

星雲大師人間佛教理論的禪學理念探析

洪燕妮

雲南師範大學哲學與政法學院教師

中文摘要

「禪」是星雲大師人間佛教思想的基本精神之一。對於禪的內涵、禪的智慧、禪的實踐以及禪的目標的解讀，構成星雲大師的人間佛教理論的重要內容。因此，通過探究星雲大師對禪的內涵，禪的智慧，禪的實踐以及禪的目標的闡述，明晰星雲大師的禪學理念，可從一個側面展現星雲大師的人間佛教的理論內涵及特質。

關鍵字：星雲大師 人間佛教 禪



A Study on Master Hsing Yun's Theory of Humanistic Buddhism in the Chan School Concept

Hong Yanni
Lecturer, School of Philosophy, Political Science and Law,
Yunnan Normal University

Abstract

Chan is the one of the basic spirits of Venerable Master Hsing Yun's theory of Humanistic Buddhism. In terms of Chan, Venerable Master Hsing Yun's interpretation on its connotation, wisdom, practice and purpose are important attributes of his theory of Humanistic Buddhism. Hence, by elaborating on Venerable Master Hsing Yun's interpretation on Chan from one perspective reveals the essence and feature of his theory of Humanistic Buddhism.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Humanistic Buddhism, Chan

一、前言

作為禪宗臨濟宗的第四十八代傳人，星雲大師對禪的弘揚傾盡心力，關於禪的理念是星雲大師人間佛教理論的基本內容。星雲大師將禪宗六祖惠能視為人間佛教的躬行實踐者。他說：「（惠能）那種侮辱不以為恥，卑屈不以為恥，艱難不以為苦，恩寵不以為榮，迫害不以為意，乃至度眾不以為煩的精神，更是一位躬親落實人間佛教的實踐者，是為吾人效法對象。」故欲探究星雲大師人間佛教的理論，不得不先明晰星雲大師對禪的內涵及智慧的基本見解；欲了解星雲大師人間佛教的實踐，不得不先研習星雲大師對禪的實踐的基本主張；欲詮釋星雲大師人間佛教的理想與價值，不得不先領會星雲大師對禪的目標的描述。

二、禪的內涵：宇宙的精神與主體的靈魂

關於什麼是禪？星雲大師進行了諸多詮釋和論述。在星雲大師看來，禪具有兩個相互聯繫、不可分割之向度的思想內涵：一方面禪是自然大宇宙的精神，另一方面禪是主體小宇宙的靈魂。此兩個方面禪的內涵，在傳統禪學中已多有提及。但這兩個方面禪的內涵在傳統的禪學中則較多是分離的。傳統的禪宗宗派或多主於強調大宇宙的精神，或多主於突出主體小宇宙的靈魂。如牛頭禪突出「草木成佛」，立足點在「大宇宙」；惠能南宗禪則突出「即心即佛」，立足點在現實人心；石頭禪儘管後繼惠能南宗禪，亦突出主體真心，然而又更多傾向於萬法的自然之性，從而在一定程度上造成對主體之心的遮蔽。星雲大師對於「禪」內涵的詮釋，則致力於實現兩者的一體融合關係，從而呈現「禪」的完整義。



（一）絕對與無限——禪是宇宙的精神

整個宇宙、整個世界是一個無限的絕對。星雲大師認為，所謂宇宙的「無限」和「絕對」就是禪。他說：「禪，是亙古今而不變宇宙的心」。¹又說：「禪，存在於天地之間，超越有無與來去，它豎窮三際、橫遍十方。」禪超越有限的時間和空間，是一切事物的統一體，是宇宙最真實的、永恆不變的精神。

禪是超拔的宇宙永恆精神，禪彌合一切，通貫宇宙萬有，是宇宙之大全；同時，禪並不凝然獨立，而在宇宙自然間一事一物中體現。也就是說，自然界之種種並非機械、單一、孤立的，森然羅列之萬象因於禪，而統貫連成意蘊豐富的整體；自然界看來平常甚至卑下之物卻因深沐於禪光，而呈現出一派純淨、圓明。宇宙間每一個物事無不充盈，無不靈動，無不具有生氣。

禪是宇宙大自然的精神。它是內在的，內在於每一個具體之物；它又是超越的，是流貫於天地宇宙的大精神。星雲大師尤為強調「禪」作為宇宙精神的內涵，如此對禪內涵的詮釋昭示了星雲大師的人間佛教，儘管提倡禪佛教的人間化、現世化，仍不改禪佛教的超越性與神聖性質徵。也就是說，人間佛教立足於人間，但仍從人間中超拔而出；人間佛教並未因回向於人間而使禪的神聖理想降格；人間佛教的立足點在人間，但目光始終不離理想的、整合所有存在的絕對之境。當代人間佛教的發展面臨一個重要問題，即如何實現佛教的人間性與超越性的統一，也就是在提倡人間佛教的同時，不改佛教的超越性質。星雲大師對「禪」是大宇宙的精神，具超越彼岸世界質徵的理解，至少從一個側面說明其人間佛教兼顧人間性與超越性的兩重基本性

1. 星雲大師：《心靈的探險》，上海：上海人民出版社，2010年版，頁78。

質。

（二）覺知與靈明：禪是個體小宇宙的靈魂

禪不僅是自然大宇宙永恆的精神，更是主體小宇宙的靈魂。也就是說，禪不僅是宇宙本體，更是主體淨潔、無限的內在心靈世界。星雲大師說：「禪更是自性本心，擁有了禪，才擁有自己。」在禪的世界中，個體自我的觀念不再是不真實的，禪是自我存在的真實。沒有了禪，也就沒有了自我；擁有了禪，自我才存在。

禪存在於主體自我意識的覺醒之中。唯有自我意識的覺醒，禪的永恆存在方被覺知，禪的永恆存在才一時圓明。禪更存在於與外在世界完全融澆的心靈中。星雲大師認為，在禪的世界中，沒有主體與客體的分別；主體也唯有獲得與外在世界等同的心靈世界，其心才是廣闊、無礙的禪心。也就是說，禪是自我活潑的生命與外在世界的一體。關於禪心的廣大無礙，星雲大師說：

我們要把心胸擴大，將世界視為是我們心內的世界，將眾生視為是我們心內的眾生，一切的宇宙萬有，都是我們唯心所現、唯識所變。個人雖然渺小，但是我們的真如佛性、我們的心，可以包容整個虛空，包容整個世界。

主體的心可以包容整個虛空，整個世界；一切萬有，一切諸法都唯禪心所現。這便是禪者的生命狀態。短暫的有限的肉身裡住著永恆的靈魂，這個永恆的靈魂與自然的精神、宇宙的大全——禪，一體不二。星雲大師又說：

在悲喜交加的每一期生命中，固然應返求自性，讓那亙古長存的靈台塵盡光生，尋回清淨自在的空寂；而已別落塵埃，於色於



心，了無牽掛，到達究竟涅槃的聖者，也應留存清風明月的喜悅，並慈憫、回顧和體解猶在風月浮塵的眾生。如此，方為真正的人間菩薩道行者！²

在星雲大師看來，禪者應返求自性，內心清靜、了無掛礙；亦應擁有廣博心，能留存清風明月的喜悅，能體解猶在風月浮塵之眾生的苦難。相較於傳統禪學，星雲大師更加突出主體對廣博心境的培養。唯有廣博，方能包容萬物；唯有廣博，方能悲憫眾生；唯有廣博，方能成為真正的人間菩薩道行者。這是星雲大師基於人間佛教基本精神而對「禪心」內涵所作的獨特的、有所側重的發揮。

綜觀星雲大師的著述，我們發現，在星雲大師的人間佛教理念中，能夠作為建構整個世界圖景基調的，能夠作為整個宇宙世界、包括人的心靈世界的統合力量的，莫過於禪。基於此，我們說星雲大師人間佛教理念儘管具有更為廣闊和豐富的內涵，但「禪」無疑是其人間理念的主題和核心。因為，在星雲大師看來，正是在禪的精神的統領之下，整個世界處於聚集的狀態，聚集於當下主體的一念禪心，完整的世界圖景才產生。也就是說，人間佛教的真正凝聚力量在於「禪」。

質言之，星雲大師認為禪既是自然大宇宙的精神，同時也是個體小宇宙的靈魂。也就是說，禪既是無限、絕對的禪，同時也是充滿活潑生命的禪。大宇宙與小宇宙一體不二。真正的禪者，既要在自然大宇宙中覺知主體小宇宙的精神獨立，又要拓展主體內心的小宇宙，直至小宇宙具有容納大宇宙的廣度與深度。對兩個角度缺一不可的強調，是星雲大師詮釋禪內涵的重要特色。

2.同上註，頁206。

三、禪的智慧：禪「生活化」與禪「化生活」

星雲大師曾說：「佛法就是生活，佛法生活化，生活佛法化，就是禪的智慧，就是禪的藝術。」禪在那裏？禪在活潑潑的日用生活之中。在禪的世界裡，實際上並沒有生命界與超越界之間的絕對分別。禪的智慧是什麼？禪的智慧在於實現每一個個體當下生活的圓滿自在，在於將代表絕對與無限的禪的精神貫注於現實生活之中，同時將現實生活的具體元素歸入佛法的超越與永恆之中，從而在每一個主體身上真正實現活潑的生命與絕對的寂靜之間的統一，此即星雲大師所說的佛法生活化與生活佛法化。

禪是生活的禪；生活是禪的生活，禪與生活一體，在傳統禪學中已有所提及，星雲大師對於「禪與生活一體」的弘闡力度大大超越傳統禪學，星雲大師不但力主禪的「生活化」，更提倡禪的「化生活」，即以禪的智慧、禪的方法化解芸芸眾生現實生活中的種種難題，而後者是傳統禪學所缺欠的。

（一）禪的「生活化」——禪必內在於生活

明末蓮池大師云：「參禪定是人世中說得的事，特患無志耳。」修禪不離當下的生活，五欲之場內，可證一乘之佛果，星雲大師亦主張禪內在於生活之中，叢林僧德求道成佛，並非遠離人世，而應力求在人世間求得解脫之道，故僧德學禪、修禪須以深入世俗生活為基礎，唯歷人間煙火之洗練，方得禪花明麗之光彩。

1、禪的基本精神具平凡的生活特質

在星雲大師看來，傳統禪所提倡的「凝定寂靜」，「般若空觀」，「明心見性」等思想理念都在平凡的生活中體現。傳統的禪學，雖提及理解禪的三個維度的精神特質不離當下個體的生命存在，但對於如何在現實生活中實



現此三種精神，並沒有過多的描述。星雲大師的禪學理念則填補了這個空缺。星雲大師在詮釋禪的智慧過程中，致力於闡述在現世生活中達到凝定寂靜，體悟「般若空觀」，實現「明心見性」。一言以蔽之，必在生活中方能真正切實緊要地體悟禪的整體精神和智慧。

(1) 禪的「凝定」精神不離人間

禪，主張通過深刻的冥想以進入深度的寂靜，經由絕對寧靜的狀態帶領主體擺脫當下生命惱亂的、不幸的運動和存在，進而實現解脫。星雲大師提倡「人間佛教」。所謂人間，也並不是以人間的騰鬧代替禪的靜謐，而是經由人間的騰鬧，錘鍊出禪的靜謐，並經由此種靜謐超越人間的騰鬧。

星雲大師認為，佛門僧德應先以佛禪之圓光而含攝世間法，後方能在世間法中返而映照佛禪之真諦。正如《楞嚴經》卷六所云「二殊勝」：「一者，上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者，下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰。」如此一上一下，一往一返，才能真正展現星雲大師人間佛教理論的意涵。人間佛教要同時具備《楞嚴經》所述「二殊勝」，並且毫無疑問以第一殊勝即生長正見、契合佛如來之慈力、妙覺為基，星雲大師一直強調其人間佛教是契合佛陀本懷的，而非純粹意指以人為本，正意於此。如是，人間佛教不但不能摒棄傳統禪佛教所主張和提倡的「凝定」精神，反而以其「凝定」精神深入現世，並在現實世界的紛繁與熱惱中進一步堅定出離之「凝靜」，以達決定之「不動城」。星雲大師說：

佛光人應以佛法為重，世法為輕，以此來培養堅固的道心。在佛教裡稱世間法為有漏法，如果我們對於世間諸法沒有一點自覺，對於五欲六塵沒有一點醒悟，那麼不但生命的境界無法提高，甚至也會如同俗人一般隨波逐流，在煩惱的深淵裡無法自拔，更遑

論益世度眾了。³

堅固、無漏的道心與禪的凝寂之心是一體的。在世法中，更應堅定對不捨凝寂禪心的培養。凝寂的禪心，是人間諸法中自覺的一點靈光；是從人間煩惱中超脫和提升的生命境界。僧德應從世間煩惱的深淵裡映照出禪的深寂之光。

星雲大師認為，主體應在不斷體悟和修持中培養「宗教的性格」。所謂「宗教的性格」，星雲大師說：

什麼是宗教的性格呢？具體而言，譬如：要懷抱出世的思想，要具備遠離染欲的性向，要擁有忍辱謙讓的氣度，要呈現喜好寂靜、不樂喧鬧的風格，要含存寧願自己吃虧，對待大眾厚道的美德。

星雲大師認為，佛門僧眾應在出世的過程中，在遠離染欲中，在忍辱謙讓中，在喜好寂靜中，在捨己利他中完成對「宗教的性格」的淬煉。「宗教性格」的培養，實際上也就是對不動「禪心」的塑造。禪心是寂靜的，這種深度的寂靜、絕對的安寧，是對惱亂的、不幸的、不安的生命狀態的超越。唯有先在塑造和錘鍊中獲得凝定之功，方能以此凝定回向人世，同時在亂惱的人世間堅護真心的寂然凝定。

當然，星雲大師強調禪的寂靜，同樣並非純粹源自於靜坐，而是指在應事接物過程中，真心始終不動。禪的寂靜必須經由現世的實踐方能真正完成；現世的實踐並非寂靜精神發生的障礙，相反是培護其生成並常在的土壤。禪的寂靜是禪的神聖之光，這種神聖之光使穢暗的人間得以光明；而也

3. 星雲大師：《不能不信自己》，上海：上海文化出版社，2013年，頁103。



正是在人間中，這種光明才得以真正展現。

(2) 禪的「見性」思想不離人間

「明心見性」是禪宗的基本主張。所謂「明心見性」，即觀照自我當下清淨不動、虛空無礙之內心。星雲大師認為，所謂「見性」就是「觀自在」；觀而得清淨無礙之心，便是「觀自在」。「『觀自在』是觀世音菩薩的另外一個名號，意思是說，只要你能觀照自己，你能認識自己，你就可以自在了。」⁴關於如何「觀自在」，星雲大師說：

例如，你觀照他人，能夠「人我不二」，你怎麼會不自在呢？你觀照境界，不要「心隨境轉」，而能「心能轉境」，你怎麼會不自在呢？你能觀事，事情千般萬種，我只求簡單，如此怎麼會不自在呢？我觀道理，道理玄妙莫測，我只以平常心論道，又怎麼會不自在呢？我能觀心，心意千變萬化，我只以平常心對之，我又有何不自在的呢？⁵

觀人我，心懷他人，做到人我一如；觀外境，做到心能轉境；觀事，心簡則事簡；觀道，以平常心論道；觀心，以平常心對之。若能如此觀他人、觀外境、觀事、觀道、觀心，則能自在無礙，即所謂「觀自在」。觀他人、觀外境、觀事、觀道，最終歸結為觀心。觀心即觀清淨無礙之心，如此自在之心就是禪宗「明心見性」所明之心、所見之性。

星雲大師說：「只要發心，何事不辦？心，是我們的寶藏，我們的心裡有無限的能源，為什麼不來開發我們心裡的能源和寶藏呢？」⁶若能開發自己

4. 星雲大師：《般若心靈處方》，北京：中華書局，2010年，頁165。

5. 同上註，頁165。

6. 同註4，頁174。

的內心，將自己心裡的能源和寶藏發掘出來，那麼就具有無限的力量，就可以無事不通，即身成佛。

質言之，在星雲大師看來，禪「見性」觀念的實踐和開展，離不開當下、日常的生活；唯有在觀他人、觀外境、觀事理的過程中，方得以運用清淨無礙之自心，方得以明見圓明自在之本性。

（3）禪的「般若」之思不離人間

傳統禪注重「般若空觀」，目的主要在於通過般若空觀，了悟自心、世界的虛空之性，以空彌有，而成大空，大空之境便是解脫之境。星雲大師亦力主般若空觀，亦強調由般若的「緣起性空」悟入「無我」之境；但星雲大師認為「無我」的涵義並非僅限於此，了悟「無我」旨在於將「我」融入由各個不實而相關的「我」所組成的延續的、整體的「大我」之中。而這個延續性的、整體性的「大我」唯有深入眾生的現世生活之中方能覓得。星雲大師說：

空觀的建立，對於現實的人生，有著積極向上的正面意義。我一向主張建立於「空觀」相應的人生觀：「以退為進，以無為有，以空為樂，以捨為得，以眾為我，以教為命」，從承擔、體證解脫中，徹見「同體共生」的生命價值，才是圓滿自在的人生觀。⁷

星雲大師將傳統禪宗中「般若空觀」對於宇宙實存本體、對於諸法萬有的消解和否定的旨趣，轉化為現實積極人生態度的建立。般若否定諸法的真正意義在於主體通過這種否定，消弭我與人的界限，消弭我與物的界限，成

7.星雲大師：《安住我身》，上海：上海人民出版社，頁5。



就主體獻身他人和世界的意志，最終實現如上所述廣博無礙之禪心的獲得。

2、禪的永恆世界存在於當下生命之中

在禪宗看來，所謂「涅槃」並非某種實在性的東西，也非生命的完全寂滅。涅槃與天堂存在於主體對當下存在之物深刻的理解和了悟中，存在於主體的清淨之心中。主體所追求的無限和永恆，就是當下的心靈，即其心所含攝的無限世界。關於「涅槃」的理念，星雲大師也說：「如若聖者，知一切緣起法，雖有而自性空，無所系著，則能即物而得解脫，解脫即是涅槃。」⁸天堂和涅槃就在於主體對緣起法的了知之中，從領悟緣起性空之法，徹見萬法無非緣聚緣滅之流動相，十方世界合成一體，俱入胸中。如此圓通之境即是佛境，悟入此境即入涅槃，即見天堂。故在星雲大師看來，所謂天堂和涅槃在此世而非彼岸，在人間而非他界。

另外，星雲大師提倡建立「佛光淨土」。星雲大師如此詮釋其「佛光淨土」：「佛光淨土是人生昇華圓滿的淨土。佛光淨土是人間究竟佛化的淨土。佛光淨土是五乘同居共生的淨土。佛光淨土是各宗淨土融和的淨土。」也就是說，佛光淨土首先是不脫離現世生活的人間淨土。佛光人致力於將人間變化成淨土，將世間煩惱眾生變化成有智慧的覺悟者。故佛光人間淨土的實現，需要將清淨之禪心，慧覺之禪心，圓滿之禪心普及世間，讓一切眾生、世界萬法皆融入於圓通無礙之禪心中。唯有禪心的普入世間，佛光人間淨土方能實現。禪的究竟境界不離世間。

3、禪宗祖師大德在人道中成就道業

星雲大師以歷代祖師大德在人間修行磨鍊，終至悟道解脫為例，說明佛

8. 星雲大師：《佛法與義理》，上海：上海辭書出版社，2008年，頁194。

法在人間，禪在生活之中；從而進一步論證脫離人間，脫離生活去求佛法，去尋禪的精神，只能如同覓龜毛兔角一般。星雲大師說：

古代的聖賢大德，如唐朝的百丈禪師提倡「一日不作，一日不食」的農禪生活；大珠禪師「饑來吃飯，睏來即眠」，以平常生活為道；南泉普願禪師一生牧牛，採蕉為業；崇信禪師煎餅求道，隱峰禪師推車度眾，這些歷代的祖師大德，都在世間生活中精進地奉行佛法，在人道中磨鍊修行，最終成就道業。⁹

佛道不離人道，修禪不離世間。歷代祖師大德皆力求在人間修得佛道，悟了禪心。禪宗祖師尚且在人世磨礪而成道，現代的修禪者更應立足於人世，致力於人世間的資生事業，涉世而獨立方能培植禪心，達自性天然。

星雲大師認為，出家人要培養「出離心」，然而培養「出離心」並非完全脫離人世，而應致力於在人世間體證佛道。出家僧眾不僅要有「『內在』」的開發，同時也要有「『外在』」的開發。「內在的開發」即開發內心的真如佛性；「外在的開發」則開發社會，念念以度人利他為己任，將「真如佛性的美好表現到人間來」，同時也在人間中淬煉內在的真如佛性。「我所認為的人間佛教，是入世重於出世的，生活重於生死的，利他重於自利的，普濟重於獨修的。」¹⁰從當下人間佛教的踐行次第來看，入世與出世之間，入世為先；生活與生死之間，生活為先；利他與自利之間，利他為要；普濟與獨修之間，普濟為要。在星雲大師看來，禪者應行入世之事植出世之心，在生活之中有生死之悟，培養利他、普濟的精神。禪者不應僅限於自修自悟，而應具備「人間性格」、「大眾性格」，致力於將禪的精神融入普通民眾的生

9. 星雲大師：《心靈的探險》，頁125-126。

10. 同上註，頁60。



活中，以解決眾生在人世間面臨的諸多苦痛和煩惱。質而言之，出世是以入世為基礎的，禪應走向生活，實現禪的生活化。

（二）禪「化生活」——生活應歸向於禪

明代高僧憨山德清云：「出世之法，在即世而成。吾人自今已往，凡所作為，無論致君、澤民，未嘗一事一行，不出四弘誓願，無非成佛之行，豈特為操虛尚事，耳目寄興而已哉？」¹¹憨山德清認為，世間致君、澤民，一事一行皆是成佛之行；人世間之事，皆在禪光佛澤之中。星雲大師也認為，個體的生活終將以禪為終歸。個體的生命唯有自覺意識到禪的存在，方能真正實現生命層次上的自我。不僅是寺廟裡的僧德應以修禪為己任，禪的思想、禪的實踐更應深入大眾之中；真正消除大眾煩惱和痛苦的方法是使眾生真正覺知和保任自我生命中禪的存在。所以，不但僧德的修行應致力於實現禪走向生活，在生活中體證禪理；眾生亦應使其生活融入禪的世界之中去，使得其生活之花在禪的生命之中綻放。

1、禪是現世生命的棲息之地

在星雲大師看來，人世間的種種煩惱、種種問題，都可以通過禪的精神來調劑甚至解決。禪為生活潤色，為生活增彩。星雲大師說：「禪像一朵花，一幅畫，增添人生無限的嫵媚與氣氛。」失去禪，生活就是沒有水的沙漠；失去禪，生活就是沒有花的荒野。禪並非虛幻的幻相，而是真實的存在。眾生心中有禪，煩惱便頓消。禪是眾生締造幸福人生的一把鑰匙。

「凡夫心」有煩惱、有計較、有分別、有貪瞋、有缺陷；「佛心」是無念、無瞋、無相，自在坦然。人皆有心，心念一動，世

11. 憨山德清：《憨山老人夢遊集》，《續藏經》第73卷，頁749下。

間萬物跟著生起，紛紛攘攘，無時無了；心念一靜，浮蕩人生復歸平靜，紛呈遁形，塵勞消逝。¹²

「有煩惱的、有計較、有分別、有貪瞋、有缺陷」的凡夫之心必將給眾生的生活帶來苦難和災難，而消除煩惱和苦痛的方法就是培養「無念、無瞋、無相、自在坦然」的佛心，也就是禪心；即以無念、靜寂之禪佛之心克制紛呈、無了之塵勞之心。「中道思想裡的『空有融和』智慧，可以直接契入世間的實相，有了中道的般若智慧，就能在現世生活中幸福快樂。」¹³禪的基本精神即般若的中道智慧，是認知世間問題的根本，掌握中道智慧，並將之運用於現實生活中便能夠幸福快樂。

有禪心的人，能為多苦的人生帶來力量。禪心是一種自然，一種包容，一種安住，如果在我們的生活中，能將這點禪心發揮出來，所謂「平常一樣窗前月，才有梅花便不同」，生活有禪意，煩惱轉菩提；人人有禪心，社會和樂多，生活就非常美妙了！¹⁴

人人要爭做有禪心的人。有無瞋、無怒、無惱，無念、無相、無住之禪心，便能為苦難的人生帶來力量；有自然、包容、安住之禪心，便能化煩惱為菩提；有美妙、清淨、無礙之禪心，便能給社會帶來和樂，給生活帶來美妙。所以，在星雲大師看來，大眾在無常的世界中所遭受的苦難，若有禪心，便能化解。質言之，禪為眾生的現實煩惱解縛，禪的世界是眾生現世生活的最好棲息地。

12. 星雲大師：《心靈的探險》，頁188。

13. 星雲大師：《不能不相信自己》，頁10。

14. 星雲大師：《心靈的探險》，頁245。



2、禪是現實世界最完滿的表達

在星雲大師看來，禪心不僅是解決現實人生煩惱的聖藥，也是對眾生最理想生活狀態的詮釋。不但是出家之僧眾應致力於對禪的圓智圓境的追求，在家人在現世生活中同樣應著力尋求禪心的通達無礙。從禪法來說，沒有離開生活的禪；從生活而言，唯有以禪為心，以禪為境的生活方是理想、完滿的生活。

星雲大師從四個方面詮釋「生命的解脫」：「1.沒有憂悲苦惱的情緒。2.沒有有無得失的念頭。3.沒有拘束障礙的困難。4.沒有生老病死的感受。」¹⁵唯有具備禪心的人，方能在現世生活中實現沒有「憂悲苦惱」，沒有「有無得失」、沒有「拘束障礙」、沒有「生老病死」之感受的境界。星雲大師說：「有禪心的人，能體悟大地儘是如來清淨法身」。具有禪心的人，所聞無不是佛音；所見無不是法相；所感無不是聖境。也就是說，具有禪心的眾生，其生活是最圓滿的生活；其平常生活之境就是禪境，就是佛境。

星雲大師提倡「人間佛教」，所謂的「人間」，依據星雲大師的詮釋，是淨化的人間，是美善的人間，是和諧的人間，其和污穢的、熱惱的、殺鬥的世俗人間是有區別的。如此美善的、和諧的、淨化的人間，是以佛法的圓通之力而實現的，是以禪的精神為實現基礎的。

質言之，無論是僧德在出世之階上回望世間，以世間的煙塵淬煉清淨不動的禪心；還是眾生在入世之路上，以禪之清音洗滌貪愛的污穢，以禪的喜悅沖刷妄識的悲苦，皆說明禪與生活的一體。禪生活化，禪而有生活的生

15.星雲大師：《不能不相信自己》，頁37。

氣；禪化生活，生活而有禪之靈妙。禪，必是深入眾生生活的禪，方能稱之為「禪」；生活，必是歸向於禪的生活，方能稱之為切真的生活。

在生活中體證禪、領悟禪的真諦，這是「禪與生活一體」的第一個向度含義；運用禪以解決生活問題進而圓滿生活，這是「禪與生活一體」的另一個向度含義。兩個向度的含義是二而一。「禪與生活一體」兩個向度含義，集中體現了禪的智慧。傳統禪在展現禪智慧時，著重於對禪與生活一體第一個向度含義的詮釋，而較少提及第二向度之內涵；而星雲大師在展現禪智慧的過程中，不僅進一步拓寬和發掘第一向度的含義，更著力於呈現第二向度的內涵，進而從兩個方面全面展現禪的精神和智慧。這是星雲大師關於禪智慧較為獨特的詮釋。

四、禪的實踐：傳統的方法與現代的元素

相較於傳統禪的修行，星雲大師禪學實踐的最大不同之處在於將時代的元素融入對傳統修持方式的實踐之中，以此實現禪普應廣大民眾的要求，從而實現禪修實踐形式的多元化。概而言之，星雲大師不僅注重對傳統禪學修持實踐的傳承，更力主實現禪修實踐方式的創新，使之具有適應於現代生活的新形式。

（一）禪的實踐不離傳統的方法

所謂禪實踐的傳統方法，在星雲大師看來，即傳承禪古來的實踐方法，傳承禪古來的事蹟文獻。傳統禪的實踐方法、實踐法則，禪師事蹟、文獻都可作為現代人學禪、習禪的入徑。現代人，無論出家還是在家，必持守傳統的方法、傳統的文獻，方能學禪，方能修禪，方能契入佛境，方能成無上佛道。



1、弘揚傳統禪佛教的禪修方式

星雲大師主張現代的禪修實踐應堅持傳統的禪修實踐方式。佛教自產生以來，形成了諸多的禪修實踐方法。早期佛教關於禪修方式有「四禪」理論，數息觀、不淨觀等，諸此禪觀方式皆應繼續被運用於現代人的禪修過程中。

隨著禪宗的形成和發展而逐漸開展的諸多禪修方法，無論是達摩禪師的「壁觀」、道信禪師主以「一行三昧」的禪觀方式，牛頭禪的「絕觀」、北宗神秀的「拂塵看淨」還是後期南宗禪的「參話頭」、「默照禪」等禪修方法，都對後世的禪修實踐產生深遠的影響，而諸此方法對現代人的禪修實踐無疑仍具有十分重要的指導意義，應被進一步加以弘揚。

禪修是佛門之共法，非為禪宗獨有。禪宗以外的其他中國化佛教宗派，亦多注重禪修。天台宗主「一心三觀」、「止觀雙運」的觀行方式，華嚴宗也提及「理事圓融觀」、「事事圓融觀」等禪修觀法，唯識觀倡「唯心識觀」、「真如實觀」，淨土宗也有「十六觀」、密宗有「淨菩提心觀」等觀修方式。佛教各個宗派中的諸多禪修實踐方式皆應在現代人的修行中被進一步發揮。

質言之，在禪悠遠的歷史中所形成的諸多禪的修行方法，皆應被發掘出來並在現代的禪修實踐過程中加以適當運用。現代人修持禪首先要從禪的歷史中去尋找禪的方法。

2、繼承禪、戒、淨、密合一的傳統

傳統禪強調「禪戒合一」、「禪淨合一」，甚至強調禪、戒、淨、密合一。從星雲大師的演說和著述看來，星雲大師對於佛教禪、戒、淨、密合一的傳統持之並傳之。

「戒禪合一」不僅是傳統禪的必須，在現代人普遍追求物質利益而精神缺乏安頓的社會環境下，星雲大師認為對戒律的持守顯得尤其重要。星雲大師說：

一個學佛的人，必須要持戒。一切善根功德，悉由持戒而得出生。學佛的目的，是欲求無上正等菩提，戒不但是菩提根本，也正因行者持戒之精嚴，菩提、功德均由此得以培植、增長，進而達到圓滿之境地。

星雲大師一再強調戒律是菩提的根本。他認為，唯有持戒方得以培植善根，唯有持戒方得以成就功德，唯有持戒方得以清淨心地，唯有持戒方得以圓滿自在。戒是菩提的根本，故學禪者必須同時持戒。

「禪淨合一」也是傳統禪實踐的重要內容之一。尤其是宋代以後，「禪淨一致」逐漸成為佛教叢林基本的思想觀念。星雲大師認為，出家人在道業上要能夠以禪淨作為修持法門。¹⁶也就是說，學禪者不僅要持戒，亦要修淨。值得一提的是，星雲大師的「淨」相較於傳統佛教中的「淨」具有更為豐富的意蘊，其更多指向清淨的心地，清淨的社會，清淨的世界。

佛光四句偈云：「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天。禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。」佛光山僧團中流行的佛光四句偈再次充分表明星雲大師所提倡的禪修、淨行、戒法一致的現代僧團修持理念。

儘管星雲大師在其著述中少言密宗，但對於密法，星雲大師仍有涉及。星雲大師認為佛教的密法也應與持戒、禪修、淨行融合。他說：「出家眾本身要有禪淨經驗，要有密行體驗，要有正見信仰，要有宗門思想，要有恒心

16.星雲大師：《不能不信自己》，頁56。



道念。」禪、淨、律、密在唐末以後逐漸走向統一。現代的人間佛教的實踐，也應將這種禪、淨、律、密統一的傳統繼續發揚。關於禪、戒、淨、密之間的關係，星雲大師說：

禪淨密，是中國佛教常見的修行法門。但是無論參禪打坐、誦經念佛，或是持咒修密，都必須以戒來規範自己，讓自己的起心動念能夠不斷淨化。所以我曾把「禪淨律」三修法門定位為：禪，是「佛心」，也就是我們的真心；「淨」，是「佛土」，也就是我們的世界；律，是「佛行」，也就是我們的行為。¹⁷

星雲大師指出，「禪」是我們的真心；「律」，是我們的行為；「淨」，由我們的「真心」以及「佛行」所實現的清淨圓滿世界。也就是說，禪、律、淨的合一是主體心、行、果的合一。同時，持咒修密也是重要的修持法門。在禪、淨、密、戒諸種修持方式之中，戒律的持守是基礎。也就是說，無論是禪悟，還是淨行，亦或是持咒修密皆必須以戒律為根本。

質言之，戒、禪、淨、密的合一，不但是傳統的實踐修持方式，在現代的禪修實踐中，仍應進一步被堅持，進一步被發揚，以促進現代僧眾的修行，促進現代人的心靈解脫，促進佛光淨土的實現。

3、整理傳統禪文獻及祖師史蹟

禪不立文字，又不離文字。在星雲大師看來，人間佛教對禪的弘揚，既要徹悟禪直下承當的精神，亦應從文字中去覓求禪的道理，尋找禪的精神。傳統的禪修方式無疑亦需要相關文字史料中去發掘。故星雲大師指出要注重文字般若，以文字說禪，以文字悟道，以文字傳道。可以說，傳統的禪學，

17. 星雲大師：《心領神悟·星雲大師談佛學》，杭州：浙江人民出版社，2009年，頁11。

是傾向於「不說」的，儘管宋代後的禪宗在「不說」的理念上又走向「說」的巢臼；星雲大師針對於現代人的禪修實踐，則更多傾向於「說」。也就是說，從禪宗相關文字史料中可以領悟和把握禪宗精神。因此，現代人閱讀、學習傳統的禪宗文獻、禪僧史蹟是其習禪、修禪的重要方法。

星雲大師云：「若談到修行，面對三藏十二部浩瀚的佛典，更不知如何入門。禪門的生活中，點點滴滴的源流，祖師大德們代代相傳的智慧，可以說是現代人學佛的方便法門。」¹⁸關於主體的修行實踐，星雲大師指出禪是現代人修行的很好的入門方式；並且肯定了學習禪宗的歷史源流、祖師大德們的行迹和智慧在修行中的重要作用。

佛光大藏經編修委員會編集了《禪藏》。《禪藏》搜集中國歷代以及日本、韓國等的禪學典籍，禪門事迹、思想、語錄，並加以標點、分段、註解。這是佛光山以編輯傳統禪宗文獻、歷代禪僧的事迹以弘揚禪精神的重要體現。另外，星雲大師所著數部與禪相關的著作，皆對禪宗祖師的事迹、語錄、詩偈、禪門公案、禪宗思想皆進行諸多闡述。諸多的文字著述表明以星雲大師為代表的佛光山僧團致力於以文字解禪，以文字悟禪，以文字修禪的實踐。可以說，在現代社會中，學禪、修禪離不開學習記載著禪宗祖師行迹及思想的文字。

（二）禪的實踐不離現代元素

現代的文明締造了豐富的物質成果。星雲大師指出，豐裕的物質並非修道的障礙，相反應成為現代人修禪悟道的增上緣。現代人在修禪過程中，應適當將現代的元素融入其中，使諸多現代元素得以增益現代人的禪修實踐，

18.星雲大師：《心靈的探險》，頁80。



成為現代人禪修實踐的方便。換句話說，禪的實踐應適應現代的物質發展、現代的社會形態、現代人的生活水平及生活追求。

1、禪的實踐應運用現代物質施設

現代人的禪修實踐應充分考慮現代物質施設の適當運用。佛光山禪堂的建設，便在堅持傳統內涵的前提下，加入了諸多現代的元素。星雲大師說：

佛光山禪堂有傳統的內涵和現代設施的方便，空氣流通、光線充足，是參禪修道的好環境。1993年成立以來，即開放給僧信二眾參禪修行。每年不定期舉辦禪修活動，如禪七、五日禪、三日禪、二日禪、一日禪、隨喜禪、普禪……致力於社會人心的淨化。¹⁹

在星雲大師看來，在傳統的內涵中融入現代施設の方便，對於現代人的禪修而言，具有頗多助益。以佛光山的禪堂為例，現代的物質施設讓禪堂的空氣流通、光線充足，如此環境無疑可在一定程度上促進現代人的禪修實踐。所以，現代人在禪修實踐中，對於現代社會豐裕的物質，應採取合理運用的態度，而非不加分辨地反對之，摒棄之。

2、禪的實踐應融入現代禪修形式

馬祖道一禪師主張語笑施為無不是道，無不是禪，舉體全真，平常心是道；南岳懷讓禪師提倡「一日不作、一日不食」，皆是禪從冥想寂坐的靜慮走向活潑潑的人生，走向動態生活的例證。星雲大師則將祖師僧德「動中禪」的實踐更推進一步，不僅主張僧德在修行中應注重動靜合一，更致力於使禪深入大眾生活，使之與現代人的生活方式相結合，成為大眾日常安心健

19.同上註，頁244。

體的重要方式。

星雲大師在其著述中提及一位陳思敏女士。陳思敏女士將傳統的禪修方式與太極拳、導引功、現代醫學結合，創編了適應於現代人生活節奏和生活需要的健身法。此套健身法得到星雲大師的認可。星雲大師說：

我也向陳醫生提議，未來可以繼續創編一套運動，融合佛光四句偈，以佛光四句偈音樂配合，作為人間生活禪的動中禪，利益廣大的佛光人在繁忙生活中修禪淨心。²⁰

在星雲大師「人間佛教」理念的攝領下，禪的理念與實踐相較於傳統禪而言，發生了變化。相較於傳統的「靜慮禪」，這種與佛理結合的，與儒道修持方式結合的，與藝文結合的，與現代醫學結合的，與現代心理學結合的，更與普通大眾的健身方式結合的「動中禪」，無疑更加貼近現代人的生活，更加符合現代人的生活形式，更加融入現代人繁忙的生活形態。

質而言之，星雲大師認為現代社會在實踐禪精神的過程中必須做到傳統的方法與現代形式的結合。現代人修禪離不開傳統禪的實踐方法的指導，同時也離不開對現代設施的應用，以及因應現代人的需要而對禪修方式進行不同形式的創新。禪的實踐應順應時代，順應生活。星雲大師關於禪實踐的主張，再一次展現其禪學理念與眾生現實生活之間的極大融合性，也再一次說明星雲大師的禪學理念以其人間佛教思想為基礎。

五、禪的目標：自心的淨化與世界的和諧

星雲大師說：「人間佛教的目標，不只要大家獲得短暫人生的滿足而已，透過對於生命循環的洞悉，能夠有智慧生活得歡喜圓滿，以最有效的方

20. 星雲大師：《心靈的探險》，頁156-157。



式來提升自我生命的品質，乃至整個大我生命共同體的健全與進步。」²¹星雲大師所主張的禪的目標與其所提倡的人間佛教的目標是一致的。與傳統禪宗注重個體自性的解脫不同，星雲大師主張禪的目標不僅在於實現個體之悟，更應實現全體人類心靈的整體淨化；不僅在於實現自我身與心的統一，更應實現全人類、全世界的自在與和平。在星雲大師看來，禪的精神是開放的、包容廣大的，故禪解脫的目標也是面向全人類、全世界的。可以說，傳統的禪多限於個體生命的解脫，而星雲大師則在個體自心清淨的基礎上，致力於引導整個世界走向無諍與共榮。

（一）自心的淨化：心淨則處處清淨

禪宗尤其是惠能南宗主張「即心即佛」、「明心見性」，強調主體一心的明覺、清淨、無礙與自在。在星雲大師看來，禪的目標首先也是實現每個人自心的淨化。星雲大師說：

不要光只是看到外在的世界美麗，我們應該要建設自己內心美麗絢爛的世界！心美，世界到處都美；眼中所看到的是美景，耳中所聽到的是美言，心中所想到的是美事。²²

一心淨，則處處淨；一心寧，則處處寧；一心安，則處處安。一個人唯有擁有美麗的心靈，方能擁有美麗的人生，擁有美麗的世界。故主體在學禪以及禪修過程中，應致力於自心煩惱的解脫，致力於自心靈知的覺醒。

每一個人自心世界的轉變，不僅對於個體的解脫具有重要意義。對於整個社會、整個世界而言，亦是如此。一個社會的共業，由大眾的別業組

21. 同上註，頁94。

22. 星雲大師：《般若心靈處方》，北京：中華書局，2010年，頁37。

成；所以世界的轉變根本在於每一個人自心的轉變。關於如何實現「佛光淨土」，星雲大師說：

我們應從內心的清淨，影響心外的淨化。如果我們的心田清淨，外在的大地自會清淨，所謂東方的琉璃淨土、西方的極樂世界就會呈現在我們面前，而人世間也就成為佛光淨土了。

在星雲大師看來，「佛光淨土」的實現首先是以每一個人內心的淨化為基礎的。一個人內心的淨化，則其所見之大地，所見之世界自然亦是清淨的，則其所見之國土自然是淨土。

質言之，星雲大師力主通過禪修，實現每個人自心的淨化；因為每個人自心的淨化，既是個體解脫的前提，也是整個世界清淨無礙的基礎。在星雲大師看來，禪的首要目標在於個體自心的淨化。

（二）世界的和諧：無緣而同體共生

人間佛教的目標，同時也是禪的目標，不僅在於自心的清淨與解脫，更在於全世界的一體和諧。現代禪應致力於使整個世界所有民眾的生活實現禪化，讓世界上不同國家、不同民族的人在禪的精神之流中實現和諧一體，即實現佛法的社會化與國際化。如上所述，實現世界的完滿和諧，社會的真正清淨，應以每個人自我內心的淨化為基礎；但從個人而言，主體實現內心的淨化方是其擔荷弘法利生之使命的開始。整個世界的和諧與淨化並非由世界上一個個個體獨立完成，而是由部分先悟的啟發未悟的，部分有覺慧的啟發尚處於蒙昧之中的。

星雲大師說：「佛光人要發揚國際性格，胸懷法界，不分地域、種族、



國界、宗教，在世界每一個角落，透過文化、教育，來淨化人生，福利群生。」²³佛禪精神的徹悟與達用，不應局限於個體，局限於少數的人，局限於一個寺院，一個地區，一個國家。作為禪的修持者，應發使禪法流遍世界之宏願；作為禪的弘揚者，應履踐使禪法普入社會之大行。故禪的流傳和廣布有賴每個覺知禪的存在的，實踐禪的精神的智者，發揚其慈悲喜捨之精神，以使禪心普種於地球上之萬億大眾，以使禪花普放於世界每一方隅。

目前全球面臨著諸多共同的難題，如戰爭威脅、種族衝突、金融危機、氣候變暖、生態破壞、人口老齡化、高失業率等等。星雲大師認為解決諸此難題，唯有靠人類自我的覺醒，覺醒全世界、全人類「無緣、共生、同體」的道理，覺醒佛陀所悟之世界真理——「緣起」。因為緣起，一切物事都處在共同聯繫之中，是同體、共生的關係，同體、共生就要和平；因為緣起，一切物事性皆空，是平等的關係，平等就要和平。全世界、全人類盡處緣起之網羅中，輝光相映，故彼此之間儘管無直接之親緣關係，也是平等、一體、共生的。故對於與我無直接親緣關係的他人，亦應相助，亦應愛護，亦應共進；對於不相識的，在生活中並未有交集的人，仍應使之受照於禪心之靈巧智慧，仍應使之受潤於佛法之妙淨圓滿。

質言之，與傳統禪佛教從個體角度注重自心的淨化、注重自心的覺醒不同，星雲大師所主張禪的目標並非僅局限於主體的解脫，而在於實現整個社會、整個人間的淨化。也就是說，禪的首要目標是主體內心的清淨；但最終目標，在於實現整個世界的和諧，實現全體人類內心的圓明和清淨，實現人間淨土的建立。實現禪的兩個目標，需要發揚主體自覺與修悟的精神；也就是說，主體唯有自覺與領悟到自我所蘊含的禪心，方能真正實現內心的淨

23. 星雲大師：《不能不相信自己》，頁112-113。

化。實現禪的兩個目標，還需要發揚主體利他與普濟的精神；也就是說，每個人在實現自心清淨後，還應發菩提心，將清淨心境推及他人，使之遍及全人類。傳統禪較突出主體的自性真心，即主體明瞭宇宙的空相的真心；星雲大師人間佛教的禪學理念，實現對傳統禪的突破，不僅強調自心的修悟，更強調在禪修過程中對菩提慈悲心的發揚，而對利他覺他的慈悲精神的強調，無疑在自修自度的傳統禪中是有所欠缺的。

六、結論

傳統禪學，尤其是惠能的南宗禪已主張禪在人心，禪在當下，禪在生活；星雲大師的禪學理念比傳統禪學更進一步，更加突出禪與現實生活的關聯，不僅強調禪的生活化，更突顯「禪化生活」的作用，從而將禪與現實生活的一體化推向前所未有的高度。傳統的禪注重個體的自我解脫，星雲大師的禪學理念則在主張主體自心清淨的基礎上，發揚佛教慈悲利世的精神，強調禪的社會化與國際化，致力於將禪的理念與禪的實踐遍及全人類，播灑全世界。「生活」、「人間」是星雲大師人間佛教理論的基源性、宗歸性概念，同樣也是星雲大師禪學理念的基源與宗歸。同時，星雲大師在突出「禪」的人間化、生活化同時，又指出「禪」的超越內涵。從星雲大師的禪學理念中，我們可以看出其推崇的人間佛教正是上求無上佛道，下化無量眾生的大乘菩薩道，可以說，關於「禪」的思想和理念是星雲大師人間佛教理論的重要內容。



參考書目

1. 星雲大師：《佛法與義理》，上海：上海辭書出版社，2008年。
2. 星雲大師：《般若心靈的處方》，北京：中華書局，2010年。
3. 星雲大師：《安住我身》，上海：上海人民出版社，2008年。
4. 星雲大師：《心靈的探險》，上海：上海人民出版社，2010年。
5. 星雲大師：《不能不信自己》，上海：上海文化出版社，2013年。
6. 星雲大師：《心領神悟·星雲大師談佛學》，杭州：浙江人民出版社，2009年。
7. 星雲大師：《捨得》，南京：江蘇文藝出版社，2009年。
8. 星雲大師：《當下就是禪》，上海：上海文化出版社，2013年。
9. 星雲大師：《定不在境》，上海：上海人民出版社，2009年。
10. 星雲大師：《風清雲淡·星雲大師談禪淨》，杭州：浙江人民出版社，2009年。
11. 星雲大師：《宗教與體驗》，上海：上海辭書出版社，2007年。