

# 星雲大師的人間佛教修行學 ——《貧僧有話要說》關於人間佛教 修行思想的綱要解說

程恭讓

上海大學文學院教授/道安佛學研究中心主任

---

## 中文摘要

本文作者在此前的一篇文章中，討論過星雲大師人間佛教的修行理論的基本內涵，並指出這一理論是大師人間佛教理論、實踐的重要組成部分。本文在討論中引用初期大乘經典《大寶積經·迦葉品》一段講述菩薩修行問題的文字，並把這段文字與《貧僧有話要說》結尾的一段文字相互印證，說明星雲大師的人間佛教修行思想，基本的要旨是不離聲聞戒、定、慧三學的修學，及菩薩行的踐行，而發揚新時代的善巧方便，以試圖解決現代人類「如何可以修行」的這個大問題。

**關鍵字：**人間佛教 修行 善巧方便 《貧僧有話要說》



## **On Cultivation of Humanistic Buddhism as Advocated by Venerable Master Hsing Yun: Summary of Ideas on Cultivation in *Hear Me Out: Messages from a Humble Monk***

Cheng Gongrang  
Director, Dao'an Buddhist Studies Center, Shanghai University  
Professor, College of Liberal Arts, Shanghai University

---

### **Abstract**

In a previous paper, the author presented the fundamental essence of cultivation in Humanistic Buddhism as advocated by Venerable Master Hsing Yun. Moreover, it underscored the importance of such theoretical understanding in the practice of Humanistic Buddhism. In this paper, the author cites the documented issues of the Bodhisattva practices from the “Kāśyapaparivarta” in the *Mahāratnakūṭa Sūtra*, one of the early Mahāyāna texts. The above-mentioned chapter and the last section of *Hear Me Out: Messages from a Humble Monk* have remarkable parallelisms and ascertain each other. This shows that the ideas of cultivation in Humanistic Buddhism as advocated by Venerable Master Hsing Yun are the same as with the Threefold Trainings (Śīla, Samādhi, and Prajñā) of Śrāvaka and Bodhisattva practices. Furthermore, it flourished into a form of skillful means (upāya) that seeks to respond as to how humans can cultivate in this modern era.

**Keywords:** Humanistic Buddhism, cultivation, skillful means (upāya),  
*Hear Me Out: Messages from a Humble Monk*

三年前，當星雲大師其晚年重要著作《貧僧有話要說》出版後不久，筆者曾撰寫一篇文章，對於大師這部著作表達過我的理解和分析。我在那篇文章裡，認為大師這部著作包含六個非常重要的理念，即：（一）對於人間佛教精神原則的再確認，（二）清晰闡釋性別平等理念及僧信平等理念，（三）人間佛教的戒律學，（四）人間佛教的修行學，（五）星雲經濟學，（六）星雲政治學。我認為以上六個方面的主題，構成星雲大師一生所宣導的人間佛教思想基本主題，也幾乎覆蓋了現代人間佛教所有重要的思想面向。《貧僧有話要說》非常專題地闡釋了以上諸方面的內容，所以可以看成星雲大師晚年學說定論的重要表述。現在又過了三年，回頭讀自己的文章，我認為文章對於星雲大師《貧僧有話要說》中的人間佛教思想，特別是他最近期晚年思想定論的把握和分析，是可以成立的。

我在此文中已經把「人間佛教的修行學」列為星雲大師人間佛教理論、實踐中的一個重要面向。現在把那篇文章的相關論述摘引如下：

《貧僧有話要說》中，大師最近期的論定學說，還有另外一個非常值得注意的內容，那就是大師人間佛教修行學的思想理念。

一般人對於人間佛教的質疑中，其中一項質疑，就是對於人間佛教行者修行生活的質疑。很多人在不太了解人間佛教具體思想、實踐的情況下，會傾向想當然地認定：人間佛教既然積極入世，所以強於舉辦活動，而短於個人修行。筆者將「人間佛教的修行學」列為大師人間佛教最近期論定學說中的一項重要內容，不僅是因為大師在這部著作中確實富有深意地專題回應了這樣的一種質疑，也因為這一問題對於我們深入理解人間佛教的性質，乃至對於人間佛教今後進一步的持續穩定發展，都具有十分重要的現實意義。



在《貧僧有話要說》第三十二說〈僧侶修持的回憶〉中，大師一開始就開篇明義、毫不隱晦地回應一些社會人士對於他的「修行」的質疑：「在貧僧的生命中，一般人都以為我只會寫文章，只會辦活動，只會建寺院，只會講經說法，只會寫一筆字，只會接待高官顯赫人士，只會出國旅行；但這些辦活動、建寺、講經說法，不算修行嗎？」

在大師看來，個人的修行本來只是個人的「密行」，不值得向眾人公開或誇耀，但由於在當今社會裡人們常常妄自批評，故不得已大師在本書這一說中，也接受徒眾的建議，把自己的那些「過去傳統的修持」，例如受戒、拜觀音、各種苦行、過午不食、刺血寫經、打佛七、念佛等等，也都向讀者坦承地稟告了一番。大師並不否認這些「傳統的修持」的作用，而是感恩地承認，這些傳統而「零碎的修行」，確實使自己的一生都「受用無窮無盡」。不過，這篇描寫大師自己「密行」的文字的重點，並不是在於報告這些「傳統的修行」，而是在於表達大師所深刻體味的人間佛教的新的修行理念。所以下面這幾段話，是大師這篇文章中非常重要的話：

「三十歲以後，貧僧的思想有所改變，我覺得修行不是在形式上，也不是在口邊，更不是裝模作樣的，真才實學非常重要。

所謂真才實學，除了不斷提倡簡約，自己也實踐簡樸的生活，一飯一菜的簡食，睡覺時只有一張沙發、一張座椅，就是睡在地上，貧僧也都能心安理得、隨緣自在。

所謂『修行』，貧僧認為，人間佛教應該重視生活中的行住坐臥、

衣食住行，甚至任何作務、勞動，也要當成修行。像禪門祖師大德，大都是從作務中砥礪自己，成就修行。所以服務就是修行、發心就是修行、苦行就是修行。在人間佛教裡，貧僧也體會到，居家的修行、工作上的修行、人我關係的修行，以及在五欲六塵裡如何克制自己、超越自己，是昇華自己的修行。

因此我把『修行』改作『修心』，因為修心是要從內心變化氣質、淨化心靈，淨化自己的思想、身心，長養自己的道德觀念，做人正派。就像『八正道』裡的正見、正思惟，所謂『佛法無量義，應以正為本』，等於儒家所說：『寧可正而不足，不可斜（邪）而有餘』，這是重要的行事原則，才能算是真的修行。」

大師這幾段文字簡要而系統地概括了其人間佛教修行學思想理念的幾個主要特點：

第一，人間佛教的修行，重點在於內涵，而不在於形式，所以大師在這裡提倡：修行要有「真才實學」，人間佛教的修行可以說是內涵重於形式的修行。

第二，人間佛教既然以「現實人生」作為自己重要的價值關注，而「現實人生」指的就是衣食住行、行住坐臥這些具體的生命活動，因此與人間佛教這種重視現實人生的價值理想一致，人間佛教行者在修行方面應該更加強調在具體的現實生活中修行，例如在行住坐臥中修行，在衣食住行中修行，在工作中修行。

第三，人間佛教的另外一個重要的價值關注，是對於「社會」的關注，人間佛教是社會的佛教，而「社會」所指就是處在具體社會關係中的人類生活，例如家庭的生活、職業的生活、倫理的生



活等等，與人間佛教這一價值關切一致，人間佛教行者的修行應當更加注意在社會關係中的修行和磨練。

第四，人間佛教的修行，是重視人心的修行，注意人心的涵養、淨化，努力培養正確的觀念，努力成為一個有道德的君子，就是人間佛教的修行。如果說一個人很有「修行」，但在道德上卻不是正人君子，不僅行動不正派，而且缺乏道德勇氣，那樣的「修行」就不是真正的修行。

談到人間佛教的修行學，還有一個重要問題需要回答。這個問題就是，人們常常懷疑：人間佛教的修行是否只是世間道德的修行呢？或者說人間佛教的修行是否不具有超越性呢？大師在這一篇末後的討論，對於我們理解這個問題非常有幫助。摘引下面兩段話：

「十幾年前，貧僧倡導『三好運動』，等於佛教講的身、口、意三業，即：身體要做好事，口裡要說好話，心中要存好念，也是現代人經常說的真、善、美的意思。口說好話，好話就是真話；身做好事，好事就是善事；心存好念，好念就是美學，就是美心。身口意的三好，不就是真善美了嗎？」

在佛陀紀念館，貧僧也用一教、二眾、三好、四給、五和、六度、七誠、八道，作為八塔的命名。真能做到八塔的內容，也就是人生圓滿的境界。人生的圓滿，不就能和佛陀相應了嗎？」

在上面第一段話中，大師用佛光山的三好運動來解釋其人間佛教的修行學思想理念。三好，就是把傳統佛教的身口意三業理論，詮釋為現代人可以接受的說好話、做好事、存好心，大師指出一

個人做到了三好，也就是做到了真善美。在第二段話中，大師解釋了佛光山佛陀紀念館八塔的命名緣由。他指出一個人如果真能做到八塔所示的修行內容，也就是做到人生圓滿的境界，而人生圓滿的境界就是與佛陀相應的境界。在這兩段討論修行的文字中，大師非常重點地指出了真善美的價值指向，以及與佛陀相應的人生圓滿的價值指向。這裡無論是「真善美」，還是「人生圓滿的境界」，所指都是生命的超越指向。所以人間佛教修行學包含了超越的價值指向，這是細讀大師這篇文章可以毋庸置疑的。<sup>1</sup>

根據前文中以上的討論，關於人間佛教的修行思想，星雲大師在《貧僧有話要說》一書中所作綱要性的解說，我們可以作出如下幾點總結：

一、人間佛教並不反對、也未捨棄傳統佛教的修行方式與實踐，不過大師將傳統佛教的修行方式歸結為個人的「密行」，這方面的「密行」，是人間佛教的信者完全可以也應當作為基本的優秀傳統加以繼承和實踐的。不過人間佛教，作為一個代表回歸佛陀本懷、代表近現代佛教的轉型、代表大乘佛教與時代精神新融合的當代佛教，不能滿足於傳統的「密行」，而必須對於自己的修行理念及修行實踐，展開全面深刻的反思。

二、大師在這部書中，將其所理解和宣導的人間佛教修行思想的要點，概括為以下幾個方面：（一）內涵重於形式，修行的本質不在於外在的形式，而在於內在的精神實質；（二）重視現實生活中的修行，強調要注重在現實生活——衣食住行、行住坐臥——中的修行；（三）重視社會參與的價值，重視在社會人群中、在工作實踐中的修行；（四）以思想觀念的調整和淨化，

1. 程恭讓：〈從《貧僧有話要說》看星雲大師人間佛教思想最近期論定學說〉，載於《2015 人間佛教高峰論壇——人間佛教的體認》，高雄：佛光文化，2016年，頁 267-272。



作為「修行」的重心，所以大師認為「修行」的本質是「修心」。

三、人間佛教的修行不僅僅是德性訓練或道德教育，而是包含超越的價值指向。星雲大師是以「人生圓滿的境界」作為人間佛教修行生活的終極價值追求，所謂「人生圓滿的境界」即是「佛陀」的覺悟人生，所以人間佛教的修行是以修行成佛作為理想和目標，人間佛教修行學的超越性價值指向是十分明確而毫不含糊的。

需要指出的是，星雲大師的很多著作中，對於人間佛教的修行思想都有很豐富的討論，《貧僧有話要說》並不是大師涉及這個問題的唯一著作，不過這部著作滲透著他關於人間佛教修行問題的細緻深刻思考。因此要想理解星雲大師人間佛教修行學的綱要，應當認真解讀這部《貧僧有話要說》；而要想完整理解星雲大師人間佛教修行思想的全貌，還須對大師的其他著作，尤其是晚年歲月著意人間佛教思想理論系統建構性問題的著作，展開更全面的、更精確的解讀。本次會議的主題強調要研討人間佛教的修行思想，故特依據大師這部書，對其人間佛教修行理念略敘如上，希望拋磚引玉，以引發更為深入的討論。

筆者在對星雲大師的觀察和研究中，曾經側重指出，星雲大師的學養、智慧，有將般若慧與善巧方便智慧平衡開發、辯證彰顯的特殊氣質，而這種氣質在唐以後的佛教導師中，是十分稀有的。所以，拙著提出：「星雲大師是深具善巧方便智的現代人間佛教導師。」<sup>2</sup>在最近出版的拙著《佛典漢譯、理解與詮釋研究》中，筆者從大乘佛教經典尤其是初期大乘佛教經典的角度，詳細證成了重視與般若不一不二、不即不離的善巧方便概念思想，是初期大乘佛教思想結集時代最重要的思想動向之一。由此我們也為人間佛教與初期

2.程恭讓：《星雲大師人間佛教思想研究》，高雄：佛光文化，2015年首版，頁739-755。



大乘思想理論譜系的關聯，作出了學術的論證。<sup>3</sup>

韓國茹博士在評論拙著《佛典漢譯、理解與詮釋研究》的文章末尾，提出了一個很有意義的思考：

在善巧方便一系概念思想的未來發展中，它是否可以發展成為以及如何可以發展成為普通信眾成佛的實踐智慧，這一點恐怕是不能避開的。而且，因為善巧方便的實踐品格，在此概念思想主導的人間佛教的未來的修行實踐也必將發生重大的轉變，這都是未來需要進一步探討的課題。<sup>4</sup>

她的提問是：當代人間佛教是否可以以及如何可以發展出指導個人修行實踐的善巧方便？這是個很好的問題，不僅能夠深化我們對於善巧方便概念思想性質的認識，也將我們所著重的說法、度眾的善巧方便與所謂修行方法的問題，密切地連繫了起來。

我們認為：關於「是否可以」的問題，那是不言而喻的。《法華經》云：「佛以方便力，示以三乘教，眾生處處著，引之令得出。」<sup>5</sup> 諸佛說法、立乘、度眾的根據，都是善巧方便，這是《法華經》建立的基本教法原理，是大乘佛教共許的思想原則。<sup>6</sup> 所以在新時代建立適合人類修持的原則，必然也是出自當代佛教聖賢的善巧方便，這是沒有什麼可以懷疑的。

3. 郭朝順先生為本書序提出的看法。參見程恭讓：《佛典漢譯、理解與詮釋研究——以善巧方便一系概念思想為中心》，北京：中國社會科學出版社，2017年12月首版，郭朝順序言。

4. 韓國茹：〈佛教的入世動力問題——評程恭讓教授新著對大乘佛教善巧方便思想譜系的建構〉，《人間佛教》學報藝文第15期，高雄：財團法人佛光山人間佛教研究院，2018年5月，頁165。

5. 《妙法蓮華經》，《大正藏》第9冊，頁5下。

6. 程恭讓：《佛典漢譯、理解與詮釋研究——以善巧方便一系概念思想為中心》，頁116-117。



至於「如何可以」的問題，是一個大問題，可以從不同的角度，展開認真的、多元的討論。筆者最近頗為關心《大寶積經·迦葉品》的研究，這一部的主旨思想，是探討「菩薩法」——菩薩的倫理，菩薩的品德，以及菩薩的實踐，所以是為初期大乘佛教最早階段學術結集和思想建構的作品。這部經典在敘述完成「菩薩法」的倫理及品德的部分之後，接著討論菩薩的踐行，所涉及的内容，正是傳統所謂「修行」的課題。這裡就與本文的課題稍有關聯的部分，討論如下。

如這一部分經文說：

如是迦葉！菩薩欲學是寶積經者，應修習正觀諸法。云何為正觀？所謂真實思惟諸法。真實正觀者，不觀我人眾生壽命，是名中道真實正觀。復次迦葉！真實觀者，觀色非常亦非無常，觀受想行識非常亦非無常，是名中道真實正觀。復次迦葉！真實觀者，觀地種非常亦非無常，觀水、火、風種非常亦非無常，是名中道真實正觀。所以者何？以常是一邊、無常是一邊，常無常是中，無色無形無明無知，是名中道諸法實觀。我是一邊、無我是一邊，我無我是中無色無形無明無知，是名中道諸法實觀。復次迦葉！若心有實是為一邊，若心非實是為一邊，若無心識亦無心數法，是名中道諸法實觀。如是善法不善法、世法出世法、有罪法無罪法、有漏法無漏法、有為法無為法，乃至有垢法無垢法，亦復如是離於二邊，而不可受亦不可說，是名中道諸法實觀。復次迦葉！有是一邊、無是一邊，有無中間無色無形無明無知，是名中道諸法實觀。復次迦葉！我所說法十二因緣，無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死憂悲苦惱。如是因緣，但為集

成是大苦聚。若無明滅則行滅、行滅故識滅、識滅故名色滅、名色滅故六入滅、六入滅故觸滅、觸滅故受滅、受滅故愛滅、愛滅故取滅、取滅故有滅、有滅故生滅、生滅故如是老死憂悲眾惱大苦皆滅。明與無明無二無別，如是知者，是名中道諸法實觀。如是行及非行、識及所識、名色可見及不可見、諸六入處及六神通、觸及所觸、受與受滅、愛與愛滅、取與取滅、有與有滅、生與生滅、老死與老死滅，是皆無二無別，如是知者，是名中道諸法實觀。<sup>7</sup>

這是強調中道性的如理觀察的菩薩智慧學，以這種正道正觀觀察思惟一切諸法。

其次，經中又說：

復次迦葉！真實觀者，不以空故令諸法空，但法性自空。不以無相故令法無相，但法自無相。不以無願令法無願，但法自無願。不以無起無生無我無取無性故令法無起無取無性，但法自無起無取無性。如是觀者是名實觀。復次迦葉！非無人故名曰為空，但空自空。前際空、後際空、中際亦空，當依於空莫依於人。若以得空便依於空，是於佛法則為退墮。如是迦葉！寧起我見積若須彌，非以空見起增上慢。所以者何？一切諸見以空得脫，若起空見則不可除。迦葉！譬如醫師授藥令病擾動，是藥在內而不出者。於意云何？如是病人寧得差不？不也。世尊！是藥不出，其病轉增。如是迦葉！一切諸見唯空能滅，若起空見則不可除。譬如有人怖畏虛空，悲嗥椎胸作如是言：我捨虛空。於意云何？是

7. 《大寶積經》，《大正藏》第11冊，頁633下。



虛空者可捨離不？不也。世尊！如是迦葉！若畏空法，我說是人狂亂失心。所以者何？常行空中而畏於空。譬如畫師自手畫作夜叉鬼像，見已怖畏迷悶蹙地。一切凡夫亦復如是，自造色聲香味觸故，往來生死受諸苦惱而不自覺。譬如幻師作幻人已還自殘食。行道比丘亦復如是，有所觀法皆空皆寂無有堅固，是觀亦空。<sup>8</sup>

這是菩薩的空性智慧，這一部分側重強調了菩薩不能將空與有予以對立的思想。特別是強調了「不可起空見」的重要理念，成為大乘佛教關於空性智慧最早的正見。

此外，經文也提示：「爾時世尊復告大迦葉：『菩薩常應求利眾生，又正修習一切所有福德善根，等心施與一切眾生。所得智藥遍到十方，療治眾生皆令畢竟。』」<sup>9</sup>對於菩薩的修持範圍，給予了原則性的指示。總之，《大寶積經·迦葉品》，是大乘佛教經典中最早對於菩薩的修持思想給予系統和深刻啟示者。

再者，這部經典中，關於修持問題，還有如下的段落：

又大迦葉！汝等當自觀內，莫外馳騁。如是大迦葉！當來比丘如犬逐塊。云何比丘如犬逐塊？譬如有人以塊擲犬，犬即捨人而往逐之。如是迦葉！有沙門婆羅門，怖畏好色聲香味觸故，住空閑處獨無等侶，離眾憤鬧身離五欲而心不捨。是人有時或念好色聲香味觸，貪心樂著而不觀內，不知云何當得離色聲香味觸。以不知故，有時來入城邑聚落在人眾中，還為好色聲香味觸五欲所

8. 同註7，頁634上。

9. 同註7，頁635上。

縛。以空閑處持俗戒故死得生天，又為天上五欲所縛，從天上沒亦不得脫於四惡道地獄、餓鬼、畜生、阿修羅道，是名比丘如犬逐塊。又大迦葉！云何比丘不如犬逐塊？若有比丘為人所罵而不報罵，打害瞋毀亦不報毀，但自內觀求伏其心，作如是念：「罵者為誰？受者為誰？打者害者、毀者瞋者亦復為誰？」是名比丘不如犬逐塊。迦葉！譬如善調馬師，隨馬慵懶即時能伏。行者亦爾，隨心所向即時能攝不令放逸。迦葉！譬如咽塞病，即能斷命。如是迦葉！一切見中唯有我見，即時能斷於智慧命。譬如有人隨所縛處而求解脫。如是迦葉！隨心所著應當求解。<sup>10</sup>

這部分經文所指示的修持問題，以「當來比丘」為著眼的對象，所以主要是對聲聞弟子的指導，側重的思想內容，則是有關戒、定、慧三學的問題。<sup>11</sup>因此在「菩薩法」佛教的總體框架裡教導菩薩、聲聞如何修行，構成《大寶積經·迦葉品》後半部分的中心主題。

我們在《貧僧有話要說》的結尾部分，可以讀到大師下面這段話：

我堅信人間佛教必然是未來人類世界的一道光明，說好話是真，做好事是善，存好心是美，讓三好運動的真善美要在社會裡生根。智就是般若，仁就是慈悲，勇就是菩提，要努力做到，讓戒定慧在我們的心裡成長，以實踐菩薩道作為我們人間的修行。<sup>12</sup>

我們可以把這段話視為《貧僧有話要說》中星雲大師人間佛教修行學的總結指點。在這段話中，大師不僅指出人間佛教修行的要義，是要讓戒定慧三學

10. 《大寶積經》，《大正藏》第11冊，頁635上。

11. 印順：《寶積經講記》，《印順法師佛學著作全集》第1冊，北京：中華書局，2009年8月，頁127-133。

12. 星雲大師：《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015年6月，頁581。



在我們的心裡成長，更指出「實踐菩薩道」是我們在人間的「修行」。可見大師人間佛教所理解的修行，並不超出聲聞戒定慧三學的範圍，更不越出大乘菩薩道的範圍。這與《大寶積經》指示的修行思想，從根本而言是完全一致的。

以星雲大師人間佛教修行學的基本理念為指導，以當代人生與社會的實際情況為著眼點，融合人間佛教的修行理念與《大寶積經·迦葉品》所代表初期大乘佛教第一階段經典所揭櫫的修行思想與理論，開發更好地彰顯佛陀本懷、更好地體現大乘的真精神、更好地實現圓滿幸福現代人生的人間佛教修行方法，應當是我們在新時代發揚佛教的善巧方便、系統檢討人間佛教修行問題時所要考量的思想方向吧。