

人間佛教的生命關懷與人文療癒 ——以星雲大師談身心的安住為主的論析

尤惠貞

南華大學哲學與生命教育學系副教授



中文摘要

人間佛教傳弘佛陀教化的修行法門，解決人心困惑、乃至關懷社會，對於身處多元而快速變化的社會中的人們，已然成為調適身心靈的重要法門；而其所以能顯現具體之成效，主要根源於人間佛教對於具體生命的關懷與人文的療癒。星雲大師在其論述著作與弘法講演中，時時強調人間佛教以人為本，而每一個人的身心是否能安住為社會安定的根本，因為人人身心安住，才能安身立命、自覺覺他，進而安定社會。因此，憑藉佛法令社會大眾身心安住，乃是顯現或證成人間佛教的實質意義與效能的最直接途徑。

本文以星雲大師所說的《星雲法語 3·身心的安住》為主要所依，同時參照大師其他相關之著作論述，主要之關懷在於論析大師對於眾生如何安定自我身心的開示與引導，並由之以彰顯星雲大師弘法利生的慈悲喜捨，進而開展揭示人間佛教所蘊含的生命關懷精神與人文療癒效能。

關鍵字：星雲大師 星雲法語 人間佛教 生命關懷 人文療癒

The Life Care and Humanities Therapy of Humanistic Buddhism: An Analysis Based on Venerable Master Hsing Yun’s Talk, “The Calm-Abiding of Body and Mind”

You Hui-chen

Associate Professor, Department of Philosophy and Life Education, Nanhua University



Abstract

Humanistic Buddhism, which propagates the Buddha’s teachings as a method of cultivation, settles mental confusion and cares for society. It is an important method for those living in a diversified and ever-changing society, helping them to cope and adapt physically, mentally and spiritually. Its substantial successes can be attributed to the features of Humanistic Buddhism known as “life care” and “humanities therapy.” In his written work and speeches, Venerable Master Hsing Yun has often emphasized that Humanistic Buddhism’s foundation is simply humanity itself. By working on self-awakening and the awakening of others, one can accordingly bring about social stability. Thus, through the effects of calm-abiding on individuals and society, one can show or justify the practical meaning and benefits of Humanistic Buddhism.

This paper provides an analytical discussion of how Venerable Master Hsing Yun teaches and guides the general public on issues related to the self-pacification of body and mind. This paper will also illustrate Venerable Master Hsing Yun’s approach to Loving Kindness, Compassion, Joy and Equanimity, as well as reveal the spirit of life care and the efficacy of humanities therapy found in Humanistic Buddhism.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Dharma Words from Venerable Master Hsing Yun, Humanistic Buddhism, life care, humanities therapy

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

一、前言

就生命自身為一有限的存在，無可避免地會經歷生老病死之過程，而其中又難免憂悲惱苦。佛教所言八苦，言簡意賅地道盡生命的流轉與困限。¹回想當年在東海大學哲學系任教時，第一次面對學生自我傷害、自殺未遂的個案，很震驚也很心疼！除了仔細地傾聽學生心中為情所困的苦悶，也很努力地、同情地了解，並想方設法協助學生冷靜地面對自身的情緒，了解愛與被愛之間的關係無法勉強，進而尊重對方並從困限中抽離。很慶幸地，經由持續地關懷與不憚其煩地開導，這位學生終於從負面自縛的情緒中走出來，並且順利地完成學業；之後也結婚生子，有了美滿和諧的婚姻和家庭，而且事業有成！

另一段常浮現腦海的記憶是到南華大學任教時與修課同學的對話：多年前，南華大學有些選修天台教觀與身心療癒專題課程的研究生，在課堂的討論中表示選修此課，要研讀相關文獻、課堂討論與口頭報告，覺得壓力很大。記得當時我半開玩笑地回應：「哦！如果覺得有壓力，這課不能選，建議儘快退選！」²當場同學們都瞪大雙眼望著我。面對一臉錯愕表情的同學，我隨之表示：「所以開設此一課程，乃是以身心靈之自在為目標，希望帶領同學透過學習研討，能了解自我身心之存在情況，並尋繹自身得以解脫困限之道。因此，選課同學覺得有壓力顯然與開課之目標相違背，所以只好建議退選。」其實在與同學對話的過程中，主要是試著引導同學省思辨析壓力何在？是課程所含具的？還是自我心中所帶出的？或許釐清這些問題，才能確實了解壓

1. 如《增一阿含經》記載佛陀悟道後為五比丘說苦諦，所謂：生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦，取要言之，五盛陰苦。

2. 當然選課同學並未因之而退選，而且課程進行過程中，明顯地可以看出同學們在認真研讀與討論天台教觀相關文獻，以及實踐與身心療癒相關之練習後，不但彼此的互動交流越來越自在、深入，同時也願意坦誠分享自身之身心狀態的變化與成長；許多同學表示藉由天台教觀的解與行，的確有助於身心存在的觀解與調適。

力從何而來？壓力究竟是有？抑或是無？³

藉由上述點滴在心頭的回憶，主要想帶出本論文關懷之主題：「身心的安住」，身心是否安住、自在？一直是筆者教學與研究之關懷重點。⁴為何關

3. 明乎此，或許我們閱讀星雲大師在《星雲智慧》表示：「我不覺得有壓力」時，才能如實明了大師為何不覺得有壓力，乃至大師所說「十二不」與「十二有」之真實諦義與啟發作用。大師對於自己日常生活所須面對之工作事務、人際互動，曾表示十二不：我不覺得有壓力、我不覺得有困難、我不覺得有忙碌（天台智者大師亦強調：終日忙終日不忙）、我不覺得有是非、我不覺得有寒熱、我不覺得有榮耀、我不覺得有委屈、我不覺得有時差、我不覺得有空距、我不覺得有灰心、我不覺得有缺乏。大師更從正面表示積極的十二有：我覺得我有慈悲、我覺得我有發心、我覺得我有耐心、我覺得我有勤勞、我覺得我有隨緣、我覺得我有坦誠、我覺得我有合群、我覺得我有惜福、我覺得我有慚愧、我覺得我有感恩、我覺得我有明理、我覺得我有擔當。（見星雲大師：《星雲智慧》，台北：天下文化，2015月08月，頁17。）
4. 多年來筆者的研究重點與研究成果，整體而言，大致皆與實存個體之生命息息相關，不論是有關天台智者大師相關文獻之疏解、天台教觀之義理詮釋與天台宗之思想傳承等相關議題，或從佛教經論出發探討與身心靈健康相關之研究議題；例如如何依天台圓頓止觀以如實而圓融無礙地照察煩惱、病患、禪定與諸見等種種境界，乃至如何從存在的如實觀照談生死的究竟解脫等問題。具體研究成果有：〈天台智者大師的圓頓止觀與禪修〉（1999）、〈從「法華經義」與「天台教觀」談圓教義理與生命圓融〉（1999）、〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉（2001）、〈天台智顛「觀病患境」之現代詮釋——從身心之整體調適談起〉（2003）、〈天台智顛「觀諸見境」之現代詮釋——試論動態圓融的生命觀〉（2003）、〈天台智顛「觀禪定境」之探究〉（2003）、〈天台止觀與生死學之關涉——從日常生活的身心調適談起〉（2003）、〈存在的如實觀照與生死的究竟解脫之關涉——以《維摩經玄義》為主的考察〉（2004）、〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉（2005/06）、〈《摩訶止觀》「觀」病患境之現代詮釋〉（2008）、〈生命的終極關懷——基督教救贖論與佛教解脫觀之比較研究〉，〈牟宗三〈文殊問疾〉章義的現代生死學新詮〉（2008/07）、〈天台智顛的佛教哲學與生命實踐——實相哲學與圓頓觀的交響〉（2009）、〈基督教與佛教生命觀之比較研究〉（2011/12）、〈《華嚴經》生命教育義涵的現代詮釋〉（2012/05）、〈人間佛教的弘法與利生——借鏡《維摩詰經》的論析〉（2013/04）、〈天台哲學教育的生命關懷與實踐方法〉（2013/05）、〈天台的圓頓教觀與生活的中道實踐〉（2013/05）、〈法華經義與天台教觀的現代詮釋與實踐〉（2014/02）2015 兩岸大專校院生命教育高峰論壇：〈生命關懷與人文療癒——佛教經典詮釋與生命教育的進路〉（2015/04）、〈生命關懷與人文療癒——生命教育進路的佛教經典詮釋〉（2015/05）、〈論人間佛教的生命教育——天台教觀的詮釋進路〉（2015/07）、〈慧思大師四安樂行之生命教育論析〉（2015/11）、〈人間佛教的生命教育——以「佛教哲學與生命教育」課程為例之論析〉（2015/11）、〈品德涵養的生命教育——南華大學推動品德教育經驗分享〉（2015/11）。

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

切身心的安住？緣之於經常會聽到周邊出現抱怨工作壓力大、經濟有困難、情緒易失調、生命很艱難……音聲，此種種抱怨現象其實反映了當前社會許多人處在身心無法安住，以至於陷溺於身心不由自主的情境中。因此，如何令大眾身心得以安住，已然是當務之急。

人間佛教弘傳佛陀教化的修行法門，解決人心困惑，乃至關懷社會。對於身處多元而快速變化社會中的人們，已然成為調適身心靈的重要法門。⁵ 誠如星雲大師強調人間佛教以人為本，而每一個人的身心是否能安住實為離苦得樂、了生脫死的根本。因為人人身心安住，才能安身立命，進而促進整體社會的和樂安定。此所以本論文取徑星雲大師對於身心安住的開示，以論析人間佛教的生命關懷意涵與人文療癒效能。

二、人間佛教的生命關懷與人文療癒

新儒家唐君毅先生於其著作講論中充滿著人文精神的肯定與對於個體生命的關懷，唐先生曾表示：「吾人承認欲謀中國今後人文精神之發展，必須肯定人嚮往『超人文境界』之宗教，與人研究『非人文之自然』之科學之價值，並肯定自由社會及民主政治之保障人權與表現人格平等之價值。但吾人復須知，如離人而言宗教，則超人文之宗教思想，亦可導至『反人文』。……」⁶ 唐先生特別強調：「我們在現在發揚人文主義之精神，我們所要對治的，只

5. 拙文〈從天台教觀的進路論人間佛教的修證〉有云：「從太虛大師到今日台灣的人間佛教諸教派，佛教已然完成了轉化過程，順適成功地面對現代化的社會，同時亦具體展現其即於人世間一切事務的修證特質。如此的人間佛教，不但不自隔於山林、宗廟，而且已然成為現實世間之宗教信仰與人文關懷的依憑，作為人們面對各種不同層面與性質的問題時所可能選擇的因應之道。」參見〈跨文化視野下的東亞宗教傳統：體用修證篇〉，《當代儒學叢刊》26，台北：中央研究院中國文哲研究所，2010年12月，頁148-169。

6. 參見編輯委員會：《唐君毅全集》卷六，台北：台灣學生書局，2004年1月，頁36。

是視人如物，以駕御機械之態度，駕御人之唯物主義。我們所要講的人性，是異於物性的人性，而非異於神性的人性。我們所謂人文，乃應取中國古代所謂人文化成之本義。『人文化成』，則一切人之文化皆在內，宗教亦在內。」⁷從佛教的根本教義及其所蘊含之特質而觀，佛教之為宗教，其本身雖為超人文的思想，然因其乃是「直接對治下墜而物化之文明，物化之人生」，故仍涵蓋於廣義的人文精神之中，因為它重視自我超越與解脫意義的人文化成精神與實踐功夫。⁸此誠如牟宗三先生從終極關懷面向對佛教所作之詮釋一般，牟先生於〈中國文化大動脈的終極關心問題〉有云：

佛教認為人生來便具有一種無明煩惱與生老病死之苦；所處世界，又是一個無邊苦海。所以，人必須要出離世間，由解脫以成佛，證成不生不滅佛果，達到「常樂我淨」的涅槃境界而得完美。而人之所以能成就如此，乃在人生來即具有的成佛之內在根據，即所謂「佛性」。⁹

晚年致力於推動死亡的尊嚴與生命的尊嚴同等重要的傅偉勳教授，基於其對於佛教的理解與詮釋曾指出：「佛教是一種獨特的智慧的宗教，而不是解決政治、社會、經濟等等世俗苦患的萬靈丹。」¹⁰但也曾就世俗對於傳統佛教的觀感有所表示：「表面上看，釋迦牟尼佛一開始說『一切皆苦』，未免太過悲觀厭世，缺少人生積極面的觀察。深一層地看，問題並不那麼簡單。即使在現代社會，也處處充滿著苦患，乃是不可否認的事實。釋迦牟尼佛當

7. 參見唐君毅：《人文精神之重建》，香港：新亞研究所，1974年，頁20。

8. 相關論述請參見尤惠貞：〈從《法華三昧懺儀》看人文精神與實踐工夫〉，《佛教圖書館館刊41》，嘉義：香光尼寺，2005年6月。

9. 參見牟宗三：〈中國文化大動脈的終極關心問題〉，《牟宗三先生全集23》，台北：聯經出版，2003年5月，頁421。

10. 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993年7月，頁143。

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

時所強調的是個人苦，我們今天可以擴充原先的『苦』義，包括人際苦與社會苦。……尤其對於我們現代人來說，不論經濟如何發展，不論政治社會如何穩定，不論文化創造如何充足，都不足以幫助我們解決各別實存主體的生死問題。……專就『生死大事』去看，釋迦牟尼佛所提示的第一『苦』諦，用意良深，實有極其深刻的宗教探索意義在內。」¹¹ 因為有此深一層之探究與分析，所以傅先生推論佛教乃是以「探索『苦』的根柢，拔除這個根源，藉以徹底解決單獨實存的『生死大事』¹² 為終極關懷」。

綜觀佛教思想之發展與演變，原始佛教強調如實正觀一切法，強調客觀如實觀解自我之存在情形，並具體闡明經由如理作意之種種修行，最終得以達至所作已作，不受後有。而後期佛教不論是強調「萬法唯識」、「三界唯心」，乃至「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」¹³、「一色一香無非中道」¹⁴、「溪聲盡是廣長舌」¹⁵ 等，雖然呈現了各階段佛教思想對於具體生命之存在與解脫觀之不同詮釋方式，但顯而易見地，皆是扣緊具體生命之真實存在與所遭遇之困限，乃至如何轉化而提出。因此，綜攝而言，佛教對於生命雖有其具

11. 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993年7月，頁142-3。

12. 同註11，頁143。

13. 《四念處》有云：「煩惱是道場，斷煩惱不名涅槃，不生煩惱乃名涅槃。煩惱即菩提，生死即涅槃。」《大正藏》，T46, no. 1918, p. 579c22。

14. 《摩訶止觀》有云：「圓頓者，初緣實相，造境即中，無不真實。繫緣法界，一念法界，一色一香無非中道。己界及佛界，眾生界亦然。陰入皆如，無苦可捨。無明塵勞即是菩提，無集可斷。邊邪皆中正，無道可修。生死即涅槃，無滅可證。無苦無集，故無世間。無道無滅，故無出世間。純一實相，實相外更無別法。法性寂然名止，寂而常照名觀。雖言初後，無二無別，是名圓頓止觀。」《大正藏》，T46, no. 1911, pp. 1c23-2a2。

15. 《黔南會燈錄》有云：「小參。卓杖云：今朝便是元宵節，老漢當堂無法說；露柱燈籠笑點頭，誰能當下知休歇。知休歇，溪聲盡是廣長舌；不休歇，依舊三生六十劫。」《卍新纂續藏經》，X85, no.1591, p. 246b24-c3；《卍大日本續藏經》，Z2B: 18, p. 389b6-9；《卍續藏經》，R145, p. 777b6-9。

體的觀解，然其終極關懷乃是如何令具體生命之身心無有煩惱，超越生死，而真正達至自在解脫。

依《妙法蓮華經·方便品》¹⁶所宣揚之教義，簡要言之，諸佛在修行過程中經由親近諸佛、學習諸佛，以至於勇猛精進地實踐諸佛所教導之無量法門乃能成就既廣大且深遠的知見，乃至無量無邊未曾有法；而一旦成佛，即能以方便知見波羅蜜，藉種種因緣、種種譬喻，隨順一切眾生廣演言教無數方便，開佛知見、示佛知見，由之引導眾生悟入佛之知見，而令其究竟諸法實相而離苦得樂、身心自在。從佛陀善巧方便地隨順一切眾生，以教化並引導一切眾生離苦得樂，此教化過程中即蘊含了對於真實生命很深的關懷與人文教化之生命教育意涵，以其對於生命存在各面向的深切關懷，並對生命遭遇的各種問題提供相應的參考資源與解決之道。

星雲大師於〈中國佛教階段性的發展芻議〉中特別指出：「人間佛教就是正見的佛教，我們要正見佛陀是人間的覺者，而不是來無影、去無蹤的神仙；我們每個人都應該對自己的行為負責，而不可以要求諸佛菩薩做為我們的守護者。我們不可以把佛陀當作神明、保險公司；佛陀只是開示教化我們真理，做為我們改善人生的準繩。因此，人間佛教是要用佛法來淨化我們的思想，用正道來規畫我們的生活。人間佛教就是要吾人重視生活的樂趣、擁有淨化的財富、享受正當的娛樂、胸懷慈悲的處事，也就是要把佛法落實在人間；凡是有助於生活美滿、家庭幸福的，都是人間佛教。」¹⁷

16. 如《妙法蓮華經·方便品》有云：「佛曾親近百千萬億無數諸佛，盡行諸佛無量道法，勇猛精進名稱普聞，成就甚深未曾有法，隨宜所說意趣難解。舍利弗！吾從成佛已來，種種因緣，種種譬喻，廣演言教無數方便，引導眾生令離諸著。所以者何？如來方便知見波羅蜜皆已具足。舍利弗！如來知見，廣大深遠，無量無礙，力、無所畏、禪定、解脫三昧，深入無際，成就一切未曾有法。舍利弗！如來能種種分別，巧說諸法，言辭柔軟，悅可眾心。舍利弗！取要言之，無量無邊未曾有法，佛悉成就。」參看 CBETA, T09, no. 262. pp. 5b25-c9。

17. 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見，2005年，頁334。

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

每一個人的身心要能安住、幸福和樂，依人間佛教的修行特色而觀，必須含括：人與人之間關係的和諧、人與世俗塵勞的淨化、人與自然萬物的調和、人與日用生活的滿足。¹⁸ 星雲大師認為：「人間所有的問題，佛教都有辦法解決，佛教徒應該當仁不讓，主動擔負起淨化社會的責任。」¹⁹ 星雲大師面對人欲汨濫、災危困限的社會，更鄭重地提出人生態度的宣言：「人生的意義，不是奔走鑽營；生命的目的，不是一宿三餐。人的一身，無上的尊嚴；人的一命，無價的寶貴。我們要高呼：人生不能空過，生命不能虛擲。……我們需要事理圓融的佛教充實生命。……我們做佛陀的弟子，應該以道為友，依法為師，認清是非，不可只講利害，隨俗浮沉。我們應該用慈悲、喜捨、無我、熱忱來攝化社會，不可為社會的貪欲、權利、我見、我執所化。我們要振奮精神，堅定信心，因為，當今之世，唯有用佛法才能撫慰人生破碎的心靈，唯有用佛法才能作人生前進的指南。」²⁰

為徹底地落實佛教人間化、人間佛教化，星雲大師大力宣導推行「做好事、說好話、存好心」之三好運動，因為星雲大師希望社會大眾都能從身、口、意三業淨化，在日常生活中具體實踐做好事、說好話、存好心。這也彰顯星雲大師對於修行的獨特看法，修行之首要是「先要把人做好」，具體之內涵則是「做事勤勞負責，求全求成；做人誠實正直，求真求圓」。²¹ 強調由隨時關注自身之身、口、意，以效法諸佛菩薩成就身行、口說與心念之慈悲行儀，明白顯示身心安樂必須從每一實存個體之身行、口說與存心，乃至發願進行如實的觀照與實踐，此即充分地顯現人間佛教對於具體存在之生命關懷，同時亦提供了真實生命得以解脫自在的教育方法與實踐之道。星雲大

18. 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見，2005年，頁334。

19. 同註18，頁375。

20. 星雲大師：《星雲智慧》，台北：遠見天下文化，2015年8月，頁345-347。

21. 同註18，頁53。

師不遺餘力地提倡三好運動，尤其是重視各級學校推動三好友善校園，目前於台灣大專校院、高中職乃至國中小各級學校所推行之三好校園實踐，乃至大手牽小手之跨校合作推行活動，猶如燈燈相傳、百燈千燈般地開展出去；而從星雲大師受到廣大信徒之愛戴，明顯可見社會愈來愈多的大眾明了「做好事、說好話、存好心」的三好意涵，同時也以身體力行、人間行善的方式具體證成佛教人間化。

三、星雲大師對於身心安住的開示

星雲大師經常透過講經說法諄諄教誨大眾：「人生本來就需要奮鬥，世間本來就是一種責任。我們要有不怕向壓力挑戰的勇氣，一旦不覺得有壓力，心裡自然產生力量。」²² 尤其是星雲大師在談論現代青年應有的人生觀時，更可以從中見到星雲大師如何循循善誘地教導青年人如何在現世安身立命，因為星雲大師建議：從退讓中體驗樂趣、從寧靜中安頓身心、從自制中克制物欲、從空無中認識人生。²³ 星雲大師也藉由佛教教主釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟後的自覺覺他，進而開示青年學生要能自覺，而後發心、發展。鼓勵青年開發自己的心田、心地、心裡的寶藏，更要為國家、社會、為人民謀福利。星雲大師深信：讓學生自我覺悟後，就會要求自己，進而貢獻己力。²⁴

因此，星雲大師特別重視文化教育，他強調：「學校教育千萬不能忽略了心靈教育，成聖成賢或沉淪罪惡，都跟最初的教育有關，明『因』識『果』的教育是根本的教育。」²⁵ 由此亦有助於吾人更具體地了解大師重視品德涵養，並由之積極推動三好校園之用心與目的。

22. 同註 20，頁 24。

23. 同註 20，頁 25-27。

24. 同註 20，頁 309-310。

25. 同註 20，頁 286。

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

星雲大師對於人生所可能面對的挑戰與磨鍊，建議大眾：「行走在人間是非路上，何妨把一切外來的惱害、橫逆與挫折都忍住耐下，把名位利祿的誘惑都忍住耐下，學習布袋和尚大肚包容，做個時時處處少煩少惱、自由自在的歡喜菩薩！」²⁶ 至於佛教的終極關懷，大師認為：「解脫生死的根本煩惱本來是佛教最終的目標，但是了生脫死並不是逃避現實生活，而是要從日常生活的身心淨化中去下功夫。……人間佛教的特色，就是『生活即佛法，佛法即生活』；人間佛教要從生活中去體驗，離開生活，離開人間，別無佛道可求。

因此，儘管星雲大師提倡的人間佛教也重視『了生脫死』，但在了生脫死之前，先要把生活的問題解決，才能達到真正的了生脫死之境；眼前生活都無法解決，還奢談什麼生死解脫呢？生活解決了才能了生死；大乘佛教就是先了生、後脫死，先重視生活問題的解決，再來談往生西方。」²⁷ 此所以星雲大師在與大眾談論佛法時常提問：「天堂地獄在哪？」星雲大師本著人間佛教的根本精神隨時提醒：「一念善心助人，當下就是天堂；一念惡意害人，地獄即刻現前。因此，天堂地獄其實都在我們的心裡，所謂『本無地獄，此心能造此心消』，只要我們時時心存善念，地獄又何足懼哉。」²⁸ 若將此與大師所提倡的三好連結，更可以感受到星雲大師為了時時引導協助大眾行善，不憚苦難煎熬的地獄，其中所蘊含之深切慈心與廣大悲願。

從以上所述星雲大師智慧開示的例證，吾人不難窺見星雲大師所推行之人間佛教對於具體生命的種種關懷與人文教化；而每一實存個體為了進一步了解佛教的義理教化，進而身體力行，或可聚焦於星雲大師有關身心如何安

26. 星雲大師：《星雲智慧》，台北：遠見天下文化，2015 月 8 月，頁 61。

27. 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見，2005 年，頁 325。

28. 同註 26，頁 67。

住的開示，以得到具體的依循與引導。

星雲大師文選收錄了許多大師的說法紀實，其中《星雲法語》²⁹共結輯了十冊，依序是：《修行在人間》、《生活的佛教》、《身心的安住》、《如何度難關》、《人間有花香》、《做人四原則》、《人生的錦囊》、《成功的條件》、《挺胸的意味》、《歡喜滿人間》。《身心的安住》³⁰共有三卷，星雲大師從佛教的理念開始分析闡釋，繼而從各個面向、各種層次乃至近取諸喻談心的管理，具體引導如何有效地調適身心達到心靈的淨化；最終則是從身體力行的生活實踐上，探討如何日日增上，乃至究竟解脫生老病死諸煩惱苦痛，身心如諸佛菩薩般遊心法界清涼自在。

星雲大師認為「佛教的理念，是讓每個人能去除痛苦，得到快樂；離開虛妄，回到真實；掃除雜染，重拾清淨，這種安身立命的理想境界，就是佛教的理念」。³¹星雲大師將佛教的理念簡要地歸納為：一、佛教的主旨是造福人類；二、佛教的準則是慈悲平等；三、佛教的目標是融和歡喜；四、佛教的理想是淨化人間。同時也將引導人類安身立命的佛教特質藉由四點具體的表彰：一、具有因果的理則；二、具有緣起的中道；三、具有業感的潤生；四、具有空有的一如。³²

立基於具有上述特質之佛教理念，星雲大師指點大眾藉由下述四方面以期能臻至解脫自在之境，即一、用平常心生活；二、用慚愧心待人；三、用

29. 《星雲法語》是大師三十多年前的「三台時代」，為台灣電視、中國電視、中華電視所錄影的節目。後經增補整理，在《人間福報》與讀者結緣。

30. 星雲大師：《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年。

31. 星雲大師：〈佛教的理念〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁34。

32. 星雲大師：〈佛教的特質〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁39。

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

無住心接物；四、用菩提心修道。³³而對於芸芸眾生因根機氣質各各不同，因此對治之方法亦千差萬別；星雲大師提出幾點建議：一、急躁之人可以舒緩；二、敏感之人可以熟思；三、懶惰之人可以勤快；四、無智之人可以禮敬。³⁴

至於對待各種人的對治之方有六：一、人好剛，則我以柔勝之；二、人用術，則我以誠感之；三、人使氣，則我以理屈之；四、人行妄，則我以真待之；五、人多惡，則我以恩對之；六、人善變，則我以定處之。³⁵

星雲大師也針對現代社會中心浮氣躁的大眾，指出佛教的禪修有助消除煩惱、安頓身心，星雲大師歸結參禪具有四點意義：一、肯定自我；二、坐斷乾坤；三、大死一番；四、方便權巧。³⁶藉由佛教的參禪實修，星雲大師認為自在灑脫的禪者風範應具備四點特質：一、自食其力維持生活；二、不宣說自我的成就；三、修福修慧感恩知足；四、重視師承樹立家風。³⁷

至於要如何做好心的管理呢？星雲大師對於修養身心之道有四點意見：一、要保身如玉；二、要守口如瓶；三、要防意如賊；四、要杜惡如仇。³⁸從現實生活的經驗中，在在都顯示身心不得安住，是人生苦惱的根源。星雲大師提醒吾人：人所以不能安頓身心，緣自於人把身心住在人我是非憂慮苦

33. 星雲大師：〈如何解脫自在〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁42。

34. 星雲大師：〈對治的方法〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁111。

35. 同註34。

36. 星雲大師：〈禪的修行〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁161。

37. 星雲大師：〈禪者的風範〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁165。

38. 星雲大師：〈修養身心〉，《星雲法語3·身心的安住》，台北：香海文化，2009年，頁214。

惱中，住在患得患失比較中，住在無止貪慾中，住在顛倒恐懼中。³⁹ 至於若要身心安穩，依星雲大師的開示：人應將身心安住慈悲喜捨上、安住在發心立願上、安住在般若智慧上、安住在禪定戒法上、安住在淨念禮拜上、安住在淡泊謙卑上、安住在放下自在上、安住在學習滿足上。綜攝而言，星雲大師認為要能令身心安住，吾人應將身心安住在發心上、安住在道念上、安住在學習上、安住在體諒上。⁴⁰

星雲大師更言簡意賅地指出：「身定，則無環境的束縛；心空，則無煩惱的障礙。」簡要言之，只要身心能安住，生活必然吉祥如意。並且強調：身心安住是圓滿生命、擁有快樂的關鍵。而若能依方涵養身心，則其具體存在將顯現下列之特質：一、人必尊之的有德者；二、人必崇之的有功者；三、人必附之的有容者；四、人必從之的有量者。⁴¹

上述簡要論析星雲大師有關身心安住之詮釋與指點，以下則將星雲大師對於大眾如何安頓身心之具體開示表列如下，以資自我檢視、自我要求，乃至自我證成。

《星雲法語 3·身心的安住》

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|------------------|-----------|--|
| 卷一· 佛教的 理念 | 佛教的 理念 | 一、佛教的主旨是造福人類。 二、佛教的準則是慈悲平等。 三、佛教的目標是融和歡喜。 四、佛教的理想是淨化人間。 |
| | 佛教的 特質 | 一、具有因果的理則。 二、具有緣起的中道。 三、具有業感的潤生。 四、具有空有的一如。 |

39. 星雲大師：〈身心的安住〉，《星雲法語 3·身心的安住》，台北：香海文化，2009 年。

40. 同註 39。

41. 星雲大師：〈涵養身心之妙〉，《星雲法語 3·身心的安住》，台北：香海文化，2009 年，頁 291。

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|------------------|------------|---|
| 卷一· 佛教的 理念 | 如何解脫 自在 | 一、用平常心生活。 二、用慚愧心待人。 三、用無住心接物。 四、用菩提心修道。 |
| | 合掌的 意義 | 一、制心一處。 二、端正莊嚴。 三、情意交流。 四、虔誠祝福。 |
| | 正信之美 | 一、正信如琴瑟妙音。 二、正信如明鏡照人。 三、正信如大地安穩。 四、正信如日月星光。 |
| | 無常 | 一、積聚皆銷散。 二、崇高必墮落。 三、合會終必離。 四、有生必有死。 |
| | 佛教 現代化 | 一、佛法語文化。 二、佛教科技化。 三、修行生活化。 四、寺院學校化。 |
| | 不淨觀 | 一、欲為第一海。 二、痴為第一闇。 三、瞋為第一怨。 四、妒為第一火。 五、疑為第一障。 六、慢為第一高。 |
| | 平等法 | 一、好惡要有全面的評鑑。 二、美醜要有內外的觀察。 三、男女要以能量論高低。 四、老少要從心智去了解。 |
| | 如何去除 污垢 | 一、不念好是性格上的污垢。 二、不勤勉是持家上的污垢。 三、不盥洗是身體上的污垢。 四、不思考是心智上的污垢。 |
| | 人間佛教 | 一、以慈悲淨化社會。 二、以道德立身處世。 三、以勤勞創建事業。 四、以和諧溝通彼此。 |
| | 布施的 層次 | 一、施捨真理是上等布施。 二、急公好義是中等布施。 三、濟貧救窮是下等布施。 四、施不甘願是劣等布施。 |
| | 布施功德 | 一、施命能得長壽。 二、施色能得端正。 三、施安能得無懼。 四、施力能得勝利。 |
| | 欲的認知 | 一、無欲謂之聖。 二、寡欲謂之賢。 三、淡欲謂之士。 四、離欲謂之僧。 五、貪欲謂之痴。 六、多欲謂之凡。 七、逐欲謂之邪。 八、縱欲謂之狂。 |
| | 求法之要 | 一、以疑心而來，帶信心而去。 二、以慕道而來，帶悟道而歸。 三、以凡情而來，帶法情而回。 四、以客禮而來，帶主禮而返。 |

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|------------------|-------------|---|
| 卷一· 佛教的 理念 | 感應的 真義 | 一、從正見中認識感應。 二、從禮敬中得到感應。 三、從供養中體會感應。 四、從慈悲中接觸感應。 |
| | 朝山功德 | 一、廣結善緣。 二、折服我慢。 三、消除業障。 四、增進信心。 |
| | 敲打木魚 的意義 | 一、有精進的意義。 二、有警惕的意義。 三、有統一的意義。 四、有攝心的意義。 |
| | 寺院的 功用 | 一、是善友來往的聚會所。 二、是人生道路的加油站。 三、是修養靈性的安樂所。 四、是去除煩惱的清涼地。 五、是購買法寶的百貨店。 六、是悲智願行的學習處。 |
| | 宗教人 的共識 | 一、以慈悲濟世為宗旨。 二、以共享和平為目標。 三、以參與善事為方便。 四、以發揚人性為努力。 |
| | 信仰 | 一、能確定目標。 二、能解脫煩惱。 三、能美化生活。 四、能安住身心。 |
| | 對治的 方法 | 一、急躁之人可以舒緩。 二、敏感之人可以熟思。 三、懶惰之人可以勤快。 四、無智之人可以禮敬。 |
| | 對治之方 | 一、人好剛，則我以柔勝之。 二、人用術，則我以誠感之。 三、人使氣，則我以理屈之。 四、人行妄，則我以真待之。 五、人多惡，則我以恩對之。 六、人善變，則我以定處之。 |
| | 學佛的 正見 | 一、正見因緣果報。 二、正見善惡業力。 三、正見無常苦空。 四、正見佛道永恆。 |
| | 何謂 善知識？ | 一、要教導後學。 二、要宣揚真理。 三、要隨機演說。 四、要方便度化。 |
| | 隨喜的 功德 | 一、如香遍滿堂室。 二、如炬普照十方。 三、如種一能收百。 四、如月映現千江。 |
| | 不淨之因 | 一、家居不淨是因怠惰。 二、容色不淨是因疏懶。 三、施捨不淨是因慳貪。 四、修行不淨是因放逸。 |
| | 瞋恚的 過患 | 一、因瞋恚而失善法。 二、因瞋恚而墮惡道。 三、因瞋恚而造惡口。 四、因瞋恨而喪法樂。 五、因瞋恨而竊善心。 六、因瞋恨而遭禍患。 |

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|------------------|-------------|--|
| 卷一· 佛教的 理念 | 何謂禪？ | 一、搬材運水是禪。 二、行住坐臥是禪。 三、方便靈巧是禪。 四、逆來順受是禪。 |
| | 處事禪心 | 一、橫逆來時，要能不怨不尤。 二、病苦來時，要能不驚不怖。 三、譏謗來時，要能不辯不苦。 四、榮寵來時，要能不驕不慢。 |
| | 何謂 禪心？ | 一、你我一體的心叫做禪心。 二、有無一如的心叫做禪心。 三、包容一致的心叫做禪心。 四、普利一切的心叫做禪心。 |
| | 禪的譬喻 | 一、禪，有如山泉清流。 二、禪，有如銀雪潔白。 三、禪，有如圓月光明。 四、禪，有如空山寂靜。 |
| | 禪機 | 一、應對要講禪話。 二、來往要聽禪音。 三、工作要做禪事。 四、修行要用禪心。 |
| | 禪觀的 世界 | 一、是剎那的，也是永恆的。 二、是渺小的，也是偉大的。 三、是煩惱的，也是菩提的。 四、是生死的，也是涅槃的。 |
| | 禪的真理 | 一、大中有小，小中有大。 二、同中有異，異中有同。 三、動中有靜，靜中有動。 四、空中有有，有中有空。 |
| | 禪的修行 | 一、肯定自我。 二、坐斷乾坤。 三、大死一番。 四、方便權巧。 |
| | 禪者的 風範 | 一、自食其力維持生活。 二、不宜說自我的成就。 三、修福修慧感恩知足。 四、重視師承樹立家風。 |
| 卷二· 心的管 理 | 心的管理 (一) | 一、用捨心來管理貪心。 二、用慈心來管理瞋心。 三、用智心來管理痴心。 四、用虛心來管理慢心。 |
| | 心的管理 (二) | 一、用信心來管理疑心。 二、用淨心來管理穢心。 三、用定心來管理亂心。 四、用真心來管理妄心。 |
| | 發心 | 一、時間會給我們成就。 二、歷史會給我們肯定。 三、後輩會給我們尊重。 四、大眾會給我們定位。 |
| | 運心 | 一、改革來自決心。 二、創造來自用心。 三、教育來自愛心。 四、服務來自發心。 |
| | 馭心 | 一、鬧時練心。 二、靜時養心。 三、閒時守心。 四、坐時驗心。 五、言時當心。 六、動時制心。 |

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|-------------|------------|--|
| 卷二· 心的管理 | 療心妙事 | 一、要與人為善。 二、要遇事隨喜。 三、要生活隨緣。 四、要方便服務。 |
| | 看心 | 一、常內觀以定心。 二、研經教以澄心。 三、去貪瞋以淨心。 四、明古訓以警心。 |
| | 平常心 | 一、得財不喜是平常心。 二、失利不憂是平常心。 三、享譽不驕是平常心。 四、受謗不惱是平常心。 |
| | 用心 | 一、用善心為法。 二、用律心為戒。 三、用道心為體。 四、用仁心為用。 |
| | 如何用心 | 一、用無貪的心，逍遙於天地之間。 二、用柔軟的心，待人於情理之內。 三、用體諒的心，化物於無住之境。 四、用精進的心，應用於為學之道。 |
| | 用心學習 | 一、眼要看、口要問。 二、心要用、耳要聽。 三、手要寫、腳要行。 四、意要勤、念要明。 |
| | 用心不同 | 一、操作股票者，用心注視下一秒。 二、熱衷權利者，用心注視下一步。 三、參加選舉者，用心注視下一次。 四、關心人類者，用心注視下一代。 |
| | 修養身心 | 一、要保身如玉。 二、要守口如瓶。 三、要防意如賊。 四、要杜惡如仇。 |
| | 再談 平常心 | 一、為善不執是平常心。 二、老死不懼是平常心。 三、吃虧不計是平常心。 四、逆境不煩是平常心。 |
| | 發心難 | 一、學道容易入道難。 二、入道容易守道難。 三、守道容易悟道難。 四、悟道容易發心難。 |
| | 宗教徒 的心胸 | 一、對社會大眾要視如親人。 二、對作惡壞人要視如病子。 三、對異教門徒要視如朋友。 四、對含靈動物要視如自己。 |
| | 靜坐的 功效 | 一、靜坐使身心平衡。 二、靜坐讓理念明淨。 三、靜坐令自我提升。 四、靜坐可悟入真諦。 |
| | 如何改心 | 一、修般若以制心。 二、寡酒色以清心。 三、卻私欲以養心。 四、悟至理以明心。 |

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|-------------|------------|--|
| 卷二· 心的管理 | 心的應用 | 一、無事時，應有明淨的心。 二、有事時，應有堅定的心。 三、得意時，應有淡泊的心。 四、失意時，應有泰然的心。 |
| | 唯心所造 | 一、酒不醉人人自醉。 二、色不迷人自迷。 三、鬼不嚇人人自嚇。 四、氣不亂人人自亂。 |
| | 身心的安住 | 一、安住在發心上。 二、安住在道念上。 三、安住在學習上。 四、安住在體諒上。 |
| | 轉心的重要 | 一、不貪心而喜捨。 二、不抱怨而仁慈。 三、不懶惰而勤勞。 四、不執著而明理。 |
| | 調心 | 一、心不細，則處事不周。 二、心不定，則臨事不穩。 三、心不善，則做事不正。 四、心不淨，則行事不明。 |
| | 萬事由心 | 一、心模糊，萬事不入耳目。 二、心疏忽，萬事不可收拾。 三、心執著，萬事不得自在。 四、心罣礙，萬事不能適意。 |
| | 修心學佛 | 一、於惡友所，不起瞋心。 二、住於大慈，能容異己。 三、深樂正法，勤求無厭。 四、念佛學佛，心中有佛。 |
| | 心的祕密 | 一、心中有話口難開。 二、心在何處難尋覓。 三、心生萬物隨識現。 四、心病還需心藥醫。 |
| | 平常心是道 | 一、失意事來，治之以忍。 二、快心事來，處之以淡。 三、榮寵事來，置之以讓。 四、怨恨事來，安之以退。 |
| | 心的妙用 | 一、心如大地，普載萬物。 二、心如橋梁，給人方便。 三、心如大海，容納眾流。 四、心如虛空，包容萬象。 |
| | 治心 | 一、改心為好。 二、修心為正。 三、用心為道。 四、明心為悟。 |
| | 濟世之心 | 一、淨心修天下之道。 二、平心論天下之事。 三、悲心濟天下之急。 四、慈心容天下之人。 |
| | 點亮心靈的燈光(一) | 一、點亮家庭倫理的心燈。 二、點亮尊敬和諧的心燈。 三、點亮祝福友愛的心燈。 四、點亮互助包容的心燈。 |
| | 點亮心靈的燈光(二) | 一、點亮守法服務的心燈。 二、點亮勤勞節儉的心燈。 三、點亮忍讓和平的心燈。 四、點亮般若智慧的心燈。 |
| | 恆心的力量 | 一、一日一錢，千日千錢。 二、每念小悟，集小為大。 三、柔繩為鋸，堅木可斷。 四、滴水雖微，可以穿石。 |

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|---------------|--------|--|
| 卷二· 心的管理 | 如何調心？ | 一、修禪靜坐，可以收攝妄心。 二、戒酒遠色，可以清淨染心。 三、去貪離欲，可以修養真心。 四、誦經研教，可以警惕惡心。 五、守道悟理，可以見性明心。 |
| | 心的調整 | 一、歡笑由內心升起。 二、快樂用真情感受。 三、肚量要胸懷大眾。 四、做事宜心甘情願。 |
| | 涵養身心之妙 | 一、有德，人必尊之。 二、有功，人必崇之。 三、有容，人必附之。 四、有量，人必從之。 |
| | 心靈淨化 | 一、用慈悲心來淨化心靈。 二、用慚愧心來淨化心靈。 三、用信仰心來淨化心靈。 四、用般若心來淨化心靈。 |
| | 人心的疾病 | 一、諂媚阿諛的病。 二、奸邪不正的病。 三、惡口兩舌的病。 四、嫉妒瞋怒的病。 五、反覆無常的病。 六、不知感恩的病。 |
| | 心的造業 | 一、無心傷人是罪過。 二、妒心害人是缺德。 三、瞋心殺人是惡毒。 四、疑心誤人是愚痴。 |
| | 空靜心悟 | 一、萬變的道理在於一個「空」字。 二、動盪的終結在於一個「靜」字。 三、最廣的境界在於一個「心」字。 四、自在的生活在於一個「悟」字。 |
| 卷三· 如何日日增上 | 懺悔的力量 | 一、懺悔的明礬能潔淨汙濁。 二、懺悔的鍼藥能灸治百病。 三、懺悔的山泉能頓除乾渴。 四、懺悔的導師能救護指引。 |
| | 因緣果報 | 一、富貴從喜捨中來。 二、家業從勤儉中來。 三、善友從道義中來。 四、寧靜從淡泊中來。 |
| | 察言應對 | 一、人出巧詞，以誠相接。 二、人出厲詞，以婉相答。 三、人出謔詞，以默相待。 四、人出責詞，以禮相告。 |
| | 淨土世界 | 一、沒有貪念的噪音。 二、沒有瞋火的熱浪。 三、沒有愛水的汙濁。 四、沒有邪見的垃圾。 |
| | 如何清淨 | 一、舉止真實無諂。 二、領眾心行平等。 三、處事正念行空。 四、為人內外一如。 |

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|---------------|--|--|
| 卷三· 如何日日增上 | 因果 | 一、善人以因果為朋友。 二、智人以因果為龜鑑。 三、愚人以因果為無稽。 四、惡人以因果為仇敵。 |
| | 何謂淨土 | 一、酷暑嚴寒都好。 二、東西南北都美。 三、高低上下都妙。 四、人我界限都無。 |
| | 菩薩的 作為 | 一、發菩提心。 二、行正勤事。 三、觀般若慧。 四、耕大悲田。 |
| | 菩薩的 精神 | 一、對五欲要不捨不避。 二、對魔王要不驚不怖。 三、對困難要不退不怯。 四、對生死要不疲不厭。 |
| | 持戒之誠 | 一、以戒自我標榜。 二、以戒責罵他人。 三、以戒要求別人。 四、淨戒毀犯不守。 |
| | 平等法 | 一、不以智愚計優劣。 二、不以貧富別高下。 三、不以貴賤定尊卑。 四、不以利害分人我。 |
| | 何謂 法會？ | 一、以法為會。 二、以法為師。 三、以法為軌。 四、以法為樂。 |
| | 如何 日日增上 | 一、禮佛更要學佛。 二、讀經更要講經。 三、念善更要行善。 四、修心更要發心。 |
| | 妙因妙果 | 一、靜能生悟。 二、熟能生巧。 三、勤能生有。 四、喜能生樂。 |
| | 如何 做功德 | 一、以物質金錢來做功德。 二、以服務奉獻來做功德。 三、以語言讚美來做功德。 四、以心意祝福來做功德。 |
| | 如何 佛光普照 | 一、廣作文宣，讓人了解。 二、舉辦座談，增加溝通。 三、家庭普照，主動爭取。 四、擴大服務，利樂領導。 |
| | 苦行的 次第 | 一、身體的勞頓。 二、口腹的飢渴。 三、逆境的承受。 四、有無的喜捨。 |
| | 修行的 境界 | 一、念佛要念的與佛同在。 二、拜佛要拜的與佛共存。 三、布施要施的你我泯滅。 四、參禪要參的真性現前。 |
| | 境界 來臨時 | 一、出口傷人時要懂沉默。 二、對方無理時要能容忍。 三、別人受難時要能體恤。 四、不幸來臨時要有勇氣。 |
| 如何超脫 | 一、勘破生死，就沒有恐怖。 二、勘破榮辱，就沒有得失。 三、勘破貴賤，就沒有分別。 四、勘破利害，就沒有顛倒。 | |

| 卷次 | 篇名 | 內 容 |
|-------------------|--|---|
| 卷三． 如何日 日增上 | 何謂威儀 | 一、衣冠必整。 二、容貌必莊。 三、步立必正。 四、視聽必端。 |
| | 佛魔之別 | 一、一念疑是魔，一念悟是佛。 二、一念染是魔，一念淨是佛。 三、一念痴是魔，一念明是佛。 四、一念邪是魔，一念正是佛。 |
| | 成果 與因緣 | 一、若要成功，就要進取奮鬥。 二、若要財富，就要播種耕耘。 三、若要明理，就要廣學多聞。 四、若要和樂，就要彼此包容。 |
| | 了解緣起 | 一、能建立感恩的美德。 二、能培養隨緣的習慣。 三、能擁有希望的未來。 四、能了悟真實的人生。 |
| | 福報 哪裡來？ | 一、勤儉節約。 二、善因好緣。 三、慈悲喜捨。 四、吃虧奉獻。 |
| | 菩薩的 行為 | 一、於菩提心永不退失。 二、於諸眾生常無捨棄。 三、一切善行從不厭足。 四、護持正法起大精進。 |
| | 戒的利益 | 一、戒如甘霖解除乾旱。 二、戒如叢林庇蔭依靠。 三、戒如地圖指引方向。 四、戒如巨筏引度迷津。 |
| | 如何解脫 生老病死 | 一、生是前世的造作，要去改進。 二、老是無常的定律，要去接受。 三、病是必然的現象，要去承擔。 四、死是神識的流轉，要去面對。 |
| | 去除無明 | 一、以喜捨對治貪欲的洪流。 二、以諒解熄滅瞋恨的火種。 三、以智慧照破愚痴的暗夜。 四、以謙虛剷除我慢的高山。 五、以信心撤離疑慮的屏障。 |
| | 生死的 意義 | 一、身體上的生死。 二、苦難上的生死。 三、思想上的生死。 四、悟道上的生死。 |
| 了生脫死 | 一、要生活滿足。 二、要死而無畏。 三、要餘力助人。 四、要德蔭他人。 | |

2016 星雲大師人間佛教理論實踐研究

四、結論

觀諸釋迦牟尼佛在世間積極實踐自覺覺他、自度度他的教化歷程，可知佛教的修證實是直接對應現實人間的具體生活，亦即與吾人的行住坐臥乃至世間生產諸多事業皆息息相關。因此，必須從身心修養著手乃至落實生命教育之推行，以求生命困限的超克與解脫。因為對治物化、貪欲、憂鬱、恐懼等問題，必須從個人之身心淨化做起，此可由目前社會因應身心傷害及暴力侵犯等重大議題，並由之大力提倡，推動「心靈環保」、「三好運動」，以及所達致之成效得到具體的印證。

對佛教而言，少了人的自覺與實踐，道德與價值都只是外在他律，根本不能算是真正的道德、價值之自覺與證成。於是，只有透過人的智慧觀照與實踐才能真正解脫，才是對自己負責的態度。因此，就佛教之了生脫死而言，完全的他力解脫也是不可能的，因為直心是道場、隨其心淨則佛土淨，唯有自己通透，身心才能得到自在解脫。星雲大師雖曾表示：「死亡，古今以來，都是非常神祕的。」⁴² 但大師更引證佛教〈因果偈〉所說的：「欲知前世因，今生受者是；欲知未來果，今生作者是。」⁴³ 來開示大眾應重視生命每一當下的起心動念。因此，對於未來乃至死後無需想像或臆測，因為所謂的未來或來生，仍只是在生命的生、住、異、滅流轉不已過程中因緣和合的「當下」。因此，了生脫死的關鍵，在於是否念念清楚、了了分明於每一當下而非寄望來生。

綜攝而言，本文除了闡明星雲大師所倡導的人間佛教蘊含了對於芸芸眾生極大的生命關懷，而其充滿智慧的隨時點醒與開示，更深具人文教化的療

42. 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015年6月，頁559。

43. 同註42。

癒效能。因為星雲大師開示佛法之所以能充滿人間性與生活性，主要是星雲大師不只佛學素養深厚，而且世間學問淵博，尤其他的「人文思想」濃厚，所以時刻都能把握「以人為本」的精神，針對人生的需要而開示生活的佛法。⁴⁴而且星雲大師所說呼應此時代之所需，星雲大師清楚地指點大眾：「人生在世，最重要的要活得健康，活得富有，活得尊嚴，活得出自己的風格儀範來，所以『人生四要』是：第一、歡喜是人生的良藥。第二、滿足是財富的泉源。第三、榮譽是增上的品格。第四、行善是道者的風儀。」⁴⁵

從上述之論析，可以具體掌握星雲大師開示有關身心安住的必要，身心如何安住的具體方法，與如何確切落實和持續增上之道；但若吾人更仔細地體會大師在一一篇章的字裡行間所揭示和透顯的深義，大師不但要大眾身心得安住，更期許每一眾生都成為菩薩，最終皆能自覺地肯承認「我是佛」。大師要大眾明了：菩薩並不是呼風喚雨、點石成金的神仙，也不是泥塑木雕的偶像。凡有心趨向覺道，樂於廣結善緣，同時願意利益一切眾生者，皆具菩薩性格。從大師充滿人生智慧的法語中，若眾生能時時精勤於人間菩薩行，亦即於菩提心永不退失、於諸眾生常無捨棄、一切善行從不厭足、護持正法起大精進，則自能彰顯人間佛教對於生命關懷的精神，並充分發揮人文療癒的效能。

44. 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見，2005年，頁51。

45. 星雲大師所說「人生四要」，參看滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下文化，2005年，頁51。