



從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的 內涵及實踐

李芝瑩

南華大學宗教學研究所副教授

摘要

本文分從「佛法在世間：《星雲禪話》的人間佛教內涵」、「不離世間覺：《星雲禪話》所呈現的生活實踐」兩個面向，分別論述佛光人間生活禪的內涵及實踐。在人間佛教禪法內涵中，藉由早期（1987）結合電視宣揚讓佛光人間生活禪大眾化的《星雲禪話》版本為研究對象，從「傳播的普濟性」說明星雲大師因應閱聽者所需，透過傳播媒體的推動，將禪帶入每個人的家庭，落實於生活之中，以達成人間佛教的普濟性。而禪法的人間性，則分從「心懷眾生」及「自悟度他」兩點分做論述，認為星雲大師所主張，學佛參禪者須心懷眾生之苦，乃是依循菩薩道的思想而行。在生活實踐部分，則分從「規律、簡樸、惜福的用心實踐」、「生活、生趣、生機的權變妙用」兩個面向，探究依戒生活、知足澹泊乃是實踐生活禪法的要旨。而禪師的立破善巧，所引導眾生見性成佛並能濟眾度眾，可見諸禪法運用的權變妙用。

關鍵詞：生活禪 佛光禪 星雲禪話 星雲大師

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

一、前言

佛光山開山宗長星雲大師為臨濟宗門下第 48 代弟子，秉持「人間佛教」的思想理念及精神，持續致力於佛教之教育、文化、慈善、修持等佛法之弘揚，與利生事業的推展，而在推動禪修及禪法上亦不遺餘力。佛光山在禪堂禪風、行事規矩等，雖承襲自傳統的禪林風光，但作為一處僧信四眾與社會大眾皆可親近參修的叢林道場，其禪法和禪風亦有別於傳統。一如《佛光山禪堂規約》所載：

為了提倡禪修風氣，推動心靈環保，接引禪子體會人間佛教禪風，令發菩提心，行菩薩道，再創禪門黃金時代。本堂（佛光山禪堂）也依佛陀菩薩道的思想，秉持星雲大師弘揚人間佛教的理念、精神，具體提出一種能治療現代『社會疾病』…利、野心、奢侈、價值觀混淆等，以及適合各種人修持，又能照顧到人性生理與內在需求的禪法，取名為「佛光人間生活禪」，簡稱「佛光禪」。¹



佛光山禪淨法堂信眾精進禪七，學員跑香。（莊美昭 / 攝）

1. 〈佛光禪風禪法〉，引自佛光山禪淨法堂，<https://www.fgs.org.tw/cultivation/fgu-chan/style-index.htm>，引用日期：2020.7.1。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

也就是，「佛光人間生活禪」的禪風乃是以人間佛教為核心內涵，其目標在令禪子發菩提心、行菩薩道。而其禪法適合各種人修持，並兼顧人的生理及心理需求。可以說，「佛光人間生活禪」蘊含星雲大師的人間佛教理念，依循中國禪宗「佛法世間覺」的生活實踐。

關於星雲大師禪法及佛光禪的研究已有初步成果，如早期麻天祥在〈星雲對臨濟禪的詮釋〉一文中，主張星雲大師是全面實踐人間佛教的第一人，而其立基於對釋迦本懷的依循及臨濟禪「喝」的家風，釐清所謂「三玄」、「三要」、「四料簡」、「四照用」乃是接引學人抵成佛目標的方法，其法乃可變通權宜而非一成不變。依此，星雲大師實現對臨濟禪綜合與創新的詮釋。²

學愚在〈星雲禪與人間佛教〉一文中指出，星雲禪就是大師對佛法的體悟，及其化現而生的弘法實踐，星雲大師乃承自佛陀，通過禪的智慧，展現星雲禪作為人間佛教的應世方法，並提出「禪政治」說明大師以此禪法來面對、關心、指導與人民幸福相關的政治。³

林佩瑩的〈星雲大師的實修觀念與禪宗思想史脈絡——從早期禪宗與《楞伽經》的象徵性意涵談起〉，從禪宗思想史的脈絡探討，認為星雲大師的禪觀符合早期以《楞伽經》為核心的禪宗傳統，並結合菩薩行者的思想，融合淨土、戒律等，以此創新並圓融《楞伽經》的教義。⁴

2. 麻天祥：〈星雲對臨濟禪的詮釋〉，《普門學報》第40期，台北：佛光山文教基金會，2007年，頁29-48。

3. 學愚：〈星雲禪與人間佛教〉，《普門學報》第40期，頁89-122。

4. 林佩瑩〈星雲大師的實修觀念與禪宗思想史脈絡——從早期禪宗與《楞伽經》的象徵性意涵談起〉，《2014星雲大師人間佛教理論實踐研究》上，高雄：佛光文化、財團法人佛光山人間佛教研究院，2014年，頁884-903。

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

陳永革以人文傳統進路探究佛光禪，他認為星雲大師的「佛光禪」乃結合生活與禪法，因應當代社會、知識之現況，並能在禪法普及的廣度及修學的技巧方面彰顯佛教的人文特質。⁵張仲娟在〈星雲大師禪思想探析〉文中主張星雲大師的禪法有其現代的詮釋，其以原始佛教義理為指導，以現實生活為道場，以提升境界為目標，禪修乃是一種人生追求、思惟方式、生活方式的意涵，而禪法的教導方式表現為溫和、多元。⁶

吳忠偉從星雲大師所肯定「人生欲求」的意義及缺陷中，確立了「禪者」作為「日常語義」症療者的身分，從而將成就「他者」（大眾）之「欲求」與行者自身的「自我」實現連繫起來，展現出當代新型的「菩薩行者」形象。⁷李勇則認為，佛光禪的止觀法門以原始佛教的定慧思想為基礎，結合大乘般若學說及天台止觀實踐，特別重視止觀法門在生活中的具體落實，藉由「正知」與「正見」，以活在當下、止觀雙運、定慧等持為要，而為了適應現代社會需要，建立預備道、善行道、戒行道、定行道、慧行道、見道、修道、無學道的修行體系。⁸

綜上所述，以星雲大師之佛光禪為研究的論文，主要在探討其經證根源與揭示人間佛教與佛光禪相應之禪修法門特色，但對於早

5. 陳永革：〈從「佛光禪」看當代禪法修學的人文特質〉，《2014 星雲大師人間佛教理論實踐研究》下，高雄：佛光文化、財團法人佛光山人間佛教研究院，2014年，頁668-685。

6. 張仲娟：〈星雲大師禪思想探析〉，《2014 星雲大師人間佛教理論實踐研究》下，頁140-171。

7. 吳忠偉：〈成就「他者」欲求的菩薩行者——禪者、交互主體性與星雲大師「人間佛教」的「日常語義」症療〉，《2015 星雲大師人間佛教理論實踐研究》下，高雄：佛光文化、財團法人佛光山人間佛教研究院，2016年，頁90-113。

8. 李勇：〈佛光禪的止觀思想〉，《2015 星雲大師人間佛教理論實踐研究》上，高雄：佛光文化、財團法人佛光山人間佛教研究院，2016年，頁458-479。

期讓佛光人間生活禪具大眾化及傳播廣度的《星雲禪話》⁹（1987年版）尚未見有專文論述，目前可見的是江俊偉〈禪意·文學·人間：《星雲禪話》研究〉一文，以2013年香海文化出版的《星雲禪話》十冊本為研究文本。¹⁰因此，本文擬以早期藉由電視、報紙加廣佛光禪法影響力的《星雲禪話》版本為主要研究對象，以此耙梳佛光人間生活禪的內涵及實踐進路，或可見其人間佛教普世化及生活化的理路。

二、佛法在世間——《星雲禪話》的人間佛教內涵

星雲大師曾在《星雲說偈》中提到，其一生乃遵循佛陀的本懷、六祖大師的訓示來提倡人間佛教。他認為只要個人能以佛法做為處世方針，家庭以佛化家庭為奉行，在現世生活中就可以落實人間的淨土。因此，人間佛教是在人間、在生活裡奉行，而佛法在眾生中求，從發心、服務中求，從恭敬聖賢中求，離開世間即無佛法可得。¹¹顯見，人間佛教實蘊含了佛陀本懷及中國祖師禪法，而實踐佛陀之道及禪法之行即是奉行人間佛教。依此，《星雲禪話》中如何體現佛法在世間之理呢？以下分從《星雲禪話》傳播之因緣及其中蘊含的佛陀教法做一詮釋。

（一）傳播的普濟性

《星雲禪話》乃緣於星雲大師因海內外各地信徒對禪法的需

9. 星雲大師：《星雲禪話》1-4集，高雄：佛光出版社，1987年。

10. 江俊偉：〈禪意·文學·人間：《星雲禪話》研究〉，《人間佛教學報》，藝文第九期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2017年，頁68-89。

11. 星雲大師：〈星雲說偈——佛法在世間〉，《人間福報》2012年9月16日，引自<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=274693>，引用日期：2020.7.1。

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

求，在《新聞晚報》的邀請下撰寫專欄，於民國75年夏天首次發表，先後共計寫了500多期。《新聞晚報》停刊後，知名製作人周志敏精心籌劃製作《星雲禪話》節目，於76年4月在台視頻道播出，讓更多人在繁忙之餘，也能享受禪的隨緣放曠、任性逍遙。而星雲大師秉持「給人信心、給人觀喜、給人方便、給人服務」的原則，應閱聽者所需，再由佛光出版社結集成書。同時，台視公司也應觀眾的需要，將已播出的《星雲禪話》節目出版成書，並且發行錄影帶。¹²

也就是，透過傳播媒體的推動，不管是報紙或是電視、錄影帶等的影響力，將禪帶入每個人的家庭裡，落實於生活之中。而將「禪話」編纂成書，乃是讓更廣大的大眾透過文字般若，隨時隨地體悟禪味。

何以透過傳播的特性能達成人間佛教的普濟性？從宗教的功能來看，其具有幫助人類克服心理與生活障礙，獲得內在安定、安心力量的生存功能（adaptive function）；並藉共同信仰鞏固群體凝聚力，以發揮人類社群關係組織力的整合功能（integrative function）；和滿足人類對終極意義之疑惑，及人生、宇宙、存在、道德等根本問題解答的認知功能（cognitive function）。¹³ 其中的認知功能，乃立基於人類所擬尋求對世界、人生、生命終極問題的解決，因此，閱聽者透過不同媒介中所獲得的人間佛教對其終極問題的回應，亦即禪法如何能回應人們對人生、生命、宇宙等問題，進而解除其內心的疑惑，而得到身心安頓的力量。

12. 星雲大師：〈《星雲禪話》自序〉，《星雲禪話》，頁2-3。

13. 李亦園引自宗教人類學家史拜洛（Melford Spiro, 1964-1987）對宗教信仰之3項重要功能的論述。李亦園：《宗教與神話論集》，台北：立緒出版社，1998年，頁115-116。

就如星雲大師所言，台視文化公司應觀眾要求，將已播出的禪話出版成集，是有其意義的。其意義在於，「禪」有助於日常生活增長大家慧解的一種力量，對忙碌的現代人而言，「『禪』是繁忙生活中的清涼劑、安定丸，『禪』可以使人安住身心。雖然佛學上最高層次是『無住生心』，一般社會大眾恐怕不易做到，但仍應先求安心法門，而『禪』就是安心的不二法門」。¹⁴顯見，大師出版《星雲禪話》乃在於讓一般社會大眾習得安住身心之法，由此達到佛法在人間傳揚的普化濟世之效。

（二）禪法的人間性

大師雖根據佛教三藏十二部經典中關於佛陀教化眾生、六度四攝，乃至人倫、世用的經論部分，¹⁵ 提倡七眾同修、八宗兼弘，並提出「佛說的、人要的、淨化的、善美的」現代化人間佛教，¹⁶ 但就如大師所言，身為臨濟宗弟子，禪法的弘揚更是責無旁貸，其解門上所著《六祖壇經講話》、《金剛經講話》、《星雲禪話》等，以禪學言教，行於四方。¹⁷ 因此，言及「佛法」，仍是以「禪宗」教法來論述「法」的意涵。¹⁸ 甚至直接說明「禪」與「人間佛教」

14. 星雲大師：〈《星雲禪話》自序：台視文化公司〉，引自 <https://reurl.cc/5r9Z6>，引用日期：2020.7.2。

15. 星雲大師學養豐富，為文或講演皆能旁徵博引，不囿於某經某教，而《佛光學》對於收錄的人間佛教經證、佳句等，僅是部分指標，引用包含《雜阿含經》、《大智度論》、《百喻經》、《禪林寶訓》、《華嚴經》等。佛光星雲編著：《佛光教科書·佛光學》，台北：佛光文化，1999年，頁107-128。

16. 星雲大師：〈我推動人間佛教〉，《人間佛教的發展》，頁232-238。

17. 星雲大師：〈序·盡大地是法〉，《禪門語錄》，台北：佛光文化，2004年，頁1-3。

18. 佛光星雲編著：《佛光教科書·佛法僧三寶》，台北：佛光文化，1999年，頁55-59。



星雲大師提倡七眾同修、八宗兼弘。圖為佛光山「2018年禪淨共修祈福法會」，近1萬5千人在林口體育館點燈祈福。（吳新傳/攝）

的關係，他說：「禪不是佛教所專有，也不是佛陀所創造；但是禪是佛陀發現的，是每一個人都有的。說穿了，禪就是人間佛教。」¹⁹ 也就是，人間佛教的內涵乃是偏重以「禪宗教法」作一主體論述。

就如同大師所說的，禪是一種藝術的生活，更是一種圓融的生命，自然天成的本來面目。禪，不只屬於寺院，應該屬於每一個人、每一個家庭；人人的生活裡都需要禪的智慧而得自在逍遙。²⁰ 而大師以其勘破塵世的智慧，創作多篇語錄，有時化身「佛光禪師」說法，譬如：〈一休與五休〉、〈一顆好牙〉、〈沒有時間老〉、〈存財於信徒〉、〈八折誦經〉等，大師的創作及其對禪法的詮釋，更能直視人間佛教禪法的內涵（如下表）。

19. 星雲大師：《禪門語錄》，頁3。

20. 星雲大師：《星雲禪話2》，頁2。

《星雲禪話》中星雲大師所創公案（李芝瑩製表）

篇名（集）/頁	對機的問題	人間意涵
慈悲（一） 頁 20-21	執於形式的參禪打坐	禪者能活用方能度人
八折誦經（一） 頁 24-25	將佛法商品化問題	發心的真妄才是重要的
一口好牙（一） 頁 166-167	面對眾生的貪瞋痴慢疑	深契無所得空的諸聖賢只求為大眾服務，不求回報
說究竟法（二） 頁 34-35	眾生無明，我執深重，誤解佛法	見性者應善用慈悲方便，舉慧炬照開眾生心燈
誰是禪師（二） 頁 86-87	世人因我執失去真正的自己，迷失自己	禪者在言語道斷心行處滅尋回自己、認識自己
隱居地方（二） 頁 92-93	抉擇可隱之處	當行腳則行腳，當隱居則隱居
歸鳥迷巢（二） 頁 152-153	對於我與我所的分別之迷	以無分別智破迷
沒時間老（二） 頁 180-181	不知善用時間增長福慧	沒有時間的束縛並將時間貢獻於佛教、利他之事
找不回來（二） 頁 184-185	因妄心而迷	迷悟之間在一念是否覺與不覺，除妄求真
反主為賓（三） 頁 18-19	自我的執著和分別對待	從無分別中忘失自我以超越生死苦海
存財於信徒（三） 頁 112-113	因布施而來自苦自惱	為信徒著想，讓信徒能富有，佛教才能富有

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

篇名(集)/頁	對機的問題	人間意涵
一休與五休(三) 頁 198-199	凡夫在生、死、妻、官、爭、財色名食睡中煩惱不止	了脫生死、莫造怨仇即是一休
我也可以為你忙(四) 頁 26-27	因太顧念自己或他人而錯失問道學法的機會	直下承擔
我有你呀!(四) 頁 28-29	參學者不易專心於一道	道在邇，道在爾！非關他人
禪師的寶座(四) 頁 140-141	不尊重三寶	侍者護主護法之教

如上表所列可知，因應所對機者及對治的問題，不外乎因妄心而來的執迷，而妄者乃在於我執及分別心，而我執及分別心則源自於無明，也可以說無明即妄，且因妄想執著而有苦惱、五毒、五蓋，沉浮於生死海中。

星雲大師（佛光禪師）所示禪法之人間內涵，一是「心懷眾生」，如〈一口好牙〉中所云，即使眾生受人恩惠亦不知回報，但佛光禪師說：「這些人口中雖然說不出什麼好話，但是卻不能不為他們裝一口好牙！」進一步，不僅要為眾換一口好牙，更要為眾生換好心腸及好佛性，讓眾生能禪悅為樂。²¹ 又如〈存財於信徒〉中所示「學佛之人，如果有禪，不但為自己想，更為別人想，那能說禪者只重悟道，不重慈悲呢？」²² 可知星雲大師所主張，學佛參禪者須心懷眾生之苦，而非躲入山林悟道。

21. 星雲大師：《星雲禪話 1》，頁 167。

22. 星雲大師：《星雲禪話 3》，頁 113。

二是「自悟度他」，如〈說究竟法〉中所言，眾生我執深重，心燈不明，在生死長夜中流轉；而見性者，光照般若與黑暗的無明，應運用慈悲方便，提燈照開眾生心燈。²³ 而眾生在面對禪者點化之機時，則應直下承擔，一如〈我也可以為你忙〉一文中，佛光禪師點醒克契禪師，如不敢直下承擔，再如何參禪也不能開悟，²⁴ 只有當下承擔，方是面對自我生命轉化的態度。

以上分由傳播的普濟性與星雲大師禪法的人間性作一詮釋，分別論述佛法在世間的理念，以下將從如何在生活實踐的「人間生活禪」探討。

三、不離世間覺——《星雲禪話》所呈現的生活實踐

星雲大師承接臨濟宗統，但其別開禪法之新風，在接引方式、禪修項目設計與安排、具體禪修指導等，突出信行並重，定慧兼弘和悲智雙運，並充分結合當代社會人心、知識之情境現狀。²⁵ 佛光山禪淨法堂的網站上也自述「佛光人間生活禪」的內涵，分為（一）禪修思想，在於平常、平實、平衡的意境涵養；但盡凡心、別無聖解。（二）禪修內涵，在於信心、道心、悲心的長養增進；不變隨緣、慈悲喜捨。（三）禪修生活，在於規律、簡樸、惜福的用心實踐；依戒生活、知足澹泊。（四）禪修運用，在於生活、生趣、生機的權變妙用；觸處皆道、機趣無限。（五）禪修精神，在於承擔、無畏、精進的落實行履；自心是佛、直下承擔。（六）禪修目的，

23. 星雲大師：《星雲禪話 2》，頁 35。

24. 星雲大師：《星雲禪話 4》，頁 313。

25. 陳永革：〈從「佛光禪」看當代禪法修學的人文特質〉，《2014 星雲大師人間佛教理論實踐研究》下，頁 668。

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

在於般若、自在、菩提的開示悟入：般若生活、自在人生。²⁶ 本文依此，從禪修生活及禪修運用兩個面向分別詮釋《星雲禪話》所呈現的生活實踐。

（一）規律、簡樸、惜福的用心實踐

何謂規律、簡樸、惜福？進一步來說，規律意指「守持淨戒、作息正常」；簡樸則是「生活簡單、樸素無華」；惜福在於「惜今生福、修來世福」。²⁷ 以此為佛光人間生活禪的生活實踐、化世的基本要求，簡要分之為依戒生活、知足澹泊。

1. 依戒生活

在《星雲禪話》中，對於守戒多有著墨，如〈不肯承擔〉中，星雲大師詮釋利蹤禪師的抓賊公案說，人們在日常生活中，常因眼、耳、鼻、舌、身、意六根向外執取六塵欲樂，引發種種苦惱，唯有晝夜 24 小時守護六根門戶，使其不妄為，乃是修禪不可忽視的功課。²⁸ 由此可知，修禪的根本乃是督攝六根，由此擒心賊，佛法即在當前。

而能捉心賊，回到當下之時，方能將「本分事」做好，如〈不愧為侍者〉所提的「本分事」，在認清本性、安住身心、慈悲忍耐、發心作務之下的無處非禪，吃飯是禪、睡覺是禪，行住坐臥、搬柴運水，無事非禪，如星雲大師所云，將做人的本分做好，將事做好，直下承擔，就是本分事，也是禪心。²⁹

26. 佛光山禪淨法堂，引用自 <https://www.fgs.org.tw/cultivation/fgu-chan/style-index.htm>，引用日期：2019.7.3。

27. 同註 26。

28. 星雲大師：《星雲禪話 1》，頁 5。

29. 同註 28，頁 31。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

除了督攝六根外，如忍辱的功夫也是修禪者所重，如〈將軍的懺悔〉中，夢窗國師面對將軍無理之鞭，卻能淡然視之，獲得將軍的懺悔，可見忍辱的力量。就如同星雲大師所說，拳頭刀槍使人畏懼，卻不能服人，唯有忍辱才能感化頑患者。³⁰

而闡述戒行與禪法關係的重要篇目則在〈禪的心要〉，文中惟寬禪師回應白居易所問：「身口意如何各自修行？」他說：「無上菩提者，被於身為律，說於口為法，行於心為禪；應用者三，其致

一也。如江淮河漢，在處立名，名雖不一，水性無二。律即是法，法不離禪，身口意合一而修，身口意皆名心也。」³¹ 也就是，修禪為修心，修心的應用及表現即在身、口、意是否合於律法，而此律法即是戒律，在身修不殺盜邪淫，在口修不妄語綺語兩舌惡口，在意修不貪不瞋不邪見，³² 如身口意能合律而修，則其皆為禪心。由此可見，「律即是法，法不離禪」，禪法實未離戒律而行。



禪畫禪話《禪的心要》。(高爾泰·蒲小雨/繪)

2. 知足澹泊

星雲大師在《八大人覺經十講》中，提及第三覺知「心無厭足，

30. 星雲大師：《星雲禪話 1》，頁 53。

31. 同註 30，頁 136。

32. 同註 30，頁 137。

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

惟得多求，增長罪惡；菩薩不爾，常念知足，安貧守道，惟慧是業」時，解釋「知足為守道的根本」，³³ 因為要修正道得先離欲、知足，因為心不知足者，常為滿足欲望而增長罪惡，無法專心修道，顯見知足在修道實踐的重要。

在〈活得快樂〉的公案中，三位信徒對無德禪師說得到金錢、愛情、名譽就會快樂時，無德禪告誡其衍伸而來的煩惱憂慮，反而是從金錢的布施、愛情的奉獻、名譽的為人服務中方能得到真正的快樂。³⁴ 其實，無德禪師所要表述的是，真正的快樂不在追求外在欲望的滿足，而是在布施、奉獻、服務利他中得到心靈與德行的提升，因為真正的快樂為禪悅，是自主、解脫、寧靜的。

深體知足澹泊的禪師，在應對問題時，因為釐清真妄、內外、迷悟之別，因此，如榮西禪師將佛陀聖像金箔送給乞丐，才是真正的符合佛心。³⁵ 而星雲大師對此公案詮釋道，只要有益於眾生，錢財宅第、身體性命皆可布施，唯此，方是奉行佛陀慈悲者。

又如〈護賊度賊〉中的殘夢禪師、安養禪尼，面對小偷時，以其慈悲將錢財、棉被送給小偷，反而能感化小偷改邪歸正。³⁶ 顯見真正的禪者是安貧守道並有推己及人的慈悲。

（二）生活、生趣、生機的權變妙用

星雲大師談〈佛教現代化〉時提及，佛陀為度一切有緣眾生，依不同的根機而有不同法門，施設種種方便權巧，乃希望眾生能證

33. 星雲大師：《八大人覺經十講》，引自 <http://books.masterhsingyun.org/ArticleDetail/article2050>，引用日期：2020.7.3。

34. 星雲大師：《星雲禪話 2》，頁 13。

35. 星雲大師：《星雲禪話 4》，頁 88-89。

36. 同註 35，頁 48-49。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

悟自家清淨的本性。因此，不管是談空說有、論相說性，看似矛盾不通，其理實同出一轍。³⁷ 因此，禪師的立破善巧，其目的在破眾生迷情，引導眾生見性成佛並能濟眾渡眾。面對佛教現代化，禪法的契理契機、觀機逗教、方便多門正可為其依據。³⁸ 而《星雲禪話》中多可見禪法運用的權變妙用，以下分從觸處皆道、機趣無限兩部分說明之。

1. 觸處皆道

道在何處？禪在哪裡？在禪宗公案的參禪問道中，可見禪師們的觀機逗教、立破善巧之妙，如〈往尿臭去參〉的公案中，守智禪師見從悅禪師執著於洞山克文禪師瘋傻的外相，於是開示他：「禪在那裡！你就往尿臭氣去參！」從悅禪師因之得其禪味。³⁹ 星雲大師詮釋說明，人間的通病在於以貌取人，但蓮花出於淤泥，金玉藏於土石，唯有具法眼淨者，不執於淨穢、美醜、香臭，而得見蓮花、金玉。

而〈我們的禪道〉公案中，越溪禪師面對自認佛儒皆通的學僧問禪道為何時的一巴掌，是在破其所執，讓學僧回到當下的身心處境；學僧再問老禪師，又遭第二巴掌，茶杯掉落在地；老禪師撿起碎杯，拿抹布擦乾一地的茶水，云：「除了這些以外，還有什麼禪道呢？」當下，學僧體悟「禪道」即在身邊。⁴⁰ 由此可知，道就在每個六入觸的當下。

另外，〈吃飯睡覺〉公案中，有源法師與大珠慧海禪師的問答，

37. 星雲大師：《星雲大師講演集 2》，高雄：佛光出版社，1992 年，頁 732-736。

38. 同註 37，頁 732。

39. 星雲大師：《星雲禪話 1》，頁 12-13。

40. 星雲大師：《星雲禪話 2》，頁 54-55。

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

亦說明觸處皆道之理。修律宗的有源請教大珠慧海，有沒有祕密用功的法門：

大珠：「有！」

有源：「如何祕密用功？」

大珠：「肚子餓時吃飯，身體暈時睡覺。」

有源不解的說道：「一般人生活都要吃飯睡覺，和禪師的用功不是都相同嗎？」

禪師：「不同。」

有源：「有什麼不同？」

禪師：「他吃飯時百般挑剔，嫌肥揀瘦，不肯吃飽，睡時胡思亂想，千般計較。」⁴¹

大珠禪師所言，修道是在每一個日常生活的當下，禪師們能直心以對，無分別計較，在吃飯睡覺的每個觸受當下乃是明覺本心的吃飯睡覺，而非像一般人懷抱計較分別的妄心，所以，道在每個觸處，唯迷者不見，但悟者所見皆道。

2. 機趣無限

佛光人間生活禪的運用，在於「生活」是隨順自然的行作；「生趣」是無住生心的應緣；「生機」則是權變自在的化世。也就是，能以隨順自然的生活，無住生心的情趣、權變自在的禪機，做為實踐化世的基本應用。⁴² 因此，星雲大師在《星雲禪話》中寫下機趣無限的化世應用，而這在對不同人物應機所答中可知。

41. 星雲大師：《星雲禪話 3》，頁 102。

42. 參考佛光禪法禪風，引用自 <https://www.fgs.org.tw/cultivation/fgu-chan/style-index.htm>，引用日期：2019.7.3。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十一期

如〈反主為賓〉的公案中，佛光禪師將寺門反鎖，弟子平遂破窗而入時，禪師一聲輕喝：「你是什麼人？爬窗做什麼？」讓平遂不知誰是主？誰是客？⁴³ 這個反主為賓的一喝，就如星雲大師所云，乃是讓應機者頓然忘失所執的自我，而能在無分別的禪觀中悟道，消解人我的對立。

而在〈心淨國土淨〉中，信徒問如何保持一顆純潔清淨的心，無德禪師答道，唯有不停淨化身心，不斷地懺悔、檢討，並改進陋習缺點，才能保有清淨純潔之心。而真正的道場不在寺院，身體便是廟宇、呼吸即是梵唱、脈搏跳動則是鐘鼓，兩耳即是菩提。⁴⁴ 也就是星雲大師所揭示的，只要息下妄緣，無處不寧靜，如妄念不除，即使身處深山古寺，亦無法修持。

另，峨山禪師面對信徒質疑其以年邁之軀仍力行作務時，回應道：「你以為處理雜務就不是修行嗎？那佛陀為弟子穿針，為弟子煎藥，又算什麼？」⁴⁵ 這實際上是一般人認為作務與修行無關的誤解，星雲大師詮釋此公案言，像黃檗禪師開田種菜，瀉水禪師採茶合醬，石霜禪師磨麥篩米，臨濟禪師栽松鋤地，仰山禪師牧牛，雲門擔米等，皆在說明



星雲大師主張工作即修行。圖為佛光山現任住持心保和尚（前右一）領眾出坡作務。2014.1.28（陳碧雲／攝）

43. 星雲大師：《星雲禪話3》，頁18-19。

44. 同註43，頁119。

45. 星雲大師：《星雲禪話4》，頁39。

從《星雲禪話》探究佛光人間生活禪的內涵及實踐

「禪在生活中」。⁴⁶ 然而人們因妄心的計較分別，無法在日常生活中靜心體道，因而心外求法，卻不知靈山自在汝山頭，實為峨山禪師所破之執。

由上可知，《星雲禪話》所主張佛光人間生活禪的實踐，乃是生活與禪法互為體用，即體即用，而現世生活與佛法的統一，乃決定生活與禪法的統一，這實是禪法修學的重要面向。

四、結語

本文以《星雲禪話》為主要研究對象，耙梳佛光人間生活禪的內涵及實踐進路，分從「佛法在世間：《星雲禪話》的人間佛教內涵」、「不離世間覺：《星雲禪話》所呈現的生活實踐」兩個面向分別論述之。

在人間佛教內涵中，本文從「傳播的普濟性」說明星雲大師秉持「給人信心、給人歡喜、給人方便、給人服務」的原則，因應閱聽者所需，透過傳播媒體的推動，不管是報紙或是電視、錄影帶等的影響力，將禪帶入每個人的家庭裡，落實於生活之中，讓廣大民眾透過文字般若，隨時隨地體悟禪味，以達成人間佛教的普濟性。而禪法的人間性，則分從「心懷眾生」及「自悟度他」兩點分做論述，認為星雲大師所主張，學佛參禪者須心懷眾生之苦，而非躲入山林悟道，乃是依循菩薩道的思想而行，實直探人間佛教的佛陀本懷。

在生活實踐部分，則分從「規律、簡樸、惜福的用心實踐」、「生活、生趣、生機的權變妙用」兩個面向，探究依戒生活、知足澹泊乃是實踐生活禪法的要旨。而禪師的立破善巧，所引導眾生見性成佛並能濟眾度眾，可見諸禪法運用的權變妙用。

46. 同註 45，頁 39。