction, this study aims to reveal the thread of Master Sheng Yen's (聖嚴法師, 1930-2009) interpretative text on *Inscription of Silent Illumination* 〈默照銘〉, originally written by Master Hongzhi Zhengjue (宏智正覺禪師, 1091-1157) during the Song Dynasty; and its correspondences to the phenomenological studies, *The Altered states of experience in (Silent Illumination) Chan meditation*.

The phenomenological reduction in this study mainly located on the cessation processes of “the discriminating thinking (nian, 念), which would be naturally arising from the process of contemplative meditation. Its derivative effects on the “word” (yan, 念-言) as well as the sense of “I or Self” (wo, 念-我) are also elaborated. This study also investigates the grammatical interpretation and doctrinal implication between Master Sheng Yen's text and the modern scholars' works, to tap into the significant standings of the former interpretative text on the basis of actual experiences.

The findings show that (1) Master Sheng Yen's text share the common ground with the phenomenological study on Silent Illumination Chan experiences, whereas both support the concept in terms of non-duality and non-existence of “I or Self”; Also, both agreed it could be realized by actual experiences. (2) “*The liquefaction of the body,*” in terms of spatiotemporal variation are suggested to be the phased experiences along with Silent Illumination practices. (3) According to phenomenological analysis on Master Sheng Yen's text, the processes of discriminating thinking cessation can be possibly experienced by following the method of Silent Illumination taught by Master Sheng Yen——ceaselessly let go of the arising “nian”.

Key Words: *Inscription of Silent Illumination*, phenomenological reduction analysis, discriminating thinking (nian), Master Sheng Yen on Silent Illumination, Threefold Conscious Act



目 次

目 次	vii
圖表目錄	xiii
第一章 緒論	1
第一節 前言	1
(一) 研究背景	1
(1) 默照禪歷史背景與當代復興	1
(2) 聖嚴法師基於修行經驗的詮釋	1
(3) 禪境經驗的描述同時是禪修方法	2
(4) 典籍文本的文義理解	3
(5) 當代禪眾經驗與文本的聯結	3
第二節 文獻回顧	4
(一) 正覺禪師〈默照銘〉(含《廣錄》)文義分析研究	4
(1) 詩意文字風格——表達「截斷言語和虛妄思維」的方式	5
(2) 默照精神的表達——「非二元分別」與「超越二元」	6
(3) 以似主體感為「我」	6
(4) 小結	7
(二) 聖嚴法師〈默照銘〉(含〈廣錄〉)文義分析	7
(1) 聖嚴法師弟子著述- Guo Gu (JimmyYu)	8
(2) 聖嚴法師弟子著述- John Crook	10
(三) 聖嚴法師默照禪的承繼與當代影響	11
(1) 聖嚴法師默照禪與佛教傳統的匯通	11

(2) 默照禪法的爭議與釐清	12
(3) 聖嚴法師默照禪與當代社會心理生活	13
(四) 默照禪境經驗研究	14
(1) 三重意識構作	15
(2) 語意意識脫除與禪境經驗中的身心變異	16
第三節 研究問題、範圍與方法	18
(一) 問題意識	18
(二) 研究範圍與方法	19
(1) 現象學研究方法	19
(2) 文句與文義分析	20
(3) 修行脈絡與非修行脈絡的對比	20
(4) 雙重研究方法	20
(三) 研究方法與步驟	21
(1) 文句分析與文義分析	21
(2) 現象學分析	21
(四) 研究限制	22
(1) 英譯本比較的限制	22
(2) 經驗研究與文本對讀的限制	23
(3) 文義分析與爬梳義理脈絡的限制	23
第四節 論文章節結構	23
(一) 正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉文句與文義比較	24
(二) 聖嚴法師〈默照銘〉文本現象學分析	24
(三) 默照禪境意識狀態與修行經驗結構比較	24
第二章 正覺禪師詩意書寫與聖嚴法師〈默照銘〉—— 英譯本對讀	25
第一節 正覺禪師〈默照銘〉英譯本文本分析	26

(一) 詩意書寫的文句分析	26
(1) 鑑時廓爾，體處靈然	26
(2) 靈然獨照，照中還妙	26
(3) 妙存默處，功忘照中	27
(4) 正偏宛轉，明暗因依	27
(5) 回互底時，殺活在我	27
(6) 默照至得，輸我宗家	28
(7) 小結	28
(二) 正覺禪師〈默照銘〉英譯本文義分析——超越「二元」關係	28
(1) 「超越二元」關係	28
(2) 「我」的存在	29
第二節 聖嚴法師〈默照銘〉英譯本文本分析	30
(一) 文句分析	30
(1) 鑑時廓爾，體處靈然	31
(2) 靈然獨照，照中還妙	31
(3) 晦而彌明，隱而愈顯	31
(4) 浩劫空空，相與雷同	32
(5) 妙存默處，功忘照中	32
(6) 正偏宛轉，明暗因依	32
(7) 回互底時，殺活在我	33
(二) 聖嚴法師〈默照銘〉英譯本文義分析——「二元」互依關係	33
(1) 二元對象之間彼此嵌套、相互輝映	33
(2) 主、客只有互動，沒有對立	33
(3) 二元合一，無所窒礙	34
(4) 小結	34

第三節 正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉(英譯本)對讀分析	34
(一) 文義分析：正覺禪師與聖嚴法師對讀	34
(1) 非二元關係——「超越」與「互依」	34
(2) 非二元關係與「我」	36
(3)「心」	37
(4)「言語」	38
(5) 小結	38
第三章 聖嚴法師〈默照銘〉文本現象學分析—— 以「念」為核心的脈絡	44
第一節 「言-念」的修行脈絡	44
(一) 非修行脈絡「言」與「念」的聯動	44
(二) 修行脈絡下「言」的分析	45
(1) 禪宗傳統	46
(2) 默照之時的「言」	48
(3) 小結	50
(三) 修行脈絡下「念」的分析	51
(1) 佛教傳統：	51
(2) 聖嚴法師對心念的詮釋	53
(3) 小結	60
第二節 「言」、「念」的現象學分析	61
(一)「聖嚴法師文本」——「念」的現象學分析	61
(1)「念」的現象學理解	63
(二)「聖嚴法師文本」——「言」的現象學分析	64
(1)「言」的現象學理解	64
(2) 小結	65
第三節 「念-我」修行脈絡	66

(一) 非修行脈絡下的「我」/「自我」	66
(1) 「自我(概念)」從無到有的發展軌跡	66
(2) 現象學脈絡下的「行動可為性」	67
(3) 小結	68
(二) 「聖嚴法師文本」——「我」的分析	68
(1) 「自我」及「我感」的相互轉化	69
(2) 念念皆我	70
(3) 默默，就是沒有自我	71
(三) 聖嚴法師「四心次第」：統一心	72
(1) 「統一心」：有「念」、有「我」	73
(2) 小結	74
第四節 「聖嚴法師文本」——「念-我」現象學分析：默「念」忘「我」	74
(一) 從有到無？	74
(二) 默念同時忘我：「念-我」脈絡的現象學分析	75
(1) 能、所成立的似我感	75
(2) 「二元分別思維」與「我感」同步升起、減去	76
(3) 小結	77
第四章 默照禪境意識狀態與「聖嚴法師文本」 修行脈絡之身心經驗	78
第一節 「聖嚴法師文本」——「言-我-念」修行脈絡	79
(一) 「言-我-念」修行脈絡：「言-念」次第包含「念-我」同步聯動... ..	79
(1) 「言-我-念」脈絡與「四心次第」之對應	80
(2) 「言-我-念」脈絡之以「念」為軸心	81
(二) 默默到昭昭：「念-心」脈絡	83
第二節 「聖嚴法師文本」脈絡下的身心經驗	83
(一) 「念」-時空知覺	84

(1)「念相續」與時間感.....	85
(2) 心念寂靜與時間感.....	85
(3) 小結.....	85
(二)「念」- 我感.....	86
(1)「念」的現象學理解與「我」感.....	86
(2)「念」的現象學理解與身心知覺、「我感」變異的歷程.....	87
(3) 小結.....	87
第三節 默照禪境經驗現象學研究.....	87
(一) 禪境經驗身心變異的雙重性.....	88
(1) 身心變異雙重性與環境互動的聯結.....	88
(2) 環境聯動關係與「所感即所是」.....	89
(二) 語意意識脫除轉入體感意識為主導.....	90
第四節 「聖嚴法師文本」修行脈絡與默照禪境現象學實徵研究之比較.....	91
(一) 二元關係的思考：「忘言」 vs. 「語意意識脫除」.....	91
(1)「語意意識」 vs. 修行脈絡的「忘言」.....	91
(2)「語意意識脫除」與三重意識構作之間的交互動力.....	93
(3) 從「語意意識脫除」到「默默忘言」.....	94
(二) 統一心 vs. 雙重作為者.....	95
(1) 身心合一 vs. 身體邊界液態化.....	96
(2) 內、外同一 vs. 所感即所是.....	97
第五章 結論——禪境體驗「默念忘『我』」轉化 「實體『我』存在」之認識.....	100
引用書目：.....	104
附錄 一.....	107

圖表目錄

表一：正覺禪師與聖嚴法師英譯本對讀——關於「二元關係」解譯	35
表二：正覺禪師與聖嚴法師英譯本對讀——關於「我」的解譯	37
表三：正覺禪師與聖嚴法師英譯本對讀——關於「心」的解譯	37
表四：宏智正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉英譯本全文對讀	39
表五：「念」現象學理解：二元分別思維逐步體驗無二元分別思維歷程	63
表六：「四心次第」、「言-我-念」修行脈絡之現象學理解與禪境經驗研究	82
	
圖一：默照禪境經驗現象學研究之雙重作為者經驗結構	90
圖二：以「念」為核心而開展從非修行到修行脈絡的整體歷程	103

第一章 緒論

第一節 前言

(一) 研究背景

(1) 默照禪歷史背景與當代復興

默照禪，作為漢傳禪佛教具有代表性的禪法之一，由宋明州天童宏智正覺禪師（1091-1157）為代表人物，惟受到同時期臨濟一系大慧宗杲（1089-1163）禪師的大肆批評，乃被指為「默照邪禪」。

即便與當時已很有影響力的話頭禪（亦名看話禪）的禪法路徑相異甚遠，且在歷史上已失傳 800 多年，釋道禮從東亞文化的視角指出，默照禪經由日本曹洞宗的傳承與開展，以及當代禪師聖嚴法師的復興，至今仍被視為東亞以及漢傳禪佛教中具有代表性的禪法。²

(2) 聖嚴法師基於修行經驗的詮釋

根據聖嚴法師年譜的自述，³法師基於自己的修行經驗和閱藏理解，認為自身的經驗和正覺禪師非常近似，並逐句詮釋宋朝宏智正覺（1091-1157）禪師著述〈默照銘〉，以及《廣錄》其他相關文本的輔助解釋，因而重新開啓了默照禪法的推展

2 釋道禮〈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〉，《臺大佛學研究》（Taiwan Journal of Buddhist Studies）41，2021年，頁41-98。

3 《聖嚴法師年譜》，林其賢編，頁693-頁694。<https://ddc.shengyen.org/?doc=11-02-064>（2023/07/02）。「撰成〈禪意盡在不言中—〈默照銘〉解釋〉。〈默照銘〉原於一九八〇年感恩節禪七時講畢，收錄 Getting the Buddha Mind 中，後並由繼程法師中譯，收於《佛心眾生心》。今於十年後根據當時錄音之中文稿，重新撰寫。默照禪法為法師所特擅，昔於山中閉關，所修禪法即擬名為此，經多年教學與遠究，更趨成熟。」

與復興，同時頻以正覺禪師的重要著作⁴作為帶領當代禪眾默照禪修的文本⁵（以下簡稱為「聖嚴法師文本」），從而提出〈默照銘〉開宗明義所指的「默默忘言」事實上並非僅指「不說話」而已，而更在於「心念的寂靜」。⁶ ⁷若從字面解讀「默默忘言」四個字，吾人很難直接讀出任何與「心念」相關的意思。聖嚴法師如此的詮釋，應基於法師的修行體驗，同時也基於法師的經驗與指導，使之成為禪籍文本與當代禪眾實際體驗之間的橋梁。

（3）禪境經驗的描述同時是禪修方法

學界一般的看法普遍認同宏智正覺〈默照銘〉為開悟者禪境的描述，⁸聖嚴法師肯定此觀點之餘，也提出創見：認為〈默照銘〉之中除了悟境的描述，既可以是禪修體驗本身，也是禪修的方法。⁹在禪修指導的方法上，聖嚴法師對禪眾開示時並以「默默忘言」作為「昭昭現前」的重要前行入手處。¹⁰〈默照銘〉所述是禪修經驗同時也是方法的觀點，也成為聖嚴法師復興默照禪過程中的特色。

如聖嚴法師所指出：〈默照銘〉所述既可以是體驗，也可以是方法。事實上，禪修實際體驗和所練習的禪修方法兩者息息相關。當代禪眾身心體驗的歷程，並非憑空而來，而是經由主七禪師引導，以及在方法上不斷練習，一段時間累積之後慢

4 《宏智禪師廣錄》卷 8：「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。水清徹底兮，魚行遲遲；空闊莫涯兮，鳥飛杳杳。」(CBETA, no. 2001, p. 98a28-b5)。

5 此處所分析的文本，以聖嚴法師詮釋〈默照銘〉之《禪修菁華—默照》為主軸，同時也參照法師其他相關著述作為輔助。包括：《無法之法》、《禪與悟》、《聖嚴法師教默照禪》、《聖嚴法師年譜》、《禪的體驗·禪的開示》、《聖嚴法師教話頭禪》等相關著作。

6 聖嚴法師詮釋〈默照銘〉開宗明義名句「默默忘言 昭昭現前」時，即提出「默默，即是心念的寂靜」

7 聖嚴法師，《禪意盡在不言中》，《禪修菁華—默照》，臺北：法鼓文化。1998 年，頁 50。

8 張湘娥，〈默照禪與身心脫落〉，《法光》，4-4，2013 年。

9 聖嚴法師，〈禪與悟〉，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版：04-06》，臺北：法鼓文化。2020 年，頁 356。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=04-06-028>（2023/07/02）。「這兩句話，既是禪修的方法，也是禪修的體驗。」

10 同注 9。「『昭昭現前』是在忘言之後，所得的明朗與清晰，首先知道有心的念起念滅，其次凡有念起立即發覺，最後唯有朗然獨照的明淨之心，像是一面纖塵不染的廣大明鏡。」

慢出現的；因此，當代禪眾個人的禪境體驗，是與古德禪籍文本、主七禪師（此處以聖嚴法師為主）的文本詮釋與方法帶領、以及個體自身體驗等三方對話，加上自己不斷練習而漸次形成。主七禪師的文本詮釋和引導，因而成為禪修者練習過程中能否進入修行脈絡的關鍵因素。

（4）典籍文本的文義理解

根據陳平坤對正覺禪師《廣錄》的研究，正覺禪師所提出的「默默」也不只是語言層次的靜默，也重視禪修者對思想念慮的調柔——「默默無思」的意涵：¹¹

默默無思 閒閒不羈 秋濯星河色 風吹月蕩漪¹²

因此，對於「默默」的理解，即便從文義分析佐以教理脈絡，仍能從「言語靜默」衍生於調柔思想念慮的理解。以此詮釋「默默」的涵義，雖已更深一層，惟單從文義分析的理解，仍未觸及修行經驗與文本脈絡之間的聯結。

（5）當代禪眾經驗與文本的聯結

對於當代禪修者而言，若欲理解自身修行經驗和文本脈絡之間的關係，需要再進一步回到經驗層次爬梳自身的體驗脈絡；同時也需要回到文本所隱含的經驗結構，展開兩者之間的對話。

文本作為書寫的表達，若嘗試和實際的經驗對接，則需要對文本進行重新梳理和再解讀，從而揭露禪修者自身體驗與文本之間的共通性以及修行脈絡與實際經驗的共同基礎，此亦即筆者進行本研究的主要動機。

11 陳平坤，〈破邪顯正論「默照」—默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究第八輯》，臺北：聖嚴教育基金會，2016年，頁315。

12 《宏智禪師廣錄》卷9：「默默無思 閒閒不羈；秋濯星河色 風吹月蕩漪。」（CBETA 2022, no. 2001, p. 113c7-8）。

第二節 文獻回顧

對〈默照銘〉的理解，若非以修行經驗為基礎而以文獻分析的角度出發，學者對於「默默忘言」(In total silence, words forgotten)¹³的理解，主要重點首先放在「忘記言說」、「忘記話語」等語句層次的分析。若就文義層次更進一步的探析則是從正覺禪師的表述風格，以及正覺禪師所提倡之默照禪法的精神而提出關於「斷除虛妄思維」(cut off the delusive thoughts)¹⁴的理解。

如此理解在文義上堪為合理，同時也併入教理層次的分析，但禪籍文本本質上是以描述實際禪修經驗和方法為主旨，「忘記言說」對修行經驗而言，是否存在更深的意涵？和虛妄思維之間的關係為何？

在修行經驗之中，「言說」為何與「虛妄思維」有關？兩者之間的關聯，是否可從文本的分析中得知？筆者梳理正覺禪師與聖嚴法師相關文義分析研究，以資探究。

(一) 正覺禪師〈默照銘〉(含《廣錄》)文義分析研究

關於正覺禪師〈默照銘〉(含〈廣錄〉)的研究，筆者梳理大致可略分為三大類：
(1) 純粹文義分析，主要目標在於逐字逐句地解析正覺禪師的文字含義、文字風格，以及文字用詞的特色；(2) 聚焦於正覺禪師的文義內容與禪師社會關係、人際間書信往來互動的功能¹⁵；(3) 剖析正覺禪師文義與弘揚宗門教理之間的內在邏輯。

本研究因關注修行經驗與文義理解之間的聯結，故而聚焦於第三類的研究——正覺禪師文義內容與宗門教理內在邏輯之間的關聯。

13 Christopher Bryne, "Verses of Silent Illumination: Hongzhi Zhengjue's Poetic Vision of Caodong Zen", *International Journal of Buddhist Thought & Culture* 29(2), 2019, pp171-205.

14 同注 13, 頁 179。

15 Tsui, Yu-Chen, *The Poetic Practices of Hongzhi Zhengjue (1091–1157): Gong'an Commentarial Verses on Old Cases and Verses for Lay Literati*, PhD. Dissertation. University of California, Los Angeles, 2018.

(1) 詩意文字風格——表達「截斷言語和虛妄思維」的方式

C. Byrne 就正覺禪師默照禪相關著述進行文義分析時指出，正覺禪師多處採取近似的用法：如「默默無思」、「默默有得」¹⁶ 等。Byrne 認為正覺禪師善用「默默」的疊字表述方式，並大量採用詩意風格書寫表達法義，在不同作品之間用詞具有一致性，是禪宗歷代禪師中少有的文字風格。Byrne 的分析也指出正覺禪師的「默默」指涉的不只是字面上言語的靜默，也包含虛妄思維¹⁷的斷除 (cut off the words and delusive thoughts)。Byrne 更進一步分析正覺禪師所表達的「默」，不只是“silence”，而是“total silence”¹⁸。於正覺禪師而言，Byrne 認為「默默」的含義，不僅言語的靜默，也涵蓋更深的含義——事實上「默默」是指向默照禪的核心精神。

惟 Byrne 對正覺禪師的分析，著重文字風格和文義分析，正覺禪師在其文字中並未特別演繹關於思維如何作用的觀點，Byrne 因而對於什麼是虛妄思維，及其與言語之間的關係，並未進一步展開討論。

Tsui 對正覺禪師進行的研究，著重在正覺禪師公案所使用的語匯，指出正覺禪師舉公案的表述方式同樣是詩意表達，但公案體裁的功能和詩偈不同。詩意書寫一方面服膺文人之間的文化氛圍與習慣，一方面也因詩意書寫的方式，很適合表達禪境之「言語不可盡意」的特質。¹⁹

惟詩意書寫的表達，解讀的想象空間大，單從文句或文義著手，很可能會產生南轅北轍的理解。因此，採取不同版本或譯本對讀的文獻分析方法，以梳理文本脈絡的共通性和差異之處，應更有助於釐清書寫內容的涵義。

16 孤坐默默 (Sitting alone completely silent); 默默家風 (Total silence—the style of our house); 默默而知 (In total silence, one knows); 默默有得 (In total silence, there is attainment); 默默而游 (Roaming in complete silence). Christopher Byrne, “Verses of Silent Illumination: Hongzhi Zhengjue’s Poetic Vision of Caodong Zen”, *International Journal of Buddhist Thought & Culture* 29(2), 2019, pp171-205.

17 Byrne 以 words and delusive thoughts 來表示正覺禪師認為應斷除的對象，一般翻譯以「妄念」處理 delusive thought. 筆者暫時譯為言語和虛妄思維，以分析聖嚴法師文本與學者概念的差異。出處同注 12，頁 179。

18 同注 13，頁 183。

19 同注 15。

(2) 默照精神的表達——「非二元分別」與「超越二元」

Byrne 梳理正覺禪師著述時，分析正覺禪師看似對立意象的詩意書寫，事實很適合「非二元分別」的表達，乃至表述「超越二元」之默照精神的文體方式。例如：〈默照銘〉中「晦而彌明 隱而愈顯」(*The darker it is, the brighter it gets; the more it's hidden, the more it's exposed*) 等許多類似的例子，明暗、顯隱同時存在的現象，²⁰說明二元對立的界限不但不存在，還彼此互相增益。

更進一步從教理內在邏輯來看，Byrne 也分析〈默照銘〉中「超越二元」的默照精神，並不只是二元對立的合一和統一，更是超越二元，而為絕對與相對的統一——不但沒有相對，同時也沒有絕對。例如：「正偏宛轉 明暗因依」(*the absolute and relative woven together, illumination and darkness, mutually entwined*)；以及，依於無「能、所」時，彼此之間的分別不存在「依無能所 底時回互」(*Relying on the non-existence of subject and object, at the fundamental moment, one turns into the other.*)，反而看見更活潑的「森羅萬象」(*A withered tree skeleton: a single ladle of spring*「枯木形骸一杓春」)。為了更清楚說明正偏位的邏輯含義，Byrne 另提出洞山良价的「正偏五位」來解釋與佐證，²¹ 補充文句說明的不足。

(3) 以似主體感為「我」

此外，Byrne 分析正覺禪師所理解的「我」，是在主客二元「能、所」形成時的「似主體感」。當言語與思維皆能靜默時，二元「能、所」的關係也隨之消失，似我的主體感也因失去了「我感」成立的條件而消失。就此而論，所謂的「我」，也是「能、所」成立時所展現的現象之一，只是此現象伴隨著一種定義為「我」的主體感。

20 同注 13，頁 176。

21 同注 13，頁 176。

(4) 小結

Byrne 從文義分析的角度所得出的理解，認為詩意書寫的文字風格，非常適合表達默照禪的核心精神，特別禪境體驗中對於「非二元關係」的認識，詩意的表達剛好回避一般言語具有二元本質的限制。同時，Byrne 也透過文義分析，揭示一般情境下對於「我」存在的誤解。

Byrne 從文義分析，佐以相應的教理理解，也推知所謂非二元關係，不只是二元存在或不存在，而更與「正偏五位」的陳述有關，從而將非二元關係的理解，更推向教理層次的意涵。

(二) 聖嚴法師〈默照銘〉(含〈廣錄〉) 文義分析

聖嚴法師發現自己的經驗非常近似默照禪，並戮力提出相關著述說明和引導禪修。關於聖嚴法師相關著作的文義分析，書寫來源大致可分為兩大類，一為聖嚴法師弟子，自聖嚴法師學習到的方法，加以自己的領會而進行更深入闡述的衍生性著作；二為學者對聖嚴法師著作或教理言說的梳理分析。前者特別是以西方學者身份而提出著述的聖嚴法師弟子，以美籍社會學家 Guo Gu (Jimmy Yu)²²，已故英籍心理學家 John Crook²³最具代表性。

以弟子身份所為的默照禪著述，以體現聖嚴法師詮釋的要義精髓為主軸。一般學者的分析，則不以研究聖嚴法師詮釋內容本身為主，更多和學者學科背景的對話、匯通等研究，包括聖嚴法師和天臺止觀、默照禪之間的關係，以及對聖嚴法師默照禪修體系本身的系統性研究等不一而足。同為聖嚴法師弟子的台灣心理學者楊蓓，則是兩者兼具，既以學者的視角提出身心健康與默照禪修的研究，亦以修行者的體驗，提出對生命意義轉化的關懷。

22 最具代表性的著作包括：Guo Gu, *Silent Illumination- A Chan Buddhist Path to Natural Awakening*, Shambhala, US: Boulder, 2021.

23 Shih Sheng Yen, *Illuminating Silence- The practice of Chinese Zen*, ed. By John Crook, Watkins Publishing, UK: London, 2002。

(1) 聖嚴法師弟子著述- Guo Gu (JimmyYu)

作為聖嚴法師的弟子，Guo Gu（果谷）以英文書寫的方式，重新整理聖嚴法師解釋默照禪之要義：（a）「默照同時，即為開悟」（Silent Illumination is natural awakening）²⁴的理解；（b）田地虛曠；（c）真實做處。並提出自己不同觀點。

(A) 「默照同時，即為開悟」 (Silent Illumination is natural awakening)

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。²⁵

果谷認為默照的方法，並沒有「得到」²⁶一個名為「開悟」的經驗，而只是透過禪修，練習去除煩惱的方法，使得本然存在的覺悟狀態，得以自然顯發的過程，其立言基礎則源於正覺禪師《廣錄》如上引文以資說明。

(B) 田地虛曠

果谷針對「田地虛曠」(The vacant field) 的比喻²⁷ 描述「默照同時」的情境，並且提出自己的評論，認為「田地虛曠」就是宏智正覺禪師描述開悟(natural awakening) 狀態的譬喻，只要除去煩惱即可重新體驗：

田地虛曠，是從來本所有者。當在淨治揩磨去。諸妄緣幻習，自到清白圓明之處。空空無像，卓卓不倚。唯廓照本真，遺外境界。所以道：「了了見無一物。」箇田地是生滅不到，淵源澄照之底，能發光能出應，歷

24 《宏智禪師廣錄》卷6：「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。」(CBETA 2023.Q1, T48, no. 2001, p. 74a14-16)。

25 果谷對此段引文進行英文版的翻譯：“Silent Illumination cannot be practiced nor actualized because it is something intrinsically full and complete. Others cannot defile it; it is thoroughly pure to its depth. Precisely at the place where purity is full and complete is where you must open your eyes and recognize it. When illumination is thorough, self is relinquished completely- when experiencing is clear, your steps are then solid and grounded.” Guo Gu, *Silent Illumination- A Chan Buddhist Path to Natural Awakening*, Shambhala, US: Boulder, 2021

26 此處的「得到」，意指開悟並非「從無到有」的歷程。並沒有「獲得」什麼本來沒有的東西。

27 《宏智禪師廣錄》卷6：(CBETA 2023.Q1, T48, no. 2001, p. 73c5-13)

歷諸塵。楞然無所偶，見聞之妙，超彼聲色。切處用無痕鑑無礙。自然心心法法，相與平出。古人道：「無心體得無心道，體得無心道也休。」進可寺丞，意清坐默。游入環中之妙。是須怎麼參究。²⁸

上述同段內容，聖嚴法師在禪修引導的文本²⁹中，也提出解釋，與果谷的說明之間具有共通性。

(C) 真實做處

關於實際的禪修練習³⁰，果谷首先按照字面意義說明：真切的練習就是靜坐，深入地「體」、「參」，達到心不動、虛廣而能涵容一切的境界：

「真實做處，唯靜坐默究。深有所詣，外不被因緣流轉。其心虛則容，其照妙則準。」³¹

於此同時，果谷也提出自己的評論，認為：宏智正覺所謂的「體」，並非推理的過程，而是實際的體驗，「活在其中」的體驗。因為默照即為本自具足的本性，

28 Guo gu, *Silent Illumination- A Chan Buddhist Path to Natural Awakening*, Shambhala, US: Boulder, 2021. “This vacant and open field is intrinsically present from the very beginning. You must purify and wipe away the various deluded conditioning and illusory habits. Naturally, you will arrive at a place that is clear and pure, perfect and bright. Totally empty, without any image, resplendent and outstanding, it does not reply on anything. Only this vastness can illuminate the fundamental reality as external objects are relinquished. Therefore, it is say, “With perfect clarity, there is not a single thing to be perceived.” This field is where birth and death do not reach. It is the source of utter luminosity, able to emit light and respond clearly to the myriad dust motes [of sensory objects]. It is empty, without oppositions. The wondrous [activity] of seeing and hearing leaps far beyond those everyday sounds and forms. In all situations, its functioning is without trace; its mirroring is without obstruction. Mind and its objects naturally and spontaneously issue forth without partiality. An ancient said, “Having no-mind, one attains in oneself the Way of no-mind. Actualizing no-mind in oneself, the Way ceases to be.” Advancing in such a way, you will be able to take up the responsibility [of helping sentient beings] with pure intent, as if you are sitting in perfect silence. As for the wondrous activity of leisurely entering the world, it is something you must investigate in this fashion!

29 此處指《無法之法》。

30 《宏智禪師廣錄》卷6：「真實做處，唯靜坐默究；深有所詣，外不被因緣流轉。其心虛則容，其照妙則準。」(CBETA 2023.Q1, T48, no. 2001, p. 73c14-16)。

31 Guo gu, *Silent Illumination- A Chan Buddhist Path to Natural Awakening*, Shambhala, US: Boulder, 2021 The correct way of practice is to simply sit in stillness and silently investigate; deep down one reaches a state where externally one is no longer swayed by causes and conditions. The mind being empty, it is all-embracing; its luminosity being wondrous, it is precisely apt and impartial.

在方法上，只要回到原初的狀態即可。³²

(D) 小結

根據果谷的描述，其如上的分析和觀點，是基於聖嚴法師的教導³³而衍生更深層的分析，而其闡述的方式，也是回到正覺禪師《廣錄》³⁴文本，進行翻譯與詮釋之後提出的總結。

果谷的詮釋路徑和聖嚴法師詮釋〈默照銘〉文本所描述的「默照同時」，情境和比喻雖不盡相同，對於正覺禪師默照禪相關文本的理解則具有一致性——皆以解析正覺禪師文本的文義，並以衍生修行經驗的詮釋，成為當代禪修者可以實際操作的禪修觀念與方法。其中特別著重釐清關於「開悟」的含義，也因此點出默照禪之於開悟的路徑。和 Byrne 對正覺禪師的分析路徑，主要以字面分析的方法，全然不同。

(2) 聖嚴法師弟子著述- John Crook

John Crook 著述的特色，則在於以聖嚴法師的開示解釋為主軸，所扮演的角色更接近於書籍編輯整理者。John Crook 也提出自己的體會和觀點，其主要的切入點，將默照禪的方法和原則，放在更大的西方思想的脈絡下進行剖析，也從漢傳禪佛教的基本觀念，例如，如來藏思想、空性意涵等，以非常平實而西方思維的論述方式進行解說。

A prime aim of Chan practice is “seeing the nature”; that is to say the suchness of the flowing aspect of everything co-arising in existence. To see this directly is to go beyond the discriminating, categorizing mind which

32 同注 31，頁 87。

33 果谷此處所提及是聖嚴法師的著述《無法之法》。

34 果谷此處的分析，是以《宏智禪師廣錄》卷 6 為主軸。

*generates suffering as the products of its own process.*³⁵

(三) 聖嚴法師默照禪的承繼與當代影響

(1) 聖嚴法師默照禪與佛教傳統的匯通

根據聖嚴法師自述，默照禪法並非獨自發明的法門，而是源於印度並與中國的如來藏思想、中觀思想、乃至禪宗的《壇經》以及禪宗諸派祖師等彼此匯通³⁶，包括聲聞傳統的四念處，漢傳佛教傳統的天臺、華嚴等。

(A) 「四念處」與「四無量心」

釋果暉梳理默照禪與印度佛教的關係，提出默照禪與印度佛教的共通之處，在於「四念處」與「四無量心」。³⁷ 果暉法師認為「無相三昧」是不依禪定而得慧的法門，是重於智慧開發而非次第禪定的修得³⁸，因此認為默照禪的法門匯通於「無相三昧」。

釋果暉並提出禪宗從「總相念」³⁹切入，在方法上縱觀全身、只管打坐，便是默照禪的入門了。就四無量心而言，當進入內外無限的統一心，心量向外無限擴大，與慈悲觀相應，釋果暉是以認為以慈悲觀發展默照，以默照落實慈悲觀的禪定修法。

35 同注 23，頁 89。筆者試譯為：「禪修的主要目標在於『見性』；也就是（見到）當下萬事萬物相互依存而升起，不斷變動現象，如其所如地呈現。要直接見性，必須超越二元分別，類別化的心，也就是（超越）升起煩惱的歷程本身，才能做到。」

36 聖嚴法師，《兩千年行腳》，法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版 06-11》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 112-113。https://ddc.shengyen.org/?doc=06-11-018（2023/07/02）：「我說有的，它的源頭在印度，《阿含經》裡就有，然後在中國根據《楞伽經》的如來藏思想、《涅槃經》的佛性思想、《中論》的中觀思想、《維摩經》的直心思想、《華嚴經》的一真法界思想；到了《六祖壇經》，六祖的弟子永嘉大師的〈止觀頌〉，石頭希遷的〈參同契〉，然後是宏智正覺的〈默照銘〉，特別是宏智禪師的《廣錄》共有九卷，對於默照禪的修行和境界，介紹得相當明確。」

37 釋果暉，〈漢傳禪佛教之起源與開展——中華禪法鼓宗默照禪修行體系之建構〉，《聖嚴研究》，2016 年，頁 32-54。

38 同注 37，頁 30。

39 同注 37，頁 33。作者引《聖嚴法師教默照禪》，頁 35。「四念住的次第觀名為「別相念」，整體的綜合觀名為「總相念」。禪宗是從總相念的基礎上，教我們只管打坐，便是默照禪的入門手段了。因為總相念是需要次第修行，而默照則是一開始就教我們不要管次第，只要求清楚地知道自己的身体是在打坐，呼吸也只是身體覺受的一部分，其他的問題不去管它，知道、放下，便是直接而簡單地在修默照禪了。」

故而，釋果暉總結提出：漢傳禪佛教之默照禪的修法，並非橫空出世，並非禪師個人的發明，而是有其禪法的根源。

涂艷秋也從「四念處」的角度，談及「念」的理解，⁴⁰ 認為念是對「當下」的觀照。不論是關乎身、受、心、法的「觀」，都首重於「當下」。就此而論，「念」的含義，不僅僅作為心念現象的描述，更延伸到修行的方法——也可以說，對「念」的理解本身，同時也是修行的方法。

(B) 天臺止觀

釋見玄梳理默照禪與止觀之間的關聯，認為默照禪是上乘的「離心、意識參」的修法，但並非每位禪修者都能用得上。因而聖嚴法師以「十乘觀法」⁴¹作為相應於「觀不思議境」同時也可隨根性不同而有不同的觀法，達成「悟入佛之知見」。⁴² 陳英善梳理天臺止觀的角度來看「明心見性」，認為明心見性即是見中道佛性，但必須要入聖道之後，才能體證。⁴³ 認為聖嚴法師包括默照的各種禪法是為明心見性而為的方便施設。

(2) 默照禪法的爭議與釐清

(A) 休歇即枯禪

默照禪法容易受到爭議之處，在於被認為是一坐枯禪——一股冷水泡石頭的坐法。涂艷秋⁴⁴ 梳理聖嚴法師承繼的默照禪與話頭禪源流，認為默照禪法所強調

40 涂艷秋. <論四念處與聖嚴法師的默照禪= On the Smṛtyupasthāna and Master Sheng-Yen's Silent-Illumination Meditation.>,《聖嚴研究》7, 2016, 頁 121-171。

41 《摩訶止觀》卷五：「觀心具十法門：一觀不可思議境、二起慈悲心、三巧安止觀、四破法遍、五識通塞、六修道品、七對治助開、八知次位、九能安忍、十無法愛也。」(CBETA, T46, no. 1911, p. 52, b1-4)

42 釋見玄,《聖嚴法師默照禪和天臺止觀之融匯》,法鼓文理學院佛教學系碩士論文,2016年。頁 125-127。

43 陳英善,從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀,《聖嚴研究》3, 2012年,頁 237-268。

44 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》3, 2012年,頁 191-195。
「休歇」是指修行者在靜坐當下,察覺到妄念時,立刻告訴自己這是妄念,不可隨波逐流,這

的放捨妄念——亦即「休歇」——和「揩磨」兩者並無矛盾：「默照禪不但需要『枯寒心念，休歇餘緣』，不被妄念所牽引，也不主動攀緣妄念，一有妄念就休歇放下，『直是誅鉏盡草莽，四至界畔，了無一毫許污染』才算究竟。」涂艷秋也進一步釐清宏智對默照禪與本來面目之間途徑的看法，認為：「休歇揩磨不只是認清自我本來面目的方法，同時也是看清一切法的途徑，因為當我們汲汲營營的在獵取爭逐時，自我如幻的本質退卻了，取而代之的是一個堅實牢固的『我』。」⁴⁵ 因此，涂艷秋並不主張宏智所弘揚的默照禪如外界所批評為枯禪。

(B) 言語遮除與泯除我執

陳平坤對默照禪法所進行的分析認為「言語」，乃至思慮都屬「計度分別」，⁴⁶ 和行者在修行上希望泯除的「我執」⁴⁷具有內在關聯。陳平坤也指出：言語，被行者視為煩惱升起的根源；因此，凡作為修行脈絡下的禪修方法，言語皆為希望被遮除或擱置的對象。相對於遮除言語的功能，對「念」的理解和因而發展出來的修行方法，卻是修行脈絡下不斷被強調的重點。

(3) 聖嚴法師默照禪與當代社會心理生活

(A) 身心健康

關於默照禪修對當代禪修者的效能和影響研究，楊蓓運用團體焦點訪談的心理學研究方法，就默照禪修歷程與生命經驗對照，提出默照禪對當代人生活的身心瓶頸、

個遏止妄念的動作，叫「休歇」。而修行的過程是一個不斷斬除妄念的過程，每個階段都有必須對治的對象，此時生起此妄念，彼時產生彼妄念，都需要「直下放教盡去」，這種緝鉢必較不敢鬆懈的態度，就像發現心田裡冒出妄念的雜草就必須「放教盡去」，這種持續看守，不敢有所懈怠的精神即是「揩磨」。宏智說這就像洗滌的過程，即使衣服上只有一點髒都要努力清洗，直到「洗得淨潔，磨得精光，如秋在水，如月印空」。

45 同注 40，頁 195。

46 陳平坤，〈破邪顯正論「默照」—默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究》8，臺北：聖嚴教育基金會，2016 年，頁 315。

47 作者此處提及的「我執」，包括「俱生我執」與「分別我執」等不同層次。

穿越痛苦、在煩惱和困境中尋找出路的正面影響。⁴⁸ 並分析主要原因，總結為禪修者經由禪修經驗的體會，學會身心放鬆，以及覺知智慧的培養。⁴⁹

(B) 以禪修轉化生命危機

楊蓓以上述默照禪與身心健康研究為基礎，繼續深入討論以慈悲和空慧為基礎而為生命轉化的可能性。⁵⁰ 雖以非評斷、覺知、接納作為禪修促進轉化的共同元素，禪修歷程如何轉化生命瓶頸的機制仍不甚清楚。透過默照禪方法和核心精神的梳理，不斷練習而漸漸學習的「清楚」、「知道」、「不對抗」，並能以萬物為一體的整體觀，慢慢培養出「發慧」的動能，從而接納自己當下的困境非整體而僅為局部。雖未證入禪宗所述的任何禪境，亦即能助於轉化當前心所處的困局。

(四) 默照禪境經驗研究

關於禪修者實際體驗的研究，李維倫與釋常持對實際進入禪堂禪修的禪眾進行訪談，並且進行現象學分析，以意識狀態與經驗結構的視角描述當代禪修者禪境中的實際經驗⁵¹。

從現象學角度所提出的意識觀點和實證心理科學視角對意識的理解，有著根本出發點上的顯著差異，研究者指出：

意識狀態即是人與周遭事物組織起來形成置身所在 (situatedness) 之整

48 楊蓓，〈默照禪修對心理健康影響之初探〉，《聖嚴研究》3，2012年，頁387-416。「而在禪修歷程中，隨著修心鍊心的過程，生命有了不一樣的轉化與詮釋。在對照之下，可分為四個階段：(一)身心遭遇瓶頸，需要突破；(二)穿越痛苦，心境逐漸安定；(三)看清煩惱之所在，尋找改變的可能性；(四)人生仍有困境，但是有方法可以因應。」

49 同注48，頁410。「默照禪修在『放鬆』與『放下』的原則下，一方面不管妄念，回到方法—『默』，一方面知道自己的身心都在打坐—『照』，使身心鬆軟而安定，不再為緊張壓力所束縛，進而升起觀照的智慧。由上節研究結果可以發現，生理症狀的改善明顯是由身心放鬆所致，而這項結果與國內外研究結果是一致的，而心理、人際，乃至生命態度的變化，則是由心的安定為基礎，而能覺察到自己的情緒，認知乃至行為的模式，進而摸索改善之道所致，是為『覺知的智慧』。」

50 楊蓓，〈默照禪修中促進轉化的慈悲與智慧〉，《聖嚴研究》8，2016年，頁285-310。

51 李維倫，釋常持，〈禪修過程中的經驗變異狀態：以法鼓山默照禪法之踐行為對象的現象學探究〉，《本土心理學研究》59，2023年，頁61~122。

體。此中的組織構作可以被區分出經由『語意意識』(significative conscious act)、『圖像意識』(imagery conscious act)，以及『體感意識』(sensorial conscious act) 的意識動作。我們因此可以這樣描述：人存在之意識的組織建構歷程來自於『語意意識』、『圖像意識』，以及『體感意識』所構成之置身於環境中的行動可為性。⁵²

就此而論，現象學視角的意識結構並非僅僅存在於個體內在心理機制的運作，而是和所處環境共同形成置身整體，是透過意識，組織建構人於所處脈絡中存在的歷程，並在其中具有「行動的可為性」(affordance)。而與不同特性的對象互動時，也啟動不同層次的意識面向，包括了「語意意識」⁵³、「體感意識」⁵⁴，以及「圖像意識」⁵⁵三重的意識結構，三者在意識的活動中共同構作且可能相互聯動。研究者就三重意識構作的分析指出：意識結構彼此之間也會因行為者的狀態不斷變動而產生結構之間不同的消長關係。彼此消長的過程，也會對行為者的知覺樣態產生影響⁵⁶。

該研究如上對意識狀態的定義分析禪境經驗，以「三重意識構作」⁵⁷ 的理論加以詮釋，並提出「懸浮意識」以及「液態化身體邊界」等，研究者稱為「雙重作為者」(double agency) 的意識樣貌。

(1) 三重意識構作

就上述三重意識結構中的「語意意識」而言，研究者認為其所指也不只是言說或語言本身，而將語意意識視為由語言和所處場域所構成的「存在地帶」。因此，

52 李維倫，《存在催眠治療》 Existential Hypnotherapy with Situated Consciousness Theory，臺北心靈工坊，2022年，頁102-103。

53 同注 52，頁102-103。

54 同注 52，頁102-103。

55 同注 52，頁102-103。

56 同注 52，頁102-103。

57 同注 52，頁310-340。

當言說發生的同時，也形成了一個顯化的世界——亦即對環境的知覺與語意意識的作用同時升起；另一方面，若將語言所開展的世界視為正面的顯現，意識結構中的另外兩者——「圖像意識」、「體感意識」，則相對地構成了語言界域的反面經驗地帶，且和「語意意識」不同，後二者乃以非外顯的方式進行作用。從而「語意」、「體感」和「圖像」三者，構成三層次意識結構的模態，以資描述不同意識對象（分別對應於語意、圖像、體感）的經驗地帶。

研究者並以此三重意識構作的角度，來描述當代禪眾在禪境經驗的脈絡下，意識運作與身心變異經驗的聯動變化。

(2) 語意意識脫除與禪境經驗中的身心變異

研究者將（語意）意識狀態定義為「組織起以意義為對象之人在脈絡中的活」⁵⁸，也呼應與所處環境互動的觀點。因此，語意意識脫除，可以理解為「組織起以意義為對象之人在脈絡中的活」，這整件事情的止息（或減損）。因此，隨後的身心變異狀態，也是基於整個語意意識狀態止息之後產生的反應。

(a) 「語意意識」的脫除

就禪境經驗的脈絡而言，禪修者處在長時間禁語的情境下，意識結構中的「語意意識」因禁語而脫除了言語作用以及因言語而開展的意義脈絡。從而產生與日常生活意識狀態截然不同的諸多變化，主要表現於判斷意識的變異，以及身體作動的變化。

(b) 導引判斷意識的懸浮

此時，禪修者所陳述禪境身心變異狀態，研究者和研究團隊稱之為：因「語意意識」脫除而啟動「導引判斷意識的懸浮」（the suspension of the consciousness of

58 同注 51，頁 104。

guiding judgment)之作用。「導引判斷意識的懸浮」在經驗上主要表現為：「『一般的時空估算與判斷思維』、『構成記憶的串連登錄作用』的暫止」、「與身分離的反思/反身意識模態」，以及種種身體感受上的經驗變異狀態。

由於「語意意識」的脫除，禪修者此時感受到自己的判斷思維、記憶串聯等作用不如過去日常生活一樣順暢、自然作用，而是感到判斷意識和時空知覺的「懸浮」，也感到自己的知覺開始處於「與身分離」的體感經驗。

(c) 與身相離的身體作動

另一方面，「語意意識」的脫除，也影響到身體作動的樣態——「與身相離」——使得「體感意識」打開原本的局限而改變與環境的關係，在經驗上表現為：「與周遭自然切合但無判斷估算的自在漫游」；若與身相離的作用方向轉向內在，經驗上則表現為「反身靜觀的意識覺察」。

(d) 雙重作為者 double agency

此時，一方面懸浮的導引判斷意識形成「反身觀照」之作用；另一方面，伴隨身體所顯現與周遭環境限界的液態化，以抽離身體的「感受行動」，與前者懸浮意識的「反身觀照」並存，成為「雙重作為者」(double agency)的存在樣態。雙重作為者的存在樣態，研究者並不認為是禪境經驗所獨有，在研究者關於「氣經驗」的研究中也出現類似的狀態，但研究者認為禪境經驗確以「語意意識」的閉合為後續身心變異經驗發生的啟動點（入口）。

禪修者可能在懸浮意識的同時，仍會「保有與周遭環境及他人共有互動的適切狀態」⁵⁹；在身體邊界位置感產生液態化的同時，也體驗到「『所感即所是』的直接鏡映」，⁶⁰以及「無分別經驗與空間感知的變異」等雙重作為者的意識狀態。

59 這裏指的是雖然懸浮意識狀態下，和平常生活不同，但與他人互動的功能，仍然維持運作。

60 這裏指的是禪修者看到山，感覺自己就是山；看到水，感覺自己就是水的經驗表述。

(e) 小結

禪境經驗的現象學分析，以現象學對意識狀態的定義重新看待禪境經驗。此與禪修傳統屬完全不同的視角與路徑。因此，若能暫時擱置傳統對於禪修經驗的定位和框架，以純粹貼近經驗的態度，運用現象學的方法描述經驗的本身，則可能開展與深化傳統對禪修經驗不同的認識。

「三重意識構作」，為研究者整合多類意識經驗研究結果而提出的詮釋框架。融合了 Tart 關於個別意識，Gibson 關於環境脈絡，以及 Husserl 關於「能意」、「所意」的主張⁶¹，並經由多項意識經驗的研究整合而成。應用於禪境經驗的詮釋，則以三重意識結構中的語意意識作為分析主軸，體感與圖像意識亦根據語意意識的變化而隨之變異。

筆者主要關注默照禪境經驗之於言語靜默與心念寂靜的表現與詮釋，故而亦以三重意識構作中的語意意識作為分析主軸和對比焦點。三重意識中體感與圖像意識的部分，則根據語意意識的變化為原則進行討論。

第三節 研究問題、範圍與方法

(一) 問題意識

由研究背景和文獻回顧的梳理可知，當代修習的默照禪法，以正覺禪師〈默照銘〉的禪境描述為經典文本。釋果暉的研究指出其和印度佛教之間的淵源；釋見玄也指出默照禪法和天臺止觀在止、觀層面的相應之處，顯示默照禪法的提倡，有其佛法和禪法根源可循。

聖嚴法師和弟子衍生的著作，也顯示默照禪修體驗在經驗上傳承和開展的可能性。但對於禪境經驗的歷程，緣於傳統不思不議的立場，並不強調詳細描述經驗。

61 同注 52，頁 101-102。

聖嚴法師於 20 世紀末開始弘揚和復興默照禪法，使之漸次成為東亞文化圈非常重要的禪法之一，其兼具文本詮釋與經驗基礎的「聖嚴法師文本」因而扮演相當關鍵性的角色。⁶²同時，「聖嚴法師文本」也在弘揚禪法的過程中，成為禪修者自身體驗和文本聯結的橋梁。因而，值得深入探析文本中關於修行經驗的脈絡。

另一方面，李維倫以現象學意識狀態的角度，研究禪境經驗身心變異樣貌，則是提供了一個在方法論上描述禪境經驗新的可能性。以完全不同於傳統的研究路徑，經由擱置傳統立場而貼近經驗的態度，得以揭露禪修經驗的歷程。在研究方法上，具有與禪修體驗契合的可參考性。

本研究因而藉由雙重的研究方法，以現象學視角再解析「聖嚴法師文本」的經驗脈絡，嘗試更進一步拓展與深化實際禪修經驗和文本脈絡兩者之間關係的理解。

（二）研究範圍與方法

（1）現象學研究方法

以現象學的視角和方法(論)的工具理解經驗，因現象學研究方法採取「擱置」既定概念框架的立場，透過重新組織經驗文本的意義單元，重新描繪和探究意象對象於所處之場域（亦稱為「置身場域」）所展開的經驗及其結構，因而具有脫除既定概念限制的優勢，自種種不同的經驗中「還原」(reduction)存在的普遍與根本形式和樣貌。因此，若透過現象學方法來解析禪籍文本，以其具有還原普遍存在和根本形式的特性，應可呈現文本背後隱含的禪修經驗和修行脈絡。

若能進一步與當代禪眾實際體驗的禪境身心經驗之現象學研究結果進行比較，禪籍文本與實際經驗之間的聯結，便得以建構彼此對話的可能性。

本研究因而以第一人稱的觀點，依照文本先後順序逐句重新敘述聖嚴法師《禪修菁華——默照》中對〈默照銘〉的解釋和引導，以此作為後續採用現象學視角分

62 同注 7。

析的文本。藉此重新敘述文本的內容，形成主題架構，再進行整合敘述，形成經驗脈絡，筆者從而提出主題結構中所呈現的禪修經驗結構和修行脈絡。（詳如〈附錄一〉）

（2）文句與文義分析

從經驗的角度解析「聖嚴法師文本」的意義脈絡，在方法上，應用「擱置」與「還原」的原則，具有相當的合宜性。⁶³惟以文本為分析對象時，重新解析文本之前，需先行釐清文字本身所表達的涵義。

另一方面，「聖嚴法師文本」乃源於正覺禪師〈默照銘〉的文句理解，並以出於經驗而為的詮釋。因此，比較兩位禪師文本書寫所指陳的內涵是否有所差異，亦可藉此呈顯聖嚴法師以修行經驗詮釋文本的立足點。

（3）修行脈絡與非修行脈絡的對比

此外，雖聚焦於修行脈絡的經驗結構，惟修行脈絡和非修行脈絡之間的轉換和對比，彼此密不可分，彼此之間的差異亦為理解修行脈絡的重要基礎。因此，相互對應非修行與修行脈絡彼此之間的差異，殊為必要。

本研究提出文本的現象學分析之前，分別先行梳理非修行脈絡之一般的理解，以作為修行脈絡現象學理解的準備。

（4）雙重研究方法

本研究因而以「聖嚴法師文本」為研究範圍，先後以英譯本進行文句、文義分析，比較一般學者對正覺禪師〈默照銘〉的分析，與聖嚴法師對正覺禪師文本理解上的差異之處；再以現象學為視角分析「聖嚴法師文本」，最後與當代禪境經驗研

63 以現象學的視角和方法（論）的工具理解經驗，和實證研究的路徑有所不同，因其「擱置」既定概念框架，透過重新組織經驗文本的意義單元，探究和描繪意象對象於置身場域所展開的經驗及其結構，從而能自種種不同的經驗中「還原」出存在性的普遍與根本形式和樣貌。

究對話，嘗試回答：經由聖嚴法師詮釋而呈顯的〈默照銘〉修行經驗脈絡，如何對應於當代社會禪修者的實際禪境體驗。

（三）研究方法與步驟

（1）文句分析與文義分析

本研究以 Byrne 英譯正覺禪師〈默照銘〉為主軸，佐以其他學者的理解，作為正覺禪師〈默照銘〉英譯本⁶⁴；另以聖嚴法師弟子英譯團隊所翻譯聖嚴法師〈默照銘〉文本為聖嚴法師英譯本⁶⁵，筆者再逐字逐句就字面拆解其文字意義，進行兩英譯本的對讀分析。

對讀過程中筆者亦透過逐句反向翻譯（counter translation）——將英譯本的語句再次直譯，盡可能樸素地還原為中文表達，呈現英文解譯過程中的概念理解，藉此比較分析兩英譯本對於文句理解的差異。

更進一步，基於兩者文句理解的差異，進行文義分析，亦即就文句理解的概念範疇，探析文句背後所指涉的義理內涵是否存在差異。

（2）現象學分析

就上述「聖嚴法師文本」的內容進行現象學分析的步驟，首先（1）就聖嚴法師文本進行意義單元的切分與改寫；（2）從改寫的版本中形成經驗意義的主題結構；（3）再就主題所呈現的結構進行整合描述；（4）最後以本質直觀的描述精粹表達主題結構所呈現的核心概念。

A 意義單元改寫

將「聖嚴法師文本」的詮釋語句，按照意義表述的單元進行切分。亦即透過意

64 同注 13。

65 Master Sheng Yen, *Poetry of Enlightenment: Poems by Ancient Chan Master*, Shambhala, US: Boulder 2006.

義單元的分割，盡可能使得每一組的詮釋語句，僅包含最小單元的意義內容。

如上最小意義單元之分組成立之後，筆者逐次就各組的詮釋語句以第一人稱進行重新敘述與改寫。此時筆者以貼近並且「再理解」聖嚴法師的詮釋，從經驗意義的角度再消化聖嚴法師的詮釋，「聖嚴法師文本」因而藉著研究者的「再理解」而呈現經驗意義的拆解與脈絡重構的過程。

B 主題脈絡

根據筆者逐字逐句意義改寫的版本，再進行主題的歸類、梳理。從數個小主題之中再歸類整理為涵蓋範圍較大的主題，最後歸結各個主題中所呈現的整體脈絡的核心主軸。主題脈絡形成的過程，可能會涉及往返釐清和調整，逐次確認而成型。

C 整合敘述

至此，主題脈絡漸漸呈現，作為理解修行經驗的主要骨幹，惟此時的經驗內容及其描述，仍僅止於結構輪廓，尚未充分整合。筆者因而更進一步就各個主題脈絡進行整合性的敘述，與主題脈絡的結構搭配成為完整的主題描述。

D 精粹描述

經由整合描述所呈現的經驗脈絡，最後再以本質直觀的方式，盡可能樸素地表達整合描述中的核心概念，作為筆者對修行經驗整體脈絡的現象學理解。

（四） 研究限制

（1）英譯本比較的限制

本研究因以梳理經驗層次為主軸，文句與文義本身的分析，主要的目的在於呈現一般學者與聖嚴法師基於經驗出發所為之闡釋彼此的差異，並未著重文本版本價值和文獻學分析層面的處理；對於文義分析，同樣地，主要目的也在於呈現一般

學者與聖嚴法師的理解之間的異同比較。緣於如上之因，筆者選擇英譯本作為對讀的範疇，以凸顯不同理解的差異之處。因此，關於兩位禪師的文本分析，不可避免帶有學者與法師的詮釋觀點，以及語言表達的距離，但就研究目的而言，不同的理解，恰恰相應於本研究想要探究的主題。

(2) 經驗研究與文本對讀的限制

禪籍文本內容為禪師悟境的描述。聖嚴法師對〈默照銘〉的獨特詮釋，則認為悟境也是禪修方法，可以直接應用於禪堂實修。從而使得「聖嚴法師文本」具備分析禪修經驗整體歷程脈絡的可能性。惟與實際禪境經驗進行比對時，實務上找到悟境經驗者進行經驗的訪談與分析，極為困難。因而，實際經驗的描述，至多也只能呈現階段性的體驗，無法達到整體歷程的比較。但文本脈絡所梳理的修行經驗，仍然可以成為實際經驗的參照，作為未來修行方向的指引與討論。

(3) 文義分析與爬梳義理脈絡的限制

基於學者翻譯禪籍文本之英譯本對讀所進行的文義分析，較為容易聚焦於某一關注點的討論，例如：局限於二元關係的理解與討論等。但默照禪所涉及的義理層面更加廣泛，包括如來藏思想、天臺、華嚴等義理脈絡，都應與默照禪的核心精神有所呼應。本研究一方面關注於經驗脈絡的呈現，一方面依據文本內容進行分析與討論，關於義理層次的演繹，也因此受到一定的局限，難以全面性的展開。

第四節 論文章節結構

本研究因此概以三大部分：(一) 正覺禪師和聖嚴法師〈默照銘〉文句與文義分析比較，突顯聖嚴法師詮釋正覺禪師文本與一般學者不同的特色；(二)「聖嚴法師文本」的現象學分析，梳理聖嚴法師文本背後所可能隱含的禪修經驗結構和修行

脈絡，並基於此脈絡提出「聖嚴法師文本」的現象學理解；（三）基於「聖嚴法師文本」的現象學理解，對照與比較默照禪境經驗現象學實徵研究與「聖嚴法師文本」的修行脈絡，嘗試找到彼此相互對應之處。

本研究並細分為如下的行文結構進行探究：

（一）正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉文句與文義比較

首先參照學者對宏智正覺禪師〈默照銘〉的文句與文義分析，梳理正覺禪師文字層次上所呈現與闡述默照禪的核心精神與特色（第二章第一節）；其次，再就「聖嚴法師文本」進行文義分析，梳理聖嚴法師對〈默照銘〉在文字層次上的意義表述（第二章第二節）；最後，以英譯本對讀方式，比較學者正覺禪師研究與聖嚴法師對〈默照銘〉文本的文義理解之異同（第二章第三節）。

（二）聖嚴法師〈默照銘〉文本現象學分析

以現象學方法分析「聖嚴法師文本」，嘗試還原聖嚴法師採取「心念的寂靜」等詮釋「默默」在修行經驗上所開展的脈絡（包括「言-念」、「念-我」等脈絡），並就不同脈絡分別提出「聖嚴法師文本」所指涉各脈絡的現象學理解（第三章）。現象學理解之前，並先行梳理非修行脈絡和修行脈絡之間，基本意義和禪修經驗的差異。

（三）默照禪境意識狀態與修行經驗結構比較

最後再以「聖嚴法師文本」的現象學分析結果與默照禪境經驗意識狀態既有的現象學實徵研究結果進行對照，聚焦於「聖嚴法師文本」所提及心「念」活動與「我」感升起的聯動關係，及其關係對實際禪境意識狀態所展現的修行意義（第四章）。

第二章 正覺禪師詩意書寫與聖嚴法師〈默照銘〉—— 英譯本對讀

正覺禪師詩意書寫的方式，以抽象性的描述表達禪境，留給讀者和行者想像和詮釋空間。因不同角度的分析而呈現不同層次的理解。聖嚴法師就〈默照銘〉進行的詮釋，除了衍生為禪修現場對禪眾進行指導之外，也以出版英譯原文的方式，表達〈默照銘〉源於字面的文義理解。其中可見和一般學者對於〈默照銘〉詩意書寫的分析，立場和觀點不盡相同。

Byrne 主要的研究興趣即在於正覺禪師相關著述的文句分析和思想研究，對於正覺禪師的著述，包括〈默照銘〉和《廣錄》中的諸多文本，長期進行系統性的翻譯和發表，並且不斷提出修正的版本。Byrne 的〈默照銘〉英譯本並未全文完成翻譯，聖嚴法師弟子對於〈默照銘〉亦未完成全文翻譯，但兩者在大多數語句上有所重疊，故而選取 Byrne 的翻譯作為一般學者對正覺禪師〈默照銘〉英譯的代表作品。

聖嚴法師弟子英譯編輯團隊長期翻譯聖嚴法師開示與書寫作品，相關書籍出版的工作原則，聖嚴法師一般也盡可能參與編輯和書稿核對過程。其中 *Poetry of Enlightenment* 收錄大多數聖嚴法師禪偈的英譯版本，故而筆者選擇其中〈默照銘〉的英譯文句，作為聖嚴法師〈默照銘〉英譯本代表作品，以資相互比對。

禪籍文本的英譯本必須透過語言轉譯重新再陳述，正好反應學者基於正覺禪師文本的理解而為的表達，以及英文編譯團隊對聖嚴法師文本的掌握。雖無法避免轉譯的詮釋空間，轉譯過程的文字梳理和概念拆解，恰恰可以反應兩位禪師文句意義表述的特色。筆者因而選擇以英譯本為主要的對讀文本。於此同時，選擇英譯本，亦存在其不可避免地限制：譯者的翻譯不盡然能完全而精確地代表禪師本身所表述的意涵，但仍能作為禪師相對於比較對象的特色展現。

第一節 正覺禪師〈默照銘〉英譯本文本分析

(一) 詩意書寫的文句分析⁶⁶

Byrne 就正覺禪師〈默照銘〉、《廣錄》進行的文本分析，首先從書面意義上進行翻譯，字面解析的翻譯和理解，邏輯上不易理解窒礙之處，舉例如下：

(1) 鑑時廓爾，體處靈然

Byrne: *When reflected in its vastness; your **body** is awakened.*

此處筆者嘗試回譯為「當輝映於廣闊無邊之時，(你的)身體也就(處於)覺悟了。」

自 Byrne 英譯本進行分析，Byrne 此處以「身體義」(body) 解釋「體處靈然」。「靈然」，則解為開悟的狀態。此處「體」字的理解，若以名詞解釋，「體」則意味著覺悟屬於身體層次的狀態。單就文句理解而言，的確有此可能性。但覺悟的狀態若僅限於身體層次，修行意義的說服力較為薄弱。

(2) 靈然獨照，照中還妙

Byrne: *Awakened, you shine alone, returning to the miraculous within illumination.* 此處筆者嘗試回譯為「已覺悟(時)，(你)獨自照耀，在「照」⁶⁷中返回絕妙之境。」

Byrne 將「獨照」解為行者覺悟時獨自照耀；「靈然」，仍解為開悟的狀態。「還」理解為“returning to”——「返回」。此解表示覺悟時處在照耀的狀態，此時亦「返回」某種絕妙之境。若以此解，是否意味著「照」的功能會「回到」某種妙境？「照」與「返回」兩者之間的關係，單從文句解釋，難以推知。

66 此處所提及的文本分析，以〈默照銘〉為主，並輔以《廣錄》其他文本為參照。

67 筆者此處已括號表示「照」的涵義，因文脈中「照」所指的是默照之「照」的狀態，並非一般意義上的「光明」義。

(3) 妙存默處，功忘照中

Byrne: *The miraculous dwells in the place of silence; Merit is forgotten within illumination.*

此處筆者嘗試回譯為「絕妙(之事)停留於沉默之處；功德在照中被遺忘(或忽略)。」⁶⁸

此處將「功」解為功德，意為：在「照」中，所有的功德都會被遺忘。若以「功德」解，為什麼功德在「照」中會被遺忘？若以常理推論，亦存在難以了知的窒礙。

(4) 正偏宛轉，明暗因依

Byrne: *The absolute and relative woven together. illumination and darkness, mutually entwined.* 此處筆者嘗試回譯為「絕對與相對彼此交互相織，光照與黑暗，相互依存。」

將正、偏之間的對應關係，以絕對和相對的角度來解釋，而不只限於主、客二元關係的層次。此解應已將「正、偏」的涵義，替換為絕對與相對，不純然只是字面的理解，應已受到教理理解的影響而提出的詮釋。亦即：明與暗，並非二元對立，而是相互依存的關係。

(5) 回互底時，殺活在我

Byrne: *Turning into one another at the fundamental moment, life and death lie within the self* 此處筆者嘗試回譯為「在根本時刻，彼此互相轉入，生死則在自身之中。」

此處 Byrne 以 “self” 解釋「我」；將「殺、活」理解為生、死，若嘗試進行語義回翻⁶⁹，則不太容易理解「生死皆在自身之中」所指涉者為何意？

「底時」，此處字面上解為「根本時刻」(the fundamental moment)，但並未進一步解釋所謂「根本時刻」所指為何？因此也留下「在什麼狀態下能夠相互轉入」的疑問？從語句到文義之間，邏輯理解可能還需要更多的解釋或補充。

68 Forgiven 此處應也可理解會「忽略」。

69 意指再從英文翻回中文理解 (counter translation)。

(6) 默照至得，輸我宗家

Byrne: *Silent illumination is the ultimate attainment ; transmitted by our school [of Chan].*

此處筆者嘗試回譯為「默照即是最究竟的成果，是由禪宗所傳」

Byrne 將「輸」解為「傳送」，意味著究竟層次的「默照同時」，是由禪宗所傳遞承。

(7) 小結

詩意書寫的特質，按照 Byrne 的觀點，很適合表達禪境的旨趣，但若直接從字面進行文句分析，往往容易失卻文脈整體的邏輯理路，難以全然理解文義想要表達的狀態或境界。惟當併入教理要義，與文句相互對照，以便更貼近文本所要表達的涵義。筆者故而更進一步嘗試梳理學者對正覺禪師〈默照銘〉文義分析的理解。

(二) 正覺禪師〈默照銘〉英譯本的文義分析——超越「二元」關係

Byrne 進行文句分析之後，更進一步嘗試從文句的含義探析正覺禪師透過文句所想要表達的教理要義。從而梳理正覺禪師著述〈默照銘〉（含《廣錄》）以及教導默照禪的理路，嘗試從中看到默照禪的核心精神——二元關係的超越。

(1) 「超越二元」關係

(A) 晦而彌明，隱而愈顯

The darker it is, the brighter it gets; the more it's hidden, the more it's exposed.

文中看似二元對立的關係——「明、暗」；「隱、顯」——彼此非但不以二元關係而立，反而互相增益。筆者回譯為：「越黑（之時），越亮；越隱（之處），越顯發」。Byrne 認為此表述意為——二元對象之間，不存在對立關係。⁷⁰

70 作者原文為 non-duality.

(B) 正偏宛轉，明暗因依

The absolute and relative woven together, illumination and darkness, mutually entwined. 筆者回翻：「絕對與相對彼此交互相織，光照與黑暗，相互依存。」

相較於「二元對象之間，不存在對立關係 (non-duality)」，此段行文中的表達，Byrne 認為還存在另外不同層次的含義——「超越」二元的關係。並非單純二元或非二元，而是具有「二元或非二元的分別」都一併超越的涵義。

(C) 小結

從文句分析進一步到文義分析，正覺禪師詩意書寫的內涵，借此得以呈現教理層次的面貌。從文義分析中可知，Byrne 將默照禪的精神，以「二元關係」進行論述，並認為正覺禪師在〈默照銘〉中嘗試表達開悟境界的「超越二元」。

基於正覺禪師文義分析「超越二元」關係的理路，看似對立對象彼此之間的互動，也涉及應如何理解「我」的存在問題⁷¹。

(2) 「我」的存在

正覺禪師〈默照銘〉中，除了「殺活在『我』」之外，並未直接出現關於「我」的表述。但可見關於「能、所」關係不存在的表達。

(A) 依無能所，底時回互

Relying on the non-existence of subject and object, at the fundamental moment, one turns into the other. 筆者嘗試回譯為：「依於主、客關係的不存在，在根本時刻，彼此（得以）相互轉入」。

71 二元關係的論述和我存在，呈現一體兩面的關聯性。

從文義的角度分析，若主、客關係不存在，⁷²但又在「根本時刻」⁷³時，主、客得以相互轉入。當「主、客」對立關係不存在，關於相應對象雙方的立足點，亦皆無法成立。就此而論，「我」的存在，也自然無法成立。此即為 Byrnes 以「超越二元」關係而衍生之於「我」的理解。

(B) 回互底時，殺活在我

Byrnes : *Turning into one another at the fundamental moment, life and death lie within the self.* 筆者嘗試回譯為「在根本時刻，彼此互相轉入，生死則在自身之中。」

若從「主、客」關係不成立來討論「我」存在亦不成立，此句以「根本時刻」為前提，那麼按照「依無能所，底時回互」的理解，「殺活在『我』」的表述，所指應不僅僅是「『我』與『對象』相對立時的『我』」，而應另有所指？

綜上可知，文義理解以教理層次進行梳理，雖更進一步瞭解正覺禪師文句背後的教理脈絡，仍存在困惑難解之處。筆者嘗試進一步以聖嚴法師的說明為參照，嘗試從不同角度理解正覺禪師的表述。

第二節 聖嚴法師〈默照銘〉英譯本文本分析

(一) 文句分析

聖嚴法師關於〈默照銘〉的著述，包括 *Poetry of Enlightenment*⁷⁴，收錄英譯版〈默照銘〉，從譯文比對中可見其對於〈默照銘〉的文句理解。此外，聖嚴法師對於正覺禪師其他相關著作也有英文翻譯的版本，以 *Method of No-Method* 最具代表性，其中收錄正覺禪師《廣錄》多篇文章。惟本研究的文章分析以 *Poetry of Enlightenment* 為主。

72 同時意味著「能、所」關係也不成立。

73 若從整體文脈理解，此處「根本時刻」(fundamental moment) 應指涉的是開悟之時。

74 同注 62。

(1) 鑑時廓爾，體處靈然

When one realized it, time has no limits.

When experienced, your surroundings come to life 此處筆者嘗試回翻：「當體證之時，時間無限；當體驗到了，（你的）周遭環境充分活化。」

從譯文看來，「體」⁷⁵字解為動詞義——「體驗、經驗」。如此，則「鑑」、「體」的用法則呈現上下文脈的對稱性。⁷⁶「處」則理解為周遭環境。因此，前、後句便成為時間和空間的變化關係。當體驗⁷⁷到（默照）時，時間沒有限制，所在空間也充分活化。

(2) 靈然獨照，照中還妙

Singularly illuminating is this bright awareness,

Full of wonder is the pure illumination. 此處筆者嘗試回翻：「獨一無二的『照』即為光明的覺知；純粹的『照』即是全然妙境。」

此譯文中「獨照」即是「靈然」，「照」即是「妙」。體驗「照」的同時，也體驗到「靈然」、「妙」，按照字面翻譯來看，其所描述的「妙」，即等同為「照」的狀態。

(3) 晦而彌明，隱而愈顯

In darkness, they glow with brightness.

In shadows, they shine with a splendid light.

此譯文中對於「明、暗」和「隱、顯」的理解，也並未採取二元對立的理解，但在表述上更傾向於表達二者相互嵌套（embodiment）的關係——若嘗試回譯，

75 通「履」。體驗；實行。「爾卜爾筮，體無咎言。」——《詩·衛風·氓》。

76 此處是指同為動詞義。

77 此處提及體驗 experience it. 並未清楚解釋具體體驗到什麼？但根據上下文脈，筆者推論體驗到的是「默照」。

則可理解為：「在黑暗中，（他們）光明閃耀；在黑影處，（他們）光輝燦爛。」⁷⁸

（4）浩劫空空，相與雷同

Endless eons dissolve into nothingness,

Each indistinguishable from the other. 此處筆者嘗試回翻：「無盡劫（中）消融於『無』，（萬物）彼此之間無所區別。」

此文中應將第一個「空」理解為動詞——消融（dissolve）義，第二個「空」理解為「無」（nothingness）。此時，彼（each）此（the other）之間的差異便無法區別。⁷⁹

（5）妙存默處，功忘照中

In this illumination all striving is forgotten. 此處筆者嘗試回翻：「在『照』中，不需再費力。」

此譯文中將「功」理解為努力的付出（striving）。應可引申為「不需再費力」。

（6）正偏宛轉，明暗因依

Subject and object influence each other.

Light and darkness are mutually dependent. 此處筆者嘗試回翻：「主、客相互影響；明與暗彼此相依。」

此譯文中將「正、偏」單純理解為「主、客」關係，「明、暗」之間則為互相依存的關係。

78 從回譯的涵義理解，黑暗與光明之間的對應關係，筆者認為與「此有故彼有」的表述近似。和 Byrne 的理解，略有不同。

79 筆者認為此應亦囊括「合二為一」的理解。

(7) 回互底時，殺活在我

When silence and illumination are complete

Killing and bringing to life are choices I make 此處筆者嘗試回翻：「當默照完成之時，生或死都是我的（自由）選擇。」

此譯文理解的「回互⁸⁰」之時，明確指稱為「默照同時」。此時，生、死之間已然自在，已不因生、死而有所阻礙。

就聖嚴法師英譯本進行文句分析，即便單就文字層次，和 Byrne 對〈默照銘〉的表述和理解，也不盡相同。那麼，更進一步就聖嚴法師英譯本進行文義分析，併入教理層次的理解，是否也有所差異？

(二) 聖嚴法師〈默照銘〉英譯本文義分析——「二元」互依關係

(1) 二元對象之間彼此嵌套、相互輝映

從聖嚴法師〈默照銘〉英譯本而論，二元對象與關係的表述，應傾向於「彼此嵌套 (embodiment)、互相依存」的理解。如：「晦而彌明，隱而愈顯」(*In darkness, they glow with brightness. In shadows, they shine with a splendid light.*) 筆者認為此即是表達相互嵌套的關係；「正偏宛轉 明暗因依」(*subject and object influence each other. Light and darkness are mutually dependent.*) 即是表達相互依存的關係。

(2) 主、客只有互動，沒有對立

二元對象彼此關係強調相互的互動，對立關係並不成立。如：「依無能所，底時回互」(*There is neither mind nor world to rely on, Yet do the two interact, mutually.*)

此句以 *neither.. nor* 的方式，表示兩者皆非——主、客皆沒有可依賴（而生）

80 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》3，2012年，頁187。「宏智的教學方法除了頌古之外，回互也是很重要的一種原則。回互則是禪師在引導修行者時，利用反覆論辯的方式層層深入的指出修行者當行之道，《宏智禪師廣錄》卷一就有許多以旁參作為推理原則回互的例子。」

之處，但彼此相互互動。此譯文中的「底時」略譯。

(3) 二元合一，無所窒礙

當二元互動關係合一，體驗「默照同時」，則生死、殺活，皆可自在無礙。「回互底時，殺活在我」(When silence and illumination are complete ;Killing and bringing to life are choices I make.)。

(4) 小結

就聖嚴法師〈默照銘〉英譯本進行分析，其關於二元互動關係的表達，主要著重於兩者基於互依 (mutually dependent)的關係產生互動，彼此嵌套，相互輝映。與此同時，兩者對立關係卻並不存在。並且，當體驗到「默照合一」，則無所窒礙的自在也同時可體驗得到。

第三節 正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉(英譯本)對讀分析

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

經英譯本文本分析，可以得見正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉翻譯文句呈現不同層次的表述。惟不同的表述，是指涉不同的含義，抑或以不同的方式表達同一意涵？筆者進一步以對讀的方式，分析兩譯本之間的文句和文義的差異。

(一) 文義分析：正覺禪師與聖嚴法師對讀

「二元關係」的表達，在〈默照銘〉中處處可見，但在譯文的文句理解以及文義分析層次，正覺禪師和聖嚴法師的表達，有所差異。並且，集中在「『二元』與『非二元』」關係的表述。

(1) 非二元關係——「超越」與「互依」

Byrne 認為正覺禪師以詩意書寫所描述的「二元關係」，本質上是一種「超越

二元」的表達。而所謂「超越」，並非僅僅否定「二元關係」，而是連「非二元關係」也予以否定，屬於沒有絕對、也沒有相對的狀態。Byrne 亦引用洞山良价的「正偏五位」來詮釋此「超越二元」的邏輯關係。若以「正偏五位」的角度予以詮釋正覺禪師所表述的「超越二元」邏輯，筆者認為與中觀哲學分析空性時採用破除二元「能、所」關係的基本論述相應。⁸¹

聖嚴法師英譯本的表述方式與正覺禪師英譯本不同：兩者之間互依、互動，但不存在相互對立的關係。⁸²因此，聖嚴法師對「二元關係」的表述，也並非單純的「二元關係」。以不存在對立關係為前提的互依、互動，筆者認為應近似「此有故彼有，但無實體存在」的意涵，亦即相應於中觀哲學以破除二元的表述方式，闡述緣起觀。⁸³

筆者認為 Byrne 分析正覺禪師詩意書寫風格表述「超越二元」的內涵，與聖嚴法師以「相互依存、彼此嵌套關係」——「此有故彼有」的表述方式，雖在文句和文義層次的側重點不同，二者的內在邏輯，皆可對應於中觀哲學破除二元的論述，

⁸⁴故筆者認為聖嚴法師應與正覺禪師關於二元關係的看法彼此具有共通性。

表一：正覺禪師與聖嚴法師英譯本對讀——關於「二元關係」解譯

	〈默照銘〉原文	正覺禪師英譯本	聖嚴法師英譯本
二元 關係	晦而彌明 隱而愈顯	超越二元	互依、嵌套
		The darker it is, the brighter it gets; the more it's hidden, the more it's exposed.	In darkness, they glow with brightness. In shadows, they shine with a splendid light.
	正偏宛轉 明暗因依	the absolute and relative woven together, illumination and darkness, mutually entwined.	Subject and object influence each other. Light and darkness are mutually dependent.

81 唐忠毛，〈佛教的「中道」超越之路——對佛教般若中觀超越模式的詮釋〉，《普門學報》28，2005年，頁1-11。

82 同注78，頁3。究其內涵，筆者認為應亦與中觀所指陳的看法近似。

83 同注78，頁3。

84 同注78，頁3。

	〈默照銘〉原文	正覺禪師英譯本	聖嚴法師英譯本
	依無能所 底時回互	Relying on the non-existence of subject and object, at the fundamental moment, one turns into the other.	There is neither mind nor world to rely on, Yet do the two interact, mutually.
	彼彼證明 各各問答	One after another authenticates it; Each by each calls and answers.	They testify to each other, Answering each other's questions.
	問答證明 恰恰相應	Calling and answering with clear authentication, perfectly responding to one another.	Mutually answering and testifying, Responding in perfect harmony.

(2) 非二元關係與「我」

就二元關係而論，自身（self）⁸⁵和他者（others）關係，必須互以彼此為條件才得以成立⁸⁶——換言之，「我」（self）之所以被肯認存在，是以二元關係的脈絡成立為條件。因此，Byrne 所分析正覺禪師「超越二元」——沒有絕對、也沒有相對——沒有對象，也就不會有「我」的成立。正如：正覺禪師「相與雷同」（*All things are identical*）⁸⁷ 所說，萬物之間的真實關係，事實上是彼此等同，沒有「我」與「非我」的差別。

聖嚴法師則是以「二元互依」的角度進行表述，「互依」只表示彼此互動的關係，但沒有彼此具體的對立，因而其中以「我」為獨立存在的立場也無法成立，同樣表達：萬物彼此之間不存在任何差別。如：（*Each indistinguishable from the other*）

88

筆者認為正覺禪師與聖嚴法師「二元關係」的表述雖切入點有所不同，但涵義彼此相通，皆不認為「我」具有存在的條件。

85 此處的 self，並沒有心理學上所謂「自我概念」的涵義。而只是作為二元相對應關係之一方。

86 同注 22，頁 89。

87 筆者回譯：「所有一切事物皆為同一」。

88 筆者回譯：「此無別於彼」。

表二：正覺禪師與聖嚴法師英譯本對讀——關於「我」的解譯

	〈默照銘〉原文	正覺禪師英譯本	聖嚴法師英譯本
「我」	浩劫空空 相與雷同	Within the emptiness of the vast kalpa; all things are identical.	Endless eons dissolve into nothingness, Each indistinguishable from the other
	回互底時 殺活在我	Turning into one another at the fundamental moment, life and death lie within the self.	When silence and illumination are complete Killing and bringing to life are choices I make.

(3)「心」

禪籍文本中，往往將重點置於修「心」的描述。⁸⁹禪宗的傳統看法，認為「心」的意涵，遠遠超過文字所能陳述。正覺禪師的詩意書寫，Byrne 認為善於表達「超越二元」的關係。那麼，對於禪籍文本中注重的「心」，正覺禪師如何表達呢？若單從文句的角度，吾人無法直接從字面上讀出表徵「心」的描述。Byrne 認為正覺禪師對於「心」的描述，所指涉的應是心性（the nature of Mind）。就此而論，正覺禪師英譯本與聖嚴法師英譯本中對於「心」如何進行表述？

表三：正覺禪師與聖嚴法師英譯本對讀——關於「心」的解譯

	〈默照銘〉原文	正覺禪師英譯本	聖嚴法師英譯本
「心」	鑑時廓爾 體處靈然	When reflected in its vastness; your body is awakened	When one realized it, time has no limits. When experienced, your surroundings come to life.
	回互底時 殺活在我	Turning into one another at the fundamental moment, life and death lie within the self.	When silence and illumination are complete; Killing and bringing to life are choices I make.
	默照理圓 蓮開夢覺	When Silent Illumination is complete, The lotus will blossom, the dreamer will awaken.	The principle of silent illumination is totally complete The blooming lotus awakens within a dream,

89 同注 43。

就「心」的角度而言，聖嚴法師英譯本，在以上文句的表述上，較為明顯地指出默照同時完整（*when silence and illumination are complete*）呈現之時，就是「自在」（殺活在「我」、「覺悟」（夢覺）、與「時空無限」（體處靈然）之時。由以上表述可知，聖嚴法師是以「默照同時」的境地，來表達「心」的意涵。正覺禪師英譯本亦視「默照同時」為開悟。

（4）「言語」

兩譯本對於「言語」的解讀只有在「默默忘言」中談到和言語（words）有關。從文句或文義分析，「言語」的描述則是以“teaching”表達「默唯至言 照唯普應」。後者的言語，具有衍生言說為「教說」之意。

聖嚴法師英譯本：「只有『默』才是最究竟的言說，只有『照』才是遍一切的回應（*Only this Silence is the ultimate teaching. Only this Illumination, the universal response*）」

正覺禪師英譯本：「只有『默』是最上乘的言說，只有『照』是普遍的」（*Only silence is the supreme speech, Only illumination is the universal*）

兩譯本的解讀應該是一致的，對於言語的觀點，不僅僅限於言語、言辭的含義，對於默照之時為最究竟的表達，看法具有共通性。

（5）小結

從文句分析的角度看待聖嚴法師對正覺禪師文本的理解，可以得見和一般學者處理文句的差異；另從文義分析的角度，併入教理理解時，在「非二元關係」、「我」、「心」，以及「言語」的面向，則可見彼此相通性乃至一致性的指涉。

若限於文本層次的分析，不論是文句或文義分析，實際禪修經驗的體會，仍然無法對本文直接反饋。因而本研究在文本、文義分析的基礎上，繼續探析聖嚴法師基於修行經驗對〈默照銘〉的詮釋文本，再更進一步分析聖嚴法師從自身經驗出發

的解釋與意義脈絡的開展。

表四：宏智正覺禪師與聖嚴法師〈默照銘〉英譯本全文對讀

宏智禪師 〈默照銘〉	<i>Poetry of Enlightenment</i> (聖嚴法師英譯本)	現代學者英譯 (Byrne) (正覺禪師英譯本)
默默忘言 昭昭現前	Silently and serenely, one forgets all words; Clearly and vividly, it appears before you.	In total silence, words are forgotten; bright and clear, it's right before you.
	靜默且寧靜，(吾人)忘卻所有言說； 清楚且活靈活現，(一切)在你面前顯現	全然靜默，言說被遺忘； 明亮而清晰，(萬物)就在你眼前
鑑時廓爾 體處靈然	When one realized it, time has no limits. When experienced, <u>your surroundings</u> come to life.	When reflected in its vastness; your <u>body</u> is awakened ⁹⁰
	當體證之時，時間無限；當體驗到了，(你的)周遭環境充分活化	當輝映於廣闊無邊之時，(你的)身體也就(處於)覺悟了
靈然獨照 照中還妙	Singularly illuminating <u>is</u> this bright awareness; Full of wonder <u>is</u> the pure illumination.	Awakened, <u>you shine alone</u> , <u>returning to</u> the miraculous <u>within</u> illumination
	獨一無二的『照』即為光明的覺知；純粹的『照』即是全然妙境	已覺悟(時)，(你)獨自照耀，在「照」中返回絕妙之境
露月星河 雪松雲嶠	The moon's appearance, a river of stars, Snow-clad pines, clouds hovering on mountain peaks.	[Like] the misty moon in the river of stars; snow-covered pines on a cloudy peak. ⁹¹
	月亮現身；繁星成河 雪覆於松樹，雲颺於山峰	(就)像星河中的朦朧之月； 覆雪的松樹居於覆於雲朵的山峰
晦而彌明 隱而愈顯	<u>In darkness</u> , they glow with brightness. <u>In shadows</u> , they shine with a splendid light.	<u>The darker it is</u> , <u>the brighter it gets</u> ; the more it's hidden, the more it's exposed.
	在黑暗中，(他們)光明閃耀；在黑影處，(他們)光輝燦爛	越黑(之時)，越亮；越隱(之處)，越顯發

90 your bodily form awaken (v.2.0) – 此處 v.2.0 表示為 Byrne 的第二版本的解釋。以下同。

91 snowy pines on a cloud-covered peak (v. 2.0)

宏智禪師 〈默照銘〉	<i>Poetry of Enlightenment</i> (聖嚴法師英譯本)	現代學者英譯 (Byrne) (正覺禪師英譯本)
鶴夢煙寒 水含秋遠	Like the dreaming of a crane flying in empty space; Like the clear, still water of an autumn pool,	The crane dreams in the cold mist—where the river embraces the distant autumn.
	就像夢中的鶴在虛空中飛翔；就像秋天池中清澈不動的水	鶴於冷霧中做著夢； 於此霧之中，河水懷抱遠方秋日（之景色）
浩劫空空， 相與雷同	Endless eons dissolve into nothingness, Each indistinguishable from the other	Within the emptiness of the vast kalpa; all things are identical. ⁹²
	無盡劫（中）消融於『無』，（萬物）彼此之間無所區別	（處於）久遠劫的空性，一切（事物）皆相同
妙存默處 功忘照中	In this illumination all striving is forgotten.	The miraculous dwells in the place of silence; Merit is forgotten within illumination. ⁹³
	在『照』中，不需再費力。	絕妙（之事）停留於沉默之處；功德遺忘（或忽略）於照中
妙存何存 惺惺破昏	Where does this wonder exist? Brightness and clarity dispel confusion	Where does the miraculous exist? In dispelling delusion, alert and clear.
	此之絕妙存在於何處？ 明亮與清澈使昏昧消散	奇妙之處存在於何處？ 當虛妄思維消散，則清楚而警醒
默照之道 離微之根	On the path of Silent Illumination, The origin of the infinitesimal.	The way of silent illumination ; is the root of subtlety and transcendence
	在默照的道上，極微的根源	默照之路，是微妙與超脫的根本
徹見離微 金梭玉機	To penetrate the extremely small, There is the gold shuttle on a loom of jade.	Penetrate the subtle transcendence of the jade loom's golden shuttle:
	穿透極端微小（之處），則在玉製織布機上有金製的梭	穿透於玉製織布機之金梭微妙處
正偏宛轉	Subject and object influence each other.	the absolute and relative woven together ⁹⁴ ,

92 In the emptiness of limitless time, 浩劫空空 all things mirror one another. 相與雷同 (v.2.0)

93 The miraculous dwelling within silence; 妙存默處 16 Attainment forgotten within illumination. 功忘照中。

94 Byrne 的解法：The Five Ranks doctrinal scheme explores the interrelationship of the absolute (zheng) and relative (pian) within five distinct perspectives, as follows. 1.The Relative within the Absolute

宏智禪師 〈默照銘〉	<i>Poetry of Enlightenment</i> (聖嚴法師英譯本)	現代學者英譯 (Byrne) (正覺禪師英譯本)
明暗因依	Light and darkness are mutually dependent.	illumination and darkness, mutually entwined.
	主、客相互影響；明與暗彼此相依。	絕對與相對彼此交互相織，光照與黑暗，相互依存
依無能所 底時回互	There is neither mind nor world to rely on, Yet do the two interact, mutually.	Relying on the non-existence of subject and object, at the fundamental moment, one turns into the other.
	不論「心」或「世界」皆無可依賴； 但兩者卻可互相互動。	依於主、客關係的不存在，在根本時刻，彼此（得以）相互轉入
飲善見藥 搗塗毒鼓	Drink the medicine of correct views. Beat the poison-smearing drum.	Drink in this virtue, behold its medicine, and strike the poison-covered drum!
	喝下正見的藥；擊塗過毒藥的鼓	以此德喝下，見其藥，並擊塗上毒藥的鼓
回互底時 殺活在我	When silence and illumination are complete Killing and bringing to life are choices I make.	Turning into one another at the fundamental moment, life and death lie within the self.
	當默照完成之時，生或死都是我的（自由） 選擇	在根本時刻，彼此互相轉入，生死則在自身之中
門裡出身 枝頭結果	At last, through the door, one emerges. The fruit has ripened on the branch.	A body is born within the gates, and the branches bear fruit.
	最後，吾人從門中現身。 果實已於枝頭成熟	身（體）在門中生成；枝頭則結出果實
默唯至言 照唯普應	Only this Silence is the ultimate teaching. Only this Illumination, the universal response.	Only silence is the supreme speech, Only illumination is the universal response—
	只有默默是最究竟的教法 只有昭昭是遍於一切的回應	只有默默是最勝的言說 只有昭昭是遍於一切的回應
應不墮功	The response is without effort. The teaching, not heard with the ears.	Responding without attainment Speaking without being heard.

(zheng zhong pian 正中偏) 2. The Absolute within the Relative (pian zhong zheng 偏中正) Coming from within the Absolute (zheng zhong lai 正中來) Arriving amidst Both (jian zhong zhi 兼中至) Unity Attained (jian zhong dao 兼中到) 。

宏智禪師 〈默照銘〉	<i>Poetry of Enlightenment</i> (聖嚴法師英譯本)	現代學者英譯 (Byrne) (正覺禪師英譯本)
言不涉聽	回應不費力；教說不用耳。	回應不以證悟；教說不以聽而聞
萬象森羅 放光說法	Throughout the universe, all things Emit light and speak the Dharma.	The ten thousand things entwined together, luminously expound the dharma.
	遍滿宇宙，萬事萬物 發光而言說法義	萬件事物交織一起， 充滿光明地闡述法義
彼彼證明 各各問答	They testify to each other, Answering each other's questions.	One after another authenticates it; Each by each calls and answers.
	他們彼此證明，相互應答。	一個接著一個，證明為真 一個接著一個，提問並回答
問答證明 恰恰相應	Mutually answering and testifying, Responding in perfect harmony.	Calling and answering with clear authentication, perfectly responding to one another.
	相互回答與證明 全然和諧地回應	清晰真切地提問與回答 全然地互相回應
照中失默 便見侵凌	When illumination is without serenity, Then will distinctions be seen.	When there is no silence within illumination, anger and aggression arise.
	當「照」時缺乏「默」 差別則將可見	當「照」中缺乏「默」 嗔怒則升起
證明問答 相應恰恰	Mutually testifying and answering, Giving rise to disharmony.	With clear authentication, calling and answering, responding to one another perfectly.
	彼此互相證明與應答 升起了（不）和諧	以清明真切，提問與應答 全然地回應彼此
默中失照 渾成剩法	If within serenity illumination is lost, All will become wasteful and secondary.	When there is no illumination within silence, confusion leads one astray.
	如果在寧靜中，失去了「照」 一切就都浪費了	當「默」中沒有了「照」的功能 迷惑使人迷失方向
默照理圓 蓮開夢覺	When Silent Illumination is complete, The lotus will blossom, the dreamer will awaken.	The principle of silent illumination is totally complete. The blooming lotus awakens within a dream,

宏智禪師 〈默照銘〉	<i>Poetry of Enlightenment</i> (聖嚴法師英譯本)	現代學者英譯 (Byrne) (正覺禪師英譯本)
	當默照圓滿時 蓮花將盛開，夢中人將覺醒	默照的理則完成 蓮花盛開於夢中
百川赴海 千峰向岳	The hundred rivers flow to the ocean, The thousand mountains face the loftiest peak. 百條河川流入大海 千座山朝向最高的山峰	One hundred rivers returning to the sea, One thousand peaks facing the summit. 一百條河川洩入大海 一千座山峰朝向高峰
如鵝擇乳 如蜂採花	Like the goose preferring milk to water, Like a busy bee gathering pollen 就像鵝選擇牛奶不選水 就像忙碌的蜜蜂采集花粉	Like a swan extracting milk, Like bees gathering nectar, 就像天鵝萃取牛奶 就像蜜蜂采集花蜜
默照至得 輸我宗家	When Silent Illumination reaches the ultimate, I carry on the original tradition of my sect. 當默照觸及最究竟的境地 我持續我所屬宗派的傳統本源	Silent illumination is the ultimate attainment ; transmitted by our school [of Chan]. 默照即是最究竟的成果，是由（禪宗）所傳
宗家默照 透頂透底	This practice is called Silent Illumination. It penetrates from the deepest to the highest. 這方法稱為默照 從最深處貫穿到最高處	Our school's silent illumination ; ascends to the peaks and penetrates to the depths. 我們的宗派即是默照 升上到最高處，滲入到最深處
舜若多身 母陀羅臂	N/A ⁹⁵	Śūnyatā is its body, Mudra is its arm 空即是（身）體 手印即是手臂
始終一揆 變態萬差	N/A	From beginning to end, this one path , transforms the myriad faults. 從最初到最終，就只有這一條道路 改變了無數的錯誤

95 N/A 表示該文作者並未提出本句的解釋，以下同。

第三章 聖嚴法師〈默照銘〉文本現象學分析—— 以「念」為核心的脈絡

如本文〈前言〉所述，除文句、文義分析之外，聖嚴法師基於修行經驗，就〈默照銘〉提出文義分析而展開逐字詮釋，形成禪修指導文本（「聖嚴法師文本」）。聖嚴法師於文本中提及「默默忘言」，不僅意指「『言』語靜默」而更直至「心『念』寂靜」。足見心「念」在禪修歷程中作為禪修體驗以及方法的關鍵性。

筆者經由現象學分析「聖嚴法師文本」，認為「聖嚴法師文本」中「言」與「念」之間的聯動關係，應具有修行經驗上的特殊意義，⁹⁶是以認為「言語靜默到心念寂靜」的歷程，即為默照禪從入門貫穿直到體驗默照的整體歷程。筆者稱為「言-念」的默照禪修行脈絡。

第一節 「言-念」的修行脈絡

禪修者對自身修行經驗的覺知，不離於從非修行到修行脈絡之間轉換過程的體會，因此，探析「言-念」聯動在修行經驗上的意義，回歸修行經驗層次進行討論之前，應先與非修行脈絡的理解相互對照，釐清兩者轉換之間的差異。

本章先梳理非修行脈絡下「言」與「念」的基本含義；分析「言」與「念」分別在修行與非修行脈絡所呈現的不同理解；再回到修行脈絡對於「言」與「念」現象學分析⁹⁷——藉以逐次探析「言-念」在修行經驗層次所展現的經驗結構。

（一）非修行脈絡「言」與「念」的聯動

若在一般非修行的脈絡下，言語現象的普遍性意義，在現象上吾人可以理解「言」為：「基於字詞最小單元的升起、消失，以及詞與詞中間連續成流的狀態，

96 此處即筆者稱之為「言-念」的修行脈絡。筆者就「聖嚴法師文本」進行現象學分析，總結文本主題結構，呈現了以「念」為核心，衍生包括「言-念」、「念-我」、「念-心」等修行脈絡。

97 亦即以第一人稱的角度進行改寫、建構主題脈絡，最後嘗試整合敘述。

從而形成對語句意義的理解。」

另一方面，當把「念」理解為具有思維性的串流現象，念與念之間也同樣具有「升起、消失，以及念與念彼此之間接續成流的狀態，從而形成具有意義理解的思維。」

因此，一般情境下，「言」與「念」兩者在現象上皆呈現出「接續成流並具有意義理解」的特質。「言」與「念」彼此之間的表現和特質，將「念」視為比言語表達更微細的一種言語，兩者所顯現的層面雖有不同，但都具有「意義理解」的功能。

一般情境下，若基於「言」與「念」皆具有「意義理解」的共同基礎，將「言」視為心念以言辭組合而成的表徵，則彼此應形成相互聯動的關係。舉例而言，言語運作的靜止，不說話即可；但心念、思想言語的止息，則並不與言語的停止同步作動。

反之，若在修行脈絡下，言語靜默時，心念運作不但並不一定能夠止息，心念的活動往往反而顯得更為旺盛。⁹⁸ 言語靜默後心念活動的變化，與非修行脈絡的變化的差異為何？心念活動在言語靜默之後，是否有止息的可能？此應牽涉到修行和非修行脈絡下如何看待「言」與「念」的意義有關。

（二）修行脈絡下「言」的分析

「聖嚴法師文本」中對於「言」的觀點，原則上與禪宗傳統「言語道斷 心行處滅」⁹⁹看法一致。但實際進入禪修的方法脈絡中，「言」的意涵和作用也有不同層次的展現。

98 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版：04-16》，臺北：法鼓文化 2020 年，頁 114。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-008>（2023/07/02）。「專注用方法的時候，就會發現心裡出現許多許多的雜念、妄想，這些雜念、妄想，都與平常生活之中所發生的行為和習慣有關。」

99 《摩訶止觀》卷 3：「言語道斷心行處滅。不可以凡情圖想。」（CBETA, no. 1911, p. 27a11-12）

(1) 禪宗傳統

(A) 言語道斷

禪宗脈絡下的「言語」，一直以來皆被認為與「道」不相應¹⁰⁰。根據聖嚴法師的解釋，言語表達被視為溝通的工具，行者精通語言的目的主要是為了利益他人，但並無法表達真理——「本來面目」——的意涵。事實上，言語所表徵的符號、概念，正是吾人容易產生執著的主因，甚至可能成為傷害他人的工具。

至於『言語』，是用來做為與人溝通的工具，智者為了利人，必須學習，必須精通。但是言語畢竟不是它所表達的那些事實真相。連帶著凡是用言語的符號所組成邏輯理論，雖然可以幫助我們獲得知性的能力和各種各樣的訊息，但它不是真理的本身，不能執著，否則又可能被言語的觀念所困而當作武器來自害害人了。¹⁰¹

言語的使用，因表徵著符號、文字和概念化的呈現，聖嚴法師皆稱之為「相」¹⁰²，亦即為變動不拘的現象。

只要用文字表達的，就是語言、符號；而思議則是用嘴巴講、用頭腦思考，這也是一些符號，所有的符號都稱之為『相』。¹⁰³

按照聖嚴法師的解釋，言語、符號、文字等都只是現象的一部分，雖有功能，

100 同注 99。

101 聖嚴法師，《智慧一〇〇》，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版 07-05》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 199-200。<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-05-072>（2023/07/02）「至於「言語」，是用來做為與人溝通的工具，智者為了利人，必須學習，必須精通。但是言語畢竟不是它所表達的那些事實真相。連帶著凡是用言語的符號所組成邏輯理論，雖然可以幫助我們獲得知性的能力和各種各樣的訊息，但它不是真理的本身，不能執著，否則又可能被言語的觀念所困而當作武器來自害害人了。」

102 同注 101。

103 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版 04-16》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 22、「不可思議」與禪宗講的「不立文字」，這兩個名詞事實上是同樣的意思。只要用文字表達的，就是語言、符號；而思議則是用嘴巴講、用頭腦思考，這也是一些符號，所有的符號都稱之為「相」，都是現象。因此，「不可思議」與「不立文字」講的都是同樣的東西，那就是放捨諸相之後，當下便能夠發現自己的本來面目。」

但並非真理本身。換言之，在禪宗脈絡下，言語無法表達真理，並且本質上與「道」相違。

(B) 不可思不可議

因此，禪宗脈絡對言語、文字的基本態度：只要一口說、一進入思考，就必定離於真理之道。

禪是離開文字、語言或符號佛法是不可思議，所謂『不可思』，是無法用頭腦想像，『不可議』，是無法用言語議論、介紹或說明，即千言萬語，也無法表示出完整的佛法。所以，禪宗祖師有句話：『說似一物，即不中』，又說：『開口即錯，動念即乖』，只要開口說出任何一件事，都是錯的。¹⁰⁴

(C) 不辭與汝道

若「開口即錯」，那麼處於實際生活場景之中，一旦進入口語言說，是否意味著「道」就已不存在？索性乾脆完全不說，徹底排除言語的作用。否則，反而成爲有害於人的言語。聖嚴法師舉例說明：

百丈懷海上堂要求大眾說：『併卻咽喉唇吻，速道將來。』瀋山靈祐云：『我不說，請和尚說。』百丈答：『不辭與汝道，久後喪我兒孫。這師徒二人在講什麼呢？師父要弟子捨言語而說話，弟子很聰明，師父既然要求他不用嘴巴，他也就不說了，反轉請求師父自己說吧。百丈便答了一句：『這是跟你說不得的，如果我說了，將來我的兒孫就要受害了。』兒孫是指禪宗的後代弟子。¹⁰⁵

104 聖嚴法師，《禪與悟》，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版 04-06》，臺北：法鼓文化，2020年，頁 230。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-06-019>（2023/07/02）：「佛法是不可思議，所謂「不可思」，是無法用頭腦想像，「不可議」，是無法用言語議論、介紹或說明，即使千言萬語，也無法表示出完整的佛法。所以，禪宗祖師有句話：「說似一物，即不中」，又說：「開口即錯，動念即乖」，只要開口說出任何一件事，都是錯的。」

105 聖嚴法師，《公案一〇〇》，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版 04-12》，臺北：法鼓文化，2020年，頁 60。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-12-021>。（2023/07/02）「併卻咽喉唇吻百丈

禪宗脈絡下認為言語表達與「道」不相應。不論是公案或是師徒問答，皆以言語遮障於道，進入修行狀態皆需放捨，因此，禪宗看待語言的態度，既然無法真正地表達「道」，寧可什麼都不說。惟因應日常生活所需，不可能完全不說話。那麼，應該如何更正確地使用語言？

若以聖嚴法師舉例所作的說明，「禪」，一旦透過言語表達，必然是錯誤的表達。那麼，吾人既能表達又無誤的方式，是否可能呢？

(2) 默照之時的「言」

即便基於「言語道斷」的觀念而徹底摒棄「言」的表達，在默照禪修語境下，對於現象的表達，則包含更廣泛層面的意義——不一定需要口語言說而為的真實表達。

(A) 無言之言

即便禪宗傳統對於言語的態度，以棄之為原則，「聖嚴法師文本」提及默照同時而有的「無言之言」，並沒有否定言語存在的現象與功能，而只是否定言語表達時所存在的主觀「自我」。

既能體會到宇宙萬象，皆在隨時隨處、放光說法，當然也不難親見每一個現象或每一項各別的事物，無一不在與其他各別的每一項事物之間，互相印證，並且都在運用無言之言，彼此問答。¹⁰⁶

懷海上堂要求大眾說：「併卻咽喉唇吻，速道將來。」滄山靈祐云：「我不說，請和尚說。」百丈答：「不辭與汝道，久後喪我兒孫。」這師徒二人在講什麼呢？師父要弟子捨言語而說話，弟子很聰明，師父既然要求他不用嘴巴，他也就不說了，反轉請求師父自己說吧。百丈便答了一句：「這是跟你說不得的，如果我說了，將來我的兒孫就要受害了。」兒孫是指禪宗的後代弟子。」

106 同注 7。同時參考電子版：聖嚴法師，《禪與悟》，法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版 04-06》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 373。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=04-06-028>。（2023/07/02）
「彼彼證明，各各問答；既能體會到宇宙萬象，皆在隨時隨處、放光說法，當然也不難親見每一個現象或每一項各別的事物，無一不在與其他各別的每一項事物之間，互相印證，並且都在運用無言之言，彼此問答。正像身居佛國淨土，所遇所見，不論有情無情，都是出塵的聖人，以及佛的化身，他們彼此之間不論有言無言，都是問答論法的表現。」

由聖嚴法師的解釋可知，當現象與現象之間，沒有「自我」的運作，而只是彼此純然地存在和互映，現象本身便能夠直接呈現表達。此時，沒有口語言說的表達，現象的呈現反而更清晰更豐富，現象之間也不會因言語而形成遮障。

(B) 默唯至言

「聖嚴法師文本」進一步依默照禪的脈絡闡釋什麼是真正的言語——在默照之中的「默」，方為最高的語言。

而心愈靜愈默，所體會的深度與廣度才愈澈愈明。因此真正的真理不用講，真正的語言不必說，默照之默，即是最高的語言。¹⁰⁷

就此而論，言語的範疇並不僅止於口語言說，而包括更廣義的意義表達（expression），特別是對於「道」的表達。

默照中的「默」，在現象上的確是沒有口語的言說，但並非沒有「道」的表達。「聖嚴法師文本」提及「默」中包含更深層的法義：「沒有言語；沒有對象；乃至沒有心念的活動。」¹⁰⁸

依聖嚴法師文本的詮釋，處於如上述默照之「默」中，「道」的表達才有可能體會。

(C) 言不涉聽

「言語是傳遞訊息的符號，默照之照，明鑒萬法，當然會接受萬方傳到的消息，不過未必要用耳根去聽。六根之中，眼耳鼻舌身意，無一不能

107 同注 106，頁 370-371。「默唯至言，照唯普應；默而無言才是最高明的語言，也就是說，真正的至上的語言，是不能用語文表達的。佛陀釋迦世尊，在說法度眾四十多年之後，猶說「未曾說著一字」，就表示語言僅是不得已時用來表達心意的工具，但它本身無法真的表達全部心意，心意仍須用心去體會。而心愈靜愈默，所體會的深度與廣度才愈澈愈明。因此真正的真理不用講，真正的語言不必說，默照之默，即是最高的語言。」

108 筆者現象學意義改寫筆記，1.1（詳如附錄一）。

接受訊息。而且最好的表達是盡在不言中。」¹⁰⁹

當沒有言語的作用，現象直接呈現之時，雖有訊息的傳遞，但其中並沒有分別、揀擇；雖同時也有訊息的接收，但沒有黏著，不必然需要以固定的對應承接訊息，此時言語訊息的接收甚至可以不限於耳朵，若能不執著於相應既定的傳達方式，甚至眼睛、鼻、舌，都可以承接訊息，此即聖嚴法師所詮釋「應不墮功，言不涉聽」——言談、對應不需要花費任何努力，也不需要固定的接受媒介。

(3) 小結

言語的理解，在一般非修行的脈絡下，主要的功能在於意義理解、思想表達、與外界溝通……等，扮演著與環境互動的功能。但在修行脈絡下，特別是禪宗的傳統，言語則被特別指明為修道的障礙，甚至應徹底排除。

透過默照禪修的練習而處於「默照同時」之時，對於言語表達的理解，則進入了完全不同層次的理解——「言不涉聽」¹¹⁰、「無言之言」¹¹¹——反而是更究竟的表達。此時，不使用言語的功能，卻表達地更完整。

沒有修行脈絡的練習而能體會「無言之言」的表達，幾乎沒有可能。因而「聖嚴法師文本」所提及的「言-念」的修行脈絡，是當體驗到「心念寂靜」之後，才可能體會到「無言之言」的表達。

「言」從非修行脈絡「意義理解」的功能，直到能夠體會「無言之言」的歷程，期間所經歷的禪修體驗，筆者認為事實上涉及者即為貫穿默照禪修整體歷程的修行脈絡。於此同時，根據「聖嚴法師文本」，從「言-『無言之言』」歷程中，「念」

109 同注 106，頁 371-372。「言語是傳遞訊息的符號，默照之照，明鑒萬法，當然會接受萬方傳到的消息，不過未必要用耳根去聽。六根之中，眼耳鼻舌身意，無一不能接受訊息。而且最好的表達是盡在不言中。」

110 同注 106。

111 同注 106，頁 373。「既能體會到宇宙萬象，皆在隨時隨處、放光說法，當然也不難親見每一個現象或每一項各別的事物，無一不在與其他各別的每一項事物之間，互相印證，並且都在運用無言之言，彼此問答。」

的觀察、覺知、止息與轉換的過程，具有關鍵作用。

（三）修行脈絡下「念」的分析

與一般非修行脈絡下「言-念」之意義理解功能不盡相同，經由「聖嚴法師文本」的梳理，筆者將「聖嚴法師文本」提及的「『言』語靜默」到「心『念』寂靜」¹¹²視為貫穿默照禪修的整體歷程，並稱為「言-念」脈絡。而根據「聖嚴法師文本」的默照禪修行脈絡是，「念」是貫穿整體歷程的核心。

修行脈絡下的「念」為何是默照禪修方法的核心？如何開展？便成為理解「聖嚴法師文本」經驗脈絡，首先必須探析的主要問題。

探析「念」如何成為「聖嚴法師文本」中默照禪修方法所揭示的核心之前，本節先回顧佛教各傳統對於「念」在修行脈絡中的指涉，隨著禪修方法脈絡和傳承的差異而呈現不同的理解：

（1）佛教傳統：

（A）聲聞佛教

關於「念」的理解，自早期佛教的傳統以來，即存在非常多元而複雜的解釋與各種論述，不一而足。溫宗堃整理印順法師關於各種佛教傳統脈絡下對「念」與「正念」的解釋¹¹³，指出「念」的兩大類定義（1）「憶念」（*smṛti, recollection*）；（2）「繫於一境」。前者將「念」視為一種心所，是人人本具有的心理能力，此處特別指的是記憶力：「云何念？謂於慣習事，心不忘失，明記為性。」¹¹⁴但印順法師也提出與傳統不盡相同的新理解，認為「念」除了憶念過去，也可以是「念現在」，

112 即為聖嚴法師所詮釋〈默照銘〉的「默默」——自「言語靜默」到「心念寂靜」的歷程（即筆者稱為「言-念」的默照禪修行脈絡）

113 溫宗堃，〈印順法師怎麼說正念：論中文「正念」的多重含義〉，《圓光佛學學報》40，2022年，頁65-108。

114 《大乘廣五蘊論》：「云何念？謂於慣習事心不忘失，明記為性。」（CBETA 2023.Q1, T31, no. 1613, p. 851c26）

此處印順法師將「念」解釋為「繫念」，也就是繫縛在當前境界、所緣上。按照印順法師此處見解，「憶念」和「繫於一境」的含義非常接近¹¹⁵。

(B) 大乘：真如/唯識

大乘傳統的經論中，常視「念」和「正念」為同義而交替使用，把「念」直接當成「正念」理解。另外，在修行次第上，「念」也具有引發正見的解脫義。以及「以念得名，而實體是念相應的智慧。」¹¹⁶ 根據溫宗堃同文的梳理可知，四念處的「念」同時應具有「觀」的特性。

同文中也提及印順法師分析大乘傳統下所理解的「念」與聲聞傳統有所不同，結合菩薩道「念」演變為常念菩提心的「正念」；若結合如來藏思想，大乘「真常唯心系」則視「真如心」為正念的對象，以「與無分別心相應」為特色：

一切法的本性是真如心。正念，是與無分別心相應的念；明念不忘，無分別心依念而明徹，所以名為正念。¹¹⁷

大乘傳統另一種可能：唯識義「唯心無境」的正念，從唯識的角度而言，若還有外境的對象，便還不是正念：

什麼是正念？如攝外散的妄心，住於取向的定境，這還是妄境。妄念相續，不能達到不取相的目的。所以，攝來住於正念，當知即是住於唯心而無外境界的正念。¹¹⁸

印順法師的見解，也帶出了與聲聞傳統頗為不同，具有大乘色彩的理解：(1) 「『念』就是心」；(2) 「『念』即識」。

115 同注 114，頁 76-79。

116 《寶積經講記》：「以念得名，而實體是念相應的智慧。」(CBETA 2023.Q1, Y02, no. 2, p. 160a2)

117 《大乘起信論講記》：「一切法的本性，是真如心。正念，是與無分別心相應的念；明念不忘，無分別心依念而明徹，所以名為正念」(CBETA 2023.Q1, Y07, no. 7, p. 308a7-9)

118 《大乘起信論講記》：「什麼是正念？如攝外散的妄心，住於取相的定境，這還是妄境妄念相續，不能達到不取相的目的。所以，攝來住於「正念」，「當知」即是住於「唯心」而「無外境界」的正念。」(CBETA 2023.Q1, Y07, no. 7, p. 366a11-13)

「念」的理解和應用，因而與禪修方法秉承的脈絡密不可分，亦可由此見到從聲聞到大乘修行方法脈絡的轉變。於此同時，聲聞、菩薩道對「念」的理解，皆可作為理解「聖嚴法師文本」所提及「念」的背景。

(C) 禪宗

禪宗對「念」的理解，相較其他佛教傳統，文字用詞簡約，含義界定則更為模糊、多變，並沒有固定且清楚的指涉。

「無念者，於念而不念。無住者，為人本性念念不住，前念今念後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身¹¹⁹。」

禪宗傳統中所提及的「念」，常籠統地表達「心念」，究其中含義，有時「念」的表述即是「心」；有時「念」也有其他不同的指涉。「念」究竟是什麼，在禪宗脈絡下，往往需要視文脈而定。上文中出現的十一個念，在涵義的理解上，都稍有不同。例如，無念和不念，如何區分等等，常常令人費解。

(2) 聖嚴法師對心念的詮釋

聖嚴法師對於「念」的特性和範圍的解釋與聲聞、菩薩的理解不盡相同。「聖嚴法師文本」所呈現的「念」含義，應接近禪宗傳統的理解——筆者認為應泛指「心念的活動」。同時也有納受其他佛教傳統的痕跡¹²⁰，因而對「念」在默照禪脈絡下的理解，「聖嚴法師文本」具有更多包容性的空間。文本中提及「念」時呈現各種不同層次的意義。

119 《華雨集（一）》：「何名為無相？於相而離相。無念者，於念而不念。無住者，為人本性念念不住，前念今念後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上念念不住，即無縛也，是以無住為本。」(CBETA 2023.Q1, Y25, no. 25, p. 427a10-13)

120 例如引用「觀心無常」的方法，和「觸、受起『念』」的解釋。

(A) 「念」的特性

(a) 觸、受起「念」

根據聖嚴法師解釋，當吾人與外境相觸時，因「受」而升起之是為「念」。

所有念頭都是外境與我們的官能接觸而產生的。假如我們沒有意識到任何外境的存在，我們很有可能根本不會產生念頭¹²¹。

如聖嚴法師所說，如果沒有意識到外境，就不會產生「念」，意味著「念」的升起，緣於外境作為條件，外境透過「觸」和「受」，形成內、外分別，亦即一旦有了觸、受，內外分別就透過「念」同時升起而形成。

心念的活動，與身、受相連，一切煩惱，均以身體的五根為媒介，均以觸受與覺受為取捨，逢苦則憂、遇樂即喜，喜則生貪、憂則生瞋。¹²²

外境與身體感官接觸的同時，產生了或喜或憂的感受，根據聖嚴法師的解釋，此「受」又與心念的活動俱起。就此而論，聖嚴法師解釋的「念」不必然單純是內在的思維或念頭，而具有與外界環境相互聯動、俱起的一種現象。

121 聖嚴法師，《禪的體驗•禪的開示》，法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-03》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 142。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=04-03-009>。（2023/07/02）「修行「捨」有好幾個層次。第一個步驟是捨去你的過去和未來，而專注於現在，因為凡是妄念必定與過去和未來有關。這看起來似乎容易，其實不然。第二個步驟，我們更需要連現在這個時刻都捨棄。現在這一個時刻可分為兩個部分：外在或外境，以及內在；內在又可以分為身體和內心。首先 我們需要放下外境，因為所有念頭都是外境與我們的官能接觸而產生的。假如我們沒有意識到任何外境的存在，我們很有可能根本不會產生念頭。氣候、車子、鳥兒、風、走過你面前的人發出的聲音、光亮與黑暗、粗聲的呼吸等等，所有這些外緣都會影響你，使你雜念叢生。既然我們無法在一個完全隔絕而無任何干擾的地方修禪，唯一的方法便是「捨」。即使你已經能夠專心到只專注於你的身心，你還是會聽到外面的聲音的。然而，切勿對它們生氣，你只需要在它們生起時，「捨」掉它們。」

122 聖嚴法師，《禪的世界》，載於法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版：04-08》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 32。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=04-08-004>。（2023/07/02）「(三) 觀心法：心念的活動，與身、受相連，一切煩惱，均以身體的五根為媒介，均以觸受與覺受為取捨，逢苦則憂、遇樂即喜，喜則生貪、憂則生瞋。平常心境不苦不樂，亦無貪瞋，似非煩惱，實則因其無記，即是愚癡。故「心」的內容，包含了苦、樂、憂、喜、捨的五受，也具足了貪瞋癡三毒的全部。如何觀心？即是向起心動念處用功，觀照每一個念起念滅處，究竟是在想些什麼？心相如何？心情如何？每一念的相應處，究竟是跟五受的哪幾受有關？又跟三毒的哪幾毒相連？觀心之時，不是不許心念活動，而是明察心念在做什麼。此觀若能修成，性格必可穩定，智慧也會出現。觀心之時，覺察念念生滅，生滅之中，沒有永恆的心相可見，即能親見無常的真理，也就能夠從厭離煩惱而轉化為享受無常即無我的生活了。」

(b)「念」的生住異滅

其次，聖嚴法師亦提及「念」不只是念頭，背後還有更複雜的運作，具有「生、住、異、滅」，不斷變異的特色。

我們的念頭，實際上是念頭群，一種思想之中有不少的念頭群在，因此測量念的起伏時，再去分析出這一念從生到滅之間，還有兩個過程：

「住」和「異」，亦即「生住異滅」。「生」是念頭剛剛生起來；生起來時它是有一個點的，這任何一點叫作「住」；住的時候，實際上是在動，所以又稱「異」；然後念頭消失，則是「滅」。任何一個微細的念頭生出的時候，都有生住異滅四個階段。¹²³

因此，「念」不只是和外境聯動，聖嚴法師也提及「念」不單純是想法，而是念頭群。此一理解也和 Byrne 的表達——思維（thoughts）顯著有所差異。所謂的思維，包含在「念」的整體現象之中，但一旦進入修行脈絡，「念」的內涵相較於思維的單一理解，更為複雜多元。

(c) 修行脈絡與非修行脈絡下的「念」

根據聖嚴法師的詮釋，「心念活動」的現象，並不容易在一般日常生活中覺知，往往都是後知後覺，需要在修行狀態下，方為可能。並且在腦波的測量中，可以顯現其中的差異：

「很多人在粗的念頭滅過很久以後，才發覺到：『我剛才才有念頭！』生的時候不知道，住的時候也不知道，變動的時候，更不知道，只有在它過去了才發現到。」¹²⁴

123 聖嚴法師，《聖嚴法師教話頭禪》，載於法鼓文化（編）《法鼓全集 2020 紀念版：04-17》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 186。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-17-018>。（2023/07/02）

124 聖嚴法師，《聖嚴法師教話頭禪》，法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念：04-17》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 186。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-17-018>。（2023/07/02）「很多人在粗的念頭滅過很久以後，才發覺到：『我剛才才有念頭！』生的時候不知道，住的時候也不知道，變動的時候，更不知道，只有在它過去了才發現到。」

「『念頭』的意思，一者指思想，另外則是指念的波動，可以用儀器來測量。有禪定的人，他的腦波是非常平穩的，但還是在動；沒有禪定的人，他的腦波便起伏很大。」¹²⁵

綜上所述，若將「念」視為一種可被觀察的現象，它具有非常多元的面向，具有自己的起滅、變異方式，因此，並不只是單純的思維、想法或念頭群；並且也非獨立存在，非獨立運作，而是與環境的接觸、感受一起聯動；甚至也可以透過物理性的儀器測量，分辨「念」活動的不同模式，特別是禪定與非禪定狀態所顯現「念」之狀態的差異。因此，聖嚴法師在禪修脈絡下提及的「念」，可能指涉的是比思維、想法、念頭等更寬的範圍，涵蓋著不同層次的現象。

(B) 念的光譜

聖嚴法師所提及的心念活動範圍極廣，涵蓋修行狀態下和非修行狀態下的現象，可囊括最粗的「念」¹²⁶到極細的「念」¹²⁷之間極大的光譜。

「前念不同後念，前念消滅，後念生起，後念生起而同時前念消失。普通人是有發覺這一點的，要有修行的人才會明白。而且修行的程度愈高深，覺察心念起滅的現象也就愈微細，故有『一剎那間，九百生滅』之說。」¹²⁸

聖嚴法師在禪修脈絡下提及的「念」，因此至少包括三種不同的層次：包括與外界接觸而有身受的「念」體驗、生住異滅不斷遷流的「念」現象，以及非常微細，若非進入極深禪定難以覺知的一剎那 900 生滅的「念」。上述不同層次的「念」，

125 同注 122，頁 185-186。「念頭」的意思，一者指思想，另外則是指念的波動，可以用儀器來測量。有禪定的人，他的腦波是非常平穩的，但還是在動；沒有禪定的人，他的腦波便起伏很大。譬如一個人正在生氣時，腦波的上下起伏差距很大，這從現在的科學儀器就能測出。」

126 此處指與外境接觸時所升起的身受。

127 此處指禪定中所見剎那 900 生滅。

128 聖嚴法師，《拈花微笑》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-05》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 12。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=04-05-002>。（2023/07/02）

作為一種整體的現象，是否具有共通性和可經驗性？

(C) 念、無念

由「聖嚴法師文本」中「念」的文義分析與還原可知，聖嚴法師談及「念」時，並非僅僅單一的指涉和詮釋，而是根據不同的方法脈絡，具有整合性、多面角度的理解。並且囊括的範圍極為寬廣。

(a) 分別性思維

「如果心態很執著，這是有念；若是心中沒有執著、心中無牽掛、心中不留痕跡，但是有反應、有功能，以沒有自我中心的態度來處理事，這才是無念，是沒有自我中心的念。」¹²⁹

聖嚴法師解釋「有念」與「無念」的差別之處，在於是否採取「執著」的態度，而非「念」的存在或消失。執著，一般而言表現在對於對象的抓取¹³⁰，有對象、有抓取，本質上是一種基於「分別性的思維」(discriminating thinking) 與行動。

因此，源於執著而有的「念」體驗，不論是粗、細，在一般非修行狀態下，「念」原則上與「妄念」是同義詞。若從字源的角度來看，也有類似的含義¹³¹。故筆者稱此為「升起二元分別思維的即時現象」。

(b) 修行從「無念」開始

在「聖嚴法師文本」的修行脈絡下，如何體驗「念」、「無念」的差異？

「修行的時候，是從無念開始，先練習讓你的心念不要在妄念上面打轉，因為如果有妄念或雜想，你便沒有辦法修行。」¹³²

129 聖嚴法師，《聖嚴法師教話頭禪》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-17》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 214。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-17-022>。

130 聖嚴法師，《找回自己》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：08-08》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 45。<https://ddc.shengyen.org/?doc=08-08-012>。「只要是與自己相關的任何事、任何物、任何人，乃至於任何觀念，你都很在乎的話，那就是執著。」

131 《釋名》「念，黏也。意相親愛，心黏著不能忘也。」

132 聖嚴法師，《聖嚴法師教話頭禪》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-17》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 167。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-17-016>。（2023/07/02）

從聖嚴法師如上的解釋中可以得知，「無念」與「念」之間的區別，不在於心念活動現象的存在或消失，而在於「念」的特性因進入修行脈絡而產生可能的轉變。當禪修者練習不斷放捨「念」而體驗到具有二元分別特性又呈現不斷升起、滅去的現象，便是從「妄念」轉變為「無念」的契機。

由此可推知，「念」到「無念」的歷程，關鍵在於是否由「升起二元分別的思維」轉化為「升起無二元分別的思維」。

(c) 「無念」同時為方法和目標

以上述「念」與「無念」差異的說明，使以「無念」作為禪修方法，具備了合理性。就「聖嚴法師文本」所談及的默照禪法脈絡而言，一開始即以放捨「念」為方法，即是以「無念」為原則的練習過程；「無念」也是聖嚴法師解釋禪修方法時，連貫從開始到修行目標的主軸核心：

「無念是沒有自我中心的執著，是解脫，是我們要達成的目標。修行從開始到結束，都跟無念相關，亦即開始是從無念著手，所要達成的目標

也是無念」。¹³³

聖嚴法師將「無念」作為修行的方法，同時也是修行的目標。「無念」作為默照的方法，是不斷放捨妄「念」，練習切斷念與念之間的串續，以「無二元分別思維現象」為原則的方法練習，轉化（或對治）「二元分別思維」的習慣；而作為修行的目標，則是透過「念」的觀察，體驗心念活動的生滅、在經驗上實際體會「二元分別思維」與「無二元分別思維現象」的差異，從而藉由體驗兩者差異而對心念現象有新的認識和轉化。

133 聖嚴法師，《聖嚴法師教話頭禪》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-17》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 214。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-17-022>。（2023/07/02）「無念為宗」的「宗」，是目的或目標的意思。無念是沒有自我中心的執著，是解脫，是我們要達成的目標。修行從開始到結束，都跟無念相關，亦即開始是從無念著手，所要達成的目標也是無念，因此經文首先標出它的宗旨和目標。

(D)「念」是「心」的發動

「念」作為一種經驗現象，且作為禪修方法上的主軸，關於「念」的來源之探究與理解便非常關鍵。聖嚴法師提及「念」的活動指出：

「念」是「心」之發動。

筆者認為在經驗上此應意味著「念」是「心」發動所展現的一種現象：

念是心之發動，遷流於三世，如前念、今念、後念。如果『念念』二字連用，則有極短時間、剎那之意，一念為一剎那，念念即為剎那剎那。

134

「聖嚴法師文本」提及的「心」，應是指修行脈絡下的「心」，其內涵非常複雜龐大，不同佛教傳統也有不同的見解¹³⁵，此處則以默照禪所談及的本自具足、清淨光明 (illuminous)的「心」為主要範圍，但此「心」深厚的法義和哲理含義¹³⁶，暫且不在本文細論，而僅聚焦聖嚴法師默照禪脈絡下的理解¹³⁷。

134 聖嚴法師，《神會禪師的悟境》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-14》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 64。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-14-011>。（2023/07/02）「念念無求，求本無念。念字本為記憶所對之境而不錯妄；或做動心作意，例如《法華經·信解品》有云：「即作是念，我財物庫藏，今有所付。」念是心之發動，遷流於三世，如前念、今念、後念。如果「念念」二字連用，則有極短時間、剎那之意，一念為一剎那，念念即為剎那剎那。」

135 A Dictionary of Buddhism, Oxford University Press, 2003, 2004 (which is available in electronic version from answer.com) (2023/07/02) Citta (Sanskrit; Pāli). Mind; in early Buddhism and present-day Theravāda, citta is regarded as virtually synonymous with vijñāna (consciousness) and manas (intellect) but in later schools of Buddhism it is distinguished from those two. It is defined as the cognitive ground underlying the dynamic system of psychological operations (caitta). According to many schools, the mind in its natural state is intrinsically luminous (citta-prakṛti-prabhāsvara), free from all attachments and conceptualizing, and thus is empty in nature (śūnya). In this latter sense, some Mahāyāna and tantric authorities understand citta as equivalent to bodhicitta, and hold that when the natural state of mind is obscured by the false split into a perceiving subject and perceived objects, the everyday mind, which is a fragmentation of its natural state, arises.

136 聖嚴法師，《三十七道品講記》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：07-11》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 25。<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-11-005>（2023/07/02）：「第三念處是觀心無常。佛教心理學的「心」，有三個層面的意義：第一是識，是由於感官與外在環境互動所產生的覺知，譬如透過眼根，我們可以看見東西，透過耳根可以聽聞聲音等，這些心理現象都是屬於認知的了別識。第二是意，也是思量，不需要經過感官的覺受，像是思考與記憶；這種現象在睡眠中也會發生，因為心不需依賴感官照樣能做夢。第三是心，在意識的底層，就是使生命延續一世又一世、相繼不斷的；它不但連結過去世與現在世，也會延續至未來世。」

137 本文僅先排除不在研究範圍內所理解的「心」：此處的「心」，並非指涉大腦功能；並非指肉團

由聖嚴法師此處的解釋可知，作為從清淨光明的「心」發動的現象——「念」，具有遷流三世的特性，此遷流的現象聖嚴法師稱為「念念相續」——念與念串續而遷流，同時也成為「剎那」為時間進程的表徵。

(a) 念念相續與念念不住

聖嚴法師提及「念是心的發動，遷流三世，如前念、今念、後念」，以及「動心作意」，在現象上表現為「念念相續」：

念念相續即是『住』，每一念都是住的；如果念念不住，念就斷絕、不相續了。而斷絕以後，每一念沒有了妄念、執著念，這個時候，我們自己的法身現前。所謂「法身」，是指佛的法身，而這個佛是我們自己，也就是我們見到了自己的法性身，法性身即是佛性。¹³⁸

依聖嚴法師如上的解釋，在方法上，最核心的便是從「念念相續」到「念念不住」的體會與練習。如能從「念念相續」轉為「念念不住」時，就能體驗到「法身」。聖嚴法師同時又說，法身即等同於佛性。此應意味著「念念不住」在修行經驗上的究竟意義。

「心」所發動的「念念相續」，具有「住¹³⁹」的特性，亦即念與念之間連續而立，彼此不孤立。當透過持續地修行，直到產生「念念不住¹⁴⁰」的體會，此時「心」的智慧功能，因此也跟著顯現。

(3) 小結

從聖嚴法師對心念的解說和詮釋，可知「念」在修行脈絡下更傾向以一種可以體驗到的「心念活動現象」來理解。「念」因此遠遠不只是單純的思維，也不只是

心；並非指情緒的表現等。

138 聖嚴法師，《聖嚴法師教話頭禪》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-17》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 187-188。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-17-018>。（2023/07/02）

139 此處的「住」，筆者認為同時可以理解為「不孤立」。

140 亦即念與念之間彼此孤立起來。

心理學傳統意義上的意識，而是：（1）與環境的脈動俱起而生，且有自己的生滅軌跡的現象；（2）透過體會「念」與「無念」之間的變異，練習修行的方法而趨近禪修的目標；（3）透過練習，慢慢地更清楚念與念相續串流之「念念相續」的現象；（4）漸次轉變到念與念彼此孤立的「念念不住」；（5）體會「念念不住」的同時，顯現「心」的智慧功能之歷程。

基於上述聖嚴法師對心念的詮釋，「念」的理解即為不離佛教傳統但又已然跳脫於典型佛教傳統論述、心理學傳統的概念範疇而更為鮮活、更貼近吾人生活與修行經驗。

惟從經驗共通性、原則性的角度，如何能更統整性地建構「念」的經驗意涵？這便牽涉到修行脈絡下對於「念」本質直觀的理解——筆者故而透過現象學方法的處理，以意義改寫的方式，提出「聖嚴法師文本」中對於「念」的現象學理解。

第二節 「言」、「念」的現象學分析

為能從經驗共通性與普遍原則性的角度重新梳理對於「言」、「念」的理解，筆者嘗試透過提出修行脈絡下「言」、「念」之現象學理解，從而形成修行經驗結構的新視角。

（一）「聖嚴法師文本」——「念」的現象學分析

筆者就「聖嚴法師文本」進行現象學分析¹⁴¹，聖嚴法師以「心念活動」的角度詮釋「默默忘言 昭昭現前」時，指出：

先將自己跟環境孤立起來，再將自己的現在跟過去與未來孤立起來，最後要將自己的現前一念跟前念與後念也孤立起來。¹⁴²

141 亦即以研究者第一人稱意義改寫文本的方式，透過重新建立主題與整合敘述，嘗試消理解聖嚴法師文本所指涉的經驗內涵和結構。

142 同注 7。頁 51。

聖嚴法師如上的解釋，以「孤立」起自己與環境、過去與未來、前念與後念等原則性的方法，詮釋「默默忘言 昭昭現前」的修行路徑。而所謂「孤立」的動作，則是透過心念活動進行，從而展現了「念」¹⁴³在禪修方法上的歷程（詳見表六）：

- (1) 首先透過「言語靜默」，暫停平日從外攀緣的習慣，也就得以將自己與外在環境孤立起來；
- (2) 爾後自然進入「覺知心念活動」的狀態，此時會發現心念活動不斷生滅遷流的現象；
- (3) 接著，再以不斷放捨「所覺知到的心念活動」作為方法，嘗試切斷念與念之間的串續，與自己的過去、未來漸漸形成彼此孤立、不串續；
- (4) 此歷程中並可體驗到身、心狀態一步一步發生變異；
- (5) 如能持續保持放捨的方法，對心念活動的覺知越來越細微；
- (6) 直到最後，現前一念也與前念、後念孤立起來，繼續練習則可能漸漸地體會心念寂靜。

筆者稱此為「言-念」脈絡的現象學理解¹⁴⁴——以現象學經驗層次的理解，重新梳理從「言語靜默」漸次進入「心念寂靜」歷程。

143 此處「念」與「心念」視為同義詞。根據聖嚴法師的說明，念的特質，不是緣過去，就是緣未來，或者現在。當透過放捨截斷念的連續，事實上便可以理解為：將過去、現在、未來孤立起來。

144 筆者透過第一人稱的重新消理解和敘述聖嚴法師原話，而整合成為「言-念」的修行脈絡。如表五所示，先將聖嚴法師的詮釋逐句展開意義的改寫，再從意義改寫中，提煉關於意義脈絡中的核心概念，進行本質直觀的描述，作為整體修行脈絡的現象學理解。

表五：「念」現象學理解：二元分別思維逐步體驗無二元分別思維歷程

「言-念」 修行脈絡	聖嚴法師詮釋	「言-念」 整體脈絡的意義改寫	「言-念」脈絡的 現象學理解
從言語靜默開始	<u>先將自己跟環境孤立起來</u>	首先透過「言語靜默」，暫停平日從外攀緣的習慣，也就得以將自己與外在環境孤立起來；	以言語靜默作為方法的起點，從「言」入「念」
逐步到心念寂靜	再將自己的現在跟過去與未來孤立起來，	爾後自然進入「覺知心念活動」的狀態，此時會發現心念活動不斷生滅遷流的現象；	進入『念』的觀察，體會到「升起二元分別思維的即時現象」；
		接著，再以不斷放捨「所覺知到的心念活動」作為方法，嘗試切斷念與念之間的串續，與自己的過去、未來漸漸形成彼此孤立、不串續； 此歷程中並可體驗到身、心狀態一步一步發生變異；	在方法上逐步放捨「二元分別思維現象的『念』」
	最後要將自己的現前一念跟前念與後念也孤立起來	如能持續保持放捨的方法，對心念活動的覺知越來越細微； 直到最後，現前一念也與前念、後念孤立起來，繼續練習則可能漸漸地體會心念寂靜。	直到能夠體驗「無二元分別思維現象的『無念』」；
			同時也在體驗到「無念」時，體現了「心」的智慧功能 同時體驗到「無言之言」的表達

(1) 「念」的現象學理解

(A) 體驗到「心」升起二元分別思維的即時現象

筆者嘗試從聖嚴法師如上關於「念」的各種解釋和表述中，以現象學理解的角度，整合敘述「聖嚴法師文本」所提及的「念」為：

「經驗到『心』升起二元分別思維的即時現象」(*experiencing the real-time phenomena of "citta" arising from discriminating thinking*)。

換言之，緣於某些條件，經驗到：

「從『心』¹⁴⁵升起二元分別思維而產生的即時性同步現象，即為『念』」。

筆者以此作為「聖嚴法師文本」所提及「念」整體現象的共通性描述。綜上所述，筆者總結「聖嚴法師文本」脈絡下的「念」是指：

「本自具足、清淨光明的『心』因升起二元分別的思維而體驗到的即時現象。」

若以此「念」的現象學理解作為貫穿默照禪修行脈絡的主軸，「默默忘言 昭昭現前」的修行脈絡，則可重新梳理為如下的「言-念」歷程：

- (1) 以言語靜默作為方法的起點，從「言」入「念」；
- (2) 進入『念』的觀察，體會到「升起二元分別思維的即時現象」；
- (3) 在方法上逐步放捨「二元分別思維現象的『念』」，直到能夠體驗「無二元分別思維現象的『無念』」；
- (4) 同時也在體驗到「無二元分別思維」時，體現了「心」的智慧功能。

因此，筆者以現象學理解的角度總結認為「聖嚴法師文本」所指涉的默照修行脈絡，在整體現象上體現：從言語靜默，漸次進入「二元分別思維之即時現象」的覺知，透過聖嚴法師所教導的方法，持續練習放捨所觀察到的「二元分別思維之即時現象」，逐步體驗「無二元分別思維現象」而顯現「心」的智慧功能的歷程。

(二)「聖嚴法師文本」——「言」的現象學分析

(1)「言」的現象學理解

(A) 於升起二元分別思維同時，連結環境和意義對象而為的口說表達。

基於如上述之「念」的現象學理解，作為「念」的言語表徵，「言」的現象學理解，同樣也以二元分別思維為前提。於此同時，相對於「念」，「言」更增加與環

145 關於「心」的理解，此處暫時擱置不論，而只是按照聖嚴法師的原話——本自具足，清淨光明的「心」——置入框中，暫不予解釋或處理。

境以及意義對象之間的聯結，並以口說作為表達。

因此，筆者嘗試提出「言」的現象學理解為：「於升起二元分別思維即時現象的同時，連結環境和意義對象而為的口說表達。」

若以此理解回到本章第一節（p.50）所論的「言-念」的修行脈絡，言語靜默時，連結環境和意義對象而為的口說表達因此暫停。但升起二元分別思維的即時現象（「念」）未必因此止息。

(B)「言-念-無言之言」的歷程

根據聖嚴法師的禪修指導，在口語表達暫停之後，進入心念活動的觀察，透過不斷放捨「二元分別思維的即時現象」的練習，慢慢才有機會體會「無二元分別思維的即時現象」。而當能體驗無二元分別之時，關於「言」的理解，就會形成與「連結環境和意義對象而為的口說表達」完全不同的理解。

當能體會「無二元分別思維現象」的現象，此時口語或非口語的表達，不一定不存在，但以無二元分別思維現象為前提而進行表達。此時便能體會：萬事萬物皆呈現沒有二元分別的表達，亦即「聖嚴法師文本」詮釋正覺禪師〈默照銘〉「彼彼證明 各各問答」所指的涵義。

當能體驗「無二元分別」時，此時並沒有否定言語本身，而僅以純粹功能性的角色看待言語。此時的「言」筆者嘗試理解為：「無二元分別思維現象，不以連結環境和意義對象而為的，不限於言說的表達。」

(2) 小結

就此而論，在「聖嚴法師文本」所呈現的「言-念」修行脈絡下，「言」的現象學理解呈顯不同的層次：(1) 剛開始進入禪修脈絡時，暫停以連結環境和意義對象而為的口語表達，以及(2) 經驗無二元分別思維現象之默照同時，不以連結環境和意義對象而為的非口語表達。

因此，對於「言」的體會能夠到達第二層次的「無言之言」，是依默照修行脈絡中「『念』到『無念』」的練習和體會為前提從而能體會到的歷程。

第三節 「念-我」修行脈絡

如本章第二節 (p.67) 所述，筆者視「聖嚴法師文本」所提及「言-念」為默照修行脈絡整體的歷程。此「言語靜默開始到體驗心念寂靜」的歷程中，期間可能非常漫長。禪修者也並非人人都有機會經驗「心念寂靜」的狀態。但若持續或密集練習，則多數禪修者能體驗到身體感、知覺變化等身心變異；另一方面，根據聖嚴法師的說明，當禪修繼續深入，也可能感受到一般生活情境中理所當然存在的「自我」和禪境中「我感」¹⁴⁶變異的知覺變化。

依「聖嚴法師文本」的脈絡，以放捨「念」為核心方法而體會到禪境中「自我/我感」的變化，筆者稱為「念-我」的修行脈絡——亦即禪境「我（感）」的知覺變化，與「念」的聯動有關。

(一) 非修行脈絡下的「我」/「自我」

(1) 「自我（概念）」從無到有的發展軌跡

吾人在日常生活的經驗上，若沒有「自我」（概念）（Self）的存在，沒有內、外相對的二元關係，則可能沒有辦法執行生活上所需的功能。從心理學的角度看待「自我」（概念）的形成過程，著名的「鏡像實驗」¹⁴⁷中可以得知自我概念的發展軌跡。所謂「自我」的概念是在人我互動¹⁴⁸的客體關係¹⁴⁹過程中，慢慢地形成自形

146 此處的「我感」，指涉的是一種「有『我』存在的感覺。」但並此存在感，不必然具有實體性。

147 經典的發展心理學實驗——「鏡像自我」——闡述人類「自我概念」心理發展從無到有的建構軌跡。大約十七個月大的嬰兒開始出現具有「自我概念」的現象，隨著年齡增長，慢慢形成「『我』是誰」、「『我』的 X，不是你的 X」、「我存在」等認知模式。Gallup Jr, Gordon G., James R. Anderson, and Daniel J. Shillito. "The mirror test." *The cognitive animal: Empirical and theoretical perspectives on animal cognition* (2002): 325-333.

148 幼兒早期「自-他互動」所形成的客體關係。

149 Hamilton, N. Gregory, 楊添園、周仁宇譯,《人我之間：客體關係理論與實務》(Self and Others:

象與他對象（通常是母親或是照顧者）相對關係的認知，並不斷肯認（affirm）自形象為「自我」而建構起來的。在吾人所處的社會環境，必須要有「自我」的功能，才能應對社會生活的需求。

嬰、幼兒的社會關係能力，也在「自我概念」出現之後才能開始建立。而個體和他人互動的反饋，則又回過頭來更肯認「自我」的存在，如此反復迴圈，歷程可持續畢生。就此而論，「自我概念」形成的生理、心理和社會基礎，可謂非常堅實，經過反復固化，「自-他」、「主-客」的二元對應結構，在生活中幾乎已是不必存疑的當然。

惟心理學不同領域中對於「自我」也有不同的理解。簡秀貞等在〈不執著在心理治療的應用：減少不善的心所與增強善的心所〉的研究中，則從佛法的觀點，但以心理學的語言提出不同的解釋：

「自我」的本質為何是空的？是一種不去依賴任何事物，卻能夠存在的本質呢？自我之所以能夠存在，完全都是站在依賴其他事物的角度而存在的。¹⁵⁰

簡秀貞心理治療視角對於「自我」的理解，對於自我的本質展現關懷，適合作為理解「自我」/「我感」之間差異的準備——跳脫「實體『我』存在」之自我概念的理解。

（2）現象學脈絡下的「行動可為性」

現象學心理學視角對於意識狀態的理解，和發展心理學主流的定義非常不同：「意識狀態即為人與周遭事物組織起來形成置身所在之整體」¹⁵¹，亦即現象學視角的意識狀態是與環境所形成的經驗地帶。李維倫認為此處所指涉的意識狀態具有

Object Relations Theory in Practice)，臺北：心靈工坊，2013年。

150 簡秀貞，王慧婕，夏允中，〈不執著在心理治療的應用：減少不善的心所與增強善的心所〉，《本土諮商心理學學刊》12（4），2021年，頁54-74。

151 同注52，頁102

「存有義」，而不單純只是個體內在心理現象¹⁵²。以現象學對意識狀態的基本定義，對於「自我」的理解，並不認同有一個明確的意識主體存在。

換言之，同樣傾向於心理學範疇的現象學視角並不支持「主-客二元」結構的立場，甚至不以「我」稱之，而採取「具行動可為性的作為者」來指稱——只有一個作為者的「我感」存在，但沒有「實質主體『我』存在」。此一視角，對於禪境中「我感」形成也提供了不同思考的可能性。

(3) 小結

日常生活情境中，吾人幾乎是近於本能地，將「自我」¹⁵³肯認為具有主體性、使一切可為的「意識主體」¹⁵⁴，如此一方面便於回應社會生活所需，另一方面也顯現了個體「自我概念」受到社會化過程形塑的結果。

在非修行的脈絡下，心理科學之發展心理學的視角，提出「自-他」二元關係成立的生理、心理、社會基礎。吾人日常的社會生活中，也呼應了二元關係成立的功能。但現象學心理學和心理治療領域對此則採取不同的視角，認為主、客二元的關係，未必真實存在。因此，對於「自我」的理解，也與心理科學的角度顯著不同，提供了理解自我的另外一種可能。

(二)「聖嚴法師文本」——「我」的分析

日常生活中對於「自我」的肯認，當進入禪修的修行脈絡則可能有完全不同的體驗和認識。¹⁵⁵

依前述聖嚴法師〈默照銘〉英譯本之文義分析，以「只有互依、互動，不存在

152 同注 52，頁 103

153 此處所指涉的「我」，是具有自我概念，肯認自己與他人為分離、不同的個體。同時具有意識主體功能。

154 同注 52。

155 此處指涉的是：吾人可能進入經由默照禪修「言語靜默到心念寂靜」的修行路徑，亦即領會「二元分別思維到無二元分別思維」的歷程。根據「聖嚴法師文本」的現象學理解，當禪修者能夠領會「無二元分別思維」之時，「我」成立的條件也隨即消失，筆者稱為「默念忘我」。

對立」來描述看似二元對立對象之間的關係。因二元對立關係不存在，衍生為「我¹⁵⁶」與「他者」成立的條件也不存在。

換言之，就「聖嚴法師文本」呈顯的默照禪修行脈絡，當能體驗「無二元分別思維現象」時——體驗二元關係不存在——此時具有主體性的「自我」；以及相對於「我」與對象之關係，便無法成立。

(1)「自我」及「我感」的相互轉化

非修行脈絡對於「自我」概念的需求和修行脈絡對於「我」存在的體會，截然不同，因此日常生活中「自我」概念的鬆動，即牽涉到日常生活與禪修體驗之間的轉換——生活中不斷肯認的「我」，是否有可能透過禪修而能產生鬆動，以「我感¹⁵⁷」的認知取代「我」的肯認？

具體而言，「聖嚴法師文本」文義分析所提及「實體『我』不存在」的觀點，在實踐層面的可行性如何展現？——「實體『我』」若不存在，如何表現於禪修的歷程中？¹⁵⁸更重要的是，從經驗層次的表現回過頭來回應文義分析所指陳的「實體『我』不存在」論述，是否具有轉換的可能性？

關於日常生活中肯認的「自我」與進入禪修歷程中「我感」之間的轉換，一般生活情境中幾乎不可能經驗到，而要在一定深度的禪境體驗的基礎下才有可能。

而一旦能夠體驗「自我」/「我感」的差別，對於行者生活、生命，乃至修行意義，便也可能（開始）產生本質上的反轉：吾人基於與日常生活截然不同的禪修經驗，以「我感」的體會再回到日常生活中面對「自我」的存在，則再影響生活情境中對於「自我」的轉化，發生轉化的可能性是值得期待的。而使得「自我」-「我

156 此處的「我」所指涉的範圍，更廣於心理學所指涉的「自我概念」。而是以二元關係的彼此對象關係來看待「我」的成立或不成立。

157 對於「聖嚴法師文本」而言，在禪修脈絡下，當能體驗「無二元分別」時，「我」存在的成立條件也就消失了，此時，沒有「我」，但仍有互動、相依的關係，仍可能具有一個「我感」的感覺

158 若依照心理學的觀點，「我」/「自我」的存在具有社會、生理、心理的堅實基礎，而且具有適應社會生活的功能。但禪修脈絡下的「我」，則轉為純粹二元關係的認知。

感」轉換可能的關鍵，則在於對「『我』是什麼」是否能夠形成完全不同的認知與體會。這便牽涉到「自我」與「我感」在禪修歷程中與日常生活不同的理解與體驗如何展現。

(2) 念念皆我

「聖嚴法師文本」以實例解釋「自我」與「我感」區分的看法，即可作為禪修脈絡下對於「我」的新認知。：

曾有一位禪修者在小參時告訴我說：「『我好像是在跟什麼人鬥爭呢！』
我說：『那是你自己在跟你自己鬥爭。』他說：『自己怎麼可能有兩個我呢？』我說：『何止兩個，而是無數個。雜念妄想如絲如麻。因前念與後念矛盾，所以覺得有兩個人在心中角力鬥爭。那就是疑暗而非默照。』

159

聖嚴法師此處從「念」的角度——前念與後念矛盾——來看待和說明「我」的本質。根據聖嚴法師的解釋，上述實例中禪修者所認為「與什麼人鬥爭」，意味著「實體『我』存在」的認識，而聖嚴法師的解釋，則將我視為是伴隨「念」的生、滅現象而出現，並非實體存在。

如聖嚴法師的詮釋，每個「念」升起的同時就有了一個「我」的感覺，因此，無數個「念」就有無數個「我感」，所謂「念念皆我」揭示了並非有一個實體「我」的存在，而只是「有『我』的感覺」存在。聖嚴法師如此解釋，透過「念」和「我」的聯動關係——「有『念』就有『我』」——將真實存在的「我」及虛幻的「我感」經驗區分開來。

聖嚴法師即從修行經驗的角度，以「念」來表達「自我」和「我感」的虛幻。吾人若能透過禪修的歷程，體會到「念」的生滅，諸如「真實存在的『我』」是否如

159 聖嚴法師，《禪與悟》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-06》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 359。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-06-028>。(2023/07/02)

平常所認識的堅實？」如此的疑問便很可能升起（正如向聖嚴法師小參的禪眾會產生的問題）。對此問，進行探究與反思，才可能對於生活情境中「自我」與禪境中「我感」產生不同的認知與體會。

（3）默默，就是沒有自我

禪境中的「我感」鬆動，也並非依循固定流程。隨著禪修深度與對於「念」越來越細的觀察，也持續發生變化，並非單一層次的表現。「聖嚴法師文本」對於「默默」的詮釋，除了以「心念的寂靜」詮釋「默默」，也在相關著述中¹⁶⁰表示「默默，就是沒有自我」。但「沒有自我」的體會，並非一蹴可及，而需要經歷不斷持續修行的歷程。

當你修行進步時，就會瞭解其實並沒有能夠被照的自我。那時，我們知道自己所激起的煩惱、焦躁、焦慮其實並不存在，並沒有一個人擁有這些煩惱。¹⁶¹

「我們所體驗到的動作、念頭、感覺，並沒有一個獨立的自我或擁有者。」

¹⁶²

由聖嚴法師解釋可知，若能在修行過程中，體驗到「念」的生滅變化，也就能體驗到「自我」——具主體性的作為者並不存在。聖嚴法師上述所舉例的禪修者，即因本身的生活中與禪境中「主體性的存在」的不同體會感到困惑。而聖嚴法師「念念皆我」的解釋，訴諸「自我」虛幻、非實存的觀點和實例，正好提供禪修者所困惑的解方。

當禪修者能夠透過禪修的歷程，體會平日所肯認的「實體我」，其實是「念」升起時似主體性的「我感」，也就能產生「實體我」不存在的新認知。以此新的認

160 聖嚴法師，單德興譯，《無法之法-聖嚴法師默照禪法旨要》，臺北：法鼓文化，2009年。

161 同注 160，頁 137。

162 同注 160，頁 137。

知再回到生活情境中，「『我』之所以為『自我』」的必然性，也有了發生改變的契機。

筆者因而以本章第二節「念」的現象學理解重新敘述「聖嚴法師文本」**「有多少個『念』就有多少個『我』」**的表述：

- (1)「念」是二元分別思維升起的即時現象；
- (2)當透過持續放捨二元分別思維而體驗到「無念」——無二元分別思維現象的現象——「能」與「所」的對立關係也就不存在；
- (3)無「能、所」關係的脈絡，被照的「我」自然也就不會存在了。

綜上所述，「聖嚴法師文本」修行脈絡中提及「默默」和「我」的關係，是經由「念」的觀察、覺知、止息，直到體驗「無念」之時——亦即無二元分別思維現象時——「實體『我』存在」的認知才能在修行經驗的層次體會到「『我』存在」的反轉，同時也呼應聖嚴法師「默默，就是沒有自我」的詮釋。

換言之，「默默」和「自我存在」之間，還是需要透過「念」-「無念」的觀察和體會來反轉。如此便能理解「聖嚴法師文本」為何以「有多少個『念』就有多少個『我』」來解釋「我」是否存在的問題——同時也推知「我」和「念」之間息息相關。

(三) 聖嚴法師「四心次第」：統一心

就實修層次而言，關於「我」與「對象」之間對應關係改變的體驗，並非一蹴可及，而是經歷了諸多階段性的體驗。聖嚴法師指導禪修時常提起的禪修進程與身心變化歷程，筆者稱為「四心次第」的禪修次第——亦即「散亂心」、「集中心」、「統一心」，以及「無心」。

根據「聖嚴法師文本」的解釋，當在禪境中體驗到「統一心」，「我」與「對象」之間的二元關係，也可能會有新的、顯著的變化。

(1)「統一心」：有「念」、有「我」

「聖嚴法師文本」提到「統一心」時：依照深淺程度並可再分為兩個層次——「身心同一」、「內外合一」。

有了基礎修行的經驗，雜念自然愈來愈少，會感覺到身與心是結合在一起。本來是『我在打坐、我在打坐』，突然間會發現，打坐和我、身體和我，是同一個東西，『我』的這個念頭已經不存在，這時就是統一心的出現。¹⁶³

禪修者持續練習放捨所覺知到的「念」，從而漸漸地覺知到身和心之間產生同一¹⁶⁴的知覺。此時心念中已沒有一個「我」¹⁶⁵的念頭，此時即為聖嚴法師所提及「統一心」中較為淺層的「身心統一」。

當自己的身體與自我分不開時，其實『我』已經跟環境融合在一起了，這是自己與環境的內外統一。統一時，不再把環境裡的狀況當成對象，雖然也聽得到或看得到，但不是以對立的態度來聽、來看，環境裡的任何東西都是與自己合而為一。但是請諸位不要想刻意變成內外統一，『刻意』是妄念，無法產生統一。內外統一是從身心統一自然而然進入的，如果刻意想要跨一步，結果反而會變成退步，這就離開統一心了¹⁶⁶

163 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-16》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 146，<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-013>。（2023/07/02）「有了基礎修行的經驗，雜念自然愈來愈少，會感覺到身與心是結合在一起。本來是「我在打坐、我在打坐」，突然間會發現，打坐和我、身體和我，是同一個東西，「我」的這個念頭已經不存在，這時就是統一心的出現。到了這個程度，可能對環境的聲音與狀況還是知道的，如果完全聽不到，那就是進入「未到地定」，尚未進入深層的定。但是以默照禪而言，不應該進入到未到定，而應該清楚知道身體在打坐以及環境裡的狀況，只是沒有特別去注意這些狀況。」

164 此處筆者以「同一」描述，以呼應聖嚴法師原話用詞「打坐和我，身體和我，是同一個東西」。

165 此處聖嚴法師說的「我」的念頭，筆者的理解，是指以「身體為我」的念頭。

166 聖嚴法師，《聖嚴法師教默照禪》，法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-16》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 146。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-013>。（2023/07/02）「當自己的身體與自我分不開時，其實「我」已經跟環境融合在一起了，這是自己與環境的內外統一。統一時，不再把環境裡的狀況當成對象，雖然也聽得到或看得到，但不是以對立的態度來聽、來看，環境裡的任何東西都是與自己合而為一。但是請諸位不要想刻意變成內外統一，「刻意」

身心統一之後更進一步與環境也感知到內與外的合一¹⁶⁷，環境中的任何人、事、物仍然存在，但已經沒有內外對立的感知。

「聖嚴法師文本」中亦提出說明：當體驗到身心同一、內外合一之時，此時仍然有「念」、有「我」。此時事實上尚未體驗「心念寂靜」，但已經不是非修行脈絡日常生活中的「小我」(small self)，而是與內外合一，與環境同在的「大我」(big self)。

就默照禪修脈絡而言，此時雖體驗「我」與對象合一，還有一個更寬廣範圍的「大我」仍存在。根據聖嚴法師的禪修指導，到能夠覺知「大我」並且放掉之時，才能體會「心念寂靜」，「心」的智慧功能此時才能真正體會。

(2) 小結

就聖嚴法師「四心次第」的脈絡而論，當內外合一之時——「我」與環境的對象合二為一——但仍存在一個「我」與環境合一的「念」，因而此時仍不到「無二元分別思維現象」的體驗，而只是將「我」擴大到與環境共同存在的範疇。

因此，從實修經驗的層次而言，體驗「我」的不存在，的確有其可能性，但亦有階段性、深淺程度不同的差異，因而還是必須再度回到「聖嚴法師文本」中提及「念」與「我」的修行脈絡——「念念皆我」的實踐意義——來進一步梳理整體的禪修歷程。

第四節 「聖嚴法師文本」——「念-我」現象學分析：默「念」忘「我」

(一) 從有到無？

若「實體『我』不存在」的認識，只有在禪修脈絡下才有可能體會，那麼從非

是妄念，無法產生統一。內外統一是從身心統一自然而然進入的，如果刻意想要跨一步，結果反而會變成退步，這就離開統一心了。」

167 此處筆者以「合一」表述，以呼應聖嚴法師原話的用詞「我已經和環境融合在一起了」。

修行脈絡進入修行脈絡的練習，是「實體『我』存在」的認識發生反轉的關鍵。

以「實體『我』存在」的認識模式而言，道元禪師認為「只管打坐」的方法，可以透過語言止息，從而停止對外界判斷之意識主體的運作——亦即透過放掉語言，轉為以身體為主宰，以「自己否定自己」的方式，鬆動語言作用主導下所形成「實體我存在」的認識¹⁶⁸。筆者認為道元禪師所提及禪境中「非日常」¹⁶⁹的意識變異經驗的結構也可視為後續鬆動堅實「實體『我』存在」認識之基礎。

從道元禪師和現象學心理學¹⁷⁰的研究成果，可以看到反轉「實體『我』存在」的認識。惟從停止語言作用而否定自我的路徑，是否意味著只要停止語言，亦即不說話，即可達成「實體『我』存在」認知的反轉？抑或停止語言作用得作為反轉「實體『我』存在」認知的起點？

回答這個問題，筆者認為需回到「聖嚴法師文本」之默照禪修行脈絡的現象學理解與對比，來進一步討論。

（二）默念同時忘我：「念-我」脈絡的現象學分析

如果「實體『我』存在」的鬆動與反轉在實修上具可能性，那麼，重新以現象學的角度看待「聖嚴法師文本」之「念-我」脈絡的變化，或可推知在實修上「實體『我』」反轉的關鍵之處為何。

（1）能、所成立的似我感

Byrne 對正覺禪師文義分析的觀點：「我」事實上只是「能、所」成立時所形成的「似」我感。「聖嚴法師文本」和 Byrne 對於「我」的詮釋，都認為「我感」是虛幻的。惟兩者對於何為「我」的定義和詮釋，仍有所差異。Byrne 認為「我感」

168 湯淺泰雄，《身體論—東方的心身論與現代》，黃文宏譯，新竹：國立清華大學出版社，2018年。

169 同注 168。

170 現象學心理學的經驗研究，則提出如上述「三重意識構作」的框架，以詮釋禪境經驗意識樣態的變異過程，從而論述語言止息的作用——「語意意識之脫除」——是為身心經驗意識樣態發生變異的起點。

是依於能、所對立關係而成立，從而產生「似」主體性的感知；聖嚴法師則以「念」的升起，來詮釋「我」的形成。

依據「聖嚴法師文本」中所提及「念念皆我」的說明，筆者認為「念」和「我」，事實上是同一現象的不同面向。如果「念」的現象學理解是指「體驗到『心』升起二元分別思維的即時現象」，筆者嘗試提出「我」的現象學理解：則可以說是「體驗到『心』升起二元分別思維即時現象的『似』¹⁷¹認知。」

質言之，相對於 Byrne 的「能、所關係」，「聖嚴法師文本」以「念」為「我」的說明，事實上也跟二元分別思維的升起有關，就此而言，聖嚴法師和 Byrne 的觀點具有共通性。但比 Byrne 更進一步，呼應於實修上的應用，「聖嚴法師文本」更談及對「念」的「似」認知——亦即因二元思維升起的即時現象而認知為「我」——藉此說明對於「我」存在的錯誤認知。

(2)「二元分別思維」與「我感」同步升起、減去

從本文第二章第三節（p.42）〈默照銘〉文義分析中推知二元關係也是「我」成立的條件；當更進一步以現象學的角度分析「聖嚴法師文本」提及「念」、「我」之間的脈絡，二元關係不僅是「我」成立的條件，事實上，「我」即是二元分別思維的本身。

以聖嚴法師「念念皆我」的視角而論，若「念」即是「我」，兩者應呈現同起同落的關係——「念」起「我」起，「念」滅「我」滅——當二元分別思維即時現象升起時，對它的認知也同時升起。

換言之，「我」也是「念」，以現象學的理解而言，「我」與「念」的差別只是在「體驗到二元分別思維現象的同時，伴隨著對此現象的『似』認知」。¹⁷²

171 此處「似」指涉的是：認為是如此，但並非如此的認知。

172 亦即：對於二元分別思維現象的錯誤認知，即為「我」。聖嚴法師以「念念皆我」的解釋，分離「自我」與「我感」，當能夠放捨二元分別思維的錯誤認知，也就放下「我」。

(3) 小結

「念」與「我」之間的對應關係則為：「對二元分別思維即時現象的體驗(『念』)」和「對二元分別思維現象的似認知(『我』)」，兩者同時發生、同時消失。同時，也呼應聖嚴法師的解釋：體驗「統一心」時仍有「我」存在——亦即此時對於內外合一現象的「似認知」，仍然存在。

因此，筆者認為「實體『我』存在」在實修上的反轉，即在於體驗「無二元分別思維現象之時，從而使得二元分別思維現象的『似』認知也消失。」亦即，當能體驗無二元分別思維的即時現象，對它的「似」認知同步消失，「實體『我』存在」的認知和體驗，便也達成反轉。

「聖嚴法師文本」的修行脈絡，雖以詮釋正覺禪師的〈默照銘〉為主軸，其主要的目標實在於實修上的引導。筆者藉由「聖嚴法師文本」的梳理，於本章分別提出「言」、「念」、「我」的現象學理解，以現象學經驗層次的意義，嘗試揭露修行脈絡中的歷程及其實修經驗上有所變化的關鍵軸心——「念」。從而開展「言-念」、「念-我」的修行脈絡。

具體而言，日常生活中因「念」而有的錯誤認知——「我」，此兩者關係透過禪修體驗而重新認識和轉化，也在實修歷程和生活情境的轉化，扮演至關重要的角色。同時，在聖嚴法師常提及的禪修「四心次第」——特別是「統一心」——的體驗中，也能夠與「聖嚴法師文本」的「念-我」修行脈絡相互對應。

從聖嚴法師文本的梳理，吾人可以得見禪修的整體歷程。對禪修者而言，文本可作為方法的掌握，和修行目標的方向。但在禪修歷程中更真切的，應該還是禪修者自身的體驗——對本文脈絡的貼近，仍然需從自身在禪修歷程中的身心經驗出發。如此便牽涉到從身心經驗到文本之間的聯結，是否可能。

因此，經驗樣貌與文本的經驗脈絡之間的比較，便成為是否能找到彼此聯結的橋梁。本文第四章，便以此為關懷，進行兩者之間的比較。

第四章 默照禪境意識狀態與「聖嚴法師文本」 修行脈絡之身心經驗

默照禪境意識狀態的實徵研究與「聖嚴法師文本」的修行脈絡，兩者的論述、切入點和方法路徑完全不同。基於現象學視角，前者的研究主要關懷在於禪境經驗中意識狀態的表現和變化，並提出禪境經驗樣貌的現象學描述與詮釋；後者則以默照禪修行方法和禪修引導為主軸，主要關懷在於修行覺悟之道的探析和實修上的教導。雖意義脈絡的取向不同，惟兩者共同關注於梳理默照禪境經驗的現象並詮釋其所表徵的意義脈絡。

以修行方法和禪修引導為方向的「聖嚴法師文本」，其修行脈絡的相關描述，除筆者所梳理「言-念」、「念-我」、念-心」等主要脈絡之外，聖嚴法師也常提及「四心次第」——「散亂心」、「集中心」、「統一心」、「無心」——描述諸多禪修者可能體驗到的身心變化，其中也包括「『念』-時、空知覺」、「念相續-時間感」等相關解釋。

另一方面，以意識狀態變異的角度描述默照禪境經驗的現象學實徵研究，除了提及身心現象之「導引判斷意識的懸浮」、「身體邊界液態化」等「身體作動」的經驗之外，也討論三重意識構作之語意意識和言語作用的關係；此外，禪境中身心經驗表現在時空知覺、時間感的變異，該研究也提供直觀而精細的描述¹⁷³。

故而，就身心現象的觀察而言，「聖嚴法師文本」所指涉的修行脈絡與默照禪現象學實徵研究的禪修經驗描述具有重疊性，特別是共同關懷禪境經驗中身心知覺、時空知覺，以及「自我/我感」等的變化。

綜言之，「聖嚴法師文本」脈絡和禪境經驗現象學實徵研究之間，在完全不同的關懷和研究路徑之下，卻呈現相似的禪境描述與身心變異的經驗表達，那麼，從意識樣態的角度切入，禪境經驗實徵研究結果的描述是否可能相應於修行脈絡的經驗與意義？本章嘗試將禪境經驗意識樣態變異的描述，置放於「聖嚴法師文本」

173 同注 51，頁 75。

的意義脈絡重新看待，藉此嘗試揭露彼此之間的可對應性。

筆者故而於本章第一節首先梳理「聖嚴法師文本」修行脈絡與實際指導禪修的「四心次第」身心經驗相應之處；第二節梳理「聖嚴法師文本」修行脈絡禪修歷程中身心經驗的描述與詮釋，及其展現的修行意義。第三節梳理實徵研究的禪境經驗描述與意識樣態角度的詮釋；第四節進一步就第一到第三節進行兩者不同意義脈絡之間的對比與討論，以揭露相互之間可能的對應之處。

第一節「聖嚴法師文本」——「言-我-念」修行脈絡

正如本文第三章之分析，「言-念」的脈絡，是指從「言語靜默」開始直到體驗「心念寂靜」的整體歷程；「念-我」的脈絡（第三章第四節，p82），則指涉為進入觀察心念活動，漸次練習放捨心念而體驗到「自我/我感」有所變動的歷程。

具體而言，「念-我」脈絡的身心現象，可視為嵌套於「言-念」整體修行脈絡中階段性的身心體驗——亦即「言」到「念」禪修整體歷程中的某個階段，禪修者可能體驗從生活中「自我」¹⁷⁴，到禪境中「我感」變化的歷程，因而作為「聖嚴法師文本」修行脈絡下身心經驗變化的一部分。

綜合本文第三章分析「聖嚴法師文本」所呈顯的默照禪修行脈絡——「言-念」（第三章第二節，p.70）、「念-我」脈絡（第三章第三節，p.73）——以兩者脈絡相互嵌套的關係，統整合一為「以『念』為核心而開展的「言-我-念」修行脈絡。」

（一）「言-我-念」修行脈絡：「言-念」次第包含「念-我」同步聯動

就默照禪修行脈絡整體歷程而言，「聖嚴法師文本」所詮釋的默照禪修脈絡是從「言」語靜默開始，直到「念」止息（寂靜）的歷程；惟根據整體和階段的特性，則呈顯為「言」到「念」的次第性脈絡，以及「念」、「我」的同步聯動。

174 日常生活中視為理所當然的，實體存在的「自我概念」。

(1)「言-我-念」脈絡與「四心次第」之對應

禪修者在密集禪修中，透過不斷的練習，越來越熟悉默照禪方法的應用，而體驗禪修過程中的身心變化。聖嚴法師在實際禪修場域引導禪修時，常以「四心次第」的方式來說明禪修經驗的整體歷程。那麼，文本的經驗脈絡與實際禪修指導時所闡釋的「四心次第」，在身心經驗的層次上如何彼此對應？

若將聖嚴法師「四心次第」與「聖嚴法師文本」脈絡進行實修與文本的經驗結構比對，嘗試探析兩者之間的可對應性，從文本脈絡修行經驗而言，禪修者漸次升起以「念」為核心的身心體驗，其中包含「言-念」、「念-我」以及「(無)言-(無)念」等階段，統整為「言-我-念」的脈絡，且將「四心次第」與「言-我-念」的脈絡並列比較如下：

(1)「言-念」脈絡：

(A) 言語靜默之後，進入念的觀察，此時漸漸出現身心、時空知覺發生變化的體驗；

(B) 對應於「四心次第」——從「散亂心」到「集中心」之間；

(2)「念相續」：

(A) 身心變異同時，漸漸觀察到「念相續」的現象，透過放捨心念的練習，從而漸漸體會到心念生滅串流的現象，此時身心經驗「自我」與「我感」之間的區別，漸漸開始浮現；

(B) 對應於「四心次第」——從「集中心」與「統一心」之間；

(3)「念-我」脈絡：

(A) 「自我」與「我感」的區別越來越清楚，身心經驗漸漸地變為「我」與身體同一，或是內外統一¹⁷⁵，亦即「我」與對象的合一，「能、所」關係不再對

175 惟體驗到「統一心」時，從修行脈絡的角度來看，雖然「我」已與環境合一，但還是有一個與環境同在的「大我」存在。真正的「無心」和「無念」(「統一心」-「無心」)，必須是在「大我」也能放捨之後，才能有所體驗。

立，而是整合為一。但根據聖嚴法師的提醒，此時仍「有念」、「有我」；

(B) 對應於「四心次第」——「統一心」；

(4) 「(無)言-(無)念」脈絡：

(A) 當禪境繼續深入，連「能、所合一」也能夠放捨，則進入「無念」、「無我」的狀態；

(B) 對應於「四心次第」——「無心」。

由「四心次第」與「言-念」整體脈絡的對比可知，「自我」與「我感」變化的體驗，在「集中心」到「統一心」的階段最為明顯，同時亦對應於「念-我」的脈絡，以及「念」經由「念相續」的體會而反思「自我」與「我感」變異的階段。

「念-我」之間變異，因而呈現為「言-念」整體歷程中的階段性表現。禪修者平日生活中慣於運作、認為實體存在、且具有社會功能的「自我概念」，也可能在此階段體會「自我」到「我感」有所變異、乃至鬆動的經驗。

將「念-我」的變化，嵌套於「言-念」脈絡之間，兩者脈絡即可統整合一為整體的歷程，亦即筆者所稱的「言-我-念」脈絡——將「自我/我感」的聯動關係，置於「言」到「念」的修行脈絡之中。

(2) 「言-我-念」脈絡之以「念」為軸心

綜上言之，「言-我-念」的脈絡，即為前後次第的修行歷程（「言-念」）中，同時囊括同步聯動（「念-我」）的現象，並可與聖嚴法師提及之「四心次第」描述找到相互對應的身心體驗。

就「言-我-念」的脈絡而言，不論是時空知覺、身心知覺，「我感」等現象，不論反應於「四心次第」的哪個階段，皆依「念」而升起或消失，並且與「念」同步聯動——亦即當「念」一升起¹⁷⁶，時空知覺、身心知覺、「自我」等體驗皆同時俱

176 此處所指涉亦即一升起二元分別思維的即時現象。

起；經過禪修的歷程，若能體驗心念寂靜，心念止息，上述身、心等各種體驗便同時俱滅。¹⁷⁷ 故而，身心知覺之升起、止息，與念的起滅呈現聯動乃至同步的關係，並且以「念」為軸心而開展。（詳見表七）。

「念」的升起——亦即二元分別思維即時現象的體驗——在「聖嚴法師文本」以及「四心次第」的修行脈絡中，因而也成為禪修過程中一切身、心變異的啟動因，就禪修方法的應用而言，也是「聖嚴法師文本」所詮釋之默照禪法的核心。

「念」因此一方面既是默照禪作為方法練習的源頭，實修上也可作為禪修者時時練習的下手處——成為「言-我-念」修行脈絡的軸心。

表六：「四心次第」、「言-我-念」修行脈絡之現象學理解與禪境經驗研究

四心次第	覺知狀態	我/我感	禪境經驗現象學描述		現象學理解	「言-我-念」脈絡	聖嚴法師文本
散亂心	雜多零散的現象與感知	自我	語意識脫除 轉為體感意識主導		於升起二元分別思維同時， 連結環境和意義對象而為的 口說表達之止息。	「言-念」言語靜默	與環境 孤立起來
集中心			身體作動 液態化	導引判斷 意識懸浮	經驗到『心』升起二元分別 思維的即時現象	「念-我/時空知覺」 二元關係鬆動與變化	與過去、未來、 現在孤立起來
統一心	身心同一	大我	知覺 精細化	時間感 變快變慢			
	內外合一		所感即所是 無限時空知覺		「體驗到『心』升起二元分 別思維即時現象的近『似』 認知。		
無心	時間感 不存在	默念 忘我			經驗到『心』升起無二元分 別思維現象的即時現象	「念-心」-心念寂靜 無言之言 沒有自我	前念、後念孤 立起來

177 此處的俱起、俱滅，包括：身心知覺、時空知覺，以及我感。

(二) 默默到昭昭：「念-心」脈絡

「聖嚴法師文本」詮釋「默默忘言 昭昭現前」，前者解為「心『念』的寂靜」，後者解為「『心』地的明淨」。因此，默照禪修行脈絡，除了「言-我-念」的脈絡之外，事實上還包括筆者稱為「念-心」的脈絡。進入此階段，按照文本脈絡的解釋，已是「默照同時」之開悟狀態。

若根據「聖嚴法師文本」，「心念寂靜」之時，事實上也同時體驗到「心地的明淨」。因此，「默默」與「昭昭」，應為同時現象之不同面向¹⁷⁸。惟文本中提及「心地明淨」的經驗，在實際禪修場域以及實徵研究中尚未能找到相應的經驗描述，故而本文在經驗描述的層次，暫且擱置不論「心地明淨」的狀態與其身心體驗的樣貌。

本文雖未進一步討論「心地明淨」的內涵及其在「聖嚴法師文本」脈絡下的修行意義，但依「聖嚴法師文本」所述，此處指涉者應為「本自具足，清淨光明的『心』」。本文根據「聖嚴法師文本」，取其義作為「念-心」脈絡的預設。亦即以「本自具足，清淨光明的『心』」為前提的基礎之上，討論「念」生滅之於身心經驗而可能發生的變化。

對於正覺禪師而言，「昭昭現前」指涉悟境的描述；對聖嚴法師而言，則將悟境的核心精神作為可操作次第修行之方法，可不斷地、漸次地練習。故而以此「本自具足，清淨光明的『心』」作為「聖嚴法師文本」修行脈絡的前提預設，如此也呼應「聖嚴法師文本」詮釋的基本精神——〈默照銘〉的內容是禪師的禪境經驗，同時也是禪修者可以直接應用悟境精神的禪修方法。

第二節 「聖嚴法師文本」脈絡下的身心經驗

本章第一節「聖嚴法師文本」之「言-我-念」脈絡與「四心次第」進行比較，

178 若以禪宗的傳統，應可理解為「定慧等持」的狀態。但關於「念-心」脈絡的梳理，本文暫時不細論。

可以得見文本脈絡的經驗結構和「四心次第」之間相應的身心體驗。具體而言，在「散亂心」到「集中心」的體驗中，則以時空知覺變化的覺受最為顯著；在「統一心」的體驗中，則以「我感」變化的體會最為顯著。當進入「無心」的體驗，則時空知覺與「我感」，又進一步發生變化。禪修者如上述具體可見的身心經驗變化，都跟「念」的生滅息息相關。

「念」在「聖嚴法師文本」和「四心次第」的脈絡中可謂是禪修歷程的核心，與此同時，「念」作為可體驗到的即時現象，光譜範圍極大，¹⁷⁹對於身心經驗所引起的作用，實修上也並非僅限於單一層次的表現。因此，若以第三章「念」的現象學理解進一步探析「聖嚴法師文本」之「言-我-念」修行脈絡，或可以從更貼近禪修歷程身心變異本質的角度，理解「念」與身心經驗之間的關係。

(一)「念」-時空知覺

聖嚴法師認為禪境經驗所體驗到與日常不同的時空知覺——比日常生活更慢或更快——和「念」的活動有關。而當能體驗到心念寂靜，時間（感）就徹底不存在了：

當你修行用功時，如果還感覺時間的長短，這還沒有到『默默』的程度，在『默默』的情形之下，時間是沒有長短的，而你自己也感覺不到有時間的存在，沒有時間，就是無限的時間，這等於說無窮的快就是等於無窮的慢。如果自認為已在『默默』的情形之下，但還有時間的觀念，就表示並非真正的『默』，因你那時還有念頭在動，由於尚有念頭的起滅，所以才感覺到時間，如果念頭的生滅沒有了，時間也就沒有了。¹⁸⁰

179 從觸受起念到入深定一剎那 900 生滅皆涵蓋其中。

180 聖嚴法師，《禪與悟》，載於法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-06》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 357。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-06-028>。（2023/07/02）

(1) 「念相續」與時間感

時間感、空間感的超越，就「聖嚴法師文本」默照禪修方法而言，需源於對心念活動的觀察。禪修者隨著練習逐漸熟練「念的觀察」方法，觀察「念」的起、滅乃至串流的現象，越來越清晰，觀察變得越來越敏銳——亦即得以覺知「念相續」的現象，並且隨著練習的過程，對於「念相續」的現象，觀察越來越清晰，越來越敏銳。此時，伴著禪境中因「念」的生滅串流而所感知思維速度感改變，禪修者也覺察到與平日所感受到的時間感開始有所不同。「念相續」與時間感的聯動關係，因而得以在經驗層次上有所展現。

(2) 心念寂靜與時間感

當禪修者持續練習方法，而能更深入地體驗到「心念寂靜」的狀態時，此時在現象上呈顯的不只是時間變慢、變快——不只是速度的變化，而是時間感根本不存在。按照「聖嚴法師文本」的解釋，此時的時間感因而在經驗上可以是「無窮的快，也可以是無窮的慢。」

按照聖嚴法師的分析，時間感的覺受反過來也可以作為心念是否靜止的自我檢測。只要還有時間的感覺，意味著念與念之間仍相續而行，心念活動就還在。「如果自認為已在『默默』的情形之下，但還有時間的觀念，就表示並非真正的『默』，因你那時還有念頭在動，由於尚有念頭的起滅，所以才感覺到時間。」因此，依據「聖嚴法師文本」，心念活動的起滅與止息，事實上直接影響時間感的存在與否。

(3) 小結

如「聖嚴法師文本」之「念」的分析，時空知覺的形成或改變，也與「念」的生滅聯動——「如果念頭的生滅沒有了，時間也就沒有了」。因此若以本文第三章第二節 (p.71) 筆者對「念」的現象學理解可知，可以推知，禪修過程中時間知覺

的變化，同樣也是以「二元分別思維升起」為條件而形成。

(二)「念」- 我感

就文義分析的角度而言，「默默」不只是如字面所述靜「默」了言語；經由第三章「聖嚴法師文本」修行脈絡的梳理，更關鍵的是「默」掉了心念——亦即「言-我-念」脈絡所指涉之心念寂靜。

根據「聖嚴法師文本」，如本節（一）所述，當體驗到心念寂靜，時間感已不存在。另一方面，從「四心次第」的闡述來看，當能體驗「統一心」時，「我」與對象呈現「能、所」合一，而進一步體驗「無心」時，「我感」則隨著心念止息亦「忘」之。¹⁸¹

換言之，當心念寂靜之時，「我感」也同步止息。「念」與「我感」，彼此呈現同生同滅的聯動關係。

(1)「念」的現象學理解與「我」感

如本節（一）、（二）所述，「聖嚴法師文本」修行脈絡以及「四心次第」中所體驗到包括時空知覺、時間感等的身心變異現象皆與「念」聯動變化。

因此，若以本文第三章所提出對於「念」的現象學理解（p 69），重新理解禪修過程中身心經驗與「念」的聯動關係，則身心知覺的變化即與「升起二元分別思維即時現象」的聯動變化有關：當禪修者運用方法，隨著「二元分別思維即時現象」的放捨練習，原本依著「二元分別思維即時現象」而有的知覺形態，包括時空知覺和身體知覺，以及對於「自我」存在的實體感，皆因放捨「二元分別思維即時現象」發生改變而隨之發生變化。

181 就默照禪修方法而言，禪修者則是透過禪修歷程中對心念活動的觀察和放捨，慢慢地體會心念相續力的減損，此時，不僅如前段所述之時間感發生改變，「我」存在的知覺也隨之發生改變。

(2)「念」的現象學理解與身心知覺、「我感」變異的歷程

最後，當能夠體驗「念」與「念」孤立起來，念念不相續，念的相續力完全止息，時間知覺、環境知覺，以及「我」存在感等產生的條件也就相應消失了。¹⁸²

筆者因而以「念」的現象學理解總結身心變異歷程為：總結禪修者經歷默照禪修的歷程為：『二元分別思維現象』以及隨二元分別思維而變異的身心經驗，包括時空知覺和我感知覺，由堅實、固著慢慢鬆動，乃至轉為『無二元分別思維現象』的變異歷程。」

(3) 小結

就本章第一、二節梳理「聖嚴法師文本」的修行經驗可知，筆者基於現象學分析而提出的「言-我-念」的脈絡，是以「念」為軸心而展開的修行脈絡；而聖嚴法師以「四心次第」所闡釋禪修過程中所體驗到的身心變化，包括時空知覺、身心知覺，以及「我感」等現象，也以「念」為軸心而逐漸從固著到鬆動的改變。

綜言之，基於「聖嚴法文本」默照禪修行脈絡而開展之「『念』的現象學理解」，上述身心知覺包括時間感和「我感」等的變化，皆源於「二元分別思維即時現象」的鬆動而顯現變異。當輔以「『念』的現象學理解」，禪修歷程的身心變異，事實上即以「二元分別思維即時現象」的變化為軸心而發生的改變。

第三節 默照禪境經驗現象學研究

默照禪境經驗意識狀態變異的現象學研究，以重新敘述¹⁸³禪修者禪境體驗自然描述為方法¹⁸⁴，從而揭露默照禪修者表述中所隱含的經驗樣貌與相應的經驗結

182 因為時間的知覺，也是基於念的相續生滅而產生的知覺。因此，當念與念之間彼此孤立，不再相續，時間知覺成立的條件消失，也就不會產生關於時間的知覺。

183 亦即將禪修者的經驗自然描述，研究者根據自己的理解重新改寫。

184 在方法上，與「聖嚴法師文本」的現象學分析處理方式一致。

構，進而透過整合描述展現默照禪境中的各種經驗樣貌。

該研究輔以「三重意識構作」¹⁸⁵的角度詮釋禪修者禪境經驗描述，從而提出默照禪境經驗身心變異具有雙重性的經驗結構。

（一）禪境經驗身心變異的雙重性

如本文第一章第二節（四）（p25）所述，該研究對禪修經驗的描述，提及「導引判斷意識懸浮」與「身體邊界位置感變異」，兩者彼此相互作用，呈現「反思評想」與「自發的話語念頭」等雙重念頭同時發生。

研究者並且指出，當處於意識懸浮的狀態，禪修者感覺到反思評想和觀照身心經驗的同時，雖在分別判斷、記憶等的能力上，感知到與平常生活的狀態不同，卻不妨礙與周遭人事物適切互動；¹⁸⁶ 而對環境知覺的部分，禪修者更進一步體驗「所見之環境現象等同於自己覺知」的狀態，亦即研究者稱為「所感即所是的直接鏡映」，「無分別經驗與空間感知」¹⁸⁷ 的變異等具有雙重性的「雙重覺受與作為」。

此研究的禪修經驗結構揭示了因禪境經驗而體驗到的意識狀態變化。且各類經驗的描述展現了一種「雙重性」的樣貌¹⁸⁸——（1）意識懸浮形成了觀照自身的意識狀態和自發的話語念頭同時呈現；（2）身體邊界的變化則形成了自身與周遭關係的鬆動，同時體驗身體運動狀態的改變。

該研究以禪境中意識狀態的結構發生改變，¹⁸⁹總結此經驗結構雙重狀態同時並存的現象，並且與環境互動息息相關。

（1）身心變異雙重性與環境互動的聯結

該研究所描述具有雙重性的禪境身心體驗，也呼應現象學視角對意識狀態的

185 詳見第一章第二節, p.24

186 此處所提及的與周遭適切互動，應是出靜之後的狀態。

187 「所感即所是的直接鏡映」，「無分別經驗與空間感知」等體驗，應是禪境中的狀態。

188 禪境經驗現象學描述所呈現的雙重性，也展現了身體與環境邊界關係鬆動的表現。

189 亦即源於「語意識脫除」。

觀點：「意識狀態即是人與周遭事物組織起來形成置身所在(situatedness)之整體」。

當意識狀態本身就是與置身所在的脈絡一起存在而展現聯動關係，從意識狀態的角度來看，禪修者與周遭環境形成的互動脈絡，也自然會因意識狀態變化而感到有所變異。就其基於現象學視角而言，環境脈絡亦為意識狀態的本身，並非具有內、外之分別，環境脈絡並不是存於外在的客體場域。

(2) 環境聯動關係與「所感即所是」

當禪修者的禪境體驗更為深入時，與環境聯結的感知則顯現為更加緊密，禪修者可能體驗到與日常生活迥然不同，研究者稱為「所感即所是的直接鏡映」的身心變化。

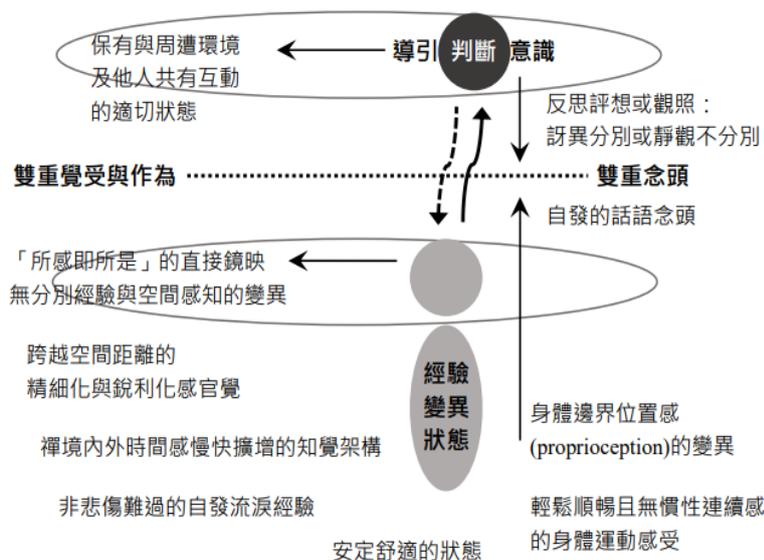
此現象若對應於聖嚴法師所談的「四心次第」，應非常近似於默照禪修體驗中典型的「統一心」經驗。例如：「看到山，我就變成了山」；「看到水，我就變成了水。」¹⁹⁰更為鮮活地表達了禪境中，「我」與對象關係的徹底改變——兩者合二為一。

除此之外，禪境經驗研究對身心體驗的描述，也包括「跨越空間距離的精細化與銳利化感官知覺」；以及「禪境內外時間感慢快擴增的知覺架構」等時空知覺變異的精細描述。¹⁹¹

基於現象學視角對意識狀態的定義，當意識狀態本身包含與環境一起聯動的關係，那麼意識狀態因禪修經驗而有所變化，也同步感知到與環境的關係，乃至感知到時空知覺等產生變化，便很容易理解。那麼，禪修身心體驗的雙重性樣貌，是否也可以直接歸結為環境聯動的作用？或是三重意識結構本身發生的動力變化？

190 同注 51，頁 92。

191 同注 51，頁 94。



圖一：默照禪境經驗現象學研究之雙重作為者經驗結構¹⁹²

(二) 語意意識脫除轉入體感意識為主導

如本文第一章第二節(四)所述(p.24-25)，李維倫以其諸多研究結果所整合而成的「三重意識構作」——語意、圖像、體感——意識結構的角度詮釋默照禪境經驗，認為「語意意識脫除」為引起身心變異經驗的啟動因。

根據研究者的分析，當作為「組織起以意義為對象之人在脈絡中的活」之語意意識止息(脫除)，此時「以意義為對象」的意識結構便轉入以體感意識或圖像意識為主導。¹⁹³因而使得以意義為對象的脈絡關係有所減損(或止息)，以意義、判斷功能為主導的意識狀態開始呈現懸浮的狀態，連帶對整體身心狀態的知覺皆開始發生變異——亦即三重意識構作的動力改變而顯現。

就此而論，禪境經驗身心發生變異的關鍵處，筆者認為應在於「以意義為對象之人在脈絡中的活」整體狀態發生轉變。當以意義為對象所形成的脈絡發生變動，意義分別判斷以及對象關係的弱化，意識結構之間的動力也發生變化，身心知覺樣

192 同注 51，頁 101。

193 同注 51，頁 106。

態因而也隨之有所變異。除此之外，在禪境中的表現，除了身體邊界液態化的感覺之外，尚包括時空知覺、時間感的變異。

該研究以意識結構的動力變化詮釋禪境中身心的變異，雖並未涉及任何與「念」有關的討論，但其「以意義為對象之人在脈絡中的活」作為禪境中語意意識狀態的描述——人的「行動可為性」嵌套於所處的脈絡之中——此描述的內在邏輯應亦含攝了意識狀態中關於二元與非二元關係的思考。筆者因而認為該研究成果具有與「聖嚴法師文本」脈絡修行結構之可比較性。

第四節 「聖嚴法師文本」修行脈絡與默照禪境現象學實徵研究之比較

由本章第一到第三節的分析可知，「聖嚴法師文本」和默照禪境現象學研究結果的思路完全不同；然而經由第一節到第三節個別脈絡的梳理發現，禪境中身心變異的描述和思考，可見其相似之處。雖對於時空知覺等變異現象的詮釋與歸因不同，惟皆可見與二元分別有關的思考。

（一）二元關係的思考：「忘言」 vs. 「語意意識脫除」

（1）「語意意識」vs. 修行脈絡的「忘言」

李維倫在其研究中也對〈默照銘〉文本含義進行「忘言」¹⁹⁴涵義的討論。其對「忘言」的理解也並非僅僅進入言語的靜默，而是讓「判斷理解」、「對身體支配作動」以及「導引指向」等三方面因語言作用分離而顯現，因而形成身心變異狀態。

從研究者對「忘言」的理解和詮釋來看，言語靜默使得「判斷理解不作用」，而在身心經驗上顯現為「不能理解他人的言語語意」等現象。因此，就意識結構的角度來看，所謂「忘言」也不是單純地不說話而已，而是以「判斷理解的不作用」

194 研究者也以：「組織起以意義為對象之人在脈絡中的活」之止息來指涉忘言的理解。換言之，對研究者而言，「忘言」即為「語意意識脫除。」

顯現出「語意意識」的脫除——意味著行為者一定程度上減損（或停止）了在環境脈絡中言語的「行動可為性」。因此，日常生活中對內、外有別的環境感知，也因此顯現變異為研究者所理解的「忘言」。

由此可知，從語意意識的角度來理解「忘言」和聖嚴法師以修行脈絡意義出發的詮釋，雖都不是單純指「不說話」，但立足點截然不同。前者因語意意識脫除而形成判斷理解不作用，反映的是，透過禪修的歷程，與環境互動聯結之還原所引起的語意意識變異現象。一般非修行脈絡情境下視為當然的內、外二元關係，因禪修引起還原環境聯結的體驗，而重新反思和體驗與環境的脈絡關係。

而就「聖嚴法師文本」之默照禪修行的脈絡而言，「忘言」指向的是因言語靜默而進入心念活動的觀察——對念起、念滅的觀察，從而升起「念相續」作用力的覺知。禪修者透過方法的練習，得以漸漸脫除「念」與「念」之間的連續性，終而達到心念寂靜。

基於本文第三章第二節（一）「念」的現象學理解，分析「聖嚴法師文本」默照禪修行脈絡的經驗意義，則是把二元關係的思考推到二元分別思維升起的起點，並以此為禪修方法的根本原則；應用在實踐層次上，則是進行二元分別思維的觀察、放捨與身心體驗，並應用禪修方法進行二元分別思維的處理——透過不斷放捨乃至止息「二元分別思維的即時現象」。

綜言之，「聖嚴法師文本」修行脈絡下的「忘言」，和語意意識脫除所指涉的論述路徑雖有所不同，兩者皆涉及二元關係的思考與詮釋。默照禪境經驗身心變異的現象學描述和「聖嚴法師文本」修行脈絡之行為層面的解釋，¹⁹⁵在現象上的描述具有共通性——皆涉及身心變異、時空知覺、人與環境互動的變化。「聖嚴法師文本」基於禪修引導和解脫的關懷，更基於二元分別思維升起的現象，提出可操作的實踐，反轉二元分別思維的方法——亦即默照禪修行脈絡。

195 此處包括「言-念」脈絡，以及「四心次第」所提及的身心狀態。

(2)「語意意識脫除」與三重意識構作之間的交互動力

另一方面，就默照禪境經驗的實徵研究而言，主要的關懷在於意識狀態變異的過程分析，如前段所述，筆者認為其對意識狀態的主張包含對二元關係的思考，而其具體的詮釋和論述則表現於意識結構之間交互動力變化的分析。

如本章第三節所述，作為三重意識構作之一的語意意識，當其有所減損乃至脫除時，引起了身心各種變異。該研究並以三重意識構作之間交互動力作為身心變異的詮釋——語意意識減損或脫除時，也使得體感意識、圖像意識，同步聯動發生變化。

具體而言，由於「語意意識」的脫除，「分別判斷」的作用對身體不再進行主導和支配，使得此時的體感、圖像意識作用也開始發生改變，與環境的關係最終形成「被所見景象所『徵用』(requisition)」的狀態——研究者將之詮釋為禪修者感受到「身體界限感消融」與「所感即所見的鏡映」的成因。

更進一步探究意識結構變化的歷程，三重意識交互作用在經驗上的描述主要表現為：「線性因果時間、他位空間的瓦解」、「體感意識」從「圖像意識」的制約中抽離、從「隨心所欲」到「隨身所欲」。

A. 線性因果時間、他位空間的瓦解

「語意意識」的止息，同時也關聯到「線性因果時間性」以及「他位空間」的變化。當「語意意識」止息，日常生活的「線性時間感」，變異為「感受性時間感」。

當身位與他位空間的瓦解，空間也開始形成與身體融合的現象。缺乏「建立線性因果時間性」與「意象身體/他位空間感」的支撐，經驗者時間和空間的經驗，也因著時間、空間感瓦解而全然不同，身體和空間此時成為一體。

「語意意識」因此與身體感、時間感、空間感都有著相互的聯動，並以「分別

判斷」的止息為核心。

B. 「體感意識」從「圖像意識」的制約中抽離

在語意意識止息之後，「圖像意識」對體感意識的帶動，變得不如日常生活般受物理性的時間和空間制約，而使得環境的一切直接被感知，研究者稱此為身體被周遭景象所「徵用」的關係。

C. 從「隨心所欲」到「隨身所欲」

體感意識此時的表現為「無物理慣性感受的身體運動經驗」，意念與身體合而為一進行運動的體驗，仿佛跑起來像「飛躍的羚羊」！此時完全不覺得身體有任何拘束。

綜言之，就三重意識構作而言，在一般的生活情境下，以意義為對象的語意意識脈絡占著主導地位。亦即在生活中以意義為對象的分別作用強勁，從而使得意識狀態與環境的聯結，形成內、外關係明確的分野。而「忘言」的禪修方法和體驗，轉變了語意意識主導的地位，意識狀態之間的動力結構發生轉變，身心感知也發生相應的改變，進一步探究意識狀態以及與環境關係改變的歷程，則呈現線性時間與他位空間的知覺也隨之瓦解。一般情境下人與環境二元關係的感知，從而產生變異而出現（或還原）整合的樣貌。

(3) 從「語意意識脫除」到「默默忘言」

進一步論及「語意意識」與「三重意識結構」變動以及修行脈絡以「念」為核心的二元關係脈絡，兩者之間的比較。意識狀態變化歷程的描述，和意識變化之內在動因的分析，是否可能回歸文本脈絡中的修行意義再重新理解？

「忘言」，從意識三重構作「語意意識」的角度分析，不僅僅是不說話，更是「判斷理解」的不作用；從聖嚴法師的詮釋而言，同樣不只是不說話，則是更指向

修行脈絡中「心念的寂靜」、「心念的止息」。

那麼，從「語意意識脫除」之後所展現的「無判斷理解作用」，到「默默忘言」所指涉的「心念寂靜」之間的歷程，彼此是否能找到相互對應的位置或脈絡？

A. 意識狀態：與環境所形成的脈絡

如本章第三節所述，就三重意識結構的脈絡而言，當意識狀態被視為與所處環境所形成的存在地帶，此時「語意意識」脫除的影響所及，使得禪修者在經驗上能夠很清楚地觀察並體會到自己「與身相離」，以及因著與體感意識、圖像意識的互聯動作用，體驗到日常生活不會有的身、界融合等種種變化。研究者總結為：禪修者在禪境經驗的脈絡之下，出現「反身觀照」與「液態化身體界限變異」的「雙重作為者 (double agency) 」經驗。

「聖嚴法師文本」修行脈絡中的「『言』語靜默到『念』的觀察」與禪境經驗意識狀態「語意意識的脫除」皆可觀察到與環境互動發生改變的意識狀態，如身心知覺與時空知覺的改變。前者作為禪修方法之「『念』的觀察」，則是進一步提供了更細化發展的可能性：發現「念相續」的現象，使禪修者得以達到「心念的寂靜」的修行經驗。

就此而論，「語意意識」的脫除所產生的禪修者對時間感、空間感的身心變異體驗，事實上並未到達「聖嚴法師文本」「言-念」脈絡之心念寂靜的狀態，因此，若將禪境經驗的時空知覺變異置放在「聖嚴法師文本」默照禪修行方法的意義脈絡，筆者認為可視為從「言」到「念」脈絡之階段性的變異經驗。此即為禪境經驗中關於「反身觀照」與「液態化身體界限變異」之「雙重作為者」的描述，進一步涉及與環境互動脈絡中意識樣態的變化——「我感」與對象的互動關係。

(二) 統一心 vs. 雙重作為者

如本節前段所述，「聖嚴法師文本」的脈絡和禪境經驗現象學研究所描述的身

心變異現象存在諸多相似的觀察與討論，筆者分別究其脈絡亦總結提出各自關於二元分別思維的思考。

具體而言，聖嚴法師所提及「四心次第」中的「統一心」，是二元分別思維即時現象發生顯著轉變的呈現。而禪境經驗現象學實徵研究「身體邊界液態化」，以及「所感即所是」的體驗，亦可歸結為二元分別現象的討論。前者的描述，是根據禪修方法練習所可能經驗到的身心體驗結果，進行說明；後者則是更多從禪境中行爲現象上的表現結果，從禪境身心變異所表現的歷程，進行描述與說明。兩者共同之處，則在於顯現出「我」與對象二元關係變化的討論。

本文則就身體感知的變化，進行「聖嚴法師文本」修行脈絡與禪境經驗研究兩者之間的對比。並且著重於二元關係與身體感知變化之間相互聯動。

(1) 身心合一 vs. 身體邊界液態化

根據「聖嚴法師文本」，聖嚴法師提及的「身心合一」，具體表現是身體和「我」兩者之間的對象關係的消失。此時在身心知覺上，身體邊界的感知變得模糊，或是完全沒有身體與環境的邊界。

「聖嚴法師文本」對此而爲的詮釋在於：此時身體邊界消失意味著「我」的念頭也發生了變異——

本來是『我在打坐、我在打坐』，突然間會發現，打坐和我、身體和我，是同一個東西，『我』的這個念頭已經不存在，這時就是統一心的出現。

但就「聖嚴法師文本」修行脈絡而言，因把主軸放在「默照同時」的理解以及相應用功的方法，並不主張過於關注身心合一的狀態，更重要的是不斷提醒回到默照的原則：

要把握默照的基本原則，不要只有默而沒有照，只有止而沒有觀，這樣很可能進入未到地定，只有身心統一，卻失去了對外境觀照的功能，這

就不是默照。¹⁹⁶

就此而言，身心合一的狀態在「聖嚴法師文本」的修行脈絡中，被視為「四心次第」中階段性的表現，並且是「統一心」階段中相對初期的表現¹⁹⁷。

禪境經驗的研究，就行為表現的結果進行現象學分析，提出「身體邊界液態化」的描述，相比於「聖嚴法師文本」提及的身體邊界消失之身心合一，筆者認為前者應為相較身心合一更前端的表現——亦即在身體邊界消失之前，先體驗到「身體邊界液態化」的現象。

禪境中體驗身體液態化的現象，雖未在「聖嚴法師文本」進行相關說明，從經驗描述上進行比對與整合，筆者認為應可視為身體與環境的互動，從開始鬆動——「液態化」——，到完全消失——「身心合一」歷程中的前行階段。

(2) 內、外同一 vs. 所感即所是

「聖嚴法師文本」所提及的「統一心」，至少囊括三個層次，在「身、心合一」之後，還有更深層的「內、外同一」：

默照的方法是清清楚楚有身體、有環境，知道身體在打坐；漸漸地，身體在打坐的念頭也沒有了，雖然曉得是在打坐，但此時身體與心沒有負擔，環境裡的聲音還聽得到，但是自己已和環境結合為一體，這便是內外統一。進入統一心之後，不覺得還有煩惱與自我，好像已經處在無限的時間與空間裡，自由自在。出現這種感覺與經驗，很容易會被誤認為開悟。¹⁹⁸

196 聖嚴法師，〈聖嚴法師教默照禪〉，法鼓文化（編），《法鼓全集 2020 紀念版：04-16》，臺北：法鼓文化，2020年，頁147。

197 「四心次第」中的統一心，亦包括了身心統一、內外統一，念念統一。

198 同注7。<https://ddc.shengyen.org/?doc=04-16-013>。「默照的方法是清清楚楚有身體、有環境，知道身體在打坐；漸漸地，身體在打坐的念頭也沒有了，雖然曉得是在打坐，但此時身體與心沒有負擔，環境裡的聲音還聽得到，但是自己已和環境結合為一體，這便是內外統一。進入統一心之後，不覺得還有煩惱與自我，好像已經處在無限的時間與空間裡，自由自在。出現這種感覺與經驗，很容易會被誤認為開悟。」

「聖嚴法師文本」所提及的「統一心」可謂是在身、心和內、外之間，從二元分別思維現象的覺知，慢慢轉為無二元分別的思維現象體驗歷程中的「階段性表現」。

根據「聖嚴法師文本」的解釋，聖嚴法師提及「統一心」階段仍有「念」，「我」也仍存在，只是此時轉「小我」為「大我」，身、心表現為同一；不二分，但尚未達到究竟的「無念」、「無我」。聖嚴法師因而特別強調，「統一心」並未開悟，亦即並未「心念寂靜」。

在此「統一心」階段的經驗中，除了身、心；內、外統一的整體描述，身的狀態如何變異，心的狀態如何變異，「身、心同一」的感知為何，在「聖嚴法師文本」中並未細述。而關於此部分的描述則正好對應於默照禪實際禪境體驗研究中「所感即所是」的描述。¹⁹⁹

在「聖嚴法師文本」脈絡的描述，為「自己已和環境結合為一體，這便是內外統一。」就經驗層次「所感即所是」的描述而言，筆者認為兩者彼此相應，因而禪境經驗的描述可以理解為禪修者於禪境中行爲表現的展開說明。惟就「聖嚴法師文本」的修行脈絡，此現象的描述仍近似於「統一心」的階段，仍未開悟，亦即尚未能體驗心念的寂靜。換言之，雖然此時體驗到內外合一，但尚未體驗「無二元分別思維的現象」——「無我」/「無念」/「無心」。

就禪境經驗本身而言，當能夠體驗到與周遭環境合一——「所感即所是」——應可呼應於意識狀態「人與周遭事物組織起來形成置身所在(situatedness)之整體」感知的還原。一般日常生活中意識狀態與環境脈絡的斷裂，此時應可重新感知到意識狀態的整體性。但就「聖嚴法師文本」的修行脈絡而言，「我」與對象的合一，仍未體驗到「無二元分別思維」的即時現象，仍需要繼續採取放捨的禪修方法，更進一步連「我」與環境合一的現象，也要超越。

199 禪境經驗研究中「所感即所是」描述的則是禪修者感知與環境融合的體驗。「我」即所見（之物）——「看見山，我就是山」；「看見水，我就是水」——內、外二元合一的體驗。

禪籍文本對禪境的闡述，傳統上著重於釐清禪的精神與本質，少見以心理運作模式、意識狀態，或是環境脈絡互動的角度來討論禪境所現或相關經驗。對當代社會而言，心理運作、意識狀態等概念的理解，反而更為貼近當代生活的理解模式。然而，若完全以現代思維進行意識狀態對禪境經驗的詮釋，則很容易忽略對禪籍傳統中修行意義的掌握。

本章以語意意識的結構動力變化與文本脈絡經驗意義對比，發現兩者對二元關係的思考具有共通性，各自論述的開展雖迥然不同但也以此共通性為基礎各自演繹。

本章整合兩者的對比，吾人因而得以尋求在不偏離傳統修行意義的脈絡中，更細緻理解、釐清禪境經驗意識狀態變化的歷程與內在動因。就此而論，筆者認為，以「念」的現象學理解出發，有助於釐清「聖嚴法師文本」脈絡在修行經驗上所展現具有本質性的意義，以及與實際禪境經驗之間本質描述的對應比較，從而揭示二元關係變化之階段性禪境經驗，在整體修行脈絡中所在的位置。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

第五章 結論——禪境體驗「默念忘『我』」轉化 「實體『我』存在」之認識

本研究旨在還原聖嚴法師詮釋宏智正覺著作〈默照銘〉之「聖嚴法師文本」，探析聖嚴法師以詮釋禪籍文本作為默照禪修方法指導，其中可能指涉的修行經驗和脈絡。並以此脈絡與默照禪境意識樣態變異實徵研究的經驗描述，進行文本修行脈絡與實際禪修體驗之間的比較與對話。

經由「聖嚴法師文本」脈絡的梳理可知，聖嚴法師教默照禪的方法，與默照禪境經驗實徵研究對禪修經驗的詮釋，兩者共同之處皆從「語言止息」著手。聖嚴法師以「默默忘『言』」的文句理解和文義分析切入，指出「默默」不只是言語的靜默，更是「心『念』寂靜」。從而與禪修實修方法展開聯結，指導禪修者透過「念」的觀察與放捨，持續而漸次練習，直到體驗「心念寂靜」，而體悟〈默照銘〉所描述「默照同時」的整體歷程。

本研究就「聖嚴法師文本」進行現象學視角的分析，從經驗層次的文本改寫，提出聖嚴法師以「念」為核心所開展的默照禪法修行脈絡——為從「『言』語靜默」開始，進入「『念』觀察」，作為練習禪法之根本與關鍵入手處，從而開展出筆者稱之「言-念」次第脈絡之中涵蓋「念-我」脈絡同步聯動的歷程。

本研究基於如上「聖嚴法師文本」修行脈絡的梳理，進一步分別提出「言」、「念」、「我」的現象學理解為：「念」——「體驗從『心』升起二元分別思維的即時現象」；「言」——「於升起二元分別思維即時現象的同時，連結環境和意義對象而為的口說表達」；以及「我」——「體驗到『心』升起二元分別思維即時現象的『似』認知」。以此作為從經驗角度還原「聖嚴法師文本」修行脈絡的基礎，亦即基於如上現象學的理解，重新回到「聖嚴法師文本」脈絡再次解讀，從而形成默照禪修整體歷程為「言-我-念」的修行脈絡——「經由止息『連結環境和意義對象而為的口說表達』（言）；進入觀察、體驗『從『心』升起二元分別思維的即時現象』（念），漸次練習從而感知『二元分別思維即時現象的『似』認知』（我）；期間，

隨二元分別思維而變異的身心經驗，包括時空知覺和「我感」知覺，則由堅實、固著慢慢鬆動，乃至轉為『無二元分別思維現象』的變異歷程。」

於此同時，文本脈絡與聖嚴法師指導禪修常提及的「四心次第」比對，呈現「聖嚴法師文本」脈絡與「四心次第」之間，關於身心經驗描述的相應之處——其中，「自我」與「我感」變化的體驗，在「集中心」到「統一心」的階段最為明顯。因而，筆者提出「念-我」脈絡的變化，可嵌套於「言-念」的整體脈絡之間，兩者脈絡並可統整合一為整體的歷程，亦即筆者所稱之「言-我-念」脈絡。

默照禪境經驗意識狀態變異的現象學研究，透過整合描述展現默照禪境中的各種身心經驗樣貌。並輔以「三重意識構作」的角度詮釋禪修者禪境經驗描述——因「語意意識」脫除而啟動「導引判斷意識的懸浮」(the suspension of the consciousness of guiding judgment)之作用。

該研究對禪修經驗的描述，提及「導引判斷意識懸浮」與「身體邊界位置感變異」，兩者彼此相互作用，呈現「反思評想」與「自發的話語念頭」等雙重念頭同時發生。禪修者更深入禪境時，則進一步體驗「所見之環境現象等同於自己覺知」的狀態，亦即研究者稱為「所感即所是的直接鏡映」，「無分別經驗與空間感知」的變異等具有雙重性的「雙重覺受與作為」。關於雙重性作用的成因分析，研究者則是從三重意識結構之間的動力變化——語意意識轉為體感意識為主導——進行分析與詮釋。

是以聖嚴法師修行脈絡下的主張與現象學心理學禪境經驗所分析的機制稍有差異，前者是以「念」的觀察作為禪境經驗身心變異的起動因，而非語意意識止息之後產生的身心變化。相較於道元禪師和現象學心理學禪境體驗的研究成果——在言語止息之後直接放掉意識主體的歷程——聖嚴法師可謂是再加上從言語止息到「念的觀察」階段，並作為默照禪修行脈絡的核心，同時也可應用在實修層次，實際運作。

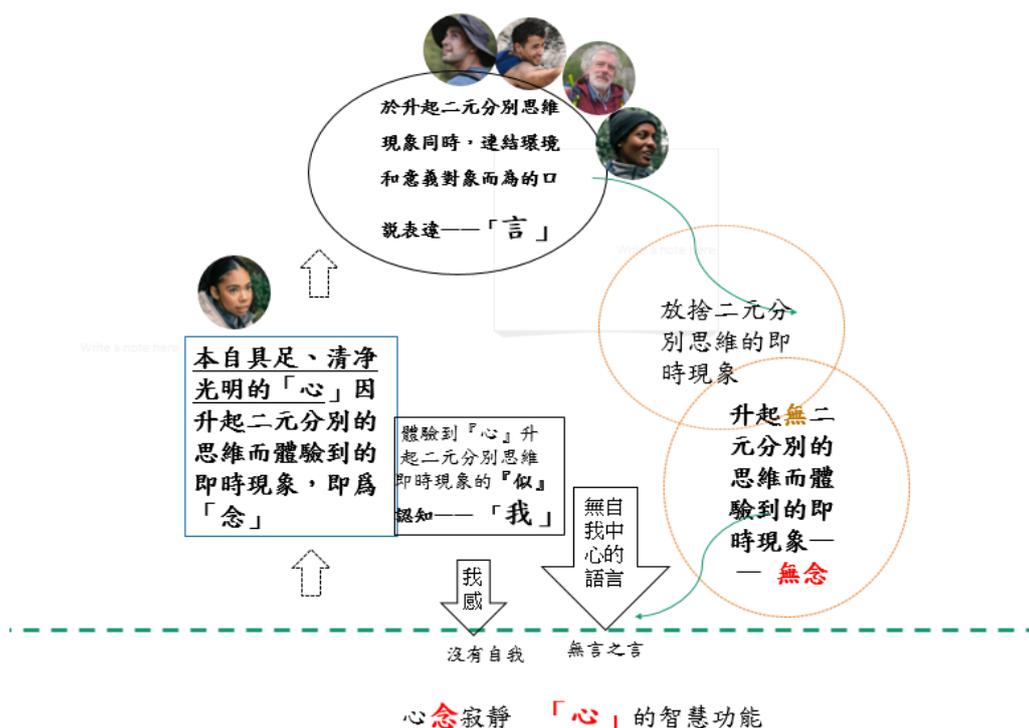
在聖嚴法師禪法引導下，觀察「念」而出現的身心變化，和現象學心理學的研究

究成果呈現非常類似之處為體感、語言意義、時空知覺、「我感」等的變異。惟兩者對於現象的歸因顯著不同——分別為「念」的觀察，以及意識狀態的變異所引發。

雖以不同的歸因詮釋禪境經驗的身心現象，就二元/非二元關係的思考而言，以現象學視角重新解讀「聖嚴法師文本」，可知兩者的視角彼此契合。當以「二元分別思維的即時現象」理解「念」，這時的「念」不只是一種思維，而是因二元分別升起而可以體驗到的現象；現象學視角的禪境經驗研究，也將環境脈絡視為意識狀態的本身，從而亦並未以二元分別的角度看待意識的變異。就此而言，兩者的出發點具有共通性。

與二元分別思維息息相關的身心現象，除了時空知覺的變異之外，另則為感知「我」與對象關係的變化。根據聖嚴法師「念念皆我」——以「念」解釋「我」的觀點——透過禪境中觀察到「念」的生滅，覺察到「實體『我』存在」的現象與日常生活既定的認識有所不同。從禪境中關於「念」的體驗可知，日常所認識的「實體我」，只是剎那生滅的現象組合而成。以此新的認識為基礎，禪境中不斷嘗試放掉所觀察到的「念」，若能體驗「念與念之間孤立起來」此時意識狀態只有念念之間的生滅現象，「實體我」就實修層次而言也不存在了。

筆者因而提出從非修行到修行脈絡，以「念」為核心而開展的禪修歷程：(1) 在非修行脈絡的日常生活情境下，本自具足、清淨光明的「心」因升起二元分別的思維而體驗到的即時現象，即為「念」；(2) 同時伴隨體驗到『心』升起二元分別思維即時現象的『似』認知——即為「我」；(3) 於升起二元分別思維現象同時，連結環境和意義對象而為的口說表達——「言」；透過修行，(4) 止息了連結環境和意義對象而為的口說表達，從而進入(5) 升起二元分別的思維而體驗到的即時現象，以不斷放捨為方法，體驗到升起二元分別思維即時現象的『似』認知，繼續放捨，直到能夠體會(6) 無二元分別思維的即時現象，便能體會心的智慧功能、心念寂靜、無言之言，以及沒有自我中心的表達。



圖二：以「念」為核心而開展從非修行到修行脈絡的整體歷程

禪境中新的體驗，也可能因而反轉日常生活中的體認。禪境中「我感」的遷流，與日常生活經驗截然不同。出靜後禪境雖消失，但禪境中的體驗修正了原有的「實體『我』存在」認識模式，對後續日常生活的影響，對生命歷程的開展，也可期有所變化。

雖然可以期待禪境中的體驗遞延到生活而有所變化，但如何變化，變化的歷程如何發生，則需要更進一步地研究。源於「實體『我』存在」的新認識，如何應用在禪修者的生命歷程中？皆有待未來進一步，特別是透過實踐與行動研究等方式繼續挖掘。

引用書目：

《大乘廣五蘊論》，(CBETA, T31, no. 1613, p. 851c26)

《成佛之道》，(CBETA, Y12, no. 12, p. 243a1)

《寶積經講記》，(CBETA, Y02, no. 2, p. 160a2)

《大乘起信論講記》，(CBETA, Y07, no. 7, p. 308a7-9)

《大乘起信論講記》，(CBETA, Y07, no. 7, p. 366a11-13)

《華雨集(一)》，(CBETA, Y25, no. 25, p. 427a10-13)

李維倫 (2022)。《存在催眠治療》。臺北：心靈工坊。

李維倫，釋常持 (2023)。〈禪修過程中的經驗變異狀態：以法鼓山默照禪法之踐行為對象的現象學探究〉，《本土心理學研究》59，頁 61~122。

涂艷秋 (2016)。〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》(第七輯)，臺北：聖嚴教育基金會，頁 154-165。

張湘娥 (2013)。〈默照禪與身心脫落〉，《法光》，4(4)。

陳平坤 (2016)。〈破邪顯正論「默照」—默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究》(第 8 輯)，臺北：聖嚴教育基金會，頁 312-370。

湯淺泰雄 (2018)。《身體論—東方的心身論與現代》，黃文宏譯，新竹：國立清華大學出版社。

聖嚴法師 (2020a)。《三十七道品講記》，《法鼓全集 2020 紀念版——第 4 冊》，臺北：法鼓文化。

聖嚴法師 (2020b)。《兩千年行腳》，《法鼓全集 2020 紀念版——第 7 冊》，臺北：法鼓文化。

聖嚴法師 (2020d)。《智慧一〇〇》，《法鼓全集 2020 紀念版——第 7 冊》，臺北：法鼓文化。

聖嚴法師 (2020e)。《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集 2020 紀念版——第 4 冊》，臺北：法鼓文化。

- 聖嚴法師 (2020f)。《禪的理論與實踐》，《法鼓全集 2020 紀念版——第 4 冊》，臺北：法鼓文化。
- 聖嚴法師(2020g)。《禪與悟》，載於法鼓文化(編)，《法鼓全集 2020 紀念版：04-06》，臺北：法鼓文化，2020 年，頁 359。 <https://ddc.shengyen.org/?doc=04-06-028>。(2023/07/02)。
- 聖嚴法師 (2020h)。《禪的世界》，載於法鼓文化(編)《法鼓全集 2020 紀念版：04-08》，臺北：法鼓文化，頁 32。
- 聖嚴法師(2020i)。《找回自己》，載於法鼓文化(編)，《法鼓全集 2020 紀念版：08-08》，臺北：法鼓文化，頁 45。
- 聖嚴法師(2020j)。《神會禪師的悟境》，載於法鼓文化(編)，《法鼓全集 2020 紀念版：04-14》，臺北：法鼓文化，頁 64。
- 聖嚴法師(2009)。單德興譯，《無法之法-聖嚴法師默照禪法旨要》，臺北：法鼓文化，2009 年。
- 聖嚴法師 (2020)。《聖嚴法師教話頭禪》，載於法鼓文化(編)《法鼓全集 2020 紀念版：04-17》，臺北：法鼓文化，頁 186。
- 聖嚴法師 (2020)。《禪的體驗•禪的開示》，法鼓文化(編)，《法鼓全集 2020 紀念版：04-03》，臺北：法鼓文化，頁 142。
- 聖嚴法師 (2020)。《拈花微笑》，載於法鼓文化(編)，《法鼓全集 2020 紀念版：04-05》，臺北：法鼓文化，頁 12。
- 釋常持 (2020)。《密集默照禪修經驗對生命意義轉化歷程之探究-以法鼓山聖嚴法師教法為中心》，法鼓文理學院碩士論文。
- 溫宗堃 (2022)。〈印順法師怎麼說正念：論中文「正念」的多重含義〉，《圓光佛學學報》40，頁 65-108。
- 聖嚴法師 (1998)。〈禪意盡在不言中〉，《禪修菁華—默照》，臺北：法鼓文化。頁 48-82。
- 釋常持 (2020)。《密集默照禪修經驗對生命意義轉化歷程之探究-以法鼓山聖嚴法師教法為中心》，法鼓文理學院碩士論文
- 釋繼程 (2012)。〈默照禪法的次第〉，《禪心默照》。臺北：法鼓文化，頁 26-28。
- 釋果暉 (2016)。〈漢傳禪佛教之起源與開展 —中華禪法鼓宗默照禪修行體系之建構〉。

臺北：聖嚴教育基金會。《聖嚴研究》（第八輯）。頁 32-54。

釋見玄（2016）。《聖嚴法師默照禪和天臺止觀之融匯》，法鼓文理學院佛教學系碩士論文，2016年。頁 125-127。

陳英善（2012）。從〈「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》（第三輯）。臺北：聖嚴教育基金會。頁 237-268。

涂艷秋（2012）。〈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）。臺北：聖嚴教育基金會。頁 191-195。

楊蓓（2012）。〈默照禪修對心理健康影響之初探〉，《聖嚴研究》第三輯。臺北：聖嚴教育基金會。頁 387-416。

楊蓓（2016）。〈默照禪修中促進轉化的慈悲與智慧〉，《聖嚴研究》。臺北：聖嚴教育基金會。《聖嚴研究》（第八輯）。頁 285-310。

Gallup Jr, Gordon G., James R. Anderson, and Daniel J. Shillito. 2002. "The mirror test." *The cognitive animal: Empirical and theoretical perspectives on animal cognition*, pp 325-333.

Christopher Bryne. 2019. "Verses of Silent Illumination: Hongzhi Zhengjue's Poetic Vision of Caodong Zen", *International Journal of Buddhist Thought & Culture* 29(2), pp171-205.

Guo Gu. 2021. "Silent Illumination- A Chan Buddhist Path to Natural Awakening", Shambhala, US: Boulder.

Sheng Yen, 2002. *Illuminating Silence- The practice of Chinese Zen*, ed. By John Crook, Watkins Publishing, UK: London.

Tsui, Yu-Chen.(2018).*The Poetic Practices of Hongzhi Zhengjue (1091-1157):Gong'an Commentarial Verses on Old Cases and Verses for Lay Literati*, PhD. Dissertation. University of California, Los Angeles

附錄 一

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
1. 默默忘言	1. 默默忘言	1. 默默忘言
	<p>「默默」是心念的寂靜,「昭昭」是心地的明淨。「忘言」是既不用口說的語言,亦不用思考的語言,一般人的沉默,僅至於口不出聲,未必能夠心無妄念,那便不是「忘言」。</p>	<p>「默默」,字面上理解為不說話,按照聖嚴法師的詮釋,不只是「忘言」,更根本在於沒有任何心念的活動(心念止息)。</p> <p>聖嚴法師同時也提到「昭昭」不是心念活動本身所現,而是在心念活動止息之後,進入另外一個「心地」的層次。從而在心念活動止息之後而有的,超越心念活動的表現—與心念活動的體驗完全不同,更為廣闊的覺受——清淨、明亮。</p>
	1.1 昭昭現前	1.1 昭昭現前
	<p>「現前」是毫無差異的映現,是將自己所面對的一切現象,百分之百地如實觀照,若加入了主觀的判斷,便與現前的事實有了出入。</p>	<p>聖嚴法師詮釋「心地明淨」的狀態。是在沒有任何自我立場的主觀判斷下,所面對情境所顯現的,就是那般的真實樣貌。</p>
默默忘言。 昭昭現前	1.2 方法與體驗	1.2 方法與體驗
	<p>這兩句話,既是禪修的<u>方法</u>,也是禪修的<u>體驗</u>。</p>	<p>「默默」與「昭昭」,不只是宏智禪師所談的悟境,聖嚴法師認為同時也可以直接當成應用與禪觀的方法。</p>
	1.3 念相續	1.3 念相續
	<p>「默默忘言」就是既無語言,也無對象,乃至沒有心念的活動。先將自己跟環境孤立起來,再將自己的現在跟過去與未來孤立起來,最後要將自己的現前一念跟前念與後念也孤立起來。</p>	<p>聖嚴法師談到如何能「沒有心念的活動」。</p> <p>透過禪修的方法,首先關閉語言,則能與外境孤立。此時,自然覺知心念活動的現象。</p> <p>聖嚴法師 再把「時間感」的變化帶入。聖嚴法師解釋現在、未來、過去的時間感,便是在覺知心念活動的歷程中,知道「前念」、「后念」接續不斷而形成。</p> <p>聖嚴法師此處也強調「默默」是沒有對象的。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
	1.4 默默、昭昭	1.4 默默、昭昭
	<p>「昭昭現前」是在忘言之後，所得的明朗與清晰，首先知道有心的念起念滅，其次凡有念起立即發覺，最後唯有朗然獨照的明淨之心，像是一面纖塵不染的廣大明鏡。</p>	<p>聖嚴法師繼續細談運用方法會有的反應。從「默默」到「昭昭」，和觀察念起念滅的運作，有密切的關係。</p> <p>聖嚴法師概略地提到幾個步驟： (1) 先能夠觀察到念起滅現象 (2) 再更細緻地，追到念的源頭，一起念就知道 (3) 到最後就能體驗到明淨清朗的覺受。</p>
	1.5 小結	1.5 小結
2. 鑑時廓爾	2. 鑑時廓爾	2. 鑑時廓爾
<p>鑑時廓爾，體處靈然。</p>	<p>當你修行用功時，如果還感覺時間的長短，這還沒有到「默默」的程度，在「默默」的情形之下，時間是沒有長短的，而你自己也感覺不到有時間的存在，沒有時間，就是無限的時間，這等於說無窮的快就是等於無窮的慢。如果自認為已在「默默」的情形之下，但還有時間的觀念，就表示並非真正的「默」，因你那時還有念頭在動，由於尚有念頭的起滅，所以才感覺到時間，如果念頭的生滅沒有了，時間也就沒有了。</p>	<p>聖嚴法師 詮釋「默默」為心念的寂靜，而「沒有心念的活動」，也意味著「時間感」的靜止。</p> <p>心念沒有生滅之時，時間感也就沒有了。</p> <p>按照聖嚴法師的分析，時間感的覺受也可以作為心念是否靜止的自我檢測。只要還有時間的感覺，心念活動就還在。</p> <p>反之，有念的生滅，才有時間感。(我感，亦復如是)</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p>2.1 超越時間空間感</p>	<p>2.1 超越時間空間感</p>
	<p>「體處靈然」的內容就是講的「昭昭現前」，也就是講的空間無限，而這個無限之中包含著所有的一切東西，起起滅滅。在無限的空間裡面，一切的東西都是活活潑潑的，自由自在的，</p>	<p>聖嚴法師 將前述「昭昭現前」與「體處靈然」連結，心念活動靜止之後，不但會有時間感的靜止，也有空間感的寬濶。</p> <p>也就是透過打破「念相續」——此處是指妄念相續串聯的現象——的慣性，心念活動改變乃至靜止，對外境覺知的變化，可以超過時間與空間感知的限制，</p>
	<p>2.2 心不動</p>	<p>2.2 心不動</p>
	<p>在這個情形之下，念頭是無住的、不動的。念頭住、動，便失卻「靈然」的自在，而被一定的空間所拘束，</p> <p>若念不住、不動，你所體驗的空間便是無限的遼遠豁達，若念隨境動，則眼睛等六根、六識所及的範圍，絕對是有限的。</p>	<p>聖嚴法師 同時談及念「無住」、念「動」和「靈然」之間的關係。</p> <p>念無住，可超越時間和空間的感知，此時所展現出來的樣貌，是「一切都活活潑潑、自在」。</p> <p>聖嚴法師並且提及這是因為此時已不受「六根」感官的感、知覺之認知能力所限。</p>
	<p>2.2 廓爾 2</p>	<p>2.2 廓爾 2</p>
	<p>我在禪七中偶爾會用一種方法：教大家不要用頭腦想，光用眼睛看，或用耳朵聽，這個時候你看到的是什麼？你聽到的是什麼？</p> <p>但是在禪七的頭兩天，不可能用成功這種方法，因為你的心尚未安定下來，就不可能不用頭腦想，</p> <p>到了第四天以後，能夠要他不用頭腦想就能夠做到不用頭腦想的人，也不會多。</p>	<p>聖嚴法師回到實際的方法，說明如此的空間、時間無限，其實並非一般沒有受過禪修訓練的人所能及，乃至修行人能夠達到此境界的人，也不多。能達此境界的人，可能已經有神通力，或是見性。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p>修行者的心若不動，就能夠體驗到相似的空間無限。至於真實的空間無限，則有三種情況：</p> <p>1. 是佛陀的神通境界，其他凡聖眾生的神通境界則不能無限。</p> <p>2. 是從很小的一點而看到無限，在《楞嚴經》裡，就說「於一毛端」三世諸佛轉大法輪。也就是說，三世一切諸佛同時都在一根毫毛的尖上，說無量佛法度無邊眾生。那是因為無窮的小便等於無，既是無小可小，那不就是無窮的大嗎？</p> <p>3. 是明心見性，親見實性即是無性之時。</p>	
3. 靈然獨照	3. 靈然獨照	3. 靈然獨照
<p>靈然獨照，照中還妙。</p>	<p>「靈然」不是虛空，而是空間，</p> <p>這個空間不在內、外、中間，因為這個地方講的都是心，唯有不動心的體驗，是無限的空間，</p> <p>因此「靈然」即是清清楚楚、明明白白、實實在在、活活潑潑。</p>	<p>聖嚴法師的詮釋，至此進入什麼是「心」的說明。</p> <p>當心念活動止息之時，聖嚴法師如上曾述，此時呈現出無限寬廣的空間。</p> <p>「靈然」同時也用於描述如此廣大無邊空間的狀態。並以清清楚楚、活活潑潑、真真實實來形容。</p> <p>聖嚴法師並且指出，這是此時因「心念止息」而「心不動」所體驗到的。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	3.1 默默又昭昭	3.1 默默又昭昭
	<p>「獨照」是<u>唯有</u>觀照和覺照之意。</p> <p>默時無雜念、照時不散亂，默時心靜，照時心明。</p> <p>這種經驗只有在默照互資時，才能發生。否則的話，只應稱作「暗然獨疑」，</p> <p>所以眾生看一切的人都是眾生，若能破暗為明，便可化疑為照，故以佛眼視眾生，眾生都是佛。</p>	<p>聖嚴法師 此處說明「靈然」的狀態，只有在「默默」又「昭昭」同時發生的時候。</p> <p>換句話說，若是心念未能寂靜，或是觀察外境，不為明朗，都不會有「靈然」的無限感和自在真實的覺受，</p> <p>聖嚴法師並且提到當「默照相輔相成」的時候，心明朗清楚，便可看見眾生不是眾生，而是佛。</p> <p>【當以佛眼看世界，所見皆是佛！】聖嚴法師這裏所指的佛眼，應即為「照」的狀態。</p>
	3.2 念與我	3.2 念與我
	<p>曾有一位禪修者在小參時告訴我說：「我好像是在跟什麼人鬥爭呢！」</p> <p>我說：「那是你自己在跟你自己鬥爭。」他說：「自己怎麼可能有兩個我呢？」我說：「何止兩個，而是無數個。雜念妄想如絲如麻。因前念與後念矛盾，所以覺得有兩個人在心中角力鬥爭。那就是疑暗而非默照。」</p> <p>後來我教他一句話：「不除妄想莫求真。」不用排斥妄念，只要不去理它就會安靜下來。如池水本清，只因有外力侵擾，便成渾濁，如能任其自然，便會還歸清淨。</p>	<p>聖嚴法師舉禪眾提問為例，禪眾執「念起」為我，有多少念，就有多少個我。於是產生彼此鬥爭的覺受。</p> <p>聖嚴法師借此闡明，歸於清淨明朗，即在於「不執於念」。</p> <p>聖嚴法師認為，心本來就是清水一般的，之所以不斷受到擾動，其實是我們不懂得觀察念的作用，依著慣性不斷執於念，所造成的。</p> <p>聖嚴法師此處主要是透過「念—我」解釋，闡述禪眾的疑暗狀態。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p>3.3 不可思議的奇妙</p> <p>「靈然獨照」的功能，必先有其靜默的工夫做前導。</p> <p>「照中還妙」是在清楚裡面，無所不容。</p> <p>是說默照功力用上之時，對於任何一項大小事物，都能從很多角度、很多層面，得到無量的消息，乃至要說「一沙一世界，一花一如來」。</p> <p>那是不可思議的境界，非語言文字所能表達，也出乎思想符號的範圍之外，其中的奧妙，盡在無言的覺照之中了。</p>	<p>3.3 不可思議的奇妙</p> <p>聖嚴法師繼續說明，當默默又昭昭同時出現之時，會進入「涵容一切」的覺受，不可思議的奇妙。</p> <p>聖嚴法師強調，這是語言文字都無法表達的境界。</p> <p>聖嚴法師解釋如此境界，以「無言的覺照」來表達此時的絕妙。</p>
4. 露月星河	4. 露月星河	4. 露月星河
 <p>露月星河，雪松雲嶠</p>	<p>這是形容正在默照情況下的心境，「露月」是說天上無雲也無霧，只有圓滿明朗清楚的月亮，那是默照時的心境，明淨如滿月。</p> <p>4.1 星河</p> <p>「星河」即是銀河，在有月亮的時候，月亮非常清楚，在沒有月亮的時候，滿天的星看得非常清楚。釋迦世尊的開悟，也是由於見到了非常明亮清楚的星。</p> <p>這個星河就代表我們正在默照工夫用得很好的時候，可有萬點明星一覽無遺的心境出現。</p> <p>普通人的心，則不見月亮也不見星河，倒是滿天的煩惱烏雲。</p>	<p>進入默默又昭昭的境界，就很難說的清楚，於是大量采用譬喻的方式來表達。</p> <p>聖嚴法師解說，以「月亮」譬喻明亮清朗。</p> <p>4.1 星河</p> <p>聖嚴法師解釋「星河」的譬喻，則是指在默默又昭昭之時，體會到的明亮，而且所見巨細靡遺。</p>

宏智禪師 (默照銘) 原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
	<p>4.2 雪松</p> <p>「雪松」也是比喻，是在說明默照工夫用上時的心。</p> <p>松樹上面覆滿了雪，外觀不見松樹只見雪。在寒冬降過大雪之後，林間的每一株松樹，看起來都像是玉雕粉妝水晶做的，一片清涼明朗的景色，</p> <p>我們的心能夠到了這樣的程度，必然是開朗、安定、舒坦、寧靜的。</p>	<p>4.2 雪松</p> <p>聖嚴法師解釋「雪松」的譬喻，此時的心境，還有晶瑩剔透的覺受。</p>
	<p>4.3 雲嶠</p> <p>「雲嶠」是在形容默照時的心好像山峰上的雲。</p> <p>雲在山頂能遮山，山卻沒法擋住雲，這是表示心的自由、自在、無拘、無束。</p> <p>為什麼不講天空中的雲而講山峰中的雲？</p> <p>因為雲在空中根本沒有東西可以阻擋它，山峰則是阻礙的東西，雖有山頂阻礙而雲不受阻礙，才能比喻默照工夫的灑脫心境。</p> <p>那時若有美人坐懷而心不會亂，威脅利誘而心不會動，分解肢體而心不怖，因為心得自在，不受境牽。</p>	<p>4.3 雲嶠</p> <p>聖嚴法師解釋「雲嶠」，譬喻此時心的瀟灑自在。</p> <p>而此時的自在，並非沒有情境阻礙，而是在情境阻礙下，包括誘惑（美人坐懷），心仍無礙自在的狀態。</p>
<p>5. 晦而彌明</p>	<p>5. 晦而彌明</p>	<p>5. 晦而彌明</p>
<p>晦而彌明，隱而愈顯</p>	<p>「晦」是黑暗，「明」是光明。</p> <p>心境在黑暗的現實情況下，更加明朗，就是在煩惱中能使智慧增長。</p>	<p>聖嚴法師解釋，明、暗之間的關係，明，反而是處在更暗的情況下，才更顯得清楚。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p>5.1 大智若愚</p>	<p>5.1 大智若愚</p>
	<p>「彌」是經常持久，</p> <p>外表看他好像是糊里糊塗，事實上他是深藏不露，大智若愚。智者可能木訥，但他的心胸磊落，不會自欺欺人。</p>	<p>聖嚴法師解釋明暗、智愚，看似二元互斥的現象，其實是相待而立。</p>
	<p>5.2 默照一體兩面</p>	<p>5.2 默照一體兩面</p>
	<p>隱是隱藏，顯是表現。</p> <p>「晦」及「隱」是默照的「默」字，「明」及「顯」是默照的「照」字。默時有似癡呆，所以如晦如隱，照時智慧靈然，所以如明如顯。</p>	<p>聖嚴法師解釋默，照，越是寂靜，看似為隱藏，反而更明朗，照的反而更亮尙。</p> <p>兩者處於非常微妙的，相互觀待的關係。</p>
	<p>5.3 智慧</p>	<p>5.3 智慧</p>
	<p>默照同時，則其心境不動而萬古長明。這是說明智慧心的形態和智慧心的力量。</p>	<p>聖嚴法師解釋，默默又昭昭同時呈現之時，統合起來說，其實就是「智慧」。</p>
<p>6. 鶴夢煙寒</p>	<p>6. 鶴夢煙寒</p>	<p>6. 鶴夢煙寒</p>
<p>鶴夢煙寒，水含秋遠</p>	<p>「鶴夢」是心如夢中化鶴，在碧空飛翔，只見一望無際的遼闊、空曠。</p>	<p>聖嚴法師解釋，默默又昭昭同時呈現之時，以夢中的鶴的譬喻，形容所見的空間感。</p>
	<p>6.1 煙寒-空間遼闊</p>	<p>6.1 煙寒-空間遼闊</p>
	<p>「煙寒」是溟溟渺渺，無遮無隔，動靜一如「無邊無涯」。這是「默照」雙運的心境。</p>	<p>聖嚴法師解釋，「煙寒」譬喻，默默又昭昭之時，無邊無際的空間感。</p> <p>聖嚴法師同時提及此時，動和靜是一樣的的情境。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	6.1 水含秋遠	6.1 水含秋遠
	<p>「水含秋遠」是形容默照的心境，澄靜深遠。心境澄澄湛湛，清如深秋的明潭，而又潭深無底，幽遠莫及。從水面上一直看下去，水面及水中的景物，雖可一目瞭然，但又不見其底</p>	<p>聖嚴法師解釋，「水含秋遠」譬喻，默默又昭昭之時，澄澈深邃的明朗、清楚感。</p> <p>此處強調：此時心的狀態清楚又深遠。</p>
	6.2 澄靜深遠	6.3 澄靜深遠
	<p>同時又因秋水明靜如鏡，能反映無邊的天空，秋季雲薄霧稀，所謂秋高氣爽，天空高遠無極。這是描寫「默照」時的空間感，有無盡的澄靜與深遠。</p>	<p>聖嚴法師解釋清淨而深邃的默照境界。</p>
7 浩劫空空-空性的展現	7 浩劫空空-空性的展現	7 浩劫空空-空性的展現
浩劫空空，相與雷同	<p>「浩劫」就是無盡期的長時間，不論多少長的時間，也有人信有永恆</p> <p>但在「默照」的心境中，時間並不存在，「劫」是可長可短的時間，</p> <p>無盡的時間都是「空」的，短暫的時間，當然也是空的。</p>	<p>聖嚴法師解釋，時間無限的覺受，事實上是空（性）的展現。</p> <p>時間可以是無限長，也可以是無限短。因為空（性），才有如此的可能性。</p> <p>聖嚴法師此處用的是「時間不存在」，而不只是長、短的差別。</p>
	7.1 沒有分別的明朗	7.1 沒有分別的明朗
	<p>「雷同」是說明「默照」的心中，沒有前念與後念之別，</p> <p>前念是寂寂惺惺，後念也是寂寂惺惺，是心中無物，而又明鑒無餘的意思。</p>	<p>聖嚴法師解釋，前念即是後念的狀態。其中也隱含「念和時間」的關係。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p style="text-align: center;">7.2 默照的心，非有而有</p> <p>從過去到現在，從現在到未來，其間的關係，稱為「相與」，在「默照」之時，心是非有而有的，若欲求其時間的前後過程，已不可得，所以稱為「雷同」。時間的感覺，是從念頭的變遷而來，若念即無念，時間的長短，當下即空。</p>	<p style="text-align: center;">7.2 默照的心，非有而有</p> <p>聖嚴法師此處談「時間和心」——非有而有——的關係，也談「念和時間」的關係。</p> <p>默照同時，前念和後念已沒有分別，故而沒有綫性存在的時間；心不動，已然超越存在或不存在。</p>
8. 妙存默處	8. 妙存默處	8. 妙存默處
	<p>「妙存默處」是說一切好的功能都在靜默裡面，西諺「沉默是金」，還不能形容靜默的微妙。</p> <p>心若對境攀緣，念頭浮動，便失去了靜默，失去了聰明，當然也堵塞了智慧之眼，了無妙意可言。</p>	<p>聖嚴法師解釋智慧之妙，從何而來。沒有真正的默，也不會有絕妙的智慧。</p> <p>而聖嚴法師所謂「默處」還是在於「念」是否寂靜、孤立起來。</p>
妙存默處，功忘照中	<p style="text-align: center;">8.1 功忘照中</p> <p>「功忘照中」的「照」字就是觀照的功能，</p> <p>正在觀照之時，<u>便不知是在觀照，已忘了照的功能，那才是照而常默的工夫。</u></p>	<p style="text-align: center;">8.1 功忘照中</p> <p>聖嚴法師解釋「照而常默」，是指觀照之時，連「正在觀照的念」都沒有，聖嚴法師認為才是真正的「照」。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p>8.2 無能所</p> <p>此正如永嘉玄覺禪師（西元六六五—七一三年）的〈奢摩他頌〉有云「<u>恰恰用心時，恰恰無心用</u>」的境界。</p> <p>將這兩句話連起來講：默中含有無量的智慧功能，正在使用智慧觀照一切境界之時，恰已不知尚有能照與被照的事物了。</p>	<p>8.2 無能所</p> <p>聖嚴法師進一步解釋為什麼是「功忘照中」，事實上此時已沒有能、所之分，也就是雖然有「照」，但沒有「能照」和「所照」的對象。</p>
9. 妙存何存	9. 妙存何存	9. 妙存何存
<p>妙存何存，惺惺破昏</p>	<p>前面既說「妙存默處」，是於「默」有妙，</p> <p>但請不要誤會，以為僅僅靜默就算是妙。</p> <p>如果默而不照，可能墮入昏沉狀態，故要接著提示，用「惺惺」而不糊塗的明覺心來破除昏沉瞌睡的現象。</p> <p>就在明白清醒的情況下，心念依舊如同止水一般的安寧。</p> <p>9.1 寂寂惺惺</p> <p>「惺惺」二字連用，見於永嘉玄覺禪師的〈奢摩他頌〉有云：「以寂寂治緣慮，以惺惺治昏住。」</p>	<p>聖嚴法師開始討論「默」與「照」不可缺一。所謂「妙存默處」，並不是只要「默」就好，還是必須同時有「照」。不然，靜默變成只是昏沉。</p> <p>而在清楚明覺的「照」中，也要保持「念」的止息，也就是「默」。</p> <p>9.1 寂寂惺惺</p> <p>聖嚴法師引用「寂寂惺惺」出處說明。並提出如何對治。</p>
10. 默照之道	10. 默照之道	10. 默照之道
<p>默照之道，離微之根</p>	<p>用默照的方法，便能出離煩惱乃至極微細的無明之根。煩惱心有粗有細，有根本有枝末。</p> <p>從粗重的煩惱，逐漸減少，達於心境的默而常照，照而常默之時，連微細的煩惱之根也會斷除。</p>	<p>聖嚴法師解釋默照互資，且常時維持時，最細微的煩惱也可以解決，因此，默照即是離煩惱的根本之道。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p style="text-align: center;">10.1 智慧與煩惱反向</p> <p>心受境動而執著任何一境之時，心量是極小的，</p> <p>心不著境，默中有照之際，心量是其大無限的。</p> <p>那就是智慧的功能與煩惱的運作適成反比，智慧愈大煩惱愈小，智慧的功能大到無限大，煩惱的作用就愈來愈小，小至無限小，最後不見智慧之大，當然也不見極微的煩惱了。</p> <p>也就是說煩惱無明小到最後便沒有了，智慧愈來愈大，大到最後也沒有了。在眾生來說，修行是為了斷煩惱增智慧，在佛來講，既沒有煩惱，也沒有智慧。</p>	<p style="text-align: center;">10.1 智慧與煩惱反向</p> <p>聖嚴法師解釋煩惱源於對境界的執著。心量和智慧，也隨著對境界執著的程度而有大小。</p> <p>當凡夫可以不執著的時候，智慧大，煩惱小。但對佛而言，智慧也沒有，煩惱也沒有。</p> <p>究其根本原因，聖嚴法師的解釋，還是在<u>心是否著於境界</u>。</p>
	<p style="text-align: center;">10.2 離卦典故</p> <p>在洞山良价禪師（西元八〇七—八六九年）的〈寶鏡三昧歌〉中，有「重離六爻，偏正回互」及「正中妙挾，敲唱雙舉」之句，</p> <p>是以《易經》離卦的微妙變化，形容智慧心的功能。</p> <p>宏智禪師既為洞下大善知識，故亦以離卦那樣的微妙，來形容「默照」的功能。</p>	<p style="text-align: center;">10.2 離卦典故</p> <p>聖嚴法師以離卦典故來說明默照之時的微妙，同時也把「非二元」的「五位」（Five Rank）表述——偏正回互——帶進來。</p>



宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
11. 微見離微	11. 微見離微	11. 微見離微
微見離微，金梭玉機	<p>在「默」而靜止的心境中，不存妄想雜念，已徹底洞識佛性如空。</p>	<p>聖嚴法師解釋，此時已見佛性，而且明白佛性本空。</p>
	11.1 默照相互觀待	11.1 默照相互觀待
	<p>正因為「默」非死滅，所以默的工夫愈深，照的功力愈強，</p> <p>在「默」中藏有離卦那般微妙的作用。</p>	<p>聖嚴法師解釋「默照相互觀待」，也是因為「默」之止息並非死寂，才能與「照」互資。</p>
	11.2 默照互為賓主	11.2 默照互為賓主
<p>「金梭」和「玉機」是形容「照」與「默」互為賓主的功能，</p> <p>織布須用機梭，機是靜態的，梭則穿來越去是動態的，機梭相配，始能生產布匹。</p> <p>用金梭玉機說明「默照」的方法，是用做禪修證悟的最佳工具。</p>	<p>聖嚴法師解釋金玉的譬喻，表達默照的互為賓主。也就是主客關係的不定，甚或泯滅。</p>	
12. 正偏宛轉	12. 正偏宛轉	12. 正偏宛轉
正偏宛轉，明暗因依	<p>「正偏」一詞，出於洞山良价禪師的〈寶鏡三昧歌〉有云：「偏正回互。」「宛轉」一詞出於洞山良价禪師的〈玄中銘序〉有云：「宛轉偏圓。」</p>	<p>聖嚴法師引用「正偏」譬喻的出處。皆與禪宗語錄和傳統有關。</p>
	12.1 非二元	12.1 非二元
	<p>勿將菩提與煩惱、生死與涅槃分成兩截，但其前後因果依舊歷歷分明。這就是默照禪告訴我們的真相，既不以事昧理，也不倒因為果。</p>	<p>聖嚴法師此處仍再說明（「非二元」）。煩惱與菩提並非兩個截然不同的層面。但也不會合二為一。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p style="text-align: center;">12.2 明暗互依</p> <p>「明暗」一詞出於石頭希遷禪師（西元七〇〇—七九〇年）的〈參同契〉有云：「當明中有暗，勿以暗相遇；當暗中有明，勿以明相覩。」永嘉玄覺禪師的〈優畢叉頌〉也有云：「明暗之本非殊」；又云：「暗而能明者，即愚而慧也。」</p>	<p style="text-align: center;">12.2 明暗互依</p> <p>聖嚴法師的引文表示明與暗亦為互依。明、暗並非二元對立。</p>
	<p style="text-align: center;">12.3 正偏五位</p> <p>曹洞宗以偏正二字形容煩惱及菩提，二者相即不相離，由於修證工夫有深淺，而以偏正二字組成五位：1. 見性名為正中偏，2. 煩惱薄名為偏中正，3. 煩惱伏為正中來，4. 煩惱斷名為兼中至，5. 煩惱即菩提名為兼中到。以此五位皆不出偏正關係的相互變換，故稱「宛轉」。唯有宛然轉變，才能表示煩惱與菩提的此消彼長，雖有消長，實則不動，這也就是照與默的功用了。</p>	<p style="text-align: center;">12.3 正偏五位</p> <p>聖嚴法師以五位來解釋正偏的關係。</p>
	<p style="text-align: center;">12.4 明暗互依但也不同</p> <p>明與暗即是智慧與煩惱，沒有煩惱便不能顯示智慧的功能，智慧必定是由於煩惱的活動而需要，故在表現智慧的同時，即有煩惱在其中，不過當依智慧，勿依煩惱。在愚癡煩惱之時，若已知有愚癡煩惱，此人必是智者，故當明有煩惱之時即有智慧，不過勿將智慧當作煩惱。明與暗相互依存，明與暗仍須認清。</p>	<p style="text-align: center;">12.4 明暗互依但也不同</p> <p>聖嚴法師解釋智慧依於煩惱而存在。兩者並非截然二分。但也不是指兩者即為相同。雖然看得見煩惱，本身就是智慧，但並不是說煩惱就是智慧。如此，就會混成一鍋了。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
13. 依無能所	13. 依無能所	13. 依無能所
<p data-bbox="256 846 501 875">依無能所，底時回互</p> 	<p data-bbox="539 387 911 589">上兩句的「宛轉」和「因依」，都有彼此對換及相互依存的關係，從一般的常識而言，任何兩者的事物之間，多有賓主關係，主格是能依，賓格是所依，那就表示兩者相關而非相即。</p>	<p data-bbox="927 387 1351 517">聖嚴法師更進一步解釋「相即，不相離」。客、主兩者關係的成立，無法彼此相互依存。但也無法相離彼此而成立。</p>
	13.1 同異分明 相即不離	13.1 同異分明 相即不離
	<p data-bbox="539 685 911 846">此中所見則謂兩者之間，不可用賓主或能所來看待，因其實為一體的兩面，互為能所，互為賓主，互為因依。同中有異，異中有同，同異分明而又相即不離。</p>	<p data-bbox="927 685 1351 846">聖嚴法師解釋主、客是相互 inter-dynamics，彼此關係是不斷變動，沒有任何一個固定存在的主體性。但又因此是彼此相依的。〈因為若沒有彼方的存在，也不會有此方的存在。〉</p>
	13.2 底時回互	13.2 底時回互
	<p data-bbox="539 1005 911 1267">「底」字在宋人語錄中的用法，與「的」字同，「底時」可解作「當那樣的時候」，也就是說：默與照的關係，跟洞山良价禪師的「正偏宛轉」相同，也跟石頭希遷禪師的「明暗」相依一樣，彼此之間雖無主客之分，卻又經常互為體用。</p>	<p data-bbox="927 1005 1351 1200">聖嚴法師整合洞山禪師和石頭禪師的看法，認為英雄所見略同——當進入默照的狀態，即可以體悟到互為因果關係，我與對象之間沒有分別，但彼此相互成為對方的支持與作用的經驗。</p>
14. 飲善見藥	14. 飲善見藥	14. 飲善見藥
<p data-bbox="256 1671 501 1700">飲善見藥，搥塗毒鼓</p>	<p data-bbox="539 1429 911 1592">這兩句都是譬喻，意謂若用默照的方法修行，它的功效就像「飲善見藥」，能對治一切生死煩惱病，如「塗毒鼓」能摧伏一切生死煩惱軍。</p> <p data-bbox="539 1637 911 1935">飲善見藥的譬喻，出於晉譯六十卷的《華嚴經》第三十六卷，亦名善現藥王。相傳雪山有大藥王，名為善現，若有見者，眼得清淨，聞者耳得清淨，聞其香者鼻得清淨，嘗其味者舌得清淨，若有觸者身得清淨，若能取得彼地之土，悉能滅除無量眾病，安穩快樂。</p>	<p data-bbox="927 1429 1351 1559">聖嚴法師解釋譬喻出處。表達默照時的功用，可如譬喻所言，破除一切煩惱。此譬喻同時也意味著把默照視為藥物/（有藥效的）毒物。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	14.1 消滅煩惱	14.1 消滅煩惱
	<p>塗毒鼓的譬喻，經中所見頗多；譬喻宣說佛法的力量，如同以雜毒藥加上咒力，塗在大鼓鼓面，當在擊鼓之時，無論遠近大小眾生，聞者無不腦裂而死。此死即是指的貪欲、瞋恚、愚癡皆悉消滅。《涅槃經》中將法鼓譬作天鼓及毒鼓的二類：1. 佛說五乘法，如擊天鼓；2. 佛說佛性常住的大乘法，如擊毒鼓。</p>	<p>聖嚴法師細說譬喻的經證——《涅槃經》。其中，特別是毒鼓的譬喻，點出大乘禪法的特質——「佛性常住」。</p>
	14.2 最上乘法	14.2 最上乘法
	<p>此處是說默照禪的方法和功能，是滅眾病除諸惑的最上乘法。</p>	<p>聖嚴法師將默照視為滅除煩惱第一的禪修方法。</p>
15. 回互底時	15. 回互底時	15. 回互底時
 <p style="color: red; font-weight: bold;">回互底時，殺活在我</p>	<p>這兩句可以解釋成為：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。</p>	<p>聖嚴法師這裏解釋的「回互」，並不是單指「交互」，而是強調「同時」——也就是止、觀同時運作。因而，聖嚴法師從互依的層次，更進一步帶到「同時」的禪修傳統。</p>
	15.1 殺活在我	15.1 殺活在我
	<p>「殺」是魔來魔斬，佛來佛斬，離心意識的執著，心不攀緣，念不繫境。「活」是漢來漢現，胡來胡現。心如高堂明鏡，雖萬千境界同時出現，也能彰彰顯示，物物反應，井然不亂。</p>	<p>聖嚴法師對「殺、活」的解釋，還是放在滅除煩惱的層次，並且也顯示了殺、活之間的聯動性——殺了煩惱之後，活的就是自在的生機。</p> <p>於此同時聖嚴法師也提到了關鍵在於「念」不貼著與外在環境的作用。此時，殺、活皆在一念轉換之中！</p> <p>聖嚴法師並提到，當處於此時，心清清楚楚，情境任何變化皆瞭然於心。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
	15.2 當殺即殺，當活即活	15.2 當殺即殺，當活即活
	當殺則殺，當活即活，不由外力，名為「殺活在我」	MSY 認為所謂殺、活在我，是指應該怎麼做就怎麼做，不受外界的影響。
	15.3 默照相互因待	15.3 默照相互因待
	唯有能默，所以善照，默的工夫愈深，照的功力愈強。唯有能照，所以善默，照的功力愈強，默的工夫愈深，相互因待，彼此助長	MSY 解釋能夠很好地運用「照」的方法，才能體會如何好好地「默」。反之亦然。「默」的深入，或是「照」的深入，都不是獨立可為的，彼此都需要藉由另一方的功夫，才能更上一層樓。
	15.4 非一般止的默照同時	15.4 非一般止的默照同時
	默照同時，故非一般定境的只止不觀，更非常人心境的昏沉散亂。	MSY 將默照同時，與一般狀態進行比較。因而更厘清默照同時的特色。不只是進入禪定的狀態而已。
	16 門裏出身	16 門裏出身
 <p data-bbox="258 1326 501 1355">門裡出身，枝頭結果</p>	<p data-bbox="536 1014 914 1355">「出身」二字有二義：1. 以身奉獻，2. 進身仕途。不論何者，均須走出家門，始可獻身報國，做官為民。宋朝至清朝的科舉制度，凡是官吏要經鄉試、府試、京試，及格後做官時，便稱為什麼出身。此處的出身，是指默的功用，默是靜止的，故喻在門裡，但其並非消極的躲避，而是向外觀照的奧援。</p>	<p data-bbox="930 1014 1351 1077">MSY 將出身視為「默」而外照的譬喻，</p>
	16.1 默因照而顯露	16.1 默因照而顯露
	若無真默便不能真照，所以默雖不顯於外，它的作用，則已藉照而奉獻了出來	MSY 解釋：雖然是（默）居於門裏為靜，但其功能仍因與照相互輝映而顯露在外。意味著，既能照，其中必然有默。
	16.2 枝頭結果 覺照之功	16.2 枝頭結果 覺照之功
	至於「枝頭結果」，乃指有目共睹的觀照覺察功能，勘破煩惱，便是覺照之功。	聖嚴法師解釋「枝頭」，為眾所可見的現象（或效果）。此效果直接的作用，就是使得煩惱消失、破除。

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
 <p>默唯至言，照唯普應</p> <p>應不墮功，言不涉聽</p>	<p>16.3 如樹枝樹根本不相離</p>	<p>16.3 如樹枝樹根本不相離</p>
	<p>在門裡時，已經具備了為法獻身的基礎，雖然隱而未現，確是極其重要的條件。像是一棵果樹，樹根樹幹都在門牆之內，唯有樹枝伸出牆外，外面經過的人，既見到枝頭的果實，當然也可推想到門牆之內必有樹身。樹身與樹枝，相依不離，看似兩種現象，其實是一物的兩段。</p>	<p>聖嚴法師用舉例說明的方式，解釋了一顆樹的樹枝和樹根，本不相離，雖然只看見樹枝，推斷樹根是必然存在的。用來說明默和照的關係。</p>
	<p>17 默唯至言</p>	<p>17 默唯至言</p>
	<p>默而無言才是最高明的語言，也就是說，真正的至上的語言，是不能用語文表達的。佛陀釋迦世尊，在說法度眾四十多年之後，猶說「未曾說著一字」，就表示語言僅是不得已時用來表達心意的工具，但它本身無法真的表達全部心意，心意仍須用心去體會。</p>	<p>聖嚴法師說明默和語言的關係，真正的表達不在語言的層面。語言只是因無法避免而使用的工具，無法完全表達。MSY 藉此說明，最好的表達，反而是完全不說話。</p>
	<p>17.1 最高的語言</p>	<p>17.1 最高的語言</p>
	<p>而心愈靜愈默，所體會的深度與廣度才愈澈愈明。因此真正的真理不用講，真正的語言不必說，默照之默，即是最高的語言。</p>	
	<p>17.2 智慧的覺照</p>	<p>17.2 智慧的覺照</p>
	<p>默中之照能夠遍照，能於不同的時地，普應一切眾生，給予平等因應。有人問：「這個照，是不是對環境很清楚？」我說：「平常生活中，可能對自己的環境很清楚，但尚不夠，而是說智慧的覺照，乃在內心有無限深遠，也是無限普遍的。」</p>	<p>聖嚴法師說明所謂默中的照，並不只是一般的清楚，更強調的是，清楚之中，具有無所不包的能力。</p> <p>聖嚴法師稱這種照的能力，是沒有極限，沒有邊界的，直接的知道。</p> <p>也就是聖嚴法師所嘗試解釋的，所謂智慧。</p>
	<p>18 應不墮功</p>	<p>18 應不墮功</p>
	<p>應是相應、感應、呼應、酬應，對於自己對環境的一切回應。沒有事先的預備也沒有事後的痕跡，叫作「不墮功」，事前如虛空，事後如空中的鳥道遺痕，心中保持無瑕的寂默空靈。雖然普應一切外境，內心仍自寂靜。</p>	<p>聖嚴法師此處的解釋，接續著上句的智慧功能。雖然沒有極限的，無所不包，但是同時也沒有任何遺留下來的跡象。</p> <p>沒有任何跡象的殘留，此時，也是聖嚴法師所說明的內在寂靜——亦即不動。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
	<p align="center">18.1 心不住相，自無功德</p> <p>「功」是存心、執意的意思。若默照的工夫完成，心不住相，自無功德功利可言。</p>	<p align="center">18.1 心不住相，自無功德</p> <p>聖嚴法師從是否用力來詮釋「功」的含義。</p> <p>當能體驗默與照一起運作之時，此時的心沒有任何著力之處，也就沒有用力的支點可言。</p>
	<p align="center">18.2 六根互資 盡在不言</p> <p>言語是傳遞訊息的符號，默照之照，明鑒萬法，當然會接受萬方傳到的消息，不過未必要用耳根去聽。六根之中，眼耳鼻舌身意，無一不能接受訊息。而且最好的表達是盡在不言中。</p>	<p align="center">18.2 六根互資 盡在不言</p> <p>聖嚴法師解釋在默中之照的狀態下，沒有極限的無所不包，此時，也沒有一定需要相應的接收器。每一個感官都可以是接收器，感官之間沒有固定的收發訊息模式。</p>
	<p align="center">18.3 無法可說，是名說法</p> <p>故在中國的梁武帝時代，有一位禪師傅大士（西元四九七—五六九年），有一次梁武帝請他去宮中講經，他上了講台以後，將木尺在台面一拍，就下講台走了。梁武帝覺得很奇怪，怎麼沒講經就下台走了？其實最高的佛法是無法可說的。《金剛經》中即謂：「若人言如來有所說法，即為謗佛。」又云：「說法者無法可說，是名說法。」</p>	<p align="center">18.3 無法可說，是名說法</p> <p>聖嚴法師以梁武帝的故事為例，說明真正的佛法，不需要言語的符號來傳達。</p>
萬象森羅，放光說法	<p align="center">19 萬象森羅</p>	<p align="center">19 萬象森羅</p>
	<p>青青的翠竹，鬱鬱的黃花，都是佛在說法，無一處、無一物，不是佛在現身說法。</p>	<p>聖嚴法師說明，既然佛法的傳達，不限於任何符號標示，也就是說任何現象都可以是佛法的表達。</p>
	<p align="center">19.1 無情也能說法</p> <p>南陽慧忠禪師（西元六七五—七七五年）主張「牆壁瓦礫」也是佛心，一切「無情」也能說法，並舉晉譯六十卷的《華嚴經·普賢菩薩行品第三十一》有云「剎說眾生說，三世一切說」為例。其實《阿彌陀經》的記載也很明顯：有眾鳥演說三十七道品，諸種樹木也都發出百千種之音樂聲，皆能使聞者生起念佛、念法、念僧之心。</p>	<p align="center">19.1 無情也能說法</p> <p>聖嚴法師繼續以慧忠禪師為例，既然任何現象都可以是佛法的表達，沒有生命的事物，也一樣可以表達佛法。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
	<p>19.2 放光說法</p> <p>心中無物，心地光明，所見宇宙萬象，亦無一不是佛的法身。佛的肉身，有紫金色的光芒，每次說法之前，都會放光現瑞。</p> <p>19.3 一切現象，無不放光說法</p> <p>若能親證佛的法身遍在，當然可以體會到萬千景物、一切現象，無一不在放光，無時不在說法。</p>	<p>19.2 放光說法</p> <p>聖嚴法師以放光解釋在什麼狀態下，能夠體會任何現象都能表達佛法。</p> <p>所謂放光，也是此時心地的狀態。</p> <p>19.3 一切現象，無不放光說法</p> <p>聖嚴法師繼續解釋，此時心的狀態，正是所謂法身。此時，沒有任何時間、空間的限制</p>
<p>彼彼證明，各各問答</p> 	<p>20. 彼彼證明</p> <p>既能體會到宇宙萬象，皆在隨時隨處、放光說法，當然也不難親見每一個現象或每一項各別的事物，無一不在與其他各別的每一項事物之間，互相印證，並且都在運用無言之言，彼此問答。</p> <p>20.1 淨土視角</p> <p>正像身居佛國淨土，所遇所見，不論有情無情，都是出塵的聖人，以及佛的化身，他們彼此之間不論有言無言，都是問答論法的表現。</p>	<p>20. 彼彼證明</p> <p>聖嚴法師解釋，此時的狀態，可以清楚知道所有現象彼此之間的關係，是互為驗證的。聖嚴法師再回到之前的脈絡，現象彼此之間的關係，就是佛法的表達。</p> <p>20.1 淨土視角</p> <p>聖嚴法師此處以淨土為例，表現為各種現象相互輝映。佛法的表達，隨處可見。</p>
<p>問答證明，恰恰相應</p> <p>照中失默，便見侵凌</p>	<p>21 問答證明</p> <p>宇宙萬象，在凡夫所見，是有善惡、好壞、利害、美醜等不同的。風和日麗是好，狂風暴雨是壞；物阜民豐是好，災變連年是壞。</p> <p>21.1 默照任其自然</p> <p>但從智者的默照心中，任其自然，物物相應，都是恰如其分，彼此並無衝突的矛盾可言。</p>	<p>21 問答證明</p> <p>聖嚴法師說明，有好有壞的觀點，反應的是一般人的視角。</p> <p>21.1 默照任其自然</p> <p>聖嚴法師繼續對比一般人和聖人的差異。也就是在默照狀態下的人。</p> <p>對於聖人來說，任何現象之間都不會有差別的存在。因此也不會有相對立的觀點。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	21.2 因果恰如其分	21.2 因果恰如其分
	種善因得善果，種惡因得惡果，前世種因現世結果，目前種因未來結果，甲有所動乙有所應，都是自作自受，恰到好處，故無可喜，亦無可懼，既無可怨，亦無可憂。	聖嚴法師從結果的發生，必然有前因的原則，繼續說明：聖人因為明白因與果之間的關係，不會對現象有任何情緒波動。
	21.3 照而失默必然混亂	21.3 照而失默必然混亂
	唯有默照同時，才是恰到好處。如果只有照的運作而無默的工夫，就會產生混亂的心理現象。若有照而無默，不是失去平靜和明淨，便會見到環境和自己的對立與矛盾，也會發現外境的一切現象之間，也是彼此相爭、相抗、相殘、相剋的。	聖嚴法師補充說明，但是默照之間是不能缺少任何一個的作用。當沒有默的時候，無法不受外境影響。也沒有辦法以沒有分別的視角對待外境。
	21.4 煩惱失卻智慧	21.4 煩惱失卻智慧
那便會引生煩惱而失卻智慧的功能了。	聖嚴法師解釋，當無法默的時候，煩惱必然升起。智慧則因此無法發揮作用	
證明問答，相應恰恰； 默中失照，渾成剩法；	22 證明問答	22 證明問答
	這四句是為加強前面四句的表現，用相對的句型字義，表達默照之間的關係，是無法分割的。若缺其一或偏重偏輕其中之一，兩者都會失去其應有力量。	聖嚴法師進一步補充，當前四句是為前述的重複強調。強調默照兩者，缺一不可。
	22.1 默而無照 枯木死灰	22.1 默而無照 枯木死灰
如果默而無照，即與枯木死灰相似，若非昏沉即是發呆，均非定慧等持的禪法。	聖嚴法師補充，反過來，若是有默缺照，則可能變成呆滯的沉寂。	
默照理圓，蓮開夢覺	23 默照理圓	23 默照理圓
	默照的工夫，成熟圓滿，便是悟入圓理，也即明心見性	聖嚴法師此處總結，當默照兩者都完成時，此時就是開悟的狀態了。
	23.1 花開夢覺	23.1 花開夢覺
智慧心和親證實悟的見地開了，就好像清淨的蓮花開了，生死的迷夢也就醒了。	聖嚴法師比喻此時的狀態，就像蓮花開放，夢中人從生與死的迷糊中清醒的狀態。	

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
	<p>23.2 覺生死之夢</p> <p>佛法常以夢幻等形容生死的經驗，說明生死如夢，並非實境，只要明佛心見佛性，親睹自性無性的本來面目，便名為夢覺或夢醒。</p> <p>23.3 夢裏六趣 覺後大千</p> <p>例如永嘉玄覺禪師的〈證道歌〉中，即有「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」之句。</p>	<p>23.2 覺生死之夢</p> <p>聖嚴法師將生死的過程與經驗，比喻為做夢，並不真實。而當能夠默照同時，也就是如同上述開悟之時，即可清楚明白生死經驗的不真實。</p> <p>23.3 夢裏六趣 覺後大千</p> <p>聖嚴法師引用永嘉語錄說明生死之夢的不真實。</p>
<p>百川赴海，千峰向岳</p>	<p>24 百川赴海</p> <p>這是形容默照心境的豁達遼闊。「百川」是喻眾生根器雖有千差萬別，終究都會成佛，「百川赴海」便失百川之味，如《法華經·方便品》云：「唯有一乘法，無二亦無三。」「千峰」是喻眾生的無盡煩惱，「向岳」是喻默照心的全面統一。</p> <p>24.1 差別與無差別相通</p> <p>在默與照齊頭並用的心境中，以百川及千峰的歷歷分明，來解釋照的功能，又以赴海及向岳的順流歸一，來形容默的力量。差別即與無差別的境界是相即相通的，百川奔馳，千水競流，同歸於海，千峰起伏，萬巒層疊，共歸一岳。</p> <p>24.2 默照互資 悲智雙照</p> <p>都在說明默照的動靜互資，悲智雙照，妙用無邊。</p> <p>25 如鵝擇乳</p> <p>這是兩個比喻，以喻默照功熟的禪者，有鑑別取捨的能力。據《正法念處經》有一則關於鵝王的傳說：「水乳同置一器，鵝王飲之，但飲乳汁，其水猶存。」</p>	<p>24 百川赴海</p> <p>嚴法師說明百川的比喻，是指即便各自差別迥異的一般人，都可以走向一個方向。大海比喻唯一的方向——成為佛。同時也是默照完全統一的狀態。</p> <p>24.1 差別與無差別相通</p> <p>聖嚴法師更深一層解釋，百川與千峰的比喻。清楚各自分別的川與峰，是照的作用。</p> <p>而統一朝向大海和高峰，則是默的作用。</p> <p>重要的是，默和照之間的關係，默即是照，照即是默；差別與無差別，彼此相通</p> <p>24.2 默照互資 悲智雙照</p> <p>聖嚴法師再一次解釋默和照之間的關係，相互增益。此時，智慧和慈悲的作用也同時顯現。</p> <p>25 如鵝擇乳</p> <p>聖嚴法師解釋比喻的含義。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述 (改寫)
如鵝擇乳，如蜂採花	25.1 鑒別取捨	25.1 鑒別取捨
	<p>另在《佛遺教經》有云：「如蜂採花，但取其味，不損色香。」此皆表示一位修行默照方法已經成功的禪者，已證無分別的理法，故也不再受到煩惱、分別、執著、捨不得又求不得的困擾，但他對於現實世界的倫理、法律、風俗，以及學佛者的儀律等，不唯不否定，而且更能把握分寸，恰如其分，適時適處，取其所當取，捨其所應捨。</p>	<p>聖嚴法師引用《佛遺教經》說明默照同時之禪修仁，自己不會受到煩惱影響，面對人間社會的各種現象，不存在對立關係，同時也會適切回應。</p>
	25.2 和尚撞鐘	25.2 和尚撞鐘
	<p>那就是「在什麼立場說什麼話，做一日和尚撞一日鐘」。那是積極而又條理井然的修養工夫。</p>	<p>聖嚴法師以和尚撞鐘說明恰如其分的比喻。</p>
	26. 默照至得	26. 默照至得
	<p>若能專精於默照的工夫，便可親證最上乘法，名為「至得」，實即無得。</p>	<p>聖嚴法師解釋默照禪法事實是最上乘的法門。事實上，得到的最高佛法，其實就是什麼都未得到。</p>
	26.1 證最上乘法	26.1 證最上乘法
	<p>《金剛經》云：「若有法如來得阿耨多羅三藐三菩提者，然燈佛即不與我受記。」</p>	<p>聖嚴法師以《金剛經》舉例說明什麼都沒有得到。</p>
	26.2 無智亦無得	26.2 無智亦無得
默照至得，輸我宗家	<p>這也跟《心經》的「無智亦無得，以無所得故」的義理相同。</p>	<p>聖嚴法師再以《心經》為例，說明什麼都沒有得到。</p>
	26.3 自我中心未解脫	26.3 自我中心未解脫
	<p>因為若於默照之中，尚存有所得有所證的自我中心及價值肯定，此人便未得真解脫。</p>	<p>聖嚴法師對什麼都沒有得到進行解釋：如果還有得到什麼的概念，必然還有自我中心。</p>
	26.4 默照破我執	26.4 默照破我執
	<p>唯有先以默照方法破我執除身見，始能真得與三世諸佛同一鼻孔呼吸的經驗，然後才能轉大法輪，揚佛家風。</p>	<p>聖嚴法師解釋默照的法門，關鍵就在於破除自我中心的執著。</p>
	27. 宗家默照	27. 宗家默照
	<p>曹洞宗的家風，便是禪宗的家風；禪宗的家風，便是佛祖的家風。佛法化世的功能，即是悲智雙照，悲智的啟發，端賴止觀雙運的修持。</p>	<p>聖嚴法師將曹洞的默照禪法等同於禪宗的禪法，也等同於佛陀的教法。也就是止與觀同時作用。</p>

宏智禪師 〈默照銘〉原文	聖嚴法師詮釋	意義單元重新敘述（改寫）
宗家默照，透頂透底	27.1 止觀雙運	7.1 止觀雙運
	宏智正覺禪師倡導的默照禪法，究其內涵，即是止觀雙運。	聖嚴法師認為默照就是止觀雙運的方法。
	27.2 余摩他	27.2 余摩他
	止觀在梵文是奢摩他（śamatha）及毘鉢舍那（vipaśyanā）兩字合譯為漢文，即有止觀、定慧、寂照、明靜的意思。 那是大小三乘通用的禪觀方法。	聖嚴法師以梵文原文舉例說明止觀雙運的原始含義。因此，也是大小乘都通用的方法
	27.3 圓頓止觀	27.3 圓頓止觀
	止觀兩字在中國則幾乎使人有被天台宗獨占的印象。而天台宗的止觀，分有「小止觀」、「漸次止觀」、「不定止觀」、「圓頓止觀」的四種，圓頓修法的止觀法門，實與禪宗的頓悟法門相似相通，而禪修的入門方便，通常也以止觀最切實際。	聖嚴法師解釋默照和禪宗頓法的關係。認為默照的方法，就是四種止觀中圓頓止觀的法門。
	27.4 摩訶止觀	27.4 摩訶止觀
	《摩訶止觀》卷一云：「法性寂然名止，寂而常照名觀。」此與默照禪的「默默忘言，昭昭現前」極為類似。	聖嚴法師再以《摩訶止觀》舉例說明，默照的方法與之相似。
	27.5 止觀相互因依	27.5 止觀相互因依
	宏智正覺禪師很明顯地是採納了止觀的基本方法，配合了曹洞禪的相互因依的理論，新創「默照禪」的名稱。	聖嚴法師以此說明默照禪命名的由來
27.6 上承下傳	27.6 上承下傳	
「透頂透底」四字可有三義：1.默照禪是佛法中最上乘法，總收上、中、下的三種根器；2.默照禪能使禪修者徹悟諸法實相，一了百了；3.默照禪是上承諸佛、下傳萬世的修行方法。	聖嚴法師認為默照禪的方法，可以貫穿上、中、下三種不同的層次。	



DILA

理學院