

● ● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● ●

# 聖嚴研究 | 第十一輯

*Studies of Master Sheng Yen Vol.11*



二〇一八年十一月

● ● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● ●  
● ● ● ● ● ● ● ●

# 聖嚴研究

## 第十一輯

### 目錄

#### 聖嚴法師倡導的念佛方法及對「念佛禪」的詮釋

陳劍鏗 7

一、前言 .....	8
二、末法、宗教師及修行方法 .....	11
三、三種念佛人與十念記數法 .....	20
四、念佛次第與念佛禪的修持方式 .....	30
五、結論 .....	50
徵引文獻 .....	54
英文摘要 .....	63

#### 聖嚴法師禪學詮釋中的倫理向度 .....

嚴瑋泓 65

一、前言 .....	66
二、聖嚴法師的禪學詮釋：漢傳佛學的詮釋向度 .....	68
三、聖嚴法師如何詮釋禪學與倫理之關係？ .....	72
四、聖嚴法師禪學詮釋的倫理向度及其現代意義 .....	81
五、結論 .....	88
參考文獻 .....	90
英文摘要 .....	94

法鼓山禪悅境教的教育功能及其理想之實現 .....	胡健財 95
一、緒論 .....	96
二、法鼓山的興建及其開山之意義 .....	98
三、法鼓山「禪悅境教」的景觀內容 .....	109
四、法鼓山「禪悅境教」推動的意義 .....	134
五、結論 .....	141
參考文獻 .....	143
英文摘要 .....	145

## 聖嚴法師的觀音感應書寫與觀音法門教學

——由「神異巧遇」至「空性相應慈悲利他願行」之書寫義涵轉化  
..... 王晴薇 147

一、緒論 .....	150
二、聖嚴法師觀音感應書寫與傳統觀音感應文本之差異 .....	151
三、聖嚴法師以禪觀為主的次第性觀音法門教學 .....	166
四、我願無窮：聖嚴法師基於觀音法門之身教與利他弘化 ..	172
五、結論 .....	175
參考文獻 .....	176
英文摘要 .....	180

## 法鼓八式動禪在校園中實用活用之個案探討

——以一所中學的國三班級為例 .....

一、緒論 .....	185
二、研究方法 .....	194
三、結果 .....	205
四、討論與結論 .....	227

參考文獻 .....	251
英文摘要 .....	257

## Master Sheng Yen's Pure Land Teachings:

Synthesizing the Traditional and the Modern ..... Charles B. Jones 259

1. Introduction .....	261
2. Taixu and the Pure Land in the Human Realm .....	263
3. Sheng Yen's Synthesis .....	268
4. Conclusion .....	278
Bibliography .....	280
中文摘要 .....	282

# 聖嚴法師倡導的念佛方法 及對「念佛禪」的詮釋

陳劍鎧

香港中文大學人間佛教研究中心主任

## 摘要

聖嚴法師「建設人間淨土」的思想淵源，極為泓窔，這跟他詮釋禪、淨的修持手段有直接關係。本文擬藉由析釐他對禪、淨的見解，提供不同的考察面向，以見法師「建設人間淨土」的思想動向。

本文先從「宗教師」的立場開展，導入他對禪、淨修行方法的關注。接著闡述他所指稱的三種念佛人，以及引用印光大師「十念記數」的教法，來教導念佛法門。此外，本文探討聖嚴法師詮釋的「念佛法門」做為禪修的輔助，並且論證出他導向「念佛禪」的用意在於「建設人間淨土」。本文於闡述過程，亦論證了他汲取前賢的思想軌轍，如道信、弘忍、永明延壽、雲棲株宏、蕩益智旭等，藉由他與古德所開展的進路異同，進一步體認其「念佛禪」的思想結構。這對於釐清他所倡導的「建設人間淨土」的思想內涵，具有指標性的意義。

**關鍵詞：**聖嚴法師、念佛禪、以禪攝淨、建設人間淨土

## 一、前言

聖嚴法師（1930—2009）曾分析中國禪、淨的修持方法，歸納出這樣的見解：「宋初以降，普及的修行方法，不出禪淨二門，或者是參禪念佛，禪淨雙修；或者是禪淨分流，一門深入。大致上說，禪修者多半會念佛，專修念佛者未必會參禪。因此，念佛修行是中國佛教的最大主流。」<sup>①</sup>念佛法門在中國佛教信仰群中，是最大宗之行持法門，因而不可小覷。法師指出：「在中國佛教的大乘各宗派，除了三論（中觀）派以及部分臨濟宗的禪士們，不用淨土的念佛法門之外，其餘諸家，幾乎無一不學求生西方極樂淨土的念佛法門。」<sup>②</sup>禪修者常兼修念佛法門，除了少數的臨濟宗禪者，<sup>③</sup>念佛法門廣為流行，尤其到了明末清初，三峰法藏（1573—1635），與其師天童圓悟（1566—1642），有關覺性問題，彼此所見不同，因而著有《五宗原》；天童圓悟便著《闢妄救略說》，加以論駁；法藏的弟子弘忍（1599—1638），則著《五宗教》，為其師說辯護，因而在明末清初的佛教界，形成了一件大事。後來，雍正皇帝（1678—

1735）作《揀魔辨異錄》，排擊法藏、弘忍一派為邪魔異說，且命官吏，將法藏與弘忍一派的著述，悉數破毀。<sup>④</sup>由於法藏、弘忍兩人指摘當時禪僧與士大夫結交、結制、坐香，並且討論雲棲株宏等人以禪淨融合為宗旨而鼓吹淨土門。這對站在滿洲的立場，以及對漢民族佛教具有指導權威的皇帝來說，使用帝權來壓迫禪門，是很自然的事，結果招致了純粹禪風的萎縮。今日以念佛為主的禪淨混合情況，其因即來自於此吧！<sup>⑤</sup>

近代在禪風不振的情況之下，念佛法門又能符應廣大佛徒的修行需求，所以，即使不念佛的禪行者，亦不排除念佛（或說不公然反對），近代禪門大德如虛雲老和尚（？—1959）、來果禪師（1881—1953）亦皆未反對念佛法門。及至現代的印順導師（1906—2005）亦未反對念佛法門，<sup>⑥</sup>乃至高僧大德如星雲大師（1927—）、<sup>⑦</sup>聖嚴法師等，都是從

① 釋聖嚴，《書序》，《法鼓全集》3-5，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁293。

② 釋聖嚴，《念佛生淨土》，《法鼓全集》5-8，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁100。

③ 例如聖嚴法師說：「中國佛教的宗派很多，不念佛的卻很少，禪宗一向不僅參禪也念佛，只有少數臨濟宗的人只參公案，不念佛，但晚期的臨濟宗也念佛了。」（釋聖嚴，《法鼓山的方向II》，《法鼓全集》8-13，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁111）

④ 參閱日·野上俊靜等著，釋聖嚴譯，《中國佛教史概說》，《法鼓全集》2-2，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁224。

⑤ 同註④，頁225。另參閱洪修平，《中國禪學思想史》（北京：中國人民大學出版社，2007年3月），頁311-312；麻天祥，《中國禪宗思想發展史》（長沙：湖南教育出版社，1997年3月），〈第十四章 宗系之爭與禪學著述〉，第一節「法藏之《五宗原》與圓悟的《辟妄》三論」，頁379-388；潘桂明，《中國禪宗思想歷程》（北京：今日中國出版社，1992年），〈雍正及其《御選語錄》〉，頁603-616，尤其頁612-616；杜繼文、魏道儒，《中國禪宗通史》（南京：江蘇人民出版社，2008年4月），頁551-563。

⑥ 參閱陳劍鎧，〈印順導師與印光大師的淨土觀點比較——以「契理契機」與「稱名念佛」為核心〉，《人間佛教研究》第5期，2013年10月，香港：香港中文大學，頁71-104。

念佛法門而對佛法有深邃的體悟。例如聖嚴法師自云他「雖然以指導禪修聞名，但是我的修持基礎，是從念佛開始。最早參加的團體共修，便是少年時代在狼山打佛七；最早主持共修，便是一九六〇年代應邀在臺灣屏東的東山寺擔任主七和尚」，而且「農禪寺週六念佛會的盛況，始終都超過週日禪坐會的人數」。<sup>⑧</sup>

由此而觀，聖嚴法師對於念佛法門的理念、指導方法、念佛次第，以及如何融合禪淨等議題，都有所關注。這對於他提倡的「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，可從另一個面向予以解讀、尋繹，強化我們對此宗風（中華禪法鼓宗，詳下文）的理解。

再者，聖嚴法師曾說：「中國佛教的宗派很多，不念佛的卻很少，禪宗一向不僅參禪也念佛，……。禪門是用話頭、默照、念佛的方法來修行，譬如我們現在的念佛禪、念佛念得好時再來參話頭，參『念佛的是誰』，因為不念佛怎麼參『念佛的是誰』呢？」<sup>⑨</sup>法師提倡的念佛禪是「以禪攝淨」的方式來進行，<sup>⑩</sup>他進一步指出：「念佛念得不錯了，

就參『念佛是誰』，這是很有用的方法。散心時念佛號，專心時則參『念佛是誰』？便是參『話頭』。」<sup>⑪</sup>法師的見解，令人聯想到虛雲老和尚的說法：「鈍根漸次之人，必須先要念佛，待念到不念而念，念而不念，再向無念之中起一參究，且看這個『念佛是誰』。要看『誰』字話頭者，先當以念佛為緣起，後以參禪為究竟，緣念佛而參禪，是故名禪淨並修。」<sup>⑫</sup>念佛成為參禪的助緣，參禪才是究竟方法。

基於上述所論，便值得進一步考察聖嚴法師對於「念佛禪」的主張，其背後理想或理念是什麼？他所期待的修持型態應是怎樣的一個樣貌？因為這關涉到他倡導的「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，任何想成為人間佛教的實踐者，對於正確的修持理念與方法，本應著實地看待它。做為宗教師的聖嚴法師必定關心自己的修持成效，乃至將修持所得的經驗傳播出去，藉以化導信眾。因此，以下先從聖嚴法師如何看待「宗教師」的見解，導入修行方法，以及念佛次第與念佛禪的種種問題。

## 二、末法、宗教師及修行方法

做為宗教師的聖嚴法師除了關懷自身的修持成效之外，他所期望的是將修持經驗傳播出去，以化導信眾。他在「教

<sup>⑦</sup> 有關星雲大師對於念佛的體悟，參閱陳劍鏞，〈星雲大師對人間佛教性格的詮釋及建立人間淨土之思想〉，收入程恭讓、釋妙凡主編，《2013 星雲大師人間佛教理論實踐研究》，高雄：佛光文化，2013年8月，頁190-237，尤其頁209-210。陳劍鏞，〈星雲大師的管理思想及佛光淨土的創建〉，收入程恭讓、釋妙凡主編，《2014 星雲大師人間佛教理論實踐研究》上冊，高雄：佛光文化，2014年12月，頁234-277，尤其頁263-264。

<sup>⑧</sup> 同註<sup>①</sup>，頁293。

<sup>⑨</sup> 同註<sup>③</sup>，頁111。

<sup>⑩</sup> 參閱陳劍鏞，〈聖嚴法師「以禪攝淨」的詮釋及其運用〉，《文與哲》第26期，2015年6月，頁425-460。

<sup>⑪</sup> 釋聖嚴，《漢藏佛學同異答問》，《法鼓全集》2-4-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁73。

<sup>⑫</sup> 釋淨慧主編，《開示》，《虛雲和尚全集》第二冊，鄭州：中州古籍出版社，2009年10月，頁76。

人如何修持」方面，用力甚深。雖然，學界認為他是位學僧，但他認定自己是一位宗教師，<sup>13</sup>並對宗教師應有的作為提出個人見解：「過去我們很少思考什麼是佛教的宗教師，大抵出家了、剃頭了，就是佛教的比丘或比丘尼了。但是那樣只能算是出家人，還不算是真正的宗教師。所謂宗教師，必須懂得修行的觀念、修行的方法，除了自己依教奉行之外，還能引導其他的人、帶動其他的人來接受佛法的智慧，用佛法來幫助自己、幫助別人。」<sup>14</sup>從這段話得以看出在修行方面，聖嚴法師極其注重觀念及方法，因為觀念與方法是引導信眾的重要依據，他有一段極長的話，值得現代學佛者或是弘傳佛法的人深思：

就修行的方法而言，也需要用科學的方法來整理，佛所說的經典，目的在於教人如何修行，但是佛經多，修行的方法也多，號稱眾生有八萬四千煩惱，故也有八萬四千法門，究竟從那一門進入？如何以最快的速度進入？卻很少有明確的指示，譬如修淨土的念佛法門，要求修到一心

不亂，至於怎樣在最短期內達成一心不亂的目的？則很難捉摸了。又如禪宗講明心見性或見性成佛，禪宗的公案語錄，講古人參禪而開悟的實例，但是，光看公案和語錄，絕對不能使你達成見性或開悟的目的，又在許多佛經中記述佛陀每以簡單的幾句話，便能使得當時的聽眾，各證聖果，我們縱然看了許多佛經，或將同一部經讀了又讀，為什麼不能證得聖果？佛教徒對此唯一的解釋，是佛在世或古代的人，善根深厚，所以容易得道，現在末法時代的眾生，善根淺，罪業重，所以修道的少，得道的更少。我要告訴諸位，請不要這麼想，佛經裡面有很多的東西，已明明告訴了我們修行的方法，只是由於語言文字的障礙，使我們不能明確知道是在講什麼。假如能把許多的經典中所說同類或異類的修行方法，加以綜合分析的研判工作，不難整理出修行方法的層次和類別，再加以精確化與簡單化，便能使我們在很短的時間內級級向上，達到類似佛陀說法時或古人的目的。<sup>15</sup>

修行而無法獲致成就，與「末法」無關，畢竟，「末法」一詞可做為修持各種法門的敲門磚，中國的末法思潮約在南北朝時期興起，發展至隋唐之際，尤其到了唐代，末法思潮已成為一種觀念，為大家常識性的認知。<sup>16</sup>中國佛教曾

<sup>13</sup> 參閱釋聖嚴，《書序》，《法鼓全集》3-5，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁251。另外，聖嚴法師受太虛大師影響，他回憶說：「他（指太虛大師）這些想法，對我的影響很深。所以我自己也就不希望成為一個文士型的出家人，也就是一般中國人稱為書生氣質的出家人，或是學究型態的出家人，應該是像宗教師、苦行僧那樣的出家人。」（釋聖嚴，《五百菩薩走江湖》，《法鼓全集》6-14，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁289）

<sup>14</sup> 釋聖嚴，《法鼓家風》，《法鼓全集》8-11，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁13。

<sup>15</sup> 釋聖嚴，《學術論考》，《法鼓全集》3-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁340-341。

<sup>16</sup> 參閱日·矢田了章，〈善導淨土教における罪惡について〉，《龍谷大學論集》第399号，1972年6月，頁108-129，尤其頁117-118。

遭遇四次法難，<sup>17</sup>自北魏武帝滅佛之後，僧人紛紛感受到末法已經來臨，北齊慧思禪師（515—577）的《南嶽思大禪師立誓願文》（558年作）便直陳末法思想；<sup>18</sup>逮至北周武帝下令廢佛、道二教，毀壞經像，並令沙門、道士還俗，<sup>19</sup>因而許多僧人感到末法真正來臨，極力思考變通之道，其中三階教的創立及房山石經的開鑿，<sup>20</sup>均是末法思潮的產物，亦

成為末法思潮的表徵。

由於「滅佛」事件，一方面廢毀佛教教團，一方面卻成為具體實現大乘佛教理想的理論武器，故可視「末法」為「一把兩刃的刀」。<sup>21</sup>因此，論述「末法」時必主於事，不容偏廢，尤當留心於各時代各宗派的論述要旨，此乃衡量「末法」在佛教思想史上的意義所應採取的態度。<sup>22</sup>如果只以「末法」時代來臨，眾生根機不足，無法修持有成的話，即如聖嚴法師

<sup>17</sup> 在南北朝的兩次滅佛事件，一是北魏武帝真君七年（446），一是北周武帝建德三年（574）。後來唐武宗會昌五年（845）、後周世宗顯德二年（955）亦滅佛，這四次滅佛事件，史稱「三武一宗之難」或「四大法難」，這是中國佛教史上的重大事件。參閱湯用彤，《漢魏兩晉南北朝佛教史》下冊（臺北：駱駝出版社，1987年8月），頁538-545；湯用彤，《隋唐及五代佛教史》（臺北：慧炬出版社，1986年12月），頁45-60；日·鎌田茂雄，《新中國佛教史》（東京：大東出版社，2001年7月），頁127-128；任繼愈主編，《中國佛教史》第3卷（北京：中國社會科學出版社，1993年8月），頁55-74；日·中村元等著，余萬居譯，《中國佛教發展史》（臺北：天華出版社，1984年5月），頁185-188、377-378、391-395。

<sup>18</sup> 參閱日·佐藤成順，〈『立誓願文』の末法思想〉，收入氏著《中国仏教思想史の研究》（東京：山喜房仏書林，1985年11月），頁227-254，尤其頁231-239。慧思禪師可能是中國僧人首先提出「正法五百年、像法千年、末法萬年」的人，他曾以綿密的方式計算日期，云：「本起經中說，佛從癸丑年七月七日入胎，至甲寅年四月八日生。至壬申年，年十九，二月八日出家。至癸未年，年三十，是臘月月八日得成道。至癸酉年，年八十，二月十五日，方便入涅槃。」（北齊·釋慧思，《南嶽思大禪師立誓願文》，《大正藏》第46冊，頁786b-c）又云：「正法從甲戌年至癸巳年，足滿五百歲止住。像法從甲午年至癸酉年，足滿一千歲止住。末法從甲戌年至癸丑年，足滿一萬歲止住。」（同上，頁786c）又云：「釋迦牟尼說法住世八十餘年，導利眾生化緣既訖，便取滅度。滅度之後，正法住世，逕五百歲。正法滅已，像法住世，逕一千歲。像法滅已，末法住世，逕一萬年。我慧思即是末法八十二年，太歲在乙

未十一月十一日，於大魏國南豫州汝陽郡武津縣生，至年十五，出家修道。」（同上，頁787a）然而，有學者考證「立誓願文」是偽作，非出自慧思（參閱日·惠谷隆戒，〈南岳慧思の立誓願文は偽作か〉，《印度學佛教學研究》，第6卷第2號，1958年3月，頁213-216）；有關「立誓願文」是「全文真撰」或「部分偽撰」的討論（參閱日·小林泰善，〈南岳慧思立誓願文の形成に関する問題〉，《印度學佛教學研究》第24卷第1號，1975年12月，頁250-253）。不過，依「立誓願文」的末法思想與當時的時機相應，這跟信行（540-594）的三階教及淨土教的道綽（562-645）等人的末法思想型態，也是一致的；彼此對照，可以了解當時的末法觀念。

<sup>19</sup> 有關北周武帝排佛事件，參閱湯用彤，《漢魏兩晉南北朝佛教史》下冊，頁538-545；日·鎌田茂雄，《新中國佛教史》，頁104-105。

<sup>20</sup> 參閱日·野上俊靜等著，釋聖嚴譯，《中國佛教史概說》（臺北：臺灣商務印書館，1989年12月6版），頁57-59；陳揚炯，《道綽法師傳》（北京：宗教文化出版社，2000年12月），頁12-14；藍吉富，《隋代佛教史述論》（臺北：臺灣商務印書館，1974年5月），頁164-178。

<sup>21</sup> 參閱日·鎌田茂雄，〈中國的華嚴思想〉，載日·玉城康四郎主編，許洋主譯，《佛教思想（二）——在中國的開展》（臺北：幼獅文化事業公司，1996年2月初版4刷），頁159-192，尤其頁162-166；日·鎌田茂雄，《中国佛教思想史研究》（東京：東秋社，1968年3月），頁263、279-282。

<sup>22</sup> 以上有關末法的觀念，參閱陳劍鏗，〈道綽的末法觀念與淨土門的創立〉，《東華人文學報》第13期，2008年7月，頁1-29，尤其頁3-7。

所言，一般認為「末法時代的眾生，善根淺，罪業重，所以修道的少，得道的更少」，這種說法無法令人信服。

相對地，我們須要做的是，析理經典中所說同類或異類的修行方法，綜合分析出修行的層次和類別，再加以精確化與簡單化。故從上引的一長段話所說，中國弘傳的禪、淨兩種行門，應該建立修行次第，俾使從事修持的人，有所遵循，繼而獲得修行實益。不過，現今學術界的學者「僅將科學的方法，用於佛教史和教理等的研究，對於修行的方法，做為科學研究的人還很少，原因是如果你願意從事這項工作，你必須要用很多的時間來試著修行你所研究的修行方法，否則依舊無法真正理解到那些修行方法的正確性和有效性。」<sup>25</sup>這裡引申出兩個問題：一是宗教師的使命問題；一是聖嚴法師本人的作法如何。

就第一個問題而言，學者如以科研方式再加之實修，以印證所研究的修行方法，則甚為可貴。但是，通常學者僅單從學術課題來研討佛學議題，因此，透過科研來實證個人的修行方法，恐怕絕大部分要落到出家眾的身上。這如同印順導師嘗言：「身為宗教師的出家眾，要想真能夠攝受廣大信眾，給予佛法的真利益，除佛教知識外，必須具有高尚的德行，和精勤的修持，如此才能使信眾們建立信心，進而引導他們深入佛法。」<sup>24</sup>相對地，聖嚴法師認為宗教師如果不行

正途，危害甚大，<sup>25</sup>他曾舉在美國自認為解脫自在的禪師及上師為例，「亂搞男女關係及同性戀，剛開始還受到若干美國青年歡迎，可是後來這些宗教師都因為耽溺於醇酒美人，或是因為金錢、同性戀的關係搞不清楚，出現層出不窮的問題，一個一個都被逐出道場，從此一蹶不振。結果那一陣子，美國佛教界的元氣大傷，連印度教與西藏系統的佛教，都受到波及。」<sup>26</sup>因此，聖嚴法師一再強調「宗教師的胸襟與悲願」、<sup>27</sup>以及「做一個有悲願、實修的宗教師」。<sup>28</sup>

就第二個問題而言，身為宗教師的聖嚴法師，期待建立一套修持要方，以供信眾有所依循。而尤須注意的是，這與他推廣的漢傳佛教有關，例如他曾說：「晚近因為有人指評漢傳佛教的缺失，是在於沒有修證次第及教學次第，甚至也不合印度阿含、中觀等之法義，於是便有人對於漢傳佛教失去研修的信心。……為了使得傳統的中印佛教諸宗，如何落實到現代人的一般生活之中，如何使得多數的現代人看懂，而且能應用佛法的智慧，是我畢生的使命和責任。」<sup>29</sup>在世

<sup>25</sup> 同註<sup>15</sup>，頁 341。

<sup>24</sup> 釋印順，《教制教典與教學》，《妙雲集》下編之八，臺北：正聞出版社，1992年3月修訂1版，頁 140。

<sup>25</sup> 聖嚴法師云：「宗教師，對宗教的理論觀念不太清楚、不夠深入，也無法以正確的修行觀念和修行方法來指導人們修行，就只好賣弄神奇了。像這樣的宗教師，如果不為財色名利，沒有欺世惑眾的邪念，危害尚不大；否則只要有人遇到他們，必將大受傷害。」（釋聖嚴，《人間世》，《法鼓全集》8-9，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁 35-36）

<sup>26</sup> 釋聖嚴，《人行道》，《法鼓全集》8-5-1，臺北：法鼓文化，2006年2006年光碟版，頁 32。

<sup>27</sup> 同註<sup>14</sup>，頁 11。

<sup>28</sup> 同註<sup>14</sup>，頁 23。

<sup>29</sup> 釋聖嚴，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：財團法人聖嚴教育基金會，2014年3月初版十二刷，頁 5。

界的佛教舞台，除了兩岸四地的華人地區之外，漢傳佛教不太受到重視，有關漢傳佛教的危機，竟有不少出家眾認為漢傳佛教已經沒有希望等等，<sup>30</sup>都是聖嚴法師所關心的事情，他對這樣的看法不以為然。

漢傳佛教被否定的原因，是因近代漢傳佛教培養專精的人才太少，解行並重的人、真修實悟的人不多見。由於深入漢傳佛教而能有修有證者不多，故自我否定的漢人佛教徒就多了。<sup>31</sup>因而，在國際上很難聽到漢傳佛教的聲音，就是在國內臺海兩地，也是被民間信仰和新興宗教所混淆；甚至連臺灣佛教界的僧俗四眾，也對漢傳佛教認識不清，沒有堅固的信心。<sup>32</sup>基此，他強調法鼓山的出家眾，做為一名宗教師，應有「我們是宗教師，即佛教的宗教師，漢傳佛教的宗教師，漢傳禪佛教的宗教師，漢傳禪佛教裡法鼓山禪佛教的宗教師」，<sup>33</sup>以為自許。

聖嚴法師不但勉勵法鼓山的出家眾，自己亦以身作則，建立一套修持要方。他對觀音法門的修持次第，默照禪的修持方式，或是念佛的行持要略等，常為人所提及，<sup>34</sup>並做為

實踐修持的準則。他將念佛方法與禪修結合，曾說：「修行的方法，就是要專心念『阿彌陀佛』或『南無阿彌陀佛』，聽你自己在念佛的名號，讓你的心不斷專注在佛的洪名聖號

---

2011年7月，頁303-359；涂艷秋，〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁177-235；王晴薇，〈聖嚴法師禪法中之法華思想及法華禪觀——靈山勝會尚未散，法華鐘鳴靈山境〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁7-81；陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁237-269；李玉珍，〈禪修傳統的復興與東西交流——以聖嚴法師為例〉，《聖嚴研究》第四輯，2013年11月，頁7-34；林建德，〈試論聖嚴法師對中華禪之承傳與轉化——以印順法師觀點為對此之考〉，《聖嚴研究》第五輯，2014年6月，頁235-268；王美秀，〈聖嚴法師旅行書寫中的禪學與禪〉，《聖嚴研究》第六輯，2015年6月，頁7-44；涂艷秋，〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》第七輯，2016年1月，頁121-172；釋果鏡，〈數數念佛禪法之研究——以聖嚴法師的教學為主〉，《聖嚴研究》第七輯，2016年1月，頁279-326；釋果暉，〈漢傳禪佛教之起源與開展——中華禪法鼓宗默照禪修行體系之建構〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁7-62；鄧偉仁，〈傳統與創新——聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁133-158；楊蓓，〈默照禪修中促進轉化的慈悲與智慧〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁285-310；陳平坤，〈破邪顯正論「默照」——默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁311-370；陳平坤，〈聖嚴法師所倡「心靈環保」的中華禪精神〉，《人間佛教研究》第2期，2012年3月，頁133-168；陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學論評》第46期，2013年10月，頁157-198。另外，如辜琮瑜，《聖嚴法師的禪學思想》（臺北：法鼓文化，2002年7月），為研究聖嚴法師禪學、禪修思想之專著。碩士論文，亦有對聖嚴法師的禪學做為研究對象，例如林泰石，《聖嚴法師禪學著作中的生命教育》（臺北：臺北教育大學生命教育與健康促進研究所之碩士論文，2008年）；徐慧媛，《聖嚴法師禪法於哲學實踐之應用探討》（臺北：淡江大學中國文學系碩士論文，2008

<sup>30</sup> 同註<sup>29</sup>，頁24，25。

<sup>31</sup> 同註<sup>29</sup>，頁38。

<sup>32</sup> 參閱釋聖嚴，《兩千年行腳》，《法鼓全集》6-11，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁25。

<sup>33</sup> 同註<sup>29</sup>，頁19。

<sup>34</sup> 例如《聖嚴研究》目前已出版八輯，其中便有許多篇章討論聖嚴法師的禪法，諸如釋果暉、陳瑾瑛，〈「聖嚴法師禪學思想與當代社會」初探〉，《聖嚴研究》第一輯，2010年3月，頁113-151；釋果暉，〈聖嚴法師之漢傳佛教復興運動——以漢傳禪佛教為中心〉，《聖嚴研究》第二輯，

上，這和禪宗看呼吸的方法是類似的。」<sup>35</sup>又云：「我們這裡通常用的禪修方法，有三種：第一是數呼吸，第二是念佛號，第三是參話頭。依你們各人的情況，總歸要選擇其中之一來用功。同一個方法，雖然用得不好，用了十年、二十年，還是值得，不要輕易改換。」<sup>36</sup>法師在這方面的論述頗多，值得爬梳，以見其融合禪淨思想及對漢傳禪佛教與淨土法門修持次第的見解。

### 三、三種念佛人與十念記數法

聖嚴法師對於念佛法門的修持次第及教學次第的見解，可從對「三種念佛人」的界定，及提倡「十念記數法」的兩個議題，來梳理他所提出的要義。

廣義的念佛方法包括所有往生因（即往生條件），例如對於「信願行」、「淨業三福」、「至誠心、深心、迴向發願心」、「三輩往生條件」、「帶業往生」等等的解

年）。另外，本人對於聖嚴法師的相關研究，參閱陳劍鎧，〈聖嚴法師的禪法體認及其對大慧宗杲「話頭禪」與宏智正覺「默照禪」的運用〉，《中正漢學研究》2013年第1期（總第21期），2013年6月，頁93-125；陳劍鎧，〈聖嚴法師「以禪攝淨」的詮釋及其運用〉，《文與哲》第26期，頁425-460；陳劍鎧，〈聖嚴法師對「淨念相繼」與「入流亡所」的詮釋及其體證〉，《聖嚴研究》第四輯，2013年12月，頁74-130；陳劍鎧，〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉，《聖嚴研究》第二輯，2011年7月，頁201-239。

<sup>35</sup> 釋聖嚴，《動靜皆自在》，《法鼓全集》4-15，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁36。

<sup>36</sup> 釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁286。

釋。這些議題，聖嚴法師亦皆論及，但我們此節僅著重於「行」——即念佛方法的操作。

吾人皆知，古今大德提倡的念佛法很多，各有各的體會，即便對「持名念佛」，就有人提出四十八種修持方式，名為「持名四十八法」，<sup>37</sup>亦有將之譯為英文，<sup>38</sup>普遍流通。可見，自古以來，念佛方法各式各樣，或有因古德自修所感，<sup>39</sup>或有歸納經典而成，<sup>40</sup>可謂琳琅珠玉，爛然滿目。但是，過多的方法，或是方法未經逐一整理出層次和類別，甚至予以精確化與系統化，則不易為修持者所受持。

<sup>37</sup> 清·鄭韋庵，《持名四十八法》，《卍新纂續藏經》第62冊，頁786b-791b。

<sup>38</sup> Dharma Master Suddhisukha 譯，《英漢對照念佛四十八法》（*Taming The Monkey Mind: A Guide to Pure Land Practice*），Toronto: Sutra Translation Committee of the United States and Canada, May 2000. 另可查找網址：[http://vdisk.weibo.com/s/aEVhO\\_M6ndroX](http://vdisk.weibo.com/s/aEVhO_M6ndroX)，訪問日期：04/07/2016。

<sup>39</sup> 例如印光大師提出的「十念記數法」、四明遵式提倡的「十念法門」等。另有學理方面的，如智顛大師《五方便念佛門》所舉出的五種念佛法門；澄觀大師《華嚴經疏》卷五十六所舉的五種念佛法門；宗密大師《華嚴經行願品別行疏鈔》卷四，所舉出的稱名念、觀像念、觀想念、實相念等四種念佛；飛錫大師《念佛三昧寶王論》舉出的三世佛通念法；蓮池大師《彌陀疏鈔》所舉的事一心、理一心的念佛法；藕益大師《靈峰宗論》卷七，所舉的念他佛、念自佛、自他俱念三種念佛法。

<sup>40</sup> 聖嚴法師在《念佛生淨土》裡，有一篇題名〈念佛的方法〉（此文撰於一九九四年五月，時在紐約），共介紹十一種念佛方法：1.《阿含經》的念佛方法；2.《般舟三昧經》的念佛方法；3.《無量壽經》的念佛方法；4.《觀無量壽經》等的念佛方法；5.一念乃至十念的念佛方法；6.五念門；7.五方便念佛門；8.念佛三昧的修持法；9.高聲念佛；10.五會念佛；11.十念記數念佛。這可視為聖嚴法師歸納出來的幾種念佛法，也是他所注重及注意所及的念佛法。

### （一）三等念佛人與三種念佛人

聖嚴法師提出三等念佛人及三種念佛人，分別教導如何念佛。法師對念佛的三等人，有以下界定：

1. 有一等人，念佛是求消災延壽、癒病、健康、超度先亡。
2. 有一等人，念佛為求命終之時往生西方極樂淨土。
3. 有一等人，念佛之時，念念佛號念淨土，念念佛號念念之中體現佛的無量功德。<sup>④①</sup>

法師使用賺錢為喻，第一等人賺鐵錢，第二等人賺銅錢及銀錢，第三等人賺金錢與鑽石。他奉勸不要把目的停滯在第一等人的層次。應許下弘願，痛下決心，以深心念佛、專心念佛、一心念佛，乃至到達無心念佛的程度。<sup>④②</sup>

另外，法師對於三種念佛人，亦有如下界定：

第一種人，是為了要改變自己的命運，或是使家人開智慧得平安。此乃消災祈福，解怨釋結。

第二種人，是為了人間苦多樂少，生命危脆，所以求願往生西方極樂世界。待至位階不退，再入娑婆，廣度眾生，成就無上佛果。

第三種人，相信自性彌陀，唯心淨土，此如禪宗大師所說：「若知心本來不生不滅，究竟清淨，即是淨佛國土，更不須向西方。」五祖弘忍（602—675）門下諸師，則多用

「齊速念佛名，令淨心」。他們念佛都像四祖道信（580—651）沒有想到求生西方，但是每次念佛都感到身心寧靜，煩惱減少，而且自己的心力愈來愈能與佛的慈悲願力相應。此正是《觀無量壽經》所說的「是心作佛，是心是佛」的體現。這種人在日常生活中，不但自己能得到利益，其他有關的人亦能因他而獲得利益。這就是因為念佛恆常不斷，最後必得念佛三昧，必發悲智願行。這一等人，雖不求生淨土，但亦不得生。得到念佛三昧時，心外無佛，佛外無心，不一不二，時時處處都能見佛在說法，時時處處無非極樂國土了。<sup>④③</sup>

對於這三種人的評價，第一種人屬於人天善法，所謂民間信仰的層次；第二種人是正信佛子；第三種人則是上乘的利根。聖嚴法師警告說：由於眾生的業深障重，在修行淨業時，一開始即以第三種人自居，是不安全的，也是不切實際的；然而僅以第一種人的立場來念佛，所求又太少了。以第二層次來修念佛法門，是最落實可靠的，既可深植善根而臻於上乘，又能兼得消災植福的現世利益。<sup>④④</sup>

雖然，聖嚴法師勸誠信眾不要一開始便以第三種人自居，而在這三種人之中，法師對於這種人的說明，反而最為詳盡。原因很簡單，這與他最終發展而至的念佛禪的修持方法有關（詳見下節），他對四祖道信、五祖弘忍教導門下

<sup>④①</sup> 同註②，頁 79。

<sup>④②</sup> 同註②，頁 79。

<sup>④③</sup> 參閱釋聖嚴，《佛教入門》，《法鼓全集》5-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁 251-252。

<sup>④④</sup> 同④③，頁 252。

「齊速念佛名，令淨心」的闡述，是在於強調攝淨歸禪，將念佛視為禪修的一種。<sup>45</sup>

再者，就二種念佛人而言，是最為平穩的修行方式，因而，他也曾論及平時念佛的三種形式：

1. 方便工作忙碌或公務繁劇的在家居士修行的晨朝十念法門：即是每日朝起後，修十念念佛。此含有多種方式：如宋朝遵式大師（964－1032）教令盡一口氣念十句佛號，又元朝天如惟則大師（1286－1354）則云：「每日清晨，面西正立合掌，連聲稱阿彌陀佛，盡一氣為一念，如是十氣，名為十念。」或以數口氣念十句佛號等。<sup>46</sup>

2. 晝夜不離佛號：不論在何時何處或做任何事，心中經常以「阿彌陀佛」的聖號為主要念頭。此如永明延壽大師（904－975），日課佛號十萬句。但若能達到永明延壽大師的程度，則隨時隨地都可以念佛，只是這必須經過長時間訓練，否則不易辦到。

3. 以上兩者折衷：得閒即念佛，事忙則做事，以免心分

兩頭，如此則仍有很多機會念佛。專心念佛時，不計環境淨穢，不論工作貴賤，在清除垃圾、打掃廁所乃至正在排便排溺時，也無不可念佛。唯有在須用思考、分析、聽講時，不便念佛，因為一念佛就無法專心了。<sup>47</sup>

依據不同時段及所處情況，將念佛型態分為這三種，這令人想起印光大師（1861－1940）也曾有「不忙者」、「極忙者」、「半閑半忙者」的類似教法，<sup>48</sup>印光大師認為功課「愈簡愈妙」，<sup>49</sup>尤其是對初習者，簡約的原則更為重要，他還指出：「若都是久修者，不妨依禪門日誦而念。若初心者多，則無論朝暮，均可以念《彌陀經》、〈往生咒〉，即念佛矣。」<sup>50</sup>又說：「早晚立一功課，或念《彌陀經》一遍，〈往生咒〉三遍，即念〈讚佛偈〉、念佛，或一千、八百、五百，隨各人工夫立。若忙極，則用『晨朝十念法』念。」<sup>51</sup>換言之，初習者不宜負擔沉重，以免失去興味而懈怠。

實則，聖嚴法師所論三種念佛型態，跟印光大師所倡導幾乎相同，尤其對於極忙之人，建議使用四明遵式「十念法門」（晨朝十念法）的教導是一樣的。聖嚴法師在講解四明

<sup>45</sup> 有關四祖道信、五祖弘忍運用《文殊般若經》的「一行三昧」來修持，參閱陳劍鏗，〈聖嚴法師「以禪攝淨」的詮釋及其運用〉，《文與哲》第26期，2015年6月，頁425-460，尤其頁428-436。

<sup>46</sup> 案：聖嚴法師這裡所指的「含有多種方式」，其實都是四明遵式的教法。天如惟則在《淨土或問》所云，乃是引用四明遵式的教法。另外，「以數口氣念十句佛號」，則不知如何操作，古德未曾提過。聖嚴法師也未有相關教導或說明。相關的教法只有印光大師的「十念記數」法，是為了無法一口氣念十句佛號，因而分成三句、三句、四句等三口氣來念。參閱陳劍鏗，《圓通證道：印光的淨土啟化》（臺北：東大圖書公司，2002年5月），頁203-204。

<sup>47</sup> 同註<sup>45</sup>，頁250-251。

<sup>48</sup> 相關簡要闡述，參閱陳劍鏗，《淨土或問·導讀》（臺北：東大圖書公司，2004年3月），頁154-157。

<sup>49</sup> 釋印光著，釋廣定編，《印光大師全集》第二冊，〈復陳新慧居士書〉，臺北：佛教書局，1991年4月，頁1057。

<sup>50</sup> 同註<sup>49</sup>，頁1057。

<sup>51</sup> 同註<sup>49</sup>，〈復吳希道居士書〉，頁1071。

遵式的《慈雲懺主淨土文》時，特別教示：「念佛兩個字，很多人說念佛是用嘴巴唸的，所以會在『念』字的左邊多加一個『口』字，其實那是錯的。加上一個『口』字，等於說只要嘴巴唸就好，心不必管它，心口可以不一致；嘴巴在唸佛，心裡胡思亂想，那不是真正的念佛，念佛應該是用心念的。把『念』字拆開看看，上面的『今』是現在的意思，下面是個『心』，即是以現在這個心，當下這個心，全心都放在阿彌陀佛的名號上，心與口一致，念與佛相應，才叫念佛；否則心口不一，念不繫佛，那不是真正的念佛，與放錄音帶類似了。」<sup>52</sup>這顯然是利用拆解文字的巧妙處，便於現代人藉由「今」、「心」，而了解當下的道理。<sup>53</sup>這個說法目前在教界極為流傳，方便教導信眾繫心念佛。聖嚴法師特別指出：「現在的心可能是雜念、邪念、惡念、妄念，但我們用的是淨念或正念，就是佛號。」<sup>54</sup>

這樣的教導是希望修持念佛法門的行者能夠專心念佛。這便涉及到他如何教導「十念記數」及「十念法門」的方法了。

<sup>52</sup> 釋聖嚴，《慈雲懺主淨土文講記》，《法鼓全集》7-4-3，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁5-36。

<sup>53</sup> 聖嚴法師說：「『念』的寫法是上『今』下『心』，今是現在的意思，今心就是現在心，每一個現在的念頭都不離現在的心就叫作『念』。」（釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，臺北：法鼓文化，2011年4月初版四刷，頁94）

<sup>54</sup> 同註<sup>53</sup>。

## （二）提倡印光「十念記數」法

聖嚴法師在教導「如何念佛？」時，簡要地概括出兩大類：一是「散心念」，二是「專心念」。他說：

前者（指散心念）可在任何時間的任何場合，以出聲念或心中默念，甚至一邊跟人談話，一邊照常念佛。至於後者（指專心念）是剋期取證的念佛法，在特定的專修期間所修的方法，通常用連續念、高聲念，自聽其聲念。印光大師則勸人用數數念，數數與計數不同，計數是用念珠計算；數數是每念一句佛號默數一個數目，念至十句，數到第十，再從第一數起，如是周而復始，便會達到專注的效果。念佛念至「一心不亂」的狀況，必定是專心念佛而非散心念佛。<sup>55</sup>

行、住、坐、臥，皆能念佛。然而，在一邊作務一邊念佛的情況，通常都是「散心念」。至於「專心念」則是剋期取證的念佛方法，聖嚴法師舉出印光大師所教示的「十念記數」念佛法。他揀別「數數」（尸又、尸又、、shǔ shù）和「計數」的不同，而「數數」即是印光大師所教導的「十念記數」法。<sup>56</sup>

<sup>55</sup> 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁376。

<sup>56</sup> 有關印光大師所教導的「十念記數」的念法，參閱陳劍鏞，《圓通證道：印光的淨土啟化》，頁200-207，尤其頁203-204。

但須特別提出的是，印光大師發明此「十念記數」法之前，是從飛錫大師《念佛三昧寶王論》的「隨息念佛」方法，而得到啟發。他剛開始教人配合數息來念佛，但後來不再教人使用隨息，深恐行者因數息或隨息而氣鬱，故只希望行者用心記數。<sup>57</sup>後來印光大師將「十念記數」法運用於《大勢至菩薩念佛圓通章》之「都攝六根」上，並可確定這是印光大師的創舉，因他自信地說過：「捨此『十念記數』之法，欲『都攝六根，淨念相繼』，大難大難。」<sup>58</sup>這些作法都影響了聖嚴法師。因此，聖嚴法師指導禪修時，經常教導「數息」與「數數念佛」，二者配合使用：

清楚、自然，不要控制它，也不要管呼吸是在小腹或肺部，平常怎麼呼吸就那樣呼吸。接著數呼吸，呼出一次數一，呼出第二次數二……數到十，再周而復始，從一數起。注意力放在數目上而不在呼吸。可以注意數目的發音，不要想像數字的形象。

如果不習慣數呼吸，可用念佛數佛號的方法，念一句『南無阿彌陀佛』就數一個數字，『南無阿彌陀佛——』、『南無阿彌陀佛——二』……也是數到十再從一開始，念其他佛菩薩聖號也可，不要貪多、念快，不要同時念許多不同的佛菩薩聖號，主要還是調心要緊。如果覺得數息很困難，甚至數得呼吸都不會了，這才改數數念佛；若數息法沒問題，數息最好，因為計數念佛的方法，較不易覺察妄念；數息則一有妄念，便很快發現。<sup>59</sup>

當使用數息不得力時，則改用數佛號，都是從一數到十，周而復始。<sup>60</sup>二者都是把注意力集中在所數的數目上。<sup>61</sup>但值得注意的是，聖嚴法師強調數息為先，除非深感困難，才改用計數念佛，因為數息較易覺察妄念。就修行的體悟上，聖嚴法師的教法應是可信，亦值得採納。

<sup>57</sup> 在印光大師的《文鈔》裡，有不少地方強調不必理會鼻息或腹息，只要注意隨念隨聽即可。參閱釋印光著，釋廣定編，《印光大師全集》第一冊，〈復永嘉某居士書五〉，頁 108；〈示淨土法門及對治瞋恚等義〉，頁 791；釋印光著，羅鴻濤編，《印光法師文鈔三編》（臺中：台中蓮社，1992 年 6 月），〈復周壽超居士書〉，頁 470。此三文皆寫於民國七年（1918）之後。可見，印光大師後來不教導隨息念佛的方法。

<sup>58</sup> 釋印光著，釋廣定編，《印光大師全集》第一冊，〈復高邵麟居士書〉，頁 66。

<sup>59</sup> 同註<sup>56</sup>，頁 226-227。

<sup>60</sup> 在其他著作，聖嚴法師亦有同樣教導，這說明了他一再使用「數息」與「數數念佛」，二者配合來指導禪修。例如他說：「有些人不數息，呼吸很正常，一旦數息，呼吸便急促不自然。如是這樣，可試試念佛的方法，就是念阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號。念佛之法，除了單純地念佛號之外，也可念佛數數，即念一句阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號，數一個數目，如阿彌陀佛——、阿彌陀佛——二……，也是從一數到十，周而復始。其目的宗旨在讓自己的心念能集中專注。」（釋聖嚴，《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》4-9，臺北：法鼓文化，2006 年光碟版，頁 24）

<sup>61</sup> 聖嚴法師說：「念佛數數法與呼吸無關，不需配合呼吸，不要太快也不要太慢，不疾不徐，念一句佛號數一個數目，清清楚楚的知道這個數目的存在，再繼續往下念第二句佛號第二個數目，很清楚的把注意力集中在所數的數目上，與數息法在每一個出息上數數的意義是相同的。」（同註<sup>60</sup>，頁 24-25）

數數念佛是為了「不習慣用數息法，數呼吸時變成控制呼吸。因此造成頭發脹、胸部悶、身體疲累、肌肉緊張，非常地痛苦。」<sup>62</sup>所提出的代替方法而已，主要還是以數息的禪修做為修行要旨。例如法師在《聖嚴法師教話頭禪》之〈參、進入話頭禪法〉裡，於「要領」方面即如是陳述：「念佛非常有用，方法是每念一句佛號就數一個數目，念十句佛號數十個數目，然後再從頭數起。數數念佛不要配合呼吸，也不要想像阿彌陀佛的形象，心中可以有數數的聲音，但是不去想像數字的形狀。」<sup>63</sup>這是將數數念佛做為禪修的前方便，尤其他提出「不要想像阿彌陀佛的形象」、「不去想像數字的形狀」，都是為了配合禪修，去除一切相。換言之，這樣的念佛方式屬於念佛禪的路數，與念佛法門所教示的，於念佛當下憶念佛德、相好、光明等教法不同。這是值得注意的。因而，在聖嚴法師的禪法教導中，最後推進至念佛禪的修持方式。然而，這中間還有一個轉折，也就是依據蓮池大師（雲棲株宏，1532—1612）的教法，建立念佛次第。

#### 四、念佛次第與念佛禪的修持方式

聖嚴法師依據蓮池大師的教法，建立念佛次第，並且最終導向「念佛禪」的修持方式，呈顯出他「以禪攝淨」的取

徑。另外，他在探討「持名念佛」與「念佛禪」的問題時，也從蓮池大師依據《文殊說般若經》的教法，來結合禪、淨；而事實上，蓮池大師是上承禪宗四祖道信的教法。以下依序探討這兩個密切關聯的問題，以析理聖嚴法師所倡導的「念佛禪」。

#### （一）依蓮池教法建立次第

聖嚴法師對於明末的蓮池大師及蕩益大師（1599—1655），這兩位弘傳念佛法門的大德，極為關注。蓮池以華嚴思想的理趣，著有《彌陀疏鈔》；蕩益以天台思想的路徑，著有《彌陀要解》，這是常人所知的事。聖嚴法師對於蕩益的理解以及承襲，來自他早年留學日本，以蕩益做為研究對象而取得博士學位，<sup>64</sup>這也是關心聖嚴法師思想的信眾及學者所熟知的事。後來法師倡導「提昇人的品質，建設人間淨土」的宗旨時，常以永明延壽「一念相應一念佛，念念相應念念佛」的要義，做為心淨則佛土淨的論述依據；他每提及永明延壽時，便會附帶地舉出蕩益大師承襲永明延壽，也常提「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，並以此要義來陳述「人間淨土」成立的可能性。<sup>65</sup>

另外，聖嚴法師對於蓮池大師的念佛方法則關注甚多，

<sup>62</sup> 釋聖嚴，《禪鑰》，《法鼓全集》4-10，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁87-88。

<sup>63</sup> 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，臺北：法鼓文化，2009年2月3刷，頁65-66。

<sup>64</sup> 釋聖嚴，《明末中国仏教の研究》，東京：山喜房仏書林，1975年。此書後來被譯成中文，參閱釋聖嚴著，關世謙譯，《明末中國佛教之研究》，臺北：臺灣學生書局，1988年11月。

<sup>65</sup> 參閱陳劍鏞，〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉，《聖嚴研究》第二輯，2011年7月，頁201-239。

甚至滿益大師非議蓮池大師所倡導的參究念佛的問題，聖嚴法師在早年撰寫的兩篇小文，便已經提出來。<sup>66</sup>只是兩位大師各從淨心與染心的方向下手，因而有不同的見解。這樣的辨析，在聖嚴法師的著作中亦常提出。<sup>67</sup>

然而，我們要繼續追問的是，聖嚴法師認同蓮池大師的念佛方法的目的是什麼？其實，即是他要倡導的念佛禪，以此做為論述念佛禪的方法之一。<sup>68</sup>例如他討論念佛次第時，最終以蓮池大師的教法作結。他說（以下引文，為避免切割，俾窺究竟，故全錄於下）：

念佛要有次第漸進，可以分作四個層級：

<sup>66</sup> 參閱釋聖嚴，〈蓮池大師的淨土思想〉，收入張曼濤主編，《淨土宗史論》，《現代佛教學術叢刊》第65冊（臺北：大乘文化出版社，1979年1月），頁319-330，尤其頁329；釋聖嚴，〈滿益大師的淨土思想〉，同上，頁331-342，尤其頁333。

<sup>67</sup> 參閱釋聖嚴，《評介·勵行》，《法鼓全集》3-6，頁10；《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，頁70；《念佛生淨土》，《法鼓全集》5-8，頁110；《明末佛教研究》，《法鼓全集》1-1，頁185。值得注意的是，這裡聖嚴法師說：「滿益批評雲棲不廢參究念佛之說，其實雲棲《阿彌陀經疏鈔》所用是『體究念佛』，未用參究念佛之名，參究是問出『念佛的是誰』，體究則審查能念的心與所念的佛，本原之體是什麼？性質類似而方法稍異。」至於蓮池是否未使用「參究念佛」，以及「體究念佛」與「參究念佛」的不同，值得進一步分析。此須另闢專文討論。

<sup>68</sup> 此外，聖嚴法師對於念佛禪的方法，也從禪宗四祖道信、五祖弘忍，依據《文殊般若經》提出的「一行三昧」，以「看心、看淨」的方式來闡述念佛禪。參閱陳劍鏗，〈聖嚴法師「以禪攝淨」的詮釋及其運用〉，《文與哲》第26期，2015年6月，頁425-460。

1. 稱名念佛：捨諸亂意，聲聲句句，念念相續，口宣佛號，心繫佛號聲。

2. 觀像念佛：捨諸亂意，念念觀察佛的生身三十二相八十種好，放巨億光明，在眾中說法。

3. 觀想念佛：捨諸亂意，念念心向佛國方所，觀想佛國淨土的依正莊嚴，佛及菩薩、羅漢的悲智解脫，一切功德法身。

4. 實相念佛：捨諸亂意，不取內外相貌，念念相續，觀想體驗，心佛眾生，一切諸法，實相無相，真心無心，非空非有，即空即有，真俗不二，萬法平等。

以上四個層次，一般凡夫，最好先從稱名念佛起修，若得身心安穩，進修第二、第三層次，至於實相念佛，則相等於禪宗的明心見性了。必須消業除障，身心安適，不生人我煩惱之時，方可修持，否則用不上力，若非徒勞無功，便是東施效顰，自欺欺人。如何消業除障？（一般凡夫）稱名念佛，及禮拜、懺悔、發菩提心，是最好方法。

雖然近世的印光大師以為此際末法時代的下根之人，於此四種念佛之中的實相念佛，是難中之難的法門。但在明清之世，仍有不少僧俗大德，專修念佛三昧，例如明末的蓮池大師雲棲株宏，清朝的省菴實賢，均曾剋期修持念佛三昧，以百日為限。

蓮池大師曾說：「一句阿彌陀佛，該羅八教，圓攝五宗，故知念佛三昧即是一代聖教之根元。」並將持名念佛分作：1. 出聲念的明持，2. 無聲念的默持，3. 微動口唇念的半明半默持（如密宗的金剛持）。或記數念，或不記數

念皆可。

蓮池大師又主張《阿彌陀經》的「執持名號」，「執」是聞名號，「持」是受而守之，常時不忘，而此執持也可分為：

1. 憶念無間的事持。
2. 體究無間的理持。

執持之極，便得「一心」，亦可分作：

1. 事一心者，即是聞佛名號，常憶常念，字字分明，相續不斷，唯此一念。
2. 理一心者，聞佛名號，不唯憶念，亦能反觀，體察究審，極其根源，於自本心，忽然契合。<sup>69</sup>

上述引文的分段，是為了便於閱讀及分析，乃筆者所分，非聖嚴法師著作原貌。但是，引文中的所有序號，是法師著作原有。可見，法師標上序號，是為了讓學習者清楚明白且容易掌握修持次第。

這段引文首先提出念佛須有次第，漸進而上。法師提出四個層級：稱名念佛、觀像念佛、觀想念佛、實相念佛。這四種念佛方法，雖然最早提出的是華嚴宗五祖圭峰宗密（780—841），<sup>70</sup>但他沒有視此四種念佛法是次第而上。反觀聖嚴法師以次第漸進的提法，則值得注意，因為，這可視

為聖嚴法師個人對於修持念佛法門的心得。他指出一般凡夫先以稱名念佛下手，身心安穩後，再繼續以第二、第三的方法，層層而進。而在論述第四層次的「實相念佛」時，提出「相等於禪宗的明心見性」。這樣的判釋，僅可說是聖嚴法師個人的見解，也可從此看到他聯結念佛法門至禪修法門。

依據念佛法門的判釋，如印光大師的見解，證入實相念佛，即證入念佛三昧，此已是現生證果的聖人。而且，印光大師還提出，「明心見性」是否等同了脫生死，跳脫六道輪迴，則有待商榷。一般認為「明心見性」只是開悟，而須在悟後起修，漸進而至證果。除非上上根器者，能夠悟、證同時，此時才能說「明心見性」即是了脫生死。換言之，如非悟、證同時，那麼，「明心見性」是不能等同證入念佛三昧的「實相念佛」。<sup>71</sup>

所謂「明心見性」的「心」和「性」，聖嚴法師指出：「心」是智慧，「性」是佛性。<sup>72</sup>依據他對「明心見性」的體認，指出：「見性即是見空性」，<sup>73</sup>「無我無相的智慧現前」，<sup>74</sup>「去掉自心的汙染，實見自性的面目」，<sup>75</sup>「明自己原有的清淨心，見自己本具的佛性」，<sup>76</sup>「以智慧的心，

<sup>69</sup> 同註<sup>2</sup>，頁110。

<sup>70</sup> 宗密云：「念佛不同，總有四種：一稱名念，二觀像念，三觀想念，四實相念。」（唐·釋宗密，《華嚴經普賢行願品別行疏鈔》第4卷，《卍新纂續藏經》第5冊，頁280c）

<sup>71</sup> 以上有關印光大師的見解，參閱同註<sup>59</sup>，頁152-160、280-290。

<sup>72</sup> 釋聖嚴，《聖嚴說禪》，《法鼓全集》4-12，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁29。

<sup>73</sup> 同註<sup>11</sup>，頁23。

<sup>74</sup> 釋聖嚴，《心經新釋》，《法鼓全集》7-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁132。

<sup>75</sup> 釋聖嚴，《禪門修證指要》，《法鼓全集》4-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁228。

來明白煩惱的心」。<sup>77</sup>可見，明心見性，「明的是清淨的心，見的是不動的性。心有煩惱時，是見不到佛性的，只有在心清淨時，才能見到不動、不變的佛性。……破除無明的煩惱心，般若的智慧性才能顯現出來。」<sup>78</sup>而般若智慧所呈現的功用，是「隨時隨地都能面對佛的法身」，<sup>79</sup>「超越時空和生命的執著」，<sup>80</sup>「用般若的空慧，實證真如佛性。」<sup>81</sup>總之，「明心」是智慧心現前，「見性」是見到空性。有智慧，所以能斷煩惱，煩惱斷除，所以能見到空性。<sup>82</sup>

然而，須注意的是，「明心見性所見的是理性佛而不是究竟佛，但是見到了理性佛，就能使修行的信心不退，會繼續修行下去。」<sup>83</sup>可見，達到明心見性的狀態時，仍須進入看話頭的層次，繼續保任，法師說：「看住話頭，保持開悟時明心見性的狀態，不斷地保持它、保養它和增長它。」<sup>84</sup>這樣的對比，可能跟宗密所提的「解悟」與「證悟」的不同，<sup>85</sup>理趣一

致。職是，法師還強調：明心見性之解悟，即是賢位，只能伏惑，而未能斷惑，因此須長養聖胎。<sup>86</sup>

聖嚴法師在論證《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》的性質時，認為此章經文「主要是講修禪定」，<sup>87</sup>此見解符合《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》的實相念佛要義，<sup>88</sup>並且指稱《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》的「理一心」的境界：

「理一心」不亂，看到世界就是佛國淨土的景象，當下就已在西方極樂世界中。……我們不需要離開人間，就能見到西方極樂世界。……一生一生都要在人間修念佛法門，廣度無量眾生，弘揚念佛法門。<sup>89</sup>

當行者達到「理一心」的念佛三昧，此時「念念不離彌陀、念念不離佛號、念念不離佛功德」。<sup>90</sup>而且「已由伏心

<sup>76</sup> 釋聖嚴，《明末佛教研究》，《法鼓全集》1-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁121。

<sup>77</sup> 同註<sup>65</sup>，頁106。

<sup>78</sup> 同註<sup>62</sup>，頁103-104。

<sup>79</sup> 釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁132。

<sup>80</sup> 釋聖嚴，《悼念·遊化》，《法鼓全集》3-7，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁370。

<sup>81</sup> 釋聖嚴，《禪與悟》，《法鼓全集》4-6，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁294。

<sup>82</sup> 同註<sup>63</sup>，頁54。

<sup>83</sup> 同註<sup>63</sup>，頁36。

<sup>84</sup> 同註<sup>63</sup>，頁54。

<sup>85</sup> 宗密云：「若因悟而修，即是解悟。若因修而悟，即是證悟。」（唐·釋宗密，《禪源諸詮集都序》第2卷，《大正藏》第48冊，頁408a）。歷來禪師大德對於解悟與證悟的解釋不盡相同。參閱陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁237-270，尤其頁246-248。

<sup>86</sup> 參閱陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，頁237-270，尤其頁252-254。

<sup>87</sup> 同註<sup>63</sup>，頁221。

<sup>88</sup> 參閱陳劍鏞，〈《大勢至菩薩念佛圓通章》成為淨土宗經典的詮釋問題——以印光之詮釋為主〉，收入氏著，《行腳走過淨土法門：曇鸞、道綽與善導開展彌陀淨土教門之軌轍》（臺北：商周出版，2009年9月），頁179-208，尤其頁193-197、202-206。

<sup>89</sup> 同註<sup>63</sup>，頁228。

<sup>90</sup> 同註<sup>63</sup>，頁228。

菩提進入明心菩提，……從此以後不會再受外境干擾……，不會被利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂等八風所吹動」。<sup>91</sup>所謂的伏心菩提，就是降伏煩惱魔，知道自心生起煩惱，而用佛法觀念、方法予以調伏。<sup>92</sup>所謂明心菩提指見性或見佛性，已斷煩惱一分，得無生法忍，所以到明心菩提階段，是初地以上菩薩。<sup>93</sup>

不過，聖嚴法師在別處對「理一心」的念佛三昧，則又有不同的闡釋：

深的念佛三昧就是「理一心」，是念到無佛可念，親見佛的法身，即見空性，也就是見佛性。……這時是開佛知見、頓開佛慧，佛的智慧在你心中現前，這是深的念佛三昧。從禪的立場來講，這是明心見性，雖然已經知道什麼是沒有煩惱，什麼是空性、佛性，什麼是「理一心」，但未必已得無生忍，也不一定等於解脫。<sup>94</sup>

從這段引文內容看來，法師強調獲證「理一心」雖為

甚深的念佛三昧，但只是開佛知見，悟得空性、佛性，尚未實證無生法忍，證入初地菩薩，因而不一定達到真正解脫生死。換言之，悟、證並非同時，「從禪的立場來講」只是明心見性。如果配合上引文所云：「實相念佛，則相等於禪宗的明心見性。」<sup>95</sup>以及他常言的：「念佛法門，其實就是禪觀法門的一支，如實相念佛法門。」<sup>96</sup>可見，在稱名念佛、觀像念佛、觀想念佛及實相念佛等四種念佛法中，僅以實相念佛配對於禪觀的明心見性，而且證得「理一心」的念佛三昧，未必已得無生忍，也不一定等於解脫。

聖嚴法師接著引用印光大師的見解為例，認為末法時代的凡夫不適宜修持「實相念佛」，應以稱名念佛、禮拜、懺悔、發菩提心做為修持方法。不過，又反證明清之際，有不少僧俗大德專修「念佛三昧」，並以蓮宗八祖蓮池大師、九祖省庵大師（1686—1734）為例，進而以蓮池大師為主要論述對象。從這裡可以看出聖嚴法師的文脈，主要歸結於蓮池大師，並以蓮池大師的見解為依據，論述「事持」、「理持」、「事一心」、「理一心」的修持問題。

聖嚴法師在解釋蓮池大師所論述的事一心、理一心時，強調蓮池大師以稱名念佛而直貫實相念佛。<sup>97</sup>不過，聖嚴法師沒有對此做出過多說明。他只說明達到明心菩提階段或「理一心」的境界，至少已證入初地菩薩，<sup>98</sup>只餘若干煩惱

<sup>91</sup> 同註<sup>53</sup>，頁 234。

<sup>92</sup> 同註<sup>53</sup>，頁 25。另外，聖嚴法師在別處指出：「伏心菩提：十住、十行、十迴向的三十個賢位層次的菩薩，於諸煩惱中，修諸波羅蜜，調伏其心。」（釋聖嚴，《神會禪師的悟境》，《法鼓全集》4-16，臺北：法鼓文化，2006 年光碟版，頁 67）

<sup>93</sup> 同註<sup>53</sup>，頁 26。另外，聖嚴法師在別處指出：「明心菩提：初地以上的菩薩，於三世諸法，觀其實相，令心明了。」（釋聖嚴，《神會禪師的悟境》，頁 68）

<sup>94</sup> 釋聖嚴，《神會禪師的悟境》，頁 208。

<sup>95</sup> 同註<sup>2</sup>，頁 109。

<sup>96</sup> 同註<sup>15</sup>，頁 92。

<sup>97</sup> 同註<sup>76</sup>，頁 173。

<sup>98</sup> 例如聖嚴法師說：「能夠事一心不亂，就決定往生西方極樂世界，何況

沒斷。不過，他在另一處的判釋指出，真正解脫生死必須是第八地菩薩，就變易生死而觀，到第八地菩薩才真正了脫生死，真正念佛三昧的完成。<sup>99</sup>這樣說法，是將淨土法門的「殊途教理」引向「通途教理」，<sup>100</sup>當然，就自力法門的「通途教理」而言，達到八地菩薩才算是真正了脫生死，是大乘佛法的共同看法。

因此，從禪宗的立場跟從淨土教門的立場而判，則有高低之別，這便是值得注意的地方，法師認為往生西方極樂淨土，「上品上生也還是凡夫，並沒有進入初地，還要修行，才能花開見佛，得無生忍。而上品上生還是有相，不是無相，這一點一定要知道。」<sup>101</sup>往生上品上生仍被界定「有相」，是因為僅達到「事一心」不亂，還處於凡聖同居土，尚未進入方便有餘土或是實報莊嚴土。但這跟弘傳淨土教門的祖師大德的說法極為不同，<sup>102</sup>可見，這樣的見解與體認，

---

是得理一心不亂？理一心不亂是生方便有餘土或實報莊嚴土，事一心不亂則是上品上生，生凡聖同居土。因為事一心不亂還是凡夫，沒有斷煩惱。」（同註<sup>93</sup>，頁 342）

<sup>99</sup> 同註<sup>93</sup>，頁 208-209。

<sup>100</sup> 案：「殊途」、「通途」的說法，來自印光大師。

<sup>101</sup> 同註<sup>93</sup>，頁 210。

<sup>102</sup> 例如蓮宗十三祖印光認為證得念佛三昧的行者，現生已是了脫生死的聖者（參閱釋印光著，釋廣定編，《印光大師全集》第三冊，〈復陳士牧居士 三〉，頁 57），具有刀兵水火皆不相礙的神通力（《印光大師全集》第一冊，〈復永嘉某居士書 三〉，頁 102），命終時必往生上品（《印光大師全集》第二冊，〈彌陀聖典序〉，頁 1159）。因此，印光大師尊崇念佛三昧為三昧之王，他說：「念佛三昧乃三昧中王，且勿視為易易。」（《印光大師全集》第三冊，〈復張聖慧書 三〉，

跟聖嚴法師重視禪修，並且倡導念佛禪有關，進而對淨土法門做出較低的判釋。

在法師的觀點，唯有實相念佛（或云無相念佛）可堪比擬禪證境界，如同前文引述。法師步步推進，說：「過去只有禪七和佛七，也用禪修的方法在輔助念佛的功能，還沒有正式把念佛算作是禪七。這回是把念佛的淨土法門，回歸於禪修的一項活動。……今後的法鼓山，除了依舊還有彌陀法門的念佛佛七，也會舉辦禪修性質的念佛禪七。」<sup>103</sup>這是二〇〇〇年七月二十四日至三十一日之間，聖嚴法師在農禪寺主持的第九十一期禪七，也是首次舉辦的「念佛禪」，共有四百五十人參加。念佛禪七係將念佛淨土法門回歸禪修要義，與彌陀法門念佛佛七有別。<sup>104</sup>他在這次的念佛禪七中教示修持者：「念佛本是六念之一，也是禪觀的一種，念佛禪七的目的不在求感應，不求見瑞相，不求見佛國淨土依正

---

頁 208）。蓮宗認為念佛三昧乃最高最上之三昧，故稱為寶王三昧。滿益大師在其〈重刻寶王三昧念佛直指·序〉云：「念佛三昧所以名為寶王者，如摩尼珠普雨一切諸三昧寶，如轉輪王普統一切諸三昧王，蓋是至圓至頓之法門也。」（明·釋妙叶，《寶王三昧念佛直指》，《大正藏》第 47 冊，頁 354b；又見明·釋滿益選定，民·釋印光編訂，《淨土十要》，高雄：淨宗學會，1995 年，頁 294）因此，印光大師特為強調親證念佛三昧者「自知西方宗風」（《印光大師全集》第三冊，〈禪與淨土〉，頁 58），於「百千法門，無量妙義，咸皆具足」。（《印光大師全集》第一冊，〈復高邵麟居士書 二〉，頁 59）

<sup>103</sup> 釋聖嚴，《抱疾遊高峰》，《法鼓全集》6-12，臺北：法鼓文化，2006 年光碟版，頁 249。

<sup>104</sup> 參閱林其賢，《聖嚴法師年譜》第三冊，臺北：法鼓文化，2016 年 2 月，頁 1346。

莊嚴，而在達成《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》所說的：『都攝六根，淨念相繼』。」<sup>⑤</sup>這是要提昇念佛法門的修持層次，舉辦念佛禪七也可算是法師的善巧方便，將禪、淨的修持給予結合，並以「都攝六根」來進行念佛禪觀，以達致「淨念相繼」的境地，使「都攝六根、淨念相繼」成為念佛禪修要法。然而，有關念佛禪，則須再回顧到禪宗四祖道信、五祖弘忍的教法了。

## （二）持名念佛與念佛禪修

蓮池大師在 1. 稱名、2. 觀像、3. 觀想、4. 實相等四種念佛法門中，只取稱名與實相，不許觀像及觀想色像。<sup>⑥</sup>聖嚴法師對此指出：「（蓮池大師）即以稱名念佛而直貫實相念佛，由事一心而達理一心。此乃受了《文殊說般若經》所闡念佛三昧法的影響，也可以說：雲棲依據《文殊說般若經》，而貫攝淨土教的念佛法門。」<sup>⑦</sup>其實，蓮池大師依據《文殊說般若經》來結合禪、淨，可以上承至禪宗四祖道信，聖嚴法師說：

不論修禪、修淨，其最終目的，皆是常寂光淨土。修

行而不生淨土，豈不是邪見的外道？……。所以，禪的修行者，既不離彌陀，也必生淨土。禪宗四祖道信大師主張修持「念佛心是佛」的一行三昧；明末的蓮池大師普勸修行念佛三昧，並且主張持名念佛，事念見應身佛，理念見法身佛，事持稱名，理持體究，念佛至事一心得定心，至理一心則明心。……此皆是禪與念佛法門同舉並揚的例子。<sup>⑧</sup>

須特為指出的是，禪者所往生的淨土，不必是指方立相的事淨土，而是常寂光淨土的理淨土。因此，這裡所指的「淨土」，只是共法。禪者以此為「歸宿」，是為了表達禪證的境界。而且，法師最後說「禪與念佛法門同舉並揚」，其實是為了闡述念佛禪，用念佛的方法來修禪。此乃法師的主要目的是也。如同法師曾說：「念佛法門，在四祖道信，即曾引用《文殊說般若經》的專念一佛名號的一行三昧，非關淨土，目的乃在由定發慧。散心時念佛名號，實乃無上妙法，念至無佛可念。」<sup>⑨</sup>此為明證。<sup>⑩</sup>

一行三昧，是最上乘禪，亦名如來清淨禪，亦名真如三昧。這即是《壇經》所說的即定即慧，即慧即定，只要能於

<sup>⑤</sup> 同註<sup>④</sup>，頁 249。

<sup>⑥</sup> 蓮池大師云：「專主於觀想者，少時持名；專主於持名者，少時觀想，亦隨力隨分之意也。所謂不兼色像者，蓋恐一心執持名號，又一心觀想色像。不唯心無二用，而兩事雙行，輕重不分，俱無成就耳。」（明·釋蓮池，《阿彌陀經疏鈔》，《卍新纂續藏經》第 22 冊，頁 642b）

<sup>⑦</sup> 同註<sup>⑥</sup>，頁 173。

<sup>⑧</sup> 同註<sup>④</sup>，頁 271。

<sup>⑨</sup> 同註<sup>⑥</sup>，頁 351。

<sup>⑩</sup> 另外，聖嚴法師亦曾云：「禪宗的淨土思想乃著重於清淨的本心所顯的真如自性，諸佛與眾生心中的自性平等不二，眾生亦未離諸佛的嚴淨妙土。迷者向心外求佛求淨土，悟者頓悟自心是佛，自心作佛，當下未離嚴淨的佛土。」（同註<sup>⑤</sup>，頁 456）

當下一念，除我法二執，便能見空性，就是明心見性，雖然未登佛位，但亦悟眾生心就是佛心。<sup>111</sup>這是聖嚴法師對「一行三昧」的詮釋，他還進一步指出，四祖道信禪師在《入道安心要方便門》裡所提的「守一」，就是「教我們達到『明心見性』的方法」。<sup>112</sup>例如《入道安心要方便門》即說：「守一不移，動靜常住，能令學者，明見佛性，早入定門。」<sup>113</sup>即是這個狀態。尤有進者，《入道安心要方便門》裡教導：「『念佛即是念心』、『即是安心』。『常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二。』此即是明心，『亦名佛性』，『亦名涅槃界、般若等。』亦即是見性。」<sup>114</sup>

道信禪師依據《文殊師利所說般若波羅蜜經》所著的《入道安心要方便門》，開首標明此書的要旨是根據《楞伽經》「諸佛心第一」和《文殊師利所說般若波羅蜜經》「一行三昧」兩種教法，提出「念心是佛」的法門。道信禪師云：「我此法要，依《楞伽經》諸佛心第一，又《文殊說般若經》一行三昧，即念佛，心是佛。」<sup>115</sup>他依據《楞伽經》「諸佛心第一」的教旨，明指眾生本具如來藏，因此強調眾

生心清淨，即為「佛性」、「聖心」。這亦是道信禪師所說的「心性本來常清淨」、「心本來不生不滅，究竟清淨」、「心路明淨」、「心體體性清淨」、「心性寂滅，如真寂滅，則聖心顯矣」。<sup>116</sup>

值得說明的是，《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》所云：「欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛，念念相續，即是念中能見過去、未來、現在諸佛。」<sup>117</sup>被聯結到彌陀淨土教門。道信禪師從般若的無相觀點來操持「念佛」，當憶佛念佛之心已遷謝，便不須憶念，一而再、再而三地徵逐於心外之佛，此時只須「看此等心」，看心即是如來法性身，亦名正法、佛性等。足見，道信禪師的念佛方法是希望行者最後不用憶念，乃至徵逐、攀緣於佛的形相，只要「念心」、「求心」、「看心」，便是「念佛」。這種念己心是佛的見解，結合「一行三昧」的行法，成為「念佛，心是佛」的法門。<sup>118</sup>

道信禪師認為上上根器的行者能夠當下見到淨心，而見淨心即見性，因而念佛即念心。<sup>119</sup>聖嚴法師藉此結合《楞嚴

<sup>111</sup> 參閱釋聖嚴，《兩千年行腳》，《法鼓全集》6-11，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁90。

<sup>112</sup> 釋聖嚴，《拈花微笑》，《法鼓全集》4-5，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁134。

<sup>113</sup> 同註<sup>112</sup>，頁106。原文另見，唐·釋淨覺集，《楞伽師資記》卷1，《大正藏》第85冊，頁1288a。

<sup>114</sup> 同註<sup>112</sup>，頁106。

<sup>115</sup> 唐·釋淨覺集，《楞伽師資記》第1卷，《大正藏》第85冊，頁1286c。

<sup>116</sup> 參閱日·柳田聖山，《初期禪宗史書の研究》，京都：法藏館，1967年，頁205、213、214、225、255。另參閱屈大成，《中國佛教思想中的頓漸觀念》（臺北：文津出版社，2000年1月），頁333、384。

<sup>117</sup> 梁·曼陀羅仙譯，《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》第2卷，《大正藏》第8冊，頁731b。

<sup>118</sup> 參閱陳劍鏗，〈道信《入道安心要方便法門》之念佛與念心——以「念佛淨心」與「一行三昧」為核心之考察〉，收入黃夏年主編，《黃梅禪研究》，鄭州：中州古籍出版社，2012年4月，頁304-317。

經·大勢至菩薩圓通章》的「都攝六根」，表明這正是禪修的好方法，法師說：

禪者念佛，早在四祖道信的《入道安心要方便門》，即舉《文殊說般若經》所說的念佛法門，勸導大家照著修行：「心繫一佛，專稱名字」，說明禪門也用持名念佛。……一心念，心即與佛相應，散心念，則不能與佛相應；所以永明延壽的《宗鏡錄》內，數處提到「一念相應一念佛，念念相應念念佛」的主張，那也正是《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》所說：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地」的道理。要是六根不收攝，淨念不相繼，而想「以念佛心，入無生忍」、「攝念佛人，歸於淨土」，是不容易的事。<sup>⑩</sup>

法師這段話表明以念佛法門修持禪證，並且強調念佛行者可透過禪修以達致一心不亂。法師指出禪者亦念佛，因而禪門多用持名念佛，且達到一心不亂時，心即與佛相應，一如永明延壽所主張的「一念相應一念佛，念念相應念念

<sup>⑩</sup> 不過，「念心」可否即時「淨心」？道信舉出五種「念心」要法，換言之，須透過這五種方法才能達致淨心。此五種修法為：一、知心之體性為清淨；二、知心之作用為寂靜；三、常保持覺心而不停息；四、常觀身空寂；五、守一不移。（參閱唐·釋淨覺，《楞伽師資記》，《大正藏》第85冊，頁1288a）前二種為理解式的說明，後三種為實踐，即為下手處。

<sup>⑪</sup> 同註①，頁178-179。

佛」，<sup>⑫</sup>亦與《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》所說：「都攝六根，淨念相繼」的境地相當。<sup>⑬</sup>這應就是聖嚴法師教導的念佛禪。

聖嚴法師說：「修西方淨土的念佛法門，講求淨念相繼。禪宗則要你從斷念開始，其實沒有不同。我要各位數息的念頭不斷，要連續的數下去，不要有其他的念頭插進去，不要斷掉，也就是要你淨念相續。」<sup>⑭</sup>經由持名念佛達到禪定境界，亦是念佛禪的修持方式。而且，可以反過來檢視，念佛行者如果不得力，可先經由修學禪觀而達到一心不亂，法師說：「我本人亦常勸念佛不得力的人，先學攝心的禪觀方法，心安之後，專心持名，庶幾容易達成一心念佛的效果。」<sup>⑮</sup>彼此互為表裡，只是達到一心之後，又可轉入道信禪師所教示的禪法，他以「一行三昧」的般若念佛法做為教導信徒的安心要旨。<sup>⑯</sup>從這個角度繼續追述，道信禪師引用

<sup>⑫</sup> 有關永明延壽所主張的「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，參閱陳劍鏗，〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉，《聖嚴研究》第二輯，2011年7月，頁201-239，尤其頁216-224。

<sup>⑬</sup> 有關《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》的修持問題，參閱陳劍鏗，〈《大勢至菩薩念佛圓通章》成為淨土宗經典的詮釋問題——以印光之詮釋為主〉，《世界宗教學刊》第10期，2007年12月，頁61-97。

<sup>⑭</sup> 同註⑩，頁102。

<sup>⑮</sup> 同註①，頁179。

<sup>⑯</sup> 例如淨覺的《楞伽師資記》有云：「則天大聖皇后問神秀禪師曰：『所傳之法，誰家宗旨？』答曰：『稟蘄州東山法門。』問：『依何典誥？』答曰：『依《文殊說般若經》一行三昧。』則天曰：『若論修道，更不過東山法門。』」（唐·釋淨覺，《楞伽師資記》，《大正藏》第85冊，頁1290a-b）可見道信禪師的教法被神秀所繼承，其以《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》為安心要旨的禪法，影響後繼者。

《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》的用意，在於強調證入「一行三昧」，是以專注稱念佛名為方便法，關於這點，聖嚴法師如此詮釋：

禪者念佛，早在四祖道信的《入道安心要方便門》，即舉《文殊說般若經》所說的念佛法門，勸導大家照著修行。……又引《觀無量壽經》所說：「諸佛法身，入一切心想，是心是佛，是心作佛」的觀點，說明禪門的「是心是佛」，淨土經典中，也早有此說。<sup>126</sup>

四祖道信可算是中國禪門早期提倡念佛的先驅，聖嚴法師引述其方，證明「禪門也用持名念佛」，並且結合《觀無量壽佛經》「是心作佛，是心是佛」，明示禪淨二者相通。從這點來看，《觀無量壽佛經》早期就被視為禪觀的經典，禪宗形成之際，道信禪師藉之用來修禪，亦是合理的事。因此，聖嚴法師說：「我們修念佛禪，則是從念阿彌陀佛名號開始，但是念的時候不要觀想佛的模樣，只是不斷地持名，慢慢就能進步到達無相念佛，修成念佛三昧。」<sup>127</sup>這是念佛禪的路數，念彌陀名號，並不是為了求生西方極樂世界，而是為了達到定境，既而證入念佛三昧。因而，他強調念佛名號的時候，不需要觀想佛的形象，觀像念佛的進程在於見佛，然而，禪宗的修持在於強調「佛來也斬，魔來也斬」，<sup>128</sup>這種「有佛處急走

過，無佛處不得住」<sup>129</sup>的鍛鍊，是不著一切相。

不過，須再做一轉折地說，依照聖嚴法師的見解，他認為：「禪淨二門本來一家，方法可以互通，只是不得以偷心取巧。……如果能以蓮池大師所說『老實念佛』的心態來持名念佛，雖不求自己的利益與安樂，事實上會使你左右逢源、得道者多助。」<sup>130</sup>總之，聖嚴法師弘揚漢傳佛教的禪佛教，其的目的在於「提昇人的品質，建設人間淨土」，一如他所說的：「如何自淨其心？……若修念佛法門者，正在念佛時，將心中所有一切雜念放下，只管專心念佛號，此心即與佛相應，那時的心中，便沒有恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲等的雜念起伏。若能更進一步，一時之間，全部雜念離你而去，此時便與佛的淨土相應。一念相應一念見淨土，二念相應二念是淨土，念念相應念念住淨土。」<sup>131</sup>而且，如果能夠「時時刻刻與佛的慈悲和智慧相應。不論出聲不出聲念佛，念念與佛相應，方謂之真念佛；工夫深了即成實相念佛、無相念佛」。<sup>132</sup>沒有恐懼、懷疑、貪、瞋、驕傲，與佛的慈悲和智慧相應，都可視提昇人的品質的一個面向；念念相應念念住淨土，成就實相念佛、無相念佛，即是人間淨土的實現。

<sup>126</sup> 同註①，頁 179。

<sup>127</sup> 同註③，頁 210-211。

<sup>128</sup> 元·釋明本，《天目中峰廣錄》第 4 卷，《大藏經補編》第 25 冊，頁 740a。

<sup>129</sup> 宋·釋守蹟集，《古尊宿語錄》第 14 卷，《卍新纂續藏經》第 68 冊，頁 84b。

<sup>130</sup> 同註②，頁 75。

<sup>131</sup> 同註②，頁 33。

<sup>132</sup> 同註②，頁 64。

## 五、結論

聖嚴法師在《承先啟後的中華禪法鼓宗》裡，說明了建立「法鼓宗」的原因與目的，並強調法鼓山須弘揚的是漢傳禪佛教，<sup>135</sup>他曾說自己在二〇〇四年九月為常住大眾上四堂課，提出發展的佛教、中國的佛教，也就是漢傳的佛教，以及漢傳佛教之中的禪佛教，「從法鼓山的禪佛教跟世界接軌，被世界的佛教接受，成為未來世界整體佛教中的一大主流。」<sup>134</sup>又早於二〇〇二年曾說：「我個人對於印度佛教的源頭非常重視，但是對漢傳佛教的適應性、消融性、開創性、自主性，則更加重視。所以在修行方面採用禪宗及念佛法門，在義理方面採用天台學，在生活的規約方面，則主張大小乘戒律的基本精神。」<sup>135</sup>其實，在更早的一九九〇年十月二十二日，聖嚴法師在「柏克萊禪中心」的演講，<sup>136</sup>便「把禪的修行分成機鋒、話頭、默照，以及念佛禪等類，從單純的禪到後期禪淨雙修的禪風和禪法，作了歷史性禪修方法的介紹」。<sup>137</sup>可見，早期即已醞釀收攝念佛至禪修的領

域，這也是他後來漸漸形成而確立的思想與禪修方法。

聖嚴法師判釋的念佛三昧與古德不同，他對念佛三昧的判釋較低。相較於對明心見性的判釋，則提得很高，要求亦很高，這是他對禪修有真正體悟的心得。學者指出，聖嚴法師早年未必定位自己是禪師，卻有著濃厚的學者色彩；而後期由於法鼓山的建立及規模的擴大，宗教師的角色偏重，學者的面向就較淡薄。早期聖嚴法師只是用禪宗的資料來傳播佛法的修行，以禪的實用性觀念和方法來指導大眾，但在後期即以禪宗的傳承者自居，進而創立「中華禪法鼓宗」。<sup>138</sup>

本文第一節前言開頭引用聖嚴法師所云：「宋初以降，普及的修行方法，不出禪淨二門。」但是法師對禪淨修持的衰敗，感到憂心，他說：「晚近數百年間的中國漢傳佛教徒們，由於不重視弘化人才的培養，普遍走向消極厭世的一面。例如以『了生死』三字為藉口，修淨業的人，就光靠念佛，求生淨土，竟忽略了修種種福德行；標榜禪修的行者，就知道坐破幾十個蒲團、走破幾千雙草鞋，唯求頓悟破關，竟忽略了穿衣吃飯、待人接物皆是禪。」<sup>139</sup>因而，法師重新審視念佛方法，傳授給念佛行者之外；還進一層結合念佛法門與禪修，讓過度化約禪、淨修持所產生的弊端，得以改

<sup>134</sup> 例如聖嚴法師說：「由於年事漸高，對於身為漢傳禪佛教的臨濟、曹洞兩系法裔的我，若未能在我住世之際，見到漢傳的禪佛教快速復興，至少也要將此一使命和責任，寄望於法鼓山的僧俗四眾，來持續地推動，以之來利益普世的人間大眾。」（同註<sup>29</sup>，頁4）

<sup>135</sup> 同註<sup>29</sup>，頁8-9。

<sup>136</sup> 釋聖嚴，《真正大好年》，《法鼓全集》6-13，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁258。

<sup>137</sup> 參閱林其賢，《聖嚴法師年譜》第二冊，臺北：法鼓文化，2016年2月，頁710。

<sup>138</sup> 釋聖嚴，《金山有鑛》，《法鼓全集》6-4，臺北：法鼓文化，2006年光碟版，頁110。

<sup>139</sup> 參閱林建德，〈試論聖嚴法師對中華禪之承傳和轉化——以印順法師觀點為對此之考〉，《聖嚴研究》第五輯，2014年6月，頁235-268，尤其頁246。

<sup>140</sup> 釋聖嚴，《淨土在人間·自序》，臺北：法鼓文化，2003年12月，頁5-7，尤其頁6。

善。法師在《聖嚴法師教淨土法門》裡，首先便論述修行佛法的基本原則「教、理、行、果」，並將念佛法門的修學與之緊密聯結到這個次第，<sup>140</sup>此亦可看出他三致意焉的用心。

再者，無相念佛是聖嚴法師所提倡的念佛禪，依蓮池大師所判的「事一心」，則是心中有佛號，「理一心」則是從佛號進至無佛號。他說：「蓮池大師將一心念佛，也就是念佛三昧，依程度的深淺分成兩個階段或兩個層次，一種是『事一心』，另一種是『理一心』。」<sup>141</sup>「理一心」能夠與佛相應，而且，「深的念佛三昧就是『理一心』……，因為還有眾生需要度，慈悲心、願心出現，就與阿彌陀佛的願力、慈悲相應。」<sup>142</sup>這種相應就是無相念佛，也是為了體現人間淨土的要義所在，他說：「《楞嚴經·大勢至菩薩圓通章》所說的：『都攝六根，淨念相繼。』……能夠在修行念佛法門的當下，見到自心淨土及自性彌陀，就能心淨國土淨而體現人間淨土。」<sup>143</sup>法師的弘願是「建設人間淨土」，<sup>144</sup>他認為：「若因修行而體驗身心的清淨，淨土就在你的眼前展現。」<sup>145</sup>又云：「一念念佛時，一念見淨土，念念念佛之

時，念念得見淨土。見的是什麼淨土？當然是阿彌陀佛的淨土，那是自心中的淨土，也未離開西方的淨土，這就是與四種淨土相接相連，不一不異的人間淨土。」<sup>146</sup>其實，這也是把念佛法門應用於禪修上，形成念佛禪，而依此路數而觀，法師堅信「念佛禪」的提倡與實踐，才能成就人間淨土。

當然，念念與佛的智慧及慈悲相應，是建設淨土的前提，這也是他強調菩提心的要旨。他曾引用《大智度論》，闡述發心菩提、伏心菩提、明心菩提、出到菩提、無上菩提等五個層次。<sup>147</sup>對發菩提心的次第說明，有助於信眾在修學的過程中知所方向。菩提心與修持之間的關聯性，是值得繼續深入探討，本文對此尚未詳加闡述，須再另闢專文討論。

<sup>140</sup> 相關闡述，參閱黃國清，〈聖嚴法師的淨土念佛法門〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁91-132，尤其頁96-97。

<sup>141</sup> 同註<sup>140</sup>，頁207。

<sup>142</sup> 同註<sup>140</sup>，頁208。

<sup>143</sup> 同註<sup>140</sup>，頁249。

<sup>144</sup> 人間是否可能被建立成為淨土，見仁見智。數年前越建東教授有一篇專文，提出幾個供人省思的議題，值得參閱。越建東，〈人間淨土的反思〉，《聖嚴研究》第四輯，2013年12月，頁131-159。

<sup>145</sup> 同註<sup>140</sup>，頁25。

<sup>146</sup> 同註<sup>140</sup>，頁80。

<sup>147</sup> 同註<sup>140</sup>，頁67-68。

## 徵引文獻

### 一、古籍（先依朝代排序，後依著、譯者姓氏筆劃排列）

梁·曼陀羅仙譯，《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊。

北齊·釋慧思，《南嶽思大禪師立誓願文》，《大正藏》第46冊。

唐·釋宗密，《華嚴經普賢行願品別行疏鈔》，《卍新纂續藏經》第5冊。

唐·釋宗密，《禪源諸詮集都序》，《大正藏》第48冊。

唐·釋淨覺，《楞伽師資記》，《大正藏》第85冊。

宋·釋守贖集，《古尊宿語錄》，《卍新纂續藏經》第68冊。

明·釋妙叶，《寶王三昧念佛直指》，《大正藏》，第47冊。

明·釋蓮池，《阿彌陀經疏鈔》，《卍新纂續藏經》第22冊。

明·釋滿益選定、民·釋印光編訂，《淨土十要》，高雄：淨宗學會，1995年。

清·鄭韋庵，《持名四十八法》，《卍新纂續藏經》第62冊。

Dharma Master Suddhisukha 譯，《英漢對照念佛四十八法》（Taming The Monkey Mind: A Guide to Pure Land Practice），Toronto: Sutra Translation Committee of the United States and Canada., May 2000.  
網址：[http://vdisk.weibo.com/s/aEVhO\\_M6ndroX](http://vdisk.weibo.com/s/aEVhO_M6ndroX)，訪問日期：04/07/2016。

### 二、聖嚴法師著作

釋聖嚴，《明末佛教研究》，《法鼓全集》1-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

野上俊靜等著，釋聖嚴譯，《中國佛教史概說》，《法鼓全集》

2-2，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《漢藏佛學同異答問》，《法鼓全集》2-4-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《學術論考》，《法鼓全集》3-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《書序》，《法鼓全集》3-5，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《評介·勵行》，《法鼓全集》3-6，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《悼念·遊化》，《法鼓全集》3-7，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《禪門修證指要》，《法鼓全集》4-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《拈花微笑》，《法鼓全集》4-5，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《禪與悟》，《法鼓全集》4-6，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》4-9，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《禪鑰》，《法鼓全集》4-10，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《聖嚴說禪》，《法鼓全集》4-12，臺北：法鼓文化，2006

年光碟版。

釋聖嚴，《動靜皆自在》，《法鼓全集》4-15，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《神會禪師的悟境》，《法鼓全集》4-16，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《佛教入門》，《法鼓全集》5-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《念佛生淨土》，《法鼓全集》5-8，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《金山有鑛》，《法鼓全集》6-4，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《兩千年行腳》，《法鼓全集》6-11，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《抱疾遊高峰》，《法鼓全集》6-12，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《真正大好年》，《法鼓全集》6-13，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《五百菩薩走江湖》，《法鼓全集》6-14，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《心經新釋》，《法鼓全集》7-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《慈雲懺主淨土文講記》，《法鼓全集》7-4-3，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《人行道》，《法鼓全集》8-5-1，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《人間世》，《法鼓全集》8-9，臺北：法鼓文化，2006年

光碟版。

釋聖嚴，《法鼓家風》，《法鼓全集》8-11，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，《法鼓山的方向II》，《法鼓全集》8-13，臺北：法鼓文化，2006年光碟版。

釋聖嚴，〈蓮池大師的淨土思想〉，收入張曼濤主編，《淨土宗史論》，《現代佛教學術叢刊》第65冊，臺北：大乘文化出版社，1979年1月，頁319-330。

釋聖嚴，〈滿益大師的淨土思想〉，收入張曼濤主編，《淨土宗史論》，《現代佛教學術叢刊》第65冊，臺北：大乘文化出版社，1979年1月，頁331-342。

釋聖嚴，《明末中国仏教の研究》，東京：山喜房仏書林，1975年。

釋聖嚴著，關世謙譯，《明末中國佛教之研究》，臺北：臺灣學生書局，1988年11月。

野上俊靜等著，釋聖嚴譯，《中國佛教史概說》，臺北：臺灣商務印書館，1989年12月6版。

釋聖嚴，《淨土在人間》，臺北：法鼓文化，2003年12月。

釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，臺北：法鼓文化，2009年2月三刷。

釋聖嚴，《聖嚴法師教淨土法門》，臺北：法鼓文化，2011年4月初版四刷。

釋聖嚴，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：財團法人聖嚴教育金會，2014年3月初版十二刷。

### 三、近人著作（以姓氏筆劃排列）

小林泰善，〈南岳慧思立誓願文の形成に関する問題〉，《印度學佛教學研究》第24卷第1號，1975年12月，頁250-253。

- 中村元等著，余萬居譯，《中國佛教發展史》，臺北：天華出版社，1984年5月。
- 王美秀，〈聖嚴法師旅行書寫中的禪學與禪〉，《聖嚴研究》第六輯，2015年6月，頁7-44。
- 王晴薇，〈聖嚴法師禪法中之法華思想及法華禪觀——靈山勝會尚未散，法華鐘鳴靈山境〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁7-81。
- 矢田了章，〈善導淨土教における罪惡について〉，《龍谷大學論集》第399號（1972年6月），頁108-129。
- 任繼愈主編，《中國佛教史》（第3卷），北京：中國社會科學出版社，1993年8月第2次印刷。
- 佐藤成順，〈『立誓願文』の末法思想〉，收入氏著《中国仏教思想史の研究》，東京：山喜房仏書林，1985年11月，頁227-254。
- 李玉珍，〈禪修傳統的復興與東西交流——以聖嚴法師為例〉，《聖嚴研究》第四輯，2013年11月，頁7-34。
- 杜繼文、魏道儒，《中國禪宗通史》，南京：江蘇人民出版社，2008年4月。
- 屈大成，《中國佛教思想中的頓漸觀念》，臺北：文津出版社，2000年1月。
- 林其賢，《聖嚴法師年譜》第二冊，臺北：法鼓文化，2016年2月。
- 林其賢，《聖嚴法師年譜》第三冊，臺北：法鼓文化，2016年2月。
- 林建德，〈試論聖嚴法師對中華禪之承傳和轉化——以印順法師觀點為對此之考〉，《聖嚴研究》第五輯，2014年6月，頁235-268。
- 林泰石，《聖嚴法師禪學著作中的生命教育》，臺北：臺北教育大

- 學生命教育與健康促進研究所之碩士論文，2008年。
- 柳田聖山，《初期禪宗史書の研究》，京都：法藏館，1967年。
- 洪修平，《中國禪學思想史》，北京：中國人民大學出版社，2007年3月。
- 徐慧媛，《聖嚴法師禪法於哲學實踐之應用探討》，臺北：淡江大學中國文學系碩士論文，2008年。
- 涂艷秋，〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁177-235。
- 涂艷秋，〈論四念處與聖嚴法師的默照禪〉，《聖嚴研究》第七輯，2016年1月，頁121-172。
- 陳平坤，〈破邪顯正論「默照」——默照禪法的安心學理〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁311-370。
- 陳平坤，〈聖嚴法師所倡「心靈環保」的中華禪精神〉，《人間佛教研究》第2期，2012年3月，頁133-168。
- 陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學論評》第46期，2013年10月，頁157-198。
- 陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年5月，頁237-269。
- 陳揚炯，《道綽法師傳》，北京：宗教文化出版社，2000年12月。
- 陳劍鏗，〈《大勢至菩薩念佛圓通章》成為淨土宗經典的詮釋問題——以印光之詮釋為主〉，《世界宗教學刊》第10期，2007年12月，頁61-97。
- 陳劍鏗，〈《大勢至菩薩念佛圓通章》成為淨土宗經典的詮釋問題——以印光之詮釋為主〉，收入氏著，《行腳走過淨土法門：曇鸞、道綽與善導開展彌陀淨土教門之軌轍》，臺北：商周出版，2009年9月，頁179-208。

- 陳劍鎧，〈印順導師與印光大師的淨土觀點比較——以「契理契機」與「稱名念佛」為核心〉，《人間佛教研究》（香港中文大學）第5期，2013年10月，頁71-104。
- 陳劍鎧，〈星雲大師的管理思想及佛光淨土的創建〉，收入程恭讓、釋妙凡主編，《2014星雲大師人間佛教理論實踐研究》上冊，高雄：佛光文化，2014年12月，頁234-277。
- 陳劍鎧，〈星雲大師對人間佛教性格的詮釋及建立人間淨土之思想〉，收入程恭讓、釋妙凡主編，《2013星雲大師人間佛教理論實踐研究》，高雄：佛光文化，2013年8月，頁190-237。
- 陳劍鎧，〈聖嚴法師「以禪攝淨」的詮釋及其運用〉，《文與哲》第26期，2015年6月，頁425-460。
- 陳劍鎧，〈聖嚴法師「建設人間淨土」與「一念心淨」之要義〉，《聖嚴研究》第二輯，2011年7月，頁201-239。
- 陳劍鎧，〈聖嚴法師的禪法體認及其對大慧宗杲「話頭禪」與宏智正覺「默照禪」的運用〉，《中正漢學研究》2013年第1期（總第21期），2013年6月，頁93-125。
- 陳劍鎧，〈聖嚴法師對「淨念相繼」與「入流亡所」的詮釋及其體證〉，《聖嚴研究》第四輯，2013年12月，頁74-130。
- 陳劍鎧，〈道信《入道安心要方便法門》之念佛與念心——以「念佛淨心」與「一行三昧」為核心之考察〉，收入黃夏年主編，《黃梅禪研究》，鄭州：中州古籍出版社，2012年4月，頁304-317。
- 陳劍鎧，〈道綽的末法觀念與淨土門的創〉，《東華人文學報》第13期，2008年7月，頁1-29。
- 陳劍鎧，《淨土或問·導讀》，臺北：東大圖書公司，2004年3月。
- 陳劍鎧，《圓通證道：印光的淨土啟化》，臺北：東大圖書公司，2002年5月。
- 麻天祥，《中國禪宗思想發展史》，長沙：湖南教育出版社，1997年3月。
- 惠谷隆戒，〈南岳慧思の立誓願文は偽作か〉，《印度學佛教學研究》，第6卷第2號，1958年3月，頁213-216。
- 湯用彤，《隋唐及五代佛教史》，臺北：慧炬出版社，1986年12月。
- 湯用彤，《漢魏兩晉南北朝佛教史》下冊，臺北：駱駝出版社，1987年8月。
- 越建東，〈人間淨土的反思〉，《聖嚴研究》第四輯，2013年12月，頁131-159。
- 辜琮瑜，《聖嚴法師的禪學思想》，臺北：法鼓文化，2002年7月。
- 黃國清，〈聖嚴法師的淨土念佛法門〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁91-132。
- 楊蓓，〈默照禪修中促進轉化的慈悲與智慧〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁285-310。
- 潘桂明，《中國禪宗思想歷程》，北京：今日中國出版社，1992年。
- 鄧偉仁，〈傳統與創新——聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁133-158。
- 藍吉富，《隋代佛教史述論》，臺北：臺灣商務印書館，1974年5月。
- 鎌田茂雄，〈中國的華嚴思想〉，載日·玉城康四郎主編，許洋主譯，《佛教思想（二）——在中國的開展》，臺北：幼獅文化，1996年2月初版4刷，頁159-192。
- 鎌田茂雄，《中國佛教思想史研究》，東京：東秋社，1968年3月。

- 鎌田茂雄，《新中國佛教史》，東京：大東出版社，2001年7月。
- 釋印光著，羅鴻濤編，《印光法師文鈔三編》，臺中：台中蓮社，1992年6月。
- 釋印光著，釋廣定編，《印光大師全集》，臺北：佛教書局，1991年4月。
- 釋印順，《教制教典與教學》，《妙雲集》下編之八，臺北：正聞出版社，1992年3月修訂1版。
- 釋果暉、陳瑾瑛，〈「聖嚴法師禪學思想與當代社會」初探〉，《聖嚴研究》第一輯，2010年3月，頁113-151。
- 釋果暉，〈聖嚴法師之漢傳佛教復興運動——以漢傳禪佛教為中心〉，《聖嚴研究》第二輯，2011年7月，頁303-359。
- 釋果暉，〈漢傳禪佛教之起源與開展——中華禪法鼓宗默照禪修行體系之建構〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年6月，頁7-62。
- 釋果鏡，〈數數念佛禪法之研究——以聖嚴法師的教學為主〉，《聖嚴研究》第七輯，2016年1月，頁279-326。
- 釋淨慧主編，《虛雲和尚全集》，鄭州：中州古籍出版社，2009年10月。

## Master Sheng Yen's Method of Being Mindful of Virtues of the Buddha and Interpretation of "Chanting Chan"

Chien-huang CHEN

Director, Centre for the Study of Humanistic Buddhism The Chinese University of Hong Kong

### Abstract

Master Sheng Yen's teaching on "Establishing a Pure Land on Earth in the Human Realm" is both subtle and profound in terms of Buddhist doctrine. He advocates the thought of "pure land on Earth" and put the Chan and Pure Land concepts into practice. Analyzing the relationships between them can help us to inspect the establishment of pure land on Earth, which can be an enlightening process.

The purpose of this research is to investigate the relationship between Chan and Pure Land thought of Master Sheng Yen, and clarify his comments of variety of "being mindful of the virtues of the Buddha" to compare with ancient patriarchs' opinions. Whereby investigate the meaning of "Chanting Chan".

This paper criticized the responsibilities of religious teachers, as an explanation approach to discuss the practice of Chan and Pure Land. And then, discuss the way of Master Sheng Yen explained "chanting of the name of Amitābha Buddha". We explored he used chanting of the name of Amitābha Buddha to aid Chan practice, and used Chan practice to contain Pure Land thought that related to the precedence of Chan practice.

As we are making the interpretations of Master Sheng Yen's "use Chan practice to contain Pure Land thought", we are to observe the developmental track of his thought among the numerous

preceding scholars. In other words, to unfold the access road of his thoughts and distinguish their differences, not only can we linearly but constructively establish his intellectual structures. From the analysis of Master Sheng Yen's thoughts on the "Chanting Chan", we can further clarify the implicit meanings and implications of his teaching of pure land on Earth.

**Key words:** Master Sheng Yen, Chanting Chan, Use Chan Practice to Contain Pure Land though, Establishing a Pure Land on Earth

## 聖嚴法師禪學詮釋中的倫理向度<sup>❶</sup>

嚴瑋泓

東海大學哲學系副教授

### 摘要

本文之目的在於探究聖嚴法師的禪學詮釋具備著哪些倫理向度？作者將從聖嚴法師的禪學論述與闡釋中，分析聖嚴法師獨特的觀點以及這些觀點的義理基礎。並綜合此些觀點，論述聖嚴法師禪學思想的倫理向度與思維，闡發聖嚴法師禪學思想的現代性意義或價值。作者將依序從聖嚴法師立基於漢傳佛學的禪學詮釋、聖嚴法師如何詮釋禪學與倫理之關係、「禪戒不二」與「自律」的詮釋觀點，以及聖嚴法師禪學思想之倫理向度的現代性意義等論題，逐步論證聖嚴法師禪學思想的倫理價值。

**關鍵詞：**聖嚴法師、禪學、倫理、禪戒不二、自律

---

❶ 感謝兩位匿名審查人惠賜寶貴的審查意見與建議，使得作者在修改論文的过程中能修正訛誤，並能更細緻地思考與處理相關論議，受益良多，於此致上誠摯的謝意。

## 一、前言

聖嚴法師的禪學詮釋含藏在其龐雜的著作當中，<sup>②</sup>當前學界已有許多相關的研究成果。<sup>③</sup>然而，若將問題意識聚焦從聖嚴法師的禪學思想中分析其中的倫理向度，則是一項新的研究嘗試。<sup>④</sup>如果能進一步從聖嚴法師的禪學觀點建構倫理論述，

<sup>②</sup> 如：《禪的體驗·禪的開示》、《禪與悟》、《禪門驪珠集》、《禪的世界》、《動靜皆自在》、《禪的生活》、《禪鑰》、《禪門》、《禪門修證指要》、《聖嚴法師教禪坐》、《聖嚴法師教默照禪》、《拈花微笑》、《聖嚴說禪》、《大乘止觀法門之研究》等。

<sup>③</sup> 當前研究聖嚴法師思想的學術論著已經有許多卓越的成果，這些論著的主題包含有聖嚴法師的經論詮解、禪學思想、漢傳佛教思想、(生命)教育理念與觀點、(人間)淨土思想、佛教思想的當代實踐等。若將探究的視角集中在聖嚴法師的禪學思想，亦有相當豐富且具有貢獻的論著，例如：Jimmy Yu, *Chung-Hwa Buddhist Journal*, n.23, 2010.07, pp. 3-38；辜琮瑜，《聖嚴法師的禪學思想》(臺北：法鼓文化，2002年)；陳劍鎧，〈聖嚴法師的禪法體認及其對大慧宗杲「話頭禪」與宏智正覺「默照禪」的運用〉，《中正漢學研究》第21期，2013年6月，頁93-126；陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學論評》第46期，2013年10月，頁157-198；楊蓓，〈禪修歷程中促進心理健康因子之探討：以法鼓山默照禪學為例〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日；涂艷秋，〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日；陳英善，〈聖嚴法師禪學研究〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日；王晴薇，〈聖嚴法師禪法中之法華思想與法華禪觀〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導

以聖嚴法師的話來說，此不但能從「信仰的實踐」之側面來學習佛法，也能為信仰提供「理論的基礎」，更透過「學術的研究」來提供論述，以相應於多元的現代化社會。<sup>⑤</sup>因此，探究聖嚴法師的禪學思想及其所含蘊的倫理向度、意義與價值，相當程度是與聖嚴法師的佛法教育理念契合的。

本文將以倫理的視角分析並論述聖嚴法師禪學中的倫理

與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日；Jimmy Yu, “Master Sheng Yen and the Modern Construction of Chan Buddhism,” 發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日；謝成豪，〈無法之法：論聖嚴法師默照禪的理論與實踐〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日；徐慧媛，〈聖嚴法師禪法於哲學實踐之應用探討〉，臺北：淡江大學中國文學系碩士論文，2008年。

<sup>④</sup> 所謂的「倫理」，在語意以及語用的脈絡中約略可理解為指稱社群或團體共同接受的道德信念或規範。而所謂「道德」粗略而言比較接近個人所遵守或接受的道德信念或規範，例如我們通常會說某個人是一個「有道德」的人，較不會說某個人是一個「有倫理」的人。但這僅是語用上習慣，在語意上「道德」有時候也指稱群體的規範。由於兩者的意義相近也相通，在當代倫理學的學術討論中，並不嚴格的區分兩者，本文亦然。

<sup>⑤</sup> 「信仰的實踐」、「理論的基礎」與「學術的研究」是聖嚴法師主張一個偉大的宗教應該具備的三個條件，如：「一個偉大的宗教，應該具備三個條件：第一是信仰的實踐，第二是理論的基礎，第三是學術的研究。若無信仰的實踐，便不是宗教而是倫理學說；宗教的信仰和實踐，又必須有其深厚的哲學理論做為指導的基準，方不致流為地方性、民俗性和非理性的鬼神信仰。如果不做學術性的研討，便不會知道如何運用既有的資源，來給每一個時代的社會，提供多功能的服務與高品質的奉獻。」釋聖嚴，《聖嚴法師學思歷程》，《法鼓全集》3-8，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁166-167。

思維與關懷，深入地探究與論述聖嚴法師禪學思想的倫理意義與價值。具體而言，本文將探究聖嚴法師禪學思想所建構的倫理論述，藉此反思基於漢傳佛教傳統的禪佛教思想，隨著時代的演進與變遷，禪佛教的精神與內涵所建構的倫理思維，是否對於當代社會仍然具備著現代性的意義與價值。

## 二、聖嚴法師的禪學詮釋：漢傳佛學的詮釋向度

禪宗是漢傳佛教的重要特色，聖嚴法師的禪學詮釋除了基於傳統佛教的哲學內涵之外，更是從漢傳佛教的特點著手。就此而論，聖嚴法師從佛教史的脈絡中舉道生與百丈懷海為例來說明「佛教中國化的特色」，同時也說明「禪宗的人物可謂為是集結佛教中國化的大成，所以禪宗也就代表了超越性的中國佛教。」<sup>6</sup>此處所謂的超越性，乃凸顯了印度佛教傳入中國後的轉化，此種轉化使得禪宗及其實踐基礎成為漢傳佛教的主要特色。

此外，佛教中國化的特色，特別表現在「戒律」、「禪定」與「智慧」的理論與實踐，兼與儒道二家的學說交涉，並予以適切的調和。此種以「戒律」、「禪定」與「智慧」的實踐型態，同時也透過佛教的中道思想調和了中國傳統儒道二家的特殊性格，特別以身心自在且素樸平實的生活型態，在漢傳佛學的禪宗之中表露其思想、文化與實踐型態的特色。此如聖嚴法師所云：

<sup>6</sup> 釋聖嚴，《學術論考》，《法鼓全集》3-1，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁89。

所謂禪宗的特色，即是中國佛教的特色，也是深受中國文化背景影響下的特色。中國文化的背景，總合言之，乃是以儒家及道家的思想為兩條主流。儒家注重人與人之間的倫常關係和社會關係，道家重視個人與自然界之間的調和與統一。……禪宗，就是要設法適應中國這兩種不同的人文環境，才產生了嶄新的佛教面目。……佛教到了中國，為了順應儒家所注重的倫常關係與道家的放任自然，便以戒律精神來配合儒家的道德生活，復以禪定與智慧的內容，誘導道家的自然主義。戒律，使得佛教徒的生活，正直清淨；禪定與智慧，能使修行者的內心，獲得寧靜自在。因此，習禪者就不會因為放任自然，而變成逃避現實或玩世不恭的消極分子，也不會由於拘泥於戒律的細則，而變成僵化的宗教工具。讓他們在活潑自在的生活之中，仍然能夠表現出精勤肅穆的修道精神。禪宗的大師們，否定一切形式上、教條上及思想上的偶像觀念，強調以保持「平常心」為修道者的原則，並以恆常的平實心，去過平常人的正常生活。禪師們縱有超乎尋常的宗教經驗和能力，但是卻絕不輕易表露。所以在禪宗大師們的生活型態和觀念，與中國初期的禪觀相比，迥然不同。<sup>7</sup>

聖嚴法師此處所謂中國初期的禪觀，約略是從慧皎的《高僧傳》卷十一所載之「習禪」的僧人而來，此些僧人多以神通或異相而為人知。<sup>8</sup>然而值得注意的是，聖嚴法師在

<sup>7</sup> 同註<sup>6</sup>，頁104-105。

闡述佛教中國化的歷程中，一如既有中國哲學史的論述脈絡，說明了佛教與儒道二家思想上的交涉之外，同時也藉由佛教特有的「戒律」、「禪定」與「智慧」來調和佛教與中國本土思想的差異，而使禪學實踐者不會落入極端而以一種中道、平實的生活型態，構築漢傳佛教中禪法實踐者的特色。此種素樸的禪法與實踐型態，不過分強調隱居山林的生活型態與極端的苦行，更不主張伴隨著禪修而得的異相，因而與早期中國的禪觀或禪修型態不同。

聖嚴法師透過「戒律」、「禪定」與「智慧」調和儒道二家學說的解釋途徑，除了在歷史的脈絡中有意識的凸顯禪宗的特色，更在義理的結構中賦予禪法的實踐一種素樸且平實的實踐型態，此種實踐型態不強調密契經驗與極端苦行，從而於日常生活中落實禪的實踐。然而，必須注意的是，聖嚴法師對於禪學詮釋中的兩種詮釋型態，一種是源自於早期佛教至中國早期的禪觀與禪的實踐，其中的內涵不脫「靜慮」、「定」與「功德叢林」等意涵，此或可將其理解為禪觀。<sup>⑧</sup>再者，第二種詮釋型態則是源自於禪學在中國化的歷史結構中，透過不同的禪實踐者或詮釋者藉由禪的教學、詮

⑧ 例如聖嚴法師指稱慧皎《高僧傳》中的禪僧云：「中國初期的禪僧，是和印度佛教的頭陀行或苦行者相同，他們依法修行，隱於巖谷、林間，常與泉石草木為伍，他們能夠殫除鬼魅，役使猛虎。」（同註⑥，頁 98）又註釋云：「從《梁高僧傳》第十一卷的僧顯、僧光、曇猷、慧崑、法緒等人的傳記中知道，他們多有居於深山，虎兇不傷，感化山神，異人皈依的記載。」（同註⑥，頁 103）亦見：釋慧皎撰，《高僧傳》第 11 卷。（CBETA, T50, no. 2059, p. 395, b8-p. 403, c18）

⑨ 同註⑥，頁 95。

釋與實踐所形成的效應，所構築的特殊義理與實踐型態，此或許可將理解為禪宗。

據此，我們初步可以把握聖嚴法師禪學詮釋的特色，含括了佛教哲學的根本內涵以及漢傳佛教的禪法。就此而論，從聖嚴法師豐富的禪學詮釋中，融合了印度與漢傳佛學的精神與內涵，同時也凸顯了中國禪宗於日常生活中之素樸的實踐型態，<sup>⑩</sup>此種型態顯示禪法是不離世間的，這也是聖嚴法師特別著重的詮釋觀點。<sup>⑪</sup>本文作者認為，在聖嚴法師的詮釋底下之中國禪宗與早期中國的禪觀的差異，除了凸顯了中國禪宗不離世間的實踐型態以及解脫之道外，也由於不離世間之故，使得禪與倫理間產生了內在聯繫。其中理由在於，由於中國禪宗的教法依循其理論內涵與實踐型態不能也不應遠離世間，就此意義而言，禪的實踐型態就不能背離人們於世俗結構中的生活，因而倫理或道德的思考在此意義下即能與之相應。

⑩ 如聖嚴法師說：「禪並不是要我們遁隱山林、逃避現實。惠能大師說：『佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。』」他又在說出無相頌時，告訴韋刺史：『在家出家，但依此修。』『若欲修行，在家亦得。』禪的修行不須逃避現實，逃到深山，沒有佛法，只有兔角，修行應落實到日常的生活。」（釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，臺北：法鼓文化，2005 年網路版，頁 259）

⑪ 如聖嚴法師說：「禪是佛法，佛法不離世間法，佛法教人從踏實的生活中體驗萬法，淨化人心，而成為覺者。覺萬法是因緣所生，萬法是暫時的、變易的。瞭解萬法既然是因緣所成，則須以努力不懈的精神，改善自己和環境。也因努力改善因緣，致力修行，則成佛是可能的。所以，佛教不是消極的，而是積極的，入世的，是努力主義者。」（釋聖嚴，《禪與悟》，《法鼓全集》4-6，臺北：法鼓文化，2005 年網路版，頁 215）

### 三、聖嚴法師如何詮釋禪學與倫理之關係？

誠如前文所述，中國早期有許多禪法的實踐者以遠離人群的苦行並於山林間顯示其禪修後的異相或密契經驗而為人所津津樂道。這些敘事的內涵或許是基於強調禪法實踐者內在心靈與實踐型態之不取、不著所作的隱喻，其著眼點並不在於禪實踐者那看似異於常軌的行為與表現型態。然而，禪實踐者並非是刻意透過此種異於常人的行為來凸顯其內在心靈狀態的自由，事實上，對於禪實踐者而言，內在心靈的不取、不著，才是心靈自在獲自由的內涵。因此，當禪實踐者以異於常規的行為模式來凸顯其心靈的自由狀態時，此些行為僅是工具，而非目的，其終極的目的在於心靈的「無住」。

然而，心靈的「無住」並不意味著禪法的實踐者可任意打破日常的軌則乃至於行為與業報的因果關係，<sup>12</sup>禪法的實踐仍然必須以合乎中道或正道的行為為基礎。在佛教哲學

<sup>12</sup> 聖嚴法師也批判了這樣的禪行者，例如：「所謂無因而求果，是有人認為禪是頓悟的法門，最好不要修行戒定慧，也不要修六度法門，乃至人間的倫理道德也可以擱在一旁，希望用禪的觀念和方法頓悟成佛。這些人也許會有一些心理上的反應和精神上的體驗，卻也是野狐禪的一種。不相信有因果，就跟百丈所見到的那位老人一樣：自己還是凡夫，就否定有因果的現象和法則，即使再怎麼修行，還是落入畜生道而不得解脫。這在禪宗是如此，在一般人亦是如此。人應該走正道，不要投機取巧而走旁門偏道，否則即使獲得一時的僥倖，但落入魔境而不自知，苦頭在後，長久不能翻身。」（釋聖嚴，《聖嚴說禪》，《法鼓全集》4-12，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁96）

中，戒律即是人們客觀道德信念乃至於具體行為的規範性來源，禪法的實踐雖然強調內在心靈的「無住」，除非必要，也不能跳脫戒律的規範。這也是聖嚴法師的禪學詮釋中，為何戒律既然做為佛教修行實踐的共法，仍然不因禪法及其實踐的目的指向出世的解脫，就忽視戒律做為禪的實踐基礎的內在理由。此如聖嚴法師在論及「禪的道德實踐」時所說：

禪宗是佛教，所以禪的道德實踐，仍以佛教戒律精神為依皈。所謂戒律，是依據佛教思想的特色，參考當時社會的法律與道德觀所制定：應該做的必須要做，不需要做的不必做，不應做的不得做。<sup>13</sup>

就此而論，聖嚴法師的禪學詮釋並沒有跳脫佛教戒律而單獨做為實踐的法門，在佛法的實踐上，兩者是必須兼容的。事實上，佛教的戒律雖然是「出世間的善法」，同時也是「契世間的善法」，<sup>14</sup>也就是說，戒律雖然是出世間的解

<sup>13</sup> 同註<sup>11</sup>，頁287-288。

<sup>14</sup> 此種觀點如：《正法念處經》第25卷：「復次，比丘觀戒幾種？彼見世間有二種戒：一者自生；二者從他。……復有二種戒：一者世間戒；二者出世間戒。世間戒者則有流動，出世間戒則無流動。……復次，比丘觀微細戒，有幾種戒？復有三種戒：一者禪行戒；二者無禪戒；三者離惡戒。禪行戒者，修世間禪，乃至入於城邑聚落而常修禪；非禪戒者，離禪行戒；離惡戒者，恐遭眾惡，捨之不為，如人醉酒，行不善業，智人見之，斷酒不飲。」（CBETA, T17, no. 721, p. 142, c15-p. 143, a19）又如，聖嚴法師說：「以大乘佛教的聖典而言，不論是漢傳系統或者藏傳系統，都承認戒律是世間善法、出世善法，乃至也是成就無上佛果的共同善法。」（同註<sup>6</sup>，頁435）

脫之道，但並不意味戒律完全地從世俗的生活中出離，事實上，戒律也必須於日常生活中才有實踐的可能性。就此而論，禪法的道德實踐既然是以戒律為基礎，除了顯示戒律做為佛教倫理的重要基石之外，禪的出世間與契世間性格應該也與戒律一致。也就是說，當聖嚴法師將禪的道德實踐與戒律連結時，禪的實踐除了指向解脫的終極目的，同時也返回人間，並以人與世俗活動結構中的道德實踐做為基礎，才去談出世解脫的可能。對於聖嚴法師而言，戒律是解脫的基礎，卻不是可被單獨分割的，其同時也必須搭配著禪定與智慧，戒、定、慧是解脫道上不可偏廢的修學資糧，必須同時具足。<sup>15</sup>事實上，在聖嚴法師的著作中，多處可見法師如是般的詮釋觀點，此也意味著聖嚴法師承繼著早期佛教以來兼修戒、定、慧三無漏學的傳統，堅持即便修禪的實踐效應表現為「無住」之不取不著的心靈狀態，但卻也不能因此偏廢戒律的道德規範。此如聖嚴法師所云：

佛法的總綱，稱三種無漏之學，那就是戒、定、慧。其中以禪定為修道的根本方法，戒是修道的基礎方法，慧是修道所得的效果。如果沒有戒所規定的有所不得做及有所

不得不做的生活態度，修定就無法成就；縱然有了成就，也會落於邪道而自害害人。所以戒是道德規範的佛教教義，也是調心的基礎方法；作為哲學理論的佛教教義，是由調心方法所得的結晶。<sup>16</sup>

就此而論，對於聖嚴法師而言，禪修與戒律均是修道的方法，但前者為根本，後者為基礎，成就智慧乃至於解脫則是禪修與戒律雙軌實踐所指向的目的。聖嚴法師也認為，佛教戒律的基礎，可視為是人間世基本的倫理觀念。<sup>17</sup>此並非意味以戒律為基礎的實踐型態僅局限於世俗的結構之中，而是透過一種在世的道德實踐與自我規訓，完成調心與修定的成就。因此，在這樣的意義下，禪的實踐是不能跳脫世俗的生活，甚至是否定世俗常理的。<sup>18</sup>禪的實踐，不但表現為

<sup>15</sup> 此如聖嚴法師所說：「再從禪的修行方法考察。我們知道，佛教的宗旨，是教導人們透過修行而獲得解脫的方法，修行要從日常的道德生活，如基本五戒著手。受持五戒，固然是為了避免造作更多的惡因，以減少將來接受惡果報應的可能性，但是也正是為了修習禪定的先決條件，持戒是禪定的基礎工夫。戒、定、慧的三學之間，經常保有連鎖形態，是無法加以分割，也可以說是缺一不可的。」（同註⑥，頁100）

<sup>16</sup> 釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁40。

<sup>17</sup> 例如，聖嚴法師說：「佛教的戒律基礎，也可稱為基本的倫理觀念，若從信仰生活的中心而言，即是皈依佛、法、僧的三寶，從社會生活的實踐面而言，即是不得殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒的五戒；將此向內心做起，便是戒除貪欲、瞋恚、邪見的三毒。」參見釋聖嚴，《菩薩戒指要》，《法鼓全集》1-6，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁15。

<sup>18</sup> 這樣的說法，如聖嚴法師說：「還沒有達到入不二法門的程度，就不能說自己已經是沒有執著了，否則會產生邪知邪見。具有正知正見的人，一定是用凡夫世間的標準和看法來要求自己，不能因為自己已經大徹大悟得大解脫，就不管人間的倫理或僧人行儀而破壞人間的差別現象，這是違悖常情常理的，這樣會有負面的影響。」參見：釋聖嚴，《神會禪師的悟境》，《法鼓全集》4-16，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁116。

「出世間」，同時也必須「住世間」，<sup>19</sup>兩者不可分割。職是之故，禪的實踐必須參與世間，不離世間，輔以戒律的倫理內涵，指向智慧的圓滿成就。就此而論，禪佛教的實踐特色也表現在戒、定、慧三學的結構之中。

不偏廢戒、定、慧三無漏學的實踐型態，不僅是早期佛教的特點，對於聖嚴法師來說，中國佛教中的禪法實踐，也應是「依戒修定」、「依定發慧」的實踐型態。<sup>20</sup>因此，如果戒律做為禪法的實踐基礎與基本內涵是合理且可被接受的，則我們即可據此線索，進一步論述聖嚴法師的禪學詮釋中所隱含的倫理向度。

除了戒律做為禪法的實踐基礎之外，在聖嚴法師的禪學詮釋中有一個特殊的觀點，此詮釋觀點會通與融合了解脫道的出離心、菩薩道的菩提心以及人間世的倫理道德，進而解釋大乘的禪法。此如：

修行不能沒有出離心，沒有出離心而想開悟，那一定是

---

<sup>19</sup> 如聖嚴法師說：「哲學家相信有一個形而上的理念界，宗教家以為離開現實世界有一個神界的天國；將現實與理想，凡人與神聖，截然分開。但是以禪佛教的立場來看，二者是不必分開的，也是不可能分開的。超出於現實世界而尋求真理是不可能的。出世間就是住世間，真理的世界不離現實的世界。迷即凡夫世間，悟即出世間，迷與悟之分野，端在於是否真實體驗世間現象本身就是真理，及一切法的本性皆空。」參同註<sup>11</sup>，頁 286。

<sup>20</sup> 此如聖嚴法師所云：「中國佛教所用『禪』字的意思，是依戒修定，依定發慧的智慧行，它與布施持戒等的福德行，必須相應，始能成就。」（釋聖嚴，《禪門修證指要》，《法鼓全集》4-1，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁6）

外道。目前有人自以為在教禪，自命為禪師，但是不離五欲，認為釋迦牟尼佛也不離欲，並且主張在欲中才能真正地修行。那是外道，不是佛法。有出離心才能出三界，才能在生死之中自在，才能不被五欲勾引、不受塵境動搖。有人會以為出離心是小乘，禪是大乘，兩者無關。不對！人間的倫理道德、小乘的出離心、菩薩的菩提心，這三樣具備了才是大乘的禪。若沒有以出離心作基礎，那便是戀世的心、貪著的心，或者是含藏慢心、狂心的一種英雄主義。所以，沒有出離之念，就不能稱作是菩提心。<sup>21</sup>

事實上，這也是聖嚴法師禪學詮釋中不離此世的解釋模型，雖然禪法的實踐不離此世，但聖嚴法師並沒有因此而忽視了佛教出世的解脫向度，他同時將解脫道的出離心視為是菩提心的基礎，依此方能於世俗結構中以客觀的道德規範與信念做為基礎，並以出離心對治各種欲求，而行饒益有情的菩薩道。否則，當禪法的實踐者，以菩提心導向饒益有情的動態歷程中，若稍不留心則容易陷溺於表面的修學成就或世俗中名聞利養的誘惑，甚至違背了客觀的道德法則。聖嚴法師如是殷殷切地提示，仍然適用於當今佛教徒的實踐與信仰脈絡中，聖嚴法師當然有其批判的對象，然而他也在在地提醒佛教徒，不要以為自身發了菩提心，就認為可以行任何形式的善巧方便，表面上是欲饒益有情，事實上若缺乏了出離心，自以為是行菩薩道中的善巧方便，則是會離正法愈來

---

<sup>21</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 263。

愈遠。

因此，在佛法修學的道路上，若不如實掌握佛教哲學的確切意涵，很容易造成修學上的失焦與異化，善巧方便的意義在使用上常會因為種種因素，而使得其在佛傳衍弘化的過程中被「誤解」了，認為只要抱著一顆「菩提心」，為了接引眾生學佛之種種施設皆可允許或被接受。以《大般若波羅蜜多經》為例，此「菩提心」若非「不執著大菩提心」，種種的「善巧方便」也就是所謂的「以有所得、取相、分別而為方便」，似乎是打著經典之名卻非如實的修學與作為，這會導致眾生在修學的歷程中「初益而後損」，<sup>22</sup>表面上看起來是行菩薩行，但事實上卻可能會離經典之正見思惟與實踐愈來愈遠。簡言之，重視「善巧方便」的前提是行者在修學佛法上必要的知見與實踐態度，「善巧方便」在修學的歷程中可視為一種「工具價值」，但並非佛法行持的終極目標，用《大般若波羅蜜多經》的話來說，即：「若不依止甚深般若波羅蜜多，終不能得方便善巧。」<sup>23</sup>

就此而論，聖嚴法師的禪學詮釋揭露了一種獨特的觀

點，即大乘的禪法必須融合著出離心、菩提心與人間的倫理觀而為一整體的實踐判准。出離心與菩提心分別代表了佛教解脫道與菩提道的核心內涵，而人間的倫理道德則是聖嚴法師以戒律為基礎，於世俗結構中實踐的禪學詮釋特點。對於佛教而言，戒律乃是佛教徒於人間道德實踐的基礎，但單是戒律仍不足以成就解脫與饒益有情，應於此基礎上輔以出離心與菩提心方能成就大乘的禪法。

因此，在聖嚴法師的禪學詮釋中，禪與倫理是密切而不能二分的。此種詮釋在聖嚴法師論及「禪的內容」時所謂「有善有惡，知善知惡，為善止惡，不思善惡」等四個層次的解釋模型，<sup>24</sup>表露了一種禪法實踐的次第以及禪與倫理間的不同層次與關係。首先，在「有善有惡」與「知善知惡」的層次，聖嚴法師從是否具有客觀的道德標準來區別前者與後者，前者不具備著客觀的道德標準，因此表現為「善惡不明」；後者則以不同文化與宗教間道德原則的開放與容忍來說明之。第三，聖嚴法師以「已生之惡當斷除，未生之惡令不起，未生之善令生起，已生之善令增長」之「四正勤」的德目來說明「為善止惡」的層次，本文作者認為可以理解為聖嚴法師從佛教戒律或人天善法來解釋此層次的道德規範性來源。第四，聖嚴法師從「心無罣礙得失的解脫層次」來說明「不思善惡」。<sup>25</sup>相對於前三個層次，第四個層次著眼於

<sup>22</sup> 《大般若波羅蜜多經》第 543 卷：「『若善男子、善女人等所種善根，及有於他所成功德發生隨喜迴向善根。如是一切合集稱量，現前隨喜，與諸有情平等共有迴向無上正等菩提。』如是所說隨喜迴向，以有所得取相分別而為方便。譬如世間雜毒飲食初益後損故，此非善隨喜迴向。所以者何？以有所得取相分別，發起隨喜迴向之心，皆雜毒故。」（CBETA, T07, no. 220, p. 794, c13-20）

<sup>23</sup> 《大般若波羅蜜多經》第 543 卷：「若不依止甚深般若波羅蜜多，終不能得方便善巧。若無如是方便善巧，能正發生隨喜迴向，無有是處。」（CBETA, T07, no. 220, p. 794, b19-22）

<sup>24</sup> 釋聖嚴，《禪鑰》，《法鼓全集》4-10，臺北：法鼓文化，2005 年網路版，頁 170。

<sup>25</sup> 聖嚴法師對「有善有惡，知善知惡，為善止惡，不思善惡」等四個層次的詳細解釋，敬請參見同註<sup>24</sup>，頁 173。

從世俗道德結構的基礎中「知善知惡」與「為善止惡」，但此僅於世俗結構中饒益有情的活動中有效，若以解脫的超越視角來看待世俗道德結構，聖嚴法師此處禪的內容是不離道德、但也不住於道德的，此如法師所說：「對於一位得大自在的菩薩而言，他雖為了眾生得度而說有善有惡，而說知善知惡，而教人為善止惡，但在他們的智慧之中，乃是無善無惡的。」<sup>26</sup>

聖嚴法師此處的詮釋乍看之下相近於王陽明「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物」的四句教。但事實不然，若細究聖嚴法師的詮釋觀點，是一種非常素樸的禪法，此種禪法的詮釋跳脫了善惡之二元對立的道德價值觀，在超越了世俗道德中善惡的彼岸後，直以「無所住於善惡」為其禪法實踐的終極內涵與內在精神。然而值得注意的是，對於聖嚴法師而言，禪的實踐基礎也構築於「有善有惡，知善知惡，為善止惡」上，方能完成「不思善惡」的成就。然而，「不思善惡」也非虛無主義式的否定道德信念或法則，而是以不執取僵固的道德信念為其核心內涵。<sup>27</sup>

<sup>26</sup> 同註<sup>24</sup>，頁 171-172。

<sup>27</sup> 此如聖嚴法師的批判觀點：「還沒有達到入不二法門的程度，就不能說自己已經是沒有執著了，否則會產生邪知邪見。具有正知正見的人，一定是用凡夫世間的標準和看法來要求自己，不能因為自己已經大徹大悟得大解脫，就不管人間的倫理或僧人行儀而破壞人間的差別現象，這是違悖常情常理的，這樣會有負面的影響。」（同註<sup>26</sup>，頁 116）

#### 四、聖嚴法師禪學詮釋的倫理向度及其現代意義

在上文中，我們初步掌握了聖嚴法師主張戒律為禪法實踐的基礎，並且在不離此世的詮釋結構之中，將佛教戒律所奠定的倫理價值或道德信念融合到禪法的實踐中，並配以解脫道的出離心與菩提道的菩提心，而形成一種倫理或道德信念與禪法相容的特殊詮釋觀點。因此，對於聖嚴法師而言，禪法與戒律均可做為佛教倫理的基本內涵。據此而論，聖嚴法師的禪學詮釋，禪法與佛教戒律做為具體實踐的法門，是必須相輔相成的。據此，作者將聖嚴法師此種詮釋向度理解為「禪戒不二」的詮釋觀點，<sup>28</sup>此種詮釋觀點使得禪法的實踐導向一種以佛教戒律為道德實踐基礎而臻得解脫實踐的理路。

事實上，作者於上文中指稱聖嚴法師融合了出離心、菩提心以及人間倫理觀的禪學詮釋中，蘊涵了佛教實踐者在修學的動態歷程當中，必須兼顧內在動機的純正，並輔以圓熟智慧引導具體行為。前者輔以出離心的調和而不至於落入名聞利養或表面結果或效益的流弊；後者是在菩提心的發動後，實踐者能不間斷地觀照自我與他者之間是否合乎以佛教戒律為基礎的客觀道德規範。如此一來，我們即可合理地宣

<sup>28</sup> 此處必須感謝兩位匿名審查人之一所提的「以禪攝戒」、「禪不離戒」或「禪戒一如」的寶貴建議。本文作者在初稿中原是使用「禪戒合一」的解釋觀點，但經過匿名審查人之一的提點與建議，再思考聖嚴法師不是從二分的角度來詮釋戒律與禪定的實踐與次第，作者此處則輔以大乘佛學「不二」思想的圓熟智慧，重新修改此解釋觀點為「禪戒不二」。

稱「禪戒不二」的詮釋觀點，相當程度地顯露出聖嚴法師禪學詮釋的倫理視角。

此外，作者曾在論述聖嚴法師戒律思想的倫理意義時，就指出戒律不但是有形式上的他律性格，相當程度也具備著透過自我規訓，而將道德內化為內在的動機以及行為習慣，而表現為一種自律的型態，聖嚴法師的戒律詮釋也不例外。<sup>29</sup>若此種戒律的詮釋觀點是有效而且可以被接受的，或許我們可以循著「禪戒不二」的理路進一步思考聖嚴法師禪學詮釋的倫理向度。

如果佛教的戒律除了形式上的他律性格外，其最重要的價值與實踐傾向，應當是其內在的自律精神，此從「禪戒不二」的詮釋觀點亦可窺知。事實上，作者認為在聖嚴法師「禪戒不二」的詮釋觀點中，也隱含有相當濃厚的自律精神。所謂自律（autonomy），意指道德實踐者不以行為的結果或其他外加的價值做為引發道德實踐的動機之條件，而純粹地為所當為，<sup>30</sup>此意義即是行為者依據自身的理性自發地

引導或規範自己的動機與行為。在聖嚴法師的禪學詮釋中，禪實踐者僅內在地自覺，不需要其他外在的條件甚至落入一種「貪功著相」的魔境，<sup>31</sup>純粹地以其內在清淨心的發動即自發地相應為「善」的自律型態而實踐。與自律相反者則為他律（heteronomy），其意義行為者受制於外在目的或權威而引發道德行為或動機。例如，若佛教徒為了福報、善業、善報……等進行道德或宗教實踐，或許仍是合乎道德的善業，但僅能是他律的倫理型態，此從《六祖壇經》中膾炙人口之梁武帝問功德的例子即可理解。<sup>32</sup>事實上，此處自律與他律的倫理型態並非是作者任意地援引倫理學的概念加諸於聖嚴法師的禪學詮釋之上，《金剛經》描述菩薩利他的行為

---

來達成某一項特定的目的，而是只有在於善意志對於自身的意欲（das Wollen）。」（Immanuel Kant, *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, Herausgegeben von Karl Vorländer, Hamburg: Felix Meiner, 1965, s.11.）

<sup>29</sup> 由於聖嚴法師戒律詮釋的自律精神，本文作者已有撰文論述，此處就不冗言贅述，煩請參見：嚴璋泓，〈聖嚴法師戒律思想之倫理學義蘊〉，《聖嚴研究》第六輯，臺北：法鼓文化，2015年6月，頁413-447。戒律的字面意義請參見：Damien Keown, *Buddhist Ethics: A Very Short Introduction*, (Oxford University Press, 2005), p. 10; p. 27. Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values, and Issues*, (Cambridge: Cambridge University Press, 2000), pp. 4-5; p. 66; pp. 92-96。

<sup>30</sup> 此種自律的倫理型態，表現在膾炙人口的哲學家康德（Immanuel Kant, 1724-1804）的道德哲學。舉例而言，康德認為善意志只有在不考慮其他附加的價值，才能堪稱為善。例如康德說：「善的意志之所以為善，並不是在於其結果（bewirkt）或效用（ausrichtet），也不是因為它適合用

來達成某一項特定的目的，而是只有在於善意志對於自身的意欲（das Wollen）。」（Immanuel Kant, *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, Herausgegeben von Karl Vorländer, Hamburg: Felix Meiner, 1965, s.11.）

<sup>31</sup> 例如聖嚴法師說：「禪的修行者只要有一絲欣求心或厭惡心，就很容易引來外魔。外魔的種類也很多，從低等的山精鬼怪，那些依草附木而生存的魑魅魍魎，各類鬼神，乃至來自大自在天的魔王，都可能利用你修道的因緣，依附你的身心，來發揮他們的魔事魔業。所謂魔事魔業，使人喪心病狂、殘殺生靈者，固是，使人行醫治病、預言凶吉者，也是；凡是擾亂你無法繼續修行智慧道而了生死業的，不論是助你行善或者命你作惡，都是魔，只要使你離開禪道的，便是魔。所以，魔王，以及他的魔眾，固可顯現可怖畏相，通常則多半顯現你的親屬相、善友相、福德長者相、善神相，乃至菩薩相與佛相。在許多場合，他們多以倫理道德，教人福國佑民，也能宣說部分佛法的義理。但其有個共通的特性：使你貪功著相，無法進入悟境。魔境使你作惡而走捷徑，是違背了因果的原則；魔境使你行善貪功著相，是違背了因緣的原則。如果你能堅持佛法的原則，魔王對你就無可奈何了。」（同註<sup>10</sup>，頁122）

<sup>32</sup> 參見宗寶本《壇經》，CBETA, T48, no. 2008, p. 351, c25-p. 352, a13。敦煌本《壇經》，CBETA, T48, no. 2007, p. 341, a18-b5。

結構中「心住於法」與「心不住法」而引發的行為與倫理型態，<sup>33</sup>即可做為他律與自律的詮釋理論來源。

在聖嚴法師的禪學詮釋結構中，此種由「禪戒不二」所伴隨而來的自律的倫理型態，通常表現為一種素樸的實踐型態，作者此處所謂的素樸，指的是不需要他律的倫理型態，亦即透過任何外在或附加條件或者是道德規範做為實踐者引發內在行為動機的外部「條件」，實踐者僅僅自發地依據內在清淨的智慧或動機單純地行為。此種實踐型態表現在禪法中，即如聖嚴法師所說：

坐禪，是培養完美人格的最好方法，它是由於內發的自覺，而達到人格昇華的目的。不需教條來施予任何壓力。倫理、道德，對於坐禪的人是沒有用處的東西。而且，宗教的教條、倫理的標準、道德的尺度，均會由於時代、環境及對象的不同而失卻其可通性。所以，近世以來的新興宗教之出現，幾乎如雨後春筍，乃至佛教也不例外。<sup>34</sup>

假若禪法實踐者能夠徹底地自覺，其僅自發地由其內在的智慧而不假分別的清淨意識或動機而行為，就能夠相應正法而完成所謂之自律的倫理型態，根本不需要任何他律形式的戒律或道德規準來做為修學次第上的條件。然而，我們必

<sup>33</sup> 《金剛般若波羅蜜經》第1卷：「若菩薩心住於法而行布施，如人入闇，則無所見；若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色。」（CBETA, T08, no. 235, p. 750, b29-c3）

<sup>34</sup> 同註<sup>16</sup>，頁186。

須注意的是，此並非意味著禪實踐者不需要他律形式的戒律或道德規則，甚至是藉由此種理路來否定道德規則之存在價值而落入一種道德虛無主義的形式。相反地，而是因為禪法實踐者之自律的道德實踐型態，而使得其道德實踐型態自然而然地「恰如其分」。<sup>35</sup>因此，禪法實踐者若能返回清淨、無分別、無所住的內在心靈狀態，自然不需要他律的道德規則來約束自身或輔助實踐者修學禪定與智慧。此種詮釋結構是從「果地」說，而非「因地」說。對於一般人而言，誠如前文所述，仍然必須藉由戒、定、慧三無漏學的修學，有次第地邁向成佛之道。此如聖嚴法師所說：

「究竟窮極，不存軌則。」此二句是說修行到了最後沒有一定的軌則，不可以、也不需要以世間的道德或倫理來衡量它，它對一切事物是最自然地反應，對眾生不同的需求也自然產生不同相應之道。對一般人而言，不依人間的知識、倫理、道德的軌則是不行的，可是大智大慧的人就用不到軌則了；如果依軌則而行那還是有一有二、有動有

<sup>35</sup> 聖嚴法師也是這樣詮釋的：「『如鵝擇乳，如蜂採花。』這是兩個比喻，以喻默照功熟的禪者，有鑑別取捨的能力。據《正法念處經》有一則關於鵝王的傳說：『水乳同置一器，鵝王飲之，但飲其乳汁，仍留其水。』另在《佛遺教經》有云：『如蜂採花，但取其味，不損色香。』此皆表示一位修行默照方法已經成功的禪者，已證無分別的理法，故也不再受到煩惱、分別、執著、捨不得又求不得的困擾，但他對於現實世界的倫理、法律、風俗，以及學佛者的儀律等，不唯不否定，而且更能把握分寸，恰如其分，適時適處，取其所當取，捨其所應捨。」（同註<sup>11</sup>，頁344）

止，依然是不自由、不自在。<sup>36</sup>

此種「果中說因」的詮釋所構築之自律的倫理型態，必須是實踐者透過修學禪法而能徹底地從自我的煩惱與分別意識中解脫，才能從此倫理向度思考。也由於如此，這種自律的倫理型態之思考向度僅適用於成就的禪者，對於一般人而言，仍須回到上文所述以戒律的客觀道德原則做為修習禪法的實踐基礎。

綜合以上，作者認為在聖嚴法師戒律倫理的思想中，佛教戒律的基礎也是人間世基本的倫理觀念。<sup>37</sup>如果聖嚴法師「禪戒不二」的詮釋觀點可以成立，那也就意味著我們可以從禪與戒的一致性，進一步理解禪的實踐是不能跳脫世俗的生活，甚至是否定世俗常理的。對於聖嚴法師來說，禪的實踐不但表現為「出世間」，同時也必須「契世間」，兩者並非二元對立，也不可分割。因此，聖嚴法師的禪學詮釋中所隱含的倫理向度，或許就可以從禪戒不二、戒律倫理乃至於禪的實踐的整體結構中，論述其參與世間，不離世間的倫理內涵，目的均是指向智慧的圓滿成就。因此，聖嚴法師的禪學詮釋，有著不離此世的深切關懷，但禪的實踐之目的終究

是指向出世的涅槃解脫，其與佛教哲學的終極目的是密切連結的。

雖然如此，禪的實踐也不能脫離此世，因此也跟世間的自我與他者，自我與社群、乃至於自我與環境等產生互為緣起的關係。此種不離此世的詮釋視角也構築了聖嚴法師禪學詮釋的倫理向度與現代性意義，此是自我與他者間的互為緣起的存有地位而論的。聖嚴法師是這樣說的：

任何一件事，都不是孤立的，互為因緣，賓主相倚，息息相關，沒有一人、一事、一物是可以自外於世界而存在的；所以對己對人，不論是為了自私的理由或道德的理由，都須負起責任，這便是禪修精神。禪法的修行，就需要時時刻刻腳踏實地，負起責任。<sup>38</sup>

就此而論，聖嚴法師的禪學詮釋中不離此世的詮釋結構背後預設了緣起法，在緣起法所構築的倫理視域中，每一個自我與他者均具有互為因緣的平等地位，因此對於聖嚴法師來說，禪法的修行即是充分意識到自我與他者在緣起脈絡之下所扮演的角色，懷著平等、無分別的自在心靈，返回自身的實踐形式，即是禪修的精神。<sup>39</sup>也因為如此，聖嚴法師的

<sup>36</sup> 釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁118-119。

<sup>37</sup> 此如聖嚴法師所說：「佛教的戒律基礎，也可稱為基本的倫理觀念，若從信仰生活的中心而言，即是皈依佛、法、僧的三寶，從社會生活的實踐面而言，即是不得殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒的五戒；將此向內心做起，便是戒除貪欲、瞋恚、邪見的三毒。」（同註<sup>36</sup>，頁15）

<sup>38</sup> 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁92。

<sup>39</sup> 這樣的觀點反覆地被聖嚴法師提及，例如：  
「禪修時，有一句話，中國禪宗很少用，可是西方人很喜歡用，那就是『Who am I?』，也就是中文的『我是誰?』。」

禪學詮釋在這樣的論述脈絡中，除了自律倫理所構築的詮釋效應之外，也提醒實踐者返回自身從緣起論上以平等的視角對待自我與他者的適切關係。

本文作者認為，聖嚴法師此種詮釋觀點使得現代人在面對自我與他者、文化差異、種族差異與宗教差異等問題時，提供了理性對話與溝通的可能性基礎。聖嚴法師的禪學詮釋中的倫理向度也在這樣的意義下能於當代社會的實踐脈絡中，產生重要的啟示效應及其現代性意義與價值。

## 五、結論

本文初步從漢傳佛學的脈絡，梳理聖嚴法師如何界說禪觀與禪宗，並以禪宗為漢傳佛教的重要特色。前者不脫早期佛教靜慮與禪定的內涵，後者則是在漢傳佛教的歷史結構中，不同的禪者或詮釋者藉由禪法教學、詮釋與實踐所形成的義理與實踐型態。根據聖嚴法師的禪學詮釋，除了特別凸顯了不離此世的解脫觀之外，也格外著重佛教戒律的實踐基礎，由於禪與戒均須於世俗活動的結構之中實踐，禪與倫理

也因此產生了內在聯繫。

再者，聖嚴法師如何詮釋禪學與倫理之關係時，可分成幾個面向：第一，佛教戒律為禪行者的實踐基礎。禪法的實踐強調內在心靈的「無住」，但也不能任意跳脫戒律的規範。第二，聖嚴法師的禪學詮釋會通與融合了解脫道的出離心、菩薩道的菩提心與以佛教戒律為根本的人間倫理道德，進而解釋大乘的禪法。對於聖嚴法師而言，大乘禪法融合著出離心、菩提心與人間倫理觀而為一整體的實踐型態，不能單獨且孤立的偏執於任何一個環節。

第三，聖嚴法師禪學詮釋的倫理向度可從「禪戒不二」與「自律」的倫理型態來把握。「禪戒不二」的詮釋觀點，引導人們在禪法實踐中以戒律為根本的道德實踐為基石而臻得解脫的實踐理路。而由「禪戒不二」所伴隨而來之「自律」的倫理型態，表現為一種超越他律倫理之素樸的實踐型態，實踐者依據內在清淨的智慧與動機，素樸且自發地產生行為。然而，此種詮釋結構乃是從修禪的「果地」說，而非自「因地」說。對於一般人而言，仍然必須藉由戒律的修學，次第地邁向成佛之道。

最後，不離此世的詮釋視角除了構築聖嚴法師禪學詮釋的倫理向度外，也揭示了其現代性意義。其中理由在於不離此世的詮釋視角，是從自我與他者間的互為緣起的存有地位而論的，此種詮釋效應提醒實踐者返回自身從緣起論上以平等的視角對待自我與他者的適切關係，也提供了現代人在面對文化、種族、政治或宗教等差異中建構對話與溝通的可能性基礎。

---

我一向認為，我們每一個人都一定要扮演好自己的『角色』。把自己的『角色』扮演好，『定位』明確了，你的『責任』、『義務』、『權利』清楚了，那你就是一個高明的人。

中國的傳統文化很重視倫理道德，什麼是倫理道德？倫理道德的核心定義，不外是確實把自己的角色扮演好：你是什麼身分，就有什麼職務、地位和責任。從家庭、學校、辦公室、社會、國家，以至整個世界、全人類，每個人都有不同的角色，我們可以逐步把握，並且擴展出去。」

（釋聖嚴，《帶著禪心去上班——聖嚴法師的禪式工作學》，《法鼓全集》10-14，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁11）

## 參考文獻

一、古籍文獻（本文引用《大正新脩大藏經》與《卍新纂續藏經》之資料出自「中華電子佛典協會」〔Chinese Buddhist Electronic Text Association，簡稱 CBETA〕的電子佛典系列光碟〔2016〕。引用《大正新脩大藏經》出處是依冊數、經號、頁數、欄數、行數之順序紀錄，例如：T30, no. 1579, p. 517, b6-17）

唐·釋玄奘譯，《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》第 7 冊。

後秦·鳩摩羅什譯，《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第 8 冊。

元魏·瞿曇般若流支譯，《正法念處經》，《大正藏》第 17 冊。

唐·釋法海集，《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》，《大正藏》第 48 冊。

元·釋宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第 48 冊。

梁·釋慧皎撰，《高僧傳》，《大正藏》第 50 冊。

### 二、專書

釋聖嚴，《菩薩戒指要》，《法鼓全集》1-6，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《學術論考》，《法鼓全集》3-1，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《聖嚴法師學思歷程》，《法鼓全集》3-8，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《禪門修證指要》，《法鼓全集》4-1，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，臺北：法鼓

文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《禪與悟》，《法鼓全集》4-6，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《禪鑰》，《法鼓全集》4-10，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《聖嚴說禪》，《法鼓全集》4-12，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《神會禪師的悟境》，《法鼓全集》4-16，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

釋聖嚴，《帶著禪心去上班——聖嚴法師的禪式工作學》，《法鼓全集》10-14，臺北：法鼓文化，2005 年網路版。

辜琮瑜，《聖嚴法師的禪學思想》，臺北：法鼓文化，2002 年。

Harvey, Peter, *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values, and Issues*, Cambridge: Cambridge University Press, 2000.

Kant, Immanuel, *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, Herausgegeben von Karl Vorländer, Hamburg: Felix Meiner, 1965.

Keown, Damien, *Buddhist Ethics: A Very Short Introduction*, Oxford University Press, 2005.

### 三、期刊論文

陳平坤，〈聖嚴禪教之安心法門——「看話禪」與「無住」思想是融貫的嗎？〉，《國立臺灣大學哲學論評》第 46 期，2013 年

10月，頁157-198。

陳劍鏗，〈聖嚴法師的禪法體認及其對大慧宗杲「話頭禪」與宏智正覺「默照禪」的運用〉，《中正漢學研究》第21期，2013年6月，頁93-126。

嚴瑋泓，〈聖嚴法師戒律思想之倫理學義蘊〉，《聖嚴研究》第六輯，臺北：法鼓文化，2015年6月，頁413-447。

嚴瑋泓，〈如何理解《六祖壇經》的倫理學型態？〉，《國立臺灣大學哲學論評》第50期，2015年10月，頁71-101。

Jimmy Yu, "A Tentative Exploration into the Development of Master Sheng Yen's Chan Teachings," *Chung-Hwa Buddhist Journal*, n.23, 2010.07, pp. 3-38.

#### 四、會議論文

王晴薇，〈聖嚴法師禪法中之法華思想與法華禪觀〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日。

涂艷秋，〈聖嚴法師對話頭禪與默照禪的繼承與發展〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日。

陳英善，〈聖嚴法師禪學研究〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日。

楊蓓，〈禪修歷程中促進心理健康因子之探討：以法鼓山默照禪學為例〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日。

謝成豪，〈無法之法：論聖嚴法師默照禪的理論與實踐〉，發表於「第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇：聖嚴法師的教導與時代意義」，臺北：臺灣大學集思國際會議廳，2010年5月30日至31日。

#### 五、學位論文

徐慧媛，《聖嚴法師禪法於哲學實踐之應用探討》，臺北：淡江大學中國文學系碩士論文，2008年。

## On the Ethical Dimension of Master Sheng Yen's Interpretations of Chan

Wei-hung Yen

Associate Professor, Department of Philosophy, Tunghai University

### Abstract

This article deals with the exploration on which types of ethical dimensions that might be provided with Master Sheng Yen's interpretation of Chan Buddhism? This article will analyze on the distinct standpoints and the fundamental argumentation of these standpoints of Master Sheng Yen through his discourses and interpretations of Chan Buddhism. And further on through the comprehension of these standpoints, expound on the ethical dimension and thinking, as well as elucidate the modern significance and valuation of Master Sheng Yen's thought of Chan Buddhism. I will progressively justify the ethical valuation of Master Sheng Yen's thought of Chan Buddhism through discussing subjects of his interpretations of Chan that are founded on Chinese Buddhism, how he interprets the relation of Chan and Ethics, his interpretation standpoints of "The Non-duality of Chan and Precepts" and "Autonomy" and also the modern significance of the ethical dimension of Master Sheng Yen's thought of Chan Buddhism sequentially.

**Key words:** Master Sheng Yen, Chan Buddhism, Ethics, The Non-duality of Chan and Precepts, Autonomy

## 法鼓山禪悅境教的教育功能 及其理想之實現

胡健財

法鼓山佛教基金會佛學弘講兼任講師

### 摘要

法鼓山的興建，不是一般的宗教道場，不同於世俗的教育機構，乃是從教育的立場出發，以「禪修」為精神，注重自然環境與人文景觀的陶冶，實現「人間淨土」的理想，具有宗教與教育雙重的特質。法鼓山的自然環境，如溪流、步道、公園，人文設施如三門、三座觀音像、法華鐘、大殿、開山紀念館、生命園區等，無一處不是景觀，這是創辦人聖嚴法師建設法鼓山的目的，希望上山的信眾們，能夠藉著「禪悅境教」的熏陶，獲得佛法的利益；因此，本文即從法鼓山興建的由來，論述「禪悅境教」的教育功能、推動意義與推動目標，以見近代中國佛教的禪法現代化、佛法生活化、佛教人間化之努力。

**關鍵詞：**聖嚴法師、法鼓山、禪悅境教、心靈環保、景觀境教

## 一、緒論

二十一世紀的臺灣社會，延續著二十世紀以來佛教「人間化」與「入世性」的發展脈絡，各大教團均能致力於將佛教義理與實踐精神加以落實，積極參與社會的活動，並且推廣於社會大眾的日常生活之中，扮演著安定社會人心的重要力量。目下今天，「人間佛教」成為具有新內容、新理念標誌，已是當代中國佛教發展的新趨勢，而且，歷經一個世紀以來的努力，無論是理論上，或是實踐上，都有它的豐碩成果；即此而言，「人間佛教」儼然是傳統中國佛教走向現代社會的領航員，而且，正逐步獲得實現。<sup>①</sup>然而，在這個發展的潮流之下，亦有學者指出，佛教的「人間化」、「入世性」，如何可能成為的事實？<sup>②</sup>因為這不只是一個理論而

① 太虛大師首倡「人間佛教」，在二十世紀四〇年代之後，逐漸在漢傳佛教界內蔚成一股社會思潮，面對當代中國佛教的未來走向，普遍獲得有識之士的回響，特別是在臺灣，不同教團的領導人，各以自己的方式推動人間佛教，形成自家的風格與多元樣貌的弘化方式，創造臺灣佛教信仰與宗教的盛況；而在大陸，由於開放改革之後，對宗教的需求，也類似於臺灣當初解嚴後的社會，近年來，亦醞釀「人間佛教」的思考，「二十一世紀的今天，人間佛教成為大中華地區佛教發展的主流以及學術界中國佛教研究的主要內容之一。」（語見〈發刊詞〉，《人間佛教研究》第一期，香港中文大學：人間佛教研究中心，2011年9月）這是不爭的事實，而且，這個思潮目前正在發酵中，其未來的前途，甚為可觀。

② 在臺灣，人間佛教的發展隨著各個教團的興起，佛教的入世性亦引起宗教「世俗化」的隱憂，即就法鼓山而言，亦有學者指出：「『人間淨土』的真正本質為何？我們如何知道其實現的可能性？這個問題，似乎很少被嚴肅和完整地探討過。」作者感嘆：「絕大多數都是持非常肯定的態度」，「以批判反省的角度出現者鮮少」。然則，「『人間淨土』

已，更重要的，要有一個可以「實踐」的依據。這個實踐是將自家的理念加以推廣，以獲得社會大眾的認同為目標；而實踐的依據，則是道場的建設，以及道場的功能，能夠發揮道場的影響力，足以傳達道場所宣揚的理念。因此，佛教的前途，道場的興隆，將有賴兩個因素之彼此配合，此即道場的理念與道場的建設互為表裡，二者充分構成為一個整體，才能達到推動佛教人間化的目的。其次，筆者對此研究，曾有兩篇論文，<sup>③</sup>藉著介紹法鼓山的興建，以及它的理念與內容，因而說明聖嚴法師興建法鼓山的時代意義，在於他所提出的理念，具有現代化的精神，切合時代之需要，並以禪修的精神貫穿於各個活動之中，通過教育為方便，提倡倫理的重要，以達到淨化人心與社會為目的之人間淨土，因此，是全新佛教人間化事業之推動，也是二十一世紀漢傳佛教的希望所在。本文之作，即是欲繼兩篇文章之後，進一步探討法鼓山總本山的建設，介紹道場的景觀環境，以見聖嚴法師興學的心願，同時，藉此彰顯法鼓山禪悅境教的教育功能，及其所隱含的推動意義之所在。

是否是一時的方便，過一陣子便隨著其他潮流而被替代？抑或是，其有正法久住的潛能，必須長期經營，以便永續發展？」（參見越建東，〈『人間淨土』的反思〉，《聖嚴研究》第四輯，臺北：法鼓文化，2013年11月，頁132-133）筆者同意這個問題的嚴肅性，試著以法鼓山「禪悅境教」這個角度提出個人的看法，雖然也是持「肯定」的態度，但所持的理由不同，而這個理由是否經得起考驗，牽涉筆者思考佛教現代化的一個關鍵所在，尚祈方家之指正。

③ 請參見胡健財，〈聖嚴法師創建法鼓山之時代意義——以「四個環保」思想為對象之研究〉；與胡健財，〈二十一世紀漢傳佛教與聖嚴法師弘法事業〉。詳見參考文獻。

## 二、法鼓山的興建及其開山之意義

法鼓山全稱「法鼓山世界佛教教育園區」，創辦人聖嚴法師（1930－2009）於一九八九年開始創建，這是聖嚴法師一生努力，辛苦覓地，以及經過十六年的建設，終於在二〇〇五年落成開山，用以建設「人間佛教」的淨土。這個淨土不是在天上，也不是在佛國，而是位於今天娑婆世界的臺灣新北市金山鄉。這個道場興建的由來，一方面，是有現實上的理由；<sup>④</sup>另一方面，則是佛教弘法事業百餘年來奮鬥之目標，是近代中國佛教的禪法現代化、佛法生活化、佛教人間化之奮鬥方向。道場的功能與目的，定位在「教育園區」，屬於「世界性」，是以「教育」為努力的宗教團體，並朝「國際化」作前瞻的宗教事業。聖嚴法師說：

法鼓山雖然是一個道場，但建築物看起來不像寺廟，因為法鼓山不只限於發揮宗教的功能，更要發揮教育的功能，所以法鼓山是一個世界佛教教育園區。例如我們的大殿，其實是第一演講廳，祈願觀音殿則是第二演講廳，齋堂則是第三演講廳。<sup>⑤</sup>

在古代，寺院是一處教育的場所、一所學校，寺院的大師是校長，他的大弟子們是教師、職員，寺裡有幾千個或幾百個的出家人是學生，當時的體制就是這樣。因此，法鼓山是朝著教育的用途而發展，我們的建築並不像寺廟，但也不完全像學校，而是現代化的一座宗教教育建築物。<sup>⑥</sup>

譬如山上的硬體建設，就考慮到傳統寺院的使用空間與功能，像是禪堂、齋堂、大殿等，但法鼓山建築的外觀是不是像一般廟宇呢？不是，而是更像一個佛教的教育園區。<sup>⑦</sup>

這是說：法鼓山這個道場同時具有發揮「宗教」與「教育」兩種功能。但若說是廟宇，它不像廟宇；若說是學校，也不完全像學校。那麼，它是什麼？乃是「現代化的一座宗教教育建築物」；換言之，是用佛教的精神來推廣教育的工作，因此，「更像一個佛教的教育園區」。然則，這個「世界佛教教育園區」將如何肩負「教育」的功能呢？聖嚴法師說：

法鼓山所以是一個世界佛教教育園區，除了各項硬體設施的完善齊備，充分發揮佛法的教育與關懷功能；同時也緣於所有住山與來山的菩薩，都是此一環境裡的修學者、

<sup>④</sup> 參見胡健財，〈聖嚴法師創建法鼓山之時代意義——以「四個環保」思想為對象之研究〉，見《聖嚴研究》第五輯，臺北：法鼓文化，2014年6月，頁274-275。

<sup>⑤</sup> 見釋聖嚴，〈法鼓山所發揮的功能〉，《我願無窮——美好的晚年開示集》，臺北：法鼓文化，2011年5月，頁25。

<sup>⑥</sup> 見〈傳承、創新、做安心的工作〉，同註<sup>⑤</sup>，頁220-221。

<sup>⑦</sup> 見〈傳承、創新、做安心的工作〉，同註<sup>⑤</sup>，頁220。



圖一：法鼓山世界佛教教育園區建築群與景觀。（法鼓文化資料照片，廖順得攝）

受教育者，也是法鼓山理念的實踐者和推廣者；如此不斷地學習、練習，體驗與分享，不僅成長了自己，也能影響周遭的人群一起改變，從而帶動更多的人品提昇和社會人心的淨化。便是法鼓山的一大使命，推動提倡全面教育；也是法鼓山共識裡的方法：「提倡全面教育，落實整體關懷」。<sup>8</sup>

而法鼓山硬體設施的目的，則是為了提供全面教育與整體關懷之功能，這才是法鼓山建設的本懷。建築群與景

觀，是為了讓來山或者住山的人受此環境熏習，進而變化氣質；即法鼓山一九八九年創建以來所提出「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念初衷。<sup>9</sup>

聖嚴法師賦予法鼓山這個佛教教育園區的任務，是除了肩負起「教育」與「關懷」的功能以外，更期許「所有住山與來山的菩薩，都是此一環境裡的修學者、受教育者，也是法鼓山理念的實踐者和推廣者」，並且說：「建築群與景觀，是為了讓來山或者住山的人受此環境熏習，進而變化氣質。」即此而言，所謂「教育」，是藉著「環境」之自我教育，並非一般學校所教授的知識教育。

重視環境給予我們的影響，這可稱為「環境教育」，環境教育需要有精神的感召，使人對生命的尊嚴有所認識，對人生的意義有所了解，因為教育不能光談知識而沒有信仰。信仰是對價值的追求，對神聖生命的嚮往，但這卻是現代的教育所漠視，並不以為意的地方，於是，提倡一種不同於普通學校傳遞知識的生命教育，注重環境與心理的訓練——心靈的培植，是落實真正的教育之根本問題；而關於環境的重要，足配稱為環境教育，則非「自然教育」莫屬，因為大自然是生命之園地，一年四季各有生機發展的潛能，具有啟示的力量，讓人脫胎換骨，在安詳寧靜之中，反觀自照，觸起心思的純潔活動，返本知源，豁然而悟，這是實施自然教育的結果。聖嚴法師說：

<sup>8</sup> 釋聖嚴，《法鼓山故事》，臺北：法鼓文化，2010年9月，頁179。

<sup>9</sup> 同註<sup>8</sup>，頁165。

在步道兩旁，將來會有各式各樣的植栽，有花、有樹、有芳草，讓不同時節來到法鼓山的人，都能一邊聽著潺潺的流水聲，一邊享受著漫步於自然步道的感覺。實際上，這就是修的觀音法門，也是在修的四念住法門——山光水色、黃花翠竹，無非諸佛法身說法！隨時隨處，我們都身處於佛國淨土中。<sup>⑩</sup>

這是說：自然教育是從大自然中學習，讓人懂得欣賞自然、體認自然，以及珍惜自然；並且習慣以自然之定律調攝身心，所謂「自然之謂道」，大自然之一切若能體認，做到以大自然的境界與大自然之景色來淨化身心，則是自然教育的成功。即此而言，透過「自然」環境來訴說教育的情懷，回歸生命的初衷，領略自然之美，這是重視自然教育的原因所在。

不但如此，對於法鼓山這個道場之任務，聖嚴法師更是賦予「境教」的意義。所謂「境教」，筆者曾有若干研究心得，提出「境教三要素」的講法。<sup>⑪</sup>一般來說，「環境」可分為兩個部分：「自然」與「人文」。自然環境是指大自然的本身，未經人為太多的改變；人文環境則是文化、宗教、

藝術所營造的氣氛。而這兩種環境的相同處，都是經過我們的慧心靈思之安排，才賦予「生命」的意義，因此，「自然」是人「心中」的自然，倘若「無心」，自然「還是」自然，將不與我們發生關係；而「人文」則更是我們經營的結果。此二者，人文與自然，將構成「環境」的基本概念——「景觀」。

在環境教育中，首先是肯定大自然的重要，因為自然環境對於開發智慧具有莫大的關係。結合「自然」與「人文」兩方面而成的環境，稱為「景觀」。「景觀」屬於「設施的內涵」，它可以是人文造型，或是純以「大自然」為「景觀」，但「景觀」不宜過於「雕琢」，不能著重於只有造型之美；其次，要能啟發心靈的巧思，能讓置身其中的人心思能參透到內涵的境界，否則，將流於一般的「風景欣賞」而已。

景觀是構成境教的基礎，「境教」則是「比較著重影響人的心理之提昇與開拓」；<sup>⑫</sup>然而，景觀如何才能產生有形與無形的影響？以達到「境教」的要求。首先，是景觀中須有它的「精神」做為真實的內涵。第二，淨化力量之被喚起，是有賴於「施教者」的用心，換言之，環境本身雖有「無言之教」的功能，但環境的設計者仍然希望「境教推動者」<sup>⑬</sup>的身教與言教傳達境教的意義，這個角色的扮演，筆

<sup>⑩</sup> 同註<sup>⑧</sup>，頁144。

<sup>⑪</sup> 這是筆者研究華梵大學園林境教的心得，發表於〈華梵境教的生命情懷與儒佛實踐〉，後來，以〈華梵境教理論初探〉為題，收錄於《覺智與人生》（第一輯，2009年8月1日，華梵大學人文教育研究中心），頁213-233，可以參考。此外，尚有一篇跟本文有關的論文是：〈大自然為教室——華梵境教理想之落實〉（華梵大學中文系第六屆生命實踐學術研討會，2007年11月）。

<sup>⑫</sup> 這是曉雲法師對「境教」的開示，詳見《拓土者的話》，臺北：原泉出版社，1994年1月，頁52。

<sup>⑬</sup> 環境的設計者在法鼓山是指聖嚴法師，「境教推動者」是指負責導覽的悅眾菩薩。

者稱之為「導覽老師」。因為環境之所以有意義，是看的人有程度才能看出來，沒有程度，花只是花，花還是花！因此，「境教」的第三要素是對「導覽老師」有要求，因為導覽老師在境教中扮演重要的角色，是指肩負起導覽的使命。

這個「境教三要素」，若就法鼓山而言，將有如以下所述：

環境教育	境教	境教三要素		特色	
		1. 境教的基礎：景觀（包含人文與自然）	大自然		自然 人文 宗教
		2. 境教的主體精神：觀音信仰	校舍建築		
		3. 導覽老師：悅眾菩薩	園區設施		

首先，法鼓山的建設，聖嚴法師提出「景觀」的重要，稱為「無一處不是景觀」，<sup>14</sup>聖嚴法師說：

在我的想法，建築物的室內設計是景觀，建築物以外的環境也是景觀。道路是景觀，溪流是景觀，橋樑也是景觀；善於利用，一草一木都是景觀。<sup>15</sup>

很少有人知道，法鼓山建築的各種各式建材，從室內到戶外，自屋牆、地板到門窗所用的每一種材料，甚至是一塊小石頭，都是由我挑選的。<sup>16</sup>

這是我一邊在建設法鼓山的硬體設施，一邊也構思著如何讓來山的民眾體驗清淨的修行環境。<sup>17</sup>

根據聖嚴法師所言，法鼓山的景觀處處皆是，這裡的硬體設施，從室內到戶外，都是經過細心的挑選與用心的構思。戶外環境小至幾塊石頭，大至建築群，或是佛像的座落地，皆是發揮「景觀」的作用。聖嚴法師說：

山上的戶外景觀，多數是露天的。有的放置幾塊石頭，即可打坐；有的起了亭子，也有大作用。譬如法華公園最顯目的，就是一座亭子。<sup>18</sup>

建築群的室內設計，因考量到建材、燈光、門牆與窗等配置，希望整體能有和諧一致的呈現。<sup>19</sup>

通過環境與景觀的塑造，其實就是要設計一個「人間淨土」讓人來修行，因此，法鼓山的建設與安排，是有它的深遠意義。聖嚴法師說：

對於建築群的座落位置，也許有人以為是偶然的因緣，實則都是經過我的一番長考。<sup>20</sup>

<sup>14</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 113。

<sup>15</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 115。

<sup>16</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 57。

<sup>17</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 144。

<sup>18</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 121。

<sup>19</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 113。

<sup>20</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 63。

前面各章，提到法鼓山的出現、建築、佛像、景觀與設施等，體現了法鼓山世界佛教教育園區的架構。<sup>21</sup>

人間淨土，必須是清淨、積極、悲智雙運的佛教建設。必須是以人為中心，以人品的提昇為宗旨，以環境的淨化為目標。<sup>22</sup>

「人間淨土」是什麼？就是以佛教的智慧來建設環境，因此，它的景觀一定是經過考究，具有意義，發揮作用，通過它，可以達到淨化人心，提昇人品的目的。聖嚴法師說：

這裡原本沒有法鼓山，如今出現了許多建築物，建築物要有意義、發揮作用，就要用它們來做對社會與世界有益的事。有些事情還沒有太多人想到要做，卻是社會與世界迫切需要的，我們就應盡力而為。這也是法鼓山最初的信念，我們就是在這樣的信念之下慢慢前進。<sup>23</sup>

法鼓山完成之後，我相信任何人上山來，一進入法鼓山的境內，就能產生境教的功能。所謂境教是指進入這個環境，就會體驗到所謂人間淨土是什麼，就能夠體會到清靜的心靈是什麼，就會體會到智慧和慈悲是什麼，

<sup>21</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 165。

<sup>22</sup> 見釋聖嚴，《修行在紅塵——維摩經六講》，臺北：法鼓文化，1998年5月，頁 211。

<sup>23</sup> 見〈法鼓山要做對世界有用的事〉，同註<sup>5</sup>，頁 22。



圖二：祈願觀音池。（法鼓文化資料照片，何若璋攝）

因為我們不僅是為了起房子，法鼓山是有生命的、是有精神的、有靈魂的。而且在周邊的景觀，我們很用心一項一項的完成。景觀不僅僅是為了觀光、供人旅遊的，這些景觀都是能夠讓我們沉澱身心、好好的體驗自己、體驗環境，進而體驗到我們這個世界的整體性，我們跟其他的人是一個生命共同體，當我們體驗到這些時，就是我所期盼的境教。<sup>24</sup>

在這裡，聖嚴法師說明了「境教」是指「進入這個環

<sup>24</sup> 見〈二〇〇四年新春賀詞——和喜自在迎新歲〉，《法鼓山的方向 II》，臺北：法鼓文化，2012年4月，頁 27-28。

境，就會體驗到所謂人間淨土是什麼，就能夠體會到清淨的心靈是什麼，就會體會到智慧和慈悲是什麼」，「任何人上山來，一進入法鼓山的境內，就能產生境教的功能」，為什麼？因為「景觀」的存在，「不僅僅是為了觀光、供人旅遊的」，「這些景觀都是能夠讓我們沉澱身心、好好的體驗自己、體驗環境，進而體驗到我們這個世界的整體性，我們跟其他的人是一個生命共同體」。因此，境教推動的意義，便是藉著山上各項措施（景觀），以達到潛移默化的功能，從而認識法鼓山的存在及其價值，聖嚴法師說：「當我們體驗到這些時，就是我所期盼的境教。」

其次，需要再補充一點，因為法鼓山不是世俗的香火道場，也不是一般的學校機構，而是以教育園區的道場建設，推動聖嚴法師的弘法理念，以達到淨化世界與人心的目的，因此，有賴我們對聖嚴法師興學弘法的心願有相應的了解。此即「景觀」的存在，它是在無言說法，呈現出創辦人的理念。聖嚴法師說：

法鼓山的存在，不是依靠硬體建築物的雄偉，也不是依仗堅強的組織和精明強勢的領導人，而是我提出的理念，大家是以理念的認同和實踐推廣而進入法鼓山，所以大家不必擔心人亡政息，只要尚有僧俗弟子堅持實踐法鼓山的理念，法鼓山便會永遠存在。即便已經無人推廣，只要有一位聖嚴法師曾經倡導的人間淨土、提昇人品和四種環保，有人根據文獻推行，法鼓山又會出現。

因此，我們共同的理念才是法鼓山的靈魂，只要你們自

己對法鼓山的理念有信心，這個團體便會因你們而存在、光大。<sup>25</sup>

因為法鼓山的存在，就是理念的呈現，境教的目的，就是帶出法鼓山的理念，藉著景觀的導覽，讓上山的信眾能夠領受。不論任何人來到法鼓山，都能感受到這裡散發的佛法以及大自然之美。然則，法鼓山的理念是什麼？便是一九八九年開始創建時所提出「提昇人的品質，建設人間淨土」兩句話，這是聖嚴法師建立法鼓山這個教育園區，落實教育與關懷兩項工作之根本所在；做為境教的推動，必須對這個理念相當清楚；同時，要有足夠的熱情，「是以理念的認同和實踐推廣而進入法鼓山」，這樣，「法鼓山便會永遠存在」，不但如此，心中有法鼓山，處處是法鼓山，法鼓山是聖嚴法師理念的現身說法，它是活活潑潑的存在，存在於每一個貼近聖嚴法師心願的信眾心中，需要自己體會，並且有能力與別人分享。

### 三、法鼓山「禪悅境教」的景觀內容

根據上文聖嚴法師所言，法鼓山處處皆是景觀，這裡的設施都是經過細心的挑選與用心的構思，若要加以介紹，可以分為兩部分：一是建築的室內設計，一是園區的戶外景觀。<sup>26</sup>以下，先就戶外環境加以介紹：

<sup>25</sup> 見〈共同承擔法鼓山未來的使命〉，同註<sup>5</sup>，頁95。

<sup>26</sup> 同註<sup>8</sup>，頁113。

## (一) 戶外環境之景觀

### 1. 建築

建築是景觀的明顯標誌，法鼓山的建築具有獨特的風味，屋頂是斜蓋，屋瓦是銅瓦，色系只有三種，這些特點，造就建築物與大自然一體成形的要求，同時也符合聖嚴法師對「本來面目」的主張。<sup>27</sup>聖嚴法師說：

法鼓山的建築，我一開始就主張「本來面目」。要像唐朝的建築，造型上大器、樸素，而線條簡潔、流暢。<sup>28</sup>

建築物的斜屋頂是我要求的。現在的建築物大多是蓋平屋頂，蓋斜屋頂必須增加建築材料，工程也複雜些。我堅

持蓋斜屋頂，主要是功能及美觀上的考量。如斜屋頂可防熱，可用來收集雨水；斜屋頂下方可埋設管線、遮掩機房和水塔等突出物，另具有美化的功能。<sup>29</sup>

主建物屋瓦則參考了日本和中國大陸多數傳統佛寺的主殿做法，最後選定的是銅瓦。……法鼓山選用的是日本形態的銅瓦，主要建築有大殿、接待大廳、禪堂、三門和法華鐘樓。銅瓦的一大特性是耐潮，甚至經過一段時間以後會產生自然的銅綠，其色澤就與深灰色的磚瓦完全相同。因此山上的房子，整體看起來是相當協調一致的。<sup>30</sup>

法鼓山的工程建材，各式各樣，色系則只有三種：一是青灰色系的石材，其次是淺咖啡色系的磁磚，三是微量的米白色磁磚。<sup>31</sup>

建築群的室內設計，因考量到建材、燈光、門牆與窗等配置，希望整體能有和諧一致的呈現。<sup>32</sup>

我的標準始終是「本來面目」。首先，建材的顏色不可超過三種。其次，設計要大方，不可小裡小氣、髣髴扭扭，也不要賣弄花巧及複雜的裝飾。三，空間要寬朗、開

<sup>27</sup> 聖嚴法師說：「首先，房子既建於臺灣北部，就要有此地的色彩與特色。其次，要用現代化的建材，表現出中國傳統寺宇的大器格局。三，環保優先，盡量不破壞自然。法鼓山的建築，要像是從大地生長的有機體，與大自然融諧無礙；也不蓄意替大自然化妝。盡量不建高樓。四，房子與房子之間要有呼吸的空間。五，重視實用性的功能，每一處空間都是實用的。六，建築物的裡外環境，不可有讓人生起歹念、意圖作惡的死角；不論白天、夜晚，處處都是光明磊落、氣氛莊嚴的修行道場。七，重視採光、通風和景觀的功能，使得建築物的設計、配置和門窗，無一不是賞心悅目的構圖；不論從室內向外閱覽，或者從戶外看建築，都像是欣賞一幅幅的風景畫，而有『一窗一景』、『一門一景』的視覺饗宴。這便是我最初的構想。」（同註<sup>8</sup>，頁 47-48）；「此外，中國古寺建築尚有一大特色，那便是一律蓋的斜屋頂；其傾斜率儼然就是一門精細的學問。」（同註<sup>8</sup>，頁 50）

<sup>28</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 49。

<sup>29</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 72。

<sup>30</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 59-60。

<sup>31</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 59。

<sup>32</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 113。

闊，不要做成像是戲院、舞台、宮廷那樣繁複的場所。<sup>33</sup>

「造型」上大器、樸素，「線條」簡潔、流暢，建材的顏色不超過三種，設計大方，「空間」寬朗、開闊，這些考慮，都是從「感受」上出發，營造一個恢弘的格局，處在這樣的環境中，有助我們禪修，參悟「本來面目」。

## 2. 溪流

山上兩條溪流，稱為「法印溪」與「曹源溪」。這兩條溪原是小山澗，溪身窄，水量也少，有些地方是一般人輕易就可跨過的。也許，這是菩薩的感應，在一次颱風當中，溪流衝大，溪身衝寬，氣勢增加，讓法鼓山的自然景觀增添雄偉的感覺。聖嚴法師說：

這真是得來不易！<sup>34</sup>

在溪流景觀中，沿溪規畫了朝山步道，提供來山者親近

<sup>33</sup> 同註<sup>33</sup>，頁 114。

<sup>34</sup> 聖嚴法師說：「過去我一直在想，這兩條溪太淺、太小了，怎麼樣可以寬闊深廣一些？結果，就在西元二〇〇〇年的一場「象神」颱風，帶來豐沛的雨量，把這兩條溪給沖深沖大了。那時我人在美國，臺北的弟子緊急打越洋電話告訴我：「山上的兩條小溪，已變成滔滔大水了！」又說：「真是菩薩感應，也感恩這場『象神』颱風，不僅把溪流沖寬好幾倍，也把山上的大石頭沖刷而下，後來這些石塊全都成為山上最佳的景觀石材。現在山上的每個景點都有巨石，例如溪流的兩側、園區造景，或者是溪邊的砌石駁坎等等，來源都是這些滾落的石頭。對我們來講，這些石頭就像是『從天而降』，一夜之間降臨法鼓山，把原有的溪流沖大，也把溪身沖寬了，這真是不可思議的事！」（同註<sup>33</sup>，頁 145）

自然，並且，禪修經行，也是深入法鼓山的最佳途徑。

## 3. 道路

法鼓山的道路，共有「雙面觀音路」、「法印路」、「曹源路」與「雙環路」。這些道路除了發揮應有的交通功能之外，同時也是「景觀」的一部分。聖嚴法師說：

例如道路景觀，在道路兩側規畫植栽，包括植栽的種類、色彩的呈現和人行道鋪設等，都是景觀的一部分。山上的道路景觀，有其區隔性，也有其統一性；便是「同中有異，異中存同」。比如各區的植栽種類、色澤或者硬體材質，各自不同，便是區隔性的突顯；然而園區所有道路，一定都是簡單、整齊、不複雜的，彼此之間相呼應，



圖三：溪流景觀。（法鼓文化資料照片，陳政峰攝）

因此又有協調的一體感了。<sup>35</sup>

為什麼以「曹源」為名？那是因為中國禪宗是從六祖惠能大師開始的，而六祖當年駐錫的廣東南華禪寺，就是臨曹溪而住；可以說，漢傳佛教的禪法就是從曹溪孕育而出。我們把這條主道稱為「曹源」，又以同名為主道旁的溪流命名，便是寓意漢傳禪法的法脈源深流長，且是源源不絕的。<sup>36</sup>

道路是交通的樞紐，因為有了建築物，便需要道路做連結。除了實際的用途外，道路的命名，也發揮著景觀與境教的功能，因為顧名思義，「法印」是以佛法印心，而「曹源」則是曹溪的禪法，探源而上，兩條路，即是一條通往覺悟的康莊大道。

#### 4. 步道

步道是供人行走或朝山之用，山上的朝山步道，聖嚴法師說：「共有九段。」<sup>37</sup>這九段道路扣除「華八仙公園步道」之外，分別是：臨溪步道、祈願步道、法華公園步道、來迎觀音公園、自然步道、藥師古佛迴環步道、木棧步道、開山觀音公園步道。

每條步道的自然生態豐富，景觀也各異其趣。聖嚴法

<sup>35</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 115-116。

<sup>36</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 138。

<sup>37</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 141。

師說：

朝山步道除了能使來山的民眾放鬆身心、親近大地以外，也可作為禪修的經行步道；都是採用大陸引進的花崗石或玄武岩砌成，有石材與泥土混合的兩種觸感。<sup>38</sup>

換言之，這是有益身心的活動，也是修行的方法，境教的意義即在「親近大地以外，也可做為禪修」之用。

#### 5. 公園

法鼓山上的公園，計有十四座公園，有些對外開放，有些則不開放。<sup>39</sup>開放的公園有：三門大石公園、大停車場公園、臨溪步道公園、來迎觀音公園、北魏藥師古佛公園、華八仙公園、自然生命公園、法華公園、祈願觀音公園、開山觀音公園。聖嚴法師說：



圖四：園區步道。（法鼓文化資料照片，釋果賢攝）

<sup>38</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 143。

<sup>39</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 146。



圖五：法華公園。（法鼓文化資料照片，李東陽攝）

……以上這幾座公園是開放的；前來朝山、禮拜、參訪的民眾，或者是禪眾經行，都可充分使用這些綠地公園。<sup>40</sup>

不過，也有幾個公園是不對外開放的，包括男寮與大殿之間的「男寮經行公園」，僅供男寮住眾使用；女寮與齋堂之間的「女寮公園」，僅為女寮住眾使用；禪堂四周及臨溪的「禪堂臨溪公園」，僅供禪堂的禪眾使用；教職員宿舍左側方的「學舍臨溪公園」，僅供住宿的教職人員及學生使用。這幾個公園平時不對外開放，遇有大節日或者山上重要慶典時，則可適度開放參觀。另有「森林禪修公園」及「關房公園」，尚在規畫中。<sup>41</sup>

此外，「法鼓山的公園」，聖嚴法師有一段親書的內頁文字，說明它的功能如下：

我們希望法鼓山的每一寸土地，都能負起境教的任務，除了建築物及道路所用空間之外，任何一處，均被規劃設計成為公園，從山頂至山麓的大停車場，共有大小十四座公園，……山水之美、園林之樂、人文之盛、學風之純、道風之堅，我所樂見。<sup>42</sup>

「山水之美、園林之樂、人文之盛、學風之純、道風之堅」，這是從園林山水到人文學風、道風之逐步實現，聖嚴法師所樂見，正是「境教」注重自然環境與人文景觀的結果。

#### 6. 七如來

七如來是七棵雀榕，位於圖書資訊館前，為受保護級的珍貴老樹，為了保育這七棵雀榕，圖資館從原來的建址上向後退了數尺，保留了自然的空間，也開拓了豐富的心靈空間。聖嚴法師說：

又為了保護七棵老雀榕的不被砍伐、受傷害，而把圖書資訊館的地基退後了十公尺，由此增加不少工程難度和費

<sup>40</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 147。

<sup>41</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 148。

<sup>42</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 160-161。



圖六：七如來。（法鼓文化資料照片，李東陽攝）

用。現在，我們把這七棵老雀榕稱為「七如來」。<sup>43</sup>

上文曾說，景觀是為了傳達境教的意義，七如來的故事，呈現法鼓山重視生態環保問題，寧可付出更多的工程費用，也不忍將地貌剷除填平改變，以免造成各種生物的毀滅及遷移。在「禪悅境教」的推動與實踐中，是立足於法鼓山這塊土地的人文思想與自然環境而做的環境教育，自然環境是對這片土地的愛護與珍惜，人文思想是要有歷史與文化的關注，能如是，這是「人間淨土」的實現。

<sup>43</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 118。

## （二）道場設施之景觀

### 1. 三門

三門是進入法鼓山的標誌，法鼓山的三門有三個，依序是：山徽石、靈山勝境、觀音道場。這三個三門各有寓意。第一個與第二個三門都是一顆大石頭，也是有人捐出來，前者有四公尺高，重六十五噸，是由景觀設計師陳念舟菩薩在石頭上雕刻法鼓山山徽，後者屬花蓮頁岩，高五公尺，重三十六噸，石上的「靈山勝境」四字，是由書畫家連勝彥居士所寫，另有「莊嚴十方國土，成熟大千眾生」二句，刻於碑石之後，乃是廖世覺居士的力作。<sup>44</sup>聖嚴法師說：

法鼓山山徽石本身就是一件創作，非常自然，也極具特色。很少道場或者機關團體選用石頭當成門面，我們以一塊古樸的山徽石當成法鼓山的三門指標，這是「以無門為門，從無門入門」，也是「本來面目」的精神展現。<sup>45</sup>

第一三門「山徽石」是無門之門；第二三門「靈山聖境」開始步入人間淨土「靈山勝境」的典故，是從《法華經》而來，有「靈山聖會」之說；第三三門掛了「觀音道場」匾額，說明這個道場的宗旨。聖嚴法師說：

<sup>44</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 126、128。

<sup>45</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 127。

一般到訪法鼓山，會漸次經過三個「三門」：第一三門是雙面觀音路入口處的山徽石，第二三門是「靈山勝境」石，第三三門才是臨時寮前方懸掛「觀音道場」匾額的三門。前面二門是象徵性的，到了第三三門，才是具象的三門。當中，「靈山勝境」石代表的第二三門，示意由此進入人間淨土法鼓山。前第一三門與第二三門之間，雖已進入法鼓山園區，其間仍有少數的民宅；直到過了「靈山勝境」石，才是全然淳淨的法鼓山世界佛教教育園區。此外，園區內的朝山步道，也由「靈山勝境」石為起點。<sup>46</sup>

從聖嚴法師的說明中，可知進入法鼓山，層次分明，但是，不著痕跡，正是無言勝有言，境教之功。

## 2. 三座觀音像與觀音匾額

法鼓山共有三尊觀音菩薩像，分別是：開山觀音、祈願觀音、來迎觀音。三座觀音菩薩像，象徵著法鼓山觀音信仰的標誌，具有特殊的意義。聖嚴法師說：

開山觀音坐鎮坐守，居高臨下，感應事蹟豐富，久為當地民眾及外縣市信眾祈願膜拜的信仰中心。沿著這條觀音信仰的命脈，法鼓山新鑄了另外兩尊觀音銅像，一尊是供於祈願觀音殿內的祈願觀音，一尊為聳立於象山鼻駝峰上的來迎觀音；此三尊觀音像，幾乎是由山頂至山麓，座落於一條垂直線。<sup>47</sup>

<sup>46</sup> 同註<sup>8</sup>，頁129。



圖七：山徽石。（法鼓文化資料照片，江思賢攝）

### (1) 開山觀音

開山觀音是原來供奉於觀音殿室內，聖嚴法師為了感念法鼓山是一處觀音道場，自己是修的觀音法門，因此將此觀音像改稱為「開山觀音」，並由最早的玻璃纖維材質翻製成銅像。此像含基座共有五公尺高，重二點八噸，目前安座於大殿後方的山丘平台上。<sup>48</sup>聖嚴法師說：

開山觀音的位置，在全山來講相當特別，這裡正是法鼓山園區的正中心點。……法鼓山開山觀音坐守蓮心，一

<sup>47</sup> 同註<sup>8</sup>，頁17。

<sup>48</sup> 同註<sup>8</sup>，頁101-102。

者俯覽法鼓山全山，一則照顧法鼓山整體，由此更加深了法鼓山觀音道場的蘊涵。我們也把開山觀音的四周闢為公園，本來此處是雜草及雜木叢生，很少引人注目，經過整理美化，現在已是修竹環繞的露天聖殿了。<sup>49</sup>

## (2) 祈願觀音

「祈願觀音」是由聖嚴法師新創，在佛經或者佛教文獻不曾見過。因為觀音是尋聲救苦、有求必應的大悲心菩薩，只要有人向祂祈求、發願，觀音菩薩必定給予救度。這是命名「祈願觀音」的由來。在造像上，屬唐代風格，重二點五噸，高三公尺。像的後牆是一片大玻璃窗，窗外是垂直的水幕牆；牆下的殿內殿外是水池，祈願觀音即坐於池中的海島上，手執倒瀉的淨瓶，普化眾生甘露。<sup>50</sup>聖嚴法師說：

祈願觀音總是讓人看了很自在。<sup>51</sup>

祈願觀音像，雖屬新塑新鑄，由於此原即是開山觀音供奉之處，加上開光之後，來到山上的信眾無不對之虔誠禮拜、許願求願，乞求大悲咒水；終年有人在此持誦〈大悲咒〉、念觀音聖號，朝禮供養。所以已是「千處祈求千處靈，萬人祈求萬人應」的一尊聖像。<sup>52</sup>

<sup>49</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 102。

<sup>50</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 103-105。

<sup>51</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 104。



圖八：祈願觀音。（法鼓文化資料照片，鄧博仁攝）

## (3) 來迎觀音

觀音的千百億萬化身，是隨處祈求隨處現身，就是隨時隨地主動來迎接你、歡迎你，使你平安，使你脫離各種苦難，因此稱為「來迎觀音」。「來迎觀音」一詞，也是由聖嚴法師新創，此像高八公尺，銅身重八噸，裡層鋼構有九噸之重，屬於青銅鑄像，露天安座於大停車場對面的小山頭。<sup>53</sup>聖嚴法師說：

來迎觀音像已於法鼓山開山週年，即二〇〇六年十月揭

<sup>52</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 18。

<sup>53</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 105-106。

幕落成。由於此像安座於「象鼻山」上，地理位置稍高。大眾昂首仰望觀音，觀音則彷彿正從藍天白雲空中降臨，一腳往前，另一腳微微抬起，如同正在接迎來到法鼓山的每一位菩薩。<sup>54</sup>

#### (4) 觀音匾額

跟觀音菩薩有關的匾額，則有三幅字，分別是由黃篤生居士寫的「入流亡所」、董陽孜居士寫的「大悲心起」，以及聖嚴法師寫的「觀世自在」；三者都是根據大乘經典所介紹的觀音菩薩功德。<sup>55</sup>至於它的意義，聖嚴法師說：

譬如法鼓山的祈願觀音殿，由內到外共有三幅字，分別是「入流亡所」，要我們修觀音法門；其次是「大悲心起」，要我們以大悲心來平等的普度眾生，平等的救濟世界；第三是「觀世自在」，對於世間所有一切六道眾生，不管在任何地方、任何時間，只要有任何一個眾生有任何的困難，都能及時來給予幫助，這就是觀世音菩薩的平等大悲法門。如同「千江月映千江水」，觀世音菩薩遍於十方一切世界，能夠廣度一切六道眾生。<sup>56</sup>

我也寫了「觀世自在」四字，意謂觀音菩薩慈悲不間斷

地救濟眾生，任何時候都自在化世。希望我們每一個人也能夠學習觀音菩薩的精神，快樂助人，自己也成長，隨時隨地都是和喜自在的。<sup>57</sup>

大悲心起、觀世自在、入流亡所，這些文字背後的意境，所要傳達的，便是觀音信仰的訊息，也是修持觀音法門的一種提示，其中豐富的內涵，正是「禪悅境教」的目的，在潛移默化中，讓信眾自己參悟。

#### 3. 法華鐘與鐘樓

法華鐘與鐘樓位於法華公園內，鐘樓前有「法華鐘樓」四字與一副對聯：「靈山勝會今猶未散，法華鐘鳴眾聖涌現」二句，是由書畫家曾安田居士所寫。<sup>58</sup>法華鐘的鐘體內外，鑄有《法華經》一部和〈大悲咒〉一卷，共七〇一五二字，重二十五噸，高四點五公尺，直徑二點六四公尺，最厚處有二十九點六公分；採用故宮藏本元僧元浩手抄《法華經》，今之書法家杜忠誥寫經題，畫家鄧承恩畫雙佛並坐圖。<sup>59</sup>

法華鐘雖然不是當前全世界最大的梵鐘，卻是全球第一座在鐘體上刻有整部《法華經》的青銅梵鐘。聖嚴法師說：

我們為什麼要鑄造法華鐘？主要有幾個原因，其中最

<sup>54</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 106。

<sup>55</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 18-19。

<sup>56</sup> 見〈念觀音·求觀音·學觀音·做觀音〉，同註<sup>5</sup>，頁 131。

<sup>57</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 104。

<sup>58</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 124。

<sup>59</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 121。



圖九：法華鐘鐘體內外，鑄有《法華經》一部和〈大悲咒〉一卷，共七〇一五二字。（法鼓文化資料照片，李東陽攝）

重要的，法鼓山是一處觀音道場，因此當學觀音法門。在諸多觀音法門之中，以《法華經》第二十五品的〈觀世音菩薩普門品〉，又稱《觀音經》，其影響力最深遠也最為普遍；此經在亞洲地區向來擁有廣大的信仰者，包括臺灣與中國大陸，都是此經盛行的範圍。這是我們重視《法華經》，鑄造法華鐘的原因之一。

其次，《法華經》受到漢傳佛教裡天台、淨土、

華嚴與禪宗的共同推崇，在中國漢傳佛教擁有殊勝的尊崇地位；不論是宣講、推廣、誦持、書寫《法華經》，均意義非凡。以我個人來講，我曾宣講《法華經》，也寫了一本名為《絕妙說法》的法華經講錄。可以說，今日的大乘佛教，很少不重視《法華經》的。

法華鐘的珍貴價值，就如同地宮一般，乃是法鼓山的「鎮山之寶」，也是當代重要的文化資產。我相信千年以後，這座鐘仍然存在的。<sup>60</sup>

聖嚴法師說明法華鐘製作的由來及其價值所在，法鼓鐘聲，敲醒世人愚癡的心，將深遠的佛法傳遍十方三世的世界，乃是虛空無盡的法界，撫慰眾生的心靈，它的背後，蘊涵著豐富的法華思想與宗教信仰。

#### 4. 三尊佛像與大殿

法鼓山大殿三尊佛像是銅鑄佛像：釋迦牟尼佛、阿彌陀佛和藥師佛，在造像上具有兩大特色。首先是佛像端坐於方型須彌座上，然後是三尊佛像的須彌座四周皆刻作浮雕，題材全是臺灣本地原生受保育的動植物種，共有十二幅。這十二幅生態圖，每一幅都像是山水畫，畫裡有游魚、爬蟲、飛鳥，還有臺灣獨有的臺灣藍鵲、梅花鹿、帝雉、羌等等，每一幅都栩栩如生，極具有藝術欣賞價值。<sup>61</sup>

第二大特色是：佛像裡的藏寶。這三尊佛像在安座之前，法鼓山特別在臺北安和分院舉辦一場「法鼓山佛像安座裝藏鈔經展」，邀請書法名家、書法愛好者，以及平素有鈔經習慣的信眾，各自鈔寫與自己相應的大乘佛經，共收有七十七卷；然後將所有鈔經本，一卷一卷、一組一組封箱收入三尊大佛的佛身裡，即成佛像藏寶。此外，佛像裡也放置了七件珍寶，又是另一特色。<sup>62</sup>

這三尊佛像，佛身皆有二百三十五公分高，須彌座一百三十五公分，總高度是三點七公尺，各重二點五噸。<sup>63</sup>聖嚴法師說：

<sup>60</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 122-123。

<sup>61</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 96-97。

<sup>62</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 97-98。

<sup>63</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 98。



圖十：大殿三尊佛像。（法鼓文化資料照片，許朝益攝）

一開始我就強調，法鼓山的大殿佛像要有自己的特色，那就是一方面要展現中國隋唐時期恢弘的佛像風格，同時也要兼融當代臺灣的本地特色。在這過程之中，我們蒐集許多資料，並曾一度以河南省龍門石窟的盧舍那巨佛為參考，可是雕塑出來的作品我都不滿意。就在那時期，我們正準備把一尊大陸山東省四門塔的阿閼佛頭送回山東，讓我有靈感！阿閼佛石像的線條非常單純，祂的面容五官十分端嚴、令人一看歡喜也讚歎，就像佛經所形容：「目不暫捨」，不捨得把目光移走。因此，我就想到以阿閼佛作為法鼓山大殿佛像的模本，甚至身形與衣褶，也都一併參考，由此呈現我們所希望的「本來面目」原則：造型是質樸的，氣勢乃是大方的。<sup>64</sup>

其次，在大殿佛龕正下方的六公尺深處，埋設了一座面積有二點五坪，高一點九公尺的地宮，<sup>65</sup>這個地宮是當前臺灣數一數二的一座地宮。聖嚴法師說：

我們建設地宮的目的，一是為了保存當代臺灣的佛教文物、藝術品和多樣性物種，且註明公元三千年以後始能開啟，以讓後代子孫一探佛教文明和文化發展的軌跡。這是我在參訪大陸陝西省「法門寺」地宮和好幾個寺院的古寶塔之後而有的想法。<sup>66</sup>

法鼓山不收古董，不藏古文物，我們的「鎮山之寶」是地宮。由於地宮的存在，無形中也助長了大殿的氣勢，讓大殿的宏偉之氣自然而然發揮出來，自然而然氣勢永存。<sup>67</sup>

此外，大殿門上所掛的是「本來面目」，取代傳統「大雄寶殿」的作法，也是獨樹一幟。聖嚴法師說：

第一義是悟境。因此我寫了「本來面目」這四字以後，其他都不需要了，匾額、對聯、裝飾，通通不需要了。

一般講「大雄寶殿」，是從釋迦牟尼佛的立場來講，意思就是本來面目。乾乾淨淨，是本來面目，本來無一物，

<sup>64</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 94-96。

<sup>65</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 67。

<sup>66</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 67。

<sup>67</sup> 同註<sup>8</sup>，頁 67-68。

是這樣子。現在山上所有的建築都非常樸實，不奢華，也不裝飾。山上所有的建築物與設施都是樸實的，跟大自然融為一體，就像是在山上長出來的建築，這就是本來面目。<sup>68</sup>

大殿的本來面目，就是山河大地、宇宙萬象，一切萬有都在這裡頭了。既然本來面目具足，何必再問「本來面目」在哪裡？這是哲學，是宗教，是領悟。<sup>69</sup>

所謂「無事不登三寶殿」，到大雄寶殿禮佛的目的是什麼？世人往往基於有求而來，求神求佛求庇蔭，而禪宗的說法是領悟第一義。第一義是「本來面目」，禪宗教導我們：生命何求？生命需要自己領悟！

#### 5. 藥師古佛與生命園區

生命自生而死，如何安排這個嚴肅的話題，法鼓山有一個「生命園區」與藥師古佛，參觀這一趟旅程，就是教育我們對生命的放下。在這裡，彷彿死亡是如此貼近，感受生命需要佛法的支持，宗教的力量於此產生。聖嚴法師說：

人的生命，活著的生命跟死亡以後的生命，在法鼓山是結合起來的；我們有一個教育園區，有一個生命園區，教育園區是世界性的，生命園區是永恆性的——空間與時間

都是無限大的。<sup>70</sup>

山上還有一尊模仿北魏風格的清代石雕佛——藥師古佛，像高三公尺，重十噸。此像是西元二〇〇〇年前後一位信眾送給我們的，今安座於接待大廳對面的右側山坡上。搬運到該處的工程並不容易，有人以為這座石雕巨像原本就在那裡，其實我們來此之前，並無此文化文物。<sup>71</sup>

生命園區是法鼓山推動環保思想的一項作法，從一九九四年「禮儀環保」推動以來，法鼓山致力於改善傳統的葬儀習俗，與臺北市政府合辦佛化聯合奠儀，獲得很大的成效。生命園區是推動自然環保葬，在這裡，沒有墓碑等任何有關喪葬外觀之標誌，漫步於此，讓人反省生命的歸宿，認識死亡的意義。四個環保思想的理念，通過生命園區無形的說法，得到更為深刻的理解。

#### 6. 開山紀念館

開山紀念館位於第一大樓三樓，陳列展示法鼓山法脈傳承的各項文物，以及對十方護持信眾的感恩。共分為八大展區：尋根發願區、祖堂區、我們的師父、法鼓山歷史及理念區、感恩紀念區、榮譽董事功德堂、特展區、邀請您一起發願。法鼓山是在二〇〇五年十月二十一日開山落成，聖嚴法師說：

<sup>68</sup> 見〈無盡的時空，永恆的生命〉，同註<sup>5</sup>，頁346-347。

<sup>69</sup> 見〈無盡的時空，永恆的生命〉，同註<sup>5</sup>，頁346。

<sup>70</sup> 見〈無盡的時空，永恆的生命〉，同註<sup>5</sup>，頁349。

<sup>71</sup> 同註<sup>8</sup>，頁107。

開山的意義，有兩個層面。第一，向教內外宣告，法鼓山已落成，歡迎廣大的社會大眾來此接受淨化心靈的教育。但是下一步要做的就是，當社會大眾來到法鼓山，如何讓他們接收心靈淨化的理念，如何體認心靈淨化的方法，這就要靠我們規畫出一系列課程有層次地引導。法鼓山，不是一個觀光旅遊的景點，而是世界佛教的教育園區，如何真正發揮此一功能，需要我們僧俗四眾共同思考策畫。

第二，向國內外宣告，法鼓山的理念和功能，是協助全人類開發自心慈悲與智慧的寶山。這層意義，已在落成開山系列活動之中做了部分的呈現，但這只是一個開端，開

啟我們和國際的接觸，也讓國際人士了解我們。<sup>72</sup>

進入開山紀念館，迎面即有聖嚴法師所撰，告訴來訪者「開山的意義」：「是每個人開自己心中的寶山，就是如何成就智慧，成就慈悲心，來共同為我們的社會，為我們的世界，提供和諧、平安、快樂、健康，這個工作是永遠做不完的，只要一天有人出生，就有人心中的山要開，因此，這個山是無盡藏，是一個開不完的寶山。」然則，境教的意義，便是自我的追尋，稱為「禪悅」，這是境教實現的結果。

### 7. 法鼓文理學院

大願興學一直是聖嚴法師心中的追求目標，念茲在茲，就是要以佛教的精神和法鼓山的理念來興辦大學，但鑑於高等教育的發展在當前的臺灣社會已達飽和，法鼓山體系乃將原來籌設的「法鼓人文社會學院」與二〇〇七年成立的「法鼓佛教學院」合併，成為「法鼓文理學院」，校園緊鄰法鼓山世界佛教教育園區，二〇一四年八月，學校正式成立，並於二〇一五年春季開始招收「生命教育」、「社區再造」、「社會企業與創新」、「環境與發展」等四個碩士學位學程學生，二〇一五年秋季入學。這所學校在設校之初即以校園整體規畫為建設方向，環保為優先，盡量不破壞自然，建築像是從大地生長的有機體，與大自然融諧無礙，一切以「本來面目」為原則。<sup>73</sup>法鼓山世界佛教教育園區由於這所學校



圖十一：開山紀念館「我們的師父」展區。（法鼓文化資料照片，林日山攝）

<sup>72</sup> 見〈共同承擔法鼓山未來的使命〉，同註<sup>5</sup>，頁93。

<sup>73</sup> 以上「法鼓文理學院」的介紹，參見該校的網頁，有更詳細的說明。

之成立與開始招生，至此乃可發揮「三大教育」的理想，是聖嚴法師創建法鼓山的願望之實踐。<sup>74</sup>

#### 四、法鼓山「禪悅境教」推動的意義

以上說明法鼓山興建的原由，從而了解聖嚴法師興學的心願，並且就其具體的建設中，得知法鼓山「無一處不是景觀」，「這些景觀都是能夠讓我們沉澱身心、好好的體驗自己、體驗環境，進而體驗到我們這個世界的整體性，我們跟其他的人是一個生命共同體」。即此而言，法鼓山是一座寶山，這座寶山推動環境教育，或可稱為「禪悅境教」，因為它是以「禪悅」為目標，而不是停留在一般的風景或景觀的欣賞而已，然則，「禪悅」為教，是立足於法鼓山這塊土地的人文地理與自然環境而做的環境教育，它的意義為何？以下分作兩點加以說明：

##### （一）提倡「大悲心起」的「觀音法門」

首先，法鼓山是一個觀音道場，處處顯示觀音文化的意象，上文已有所介紹。其次，聖嚴法師建設法鼓山，即以觀音菩薩的慈悲心為主軸。慈悲心是什麼？聖嚴法師說：

慈悲心是什麼意思？如果站在地球的立場來講，便是愛護這塊土地，並不是口說空話，而是實際保護土地不受

破壞，能做到這點，自然災害就可少一些，這便是環保。還有，人與人之間，多些慈悲心，也是環保。人的社會環境也需要保護，但是如果我們的心不安定，而說要發慈悲心，去愛土地、愛人，乃至於愛所有族群，是很難的，所以要自己的心先安定。<sup>75</sup>

觀世音的特質在於「大悲」，而真正的慈悲，則建立於「無我的智慧」中。唯其能夠放棄種種以「自我中心」為考量的愛憎喜怒、利害得失，以「生命同體」的立場與關懷出發，才能建立平等的慈悲。<sup>76</sup>

慈悲心用俗世的講法就是待人處事要有「愛心」，但是，佛教的用語是「慈悲」，慈悲不是自私的愛，而是要有「無我的智慧」，超越「自我中心」為考量的愛憎喜怒、利害得失，以「生命同體」的立場與關懷出發，才能建立平等的慈悲。基於這個理由，法鼓山的開山落成典禮是以「大悲心起」為主題，聖嚴法師說：

「法鼓山落成開山大典」是以「大悲心起」為主題，這個主題有二層意義：一是希望我們每個人從內心生起大悲心。有了大悲心，就能平等地看待和愛護家人、朋友、社

<sup>74</sup> 相關討論，參見胡健財〈聖嚴法師創建法鼓山之時代意義——以「四個環保」思想為對象之研究〉，同註④，頁 284-290。

<sup>75</sup> 見〈大悲心起〉，同註⑤，頁 28。

<sup>76</sup> 見釋聖嚴口述，梁寒衣整理，〈後記：江心上的月影〉，《聖嚴法師教觀音法門》，臺北：法鼓文化，2003年5月，頁 110。

會以及所有的族群，如果多數人能夠做到這樣的境界，世界就能和平。<sup>77</sup>

去年（二〇〇五年）在法鼓山落成開山大典時，依據觀音菩薩的特色而推動了一項世界性運動——「大悲心起」，希望把觀音菩薩的精神和慈悲的影響力推廣到全世界去，不論是否信仰佛教，「大悲心」卻是人人都能接受的。<sup>78</sup>

但是，如何達到這些目標？法鼓山景觀的作用，便是藉著道場的氣氛，學習觀音菩薩的慈悲心，因為這裡處處皆是觀音菩薩無言在說法，若能以「大悲」為心，從景觀與境教中領略，便是來法鼓山學習佛法的意義所在，稱為「觀音法門」。因此，禪悅境教的推動，是以「大悲心起」為內容，這個「大悲心起」是稱為「觀音法門」的核心所在。聖嚴法師說：

法鼓山鼓勵人發菩提心，也鼓勵人修行，我們的理念「提昇人的品質」，就是運用一切的事物、時間、場所，做為修行的著力點。因此自己還沒開悟，首先要學習千手千眼的觀世音菩薩，放下自私心、自我中心，這便是法鼓山禪修道場的根本精神，也就是「大悲心起」。所以說，

<sup>77</sup> 見〈法鼓山要做對世界有用的事〉，同註⑤，頁23。

<sup>78</sup> 見〈觀音菩薩與現代社會〉，同註⑤，頁33。



圖十二：二〇〇五年法鼓山落成開山大典。（法鼓文化資料照片，江思賢攝）

「大悲心起」是整體法鼓山的精神，並不是十月二十一日那天的活動才叫「大悲心起」。<sup>79</sup>

「大悲心起」是什麼意思？是不是法鼓山在十月二十一日舉行的典禮，叫作「大悲心起」？其實，法鼓山從開山開始，就是觀世音菩薩道場，就是要學習觀世音菩薩的大慈大悲、千手千眼。<sup>80</sup>

<sup>79</sup> 見〈大悲心起的意義——學習觀音菩薩的大慈大悲〉，同註⑤，頁20-21。

<sup>80</sup> 見〈大悲心起的意義——學習觀音菩薩的大慈大悲〉，同註⑤，頁20。

人的心怎麼安定？面對逆境，要用正面解讀；處於順境，要逆向思考，這樣我們的心就會安定。如果實在沒辦法定下心來，可以借助自己信仰宗教的祈禱方式，例如佛教徒持念「觀世音菩薩」或〈大悲咒〉，以學習觀世音菩薩的慈悲精神，為我們全人類祝福。<sup>81</sup>

「大悲心起」是法鼓山的核心精神，我們的三大教育、四種環保，都是在「大悲心起」的原則下運作，將我們這個觀音菩薩道場、禪修道場，以及法鼓山的理念，完完全全結合在一起。<sup>82</sup>

人人來到法鼓山，藉此體驗「大悲心」，然則，法鼓山這個「世界佛教教育園區」的「教育」功能，或可說：是以「大悲心起」為核心精神，然後，圍繞著「心靈環保」這個主軸，把「心靈環保」推廣出去；亦因為「大悲心起」，三大教育、四種環保，都是在這個原則之下運作，這樣，將法鼓山這個觀音菩薩道場、禪修道場，以及法鼓山的理念，完完全全結合在一起，便是法鼓山獨樹一格的「觀音法門」，值得我們進一步探討。

## （二）參悟「本來面目」的「禪宗道場」

禪在宗教的領域裡，是一個體證的境界，但禪不可

說，它是經由修行的方法，達到開悟的目的，稱為「明心見性」，此即佛與凡夫的差別，在於覺悟。覺悟是明其本心，見其自性。修行是因為有了這個發現，才有它的起點，中國禪宗的「開悟」，則屬於不落階次的頓悟法門，當有了智慧法眼之後，便是參訪明師，求證所得，然後請求指引，隱於水邊林下或深山幽窟，長養聖胎，及至大徹大悟，重返人間，普度眾生。

禪宗在中國的發展，是歷經佛教初傳中國三百五十年左右的孕育時代，之後逐漸中國化的結果。由於佛經的翻譯，以及中國僧侶的努力，佛教思想向前推進了一大步，表現出來的成就，便是宗派的建立，華嚴、天台相繼出現，代表佛教思想的中國化，有了具體的成果。然而，真正塑造中國佛教的特色，則非禪宗莫屬。

禪做為一個「宗派」來看，這是佛教經過中國本土儒道二家思想洗禮之後的結果，換言之，它不純然是印度佛教的移植，而是深受中國文化的影響，具有濃厚的中國民族之色彩，也因為滲透著中國的固有思想，讓佛教在中國開出自己的特色，此一特色，即是今日「漢傳」佛教的由來。

漢傳佛教代表著從原始佛教的發展，為了適應各種不同民族與文化的需要，以致於使得佛教沾上了不同地域的色彩，如藏傳與南傳佛教一樣，各自具有自己的特色；不過，近代以來的漢傳佛教面臨沒落的命運，相對於藏傳與南傳佛教，漢傳佛教是被忽略，會被認為欠缺修行的次第與方法，大家對漢傳佛教已經失去信心，就像傳統的中國文化，被認為已經過時，不堪使用。事實上，佛教在中國自傳入以來，

<sup>81</sup> 見〈大悲心起〉，同註⑤，頁 28-29。

<sup>82</sup> 見〈大悲心起的意義——學習觀音菩薩的大慈大悲〉，同註⑤，頁 21。

經過唐宋蓬勃的發展，下逮明清之衰微，清末民初的中國佛教，其敗壞腐朽已到存亡危急之秋；然而，中國佛教究竟何去何從？以太虛大師為代表的「人生佛教」，即在於這個背景之下的反省，但太虛大師的三大革命，在動盪不安的時代，畢竟是失敗收場，接下來是以契機契理提出「人間佛教」的印順法師，在臺灣這數十年來，開啟一股新的思潮，此即以佛教人間化為努力的呼籲。其後，隨著臺灣之逐步開放，政治的改革，經濟的起飛，社會日益多元化的結果，佛教亦在這個時候充分發展，這應當也是臺灣佛教幾位大師努力的結果。而聖嚴法師也是在這些背景之下，洞察時弊，認清時代的脈動與方向，適時提出「心靈環保」這個合乎時代的訴求，並且，自法鼓山教育園區的落成開山以來，「禪悅境教」的實現，更使得「人間淨土」的理想有了依據，帶領佛教在未來的發展。

因為這個道場是「禪宗道場」，大殿門上掛的是聖嚴法師手書的「本來面目」四個字，不是一般佛教寺廟的中心建築，掛著一塊「大雄寶殿」四字匾額。關於這點理由，聖嚴法師說：

這是禪宗的精神，禪宗要我們問：「本來面目是誰？」也就是自性、佛性是什麼？其實，山河大地自有本來面目，世法、出世法，也都不離本來面目，但是誰也不知道本來面目是什麼？實際上，我們的生活就在本來面目中，我們的生命也在本來面目中，只因自己愚癡，所以不清楚；如果智慧清明，隨處都可以觀照，生活就在本來面

目中。

大殿的本來面目，就是山河大地、宇宙萬象，一切萬有都在這裡頭了。既然本來面目具足，何必再問「本來面目」在哪裡？這是哲學，是宗教，是領悟。<sup>83</sup>

上山禮佛，來到大殿，看到「本來面目」四個大字，這應是傳統寺院的「大雄寶殿」，但法鼓山卻是打破習俗，不是一般燒香拜拜，而是參悟何謂「本來面目」！即此而言，最終目的，是哲學？是宗教？是領悟？若是「領悟」，領悟「什麼」？假如「大殿的本來面目，就是山河大地、宇宙萬象，一切萬有都在這裡頭了」，明白這個，「也就是過去禪宗說的第一義」。<sup>84</sup>然則，這是一個參悟「本來面目」的禪修道場，來到法鼓山，看懂這裡的一切事物，可說是「禪悅境教」的目的所在。

## 五、結論

法鼓山的興建，不是一般的宗教道場，不同於世俗的教育機構，乃是從教育的立場出發，以「禪修」為精神，注重自然環境與人文景觀的陶冶，實現「人間淨土」的理想，具有宗教與教育雙重的特質。通過本文的研究，法鼓山的自然環境，如溪流、步道、公園，人文設施如三門、三座觀音像、法華鐘、大殿、開山紀念館、生命園區等，無一處不是

<sup>83</sup> 見〈無盡的時空，永恆的生命〉，同註<sup>5</sup>，頁346。

<sup>84</sup> 同註<sup>5</sup>，頁346。

景觀，這些景觀配合著大自然的存在，是要達到「境教」的功能，這是創辦人聖嚴法師建設法鼓山的目的，希望上山的信眾們，能夠藉著「禪悅境教」的熏陶，獲得佛法的利益，因此，本文即從法鼓山興建的由來，論述「禪悅境教」的內容與意義，以見近代中國佛教的禪法現代化、佛法生活化、佛教人間化之努力。其次，教育之所以成功，在於啟發生命內在的靈性，法鼓山的三大教育，之所以不同於世間其他學術團體之辦教育，是因為它注重環境的設施與安排，以達到生命教育的目的；並且，以「禪修」為訴求的環境教育，它可以是宗教「本來面目」的探求，也可以是人文教育的環境熏陶，換言之，全面教育的落實，即在於身心之同時被照顧與關懷，而獲得它的真正意義。

## 參考文獻

- 釋聖嚴，《我願無窮——美好的晚年開示集》，臺北：法鼓文化，2011年5月。
- 釋聖嚴，《法鼓山故事》，臺北：法鼓文化，2010年9月。
- 釋聖嚴，《法鼓山的方向II》，臺北：法鼓文化，2012年4月。
- 釋聖嚴，《修行在紅塵——維摩經六講》，臺北：法鼓文化，1998年5月。
- 釋聖嚴口述，梁寒衣整理，《聖嚴法師教觀音法門》，臺北：法鼓文化，2003年5月。
- 釋曉雲，《拓土者的話》，臺北：原泉出版社，1994年1月。
- 越建東，〈『人間淨土』的反思〉，《聖嚴研究》第四輯，臺北：法鼓文化，2013年11月。
- 學愚主編，《人間佛教研究》第一期，香港：香港中文大學：人間佛教研究中心，2011年9月。
- 胡健財，〈華梵境教的生命情懷與儒佛實踐〉，新北：華梵大學中文系第五屆生命實踐學術研討會，2006年10月。
- 胡健財，〈大自然為教室——華梵境教理想之落實〉，新北：華梵大學中文系第六屆生命實踐學術研討會，2007年11月。
- 胡健財，〈華梵境教初探〉，《覺智與人生》第一輯，2009年8月1日，新北：華梵大學人文教育研究中心。
- 胡健財，〈《楞嚴經》「觀音法門」及其現代意義之闡發〉，《觀世音菩薩與現代社會》，臺北：法鼓文化，2007年4月。
- 胡健財，〈聖嚴法師《觀音妙智》的「楞嚴」慧解〉，《聖嚴研究》第三輯，臺北：法鼓文化，2012年5月。
- 胡健財，〈聖嚴法師創建法鼓山之時代意義——以「四個環保」思

想為對象之研究〉，《聖嚴研究》第五輯，臺北：法鼓文化，2014年6月。

胡健財，〈聖嚴法師「心靈環保」與中國禪宗之當代復興〉，臺北：臺灣大學哲學系「2013 東亞佛教思想文化學術研討會」，2013年11月8日至10日。

胡健財，〈「心五四運動」與漢傳佛教之當代建構〉，新北：華梵大學中文系第十一屆生命實踐學術研討會，2012年10月27日。

胡健財，〈佛教文化事業與儒家思想——聖嚴法師「心六倫運動」之當代實踐〉，2012「東亞儒佛會通與諍辯研討會」，臺北：臺灣大學人文社會高等研究院，2012年3月23日至24日。

胡健財，〈二十一世紀漢傳佛教與聖嚴法師弘法事業〉，2016年第八屆兩岸四地暨國際佛教學術研會，香港中文大學禪與人類文明研究中心，2016年6月24日至26日，收入《禪與人類文明研究》第二期（2017），香港：香港中文大學。

## The Educational Function of Dharma Drum Mountain's Environmental Teaching: Its Chan (Zen) Delight and the Realization of its Ideal

Kin-Choi Woo

Lecturer of Buddhist Studies, Dharma Drum Mountain Buddhist Foundation

### Abstract

The natural environment of Dharma Drum Mountain, such as its creeks, walking trails, parks; its humane facilities such as the monastery's main gate, three statues of Avalokiteshvara, the Dharma Lotus Bell, Main Temple, the Founding Memorial Hall, and the Life Park, are all scenic spots as well. This is the founding purpose of Dharma Drum Mountain by the founder Venerable Sheng Yen. It was his wish that the visitors who came to the mountain would benefit from the education of this "Chan Delight Environment."

Therefore, the discourse of this paper, based on the origin of establishing the Dharma Drum, is on the educational function of "the environmental instruction of Chan delight," together with the meaning and goal of its promotion. With this we come to a better understanding of the modernization of Chan practice, the engagement of Buddha dharma both in our daily lives and the human world in recent Chinese Buddhism.

Setting itself apart from other common religious sites, the establishment of Dharma Drum Mountain differs from other worldly educational organization. Education as the foundation, Zen

practice as its spirit, it integrates nature with humanity to cultivate its followers, and realizes the ideal of building “a pure land on Earth.” Its dual qualities combine religion with education.

If the content of “Environmental Instruction of Chan Delight” encompasses a set of complete discourses, disclosing its profound significance, which includes theory and practice, concept and methodology, it will help spread Buddhism worldwide.

**Key words:** Venerable Sheng Yen, Dharma Drum Mountain, Environmental Instruction of Chan Delight, the protection of Spiritual Environmental, The Environmental Instruction of Scenic Design

## 聖嚴法師的觀音感應書寫 與觀音法門教學

### ——由「神異巧遇」至「空性相應慈悲 利他願行」之書寫義涵轉化

王晴薇<sup>❶</sup>

中華佛學研究所副研究員／新加坡漢傳佛學院副教授兼學術副校長

#### 摘要

聖嚴法師之禪法，除了「默照禪」與「話頭禪」等禪法教學以外，「觀音法門」在聖嚴法師的生平與思想中，亦占有核心的地位。在聖嚴法師多種著作中，常可見到法師自述一生當中，感受到觀音菩薩加持之多種感應事蹟。此外，在《聖嚴法師教觀音法門》中，聖嚴法師也詳細提出七種由淺到深的觀音法門的修學方法。本文將分析聖嚴法師之觀音感應書寫如何成為其觀音法門教學之基礎，並由聖嚴法師觀音感應書寫的實例中，分析聖嚴法師個人如何學習觀音菩薩的慈悲願行，並將其轉化為系統性法門，為眾多弟子及信眾指出明確的修行道路。本文並將分析，聖嚴法師的觀音感應與

❶ 在此特別感謝兩位評審委員提供許多寶貴意見。

觀音法門，如何改寫了「感應」之定義。

在與觀音信仰有關的文化現象中，「感應故事」的出現時間相當早，始自六朝時代，即有觀音感應開始傳出，歷代以來累積了頗為豐富而多樣的觀音感應記載。聖嚴法師本人的觀音感應書寫及觀音法門開展，與傳統觀音感應書寫相比，有幾個特色。首先，聖嚴法師的觀音感應書寫，涵蓋貫串其一生的大大小小各種感應，也包含與信眾同修而產生的集體感應事蹟記述。而傳統觀音感應書寫，因諸多歷史條件限制，留下來的文本，多為單次性的個人感應事件。

第二，傳統觀音感應多以第三人稱書寫方式，輯錄多人感應，因此雖然清晰記錄了感應事蹟的始末，然感應者複雜的心路歷程，僅以吉光片羽的方式影現於事蹟細節中，須待有心讀者體會與感受。而聖嚴法師之觀音感應書寫，除與傳統觀音感應一樣，記述了觀音菩薩對其個人之慈悲救護事蹟之外，更由於乃以第一人稱方式書寫，因此更能使讀者理解在感應發生的歷程中，聖嚴法師個人的內心轉化學習歷程與慈悲利他的宗教家情懷。

第三，聖嚴法師的觀音感應書寫與傳統觀音感應最大的不同處在於，聖嚴法師除記述自身感應事蹟外，還根據自身蒙觀音菩薩加護的切身修持經驗，以《妙法蓮華經》、《楞嚴經》與《心經》為基礎，開展出系統性觀音法門，教導信眾效法觀音之慈悲與智慧。由聖嚴法師整理出的觀音法門與其對修法的明確鋪陳來看，在聖嚴法師心中，「觀音感應」並不僅止於與菩薩的神異巧遇。藉由「觀音法門」修行體系之建立，聖嚴法師將「觀音感應」的性質，由傳統文類中將

「感應」歸類為超乎常理的神異經驗，轉化為修行者可依循的行持軌道。只要有正確的心態與方法，行者皆可像聖嚴法師一樣，使觀音感應重複發生，並在經驗感應的同時，逐步提昇自身的精神層次，學習觀音菩薩慈悲利他並與空性相應之願行。

傳統觀音感應書寫，由於在文學分類思考框架中，被歸類為「志怪小說」或「輔教之書」，因此其「怪異」、「超乎尋常」、「偶發」等特性，常被過度強調。讀者對感應者宗教體驗與心靈世界的理解，也因而受到文類框架的限制。相對來說，聖嚴法師完整的觀音感應書寫，與依據自身經驗提出的系統性觀音法門修行方法，正好可以為釐清「觀音感應」之內涵與本質，提供更寬廣的心靈視野。也為傳統「佛教感應書寫」的解讀與歸類，提供不同的思考角度。

**關鍵詞：**觀音感應、觀音法門、聖嚴法師、感應書寫、《心經》

## 一、緒論

「觀音感應」在聖嚴法師生命中，占有極為重要的核心地位。聖嚴法師在好幾部著作中，皆曾自述童年時代受到觀音菩薩加持而開智慧之感應事蹟。在青年時期，聖嚴法師則長期修習《大悲懺》。法師在六年閉關期間，更以一字一拜的方式修持《妙法蓮華經》，其中當然也包括了最廣為人知的《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》。此外，法鼓山之所以常被稱為「觀音道場」，乃因為法鼓山的建立，正如聖嚴法師個人的成長歷程一樣，由土地的取得直至完成，皆時時刻刻地受到觀音菩薩之庇佑與加持。

這些散見於聖嚴法師傳記與著作中的觀音感應經驗書寫，在觀音信仰十分流行的臺灣，讀起來似乎非常自然。然而若加以深思，聖嚴法師觀音感應書寫與觀音法門的建構，實則具有相當重要的義涵。做為臺灣第一位取得博士學位的比丘，聖嚴法師個人與法鼓山世界佛教教育園區，以推廣佛教高等教育，與建設人間淨土為特色，因此一向被視為正信佛教的標竿。然而在漢文化圈傳統中，由於諸多歷史因素，「感應書寫」常被歸入「怪力亂神」的「志怪」文類，且被視為「釋氏輔教之書」。然而在聖嚴法師筆下，無論是書寫觀音菩薩的慈悲，對其個人修學歷程的啟發，或是陳述領導信眾集體向觀音祈願而得到慈悲感應的宗教經驗，其書寫風格平緩自然，有如在敘述一般日常事件一般。這種感應書寫，與其著作中常見的清晰思路與層次分明的佛理體系並置無礙，形成相當獨樹一幟的書寫風格，並引發吾人省思傳統

文學將「觀音感應」歸類為「志怪」書寫的思考框架，是否具正當性與合理性？

聖嚴法師之禪法，除了「默照禪」與「話頭禪」等禪法教學體系以外，「觀音法門」在聖嚴法師的生平與思想中，亦占有核心的地位。在《聖嚴法師教觀音法門》一書中，聖嚴法師提出七種由淺到深的觀音法門。其書寫方式則是理性地融合了禪觀體驗。在層次分明的理性敘述中，不失感性地帶出其對人性與世間之清澈洞見，且充滿同情之溫柔體諒。

本文第二節將整理並分析聖嚴法師觀音感應書寫，並將其與歷代觀音感應對照，以呈現聖嚴法師觀音感應書寫之特殊性與意義；第三節將討論聖嚴法師如何基於個人觀音感應經驗，整理出系統性的觀音法門教學，以及觀音法門之禪觀義涵。最後將以數個例子說明聖嚴法師如何在生活中運用這些觀音法門，來進行弘化工作。

## 二、聖嚴法師觀音感應書寫與傳統觀音感應文本之差異

在與觀音信仰有關的文化現象中，「感應故事」自六朝開始就累積了頗為豐富的文本。以輯為專書的感應錄來說，較為重要的有下列幾種觀音感應文本：

表一：幾種傳統觀音感應記

時代	編者	觀音感應錄書名
南朝·劉宋	傅亮	《光世音應驗記》
南朝·劉宋	張演	《續光世音應驗記》
南齊	陸皋	《繫觀世音應驗記》

清	釋弘贊	《觀音慈林集》
清	周克復	《觀音持驗記》
民國	萬鈞	《觀音靈異記》
民國	許芷淨	《觀世音菩薩本跡感應頌》

此外，觀音感應亦散見於各種佛教史傳、筆記小說、敦煌文獻、以及石窟寺廟圖像中。由於觀音信仰對整個亞洲文化的深遠影響，有關觀音感應文本與文化現象的研究，跨越了多種不同學術研究領域。這些不同的研究進路，反映出研究者的學術訓練背景，以及由此背景而來的既定概念與框架。例如由文學角度研究觀音感應書寫者，偏重研究創作者是否有創作文學作品之意識、描寫對象偏重平民百姓<sup>②</sup>、語言藝術表現之特點與優點對後世小說創作之影響<sup>③</sup>、由這些感應故事所反映出之社會概況<sup>④</sup>、以及其敘事結構與文學相關之課題<sup>⑤</sup>。因此觀音感應故事自然也成為文學研究的重要課題之一。雖然觀音感應之數量相當多，然而由於傳統佛教感應書寫常被歸入「志怪」文類中，在文學研究成果中，一直到二〇〇四年，方有林淑媛專書《慈航普渡——觀音感應故事敘事模式析論》一書，分析觀音感應之敘事模式。林淑媛分析觀音感應敘事模式，歸結出其共同的敘事方式，主要是以情節為主。觀音感應敘事常

② 孫昌武，《中國文學中的維摩與觀音》，臺北：高等教育出版社，1995年，頁143。

③ 同註②，頁156。

④ 同註②，頁144-150。

⑤ 林淑媛分析歷代觀音感應之敘事視角、敘事時間、敘事人物，見《慈航普渡——觀音感應故事敘事模式析論》，臺北：大安出版社，2004年。

由三個核心事件所組成。首先敘述「不滿意狀況的產生」，繼而有「求觀世音菩薩」，最後而有「願望的達成」。此種敘事模式之產生與文體發生的因素，可由作家文化思維之分析，而究明此文體型塑之過程。<sup>⑥</sup>

或許是因為觀音感應經驗之描述，觸動了儒家不語「怪力亂神」之敏感神經，因此歷來有關觀音感應經驗之描述，總是在此種儒家文化氛圍中，以「甘冒大不諱，但不得不說」之方式做簡短敘述。因此這些觀音感應敘事，大多著重單一事件，即感應經驗中「不滿意狀況」與「願望達成」之事件描述，讀者所得到的資訊極為有限，有時甚至會引起部分研究者之懷疑與不滿<sup>⑦</sup>。這些在各種歷史條件限制下所集成之觀音感應，對現代讀者來說，可能無法回答讀者心中的許多問題。例如：

1. 大部分感應事蹟，向觀音菩薩祈求救援與協助者，皆藉由《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》中之稱名法門，或藉由禮拜觀音而產生感應。那麼，稱名與禮拜之技術性操作（如稱名次數、方法、心理狀態和禮拜之場所、次數）應為何？

2. 《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》中所說之稱名法

⑥ 同註⑤，頁60。

⑦ 如孫昌武先生雖然肯定傳統感應故事書寫的宗教與文學價值，但對這些書寫的方式，也曾提出意見：「隋唐以後，仍然有人寫作這類觀音故事，如唐初唐臨的《冥報記》……也是寫觀音靈驗的。但是他們還是用那種陳舊的、程式化情節，還是以圖解教義為目的，人們讀起來就索然寡味了……」見孫昌武《中國文學中的維摩與觀音》，頁156。

門，既然稱為「普門」，稱名者之心性與平日作為，是否會影響其感應所需稱名之次數？

3. 對於感應者來說，既然能有一次觀音感應經驗，那麼此種經驗是否可以複製？也就是說，這種感應經驗是單次偶發性的經驗，還是一種可複製、可練習之宗教經驗？

4. 此種感應經驗，對於感應經驗者日後的生活與其品行，會產生何種影響？

5. 在以因果為基本法則之佛教思想中，觀音感應與業力之關係為何？

6. 觀音感應之內容，僅止於苦難之解脫嗎？觀音感應是否有不同層次之思想義涵？

7. 感應經驗者，是否會產生僥倖的心理？認為不需自己努力，僅憑藉觀音菩薩加持即可？

其實在傳統觀音感應事件書寫中，感應者所經歷的複雜心理感受，並非毫無蛛絲馬跡可循，然讀者須細心體會，方能品味其中深意。<sup>8</sup>雖然傳統感應錄對於人物平時的修持並非不著墨，然常以省略或簡要帶過的手法來處理。以下所分析的聖嚴法師對觀音感應之書寫與觀音法門之發揮，可為吾人解讀傳統感應中，較為簡略勾勒的感應者宗教經驗，提供補白之效，並可充實了感應敘述之精神內涵。

<sup>8</sup> 如在傳統感應書寫中，也有相當多的細節，顯露出感應者平日對觀音法門修持基礎，如《觀音經持驗記》中記載〈晉釋開達〉：「達自被執，便默誦《觀音經》不懈。」、〈晉瑯琊王珉〉：「無子，妻嘗懇禱觀世音以求嗣。」、〈晉徐榮〉：「雨驟風狂，白浪掀天，不知所向。榮置生死於度外，一心誦經不輟。」等等。這些記載，反應出文本所未記載的

相對於傳統觀音感應單一事件的敘事模式，聖嚴法師觀音感應書寫與傳統觀音感應有幾個不同之處：首先，聖嚴法師的觀音感應書寫，涵蓋貫串其一生大大小小各種感應，也包含與信眾同修而產生的集體感應事蹟記述。傳統觀音感應書寫，因諸多歷史條件限制，留下來的文本，多為單次性的個人感應事件。

第二，傳統觀音感應多以第三人稱書寫方式輯錄多人感應，因此雖然清晰記錄了感應事蹟發生的始末，然感應者複雜的心路歷程，僅能以吉光片羽的方式影現於事蹟細節中，留待有心讀者體會與感受。而聖嚴法師之觀音感應書寫，除與傳統觀音感應一樣，記述了觀音菩薩對其個人之慈悲救護之外，更由於乃以第一人稱方式書寫，因此更能使讀者理解在感應發生的歷程中，聖嚴法師個人的學習歷程與慈悲利他的宗教家情懷。

第三，聖嚴法師的觀音感應書寫與傳統觀音感應最大的不同處在於，聖嚴法師除記述自身感應事蹟外，還根據自身蒙觀音菩薩加護的切身修持經驗，以《妙法蓮華經》、《楞嚴經》與《心經》為基礎，開展出系統性觀音法門，教導信眾效法觀音之慈悲與智慧。由聖嚴法師整理出的觀音法門與其對修法的明確鋪陳來看，在聖嚴法師心中，「觀音感應」

空白，因為這些感應者，平時若不是常接觸觀音法門，在危難時不易流利「誦經」。此外，他們對觀世音菩薩堅定的信心，為其感應成功之基礎。縱使有人在臨難時，方初得聞觀世音菩薩名號而至心稱名，但此與個人的根性有極大關聯，並非常人可行。以上感謝審查委員提供之寶貴意見。

並不僅止於與菩薩的神異巧遇。藉由「觀音法門」修行體系之建立，聖嚴法師將「觀音感應」的性質，由傳統文類中將「感應」歸類為超乎常理的神異經驗，轉化為修行者可依循的行持軌道。只要有正確的心態與方法，行者皆可像聖嚴法師一樣，使得觀音感應重複發生，並在經驗感應的同時，逐步提昇自身的精神層次，學習觀音菩薩慈悲利他之願行。

以上第三種特色，將在下節中討論。本節將集中討論聖嚴法師觀音感應書寫的前兩個特色。根據聖嚴法師以第一人稱書寫的觀音感應來看，這些感應事件的發生乃以貫其畢生，且以大小規模不同的方式發生。<sup>9</sup>下表中筆者輯錄《雪中足跡》、《聖嚴法師最珍貴的身教》、《美好的晚年》、《我願無窮》、《法鼓山故事》、《分享法鼓山》中，聖嚴法師以第一人稱書寫之觀音感應，並以施淑青《枯木開花》一書中所描繪之細節加以補充，嘗試回答上文中所列舉的前四個問題。<sup>10</sup>而下節的分析中，則可回答問題五至七。

<sup>9</sup> 讀者可參見聖嚴法師觀音思想之三篇現代研究，按發表次序先後為：林淑媛，〈臺灣觀音信仰——聖嚴法師的詮釋與特色〉，第三屆法華思想與天台佛學研討會會議論文，2007年。第二篇為釋果鏡，〈試論《楞嚴經》耳根圓通法門——以聖嚴法師的講要為主〉，第三屆聖嚴思想國際學術研討會暨法鼓山信眾論壇會議論文，2010年，收錄於《聖嚴研究》第二輯，2011年，頁395-396。並參見胡健財，〈聖嚴法師《觀音妙智》的楞嚴慧解〉，《聖嚴研究》第三輯，2012年，頁127-176。

<sup>10</sup> 聖嚴法師，《雪中足跡——聖嚴法師自傳》，臺北：三采文化，2009年3月初版；聖嚴法師口述，胡麗桂整理，《美好的晚年》，2010年2月初版；聖嚴法師，《我願無窮——美好的晚年開示集》，臺北：法鼓文化，2011年4月初版；聖嚴法師口述，胡麗桂整理，《法鼓山故事》，臺北：法鼓文化，2007年初版。以第三人稱書寫的補充資料有潘煊，《聖

表二：聖嚴法師的觀音感應書寫

事件	感應書寫	法門與出處
前世善根	母親也接引我接觸了宗教的生活。她是當地觀音會的一份子，她們每年聚會三次，約有二、三十名婦女一起持誦觀音名號。……他們持續不散的笑聲激勵了我。我卯足了勁兒唱誦，我漸漸喜愛上了唱誦，常在出坡或走路時唱誦。我一點也不意外，日後我成為出家人時，禮拜觀音菩薩成了我主要的修行法門。我自認在前世種了一些善根，所以今生在孩提時就能持誦觀音聖號。與觀音菩薩的這段因緣，延續至今，是我一切所作所為的根基。	誦持觀音聖號； 《雪中足跡》， 頁38-39
開智慧	我每天早晚在觀音像前禮拜五百拜，這位觀音菩薩就是我和母親一起持誦的大悲觀世音菩薩。我通常都拜得很辛苦，汗流浹背。一天早上，就在例行的禮拜中，我感受到一股力量從頂門而入，貫穿全身。接著的拜佛動作自然而毫不費力，動作持續著，但我的心已不再指揮著身體去拜。我感受到全身清涼、清新，心也明亮、透徹起來，好像菩薩降臨，賜予我什麼東西。那種感覺就像是從未意識到的茅塞被破除了、腦子開了竅！之後，我的心變得靈敏清楚、記憶力增強、學習快速許多。 年長的和尚們注意到了，沒說什麼，而我卻開始明白了他們眼中深沉的目光。當他們穿梭在殿堂中，不起眼的長衫下，輕靈飛舞的腳步也展現了新的意義。突然間，我開了眼，在這一一生中，我第一次真正地開始學習。	拜觀音； 《雪中足跡》， 頁55

嚴法師最珍貴的身教》，臺北：天下文化，2009年3月初版；與施淑青《枯木開花——聖嚴法師傳》，臺北：時報出版，2000年；胡麗桂，《分享法鼓山》，臺北：法鼓文化，2005年。

軍官考試 順利退役	<p>我在宗教上的體驗是緣自於我的信仰，當我遇上困難時，我會持誦觀世音菩薩聖號。我在軍中時經常持誦觀音聖號。當我參加軍官的資格考試時，我只有相當於中學的程度，所有其他參加考試者都讀過大學。但是我信仰觀世音，懇求菩薩加持。結果考題出來，都是我學習過的。本來我連參加考試的資格也沒有，但我仍然被允許參加，所以我相信是觀世音菩薩在幫助我。</p> <p>從軍隊中退役下來，似乎也是不可能的事，因為我是從事無線電通信的情報工作，得偵察、收集機密和敏感的訊息。但是我持誦觀音聖號，終究還是恢復了自由身。當我想去閉關時，很多長老都告訴我，以我這樣一個剛從軍中退役的人，要找一處地方來閉關是不可能的。但我信仰觀世音，最後有二、三處地方，可以讓我從中選擇。我有許多類似的宗教體驗。</p> <p><u>至今我仍深信著，不論遇到了什麼樣的困難，只要我持誦觀音聖號，問題都能迎刃而解。這是為什麼我從不擔憂。有堅強宗教信仰的人，通常都會有這種安全感、意志力、勇氣和信念去面對任何狀況。</u></p>	誦持觀音聖號： 《雪中足跡》， 頁 177-178。
閉關因緣	<p>當年聖嚴法師潛隱自修的心願，在既無信眾又無出家弟子護關，條件闕如的情況下，居然如願達成，不得不令人感嘆因緣實在不可思議！</p> <p>「別人聽說我想閉關，都以為我癡人說夢，注定要落空的！」法師回述三十多年前臺灣佛教界的生態「也難怪人家這麼說，當時好些很受尊重的長老、法師，想找一個理想的靜修之處，都很不容易，何況我這個剛剛二度出家的和尚。」</p> <p>法師以「人生地疏」來形容當時他與佛教界的關係。何處去找資助道糧的信眾呢？本著對觀世音菩薩堅定的信念，法師天天禮大悲懺，念觀音大世聖號，祈求賜給他一個可以容身的修行道場。<u>慈悲的觀世音菩薩又一次回應了他的祈求。</u></p>	禮大悲懺、念 觀音聖號； 《枯木開花》， 頁 91。

完成《天台心鑰》	<p>由於體力太弱，兩個月間，僅完成第一章緒論的部分。回到臺灣後，已無暇執筆，至今年五月初，我又到了紐約，在衰老病痛之中，於主持兩個為期十四天的禪修以及許多其他法務行政工作之餘，鏗而不捨地忙中抽空，提筆寫出一頁、兩頁，有幾度由於勞累，加上氣候變化，使我胸悶氣虛，頭暈目眩，總以為大概已無法寫得完了；每每略事休息，再向觀音菩薩乞願，助我寫畢此書。到了六月二十八日，終於寫完了初稿。</p> <p>就在主持禪修、法務行政、衰老病苦中，鏗而不捨地一字一句推進。百忙抽空，一頁、兩頁漸漸累積，曾有幾度太過勞累，加上氣候變化，讓聖嚴法師胸悶氣虛、頭暈目眩，他總以為大概無法寫得完了。只好稍作休息，緩一緩節奏，在觀音菩薩前乞願，佑助寫完這本書。到了六月下旬，終於完成。</p>	《天台心鑰·序言》  《聖嚴法師最珍貴的身教》， 頁 180。
找地因緣	<p>我們找到法鼓山這塊地，如大家所知，是持〈大悲咒〉感得的因緣。那是一九八九年春天一位熊清良醫師的建議。其實，觀音法門是我的根本，我經常是念觀音菩薩、持〈大悲咒〉；遇到任何狀況或者困難之時，我都是持〈大悲咒〉、念觀音菩薩，向觀音菩薩祈求的。正好那時，熊居士提起這意見，他是當時農禪寺念佛會的悅眾，由他發起，結果水到渠成。</p> <p>事實上，就在我們持誦〈大悲咒〉的那天晚上，就有一位李昭男居士對農禪寺知客處講：「師父要找的地，三天內有好消息，土地是現成的！」翌日，另一位林顯政居士在北投佛恩寺巧遇了全度法師，全度法師提起有塊地要找人接管，林居士便說：「我的師父正在找地，不如就把地讓給我師父吧！」……</p> <p>一邊有瑞芳的土地待轉手，一邊是金山的土地需用錢，怎麼辦呢？我還是念觀音菩薩！不久，就有一位北投信眾帶了朋友來看我，問我那塊地賣不賣？我問他：「買地做什麼用？」</p>	誦持〈大悲咒〉；《法鼓山故事》， 頁 21-26。

	<p>他說自有用處。問我賣多少錢？我說：「我不懂價錢，就你開個數字。」結果他開的數字正是我希望的！這又是一樁不可思議的事！</p>	
	<p>1989年春，3月25日，一個清清爽爽的夜晚，節氣就要進入清明，還不見紛紛的雨絲，倒是天氣益發暖和了。一如往常，農禪寺舉行週末念佛活動，當晚有一千多人到寺共修，比平時多出一倍，將局促的農禪寺大殿，擠得水洩不通。</p> <p>共修開始之前，有一位信眾熊清良居士向聖嚴法師建言，念佛會悅眾（幹部）希望以持誦〈大悲咒〉一〇八遍，祈求土地因緣的感應。法師一聽，認為方案可行，不如由全體念佛會成員持誦〈大悲咒〉，更能凝聚心力。於是，聖嚴法師帶領念佛會成員及僧眾弟子，在農禪寺大殿長跪誦持〈大悲咒〉二十一遍。在春日的明夜裡，一聲聲的「觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼」誓願，溢滿了農禪寺的天空。那晚以後，許多不可思議的事情，便接二連三地發生了。</p> <p>共修結束之後，一位居士語帶恭賀地向知客處人員說：「你們的地找到了！」……全度法師證實，確實有一處道場正等待有緣人。</p>	<p>《分享法鼓山》，頁58-59。</p>
	<p>民國七十八年（一九八九）三月底，臺北市政府計畫將關渡平原開發為低密度住宅區，而購地小組尋覓的那一塊風水靈地，仍是一點眉目也沒有，使得農禪寺的住眾，以及幾千信徒著急不已。</p> <p>熊清良居士建議聖嚴法師親自領導僧俗四眾弟子，共同持誦大悲咒二十一遍，祈求觀世音菩薩加被引導。三月二十五日晚上的念佛會，一千多信眾來到農禪寺，是歷年來人數最多的一次。</p> <p>當晚信眾們跪滿了大殿內外，一個個合掌，以最虔誠的心一遍又一遍，祈求觀世音菩薩。千人的聲音融為一體，個個熱淚盈眶，場面之動人，筆墨無以形容。……</p>	<p>《枯木開花》，頁305-306。</p>

	<p>大慈大悲的觀世音菩薩，果真又一次回應了聖嚴法師的祈求。……</p> <p>一談之下，無獨有偶，全度法師也在同一天持大悲咒，希望菩薩指引，使他金山那塊山坡地能夠早日找到理想的人。</p> <p>一個求土地，一個求人才，不約而同共持大悲咒，菩薩真的是千處祈求千處應。</p>	
--	--	--

聖嚴法師觀音感應之書寫，與歷來觀音感應記對照，具有相當的特殊性。由於聖嚴法師本人著作以第一人稱自述觀音感應，除了感應「事件」外，並詳細描述了感應經驗。這些經驗內容也被其他作者編寫的聖嚴法師傳記收納，並廣為流傳。例如以稱觀音聖號與禮拜的技術性操作來說，上表中之「開智慧」事件，明確地指出聖嚴法師幼年在寺廟中，每天早晚進行「五百次」觀音禮拜。而在「閉關因緣」事件中，聖嚴法師則以每天拜《大悲懺》為定課。「找地因緣」感應事件中，也明確說明現場參與的人數，以及持誦〈大悲咒〉次數。身為一個觀音感應經驗者，聖嚴法師多次描述自己在生命不同階段，面對不同問題而經驗之觀音感應。這樣的書寫模式顯示出，觀音感應經驗不但具有可複製性，也可以是超越個人經驗的集體經驗。更進一步來說，正是為了保證觀音感應經驗之「可複製性」，觀音感應發生的過程，才被詳細歸納整理為系統性的「觀音法門」，以使感應者可以更加熟悉此種感應經驗之操作。

另一方面，由於近代文學研究之文體分類，自魯迅以來即將佛教感應記載判定為「釋氏輔教之書」，直至目前仍將觀音感應書寫歸類為「志怪」或「記異」一類的文本，因此

研究佛教文學之學者常以「虛構」、「誇張」等語來描述感應書寫中觀音救濟的情節。<sup>11</sup>對於文學史領域之原則與處理議題較有自覺性與自制力者，可以孫昌武為例。如孫昌武在《中國文學中的維摩與觀音》中說明：

所謂「虛構」並不是說全出于臆造或謊言，宗教心理產生的宗教幻想的虛構也是一種「事實」，這是宗教心理學研究的課題。<sup>12</sup>

反映出一種矛盾的心態：一面嘗試將觀音感應的描述剔除於文學史領域之外，<sup>13</sup>但同時又因觀音感應書寫為研究課題，此段論述實在無法真正劃清界線，只得以「幻想」等詞來質疑宗教信仰者之經驗。

---

<sup>11</sup> 如黃東陽《唐五代記異小說的文化闡釋》中之表述語言，亦有超出文學研究範圍之用詞趨向：「有證明著具宗教意識的佛教應驗及道教遇仙的傳說，甚至於只是作者所欲表達的一項概念，毋論主旨的趨向為何，這些異事及其表達的意識雖與智識活動互相排斥，卻在這些以記異做為結構的故事裡，嘗試著用無法驗證的預設概念，來融攝甚至凌駕習知的智識，以便在人們實際活動的空間裡，能夠建構起超現實的運作規範，讓未可眼見的神佛鬼神能合理方便地在人間活動，予人一種「虛」（變異）、「實」（現實）相間的印象。」（臺北：秀威資訊科技，2007年，頁11）

<sup>12</sup> 孫昌武，《中國文學中的維摩與觀音》，臺北：高等教育出版社，1995年，頁146。

<sup>13</sup> 葉慶炳在《中國文學史》一書中，將文學史之研究範圍定義為：「研究各時代文學演變之學問。」見葉慶炳，《中國文學史》，臺北：學生書局，1997年，頁3。

研究文學史學者的心態，與宗教修行者之出發點與立足點，原就有所不同。而聖嚴法師長期在國外弘法，面對基督教文化圈及重視科學的西方信眾，聖嚴法師又如何來說明這些感應的原理呢？在《雪中足跡》中，我們可以找到一段聖嚴法師既顧及非信仰者的立場，又能說明自身立場的論述：

人們可以為購地建寺籌款而一起祈求，這個例子曾實際發生在我們為法鼓山——我們的道場和佛教大學、研究所購地募款的時候。這並不是觀世音菩薩使這些人有購地的意願，而是稱誦觀世音菩薩時，所產生的心力被引導出來的結果，當然促成這結果的因緣必須成熟，否則再多的人一起祈求也是無用的。

禪宗不鼓勵個人藉唱誦來祈求某些特定的結果。禪師祈求某事，不只是為他們自己，而是為了每一個人。例如，嚴重的旱災來臨，地面乾裂，地方官員或許會請和尚求雨。和尚求雨得雨的例子很多，西方人認為這完全是迷信。這點我同意，那可能純屬巧合，求雨得雨，其實只是剛巧下雨了，不管有沒有人求雨。

然而，我所做的和所教的，仍不能以心理學或科學來解釋。禪宗的開悟不能在實驗室打造，也不能以機器去測量。開悟只有透過實證，如人飲水，冷暖自知。<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> 聖嚴法師，《雪中足跡》，臺北：三采文化，2009年3月初版，頁251-252。底線為筆者所加。

西方禪修者雖具有基督教文化背景及重視科學的心態，但同時也具有尊重個人立場的文化涵養，因此聖嚴法師對感應之說明，不但點破了西方禪修者心中之質疑，也能保持對自身經驗之尊重此種表述，更能贏得重視個人意見與多元表述之西方文化者之尊重，同時也說明了觀音感應自利利他的特性。<sup>15</sup>

聖嚴法師觀音感應經驗的書寫，之所以能得到大眾廣泛的共鳴，更與其對此苦難世界中，人性的深入體察，與觀音菩薩精神之解析有密切關係。聖嚴法師在《聖嚴法師教觀音法門》一書中提到：

觀世音菩薩，看起來人人皆能接受；慈悲，也是。它並不是超過人，而是根植於人性人心中，之於所有人類皆彌足重要的生命準則與品質。所謂「大慈大悲，廣大靈感，救苦救難」——人類永遠於苦難中渴望著一種無限的慈悲、涵容與撫慰。理解觀音，學習觀音的本懷，人人也自然可以具足如斯的心性品質，成為觀音的諸多化身一樣，協助、慈愍於所有同體的有情。<sup>16</sup>

也因此，聖嚴法師以自己一生慈悲弘化之身教展演，來說明他所提出的：從「求觀音」到「學觀音」、「做觀音」

<sup>15</sup> 有關西方學界對於觀音感應書寫之用詞討論，請見本人二〇一五年發表於華東師範大學「文獻、歷史、思想與文化——現代視野下的佛學研究學術研討會」會議論文〈觀音感應書寫之跨文化與跨領域表述——天台大乘三昧典籍與文學研究之互文性解讀〉，《普陀學刊》出版中。在該文中，筆者以法國後結構主義批評家及符號學家朱莉亞·克莉斯蒂娃（Julia Kristeva）提出的「互文性」概念來看，將來自不同國家及不同學術專長的學者放置於同一空間中進行「觀音感應」討論的過程，可視為一種將不同領域以「互文性」模式進行「文本意義」及與「話語實踐」的符碼建構過程。筆者所著眼的，並非是實證主義歷史探求之思考，而是學者在進行與「觀音感應」議題相關的「話語」（discourse）建構過程中所使用之符碼，亦即其所使用的語言中，所蘊藏的預設立場。如卜德（Derek Bodde）為最早翻譯志怪為英文的西方學者之一，其於一九四二年選譯干寶《搜神記》中數篇，並以“Tales of the Supernatural”來統稱志怪文體。此一稍具貶義之詞，後來為杜志豪（Kenneth DeWoskin）於一九七七年《搜神記》沿用，直至一九八五年，“supernatural”一詞仍為高辛勇所使用。然而在一九八六年出版的 *Indiana Companion to Traditional Chinese Literature* 解釋「志怪」一詞的詞條時，杜志豪則將此詞譯為“Describing Anomalies”，用字稍客觀持平，且不帶入價值判斷。「志怪」故事由「超自然」改為被理解為「對異類事物之描述」，

不但較為貼近原文，而且用詞較不具有價值判斷意味。對「志怪」義涵之理解，到一九九六年出版 Robert Campany 所寫成的 *Strange Writing—Anomaly Accounts in Early Medieval China* 一書中，則有更進一步的發展。由 Robert Campany 書名中將「志怪」中的「志」字譯為“account”一字可看出，其對志怪文學之界定，已由將其全部視為「虛構」的“tale”進化到更具廣泛包含性之“account”一詞。此種處理方式，可能與 Campany 不自限於歷史實證思考框架，以及其對志怪研究之出發點與關注點有關。

此外，該文也討論了近代西方學界對觀音救苦救難的各種「化現」與「示現」之各種英譯方式，如“manifestation”、“apparition”、或是“vision”等譯法所蘊涵之預設立場。在此三個英文詞中，“apparition”相當具有爭議性，因為其雖然有時在英語宗教文獻中用來指涉聖母瑪麗亞之顯靈事蹟，但日常生活中更常用在「鬼魂」或「幽靈」的出現。“vision”一詞亦有爭議，因為使用此一詞語，即較偏向指涉觀音感應可能僅出現於感應者之心識中，而非客觀地出現。蘊藏在詞語使用問題背後的是一個更大的議題，亦即，「感應者所感應到觀音的示現或化現，其本質為何？」。

<sup>16</sup> 聖嚴法師口述，梁寒衣整理，《聖嚴法師教觀音法門》，臺北：法鼓文化，2003年，頁21。

的觀音慈悲願行學習歷程，並整理自身修學經驗，開展出「觀音法門」教學體系。

### 三、聖嚴法師以禪觀為主的次第性觀音法門教學

聖嚴法師根據《妙法蓮華經》、《楞嚴經》與《心經》開展出系統性觀音法門，提倡效法觀音之慈悲與智慧修行，與志怪小說以「怪異」、「超乎尋常」之偶發事件記載正好形成強烈對比。因此將聖嚴法師由觀音感應開展出之系統性修行方法，與文學界目前對志怪小說性質與分類之討論相對照，可對觀音感應文類性質之釐清，開展新的視野與討論空間。

聖嚴法師觀音法門教學部分，有聖嚴法師所著《觀世音菩薩》、《觀世音菩薩普門品講記》、《聖嚴法師教觀音法門》、《觀音妙智——觀音菩薩耳根圓通法門講要》等四部著作。為充分說明其將其觀音感應轉化為意欲達成觀音感應，甚至觀音禪觀實證性之觀音法門。聖嚴法師《觀世音菩薩》、《觀世音菩薩普門品講記》、《聖嚴法師教觀音法門》、《觀音妙智——觀音菩薩耳根圓通法門講要》等幾部著作間，有密切的思想聯繫關係，可視為聖嚴法師觀音法門教學體系逐漸建構發展的過程。然而限於篇幅，本文將先分析《聖嚴法師教觀音法門》一書。其他著作待日後再加以分析。在《聖嚴法師教觀音法門》中，聖嚴法師自述此七種法門最早在《觀世音菩薩》一書中提出，此七種由淺到深的觀音法門為：

1. 《妙法蓮華經·普門品》的持名法門

2. 〈六字大明咒〉
3. 〈白衣大士神咒〉
4. 《延命十句觀音經》
5. 〈大悲咒〉
6. 《楞嚴經》的「耳根圓通法門」
7. 《心經》的「照見五蘊皆空法門」

此外，聖嚴法師也將〈準提咒〉的修持，列為第八種觀音法門，因為準提菩薩，也即是觀世音菩薩。只不過由於〈準提咒〉屬於另一體系的修持系統，所以聖嚴法師在《聖嚴法師教觀音法門》中，未將其併入討論。<sup>17</sup>

由此種排列方法，可看出聖嚴法師對於觀音法門系統式的判定。在上述系統中被判定為最淺的「持名法門」，其實為聖嚴法師個人念茲在茲，隨時運用之法門。聖嚴法師長年拖著孱弱的身軀，在國際間進行許多佛法弘傳的工作，因此有許多著作的完成，聖嚴法師皆將其歸因於觀音菩薩的加持與保佑。如表二中「《教觀綱宗》一書的完成」事件，即可看出依此一法門修持而成的事例。

若由系統性的說明來看，《聖嚴法師教觀音法門》中首先排除錯誤的心態，強調須以正信修學觀音精神。在該書起始處，聖嚴法師即舉出民俗中為使孩子平安幸福，而「過繼」給神明或菩薩之習俗，所反映出之原始基層宗教依賴之心態，並說明觀音信仰的真正意義，在學習觀世音菩薩悲濟的精神。

首先要說明的是，聖嚴法師指出，每一種「觀音法門」

<sup>17</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 25。

都兼具了「利他」與「自利」的作用，端看修行者如何修習。而有關「共修」與「獨修」之不同之處，聖嚴法師在討論〈大悲咒〉與《大悲懺》時，亦有詳細的說明。<sup>18</sup>

由於聖嚴法師為近代難得的禪師，在這些法門中，其說明最為詳盡的，為《楞嚴經》的「耳根圓通法門」與《心經》的「照見五蘊皆空法門」。聖嚴法師指出：

七種法門，唯有《心經》與《楞嚴經》至為透徹、深入，能入佛心髓，抵達真正的圓滿。其餘的，自然也不能說不圓滿——倘若持〈大悲咒〉及觀世音聖號等，不以自我中心的自私心修持，而能以尋聲救苦的大悲心來持誦，念念薰習，也都是悟入自性成就無上菩提的法門。<sup>19</sup>

對於《心經》與《楞嚴經》的重視，呈顯出聖嚴法師以禪觀為主的修行立場。因此本文先以此二法門的解讀為主。

首先，聖嚴法師將「耳根圓通法門」分為兩個次第：為使心靈安靜穩定，聖嚴法師先開演了「如收音板」的耳根訓練，教導行者僅用耳根來「享受」聲音，接收自然而然送過來的聲音，不主動尋找，亦不回應。同時也不積澱、留存聲音。更不要為一切聲音「定名」。行者修此法可入淺定，但尚不能開智慧、得圓通。<sup>20</sup>

得到身心的初步定境後，可接著修行《楞嚴經》觀世音菩薩的「耳根圓通法門」。此法門亦分為兩個層次：

1. 觀無聲之聲。

2. 「聞所聞盡，盡聞不住」：可超越「將時間與空間當成自我」的微細執著。

可將深奧的《楞嚴經》觀世音菩薩「耳根圓通法門」，轉化為如行雲流水般，流暢而易於接受的法門，可看出聖嚴法師教學之善巧。

聖嚴法師同樣以由淺入深，次第方便的方式說明《心經》的「照見五蘊皆空」禪觀法門。首先聖嚴法師以相當篇幅分別說明「五蘊」。將中國五行之「金木水火土」皆包涵於「色蘊」中，而對「行蘊」說明特別清晰：

「行」的特質，即是「相續流轉」——就是不斷不斷地變動、流轉著，如後一水滴推動前一水滴一般，流轉、變動個不停。

自然，我們的「念頭」，也是「行」的一部分——因為通常是前念持續到後念，後念又被緊逐而來的另一念所蓋過。念念相續，念念不已，一波又一波，不住流轉，不住變動，如此一念一念串聯下去，組成一種既連貫，又變動的心理行為。

精確地說，「受」與「想」都屬於「行」的一部分——是流動的心理狀態中，更明顯，更容易被觀照、覺察的部分。

微細的「行」，自己無法察覺，唯有在禪定中，可以感

<sup>18</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 49-57。

<sup>19</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 47。

<sup>20</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 33-37。

知。那剎那、剎那，極深，極細的流轉、變動，了知這即是「行」的現象。<sup>21</sup>

在以禪觀經驗說明「五蘊」之後，聖嚴法師由幾個層次說明「照見五蘊皆空」的修法：首先觀察我們的生命，由「五蘊」組合、結構而成。接下來再進一步逐一仔細檢查「五蘊」，並由「觀心」來達成「轉化生命的經驗」。

在「想蘊」部分，聖嚴法師做了相當詳盡的分析：

「想蘊」，是一種觀念，一種思考，一種想法，以及推敲。倘若把時間拉長，便不難發現自己思考的模式、思考的立場和角度，都在蛻變中。……

所謂「心猿意馬」，指的是「心」變化、奔馳、變改的速度。這個我們以為的「心」，所代表的即是「思」，即是「想」——既然「想」不住地改變，則「我思，故我在」——由一連串變化、不實的想法，所築構的「我」，如是，也如泡沫一般，生生滅滅，變化不實。一樣是空寂、了無自性的。<sup>22</sup>

在具備「五蘊」的基本認識後，行者可藉由下列步驟，將「五蘊皆空」的觀念，藉由禪修的起修與行證，具體轉化

為生命的經驗。首先由身體的觀照開始，細緻地體會禪修及日常生活中一切行止的「受、想、行」。進一步進行「觀心」的訓練。

於禪坐中，當行者安靜下來，不受身體或環境的各種負擔、困擾或誘惑時，便僅存心理的活動，包括「受、想、行」等。意即，心理的「受」若與身接觸的話，可能產生樂、痛、苦、癢、麻、脹……等。但身體的觸受淡去以後，便僅餘觀念上的感受——感覺生命的存在、或內心湧現的思想活動——這類思想活動已屬微細，不再那麼粗了（粗的指與身體結合的諸受），於此微細的層次中，始能覺察「受」、「想」這兩樣東西在動，那便是「行」。

於中，苦、樂漸漸析離，變成「不苦不樂受」，也叫「捨受」。捨，還是受；不苦不樂受，還是受。尋常人僅滯留於苦受、樂受中。苦樂俱捨，沒有苦樂憂喜，即名為「捨」。這種不苦不樂中，仍存有的「受」，即名為「捨受」。在不斷捨苦捨樂之後，我們將感到一種輕鬆，一種非常的安靜、柔軟和輕巧；於中，更覺知到生命存在之美——那非常地美，伴以安定、寧靜、安全與晰明。

這樣的感覺，仍在受、想、行之中，尚未超越。仍要將之逐漸置放下來——即是要「觀空」。也就是說，舉凡清淨、寧靜、安定、安全……種種感覺也須認知它是空的，也是一種心理的反應，不要在乎，不要執取。否則，即容易沉溺其中，一上坐墊即希望享有此類輕安的覺受。而這

<sup>21</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 60-61。

<sup>22</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 63、65。

樣的覺受，事實上也是自我中心的一種狀態。

此時，便須「觀空」——如何觀呢？即，告訴自己，我只是在修行，在打坐，不要太在乎它、貪戀它、執著它。漸漸、漸漸地，此受也將離開，行者的思想將日趨澹泊。<sup>23</sup>

經歷過「觀心」的基本訓練後，聖嚴法師即教導如何藉由「無住於心」，最終達到「以真智慧積極看待世間」之觀世自在境界。

#### 四、我願無窮：聖嚴法師基於觀音法門之身教與利他弘化

由聖嚴法師著作中，可看出他如何學習觀音菩薩的精神，一步一腳印的慈悲願行與弘化努力。以及聖嚴法師如何以自身為範例，展現他在書中一再強調的觀音菩薩慈悲精神。

表三：聖嚴法師以觀音慈悲願行為主的弘化活動

事件	觀音法門弘化書寫	出處
觀音道場的由來	法鼓山為何名為觀音道場，而要在三門上懸掛「觀音道場」四字匾額？這除了是我聖嚴一生修行觀音法門獲得許多感應，同時也由於觀音菩薩的靈驗，使得法鼓山這塊土地與我僧俗四眾結緣；特別是這塊土地上原先就有一座觀音殿，所供的玻璃纖維觀音巨像，便是今已翻成銅像，供於山端的開山觀音。	《法鼓山故事》，頁 17。

	我們祈求觀音救助是絕對有用的；同時，也當於日常生活中，修行觀音法門的「入流亡所」、「大悲心起」，並且發願有一天也能「觀世自在」。這是法鼓山名為「觀音道場」的殊勝之處。	《法鼓山故事》，頁 19。
祈願觀音	「祈願觀音」一詞，是由我新創，在佛經或者佛教文獻不曾見過。為什麼以「祈願觀音」為名呢？因為觀音是尋聲救苦、有求必應的大悲心菩薩；觀音是大慈大悲、廣大靈感的大道心菩薩。所謂「千處祈求千處現，苦海常作度人舟」，觀音菩薩的慈悲是無有分別的，只要有人向祂祈求、發願，觀音菩薩必定給予救度。這就是我們命名「祈願觀音」的由來。 至於誰來祈禱、誰來發願呢？當然是你我等凡夫眾生。但是發願以後，就一定可以滿願嗎？那是當然，因為觀音菩薩時時刻刻準備救度眾生，只要我們祈願，觀音菩薩就能及時傾聽，回應我們。這個世界苦難的人太多，觀音菩薩弘誓圓滿每一眾生的心願，為這個世界帶來平安與希望。	《法鼓山故事》，頁 102-103。
國際會議主題	中華國際佛學會議的永久主題是「從傳統到現代」，我們研究佛學的目的，是為了對現代社會有用，也與全世界人類分享。此次大會以「觀世音菩薩與現代社會」為題，具有數層的意義：其一，我個人從小修學觀音法門，實踐觀音法門，也用觀音法門來指導修行；其次，法鼓山的出現是從觀音菩薩感得的因緣，使我們在一九八九年找到金山這塊地；其三，二〇〇五年法鼓山的落成開山大典，便是以觀音菩薩道場為立足點，推動「大悲心起」的精神主軸，因為不論是否具有佛教信仰，大悲心是人人需要的，也是人人願意接受的。 現在我想要說明一下，為什麼這一次國際佛學會議的主題選為「觀音菩薩與現代社會」，這有幾個原因：	《美好的晚年》，頁 78-79。  《我願無窮》，頁 31-32。

<sup>23</sup> 同註<sup>16</sup>，頁 78-79。

<p>第一，我個人從小就實踐與修行觀音法門，也用觀音法門來指導人修行，而且我已經兩度編寫了有關於觀音法門的書，第一次是一本小冊子，書名是《觀世音菩薩》，第二次是《聖嚴法師教觀音法門》，由梁寒衣小姐把它編輯成書，現在已收錄在我的《法鼓全集》之中。</p> <p>第二，法鼓山從一開始就得到觀音菩薩的感應，讓我們找到了法鼓山這塊山坡地，而原來在這塊山坡地上，有一座觀音廟，是廟中的觀音菩薩把我們找來的，也就是我們找地，觀音菩薩找人，結果現在成了法鼓山這個世界佛教教育園區，因此法鼓山的開山是觀音菩薩，是觀音道場。</p>	
--	--

然而最令筆者個人感動的，為聖嚴法師在晚年的身教。在《美好的晚年》一書中，有他在開刀後二〇〇六年進行左腎腫瘤切除手術後之一段經驗敘述：

……我則於麻藥退後，傷口疼痛異常。醫生問有幾分痛？三分痛忍一忍，十分痛就會打滾了，那就必須再用麻藥，並且給了一個小橡皮球，握在手中，囑我痛得不能忍受時，便捏一下小皮球，麻藥自動進入我的體內。我用禪修時對付腿痛的觀想法，不欲乞求麻藥的幫助，居然也很管用。<sup>24</sup>

在《美好的晚年》一書中，有許多聖嚴法師晚年對抗

病痛之詳細描述。然而綜觀全書，並未曾見聖嚴法師以稱念聖號方式祈求觀音菩薩消除其病痛，反而較為常見的是與其《心經》相應的禪觀觀照。此點說明了法師如何「以身說法」，闡明他在《聖嚴法師教觀音法門》中強調的《心經》「照見五蘊皆空」禪觀。

## 五、結論

聖嚴法師本人的觀音感應與修行觀音法門之成果，不但可視為獨立的一部觀音感應集，且與其他感應事蹟不同的是，聖嚴法師以第一人稱，自述其觀音感應經驗。他的感應經驗，是連續性的，且在其一生不同階段中，以大小規模不同的方式重複發生。如聖嚴法師帶領信眾持誦〈大悲咒〉而取得法鼓山地點之事蹟，即為一集體性大規模之觀音感應事蹟。

聖嚴法師之觀音感應，充分體現了觀音濟世與空性相應的慈悲精神。而《聖嚴法師教觀音法門》，則少談感應經驗與理論，著重於禪觀之開展。以禪觀消融自我，進而利益行世，即為聖嚴法師觀音法門之特色。

<sup>24</sup> 聖嚴法師口述，胡麗桂整理，《美好的晚年》，2010年2月初版，頁88。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

- 姚秦·鳩摩羅什譯，《妙法蓮華經》，《大正藏》第9冊。
- 聖嚴法師口述，梁寒衣整理，《聖嚴法師教觀音法門》，臺北：法鼓文化，2003年。
- 聖嚴法師口述，胡麗桂整理，《法鼓山故事》，臺北：法鼓文化，2007年初版。
- 聖嚴法師，《雪中足跡——聖嚴法師自傳》，臺北：三采文化，2009年3月初版。
- 聖嚴法師口述，胡麗桂整理，《美好的晚年》，臺北：法鼓文化，2010年2月初版。
- 聖嚴法師，《我願無窮——美好的晚年開示集》，臺北：法鼓文化，2011年4月初版。
- 于君方著，陳懷宇、姚崇新、林佩瑩譯，《觀音——菩薩中國化的演變》，臺北：法鼓文化，2009年。
- 王美秀，〈從經典翻譯到救贖之道——論《法苑珠林》中「法華」故事的轉變及其文化意義〉，《世界宗教學刊》第19期，2012年，頁37-71。
- 王國良，《魏晉南北朝志怪小說研究》，臺北：文史哲出版社，1984年。
- 王晴薇，《慧思法華禪觀之研究——法華三昧與大乘四念處的互攝與開展》，臺北：新文豐出版社，2011年。
- 吳宏一，〈六朝鬼神怪異小說與時代背景的關係〉，《中國古典文學研究叢刊》第一冊，臺北：巨流圖書公司，1979年。
- 李劍國，《唐前志怪小說輯釋》，臺北：文史哲出版社，1986年。

- 周語彤，《弘贊法華傳持經感應研究》，雲林：雲林科技大學漢學資料整理研究所碩士論文，2008年。指導教授：王晴薇。
- 林淑媛，《慈航普渡——觀音感應故事敘事模式析論》，臺北：大安出版社，2004年。
- 施淑青，《枯木開花——聖嚴法師傳》，臺北：時報出版，2000年。
- 胡麗桂，《分享法鼓山》，臺北：法鼓文化，2005年。
- 孫昌武，〈六朝小說中的觀音信仰〉，《佛教文學與藝術學術研討會論文集》，臺北：法鼓文化，1998年，頁201-228。
- 孫昌武，《中國文學中的維摩與觀音》，臺北：高等教育出版社，1995年。
- 黃東陽，《唐五代記異小說的文化闡釋》，臺北：秀威資訊科技，2007年。
- 劉苑如，《六朝志怪的文類研究：導異為常的想像歷程》，臺北：政治大學中文研究所博士論文，1996年。
- 潘煊，《聖嚴法師最珍貴的身教》，臺北：天下文化，2009年3月初版。
- 薛惠琪，《六朝佛教志怪小說研究》，臺北：中國文化大學中文研究所碩士論文，1993年。
- 謝明勳，〈近五十年來臺灣地區六朝志怪小說研究論著目錄〉，《東華漢學》第2期，2004年，頁293-309。
- 謝明勳，《六朝志怪小說故事考論——「傳承」、「虛實」問題之考察與析論》，臺北：里仁書局，1999年。
- 謝明勳，《六朝志怪小說研究述論：回顧與論釋》，臺北：里仁書局，2011年。

### 二、外文文獻

- Adkins, C.P. "The Supernatural in T'ang Ch'uan-chi Tales: An Archetypal

- View.”  
Ph.D. dissertation, Ohio State University, 1976.
- Allen Sarah. *The Shape of the Turtle: Myth, Art, and Cosmos in Early China*. Albany: State University of New York Press, 1991.
- Bingenheimer, Marcus. “Guanyin Miracle Tales in the Gazetteers of Mount Putuo,” Conference paper presented at Guanyin Seminar, Poh Ming Tse ( 普明寺 ), Singapore, 2015, April.
- Birch, Cyril, ed. *Anthology of Chinese Literature: From Early Times to the Fourteenth Century*. New York: Grove Press. 1965.
- Bleiler, Everett F. *The Guide to Supernatural Fiction*. Kent, Ohio: Kent State University Press. 1983.
- Bodde, Derk. “Some Chinese Tales of the Supernatural.” *HJAS* 6, 1941, pp. 338-57
- Briggs, Charles L., and Richard Bauman. “Genre, Intertextuality, and Social Power.” *Journal of Linguistic Anthropology* 2, 1992, pp. 131-72.
- Campany, Robert. “Notes on the Devotional Uses and Symbolic Functions of Sutra Texts as Depicted in Early Chinese Buddhist Miracle Tales and Hagiographies.” *Journal of International Association of Buddhist Studies* No. 14, 1991, pp. 28-72.
- . “Buddhist Revelation and Taoist Translation in Early Medieval China.” *Taoist Resources*, No. 4-1, 1993, pp.1-29.
- . *Strange Writing—Anomaly Accounts in Early Medieval China*, State University of New York Press, 1996.
- DeWoskin, Kenneth J. “In Search of the Supernatural: Selections from the *Sou-shen-chi*,” *Renditions*, 7, Spring 1977, pp. 103-114.
- . “The Six Dynasties Chih-kuai and the Birth of Fiction,” in *Chinese Narrative: Critical and Theoretical Essays*, Andrew H. Plaks, ed., Princeton, 1977, pp. 21-52.
- Gimello, Robert. “Zhunti, Guanyin, and the Worldly Benefits of Esoteric Buddhism,” Conference paper presented at Guanyin Seminar, Poh Ming Tse ( 普明寺 ), Singapore, 2015, April.
- Gjertson, Donald E. *Ghost, Gods, and Retributions: Nine Buddhist Miracle Tales from Six Dynasties and Early T’ang China*. University of Massachusetts Asian Studies Committee Occasional Paper, 2, 1978.
- Kao, Karl S. Y. *Classical Chinese Tales of the Supernatural and the Fantastic*. Bloomington, Indiana, 1985.
- Wang, Ching-wei. “On Guanyin Bodhisattva’s Samādhi of Universal Manifestation of Forms ( 普現色身三昧 ) in Huisi 慧思 and Zhiyi’s 智顛 practice of the Lotus Samādhi,” A speech presented at Guanyin Symposium, Poh Ming Tse ( 普明寺 ), Singapore, 2015, April.
- Yu, Chun-fang, *Kuan-yin—The Chinese Transformation of Avalokitesvara*, New York: Columbia University Press, 2001.
- Ziporyn, Brook. “Immanence and Transcendence in Zhiyi’s Treatment of Guanyin: Compassion as an Epistemological Category,” Conference paper presented at Guanyin Seminar, Poh Ming Tse ( 普明寺 ), Singapore, 2015, April.

# Master Sheng-yen's Accounts of Guanyin Bodhisattva's Responses and Teachings of Guanyin Bodhisattva Dharma Gates: A Discourse that Turns "Mysterious Encounters" into Vows of Compassion Resonating with *Śūnyatā*

Ching-wei Wang

Associate Research Fellow, The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies  
Associate Professor & Provost, Institute of Chinese Buddhism. (Singapore)

## Abstract

The various dharma gates of mindfulness of Guanyin Bodhisattva is one major set of practice method in Master Sheng-yen's system of meditation. The significance of Guanyin Dharma Gates is as significant as Master Sheng-yen's other major *chan methods* such as silent illumination 默照 and *huatou* 話頭. In *Master Sheng-yen's teaching of Guanyin Bodhisattva Dharma Gates*, he listed seven different methods related to Guanyin. In this book and Master Sheng-yen's many other books, Master Sheng-yen's accounts of Guanyin's responses to his practices were recorded. In this paper, I will try to answer two questions: how did Master Sheng-yen's responsive experiences serve as the foundation of his systematic Guanyin Bodhisattva Dharma Gates? Secondly, how did Master Sheng-yen apply these dharma gates to his daily lives?

Another purpose of this paper is to determine the significance of Master Sheng-yen's Guanyin Dharma Gates and Guanyin

response narration in the textual context of traditional Guanyin responsive stories. In fact, this paper will discuss if Buddhist responsive narrations really fit into the genre described as *zhiguai*, "strange writing" or "accounts of anomalies" in traditional Chinese literature. Accounts of Guanyin responsive stories are traditionally categorized as a type of "accounts of anomalies" because it was thought of as strange happenings beyond ordinary people's regular experiences. However, when we take into consideration of the purpose of Master Sheng-yen's Guanyin Dharma Gates, Master Sheng-yen's actually aims for the strengthening or reoccurrence of Guanyin Bodhisattva response experiences. This underlying purpose is the total opposite of those of the *zhiguai* accounts which intended to stress "anomalies." The purpose of Guanyin Dharma Gate is exactly to turn an unfamiliar religious experience into familiar experience that the practitioners hope to repeat and operate at every moment.

Master Sheng-yen's Guanyin responsive accounts has several unique features such as responses cover experiences happening throughout his entire religious career, he recorded communal response experiences as well as his individual responsive experiences. Furthermore, Master Sheng-yen's accounts of Guanyin responses stress not only Guanyin's saving power but also his spiritual path of learning from the compassion and altruism of Guanyin Bodhisattva. Master Sheng-yen's Guanyin response discourses, as well as his systematic Guanyin Dharma Gates, will not only redefine the nature of Guanyin responsive accounts, but also will provide a glimpse of the spiritual depth of the traditional Guanyin response accounts that appeared in Chinese literary landscape since the Northern and Southern Dynasties.

**Key words:** Guanyin responses, Guanyin Dharma Gates, Master Sheng-yen, Records of Responses, *Heart Sūtra*

# 法鼓八式動禪在校園中實用活用 之個案探討 ——以一所中學的國三班級為例

**江玥慧**

國立政治大學資訊科學系助理教授

**陳武雄**

社團法人中華點亮生命教育協會理事長

**常慧娟**

財團法人法鼓山佛教基金會專案經理

## ■ 摘要

承續法鼓山創辦人聖嚴法師帶領四眾弟子所定下的使命——「以心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教；透過三大教育，達到世界淨化」，本研究案著重於探討漢傳禪佛教的修行觀念與方法可以如何在學校教育中實用活用，期許為健全的人格教育奠定基礎。

本研究報告以新北市一所中學的國三班級為例，班導師希望幫助學生在學校及日常生活中能安定身心以提高學習能力，在面臨會考壓力時能專注安定。來自校園師生的需求成為此研究案的開端。由研究團隊成員之一也是法鼓山資深禪修講師先進行訪談，在了解老師、家長與學生的需求後，設計了一套適合學生且依循法鼓八式動禪心法的靜心課程，以禪修觀念的說明，搭配「動中清楚放鬆」的動作。由班導

師視學生的需要邀約研究團隊到班級上引導學生體驗清楚放鬆。

本研究案採用自然探究 (Naturalistic Inquiry) 質性為主，量化為輔的研究方法，在自然的學習情境下，觀察、了解學生學習靜心課程的過程，以及課程中提及的觀念與方法對學生的課業學習和日常生活中人我互動所產生的影響。研究團隊與班級師生從二〇一四年下半年開始持續互動，將近兩年期間進行多元化資料蒐集以確保研究的信實度 (trustworthiness)。

研究結果先以問卷回饋搭配學生在研究團隊進班引導後，於聯絡簿所留下的心得來呈現學生對此課程的觀感；接下來，以詳述情境細節的個案報告，來說明學生將靜心觀念與方法運用在生活中的實例。學校師生在接觸靜心課程後，對課程內容的自主運用與學習，亦可看出八式動禪心法落實在校園中對學生在健全人格養成上的助益。最後，研究團隊反思在將禪修介紹到校園的過程中所應掌握的原則，也正呼應了漢傳禪佛教的消融性、包容性與適應性。

**關鍵詞：**法鼓八式動禪，禪修在校園的應用，人格教育

## 一、緒論

聖嚴法師 (1930—2009) 創辦法鼓山，帶領法鼓山僧俗四眾定下「以心靈環保為核心，弘揚漢傳禪佛教；透過三大教育，達到世界淨化」的使命，期許能透過大學院、大普化、大關懷教育，為更多人的生命歷程帶來正向的影響，这也正是法鼓山理念「提昇人的品質，建設人間淨土」的實踐。<sup>①</sup>聖嚴法師雖於二〇〇九年捨報圓寂，法鼓山四眾弟子仍秉承創辦人的期許，繼續為達成法鼓山的使命而努力。

佛教自印度北傳至漢地後，兩千多年來與中國儒道文化交融，開展出具漢文化特色的漢傳佛教，期間先後出現了八個大乘佛教的宗派，其中以禪宗融合諸宗派精華，可被視為是漢傳佛教的集大成者。<sup>②</sup>因此，聖嚴法師在《承先啟後的中華禪法鼓宗》提到：「漢傳的禪佛教，並沒有一定的範圍。天台的《釋禪波羅蜜》說，禪波羅蜜總攝一切波羅蜜，禪既是大小三乘的共軌，漢傳的禪佛教便是含攝了整體的佛法。」<sup>③</sup>此外，聖嚴法師亦強調「漢傳的佛教是重視於人文的，禪宗就是站在人的本位上修解脫道，來淨化人心、淨化

① 〈法鼓山的理念架構〉，《聖嚴法師網站》，臺北：法鼓山基金會，網址：[http://old.shengyen.org/content/about/about\\_02\\_3.aspx](http://old.shengyen.org/content/about/about_02_3.aspx)。

② 釋聖嚴，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：聖嚴教育基金會，2015年；釋聖嚴等著，《漢傳佛教的智慧生活》，臺北：法鼓文化，2000年。

③ 釋聖嚴，〈中華禪法鼓宗〉，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：聖嚴教育基金會，2015年，頁47。

社會。」<sup>④</sup>漢傳禪佛教對人間性的重視亦可見於聖嚴法師於一九九八年草擬的「漢傳佛教傳承發展系統表」中，列出漢傳佛教禪宗的兩大特色：化繁為簡與實用活用。化繁為簡奠基於以智慧來「破執著」，是「站在人的本位上修解脫道」，而實用活用則是因著慈悲而「發大用」達到「淨化人心、淨化社會」，兩大特色相輔相成，互為體用，缺一不可。<sup>⑤</sup>由此可知，上述法鼓山的使命中所提到的「弘揚漢傳禪佛教」不離在日常生活中化繁為簡地實用活用漢傳佛法與禪法。

教育是法鼓山弘揚漢傳禪佛教的方法，聖嚴法師規畫的教育藍圖並非僅止於學校中知識的傳遞，而是「以大學院教育培養建設人間淨土的高級專業人才、以大普化教育推廣各項提昇人類品德的活動、以大關懷教育普及各項溫暖人間環境的服務」來建構全面教育的模式，<sup>⑥</sup>讓漢傳佛教的禪修觀念與方法能夠以多元管道與人們的生活相結合，進而利益更多眾生，落實淨化人心、淨化世界的心靈環保。<sup>⑦</sup>

<sup>④</sup> 同註<sup>③</sup>，頁 50。

<sup>⑤</sup> 聖嚴法師於一九九八年五月一日草擬「漢傳佛教傳承發展系統表」於紐約。釋果光，〈「心靈環保」組織——二十一世紀之「修行型組織」〉，《聖嚴研究》第七輯，臺北：法鼓文化，2016年1月，頁 173-229。

<sup>⑥</sup> 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁 144。

<sup>⑦</sup> 心靈環保是「以健康、快樂、平安的身心，照顧自己、照顧社會、照顧大自然，使得我、你、他人，都能健康、快樂、平安地生活在同一個環境之中，便是現代人的心靈環保」。參見：釋聖嚴，《學術論考 II》，《法鼓全集》3-9，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁 41。

## （一）校園中的實用活用——人格教育

學校教育對於國小、國中、高中階段的學子們，是日常生活中密不可分的一部分，學生們在學校裡，除了知識的學習外，升學考試的壓力以及同儕或師生之間的人際互動也是校園生活當中不可或缺的元素。年輕學子的人格養成，如何面對、處理壓力，以及人際間的互動模式也往往在這段不算短的求學時期逐漸成型。誠如聖嚴法師所說：「學校教育可以分為知識的教育、人格的教育以及技能的教育。技能教育是教人一技之長，以便往後能謀生存，維持生活；知識的教育是在傳授學問；人格的教育是使得人的品格提昇。在這三種之中，以人格教育為基礎，為最重要。」<sup>⑧</sup>然而，聖嚴法師也在二〇〇四年的演講中指出：「今日世界各國的學校教育重點，是著眼在知識及技能的傳授，輕忽了安定人心的教育，也欠缺健康的人格教育。」<sup>⑨</sup>健全的人格從安身、安心開始，如何安身、安心進而達到安家、安業，<sup>⑩</sup>正是漢傳佛

「多年來的我，即以漢傳的禪佛教為背景，將漢傳禪法教的觀念及方法，轉化成一個新名詞，叫做『心靈環保』。」參見同註<sup>③</sup>，頁 49。

<sup>⑧</sup> 釋聖嚴，《平安的人間》，《法鼓全集》8-5，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁 63。

<sup>⑨</sup> 聖嚴法師於二〇〇四年元月二十八日以錄影帶播講於紐約聯合國哈瑪紹紀念堂舉辦的「防止恐怖主義：以教育來促進世界和平及催生全球共通的倫理價值」研討會，收錄於：釋聖嚴，《致詞》，《法鼓全集》3-12，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁 71。

<sup>⑩</sup> 「繼四環運動後，有鑑於社會人心的浮動和不安定，聖嚴法師又於一九九五年提出了「安身、安心、安家、安業」的六安運動，希望每個人首先從自己的心靈、行為、家庭、事業等方面安頓好，建立好基石，才能

教的禪修觀念與方法能在當代的人格教育上實用活用之處。

## （二）動中修行的法鼓八式動禪

法鼓山將漢傳禪法運用在日常生活中的其中一項呈現是大普化教育中，以「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」為入門心法的八式動禪，提供禪修者一套在動作中也能修行，安身、安心的觀念與方法。<sup>11</sup>此入門心法的四句十六字中，包含了動禪的基本原則：身在哪裡，心在哪裡；與動禪的心法次第：清楚→放鬆→全身放鬆。

動禪的基本原則「身在哪裡，心在哪裡」在於將心念專注在身體的動作和感覺上，身體做了一個動作，心念就收攝在當下身體的動作與做這個動作的感覺。此原則的依據不離佛陀所教的基本修行方法——四念處：身念處、受念處、心念處、法念處四種觀法。<sup>12</sup>在原始佛教的禪觀中，修習四念處觀是在定的基礎上，開發無漏智慧，實修上有其次第的講究與複雜之處。<sup>13</sup>漢傳佛教的禪觀則著重四念處觀在日常生

擴及到社會。」參見：《法鼓全集總目錄》，《法鼓全集》，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁16。

<sup>11</sup> 「動禪就是在動中修行禪法，禪法究竟是什麼？禪法就是安定我們身心的方法，但是如何安定身心呢？首先要將身心放鬆，身心放鬆之後，心就會比較平靜，平靜以後就能夠安定，情緒安定，身體就會健康。」參見：法鼓山禪修中心，《法鼓八式動禪學員手冊》，臺北：法鼓山佛教基金會，2009年，頁33。

<sup>12</sup> 《中阿含經》第24卷，〈因品念處經〉第98經，CBETA, T01, No. 26。《長阿含經》第10卷，〈三聚經〉第12經，CBETA, T01, No. 1。

<sup>13</sup> 「四念處是一種很複雜、很不容易修的修行方法，與五停心——即數息、不淨、慈心、界方便、因緣等五門有密切的關係。」參見：釋聖

活當中的實用活用，「身在哪裡，心在哪裡」就是在提醒禪修者透過不斷地練習，將心念專注集中在觀察日常生活中身體的動作和覺受上，也就是四念處的練習，正闡明了漢傳禪觀所提倡的「禪在平常日用中」。<sup>14</sup>

嚴，〈四念處〉，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁22。

「五停心和四念處密切相關。就禪觀次第言，五停心屬於奢摩他，是止；四念處屬於毘婆奢那，即觀。五停心最主要的作用，是針對散心和亂心的人，使他們能夠循著方法把心集中起來，漸漸地達到定的程度。修五停心得定以後，立即從定出來，用有漏智慧觀察四念處的身、受、心、法，一直觀想，進而達到發無漏慧、出三界的目標。最主要的差別在於修五停心可以得定，但不能開悟，在定中心亦無法修；必須是得定之後，從定出，以有漏慧來修四念處，從四念處發無漏慧。有定有止，再修觀，從觀發慧，這個與天台宗所講的止觀均等不同。如果不得定便修四念處，或是修五停心得定後許久，定力退失，才修四念處，都是不對的。」參見〈四念處〉，同上，頁22-23。

「修五停心得成就便入定，然後出定而觀四念處，那是次第禪觀。由修定得有漏慧，再以有漏慧觀四念處，由觀四念處發無漏慧而出三界，證解脫果，這是相當花時間的修行方法，對於一般人而言，的確難得有此因緣修成四念處的觀法。」參見〈日常生活中的四念處觀〉，同上，頁29。

<sup>14</sup> 「在普通人的平常生活中，也不是無緣修習四念處的觀法。事實上，我在指導禪修時，常常勸勉禪眾，要時時照顧好各人自己的身心，應當：「身在哪裡，心在哪裡。」「手在做什麼，心在做什麼。」「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」如能做到，則行、住、坐、臥的四大威儀，無一項、無一時、無一處不是修行。凡是一舉手、一投足，舉心動念處，全部生命的動靜運作，也都是用功辦道的場合。這就是中國禪宗祖師們所提倡「禪在平常日用中」的大道理所在。此即是將次第禪觀的四念處觀法，用於中國禪宗的微妙之處。」參見〈日常生活中的四念處觀〉，同註<sup>13</sup>，頁29。

「中國禪宗的禪修特色，無異就是四念處觀的日用化與普遍化，把高難度的修行方法，轉化成或動或靜、任何時地都可靈活使用的修行方

而動禪入門心法的次第「清楚放鬆，全身放鬆」則是默照禪法的運用，「清楚」的覺察是「照」，「放下」是「默」。由於「放下」對一般大眾來說，仍偏向較抽象的佛法詞彙，一開始不易在日常生活中實際操作，故以不用力的「放鬆」做為具體練習「放下」的前導方法。<sup>15</sup>「全身放鬆」則是默照禪「觀全身」的練習。<sup>16</sup>首先，要「清楚」的對象也是身體的動作與感覺，就是對於身體所做的動作和做這些動作時產生的感覺都能清清楚楚地覺察，清楚知道身體現在的感覺是緊張的或清楚知道身體現在的感覺是放鬆的，這都是「清楚」。而「清楚」的程度範圍則分為四個循序漸進的面向：1. 從大的身體動作到小的身體動作；2. 從明顯的感覺到微細的感覺；3. 從身體的局部到全身；4. 從全身自然擴散到環境。接下來的「放鬆」指的是處在清楚覺察狀態

法。」參同註<sup>15</sup>，〈日常生活中的四念處觀〉，《禪的世界》，頁30。

<sup>15</sup> 「放捨我執是『默』，清清楚楚是『照』，這就是默照禪。」參見：釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁19。

「默照中的『默』並不是一種積極的靜止或壓抑作用，而是意味著放下，讓事物可以各自在原位上安歇。」參見：釋聖嚴、丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》，臺北：商周出版，2002年，頁221。

「打坐的基本要領，是先放鬆身心，才能放下身心。」參見：釋聖嚴，《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》4-9，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁100。

<sup>16</sup> 「我所講默照禪的四個層次是：1. 觀全身，2. 觀全境，3. 觀內外無限，4. 絕觀默照；不以能觀和所觀為境，但是默而常照，照而常默。」參見：釋聖嚴，《兩千年行腳》，《法鼓全集》6-11，臺北：法鼓文化，2005年網路版，頁165。

下的放鬆，也就是清清楚楚知道自己的動作與感受是不用力的、是放鬆的。依循清楚的範圍次第，放鬆的層次也是從局部放鬆到「全身放鬆」，進而達到享受放鬆的狀態，能接受並安住於當下的身心狀態便是享受放鬆。<sup>17</sup>

### （三）正念在兒童或青少年族群的研究

西方教育學者近年提出專注力的培養對學生學習歷程的重要性，專注力的養成能增進對自身的覺照力以及對他人的感受力（亦即同理心），在覺照力與感受力的基礎之上，進而培養出解決問題的系統性思考能力。<sup>18</sup>如何培養專注力？雖然仍處於早期階段的研究議題，近年來運用正念課程來提高專注力的相關研究發表數量呈現漸增的趨勢。<sup>19</sup>此類課程被學者們視為是一種能提高對當下的專注力，增進對自身覺照力與對他人感受力的可行方案。<sup>20</sup>這一類的課程在當代許多領域上的推廣與應用並不特別強調與宗教的連結，亦不似佛教修行對「解」（正確觀念的建立）與「行」（正確方法的練習）並重的強調，然而從課程中所介紹的方法與其發展

<sup>17</sup> 法鼓山禪修中心，《法鼓八式動禪義工講師培訓手冊》，臺北：法鼓山禪修中心，2010年。

<sup>18</sup> Goleman, D. & Senge, P., 2014.

<sup>19</sup> 美國正念研究學會（American Mindfulness Research Association）整理從一九八〇至二〇一五年正念研究數量的趨勢圖中，可看出正念研究的發表數量在近十年之內有大幅度的成長（網址：<https://goamra.org/resources/>）；Bowling, 2007; Black, 2015。

<sup>20</sup> Brown & Ryan, 2003; Grabovac et al., 2011; Holzel et al., 2011; Kabat-Zinn, 1994; Shapiro et al., 2006; Zoogman et al., 2015.

歷史中仍可看出與佛教禪修方法的淵源，例如：正念減壓課程。<sup>21</sup>因此，這些課程在各領域被應用的研究報告與建議，或可做為將八式動禪在校園中實用活用的參考文獻。

許多研究成果指出正念課程對於幫助成年人維持身心穩定有正面的助益，<sup>22</sup>而正念課程對求學階段的兒童和青少年是否仍有正向的幫助也逐漸吸引學者們的關注。<sup>23</sup>學者建議常見的正念標準版課程適用於成年人，當要介紹給兒童或青少年時，對於標準版課程需做調整以提高兒童或青少年族群的接受度，主要的調整方向為：縮短靜坐的時間長度、縮短每次課程進行的時間長度或增加課程上課的頻率、增加課程內容的重複性、調整體驗活動的設計、減少或避免回家練習的要求、帶領課程者配合兒童或青少年的所處的發展階段來調整引導用語、採用簡單易懂且具體的語言來說明方法的操作。<sup>24</sup>

此外，有研究指出在採用正念課程的過程中，有經驗的引導者扮演很重要的角色。<sup>25</sup>而將正念課程運用在校園學生時，老師與家長的投入對正念課程的成效也有重要的影響。<sup>26</sup>

<sup>21</sup> Baer, 2003; Dryden & Still, 2006; Kabat-Zinn, 1990; William & Kabat-Zinn, 2011.

<sup>22</sup> Baer, 2003; de Vibe et al., 2012; Greeson, 2009; Grossman et al., 2004; Hofmann et al., 2010; Khoury et al., 2013.

<sup>23</sup> Flook et al., 2010; Hawn, 2011; Joyce et al., 2010; Lantieri & Goleman, 2008.

<sup>24</sup> Black, 2015; Biegel et al., 2009; Biegel, 2009; Burke, 2010; Napoli et al., 2005; Saltzman & Goldin, 2008; Semple & Lee, 2008; Semple et al., 2006; Semple et al., 2010; Sibinga et al., 2011; Zoogman et al., 2015.

<sup>25</sup> Burke, 2010; Napoli et al., 2005; Saltzman & Goldin, 2008.

許多研究成果指出正念課程對減少學生的問題行為有正面的效果，也致力於蒐集更多的樣本資料增加研究成果的普遍性，亦有學者提出應探討其他中介變項對研究結果造成的影響，然目前卻鮮少有研究呈現學生於正念課程結束之後，在後續的日常生活中，對這些觀念與方法的自主與持續運用。而以青少年接觸正念課程的主觀經驗為主的相關研究也屬少數。<sup>27</sup>

#### （四）研究目的

源自於校園師生對安定身心的需求，研究案團隊成員將融入法鼓八式動禪心法而設計的課程介紹至校園中，課程內容包括觀念的說明與方法的練習，希望能藉此幫助學生在面臨課業與人際互動壓力時，仍能掌握由內而外安定身心的原則，幫助自己清楚放鬆，進而與同儕互相影響，營造清楚放鬆的共好、共學氛圍。

本研究案著重在觀察與了解參與此課程的學生之學習歷程。研究目的有二：首先，了解學校師生對此課程的觀點與看法，將以此做為後續調整課程的依據，使其更符合校園師生的需要。其次，觀察與了解學生在接觸課程後，於生活中所呈現出的行為轉變以及對課程內容的自主運用，據此，本文亦嘗試探討將此課程介紹到校園中，對學生的人格教育可能產生的助益。

<sup>26</sup> Bogels et al., 2008; Burke, 2010; Saltzman & Goldin, 2008; Semple & Lee, 2008.

<sup>27</sup> Burke, 2010; Dellbridge & Lubbe, 2009.

## 二、研究方法

本研究案採用自然探究 (Naturalistic Inquiry) 研究方法論來進行。<sup>28</sup>由於著重於法鼓八式動禪在校園中實用活用的面向，因此採用自然探究研究方法論，強調在自然的學習情境下，觀察、了解學生學習禪修觀念與方法的過程，以及接觸這些禪修的觀念與方法後，對學生的課業學習與日常生活中的人我互動所產生的影響。

依循 Lincoln 和 Guba 對建立質性研究信實度 (trustworthiness) 的建議，<sup>29</sup>本論文的撰寫採用了深厚描述 (thick description) 對研究環境與研究對象 (請見本章第一節)、課程設計 (請見第二節) 和研究案進行過程 (請見第四節) 提供詳細的情境描述，以協助讀者對此研究案的研究成果所適用的情境有更充分的了解。此外，研究團隊在研究案進行過程中蒐集多元資料來源 (triangulation of methods and data sources) 與進行同儕間的分析討論與檢核 (peer debriefing) 亦可強化質性研究的信實度 (請見第三節)，對於研究參與者的個人隱私保護作法也將於第三節中說明。最後，本章第五節說明本研究案的資料整理與分析。

### (一) 研究環境與研究對象

任教於新北市一所中學的國三班班導王老師於二〇一四

年中，向研究案的成員之一表達希望幫助學生在學校及日常生活中能安定身心以提高學習能力，成為此研究案的開端。<sup>30</sup>研究案的進行以校園師生需求為主要考量，在正式進入課堂前三個月，團隊成員便多次與老師、家長和學生訪談了解需求並調整課程設計，<sup>31</sup>研究團隊於二〇一四年十二月初正式到參與本研究案的第一個班級 (三悲) 進班引導，班上共有三十五名三年級同學。二〇一五年五月三悲班畢業後，班導師王老師接任即將要升上三年級的國二智班導師，與另外兩個二年級班 (二和、二敬) 的導師均表達想繼續將此課程介紹給班級學生的意願。此研究案一共有四個國三班正式參與，由研究團隊到班級上帶領課程進行。三智班共有三十五位學生，班導師是王老師；三和班有三十四位學生，班導師是江老師；三敬班有三十三位學生，班導師是羅老師，三位老師都是四十到五十歲之間的女性，其中王老師和江老師有二十年的教學經驗。三智、三和和三敬進班期間，研究團隊考量學生學習狀況與心態都有差異，因此決定三個班分別進班。

<sup>30</sup> 為尊重並保護研究案中所接觸到的校園師生個人隱私，本論文中所提到可能識別研究對象真實身分的名稱皆為虛擬名 (pseudonym)，包括老師和學生的姓名，以及班級名稱。

<sup>31</sup> 團隊成員於二〇一四年九月底與老師討論需求，二〇一四年十月中完成初步課程規畫後，十月底再次與老師溝通課程方案，並引導老師進行體驗，二〇一四年十一月底邀請家長和學生一同進行說明與體驗，並取得家長和學生的共識，同意此課程方案可以開始進班。此次說明會參加的家長與學生並非本研究案的主要研究對象，而是另一個年級的家長與學生，本研究案主要的參與者王老師出席了此次說明會，體驗之後決定邀請研究團隊到她所任教的國三班進行說明與引導體驗，對家長的說明部分，王老師則是透過週記來與學生家長溝通並取得家長的同意。

<sup>28</sup> Lincoln, Y. S., & Guba, E. G., 1985.

<sup>29</sup> 同註<sup>28</sup>。

研究案進行期間從二〇一四年下半年開始一直持續二〇一六年五月底，表一整理出本研究案的四個參與班級的資料：

表一：參與班級資料

畢業年	班級	導師	男生人數	女生人數	學生總人數
2015年	三年悲班	王老師	19	16	35
2016年	三年智班	王老師	18	17	35
2016年	三年和班	江老師	17	17	34
2016年	三年敬班	羅老師	17	16	33

## (二) 課程設計

研究團隊所提出幫助學生專注放鬆的課程案是由團隊成員之一，也是法鼓山資深禪修講師與顧問，在了解老師、家長與學生的需求後，融入法鼓八式動禪的心法——「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」所設計的方案。課程目的是在考量當學生因為家庭、社會或學業等因素造成心性不穩、身心雜亂的情況下，透過此課程讓學生體會穩定身心的方法，期能達到身心的安定及專注力的提昇，而更能去面對不同來源的壓力與衝擊。

以「要怎麼做才能減壓快樂」為主要核心觀念，其中包括四個子觀念：1. 接納當下：接受當下所有的條件環境；2. 正面思考；3. 時時感恩；4. 找到安定自己身心的方法。為強化學生對四個子觀念的印象，顧問以「快樂四神湯」來總稱這四個子觀念。

每堂課除了生活中的正向觀念之外，亦搭配方法的介紹，對於安定身心的實作，顧問設計了一套可於室內坐姿時

進行的簡單動作——「動中清楚放鬆」，包含五個動作，表二列出五個動作的名稱、說明以及相關的引導。

表二：動中清楚放鬆

動作	動作說明	引導
1. 敲打	敲打肩膀（兩邊）、大腿、雙掌心，數數（至少三十下）。	每敲打完一個部位之後請學生閉上眼感受一下被敲打的地方的感覺。
2. 搓熱雙手，熱敷	搓熱雙手，敷眼睛、脖子、肩膀、膝蓋。	期間引導學生將注意力放在清楚覺察被熱敷部位的感覺上。
3. 呼吸	深呼吸（腹部呼吸），三次後，轉為正常呼吸。	在學生享受呼吸時，顧問引導：外面任何的聲音都跟你無關，你只有在享受你的呼吸，接受所有的環境，享受平安、快樂，享受呼吸跟自己在一起。 此方法適用於情緒生起時、心不專注時或很累的時候。
4. 伸展放鬆	舉手伸展，前後伸展，左右伸展，舉肩伸展。	引導清楚身體伸展拉緊的感覺，把力量放掉，清楚拉緊的地方放鬆的感覺。 每做完一組伸展動作後，眼睛閉上體會放鬆的感覺。
5. 閉眼放鬆	坐在座位上閉眼放鬆大約八至十分鐘。	逐步引導清楚額頭放鬆、眼睛放鬆、臉頰放鬆、嘴唇放鬆、嘴角放鬆、體會微笑，由於內在放鬆的喜悅體會到嘴角有微笑的感覺、頸部放鬆、肩膀放鬆、手臂放鬆、手掌手指頭放鬆、背部腹部放鬆、大腿小腿放鬆、腳掌腳趾頭放鬆、從頭到腳清楚每個部位放鬆。 無法感覺到放鬆的部位可先跳過去，萬一放鬆的時候打瞌睡，沒有關係，知道就好，再回來。現在只有在放鬆，只有在清楚放鬆，不管外面的環境是吵、是有人在講話，你都接受，都不抗拒，只有在放鬆。

課程設計原則緊扣法鼓山動禪心法——「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」並融入了打坐前的放鬆引導、打坐時的體驗呼吸，以及打坐後的按摩動作，引導老師和學生清楚身體的動作與感受。實作方法在設計上已與法鼓八式動禪以及打坐入靜、止靜、出靜的標準程序有所不同，是特地考量校園學生方便做、可以做的情况來量身訂做，呼應了相關研究文獻指出應將標準版禪修課程進行調整以適合青少年族群。<sup>32</sup>而此課程的名稱，也在進班過程中，由「動中清楚放鬆」漸漸的隨著校園師生在日常生活中提及此課程時能容易識別與溝通，而被師生們自然定名為「靜心」。

研究團隊每次進入課堂，先由顧問以大堂分享的方式講解觀念，觀念的傳達，不講教條，在輕鬆愉快中讓同學體會如何靜心；並運用具有生命意義的短片，讓同學在影片中受到啟發，顧問將影片中擬傳達的重點再予以申述。觀念分享約三十分鐘，再由顧問帶領學生們做動中清楚放鬆的動作，由顧問引導動作，班導師或學生、學長姐示範動作，大約持續二十分鐘。在二〇一四年十二月底三悲班第二次進班後，老師與學生共同決定將持續邀請研究團隊進班陪伴學生到會考結束，並增加學生與顧問的小組會談時段，由顧問透過禪修的觀念與方法幫助學生解決生活中的疑問（類似禪修中的小參）。過程中，顧問也和學生們分享日常生活中靜心的心法：1. 一時，一事：吃飯時吃飯，遊戲時遊戲，念書時念書；2. 清楚、放鬆：重複簡單的動作時（例如：刷牙、走

路、吃飯、掃地、運動），只是清楚、放鬆，用心體會，不用大腦想。小組會談由學生自願報名參加，由三悲班導師王老師依報名學生的相近特質（家庭狀況、學業成績、特殊專長與活動力）來進行分組以增加會談內容對參與會談學生的共鳴度，一共分為四組，分別在四次進班時，大堂活動之後輪流會談，一次一組。有時也會有其他科目的任課老師一同參與。每組平均八位學生，每次會談時間約四十五分鐘。

以上為課程設計的大致輪廓，實際上課程進行的狀況則由顧問依每次進班的情况與需求做調整，並非固定不變，例如：三悲畢業之後的三個班在進班時並非每次都有分組會談。

### （三）資料來源

本研究案的資料來源可分為三大類：

#### 1. 問卷回饋

問卷回饋的蒐集有三個時間點：第一次，二〇一四年十二月十一日，三悲班第一次進班說明後；第二次，二〇一五年四月三十日，三悲班即將會考前；第三次，二〇一五年六月八日，三悲班會考後。問卷的蒐集主要目的在於了解學生對靜心的觀感與學習過程，讓研究團隊能依此來調整課程，更加符合校園的需求。

第一次問卷以李克特量表（Likert scale）①至⑤進行滿意度調查，①是非常不滿意，⑤是非常滿意，滿意度調查的項目包括：對課程內容、對講師帶領方式、對整體的滿意度。此外，也調查學生是否同意繼續進行此課程。第二次問卷在滿意度的調查上，除了繼續調查對講師的帶領方式和整

<sup>32</sup> 請見第一章第三節。

體滿意度之外，也將課程內容的滿意度再細分為觀念說明、動作帶領與小組會談。此次也以開放式問答調查了學生認為靜心對課業和生活的幫助，以及想對顧問說的話。第三次的問卷對滿意度則只調查對講師的帶領方式和整體滿意度；另外增加調查靜心在課業學習和生活應用的實用程度，以及靜心在會考期間的運用；並以開放式問題調查學生想對學弟妹分享的話，以及想和陳顧問說的話。<sup>33</sup>

## 2. 進班過程紀錄

包括正式進班後團隊成員對每次進班過程的觀察記錄（包括錄影與照片）、班導師在進班期間對學生平常學習生活的觀察記錄、學生在進班期間在聯絡簿上的心得、平時班級導師和學生與研究團隊使用通訊群組（LINE）交流的訊息、研究團隊成員在研究案進行過程中的筆記記錄與反思。

## 3. 訪談紀錄

對學生的非結構訪談文字記錄、對班導師的非結構訪談錄音記錄與逐字稿。<sup>34</sup>

在資料的使用上，為尊重並保護研究案參與者個人隱私，凡涉及可能識別出研究參與者真實身分之資料均以虛擬名稱（pseudonym）代表，包括老師與學生的姓名以及班級名稱。所使用的資料也在充分向研究參與者說明研究案目的之後，獲得使用資料的同意。本論文中所引用的資料，若為引用段落文字，將於引用文字後以括號註明資料來源種類，

如資料來源是某次進班前的討論、進班過程中的記錄或課後心得分享，亦會於括號中註明是哪一班的第幾次進班，例如：（課後心得，三悲第二次進班）則代表資料來源為學生在進班後於聯絡簿所分享的心得，此資料來自三年悲班第二次進班後的課後心得；若引用文字穿插於論文本文中，則將於註解中呈現資料來源種類。

## （四）資料蒐集——尊重校園，以學生的需求為中心

此研究案在進行過程中牽涉到將法鼓山的禪修觀念與方法介紹到校園中，因法鼓山有宗教團體的定位，在進入校園時，為尊重不同宗教信仰的老師、家長與學生，因此須淡化與宗教的直接關聯。採取的方式包括由能掌握法鼓山理念與禪修精神的資深居士講師進入校園帶領引導，以及在進行過程中避免使用容易讓人產生宗教聯想的詞彙。此研究案進入校園的重點在於了解學生的需求，採用學生能接受的方式引導學生體驗清楚、放鬆，進而幫助學生在日常生活當中也能隨時運用這些有助於清楚與放鬆的方法和觀念。

資料的蒐集是由研究團隊中另一位居士成員在每次進班的過程中觀察記錄與蒐集問卷回饋。資料蒐集的過程中以減少對師生日常校園生活的干擾為基本原則，因此，會考前與會考後的學生問卷回饋只有針對三悲班的學生蒐集問卷。研究團隊中另有一位成員並不實際進入校園，而是在研究案進行的過程中，與蒐集資料的成員進行同儕間的分析討論與檢核以增加質性研究的信實度。

四個班級的進班時間點取決於班級師生的需要，由班導

<sup>33</sup> 三次問卷內容請見附錄一至三。

<sup>34</sup> 對班導師的訪談大綱請見附錄四。

師們主動向研究團隊提出邀約。在與班導師的訪談中，三悲與三智的班導師王老師也分享了她的安排進班時間點的原則，摘錄如下：<sup>55</sup>

我們安排的時間都是在孩子段考跟模擬考的中間，因為三年級有四次模擬考，對他們來講會感覺一直考試，我們就是安排在他們心很動的中間來做一次靜心。（班導師訪談）

每次進班之前，班導師先向研究團隊說明近期學生在校園生活中所發生的重大事件，幫助研究團隊能更加了解學生們最近的狀況，進班時，能針對學生目前校園生活中切身相關的事件，來引導學生們如何實際地使用觀念和運用方法，增加了「靜心」與學生生活的關聯性。因此，進班時的觀念分享，雖然大綱都涵蓋「快樂四神湯」的四個觀念，但每次進班所分享的細節內容，會依班導師和研究團隊事先溝通希望請顧問加強說明的重點來調整。以下摘錄二〇一五年一月七日進班前，三智、三和以及三敬的班導師與研究團隊在 LINE 群組的對話。此次先由顧問在進班兩天前透過 LINE 群組詢問三位班導師，進班是否有特別需要注意的事項。

顧問：不知道三位三年級的老師，我 1/7 進班有要特別注意的嗎？

<sup>55</sup> 本論文在引用研究參與者所說的話語時，因為有口語用語，因此在維持原意的前提下，會將文字略做微調以方便讀者閱讀。

之後，三和江老師、三智王老師和三敬羅老師先後回覆同學們的近況，以及希望顧問能特別加強的內容方向：

三和江老師：謝謝顧問。三和這次複習考，整體而言不是很理想，我發覺：1. 孩子對設定的目標企圖心不足，不夠相信自己，不夠專注在自己的學習上。2. 因為升學的焦慮，有些孩子會責怪班級不夠有讀書氣氛，責怪他人太吵。我這兩天先調整他們的心態，要他們先省視自身，練習自身的專注，再討論全班可以怎麼做以強化學習，但也要理解每個人的發展不同。

三智王老師：要再麻煩顧問了！三智目前對於自己生涯發展還滿有興趣的，他們很想知道現階段的他們除了念書補習，在學習上有哪些可以跟社會連結，可否請顧問跟他們聊一聊您過去在工作經歷中應具備什麼能力和態度？

三敬羅老師：我覺得三和跟三智遇到的瓶頸及狀況在三敬都有出現。反而是有些個別孩子的家庭問題及情緒問題讓我覺得有點無奈。如果課程內容有特別需要著重的部分，我想應該還是孩子對於情緒控制及轉化的練習。謝謝！（LINE 群組對話，三智第五次進班、三和第二次進班、三敬第二次進班前）

從二〇一四年至二〇一六年五月底，研究團隊一共進班二十三次，其中在二〇一四年下半年到二〇一五年上半年

間，三悲進班十次；二〇一五年下半年到二〇一六年上半年間，三智進班六次，三和進班三次，三敬進班三次，最後一次是在二〇一六年會考前三智、三和、三敬三班聯合靜心。

### （五）資料分析

資料分析分為對量化資料的分析與對質性資料的分析。量化資料分析主要針對學生的問卷回饋資料，以敘述統計來整體呈現學生在問卷回饋中的概觀。本研究案中蒐集了多元的質性資料，以便從多元化的面向來了解學生的學習過程，對於質性資料的整理與分析，研究團隊採用扎根理論（Grounded Theory）所介紹的資料分析技術：包括開放編碼（open coding）與主軸編碼（axial coding）從質性資料中萃取出主題。<sup>36</sup>

質性資料分析共包含以下幾個步驟：第一步，大致瀏覽所有的質性資料來源對資料整體產生概略的了解，也大致了解哪一些資料來源包含的資料可以回答研究團隊所感興趣的研究問題。第二步，開放編碼：反覆幾次瀏覽資料，依所要回答的研究問題，漸漸從資料中萃取出初步的主題。第三步，主軸編碼：以開放編碼所產生的初步主題清單為主，再次檢視資料，過程中反覆調整主題清單，並開始歸納出不同主題之間的關聯性。在資料分析的過程中，原始資料與萃取出的主題之間的編碼紀錄均被保留下來，以便能引用原始資料做為所萃取出的主題的實例。

## 三、結果

本章分別以學生對靜心的觀感、學生在行為上的轉變（包括兩個案例報告）、日常生活中學生對靜心的自主運用以及負面案例分析四個單元來呈現本研究案的研究結果。

### （一）學生對靜心的觀感

本節將以對三悲班蒐集的三次問卷回饋以及三悲、三智、三和、三敬四個班在進班期間，學生在聯絡簿中的心得分享來呈現學生對靜心課程的整體觀感。

表三先以敘述統計整理學生的問卷中對靜心課程的滿意度與實用程度的回饋，表中所列滿意度的百分比為學生在問卷項目中回答非常滿意或滿意的百分比，而實用程度的百分比則為學生在問卷項目中回答非常有幫助或有幫助的百分比。

由表三可看出，整體來說，從第一次進班到會考後，三次的問卷調查中，都有百分之九十以上的同學對靜心課程感到非常滿意或滿意。

此外，在會考後的問卷回饋中，有百分之九十二的同學回應有在會考中運用靜心，在回答有運用靜心的同學中有百分之九十六的同學認為在會考中運用靜心是有幫助的（百分之四十六的同學認為非常有幫助，百分之五十的同學認為有幫助），百分之四的同學認為普通。問卷中也請教了同學們認為在會考中運用靜心的效果，表四將同學們的回饋依相關主題以及每個主題被提及次數和引用實際例子來分類整理。

<sup>36</sup> Strauss, A., & Corbin, J., 1990.

表三：三次問卷對滿意度與實用度的回饋

時間點	第一次進班 <sup>57</sup>	會考前	會考後
滿意度 (%)			
課程內容	94%	-	-
觀念說明	-	97%	-
動作帶領	-	100%	-
小組會談	-	93%	-
講師帶領方式	91%	100%	100%
整體滿意度	91%	91%	100%
實用程度 (%)			
對課業學習	-	71%	88%
對生活應用	-	74%	96%

表四：會考中運用靜心的效果

類別	被提及的次數	實例 <sup>38</sup>
心定	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 心可以很定的考完會考</li> <li>• 心情較穩定</li> <li>• 使心情平靜</li> <li>• 能夠使自己定下來</li> <li>• 讓心靜下來，心情也跟著好起來</li> <li>• 讓驚慌的心定下來</li> </ul>
放鬆	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較放鬆，可以好好作答</li> <li>• 可以很放鬆</li> <li>• 放鬆</li> </ul>
緩減緊張	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 緩減緊張的感覺</li> <li>• 讓自己不太會緊張</li> <li>• 讓自己不會太緊張、冷靜下來</li> </ul>
專注	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可以使我專注於當下的題目，可以把自己所學發揮出來</li> <li>• 考試時可以很專心</li> </ul>
觀念、態度	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 對於情緒的管理，漸漸懂得放下、接受</li> <li>• 讓自己更有自信，而且更安定，能更清楚自己想要什麼</li> </ul>
身體狀況	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 肩膀得到了緩解劇痛的效果</li> </ul>

從表四的整理中，可看出在面對人生第一次的正式考試時，三悲同學們普遍認為靜心主要可以幫助他們將心安定下來、放鬆和減緩緊張感。其次，則是提高專注力以及在觀念上或態度上的幫助。最後，則有同學提到靜心對會考時身體疼痛狀況的舒緩。

接下來，將透過每次進班後同學們在聯絡簿上寫的心得分享，來了解同學們對靜心課程的觀感以及同學們學習靜心的過程，以下依課程內容、帶領講師、整體三個面向來整理同學們的心得，其中課程內容又再細分為觀念說明與動作體驗。

### 1. 對課程內容的觀感

本小節整理同學們在心得分享中所呈現出對課程內容的觀感，從這些心得分享中也可看出同學們對每次靜心課程內容中印象深刻的部分。

#### (1) 觀念說明

每一次的靜心課程，顧問都會講解「快樂四神湯」的觀念，但每次顧問所採用的輔助教材會略有差異。學生們的心得分享中，與課程內容的觀念說明相關的心得也多圍繞著觀念說明時所採用的教材，大致可分為以下四類：對影片的感受、對體驗活動的感受、引用顧問的話語並衍生心得，以及日常生活中的應用。表五列出這四個分類的說明並搭配一則學生的心得分享做為實例。

<sup>57</sup> 第一次進班回收三十三份問卷，會考前回收三十一份問卷，會考後回收二十五份問卷。

<sup>38</sup> 資料來源為同學在問卷調查中所填寫的回覆。

表五：學生對課程內容的觀感——觀念說明的部分

分類	說明	實例
對影片的感受	當顧問用影片來講解觀念時，會讓同學產生深刻的印象，例如：有一次，顧問用武士靜坐時，有蒼蠅來干擾，心靜下來之後，蒼蠅之於武士就像片片梅花的影片來說明心轉境轉的觀念，這部影片給同學留下深刻的印象。	今天的靜心課很有趣，尤其是影片，自己只要心靜，外在如何影響都沒用，做起事不只事半功倍，還可以很happy。(課後心得，三和第二次進班)
對體驗活動的感受	當顧問設計了出乎同學們意料之外的體驗活動來搭配觀念的解說時，這些體驗活動也常常會出現在同學們的心得分享中，例如：某次進班時，顧問讓同學們體驗慢慢吃葡萄乾，這個體驗活動讓同學留下印象。	今天覺得最特別的就是吃葡萄乾，原本我以為只是吃東西，沒想到是有這麼特別的課程，這是我第一次這麼慢、這麼細的品嚐一個東西，有種很特別的Fu，不像平常單單只吃到它原本的味道，而是它更獨特的另一味。(課後心得，三和第二次進班)
引用顧問的話語並衍生心得	同學們的心得分享中也會複述顧問在說明觀念時所提到的句子，並衍生出自己的感受或體驗。	「痛苦 = 痛 + 抗拒」，若不抗拒是否就不會感到痛苦了呢？如果對考試不抗拒，那我想國三也不算太痛苦，真希望自己能接受要會考的事實，苦中作樂，字裡行間去生一些撐下去的動力，而不是一堆周公邀請函。(課後心得，三和第二次進班)
日常生活中的應用	同學分享將課堂中所學的觀念延伸到日常生活中的應用。例如：學到感恩的觀念時，有學生分享要感謝父親或是感恩自己所擁有的。	今天的靜心課程，學到的是感恩，我們生活過得很充裕，卻不知道要感謝，是周遭的人讓我們有這種生活的，所以我最想感謝的是我的父親，照顧我十四年，每天讓我過得很開心。(課後心得，三和第二次進班)

(2) 動作體驗

每一次的靜心課程，顧問也會引導同學們體驗「動中清楚放鬆」的五個動作，同學們的心得分享中與此單元相關的，大致可分為以下三類：特別有體驗的動作、做完動作後的身心反應，以及回顧對時間的感覺，表六列出這三類心得的說明並搭配學生的心得分享做為實例。

表六：學生對課程內容的觀感——動作體驗的部分

分類	說明	實例
特別有體驗的動作	有些同學會提到當天某個特別有體驗的動作，從同學們的對體驗的細膩描敘，也可看出他們在做動作時的投入。	我不知道大家有沒有那種感覺，呼吸的那個時候，大家都很安靜，都在呼吸，閉上眼睛就有那種想要睡覺的感覺，但是那種想睡覺不是因為無聊，而是因為很享受那種安靜跟放鬆，就很容易進入那種半睡眠狀態。(課堂上的錄影分享，三和第三次進班)  顧問應機補充說明清楚地放鬆和不清楚地放鬆： 放鬆有兩種，一種是你自己清楚你在放鬆，就像同學剛剛講的，不是睡覺；另外一種就是睡著的放鬆，那個是不清楚的，不清楚自己在放鬆。所以陳爺爺教你們的就是要放鬆而且要清楚，清楚放鬆，當你清楚放鬆的時候，就是像剛才同學講的，在一種非常安靜的狀態非常放鬆。
做完動作後的身心反應	有同學會分享整套動作做完後的身心反應：有人是放鬆到睡著；有人是放鬆到想讓自己更清楚地體驗當下放鬆的感覺；有些人分享做運動後，身體會有痠的感覺。	簡簡單單幾個動作，竟能產生這麼大的效用，今天做完一輪之後，我真的感到很放鬆，如果有趴下去真的會睡著，但我沒有，想醒著多感受一下那舒適感。(課後心得，三悲第二次進班)

回顧對時間的感覺	有些同學回顧在專注做運動的過程中，時間一下子就過去的感覺。	……最後一個活動真的嚇死我了，一開始做那些動作很單調、很無趣，但結束後，我改觀了，太神奇了，時間一下子就過了二十分，我完全沒察覺到，爺爺你太強了吧！（課後心得，三和第一次進班）
----------	-------------------------------	--

### 2. 對帶領講師的觀感

講師陳顧問在帶領靜心課程的過程中，運用了多年的禪修體驗以及生活經歷來引導同學，因此，在同學們的心得分享中，也常常提到顧問（陳爺爺）。同學們的心得分享中提到對帶領講師的觀感時，其內容可大致分為三類：講師本身散發的安定氣質、與講師的互動和感想，以及對講師引導時的聲音的感受。表七列出這三類對講師觀感的說明，並各搭配一則學生的心得分享做為實例。

表七：學生對帶領講師的觀感

分類	說明	實例
講師的氣質	有些同學在心得分享中提到帶領講師本身所散發的安定氣質。	今天下午國文課，老師讓出了點時間，請了陳武雄爺爺來為我們做靜心活動，爺爺一進來我就感受到了他氣定神閒的氣場。這是我鮮少在人身感應到的氣質。（課後心得，三和第一次進班）
與講師的互動和感想	有些同學分享當天與講師之間互動的過程以及對這些互動的感想。	今天又有一堂靜到不行的課了，結果我又不小心睡了，今天武雄爺爺把我叫起來，結果我嚇到了，而且也跟爺爺聊了天，還滿好玩的，他說話很有幽默感，而且不會像一般老人，很不懂年輕人，而爺爺則是會配合我們的思想模式，所以我覺得從中學習很多東西。（課後心得，三悲第二次進班）

對講師引導時的聲音的感受	有些同學分享他們對講師在帶領靜心時的聲音的感受，有些針對講話的速度；有些則提到說話的語調。	陳爺爺帶給我們的靜心活動呢，我覺得很棒，但是，我不知道是陳爺爺本來就這樣，還是說這是靜心所需的，講話的速度好慢，慢得讓我想要睡覺，不過上完心是有靜下來了，非常的有用喔～（課後心得，三和第二次進班）
--------------	---	--

### 3. 整體觀感

有些同學的心得分享是對靜心活動的一般性整體觀感。整體觀感的心得大致上可分為五類：靜心後的正向效果、學到課本上沒教的、日後可運用的時機、幫助不大、原本的預期與實際體驗後的差異。表八列出上述五類對靜心活動整體觀感的說明，並各搭配一則學生的心得分享做為實例。

表八：學生對靜心活動的整體觀感

分類	說明	實例
靜心後的正向效果	同學們所提到的參與靜心課程後正向的效果，包括讓心情放鬆、消除壓力、提高專注力等。	真心覺得好有效，每次靜心完，不管是上課還是自己讀，都可以好專注。（課後心得，三和第二次進班）
學到課本上沒教的	有同學提到靜心課程中學到的是課本上沒教到的。	今天的靜心課，雖然我差點睡著，但是的確可以獲得不少課本上沒教的東西。（課後心得，三和第二次進班）
日後可運用的時機	有些同學分享他們認為日後可以運用靜心的時機。	今天上的課很有趣，偶爾讀到心煩意亂的時候，就可以做一下靜心，再讀下去，也是不錯的方法。（課後心得，三和第一次進班）
幫助不大	有同學覺得靜心課程對他們幫助不大。	老實說靜心課程對我的幫助沒有很大，不是陳爺爺不好，只是我本身沒有靜不下心的問題。（課後心得，三和第一次進班）

原本的預期與實際體驗後的差異	有些同學在第一次面對靜心課程時，談到原本的預期和實際體驗過後的落差。	我本來是抱著要上課的心情來面對陳爺爺，但我發現其實不是，而是比較活動的課程，也更有趣了一些，希望下次還有機會上陳爺爺的課。（課後心得，三和第一次進班）
----------------	------------------------------------	---

最後，本節引用班導師王老師在三悲第二次進班後，於LINE 群組回饋給研究團隊的心得來呈現靜心課程後，班級上的整體氛圍：

今天下半場在班上有好多位孩子在放鬆後睡著了，我沒叫醒他們，覺得那種氛圍是一種安全幸福感，在煩躁中沉澱自己很棒……。（LINE 群組對話，三悲第二次進班後）

## （二）學生在行為上的轉變

本節將以兩個案例報告來呈現學生在接觸靜心後的轉變。第一個個案案例呈現一位原本脾氣容易暴衝的同學的轉變，第二個案例則是團體個案，三悲班在校際籃球比賽中因為和對手班級的肢體衝突而衍生網路上的言語攻擊，此個案將呈現這場球賽中其中一位球員的成長歷程，與三悲班如何運用靜心中所學到的觀念和方法來化解網路言語衝突。

### 案例一：游平安同學的轉變

游平安同學是三悲班的男同學，從幼稚園時期就被認定是過動兒，曾經因為抗拒參加學校為有過動傾向的同學所安排的特殊教育課程而觸犯校規被懲戒，然而在班導師王老師

的眼中，游平安同學的過動行為只是因為特殊的家庭因素所造成的行為反應。游同學特別敏銳又容易受外境影響，因此常常在學校跟同學發生衝突，衝突都是從言語先開始，學生們稱這樣的言語衝突為「嗆」，最後往往演變為肢體衝突。三悲的同學在談到平安時說：「他在班上每天都會嗆人，也被別人嗆，平均每週打一次架，都是平安先動手，不少人被揍過……。」<sup>39</sup>班導師王老師在回憶起平安在校的情況時也說：「學弟都會嗆他，跟他玩，因為他很好玩，他會弄不清楚他們到底是不是在開玩笑，所以他們很愛跟他嗆……。」<sup>40</sup>有嗆有反應的平安似乎為校園生活增添了許多熱鬧插曲，然而在平安心中，對於嗆人與被嗆，是否也真的樂在其中呢？

顧問在三悲的第二次進班，班導師王老師安排了第一次的小組會談，請顧問以禪修的觀念和方法加上顧問自身的經驗，來引導學生紓理生活中面臨的問題。平安也在這一組會談中，開始對顧問產生信任感的平安在會談中提問：「如果一個人一直被嗆，除了暴力，還有沒有其他方法處理？」顧問問平安：「被嗆時的感覺是什麼？」平安回答：「被瞧不起。」顧問問：「你覺得對方真是這樣想，還是自己心裡的感受是這樣？」此時，平安用手比自己的心。顧問開始為平安說明感受與外境、如何先照顧好自己的心，如何客觀處理事情，並以自己為例，說明擔任主委時被立法委員怒罵、丟擲香蕉的情況，並分享自己當時的心境及如何處理。<sup>41</sup>

<sup>39</sup> 資料來源為對學生的訪談。

<sup>40</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

<sup>41</sup> 資料來源為三悲班第二次進班過程的文字紀錄。

參與會談的同學們對這場小組會談的感受，在會談當天一位同學的聯絡簿心得分享中可以看出：

今天的講座又讓我學到一些東西，武雄爺爺說在被嗆的時候心裡有兩種感受：1.不爽，2.就靜靜地聽他說，如果我們不爽，反而就有可能吵架，可是如果我們放輕鬆而不動怒，他也嗆不下去。這個道理可以用在很多地方，希望下一次的課程快點到。（課後心得，三悲第二次進班）

而在此次進班後，班導師王老師也觀察到平安的轉變，以下是王老師與研究團隊分享到的觀察：「平安把頭髮剪整齊，穿對了制服，儀容端正地來上課了。持續協助觀察中……。」<sup>42</sup>

接觸靜心持續半年後，三悲班的同學在畢業後接受研究團隊訪談時提到：「平安改變最多，生氣時不用拳頭了，他其實只是很單純，把自己的部分想完了，就不想別人的部分，如此而已……畢業前被嗆了也不回嗆，平安說：『再嗆也沒幾天，就要畢業了……』。」<sup>43</sup>

在這段期間，改變的不只是平安，三悲班的同學們也都有改變。王老師回顧三年級下學期期間，有一次，平安將椅子翹起兩隻前腳，只有兩隻後腳著地，自己坐在椅子上一直搖晃，最後摔倒在地上。王老師回憶當時的狀況說道：

平常如果發生這種狀況，同學們都會嗆他，說活該啊……，他就會回（嗆），可能甚至就衝過去，那一天都沒有人講話，我們就等他，他需要等待，他那個過程有一點點是需要人家去注意到他，我們大家都盯著他看、靜靜等他，等差不多時，我就跟他講說：「需要幫忙嗎？」他說：「不用，我自己起來就好。」（班導師訪談）

這個例子可以看出，同學們對平安也多了份耐心與接納，學會控制脾氣不用暴力解決問題的平安，正在融入班級中。

國中畢業後，平安進入高職就讀，雖然平安的脾氣已經溫和了許多，但在一個新的環境中，老師與同學對彼此都還不夠熟悉的情況下，仍有許多挑戰在等著平安去面對。班導師王老師和平安依舊保持聯繫，平安跟王老師分享在新學校中遇見了一位衝動派的新同學，王老師問平安如何處理，平安說：「我就面對他啊，先不要理他，他如果太過分，我才會有下一步的動作。」<sup>44</sup>以前的平安，碰到這樣的情況都是直接反應，但現在他選擇先觀察，再做後續的反應，這讓帶了平安三年的王老師印象深刻。

平安在面對衝動派新同學的挑戰，確實是辛苦的，和新老師的相處，也有衝突，在畢業半年後，二〇一六年年初，平安得知顧問在一月七日會到母校帶學弟妹靜心，特地向新學校請了半天事假，回到母校一同靜心，體驗那份寧靜，也

<sup>42</sup> 資料來源為 LINE 群組中的對話。

<sup>43</sup> 資料來源為對學生的訪談。

<sup>44</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

跟學弟妹分享心得。在王老師心中，平安這一次主動提出回來靜心是一種療傷，也是一種緩和，讓平安能找回穩定、正向的力量，再去面對生活中的考驗。以下摘錄平安當天在靜心課堂上跟學弟妹們的分享：

一到高中後，在外面跟同學打架、嗆聲、嗆老師，老師才不管你什麼原因，就直接給你記過，直接給你小過、大過……你國中雖然是一個樣子，但是到了高中，你一定要變成另一個樣子，你一定要想過才能做，不能跟國中一樣，凡事……，然後什麼都不想，就直接去做動作，然後發生事情，給自己這麼多麻煩……（課堂錄影記錄，三智第五次進班）

平安敏銳易受環境影響的特質，表現在行為上，在王老師看來，除了容易對同儕間的挑釁言語起反應之外，還有另一個面向是細心體貼。王老師談起平安畢業後，在一次協助溝通了解平安和其他學校學生起衝突的會談中，平安的母親一同參與了解情況，另外有兩位三悲畢業的同學因為也介入了此次的衝突事件中，所以一起參加會談說明狀況。過程中，平安的母親讓平安去買飲料請兩位同學喝，平安回來後，帶了兩罐綠茶給兩位同學，給自己帶了一瓶養樂多，王老師好奇為什麼平安給自己和兩位同學帶的飲料不同，平安回應：「他們喜歡喝這個，他們都喝這個。」<sup>45</sup>在同學眼中

<sup>45</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

原本「把自己的部分想完了，就不想別人的部分」的平安，原來可以在微細處觀察到同學們的喜好。

另外一次，平安想去打工，母親擔心平安的個性去打工會增加跟人起衝突的機會，所以反對，母子之間因此而不愉快，母親請王老師幫忙勸平安打消去打工的念頭。王老師問平安為什麼想去打工，平安說：「因為我想要買一雙鞋給我媽媽，我媽媽已經五年沒有買鞋了。」<sup>46</sup>平安體貼細心地注意到母親多年沒有添購新鞋，那份心意讓原本充滿擔心的母親很感動。

平安對外在環境的敏銳，可以以衝動易發脾氣的樣貌呈現，另一方面，也可以以細心體貼的樣貌呈現。王老師認為靜心對平安的幫助在於能讓他先安定下來，王老師說：「當他定下來才能夠跟你溝通，他才聽得進你說的話……。」<sup>47</sup>孩子若能先定下來，就能慢慢去引導，誘發孩子性格中良善的那些面向。

另外，王老師認為靜心的觀念與方法如果能介紹給平安的母親，靜心的效果可以延續到平安的家庭生活，親子間的衝突有機會能夠減少，王老師如是分享：

因為一定要有一方要能夠退，如果兩個人都一樣這樣衝，沒有辦法，所以如果像平安這樣，媽媽聽到他要打工幫媽媽買鞋，媽媽心就軟了，她就會多想一點，然後她也

<sup>46</sup> 同註<sup>45</sup>。

<sup>47</sup> 同註<sup>45</sup>。

會把自己心裡的想法說出來，我那天有跟媽媽說：「要把你的想法跟兒子說，妳也要聽他說，不要一直否定他。」這也是很多家長覺得，我講得都是對他好，可是孩子不見得覺得是好的啊，我們只是不希望他衝撞啊、受傷啊，可是我覺得難免，現在家長真的不是不愛孩子，是很愛孩子，所以保護過度。（班導師訪談）

因此，王老師認為家庭教育和學校教育對孩子的影響都很大，家長和學校要能連結起來，才能一起給孩子更完整的照顧。王老師希望之後能邀請家長一同參與靜心活動。

#### 案例二：籃球比賽引發衝突

二〇一五年五月份，會考後，學校舉辦籃球班際盃競賽，三悲班籃球隊在一場前三名爭奪賽中，與對手班級數次發生肢體碰撞，這場籃球比賽結果三悲班是敗方。這對班上的體育健將郝孝嚴同學來說，是一次延續了一年的學習過程。

導師王老師談起籃球賽時說道：

班際盃籃球賽是最緊張的時候，孩子都希望奪冠，可是在那個當下，我告訴他們說：「你要享受比賽。」這是最後一場比賽，大家都想贏，可是輸贏真的沒有這麼重要，在那個當下你去享受它，其實你的得失心就放下來了，得失心放下來，就用平常心去打這場球。我印象最深刻的是最後的一場球，雖然我們沒有拿到冠軍，比賽結束後，孝嚴他躺在地上哭，旁邊完全沒有人，所有人撤掉了，那種

空曠，我記得那一幕，等孝嚴哭完，回來的時候，他覺得他心能夠開了，他知道他的問題在哪裡。（班導師訪談）

一年之後的五月份，再次到了校際籃球賽的時節，這一次是三智的學弟們上場比賽，某一天，三智班有賽程，當天一早，孝嚴出現在母校的籃球場旁，指導學弟們打球，孝嚴跟王老師說：「我們去年很衝、很嗆喔～」今年的三智班的籃球賽平和地落幕，三智班在跟一起做靜心的三和班對陣時，打成平手，而後續的比賽中三智和三和兩班互相為對方加油打氣。孝嚴在經歷去年的衝突場面後，看到今年的比賽氛圍，一開始是訝異於為什麼去年發生的事今年可以避免，最後孝嚴對王老師說：「這樣是好的。」<sup>48</sup>

球賽的輸贏並不是最重要的，這對於血氣方剛的國三學生來說，觀念上或許可以理解，但不一定能立刻體會，一年前的孝嚴從很想贏球，造成在球場上的肢體衝突，輸球之後的痛哭宣洩，到一年後依然對籃球充滿熱忱，但是已能去反思自己去年的狀態，學弟們今年沒有重蹈覆轍的現象，可能也讓孝嚴重新思考並內化了王老師一開始所分享的享受比賽，輸贏不是最重要的觀念。王老師分享孝嚴會在畢業之後主動回母校跟學弟妹一起靜心並分享，從王老師的觀察看來，靜心不見得適合每一位同學，但是對孝嚴來說，靜心是有幫助的，王老師分享：

<sup>48</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

我覺得（靜心）對孩子已經內化了，很難去估算他到底是什麼時間點開始轉變的，這很難，可是在孩子的質變上是看得出來的，孩子對他自己的選擇，只要是自己選的，他能夠度的過去，他的心能夠定，這個很重要，心定了，就會了解自己在做什麼。（班導師訪談）

研究團隊成員在顧問進班期間觀察到孝嚴對靜心活動的投入度高，也曾經在顧問進班引導靜心時，代替王老師上台示範動作。

時間再次回到二〇一五年五月份，那場充滿肢體衝突的籃球賽，除了籃球主將之一孝嚴同學的體驗與成長外，球賽之後還有一些事情繼續發生著。與三悲班起衝突的對手班開始在學校的網路社群上發表文章謾罵，引來不知情的人在網路上跟著撻伐，造成網路上的言語衝突，三悲班推派體育召集人莊敬儒同學為發言人來處理此事，避免情緒激動的同学因言語繼續引發衝突。敬儒同學先和班上籃球隊達成協議：要好好處理、畢業不留遺憾！再和對方班級達成協議，開新的 LINE 群組專門處理這次籃球比賽爭議，避免不知情者加入謾罵，群組名稱是——「好好講不要嗆」。敬儒請對方先提出覺得三悲有錯的地方，三悲先道歉。溝通過程中，敬儒用靜心的觀念和方法，先控制自己的情緒及口氣，對方仍有人情緒激動，出惡口，但對方班上隨即有人出面制止。對方一件一件提出，敬儒一件一件處理，後來由三悲提出覺得對方有錯之處，由對方回答。網路衝突事件在三小時後落幕。對方班的同學冷靜下來後告訴三悲，快畢業了希望雙方能化

解，兩方都能了無遺憾。一場善意的循環也在這群孩子們的互動中增長著。

在兩班的學生們處理網路衝突期間，原本學校的師長，包括生命教育組組長以及兩個班的班導師要介入協助處理，但孩子們希望能夠自己解決，對方班級的導師認為孩子可能無法自行處理，但王老師建議要讓孩子們自己試試看，讓孩子們學著去溝通，把在網路上曾經說過的話，有誤會的解釋清楚，也為後續該怎麼做達成共識。網路衝突事件圓滿落幕後，生命教育組組長跟王老師提到：他沒想到一群這麼衝的孩子原來可以溝通得這麼好。王老師認為三悲處理網路衝突事件的表現，也可視為是靜心做了一年下來的幫助。

### （三）日常生活中學生對靜心的自主運用

從三悲班到三智班，連續兩年向學生們介紹靜心課程的王老師，提起這過程中讓她印象深刻的是學生在接觸靜心之後，在日常生活中會自主地運用靜心，這是在校園生活中可以觀察到的，而學生們也會向王老師反應回饋的。靜心在日常生活中的自主運用，從王老師的觀察中，可歸納出三個面向：運動比賽時的運用、會考時的運用以及輔導學生時的運用。

#### 1. 運動比賽時的運用

王老師第一次聽到學生分享在生活中運用靜心，是三悲班上的一位體育校隊選手到校外參加比賽後，回來跟王老師分享運用靜心來舒緩比賽時的高度壓力。王老師說：

他在比賽場上會用靜心，會做深呼吸，他是第一個來跟我分享說：「老師，我出去比賽，我有做深呼吸。」我很感動學生可以自己去活用它，當他們遇到困難或是緊張的時候會自主地去做。（班導師訪談）

這位校隊同學也在會考前的問卷回饋中，寫出了想跟陳顧問說的話：

真的很感謝您對於我們花了很多的心思，讓我們在短時間內了解與學習，這對於我在比賽上是很大的武器，能提高我的自信和成績。（第二次問卷回饋）

校隊教練在接受採訪時說到：「（這項比賽）是種心理戰！大家技術其實相差不遠，重要的是穩住心神，跟自己對戰。」之後，學校校長也反應這位校隊同學原本因為壓力過大，一度想要放棄比賽，但接觸靜心後，穩定度明顯改善且高於校隊中其他選手。

此外，王老師也注意到在班際籃球比賽時，同學也會運用靜心：

籃球賽時，我看到他在旁邊，他覺得自己打不好，他就坐在那邊做深呼吸，自己在操場的背後，他不要任何人管他，他自己坐在那邊做靜心。……他會自己擇時擇地，就他自己的需求，他會去做。（班導師訪談）

## 2. 會考時的運用

除了在運動比賽時的運用，國中三年級的重要大事——會考，也是學生運用靜心的時候，三悲的班長分享他將靜心用在會考中，在進入考場後，他用深呼吸與閉眼放鬆的方法，讓自己安定下來，本來很怕數學的他，數學成績從 B<sup>++</sup>躍升 A<sup>++</sup>。班長說王老師在會考休息區也帶同學做靜心，班上同學安定程度明顯比他校及同校其他班級安定。王老師在接受訪談時說：

五月中的考試，會考，當天英文閱讀考完，休息的半小時，吃完麵包，要準備出去前，我們一群人一起做靜心，我跟他們說我們一起來做一些動作，等其他班級走得差不多，我們也做得差不多，我們全班一起出去，那個時候是每個人都做，好定喔，因為大家都期待接下來的三十分鐘，考英聽，大家都能夠考得好，讓自己的心定下來。（班導師訪談）

## 3. 輔導學生時的運用

王老師也發現接觸靜心後，在輔導學生的過程中，只要提點學生：「你想想看顧問爺爺跟你說什麼？」<sup>49</sup>不必講明是什麼內容，學生因為參與靜心的過程中有投入，會依他當下的需要，自己去搜尋那些顧問曾經在靜心課程中跟大家分享過的元素來運用，王老師說：

<sup>49</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

我沒有印紙本的講義給他們說你要看第一點、第二點、第三點……，我們在教室裡面也不會做標語，都沒有。我覺得那個是內化到個人的內心，然後他會去找他自己需要的東西，在那個當下，他自行去運用。（班導師訪談）

由以上三個在日常生活中運用靜心的面向來看，靜心的運用在並非硬性的規定，而是學生與老師在生活中，當處在較有壓力的狀況下，因應自身的需要而自動自發地將靜心中所提到的觀念或方法運用在生活情境中。王老師期許學生能把靜心這個課程內化成一種從內在幫助自己安定的能力，在孩子們有需要的時候，能夠隨時隨地用得上，即便是畢業後，考大學，甚至是出社會工作後，遇到工作上的事情，他們都可以用得上。這同樣也是研究團隊想給予學生們的祝福。

#### （四）負面案例分析

在建立自然探究質性研究的信實度時，負面案例分析（negative case analysis）也是 Lincoln 和 Guba 所建議的方式之一。<sup>50</sup>本節將進行一個負面案例分析。

學生們在接觸靜心之後所產生的轉變，並非每一位學生都相同，當然靜心也並非適用於每一位學生。對於功課桌上的沈安然同學，在二〇一五年四月底五月初，接近會考時的進班過程中，王老師觀察到安然沒有辦法定下來，在班上

同學參與靜心時，安然仍繼續看著講義，安然是位重視考試成績、看重分數的孩子，王老師談起安然時，說到：「之前他是會直接翻桌的小孩，跟老師要分數，一分、兩分都不行。」<sup>51</sup>愈接近會考，安然愈浮躁，對安然來說在那個時間點做靜心活動，可能是很浪費時間的事，因為讀書的時間都不夠用。王老師看到安然的浮躁，和陳顧問有共識：不勉強孩子一定要一起做，希望能給安然一個有安全感的環境。王老師分享道：

當然這個靜心的過程，我一直覺得有一些人可以通到他的磁場，跟他的磁場合，有些人真的不能勉強，像安然……在那個帶領的過程，我知道他有時候真的沒有投入，他其實很焦慮書念不完，你都可以看到他是那個樣子，可是因為在整個班級的氛圍裡面，因為那個當下大家都在做，其實他也沒做別的事，他就一本書放這樣，可是我覺得他覺得是安全的，是不擔心的，因為沒有人去強迫他不可以，我覺得這點很重要，就是孩子要真的願意去做……我覺得顧問很棒的是，他也不會去強迫孩子是不是一定要跟……顧問跟我們的概念就是，我們不勉強孩子，我覺得這個過程，真的不要勉強，因為我們之前也做過類似的其他方案，像我們一年級也有做過品格教育方面，請教會單位進來，他們一年級有做過，全班都坐在那裡，做一些活動，一定要做，可是孩子會有一些聲音，他也會覺

<sup>50</sup> 同註<sup>48</sup>。

<sup>51</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

得為什麼一定要做？那是因為輔導室安排的活動，就是在這個時間點大家一定要一起做，可是那樣的東西沒有進到孩子的心……。 (班導師訪談)

尊重每一位孩子的學習意願，是王老師所看重的，也是研究團隊所重視的，對於致力於將靜心的觀念與方法介紹給學生們的老師和研究團隊來說，過程中所遇見的每一個狀況，也都是自身能夠落實靜心觀念與方法的時機。王老師與研究團隊分享她的轉念過程：

像（安然）你看到最後，我們做了（快）一年，他還是表現出那個樣子，你在旁邊其實也會有怒的那種感覺起來，我那時候當下會覺得，怎麼可以這麼沒有禮貌，大家都在做，顧問那麼盡心，你怎麼可以這樣，其實會有這種念頭會出來，後來自己就要轉念啊，我就會這樣轉念：有時候你真的能夠影響的人不多，心裡面要有這樣的心理建設，能夠影響一個就是一個，就跟我們在教學，我們當導師一樣，我可以幫一個孩子，當他的貴人，一個也是影響一個，兩個也是（影響）兩個。 (班導師訪談)

然而，看似完全無法投入靜心課程的安然，是否真能完全不受同學們的靜心氛圍所感染呢？王老師分享在會考當天考完英文閱讀之後的休息時間，她在學生休息區帶全班一起做靜心的動作，同學們都希望接下來的英文聽力考試能以最佳狀態應考，此時，安然也在其中，跟著大家一起靜心。由

此可以看出，安然並非完全將靜心拒於千里之外。

另外，在學校期間，安然也是常常會跟游平安同學互嗆的同學之一，<sup>㉒</sup>王老師說道：「他們兩個是冤家，常常衝啊、衝了三年，可是感情超好的……」<sup>㉓</sup>王老師注意到做靜心的那一年，安然和平安兩人互動的模式有些轉變。常常是其中一位生氣，另一位就去安慰，王老師回憶著：

可是兩個人也會吵架，但我覺得在他們的心都變柔軟的情況之下，他們的衝突，不會像過去那麼的幼稚，他們學會去換一個情境，讓自己沉澱下來，這個是很重要，如果你沒有做這樣一個靜心的活動，他不知道什麼叫做定，自己能夠安定自己，他一定要安定他自己，因為他不安定他自己，他的嘴巴就會一直說出不好聽的話，就會傷害到對方……。 (班導師訪談)

#### 四、討論與結論

本章延續前一章研究案的研究結果，先進一步探討法鼓八式動禪在校園中實用活用對學生的人格教育可能產生的助益，再透過研究團隊與學校老師的反思，歸納出研究案在進行過程中與漢傳佛教的特色呼應之處，最後，以討論本研究案的限制與未來發展方向來做總結。

<sup>㉒</sup> 游平安同學的個案請見本章第二節案例一。

<sup>㉓</sup> 資料來源為對班導師的訪談。

### （一）對人格教育的助益

禪修有平衡身心與穩定精神的功能，而這樣的功能對於提昇人品也有正面的幫助，<sup>54</sup>因此，本節探討將法鼓八式動禪的觀念與方法介紹到校園中，對當代教育體系中的人格教育有哪些可能的助益，以回應本論文第一章提到聖嚴法師對健全人格教育的重視。

教育部在二〇一四年所提出的《十二年國民基本教育課程綱要總綱》中提到：

十二年國民基本教育之課程發展本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，強調學生是自發主動的學習者，學校教育應善誘學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好。<sup>55</sup>

這份基本理念亦傳達了健全的人格教育所應培養學生具備的基本特質：自發、互動、共好，以下針對這三點特質來討論研究案進行期間，三悲與三智的班導王老師所觀察到靜

<sup>54</sup> 禪修的功能請參見：釋聖嚴，《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》4-9，臺北：法鼓文化。

<sup>55</sup> 《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，教育部，2014年。

心課程可以對學生所產生的幫助。

#### 1. 自發

介紹靜心課程給學生們，王老師希望能教給學生們的是一種從內在先能穩定自己的能力，這份能力是學生離開校園後也能帶走且能終生受用的。在國中階段培養這份能力，王老師認為比傳授課業上的知識或追求成績更加重要，王老師如是分享：

（在）國中這個階段，你只要上了高中之後，他已經人格定型，其實只要給他正確的指引，後面都不需要擔心功課到底會不會念，因為孩子自然就會去走他自己的路。所以那時候帶他們三年其實很希望的就是這一塊——自己有一些能力，你帶出去，你怎麼做都是正確的，這個很重要。（班導師訪談）

心靈安定了，之後他自己再往前走，他擺對地方就好，因為我不是補習班的老師，說實在的成績這種東西，你說我們要教得很好，其實也只是這三年可以教給他的東西，像現在 google 這麼方便，這種東西很多（查）一下就都出來了，你不需要再去傳達這個。（班導師訪談）

學校的校長也在與陳顧問會面時談到：「心的鍛鍊是一輩子受用的事情，比成績更重要！」<sup>56</sup>

<sup>56</sup> 資料來源為三悲班第十次進班過程的文字紀錄。

在培養學生靜心能力的過程中，王老師首先為學生營造了一個具備安全感的學習環境，在這個環境中，學生可以自主決定他們的學習過程，就如同前一章第四節負面案例分析中所提到的，王老師給學生一個安全的學習環境，在這個環境中，學生可以選擇不投入靜心活動，因為王老師認為唯有孩子們真心願意去做，靜心才能進到孩子們的心，進而內化成為孩子們日後可以靈活運用的能力，因此，當王老師觀察到學生們會自動自發地視自身的需要將靜心運用在日常生活時，也可算是一份教學上的成就感。<sup>57</sup>

另外，在靜心的過程中，王老師也認為陳顧問扮演了很重要的角色，除了在給學生一個有安全感的學習環境這個理念上，陳顧問與王老師是彼此有共識的，此外，王老師認為陳顧問本身散發出的安定特質也自然而然成為學生們的學習楷模，王老師分享著他的觀察：

……爺爺來的時候，他們就自動這樣靠著，會喜歡聽爺爺說，然後在回饋單裡面，我看到孩子們會覺得（想）學習到爺爺的那種定，那就是一個很好的楷模，我們也沒有特別幫他們找楷模，可是孩子他就會學習那樣子的定……。（班導師訪談）

王老師也提到顧問在帶領靜心的過程中所使用的語言，對學生有著潛移默化的影響：

顧問在帶領的情況之下，可以聽得到語言是正面的，是正向的，所以在當下，（學生）不會去說髒話，或者是使用不好的語言，所以我說那個楷模學習是很重要的。雖然看起來男生很動，可是當他們看到爺爺那種定，他們也會有疑問說：為什麼能夠這麼定？……其實那個時候他們內心就在想，我什麼時候可以像他一樣，能夠這麼定。我跟學生的回饋就是，你可以試試看生活上一些情境，你遇到的時候就試試看，比如說你可能在餐廳遇到不好的服務生，那個當下你可不可以試試看，讓自己先定下來，想清楚這件事情真的需要這麼在意嗎？因為如果你沒有做（靜心），他們不知道什麼叫做定。（班導師訪談）

同時，王老師也認為培養學生靜心的能力對人格教育的貢獻，可在於學生的心能定下來之後，其內在的良善人格特質會自然被誘發出來，也會自發主動地在與自己或他人互動時呈現出來，而這些良善人格特質，並非透過制式化的課程就能誘發，校園日常生活中的機會教育反而更自然，更容易被學生們接受。下一節將整理出王老師就其對學生們的觀察，發現靜心能幫助孩子們培養出哪些在自他互動時的良善人格特質。

## 2. 互動

在與自他互動上，王老師觀察到孩子們在接觸靜心課程之後，因為心能定下來之後，漸漸呈現出三種特質：穩定、正向看事情與柔軟。

學生自身的穩定度提高後，在與自我的互動上，可以看

<sup>57</sup> 請見第三章第三節。

到同學們比較知道自己要什麼，也會去反思要盡自己的學習本分。在與他人的互動上，穩定下來的學生比較能夠去體諒父母工作上的忙碌，另外，學生在校園生活中的團體性也會增加。

正向看事情的特質，則幫助學生比較不會那麼悲觀，也較能清澈地看待事情，為自己的人生抉擇與學習負責任。

而當學生們因為靜心而變得更柔軟之後，他們比較會去同理別人，一個能去同理別人的孩子，他的衝突性會降低，遇到事情比較會退一步想，而不是去衝撞。甚至這樣的特質對學生現在或未來的家庭也都會有正面的助益。王老師說道：

……我覺得這如果能用在他的父母親，或將來用在他的家庭，他結婚之後，那另外一個（家庭）也受惠，而且整個（家庭）是很祥和的。（班導師訪談）

柔軟這項特質在聖嚴法師教導漢傳禪法時也被列為輔助修習默照禪的人格特質之一，同時也是修習默照禪後運用在日常生活中的呈現。<sup>38</sup>

### 3. 共好

從柔軟這個特質所衍生出的同理他人，也可說是能夠看得到別人，在當代的家庭結構下，這是孩子們比較不容易具備的特質。當大家一起做靜心活動時，孩子們可以透過看

到同儕安定靜心的樣子，而體會到共好、大家一起穩定的氛圍。王老師與研究團隊分享：

……其實這個心夠柔軟的時候才看得到，像三智在我剛開始接觸的時候，比較頭大的是，他們眼睛裡只有自己，這個是一般小孩子的特質，現在小孩子都是以自我為中心，家長都會說你就顧好自己，因為生的少嘛，就是只看到自己嘛，當他來到學校他跟人家相處，其實很困難，相當地困難，那靜心一起做的時候，那天他們看到照片，有些孩子就會看照片啊，他看到同學那個樣態，他們會去看，有時候觀看旁邊的人是要一起做好，我們是要共好、共學，我覺得這項活動其實可以告訴孩子，大家共好，一起穩定的時候，我們做什麼事情都是穩穩當當的。（班導師訪談）

王老師的這段分享也恰巧呼應了漢傳禪佛教中共修的功能。<sup>39</sup>

## （二）反思：回歸漢傳禪佛教的特色

本節整理研究團隊與學校老師對研究案進行過程的反思，其中可以看到的共通之處，即在於呼應了漢傳佛教禪宗的特色：「破執著、發大用」。

<sup>38</sup> 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，頁 66-68。

<sup>39</sup> 釋聖嚴，〈共修的力量與共修的功能〉，《動靜皆自在》，《法鼓全集》4-15，臺北：法鼓文化，2005 年網路版，頁 157-161。

### 1. 研究團隊的反思

在將靜心課程介紹到校園的過程中，研究團隊反思，整個研究案進行的過程正是漢傳禪佛教兩大特色：「破執著、發大用」的落實與體驗。<sup>60</sup>誠如聖嚴法師所說：「我每到一個地方總是想到：我能為這個地方帶來什麼好處？假使無法帶給人利益，至少不讓人損失。」<sup>61</sup>研究團隊在研究案進行的過程中也秉持著這個精神。

研究團隊認為將禪修介紹到校園的原則是無我利他，這可以表現在整個過程中只考量如何以漢傳禪佛教的觀念和方法利益校園，而不考量法鼓山的品牌宣傳；另外，在課程活動的設計上，在掌握禪法核心的前提下，因應校園需求來彈性客製教學方案；在帶領靜心活動的過程中，避免使用佛教專有名詞以尊重不同宗教的師生及家長；最後，在將靜心介紹給更多班級與學生的規畫上，是以校園扎根為方向，培養當地在校師資，以適合該校條件、環境的方式來分享。團隊提出的無我利他原則，也正與「破執著、發大用」的特色相吻合，破執著在於無我，發大用在於利他。

此外，研究團隊中另一位成員也反思進班的過程中，要建立與師生之間彼此信任的互動關係，其關鍵在於進班時心中所想的不是要推廣什麼，而是要如何幫助學生。因此，團

隊成員歸納出每次進班前的功課就是了解、傾聽與相信；了解孩子們的家庭背景、班上的文化和價值觀，只為善解，不貼標籤；了解老師與孩子們的互動方式；傾聽老師、觀察孩子，並且相信他們；了解進班前後期間，班上有無影響孩子心境的重要事件，在進班時，則更能契機。團隊成員相信一個孩子一個故事，如果說不出孩子的歷程與轉變，那麼代表可能深化的不夠。

### 2. 老師的反思

無獨有偶，對於「破執著、發大用」的體驗，也可從參與靜心的老師的分享中看到。三悲與三智的班導師王老師所強調的「不勉強」，正是「破執著」的體現，王老師分享道：

要執行的人要有這樣的一個念頭，我要帶給他的是什麼，不是短期之內的，所以心裡面要有一個建設就是，效果不見得馬上看得出來。我覺得這個就是跟修行是一樣的，而且我覺得每個人的感悟是不同的……有的孩子可能當下就有那種感覺，他可能都會流淚的，有的人（則不是）……。（班導師訪談）

……孩子願意讓我們帶，你給他什麼東西，他會願意去試它，可是我沒有強迫他，他們會知道你做這件事是為他們好，不是強迫他，所以我覺得信任很重要，不見得每個孩子都能跟，我們心裡面要有這樣的一個心理建設，才不會受傷，有些孩子是可以跟的，有那個緣分，有些緣分比

<sup>60</sup> 同註5。

<sup>61</sup> 〈我能夠貢獻什麼？——方丈和尚怡保演說「心六倫」〉，《法鼓山全球資訊網》，臺北：法鼓山基金會，網址：[https://www.ddm.org.tw/news\\_in.aspx?siteid=&ver=&usid=&mnuid=1265&modid=10&mode=&nid=355&noframe=](https://www.ddm.org.tw/news_in.aspx?siteid=&ver=&usid=&mnuid=1265&modid=10&mode=&nid=355&noframe=)。

較淺，只是說你能夠影響他一些就影響他一些……。（班導師訪談）

在這個「不勉強」的原則下，王老師和三和的江老師與三敬的羅老師邀約研究團隊在二〇一六年五月份會考的前一天進校園，安排一次三班聯合靜心的活動，並且讓學生們自由選擇是否參加。那天總共有八十七位同學選擇在會考前一天暫時放下書本主動參加靜心活動，出席率是百分之八十五。王老師回憶當天的情況說：

……就讓他們自己隨緣，沒想到下去（的）真的表現得相當地好，我覺得孩子是有需要給他一點東西，但是不要強迫他，尤其國中生，你愈強迫他，他就是愈不聽你的話。（班導師訪談）

### 3. 小結

從研究團隊的反思與老師的分享中，可以看到八式動禪實用活用的重點，並不在於大力推廣一個活動或大量複製任何一個教案在校園場域，或許在這實用活用的過程中，就是一次次「破執著、發大用」的體驗，能夠破執著、能夠不勉強，便能以利他為重，也就自然能夠發大用——將動禪的觀念與方法用校園師生們所能接受的方式與他們分享，校園師生們若能受用，有體驗之後，也自然會在他們的日常生活人際網絡中去影響更多人。這樣的影響就像點燈一樣，一盞接著一盞點下去，光明的範圍會漸漸愈來愈擴大，同時也展現

了漢傳禪佛教的包容性、普及性、適應性與消融性。<sup>62</sup>

### （三）研究案的限制與未來發展方向

本節分為兩個小節，首先討論研究案本身的限制，最後從本案研究結果中所歸納出影響禪修進校園的相關因素，來討論未來的發展方向並總結本文。

#### 1. 研究案的限制

本研究案為自然探究中，以質性為主，量化為輔的研究，雖依循 Lincoln 和 Guba 所建議的多項方法來建立研究的信實度，<sup>63</sup>但在研究案進行的過程中，研究團隊對研究倫理的考量更重於對研究信實度的加強。是以，在資料蒐集上，雖然已事先取得校園師生的同意，但在實際蒐集資料的過程中，也是採取隨緣不勉強的原則，以期將對學校師生的干擾降到最低。研究團隊認為在真實的教學場域中進行自然探究，應以尊重學生原本的學習環境為前提，而不是要學生來配合研究，因此在問卷調查上，都是在學生們時間許可的情況下才進行。另外，在論文撰寫的過程中，在面對引用資料的取舍決定時，研究團隊也以尊重和保護校園師生的個人隱私為重。

<sup>62</sup> 「漢傳的禪佛教，有廣大的包容性、持久的普及性和高度的適應性，包容適應中國文化，普及於中國社會，也當能包容適應和普及於現代世界的多元宗教、多元文化，又能消化、融合多元文化而成為人間性的共同文化。」參見〈中華禪法鼓宗〉，同註<sup>61</sup>，頁 49。

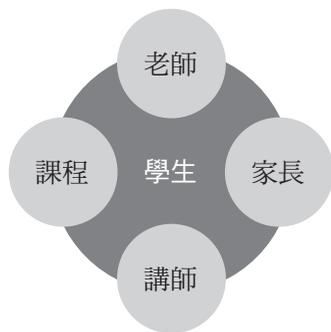
「漢傳佛教之好是在於有其消融性、包容性、適應性、人間的普及性及社會的接納性。」參見〈我的使命與責任〉，同註<sup>61</sup>，頁 6。

<sup>63</sup> 同註<sup>28</sup>。

此研究案在真實的校園場域中進行，真實學習環境中情境因素眾多，因此，無法在簡化研究環境中諸多變數的情況下，去推論出任何單一的因果關係或回答靜心是否有效的是非式研究問題，這或許是本研究案因其所採用的研究方法而造成的局限，但也可為禪修在校園中的相關研究提供另一種面向的研究成果，或許更能豐富相關領域的研究文獻。

## 2. 未來發展方向與總結

靜心課程在進行的過程中，是以學生的需求為中心，但若要让學生從靜心活動中所獲得的助益能延續下去，還需要其他因素的搭配，本研究彙整出的相關因素包括：課程、老師、學生、家長與講師（如圖一所示）。



圖一：影響禪修進校園的相關因素

### (1) 課程

靜心的課程設計是否能依學生不同時期的需求而保持彈性調整是其中一項因素，除了如第一章第三節正念在兒童或

青少年族群的相關文獻探討中所建議的，應配合學生的年齡層來調整課程規畫與教學方式（包括時間長度與帶領時使用的語言）。另外，在本研究案的研究結果中，則提到可依學生近期在校園中發生的重大事件來加強某些觀念，以增加靜心課程和學生校園生活的相關性。本研究案的研究對象為國中三年級的學生，在訪談班導師王老師時，王老師提到國中三年級適合介紹靜心的因緣：

……（國中前兩年）學校活動很多，大家都很忙，一直在忙事情，所以心靈那一塊其實沒有照顧到，很動，孩子一直都不定……然後到了三年級，大家都認為，三年級就讀書嘛，就是這一件事，可是對孩子來講，讀書真的很枯燥乏味……。我跟他們講的是，我們前面兩年其實玩很多，各種活動我們都在玩，我們經歷了，我們學了很多東西，那三年級我們開始要定下來，那個時候靜心就進來了，我們就一起來靜心，讓自己能夠定下來，去面對會考……。 （班導師訪談）

未來也可考慮提早在國中一年級或二年級時向學生介紹靜心，而靜心的課程設計該如何因應國中一、二年級的學生調整，可以是未來可能進行的研究方向。

### (2) 老師、學生、家長

在學生日常的人際網絡中，包括學校生活中的老師、同學和家庭生活中的家長，也扮演極為重要的角色。首先，學校老師（尤其是班級導師）的投入對於學生是否能受益於靜

心課程的影響很大。由本研究案的結果中可以看出：

- 班導師對靜心的熟悉度與體驗（進班前先接受培訓熟悉與體驗課程內容、進班期間的共同參與）。
- 班導師與研究團隊的持續溝通（協助研究團隊更了解學生的需求）。
- 班導師對學生的了解與關心（持續觀察與輔導學生對靜心的運用），都對學生的靜心有正向的幫助。

王老師也分享她自己對靜心的感受：

對，我很喜歡，真的很享受這個過程，因為真的可以讓自己定下來，所以每次顧問來，我有時候也會很浮躁，或者是因為事情真的很多，可是當跟著做的時候，其實我也是在安定自己，然後每次做完之後，回來做事都好有效率，對，就是你會發現有些事情是放下了，也會很清楚很多重要的事情是在什麼時候，你可以做得好，反而不再那麼煩……。（班導師訪談）

王老師提議可以成立老師之間的靜心工作坊來增加老師們的參與，也讓老師們可以靜心，因為老師們的壓力也很大，尤其是比較資淺的新進老師們。

……如果有機會，比如說像顧問可能開一個像工作坊這樣的方式，讓老師來做，人也不要太多……可以讓（老師）定下來……學校裡面其實都有類似讓老師能夠放鬆

的課後活動，我們一般都會安排在四點以後，可能就一個禮拜一次，其實這樣子也可以，就是請顧問來，是老師來（參加），比如說我們這幾個班的老師有意願，那老師其實可以自己來做……因為老師其實壓力很大……我們都發現說，現在整個教育環境其實有一些事情讓老師會退卻，尤其是剛加入的老師，我們就很擔心有一些很熱血的老師，因為面對目前的這種教育環境，他會退縮，甚至於就轉職，我覺得好可惜喔……我們（可以）透過這樣的團體，大家有一個支持的力量，……如果像顧問來帶領的時候，老師心是安定的，安定下來之後，（老師）就能夠去面對問題，縱使困難，他會比較有耐心，能夠去把它做好，就不會很擔心，我覺得擔心會影響到自己的生活……。（班導師訪談）

因此，增加老師對靜心的參與也是未來可能的研究方向之一。

其次，學生間同儕的影響力是在本研究案的結果中可以看到著墨較多之處，例如：個案報告中，游平安同學的轉變，搭配了同學們對平安的態度也轉變，促成了平安能更融入班級被同學們接納。<sup>64</sup>另外，學長姐對學弟妹的分享，也是同儕影響力可發揮之處，如三敬的班導羅老師在感謝王老師安排學長姐回來母校分享體驗時說道：

<sup>64</sup> 請見第三章第二節案例一。

謝謝王老師能夠安排學長來與學弟妹一同成長與分享。學生對於同齡的人的話比較有感覺。所以，三敬很歡迎學長姐的加入。（LINE 群組對話，三敬第二次進班前）

此外，家長的參與也是影響學生很大的因素。王老師特別在訪談中提到希望未來能邀請家長一起參與靜心：

……家長那一塊我是比較希望帶進來，家長也做，因為家長做才能夠跟孩子有契合，他才知道孩子在做什麼，然後當各自有情緒的時候，能夠靜下來再跟孩子溝通，才能通得了……。

家庭教育影響孩子很大，跟學校的教育，家長跟學校能夠連結起來，所以我在想，如果繼續做靜心，要把家長帶進來，因為家庭影響孩子好大，你知道孩子行為開始有一些變遷的時候，家裡面就是有事，一般我們家長就是，面子問題，他不直接跟導師說，可是當問題很嚴重，他來講的時候，已經都來不及，孩子的轉變都已經過那個時期，現在看到很多是這樣子，其實，上一屆孩子他們家裡面也有一些狀況，可是他是在小組會談的時候被梳理出來的……。（班導師訪談）

家長對學生的影響力在游平安同學的個案中也可看出，<sup>65</sup>一位非常希望能盡其所能保護孩子而過度擔心的母親，有時

<sup>65</sup> 同註<sup>64</sup>。

往往可能局限了母親與孩子的溝通，在本研究案中可以看到靜心或許無法解決每個家庭中的問題，但卻有可能改變孩子在面對這些問題時的觀念與態度，例如：孩子們會感恩父母，也會比較能體諒父母的忙碌，如果家長也能參與靜心，對於親子之間的溝通，或許也能產生正向的助益，這也是未來可以進行的研究方向。

### （3）講師

最後，一位有經驗的帶領者也是影響學生參與靜心很關鍵的因素。王老師在訪談中就曾不只一次提到陳顧問對學生是一個學習楷模。<sup>66</sup>多年的禪修體驗，顧問本身散發出的安定感，以及帶領靜心時所使用的正向語言都是學生們會想學習的目標；而顧問的生活歷練，也在小組會談時能用來幫助學生整理目前所遇到的問題。

### （4）總結

此研究案是在眾多因緣具足的情況下才得以進行，在致力於以漢傳禪佛教的觀念和方法來提昇人的品質，並為健全的人格教育盡一份棉薄之力的過程中，研究團隊更加體認到漢傳禪佛教的包容性、消融性與適應性，也應在這個過程中被一一落實，將近兩年的過程中，每一個經過都是體驗與成長，研究團隊感恩一切成全此研究案進行的因緣，也將以更謙卑的心去了解與傾聽校園師生的需求，期許能以最適合校園的方式來協助青年學子們，體驗到禪修所能為他們的人生帶來的助益。論文最後以陳顧問送給三悲畢業生的一段話來做結尾：

<sup>66</sup> 請見本章第一節。

累了，伸展一下身體，清楚緊，清楚放鬆。緊張時，記得深呼吸。不管未來你在哪裡，你生活中的每一秒，都和別人一樣，珍惜它、享受它！

### 附錄一：「動中清楚放鬆」說明會回饋表

1. 請勾選您對以下各項的滿意程度：

	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
課程內容	<input type="checkbox"/>				
講師帶領方式	<input type="checkbox"/>				
整體的滿意度	<input type="checkbox"/>				

2. 您的體驗情況是：

	無法體驗 清楚放鬆	難以體驗 清楚放鬆	可以體驗 清楚放鬆	最能體驗 清楚放鬆
1. 敲打	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 搓熱雙手，熱敷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 呼吸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 伸展放鬆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 閉眼放鬆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 本次活動中，您覺得最受用的內容是：\_\_\_\_\_

因為：\_\_\_\_\_

4. 學習上覺得有困難的是：

\_\_\_\_\_

5. 您同意全班一同練習「動中清楚放鬆」嗎？

同意 非常同意 不同意 非常不同意

因為：\_\_\_\_\_

6. 對於本次活動的其他建議或意見：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

感恩您的回饋！

## 附錄二：「動中清楚放鬆」總回饋表

謝謝您參加這次活動，您據實的回答，對我們未來的課程安排會有很大的幫助。

1. 您對這次「動中清楚放鬆」活動的滿意程度：（請勾選）

	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
觀念說明	<input type="checkbox"/>				
動作帶領	<input type="checkbox"/>				
小組會談	<input type="checkbox"/>				
講師滿意度	<input type="checkbox"/>				
整體滿意度	<input type="checkbox"/>				

2. 此活動對您的課業學習是否有幫助：

非常有幫助 有幫助 稍有幫助 沒有幫助。

3. 此活動對您的生活品質及人際關係是否有幫助：

非常有幫助 有幫助 稍有幫助 沒有幫助。

4. 五個動作中，您最喜歡的動作是哪些？（可複選）

敲打 搓熱雙手，熱敷 呼吸 伸展放鬆  
閉眼放鬆。

5. 陳爺爺帶課後，您自己是否時常練習：

經常練習 偶爾練習 很少練習  
顧問進班時才練習。

6. 您覺得陳爺爺帶的動作對您的生活和學習最有幫助的動作是：（可複選）

敲打 搓熱雙手，熱敷 呼吸 伸展放鬆  
閉眼放鬆。

7. 本次活動中，您覺得陳爺爺介紹的靜心及生活觀念，對您最有幫助是：

課業方面：\_\_\_\_\_

生活方面：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_

8. 您覺得這次「動中清楚放鬆」活動需再加強改進的項目是：

觀念說明 小組會談 動作練習 其他

您建議怎麼改會更好：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. 你有什麼要跟陳爺爺說的話嗎？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. 您對於這次「動中清楚放鬆」活動，還有其他意見或建議嗎？

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

感恩您參與及回饋！

### 附錄三：「動中清楚放鬆」回饋表（會考後）

從去年十二月進班至會考前，謝謝您持續參加這次學習活動，您實際的學習感受及應用經驗回饋，對未來的課程規畫，會是很寶貴的參考依據。也祝福您下一段學習旅程，勇健啟航！

1. 這段時間，您對「動中清楚放鬆」學習活動的滿意程度：  
（請勾選）

	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
講師滿意度	<input type="checkbox"/>				
整體的滿意度	<input type="checkbox"/>				

2. 您對「動中清楚放鬆」的實用程度體驗：（請勾選）

	非常實用	實用	普通	不實用	非常不實用
課業學習	<input type="checkbox"/>				
生活應用	<input type="checkbox"/>				

3. 五個動作中，您平時最常應用的動作是哪些？（可複選）

敲打 搓熱雙手，熱敷 呼吸 伸展放鬆  
閉眼放鬆。

4. 您在會考期間，有應用到「動中清楚放鬆」的觀念和方法嗎？

是（請回答下一題） 否

您應用的是：\_\_\_\_\_

5. 依您的體驗，您建議此活動從何時學習較好？

七年級 八年級 九年級 國小部其他年級

不推薦

原因是：\_\_\_\_\_

6. 陳爺爺介紹的靜心觀念和方法，您最想分享給學弟妹的心得是：

對於「動中清楚放鬆」學習活動，您建議怎麼改會更好：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. 今天是最後一次進班了，想和陳爺爺分享您的感受、想法或其他建議嗎？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

認識您們真好！  
感恩您的參與及回饋！  
以您們為榮！

## 附錄四：班導師訪談大綱

1. 學生們在接觸靜心的過程中，最令您印象深刻的是哪些人或那些事？
  - a. 進班前後，在日常校園生活中，依您對學生們的觀察與了解，有沒有特別印象深刻的轉變？
  - b. 有沒有負面的案例？
2. 老師平常自己也會運用靜心的觀念與方法嗎？
3. 請老師分享您對靜心方案從二〇一四年開始至今的整體看法。
  - a. 整體來看，您覺得學生們對靜心方案的接受度如何？
  - b. 您覺得靜心方案能帶給學生們的幫助在於那些方面？
  - c. 靜心方案前，老師曾經採用過其他的方案，請老師與我們分享您認為這兩個方案的差異與相似之處。
4. 請問老師有沒有任何建議要給我們？

## 參考文獻

### 一、佛典文獻

《中阿含經》第 24 卷，〈因品念處經〉第 98 經，CBETA, T01, No. 26。

《長阿含經》第 10 卷，〈三聚經〉第 12 經，CBETA, T01, No. 1。

### 二、現代文獻

〈法鼓山的理念架構〉，《聖嚴法師網站》，臺北：法鼓山基金會，網址：[http://old.shengyen.org/content/about/about\\_02\\_3.aspx](http://old.shengyen.org/content/about/about_02_3.aspx)。

〈我能夠貢獻什麼？——方丈和尚怡保演說「心六倫」〉，《法鼓山全球資訊網》，臺北：法鼓山基金會，網址：[https://www.ddm.org.tw/news\\_in.aspx?siteid=&ver=&usid=&mnuid=1265&modid=10&mode=&nid=355&noframe=](https://www.ddm.org.tw/news_in.aspx?siteid=&ver=&usid=&mnuid=1265&modid=10&mode=&nid=355&noframe=)。

《法鼓八式動禪學員手冊》，法鼓山禪修推廣中心編著，臺北：法鼓山佛教基金會，2009 年。

《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，教育部，2014 年。

釋聖嚴，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：聖嚴教育基金會，2015 年。

釋聖嚴等著，《漢傳佛教的智慧生活》，臺北：法鼓文化，2000 年。

釋聖嚴、丹·史蒂文生著，梁永安譯，《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》，臺北：商周出版，2002 年。

釋果光，〈「心靈環保」組織——二十一世紀之「修行型組織」〉，《聖嚴研究》第七輯，臺北：法鼓文化，2016 年 1 月，頁 173-229。

- 《法鼓全集總目錄》，《法鼓全集》，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《學術論考II》，《法鼓全集》3-9，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《致詞》，《法鼓全集》3-12，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《聖嚴法師教禪坐》，《法鼓全集》4-9，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《動靜皆自在》，《法鼓全集》4-15，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《兩千年行腳》，《法鼓全集》6-11，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《平安的人間》，《法鼓全集》8-5，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- 釋聖嚴，《法鼓山的方向》，《法鼓全集》8-6，臺北：法鼓文化，2005年網路版。
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Black, D. S. (2015). Mindfulness training for children and adolescents: A state-of-the-science review. In K. Brown, D. Creswell, & R. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 283-310). New York: Guilford Press.
- Biegel, G. M. (2009). *The stress reduction workbook for teens: mindfulness skills to help you deal with stress*. Oakland, CA.: New Harbinger Publications, Inc.

- Biegel, G. M., Brown, K.W., Shapiro, S. L., & Schubert, C.M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5): 855-866.
- Bogels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2): 193-209.
- Bowling, A. (2007). *Research methods in health: Investigating health and health services*. Maidenhead: Open University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Dellbridge, C. A., & Lubbe, C. (2009). An adolescent's subjective experiences of mindfulness. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(2), 167-180.
- de Vibe, M., Bjorndal, A., Tipton, E., Hammerstrom, K. T., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 2012, 3.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 3-28.

- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology, 26*(1): 70-95.
- Goleman, D. & Senge, P. (2014), *The Triple Focus: A New Approach to Education, Florence, MA: More than Sound.*
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: a Buddhist psychological model. *Mindfulness, 2*(3), 154-166.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review, 14*(1), 10-18.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35-43.
- Hawn Foundation (2011). *The MindUp Curriculum: Brain-focused Strategies for Learning—and Living.* Scholastic Teaching Resources.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.
- Holzel, B. K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537-559.
- Joyce, A., ETTY-Leal, J., Zazryn, T., Hamilton, A., & Hassed, C. (2010). Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: a pilot study. *Advances in School Mental Health Promotion, 3*(2): 17-25.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life.* New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* New York: Delatorre.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*, 763-771.
- Lantieri, L., & Goleman, D. (2008). *Building emotional intelligence: techniques to cultivate inner strength in children.* Louisville: Sounds True.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985), *Naturalistic inquiry,* Newbury Park, CA: SAGE Publications, Inc.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: the attention academy. *Journal of Applied School Psychology, 21*(1): 99-125.
- Saltzman, A., & Goldin, P. (2008). Mindfulness based stress reduction for school-age children. In S. C. Hayes & L. A. Greco (Eds.), *Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families* (pp. 139-161). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness-based cognitive therapy for children. In S. C. Hayes & L. A. Greco (Eds.), *Acceptance and mindfulness interventions for children, adolescents and families.* Oakland, CA: Context Press/New Harbinger, pp. 63-87.
- Semple, R. J., Lee, J., & Miller, L. F. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for children. *mindfulness-based treatment approaches:*

Clinician's guide to evidence base and applications. In R. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego: Elsevier Academic Press.

Semple, R., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child & Family Studies*, 19(2), 218-229.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Austin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

Sibinga, E. M. S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T., & Ellen, J. M. (2011). Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(3): 213-218.

Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory and procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage.

William, & Kabat-Zinn. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*. 12(1).

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.

## Applying DDM eight-form moving meditation to schools: A case study of the 3<sup>rd</sup>-grade classrooms in a middle school

Yueh-hui Chiang

Assistant Professor, Department of Computer Science at National Chengchi University

Wu-hsiung Chen

Chairman of the Association for Education on Life Enlightenment

Hui-juan Ch'ang

Project Manager, Dharma Drum Mountain Buddhist Foundation

### Abstract

Following up the mission of spreading Chinese Chan Buddhism widely, established by Venerable Master Sheng Yen, the founder of Dharma Drum Mountain (DDM), this study aims at exploring how to practically apply the concepts and methods derived from DDM eight-form moving meditation to school education, and further contributing to developing sound character education.

This study occurs in a middle school in New Taipei City, Taiwan. A teacher of a third-grade class would like to help her students be focused and settled as they face the pressure from taking Comprehensive Assessment. Grounded on the essentials of DDM eight-form moving meditation as well as taking teachers', parents' and students' needs into consideration, one of the research team members, a senior DDM meditation teacher, designs a meditation program including the Chan practicing concepts and a series of body movements facilitating students to experience

clearness and relaxation. In accordance with students' needs relevant to the school events, the class teachers invite the research team to hold the meditation sessions in class. In each session, the senior DDM meditation teacher leads the students to practice being clear and relaxing as they perform the movements, and elaborates on how to apply Chan practicing concepts and methods in daily lives.

The researchers adopt Naturalist Inquiry as research methodology for this study. In the real-life learning contexts, we observe students' learning process as they engage in the meditation sessions. We also endeavor to understand the influence of participating in the sessions on students' learning and interaction with self, others and the surroundings. The research team has been interacting with the teachers and students since 2014 and collected multiple data sources to establish trustworthiness of this study.

The researchers first report students' perspectives on the meditation program with self-report questionnaires and students' journals reflecting on the meditation sessions. Next, we use case reports with detailed context to exemplify students' application of the concepts and methods learned from the meditation sessions in their daily lives. We believe that the practical application of DDM eight-form moving meditation to school settings may contribute to sound character education. The findings that demonstrate teachers' and students' autonomous application of what they learned from the meditation program to their daily lives are likely to support this point of view. Lastly, the researchers' reflection on the process of introducing Chan meditation to school classrooms resonates with the strength of Chinese Chan Buddhism; that is, the ability to absorb, embrace, adapt, and adjust to the needs of people everywhere.

**Key words:** DDM eight-form moving meditation, introducing meditation to school classrooms, character education

## Master Sheng Yen's Pure Land Teachings: Synthesizing the Traditional and the Modern

Charles B. Jones

Associate Professor, School of Theology and Religious Studies, Catholic University, U.S.A.

### Abstract

In the history of the Chinese Pure Land Buddhist tradition, many thinkers have given much consideration to the two interrelated questions of the nature of the Pure Land and the meaning of rebirth within it. In the premodern period, two ideas predominated and frequently clashed. The first was the position of “western-direction” or “other-direction pure land” (*xīfang / tāfāng jìngtǔ* 西方 / 他方淨土), in which the practitioner sought rebirth in an existent Pure Land to the west of the present world. The second was “mind-only pure land” (*wéixīn jìngtǔ* 唯心淨土), in which the Pure Land was coextensive with this world and manifested when the practitioner's mind was purified enough to see it. During the late 19<sup>th</sup> and early 20<sup>th</sup> centuries, however, another way of thinking about the Pure Land emerged as part of the movement commonly referred to as “Humanistic Buddhism” (*rénjiān fójiào* 人間佛教). Known as “The Pure Land in the Human Realm” (*rénjiān jìngtǔ* 人間淨土), it sought to engage practitioners in environmental and social welfare work in order to alleviate suffering and improve lives in the present world.

While these developments are most often credited to the monk-reformer Taixu (*Tàixū* 太虛, 1890-1947), an examination of his works reveals him as an ambiguous modernizer, mixing the traditional and the modern in an unsystematic manner. Ven.

Dr. Sheng Yen (*Shèngyán* 聖嚴, 1930-2009), often seen as a carrier of the tradition of Humanistic Buddhism, took a more synthetic and modern approach to Pure Land. In his mature view, the previous positions of “western-direction” and “mind-only” Pure Land are neither incompatible with each other nor with the modern concept of “Pure Land in the Human Realm.” Indeed, they may be seen as stages in a path. As he puts it, the Pure Land path can start from a relatively simple practice such as oral invocation of the name of Amitābha and lead to a realization of one’s own mind in the practice of “Buddha-invocation Chan” (*niànfó chán* 念佛禪), with the ultimate goal of realizing both the wisdom and compassion of a bodhisattva through the twin practices of realizing the Pure Land as one’s own mind while simultaneously establishing the Pure Land in the Human Realm. In this presentation I hope to contextualize Ven. Dr. Sheng Yen’s Pure Land teachings in the overall history of Chinese Pure Land Buddhism and enable readers to see his innovative way of reconciling seemingly incompatible approaches.

**Key words:** Sheng Yen, Taixu, Pure Land, Pure Land in the Human Realm, Humanistic Buddhism

## 1. Introduction

Pure Land Buddhism as a “tradition of practice” which taught that ordinary, non-elite Buddhists could achieve rebirth in Amitābha’s Pure Land, called Sukhāvātī, and thereby attain the stage of non-retrogression (*bù tuìzhuǎn* 不退轉). Within the scope of the tradition so defined, I include both its practices and the theoretical and exegetical explanations by which it understood how these practices worked. According to these explanations, the “other-power” (*tāli* 他力) of the fundamental vows (*běnyuàn* 本願) of Amitābha supplemented the practitioner’s “self-power” (*zìlì* 自力). Because of this support, the practice of *nianfo* (*niànfó* 念佛), even when simplified to the mere oral recitation of this Buddha’s name, enabled ordinary persons to achieve a religious goal greatly disproportionate to their own abilities and efforts. This idea provoked opposition from the very outset. While some Buddhist authorities found the explanations and exegeses persuasive, others contested them, sure that only bodhisattvas with eons of practice already behind them could attain even the ability to perceive a purified Buddha-land, much less gain rebirth within one. In order to meet this challenge, advocates of the Pure Land tradition produced a steady stream of theoretical and apologetic works.

Early authors differed in some of the details regarding the level of accomplishment that would lead to rebirth in one or another Pure Land, but they may be sorted into three broad schools of thought. One taught that the land of Sukhāvātī was a Transformation-Land (*huàtǔ* 化土) into which ordinary beings could be born. Another held that it was purely a Reward-Land (*bào tǔ* 報土) accessible only to advanced bodhisattvas. A third maintained that the land that practitioners perceived or were born into corresponded to the relative purity of their minds, and so could be either a Reward-Land or a Transformation-Land. In other words, the more one had progressed in mind-purification, the more subtle and refined the manifestation of the Pure Land would be. While an advanced bodhisattva could contemplate the Pure Land in a high degree of

refinement, he could also see how it appeared to those at lower levels of attainment. The reverse was not true; those at a lower level could only see what their stage on the path enabled them to see and no higher. ❶

According to the pioneering overview of Chinese Pure Land doctrine by Mochizuki Shinkō 望月信亨, it was Shandao (*Shàndǎo* 善導, 613-681) who first proposed that devotees of Amitābha could gain rebirth in a manifestation of the Pure Land higher than that which their progress should have earned. He held that the Pure Land was a Reward-Land because the Buddha Amitābha, while still at the beginning of his practice as the bodhisattva-monk Dharmākara, had made vows that specified the form that his Pure Land would take after he became a buddha. Thus, the land manifested in the way that served to reward *his* effort and not theirs, and would be perceived as such by any being who entered it. ❷ Following this innovation, the question that became most controversial was: Do ordinary beings attain rebirth in the Pure Land even if they have no practical or moral attainment? Or does rebirth in the Pure Land, like any other form of rebirth, depend upon one's own karma and accomplishments?

Once Shandao's ideas gained popularity and people began to practice in the expectation of rebirth in Amitābha's Reward-Land, other voices began to raise objections. In the most general terms, the debate shifted from a discussion of the way the Pure Land manifested as a land of Suchness, Reward, or Transformation to whether the Pure Land really existed to the west ("western-direction" or "other-direction pure land"; *xīfāng/tāfāng jìngtǔ* 西方/他方淨土) or as a manifestation of the practitioner's mind ("mind-only pure land"; *wéixīn jìngtǔ* 唯心淨土). The first view aligned with the teaching that even lowly or evil people could attain rebirth and non-retrogression because the power of Amitābha's

vows would bring it about, while the second accorded more with the position that the appearance of the Pure Land depended upon the practitioner purifying his or her mind.

These two positions dominated Pure Land apologetic discourse for the next thousand years and more. In the late Ming dynasty, authors such as Yuan Hongdao (*Yuán Hóngdào* 袁宏道, 1568-1610) and Yunqi Zhuhong (*Yúnqī Zhūhóng* 雲棲祿宏, 1535-1615) were still responding to such objections in their works *Comprehensive Treatise on the West* (*Xīfāng hélùn* 西方合論, T.1976) and *Answers to 48 Questions about the Pure Land* (*Dá jìngtǔ sìshíbā wèn* 答淨土四十八問) respectively. Even as late as the early Republican period, Yinguang (*Yīngguāng* 印光, 1861-1940) dealt with this issue in his *Treatise Resolving Doubts About the Pure Land* (*Jìngtǔ juéyí lùn* 淨土決疑論). ❸ However, at the same time that Yinguang published his piece defending a very traditional version of Pure Land teaching, new currents were stirring in Chinese Buddhism under the names "Buddhism for Human Life" (*rénshēng fójiào* 人生佛教) or "Humanistic Buddhism" (*rénjiān fójiào* 人間佛教). These modernizing tendencies provided a new framework for thinking about the Pure Land.

## 2. Taixu and the Pure Land in the Human Realm

More than anyone else, the monk-reformer Taixu (*Tàixū* 太虛, 1890-1947) receives recognition for the inception of these new movements. While the two terms just mentioned are virtually interchangeable, their different wording evokes two concerns. The first, "Buddhism for Human Life," points to a concern that Buddhist clergy were too involved in funerals and rituals for the dead and needed to focus on the needs of the living, while the latter, "Humanistic Buddhism" (or more literally, "Buddhism in the

❶ Summarized in Mochizuki 1942, pp. 184-185.

❷ Ibid., pp. 185-186.

❸ Yinguang 印光 1991. See Jones translation (2012), p. 33, 43.

Human Realm”) implicitly criticized excessive attention to otherworldly buddhas, bodhisattvas, and deities and the lack of attention to problems of the present world.<sup>4</sup> One outgrowth of this reform was a novel way of approaching Pure Land Buddhism that went beyond the dichotomy “western-direction” and “mind-only.” This is the vision of the “Pure Land in the Human Realm” (*rénjiān jìngtǔ* 人間淨土).

This term has been used by many of Taixu's successors to indicate a move away from “other-worldly” (*chūshì* 出世) objects of worship and postmortem fortunes and toward “this-worldly” (*rùshì* 入世) efforts to improve living conditions. It is a slogan that one frequently sees posted in monasteries and temples that engage in social welfare work and pursue their practices in environmentally-friendly ways (*see photo*). It is also a rallying-cry for monastic and lay Buddhist movements pursuing such issues as



Kumarajiva Temple (鳩摩羅什寺), Wuwei (武威), Gansu Province (甘肅省)

<sup>4</sup> See Jones 1999, pp. 132-135.

environmental protection, social justice, women's rights, public health, economic justice, and so on. However, Taixu's position on the Pure Land in the Human Realm is much more complicated than this, and presents the reader with an idiosyncratic mixture of the modern and the traditional, the progressive and the reactionary. Let us take a quick look at his essay “On the Establishment of the Pure Land in the Human Realm” (*Jiànshè rénjiān jìngtǔ lùn* 建設人間淨土論).<sup>5</sup>

There are certainly places within this long essay in which Taixu speaks very plainly about establishing a Pure Land in the present world through social and political reform, as in the following passage:

One may also practice the ten virtues as one's [main] activity, pass it on to others to transform the masses, expound virtue and ceremony, reform vulgar customs, work to end war and punishments, provide for the people's livelihoods, help the young and give peace to the aged, recover waste and bring comfort to the lonely. You could bring stability to the laboring and capitalist classes by ending corruption and think of ways to bring peace between nations. This is how one might create the Pure Land in the Human Realm by improving the human condition through safeguarding the security of life and property.<sup>6</sup>

Such sentiments also dominate the final section of this essay,

<sup>5</sup> Don A. Pittman provides a lengthy English summary of this essay in his 2001 monograph on Taixu. However, he emphasizes Taixu as a modernizer and entirely omits the parts of this essay that are ambiguous or clearly traditional. Apart from a brief mention of rebirth in Uttarakuru, the summary focuses only on Taixu's call for social reform efforts and the establishment of a utopian Buddhist community and ignores all else. See Pittman 2001, pp. 221-229.

<sup>6</sup> Taixu 1956, p. 24: 398.

called “Creating the Pure Land in the Human Realm” (*Chuàngzào rénjiān jìngtǔ* 創造人間淨土).

In addition to this, however, the essay contains many other thoughts on how a human pure land might be gained that display a mixture of premodern and modern concepts. For example, in two places he uses modern astronomy's revelation of the actual vastness of the universe and the possibility of other planets to demonstrate that there could very well be pure lands lying a great distance from the Earth. Within this modern cosmological picture he also discusses the possibility of gaining a human pure land by performing practices aimed at rebirth in the paradisiacal northern continent of Uttarakuru. He clearly believes that this land exists, and places it somewhere within the solar system rather than to the north of Mount Sumeru, and he encourages people to practice the ten virtues (*shíshàn* 十善) as a way of gaining rebirth there in a future life.

Taixu writes, “Although the Pure Land in the Human Realm encompasses all of humanity, it must still be established in a concrete way to be manifest, in particular to make a sufficient material impression.”<sup>7</sup> Therefore, the essay includes a long section that lays out a plan to found the Pure Land in the Human Realm by purchasing mountain property with government assistance and constructing a utopian Buddhist community upon it.<sup>8</sup> Taixu envisioned a central shrine surrounded by buildings in which the eight schools of Chinese Buddhism would pursue their special brands of study and practice. Further down the mountain, lay Buddhists would be allocated tracts of land to cultivate according to their level of precepts. Those who practiced the ten virtues would have the most land and live closest to the monastic

cloister, those who had received the five lay precepts would live a bit farther from the clerics and have smaller plots, while those who had received only the three refuges would be still further down and be furnished with the smallest tracts. The two halls for nuns would provide only for the study of Vinaya and the practice of Pure Land. While this is certainly a concrete expression of the desire to establish something in the present world, it is not a call for society-wide social action. In fact, the primary way in which this utopian community would benefit the world and help to “safeguard life and property” (*bǎochí shēnmìng zīchǎn zhī ānquán* 保持身命資產之安全) would be by holding prayer services and conducting esoteric rituals for the protection of the nation and the benefit of the world.

Taixu did more than just leave the door open in this and other essays for traditional Pure Land practice; his exposition on attaining rebirth in a Buddhist paradise occupies much more space in this essay than any other topic. Noting that even the successful establishment of the Pure Land here and now benefits people only during their lifetimes, he devoted a great deal of space and provided very long sutra citations to detail the practices and benefits of rebirth in pure realms. While this includes Amitābha's land of Sukhāvātī, it also includes the aspiration for rebirth with the bodhisattva Maitreya in the Inner Court of the Tuṣita Heaven or with other buddhas in other buddha-lands.<sup>9</sup>

This is important, because it helps us understand Taixu as an ambiguous modernizer. This may help us understand the fact that his next-generation followers put forward very different views

<sup>7</sup> Ibid., p. 24: 399.

<sup>8</sup> Justin Ritzinger points out that utopianism had been one of the hallmarks of Taixu's thought since his early days as an anarchist. See Ritzinger 2017, pp. 11-12.

<sup>9</sup> According to Li Mingyou 李明友, Taixu thought that the aspiration to rebirth in the Tuṣita Heaven was better, since Maitreya was to attain rebirth during his next life here on Earth and then create the Pure Land here, thus establishing a true Pure Land in the Human Realm. See Li n.d. Taixu's student Yinshun followed in this line of thought; see Yinshun 1992, pp. 16-17, 30-31. This is also the major contention of Ritzinger 2017.

on Pure Land. Some actively denigrated Pure Land practices, as Yinshun (*Yinshùn* 印順, 1906-2005) did in his book *Jingtǔ yǔ chán* 淨土與禪 (*Pure Land and Chan*), in which he compared the Pure Land to a Marxist paradise<sup>10</sup> and cast Pure Land as a debased practice.<sup>11</sup> Others, such as the Taiwan nun Zhengyan (*Zhèngyán* 證嚴, 1937-), chose to focus on charitable, medical, and rescue work in this world and simply did not emphasize Pure Land. Neither of these figures completely followed Taixu's example of providing for a modernist reading of the Pure Land in the Human Realm while leaving the door open to traditional practices, giving the strong impression that the Pure Land in the Human Realm was incompatible with traditional Pure Land and rendered it obsolete. One latter-day heir of Taixu who did embrace both ends of this dichotomy was Sheng Yen (*Shèngyán* 聖嚴, 1930-2009).

### 3. Sheng Yen's Synthesis

Ven. Sheng Yen has written several theoretical and pastoral works on Pure Land. Here we will look first at a 1983 article published in the *Huagang Buddhist Studies Bulletin* (*Huagang foxue xuebao* 華岡佛學學報) for his early theoretical viewpoint, and for his pastoral perspective, I will focus on a posthumous book edited from his dharma-talks, *Master Sheng Yen Teaches the Pure Land Dharma-Gate* (*Shengyan fashi jiao jingtu famen* 聖嚴法師教淨土法門).

In the "Introduction" to his article "An Examination of Pure Land Thought" (*Jingtu sixiang zhi kaocha* 淨土思想之考察), Sheng Yen says that two factors encouraged him to write this extended essay. The first was a general lack of knowledge among Buddhist practitioners, and the second was a controversy that had

recently flared up in Taiwan over the terms "rebirth [in the Pure Land] bearing karma" (*dàiyè wǎngshēng* 帶業往生) and "rebirth [in the Pure Land] extinguishing karma" (*xiāoyè wǎngshēng* 消業往生).<sup>12</sup>

As explained by Wang Jingsi 王靖絲, the controversy was sparked by a Buddhist lay practitioner named Chen Jianmin (陳健民, 1906-1987). A dedicated meditator and practitioner of Tibetan Buddhist esoteric ritual, Chen took offense at the idea that any Buddhist could attain rebirth in the Pure Land still carrying evil karma. Without going too deeply into his arguments, he expressed the fear that this notion would discourage people from engaging in difficult practices or amending their morality. Indeed, he guessed that because of this belief, 80-90% of Pure Land practitioners did not cultivate merit, were not vegetarian, and had not given up killing. They did not read other sutras or cultivate the *nianfo* samadhi. When he was attacked for expressing this view, he assembled some of his more educated followers and had them study Buddhist scriptures and prepare a report on the idea of "rebirth bearing karma." In 1981 they issued the *Report of the Study Group on "Rebirth Bearing Karma" in the Sutras* (*Dàiyè wǎngshēng' cháojīng xiǎozǔ bàogàoshū* 「帶業往生」查經小組報告書). The report found the term "rebirth bearing karma" was not in any sutra, and only appeared in late Chinese Buddhist literature. Even then it did not normally entail the view that one ought to depend solely upon the power of the Buddha Amitābha to eradicate all one's past karma, and was often interchangeable with "rebirth extinguishing karma."<sup>13</sup>

Pure Land traditionalists in Taiwan attacked Chen's position vehemently with a barrage of articles and lectures. Again, we need not spend time detailing their counterarguments. The controversy

<sup>10</sup> Yinshun 1992, p. 12.

<sup>11</sup> One may find an English summary of Yinshun's main treatise on Pure Land in Jones 1999, pp. 126-131.

<sup>12</sup> Sheng Yen 1983, p. 6.

<sup>13</sup> See Wang 2010, pp. 81-86 for a detailed account of Chen's position and publications and an analysis of the merits of his positions.

did not last long because Chen Jianmin himself had little interest in participating in it. He spent very little time answering his critics, and with his death in 1987 the polemics came to a close. After the mid-1980s discussion of the issue became more conciliatory, analytical, and scholarly. As cooler voices took over, it was found that both sides had some degree of scriptural support and were not necessarily mutually exclusive.<sup>14</sup> This is the point at which Sheng Yen entered the fray, and his contributions to the discussion helped define his own ideas about karma and rebirth in Sukhāvātī. This debate may have interested him because the issues involved were as much ethical as theoretical. Chen Jianmin had expressed the fear that the “rebirth bearing karma” position was not only wrong, but would lead people to flout the norms of Buddhist morality and become lax in spiritual cultivation. Sheng Yen’s challenge here was to maintain some room for the “rebirth bearing karma” position while neutralizing the prospect of antinomianism.

In this lengthy article, Sheng Yen does more than just weigh in on this controversy, however. In accordance with his concern that ordinary Buddhists lacked knowledge about the Pure Land tradition, he wrote it to provide a general outline of Chinese Pure Land thought along with an overview of its scriptural bases. Since it is not within the scope of this article to outline everything he says in it, I will focus on two issues that have a bearing on Sheng Yen’s view of Pure Land in the modern world. First, we will see how he defines “The Pure Land in the Human Realm,” and then we will see the kind of life and practice that he believed would be appropriate for Buddhists in the modern world.

Sheng Yen, like Taixu before him, set forth a much wider range of meaning for the term *renjian jingtu* than contemporary readers might expect. Sheng Yen begins his typology of pure lands by noting that the term refers to any land created by the power of a buddha’s vows. This means that there are innumerable pure lands in

all directions. He then notes that the tradition describes pure lands in three ways: (1) lands in other directions (*tāfāng shìjiè* 他方世界), (2) the present world (*xiàncián shìjiè* 現前世界), and (3) the land within one’s own mind (*zìxīn shìjiè* 自心世界).<sup>15</sup> All three can be the setting for the Pure Land in the Human Realm. For instance, the Pure Land of Akṣobhya (Āchùpófó 阿閼佛) to the east is very simple and closely resembles a Pure Land in the Human Realm in that it has both women and childbirth. However, there is no [sexual] desire, birth is painless, and women do not menstruate. As long as the scriptures state that humans number among its inhabitants, then it is part of the human realm.

Under the second heading, the Pure Land in the present world, Sheng Yen gives two cases. The first is the present human world during the time of Śākyamuni’s teaching, and the second is this world in the future when Maitreya takes birth and achieves buddhahood here.<sup>16</sup> In the first case, Sheng Yen does not claim that this world became a Pure Land with the enlightenment of Śākyamuni. He merely claims that since Śākyamuni taught the ten virtues, the practice of which can move a world into the direction of purity, he showed this world’s potential for purification. Sheng Yen believed that the practice of the ten virtues would accelerate as time goes on, and this, along with the rise of new technologies will create a land much like Uttarakuru. Maitreya will descend into and further purify the present human realm when he preaches and awakens billions of beings. Here Sheng Yen echoes Taixu’s “On the Establishment of the Pure Land in the Human Realm” very closely.

Sheng Yen’s third category reflects the traditional notion of “mind-only pure land.” In this essay, he does not give much detail on this manifestation of the Pure Land, only saying that if one can bring one’s practice to completion and purify mind and body, then

<sup>14</sup> Ibid., p. 88.

<sup>15</sup> Sheng Yen 1983, p. 8.

<sup>16</sup> Ibid., pp. 13-14. He repeats much of this on pages 23 to 26.

the Pure Land manifests before one's eyes no matter where one is. When the mind is free of delusions and unmoved by defilements, then it is pure, as is the body. When body and mind are pure, then the land will also be pure, because suffering and bliss, purity and impurity, all emerge from the mind.<sup>17</sup> If one cannot manage this, then one “goes to plan B” (*tuì ér qiú qí cì* 退而求其次) and generates the aspiration to avail one's self of the other-power of the Buddha and practice the ten virtues in order to take rebirth in a buddha-land.<sup>18</sup>

Sheng Yen says more about the Pure Land in the Human Realm as a manifestation of the mind in his 1997 book *Nianfo sheng jingtu* 念佛生淨土. He begins his discussion of the Pure Land in the Human Realm with a definition: “The meaning of the Pure Land in the Human Realm indicates that the present world in which we actually live is the pure land” (人間淨土的意思，是指我們現實生活環境，就是淨土)。<sup>19</sup> He goes on to explain the mind-only aspect of his view. Buddhist scriptures denigrate the present world as the “Sahā world” with its five turbidities. However, once one puts the buddha-dharma into practice and attains awakening, then the Pure Land unfolds before one's eyes here and now. If one person attains awakening, then it is a pure land for one person. If two people attain awakening, then it is a pure land for two people, and so on.<sup>20</sup>

In terms of ethics, Sheng Yen notes that while the controversy over “rebirth bearing karma” and “rebirth extinguishing karma” impelled him to write this essay, he deems it a false dichotomy and leaves the topic quickly.<sup>21</sup> However, toward the end of the essay he returns to it briefly in his discussion of the meaning of

the terms “path of difficult practice” and “path of easy practice.” Here Sheng Yen acknowledges that the “path of difficult practice” is beyond the capacity of almost all beings. Knowing this, buddhas create pure lands as places for sentient beings to come, receive instruction, attain the state of non-retrogression, and eventually achieve buddhahood.<sup>22</sup>

Even if one rides on the Buddha's vow-power to rebirth, *some* level of self-effort remains necessary. Sheng Yen reminds his readers that the *Contemplation Sutra* (*Guan Wuliangshou fo jing* 觀無量壽佛經, T.365) requires one to practice the three types of merit (*sānfú* 三福) and generate *bodhicitta* in order to qualify for rebirth.<sup>23</sup> Furthermore, the *Amitābha Sutra* (*Amituo jing* 阿彌陀經, T.366) declares that one does not achieve rebirth on the basis of “scant roots of virtue and merit.”<sup>24</sup> He concludes his essay by telling his readers that even the “path of easy practice” requires Buddhists to put forth effort. He ends this essay with the following:

Therefore, the Pure Land sutras, even while advocating the path of easy practice, also emphasize cultivation of the path of liberation and the importance of the bodhisattva path. Moreover, all Buddhist teachings take the way of virtue as their basis. Therefore, everyone who aspires to rebirth in the pure lands of the buddhas must also marshal the resources of good fortune and virtue to achieve rebirth.<sup>25</sup>

The other work I wish to examine in detail, *Master Sheng Yen Teaches the Pure Land Dharma-Gate*, brings together transcripts from talks given during a seven-day Buddha-recitation retreat (*fóqī* 佛七), and presents his pastoral recommendations for incorporating

<sup>17</sup> Sheng Yen 1983, p. 15.

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> Sheng Yen 1997, p. 27.

<sup>20</sup> Ibid.

<sup>21</sup> Sheng Yen 1983, p. 6.

<sup>22</sup> Ibid., pp. 41-42.

<sup>23</sup> See T.365, p. 12: 341 c09.

<sup>24</sup> See T.366, p. 12: 347 b9.

<sup>25</sup> Sheng Yen 1983, p. 42.

Pure Land practice into one's life. On reading these transcripts, one notices that he follows Taixu in adopting an eclectic approach that excludes nothing. Far from using the idea of the Pure Land in the Human Realm to supersede traditional ideas and practices from the past, he finds ways to fit all these elements together: *nianfo* to gain rebirth in Sukhāvātī through reliance on the power of Amitābha's vows, efforts in self-cultivation in order to make as much personal progress as possible, affirmation that the Pure Land is a manifestation of the mind, and attention to benevolent work in the present world in order to create a pure land here and now. In addition, while Taixu moved from one of these elements to another seemingly at random, Sheng Yen attempts to synthesize them into a coherent whole. In many ways, this book is more systematic than his 1983 article.

Sheng Yen begins by stating that there is no inherent conflict between traditional "western-direction pure land" thought and the "Pure Land in the Human Realm."<sup>26</sup> This is because the practice of Humanistic Buddhism (*rénjiān fójiào* 人間佛教) does not contradict or conflict with the aspiration for rebirth in Amitābha's land; in fact, it prepares one for rebirth.<sup>27</sup> In asserting this, Sheng Yen implicitly repudiates prior critics who held that the wish to attain rebirth in the Pure Land is "other-worldly" and arises from loss of all hope for this world.<sup>28</sup> In contrast, he states that all Mahayana Buddhists ought to generate *bodhicitta*, by which they declare their desire to save all other beings in this world. When one has this attitude, then one accords with the vows set forth by all buddhas, of which Amitābha's 48 vows serve as an example.

<sup>26</sup> Sheng Yen 2010, p. 88.

<sup>27</sup> Ibid., p. 89.

<sup>28</sup> This criticism goes back to the beginning of Pure Land apologetic literature. For example, "Zhiyi" addresses this objection in his *Jingtū shíyú lùn* 淨土十疑論 (T.1961). That it persists up to modern times is shown by Jiang Canteng 江燦騰 in Jiang 1989, p. 208.

Normatively, one should vow *both* to bring about the Pure Land in the Human Realm by assisting living beings in the present world *and* seek rebirth in Sukhāvātī after death. In this way, one gains a higher rebirth in the Pure Land, becomes a buddha sooner, and can go about aiding other beings.<sup>29</sup> Later, Sheng Yen states that the Pure Land is not inherently other-worldly and escapist; to the contrary, escapism and passivity toward the problems of the world are signs of an unbalanced understanding of Pure Land.<sup>30</sup>

While thus denying any conflict between a traditional "western-direction" idea of the Pure Land and social action in the present world, Sheng Yen also sought to harmonize the more traditional dichotomy between "western-direction" and "mind-only" Pure Land. In the course of counseling retreatants to engage in all the traditional Buddhist methods of self-cultivation, Sheng Yen mentions that, in keeping with the principle of mind-only (*wéixīn* 唯心), every pure land is only as pure as the mind experiencing it. To a buddha, even the present defiled world presents itself as utterly pure.<sup>31</sup> The Pure Land is a kind of "one-room schoolhouse" in which students of all grades inhabit the same space but only receive such instruction as their prior experience has prepared them. This does not falsify the "western-direction" concept; if that is what a given being is ready to receive, then it will be given and will be as real as any other experience to an unenlightened mind. Nevertheless, even such beings will be in the Pure Land and will attain buddhahood without fail. Sheng Yen goes so far as to look beyond the fourfold typology of pure lands presented by the Tiantai School (*Tiāntái zōng* 天台宗) and the nine grades of rebirth found in the *Contemplation Sutra* (*Guan wuliangshoufo jing* 觀無量壽佛經, T.365) to speculate that there may be as many pure lands as

<sup>29</sup> Sheng Yen 2010, pp. 90-93.

<sup>30</sup> Ibid., p. 111.

<sup>31</sup> Ibid., p. 162.

there are minds.<sup>32</sup>

Sheng Yen also systematically relates mind-only pure land with the call for social action to create a pure land in the present human world. To begin with, he downplays the value of a strict “mind-only” position by saying that if purification of one’s own mind were the way to establish a pure land here and now, then only those who have so purified their minds would be able to perceive and dwell in it; all others would be left out. Should we then try to establish a pure land within the family or in a given territory? Perhaps, he says; since the Buddha seemed to think this present world was the best place for practice, then it would be worth a try.<sup>33</sup> The founding of Dharma Drum Mountain represents his attempt at this. While at first glance it might seem as though Sheng Yen is carrying out Taixu’s plan for an ideal Buddhist community on a mountain, Sheng Yen’s rationale is more modest and practical. In remarks given at a 1997 conference, he described three main goals that, if accomplished, would go some distance in establishing Dharma Drum Mountain as a Pure Land in the Human Realm:

He planned for several educational institutions on the property that would teach religion and the humanities to help both Buddhism and society.

He planned an office to organize outreach and publication efforts for the uplift of society.

He would also make provisions to educate the general population in social concern and social work.<sup>34</sup>

To summarize, Sheng Yen goes beyond Taixu’s rather eclectic conception of the Pure Land in the Human Realm to present a more concise and coherent scheme. Taixu moved indiscriminately

among such ideas as rebirth in Uttarakuru,<sup>35</sup> rebirth in the Inner Court of the Tuṣita Heaven and subsequent presence when Maitreya attains buddhahood in this world, the purchase of land and the construction of a Buddhist utopia with government support, social action to benefit human beings here and now, and rebirth in the Pure Land of Amitābha or of other Buddhas. Sheng Yen, by contrast, omitted many of these ideas (e.g., rebirth in Uttarakuru and government-sponsored Buddhist utopias do not figure in his writings as live options), and took the three elements of Pure Land previously assumed to be mutually inconsistent and brought them together. “Western-direction,” “mind-only,” and “the Pure Land in the Human Realm” do not contradict one another; in fact, all three are needed. In isolation, the search for rebirth in Sukhāvātī would be escapist and other-worldly, “mind-only” would benefit only the one whose mind has been purified, and the search to construct a Pure Land in the Human Realm without aspirations for rebirth and mental purification would be just another form of clinging. All three forms of Pure Land have their place even within the life and practice of an individual devotee.

A religious life along these lines would look like this: After accepting Buddhism and generating the resolve of *bodhicitta*, the Mahayana practitioner would undertake the full panoply of Buddhist practices: precepts, meditation, compassionate work, and *nianfo*. In this way, he or she would help to realize the Pure Land in the Human Realm. However, since death still comes for one and all, the practitioner would eventually die. When that happens, their diligent practice of *nianfo* and their compassionate activities would lead them to rebirth in Amitābha’s Pure Land in the west, and they would experience it at the level of purity consistent with the extent to which their earthly practices had purified their minds.

<sup>32</sup> Ibid., p. 163.

<sup>33</sup> Sheng Yen 2003, p. 24.

<sup>34</sup> Ibid., p. 151.

<sup>35</sup> In another work, Sheng Yen does mention Uttarakuru as a kind of Pure Land in the Human Realm, but says that “regrettably there is currently no conveyance to transport us there.” See Sheng Yen 2003, p. 23.

If their practices had been inferior, they would see an inferior kind of Pure Land and take a long time to achieve buddhahood. If their practices were superior, they would see a better sort of Pure Land and achieve buddhahood sooner. In no instance, however, would any practitioner not be received into the Pure Land and be caught once again in the trap of samsara.

I should note in closing that Sheng Yen's Pure Land teaching is far more complicated than this. He also took all of the intellectual components of the tradition and attempted to put them all together in a consistent way. A presentation of his intellectual framework for Pure Land will have to wait for another time, however.

#### 4. Conclusion

As we have seen, Pure Land thought and practice in China has endured for many centuries and undergone many transformations. As soon as it developed the idea that non-elite practitioners or even evil people could attain rebirth in the Pure Land and become buddhas (even if it took eons), objections arose to what appeared mere "cheap grace." Prior to the late 19th century, the primary contenders in the debate were the positions of "western-direction pure land" and "mind-only pure land." Since both of these positions rested on conceptual frameworks that comported poorly with modern scientific thought (or so many held), reformers such as Taixu asserted the novel concept of the Pure Land in the Human Realm as part of a larger program of refashioning Buddhism for the modern world.

Many observers with cursory familiarity with these trends have taken these three positions to be mutually exclusive. Certainly throughout history thinkers have advocated one to the detriment of the other and tried to persuade others to do likewise. However, some modern reformers, including Taixu himself, never adopted one given position while condemning the others. Taixu and Sheng Yen are part of another tradition within Pure Land, one that seeks to harmonize competing positions into an overall framework in

which each has its place. Taixu may have moved haphazardly from one conception of the Pure Land in the Human Realm to another without establishing logical connections, but Sheng Yen managed to create a harmonious picture of a Pure Land tradition of thought and practice that could encompass and systematize all previous elements. His conception is able to appeal to a diverse audience and give them all something to work with and to hope for.

## Bibliography

- Amituo jing* 阿彌陀經, T.366.
- Fo shuo guan wuliangshoufo jing* 佛說觀無量壽佛經, T.365.
- Jiang Canteng 江燦騰. 1989. *Renjian jingtu de zhuixun* 人間淨土的追尋 (*The Pursuit of the Pure Land in the Human Realm*). Taipei: Daoxiang 稻鄉出版社.
- Jingtu shiyu lun* 淨土十疑論, T.1961.
- Jones, Charles B. 1999. *Buddhism in Taiwan: Religion and the State, 1660-1990*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Li Mingyou 李明友. "Taixu fashi de renjian jingtu lun" 太虛法師的人間淨土論 ("Ven. Taixu's Humanistic Pure Land"). <http://hk.plm.org.cn/gnews/2009128/2009128101550.html>, accessed November 28, 2015.
- Mochizuki Shinkō 望月信亨. 1942. *Chūgoku jōdo kyōri shi* 中国淨土教理史. Kyoto: Hōzōkan 法藏館.
- Pittman, Don. A. 2001. *Toward a Modern Chinese Buddhism: Taixu's Reforms*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Ritzinger, Justin R. 2017. *Anarchy in the Pure Land: Reinventing the Cult of Maitreya in Modern Chinese Buddhism*. New York: Oxford University Press.
- Sheng Yen 聖嚴. 1983. "Jingtu sixiang zhi kaocha" 淨土思想之考察 ("An examination of Pure Land thought"), in *Huagang foxue xuebao* 華岡佛學學報, 6, p. 5-48.
- Sheng Yen 聖嚴. 1997. *Nianfo sheng jingtu* 念佛生淨土 (*Recitation Practice and Rebirth in the Pure Land Tradition*). Taipei: Dharma Drum 法鼓文化.
- Sheng Yen 聖嚴. 2003. *Jingtu zai renjian* 淨土在人間 (*The Pure Land is in the Human Realm*). Taipei: Dharma Drum 法鼓文化.
- Sheng Yen 聖嚴. 2010. *Shengyan fashi jiao jingtu famen* 聖嚴法師教淨土法門 (*Master Sheng Yen Teaches the Pure Land Dharma-Gate*). Taipei: Dharma Drum 法鼓文化.
- Taixu 太虛. 1956. "Jianshe renjian jingtu lun" 建設人間淨土論 ("On the Establishment of the Pure Land in the Human Realm"), in *Taixu dashi quanshu* Taipei: Shandao Temple Sutra Distribution Center 善導寺佛經流通處, 1956, p. 24:349-430.
- Wang Jingsi 王靖絲. 2010. 析論聖嚴法師「帶業、消業都生淨土」之詮解. 中華佛學研究 *Chung-Hwa Buddhist Studies*, no. 11, pp. 77-110.
- Yinguang 印光. 1991. "Jingtu jueyi lun" 淨土決疑論 ("Treatise Resolving Doubts About the Pure Land"), in *Yinguang Dashi quanji* 印光大師全集 (*Collected Works of Great Master Yinguang*), ed. Shi Guangding 釋廣定. Taipei: Fojiang chubanshe 佛教出版社, p. 1: 357-371.
- Yinguang 印光. 2012. "Treatise Resolving Doubts About the Pure Land (Jingtu jueyi lun 淨土決疑論) by Master Yinguang 印光 (1861-1947)." trans. Charles B. Jones. *Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies*. 3rd series, no. 14, pp. 27-61.
- Yinshun 印順. 1992. "Jingtu xinlun" 淨土新論 ("A New Discourse on the Pure Land"), in *Jingtu yu chan* 淨土與禪 (*Pure Land and Chan*). Rev. ed. Taipei: Zhengwen 正聞, pp. 1-75.
- Yuan Hongdao 袁宏道. *Xifang helun* 西方合論, T.1976.
- Yunqi Zhuhong 雲棲株宏. *Da jingtu sishiba wen* 答淨土四十八問. XZJ 108: 383-399.

## 聖嚴法師的淨土思想： 綜合傳統與現代的教門

周文廣

美國天主教大學神學與宗教研究學院副教授

### 摘要

中國淨土宗傳統以來，很多宗師大德對於淨土的本質，以及往生極樂世界的意義二者之間的關聯，早已多方討論。一直到現代之前，兩個主導的觀念一直互相衝擊：其一是「西方／他方淨土」的觀念，修行者希冀往生後投生於位居現世西方的淨土；第二的「唯心淨土」，則認為淨土和現世共存，當修行者心淨到某一程度時，就可在現世見到淨土。十九世紀末，二十世紀初，開始了另一思維，開展出人間佛教的運動。人間淨土鼓勵修行人積極投入環境或社會福利工作，來拔苦而提昇現世生活。

一般都認為此運動由太虛大師（1890－1947）領導，然而太虛大師的著作，則顯示他所謂初步的現代化，就是把傳統與現代二者，不太有系統性地雜混一起。而一般認為是聖嚴法師（1930－2009）把淨土法門系統性地現代化，發揚實踐人間佛教的傳承。在他成熟的見解裡，不但原先格格不入的西方淨土與唯心淨土不再起衝突，甚至與現代的人間淨土觀念都很和諧。誠然，我們可以把此現象視為現代化的不同階段。聖嚴法師曾說過淨土法門可以從較簡單的練習，例如念佛名號開始，

接下來以念佛禪來明心見性，最後要了知淨土即自心，同時在人間建立淨土，以此雙修，來證得菩薩的慈悲與智慧。我希望此文由中國淨土佛教的脈絡裡，來看聖嚴師父的淨土法門，向與會大眾闡述聖嚴師父如何創新地融合狀似不相容的法門。

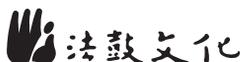
**關鍵詞：**聖嚴、太虛、淨土宗、人間淨土、人間佛教

聖嚴思想論叢 11

# 聖嚴研究 第十一輯

Studies of Master Sheng Yen Vol.11

編者	聖嚴教育基金會學術研究部
出版	法鼓文化
主編	楊蓓
封面設計	黃聖文
地址	臺北市北投區公館路186號5樓
電話	(02)2893-4646
傳真	(02)2896-0731
網址	<a href="http://www.ddc.com.tw">http://www.ddc.com.tw</a>
E-mail	<a href="mailto:market@ddc.com.tw">market@ddc.com.tw</a>
讀者服務專線	(02)2896-1600
初版一刷	2018年11月
建議售價	新臺幣300元
郵撥帳號	50013371
戶名	財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化
北美經銷處	紐約東初禪寺 Chan Meditation Center (New York, USA) Tel: (718)592-6593 Fax: (718)592-0717



本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本社調換。  
版權所有，請勿翻印。

國家圖書館出版品預行編目資料

聖嚴研究. 第十一輯 / 聖嚴教育基金會學術研究  
部編. -- 初版. -- 臺北市 : 法鼓文化, 2018. 11  
面 ; 公分  
ISBN 978-957-598-795-4 (平裝)

1.釋聖嚴 2.學術思想 3.佛教哲學 4.文集

220.9208

107017372