



04

《禪的生活》

矛盾與統一

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 46 ~ P. 54	無	1. 黑不是白	1.1 我們喜歡用二分法的觀念，評斷是非曲直 1.2 中庸之道的觀念
		2. 歪打正著	2.1 統一是經過訓練，通過驗證的結果 2.2 歪打正著不是必然，唯有通過訓練，始可成為必然。
		3. 不矛盾也不統一？	3.1 矛盾是正常的現象 3.2 從矛盾到統一
		4. 內心世界的統一	4.1 需要學習訓練，才能達到統一 4.2 六根清淨，自由自在的統一世界
		5. 把螃蟹串起來	5.1 統一的意思 5.2 數息觀
		6. 修行無假期	6.1 接近統一的狀態 6.2 真正統一的狀態 6.3 修行的目標 - 絕對的統一

04 矛盾與統一

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 46 ~ P. 47	無	1. 黑不是白	1.1 我們喜歡用二分法的觀念，評斷是非曲直 1.2 中庸之道的觀念

1. 黑不是白？

1.1 我們喜歡用二分法的觀念，評斷是非曲直

1.1.1 二分法的標準：

對和錯、黑和白、上和下、善與惡等 - 黑不是白，白不是黑，善不是惡。

1.1.2 西方不論是宗教或哲學，都是強烈相對的二分法。

1.1.3 東方雖有儒家的中庸之道、佛教的中觀哲學，但在一般的觀念中，二分法仍是受歡迎的：

1.1.3.1 例如：孔子於《論語·為政》云：「攻乎異端，斯害也已。」不主張君子們研究異學。

1.1.3.2 例如：韓愈的〈進學解〉主張：「觝排異端，攘斥佛老。」

1.1.3.3 佛教的學者們也會執著於「破斥外道」的異計。

1.1.4 二分法的問題：有幾人能夠保持純客觀的理性態度？

1.2 中庸之道的觀念

1.2.1 中庸的觀念：

1.2.1.1 中庸應是站在中間，不偏袒左右。

1.2.1.2 例如：看到二人爭執時，自己站在中間，而說：「你們都對，你讓一點，他讓一點，不就好了嘛！」

1.2.2 中庸的觀念在西方不容易被接受：

1.2.2.1 在西方來講，真理就是真理，對的就是對的，怎麼可以對一部分呢？

1.2.2.2 所謂比較性的真理，在西方不容易被接受的。

1.2.3 《六祖壇經》講三十六對所顯示的觀念：

1.2.3.1 《六祖壇經》記載，大師將圓寂前，召集弟子們作最後的遺訓：「吾今教汝說法，不失本宗，先須舉三科法門，動用三十六對。」

1.2.3.2 也就是說，若能通達了三類共三十六個相對的名相，方可為人說法。

1.2.3.2.1 例如：生與滅、清與濁、煩惱與菩提、愚與智、邪與正、捨與慳等。



1.2.3.2.2 共分作「外境無情」五對，「法相言語」十二對，「自性起用」十九對。

1.2.3.2.3 雖標明相對，目的則在消除一切的對立觀念。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 48 ~ P. 49	無	2. 歪打正著	2.1 統一是經過訓練，通過驗證的結果 2.2 歪打正著不是必然，唯有通過訓練，始可成為必然。

2. 歪打正著？

2.1 統一是經過訓練，通過驗證的結果

2.1.1 從凡夫的立場，相等相即就麻煩了。

2.1.1.1 例如：小孩子等於大人，男人等於女人，爸爸等於兒子。

2.1.2 經過訓練，慢慢地引導，漸漸地就會趨於統一。

2.2 歪打正著不是必然，唯有通過訓練，始可成為必然。

2.2.1 東方人的說法，相反有時是相成。有些事情歪打正著，做錯了事，結果反而幫了忙。

2.2.2 這不是原則，是或然而非必然，唯有通過訓練，始可成為必然。

2.2.3 無條件的講相等、講統一，反而會形成更嚴重的矛盾現象。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 49 ~ P. 50	無	3. 不矛盾也不統一？	3.1 矛盾是正常的現象 3.2 從矛盾到統一

3. 不矛盾也不統一？

3.1 矛盾是正常的現象

3.1.1 人一定是矛盾的：

3.1.1.1 想法、看法、感覺不一樣就是矛盾。有你、有我，就是矛盾。

3.1.1.2 只是矛盾的度不一，有比較的矛盾，有絕對的矛盾。

3.2 從矛盾到統一

我們的目標，是使人間從絕對的矛盾到比較的矛盾，然後漸漸統一。

3.2.1 矛盾是正常的現象，統一是超脫境界。

3.2.2 心念的前念與後念也會矛盾



- 因為普通所見的都是矛盾，所以認為矛盾是正常的現象，反以統一為不正常。

3.2.3 例：二個人結婚，希望和諧、統一，但是，一個矛盾的身心，加上另一個矛盾的身心，並不等於統一。

3.2.4 例：出家人和居士，師父和弟子，都是矛盾的，除非兩者都修行到了絕對的無我境界，否則是不容易統一的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 51 ~ P. 52	無	4. 內心世界的統一	4.1 需要學習訓練，才能達到統一 4.2 六根清淨，自由自在的統一世界

4. 內心世界的統一

4.1 人需要學習訓練，才能達到統一

4.1.1 願意接受訓練，又能繼續不斷持之以恆的人不多。

4.1.1.1 所以，很少見到已經統一了自己，又能和他人統一了的人。

4.1.2 「統一」從自己做起：

4.1.2.1 不是我去統一人，他人也不可能來把你統一。

4.1.2.2 統一是自己從內心做工夫，那就是修行。

4.2 六根清淨、自由自在的統一世界

4.2.1 從修行中使內心世界的矛盾漸漸統一了，不再受外境的干擾，即是「六根清淨」，而得自由自在。

4.2.2 內心世界統一，即是不向自己身心之外求統一

4.2.2.1 是先把自己內心的衝突、矛盾平息了、統一了。

4.2.2.2 身外的不必克服，也無從克服起。

4.2.3 在修行中體認心不由己的矛盾，漸漸趨向統一

4.2.3.1 心不由己，是指自己的心在前念和後念之間也是矛盾的。

4.2.3.2 開始用功後，便會發現你自己不能支配自己的心，也無法控制自己的心。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 52 ~ P. 53	無	5. 把螃蟹串起來	5.1 統一的意思 5.2 數息觀

5. 把螃蟹串起來

5.1 統一的意思：

5.1.1 統一是沒有其他的念頭，在同一情況下保持念頭不變：

5.1.1.1 例如念佛：一直念下去，心裡沒有其他東西。

5.1.2 以葡萄比喻矛盾的念頭：

5.1.2.1 發現念頭很多：成串成串的念頭，像一串串的葡萄，烏壓壓的一片，滿園都是葡萄。

5.1.2.2 愚人自以為很穩定：因為看到滿園、滿架都是葡萄。可能認為沒有念頭，也沒有問題了。

5.1.2.3 正在用功修行者的境界：葡萄園中，東一串、西一串，看得清清楚楚。

5.1.3 用功久的人便發覺妄念很少，當察覺有妄念，那個妄念就已經過去了，不再以妄念引生妄念。

5.1.4 如果我們的心，能有幾分鐘的統一，便會在幾分鐘之間享受到無限的自由和幸福。

5.2 數息觀：

5.2.1 利用數息的方法，將混亂的矛盾變成規則的矛盾和有軌道的矛盾。

5.2.1.1 數息的方法本身就是妄念，就是矛盾而非統一。

5.2.1.2 本身是矛盾的：用不同的數目來數連續不斷的呼吸，呼吸是連續不斷的，數目是有次第的，本身就矛盾。

5.2.1.3 訓練成為有規則的矛盾：把它們編號之後，便將混亂的矛盾變成規則的矛盾和有軌道的矛盾。

5.2.2 螃蟹串起來 - 統一中尚有矛盾：

5.2.2.1 市場裡一串串的螃蟹，每一隻螃蟹都會七手八腳地爬，綁成一串之後，就像一隻大蜈蚣。

5.2.2.2 統一之中尚有矛盾：就像一隻大蜈蚣，或是綁成一串的螃蟹，本身是統一的，但牠們還有很多腳在動。

5.2.3 統一之中尚有矛盾，這是修行的第一步。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 53 ~ P. 54	無	6. 修行無假期	6.1 接近統一的狀態 6.2 真正統一的狀態 6.3 修行的目標 - 絕對的統一

6. 修行無假期

6.1 接近統一的狀態

6.1.1 能夠坐到雖不用心數它，也能清清楚楚連續不斷地數下去。

6.1.1.1 雖坐一小時，便會覺得只有二、三分鐘那樣。

6.1.1.2 雖然還有矛盾，但很平滑地在移動，像溜滑梯一樣，一下子溜下去了。

6.1.2 到了這種狀態，幾乎會曉得身心統一好處是什麼了，不過還沒有完全統一而已。

6.2 真正統一的狀態

6.2.1 前念與後念連貫起來，前念沒有，後念也沒有，不感覺曾有前念的發生，也不感覺有後念可以接下去。

6.2.2 不想妄念，也沒有正念的想法，雖然仍在呼吸，卻不感覺有呼吸可數。

6.2.3 這就是佛學上稱為「前後際斷」：

6.2.3.1 際是邊際、界線，有隔閡之意。

6.2.3.2 前後際斷，時間不存在，空間也沒有了，那便是無我。

6.2.4 也就是失去了自我中心，方是實際上的存在，才是矛盾的統一。

6.3 修行的目標 - 絕對的統一

6.3.1 不但在定中統一，在日常生活中也能統一。

6.3.2 這是大悟徹底的人，一悟永悟不再有煩惱，就是煩惱現前也不會受影響。

6.3.3 能夠從煩惱中解脫，從矛盾中得到永恆的統一，那是成了佛的佛。

6.3.4 凡夫只能暫時得到統一，雖然不能保持永久，但當以絕對的統一為目標。



討論題目

1. 我們喜歡用二分法的觀念，評斷是非曲直，二分法的觀念有什麼缺點？
2. 《六祖壇經》講三十六對所顯示的觀念是什麼？
3. 為何說矛盾是正常的現象？
4. 從矛盾到統一，可以用什麼樣的方法？
5. 為何用數息觀可以將混亂的矛盾變成規則的矛盾？
6. 聖嚴師父用「把螃蟹串起來」比喻修行的過程與結果，請說明。
7. 請說明統一心的狀態。

