

# 无法之法

心生智慧，大死一番，也弥足珍贵

圣严法师 / 著  
单德兴 / 译

默照

圣严

中国友谊出版公司

# 无法之法

圣严法师 / 著

单德兴 / 译



默照

圣严

图书在版编目 ( CIP ) 数据

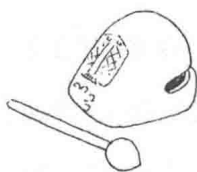
无法之法 / 圣严法师著 ; 单德兴译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5057-3852-2

I. ①无… II. ①圣… ②单… III. ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第225029号

- |    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 书名 | 无法之法                                |
| 著者 | 圣严法师                                |
| 译者 | 单德兴                                 |
| 出版 | 中国友谊出版公司                            |
| 发行 | 中国友谊出版公司                            |
| 经销 | 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231         |
| 印刷 | 三河市宏图印务有限公司                         |
| 规格 | 787 × 1092 毫米 32 开<br>6.5 印张 150 千字 |
| 版次 | 2016 年 11 月第 1 版                    |
| 印次 | 2016 年 11 月第 1 次印刷                  |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-3852-2              |
| 定价 | 36.80 元                             |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼                 |
| 邮编 | 100028                              |
| 电话 | (010) 64668676                      |



## 编者前言

本书中的开示来自圣严法师 1998 年 11 月和 1999 年 6 月于纽约象冈法鼓禅修中心的两次禅七。在这两次禅七中，圣严法师仔细讲授有关默照的修行与理论。圣严法师以中文开示，同时翻译成英文，记录、誊写之后，编辑成此书。

什么是禅七？根据禅的传统，在“摄心”这个场合中，修行人长时间投入密集的打坐，以便“收摄心”把心集中于一个焦点，摆脱妄念和执着。禅师的责任就是运用各种善巧方便来帮助修行者达到这个目标，开示则是其中之一。开示可能包括教导特定的方法，阐释佛法和祖师的教诲，敦促学员认真修行。以下的篇章

兼具这三方面。

在这些禅七中，圣严法师白天教导如何修习默照，晚上阐释默照禅著名的创始者宏智正觉禅师（1091~1157）的法语摘要。若要区别白天和晚上的开示，我们可以说白天开示的是修行默照的方法和取向，晚上开示的则是应有的精神和态度。然而，这种区别过于简化，因为在实际修行中，两者交织得天衣无缝。若不清楚了解默照的原则，默照的技巧是无法引人开悟的；若只知道原则而没有正确的修行，也会徒劳无功，甚至误入歧途。白天的修行指导和晚上的阐释都是佛法，用来阐明佛教信仰和修行的意义之文字。因此，它们来自同样的材料，以那种精神来看，修行与理论之间没有分别。

然而，为了保持这两类材料的连续性，我们把白天的开示和晚上的阐释分为不同的单元。换句话说，我们并未像原先那样把内容逐日呈现，而是把有关修行的题目与评论分开。此外，我们省略了第二次禅七中的白天开示，因为其中许多内容与第一次禅七中的指导重复。

因此，本书分为三部分：第一部分是1998年11月禅七中有关默照修行的白天开示；第二部分是1998年11月禅七中正式的晚上开示；第三部分是1999年6月禅七中正式的晚上开示。这三部分共同仔细彻底探究这种殊胜的禅法，这种禅法与南传佛教传统中的止观与曹洞禅的“只管打坐”有相应之处。

本书另一个同样重要之处就是它是在实际禅七的情境中呈现的。换句话说，这些开示不只是理论的阐释，而是来自禅七中活生生的教导与每日生活的情境。我们试着维持禅七的气氛和风味，而未采用日记的方式，因此不免失去禅七中逐日甚至逐时的戏剧性、集中与密度——不管是个人的，还是集体的。要体验的唯一方式，就是实际去参加一次禅七。

## 英译者绪论

《无法之法》是圣严法师阐明默照的修行与证悟之作。默照经常被称作“无法之法”，是禅宗史与大乘佛教史中发展出的最微妙深奥的修行之一，历史悠久而复杂，可上溯到印度佛教中的止观双运，也与藏传佛教中的大圆满和大手印相应。在中国，这个修行方式似乎是透过禅宗的曹洞宗口传下来，直到十二世纪由宏智正觉禅师以诗偈写下，之后才广为人知。然而，在宏智禅师之后，默照的修行法门再度湮没。在本书中，圣严法师阐释这种古老的修行，澄清相关的观点、方法和实证状态。因此，本书是圣严法师与宏智禅师“心心相印”。

圣严法师要我为本书撰写这篇简短的绪论，提供宏智禅师的资料，并且显示这位早期的禅师在他自己的教法中所扮演的重要角色，希望这个在中国失传已久的传统能受到重视，重新复兴。

圣严法师身兼曹洞宗与临济宗两个传承，也教导话头或公案的方法，过去十七年来孜孜不倦地教导默照的方法。许多人使用这种方法而获益，也有许多人因而证悟自己的心的本性。我希望这本书能帮助保存这个方法。底下各节简述宏智禅师的生平与教法，接着讨论圣严法师对默照修行演化的贡献。

## 宏智正觉禅师及其教诲

宏智禅师出生于今天中国的山西省，自幼便有奇才，七岁便能日诵数书，精通五经，这种才华尤其显现于他有关默照的写作上。十一岁时，他在父亲的师父佛陀德逊禅师（生卒年不详）鼓励下落发出家。即使佛陀德逊禅师是黄龙慧南禅师（1001~1069）临济宗传承下的著名禅师，但宏智禅师并没有在他的座下成为和尚，其实大部分的训练都是在曹洞宗的禅师底下完成。比方说，他是在曹洞宗枯木法成禅师（1071~1128）的教导下初悟的，在曹洞宗丹霞子淳禅师（1064~1117）的教导下于二十三岁时彻悟。

宏智禅师三十六岁时首先担任太平兴国寺的住持，后来也在其他三座寺院担任住持。但三年后，也就是1128年，宏智禅师辞掉所有职务，前往云居山，在著名的临济宗圆悟克勤禅师（1063~1135）座下学习。圆悟禅师也是以提倡话头禅闻名的大慧宗杲禅师（1089~1163）的师父。一年后，宏智禅师成为天童山景德寺的住持，在那里度过一生的最后三十年。

我们不确定大慧禅师和宏智禅师在云居山随圆悟禅师学习时有没有见过面，但可以确定的是，他们在生命晚期结为好友。大慧禅师以严厉批评沉寂的静坐闻名，他甚至把那种打坐斥为“默照邪禅”。因此，今天的学者通常把这个批评当成是对宏智禅师教法的回应。然而，深入检视就会发现当时有很多自称禅师的人教导沉寂的邪禅，而宏智和大慧两位禅师的友谊是毋庸置疑的。他们彼此邀请对方到自己的寺院向大众开示，宏智禅师圆寂前，致书大慧禅师，嘱其照顾他的徒众，主持他的荼毗大礼。在大慧禅师自己的语录里，我们在他为亲近法侣宏智禅师的颂词中可以看出惺惺相惜之意：大慧禅师说，如今宏智禅师圆寂，还有何人可以成为我的知己？

晚近，学者们也开始承认宏智禅师对公案的兴趣，也就是古代祖师开悟经验的记录。当代禅修者也许会觉得好奇，因为他们通常把公案和临济宗的修行方法联想在一块。宋朝时并没有这种涉及宗派的联想，大部分著名的禅师都评论公案，而且熟练于这种教学工具，宏智禅师也不例外。事实上，他有关公案的简要评论保存于万松行秀禅师（1166~1246）的《从容录》。

这种不分宗派的教学风格对我们现在有关禅修的偏见有许多启示。一般人常把“只管打坐”联想到曹洞宗，把公案修行联想到临济宗，这是后来日本的宗派之见对早期中国禅宗的投射。这种看法后来被引进西方。但把“默照”视为曹洞宗修行者“唯一的”修行方法，其实与中国历史上的情况不符。实际的情况是，宋朝时曹洞宗的修行者既参公案，也从事传统的打坐方式和仪轨修行。如果我们检视宏智禅师的作品集，就可看到他同样重视参公案和长期深入的打坐。至于他的禅众是否在打坐修行中参不同的公案，我们不得而知。他们在打坐修行时真正做些什么，相关的描述也付诸阙如。而宏智禅师有关默照的诗偈，与其说是像打坐修行的实际指导，不如说更像是无我智慧的证悟。

## 圣严法师的教诲

圣严法师一身兼系临济宗与曹洞宗的法脉。他在中国佛教史上也有着独特的地位。他以为提倡和复兴中国佛教的重要角色而闻名，也是近代第一位获得佛教文学博士学位的佛教僧侣，并在中国台湾建立了一个官方政府承认的佛教研究学院。他之所以攻读现代学位，是因为他发愿要提升中国佛教僧侣的教育程度，并改变他们低劣的形象。他也对提倡与维持世界和平深感兴趣。然而，在他的这些努力中却从未忘本，也就是自己身为禅宗的僧侣。因此，他的禅法有系统、具实用，极为清楚，对当代修行人来说尤其如此。

由于圣严法师的教导兼具临济和曹洞的修行方式，他的风格比较像是古代中国禅师，而不像当代禅师。多年来，他教导西方弟子比较猛烈的参话头的方法，作为禅修的探索对象（话头禅的修行方法类似日本的公案修行方法）。但这些年来他发现，要是没有稳定的心和对自己的平和看法，参话头会对许多现代人产生副作用。因此，自从二十世纪九十年代初期以来，他开始把宏智禅师的一些教法加以系统化，让禅修者容易接纳。这些教法主要来自宏智禅宗有关默照证悟的诗偈。

然而，这些作品美则美矣，也饶富诗意，但描写的并不是默照的真正修行，而是内在的无我智慧的本质，超脱了有意的努力和特定的意图。用宏智禅师自己的话来说，“渠非修证，本来具足，他不汙染，彻底干净……本智应缘，虽寂而耀。……元不借他一毫外法，的的是自家屋里事”（译注：它既不能修炼，也不能实证，因为它本自圆满充足。没有任何东西可以玷污它，而是彻底干净……以本有的智慧回应外在条件，虽然寂寞，却光耀灿烂。……原本就不需假借一丝一毫的外物，的确确是在自己家里就能找到的东西）。

这里几乎找不到什么具体的教导。然而，在宏智禅师卷帙浩繁的著作中，有些其他段落能让我们约略知道打坐时该做些什么。比方说，宏智禅师说：“真实做处，唯静坐默究，深有所谕，外不被因缘流转，其心虚则容，其照妙则准。内无攀缘之思，廓然独存而不昏，灵然绝待而自得。”（译注：正确的修行方式就只是静坐默究，到达深处时，外在不受因缘的流转，其心因为放空而能容纳，其光照因为微妙而准确，不偏不倚。内在没有攀缘的念头，广阔独立，如实存在，摆脱任何混乱，灵活生动，没有任

何对立，自足完满。)

表面上看来，宏智禅师似乎在推荐“静坐”，但他推荐“默究”的确实意思却从未说明。真正的修行方法如何？修行者应该把注意力放在哪里？

类似这样的段落所暗示的只是一般的无执与光明，难怪宏智禅师圆寂后，这种难以捉摸的教法会湮没无闻。因此，圣严法师回应弟子的修行，把修习默照的经验分为几个阶段，赋予结构。

在二十世纪八十年代，圣严法师其实尝试教导的是一种更“没有形式”的默照方法，心不专注于任何东西，只是维持着完全清楚澄明，也不分阶段。他只是教我们打坐，放下一切，不让心“住”于任何地方，不管是色、声、香、味、触、法，完全不住。他教我们一旦发现心被什么事盘踞了，就要放下，回到自然澄明的觉知本身。这种方法来自他六年的闭关以及他首次遭遇宏智禅师的教法。圣严法师告诉我，他在闭关时，有一次就只是“自然澄明地坐在那里，完全没有感受到自我或时间”。对他来说，那是最

自然的“修行”，相应于他所领会的心的本质，以及《六祖坛经》所教导的“无住”、“无相”。在他闭关的后期，读到宏智禅师的教法，对默照感觉自然的深深相应。他有一次告诉我：“这个教法真的太奇妙了，应该让更多人知道。”后来他赴日本时，发现原田祖岳老师（1871~1961）的法嗣伴铁牛老师（1910~1996），教导的也是相同的修行方式。

圣严法师早期的弟子能使用这种方法，因为在密集的禅七中，法师总是置身于禅堂，观察每个人的心态，随时运用善巧方便来调整禅众的修行。他的巨大能量和亲临现场通常就足以使修行者专注于方法上。后来，由于他身体衰弱又肩负其他工作，除了在晚上的开示之外，经常无法亲临禅堂。因此，在二十世纪九十年代中期，他开始整理出更有系统的方便法门来教导默照，让弟子能运用这种方法，而不需仰赖他在禅堂。

圣严法师把默照分为三个阶段：第一个阶段是在打坐中体验到身心合一；第二个阶段是自我与环境合一；第三个阶段是体验到内外广大无边，没有任何障碍感，而心却清楚明白万事万物的

细节。在这三个阶段之前，则有一个初步的阶段，就是修行者只是尝试随时放松、平静，集中于全身在打坐。这些阶段在本书中都有仔细的描述，而且在修行过程中也能体验到。然而，这些教导只属于“修行”，而不是“证悟”默照。人们可能执着于这些阶段，把它们视为修行进步的指标。其实，宏智禅师的默照并没分这些阶段，圣严法师之所以列出这么多阶段，只是善巧方便。

这个策略能让他把默照的不同“阶段”连接到他对禅定修行的不同阶段之基本教法：从散乱心，到集中心，到统一心（译按：依据圣严法师的禅法，除了先前三个阶段之外，最后的阶段则为无心）。他把这些禅定修行的阶段与般若的修炼平衡，强调培养对身、心、环境的主动觉知，以避免只偏向于止的谬误。换句话说，他能同时结合了止与观，定与慧。圣严法师经常用来说明默照修行的经文来自《六祖坛经》：“诸学道人，莫言先定发慧，先慧发定……定慧犹如何等？犹如灯光。有灯即光，无灯即暗；灯是光之体，光是灯之用。名虽有二，体本同一。”（译注：修行人不要说是先有定，再引发慧，或先有慧，再引发定……定与慧就像什么呢？它们就像灯与光。有灯就有光，没有灯就黑暗。灯是

光的体，光是灯的用，虽然有两个名称，但本质上却是相同的。)

在圣严法师有关默照的教法中，也特别注意曹洞宗传统的原则，其中象征的语言和比喻，强调对立之间的相依相即，不可分离：暗中有明，静中有动，明中有暗，动中有静，杂中有纯，照中有默。这种说法是宏智禅师典型的教法，传达了中国式描述同时修行止观的方式。

我不知道有没有任何佛教法师像圣严法师这样阐释宏智禅师的教法。即使在宏智禅师随身的贴身弟子中，我们都无法清楚分辨默照的修行。但圣严法师会说，这些教法只不过是纸上文字，而且经过他的诠解评释，默照作为一种修行法门并不能“导致”开悟，因为它原本就是无法之法，指向我们每个人本自具有的明显智慧。我希望本书中的教法能激发读者自修，引领出无我的智慧来利益他人。

果谷

2007年11月

美国新泽西普林斯顿



## CONTENTS | 目录

### 编者前言

### 英译者绪论

### 第一部 修习默照

#### 禅七前

晚间开示：默照的方法 002

#### 第一天

晨间开示：无常 008

下午开示：修行方法的关键 010

#### 第二天

晨间开示：一些常见的问题 016

下午开示：默照禅的不同阶段 020

#### 第三天

晨间开示：空与无我 026

晚上开示：完全处于当下 031