

# 禪是什麼？星雲大師的觀點 ——以「禪是人間佛教」為中心

董群

東南大學人文學院教授

## 摘要

此文通過梳理星雲大師對於禪的詮釋，將其表詮部分的內容加以分析，來說明大師關於「禪是什麼」這一主題的觀點，文章分為三個層面：第一，盡量全面地描述大師對於「禪是什麼」的觀點，呈現出這一解答的無限性；第二，突出其禪是人間佛教的根本，是為大師對這一主題的最為重要的觀點之一；第三，從禪是生活這一層面具體化禪是人間佛教的觀點，進一步說明禪是什麼樣的生活——是以平常心為指導的生活，是真實的生活，是導向善的生活，是美的生活。由此三個層面的描述，此文的結論是：星雲大師的禪觀，是創造性的，也是禪教融和、禪淨融和、三教融和的，體現了其佛教觀中面向當下的包容性和面向未來的前瞻性。

關鍵字：星雲大師 禪 人間佛教 生活

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

## 一、前言

「禪是什麼」或「什麼是禪」的這種表達，禪門中稱為「表詮」，其實答案是無數的。星雲大師對「什麼是禪」或「禪是什麼」有大量的敘述，通過這些敘述，完整地呈現了其人間佛教的禪學觀，其中的觀點，既有繼承性、發展性，更有獨創性，同時，也體現了對這一主題的開放性解釋。對於這個議題，星雲大師最為突出的觀點是：禪是人間佛教。對於這一主題的研究，也有一些作品涉及，比如，學愚博士有〈星雲禪與人間佛教〉，<sup>1</sup>提出了「星雲禪」的概念，認為「星雲模式的人間佛教是星雲禪化現出的應世法門的集大成」。

本文的視角有所不同，是通過描述性的方法，試圖將星雲大師對「什麼是禪」的解釋作一系統性探究，大致從三個層面的展開：第一層面，總體性描述星雲大師對「禪是什麼」這一議題的觀點；第二層面，具體討論禪是人間佛教這一核心觀點；第三個層面，即作為人間佛教的禪的重要特點「禪是生活」的觀點。星雲大師對於禪的界定，對於人們正確地理解禪的精神，正確地修行禪法，都是有重要的指導意義。

## 二、禪是什麼？無盡的答案

禪是什麼，星雲大師的回答是非常豐富的，這種豐富性顯示他對於這個問題的答案的多元性和開放性，這些觀點存在於大師眾多的文字之中，此一部分將分析星雲大師對於這一主題的豐富的觀點。

---

1. 學愚：〈星雲禪與人間佛教〉，《普門學報》第40期，高雄：普門學報社，2007年7月，頁89。

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十二期

大師曾說：

禪是言語道斷，禪是  
不可說的，禪是教外  
別傳，禪是直指人  
心，見性成佛，以心  
印心，離開言說。<sup>2</sup>

禪是不立文字，禪是  
言語道斷，禪是自然  
天成的本來面目，禪  
是我們的本心自性。<sup>3</sup>



禪是言語道斷，不可說的。（張勇 / 攝）

這兩段表述，強調了禪宗傳統對於禪的特徵的一些根本表達，特別是教外別傳、不立文字、直指人心、以心印心、見性成佛幾句。歷史上也有此說法，「於是有祖師出焉，直指人心，見性成佛，以為教外別傳」、<sup>4</sup>「是時中國始知佛法有教外別傳、不立文字、直指人心、見性成佛」，<sup>5</sup>大師在這兩段表述中，繼承傳統的觀點，將禪的基本特色呈現出來了。

禪的不可說，是指對於禪的根本精神，或禪者對於禪的體悟收穫，是無法用語言文字表達的。在禪的歷史上，對於這個不可說，禪師們又用獨特的方式呈現出來。

2. 星雲大師：〈從六祖壇經到禪宗教學的特質〉，《星雲大師講演集》，星雲文集網，<http://www.masterhsingyun.org/article/articlelist.jsp>。

3. 星雲大師：《六祖壇經講話》，台北：香海文化，2000年9月，頁3。

4. 蔣之奇：〈楞伽阿跋多羅寶經序〉，《大正藏》第16冊，頁479上。

5. 〈臨濟語錄序〉，《大正藏》第47冊，頁495上。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

對於「不立文字」，六祖惠能大師認為這四個字本身也是文字，他的意思是說，禪既不立文字，又「不離」文字。對於這一點，星雲大師也特別說明：「禪是不能說的，但是禪又不能不說。」<sup>6</sup> 這種言說，是不可說之說。

大師又說：

什麼是「本分事」？是明心見性的事，是了脫生死的事，是回到本家的事。本分事，是認清本性、安住身心、慈悲忍耐、發心作務的禪風。我們能將做人的本分做好，將事做好，是自己的，不去推辭，不是自己的，不去妄求，那就是本分事，也就是禪心了。<sup>7</sup>

禪是本分事，什麼是本分事？最主要的就是明心見性之事，認識自己。

大師又說：

禪是光明，可以照耀自己；禪是般若，可以光大自己。<sup>8</sup>

這是從般若的角度討論禪的般若本性。佛教的智慧在般若，禪是人的本性，而從《壇經》的觀點看，這種智慧也是人本性的無師智、自然智。

大師又說：

禪……是一種直覺、一片定慧。<sup>9</sup>

---

6. 同註 2。

7. 星雲大師：《人間佛教語錄》中冊，台北：香海文化，2013 年 3 月，頁 53。

8. 同註 3，頁 455。

9. 星雲大師：〈從風趣灑脫談禪宗的人物〉，《人間佛教系列 9·禪學與淨土》，台北：香海文化，2006 年 1 月，頁 210。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十二期

從思惟方式看，禪不是感性的，也不是理性的，而是超越於感性與理性之上的直覺，禪的頓悟是直覺思惟的一種典型的表現形式。三學之中，定和慧是分別的，六度之中，分別有禪定度和智慧度，而在此處的解釋，禪包含了定和慧，這就是禪宗之禪的重要特色。圭峰宗密認為，禪是「定慧之通稱」，<sup>10</sup> 星雲大師此處對於禪的概括，也和宗密的觀點一致。

大師又說：

禪是透過悟道，對宇宙人生有另外的一種看法，另外的一種安排。<sup>11</sup>

這就是說，禪是一種人生觀，與世俗的人生觀不同，具有超越性，這種人生觀是通過開悟而實現的。

大師又說：

所謂禪，平常心是禪，花開花落是禪，人生人死也是禪。把對待泯除，把分別丟棄，不可說有，不可說無。<sup>12</sup>

禪是無你、無我、無聖、無凡，更沒有貴賤的差別。<sup>13</sup>

在禪宗史上，南泉普願禪師說：「平常心是道。」<sup>14</sup> 什麼是平常心呢？依據馬祖道一的觀點，也就是中道之心，「平常心無造作，無是非，

10. 〈禪源諸詮集都序〉，《大正藏》第48冊，頁399上。

11. 星雲大師：〈禪心〉，《人間萬事10·怎樣活下去》，台北：香海文化，2009年3月，頁362-363。

12. 同註11，頁362。

13. 星雲大師：〈從風趣灑脫談禪宗的人物〉，《人間佛教系列9·禪學與淨土》，頁211。

14. 《景德傳燈錄》卷28，《大正藏》第51冊，頁445中。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

無取捨，無斷常，無凡無聖」。<sup>15</sup> 星雲大師繼承了這個看法，不只認為禪是平常心，平常心是禪，也是從中道的角度解釋平常心，「無你無我」是中道，「無心無聖」是中道。

大師又說：

禪是什麼？禪是自覺，禪是生活，禪是藝術，禪是幽默，禪是自然，禪是空無。禪，是我們的自心本性。<sup>16</sup>

這表達了對於禪的一些更廣泛的特點，最終也歸結到從人的本性角度論禪。

大師又說：

禪是健康之道，禪的功用可以開闊心胸、堅定毅力、啟發智慧、調和精神、淨化陋習、強化耐力、改善習慣、磨鍊心志、理解提起、記憶清晰，尤其禪能令我們認識自己，所謂明心見性、悟道歸源也。<sup>17</sup>

禪，如山中的清泉，可以洗滌我們心靈上的塵埃；如天上的白雲，可以讓我們悠遊法界，任性逍遙。<sup>18</sup>



禪如山中清泉，可以洗滌心靈的塵埃。

15. 蔣之奇：〈楞伽阿跋多羅寶經序〉，《大正藏》第16冊，頁440上。

16. 星雲大師：《六祖壇經講話》，頁12。

17. 同註16，頁13。

18. 星雲大師：《人間佛教語錄》上冊，台北：香海文化，2008年4月，頁18。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十二期

禪，好比一朵花，為生命增色彩；禪，好像一撮鹽，為世界添滋味；禪，似一幅畫，能美化環境；禪，如一滴水，能滋潤身心。<sup>19</sup>

這是從禪的功能角度而言，禪有強大的精神功能，能使人達到健康，這一健康更主要的是精神、心理、價值、意志、道德、美育層面的。

大師又說：

禪是灑脫、幽默、風趣，禪是非常活潑、開闊的。<sup>20</sup>

（禪）是人生的放曠，是生活的幽默。<sup>21</sup>

這是講禪的表現方式和參禪的方法。參禪不能自我封閉，禪作為一種生活樣態或人生態度，是積極開朗的。

大師又說：

禪，是一種奉獻，是一種喜捨，是擴大自己，悲憫眾生。<sup>22</sup>

禪是一種捨，捨掉自己的分別執著，捨掉自己的貪愛束縛。捨是將歡喜給人，將希望給人，甚至自己最喜歡的東西，都能捨得給人。<sup>23</sup>

---

19. 星雲大師：《人間佛教語錄》上冊，頁 20。

20. 星雲大師：《六祖壇經講話》，頁 392。

21. 星雲大師：〈從風趣灑脫談禪宗的人物〉，《人間佛教系列 9·禪學與淨土》，頁 210。

22. 同註 19，頁 17。

23. 星雲大師：〈四心妙用〉，《星雲法語 6·做人四原則》，台北：香海文化，2009 年 1 月，頁 56。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

這是從道德的角度闡述禪的道德性，同時也體現了禪作為大乘佛教的利他情懷。

大師又說：

禪是一種教育，最能改變人的氣質；禪是找到我們自己、證悟到我們自己本來面目最好的方法。人間的禪者，悟道不冀望別人，能找到自己，當下即是。<sup>24</sup>

佛教是佛陀的教育，覺者的教育，同樣，作為佛教其中一個宗派的禪宗之禪，也是一種教育，改造人的教育。在這一段表達中，星雲大師指出禪的認識對象是自己的內心本性，是發現自己的最好方法。

對於什麼是禪或禪是什麼的議題，星雲大師有時也發揮其善用譬喻的特長，從禪如什麼的角度闡述，他曾提出十二種比喻來說明：

禪如一張薄紙，搗破即空；禪如空手拳頭，手鬆即了；  
禪如空中雲霧，一掃即空；禪如三冬冰凍，一熱即融；  
禪如大地黑暗，日出即明；禪如真相不明，一疑即悟；  
禪如鏡上灰塵，抹淨即見；禪如芭蕉中心，剝了即無；  
禪如春天花朵，風吹即謝；禪如柴中火星，一撥即熄；  
禪如眾生妄想，一明即了；禪如無迷無悟，證者了知。<sup>25</sup>

還有其他許多比喻：

禪，有如空山寂靜。

24. 星雲大師：《人間佛教語錄》中冊，頁 28。

25. 同註 19，頁 11。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十二期

禪，有如山泉清流，渾然天成，不假造作；自然而流，不帶勉強。

禪，有如圓月光明。禪如天上圓月，光明卻不露鋒芒，柔和卻不矯情。它遍照山河，沒有偏私；它展現圓滿，沒有隱藏。

禪，有如銀雪潔白。雪，富有晶瑩的特性；雪，給人潔淨的感覺。

禪，就像銀白的雪一樣清淨，沒有雜染；禪就是這樣，沒有歪曲，沒有化妝，沒有掩飾。<sup>26</sup>

總之，星雲大師對於什麼是禪，從各個角度提出了許多看法，這些看法並沒有窮盡所有的答案，因為，「禪有無限的意義，無限的內容，無限的境界」。<sup>27</sup> 從「是什麼」的表詮來說，答案是無限的。

### 三、從人間佛教和禪的特點之相通性來說明禪是人間佛教

眾所周知，星雲大師是當代漢傳佛教中人間佛教最為著名的推動者、思想者、實踐者，他對於禪的理解和解釋，也是從人間佛教的角度展開的；這就不能簡單地說，星雲大師理解的禪，僅僅是傳統中的禪宗之禪，而是包含了禪宗，又不限於禪宗，所以，有諸多的觀點是超越傳統的。把禪的界定和人間佛教相連繫，是星雲大師禪學觀的最大特色。他一再明確地說：

26. 以上四條參見星雲大師：〈禪的譬喻〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年1月，頁23-24。

27. 星雲大師：《六祖壇經講話》，頁3。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

禪不是佛教專有，也不是佛陀所創造；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。<sup>28</sup>

禪是人間共有的寶藏，禪是人間佛教的根本。禪不是從知識上去理解，無法以知見了達，它必須從生活中去修行、體驗，它是從矛盾中可以統一，從差別中可以交流。<sup>29</sup>

禪是不離開人間的，禪是幫助我們在人間獲得解脫的不二法門。<sup>30</sup>

禪不是少數人的，禪有社會性，是人間的、大眾的。佛陀在靈山會上，把禪法傳給了大迦葉，把禪心交給了每一個眾生。<sup>31</sup>

禪是人間佛教，是人間佛教的根本。以這個觀點來理解，如果說，太虛大師的觀點是「中國佛教的特質在於禪」，星雲大師的觀點也可以概括為「人間佛教的根本在於禪」。

為什麼要說明人間佛教的特點？因為，星雲大師對於人間佛教特點的闡述，與他對於禪的特點的闡述有內在的相關性。那麼，人間佛教有哪些特點呢？這裡主要突出星雲大師最為典型的概括之一「六性說」：

佛教的教主——釋迦牟尼佛，是人間的佛陀，他選擇在我們現世的娑婆世界降世成道，說明了佛陀是以人間為主的。

---

28. 星雲大師：《人間佛教語錄》上冊，頁 28。

29. 同註 28，頁 12。

30. 同註 28。

31. 星雲大師：〈禪與現代人的生活〉，《人間佛教系列 9·禪學與淨土》，頁 137。

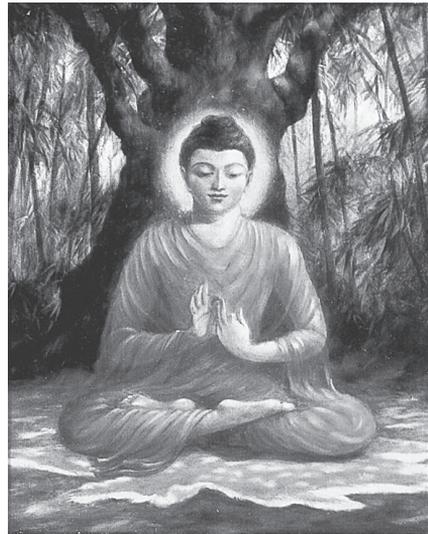
而佛陀所展現的人間佛教，具有六種特性。<sup>32</sup>

六種特性即人間性、生活性、利他性、喜樂性、時代性、普濟性。對於每一個特性，星雲大師都有具體的闡釋。同樣，星雲大師也討論過禪的特性，他認為，禪有人間社會性、時空普遍性、自尊規範性、生活實踐性，<sup>33</sup>並對此四性作了具體的敘述。

談到人間佛教的人間性，星雲大師說，佛陀不是神仙，而是和我們一樣也有人間的生活；他也談到禪的人間社會性，禪不是什麼神奇玄妙的現象，也不是少數人的，而是人間的，是人世間的社會大眾共有的。

談到人間佛教的生活性，星雲大師說，對於日常的家居生活，佛陀都有教示；他也談到禪的生活實踐性，強調要從生活中修行。

談到人間佛教的普濟性，星雲大師說，是利他為目的，體現慈悲的普遍性；他也談到禪的時空普遍性。二者都講「普」，雖然內容有所不同，但在慈悲的含義上，星雲大師提到禪的慈悲精神，禪「是叫我們以慈悲心來服務人間」<sup>34</sup>的。



佛陀不是神仙，他和我們一樣也有人間的生活。

32. 星雲大師：〈人間佛教的思想〉，《人間佛教系列5·人間與實踐》，台北：香海文化，2006年1月，頁200。

33. 星雲大師：〈《六祖壇經講話》代序〉，《六祖壇經講話》，頁3-14。

34. 星雲大師：〈佛教的參禪須知〉，《佛光教科書6·實用佛教》，高雄：佛光文化，1999年10月，頁77。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

上述的兩邊資料不是在同一個時間所講，所以人間佛教和禪這樣的比較，雖然沒有完全對等的內容，但確實也有相當程度的可比較性。

星雲大師也曾從人間佛教和禪的特性的相同性來說明，比如，他說：「所謂人間佛教，也和禪一樣，不希望複雜、瑣碎、艱深，一切簡單自然，就是人間佛教。」<sup>35</sup>在這裡，星雲大師談到禪的一個特點是簡單自然而不繁難，這確實是禪的一個重要特點。相對於禪，三論、唯識，乃至天台、華嚴，都有艱深、複雜的特點，而禪的簡單自然不繁難，也適應了漢地的思惟習慣。星雲大師認為，人間佛教也有這樣的特點，也應當有這樣的特點。從這些特點的相通性角度來看，星雲大師說明了禪是人間佛教。

#### 四、禪是生活——人間佛教角度的生活禪

從人間佛教的視角來看待禪，是生活禪，或者可以說，禪是生活，<sup>36</sup>而不是一個人跑到深山裡去修道。禪是生活的觀點對於傳統的禪宗來說，也是一個基本的立場，星雲大師也大量地引用過這些史料，他說：

真正的參禪，也重在作務，重在生活。百丈禪師說：搬柴運水，無非是禪；揚眉瞬目，無非是道。因此，真正的禪是甚麼？搬柴運水是禪，腰石舂米是禪，犁田鋤草是禪，早耕晚課是禪。<sup>37</sup>

35. 星雲大師：《人間佛教語錄》上冊，頁 24。

36. 星雲大師專門有一部作品《禪即生活》，北京：中華書局，2015 年。

37. 星雲大師：《六祖壇經講話》，頁 766。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十二期

永嘉大師說：「行也禪，坐也禪，語默動靜體安然。」對真正的禪者而言，在日常生活中，禪是觸目即是，無所不在。<sup>38</sup>

生活即是禪，你在生活裡，穿衣、吃飯都是禪。<sup>39</sup>

禪不是只在蒲團上打坐，不是所謂的「老僧入定」才叫做參禪。生活作務中，舉凡搬柴運水、勞動服務，當下就是禪。能夠從勞動服務裡，把工作的巧妙做出來，把工作的意義體會出來，把工作的歡喜展現出來，這就是禪。<sup>40</sup>

星雲大師的貢獻其實不只在於繼承了歷史傳統的一面，更在於發展了傳統、有所創新的一面。他將禪是生活的原理更加系統化，從思想、內涵、精神、生活、運用五個方面展開：

在日常生活中，禪是觸目即是，無所不在。因此，人間佛教重視的是生活禪，我們主張：

1. 禪修的思想：在於平常、平實、平衡的意境涵養，但盡凡心，別無聖解。
2. 禪修的內涵：在於信心、道心、悲心的長養增進，不變隨緣，慈悲喜捨。
3. 禪修的生活：在於規律、簡樸、惜福的用心實踐，依戒生活，知足澹泊。

---

38. 星雲大師：《六祖壇經講話》，頁 770。

39. 同註 38，頁 747。

40. 星雲大師：《人間佛教語錄》上冊，頁 87。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

4. 禪修的精神：在於承擔、無畏、精進的落實行履，自心是佛，直下承擔。
5. 禪修的運用：在於生活、生趣、生機的權變妙用，觸處皆道，機趣無限。<sup>41</sup>

這樣的生活禪，在平常心、凡心中實現聖解，以信心、道心、悲心為內在的精神基礎，以少欲知足、簡樸持戒為生活原則，具有擔當精神，善於權變。

除了這一系統性的集中闡述，星雲大師還大量地涉及到這個觀點，他說：

禪，是一種藝術的生活。<sup>42</sup>

趙州八十猶行腳，是為了尋找美的境界、美的道理；達摩面壁九年，也是為了找尋心內之美。有的禪師悟道了，有鳥雀獻果、獅虎朝拜，都是因為獲得生活之美，故而萬物皆來相聚共用。<sup>43</sup>

禪是生活，那麼禪是什麼樣的生活呢？內容之一是藝術生活，或者說，是美的生活。什麼樣的生活才是藝術的生活呢？星雲大師又有諸多的描述，從這些描述可以這樣概括，星雲大師認同這樣的觀點：禪就是美，包括了藝術的美、對自然美的發現和欣賞，以及心靈的美。

---

41. 星雲大師：〈人間佛教的定學〉，《人間佛教的戒定慧》，台北：香海文化，2007年9月，頁158-159。

42. 星雲大師：〈《星雲禪話》序〉，《星雲禪話》，香港：現代出版社，2007年7月。

43. 星雲大師：〈生活的美學〉，《迷悟之間2·度一切苦厄》，台北：香海文化，2001年7月，頁60。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十二期

禪就是我們的生活，一種完全回歸宇宙自然的生活。<sup>44</sup>

禪，是一種藝術的生活；禪，更是一種圓融的生命，自然天成的本來面目。<sup>45</sup>

這樣的回歸自然的生活，就是天人合一的生活，人與自然和諧的生活，也是生態化的生活。

禪就是如實面對現實的生活。要工作，要苦心志、勞筋骨，要在生活裡面植根，再慢慢的昇華，漸漸的擴大。心靈可以高上萬丈青天，腳卻要踏著實地，這才是禪的主要內容。<sup>46</sup>

這樣的生活，是直面現實的生活，不是逃避，不是消極，而是要積極面對，踏踏實實。

上面這些討論，從禪的定和慧兩個要素來講，更多地涉及到「慧」的部分，至於「定」，即具體的修行方法部分，星雲大師特別提出了一個系統的 40 種禪法，這叫「遍一切處參」：

1. 飲食禪，禪在喝茶吃飯之中。
2. 隨他禪，隨他去，禪就在當下。
3. 放下禪，放下，就是禪。
4. 觀佛禪，坐禪時，觀想佛像的姿態之美。
5. 光明禪，觀想佛像的通身放射光明。

---

44. 星雲大師：《人間佛教語錄》上冊，頁 28。

45. 星雲大師：〈《星雲禪話》序〉，《星雲禪話》。

46. 星雲大師：〈從衣食住行談禪宗的生活〉，《星雲大師講演集 4》，高雄：佛光文化，1987 年 1 月，頁 489。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

6. 茶藝禪，茶禪一味。
7. 獅吼禪，一個人盡情地唱誦梵唄，或是隨意念佛，甚至獅吼一聲，胸中豁然以明。
8. 因緣禪，隨著緣生緣滅，來的讓它來，去的讓它去，心中無有掛礙。
9. 生死禪，生死有不二一如，不為生死所動。
10. 無我禪，把我去除，超越一切人我對待。
11. 公案禪，以古人的方法為下手處。
12. 話頭禪，參一句念佛是誰？或是父母未生我的本來面目是什麼？
13. 行腳禪，大事未明，可以尋師訪道。
14. 作務禪，一日不作，一日不食，禪修與日常勞動的結合。
15. 林下禪，繼承傳統的山林禪，在林下習禪，感受如樹木之不動的靜謐。
16. 山水禪，以大自然的山林水邊為禪房，處處可參禪。
17. 洞中禪，在山洞中坐禪，這也是繼承傳統洞窟禪修的方法。
18. 專注禪，制心一處。這也是傳統的禪的含義之一。
19. 念佛禪，將念佛和禪結合，是禪淨合一的傳統。
20. 明心禪，以明心見性為參禪的目的，這是惠能大師一系的祖師禪傳統。



茶禪一味，從泡茶中觀照心念。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十二期

21. 悟道禪，參禪不一定要成佛作祖，但要以悟為目標，悟道能擴大我們的心胸。
22. 事理禪，理事圓融，結合了華嚴宗思想的禪。
23. 快樂禪，參禪要感受到快樂，是所謂禪悅。經歷痛苦，才知道快樂。
24. 感恩禪，這是從道德層面的討論，以感恩為代表。
25. 佛心禪，在即心即佛原理基礎上的修行。
26. 自在禪，從解脫的角度講，自在是解脫的體現。
27. 安閒禪，也就是無事，人忙心不忙，忙而不亂。
28. 靜中禪，禪者具有安靜的氣質，如花朵靜靜開放。
29. 動中禪，在動中求靜，動中養成，靜中磨鍊。
30. 書中禪，詩書字畫也能淨化自心。
31. 詩文禪，不離文字而體會禪。
32. 梵唄禪，從梵音中體會禪。
33. 棋藝禪，在棋牌中體會無分別的境界，就是禪。
34. 問道禪，從請法問道中體現禪的境界。
35. 人間禪，不只是在禪堂坐禪，而要落在人間，在人間心懷眾生。
36. 義工禪，在奉獻中體現禪意。
37. 共修禪，在共修生活中互相切磋砥礪。
38. 跑香禪，行禪，專心照顧腳下，每一步都有禪。
39. 禮拜禪，拜佛時也有禪。
40. 無聲禪，眼中不見花花世界，耳中沒有喧雜，心中沒有雜念，就接近禪了。<sup>47</sup>

47. 星雲大師：〈人間佛教的定學〉，《人間佛教的戒定慧》，頁 161-170。

禪是什麼？星雲大師的觀點——以「禪是人間佛教」為中心

這些遍一切處參的生活禪的修行方法，結合了傳統和現代、獨修和共修、寺內與寺外，具有普遍的操作性和指導性。

星雲大師以「人間佛教的定學」為題，全面解釋了人間佛教對於三學之定學的繼承和發展，包括了禪的修行方式的全面闡述。

## 五、結論

星雲大師從人間佛教的立場，對「什麼是禪」或「禪是什麼」做了非常全面的概括，對吾人理解禪有著非常重要的啟示。這些表詮式的表述是沒有窮盡的，但其中最具有特色的是把禪和人間佛教結合起來，禪是人間佛教，這就拓展了傳統對於禪的解釋，因為，歷史上似乎誰也沒有這樣說過。這種禪，已經不限於傳統的禪宗之一個宗派，而是融和諸宗的。從傳統中國佛教諸宗的立場來看，星雲大師的禪觀，是禪教融和的、禪淨融和的；從中國文化的三教關係來看，星雲大師的禪觀是三教融和的。這種觀點，也體現了佛教面向當下的包容性和面向未來的前瞻性。

從人間佛教的角度理解禪，星雲大師又突出了禪是生活的觀點，禪是每一個人的生活，是以平常心為指導的生活，是真實的生活，是導向善的生活，是美的生活。在星雲大師的看法中，也有從另一個層面，即遮詮的角度敘述的，即禪不是什麼，比如說，禪不是神奇玄妙的道理，禪不是從知識上理解的，禪不是離開生活，禪不是如來的禪，也不是禪師的禪，禪不是只在蒲團上打坐，禪不是出家人的專利，禪不是世智辯聰，更不是裝模作樣，禪不是呆默無為，禪不是鸚鵡學話，如此等等，這表詮和遮詮兩者的結合，才能更全面地反映星雲大師的禪觀。