禪不離生活 也須識見修行

導讀　顏崑陽　中文系教授

這不是一般禪學的書。一般禪學的書，作者大多沒有宗教信仰、禪修體驗，也不懂得切用的禪修法門。因此，說的都只是禪的知識，有時不免流於「空談」。

聖嚴法師是當代高僧，從不自稱「禪師」，卻是最高明的「禪師」。從禪宗的傳衍來說，他兼承曹洞與臨濟二宗的法脈；曾在美濃朝元寺閉關六年，禪修體驗深厚，對禪的觀念與修證法門非常正確。幾十年來，經常在台灣、美國、歐洲主持禪七；對禪與人生、現代生活的關切，體悟透徹。由這樣一位高僧來講「禪的生活」，當然不同於一般空談的理論。

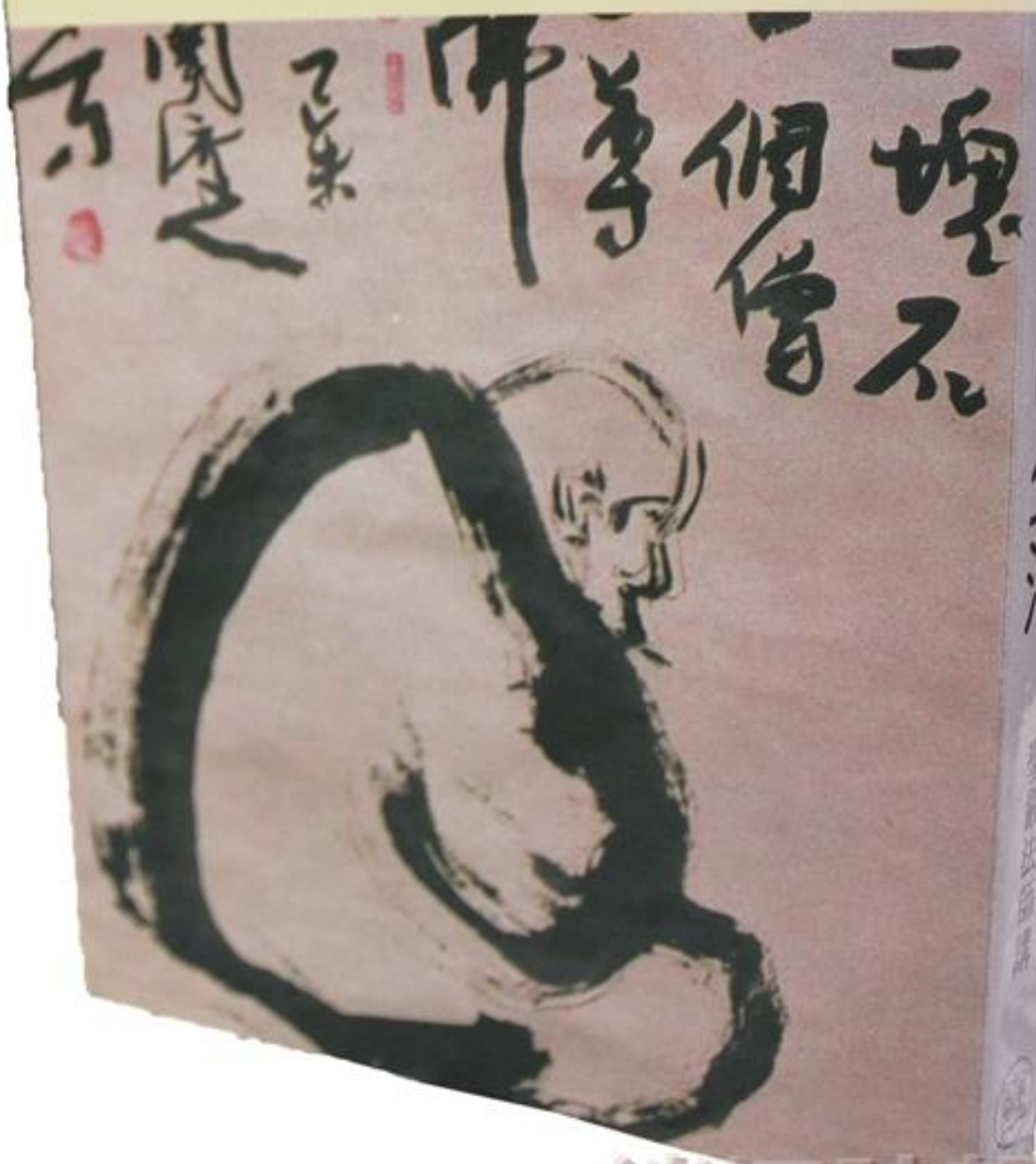
這本書二十五篇，都是聖嚴法師在禪七會上開示禪修者，所整理而成的講記。他將正確的禪觀，貼切的禪修法門及體驗，落實於現代生活，啟發禪修者如何解脫人生苦悶，而朗現灑脫自在的心靈境界。既然已經說了，必落言詮；因此，其中固有知識在；但是，苦口婆心無非為禪修者導正觀念，開示法門。聽者讀者必須超越文字，體會「如何」禪修，以及「如何」在日常生活中行禪，當境開心證悟。

聖嚴法師的信仰實踐與教理學養，一向圓融會通，兼修淨土與禪宗；宗派之別，如百川匯海，到他身上都不再有分歧、對抗。因此，他對「禪」的觀想與實踐，乃是禪、教互濟，宗、說相資。「禪」以修心為要，其至為「宗通」；「教」以持律、禮佛、讀經、說法為主，其至為「說通」，淨土宗是其中之一。禪宗到六祖惠能，輕略禪定的修行，也不重禮佛讀經；故禪宗與淨土漸遠，甚至對立。

聖嚴法師基本態度是「禪、教、律」並重。他認為一般佛教信眾，持律、禪修、禮佛、讀經、識法都須兼濟。否則，離開禪修，一切經教只是普通學問；而離開持律、經教，則「禪」也容易流於狂邪；禪，不離生活，也須識見、修行。故而從這本講記，我們看到聖嚴法師所說的「禪」，可謂「正、圓、通、明」，真能啟發世人以禪修開悟的法門。

禪的生活

釋聖嚴講



禪的生活 聖嚴法師講

淡江時報社