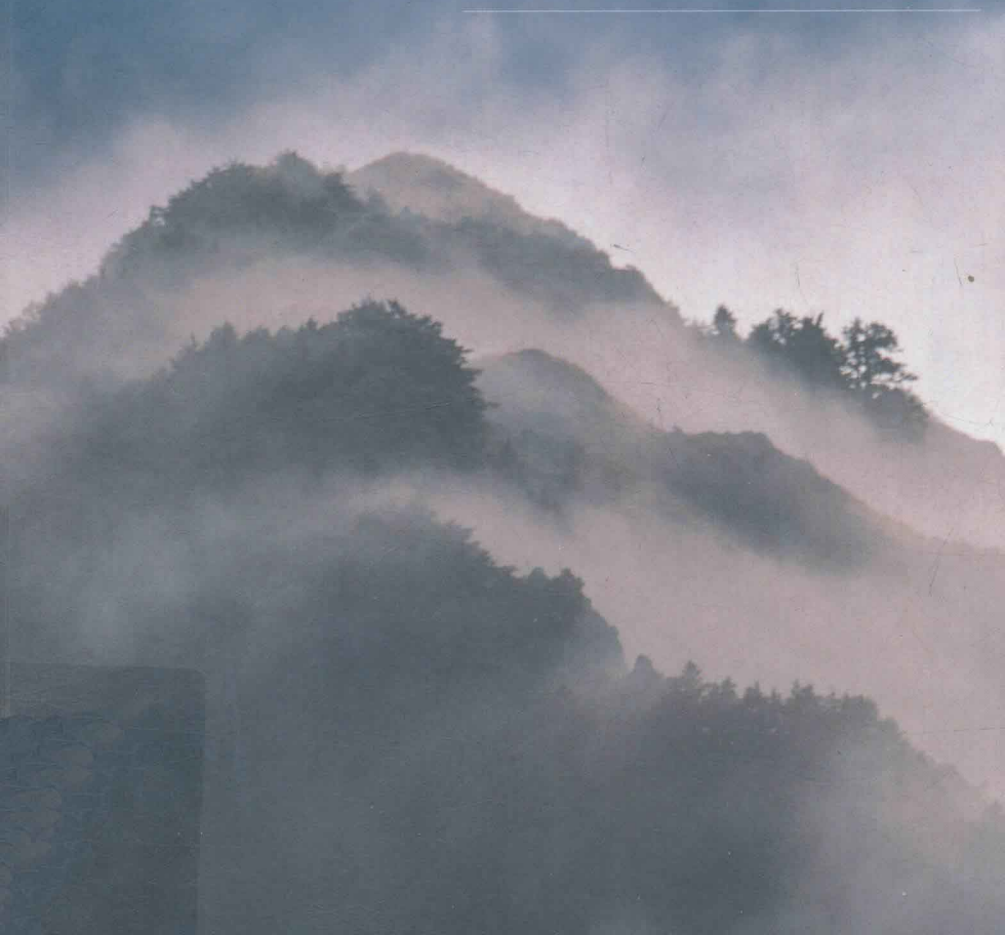


# 聖嚴法師禪學著作中 的生命教育

林泰石◆著

本書將聖嚴法師的禪學思想  
融入現代的生命教育  
為教育者提供一套可行的方式



聖嚴法師禪學著作中的生命教育／林泰石著。

- 初版。-- 臺北市：法鼓文化，2009.03

面；公分。-- (智慧海；50)

參考書目：面

ISBN 978-957-598-455-7 (平裝)

1.佛教教育 2.生命教育 3.佛教修持

220.3

98001095

智慧海

50

聖嚴法師禪學著作中的生命教育



法鼓文化

著者／林泰石

出版者／法鼓文化事業股份有限公司

編輯總監／釋果賢

主編／陳重光

編輯／沈宜樺

封面設計／許秋山

地址／台北市北投區公館路186號5樓

電話／(02)2893-4646 傳真／(02)2896-0731

網址／<http://www.ddc.com.tw>

E-mail／[market@ddc.com.tw](mailto:market@ddc.com.tw)

讀者服務專線／(02)2896-1600

初版一刷／2009年3月

建議售價／新台幣400元

郵撥帳號／50013371

戶名／財團法人法鼓山文教基金會—法鼓文化

北美經銷處／紐約東初禪寺

Chan Meditation Center (New York, U.S.A.)

Tel／(718)592-6593 Fax／(718)592-0717



聖嚴法師禪學著作中  
的生命教育

林泰石◆著



# 自序

筆者三十餘年來的工作生涯與人生經歷當中，深刻體會到社會之廣大使得做人的學問永無止境，社會之變遷讓人的腳步永遠都跟不上。因此，在茫然走過人生旅途後突然驚醒地發現到，原來把最為珍貴的生命給忘卻。記得孩童時期曾經讀過的一篇寓言，裡頭的圖像描繪一隻狗叼著一塊肉走過獨木橋，當看見水中另一隻狗叼著肉時，突然間一躍入水，狗於是連同口中的肉也隨之掉入水流之中。「人」的奮鬥總是不斷地向外追求，卻反而冒著喪失己身「生命」的危險。

雖然，近年來生命教育曾經被一度熱切地提倡過，但是由於人們對於生命的漠視，以及生命教育過於強調做人的學問，因此似乎未能讓人們體認到生命本身的珍貴，不知道生命才是人生最好的支柱。因此，所謂尊重生命、熱愛生命、照顧生命、發揮生命，變成為響亮的口號。主要的原因可能是，當今的生命教育未能找到有效的方法，讓人們透過生命的體驗以實踐人生。

聖嚴法師經常如此感慨，雖然佛法是那麼地好，可是知道的人卻那麼地少。尤其是，佛法絕不只是口頭的學問，因為禪是佛法的實踐，所以聖嚴法師一生不停地弘揚佛法和教導禪修。他所著作的《禪修指引系列》，即是從觀念的疏導到修行的實踐，從自修的體證到指導的經驗。如果，當今生命教育的缺失確實在於生命的體驗和實踐方面，那麼本書的目的，就是藉由聖嚴法師的佛法觀念和禪修方法來幫助人們體驗到生命的

本質，進而指引出有效的教育方法。

筆者因為上述這些因緣，在研讀和寫作過程當中，企圖將聖嚴法師的觀念和方法仔細地分析整理，因此必須透過實修的方式加以體會，雖然未能完全理解和參透，但是確實加深了體驗，才能將所理解和體會的適當地呈現出來。尤其是，在整個寫作過程當中，不斷地遭遇到觀念的理解、分析和整理上的困擾和障礙，總是靠著適時的打坐和經行，方能克服這些障礙而順利完成。筆者從這樣的機緣裡，反而更加深入地領略到聖嚴法師的禪修觀念和方法，有助於自身生命的發現與淨化。

本書若能有助於人們對於生命和禪修的理解，應該感謝許多人士的幫助和指導。首先，要感謝的是佛陀，正如聖嚴法師說的，如果沒有佛陀，我們根本沒有佛法可讀。第二位，應該感謝的是聖嚴法師，因為他所著作的《禪修指引系列》，告訴我們正確的觀念和實修的方法。第三位，要感謝的是筆者的啟門師父，由於慧門法師在十多年前不斷地舉辦禪修活動，他的有教無類精神，完全不限制參與人士相關佛學或禪修的背景，因此筆者才有機會進入禪修的大門。

至於本書在寫作方面的觀念與論述、寫作和表達、文詞和語句，得助於陳錫琦、涂艷秋兩位指導教授和丁敏、陳清俊兩位口試委員，尤其涂老師曾經一字一字的修改和一句一句的校對，才修正我長期寫作的壞習慣，讓我體會論文的寫作。另外感謝研究所研讀期間的諸位教授們的指導，他們是：吳麗君、李宜玫、周玉秀、陳漢瑛、鍾聖校、黃雅文、徐敏雄、張炳陽等教授。最後要感謝法鼓文化，方能看見本書的出版。

林泰石謹序，2008/12/24

# 目次

自序 .....	3
中文摘要 .....	9
Abstract .....	11
<b>第一章 緒論</b> .....	<b>13</b>
<b>第一節 研究背景與研究動機</b> .....	<b>13</b>
一、社會變遷下呈現的生命相關現象 .....	14
二、個人的生命體驗和對生命的追問 .....	20
三、生命教育的解決方案 .....	26
<b>第二節 文獻探討</b> .....	<b>30</b>
一、生命教育的文獻回顧 .....	30
二、死亡教育的文獻回顧 .....	44
三、當代學者對聖嚴法師的文獻回顧 .....	54
<b>第三節 聖嚴法師與生命教育</b> .....	<b>66</b>
一、聖嚴法師其人其事 .....	67
二、聖嚴法師的禪修與禪法的弘揚 .....	78
三、從聖嚴法師的禪法到生命教育 .....	81
<b>第四節 研究目的與研究方法</b> .....	<b>83</b>
一、研究目的和待答問題 .....	84
二、研究方法、文獻範圍與分析方向 .....	85
三、章節順序、研究限制和名詞界定 .....	91

<b>第二章 聖嚴法師禪學著作中所蘊涵的</b>	
<b>教育觀點</b> .....	95
<b>第一節 人生與生命的區辨</b> .....	96
一、人與人生.....	97
二、人的生命.....	108
<b>第二節 聖嚴法師的人生觀與教育觀點</b> .....	133
一、聖嚴法師的人生觀點.....	133
二、聖嚴法師的人生觀和教育觀點上的異同.....	142
<b>第三節 聖嚴法師的生命觀點與生命教育</b> .....	158
一、聖嚴法師的生命觀點.....	158
二、從聖嚴法師的生命觀看生命教育的內容與 實施理念.....	176
<b>第三章 聖嚴法師的佛法觀念與</b>	
<b>生命教育的內容</b> .....	201
<b>第一節 聖嚴法師禪學著作中的佛法觀念</b> .....	203
一、苦的現象與其原因.....	204
二、緣起性空與無常的觀念.....	219
三、無我的智慧.....	228
四、福慧雙修.....	238
<b>第二節 從自我的探討到無我的可能</b> .....	243
一、自我的探索.....	244
二、從自我到無我的可能途徑.....	263



<b>第三節 聖嚴法師佛法觀念的特色與</b>	
<b>生命教育的內容</b> .....	289
一、聖嚴法師觀念疏導的特色.....	290
二、從佛法觀念到生命教育的內容.....	316
<b>第四章 聖嚴法師的禪修方法與</b>	
<b>生命教育的實施</b> .....	335
<b>第一節 聖嚴法師禪學著作中的禪修方法</b> .....	336
一、禪修的入門——靜坐.....	338
二、禪修的進階——禪定.....	349
三、禪修的最高境界——禪.....	362
四、回到日常生活中的修行.....	379
<b>第二節 生命教育的實施困境與可能性</b> .....	384
一、以體驗為主的生命教育實施理念.....	384
二、個人禪修經驗的體認.....	391
三、從生命教育的實施困境到可能性.....	397
<b>第三節 聖嚴法師禪修方法與生命教育的</b>	
<b>實施理念</b> .....	413
一、聖嚴法師禪修方法的特色.....	414
二、生命教育在實施方法上的理念與重點.....	428
<b>第五章 研究發現與未來研究方向</b> .....	447
<b>第一節 研究發現</b> .....	447
一、生命教育的實施策略.....	448

二、生命教育的實施內容.....	450
三、生命教育的實施方法.....	455
<b>第二節 生命教育未來的研究方向.....</b>	<b>459</b>
一、生命教育的課程設計.....	460
二、詮釋學和現象學對生命教育的功用.....	462
三、從人生意義的轉化到工作的意義.....	474
<b>參考文獻.....</b>	<b>481</b>

# 中文摘要

針對當代社會問題所推動的生命教育，本研究從全人教育的理想性切入，探討其在實施上所面對的困境，以及發現到獲致成效的因素，從中試圖找到生命教育的另類可行途徑。筆者從生命的本質和生命教育的關懷出發，探討如何將禪修的觀念和方法納入生命教育的內容和實施，以便對生命教育有所助益。

聖嚴法師一生信佛修禪，由於他兼具博士學位，對禪的理論和修鍊方法不斷鑽研，並找出適合現代人，以及東西方人士都能接受的禪修方法。他更採取現代化的語言，生活化的禪法，努力不懈地弘揚禪法。

本研究主要目的是從聖嚴法師的佛法觀念和禪修方法中，找出幫助人們尋找生命、珍惜生命和善用生命的態度與方法，內容觸及人生的煩惱和痛苦、戒律、禪定、粉碎自我、智慧和慈悲，等禪修內容與功能。

聖嚴法師的禪學著作很多，主要是《禪修指引系列》一套共十三冊，以供人們做為觀念疏導和修行之用。本研究以此為範圍，針對佛法觀念和禪修方法這兩個方向來進行討論，前者說明佛法大義和觀念，後者則是用來實踐的不同法門，找出可以引用到生命教育的內容和實施的方法。

研究後的發現，主要分為三個方面：一是生命教育的實施策略，二是生命教育的內容，三是生命教育的實施重點。

生命教育的主要目的是讓每個人都能夠認識生命的本質，

都能夠珍視生命，都能夠善用生命。主要策略應該要能把它推動到每一個家庭，每一個人的身上。更由於，每一個人的生命和所有生命都是攸戚相關的，因此我們要以平等的心來關懷所有的生命。

生命教育的內容包括下列幾個主題：體驗生命的活動現象、學習生存與生活的態度、內在生命的理解與體驗、生命倫理的實踐觀點，以及生命觀點的生命科學知識等。

生命教育的實施理念和重點：靜坐入門與向內專注的覺醒、生活教育中的做與不做、體驗課程的實施和學習環境的營造、自我的認識與自我的消融、以及生命態度與生活習慣等。

**關鍵字：**聖嚴法師、佛法觀念、禪修方法、生命教育。

# Abstract

The life education has been promoted to address the contemporary society issue. This study concern about the difficulty of life education implementation in school, and try to find an alternative solution of it. Master Sheng Yen, as a docter, spend his whole life in Buddhism and Ch'an practice, and has developed a suitable way for us to use, which is in modern language, in living style, and well acceptable for both eastern & western people.

The purpose of this study is to find out the Buddhism principle and Ch'an practice in Master Sheng Yen books, in order to help people to recognize their internal life, to take good care of it, to fully utilize it. The details of this study include: life phenomenon and suffering, commandment, complete cessation of mind, self elimination, enlightened wisdom and charity, and the benefits of Ch'an practice.

Master Sheng Yen has written many books about Ch'an, and there are a collection of Ch'an Series which includes 13 volumes. I try to focus my attention on this series, and investigate both Buddhism principle and Ch'an practice in order to abstract the content and implementation method for life education.

The final findings of this study include 3 areas as followings:  
1.life education implementation strategy, 2. major content of life

education, 3. the implementation method of life education.

The objective of life education should focus on people to recognize their life, to take good care of it, and to fully utilize their life. Therefore, the most important strategy is to target every family and finally to everybody. The final result is that everybody can take care of each other, because all life being is equal.

The major content of life education should include: experiencing life, good attitude to life and living, realizing the internal life, life ethics, life science from life point of view etc.

The implementation of life education should include: Ch'an practice and concentration, commandment in living, experiencing education and establishing learning environment, self recognizing and self eliminating, good life attitude and living habit etc.

**Key words:** Master Sheng Yen, Buddhism principle, Ch'an practice, life education.

# 第一章 緒論

本章主要說明研究背景、研究動機、相關文獻探討和研究方法。筆者先從社會背景和個人動機談起，然後透過生命教育的文獻探討，從生命教育的實務困境中試圖找出禪修做為生命教育的另類可能途徑，接著陳述聖嚴法師的生平和他的禪修與禪法，最後進入研究主題，從聖嚴法師禪學著作中尋找生命教育內涵的研究方法。

第一節說明筆者探究「生命」問題的社會背景，以及個人生命體驗引發研究生命的動機。第二節進行生命教育和死亡教育的文獻回顧，然後指出現行「生命教育」的理想和實踐上的背離，並且簡要陳述當代學者對聖嚴法師的評論文獻。第三節接著陳述聖嚴法師的生平、禪的修行和禪的弘揚。第四節說明本研究的研究方法、研究範圍和論文章節以及研究限制。

## 第一節 研究背景與研究動機

本節旨在說明引發筆者探討生命主題的社會背景和個人動機。首先，說明社會的變動影響人們對生命的態度。社會的進步雖然改善多數人們的生活，同時也壓迫到某些人們的生存和生計，甚至導致其對自我生命的殘害，這可以從社會的新聞報導和政府的統計資料中發現。第二小節，說明筆者探討生命本質的個人動機，從個人的生命歷程中，體會到生命的本質比人

生的成敗更為重要，因此促使筆者探討生命的本質和生命教育的理念與實務。第三小節為生命教育的解決方案，從當今生命教育的理想切入，探討其實踐上的困境，以及發現可能獲致成效的因素，從中探討聖嚴法師的禪修觀念與方法能否做為生命教育的另類課程。

## 一、社會變遷下呈現的生命相關現象

台灣長期以來的經濟發展，使得社會進步，生活水平和醫療方面也跟著提高。對照行政院主計處的國民所得統計資料和內政部公布之歷年生命餘命都呈現對應的現象。可是，在這樣迅速發展的社會中，人們的生活品質在相對地提高之後，卻發現近年來的自殺率也不斷地增高，以及社會上發生種種令人擔心的現象，值得我們深入探討。

### （一）國民所得和人民平均餘命

根據內政部的資料顯示：西元2000年全世界人口的零歲平均餘命，兩性為66歲、男性為64歲、女性為68歲，而我國人民的平均數為75歲，已經達到已開發國家的水準，排名第三十九位。雖然和世界最高的日本，平均為81歲相差甚遠，但是相較於排名第八十八位的中國大陸，其平均數71歲，高出不少，尤其比非洲國家高出甚多（引自內政部統計資訊服務網，2007a）。

若從國內最近幾十年的數字來看：2005年的平均77.4歲顯然較三十多年前，1971年的67.2歲進步不少，尤其跟1941年的平均45.8歲比較，更是提高六成之多（引自內政部統計資訊服



務網，2007b）。可見科技的進步，社會的發展，很清楚地呈現在人民平均餘命的增加上面。

當然，平均餘命亦非完全和人民的生活與醫療水準等同；例如內政部統計處於2000/11/28所公布的，世界衛生組織（WHO）發布健康壽命報告中指出，因為人類壽命的長短未必代表健康地活著，所以比平均餘命更新的指標是健康壽命，納入考量的因素包含常見疾病、生活習慣、社會暴力、飲食結構、吸菸、酗酒、醫療條件等。結果日本仍舊以74.5歲稱冠；而美國雖然社會進步、醫療保健支出最高，卻只得到70歲，而位居二十四位（引自內政部統計資訊服務網，2007c）。生命的品質比生命的長度更為重要，因此這些影響健康預期壽命的因素，應該得到相對的重視。

對照行政院主計處的國民所得統計資料，從1974年不到1000美元，1980年的2344美元，1987年開始快速提升，1990年已經高達8111元，到1992年時，已超越一萬美元，2000年更達到最高點的14114美元。然後保持在這個高點上下起伏，2004年恢復在14093美元的高水準（行政院主計處，2007c）。基本上，這些年來國民所得和人民平均餘命，呈現正比的發展關係。

整體來說，我們雖然看到台灣近年來平均餘命和國民所得一直提升，可是其中有一個明顯的現象是，男性永遠較女性為低，2005年時，男性為74.49歲；女性已高達80.78歲。以及，在女性尚保持微幅上升的同時，男性平均餘命達到2003年的74.76歲後，卻開始逐年微小地下降至2005年的74.49歲（引自內政部統計資訊服務網，2007b）。男性平均餘命不但比女性