

聖嚴法師的無我觀初探

釋常超

第三屆法鼓山僧伽大學佛學系

【目次】

- 一、前言
 - (一) 撰寫動機
 - (二) 探討角度與精神
 - (三) 聖嚴法師略傳
- 二、聖嚴法師之無我思想
 - (一) 我與無我
 - (二) 聖嚴法師無我觀之特色
 - (三) 小我、大我、無我之內涵與層次
- 三、聖嚴法師無我態度之實修方法
 - (一) 觀念建立與融通
 - (二) 方法建構與應用
- 四、聖嚴法師無我態度之生活實踐（以影片呈現）
 - (一) 阿閼佛頭捐贈
 - (二) 為法獻身
- 五、聖嚴法師無我態度之開展
 - (一) 中華禪法鼓宗
 - (二) 人間淨土的建立
- 六、結語
 - (一) 對聖嚴法師無我觀之總結
 - (二) 個人獲益與展望

一、前言

（一）撰寫動機

在論文主題塵埃落定前，一直對於該如何訂下畢業製作的主題而徬徨不已，許多的名相曾在腦海中一閃而過，但始終都沒個定奪。爾後，在三年級學期中上了果醒法師的「大乘禪觀」課程，整年度的課程裡，法師不斷地提醒無我在日常生活中的應用，以及讓我們時時刻刻去覺照，一直以來深植在我們心中的那個「我」是如何地虛妄，這個觀點，讓筆者受益良多。而自從學佛以來，深感我執很重，往往因為執著而陷入煩惱中。因此，想要知道如何消除我執的念頭油然而生。再者，佛教最大的目的以及最究竟圓滿的，正是無我。所以，希望藉由探討這個主題，讓自己對於如何達成無我，有更深一層的認識與了解，得以運用在生活中，進而自利利人。

再者，身為聖嚴法師的弟子，卻一直沒有真正對法師的思想，做過一番深入的探究，藉由這個主題的撰寫，可以增加筆者對彼著作的閱讀機會，以及思想上的理解。法師在 1998 年，榮獲《天下》雜誌遴選為四百年來，對臺灣最具影響力的五十位人物之一。2000 年於聯合國舉辦的「千禧年世界宗教精神領袖和平高峰會」中，為第一位發表演說之宗教領袖，媒體甚至稱其為臺灣主流宗教代言人。之所以能夠獲得這樣的殊榮，無非是彼對於社會的超卓貢獻，以及個人的修持感化。因此，探討法師的無我觀，不僅具有前述之功能，更得以讓晚學從這位現代高僧的思想行誼中，學習仿效，更可藉由探討，來觀察現今社會變遷的時代意義。

（二）探討角度與精神

1. 探討角度

在探討聖嚴法師無我觀時，除了由彼諸多的著作中，尋找相關資訊外，還須考量當時的時代背景，這樣可以更廣泛地了解彼之無我見地。如同法師一再強調的，彼所代表的，是漢傳佛教的立場，而理論依據，則是與原始印度佛教有密切關聯。除了融合了其他宗派的精華外，更重要的是，彼所提出的佛法，是基於釋迦牟尼佛的教法，用生活化的方式讓人們學習與運用，如同在「聖嚴思想與當代社會學術研討會」閉幕式的開示中，聖嚴法師說道：

我選擇了漢傳佛教。其實，釋迦牟尼佛在人間的出現，目的就是希望我們把他的教法，活用在生活之中、融入於生命之中，而且在人間普遍的推廣；而非僅

僅是讓少數的思想家、哲學家和學者作為思辨研究分析之用。佛法是要普及人間的，這是漢傳佛教的特色，特別是漢傳佛教之中的禪佛教。而禪佛教的理論依據，則與原始的印度佛教密切相關，也與中國的其他宗派交互影響。因此，我走的路，就是把印度佛教和中國漢傳佛教的特質結合起來。¹

而在當天的開示中，聖嚴法師也提到，彼所提出的任何觀點與思想，都不是以學術研究的立場做為闡述的立基點，而是站在如何幫助其他人的立場去設想，這符合了漢傳佛教中，大乘精神最重要的一項——自利利他，如同以下的說明：

我現在告訴大家，我不是學問家、不是學者，但我承認自己是一個宗教思想家。這是什麼意思？思想家的責任就是先去設想別人還沒有想到的事，先去設想別人還不知道如何處理的事，先去設想別人尚未思考的解釋法，先去設想其他人都還沒有的設想。²

2. 探討精神

根據上述之立場可以知道，如果以作學問的方式，來研究聖嚴法師的思想，那畢竟如同緣木求魚般，不得要領，無法真正地契入彼之思想精髓，亦如同以下的敘述，彼之弘法方向，是為了解各階層人士接受，都能領受到法益：

我既不是學問家，也不是專門學者，雖然我有博士學位，但我不是僅為博士學位而出國留學。我的留學，是為了使漢傳佛教的佛法在這個時代、在今天的社會，共同為各階層人士所接受、所分享。³

關於我的思想次第、我的思想脈絡，其實連我自己也無法回答。我從來只有一個目的。在我年輕的時候，我一心想要把佛法分享給人。過去有很多人寫佛教文章，只能讓受過高等教育的知識分子看懂，我則希望能把佛法分享給每個層次的人，即使是小學、中學生也能看懂。⁴

¹ 請參閱聖嚴法師，〈如何研究我走的路〉，2006年10月18日第一屆「聖嚴思想與當代社會」國際學術研討會閉幕式致詞。

² 同前註1。

³ 同前註1。

⁴ 同前註1。

由以上描述，可以看到法師自許為宗教思想家，而不是個研究學問學者之立場。因此，在探討彼之無我觀時，如果抽離以學術研究的方式，而改變為觀察這位漢傳佛教宗教師，是如何因應社會變化，順應世界潮流來弘法利生的角度，將更具意義的。

（三）聖嚴法師略傳

所謂「不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香」。一位高僧的產生，必定是經歷了許多的考驗，自許為「風雪中行腳僧」的聖嚴法師，是如何走過重重的考驗，一生筆路藍縷。在 2000 年 8 月，聖嚴法師是唯一代表漢傳佛教在聯合國總部召開的「千禧年世界宗教與心靈領袖和平高峰會」中，致詞的佛教界代表。這場演講，不僅僅象徵著漢傳佛教跨入國際的新局面，更是一次將佛法傳播到全世界的契機。以下，我們就來了解，是什麼樣的歷程，能成就一位以佛教宗教領袖身分，踏入聯合國總部的過程。

聖嚴法師自幼羸弱多病，十四歲狼山出家後，歷經經懺生活、軍旅生涯，而後於三十歲再度出家，不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找尋出路，在艱辛中發大悲願，在堅毅中淬鍊般若，生命對他而言，就是一場實踐佛陀教法的歷程。

爲了提高佛教地位及僧眾素質，聖嚴法師以四十歲之齡，不顧當時環境的反對勢力，毅然決然留學日本。1975 年取得立正大學文學博士學位後，歷任文化大學、東吳大學等校教授、中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所，僧伽大學與籌辦法鼓人文社會學院，培養高等研究人才。發行佛學學報及佛學研究年刊，為政治大學、文化大學等多校擔任博士及碩士研究生論文指導教授，並於世界一百多所大學做過兩百多場演講。

1989 年，以建立「世界佛教教育園區」為願景創建了法鼓山，規畫了包括學術研究、修行弘化、關懷照顧等各項工作項目，並逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。法師長年親自奔波美臺兩地弘揚佛法，並至世界各地指導禪修，為國際知名的禪師。以其秉承的臨濟及曹洞兩系法脈，深入經藏，融通各派，以自然生動的方法隨機應教，使各種文化背景的人士均能接受，接引無數東西方人士。⁵

聖嚴法師的學經歷十分豐富，繁不備載，以下僅就其重要事蹟，依照年代序排列，提

⁵ 「財團法人聖嚴教育基金會」網站 <http://www.shengyen.org.tw/big5/op1.htm>。

供大家參考；又，詳細的資料，請參閱《聖嚴法師七十年譜》。

- 1930 年：誕生於江蘇，取名「保康」
- 1943 年：十四歲，於南通首刹狼山廣教寺出家，法名「常進」。
- 1947 年：插班就讀於上海靜安寺佛學院。
- 1948 年：於佛學院時，以第一名畢業。母親病逝，此時南京淪陷。
- 1949 年：時局緊急，決定從軍，取俗名為「彩薇」，由上海登艇來台。
- 1951 年：勤於讀書、寫稿，成為軍中作家。
- 1953 年：加入「中國文藝函授學校小說班」，用心研讀、寫作。
- 1954 年：移駐高雄鳳山，常親近佛教蓮社的煮雲法師。
- 1957 年：開始以醒世將軍、張本之筆名為佛教刊物寫稿。
- 1959 年：結束軍旅生涯，二度披剃，依止東初老人出家。
- 接任《人生》月刊主編。
- 1961 年：於基隆海會寺依道源長老受比丘戒。
- 1963 年：於高雄美濃朝元寺，瑯珞關房閉關六年。
- 1968 年：出關北上。
- 1969 年：留學日本立正大學。
- 1971 年：獲碩士學位並繼續攻讀博士班課程。
- 1975 年：獲博士學位。
- 同年 12 月受聘離日赴美，爾後陸續至世界各地弘法。
- 1976 年：擔任美國佛教會副會長及大覺寺住持。
- 獲東初老人曹洞宗法脈傳承。
- 1977 年：東初老和尚圓寂，返臺接掌中華佛教文化館、農禪寺法務。
- 1978 年：任中華學術院佛學研究所所長。
- 獲靈源老和尚臨濟宗傳承。
- 1979 年：於美國紐約創立「禪中心」，後更名為「東初禪寺」。
- 1982 年：於紐約成立「法鼓出版社」。
- 1985 年：於北投中華佛教文化館創辦「中華佛學研究所」。
- 1989 年：創設法鼓山，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念。
- 1990 年：擔任總召集人，舉辦第一屆中華國際佛學會議。
- 1992 年：提出「心靈環保」，成為法鼓山核心理念。
- 1993 年：在臺灣首傳菩薩戒，獲頒社會運動獎。

《法鼓全集》出版。

1994 年：提出「禮儀環保」，推動佛化聯合奠祭、佛化聯合祝壽、佛化聯合婚禮。

1997 年：在美國紐約成立象岡道場。

出席義大利第十一屆國際宗教領袖和平會議，會後晤見教宗若望保祿二世。

1998 年：獲《天下》雜誌遴選為「四百年來，對臺灣最具影響力的五十位人物之一。」

1999 年：提出「心五四運動——21 世紀生活主張」。

成立「法鼓山人文社會獎助學術基金會」。

晉任齋明寺第七任住持。

2000 年：以漢傳佛教代表身分，參加於紐約聯合國總部舉行之「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」，並發表主題演說。

榮獲行政院文建會頒發「終身文化貢獻獎」。

2001 年：於法鼓山世界佛教教育園區，主持僧伽大學佛學院創校暨開學典禮。

應邀於臺北舉行的「世界宗教合作會議」發表演說。

應邀出席於紐約舉行的「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會諮詢委員會」，並發表講詞。

2002 年：以佛教領袖身分出席紐約「世界經濟論壇」會議。

出席在泰國曼谷舉行之「世界宗教領袖理事會」。

率團護送因遭竊輾轉流至海外多年的阿闍佛頭像，回到中國大陸山東省神通寺四門塔。

《天台心鑰—教觀綱宗貫註》一書獲第三十七屆「中山學術著作獎」。

2003 年：推動法鼓山人文社會獎助學術基金會，與中國大陸北京大學合作設置的「法鼓人文講座」。

應世界宗教領袖理事會之邀，出席日本京都「世界青年和平高峰會」第一次籌備會議。

膺獲第二屆總統文化獎。

2004 年：推動法鼓山人文社會獎助學術基金會分別與臺灣大學、中國大陸清華大學合作設置「法鼓人文講座」。

主持法鼓山人文社會學院動土典禮。

出席在泰國曼谷召開的「世界宗教領袖理事會」與「亞太青年和平高峰會」。

出席在約旦召開的「世界宗教領袖理事會」。

舉辦「世界青年和平高峰會臺北論壇」，擔任總召集人。

2005 年：出席在愛爾蘭都柏林召開的世界銀行「信仰暨發展會議」。

推動法鼓山人文社會獎助學術基金會分別與臺灣成功大學、中國大陸南京大學合作設置「法鼓人文講座」。

於中國大陸北京大學、清華大學、南京大學及廣州中山大學進行專題演講。

獲頒泰國朱拉隆功佛教大學榮譽博士學位。

創設之法鼓山世界佛教教育園區落成開山。

二、聖嚴法師之無我思想

在《聖嚴法師學思歷程》一書中，聖嚴法師提到，在 1963 至 1964 年間，由於臺中《菩提樹》雜誌的居士，常常向彼邀稿。因此，以答問的方式，簡短寫出一些散文，為的是要向大眾澄清，佛教不是迷信而是正信。這樣子先後寫了兩年，一共有七十個題目，文中，彼也提及，其主要的理論依據為《阿含經》。到了 1965 年元月，這些資料方由佛教文化服務處出版發行，書名為《正信的佛教》。法師在書中提到：

這本書，現在已經成為佛教界的暢銷讀物，它的發行之量，超過一百萬冊以上，它的發行地區，遍及臺灣不說，還到香港、東南亞以及歐美等地，凡是有華人佛教徒所在之地，幾乎就可以看到這一本書，連同中國大陸，也在 1980 年以來不斷地用簡體字印刷流通，可見《阿含經》對我的幫助，也增加了我對佛法的基本信念。⁶

基於上述的文字，可見聖嚴法師的思想，受到《阿含經》的助益良多。以下章節，筆者將以法師個人思想與《阿含經》之立場，逐一做介紹。無我，是必須依靠親身的修證，而對一般人而言，這個概念絕對是生疏的，如同法師在《找回自己》一書中說到：

以前我剛開始教禪、講禪的時候，一開始就講「無我」的觀念。我說：「要開

⁶ 聖嚴法師，《聖嚴法師學思歷程》，頁 68。

悟就要把這個『我』去掉，如果有『我』，就不能開悟。」結果多半的人聽不懂，一時間也不能接受這樣的觀念。⁷

因此，爲了了解這樣的狀況，在進入「無我」的探討前，先來探討《阿含經》與法師對於「我」的說明。

（一）我與無我

1. 我

以下，我們分別就《阿含經》及聖嚴法師的觀點，此二種角度來認識何謂「我」。

（1）以《阿含經》的角度：

在《中阿含經》卷 7，〈舍梨子相應品〉中的《象跡喻經》第 10，提到：

諸賢！猶如因材木、因泥土、因水、草，覆裹於空，便生屋名。諸賢！當知此身亦復如是，因筋骨、因皮膚、因肉血，纏裹於空，便生身名。⁸

此段的大意是說：「諸位賢者啊！就像是由木材、泥土、水和草等材料，包圍著一個空間，就稱之爲所謂的屋子。您們要知道，我們的色身也是一樣的，是由筋骨、皮膚、血肉所組合而成，便成了所謂的身體。我們一般所認知的生命主體，往往只是以這個身體（色身）爲『我』。」而從此段經文中可以了解，佛陀所要教化的，就是讓我們體認到，其實我們一直認爲是「我」的身體，只不過是由數種元素所構成，並非實有一個所謂不變的「我」存在。此外，我們再看另一個例子。在《雜阿含經》卷 45 中，魔波旬與尸羅比丘尼有一段對話如下：

汝謂有眾生，此則惡魔見。唯有空陰聚，無是眾生者。
如和合眾材，世名之爲車。諸陰因緣合，假名爲眾生。⁹

此段經文的大意是：「如果說有所謂的眾生，便是著魔的見解，因爲我們，其實都只

⁷ 聖嚴法師，《找回自己》，頁 115-117。

⁸ 《中阿含經》卷 7（T01, no. 26, p.466, c28-p. 467, a2）。

⁹ 《雜阿含經》卷 45（T02, no. 99, p.327, b7-15）。

是五陰（＝五蘊）的聚集和合，並沒有所謂的眾生可言，就如同世間稱為車子的東西，其實也是由許多的材料和合而成的而已。由於五陰（色、受、想、行、識）的因緣和合，所以在世間假借『眾生』這樣的名字來稱呼。」這二段的經文，都是在說明，我們雖然有一個看似實有的五蘊身，但實際上都是由許多的要素根據因緣，和合而成，爲了世間的方便，所以假名為眾生，如同世間所有的一切也都是如此。

（2）聖嚴法師的角度：

在聖嚴法師的著作《福慧自在》¹⁰中，分別說明了彼對四大（色身）及五蘊的觀點，內容如下：

所謂四大五蘊的我，「四大」不是一般人所謂的酒、色、財、氣，佛法所說的「四大」，是指地、水、火、風等構成物質的主要元素。……身體是由四大組合而成，所謂的「四大」是什麼？血液、鼻涕是「水」；骨骼、經絡、皮膚是「地」；體溫是「火」；體內的許多空隙和呼吸是「風」。但如果將四大分開來看，我們的身體就不存在，而且四大本身也不斷在變化。喝水、尿液，是「水大」的變化；吃飯、排便、洗澡、漱口、刷牙、剃頭、剪指甲，是「地大」的變化；呼吸、換氣，是「風大」的變化；吃東西產生熱能，熱能化為力量、能源散發掉，是「火大」的變化。四大常常變換，所以，身體是暫時的，非永恆的。

在這段文字中，我們可以知道，法師是以地、水、火、風等四種要素來解釋身體的構成，而此四大雖是肉眼看得到或是手腳可以觸摸到的，血液、骨骼、皮膚等種種元素構成，但由於它是經常處於變化之中的，所以是無常的，不是恆常的；既然不是恆常的，那就沒有一個所謂的固定的我，而是無我，無我所的。而對於五蘊的部分，法師則說明如下：

「五蘊」是什麼？「五蘊」一色、受、想、行、識，同時包括了精神和物質、心理和生理這兩部分。「色蘊」的「色」翻成英文，是“Form”，不是“Color”，它或是指有形狀的東西，可以看得到、摸得到、接觸得到，或是可以用耳朵聽到的，甚至無法以感官接觸到的微細物質，都稱為「色」。其他四蘊：「受」是接受、感受的意思，感受是心理的作用；感受以後便「想」，

¹⁰ 聖嚴法師，《福慧自在》，頁 44-59。

想自己剛剛接收到的是什麼、是怎麼一回事；「行」是產生反應，該怎麼辦。……受、想、行加起來就是「識」，識包含兩種意思：一種是認識的「識」，是了解、分別、認知作用；另一種是指更深一層的精神作用。我們所有身心的種種反應，會變成一種「能」或一種「力」，儲藏在我們的「識」中，然後形成「因」；經過一段歷程後，在「緣」的促發下，就變成受「報」的結果出現。所以，這一生做了壞事到下一生還有果報，就是由於「識」是一種精神作用。我們這一生的認知，到另一生已經不存在，只有一種「能」、一種「力」的作用存在著，這就叫「識」。所以，「五蘊」不但包括生命的肉體部分、心理部分、精神部分，也包括從此生到彼生的連結過程中的生命體的存在。「我」，這一生的我、現在的我、這一念的我、下一念的我、一直到來生的我，都是由四大五蘊完成的。以四大爲我、五蘊爲我，都是有執著的我。¹¹

以上二種角度，前者是以車子和房子作爲例子，來說明身體的組成是由五蘊的因緣和合而成，並沒有一個真正存在不變的「我」。而後者則是以四大的無常和五蘊的作用來說明一般人所認爲的「我」是不存在的，是假名爲眾生的。

前者的第二個例子中，最後一句，「諸陰因緣合，假名爲眾生」，與後者第一個例子「四大常常變換，所以，身體是暫時的，非永恆的。」有一個共通性，就是二種立場都是以色身和五蘊的假合，來破除一般人對於「我」是永恆實有的謬解。由上可知，無始劫以來，一般人以爲實有一個「我」存在的觀點，其實只是因緣聚合所產生的，因此，我們就能夠知道，無常與無我，才是世間乃至宇宙森羅萬象的真實相。接下來，我們再來看看，從上述的二種角度是如何探討「無我」的。

2. 無我

「無我」，是佛教教義中重要的觀點之一。但「無我」的境界，卻必須依靠親證才能真正理解。

（1）以《阿含經》的角度：

在《增壹阿含經》卷 24 中有這樣的一段說明：

無我者，即是空。空者非有、非不有，亦復無我。¹²

¹¹ 聖嚴法師，《福慧自在》，頁 44-59。

¹² 《增壹阿含經》卷 24（T02, no. 125, p.678, c28-29）。

此段經文的大意是說：「無我，就是指空。空指的不是存在，也不是不存在，也就是無我。」接續上個單元，由探討「我」所得到的結論可知，「我」並非實有一個固定不變的個體，而是依因緣法則，所產生的假名有。在《阿含經》中，我們可以看到「無我」還有另外一個名稱，為「非我」，雖然現在有些學者將此二詞做分析與解釋後，認為此二詞在意義上是不盡相同的，¹³但由於目前這問題與本論文所要探討的主題只有間接的關係，因此，在這裡暫不探討此問題。

(2) 聖嚴法師的角度：

在筆者所蒐集到聖嚴法師對「無我」的說明中，可以發現法師引用了其他的名詞來對「無我」做解釋，包含有：無念、無相、無住、無心等。針對這些名詞，法師提到：

禪宗所說的無我、無相、無心，都是指的智慧而言。「無」並不是等於沒有，而是指的心無所住的自我解脫。沒有自我執著，卻有智慧的功能。¹⁴

「無念為宗，無相為體，無住為本」是《六祖壇經》的重要思想之一，三句話實是同一意義。「念」的意思，不是思想念頭，而是指「我」，「我」即是「念」，念念不忘地將自我掛在心上就叫作「念」，所以「念」即我執，「無念」即無我之意。¹⁵

「無住」是不被煩惱所動的智慧心，便是無我的態度。¹⁶

所謂「無相」，即是《金剛經》所示的無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，「壽者」就是生命的現象。這四種相中，前三者是「我」的空間現象，最

¹³ 本資料出自於〈原始佛教「無我」觀念的探討〉，作者：霍韜晦。「所以近代學者根據原始佛教重視道德實踐的精神，認為把 *anatma* (Pāli, *anatta*) 一語解作「非我」可能更妥當。例如英國的賴斯·戴維斯夫人 (Mrs. C. Rhys Davids) 和日本的中村元博士都有這樣的主張 (38)。因為梵文 *anātma* 一語，是由表示否定、特別安置在元音之前的字頭 *an* 和表示「我」的 *ātma* 結合而成，所以它本來就可以有兩個解法：一、非我 (*no ta soul*)；二、無我 (*without a soul*) (39)。問題是在原始佛教時代他們採用哪一個解法。在語義上，「非我」主要是否定對象不是「我」，但卻沒有肯定「我」不存在。換言之，對「我」的問題沒有說明，祇是存而不論；但「無我」卻可以解作是對「我」的存在的否認，所以比較起來，似乎以「非我」的解釋和原始佛教的精神較相一致。」（佛光電子大藏經阿含藏附錄 <http://dblink.ncl.edu.tw/buddha/1e0941.htm>）

¹⁴ 聖嚴法師，《禪與悟》，頁 167。

¹⁵ 聖嚴法師，《漢藏佛學同異答問》，頁 62。

¹⁶ 聖嚴法師，《致詞》，頁 47。

後一種是「我」的時間過程。也就是說，若能超越時間、空間的現象，眾生的「自我」，便成為空，那才是智慧，那才是真正的悟境。¹⁷

由於時間的關係，筆者在這裡便不再更深入地討論這些名詞之意涵。這些名詞，是出於與禪宗有密切關係的《金剛經》與《六祖壇經》二部經典。聖嚴法師之所以能夠將這些名詞自在地靈活運用，是由於法師閱藏無數及內證功夫深厚，所以在著述時能自性流露而舉筆成章，說法時能觀機逗教地廣徵博引。而法師亦是當代著名的國際級禪師，長年累月地帶領禪修的經驗，更讓彼在闡述無我的觀點時，將生活與禪修做融會貫通，自成一格。以下，茲將由《法鼓全集》電子版所蒐集之資料，閱讀整理後，摘錄出對於無我的基本定義，並將其分為二個層面：佛教與個人的立場，簡表如下。

無我定義

佛教／佛法的立場	個人的立場
是佛教的根本思想。 ¹⁸	是自我消融。 ¹⁹
是佛教的基本觀念。 ²⁰	是「菩薩道」的精神。 ²¹
是佛法的理想。 ²²	是無心可安。 ²³
是佛法的目的。 ²⁴	是真正的解脫。 ²⁵
是禪修的目的。 ²⁶	
是禪的境界。 ²⁷	

從上表中可以看出，這二個層面，一個是與大環境的整體佛教教理立場，它是佛教的

17 聖嚴法師，《禪的世界》，頁 40-41。

18 聖嚴法師，《學佛知津》，頁 79-81。

19 聖嚴法師，《聖嚴法師教禪坐》，頁 119。

20 聖嚴法師，《禪鑰》，頁 47-49。

21 聖嚴法師，《找回自己》，頁 103-105。

22 聖嚴法師，《聖嚴法師心靈環保》，頁 147。

23 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 296-297。

24 聖嚴法師，《禪門》，頁 33-39。

25 聖嚴法師，《福慧自在》，頁 10-20。

26 聖嚴法師，《禪鑰》，頁 60-62。

27 聖嚴法師，《動靜皆自在》，頁 151-156。

基本思想和觀念，也是禪修的境界與目的。另一則是個人的修行立場，不僅只是自我的消融，個人的解脫，還是菩薩道的精神。

除了上表所節錄出的十項基本定義外，筆者更將法師筆下的其他無我內涵，閱讀整理後，發現了彼主要以三輪體空²⁸和自利利人二大方向做為其思想指標。為何法師會選擇以此二大方向為主軸呢？經觀察後發現，是與彼之體證和弘化方向有關，筆者將於後續介紹法師無我觀之特色時，進一步說明。

（二）聖嚴法師無我觀之特色

1.具時代意義——符合現代人的語言觀點

聖嚴法師所說的無我觀，與經典或其他大師所提出之無我觀，有一項與眾不同的特色，那就是深具時代性。舉例來說，在《阿含經》中，我們不難看到世尊對弟子們的開示中，提及無我或是非我的觀點，譬如，在《雜阿含經》卷 1 中可見到當佛陀所開示的無我思想，內容如下：

世尊告諸比丘：色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所，如是觀者，名真實正觀，如是受、想、行、識無常。無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所，如是觀者，名真實觀。²⁹

此段經文的大意是說：「世尊告示比丘們：色法不是恆常不變的，因為會變異，所以便會引起痛苦，因有了痛苦，所以就沒有一個恆常不變異的我存在，如果沒有不變異的我存在，那就表示，也沒有所謂不變異的我的所有存在，如果能如此地觀照，就是真實的正觀。同理可知，受、想、行、識，也沒有恆常不變異的，如果都會變異，就會帶來痛苦，從沒有痛苦到有痛苦，也就是沒有所謂固定不變的我存在，如果沒有不變的我，那就不會有所謂不變的我的所有存在，能夠如實地觀察這現象，就稱為真實觀。」

²⁸ 「布施之時，能體達施者、受者、施物三者皆悉本空，摧破執著之相，稱為三輪體空。（一）施空，能施之人體達我身本空，既知無我，則無希望福報之心，稱為施空。（二）受空，既體達本無能施之人，亦無他人為受施者，故不起慢想，稱為受空。（三）施物空，物即資財珍寶等物，能體達一切皆空，則雖有所施，亦視為空，故不起貪想，稱為施物空。」這一段文引用自佛光大辭典（光碟版）「三輪體空」。

²⁹ 《雜阿含經》卷 1（T02, no.99, p.2, a3-10）或見《無我的研究》〈第二章佛陀的無我觀〉，頁 37。

以下我們再來看達賴喇嘛於北美哈佛大學演講時，所做開示〈我與無我〉³⁰中的一段：

若想確定無我之義，必須修觀，以理分析。此即為何龍樹的《中論》提出許多論證，都是爲了要從多種觀點，證明一切現象皆非自成，皆無自性。簡言之，色非因空而起，乃是本身即空。因此，空並不是說某一現象空無他物，而是說其中本身空無自性。如是，空非他空，而是自空，因爲一切事物皆無自性。同樣的，《心經》說：「色即是空；空即是色。」以色爲例，所謂「色即是空」，係指色的終極性乃其天然的空無自性；色爲緣起，故無獨立自主的實體。

所謂「空即是色」，係指有此終極之空性，亦即有此諸法依他而存無自主者之天然自性空，始能有爲其遊戲之色，因色出於空，依緣而起。由於色非實有，爲空所依，故空即色；色現之相，如空之影。

色的終極之性是無獨立性，亦即是空。因此，色是空的遊戲。猶如手心與手背，從一面看，是自性空，是終極之性；但從另一方面看，則是空所依之色相。色空一體。是故，色即是空，空即是色。

從達賴喇嘛的「我與無我」此段文字以及《雜阿含經》卷 1 的文字中，可以推論出二者具有一項共通性，就是無論是早期的佛陀，或是現代大師達賴喇嘛在詮釋我與無我的觀點時，都是以五蘊爲下手處，以五蘊的無常性和空性，來體驗無我。這樣的見解，對於具有佛學基礎的人來說，或許它是究竟法；但是，對於未學佛的現代人來說，所謂的我、無我、五蘊與空，都是十分抽象的佛學名相。因此，聖嚴法師所運用的方法，就格外地突顯出其特殊之處，因爲彼運用現代人的語言，貼近現代人的心理及生活，以淺顯易懂的白話文，讓尚未學佛的人也能夠體驗和了解。這樣的用心，讓彼在國際上攝受了許多的西方弟子，其主要的原因便是，由於彼所詮釋的佛學，是平易近人而能夠讓人輕易接受的。這個特性，在「聖嚴思想與當代社會學術研討會」閉幕式中，法師也提到：

我的第一位西方法子約翰·克魯克（John Crook）他說：「聖嚴法師有一份禮物是其他人所沒有的，聖嚴法師把艱深的佛學名詞和觀念，轉變成口語、淺白

³⁰ 「西藏之頁」網站<http://www.xizang-zhiye.org/b5/comp/cibei/16.html>。

易懂的現代語言，而讓一般人都能夠接受。」他真是我的知音，因為我做的工作就是這些。³¹

而法師在《聖嚴法師學思歷程》的自序中也提到：

從知道佛經本是用來淨化人心、淨化社會的知識及方法開始，即慨嘆著說：「佛教的道理是那麼好，可惜知道的人是那麼少，誤解的人又那麼多。」一般人，不是把佛教世俗化，便是把佛教神鬼化，最好的，也僅把佛教學術化，其實，佛教是淨化人間的一種以智慧與慈悲為內容的宗教。因此，我便發願，要用現代人的語言和觀點，介紹被大家遺忘了的佛教真義，讓我們重溫釋迦牟尼遊化人間時代的濟世本懷。就這樣，我便勤讀世間群書，尤其專攻佛典，不斷地讀書，也不斷地寫作。³²

法師之所以發願要以現代人的語言觀點來介紹佛法，是著眼於現代人對佛教的誤解大過於理解，而不忍心佛法長期處於被誤解的狀態，憑藉著如此的願心，聖嚴法師從經驗中得到，教導佛法思想或是帶領禪修，都必須先以「我」為前提，從有我的體驗，慢慢的再進入到無我，這樣的方法，可以從以下二段文字中看出：

諸位不要因為聽到說佛教講「無我」，就等於否定了自我的價值。所以一定先要有我，然後才能無我。³³

一般接觸佛教不深的人，都是跳過「自我」來談「無我」，那是不切實際的，也把佛法誤解了，便誤以為佛教否定現實的。殊不知，一個尚不了解現實為何的人，又如何否定現實呢？必須先落實到現實、肯定了現實，更進一步超越現實，才是佛教的本意。佛教徒中的許多人，不明白無我是要從有我起步的，故不知需要經過自我肯定及自我提昇的成長階段，一開始就要求自己也要求別人無我無相，因此而導致一般人誤會佛教徒是消極厭世、逃避現實之輩。³⁴

³¹ 請參閱聖嚴法師，〈如何研究我走的路〉，2006年10月18日第一屆「聖嚴思想與當代社會」學術研討會閉幕式致詞。

³² 聖嚴法師，《書序》，頁256。

³³ 聖嚴法師，《聖嚴法師教禪坐》，頁119。

³⁴ 聖嚴法師，《聖嚴法師教禪坐》，頁82-87。

在《六祖壇經》「無相頌」中，六祖惠能大師提到：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」；另外，《金剛經》中也說：「一切法，皆是佛法。」假如我們離開了現實社會，而說要去找尋佛法，不但毫無意義，也找不到佛法。

佛法之所以存在，就是爲了眾生的需求，因爲有眾生，所以需要佛法，如果說法師所說的法，無法契入眾生的需求，那佛法的存在，就失去了價值。因此，要讓一般人了解佛法，體驗佛法，正是聖嚴法師的深弘誓願。

聖嚴法師特別重視於使用一般人所能理解的語言及文字，來闡述及弘傳佛法，讓人們得以在了解、認識佛法後，實際運用在日常生活中，並藉由認知、修持來解脫煩惱，最終趣向菩提。有別於上述的《阿含經》與達賴喇嘛從佛教名相著手的開示，聖嚴法師以了解自我、肯定自我及提昇自我等等，淺顯易懂的文字敘述，引導大家如何，從我的階段修行昇華到無我的階段，舉例如下：

要能夠主宰自我，一定是透過了解自我、肯定自我之後，才能進一步達到的。
所以一定先要知道「我」是什麼，才能肯定自我；肯定自我之後，才會知道什麼是我，什麼是非我，也才能夠提昇自己、充實自己、改善自己、轉變自己。
如果不知道「我」是什麼，要想提昇也無從提昇起。³⁵

如文中的說明，要知道無我，就要先從知道什麼是我著手，而要知道何謂我，這樣才能肯定自我，進而提昇自我、改善自我，到最後達到無我。這樣現代的語言，不僅讓人一目瞭然，白話的敘述，更能加深大家的信心，因爲無我不再只是一個深奧而抽象的名詞，而是你、我、他，誰都能達到的目標。

2.次第分明——從有到無

在《禪的生活》一書中，聖嚴法師提到了彼統攝之方法與系統，是由自身的經驗，透過體驗與實證，並參酌了現代人的特質及社會潮流所匯整出的一套層次分明的系統：

我透過自己的經驗，將釋迦世尊以來，在經教中所見的種種鍛鍊身心的方法，加以層次化、合理化地教導有心修學的人。³⁶

³⁵ 聖嚴法師，《找回自己》，頁115-117。

³⁶ 聖嚴法師，《禪的生活》，頁73。

就筆者的觀察，法師所提出的方法，深具一項特點，就是次第分明，筆者將法師所教授的方法做一整理，大體上可歸納為二個方向，其一是生活化的說明（附表 2），其二則是以禪修的角度說明（附表 4）。在附表 2 中，可以看到彼將達成無我的過程，分為三個階段，例如：第一階段：發現自我（或是認識自我、肯定自我、自我肯定等）；第二階段：消融自我（或是化解自我、自我提昇），以及第三階段：沉澱自我（或是體驗無我、自我消融、提昇自我）。而在附表 4 中，法師則是將禪修的過程，由我昇華到無我分為三個階段：就是散亂心到集中心，集中心到統一心，最後統一心到無心。每個階段壁壘分明，更包含了實踐的方法，而在說明時，也沒有艱澀難懂的佛教語彙，可以讓佛法輕而易舉的深入每個人心中，不再只是與生命無關的白紙黑字，卻是與一般人息息相關，可以運用自如的實修方法。這三個階段，不僅僅只是心理狀態的描述，同時也可以做為達成無我的實踐步驟。針對這項特點，法師在《拈花微笑》一書中，亦說出了特別重視次第分明的原因：

禪宗固為頓悟法門，我的立場則講求層次分明，用以自警，勿以凡濫聖，勿以染亂淨，不得倒因為果而稱無上究竟。³⁷

這是法師獨到的見地，將修行者的心理的狀態與過程做一系統的整理，次第分明，讓修行者可以清楚知道目前的修行狀況，進而能夠對此狀況再做修行方式的調整，以達成最終無我目的。關於這二種方式，三個階段，筆者將於後面聖嚴法師實修方法的章節中，再做更詳盡的介紹。

3.靈活性——同理心的運用及善巧生動

除了上述具時代性與次第分明二項特色外，筆者也觀察到，聖嚴法師在闡述無我的觀點時，會以不同的角度，運用人性的特點來加強人的信心，而不是一味的只是以世間的是非道德，來做為評定的標準，而是能夠具有同理心的，勸誘與鼓勵大家修行，例如在《禪門》³⁸一書中，針對大多數人所厭惡的自私，法師卻有一番獨到的見解，如下：

我們可以把「自私」提高層次，解釋為「自我」及「大我」，像這種層次，自私的意義就更好了。舉例而言，《老子》第七章：「聖人後其身而身先，外其

³⁷ 聖嚴法師，《拈花微笑》，頁 4。

³⁸ 聖嚴法師，《禪門》，頁 23-32。

身而身存，非以其無私耶！故能成其私。」這幾句話的意思是說，聖人處處謙讓反而得到眾人的愛戴；捨己為人，結果是身受其益；因此，我們可以把一己之「自私」擴大到全體的「自私」，如此，這個一己之我便可小可大了。我們雖然是一個獨立的個人，但是如果我們把自己擴大到全臺灣乃至全中國子民的層次，那當他國對我們有所欺侮時，自然就會有同仇敵愾的感覺。如此的「自私」不是十分有意義嗎？³⁹

自私可以說是健康的心理，它並不是壞事。既然自私的心理是很正常的，那麼，推己及人，我們也要想到別人也有權利要求擁有這樣的心理。但是，若因為自私自利而損及他人，則是惡業。……因此，佛教徒的慈悲心懷，其實就是自私及自我的昇華和解脫。慈悲是奉獻自我而為眾生帶來幸福、快樂；是奉獻自我而解除眾生的災害及苦難。慈，是給予眾生快樂、幸福；悲，則是替眾生除苦難及煩惱。⁴⁰

運用自私的特點，將之轉化為幫助修行增上的優點，並以包容的角度，看待原本被人所否定的缺點，這充分地展現了聖嚴法師說法時的靈活性，這樣的特點，不但可以打破一般人害怕譴責的恐懼，更可以提昇大家對修行的信心。此外，也能肯定自己是需要修行的，更能增加對他人的包容力及同理心，這就是同體大悲之展現。

另外，聖嚴法師也擅長舉出許多生活上的例子，來輔助說明其所要表達之觀點，例如當法師要說明何謂「實相」時，法師舉出了以下三個例子來說明：

當你們看到我的手在動時，我的手是在「空」之間動，因為「空」的關係才看得到我的手在動。如果沒有空間，便看不到我的手在動了。實相就是空相，所有能動的一切相都在空中，而空是動的還是不動的呢？空是不動的。只有不動的、不變的，才能稱為實相，凡是能動的，都叫作「幻相」，也就是暫時的一種現象。

又例如，你們現在看到我脖子上是一條圍巾，我現在把它打一個結，圍巾變成一個結了，這個結是真的？還是假的？你們看到的是真的，但是，它不是一個結，它只是我玩的一個花樣而已，如果我把結打開，還有結嗎？

再舉例說，一個家庭的組成皆有夫婦兩人，這是真的還是假的？是真的。夫婦

³⁹ 同前註。

⁴⁰ 同前註。

兩人是真的，可是結婚以前有沒有夫婦呢？沒有。臺灣現在的離婚率很高，離婚率逐漸上升，亦表示婚姻的如幻如化，變化莫測。夫婦要白首偕老，愈老愈好，但是，從小夫婦變成老夫婦，究竟小夫婦是真的？還是老夫婦是真的？都是真的。都是一段一段時間的真，分段的真。段段都是真，但是沒有一段能夠保留不變，所以，任何一個段落都是一個臨時的變化現象，都非真。因此，實相是無相的。⁴¹

法師巧妙地以手的動作、圍巾的變化以及夫婦的組合等三個例子，來說明實相的意涵，第一個例子中，利用手與空間的關係，來解釋手的動與不動都只是幻相，並非實有的。而第二個例子，則是以圍巾有打結與無打結的變化，來說明有結、無結都只是一個暫時的現象，而非不變的實相。第三個例子則是利用夫婦的組合關係來比喻，結婚前後的變化，沒有一成不變的，看似不變，但卻是不斷地在變化。因而，雖然在每一段落看起來都是真的，但卻沒有真正能夠保持不變的，而這就是實相，因為不斷地在變異，所以，實相是無相的。像這樣，原本是一個難懂的名相，經過法師生動活潑地舉例後，讓大家對實相有更深一層的認識。像這樣能夠在演說中隨手拈來適切的例子，意涵著法師在日常生活中的用心觀察及對佛法法義的內化甚深。

4. 引經據典——重視教理依據

在筆者所蒐集到的資料中，聖嚴法師引用了許多的經典教理，來做為其詮釋無我觀點的依據，其中包含有《阿含經》、《般若經》、《華嚴經》、《法華經》、《維摩經》、《金剛經》、《心經》、《圓覺經》、《六祖壇經》等。

聖嚴法師所舉出的經證，從《金剛經》所說的「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，《六祖壇經》的根本思想或根本精神「無相」、「無住」、「無念」，《法華經》的「一雨普潤」，《圓覺經》的：「知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次」，《阿含經》所說的：「此生故彼生，此滅故彼滅」，《心經》中的「五蘊皆空」、「色不異空」、「無智亦無得」，《維摩經·觀眾生品》中的：「若有得有證者，即於佛法為增上慢」，《華嚴經》講的「有」，《般若經》講的「空」等等，都是在詮釋無我的思想，這些經典，涵蓋有從原始佛教最主要依據的《阿含經》，與禪宗密切相關的《金剛經》、《六祖壇經》，以空為中心思想的《心經》、《般若經》，到極具象徵大乘精神的《法華經》、《圓覺經》、《華嚴經》等，從有到空，從個人到一切，由法師所引用之經典可以了解，彼對經藏的涵養以及彼之思想的教理

⁴¹ 聖嚴法師，《福慧自在》，頁 62。

依據。

5. 具大乘菩薩道精神——自利利人

在前面章節探討聖嚴法師對無我之角度時筆者曾經提及，法師以三輪體空及自利利人二大方向為精神指標。此二特點，皆是架構在大乘菩薩道精神主軸上。何謂大乘菩薩道精神呢？在《太虛大師全書》⁴²中說到，

大、小乘者，從喻立名。乘，謂車乘，用以運重致遠。運量大者為大車，如今之火車等是。運量小者為小車，如人力車等是。故佛法謂能自度度人者為大乘；獨善其身者為小乘。

此段的大意是說：「所謂大、小乘，是從譬喻立名。所謂的『乘』，指的是車輛，車輛是具有可以載負物品遠行之功能。運載量大的是大車，像現在的火車等，而運載量小的則為小車，譬如像是人力車等。以這樣的譬喻來說明，在佛法中，能夠自度然後度人的，便像是大車一樣的，稱為大乘，而獨善其身，只求自度者即稱為小乘。」

由以上太虛大師所描述，所謂的大乘，是指自度後求度人，而聖嚴法師講述無我觀時，十分強調在修行的過程中，一邊成就三輪體空的無我境界，由小我的個人擴大範圍到全人類，以大乘菩薩道為核心精神，從漢傳佛教立場出發，自利利人，這樣的次序概念，是由於法師特別重視大乘菩薩道精神之緣故。彼所提出之思想與言論，絕對是緊扣著這個關鍵，法師不斷地耳提面命，提醒大家，必須具備利人利己的精神，才能真正成就圓滿而趣向菩提。這正是法師說法時最為殊勝之處。

（三）小我、大我、無我之內涵與層次

如前所述，如果我們一開始便直接討論無我，可能會造成一般人的謬解，以為無我就是，什麼都沒有，這樣的狀況，往往會造成大家對無我的恐懼和錯覺。因此，聖嚴法師分別將小我、大我、無我三者，以淺顯易懂的方式，在彼之著作中逐一做說明三者的內涵與層次，筆者將其相關資料蒐集後，彙整如附表 3 所示。從這份表格中，可以清楚地看出，彼對小我、大我及無我，三者在驗證、性質和對象上的層次完整與概念清晰。

在小我的部分，是以一般人為對象，是可以用科學的心理分析法驗證，而型態上則是有個人的小我、家庭的團體的我及人類的我，在性質上是自私的。而大我的部

⁴² 引文引用至《太虛大師全書》（光碟版）出處：5，頁 769。

分，是以人和天為對象，例如大哲學家、大宗教家等，可以用哲學的理念來驗證，而型態上則是分為，大善的宗教家或是大惡的大獨裁者，在性質上則是，博愛的、仁愛的、神我的。而無我的部分，對象則為覺悟者，包含菩薩及聲聞、緣覺，驗證層次則唯有親證和體驗，而型態上則有小乘和大乘二種，在性質上則是實相的。

三、聖嚴法師無我態度之實修方法

（一）觀念建立與融通

在前面章節探談聖嚴法師的無我觀具有層次分明的特色時提到，在法師的著作中，教授的方法可分為二個方向，其一是以日常用語來說明，其二則是以禪修的修證，對於這二種方式，法師所根據的系統與傳承，在《禪的體驗·禪的開示》一書中曾提到：

我在國外教授佛教的修行方法，不能說是中國的禪，也不能說沒有中國禪的成分在內，基於調身、調息、調心的三原則，有用大小乘共通的各種觀行法，有用內外道通用的呼吸法，也用印度及中國的各種柔軟健身法。對於調心得力的人，使用中國禪宗參話頭的方法，以打破疑團，開佛知見。所以無論何人，只要真的有心學習，最高可以進入「無」的境界，其次可以得定，再次可得身心輕安，至少也能學會一套非常實用的健身方法。⁴³

除此之外，針對彼所教授之禪法系統，在《承先啓後的中華禪法鼓宗》手冊中，法師也有所說明：

我們是承繼中國大陸的禪宗，但已不是十九世紀中國大陸那樣的禪宗。那時的中國禪宗，山林式的，尚沒有接觸到南傳及藏禪佛教的優良面及實用面，但是我接觸到了，同時我也接觸到了韓國、日本，乃至越南的禪佛教。我把這些新見聞，運用在傳統的禪法之中，故當禪修者初用話頭不得力時，可以用呼吸、可以禮拜、可以經行、可以念佛等等方法作輔導。還有，默照禪在中國已經失傳八百年，但是，我在日本曹洞宗的禪堂看到，我也參加了他們稱為「只管打坐」的修行，實則便是默照禪的別名。我到美國後也接觸到南傳的內觀禪。我

⁴³ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁4。

把它們分析整合起來，便是法鼓山所傳的中華禪法。⁴⁴

由上可知，法師所教授的禪法系統，除了其所傳承的臨濟、曹洞二脈的系統之外，還融攝了多年來在國外所見所聞的其他系統之精華，並做整合，而成為現今的中華禪法鼓宗。在觀念的建立與融通上，除了保有中國禪宗傳統的禪法，並順應潮流，吸收他系優良與實用的內涵，成為輔助系統，以增加原有禪法的含融性與彈性，形成法鼓山的宗風。

（二）方法建構與應用

無我是一種實證的境界，如果要達成無我的話，必須要有系統的方法，透過不斷的運用與觀照，確實地實踐，方能達成。因此，除了觀念的建立與融通之外，最重要的就是實踐方法的建構與方法的應用，聖嚴法師所講述的實踐方法中，大致上可分為二個方向，其一是以日常用語來說明，如認識自我、肯定自我到消融自我，主要使用簡單扼要，輕鬆易懂的詞彙（如附表 2 所示）。而這套方法主要來自於法師在生活中的體證與經驗累積所開展出來的。其二則是以禪法的修證，從散心到集中心，從集中心變成統一心，最後放下統一心到無心，以此三個階段來說明要達成無我之途徑（如附表 4 所示）。針對從散亂心、集中心、統一心到無心這個過程，法師做了以下的說明：

在修證過程中，我也標明了從淺至深的四個階次，那便是散亂心、集中心、統一心、無心，每一個階次各有修行及進階修行的方法。這是經過我幾十年的練習整理後，把漢傳佛教的禪法重新發揚光大的。⁴⁵

而對於如何達成無我的目的呢？聖嚴法師提到：

如何能夠達到「無我」的目的呢？唯有經由禪的方法來修行。禪的方法，就是把已經集中統一的心粉碎；是把堅固的我執消滅、消散，當「我」不存在了，才是大解脫，也是大落實。如果達此目的，就是要用踢翻乾坤的禪法來修行了。⁴⁶

⁴⁴ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 12。

⁴⁵ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 13。

⁴⁶ 聖嚴法師，《禪的生活》，頁 173-174。

以上可知，法師所提出的實修方法，是深具次第性，並且是以禪的方法為基礎，並落實在日常生活中與應用。

上述的二種方法，一是認識自我、肯定自我到消融自我（稱之為方法 A）；一是從散心到集中心，從集中心變成統一心，最後放下統一心到無心（稱之為方法 B）。筆者茲將二者彙整成比對表格（如附表 5 所示），乍看之下，方法 A 與方法 B 二者似乎沒有任何相關之處，但仔細觀察後，可以發現二者的同異處，相同點有二：一是此二者皆分為三個階段，二則是二者具有相同的目的地—無我。在相異處則是其詮釋語言的方式及所表達的意境，有如天壤之別。因此，筆者不禁感到好奇，此二者之間，在理論基礎上是否能夠彼此匯通？亦或只是二種完全不相干的觀點。

在附表 5 中，階段一的方法 A 其內容如聖嚴法師《找回自己》一書中所提到：

自我肯定就是「肯定自己的所作所為」，不管是對於過去或現在的所作所為，都要負起責任；對於未來，也應該有一定的方向和規畫。

何謂自我？自我包括從過去到現在，現在到未來所有的我，而以現在、當下的自己做為立足點。所以，過去是自我、現在是自我、未來的也是自我。⁴⁷

而方法 B 則是：

僅能使你把混亂的心念集中起來，練習注意力的集中之時，照樣尚其他的雜念，在你的腦海中或多或少地時隱時現。在觀念上，你的目的，是為了身心的健康，為了使自己練習坐禪而獲得利益。所以，純粹是自我中心的階段，談不上哲學的理想或宗教的經驗。⁴⁸

從以上方法 A、B 之描述，都是肯定有所謂的一個自我存在，因為這個自我的存在，所以能夠有所謂的「我作了什麼」，那是屬於有自我中心意識存在的狀態，緊接著第二階段，方法 A 的內容，在《福慧自在》一書中，法師提到：

《金剛經》教我們化解自我，不要把環境當成你自己，不要在乎環境是你所倚靠的，或你所付出的，所以說「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心」，也

⁴⁷ 聖嚴法師，《找回自己》，頁 121。

⁴⁸ 聖嚴法師，《禪的體驗·禪的開示》，頁 194。

就是《金剛經》反覆陳述的「應無所住而生其心」。⁴⁹

而方法 B 的內容則如同《聖嚴法師心靈環保》一書中所提及：

就是不以「我」個人為中心，是以我來為全體人類的社會大眾服務，雖然依舊有「我」的存在，這個「我」是屬於所有的社會大眾，不是將社會大眾當作我自己的工具。⁵⁰

此二種方法的重點是在於個人與環境的關係。自己與環境無二無別，內在的自我與環境統一，沒有一個我或是環境，自己是宇宙的一小部份，亦是全體。

最後，第三階段的方法 A，聖嚴法師說明如下：

「無我」並不等於什麼都沒有，而是沒有煩惱的我，也沒有在乎自我價值、自我存在，或自我意義的我。因為沒有這些「我的」念頭，智慧和慈悲的功能才能完完全全、非常徹底、非常圓滿而普遍地運作，這就是「自我消融」，也就是自我真正的完成，也就是「真我」。⁵¹

而方法 B 的內容則如同《禪的生活》中，法師提到：

無我的意思是，不以為自己是全體，不以為自己是有無限力量的救濟。所謂救濟，是眾生自己得度。所以菩薩度盡一切眾生，而實沒有一個眾生得度，這是無我。⁵²

以上方法 A、B 所說明的，即是讓煩惱的我沉澱，沒有煩惱的我，也沒有在乎自我價值、自我存在，或自我意義的我。此時的慈悲與智慧便能任運自如，即是無我。

由上述之比對可以得知，方法 A、B 之內涵可說是殊途同歸，雖以不同方式呈現，但其所要表達的最終目標，卻如出一轍，猶如以指見月般，重點是在於能夠讓人走向最終的終點——無我，至於過程是什麼，也都只是一種方便教法。從這點，更可

⁴⁹ 聖嚴法師，《福慧自在》，頁 68。

⁵⁰ 聖嚴法師，《聖嚴法師心靈環保》，頁 146。

⁵¹ 聖嚴法師，《找回自己》，頁 126。

⁵² 聖嚴法師，《禪的生活》，頁 173-174。

以感受到聖嚴法師的用心良苦，爲了讓人更了解如何應用與達成無我的目的，老婆心切地運用更種善巧方便，只爲了順應教化不同根性的眾生，站在他人的立場，思考如何會令他人接受佛法，法師所呈現出來的精神，正是無我的最佳呈現。

四、聖嚴法師無我態度之生活實踐（以影片呈現）

筆者由法鼓山文化中心所製作的影片《芒鞋踏痕》，舉出聖嚴法師如何將「無我態度」於生活中實踐。影片包括山東四門塔阿閼佛頭捐贈，及兩位法師的分享。

（一）阿閼佛頭捐贈

以下爲影片旁白：

當天下午，「流轉·聚首——祈願山東四門塔阿閼佛重生」祈願活動，在臺北市國父紀念館舉辦揭幕儀式，由教育部部長黃榮村，國父紀念館館長張瑞濱，法鼓大學校長曾濟群，及法鼓山護法總會總會長陳嘉男共同主持，黃榮村部長非常肯定，法鼓山聖嚴法師捐贈佛頭佛像，是無私無我的行動：「這樣一件事情，我們很具體的利用個案來告訴大家，我們文化資產應該要邁步走，而且應該要怎麼走。」

代表聖嚴法師主持揭幕儀式的曾濟群校長，轉達了聖嚴法師對捐贈佛頭的看法：「他說如果我們現在，把這個佛頭擺在我們法鼓山，還不如我們去看看，看這個佛頭的佛身在什麼地方，如果找到祂的佛身，我們佛頭把祂放回去，把祂很完整的，把祂回復到一千三百多年前的樣子，這樣的話，不但表示我們法鼓山，對維護歷史文化的一種心願，同時更表達了，我們佛教無私無我的精神，這樣的話比留存在法鼓山，更有它的意義。」

（二）爲法獻身

曾擔任過聖嚴法師機要祕書的果光法師在《芒鞋踏痕》影片中說道：

有一個常發生的狀況，就是師父常會開會開得很晚，或者是說和我們討論一些事情討論到很晚，那我當時的心情其實是我自己很累，所以呢！我常常就會想盡辦法，要勸師父早點休息。那也是有一天師父談事情談到很晚，那我就在一旁跟師父說：「師父啊！要早點休息，師父的法體很重要，所以請師父早點休

息。」可是我內心一直跟自己說：「我好累！好想休息！可是師父您怎麼不趕快休息，這樣我就不能休息。」所以嘴巴那樣講，可是師父就回應了我一句說：「果光啊！我是盡形壽獻生命，你一直叫我休息什麼啊！」那句話對我來說其實是滿震撼的，我當時的心情是覺得很累，然後當下覺得非常的慚愧。因為我自己好像沒有辦法，就是一直這樣子的討論事情，然後自己就會覺得自己的身體都會很疲憊，可是師父的年紀比我大，其實色身並不是非常的強壯，可是當師父想到眾生、想到法的時候，他卻是完全沒有想到他自己，這也是當下讓我非常深刻的一次。

果鏡法師談道：

在我隨著師父這麼多年來，我曾經相當多次的跟隨師父，到各外縣市去巡迴及關懷，在各縣市護持我們的居士們，每次師父去的時候，有的時候都是好幾天一個接著一個，真是馬不停蹄的奔波。我跟在師父身邊，我比師父年輕這麼多，我都感到有點吃不消，可是他老人家卻在居士面前，絕對不會表現出那種疲憊。

在我們內部的人明明都很清楚師父很累，剛剛可能還躺在那個地方吃藥或還在打點滴，可是下一分鐘，他該出來面對信眾、鼓勵信眾、關懷信眾的那一個剎那，他就是完全看不到，剛剛那個還在打點滴、吃藥的樣子。完全看不出來，就是那種風采奕奕，讓每一個信眾看到就是會仰慕的神情，所以這種情況，我經常可以在師父的身上，看到師父身上那種神采奕奕，那種完全根本就沒有把自己的身體為先的感受，就是以眾生為優先，把自己根本就是放在其次，我覺得師父「為法忘軀」，真的是只有用四個字來詮釋，他是用全生命的投入，甚至就是以眾生的需要為優先。

果光法師又分享：

在 921 大地震的時候，其實師父那個時候的身體狀況，其實是常常需要靜養的，可是當災情發生的時候，他是立刻想盡辦法，在電訊不太暢通的情況下，找到我們的顧問們討論，怎麼樣去救災、怎麼樣幫助這些眾生，而且他也立刻決定他要到災區去看災情。災民看到師父的那種期待，還有師父對他們的關

懷，而且師父見到的每一位災民或者是亡者的家屬，一定會慈悲的過去關懷他們，甚至握著他們的手，給他們安慰、給他們鼓勵。在那個過程當中，感受到說，當一個人他慈悲還有智慧都具足的時候，他所能夠給予苦難者的這種精神上的力量真的是非常廣大。那是在 921 大地震的時候，自己很深刻的感受到，一個為法獻身的這種法師、行者的力量。

五、聖嚴法師無我態度之開展

（一）中華禪法鼓宗

1. 何謂中華禪法鼓宗？

2004 年 9 月，聖嚴法師分四次對法鼓山僧團的全體大眾演講，主題為：「宗教裡的佛教，佛教裡的漢傳佛教，漢傳佛教裡的禪佛教，禪佛教裡現代法鼓山弘揚的禪佛教」，在演講中法師提到：

我把漢傳禪法的臨濟及曹洞兩大宗，既分流又合用，也就是將大小乘次第禪及頓悟禪，與話頭禪及默照禪會通，因應不同禪者的需要或不同時段狀況的需要，彈性教以適當的方法，以利安心。而其宗旨，則皆會歸於話頭或默照的祖師禪，是跟平常人的現實生活密切結合的。在傳承之時，原則上兩脈並傳，亦可視因緣而傳其中的一脈。

足於漢傳禪佛教的基礎上，不棄學術思想的研討，不被言教文字所困囿，活用印漢藏三大主流的各派佛學，才是無往而不利的，也是可以無遠弗屆的；又因我們承繼了中國禪宗臨濟及曹洞二系的法脈，所以名之為「中華禪·法鼓宗」。⁵³

由以上陳述可以了解，法師之所以稱其為中華禪法鼓宗，是因為此宗是立足於漢傳佛教的基礎，同時承繼了臨濟與曹洞二系之法脈，因而名之為中華禪法鼓宗。而此宗的特性，除了保有漢傳佛教具廣大包容性、持久的普及性和高度的適應性外，在方法上，則是以其所傳承的臨濟、曹洞二脈為基礎，整合印度及漢傳諸宗特點，並融合現今國際上，符合潮流的禪法特色而成。而在思想上，則是承襲了印、漢、藏三大主流的佛學精華所成。

⁵³ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 52。

上述所提之中華禪法鼓宗，只是一個梗概的介紹，要真正了解何謂中華禪法鼓宗，必須從多方面著手，一如聖嚴法師的開示中提到，要真正認識中華禪法鼓宗，必須要著重實踐層面，法師說到：

中華禪法鼓宗是要靠實踐，若不實踐，就是嘴巴上掛的中華禪法鼓宗，就是照我講的開示，一五一十的說，說中華禪法鼓宗就是這樣，那裡面，沒有內容，沒有靈魂，只有軀殼，只有一個系統，沒有內容在裡頭。⁵⁴

除此之外，法師也提到，要了解中華禪法鼓宗的精髓，必須遵循以下三點，才能有機會體驗何謂中華禪法鼓宗：

（1）用心聆聽，反覆練習

對於聖嚴法師禪七期間的開示，應用心聆聽，認真學習，甚至可以感應道交，將心力提起，確實反覆的練習法師所教的方法，並調整心態與觀念來幫助自己。

（2）捕風捉影，徒勞無功

要認識中華禪法鼓宗必須追源到聖嚴法師的書本，如果不追溯到法師的諸多著作，那打幾次的禪期都沒有用，內容不清楚，只是背手冊上的綱目，對自己沒有用，對別人也沒有。

（3）如入寶山，反覆閱讀

應多研讀聖嚴法師多年來累積的著作，包含有禪宗語錄、公案及禪修的體驗、介紹、講解等。這些資料，都是法師在閱藏後，經過禪修的內證體驗後，才能編寫得出來。

2.立宗之目的與原因

聖嚴法師在《承先啓後的中華禪法鼓宗》中提到，彼之所以提出法鼓宗的目的有二：

（1）使禪佛教與義理之學互通。

（2）禪佛教與世界佛教會通，並且接納發揮世界各系佛教之所長。

爲了期勉法鼓山的僧俗四眾，以復興「漢傳禪佛教」爲己任，擔負起承先啓後

⁵⁴ 聖嚴法師，〈法鼓山的定位和目標〉（2007年7月1日），早齋開示文稿。

的使命和責任，以利普世的人間大眾。⁵⁵

而在手冊中法師也提及，建立法鼓宗之原因有二：

(1) 法鼓山的禪法，是繼承了臨濟、曹洞二大法脈的合流，所以必須重新立宗。⁵⁶

(2) 法鼓山的禪法，是整合了印度及漢傳諸宗之同異點，並且參考現今流行於韓國、日本、越南的禪法，乃至南傳內觀法門、藏傳的次第修法，重新整理漢傳佛教的傳統禪法之後的再出發。⁵⁷

由上可知，中華禪法鼓宗的成立，原因是基於法脈的合流，禪法的整合，而目的是使禪法與教理互通，並與世界接軌，承擔起普利眾生，荷擔如來家業之大任。

3.從中華禪法鼓宗看聖嚴法師之無我觀

中華禪法鼓宗，可說是寫下漢傳佛教薪脈相傳的新局面，而成立中華禪法鼓宗，並不是爲了沽名釣譽，而是爲了復興漢傳禪佛教，以利普世大眾。究竟爲什麼聖嚴法師會以漢傳禪佛教爲其基本立場，而又爲什麼法師提到，漢傳禪佛教可以普利群生呢？以下，筆者將由漢傳佛教及禪佛教的特色來解開這二個疑惑。

漢傳佛教由向北經中亞諸國傳至我國，稱爲北傳佛教，⁵⁸也稱爲漢傳佛教，隨著時間的遞嬗，漢傳佛教逐漸發展演變爲八大宗派，⁵⁹在中國，佛教爲了適應當地的文化，希望能被社會所接受，一直做著各方面的努力，包含學習中國文化，並設法滿足中國社會的需求，彌補中國文化之不足，因而也爲中國文化帶來了創新的機運及開展的活力。因此，我們可以說漢傳佛教是經過漢文化薰陶之後的中國佛教，由於漢文化已有五千年的歷史，所以，在漢文化薰陶後的中國佛教，其含融性及適應性自然比其他派系的佛教來的大。在 2003 年一場主題爲「漢傳佛教的特色」的演講中，聖嚴法師提到之所以要以漢傳佛教爲基礎，並且融合時空背景的原因如下：

⁵⁵ 聖嚴法師，《承先啓後的中華禪法鼓宗》，頁 54-55。

⁵⁶ 同前書，頁 53。

⁵⁷ 同前書，頁 53。

⁵⁸ 依準由梵語轉譯之漢語佛典爲主，強調自度度人。惟佛教傳入我國之確實年代，至今尙無定論。傳統上則相信係於東漢明帝永平年間（58-75 年）傳入，如牟子理惑論、四十二章經序等皆載有當時佛教入傳之事。佛光電子大辭典（佛教入傳）

⁵⁹ 指佛教流傳於我國之大乘八宗派。指律宗、三論宗、淨土宗、禪宗、天台宗、華嚴宗、法相宗、密宗。

未來的佛教是世界性的佛教，它必須要有適應性、融入性。環境的適應，包括時間與空間，能融入時空環境，然後帶動時空的環境而創新，這是漢傳佛教的一個特色。如果只是抱殘守缺，沒有適應、融入的特質，以及重新整合、重新出發的精神，不論是哪一系的佛教，都會受到地區性、民族性、時代性的限制。⁶⁰

在文中法師提到，未來的佛教是世界性的佛教，必須要有適應性、融入性，才能真正的發揚光大。而如同上段提到，漢傳佛教經過了漢文化的薰陶後，其適應性與含融性都比其他宗派的佛教來的大，如此一來，法師會以漢傳佛教做為中華禪法鼓宗的堅定立場，更是無庸置疑了。

除了以漢傳佛教為基礎立場外，中華禪法鼓宗的另一特色，便是漢傳佛教中的禪佛教，所謂的禪佛教，指的便是漢傳佛教八大宗之中的禪宗。針對禪宗的特色，法師也在演講中提到：

禪宗之所以從唐朝一直到現在，能夠一代一代的傳下來，成為中國佛教的主流，就是有這種適應、融入的特質。實際上，禪宗也是不斷地在變化，並不是一成不變的，而有南派、北派之分，有曹洞宗、臨濟宗，這就是因為祖師們為了要適應當時的社會時空環境，而以自己的所知所能作開創。佛教為了生存，一定要走上這樣一條路去。……

我並沒有要特別強調禪宗，但是，漢傳佛教的精神，真正發揮得淋漓盡致的是禪宗。禪宗最重要的一點，是它沒有「一定要是個什麼東西」、「一定要有什麼東西」的架架框框，它不用固定的思想模式加諸於人，只要你能夠從煩惱中解脫出來、能夠有悲願度眾生，那就是佛法。所以，中國禪宗有其活用性，彈性很大。⁶¹

在聖嚴法師所發表的一篇論文〈中國佛教的特色——禪與禪宗〉中也提到：

中國的禪宗，是既能擺脫宗教形式的束縛，又能過著精進樸實，自力謀生的修道生活。既可不受宗教理論的限制，又可不廢棄經典教理的活潑運用。而

⁶⁰ 聖嚴法師於 2003 年 2 月 21 日，演講主題〈漢傳佛教的特色〉。

⁶¹ 同前註。

且深受禪坐訓練的人，其所獲得的利益是多方面的，僅僅就打坐盤腿的姿勢便可以有益於身體的健康，而止觀方法的應用，至少也能令你的情緒獲得安寧。所以，習禪的初步效果，就是要令身心的健康獲得平衡與穩定。⁶²

由以上二段說明，筆者將法師所提到的禪宗特色歸納如下：

- 具有適應及融入的特質
- 以適應為前提的開創性
- 不用固定的思想模式
- 擺脫宗教形式的束縛
- 精進樸實，自利謀生
- 身心自在，無縛無脫

由上述可知，禪宗之所以可以屹立於漢傳佛教，是由於其具有優良的適應性及融入性。所謂的適應性與融入性，便是對其他宗派不採取對立的立場，接受一切的存在，但也不受其他宗派的影響，自成一格，在適應大環境變化的前提下，又能夠具有開創性的發揮。不拘泥於固定的宗教形式，但卻也不放棄經典教理的活潑運用，沒有一成不變的框架，或是僵化的思想模式。以上幾點，可以說是禪宗能夠適應瞬息萬變的社會變遷之要素，沒有永恆不變的原則，沒有我相、人相的對立，將無我思想發揮的淋漓盡致，而禪宗的不離世間覺，更是大乘菩薩道精神、自利利人的最佳實踐。如此一來，也就不難理解為什麼多年來，聖嚴法師不斷地推崇禪宗的原因了。

（二）人間淨土的建立

1. 聖嚴法師的人間淨土思想

最早提出人間淨土思想，應該是屬於佛制時代的釋迦牟尼佛。在《增一阿含經》中提到：「諸佛皆出於人間，終不在天上成佛」。⁶³而釋迦牟尼佛也是在人間成佛的。今日有許多臺灣佛教界有識之士，都在推行「人間佛教」的觀念，或是「人間淨土」的運動，而聖嚴法師所創立的法鼓山，便是其中的團體之一。為何法師多年來不斷地致力於建設人間淨土呢？在《禪與悟》一書中，法師提到：

因為佛是在人間成佛，而成佛後教化的對象是以人為主，而且所有眾生中能修

⁶² 聖嚴法師，〈中國佛教的特色——禪與禪宗〉，頁 5-20。

⁶³ 聖嚴法師，〈增壹阿含經〉卷 26〈等見品〉（T02, no.125, p.694, a4-5）

道成佛的只有人才有可能，所以我們既然是在人間，又遇到佛法，當然要從人間淨土開始著手。而也因為佛法的修行是從「人」的基礎開始才成佛，所以若「人」都沒做好，則成佛的可能性也沒有了。⁶⁴

而關於法師的人間淨土思想，究竟是何時開始萌芽的呢？在《淨土在人間》一書當中，記載了法師於 1957 年 7 月，於《人生》第 9 卷第 7 期，發表了一篇〈人生何處來？又往哪裡去〉文章。這是彼首次對人間淨土思想所提出的呼籲。根據《淨土在人間》書中的大事年表，⁶⁵從 1957 至 2002 年，法師陸續發表了為數不少關於人間淨土主題的文章與演說，紀錄如下：

- 1983 年〈人間淨土與佛國淨土〉、〈淨土思想之考察〉
- 1984 年〈人間淨土〉
- 1990 年〈心淨國土淨〉
- 1991 年〈如何建設人間淨土〉、〈建設人間淨土精神最重要〉
- 1992 年〈找回人間淨土，首重淨化人心〉
- 1993 年〈法鼓山的迴響——禪與人間淨土〉
- 1994 年〈維摩經與人間淨土〉、〈心淨則國土淨〉
- 1995 年〈淨化人心，淨化社會〉、〈四種淨土任君遊〉、〈西方淨土與人間淨土〉
- 1996 年〈人淨間土法鼓山〉
- 1997 年〈人間淨土是什麼？〉、〈太虛大師的人間淨土〉、〈印順導師的人間佛教〉、〈人間淨土的實現〉、〈心淨國土淨〉、〈人間淨土（一）〉、〈人間淨土（二）〉、〈人生的思維〉、〈如何建設人間淨土〉、〈人間淨土的展現〉、〈人間淨土與現代社會〉、〈傳統淨土思想的人間性及其時代意義〉、〈戒律與人間淨土的建立〉、〈人間淨土與現代社會——我們今後要探討的課題〉、〈人間淨土對現代人的重要性〉
- 1998 年〈人間淨土的實現〉
- 1999 年〈人間佛教的人間淨土〉、〈心佛相應當下即淨土〉

⁶⁴ 聖嚴法師，《禪與悟》，頁 123。

⁶⁵ 聖嚴法師，《淨土在人間》，頁 205-215。

2000 年〈用尊重包容化解衝突矛盾〉

2001 年〈無常是常，臨危不亂〉

2002 年〈禪與人生〉、〈心淨，土淨〉

以上的演講及著作，都是有關於人間淨土的議題，而在探討法師所主張的人間淨土觀念前，必須先針對彼所研究過去祖師們所提過的人間淨土思想，才能更深入的了解法師是如何建構其人間淨土思想。以下，便簡單地節錄法師在《法鼓山的方向II》〈傳薪、信心、願心〉中，對人間淨土從古至今，祖師們的思想脈絡傳承所做之觀察：

「人生佛教」這個名詞，是由近代的太虛大師提倡「佛教的人生觀」而來。大師參考西藏宗喀巴大師所說的上士道、中士道、下士道，而提出人生道德是佛法諸乘的共法，十善業道是五乘共學，所以主張「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實」，這也就是即人生而成佛的人生佛教。

到了太虛大師的學生，我的先師東初老人，於 1949 年來臺灣之後，創辦《人生》雜誌，闡揚人生佛教，發表「人生佛教」及「人生佛教根本的原理」、「人生佛教的本質」等文章。東初老人說：「忽視人生佛教建設，要在離開人生社會以外，另建樹莊嚴的淨土，實是偏頗的想像。」太虛大師及東初老人所說的「人生佛教」，即是適應人間身的佛教，不過是爲了配合以人爲本位的人生觀這個哲學名詞，便將人間佛教稱爲人生佛教。

首先提出「人間佛教」這個名詞的是《海潮音》月刊 1934 年中的「人間佛教」專號，後來慈航法師發行《人間佛教》月刊，……集大成的是印順長老，在他所寫《佛在人間》一書中，有三篇文章，闡述人間佛教，相當精闢，分別是：〈人間佛教緒言〉、〈從依機設教來說明人間佛教〉、〈人間佛教要略〉。說明人間佛教，既要契理，又重契機。

印順長老繼承了太虛大師所說人生佛教的真義，而發揚人間的佛教。……印老和太虛的思想雖然一脈相承，但有其不同處，太虛大師的思想依據是中國的如來藏系，在印度則屬於後期大乘佛教，缺少經說的人生佛教依據，不易爲一般信眾所接受；印老則在讀到根本佛法的《阿含經》及各部廣律，發現「有現實人間的親切感、真實感」，所以他「深信佛法是佛在人間，以人類爲本的佛法」。⁶⁶

⁶⁶ 聖嚴法師，《法鼓山的方向II》，頁 76。

由上可知，從太虛大師到東初老人、印順導師，由人生佛教到人間佛教，都是標榜以人爲本，人成即佛成，而所謂的人成，即是完成人格的建立，也就是法鼓山所提倡的：「提昇人的品質，建設人間淨土」。法師在書中也提到：

我們法鼓山所提倡的人間淨土，是承接這三位大師的創見，同時也發揚漢傳大乘佛教的優點，希望能承先啓後，而適應各種人及時空的。⁶⁷

對於同樣主張人間淨土，扮演承先啓後的聖嚴法師來說，其所要建立的人間淨土，是承接三位大師的創見，並符合時代意義，以人爲本，順應潮流，具宏觀視野的極至發揮。

2. 聖嚴法師的人間淨土實踐

如前所敘述，從古至今，有許多關於建設人間淨土的觀念與方法，但大多都是以佛經與祖語來做依據，那是從古至今的歷代傳承。在《法鼓山的方向II》一書中聖嚴法師說到法鼓山所提出具體的實踐人間淨土方法，如下：

對一般的社會大眾而言，佛經及佛法的專門語彙，可能不太容易被他們了解、認同、接受，我們便提出三大教育的方案來分頭努力：

- (1) 以大學院教育，造就高層次的專業研究、教學、弘法及專業服務的人才。
- (2) 以大普化教育，普及佛法對社會大眾人心的淨化及風氣習俗的淨化。
- (3) 以大關懷教育，普遍而平等地關懷人間的社會大眾。⁶⁸

所謂的大學院教育，是包含現有的中華佛學研究所、僧伽大學、法鼓佛教研修學院，還有正在籌辦中的法鼓大學。這些大學院教育是法鼓山大普化及大關懷教育的根基和發源地。而大普化教育則是法鼓山所提出的四種環保，包含心靈環保、禮儀環保、生活環保及自然環保，運用現有的分院道場、共修處乃至住家處所，對僧俗四眾、廣大社會的各層人士，以禪修、念佛、傳菩薩戒、八關戒齋、禮懺、講座、文字、音聲、影像及各種集會、儀典、營隊、教室等課程活動，來達成教育及關懷二大功能。大關懷教育則是從一個人的出生至死亡以及亡者的家屬，都是關懷的時段和對象，而大關懷教育，是大學院教育與大普化教育的目的。

⁶⁷ 聖嚴法師，《法鼓山的方向II》，頁79。

⁶⁸ 聖嚴法師，《法鼓山的方向II》，頁83-89。

除上述的三項教育外，聖嚴法師在《法鼓山的方向II》一書中也提到：

以三大教育為契機契理的施設，以四種環保為契機契理的方便。以心靈環保為主導，來實踐禮儀、生活、自然生態的三種環保。以超然的觀念及健康的方法來淨化心靈、提昇人品、淨化社會，便能達成建設人間淨土的大悲心願。⁶⁹

如同書中的敘述，所謂的四種環保，包含心靈環保、禮儀環保、生活環保及自然環保，而各項環保的內涵分述如下：

(1) 心靈環保：

教我們心淨國土淨，以菩薩的福田來看一切眾生，一切眾生都是恩人，以知恩、感恩、報恩的心來生活，人間就是淨土。

(2) 禮儀環保：

教我們經常要以恭敬尊重的心，感謝感恩的心和人相待相處；逢人都應以手合掌、微微低頭，時時不忘要說：「阿彌陀佛，對不起！阿彌陀佛，謝謝你！阿彌陀佛，祝福你！」

(3) 生活環保：

教我們生活得簡潔樸實，節約能源，不製造垃圾，不污染環境，隨身攜帶環保餐具包及環保購物袋。

(4) 自然生態環保：

教我們珍惜非常有限的地球資源和日益惡化的自然生態。……一切人類的行為，均宜為了自然生態的環保而受到規範的約束。凡是屬於地球資源的陸地、海洋、大氣，不論地表的生物及地下的礦物，均應在能夠再生及反覆使用的原則下運用。

因此，我們為了以四種環保建設人間淨土，我們必須全體要做四種環保的模範生。唯有經由三大教育、四種環保，人間才會見到淨土。⁷⁰

此三大教育，四種環保，不僅涵蓋層面廣泛，從生到死，從老至幼，都在其範圍之內。而在實行的層面，也是能夠落實在日常生活之中。沒有好高騖遠的口號，沒有不

⁶⁹ 聖嚴法師，《法鼓山的方向II》，頁 83-89。

⁷⁰ 聖嚴法師，《法鼓山的方向II》，頁 83-89。

切實際的空中樓閣，只有踏踏實實地實踐，這是聖嚴法師人間淨土思想的特色。

3.從人間淨土談聖嚴法師之無我觀

除了以上的具體實踐方法外，聖嚴法師也提到了，要建設人間淨土，必須以正確的觀念來修行；否則，可能只是流於修善業，累積福德，往生後到了天界，天福享盡之後，五衰相現，接著又是隨業六道輪轉。對此，法師有以下的見解：

在人間，人的壽命很短，所能享受的事情絕對很少。因此應該要脫離人間到天上，有就是不要爲了自我的修行，要以「無我」的心行一切善。在此之後生到哪裡去呢？還會到人間來嗎？可能會到人間來行菩薩道度人，若未乘願再來，則亦得解脫。

所以用自我、自私的心來修行，則福報有限，享福的時間有限，如果不爲自我修行，只爲廣度一切眾生，不求福報、回饋，永遠修行下去，是絕對成佛的。⁷¹

從上文中，可以看出，一個人若只是行善，廣作布施供養，心裡仍然掛著有我在布施，有被布施的對方，有被布施的物品，卻沒有以「無我」的觀點來做基礎，而只是求人天福報，或是以有所求的心態來作，那都無法達成最終的目的——成佛。由此可知，聖嚴法師的人間淨土思想是以「無我」爲前提，在人間廣修供養，廣結善緣，不求回報，利益一切眾生，最後趣入佛道。

又，法師所提出的人間淨土，是以人爲本，以心爲主的淨土，如同法師的開示：

我們有一個不變的立場就是心，這個心的力量，指的是心淨國土淨，心清淨，國土清淨，心是心靈，也是心念，在六祖壇經：「前念執著就是煩惱，後念離執就是菩提。」⁷²

心能夠清淨的話，這個社會環境也能夠清淨，如果心不清淨，這個社會環境就是不清淨，人間淨土是在我們的心，我們的心清淨，看到的就是人間淨土，心不清淨，看到的是人間地獄。⁷³

從法師的開示中得知：「由於有我，所以執著，而有了煩惱，一旦離了執著，那就是

⁷¹ 聖嚴法師，《禪與悟》，頁124。

⁷² 《六祖壇經·般若品》第二。原文爲：「前念著境即煩惱。後念離境即菩提。」

⁷³ 聖嚴法師〈法鼓山的定位和目標〉（2007年7月1日），早齋開示文稿。

無我，就能產生智慧。如果大家的心都能夠遠離執著而清淨無煩惱的話，那看到的都是淨土，而這人間就成為淨土。如果心無法遠離煩惱，所看到的人間就是地獄。」淨土的與否，取決於心念的轉化，放下自我，將自私的我，轉化為利益一切眾生的無我，就是人間淨土的成就。

除此之外，聖嚴法師亦具體的提出以下二點，以做為達成人間淨土的方法：

對內：建立僧團嚴格、完整的制度，以提升內部僧眾之品質。

對外：加強對社會大眾的關懷服務，以及時代風氣的帶動和改變，就是建設人間淨土的實踐。

六、結語

（一）對聖嚴法師無我觀之總結

以筆者對聖嚴法師無我觀的初淺觀察，法師的無我思想上是立足於個人的無我修證，向上延伸至中華禪法鼓宗的創立，並縱橫發展成就最究竟圓滿的人間淨土。由小至大，由個人至整體，從內而外，從有到無，都是以佛法和禪修的最終目的一無我，來作為主軸，而在發展的過程中，則是以自利利人的大乘菩薩道精神為其依歸，因為唯有菩薩道的自他兼濟，尤重利他的成佛法門，才是佛教的目的，而非只是做為學術研究的範疇。在法師的《書序》中提到：

佛教的目的，著重於人生境界的提昇及人間疾苦的疏解，不是為了滿足人們對於知識的探求。⁷⁴

這段話，不僅表達了法師心中的佛法價值，更活靈活現地道出了法鼓山的理念，所謂人生境界的提昇，就是「提昇人的品質」，而人間疾苦的疏解，便是「建設人間淨土」。佛法的存在，不外乎是為了普利群蒙，離苦得樂，因此，能夠讓人遵循的實踐方法在現今就顯得更為重要。如同二千五百年前，佛陀在菩提樹下證悟後，初轉法輪時所說的四聖諦：苦、集、滅、道，因為知苦，所以想要了解苦的聚集與形成原因，然後才能更進一步談滅苦，而滅苦時，必須有步驟與方法，方能遵循，而法鼓山所提出的三大教育、四種環保，都是僅扣著如此的精神意涵所發展出來的。

知道了佛教的目的是在於人生境界的提昇與疾苦的紓解後，接下來便需要思考實

⁷⁴ 聖嚴法師，《書序》，頁 70。

踐的層面，針對這個部分，聖嚴法師舉出了禪宗祖師的主張：

在六祖以後的禪宗祖師們，主張「道在平常日用中」，主張喫飯飲茶都是解脫道及菩薩道，擔水打柴也是解脫道和菩薩道，日出而作日沒而息，都是修行，甚至百丈要求自己「一日不作一日不食」。⁷⁵

基於以上的立場可知，對於修行，法師特別重視實踐的重要。所以，法師在闡述實踐方法上，可歸納為二大類別，一是透過禪修的修練，一是生活面的實踐。在禪修的運用上，是以上面章節所提到的中華禪法鼓宗所融攝出的禪法，藉由禪修的粹鍊，鍛鍊陶冶出無我的智慧，如同前文提及法師一再強調，唯有透過禪法的修行，才能達成無我。當自我不再存在時，方能明明白白，無所罣礙，內外通達，並以慈悲和智慧為前導，利益一切眾生。而在生活的實踐上則是以禪修的方法為基礎，透過三大教育，四種環保的實踐，落實於生活上，循序漸進，自利利人，最終達到解脫煩惱，成就佛道之目的。如同法師以下的敘述：

我在國內外，推動的心靈環保，分成兩個層面：

一是學佛禪修的層面：是以有意願、有興趣於學佛禪修的人士為對象，用學佛禪修的觀念及方法，使得參與者，從認識自我、肯定自我、成長自我，而讓他們體驗到有個人的自我、家屬的自我、財物的自我、事業工作的自我、群體社會的自我，乃至整體宇宙時空的自我，最後是把層層的自我，逐一放下，至最高的境界時，要把宇宙全體的大我，也要放下，那便是禪宗所說的悟境現前。但那對多數人而言，必須先從放鬆身心著手、接著統一身心、身心與環境統一，而至「無住」、「無相」、「無念」的放下身心與環境之時，才能名為開悟。二是「四種環保」及「心五四運動」：是以尚沒有意願學佛以及無暇禪修的一般大眾為對象，盡量不用佛學名詞，並且淡化宗教色彩，只為投合現代人的身心和環境需要，提出了以心靈環保為主軸的「四種環保」及「心五四運動。」⁷⁶

以下，筆者針對聖嚴法師的無我觀特色所做的彙整如下：

1.以佛陀本懷為其精神。

⁷⁵ 聖嚴法師，《學術論考Ⅱ》，頁 54-55。

⁷⁶ 聖嚴法師，《學術論考Ⅱ》，頁 58-59。

- 2.以無我爲其基石。
- 3.以利益一切眾生爲其前導。
- 4.以大乘精神爲其依歸。
- 5.以「提昇人的品質，建設人間淨土」爲其目標。
- 6.以三大教育、四種環保的落實爲其方法。
- 7.以順應眾生，應機說法爲其善巧。
- 8.以道在平常日用中爲其條件。

（二）個人獲益與展望

訂下了這個題目後，曾猶豫不決是否該更改，因為筆者對於聖嚴法師思想的掌握度本身就不高，要在短時間內，要能夠真正的融會法師的思想，是一件艱鉅的任務，況且，筆者本來就不擅長論文的撰寫，更何況是「無我」這個只能用體證方能真正了解的境界。過程中，起了幾次退心，思維著是否該換題目，但總是想起，也許這回是自己一生中唯一一次撰寫論文的机会，更想起，法師平日的耳提面命，「回到初發心」，當初撰寫的動機，是爲了希望能藉機拉近與法師思想的距離，同時也是希望能有拋磚引玉的功能，期待未來能有更多人共襄盛舉，來研究這位當代大師的思想。因此，難行能行，難忍能忍，每回想起這些，便放下是否該改題目的妄念，抱著破釜沉舟的決心，如同四眾佛子共勉語中的「盡心盡力第一」，在二位指導老師的教導下，只是往前一步步的邁進。

過程中，讓筆者看清自身的優勢與弱勢，更重要的，體驗到了修行貴在實踐，若沒有躬行實踐，再繁複的文字描述也都只是紙上談兵，文字的遊戲並不能令我們真正解脫煩惱，達到究竟的圓滿，反而只是落入憑虛構想，徒增煩惱。即便知道了從有我到無我的修行次第，沒有實行踐履，那仍然只是一種知識，與生命是毫無關係的。除外，透過資料整理與閱讀，讀出了聖嚴法師不忍眾生苦的慈悲心，佛法只有一味，但法師方便善巧的說法方式，無非只是爲了要讓更多的人認識真正的佛法，從佛法中獲得法益。

而更重要的是，透過蒐集與整理資料的過程，拜讀了聖嚴法師的著作，開始漸漸地了解了法師的深廣智慧如海，經過法師的親身體驗，以及對教理的廣博，彼所撰寫出的觀點及方法深具說服力，不僅增加筆者對法師的信心，也增加了對自身修行的信心。另外，擬定大綱時，在指導老師的提醒下，閱讀到了聖嚴法師的無我觀，是從當下個人內在的修證，延伸擴展到團體的修行方向，終極目標則是全人類的人間淨土，這樣的藍圖，兼具歷史性與時代性，這不僅呈現出聖嚴法師的恢弘氣度，更提點出法

師的國際觀，宛如透過望遠鏡，一窺法鼓山未來的展望。而身為這團體一份子的筆者，更要配合這樣的腳步，擴展視野，邁向未來。

每當起煩惱時，拿起所蒐集到的資料閱讀，總是能讓我放下少許的執著，而無我，正是透過這一點一點不斷的消磨自我中心而達成的。最感恩的，就是擔任我的二位指導老師，由於這個因緣，讓筆者見識到法師對「無我」強而有力的信心，以及學習到撰寫論文的技巧，過程中遭遇的瓶頸或是法喜，如人飲水，冷暖自知。而未來，也期望能有更多的學僧，能研究聖嚴法師的思想，筆者此份報告，只是初淺地整理了法師的無我觀點，其他還有更多可以深入的空間。最後，感恩撰寫過程中所有一切成就的順逆因緣。

（本文初稿發表於 2007 年 7 月 4 日「95 年度法鼓山僧伽大學畢業製作呈現」）

【參考文獻】

一、佛典的引用主要是用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 電子佛典系列(大正新脩大藏經第 1 冊至第 55 冊暨第 85 冊; 卍新纂續藏經第 1 冊至第 88 冊; 嘉興藏選輯; 正史佛教資料類編; 藏外佛教文獻 1-3 輯) 光碟(2010), 引用出處的紀錄(例如: T30, no. 1579, p. 517, b6~17) 是表示冊數、經號、頁數、欄數、行數。

《中阿含經》(T01, no. 26)

《六祖壇經》(T48, no. 2007)

二、檢索和網站

本文所用的聖嚴法師資料大多使用「《法鼓全集》」網站(<http://ddc.shengyen.org>)。2005 網路版。

「財團法人聖嚴教育基金會」網站。<http://www.shengyen.org.tw/big5/op1.htm>。

「佛光電子大藏經 阿含藏」網站。<http://dblink.ncl.edu.tw/buddha/1e0941.htm>。

「西藏之頁」網站。<http://www.xizang-zhiye.org/b5/comp/cibei/16.html>。

霍韜晦〈原始佛教「無我」觀念的探討〉。《獅子吼》第 13 卷第 6 期, 臺北: 獅子吼月刊, 1974。引用自 <http://www.douban.com/group/topic/5429012/>

三、全集:

法鼓文化編輯小組。(1997)。聖嚴法師《法鼓全集》(共七十冊)。臺北: 法鼓文化事業有限公司。(1997 年 12 月初版一刷; 2005 年 12 月二版一刷)(註: 等同 2005 網路版) 法鼓文化編輯小組。(2005)。聖嚴法師《法鼓全集》(共三十二冊)。臺北: 法鼓文化。(2005 年 7 月初版一刷)(註: 等同 2005 網路版)

◎聖嚴法師《法鼓全集》(1997 年 12 月初版一刷; 2005 年 12 月二版一刷) 中單冊之專書的引用主要是檢索「《法鼓全集》」網站(2005 網路版), 引用出處的紀錄, 文中的「註解」表示如: 聖嚴法師, 《菩薩戒指要》, 頁 4-5。「參考文獻」則列舉如下:

《漢藏佛學同異答問、密教史》。《法鼓全集》第二輯第四冊。

《聖嚴法師學思歷程》。《法鼓全集》第三輯第八冊。

《學術論考 II》。《法鼓全集》第三輯第九冊。

《書序》。《法鼓全集》第三輯第五冊。

- 《致詞》。《法鼓全集》第三輯第十二冊。
- 《禪的體驗、禪的開示》。《法鼓全集》第四輯第三冊。
- 《禪的生活》。《法鼓全集》第四輯第四冊。
- 《拈花微笑》。《法鼓全集》第四輯第五冊。
- 《禪與悟》。《法鼓全集》第四輯第六冊。
- 《禪的世界》。《法鼓全集》第四輯第八冊。
- 《聖嚴法師教禪坐》。《法鼓全集》第四輯第九冊。
- 《禪鑰》。《法鼓全集》第四輯第十冊。
- 《禪門》。《法鼓全集》第四輯第十一冊。
- 《動靜皆自在》。《法鼓全集》第四輯第十五冊。
- 《學佛知津》。《法鼓全集》第五輯第四冊。
- 《福慧自在——金剛經生活》。《法鼓全集》第七輯第二冊。
- 《聖嚴法師心靈環保》。《法鼓全集》第八輯第一冊。
- 《找回自己》。《法鼓全集》第八輯第十二冊。
- 《法鼓山的方向 II》。《法鼓全集》第八輯第十三冊。

四、專書等

- 聖嚴法師（2003）。《人間淨土》（小冊子）。臺北：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2006）。《法鼓山的傳承：承先啓後的中華禪法鼓宗》（小冊子）。臺北：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2006）。〈如何研究我走的路〉【開幕致詞】（2006年10月18日講於臺北圓山大飯店）。《聖嚴研究》。第一輯。2010年3月。臺北：法鼓文化。頁19-26。（原刊載於《人生》雜誌。281期。臺北：法鼓文化。第98頁。）
- 聖嚴法師（1980）。〈中國佛教的特色——禪與禪宗〉。《華岡佛學學報》第4期。頁5-20。
- 聖嚴法師（2007）。〈法鼓山的定位和目標〉。早齋開示文稿（2007年7月1日）。臺北：法鼓山僧團三學院。
- 聖嚴法師於2003年2月21日，演講主題〈漢傳佛教的特色〉
- 武邑尙邦等著（1989）。〈第二章 佛陀的無我觀〉。《無我的研究》，頁37。臺北：法爾出版社。

附表 1：聖嚴法師對無我的定義說明

類別	說明	出處
三輪體空	雖利益一切眾生，卻不自覺有施惠者、受惠者及惠予物。	《聖嚴法師心靈環保》，頁 147。
	在大眾得到自己的幫助和利益之後，既不邀功，也不會希望求得回報，心中更不會牽牽掛掛，計較自己幫了多少人的忙、救了多少眾生、做過多少好事。	《找回自己》，頁 103-105。
自利利他	消融了自我的執著、自我的煩惱，便能顯現出無我的大智慧以及平等的大慈悲；實際上就是自我的無限自在與無限包容。可以稱之為空，也可以稱為無我、無相、無住、無念，一切都無，唯有智慧與慈悲的功能。	《聖嚴法師教禪坐》，頁 119。
	讓自私的、煩惱的我沉澱，進而提昇慈悲、智慧的我。	《禪門》，頁 23-32。
	沒有自我執著，卻有智慧的功能，它的功能，從主觀的表現是解脫，從客觀的表現是慈悲。	《禪與悟》，頁 168-170。
	把自私的我、煩惱的我、自害害人的我、以幻為真的我放下來，然後即顯現出一個有大智慧及大慈悲的偉大人格。	《禪鑰》，頁 192。
	超越「自私的我」，不逃避、肯負責，不計較個人的價值，隨緣運作，捨己從人，助人利他。	《動靜皆自在》，頁 89-96。
	會捨己從人，不堅持自我的立場，但求有利於他人。	《禪門》，頁 23-32。
	不會考慮自我的安危，但願有助於他人。	《禪門》，頁 23-32。
	是把個人一己的私利，分享給一切眾生，化個人的利益為大眾的利益。	《找回自己》，頁 103-105。
	如果能進而達到「無我」的境界時，自然會奉獻自己的所有，給一切眾生，結平等法緣。	《禪的世界》，頁 277-278。
	小乘聖者，解脫了生死，乃是無我的境界；大乘聖者雖已超越了生死，卻仍以悲心願力，進入生死界中，化度生死界中的凡夫眾生，以願力進入生死，乃是無我而自在的境界。	《學佛知津》，頁 46-48。

附表 2：達成無我三階段一覽表

階段	方法一	方法二	方法三	方法四	方法五
階段一	發現自私並認清自私的我	肯定自我	認識自我	自我否定	自我肯定
	觀念：透過自我反省。 方法：念佛、禪坐及修定。	1. 凡夫有業報：罪報、福報。 2. 聖賢有果位：修慧、修福。	1. 不見五蘊空，即生一切苦。 2. 若住六塵，即不得滅度。 3. 《金剛經》以「信心」為我 4. 《金剛經》的自我提昇。	否定了一切的價值觀念。	1. 肯定自己的所作所為，並負起責任。 2. 自我認識。知道自己的優缺點及擁有多少資源。 3. 方法：觀照內心，培養覺照力，認識自我來達到自我肯定。 4. 觀念：不由別人來肯定自己的成功、光榮或評斷自己的失敗、恥辱。
階段二	化解、消融自私的我	消融自我	化解自我	不以「我」個人為中心	自我提昇／成長
	方法：尋找煩惱的根源並進而對治、化解它。	1. 用無常無我的觀點。 2. 若不能認知無常是事實，便會苦不堪言。 3. 若能體驗無常是事實，就能	1. 眾生的自我相，是由妄心，透過肉體的六根，執取外境的六塵而生。 2. 眾生的自我	1. 依舊有「我」的存在。 2. 這個「我」是屬於所有的社會大眾。	1. 知道自己不足，保持謙虛，知道有缺點，就有進步的機會。 2. 犯了錯要認錯，努力修正

階段	方法一	方法二	方法三	方法四	方法五
		認知我和我的身心世界是空的，即是「無我」。	相，是從主觀的身心與客觀的身心相對立而產生。		偏差，改正缺點，就是成長。
階段三	提昇慈悲、智慧的無我	體驗「無我」	提昇自我	三輪體空的「無我」	自我消融
	方法：讓自私、煩惱的我沉澱，心不生煩惱，慈悲的我，奉獻一切給眾生而不求回報。	1.用慚愧、懺悔和發願。 2.慚愧即反省。 3.懺悔即是負責 4.發願及報恩。	1.提昇煩惱的自我為智慧的功能。 2.轉變自私的自我為慈悲的作 用。 3.既是無我無相，故已不受世間現象的困擾。	1.不以有我做布施。 2.不以有被我布施的東西。 3.不以有眾生接受了我的布施。	1.沒有煩惱的我，也沒有在乎自我價值、自我存在，或自我意義的我。 2.智慧和慈悲的功能完全、徹底、圓滿而普遍地運作。

附表 3：小我、大我及無我之比較表

	對象	驗證層次	分類型態	性質	對象
小我	人	可用科學方法： 1.心理學 2.心理分析法	1.個人的小我。 2.夫婦兩人的小我。 3.家族、團體、宗教、民族、國家。 4.人類的我。	自私的	一般人。 心猿意馬，不受控制。
大我	人	哲學理念	大善：悲天憫人的宗教家。	博愛的 仁愛的 神我的	大哲學家、大宗教家、大修行者（天人合一的無限之我，與宇宙合而為一）。
	天		大惡：主宰萬物的大獨裁者。		
無我	菩薩	親證和體驗	1.大乘： 一面求自己生死煩惱的解脫，一面幫助別人脫離煩惱，他有大智慧、大悲願，能自由自在出入生死，活躍於人群中，幫助眾生脫離生死。 證法我空，既不以世間的因緣法為真實，也不以離開世間的涅槃法為真實。 證法無我、離法我執，就是初地以上的菩薩。	實相的	覺悟者。 沒有主觀的自我（無我相） 沒有一定的、單獨的、客觀的對象（無人相）。 沒有許多客觀的對象（無眾生相） 沒有時間延續的過程（無壽者相）。
	聲聞緣覺		2.小乘： （1）解脫了生死煩惱，不再輪迴六道。 （2）證人我空，而出三界入涅槃。既離個人的小我，也不見全體的大我，以世間一切現象為因緣生滅的虛幻，以出世間的涅槃境界為不生不滅的真實。他們不執大我為我，卻以不生不滅的涅槃法為我。 （3）證人無我、離人我執，就是羅漢。羅漢離人我執、得慧眼、出三界。 修法：分為有為法與無為法二種 1.有為法：色法無我、心法無我、不相應行法無我。 2.無為法：無自性——如虛空。		

附表 4：以禪修的方法達成無我之階段

階段	方法一	方法二	方法三	方法四	方法五
階段一	集中心	歪曲心—正直心	一心不亂	鍊心	散亂—專注
	自我中心階段	經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心。	用方法用到一心不亂。	1.散心。 2.專心。	放下散亂的心，提起專注的心。
階段二	內外統一	散亂心—統一心	統一心	鍊心	專注—統一
	將小我的範圍擴大，自己是宇宙的一小部分亦是全體。	用修行的方法，把散亂心鍛鍊成統一的心。	方法與用方法 的念頭統一。 內在的自我與 外在的環境統一。	1.統一心 a.身心統一 b.內外統一 c.前後念統一	放下專注的心，提起統一的心。
階段三	自性與諸佛相同	統一心—無心	自我粉碎	破心	統一—自在
	不受任何煩惱的徹底自由。	用禪的方法，把集中、統一的心粉碎。	自我中心全部粉碎、徹底瓦解。	1.沉澱法（默照禪）。 2.爆炸法（話頭禪）。	放下統一心，提起自在心。
資料來源	《禪的體驗·禪的開示》，頁 196-200。	《禪的生活》，頁 170。	《禪的世界》，頁 50-54。	《禪的世界》，頁 94-105。	《禪的世界》，頁 227。

附表 5：兩種方法三階段之比較

階段	過程	方法	內容說明	心的狀態
階段一	自我肯定	A	自我肯定就是「肯定自己的所作所爲」，不管是對於過去或現在的所作所爲，都要負起責任；對於未來，也應該有一定的方向和規畫。	小我／自我中心階段
	散亂到專注	B	在觀念上，你的目的，是爲了身心的健康，爲了使自己練習坐禪而獲得利益。所以，純粹是自我中心的階段，談不上哲學的理想或宗教的經驗。	
階段二	自我提昇成長	A	就是不以「我」個人爲中心，是以我來爲全體人類的社會大眾服務，雖然依舊有「我」的存在，這個「我」是屬於所有社會大眾，不是將社會大眾當作我自己的工具。	大我／超越人我對立
	專注到統一	B	到了這種地步，就是內在的問我與外在的環境統一了，自己的前念與後念連成一串了。	
階段三	自我消融	A	是沒有煩惱的我，也沒有在乎自我價值、自我存在，或自我意義的我。因爲沒有這些「我的」念頭，智慧和慈悲的功能才能完完全全、非常徹底、非常圓滿而普遍地運作，這就是「自我消融」也才是自我真正的完成，也就是「真我」。	無我／任運自在
	統一到自在	B	無我的意思是，不以爲自己是全體，不以爲自己是有無限力量的救濟。所謂救濟，是眾生自己得度。所以菩薩度盡一切眾生，而實沒有一個眾生得度，這是無我。	