

# 從星雲大師的飲食觀 淺論佛光山的飲食文化

釋覺具  
南華大學宗教學研究所碩士

---

## 中文摘要

「吃飯」，在佛門是一種修行，也是度眾的方便法門之一。筆者自2001年奉佛光山調派，擔任大師之飲食侍者一職。由於隨侍大師左右，自詡猶如佛世時代，阿難乃能親事佛陀一般，將佛陀之言教如是我聞的背誦出來，是我撰寫本篇論文的動機。本文嘗試以星雲大師的飲食習慣和觀點作為基礎，從大師日常生活當中，整理出平時對弟子們的開示與勉勵，進而解讀佛光山的飲食文化之特色，以星雲大師人間佛教的實踐和推廣相呼應與印證是為初衷。文本架構將先從佛教僧團之飲食傳統與演變來作說明，接著再從佛光山的飲食文化來切入，繼而探討星雲大師的飲食蘊味，並從大師的飲食觀中來論述星雲大師的人間佛教性格。

**關鍵字：**人間佛教 星雲大師 飲食文化 普門大開



## **A Discussion on the Food Culture of Fo Guang Shan based on Venerable Master Hsing Yun's Concept of Eating**

Shih Chueh Chu

M.A., Graduate Institute of Religious Studies, Nanhua University

---

### **Abstract**

Having served as the attendant of nutrition for Venerable Master Hsing Yun at the Founding Master's Office, the author has been able to keep records of the Venerable Master's ideals on eating. Based on his daily eating patterns and teachings, this paper attempts to discuss the changes of eating habits amongst Buddhist communities, and also the characteristics of Humanistic Buddhism as demonstrated by the Venerable Master in the discipline of food culture.

**Keywords:** Humanistic Buddhism, Venerable Master Hsing Yun, Food Culture, the Universally Open Door

## 一、前言

「吃飯」，在佛門是一種修行，也是度眾的方便法門之一。許多人進入佛門的因緣，就是因為到寺院道場裡，吃了一餐好吃的素齋。佛光山從草創之初，在星雲大師的帶領之下，從覺華園的炒麵開始，供養上山的遊客和信徒；到後來朝山會館自助式的流水席；雲居樓大齋堂的免費供應；佛光山全球道場推動的普門大開、以粥代茶運動；以及全球道場設立之滴水坊以接引十方；大師以素齋談禪方式接待各界人士……等等。對於這些大師所開立的種種方便，都是聊表佛門對世人的一份感謝之情，更展現了大師在飲食方面的智慧與慈悲。

所謂「人間佛教」，佛光山開山星雲大師開宗明義說：「就是佛說的、人要的、淨化的、善美的；凡是契理契機的佛法，只要是對人類的利益、福祉有所增進，只要能饒益眾生、對社會國家有所貢獻，都是人間佛教。」<sup>1</sup>依據上述星雲大師為人間佛教所下的定義，彰顯著佛教要不離世間的真善美，佛法也是順應時代，更要與人心契合。佛教的存在意義，是帶給眾生之廣大且普遍利益為目的，更須對社會和國家有貢獻者。故而大師乃人間行者的典範和經驗傳承者，帶領著佛光山僧信二眾教團，戮力推動「生活佛法化，佛法生活化」的理念，目的是將佛法運用在社會大眾，並在生活裡使佛法能發揮功用。

近二十年來，中西方學術界或佛教界對「星雲模式人間佛教」的研究，不論是討論理論上的思想層面的建構，或是實踐面的分析，其意義和價值，都給予高度的關注與興趣。尤其在華人圈的學界，已成顯學之學術探討規模與成果。筆者在本文選定星雲大師的飲食觀作為研究主題，然卻未見曾有對

---

1. 星雲大師：《人間佛教語錄（下）》，台北：香海文化，2008年，頁27。



這方向的研究者，故可參閱之資料少如鳳毛麟角。這也正是本文研究之意義，然也將是筆者所可能遭遇資料收集之困境。

筆者自2001年奉佛光山調派，擔任大師之飲食侍者一職。由於隨侍大師左右，自詡猶如佛世時代，阿難乃能親事佛陀一般，將佛陀之言教如是我聞的背誦出來的精神，是我撰寫本篇論文的動機。本文嘗試以星雲大師的飲食習慣和觀點作為基礎，從大師日常生活當中，整理出平時對弟子們的開示與勉勵，進而解讀佛光山的飲食文化之特色，以星雲大師人間佛教的實踐和推廣相呼應與印證是為初衷。本文架構將先從佛教僧團之飲食傳統與演變來作說明，接著再從佛光山的飲食文化來切入，繼而探討星雲大師的飲食蘊味，並從大師的飲食觀中來論述星雲大師的人間佛教性格。

## 二、佛教僧團之飲食傳統與演變

### （一）佛教之乞食傳統

比丘是梵語Bhikshu的漢譯名稱，根據《大智度論》記載，比丘其義有五種，分別為：乞士、破惡（破煩惱）、出家人、持淨戒、怖魔。<sup>2</sup>隋·吉藏《法華義疏》卷一說：「比丘名為乞士，上從如來乞法以練神，下就俗人乞食以資身。」<sup>3</sup>此處的「乞士」是指乞求的人，在佛陀時代，僧人不事勞作，不作炊飲，以乞食為生，一心只為了修法。而根據《法集經》卷一記載，佛陀乞食有三意：（一）不貪珍味，美惡均等；（二）為破我慢，貴賤同遊；（三）慈悲平等，大作利益。<sup>4</sup>故佛世時，托鉢乞食是次第而行，信徒布施什

2. 詳見姚秦·鳩摩羅什：《大智度論》卷3，《大正藏》第25冊，頁79c-80a。

3. 隋·吉藏：《法華義疏》卷1，《大正藏》第34冊，頁457c。

4. 元魏·菩提流支：〈難字函〉，《法集經》卷1，《嘉興藏》，NO421。

麼食物就吃什麼，不禁忌葷素的。是故乞食，又稱為「托鉢」，乞食制度乃是佛陀為防比丘弟子貪味，不僅親身體證，並為僧團所制定之修持生活與制度。根據佛教經典的描述，「著衣持鉢，入舍衛大城乞食，於其城中，次第乞已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」<sup>5</sup>我們得知佛陀住世時，與弟子們都共遵乞食以維持色身，並透出早期佛教僧團中，大眾簡單樸實的生活修持模式。星雲大師認為，佛陀已從生活當中，帶領著弟子實踐了「六度波羅蜜」行：

「食時著衣持鉢」，象徵佛陀的「持戒」生活；「入舍衛大城乞食」，是信眾供養「布施」，佛陀則布施佛法給供養者；「次第乞已」，是「忍辱」的表現，因為佛陀乞食按著次序，逐家挨戶而去，並不因為某條街有較好的供養，就捨近求遠，而是隨緣次第托鉢，即使所乞得的食物粗劣難咽，也需要忍耐，這是佛陀所行的忍辱波羅蜜；乞食回來，「還至本處，收衣鉢，洗足已，敷座而坐」，這些是表示佛陀的「精進」波羅蜜和「禪定」波羅蜜。佛陀日常生活中，穿衣、吃飯、行路、靜坐，哪一樣不是佛法？佛法就在日常生活中。<sup>6</sup>

乞食，可以說是佛陀時代，印度當時許多修行人的生活方式，也是當時社會普遍的一種習俗。在當時印度的比丘都住在離村落、城市不遠的郊區，一來遠離村落、城市的慣鬧，有利於禪觀的修習；二來往返村落、城市乞食，也不至於太遠而費時費力。入城乞食，可以說是比丘與最多人接觸的時刻，除了能獲得食物，以維持正常的生理需求，還可以利用乞食接觸村民的

---

5. 姚秦·鳩摩羅什：《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊，頁748c。

6. 星雲大師：《人間佛教語錄（中）》，台北：香海文化，2008年，頁10。



機會，弘揚佛法，利益人群。不過，這也是當時比丘感官接受最多刺激與考驗的時刻，在六根面對境界時，要保持離愛、染著之心，警覺於貪愛，阻絕貪愛生起的修學方法。<sup>7</sup>所以乞食也算是比丘的修行功課之一。根據《四分律》記載，乞食的方式為：

蘭若比丘入村乞食者，清旦淨浣手，至衣架邊，一手舉衣，一手挽取抖擻，著七條已，揲大衣著肩上，若鉢囊中，執打露杖在道行，當思惟善法。若見人，先問訊言：善來；若近聚落，便著大衣。至於村門，應看巷相，空處相，第一門相，第七門相，右手執杖，左手持鉢，道側而行，次第乞食。若俗人送食，不得迎取，除喚來，往取，不得強取，應知當得立待，得食已，乃至出村安鉢著地，揲僧伽黎如前進否，至阿蘭若處，方共食之。<sup>8</sup>

這段文字勾勒出一幅具體的「沙門乞食圖」。阿蘭若比丘，晨洗淨雙手，取七條衣，披著袈裟，一鉢一杖，具足威儀，端心正念，前往聚落，往至村門口，便挨家挨戶，無有間隔，更無貧富貴賤之分，次第乞食。一日之中，乞食不得超過七家，若不得食，便不得再前往乞食，以免增長貪念。乞食完畢後，則須回到阿蘭若處，一起共食。據《寶雲經》所載，乞食完畢，需將乞食之物分作四分：

乞食之食分作四分：一分與同梵行者；第二分與窮下乞食之者；第三分與諸鬼神；第四分自供身食。<sup>9</sup>

如上經文說明比丘乞食之物，非僅為自己而托鉢，須將所得之食，均分

7. 禪悅：〈淺談佛教的乞食制度〉，《香港佛教月刊》，第612期，2011年。

8. 姚秦·佛陀耶舍、竺佛念：《四分律》卷49，《大正藏》第22冊，頁934a。

9. 梁·曼陀羅仙：《寶雲經》卷5，《大正藏》第16冊，頁231c。

四等份，除自身之一份外，其餘三份將作如下說明：第一份，分予同梵行者，凡乞食時，必有同修居家看守，或因老病等無能乞食者，其他比丘得食歸後，則以其中一份供養同伴，讓其無饑寒之憂，以便安心修道。第二份，分與窮苦之人，當起憐憫心，以一份施捨，令其飽滿，勸他修善；這也可以說，是佛陀時代慈悲事業的開端。第三份，以淨器盛貯一份，燃香諷咒加持，普施一切鬼神，令其飽滿，出離苦趣，悉得解脫。

由此可見，比丘透過乞食，能長養自身之慈悲心、平等心、喜捨心，並藉以降伏自我憍慢心，亦令眾生培福，以收自利利他之效。佛世時代比丘托鉢乞食，除行者用以滋養色身之基本生理需求之外，於修行之作用，更有消極性之防弊杜貪，積極性之利和同均，並以維持僧團之和諧。又，佛教僧團之托鉢乞食，是佛陀沿用古佛之久遠傳統，除了僧團之獨特維生方式外，更是僧伽走出森林，邁入城市和聚落，佛陀的教法因之流入民間，其目的是帶給眾生歡喜和利樂。佛教從印度向北傳及向南傳，乃至今日兩千六百年後，佛教已在全世界，猶如生根且枝葉繁茂，又因各國不同條件，傳承教法差異，行持方式，自是千差萬別。其中，乞食蔚為佛門傳統，然而展現方式，南北傳亦互有不同，亦不在此深入探索之範疇。本節僅就在中國的變異，略作著墨。佛教傳入中國後，隨朝代更替演進，亦不乏有出家人靠乞食求生，然方式與目的，也有不同。及至佛教到了禪宗鼎盛時期，「馬祖創叢林，百丈立清規」，乞食制度產生化時代的革命。以下，則將探討，禪宗叢林制度之下，僧侶的飲食維生方式，是產生怎樣的變革呢？

## （二）禪宗叢林「典座」制度

在古印度，佛教原規定僧侶「三衣一鉢，日中一食，樹下一宿。」而當佛教開始傳入中國時，原也仿效「依律而住」，但因民俗、國情並不相同，



加之佛教在唐朝中葉以後，由於封建政權對佛教採取了相當多的限制措施。幾經風霜，損失慘重，寺院的土地和勞動力來源發生困難，僧侶面對著如何適應社會變動而生存下去的嚴峻問題。唐代馬祖道一禪師遂因應當時的社會風俗等，建立了僧人日常行持、說法、普請（勞動）……等叢林<sup>10</sup>制度，而百丈懷海禪師則根據禪宗僧伽發展的需要，則制定了叢林清規。<sup>11</sup>

禪宗在唐發展以後，由於僧眾日增，百丈禪師在面對僧眾之集體生活的約束問題，生產勞動的組織問題，勞動成果的分配問題等。在舊的戒律與禪宗產生矛盾衝突之際，百丈禪師意識到禪宗所面臨的這種形勢，決心實行改革，為禪宗發展掃除障緣。他根據風情、地理、人士風俗等，博採大小乘戒律中適合中國國情的合理部份，制定出一部新的管理制度，因此衍生了《百丈清規》。<sup>12</sup>百丈禪師所立之清規，最可貴處在於寺院經濟方面的規定：僧眾應飲食隨宜，務於勤儉，全體僧人均須參加勞動，上下均力，一日不作，一日不食。其中規定僧侶在修道的同時，必須參加農業生產、自食其力，過著農禪生活，因而奠定了禪林自給自足的農耕制度。

古印度之僧團中，原只有執掌、監督進食等事項的上座，稱為「維那」，此外別無他職。傳入中國後，逐漸形成嚴格的寺院管理制度。<sup>13</sup>其中

---

10.叢林，原稱「阿蘭若」，意為森林、叢林，印度原用以稱僧眾之住處，佛教建立寺院後，則泛指佛寺。

11.清規，即僧眾日常應遵行的規定，是中國禪宗寺院（叢林）組織的規程和寺眾（清眾）日常行事的章則，也可說是中世以來禪林創行的僧制。

12.《百丈清規》分上、下兩卷，計有九章。卷上有：祝厘章第一、報恩章第二、報本章第三、尊祖章第四、住持章第五。卷下：有兩序章第六、大眾章第七、節臘章第八、法器章第九。

13.唐以前僧職有上座（全寺之長）、寺主（主管一寺事務）、維那（管僧眾庶務），稱為「三綱」。唐以後禪宗寺院職位繁多，主管一寺的稱住持，亦稱方丈、堂頭和尚，下設執事僧，一般有西序頭首和東序知事。西序有前堂首座和後

「典座」<sup>14</sup>一職，乃指叢林中負責掌管大眾齋粥之事者。在佛光山寺以及轄下所有各分別院道場中，亦各設有「典座」一職，負責掌管各道場僧信二眾之飲食，其典座的工作由佛光山之僧眾負責領職，帶領著信眾、義工等為大眾備辦三餐飲食，藉以培植典座之福德因緣，並修身養性以磨練心志。大師在《僧事百講》中也曾經提到：

典座，以現代的語言來說，相當於總務。典座的「典」，有典範的意思，要示範給大家看，因此擔任典座的人，大多是老成持重、有因果觀念，在各方面都很標準的老參，才能勝任典座的職務。另一種典座，是在廚房掌管飲食。一般人講到廚房的典座，會認為他的工作只是煮飯，其實廚房的職司，有煮飯的飯頭、煮菜的菜頭、負責冷熱水的水頭、負責燒火的火頭，以及管柴薪的柴頭等，他們彼此各有分工，各司其職。過去很多菩薩化現的僧人，他們都曾在寺院裡做過行單，發心為大眾服務，如文殊菩薩

---

堂首座（統領全寺僧眾）、書記（執掌文書）、知藏（掌佛教經籍）、知客（負責接待外來賓客）、知浴（掌管浴室）、知殿（管佛殿、法堂的香燈）等職。東序有都監事（總管寺務）、維那（領眾熏修，執掌僧眾威儀進退綱紀）、副寺（掌管財務、總務）、典座（管理飲食、住宿等）、直歲（管理寺內勞務）等職。

14. 典座，乃叢林職事名，指齋堂的負責人。《禪苑清規·典座》記載：「典座之職，主大眾齋粥，運用道心，隨時改變，令大眾受用安樂，亦不得枉費常住齋料。及點檢廚中，不得亂有拋撒。選揀局次行者，能者當之，行令不得太嚴，嚴則擾眾。不宜太緩，緩則失職。造食之時，須親自照管，自然精潔。如打物料並齋粥味數，並預先與庫司知事商量。如醬醋淹藏收菜之類，並是典座專管，不得失時。常切提舉火燭依時。依散同利，務要均平。如合系監院、直歲、庫主所管，同共商量即可，並不須侵權亂職。」這是八大執事中最苦最累的僧職，如芙蓉道楷禪師曾任海會寺典座，常進廚房、下菜園，極為辛苦，有人問他：「煮粥蒸飯邪？」又告誡他說：「廚務勾當不易。」宋·普濟：《五燈會元》卷14，《卍續藏經》第138冊，頁528b。



在五台山擔任火頭，有的在寺院、廚房裡擔任總管，這就是「典座」。<sup>15</sup>

從托鉢乞食到自備粥飯，僧人藉「典座」一職韜光養晦，既能藉由勞作來鍛煉體力，亦能在水深火熱中降伏自身習氣，更能以齋粥供養大眾，培植自身福德因緣，其產生的變革與意義，自是與佛世時代不同。自百丈立清規開始，佛門僧眾自食其力，佛門叢林有句話說：「金衣鉢，銀客堂，珍珠瑪瑙下廚房」，說的就是指典座工作的重要性。世間人為一方、為一家、乃至只為一人操辦飲食，而佛門寺院十方來十方去，齋飯不為一人一家一方，而是為廣大有緣人而做，所以結的緣自然多而廣；雖然多而廣，卻不執著於這些外相，只是專心備辦清淨美味的飲食供養大眾，所以說「無我、無人、無眾生、無壽者」四相；因為無相，所以功德亦無量，可見在大寮的行單，也是一處修身養性、養深積厚的所在。如果在寮負責典座的人，都能使三德六味具足，則內足以攝心自修，廣結香積善緣；外足以助人延慧，日見修行進益，日後必定能以此功德入如來地也。由於過去在佛陀時代只講究托鉢乞食，並未揀擇葷辛，隨緣而食；佛法傳入大乘佛教後，提倡菩薩道精神，為長養慈悲心，改以推動素食而不食肉。以下，將就大乘佛教如何演變至素食來探討。

### （三）大乘佛教的素食精神

佛教雖然是最早宣導素食的，但是最初佛陀時代並無此項規定，因為當時是靠「沿途托鉢」的方式乞食，信徒給什麼就吃什麼，藏傳佛教僧侶一般都可食肉，而中國傣族等上座部佛教僧侶也一樣，他們托鉢乞食或受人供

---

15. 星雲大師：《僧事百講（一）叢林制度》，高雄：佛光文化，2012年，頁68。

養，也不排除肉食。至於中國佛教之所以提倡吃素的原因，大師認為原因有二：

（一）儒家所謂「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉」。

（二）佛教經典中提到，要不斷大悲種，慈悲而不殺害動物生命。<sup>16</sup>

中國佛教的全面素食，最初是源自梁武帝蕭衍根據《大般涅槃經》<sup>17</sup>等教義，從因果轉回的理論上闡明了食肉的過失，以世俗的政治力量「制斷酒肉」。梁武帝即位後積極努力推廣〈斷酒肉文〉<sup>18</sup>和《梵網經》，<sup>19</sup>憑藉政治

---

16. 李晶玉提問，星雲大師著：《與大師心靈對話》，台北：圓神出版，2004年，頁176。

17. 根據《大般涅槃經》記載：「爾時迦葉菩薩白佛言：『世尊！食肉之人，不應施肉，何以故？我見不食肉者有大功德。』佛贊迦葉：『善哉善哉！汝今乃能善如我意，護法菩薩應當如是。善男子！從今日始，不聽聲聞弟子食肉。若受檀越信施之時，應觀是食如子肉想。』迦葉菩薩復白佛言：『世尊！云何如來不聽食肉？』『善男子！夫食肉者，斷大悲種。』」北涼·曇無讖：《大般涅槃經》卷4，《大正藏》第12冊，頁386a。

18. 根據南朝（梁）·蕭衍所制定的《斷酒肉文》記載：「凡出家人，所以異於外道者，正以信因、信果、信經所明、信是佛說。經言：『行十惡者，受於惡報。行十善者，受於善報。』此是經教大意。如是，若出家人猶嗜飲酒、啖食魚肉，是則為行同於外道，而復不及。……今佛弟子甘酒嗜肉，不畏罪因，不畏苦果，即是不信因、不信果，與無施無報者復何以異？此事與外道見同，而有不及外道。是何？外道各信其師，師所言是，弟子言是；師所言非，弟子言非。《涅槃經》言：『迦葉，我今日制諸弟子不得食一切肉。』而今出家人猶自啖肉。戒律言：『飲酒犯波夜提。』猶自飲酒，無所疑難。此事違於師教，一不及外道。」唐·道宣：《廣弘明集》卷26，《大正藏》第52冊，頁299b-c。

19. 「若佛子，故食肉。一切肉不得食，夫食肉者，斷大悲佛性種子，一切眾生見而捨去。是故一切菩薩不得食一切眾生肉，食肉得無量罪。若故食者，犯輕垢罪。……若佛子，以慈心故，行放生業，應作是念：一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生，皆是我父母。而殺而食者，即殺



力量，終於成功推行了佛教的全面素食，自此以後，素食也就成為了中國佛教的特色。

星雲大師認為「素食」最主要的精神是長養慈悲心，從心靈的淨化來減少瞋怒，達到內心的安然、祥和。有人因此而問大師：「佛教徒主張吃素，難道蔬菜就沒有生命嗎？植物也有生命，也有感情，若說不殺生，應該既不殺動物，也不殺植物才對。」大師說：

生命的定義，是指用這一期的生命，創造繼起生命的因緣。<sup>20</sup>

而植物只有生機，沒有心識，因為沒有痛苦，所以為食素者所許。佛教主張吃素，不是「吃」的問題，而是為了淨化心靈，清淨行為，長養慈悲心之故。所以吃不吃素是一個形式，心地的清淨最為重要。如果只是口裡吃著素菜，心裡卻想著眾生肉，那意念上是未吃素的。<sup>21</sup>

大師認為其實植物的生命是「生機」，生長的機能跟生命不同。生命是「有心」，你看豬、馬、牛、羊要被宰殺的時候，會產生恐懼；而植物是「無心」，雖有生死的反應，但沒有苦樂的感覺。所以殺生的界定，在於是否「有心」與「無心」。<sup>22</sup>

---

我父母，亦殺我故身，一切地、水是我先易，一切火、風是我本體，故常行放生業，生生受生。若見世人殺畜生時，應方便救護，解其苦難，常教化講說菩薩戒，救度眾生。」姚秦·鳩摩羅什：《梵網經》卷2，《大正藏》第24冊，頁1006b。

20. 星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（中）》，台北：香海文化，2008年，頁321。

21. 同上註。

22. 李晶玉提問，星雲大師著：《與大師心靈對話》，頁176。

因此大師認為吃素，除了出自慈悲心之外，最重要就是尊重生命，且吃素能令人慈悲幸福。所以，大師鼓勵信徒若未能吃全素，起碼先食用「三淨肉」。<sup>23</sup>人只是自然界的一份子，並非是所有生物的主宰者，不宜以生態論為己口腹之欲而脫罪，故佛教徒應學習，於惡法不自做、不叫做、不見做隨喜。大師更強調：「放生不如護生，放生要隨緣行之，而非刻意去買來放生，與其放生，更重要的是護生；護生，是放人生路，給人方便，給人善因緣，凡助成好事等行為都屬於護生。」<sup>24</sup>是故，大師認為吃素具有下列六種意義：培養慈悲、有益健康、比較衛生、維護生態、增加耐力、促進和平。<sup>25</sup>

在大乘佛教的發展下，佛教的素食文化逐漸抬頭，如今吃素已不是佛教徒的專利，而是代表著慈悲、健康、養生、環保、衛生等多元化的意義，而如何推廣素食，則是佛門寺院的弘法項目之一。佛光山在星雲大師的帶領下，不只要推廣素食，更要將佛法融入於生活當中，讓飲食與佛法相結合，以下將就佛光山的飲食文化之特色來作探討。

### 三、佛光山的飲食文化

#### （一）普門大開

##### 1、給人方便與歡喜

---

23. 根據《十誦律》卷37載，有三種肉，病者可食，稱為「淨肉」。（一）不為我殺，且眼不見其殺者；（二）不為我殺，且耳不聞被殺之聲音；（三）不疑殺，無為我而殺之嫌者。（姚秦·弗若多羅共羅什譯）

24. 星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（中）》，頁353。

25. 星雲大師編著：《佛光教科書（九）佛教問題探討》，台北：佛光文化，1999年10月，頁154。



早在三十多年前，佛光山位於台北的普門寺成立後，大師就開始推動「普門大開」運動，那個時候，吃素的人要吃上一頓素齋，都還不是很方便。於是大師便要普門寺發起「我買米煮飯，你來吃飯」的活動，免費請大家來吃飯，當時也推動的轟轟烈烈的。「普門大開」四個字可以說是最能代表佛光山的飲食文化之精神，許多人問大師：「為什麼佛光山有這麼多的佛教事業，都是以『普門』為名？」大師在《星雲日記》中如是說：

「普門」是觀世音菩薩的名號，觀世音又可稱為觀自在、圓通大士、普門大士。普門之意有：（1）慈悲：希望大家都具有一顆慈悲的胸懷，家庭、社會、國家、周遭的每一個人都能行慈悲。（2）廣大：心如大海無邊際，對人、事、物都能接受，不計較不比較。（3）包容：本著有教無類的心態，包容他人於自己的生活之中。（4）變化：不墨守成規，不故步自封，人生的成就要在變化中求進步。<sup>26</sup>

然而，對於普門大開的因緣，大師曾在〈我的人間佛教性格〉中回憶道：

一九四九年，我初來台灣時，曾經度過一段三餐不繼，顛沛流離的日子。記得在南昌路某寺，曾被一位長老責問：「你有什麼資格跑來台灣？」到了中正路某寺掛單，也遭拒絕。因夜幕低垂，我只有緊緊裹著被雨水淋濕的衣服，在大鐘下躲雨露宿。第二天中午時分，在善導寺齋堂裡，看見一張八人座的圓形飯桌，圍坐了十五、六個人，我只有知趣地默然離去。在走投無路下，我想到或許可以到基隆某寺去找我過去的同學，當我拖著疲憊冰冷的

---

26. 星雲大師：《星雲日記（二十三）》，台北：佛光文化，1997年，頁218。

身軀，冒著寒風細雨，走了半天的路程，好不容易到達山門時，已是下午一點多鐘。寺裡的同學聽說我粒米未進，已達一天之久，趕緊請我去廚房吃飯，可是就在這時，旁邊另外一個同道說話了：「某法師交待：我們自身難保，還是請他另外設法好了！」當我正想離開之際，同學叫我等一等，他自己拿錢出來買了兩斤米，煮了一鍋稀飯給我吃，記得當時捧著飯碗的雙手已經餓得不停顫抖。向同學道謝以後，在淒風苦雨中，我又踏上另一段不知所止的路程。

由於這段刻骨銘心的經驗，我當時立下誓願：日後我一定要普門大開，廣接來者。二十年以後，我實現了願望，先後在台北成立「普門精舍」、「普門寺」，教導所有的徒眾都必須善待信徒香客，讓大家滿載歡喜而歸。直到現在，佛光山的各個別分院仍然保持一項不成文的規定：每一餐多設兩桌流水席，方便來者用齋，對於前來掛單的出家人，則一律供養五百元車資。此外，我又在佛光山開辦中學、幼稚園，乃至佛教雜誌，都是以「普門」為名，凡此都是取其「普門示現」的意義，希望徒眾都能效法「普門大士」的精神，接引廣大的眾生。<sup>27</sup>

初到台灣的困頓，加上三餐不繼的窘境，乃至於四處碰壁、求助無門的經歷，並沒有澆息大師慈心度眾的大悲心，反而讓大師發願將來若有自己的道場，一定要普門大開，為來往的客人準備齋飯。於是佛光山開山期間，儘管捉襟見肘，常常自己都付不出工程款了，但大師還是堅持讓每天上山來的遊客們，一定有碗熱熱的麵食可食用，大師甚至於指導工程之餘，每天親自

---

27. 星雲大師：《佛教叢書（十）人間佛教》，高雄：佛光出版社，1995年，頁674。



在覺華園炒麵，招待來山的信眾們。

然而，如果你以為大師是因為被饑餓的刺激之後，才發起了這樣的大心，其實不然，我們從大師在〈我的人間佛教性格〉中發現，大師這種與人為善的天性，其實早在童年的時候，就已展露無遺：

五歲那年，一個寒冷的冬夜裡，我們全家人圍聚在火爐邊閑話家常。這時，舅舅開始講故事：「在很久很久以前，山林裡住了一位可憐的老公公，孤苦無依，沒人照顧，每天都過著很窮很窮的日子，吃也吃不飽，穿也穿不暖……。」我忽然情不自禁地流下眼淚。等到故事講完了，大家都找不到我，後來發現我在桌子底下哭得眼睛都紅腫了。母親焦急地說：「怎麼回事呢？趕快出來啊！別一個勁兒地躲著哭！」

「老公公好可憐啊！我們應該去幫幫他。」我哭著說。

「唉！傻孩子！這是講故事，不是真的。」舅舅笑了。

我不相信，央求家人一定要幫忙這個老公公。大家拗不過我，只有冒著冷風，帶我到街上買點心給我的外公劉文藻老先生，並且指著他說：「我們說的老公公就是他啊！」我這才放心地回家。<sup>28</sup>

對於大師從小古樸純真的性格中，我們不難看出其內心早已蘊涵的人間性格，大師這種與人為善的天性，影響了他往後的弘法過程中，總不忘在飲食上廣結善緣，給大眾方便與歡喜。

---

28.同上註，頁595。

## 2、朝山會館的流水席

現在到佛光山，有一個可容納三千多人用齋的「雲居樓大齋堂」，平時負責供應本山四眾弟子之三餐，並歡迎所有來山參加共修、活動之信徒、團體預約，體會佛門過堂用餐之修行。然而，如果您是個門外漢，不懂得佛門過堂的規矩，或是不習慣那種嚴謹的過堂用餐方式，您還可以到專為一般遊客設置的「朝山會館」用餐，朝山會館有供應自助餐、圓桌，其菜色豐富、多元，專為接引未吃素的遊客來品嚐素齋，因此朝山會館每天都像是吃流水席一樣，客來往返、川流不息。凡此種種，皆是大師不忍上山來的信眾或遊客們餓著肚子下山，因此才設想周到的開立種種方便。大師在早年的弘法日記中曾如是勉勵在會館服務的工作人員：

要讓每個到會館來的人，不僅吃到我們的素菜，還能吃到我們的心意，能如此，就算是菜根香也會津津有味。如何將心的味道給人欣賞？表達「心的味道」其方法不外，真誠、用心、莊重、誠懇、禮貌，能做到如此，就算舉止動作笨拙，也不會有人責怪，因能將心意表達出來，就是好的、美的、善的。也就是說，將心意煮在菜裡：揀菜用心、煮菜用心、端菜用心，每一道菜，每一個動作都有我們的心，如同電視廣告上的「愛之味」，將心中供養「愛」人的味道，在菜裡表達出來。

要將服務信眾的這一雙手，修成佛手，帶著恭敬的心端菜、倒茶、洗碗筷，這種服務心態就是佛法，由我們的雙手將歡喜、祝福和關懷傳達給每一位來訪的客人。若能如此，朝山會館必定是個佛國淨土！<sup>29</sup>

---

29.星雲大師：《星雲日記（四十三）》，台北：佛光文化，1997年，頁154。



舉凡種種，皆是大師那份待人寬厚的細膩心思之展現，大師在多次餐飲單位中向徒眾們表示，在大寮服務要能讓吃飯的人感受到你的歡喜心以及供養心，而那份用心從大師的句句叮嚀中展露無遺。

### 3、以粥代茶·以茶會友

星雲大師早年生活艱困又為法忘軀，日子常在饑餓中度過，最嚴重的一次饑餓經驗，促成他創建普門寺，讓「給人吃飯」成為佛光山發展的重要因緣之一。「普門大開」、「給人吃飯」的宏願，加上童年在寺院享用臘八粥的溫馨經驗，促成大師開創了「以粥代茶」的理念，讓信徒來到寺院，以一碗熱騰騰的「平安粥」解渴、止饑，除了帶給色身健康外，更希望能受用到佛法的滿足和快樂，為心靈填上滿滿的幸福與平安。

位於松山火車站旁的台北道場，由於人來客往很多，大師發起了「以粥代茶」的運動，讓所有到道場裡來的信眾、遊客們，都能先吃上一碗熱騰騰的平安粥，時至今日也造福結緣了上百萬人。甚至佛光山在全球五大洲，有一百多家的寺院道場，大師更交待徒眾，每家寺院都要為往來的信徒設想，預留一桌飯菜，以免信徒餓著肚子回家，這也是大師體恤信徒的一份慈悲心。目前，佛光山各地滴水坊也皆以平安粥與大眾結緣，如法寶寺、南屏別院、蘭陽別院、香港佛香講堂、本山傳燈樓滴水坊……等，2011年春節開始，更在佛陀紀念館樟樹林滴水坊及本山檀信樓提供「平安粥」服務。

在檀信樓服務的義工，每天以歡迎貴賓的心情，免費提供平安粥、佛光茶，信徒還可以向法師請法、閱讀、談話、禪修，不僅是歇腳處，也是心靈加油站。幾年下來，大家都知道佛光山的檀信樓有全天候的平安粥供應，每天都有不少信眾來檀信樓用粥，除了來自大陸各省參訪團外，很多是父母帶孩子來食粥，希望孩子吃得健康平安；甚至有母親說，一向挑食的孩子居然

能連吃兩碗，直稱平安粥太好吃了，希望能學習平安粥的烹調方法。

平安粥，是佛光山的待客之道，也是佛光山飲食文化的精華，希望每位來山者能把平安吉祥帶回家；一碗小小的平安粥，各種食材巧妙融和在一起，又不失食材原味，這就是佛光人的精神，以和諧、柔軟的態度，達成任何一個能利益眾生的使命，讓自己巧妙的與大眾融合，但自己的特色不會因此減少，在燉、煮、爛、透的柔軟裡，展現人間佛教融合的精神。

過去的行善人士，常常會在商旅客途中，設備一座施茶亭，供人解渴；也有的人施燈照明，給夜歸的人方便行路，現在社會進步，處處便利，施茶、施燈已成人間美事，不復再見。大師說：

我們到別人家中做客，一杯熱茶、咖啡，都代表主人的敬意，茶也好，咖啡也好，只能解渴，不能除饑，因此我在佛光山向徒眾表示，一杯茶不足以溫暖信徒的心，我要「以粥代茶」給往來的信徒解渴除饑，希望每位食用者，吃了平安粥，都能歡喜、健康、平安、快樂，福慧增長。<sup>30</sup>

從一碗平安粥，我們可以感受到大師心中的那份濃情厚意，透過滴水之恩，湧泉以報的精神，將飲食帶給人們滿滿的感動與歡喜。

## （二）過堂

### 1、五堂功課的修行體證

「過堂」，是指僧眾上齋堂用食之意，又僧眾入齋堂進食，不貪不著，是為過堂。佛門中所謂五堂功課，指的是：早課、晚課、蒙山施食、早齋、

---

30.星雲大師：《一池落花兩樣情》，台北：時報文化，1997年，頁139。



午齋。這裡面另外二堂功課即是佛門的過堂，過堂也是功課之一，大師說：

佛門裡，早上、中午用餐稱為「過堂」。佛門的過堂與社會上法院裡的過堂不一樣，法院的過堂是很嚴厲的，而佛教的過堂吃飯，則如同「百花叢裡過，片葉不沾身」，猶如一片雲飄了過去，只是經過一下，不計較飲食的好壞，不執著、不貪戀，是很有意思的。<sup>31</sup>

因此，「過堂」也可以說是經過齋堂一趟；只長養色身，而不起貪瞋痴，視為定課，以為修行。在佛光山上，平時供應大眾三餐過堂的雲居樓大齋堂，講究的是五色、五味，營養均衡，雖然平時每餐只有三菜一湯，但為了照顧到大眾長期吃素的健康，雲居樓大寮的庫頭，對全山大眾的飲食調配，可說是相當的用心周全。當然遇到大活動、法會期間，更有各地的義工菩薩會前來發心，為大眾飲食加菜，製作各種天然、健康、又好吃的手工業菜，而參加法會或戒會的信眾們也可以藉此打齋供眾，為自己修福報，如此施者、受者各有所得，圓滿了所有參與者的修道功課。對於在大寮領職的人，大師則勉勵大眾：

人生要懂得如何預算，做菜也要有計畫。上等的廚師，一人可以照顧六個鍋子；中等的廚師，一人可以照顧四個鍋子；下等的廚師，只能照顧一個鍋子，而且還手忙腳亂，這樣的廚師就沒有價值了。<sup>32</sup>

所以說，在佛門中不但吃飯是一門修行，煮飯的人更要有足夠的功夫與

---

31.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，高雄：佛光文化，2012年，頁276。

32.星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（下）》，台北：香海文化，2008年，頁356。

修養，才能夠堪當大任。因此，大師進一步強調：

一個會做菜的人，煮個四菜一湯供應給一桌的人使用，時間最好控制在二十分到半小時。所以，事前的計畫就很重要。比方進了廚房，就先燒熱水，接著再洗米、煮飯，熱水一滾就可以用來燒菜、做湯。作菜不一定是一樣完成才能作下一樣，可以三、四道菜同時進行。做素食要簡單、保持原味，不要花太多時間，而且刀功、火功、配料、調味都不可忽視。除此，擁有一顆供養心，讓大家吃得歡喜更是重要。<sup>33</sup>

佛光山以推動叢林生活為任，是故平時全山大眾皆在雲居樓大齋堂統一過堂，就連上山參修的信眾，也是跟隨大眾一起過堂用餐。所謂「三德六味，供佛及僧。」是以在佛門過堂用齋，領執的人用心處理，照顧大眾健康，接受供養的人，應食存五觀，隨緣自在享用，不要挑剔，一切皆須在辦道上相應。

現代人的飲食不節制，經常早餐不吃，或因個人好惡而挑肥揀瘦，而食不知味；要不然就是暴飲暴食，加上用餐不定時，所以很容易生病；相對於佛門規律的生活，定時的過堂體驗，健康、清淨、營養、適量、平等、知足等，每天定時定量，儘管平淡也可以吃出健康、吃出修行來。大師認為：

修行不需要在「吃」上計較，能夠吃得簡單，吃得樸素，吃得清淡，這樣的生活就是最美好的了；吃得太多，吃得太飽也不衛生，適可而止，才是修行之道。<sup>34</sup>

除了早、午齋的供養咒之外，大師更提寫佛光會員四句偈：「慈悲喜捨

---

33.星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（下）》，頁357。

34.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁275。



遍法界，惜福結緣利人天；禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。」以此作為大眾回向稱念用。大師說：「四句偈因為朗朗上口，好記易懂，所以佛教裡，不但佛陀在經典上留下許多四句偈做為我們修身的指南，歷代祖師大德也做了許多四句偈，讓佛子在生活上奉行，像七佛通戒偈、飯前偈、回向偈等都是我們耳熟能詳的四句偈。然而隨著社會的進步，大家需要一個融古匯今，與時俱進的四句偈，以便在日常生活中奉行無礙，尤其佛光會員肩負重大的使命，更需要有一個行諸各地皆能應用自如的修持準則，因此擬定了〈佛光會員四句偈〉」。<sup>35</sup>

## 2、食存五觀

佛門的飲食，著重在「正意受食」，即用餐前的供養與觀想，因此佛門的齋堂又稱為「五觀堂」，列有「食存五觀」，意思是要所有過堂用齋的大眾，息滅貪瞋痴的五種觀想。故進入齋堂後，大眾用餐之前須先同唱供養咒，並有維那唱〈僧跋〉：「佛制比丘，食存五觀，散心雜話，信施難消。大眾聞磬聲，各正念。」<sup>36</sup>藉以提醒大眾，凡受食時，當作此觀，保持正念受食。在佛門過堂用餐，所謂「吃飯三稱念、過堂五觀想。」正是此意。「三稱念」，指的是：願斷一切惡、願修一切善、誓度一切眾生；也就是指僧眾每次在用餐之前，要先發願，藉此提升自己的願心與道業。而「五觀

---

35. 星雲大師：《人間佛教系列（一）佛光與教團》，台北：香海文化，2005年，頁204。

36. 「佛制眾僧受食，唱僧跋者，因外道請佛及僧，密下毒藥於食中。佛令諸比丘，齊唱云：三跋羅伽多。所有毒藥，皆變為上妙美味，眾食安樂，免其毒害。言僧跋者，僧，即受食之僧眾；跋，所唱之祕咒也。梵語三跋羅伽多。此雲等供，謂眾僧食皆平等故，又雲善至，謂供具善成，食時復至故。今此方唱五觀，令眾一心受食，而為僧跋者；一則無有外道毒害故，二則令人慚愧受食故。是以雖非正制。東夏通行。」清·書玉：《毗尼日用切要乳香記》卷2，《卍續藏經》第106冊，頁196b-197a。

想」，則是指：第一，計功多少，量彼來處；第二，忖己德行，全缺應供；第三，防心離過，貪等為宗；第四，正事良藥，為療形枯；第五，為成道業，應受此食。

對於「食存五觀」，大師解釋道：

「計功多少，量彼來處。」食物得來不易，需要許多人和其他條件共同成就，應有一份惜福和感恩之心。

「忖己德行，全缺應供。」接受食物供養時，檢討自己的德行，有否具足戒定慧三學，藉此警醒精進修行，應保持一份慚愧之心。

「防心離過，貪等為宗。」飲食為眾緣和合，須時時提防自己，不可貪戀食物的美味，應保持一份離欲之心。

「正事良藥，為療形枯。」食物為健身療病的藥物，並非為滿足口腹之欲，應有一份警覺之心。

「為成道業，應受此食。」接受食物是為了成就道業，令色身可以繼續修行，應保持一份精進之心。<sup>37</sup>

因此佛門的齋堂常掛有對聯：「五觀若明金易化，三心未了水難消。」所謂「三心」，也就是貪瞋痴三種心念。而「五觀」，即指吃飯時須保持的這五種觀想，大師勉勵大眾應作如是觀：

面對供養，想想自己做了多少功德好事，並且思量一粥一飯的來之不易，藉以提醒自己時時心懷感恩。藉由受食來檢討自己有多

---

37.星雲大師：《僧事百講（一）叢林制度》，頁149。



少德行，能承受得起這一餐的供養嗎？勉勵自己在道業上要更精進用功。對於所受的飲食是美味或粗劣，都要不起貪心、瞋心、痴心，謹防自己的道念，遠離三種過失。將飲食當作療養色身飢渴的良藥，而不生貪著之心。要藉假修真，不食容易飢餓，致使體衰多病，道業難成；但是如果貪多，也容易導致各種營養過剩並發症，所以飲食必須適量才能資身修道。吃一頓飯要把它與佛法結合在一起，能如此即使鋼鐵的東西也能消化；反之，滴水也會難消。<sup>38</sup>

一粒米的成長，是要積集多少的因緣才能成就，其中包含陽光、土地、水分、施肥、農夫的勞力、心力……等等，其功德大如須彌山，除了要惜福外，更要精進於道業，否則信施難消，下輩子可要做牛做馬來償還。<sup>39</sup>祖師亦云：「施主一粒米，重如須彌山。若人不了道，披毛戴角還。」<sup>40</sup>

### 3、利和同均

佛陀住世時領導僧團，主張「六和敬」<sup>41</sup>思想，在佛光山上，舉凡飲

---

38.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁277。

39.星雲大師：《星雲日記（二十六）》，台北：佛光文化，1997年，頁113。

40.清·書玉：《毗尼日用切要香乳記》卷2，《卍續藏經》第106冊，頁196a。

41.所謂「六和敬」就是指：身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均。「身和同住」，是指僧團內的每一個人各安其分、各守其責（崗位和職責），大眾於寺院僧團同住，必須要做到身業清淨、和睦相處，首先要杜絕的行為，就是肢體上的直接衝突。「口和無諍」，不是講不要爭論，而是說不要做無益的辯論，其理念指：不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語；而要說愛語、柔軟語、正語、真實語、實義語。「意和同悅」，就是要求寺廟住眾遵守一個共同的價值觀，在思想上保持一致。戒，就是「規矩」，是所有僧人必須共同遵守的準則和行為規範；「戒和同修」，就是遵守共同的制度和規約，在共同組織框架、共同的行為規範和準則之下，共同修正自己的行為——語言行為、形體行為和精神行為。見即是意見、見地或見解；「見和同解」，就是要在思想上、觀念

食、供養、福利……等等，均奉行佛制之六和敬中的「利和同均」。所有信施所供養的食物，悉數歸由大寮統一處理，待大眾過堂或集會時再由行堂平均分給大眾，若有特殊供養，則舉辦普茶、普請，利和大眾。

佛門的過堂，可說是最能體現「利和同均」的精神，無論您的身份多尊貴？或是您的職位有多高？還是你只是個剛入門的小沙彌，無論男女老幼、無論貧賤貴富、無論種族差別，只要您走入了佛門的齋堂，一律等同供養。所謂「一份羅漢一份齋」，在齋堂裡，每個人的座位前，菜色都相同，份量也相同，沒有選擇，也沒有分別，一切平等，倘若你吃不夠，可以推出碗盤，行堂人員會為你加飯菜，直到你吃飽為止。

這種精神，不只是在齋堂如此，在大師的法堂更是如此。舉凡是功德主、信徒供養大師的水果、糕點、食品……等，大師總是命侍者們將這些食品、水果聚集起來，在集會時發給全山大眾，人人有份；有時則拿來慰勞辛苦工作的水電、園藝、環保、交通……等各單位人員。對於十方供養大師的任何東西，也總是這手進，那手出，或是慰勞徒眾，或是與人結緣，從來不會自己留著獨自享用。

### （三）、滴水坊

#### 1、滴水之恩·湧泉以報

「滴水坊」三個字的由來，是大師在「滴水之恩，湧泉以報」的精神理

---

上保持高度的一致。利就是大家所獲得的利益，包括財利和法利；「利和同均」就是不論是經濟上的財利，或者是知識上、宗教實踐上的佛法之利，必須要有共同分享的意識，絕不能私藏私匿，也不能厚此薄彼；否則，就會使寺院內部發生利害衝突，更會因營私肥己的惡習而導致爭權奪利的糾紛，最終會影響到僧團的根本利益。



念下，思之念之而取名，一方面蘊含滴水禪師惜水如金的訓誨，一方面也勉勵佛光山的徒眾要滴水之恩，湧泉相報。佛光山的第一間滴水坊位於台北松山火車站旁的佛光山台北道場十樓，成立於1994年，附設於佛光緣美術館內，大師之所以成立「滴水坊」，是希望藉由滴水之恩，湧泉以報的精神，來帶動社會知恩、感恩、報恩的風氣。

然而，滴水的典故，來自日本的滴水和尚，因為有一次端水給他的師父洗腳，沒有珍惜水資源，而將多餘的水隨地倒掉，遂遭師父的訓斥：「一滴水可以解渴、一滴水可以給植物帶來生機、一滴水能滋潤大地……。」為了警惕自己的浪費行為，故自取名為「滴水和尚」。而滴水坊的精神，正是要推動這種惜福的報恩思想，希望藉由滴水坊拋磚引玉，帶動社會良善的風氣。

## 2、弘法、服務、結緣、度眾

大師制定滴水坊的理念是：只賣簡食，做出口碑，可以精緻，但不要複雜，以簡單、方便的飲食，來與大眾服務、結緣、度眾。對於弟子們經營的滴水坊，喜歡走多元選擇以及價格昂貴的套餐設計等方向，大師非常反對，並堅持滴水坊要走平價路線，為的是給人吃素的因緣，每日提供一麵一飯即可，並贈與平安粥。

佛光山在中國大陸開設的第一家滴水坊，位於江蘇省蘇州市的古城區，那裡是蘇州最繁榮的觀光地區，蘇州滴水坊就開在最繁華的觀前街上的小巷內，地價不斐，房租很高，前往負責滴水坊的弟子，被每個月五萬元人民幣的昂貴租金壓得喘不過氣來，加上每個月的水電費、物業管理費、人事費、保險費、材料費……等等，只憑每天賣一碗十塊錢的麵，根本無法收支平衡，只能說是賣得越久賠的越多，更不用說賺錢了。然而，在這樣的情況

下，大師還是堅持滴水坊只賣十元齋，每日供應一飯一麵足已。

記得大師有一次派筆者前往蘇州滴水坊指導當地的廚師煮素菜，臨行前大師給了我二句叮嚀，大師說：「你去到當地要積極但要低調，要弘法但不能說法。」當時的我，還無法理解大師的言下之意；只知道遵照大師的指示，煮最好吃的簡食，用最平價的招待，接引更多的人前來吃素。然而，就在大師的堅持之下，我們在滴水坊中看到了大師所謂的「弘法、服務、結緣、度眾」的曙光。蘇州滴水坊在當地開了二年，這當中接引了無數的青年男女，走進滴水坊吃一餐美味的素食；也給中國大陸的民眾，開啟了他們對素食的認識與好感；更藉由滴水坊內優美的用餐環境、寧靜祥和的氛圍、平易近人的價位及美味可口的素食餐點，感動了無數前來用餐的客人。正如偶然，在網站上看到一篇客人對蘇州滴水坊的評價：

2007年的第一天，就是浙瀝瀝的小雨，把嶄新的一年開了個頗為曖昧的頭。年末的時候，我和Sally坐在觀前宮巷的「滴水坊」裡，這是一家vegetablefood餐廳，開在基督教堂的對面，可是店主信的卻是佛。細緻的裝潢，簡約的格局，輕柔的音樂，低聲的竊竊私語，熱騰騰的世界就一下子隔在了玻璃外頭。喧鬧如我和Sally，竟都一下子相視默然。每張桌上都放著幾本佛學小冊子，口袋書，只贈閱有緣人。

店主是台灣人，雇的服務員都在三十歲左右，臉上有著安逸和笑容，不是服務業的職業笑容，採有溫和在裡面。以佛語開篇的功能表很快送了上來，菜色不是很多，全素，卻有著台灣菜特有的精緻。所有的菜都是十元，看得我們不禁扼腕。Sally幽幽然道：店主的這家店大約就不是為賺錢而開的吧？是呀，她賣的是信念，只要是走進來吃著她的東西，就會不由自主成為和她一樣的



信徒，至少，在這裡坐著的那一頓飯的功夫會是！飯後送來了一碗慈心粥，雖然是免費，卻不像其他免費粥只是水上漂米粒，這裡面有桂圓苡米等等，比八寶粥更濃稠，淡淡的甜味。

我滿懷著虔誠把點餐的飯菜收拾了個乾乾淨淨，在這裡，浪費就真的會使人良心不安。我說，Sally，我們都是貧窮的人，我們自稱有著海闊天空的心可以包容萬物，可是獨獨沒有信念，沒有信念的人就不會執著，沒有信念的人就只會在低迷時怨天尤人，在成功時得意忘形，Sally，如果我們有一天也有能力去開一家店，我們能賣的出什麼？Sally擺弄著精緻的筷子：好吧，從今天開始，我發誓再也不跟人吵架，再也不去爭鬥，再也不大聲說話，我們雖然沒有信念，但或許我們可以沾染些佛緣……。<sup>42</sup>

從客人的評價中，我們看到了大師對滴水坊的理念，正潛移默化的影響著每一位前來用餐的客人，這份感動與歡喜，正是星雲大師希望透過滴水坊來散播的善緣種子。為了推廣大師的理念，以達到弘法、服務、結緣、度眾的目標，目前佛光山在全球五大洲，共設有六十多間的滴水坊，平日以簡食、素齋接引當地的民眾，是所有遊客與信眾最喜歡去的景點之一。

大師時常勉勵弟子：「我不敢說很積極地在推廣素食，只是希望社會大眾多吃素食，作素菜的人，若能把素菜煮得好吃，那麼吃的人自然會接受素食，就不一定非得要吃葷食了。所以，佛教徒人人要發心，要有供養心，要把素食做得讓大家吃得歡喜，這就是方便權巧的度眾法門了。」<sup>43</sup>

---

42.該篇網評摘自於中國大陸的美食網中，2007年。

43.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁283。

#### （四）素齋談禪

##### 1、把心煮給人吃

《維摩經》云：「先以欲鉤牽，後令入佛智。」<sup>44</sup>在佛門中備辦一桌好吃的素菜，也是一種度眾的法門，若能於廚中安住身心，萃煉自己的心性，則更是修道者磨練自己，修身養性的最佳選擇。中國人向來以飲食著稱，而在「民以食為先」的社會裡，吃飯可說是生活中的頭等大事，星雲大師總是說：「煮東西，不是把食物煮熟了請人吃；而是把『心』煮給人吃！」

所以，吃飯也是一門學問。過去吃飯，講究排場；排場越大，被請的人面子越大。請客的內容越豐富，當然宴會也就越正式。不過由於時代的進步，過去請客吃飯強調豪華大餐，現在講究養生、速食，慢慢地也就精緻化了，大家開始懂得講究氣氛以及用餐氛圍，也省略了不必要的雕龍畫鳳之餐桌裝飾。大師在〈請客之道〉中便曾經說道：

中國人有句話說：「在餐桌上，比在會議桌更容易解決問題。」可見吃飯不但是交際應酬，也是處事情的大好時機。請客，不只是吃美味，而是吃盛情；不只是吃盛饌，而是吃環境；不只是吃料理，而是吃歡喜；不只是吃多少，而是吃尊嚴；不只是吃飲食，而是吃讚美；不只是吃手藝，而是吃法味。<sup>45</sup>

請客，不只是美味、量多就算了，即使是素菜，所謂「三德六味」、「酥酤妙供」，除了味道以外，也要講究顏色配稱、鹹淡均勻，色香味俱全。再者，一場素宴除了美食，還要有適當的環

---

44. 姚秦·鳩摩羅什：《維摩詰所說經》卷2，《大正藏》第14冊，頁550b。

45. 星雲大師：《人間萬事（一）成就的條件》，台北：香海文化，2009年，頁360。



境、食具、器皿，還要有笑容、要讚美、談話助興，以及找話題相同的人一起聚餐，種種因緣條件搭配起來，一桌素宴才能更增加效果。<sup>46</sup>

可見得，吃雖重要，但是如何吃？如何讓對方吃出東道主的心意，這才是最重要的。是故，大師表示：

做素食料理是一門藝術，好像畫一幅畫，寫一篇文章、一首詩歌，裡面有書畫的深淺，詩歌有抑揚頓挫、情境之美。中國人常說飯桌上能解決問題，但一定要有美味佳餚才行。吃也是一種國際重要禮節，出國做大使、辦外交的人，他可以不帶秘書、不帶家人，但他不能不帶一個廚師，因為要跟各國人士打交道，餐飲是非常重要的。<sup>47</sup>

佛光山以推動叢林生活為任，是故平時除了全山大眾在雲居樓大齋堂統一過堂外，就連上山參修的信眾也是隨大眾一起在雲居樓過堂用餐；除此之外，山上偶爾也會舉辦素齋談禪等宴會以招待貴賓。大師認為：「請客，不只是請人吃頓飯而已，而是要吃心意；不只是吃個招待，而是要吃笑容；不只是吃飲食，還要吃服務、吃氣氛、吃歡喜、吃盛情、吃讚美……不斷地說好話，比吃更有味道。」<sup>48</sup>大師把請客宴會，當作是一門藝術、一種修行、一項功德、一場法會、一場齋會……來辦，這樣的素齋談禪才算得上是上等的宴會。大師說：

---

46. 星雲大師口述：《百年佛緣（一）生活篇1》，高雄：佛光文化，2013年，頁180。

47. 同上註，頁185。

48. 星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁283。

我一生對吃的有無、吃的好壞，從不太注意；但吃得多少，卻很認真，每餐不吃飽，總有罣礙。我對請客吃飯，也非常認真，我自己也能煮一手好菜，無奈我的弟子除少數人外，多數都不長於烹飪；出家人的三刀六槌不全還不要緊，但大家的供養心則不該沒有。<sup>49</sup>

從烹煮到品嘗的過程中，其所隱藏的蘊謂，從修身到做人，從交友到外交，可以說是無一不涵括的，因此大師認為「飲食」可以說是最快速、最方便、最能讓人領會心意的供養了。

## 2、佛法交流

現代人一切講求效率，有所謂的「早餐會報」、「業務午餐」等，於是大師首創「素齋談禪」，藉著餐會談法論道，數年來也度化了不少各界人士。大師說：

平時偶爾會有一些社會各階層的人來寺廟拜訪，在時間有限的情況下，一下要與這位談論，一下要和那位講話，也很困難，只好將大家聚集在一起吃一頓飯。這種吃飯的方式，我把它命名為「素齋談禪」。在吃飯的時候，大家一邊吃素菜，一邊談禪論道，等到飯吃飽了，佛法也談了許多，如此一來，就皆大歡喜了。<sup>50</sup>

在佛陀時代，佛陀及其弟子出門接受檀信的供養，吃完飯後必須要為齋主祈福說法，而素齋談禪便是佛光山以素食的齋宴款待來賓，並於餐會上談論佛法大意，以此交流作為法供養。

---

49.星雲大師：《星雲日記（二十四）》，台北：佛光文化，1997年，頁111。

50.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁284。



素齋談禪最早起於1994年，佛光山台北道場成立時，當時為了接引各界人士前來用齋，並聽聞佛法，大師便發起了素齋談禪的活動，當時剛好中華航空公司要淘汰飛機上使用的碗盤餐具，大師便通通接收下來，所以早期佛光山素齋談禪所使用的飛機餐，便是來自於這批餐具。當時請客，每個人桌前都會有一個藍色的托盤，上面放了一碟一碟的小菜，這便是飛機餐的由來。

當時，在台北道場成立的前後一年裡，一共舉辦了二百多場的素齋談禪，其中有政治界、企業界、司法界、藝文界、醫護界、傳播界、教育界、宗教界……等各界人士前來與會，當然參加的人數不下上萬人之多，當然時至今日大師於全球五大洲所宴請過的素齋談禪，則已不計其數，賓客更是不勝枚舉。大師回憶說：

在素齋談禪中，針對對象的不同，男士多我就說男士法，女士多我就說女士法，我期許自己效法觀世音菩薩的慈悲智慧，應以何身得度者，即現何身而為說法。每次看到義工樂在其中，貴賓意猶未盡，我也以身為眾中的一個，覺得與有榮焉。<sup>51</sup>

所謂「民以食為天」，人類每天要靠食物滋養色身，以滿足口腹之欲，大師認為要是能做出迎合大眾口味的素齋，不僅護生、養生，還是度眾的最佳法門，加之大師於席間以佛法和大家交流，讓大家不僅是飽了肚皮，也做了一場心靈的饗宴。

在佛光山的飲食文化中，我們看到佛光山教團在星雲大師的帶領下，對外秉持著普門大開的精神，對內則堅持叢林制度的過堂生活；又能於轄下

---

51. 星雲大師口述：《百年佛緣（四）社緣篇2》，頁205。

道場廣設滴水坊，方便大眾品嚐素食，並以素齋談禪方式廣度社會各階層人士，既能聽經聞法，又能享受美食。以下，筆者將從星雲大師的飲食習慣，以及大師平時所推廣的飲食特色，和他的飲食理念，來探討大師的飲食精神。

### 三、星雲大師的飲食精神

#### （一）飲食習慣

##### 1、五分鐘一頓飯（不浪費時間）

由於過去的叢林教育，讓大師養成了吃飯很快速的習慣，對於大師來說，吃並不是這麼重要，大師的習慣是：「五分鐘一頓飯！」大師曾經表示過：

我一生之中很會利用時間，不喜歡在吃的上面花費太多時間，尤其不喜歡參加宴會，怕費時曠物。所以要宴請我，一碗麵我會很高興的接受，否則，就有違厚意了。<sup>52</sup>

大師一生對時間的概念，要求非常的嚴格。除了演講、開示從不遲到外，對於自己的日常生活，更是每分每秒的珍惜、重視。大師認為吃飯只是為了療養色身，不應浪費太多時間在用餐上，因此大師一生不但吃飯快，而且吃的簡單。大師平日三餐非常簡單，之所以會有一位專用侍者為他料理三餐，只因近年來患有糖尿病的他，受到醫師告誡，要注意飲食上的調理，建議大師要有專人為他作飲食搭配，所以我才可以有機會備位充數，隨侍在大師的身旁學習。只是，大師一生最不喜歡麻煩別人，尤其是看到別人為了他

---

52.星雲大師：《星雲日記（十八）》，高雄：佛光文化，1994年，頁55。



的三餐而忙碌時，他總是會說：

我只要看到有人為我準備飯菜超過半個小時以上，我就吃不下去，因我不喜歡也不忍心花太多時間在做飯菜上，我的生活原本就很簡單，不宜浪費太多時間在這上面，何況用餐，我吃的不是鹹淡滋味，而是在「吃」對方的心，是否誠意、是否用心？<sup>53</sup>

因此，大師時常告誡我：「吃飯不過五分鐘，不要浪費生命在廚房。」於是，在大師的告誡之下，我也訓練自己，可以在四十分鐘內煮完五菜一湯，多留些時間來讀書；我訓練自己，可以邊煮飯邊聽大師的開示，煮完飯菜後也可以交出心得報告；我訓練自己，邊洗菜邊誦經，所作皆辦我的功課也做完了；我訓練自己，煮完飯後可以立刻進入文字的工作；我訓練自己，鬧時練心，靜時養心，閑時守心，坐時驗心，言時當心，動時制心，能動能靜。這些諄諄教誨，都是大師平時對我在料理上的勉勵，而我也視為生命的瑰寶。

過去的人說：「時間就是金錢。」在大師的性格中，則認為：「時間就是生命。」生命是跟時間在賽跑，大師不但親作表率，更勉勵徒眾不放縱自己，不虛度光陰；不只是吃飯要有效率，凡煮飯、行堂等備辦工作，也要有效率，才能堪當大任。

## 2、一碗麵哲理（不為吃麻煩大眾）

早年大師在台灣弘法，時常要宜蘭、高雄兩地往來演講，這一來一往在當時起碼也得花十幾個小時的路程，常常也因為找不到素食而餓的饑腸轆轆，有一次大師行經彰化時，發現了一家賣陽春麵的素食小麵館，老闆的陽

---

53.星雲大師：《星雲日記（四十四）》，台北：佛光文化，1997年，頁47。

春麵一碗賣一塊五毛，但大師每次吃完一碗麵都堅持要付五塊錢，老闆訥悶不解，別人都是要求算便宜一點，怎麼大師反而要多給錢？大師說：「因為我要感謝您讓我有麵吃，所以我要多給您錢。」對於吃一碗麵，大師如是說：

幾十年前，因為沒得東西吃，也不曉得什麼好吃？什麼不好吃？其實只要有得吃，都覺得好吃，尤以麵食最好吃。隨著民生物質變好，漸漸得是知道自己歡喜吃什麼，但也並沒有特別分別好吃或不好吃。雖然仍喜歡吃麵，當時的原因很單純：一、吃麵很方便，與我不喜歡麻煩人的性格和喜好簡單的生活有關。二、一碗麵，有菜、麵、湯、油，一應俱全，不再需要另外的菜料。三、年輕的時候，曾聽過叢林的長老說，吃麵可治胃痛、感冒、頭痛、虛軟等毛病。也就是等於「粥有十利」一樣地，麵也有十利吧！所以一碗麵很好、很快，也不麻煩人。<sup>54</sup>

大師一生提倡「一碗麵哲學」，他說：「一碗麵非常方便，不會浪費很多時間在用餐；一碗麵非常簡單，不會過份的麻煩別人；一碗麵非常的經濟，一頓飯就解決了。」大師認為「麵，具有方便、健身、增加體力、營養、簡單、好吃、快速等好處。大師強調一碗麵對凡事講求效率的現代人來說，非常的方便，只要短短五分鐘就可以煮出一碗麵；一碗麵請客更可以照顧到賓客們的各自需求，一般宴會時間通常較久，上菜的速度也會較慢，客人的肚子正餓，這時候來一小碗麵，先填個飢，接下來的菜餚便可慢慢品嚐，或是當大家用餐到最後，究竟客人吃得飽不飽也不得而知，這時候再上

---

54. 星雲大師：《星雲日記（十八）》，頁53。



一碗麵，讓沒吃飽的人可以再填飽肚子」。<sup>55</sup>

所以，大師認為以麵食度眾是很重要的一門學問，應該力求簡單、保持原味，不要花太多時間，擁有一顆供養心，讓大家吃得歡喜才是最重要的，舉凡種種都是大師的「一碗麵哲學」。從一碗麵可以看出，大師一生不麻煩他人的慈悲心，從一碗麵可以看出大師與生俱來與人為善的性格，「一碗麵」對於佛光山的徒眾而言，它不只是一道料理，而是一門修行，也是一個做人處世的基本。

### 3、一塊豆腐乳、一碟愛之味脆瓜（簡單的人生）

一生對「吃」，一向不著意的大師，經常一杯冰水泡飯、或是一杯熱茶泡飯，都可以過一餐；對於自己，大師一生奉行「簡食」運動。大師平日的三餐，非常的家常、非常的簡單，有時一塊豆腐乳、一碟愛之味脆瓜，就足以打發一餐。大師用餐很少配菜，常常一碗麵吃下肚便結齋了，餐桌前的菜他一樣也沒動，弟子們告訴他這樣會營養不均衡，他總是說：「我足了！」若是吃飯，他則會挑一道有滷汁的菜色，倒在飯裡拌一拌，配上一碗青菜，一樣是五分鐘解決一餐。說到豆腐乳，更讓我想起了大師對飲食的那份單純的眷戀，大師認為只要是好吃的東西，就要與大家一起分享，所以有一陣子，愛上豆腐乳的大師，特別吩咐我無論是平時三餐的飯桌上，或是大小宴會的席位上，人人都要有一碟豆腐乳，以示平等供養，大師說吃麵的時候，只要配上一小塊豆腐乳或是一碟醬瓜，那就是人間美味。

簡單的一句「我足了。」充份的解釋了大師的性格，大師生性平淡知足，對於飲食沒有太多的貪欲與執著，他認為吃只不過是為了填飽色身，只

---

55.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁314。

要夠了就好，再好的美食當前，他只要足了，就什麼也不動心。

#### 4、一杯熟茶（厚以待人）

叢林的客堂是非常有權威的，客往迎來、進出關卡、替人排難解紛……等。佛光山本著叢林風範，對客堂、庫房、廚房都非常用心，只要一踏進客堂，就能享用一杯熱氣騰騰的「佛光茶」。每個客堂的佛光茶，還有一套統一的泡制流程，每個訪客走進客堂，總有知客會問您：「我能替您服務什麼嗎？」這都是大師對客堂制定的規定，大師還期勉客堂的工作小姐，端佛光茶給遊客、信眾時，要有音聲、有笑容，要讓訪客能感受到我們的慈悲、親切和給人歡喜。

大師對吃很簡單，自己一生奉行簡食，但對於客人，他則表示一定要展現誠意，厚以待人，關於這點我們也可從大師平時對泡茶的要求中窺見一二。平時法堂茶水間裡有各方人士贈送的茶品，而我們當侍者的有時也會把十方送的茶拿出來泡給大家喝，記得一次遇上客人來訪，大師看待者們端出的茶色竟是清清如水，大師便訓斥道：「怎麼可以拿清水請客人喝？」侍者告訴大師，那是高山茶，所以茶色較淡，大師便說：「以後客人來訪，只能泡熟茶出來，否則不知情的客人還以為你不够誠意。」因此，大師便在客堂指導徒眾，統一以「佛光茶」來待客，可見得大師雖嚴以律己，卻總是厚以待人的性格，從平日的泡茶也可窺見端倪。

#### 5、沒有吃水果的習慣（不要的性格）

大師一生最大的優點就是「不要」。大師從小就養成不貪不要的性格，對於衣、食、住、行，他樣樣能捨。這種不要的性格，大師一向很自豪，因為不要就不會貪心，不要就不會執著，不要就能夠隨時自在的放下，不要是一種很好的性格。



由於大師童年時家境貧寒，小時候家裡便吃不到水果，因此大師一生養成沒有吃水果的習慣，儘管在物產豐富、有號稱「水果王國」的台灣，各式各樣的時令水果應有盡有，價格也不高，但大師還是一貫他的作風「不吃水果」。每次總是礙於信徒供養的心意，在供養者前會給人歡喜的吃上一、二口示意；要不然就得要徒弟們以身體健康為告誡，經營營養師分析過大師的身體狀況後，以營養不足的建議之下，他才肯吃上半根香蕉、幾塊的木瓜。

## （二）飲食特色

### 1、便當十菜

每年的春節燈會期間，雲居樓的大齋堂為了提供給南來北往的信徒用餐，這整個農曆年，除了早餐之外，全山大眾包含職事以及員義工等，大約有一、二千人，每天都是吃便當，因為春節燈會時，各堂口的職事都很忙，無暇前往排班過堂，加上回山用餐的信徒已有五、六千人，所以為了將齋堂留給信徒，這段時間大家便以便當應付一餐。雖說是便當，每年由禪學堂的職事帶領著義工，在另一個廚房準備大眾的便當，卻也美味可口；禪學僧們精心備辦的便當菜色，當然是經過星雲大師的親自指導，關於「便當十菜」的內容，大師對負責執掌典座的職事開示過多次，如：「乾扁四季豆、梅乾滷蒟蒻、桂竹筍炒素羊肉、筍片滷烤麩、榨菜香菇絲、芹菜炒豆乾、花生滷麵泡、雪裡紅炒毛豆、菜脯炒豆包、青辣椒炒豆乾……等。」<sup>56</sup>其它當然還有許多適合裝入便當的菜色，我們便把它結集，搭配成六菜以及十菜等二款便當，分別開出一週不重覆的菜色，讓每日吃便當的人，也能吃到多元化又豐富的便當菜色。

---

56. 星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁289-296。

大師對於便當的推廣可說是不遺餘力，大至供僧法會、功德主會、禪淨密三修法會……等大型活動，小至出門、開會、乃至佛陀紀念館假日所提供的便當等，大師認為「便當能帶給人們很多的方便，寺院舉行法會時，又要忙念經，又要忙煮飯，如果能早一點將便當做好放著，等法會一結束，不必急忙再去燒煮，一人發一個便當，方便又有效率。」<sup>57</sup>現在的便當，越做越講究，不但好吃也打出各自的品牌和知名度，像有名的台鐵便當、高鐵便當、池上便當……等，甚至連總統馬英九先生也推廣會務便當，讓大家既省下荷包又能節省時間。要說起便當，其實宴客時吃便當，也可以吃得很豐富、很講究，如使用日式的漆器便當盒，雖然簡單，卻很大氣，將所有便當菜餚穿插不同的顏色排放整齊，無論在視覺上或是味覺上，都是一種享受，一點也不失水準。

當然，便當要如何做得好吃又吸引人？為了讓大家吃到一個美味又健康的便當，大師特地為弟子們指導便當菜的原則：

做便當首先要講究衛生，講究簡單，講究給人方便，講究美味。便當的好吃與否，要注意便當菜的處理，尤其青菜含有水份，不宜用來作為便當菜，便當要沒有一滴水漏出來，吃起來才會方便。除此之外，也要注意菜色的別致、味道要夠鹹，食材的選擇，以冷了之後一樣好吃的菜為宜。<sup>58</sup>

除了菜的鹹淡要適當，菜色搭配要適當，包裝也要讓人看了覺得合適。吃是一門藝術，要讓人吃便當時，感覺到不但美味，而且

---

57.同上註，頁287。

58.同註56，頁287。



很方便。<sup>59</sup>

吃，不光是吃美味，不光是吃便當、吃素菜，還是吃主人的笑容，吃主人的好話，吃大眾齊聚的歡喜，吃環境的優美，吃榮耀，吃受尊重的感覺，吃法會、寺院的和諧氣氛。所以，一個便當包含有這麼多的妙味在裡頭。<sup>60</sup>

從大師的指導中，我們可以看出大師對於飲食的用心與堅持。大師知道有些人不喜歡吃便當，認為便當冷了就不好吃；因此，大師特地研發出冷了也容易下飯、好吃的菜色，來請大家品嚐。大師認為，即使是請人吃便當，也要展現十足的心意，要讓人吃的歡喜、吃的感動、並吃出興趣來，才是成功的便當。

## 2、佛光十麵

大師認為吃麵要比吃米飯有著不同的功用與好處，大師曾經多次提起過麵食的優點：如烹調起來較為簡捷、簡單、方便，不需要用到很多的配料、配很多的菜料；而且麵的營養成份很高，又很容易入口下肚。大師認為西方人長的高大壯碩，就是吃麵包、麵食的原因。<sup>61</sup>筆者跟隨星雲大師出家多年，一直沒有機會親近大師，直到筆者到南華大學就讀宗教學研究所後，才開始有了與大師接觸的機會。

記得我們在讀期間，大師第一次蒞臨南華學舍，正逢用餐時間，大家紛紛推舉比較擅長料理的我為大師煮一碗麵，當我很高興的端出自己都很滿意的一碗麵出來時，大師看到那碗麵，連吃都沒吃就說：「這一定是個不會煮

---

59.同註56，頁299。

60.同註56，頁300。

61.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁303。

東西的人煮出來的麵。」大家訝異的說：「師父！他是我們裡面最會料理的一位呢。」只見大師說：「一個會煮東西的人，不會用這麼多的材料來掩飾自己的不足。」當時，我聽完大師的話猶如當頭棒喝般，點醒了我對料理的迷失。大師認為一碗麵要煮的好吃，不再於添加了什麼食材，而是取決於它的湯頭，只要湯頭調配的好，自然就會好吃，素食的湯頭只要用點心，也可以使一碗簡簡單單的麵變得美味又可口。對於如何做出一碗好吃的麵食？大師有其獨到的見解：

吃麵最重要的不是菜，也不是配料，而是湯。製作湯麵時，是什麼湯，就配什麼麵，才能煮出一道美味的麵。所謂「麵食十吃」，主要是配料的湯汁與麵條和起來，這樣就足夠了。不能太複雜，頂多只能放一樣菜，如果放很多，那是煮「雜菜麵」，並不好吃。吃麵不能有菜，要湯；湯好，麵就好吃。<sup>62</sup>

麵要煮得好吃，其中的訣竅是：第一、等到水滾以後，麵條才可以下鍋。第二、水再次沸騰時，再灑一些冷水。第三、麵撈起來之後，最好留有一些湯汁。<sup>63</sup>

在佛光山有許多大師親自指導的佛光麵，如：「豆漿麵」是佛光山滴水坊的招牌麵，又稱為「佛光麵」。它是由大師親自傳授，簡簡單單的食材，沒有添加過於複雜的食材，但卻有著無比香濃的好滋味，吃了它，你一定會說：原來豆漿拿來煮麵，它的湯頭是這麼讚！還有口味迷人的「蕃茄麵」，蕃茄麵要煮得好吃，大師說：「就要像是煨麵一樣，湯不能太多，且一定要油，用熱油把茄紅素逼出來，再將麵條直接加到湯頭裡面煮，湯不多也不

---

62.同上註，頁304。

63.同註61，頁305。



少，只感覺到蕃茄汁和著麵條就可直接下肚。」而「胡椒麵」更是每家滴水坊的基本招牌，沒有昂貴的食材，也沒有繁複的烹調過程，只是用黑胡椒顆粒炒香，加上醬油膏爆香，加水煮開，放入麵條，就是一碗好吃又搶手的湯麵。至於「皇帝豆麵」，則是以皇帝豆熬成的高湯，加入麵條去煮出來的麵，香淳可口。其他更有「吉祥麵」、「麻醬麵」、「絲瓜麵」、「茨菇麵」、「素香麵」「草菇麵」……等等，無論是煮哪一種麵，大師強調「吃麵在於求一個快、求一個方便、求一個簡單、求一個美味，最重要的是學做菜，要先空掉心中的成見，全盤接受，才能學得好。」<sup>64</sup>

### 3、佛光十飯

每次法堂舉辦素齋談禪，大師總不忘叮嚀我：「要有麵有飯才有禮貌！」這是大師的殷殷心意，他認為雖是請人吃飯，但一定要面面俱到，萬一有的人不吃麵，這時也有飯可以讓客人選擇，一碗飯要煮得好吃，首先得選對米、放對水，例如拿來炒飯的米，水須酌量減少，煮出來的米飯才會粒粒分明、晶瑩剔透。常聽大師提起過，過去因為童年家境貧苦，最常吃的食物便是「菜子粥」和「菜踏飯」。菜子粥是以一些燕麥、雜糧粉熬煮出來的糊狀粥類，有點像是現在的燕麥奶一樣，但在物資貧困的過去，煮出來的菜子粥當然沒有像現在的燕麥奶這麼香醇可口，卻是大師童年賴以維生的記憶；菜踏飯則是以一些剩菜剩飯一起下鍋，在鍋中以鍋鏟壓扁，使得菜與飯都粘結在一起，再拌炒均勻，透過鍋鏟將菜踏到飯裡面去，飯自然就有味道了，這也是當時難得吃得到的美味一餐了。

為了推動簡食，大師特別為大家列舉了營養又好吃的佛光十飯，如：「菜飯」，可用當季的菠菜、A菜或是茼蒿等各種蔬菜來炒，吃菜飯也就不

---

64. 星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁313。

用再配其它菜了，只要一碗菜飯，配上一杯茶，就是人間美味了。又如「薑炒飯」、「蕃茄炒飯」、「醬油炒飯」、「咖哩炒飯」、「紅麴炒飯」、「香椿炒飯」、「翡翠炒飯」、「麻油炒飯」……等，都各有特色，甚至大師還推廣「剩菜炒飯」，既惜福，又不用另外準備食材，經濟又實惠，簡單又好吃。這種簡單、快速、又經濟的炒飯哲學，可說是完全體現了大師對人生的哲理：

炒飯，是一道不太花錢的簡食，既方便又營養。人要學習過簡單的生活、簡樸的生活。在這人世間，我們應該享用多少東西就得慢慢的享用，不要一次把它用完。福報有多少要慢慢的用，就等於銀行存款慢慢的支付，何必把錢通通一次領出來用光呢？<sup>65</sup>

正所謂「破銅爛鐵也能成鋼，剩菜剩飯也能成佳肴。」無論是煮麵或是炒飯，我們都可以從大師的飲食觀中，看到大師對簡食生活的提倡，以及他心中那份不貪不求的樸實性格。

#### 4、臘八粥

佛門叢林齋食的定律中，有早餐吃粥的傳統。大師回憶說：自己最初並非刻意地歡喜吃粥，但是在十二歲歸入佛門僧堂之時，以粥代飯是十分平常的生活方式。只因為當時的生活窮苦，且佛教叢林講求勤儉惜福，再加上戰亂不息、飢民遍野，吃多了苦，習慣了苦，也就不以為苦；吃多了粥，習慣了粥的滋味，自然也了然粥中清和美味。大師還說當時民間流傳著一首詩，是他食粥有感之肇始：

煮飯何如煮粥強？好同兒女細商量；一升可作三升用，兩日堪為

---

65.同上註，頁329。



六日糧。有客只須添水火，無錢不必作羹湯；莫嫌淡泊少滋味，淡泊之中滋味長。

中國人吃粥則有三大理由：窮困、養生及應節。因此，粥含有貧困、清寒、堪忍、珍惜與苦盡甘來的意義。《禮記》上說：「饑荒之年，天子以饘粥賑災救飢。」因此我們吃粥的歷史，少說也有三、四千年了。由於年幼時的生活艱困，吃粥成為成長的記憶，大師回憶道：

記得江蘇老家，一向生活艱困，幼小時有父母的愛護，才能由米湯中撈起飯粒，加入大麥磨剩的渣屑煮得一碗「麥糊粥」維持生命。我年輕時討厭吃稀飯，卻每日三餐稀飯；現在喜歡吃稀飯，卻每日沒有稀飯。十二歲出家，在最初的六年中，雖值發育期，依然每日三頓稀飯，只有每月初一、十五，方得一頓雜糧米飯裹腹。所以少年時期，我非常討厭吃稀飯，在叢林中儘管心中不喜歡食粥，但當時明白時代艱難、常住艱難，還是甘心的吃稀飯，也吃得很感激。後來受邀擔任南京華藏寺住持，因常住經濟困難，也比照叢林奉行三餐稀飯的生活，卻被住眾批評我沒有供養心。為此，我到台灣發心開創道場，就一直施行「二飯一粥、四菜一湯」的供養，至今不變。抗戰初年，飢民遍野，我也曾擠在人群中，等待他人施捨一碗粥糜以維生，後來在叢林中生病，也靠熱粥代藥。粥，讓我感念生活中苦的真理；粥，讓我感謝不藥而癒的生命奇蹟；粥，讓我感恩眾生施捨的情義。粥中有道！<sup>66</sup>

在中國民間稱十二月為臘月，十二月八日則為臘八，而十二月八日這一天乃是佛教的法寶節，也就是「佛陀成道日」，佛教徒們為了紀念此法寶

---

66. 星雲大師：《星雲日記（二十二）》，台北：佛光文化，1997年，頁159。

節，各寺院道場都會在這一天特地煮粥供眾，一碗熱騰騰的臘八粥，一家老小吃得歡喜，也藉此將佛陀成道的訊息告知每一個人，讓大家懷念。甚至於現在寺院道場會特地到某一個區域去煮臘八粥，藉此與之結緣，同時推廣臘八粥，並把平安、佛法，佛祖加持的幸福、歡喜帶給廣大的群眾。<sup>67</sup>對於臘八粥，大師強調有幾方面的意義：

第一，代表歡喜。為慶祝佛陀成道日，煮粥供眾象徵生命的延續，歡喜法身慧命的延續，更歡喜佛法的流傳，代表著智慧增長、菩提具足。第二，代表和諧。從一鍋粥中諸多食材的和諧，到大眾分工合作的和諧，代表著圓滿、融合、眾緣和諧。第三，代表供養。煮粥供養大眾，祈願每位食粥者都能夠健康、平安、快樂、福慧增長、智慧圓滿。第四，代表修身。從佛陀走到尼連禪河，接受牧羊女的乳糜供養，代表著放下我執成見、虛心學習。第五，代表教育。以粥代茶，廣結善緣，教育大眾，滴水之恩，湧泉以報的精神。第六，代表中道。臘八粥中的所有材料，刀工要中道，火候要中道，食材配料要中道，調味要中道。第七，代表藝術。一鍋粥要有留白、要均衡、要熱情、色彩繽紛，色香味俱全，充滿藝術。<sup>68</sup>

佛陀也曾開示食粥有十種利益：一、資色，資益身軀，顏容豐盛；二、增力，補益衰弱，增長氣力；三、益壽，補養元氣，壽算增益；四、安樂，清淨柔軟，食則安樂；五、辭清，氣無凝滯，辭辯清揚；六、辯說，滋潤喉舌，論議無礙；七、消宿食，溫暖脾胃，宿食消化；八，除風，調和通利，

---

67.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁340。

68.星雲大師於集會時與徒眾開示〈臘八粥的意義〉。



風氣消除；九、除饑，適充口腹，饑餒頓除；十、消渴，喉舌霑潤，乾渴隨消。<sup>69</sup>

大師並指導徒眾如何煮好一碗臘八粥：如果有水有油便不合格，喧賓奪主也不合格，粒粒分明不合格，太稀太稠不合格，太鹹太淡不合格，臘八粥要好吃，必須要煮到油、水和米融合在一起，所有的材料煮到入口即化的程度與粥都融合在一起，這才是上等的好粥。

### （三）飲食理念

#### 1、從半碗鹹菜說起

講到佛光山的飲食文化與發展，我們一定會先從「半碗鹹菜」說起，在佛光山的宗史館裡，有個小小的展示櫥窗內，放著半碗不起眼的鹹菜，儘管簡單，不特別引人注目，但這是星雲大師決定弘法利生、光大佛教的起源。大師是志開上人唯一的入室弟子，當時師父對他的管教非常嚴格，十七歲那年大師得了瘧疾，在寒熱交迫、痛苦萬分的折騰了半個多月，已是奄奄一息、命在旦夕的時候，志開上人派人將自己的半碗鹹菜送給了大師。半碗鹹菜，在當時物資缺乏的時代，真是彌足珍貴！這裡面蘊含了師父對他無聲的關懷與期許，大師當下含著滿腔熱淚，將這半碗鹹菜吃下，心中發誓：「願盡形壽，將全副身心奉獻給佛教，以報師恩。」

大師勉勵自己「未成佛道，先結人緣！」對於佛門的行單，大師常常表示自己一生最大的遺憾，便是不能做一名典座。大師認為典座是一門很大的學問，無論是刀工、火候、配料，都需要「一理通，萬理徹！」對於各種蔬菜的烹調，無論是鹹淡、香脆、熟爛都得調和得恰到好處，才能充份展現出

---

69.參見清·書玉：《毗尼日用切要香乳記》卷2，《大正藏》第106冊，頁191a。

百味香。大師並強調：「做素食要簡單、單純、保持原味，不要花太多時間。力功、火功、配料、調味等都不可忽視。除此之外，一顆供養心，給大家吃得歡喜，才是最重要的。」<sup>70</sup>大師並主張「典座」是一門最快的修行法門，既能藉由服務大眾的因緣，以修得福德資糧具足；又能於大寮中淬鍊自己的心性，藉以消除個人的我執與習氣。大師平時便常告誡弟子們，要懂得於佛門行單中沈潛以養深積厚，要懂得服務大眾以給人好因好緣，而大寮正是這門修行最好的辦道場所。

從半碗鹹菜的故事當中，我們可以看出星雲大師的人間佛教性格，源自於他對這半碗鹹菜的感恩與思念，繼而有如斯大願！菩薩欲普度眾生，須與眾生結緣，若不恆順眾生，則無法化導眾生。大師今年八十七歲，每一天無不是以此種精神在弘法利生，將自己的全副身心孜孜不息地奉獻給佛教以及廣大的群眾們。對我們而言，這半碗鹹菜的故事，代表著師恩的傳承，也代表著師志的延續，大師以自身為榜樣，教育著我們要續佛慧命、令正法久住、令佛光普照三千界、令法水長流五大洲。

## 2、真正的補品

中國文化是個重視吃的國家，無論婚喪喜慶都離不開吃，喬遷要請吃湯圓，新生兒彌月要請吃油飯，訂婚要請吃喜餅，作壽要請吃壽桃，生日要吃麵線，甚至單位裡大小聚餐、同學會聚餐、升遷聚餐、生日聚餐、年終尾牙也還是聚餐，透過飲食可以傳遞出東道主的心意，也能拉近彼此間的距離。大師認為飲食是一門藝術、是一門文化、是一門維繫人與人之間關係的微妙媒介，雖然交際應酬、商業往來，難免杯光錯影，但吃飯重在心意與心意之間的傳達，禮數到了即可，不一定得豪華大餐，更不用大魚大肉，而是將熱

---

70.星雲大師：《星雲日記（四十四）》，台北：佛光文化，1997年，頁114。



忱、服務、笑容、關懷傳達給對方則更重要。

過去的人吃素，常常被認為會營養不良、吃不飽、容易餓，其實不然，現在吃素非常的方便，而且只要吃對食物，也能吃的飽又健康，素食者雖沒有攝取肉類，但在大豆類的食品中，如豆包、豆腐、豆乾、幹絲、麵腸、麵筋、烤麩等食材，皆可取代肉類的蛋白質成份，所以根本不須擔心營養不足的問題，倒是無論吃什麼，都應吃的均衡，才會健康。所謂真正的補品，不一定只在吃上面著意，也不一定是指食品而已。廣義而言，應該從對內心、思想有益處來進補，因此大師便舉出四句偈來說明，何謂〈真正的補品〉，以讓我們可以從另外一個角度來思考：

「一碗慈心粥，勝飲人參湯，一杯清和茶，勝喝瓊玉漿；一口菜根香，勝嚼酒肉飯，一念思無邪，勝辦滿漢餐。」若人能以慈悲心、慚愧心、回向心、結緣心來吃一碗粥，繼而發願要感恩、要做好事、要修身養性、要為人著想、要為大眾服務……等，則因這一碗稀飯，擴大了自己，淨化了內心，可謂比人參湯更有營養，也更有意義，是生命價值的補品。而一杯清和茶，不但清喉潤肺，而且可以養性養心。所謂「口中吃得清和味，心中常思佛土居」，喝一杯清和茶，讓我們懂得淡泊、和平，沒有虛榮心的作祟，沒有比較心的苦惱，只有感受自在樂趣，體會輕安與解脫，這比喝什麼瓊漿玉液，更能讓人獲得清淨。如能肚子裡沒有邪念，沒有害人，沒有陰謀詭計，沒有盡打別人算盤的壞水惡意，這比吃滿漢大餐還要對身體有益。<sup>71</sup>

現在社會上流行食蔬養生，許多人吃素不一定是因為信仰，而是為了健

---

71.星雲大師：《星雲法語（十）歡喜滿人間》，台北：香海文化，2007年，頁208。

康養生。對於佛教徒而言，吃並非那麼重要，只是為了療養色身罷了，所以只要能吃飽，吃什麼也就不計較那麼多了。許多人因為多吃蔬菜，因此身體健康，而且能擁有持久的耐力。因此，大師便舉出吃草的動物來分析吃素的好處：

如牛、馬、大象、駱駝等都是草食性動物，馬能日行千里，牛能拉車耕田，大象很有力氣，甚至駱駝能於沙漠中載物行走，鴿子以豆穀為食，能一飛千里，它們不但性情溫馴，而且吃苦耐勞、耐力持久；反觀其他肉食性動物，雖有爆發力，卻缺乏耐力，猛力一撲，便後繼無力了。<sup>72</sup>

所以，吃素不但可以吃出慈悲心，也可以吃出忍耐力，吃出佛性來。吃素不只是為了健康，也可以是為了仁慈，為了增加力量和耐力。大師因此而呼籲大眾：

每一個人、每一個家庭儘量保持素食，對自己而言，是健康；對自然環境而言，是一個環保；為吾人心地，更能長養慈悲心。素食的利益不可思議，值得大家大力推廣！<sup>73</sup>

大師曾經說過，他這一生除了做和尚，最大的興趣就是當廚師，大師常對我說：「料理就像是做人一樣，你必須先了解食物本身的性格，才能煮出一道好吃的菜來。」對於料理，大師無師自通，只要你說出任何一樣蔬果的名字，他便能若有所悟的告訴你，這樣食材的性格與特質，該先怎麼處理，再怎樣烹調，才會好吃等等，這些大師都能如數家珍的一樣樣分析給你聽。

就像有一回大師要我煮一碗豆皮湯，也是我從未聽過也從未嘗試過的一

---

72.星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（下）》，頁329。

73.星雲大師：《僧事百講（六）佛教推展》，頁354。



道料理，他要我取包菜捲用的乾豆皮，用熱油下鍋炸酥，再淋上以素火腿丁、蕃茄丁、香菇丁熬煮出來的高湯，材料簡單，作法更是容易，但吃著卻有著細膩又柔軟的滋味，非常適合年長者食用的一道湯品。他說惟有先用油將豆皮炸酥，淋上熱湯的豆皮才能變得柔軟細膩，而這許多料理的精粹，都來自於大師對食材的認識與了解。從星雲大師飲食習慣的展現，以及大師推廣的飲食特性中，所呈現的人間性，再再都突顯出大師的飲食三昧。對於大師一生在飲食中所展現之人間佛教性格的特色，以下將就幾點來作解讀。

## 五、星雲大師的人間性格特色

### （一）人生三百歲

大師說：常有信徒對我表示關心，他們有兩種問候方式，一種是：「師父！您要保重啊！」此話聽來，好像人生垂垂老矣，但也只有心領他的好意；另有一種人是：「師父！祝您長命百歲！」大師則笑著說：「長命百歲不夠。」對方一臉驚訝地問：「那您要活多少歲啊？」大師說：「人生三百歲。」很多人乍聽之下，都很懷疑：「人，真能活到那麼大的歲數嗎？」其實，你從另外一方面去想，人生豈只可以活到三百歲？大師自己發願一天要做五天的事，如果扣除前二十年的求學階段，那麼活到八十歲時，不就有三百歲了嗎？如果你能盡情地發揮生命的潛能，你的一生就如同阿彌陀佛一樣，可以活到無量壽，散發無量光。<sup>74</sup>

大師立志過「三百歲」的人生，他表示：「我在就讀佛學院時，就十分珍惜寶貴的光陰：每次排班等人，總是利用零碎時間，將文章的腹稿打好，以便爭取快速的時效。在受戒忙碌的作息裡，我訓練自己在返回寮房的路

---

74. 星雲大師：《往事百語（五）永不退票》，台北：佛光出版社，1999年，頁236。

上，邊走邊脫鞋襪，以便早點打坐養息。直到現在，我養成一、二分鐘吃完一餐的習慣，盥洗也只花三、五分鐘，這不是刻意自苦草率，而是對自己生命的珍惜。古德不也是『非拜佛，不妄行一步；非讀經，不輕燃一燈』嗎？那是在珍惜時間，因為生命不能虛度，珍惜時間就是在儲蓄生命。」<sup>75</sup>直至現在八十八歲高齡的他，依然是一日當五日用，一人做五人事，分秒都不空過。

大師一生奉行「今日事，今日畢。」五年前他開始規定自己，每天無論再忙再累都一定要寫上一百張的大幅一筆字，他並交待侍者要作他的糾察，如果他偷懶沒寫滿一百張，就不要給他飯吃！有時候一天下來，演講、會客行程滿檔，根本抽不出時間來寫毛筆，徒弟們怕師父掛心，便會偷偷地把宣紙和毛筆藏起來，避免大師看到想起沒寫字的事，誰知到了睡前，大師竟說他不要睡覺，因為他今天還沒寫字！拗不過大師的侍者們，只好半夜掌燈為大師磨墨、備紙，好讓大師圓滿他每日的功課。

就這樣，數十年如一日，大師一生的作息，每天從早上起床後聽早報，了解新聞時事，關心國家大事，接著用早餐。用過早餐便開始寫一筆字，每次一定要寫滿五十張才肯休息，然後開始會客、巡視工程、聽取各單位工作報告。用完午餐後，就開始寫文章、開會、會客，然後又要再寫五十張一筆字，才用晚餐。晚餐後跑香，聽取各類信件報告後，又開始寫文章、跟各單位講話，往往到十一、二點才肯休息。我們常說大師的人生何止三百歲？像大師這樣辛勤的耕耘自己的每一天，果真可說是無量光、無量壽了。

---

75.星雲大師：《往事百語（五）永不退票》，頁244。



## （二）從不佔別人的便宜

星雲大師從小就在貧苦中長大，因為沒有錢，所以養成了不購買的習慣，甚至不積聚的習慣。這個習慣，對於大師一生幫助很大，大師說：「我一生的佛教事業都從這習慣而來。因為我沒有錢，我不積聚錢，但我非常會用錢。」大師更常說：「有錢是福報，會用錢才是智慧，錢用了才是自己的。」好幾十年前，葉鵬勝的父親以做僧鞋為業，賣價一雙三十元，但是大師都以每雙四十元跟他購買；又當時經常往來於高雄和台北之間，時常在中途彰化用午餐，當時有一家小麵店裡，賣一碗一元五角的素食陽春麵，大師每次都是付給老闆五塊錢一碗。像這樣的例子很多，人人皆怪之說：「只有見人討價還價的，還不曾見像大師這樣多給老闆錢的。」大師則認為理所當然，他說：「因為那時佛教事業並不普遍，身為佛子，我只是想盡一份微薄的力量，期能拋磚引玉，鼓勵商人多從事有關佛教的事業，如此一來，不但商人可因佛教而受惠，也便利了佛教徒購買佛教用品，方便大家吃素，豈不一舉兩得？」<sup>76</sup>

大師的想法總是以利益大眾為優先，他認為給別人好處，便是給自己方便，看似吃虧卻是占便宜，這就是大師的人間佛教性格。

記得有一次我隨大師去巡山，恰巧經過香光亭滴水坊，由於大師好久沒去滴水坊鼓勵大家了！於是我們便鼓吹著大師到滴水坊去吃碗麵，大師答應了。可走進香光亭滴水坊，大師掏了掏口袋卻發現只有一百元，示意口袋錢不夠大家吃麵，我趕緊掏出兩千元放桌上說：「師父：沒關係！我這兒有兩千元。」於是我們四個人，一共點了四碗乾麵，再加兩盤小菜；吃過我遞了一千元在大師桌上，大師問小姐：「一千元夠嗎？」小姐說：「夠！還有得

---

76. 星雲大師：《往事百語（一）心甘情願》，頁15。

找。」大師說：「剩的請您們吃，不用找了！」滴水坊的小姐們無不歡喜又靦腆的笑著謝謝大師，不但來吃麵自己付錢，甚至還回請員工吃麵。回到法堂之後，大師叫我過去拿了一千元給我說：「來，欠債還錢。」我微笑收下了！大師就是這樣，無論什麼時候，何種狀況，總是用他的身教，教育著我們，大師從不占人便宜，也從不欠別人，即使大家有心供養，他也不要，就這樣，示教利喜！教化著我們點點滴滴。

### （三）欲作佛門龍象，先作眾生馬牛

佛教僧侶必備的三刀六槌，四十八單中的苦修，大師說：「我都是在早晚課誦、勞動作務中揣摩薰習；佛法妙諦則是在平日行住坐臥，一點一滴的實踐當中有所體悟。在忙碌的參學生活中，我一心一意要求自己『做得像一個出家人』，所以平常對於常住的一切安排，我都歡喜隨眾，餘暇則兼行密行，就這樣，我的思想慢慢淨化，出家人的樣子自然而然地就顯現出來了。」<sup>77</sup>直至今日，大師常教誡徒眾「不私收徒眾，不私蓄金錢，不私建道場，不私交信者，不私自募緣，不私自請託，不私置產業，不私造飲食」的理念，其實都是源自於早年他當年在佛門裡學習「做得像一個出家人」所體驗到的法則。<sup>78</sup>

大師童年在叢林十載生活，其中做了六年行堂，兩年司水，一年半的香燈，一年半的菜頭，還兼任圖書館管理員、自治會的會長。每至冬天，行堂最是辛苦，雙手浸泡在冰凍的水裡洗幾百雙碗筷，手掌、手背的皮膚一處處都皸裂了，連裡面紅色的肉都看得一清二楚，那時不懂得包紮塗油，第二天還是照常工作，好像從來不覺得傷口的痛楚，只知道「做一個苦行僧，就應

---

77.星雲大師：《往事百語（三）皆大歡喜》，頁159。

78.同上註。



該要像一個苦行僧的樣子」，任勞任怨，謙虛學習。

甚至到了佛光山開山草創時期，星雲大師更是白天指導開山工程，吃飯時間就在覺華園親自炒麵給來山的信眾們用餐，大師曾說：他一生除了做和尚，最喜歡的就是做廚師，他認為煮菜給大眾吃最能表達供養心，因此他也總是自我期許—「欲作佛門龍象，先作眾生馬牛。」大師認為：

「忙就是營養」，有健康的身體，卻懈怠不做事，怎會不生病？  
「精神力」是要靠發心而來的，「忙」是一種勤奮，從早起開始，忙就沒有時間生病，忙就沒有空閒去亂想，忙就不會談是非。因「忙」就是營養、「忙」就是富貴，而懈怠是一種罪過，「忙」，讓我們人生充滿無限生機。<sup>79</sup>

佛門中的頭陀行，名叫「抖擻」，也就是勤奮，菩薩道的寫照是「常作佛事，永不休息。」忙，可以為自己和別人創造一個繽紛色彩的天地。忙，像把慧劍，可以斬斷妄想的葛藤。忙，像點石成金的手指，能化腐朽為神奇。忙，是最營養的補品，使我們充滿生機，不虛過此生。<sup>80</sup>

大師認為人生的意義在一個「忙」字，人的快樂和歡喜都是從忙中而來，懂得忙的人，其生活是快樂、幸福、歡喜的，不忙沒事做自然就會有煩惱、痛苦。出家學佛非避世安閑，有句話說：「未著袈裟嫌事多，著了袈裟事更繁。」從忙中去認識佛法，從忙中與眾生結緣，從忙中去修福修慧。<sup>81</sup>

---

79.星雲大師：《星雲日記（四十三）》，台北：佛光文化，1997年，頁171。

80.星雲大師：《一池落花兩樣情》，頁155。

81.星雲大師：《星雲日記（三十九）》，台北：佛光文化，1997年，頁172。

#### （四）務辦道者，要肯辦道也

在佛光山，時常一個活動結束接著又有另一個活動下來，忙這忙那，許多徒眾便喊吃不消，大師便會說：「忙很好，有活動忙真好；活動就是生命，不活動就等於死了，因為活動就是修行。我們一生的時間幾乎都是在一次又一次的活動中度過，活動前的準備，活動的互動與參與，活動後的恢復與善後，一場活動辦下來，想想看，這當中可以跟多少人接觸及結緣啊！但是，倘若我們不懂得在每一個活動中與人結緣的話，那麼要等到什麼時候才要與人結緣呢？又有什麼機會可以一下子與這麼多人結緣呢？這樣方便的事情為什麼不懂得好好珍惜把握呢？」<sup>82</sup>所以，把握每一個當下廣結善緣真的很重要！

其實這也是每一個人最容易忽略的一種修行，有些人常常是在辦活動的時候，與你斤斤計較，講程序，講流程，講……很多很多的理由，就是不肯給別人方便，因為忘了要在每一個當下與人結善緣，因為忘了修行就在當下，人真的很容易迷失，所以大師常告誡徒眾：「要善加發揮利用自己的職務，行個方便給別人，以職務來與大眾結緣，要利用資源來服務眾人，而不是仗著自己的職務，守著常住的資源，再擺著晚娘的面孔打官腔」<sup>83</sup>為此，大師特別舉出道元禪師的《典座教訓》來勉勵徒眾：

道元禪師到中國參訪，遇一位來自阿育王寺的老典座到船上想買日本出產的香菇，以便烹煮供養十方雲衲，道元禪師請他留在「船裡說話以結好緣」，但是老典座說他必需趕回寺中，以便隔日為大眾準備齋粥。道元便說：「寺裡何無同事者理會齋粥

---

82.星雲大師與徒眾集眾開示：〈春節支援常住工作的心態〉。

83.星雲大師與徒眾集眾開示：〈從服務中給人方便〉。



乎？典座一人不在，有什麼缺闕？」老典座於是慎重的回答：「吾老年掌此職，乃耆及之辦道也，何以可讓乎？又來時未請一夜宿暇。」由此可見老典座的盡守職務，並把每日的「理會齋粥」當作「辦道」。但此時道元還未意會此意，便再問他：「坐尊年，何不坐禪辦道，看古人話頭，煩充典座，只管作務，有甚好事？」老典座大笑云：「外國人未了得辦道，未知得文字在。」道元一聽忽然發慚愧心，便問他：「如何是文字？如何是辦道？」過數月後兩人再次相遇，老典座遂告知：「學文字者，為知文字故也；務辦道者，要肯辦道也。」<sup>84</sup>

誠如中國的老典座對道元禪師的開示：「學文字者，為知文字故也；務辦道者，要肯辦道也。」大師認為一個人學問再高，不如做個肯發心辦道、肯得與大眾結緣的人；而一個人要肯被人利用，才能發揮真正的生命價值。

大師說：「人間佛教」不是佛光山自創，而是佛陀本來就具備人間性。佛陀的一生皆是在人間，出生在人間，弘化在人間；其四十九年的教化，完全是針對家庭、社會、國家等各種問題，而佛陀原本就是人間佛教的實踐者，走進社會，融入大眾跟大家在一起。所以說人間佛教是一種菩薩道，將生活融入佛法，當下就是淨土。而先將人做好，人間佛教才能完成，唯有行菩薩道，才能成佛道。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選擇的救度眾生，將佛法落實在生活中，就是人間佛教。大師常說：要「活動」才是人間，不活動就死了。所以要忙碌、發心、生活、工作，且在衣食住行間，二六時中去修行。然而，「一個」人是無法修行的，必須與人接觸後，才有修行，活動則是接觸群眾最方便的方法。要「活」必

---

84.道元撰：〈典座教訓〉，《永平元禪師清規》卷上，《大正藏》第82冊，頁321。

須要「動」，世間上沒有不活動的東西，何況活動也是一種修行，如朝山、園遊會、當義工、社區聯誼等。因在活動中，可以聽到佛法的開示，而從中自我修持。<sup>85</sup>

星雲大師一生非常發心，他常說：「要做義工的義工！」當信徒來了，不要急著叫人家工作，而是要放下工作先去招呼信徒喝茶、吃粥、點香，讓信徒去拜佛，當信徒看你自己在忙，自然也會發心幫你的忙。大師認為「忙就是營養！」他時常勉勵取得碩士、博士學位的徒眾，要重新學習做人；對擁有許多執照的徒眾，則勉勵要肯發心為大眾服務，為自己爭取服務、廣結善緣的機會。大師回憶剛開山的那段日子：

每到過年，我喜歡在廚房煮麵，因為當年一碗麵十五元，一天賣下來也能有幾千元的收入。即使廚房的酷熱油膩難耐，雙臂酸痛紅腫，但我感受的是淨財的歡喜，這些錢可以充當佛學院的教育基金，聘請更好的師資，培育佛教更多的傳教人才。也許，在別人看來，煮麵不過是食物的調理罷了！但我希望藉此炒出自己內心的承擔力，給予青青學子身心飽足，安然辦道。……有人需要我們，表示我們頗具價值，能給他人歡喜。掃地倒茶的服務，愛語讚嘆的布施，凡是能帶給別人信心和歡喜，都和佛法相應。<sup>86</sup>

大師以自己的身教來帶動弟子們，要肯得發揮自己的專長為大眾服務，要從叢林的行單中培養出自己的承擔力與忍耐力，這也是他的人間佛教性格的展現。

---

85.星雲大師：《星雲日記（四十三）》，頁193。

86.星雲大師：《一池落花兩樣情》，頁162。



### （五）十方來，十方去，同結十方緣

在佛陀紀念館落成前一年，當時佛館還只是個工地，雖然只蓋好了八塔，但為了招呼前來參訪的功德主們，大師特地命功德主會在佛館成立臨時的招待中心，以茶水、餅乾招呼信徒，並派法師帶團介紹佛館。又為了讓前來佛館參觀的信徒，不用舟車勞頓、風塵僕僕地趕回本山用餐，便特地提早興建樟樹林滴水坊，以簡食服務大眾。儘管佛館工程還在進行，天天塵土飛揚，泥土路崎嶇不平，到處坑坑疤疤，有時後早上滴水坊的工作人員進去時所走的路，晚上下班時已變成黃土一堆，只能從昏暗的月光下找出路回家；有時候遇上停水、斷電，卻依然要想盡辦法供應上門的客人用餐，想起第一年經營滴水坊的種種辛苦，總是化不可能的任務為可能，當時大家靠的就是大師的一句話：「有佛法就有辦法！」儘管當時環境克難，但所有參與的人總是歡喜著接受每一天的挑戰，樟樹林滴水坊天天一粥、一飯、一麵，開門迎接大眾，為的就是實踐大師的理想，創造「給人吃飯」的因緣，播撒「給人歡喜」的種子。

佛光山佛陀紀念館的樟樹林滴水坊，每日以粥代茶，免費供應來訪的客人一碗熱騰騰的平安粥，每日供應一飯一麵，加上當季盛產的蔬食小菜，讓小小的一間滴水坊，在佛館還沒落成的前一年就遠近馳名。當時佛館還是個工地，無論是前來佛館參觀的信眾，或是建館工地的施工人員，甚至是大樹兵工廠、大樹或旗山上班族、高雄自行車隊、大樹統嶺的居民、以及慕名前來的遊客……等，每天至少有三、四百人專程前來用餐，遇上假日則經常是五、六百人用餐一位難求，在樟樹林滴水坊還曾經創下一天超過一千三百人用餐的紀錄。

星雲大師說：「感謝千家寺院、百萬信眾樂捐蓋佛陀紀念館，為了回饋十方信眾，您到樟樹林滴水坊來用餐不要錢，一切讓大家隨喜。」大師說

他要拉近貧富之間的距離，讓有錢的人請沒錢的人吃飯，窮人不必為三餐操心，讓所有人來到佛門都有一頓免費的平安飯可以吃，不是為了錢，而是給信徒方便。一間滴水坊，裡面蘊含著大師無限的慈心悲願，這樣的隨喜功德供養著十方大眾，也感動了許多前來用餐的客人。有位教授表示：「他非常感動大師這種無私奉獻的精神與理念，不但飯菜好吃，而且讓每個進來用餐的客人，吃得飽、吃得好、又吃得歡喜、吃得又有尊嚴！他說他非常謝謝大師這樣的拋磚引玉，他想要參與一份心意，希望往後能由他來負責供應滴水坊所需的白米。」也有前來用餐的客人說：「師父我沒有錢蓋佛館，但我家是種木瓜的，我可不可以載一些木瓜來共襄盛舉？」於是一車車的木瓜、地瓜、蘿蔔……等各種時令蔬果，有人供養米、有人贊助調味料、有人發心來當義工……因此樟樹林滴水坊櫥櫃內的小菜也跟著不斷的變化，有時各種南瓜料理，有時各種木瓜料理……等，都是十方來十方去，共結十方緣。一間小小的滴水坊，發揮了它最大的功能，它不但展現了大師「以無為有」的性格，也帶動了人間的真善美，也為十方信施種下了好因好緣，在這裡我們見證了人間佛教的偉大以及大師的了不起。

## 六、結論

「吃飯」對中國人來說，從來就是件頭等大事，有人說：「中國文化是吃出來的。」這句話說的一點也不為過，中國人可說是最愛請人吃飯的一個民族。無論是逢年過節、紅白喜事、小孩彌月、老人過壽、某人過生日、喬遷、升官、接風、餞行，甚至是開會、聚餐等；只要想吃，什麼名目、理由都想得出來，總而言之，就是少不了聚在一起吃一頓飯。

吃，對中國人來說不只是餵飽肚皮、飽足色身而已，還象徵著團圓、和諧、圓滿的意思。請你吃飯，就是把你當自己人了，因此許多人藉由在餐桌



上，擺平了彼此之間的恩恩怨怨，有時則是在餐桌上解決一場政治衝突。當然，對於更多的商業、政治人物來說，吃飯更是一種交際手段，在餐桌上談成了生意、決定了買賣、進行了溝通、達成了共識。這些餐桌上的學問，關係著面子問題，所謂「吃人手軟」，吃人一頓飯，當東道主在餐桌上提出的請求，也就不好意思拒絕，所以吃飯要「吃得香才吃得開，而吃得開才好開口。」因此，凡事飯桌上好解決，可以說「吃」，幫中國人解決了很多重要大事。當然，吃也不盡然一定這麼市儈，有時吃是一種聯繫情感的方式，藉由吃飯聊天、拉近彼此間的距離，甚至是我請你吃，你請我吃，吃來吃去，久而久之，常常對食、共食，吃久了也就像一家人之間那樣親密了。大師認為飯桌上的妙用有很多：

一、飯桌上可以解決問題：因為吃飯的時候，美食當前，氣氛輕鬆，大家也都帶著愉快的心情，對各種問題比較能客觀討論，不致於太過嚴苛要求而僵持，所以飯桌上能解決問題，並不是沒有原因的。二、飯桌上可以聯絡感情。三、飯桌上可以成就好事。四、飯桌上可以品嚐美味。五、飯桌上可以看出人性：有的人只顧自己好吃，見到美食，馬上一掃而空，完全無視別人的存在；有的人邊吃邊高談闊論，完全不管應有的禮儀；因此在飯桌上，一個人的品性、修養，也很容易在用餐時顯露無遺。<sup>87</sup>

從飯桌上的妙用中，我們可以看出大師對於佛門飲食的重視。佛光山是個人間化的道場，在星雲大師對佛門素食的推動下，除了有固定照顧大眾三餐的雲居樓大齋堂，還有特別為遊客設置的朝山會館，以及為信步走訪來山而誤餐的訪客準備的滴水坊外，如遇特殊團體、貴賓來訪，在佛光山也都設

---

87. 星雲大師：《人間萬事（七）一步一腳印》，台北：香海文化，2009年，頁298。

有多處可供招待貴賓宴席的場所，無論是圓桌、飛機餐、還是套餐皆可供應。這些方便法門為的就是實踐大師的理念，給所有來訪的貴賓，周全的服務、熱情的招待，加上佛門的食供養，讓貴賓們體會到佛門齋飯不是只有清淡的粗茶淡飯而已，也能享有色、香、味俱全的天廚妙供，藉以接引更多的人入門學佛。

誠如星雲大師所說：「凡是佛說的、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。」<sup>88</sup>在本文中我們看到，星雲大師所提倡的人間佛教運動，由他本人、乃至佛光山、以及佛光山轄下之所有道場，透過各種飲食方式，已經直接、間接的影響著整個世界。對於星雲大師的飲食觀，筆者總結將之歸納為二大特色：

### （一）「給人歡喜」的性格

佛光山在星雲大師的領導下，對於餐飲單位所開設的種種方便法門，可以說，都是來自於大師那份與人為善的慈悲心；而那份慈悲心的背後，就是大師一生所堅持的「給人歡喜」的性格。

大師一生不好吃，他個人對吃是非常的簡樸，但他知道許多人進入佛門的因緣，就是因為到寺院裡吃到一餐美味的素齋進而學佛，因此大師對於以飲食來度眾，可說是花了極大的心思，為推廣素食、讓大眾認識素食，並使大眾對素食產生信心乃至生起興趣。大師更是每年於台北、高雄兩地舉辦素食博覽會，2012年開始更至中國大陸的宜興大覺寺，舉辦結合二岸三地的素食博覽會，在當地可謂是空前盛況，而後每年更追加於宜興、揚州二地，連辦兩場的素博，都吸引了幾十萬人參與，接引了不少人吃素。大師說素菜要

---

88.星雲大師：《人間佛教語錄（下）》，頁27。



煮得好吃，其實很簡單，就是「歡喜心」三個字，誠如大師所說：「我跟別人結緣，沒有別的本領，只有用感動、用佛法、用真誠的心。」凡事只要用心就能感動人，這應該就是星雲大師人教佛教性格的精華了。

## （二）「以無為有」的性格

大師說：經常有人問我：「憑著什麼理念，在台灣開創佛光山？」事實上，我創建佛光山的人生觀是本著四點，其中第一點便是「以無為有」。世間上的一般觀念，都是從有形的角度去看，例如我的徒弟、我的金錢、我的人事。你從有的角度看，只看到一半，因為「有」，是有限有量，有窮有盡的。我本著「以無為有」，我沒有錢，大家知道我沒有錢，就肯幫忙我；我沒有人手協助，大家就肯來為我助力。所以，因為我無；無，反而無窮無盡，無量無邊。因此，我感覺到「無」比「有」更多、更好、更大。<sup>89</sup>

綜觀大師一生的佛光事業，都是從「虛無」中來。大師的一生，很能捨，也肯得喜捨。大師說：「捨得，捨得，能捨才能得；正因為我什麼都不要，所以才有所得。」是故，我們看到佛陀紀念館中的樟樹林滴水坊，大師以他的理念，以無為有的布施歡喜與方便給十方大眾，因為大師毫無保留的「給」，而感動了更多人，也帶動了更多人的共襄盛舉。

從大師日常生活中的飲食習慣和理念，我們看到了大師的人間佛教性格，在佛光山的飲食文化中展露無遺，更在大師對佛光山餐飲單位的要求與堅持當中，感受到大師的慈悲與智慧。從大師的吃飯哲學中，透過飲食的種種方便善巧，接引了無數廣大群眾，使其感受到佛法的奧妙與不思議處，以及見證了星雲大師示教利喜的人間佛教性格。

---

89.星雲大師：《星雲法語：成功人生》，台北：佛光文化，1999年，頁87。

## 參考書目

### 一、古籍

1. 姚秦·弗若多羅、羅什譯：《大般涅槃經》，《大正藏》第12冊。
2. 姚秦·佛陀耶舍、竺佛念等譯：《十誦律》，《大正藏》第23冊。
3. 姚秦·佛陀耶舍、竺佛念等譯：《四分律》，《大正藏》第22冊。
4. 姚秦·鳩摩羅什：《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊。
5. 姚秦·鳩摩羅什：《梵網經》，《大正藏》第24冊。
6. 姚秦·鳩摩羅什：《維摩詰所說經》，《大正藏》第14冊。
7. 姚秦·鳩摩羅什譯，龍樹菩薩造：《大智度論》，《大正藏》第25冊。
8. 西晉·竺法護：《法華經》，《大正藏》第9冊。
9. 元魏·菩提流支：《法集經》，《嘉興藏》。
10. 梁·曼陀羅仙：《寶雲經》，《大正藏》第16冊。
11. 隋·吉藏：《法華義疏》，《大正藏》第34冊。
12. 宋·普濟：《五燈會元》，《卍續藏經》第80冊。
13. 唐·道宣：《廣弘明集》，《大正藏》第52冊。
14. 清·書玉：《毗尼日用切要香乳記》，《卍續藏經》第60冊。

### 二、專書

1. 李晶玉提問，星雲大師著：《與大師心靈對話》，台北：圓神出版，2004年。
2. 星雲大師口述：《百年佛緣（一）生活篇》，高雄：佛光文化，2013年。
3. 星雲大師口述：《百年佛緣（四）社緣篇》，高雄：佛光文化，2013年。
4. 星雲大師著：《一池落花兩樣情》，台北：時報文化，1997年。
5. 星雲大師著：《人間佛教當代問題座談會（下）》，台北：香海文化，2008年。
6. 星雲大師著：《人間佛教當代問題座談會（中）》，台北：香海文化，2008年。
7. 星雲大師著：《人間佛教語錄（中）》，台北：香海文化，2008年。
8. 星雲大師著：《人間萬事（一）成就的條件》，台北：香海文化，2009年。
9. 星雲大師著：《人間萬事（七）一步一腳印》，台北：香海文化，2009年。
10. 星雲大師著：《佛教叢書（十）人間佛教》，高雄：佛光出版社，1995年。



11. 星雲大師著：《往事百語（一）心甘情願》，台北：佛光文化，1999年。
12. 星雲大師著：《往事百語（三）皆大歡喜》，台北：佛光文化，1999年。
13. 星雲大師著：《往事百語（五）永不退票》，台北：佛光文化，1999年。
14. 星雲大師著：《星雲日記（十八）》，高雄：佛光文化社，1994年。
15. 星雲大師著：《星雲日記（二十二）（四十四）》，台北：佛光文化，1997年。
16. 星雲大師著：《星雲法語（十）歡喜滿人間》，台北：香海文化，2007年。
17. 星雲大師著：《星雲法語成功人生》，台北：佛光文化1999年。
18. 星雲大師著：《僧事百講（一）叢林制度》，高雄：佛光文化，2012年。
19. 星雲大師著：《僧事百講（六）佛教推展》，高雄：佛光文化，2012年。
20. 星雲大師編著：《佛光教科書（九）佛教問題探討》，台北：佛光文化，1999年。

### 三、期刊論文

1. 禪悅：〈淺談佛教的乞食制度〉，《香港佛教月刊》，第612期，2011年。



在這個日新月異的時代裡，  
要學的，要做的，實在是太多了，  
為了自我快速成長，廣度無邊眾生，  
最好的方法就是邊學邊做。  
在實務中發現不足，在不足中尋求突破，  
在突破中不斷進步，抱持虛心的態度與務實的精神，  
這樣才能自他二利，做一個名副其實的大乘行者。

～ 《人間佛教系列·佛光與教團》