



星雲大師《禪門語錄》之定慧自覺探析

吳兆倫

空中大學講師

摘要

星雲大師作為台灣宗教界的卓越領袖之一，其數十年的弘法佈道，對佛學教育發展出具有特色的人間佛教與生活禪，這不僅僅是佛教發展務實與創新，星雲大師承續禪學宗師達摩至六祖惠能壇經的精義與禪機奧秘，大師以簡明而多元的人生體悟，從生活中的修行實踐，歷經數十年的人間佛教的佈道，進而成就其特有的禪思宗風，本文研究係以大師語錄中《禪門語錄》¹定慧自覺探析，以觀大師禪學世界的寬廣深度與內涵意境，並依此了解禪學自覺教育與禪的譬喻之妙。

透過《禪門語錄》分析，本文歸納出大師對「禪」的序列關係，首先，大師提出禪是要悟到內見自性，以及自淨其心，有別於過往學習的經驗方法，是要用心覺悟自我心性。其次，透過禪定產生智慧，了解本來面目就是實性、佛性，不是透過外在追求，要從自我內心禪悟。禪定、止觀會產生穩定力，進而能夠產生智慧。再次，禪修的目標不是透過外在約束，而是反覆的自我覺悟。自覺是以自我為中心的探索覺悟，而不是向外追求或者是藉由外在的束縛。透過自我覺悟得以達到內心澄淨，覺悟後是要承擔自我的職責使命。最後，覺悟者要修持自己；並能度化眾生、成就他人，這是禪的神聖價值。

關鍵字：星雲大師、禪學、禪定、定慧、自覺

¹ 星雲大師：《禪門語錄》，高雄：佛光文化事業有限公司，2004年。



On Master Hsing Yun's Notions of Mindfulness, Wisdom and Self-Awareness in *Notes of Zen*

Chao-Lun Wu*

Abstract

As one of the outstanding religious leaders in Taiwan, Master Hsing Yun has developed a special way of Buddhism and Zen for Buddhist education. This is the development and promotion of Buddhism. The Master inherits the Buddhist and Zen essentials from Bodhidharma and Huineng. Master Hsing Yun, with diverse life experiences, spiritual realization, life practice, and decades of preaching humanistic Buddhism, develops a school of Zen thoughts. This paper aims to probe into the Master's concepts of mindfulness, wisdom and self-awareness in his *Notes of Zen* in order to fathom the depth the Master's thoughts and to understand the metaphysical education of Zen and its metaphorical profundity.

Through the analysis of *Notes of Zen*, this paper points out the sequential relation in the ideas of mindfulness, wisdom and self-awareness. First of all, Master Hsing Yun proposes that to achieve Zen is to realize intrinsic nature and sublimation, which is different from the empirical methods of past learning. This is awareness of one's own essential being. Secondly, through meditation to cultivate wisdom, one is revealed to the truth of Buddha-nature, a state that is

* Lecturer, National Open University.



attained through inner meditation, rather than through external pursuits. Meditation and observance beget stability, and thus generate wisdom. Again, the goal of meditation is not through external constraints, but through repeated self-realization. Self-awareness is inner exploration of consciousness, rather than outward pursuit or external restraint. Through self-awareness, it is possible to achieve inner self-sufficiency, and after enlightenment, it is necessary to assume the responsibility of self. In the end, the enlightened person must practice himself, and he can redeem all beings and complete others. This is the sacred value of Zen.

Keyword: Master Hsing Yun, Zen, Buddhist Meditation, Mindfulness and Wisdom, Self-Awareness



壹、前言

星雲大師開創佛光山時，即提倡八宗兼弘、七眾同修。不過，他認為自己身為臨濟宗弟子，對禪法的弘揚更是責無旁貸，因此在行門上，他在總本山及各別分院均設有禪堂，定期舉辦禪修活動；在解門方面，大師著述《六祖壇經講話》、《金剛經講話》、《星雲禪話》，同時在講演方面有：「從教學守道談禪宗的特色」、「從衣食住行談禪宗的生活」、「禪者的雲遊與參訪」、「禪師與禪詩」、「禪與現代人的生活」等，這些有關禪學的言教，幾十年來，在海內外廣為流傳，受到信眾的喜愛、讚嘆與推崇。¹

《禪門語錄》收集了大師數十年來的著作、講演及開示中有關禪的語錄，並且將其分類為：「禪是什麼？」、「學禪的目的」、「如何參禪？」、「禪定與般若」、「禪者的生活修持」、「禪的智慧風光」等六篇，共計 428 則語錄。每一則短短數語，都可參究印心，或運用於生活上之實踐與遵行，相信對芸芸眾生都有所助益。禪是什麼？星雲大師說：「禪是自我、禪是生活、禪是藝術、禪是幽默、禪是自然、禪是空無，禪是我們人生的自性。」²星雲大師人間佛教出版了許多相關的系列書籍，而人間佛教思想當沿自於《六祖壇經》禪定智慧為核心，因此本次研究針對《禪門語錄》中的〈禪定與般若〉與〈禪的智慧風光〉各則簡要語錄之參究，禪學的基本論述大師在前面的單元有系統的解說，並且在體用處〈禪定與般若〉與〈禪的智慧風光〉單元中，頗多重複講述引證，因此才選擇此部分為主要研究範圍。同時也由星雲大師《六祖壇經講話》之內涵以探究禪宗定慧與自覺為其核心價值。

¹ 星雲大師：《禪門語錄·序·盡大地是法》，頁 2。

² 星雲大師：《禪門語錄》，頁 2。



星雲大師對禪學的詮釋與譬喻是多元而豐富精闢的，大師說：

「禪是靜坐，禪也是活動。有時候參禪打坐是禪，經行跑香也是禪，甚至於吃飯睡覺都可以參禪。每天能夠把心安住在當下，不為外境所動；不動心，生活裡就有禪。」《星雲法語·何謂禪》³

所謂動靜和吃住活動之間皆是禪，關鍵在是否安住自己的心，生活中有了禪，生活的味道就不一樣了。人若能謹守本分，不管環境如何變化，不為外在因素影響，心安住了一切便是自在安然，那安住心的法寶就是活在當下，稟除慾念，心似如如不動之狀態。

星雲大師特別重視教育，他十二歲在大陸棲霞山寺出家，一路的學習與自我惕勵，淬鍊出一種堅毅的耐性與慈悲，大師年輕時曾當過小學校長一直到佛學院的教授，他本身就是一位教育家，他主張自覺的教育比接受式的教育更重要，這種經歷實為可貴，因此他認為禪法的宏揚是一種教育與自我覺悟，旨在尋找真正的自我：

禪是一種教育，最能改變人的氣質；禪是找到我們自己、證悟到我們自己本來面目最好的方法。人間的禪者，悟道不冀望別人，能找到自己，當下即是。《星雲禪話》⁴

佛性為我們的主人，也是我們的本源，學佛學禪當要從認識自己，尊重自己與肯定自己著手，大師勉勵我們去尋找，去發現我們內在本所具有的佛心佛性，禪定智慧。雖然禪學的教育主要是證悟內化，但是許多必要的資源與軟硬體卻是不可缺少，教育是百年大計，佛學教育的推廣，是禪學教育的延伸，星雲大師開辦佛光大學、南華大學、西來大學等學校的設立，各種佛學教科書與各種不同年齡層與國家文字的書籍佛

³ 星雲大師：《禪門語錄》，頁154。

⁴ 星雲大師：《禪門語錄》，頁168。



典的出版與推廣，這些均是大師對教育的重視與宏願的實踐。

貳、禪定智慧與般若

星雲大師認為無論大乘、小乘、各個宗派，皆以禪定作為修行悟道的重要法門，因為禪是寂靜審慮，是一種藉由心靈的寂靜、思惟，而讓心靈在定慧等持的狀態，透過「禪」能開啟般若智慧。六祖禪師示眾云：

善知識我此法門，以定慧為本。大眾勿迷言「定慧別」！定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。

善知識！定慧猶如何等？猶如燈光。有燈即光，無燈即暗；燈是光之體，光是燈之用；名雖有二，體本同一。此定慧法，亦復如是。《壇經定慧品第四》⁵

六祖所教化我們的法門，是以定慧為證聖的根本，定和慧本來是同為一體的，定是慧的本體，慧則是定的妙用。因此當發慧時，定已含在慧中，而當禪定時，慧也就在定中了，調攝亂意名為「定」，觀照事理名「慧」。故壇經言「外離相為禪，內不亂為定」。那麼定慧把它比喻成什麼樣的東西呢？可將之比成燈與光的作用，有燈一定有光明，沒有燈就自然昏暗，六祖開示大眾引證燈光之間，調燈就是光的本源，而光是燈的妙用，雖然名稱上有了二種不同的區別，然其實本體是同一理的，定慧的原理，燈與光也是相同的。

一、「無」與「空」的禪思智慧

對「空」的認識與實踐上，能「空」才有大的心量，能「放下」妄念，就能放下我們心理防衛機制的種種文飾、補償、投射等等。因此，「空」又可以理解為清淨心

⁵ 黃連忠：《敦博本六祖壇經校釋》，臺北：萬卷樓圖書股份有限公司，2006年，頁42~51。



或「無念」。大乘佛教龍樹菩薩所確立的「無」乃至「空」的立場，是禪思想的背景，它超越實有論與虛無論。但自心直接自覺自心自體，這正是空之自覺。而這個概念與思想在星雲禪宗思維裡，是得到真實的驗證立場，因此龍樹菩薩認為：「當自心直接自覺自心自體的同時，世界亦作為世界自體而被自覺，世界所有事事物物亦在如其所如的姿態下，不被對象化，並作為其自體而顯現，作為其自體而被自覺。」⁶「真」「空」即被視為「妙有」，或被視為「真如」，即產生妙智慧。

大師在語錄中談到「無」與「有」的概念時，以我們世間上的人總是在生活中有著種種的欲望需求，拼命去追求「有」的一切，希望有車、有子、有錢、有名望、有權勢等，大師認為：

其實「有」還是有限、有量、有窮、有盡。禪，是教我們從另外一個「無」上去思考，你「無」欲則能剛強，你「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖」。就能「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。「無」不是沒有，「無」是無限、無量、無窮、無盡。《星雲法語·無的修行》⁷

所以分辨有無與真假這是需要般若大智慧的，而般若的功用，就是要我們去認清事情的真相，大師開示眾生不要為假相所迷惑而患得患失，禪也是這樣。

二、無念修戒、定、慧

大師認為參禪修行最高的境界是「無念」，無念的境界是什麼？(1) 對過去的境界不要追憶，就是「修定」；(2) 對未來的境界不要幻想，就是「持戒」；(3) 對現在的境界不要貪著，就是「修慧」；「無念」就是修「戒、定、慧」，在「無念」的境界裡，對人沒有愛恨，對境界沒有貪著。能夠「無念」，則生活裡自能「隨喜」、「隨

⁶ 吳汝均：《佛學研究方法論》，臺北市：臺灣學生書局，1983年，頁410~411。

⁷ 星雲大師：《禪門語錄》，頁116。



心」、「隨緣」。⁸

「一行三昧」，就是在一切「處」、一切「時」、一切行住坐臥之間，常行「直心」；「一行三昧」就是修行的時候，能夠「真心、直心、淨心、不動心」，「一行三昧」就是「最上禪」，是如來的，河淨禪。《六祖壇經講話·定慧品》⁹

六祖對大眾開示道：所謂「一行三昧」的意思，就是指無論於何時何地，都要注意到行、住、坐、臥四項威儀，時時本著直心力行修行要義。「一行三昧」乃係修道極高境界的功夫，「一行」便是修到一切處無不合真如，「三昧」是達到精妙處的真確功夫。然此定靜慧生的功夫，絕非和死鑿不動與無情木石一樣的。可惜這高境界的功夫，不易為人所明徹，反成執相障礙。此「唯專一行，修習正定」的一行三昧功夫，須要「心不住法」的人，才能「道即通流」。

六祖禪師為其法門定出「三綱領」：「我此法門，先立無念為宗，無相為體，無住為本」所謂：1. 無念為宗——無念者，於念而無念。於自念上常離諸境、一念無生，真如本性自見。2. 無相為體——無相者，於相而離相。外離一切相，則法體清淨。而諸法相亦自於第一義而不動。3. 無住為本——無住者，人之本性。於諸法上，念念不住，善惡三世，都莫思量，則此心自無縛無住，而得大自在也。善知識，心性不二，心空及性空，法空及佛空，皆以自無心法入為不二法門。¹⁰

文殊菩薩以「無」為不二法門，慧開禪師以「無」為宗門一關，惠能大師以「無」攝受傲慢的同道，道樹禪師以「無」屈服外道的神通。「無」可以說是世間上最美好

⁸ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 118。

⁹ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 119。

¹⁰ 蕭天石：《禪宗心法》，臺北：自由出版社，1980 年，頁 80~86。



的道理！¹¹星雲大師認為修行「無我」，並不是沒有「我」這個人，而是要我們擺脫有形對待關係的束縛，使自己安於無人我、無對待的境界中。能夠「無我」，才能融入大眾，才能「以眾為我」，所以「無我」是悟道的根本。《佛光教科書·佛教問題探討·第二課教理》¹²因此對於是非、善惡，用虛「無」的心，空去一切。無，並不是叫我們糊塗迷惘，無心是大智若愚，無心裡面，自有更大的智慧包容一切。

參、探析大師禪的覺悟與境界

一、禪的悟道歸處，明心見性

六祖禪師指出見性之法就是「摩訶般若波羅密法」。這句話是梵語，譯作漢文就是「大智慧到彼岸的方法」，大師認為由禪的悟處著眼，去觀照一切而至見性，大師語錄說：

禪是什麼？禪不是從知識上去理解的，它必須從生活中去修行、體驗，它是從矛盾中可以統一，從差別中可以交流，禪是證悟，不是知見解釋的，禪是人間共有的寶藏。〈星雲禪話·序〉¹³

這裡最為可貴是由大師語錄，對禪的證悟在強調生活的修行與體驗，也不只是在知見解釋的層次，而是一種生活實踐與自覺，因此「禪悟」當以內見自性與自淨其心兩方面探析。

（一）禪悟內見自性

¹¹ 星雲大師：《往日百語（一）心甘情願》，高雄：佛光文化事業有限公司，2002年，頁243。

¹² 星雲大師：《禪門語錄》，頁130。

¹³ 星雲大師：《禪門語錄》，頁2。



星雲大師說：

「禪，是悟的，不是學的。知識可以學，禪，無法學。禪，也不是依樣畫葫蘆，而是完全「用己心去接師心」。¹⁴

古時候有一些禪僧，我們看他舉止怪異，言談很奇特，這種人怪異舉止中帶有真實的一面，奇特中常顯現出常理。禪悟不是用裝出來的，禪悟是從自然中流露的真實顯現。禪學是對內觀照，往內求的法門，佛經中只是說自己歸依自己心中的佛陀，不言歸依外在的佛陀，自己清靜的本性不去歸依，則他處無所依處。

一個人的胸襟必須是開闊的，像我們抬頭所能看見的宇宙空間那麼大，不要侷限在眼下的境遇，應分別知識與悟道之差別，星雲大師說：

明心見性的人，對一切境盡是樂境，一切處無非西方，一切時悉皆解脫自在。

《佛教叢書·教理·真實的自我》

知識與悟道不同。知識是從分別識上去認知，悟道是從無分別智體證。禪，也不是從枯坐默守中可以悟得；禪，仍然要經過分別意識到無分別智，才能見性。

《星雲禪話》¹⁵

聰明與智慧是不同，知識高與能悟道亦不相同。因為明心見性是核心的關鍵點，大師對禪學禪修，特別談到明心見性有多則語錄來詮釋：

明心見性的人，了知萬法不離一心，所以能不惑於外相的變遷，能不停時空的限制，住於如如不動的佛性中，把握自己的立場，認清自己的價值。《佛教叢書·教理·真實的自我》

¹⁴ 星雲大師：《禪悟語錄》，頁 11。

¹⁵ 星雲大師：《禪悟語錄》，頁 168。



明心見性之後：前面的世界，固然燦爛風光，後面的世界，一樣遼闊深遠；當仁不讓，固然可以領導群倫，謙沖自牧，更可以認識自己；舉一反三，固然可以進步神速，腳踏實地，更可以站穩步伐；犀利辯才，固然可以懾人以威，忍苦耐勞，更可以服人以德。《佛教叢書·教理·真實的自我》¹⁶

明心見性是對自我最真實的認識，也是培養德性與超越原有生命觀，一切朝向正面正向的發展與進步，並且不受外在的誘惑與影響，因此明心見性是禪的智慧心。禪的旨意不是要使一個人成為某種規範的奴隸，而是使自性智慧能大放光明，從而產生六度萬行。壇經上說：「但於自性常起正見，煩惱塵勞常不能染，即是見性。」這禪的旨意就是說一個人能徹底醒覺，使一個人的內在本真與潛能流露在現實生活之中，這也就是見性的本義。

（二）禪悟自淨其心

「悟」是禪學上很重要的一部分。當一個人做到定慧等持的時候，精神生活就有了一種直觀的能力。此種直觀的智慧，它是具有統整性、多面向、圓滿性、當下的體悟、主客觀一體分析。就如在語錄中有一則大師對心的十種譬喻：

- (1) 心就像活潑浮躁的猿猴，生性好動，活蹦亂跳於林木之間，片刻無法靜止。
- (2) 心好像石火電光，迅速無比，動念之間，馳騁宇宙，毫無障礙。
- (3) 心就像野鹿一樣，難以抗拒五欲六塵的誘惑，終日汲汲營營於聲色犬馬。
- (4) 身體如同一座村莊，五根是門戶，而心就是這個村莊的盜賊，竊取我們的善事功德。
- (5) 心是我們的冤家仇敵，專門替我們製造煩惱，使我們受種種的痛苦煎熬。
- (6) 心好像是我們的書僮、僕人，受到客塵的驅使，向外攀緣，產生種種煩惱，這些煩惱都能蒙蔽我們的智慧，束縛我們的心靈，使我們不得自在。
- (7) 心是身

¹⁶ 星雲大師：《禪門語錄》，頁182。



體的國王，能夠指示我們的眼耳鼻舌身意，產生感官認知的種種作用。所以，眼耳鼻舌身都是聽心的命令在執行任務。(8) 心好像泉水的源流，有泉源的地方，泉水涓涓流不盡。心裡的智慧泉源，具有無限潛能，蘊藏無盡的寶藏，如果我們能有效的運用，永遠也不虞匱乏。(9) 心如善畫的畫家，能夠描繪種種的圖畫來。心中希聖求賢，自然浮現聖賢的面貌；心如凶神惡煞，面容便如魔鬼羅剎一般的猙獰。所謂「三界唯心，萬法唯識」、「相隨心生」，就是此意。(10) 心好像虛空一樣廣大無邊，「豎窮三際，橫遍十方」；心「亙古今而不變，歷萬劫常新」。《六祖壇經講話·坐禪品》¹⁷

這一段是大師對心的譬喻與禪釋，本質上是沒有衝突的，筆者特摘錄此則語錄，一方面希望從大師修行的歷程中，體悟出心念的不同對應，不同層次的剝解，這如同一種正心的力量與邪心的力量的對應與競賽，像是吾人所謂的正能量與負能量的拉鋸，如第五項說「心是冤家仇敵，專門替我們製造煩惱，使我們受種種的痛苦煎熬」。我們從此項譬喻就能深刻反思到現實生活中這種痛苦，根源是自心造成的，好似心念與我過不去，就好比仇敵一般，這是何等真切的超然智慧，大師當然了解人有七情六慾，心念千萬千，有如猿猴、如石火電火、像野鹿般，又如盜賊，心是麻煩的製造者，也像我們的僕人，心是身體的國王，是泉水的源流，如畫家如廣大的虛空，大師對心的如此多面向與傳神之譬喻，這其中是依循著他禪學悟道的智慧，才能這般精準切中人心，也因要讓眾生能體悟出心的無常千變萬化，難以駕馭，一切稍縱即逝，一切三界唯心萬法唯識為心所造。

二、禪定智慧

此段心法，雖曰以定慧為本，然最吃緊處，在「定慧一體」，在「定慧等學」；

¹⁷ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 133。



在心口一如，在心行不二；在絕我法，離四相。所謂四相者，即金剛經所謂：「若菩薩有我相，人相、眾生相、壽者相，則非菩薩四相」。須從戒定慧。禪戒為本，禪定為體，禪慧為用。禪戒所以期清淨無染也，禪定所以期寂而常照也，禪慧所以期照而常寂也。簡言之，此段所昭示之心法，祇是一「直心」心法。所謂「一行三昧」，祇在「行住坐臥，常行一直心」何謂直心即本來心是也。¹⁸

戒可以坐定，定可以生慧。反之，慧亦可以生定，定亦可以生戒。三者循環相生，相輔相成，相生相用；不可偏廢」。大師說：

人間佛教的努力要達到「心無罣礙，無有恐怖，無有顛倒」的境界，我們認為，通過人間的道德、所有的善事、人格的慈悲等等善法，可以讓自己達到一個更高的境界，沒有煩惱，不懼生死，沒有憂悲苦惱，一切都隨著信仰和自然發展。這一個更高的境界，永遠屬於自己，不需要神明來賞賜，都是要靠自我完成。¹⁹

他說：「心無罣礙，無有恐怖，無有顛倒」的境界其實就是禪定與自我覺悟。依據世界衛生組織的調查統計每100人中就有13人受到精神方面與心理壓力的影響，100人中有1個人患有嚴重的精神疾病，這些人長期處在焦慮與恐怖緊張的環境下所造成的，各種疾病癌症均與壓力息息相關，《禪門語錄》是一本可以安頓身心遠離煩惱，無有恐怖，無有顛倒，心無罣礙，是現代人非常重要實用的精神糧食。

（一）實性即是佛性

1. 實性是我們的本來面目。我們與諸佛如來所以能夠並肩而坐，就是自性平等；平等的自性，就是實性。實性是處凡愚而不減，在賢聖而不增，住煩惱而不

¹⁸ 蕭天石：《禪宗心法》，臺北：自由出版社，1980年，頁77~86。

¹⁹ 星雲大師：《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化事業有限公司，2016年，頁19。



亂，居禪定而不寂」。《六祖壇經講話·護法品》²⁰

2. 實性不可以言說，不可以分別，實性就是我們的法身慧命；法身遍滿虛空，充塞法界，無所不在，無處不有。它不是哲學上的理論，不是知識上的分別，完全是一個修證的境界。《六祖壇經講話·護法品》²¹
3. 禪悟原是脫胎換骨的境界，不是有限的語言所能說明的，不是有形的現象所能詮釋的，如果以常識的妄執去知解禪境，彷彿霧裡觀花，無法參透禪的本來面貌，要了解禪的境界，要具備實際禪定的功夫。《星雲大師講演集·文人与禪》²²

這三則大師語錄談到壇經中「實性」，善與惡雖有分別，可是本來的質性卻沒有善與惡，沒有善與惡的本性，才可以說是原來實有的直性，於原來實有的直性中，沒有染著善與惡，這就是說「圓滿報身佛」。就比如如同有一處陰暗了千年，忽然有了一盞燈火的照耀，一時之間便可除掉了千年的黑暗，又好比一個萬年愚迷的人，只要一智圓明，便滅却了萬年的愚迷而醒覺。所以，不管過去有多少惡，一旦頓明本性，便當時保善性，斷一切惡，直至無上菩提，不再染著，這是我們了解實性即是原來之本性。正所謂一燈能除千年暗，一智能除萬年愚。

（二）定慧觀照

禪的修行著重自我的觀想與反省，當自律自覺自省的功夫達到某種階段，內心的定見與沉著，當不受外在環境所影響，智慧心生出慈悲喜捨，也就沒有計較與私心欲望，同時內心安頓自在，充滿禪定喜悅。

²⁰ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 185。

²¹ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 186。

²² 星雲大師：《禪門語錄》，頁 189。



1. 一禪者能自尊自重、定慧觀照，縱然在最惡劣的環境中也能灑脫自如，不失莊嚴。因為有了禪，就有智慧觀照隨榮辱毀譽而來的欣喜與厭惡，看透了，一切無所繫念與執著，自然走出一片清明灑脫的天空，這也是禪者參禪求道的高遠境界。《星雲大師講演集·從風趣灑脫談禪宗的人物》²³
2. 有了禪，我們在世間上沒有恐懼，就是生死都不畏懼了。有了禪，心中就有了定，就有力量，當腦波在禪定裏凝聚集合，接收感應的時候，自然容易心想事成。《星雲大師講演集·從教學守道談禪宗的特色》²⁴

星雲大師對六祖壇經的談話或理解是很獨到與精闢，單就「禪定」就有許多的詮釋與譬喻，摘要以下數則之語錄：

1. 禪定者，外在無住無染的活用是禪，心內清楚明了的安住是定，所謂外禪內定，就是禪定一如。對外，面對五欲六塵、世間生死諸相能不動心，就是禪；對內，心裏面了無貪愛染著，就是定。參究禪定，那就如暗室放光了！《六祖壇經講話·坐禪品》²⁵
2. 禪定的生活，在行立坐臥之間都要奢最完美的表達。行，不疾不徐；立，不亢不卑；坐，不彎不曲；臥，不懶不怠，進而對世間要能看破、放下，灑脫、幽默，那自然能獲得禪定三昧了。《星雲禪話》²⁶
3. 禪定、止觀會給人一種穩定力。「外離相為禪，內不亂為定」它並非只是蒲團上的用功，如果能將「觀為慧、止為定」來生活化，就是有一點雜音，你也不會太計較，遇到一點瑣事，你也不會放不下。不該聽的不聽，不該看的

²³ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 201。

²⁴ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 201。

²⁵ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 106。

²⁶ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 107。



不看，不該想的不想，使躁動的心得到沉穩。《星雲法語·人生四寶》²⁷

4. 人因為不明理而煩惱，又因無明而痛苦。智慧如同明燈，能照破愚癡暗昧；如同利劍，能斬斷煩惱根源。因此人人要運用智慧來對治愚癡，無明的勢力才能不再延續；運用智慧才能把惡習改成善行，把惡念改成善念。這也是人間佛教禪的功夫。《星雲法語·六度的妙用》²⁸

六祖慧能說禪定謂之「外離相為禪，內不亂為定」，禪定就是一種穩定的修持與沉穩的狀態，禪定能使人產生智慧，智慧能讓人改邪歸正，能去惡向善，可以去煩惱，星雲大師說這是人間佛教禪的功夫。

肆、禪的自覺與實踐

一、證悟自覺與慈悲，以自我為中心與自修自悟

在禪學的修行中，以戒定慧來對應人的貪嗔癡，星雲大師就禪學的智慧與修行並不主張以外在的戒規來強制約制一個人，而是運用了自律自覺自悟自悔的力量，以導正自我心性，因此大師說：

真正的禪者，是能自我觀照，反求諸己；自我實踐，不向外求。自尊自律的無念生活，自然能使內心清淨，無玷無染，如月映千江，如日處虛空。《六祖壇經講話·前言》²⁹

(一) 自覺當下即心澄

²⁷ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 111。

²⁸ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 114。

²⁹ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 152。



1. 禪者，當看則看，當聽則聽，當說則說，當行則行。要自我尊重、自我肯定、自我堅持、自我規劃，將一切動念意志，依八正道的人生觀生活。能戰勝自己的心，就能戰勝一切！《星雲說偈》³⁰
2. 禪門的人生觀，好像皮箱一樣，有時候，你要提得起，有時候，你要放得下。當提起的時候提起，當放下的時候放下。可是沒有禪慧的人生，當提起的時候不提起，當放下的時候不放下；當放下的時候反而提起，當提起的時候反而放下，那就「差之毫釐，謬之千里」了。《星雲禪話》³¹

在此混擾的世代，顛倒的眾生應該進入正道，透過禪修要自修自覺而不只是以戒為師。此時，當要以「覺」為師，要覺佛覺性，渡化眾生是自覺覺他的事。如果我們能以（覺悟、覺醒）為師，才能突破外在的種種束縛，而外在種種法門其實是為了方便接引眾生。大師認為：「眾生等要成全自己，若還需要戒律來約束限制自己的話，就還在外道上學習，也是一種被動性的學習學禪。」禪門智慧是要以種種法門引發大眾能發菩提心，大眾一旦能發菩提心時，所要做的就是菩薩行，菩薩行就是忘了自己，本心澄淨，在渾然忘我時，才能自覺而覺他。

3. 悟道，就等於從黑暗裡面，忽然見到光明；從迷惘裡面，忽然見到真實。過去是錯的，現在是對；過去是非，現在是是的。《六祖壇經講話·行由品》³²
4. 悟道的人，在悟的那一剎那，真是天崩地裂，山搖地動，不但過去的迷妄粉碎了，自己與宇宙虛空融為一體，現前的更是另有一番新的風光，是另一個真實恆常的世界。《六祖壇經講話·行由品》³³

³⁰ 星雲大師：《禪門語錄》，頁156。所謂八正道包括正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

³¹ 星雲大師：《禪門語錄》，頁179。

³² 星雲大師：《禪門語錄》，頁183。

³³ 星雲大師：《禪門語錄》，頁184。



5. 在悟道者的世界裡，任憑怎樣卑屈的工作，他也不認為下賤。因為工作是神聖的，為眾生服務更是責無旁貸。《六祖壇經講話·行由品》³⁴

由於悟是一種過程和實現，它只屬於悟的人，就好像吃東西或喝水一樣，飽足與冷暖自知。悟雖然可以啟發，但不能言傳，這種種都必須自己去體會。而直觀的開悟，就好像我們面對一連串精神生活的習題，要每一個都能開悟作答，這樣就是見性，當見性時「一切是一，一是一切」，這是一種心靈與人格的統整與合一。大師人間佛教強調一切從生活中去體悟與踐行，在真正實踐中觀想與禪悟出生命的最初與終極的無限觀。

（二）悟道是責任的承擔

眾生常為追求內在與外在的身心靈自在與和諧，通常都是由自身的需求與觀點為起點，然而當人了解與體悟此生是具有某種使命與責任時，原來的生命價值提升了，從他人的需要覺悟到自己的責任，因此悟道者會放下一切，謙卑自我，縮小自我，這就是大師所謂悟道者會有力量與擔當責任：

1. 悟道的人，本身對眾生、對真理，感到有一種責任感；悟道的人，覺得自己有能力來擔當；悟道的人，不但不向佛菩薩求消災、增福，甚至求菩薩把一切眾生的苦難，都由自己來擔當。為甚麼？有信心的人，就有力量。《六祖壇經講話·行由品》³⁵
2. 所謂「開悟」，就是要明白自他關係，明白因緣條件，明白時空未來，明白萬有同源。其實，小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟，只要我們把宇宙人生的問題，都能了然於心，甚至把人我、自他的關係，都能處理得平等、和諧，

³⁴ 星雲大師：《禪悟語錄》，頁 183~184。

³⁵ 星雲大師：《禪悟語錄》，頁 183~184。



這就需要悟道才能成功。《迷悟之間·開悟》³⁶

3. 悟道，如同睜開了智慧的眼睛，有了慧眼，當你走向人生的大道，途中的山山水水、花花草草，都會伴隨著你走向前程。你看到宇宙的萬有、社會的萬象，你的心中自然就會如同有了一面明鏡一樣，我看清了，我明白了，我知道了；這不只是看到外相，而是看到宇宙世間的來龍去脈、訶後關係，那將是何其美妙的開悟世界啊。《入迷悟之間·開悟》³⁷
4. 學佛之人，如果有禪，不但為自己想，更為別人想，哪能說禪者只重悟道，不重慈悲呢？《星雲禪話》
5. 人透過感覺而觸及內心更深層的部分，因此感覺有通往覺悟的功能，在「感覺」與「覺悟」之間的觸媒則是靜心與思惟。³⁸

佛陀菩薩一再明示，藉機顯化也是法門，自我覺悟也是一種法門，但切記必須要持有大悲心，否則，失去菩提心（本心），學法無益。大悲心全然奮發而出時，成就將會更大。參禪學佛成就自我也要成就他人！宏願有多大，修行眾生有多少，佛寺道場就會有多大，而這只是外在的成果，若個人自己不小心陷入一個自我的執著法，那麼成就反而會縮小，自性反而陷入地獄了。所以，不要忘記成就自己的自性，以內在的自性法門時時迴光返照，照覺自性，才能在弘法度化眾生的過程中，不斷的給自己精進，否則自性不覺何能覺他，而開悟是一種責任的承擔。

二、驗證大師禪的生活觀

大師無私的傳授「口訣」，把領眾、處眾的閱歷與巧慧，化為二十種處世心法：「情義、感動、歡喜自在、忍耐、智慧、奮發、創新、修行、大願、態度、心量、氣

³⁶ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 196。

³⁷ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 197。

³⁸ 星雲大師：《禪門語錄》，頁 109。



度、無我、承擔、勇氣、理念、堅定、喜捨、轉境。」³⁹這二十個心法，其實正是大師人格特質的具體呈現，是他一生鮮明的形象表徵。大師此二十個大秘密心法，是這一生修行的法寶，在《禪門語錄》中可以深切體會，平凡的生活中無論是吃飯、睡眠、工作、旅遊、談笑、休閒，學佛只要心不被境轉，一切自然順心，喜悅自在。以此心法惕勵自我，跟隨智者的腳步，躬身踐行使自己擁有打開自我生命無盡寶藏的鎖匙，生活的智慧也就大致包含其中，由此更能貼近大師禪的生活觀世界。

(一) 禪具生活性的詮釋

大師的學說與演講是簡單淺顯易懂，但其論點精闢，比喻真切，文章的結構也是對應整齊，甚是嚴謹。每一句都說到我們內心深處，每一個字的詮釋更是充滿禪意與智慧。有關生活禪之語錄摘錄數則如下：

1. 生活禪：六祖惠能大師主張，禪乃「識自本心，具自本性」，禪宗諸祖亦強調「搬柴運水，無非是禪」。禪，不離生活，這就是生活禪。⁴⁰
2. 禪者的生活，無論什麼，都不假手他人，也不等到明天，「別人不是我」、「現在不做，更待何時」。這是現代人應該深思的問題。《星雲禪話》⁴¹
3. 禪是靜坐，禪也是活動。有時候參禪打坐是禪，經行跑香也是禪，甚至於吃飯睡覺都可以參禪。每天能夠把心安住在當下，不為外境所動；不動心，生活裡就有禪。生活中有了禪，生活的味道就不一樣了。《星雲法語·何謂禪》⁴²

我們從禪學的觀點來看生活，生活無非是內在的「我」和外在的「境」之間的互

³⁹ 星雲大師：《有佛法就有辦法》，新北：香梅文化事業有限公司，2011年，頁5~6。

⁴⁰ 星雲大師：《禪門語錄》，頁16。

⁴¹ 星雲大師：《禪門語錄》，頁151。

⁴² 星雲大師：《禪門語錄》，頁154。



動作用。在這交互作用之中，產生了種種的認知、意識、情感和情緒等經驗等。禪就是要啟開我們的心智，從桎梏走出來，使我們能再度生活在喜悅自在的生活裏。

（二）法身慧命永生的禪觀

禪的世界是永恆是無邊大，是永生是宏觀，好像遙不可及，但自身卻早已置身其中，生活中的種種又處處充滿禪意與體悟，大師的禪觀視野精實與宏觀，以下語錄可以驗證出來：

1. 禪觀的世界是剎那的，也是永恆的。在禪觀的世界裡，剎那不算短，劫波不是長。禪觀的世界是渺小的，也是偉大的。「一花一世界，一葉一如來」禪觀的世界裡，一花一葉、一沙一石，都是無邊的法界。禪觀的世界是生死的，也是涅槃的。生死是人生的實相，有生必然有死。一般人害怕談死，其實死並不可怕，因為真正的生命是不死的，死亡朽壞的只是身體，我們的真如自性，法身慧命沒有生死。所以在禪者的境界裏，生命是永恆不死的，永遠在涅槃裡，永遠如如不動，這才是真實的生命。⁴³

這裡所講的真如自性是沒有生死的，我們在凡塵間，對生死大事一般人均追求世上的福報，眼前的榮華富貴，反而忽略了生命的真正價值與延伸了創造更長久的可能，甚至我們常常避開了死亡的議題，在此我們從以上的大師語錄中，體悟出一種對生死的直接詮釋而且是從禪的意境中領略了真性不死的真諦。

2. 禪門的人，看到花開花謝，悟到世間無常；見到父母打罵兒童，悟到人生是苦；看到人我是非鬥爭，悟到自他平等；看到諸法萬有，都無實性，悟到苦空無常，皆有因緣。我們能夠明白萬法皆空，空中有無限的妙有，就能開悟！

⁴³ 星雲大師：《禪門語錄》，頁174~175。



《迷悟之間·開悟》⁴⁴

3. 禪者悟道的生活，就是過著「無」的生活，因為他們體證到「無」，所以，沒有一切人我是非，沒有一切榮辱毀譽，像行雲，像流水，雲水行腳的生活，就是禪者最超然物外的生活了。《星雲大師講演集·從入世的生活說到佛教出世的生活》⁴⁵

禪的因緣，禪的無限觀想，往往使人有些迷妄，因為禪本身不是一個東西，無法說禪是什麼，祂好像也不是一樁事情，好似一個抽象的觀念，像是處定不動，又像是生生不息，但當我們專注去觀察生活中的一切，將會發現處處是禪機，體悟出蘊含無限生命希望與智慧在其中，所以禪就是生活，生活中要有禪。

伍、結語

走進了大師的禪門世界，深刻體悟「戒、定、慧」是參禪學佛不可缺少的資糧：在大惡病中，戒是苦口良藥；在大吼恐怖當中，戒可以給我們守護。在動亂當中，定是安定力量；在大危難當中，定可以給我們安穩。在迷闇時候，慧是指路明燈；在愚昧的時候，慧可以給我們指引。因此，戒、定、慧可以使我們身心健康。「定」與「慧」必須雙修，兩者是明心見性之體用，是超越現代精神生活困境的法門。「定」「慧」是修持上的兩層功夫，而此兩功夫是相輔相成的。

當我們的心靈不被「境」牽著走的時候，我們便是處於「定」的狀態，在這種狀態下，我們自性回到當主宰的地位上，由是所生的心便是「慧」。而定慧並俱的結果，使一個人透過定慧等持的功夫，其內在本性漸漸地清醒活潑起來，於是它能破除染著，

⁴⁴ 星雲大師：《禪悟語錄》，頁 196。

⁴⁵ 星雲大師：《禪悟語錄》，頁 198。



直接體會到事態的真如實相，並發現其存在的意義與價值。我們認知到學「禪」，先要從自悟自覺自省自律起手。學佛，主要是要向自己本心尋問；學禪，主要是參自心，所以要向本來面目探究。

星雲大師推行人間佛教，從著作當中可以看出他所追求禪的核心價值是禪定智慧，自性自覺而明見本性，本文藉由對大師修行處世的心法與人格特質的認識，有許多觀點卓見皆融入於大師自身的佛學弘法中，也在他待人接物言行中得到了驗證與自我實踐中展現出成果。

《禪門語錄》的探析貫穿在這個序列當中的必然目的應為「實踐」，星雲大師明確指出禪要落實在生活中，要用自己的身體力行，劈列出各種心法的運轉，從文學的價值而言他的語言不是虛無縹緲難以認識，是一種落實在生活可行的文辭架構。這也體現出人間佛教的價值，有兩個方向次第性的內容是因應眾生的需要，第一是給每一種層面的眾生有機會學習佛法，從自我的修持做起。第二是落實在生活的起心動念、每個言語行為之中，透過文辭的轉換為現代用語，讓參悟者能夠更貼近，是一種方便眾生，使眾生不脫離世間得以實踐的修行法門。因此，星雲大師的著作是有層次，並且具有實踐性，也是傳承自六祖慧能大師注重定慧一體的思想，這是大師《禪門語錄》值得探析的精神與意義。



陸、參考書目

一、本文

星雲大師：《禪門語錄》，高雄：佛光文化事業有限公司，2004 年。

二、專書

星雲大師：《有佛法就有辦法》，新北：香梅文化事業有限公司，2011 年。

星雲大師：《星雲法語 1、2》，高雄：佛光出版社，1993 年。

星雲大師：《星雲禪話》，高雄：佛光文化事業有限公司，1997 年。

星雲大師：《星雲智慧》，臺北：遠見天下文化出版股份有限公司，2015 年。

星雲大師：《人間佛教的性格》，美國：西來大學，1997 年。

星雲大師：《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化事業有限公司，2016 年。

星雲大師：《人間佛教何處尋》，臺北：天下遠見出版股份有限公司，2012 年。

星雲大師：《往日百語（一）心甘情願》，高雄：佛光文化事業有限公司，2002 年。

星雲大師：《佛光菜根譚》，臺北：平安文化有限公司，1998 年。

星雲大師：《星雲大師談人生》，臺北：皇冠文學出版有限公司，1993 年。

星雲大師：《歡喜人間—星雲日記精華本上下冊》，臺北：天下文化出版股份有限公司，1994 年。

許鶴齡：《六祖慧能的禪學思想》，臺北：雲龍出版社，2001 年。



吳汝均：《佛學研究方法論》，臺北：臺灣學生書局，1983年。

孟穎：《先天解-六祖壇經》，臺南：龍巨書局，2007年。

釋聖嚴：《禪的生活》，臺北：東初出版社，1993年。

洪修平：《中國禪學思想史》，臺北：文津出版社，1994年。

蕭天石：《禪宗心法》，臺北：自由出版社，1980年。

黃連忠：《敦博本六祖壇經校釋》，臺北：萬卷樓圖書股份有限公司，2006年。

鄭石岩：《禪悟與實現》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，1987年。

滿義法師：《星雲學說與實踐》，臺北：遠見天下文化出版股份有限公司，2015年。

三、學位論文

林綉玉：《星雲大師的人間佛教思想—以六祖壇經講話為核心》，屏東大學中國語文學系碩士論文，2015年。

胡書銘：《星雲大師六祖壇經講話內涵探析》，南華大學生死學系碩士論文，2017年。

