

禪宗的現代化建構

——以臺灣「中華禪」法鼓宗的理念與實踐之探析

釋光持*

摘要

「禪宗之現代化」是近年來人間佛教的思潮。但禪宗之現代化該具體如何發展，佛教界暫時還沒有統一的認識。本文以釋聖嚴法師創立的「中華禪」為典範，探討其不僅作為宗教實踐，更是禪宗的現代化建構及其弘揚當代人間佛教的有效路徑。釋聖嚴創立「中華禪法鼓宗」把握契理契機的原則，承襲傳統，調適現代化的建構，重視運用多元與人倫教育方式弘揚，這在禪宗史上有著劃時代的意義，實具探討之價值。本文回顧現存對聖嚴所創設中華禪法鼓宗之禪法體系與演進，在因應現代人的需要與不同於傳統禪修方法的基礎上，論述本文對法鼓山中華禪的總體認識，進而得出，「中華禪法鼓宗」的禪法，是禪宗現代化建構的典型案例，其不僅是一種宗教實踐，更是一種呼應當代現代社會需要的人倫教育，同步是弘揚人間佛教的有效途徑的結論。

關鍵詞：禪宗的現代化、法鼓山、釋聖嚴、中華禪法鼓宗、心靈環保

* 玄奘大學宗教與文化學系專任助理教授

The Modernization of Chan Buddhism: An Analysis of the Philosophy and Practices of the Dharma Drum Lineage of Chinese Chan in Taiwan

Saik Chee Teng*

Abstract

The “modernization of Chan Buddhism” has emerged as a prominent trend within the Humanistic Buddhism movement in recent years. However, the Buddhist community has yet to establish a unified understanding of how this modernization should be implemented. This paper examines the “Chinese Chan” (中華禪) tradition established by Master Sheng Yen as a model, exploring it not only as a form of religious practice but also as a constructive framework for modernizing Chan Buddhism and effectively promoting contemporary Humanistic Buddhism.

Master Sheng Yen’s founding of the Dharma Drum Lineage of Chinese Chan adheres to the principles of aligning with both the Dharma and the needs of the times. While preserving traditional values, it adapts to modern contexts by emphasizing diverse and humanistic educational approaches in its propagation. This innovation holds groundbreaking significance in the history of Chan Buddhism and offers considerable value for academic exploration.

This paper reviews the existing framework and evolution of the Chan methods developed within the Dharma Drum Lineage, addressing the needs of modern individuals and distinguishing these methods from traditional Chan

* Assistant Professor of Department of Religion and Culture of Hsuan Chuang University

practices. Through a comprehensive analysis of the philosophy and practices of Chinese Chan at Dharma Drum Mountain, this study concludes that the Dharma Drum Lineage exemplifies a model of Chan Buddhism's modernization. It serves not only as a form of religious practice but also as a humanistic educational initiative that responds to contemporary societal needs, providing an effective pathway for the promotion of Humanistic Buddhism.

Keywords: Modernization of Chan Buddhism, Dharma Drum Mountain, Master Sheng Yen, Dharma Drum Lineage of Chinese Chan, Spiritual Environmentalism

一、前言

禪宗起源於印度，在中國土壤得以成長與成熟，後傳播至韓國、日本、越南等地，並在近代廣泛傳至歐美、澳非等世界各地。自「禪」傳入中國後，經達摩祖師對「理人」和「行人」的「如來禪」的重視，逐漸發展成為禪宗六祖慧能的頓悟法門。此後，禪宗逐漸演變為五宗，被稱為「一花開五葉」。由於禪宗陸續代代相傳的特性，與其他宗派相比較，禪宗在傳播規模和影響力上均超越其他宗派。因此，禪宗在中國佛教史、日本佛教史乃至世界佛教文化史上佔有舉足輕重的地位。

十九世紀末至二十世紀初，隨著全球化時代的開啟，中國禪宗隨著移民潮的遷移者傳播至全球，穩固了其在世界各地的地位。從文化傳播的視角看，明清兩朝更替和民國初的國共內戰期間，眾多大陸僧人遷移到臺灣，禪宗思想也隨之傳入臺灣。其中，民國初期將禪宗思想帶入臺灣的大陸僧人有釋虛雲及其法脈釋靈源等弟子，以及釋太虛門下的釋印順、釋東初、釋慈航等人。此外，還有不屬於這兩大系統的禪師，如承繼臨濟宗天嶽門的釋月季和千佛山的釋白雲。他們的到來為臺灣的現代思潮注入了新的活力，成為當代臺灣推崇禪宗與現代化、多元化相融合的縮影

臺灣日治初期，傳統四大教團¹主要推崇禪門中的曹洞宗或臨濟宗。然而，至二十世紀九十年代，當代臺灣新興佛教團體的崛起，分佈於臺灣北、中、南、東地區迅速發展，成為最具影響力的四大教團。之後被學者列入臺灣新興佛教四大新教團，有別於臺灣日治初期的傳統教團。然而，這些新興佛教四大新教團中，除慈濟外，均屬禪宗。其中佛光山、中臺山師承臨濟宗；法鼓山則融合了臨濟、曹洞兩大法脈。

¹ 傳統四大教團：基隆月眉山靈泉禪寺（曹洞宗）、臺北觀音山凌雲禪寺（臨濟宗）、苗栗大湖法雲寺（曹洞宗）、高雄大崗山超峰寺（臨濟宗）。

「新興佛教」一詞純屬一個中立的學術名詞，與「新興宗教」的性質相同，但是，「新興宗教」又是指另一類的宗教。鄭志明認為「新興佛教」是專有名詞，專指以佛教為號召的這類宗教團體，而非指「新興化」的佛教團體。²「新興化」的佛教團體本質上還是傳統佛教，不可稱為「新興佛教」。瞿海源對臺灣新興宗教現象的定義有兩方面的宗教組織：首先主要是「新佛教」，是指以人間佛教為代表的既有佛教的新興現象，而不是傳統類的佛教。其次指那些不被主流佛教界所承認，但以佛教為號召自稱為佛教的新興宗教和靈修團體。³

近年來，禪宗現代化成為佛教界的一大思潮，但具體如何發展，尚未形成統一認識。當代臺灣佛教積極弘揚漢傳佛教禪宗，提倡將禪融入現代生活，並強調以出世精神入世濟眾，普及化、生活化，以適應現代人的需求。在這方面，釋聖嚴領導的法鼓山（農禪寺）和釋惟覺領導的中臺山（靈泉寺）最具代表性。儘管這兩大道場各具特色，但彼此間少有合作的空間。鑒於時間及各種因素的局限，本文僅選取法鼓山釋聖嚴創立的「中華禪法鼓宗」作為個案進行研究。

法鼓山中華禪是釋聖嚴八十年代末所創設，釋聖嚴年輕時留學日本並獲博士學位，歸國後繼承法務，致力於辦學、建僧及建法鼓山，並創立中華禪，他主張相容並蓄各派系，但生活方式以漢傳佛教為主。其獨特的禪法融合了傳統禪修和社會服務，深受東西方禪眾歡迎，成果顯著。

法鼓山中華禪作為禪宗在現代社會的演變與發展，不僅是宗教實踐，更是一種能夠提供追求內心平靜、培養社會責任感和智慧的生活方

² 鄭志明：《臺灣禪修型「新興佛教」初探》，《臺灣佛教學術研討會》論文集，臺北：財團法人佛教青年文教基金會，1996年12月，頁247-264。

³ 瞿海源：《臺灣的新興宗教》，《二十一世紀》總第73期，2002年7月，頁103-117。

式。在當今快節奏、高壓力的社會環境中，這種禪修傳統對現代人的精神生活有著鮮明具有顯著的積極作用。此外，法鼓山中華禪展現了禪宗的新風貌，為禪宗現代化建構提供了可借鑒的模型，對學術界具有極高的現代意義和價值。

近期，釋果光、釋常諗在其〈漢傳禪佛教的當代實踐——釋聖嚴的「心靈環保」〉一文中，⁴ 以釋聖嚴的禪法實踐為核心，深入探討了心靈環保的理念，以及「提升人的品質；建設人間淨土」的思想。而本文則著重於梳理釋聖嚴的禪法體系與實踐歷程，探究其如何發展成為「中華禪法鼓宗」現代化建構的核心。同時，本文還將關注「心靈環保」理念的實踐應用，以及禪修方式如何適應現代社會轉變等相關問題。在研究方法上，本文將以法鼓全集為基本素材，結合釋聖嚴的禪七開示、為僧眾與信眾開示等相關文獻資料。以此剖析為漢傳禪佛教的當代實踐，並探討如何開創出適應當代社會生活的觀念與實踐方法，以期為新世紀的佛教發展貢獻力量。

二、釋聖嚴與中華禪法鼓宗的創立

釋聖嚴是著名法鼓山教團的創辦人。同時也是當代臺灣佛教界重要的思想家與實踐家。他作為臺灣首位整合各類禪法的漢僧，創立了「中華禪」，這一修行法門既總結了漢傳佛教的傳統精華與特色，又體現了對現代性的適應與超越。要深入探討中華禪法鼓宗，必須先瞭解釋聖嚴的生平經歷、學思歷程以及他對生命的尊重和對佛教的熱情與堅持。

釋聖嚴（1931-2009），俗名張保康（私塾學名張志德），祖籍江蘇省南通如皋人。他十四歲於南通廣教寺出家，後因戰亂還俗從軍，並隨

⁴ 釋果光、釋常諗，〈漢傳佛教的當代實踐——聖嚴法師的「心靈環保」〉，《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化出版社，2011年，頁241-304。

軍遷移臺灣服役十年。1960年，他在臺灣北投佛教文化館的東初禪師⁵座下再度出家。東初禪師是太虛大師的門徒，傳承了曹洞與臨濟宗兩支法門。因此，釋聖嚴成為了曹洞禪的第十一代傳人及臨濟禪第五十七代傳人。

（一）從博士轉變成禪師

釋聖嚴出家後，在僧人浩霖的介紹下，得到了星雲、悟一、煮雲的協助，他在高雄美濃朝元寺閉關六年，期間廣泛閱讀佛教經論，並完成了《正信的佛教》這部著作，後成為流傳最廣的佛教入門書籍。⁶隨後，他又繼續撰寫了《戒律學綱要》，接著持續著作《戒律學綱要》。釋聖嚴曾在其自傳《學思歷程》中提到，閉關期間的用功和持續寫作，使他深刻認識到佛教的未來在於佛教教育和學術研究的提升。因此，他於1968年遠赴日本東京立正大學深造，六年後獲得碩博學位。之後，他應邀前往歐美弘法，針對歐美人注重實際、追求速效的特點，教授他們修密持咒、學禪打坐的方法。⁷

1978年，東初禪師圓寂後，釋聖嚴從美國返臺灣承繼法務。次年，他應聘為中國文化學院佛學研究所所長及哲學研究所教授，並同時在東吳大學和輔仁大學任教。由於他承襲了東初禪師的農禪一脈衣鉢，擔任文化館與農禪寺住持，並創辦了中華佛學研究所（現在法鼓文理學院的前身），致力於推動佛教高等教育的發展。他通過簡化佛法概念和修行

⁵ 東初禪師（1908-1977）為太虛大師門徒，也傳承曹洞宗與臨濟宗兩支法門，以「禪修為主，務農為生」，1955年于北投興建中華佛教文化館之基地，畢生推動佛教文化、教育等弘法利生，每年開辦冬令賑濟。1971年他帶領弟子于關渡平原整地開墾，落成後命名為「農禪寺」。

⁶ 聖嚴：〈我到山中六個月〉，《慈明》第11期，1961年，頁42；聖嚴法師：《聖嚴法師年譜》，臺北：法鼓文化，2005年，頁214。

⁷ 聖嚴：《聖嚴法師學思歷程》，臺北：法鼓文化，2004年，頁137。

法門來推廣佛教文化，並吸引了許多大專青年學習佛法、出家並建立僧團。

(二) 創立中華禪法鼓宗

釋聖嚴承襲東初法務後，精研傳統禪修，並受邀前往世界各地指導禪修，因此信眾與學生與日俱增。八十年代末他秉持「提升人的品質，建設人間淨土」的理念，在新北市金山區創建法鼓山道場（即現今法鼓山教團總本山，法鼓山世界佛教教育園區），歷經二十年，於 2005 年 10 月落成啟用，該道場並以「大悲心起」為核心，全面推行教育，落實整體關懷，具體實踐大學院、大普化、大關懷三大教育理念，成為實現其理念的基地。

在 21 世紀的高科技和產業革命時代，網路資訊與知識飛速發展，打破了傳統形式的許多界限，包括保守的價值觀、宗教信仰、種族優越感、社會結構和生活方式等。全球化、社會多元化及後現代思潮雖然為人類生活帶來了便利，但也帶來了無形的壓力、不確定性和挑戰。因此，如何積極應對這些挑戰，提升身心安頓、生活品質和生命素質，成為人類生活中的重要議題。

釋聖嚴以臺灣法鼓山為基地，常年應邀至世界各地弘傳漢傳禪佛教，積極舉辦專修默照禪七和話頭禪七。他注重在西方傳播中國禪的思想和修行方法，經常遊化西方，到美國大都市和大學生傳播中國禪的思想和修行，教導禪修，此舉契合美國以禪修為佛教修行主流的形勢，打破了中國佛教在美國僅限於華人社區的局面。⁸ 釋聖嚴針對現代人需求發展出一套禪修方法，這一突破不僅有助於國際間對中國禪師的認可，更是打破了美國佛教和漢傳佛教的民族性限制。在多年的傳法過程中，

⁸ 李玉珍：〈跨地同坐一門禪修：法鼓山的國際法脈觀〉，聖嚴教育基金會主辦《第六屆聖嚴思想國際學術研討會》，臺北：2016 年 7 月 1-3 日

面對現代社會日益激烈的競爭和動盪不安的環境，釋聖嚴以弘揚和復興漢傳禪佛教為使命與責任，同時致力於重整社會失序現象。他提出了「心靈環保」的人間佛教理念，以傳統禪修為安心方法，幫助人們應對現代壓力，探索身心和諧之道。⁹ 釋聖嚴推動了一系列現代化運動，如「四環」、「三大教育」、「心五四」及「心六倫」等。同年，他還創立了承先啟後的「中華禪法鼓宗」。釋聖嚴闡述：

其實中華禪法鼓宗並非我獨創，我是整合了過去的漢傳禪佛教，不僅保留了十八、十九世紀中國禪宗寺院好的部分，對於隋唐到宋的禪宗的優點也全部加以吸收、消化，而為法鼓宗所用。因此我們成立「中華禪法鼓宗」，是有歷史性，具有漢傳佛教的特色。¹⁰

釋聖嚴重新立宗派的初衷在於促進禪佛教與義理之學的相互交融，使禪佛教與世界佛教實現會通，並吸收發揮世界各系佛教之所長。這已然成為二十一世紀臺灣漢傳佛教的鮮明特色。

三、「中華禪」的現代化建構

禪（梵語 *dhyāna*，巴利語 *jhāna*，英語 *meditation*），是指禪那（*jhāna*）的略稱，譯為靜慮，是以靜止的心作思惟，是一種宗教的實踐行為。「禪」起源于印度，原是一種定的修行與修行經驗。¹¹「禪」傳到中國後，演化為一個代號，象徵著在生活中靈活應用的精神境界。禪宗之法傳播至東

⁹ 釋果毅總編輯：〈法鼓山的理念·簡史〉，《法鼓山年鑒 1989-2001：總論》初版，臺北：法鼓山佛教基金會，2005年，頁10。

¹⁰ 中華禪法鼓宗的淵源：<https://www.shengyen.org/bio-ancestry.php>，2024年7月17日瀏覽。

¹¹ 聖嚴法師：《禪的世界》第4版，臺北：法鼓文化出版社，2018年，頁47。

西方各國，由於時空文化背景的差異，各國地區對「禪」的理解和應用側重點略有不同。

西方通常將「禪」定義為一種培養專注力、放鬆身心及提升覺察能力的練習。¹² 而在東方文化中，禪被認為能夠使身心安定、增強覺知能力、開啟智慧，並幫助人們明瞭自身與自然環境、天地萬物之間的依存關係，探索生命解脫之道。¹³ 現代心理學中討論的「禪修」或「靜坐」被視為一種沉思，是改變意識狀態的方法之一。學者從心理學角度認為，這是通過靜坐達到特定意識境界的方式。¹⁴ 此外，也有將其稱為「冥想」，在佛教中專有名詞為禪那（*dhyāna*），中文譯為定、靜慮、思惟修等。¹⁵

「中華禪法鼓宗」於 1980 年創立，由釋聖嚴承襲臨濟與曹洞兩脈，並整合印度及漢傳諸宗之異同。為適應時代需求，該宗還吸收了當前在韓國、日本、越南盛行的禪法，並重新整合，推出適應新時代的禪修替代方式。這為身處高壓漩渦中的人們提供了一劑解壓良方，為紛亂的世間指明了一條安心之路。釋聖嚴在創立此宗時，堅持不離教理的禪法建構原則，以現代人易於接受的語言、文字轉化傳統禪修方法，使之更加靈活的融入生活，成為利益世人的方法。

（一）契理之本：承襲傳統，調適現代化建構實現創新

西元 12 世紀，南宋時代就有兩位傑出的禪師創新了禪宗修行方法，其中，臨濟宗楊岐派的法嗣大慧宗杲禪師（1089-1163）創立了「話頭禪」，

¹² Kokoszka, A. (1990). Axiological aspects of comparing psychotherapy and meditation, *International Journal of Psychosomatics*, 37 (1-4), pp.78-81.

¹³ 吳銘祥：《靈性修持者生命意義感與生命——實踐力相關之研究》（碩士論文未出版），高雄：國立高雄師範大學，2008 年。

¹⁴ 張春興：《現代心理學》，臺灣東華書局股份公司，2004 年 4 月初版，頁 205。

¹⁵ 釋聖嚴：《禪與悟》，臺北：法鼓文化出版社，2016 年，頁 9。

而曹洞宗的宏智正覺禪師（1091-1157）則開創了「默照禪」。這兩位禪師的影響在中國、韓國、日本的禪宗宗派中尤為顯著。

到了 20 世紀，臺灣法鼓釋聖嚴成為唯一同時承接中國禪宗兩大法脈——臨濟宗與曹洞宗的傳承者。他所創立的中華禪，既承襲了傳統禪法的精髓，又有所創新。對釋聖嚴而言，「傳承傳統」並非簡單地復古或複製，而是旨在回歸佛陀的本懷。在釋聖嚴的理解中，「漢傳禪佛教」的傳統與創新相輔相成。他深知傳統的重要性，並在此基礎上進行創新，使禪修更加適應現代社會的需求。對於「漢傳禪佛教」之傳統與創新，在釋聖嚴所認知傳統的意涵：

創新並非無根，如果我們拋棄印度、拋棄中國、拋棄過去的臺灣而談創新，那就成為外道了。你可以自己創造一個宗教出來，可是那不是佛教。我們無論怎麼創新但仍是佛教，因為佛法的根本原則是不會變的，基本的思想是不會變的，只是在應用上、呈現上是可以創新的。¹⁶

釋聖嚴所創的禪法，始終堅守原則，以先賢為典範，在遵循教理的基礎上開闢新路。他不僅繼承了漢傳佛教禪宗禪法的精神，延續了印度原始佛教的止觀禪法，還融合了漢傳諸宗的精華，並參考、吸收、彙聚了世界各大系佛教的精髓。立足於中華禪佛教，釋聖嚴充分展現了中華文化的含融性與消融性。同時，他也能根據環境進行靈活的調適，使禪法更加豐富多樣，適應時代需求，並以現代人易於理解的方式傳授。在《承先啟後的中華禪法鼓宗》一書中，釋聖嚴對此進行了深入闡述。

¹⁶ 釋聖嚴：《我願無窮：美好的晚年開示集》，臺北：法鼓出版社，2005 年，頁 222。

我站在現代人所見漢傳禪佛教的立足點上，希望把印度佛教的源頭以及南北傳諸宗的佛法做一些溝通，因為我所見、所知漢傳禪佛教的特色，就是釋迦牟尼佛化世的本懷。¹⁷

因此，釋聖嚴在堅守傳統的基礎上實現了創新。這裡的「傳統」與「創新」並非簡單的承先啟後，而是體現在一種精神層面上。由於釋聖嚴長期在東西方弘法並教授禪法，身為漢傳僧人的他，深感未來的世界佛教應以具備包容性、消融性以及對人間社會適應性的漢傳佛教為主流，方能融合各宗異見，回歸佛陀本懷，進而推出全人類共同需要的佛教。否則，任何帶有偏狹和優越感的佛教教派，都無法為世界佛教帶來前瞻性和未來希望。因此，在釋聖嚴的認知中，他所構建的漢傳禪佛教的教理根基，展現的正是法鼓宗的「傳承與創新」。他堅信，唯有在不斷創新的實踐中，佛陀的本懷才能跨越時代得到彰顯。

（二）契機之緣：建設人間佛教淨土的表徵

21世紀新時代，禪宗禪法傳承至今，在東西方各國廣泛流行。由於不同民族性、風俗文化和社會變遷的影響，以及現代人的需求，禪法發展出多種主流形式，如葛印卡內觀、日本鈴木大拙禪師、越南一行禪、緬甸帕奧禪法等。這些禪法被廣泛應用於醫學、職場、心理諮詢、心理治療、藝術、教育等領域，為許多人提供了新的生活態度和生命價值觀，給予心靈慰藉與依靠，穩定心理和精神狀態，甚至改善生活品質，為社會帶來安定力量。此外，一些學者吸取東方宗教與禪修思想，將心理諮商或治療拓展至精神層面，整合身心與心靈部分，使治療更加深入人性的核心與終極議題。

¹⁷ 釋聖嚴：《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：法鼓出版社，2021年，頁75。

本研究發現「中華禪法鼓宗」與現代人生活的緊密結合及其禪法演變，離不開釋聖嚴教禪法的影響。釋果暉指出「中華禪法鼓宗」的特色在於其佛教在當代社會的應用性和實踐性。其禪法靈活多變，涵蓋世界各地的主流禪修方法，與現代人生活緊密結合，適應時代需求。¹⁸

釋聖嚴的禪法可分為初期教授、實驗時期、改良時期以及晚年的教育時期。1976年，他在美國開始教授禪法，兩年後返台承繼法務，並帶領禪修活動，同時在世界各地主持精進禪七。由於面對各國的物件差異，而所應機示教。他靈活調整教學方法，此為實驗時期。釋聖嚴長期穿梭於東西方，其禪修體系和方法持續根據現代人的需求不斷地進行改良，使其禪法別具一格。晚年，他重視教育，致力於宏揚漢傳禪佛教，以造福社群。他整理畢生所學，將其應用於教育、社會和慈善等多個領域。關於釋聖嚴晚年對教育的重視，需思考他如何實踐其思想與改革，以推動佛教在全球的興盛。本研究認為，釋聖嚴的禪法改革深受民國初期先賢的佛教改革思想和其東西方教學經驗的影響密不可分，同時也包含了他教導東、西方學生的親身經驗，以及對臺灣佛教現代化運動的回應。他強調利用傳統禪修來重建人心、提升人的品質，以建設人間佛教淨土，這與法鼓山的「心靈環保」理念相契合。

釋聖嚴提出「心靈環保」的思想，源於大乘經典如《維摩經》、《華嚴經》、《金剛經》、《六祖壇經》和《心經》等。這些經典強調心靈的轉化和淨化對環保和社會環境改善的重要性。他結合當時臺灣的環保意識和做法，提出「心靈環保」的理念。¹⁹為落實人間佛教思想，釋聖嚴於2005年創立「中華禪法鼓宗」。其所建構現代化禪法的獨特之處在於融合傳統禪修方法，如「話頭禪」與「默照禪」，建立「頓中開漸」

¹⁸ 釋果暉，《聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法研究》，臺北：法鼓文化出版社，2020年，頁120。

¹⁹ 聖嚴法師：《人間世》，臺北：法鼓文化出版社，2005年，頁63。

的禪修體系，並靈活運用古代禪法，以現代語言和方式詮釋，使其更易於被現代人接受並融入日常生活。

釋聖嚴在睿智多聞的前輩教誨與對教育的深切關切下，推動了中華禪法鼓宗的意義、目的與發展模式，逐步構建出一個可行且久遠的現代佛教形態。他的宏觀願景在於重整漢傳佛教的禪法，並為此提供了創新的解決方案。然而，這一重建過程錯綜複雜，難以具體追溯至某一特定計劃或決策，更多的是對佛教問題隨順因緣作出的回應。

總體而言，釋聖嚴多年來以漢傳禪佛教為背景，以中國禪宗「平常心是道」的禪法為基礎，博採眾長，並融入現代生活意識。他將禪佛教的觀念及方法轉化為一個新穎的概念「心靈環保」。隨著時代的變遷，釋聖嚴致力於提升人的品質，根據當時的社會環境和風貌，以「心靈環保」為核心理念，借助佛教的觀念、核心和精神，滿足眾生的需求並引領社會大眾。在 2008 年釋聖嚴捨報前，提出了法鼓山的使命，以「心靈環保」為主線，弘揚漢傳禪佛教。他引導人們通過「心五四」及「心六倫」等社會運動，推動「提升人的品質，建設人間淨土」的理念，並通過三大教育實現這一理念。²⁰

四、中華禪法的理念與實踐：落實人間佛教思想的表徵

（一）禪法觀念的根源

「中華禪法鼓宗」禪法的開展，是臺灣漢傳禪佛教的特色，是法鼓山傳承的定位、宗風；體現了釋迦牟尼佛化世的本懷。釋聖嚴長期東西

²⁰ 辜琮瑜：《聖嚴法師心靈環保學意義與展開》，臺北：法鼓文化出版社，2022 年，頁 154。

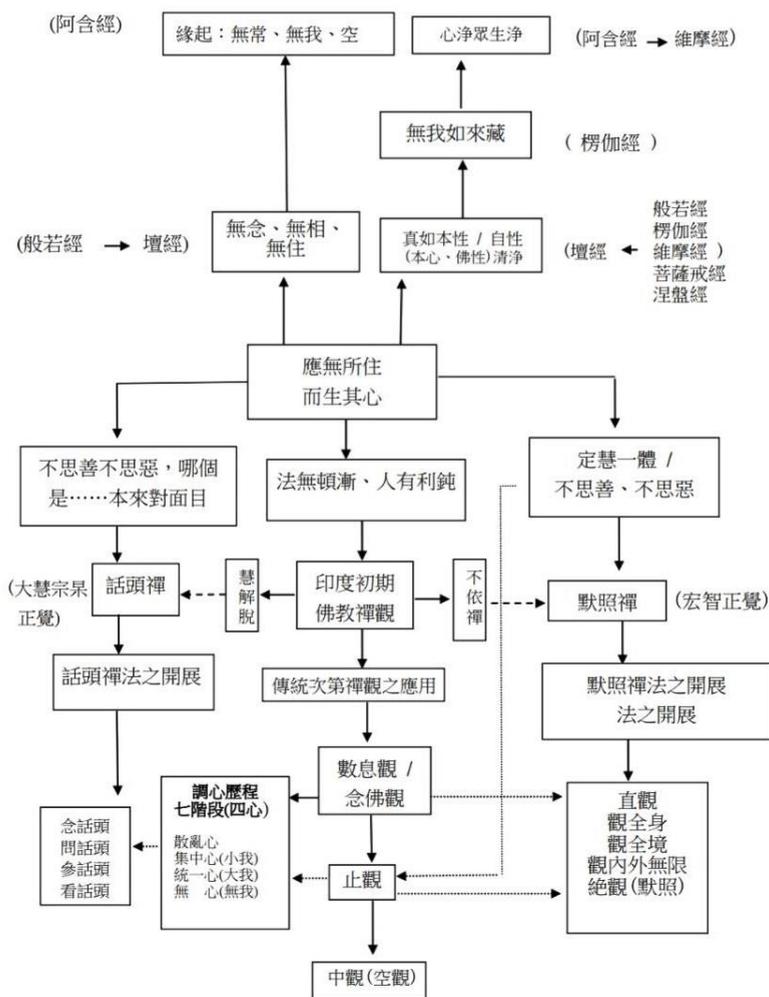
方交流，廣泛接觸並吸收各種禪法。他認為，佛教的傳統應以佛陀化世的本懷為核心，而非一成不變。因此，他創立了「中華禪法鼓宗」，繼承臨濟、曹洞兩宗法脈，結合現代人的需求，以《阿含經》的緣起法和如來藏等經典為基礎。

在佛教思想和教學上，釋聖嚴參考南北傳諸宗與諸經疏要義，同時借鑒藏傳佛教，整合諸宗和諸經疏的精華，再融攝佛陀本懷與漢傳佛教的傳統禪法。他展現了中國禪「默照同時」的頓悟法門和日常生活中大乘禪法的特色，形成了一種獨特的「一味的佛法」。這種禪法既現代又實用，安全健康，兼具理性與覺性。在知識與宗教層面，釋聖嚴對祖師的著作進行了評注，並深入研究蕩益智旭（1599-1655）的思想。通過蕩益，他更深入地瞭解了天臺與其他佛教諸宗的教法，從而促進了其融合諸宗的思想。

總的來說，釋聖嚴法師創新的「中華禪法鼓宗」屬一種多元禪法。它整合了印度及漢傳諸宗的同異點，吸收了韓、日、越南等佛教禪法，以及南傳的「四念處觀」、葛印卡的「內觀法門」和藏傳的次第修法，如寧瑪派的「大圓滿」及嘎舉派的「大手印」。²¹ 這種禪法有系統地分類各大系佛教不同傳承的修行觀念和方法，滿足了現代人的需求，成為法鼓山禪修的重要組成部分。由於它在承襲傳統禪法的基礎上有所創新，因此有必要重新立宗。釋聖嚴對禪法思想的開展的中華禪，參見圖一：中華禪法鼓宗禪法開展示意圖。

²¹ 寧瑪派的大圓滿與禪宗的開悟很類似；藏傳的觀想方法很豐富，漢傳這方面是比較缺乏，是文化上的關係，但是法鼓山的禪法裡面也有觀想方法，如月光三昧等。

圖一：「中華禪法鼓宗」禪法開展示意圖²²



綜上，釋聖嚴承接釋東初的臨濟、曹洞兩大禪宗脈絡禪法（話頭和默照禪），這兩大禪法既分流又合用，為漢傳大乘禪觀的發展奠定了基礎。在弘傳此二禪法中，釋聖嚴運用傳統的次第觀，從頓中開出次第化

²² 釋果暉，《聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法研究》，頁 132。

的漸修法門。他通過阿含緣起會通大、小乘的次第禪及頓悟禪，但在詮釋和應用上提出了獨特的觀點。為了便利現代人修習禪法，釋聖嚴將禪的方法分為漸法、頓法與念佛三種。在漸次修行上，他提出了四個層次，如其在《動靜皆自在》一書中所述：「這個從收心、攝心到放心的修行過程，也就是從散心、專心、統一心到無心的過程，可以用人騎馬來作譬喻……。」²³ 使得修行過程更為生動易懂。這為調心七層次（四心）與南傳、藏傳的九住心修行層次相似，也與傳統六妙門相呼應。

釋果暉指出，由於釋聖嚴是繼承釋東初的曹洞法脈，主要修行話頭禪。對於「默照禪」，則是他在六年閉關期間所修習的擬似默照禪。這兩種禪法對釋聖嚴法師的修行均有深遠影響。此外，釋聖嚴在日本留學期間，曾在曹洞宗龍澤寺派學習數息、參公案。在美國期間，他指導禪七時主要教授數息觀和參話頭。1980年起，他開始指導默照禪，並講解《默照銘》。²⁴ 由此可見，釋聖嚴無論在國內外，所開展並教授的禪法都離不開漢傳佛教禪宗的曹洞與臨濟這兩大法系的精髓結合，充分展現了中華文化的含融性與消融性。釋聖嚴所開創的禪是融會性的、系統次第性的實用法門，任何根器的人都適合用來起信實修的好方法。

（二）禪法的實踐應用序

漢傳佛教的禪，具備廣泛的包容性、持久的普及性以及高度的適應性，能夠容納並適應現代世界的多元宗教，同時也能消化、融合多元文化，形成人間性的共同文化。漢傳佛教的禪修包含止觀，能夠在觀念上進行轉換，有效提升人的觀念與實踐。它將關懷擴展至全人類，並反思個人對世界及未來能為佛教和社會做出的貢獻，如實踐心靈環保、促進世界和平等，並提出相應的行動方案。因此，它響應了現代社會對現代禪的需求，根植於中華禪佛教。

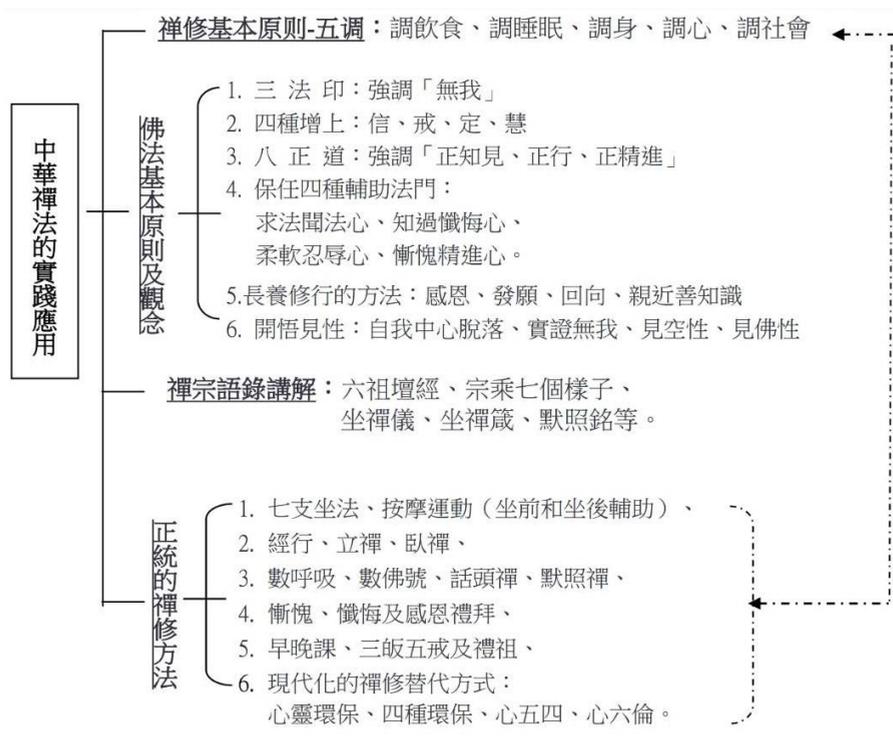
²³ 釋聖嚴：《動靜皆自在》，《法鼓全集》，臺北：法鼓文化出版，2020年，頁491。

²⁴ 釋果暉：《聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法研究》，頁27。

釋聖嚴所教授的「中華禪」禪法，不僅注重理論闡述，更強調將佛教教義融入當代社會，實現佛法和禪法的實際應用。例如，佛教傳入漢地後，從《阿含經》的樸素性、人間性和實用性出發，發展了安心法的次第禪定，將禪修融入擔水砍柴、飲茶吃飯等日常生活中。釋聖嚴法師在指導禪修時強調，「僅有方法而無觀念，是盲修瞎練，僅有觀念而無方法，則只是紙上談兵。禪修必須方法與觀念並行，如同鳥之雙翼，缺一不可」。²⁵

佛法的核心在於向心內求，強調觀念認知的改變，從而有效提升人的品格。觀念的改變固然重要，但還需配合實際操作的方案。而具體的修行方法與在實際生活中的應用如下表所示：

圖表一：中華禪法的實踐應用，筆者製表



²⁵ 釋聖嚴：《聖嚴法師教默照禪》，臺北：法鼓文化出版，2021年，頁87。

綜上，釋聖嚴為適應現代人的需求，在弘傳話頭禪與默照禪時，整理出層次分明的教學體系，隨順現代人的根器，並靈活採用輔助方法，解決禪修者在修習正行時遇到的難題。正如《承先啟後的中華禪法鼓宗》所述：「我把話頭禪及默照禪整理之後，便在頓中開出次第化的漸修法門，是任何根器的人都適合用來起信實修的好方法」。²⁶ 釋聖嚴將禪定義為一種「冥想」、「坐禪」的體驗式修行。在禪修指導中，他強調在入坐前的基礎準備，如暖身運動、七支坐法，以及從放鬆身心開始，保持穩定與覺知，實現身心的變化與自我消融。

釋聖嚴的禪修方法指導可概括為七個方面：隨息觀、數息觀、念佛觀；話頭禪（含公案禪）；默照禪，包括打坐、止觀，以及進階的中觀（空觀）；念佛禪；觀音菩薩的「耳根圓通法門」；五停心觀、四念處觀；以及法鼓八式動禪、經行、立禪等生活禪。這些方法既保留了大乘頓悟禪（話頭禪及默照禪）的特色，也融入了小乘禪觀，在頓中強調次第化的漸修法門。在教禪學過程中，釋聖嚴將禪修分為四個，由淺入深的階次：散亂心、集中心、統一心、無心。每個階次都有相應的修行和進階方法。²⁷ 整體而言，這一方法的過程同樣經四個過程：禪修五調原則、佛法基本原則及觀念、禪宗語錄的學習，以及正統禪修方法與現代化替代方式的實踐。若禪修者能自我消融、放下身心，在日常生活中體驗超越自我、解脫自在的境界，則使更多人將能從中受益。

（三）禪法的心靈環保

中國漢傳佛教特色，重視以人為本位，屬人間性的，這是漢傳禪法顯著的特色。禪宗立足於人的本位，追求解脫之道，旨在淨化人心、促

²⁶ 釋聖嚴：《承先啟後的中華禪法鼓宗》，頁 12、51-52、53-54。

²⁷ 釋聖嚴：《法鼓全集：禪的生活》，臺北：法鼓文化出版社，1999 年，頁 34。

進社會和諧，因此在漢民族社會中廣受歡迎並長久流傳。晚年釋聖嚴致力於弘揚現代禪佛教，建設人間淨土。他創立了「中華禪法鼓宗」，將禪佛教理念與方法創新性地轉化為「心靈環保」概念，並提出「四種環保」、「心五四」²⁸、「心六倫」²⁹等現代語言表述，以降低宗教色彩，為現代人提供切實可行的生活觀念與實踐方法。

釋聖嚴認為心靈環保，能通過禪修的實際行動，維護和培養人類內心的純淨與平靜，進而推動社會人心的淨化。這也意味著在這充滿不確定與浮躁的現代社會中，禪修有助於安頓身心、滿足自我需求、尋找人生價值，並最終實現社會的淨化。本文認為，心靈環保的核心在於心理平衡與人格穩定，這不僅需要正確觀念的引導，還需以方法的實踐。釋聖嚴法師指出，僅有理念上的認同，並不足以產生心靈環保的力量，必須結合實踐才能真正見效，而禪修便是其中的有效方法之一。

繆方明指出，釋聖嚴提出的「心靈環保」理念，根植於中國禪宗「平常心是道」為基礎，並以現代人的視角融入現代生活意識。因此，「心靈環保」以傳統禪修為依託，旨在建設「人間淨土」，解決現代人面臨的焦慮、不安及環境污染等社會問題，提升現代人的精神素質，實現社會的和諧、安寧與幸福。³⁰

²⁸ 心五四，是指跟心靈環保相關的五個類別，各有四點的實踐專案：1. 四安——安心、安身、安家、安業。2. 四要——需要、想要、能要、該要。3. 四它——面對它、接受它、處理它、放下它。4. 四感——感恩、感謝、感化、感動。5. 四福——知福、惜福、培福、種福。

²⁹ 家庭倫理、生活倫理、校園倫理、職場倫理、自然倫理、族群倫理等六倫中，透過觀念的改變，誠心誠意地用心實踐倫理的觀念和道德，以建立良善、和樂的群我關係。

³⁰ 繆方明：《注重「心靈環保」的當代人間佛教——聖嚴法師人間佛教思想之探析》，《宗教學研究》第1期，2006年，頁177。

釋聖嚴不斷呼籲社會大眾共同關注社會，通過心靈環保的實際行動，淨化人心和社會，將煩惱心轉化為慈悲心和智慧心，即菩提心，以造福眾生。他提出了「四種環保」理念，這一理念源自佛法中的「五蘊」、「有情界」和「器世間」等觀念。2006年底，他又提出了符合新時代需求的「心六倫」運動，以區別於傳統的儒家「五倫」觀念，適應新時代多元的人倫關係。這一轉變使得人間佛教逐漸取代了儒家倫理道德在中國人日常生活中的指導作用，使更多人成為文化佛教徒。這些禪修觀念認知和實際操作方法的轉變，都是釋聖嚴針對現代人的需求和所遇問題而提出的，同時也融合了佛陀的本懷與漢傳佛教的禪法。

釋果光、釋常諗指出「心靈環保」禪法的修行，是無我的慈悲與智慧，是禪修心靈環保的最高境界。³¹ 釋聖嚴強調要實現心靈環保，每個人都應具備三個層面的修養，即保持身心靈的健康。這需要通過「心靈環保」的修為，實現身心靈的平衡，以「平常心」看待一切順境與逆境。³²

禪修作為佛法的實踐，不僅涉及觀念的轉變，還包括實際操作方法的改變。釋聖嚴曾以宗教領袖身份參與國際青年會等活動，引導青年深入思考，將關懷擴展到全人類，並思考個人如何為世界、為未來、為佛教和社會做出貢獻，如何實踐心靈環保、促進世界和平等。他提出了有效提升人品觀念和實踐行動的方案。釋聖嚴所宣導的心靈環保，旨在實現心理的平衡和人格的穩定。他強調，僅僅在道理上認同是不夠的，還需要通過方法的練習來產生實際效果。禪修就是其中一種非常有效的方法。釋聖嚴的禪修教學既注重觀念引導，又兼顧方法實踐，既滿足現代

³¹ 釋果光、釋常諗：〈漢傳佛教的當代實踐——聖嚴法師的「心靈環保」〉，《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化出版社，2011年，頁241-302。

³² 釋聖嚴：《聖嚴法師教禪》，華東師範大學出版社，2012年，頁131-147。

人的需求，又解決了他們所面臨的問題，同時融合了佛陀的本懷與漢傳佛教的禪法。

五、結語

新時代的社會資訊及科技快速發展，盱衡現代無論是學生還是職場人士，在充滿不確定性的時代裡，都面臨著日益上升的生活壓力與緊繃無力感。這種壓力往往導致人們身心失衡，難以集中注意力。這一現象已成為全球普遍性問題。然而，法鼓釋聖嚴所宣導的「心靈環保」和禪法修行，為應對當代問題提供了有效方法。

法鼓山中華禪代表了禪宗在現代生活中的演變和發展，它提供了一種適應現代社會挑戰的方式。「中華禪法鼓宗」的現代化建構，不僅重視內在平靜，更強調社會責任和智慧的平衡。參與禪修的人常被鼓勵參與各類社會公益活動，如環保、慈善和志願服務。這種社會參與有助於禪修者將內在平靜與外部世界相聯繫，培養更廣泛的關懷與同情心，從而實現更有意義和價值的生活。

釋聖嚴的禪法理論與教學並非追求傳統宗教的原封不動的宗教重返，也非摒棄傳統制度、教義、信仰的佛教現代主義。相反，他在現代語境下，回應現代需求，使傳統禪修與現代社會得以融合。他的禪法理論與教學既非完全順應現代，也非否定現代，而是助力現代、化解困境、解決問題的現代佛教。釋聖嚴所教導之中華禪之體系最獨特之處在於，它以現代人的語言和觀點普及佛法。這主要體現在兩個方面：一是禪堂內禪修方法的轉變，如話頭禪與默照禪的融合傳授，分階段、分次第達到頓悟的禪修體系；二是用現代人易於接受的語言、文字和方法轉化傳統禪修，使之生活化，成為利益世人的方法與教導。

總體而言，釋聖嚴創立的中華禪法鼓宗的特色在於能夠包容不同民族、文化的優點，同時在適應時代、環境及地區文化的過程中，保持其主體思想和修行方法的不變。他傳承印度佛教，立足中華禪佛教，借鑒並吸收世界各大系佛教的優點，充分展現了中華文化的包容與融合性。此外，釋聖嚴一生致力於提升人品、建設淨土，提倡生活禪，以文化和教育為主要方式，對現代人的精神生活產生積極影響。他為發展人間佛教提供了可資參考的模型，對學術研究具有很高的現代意義與價值。

參考書目

一、專著

- 張春興：《現代心理學》，臺灣東華書局股份公司，2004年。
- 辜琮瑜：《聖嚴法師心靈環保學意義與展開》，臺北：法鼓文化出版社，2022年。
- 聖嚴法師：《人間世》，臺北：法鼓文化出版社，2005年。
- 聖嚴法師：《聖嚴法師年譜》，臺北：法鼓文化，2005年。
- 聖嚴法師：《聖嚴法師教禪》，華東師範大學出版社，2012年。
- 聖嚴法師：《聖嚴法師學思歷程》，臺北：法鼓文化，2004年。
- 聖嚴法師：《禪的世界》（第4版），臺北：法鼓文化出版社，2018年。
- 聖嚴法師：《禪的生活》，臺北：法鼓文化出版社，1999年。
- 釋果光、釋常諗：《聖嚴研究》第二輯，臺北：法鼓文化出版社，2011年。
- 釋果暉，《聖嚴法師中華禪法鼓宗禪法研究》，臺北：法鼓文化出版社，2020年。
- 釋果毅總編輯：〈法鼓山的理念·簡史〉，《法鼓山年鑒 1989-2001：總論》初版，臺北：法鼓山佛教基金會，2005年。
- 釋聖嚴：《我願無窮：美好的晚年開示集》，臺北：法鼓出版社，2005年。
- 釋聖嚴：《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：法鼓出版社，2021年。
- 釋聖嚴：《動靜皆自在》，《法鼓全集》，臺北：法鼓文化出版，2020年。
- 釋聖嚴：《聖嚴法師教默照禪》，臺北：法鼓文化出版，2021年。
- 釋聖嚴：《禪與悟》，臺北：法鼓文化出版社，2016年。

二、期刊論文

Kokoszka, A. (1990). Axiological aspects of comparing psychotherapy and meditation, *International Journal of Psychosomatics*, 37 (1-4), 78-81.

聖嚴法師：〈我到山中六個月〉，《慈明》（第 11 期），1961 年，頁 42；

繆方明：〈注重「心靈環保」的當代人間佛教——聖嚴法師人間佛教思想之探析〉，《宗教學研究》第 1 期，2006 年，頁 177。

瞿海源：〈臺灣的新興宗教〉，《二十一世紀》總第 73 期，2002 年 7 月，頁 103-117。

三、學位論文

吳銘祥：〈靈性修持者生命意義感與生命——實踐力相關之研究〉（碩士論文未出版），高雄：國立高雄師範大學，2008 年。

四、論文集

李玉珍：〈跨地同坐一門禪修：法鼓山的國際法脈觀〉，聖嚴教育基金會主辦《第六屆聖嚴思想國際學術研討會》，臺北：2016 年 7 月。

鄭志明：〈臺灣禪修型「新興佛教」初探〉，《臺灣佛教學術研討會》論文集，臺北：財團法人佛教青年文教基金會，1996 年 12 月。

五、網路資源

中華禪法鼓宗的淵源：<https://www.shengyen.org/bio-ancestry.php>，2024 年 7 月 17 日瀏覽。

