



圣严解经

(台湾)圣严法师◎著

默照不等于只管打坐，
从寂静中，朗朗观照现代红尘，
直指佛法最真实的究竟。

默照

MO ZHAO

圣严法师禅修精华 5



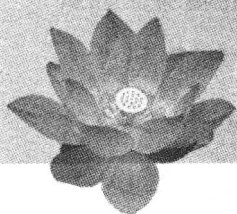
夏出版社

JA PUBLISHING HOUSE

禪

禪脩精華
Chanxiujinhua

⑤



默

照

圣严法师 著



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

默照/圣严法师著. - 北京:华夏出版社,
2011.8

ISBN 978 - 7 - 5080 - 6578 - 6

I. ①默… II. ①圣… III. ①禅宗 - 通俗读物
IV. ①B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 141995 号

责任编辑:梅 子 晓 燕

图书策划:安凤影 梅 子

版式设计:文渊阁图文工作室

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京温林源印刷有限公司

装 订:北京温林源印刷有限公司

版 次:2012 年 1 月北京第 1 版

2012 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本:787 × 1092 1/32

印 张:7.25

字 数:63 千字

定 价:25.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编者序

圣严法师教禅、讲禅、写禅，二十多年来足迹已广遍东西方世界各地，出版了二十种以上与禅相关的中英文著作，并陆续被翻译成意大利文、西班牙文、葡萄牙文、德文、波兰文、越南文、俄文等多种文字，接引无数人进入禅法的大门。如今说到要学习禅法，特别是中国禅宗，便不能不看圣严法师的禅修著作。

圣严法师在《禅钥》一书序文中自陈：“我的宗旨，是将正统禅修的观念及禅修的方法，透过通俗易懂的文字，分享给有缘的现代大众。”因此，圣严法师讲授禅法，便能在深厚的修行基础、广博的学养背景下，贴近现实人间的实际生活，介绍实用、易懂、健康，而

且层次分明的禅修理论及方法，使得不同年龄性别、职业层次、教育程度的社会大众，都能分享得到禅法的利益。

尤其是，初学程度浅者，读了不觉得深奥难懂；老参程度深者，反复读了愈见其滋味与内涵，足见圣严法师高妙之处。

圣严法师有关禅修的篇章，都是先于《人生》杂志或《法鼓》杂志刊载，然后交由法鼓文化（原东初出版社）集结于《禅修指引》系列出版，少数则散见于法师的其他著作之中。

不过由于是以时间先后的顺序集结，所以各篇之间，只有思想与目标的统一性，并没有篇与篇之间的连贯性；而且面对法师如此丰厚

的著作，一般人则不免望书兴叹，不知如何下手。于是我们兴起了重新编辑这套书的念头，除了整理脉络，分出次第，书本规格并特别采用小开本，以利随身携带，随时参阅。

这套书的编辑，是依修学的阶梯分为七册：《入门》、《观念》、《法脉》、《公案·话头》、《默照》、《五停心·四念处》、《活用》。除了主要篇章外，配合单本主题亦选录有“实践指南”、“祖师箴言”，内容都是圣严法师对经典、祖师语录等的精彩诠释。书后并提供其他相关参考篇章之篇目，以及关键字检索，帮助读者顺利、迅速进入圣严法师原始的著作，达到旁征博引、互相参照的目的。

这套书虽然取名为“禅修精华集”，但是

圣严法师著作篇篇精华，让我们难以取舍，勉强只能说是一套原著的导读。既为初入门者提供一个方便的路子，先得梗概的全貌；也让已入门者，能够温故知新，时时自我检验。

因此，这是一套精致实用的好书，是修行路上的指引，更是菩提道上的明灯，值得您永远珍藏。

法鼓文化编辑室 谨识

目

次

默照禅概说

/ 1

青山不碍白云飞

——《坐禅箴》解释

/ 13

秋水连天空花幻

——宏智禅师语录解

/ 29

禅意尽在不言中

——《默照铭》解释

/ 71

【祖师箴言】

洞山宗旨

宏智禅师坐禅指要

【实践指南】

禅病疗法

禅修疑难解

/ 203

/ 189

/ 171

/ 135

禪

默照禪概說





禪修精華
Chanshuijinhua

默

照

禪修精華

奉献即是修行，安心即是成就。



中国曹洞宗的源头，是洞山良价禅师（公元807—869年）及曹山本寂禅师（公元840～901年）。

而日本曹洞宗的源头是中国天童如净禅师（公元1163～1228年）及日本道元希玄（公元1200～1253年）两位禅师；如净是洞山良价的第十三代，其第十代真歇清了，是宏智正觉的同门，同出于丹霞子淳座下。

其系统可列表如下：

◎ 默照禅概说

丹霞子淳 — { — 宏智正觉 — 净慈慧晖 — 明极慧祚
— 东谷妙光 — 直翁德举
— 真歇清了 — 天童宗珙 — 足庵智鉴
— 天童如净 — 道元希玄

基本上，日本曹洞宗的只管打坐，和中国曹洞宗的默照禅是有差别的。

宏智正觉的默照禅是其在开悟以后写的，他是从悟境中，告诉我们什么是默照禅。然而，对于尚未达此程度的人，想要实践是相当不容易的，因此，必须从基础的方法开始，才能知道开悟以后，所体会的默照禅是什么。

奉献即是修行，安心即是成就。



如何开始学习，我将它分为三个层次：

（一）只管身体

调整好坐姿，让身心放松，有心无心地注意自己整个身体。不是只感觉身体的某一部位，而是在同一时间内，观照整个身体的任何部位，同时要放轻松，紧张的话，很快有会累的感觉。

所谓放松，是神经、头脑不要紧张，但是身体及坐姿必须正确，背及后腰不能放松，否则马上弯腰驼背，那就是懈怠了。松懈时容易打瞌睡，方法也用不上，头脑必须保持非常清醒，如果感觉精神有点懒散，头脑有些迷迷糊糊的，这都不是只管打坐或者默照时应有的状态。

◎ 默照禅概说

（二）把环境当做身体的一部分

清楚地知道身体在哪里，虽然身体的痛还在，但它并没有让你感觉有负担；甚至于，痛也没有，而周遭之环境如同你身体的一部分，此时有风吹声、鸟叫声，但是，对你来讲，环境没有打搅到你的心，而是很自然地，跟你的身体在一起。

身体在、环境在、你的心也在；有主观的自己、客观的身体，同时被观照得很清楚，但是，就是没有负担，没有受到干扰。

（三）以空作为观照

向内观照，内心无限地深远；向外观照，外境无穷地广大。环境在、身体在，



奉献即是修行，安心即是成就。



但是自己已经不在；没有主观的自己及客观的环境，一片明朗、清净。

到了这个程度，身心世界，整个宇宙，都是我自己；以为没有境界，事实上，空境即为观境。此时，是否开悟了呢？还是没有，一离开打坐，进入生活的环境中时，还会受到干扰。

洞山良价修行时，认为自己已体会到了佛经中祖师们所讲的悟境，可是，他的师父云岩昙成禅师却始终认为他还得努力。

后来，洞山离开云岩去行脚。有一次，经过一条溪流，水面清澈，他清楚地看到水中自己的倒影，自己的面孔、自己的身体，他瞬间大悟云岩所示百年后的真

◎ 默照禅概说

象——“即遮个是”的意旨，他便很欢喜地说：

默

然

切忌从他觅，迢迢与我疏；
我今独自往，处处得逢渠；
渠今正是我，我今不是渠；
应须恁么会，方得契如如。

因此，没有开悟的人，总是执着的，不是执着于“有”，就是执着于没有语言的对象“空”；当洞山良价看到空和有，内和外，不相妨碍、不是对立、也不是统一，不执着于境界，不否定现实时，还能和现实融合在一起。没有时间、空间，没有自我、对象，心念不动，但是历历分

