

禪學與正信的佛教

【目錄】

- 一、禪即是佛教…………… 2
- 二、佛教的基本原則…………… 4
- 三、正統的偉大宗教…………… 6
- 四、什麼正是信的佛教？…………… 7
- 五、佛教的禪修方法及目的…………… 10

一、禪即是佛教

佛教的產生，起源自禪修，故有「從禪出教」及「藉教悟宗」兩種說法。

（一）從禪出教：一般人均存有錯誤觀念，以為修禪是專為禪宗而設的法門，只有禪宗才需要禪修。實際上，原始佛教和佛教理論的出現，都是我們的佛祖——釋迦牟尼佛透過修行禪定而創立。直至後期，歷代祖師們亦同樣經歷著深厚的禪修基礎和體驗，實證實修，新的見地不斷湧現，才分支出各種宗派的理論和修行方法。

因此，禪便是佛教，禪修亦非禪宗專有的法門。

（二）藉教悟宗：藉教悟宗是指依據教義理論指引的方法、觀念而修行、開悟；如果缺乏方法和理論，修行便顯得無從著力。

佛陀在成佛以前，曾經體驗諸多的修行方法而致開悟，之後則繼續在當時的印度說法。佛陀曾說過，在有佛法的時期，沒有人能夠不依據佛

教的教理和修行便能開悟。

因此，如果有人主張不需依據佛法也能開悟，並且自稱是佛教徒，甚至吹噓自己已經開悟成佛，這都不是真正的佛教徒或佛教，只能稱為附佛法外道。真正的佛教徒，必定以佛經、佛教的觀念及方法，作為標準和修行。

二、佛教的基本原則

某些宗教名義上宣揚佛教，但偏離佛教的原則和理念，這是其他宗教自己的理論而非佛教。同時，如果只空談佛法，研究佛經、引用佛經卻缺乏實際禪修的基礎和體驗，則是在數他家寶。

至於如何分辨是否合乎佛法原則，可用「三法印」來引證，「三法印」分別是：

（一）諸行無常：一切心理的行為都在不停的變動。

（二）諸法無我：是指一切的生理、物理、自然、社會等現象及至心理現象，均沒有不變的自我存在。

（三）涅槃寂靜：「涅槃」是不動、空的意思，也是宇宙人生的根本。「空」是指一切現象皆由於因緣的不同在不斷變化，在變遷不已的當中，唯有「空」永恆不變。所以，「涅槃」就是不生不滅，不垢不淨，不增不減，靜止不動。

佛法的基本，必須合乎「三法印」的原則；

實踐修行，則應以「戒、定、慧」三無漏學為方針。

「戒」是生活的規範，作用是保護身心不受污染；能夠持戒清淨，便不易落入魔障。從持「戒」達到內心安「定」而產生「慧」。

由於禪宗是以心為本，教外別傳，不立文字；因此真正的禪是無法用任何語言文字表達。但是，禪仍然需要以文字來指導修行，就如同以手指指月，手指雖非月亮，但能讓我們循著它看見月亮；只有明心見性，真正開悟的人才能完全不需要文字。

三、正統的偉大宗教

一個正統的宗教，應該具備以下三個條件：

（一）歷史悠久的背景：有史以來，地球上有不少的宗教產生及滅亡，其中許多宗教只侷限於某一個區域或某個時間，幻起幻滅，不能源遠流長。也有些宗教只是隨創始人而興起，當創始人過世後，其宗教亦告沒落消失，經不起時間及空間的考驗。凡此種種，皆不能稱為偉大的宗教。

（二）歷久常新的教理：所有的教義及方法，隨著時間的增長，無論在任何時刻，仍能不斷產生新的觀念及方法，而不違背基本的原則。

（三）適時適地的道德：偉大的宗教，必須不論處於任何時間、地點，均能合乎當時、當地的道德標準。

健康的宗教精神還應包括人間性、關懷性、理智性和超越性。人間性、關懷性、理智性是屬於人間層次；宗教層次則再加上超越性，也就是包容而不執著。

四、什麼是正信的佛教

（一）不是世俗化，但是人間化：人與人之間，彼此互相真誠關懷，但不會情緒化和涉入私人感情的恩怨是非。

（二）不是鬼神教，但有人天教：承認和相信鬼神的存在，但不依賴鬼神。知道人死後能升天界，但不以生天為依歸。無論在人間或天上，均須合乎相當的道德標準。

（三）不是厭世的，但是出世的：無限制地對社會付出關懷、貢獻，但不期待自己的努力會得到回饋。

（四）不是戀世的，但是入世的：為了幫助有需要的人，參與社會世間的一切，但不貪戀執著。

世間、出世間、入世、化世、救世的層次，也就是人間、天神、阿羅漢、菩薩和佛五個層次。

人間是從做人的基礎開始，履行應盡的義務，合乎人間的道德標準；如果一切貢獻和付出超越

於人的層次，便可得生天界的果報；阿羅漢雖然付出對於社會的關懷，但是從不寄望自己的成就有所報酬或回饋，並且也不執著、留戀這世間，因此證入涅槃，從此不再生於人間，稱為出世。

菩薩由於慈悲的願心，發願生生世世在人間幫助、關懷一切眾生，因此並不以小乘的涅槃為依歸；直至慈悲與智慧修行圓滿，也就是菩薩道的完成，便成佛道。

因此，要發願成佛，首先要盡人的義務，把做人的本份做好，從人間的層次順次提昇；否則，人間的責任尚未完成卻終日指望生天或成佛，那是不切實際。

由此可知，行菩薩的開始，是以盡人的責任為目標。因此，菩薩會以種種不同的身份示現；而且菩薩是入世的而不戀世，所以他們只管承擔責任，不斷努力提供世間所有人的便利和度脫各種苦難，不在乎一切權利和物質的享受。

當然，如果是實至名歸，必需要接受的，接受了亦無妨，例如今天我被安排在這高位置上，是

因為演講的需要，而我本人卻並非為了追求這個位置而來演講的。

佛與菩薩都是從幫助眾生而成的，沒有眾生，所有菩薩終不能成佛，因此，行菩薩道的人會對被他幫助的人心存感激，感謝被幫助的人成就自己的修行。假如一個家庭，其中一位成員發菩提心，修行菩薩道，這個家庭必然很有福報。

五、佛教的禪修方法及目的

許多慢性病，都是由於生活壓力和精神緊張所引起，透過禪修，能令身心放鬆、平衡和促進健康。簡單的禪修方法為：

（一）放鬆身心：採取自然舒適的坐姿，身體放鬆，雙手垂下放大腿上，腳部平放地上。閉上眼睛，眼球不要用力，身體靠往椅背。讓臉部肌肉放鬆，然後，慢慢往下移，放鬆肩膀、雙手、大腿，最後是小腹，以至身體全部放鬆。心中不存任何念頭，輕輕注意呼吸，但不刻意控制呼吸，只是享受這種很舒暢的感覺。

（二）統一身心：當身體的感覺不再構成內心的負擔，只是知道身體的存在，但不在乎身體所引起的反應；對於周圍環境感到很親切、和諧，如同與整個宇宙合而為一。這時候，自我中心仍然存在，唯有進一步放下身心，才能達到無我的境界。

（三）放下身心：放下並非放棄，身體、念頭依然存在，正常運作，只是不再執著自我中心。這是從

修行的經驗上，逐步漸修而進入的無我境界，與觀念上的無我不大相同。現代人往往追求速成效果，希望能從知識及觀念上的認知，達到頓悟、開悟。

其實，在觀念上認識「無我」，只能有助於經驗上實證「無我」，但無法代替修行者達到開悟的境界。因此如果要實證佛法，必得要經過修行，否則，僅是紙上談兵，不切實際。

正確的修行態度與觀念應該是重視內心的自在，但是，現今社會依然有很多人，甚至是受過高等教育的知識分子，還是著迷於神通本領。

曾經有一位喇嘛，希望到西方國家弘法，他的師父勸告他要先修行神通力以便接引信眾，弘法較為方便。於是，他夜以繼日努力，終於練就了一種「神通」本領，可以幫人把遺失的物件尋回，原意是以此作為弘法方便的工具，不料很多人紛紛慕名而至，目的只是為了從他施展的神通當中獲得個人的好處，而非為了聽聞佛法，這就是本末倒置了。

（一九九五年四月三十日聖嚴法師講於佛州Tampa南佛大學USF管理學系，李果嵩錄音帶整理。本文現存錄於《動靜皆自在》。）