



心靈環保與禪修教育

釋果光

法鼓文理學院心靈環保研究中心主任

專長於「漢傳禪佛教、僧教育、佛教經濟學」等

壹、前言

此主題是從時代的脈絡來探討三個子題，亦即從釋迦摩尼佛、禪宗祖師、聖嚴法師三個時代，來看心靈環保思想、禪修方法及禪修教育方式，形成九個子題，列於表一：

	心靈環保理論	禪修方法	禪修教育方式
釋迦摩尼佛	1.舉出佛經中描述心靈環保之經文	2.舉出佛經中之禪修指導	3.舉出佛陀的禪修教育方式
禪宗祖師	4.舉出禪宗祖師描述心靈環保之語錄	5.舉出禪宗祖師指導的禪修方法	6.舉出禪師們的禪修教育方式
聖嚴法師	7.舉出聖嚴法師對心靈環保之詮釋	8.舉出聖嚴法師指導的禪修方法	9.舉出聖嚴法師的禪修教育方式

表一、心靈環保與禪修教育之議題

貳、經典中的心靈環保與禪修

首先探討佛陀時代即經典中的心靈環保與禪修教育，將其分為心靈環保思想、禪修方法、禪修教育方式三個子題。

一、心靈環保之經典依據

就經典中的心靈環保思想言，是以「心清淨」為主軸來探索其脈絡，舉出《增一阿含經》、《維摩詰經》、《金剛經》和《華嚴經》中相關經文。¹

《增一阿含經》〈序品 1〉之一段經文：「諸惡莫作，戒具之禁；清白之行，諸善奉行；心意清淨，自淨其意；除邪顛倒，是諸佛教，去愚惑想。」²其中「心意清淨，自淨其意」，指出心清淨及清淨自心，正是心靈環保之意，可說是原始經典的詮釋。

《維摩詰所說經》卷 1〈佛國品第一〉中，佛言：「若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」³一位初發心菩薩，仍在娑婆世界中，若想得淨土，就需先自淨其心，隨著心的清淨，國土也成清淨佛土。⁴

《金剛經》經文中：「應如是生清淨心，不應住色生心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心。應無所住，而生其心。」⁵「應生無所住心，若心有住，則為非住，是故佛說，菩薩心不應住色布施。……菩薩為利益一切眾生故，應如是布施。」⁶經文中以「無所住」作為「心清淨」的方法，將心靈世界分為四個層次：淨化人心、發菩提心、保護初發心、降

¹ 參考釋果光、釋常諗〈漢傳佛教當代的實踐〉，《聖嚴研究》第二輯，p.241-258，2011，台北：法鼓文化。

² 《增壹阿含經》卷 1〈序品 1〉，CBETA, T02, no. 125, p. 551, a21-24。

³ 《維摩詰所說經》卷 1〈佛國品 1〉，CBETA, T14, no. 475, p. 538, c4-5。

⁴ 參考釋果光、釋常諗〈漢傳佛教當代的實踐〉，《聖嚴研究》第二輯，p.241-258，2011，台北：法鼓文化。

⁵ 《金剛般若波羅蜜經》卷 1，CBETA, T08, no. 235, p. 749, c21-23。

⁶ 《金剛般若波羅蜜經》卷 1，CBETA, T08, no. 235, p. 750, b23-25。

伏煩惱心。強調心的淨化，要以利他的菩提心為前提；發了無上菩提心後，要時時保護著這顆心，使住於菩提心而不退轉；並在利他的過程中，處理自己的虛妄煩惱心。

《華嚴經》：「心如工畫師，畫種種五陰。……心佛及眾生，是三無差別。」⁷、「應觀法界性，一切唯心造。」⁸。《華嚴經》的唯心思想，與《維摩經》及《金剛經》的「心清淨」思想相呼應，強調心的力量。指出心念清淨，則與諸佛清淨心相應，心念若汙染，則與凡夫的愚痴煩惱相應。若人人心清淨，則可帶來環境的清淨、人間的淨土。

以上所舉幾部經典的經文，均指出心轉為清淨時，會影響自己的行為而朝向淨化社會、環境的方向行動；這都是很重要的「心靈環保」思想根源。

二、佛經中之禪修指導

佛經裡面的禪修指導，整合同學們的討論，一個是從「般若智慧」角度；另一個是「次第禪觀」角度。釋迦牟尼佛從人一生的「生、老、病、死」現象（苦），探索其形成原因（集），並歷經修行方法（道），而證悟解脫生命現象之苦得涅槃之樂（滅），建構「苦、集、滅、道」四聖諦之修行體系。

為達到「目標」之「道」，展開很多禪修的方法、修行次第。表二列出佛陀指導的修行方法，其中五停心觀、四念處為很重要地次第禪觀法門。

⁷ 《大方廣佛華嚴經》卷 10〈夜摩天宮菩薩說偈品 16〉，CBETA, T09, no. 278, p. 465, c26-p. 466, a1。

⁸ 《大方廣佛華嚴經》卷 19〈夜摩宮中偈讚品 20〉，CETA, T10, no. 279, p. 102, a29-b1。

修行	內容
四聖諦	苦、集、滅、道
八正道	正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定
五停心觀	1.不淨觀、2.慈悲觀、3.緣起觀、4.界分別觀、5.數息觀
四念處	1.身念處：觀身不淨 2.受念處：觀受是苦 3.心念處：觀心無常 4.法念處：觀法無我

表二、佛陀指導之禪修方法（次第禪觀）

三、佛陀的禪修教育方式

這裡談的是教育的方式，指佛陀用什麼方法教育弟子？（臺下學生回答：機會教育。）

釋迦牟尼佛時代，他們的教育基本上有一個原則，就是一定是面對面。但是面對面怎麼去教這些弟子？剛剛同學提到機會教育，我們可以從經典中，舉出說故事、譬喻、推論、詰問等方法，說明佛陀如透過機會教育，來幫助弟子們翻轉。

（一）說故事

印度人是很善於說故事的民族，父母很常用說故事的方法引導孩子。世尊的本生故事講了很多故事，在此舉一個與禪修相關的故事，就是大家熟悉的「持油鉢」。《雜阿含經》卷 24

（六二三）經文⁹如下：

如是我聞：

一時，佛住波羅奈仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「世間言美色，世間美色者，能令多人集聚觀看者不？」

諸比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若世間美色，世間美色者，又能種種歌舞伎樂，復極令多眾聚集看不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「若有世間美色，世間美色者，在於一處，作種種歌舞伎樂戲笑，復有大眾雲集一處，若有士夫不愚不癡，樂樂背苦，貪生畏死，有人語言：『士夫，汝當持滿油鉢，於世間美色者所及大眾中過，使一能殺人者，拔刀隨汝，若失一滲油者，輒當斬汝命。』云何？比丘！彼持油鉢士夫能不念油鉢，不念殺人者，觀彼伎女及大眾不？」

比丘白佛：「不也，世尊！所以者何？世尊！彼士夫自見其後有拔刀者，常作是念：『我若落油一滲，彼拔刀者當截我頭。』唯一其心，繫念油鉢，於世間美色及大眾中徐步而過，不敢顧眄。」

「如是，比丘！若有沙門、婆羅門正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝一切心法，住身念處者，則是我弟子，隨我教者。云何為比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，攝持一切心法，住身念處。如是，比丘！身身觀念，精勤方

⁹《雜阿含經》卷 24（六二三），CBETA, T02, no. 99, p. 174, b15-c20。

便，正智正念，調伏世間貪憂，受、心、法法觀念住亦復如是。是名比丘正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，住四念處。」

爾時，世尊即說偈言：

「專心正念，護持油鉢，自心隨護，未曾至方，甚難得過，勝妙微細，諸佛所說，言教利劍。當一其心，專精護持，非彼凡人，放逸之事，能入如是，不放逸教。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

故事是佛陀向他的弟子說，我們常常被世間很多好看的、好吃的迷住。要如何處理這個現象呢？他要弟子手上拿著滿滿的一碗油從美食街走過，過程中不能滴下一滴油，如果滴下一滴油，就會被砍頭。這個時候會怎麼走？佛陀說，當我們「唯一其心」，就是專注的走，「攝持一切心法，住身念處者。」這就是用身念處。佛陀用「唯一其心」這個方法，教弟子們禪修——怎麼做身念處。禪修方法有「四念住」：「身」、「受」、「心」、「法」，都可以用這樣的心態來練習。

（二）譬喻法

佛陀亦很善用譬喻來教導弟子，如《雜阿含經》一一七經¹⁰以六種眾生譬喻六根：

如是我聞：

一時，佛住拘睺彌國瞿師羅園。

爾時，世尊告諸比丘：「譬如士夫遊空宅中，得六種眾生。

10 《雜阿含經》卷 43，CBETA, T02, no. 99, p. 313, a14-b13。

一者得狗，即執其狗，繫著一處。次得其鳥，次得毒蛇，次得野干，次得失收摩羅，次得獼猴。得斯眾生，悉縛一處。其狗者，樂欲入村。其鳥者，常欲飛空。其蛇者，常欲入穴。其野干者，樂向塚間。失收摩羅者，長欲入海。獼猴者，欲入山林。此六眾生悉繫一處，所樂不同，各各嗜欲到所安處，各各不相樂於他處；而繫縛故，各用其力，向所樂方，而不能脫。

「如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭。耳根常求可意之聲，不可意聲則生其厭。鼻根常求可意之香，不可意香則生其厭。舌根常求可意之味，不可意味則生其厭。身根常求可意之觸，不可意觸則生其厭。意根常求可意之法，不可意法則生其厭。此六種根種種行處，種種境界，各各不求異根境界。此六種根其有力者，堪能自在，隨覺境界。如彼士夫繫六眾生於其堅柱，正出用力隨意而去，往反疲極，以繩繫故，終依於柱。

「諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。六眾生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處。若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不生厭；耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。是故，比丘！當勤修習，多住身念處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

佛陀用「狗、鳥、蛇、野干、失收摩羅、獼猴」六種眾生來譬喻我們的六根。這六種眾生生長在什麼地方？狗是住在村

落，鳥是在天空飛的，蛇往洞穴，野干是類似狐狸跟狼之間的動物，牠在塚間、墳墓邊，失收摩羅類似鱷魚，牠是在海裡面，還有獼猴是在山裡面。這六種動物有各自的習性，例如天上飛的一定想要往天上飛；有的要往村子裡跑或往洞穴跑。

這譬喻表達我們的六根不斷地想要往外攀緣，如何處理呢？佛陀說，要把這些動物們綁起來，不僅要綁起來，還要用很堅固的柱子，否則一下就跑掉了。佛陀描述這根堅固的柱子就是禪修方法，就是「身念處」，所以我們禪修的時候，不斷地告訴大家要回到我們的所緣境（方法）上。以上是用譬喻的方式來教導大家。

（三）推論法

佛陀亦用推論的方式來教育，如《雜阿含經》二八二經文¹¹：

如是我聞：

一時，佛住迦微伽羅牟真隣陀林中。

時，有年少名鬱多羅，是波羅奢那弟子，來詣佛所，恭敬問訊已，退坐一面。

爾時，世尊告鬱多羅：「汝師波羅奢那為汝等說修諸根不？」

鬱多羅言：「說已，瞿曇！」

佛告鬱多羅：「汝師波羅奢那云何說修諸根？」

鬱多羅白佛言：「我師波羅奢那說，眼不見色，耳不聽聲，是名修根。」

¹¹ 《雜阿含經》卷 11，（二八二），CBETA, T02, no. 99, p. 78, a22-p. 79, a19。

佛告鬱多羅：「若如汝波羅奢那說，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者眼不見色。」

爾時，尊者阿難在世尊後，執扇扇佛，尊者阿難語鬱多言：「如波羅奢那所說，聾者是修根不？所以者何？如唯聾者耳不聞聲。」

爾時，世尊告尊者阿難：「異於賢聖法、律無上修諸根。」阿難白佛言：「唯願世尊為諸比丘說賢聖法、律無上修根，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛陀遇到一位外道的弟子，問他：「你們師父是怎麼教你們修諸根？」他回答：「我的師父教我們，眼睛不要看，耳朵不要聽，這是最好的修行方法。」世尊說：「如果照這樣推論的話，什麼樣的人修行最好？就是看不見也聽不見的人，也就是瞎子、聾子。」世尊透過推論的方式，讓外道弟子看到這個矛盾，才接著才又解釋什麼叫做修諸根。

（四）徵詰法

「徵詰法」是一種辯論式反問的方法，其中最有名是《楞嚴經》裡面的「七處徵心」，關於心在哪裡的問答。¹²大家覺得心在哪裡？（現場默然）經典中阿難回答了七個答案，不論是心在內，還是心在外等七個地方，佛陀都說不對。

上面稍微整理佛陀時代談的禪修教育方式，有沒有感受到不管怎麼談，它有個核心是什麼？「心」：如何自淨其意？如何翻轉我們的心？如何從不斷向外攀緣的心，慢慢地轉到一個

¹² 《楞嚴經》卷 1，CBETA, T19, no. 945, p. 107, a7-p. 110, a7。

清淨的心？這是佛陀時代之禪修教育核心。

參、禪宗祖師談心靈環保與禪修

接著從禪宗的典籍中探索心靈環保與禪修之關係，包括禪師描述心靈環保的語錄、指導的禪修方法及教育方式。

一、禪師描述心靈環保之語錄

舉例六祖惠能大師、馬祖道一禪師、永明延壽禪師、大慧宗杲禪師及蕩益大師的語錄，與心靈環保、心清淨相應之處。

中國禪宗成熟於六祖惠能大師，¹³《壇經》以「菩提自性，本來清淨；但用此心，直了成佛」¹⁴開場，傳承了《維摩經》及《金剛經》中「清淨心」之思想。¹⁵六祖惠能以「般若」為方法，強調「常行一直心」、「一行三昧」、「定慧一體」、「無念、無相、無住。」之禪修法門。

馬祖道一禪師的「平常心是道」，當我們的心可以處在平常心的狀態就是心靈環保，這也是很重要的。從六祖大師的一直心到平常心，有一個脈絡可循。

延壽禪師引用《華嚴經》「心佛及眾生，是三無差別」等，形成「一念成佛」之思想，如《宗鏡錄》所言：「煩惱客塵，全無體性，唯真體用，無貪瞋癡，任運即佛。故一念相應一念

¹³ 聖嚴法師，《禪鑰》，法鼓全集第4輯第10冊，頁104。

¹⁴ 《六祖大師法寶壇經》卷1，CBETA, T48, no. 2008, p. 347, c28-29。

¹⁵ 可參考釋果光、釋常詒，〈漢傳禪佛教之當代實踐〉，《聖嚴研究》第二輯。

成佛，一日相應一日成佛。」¹⁶強調學佛是否念念在清淨心上。

宋朝大慧宗杲說：「欲空萬法，先淨自心，自心清淨，諸緣息矣。」¹⁷這個境界也是與自淨其意、心靈環保相呼應。

明朝的靈峰蕩益大師提出「現前一念心」。筆者以為聖嚴師父受蕩益大師「現前一念心」的思想：「佛知見，現前一念心之實性是也。現前介爾一念，不自生，不他生，不共生，不無因生。」¹⁸之影響，運用在禪修的指導，亦延伸出「心靈環保」這個名詞，可說很重要的開展。

二、禪宗祖師指導的禪修方法

我們剛說原始佛教釋迦摩尼佛時代，基本上以次第禪觀為主。當然也有從般若切入，到了中國的禪宗慢慢地開展出所謂的頓法、漸法出來。

（一）初祖——五祖之禪法

禪宗自初祖達摩的《二入四行論》提到「壁觀」，所謂的「心如牆壁」；二祖講安心，三祖講信心，四祖談守一，五祖談守心。依這樣的脈絡下來，到了六祖以後再開展出五家七宗，各自有他們禪法的核心。在禪修方法上，四祖、五祖受到天台止觀的影響，有較具體的禪坐指導。

16 《宗鏡錄》卷 14，CBETA, T48, no. 2016, p. 491, a5-7。

17 《大慧普覺禪師語錄》卷 19，CBETA, T47, no. 1998A, p. 891, a11。

18 《靈峰蕩益大師宗論》卷 2，CBETA, J36, no. B348, p. 279, a28-30。

（二）六祖——五家

六祖惠能跳脫次第禪觀的禪修法門，強調日用中的頓悟法門；並以般若為方法，如來藏為目標指導禪修。

六祖指導之「一行三昧」，與四祖切入的取向不同。四祖引用《文殊般若經》：「欲入一行三昧，應處空閒，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。」¹⁹重視明確的所緣境，專心念佛達一行三昧之境界。

六祖則是引用《維摩詰經》，如《六祖壇經》所說：

一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。如《淨名經》云：『直心是道場，直心是淨土。』莫心行諂曲，口說法直，口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法上，無有執著，名一行三昧。²⁰

強調行住坐臥中行一直心、不執著任何一法，是從般若證得一行三昧。

到了五家強調的各有特色，為仰宗強調「無心」，臨濟禪師強調「無事」，到了曹洞宗有所謂的「偏正五位」、「回互思想」。雲門禪師的「日日好日」，法眼宗談到的「華嚴六相義」，這些禪法在禪宗禪師們的法脈當中都一直在運用。宋朝以後禪法開展出「公案禪」、「話頭禪」和「默照禪」，但是在禪宗的歷史當中，「默照禪」的方法不是那麼的清楚。曹洞宗講的比較多的是「五位」思想，屬於哲理的部分比較多。

禪宗禪法的指導是不管是那一個宗派，看到禪師教導我們

¹⁹ 《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》卷 2，CBETA, T08, no. 232, p. 731, b1-3。

²⁰ 《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施法壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2007, p. 338, b15-19。

的，都在談怎麼樣去面對我們的心這個議題。

三、禪師們的禪修教育方式

從禪師們的語錄，可以看到禪師們有很多教學方式。林義正在〈禪宗的教育方法〉²¹一文中，指出禪宗禪師的教育方法歷經：示言句、逞機鋒、解公案、參話頭四個階段，其中示言句、逞機鋒兩種方式有相當豐富的紀錄。在這節中舉出幾個示言句的例子，另外禪師的教育方式可以分為大眾開示及個別開導兩大類。

（一）示言句

示言句，用語言文字的方式來教導弟子，方式包括：直敘法、否定法、直指法、點醒法、反詰法、誘導法等，在此舉出否定法、反詰法、誘導法的案例。

1. 否定法

禪師們有時並不直接回答弟子的提問，把問題推給他人或直接回答不會。「藏頭白·海頭黑」這則公案非常地經典：

僧問祖(馬祖)云：「請和尚離四句絕百非，直指某甲西來意。」

祖云：「我今日無心情，汝去問取智藏。」

²¹ 林義正，〈禪宗的教育方法〉，《法光》第三十期第三版專題（中國民國八十一年三月十日）。

其僧乃問藏，藏云：「汝何不問取和尚？」

僧云：「和尚令某甲來問上座。」

藏以手摩頭云：「今日頭痛，汝去問海師兄。」

其僧又去問海，海云：「我這裏却不會。」

僧乃舉似祖，祖云：「藏頭白，海頭黑。」²²

有人問馬祖道一禪師，什麼是「離四句，絕百非」？禪師不直接回答，他說：「我今天沒心情。」然後讓這個弟子又去問其他禪師。先推到智藏禪師，說頭痛又推到百丈懷海禪師，乾脆說不會，推來推去都沒給答案。不回答問題，也是一種教育，讓弟子自己思考與向內反思。

2. 反詰法

反詰法是什麼？舉例：有人問石頭希遷禪師：「什麼是解脫？」禪師不直接回答，反問他：「誰綁住你了？」。問：「什麼是淨土？」答：「誰垢汝？」。問：「什麼是涅槃？」答：「誰將生死與汝？」這些都是不給答案，而反問弟子的例子。這是幫助弟子，自己找答案的方式，是一種很有力道的方式。

3. 誘導法

這是藉由弟子的問題，循循善誘地引導出答案，或提出一個疑問，試探弟子，然後當下引導。舉馬祖道一禪師誘導石鞏慧藏禪師的故事：

²² 《馬祖道一禪師廣錄》卷一，CBETA, X69, no. 1321, p. 4, a11-16 // Z 2:24, p. 407, c5-10 // R119, p. 814, a5-10。

石鞏慧藏禪師，本以弋獵為務，惡見沙門。因逐羣鹿，從祖蒼前過，祖乃迎之。

藏問：和尚見鹿過否？

祖曰：汝是何人？曰：獵者。

祖曰：汝解射否？曰：解射。

祖曰：汝一箭射幾箇？曰：一箭射一箇。

祖曰：汝不解射。曰：和尚解射否？祖曰：解射。

曰：和尚一箭射幾箇。曰：一箭射一羣。

祖曰：「汝既知如是，何不自射？」曰：「若教某甲自射，即無下手處。」祖曰：「遮漢曠劫無明煩惱，今日頓息。」

藏當時毀棄弓箭，自以刀截髮，投祖出家。²³

馬祖道一禪師面對石鞏這位獵人，一步一步地誘導，當他最後對獵人說：「你要不要自己射自己看看？」的時候。當下獵人反觀自心，無下手之處；過去的無明煩惱，當下熄滅。因而放下弓箭，隨馬祖禪師出家。

（二）大眾開示

我們在語錄上大概可以看到禪師們怎麼對大眾說法，就是所謂的上堂、開堂、普說、示眾和垂示這些方法，是在各種不同的場合對大眾的說法。

²³ 《景德傳燈錄》卷6，CBETA, T51, no. 2076, p. 248, b11-21。

(三) 個別教導

另外有個別的開導，像小參、棒喝，有的是用行動互動，有的則用對機。接著我們來看黃蘗禪師的棒喝：

師在鹽官(齊安禪師)會裏，大中帝(唐宣宗)為沙彌，師於佛殿上禮佛。

沙彌云：「不著佛求，不著法求，不著眾求，長老禮拜，當何所求？」

師云：「不著佛求，不著法求，不著眾求，常禮如是事。」

(一掌)

沙彌云：「用禮何為？」師便掌。沙彌云：「太麤生！」

師云：「這裏是什麼所在，說麤說細。」隨後又掌。沙彌便走。²⁴

這是唐宣宗還為小沙彌時，看著黃蘗禪師禮佛的問答。沙彌每問一句，黃蘗禪師回答時便是一掌，連給沙彌三掌。很可惜沙彌並沒開悟，之後成為唐宣宗。黃蘗禪師圓寂的時候，唐宣宗敕他「麤行禪師」，應與此事有關。後經宰相裴休勸說，改為「斷際禪師」，意思是三掌斷過去、現在和未來三際。黃蘗禪是透過棒喝來教導弟子。

另外講到動作，滄仰宗師徒之間互動，常用動作來表達。滄仰宗是滄山靈祐禪師與仰山慧寂禪師，他們師徒的情誼有點像兄弟，非常的溫馨。舉「踢倒淨瓶」的例子：

一日，司馬(頭陀)自湖南來，謂百丈云：「頃在湖南尋得

²⁴ 《古尊宿語錄》卷3·CBETA, X68, no. 1315, p. 19, b3-8 // Z 2:23, p. 96, a4-9 // R118, p. 191, a4-9。

一山，名大瀉，是一千五百人善知識所居之處。」

百丈云：「老僧住得否？」

司馬云：「非和尚所居。」

百丈云：「何也？」

司馬云：「和尚是骨人，彼是肉山，設居，徒不盈千。」

百丈云：「吾眾中莫有人住得否？」司馬云：「待歷觀之。」

時，華林覺為第一座，百丈令侍者請至，問云：「此人如何？」

司馬請警欬一聲，行數步，司馬云：「不可。」

百丈又令喚師，師時為典座，司馬一見，乃云：「此正是瀉山主人也。」

百丈是夜，召師入室，囑云：「吾化緣在此，瀉山勝境，汝當居之，嗣續吾宗，廣度後學。」

華林聞之云：「某甲忝居上首，典座何得住持？」

百丈云：「若能對眾下得一語出格，當與住持。」即指淨瓶問云：「不得喚作淨瓶，汝喚作什麼？」

華林云：「不可喚作木椀也。」

百丈乃問師（瀉山禪師），師踢倒淨瓶，便出去。

百丈笑云：「第一座輸却山子也。」師遂往焉。²⁵

司馬頭陀在找大瀉山的住持人選，向百丈禪師說明是座肉山，而百丈禪師是骨人，所以不是適當人選。接著看上典座瀉山靈佑禪師，而首座華林善覺禪師提出質疑。於是百丈禪師出了一個考題，指著淨瓶問：「不得喚作淨瓶，汝喚作什麼？」讓兩位回答。瀉山禪師一言不發，踢倒淨瓶就走人，因而勝出。

可見禪宗以來的教育方式越來越活潑，各式各樣的方法、

25 《潭州瀉山靈祐禪師語錄》卷 1，CBETA, T47, no. 1989, p. 577, a24-b11。

語言、動作等等，甚至棒喝都有。

肆、聖嚴法師談心靈環保與禪修

前兩部分從佛陀時代留下的經典、中國禪宗禪師們的語錄，探討心靈環保與禪修教育，再進入聖嚴法師談心靈環保與禪修。分為聖嚴法師對心靈環保之詮釋、法師指導的禪修方法，以及法師的禪修教育方式。

一、聖嚴法師對心靈環保的詮釋

法師在晚年的兩本重要著作《承先啟後的中華禪法鼓宗》與《美好的晚年》中提到：

多年來的我，即以漢傳的禪佛教為背景，將漢傳禪佛教的觀念與方法，轉化為一個新名詞，叫作「心靈環保」。²⁶藉由禪修的練習，讓我們心不隨境轉，除此之外，尚能隨心轉境，就是心靈環保，便是漢傳禪法的精要。²⁷

從中明確的指出心靈環保以漢傳禪佛教為基礎，轉化成現代語言的新名詞，需藉由禪修的練習方能達到「心不隨境轉」甚而「隨心轉境」的境界。

師父在《金剛經講記》裡面談到心靈環保的定義：「其實，佛教很早就主張，要把我們的心清淨，必須將煩惱心淨化，成

26 聖嚴法師，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，頁 49。（法鼓山文化中心，2006 年）

27 聖嚴法師，《美好的晚年》，法鼓全集 2005 網路版（第 10 輯第 15 冊，頁 281，行 12）。

為智慧心，這就是心靈的環保。」²⁸，在《法鼓山的方向》也講到「『心靈環保』是要使我們的煩惱心淨化成為慈悲心及智慧心。」²⁹所以從釋迦牟尼佛之經典、禪宗禪師到聖嚴法師，一直圍繞著「心清淨」探討。

關於心靈環保的層次，聖嚴師父在《維摩經六講》提到心靈環保有三個層次：

心靈環保的著手工夫，是從待人接物、日常生活的起心動念處隨時做起；心靈環保的過程，是從自私自利的自我身心觀照漸漸淨化，而至於無病無我的境界；心靈環保最高的層次，是從有法可求至於無求無染而又精進化世的佛的境界。³⁰

不斷的自我覺察是很重要的關鍵。即從有求到無求，其實最後還是回到一切如常。

至於心靈環保的推動，師父在〈從東亞思想談現代人的心靈環保〉這篇論文提到，從兩個層面來推動：「一是學佛禪修的層面，二是法鼓山理念層面。」³¹，後者是都很熟悉的理念——「提昇人的品質，建設人間淨土。」以及三大教育、四種環保、心五四和心六倫。

28 聖嚴法師，《福慧自在》，法鼓全集 2005 網路版（第 7 輯第 2 冊，頁 35，行 4）。

29 聖嚴法師，《法鼓山的方向》p.293

30 聖嚴法師，《維摩詰經六講》，法鼓全集 2005 網路版（第 7 輯第 3 冊，頁 125，行 12）。

31 參考聖嚴法師，〈從東亞思想談現代人的心靈環保〉，《學術論考 II》，法鼓全集 2005 網路版（第 3 輯第 9 冊，頁 58-59）。

二、聖嚴法師的禪修方法指導

從世尊教導的次第禪觀到禪宗的頓法、漸法，聖嚴法師整合了禪法發展的歷史脈絡。洞察現代人學禪法的需求，開展出「頓中開出教學的次第」，亦即禪法本無頓漸。但是教學可以有次第，這是聖嚴師父在禪修方法指導上的一個特色。所以我們建構了禪修學習地圖，從入門到基礎、初階、中階和高階。從數息、隨息到止觀、念佛、話頭、默照，一層一層向上練習。

前面已說到，心靈環保的核心在於「自心清淨、自淨其意」，禪修的過程正是在「調心」。師父把調心的過程、層次建構出來：散亂心、集中心、統一心、無心；透過禪修覺察心的狀態，從散亂逐漸集中，進而統一，最後達到無心的境界。無論數息、默照禪法、話頭禪法，均是經過調心的層次轉化。

然此與次第禪觀不完全相同，次第禪觀必須是一個階梯完成，再進入第二個階梯，再走第三個階梯。師父的禪法教學中，當禪修者在禪修歷程當中，無論在哪個層次，均可能在剎那之間開悟，轉迷成悟、轉凡成聖、轉識為智，便是開悟的境界。

另外也強調怎麼樣在日常生活當中運用禪法，有「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」這些核心的語彙。

三、聖嚴法師的禪修教育方式

談聖嚴師父的禪修教育，將從教育管道、禪修開示方法、大眾開示、個別指導幾個面向來談。

（一）禪修教育管道

禪修教育的管道，除了在禪堂以外，還有很多的據點與寺院、共修處等等。我們可將禪修的型態分類為不同專業之禪修營、師資培訓等；除了實體教學，還有錄影教學帶。另外，師父也會透過書信、紙條這些方法來教學。

此外，網路教學是現代很重要的教育管道，已經有許多網路的資源在談心靈環保的內容。師父網路開示影片裡談的滿具體的，都不是很長的影片，很多都在《大法鼓》裡面。我發現師父的禪修開示有一些風格與特色，除了直接說，有時候會直接教我們方法。

（二）禪修開示方式

從師父的禪修開示中，可以看到直敘法、說故事、反詰法等等的教學方式。

在此只舉說故事的例子。網路上師父談心靈環保的一個演講影片〈聖嚴法師：心靈環保〉³²，一開始說：「我先說一個故事……」提到一個在監獄裡面的死刑犯寫給聖嚴師父的一封信。這個殺人犯在不斷地入獄之後，有一次他跟典獄長說他很想看《聖經》。典獄長覺得這個人罪惡重大，就故意和他唱反調。不想給他《聖經》，而拿了一本佛書給他，結果他拿到的是聖嚴法師的著作。他從這本書裡面看到了一些訊息，有些感觸。於是寫了封信給師父，內容表示雖然他是死刑犯，但他決定開始努力改變自己的行為。之後他又寫了一封信給師父，說

32 〈聖嚴法師：心靈環保〉，

<https://www.youtube.com/watch?v=QQGHOJe00II>，2021.08.05。

他有希望被假釋，但是還沒有，他花了五年去調整自己……，諸如此類。

另外，在禪七開示中，除了教很多的方法，有時候也會講很多的故事。〈擦玻璃〉這個故事，師父講他在靜安佛學院時，他們全班出坡擦玻璃、擦窗戶，每一個人都分到一片玻璃窗。他很快就擦完了，然後到處看同學做得怎麼樣，就看到有個同學很生氣地一直打那個窗戶，不斷地說：「真倒楣，怎麼分到這一片很髒、很髒！」就一直打、一直罵。他看到師父時就說：「你運氣好，很快就擦好了。」師父說其實他只是用心的擦，很快就擦完了，可是這同學就覺得很委屈。接著他走著、走著，遇到另外一個同學，一面擦一面唱〈爐香讚〉，非常的享受，還慢慢的擦。師父就看著他說：「你怎麼還沒擦完呢？」然後他就說：「哎呀！我捨不得把它擦完呢！」好享受的樣子。

師父在禪七當中跟我們說，你看我們同樣做一件事情，有時是在地獄，有時在淨土，可是玻璃窗是一樣的。他從這邊讓我們體會這個「心」，他用這樣的一個方式來教。我覺得就像我們現在這樣，全部在上課，可能每一個人的心情是不一樣的，那到底是怎麼回事？我們在打坐，或者我們現在上課，到底是要唱〈爐香讚〉，還是要打玻璃？

（三）大眾開示、個別指導

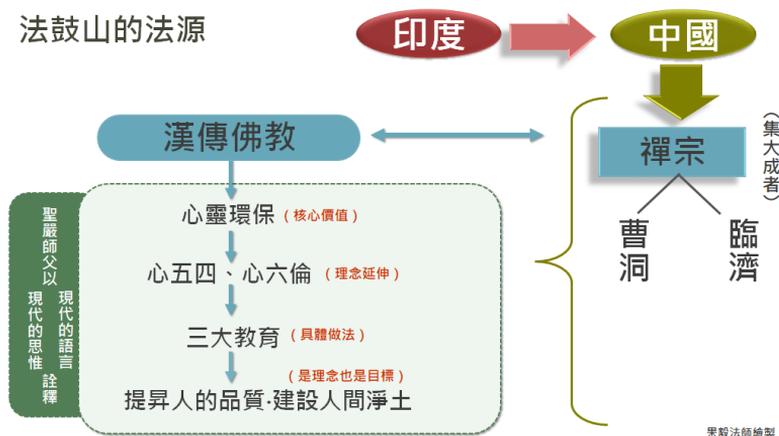
大眾開示指公開的演講、課程，以及很多書籍的流通。而個別指導的部分，就是小參，個別小參，也有棒喝。師父也會用書信、紙條的方式，許多是隨機點撥。

從佛陀的禪修教學方式，延伸到禪師們的禪修教學，進而到聖嚴師的的教學。看到心靈環保的根源及演進，以及禪修教

育的脈絡。

伍、結語

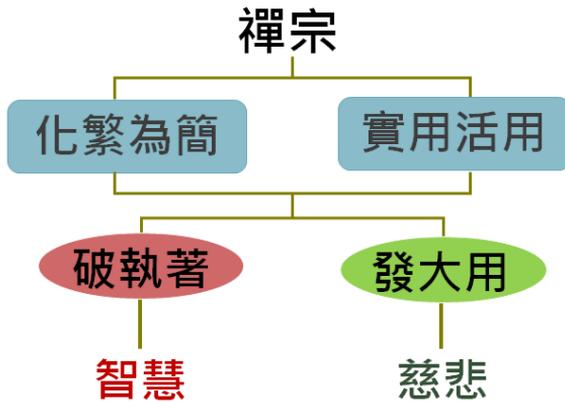
最後將前面所述，依據法鼓山僧團普化中心副都監果毅法師之繪製如下圖：



可見聖嚴師父禪法教學的源流，從印度到中國，包含天台、華嚴，禪宗的臨濟宗、曹洞宗漢傳禪佛教，一直到開展出心靈環保為核心價值。以心五四、心六倫作為理念延伸，三大教育的具體作法，來達成理念與目標：提昇人的品質，建設人間淨土。師父是以現代的語言與思惟來詮釋，可是他所講的內涵，全部都是從佛陀之經典、禪師們的語錄、禪修方法當中，做了一個集大成，這是他一生的功夫。

最後引用師父在 1998 年整理的〈漢傳佛教傳承發展系統表〉中的禪宗特色——化繁為簡，實用活用，如下圖，來作為禪法、心靈環保特色的總結。

禪宗的特色



〈漢傳佛教傳承發展系統表〉聖嚴師父於1998.5.1草擬於紐約

從修行的過程當中，我們怎麼樣去破執著、發大用？這正是從佛陀一直到歷代禪師、聖嚴師父，一直在教我們的兩件事情——破執著、發大用。破執著是體，發大用是用，亦即產生智慧、慈悲，這便是心靈環保。