



23

《禪的生活》

禪與現代人的生活

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 235 ~ P. 259	無	0. 前言	0.1 禪是什麼
		1. 生活	1.1 生活的內容與定義
		2. 現代人的生活	2.1 知識爆炸 2.2 科學進步 2.3 時間縮短 2.4 空間縮小 2.5 繁忙和緊張 2.6 失落感(迷失了方向)
		3. 禪是什麼?	3.1 不反對知識而超越知識 3.2 順乎科學而不受科學限制 3.3 從時間的支配到時間的消失 3.4 從空間的阻礙到空間的粉碎 3.5 從急如星火到徹底悠閒 3.6 從檢回自我到自在無礙
		4. 現代人的生活需要禪	4.1 禪法對現代人的幫助

23 禪與現代人的生活

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 235	無	0. 前言	0.1 禪是什麼

0. 前言

0.1 禪是什麼？

- 無法可說

0.1.1 想先知道禪是什麼，是相當困難的。

0.1.1.1 禪本身不是一個東西，不是一樁事；不是學問，不是理論。

0.1.1.2 禪，只是一個梵文音譯的漢字，一個抽象的觀念，沒辦法說禪是什麼。

0.1.2 單獨講禪沒有什麼好講，而且無法可講。

0.1.2.1 因此，本文將先講生活，再講現代人的生活，再看看禪的生活，然後探討禪和現代人的生活有什麼關係。

0.1.2.2 由此也許可以說明表達禪是什麼。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 235 ~ P. 237	無	1. 生活	1.1 生活的內容與定義

1. 生活

1.1 生活的內容與定義

1.1.1 在生死之間的活動，叫作生活，我們正一天天活下去時，這叫生存。

1.1.1.1 在生存時的過程之中，所有的活動，就是生活。

1.1.1.2 生活的內容可以分成家庭生活、社會生活、精神生活三個部分。

1.1.2 家庭生活：就是夫婦和睦、父慈子孝、兄友弟恭等的倫常，也就是倫理的生活。

1.1.3 社會生活：人不能沒有家庭，但在成長的過程中，他也離不開社會。

1.1.3.1 求學、工作以及人與人之間所有一切關係接觸的活動，都是社會生活。

1.1.4 精神生活：除了家庭生活與社會生活之外，人還需要有精神生活。



- 1.1.4.1 唯有藉著精神生活，才顯出人與動物不同，才有人的尊嚴。
- 1.1.4.2 精神生活中也有層次、範圍的不同。
- 1.1.4.2.1 精神生活包含有運動、娛樂、藝術等項目。
- 1.1.4.2.2 也有人可以沒有運動、娛樂、藝術等的愛好、嗜好，但嚮往道德的修養，因而有聖賢、君子的期待和要求。
- 1.1.4.3 進一步也有人追求宗教信仰和宗教修養的生活，這是在人生體驗層次上的漸次昇華。
- 1.1.4.4 許多學者主張人類的精神生活停留在藝術就夠了，不必進展到宗教信仰。
- 1.1.4.4.1 但還是有很多學者主張，縱然不信宗教，亦應有宗教徒的精神修養。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 238 ~ P. 245	無	2. 現代人的生活	2.1 知識爆炸 2.2 科學進步 2.3 時間縮短 2.4 空間縮小 2.5 繁忙和緊張 2.6 失落感(迷失了方向)

2. 現代人的生活

- 現代人的生活特徵

2.1 知識爆炸

2.1.1 由於文明的演進、知識的開發和累積，以及學術分工的結果，現今各種各類的圖書琳瑯滿目，卷帙浩繁。

2.1.1.1 古時候所謂「汗牛充棟」、「學富五車」，形容書的數量之多，以現代人的眼光來看，那書是有限的。

2.1.2 過去中國人如能精通儒釋道三教，就是了不起的學者；在今天，通達三教並不算什麼。

2.1.3 今天一個人不可能讀完全部的書，但還是要盡量去讀書，隨時汲取新知，否則就是落伍，要被時代淘汰。

2.1.4 所謂「活到老、學到老」，可是學到老仍然學不了。

2.2 科學進步

2.2.1 科學似乎帶給人類幸福。相對的，科學文明也給這個時代帶來不幸和災難。

2.2.2 例如：

2.2.2.1 現代是核子武器時代，一旦觸發戰爭，幾可毀滅一半的地球人口。

2.2.2.2 公害問題，如空氣污染、水源污染、噪音污染、生態環境的破壞。

2.2.2.3 生活環境不安全、不安寧，造成身體上的危害及精神上的壓迫。

2.2.3 科學文明的進展，就好比人騎在虎背上，下不來，也不能停，只有騎下去。

2.2.3.1 所以科學的腳步繼續往前走，而隱伏的危機也越來越大。

2.2.4 地球就像一艘太空船，坐在這一艘船上的人，應同舟共濟。

2.3 時間縮短

2.3.1 由於知識爆炸和科學進步的關係，使人越來越覺得時間不夠用，時間不夠支配。

2.3.1.1 因此雖然人的壽命變長了，時間卻不夠用。

2.3.2 現今的環境給我們太多的誘惑，能引起我們興趣的事物太多，而生命時間有限，所以覺得時間短促。

2.3.3 在臺灣的中國人非常勤勉，充分利用時間賺錢，很少休息。

2.3.4 另外一種是緊張的玩，緊張的工作，時間也是不夠用。

2.4 空間縮小

2.4.1 科學的發達，交通的迅捷，使我們在地球上感覺空間縮小。

2.4.1.1 由於交通的便捷，使人感覺地球越來越小。

2.4.1.2 人與人之間、地方與地方之間、區域與區域之間，距離縮短了。

2.4.2 現今步入太空時代，人類可以乘坐太空船遨遊太空，將來我們在太空中的感覺，比現在更加敏銳，宇宙是一天天在縮小之中。

2.5 繁忙和緊張

2.5.1 繁忙和緊張，是現代人生活的特徵。

2.5.2 忙什麼：

2.5.2.1 為了渴求汲取新知，充實自己而忙碌。

2.5.2.2 因為大眾傳播媒體發達的關係，受到的誘惑也多，而使我們忙碌。

2.5.3 緊張什麼：

2.5.3.1 忙就緊張，為了工作、為了學習、為了消遣而忙。

2.5.3.2 例如：東京街上的人走路是用跑的；

每天早晨的紐約街頭，沒有慢慢走路的人。

臺北的人走路也很匆忙，但還不若東京、紐約的人那麼緊張。

2.6 失落感（迷失了方向）

2.6.1 人受到的誘惑太多，令人無所適從。

2.6.1.1 環境給我們種種暗示，五光十色，令人目不暇給。

2.6.1.2 樣樣都是好的，尤其經由大眾傳播媒體所介紹的，都是最好的。

2.6.1.2.1 政治、宗教、藝術，各人站在自己的角度及立場，都說自己最好。

2.6.2 宗教方面的困惑：

2.6.2.1 西方人：

2.6.2.1.1 過去只知道人死後有天國，現在接觸到東方的宗教，好像還有其他地方可去。

2.6.2.1.2 西方人在接觸到東方文化中的宗教、哲學之後，便引發其好奇心，因有比較，而對自己的東西產生懷疑、反省。

2.6.2.2 東方人：

在基督教沒傳到東方前，東方人也有他們的精神生活，也過得很好。

2.6.2.3 這種反省、認識，利弊互見，因為他們無從判別，無法決定自己的路向，而感迷惘、茫然。

2.6.3 更多的問題與困惑：生與死、價值觀、人生觀、宇宙觀等等。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 245 ~ P. 258	無	3. 禪是什麼？	3.1 不反對知識而超越知識 3.2 順乎科學而不受科學限制 3.3 從時間的支配到時間的消失 3.4 從空間的阻礙到空間的粉碎 3.5 從急如星火到徹底悠閒 3.6 從檢回自我到自在無礙

3. 禪是什麼？

– 從「現代人的生活」這個觀點而講禪

3.1 不反對知識而超越知識

3.1.1 仰賴知識理解禪是困難的！

3.1.1.1 知識、學問不離思想、語言，而離開思想、語言，才能得到禪。

3.1.2 知識有其功能

3.1.2.1 例如六祖惠能開悟後，仍要聽經。

3.1.2.1.1 他可以知曉佛學上的名詞、理論，可用那些邏輯、名詞化度其他人。

3.1.2.1.2 如果他僅僅開悟，而嘴巴不能說，無法化人。

3.1.2.1.3 六祖的《六祖壇經》充滿智慧，也利用知識。

3.1.3 但是相信知識、倚賴知識的人，凡事都要追根究底，這種人不可能瞭解禪。

3.1.4 結論：

3.1.4.1 知識是用來幫助我們理解的 - 理解如何體驗禪，如何進入禪的境界。

3.1.4.2 所以禪不反對知識，但也不倚賴知識，而是超越乎知識。

3.2 順乎科學而不受科學限制

3.2.1 《六祖壇經》的例證：

3.2.1.1 六祖惠能涅槃前，召集弟子說：「我有三十六對，能瞭解它，可教化人。」

3.2.1.1.1 三十六對就是生、滅，煩惱、菩提，明、暗，清、濁等。

3.2.1.1.2 這都合乎邏輯，而邏輯本身就是科學，從科學精神來求證。

3.2.1.2 禪要證據，因此禪宗重印可、印證，不管自己禪修有多深的體驗，一定要有老師證明。

3.2.1.2.1 老師是過來人，他知道新進入禪境，或得到禪的悟境的人是什麼程度。

3.2.2 禪的科學驗證

3.2.2.1 禪是屬於精神的，禪的修持一定要靠自己切實地從事，等於說我們有了理論，你到實驗室去從事實驗的工作。

3.2.2.2 精神的部分，是不可思議、無法言說的。

3.2.2.3 已經體驗過的人，他沒有辦法寫成文章，或者拿給你看，就是要你親自去體驗。

3.3 從時間的支配到時間的消失

3.3.1 現代人的時間縮短了，變少了

3.3.1.1 因為誘惑太多，使人們產生興趣的事物太多，以致時間不夠支配。

3.3.2 禪就是要我們不受種種外境的誘惑，認定目標，專心一意地努力。

3.3.2.1 禪首先教我們把心看住，心看住了，就不會受外境的誘惑。

3.3.2.2 認定自己要學的東西、要做的工作，努力發揮，不要三心兩意。

3.3.2.3 人的時間有限，才能有限，不要把時間浪費在無謂的試驗上，認識自己最要緊，要安於自己所走的路。

3.3.2.4 珍惜時間，好好支配時間 - 只要我們從內心減少欲望，減少攀緣心，就不難做到。

3.3.3 禪的方法練習：

3.3.3.1 把自己的心放在一個特定的念頭上，這個念頭就會變得無限長。

3.3.3.1.1 如果不能繫心於一念，東想西想，時間過得特別快，事實上，時間浪費更多。

3.3.3.2 開始注意我們心念的活動，瞭解念頭怎麼在活動。

3.3.3.3 禪的鍛鍊，就是在日常生活中，學習集中注意力。

3.3.3.3.1 不論聽什麼，就是聽，清清楚楚的聽下去。

3.3.3.3.2 不論做什麼，就是做，清清楚楚的做下去。

3.3.4 時間的消失

3.3.4.1 憨山大師一坐五天的故事

3.3.4.1.1 對憨山大師來說，五天的光陰，只是剛剛的事情，時間消失了。

3.3.4.2 可知用禪的方法，可使時間拉長或消失。

3.3.4.2.1 既然時間能自由的拉長或消失，故對時間沒有長和短的感受，已經不在乎了。

3.4 從空間的阻礙到空間的粉碎

3.4.1 因為有阻礙，所以有空間的感覺。空間是不存在的，而是我們人感覺有空間。

3.4.1.1 我們知道有空間，是因為有阻礙，才知道有空間。

3.4.1.2 例：我們覺得演講室很小，是因為來的人太多，位子太少。

3.4.2 這即是佛法的講法：有空間存在，則不自在。

3.4.2.1 因為空間有阻礙，感覺空間有大小、距離有長短，這就是不自在。

3.4.2.2 我們本身就是一個阻礙。我們的身體佔空間位置，阻礙了空間，才感覺到空間的存在。

3.4.3 空間的位置從阻礙而產生，也從時間而產生。

3.4.3.1 例如從甲地到乙地，雖沒有阻礙，卻花費了時間。

3.4.3.2 是時間告訴我們空間距離的存在，如果時間消失，空間就沒有。

3.4.4 煩惱、痛苦、矛盾、衝突的存在，是因為有時間和空間的關係。

3.4.4.1 在時間上，前念和後念的衝突，昨天和今天的想法互相矛盾。

3.4.4.2 在空間上，一切人事物和我，發生相應或相反的種種關係，而產生喜、怒、哀、樂的情緒，給我們帶來困擾。

3.4.5 修行的方法 - 可以讓我們達到忘記身、心以及所處的世界。

3.4.5.1 首先不要理會聲色的諸多誘惑，只管我自己個人，我的所作所為。

3.4.5.2 再看看我正做的是什麼。

3.4.5.3 再往內縮小，看我的心在想什麼。

3.4.5.4 再把焦點縮小，看我正在想的那一個念頭，一直想下去。

3.4.5.5 當念頭停止在一點，時間停止，空間亦不存在，對周遭的一切都很清楚，但不在于

3.4.5.6 這一念前後的一切的一切，我都不想

- 不想過去，不想未來 - 即可沒有煩惱、困擾，身心自在。

3.4.5.7 身體從舒暢而消失。

3.4.5.8 一直停止在這一個念頭上，最後這個念頭本身變成毫無意義，既然失去意義，這個念頭就不存在

3.4.6 成果：

身、心、世界都不存在，但有空曠、自在、無限的感受。



- 3.4.6.1 很多人認為到這程度已是開悟、解脫，其實沒有，因為他「感」還在。
- 3.4.6.2 這個情況不是空，而是虛空。
- 3.4.6.3 空間是普通日常生活的感受，虛空則在禪或定時開始感受到。
- 3.4.6.4 在此情形下，要把它粉碎，之後才能進入真正禪的體驗，否則他會走上消極、遁世、厭離。
 - 3.4.6.4.1 很多有修行的人，因此而在山裡，終其一生不想出來。
 - 3.4.6.4.2 他不想再接觸紅塵，他討厭安逸、快樂的塵世生活。

3.4.7 如何進一步參禪：

- 3.4.7.1 不可停留在此階段，如停留在此階段，有悖佛法，因此要用方法。
- 3.4.7.2 禪宗，通常是用公案或話頭。
 - 3.4.7.2.1 參禪的結果，因人而不同。
 - 3.4.7.2.2 有的人很快就得到結果，有的人要費多年的工夫，才能得到結果。
 - 3.4.7.2.3 這個方法一直用下去，可能在一個偶然的情況下，使他虛空粉碎，而由宗教經驗落實到實際生活。
 - 3.4.7.2.4 禪是要落實到平常的生活裡 - 禪定或是宗教的一種超脫的經驗，都不是禪。

3.4.8 虛空粉碎：

- 3.4.8.1 這時虛空對他來說，已不存在。
- 3.4.8.2 他不貪著虛空境界，而又回到自然的人間。
- 3.4.8.3 他已很落實，他叫過來人，他從人間的虛妄，從宗教上的虛妄，又落實到人間的實在。

3.4.9 這時他才是真正的人，活潑潑的活人。

- 3.4.9.1 已經離開凡夫心態的人格，而發現、成就、成功了實在的人格。
- 3.4.9.2 這時他不再虛驕、自卑、怨天尤人、悲天憫人。
- 3.4.9.3 禪師心裡沒有悲切，因他落實到生活，他更親切、更明白、更積極。
- 3.4.9.4 他生活在真實裡，讓人有安全感，如遇活佛、活菩薩。

3.5 從急如星火到徹底悠閒

3.5.1 修行禪的方法可以舒緩現代生活的緊張和壓迫感。

3.5.2 禪的方法有二種：

- 3.5.2.1 一是北宗的漸，即用溫和緩慢的方式修行。
- 3.5.2.2 一是南宗的頓，即當下明心見性。

3.5.3 禪的修行必須腳踏實地，勇猛精進。

- 3.5.3.1 「香板頭上出祖師」：比如臨濟宗採棒喝的訓練方法，逼迫弟子修行。
 - 3.5.3.1.1 師父對弟子逼得越厲害，成就越大！不堪造就，何須逼？
 - 3.5.3.1.2 禪宗的寺院都是選人修行，故稱禪堂為「選佛場」。

3.5.3.1.3 資質優秀者，採逼迫的方式，讓他感悟時間不夠、生命短促，再不用功，就沒有機會。

3.5.3.1.4 他們往往激起大奮志，將全生命投注到參禪的方法上去。

3.5.3.2 「你到年三十夜，作什麼交代？」

3.5.3.2.1 這是禪師常問弟子的一句話。

3.5.3.2.2 修行人平時不努力，到臨命終時怎麼辦？一口氣不來時，你能躲到哪裡去？你有自主生死的把握嗎？

3.5.3.2.3 能夠於生死之間自在、無礙，談何容易，因而使得弟子生起一種迫切感。

3.5.3.3 修行不可放逸

3.5.3.3.1 我們不知何時死亡，因此要爭取時間，努力修行。

3.5.3.3.2 禪宗寺院每天念誦：

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」

3.5.4 禪的修行起步要急：但從急中得到安全感、安定感，然後繼續修行。

3.5.5 到了虛空粉碎時，完全落實到人間的生活，這時你什麼都不在乎了！

3.5.5.1 因為時間太長太長，什麼時候死都無所謂，死後到哪裡去都沒關係。

3.6 從檢回自我到自在無礙

3.6.1 檢回自我 - 建立信心

3.6.1.1 修行禪的人，一定要相信自己與佛無二無別，佛是什麼，我也是什麼。

3.6.1.2 我們本身具備佛的一切，只是我們沒有把佛的功能表現出來。

3.6.1.3 有信心，就不會徬徨無助，便會勇往直前的努力去做應做而能做的事。

3.6.2 心量的擴大

3.6.2.1 生命落實，漸漸由短時間延長為長時間，由小空間擴展為大空間。

3.6.2.1.1 時間的延伸：從三世看，生命是無限的，如果時間消失，根本無須講生命的有限或無限。

3.6.2.1.2 空間的延伸：我們感覺活動範圍太小，是因為我們的心量小。

3.6.3 自在無礙

3.6.3.1 心量大時，你為一個家想，你對這一個家自在；你為一個國家想，你對這一個國家自在。

3.6.3.2 太虛大師從小所想、所說的，都是全體佛教，整個國家、整個世界。

3.6.3.2.1 因此，任何一個廟，都是他的廟；任何一個地方，都是他的家。

3.6.3.3 聖嚴師父在美國時能感化一些洋人，因為：

3.6.3.3.1 沒有想到他是中國人，沒想到他是黃種人。

3.6.3.3.2 不因他是法師而自傲，不因是黃種人而自卑。

3.6.3.3.3 聖嚴師父關心的是所有人的問題。

3.6.3.3.4 因此在聖嚴師父的地方，有黑人、白人、黃人，大家在一起時，水乳交融。

3.6.3.4 心裡無界限，心外則無界限。我們要深信自己與佛無二無別，一切眾生與佛無二無別，不卑不亢，即自在無礙。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 258 ~ P. 259	無	4. 現代人的生活需要禪	4.1 禪法對現代人的幫助

4. 現代人的生活需要禪

4.1 禪法對現代人的幫助

4.1.1 現在的人生活是緊張、忙碌、壓迫、迷惘的，正可以從禪法中得到安全、安定與安慰。

4.1.1.1 西方有鈴木大拙：

近世有一位日本人鈴木大拙，用英文寫了好多關於禪的書，在歐美暢銷風行，因為西方人需要它。

4.1.1.2 聖嚴師父也受到美國人的歡迎，因為他們有需要。

4.1.1.3 臺灣也已經走上現代化的社會和生活，因此也需要禪。

4.1.2 禪並不是要我們遁隱山林、逃避現實。

4.1.2.1 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。」

4.1.2.2 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。」

4.1.2.3 禪的修行不須逃避現實，逃到深山，修行應落實到日常的生活。

討論題目

1. 禪是什麼？
2. 禪的修行者對於時間與空間的體會，與一般人會有什麼不同？
3. 禪修時感受到身心自在，身心都不存在的時候，是已經開悟了嗎？
4. 師父用「急如星火」形容修行的急迫性，請細說？
5. 禪的修行人必須要對自己有信心，為什麼？
6. 現代人的生活需要禪，禪能帶給現代人什麼？

