

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

人 間 佛 教 修 行 生 活 的 食、衣、住、行
四 個 面 向 之 研 究：以 佛 光 山 為 例

Research on Food、Clothing、Shelter and Mobility in

Practicing Humanistic Buddhism：

As A Case Study of Fo Guang Shan Monastery

研 究 生：陳 玫 玲

指 導 教 授：釋 覺 明 博 士

中 華 民 國 105 年 12 月 16 日

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

人間佛教修行生活的食、衣、住、行四個面向之研究：

佛光山為例

研究生：陳玫玲

經考試合格特此證明

口試委員：_____

釋 豐 明

謝 金 泥

紀 潔 芳

指導教授：釋 豐 明

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 105 年 12 月 16 日

誌謝

首先，我非常感謝星雲大師非常有遠見的，開辦了由佛教設立的南華大學，能夠在佛陀的座下讀書，是一件非常幸福的事。我也特別感謝我的指導教授覺明老師，在我碩士班一年級時，即應我的所求，要在一年半內完成碩士學位的願望，覺明老師義不容辭的接受這項艱難的挑戰。

選擇這個論文題目：《人間佛教修行生活食、衣、住、行四個面向之探究：以佛光山為例》，我原本以為是容易下筆的題目，但在撰寫的過程中，要讀透星雲大師和其他學者詮釋的人間佛教的理論與實踐，實在是件不容易的事；所幸覺明老師在旁不時的提點，也只能若懂一二，人間佛教的義理，實在是浩瀚無比。

正當要在一年半內完成學業的我，在臨口考之際，家妹卻因腦出血，一度性命垂危，導致全身癱瘓；我不得不在此時，先中斷口考，並休學一學期，全心先照顧妹妹，經佛陀的加被，妹妹在短時間內，病情穩定，經覺明老師及學長姐的鼓勵下，我又再次鼓起勇氣，要完成學業。

在我完成論文的過程中，一方面要照顧妹妹，一邊就在妹妹的病榻旁撰寫論文，唯佛陀總是慈悲地垂憐，妹妹總是安靜地在一旁休息，讓我無後顧之憂地讓我安心寫作，也要特別感謝我的母親，能早能晚的和我輪流的照顧妹妹，一起度過這艱辛的日子。

感謝指導教授覺明老師的悉心教導，使我的論文也能在如期之中完成，

其過程的辛勞，也可見一斑；再此，也感謝紀潔芳老師和謝金汎老師，紀潔芳老師的苦口婆心地不吝指正，使我的論文，突破困境，展現亮點，謝金汎老師的專業指導，使我的論文，深具學術價值。感謝老師們的耐心指導和提攜，學長姐的不時鼓勵與提供論文秘笈供我寫作參考，感謝的人太多，感謝一切因緣的成就，未來我會更加努力，感謝大家！



摘要

本論文是以人間佛教的修行生活，有關食、衣、住、行的四個面向，作為研究的主題，有關修行生活的記載，所謂人間佛教的修行生活，無非是要人生活自在及快樂，生活中的生、老、病、苦的現象，以及佛教所記載佛陀時代社會背景，生活上的不平等；都造成了生命當中的痛苦與不安，因此佛陀致力於解決之道，他不僅捨棄了王宮裡優渥的生活，不但出家學道，而且經歷了種種的苦行與磨難，終於證悟了宇宙的真理，人生的實相。

而人間佛教的修行生活，且讓我們從「戒、定、慧」三大方面來探討，現代人脫離苦難得到安樂的種種修行的方便。由於時代的變遷，現代的生活，尤其是食、衣、住、行的種種方便，與佛陀時代的食、衣、住、行的方面，早已不相同了，所以，在現代，我們應該如何去看待一個佛教徒在修行生活上，食、衣、住、行的種種方便施設，帶給了一個佛教的修行者，有著什麼樣的種種的利益與缺失，所以我們有必要將人間佛教的修行生活，在食、衣、住、行上，作一系列的分析與比較，而能讓人們在現代的修行生活中，由於食、衣、住、行的生活所需，不致感到太多的疑惑和牽絆。

然而人間佛教的修行生活，在食、衣、住、行的探究，尤其與我們的現代修行生活是息息相關的；而如何從去了解人間佛教中的修行生活的歷史淵源，以及人間佛教有那些承襲了有關佛教的修行生活佛法真義，在有關食、衣、住、行的脈絡中，我們必須作一系列的探討與比較研究，從而了解人間佛教在修行生活上，以及食、衣、住、行之中，有那些相同的修行方式，和有那些相異的修行方式，對修行生活又產生了多少的助緣及誘惑，讓現今的佛教修行者，在紅塵滾滾的娑婆世界，還能夠保有怡然自得的修行生活，以及人間佛教在修行生活中的食、衣、住、行的相同與相異處及歷史脈絡，是本論文的研究主題。

關鍵字： 人間佛教 星雲大師 食、衣、住、行 方便施設

ABSTRACT

This thesis discusses the nature of monastic life of Humanistic Buddhism from four aspects : food, clothing, shelter, and means of transportation, the basic necessities of life.

The intention of Buddha's philosophy is to help people understand and transcend their suffering to attain true spiritual peace and happiness. In modern time, it's difficult for many to see the relevance of traditional Buddhism practices in their daily lives. Humanistic Buddhism emerged in order for the traditional Buddhism to continuously adapt to the modern society and modern way of living.

Based on the traditional Buddhism principle of Threefold Training- Sila (Discipline), Samadhi (Meditation), and Panna (Wisdom)- this thesis explores how monastic life of Humanistic Buddhism integrates the traditional Buddhism philosophy into modern daily lives in food, clothing, shelter, and means of transpiration.

Keywords: Humanistic Buddhism Mater Hsing Yun Food, Clothing, Shelter, and Means of Transportation Convenience Facilities

目錄

誌謝.....	I
摘要.....	III
ABSTRACT.....	IV
目錄.....	V
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍.....	1
第三節 前人研究成果回顧.....	3
第四節 研究方法與步驟.....	12
第五節 全文架構與概要說明.....	13
第二章 佛家食、衣、住、行與修行生活之關係.....	15
第一節 食、衣、住、行乃修行生活之助緣.....	15
第二節 修行次第之提昇.....	24
第三章 食的修行生活.....	49
第一節 食存五觀.....	49
第二節 現代食的觀念與佛光山滴水坊設立的因緣.....	54
第四章 衣的修行生活.....	63
第一節 三衣一鉢的涵義.....	63

第二節 有關緇衣的說法.....	67
第三節 星雲大師談「衣」.....	70
第五章 住的修行生活.....	75
第一節 建寺安僧及其現代意義.....	75
第二節 寺院與修行.....	80
第六章 行的修行生活.....	93
第一節 佛陀時代遊化與托鉢.....	93
第二節 人間佛教之行腳歷程.....	95
第三節 佛光山百萬人興學行腳托鉢活動.....	96
第七章 結論.....	105
第一節 檢視各章.....	105
第二節 對未來研究之建議.....	107
參考書目.....	109
一、經論原典.....	109
二、專書.....	110
三、期刊論文.....	111
四、論文集.....	114
五、碩士論文.....	114
六、網路資源.....	114

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

星雲大師說：「修行，一向要人注重尋常的日常生活之間，實在說，除了日常生活，那裡還看的見佛法的運用呢？」這是星雲大師在星雲禪話中所提出的。修行，一般人士認為是寺廟和尚、法師、出家人的事，但是孰不知修行生活就在日常生活的食、衣、住、行之中；修行，就小事而言，能解決人的生活的問題；就大事而言，能夠解決人們的生死問題。生活問題能夠解決，才能解決生死的問題。而修行生活就在行住坐臥之間，就在食衣住行之間。

就像有人問禪師，怎樣修行？禪師就告訴他說：吃飯的時候，把飯吃好，吃出滋味，吃出菜根香，把飯吃飽。睡覺時，把覺睡好。一般人可能認為，這未免也太簡單了吧！但是這樣簡單的修行生活，吃飯、睡覺，一般人不了解，每個人都吃飯、睡覺，這那裡是修行呢？但有修行的人就認為，世間上的一般人，吃飯吃的不甘味，睡覺時輾轉反側，睡得並不安穩，那裡是佛法？那裡是修行生活呢？所以，修行生活也是一件了不得的事，它能夠在生活裡運用佛法，在生活中獲得自在、獲得法喜，在食、衣、住、行之中，享有禪悅法喜、歡喜快樂的心、這就是修行的目的，也就是本論文所要探討的主題。

第二節 研究範圍

一、人間佛教

有關星雲大師的「人間佛教」，所謂「人間佛教」，¹如佛光山開山星雲大師說：「佛說的、人要的、淨化的、善美的；凡是有助於幸福人生之增進的教法，都是人間佛教。」（《人間佛教思想語錄》）。²根據星雲大師的講法，人間佛教就是佛陀之教，是佛陀專為人而說法的宗教。人間佛教重在對整個世間的教化。六十多年來，我所推動

¹滿義（2005），《星雲模式的人間佛教》（台北：天下），頁3。

²同上註。

的人間佛教，是佛法與生活融合不二的人間佛教。人間佛教不是佛光山自創的，人間佛教的理念來自佛陀，因為佛陀出生在人間，修行在人間，成道在人間，度化眾生在人間，一切以人間為主。³因此，教主本身就是人間佛陀，他所傳的就是人間佛教。人間佛教是人生需要的佛教。現在的佛教，落實在人間，使生活美滿，家庭幸福，在精神上、心靈上、人際間都很和諧。佛光會員的四句偈「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，禪愧感恩大願心」，即是說明人間佛教的菩薩行誼。人間佛教可以說是以人為本、以家為基點，平等性、普遍性如觀世音菩薩大慈大悲無私的救度眾生，將佛法落實在日常生活中，這就是人間佛教。⁴

二、研究範圍與研究對象

本論文的研究範圍，主要是從星雲大師的相關著作，如《佛教》叢書十冊、《百年佛緣》、《佛光教科書》、《星雲禪話》、《星雲日記》等等；以及其他學者論及星雲大師等的相關著作與有關人間佛教研究的一系列文章，以及相關的期刊論文或論文集，有關修行生活食衣住行等等，都是我的研究範圍所採用的文獻資料。

本論文所研究的對象，是從僧侶到一般大眾，就僧侶的部分，例如我們談到戒律如在家戒律，乃至於出家戒律，一切都以「五戒」為做人的基礎，⁵有關本論文的研究對象，以出家眾(即僧人)到在家信眾，主要的理由是，不論在家或出家戒律都以五戒為基礎，本論文的用意，是要以人間佛教制戒的精神，來談論出家、在家，在修行生活上，有何改變及如何各取其優點，作為我們學習的對象，研究對象是以出家僧人及一般大眾為主，其次，講到修行生活食、衣、住、行，出家或在家有很大的不同，我們如何以出家僧侶的修行生活的良好習慣，作為我們在家信眾平常修行的榜樣，以此作為本論文的研究模式。

³李虎群(2007)，〈星雲大師的人間佛教思想〉，《普門學報》，第40期，頁2-6。

⁴星雲大師(2008)，《人間佛教論文集》(台北:香海)，頁323-324。

⁵星雲大師(2008)，《人間佛教論文集》，(台北：香海)，頁21-25。

第三節 前人研究成果回顧

一、人間佛教研究

(一) 學愚 (2012) 《人間佛教的社會角色及社會承擔》¹

本書收集了是此研討會上發表的部分優秀論文。本論文集不但表達了這些青年學者研究人間佛教的學術熱情和能力，而且也展現了他們不讓前人、勇於超越前人的信心和智慧。他們從不同的角度和視域，探討人間佛教在當代社會的發展，揭示人間佛教的社會性質及其社會責任。他們的研究將成為佛教界乃至學術界加深認識當代佛教的必讀之物。

(二) 學愚 (2008) 《天國、淨土與人間：耶佛對話與社會關係》²

天國與淨土分別是基督宗教和佛教的重要概念，是兩教用來表達各自對死後生命、永恆和人類命運的盼望。一般來說，天國與淨土都是代表一種對他世彼岸的向往，然而，在近現代社會中，天國與淨土皆被各自宗教賦予了現世性的詮釋，嘗試闡明二者對人間此岸的意義。本書除了探討天國與淨土在各自宗教傳統中的發展外，更關注這一現世性詮釋的轉向，及在此基礎上兩教展開的深入對話。這種對話，不僅有助於基督宗教與佛教之間的相互理解，更有助於兩教將相關信念的修行生活的運用，實踐于當代社會。

(三) 陸震廷 (1992) 《人間佛教與星雲大師》³

隨著人間佛教的促進與普及，星雲大師建立了一個現代化、制度化、國際化、人間化的佛教教團，他將傳統佛教與現代融和，從而使佛教深入家庭、社會、人心。現在佛光山海內外二百多個別分院與國際佛光會百多個協會攜手，共同為建立彼此尊重、和諧統一、經濟均衡的祥和社會而努力，佛光山僧團的制度化、現代化、國際化，將人間佛教提昇至一個前所未有的高度。

¹學愚(2012)，《人間佛教的社會角色及社會承擔》(香港：中華)，頁 19。

²學愚(2008)，《天國、淨土與人間：耶佛對話與社會關懷》(香港：中華)，頁 1-4。

³陸震廷(1992)，《人間佛教與星雲大師》，(台南：中華)，頁 1-14。

(四) 公孫嬾 (1987) 《我們認識的星雲大師》⁴

星雲大師是佛中的智者，他一生弘揚佛教，六十年佛門生活讓星雲大師擁有了慈悲的心腸、平和的心態和積極的人生觀。他教化宏廣，有來自世界各地的出家弟子千餘人，信眾更是多達百萬人。他倡導「歡喜與融合、同體與共生、尊重與包容、平等與和平、圓滿與自在」等觀念，讓佛教成為生活樂趣的人間佛教、財富豐足的人間佛教、現世淨土的人間佛教。推行人間佛教，實現佛教現代化可以說是星雲大師的畢生追求。星雲大師以佛教精義為根底，對世俗社會萬千的人和事，即人生觀、財富觀、愛情婚姻、家庭教育、人際交往、成功勵志等諸方面進行闡釋，勘破紛擾表相，指向自省自在的人生幸福，一如一劑甘霖，入世洞明，讓人身心善美。

(五) 楊曾文 (2002) 〈人間佛教的展望〉⁵

展望未來，人間佛教將怎樣發展，呈現怎樣的風貌，對社會將產生什麼影響，是人們所關心的問題。未來是現在的延伸，未來的人間佛教是現在人間佛教理念的繼續實踐，我們更應廣泛地推廣，並進一步充實和發展人間佛教的思想。

(六) 洪修平 (2002) 〈略論人間佛教及其在當代的推展〉⁶

提到人生佛教、人間佛教，很多都認為這是中國佛教的特色。確實，從一般意義上說，佛教在本質上是一種追求出世的宗教，其立論的基點是對人生所作的「一切皆苦」的價值判斷，其根本宗旨就在於把人從現實的「人生苦海」中解脫出來。

(七) 賴永海(2001) 〈人間佛教與佛教的現代化〉⁷

人類向現代化社會已邁進了一大步了，此書是說明佛教作為一個社會意識形態，也要面臨傳統與現代化的問題，佛教面臨現代化的問題，如何現代化?佛教有基本教義，如何將這些基本教義的轉化成現代化，在不失傳統性的過程。

⁴公孫嬾(1987)，《我們認識的星雲大師》，(台北：采風)，頁 11-16。

⁵楊曾文(2002)，〈人間佛教的展望〉，《普門學報》，第 8 期，頁 1。

⁶洪修平(2002)，〈略論人間佛教及其在當代的推展〉，《普門學報》，第 15 期，頁 51。

⁷賴永海(2001)，〈人間佛教與佛教的現代化〉，《普門學報》，第 5 期，頁 1。

(八) 張秉全(1996)〈略述六波羅蜜〉⁸

本文是敘述六波羅蜜是大乘行者修菩薩道的重要內容，此六度波羅蜜，意謂修此六法，能令行人度生死煩惱河之中，抵達涅槃彼岸。

(九) 劉高武(2003)〈人間佛教之特性及其思想〉⁹

本文的目的有三：1.對「人間佛教」的四種主要「特性」，即所謂的「喜樂性」、「人間性」、「生活性」、「利他性」。2.以「經」與「論」為主要的根據，根據上列的四種「特性」的核心思想，乃是原本於佛陀的基本教法與其所宣揚的義理，以及歷代祖師們的弘展與詮釋。3.簡述現今佛教所面臨的問題，與「人間佛教」所帶來的解決契機與方案。而從理論上看，「人間佛教」是一套融合的與一貫的思想體系，在此一統的體系之下，其所謂不同之「特性」，都是相互關聯的、環環相扣的，本文將其納為四個「特性」，從不同的方向與角度，也從不同的層面切入，來觀察與分析不同的思考核心，以便對人間佛教的整體思想與層層脈絡，作一較深入的剖析與探討。

二、星雲模式的人間佛教研究

(一) 星雲大師(1998)《金剛經講話》¹⁰

本書為釋解《金剛經》，採取傳統和現代融合的路線，參考清朝溥畹大師的注疏，及相關的科釋義解，輔以梁昭明太子三十二分為科目，再於每分設立簡明的標題，切入每分的中心思想，並作白話譯述、原典標逗、名相註解等釋義。本書在解析金剛妙法時，不離聖言量，且兼容探討當今人類面臨的煩惱悲苦，希冀能從《金剛經》覓求安心立命的答案。

(二) 星雲大師(1998)《釋迦牟尼佛》¹¹

⁸ 〈略述六波羅蜜〉，scholar.google，2016年12月26日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>

⁹劉高武(2003)〈人間佛教之特性及其思想〉，《普門學報》，第13期，頁1-2。

¹⁰星雲大師(1998)《金剛經》，(台北：佛光)，頁2-4。

¹¹星雲大師(1998)《釋迦牟尼佛》，(台北：佛光)，頁20。

釋迦牟尼佛出生在人間，生長在人間，成佛亦在人間。他是我們長夜漫漫的人間慧燈，他是我們苦海茫茫的人間舟航。他的人格已經達到最完美的境地，他的自性已是清淨不染，他解脫了世間上一切束縛煩惱，他已經遠離了人生的生死痛苦。這本書也述說了，佛陀住世說法四十餘年，告訴了我們求得解脫的方法，指示我們應行的大道。他說留在這人間的佛法，無一不是從他的大智覺海中流露出來，無一不是我們離苦得樂的方法。

(三) 星雲大師(2016)《人間佛教佛陀本懷》¹²

本書說明「佛教」是佛陀對「人間」的教化，佛陀所開示的一切教法，都是為了增進人間的幸福與安樂，所以，「佛教」就是「人間佛教」。既然人間佛教就是「佛教」，為什麼還要特別強調「人間」兩個字呢？佛教在二千多年的漫長弘法中，由於弟子們對教義、戒律的理解不同，以及後世對佛陀的崇拜，而產生了諸多神秘、神奇的說法；再加上佛教為適應政治、文化等各種元素，導致佛教離群索居，遠離社會，佛陀教法與人間漸行漸遠，以至於佛法真義，也不能發揚光大。因此，本書揭示佛教重視家庭倫理，建構社會和諧，乃至安邦興國，以慈悲與智慧，教化人間的菩薩情懷。

(四) 潘煜(2011)《人間佛國—佛光山佛陀紀念館紀事》¹³

本書是說明佛光山佛陀紀念館的建造由來，其建築的空間，眾智眾緣的交互作用下所呈現出來的建築成果。星雲大師認為：「佛陀紀念館是歷史的建築，是人心的建築。誰有無我觀，誰就能興建佛陀紀念館。」¹⁴並藉由此書介紹佛光山佛陀紀念館的風光。

(五) 星雲大師(2012)《佛光山開山故事》¹⁵

本書原為星雲大師為令佛光山徒眾對開山歷史及對佛教遠來的發展有其宏觀，大師作了不請之友，前往人間衛視錄製述說每一個佛光山景點的故事，而有了這本書。本書分為八類：殿堂朝聖、文化藝術、教育人才、慈善事業、弘法共修、信徒之家、寺院

¹²星雲大師(2016)，《人間佛教 佛陀本懷》，(高雄：佛光)，頁 23。

¹³潘煜(2011)，《人間佛國—佛光山佛陀紀念館紀事》，(台北：天下)，頁 15-16。

¹⁴同上註，頁 15。

¹⁵星雲大師(2012)，《佛光山開山故事》，(高雄：佛光)，頁 3-7。

建築、自然生態。此書說的不是故事，而是呈現佛法真善美的力量。祈願每個人讀完此書中的故事，以大師為佛教弘傳動人的故事為榜樣，能夠把你我的夢想或作行動，散播慈悲，走向全球，共成一個互助互愛，尊重包容的人間淨土。

(六) 程恭讓(2015)《星雲大師人間佛教思想研究》¹⁶

本書分為四卷，分別試卷一星雲大師與二十世紀人間佛教、卷二星雲大師青年時期人間佛教思想之研究、卷三星雲大師人間佛教思想內涵與特質之解析、卷四星雲大師人間佛教思想佛理基礎之探索。從這四卷中，我們可以了解到星雲大師與二十世紀的人間佛的密切關係，可以說星雲大師是二十世紀人間佛教的實踐者，人間佛教在星雲大師的推動之下，其思想如何從基礎是的創見到深邃式的洞燭先機，及其深厚的思想內涵與特質，以及人間佛教的基礎為何?這本書深刻的記述了星雲大師一生推展人間佛教的心血與努力，要深入了解人間佛教的學者專家，這本書已經詳細記載，可供詳細的參考。

(七) 麻天祥 (2002) 〈以人間佛學建人間淨土—談佛光山「四化」〉¹⁷

在人間佛教的建設中，星雲大師特別強調「傳統與現代相結合」，即用創新的形式，弘揚長期歷史文化積澱的佛法。他認為，一個理想的佛教世界，不僅是莊嚴聖潔的超然之境，而且也應當是佛窩的歡喜自在、善巧方便，甚至是賓至如歸的人間樂土，基於這個理念，他一再申明，人間佛教不僅要明心見性，覺悟眾生，而且在實施的過程中，不離生活、不離現世、不離人生！要給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便等等，取決於一切現代化的理念。

(八) 永本 (2002) 〈「人間佛教的理論與實踐」會議記實〉¹⁸

「推廣人間佛教，建立人間淨土」，一直是佛光山努力的目標。於一九九〇年元月，為了培養我國本土青年，從是佛教的研究工作，就以「人間佛教」為主題，從人間佛教的發展精神與特色、星雲大師人間佛教的探討……到人間佛教的社會福利事業、六祖壇經的人間佛教思想的特色……等角度，探討人間佛教的問題，期能為帶動人間佛教，盡

¹⁶程恭讓(2015)，《星雲大師人間佛教思想研究》，(高雄：佛光)，774-778。

¹⁷麻天祥(2002)，〈以人間佛學建人間淨土—談佛光山「四化」〉，《普門學報》，第10期，頁306。

¹⁸永本(2002)，〈「人間佛教的理論與實踐」會議記實〉，《普門學報》，第10期，頁285。

一份心力，是本文的重點。

(九) 陳兵(2001)〈正法重輝的曙光—星雲大師的人間佛教思想〉¹⁹

星雲大師「是中國佛教界第一位足以與其他宗教分庭抗禮，而為中國文化和中國佛教爭一口氣的人」，星雲大師可說是「千年來第一人」，能在末法蒼茫之際，危難重重的中國佛教界，出此等偉人；舉凡他的說法講演、撰文編書，各個無不深入淺出、妙語如珠，此等願力宏偉、慈悲廣大、解行相應，星雲大師堪稱中國佛教現代化創見的第一人，而星雲大師推行人間佛教也不遺餘力，本篇以十個方面談星雲大師的人間佛教。

(十) 李虎群(2007)〈星雲大師的人間佛教思想〉²⁰

本文是從星雲大師一生的簡要行事談起，如他興辦教育事業、文化事業、社會事業等等，分析星雲大師提倡人間佛教的緣起，星雲大師人間佛教的內涵、核心、特質、建設；最後歸納星雲大師倡導人間佛教的意義，從中了解對修行生活的意義。

(十一) 慈惠(2001)〈佛教建築的使用與管理〉²¹

佛寺一向是當代文化活動的中心，寺院也是集建築、雕塑、繪畫、書法於一身的綜合美術館。這篇論文論述了寺院建築的特色、寺院的所在位置與功能，寺院也是僧人駐錫的道場，供奉佛像的殿宇，寺院是佛教的代表，是信仰的中心，是信徒心靈的寄託，也探討了目前佛教建築的使用現況，也試著建構現代寺院建築的藍圖，也以佛光山海內外道場的使用與管理為例，提供我們做為參考。

(十二) 釋如常(2011)〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉²²

本文以「四給」、「三好」、及佛陀紀念館「以人為本」的核心理念分別以軟、硬體建構營運核心，佛陀紀念館如何從傳統「物」為主的博物館，轉換以「人」為本的大眾

¹⁹陳兵(2001)，〈正法重輝的曙光—星雲大師的人間佛教思想〉，《普門學報》第1期，頁1。

²⁰李虎群(2007)，〈星雲大師的人間佛教思想〉，《普門學報》，第40期，頁1-3。

²¹慈惠(2001)，〈佛教建築的使用與管理〉，《普門學報》，第1期，頁2-4。

²²〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016年12月26日查閱，http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf

求知與休閒的良好場所，順利開展博物館事業走入群眾生活，進入觀眾生命中「學習」與「分享」。

(十三) Chue Ming (2013) , *On the Tradition of Dana: From Ancient India to Contemporary*.²³

討論傳統布施供養的經證論述，從印度佛世時代托鉢乞食傳統到當代人間佛教行腳托鉢的意義轉折。

(十四) Chue Ming (2014) , *International Buddhist Sangha and Global Connection: A Case Study of the Master Hsiung Yun*.²⁴

本文研究佛光山的國際化觀點出發以星雲大師人間佛教思想、貢獻為研究主軸。

(十五) 釋覺明 (2016) 〈星雲模式「人間佛教」回應「全球化」時代關聯性之問題論述〉²⁵

本文從三個問題層次展開，首先是綜述全球化時代的問題討論。其次，闡述星雲模式人間佛教的基本理念。最後展開「星雲模式」人間佛教回應「全球化」時代關聯性之問題討論。因此，筆者提出三個觀點，成為探討核心。第一、全球化與本土化；第二、人類心靈的價值重建；第三、人間佛教的全球宗教觀。以下將逐一展開討論之。

(十六) 星雲大師 (2014) 〈主題演說之一:人的重要〉²⁶

在 2014 年人間佛教高峰論壇中,李四龍教授指出,他說:「人間佛教的重要內涵是使佛教回歸『人間』,而不是像明清佛教那樣熱衷於趕經懺、做佛事,成天為死人超度。像太虛、印順所呼籲的那樣,人間佛教要為現實人生服務,確切地說,首先是要為活人服務。回歸人間,就是要熱愛生命。在我看來,這是佛教換發活力的最重要原因。星雲

²³ Chue Ming (2013) , *On the Tradition of Dana: From Ancient India to Contemporary* ,《人間佛教期刊》, Issue 4 (2013): 73-104 。

²⁴ Chue Ming (2014) , *International Buddhist Sangha and Global Connection: A Case Study of the Master Hsiung Yun*, Danubius - The Journal of the History Museum from Galati, Romania, XXXII Supplement(2014) :189-224

²⁵釋覺明 (2016) 〈星雲模式「人間佛教」回應「全球化」時代關聯性之問題論述〉,《人間佛教期刊》, Issue 7 (2016): 。

²⁶慈惠(2014),《2014·人間佛教高峰論壇·開放》(高雄:佛光),頁 4-15。

大師說，『佛教乃生命之學問』，人間佛教的主要內涵是『關懷生命』，人到世間『生活』，就有『生命』，有生命就有『生死』。他說，『人間佛教包括生命、生死、生活；生命是人間佛教的體，生死是人間佛教的相，生活是人間佛教的用，乃至人間萬有環環相扣的關係，就是人間佛教。』因此，如何在生活中運用佛法，是大師弘法一以貫之的精神主旨，他甚至要給佛教建立一套『生命學』與『生活學』。²⁷過去佛教的趕經懺的陋習，乃至於現代的人間佛教，根據上述所文，佛法若不能落實在現實生活中，無疑是一個不能跟上時代的方法，過去明清的佛教活動，已經被人間佛教給取代與改進了，如今人間佛教落實於生活中，無疑地是帶來了現代修行的一個新指標，這樣才能使佛教深入人心，而人間佛教也可以成為修行生活走向世界的新典範。

三、人間佛教修持的相關研究

(一) 星雲大師(2015)《貧僧有話要說》²⁸

這本書總共四十說，說明了星雲大師六十年來，從宜蘭開始度化青年，用音樂、歌唱、舞蹈，啟動人間佛教弘傳的開始，佛光山非個人所有，是佛教和信徒共成，經由這四十說，把佛光山為社會興辦的文化、教育、慈善事業等，一切都攤在陽光下，藉此機會，讓大家了解佛光山所辦的事業。同時，也勉勵佛光弟子，在未來有一個修持上的依循。

(二) 寶靜法師(2005)《修習止觀坐禪法要講述》²⁹

本書分為十章由持戒開始的修行方式，解釋從食、衣、住、行的佛法，作為佛弟子的該如何入門及修持，以及如何看待欲念，棄五蓋、修正觀及如何發大心成就菩薩道的過程。

(三) 阿難陀·古魯格 (2001)〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之一)-綜觀星

²⁷同上註，頁 108。

²⁸星雲大師(2015)，《貧僧有話要說》(台北：福報)，頁 3-4。

²⁹《修習止觀坐禪法要講述》，google，2016 年 12 月 21 日查閱，<http://book.bfn.org/books3/2074.htm>

雲大師在解行上的詮釋》³⁰

本文指出三法印、四聖諦、十二緣起乃至解脫之道，所有的眾生，不管身在何處，都要接受受制於無償的事實，所有的眾生都要經歷過生、老、病、死的過程，以及無常的道理、苦、空、無常就是三法印的基礎。佛陀也強調我們的修行生活要有「中道」的生活，應該要避免縱欲享樂和禁慾苦行的極端；而貪、嗔、癡和無明是一切痛苦的根源，也唯有依靠著般若智慧之光，才能滅苦。當一切「無明」消除之後，製造輪迴的「行」，不再連續生死，一切生死才隨之止息。而佛陀的解脫之道，以及佛陀證悟後的說法四十九年，都是要為了解決眾生種種痛苦的解脫之道，而來利益眾生；我們要心懷慈忠、也肩負起為眾生謀福的使命。³¹

(四) 阿難陀·古魯格(2001)〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之二)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉³²

依據上述文獻資料的探討，佛陀認為修行生活不應該強調苦行，唯有不苦不樂的中道生活，才有解脫開悟的可能，對於體悟佛教「空性」的義理也很重要，人由於不執著與苦與樂的境，才能有向上提昇的可能性。人將自己的行為與道德作向上提昇之後，才能有眾善奉行的積極利他性，縱使修行生活，在巴利文中，也是「盡力、勤奮」之義，而理想中的修行生活是活躍與勤勞的，更是利益他人的。不管南傳佛教，強調自我解脫也好，大乘佛教的菩薩發願，成佛也好；唯有不苦不樂的中道生活，才能符合佛陀以來，乃至人間佛教至未來際的修行生活。

(五) 阿難陀·古魯格(2001)〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之三)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉³³

³⁰阿難陀·古魯格(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之一)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》，第2期，頁1-8。

³¹阿難陀·古魯格(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之一)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》，第2期，頁17-30。

³²阿難陀·古魯格(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之一)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》，第2期，頁5-18。

³³阿難陀·古魯格(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之三)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學

佛法的智慧是現代的熱門話題，提出佛教的準則與立場，發起社會、正義、平等、人權，放諸四海的共同標準，使成為一個作為修行生活的堅定信念。利用證實佛教信仰和修持的科學的新發現，來促使知識份子和一般社會大眾，相信佛法與現代生活有密切相關。

(六) 王覺溟 (2002) 〈回歸 · 圓成 · 超越—論大乘佛法與現代人生〉³⁴

時光流轉到二十一世紀，近代關於佛教改造的孰是孰非已然化為歷史的煙塵，然而論辯雙方所共同踐履的菩薩道精神卻標誌著大乘心行在近代的回歸。中國佛教若要在二十一世紀成功地實現現代轉型，必然要承繼近代大乘心法，且真正落實於現代佛教徒的實踐上。

(七) 侯展捷(2014) 〈論《禮記·緇衣》的思維情境〉³⁵

本文是探討《禮記·緇衣》篇的思維情境，透過記言式的體式收錄孔子有關得主刑輔、君臣行效及君王修養等議題之言論，以求《禮記·緇衣》的引申意涵，與大眾關係。

第四節 研究方法與步驟

(一)文獻分析法

論文主要是採取文獻分析法，³⁶是根據研究目的在進行資料的分析時，先將文獻做初步的檢閱，不論是第一手或是第二手的資料，確定其可靠性和可信度之後，然後將收集來的資料，再加以分析、歸納和統整，讓分析的結果能全面地正確地被了解與掌握，以達到研究的目的。能分析和統整人間佛教在修行生活的精神。利用此研究的結果，解決現代人面對修行生活上的種種疑惑。藉由本論文的分析，以期達到傳承佛法教義，以期達到人間佛教修行生活的基本教義。

報》，第3期，頁5。

³⁴王覺溟(2002)，〈人間佛教的展望〉，《普門學報》，第9期，頁4。

³⁵侯展捷(2014)，〈論《禮記·緇衣》的思維情境〉，《當代儒學研究》，第16期，頁153-181。

³⁶Ralph Berry(2003)，《最新研究論文寫作指導》，(台北永和:韋伯)，頁64-67。

(二)研究步驟

1、本論文的文章分析法：除了依上述的方式之外，也將一一相關的文獻，作為每一章節的前因(各種相關文獻)及條件，而一一從前因導出結論，也採取歸納重點的方式，從前因導出結論；用所謂的條件句(由前因導出結論)，就是將文獻的相關內容，形成所有章節的前件(各種相關文獻)，作為本論文推論的前提，而一一證成(經由文獻的一一羅列)，而推出結論，而將結論作為本論文的最後章節，再最後嚴謹的推論過程，而證出結論，而形成本論文的最後結論。

2、示意圖：



第五節 全文架構與概要說明

第一章 緒論共五節。第一節說明研究動機與目的，表達研究動機及研究目的。第二節研究範圍，針對人間佛教修行生活的研究，作一個範圍的界定，以及說明人間佛教研究的範圍。第三節前人研究成果回顧，本文先收集有關人間佛教在修行生活上，有關食、衣、住、行方面的文獻資料。以下分類敘述，第一部份人間佛教研究、第二部分星雲模式的人間佛教研究、第三部分人間佛教修持的相關研究等相關文獻或著作，作一系列的整理、分析及歸納，再將前人研究成果作羅列的陳述。第四節研究方法，本文採取文章分析法。第五節介紹全文章節與結構。

第二章 修行生活與食、衣、住、行的關係，共二節。第一節食、衣、住、行對修行生活的助益，從人間佛教對「戒律」的現代詮釋，論及食、衣、住、行對修行生活上的助益。第二節修行次第之提昇，探討人間佛教修行生活中，一般人認為修行很苦的教義中，到說明修行生活由修行次第的提昇，食、衣、住、行的四個面向來討論修行生活的提升，這就是目的。

第三章 食的修行生活，共二節。第一節食存五觀，從寺院道場的吃飯禮儀及儀式，

來探究修行生活中，食的歷史淵源及脈絡，即從過堂習慣中，讓我們了解「食」的這方面，如何幫助我們修行。第二節現代食的觀念與佛光山滴水坊設立的因緣，一般人並不是都是在過寺院道場的生活，有滴水坊的設立，除了解決食的問題之外，也讓我們從中了解人間佛教由「食」的這個面向，如何落實在一般人的修行生活之中。

第四章 衣的修行生活，共二節。第一節「三衣一鉢」之意涵，來談論有關「衣」的佛法大意，再從其中的意義中，來探討有那些是對現代人在穿著上是好的，而又有那些地方是落實的，從探討的結果後，來說明那些是適合現代人在「衣」的方面，是有助於修行生活的。第二節緇衣，從《禮記·緇衣》篇談起，古代衣裝的代表意義以及其延伸意，對我們後代的衣裝穿著，有何啟示與建議。第三節星雲大師談「衣」，從星雲大師的談衣，讓我們了解到一個出家僧侶對於服裝穿著的過程，如何地簡樸與自在，我們在家弟子，又如何從星雲大師的穿衣哲學中，學習如何打扮穿著與應該的注意事項。

第五章 住的修行生活，共二節。第一節建寺安僧及其現代意義，人間佛教建寺安僧的理念，從人間佛教的角度，探究現代人建寺安僧的意義，以及對於修行生活的未來遠景。第二節寺院與修行，寺院與修行有什麼關係，在本章節作探討。

第六章 行的修行生活，共二節。第一節佛陀時代遊化與托鉢，有關「行」的體悟，來談到現代有關「行」的方便的演變。第二節人間佛教之行腳歷程，有助於修行生活在佛法上的實踐與運用。第三節百萬人興學之行腳托鉢，從百萬人興學活動談起及其意義。

第七章 結論，說明本論文之研究結論，共二節。從人間佛教在修行生活當中，食、衣、住、行這四大方面，對修行生活的影響的研究結論、及檢討方向。

第二章 佛家食、衣、住、行與修行生活之關係

第一節 食、衣、住、行乃修行生活之助緣

一、佛法在日用中

佛法在日用中，人間的修行不只是誦經、拜佛、念佛、禪坐而已，要能如慧能大師所講的「於念念中自見本性清淨，自修自行，自成佛道。」⁴²這是要說明，如果在日常生活中每一個時刻，每一個念頭都能清淨、慈悲，及修行的生活便離佛道不遠了。⁴³

在佛教中的《毘尼日用》裡，對修行生活中的人們，有一些說明，「睡眠始寤，當願眾生，一切智覺，周顧十方。」⁴⁴這對修行者而言，二六時中的臨睡之前的每一個時候、每一個行為，都要讓自己保持正知正念，並發起廣大菩提心，而作為修心養性之助緣。我們都知道要現代人修行，每天生活都過得很忙碌，有鑑於此，我們還是要提供一般人對修行生活該有的佛法的依循，而不至於不能將佛法落實在修行生活之中。⁴⁵

我們可以從以下的敘述中來檢驗我們自己的修行生活及食、衣、住、行四個面向中，在寺院的規範中，我們作到了幾分。從一早的寺院晨鐘鳴起，寺院的扣鐘偈，僧人須至鐘前至誠合掌，誦到：「願此終生超法界，鐵圍幽闇悉皆聞，聞塵證圓通，一切眾生成正覺。」⁴⁶聽聞者的反應應是：「聞鐘聲，煩惱輕；智慧長，菩提生；離地獄，出火坑；願成佛，度眾生。」⁴⁷縱然修行生活在寺院，似乎是一件很平常的事，但我們若能在家修行生活中，一樣的提起正念，不但能夠減輕自己的煩惱，亦可讓他人減輕煩惱，這是佛教菩薩思想的精要，也是我們學習的目標。

⁴²元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，T48，No.2008，p0353b18。

⁴³修行不只是誦經，拜佛，念佛，禪坐，如慧能大師所言：「於念念中自見本性清淨，自修自行，自成佛道」如果在日常生活中每一個當下，每一個念頭都清淨、慈悲，即離佛道不遠。星雲大師（2001）〈佛教叢林語言規範〉，《普門學報》，第15期，頁18。

⁴⁴清·讀體彙集，《毗尼日用切要》X60，No.1115，p0157a06。

⁴⁵〈佛教叢林語言規範〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=24&item=32&bookid=2c907d4945216fae01454ea67d550275&ch=1&se=25&f=1>。

⁴⁶元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，T48，No.2008，p0157a12。

⁴⁷清·沙門，《沙門日用》，X60，No.1117，p0212c0。

衣物遮蔽身體，使我們免受到寒風刺骨之苦，免同於禽獸羞愧之心，菩提善根的善護念，佛性亦如是，因此穿衣服時應時時刻刻念道：「**整衣束帶，當願眾生，檢束善根，不令散失。**」⁴⁸雖然我們現代人大多住在都市裡，並不是住在寺廟道場裡，一般人早晨雖然仰賴的是鬧鐘，而不是寺院的晨鐘暮鼓，也不是二六時中時時刻刻提醒自己要發菩提心，度化眾生的心；但我們仍然可以效法寺院道場，保有慈悲心、精進心、慚愧心、歡喜心、平等心等等，保持正知正念。⁴⁹

在每天的修行生活中，每天都要穿衣服避體，過三餐，雖也不是能夠每天到寺院裡去過齋堂吃飯，但也要能夠時時刻刻在餐前心存「五觀想」，以及每天也要思維著如何將佛法落實在我們的修行生活中，而讓食、衣、住、行，作為我們修行生活的助緣；有道是：「**佛法在人間，不離世間覺，離世覓菩提，猶如尋兔角。**」⁵⁰星雲大師也提到，佛陀時代的托鉢生活，如《金剛經·法會因由分第一》所述的佛陀及其弟子，一日的日常生活，由信徒的「布施」施食，托鉢起食的「持戒」，次第乞己的「忍辱」，還至本處等等的「精進」、「禪定」、「般若」的生活；所以，吃飯、穿衣、行路、坐臥，那一樣不是佛法？佛法就在日用中。⁵¹

李四龍在其〈不變隨緣的開放佛教—評滿義《星雲模式的人間佛教》〉一文中指出，滿義法師在其書中，指出星雲大師所提倡的人間佛教如此讓人接受，主要是人間佛教與時代配合，能給人歡喜，給人幸福，也對社會國家有所貢獻，如此才有存在的價值，也由於人間佛教能夠與時俱進，雖然印順法師在其著作中《人間佛教論集》一文中提到，

⁴⁸元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，T48，No.2008，p0212c20。

⁴⁹〈佛教叢林語言規範〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=24&item=32&bookid=2c907d4945216fae01454ea67d550275&ch=1&se=25&f=1>。

⁵⁰〈佛教叢林語言規範〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=24&item=32&bookid=2c907d4945216fae01454ea67d550275&ch=1&se=25&f=1>。

⁵¹〈佛教與生活〉，《星雲大師文集》，2016年12月1日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=3&se=0&f=1>。

佛教順應眾生的根機不易，但卻都認為這是傳統佛教在現代社會的成功轉型，是一種不變隨緣的開放佛教，既有「佛法」又有「佛教」，既能貼近現代的實際生活，因其能夠對社會全面開放，也能夠普及人群。⁵²

二、人間佛教對「戒」的現代詮釋

(一)戒的精神

談到佛教戒律的修持，在中國佛教裡，「禪淨密」是最為簡單的修學教法，無論是參禪打坐、誦經念佛，或是持咒修密，都必須以「戒」來規範自己，讓自己的起心動念在修持中，能夠不斷地被淨化，所以星雲大師曾經把「禪淨律」三修法門，定位為：禪，是「佛心」，也就是我們的直心，「直心是道場」；淨，是「佛土」，「心淨及國土淨」，也就是我們的世界；律，是「佛行」，「克己復禮」，也就是我們的行為。戒律是吾人行為的規範，要達到成佛作祖的目標，行為規範視為最重要。⁵³

人間佛教的法門，在以佛法度化世間的過程中，必須講究多元的方便法門，佛門裡有所謂的「方便有多門，歸元無二路」之說，佛教有八萬四千細行法門，並將佛法分為五個層次，稱為「五乘佛法」，包括修學三皈五戒的「人乘」，相當於儒家；修習十善禪定的「天乘」，相當於基督教；修習四乘聖諦的「聲聞乘」，以及修習緣起中道的「緣覺乘」，相當於道教。人天乘修學的是世間法，聲聞、緣覺乘修學的是出世間法；佛教把入世的精神(就是人天乘)和出世的思想(就是聲聞、緣覺乘)結合起來，以修習六度萬行的「菩薩道」為依歸，也就是所謂的「以出世的思想，作入世的事業」的「大乘菩薩道」。⁵⁴所以，「五乘佛法」和「大乘菩薩道」是我們修習佛法，成就佛道的階梯及依循方向。

(二)星雲大師對「佛戒」的詮釋

二千五百多年前，佛陀住世弘法了四十九年後，在佛陀臨入涅槃時，阿難問佛陀：

⁵²李四龍（2007），〈不變隨緣的開放佛教－評滿義《星雲模式的人間佛教》〉，《普門學報》，第38期，頁372-373。

⁵³星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，（台北：香海），頁18。

⁵⁴同上註，頁18-20。

我們將來要如何修行，佛陀回答說弟子們要「以戒為師」；佛陀入滅後一直至今，佛弟子仍能見聞佛法，佛教依然盛行，那正是由於佛陀的「制戒攝僧」的緣故，此即所謂的「戒住則僧住，僧住則法住。」⁵⁵所以，後來中國佛教都能依教奉行，凡是經過披剃出家者，必須都要受三壇大戒才能成為正式的出家人。星雲大師在「人間佛教的戒學」一書中，提出「制戒」的現代四點看法，以下一一說明之。⁵⁶

1、制戒的因緣：戒是可以因時制宜，時開時遮的。當初佛陀制戒的本意，是要僧團攝僧而讓正法久住的，但是戒律並非只有出家僧人才須受戒，不但如此，戒是一切善法的根本，也是一切道德的總歸。受戒就如同學生遵守校規，人民遵守法律是一樣的，所不同的是，校規、法律是來自外在的約束，屬於他律道德；而佛教的戒律，是發自內心的自我要求，屬於自律道德。

從佛陀制戒的原因，可見佛教的「戒律」，一方面是為了佛教徒邪行非法，也就是所謂的「防非止惡」，如《百論疏》卷上中所說：「**問制戒意，本取不惱眾生。**」⁵⁷另一方面，更有積極「利益眾生」之意，所以《攝大乘論釋》卷十一說「如來制戒」有二種意：「**一為聲聞自度故制戒；二為菩薩自度度他故制戒。**」⁵⁸從大乘律法「時開時遮」的方便及積極利他性，可以看出佛教的戒律和世間的法律相比，雖有若干相似之處，例如，犯刑法上的告訴乃論的罪，如傷害、偷竊、侵占、強暴、妨害家庭、貪汙、販毒等，都是觸犯五戒的行為；法律的三讀立法，三審定讞，判決確定，正如佛門的三羯磨戒；在法律犯罪的行為人，只要心有悔意，即可酌情予以減刑，佛門則是認為罪業透過誠心的發露懺悔，便可獲得清淨，更符合更生保護法。不過，佛法與世法在精神意義上，仍有很大的差異，例如，在法律上，犯意不一定有罪，犯行才有罪；在佛門則有了犯意，就屬於犯戒。尤其佛教非常重視心意犯罪的輕重，所以每一條戒相之中都有開、遮、持、犯的分別，犯同一條戒，因動機、方法、結果等的不同，導致犯罪的輕重與懺悔的方式

⁵⁵宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，T2，No.0099，p0214b21。

⁵⁶星雲大師(2008)，《人間佛教論文集》，頁20。

⁵⁷隋·吉藏撰，《百論疏》，T42，No.1827，p0249c05。

⁵⁸陳·真諦譯，《攝大乘論釋》，T31，No.1595，p0233a25。

也有所不同，所以佛教的戒律的行為論，戒行的實行更為徹底。⁵⁹

國家社會的法律約束，只能夠約束一個人的行為，卻不能約束一個人的心與思想，而在佛教裡，若一個人有了犯意，就算示犯戒，所謂「一念三千」和「心念不空過」，所以說，佛教的戒律是一劑犯罪預防針，是具有積極性的，與一般國家社會的法律規範是不同的。

但換個角度來說，有些犯戒行為從世俗的角度上來看是一件惡事，可是從佛法的看法卻是一樁善事，例如佛陀在因地上的「殺一救百」，這就是菩薩的慈悲方便權制。這種本著大乘佛教的慈悲願行，以及活用戒法的精神「時或開許，時或遮止」，正是大乘戒律的特徵，也是人間佛教所強調的持戒意義，正符合佛陀時代制戒的精神，因時、因地制宜。佛陀這種有「開」有「遮」的制戒精神，也可證明戒律並非不可改變，事實上是可因時、因地、因人而有所不同的。

這裡要提到星雲大師一直很佩服百丈禪師避開戒律，另訂「叢林清規」的智慧，因此在星雲大師開山之初，也格遵佛制，根據六和敬、戒律，和叢林清規，著手為佛光山訂定各項組織章程，建立各種制度，例如人事管理訂定：「序列有等級、獎懲有制度、職務有調動」；⁶⁰以及「集體創作、制度領導、非佛不作、唯法所依。」⁶¹等寺務運作的準則。⁶²

傳統佛教總是在「小小戒」中著墨，要持戒與否，總是爭論不休，星雲大師根據百丈禪師，以及與時俱進的戒律規範，制定了現代化的戒律與規範，這也是符合當初佛陀制戒的初衷，所以說，戒律原本的制定，不是一種約束性，而是具有唯法所依的「法」的精神。

2、制戒的精神：止惡行善、饒益有情。這裡指出菩薩的三聚淨戒為例。三聚淨戒指出佛教的戒律，不僅僅是禁止一切惡事（止持），更是積極一切善事的作為（作持），也就是要淨化自己，利益他人，有時應為而不為，也是一種犯戒，這是指出佛教的戒律，

⁵⁹同上註，頁 20-35。

⁶⁰星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 28-31。

⁶¹同上註。

⁶²同上註，頁 20-35。

單純又廣大且不可思議之處。而一個實踐菩薩道的行者，應該把握戒的精神。戒能對人生，對未來有所增上，而過去佛教的戒律太看重消極的止惡，而太缺乏積極為善的精神，因此一講到戒律，大都「這不行，那也不能」，如僧眾不能布施財物給信眾，在家眾不能聽比丘（尼）戒，比丘不可接近女眾。過去一般人太依《梵網經》的戒條，過分地禁止與規範，反而失去了戒律的積極面，而讓學佛人望之卻步了。

特別指出一條「八敬法」，⁶³阻礙了多少優秀的女眾出家，所以我們今天應為所當為，積極地行善防惡，而將戒律及規範普及人間。所以佛教的戒律，固然有消極規範身心，止惡息罪；另一方面更應該積極地廣修善行，廣作善事，發揮菩薩戒服務奉獻的精神，以其自利利他。⁶⁴戒的精神，本著積極利他的精神，因此，佛教的戒律是具有普及性質的。

3、制戒的實踐：服務奉獻、自利利他。持戒是修行一切善法的基礎，也是一切修行的根本。戒不是用來「讀誦」的，而是去實踐「奉行」的。平時的日常生活若能時時行三好「作好事、說好話、存好心」，就是淨化三業，就是在實踐「七佛通偈」的「**諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。**」⁶⁵舉凡「待人好」，處處為人設想，凡事都能了解「因緣果報」的原理，這就是持戒。以星雲大師的「人生二十最」，作為我們修行生活中，持戒是落實實踐的具體指標，這「二十最」作為我們日常修行生活上，檢視自己的最好典範。⁶⁶

「人生二十最」是：

- (1) 人生最大的敵人是自己。
- (2) 人生最大的毛病是自私。
- (3) 人生最大的悲哀是無知。
- (4) 人生最大的錯誤是邪見。

⁶³巴利語 aha garu-dhamm。又作八敬法、八重法、八尊重法、八尊師法、八不可越法、八不可違法、八不可過法，單稱八敬。即比丘尼尊重恭敬比丘之八種法。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2016年11月23日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

⁶⁴同上註，頁35-43。

⁶⁵慈莊等（1961），《佛教故事大全》，（高雄：佛光），頁366。

⁶⁶同上註，頁43。

- (5) 人生最大的失敗是驕慢。
- (6) 人生最大的煩惱是慾望。
- (7) 人生最大的無明是怨尤。
- (8) 人生最大的憂慮是生死。
- (9) 人生最大的過失是侵犯。
- (10) 人生最大的困擾是是非。
- (11) 人生最大的美德是慈悲。
- (12) 人生最大的勇氣是認錯。
- (13) 人生最大的收穫是滿足。
- (14) 人生最大的能源是信仰。
- (15) 人生最大的擁有是感恩。
- (16) 人生最大的修養是寬容。
- (17) 人生最大的本錢是尊嚴。
- (18) 人生最大的歡喜是法樂。
- (19) 人生最大的希望是平安。
- (20) 人生最大的發心是利眾。⁶⁷

「人生二十最」雖然是一種道德的勸說，實際上也是人間佛教的戒條，如果作不到，就不是正信的佛教徒。所謂正信的佛教徒，並不是每天誦多少經，念多少佛，重要是能夠在生活裡，時時奉行佛法，用佛法來規範自我的身心行儀，進而利益他人，作為自己的日課修行，作為自己的密行修持，修行生活不是遙不可及的海市蜃樓，而就在自己周遭。⁶⁸持戒的最終目的，就是希望自己平安、他人平安、人人平安的舉動，因此，我們了解到持戒實踐的最終是利人利己，才有積極行善與堅持，才能成就自己、成就佛道。

4、制戒的目標：人格完成、菩提圓滿。世界各個宗教的信徒，都有其應持的戒律。

⁶⁷同上註，頁 66-67。

⁶⁸同上註，頁 43-76。

佛教的戒律講究的是修身作人，所謂「仰止為佛陀，完成在人格。」佛教認為「人成即佛成」，才能進一步地開發內心的光明智慧，悟證最高的真理。因此，一個佛教徒皈依三寶後，都應該進一步求受淨戒，因為戒是學佛作人的根本，為什麼要求戒？「戒如良師，能夠指引我們的人生方向；戒如軌道，能夠規範我們的身心行止；戒如城牆，能夠幫助我們抵禦五欲六塵盜賊的侵襲；戒如水囊，能夠滌去我們的塵垢熱惱；戒如明燈，能夠照亮我們的前途光明；戒如寶劍，能夠斷除我們的貪心欲念；戒如瓔珞，能夠莊嚴我們的道德人格；戒如船筏，能夠度脫我們到達涅槃的彼岸。」⁶⁹以上戒的譬喻，無非是要我們在人生的道路上，一帆風順，無有眾苦的逼侵，戒律就像是善知識，一把利劍，斬斷我們道路上的荊棘，讓我不致受傷，能夠完璧歸趙，圓滿菩提，完成自我的實現。

5、戒的落實：淨化人心、祥和歡喜。如南華大學推行的「三好校園」，就是力行佛光會所推行的「三好運動」，就是「做好事、說好話、存好心。」「做好事」就是把會侵犯傷害的惡行，換成利益大眾的佛行；「說好話」要把嗔恨忌妒的惡口，換成柔軟讚嘆的佛口；「存好心」要把愚痴的邪心，換成慈悲智慧的佛心，以期體現人生扶會圓融的美好境界。⁷⁰

由於佛教的戒律是發自內心的自我要求，屬於自律；因為是自發性地遵守戒規，乃至自發性的發露懺悔，因此能從心靈的淨化，進而昇華到的人格，所以一個國家民族，若能人人都能夠守戒，家庭就有規範，社會就有法制。

誠如孫中山先生說：「佛教為哲學之母，救世之人；研究佛學可以補科學之偏。」法律制裁防範於已然，佛法防患於未然。佛法的戒律，尤如一條河流的上流清澈，下游自然又不受汙染（犯罪），佛教從事社會教化，作的是淨化上游的工作。因此，面對社會當前亂象叢生，有人強調「亂世用重典」；其實，法律可以恫嚇一時，卻不能杜絕犯罪於永遠；唯有持守佛教的戒律，體現慈心不犯，以法攝眾，以律自制，因果不爽，懺悔清淨等教義，才能徹底地改善社會風氣。這也就是人間佛教關懷社會，責無旁貸的使

⁶⁹同上註，頁 76-109。

⁷⁰同上註，頁 81。

命。⁷¹佛教雖為宗教，關懷國家社會的責任，也是負有重大的使命的，所謂「一佛出世、萬人護持。」佛是自覺覺他的覺者，人人把成佛當成最終目標，那麼，持戒是成佛的根本，亦是明哲保身之道。

小結

人間佛教的食、衣、住、行，為什麼要講到「戒」？我們舉「五戒」來做為說明：五戒是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。因為我們不殺生，愛護生命，自然不會傷害別人的生命。古人說：「千百年來碗裡羹，淵深似海恨難平，預知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」世上所有的冤仇敵恨，都是因為傷害別人的生命安全而造成的；俗話說：「螻蟻尚且偷生。」生存是一件基本的生命維繫，一旦造成了別人的生命財產安全，冤仇就產生了。如佛光山滴水坊推行「素食」，素食的好處有：「常養慈悲心。」我們在日常生活中，佛陀是禁止殺傷任何生命的行為，源自殺傷終生所取得的皮毛血肉骨角蠶繭等，也是禁用品；但因應不殺生與托鉢乞食的平衡，佛陀有「三淨肉」⁷²的開許。另外，我們選擇素食，除了可以不殺生之外，還可以保持身體健康，⁷³顧及環保，何樂而不為呢？⁷⁴

不偷盜，因為我們不會去窺視別人的錢財，不貪不義之財；有道是：「君子愛財，取之有道。」人人不偷盜，則我們的生命財產，就能獲的保障，以期達到「夜不閉戶」的太平盛世。不邪淫，人人能夠不邪淫，彼此愛護對方的名節，不會做出妨害家庭倫理的事情，自然家庭和樂、幸福美滿。不妄語，人人都能不妄語，商賈能夠「童叟無欺」，做生意能夠不「偷斤減兩」，大家都能夠誠實以對，就如同美國總統華盛頓「砍倒櫻桃樹」的誠實，做人能夠誠實、誠信，能夠獲得別人的信賴，事業就能夠輕易地成功。不

⁷¹同上註，頁 76-109。

⁷²據十誦律卷三十七載，有三種肉，病者可食，稱為淨肉。(一)眼不見殺，自眼不見是生物為我而殺。(二)耳不聞殺，於可信之人，不聞是生物為我而殺。(三)不疑殺，知此處有屠家，或有自死之生物，故無為我而殺之嫌。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2017年1月5日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

⁷³鄭克蘋(2008)，《台灣素食者的身分認同與角色實踐》，(台北：政治大學社會學研究所碩士論文)，頁 7-10。

⁷⁴〈學佛素食與健康長壽〉，google，2017年1月5日查閱，<https://hub.hku.hk/bitstream/10722/44531/1/content.pdf?accept=1>。

飲酒，不飲酒就是不酒駕，不酒駕就不會造成別人的生命財產的危險，大部分的錯事總歸於「酒後亂性」；喝酒，酒精會麻醉我們的理性，往往做了什麼事，自己也不清楚，所以還是不要飲酒的好。舉「五戒」來說明本章節為什麼在日常生活，「戒」的重要性，由於能夠認識「戒」，才能夠明哲保身，不輕易觸犯法律，以至於安然的生活在日常生活中。

第二節 修行次第之提昇

一、從人間佛教的教義中，「苦諦」作為修行次第的資糧

（一）苦是增上緣，不是真目的：這是星雲大師說的。⁷⁵學佛就要以出世的思想作入世的事業，雖然當我們一開始學佛，便聽到「苦空無常」的佛法，好像一開始，就讓人覺得佛教是一個吃苦的宗教，如果太強調「苦」，容易讓人退失學佛的信心，就認為學佛是一個吃苦的宗教。過去很多人認為，學佛就是吃「苦菜」，好的飲食不能吃，好的衣裳不能穿，要能不華蔓塗香，不高廣大床等等種種限制，事實上，這些限制都是學佛入道的增上緣。例如，你每天如果花很多時間在塗抹胭脂、裝扮梳洗，你能有時間學佛嗎？如果每天讓你睡高廣大床，睡得太舒服，每天上課上班都遲到，這樣，這些都是學佛的阻礙，而非增上緣。所以，苦是入道的增上緣，因此，只有真正的認識苦的真相，才能積極的想要離苦得樂。⁷⁶

在西方哲學中，有很多探究苦樂的學派，雖然各有其表述，終究沒有佛教講苦樂，講的徹底，雖然佛教要我們徹底的認識「苦空無常」的佛教根本義，亦是要我們深入佛法，透徹「苦空無常」的根本義，然後邁向我們人生幸福的康莊大道，而不要被這些外在的表象所惑，而動搖了我們成就佛道的信心。

⁷⁵星雲大師(2014)，《2014 星雲大師人間佛教理論實踐研究·上冊》，(高雄：佛光)，頁 96-97。

⁷⁶星雲大師指出：「佛教之所以講苦，目的是為了讓我們知道苦的真相，進一步去尋找滅苦的方法。因此，了解苦的存在，只是一個過程；如何離苦而得樂，獲得解脫，才是佛教講苦的最終目的。」劉高武(2003)，〈人間之特性及其思想〉，《普門學報》，第 13 期，頁 6。

(二) 苦，是娑婆世界生活現狀的事實：⁷⁷這似乎說明了娑婆世界是苦的，由於過去釋迦牟尼佛未成佛時在娑婆世界，看到的苦難現象，我們才會努力發心的想要追求快樂。既然娑婆世界是苦的，那我們又要到那兒去呢？那裡又有永恆不變的快樂呢？

過去的西洋哲學家斯多噶學派強調禁慾的生活，而另外一個學派伊比鳩魯學派卻是強調縱慾的生活，太苦太樂的生活，都不適合我們的修行生活；在《地藏經》云：「釋迦牟尼佛於娑婆世界說苦樂法，度化眾生，苦樂參半。」所以說，追求縱慾的快樂，不是究竟得快樂；而禁慾的生活，也不是適合我們修行。過去釋迦牟尼佛修行時，在苦行林苦行了六年，後來受了牧羊女的乳糜供養後，恢復了體力，才發現太苦的生活不適合修行，那麼我們又要如何的修行，才能真正地得到永恆的快樂呢？⁷⁸

苦樂參半是我們生活中所會面臨的生活百態，由於這個娑婆世界所展現的各種樣貌，我們的人生才會努力地追求一個永恆不變的極樂世界，追求永恆不變的快樂境界，是自古以來的人生課題，佛教提供的是一個永恆不變的極樂淨土，所謂的「心淨則國土淨」的自性彌陀，或者阿彌陀佛的「極樂世界」，這些諸佛淨土的世界的示現，就是再再地告訴我們，真的有一個永恆不變的極樂世界，但需要靠自我的努力修行與成就才行。

(三) 離苦得樂：根據《阿彌陀經》的經典所講：「無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。」《三時繫念》中的白文裡，介紹了極樂世界是什麼樣子的呢？白文裡說到「世界何緣稱極樂，只因眾苦不能侵。」⁷⁹雖然我們信仰佛教，認識了「苦空無常」的佛法真義，但是我們每天的身體六根，相應於外在世界的六塵，產生了分別意識，就是我們身體的眼耳鼻舌身意，接觸了外在世界的色聲香味觸法，無常遷流的變化現象，使得我們的心就好像猿猴一樣，心猿意馬的接觸外在世界，我們的心卻忙碌的奔流不已。外在世界的變化，並不能解決我們面對苦的解脫，唯有追求永恆不變的精神生活，才能達到真正解脫的目的，外在豐饒的物質生活，也不一定能解決人的痛苦，唯有在佛法上精進

⁷⁷同上註，頁 96-97。

⁷⁸同上註，頁 97-98。

⁷⁹元·中峰明本《三時繫念儀範》，X74，No.1465，p0063b06。

用功修行，才能從法喜、禪悅、歡喜中去獲的快樂，這才是永久的快樂，才能徹底解決人生苦的解脫。⁸⁰縱然佛教提出「八萬四千法門」通向極樂之道，如同一句諺語所說的：「條條大路通羅馬。」不論是苦集滅道的人生，還是酸甜苦辣的的人生，無非莫衷一致，追求一個永恆不變的極樂世界。

(四) 現世的修行生活：縱然我們追求法喜、禪悅的修行生活，也不是要我們一天到晚誦經、拜佛，而不能享樂的；佛教一樣主張重視現世的生活品質，不是不重視錢財，而是重視淨財；淨財越多越好，可以行善作布施，體會佛法裡的法喜、禪悅裡的輕安、探索自在的內心世界，而能夠圓滿我們的人生，擁有全方位全人的修行生活。⁸¹法喜、禪悅的生活，固然是佛教徒所嚮往的，同樣地是追求現世的幸福快樂的生活，唯有現世的安樂，追求未來永恆的快樂，才有可能。因此，佛教也是重視現世的安樂的。

既然如此，佛教又為何講十二因緣、苦、空、無常的現象呢？⁸²這樣聽起來不是很矛盾嗎？事實上，這些十二因緣、苦、空、無常的道理，是世間無常的真正現象，在我們每天生活的二六時間裡都遇的到的，面對這種人生的苦難現象，會造成我們的憂苦煩惱，佛教要我們認清這些種種的背後真理，安然地去面對我們在生活上的艱難，用一種「生忍」、「法忍」、「無生法忍」的忍耐方式，唯有去認清這些憂苦的根源，我們才能夠用佛法裡的真義去面對我們人生生活中的種種挑戰，這苦難是讓我們培養從彼岸到此岸的種種資糧。

滿義法師在其〈我所認識的「人間佛教」—讀星雲大師的《人間佛教語錄》有感〉一文指出：「忍是認清世出世間的真相，而施予因應之道，忍是內心的智慧，從外在的接受、擔當、處理、化解，轉為道德的勇氣、寬容的慈悲、見性的菩提、無上的力量；而由這些延伸認識佛教的「緣起性空」與「因緣觀」，透過這些的認識與了解，讓我們了解佛法是如此平易近人，如此充滿人生哲理與智慧。」⁸³所以，人間佛教是要我們追

⁸⁰同上註，頁 96-97。

⁸¹同上註，頁 92-96。

⁸²星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，（高雄：佛光），頁 95。

⁸³滿義（2010），〈我所認識的「人間佛教」—讀星雲大師的《人間佛教語錄》有感〉，《普門學報》，第 60 期，頁 7-8。

求永恆的快樂與幸福，現世安樂的生活，才是我們要的，這些是佛說的、人要的、善美的、淨化的，這才是人間佛教的修行生活。⁸⁴

常有有人說，忍字頭上一把刀，在佛教裡把忍，分為生忍、法忍、無生法忍三種。無非是要我們透過對這三種「忍」的方式與過程，找到自己安身立命的好方法。

小結

「苦諦」為何是作為修行次第的資糧呢？《三時繫念》的白文裡有一段話說：「諸苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何；因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。」⁸⁵星雲大師說：「人之所以有痛苦煩惱，主要是來自於貪、嗔、癡三毒，其中尤以貪為問題的根本。」⁸⁶他舉一個說明：「心中起了貪念，就像奴僕一樣的受到束縛而不得自在。」⁸⁷因此，我們知道苦來自於貪欲，想要離苦得樂，想要現世的安樂，就要學習捨慳貪，佛教也講「喜捨」，一般人也講「捨得」；有捨才有得，所以要徹底的離苦，除了要認清苦的真相，以及苦的來源，針對問題，對症下藥，必能藥到病除。佛教講要捨慳貪，最好的方法是布施，現在大家知道了苦為何而來，而此苦是我們修行次第的增上緣，因為苦，我們才想要脫離貪欲，而學習捨慳貪的方法就是布施，施捨能讓我們離苦，進一步也是我們修行次第的資糧，從布施修行乃至於六度圓滿，就等於是成佛了。所以，「苦諦」的確是我們修行次第的資糧。

二、五乘佛法的修行次第

(一)「五乘」與「五倫」：中國人講究「修身、齊家、治國、平天下。」這是中國儒家講的「五倫」，這似乎是「己立立人，己達達人。」的「推己及人」的修身生活；這和「五乘佛法」有何相同和相異之處呢？那麼我們又為何要佛教的五乘佛法的

⁸⁴同上註，頁 122-124。

⁸⁵星雲大師(2013.5.19)，〈星雲說偈－去除心魔〉，《人間福報》，2016年12月20日查閱，<http://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=305744>。

⁸⁶星雲大師(2008)，《人間佛教論文集》，頁 389。

⁸⁷同上註，頁 389。

修行次第呢？所謂「五乘」，是指「人乘」、「天乘」、「聲聞乘」、「緣覺乘」、「菩薩乘」；「人乘」相對於儒家的「修身」，儒家講修身，也可以說是「獨善其身」，也是修身，但不一定是修行生活，也不一定能夠解決人的根本煩惱。相對於佛教的「人乘」，「人乘」的修行是透過了三皈五戒，就可脫離三惡道而上升「天乘」，有「天乘」根基的人，可以修學十善法，廣修人天福報。「修身」再向上修就是「治國」、「平天下」，就是佛教五乘佛法的「菩薩道」的完成。⁸⁸佛法的「五乘」與儒家的「五倫」，其實都有異曲同工之妙，都是我們人生修行的次第。

中國自漢武帝「罷黜百家、獨尊儒術」後，儒學成了國家統治社會秩序的利器與人生道德的倫理規範。佛法自東漢傳入中國後，佛法中的人乘、菩薩道之旨趣與儒學思想的交相關涉，足以勘印證。如儒學「修己安人」經世濟民之士君子人格與大乘「自覺覺他」、「莊嚴國土、利樂有情」之菩薩道精神極為相似，故佛教之於中國文化和社會民眾自始就有融洽的「親和力」，因此，促進了佛教在中國的流傳。⁸⁹儒釋的交融，在中國是很普遍的，儒家的「己立立人、己達達人。」和佛教的「自覺覺他」其意義是很相近的，都是「推己及人」的「大乘菩薩道」的精神。

過去中國古代也有很多君王都很信仰佛教，例如梁武帝，推崇佛教，以佛教教義治理國家，而將國家帶到國富民強的盛況。而佛教其實也是「以人為本」的宗教，佛教有「五乘佛法」，「五乘佛法」是佛陀為了教化眾生，依據不同根基的眾生所施設的五種不同層次的實踐法門。也就是說，對方是什麼根器，佛陀就施予什麼方便法門教化，因此在「五乘佛法」裡，佛陀為「人乘」根機者說受持三皈五戒，可脫離三途而生天道；為「天乘」根機者講說修持十善法，修人天福報，可上生天界；為「聲聞乘」根機者說修苦集滅道四諦法，脫離三界而成阿羅漢；為「緣覺乘」根機者說修十二緣起法，可脫離三界而成辟支佛；為「菩薩乘」根機者說行六度波羅蜜，可超越三界二乘的境界，得到無上究竟的成佛果位。⁹⁰君王的以佛教治國，造福於各種根機的人群，人人依其所屬，才能各安其命，各行其道，這樣才能人人和諧相處。

⁸⁸星雲大師(2014)，《2014 星雲大師人間佛教理論實踐研究·上冊》，頁 105-106。

⁸⁹王覺溟(2002)，〈回歸·圓成·超越—論大乘佛法與現代人生〉，《普門學報》，第9期，頁6。

⁹⁰星雲大師(2008)，《人間佛教論文集》，頁 485-495。

(二) 宗教融合：中國的儒、釋、道三家，西方世界也有耶穌教、回教等。星雲大師指出，佛教講「五乘佛法」，正好像世界五大宗教融合於五乘佛法中，而給予一個合理的定位。例如：儒家講的三綱五常，提倡君君臣臣、父父子子、夫夫婦婦、兄友弟恭、長幼有序，人際的禮節與人倫的和諧，相似於佛教中「人乘」的思想，持守著五戒、廣修十善業，廣修人天福報，與「天乘」、「天人」一樣。道家的返璞歸真、任性無為、清淨自然的樸素生活，相當於佛教講的「聲聞乘」、「緣覺乘」的出世思想；因此，佛教把道家歸類為「聲聞乘」和「緣覺乘」，然後星雲大師將這五大宗教融合起來，是尊重其共同存在的價值，有有助於我們去認識、去了解，行「四弘誓願」。

但是佛教還是有和其他宗教有不同之處，星雲大師指出佛教與其他宗教的最大不同處是在於佛教徒實踐「菩薩道」。什麼是「菩薩道」呢？依星雲大師的說法，就是以「人天乘」的人世精神，結合了「聲聞乘」、「緣覺乘」的出世思想，以出世的思想做入世的事業，將入世與出世調和起來，就是「菩薩道」。⁹¹不論是中國的儒、釋、道三家，還是世界的五大宗教，都在五乘佛法內，有所融合性，不論是儒家重視的「人乘」、世界五大宗教的「天乘」、道家的「聲聞乘、緣覺乘」乃至於佛教講的「菩薩乘」，都是要人人過著美滿幸福安樂的生活。

雖然，一般宗教講究的是「上天堂」、「重回伊甸園」；這些都是在追求「人天乘」的人天福報而已，一旦福報享盡，還是得輪迴受苦，因此，耶教追求「得永生」。但人間佛教卻不同於其他宗教，是在於佛教實踐「大乘菩薩道」，以入世的思想作出世的事業；但如何以入世的思想做出世的事業，而實踐「大乘菩薩道」呢？一般說來，宗教的角色的扮演，均勸人為善，諸惡莫作就會上天堂，不墮入地獄等等，或者解決人們心靈上的種種問題。但是人間佛教重視的是現世的安樂、人間的淨土，不是要我們追求他方世界的天堂，而是當下就是淨土。

所以，不論是「五乘佛法」的人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘的修行方式，都對淨化人心、維持社會秩序、移風易俗，乃至於對於國家的經濟、社會、文化、政治、

⁹¹星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 486。

教育等等都提出相當的貢獻；例如「弘法是家務、利生是事業。」人間佛教無不興辦各種利濟群生的事業，為國家社會人民作出貢獻。以佛光山為例，如教育事業，佛光山體系底下有五間大學，供學生就讀；如文化事業，編纂佛光大藏經、佛光大辭典、佛光白話經典叢及等等；慈善事業有慈悲基金會、佛光診所、佛光精舍、大慈育幼院，從生、老、病、死的人生過程、佛光山的慈善事業都一手包辦了；以期達到《禮運·大同篇》中的使「幼有所長、老有所終、鰥寡孤獨廢疾者、皆有所養。」⁹²這些都是在實踐佛教的「大乘菩薩道」大同世界、世界為一家的理想境界。⁹³「五乘佛法」的最終，還是在實踐一個理想世界和大同世界，一個人人可以安居樂業的生活世界。

二十世紀二〇年代太虛大師提倡人生佛教，雖以大乘為旨歸，但以小乘為基礎，他將佛法分為三級：1、五乘共法，相當於「五乘」的人乘、天乘，修習五戒、十善，世五乘人共同修習的部分，最重視「人生道德」，是佛法的根本。2、三乘教法，包括了聲聞、緣覺、菩薩三乘，通過修證相應佛法，超越人天境界，達到出世解脫。3、大乘佛法，即佛乘，悲智雙運，普度眾生，以求證無上佛果、證菩提。此外，太虛大師所講的五乘共法一人乘、天乘，在佛教史上本屬於小乘的範疇，就是《阿含經》裡常講的「施論、戒論、生天之論」，大致是講二乘及和三乘佛法相關聯的微妙關係。⁹⁴

(三)人間佛教的具體實踐：我們以人間佛教是以入世的精神作出世的事業，亦在國家建設上提出了諸多的貢獻，尤其是改善社會風氣、淨化世道人心的作為上，以佛光山為例，廣泛的提出三好運動，做好事、說好話、存好心等等淨化人心的運動，因此，佛教對於這樣社會、政治的運動，我們又該如何保持的分際與立場，才能尊重彼此的立場，論政而不干政呢？

佛教徒一向安貧樂道、與世無爭的；儘管歷朝都有世代輪替，執政者有上有下，佛教徒一向秉持著「沒有國、那有家」的精神，雖然我們是佛教徒，愛國情操是不減的，一樣的擁護國家，歷代的佛教徒在國家政治、歷史文化上，對民族群眾的關懷與擁護，

⁹²王夢歐（1971），《禮記》，（台北：商務），頁 290。

⁹³星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 487。

⁹⁴楊曾文（2002），〈人間佛教的展望〉，《普門學報》，第 8 期，頁 6。

自古以來，始終如一。⁹⁵不論是太虛大師所提出的人生佛教，或是星雲大師所提倡的人間佛教積極地辦理各項活動，無非是要我們過著良善的生活，以及找到一個人人可做為依歸的目標，提升我們的生活層次，改善我們的生活環境，達到真善美的理想生活環境。

星雲大師提倡人間佛教，一直能夠被人們所接受，是因為人間佛教致力於服務社會、奉獻人群為職志，所以能夠被社會所接受；又如人間佛教一向主張「人成即佛成」，因此，佛教主張「五乘佛法」作為我們修行的指南，是說明了出世間法的聖法，是建立在人天善法的基礎上，也就是說，五乘佛法，是以「人天乘」入世的精神，修十善業，把人作好，進而發「菩提心」去實踐「菩薩道」，這樣一來才能完成「佛道」，也就是說，成佛可以實踐大乘佛教的法門，也就是透過了「五乘佛法」來成就自己的。

佛陀方便施設「五乘佛法」是要告訴人們成佛、成就道業的方法，其方法的基礎也是建立在人天善法「人乘」的基礎上，而非一些人所說的離群索居，或是閉關修為而可得到的，在此，星雲大師指出成佛是以積極入世的去實踐「菩薩道」，也藉由這「五乘佛法」的方式，來圓滿我們的人生的。⁹⁶星雲大師可說是佛陀的現代實踐者，不但承襲了佛陀當時的教法，還積極的把佛陀的「五乘佛法」普及人間，作為一般人的修行指南。

正因為佛教是建立在「五乘佛法」共有的基礎上，也不只是是出家人修行的準則，也是世間大眾的人生最高指導原則，尤其佛教徒在實踐「菩薩道」，擁護國家方面，如東晉·道安大師提出的「不依國主、佛法難立。」佛教與國家、君王與社會大眾的關係；歷代朝廷都有高僧大德擔任國師，如玉琳國師。古代的高僧大德，入京為國師，主要是能夠關懷世道人心，使眾生有所依歸；如唐朝武則天，崇尚華嚴經，醉心於華嚴經的字句，在驚嘆之餘，也寫下了讚嘆的開經偈：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇；我今見聞得受持，願解如來真實義。」⁹⁷

佛教徒雖是一名修行者，但對於國家社會的脈動，一樣的關心，一樣的關切，所謂「國家興亡、匹夫有責。」佛教徒對國家政治的態度，一向是論政而不干政，佛教徒一樣是「沒有國，那有家。」的積極立場。

⁹⁵同上註，頁 488-489。

⁹⁶星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 488-489。

⁹⁷同上註。

又如南北朝後趙的石勒和石虎，與前秦符堅奉鳩摩羅什為國師，因為鳩摩羅什大師在西域的威德很高，人人都想迎請回國，迎請鳩摩羅什回國，就等於控制了整個西域地區。可見當時佛教徒在當時社會的影響力；南朝梁武帝，更是一個虔誠的佛教徒，不但把佛教奉為國教，而他自己前後幾次，都入寺出家為僧修行；佛法裡有一句話說「三寶門中福好修，一文施捨問萬文收；不信但看梁武帝，曾施一笠管山河。」所以，佛教融合了國家社會與群體的關係，也融合了僧信的關係，星雲大師提倡了人間佛教，也就是以發菩提心為起步，以菩薩道為目標，自度度人、自覺覺他，把人我的關係看成是分不開的，是一體的，「五乘佛法」就是「人間佛教。」⁹⁸

依星雲大師所說得修行次第，我們可以「發心」，發三種心：1、增上心，可以招感人天福報。2、出離心，以聲聞、緣覺的出世思想，作入世的事業。3、菩薩道，行大乘菩薩道。⁹⁹根據以上的推論，星雲大師所提倡的人間佛教，無疑的是發了菩提心的大乘菩薩道，所以發心實踐大乘菩薩道就是包含了人天乘的人間福報，聲聞乘，緣覺乘的出世思想，依星雲大師所說，我們就是依據五乘佛法的修行次第來實踐大乘菩薩道，就是發增上心、出離心、菩提心來成就自己、成就大眾，就可正得阿耨多羅三藐三菩提。¹⁰⁰

小結

五乘佛法與儒家五倫的提出，乃至於宗教融合，五乘佛法討論了成佛過程的五個階段，五乘與五倫，都是以「人乘」為基礎，佛家的最終就是行「菩薩道」，這是所謂如家的「內聖」，儒家最後就是「平天下」，這是「外王」；儒家與佛家互相呼應，也相互扶持，才有現在「人間佛教」兼容「內聖外王」的局面。而「宗教融合」，一般的西方宗教講到「天堂」、「天使」，正是佛家講的「人乘」、「天乘」的階段，¹⁰¹至於落實在世間的，在上一章節已經講到人間佛教如何行「菩薩道」在人間的開演，因此儒佛交融的過程，佛門裡的禪門公案，講了很多，如佛印與蘇東坡居士的公案，大家可作進一步的

⁹⁸星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 495。

⁹⁹程恭讓，釋妙凡（2014）《星雲大師.2014：理論實踐研究》，（高雄：佛光），頁 108。

¹⁰⁰同上註，頁 109。

¹⁰¹學愚(2008)，《天國、淨土與人間：耶教對話與社會關懷》，（北京：中華），頁 7-8。

研究，本章節的提出，主要是說明佛教在修行次第這方面有更多的融合性與包容性，是一個兼容並蓄的宗教。¹⁰²

三、六度波羅蜜在修行生活中，食、衣、住、行之運用

六度波羅蜜，¹⁰³是大乘行者修行菩薩道的主要內容。上一章我們提到五乘佛法，佛教與其他宗教最大的不同是，我們的修行生活以「大乘菩薩道」為最後的依歸。何謂六度波羅蜜？六度波羅蜜和我們的修行生活又有何關係？六度波羅蜜，梵語波羅蜜，華言彼岸到順此方言語習慣，譯為到彼岸。意謂修此六波羅蜜，可以使我們的修行生活，可以透過六度波羅蜜度過生死煩惱的大海，從此岸到達解脫的彼岸。¹⁰⁴

星雲大師也提到，為什麼要講六度波羅蜜，他說佛教是講究待人處世之道，要人我慈悲，立身作人要能布施、持戒、忍辱、精進、禪定；要人布施，是心要能犧牲奉獻，處世要能夠廣結善緣，在這些吃虧、結緣、利行的同時，其實也是在培養自己的福德因緣，累積自己未來成佛的道糧。為什麼這麼說呢？因為大乘菩薩道的菩薩行，是能夠自度度人、自覺覺他、自利利人的，這是因為佛教與其他的宗教不同，沒有所謂的「第一因」-造物者的權威，沒有賞善罰惡的仲裁者，沒有所謂的唯一的阿拉真神，佛教所說的，一切的福禍與共，都是決定在自己本身一切行為的造作。中國有句話說：「天作孽，猶可恕；自作孽，不可活。」佛教也有一句話說得很明白，「萬般帶不走，唯有業隨身。」

因此，佛陀是公平公正的準則，是大善導、大良醫，不是威權的造物主，佛法講的是自作自受的因緣果報，除了自己過去所帶來的業力牽引之外，沒有所謂的主宰者，主

¹⁰²學愚(2012)，《人間佛教的社會角色及社會承擔》，(香港：中華)，頁 1-5。

¹⁰³譯作六度、六到彼岸。波羅蜜譯為度，為到彼岸之意。即為達成理想、完成之意。乃大乘佛教中菩薩欲成佛道所實踐之六種德目。即(一)布施波羅蜜，有財施、法施(教以真理)、無畏施(除去眾生恐怖，使其安心)三種，能對治慳貪，消除貧窮。(二)持戒波羅蜜，持守戒律，並常自省，能對治惡業，使身心清涼。(三)忍辱波羅蜜，忍辱度無極。忍耐迫害，能對治瞋恚，使心安住。(四)精進波羅蜜，毘梨耶波羅蜜、精進度無極。實踐其他五德目時，上進不懈，不屈不撓，能對治懈怠，生長善法。(五)禪定波羅蜜，修習禪定，能對治亂意，使心安定。(六)智慧波羅蜜，能對治愚癡，開真實之智慧，即可把握生命之真諦。以上六波羅蜜，始於布施，而終於智慧，由此可知大乘菩薩之偉大胸襟。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2017年1月5日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

¹⁰⁴〈略述六波羅蜜〉，google 學術，2016年11月21日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

宰他人，主宰自己，而唯一的主宰者就是自己。¹⁰⁵換言之，六度波羅蜜是我們待人處事的良藥，也是我們行為的準則，實行六度波羅蜜，不但是我們行為造作的準繩，也是趨吉避凶的祕法，也是成就自己未來成佛的一個指引。

一般人的根基，大多都是從燒香拜佛的外相，只要求得表象的人間福報而已，而不能深入了解佛教深層的法義，要徹底解決吾人的生死煩惱；六度波羅蜜作為生活行為的典則，也是我們日常生活中食衣住行最好的法則。在二千五百多年前，佛陀講「緣起法」說明了吾人生命歷程的修行生活與六度波羅蜜有極大的關係，生命和修行生活有彼此相互依存的相互關係，六度波羅蜜是修行生活中的最高典範，效法佛陀的人格精神，以六度波羅蜜為菩薩行者的修行法門。¹⁰⁶

為什麼說修行六度波羅蜜是修行的法門，在《大乘起信論》中，勸說眾生修行佛法的信心，有指出「修行五門」就是布施、持戒、忍辱、精進、止觀；即禪定為止，智慧為定。在其「修行五門」中，同時為布施的「施門」、持戒的「戒門」、忍辱的「忍門」、精進的「進門」、禪定智慧為「止觀法門」；這指出，唯有修習這「修行五門」，因一切眾生接受無始來苦，且不覺知，依此法門修習，如此而能生大智慧、發大誓願，行一切種種善行，度一切眾生為念，亦可達到終極成佛境界。縱然在《大乘起信論》中說，修行者依此法門，於一世界修證佛法時，若信心不夠，再加以修持淨土法門，令見諸佛，始知信心不退，同樣地，我們修習六度法門時，一樣的依教奉行，一樣的能令善根增長，證得菩提。¹⁰⁷有句話說：「信為道源功德之門」，當我們信心們不夠時，六度波羅蜜是增長我們信根的方法，禪門裡有頓悟漸修，也有當下證悟的例子，我們能夠依循著六度波羅蜜，一樣是頓悟頓修，增長信根，使菩提心不退失，終究成佛。

布施波羅蜜、持戒波羅蜜、忍辱波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜、般若波羅蜜，以這六度波羅蜜作為我們在食衣住行的修行生活中，認識生命的真相；了知「菩薩畏因、眾生畏果」的因緣果報的原理，依六度波羅蜜的菩薩行，實踐人間佛教的喜樂性、平等性、歡喜的性格；讓我們在食衣住行的日常修行生活中，有著快樂的菩薩行。那麼六度

¹⁰⁵星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 384-385。

¹⁰⁶同上註，頁 385。

¹⁰⁷杜保瑞（2002），〈《大乘起信論》的功夫理論與境界哲學〉，《普門學報》，第 10 期，頁 211-213。

波羅蜜的內涵是什麼呢？這六度波羅蜜又如何能在吾人的日常修行生活中，食衣住行這四方面作一個怎樣的作用與功效呢？以下我們一一的來介紹：

（一）論布施波羅蜜的「自利利人」

布施，梵語檀那，華言財施。¹⁰⁸星雲大師講「布施」就是以慈悲心恩施，福利他人，也就是將自己的一切分享他人。他認為，世界最為富有的人就是懂得布施他人的人；所以，給的人生最為美麗。過去有二個兄弟死後到閻羅王那去了，閻羅王問二兄弟，下輩子投胎要什麼樣的人生？閻羅王先問哥哥，哥哥回答說：我要手心向下，給予的人生，於是閻羅王給了哥哥一個富翁的人生；再問弟弟，你呢？你要什麼樣的人生？弟弟說：他要手心朝上，要接受、接收的人生；於是閻羅王給弟弟，一個乞丐的人生，一輩子接受施捨。¹⁰⁹

由這個故事可知，一個富足與貧窮的差別，在於施捨與給予，而不是接受和接收的人生；胡適先生說過：「要怎麼收穫，先怎麼栽！」所謂的「前人種樹、後人乘涼。」可以知道布施如播種一樣，如果不播種，又怎麼會有收成、收穫呢？所以，如果不施捨，怎能得到富貴呢？佛教經典上有說「積聚皆消散，崇高必墮落。」¹¹⁰有些人認為經濟、財富、金錢擺第一，有了錢，什麼也行的通，所謂「有錢能使鬼推磨」認為金錢萬能財富至上，尚不知金錢財富有銷散、消失的時候，無常的世間，銀行也難免會有倒閉、倒會的時候；再說，佛教認為財富金錢是「五家所共有」的，遇到了大水、大火、盜賊「強取豪奪」、昏君王的「苛政猛於虎」、或者不肖子孫，敗盡家產，財富轉眼成雲煙。所以，星雲大師認為懂得布施作功德，才是最為保險的理財方法，「有錢是福報，懂得用錢是智慧。」這是星雲大師對金錢財富的最好的註解。¹¹¹

布施中以法布施最為第一。《金剛經》云：「菩薩於法，應無所住，行於布施。所謂

¹⁰⁸ 〈略述六波羅蜜〉，scholar.google，2016年11月21日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

¹⁰⁹ 〈寓言故事－付出與索取的故事〉，大世紀文化網，2016年12月8日查閱，<http://www.epochtimes.com/b5/4/4/8/n505184.htm>。

¹¹⁰ 唐·義淨，《根本說一切有部毗奈耶出家事》，T23，No.1444，p1026a19。

¹¹¹ 星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁387。

不住色布施，不住聲香味觸法布施。須菩提，菩薩應如是布施，不住於相；若菩薩不住相布施，其福德不可思量……。」¹¹²星雲大師認為布施是最為空間的寶藏，因為他的果報，是沒有人能搶的走的，布施是眾善之所歸，布施能修得福報，懂得布施的人，才是福慧雙修的人。¹¹³所謂有捨有得，能夠捨，才能得。如虛空，要有空間，才有機會裝滿。捨，才能得。

講到布施，布施有三種，分別是財布施、法布施、無畏施。有關這三種的布施內容為：

1、財布施，又分為內布施和外布施：

(1) 內財施，即菩薩行普施，以頭、目、骨髓，施予眾生。如舍利佛行菩薩道時，曾以雙眼布施眾生。

(2) 外財施，即施捨者以自己的金錢、財寶、飲食、醫藥「四事供養」給予眾生，以解決其困頓。

2、法布施，又分為世間法施和出世間法施。

(1) 世間法施，指菩薩雖為諸有情宣說開示五神通（足不履地、知人心命、回眼千里、呼名即至、石壁無礙）等一切諸法，然未能出離世間，故稱世間法施。¹¹⁴

(2) 出世間法施，指菩薩為諸有情宣說開示三解脫門（空解脫門、無相解脫門、無作解脫門）等一切聖法，依此而修，即得出離世間，故稱出世間法施。¹¹⁵綜言之，「佛以一音演說法，各類眾生各得其解。」以佛法隨機的度化眾生，令眾生能夠心開意解，依教奉行。

3、無畏施，菩薩以大無畏的救苦救難的精神，行布施，使眾生心無畏懼等等。¹¹⁶

為什麼我們要將布施波羅蜜擺在第一？星雲大師認為，布施是攝施眾生的第一步，

¹¹²星雲大師（1998），《金剛經講話》，（台北：佛光），頁 50-55。

¹¹³星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁 119。

¹¹⁴《佛光大辭典》，佛光山文化院，2017年1月8日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

¹¹⁵ 同上註。

¹¹⁶ 〈略述六波羅蜜〉，google 學術，2016年11月21日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

度人的根本，如果當一個人都窮得吃不飽、穿不暖，也無心力做任何事了。所以「先以欲鉤牽，後令人佛智。」所以，在六度波羅蜜中，布施為六度波羅蜜中最为方便，但布施還是要依般若為依歸，才能讓六度波羅蜜成為大乘菩薩道的實踐方法，如果布施不依般若波羅蜜，則其他的五度波羅蜜就都只是世間的有為法，有了般若波羅蜜為指南，是名為菩薩道的無為法。¹¹⁷布施為什麼擺第一，筆者認為「人飢已飢，人溺已溺。」人都有怵惕惻隱之心，施捨布施是行慈最方便的法門，因此布施擺第一也不為過啊！

為什麼說布施波羅蜜為自度度人的最佳法門，《摩訶般若波羅蜜經》「**施者、受者財物不得故，能具足檀波羅蜜。**」¹¹⁸施者受者都能體會佛法布施三輪體空的真義，沒有施捨者，沒有布施者，所施的財物，是因緣所生的；《中論》「**因緣所生法，我說即是空。**」¹¹⁹因此，如果一切的布施，都能無布施者及被布施者，是名三輪體空；¹²⁰所以，布施波羅蜜的自利利人的行者之道，如果我們在修行生活中的食衣住行都能依此實行，相信都能體悟「是諸法空相，不生不滅」的般若之道的修行生活，所以布施是自度度人、自利利人最為方便的法門。¹²¹如《藥師經》裡所說的，布施如果像「如割身肉，深生痛惜。」¹²²所以行善行布施也是件不容易的事，修行菩薩道者，要難忍能忍，難行能行，方能成就道業，行布施，只是菩薩道的開端。

（二）論持戒波羅蜜的「自由關係」

《華嚴經》云：「**戒是無上菩提本。**」¹²³因此，佛教的根本精神，就是持戒。持戒是學佛修行的主要課題。戒律是佛教弟子，不論是在家或者是出家，進入佛門的第一件大事，否則不論是修學佛法、誦經持咒，不持戒；充其量，只能說是個佛門的門外漢。那麼什麼是戒？依據聖嚴法師的《戒律學》說：「戒的目的是在防非止惡，就好像是社

¹¹⁷星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 388。

¹¹⁸後秦·鳩摩羅什譯，《摩訶般若波羅蜜經》，T8，No.0223，p0218c21。

¹¹⁹後秦·鳩摩羅什譯，《中論》，T30，No.1564，p0001b18。

¹²⁰財法二施，等無差別。星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁 122-124。

¹²¹星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 389。

¹²²唐·玄奘，《藥師琉璃光如來本願功德經》，T14，No.0450，p0405c11。

¹²³唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》，T9，No.0278，p0430b21

會的規約及國家的法律是一樣的。」¹²⁴其實佛教的戒律，不僅僅是消極地禁止作惡，但也不禁止積極作善業，當作而不作，如見死不救，也是犯戒，不能作而作，也是犯戒。一般人認為防非止惡，只是消極的一面，卻未看見積極眾善奉行的一面。星雲大師指出，在《佛遺教經》中說「戒是正順解脫之本。」¹²⁵佛滅度後，也要佛弟子「以戒為師」，所以可以看出「持戒」的重要性。¹²⁶

星雲大師則認為：「戒」就是身口意行為依循的準則，所謂「不依規矩、不成方圓」，人若是沒有規矩的約束，就會放蕩任性，戒能夠將無人的身心導入道德的正軌，進而邁向解脫自由的大道。所以，可以知道持戒就是作人的根本，在佛教的「七佛通偈」云：「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意、是諸佛教。」¹²⁷持戒者，能夠心不常後悔，常得歡喜，以及利益諸事；故能自己管理自己，約束自己，故能不侵犯他人，是名攝他。所以，持戒是一種自由關係，我自由、他自由，身心都自由的大乘法們的修行方式，是解脫束縛的自由關係。¹²⁸筆者認為「戒」有「防非止惡」的意義，持戒就如同布施一樣，改正自己不好的習慣，而保持良好的習慣，這也是一種持戒，也是一種布施，捨棄不好的習慣—布施，而修正保持自己的好習慣，這也是一種捨得，所謂「不入虎穴，焉得虎子。」

持戒波羅蜜的內容，又是為何呢？梵語尸羅，華言持戒。戒為一切善法之本，一切出世善法，皆依戒而生。¹²⁹如《佛遺教經》云：「若人能持淨戒，則能友善法，若無淨戒，諸善功德，皆不得生，是故當知，戒為第一安隱功德處。」¹³⁰《大涅槃經·如來性品》：「若不護禁戒，云何當得見佛性，一切眾生雖有佛性，要同持戒，然後乃見，同見佛性，得成阿耨多羅三藐三菩提。」¹³¹意思是指，一切大乘行人，要明心見性，圓成佛道；要以持戒為基礎，持戒的人，能夠圓滿菩提，不持戒的人，容易失去人身。¹³²筆

¹²⁴聖嚴法師（1999），《戒律學綱要》，（台北：法鼓），頁 30。

¹²⁵後秦·鳩摩羅什，《佛遺教經》，X37，No.0666，p0640b02。

¹²⁶星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 393。

¹²⁷元·念常，《佛祖歷代通載》T49，No.2036，p0478b10。

¹²⁸星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 394。

¹²⁹〈略述六波羅蜜〉，google 學術，2016 年 11 月 21 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

¹³⁰後秦·鳩摩羅什，《佛遺教經》，X37，No.0666，p0641a05。

¹³¹北涼·曇無讖，《大涅槃經》，T12，No.0374，p0396c25。

¹³²同上註，頁 399。

者認為循規蹈矩是處世的法門之一，縱然下面文章有說明，如何看待犯戒之人？雖然科學方法講「大膽假設，小心求證。」持戒的人或許比不持戒的人較容易成就，但筆者認為持戒至少能夠保有人身，不致毀犯。

佛教講戒，戒有三種：「攝律儀戒」、「攝善法戒」、「饒益有情戒」也稱「三聚淨戒」，亦即願斷一切惡、願修一切善、誓度一切眾生。以上說明了戒的種類，這似乎也說明了持戒的重要性及方法。事實上，我們該用什麼樣的心態來看待「持戒」這件事呢？以及在我們的日常生活中實行在食衣住行四方面，又要如何的「持戒」呢？星雲大師說：一般人因為害怕犯戒，所以不敢受戒，其實受了戒，如果犯戒，只要有懺悔之心，無心之過，就能有得度的力量，不是要我們怕犯戒；如果不受戒，也是不能犯戒的，犯了戒一樣有果報的，嚴重者身繫監獄，受了戒反而能夠知道要能懺悔改過。¹³³

所以，儒家講：「吾日三省吾身，為人謀，而不忠乎？與朋友交，而不信乎？傳不習乎？」¹³⁴這就是說明了，如果持戒，犯了戒，只要能反省懺悔改過，就能減輕罪業，但以為不持戒，而能夠犯戒，作壞事，這是一種錯誤的知見，這種知見是「破見」。

「破見」這種錯誤的知見，是不通懺悔的，錯誤的破見對「持戒」的誤解，比犯罪還要來得重。那麼我們要如何來看待「犯戒」的人呢？星雲大師認為，在佛教裡，一個破戒的人並不可恥，只要能至心懺悔，仍有重生的希望，行為上的過失，可以醫治與矯正，但錯誤的破見，是根本思想上的錯誤；如佛經云：「貢高我慢者，法水不入。」《五分律》「若知有罪而懺悔者，增長善根。」¹³⁵因此，一個人寧可受了戒而犯戒，也不能不受戒而犯戒。¹³⁶犯戒相對於持戒，根據以上的說法，人寧可受戒而犯戒，也不能有錯誤的知見，想要偷機取巧的，因不受戒而認為能犯戒，我想這種錯誤的知見，不論是出世間法，或是世間法，都是說不過去的；如前面所說的，人因為規矩而成方圓，一日不作，一日不食，縱有犯戒的因子在，我們也不能因此而不受戒，為什麼要持戒，以下是筆者引述持戒為解脫之意的好處及說明。

¹³³星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁 121。

¹³⁴謝兵瑩等（1986），《四書讀本》，（台北：三民），頁 54。

¹³⁵劉宋·竺道生，《五分律》，T22，No.1421，p0002a17。

¹³⁶星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 495。

持戒也是解脫的途徑之一。不持戒，而希求解脫之道，是不可能的。如《大智度論》云：「譬如無足欲行、無翅欲飛、無船欲渡，是不可得。若無戒，欲得好果，亦如是。」¹³⁷那麼持戒的好處有那些呢？《長阿含經》云：「凡人持戒，有五功德。何謂為五？一者諸有所求，輒得如願；二者所有財產，增益無損；三者所往之處，眾人救度；嗜好名善譽，同聞天下。」¹³⁸又如《阿難問事佛吉凶經》云：「受佛五戒者，是福德之人，無所畏避。」¹³⁹在《佛遺教經》也有說到：「若人能持淨戒，是則能有善法；若無淨戒，諸善功德，皆不得生。是以當知，戒為第一安穩功德之處。」¹⁴⁰以上的經典是在說明持戒的好處。¹⁴¹

那麼持戒到底對我們的日常生活有何助益呢？星雲大師提到持戒的功德是無量無邊的。認為一般人不懂得持戒的功德，以為受戒會有許多的限制、束縛，故而不肯受戒。其實，受戒才是真自由、真解脫。為什麼這麼說呢？因為戒的真正意義，就是不侵犯他人；例如五戒的不殺生，不殺生就是不侵犯他人；不偷盜，就是不侵犯他人的財產；不邪淫，就是不侵犯他人的身體和名節；不妄語，就是不侵犯他人的名譽和信用；不酗酒（吸毒），就是不侵犯他人的智慧與安全。因此，只要人人能受持戒律，彼此不相互侵犯，所以，持戒就是「我自由，他自由，大家都自由。」所以，持戒的真正利益就是在持戒波羅蜜的「自由關係」裡。¹⁴²在西哲霍布斯所提出的「大海獸」裡，人們對政治的看法是，吾人捐出一點個人自由，選出代議政治，再由代議政治實施法律來約束我們，筆者認為和西哲霍布斯的想法一樣，這是不智的；所以，以佛法的持戒理論而言，寧可去受戒、持戒，換取真自由、真平等，這也是筆者為何引述星雲大師所解釋的「持戒」的看法來作為說明。

¹³⁷後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，T25，No.1509，p0216c03。

¹³⁸後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，T1，No.0001，p0012b13。

¹³⁹後漢·安世高譯，《阿難問事佛吉凶經》T14，No.0492b，p0754c13。

¹⁴⁰後秦·鳩摩羅什，《佛遺教經》，X37，No.0666，p0641a05。

¹⁴¹同上註，頁 395。

¹⁴²星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 399。

（三）論忍辱波羅蜜的「利衰功德」

忍辱，梵語孱提，華言忍辱，忍者，耐也。謂能在逆境現前，心無恚怒，又忍者，安忍也。謂能夠安忍於法理中而不動也。忍辱能息嗔恚，諸煩惱中，嗔心最為強烈，是三毒之一¹⁴³，是六大根本煩惱之一。¹⁴⁴俗語說：忍字頭上一把刀，這就是說明了，忍辱不容易做到的原因，不能忍，就要起嗔心了，「火燒功德林」的後果，真是後患無窮，故提出忍辱，來說明吾人在常生活中要注意的三大煩惱之一，也是六大根本煩惱。

《金剛經》云：「須菩提，忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜，是名忍辱波羅蜜。何以故，須菩提，如我昔為歌利王，割截身體，我於爾時，無我相、無人相、無眾生相、壽者相。何以故，我於往昔節節支解時，若有我相人相眾生相壽者相，應生嗔恨，須菩提又念過去於五百世作忍辱仙人。」¹⁴⁵學佛修行就是要能忍耐。

星雲大師說道：《金剛經》是一部治心的寶典，也是成佛修行的藍圖。他說過去日本有位禪僧，開悟詩道：「心冷如水，眼中似火。」就是說我們學佛修行人，要有智水止靜世間妄相，但不能抱玄學無，成為焦芽敗種，要以修忍辱精進的耐力，來照亮人間。

《金剛經講話》一書說道：要成就第一波羅蜜，要從忍辱中來。縱然修持般若，若無忍辱作為資具，而起無我的觀照，如何能了解世間實相？世間實相，苦是增上緣，若不能忍苦，如何能成就功德法身。¹⁴⁶

星雲大師在其著作《金剛經講話》一書中，說了一個故事，他說：有一天，一個婆羅門來勢洶洶，衝進王舍城的竹林精舍，因為她的親友跟隨佛陀出家，使他怒不可抑，惡口嗔罵佛陀，以妖術誑惑世人。佛陀就默默地聽完婆羅門的惡言羞辱，面容沉靜地開口說道：「你如果帶著禮物去拜訪朋友，但是朋友堅持不收下你帶來的禮物，那時你會如何？」婆羅門回答說：要是朋友堅持不收下禮物的話，我只好再帶回家。」佛陀說道：

¹⁴³堪耐忍受身心之壓迫痛苦之意。南本大般涅槃經卷二十六（大一·七七九下）：「不惜身命，堪忍眾難。」即表此意。意譯為堪忍；堪忍世界即指娑婆世界。此因娑婆世界之眾生，忍受貪、瞋、癡三毒及諸苦惱，且諸菩薩為教化眾生而忍受勞倦，故稱堪忍世界。

¹⁴⁴〈略述六波羅蜜〉，google 學術，2016年11月21日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

¹⁴⁵星雲大師（1998），《金剛經講話》，頁254。

¹⁴⁶同上註，頁234-258。

「今天你所說的惡言惡語，我不接受，請你帶回家去。」¹⁴⁷這個故事說明了佛陀的忍辱的功夫，而化解了一場糾紛。星雲大師也以打棒球得譬喻說明忍辱的方法，他說：別人來的惡言污辱的話，就像棒球中，投手投的壞球一樣，壞球來了，就不要接，不就好了嗎？從以上的譬喻，我們明白，以諍止諍，只有增加仇恨，也無法止息我們諍論的妄心，只有用忍耐的火力，能夠調御剛強眾生。¹⁴⁸

星雲大師也提到，忍辱也並非是「打不還手，罵不還口」的消極懦弱的行為；忍是一種大勇大力大無畏和大擔當，忍的境界，也有三種：生忍、法忍、無生法忍。（《四十二章經》）我們根據星雲大師對這三種忍的解釋，來做為說明：

1、生忍¹⁴⁹

就是我們在生活中所遭遇的箇中酸甜苦辣的生活滋味，也要擔當人我是非曲直的紛擾，要負責的責任，要處理是非得失，要幫忙化解恩怨煩惱。一個人要維持生命，要生活的自在，就必須生忍的功夫。例如早上要上班工作，為了生活，要早起，要忍受睡眠不足，身體上的勞累，以及工作上、事務的繁瑣，可以說人要維持生命，就要忍受這一切，這就是「生忍」，這種忍耐是一種從生活中淬煉出來的智慧與力量。¹⁵⁰

2、法忍¹⁵¹

就是人生活在世間，有鼯鼠的煩惱，貪嗔癡的愚見，對於這些貪嗔癡所生起的煩惱，要能自我克制，自我調適，自我疏通調節。要能體認一切的諸法實相「緣生緣滅」的道理，要將自我的身心安住於真理之上，才不會被幻化無常的世間的表象所牽引波動；例如世間上的生老病死遷流的變化，功名利祿、人情冷暖的改變，不但要不為其所動，還要了解這一切背後「緣起性空」的道理，自己因緣果報的緣由，要能有觀照這一切的般若智慧。¹⁵²

¹⁴⁷同上註，頁 241-242。

¹⁴⁸同上註，頁 234-258。

¹⁴⁹後秦·鳩摩羅什，《大智度論》，T25，No.1509，p0437c15。

¹⁵⁰星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁 123。

¹⁵¹後秦·鳩摩羅什，《大智度論》，T25，No.1509，p0168b08。

¹⁵²同上註，頁 124。

3、無生法忍¹⁵³

就是忍到不需再忍的境界，是透徹一切法是不生不滅的，如《心經》云：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減……。」洞察一切無生之法，無所謂的忍與不忍，就是「無生法忍」。孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能……。」所以，大乘菩薩道的精神，是忍人所不能忍，行人所不能行的。¹⁵⁴

因此，筆者認為忍辱的利益，行忍辱的人，為忍辱的人，帶來了莊嚴的外貌，因為這是能行忍辱所帶來的果報，莊嚴的外表，嗔心的果報，帶來的就是醜陋的外表；有一句話說：「忍一口氣，風平浪靜。」以忍處世，功德無量，所以，忍辱吃虧不是被人佔便宜，而是一種處世的智慧，由此可知，忍辱的功德是很大的。

（四）論精進波羅蜜的「苦樂參半」

精進，梵語毗梨耶，華言精進。精者不雜，進者不退。¹⁵⁵精進通其他五度與一切行門，修行不論修習何種法門，若修行人能精進，不懈怠，心無疲懈，勇往直前，就能生出一切善法，乃至圓滿無上正等正覺。普賢菩薩警眾偈：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂，大眾，當勤精進，如救頭然；但念無常，慎勿放逸。」（《法句經》）在《三十七道品》中也提到「四正勤」的內容：「已生惡令斷除，未生惡令不生；未生善令生起。」¹⁵⁶這是說明這「四正勤」就是精進法門，已辦道勤勞修習的四種道法，用來策勵身口意，斷惡生善。儒家也有提到：「勤有功，戲無益。」可見精進是一切道業成功之鑰。¹⁵⁷筆者認為精進就是勤勞，世間萬物的能成就，沒有精進的話，也是不能成功的，若要成功，成就事業，就得精進不可。

¹⁵³後秦·鳩摩羅什，《大智度論》，T25，No.1509，p0602a20。

¹⁵⁴星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁402-403。

¹⁵⁵〈略述六波羅蜜〉，google學術，2016年11月21日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

¹⁵⁶三國·支謙譯，《法句經》，N26，No.0009，p0039a13。

¹⁵⁷星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁406。

星雲大師說：「精進是為了對治懈怠。」他指出在《菩薩本行經》中：「居家懈怠，則衣食不供，產業不舉；出家懈怠，不能出離生死之苦。一切眾事，皆由精進而興起。」¹⁵⁸懈怠是眾行之累，是人生之病根，在家懶惰，失於俗利；出家懈怠，喪於法，所以懶惰懈怠德對治，要修習精進波羅蜜。又修習精進波羅蜜，若能通達無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，不見其身，心精進於相，於平等法中，無怨無求，也需之精進之束縛如鏡花水月，了不可得。在《摩訶般若波羅蜜》云：「身心精進，不懈怠故，具足毗梨耶波羅蜜。」¹⁵⁹這就是精進波羅蜜的境界，我們要用心體會。¹⁶⁰星雲大師提出精進的看法，的確懈怠是一件不好的行為，筆者也有相同的看法，精進乃是一切成功之鑰，要成就道業，就非得精進不可。如孔子的弟子，顏回的好學：「一簞食，一瓢飲，回也不改其憂，也不改其樂，賢哉，回也。」¹⁶¹相對於宰我的晝寢¹⁶²，《論語》裡說了很多，精進對於孔子的弟子的用意，筆者想好處是可見一般了。

有關精進的好處，星雲大師說道：精進的利益，不但能對治懈怠，而且能夠成就菩提。辦事精進，事業能夠成功，修行精進，功行必成，今世累積精進的功德，於未來世必能成就大人的盛世功業，也能在長遠的佛道上，精進才能成功，精進之道是辦道的利器。我們在精進之餘，要注意以下幾個要點：

第一、精進要念眾生的苦難，如在《勝鬘經》中，勝鬘夫人所發的願「我從今日，乃至菩提，若見孤獨，幽繫疾病，種種厄難，困苦眾生，終不暫捨；必欲安穩，以義饒苦，令脫眾苦，然後乃捨。」¹⁶³勝鬘夫人能再精進之餘，還能愍念眾生，發如此慈心悲願，必能激發我們的菩提道念，成就圓滿菩提。¹⁶⁴

第二、精進要有無常的觀念，在《大乘起信論》中說道：「當觀一切世間，無為之法無得久傳，須臾變壞，一切心行，念念生滅。以是之故，應觀諸法，猶如電光、雲……。」

¹⁵⁸東晉·失譯人名，《佛說菩薩本行經》，T3，No.0155，p0108c19。

¹⁵⁹後秦·鳩摩羅什譯，《摩訶般若波羅蜜經》，T8，No.0223，p0218c21。

¹⁶⁰星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁125-126。

¹⁶¹謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，（台北：三民），頁101。

¹⁶²同上註，頁90。

¹⁶³劉宋·求那跋陀羅，《勝鬘獅子吼一乘大方便大方廣經》T12，No.0353，p0217c06。

¹⁶⁴星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁407。

¹⁶⁵如杜欣娘的〈金縷衣〉中的勸說：「勸君莫惜金縷衣，勸君惜取少年時；花開堪折則須折，莫待無花空折枝。」¹⁶⁶意思就是要人們多多珍惜眼前的時光，外表華麗的金縷衣，不過是一場過眼雲煙罷了，當花朵盛開的時候就不要猶豫了。

所以，凡事都要能依精進波羅蜜，精進不懈怠，何事不成？何事不辦呢？在《勸發菩提心文》中說道：「修行則勤勞暫時，安樂永劫；懈怠則偷安，一過受苦多生。」¹⁶⁷所以，有關精進波羅蜜的苦樂參半的敘述，我想大家心裡應該略知一二了。

（五）論禪定波羅蜜的「動靜輕安」

《六祖壇經》：「外離相曰禪，內不亂曰定。」¹⁶⁸禪定波羅蜜，梵語禪那，華言靜慮，或曰思維修，即止觀異名。止即靜，慮曰觀。菩薩修禪定能度脫散亂之心。¹⁶⁹如《大智度論》：「禪定名攝諸亂心。」¹⁷⁰這樣看來，禪定有何重要性？星雲大師說：禪定是成佛的要津。¹⁷¹提到禪定，就會想到佛印禪師與蘇東坡「一屁打過江」的佛門公案，的確，禪定是攝心，治散亂心的根本方法。那麼見性成佛也是禪宗入門的法要，那麼到底什麼是禪定？星雲大師提到，真正的禪，應該是從一切行住坐臥中去體現的，從一切處去實踐；要能夠做到「動中有靜，靜中能動。」動靜一如，才是真正的稱得上是禪定。雖然六祖慧能大師提的：「菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃。」《六祖壇經》這樣的空義，在禪定上的境界，雖然是很高的，不能容易作到；但五祖弘忍亦說到「身是菩提樹，心是明鏡台；時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」《六祖壇經》如是觀、如是修，也為禪定的入道之門。

星雲大師也指出：「一般社會工商人士，生活忙碌，若能每天抽空禪坐幾分鐘，慢

¹⁶⁵梁·真諦，《大乘起信論》，T32，No.1667，p0584c03。

¹⁶⁶〈金縷衣杜秋娘〉，google，2016年12月10日查閱，http://www.tpoms.edu.hk/tpomschi/2004_2005/05/read.htm。

¹⁶⁷清·省菴，《勸發菩提心文》，X58，No.1010，p0488a03。

¹⁶⁸元·宗寶，《六祖大師法寶壇經》，T48，No.2008，p0353b18。

¹⁶⁹〈略述六波羅蜜〉，google學術，2016年11月21日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

¹⁷⁰後秦·鳩摩羅什，T25，No.1509，p0180c12。

¹⁷¹星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁126-127。

慢地讓心沉靜下來，由動轉為靜，體會一下讓心靈或的片刻寧靜的生活，感受一份祥和與自在，亦能感受到一份輕安愉悅的法喜，這也算是一種人生的充電。禪定的生活如人生生活的樂趣，禪定的逾越如人生的調味料，生活中有了禪定，可以安定我們的人生目標，才能充分活出我們圓滿的人生。」¹⁷²

修行生活中有了禪定的功夫，在人生的道路上就不容易隨波逐流了，禪定的力量可以幫助我們找到人生安身立命的歸依處，所以禪定波羅蜜的動靜輕安的功夫即作用，是人生定位的最佳方法，人生領航的總舵手，禪定波羅蜜的重要性，就可見一般了。

（六）論般若波羅蜜的「菩提道成」

般若是梵語，華言為智慧。¹⁷³此智慧非世俗的世聰巧智，乃是吾人實現理體中所誕生的淨智妙慧，《宗鏡錄》：「**五度如盲人，般若如導。**」¹⁷⁴般若為六度波羅蜜的根本，能導萬行細行入智海。所謂的「平常一樣花前月，才有梅花便不同。」有了般若，才能圓滿「六度波羅蜜」才能轉世間法為出世間法。¹⁷⁵

印順法師言：「佛化的道德是建立於般若—無我智的磐石上，是破除掃蕩執見的特殊智慧。從這種智慧所攝持，所引導的，截然不同。」¹⁷⁶星雲大師則指出，般若之於人生的重要性，如《小品般若波羅蜜經》：「**般若波羅蜜能與光明，除諸闇黑，無所染污，多所利益，多所安隱，能與盲者眼，能讓諸行者入正道，能了一切法性。**」¹⁷⁷般若具有知苦識苦的功能，有觀空自在的功用；沒有般若的人生，像盲人、愚痴的人，容易被外境所煩惱影響，容易造惡、造業，在輪迴中受苦不已。有了智慧之光，能夠圓滿我們的人生，開發我們的菩提智慧之性，讓我們超越生死之海，度脫從此岸到彼岸的解脫之道，所以般若波羅蜜是自他圓成的菩薩道。¹⁷⁸在《般若心經》中所說：「**照見五蘊皆空，度**

¹⁷²星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 413-420。

¹⁷³〈略述六波羅蜜〉，google 學術，2016 年 11 月 21 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256823.pdf>。

¹⁷⁴延壽，《宗鏡錄》，T48，No.2016p0418a16。

¹⁷⁵同上註，頁 127。

¹⁷⁶印順法師（2011），《佛在人間》，（新竹：正聞），頁 317。

¹⁷⁷後秦·鳩摩羅什，《小品般若波羅蜜經》，T8，No.0227，p0537c04。

¹⁷⁸星雲大師（2008），《人間佛教論文集》，頁 417。

一切苦厄。」¹⁷⁹佛法裡的「空義」不是很能夠被了解，但可知「般若」可度化一切苦厄，是無庸置疑的。西哲講「哲學」是「愛智之學」，古今中外無不以追求般若智慧為主要目標，所以由此可知，般若智慧的重要性了。

以上簡述的六波羅蜜，除了是我們日常修行生活食衣住行的指導原則，實踐六波羅蜜還能自度度他、自覺覺他、自利利他的大乘菩薩道，所以吾人不能不知啊！

小結

本章節提出六度波羅蜜作為現代人修行生活中的修行方法，是最實際而歡喜的法門，人人都可以做到，佛法不是空幻玄虛的理論，而是落實在常生活中是有其效益的。而六度波羅蜜是一個實踐法門，透過布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，是促進眾生安樂，是大慈悲心的展現，也正是現前社會中對公共領域與公眾利益關注和確保的實現，也是佛教倫理對社會意義；¹⁸⁰而人間佛教所關注的，就是如何在「生活」中「實踐」佛法，通過佛法之妙用來超越「生死」之「現相」，而圓滿「生命」的本體。¹⁸¹所以六度作為修行次第的提升方法，是有助於現代人的修行生活的。

¹⁷⁹唐·玄奘，《般若波羅蜜多心經》，T8，No.0251，p0848c07。

¹⁸⁰吳美瑤（2014），《宗教型社會福利機構經營管理之探討－以佛光山慈悲基金會營運之高雄市老人公寓為例》，（嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文），頁 28。

¹⁸¹同上註，頁 30。

第三章 食的修行生活

第一節 食存五觀

一、五觀

「民以食為天」，這句話是從遠古時期流傳到現代，千古不變的話。在中國人的社會裡，見面的一句問候語就是「你吃飽沒？」的確，飲食對人們而言，是一件非常重要的事。那麼在我們的修行生活裡，又該如何飲食呢？讓我們來從佛門的「過堂」方式，來作為我們日常生活食的示範。在佛門裡吃飯，每個人都要到「五觀堂」去用餐，到「五觀堂」去用餐，就是要我們在吃飯時能夠「食存五觀」，作「五觀想」，這五種觀法。即：(一)真觀，謂觀真諦之理而斷見思惑之空觀。(二)清淨觀，謂於既除見思惑之清淨身，斷塵沙惑之假觀。(三)廣大智慧觀，謂斷無明惑而得廣大智慧之中觀。(四)悲觀，謂以上三觀觀察眾生，拔眾生之苦惱。(五)慈觀，謂以上三觀觀察眾生，而與眾生以樂。又〈法華經普門品〉又作食時五觀、沙門受食五觀。指沙門於進食之前所應作之五種觀法。¹⁸²對我們的飲食才會適當、健康、營養。那麼有關「食存五觀」的內容是？以下是筆者一一來做為說明：

1、計功多少，量彼來處

在佛光山的檀信樓外面，有一幅對聯，其內容是：「吃現成飯當思來處不易，說事後話唯恐當局者迷。」在唐朝李紳有一首〈憫農詩〉：「鋤禾日當中，汗滴禾下土；誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」¹⁸³一粒米，從種子，農夫的播種，施水、除草、收割到販賣，到經過了廚師的手，經過了生米煮成了熟飯，這過程是十分辛苦的。這首詩充分地說明了，吃飯過堂不是件容易的事。

原本人們對於物質就應該愛物惜物，這原本也是生活當中修行的美德，但當經濟富

¹⁸²《佛光大辭典》，佛光山文化院，2015年10月9日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

¹⁸³《唐詩三百首》，學習天堂，2016年12月10日查閱，<http://www.lfes.tc.edu.tw/%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A4%A9%E5%A0%82/%E5%9C%8B%E8%AA%9E%E7%A7%91/%E5%94%90%E8%A9%A9/%E5%94%90%E8%A9%A911.htm>

裕，物質豐富時，人們常常會忘記辛苦的過程，而暴殄天物，不知道要惜福。例如台灣過去，在十大建設開創時期，國人常常因為「吃」，每年要吃掉一條高速公路，實在是太浪費了。佛教故事裡，也有一個富翁，家財萬貫，生活十分奢華，常常將吃剩下的米飯就往水溝丟，有位節儉的出家人，每天就將這富翁家，倒入水溝的米飯，撿起來然後曬乾，並加以儲存。後來，這位富翁淪為乞丐，出去乞討；這位出家人便把過去這位富翁所丟棄的米飯，施捨給他，富翁知道後，慚愧不已。¹⁸⁴這個故事就是告訴我們要時時刻刻惜福愛物，佛門裡對於愛物惜物，也有一句偈「愛護常住物，如護眼中珠。」

對於飲食，我們也要知道「佛觀一粒米，大如須彌山；若人不了道，披毛戴角還。」¹⁸⁵我們要知道一粒米，來之不易，是聚集了多少的好因好緣所成就的，所以，我們不可以浪費，不要有撿擇分別好惡之心，歡喜地接受飲食。¹⁸⁶的確，從〈憫農詩〉中，我們可以知道一粒米的得之不易，我們吃飯時，除了作五觀想，心存感恩之外，還要愛物惜物，珍惜資源，以待不時之需。

2、忖己德行，全缺應供

當我們接受飲食時，要時時刻刻提醒自己，自己有多少德行能夠接受這樣的飲食供養？星雲大師舉了一個《法句譬喻經》的故事，來說明吃飯後不用功的果報。佛陀時代，有位比丘，每天吃飽飯後，就回去睡覺了，每天只貪圖色身的舒適，不知道要精進修行。佛陀知道後，就用他的前世因緣的果報來開導他，佛陀說：過去有佛住世時，你就出家了，但因貪圖利養，又不肯努力念經拜佛，不精進修行；後來你的神識就投身在牛馬上的蟲，一過就是五萬年了，五萬年過去了，又投身在螺絲蚌殼類中的水蟲，如今你果報受完了，又出家修行，為什麼你又這樣貪戀睡眠呢？比丘聽完後，又慚愧又害怕，後來精進修行，最後證得羅漢果位。¹⁸⁷由此可知，吃飯學問大。

¹⁸⁴ 〈節約和浪費〉，作文易學堂，2016年12月7日查閱，https://www.ezwriting.com.tw/zh-tw/creative-letter_view.asp?id=12324

¹⁸⁵明·行澐，《浮石禪師語錄》J26，No.B185，p0580b25。

¹⁸⁶ 〈食存五觀〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=51&item=61&bookid=2c907d4945216fae014569962c35052c&ch=17&se=2&f=1>

¹⁸⁷ 〈佛教故事：懈怠懶惰的驚天果報！〉，壹讀，2016年12月7日查閱，<https://read01.com/jN27NE.html>

唐朝百丈懷海禪師提倡「一日不作，一日不食」這是修行人的最佳典範；古代的高僧大德是很謹慎自己的修行與應供功德的，深怕遭受因果輪迴之苦。¹⁸⁸從古至今，由奢入儉難，由儉入奢易，的確，一個人過堂吃飯，便可看出一個人的修養品德，所以過堂、吃飯實屬不易事。

3、防心離過，貪等為宗

我們的修行生活當中，貪心的過患是很強烈的，所以講三毒，貪是排行第一位的。星雲大師提到一般的飲食有三種過失：(1)見到上等美食，或使能對身體強壯的，皮膚光滑的食物，就容易起貪心。(2)對下等粗糙的食物，就容易起瞋恨心。(3)對於中等的食物，不加分辨，不之來處不易者，便是愚痴。飲食若是有以上的三種情況，就容易起貪嗔癡的心，容易使自己墮落，應該要警惕防過。

對於飲食，星雲大師也提到，凡事以中道為宜，飲食也是如此。他依據《阿含經》的內容對飲食的看法是這樣的：「若過份飲食，則氣急身滿，百脈不調，使心壅塞，使人無安；又減少食，則身羸心懸，意慮不固。」¹⁸⁹所以，飲食的適中與否，對於我們的日常修行生活是很重要的。例如，在佛門裡參禪打坐，若吃得太飽，則容易昏沉，在日常生活中，若吃得太飽，也令人容易想睡覺，如果我們能吃的適量，以一份慈悲喜捨的心來接受飲食，才能真正地吃得健康歡喜。

4、正事良藥，為療形枯

老子曰：「吾之大患，在於吾身。」¹⁹⁰因此，我們的身體要運作自如，不得不飲食。飢餓就像疾病一樣，我們如果一天不飲食，就有可能產生疾病，經云：「飢為第一病，飢苦難治，飢病而言，從生至終，永無暫息，餘病不爾。」¹⁹¹因此，飲食就像良藥一樣，能治療身體上的百病。我們的修行生活，要能將飲食當作是良藥一樣，吃飯是要攝取營

¹⁸⁸ 〈食存五觀〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=51&item=61&bookid=2c907d4945216fae014569962c35052c&ch=17&se=2&f=1>

¹⁸⁹ 〈食存五觀〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=51&item=61&bookid=2c907d4945216fae014569962c35052c&ch=17&se=2&f=1>

¹⁹⁰ 趙雅博（1982），《白話老子》，（台北：星光），頁79。

¹⁹¹ 梁·真諦譯，《四諦論》，T32，N01647，p0383b07。

養，維持身體健康，而不是貪圖口腹之慾。¹⁹²在《增一阿含經》卷第四十一云：「夫觀時有九事，四種人間食，五種出世間食。云何四種是人間食？一者搏食，二者更樂食，三者念食，四者識食。……何名為五種食出世間之者？一者禪食，二者願食，三者念食，四者八解脫時，五者喜食。」¹⁹³所謂世間食即是四食，可以長養人的肉身；出世間食，可以滋養聖者慧命。至於世尊說的四食，其因於佛陀成道時，曾接受牧羊女乳糜的供養，易招致外道的毀謗。故佛陀成道後，為了除去外道無意義的苦行之說，而說四食。¹⁹⁴嚴凱泰先生曾說：「作人，如果連吃，都無法控制，那麼你還能做什麼？」這是嚴凱泰先生對於時下一些吃到飽餐廳，國人飲食不當，而提出的看法，的確防心離過，貪等為宗，所謂的「病從口入」，可見飲食對我們的日常修行生活，有多麼重要！

5、為成道業，應受此食

星雲大師根據《那先比丘經》指出：「彌蘭陀王問那先：『沙門寧能自愛其身不。』那先言：『沙門不自愛其身』王言：『如令沙門不自愛其身者，何以故自消息臥欲得安溫軟？……那先言如是，不愛其身，雖飲食，心不樂，不用作美……趣欲支身體，奉行佛經或耳。』」¹⁹⁵話說縱有萬貫家財也難買歡喜心，飲食餐點五花八門，千金也難買禪悅、法喜的一點心，一般人對於我們色身總是極力的加以保護愛著，但對修行生活而言，飲食是用來滋養色身而已；為了成就道業，我們接受飲食，對於飲食的觀念，要能時時提起正知正見，以防止過患。

二、過午不食

所謂過午不食，是佛陀為出家比丘所制定的戒律。在律部中得正確說法為「不非時

¹⁹² 〈食存五觀〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=51&item=61&bookid=2c907d4945216fae014569962c35052c&ch=17&se=2&f=1>

¹⁹³劉宋·求那拔陀羅譯，《雜阿含經》T02，No.0099，p0299a18。

¹⁹⁴ 〈佛教醫方明的飲食藥物療法〉，google學術，2016年11月22日查閱，<http://scholar.google.com.tw/scholar?hl=zh-TW&q=%E4%BD%9B%E6%95%99%E9%86%AB%E6%96%B9%E6%98%8E%E7%9A%84%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E8%97%A5%E7%89%A9%E7%99%82%E6%B3%95&btnG=&lr>

¹⁹⁵東晉·人名失譯，《那先比丘經》，T32，No.1670B，p0715b12。

食」也就是說不能在規定許可的時間之外飲食；這個時間就是在太陽到正中午之後，一直到次日黎明，這段時間是不允許吃東西的，但身體有特殊需要者例外（如病人）。趙樸初居士在《佛教常識答問》一書中提到，按照佛制，比丘午後不吃食物。原因有兩個：第一、比丘的飲食是居士們供養的，每天托一次鉢，日中時吃一頓，可以減少居士的負擔；第二、過午不食，有助於修定。這種制度在南傳的國家還是十分普遍的。¹⁹⁶但是因為國情的不同，在我國漢族僧人，自古以來有自己耕種的習慣，也因為勞動的關係，得吃些東西不可，所以在大多數的寺院裡，開了過午不食的戒，但稱為「藥石」。¹⁹⁷

儘管如此，僧人們不管是否持午，但大多是抱持著仁慈的心，來看待飲食習慣，孟子曰：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉。」¹⁹⁸也一直到南朝的梁武帝，規定中國僧人由吃肉改為吃素食，所以佛教的飲食習慣和儒家仁慈的觀念，也有極大的關係。過午不食也好，素食也好，都是為了我們修行辦道的方便所施設的，所以我們也要了解飲食脈絡對我們在食的修行上的助益。

三、小結

從食存五觀到過午不食，雖然是佛門吃飯的規矩，但是相對於現代人的暴飲暴食，導致了許多的疾病，或者現在的飲食，動不動就吃到飽，也造成了許多資源的浪費；筆者在這裡提出過堂、食存五觀、過午不食等等，這就像佛陀時代的波斯匿王因過份飲食，去請問佛陀如何適當的飲食，佛陀也告訴他，飯前誦減食的「節食偈語」，主要內容是：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」¹⁹⁹因此他的肥胖問題就解決了，這也是說明了佛教的飲食規矩，是可以作為現代一般人飲食習慣的參考。

¹⁹⁶ 〈健康的佛家過午不食飲食法〉，學佛網，2016年11月23日查閱，<http://big5.xuefo.net/nr/article12/121414.html>

¹⁹⁷ 星雲大師（2006）〈當代問題座談紀實 / 佛教對「素食問題」的看法〉，《普門學報》，第33期，頁14。

¹⁹⁸ 謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，（台北：三民），頁254。

¹⁹⁹ 〈佛教與印度帝王〉，星雲大師文集，2016年12月25日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=5&item=66&bookid=2c907d4945f411dc0145f4a891090004&ch=1&se=6&f=1>

第二節 現代食的觀念與佛光山滴水坊設立的因緣

一、三德六味

明朝紫柏大師在〈示廚〉一文中指出：「佛言：凡三寶之地，辦造飲食供養佛、法、僧之所，謂之香積廚。故辦造飲食者，三德不解，六味不辨，兼自己身、口、意三業不淨，則辦食之所不名香積廚，謂之穢積廚矣。」²⁰⁰佛門的廚房和一般我們在家飲食一樣，也要注意環境的衛生，也要注意自己的身口意也要清潔。

何謂三德六味？「何謂三德？清淨、柔軟、如法是。何謂六味？淡、鹹、辛、酸、甘、苦是。蓋奉佛供僧之食，若不精潔，葷穢不揀，便失清淨德；若不精細甘和，稍有粗澀，便失柔軟德；若不隨時措辦，制造得宜，忽略縱情，兼未供流涎，便失如法德。又三德若無六味調和，亦不成就。」²⁰¹佛門裡講究三德六味，一般大眾飲食也講究色、香、味俱全，辦造飲食者，不得不謹慎啊！雖然孔子說：君子遠庖廚。但是舉凡在廚房工作者，味道的調配、食材的烹調、火候的拿捏，這些都是要注意的，否則不能稱為上等美味，亦是浪費食材，不論是佛門或是一般大眾的飲食，這些都是在我們食的修行上所不允許的，所以，我們可以根據紫柏大師〈示廚〉一文來辦造飲食，可獲得不少的指點，亦可作為我們人生生活的規範與準則。

六味的主要功能，在〈示廚〉一文為：「蓋淡味為諸味之體；鹹味其性潤，能滋於肌膚，故味之調者，必以鹽為首；辛味其性熱，能暖臟腑之寒，故味之辣者為辛；酸味其性涼，能解諸味之毒，故味之酢者為酸；甘味其性和，能和脾胃，故味甜者為甘；苦味其性冷，能解腑臟之熱，故味齏者為苦。」²⁰²烹調飲食的拿捏，也是很重要的，紫柏大師亦在文中提醒作飲食者，對於味道要烹調得宜，才能兼具美味與強健體魄。

²⁰⁰ 〈示廚〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

²⁰¹ 〈示廚〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

²⁰² 〈示廚〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

辦造飲食的人該具備何種心？紫柏大師說：「汝等即三德六味諦審觀察，了知德之所以然，與味之所以然之說，加以無我、無人、無眾生、無壽者之心，率領六根四肢，勤勇善巧，辦造飲食，奉佛供僧，此人功德，假使以滿虛空七寶布施，無量劫不生疲厭慳吝之心，與相較量，其功德亦萬不及一。」²⁰³縱然飲食說來平常，可是若掌廚的人，若心不潔淨，辦出來的飲食，就像是黑心食品一樣，一樣是違法，一樣是犯戒律的。

如果辦造飲食者，具備了供養心，其功德又是如何呢？紫柏大師也是這樣的告訴我們：「何以故？三德無闕，六味無失，此等飲食，若觸佛鼻，若入僧口，如嗅旃檀，如飲甘露，五內調和，百毛暢悅，身適心安，顯資色力，冥資心力。色力得資，則身康健；心力得資，則神無擾。身康健，則進道有資；神無擾，則觀智易成。凡飲食不如法，則身多病，心多擾。身心既病且擾，而能精進開悟者，無有是處。」²⁰⁴雖然，紫柏大師〈示廚〉一文，說明了精辦飲食的重要性，若我們在家飲食，能夠依此為原則，相信所造做出來的飲食，不但美味可口，更可以作為我們在日常生活中的增上緣。

根據紫柏大師〈示廚〉一文所說：「三德六味與修行生活的關係？」修行人的飲食，都繫縛在廚房的人手中，如果說廚房製作飲食的人：「三德不辨，六味不精，謂之牛頭阿旁，與殺人無異！如果三德明辨，六味精明，端看無我心，率領著六根四肢，如法地辦造飲食，供奉佛法僧者，謂之為大慈悲菩薩。」所以經典有句話說：「三千諸佛，皆出在廚中。」

紫柏大師也指出在寺廟的僧人對於飲食，要注意什麼？，他說：「如果常住吝嗇，不尊賢敬聖者，當來得餓鬼報；如果常住浪費，不察來處艱難，身意不開，九竅不明，四肢不淨，來世當得糞蛆臭蟲報。」所以，飲食不當的果報，作為佛弟子的我們，不得不謹慎啊！²⁰⁵

²⁰³ 〈示廚〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

²⁰⁴ 〈示廚〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

²⁰⁵ 〈示廚〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

所以在佛門裡擔任典座²⁰⁶（現代人稱廚師），須以辦道之心，來辦大眾飲食，若無道心，不僅徒勞無益，招受因果；但若能惜福愛物，注重三德六味，如法的烹調飲食，供養大眾，可稱之為「大慈悲菩薩。」所以佛門裡常以德高望重者，擔任典座一職，故叢林有句話來說明此一職務是「金衣鉢，銀客堂，珍珠瑪瑙下廚房。」可見典座和飲食的關係是意義深遠的。²⁰⁷

三德六味與典座和我們的修行關係是，在我們的日常生活當中，我們的飲食若能依此佛門精辦飲食的習慣，我們的身體及一切方面，都能安穩健康，精進修行，安心辦道，有助成就我們學佛的資糧，早日成就圓滿佛道。

二、佛光山普門大開與滴水坊³⁷的因緣

（一）飲食現代化的開啟

「現代化」雖然是一個十分模糊的概念，但是，我們可以顧名其義，其基本的內容就是與現代的社會生活相適應，又與現代政治、科學技術，相互調適、革新的過程；換言之，就是不守舊，不報殘守缺，在這裡提出先代化一詞，是在接下來以佛光山設立滴水坊為例，有別過去傳統寺院在齋堂過堂的傳統用餐習慣，而是一種不離現代生活，不離人群的飲食演化過程。²⁰⁸

（二）何謂普門大開

星雲大師在年少就讀佛學院的時候，他得了瘧疾，寒熱交迫，極為痛苦；但在佛學院裡，即使生病也不能輕易請假，一樣要每天隨眾參加早晚課，於是折騰了半個月，生病的消息傳到了他的師父志開上人的耳裡，當時他的師父遣人送半碗鹹菜來給他，星雲

²⁰⁶禪宗叢林內之職稱。為十務之一，是俗稱廚師。即隸屬典座之下，掌理大眾粥齋之人。其職責，舉凡酌量僧眾之人數、檢看米穀之精粗、分別水漿之清濁、樽節菜蔬之多寡、顧慮柴薪之有無，乃至炊具之洗滌、餽淹之處理等，皆在職役範圍之內。〔幻住清規飯頭條、禪林象器箋職位門、僧堂清規卷五飯頭條〕p5707。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2015年10月9日查閱 https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

²⁰⁷〈示廚〉，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

²⁰⁸麻天祥（2007），〈特別報導/以人間淨土—談佛光山「四化」〉，《普門學報》，第10期，頁2。

大師感動不已，含著滿眶熱淚吃了下去，或者對現代豐衣足食的人來想，不過是半碗鹹菜，但對於當時臥病的星雲大師而言，卻是珍饈美味，因此生起了日後要光大佛教，已報師恩的心願，這也促成了他將來要「普門大開」—只要自己有能力，也不願見人飢餓的慈心悲願，於是，現在在佛光山的各個道場寺院，普門大開，歡迎大家來用餐，這是「普門大開」的前因，也造就了後來佛光山設立「滴水坊」的因緣。²⁰⁹

（三）設立「滴水坊」

佛光山在創建的過程中，受到萬千信徒的喜捨幫助，給予佛光山許多的護持與布施。因此，星雲大師心懷為信徒添油香的回饋思想，對於這些信徒的貢獻，經常教育徒眾「滴水之恩，當湧泉以報。」正是基於這種精神與理念，所以「滴水坊」之名就由此而來。

「滴水坊」的成立，主要的目的也就是要推動回饋社會的報恩思想，帶動社會知恩、感恩、報恩的風氣，並以弘法、結緣、服務、度眾來廣結善緣。因此，「滴水坊」志不在商業、謀利，志在給予信徒、大眾方便，只要能為大眾提供一個方便的用餐場所，這便是「滴水坊」最大的願望了。²¹⁰

設立滴水坊的另一個意義，是「滴水之恩，湧泉以報」。在佛法來說，所有的眾生都是有緣人，都對我們有恩，應該要給予報答。所以別人對我們的恭敬，對我們的一點捐獻和好意，都應該回報。但是光說佛法還是很抽象，不如在實際上，能供應來者飲食上的方便。你到滴水坊，不一定要吃飯、吃麵，我們會先送上一碗臘八粥，所謂「以粥代茶」，請吃一碗粥，讓每一個來的人，都感覺吃了這碗粥，就如喝了一杯茶一樣。因為素食者在外面要找到一間素食館用餐，並不是很容易，不妨我們就給他一些方便。²¹¹

如佛光山在台灣の台北道場、高雄の普賢寺、南屏別院等分別院道場附設の滴水坊，客人來了就送上一碗臘八粥，大部分的人都很歡喜，歡喜的來、歡喜的去。現在星雲大師也鼓勵佛光山在全世界的寺院，都設立「滴水坊」，目的不在營利，而是在服務、在弘法、在結緣，因為別人給我們一滴水的恩情，我們就要湧泉以報。

²⁰⁹符芝瑛（1995），《傳燈》，（台北：天下），頁 26。

²¹⁰星雲大師（2012），《佛光山開山故事》，（高雄：佛光），頁 274-277。

²¹¹星雲大師（2012），《佛光山開山故事》，頁 276。

一滴水，有無限的意思，一中有多，多中有一的涵意。大家來到佛光山，會看到一些地方掛有「滴水如金」的小牌子，就是提醒大家，一滴水就如黃金一樣，要愛惜它；一滴水就是生命，生物都需要仰賴水的滋潤，才能成長。乃至一切衣食日用的東西，都有生命，都需要我們愛惜。愛惜它，它就會為我們所用，它的生命便能長大；你不愛惜它，浪費資源，會像銀行裡的存款，只會用錢，錢用完了就貧窮了。²¹²

所以愛惜水，就是愛惜生命。滴水坊雖然只是一個小地方，卻能帶給大家方便。來到佛光山，山上、山下都有滴水坊，都可以隨順個人的方便，在這裡用一點麵、一點飯，或者喝個飲料，我們沒有什麼很好的招待，只有一點心意，與大家結緣。佛光四句偈「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣立人天；禪淨戒行平等忍，禪愧感恩大願心。」²¹³

綜言之，人的身體雖是四大假合的，人人不愛護其身，我們修行需要藉假修真，所以，飲食上要五觀想，飲食如藥石，一切以簡單健康為原則，我們對食物就不會過度貪求，所以，也不會滋生煩惱了。²¹⁴

（四）南華學舍三十齋

設立於嘉義南華大學內的南華學舍滴水坊，每天中午和晚上，提供午餐和晚餐的素食餐點，其性質相當特別，不論午餐或晚餐，收費只要 30 元，而且是可以吃到飽，不限次數的夾取餐點，這是星雲大師對於莘莘學子的一種愛護之心，為了減輕在就學的學生，沉重的經濟壓力，所特別設立的三十齋，一推出之後，由於價廉物美，不僅餐點嘉惠了南華大學的師生們，就連鄰近的公司行號、工廠等，也都聞風而至；由於口味風味極佳，不論葷素的人等，都願意來此享用這三十齋的素食餐點，這可以說是星雲大師推展人間佛教的意外收穫，不但一推出，獲得學校內外好評，就連國內外的愛好素食者，也紛紛響應，可以說是另一種「過堂」方式，一時之間的雲來集的盛會，最近，更推出使用環保碗筷，以減少排放垃圾，愛護環境、資源，可稱為綠色餐廳，將來必定名聲遠

²¹²星雲大師（2012），《佛光山開山故事》，頁 274-277。

²¹³〈佛光會員四句偈〉，google，2016 年 11 月 28 日查閱，<http://www.book853.com/show.aspx?id=318&cid=30&page=35>

²¹⁴〈佛教與生活〉，星雲大師文集，2016 年 12 月 1 日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=3&se=0&f=1>

播，可以說現代食的修行的一大典範。

綜言之，佛教倡導素食，是出自慈悲心，有句話說：「吃素，是長養慈悲心。」慈悲基於對眾生之苦，產生同情之心，儒家也有「不忍人之心」，有了同情心，而產生了利他的倫理行為。這與真正的慈悲建立於「自他一體」的同情體驗上，這與大乘佛教的「同體大悲」的說法相符。慈悲心與菩薩行的自利利他的行為是一致的，不殺生而護生，這種慈悲是從世俗的價值的消融，重建了超越的價值（護生），相對地也肯定了世俗的價值（不殺生），站在慈悲的立場，透過種種的財施與法施（南華學舍三十齋），而能成就大眾的需要。²¹⁵這是說明佛光山是個菩薩行的道場，這菩薩在現世生活中即是饒益眾生、積極地慈悲利他，大乘菩薩的慈悲行是趨向美滿幸福的極樂世界，亦包含在禪悅、法喜當中，這是從「食的修行生活」中，可以體會和學習的。

小結

本章節提出三德六味及現代化飲食的開啟，是要說明飲食對們的重要性。不論是在家人或出家人，烹調飲食的習慣及心態，若沒養成好的習慣的話，髒亂、疾病就會因此而產生了，就會造成環境與社會的問題，由此可看出紫柏大師《示廚》衣紋對飲食的遠見和重要性。

飲食現代化的開啟，也是延續佛門造作飲食的好習慣，作為提供現代一般人飲食的方便。滴水坊的飲食秉持著紫柏大師《示廚》一文的作法，按照他的提點，我們可藉此得到健康飲食的場所與餐點(如佛光山的滴水坊或南華學舍的三十齋)，這樣健康美味的飲食提供，一定可以提供我們食的修行生活色身的滋養；²¹⁶所謂的「為成道業、應受此食。」的理由就是因應而生了。

佛光山推廣這些健康的飲食，就是為了大家修行生活食的方便，任何人都可以來「嚐」試，這也是星雲大師的慈心悲願，實踐當初「半碗鹹菜」的因緣，從這些方便的施設，

²¹⁵吳美瑤（2014），〈宗教型社會福利機構經營管理之探討－以佛光山慈悲基金會營運之高雄市老人公寓為例〉，（嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文），頁 27。

²¹⁶〈健康的佛家過午不食飲食法〉，學佛網，2016年11月23日查閱，<http://big5.xuefo.net/nr/article12/121414.html>

可以作為我們在食的修行生活的參考。



圖一：滴水坊一景



圖二：滴水坊的多樣化擺設



圖三：南華學舍外觀



圖四：南華學舍三十齋吃到飽的情況



圖五：南華學舍附設佛堂



圖六：南華學舍餐點



圖七：南華學舍三十齋餐點

第四章 衣的修行生活

第一節 三衣一鉢的涵義

一、三衣一鉢的象徵意義

根據星雲大師的《佛光教科書第七冊·佛教常識》，古代叢林，僧侶們出外雲遊參訪，必須帶著衣單和戒牒，才能利於食院掛單。因此，在《敕修百丈清規》云：「將入叢林，先辦資具。」這裡指的資具就是衣單僧物，是資生辦道的工具；包括頭陀十八物、三衣一鉢，如上一節所言的三衣，三衣及九條衣、七條衣、五條衣等的三種袈裟，中國稱「福田衣」、「百衲衣」，代表著出家人的功德精神，也是出家形象的象徵。²¹⁷

佛教傳入中國之後，由於習俗與氣候的改變，三衣只在法會佛事實穿著，平常的穿著，則為中掛、長掛或大袍。另外，三衣一鉢是出家僧眾最為重要的資具。鉢是出家人的食器，又名「應量器」，出家人出外托鉢乞食，堪受人天的供養，故代表著「福田」，所謂福田就是接受人天大眾的供養。如順治皇帝讚僧詩云：「天下叢林飯似山，鉢盂到處任君餐；黃金白玉非為貴，唯有袈裟披肩難。」無論是三衣或是乞食，都是代表著修道者的清淨，與修道的精神與人格。²¹⁸筆者提出「三衣一鉢」，這是說明僧侶，要行菩薩道前，要先辦「資具」，也是我們一般所說的「飯碗」，三衣一鉢是出家人的象徵，相對於現代人的「佛要金裝，人要衣裝。」的確在意義上，有相同之處。

僧伽三衣，除了糞掃衣之外，就是居士們的布施，可以減少乞求的麻煩，也同僧伽過著閒雲野鶴的生活，衣物少，行動自如，在修道，貪著少，與道相應，可見三衣的好處了。

再者，我們談「傳衣鉢」，「傳衣鉢」又是說什麼？「傳衣鉢」的引申意，是為師者

²¹⁷ 〈衣單僧物〉，《星雲大師文集》，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=132&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=8&f=1>。

²¹⁸ 〈衣單僧物〉，《星雲大師文集》，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=132&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=8&f=1>。

將佛法大意傳授給後繼者。根據《付法法藏因緣傳》卷一記載，摩訶迦葉將入涅槃時，入雞足山時，敷草而坐，韞著佛陀所授的衣鉢的等待者—彌勒佛，當來下生佛，這是種說法。在中國禪宗也有傳衣鉢的說法，例如昔日禪宗初祖達摩祖師由印度東來時，也將衣鉢傳給二祖慧可，做為法脈相傳的說法。²¹⁹

衣鉢相傳，衣鉢又叫作傳衣鉢，「傳衣」。「衣鉢」典故，源出佛教。這裡的衣有兩種解釋，其一指的是佛祖釋迦牟尼佛所披的袈裟；其二指的是「三衣」，即比丘（僧侶）有三種不同的場合所穿的制衣。「鉢」指的是僧侶化緣吃飯的飯碗，又「三衣一鉢」是僧伽最重要的資物。²²⁰

傳衣鉢，這是佛門裡一件重大的事，在現代人看來就是「薪火相傳」的意思，佛門藉由「傳衣鉢」，認為是香火延續的意義，一般人也是有這種相傳的習俗，在古代稱「世襲」，或是「禪讓制度」，在現代社會也有這樣的相傳，俗稱「交接」，其代表物為「印信」，這些都是「傳衣鉢」的意思，所以說，「傳衣鉢」對我們在日常修行生活，可以說是一件重要的事。

二、佛經有關衣鉢的說法

經云：「爾時世尊在舍衛國祇樹給孤獨園。時跋難陀釋子道路行，多得羊毛，貫杖頭擔在道行。諸居士見嫌責言：『沙門釋子云何販賣羊毛？』」即問言：『大德！此羊毛賣不？』諸比丘聞此語已，其中有少欲知足、行頭陀、樂學戒、知慚愧者，嫌責跋難陀言：『云何取羊毛貫杖頭擔在道行耶？』諸比丘往世尊所，頭面禮足在一面坐，以此因緣具白世尊。世尊以此因緣集比丘僧，呵責跋難陀釋子：『汝所為非，非威儀、非沙門法、非淨行、非隨順行，所不應為。云何自取羊毛擔在道行，乃為居士所譏？』世尊以無數方便呵責已，告諸比丘：『此癡人！多種有漏處，最初犯戒。自今已去與比丘結戒，集十句義乃至正法久住，欲說戒者當如是說：『若比丘道路行得羊毛，若無人持，

²¹⁹ 〈衣單僧物〉，《星雲大師文集》，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=132&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=8&f=1>。

²²⁰ 〈衣鉢相傳〉，google學術，2016年11月26日查閱，<http://www.cqvip.com/qk/81202x/199702/3001040659.html>。

得自持乃至三由旬，若無人持，自持過三由旬，尼薩耆波逸提。」²²¹經典說：世尊的弟子跋難陀釋子，多得的羊毛，走在路上擔著，被居士們以為他是要販賣羊毛，所以跋難陀釋子被居士們譏嫌，認為比丘們都是少欲知足的，結果有人告到佛陀那裡去；因此，佛陀呵責跋難陀釋子，說他這樣的行為，沒有威儀、不是一個沙門該有的作為、也不是一個清淨的行為、也沒有隨順因緣，很不應該的作為。於是，佛陀說，羊毛可持有三由旬的時間，若持有超過這個時間，就是犯戒。因此，我們可由此經典知道，佛陀時代的比丘行，是少欲知足的，行頭陀行的，持清淨的梵行，如有違犯，佛陀都會因時、因地地告誡比丘們，不可違犯戒律。

「鉢者，有六種：鐵鉢、蘇摩國鉢、烏伽羅國鉢、憂伽賒國鉢、黑鉢、赤鉢。大要有二種：鐵鉢、泥鉢。大者三斗，小者一斗半，此是鉢量，如是應持，應作淨施。」

²²² 佛陀時代，對於比丘們的鉢，也有一定的戒律，其數量及重量都有一定的規定，如果比丘們都按照這樣的數量及重量持鉢的話，就是接受清淨的布施，反之，就是受不淨食。

「若比丘一日得鉢，乃至十日得鉢，畜至十一日明相出，十日中所得鉢，盡尼薩耆波逸提。」²²³如果比丘們多了一個鉢，可以蓄鉢十天，再把鉢轉送或贈與他人，這樣是不犯戒的，佛陀的制定此戒律，源由於來自，阿難尊者要贈送一個鉢給大迦葉，但是不巧，大迦葉去遊化地方了，於是阿難請求佛陀，讓他蓄十天的鉢，等十天一過，再贈鉢給大迦葉，於是，佛陀另外開個方便，比丘們可以蓄鉢十天，這樣是不犯戒律的。

²²⁴

佛制時不得穿著蠶絲、俗服，要能不離三衣一鉢、過午不食。當然在中國佛教叢林裡，常以中國人的習慣穿著，或飲食，甚至會忘記衣時要以知足常樂為原則，而不過度追求，如今僧侶的衣食一概回歸佛制標準，成為中國佛教叢林得一大革新，如佛光山的

²²¹姚秦·佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》，T22，No.1428，p0617b23。

²²²姚秦·佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》，T22，No.1428，0622a12。

²²³姚秦·佛陀耶舍共竺佛念等譯，《四分律》，T22，No.1428，0622a15。

²²⁴〈阿難贈鉢〉，《星雲大師文集》，2016年12月10日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=79&item=127&bookid=2c90859c4158419f0141585374680000&ch=6&se=10&f=1>。

制戒標準「戒和同行」、「利和同均」，這可以是以戒為師的例子。²²⁵以上所說的「蓄鉢」的敘述，所代表的意義是要我們對於隨身所用之物，不要過分貪求，所以佛陀才有制定戒律，要比丘們不能蓄鉢，在現代的修行意義上也是，隨身用物也是簡單就好，以出家生活的簡樸為榜樣，減輕我們隨身所用的負擔，才能不為物累，不為己悲的情執所傷。

一般說來，修行者為了成就戒的功德，宜受持十三頭陀行，糞掃衣、三衣、常乞衣、次第乞衣、一座衣、一鉢衣、食後不食、阿蘭若住、樹下住、露地住、塚間住、常坐不臥等；這些戒律的特徵，是要讓頭陀行者，破除一切貪欲，頭陀行的近因就是少欲、知足、減少煩惱、遠離煩惱、還滅、勤精進、善育；而這些頭陀行的功德，能得三種聖，衣知足、食知足、住所知足、修習樂等等益處。²²⁶現代人的修行生活在這些食衣住行的方面，也要以此為修行的標準，亦可獲得諸多益處及諸多的不可勝數的功德利益。

三、僧伽衣裝的源流

所謂「衣單二斤半，隨身十八物。」²²⁷從這個偈子中可以看出，出家人的生活簡樸，隨身之物很少，行雲流水的雲遊四海，所以又稱為雲水僧。飲食、衣服、臥具、醫藥是「四事供養」，在佛陀的時代，對於僧伽的衣單十八物，常常有戒律的討論，有關種類、顏色，數量等等，即使佛陀也謹守戒律，但總歸說來，出家人淡泊物欲，縱然有華麗的袈裟供養，但只為佛事、法會穿著，經云：「孔雀雖有色嚴身，不如鴻鵠能高飛。」²²⁸佛偈：「善哉解脫服，我今頂戴受。」出家處處為家，不再衣著上費心，而是以慈悲、道

²²⁵ 〈明末清初之律學復興－以見月律師為中心〉，google 學術，2016 年 11 月 26 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an354419.pdf>。

²²⁶ 〈佛法與情緒管理——以《清淨道論》為範圍〉，google 學術，2016 年 11 月 26 日查閱，<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-NX012/nx91318.htm>。

²²⁷ 指大乘比丘遊行諸方，托 乞食時，身常攜行之十八種物。十八物即：(一)楊枝，即齒木，乃除臭、助消化之具。(二)澡豆，即用以洗淨穢手之大豆、小豆。(三)三衣。(四)瓶，即盛裝飲用水之容器。(五)鉢，即食器。(六)座具，乃坐臥時敷於地上或床上之布。(七)錫杖，乃頭部附鑲之杖。(八)香爐。(九)漚水囊，乃為瀘過水中蟲所用之布囊。(十)手巾。(十一)刀子，即剃髮、剪指甲、裁衣等所用之小刀。(十二)火燧，乃打火之道具。(十三)鑷子，用以拔除鼻毛之物。(十四)繩床，即繩製之床。(十五)經，即經卷。(十六)律，即戒本。(十七)佛像。(十八)菩薩像。此十八種物為大乘比丘所應護持者，若虧其一，則犯輕垢罪，其中尤以離三衣為捨墮，屬重垢。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2015 年 11 月 2 日查閱 https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

²²⁸ 〈佛遺教經講記二〉，google 學術，2016 年 11 月 24 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag220780.pdf>。

德、修行來莊嚴自己，²²⁹必能像金喬覺建立地藏菩薩道場一樣，一片袈裟覆蓋一座山的慈心悲願，開闊無限寬廣的世界。

僧伽的衣服和一般人一樣，其功能都是出自於「保護」，也就是防蟲禦寒，以維持生命。由於佛教來自印度，其社會環境及其服裝的形成的思想內涵，也有別於一般人的想法，因此，也使得僧衣的形式和一般人不同；如糞掃衣形成「納」，為袈裟色，為了凸顯僧人的身分，所以就強化了僧侶的特徵，就將「納衣」製成「福田衣」。後來，不論衣料是什麼顏色的，就一定製成為袈裟，於是袈裟這個「制衣」就成為了出家僧侶的象徵及代表意義。所以，袈裟就成為代表僧侶的統一服裝與身分。²³⁰

不論，這些衣物的形式與變化，其背後的意義都是代表著一種最高的修行境界—慈悲喜捨，並斷除了貪、嗔、癡三毒，對我們日後的修行生活，我們也要對衣服的穿著與樣式，一樣的簡樸、簡單，不被世俗的衣服的種類與多樣化所累。

第二節 有關緇衣的說法

一、緇衣

《禮記·緇衣》的第九章寫道：「長民者，衣服貳，從容有常，以其齊民，則民德壹。《詩》云：『彼都人士，狐裘黃黃，其容不改，出言有章，行歸于同，萬民所望。』」

²³¹在這裡指出孔子提出這章是說明了負責管理百姓生活的執政者，所表現出的作為，如何得讓人民道德能夠提升，如何實踐在日常生活之中。他說：要有第一、固定不變的服裝，第二、要有循規蹈矩的儀節，第三、是要以第一點和第二點兩種方式，來教化百姓，要使得百姓的道德齊衣而有恆。在這章孔子也認為是執政者以個人的形象及政治實踐而抒發的，也認為人的衣裝的整齊化一和道德禮節有一定的關係，在衣裝的齊一性(例如上章節提到的制衣)可使得人們的道德齊一而有恆，特別是實踐的規範和實踐的恆

²²⁹ 〈佛遺教經講記二〉，google 學術，2016年11月24日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag220780.pdf>。

²³⁰郭慧珍(1999)，〈漢族佛教僧伽服裝之研究〉，《中華佛學研究》，卷3，頁175-206。

²³¹王夢鷗(1970)，《禮記今註今譯》，(台北：商務)，頁714。

常性，這是儒家對衣物的整齊化一性和道德實踐的說法。²³²相對於上一章節提到的佛門的服裝的統一性，在規範性和道德性，也有異曲同工之妙，在《毗尼日用》：「然此三衣，天竺總名支伐羅，若以色稱之，並名袈裟。佛言：過去未來佛弟子，並著是衣。如我今日，刀截成衣，不為怨賊所劫。薩婆多論云：所以作此三衣名差別者，欲現未曾有法故，一切九十六種，無此三衣名，以異外道故。作此差別，功德論云：造三衣者，以三轉法輪故。又云：為三世故。又云：為三時故。冬則著重者，夏則著輕者，春則著中者，若大寒時重著三衣，可以障之。僧祇律佛言：三衣是沙門賢聖標幟。故我諸弟子，齊是三衣，足遮大寒，大熱，蠅虻，覆障慚愧，不壞聖種。若性不堪寒者，聽故弊衣，隨意重納，即是少欲少事。戒壇經云：五條下衣，斷貪身也；七條中衣。斷瞋口也；二十五條大衣，斷癡心也。」²³³佛教認為僧侶們的持衣持鉢的律儀，能夠規範我們的身心，雖然佛教戒律的持守是一種自律自發性的，但對於我們的修道性格及實踐大乘菩薩道的精神，卻有和儒家也相同的說法與期待，一樣的講究規範能夠清淨我們的道心，同樣期待我們的道德實踐的意義，提出儒家對服裝的看法，是要讓我們清楚知道，在我們的日常生活中，穿衣服是一件多麼重要及學問很大的人生課題。

二、衣與賢德

在中國古代，衣裝是代表一個人的言行舉止，如《禮記》記載：子曰：「好賢如緇衣，惡惡如巷伯，則爵不瀆而民作愿，行不試而民咸服。」²³⁴這是說古代人尊重衣裝的。古代尊重衣裝的程度，就像是尊重賢德的人一樣，以上這句是指鄭武公桓公父子為司徒時，善於職守，鄭國人看他為了公事，他的朝服（緇衣）都穿到破舊了，就為他們縫製新的衣裝後來這首詩被引申為，如果能夠像尊重鄭武公桓公父子的賢德，衣服破舊了，都有人願意為它們縫製新衣；就好像執政者尊重賢人的賢德而痛恨惡人，並且執政者尊

²³² 〈論《禮記·緇衣》的思維情境〉，google 學術，2016 年 11 月 24 日查閱，<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34337957/%E8%AB%96%E7%A6%AE%E8%A8%98%E7%B7%87%E8%A1%A3%E7%9A%84%E6%80%9D%E7%B6%AD%E6%83%85%E5%A2%83.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1479983126&Signature=tvttQLp3GE4ceE7aOwMs4ryAvfU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D34337957.pdf>。

²³³ 民國·弘贊，《毗尼日用》，X60，No.1117，p0217c06。

²³⁴ 王夢鷗（1970），《禮記今註今譯》，（台北：商務），頁 711。

重賢德的人，而且不會輕易的將官爵亂給別人，人民就會變得謹慎篤實，且也不必動用刑罰了。

這可以用《論語·為政第二》來說明，衣裝的整齊劃一，可以有什麼的功效？子曰：「道之以政，齊之以刑，民免而無恥；道之以德，齊之以禮，有恥且格。」²³⁵孟子也說：「善政不如善教。」²³⁶如衣裝製作的功效，也能移風易俗，導正民心，筆者認為，僧伽的制衣，也是有潛移默化的功效，而使得大家不必在穿著上費盡思量，亦可達到道德提升的功效，這也使得我們在衣的修行生活上，另外的一種收穫。

在《禮記》內文中也說到，君王不可戲言，如子曰：「王言如絲，其出如綸；王言如綸，其出如紘。」²³⁷這裡用絲綢裡的細絲，來形容君王所說的話，像是細絲那樣的意見，傳在臣民的耳裡，卻變得像「綸」（綬帶）那麼粗大，若是君王再講下去，傳到臣民耳裡，就要像海纜一樣的粗大了。所以，以絲綸來形容君王所說得話，要謹慎小心，不能說大話，君子也一樣，如果賢德的人，都能夠說話謹慎小心，人民就不至於說多作少，作過多的壞事多過於所說的好話了，因此，由上可知，古代的衣裝代表了一個人的言行，所以，衣裝的重要性，古代至今皆然。

佛教就以「袈裟」作為說明，如《毗尼日用》說的意義：「袈裟是外國三衣之名，名含多義，或名離塵服、由斷六塵故，或名消瘦服、由割煩惱故，或名忍辱鎧、或名蓮華服、服者離著故，或名間色服、以青黑赤三如法色，所成故。法苑云：夫袈裟為福田之服，如敬佛塔；涅槃僧，為觀身之衣；尊之如法，衣名消瘦，取能消瘦煩惱，鎧名忍辱。取能降伏眾魔，亦喻蓮華、不為污泥所染，亦名幢相、不為邪眾所傾，亦名田文之相、不為見者生惡，亦名救龍之服、金鳥所食，亦名降邪之服、不為外道所壞，亦名不正之色。不為俗染所貪，是以教有內外之別。人有道俗之異，在家則依乎外教，服先王之法服，順先王之法言上有事親不為敬君之禮，下有妻子官榮之戀，此則恭孝之躅。理叶儒津，出家則依乎內教，服諸佛之法服，行諸佛之法行；上捨君親愛敬之重，下割妻子官榮之好，以禮誦之善。自資父母，行道之福，以報國恩之重，

²³⁵謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，頁 60。

²³⁶謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，頁 482。

²³⁷王夢鷗（1970），《禮記今註今譯》，頁 713。

既許不以毀形易服為過；豈宜責以敬親事君之禮，是故剃髮之晨。天魔聞而遙怖，染衣之日。帝釋見而遠歡，戲女聊披無漏遂滿，醉人暫前，惡緣即捨；龍子賴而息驚，象王見而止怯；故知三領法衣蔽身儉用，三種壞色伏我愛情，既做稻田，自成應供之德。遠同先佛，實遵和敬之道，出塵反俗，所貴如斯者乎！」²³⁸這袈裟的功用，除了是「法服」、「福田衣」之外，也是敬親事君的禮服，一樣是有其代表意義的，和《禮記·緇衣》篇中談「緇衣」的引申意義，也有相同之處。

根據以上所言，衣裝的修行生活，的確是很重要的一環，我們除了了解了僧侶衣裝的由來，也讓我們學習到對衣裝的選擇是簡樸、清潔為要，學習僧侶們帶著慈悲喜捨的心來莊嚴自己之外，也對於整齊劃一的現代衣裝所代表的意義，也有更深一層的認識，對於我們在衣的修行生活中，提供了許多參考的資料，讓我們能夠穿的如法而不致貽笑大方，莊重禮節的穿著，也可以讓我們的外表煥然一新，修行生活中能夠怡然自得，這也不失為選擇衣裝最好的示範了。

第三節 星雲大師談「衣」

星雲大師認為，人的一生中，兒童時期是最喜歡穿新衣裳的時候，他回憶起他的人生，小時候就沒有那樣的福德因緣。小時候就能跟著鄰居小孩，穿新衣、穿新鞋。他說他的每件衣服，可以說是沒有一件事不經過補丁的。這讓筆者聯想到，難道星雲大師的孩童時期，就預言了將來出家的命運；從小就不是穿金戴銀的，而是提早地穿著「百衲衣」了。不過，他還是憶起 1963 年的 7 月，在他十歲生日的那天，他的母親體貼他，幫他做了一套新衣服，要給他慶祝生日。結果那天晚上，因為鄉下地方，蚊蟲眾多，大家就點著蚊香睡覺，星雲大師就將母親做好的新衣裳，放在蚊香上，心裡想著，明天一大早，就能夠穿著新衣服、戴新帽了，結果，蚊香將星雲大師的新衣裳給燒壞了，難道這不能穿新衣裳的過程，也預期了星雲大師將來會走上了出家的命運嗎？不花蔓塗香，不歌舞觀聽，兒提時，就注定了穿著簡單的命運嗎？眼看著，就要像鄰家小孩一樣，穿

²³⁸民國·弘贊，《毗尼日用》，X60，No.1117，p0222b21。

著新衣裳、帶著新帽，沒想到，卻提早過著「苦行」的生活。²³⁹

直到 12 歲，星雲大師出家，由於時間的緊促，又因為是孩童的身材，一時之間，找不到合身的衣裳，他的師父說：「把我的衣服稍微的改造一下，你就可以穿了。」他記得他出家的那一天，他穿的就是他師父改造過的一套灰色掛褲和灰色長衫。過了不久，他的師兄弟們，才又把衣些舊的、穿不下的一套掛褲和長衫給了他替換。他說：「我的出家新生活和新人生，還是從穿舊衣、就褲開始，沒有新的感覺。」星雲大師也總是想，他的師父和師兄弟給他衣服的時候，這些衣服都還好好的，但是他沒穿幾天，衣服就破爛了，他心裡一直覺得很慚愧，同樣的衣服，別人家穿了都沒壞，為什麼他穿了幾天就壞了？²⁴⁰因此，他常常責備自己沒有福德因緣。過了幾年，星雲大師慢慢地長大了，他的得戒和尚一若舜老和尚過世後，也留下了一些衣服，他的師父很慈悲，選了一件伽藍掛（中掛）給他，這件衣服陪伴他五、六年都沒壞，可見這件衣服的衣料都很好，佛光人的四句偈裡，有一句是「惜福結緣利人天」；我想，從衣服衣單的過程中，也可以看出星雲大師惜衣惜福的一些蛛絲馬跡了。²⁴¹

在他 20 歲的那一年，身上長了濃痲瘡，只要衣服脫下來，也就等於肉上的皮，也會隨著衣服撕扯下來，全身皮開肉綻的，鮮血直流。雖然，後來，他的濃痲瘡治好了，但這些衣服再穿上，會有細菌傳染，於是，就叫星雲大師把衣服燒毀。他心裡想，話說得這麼簡單，要他把衣服燒毀了，以後就沒有衣服穿了，就等於沒有房屋住了，靈魂、肉體又要依附在那裡呢？真是說道了「佛要金裝，人要衣裝。」的重要性。²⁴²

縱然如此，星雲大師在他的年少歲月裡，也常常穿著一襲薄衫，度過了漫漫寒冬，縱然，他的衣單得之不易，他也很大方地，把多餘的長衫，給他的師兄弟或同參道友們，也許在寒冷的冬天裡，他只有一襲長衫，他還是過著清貧樂道的修行生活，一直到他要

²³⁹星雲大師（2015），《貧僧有話要說》，（台北：福報），頁 494-495。

²⁴⁰符芝瑛（1995）《傳燈》，（台北：天下），頁 30。

²⁴¹〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016 年 11 月 27 日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

²⁴²〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016 年 11 月 27 日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

離開鎮江焦山佛學院時，他將所有的衣物、長衫、飯碗，都贈送給了同學們；一襲薄衫，回到了他的祖庭—宜興大覺寺，他的師父就和他說，難道你的衣物，一件也不留，難道也要連飯碗也給丟了嗎？星雲大師才知道自己還是要保留衣些東西，至少那些是作為一個出家人的本來面目，由此也可看出他的師父志開上人，對他的教育是嚴謹中不失其寬厚的，也是對他做為一個出家人的本分事，而循循善誘的。所以，我們也可從上述星雲大師談衣的過程之中，看見衣服在修行生活中，是一件多麼舉足輕重的事了。²⁴³

對於衣的部分，星雲大師認為，一般人都很重視衣著的華麗，百貨公司裡的衣著，也是五彩繽紛，琳瑯滿目，各種名牌，各種質料。²⁴⁴但是如果一個人身穿絲綢，心裡卻充滿著貪嗔癡三毒，這只是「金玉其外，敗絮其中」虛有其表而已，也不會增加人們對他的尊重；反之，注重自己的修持，充實自我的內在美，重視一個人的道德昇華，用這樣來莊嚴自己，就算試穿著粗布白衣，一樣地到處人尊重，這才是穿衣在日常中的修行啊！

從以上星雲大師的「穿衣哲學」中，知道他從困苦艱難的生活中，對衣裝的穿著與選擇，可以說是非常淡然這些衣裝的，總認為可以避寒保暖而已，不若現代人動不動著貂皮大衣，琳琅滿目整衣櫃的服裝，星雲大師的「穿衣哲學」，可以作為我們在衣的修行生活中的參考。

小結

雖然「三衣一鉢」是出家僧侶的象徵，也是因為出家僧侶所需要的資具很少，貪著少，時時能夠不在物質上執著，而用心在道業上。反觀現代的一般人的生活資具，如滿櫥子的衣物，滿櫃字的鞋子等等，不但種類眾多，在穿著時，也要耗費許多時間，還得

²⁴³ 〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016年11月27日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

²⁴⁴ 〈佛教與生活〉，《星雲大師文集》，2016年12月1日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=3&se=0&f=1>。

花費很多時間在挑購上，實在是很浪費時間，實在是不是適當的衣的修行方式。

「三衣一鉢」又可以引申為佛法的傳承之意，實在是有兼具佛法及現代環保的意義，實在是很現代化及經濟效益。對於「衣鉢」的收持，佛經上有觀衣鉢的說法，不蓄鉢、不挑鉢，這可說明出家僧侶對衣物的儉樸，也能夠不在意衣物上貪著，浪費時間。

衣鉢雖然只是代表佛教僧侶的最主要象徵，現代的一般人可以藉此作為簡樸的一種借鏡，但如果說，一個人資具也不顧，衣衫襤褸的，蓬頭垢面的，筆者認為這也不是大家所能接受的方式，但至少「三衣一鉢」的簡樸風格，可以作為我們大眾在衣的修行生活的一個示範。

從《禮記·緇衣》篇中，探討過去服裝所代表的意義和佛門的關係為何？我們從《禮記》和佛門的經典都說明了衣裝有潛移默化、移風易俗的功效。如果從《禮記·緇衣》所說的衣的統一性，談道德的歸化，再加上星雲大師談「衣」的那種「慈悲喜捨」的具體實踐，能讓我們在衣的修行上，不至於在外相和外觀上所迷惑。如孔子弟子宰我晝寢，孔子說：「始吾於人也，聽其言而信其行。今吾於人也，聽其言而觀其行。於予與改是！」

245

衣裝使人加分，但過分的注重外表，衣冠楚楚，但包藏禍心，這也不行。所謂「穿衣哲學」，衣的修行生活的方式，對現代人而言，是一個很重要的一個課題，若能以本章節衣裝道德性的提出，大家必定在衣裝上有更多的想法，也不失為一個衣的修行生活的參考。

²⁴⁵謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，（台北：三民），頁 90。

第五章 住的修行生活

第一節 建寺安僧及其現代意義

一、寺院與僧侶生活

寺院是佛教僧侶大眾修習佛法，用功辦道，以及安住修道生活的場所。在印度，寺院稱為「僧伽藍摩」（簡稱伽藍，意指大眾僧人共住的場所）一般是國王、大臣、富翁、長者發心布施，給比丘僧團所居住的。佛教最初的僧團—竹林精舍是頻婆娑羅王所供給的，為最初的佛教寺院；在《金剛經》中所敘述的祇樹給孤獨園簡稱祇園精舍，是佛陀時代的大寺院，它是須達多長者所建的，供眾修行辦道之用，於是「伽藍」就成為今日佛寺的代名詞。在印度早期佛教中，還有「阿蘭若」，它是空閑之意，是單獨僧人或二、三僧人所居住修道的的生活場所。²⁴⁶

中國佛教的寺院，「寺」的名稱，是遠在漢朝時代朝廷所屬的官署，當時漢代（公元 25 年後）設有鴻臚寺為接待四方賓客之用。永平十年，印度高僧攝摩騰、竺法蘭，以白馬馱佛經和佛像來中國，到了洛陽後，漢明帝敕命在洛陽建寺院，並為了紀念白馬馱經的功勞，並命名為「白馬寺」。於是，白馬寺就成為中國佛教早期傳播佛法和弘傳活動的中心了，因此，有了鴻臚寺，寺就成為中國佛教寺院的泛稱了。²⁴⁷

隋朝大業年間，隋煬帝又令全國所有的寺院改為「道場」的名稱。一直到唐朝以後，才又將佛寺道場更新稱為寺，一直沿用至今，《法苑珠林》說：「**佛寺亦稱道場，寺有名，或名道場。**」²⁴⁸然而，作為道場而言：凡事以弘法利生，廣行佛事，傳戒說法，紹隆佛種，續佛慧命的場所都可稱之為「道場」；作為佛寺而言，是出家修行清淨眾人所聚居之處，講戒說法續佛慧命的場所，均稱為佛寺。後來歷代也有帝王熱心佛事，在各地建設寺院道場，供出家修習佛法，寺院規模日漸宏偉，歷代帝王如梁武帝。

²⁴⁶ 〈寺院的演變〉，google 學術，2016 年 11 月 23 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256586.pdf>

²⁴⁷ 星雲大師（2016），《人間佛教佛陀本懷》，頁 148。

²⁴⁸ 唐·道世，《法苑珠林》，T53，No.2122，p0591a15

總之，佛門寺院是僧人居住、修行、辦道以及生活的地方，同時，對佛教徒而言，是朝禮、誦經、參禪及修習佛法的地方，一般來說，僧侶不能在俗家過夜，這是戒律，而一般大眾卻可以掛單寺院，但卻還是得遵守寺院的清規，我們從寺院的清規學習，如如廁時，三彈指，那是驅走在廁所裡的鬼魅魍魎，我們藉由到寺院的學習，學習遵守清規後面的意義，如慈悲、忍辱、精進、般若智慧等等；而將這些好的規範及模範，帶回家中去實踐，自利利他，例如行慈悲就沒有敵人，不殺生就能長壽，忍辱就可以避險等等。這些都是從寺院裡學習來的美德，現在寺院由於與社會來往頻繁，許多戒律和規範在交流中，也漸漸地成為我們在家修行的規範了，如不殺生、吃素食、梅花餐等等；而且現在的寺院大都興辦各式的大型活動，主要是修行生活不再是寺院僧侶的事，一般人也嚮往這樣的生活，所以寺院也方便的開放度眾，如八關齋戒，²⁵⁰這些都是開放給一般人到寺院來過出家生活的體驗，其意義是戒律不再是一成不變的，而是隨順因緣而有所變化的，如佛光山；佛光山寺院宏偉，也別具特色，現在也成為人們大眾旅遊觀光及宗教多功能活動的地方。

二、佛光山不二門的說法

佛光山「觀音放生池」的對面，有一座高大雄偉的門樓，上面寫著斗大「不二門」三個字，這是代表什麼意思呢？「不二門」代表著佛光山對大眾的說法。上面的對聯

²⁴⁹ 〈寺院的演變〉，google 學術，2016 年 11 月 30 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256586.pdf>

²⁵⁰ 梵語 *aga-samanv gatopav sa*，巴利語 *a ha ga-samann gata uposatha*，或 *a ha gika uposatha*。乃佛陀為在家弟子所制定暫時出家之學處。受者須一日一夜離開家庭，赴僧團居住，以學習出家人之生活。又作長養律儀、近住律儀、八戒、八支齋戒、八分齋戒、八戒齋、八齋戒、八禁、八所應離。「八」指持八種戒，「關」即閉之意，「戒」有防非止惡之作用。能持八戒，可防止身口意三業之惡行，便可關閉惡道之門。八戒中前七支為戒，後一支不非時食為齋，合之稱為八關齋戒。此八法，佛陀制定於每月六齋日受持，即每月八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日（如以中國農曆算，小月可改作二十八日及二十九日）。佛教雖有出家與在家弟子，但佛法以出世解脫為目的，更以出家為上，受持八關齋戒，令在家學佛者熏習長養出世善根，故稱長養律儀。又因受此八戒，一日一夜遠離家居，近于僧伽或阿羅漢而住，故又稱近住律儀。八關齋戒為八種齋戒法，即：(一)不殺生。(二)不偷盜。(三)不淫。(四)不妄語。(五)不飲酒。(六)不以華鬘裝飾自身，不歌舞觀聽。(七)不坐臥高廣華麗床座。(八)不非時食。又受八關齋戒者，因一日一夜持不淫戒，故得稱為淨行優婆塞或淨行優婆夷。〔別譯雜阿含經卷十五、中阿含卷五十五持齋經、大毘婆沙論卷一二四、俱舍論卷十四、大智度論卷十三〕(參閱「齋戒」6546) p317，《佛光大辭典》，佛光山文化院，2016 年 12 月 10 日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

寫著：「門稱不二，二不二，俱是自家真面目；山為靈山，山非山，無非我人清淨身。」在《佛光山的開山故事》一書裡說明了何謂「不二」，「不二」就是超越了相對待的差別相，而達到一種真正平等的真理；不二門就是要讓我們的人生，生活在中道之上，不偏於有，不偏於無的對待關係，因為有和無都是一如的。例如富貧之別，其實富人雖然是富，卻不知自己是貧窮的；窮人雖然是貧窮的，但窮人心存安樂，其實就是富有的。人的心裡自有富有、貧窮的定義，不要在世間的差別相上期執著分別，這就是「不二」的真義。²⁵¹

不二門的說法，是如何的對我們說法呢？在《維摩詰經》裡，維摩詰居士和諸大菩薩們討論「不二」之說，在這個世間上，有的人認為有，那只是一半，有的人認為無就是沒有，其實不然；「有」就是「沒有」，「沒有」的時候也是「有」。世間萬物都是因緣和合的，有的物品是一堆零件所構成的，你說有，但拆開後，空無一物，由於因緣條件之下，才成為「有」。有的人認為人生是長生不老的，事實上，生老病死的過程是人生的真相，生而會老，老而會病，病而會死，死後又生，這是一個循環不已的現象，這就是「不二法門」。²⁵²

佛光山的不二門，也是佛光山的頭山門，來到了佛光山，進了頭山門，就像是進了家門一樣，到了寺院，就是到了「常住」，所謂「三寶門中福好修」，或者來體驗「三輪體空」、「有無不二」的最佳場所了。

「不二門」的說法是什麼呢？要我們勇往直前，對任何事物不要三心二意，要心無旁騖的專心一志，但現代人不是，這個也好，那個也不錯，到頭來一事無成，這就是佛光山「不二門」無言說法的功效。

三、寺院的功能

那麼，叢林寺廟的布局、規格，都有一定的意義。那麼，與現代興建叢林寺廟，在地點的選擇，內部的功能、設備上，應該怎麼規劃呢？又有那些的功能呢？

²⁵¹星雲大師（2012），《佛光山開山的故事》，（高雄：佛光），頁 314-317。

²⁵²星雲大師（2012），《佛光山開山的故事》，頁 314-316。

（一）多功能館

現代的佛教，如果要建寺廟，必須要給予革新。過去地方建寺廟，只要有一個佛殿，有一個齋堂吃飯就好，其它都並不重視了。但是現在的佛教，以人為本，所以，空間規劃就要多元化、多功能，²⁵³例如要有會議室，讓大眾可以開會商議；要有講堂，作為大眾聽聞佛法的場地；要有抄經堂，讓大家可以靜心抄經；要有客堂，讓人品茗、座談。甚至講究現代化的佛教，要以設備加強教化的功能，設立圖書館、托兒所、安養院，或者要有很多的美術館等。²⁵⁴

（二）美術館

過去寺院的許多建築藝術作品都呈現在戶外的牆壁上，叫做浮屠。大陸很多寺院都有摩崖石刻、碑林、敦煌石窟，但現在不是了，為了避免風雨摧毀，也可以把它們收藏在室內，甚至經常換展，作為信徒佛教美學教育的一課。例如，可以宗派為主題，輪流展出作品，禪宗的作品可展出一段時間之後，就換律宗的作品。所以，現代佛教建築是越來越重視生活與世間的關係了。²⁵⁵

（三）百貨公司

說到地點的選擇，寺廟雖然不是百貨公司，要講求地段，但從另一方面來說，佛教道場也是精神上的百貨公司，一般人到百貨公司採購，是基於物質上的需要，一旦精神上有需要，只有到寺廟裡採辦了。²⁵⁶

（四）人生加油站

佛教寺廟也是開發心靈能源的學校。世間的錢財，雖然可以濟人燃眉之急，但是無法息滅心中的貪瞋癡，佛法的布施，卻能淨化人的心靈，斷除人的煩惱，它的影響是卻是生生世世的。建寺院好比建學校，能化導眾生，是最徹底的慈善事業。因此，為了方

²⁵³星雲大師(2012)，《佛光山開山故事》，(高雄：佛光)，頁 4-5。

²⁵⁴星雲大師(2012)，《佛光山開山故事》，(高雄：佛光)，頁 112-115。

²⁵⁵慈惠(2001)，〈佛教建築的使用與管理〉，《普門學報》，第 1 期，頁 1。

²⁵⁶宣方(2003)，〈人間正道是滄桑—後印順時代的台灣人間佛教〉，《普門學報》，第 17 期，頁 14。

便人們補充精神食糧、尋師問道，寺院應該建在交通便利的大街上。²⁵⁷

佛教同時是一間心靈加油站。汽車加過油，就能快速地向後奔跑。人生也是如此，人生的道路長遠，精神上經常需要加滿油，在佛殿前，一個合掌、一個默禱、一個祈願、一個禮拜，仗著佛陀的加持，就能讓本來已經心灰意懶的精神，又獲得充實，勇敢地繼續走上人生路。因此，一般加油站都設在十字路口，方便來車加油，那麼佛教的寺廟如加油站，也理當如此了。²⁵⁸

寺院呈現這麼多功能的面向，主要是因應民眾修行生活的需求，佛教「八萬四千法門」，多功能的設施，是佛法多方面的方便度眾，這種多樣貌的呈現，只是將佛法美好的那一面讓大眾受用，期許大家都有光明美滿幸福的生活。

小結

從寺院與僧侶的生活到佛光不二門，以及寺院的功能談起，寺院有如我們修行信仰的家。²⁵⁹寺院的演變及多功能的施設，也是因應現代人信仰上的需求而改變與增設的，寺院也越來越呈現出與現代人修行上的密集需求，不但增設了有多功能館、美術館的功能、百貨公司的多樣性、人生加油站的補給意義；因此也增設了許多的社教活動，如佛光山人間大學、佛學講座等，這些的提供，不再讓人覺得寺院只是出家人活動的地方，也是可以提供現代人修行進修的好去處。

寺院的設立如佛法的信仰的恆常不變，亦是方便接引現代人信仰與修行生活的地方，寺院與僧侶的修行生活，不再是單方面出家僧侶的修行活動的地方，寺院也提供了一些方便，讓現代的一般大眾得以學習佛法、學習修行生活，讓社會大眾更透過這養的轉變，了解寺院的功能等等，讓大家更了解住的修行生活。

²⁵⁷ 〈叢林制度〉，星雲大師文集，2016年11月30日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=18&bookid=2c907d494c10e2f0014ceaad1a58000a&ch=3&se=0&f=1>

²⁵⁸ 〈叢林制度〉，星雲大師文集，2016年11月30日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=18&bookid=2c907d494c10e2f0014ceaad1a58000a&ch=3&se=0&f=1>

²⁵⁹程恭讓(2015)，《星雲大師人間佛教思想研究》，(高雄：佛光)，頁346-347。

第二節 寺院與修行

一、寺院

一般佛教為僧侶建立修行弘法的地方，通稱為「寺院」；禪宗則有「叢林」²⁶⁰之稱。

「寺」原為我國古代官方接待四方賓客的官署，如鴻臚寺。在上一章節我們介紹了在東漢永平年中，西域僧人迦葉摩騰與竺法蘭來到中原，一開始時招待他們的住所便是鴻臚寺，後來經漢明帝敕命興建白馬寺²⁶¹，以紀念白馬駝經的功勞，該寺也是迦葉摩騰與竺法蘭的安居處所，後代僧侶的住所就因此通稱為「寺」。²⁶²

所謂「院」者，原指招待貴賓的官舍，後因唐高宗敕建大慈恩寺作譯經院，於是成為佛教建築物稱「院」的濫觴。「院」一般較為文教事業，如講經院、唐朝玄奘大師譯經院等。例如在印度佛陀時代，最初稱寺院為「精舍」，²⁶³如在中印度王舍城的竹林

²⁶⁰通常指禪宗寺院，所謂「馬祖創叢林，百丈立清規」，禪宗自達摩東來後三百年中，禪僧多依住律院或巖穴、樹下，尚未營立禪院，直至唐代馬祖道一乃創叢林，以安禪侶；後世教、律等各宗寺院亦仿照禪林制度而稱叢林。叢林是指眾多僧人聚集在一起，並能規律而且和合一致的修學辦道，就如樹林一般整齊有序，故以「林」做比喻。叢林又稱「聖智之林」，亦即將許多有智慧的人才集中在一起。在叢林中，寺產一切歸公，且依一定規矩容納十方來往的僧眾，住持人選若經由十方名德共同推舉出任者，稱為「十方叢林」；若住持採師資相承的世襲制者，稱「子孫叢林」。

「十方叢林」，表示廣納多容，能生長法身慧命的意思；若依住持繼承制度的不同，又可分為選賢叢林與傳法叢林。如鎮江金山寺的住持，即依法系相傳，稱為「傳法叢林」；寧波天童寺自清末寄禪(敬安)重興後，改為十方選賢制度，稱為「選賢叢林」。民國以來，較有名的大叢林有金山江天寺、揚州高旻寺、寶華山隆昌寺、焦山定慧寺、棲霞山棲霞寺、常州天寧寺、寧波天童寺等。至於臺灣的寺廟，多為子孫寺院型態，少有以叢林形式接眾行化者。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶¹位於河南洛陽縣東。東漢明帝時興建，為我國最古的僧寺。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶²〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶³又做精廬。意為精鍊修行者或智德精鍊者所居住的房舍。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月

精舍²⁶⁴與舍衛城的祇園精舍，便是佛教最早的寺院；由於當時精舍大都建築在都城郊外幽靜的林地，故又稱「蘭若」，²⁶⁵意即寂靜之處；又稱「伽藍」，意指僧眾所居的園林。直到後世，一般以一所寺院的完成必須具備七種建築物，特稱為「七堂伽藍」。²⁶⁶

寺院具有弘傳佛法的功能，佛陀住世時，講經說法的地方稱為「講堂」；²⁶⁷講堂本

29 日 查 閱 ，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶⁴佛陀最初離開王宮入山修行時，經過摩揭陀國的首都王舍城，與頻婆娑羅王有了約定，成道以後當先來度化。佛陀成道後，果然依約，為頻婆娑羅王說法。聆聽法音後的頻婆娑羅王歡喜踴躍，為報佛恩，於是在請求佛陀同意後，於迦蘭陀竹林為佛陀建築精舍，共有十六大院，每院六十房，更有五百樓閣，七十二講堂，定名為「竹林精舍」，頻婆娑羅王親自迎接佛陀及諸弟子住於精舍，從此佛陀經常在此弘法教化，這是佛教寺院在印度的濫觴。不久後，舍衛城的須達長者（給孤獨長者）又為佛陀建造「祇園精舍」，從此祇園精舍與竹林精舍便成為佛陀經常宣揚教化的兩處道場。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月

29 日 查 閱 ，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶⁵又作阿練若、阿蘭那、練若。譯為山林、荒野。意指遠離村落而適合出家人修行與居住的僻靜場所。又譯為遠離處、寂靜處、最閑處、無諍處。是距離聚落一俱盧舍而適於修行的空閒處。其住處或居住者，即稱阿蘭若迦。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶⁶七堂伽藍的「七堂」，其名稱或配置，因時代或宗派的差異而有所不同。通常皆為南面建築，就以研究學問為主的寺院而言，須具有塔（安置佛舍利）、金堂（又稱佛殿，安置本尊佛，與塔共為伽藍的中心建築）、講堂（講經的堂屋）、鐘樓（俗稱鐘撞堂，為懸掛洪鐘的所在）、藏經樓（一作經堂，為藏納一切經之堂）、僧房（又作僧坊，即僧眾起居的所在），以及食堂（又稱齋堂）等。

禪宗伽藍，則須具有佛殿、法堂（又稱說法堂，相當於講堂，位於佛殿後方）、僧堂（或作禪堂、雲堂、選佛場）、庫房（又作庫院，為調配食物之所）、山門、西淨（又作東司淨房，指廁所）和浴室（又作溫室，為溫浴之室）等七堂。其中以僧堂、西淨、浴室為禁語之所，故總稱三默堂。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁶⁷關於講堂的創設，據《釋氏要覽》卷下記載，佛世時，一日，比丘群聚於一堂內，適有二比丘個別對眾說法，由於在同一處所，故彼此互相妨礙，佛陀遂規定造立二堂，以利說法，故知於印度佛陀住世時已有講堂的設立。此亦說明寺院應重視公共設備，應多建講堂、教室、談話室、會議室等，以利各種需要。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285>

為寺院的建築物之一，猶如今之教室，佛世時祇園精舍便有七十二間講堂，可見廣建講堂本為佛陀所倡導，後世則直接指稱寺院為講堂，講堂於是成為寺院的別稱之一。

寺院也是修行佛道的所在，因此又稱「道場」，隋煬帝時曾經下詔，明令天下的寺院改稱「道場」，並將宮中行佛事的場所稱為「內道場」，或稱「內寺」。寺院又稱「招提」，源於北魏太武帝於始光元年(四二四)造立伽藍，稱為「招提」。意為四方僧房，也就是指自四方來集的各方僧眾均可掛單住宿的客舍；後來為僧團所共有之物，可供大眾共同使用者為「招提僧物」，或「四方僧物」。²⁶⁸

寺院的多名稱的演變，如同我們居住的房子一樣，從套房到公寓，在從公寓到透天厝、豪宅，這種種的演變，名稱雖然不同，但都是提供僧侶或我們一般大眾修行辦道的地方，寺院建築與名稱，也和一般大眾一樣，根據不同的功用，而有不同的構造與名稱，但同樣是修行辦道的地方，我們從上述的文章了解了寺院功能的變化，無非是讓我們深入了解寺院建築的變化，都是為了方便度眾所變現的，因此，我們也更要發心修行辦道才行。

二、寺院的建築

將佛教建築概稱為「浮圖」²⁶⁹者，後來漸轉為專指高塔而言。也有稱為「剎」者，因一般均有於佛堂前立「剎」的風俗，如「十方一切剎，諸佛菩薩眾。」²⁷⁰也由此可知「剎」是指寺院，故稱寺院為寺剎、佛剎、梵剎、金剎或名剎。韓國至今仍沿習「剎」²⁷¹的稱呼，例如通度剎、海印剎、松廣剎等，在臺灣佛光山也有一處別分院名為澎湖海

bec50005&ch=8&se=1&f=1

²⁶⁸ 〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285>

bec50005&ch=8&se=1&f=1

²⁶⁹ 指祭祀佛陀之祠，即我國早期之佛寺。浮屠，梵語 buddha 之古譯，新譯為佛陀。我國最古之浮屠祠，據傳為東漢末年笮融於徐州地方所建，其中供有外表塗金之銅造佛像，為我國最古之金銅像。另楚王英及東漢桓帝(146~167 在位)之浮屠祠所供則為佛之畫像。又現存最古之金銅佛乃後趙建武四年(338)所鑄造。p4160。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2016年11月23日查閱 https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

²⁷⁰ 〈十方一切剎〉，youtube，2016年12月10日查閱，<https://www.youtube.com/watch?v=pfPEJbLuOes>

²⁷¹ 指剎竿、幡柱，即於塔的中心柱上加冠傘蓋，或於佛殿的前庭樹立幢幡，以作為寺塔的標幟，故寺院

天佛剎。今之僧人對語時，尊稱對方之寺為「寶剎」；南宋高宗時曾將十五所禪院制為「五山十剎」。²⁷²

然後「坊」的說法，在日本，一般稱寺院為「坊」，並依寺院的主從關係，一般傳承祖師法的根本寺院為本寺、本山，²⁷³其轄下的寺院，則稱末寺、末山；在大寺院境內，如淺草寺，附屬於該寺院的小寺，稱為子院、支院、寺中、寺內、塔頭；分佈於遠處而不另設住職的寺院，則稱通坊、通寺、支坊、兼帶所、掛所等；本山的支坊，則稱為別院，如佛光東京別院、御坊。²⁷⁴

此外，依《祇園圖經》之說，寺又有其他的通稱為淨住舍、法同舍、出世間舍、清淨無極園、金剛淨剎、寂滅道場、遠離惡處、親近善處等；如觀世音菩薩的十大願裡，也有提到「法同舍」，亦指供佛之處所，現代也有稱會館的，如佛光山嘉義會館、南華

又稱為剎。例如古老的寺院稱古剎；禪宗的寺院稱禪剎；廣為世人所知的寺院、大叢林，稱為名剎、巨剎等。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁷²自唐中葉至五代，禪宗大盛。至宋代，教寺多改為禪寺。南宋高宗紹興九年(一一三九)，詔令郡縣設置報恩光孝禪寺，以追念徽宗，未久，再就禪院制五山十剎。即：餘杭徑山寺、杭州靈隱寺、淨慈寺、寧波天童寺、育王寺等為禪院五山；杭州中天竺寺、湖州道場寺、溫州江心寺、金華雙林寺、寧波雪竇寺、台州國清寺、福州雪峰寺、建康靈谷寺、蘇州萬壽寺、虎丘寺等為禪院十剎。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁷³指各宗派傳燈付法的根本道場，也就是根本山寺的意思。又有總本山、大本山、中本山、別格本山、准別格本山等區別，隸屬其下的寺院，則稱末山、末寺。末寺亦有孫末、彥末、直末的區別。屬於本山的一部分。但另行構築的寺宇，則稱別院。本山之稱，始於日本平安時代(七九四～一一九二)，當時天台宗以比叡山延曆寺為傳法中心，真言宗以高野山金剛峰寺為中心，各領有眾多寺院，故有本末之稱。後世其他宗派亦相繼沿用此稱。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁷⁴〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

學舍、佛教蓮社²⁷⁵、念佛會、居士林、佛光山士林禪淨中心、佈教所等，依不同的大小，而有不同的名稱。甚至古時又將女眾駐錫的道場稱為「庵」，如尼姑庵²⁷⁶或「愛道堂」是說佛陀的女眾弟子—大愛道比丘尼²⁷⁷，男眾住持者為「寺」，或稱「首堂」；乃至依宗派的修持而有分講寺²⁷⁸、律寺²⁷⁹、淨寺²⁸⁰、禪寺等，其中禪寺一般又稱「叢林」，意指僧眾和合居住一處，猶如樹木聚集而不亂生長，表其有戒律、規矩、法度的，所以稱為「叢林」。

一般叢林如大冶洪爐，也是陶冶僧格，供僧人修學辦道的修煉場所，因此古時有「選佛場」之稱，如佛光山的選佛場。寺院也等於是學校，如佛光山的教育文化事業，如佛光山教育院、佛光山文教基金會、文教廣場都是重視社會大眾的文化教育，所以寺院也是社區的精神文化重鎮，一般也是民族生活、習慣、風俗的凝聚處及傳承處，也是

²⁷⁵為念佛修行的結社，源於東晉慧遠於廬山所創的結社念佛。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁷⁶又稱草庵、蓬庵、庵室、茅庵、禪庵，是指出家者及隱遁者遠離村落所居住的簡陋草菴。後世特稱比丘尼所居住的地方為庵、庵寺。然而庵寺一詞，原本通指僧或尼所居之寺，並不限於比丘尼所住之寺。

²⁷⁷佛教第一位比丘尼為大愛道，故女眾的道場又稱「愛道堂」。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁷⁸又作講院，專研天台、華嚴二宗為主的寺院。講院者，即以講明諸經的旨意為務。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁷⁹又作律院，專指依準戒律，持律嚴謹者止住的寺院。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁸⁰又作淨刹，專弘淨土念佛法門的寺院。〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

現代信眾信仰的中心。²⁸¹

今日隨著佛教弘傳的功能日益普及，佛教弘法的空間也具有宏偉的規模及運作也隨之擴大，寺院的功能也應作具體的發揮，因為一般人來到寺院，除了滿足他們的宗教生活的需求之外，在更高層次的文化裡，寺院又具有多種教育的功能。現代的寺院也設立圖書館供人閱讀佛教經典；提供視聽中心、簡報室以方便了解佛教文化史蹟；也設有會議室可以供大眾一同來研討、座談、開會；也有講堂可以供作佈教弘法、例行地舉辦一些活動來引導人心向善，達到淨化社會的功效。如此，能使寺院發揮多項教育和文化等的多元化的功能，為大眾服務，廣植福德來成就菩薩道。

三、佛光山佛陀紀念館的功能施設

(一) 沿革

1998年星雲大師在印度傳授三壇大戒，一位西藏喇嘛貢噶多傑仁波切感念佛光山長期為促進世界佛教漢藏文化交流，並有300間道場、1300名徒眾，並且在全球各地創立國際佛光會等，一直是貢噶多傑仁波切值得信任的正信道場，於是決定捐贈珍藏多年的佛陀真身舍利給佛光山。但是他有一個期望的附帶條件是「佛牙雖小，但需要蓋一間大寺廟來供奉」，也希望能夠不限於宗教，還要能夠具備文化教育的功能。因此，有這個前因，所於是星雲大師一直把這個承諾放在心裡，所以就建立了佛陀紀念館。²⁸²

因此，佛陀紀念館的多功能構想，也由於全世界僅存3顆舍利，一顆在中國大陸北京，一顆在斯里蘭卡，剩下的就是佛陀紀念館的這顆。因此，星雲大師便允諾，要覓地來興建佛陀紀念館，費了千辛萬苦歷經13年才興建完成。一般的博物館皆具有典藏、研究、觀光功能，佛館除了這些功能之外，還增設了興建有佛教的殿堂，並且在佛館裡玉佛殿供奉佛陀的真身舍利，並且將佛館的功能的整體定位在生命教育、藝術展覽、文

²⁸¹ 〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

²⁸² 星雲大師（2012），《佛光山開山故事》，頁84-89。

化表演及心靈加油站的場所。²⁸³

佛陀紀念館的最強大的功能就是提供有公共服務，館內設有可以容納 200 人、500 人、甚至是 1500 人的大空間，也提供有 100 人的論壇場地，同時也完全免費的提供給企業、學校、地方社團、團體等有需要單位來申請使用。每天都有百餘位的法師、300 多位以上的工作人員分別擔任佛館裡的導覽解說，為大眾服務。每年有超過 1200 萬人次參觀，同時也是背包客來觀光及國際人士必來參訪的首選景點。²⁸⁴

由於佛館的各項的功能設施皆以人為本，所以從 9 歲的幼兒到 99 歲的高齡人士，不論性別、種族、膚色、國籍都能來館參觀，除了設有常設的展覽之外，在佛館裡還設有影片室，每天定時的放映「佛陀的一生」等 4D 影片以及有專為兒童設計的三好兒童館，館內外的廊牆上繪有繪畫大師之稱的豐子愷的護生畫及弘一大師的詩文，堪稱是全世界最大的繪圖牆了。五和塔的功能則可提供作為一般的典禮、儀式的場地，如畢業典禮的舉辦、為父母作壽祝福儀式、舉辦孩子成年禮及結婚典禮的場所。²⁸⁵

佛館多功能的活動可說是不可勝數，舉凡每年邀請有名的表演團體、各類的雜技團、及各種種類的兒童表演劇體前來表演。此外，還有一些節日慶典的活動，如三、四月間的禪淨密萬人共修法會、7、8 月的全國佛學夏令營、定期 9 月的星雲人文世界論壇、每年 11 月國際書展暨蔬食展、12 月各宗教的聯誼會、以及國際自行車賽事的繞館活動等，都是眾所皆知的優質系列活動的舉辦。²⁸⁶

無論是這些大大小小的活動的舉辦，無非都是在落實生活中的三好教育的目標，佛陀紀念館所提供所有信眾各種方便，都是在落實星雲大師生活教育中「作好事、說好話、

²⁸³ 星雲大師（2015），《貧僧有話要說》，頁 49-56。

²⁸⁴ 〈佛陀紀念館建立因緣〉，星雲大師文集，2016 年 11 月 28 日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=1&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529bc0630009&ch=2&se=0&f=1>

²⁸⁵ 〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016 年 11 月 29 日查閱，http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf

²⁸⁶ 〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016 年 11 月 29 日查閱，http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf

存好心」，及四給的理念「給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便」，讓佛陀紀念館成為提供最多功能化的想法，讓佛館成為大家最喜歡的多功能的世界級的博物館，同時也體驗到了星雲大師提倡人間佛教的偉大理念及弘傳佛法的目標。²⁸⁷

這佛陀紀念館的設立，看似乎是在為佛陀建立一個家，但它同樣也是我們大家的家，我們從建造佛館的過程中，看見了星雲大師的堅定的信仰，一生不變的承諾，以及為大眾施設的多功能的佛館建築，可以看得出，星雲大師一心想要為大眾建造一個永恆信仰的家，以及一顆堅毅不的一生信仰的心，佛館的建造象徵著佛陀駐世，期許大家有一個美好的未來觀。

（二）佛陀紀念館的建築特色

位置在台灣高雄市。在二〇〇三年舉行了安基典禮，並且二〇一一年十二月廿五日落成。興建緣起於一九九八年星雲大師至印度菩提伽耶傳授國際三壇大戒，當時西藏喇嘛貢噶多傑仁波切(Kunga Dorje Rinpoche)，感念佛光山寺長期為促進世界佛教漢藏文化交流，創設中華漢藏文化協會，並且定期舉辦世界佛教的顯密會議，乃至創立國際佛光會等，是弘揚人間佛教的正派道場，所以表達贈送珍藏近三十年的佛牙舍利給能夠保護佛牙的心願，並且期盼星雲大師能夠在台灣建館供奉，讓正法永存，舍利重現佛光。²⁸⁸

佛陀紀念館的坐向是坐西朝東的方位，占地總面積約一百多公頃，自安基典禮至竣工完成，歷經九年的努力，光在外觀設計圖上便繪製了百餘張，後來經過了一再的修改，成為現在除了主體建築本館外，²⁸⁹更設有所謂有佛陀時代「前有八塔，後有大佛，南有靈山，北有祇園」的宏偉格局。主要建築位於中軸線上，從東至西依序有禮敬大廳、八

²⁸⁷ 〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016年11月29日查閱，http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf

²⁸⁸ 〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016年11月29日查閱，http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf

²⁸⁹ 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，（台北：天下），頁23。

塔、萬人照相台、菩提廣場、本館及佛光大佛等，另外戶外的設施，在南有靈山，北有祇園。²⁹⁰

本館的高度有將近五十公尺，占地四千餘坪，基座高大，塔身是覆鉢形式呈現，基座外用黃砂岩來裝飾，塔身用鑄石。基座四方設有四聖塔，四塔塔身的牆壁嵌入浮雕圖案。塔內各設有四大菩薩的造像，分別是大悲觀世音菩薩的觀音殿、大智文殊師利菩薩的文殊殿、大願地藏王菩薩的地藏殿及大行普賢菩薩的普賢殿。本館內部的結構設施為地下一層，地上三層，除供奉佛牙舍利外，另設有可容二千餘人集會的大覺堂及多功能的展示空間。

地下一樓設有四十八個地宮，預計向全球大眾徵求收集具有歷史性、知識性、當代性及紀念性之各類型的文物，每百年預計開啟一地宮。藉由大眾共同的徵集，讓佛陀紀念館成為一座台灣史上，人類共同生活記憶最重要的文化地標。²⁹¹

本館前方設有長、寬各一百公尺菩提廣場，廣場地坪使用鑄石、青斗石來鋪設。廣場兩側走廊長道，廊長各一百公尺，牆壁的壁面浮雕二十二面佛陀時代的行化圖及二十二幅星雲大師所書寫的讚佛偈。迴廊外廣場中有十八尊羅漢圓雕，其中除了佛陀十大弟子及《阿彌陀經》中與會的大阿羅漢外，另外還有女眾的大愛道、蓮華、優婆先那三比丘尼尊者，及降龍、伏虎二羅漢。羅漢的形象生動，或坐或立，或著袒右袈裟，或著交領廣袖僧衣。廣場前方的萬人照相台，為長五十公尺、寬三十五公尺的大階梯，共三十七階，象徵著佛法的三十七道品。²⁹²

本館菩提廣場前方兩側設有八座寶塔，分別代表了佛教的八正道，名稱分別為：一教、二眾、三好、四給、五和、六度、七誠、八道等八塔。八塔大小形制都相同，皆為方形七層樓閣，高長有三十七公尺，鋼筋混凝土的結構型式，基座外牆用黃砂岩裝飾，塔身外牆鑲有大理石，屋頂上的瓦為飛鳥瓦，各層樓的欄杆為石材。

²⁹⁰ 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，頁 96-276。

²⁹¹ 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，頁 52-95。

²⁹² 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，頁 96-103。

八塔中央部分為成佛大道，長有二百四十公尺、寬有一百一十三公尺，地坪的鋪設為鑄石、青斗石所裝飾。成佛大道南、北廊道長各二百五十四公尺，主要材料的構造以山西黑石為主，長廊牆上雕刻有萬人功德芳名以及有星雲大師的佛光菜根譚法語，深具教育、文藝的內涵。禮敬大廳位於館區入口處，其名有普賢菩薩十大願裡的禮敬諸佛之意，是一座為地下一層，地上三層的建築物，內設接待區、詢問服務處、展示區、紀念品店、餐廳等多功能服務。²⁹³

佛光大佛設於主館的正後方，通高一百零八公尺，像高五十公尺，是一座為世界最高銅構坐佛。有經由「百萬心經入法身」活動，然後有將百萬部《心經》永久奉納塔剎的藏經閣，並祈佑世界和平。²⁹⁴

星雲大師興建佛陀紀念館的理念－依據星雲大師說：「佛陀紀念館是歷史的建設，是人心的建設。它是十方的，是大眾的，只要有人需要它，誰都可以來親近它；它也是文化的，是教育的，無論個人、家庭、學校、機關團體，都可以在這裡團聚、聯誼，都可以在這裡圍繞、教學。」²⁹⁵

佛陀紀念館是一座融和古今與中外、傳統與現代的建築，具有文化與教育、慧解與修持的多項功能。該館的興建，正是希望透過供奉代表佛陀的威德、智慧的法身舍利，讓人們來到佛館禮敬佛陀舍利的同時，能夠開發自己清淨的佛性，並為人間注入善美與真心，並且帶來社會的安定與和諧。

現代人對於「住」又該有什麼樣的態度呢？星雲大師認為，日食一飽，夜眠一床，不論是高樓洋房也好，茅棚小屋也罷，一個人躺下也不過是三尺寬六尺長的一席之地，人生又何必汲汲地位住而煩惱呢？我們應該學習法界於一心之中，一個心胸狹窄的人，縱然坐臥豪宅高樓之中，也會感到事事不如意，所以，一個學佛的人，要先擴大自己的心胸，將佛法應用在生活上，所以，不管東南西北，都會感到稱心如意，生活愉快，處處自在的。²⁹⁶

²⁹³ 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，頁 96-103。

²⁹⁴ 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，頁 43-49。

²⁹⁵ 潘煊（2011），《人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事》，頁 15。

²⁹⁶ 〈佛教與生活〉，星雲大師文集，2016年12月1日查閱，

小結

從寺院的名稱的轉變、寺院建築的改變，乃至於到佛光山佛陀紀念館的設立，再再地顯示了現代一般人修行生活的改變，而寺院也跟著作調整，儼然是成為傳統與現代、文化與教育、會解與修持的多方位的寺院功能；以及如何藉由這些建築的施設，開展自己住的修行生活，這些設施對我們住的修行生活一定有加分的作用。

寺院及佛光山佛陀紀念館的設立，不但是信仰中心的凝聚，也同時為這世間注入了一份真善美的真心，²⁹⁷也同時地為社會帶來安定與和諧(如每年定期的宗教聯誼活動)，這些都是寺院的轉變的結果。

這樣的轉變，也作一個示範，讓現代人不在豪宅、透天厝中起分別，而是真正地了解住只是提供我們方便修行而已，不再住宅的建築外相起分別，而去了解「住」的修行意義；如孔子弟子顏回，子曰：「賢哉回也！一簞食、一瓢飲、在陋巷，人也不改其憂，回也不改其樂，賢哉回也！」²⁹⁸這也提供了住的修行生活的精神層面的學習榜樣。

佛門住的修行生活的改變，帶給我們一般人在住的修行生活，一些多樣貌學習的方向與目標，這是本章節的意義。

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=3&se=0&f=1>

²⁹⁷潘煊（2011），〈人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事〉，頁 15。

²⁹⁸謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，（台北：三民），頁 101。



圖八：佛光大佛和四聖塔



圖九：佛陀紀念館空拍圖

第六章 行的修行生活

第一節 佛陀時代遊化與托鉢

《金剛經》：「世尊，食時，著衣持鉢，入舍衛大城，次第乞已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，跏趺而坐。」《金剛經》的一開始，佛陀在舍衛國的祇樹給孤獨園，偶一千二百五十幾位大比丘隨侍在旁，到了吃飯時間，佛陀穿上袈裟，拿著飯鉢，帶著弟子去城中乞食，不分貧富貴賤，挨家挨戶的托著鉢，乞食後，回到給孤獨園中。吃飯後，佛陀將衣、鉢收拾好，洗淨雙足，鋪好座位，盤腿而坐。

從以上可知，行腳托鉢是從佛陀時代就已經開始了。按星雲大師在《金剛經講話》一書中，說道：「著衣持鉢」是從身律儀的肅靜、安詳，顯示持戒的攝用。「城中乞食」另眾生能有見佛聞法，廣植福田的因緣。佛陀乞食，以法味布施眾生。「次第乞已」乞食要依次第的規矩，不可撿擇貧富貴賤。不論滿鉢或空鉢，食物的好壞，都要以忍辱心平等視之。「飯食訖，收衣鉢」這是精進波羅蜜的示現，世尊從入城乞食到收衣鉢，一切都不假手他人。「洗足已，跏趺而坐」這是禪定波羅蜜的實踐。圓滿了以上所述，這就是般若的展現。所以，佛陀一日的的生活，是從進城行腳托鉢開始的，從穿衣吃飯到洗足跏趺，完成了六種波羅蜜。這些呈現於外的日常形相，是般若的「相」；也都是從般若的「體」所流露出來的，應用於生活得行住坐臥則是般若的妙用。²⁹⁹

講到乞食，又作分衛、托鉢、行乞等，是十二頭陀行之一。其原始意義有二，即一，自利，為杜絕俗事，方便修道；即二，利他，為福利世人，予眾生種植福田的機會。托鉢，一般說來，不超過七家，以乞滿一鉢為準。³⁰⁰若乞不滿鉢，亦須歸去，不可超過規定的時間。所以，佛制有過午不食一說，所謂過午不食之說，是這樣的，佛教戒律規定出家人必須在規定的時間內進食。就是從早晨到中午，凡超過中午之時限而進食者，稱為非時，為戒律所不許的。此等用食時間，稱為過午不食；其制戒因緣，是因為佛陀的一名弟子迦留陀夷比丘，於傍晚時入羅圍城乞食，由於光線不明，一孕婦疑為鬼魅，驚

²⁹⁹星雲大師（1998），《金剛經講話》，（台北：佛光），頁 17。

³⁰⁰同上註，頁 20。

嚇過度，導致流產，因此，佛陀乃制此戒，過午不食。³⁰¹

行腳托鉢對我們一般人的行的修行生活有何意義？佛陀時代的行腳托鉢乃至現代，和我們相關的意義是，我們雖然沒有鉢具去乞食，但我們一樣地得上學、上班，滋養我們的色身，行腳托鉢的意義上是一樣的，只是方式不同，但我們一般人的行的修行生活與僧侶的行腳托鉢有何不同？不同的是在於我們一般人有分別心，對食物的好壞，有所揀擇，僧侶則不同；這是我們在行的修行生活上，該向僧侶學習的地方，所以提出僧侶的行腳托鉢與遊化的意義作說明。

托鉢乞食有一個問題，僧團對續鉢的戒律是什麼？當時在佛陀的教團裡，有所謂的六比丘，因此，佛陀在當時制下了許多的戒律，以防止比丘們怠惰。有一個時期，佛陀在祇園精舍時，這六比丘努力的在蓄鉢，這六比丘們，從早到晚，不知用功修道，把精神都放在蓄鉢這件事情上。因為在實行托鉢乞食制度的教團裡，是絕對禁止積蓄金銀衣米財物的，所以他們就把興趣移向收藏骨董方面去，例如蓄鉢；因此，佛陀便禁止蓄鉢，制定戒律，佛陀說，如果誰再蓄鉢，就是犯了尼薩耆波逸提戒（捨墮）的意思。³⁰²

但有一個例外，就是佛陀正要制訂這條戒律時，佛陀的另一個弟子阿難正獲得一個尊貴的蘇摩國的鉢，想贈送給大迦葉，但不巧的很，大迦葉遊化到別國去了，若是如此，按照戒律，阿難是不可以多蓄一個鉢的，這樣阿難就無法將這份禮送給大迦葉了。於是，阿難只得將自己的意思告訴佛陀，佛陀便問道：「大迦葉來舍衛國的日子是哪一天？」

「大概要十日內，他才能趕來！」阿難回答，於是，佛陀就召集大眾，講說頭陀嚴正之法，並稱說大迦葉奉行頭陀法毫無缺點，並教六比丘要向大迦葉學習，最後阿難贈鉢大迦葉的事，佛陀就將此戒律改在十日以內，可以蓄鉢。³⁰³以上可知，佛陀時代，行腳托鉢也是戒律之一。

³⁰¹ 星雲大師（2016），《人間佛教·佛陀本懷》，（高雄：佛光），頁 67-77。

³⁰² 〈淺論迦留陀夷〉，google 學術，2016 年 11 月 30 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag134111.pdf>。

³⁰³ 〈早期佛教僧眾教育略談〉，google 學術，2016 年 11 月 30 日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ012/bj93622.htm>。

第二節 人間佛教之行腳歷程

根據星雲大師的行腳，如果將他所走過的道路，如果把他的人生行路分成兩個階段，第一個階段是四十歲以前。十二歲出家之前，他走過的道路頂多十公里，最遠就在家門附近。一直到出家以後，才有機會從棲霞山走到南京，從南京走到宜興。³⁰⁴

到了台灣，早期住在中壢圓光寺，倘若要到竹東、苗栗、楊梅、平鎮，都是憑著一雙腳幫著老和尚跑腿辦事。在新竹青草湖台灣佛教講習會教書的時候，有一些學生住在屏東、高雄，如美濃朝元寺的善定、慧定法師兩位師兄弟，他也曾經帶南亭、東亭、聖嚴、煮雲法師到他們的常住參觀。從美濃的竹頭腳，到朝元寺的廣林里朝元路九十號，走路都要花上四、五個小時的時間。像這樣為了弘法，他到苗栗、后里、大甲、後龍，無論山線、海線，往來鄉間的小路徑，都不知走過多少次，走路，實在是人生一大享受！

305

到了四十歲以後，星雲大師行走過了萬里長城，也走到印度的泰姬瑪哈陵，也到過埃及金字塔、希臘神殿、義大利的地下宮殿、比薩斜塔等。也走訪許多大自然的景致，例如：他在澳洲就走過許多的鄉村小路，瀏覽名勝古蹟等等，像藍山公園的三姐妹峰、鐘乳石洞；美國的維吉尼亞州國家公園、洛磯山脈大峽谷，以及北印度高山上的拉達克等，星雲大師都曾親自到訪。³⁰⁶

在台灣，走過山路和走過海路，花蓮的太魯閣，他走過不下十次以上；連接台北、宜蘭的公路號稱「九彎十八拐」的彎路，那就更不在話下了。尤其在大陸湖南的張家界、四川的九寨溝、雲南的虎跳峽、甘肅的敦煌石窟、山西雲岡石窟、河南龍門石窟、宜興

³⁰⁴ 〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

³⁰⁵ 〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

³⁰⁶ 〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

的善卷洞等，這些大陸著名的景點，都留有星雲大師的足跡。³⁰⁷

大陸總理習近平先生，最近曾引用一首歌的歌詞「敢問路在何方，路在腳下」；過去老子亦云：「千里之行，始於足下。」來對應星雲大師以上的行腳歷程，是最佳的寫照了。³⁰⁸如此看來，人生路途確實要勇敢地「走出去」，「不入虎穴，焉得虎子。」人生因此才有前途，才有機會發展。

筆者也認為，行腳能夠增廣見聞，俗語說：「讀萬卷書，不如行萬里路。」我們可以從行教遊化的同時，可以親身經歷萬種風情，學習更多差異的文化，讓自己更為成長。

第三節 佛光山百萬人興學行腳托鉢活動

一、佛光山百萬人行腳托鉢

星雲大師提倡人間佛教之四大宗旨，以文化弘揚佛法、以教育培養人才、以慈善福利社會、以共修淨化人心。國家社會要培育更多優秀人才，「教育」相當重要，自民國82年起，為凝聚百萬信眾力量及善緣，「留智慧在人間、留大學在社會」，而發起「百萬人興學活動」，藉由行腳托鉢籌募辦學經費，也讓信眾有機會發心、植福田，獲得佛法功德及護持教育文化事業。目前全球佛光山系統的共有五所大學，分別是台灣嘉義南華大學、宜蘭佛光大學、美國西來大學、澳洲南天大學以及菲律賓光明大學等校。行腳托鉢也是一種修行，並能夠透過行腳托鉢的活動，喚起社會對教育的希望，廣植教育福田，共同護持教育與文化事業。³⁰⁹

另外，在黃文樹〈星雲的教育領導風格初探〉一文中也說道，以佛光人文社會學院（2006年8月1日經教育部改為「佛光大學」）的籌辦為例，該校自1992年底的勘察，

³⁰⁷ 〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

³⁰⁸ 〈我的衣食住行〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>。

³⁰⁹ 劉家均·江岱容，〈百萬人興學行腳托鉢·南華師生心存感恩〉，《中時電子報》，2016年9月26日，版11，campus.chinatimes.com/20160926002313-262301。

翌年開始籌設，歷經七年的環境評估及校區雜項工程施工，投入十數億資金。星雲大師為了籌募所需的建校經費，他結集了眾緣，發起一系列的義賣活動，其中包括了行腳托鉢興學活動。³¹⁰

按何棉山先生在〈試論當代台灣佛教界對資金的吸納〉一文中指出，「托鉢」，即持鉢遊行街市，以化緣乞食。關於托鉢儀則，諸經中有詳細解說，有嚴密的規定。但在台灣指的是，托鉢除了僧侶個人向路人化緣外，更主要是以寺院或僧團為單位，由名僧帶領，集體整隊出發，有一定的規模，其募款募的（或賑災、或建寺、或濟貧、或辦學），大都預先廣為宣傳通告。如 1987 年，佛光山慶祝開山二十周年，舉辦一次大規模的全省行腳托鉢化緣活動，隊伍由 108 位僧尼組成，所募的款項，全數用予弘法及急難救助基金，興建西藏佛寺及優秀青年的獎助金。³¹¹

二、佛光山行腳托鉢紀事

在 2011 年 12 月 1 日至 2011 年 12 月 22 日，佛光山佛陀紀念館落成時，舉辦了佛祖巡境-行腳祈福的活動，活動的緣起，為慶祝佛光山佛陀紀念館落成，將舉辦「傳授國際萬緣三壇大戒」，本著遵守佛教儀制、法脈相傳，全國各地熱烈展開行腳托鉢活動，屆時佛陀的真身舍利與護法信眾為全民繞境祈福，並祈求民生康樂、社會安和、國運昌隆、世界和平。活動寓意走出人民安樂的道路、走出人間的光明、走出國家富強的道路。

312

在戒會結束後，將舉辦一場全台行腳托鉢，作為戒子們的出家修行的最後一道功課。慈惠法師說道：「行腳，是讓戒子在受完戒後，走入人間、走進社會，用腳開啟弘法之路。托鉢，是讓戒子不忘佛陀時代僧團的生活，不揀擇居士們給予的食物，美味不美味？」

³¹⁰ 〈星雲的教育領導風格初探〉，google 學術，2016 年 10 月 12 日查閱，http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/toModule.do?prefix=/search&page=/search_detail.jsp?seq=147243。

³¹¹ 〈試論當代台灣佛教界對資金的吸納〉，google 學術，2016 年 10 月 12 日查閱，<http://scholar.google.com.tw/scholar?hl=zh-TW&q=%E7%99%BE%E8%90%AC%E4%BA%BA%E8%88%88%E5%AD%B8%E8%A1%8C%E8%85%B3%E6%89%98%E7%BC%BD&btnG=&lr=>。

³¹² 〈台灣婚紗旅遊行銷策略之研究〉，google 學術，2016 年 10 月 12 日查閱，http://scholar.google.com.tw/scholar?start=10&q=%E8%A1%8C%E8%85%B3%E6%89%98%E7%BC%BD&hl=zh-TW&as_sdt=0,5。

是多是少？用心體會眾生平等。」³¹³

佛光會中華總會副總會長陳嘉隆表示，聽到學生感謝興學委員的誠摯謝詞，讓他在台上忍不住激動地溜下熱淚。他表示教育工作的投入就像是我們將一滴水投入汪洋大海中般，不是像作慈善事業那樣，能夠看到成效，成績能夠馬上立竿見影，卻是一步一腳印的髮水永流長。

行腳托鉢的戒子說，行腳於十二月一日開始，路線從高雄佛光山出發，由南往東的方向經過了屏東、台東、花蓮、宜蘭、轉入基隆，再從台北一路南下，桃園、新竹、苗栗、台中、彰化、雲林、嘉義、台南，最後回到高雄，歷盡辛苦的跋山涉水完成二十一天環台行腳托鉢的活動。對出家戒子而言，是身心體力上的一大考驗，卻也最能培養恆常的道心。³¹⁴

根據陳嘉隆秘書長回憶起一九九三年，當時聽到星雲大師想辦佛教大學的慈心悲願，既歡喜又憂心，因為他知道唯有教育能栽培社會人才，但他也知道辦大學不是件簡單的事，為了要能成就這樣的一件美事，他和多位佛光會的督導、幹部一起在心中發願，要永遠護持百萬人興學的活動，並將以行腳托鉢方式走到全台灣的大街小巷作為募款活動的宣傳，用一步一腳印的方式來為辦大學籌募善款，並積極地走入人群，走入人間的各個角落，把佛光遍灑在各地。³¹⁵

星雲大師也曾為我們佛光山托鉢的行腳僧寫了四句標語：「走出國家富強的道路，走出佛教興隆的道路，走出人間光明的道路，走出佛子正信的道路」。唯願大家都能勇敢的「走出去」，必能走出人生的光明大道！

根據人間福報刊登有關佛光山行腳托鉢的報導，其中有一篇〈行腳僧對行腳托鉢的感想-嘉義篇〉，如今，辦學也一轉眼二十年過去了，興學成效也穩定種求進步，一般的民眾更從一開始的懷疑、批評到後來的熱情回應，在這過程中，有幾個感人的迴響，有孩子甚至主動捐出撲滿說要幫忙蓋大學，讓人覺得很感動。現在學校的規模雖已完成了

³¹³ 妙熙，〈行腳托鉢環台 21 天〉，《人間福報》，2011 年 9 月 23 日，版 11。

³¹⁴ 同上註。

³¹⁵ 陳嘉隆，〈教育之路正要開始〉，《人間福報》，2014 年 2 月 18 日，版 11。

硬體建設，但大家都知道教育之路才正要開始，希望大家一起來發心護持，讓百萬人興學活動能夠一直地推動下去。想想光陰似箭，屈指一算，距離上一次「佛祖巡境」的行腳托鉢活動，將近一年了，但對於行腳的印象卻是記憶猶新，似乎是才剛發生不久的事。

每一次的行腳托鉢地走在大街小巷中，心裡都很莫名的感動，因為每個投鉢布施者，都是懷著一分喜悅及希望，讓行腳僧的角色扮演，作為大眾與佛陀之間的一道便橋，為大眾提供種下一顆顆善緣佛種的福田，讓他們也能向上、向善、邁向菩提之路。因此對每一個投鉢的因緣都不能錯失，尤其看到有人拿著錢卻不敢向前跨出一步時，行腳僧就會主動的向前，親切說一聲「阿彌陀佛」，讓他也有種福田的因緣。

這次行腳托鉢的活動，走了嘉義、台中的大街小巷，尤其還能走進傳統的菜市場，五顏六色，各式人種夾雜其中，於是人世間的生、老、病、死盡收眼底，猶如悉達多太子當年的情景，進城遊玩時，看見了世間的實相一樣。

從抱在手裡的嬰兒—生、白髮蒼蒼的老人—老、坐在輪椅的病人—病，以及倒懸在攤子上的家禽和奄奄一息的魚、蝦、螃蟹—死，一幕幕的生活百態都一一的烙印在眼前。菜市場裡各式各樣的魚肉腥羶混雜，空氣中瀰漫著一股令人作嘔的氣味，但是這些攤販們為了要養家餬口，他們也只能忍受，日復一日地在這樣的環境下工作。想到這裡，覺得自己實在是非常幸福，特別是每天自己的眼睛還能看著經典、耳朵聽著梵音、鼻子嗅著檀香、舌頭還能嘗著素菜；還有寺院道場周圍的鳥語花香、師生諸上善人集會一處，真像是在阿彌陀佛的極樂世界佛國淨土裡啊！走出去一趟，讓我更能珍惜眼前的幸福，行腳托鉢，確實是一堂重要的行門課程，是一種殊勝之修行啊！³¹⁶

三、參學與行腳

參學與行腳，古人說：「讀萬卷書，行萬里路。」星雲大師對這種參學行腳的逍遙自在的生活，是很嚮往的。星雲大師直到出家以後，知道雲水僧的生活，覺得很詩情畫意，古云：「一鉢千家飯，孤僧萬里遊。」能夠雲水遊，藝能感覺到出家的美好。在

³¹⁶ 知祥，〈叢林生活行腳托鉢殊勝行〉，《人間福報》，2012年12月4日，版11。

他出家的前十年間，他一直在焦山佛學院就讀，很好有機會到外面去看看世界，就連他學校要放假回家，他的師父都不讓他回家，怕他流連世俗間而失去道心。直到他後來，來到了台灣，才經由上海到達台北，那也已經是星雲大師出家十幾年後的事了。³¹⁷

在星雲大師僧青年的時期，對於能夠出國訪問，出外參學的意願是很高的，可是那時候的台灣佛教界相當保守，阻力很大；星雲大師總是想，能夠出國訪問或是到處參學行腳，都是能夠讓自己增廣見聞，擴大自己的視野，是一件很難得的機會，在種種阻力之下，星雲大師還是能夠把握種種機會，到處去行腳參學，以下就是他行腳印度的經歷，我們好好的來學習與觀摩一下。

印度的行腳，在當時中印斷交，要辦理到印度的簽證，不是一件容易的事，但是要來到佛陀當時證悟的聖地朝聖，對星雲大師而言，是一件多麼殊勝的事！在當時，加上大陸和印度，為了邊界的問題，爭吵不停，光是在台灣要辦理到印度的簽證，就一波三折，重重阻礙；後來，透過了中華民國駐泰大使杭立武先生的幫忙，透過他的牽引，經過了幾番的波折，終於拿到了到印度的簽證了，星雲大師回憶起當時此行的目的，不是觀光旅遊，而是一種帶著虔誠恭敬的心，要道佛陀的故鄉去朝聖的。於是，經由了到泰國的短暫訪問，輾轉的轉入了佛陀的故鄉—印度。³¹⁸

到了佛陀的故鄉印度時，那是一個感動的時刻，圓滿了星雲大師殷殷企盼的心願，想到了過去佛陀在菩提樹下，金剛座前證悟的情景，他說，那時的他，不禁激動地熱淚盈眶。那時的印度，又是呈現如何的光景，迎接這遠道而來的朝聖者呢？星雲大師說：那時在印度，天剛亮不久，那是一個清晨，滿地都是露水，潮濕的土地；這和一般人去印度朝聖的印象是一樣的，濕濕漉漉的，但是大家還是感覺到佛陀聖地泥土的芬芳，不管地上多麼泥濘，還是跪著拜了下去；星雲大師那時心裡只有一個念頭，『佛在世時我

³¹⁷ 〈行佛篇 1〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=7&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529d713a000b&ch=8&se=0&f=1>。

³¹⁸ 〈行佛篇 1〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=7&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529d713a000b&ch=8&se=0&f=1>。

沉淪，佛滅度後我出生，懺悔此身多業障，不見如來金色身。」有著無限的喟嘆。」³¹⁹

之後，他們來到佛陀修道的苦行林³²⁰中，星雲大師一直尋尋覓覓佛陀的身影；也來到尼連禪河邊，也遙念著當時佛陀過河的情況。也還到了鹿野苑，當時佛陀初轉法輪³²¹，以及他為五比丘³²²說法的地方；見識了睽違已久的靈鷲山風光，也看到了頻婆娑羅王為佛陀及其弟子所建立的摩竭陀國竹林精舍。亦在恆河邊上永遠的沉思，也在佛陀涅槃之處的邊上禪坐，同樣地，也來到了佛陀與摩耶夫人將他誕生的藍毘尼園聖地。³²⁴

所謂「法不孤起，仗境方生」，也由於一九六三年星雲大師在印度朝聖的旅程，經由星雲大師在其著作《海天遊蹤》³²⁵發表後，掀起了一股印度勝的朝聖熱。因此，入境最困難的印度隔壁的國家－尼泊爾，大多數的人還是特地拜託他們的皇叔洛克達桑（LokDarshanBajracharya），放寬對尼泊爾簽證，結果讓人意料之外，不但獲得他的慨然允諾，竟贈送了星雲大師一顆雨花舍利。可以說，他對於之後前往印度的朝聖者，也給予了一些方便，也開啟了國人認識佛陀的故鄉的朝聖之旅，間接或直接的傳播了佛法的種子。³²⁶

到印度朝聖的困難，對大多數人而言還不只如此。印度天氣的酷熱，讓過去不少到印度朝聖的人，由於水土不服，飽受酷熱之苦。所以古代到印度去求法的高僧們，可以平安到印度又可以平安地回到中國的，更是不到十分之一、二。我們不免想到幾位高僧前往印度去取經的故事，例如：《高僧傳》裡記載法顯大師和玄奘大師，一個由陸路去，海路回；一個由陸路去，陸路回，他們能夠成功地回到中國，可以說是一個奇蹟。

³¹⁹ 〈行佛篇 1〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=7&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529d713a000b&ch=8&se=0&f=1>。

³²⁰ 星雲大師（1998）《釋迦牟尼佛傳》，頁89。

³²¹ 同上註，頁159。

³²² 同上註，頁163-168。

³²³ 同上註，頁118-130。

³²⁴ 〈行佛篇 1〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=7&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529d713a000b&ch=8&se=0&f=1>。

³²⁵ 星雲大師（1964）《海天遊蹤》，（高雄：佛光），頁1-3。

³²⁶ 〈行佛篇 1〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=7&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529d713a000b&ch=8&se=0&f=1>。

現在，全印度都在積極的要撒下了復興佛教的種子，如佛光山在印度的別分院，佛光山在印度設有佛學院，星雲大師也希望能在佛陀的故鄉－印度，復興佛教，佛教成為救世的光明，未來佛光普照的一天必然會來到。這也都是因為參學行腳，旅行、朝聖後得來的成果吧！³²⁷

對於行，星雲大師認為，只要一顆「真心」，自然能遨遊法界虛空，所有的交通工具，都不及「一念三千」，什麼行腳的交通工具最快呢？那就是我們的「心」。所以，一個信仰佛教的人，最重要的就是要把握自己的心，唯有用心去體會，將佛法用諸於日常生活中，這種生活才是最幸福、最快樂的。³²⁸

筆者認為不論是行腳托鉢、百萬人興學行腳托鉢或行腳也好，只要往前跨出一步，只要向前一步，前方就有路，行腳托鉢的意義不再於施捨金錢的多寡，而是你有沒有要向前跨出的一顆心，心香一瓣，俗語說「坐而言，不如起而行。」勇往直前地向前跨出一步，這才是行腳托鉢帶給我們行的修行生活最大的意義。

小結

從佛陀時代的遊化與托鉢，如同現代一般人上班上學的意義是一樣的。出家僧侶的遊化托鉢，除了有精進的意義之外，也有持戒、忍辱的來受持食物，遊化也是一種禪定和般若智慧的修行。現代人也是一樣，「日出而作，日落而息。」這也是一種精進。但為什麼出家僧侶的遊化與托鉢的行為可作為我們的示範呢？理由是他們托鉢時，對食物不挑食、不蓄鉢，對食物與資具淡泊與簡樸，可作為我們一般人出門大包小包的借鏡；但若能將出家僧侶行的修行生活，作為我們現代一般人行參考，我想是一種很好的模範。一般人大都是「坐而言」而不能「起而行」的，但出家僧侶他們是每天必須「托鉢遊化」，這是和我們在家人最大的不同，所以出家人的行腳可作為現代在家人行的生活

³²⁷ 〈行佛篇 1〉，《星雲大師文集》，2016年11月29日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=7&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529d713a000b&ch=8&se=0&f=1>。

³²⁸ 〈佛教與生活〉，《星雲大師文集》，2016年12月1日查閱，<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=3&se=0&f=1>。

的參考。

佛光山百萬人興學行腳托鉢活動，是自民國 82 年起，佛光山星雲大師要將「智慧留在人間、留大學在社會。」所發起的一系列的相關活動。也有別於過去僧侶的「托鉢乞食」，是藉由百萬人興學的活動，將佛法的美好傳播出去，亦可將佛法走入人間的各個角落，如觀音菩薩的「遍灑甘露」，將「千處祈求千處應」的慈悲帶入各個鄉鎮、市場，將遺留在世間的「摩尼珠」³²⁹找尋回來，讓佛教光明照亮人間，這也是百萬人興學行腳托鉢的莫大意義。

星雲大師的行腳歷程，意義不是在於他的行腳足跡在世界各地，而是要看到他的一顆真心，遨遊於法界之中，虛空之中的不滯礙，才是我們在行的修行生活中所要學習的。學習的不在「行的外相」，而是「行的精神」，唯有保持一顆「行腳的心」，則大千世界就猶如在我們腳下。

以上這些行腳的活動與歷程，都可以作為我們行的修行生活的助緣與啟示。

³²⁹謂摩尼寶珠無有自色，乃隨所對物之色而現其色相。乃比喻佛性本來空，雖離諸相而隨緣顯現諸相。《佛光大辭典》，佛光山文化院，2016 年 12 月 26 日查閱，https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx。

第七章 結論

本研究是針對人間佛教的食、衣、住、行，有關修行生活的四個面向，以佛光山為例的研究性質，並依照人間佛教的內涵，研擬適合現代人修行生活，落實在食、衣、住、行的四個面向中，冀望以人間佛教的宗旨的佛光山的例子，架構出一套適合現代人修行生活的一個指標與方向。本章旨在歸納人間佛教的理論與實踐，融入修行生活的食、衣、住、行四個面向的研究結果與發現；共分為二節，第一節為主要的研究結論，第二節為研究建議。

第一節 檢視各章

本研究以人間佛教的內涵，依修行生活的食、衣、住、行的四個面向為指導依據，以了解人間佛教在修行生活上的實踐意義，而分別由食、衣、住、行四個面向來做闡述，以了解依人間佛教的理論與實踐的過程，修行生活在食、衣、住、行上的展現意義。藉此說明修行生活，並非空談、玄妙、高不可及；而是以佛光山為例的修行生活方式，作為現代人理解修行生活的意義與目的，以期釐清修行與生活是，一為二，二為一，密不可分。一般人認為，走入修行生活，一同來認識人間佛教的實踐意義與修行生活的要旨，並透過這樣的研究，來了解修行生活的普羅性，以期修行生活能以人間佛教為歸依。本節依據研究結果與發現，歸納出本論文的研究結論，以下分述之：

一、以食、衣、住、行四個研究面向，有助於依人間佛教的內涵，幫助現代人了解修行生活的意義。

(一) 現代人如何透過人間佛教的內涵，落實在食、衣、住、行的生活中

現代人能在人間佛教的介紹中，認識了人間佛教的內涵，就是依透過般若智慧作為

修行生活的最高指導原則，進而能行六度波羅蜜；也透過了解六度的內容了解人間佛教的修行生活方式，藉由食、衣、住、行的生活方式，對於修行生活上的種種疑惑，面對現代修行生活的種種變化，能夠有一個學習的榜樣與模範，進而解決修行生活上的種種問題，透過了解人間佛教的修行方式，讓自己的生活能夠過得更好、更自在。

（二）人間佛教的內涵及多樣化的生活實踐

人間佛教的內涵³³⁰兼具包容與融合及多樣化的生活實踐，認識了人間佛教的內涵，無疑地是讓我們更明白這世間的實相，而讓我們能充容不迫的去面對由行生活中所產生種種的問題，西哲亞里是多德曾說過：「吾愛吾師，吾尤愛真理。」星雲大師也曾表示過，真理是越辯越清楚的。星雲大師所提倡的人間佛教是不執著於某一點或停滯於某一個觀念上，經由上述的論文文獻，可以看出以佛光山為例的人間佛教，是具有多方面的面貌及多樣性的；也透過本文的介紹，除了可以一一地解決我們在修行上的種種疑問，進而認識人間佛教，也透過人間佛教，讓我們的修行生活有更多的方便與開展。

二、透過以佛光山為例，讓現代人在修行生活上，有更多學習的榜樣

（一）人間佛教的經證，適合現代人修行生活

經由本論文依人間佛教的經證，一一在食、衣、住、行上的剖析，讓我們了解修行生活落實在食、衣、住、行的四個面向上，有著多大的方便與便利，也透過戒律的介紹，如何讓我們能夠在瞬息萬變的花花世界中，安然的安身立命，享受著自在般的修行生活，也透過認識人間佛教的內涵，讓我們了解到我們來這世界的意義與價值，透過修行，透過菩薩道，我們不但自己能夠安身立命，也可以幫助別人同樣的安身立命，這就是人間佛教的經證，以及如何讓我們應世化世，安然地度過此一世間，不但照顧到了現世的生活，還告訴我們未來的歸依處，依照著人間佛教的指標，我們能夠讓修行生活，活得很

³³⁰ 簡單的說，就是將佛法落實在現實生活中，就是注重現世淨土的實現，而不是寄望將來的回報。李虎群(2007)，〈星雲大師的人間思想〉，《普門學報》，第40期，頁2。

自在，也讓與我們息息相關的食、衣、住、行，有個明確的方向，使我們不再瞎修瞎練，而有一個修行生活的明確方向，那就是人間佛教。

(二) 人間佛教內含轉化在食、衣、住、行四個面向的多樣性

從寺院到普羅大眾，人間佛教落實在食、衣、住、行上，是經過了多少的轉化與改變，一切的轉化與改變，無一不是依照著佛陀的初衷，人間佛教的轉化，佛由人成，成佛在人間的本懷；從寺院的過堂到施設滴水坊，解決了人們對食的疑慮，改革了「三衣一單」，到現在的牛仔褲，T-SHIRT 等等，解決了穿著的問題，從建寺安僧的意義上，說明了現代人居家的修行方式的改變，從解決了「行」、「交通」的問題，修行生活變得無遠弗屆；這無一不是拜人間佛教所賜，人間佛教的轉化與其多樣性，無一不是來自於其深厚的內涵。

第二節 對未來研究之建議

一、研究範圍方面

有關研究人間佛教的面向及內涵很多，單對本論文所談論的主題，以佛光山為例，單在結果的分析上，範圍的太大，以至於不足以足夠彰顯人間佛教的所有精神與內涵，建議未來的研究者，可在論文的架構中，主題式的來研究範圍(如以食為主題)，以及採取不同性質的人間佛教的內涵，來作為研究，一方面可擴大研究範疇，一方面也可增加內容的豐富性與深度，再者，不同的範疇有不同的年齡層的學習方式，有學習者的差異需求，未來可以此作為探究之方向。

二、研究過程

人間佛教的推展，不斷地再增加與累進，亦可增加研究的年限與分享，故可在未來的研究者上，對於不同年齡層的學習需求，作更多的分析與研究，以便更貼近現代人的修行生活的方式。

三、研究架構與研究方法

本論文採取了由摘要、研究動機，總共分為七個章節來討論，在研究的過程中，對於未來要研究者，可以就其歷史的淵源與脈絡，加增一章來討論，經過了年代的洗禮之後，人間佛教的修行生活在食、衣、住、行四個面向上、有無保留及改善之處，承先啟後的價值，是在本論文架構中，所欠缺談論到的；之後的研究者，可討論之。本論文的研究方式，是採文獻分析法，從文獻中的抽絲剝繭中，一一擷取出相關的文獻，加以比對與分析，由於加強了比對，仍不能窮盡一切文獻資料，也不能一一消化完畢，另一個深度訪談法，故建議未來研究者，可以改作直行深入的探討，以擴大研究領域與範圍。

由以上的結論與建議可知，人間佛教作為修行生活的食、衣、住、行四個面向，只要認識人間佛教的內涵與樣貌，不斷地深入與內化，亦能讓生活在現代的我們在修行生活上以及與我們息息相關的食衣住行上，有著全方位的指導及正向的助益。然而透過認識人間佛教與佛光山，亦能作為我們日後修行生活的歸依與指導方向，期許未來的研究者，更能夠在佛光山和人間佛教中，發現瑰寶，將修行生活的意義，加深加廣，並更能普及世間，開創更為美好的未來。

參考書目

一、經論原典

劉宋·求那跋陀羅，《勝鬘獅子吼一乘大方便大方廣經》，《大正藏》冊 12，第 353 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

清·讀體彙集，《毗尼日用切要》，《續正藏》冊 60，第 1115 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

梁·真諦，《大乘起信論》，《大正藏》冊 32，第 1667 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

清·省菴，《勸發菩提心文》，《續正藏》冊 58，第 1010 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

元·宗寶，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，第 2008 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

梁·真諦譯，《四諦論》，《大正藏》冊 32，第 1647 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

劉宋·求那拔陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，第 99 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

東晉·人名失譯，《那先比丘經》，《大正藏》冊 32，第 1670 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

後秦·鳩摩羅什，《小品般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，第 227 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

三國·支謙譯，《法句經》，《漢譯南傳大藏經》冊 26，第 9 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

東晉·失譯人名，《佛說菩薩本行經》，《續正藏》冊 60，第 1115 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

唐·道世，《法苑珠林》，《大正藏》冊 53，第 2122 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

姚秦佛陀耶舍共竺佛念等譯，《大正藏》冊 22，第 1428 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

明·行俊，《浮石禪師語錄》《漢譯日本大正藏》冊 26，第 B185 號，台北：中華電子佛

典協會，2016。

劉宋·竺道生，《五分律》，《大正藏》冊 22，第 1421 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25，第 1509 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊 1，第 1 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

後漢·安世高譯，《阿難問事佛吉凶經》《大正藏》冊 14，第 492b 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

後秦·鳩摩羅什，《佛遺教經》，《續正藏》冊 37，第 666 號，台北：中華電子佛典協會，2016。

二、專書

星雲大師（2016），《人間佛教·佛陀本懷》，高雄：佛光出版社。

星雲大師（2015），《貧僧有話要說》，台北：福報文化出版社。

滿義法師（2015），《星雲學說與實踐》，台北：天下文化出版社。

星雲大師(2013)，《百年佛緣》套書，《生活》、《社緣》、《文教》、《僧信》、《道場》、《行佛》、《新春告白》、《別冊》、《名家看《百年佛緣》》，共十六冊，高雄：佛光出版社。

星雲大師（2015）《佛光山開山故事》，高雄：佛光出版社。

潘煊（2011），〈人間佛國·佛光山佛陀紀念館紀事〉，台北：天下出版社。

學愚(2011)，《人間佛教星雲大師如是說、如是行》，台北：中華書局。

學愚(2010)，《出世與入世:佛教的現代關懷》，大陸：中國社會科學出版社。

滿義（2005），《星雲模式的人間佛教》，台北：天下文化出版社。

星雲大師(1999)，《佛光教科書》1-12 冊，高雄：佛光出版社。

依淳(1997)，《本生經的起源及其開展》，高雄：佛光文化出版社。

星雲大師(1995)，《佛教》叢書，《教理》、《經典》、《佛陀》、《弟子》、《教史》、《宗派》、《儀制》、《教用》、《藝文》、《人間佛教》，共十冊，高雄：佛光出版社。

印順(1986)，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞出版社。

圓香(1984)，《大乘本生心地觀經》，台北：無漏室印經組。

張曼濤(1979)，《佛教與人生》，台北：大乘文化出版社。

星雲大師(2008)，《人間佛教論文集》，台北：香海文化有限公司。

星雲大師（1998）《釋迦牟尼佛傳》，台北：佛光出版社。

林清玄（2001）《浩瀚星雲》，台北：圓神出版社。

星雲大師（2012）《佛光山開山故事》，高雄：佛光出版社。

學愚（2012）《人間佛教的社會角色及社會承擔》，北京：中華書局。

學愚（2008）《天國、淨土與人間：耶佛對話與社會關係》，香港：中華書局。

符芝瑛（1995）《傳燈》，台北：天下出版社。

星雲大師（1998）《釋迦牟尼佛傳》，台北：佛光出版社。

星雲大師（1964）《海天遊蹤》，高雄：佛光出版社。

王夢鷗（1970），《禮記今註今譯》，台北：商務出版社。

謝冰瑩等（1986），《四書讀本》，台北：三民出版社。

趙雅博（1982），《白話老子》，台北：星光出版社。

印順法師（2011），《佛在人間》，新竹：正聞出版社。

佛光山宗務委員會（2006），《佛光山徒眾手冊》，高雄：佛光出版社。

寶靜法師（2005），《修習止觀坐禪法要講述》，台北：大千出版社。

程恭讓(2015)，《星雲大師人間佛教思想研究》，高雄：佛光出版社。

三、期刊論文(按姓名筆劃)

王覺溟(2002)，〈人間佛教的展望〉，《普門學報》，第9期，頁4。

永本(2002)，〈「人間佛教的理論與實踐」會議記實〉，《普門學報》，第10期，頁285。

李虎群(2007)，〈星雲大師的人間佛教思想〉，《普門學報》，第40期，頁1-3。

李四龍(2001)，〈不變隨緣的開放佛教-評滿義《星雲模式的人間佛教》〉，《普門學報》，第38期，頁365-376。

杜保瑞（2002），〈《大乘起信論》的功夫理論與境界哲學〉，《普門學報》，第10期，頁211-213。

- 林素玟(2001)，〈人間佛教的女性觀-以星雲大師為主的考察〉，《普門學報》，第3期，頁228-271。
- 余子(2001)，〈遍滿歡喜的人間佛教-讀《往事百語》〉，《普門學報》，第5期，頁351-360。
- 法光(2001)，〈佛教與人類所面臨的雙重挑戰〉，《普門學報》，第58期，頁229-278。
- 孟令朋(2001)，〈以出世精神，做入世事業——人間佛教的特質與星雲大師的人格〉，《普門學報》，第5期，頁361-366。
- 呂凱文(2005)，〈論僧俗二眾之宗教教育-從僧俗身份的區分與宗教職能的定位談起〉，《世界宗教學刊》，第5期，頁59-109。
- 吳怡(2001)，〈從生命的轉化看中國人間佛教的開展〉，《普門學報》，第1期，頁57-95。
- 阿難陀古魯格(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之一)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》，第1期，頁3-62。
- 阿難陀古魯格(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之二)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》，第2期，頁1-63。
- 阿難陀古魯格著(2001)，〈人間佛教對社會福利的貢獻(三之三)-綜觀星雲大師在解行上的詮釋〉，《普門學報》，第3期，頁1-68。
- 星雲大師(2001)，〈人間佛教的藍圖〉，《普門學報》，第5期，頁1-48。
- 星雲大師(2001)，〈佛教與和諧性〉，《普門學報》，第5期，頁179-186。
- 星雲大師(2001)，〈論佛教民主自由平等的真義-詮釋三皈、五戒及生權的內容〉，《普門學報》，第3期，頁1-19。
- 星雲大師(2002)，〈佛教叢林語言規範〉，《普門學報》，第15期，頁5-6。
- 星雲大師(2002)，〈比丘尼僧團的發展〉，《普門學報》，第9期，頁243-244。
- 星雲大師(2006)〈當代問題座談紀實 / 佛教對「素食問題」的看法〉，《普門學報》，第33期，頁14。
- 洪修平(2002)，〈略論人間佛教及其在當代的推展〉，《普門學報》，第15期，頁51。
- 麻天祥(2002)，〈以人間佛學建人間淨土-----談佛光山「四化」〉，《普門學報》，第10期，頁306。

- 郭慧珍(1999),〈漢族佛教僧伽服裝之研究〉,《中華佛學研究》,卷3,頁175-206。
- 佛光山文教基金會(2001),〈佛教與社會文教事業-以佛光山文教基金會為例〉,《普門學報》,第3期,頁272-334。
- 慈惠(2001),〈佛教建築的使用與管理〉,《普門學報》,第1期,頁2-4。
- 張華(2001),〈太虛大師和星雲大師的人間佛教與中國佛教的現代化〉,《普門學報》,第3期,頁9-44。
- 湯一介(2001),〈「人間佛教」之意義〉,《普門學報》,第5期,頁49-72。
- 楊惠南(1980),〈論前後期佛教對解脫境的看法〉,《文史哲學報》,第29期,頁279-315。
- 楊曾文(2002),〈人間佛教的展望〉,《普門學報》,第8期,頁1。
- 滿義法師(2001),〈我所認識的「人間佛教」-讀星雲大師的《人間佛教語錄》有感〉,《普門學報》,第60期,頁1-20。
- 陳兵(2001),〈正法重輝的曙光-星雲大師的人間佛教思想〉,《普門學報》,第1期,頁297-343。
- 陳兵(2001),〈正法重輝的曙光—星雲大師的人間佛教思想〉,《普門學報》,第1期,頁1。
- 陳美華(2002),〈個人、歷史與宗教：印順法師、「人間佛教」與其思想源流〉,《中華佛學學報》,第15期,頁427-456。
- 陳美華(2002),〈個人、歷史與宗教：太虛大師、「人生佛教」與其思想源流〉,《思與言》,第40卷：第2期,頁215-260。
- 賴永海(2001),〈人間佛教是當代佛教的主流〉,《普門學報》,第2期,頁273-288。
- 譚世保(2001),〈從佛教與中國傳統禮俗文化之相互影響看未來〉,《普門學報》,第3期,頁51-63。
- 釋覺明(2016)〈星雲模式「人間佛教」回應「全球化」時代關聯性之問題論述〉,《人間佛教期刊》, Issue 7 (2016):。
- Chue Ming (2013), *On the Tradition of Dana: From Ancient India to Contemporary*, 《人間佛教期刊》, Issue 4 (2013): 73-104。
- Chue Ming (2014), *International Buddhist Sangha and Global Connection: A Case Study of*

the Master Hsiung Yun, Danubius - The Journal of the History Museum from Galati, Romania, XXXII Supplement(2014) :189-224

四、論文集

星雲大師(2014)，〈主題演說之一:人的重要〉，《2014·人間佛教高峰論壇·開放》，頁108。

賴永海(2014)，〈主題演說之二:佛法智慧與星雲大師的人間佛教〉，《2014·人間佛教高峰論壇·開放》，頁63。

賴永海(2014)，〈主題演說之二:佛法智慧與星雲大師的人間佛教〉，《2014·人間佛教高峰論壇·開放》，頁23。

五、碩士論文

劉聯宗(2010)，《漢譯《雜阿含經》苦與解脫的研究》，宜蘭：佛光大學生命與宗教學碩士論文。

李宗興(2000)，《原始佛教之生命觀》，台北：中國文化大學哲學研究所碩士論文。

鄭克蘋(2008)，《台灣素食者的身分認同與角色實踐》，台北：政治大學社會學研究所碩士論文。

吳美瑤(2014)，《宗教型社會福利機構經營管理之探討－以佛光山慈悲基金會營運之高雄市老人公寓為例》，嘉義：南華大學宗教學研究所碩士論文。

六、網路資源

星雲大師(2012)，《僧事百講》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=4&item=18&bookid=2c907d494c10e2f0014ceaad1a58000a&ch=5&se=0&f=1>

星雲大師(2011)，《合掌人生》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=6&item=9&bookid=2c907d4949d1c1890149da8d9fe8001d&ch=7&se=0&f=1>

星雲大師(2007)《人間萬事》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=11&item=90&bookid=2c907d4948f4413501494b140657012c&ch=1&se=12&f=1>

星雲大師（2007）《星雲法語》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=6&item=113&bookid=2c907d4945820625014587f8e2a20019&ch=2&se=1&f=1>

星雲大師（2006）《人間佛教系列》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=5&item=10&bookid=2c907d49496057d00149bd32c18f0218&ch=6&se=0&f=1>

星雲大師(2004)《迷悟之間》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=26&item=94&bookid=2c907d4945216fae014553d29ab202da&ch=1&se=27&f=1>

星雲大師(1991)，《星雲日記》，星雲大師文集，2015年7月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=15&item=60&bookid=2c907d49464ad31c0146>

佛光山（2011）《佛光大辭典》，佛光山文化院，2015年10月9日查閱

https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx

星雲大師（2010）《佛教叢書 7—儀制》，星雲大師文集，2015年10月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=64&item=72&bookid=2c907d4945ac514c0145d9587d26014e&ch=11&se=1&f=1>

星雲大師（2010）《百年佛緣 1—生活篇》，星雲大師文集，2015年10月9日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>

星雲大師（2010）《合掌人生 4-飢餓》，星雲大師文集，2015年10月9日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=6&item=9&bookid=2c907d4949d1c1890149da8d9fe8001d&ch=7&se=0&f=1>

星雲大師（2006）《人間佛教系列 3-佛教與生活》，星雲大師文集，2015年11月5日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=1&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=2&se=0&f=1>

星雲大師（2013）《百年佛緣 1-生活篇 1》，星雲大師文集，2015年11月5日查閱

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=9&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=10&se=0&f=1>

劉家均·江岱容〈百萬人興學行腳托鉢·南華師生心存感恩〉，《中時電子報》，2016年9月26日，版11，2016年10月11日查閱 campus.chinatimes.com/20160926002313-262301

黃文樹（2007）〈星雲的教育領導風格初探〉，2016年10月12日查閱

http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/toModule.do?prefix=/search&page=/search_detail.jsp?seq=147243

賴美好（2012）〈台灣婚紗旅遊行銷策略之研究〉，2016年10月12日查閱

http://scholar.google.com.tw/scholar?start=10&q=%E8%A1%8C%E8%85%B3%E6%89%98%E7%BC%BD&hl=zh-TW&as_sdt=0,5

釋永本（2005）〈淺論迦留陀夷〉，google 學術，2016年11月30日查閱，

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag134111.pdf>

釋能融（2000）〈早期佛教僧眾教育略談〉，google 學術，2016年11月30日查閱，

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ012/bj93622.htm>

星雲大師（2015）〈我的衣食住行〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，

<http://www.3fo.org/article/article.jsp?index=8&item=13&bookid=2c907d494acd6b3c014aed3f7947000e&ch=9&se=0&f=1>

星雲大師（2006）〈佛教與生活〉，星雲大師文集，2016年12月1日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=14&bookid=2c907d49496057d00149b2569f4c01e8&ch=3&se=0&f=1>

釋如常（2016）〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016年11月29日查閱，

http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf

星雲大師（2013）〈佛陀紀念館建立因緣〉，星雲大師文集，2016年11月28日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=1&item=8&bookid=2c907d494b3ecd70014b529bc0630009&ch=2&se=0&f=1>

星雲大師（2006）〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

王壽雲（1994）〈寺院的演變〉，google 學術，2016年11月23日查閱

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag256586.pdf>

星雲大師（2006）〈叢林寺院〉，星雲大師文集，2016年11月29日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=125&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=8&se=1&f=1>

星雲大師（2006）〈叢林制度〉，星雲大師文集，2016年11月30日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=2&item=18&bookid=2c907d494c10e2f0014ceaad1a58000a&ch=3&se=0&f=1>

侯展捷（2014）〈論《禮記·緇衣》的思維情境〉，google 學術，2016年11月24日查閱，

<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34337957/%E8%AB%96%E7%A6%AE%E8%A8%98%E7%B7%87%E8%A1%A3%E7%9A%84%E6%80%9D%E7%B6%AD%E6%83%85%E5%A2%83.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1479983126&Signature=tvttQLp3GE4ceE7aOwMs4ryAvfU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D34337957.pdf>

鄭振煌（1999）〈佛法與情緒管理——以《清淨道論》為範圍〉，google 學術，2016年11月26日查閱，<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-NX012/nx91318.htm>

釋自立（2010）〈佛遺教經講記二〉，google 學術，2016年11月24日查閱

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag220780.pdf>

釋果燈（2003）〈明末清初之律學復興——以見月律師為中心〉，google 學術，2016年11月26日查閱，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an354419.pdf>

薛隆基（1997）〈衣鉢相傳〉，google 學術，2016年11月26日查閱

<http://www.cqvip.com/qk/81202x/199702/3001040659.html>

星雲大師（2016）〈佛光會員四句偈〉，google，2016年11月28日查閱，

<http://www.book853.com/show.aspx?id=318&cid=30&page=35>

紫柏大師（1999）〈示廚〉，2016年11月27日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=240&item=257&bookid=2c907d4944dd5ce70144e285bec50005&ch=13&se=14&f=1>

清淨乃空（2012）〈健康的佛家過午不食飲食法〉，學佛網，2016年11月23日查閱

<http://big5.xuefo.net/nr/article12/121414.html>

廣興（2007）〈佛陀沒有教條〉，google 學術，2016年11月23日查閱

<http://hdl.handle.net/10722/44519>

星雲大師（1999）〈食存五觀〉，星雲大師文集，2016年11月27日查閱，

<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=51&item=61&bookid=2c907d4945216fae014569962c35052c&ch=17&se=2&f=1>

釋如常(2011)，〈佛光山佛陀紀念館營運的幾個核心理念〉，佛陀紀念館，2016年12月26日查閱，

http://www.fgsbmc.org.tw/DisImage/201604001/%e9%a4%a8%e9%95%b7%e8%ab%96%e6%96%87_%e4%bd%9b%e9%99%80%e7%b4%80%e5%bf%b5%e9%a4%a8%e7%87%9f%e9%81%8b%e7%9a%84%e6%a0%b8%e5%bf%83%e7%90%86%e5%bf%b520160410.pdf