

# 星雲大師之人間佛教修行觀實踐與推進

鄧子美

江南大學宗教社會學研究所教授

---

## 中文摘要

當代人間佛教從其誕生起，就把修行置於十分重要的地位。太虛大師在發表其著名講演〈怎樣來建設人間佛教〉的同時，提出了系統的人間佛教修行觀雛形；其本人證悟深入，所推行的共修雖失敗，但對後人廣有啟發。星雲大師躬行實踐人間佛教修行觀，不但自身修證精進，其推行的共修也取得了空前成功；星雲大師在數十年實踐中，更對人間佛教的修行觀的普及與深化有長足的推進。

**關鍵字：**人間佛教 佛法修行 太虛大師 星雲大師



## The View on Cultivation of Venerable Master Hsing Yun's Humanistic Buddhism: Practices and Propagation

Deng Zimei

Professor, Institute of Sociology of Religion, Jiangnan University

---

### Abstract

From the very beginning, contemporary Humanistic Buddhism has already placed great importance on spiritual cultivation. In Master Taixu's famous speech, "How to establish Humanistic Buddhism," he had proposed a prototype on the development of Humanistic Buddhism. Although he failed to promote the practice of collective cultivation, having deeply internalized the ideal, he had nevertheless given great inspirations to the later generations. In regards to Venerable Master Hsing Yun's view on cultivation, not only has he personally practiced diligently, he has also successfully propagated collective cultivation. Furthermore, in his many years of cultivation, Venerable Master Hsing Yun has made great contributions to the spread of the view on Humanistic Buddhist cultivations and widely promoted such practices.

**Keywords:** Humanistic Buddhism, Buddhist cultivation, Master Taixu,  
Venerable Master Hsing Yun

## 一、人間佛教修行觀的雛形

有人批評人間佛教重視社會，輕忽了修行。其實，當代人間佛教從其誕生起，就把修行置於十分重要的地位。1933年10月，太虛大師發表其著名講演〈怎樣來建設人間佛教〉，這是人間佛教概念的首次提出。此前的1933年春，他鑑於自己十幾年來辦佛學院的得失反思，即傳統叢林教育以德育為主，智育次之，其所培養的僧才，雖說缺乏現代科學文化知識，但多能甘苦淡泊，持戒修「定」，半途改變生活而回俗者極少。而當時佛學院畢業的學僧，好的只知辦事、編刊物、寫文章、喊口號，差的呢，覺得在佛教內沒有發展的機會，也不甘心過淡泊的持戒生活，甚至對佛教喪失信仰，只能還俗，尋找其所謂新生活。因此，太虛撰寫了〈世界佛學苑之佛法系統觀〉，一方面將訪問歐美間與歐美人士商談形成的「世界佛學苑」宏大構想充實，另一方面提出了系統的人間佛教修行觀雛形。

他依由人成佛的「教、理、行、果」四步驟，首先說明「教」是第一步直觀的文化教育，為此一應整理世界佛教物質與文化遺產，成立「法物館」，既供人們從藝術視角研究與開發佛教文化載體，也供人們從考古角度探究佛教文化的歷史價值。二應整理佛教文獻，編印佛教典籍，成立圖書館，方便人們閱覽與研讀。由此他決定把在原武院搜集與典藏的圖書基礎上，把武院改為「世界佛學苑圖書館」。其次，他說明「理」是深入佛理，為此需系統研究各大語系佛教教理，並普及於全球，他因而把北平柏林佛學院改成「世界佛學苑華英文系」，把閩南佛學院改成「世界佛學苑華日文系」，而漢藏教理院也可稱為「世界佛學苑華藏文系」，後來在西安又建立了世界佛學苑巴利三藏學院。

其三為「行」，這就是人間佛教的修行觀的雛形及其初步實踐，為此他把自己住持的雪竇寺改成「世界佛學苑禪觀林」，制訂了「禪觀林大綱」。



太虛要求，禪觀林的學員以習禪觀為主，每天除早晚功課外，規定習禪6小時，講授4小時，並請兩序班首4人為導師，依學員根器所近，可分別依首座習「宗門禪」（即「南宗禪」），依西堂習「淨密禪」，依後堂習「大乘性相禪」、「台賢禪」，依堂主習「餘乘禪」。全寺僧眾也需在晚間到禪堂與學員一起共修禪觀2小時。

太虛設想，每年禪觀林修習分兩個學期，農曆四月初六至九月二十三日為第一季，十月初六至次年三月二十三日為第二季。這是對傳統的結夏、結臘制度的繼承與改進。為分步實施，太虛擬先設「禪觀研究組」，研習《俱舍論·定品》、《解深密經·分別瑜伽品》、《攝大乘論·增上心學品》、《法苑義林唯識章》等，以重溫在華已失傳的印度大乘禪觀方法，指導除「宗門禪」、「台賢禪」之外的禪觀修行。鑒於不同人群需要不同修行法門，太虛還計畫建立與禪觀林相應的「律儀林」、「密咒林」、「淨土林」。

這說明，太虛已把律、禪、密、淨都已納入人間佛教修行體系建構之中，與明清佛教模式不同的是組織共修。由於九一八之後，日本全面侵華的輿論與部署正在緊鑼密鼓地進行，太虛設想的各法門均可行之新組織下的現代共修並不合時宜，儘管太虛按計畫親自在雪竇寺講了《解深密經·分別瑜伽品》等，但連預想中的「淨密禪」、「餘乘禪」的指導者都很難物色到，其後戰亂更綿延擴大，禪觀林計畫隨之落空。「律儀林」、「密咒林」、「淨土林」的建立更無從著手。

太虛大師本人的修行也可從又一方面闡明人間佛教的修行觀及其實踐。眾所周知，他之禪修功夫傳之於著名禪師敬安（八指頭陀），也曾多次開悟。自從普陀出關之後，太虛連年奔波，至1933年雖僅四十五歲，但體力已不支，因此其堅持數十年的禪修轉向了禪淨雙修，至四十九歲農曆除夕，他

「開始修彌勒淨七」<sup>1</sup>過年。前此，他早已編定《慈宗要藏》。在起草「禪觀林大綱」的同時，在雪竇寺開講了《出生菩提心經》。梵文的菩薩本是發菩提心的人，只是他們通過修行，已初步擺脫了煩惱束縛，但既「不能停留於迷惶的世界，也不能停留於涅槃的境地。」<sup>2</sup>而必須「留惑潤生」。<sup>3</sup>

所謂「惑」，即煩惱，而煩惱來自欲求。「留惑」即菩薩寧願暫不成佛得解脫，而有意留存些煩惱，才能體認眾生陷溺於其中的苦，以便「潤生」，即潤濟、救度眾生。所以彌勒菩薩提出「不修（深）禪定，不斷（盡）煩惱」，之所以不修深定，並非輕視修定。而是因在深定之中無法親身體驗眾生之種種（包括來自欲求）苦；之所以不斷盡煩惱，是因斷盡煩惱後，個人固然得到了心靈上的解脫，但個人與社會之間存在著無法割裂的關係，社會環境、人際關係的污濁卻還在影響著阻礙著個人的根本解脫。因此必須改善社會環境，救度眾生。否則，菩薩難以成佛。這也是人間佛教重視社會環境的改善的依據之一。

彌勒（Maitreyanatha），古印度實有其人，Haraprasad判定其在西元265年前在世，曾著《現觀莊嚴論》等，<sup>4</sup>並被當時人尊為彌勒菩薩。在大乘佛教興起（約西元1-5世紀）的過程中，彌勒菩薩具有突出的地位。他在《大乘莊嚴經論》中依據佛典，詳細論述了菩薩成正覺的十個階次，從而為菩薩行的實踐奠定了理論基礎。本來意義上的彌勒精神乃從「不忍眾生苦」出發，如《華嚴經》云：菩薩以「一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為花果。以大悲

---

1. 印順：《太虛法師年譜》，北京：宗教文化出版社，1995年，頁227。

2. 【日】中村元：《比較思想論》，杭州：浙江人民出版社，1987年，頁227。

3. 無著：《攝大乘論》：「煩惱伏不滅……留惑至惑盡，證佛一切智。」，玄奘譯：《攝大乘論》三卷本，北京：北圖出版社2008年。

4. 【英】凱思：《印度與錫蘭佛教哲學》，上海：古籍出版社，2004年，頁223註腳。



水饒益眾生，而能成就諸佛菩薩花果。」「是故菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」只有悲憫眾生，饒益眾生，心量才能無限擴展，達於真正成佛的境界。彌勒則是菩薩的典範。彌勒精神也是大乘菩薩道的核心。彌勒嚮往的理想世界——兜率淨土與當時社會的普遍苦難成為鮮明對比，從而成為許多大乘佛教徒追求的淨土。

大乘菩薩道普度眾生的精神傳布於中國以後，受到了中國本土文化的一些積極影響。在東晉時期（西元317-420年）彌勒及其兜率淨土之理想世界形象已在中國廣泛傳播，中華淨土宗初祖慧遠所信奉的，其實是彌勒淨土。仰仗阿彌陀佛願力的往生彌陀淨土思想在中國的傳播尚在後世，特別在中國民間，彌勒思想的傳播更加廣泛深入。據傳五代後梁（西元907-935年）時，奉化縣一位形貌奇特，蹙額蟠腹的和尚契比，就是彌勒化身。與西方文化相比，中國古代文化的抽象思維不夠深入，而具象思維特別發達，這恐怕是中國本土文化源頭——《易》經所賜吧？《易》經的宗教意味也特濃。所以，中國民間就根據契比和尚的形象，對印度彌勒形象作了改造。這就是舉世周知的大腹便便，笑容可掬的彌勒佛（菩薩上生兜率成佛）形象。彌勒的菩薩道精神也被具體化，演成大肚能容的中華泱泱大國，海納百川的文化象徵，演成笑盡天下不平之事的悲憫與正義的化身。但是，大乘菩薩道的核心精神並沒變，只是在中國百姓眼中，菩薩變得更加可親可敬。太虛大師的人間佛教思想主要繼承了中國化佛教傳統，他住持奉化雪竇寺後，由於彌勒精神與人間佛教特別貼合，也著重發掘彌勒淨土的修行資糧，把人間淨土的建設與他方淨土的追求緊緊結合在一起。

彌勒，是菩薩的姓，意譯為「慈」，彌勒菩薩因此也被稱為慈氏；菩薩

名阿逸多，譯為無能勝，「表其慈心廣大無能超勝者」。<sup>5</sup>「彌勒菩薩法王子，從初發心不食肉，以是因緣名慈氏，為欲成熟諸眾生」。<sup>6</sup>而太虛大師鑑於明清以至近代佛教的衰落，「不忍眾生苦，不忍聖教衰。」為復興佛教，設想重建慈宗。太虛大師所謂慈宗指，「凡是本師釋迦牟尼佛所稱大小性相顯密禪淨等法門，皆為當來下生彌勒佛所承前啟後的慈氏宗之所宗；現在一切五乘、三乘、大乘性相顯密的佛法，都是彌勒菩薩所擔當宣揚的佛法，由是融攝各宗派以慈氏為大歸依處」，「慈宗就是一切佛法的總樞機。也就是從釋迦佛大圓覺海中，流布於世上以度生成佛之佛法全體大用、皆會歸宗依於當來下生慈氏佛」。<sup>7</sup>

他感歎「彌勒淨土法門的不流行，不在勝劣或難易，而是唐以後的修者少、宏揚者少的原故」。<sup>8</sup>因此他不但以慈宗作為自己信仰的歸宗，而且致力弘揚，推廣彌勒信仰。1934年2月，太虛在雪竇寺開講《彌勒上生經》。1936年4月，他在雪竇寺再講《彌勒上生經》與《下生經》，表示自己願作慈宗導師，也發願往生彌勒兜率天宮，並且努力弘揚彌勒菩薩的慈心悲願。太虛說，彌勒菩薩「以慈為姓者，具大因緣，故不但因地以慈為姓，即至果位猶名彌勒」，因其從最初發心即不食肉，悲憫眾生，「常修慈心三昧，觀察一切眾生本性平等」。<sup>9</sup>他說：「彌勒菩薩常以歡喜笑臉迎人，不分善惡慈心相向，平等施與，可做修此（利他）行者的代表人物」。<sup>10</sup>這「慈」心很

---

5. 太虛：〈佛說彌勒下生成佛經講要〉，《太虛大師全書（六）》，台北：善導寺流通處印本1980年，頁185。

6. 《大乘本生心地觀經·報恩品》，《大正藏》第3冊，No.0159。

7. 太虛：〈慈宗的名義〉，《太虛大師全書（十八）》，頁1369。

8. 太虛：〈中國佛學·禪台賢流歸淨土行〉，《太虛大師全書（三）》，頁718。

9. 同註5，頁186。

10. 太虛：〈佛說八大覺人經講記〉，《太虛大師全書（六）》，頁92。



重要，佛經中說將來在彌勒菩薩下生時，世間人都是慈悲的，行十善法，那時人間就是淨土。彌勒菩薩的國土以慈建立，則也可以說，在人間，人能心慈，則彌勒淨土也就成就了。這裡的彌勒菩薩已經是漢傳佛教的化身。

太虛進而說：彌勒菩薩「具凡夫身，未斷諸漏……雖復出家，不修禪定，不斷煩惱」，但是釋迦牟尼佛仍授彌勒阿耨多羅三藐三菩提記，授記彌勒未來成佛，「於未來世當為眾生作大歸依處」，<sup>11</sup>因彌勒菩薩「發心極妙，謂領大眾」。<sup>12</sup>彌勒願大行深，「願我當來為多眾生作諸利益，施與安樂，憐潛一切天人世間」，<sup>13</sup>「為利諸有情，願請轉法輪。以大法鼓音，度眾生苦際。願經無量劫，常住世說法。祈運大悲智，慈濟諸有情。」「所攝一切物，為利益眾生。不恪行布施，物種侈靡盛。」「勤修菩薩行，圓滿自他志。」<sup>14</sup>彌勒菩薩以凡夫身，發大菩提心，行菩薩道，慈心利益眾生，廣度眾生，不為自己得解脫，最終究竟成佛。

這種「凡夫菩薩」行為是不同於那些急於了生死的自了漢；也不同於那些急求往生者。大乘菩薩的精神，「不是以道德自修、隨順環境就能了事的，還要有大悲救世心，懇摯地去做濟世利人的工作」。<sup>15</sup>針對著「菩薩道」上歷來就有的畏難情緒，太虛說「人類有情最有作『菩薩』的資格」，「凡是明解大乘佛法，發了上求佛覺心願的大慈大悲救苦救難者，不論是和尚、居士、貧、富、貴、賤的人，能以『慈悲為本，方便為門的，都是『菩

---

11. 太虛：〈佛說觀彌勒菩薩上升兜率天經講要〉，《太虛大師全書（十四）》，頁118。

12. 《中阿含王相應品第一·烏烏喻經第一》，《大正藏》第1冊，No.0026。

13. 《佛本行集經卷第一·發心供養品第一》，《大正藏》第3冊，No.0190。

14. 《佛說彌勒菩薩發願王偈》，《大正藏》第20冊，No.1144。

15. 太虛：〈學僧修學綱宗〉，《太虛大師全書（三十五）》，頁77。

薩』。人人能這樣學，人人都名菩薩」。<sup>16</sup>活著歡喜，將來往生兜率淨土，「見佛聞法，證阿鞞跋致；（且）菩提心和菩薩行，祇有增長，永無退失，且於將來千劫之中，常隨千佛下生，說法教化」眾生。<sup>17</sup>

太虛說，佛教的目的不是「在乎籌謀世界之進步與改良，如於宮室稍稍修葺加以點綴而已。佛教之目的，在徹底鏟除此種有漏不堪之自然界，而另創成完美之淨妙世界，亦即轉此俗諦世界而成出世間之俗諦世間，如徹底毀破宮室而重建新舍也。」<sup>18</sup>然而人間淨土的建設與實現並非神賜，而是要靠世人用自己的行動，努力實幹，去惡揚善，在不斷提升自己的同時，改善社會共業才能成就。《大寶積經·彌勒菩薩所問會》中，釋迦牟尼佛說，「彌勒菩薩往昔行菩薩道時作是願言：若有眾生，薄淫怒痴，成就十善，我於爾時，乃成阿耨多羅三藐三菩提。阿難，於當來來世有諸眾生，薄淫怒痴，成就十善，彌勒當爾之時，成阿耨多羅三藐三菩提」。可見，彌勒的人間淨土是基於人們的不斷努力，從而才符合彌勒下生的本願。彌勒下生，人間即是淨土。太虛說，「淨土非自然而成就的，亦非神所造成的，是由人等多數有情類起好的心，據此好心而求得明確之知識，發為正當之思想，更見諸種種合理的行為，由此行為繼續不斷的作出種種善的事業，其結果乃成為良好之社會與優美之世界。」<sup>19</sup>

太虛因此讚歎彌勒淨土之殊勝，「兜率淨土，殊勝有三：一、十方淨土有願皆得往生，但何方淨土與此界眾生最為有緣，則未易知。彌勒菩薩一生

---

16.太虛：〈菩薩〉，《太虛大師全書（十）》，頁789。

17.太虛：〈如何發菩提心修菩薩行而不退〉，《太虛大師全書（五十六）》，頁504。

18.太虛：〈瑜伽真實義品講要〉，《太虛大師全書（十四）》，頁152。

19.太虛：〈建設人間淨土論〉，《太虛大師全書（四十七）》，頁426。



補處，以當來於此土作佛，教化此土眾生，特現兜率淨土與此界眾生結緣，故應發願往生兜率親近彌勒也。二、兜率淨土同在娑婆，同在欲界，變化淨土在同處同界，即與此處此界眾生有殊勝緣，最易得度。他方淨土泛攝十方眾生，而此專攝此土欲界眾生也。三、彌勒淨土是由人上生，故其上生是由人修習福德成辦，即是使人類德業增勝，社會進化，成為清淨安樂人世；因此可早感彌勒下生成佛，亦即為創造人間淨土也。」<sup>20</sup>可見，彌勒淨土不論是上生兜率還是下生人間，其目的是一致的，都是為了人間淨土的建設。往生兜率淨土的目的是為了與彌勒一起下生，建設人間淨土。退一步說，往生兜率天也無非是因那裡修持環境好些，從而使佛法信念更堅定，以乘願再來人間，轉此岸亦成淨土。那麼，身在人間，更不能放。如太虛所說：「若眾生生兜率天親近彌勒菩薩，即得不退地。小乘專為自利而不利他，觀三界如牢獄，視生死如怨家；而發大菩提心者，當不厭生死，欲於三界教化眾生。若能精持五戒，勤修十善，由此雖不上生兜率陀天，亦可增長人類道德，促現社會進化以成人間淨土也。」<sup>21</sup>

有感於雪竇淨土般的勝景，也緣於常惺法師將雪竇與普陀（觀音菩薩道場·悲）、五台（文殊菩薩道場·智）、峨嵋（普賢菩薩道場·行）、九華（地藏菩薩道場·願）並列為五大名山（彌勒菩薩·慈）的建議，<sup>22</sup>還考慮到奉化因布袋和尚曾在此示現而形成並散布於江南的良好民俗民風，考慮到雪竇寺的道風與傳統，考慮到彌勒淨土的修行與弘揚都需要道場的支撐，太虛在講《彌勒上生經》時，對雪竇寺兩序大眾提出了建設中華佛教第五大名

---

20. 太虛：〈佛說觀彌勒菩薩上升兜率陀天經講要〉，《太虛大師全書（十四）》，頁94。

21. 同上註，頁107。

22. 嚴九慧、陳王庭執筆：《太虛大師》，奉化：彌勒文化研究會編印，2013年，頁45。

山與彌勒根本道場的構想與要求。後在編〈講《彌勒上生經》綱要〉時，太虛還特請常惺法師為之作〈序〉，詳敘其建議的佛典依據以及漢傳佛教傳統依據。這一構想在當時雖有所反響，但仍因時局所限未達，有待後人續成。

太虛在晚年以彌勒法門為自己修持的歸宗，並且輯《瑜伽菩薩戒本》、《瑜伽真實義品》及《彌勒上生經》為《慈宗三要》以明彌勒淨土法門之境、行、果。他身體力行，特別弘揚彌勒淨土，修訂慈宗儀軌，纂編《慈宗要藏》，組織慈宗學會。細究太虛晚年之所以特重彌勒精神、弘揚彌勒法門，實在因為彌勒菩薩有建設人間淨土的本願，並且彌勒淨土信仰在佛教的淨土信仰中特別重視發菩提心，行菩薩道，改造現實，完善社會，積極入世。而這正是太虛「以佛教的道理來完善人生，改良社會，使人類進步，把世界改善」<sup>23</sup>的人間佛教理論的出發點。

彌勒淨土修行以「慈」心三昧為要，哀憫眾生，於苦惱眾生令其得樂，利益眾生，普度眾生。彌勒菩薩是大乘佛教的開創者之一，是菩薩道的實踐者。而太虛特別強調「大乘菩薩之學，重在精神與實踐之行，原不限制於固定形式之中。修菩薩道者，隨其智力行力的淺深，接受六度四攝法門，則為完成菩薩之人格。於是各就其各階層所處之本位，如服務於文化、教育、慈善、政治、軍人、學者、商業、工人、農民中，都可依佛法之精神，為群眾之表率。本菩提心，修菩薩行，將佛教的精義真理，廣泛地投入大眾的識田中，建立實用的人生佛教，以造成和平快樂的淨土樂園。」<sup>24</sup>

修行彌陀淨土的人群在漢地最為廣泛，太虛此時自然也不可能棄之度外，儘管他也曾反對把佛教簡化為念佛，但在宣導彌勒淨土的同時，也對彌

---

23.太虛：〈怎樣來建設人間佛教〉，《太虛大師全書（四十七）》，頁431。

24.太虛：〈菩薩學處講要〉，《太虛大師全書（三十三）》，頁281。



陀淨土作了符合佛經本義的理性化解釋，他說：「『南無阿彌陀佛』是天竺國裡的說話，變成我們中國話：『南無』，就是恭敬、皈依、信仰、服從。『阿彌陀』，就是沒有邊際的智光，與沒有限量的福壽。『佛』，就是聖人……覺悟了的人、智慧才能最偉大的人等。」「這阿彌陀佛不是在我們這個世界裡頭的，我們這個世界，喚做『忍苦的世界』。」兩千多年前，釋迦牟尼佛在人間即這個世界，為我們說了阿彌陀佛在未成佛，西方未成極樂世界之前的狀況，那時他本是個皇帝，從佛出家修行，發了大菩薩心，才把所在世界變成了極樂世界。<sup>25</sup>就是說，彌陀淨土也是由菩薩道修行而成，在人間通過「淨土林」有組織地共修，加以發菩提心，其效果比閉門念佛更佳。

綜上所述，人間佛教的修行觀以提倡共修為特色，這有別於閉門念佛與山林隱修。同時依個人根器的不同，參禪修淨修密以及天台止觀等均可，而尤其注重菩薩行。然因時局不靖，太虛本人領眾的實踐失敗了，他的個人修行雖不能說沒成就，但個人修行體驗與其經歷、根器密切相關，是很難複製的。

## 二、星雲大師的成功實踐

早在1907年，太虛大師就已大悟，當時，他正在閱《大般若經》，「忽然失卻身心世界，泯然空寂中，靈光湛湛，無數塵刹煥然炳現，如淩虛影像，明照無邊。座經數小時，如彈指頃；歷好多日，身心猶在輕清安悅中。」<sup>26</sup>類此的體驗有多次，且有深化，但可能與過於忙碌有關，太虛的「保任」不夠。星雲大師也有過多次宗教體驗，其中有參禪得悟，但最深的

---

25.太虛：〈中國人口頭上心頭上的阿彌陀佛〉，《太虛大師全書（五十四）》，頁36。

26.太虛：〈自傳〉，《太虛大師全書（五十八）》，頁163。

### 體驗來自修彌陀淨土：

民國四十三年（1954），我在宜蘭雷音寺主持佛七，有特別的感受，今天回想起來，不曉得那七天究竟如何度過的？只覺得佛號綿綿不斷，繚繞於耳際。吃飯的時候，吃的彷彿是阿彌陀佛、阿彌陀佛……刷牙的涮涮聲，也變成一聲聲的阿彌陀佛……睡覺的時候，人雖然睡著了，但是神志清明，心中仍然阿彌陀佛、阿彌陀佛地響個不停；走路的時候，腳步輕盈，好像騰空一般，不是自己在行走，身後似乎有一股力量在推動著自己前進，而每一個步伐，也是阿彌陀佛……任何時刻所感受到的都是阿彌陀佛、阿彌陀佛……七天就在綿綿密密的彌陀聖號之中，一眨眼地過去了，忘記了自己的存在，忘記了「時間」為何物？感覺七天只不過一彈指罷了！這次的佛七所給予我的信心、宗教的體驗，比過去膜拜觀世音菩薩更深刻，讓我體會了物我兩忘、時空俱泯的境界！<sup>27</sup>

這是領眾共修彌陀法門的成就。星雲大師也領眾參禪共修，創立了「佛光禪」。他說：

佛陀所發展的佛教，非常重視生活，對我們生活，對我們生活中的衣食住行，乃至行住坐臥，處處都有教導，處處都有指示。佛陀降生到這個世界，完全是為了「示教利喜」，為了教化眾生，為了給予眾生利益，以利他為本懷。<sup>28</sup>

---

27. 星雲大師：〈我的宗教體驗〉，《星雲大師講演集（二）》，高雄：佛光出版社，1982年。

28. 星雲大師：〈人間佛教〉，《佛教叢書（十）》，高雄：佛光山宗務委員會，1995年，頁183-184。



這是人間佛教思想與禪宗祖師的禪修開示的結合，也是佛光禪總的意趣。星雲大師還以自己的更高開悟境界，點出了蘇東坡三首禪詩表達三個階段不同的心境：

（參禪前是）橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同；不識廬山真面目，只緣身在此山中。

（參禪後是）西湖煙雨浙江潮，未到千般恨不消，及至歸來無別事，西湖煙雨浙江潮。「好一個無別事，好一個仍是西湖煙雨浙江潮。」

（其後）溪聲儘是廣長舌，山色無非清淨身；夜來八萬四千偈，他日如何舉似人。至此，東坡的參禪意境，又進入更高層次，但與佛印和尚較量禪機，仍然差一大截。<sup>29</sup>

在參禪不離現代生活的總意趣下，佛光禪也包容多種禪法，筆者親聞佛光山第六任住持心定法師回答有人提問時說，他本人的禪修還是以早期佛教的「四念處」為對治煩惱的起點。具有漢傳佛教特色的祖師禪更是佛光禪的核心。這些也是把太虛大師為適應個人不同需要與承繼早期佛教與漢傳佛教多宗派傳統的包容性極大的禪觀付諸實踐。

太虛大師的禪觀林設想與明清佛教模式的區別之一在於提倡大規模的共修，而在星雲大師的推動下，現代佛教的大規模共修第一次得以實現。1993年佛光山本山就建成了當時台灣最大的禪堂之一，單獨為居士與普通信眾建禪堂，為女眾建禪堂也是佛光山首創，這是太虛也未提起的。迄今僅本山就有禪堂近十座，佛光山系統的禪堂更遍布全球，星雲大師借助教內外各界力

---

29. 星雲：〈禪與文學〉，《星雲文集》電子版<http://www.fgs.org.tw:81/gate/gb/www.fgs.org.tw/master/mastera/library/3-1/default.htm>

量，培養出許多禪師與數以萬計的禪和子。佛光山的禪法修持、禪堂設備、禪堂制度、禪堂規約、禪堂生活乃至整個禪風都獲得了各界稱道。

不僅如此，星雲大師從理念上還明確提出了太虛生前未能解決的人間佛教與各宗派關係問題的思路，指出：「禪淨中道是人間的佛教。」太虛早就強調禪宗的中國特色及其前景，但並未與人間佛教理論鮮明地聯繫在一起，他對彌陀淨土信仰還頗有微辭，而星雲大師明確肯定中國化佛教的兩大宗派都可納入人間佛教體系，為恰當處理好人間佛教的修行觀與佛教各宗派修行取向的關係指出了方向，亦即關鍵在把握中道，把握好出世不離世間的分寸。當然，明清禪宗末流參禪僅在於自了，淨土末流念佛僅為了個人去西方極樂世界去享福的取向，同樣為星雲大師所不贊成。他說：

說到禪，歷代的祖師們，參禪都不求成佛，只求開悟。在人間悟道以後，當下的生活能夠解脫能夠安住身心，獲得現在身心的自在，所謂的明心見性，就滿足了。所以禪者是最有人間性了。

淨土也是一樣。淨土行人希望求往生淨土，也是要現世念佛，念佛功夫不夠，也是無法往生的，所以把現實的世界，做為立足點，老實念佛、修持，別無快捷方式。尤其淨土對現在家庭，對忙亂的社會人生，淨土是安定我們身心的良方。假如你禪淨雙修，更能契合人間的佛教思想。<sup>30</sup>

星雲大師進而說：

在佛教裡，南北傳的佛教要融和，傳統和現代的佛教也要融和，禪淨要融和，顯密也要融和，僧信要融和，世出世法也要融和，

---

30. 星雲大師：〈人間佛教的基本思想〉，《星雲大師講演集（四）》，高雄：佛光出版社，1996年。



融和就是中道，中道才是真正的佛法。<sup>31</sup>

這是較太虛大師建淨土林、密咒林、律儀林設想更廣大更圓融的開示。當然，律儀也一向為星雲大師所強調，星雲大師之修行的核心理念也是菩薩行，他說：儘管世事紛紜也可以「做到觀人自在，觀物自在，觀事自在，觀境自在，觀理自在，觀心自在，一切沒有障礙，沒有恐怖，沒有顛倒，當下就是觀自在菩薩。」<sup>32</sup>他還說：

我拜佛學佛，但我不希望成佛；我布施行善，但我不想上升天堂；我念佛行持，但我不欲往生蓮邦；我志不在了生脫死，我志只在多培養一些佛道資糧，我只願生生世世在人間，做一個具有平常心的和尚而已。生死，豈是那麼容易了脫？沒有百死千生，不經三大阿僧祇劫，就那麼容易了生脫死？

我之所以提倡人間佛教，乃遵照太虛大師「人成即佛成」的理想，實踐六祖「不離世間覺」的主張，我們不需要離世求道，在世俗人間，講經弘法是修行，服務大眾是修行，福國利民是修行，五戒十善是修行，正見正信是修行；結緣布施是修行，慈悲喜捨是修行，四弘誓願是修行。<sup>33</sup>

迄今為止，至少從佛光山本山以及在大陸的宜興大覺寺、在香港的佛香講堂及其眾多海外道場來看，人間佛教修行觀的這些實踐已獲空前成功。

---

31.佛光山宗務委員會編：《佛光學》，高雄：佛光山宗務委員會，1997年，頁290。

32.星雲大師：〈心甘情願〉，《往事百語（一）》，高雄：佛光出版社，1999年，頁29。

33.同上註，頁149-150。

### 三、星雲大師之人間佛教修行觀推進深化

隨著現代信眾修行需求的高漲，在星雲大師及其他人間佛教倡導者的推動下，太虛大師建禪觀林及律、密、淨林之設想，已經化為海峽兩岸眾多發揚本寺傳統，富有特色的共修道場。而太虛提倡並躬行的在修彌勒淨土則似更適合老年人，例如一生修華嚴行的成一老法師（1914-2011）在晚年也兼修並不遺餘力地倡揚彌勒淨土。但是，太虛當年提出人間佛教的修行觀僅為雛形，需要在實踐中不斷豐富發展。星雲大師正是數十年一以貫之推進實踐，普及並深化人間佛教修行觀的最重要倡導者之一。

在中國宗法社會氛圍下，人們常從一己之苦體會到佛教的基本思想，因而要求從修行中「脫苦海」，進而了生脫死，雖然並不錯，但很容易誤入太虛大師講的消極的「名為大乘實為小乘」的偏途。對此，星雲大師這樣說：

苦呀！空呀！無常呀！不錯！這是佛教的基本思想，是佛陀所說的三法印。但在當今說法布教時，要應用善巧方便。佛教為什麼說苦？是為了追求幸福快樂的；苦是人間的現實，但非我們的目的，佛教的目的是要脫苦、尋求快樂。

說到空，天也空，地也空，四大皆空……，讓大家很害怕，覺得什麼都沒有了。其實「空」是建設「有」的，只是一般人不了解。空有空的內容，在空的裡面才能擁有宇宙的一切，不空的話，就什麼都沒有了。真「空」生妙「有」，我們先有「妙有」，才能入空；先建設現實「有」的世界，從「有」的真實中，方能體驗「空」的智能。<sup>34</sup>

---

34. 星雲大師：〈如何建設現代佛教〉，《星雲大師講演集（四）》。



方廣錫教授認為，這是星雲大師對宗法社會中盛行的對佛教根本義理誤解的翻轉，同時在根本上完全契合佛理。<sup>35</sup>星雲大師對苦、空、無常的闡解也正是對人間佛教修行觀的理論基石深化，而且來自他的親身體驗：

灰濛濛的台北天空，崎嶇難行的基隆山路……，至今回憶起來，真是有別有一番滋味在心頭。我能咬緊牙關，度過那段難堪尷尬的日子，是因為我對佛教有著無比堅定的信心，我自覺，人為的苦難，正是在考驗我們的道念和毅力；而比起佛陀在修行的所遭遇的種種磨難，我們這一點挫折，真是微不足道！<sup>36</sup>

正是切身體驗，使星雲大師領悟了佛陀修行的真諦。換句話說，佛教把苦諦懸為第一，是要人們理性地去正視現實中普遍的苦難，將之作為道念和毅力的考驗，而不是本能地去逃避。當然，即使借助獨修去避開周圍真實的苦難世界，也比不修好得多，但在現代社會，脫離了改善現實社會環境的努力，逃避最終是避無可避。這正體現了建設人間淨土的迫切性與必要性，那怕是周邊社會環境的局部改善，也是對個人修行很有利的。因此，人間佛教倡導者儘管闡述不同、著力點有別，但建設人間淨土是他們的共同目標。

此外，刻意的修行雖然也可能品嚐法樂，但與坐臥行住皆是道，即在生活中修行相比，其境界也有高下之別。因此，大乘佛教在生死問題上的見解，也與「小乘」的「灰身滅智」<sup>37</sup>式的涅槃有所不同，即以能達到生死一如的證悟為最高境界，也就是靠精神上超越生死，來體現佛教根本的「無我」。星雲大師說：「如果能精進學佛，擺脫生死熾然的業識，也可以求證

---

35. 鄧子美：《星雲大師新傳》，北京：社會科學文獻出版社，2013年，頁5。

36. 星雲大師：〈心甘情願〉，《往事百語（一）》，頁80。

37. 藍吉富：〈灰身滅智與留惑潤生〉，《聽雨僧廬佛學雜集》，台北：現代禪出版社2003年，頁36。

正覺涅槃的境界。」而有此正覺，就能無為也無不為。換句話說，只要在精神上擁有了超越境界，生命本身的力量就能夠無限地發揮。他還說：「在佛法裡面，人是死不了的，死去的只是這個四大假合的身體、軀殼，而生命卻是綿延不斷的。」<sup>38</sup>星雲大師對宗法社會中盛行的對佛教生死觀的誤解之翻轉，是人間佛教修行觀的理論基石之又一重深化。

近三年來，星雲大師以近九旬高齡隨處開示講的大體都是上述與人間佛教修行觀有關的內容，以及持戒修行即自由的思想，可見大師對此的重視。星雲大師以其親身修行體驗曾總結說：「到了今天是人間圓融的時代。不論是小乘的、南傳的、大乘的、西藏的、中國的佛教，今日提出的人間佛教，是要把最原始的佛陀時代到現代的佛教，融和起來，統攝起來。」具體說來，「五乘共法」、「五戒十善」、「四無量心」、「四攝六度」、「因緣果報」、「禪淨中道」就是人間佛教。<sup>39</sup>而在生活中，把握這一切的關鍵就在「中道」。「中道」，特別是入世而出世之中道是實踐經過星雲大師深化的人間佛教修行觀的樞紐。富蘊中道智慧，也是星雲大師在當代人間佛教倡導者中獨具一格的特徵所在。

---

38.星雲大師：〈人死亡之後的生命怎麼樣〉，《星雲大師講演集（二）》。

39.星雲大師：〈人間佛教的基本思想〉，《星雲大師講演集（四）》。



## 參考書目

1. 太虛：《太虛大師全書》，台北：善導寺流通處，1980年版。
2. 印順：《太虛法師年譜》，北京：宗教文化出版社，1995年版。
3. 江燦騰：《台灣近代佛教的變革與反思》，台北：東大圖書公司，2003年版。
4. 江燦騰：《台灣佛教與現代社會》，台北：東大圖書公司，1992年版。
5. 見暉編著：《走過台灣佛教轉型期的比丘尼：釋天乙》，台北：中天出版社，1999年版。
6. 林清玄：《浩瀚星雲》，台北：圓神出版有限公司2001年版。
7. 星雲大師：〈難忘之恩：懷念半世紀前與妙果老和尚的因緣〉，《妙果法師紀念集》，中壢圓光寺，2003年印行本。
8. 星雲大師：《有情有義：星雲回憶錄》，台北：圓神出版有限公司，1997年版。
9. 星雲大師：《往事百語》共四冊，高雄：佛光出版社1999年版。
10. 星雲大師：《星雲大師講演集》共四集，高雄：佛光出版社，1994、1996年版。
11. 星雲大師：《星雲文集》電子版<http://www.fgs.org.tw:81/gate/gb/www.fgs.org.tw/master/mastera/library/3-1/default.htm>
12. 星雲大師編著：《佛教》叢書共十冊，高雄：佛光山宗務委員會，1995年版。
13. 鄧子美、陳衛華：《太虛大師傳》，西寧：青海人民出版社，1999年版。
14. 闞正宗：《台灣佛教一百年》，台北：東大圖書公司，1999年版。