

從星雲大師禪淨之觀點 探究其人間淨土之建構

蕭愛蓉

成功大學中國文學研究所博士生

中文摘要

星雲大師畢生致力於打造人間淨土，而他的禪宗與淨土宗觀點是他建構人間淨土的重要依據：禪宗是吾人在生活中實現人間淨土的主要實踐方法；淨土宗是規劃人間淨土藍圖的主要參考。進一步的說，星雲大師秉持佛法生活化及現代化的原則，將淨土宗思想適應新時代與新社會的步調，期望人間淨土是莊嚴的、富裕的、和諧的、慈悲的；而配合禪宗修行，調適身心，由個體而群體，由個人修養到社會互動，方有望建造人間淨土。

關鍵字：星雲大師 人間淨土 禪宗 淨土宗 人間佛教



A Discussion on the Construction of a Pure Land on Earth through Venerable Master Hsing Yun's Perspective on Pure Land and Chan

Hsiao Ai-jung
Doctoral Candidate, Department of Chinese Literature,
National Cheng Kung University

Abstract

Venerable Master Hsing Yun has devoted his whole life to building a Pure Land on earth. The Chan School and Pure Land School are important bases for his construction of Pure Land on earth. The Chan School is a practical method applied by enlightened practitioners in daily lives to realize a Pure Land on earth. On the other hand, the Pure Land School is a reference for planning the blueprint of Pure Land on earth. In other words, Venerable Master Hsing Yun held onto the principles of making Buddhism applicable to daily living and in this modern age. He adapted the ideas of the Pure Land School to suit the new age and the pace of society, with the hope that the Pure Land on earth is solemn, abundant, harmonious and compassionate. In bringing together the practices of Chan School as well as mental and physical adjustment, this shift from individual to the multitude, and from personal accomplishment to social interaction, contributes to building a Pure Land on earth.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Pure Land on earth, Chan School, Pure Land School, Humanistic Buddhism

一、前言

禪宗與淨土宗，是佛教影響吾人生活至深的兩大宗派，然觀佛教發展的脈絡，二宗之對立與交融無疑是一大課題。晚明以後，淨土獨盛；然淨土宗獨盛卻也帶出種種課題。星雲大師很清楚：調合禪淨已非迫切之課題，當務之急是改變經懺佛教產生的種種弊病，改善此時佛教走出厭世避世的取向。¹如何將禪、淨二宗現代化、生活化、普濟化，進而成為他人間佛教思想的支柱、建造人間淨土的方針，以符應時代需求，一新佛教面目，這才是星雲大師關心之所在。而在修行上，禪淨更是大師甚為推崇的法門：

星雲在大陸參學時期，於棲霞或焦山，每年打七皆「禪淨共修」；星雲來台後，約百次以上的禪七，也都是「禪淨共修」，參與的信徒每次都不下千人，大家都是禪悅法喜，歡喜踴躍，所以當時就提出「解在一切佛法，行在禪淨共修」的主張，尤其認定未來推動「人間佛教」，當以實踐「禪淨共修」為要務。²

據此，足見大師對於禪淨共修頗有心得，對於禪淨之間的交融，以及面對當前社會，禪淨應作何調整，他均有相關的看法，鄧子美說：「人間佛教也融會了禪宗的般若思想與淨土宗的救度精神，因此不但不妨礙禪、淨的修習，而且能夠把修行與從現代生活中的煩惱中得解脫結合起來。」³而星雲大師融會禪淨時，除了闡發淨土宗的救度精神外，同時也提挈出彌陀淨土種種可效法之精神，期望吾人透過禪修涵養心性，以彌陀淨土為模範，成就人間

1. 鄧子美、毛勤勇：《星雲八十：學者看大師》，台中：台灣佛教叢書編輯委員會，2007年，頁173。

2. 釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，收入釋星雲：《人間佛教論文集（下）》，台北：香海文化事業有限公司，2008年，頁55。

3. 鄧子美、毛勤勇：《星雲八十：學者看大師》，頁496。



淨土。故藍吉富先生稱大師的人間佛教思想是「主要植根於禪宗，但並不拘囿於禪之一宗，而兼融諸宗，尤傾向於禪淨雙融，謂禪淨雙修甚契合人間佛教思想。」⁴可見大師的禪淨思想確有可探討處。

本文首先探討星雲大師在回顧中國佛教發展的境況時，如何看待禪淨二宗交涉的問題；並省思淨土獨盛後，應如何改善清代以來的「經懺佛教」？其次，探討星雲大師在他人間佛教的思想中如何定位禪淨，使二宗成為實現人間淨土的方針。期望透過這樣的探討，能突顯星雲大師面對禪淨二宗觀點的特出處是深具時代性的；在大師的人間佛教思想裡，禪宗是吾人建構人間佛教途徑；淨土宗則是人間佛教建構的藍圖與理想所在。同時，星雲大師提挈禪宗修行之旨要、淨土宗理想與慈悲之本懷，也彰顯了他打造人間淨土的悲懷與卓識。

二、禪、淨二宗的新課題

星雲大師於〈中國佛教階段性的發展芻議〉講述佛教在中國各期發展的概況與重點；且在此文中將「五代趙宋時期」稱作是「禪淨爭主時期」。大師指出此期禪淨二宗在宋代風行之因：「禪以觀心、淨以念佛，二者皆不受典籍流失之影響，而且也不一定需要有寺院殿堂作為基地，山林水邊皆可參禪，行住坐臥都能念佛」，⁵故對社會大眾的信仰、思想、生活等等產生極大的影響。「禪淨爭主」引來對立與相互批判，永明延壽禪師（904~975）倡導禪淨共修，方調和二宗。對於禪淨對立，星雲大師說：

其實，禪宗既然認為搬柴運水、揚眉瞬目都是禪，為什麼念佛就

4. 陳兵：〈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，台北：佛光山文教基金會，2005年，頁24。

5. 釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，頁48。

不是禪呢？禪門說參禪時講究心要定於一境，而淨土宗如《阿彌陀經》說，念佛要一心不亂，這不就是禪的定境嗎？心定於阿彌陀佛，以此為所緣境，有何不可？為何要批評呢？……所以禪門排斥念佛應該是不當的，念佛的人不容禪者也是不對的，禪淨應該彼此相互融攝；禪淨皆為我佛金口所宣、同源所流，有此認識，才合乎佛法的精神。⁶

這段看法雖是大師對禪淨對立的史事作出的評論，卻也是他處理禪淨問題的態度，妄分禪淨，彼此詆毀，他是不以為然的。⁷若心定於彌陀而念佛，這不就是禪淨合一？他說：「禪門既然走寺院的路線，重在僧眾行者的修持；淨土念佛法門則是走上社會民間，重在信眾的修持。」⁸這就表示兩者僅是側重不同層面，不妨相互應用。

然而禪淨融合畢竟是已完成的工作，星雲大師所面對的問題是清代經懺佛教帶來的種種流弊，而這些流弊與禪宗衰頹、淨土宗獨盛的消長息息相關。星雲大師說：

透過經懺法會，可以接引廣大的信眾接觸佛教，讓佛教得以走向信徒，對佛法的普及，也有許多的功勞。只是另一方面也造成多數僧侶們躲開困難的講經，而去牽就容易的誦經佛事，這就難免要遭受有識之士所垢病了。例如太虛大師的新僧教團、大醒法師、芝峰法師、文濤法師、常惺法師、覺斌法師、默如法師等，

6. 同上註，頁54。

7. 參見釋滿義：〈「星雲模式」的人間佛教（四之一）〉，《普門學報》第26期，台北：佛光山文教基金會，2005年，頁5。

8. 釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，頁56。



因為他們不做經懺，所以才能弘法利生。⁹

從明清直到民國，佛教經濟生活已經以經懺、香火、法會做為主要的經濟來源。而僧眾為生者說法利眾，固然重要；為亡者誦經超渡，也是需要。¹⁰但這也連帶使僧團素質下降，佛教流於形式，這是星雲大師詬病之處；而他舉出太虛大師等僧侶不做經懺，弘法利生，也突顯民國初年時，佛教內部已有不少有識之士對於趕經懺叢生的種種問題感到不滿。星雲大師雖也肯定經懺有其必要，¹¹但「弘法利生」更是他最為關切之處，¹²他就自己的觀察而指出：

儘管道場很多，但是一旦不從事弘法利生的文教事業，或是以香火為收入，就會失去了宗教化世的力量了。相同的，一位青年僧侶如果不在大海叢林裡磨練深造，而投入到經懺佛事之中，身價立刻就會被人貶低，甚至遭受人家的輕視了。¹³不事利他，也不自我精進，僧侶的素質低落，自然影響社會觀感，佛教沒落也是可想而知；星雲大師稱此經懺香火佛教是一「教難」，¹⁴絕非誇大。

人間佛教之提倡即是因應此「教難」的對策，大師說人間佛教需有「人

9.同上註，頁74-75。

10.同註8，頁73。

11.同註8，頁74。

12.又如星雲大師曾對佛光人開示：「所謂真正的佛法，就是先度生後度死的人間佛教。」、「我們佛光人先度生後度死，至少也要做到生死一起度，千萬不可只度死而不度生，因為我們佛光人感到生者比死者更需要佛教！」這些見解與他對經懺香火佛教的省思息息相關。釋星雲：《人間佛教叢書·佛光與教團》，網址：《佛光山·星雲文集》：<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/delectus/buddhist-book/01-01.htm>，參考日期：2014年2月13日。

13.釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，頁76。

14.同上註。

間性、利他性、喜樂性、生活性、普濟性、淨化性，以菩提心為主，以菩薩道為行」，¹⁵「大乘佛教的精神，雖然要有出世的思想，但也要先作入世的事業。」¹⁶著重「宗教化世」的使命，不能像經懺香火佛教那般偏於出世，廢於現世。大師說：

我們所信奉的人間佛教，如西方極樂世界的殊勝，就在於沒有惡人的迫害、沒有環境的污染、沒有交通的事故、沒有經濟的佔有、沒有人我的紛爭、沒有憂悲苦惱等；極樂淨土的社會、人群、環保等現實生活，都是人間佛教的寫照。

如果以西方淨土的景況，比之我們人間的社會：政治民主，人權至上；經濟繁榮，物用富饒；醫療進步，壽命延長；社福健全，生活安樂，真是凡有所求，隨心所欲。尤其科技發達，電腦網路，資訊遙控；世界旅遊，朝發夕至等等。這不就如西方極樂淨土，一天一天的在淨化、在進步嗎？

甚至，我們也可以把諸大菩薩「隨其心淨，則國土淨」的唯心淨土落實在人間。我們認為，人間佛教所重視的是：人際之間關係的和諧、人和世俗塵勞的淨化、人與自然萬物的調和、人和日常生活的滿足；只要能夠增加人間幸福和樂的佛法，都無一不是人間佛教。¹⁷

從這段話可以發現：西方淨土之殊勝是大師規劃人間淨土的藍圖，而且可以實踐在現今社會的社會發展、人群互動、環保推動等方面。且大師就自

15.同註13，頁77。

16.同註12。

17.釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，頁78~79。



己的觀察，認為透過現今的技術與制度，若能以西方淨土作為發展指標，那麼人間淨土絕非夢想。再者，大師所說的「唯心淨土」，實是雜揉禪淨的禪修法門；透過這個法門調和吾人的生活，落實佛法，從個人涵養擴大到社會改造，致力打造盡善盡美的人間淨土。

從此處就可發現，在大師的人間佛教思想裡，吾人不僅是消極地期盼來世前往西方淨土；更需積極地建設人間淨土，使此世與來世無縫接軌，這樣的主張賦予淨土思想一種積極性與理想性，「將佛法落實在現實生活中，要注重現世淨土的實現。」¹⁸、「佛教的淨土到處都是，為什麼我們不在人間創造安和樂利的淨土，而要寄托未來的淨土？」¹⁹不只是流於超度做懺而已。因於大師致力推廣禪修，除了改善明代以來禪被偏廢的景況外，也期望透過禪修，能從個人生活開始做起，尤其自淨其心開始做起，人間淨土才有完成的可能，「真正的淨土，應該在人間」。²⁰

因此，在大師的人間佛教思想裡，西方淨土是人間淨土的願景與理想；禪宗修行是建造人間淨土的途徑，兩者對於吾人的生活與精神之改善具有深刻的意義；而大師對於禪淨的見解也頗具時代性，因應了當前佛教發展所面對的問題，以及當前社會叢生的種種弊病。恰如大師所言：「人間佛教本來就包含『生活層面』和『精神層面』；人間佛教也包括『入世思想』和『出世思想』；人間佛教更兼具『現代特色』與『傳統特色』。」²¹這亦是大師禪淨思想的特點。

18. 同上註，頁94。

19. 釋星雲：〈人間佛教的思想〉，《人間佛教叢書·人間與實踐》。

20. 釋星雲：〈淨土開示錄·淨土思想與現代生活〉，網址：佛光山淨業林：<http://www.fgs.org.tw/cultivation/amitabha/ideas-1.htm>，參考日期：2014年2月13日。

21. 釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，頁94。

三、西方淨土的殊勝與人間淨土的願景

在星雲大師的弘法生涯中，倡導念佛占有重要的一席之地，據研究，「例如民國四十二年在宜蘭成立念佛會，帶動台灣佛教徒集會共修，到如今分布五大洲有二百多個佛光山的別分院道場，每逢周六同聲念佛，若以每個道場三百人為基數，則每周六便有六萬多人同時進行共修。」²²可見念佛修行是大師弘揚佛法的重要一環；而淨土宗的念佛法門與西方淨土對於星雲大師的人間佛教思想亦有相當的意義；極樂淨土的建構正是大師規劃人間淨土的重要藍圖：

我們現在看《阿彌陀經》說，極樂淨土是黃金鋪地，流水有冷有熱；共命鳥的啼叫和流水的聲音，都是真理的法音。在極樂世界裡，沒有交通事故，沒有男女欲染，人類都是自由飛行，眼看意想，都有悅樂；所謂隨心所取，隨意所需，佛教其實早已把未來的世界規劃得非常美好了。²³

大師曾撰寫〈人間佛教的藍圖〉上下兩篇論文，²⁴大師針對倫理觀「居家之道」談起，直至未來觀「發展之道」，可說是兼具理論性與實用性，觸及的層面甚廣。透過這兩篇論文可以瞭解大師人間佛教思想的特色所在，以及人間淨土的建構方針。在此以這兩篇論文為主，兼及大師於他處的說法，提挈「西方淨土」在星雲大師人間佛教思想中的意義。

22.釋滿義：〈「星雲模式」的人間佛教（四之二）〉，《普門學報》第27期，台北：佛光山文教基金會，2005年，頁10。

23.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（下）〉，頁490。

24.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（上）〉，頁321-390，釋星雲：〈人間佛教的藍圖（下）〉，頁391~460，收入釋星雲：《人間佛教論文集（下冊）》。



（一）人間淨土需有西方淨土的莊嚴富裕

期望世人擁有富裕和樂的生活，是星雲大師思想的一大特徵；因為有美好的物質生活不一定會妨礙修學佛法，重要的是吾人的心不可流於貪欲、私欲，他說：「發增上生心招感的人天果報，對物質生活並不採取否定的態度。」²⁵這是因應現實，認為世人應以正向的態度看待物質生活，合理運用，慈悲喜捨，方是正道。從這項觀點來說，西方彌陀淨土不僅是世人的嚮往，其莊嚴殊勝處亦是吾人可取法之處：

佛教雖然不太重視資用生活，但是世間還是要藉物質來呈現莊嚴。一個寺廟裡，大雄寶殿如果不是巍峨堂皇，怎麼會有人來參拜？佛像如果不莊嚴宏偉，怎麼會有人尊敬？西方極樂世界，因為黃金鋪地，七寶樓閣，富麗堂皇，所以才能接引眾生，欣然往生其國。²⁶

莊嚴宏偉的殿堂會招致奢侈浮濫的批評，但以現今社會來說，為了吸引大眾前來參拜，為了使大眾能對佛像起讚嘆、起景仰心，就不能不把物質的裝飾與建設納入考量。就這點來說，星雲大師是針對社會之需求與新時代的環境作考量，他說：

然而過去原始佛教的行者大多不重視財富而重清修，他們追求樸素淡泊的生活，倡導清貧思想，認為簡樸才是修行，淡泊才是有道。其實從大乘佛教的經典來看，例如《阿彌陀經》的極樂世界，黃金鋪地，宮殿樓閣皆為七寶所成，極盡莊嚴堂皇；菩薩莫不寶冠頂戴，瓔珞披身，富貴無比。因此，修學佛法不一定要以

25.釋星雲：《佛教與生活·佛教與生活（二）》。

26.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（上）〉，頁341。

窮苦為清高。只要「平直正求」，佛教鼓勵在家信眾可以榮華富貴，可以營生聚財。²⁷

以往的佛教行者總說要簡樸刻苦，這雖然是值得稱頌的修行，但人生於世卻很難排除利用金錢物質，就大師的談話看來，用得恰到好處、不流於私欲而用金錢鋪張、不出於誇耀而追求莊嚴雄偉，人間淨土學法彌陀淨土的富麗堂皇就不是浮誇，而是巧妙地將世間的財富作合理的運用。基於此種態度，個人的財富也應如是觀，比起鼓吹信眾拋棄金錢物質，不如宣導世人有「平直正求」金錢觀，更符合世人的需求。所以大師認為極樂淨土給予的啟示是「從極樂世界的物質生活，可以知道信仰佛教不一定要吃苦。從淨土法門的角度來看，佛教是一種『幸福』之教，信仰佛教可以獲得幸福、快樂。」²⁸總而言之，「人生唯有佛法、信仰、慈悲、發心、滿足、歡喜、慚愧、人緣、平安、健康、智慧等，才是真正的財富。」²⁹彌陀淨土之華美固然令人欽羨，但世人若能求取「真正的財富」，方是真實地學法彌陀建構西方之悲願，得到莊嚴人間淨土的途徑。

（二）人間淨土需有西方淨土的和諧共榮

除了學習彌陀淨土的施設之外，大師還注意到彌陀淨土的居民互動是人間淨土必須學習的，那就是彼此和平共處，一心學習佛法，沒有妒忌、爭執、私心。大師說：

《阿彌陀經》云，西方極樂淨土「諸上善人，聚會一處」。之所以如此，就是因為和諧。和諧就是淨土，一家和諧，就能一家快

27.同上註，頁362。

28.釋星雲：〈佛教與生活·佛教與生活（二）〉。

29.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（上）〉，頁366。



樂；一個社區和諧，社區就能平安。³⁰

就個人來說，與家人相處融洽；進而與他人和諧互動，這是從個體著眼而逐漸延伸至整個社會。大師說「和諧就是淨土」，不僅是因為和平是普世價值，更鼓勵吾人從自身做起，有和諧的互動就能謀求共同的福利；眾人能謀求共同的福利，那麼人間淨土就能成為吾人的共識與目標。大師還說：

《阿彌陀經》裡提到，眾生「各以衣祴盛眾妙華，供養他方十萬億佛」；彼此結緣，彼此讚美，就是充滿了國際觀。《彌勒菩薩上生經》、《彌勒菩薩下生經》中，彌勒菩薩不但與地球上的人類有來往，甚至天上天下，乃至到三界廿八天、十八層地獄裡去度眾生。佛教的常不輕菩薩不輕視任何一個眾生，佛教裡觀世音菩薩遊諸國土，救苦救難；佛教對弱勢團體，對落後的小小國，尤其給予關懷。³¹

現在國與國之間的來往時間比起以往大幅縮短許多，但卻不一定是「結善緣」，往往引起不少糾紛，甚至戰爭。大師認為彌陀淨土具有「國際觀」這個特質，應該說現在、過去、未來；以及上下各方世界，諸佛菩薩均能來去自如，且在在處處和平相處。吾人寬宏地接納各地不同的居民，給予尊重與認同，且濟弱扶傾，有一慈悲底蘊；恰若阿彌陀佛之淨土敞開大門，歡迎願往生者來此居住修行；他日圓成佛果後就能濟助更多人們，「服務利眾」是吾人在人間的努力之處，也是吾人前往極樂的因緣：

《阿彌陀經》說：「不可以少善根福德因緣，得生彼國。」就明

30. 同上註，頁350。

31. 釋星雲：〈人間佛教的藍圖（下）〉，頁490。

白開示吾人，要多為眾生服務，廣結善緣。³²

大師揭示極樂淨土蘊藏的寬大宏觀之悲懷，是吾人在個體互動、社會互動，乃至於國際間的互動需向彌陀淨土效法之處。只是大師特別側重世人在現世生活就可著手之處解說，透過這樣的闡釋，不但彰顯「和平」在人間淨土建設的重要，且彌陀淨土與經典所載的種種「不可思議」就成為人間淨土建設的指導方針，不能只是神話故事而已。

（三）人間淨土需有西方淨土的勤奮修學

對於佛法的修行，大師曾這麼說：

佛教與一般哲學不同，佛教不只講知識、講理論、講道德，更重視實踐，重視修行。所謂「解行並重」，也就是不僅對佛法的知識義理要深思理解，尤其要將佛法運用到生活中，因此修行非口號、形式，而是修行在生活中，例如用慈悲的語言應人，用慈悲的眼光待人，用慈悲的面孔對人，用慈悲的手助人，用慈悲的心祝福人等等，生活中有佛法才叫有修行。³³

大師強調佛法需生活化，是他佛教思想的一大特徵，他強調實用性與利他性，認為修行不能只停留在涵養自身的「利己」層面，更需向外推擴、具體實踐。所謂的「生活中有佛法才叫有修行」，實是將生活作為修行之道場，除了學習教法理論外，結合行動才是完整的學習、踏實的修行。在大師看來，積極的學習是不可或缺，而在彌陀淨土修行的聖眾更是學習的模範：

32.釋星雲講述；釋禪如整理：《星雲大師生活禪》，台北：九歌出版，2002年，頁163。

33.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（下）〉，頁416。



佛教的《阿彌陀經》說，極樂世界的眾生，每天二六時中莫不念佛、念法、念僧；時時刻刻、心心念念都在佛法、道念、利眾生上。³⁴

淨土眾生時刻念佛念法念僧，隨佛菩薩修行，即是修習「對佛法的知識義理深思理解」；而今日之修行是為了明日的救渡，則是以「利眾」為目的，彰顯佛教慈悲的本懷。再者，以淨土念佛法門來說，大師鼓勵大眾要「用歡歡喜喜的心來念佛」、「用悲悲哀哀的心來念佛」、「用實實在在的心來念佛」、「用空空虛虛的心來念佛」³⁵這些原則都有待吾人勤奮努力方能達成，目標就是「把一切的音聲，都變成念阿彌陀佛的音聲」、「把宇宙間的事事物物，都念成阿彌陀佛，把法界所有一切，都念成阿彌陀佛的極樂世界。」³⁶生活周遭，都可以是阿彌陀佛的法音宣流；所以星雲大師一再強調，我們不可以過度寄望來世，當前的娑婆世界才是我們優先經營的淨土。要擺脫經懺佛教過度重視來世的弊病，抬高經營現時人間的迫切性與必要性，將彌陀聖眾的積極學習、利眾慈悲的精神落實在吾人生活中是必要的主張。

（四）人間淨土需有西方淨土的自在安樂

星雲大師的人間淨土之建構，主張從個體而群體，由內在而外在，把娑婆世界建立成淨土不是只有表面建設，娑婆世界的住民能真正身心安樂，自在優遊，才是「心淨國土淨」！大師認為，身心的自在安樂早是佛教關懷的重點，他說：

34.同上註，頁414。

35.釋星雲：〈淨土開示錄·淨土思想與現代生活〉。

36.同上註。

參禪的人，在坐禪之後也要利用跑香、經行來調節身心；念佛的人，念佛之外，也要繞佛、拜願，這都是身心的娛樂。佛門每周有一天放香的時間，甚至每日三餐，晚餐時間不必像早餐、午餐一樣的披搭袈裟，高唱供養咒，這一餐稱為「放參」。

平時一些修行者，有的人喜歡到處行腳雲遊、旅行參訪、朝山覽勝；有的人嚮往大自然，獨居冥思、靜坐觀想。甚至《觀無量壽經》的十六觀，觀日出日落、觀山觀水、觀樹觀景、觀佛觀光明等，也都是寓修行於娛樂之中。

乃至極樂淨土，不管是一早的「各以衣祴，盛眾妙華，供養他方十萬億佛」；或是平時徜徉在七重行樹、七重欄楯、八功德水之中，隨著鳥聲念佛、念法、念僧等，都是舒暢身心的樂事。³⁷

在大師看來，參禪念佛都是「娛樂」，觀想念佛，雲遊四海，乃至於在極樂淨土之中修行，都是一大樂事。誠如上文所說，大師鼓勵世人學習極樂聖眾的勤奮修學，但不能把修學看成是負擔，看作是辛苦。在修行之中安住身心，了卻生死大事，這難道不是一大樂事？在大師看來，建設人間淨土雖非易事，但若能夠敞開心身接受佛法的陶冶，在繁雜的日常生活與修行中滌淨身心，就更能邁向人間淨土的實現。大師說「《阿彌陀經》雖講豐富的物質生活，卻在物質生活中實行佛法」，³⁸就是鼓勵世人能於生活修行，這還是符合彌陀引領世人離苦得樂的精神。由此看來，極樂淨土的自在安樂雖令人神往，但吾人的確有實踐此樂土的能力，非遙不可及。

尚可注意的是，大師還注意到極樂淨土的「環保」特質兼有「心靈環

37.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（下）〉，頁418-419。

38.釋星雲：〈佛教與生活·佛教與生活（二）〉。



保」與「生態保護」，這是建設人間淨土需要學習之處：

佛教是個深具環保意識的宗教，不但注重內在的心靈環保，同時兼顧外在的生態平衡，例如注重山林、流水、生態、動物等的保護。而環保工作做得最好的是佛教的西方極樂世界。阿彌陀佛是環保專家，阿彌陀佛的極樂淨土，黃金鋪地，七寶樓閣，七重欄楯，極盡莊嚴清淨，不但沒有空氣污染、水源污染，也沒有噪音、毒氣、暴力、核能等公害，而且人民思衣得衣，思食得食。主要的目的，不外希望大家都能在自然的生活下安居樂業，因為唯有順應自然，我們的心靈才得以解脫，我們的生命才能夠自由。³⁹

美好的環境有助於吾人心靈舒暢，身心安樂；美好的環境有助於吾人勤奮學習，互動愉快，可見「環保」對個人的身心與整體的人間淨土都有重要的意義。大師在極樂淨土的繁華宏偉之內，引領出環境的美好對吾人身心修養的關連性，期望人間能與極樂淨土無殊，鼓動世人應積極投入人間淨土之建設。

觀星雲大師論及極樂淨土之論述，有幾處值得注意：一是在大師的說法裡，極樂淨土不再只是人們的嚮往，也擺脫前期經懺佛教流於重死不重生的弊病。尤其是他從淨土法門中揭櫫「利他利眾」的精神，強調「人間性」，是他調整佛教發展的走向，期望新時代的佛教能走出以往衰頹的窠臼：

我們的佛教一直偏離了人生。過去閉關的佛教、山林的佛教、自了漢的佛教、個人的佛教，失去了人間性，讓許多有心入佛門的

39.釋星雲：〈人間佛教的藍圖（下）〉，頁429。

人，徘徊在門外，望而卻步，裹足不前。所以佛教在度化眾生方面，要加強力量。⁴⁰

基於此，星雲大師詮釋淨土法門與彌陀淨土也是貫徹此項主張，認為吾人不應只是念佛求自己解脫，應注意到個體與群體之間的關係，應致力於共同的福祉。二是經大師的說明後，賦予極樂淨土與念佛修行現代化與生活化的意義：大師從極樂淨土關注到大眾應合理運用金錢而不被金錢役使，求莊嚴富裕，共存共榮，不一定以清淡刻苦的生活為尚。再者，在念佛念法念僧的勤奮修行中，吾人不僅應以極樂聖眾為模範，更應將佛法修行落實於生活之中，在修行之中常得安樂，安住身心，並同時經營心靈環保與生態保護，方是內外兼具。最後，在大師有關淨土宗的闡釋裡，可以發現大師對於人間淨土的建構是有層次的：由自身涵養到他人互動；由個體生活之改造到社會環境之建造，由內而外，由下而上，有秩序有層次地勾勒出人間淨土的建構步驟，在在可見彌陀淨土對大師人間佛教思想的影響。

然而不可忽視的是，星雲大師在修行學習與生活處事方面更多地運用禪宗思想。「極樂淨土的社會、人群、環保等現實生活，都是人間佛教的寫照。」⁴¹淨土宗推重的彌陀淨土與念佛法門是大師建設人間淨土的重要效法對象；但禪宗對於吾人求得身心安樂與心靈環保提供了實行途徑，是建設人間淨土的重要工作，大師說：「想在世間建設人間淨土，首先須建設唯心淨土。」⁴²欲建設唯心淨土，則不可離禪而說也！可見在星雲大師的人間佛教思想裡，禪淨是相輔相成，互為表裡；此是下節需說明的部分。

40.釋星雲：〈人間佛教的思想〉，《人間佛教叢書·人間與實踐》。

41.釋星雲：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，頁78。

42.釋星雲：〈淨土開示錄·淨土思想與現代生活〉。



四、禪宗修行對人間淨土的實踐意義

稱念彌陀的修行固然可行可敬，但星雲大師更倡導禪修與禪宗思想。在大師的闡述裡，禪宗對吾人的生活具有指導作用，期望自己「身心安樂」，就要有禪心，大師說：

「心淨則國土淨」，願大家先從自我「明心見性」修心修行做起，則「人間淨土」即在眼前。⁴³

人間淨土需從「自我涵養」做起，這「自我涵養」即是「明心見性的修心」，此是首要下手處，值得吾人關注。

（一）禪淨中道是人間佛教

鄧子美對「禪淨中道是人間佛教」作如下解釋：

太虛強調禪宗的中國特色及其前景，但並未與人間佛教理論聯繫在一起。他對彌陀淨土信仰還頗有微辭。而星雲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指導理念與佛教各宗派修行取向的關係指出了方向，亦即問題在把握中道，把握好出世不離世間的分寸。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，同樣為星雲所不贊成。⁴⁴

從這段話來看，可以發現大師將禪淨二宗作為他人間佛教思想裡重要的成分，且期盼參禪念佛的修行能走出明清以來只求自了、出世避世的窠臼，自渡渡他，方契合「中道」的涵義。

43.釋星雲講述；釋禪如整理：《星雲大師生活禪》，頁77。

44.鄧子美、毛勤勇：《星雲八十：學者看大師》，頁296。

針對禪淨二宗，星雲大師認為兼修禪淨是最好的修行方法，他說：

講到禪，歷代的祖師們參禪都不求成佛，只求開悟，只求明心見性。他們在人間悟道以後，當下的生活能夠解脫、能夠安住身心，獲得現在身心的自在，所以禪者是最有人間性。淨土行者希望求往生淨土，也是要現世念佛，念佛功夫不夠，是無法往生的。除了以現實的世界作為立足點，老實念佛、修持，別無捷徑。尤其對現在家庭，對忙亂的社會人生，淨土是安定我們身心的良方。能夠禪淨雙修，更能契合人間的佛教思想。⁴⁵

從大師這段話可以發現幾點：一是大師認為禪淨都是吾人安住身心的良方，「安住身心」是個體涵養的目標，也是打造人間淨土的前提，試想：若人人身心不安，何來淨土可言？若人人身心安樂，何處不是淨土？基於此，若能兼修禪與念佛，調適身心，是有助於人間淨土的建造。再者，大師點出禪淨二宗的「人間性」，大師強調禪者於人間修行、於人間悟道；淨土念佛行者也是在現世修行，以現世的生活作為修行道場，這就表示：禪者不只是關心自己的解脫，應服務人間；淨土念佛行者不能只是希冀往生後的淨土，應妥善經營現世的生活。

還可以注意到在禪淨之間，大師更重視禪修對身心涵養的重要性：「今日人間社會上，流行著不少的病態，如：緊張、功利、自私、狹窄、執著、暴力，急需禪者安祥、放下、大公、寬廣、空無、慈悲的良方來對治，這就有賴大家共同推動。」⁴⁶可見學習禪宗蘊含的種種良方，均能改善個人與群體之弊病，大師又說：

45.釋星雲：〈人間佛教的思想〉，《人間佛教叢書·人間與實踐》。

46.釋星雲：〈禪與現代人的生活〉，《人間佛教叢書·禪學與淨土》。



若要實現生活中的淨土，就必須改變我們的觀念，改變我們的心。如果心念不改，每天在貪、瞋、痴裡打轉，即使走遍天下，甚至到西方極樂世界，那也不是我們的淨土。⁴⁷

從大師這段話，也指出許多人雖專門念佛，但心念不改、身心困在貪瞋痴之中不得安寧，即使到了極樂淨土也不一定是解脫。總之，大師不僅主張禪淨兼修，更點出禪淨二宗蘊含的人間性、生活性，有助於修養身心，也有助於實現人間淨土；誠如大師所言：「如果大家都能從心理上自我健全，自我清淨，自我反省，自我進步，從而擴及到家庭、社區、國家，那麼整個世界就是佛光普照的人間淨土。」⁴⁸就在道出以個體涵養為建設起點的重要；禪淨兼修更是建設人間淨土的方法。麻天祥亦指出星雲大師禪宗思想的特點，在於「將彼岸置於人間」，這個觀點也可視為大師融會禪淨的主張之一：

從另一方面看，與地獄相對的便是天堂，就是稱為西方極樂淨土世界的彼岸。佛學雖然從根本上否定創造一切的神祇，但對彼岸世界的追求或多或少地還是帶有杳不可及的神秘色彩，而且把彼岸和此岸對立起來，因此實現理想的追求，不在今生，而在來世。禪宗早已注意到了這一點，一再說明「識得本心，便能成佛」，便可以登上佛光普照，充滿喜樂的蓮花世界，把對西方淨土的追求變成對自心的追求。如此雖然用淨心融彼岸和此岸於一體，畢竟還有點虛玄。臨濟禪進一步發揮了禪門「不離世間覺」的思想，以棒喝引導人們悟在一語一默、行住坐臥的日用生活之

47.釋星雲：〈淨土思想與現代生活〉，《淨土開示錄》。

48.同上註。

間。星雲無疑發揮了臨濟宗的現實主義精神，不僅講「此岸、彼岸，其實都是在我們的一念心中」，而且將彼岸置於人間，置於現在。⁴⁹

以往禪宗的祖師大德鼓勵修行人先砥礪自心，再求極樂；但星雲大師把握臨濟禪現實主義之主張，以一念心收攝人間與極樂，⁵⁰更認為「人間即可是極樂淨土」，打破人間與極樂之藩籬，更積極地落實極樂在人間，這應是星雲大師宏揚「禪淨中道」的終極目的。

（二）從「身心安樂」到「安樂人間」

承上文，星雲大師注重佛教「利他」的特質，期望「人間即可是極樂淨土」，故從大師對禪者的社會性方面的見解來看，即可知道他理想的禪者人格絕非遁世不出，只求個人解脫的：

所以禪者不逃避人間，永遠活躍在社會每一階層，在寒暑冷暖、榮辱苦樂、貧富得失、是非人我中不動心。「猶如木人看花鳥，何妨萬物假圍繞」，這就是禪者人間的社會性格。「春城無處不飛花」，同樣的，「人間到處有禪機」。⁵¹

悟道的生活是絕對大慈大悲，擔負眾生困苦的救世生活。一般人以為出家人勘破紅塵，過著青燈古佛的生活，是消極避世的悲觀

49.麻天祥：〈星雲對臨濟禪的詮釋〉，《普門學報》第40期，台北：佛光山文教基金會，2007年7月，頁10。

50.「禪，不是佛教所專有，禪，是我們人人本具的真心自性，它不是出生後才有，而是『互古今而不變，歷萬劫而彌新』。」釋星雲：《生活的佛教——正信》，台北：香海文化出版，2007年，頁214。

51.釋星雲：〈禪與現代人的生活〉，《人間佛教叢書·禪學與淨土》。



作法，其實出家人是勘破塵囂的虛假空幻，放下浮世的巧爭利奪，而積極追求更超脫真實的生命。勘破、放下不是退縮逃避，而是勇往直前、積極投入真理之旅的壯舉。唯有勘得破，看得徹，才能真正提得起、做得真；先有出世的了悟心懷，才能做入世的慈悲事業。⁵²

一個理想的禪者在身心安住中可隨遇而安，在人群社會中自在生活，這種「不動心」的自在境界，是生活在紛擾匆忙的人們所嚮往、學習的。但禪者不只是只求自己安樂，在大師看來，一個悟道之人絕不可少「大慈大悲，荷負眾生」的使命。例如大師鼓勵大眾兼修禪淨，充實佛法的學習，這是培養吾人「出世的了悟心懷」，若是人們擁有禪者的身心自在，就要向外做「入世的慈悲事業」。有了「了悟心懷」，人們才不惑於貪瞋痴，不為私心而利他人，也不畏艱困而助他人。

在具體修行來說，念佛參禪都是「法樂」，大師說：「念念不離佛號，把一聲『阿彌陀佛』念到一切時、一切處，走到哪裡都能歡喜自在。」又講「以禪坐經行為樂」，認為可以沈澱身心，體驗佛法之妙。⁵³除了倡導以修行為樂，大師講述日常修行時，也談到「以念佛來制心一處」，教導吾人應念到「佛即是我，我即是佛」，方能顯發自心佛性；又將數息法配合念佛法門操持，期勉吾人能用這種修行法門達到「氣定神閑」之修為。⁵⁴大師這些說法，都是融會禪淨修行法門，貫通禪宗主張於念佛法門之中，誠如大師所言，禪者不但有「不動心」的修為，更是有勇氣且積極，不是消極避世；在

52.釋星雲：〈證悟之後的生活〉，《人間佛教叢書·緣起與還滅》。

53.參見釋星雲：〈精進〉，《修行在人間》，台北：香海文化出版，2007年，頁48。

54.同上註，頁72。

這個意義上，才能突顯禪宗對人間淨土建設之意義，不僅是將實現人間淨土為職志，與淨土宗旨互為表裡；禪宗指導吾人安樂身心，更進一步發揮社會性與利他性，積極地從事「安樂人間」，使人間佛教擺脫前期佛教消極、只求自渡的弊病。

（三）心淨國土淨，隨處可修禪

此處要說明的是禪宗的生活性與人間淨土的關係。大師希望能改變「過去佛教只顧及人生後面的一半，對於另外前面的一半並未特別關心；甚至很多佛教徒學佛的目的，也只為了祈求死後往生極樂世界，並不重視人間生活，沒有把佛法落實在生活中，導致佛教慢慢淪落，不為大家所推崇的弊病。」⁵⁵為了能改變這種景況，大師做了許多努力，而弘揚禪宗正是希望大家能「關心前面的一半」！祈求往生極樂固然也是「重要的一半」，但更重要的是重視人間生活，落實佛法在生活之中。

在禪修意義上的「生活性」，即是指隨處都可修禪。上文指出大師認為禪者應有社會性與人間性，能活躍在社會的各個角落，且能實踐荷擔眾生的使命，將實現人間淨土為目標。而就吾人的日常生活而言，禪宗也有重要的意義。大師一再強調修禪能夠安住身心，且能因應現今社會的擾攘與雜亂。

在現在這個複雜紛亂的社會生活裡，我們每一個人都需要禪定的力量，來安頓浮盪不定的身心。二十世紀以來西方文明的巨浪，席捲整個世界，機器的運作，加快了人們的腳步，物質的增產，刺激了人們的享受欲望。人們隨著機械、電子的轉輪，馬不停蹄地汲汲於營生糊口，而忘記停下腳步來看看自己；生活競爭的激

55.釋滿義：〈「星雲模式」的人間佛教（四之二）〉，頁27。



烈，人和人之間的疏離感愈來愈嚴重，感官的過度享受，使人們麻醉了自己的性靈，虛無、失落，遂成為這個時代的時髦名詞。針對這樣的時弊，禪，實在是一劑最好的藥方。⁵⁶

這不僅是再次強調禪對身心的療癒，而是著眼於現今社會呈現的種種亂象，已強力地干擾大眾的心靈，阻隔人與人之間的互動。若能以禪對治，在生活中應用禪的智慧，實有助於吾人勘破種種迷惑與擾亂：

修行、修心，世間法即出世間法，一位有心修行的人，隨時隨地皆可修行，工作時也能安住定中，「動靜得宜，一切如法」，更能進而「不以忙為苦、不以勞為苦、不以無為苦、不以煩惱為苦、不以婆婆惡濁為苦」，一心不亂常住寂靜，這才是真正的修行。⁵⁷

大師認為修禪即是修心，願意奉行佛法，修行佛法者隨時都可修行，想要逃避現實生活而修行，這是不可取的。⁵⁸恰如滿義指出大師指導修禪的特點：「參禪並非一定要找山明水秀的地方，只要把心裡的妄想、無明、煩惱

56.釋星雲：〈從佛教各宗各派說到各種修持的方法〉，《人間佛教叢書·宗教與體驗》。

57.釋星雲講述；釋禪如整理：《星雲大師生活禪》，頁163。

58.大師對於一般人學佛未久，就急著閉關、住山，以求「了生脫死」，感到不以為然。去年在國父紀念館講說「佛教的生命學」時，他反問現場大眾，從古到今有那些人「了生脫死」了？甚至什麼才叫「了生脫死」？大師作了如是詮釋：「生時滿足、死無畏懼」，乃至「生時助人，死留功德」，就是了生脫死；更高層次的「自然往生，乘願再來」、「不生惡趣，佛國現前」、「蓮花化生，不再輪迴」當然是了生脫死，但是對生死最重要的是「生要接受，死要預備」。也就是說：「能夠透視人生的真相，瞭解生命的意義與價值，當下活得自在；並且認識死亡後的世界，對未來充滿信心與希望而無懼於生死、超越生死，這就是『了生脫死』。」釋滿義：〈「星雲模式」的人間佛教（四之一）〉，頁22。

熄滅，即使在大火裡，也可以轉法輪，也會感到身心清涼。」⁵⁹不修心，即令身處極樂也不得安樂；反之，若能修心，那就是超脫生死，心淨國土淨。在此再次援引大師的講解以瞭解他理想的禪宗修持：

禪的精神，並不局限於打坐的禪堂，在二十四小時裡，舉手投足，揚眉瞬目，都充滿了禪的妙趣；禪的消息，並不僅僅在斂目觀心的禪定中，日常的著衣吃飯、走路睡覺，都透露著禪的妙機。生活中的禪，是將寂靜的禪定工夫，攝入日常的勞動之中，而達到動靜一如的境界。禪，是從瑣碎的事事物物中，以整個身心去參透宇宙的無限奧妙，是化偉大於平凡、化高深於平淡的修持。日常生活的點點滴滴，無一不是明心見性的資糧。⁶⁰

也就是說，大眾應在從事日常的勞動之中，學習以禪心對之；修習禪定，收攝雜亂的心神；以禪心生活，於瑣碎之中參見其中的奧妙。大師所說的「於生活中修禪」看來沒什麼玄奇巧妙，但大師就是把握禪宗「平常心是道」的宗旨而講禪修，不僅點出禪宗的生活性，也強調了禪宗重視現實生活的特點，避免人們只希求往生後的世界而已。

更重要的是，「心淨國土淨，大同世界現」⁶¹本文一再說大師的人間淨土之實現是從個體而群體，由個人而社會；由內而外，由下而上，頗具層次；而大師說的「心淨國土淨」更是如此：

假使我們想把整個世界淨化，卻覺得自己能力不夠，不妨降低標

59.同上註，頁21。

60.釋星雲：〈從佛教各宗各派說到各種修持的方法〉，《人間佛教叢書·宗教與體驗》。

61.釋星雲：〈人間佛教的建設〉，《人間佛教叢書·人間與實踐》。



準，先使自己的家庭和諧安樂；如果這種力量也沒有，那麼自己還有一顆心，就先莊嚴自己，淨化自己。「自淨其意，是諸佛教」，所謂「心淨國土淨」，人人都能這樣，大同世界就會呈現在我們的面前。⁶²

從自己開始修行，從安樂自己開始；進而推廣到他人身上，目標雖然高遠，但實踐方法卻是切身開始，修禪念佛都是如此平實而切要，大師主張禪淨兼修以完成人間淨土之踐履，且更著重闡揚禪宗之修行與底蘊，極樂淨土對娑婆世界的指導意義，形成星雲大師人間佛教思想的禪淨觀點。

五、結論

星雲大師曾說：「阿彌陀佛不一定只在西方淨土，人間就有阿彌陀佛。阿彌陀佛這四個字，雖是佛的名號，同時也是一個真理。」⁶³欲參透這真理，不僅可從淨土法門參入，更可從禪宗法門悟入，使人間處處皆是「阿彌陀佛」，即「心淨國土淨」也！

星雲大師回顧佛教發展，認為禪淨本無互相攻訐之必要；同時體認到晚明以來淨土獨盛促成「經懺佛教」的流行，僧眾趕經懺、大眾只知希求來世，不問今生，偏廢現實生活，造成佛教衰頹。大師欲延續佛教之慧命，不僅是指經懺佛教帶來的種種問題，更倡導人間佛教，期勉大眾能建設人間淨土，共存共榮。而他以佛教最為流行的禪淨二宗做為他建構人間淨土重要參考來源；一是講述極樂淨土的富裕莊嚴、和諧共榮、勤奮修學與自在安樂對於娑婆世界的啟示，且這四項特點是建設人間淨土不可少的部分，是邁向

62. 同上註。

63. 釋星雲：〈禪學與淨土〉《人間佛教叢書·禪與現代人的生活》。

人間淨土的目標與藍圖；二是闡揚禪宗對於吾人安住身心的意義，大師主張「禪淨中道」，以習禪作為實現人間淨土的入路，禪淨互相搭配；再者，強調禪宗的社會性、人間性、生活性，認為一個悟道之人是隨遇而安，且能樂於為他人服務，時時處處都能夠修行，不需隔離於現實之外。

整體而言，莊嚴自己，淨化自己，是極樂淨土給予的啟示，也是自我禪修的目標；強化個人修養，進而他人和諧共處，共存共榮，可以從修禪以安頓身心做起，再向外推擴；而禪修者更可學習極樂居民勤奮修學之精神，期勉自己能與他們一樣身心安樂，然後求娑婆世界之中人人一同安樂，共同完成人間淨土建設之大業。

參考書目

一、專書

1. 鄧子美、毛勤勇：《星雲八十：學者看大師》，台中：台灣佛教叢書編輯委員會，2007年。
2. 釋星雲：《人間佛教論文集》，台北：香海文化事業有限公司，2008年。
3. 釋星雲：《生活的佛教——正信》，台北：香海文化出版，2007年。
4. 釋星雲：《修行在人間——精進》，台北：香海文化出版，2007年。
5. 釋星雲講述；釋禪如整理：《星雲大師生活禪》，台北：九歌出版，2002年。

二、期刊論文

1. 陳兵：〈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，台北：佛光山文教基金會，2005年，頁1-33。
2. 麻天祥：〈星雲對臨濟禪的詮釋〉，《普門學報》第40期，台北：佛光山文教基金會，2007年7月，頁1-13。
3. 釋滿義：〈「星雲模式」的人間佛教（四之一）〉，《普門學報》第26期，台北：佛光山文教基金會，2005年，頁1-38。



- 4.釋滿義：〈「星雲模式」的人間佛教（四之二）〉，《普門學報》第27期，（台北：佛光山文教基金會，2005年），頁1-44。

三、參考網站

- 1.《佛光山·星雲文集》：<http://www.fgs.org.tw/master/masterA/books/delectus/buddhist-book/01-01.htm>，參考日期：2014年2月13日。
- 2.佛光山淨業林：<http://www.fgs.org.tw/cultivation/amitabha/ideas-1.htm>，參考日期：2014年2月13日。