



宗門禪與傳統禪的區別及其在當代生命教育中的意義

華南農業大學宗教與文化交流研究中心 何方耀

生命教育的缺失和薄弱日益成為人們關注的焦點問題，這一點在大陸尤其突出。各地頻繁發生年輕學子輕生自殺事件更是不斷撞擊著每一位有良知的教育工作者的心弦，在悲歎之餘，人們已愈益認識到生命教育的必要性和緊迫性。生命教育正式提出雖然距今不過半個世紀且發源於美國，對中國來說屬於舶來品，然而就事實而言中國的傳統文化，尤其是佛教文化中蘊含著豐富的生命教育的理論、方法和實踐經驗可資今天的生命教育借鑒參考，尤其是對今天高校生命教育有著重大的借鑒意義，可謂是當下生命教育的重要資糧。特別是禪宗活潑生動，殊勝獨特而又寓教於生活實踐的修行法門，作為一種啟迪生命智慧，揭示生命實相的系統方法，為備受身心煎熬的當代民眾提供一服心靈的清涼劑，為當下的生命教育提供了適合中國民眾文化特徵和心理偏好的身心靈修煉方法。因此，本文從佛教禪宗的宗門禪與傳統禪的區別入手，探討宗門禪的特點及其對當下生命教育，特別是大學生命教育指導意義，以就正於教內外大德同仁。

一、作為六度、三學之一的傳統禪定

禪 (Dhy ā na) 通常與定 (Sam ā dhi) 連用，稱“禪定”。禪定一詞，雖然意義紛歧，但專注一境，集中思慮的思維修煉，是其最為常見的涵義。就這個意義而言，禪定既非禪宗所獨有，也非佛教所首創。在佛祖釋迦牟尼于菩提樹下成正等正覺之前，禪定苦修在印度社會已蔚然成風，事實上，禪定是世界各大宗教共有的修持方法之一。基督教的冥想 (meditation) 派和伊斯蘭教蘇非派 (S ū f ī) 也都非常重視禪修訓練，歷史上也曾出現過無數大成就者。正如南懷瑾先生所言：“禪那的境界，釋迦也曾說過，這是一種共法，所謂共法，並不是佛法所獨有的，凡普通世俗的人，與其他宗教，異派學術的人，只要深明學理，努力修證，都可以做到類似的定境。”¹臺灣印順法師也指出，“禪定是共世間法。”²因此，禪定、禪修是各大宗教共用的訓練方法，只是目的、手段和重視程度不同而已。

佛門的禪定屬於六度或“六波羅蜜”之一，為中國佛門各派所共同遵循；同時也是佛門三學之一，是佛門弟子的必修之課。從六度（佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）和三學（戒、定、慧）的順序來看，禪定都排在智慧之前，即以禪定為手段，以智慧為目的和歸依，禪定的目的就是為了開啟了悟生死的大智慧 (Prajñ ā)。禪定的真正意義，正如兩晉之際規範天下僧尼儀軌的著名高僧道安所指出的，“世尊立教法。有三焉。一者戒律也。二所禪定也。三者智慧也。

¹南懷瑾著《禪宗與道家》，上海：復旦大學出版社，1998年版，第22頁。

²釋印順著《印度佛教思想史》，北京：中華書局2011年版，第28頁。



斯三者至道之由戶。泥洹之關要也。戒者斷三惡之幹將也。禪者絕分散之利器也。慧者齊藥病之妙醫也。”³要開啟大智慧這一“齊藥病之妙醫”，就必須以禪定這一“絕分散之利器”為不可或缺的訓練之道。

所以，無論是六度還是三學，禪定都是開啟了卻生死智慧的重要一環和必經之路。禪定的經典和方法幾乎與佛教入華同步展開，所謂“自遺教東移，禪道亦授，”⁴禪學經典是中國最早翻譯的佛典之一。從後漢時入華的安世高到南北朝時入華的求那跋陀羅都不斷傳譯禪學經典。⁵中國僧眾的習禪實踐也早在東晉時代就見諸歷史記載，以後在佛門更是蔚然成風，⁶以致“習禪”成為歷代高僧傳一個重要門類。

可見在傳統的佛教理論和實踐中，禪定或者禪修是僧眾修行的重要法門之一，初期的禪修者往往獨處山林，岩棲澗飲，不與世事，以求去無明，息煩惱，達到“淵池浪息，則徹見魚石；心水既澄，則凝照無隱”⁷的智慧境界。這種習禪之風，雖也影響到部分教外士大夫之精神情趣，但主要囿於佛門僧眾之內。

二、作為見性法門的宗門禪定

至初祖達磨泛重溟而至廣州，一路弘傳禪法，至嵩山少林而面壁九年，倡二行四入法門，教人依四卷《楞伽》，籍教悟宗。一線單傳至四祖道信，仍然以靜坐參禪為主，在社會上，甚至在佛教界並無太大影響。至五祖弘忍始倡《金剛般若》以取代名相複雜的《楞伽經》，並一改去過去棲息岩穴，避世靜修的習慣，于黃梅東山之下，鼎建道場，廣收徒眾，集體焚修，緇素四眾，競相切磋。禪風為之一變，由較強的出世傾向轉向較濃的入世傾向。

至六祖慧能大師，以行者身份，據宿世因緣，因上上利根，頓悟本性，授衣鉢南歸，隱身一十五載而現身南海法性寺，因風幡之論而說南傳宗旨，現比丘相，踞獅子座，開東山法門，歸曹溪而說法度眾三十七年。傳即心即佛之旨，倡行住坐臥皆是道場，“惟論見性，不論禪定解脫”直指法門，⁸使禪定之內涵發生革命性變化，也標誌宗門禪（禪宗南宗）的正式成立。

六祖慧能大師對坐禪與禪定進行了全新的定義：

何名坐禪？此法門中，無障無礙。外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪；善知識：何名禪定？外離相為禪；內不亂為定。外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。本性自淨自定，只為見境思境即亂。若見諸境心不亂者，是真定也。善知識：外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，是為禪定。⁹

³【梁】《出三藏記集》卷十一，道安法師《比丘大戒序第十一》，見梁釋僧祐著，郭鵬、蕭鍊子點校《出三藏記集》，北京：中華書局 1995 年版，第 412 頁。

⁴【梁】釋慧皎撰，湯用彤點校《高僧傳》卷十二《習禪》，北京：中華書局 1992 年版，第 426 頁。

⁵參見日本忽滑穀快天著，朱謙之譯《中國禪學思想史》（上），上海：上海古籍出版社，2002 年版第 1-50 頁。

⁶參見日本忽滑穀快天著，朱謙之譯《中國禪學思想史》（上）第八章《習禪之實修》，上海：上海古籍出版社，2002 年版第 17 頁。

⁷【梁】釋慧皎撰，湯用彤點校《高僧傳》卷十二《習禪》，北京：中華書局 1992 年版，第 426 頁。

⁸宗寶本《六祖壇經行四品》，載《大正藏》第 48 冊，第 349 頁。

⁹宗寶本《六祖壇經坐禪品》，載《大正藏》第 48 冊，第 338 頁。

在慧能的法門裏，禪定不是一種方式而是一種心態，一種不以物喜，不以己悲，以心轉境，而不為境轉的自在心態。這種心態的取得不關是否盤腿趺坐，是否觀心看淨，也不關乎是否住廟清修或在家營生，只要能保持外離諸相，內心不亂的心態，就能徹見本性，得大自在。並且對傳統佛門，特別是以神秀為首的北宗所倡導的離世索住，坐禪觀心的禪修方式持批評態度。¹⁰

善知識，一行三昧者，於一切處行、住、坐、臥，常行直心是也。淨名經（即《維摩詰經》）云：直心是道場，直心是淨土。……迷人著法相，執一行三昧，直言常坐不動，妄不起心，即是一行三昧，作此解者，即同無情，卻是障道因緣。善知識，道須通流，何以卻滯？心不住法，道即流通，心若住法，名為自縛。若言常坐不動，是只如舍利弗宴坐林中，即被維摩詰訶。善知識，又有人教坐，看心觀靜不動不起，從此置功，迷人不會，便執成顛，如此者眾。如是相教，故知大錯。¹¹

所以，在六祖慧能所宣導的禪宗裏，禪，不僅僅是六度、三學之一，不只是一種修行方式，更不是離群索居，靜坐禪觀，而是一種徹見本性的不二法門，是一種面對生活的心態，可以說，在禪宗裏，“禪定”概括了佛學的全部修習。¹²

三、傳統禪定與宗門禪定的主要區別

傳統禪定與宗門禪定的區別可以從不同的角度進行分析，這裏則主要從禪修與生活的聯繫角度進行分析，以討論宗門所倡導的禪修方式在當下生命教育中的實際意義。

首先，其最大的區別就是將禪定由一種修行方式轉變為一種生活態度，一種直面人生問題的心態。宗門各派並沒有完全否定傳統禪修的意義，禪宗寺院都設有禪堂就是證明，也沒有否定傳統經教四諦十二因緣、空有皆遣、不著兩邊等理論的指導意義，而是強調修行的關鍵不是修姿勢而是修心態，整個禪修的關鍵是修心，心的迷或悟，迷則眾生，悟則佛陀。心為境轉，放不下人我二執，即使靜坐山林，念經拜佛也是枉然。所謂“心迷法華轉，心悟轉法華”。一念清淨，心能轉境，放下萬緣，就能徹見本性，開悟成佛。

因此，禪宗最大的貢獻就是用心態的調整取代了姿勢的調整。只要心態正確，娑婆也是淨土，正如六祖慧能在講解西方淨土時所說的那樣：

常行十善，天堂便至，除人我須彌倒，去邪心，海水竭，煩惱無，波浪滅，毒害忘，魚龍絕。自心地上，覺性如來放大光明，外照六門清淨，能破六欲諸天，自性內照，三毒即除，地獄等罪，一時消滅，內外明徹，不異西方。不作此修，如何到彼？¹³

¹⁰關於南宗對北宗“坐禪”的批判，可參見龔雋《中國禪宗史上的“坐禪”觀念——以初期禪史為中心》，載明生主編《禪和之聲——2011-2012年廣東禪宗六祖文化節學術研討會論文集》，廣州：羊城晚報出版社2013年版，第76-79頁。

¹¹宗寶本《六祖壇經·定慧品》，載《大正藏》第48冊，第352頁。

¹²參見任繼愈主編《宗教辭典》，上海：上海辭書出版社，1981年版第1052頁，“禪宗”條。

¹³宗寶本《六祖壇經·疑問品》，載《大正藏》第48冊，第351頁。



在慧能的禪宗裏，人人嚮往的西方極樂世界，不在遙遠的西方，而在人們的心中（唯心淨土），即萬緣放下，行善去惡，消滅心中的貪瞋癡慢見疑等煩惱，就能徹見本性，呈現心中的自性淨土。所以，心態決定迷悟，決定一切，甚至決定是身處天堂還是身在地獄，

第二、定慧由遞進關係轉為一體關係

由於是心態而非姿勢決定一切，所以禪定就不再是身體姿勢的調整，智慧不是因禪定而生，禪定本身就是智慧，智慧由心念而生，一念若悟，自身等佛，所謂“一念心清淨，佛居魔王殿；一念惡心生，魔王居佛殿。”¹⁴一念心清淨，魔王亦可成佛，禪定就是心態的調整，智慧就是心態的體現，傳統定慧的遞進關係也變成一體關係，由定生慧，變成定慧等持。

《六祖壇經》強調，“定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用，即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。諸學道人，莫言先定發慧，先慧發定各別。作此見者。法有二相。”並比喻道，“定慧猶如何等。猶如燈光。有燈即光。無燈即闇。燈是光之體。光是燈之用。名雖有二。體本同一。此定慧法。亦復如是”¹⁵

因此，智慧是徹見本性的頓悟，而不是四禪八定的漸修，不需要像傳統的息數觀那樣：

數一至十，十數不誤，意定在之。小定三日，大定七日，寂無他念，泊然若死，謂之一禪。……垢濁消滅，心稍清淨，謂之二禪也。……行寂止意，懸之鼻頭，謂之三禪也。還觀其身，自頭至足，反復微察，內體汗露，森楚毛豎，猶睹膿涕。於斯具照天地人物，其盛若衰，無存不亡，信佛三寶，眾冥皆明，謂之四禪也。¹⁶

這種一步一步的禪修，由一級而至六級，最後達到“厥心即明，舉眼所觀，無幽不睹”的境界。這種漸進式的身心調整正是傳統禪定所主張的漸修法門，由守戒而得定，因禪定而開智慧。慧能禪宗則繼承了《楞伽經》事須漸成，理則頓悟的理論，主張調整心態，徹見本性，不落階級，頓悟成佛。強調定慧等持，認為禪定與智慧為體用關係，禪定由姿勢調整變成心態調整，並將這種心態的調整融入人們的日常生活之中，將禪定由岩泉寺窟帶入尋常百姓之家，將禪的甘露灑向普羅大眾，由普羅大眾受用並承傳。這也是人們常常引用的“佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角”¹⁷這一偈語的精義所在，也是禪宗雖幾經劫亂，曆千年而不墜的原因所在。

第三、禪定由特定時地轉入一切時地之中

因為禪定是心態調整而非姿勢調整，禪定就不須要特定的時間、地點或特定的環境、條件，生活中的任何時間和任何場所都可以成為人們禪修的道場。所謂，

¹⁴【宋】普濟著，蘇雷淵點校《五燈會元》（中），北京：中華書局1984年版，第768頁。

¹⁵宗寶本《六祖壇經·定慧品》，載《大正藏》第48冊，第352頁。

¹⁶康僧會《安般守意經序》，載梁釋僧祐著，郭鵬、蕭鍊子點校《出三藏記集》，北京：中華書局1995年版，第243頁。

¹⁷宗寶本《六祖壇經·般若品》，載《大正藏》第48冊，第350頁。



“搬柴運水，無非佛事，碾米作飯，正好參學。”¹⁸歷史上無數祖師大德，包括六祖慧能自己都是在尋常的生活勞動中徹悟本性的。

曹溪負舂黃梅，單紹祖位；瀉山執典百丈，丕振宗風；指山蔭涼大樹、睦州垂聲於首座，當下桶箍脫落；雲峰增色于堂司；演祖之磨頭，叢林取則；楊歧之監寺、奕葉傳燈。¹⁹

六祖慧能，曾在五祖弘忍座下槽廠舂米，瀉山靈祐曾在百丈懷海門下為典座，睦州道明曾充首座，四川雲峰體宗禪師曾任堂司，蘄州五祖法演禪師曾當磨頭，楊歧方會禪師曾任監寺，這些名垂青史的祖師大德，都不是在觀鼻觀心的靜坐禪修中，而是在平常的生產勞動中，頓見本性的。而在歷史上 1700 位祖師的開悟公案中，“不到五分之一是在禪堂裏面開悟的，另外五分之四都是在各種勞作或其他狀態下開悟的。”²⁰

傳統禪定參修需要特定的時地和條件，而宗門的禪定則無時無地不可以進行，可以說只要你能調整心態，生活中處處在在皆可參禪問道。正如永嘉玄覺《證道歌》中所說的：

游江海，涉山川，尋師訪道為參禪。

自從認得曹溪路，了知生死不相關。

行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。²¹

禪定，不需要特定時間、地點，也不需要特定的姿勢，“行亦禪，坐亦禪”，語默動靜之間，都是禪修的道場。出家僧眾如此，在家信眾也是如此。能否見性開悟，關鍵不在於是否出家專修，在家常人，只要善於調整心態，一樣可以見性開悟。正如六祖慧能所說的那樣：

善知識，若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如東方人心善；在寺不修，如西文人心惡。但心清淨，即是自性西方。韋公又問：在家如何修行？願為教授。師言：吾與大眾說無相頌，但依此修，常與吾同處無別，若不作此修，剃髮出家，于道何益？²²

而那首著名的《無相頌》，即“心平何勞持戒，行直何用修禪。……菩提只向心覓，何必向外求玄”的偈語，即使不是佛門中人，也都耳熟能詳，這其中，完全沒有講打坐觀心，也沒有講燒香拜佛，所言所論完全是日常居家生活中的為人處事之道以及面對生活問題的心態。“心平”、“行直”就是禪定，就是智慧，在日常生活中保持一顆真心，平直之心，就是禪定狀態。所以，生活就是道場，平常心就是菩提，禪在生活之中，生活在禪定之內。人生的每一個階段，每一處場所都可以是開啓生命智慧、頓悟生命真相的場所。

四、宗門禪對當下生命教育所具有的意義和價值

禪宗形成於一千多年前的唐代，宗門的禪定智慧在漫長的農業社會，曾滋潤

¹⁸佛果禪師編《金山江天禪寺規約》之《莊房規約》，鎮江金山江天禪寺 2006 年影印本，第 30 頁。

¹⁹佛果禪師編《金山江天禪寺規約》之《眾職事箴》，鎮江金山江天禪寺 2006 年影印本，第 38 頁。

²⁰《禪文化給現代人帶來什麼——訪大願禪師》，載《禪文化週刊》，第 3663 期（2013 年 7 月 24 日出版）B11 版。

²¹弘學《永嘉玄覺證道歌講析》，成都：四川出版集團、巴蜀書社，2006 年版第 16 頁。

²²宗寶本《六祖壇經·疑問品》，載《大正藏》第 48 冊，第 341 頁。



了無數中國人的心靈，讓無數有緣接觸者受用無窮，開發生命潛能，縮放智慧之花。然而，當歷史發展到今天，人類進入了科技一日千里，資訊瞬息萬變的商業社會，古老的禪宗智慧還能為當下的人們所受用嗎？能否對當下方興未艾的生命教育提供幫助借鑒，找到溝通互動的對接點？

（一）宗門禪與生命教育的對接點

禪宗的理論與實踐對當下方興未艾的生命教育有無價值和幫助，這是一個教內外人士所關心的熱點問題，要厘清兩之間的關係，我們有必要對生命教育的基本內涵做一個簡要的梳理。世所公認生命教育之父是美國學者傑·唐納·華特士（J o D o n a l d o W a l t e r s），他於1968年，在阿南達學校（A n a n d a S c h o o l）創立了第一個生命教育平臺，並在其《生命教育》一書中揭示了他所首創的生命教育的核心理念，即“教育並非只是訓練學生去謀得職業，或者單純從事知識上的追求與獲得，而是引導他們充分體悟、感受人生的意義與價值。”“生命教育旨在引導人們回到生命之中，生命本身就是一個大教室，不只是孩子，包括我們自己，都應該聽聽生命怎麼說。”²³可以看出其理論核心就是對現代教育外在化、物質化偏向的一種矯正，要求教育的目光在向外看的同時，注重向內看，向內“體悟、感受人生的意義和價值”並“引導人們回到生命之中”。據此理論核心，中國的學者將生命教育的特徵表述為“生命教育強調的是‘眼睛向內’的教育，是心靈的教育、精神的教育、意義的教育。”²⁴而目光向內，反求諸己，開發生命本具的般若之智正是禪門所倡導和強調的修行原則，“菩提只向心覓，何須向外求玄”，尋找本地風光，發現自家寶貝，正是禪宗所標舉的不二法門。正是在目光向內，回歸生命本真，開發生命內在潛能這一點上宗門禪與生命教育在核心理念上找到了內在的契合之處，進而可以實現完美的對接和互動。宗門禪千餘年來所取得的理論積澱和實踐經驗，可以為當下的生命教育提供豐富多彩而又切實可行的文化資源和實踐經驗。

為什麼向內看、關注生命的本真、傾聽來自生命內在的聲音成為生命教育的核心理念和特點，乃是因為在科技高度發展、物質高度豐富的今天，物質的追求和欲望籠罩和掩蓋了一切，成為一股人類社會無法控制異己力量，教育也概莫例外，物質化、外在化、實用化，傳統教育所具有的精神關懷、心靈疏導和生命反省被忽視或邊緣化，學校教育的目的就是塑造商業社會所需要的合格產品（實用人材），而不是培養身心靈平衡發展的健全人格。

今天的高等教育也是如此，“我們的教育並沒有引導學生去認識生命的尊嚴、理解生命的價值，沒有成為力挽生命物化之狂瀾的衛道士，而成為物化人性再生產的推波助瀾者，學校也被物化為勞動力的培養所。”這樣做的結果就是“學校教育將絕大多數精力放在說明受教育者認識、把握客觀世界上，即幫助人們增強從客觀世界中獲取更多利益的本領。這種物化的教育導致的結果是：課堂上只見以知識對受教育者的灌輸，不見精神對生命的滋養。”²⁵本應是精神家園的高等

²³傑·唐納·華特士著，林鶯譯《生命教育》，成都：四川大學出版社，2006版。

²⁴劉慧《生命教育內涵解析》，《課程·教材·教法》2013年第9期

²⁵張紅艷 許海元《教育本真與生命教育》《教育學術月刊》2009年第1期。



學府成了精神的荒原，本應是心靈澆灌者的教師成了心靈扭曲的推手，本應是道德守護者的教育領域產生了道德危機，本應“吾日三省吾身”的學子變成了一心向外攀緣的勢利客。特別是當前資訊社會，網上虛擬空間占據人們生活的比例也越來越大，而學校中那些“長期沉溺於網路世界的個別大學生，終日與電腦為伴，導致交往能力下降甚至退化，產生緊張、不合群或冷漠等心理健康問題，甚至出現社交恐懼症。當他們離開網路面對不理想的社會現實的時候，會感到悲觀失望、極度缺乏自信，極易引發社會問題。”²⁶其中一個最為令人關注也最令人痛心的現象就是自殺、殺人現象在學校的泛濫。

“據國家衛計委最新統計結果顯示，2013年，我國（中國大陸）城市和農村居民非疾病死亡原因中，自殺死亡僅次於交通事故、意外跌落，高居第三位。”²⁷這些現象雖非始至今日，但當前形勢變得更加嚴峻。迫使人們對當下這種向外的、物化的、技術主導的教育體制進行反思，要求關注人的內心世界、關注生命本身。其實，這種反思并非始於華特士，20世紀初的美國著名教育家杜威就明確強調，“教育不是把外面的東西強迫兒童或青年去吸收，而是要使人類‘與生俱來的能力’得到生長。”²⁸只是當華特士將這種眼光向內、開發“與生俱來的能力”的觀念理論化、系統化之後，才引起了不同地區人們感同身受的共鳴和反響。所以，目光向內，反求諸己，開發人類自身本具的潛能、促進生命的平衡發展與境界提升就是佛教宗門禪與當代生命教育實現無縫對接的著力點。

（二）宗門禪的理念與實踐對生命教育的借鑒意義

首先，禪宗所強調的心態決定生存狀態的智慧是當下生命教育中化解人生煩惱的重要思想資源。開啟智慧，斷除煩惱，是佛教也是禪宗的共同目標，同樣也是生命教育的核心宗旨。生命教育不是心血來潮，也不是標新立異，而是因應現代人教育和生活中的問題而生，是為了解決人生問題而興起的教育門類，今天的人類與佛陀時代和歷代祖師大德所面對的問題和困難雖然大不相同，但身心靈的苦痛和煩惱其性質還是大致相同的。

有的學者用空間幾何的三個維度比擬生命教育，認為生命教育也有其長、寬、高三個維度，

（三個面向）分別對應著生命的時間維度、空間維度、心靈維度。

以時間為前後向，生命的時間維度是從無到有、從生到死的過程，其特徵是生命的“長度”，可稱作生死維度。以知識空間為左右向，生命的空間維度是個體與他者、與萬物的交互過程，也是個體不斷擴充文化知識，提升自己內涵的過程，其特徵是生命的“廣度”，可稱作人文維度。以心靈體悟範疇為上下向，生命的心靈維度是一個從成己、成人到成物的心靈建構過程，其特徵是生命的“深度”；同時，這三重維度並非各自獨立而是相互作用，三者交織共同構成一個完整生命的運行。生死維

²⁶胡秀錦《“現代學徒制”人才培養模式研究》河北師範大學學報(教育科學版),2009年第3期。

²⁷國家衛生和計劃生育委員會《2014 中國衛生和計劃生育統計年鑒》北京：中國協和醫科大學出版社，2014年出版，第302—326頁。

²⁸[美]《杜威教育論著選》，上海：華東師範大學出版社，1981年出版，第131頁。

度框定了生命的客觀長度，從而決定了人文維度的提成範疇；人文維度拓展了生命的知識視野，為心靈維度的拓展奠定了知識基礎；而心靈維度的深度則能使個體更好地審視生命的生死維度，更好地懂得生死之意義。²⁹

我們雖然不能完全同意論者的這種分類法，但這種觀點至少體現了生命的不同層次，克服了將生命完全物質化的缺陷，這三個維度其實可理解為自然生命、理性生命和靈性生命三個層次，即我們通常所說的身心靈三個層次。從佛教的視角觀之，無論哪個維度的生命都面臨著不同的困苦和煩惱，也都不出四聖諦所概括的八苦範圍。論者特別強調生死維度出現的問題在當下的中國特別突出，並且指出，“國內相關報導指出：自殺成為近幾年來我國 15—34 歲人群非正常死亡的首要原因，且自殺的低齡化趨勢也越來越明顯。”（數據引自馮建軍，武秀霞《生命教育：研究與評論》，載《中國德育》2008 第 8 期）這一切都在昭示：公眾對死亡缺乏基本的認知。因此對死亡（包括自己與他人的死亡）沒有正確而必要的認識。‘死亡教育’在這樣的環境下提出，就顯得刻不容緩、恰逢其時。”³⁰

的確，死亡在中國文化中是一個特別忌諱的字眼，也是中國大陸當下教育體制中最被忽視的部分，因這一問題而導致的自殺現象也是當下高校管理者最談虎色變的問題，每到畢業前夕，學校更是顛顛兢兢，唯恐出現學生自殺現象，可謂是嚴防死守，弄得負責學生工作的輔導員們神經緊張，草木皆兵。自殺現象的出現，究其實就是無法面對或解決人生的各種煩惱、心態完全失衡而做出的極端行為。

而“了生死”正是佛門所追求的終極目標，其中的關鍵是“了”，無論是分段生死還是變異生死只要明瞭其因緣果報就不會被其迷惑，人生的種種煩惱也是一種生死。面對煩惱，禪宗所標舉的解決方法就是及時調整心態，以因果法則為指導，反省自身，認清事情的真相，改變能改變的，接受不可逆轉的，進而創造條件，扭轉事態方向，化煩惱為菩提。而當下的大學生們因為缺乏這方面的教育和指導，遇到困難往往一條道走到底，不會放下，也不會調整自己，不僅學生如此，甚至許多成功人士也常常因此走上不歸之路。

因為在當下科技和商業高度發展的資訊社會，人們的生活看似衣食無憂，豐富多彩，實際上人類亙古以來就存在的痛苦和煩惱，四聖諦中的苦諦依然存在，八苦不僅仍然存在，而且被瞬息萬變的社會進一步加劇放大，人們生起一種被一股強大的未知力量所操控而無法把握自己的漂浮感和無奈感。

科技發展給人類帶來了豐富的物質產品和便利的生活設施，原本是想將人們從自然的束縛中解脫出來，結果科技本身卻成了束縛、操控人們的主宰，人們主動或被動地沉迷其中不能自拔。沉迷於網路遊戲的青少年、整天盯著手機螢幕的

²⁹于思文《從“有限之途”到“無限之境”——談生命教育的三重維度》，《東北師大學報》哲社版 2016 年第 1 期。

³⁰于思文《從“有限之途”到“無限之境”——談生命教育的三重維度》，《東北師大學報》哲社版 2016 年第 1 期。



年輕一族、長年忙於各種應酬的中青年一輩、迷失於各種保健品的中老年一輩，人們迷失於物質力量的操控之中，淹沒於各種煩惱和心結之中，無法抽出時間來觀照自己，無暇從物欲中抽身來反觀自己的心靈感受，甚至無暇體會或感受生活中的幸福和美好。因此，要讓現代人從物質的控制中解放出來，首先必須調整心態，讓心為境轉變為境為心轉，認識到心性的巨大能量和力量，從物質的控制中解脫出來，觀照自己、反省自己，找回失落的快樂和寧靜。而禪宗成熟而系統的心態調整法門正是當下生命教育可直接借鑒的資源和方法。

第二，禪修與生活一體不二的修持方式為當下生命教育眾提供了極具操作性的解決之道。

中國的生命教育起步較晚，“直到 20 世紀末，香港、澳門和臺灣才相繼開展了生命教育活動”。而中國大陸生命教育的真正啟動是在本世紀初。“2004 年 11 月，遼寧省啟動了“中小學生命教育工程”，提出了《中小學生命教育專項工作方案》，在大陸首開先河。2010 年，《國家中長期教育改革和發展規劃綱要（2010—2020 年）》發佈，提出了“重視安全教育、生命教育、國防教育、可持續發展教育”，生命教育上升為國家教育戰略。”³¹但真正實際開設生命教育課的學校屈指可數。“國內僅部分院校如復旦大學、廣東藥學院、江西師範大學等相繼開發了相關的供公選課使用的生命教育教材，但是側重點不一，差別較大，不利於生命教育課程的發展。”³²

許多學校的生命教育課包涵在思想政治課或通識教育課之內，沒有獨立出來。而且對生命教育課是獨立開設還是包涵在通識或素質教育課之內，抑或將生命教育的理念貫穿所有教學活動之中還有爭論。我們覺得生命教育課既應有獨立開設的專門課程，更應貫穿於所有的教學活動之中，成為教育活動不可或缺的核心精髓。而禪宗寓修行於生活的修持原則正是這一精神的體現，歷代禪師大德寓教化於生活的豐富經驗正是今天生命教育可資借鑒的寶貴資源。而且更為重要的是生命教育並非人生某一階段就可完成的活動，而是一種終生教育。正如學者們所指出的那樣，“生命教育不是階段性的，它貫穿於人的一生。”³³這與禪宗的修持經驗也是如出一轍，禪宗修持的目的在開悟，但開悟後仍需修持，修持活動不僅有專門的集中清修，更要寓修於生活，並貫穿於自己整個生命過程。

我們決不能把生命教育搞成陽春白雪、高不可攀，變成少數專家學者研究把玩的高雅藝術，而是要像六祖大師所倡導的那樣，“佛法在世間，不離世間覺”，像宗門禪的修持一樣融入民眾的生活之中。因為在現代商業社會，人們為生活而勞碌奔波，除了在校學生之外，一般人不可能有太多的閒暇時間專門接受生命教育，這就要求我們的生命教育不只是完成某門課程，修完某幾個學分，而是要培養一種終生保持的人生態度和生活習慣。如何寓教育於生活之中，祖師大德的公案為此提供了可資效法的例證。

³¹羅盛齊《大學生生命教育探析——基於北京市海澱區部分高校大學生的調查》，《江蘇第二師範學院學報(教育科學)》2015 年第 2 期。

³²朱芳《我國高校生命教育課程研究述評》，《科教文彙》2015 年第 6 期。

³³張紅艷許海元《教育本真與生命教育》，《教育學術月刊》2009 年第 1 期。

越州大珠慧海禪師，馬祖道一禪師法嗣。有源律師問曰：“和尚修道，還用功否？”師曰：“用功”。曰：“如何用功？”師曰：“饑來吃飯，困來即眠。”曰：“一切總如是，同師用功否？”師曰：“不同。”曰：“何故不同？”師曰：“他吃飯時，不肯吃飯，百種須索。睡時不肯睡，千般計較，所以不同也。”³⁴

今天的生命教育也理應包括日常的吃飯、睡覺等生活中的細小問題，因為在當下，人們吃飯、睡覺真的出了問題，聯合國設世界睡眠日就是證明。

關鍵是“饑來吃飯，困來即眠”，即不饑時不要吃，困了時則要眠。這本是人們生活的常態，也是人生的兩大享受。許許多多的現代人卻剛好在這兩件事上出了問題，不是吃得太多就是睡得太少，為健康生活所必須的兩件事卻成為了健康的兩大殺手：吃飯吃出了許多疾病，睡眠睡出了重大障礙。原因正如慧海禪師所說：吃飯時“百種須索”，睡覺時“千般計較”。不該吃的吃，不想吃時也吃，山珍海味、飛禽走獸，無所不吃，吃，成了一種負擔，吃，成了眾病之源；睡眠則能省就省，沉於各種聲色享受，百般計較，該睡時不睡，不該睡時想睡，睡眠遂成為一些人的嚴重問題，各種生理、心理疾病亦由此而生。如果遵行禪門大德的教誨，“饑來吃飯，困來即眠。”返回生活的本有狀態，回歸人性的本來面目，而不是像許多人所習慣的那樣，飽足時吃飯，困乏時卻不眠，顛倒生活秩序，弄得身心俱疲。真正做到“饑來吃飯，困來即眠”這一自然的生活之道，就會品味生活的每一份快樂，把握生命的每一個韻律，從而生活於和諧安寧之中，這就是禪宗所強調的專注的力量，這也正是當下生命教育中的應有之義。

第三，禪宗所揭櫫的心態影響社會生態的理論和實踐為生命教育的長遠目標提供思想和理論依據。

當前的中國（特別是大陸）社會，處於轉型時期，各種社會矛盾此起彼伏，空前尖銳，許多人處於一種心理失衡狀態，都認為自己付出的多得到的少，認為社會對自己不公，因而沒有公平感、安全感、信任感和幸福感，整個社會充滿了一股暴戾之氣。為了獲得蠅頭小利，為了發洩心中的憤懣可以坑蒙拐騙、殺人放火，無所不用其極。老人倒地無人敢扶這種古今中外罕見的社會怪像正是這種失衡的社會生態的縮影和寫照。調整整個社會心態，讓畸形的社會回歸其本真，這也正是生命教育的長遠目標，禪宗成熟而又系統的身心調節法門、與生活融為一體的心態調整手法，為個人和社會心態改善提供了一劑行之有效的藥方。例如，生活禪的一個重要智慧就是要學會放下，學會做生活的減法。而只做加法不做減法卻是現代人的一個通病。事業越做越大，時間越來越少，應酬越來越多，飲食越來越精，健康越來越差，房子越來越大，睡眠越來越差。所以，房奴、車奴、股奴越來越多，擁有的越多，失去的也越多，從主人到奴隸，這就是人生加法的因緣果報。

“放下”，是禪門大德在開示時常用的一個詞兒，但也是常被人們誤解的一個詞，以為放下就是放棄，就是妥協退讓，不思進取。其實放下就是要放下人、我二執，放下那些你並不需要或並不急需的東西，放下那些束縛你身心的障礙，

³⁴ 【宋】普濟著，蘇雷淵點校《五燈會元》（上），北京：中華書局1984年版，第157頁。



將精力和時間集中於你必須直面的問題，回歸生活的正常軌跡。同一個事物，心態的轉變產生的效果是絕然不同，不是環境而是心態決定我們的生存狀態。

禪宗的智慧就在於讓每一個人都能調整自己的心態，讓畸形的心理回歸正常，從放下中解放自己的身心，而不至於鑽牛角尖而不能自拔，因而導致失衡的心態累積，從而形成一種充滿戾氣的社會生態。調整心態，化解心結就顯得格外重要，從個人到社會，只有心態回歸正常社會才能正常，也才能為和諧社會的建設打下堅實的基礎，這也正是我們今天的生命教育所要追求的長遠目標。

五、結語

生命教育發源於後工業化時代的美國，其目的和主旨就是為了矯正當下教育物質化、外在化、功德化的傾向，解決由此帶來的一系列人生問題，使教育不只是培養懂得客觀知識、能夠謀職賺錢的知識精英，更重要的是要培養身心靈平衡發展，人格健全的人類；佛教創立於二千多年前的印度，其終極目標也是要解決生老病死等人生的重大問題，開啟智慧，離苦得樂，而禪宗則是佛教在中國文化土壤中產生一朵生命之花，它標舉反觀內省、直超頓悟的修行法門，以開啟智慧、斷除煩惱為終的，積累了豐厚的實踐經驗。佛教禪宗與生命教育雖然體系不同、話語各異，但在反觀內省、開發生命潛能、回歸生命本真，解決生命的根本煩惱上卻異曲同工、殊途同歸，完全可以實現無縫對接，讓佛陀和祖師大德創造的“甘露之果”，讓歷千年而不衰的禪門智慧，在今天的生命教育中再度展示其大機大用，實現東西方文化的有機結合，開出絢麗多彩的生命之花

2016年4月5日修訂于華南農大茶山區翠華苑