

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

星雲大師幸福觀之研究：

以《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》為文本

A Study of the Conception of Happiness of

Venerable Master Hsing Yun based on

“Ten Paths to Happiness--A Commentary on the Sumati Sūtra”

趙冠茹（釋知意）

Kuan-Ju Chao

指導教授：李芝瑩 博士

Advisor: Chih-Ying Lee, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

星雲大師幸福觀之研究：

以《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》為文本

A Study of the Conception of Happiness of Venerable Master Hsing Yun based on
“Ten Paths to Happiness – A Commentary on the Sumati Sūtra”

研究生：趙冠茹 (釋知意)

經考試合格特此證明

口試委員：

李芝瑩
釋覺明
林仁星

指導教授：李芝瑩

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 107 年 6 月 25 日

誌謝

終於能夠不負眾望，如期將學位論文完成。這一切都要感謝十方信施的護持，讓我們能夠無後顧之憂，得以在叢林學院安心修道。時常警惕自己「兀兀度時，可惜光陰，不求升進，徒消十方信施，亦乃孤負四恩」，深怕愧對十方，因此兢兢業業的努力完成。能夠就讀佛光山叢林學院，同時攻讀南華大學碩士班，拿到雙畢業證書，這一切的難遭難遇，都要感謝師父上人無私的栽培，平等對待每一位學生，無論在家眾或出家眾，皆獲得同等的教育與福利。在論文寫作的過程中，從在家眾轉化為出眾的身分時，深切感受到佛光山「四眾共有，僧信平等」的偉大。感謝這一路上所有師長的諄諄教誨，沒有師長們的苦口婆心、循循善誘，能在這大乘菩薩的道場，要完成論文，著實不易。老師常叮嚀，寫論文必然要深入經藏、精進用功，但「福德資糧」也不可少，因此雖為經論班的學生，仍有機會協助常住的各項活動，貢獻一己之力盡回饋十方，與人結緣。實踐解行並重的教化，在活動中體會佛法真義，在法義中找到生命的新思維。能夠突破許多舊有的框架，提升邏輯思考能力，要非常感謝善於觀人又知識淵博的指導教授李芝瑩老師，寫作過程難免會有挫折與失望，但老師總是給予無限的肯定與希望。如同我的父母家人、朋友與同參道友們，從未覺得我辦不到，只認為我一定能。所以我一直都是一個很幸運也很幸福的人，身邊總是充滿善知識的提攜和鼓勵，因此看到現在的國家社會有如此多苦難，只祈望能透過論文，為社會祥和盡一份微薄心力，為弘揚人間佛教盡一點努力。以「幸福」為研究主題，無非是希望看到本論文的有緣人，能夠從中獲得一點正向的力量，進而再感染他人，使善法能夠廣為流傳，讓幸福布滿人間。文中當然還有很多可增強的部份，但希望透過寫作過程的誠意，能夠化成心香一瓣供養大眾，但願眾生得離苦，不為自己求安樂。淨土即在當下這一份清淨慈悲的心中，人間淨土就由你我開始創造，讓這個世界多一點包容尊重、多一些溫馨感動、多一份祥和歡喜，希望每個人的人生能夠獲得現世富足的幸福，出世安樂的圓滿。

中文摘要

《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》是星雲大師《妙慧童女經》的白話釋譯，大師將佛教經典，以平易淺顯的文學筆調重新詮釋，讓人容易與佛法相應。書中將幸福分為兩類，首先以「現世富足」為幸福的開端，循序漸進至「出世安樂」為最終幸福。本研究在第二章透過幸福內涵的梳理，以佛教義理與西方哲學探究幸福的層次與來源，從文獻爬梳和歸納分析，發現「道德」與「利人」是獲得幸福的重要因素，而現世幸福與出世間幸福兩者是相輔相成。所以在第三章以現世富足為探討，從《妙慧童女經》的五種現世幸福歸納為三點：自心和悅、家庭和順、人我和敬。第四章則以出世幸福為探究，當現世幸福被滿足時，便能無後顧之憂的追求出世幸福，此階段的幸福不再向外追求，而是往內的自性開發，並擁有幸福的主導權。另外，第五章則探究書中的人間佛教意涵，以「佛說的、人要的、淨化的、善美的」為梳理的脈絡，將星雲大師實踐人間佛教的具體成就作分析與歸納，從中了解大師所作的一切事業只為兩件事「為佛教」、「為眾生」。由此可見《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》不僅給人們能夠通往幸福的道路，更從中體現人間佛教帶給人的幸福與安樂。

關鍵詞：星雲大師、人間佛教、幸福、《妙慧童女經》、世出世間

Abstract

Ten Paths to Happiness-- A Commentary on the Sumati Sutra is a vernacular explanation on the *Sumati Sutra* by the Venerable Master Hsing Yun. With a lucid and simple literary style, Venerable Master did a new explanation on the Buddhist sutra, so that readers can understand the Buddha Dharma easily. The book gives happiness two types of explanation. It starts from “happiness attained in this life” and progresses towards “transcendental happiness”. The second chapter of this thesis is a discussion on the meaning of “happiness”. Through researching the source of happiness from Buddhist teachings and Western Philosophy, it is discovered that “morality” and “benefit others” are the two important aspects in achieving happiness. The relationship between happiness attained in this life and transcendental happiness is bidirectional, and so the third chapter is research on transcendental happiness. Three points are concluded from happiness attained in this life: personal harmony achieved through joy, interpersonal harmony achieved through respect, and family harmony achieved through deference. The fourth chapter will focus on transcendental happiness. When present happiness is satisfied, one can chase after transcendental happiness without any worries. In this stage, happiness is no longer an outwardly pursue, but development of intrinsic nature, returning the power of happiness into one’s hands. Furthermore, the fifth chapter will look into the concept and meaning of Humanistic Buddhism as found in the book. Through the structure of “what the Buddha thought, what is essential to human beings, what purifies, and what is virtuous and beautiful”, the chapter examines the success of Venerable Master in realizing the practice Humanistic Buddhism, discovering two points: everything that Venerable Master did was for “Buddhism” and for “all beings”. *Ten Paths to Happiness-- A Commentary on the Sumati Sutra* not only is a book that shows people the way towards happiness, it also embodies how Humanistic Buddhism

brings happiness and peace to humankind.

**Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Humanistic Buddhism, happiness,
Ten Paths to Happiness--A Commentary on the Sumati Sūtra,
transcendental**



目錄

誌謝.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	V
圖目次.....	VII
表目次.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究方法.....	3
第三節 研究對象.....	5
第四節 文獻回顧.....	7
第二章 幸福的內涵.....	13
第一節 幸福的基礎.....	13
第二節 幸福的來源.....	18
第三章 《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》之現世富足的達成.....	35
第一節 現世富足的基礎.....	35
第二節 以自心和悅為基石.....	43
第三節 以家庭和順為棟梁.....	55
第四節 以人我和敬為支柱.....	64
第四章 《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》之出世安樂的圓滿.....	79
第一節 出世安樂的建構.....	79
第二節 無礙超越為自在.....	87
第三節 調伏其心為清淨.....	96

第四節 共成佛道為圓滿.....	107
第五章 《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》的人間佛教意涵.....	117
第一節 「佛說的」義理闡明.....	117
第二節 「人要的」的文學特色.....	121
第三節 「淨化的」、「善美的」幸福實踐.....	128
第六章 結論.....	135
第一節 結語.....	135
第二節 建議.....	137
參考書目.....	140
附錄一：《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》中的譬喻、故事與大師的親身體會	148



圖目次

圖 1 現世富足的藍圖.....	43
圖 2 布施的功德利益是多方面.....	55
圖 3 「與人為善，廣結善緣」是獲得現世富足的重要因素.....	77
圖 4 無礙超越為自在的三種法門相輔相成.....	92
圖 5 《十種幸福之道》成就同體共生的關鍵條件.....	103
圖 6 出世安樂的基本要素.....	115
圖 7 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》以人間佛教為核心的創作特色.....	133



表目次

表 1 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》現世富足之法門.....	36
表 2 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》出世安樂之法門.....	80
表 3 佛教出世的生活.....	85
表 4 三聚淨戒的功用與解釋.....	98
表 5 回向的種類、解釋與星雲大師的詮釋.....	107



第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

近年來，社會亂象紛陳，貪婪奢靡、色情泛濫、犯罪暴力等現象昭示社會的道德淪喪，令人憂心忡忡，就如佛光山開山宗長星雲大師（以下簡稱大師）說：「水火風的三災無日無之，燒殺搶的八難天天都有，地獄惡鬼畜生遍滿人間，貪瞋癡恨可說到處橫行。」¹，人們為了利益短視近利互相踐踏，失去真誠友善。

依據世界衛生組織 2015 年的統計，人類十大死有缺血性心臟病、中風、慢性阻塞性肺病、糖尿病、肺結核等，但將統計範圍縮小，15 歲至 49 歲的十大死因有自殘、人際暴力、集體暴力、人類免疫缺乏病毒(AIDS)和交通意外，從兩者統計死亡原因的差別顯示，15 歲至 49 歲是社會年齡結構較有活動力、社會效益的青壯年，卻更容易因自殘、暴力結束自己的生命，或傷害他人的生命²。

人與人的互動是一種溫度，人們過度依賴網路通訊，自我封閉選擇不走入人群，疏於練習對於人與人的應對進退，將會變的陌生不知如何相處，成為現代社會隱性的危機。這樣的情況可能導致，人們在面對家庭、工作、朋友交際的壓力或困境時，不知如何尋求支援，當精神上的折磨導致生理的痛苦，因此為了躲避痛苦，選擇自殘、尋短輕生或傷害他人，來發洩情緒、逃避問題。

現代環境，人們雖擁有相對舒適的物質生活，滿足色身的基本需求容易，但內心卻很空虛，上述現象皆反應出現代人的身心靈狀況出現的問題，若沒有獲得正確的引導、抒發，難以感受到幸福。因此大師提倡人間佛教以「佛說的、人要的、淨化的、善美的」為主旨，並強調「凡有助於增進幸福人生的教法，都是人間佛教」³，也就是說人間佛教是為了眾生的需要而存在，讓人們能夠離苦得樂，自在的生活獲

¹ 星雲大師：《佛光祈願文》，（台北：香海文化，2011.3），頁 248。

² 參閱世界衛生組織：死亡的十大原因，<https://goo.gl/q3wCFd>，瀏覽日期：2017 年 8 月 19 日。

³ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《百年佛緣 1》（生活篇 1），（高雄：佛光，2013.5），自序。

得幸福安樂。

人間佛教特別強調以「人」為本，所做的事業是為利益眾生，舉辦活動是為讓大眾有接觸佛法的因緣，並將佛法通俗化，讓社會民眾能容易了解與接受，使佛法能實踐運用於生活。因此大師一生力於推動人間佛教，欲將佛法普及於人間，給一切人所利用：

人間佛教是：現實重於玄談、大眾重於個人、社會重於山林、利他重於自利；
人間佛教實際上包含社會化、生活化、現代化、大眾化和人情化，人間佛教的性格是一切普化，兼容並蓄的⁴。

也因如此大師的著作總是明白易懂，無非是希望世人能多了解些佛法，給予人們擁有幸福人生的參考路徑。但書中看似簡單淺顯的文字，其背後所隱藏的大慈悲心，如同佛教的教主釋迦牟尼佛（以下稱佛陀）所說的三藏十二部經，是為讓人們能夠成就正覺，永斷生死的憂悲苦惱，常住於清淨解脫涅槃的快樂。

佛陀在人間的教化與開示，從經典中可見佛陀所說的法，是契合當時人們外在擁有的渴望，內心需求的滿足。因此本研究想探究《妙慧童女經》中妙慧所提的十個問題，是為當時的人們所問，而佛陀給予四十個法門的核心理念是「菩薩行」的實踐。

亦可說 2600 年前問題與答案，流傳至今是否適用於現代呢？透過大師的經典釋譯以《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》⁵之名出版流通（以下簡稱十種幸福之道），書中大師對於佛法的詮釋，以許多故事、譬喻等書寫方式，讓讀者更能契入佛法要義，書中將十個問題分為現世富足與出世安樂，引導人們邁向究竟幸福的人生。

綜上所述，本研究目的，第一、欲建構「現世富足」與「出世安樂」幸福的同時時，人世與出世兩者是否相互矛盾與衝突？第二、《十種幸福之道》能否助於現代

⁴ 星雲大師：〈中國佛教階段性的發展芻議〉，《人間佛教論文集(下)》，（台北：香海文化，2008.3），頁 93。

⁵ 星雲大師：《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》，（台北：有鹿文化，2013）。

人理解如何獲得幸福的人生？最後一點則是本研究的核心目的，三、透過大師對於《妙慧童女經》的詮釋，梳理出大師的幸福觀。

第二節 研究方法

本文的研究關注於當代人的幸福，及如何透過實踐佛陀的教法獲得幸福兩大主軸。研究方法將運用「文獻分析法」和「義理分析法」及「詮釋學」作為研究之進路。首先將探索幸福的定義，透過西方哲學家的思想及人間佛教思想的脈絡，擬定出幸福的條件及如何獲得幸福的方向。

一、文獻分析法

「文獻學」是產生於二十世紀的名詞⁶。也稱「次級資料分析法」，指根據特定研究主題或目的，透過蒐集資料，「根據一個指導概念，例如研究目的、主旨，或者希望討論的議題，將在此議題上有信譽的學者與研究者已經所作的努力，做有系統地呈現歸類與評估」⁷，將原始研究再作進一步的分析研究，或是「藉由建立研究問題、研究假設及研究設計，為有效的補充研究提供了一個開始」⁸，使用原始資料而開始全新不同研究，「為檢驗不同時代的取向，研究者可比較新資料與現存資料之差異，找尋正確的結果」⁹，進而全面掌握所要研究問題的一種方法，希望能藉由站在巨人肩膀上的角度，釐清相關的概念。此研究方法主要使用在第二章與第三章節。

⁶ 張大可：《中國文獻學》，（大陸：福建人民出版社，1983），自序。

⁷ 朱宏源主編：《撰寫博碩士論文實戰手冊》，（台北：正中，1999），頁 95。

⁸ David W. Stewart、Michael A Kamins 著，董旭英、黃儀娟譯：《次級資料研究法》，（台北：弘智文化，2000），頁 25。

⁹ 張大可：《中國文獻學》，自序。

二、詮釋學

詮釋學的發展，在高達美《真理與方法》的論述，不是從神學、法學、語文學所既定的「正確」理解，詮釋學的研究取向，在處理文本或社會現象的意義，研究者所處的文化傳統、社會環境所提供的知見或先前判斷為出發點，經由部分與整體之間不斷往返的詮釋循環，在循環中還須不斷進行反思，以不斷修正自己先前的判斷，畢恒達提出：

詮釋的循環（hermeneutic circle）是最主要的一個規則，亦即對於「部分」的理解為「整體」之意義所引導，而對於整體的理解又有賴於對於部分的理解以達成¹⁰。

詮釋學則指出先前理解的必然性，要我們在理解的過程中記得帶著自己。雖然現象的意義受到理解的歷史情境的影響，沒有一個超脫歷史與語言的絕對最終真理，但我們也不必陷入知識與道德的混亂狀態。相反的，詮釋學要求每一位研究者對自己的詮釋「負責」¹¹。

本文將採用詮釋學的詮釋循環相關論述模式，以闡明《妙慧童女經》中幸福的定義，並進一步討論星雲大師的幸福觀特點。希望透過反覆的論證，能論述出大師對於幸福觀的想法，並讓人們有依循得到幸福的路徑。

三、義理分析法

佛教由印度傳入漢地，大多的經典都需透過翻譯，才能讓大眾了解其經典之教義，譯者的翻譯風格和著重點不盡相同，其中透過文字間所傳達的思想理念，是後人更需揣摩並加以分析經典中所想表達的意涵。

¹⁰ 畢恒達：〈生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點〉，《本土心理學研究》，第4期，1995，頁226。

¹¹ 同上註，頁255。

本文將從義理分析的角度，來了解大師透過《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》的經典依據所詮釋的「幸福」脈絡，「義理是實踐生命信仰所依循的原則，而生命的展現是體證義理之真實場域」¹²，大師將看似簡單現代化的語言，但實則直白的論述背後，皆有紮實的佛學理論為基底。因此，以義理分析法為研究手段，其對於經典背後蘊含更深廣的涵義，如何從文字的闡述，化為實際成為可力行的行為活動指南。

第三節 研究對象

《妙慧童女經》出自於《大寶積經》¹³，是大乘佛教的五部經之一¹⁴，共有一百二十卷、四十九會，而每一會各有不同獨立式的主題，也可說都相當於一部經，而《妙慧童女經》就是出自於第三十會，由菩提流志所譯，在這之前還有兩種不同的譯本，一者是西京三藏法師竺法護譯的，稱須摩提菩薩經。另一者則是姚秦鳩摩羅什三藏法師譯，名《須摩提菩薩經》，中國將須摩提翻譯為妙慧。

本經的主角—妙慧童女，是印度摩揭陀國王舍城中的一位長者女，經中提到「時王舍城有長者女名為妙慧，年始八歲，面貌端正容色姝好，諸相具足見者歡喜，曾於過去無量諸佛親近供養種諸善根」¹⁵，妙慧童女雖然年僅八歲，卻氣質莊嚴、聰明靈巧，所有的人見到她，無不升起歡喜心，之所以能有如此殊勝功德，皆是因為她累世所修的功德而感得的善果，這是外在的殊勝，發大菩提心、發堅固大願行菩薩

¹² 賴賢宗：《佛教詮釋學》，（台北：新文豐，2003），頁 27-28。

¹³ 本經的梵本，今僅存部分斷簡殘片。據《大慈恩寺三藏法師傳》卷十等載，玄奘自印度歸返時，曾帶回本經的梵本，然今已不存。另有西藏譯本，題為「大寶積法門十萬章」，亦有四十九會，然西藏譯本原為各會單獨傳譯，且缺少其中若干會，後乃自漢譯本補充數會，並仿四十九會之制而集成者。本經今收錄於《高麗藏》第六冊、《磧砂藏》第五—六冊、《龍藏》第十六—十九冊、《卍正藏》第八—九冊、《大正藏》第十一冊。其各會注疏極多，北魏菩提留支所譯《大寶積經論》四卷（安慧著）為第四十三會的釋論，同為菩提留支所譯《大寶積經釋》為第四十一會的注釋，潛真《大寶積經疏》三卷為第十五會（不空譯本）的注釋，元魏毘目智仙譯，天親菩薩造的《寶髻經四法憂波提舍》一卷為第四十七會的注釋。康僧會《大寶積經子註》為第十九會（安玄譯本）的注釋，此外，第五會、第四十八會等注疏亦甚多。參照星雲大師：《佛教叢書 2·經典》，（高雄：佛光出版社，1998.8），頁 346-347。

¹⁴ 大乘佛教五部經是：《大般若經》、《大寶積經》、《大集經》、《華嚴經》、《大般涅槃經》。

¹⁵ 唐·菩提流志譯：《大寶積經》卷 98，《大正藏》冊 11，頁 547。

道，這種內化的殊勝功德，才是妙慧童女讓人敬佩不已的地方。

「妙慧」這兩個字不單只是人名而已，而是代表「大乘菩薩所有的智慧。……於智慧中，修諸福德，修諸慈悲，悲智交融，福慧雙修，始可稱為妙慧。」¹⁶。《妙慧童女經》經文的主軸是由妙慧童女問了佛陀十個問題，包括出世、入世的問題，佛陀針對十個問題，各開示四個方法，而這四十個法門皆是菩薩行，妙慧童女也當下發願承諾會信受奉行，使得目犍連尊者及文殊師利菩薩都讚歎不已，經中云「如是如是，誠如所言。然此童女已於過去發菩提心經三十劫，我乃發趣無上菩提；彼亦令汝住無生忍」¹⁷，原來童女在過去生中，比佛陀早三十劫發菩提心，而且曾經是文殊師利菩薩的老師，使文殊菩薩安住於無住的大智慧中。目前近代有關於《妙慧童女經》的著作有五本：

1. 南亭法師：《十善業道·妙慧童女經講話合刊》，康妙化，1977年。
2. 演培法師：《大寶積妙慧童女經講記》，天華出版事業，1978年。
3. 釋能學：《大寶積妙慧童女經》，新超峰寺，1982年。
4. 普獻法師：《大寶積妙慧童女經講記》，平安書院，1989年。
5. 星雲大師：《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》，有鹿文化，2013年。

本文選擇大師對於《妙慧童女經》的詮釋著作為研究對象，是因為在其他版本翻譯，皆是以經名為命題，大師則結合現代人的文字以「十種幸福之道」為書名，驅使算不是佛教徒，也令升起想翻開閱讀的動機。在大師對於詮釋經典的著作中，是唯一以「幸福」來命題的著作，代表「幸福」是本書想傳達的主軸。書中闡述經典的方式淺顯易懂，以故事譬喻、社會問題及自身經歷來表述，讓不了解佛教的人，也能深入其中了解佛法。此書有翻譯成英文、法文，由此可以得知本書不只東方人或佛教徒受用，西方國家或其他宗教的人也能從中獲益。

¹⁶ 演培法師：《大寶積妙慧童女經講記》，（台北：天華，1989.1），頁18。

¹⁷ 同註15，548頁。

第四節 文獻回顧

關於「幸福」的相關文獻有許多，無論是東方的儒家思想，抑或西方哲學家兩者對於「幸福」有相同與不同的見解。本研究以大師弘揚「人間佛教」的理念為主軸，再其探究大師如何將理念付諸於實踐，將佛法落實於生活上實行。讓《十種幸福之道》中所說的法義，皆具有可行性。因此將前人曾對於幸福的研究，以及與人間佛教之相關文獻為參考。

一、幸福的相關研究

古希臘哲學家亞里斯多德的哲學著作《尼各馬可倫理學》¹⁸，被認為是最重要的著作之一，書中對於幸福的論述，許多研究者都會提出探討，內文列出許多個人自我的修為，與人見關係的相處應對。也就是從個人擴展至人我的社會關係，而這是影響人們幸福感的重要一環。亞氏的倫理學以「目的論」、「幸福論」、「德行論」三者開創倫理道德的思想體系。鄔昆如以思想史的立場，闡明這三者彼此之間的關聯，進而辯證三者個合一性。文中說到，知識與道德是成就幸福都是實然的，必須行善避惡，並提到「為自己追求幸福之外，亦不忘關懷旁人的幸福」¹⁹。

亦可說人生目的以幸福為依歸，而要獲致幸福就須修行德行，真正的幸福並不是個人，而是整體大眾。因此以「幸福」為主軸的研究期刊、論文，常以亞氏的倫理思想為切入點。當然也有以其他哲學家的不同幸福論點為研究，錢寧以羅素的幸福觀來論述其思想對於現代人的啟迪，先了解不幸之因，再探究影響幸福之因素，最後結論強調「幸福絕不會從天而降，幸福需要每個人克服各種不性、努力追求」，只要保持中道、樹立正確價值觀，並理性的面對生活，幸福就會離我們越近²⁰。

¹⁸ 參閱亞里斯多德著，高斯謙譯：《尼各馬可倫理學》，（台北：台灣商務，2006）。

¹⁹ 參閱鄔昆如：〈目的論、幸福論、德行論三合一體系的研究〉，《哲學與文化》第32卷第5期，2007，頁61-74。

²⁰ 參閱錢寧：〈不幸與幸福－羅素的幸福觀倫理對現代人的啟迪〉，《學術論壇》第5期，2008，頁14-17。

但幸福是一種難以定義及分析的感受狀態，許多研究者試圖探討卻不得其解的謎，正因如此希望透過問卷評量等，為使人能獲得「幸福」擬定一些目標與方向。因而許多問卷調查分析，以主觀主義或客觀主義的理論著手。黃立清、刑占軍以財富、人格、婚姻等，影響幸福感的主觀幸福感因素為研究，但也無法具體的說明獲得幸福的主因²¹。龍運傑也透過主觀主義、客觀主義與或混合的幸福理論為探究，發現這三者處於自我辯護與發展不完善中²²。

無論西東方國家學者對於幸福的探究都有各自的切入點，陸洛以中國人幸福感為研究，使用問卷訪談的方式來了解幸福，並發現對中國人對於家庭滿意，是幸福感受的主因²³。江傳月以中西方的幸福觀為研究，將許多文獻資料整理爬梳，認為福德一致，越有德就越有福，與好的人際關係皆是影響幸福的因素²⁴。施建彬不僅從東西方的思想為探討，還分析了儒、釋、道對幸福觀點；研究發現外向人格直接影響幸福感，社會期待特質直接影響幸福感，且透過主觀心理健康對幸福感產生間接影響²⁵。

也就是說幸福是個複雜且多元的概念，孫英從「需要和慾望」、「快樂和痛苦」、「幸福與不幸」看似對立卻又一體兩面的感受來探討幸福是什麼？認為「幸福是人生重大的快樂；根本上說，幸福則是人生重大需要和慾望得到滿足的心理體驗。」²⁶，反之若是需要與慾望得不到滿足，將會影響幸福感受。

從上述的文獻中可以發現，有關幸福的研究方向，大多數以某位哲學家的觀點切入，抑或以問卷統計量化之分析，試圖從中了解何謂幸福？又該如何得到幸福？根據上述研究結果得知，幸福至今雖無有明確的定義，但透過實踐道德、自利利他、

²¹ 參閱黃立清、刑占軍：〈國外有關主觀幸福感影響因素的研究〉，《國外社會科學》第3期，2005，頁29-32。

²² 參閱龍運傑：〈當代國外幸福理論研究進展〉，《華中科技大學學報（社會科學版）》第28卷第2期，2014，頁42-48。

²³ 參閱陸洛：〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉，《人文及社會科學》，第8卷第1期，1998，頁115-137。

²⁴ 參閱江傳月：〈現當代中西方幸福觀研究綜述〉，《理論月刊》第4期，2009，頁43。

²⁵ 參閱施建彬：〈幸福感來源與相關因素之探討〉，高雄醫學大學行為科學研究所，1995。

²⁶ 參閱孫英：〈幸福是什麼〉，《玉溪師範學院學報》第19卷第3期，2003，頁1-6。

腳踏實地地追求等方式獲得福德，福德則是能夠得幸福的要素，而福德需在眾中累積。

幸福目標明確，方向明白，但缺少要如何切確實踐的方式。現在市面上關於「幸福」的書籍非常多，普遍偏向於心理勵志、親子教養、宗教命理等著作，以幸福學理論去撰寫的書籍，以西方哲學的角度去論述較多。因此，本研究將透過《妙慧童女經》佛陀給予的法門，再從大師《十種幸福之道》中譬喻、故事、親身經歷的白話釋譯，讓獲得幸福的路徑更加明確，使理論不只是理論，而是具體實踐於生活，讓「幸福」更加立體。

二、星雲大師人間佛教相關研究

探討人間佛教的文獻有很多，從太虛大師倡導「人生佛教」，立志改革佛教，慈航法師、印順法師也以此思想為推進，倡導大乘佛教利生濟世的精神。至近代的星雲大師、證嚴法師、聖嚴法師等皆受此影響，承接弘揚人間佛教的使命，以出世的思想，做入世的事業。本研究針對「星雲大師」為探討，因此只回顧關於大師的文獻。

陳兵的《佛法在世間：人間佛教與現代社會》一書中，以經典與祖師大德的經典語錄為開展，內容以人間佛教為主；再從人間佛教切入世間而出世間之道，並針對星雲大師的人間佛教思想提出看法與論點。且探討佛教的社會價值，無論過去、現在及未來，佛法該如何運用於各層面。其重點就是在強調，出世間的佛法是不離世間，佛教要能運用在人間，佛法必須落實在生活²⁷。

張華從太虛大師與星雲大師的思想理路，來探討人間佛教與中國佛教的現代化。在積極努力使佛教走路人群後，不論是人生佛教、人間佛教、生活佛教，要強調佛法是要落實於人間，以「人生、人間、生活」為開端是為了，實踐於生活。佛教的玄理奧義的純學術研究，雖有存在的價值與意義，但是對於是否能與實際生活結合，

²⁷ 參閱陳兵：《佛法在世間：人間佛教與現代社會》，（北京：中國時代經濟，2008.1）。

還是有一段落差。因此太虛、星雲大師的人間佛教就是提供給人們一種卓越而切實的生活藝術，教會人們要以出世的精神，作入世的事業，將佛法化高深於平淡，在平凡中孕育永恆的偉大²⁸。

彭欣以大師的人間佛教倫理思想為研究，首先探討人間佛教的源流，在從倫理為開端，進而探究星雲大師的個體倫理、家庭倫理、社會倫理和生命倫理。並認為大師的人間佛教倫理思想是人本導向和人生取向、生活導向和生命取向、實踐導向和理想取向的，它以人為核心，展開了關於人與自身、人與人、人與家庭、社會、人與自然等各種關係，基於人間佛教立場詮釋與調治。文中提到大師的人間佛教倫理是一種入世更深，應世、普世、化世更廣的宗教倫理，從其化世效果和道德影響力來說。作者認為大師所推行的人間佛教倫理是將宗教倫理與世俗倫理融和在一起的成功典範²⁹。

薛江謀也是從人間佛教倫理思想為切入研究，作者認為，大師的人間佛教倫理思想的須堅持兩個發展向度：佛教的修學者需發展和完善佛教的信仰向度，發揮信仰的教化力量；對於佛教信仰之外的人群，則需堅持尋求道德共識的智慧向度。通過佛教的教義和理論中，引起人們道德與智慧的共識，並展開實踐，發揮大乘菩薩道「上求佛道，下化眾生」的精神。道德理想，總結為「心靈祥和，人格崇高」、「生活佛教，幸福生活」及「和諧世界，人間淨土」³⁰。作者也探析過大師對於家庭倫理思想³¹，而這兩篇研究都認同大師的言行舉止與思想理念，對於現實社會與人的關懷，使人們感同身受，潛移默化中使人信服並在實踐中落實理想。有關於倫理道德的種種議題，作者多從佛教的立場出發，闡明瞭其獨特的看法。

程恭讓在《人間佛教思想研究》提到，「星雲模式的人間佛教業已成為當代人

²⁸ 參閱張華：〈太虛、星雲的人間佛教與中國佛教的現代化〉，《中國佛教學術論叢》，（高雄：佛光山文教基金會，2001.1），南京大學哲學系碩士學位論文

²⁹ 參閱彭欣：《星雲法師人間佛教倫理思想研究》，中南大學公共管理學院哲學倫理學系博士論文，2011。

³⁰ 參閱薛江謀：《星雲人間佛教的倫理思想研究》，南京大學中國哲學系博士論文，2012.12。

³¹ 參閱薛江謀：〈星雲人間佛教的家庭倫理思想探析〉，〈2013 星雲大師人間佛教理論實踐研究(上)〉，（高雄：佛光文化，2013.8），頁 418-448。

間佛教及當代全球佛教的重要典範！」，文中對於大師人間佛教的思想，有鉅細靡遺的脈絡與分析，從太虛大師開始談論人間佛教的起源，再從星雲大師的著作《釋迦牟尼佛傳》探討結果認為本書是影響台灣佛教新時代的開端，以此為本書的開展。並從大師青年時期人間佛教思想至思想的內涵，最後從《維摩經》來探討大師人間佛教思想佛理基礎。作者對於大師與佛光山有深切的關注，因此五十萬餘字的背後，是作者對於大師、對於人間佛教的深刻體會。並透過研究匡正外界對於人間佛教的誤解，值得欲研究大師、人間佛教的學者閱讀³²。

大師認為男女平等、僧信平等，眾生皆有佛性，應平等互相對待，也是佛陀的教義，但事實上卻很難真正的落實。釋永明在《佛教的女性觀》從許多經典中引證，以南傳佛教和北傳佛教的女性觀作為對照，突顯大乘佛教落實佛陀的「平等」精神。再以大乘佛教的許多經典切入，證實女性也是可以成佛，佛性人人皆有平等無男女之別。文中提到，佛法說的平等是在實質上求平等，不適名義、形式上的平等。大乘佛教的女性觀是極富平等性、發展性的，不論男女對於事理上，都是圓融無礙，關鍵是自己如何去實踐³³。

鄔昆如以西方哲學、儒家、釋家三點方向為論述。出世的宗教有入世的人生觀，入世的人生觀要把這庸俗的世界轉換成真善美聖的世界。因此西方世界入世的精神，首先與政治結合，政教合一，以宗教領導著倫理，也創生了藝術，因此，西洋的宗教、道德、藝術、政治是分不開的。因為融入了生活，就不會被人民所遺忘，就能綿延不斷的傳承。「齊家」與「出家」的衝突，也就在儒、佛二家的理論與實踐的衝突，如何在功名利祿、權位中，讓心超然於此之上，就是利用人性的心身二元的劃分，來消融入世和出世的對立和衝突³⁴。

李杜同樣從宗教角度切入探討出世入世，以儒教、道教、佛教、基督教為主。認為從哲學去說此一意義，入世即為人在現世上的生命活動，並從三個不同層次去

³² 參閱程恭讓：《人間佛教：思想研究》，（高雄：佛光文化，2015.3）。

³³ 參閱釋永明：《佛教的女性觀》，（台北：佛光文化，1990.5）。

³⁴ 參閱鄔昆如：〈入世與出世的衝突與調和〉，《宗教哲學》第2卷第4期，1996。

說：（一）自然義層次的生命活動；（二）道德義層次的生命活動；（三）藝術義層次的生命活動。四教入世、出世說，皆要人克服前面所說出現於現代的特別困擾，並要以其在入世的生活不僅只求對人自然生命的得以表現。透過作者對於佛教研究，證實當代社會是需要人間佛教，而人間佛教也不離開人間而落實佛法³⁵。

以不同宗教對於出世與入世的研究為參考方向，以出世的思想，做入世的事業，其實不只針對佛教，而是所有的宗教都需要有這樣的思想，才能提升宗教存在的價值與意義。民初倡導的「人生佛教」的太虛大師，後代依其理念廣大推動，許多僧青年都為了人間佛教努力，因此帶動許多人研究人間佛教的理念。

而本研究最大的不同是，大師一生為了人們的幸福，努力的推動人間佛教，但卻尚未有針對大師「幸福觀」的研究。本研究將透過《十種幸福之道》中的字裡行間中，探究大師對於人間佛教的實踐，以及文字後面對於人的關懷與慈心悲願。並對於《妙慧童女經》中的十個問題，透過大師的釋譯，來找到人生中追求幸福的路徑。

³⁵ 參閱李杜：〈從哲學的了解去說宗教的入世說與出世說〉，《哲學與文化》第23卷第7期，1996。

第二章 幸福的內涵

幸福是快樂、愉悅、滿足的感受，每個人的覺受不同，皆會以自己的角度去理解幸福。有人認為無憂無慮是幸福，有人說身體健康是幸福，也有人覺得家庭美滿才幸福等，一百個人將有一百種不同幸福的原因，所以幸福到底是什麼呢？本章將以《十種幸福之道》的幸福脈絡為推展，將大師對於幸福的定義做分析與歸納，以此追溯《妙慧童女經》要傳遞給世人的佛法真義。

第一節 幸福的基礎

對於幸福的感受與追求，是伴隨個人生命中的經驗而有所不同，但概括來說，當欲望得到滿足時，人們會感覺幸福，反之若是所求不順意，期待無法被滿足，則感到不幸福。以此標準無法全盤定義幸福或不幸福，因為人們實踐理想過程中，感受到的快樂或痛苦都不相同，對於幸福的定義就會因理想或追求的內容而不同。大師在《星雲大師談幸福》中提出幸福的境界與層次，本章節以此論述為研究人類對於幸福需求的開展。人們在談論如何獲得幸福之前，首要的條件必定是「身為人」，而「得人身」卻已是人生的第一個幸福，在佛教經典中有許多對於人身難得的詮釋。

一、人身難得的幸福

人們追求幸福首要的條件「得人身」，因為身為人才條件談人生如何幸福的意義，但身為人很難嗎？《菩薩處胎經》清楚描述「得人身」有多困難：「盲龜浮木孔，時時猶可值；人一失命根，億劫復難是。海水深廣大，三百三十六，一針投海中，求之尚可得；一失人身命，難得過於是。」³⁶，雖然生命在十法界中輪迴，但世

³⁶ 姚秦·竺佛念譯：《菩薩從兜術天降神母胎說廣普經》卷 6，《大正藏》冊 12，頁 1047。《提謂經》中的形容讓人能更加明白：「若未得道之人，只有輪迴生死。……故提謂經云。如有一人在須彌山上，以纖縷下之，一人在下持針迎之，中有旋嵐猛風吹縷難入針孔，人身難得甚過於是。」，宋·延壽集：《宗鏡錄》卷 42，《大正藏》冊 48，頁 665。

間眾生多造惡業，然而在六道中生死輪迴的機率就很高，一失念則萬劫不復。

在四聖六凡中為何「人」是最可貴的呢？通常認知在佛、菩薩、緣覺、聲聞的階位才是最殊勝的，為什麼只說人身難得呢？大師云：「在十法界中，人居於上昇下沈的樞紐地位，而且由於人具有精進、憶念、梵行三種特性勝過諸天，所以歷劫以來，諸佛都在人道中證悟成佛。」³⁷，也就是說十法界中的每一界，都可以透過「人」而達到，也就證明「佛」是從人開始成就，所以佛陀是人。既然人身如此殊勝難得，為何世人卻不以為意，也很難理解為何佛教一再強調人身難得，陳兵說：

佛教重視人間，重視人間生活之改善與人倫道德之教化，在諸宗教中頗為突出。佛經中多處強調人身難得、人生寶貴，肯定地球人類有勇猛強記、具創造能力（“能造業行”）、具自制力（“勤修梵行”）等特性，比福壽自在遠超人類的諸天和其它星球上的人類都要殊勝，稱人生為能生一切善果“福田”，強調佛陀的智慧果實只能成熟於人間，儘管佛的眼光不拘囿於地球人間，但讚歎地球人間，以人間為本的立場，是十分明顯的。佛陀有許多改善人間生活的教導，其出世間法以如法謀生做人、奉行五戒十善等以獲得現法喜樂的人乘法為基址³⁸。

可見得人身的獨特性，不僅能上升天人，也能下降地獄。輪迴並不是往生後的事，日常中人們當下每個心念，就不停在十法界輪迴。被人被誇讚，心情愉悅時，就處在天界；被人批評毀謗，生起瞋恨心時，在阿修羅道；發慈悲心幫助他人不求回報，是菩薩道；愚癡不明事理時，處於畜生道。人的上層有佛、菩薩、緣覺、聲聞；下有地獄、餓鬼、畜生，表示無論是佛或是地獄，皆是人自己所決定，任何人都替代不了。

今生能夠得到人身，就該努力精進，不白費這一期一會的生命。如前所述，人的一生想擁有的東西很多，而「幸福」概括擁有被滿足後的感受。也就是說，人生每一

³⁷ 星雲大師：《佛教·人間佛教》，（高雄：佛光山宗務委員會，1998.8），頁 32。

³⁸ 同註 27，頁 68。

個階段對於幸福的期望會有不同，以下探究幸福追求的層次。

二、幸福境界的層次

幸福是腳踏實地的追求，首先該往什麼方向前進呢？大師在《星雲大師談幸福》提到追求幸福如登山，從山腳下開始往上走，過程分為四個層次：

1. 第一層的幸福：

「入口珍饈、一身錦繡、居有華夏、出入名車，這些都是屬於物質範疇的享受」³⁹，是人基本生理的需求，所以此階段是以個人物質追求為主體，例如：個人的學業、事業等。

2. 第二層的幸福：

基本的生理需求被滿足的同時，人們會想要提升，希望有家庭、事業，希望受他人尊重、崇拜等，開始從個體拓展成群體的生活狀態。

幸福必須連鎖，因為人是群體的存在，再大的榮華富貴若只一人獨嚐，毫無滋味。所以第二個層次是與外在互動，比如人際關係。擁有和樂的家庭、相契的知己、上下融洽的工作發揮、不斷學習與付出的環境，才能真正在人際網路裏建築幸福的基地⁴⁰。

這是一個很重要的關鍵，群體的生活會影響人們的知見，正向的知見能助長慈悲歡喜，邪見則是長養貪心欲望，因此導向的目標就會有所偏差。

3. 第三層的幸福：

雖外在物質方面擁有很多，但常因得失而不歡喜，以內在的滿足提升為追求的目標。這層的幸福以從現世的幸福走到出世的幸福階段，透過日常生活中的修行來獲得出世的安樂，使人生活得更有意義，更加歡喜。

³⁹ 星雲大師：《星雲大師談幸福》，（台北：天下遠見，2010.5），頁6。

⁴⁰ 同註39，頁6。

生活的修行其實就在行住坐臥、起心動念裏。也許粗茶淡飯，能覺別有滋味；衣著樸素，也輕安自在，小屋恬適，安步當車，這是修行的歡喜，是幸福的更高層次⁴¹。

對於五欲的財、色、名、食、睡，不再強烈的貪求，淡泊名利慢慢找回初衷的自己，真正有品德、德行的人，不會刻意表現自我，而是安分的做好一個人，也是平凡中的不平凡。

4. 最高境界的幸福：

佛教談論的幸福不只侷限於此生，而是站在更高廣的思想，提出未來要如何獲得幸福，它不受時間與空間的控制，也可說幸福是通三世的。

人，有軀體有生有滅，但生命期無限；如果我們能把精神、智慧、貢獻，都流入無限的時空中，不就是無量光、無量壽了嗎？以今生的光華去結緣、積福德，連結到來世而得福報⁴²。

一期一會的生命結束後，新的生命繼續開展，生命是不停流轉。佛教不只照顧眾生當下這期生命，更關心人們下一期生命的去向，不斷提醒世人，只為眾生下一期的生命能過得比今生更幸福、更圓滿。最高境界的幸福，是超越時間、空間，讓幸福不停延續下去的生命。

三、邁向幸福的路徑

每個宗教應當發揮作用，幫助人們提升生活品質，散播歡喜、善美與和平的訊息，使人不敢作奸犯科，有基本的倫理道德，即是維繫社會的無形力量，使人們有個安身立命之處，讓自己活得更自在。宗教應需能安定人的身心，令人提起正知正見，才是正信的信仰，有正信的信仰就不易產生邪見，讓自我的人生增加智慧、道德、勇氣，

⁴¹ 同註 39。

⁴² 同註 39，頁 6-7。

這才是正當的宗教。

所以綜上所言，正常的宗教必須具備勸人為善、有正知正見的基本條件，那佛教有別於其他宗教的思想理念與其獨特性為何？大師說：

佛教是個包容性很大的一個宗教，凡是有益世道人心的宗教，凡是具有提升淳善道德風氣的教義，佛教都表贊同。……菩薩乘的佛教，重於利他濟世的菩提心，以悲智究竟樂為修行的極致，而六度萬行乃為利他濟世的具體實踐，這是佛教不共其他宗教的特點⁴³。

佛教重視「人」，而人在世間需互相倚賴才能生存，日常生活的樂與悲，幾乎決定在人與人之間互動。當自我需求得到滿足時，更要提升為他人著想，「利人」的基礎建立在「道德」上，而「道德」昇華後的行為即為「利人」，亦可說以「道德為體，利人為用」為獲得幸福的路徑。也就是說行菩薩道、自利利他，可以得到幸福，但如何自利利他呢？大師說：

佛陀針對妙慧所提出的十個問題，每一個問題都給予四個解決的方法；法門的核心理念是「菩薩行」，也就是大乘菩薩的行持。菩薩的特質，首要發「上求佛道、下化眾生」之願，並且兼具出世、入世的圓滿性格，所做非為私利，而是為了利益眾生⁴⁴。

如上所述，道德與利人是能獲得幸福的重要因素，而現世樂與後世樂是相輔相成的。幸或不幸，最大的主導權是在自己，人本來就有趨吉避凶的天性，出自本能追求更幸福美滿的人生。

也就是說幸福是有層次的，《十種幸福之道》將幸福分為「現世富足」與「出世

⁴³ 其實佛教的修行，以及追求真理的某些部分，是相同於其他中宗教的，「人天乘的佛教，重於積集世間福行的增上心，以現世樂後世亦樂為滿足，是佛教的共世間法，如儒家近於人乘，耶教、回教通於天乘；聲聞緣覺乘的佛教，重於出世解脫的出離心，以涅槃解脫樂為最終的目的，如道教的出世無為、清淨解脫。」，星雲大師：《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》，頁 30。

⁴⁴ 同上註。

安樂」兩大層次，依循其幸福的層次為步驟，本文將透過文獻分析來探究道德和利人如何成就幸福。

第二節 幸福的來源

在佛教經典中，雖沒有幸福二字，但不代表它不存在於佛教思想中，佛陀所說的法，無非是要人們此生能過得更好，觀音菩薩大慈大悲救苦救難，以現代語言來說，就是要讓眾生都能幸福。東方和西方的文化各有其特色，所以思想的發展也有所不同，但目標一致，皆是希望人類可以提升生命的價值。

佛教是一個宗教，也是一門哲學，佛教經得起懷疑，並不是讓人毫無頭緒、無謂追隨的信仰，而是透過質疑後的應證，並在道德倫理中實踐的，更能顯示其真實性重要性。大師說：

佛教是一個重視實踐的宗教，也是充滿倫理特性的哲學。佛教有三藏十二部的經典，汗牛充棟，教理高深，對於宇宙人生的現象有精闢獨到的闡發，有別於其他只能信仰不許懷疑的宗教，因此說它是哲學。但是佛教更重視道德倫理的實踐，因此說它是宗教⁴⁵。

雖然大師是佛教徒，但對於西方文化，及西方宗教皆是支持態度，只要是對人類有所貢獻，無論是思想改革，社會改變的歷史人物，都給於讚歎：「柏拉圖的弟子亞里斯多德倡導「實踐哲學」，以改善人類生活的倫理學為思想特色。……他們的學說主張，至今仍為世人所推崇。」⁴⁶。

亞里斯多德的著作《尼各馬科倫理學》所談論的幸福論述，為現代許多學者研究幸福的依據，大師也讚歎亞氏是「實踐哲學」，可改善人類生活。在《尼各馬科倫

⁴⁵ 星雲大師：《佛教叢書 1·教理》，（高雄：佛光出版社，1998.8），頁 641。

⁴⁶ 星雲大師〈人間佛教的戒定慧（下）〉，《人間佛教論文集（上）》，（台北：香海文化，2008.3），頁 243。

理學》亞氏提出，幸福的來源有三，道德、學問或實踐，並說自然界一切事物，都有趨向最佳境界發展的傾向：

即令幸福不是神的恩賜，而是道德，學問或實踐而得，我們也應該把幸福視為最大的恩典。……其次，幸福是可以廣布的東西，凡非道德敗壞之人皆可經由某種程序—例如學問或應用理性之力量—以獲得幸福。第三、我們寧可以自己之努力獲取幸福，勿存僥倖之心理以得之。實際上幸福就是這樣得來的。自然界一切事物，都有一種向最佳境界發展之傾向⁴⁷。

趨吉避凶是每個人的天性，因此道德是趨向幸福的重要關鍵，可說幸福是與道德相吻合的活動，而道德是建立於善之上⁴⁸。在修行路上，道德是重要的依止，大師說：「菩薩道的修行還要有道德觀最為輔助」⁴⁹，可見道德無論在東方國家抑或西方國家，都是備受重視。自我在學習過程中，透過實踐而增長智慧，從自我的善美擴展到家庭、社會、國家等，也就是佛教說的自利利他，亞氏說：「至善是自給自足的。所謂自足並不是說一個人只需獨善其身，而須兼顧其父母、妻子、兄弟朋友、乃至全國同胞。」⁵⁰。

一、以道德成就幸福

亞氏認為幸福是需要道德、所修習的學問和實際身體力行的實踐，並往更好、更善美的目標前進，這樣的快樂具有神聖性，當我們自身獲得幸福時，需要分享、需要感染他人，需要一傳十，十傳百的散播出去。類似的概念佛教說發願，儒家要人立志，就看我們的發心有多廣，成就便多廣，「立志、發願，就是發心，心一發，則志可立，心一發，則願可成」⁵¹，但光想是無法成就，需要透過努力靠自己的雙手

⁴⁷ 亞里斯多德著，高斯謙譯：《尼各馬科倫理學》，頁 20。

⁴⁸ 同註 47，頁 6-17。

⁴⁹ 同註 43，頁 67。

⁵⁰ 同註 47，頁 14。

⁵¹ 星雲大師：《人間佛教法要》，（台北：國際佛光會世界總會，2012.10 初版），頁 140。

去打造，靠雙腳大步邁前，除了「願」以外，「行」也是必備的功課。

幸福不會因憑空想像而生，「凡是認為人生最偉大而最好之事物非由努力而得，乃由幸運所致之論調，都是悖理之說。」⁵²，舉例來說，今天想要煮咖哩飯，就需要親自走出去買材料，清洗蔬菜、準備材料等，完成相關所有程序之後，才能坐在餐桌前享用美味的咖哩，並不是「想」，咖哩就會出現在面前，是要將「想」付諸行動去實踐，幸福就如同此例中的咖哩一樣，存著僥倖心態，期待能不勞而獲，只是不切實際的妄想。

（一）道德如何實踐

如前所述，本文可概括幸福的來源，是需經過「道德」至「利人」，並實踐道德和利人，才能獲得「幸福」。在中華文化儒、釋、道三教都有對「道德」的贊同和肯定，身為人必須擁有基本的道德，這是普世價值所肯定的。那道德的本意和目的又以何為依止？以下整理大師與學者、研究者的論述：

1. 何謂道德呢？大師說：「凡是對人足以構成傷害的，都是非道德的，真正的道德是不損害任何人，而人們可以得到利益。」⁵³。廣泛來說道德是「人類共同生活時，行為舉止應合宜的規範與準則」⁵⁴，以佛教的思想觀點來看，五戒是做人應遵守的「根本道德」；十善是內心淨化、人格昇華的「增上道德」；因果業報是世間不變的「善惡道德」；六度則是大乘菩薩自利利他、自覺覺他的道德基礎⁵⁵。每一個國家皆有約定俗成的社會軌範，因此在共同的環境生活，就不能脫軌。

2. 道德行為的依止為何？大師說：「道德是做人的根本。一個奉行道德的人，必定不侵犯人；一個有道德修養的人，凡事都能為別人著想」⁵⁶，道德行為關鍵「在於他的欲望、情感等等非理性部分是否能服從理智的律令。只有當欲望、情感服從理性

⁵² 同註 47，頁 20。

⁵³ 星雲大師：《人間佛教系列 3·佛教與生活》，（台北：香海文化，2006.1），頁 166。

⁵⁴ 教育部重編國語辭典修訂本，<https://goo.gl/3KzpF7>，瀏覽日期：2017 年 10 月 26 日。

⁵⁵ 參閱星雲大師：《佛光教科書 6·實用佛教》，（台北：佛光，1999.10），頁 1-5。

⁵⁶ 星雲大師：《星雲法語 8·成功的條件》，（台北：香海文化，2007.9），頁 158-160。

的律令時所發生的行為才是一種道德的行為」⁵⁷，在欲望或情感的驅使下，人們依舊能夠遵循社會的法律、或佛教說的戒律為規範，不做出非理性的行為，就是道德行為的依止。

3. 道德存在的目的又為何？大師云：「道德能維繫國家綱紀令不亂，有保護社會人民生活安全的功用。」⁵⁸。魏英敏說道德存在的目的是：「要塑造人的優良德性，建立和諧的人際關係，建立和諧的社會」⁵⁹，周曉東、許健認為：「道德是維護社會秩序和保護社會利益的手段與工具；另一方面，個體的自律性需求，是道德產生的內在驅動力……即道德以協調人的內在需求和完善提升人的品質為目的」⁶⁰，可見得道德是維持社會秩序重要的元素，個體本身因道德規範，使內在的善美提升，社會由個體而形成，當個體的道德提升，社會將變得更安定。

4. 道德存在的價值？大師認為，必須肯定道德價值的見地，要加倍為了自己進步、為真理奉獻、為世間服務。有道德必是善，不道德即是惡，而這是道德的價值論，也是千古不變的定律⁶¹。郭富餘說：「在具體現實生活中就要求有一個人們共同的規範來共同遵守，使每個人得到自己的最大幸福與善，這個共同的規範就是道德。」⁶²。人與人互相尊重，在自由社會中是很必要的，將道德落實在生活，社會就能安定，人心也會安穩，整個國家自然能散發友愛和幸福。

大家若能奉行道德，守法中自有歡喜；大家若能奉行布施，慈悲中自有歡喜。王海明提到：「道德價值判斷之真理乃是達成制定優良道德規範的目的之手段，是制定優良道德的充分且必要條件。」⁶³，那道德與幸福又有何相關連呢？江傳月說：

道德是個體協調人際關係的重要手段：道德為個體克制欲望提供理性控制；

⁵⁷ 苗力田、李毓章著：《西方哲學史新編》，（北京：人民出版社，2000.8），頁 99-100。

⁵⁸ 星雲大師：《星雲法語 8·成功的條件》，頁 354。

⁵⁹ 魏英敏：〈試論道德行為與道德品質〉，《湖南師範大學社會科學學報》，第 38 卷第 5 期，2009，頁 42。

⁶⁰ 周曉東、許健：〈簡論人類道德的發生、發展及其價值〉，《常州工學院學報（社科版）》，第 30 卷第 1 期，2012，頁 87。

⁶¹ 參閱星雲大師：《人間佛教系列 2·人生與社會》，（台北：香海文化，2006.1），頁 117。

⁶² 郭富餘：〈生存與道德〉，《商業文化》第 6 期，2010，頁 255。

⁶³ 王海明：〈論道德結構〉，《湖南師範大學社會科學學報》，第 33 卷第 5 期，2004，頁 27。

道德為個體健康成長提供精神動力。幸福不是一時的快樂，而是對人生意義的真正理解和體驗，是任何物質上的享受不能代替的。因此，追求幸福必須追求道德⁶⁴。

如上所述，「道德是作為發生在公共的、陌生人之間達到彼此溝通瞭解，並可能形成共識的一種前提性要求」⁶⁵，「道德是在一定社會群體中約定俗成的行為規範與品質規範之總和」⁶⁶，人類的生活是無法離開道德，要能有好的生活環境也脫離不了道德。若道德是約定俗成的共同規範，而中華傳統文化所共同認知的基本道德概念，包含了「四維」：禮、義、廉、恥；「五常」：仁、義、禮、智、信，五常如同佛教徒所受持的五戒⁶⁷。

淨空法師云：「五常在佛法裡講就是五戒，不殺生是仁，不偷盜是義，不邪行（不邪淫）是禮，不飲酒是智慧，不妄語是信。五戒、五常，這是做人基本的德行。」⁶⁸，學禮不是約束、限制，如同五戒不是束縛，而是在幫助我們自在生活，做人處事的美德，成就德行和學問。道、德、仁、義、禮，禮是道德標準的底線，有禮社會就有秩序，禮是人類文明的象徵，是人類不同於禽獸的差異，正因如此，「禮」也是自我要維護的道德基本要求，更是幫助人們更身心靈自由的基本原則⁶⁹。

中國是擁有五千年古老文明的國度，被譽為「禮儀之邦」，在中國文化中「禮」無所不在，行住坐臥皆有不同的禮，婚喪喜慶有各種禮數等等，從中透入出許多傳統的禮儀、倫理的精神，以「禮」看出中國人是十分重視人際的倫理關係與社會道德的觀念，儒家所提倡的「五倫」父子有親、君臣有義、夫婦有別、長幼有序、朋友有信，近兩千年來的教育，可說是基本且堅固、團結的倫理道德核心，也是中國人

⁶⁴ 江傳月：〈現當代中西方幸福觀研究綜述〉，《理論月刊》第4期，2009，頁43。

⁶⁵ 郭富餘：〈生存與道德〉，《商業文化》第6期，2010，頁255。

⁶⁶ 韓東屏：〈道德究竟是什麼——對道德起源與本質的追問〉，《學術月刊》第43卷第9期，2011，頁35-36。

⁶⁷ 受持五戒是自由的真義，五戒雖然分別為五，但是根本精神只有一個原則，就是「不侵犯」。不侵犯而尊重別人，便能自由。參閱星雲大師：〈論佛教民主自由平等的真義〉，《人間佛教論文集(上)》，頁309-324。

⁶⁸ 淨空法師專集，<https://goo.gl/fZjVhR>，瀏覽日期：2017年10月27日。

⁶⁹ 同上註。

理想社會的目標。

佛教東傳中國後產生了許多影響，無論是生活中的食、衣、住、行的外在影響，還有為了翻譯經典而產生的新詞彙，讓中文變得更豐富，中國的古文能那麼優美，佛教也是功不可沒，更重要的是佛、儒的融和，提升人們內在思想的內涵。佛所說的教法不僅得到王公貴族的認同，更深入民間使人們受益。若能將「禮義」和「佛法」交會相融，提升人民素質和道德，也能成為社會安定的力量。大師在〈佛教對「倫理問題」的看法〉中提到：

在人與人互動的過程中，有一些理則必須遵守，群我的關係才能和諧，社會的運作才能井然有序；失去這些理則的規範，社會就會脫序，甚至亂象叢生。規範人我關係與社會秩序的力量，有形的要靠「法律」來約束，無形的就必須藉助「倫理」與「道德」來維繫⁷⁰。

也就是說，人與人之間的互動，無論是從家人親屬、同事朋友、社會國家人民等，群體關係形成時，就必須有遵守約定俗成的規範，在同一個軌道上，社會才有秩序，也才能夠安定。比起法律的制約，無形「倫理道德」的自覺規範，更勝於有形的法律條約。

亞里斯多德在《尼各馬科倫理學》書中常提到「善」和「倫理」，兩者是息息相關的，當擁有道德、學問等來達到善，進而自我實踐後，廣為流傳分享，讓更多的人可獲得幸福，自己也將是受益者，俞懿嫻說：

根據「理論型」柏拉圖在認識論上乃發展出「善之理型及是善在其自身」(Good in itself)，即絕對善的觀念。「善」是最高的價值觀念，因而必備有自足(self-sufficient)、完美(perfect)、絕對(absolute)等屬性。這些屬性都成為亞里士多德心中幸福的屬性。其次根據「理型論」而發展的價值論是價值統一論，真善美聖、正義、智慧、節制、勇氣等價值美德皆為不可分之整體，這點亞里士

⁷⁰ 星雲大師：〈佛教對「倫理問題」的看法〉，《人間佛教當代問題座談會（上）》，（台北：香海，2008.4），頁 59。

多德也毫無異議⁷¹。

想獲得幸福是需要身體力行，幸福絕非憑空而降，「人生之中所有其他美善事物，都是幸福的必然附屬品，此等附屬品有助於幸福之達成。正如工具有助於工人是一樣的道理。所以幸福的獲得有賴於我們自己」⁷²，幸福是可以自己創造，為了得到幸福，要親自找尋幸福，「凡事順遂並非就等於幸福，在追求幸福的途中，或許才是最幸福的時刻」⁷³，聰明的人會將身邊周遭的人事物轉化為幸福的來源。但現代許多人際、家庭、社會等問題，帶來生活中種種的不安與壓力，如研究動機所述人們愈來愈無法控制自我的情緒，暴力是青壯年的嚴重死因。道德是成就幸福的因素之一，如何透過道德扶正人心消除暴力行為呢？

（二）以道德消除暴力

人生的價值與幸福的來源，來自於人們之間的生活互動，透過互動作用中滿足人生價值和幸福。承研究動機所述，在青壯年時期，暴力、自殘的死亡比例較高，世界衛生組織的暴力資訊中的統計數據提到：

全球每年有 47 萬人是受害者。數以百萬的男女老幼遭受非致命性的人際暴力，包括虐待兒童，青少年暴力，親密伴侶暴力，性暴力和老年人虐待，其中許多人遭受多種形式的傷害。這種暴力會使身體健康欠佳，特別是婦女和兒童，和過早死亡⁷⁴。

施暴者因心理、精神的不健全，無法控制自己的身、口、意，將傷害、痛苦加諸於他人身上，被施暴者無論在生理或心理，皆因暴力埋下不健全因素，令人憂心的

⁷¹ 俞懿嫻：〈亞里士多德的幸福論--目的價值論與目的倫理學〉，《東海哲學研究集刊》第 8 期，1997，頁 177-193。

⁷² 同註 52，頁 20。

⁷³ 同註 39，頁 156。

⁷⁴ 原文參照：“Globally, some 470,000 people are victims of homicide every year. Hundreds of millions more men, women, and children suffer non-fatal forms of interpersonal violence, including child maltreatment, youth violence, intimate partner violence, sexual violence, and elder abuse, with many suffering multiple forms. Such violence contributes to lifelong ill-health—particularly for women and children—and early death.” 世界衛生組織：暴力資訊，<http://apps.who.int/violence-info/>，瀏覽時間 2017 年 10 月 26 日。

是，施暴者時常是父母、親人、親密伴侶等，就如以下內文中研究調查的後果也是相當堪憂，對於自己身邊親近的人都視如仇敵，當成一種發洩的工具，尤其是婦女及孩童，受暴之後可能造成終生的陰影、傷害和死亡，「數十年來，暴力往往使個人的生活受到損害。除了死亡，身體傷殘疾之外，暴力還會導致壓力，影響神經和免疫系統的發育。」⁷⁵。

孩童是未來國家的主人翁，母親幾乎是扮演著陪伴小孩身心靈健全成長的角色，卻因種種外在與內在的壓力和創傷，不僅增加了社會經濟的負擔，其背後更嚴重的社會問題，恐怕是金錢無法解決，需要人們心中的尺來對自我道德要求。另外衛生組織的暴力資訊也提到：

因此，遭受暴力的人們面臨各種各樣直接和終生的行為，身心健康問題，包括成為進一步暴力的受害者或施暴者的風險增加。暴力也會破壞整個社區和社會的社會和經濟發展⁷⁶。

受暴者面臨的是直接和終身行為的影響，身體和精神健康問題的風險增加，受害者可能進一步成為施暴的行為者。人我之間沒有禮義，用身、口來將情緒不當發洩，如此行為與禽獸無異。暴力也可能破壞整個社會的結構和經濟發展，所以暴力的影響層面不只侷限於施暴者和受暴者之間的關聯，是關係至整個家庭、社會、國家的影響。大師也說：「家庭不合，是社會問題的根源，而家庭暴力事件，無論夫妻互毆、虐待兒童等，都為社會大眾所不容。」⁷⁷。淨空法師提醒眾生：

秩序沒有了，規範沒有了，所以現在學禮很難，只有找古禮，《弟子規》、《感應篇》、《十善業》是最淺顯的禮節，是基礎。禮治的基礎是教學，人人

⁷⁵ 原文參照：“Violence often blights the lives of individuals for decades. Beyond death, physical injury and disability, violence can lead to stress that impairs the development of the nervous and immune systems.” 世界衛生組織：暴力資訊，<http://apps.who.int/violence-info/>，瀏覽時間 2017 年 10 月 26 日。

⁷⁶ 原文參照：Consequently, people exposed to violence are at increased risk of a wide range of immediate and life-long behavioural, physical and mental health problems, including being a victim and/or perpetrator of further violence. Violence can also undermine the social and economic development of whole communities and societies.同上註。

⁷⁷ 同註 70，頁 66。

能夠懂得忠孝節義，從這裡下手，能自度度他，禮治就可以落實，這樣，才能夠幫助社會安定，幫助世界走向和平⁷⁸。

古聖賢留下的古德法語，提醒著世人做人的基本倫理、人與人如何相處、社會如何安定都有留下可依據的方向。中華文化的傳統美德，擁有人倫道德，禮義綱常。儒家提倡的四維八德，佛教所說的五戒十善、四攝六度，是合乎人間的道德。有道德就不會任意侵犯別人，有道德心的人，凡有所做能利益他人，不計一己得失，自不會沽名釣譽⁷⁹。

故此，學做事前先學做人，學智慧也要先學做人，培育人才需先教育道德，品德才能兼備才是成功的教育。如《弟子規》核心思想的主軸是「孝、悌、仁、愛」，有這四項作為基底，「學」如開展出來的枝葉，才會健全茂密⁸⁰。在中國文化中「孝」為首當之重，一個人能夠孝順，就會有善良慈悲的心，有了這份仁心，便能利益、影響許多的人。

在生活修行上，言語舉止要能如法如儀，對人要有禮貌，對於大眾要平等相待，所謂「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，心中要有大眾，彼此和睦共處，社會就不會有那麼多暴戾之氣，人人若有倫理道德，就能擁有安定的社會，也是人所渴望的幸福之一。

隨著社會的進步，科學迅速的發展，個人的生活活動、個人的價值和幸福的實現，越來越依賴於科技的進步和社會共同體的發展。若能將個人的利益擴大，與大

⁷⁸ 同註 68。

⁷⁹ 〈為人四要·四知應學〉：「人能知「道」，則不自矜、人能知「義」，則不貪取、人能知「德」，則不沽名、人能知「學」，則不荒嬉」。大師在文中提到：「人生最大的悲哀是無知，是不明理；不能認清世間實相，不能明白因果道理，不能圓融人我關係，不能了知眾生同體，這是人生最大的悲哀」，也就是說道與義、德與學，兩者是相輔相成，只有道沒有義，抑或只有學沒有德，都無法圓滿人間的生活。參閱星雲大師：《星雲法語 6·做人四原則》，（台北：香海文化，2007.9），頁 205-207。

⁸⁰ 張慧玲認為《弟子規》是聖賢教育的指南，是歸善人生糾正錯誤的良方，不但適用於家庭教育，而且還是用於各階層不同年齡的人學習和效仿，讓古聖先賢的智慧在孩子們心中萌芽生根，以《弟子規》為準則，教育下一代的同時，父母也能規範自身的言行舉止，奠定良好的道德基礎，將來走向社會，帶給家庭、社會的和諧與幸福。參閱張慧玲：〈《弟子規》對現代家庭教育的價值和意義〉，參閱《山西師大學報（社會科學版）》第 36 卷第 3 期，2009，頁 128-130。

眾的利益幸福結合，這樣「人」的生活才符合人的本性，又符合道德的生活。大師云：「『人』的善惡是從本性中發生，『人』的喜怒是從分別心而來，『人』的哀樂是從感官中接受，『人』的真假是從境界中引發。」⁸¹。

從自我喜樂到世界和平，都是由「人」自己決定，要往上提升，抑或往下沉淪，大乘佛教為了讓人的身心能夠調和，因此積極淨化人心，希望人們能夠看清楚真理實相，減少對於因外境干擾導致內心的不平靜。

《佛說阿難問事佛吉凶經》云：「師、弟之義，義感自然，當相信厚，視彼若己；己所不行，勿施於人，弘崇禮律訓之以道，和順忠節不相怨訟。」⁸²，道德為做人的基本準則，開展的修行道路和道心，才会有正知不落邪見，從自己本身更進一步提升，去幫助利益他人，正法相傳在人我互動之中，生命將得到不同的體會與成長。

二、以利人成就幸福

人無法離開與社會獨自生活，孤僻、孤立的人是很難有幸福可言的，個人生命的價值及幸福，是需要共同社會中、群眾相處中的關係才能體現出來。日本大正大學的藤近惠市的研究發現，自己和他人是自他不二的關係，佛教人間的菩薩精神，是對待一切眾生如同家人手足一樣，慈悲心就會產生，如果能有自他不二的價值觀，並實踐它讓人們產生新的價值觀，就能減少現代的社會自他分裂的觀念。但是有這種觀念的人越來越少，因此人我對立與自然生態不適當的支配，國與國的關係惡化、宗教對立等問題，在這種情況下，自我利益之追求，犧牲他人來滿足自身欲望，都是人生錯誤的觀念，但能解決的方式似乎沒有人關心⁸³。因此該如何能夠實踐利他行，就顯得非常重要。

⁸¹ 星雲大師：《往事百語 6·有情有義》，（台北：佛光文化，1999.9），頁 75。

⁸² 《佛說阿難問事佛吉凶經》，《大正藏》冊 14，頁 753。

⁸³ 參閱藤近惠市：〈仏教の人間学の可能性〉，《仏教の人間觀》，（東京：北樹出版，2007.11），頁 95-96。

（一）道德與利人相輔相成

道德體現於人與人之間的相處，也就是人對於家庭，人對於國家社會的態度上都離不開基本的道德倫理。道德的基本問題，是個人與他人的個人利益、他人利益與社會利益之間的關係，且直接反映於利己與利他其實是並存的。苟敏、李耀華認為：

以利己為根據形成了個性獨立的西方文化主脈，以利他為歸依構建了集體主義的中國文化精魂。利己與利他本質上是一致的，互融互通，互惠互利。利己通過利他來實現，利他以利己而真實存在。兩者相存相依，並行不悖⁸⁴。

由上所敘可知，利己與利他兩者是密不可分，《十住毘婆沙論》云：「自利者能具諸波羅蜜，利他者教化眾生，令住三寶，行者如是自利利他。」⁸⁵，在利他之中完成了利己的成就，《大智度論》云：「菩薩心自利利他故，度一切眾生故，知一切法實性故，行阿耨多羅三藐三菩提道故，為一切賢聖之所稱讚故，是名菩提薩埵。」⁸⁶。

菩薩以利他為自利，慈悲利他的菩薩，不求自身的解脫，而是以大慈悲心護念一切眾生，以實踐利他之行，令眾生從煩惱痛苦中得到自在解脫。姚大志說：「履行道德義務是一個“成人”的問題，而追求利他主義則是一個“成聖”的問題」⁸⁷，也可以說道德是人的品格基礎，則自利利他的實踐是更高層次的追求，所以「成聖」可說等同於「菩薩」，利人的過程就是在行菩薩道。

（二）利人同等利己

承上所述，利己和利他的關係是並存的，那利己是否能夠利他？抑或利人之後一定會自利呢？楊卉認為：「歷史上各個學派針對道德實踐提出了各種基本的假設，

⁸⁴ 苟敏、李耀華：〈倫理學中的利己與利他之辨〉，《雲南民族大學學報（哲社版）》第27卷第4期，2010，頁156-160。

⁸⁵ 東晉·鳩摩羅什譯：《十住毘婆沙論》卷16，《大正藏》冊26，頁111。

⁸⁶ 東晉·鳩摩羅什譯：《大智度論》卷4，《大正藏》冊25，頁86。

⁸⁷ 姚大志：〈利他主義與道德義務〉，《社會科學戰線》第5期，2015，頁28。

都是希望人人都能具有仁慈的美德和道德追求」⁸⁸，利己是人基本的需求，對於自身滿足之後，再擴大於關心、分享他人，其中也有少數的人會先將大眾的利益為優先。如何從自利的過程昇華為利他，釋昭慧法師提出：

利己源自「我愛」，我愛，原是對「自我處境」的強烈關懷，它狀似切斷了人我之間互通的橋樑，其實不然，它更像是一把雙面利刃：一方面，它可以掉入「自我中心」的深淵，起惑、造業、感苦；另一方面，它也可以由「自我關懷」的基礎而逆向操作，易地而處，對他人同樣無可避免的「自我關懷」，產生同情共感，從而實踐利他主義⁸⁹。

事情沒有絕對的好壞，轉念正向思考，只是提醒人們要如何面對外境，利己可以是自私的為自身利益著想不顧及他人，將為自我提升成為大眾，可讓自己獲得好的人際關係，大師說：「現代的青年儘管環境良好，卻煩惱叢生。究其原因，都是由於只看到自己的利益，我不禁感到『圖利他人』，其實得益最多的還是自己。」⁹⁰。

在《優婆塞戒經》中的〈自利利他品〉解釋的相當清楚，如何能真正的利益他人？經中提到利益他人不能只著重於現世，因為這個世間是很無常的，一直不斷的生滅變化，深感法布施更勝於財布施，要將此善因緣擴大遠見為現世及後世皆能得利。其文有云：

善男子！菩薩信根，既自利己，復利益他，自利益者，不名為實；利益他者，乃名自利。何以故？菩薩摩訶薩為利他故，於身、命、財不生慳悋，是名自利。菩薩定知若用聲聞、緣覺菩提教化眾生，眾生不受，則以天人世樂教之，是名利他；利益他者，即是自利。菩薩不能自他兼利，唯求自利，是名下品。何以故？如是菩薩於法財中生貪著心，是故不能自利益也。行者若令他受苦

⁸⁸ 楊卉：〈利己？利他？—作為純粹利己與純粹利他交集的己他兩利主義〉，《理論月刊》第8期，2010，頁84。

⁸⁹ 釋昭慧：〈利己與利他之矛盾與統合〉，《玄奘佛學研究》第28期，2017，頁71。

⁹⁰ 星雲大師：《往事百語2·老二哲學》，（台北：佛光文化，1999.9），頁128。

惱、自處安樂，如是菩薩不能利他。若自不修施、戒、多聞，雖復教他，是名利他，不能自利。若自具足信等五根，然後轉教，是名菩薩自利利他。善男子！利益有二：一者、現世，二者、後世。菩薩若作現在利益，是不名實；若作後世，則能兼利⁹¹。

除了滿足眾生色身外在所需求，更重要的是要給予法財，才能真正的解決煩惱、苦痛，但在這過程若含有貪心或妄想，就連自己也無法獲得利益。若自行沒有修持、持戒、多聞善法，就算教導眾生，也只有眾生獲得利益，自己並無獲益。

最重要的就是我們要信心堅固，要能堅信三寶「信佛、信法、信僧」，在聽聞正法過程中如理思惟，得到不同思維的方向，人生又多了一條寬廣的道路，並宣揚正法廣播流傳，讓更多人可以獲得解脫的一帖良藥。世間的歡喜是短暫而浮華的，人們所追求的是財、色、名、食、睡，如水上泡稍縱即逝，都是屬於五蘊身心上的樂，若能讓自己及眾生不只獲得現世的富足，還能獲得出世的安樂，即是「自利利他」。

利他或自利的過程當中，所獲得的喜樂又可分為「世間」及「出世間」，《優婆塞戒經》中有云：「善男子！樂有二種：一者、世樂，二者、出世樂；福德亦爾。菩薩若能自具如是二樂、二福化眾生者，是則名為自利利他。」⁹²。世間樂與出世間樂是相輔相成的，當沒有世間樂為基底，就難以追求更上一層的出世間樂。但世間樂容易滿足，相對也容易貪求，然後感到失落，因此出世間的快樂才是究竟的圓滿。該如何以世間樂成就出世間樂呢？

三、世間事成就出世間事

「知足常樂」為什麼說「常樂」而不是知足「快樂」呢？「常」代表固定不變、長久不變的意思，「快」有速度、迅速、將要的意思。這句話所要表達的是，知足的人就能得到長久的喜樂，不是短暫的快樂。也因此佛典的翻譯常以歡喜、常樂、喜

⁹¹ 北涼·曇無讖譯：《優婆塞戒經》卷2，《大正藏》冊24，頁1043。

⁹² 同註91。

樂來表示樂。當然人類是七情六欲的動物，對於追求樂是與生俱來的本性，但「吾有法樂，不樂世俗之樂」，以佛法的喜樂，來代替世俗情欲短暫的快樂，有了法樂，不會耽溺在財色名食睡五欲的短暫快樂，因為享有法樂的人，身體輕安，內心安寧，肯定生命存在的意義，不論貧富貴賤，都很自在⁹³。

（一）世間法與出世間法

在佛法中有真諦與俗諦，真諦又稱第一義諦、勝義諦，是出世間法；俗諦又稱世俗諦，是世間法。楊惠南在《當代佛教思想展望》中提到臺灣佛教被認為是與世無爭的「出世」宗教，其背後的含意可能有四：1.厭棄本土而盛讚他方世界；2.散漫而無作為的教徒組織；3.社會政治、文化等事業的甚少參與；4.傳教方式的落伍，前兩者是教團內根本問題，後者則是衍生出的問題⁹⁴。

因此宣揚佛法也要能夠與時俱進，要能夠符合現代人的需求，太虛大師說：「為適應現代世界人類的根機，可依科學的、實證的、人生的、世界的佛學來宣揚佛學思想。」⁹⁵。佛陀說法也並無只著重宣說出世間法，而要人們完全放棄世俗的生活、完全脫離所有世俗的欲樂。《中論》云：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦」⁹⁶，佛陀的一代時教，離不開二諦法門。

佛陀是覺悟的人，故此佛教是以人為本的宗教，想要悟道或成佛都不離世間，所以六祖慧能大師說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」⁹⁷，因為需要透過遇到萬種緣、萬種事、萬種人，才啟動想要解脫的心，無論當下家庭多

⁹³ 星雲大師在《貧僧有話要說》提到：「凡我信者，要實踐慈悲、喜捨、結緣、報恩、和諧、正派、服務、正常、誠信、忍耐、公平、正義、發心、行佛……，這些都是佛法，能夠實踐，你就會有辦法。」，（台北：福報文化，2015.5），頁 585；參閱星雲大師著：《星雲法語 3·身心的安住》，（台北：香海文化，2007.9），頁 347。

⁹⁴ 臺灣佛教的佛教的出世性格，其歷史背景是光復前的臺灣佛教，以在家佛教、居士佛教的齋教為主流，而光復後的臺灣佛教，又以遷臺的大陸僧人為領導中心的純正佛教為主。這這兩大傳承的融合，就成為當時的臺灣佛教，因此會有「出世」的性格，與這兩者息息相關。參閱楊惠南：《當代佛教思想展望》，（台北：東大，1991.9），頁 1。

⁹⁵ 此推動佛學的思想是 1928 年提出，也可見太虛大師在極力推動的「人生佛教」，希望佛教能深入民間，廣為流傳的理念。參閱太虛大師全書編纂委員會編纂：《太虛大師全書（雜藏：演講）》，（台北：太虛大師全書影印委員會，1980），頁 237。

⁹⁶ 東晉·鳩摩羅什譯：《中論》卷 4，《大正藏》冊 30，頁 29。

⁹⁷ 元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，頁 351。

美滿、生活優渥，只要時間久了，沒有正知正見，沒有正信正念就容易走偏、變質，因此大師說：

在佛教裡稱世間法為有漏法，因為在這個世間上，儘管我們享盡榮華富貴，親眷恩愛不渝，如果沒有佛法作為生活的指南，終究是貪欲瞋恨、愚痴邪見，畢竟是諸苦聚集、惱害身心。如果我們對於世間諸法沒有一點自覺，對於五欲六塵沒有一點醒悟，那麼不但生命的境界無法提高，甚且也會如同俗人一般隨波逐流，在煩惱的深淵裡無法自拔，更遑論益世度眾了⁹⁸。

我們不能認為出世法是脫離世間，出世的思想並不是離開世間，只是在面對相同的境界時，思想上與心態上的不同，離開了世間法，其實也就無出世間法可說。法法道同，只是世間法，沒有永恆、固定、不蛻變的，就如同科學研究，當科技越發達，就能研究出前所未有的事實，但這個事實過幾十年後，可能就會被推翻，可見得除了出世間法的真理以外，世間法難以將真實講清楚。

（二）出世思想入世精神

佛陀成道至今 2600 年，以人間的時間來看已非常久遠，但人類的本體依舊相同，從前有老病死生的身理狀態，現在亦是如此，以前人們有喜怒哀樂之情緒，欲望無窮的心理狀態，現在依舊如此。生活環境雖不盡相同，但本質從未改變，因此只要有人類，不論過了多久，佛法仍然適用於人間。從《阿含經》中就能明白，佛陀並非一味的宣說高深難懂的義理，而是以平易靜人、讓人易懂的方式傳播佛法。

綜合以上歸納，世間法是出世間法的基底，現世樂是後世樂的基石，《華嚴經》云：「佛法不異世間法，世間法不異佛法；佛法、世間法，無有雜亂，亦無差別。」⁹⁹，世間法和出世間法兩者是互相搭配循序漸進，捨棄世間法是無法成就出世間的道業。

⁹⁸ 星雲大師：《佛光與教團·佛光篇》，（台北：香海文化，2006.1），頁 73-74。

⁹⁹ 唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》卷 19，《大正藏》冊 10，頁 105。

如同大師提倡要以「出世的思想，做入世的事業」，要能不捨一法，不離一法，不執不取，要能明白佛陀所說的法，都是為了要讓眾生幸福喜樂。若修行人一味的遠離人群，不重視世人所需要的現實物質，佛教就會同明清時代凋零、沒落，大師在〈國際佛光會的宗旨和理念〉中提到：「佛教是以人為本的宗教，佛法和生活不能分離，離開了生活，也就沒有佛法可言。」¹⁰⁰，程恭讓特別提醒佛教的弘法者：

人類的究竟福祉必定要建立在現世福祉的基礎上，完全失去現實福祉基礎的所謂究竟福祉，只能是抽象的，甚至是虛幻的。這是我們從後世佛教發展的實際情況可以反思而得的一個經驗教訓¹⁰¹！

是否佛陀的方便法門，是讓人們安住現法樂，再次第性的往後世樂、究竟樂追求呢？大師認為一個好的人生是：「能每個人都希望活著的時候富裕無憂，往生後也能有好的去處；因為現世富足、出世安樂，就是一個成功的人生。」¹⁰²，而《十種幸福之道》的現世樂和出世樂之幸福條件，與實踐的方法，是否能獲得幸福的人生？下文將先從現世富足開始論述。

¹⁰⁰ 星雲大師：《佛光教科書 11·佛光學》，（台北：佛光文化，1999.10），頁 48。

¹⁰¹ 「如果說，按照印度人的文化傳統，「天生論」其實在很大程度上代表著對於後世樂的追求與實現，那麼對於「天生論」的貶低，甚至剝離，其實意味著後來的佛教教法思想模式，存在特殊而言貶低後世樂，一般而言貶低現法樂及後世樂構成的現實福祉，而有純粹趨向理想福祉即「究竟樂」之一端的傾向。原始佛教佛陀時代佛陀說法的標準模式，代表著重視現法樂、後世樂、究竟樂辯證統一的智慧，現在這一智慧則有被悄悄轉換為只是重視究竟福祉、理想福祉，而不夠重視現實福祉，從而有將現實與理想切割為二的個可能。」也就是說，無論是貶低現法樂或後世樂，都不究竟，應將重視兩者對於人類的需求，否則將會被世人遺忘與淘汰。程恭讓：〈佛陀較法思想之根本宗旨是現法樂、後世樂、究竟樂之辯證統一—《雜阿含經》義理辯證之一〉，《人間佛教座談會發表稿》，（佛光山人間佛教研究院，2017.12），頁 16-35。

¹⁰² 同註 44，頁 29。



第三章 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》之現世富足的達成

人有了目標，才有知道該往哪個方向前進。因為希望人生能過得圓滿，活在幸福安樂之中，經典中有許多教導人們如何獲得幸福的方法。大師也說：「所謂『理想是實現之因，現實是理想之果』……我們想要成就『現世富足、出世安樂』的成功人生，就要先建立目標，繼而努力實踐。」¹⁰³，有了目標、方法，下一步則是實踐，佛教說解行並重，成就幸福，除了建立對幸福的認識理解外，更要付諸於實際的行動。《十種幸福之道》中認為有五項是現世的幸福，而欲通往這五條幸福之道，共有二十個法門，本章節將其歸納並探討《妙慧童女經》中達成現世富足的法門如何實踐？並從上述的幸福的層次與馬斯洛提出的需求層次切入探討，人們在滿足生理、安全、社會三種需求後，進一步希望能受人尊重與自我實現。

第一節 現世富足的基礎

無論是藥師佛的十二大願、阿彌陀佛的四十八大願等，皆是滿眾生的希求，從最基本的豐衣足食、相好莊嚴等生理需求，令得滿足後，才會進而提起入道修行的心。本節將以《妙慧童女經》中歸類為現世幸福的問題次序為開展，妙慧提出的十個問題，其中有五點以獲得現世富足為主軸(表 1)。而妙慧的問題是有次第的展開，從人們基本需求開始，進一步提升希望能夠家庭和睦，再擴展至社交尊重的需求。

¹⁰³ 星雲大師：《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》，頁 30。

表 1 《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》現世富足之法門

現世幸福	佛陀的開示	大師的釋譯
一、受端正身－ 怎樣能得到端正美麗的外貌？	A. 於惡友所不起瞋心 B. 住於大慈 C. 深樂正法 D. 造佛形像	A. 不起瞋恨心 B. 安住在慈悲中 C. 歡喜有益於人的正法 D. 恭敬諸佛，即心即佛
二、得富貴身－ 怎樣能得到富貴圓滿人生？	A. 應時行施 B. 無輕慢心 C. 歡喜而與 D. 不忘果報	A. 及時地布施 B. 沒有輕慢心的布施 C. 歡喜地布施 D. 不求回報地布施
三、眷屬不壞－ 怎樣能使親友相處和睦、家庭美滿？	A. 善能棄捨離間之語 B. 邪見眾生，令住正見 C. 正法將滅，護令久住 D. 教諸有情，趣佛菩提	A. 不搬弄是非 B. 幫助別人得到正確的見解 C. 護持正信佛法 D. 發菩提心，行菩薩道
四、處世無願－ 怎樣成為受歡迎，沒有怨敵的人？	A. 親近善友 B. 不嫉他勝 C. 喜人獲譽 D. 不清修行	A. 以無諂心，親近善友 B. 於他勝法，無忌妒心 C. 他獲名譽，心常歡喜 D. 於菩薩行，無輕毀心
五、所言人信－ 怎樣才能講話使人信任、歡喜接受？	A. 發言修行，常使相應 B. 於善友所，不覆諸惡 C. 於所聞法，不求過失 D. 於說法者，不生惡心	A. 言行一致，說到做到 B. 透過善友，改正缺失 C. 聽人說法，不予批評 D. 虛心受教，去除我執

(資料來源：《妙慧童女經》、《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》¹⁰⁴)

一、個人層面

雖然佛法所提倡的生活樂趣是法樂而不是欲樂，但未入佛知見時，對於欲樂追求是無可避免，人們希望資財圓滿，如己所願，也希望能夠美貌健壯。大師認為這一類善欲望，佛教並不完全反對，人間佛教是可以承認這種欲樂。只是這類的欲樂並不徹底，因這不是佛法中真正的快樂¹⁰⁵。所以不可否認，滿足基本生理需求的欲

¹⁰⁴ 同註 103，頁 50-89 和頁 124-147；《大寶積經》卷 98，頁 547。

¹⁰⁵ 參閱星雲大師：《佛教叢書 10·人間佛教》，（高雄：佛光出版社，1998.8），頁 396。

望，以現世富足的圓滿為基礎，再昇華為追求出世的幸福。因此大師希望透過《妙慧童女經》的佛法義理「由此入佛知見，從佛陀的智慧中得到富足與安樂，成為人間最幸福的人！」¹⁰⁶。

《妙慧童女經》中妙慧首先請示佛陀：「云何得端正，大富尊貴身？」¹⁰⁷，而「受身端正」與「得富貴身」這兩者皆是上述人們希望擁有的幸福。若人貧窮得吃不飽、穿不暖，就沒有其他心力更進一步追求。「先以欲勾牽，後令人佛智」，以此之故必須先滿足人最基本的需求，才會更進一步的想要提升自我的價值。在《妙慧童女經》中童女所提出的問題，是有循序漸進的層次。

外在的相貌，是拓展人際關係的第一個門面，而財富則是在世間生活不可或缺的條件。在世間生活不能否定五欲帶給人的快樂，生活中也難以脫離財、色、名、食、睡，從根識的感官經驗中，五欲的確能擁有的喜樂。財為五欲之首，當擁有了金錢財富後，開始希望擁有男女情愛、事業有成，雖不是每一個人都先以追求財為最主要，但要在世間生活，就絕對脫離不了柴米油鹽，錢非萬能，但沒錢萬萬不能。

在《十種幸福之道》中大師也提到，人們對於自己人生追求的層次：「人類生活從衣食住行的物質生活開始。」¹⁰⁸，人們在衣食溫飽都難滿足時，是很難將生活品質提升的，現今如此，過去如此，未來亦是如此，因為人類的色身，是需要靠著飲食來滋養生命。因此在追求最基層的幸福，人們需先讓自己能夠獲得基本的生活的條件，以這基本條件為基石，進一步追求自己想像中更理想的願景。

當生理需求被滿足後，開始會往內在求，大師言：「當物質生活不虞匱乏，甚或舒適享受後，便會想要進一步提升心靈的層次，比方以音樂、繪畫、插花等藝術來美化生活。」¹⁰⁹。自我的願望圓滿後，會進一步希望延續自己的生命、傳承事業等，然而有了婚姻的和家庭，作為相續的橋樑。

¹⁰⁶ 同註 103，頁 10。

¹⁰⁷ 《大寶積經》卷 98，頁 547。

¹⁰⁸ 同註 103，頁 117。

¹⁰⁹ 同註 103，頁 117。

二、家庭層面

《妙慧童女經》中妙慧請示佛陀的第三個問題是：「復以何因緣，眷屬難沮壞？」¹¹⁰。婚姻與家庭常被提及的莫過於「傳宗接代」，在過去中國社會重男輕女，無非也是希望家族的香火能夠代代相續。在公眾認同的規則下，人類延續生命合法契約是婚姻，在中華文化有「不孝有三，無後為大」的觀念，男女相戀到結婚，其過程包含許多不同的期望。

婚姻與家庭兩者關係密切，多數是有婚姻才有家庭，家代表培養新生命的開始。家庭不僅是社會組成的基本單位，也是個人價值觀養成的起點，更是生命延續的搖籃。家庭的基本功能，蔡文輝提出四點：生育子女並給予社會化、擔任經濟合作的功能、給予個人社會地位與社會角色、提供個人親密的人際關係¹¹¹。

人出生在這世間，關係最親密的莫過於家人，家是避風港，家人是靠山，成員之間共享彼此生活中的喜、怒、哀、樂。但即使出生在同一個家庭，每個子女的性格、品性都不相同。有的功成名就、光宗耀祖，有的卻傾家蕩產、弑父弑母，從新聞報導的家庭悲劇時有所聞。

家和就能萬事興，家庭能和諧快樂，延伸至社會、國家也就能和諧安樂。世界和平是遠大目標，要走向這偉大的願景，家庭和諧是重要的基石。陸洛的研究結果也發現中國人對於「家庭滿意」的高低，是影響幸福感的重要因子，「家和萬事興」貼切的呼應個人幸福感似乎建立於家庭滿意之上¹¹²。也就是說，家庭是人們生活重心，維持家庭的重點在於「和」，「家庭是國家之根，和樂是家庭之基，所以一家之計在於和」¹¹³，可見家庭和諧的重要。

無論是家庭和樂、家庭和諧、家庭和睦、家庭和順，皆在闡述家人之間能「和合」，彼此互相照顧、體諒、扶持。在《十種幸福之道》大師提到，家人之間的和睦

¹¹⁰ 同註 107。

¹¹¹ 蔡文輝：《婚姻與家庭：家庭社會學》，（台北：五南圖書，2007.9），頁 16-17。

¹¹² 參閱陸洛：〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉，頁 133。

¹¹³ 星雲大師：《星雲法語 2·生活的佛教》，（台北：香海文化，2007.9），頁 159。

要以愛來維持：「人在世間不可能獨自存在，尤其眷屬是和我們共同成長、彼此照顧的至親，所以我們要慈愛眷屬，以愛來維繫關係，以愛來制定次序。」¹¹⁴，愛是家庭的基石，但愛還是要以道德倫理為主軸，才不會導致癡愛、亂愛，現代道德淪喪的社會，道德倫理顯得特別珍貴。人們對於道德倫理的態度，小時候先從父母身上學習，長大後到學校跟老師學習，此外宗教信仰也是道德教育的重點，由此可見家庭、道德和宗教信仰是具有相關聯性，蔡文輝所言：

家庭尚可擔任宗教與娛樂的功能。在宗教功能上，家庭一直把宗教信仰與倫理規範由一代傳遞下一代的一個主要社會制度。以傳統中國來講，祖先崇拜就是一種宗教信仰。它代表中國人對祖先的眷念，是一種孝道的表現和延續，是一種慎終追遠的信仰¹¹⁵。

信仰傳承對於家庭的重要，大師在〈佛教對「家庭問題」的看法〉內文中提到：

父母把信仰傳承給下一代，好比薪火相傳，生命得以綿延不斷。信仰，是留給子孫最好的財富。因為人世間的金錢終有散盡之時，有了信仰，則能開發善美的本性，獲得無量的聖財¹¹⁶。

顯見有正信的宗教信仰，對家庭來說非常重要，有共同的信仰能讓家人間有共同的話題、思想和方向，也能改善現在許多家庭面臨共識缺乏的困境。因此妙慧提出這個問題，可見從古至今都很重視眷屬間是否能夠友愛、和合共處，進而擁有幸福美滿的家庭生活。在人們成長過程中，家庭給予的價值觀念，家人彼此的互動與生活方式，無不影響日後做人處事原則，而做人處事的方式，緊扣離開家庭後在社交生活的順遂或曲折。

¹¹⁴ 同註 103，頁 78。

¹¹⁵ 蔡文輝：《婚姻與家庭：家庭社會學》，頁 18。

¹¹⁶ 星雲大師：〈佛教對「家庭問題」的看法〉，《人間佛教當代問題座談會（中）》，（台北：香海文化，2008.4），頁 212。

三、人際層面

在個人至家庭之後，即是如何與他人相處，在社交活動、人際溝通中獲得好人緣，好因好緣也是成就事業的重要條件。在《十種幸福之道》的現世富足，最後兩點是如何「處世無怨」與「言人所信」¹¹⁷。《妙慧童女經》中妙慧是這麼問佛陀的：「云何得無怨，所言人信受？」¹¹⁸。叢曉波、顏宏赫、張向葵認為幸福是個體內在的主觀體驗，所以在社會生活中每個人對於幸福理解不同，獲取的途徑也不相同。透過實踐中，通過自我努力與成長獲得自我價值的實現，並在社會價值的體認過程中，完成自我與社會的和諧互動。作為自我人格中核心要素的自尊，則在更根本的深層決定著個體的幸福狀態。生活質量不同於生活水平，除了自身之外，它還明顯地包含著個體對生活的主體建構和主觀感受，同時，也包含基於自尊的個體的生活實踐及在實踐中和諧¹¹⁹。

大師認為人與人之間當人們離開了家庭，進入學校、職場的生活圈，與陌生的人事物互動後，會形成與他人共同組成的社交圈。人與人之間彼此產生互動，透過相處及互動中開始了解自我人格，也從互動中學習如何與他人相處，了解社會既有的規範，並在相處過程中的碰撞，對於過去在家庭所認知的、習慣的，必會有些衝擊需要調整。

哈佛大學連續長達 75 年以上，針對成人幸福為研究，羅伯·沃丁格教授 2015 年 11 月在 TED 大會發表〈什麼造就美好人生？為時最長有關幸福的研究成果〉，研究結果發現：

良好的關係，讓我們保持更幸福、健康。……此研究對象，在一開始研究時都還是青年，當時也是深信「名氣、財富與高成就」，是他們想要擁有的

¹¹⁷ 同註 103，頁 124 和頁 136。

¹¹⁸ 同註 107。

¹¹⁹ 參閱叢曉波，顏宏赫，張向葵：〈自我和諧：從自尊本質看幸福感的提升〉，《北京交通大學學報（社會科學版）》第 15 卷第 1 期，2016，頁 128-132。

美好人生，且需要追求的。但在這 75 年間研究顯示，發展得最好的人，是那些把精力投入關係，尤其是把重心放在家人、朋友和周圍人群的人。¹²⁰

研究證明，幸福感會隨著生命歷程而改變，想要擁有幸福的人生，必須學會與他人相處，並在過程中找到自我的價值。在此過程中人們的行為，需接受社會上的規範來行持，在約定俗成的文化中生活。從家庭到社會的過程，與他人的應對，至融入社會成為一份子，人類行為是受到個人及社會之因素互相影響，包括個人的生理特質與人格，也包含社會對個人所期待的態度和規範，為成為一個被社會所接受的成員，過程需經過個人學習或社會規範的薰陶¹²¹。

因而被接納的過程中，人的天性都希望擁有好的人緣，所說的話語能夠讓他人歡喜、接受，期望自己能被他人了解、接受、認同與尊重。因此人際關係裡如何能夠協調是一門學問，無論在交際上的社交禮儀，與人相處的應對進退等，都有很多小細節需要注意。

每個地區國家的禮儀皆不相同，大師認為處人之道有四點基本原則：「和藹之容見人、謙抑之風處人、恭敬之心待人、讚美之言和人」¹²²，亦可說能以和藹之容見人者，就能與人和合；能以謙沖處人，能受人尊重；以恭敬心待人，必得他人尊敬；若常讚美他人，就會有好人緣。由這四點可得知，當我希望他人如何對待我，我就必需以相同的方式對他人，也是佛教所說的因果。若以微笑親切的互相對待，人與人之間也就會和睦，「敬人者人，恆敬之」是很自然的規則。

¹²⁰ 原文參照：“So this message, that good, close relationships are good for our health and well-being, this is wisdom that's as old as the hills.”、“Just like the millennials in that recent survey, many of our men when they were starting out as young adults really believed that fame and wealth and high achievement were what they needed to go after to have a good life. But over and over, over these 75 years, our study has shown that the people who fared the best were the people who leaned in to relationships, with family, with friends, with community.”。此研究是從 1938 年開始，「追蹤兩組男士的生活，第一組當他們在哈佛大學二年級時就開始在這個研究裡；二次世界大戰期間他們全部念完大學，之後大多數都離家效力於戰場上。第二組我們密切關注的是，一群來自波士頓最窮澀里坊的男孩子們，被這研究選到的男孩子們，特別是因為他們來自二零年代波士頓一些最困頓和弱勢的家庭，大多數住在低品質的公寓大樓，很多人家還都沒有自來水和熱水。」，Robert Waldinger, TED：“What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.”，<https://goo.gl/VYN9EL>，瀏覽日期 2018 年 4 月 4 號。

¹²¹ 參閱蔡文輝：《婚姻與家庭：家庭社會學》，頁 33。

¹²² 星雲大師：《佛教叢書 9·藝文》，（高雄：佛光出版社，1998.8），頁 329。

人都希望被尊重，「己所不欲，勿施於人」，要以同理心站在他人的角度想，自己不喜歡的，也不要加諸在他人身上。社會的安穩需要靠每個人的成就，家庭和睦亦是對社會安定有間接的貢獻。每一個人在社會都是重要的一個環扣，若在人我間相處得當，社會就會多份的安定，國家也多份富強的後盾。生存在世間要多行善，不可以造惡業。佛教徒了知因果輪迴的道理，我們累劫以來因身、口、意業的造作，種下善惡業因，感招六道輪迴的果報。

太虛大師解釋《優婆塞戒經》中人們應具備五種道德條件，幾乎同於《妙慧童女經》中的問題層次，亦可再次證明欲得幸福必需先有道德：1.人類最重要莫過於求生存；2.人類生活所需之物，不應互相掠奪侵占；3.為延續人類生生不絕，需要男女配婚；4.為維持人類生存進步，則人之言語需要誠信；5.為貫澈上述四種之善行，尚需禁絕不良之嗜好。前四點是不違背倫理的做人之根本，後者是做人基本之條件，此五點即是五戒。以五種善法破除五種惡行，則可由身心安樂，達到家庭、社會、國家之安甯，進而維持發展人類的幸福和平¹²³。

從自心到家庭，再從家庭到人我的次第，來完成現世幸福，與大師提倡「五和」不謀而合，前三者即是「自心和悅」、「家庭和順」、「人我和敬」（圖 2），最後才談到「社會和諧」、「世界和平」。承上所敘，將自己身心安定後，所開展的枝葉才會茁壯和茂密，若不能先調和自己，後續的發展或許令人擔憂。因此妙慧童女所提出的問題是有次第，並且符合人類的需求。

¹²³ 太虛大師在 1935 年對江蘇監獄的人講述的內容，以佛法的做人道理來闡述五戒。受牢獄之苦者，幾乎都是犯了五戒才會不自由，因此講述五戒內容，希望受刑人回到社會要能遵守五戒，也是人生應遵循的五種正道。也可證明「戒」不是人生的約束，而是使人生更自由的法門。參閱太虛大師全書編纂委員會編纂：《太虛大師全書（雜藏：演講）》，頁 443-446。

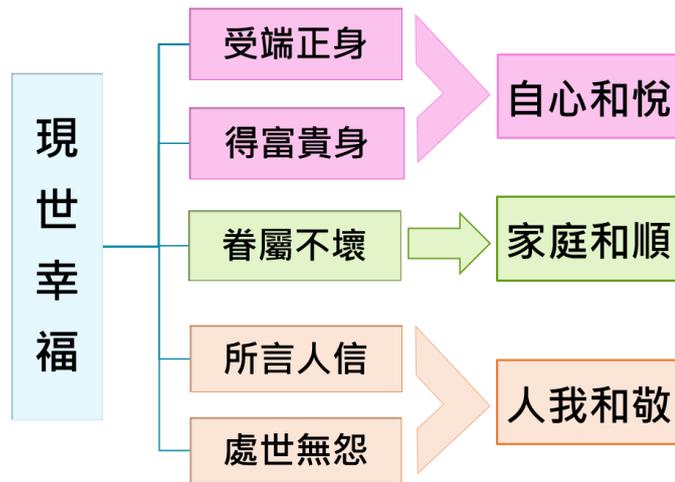


圖 1 現世富足的藍圖

如上所述，現世幸福的次第是自心、家庭、人我來架構，而該如何開始建構現世幸福，是此章節要討論的重點。妙慧提出「現世幸福如何獲得」的五個問題，而佛陀也慈悲的一一開示，給予能獲得現世幸福的二十個法門（表 1）。這二十種法門是現世幸福的支架，一步一步地建構現世幸福的圓滿。而大師又是如何在《十種幸福之道》中，闡述佛陀的幸福法門，並論述是否依此修行，即能達到「自心和悅」、「家庭和順」、「人我和敬」現世的幸福。

第二節 以自心和悅為基石

大師在《十種幸福之道》文中提到：「每個人都希望活著的時候富裕無憂，往生後也能有好的去處……因為現世富足、出世安樂，就是一個成功的人生」¹²⁴，想要有成功幸福的人生，當然需要眾多條件因緣合和，但追求幸福的起點都是從「自己」開始，無論現世或出世皆從「自心」出發追尋。

大地眾生皆有佛性，只因無明矇蔽光明的清淨自性，人若無法節制自己的貪欲瞋心，貪瞋癡三毒會使人品德淪喪，自私的只想到自己的好處，最終損人而不利己。

¹²⁴ 同註 103，前言。

在世間上，小至人我是非，大至國家戰爭，莫不由於自私自利的心所蠱惑¹²⁵。

自我心性的善惡，看似單純影響個人行為的是非，其實影響範圍之深廣，以國家的結構來看，由個人組成家庭、許多家庭構成了社會、乃至在齊備人民領土主權制度等條件下，形成主權獨立的國家。無論最終整個團體結構如何龐大複雜，整個社會國家乃至文明的最小單位，就是個人，所以個人的思想、行為，影響的不只是個人，而是整個國家社會。

幸福和無爭的社會，一直是人類文明演進所不斷追求的目標，但這其實是一個過於龐雜的問題，若人類想達到最終理想的世界和平，應在小處著眼先從自身的自心和悅為下手處。究竟該如何身心協調，達到自心和悅的幸福呢？

每個人的思維不同，生長環境不同，在不同的價值觀念中，無法全盤認定人們都想要擁有「端正莊嚴的容貌」和「富貴圓滿的人生」，只能說大多數的人都希望能獲得這兩種幸福。本章節將從佛陀針對「受端正身」和「得富貴身」的八項開示法門，其字義背後所隱含的菩薩道觀點來推敲，如何透過這八點，來完成第一層自心和悅的幸福。

一、受端正身

人與人初次見面時，第一印象通常是判定未來發展的可能性，在還沒交談較深入認識時，會以先入為主的觀念，來猜測、判斷和歸類對方。因此第一印象就格外重要，最初的一面，若有好的印象，幾乎未來的事情都好辦。「一個人相貌端正莊嚴，容易取得他人好感，進而攝受度化對方」¹²⁶，也直接影響了人際關係的往來。根據國際美容外科醫學會的統計，2016 年全球整形的數量有 2360 萬例，可見人對於外貌端正的追求欲望是相當強烈¹²⁷。

（一）不起瞋心，住於大慈

¹²⁵ 參閱星雲大師：《人間佛教系列 3·佛教與生活》，頁 360-366。

¹²⁶ 同註 103，頁 50。

¹²⁷ 國際美容外科醫學會，<https://goo.gl/3LzXZJ>，瀏覽日期：2018 年 4 月 22 日。

妙慧第一個請示的問題就是「如何得端正身」。佛教說相好端正，是須具備內在的美德，及外在端莊的舉止。在許多菩薩的願力，也包含願眾生獲得相好莊嚴；如觀世音菩薩的「禮拜供養觀世音菩薩，便生福德智慧之男；設欲求女，便生端正有相之女」¹²⁸，地藏菩薩的「若有女人，厭是醜陋、多疾病者，但於地藏像前，志心瞻禮，食頃之間，是人千萬劫中，所受生身，相貌圓滿」¹²⁹，菩薩大慈大悲聽聞眾生需求而滿其所願。藥師佛十二大願的第一願，希望一切眾生與佛無異，即能「三十二丈夫大相及八十隨好以為莊嚴」¹³⁰，阿彌陀佛的四十八大願「設我得佛，國中人人形色不同有好醜者，不取正覺」¹³¹，可見得從古到今，相貌莊嚴都是人們希望能滿足的願望之一。

佛陀曾為玉耶女開示：「女人之法，不當以倚端正而生憍慢，形貌端正，非為端正，唯心行端正，人所愛敬，是為端正。」¹³²，所以說品德行為和心念端正才是重要的，由內心的散發出來的氣質，才能歷久不衰。隨著時空的改變，外貌的評分標準會有所不同，但心中的善美和言行端正氣質，是不會因時間的流動而有差異。

《佛說罪福報應經》云：「為人端正，顏色潔白暉容第一，手體柔軟，口氣香潔，人見姿容無不歡喜……為人醜陋，喜瞋恚故」¹³³，若能臉上常歡笑、常說好話，身段謙卑柔軟，怎麼會有不喜歡與你相處的人呢；反之臉上無笑容、口出惡言，身口意的行為即會是三毒的顯現。

《大智度論》也說：「瞋恚之人，尚不得世間樂，何況道樂！瞋恚之人，自不得樂，何能以樂與人！」¹³⁴，瞋心不僅會讓人連基本的快樂都失去，更不用說修行提

¹²⁸ 東晉·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》卷7，《大正藏》冊9，頁57。

¹²⁹ 唐·實叉難陀譯：《地藏菩薩本願經》卷1，《大正藏》冊13，頁782。

¹³⁰ 隋·達摩笈多譯：《佛說藥師如來本願經》，《大正藏》冊14，頁401。

¹³¹ 魏·康僧鎧譯：《佛說無量壽經》卷1，《大正藏》冊12，頁267。

¹³² 西晉·失譯：《佛說玉耶女經》，《大正藏》冊2，頁863。《佛為首迦長者說業報差別經》提到十種能得端正深的業報：「復有十業能令眾生得端正報：一者，不瞋；二者，施衣；三者，愛敬父母；四者，尊重賢聖；五者，塗飾佛塔；六者，掃灑堂宇；七者，掃灑僧地；八者，掃灑佛塔；九者，見醜陋者，不生輕賤，起恭敬心；十者，見端正者，曉悟宿因。以是十業得端正報。」，瞿曇法智譯：《大正藏》冊1，頁892。

¹³³ 宋·求那跋陀羅譯：《佛說罪福報應經》，《大正藏》冊17，頁562。

¹³⁴ 東晉·鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊25，頁304。

升的法樂，自己無法快樂，也讓身邊的人不能自在。

現今社會事件，需多都是因瞋心生起，失去理智後導致悲劇的產生，心中被瞋恨佔據時，顧不得人情義理。《法苑珠林》形容瞋心如同：「法樂之怨家，善心之大賊，惡口之府藏，禍患之刀斧」¹³⁵。瞋心障閉人的智慧，斷絕好的人緣。外相上的美是短暫，內心真正的善美才能恆常，所以不能以貌取人，外貌並不完全真實。

人們很常以長相來判斷一個人，這是不可靠的，長相不能決定人格的好壞，真正美麗端正的容貌，應是微笑、親切、柔和、慈悲。世間的成住壞空，沒有永恆不變的外貌，修德、修心才究竟。又要如何才能修心？大師在《十種幸福之道》中提到：

佛教講「怨親平等」，遇到不友善的人、不如意的環境，聽到不入耳的語言，要能給予包容。學佛要先學處世，所謂「做事要做難做之事，處人要處難處之人」，事情難做，交由我來做，就是能承擔；不好相處的人，與他融和無礙，就是會做人¹³⁶。

文中強調，越是困難，越要面對，承擔後還需要包容。如果能夠突破自己的侷限，面對不相應的境界依舊能夠處之泰然，圓融無礙就是會做人。在生活中人們常被五欲六塵給誘惑，被色、聲、香、味、觸、法的外境所驅使，使得心中總是會被外境牽引，導致貪瞋無明的升起。

佛陀在這兩點的幸福之道，就先提醒我們若想要得到現世的幸福，必定要先「無瞋」及「無貪」，因為跟「癡」相較下，「瞋」及「貪」容易表現於行為舉止，為他人能一目了然之情緒狀態。《法苑珠林》云：「瞋是失諸善法之根本，墮諸惡道之因緣」¹³⁷，瞋心若生起，無明也隨之生起，所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，許多障礙都在一念的瞋心中同時轉動。

反之，以慈悲包容的心來待人，不僅自己能快樂，他人也因與你相處而得到歡

¹³⁵ 唐·道世撰：《法苑珠林》卷 71，《大正藏》冊 53，頁 828。

¹³⁶ 同註 103，頁 50。

¹³⁷ 同註 135。

喜。大師在《老二哲學》中提出反向思考的觀念：你大我小、你有我無、你樂我苦、你對我錯等¹³⁸，都是在教導眾生，如何運用慈悲來對治瞋心。《十種幸福之道》也提到：

一個人若能減少瞋心，生命就會隨之昇華。所以，遭人怨怪時，不必急於怪罪世間人待我不好，換個角度想：是我的慈悲心不夠、我的柔軟心不夠、我的恭敬心不夠、是我太過自私……心念一轉，態度一變，心胸就會變得寬闊起來了¹³⁹。

轉個念，惡即能為善，轉怒氣為和氣待人，止瞋化解紛爭於無形，煩惱的人生轉化為般若的人生，大眾也樂意與我們相處。佛陀涵攝十方，廣利一切眾生，因有寬大的胸襟，就能包容一切的不完美。《十種幸福之道》云：

面對世界上不健全的人，只要我們心量寬大，就可以感化人。所以，包容是世間最美好的事，給別人一點空間，一點諒解，一點包容，對自己、對他人都會有幫助¹⁴⁰。

轉瞋心為慈悲，以慈悲包容，為待人接物的圭臬。2012 國際佛光會會員代表大會的主題演說「幸福與安樂」，提出四點人生幸福安樂的方法，其中一點是「慈悲包容是幸福安樂」¹⁴¹，為何慈悲包容能夠幸福呢？人與眾生之間的不和諧，可以用慈悲來化解，將自我的小愛，昇華成對大眾的慈悲大愛，慈悲是一種美德，慈悲沒

¹³⁸ 參閱星雲大師：《往事百語 2·老二哲學》，頁 59-73。

¹³⁹ 同註 103，頁 53。

¹⁴⁰ 同註 103，頁 51。

¹⁴¹ 國際佛光會世界大會主題演說，從 1992 年到 2012 年，共演說 15 個主題，例如歡喜與融和、同體與共生、平等與和平、化世與益人等，因應時代的需要，切合當時社會的現象，而設定的演說內容。大師說明為何以「幸福與安樂」為演說主題：「現代科技文明的進步，卻也帶來人際關係的疏離、冷漠，越來越多人感受不到人生的快樂與安穩。因此，在今年的大會提出「幸福與安樂」主題，希望希望各位能將幸福安樂的觀念帶回去，並且傳播於世界，能在生活中運用，解脫憂悲苦惱，同時擴大心量，提升生命的層次和品質。」，從大師的演說動機，能感受到大師對於社會的關懷，對眾生的關愛，希望能透過演說的內容帶給人幸福，帶給社會安定，達到世界和平。參閱星雲大師：〈幸福與安樂〉，《人間佛教法要》，（台北：國際佛光會世界總會，2012.10），頁 204-211。

有敵人，慈悲能夠減少敵對的仇恨。《十種幸福之道》提到：

用包容的心看待一切，一切就在我們的心中，世界就是我們心裡的世界，眾生就是我們心裡的眾生。反之，不能包容，心生瞋恨，也就要紛爭不已¹⁴²。

在做人處世方面有智慧的人，能以慈悲化敵為友，能化干戈為玉帛，以慈心調伏瞋恚之心，化解彼此的瞋心，不僅心即清淨，也擴大心量。幸福即在當下一念之間，以慈心化解瞋心達到「自心和悅」。上述不起瞋心和擁有慈悲心，能得到端正外貌的圓滿，這樣的因得到如此的果是較容易做連結，但「深樂正法」、「恭敬諸佛」為何能受端正身？

（二）深樂正法，恭敬諸佛

何謂正法？正確的法，不偏不倚、中道之法，可說是世間是真理，是世間的正義、正理，正法就是有益於人，非法即是無益於人，因為有正法所依循，才有正道可行¹⁴³。

佛教講八正道，是人們在日常中可遵行的八種道德，也是八條能夠離苦得樂的道路，若遵行此正道為實踐於生活的準則，就能擁有正確的人生觀，因而獲得幸福的人生。也就是說，若能深樂正法，就能建立圓滿的人生了。外在行為的道德表現，無非是由心所操控五根的活動，因此心若能安住，才能安身立命。能夠身心皆安住，就擁有一大半的幸福人生¹⁴⁴。〈心的管理〉提到修心學佛需要做到：

深樂正法，勤求無厭：我們的心總是向外追逐，希冀獲得滿足與快樂，不斷追求的結果，卻只有獲得心靈的空虛與煩惱。《維摩經》說：「吾有法樂，不樂世俗之樂。」當你聽聞正法，追求正當的宗教、正當的信仰，感到正法之

¹⁴² 同註 103，頁 56。

¹⁴³ 參閱星雲大師：《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》，頁 56-57。

¹⁴⁴ 大師對於『八正道』的解釋：「教人要奉行八種正法：正見，即正確的人生觀；正思，即正確的思考；正語，即正直的語言；正業，即端正的行為；正命，為正常的工作；正精進，是正當的勤奮努力；正念，是清淨的意念；正定，是正確的定力。」，同註 103，頁 56-59。

味如飲甘露，心生愛樂，你會勤奮求法而不會感到疲厭，因為在樂法之中，獲得更多的法喜¹⁴⁵。

「吾有法樂，不樂世俗之樂」，在世間的五欲六塵中享受，雖然也會快樂，但只是一時的快樂，這世間在成住壞空中相續，快樂會轉為痛苦，痛苦之後又感到快樂，不停的輪迴心念有剎那生滅的無常變異。因此世間的快樂很短暫，因為有染污性、有愛，所以會貪取、會分別，也是人們輪迴的主因之一。

佛陀在涅槃之時，與所有悲傷不已的弟子開示「汝等諸眾生，深樂正法故；謂如來永滅，憂悲而愁歎」¹⁴⁶，佛陀告誡弟子要提起正念，要能夠深樂正法，不應該憂鬱、難過、哭泣，《法句經》云：「已信樂正法，是為最吉祥」¹⁴⁷。

《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫諸世間」¹⁴⁸，不要只看外在的美麗，應要建設內心莊嚴，所謂相由心生，貌隨心轉，由內心散發的外在氣質，以及談吐、禮儀等威儀，都化妝品無法取代的莊嚴。

所以，內心能夠歡喜，外在就能給人和藹親切的感覺。因理解正法，而讓內心能以善法為依止，在言行舉止就不會出軌，《維摩詰經》說：「隨其心淨，則佛土淨」¹⁴⁹，心中有歡喜、有善法，有慈心、外在身口意的表現，便是端正莊嚴的形象，善美的品德。所謂學佛，就是心要美、心中要有佛，要能以佛心來對待一切人事物，以佛眼來看這世間萬相一切皆美，因此佛像的莊嚴形像，能讓眾生起恭敬心，透過瞻仰佛像，心生歡喜，進而學佛。

每個人享有信仰宗教的自由，在信仰的過程中，需先了解教主所傳達給世人的教義是否合乎真理，能否開發正確的觀念，是否值得崇拜信奉。而大多數的宗教，都能安定人心，給予人們精神的支柱。但現今信仰的人，常因比較、計較，無法尊重包容他人的信仰，導致宗教的分裂與戰爭。本是善美的宗教，卻因人心的貪瞋，

¹⁴⁵ 星雲大師：《星雲法語 3·身心的安住》，（台北：香海文化，2007.9），頁 254-255。

¹⁴⁶ 東晉·法顯譯：《佛說大般泥洹經》卷 6，《大正藏》冊 12，頁 896。

¹⁴⁷ 吳·維祇難等譯：《法句經》卷 2，《大正藏》冊 4，頁 575。

¹⁴⁸ 唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》卷 19，《大正藏》冊 10，頁 102。

¹⁴⁹ 東晉·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》卷 1，《大正藏》冊 14，頁 538。

造成人民痛苦傷亡，導致國家的經濟損失，失去宗教帶給人們真善美的本質。大師在〈佛教對「宗教之間」的看法〉曾說到：

我在澳洲曾經遇到一位國會議員菲利普·羅達（Philip Ruddock），他跟我共同主持一項儀式時問我：「世界上哪一個宗教最好？哪一位宗教大師最偉大？」我說：「你歡喜的就是最好、就是最偉大。」¹⁵⁰。

每個人都有信仰的自由，所以每人都應尊重這世界上許多的不同，而不是批評他人誇讚自己，有人認為拜佛、念佛是迷信，大師說：「有些人卻誤以為佛教崇拜偶像，其實，最沒有偶像觀念的正是佛教徒」¹⁵¹。透過瞻仰聖像，啟發內心虔誠和景仰，而佛教徒會以禮拜諸佛菩薩，來增強自己的信心，或懺悔過去所造的惡業等。

大師在第一部佛教文學創作《無聲息的歌唱》中，透過「蒲團」來為佛教辯護：

現在常聽到一些不信佛教的人批評佛徒禮拜佛菩薩的聖像是一種偶像的崇拜，我初聽到這話的時候，不覺大吃一驚！以為拜佛既遭人反對，跟著而來的是我的命運也就會遭到不幸！可是我後來細細思維：基督教堂裡掛了耶穌的像，各機關學校掛了國父孫中山先生的遺容，每一個人的家中都有祖宗八代的牌位，這是為了什麼？如果說掛國父遺像、掛耶穌的像、供祖宗八代亡人牌位是為了一種信仰和恭敬，那麼，我不是為了愛替自己辯護，拜佛也是為了恭敬和信仰啊¹⁵²！

信仰應建立在和平包容上，無論任何宗教，只要能利益社會大眾，都是善美的宗教，「造佛形象並不是樹立偶像崇拜，而是提醒我們『即心即佛』，人人都有佛性；是為了提醒我們經常憶念佛陀的德行，進而顯發內在的佛性」¹⁵³，求佛、拜佛是為了提升自我的信仰，增強自己內心的堅定，「外在的偶像是我們與佛接心的過程與

¹⁵⁰ 星雲大師：〈佛教對「宗教之間」的看法〉，《人間佛教當代問題座談會（中）》，頁 57。

¹⁵¹ 同註 103，頁 60。

¹⁵² 星雲大師：《無聲息的歌唱》，（高雄：佛光出版社，1990.2），頁 37。

¹⁵³ 同註 103，頁 59。

方便，可以啟發我們心中的佛心佛性」¹⁵⁴，透過恭敬禮佛的清淨心來修行，所以「瞻仰佛陀聖像，可以啟發我們的信心，幫助我們的修持；禮拜佛陀慈悲莊嚴的聖容，可以止息我們心中的貪瞋妄念，而使行為端正不放逸。」¹⁵⁵。

終究目的是要能自我肯定，肯定自性本來就是佛，佛性人人具足，要往內心求，不在心外求佛，佛就在心中；也不要外求淨土，覺得往生才能到極樂淨土，其實淨土就在心中。學佛，就是要學習佛陀的慈悲、威儀、恭敬、般若等，心中有佛，就能視一切眾生如佛。大師在《星雲日記》中提到菩妙老的開示值得信眾參考，與《妙慧童女經》的四點有異曲同工之妙：

想使相貌好，要修忍辱波羅蜜（不妒不瞋），見人要微笑，看人做善事能歡喜讚歎，乃至供養佛菩薩像及鮮花，也都是修相好端正的因，但不能有急性子，相隨心轉，要寬宏大量相才會好¹⁵⁶。

總歸以上四點，都是在說我們的心念，所謂「相由心生」，一個人的氣質、品德、思想、內涵，其實都會顯發到外在上，從言語、行為、相貌中，貌隨心轉。所以端正莊嚴與否，「心」是最大的主宰。

二、得富貴身

《佛說八大人覺經》說：「貧苦多怨，橫結惡緣。菩薩布施，等念冤親，不念舊惡，不憎惡人」¹⁵⁷，從這段經文中，可以了解一般世間人與出世間菩薩行的貧富心態。又云：「財產缺乏為貧。饑寒逼迫為苦。多怨者，上則怨天，下則怨人，內則怨於父母妻子，外則怨於師友親隣」¹⁵⁸，可見得貧窮容易讓人怨對，因為怨心而造惡又結惡緣。

¹⁵⁴ 同註 103，頁 61。

¹⁵⁵ 同註 103，頁 60。

¹⁵⁶ 星雲大師：《星雲日記 41·生死一如》，（台北：佛光，1997.8），頁 43。

¹⁵⁷ 後漢·安世高譯：《佛說八大人覺經》，《大正藏》冊 17，頁 715。

¹⁵⁸ 清·續法述：《八大人覺經疏》，《大正藏》冊 37，頁 234。

另外一種貧窮是心靈上，對自己所擁有的慳惜，卻又貪求、嫉妒他人的財物，引起了瞋心等邪見，因無正見因此不了解這些果報都是有因有緣。因怨天尤人，就會導致家庭、人際關係等的諸多不和諧。所以能得富貴身，遠離貧苦，是現世幸福的人生中重要的條件之一。該如何才能得到富貴的人生呢？佛陀說的四個法門都有關於布施，本節歸納為二。

（一）應時行施，歡喜無輕慢

要如何布施，要以什麼樣的心態布施，才能如法如儀，獲得福報，《妙慧童女經》云：「應時行施無輕慢，歡喜授與不希求，能於此業常勤修，所生當獲大財位」¹⁵⁹，布施並不是單純的「給」，而是要懂得掌握時機因緣，適時而行，給與眾生所需要，才有布施的意義。

大師特別提出「人生三間」為參考依據，「時間的控制、空間的安排、人我之間的處理」¹⁶⁰，要做到應時布施，需照顧當下的人事時地物，用心的觀察就能明白眾生當下所需要的，才能及時的給予幫助。

除應時布施外，《妙慧童女經》中還強調布施需要有「無輕慢心」、「歡喜而與」的心態。布施時能尊敬受施者，也不能有可惜的感覺，更不能希求對方的報答或感謝，能夠這樣布施，不僅自己能夠獲得布施的功德，同時也讓受施者得到布施的利益。

大說在文中說到：「一個人要養成尊重他人、恭敬他人的態度，需要靠平時的修身養性來培養」¹⁶¹，養成崇高的品德，是在生活中累積，養成對他人尊重的態度，謙虛有禮修養。佛陀當時打破了階級的觀念，強調眾生皆有佛性的平等，因此布施時，不能以自我外在的感官標準來待人，要落實一視同仁，無分別心的平等性的心態去實踐。

《優婆塞戒經》中提到要能歡喜心的布施，必須先破除五種心態：「一者、瞋

¹⁵⁹ 同註 107，頁 547。

¹⁶⁰ 同註 103，頁 69。

¹⁶¹ 同註 103，頁 71。

心，二者、慳心，三者、妬心，四者、惜身命，五者、不信因果」¹⁶²，若能除滅以上五種心態，而常樂布施，可獲得五種利益功德：「一者、終不遠離一切聖人，二者、一切眾生樂見、樂聞，三者、入大眾時不生怖畏，四者、得好名稱，五者、莊嚴菩提」¹⁶³。

綜上所述，「布施」是一件善事，但是否能夠做到布施者與受施者兩者之間都能獲得歡喜，也可說布施必須建立在「給」與「受」兩者間才能成立，若想布施沒有受施的人，布施就無法達成，因此說施與受，是同等的功德。而布施的心態，若以輕視的心理布施，最多只能稱為行善；要能做到以恭敬的心，感謝對方能讓自己有機會能夠布施，才能稱得上是菩薩行的布施，「真正的布施，是心生歡喜，要尊敬受施者，不要感到苦惱或為難；喜捨才是福慧增長之道」¹⁶⁴，如此才能得到福德，增長智慧。

布施是修行的重點之一，「六度」和「四攝」皆以布施為首。大師說布施是容易，但困難的是布施的心態，「要做到不輕視受施者，既無布施的我，亦無布施的人及所布施的東西，也就是『三輪體空』的境界，那就不容易了」¹⁶⁵，為什麼佛教要講「三輪體空」的觀念呢？

（二）不求回報地布施

布施可分為「有相」與「無相」二種。大師言：

有相布施，指世間上一般人心希果報，執著人我的布施，所以又稱為世間布施；此種布施，只能得到有漏的人天福報，報盡又再墮落，所以不是究竟的

¹⁶² 北涼·曇無讖譯：《優婆塞戒經》卷 4，《大正藏》冊 24，頁 1054。

¹⁶³ 同上註

¹⁶⁴ 同註 103，頁 74。

¹⁶⁵ 擁有「三輪體空」的思想，在日常生活中可以享有隨緣不執著的快樂、解脫不企求的快樂；心中有了「三輪體空」的觀念，人情的冷暖淡薄，不能動其心；物質的匱乏貧困，不能挫其志。心中常懷「三輪體空」的人，不企求他人的愛護、關懷，能將溫暖、慈悲布施給別人。因為心中本來無所求，所以不曾失去什麼，縱有所得，也視為多餘的幸福。所以，「三輪體空」是真空妙有的具體表現，是知足常樂的最高意境，是隨手可修的人間佛法，是悲智雙運的菩薩道行。參閱星雲大師：《佛教叢書 1·教理》，頁 672；同註 103，頁 70。

布施。無相布施則與有相布施相反，在布施時，能體達施者、受者、施物三者當體皆空，而無所執著，因為能超越世間的有漏煩惱，所以稱為出世間布施¹⁶⁶。

也就是說，不希求受施者的回報，以平等心去做的布施，就是無相布施；反之，如果是有所求的布施，就是有相的布施，就可能因而落入計較得失的煩惱中。《大智度論》云：「富貴雖樂，一切無常，五家所共，令人心散，輕躁不安」¹⁶⁷，世間上的財富是五家所共有，在這無常的世間，因緣具則生，因緣無則滅，如同《根本說一切有部毘奈耶》說的：「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會終別離。」¹⁶⁸。

若希求他人能夠回報、感恩，就算是一種貪求的心態，因布施最大的作用，就是破除要慳貪的惡習。「在佛教裡，真正的快樂，則是無著、無求的快樂，以空為樂的人，只想將慈悲歡喜施予人，而不企盼回報。」¹⁶⁹能夠恭敬且歡喜的布施，雖很重要，但最重要的還是需要達到「三輪體空」的境界，大師在《十種幸福之道》中特別提到，無相布施功德才是圓滿的：

「『不希果報』是一種最高境界的布施，也就是前面所說的布施時沒有能布施的我、受布施的人、所布施的物，當然布施後更不存求報的念頭，這種三輪體空，無相而施的功德，才是最大的功德。」¹⁷⁰。

不僅施者歡喜布施，受者歡喜接受，兩者有功德之外，《摩訶般若波羅蜜經》云：「是菩薩摩訶薩若行檀那波羅蜜時，自行布施亦教人布施，讚歎布施功德，歡喜讚歎行布施者。以是布施因緣故，得大財富。」¹⁷¹，也就是說「若教他人布施，並歡喜讚歎他布施的功德，自己也會因為這個歡喜讚歎而得到大功德。」¹⁷²，因見到

¹⁶⁶ 星雲大師：《佛教叢書 1·教理》，頁 667-668。

¹⁶⁷ 東晉·鳩摩羅什譯：《大智度論》卷 11，《大正藏》冊 25，頁 142。

¹⁶⁸ 唐·義淨譯：《根本說一切有部毘奈耶》卷 6，《大正藏》冊 23，頁 654。

¹⁶⁹ 同註 103，頁 74。

¹⁷⁰ 同註 103，頁 76。

¹⁷¹ 東晉·鳩摩羅什譯：《摩訶般若波羅蜜經》卷 23，《大正藏》冊 8，頁 384。

¹⁷² 同註 103，頁 73。

他人的善行而升起歡喜心，由衷的讚歎他人，令人生起歡喜，也是一種善言的布施。無論是外在的附有，亦獲內心的富有，可說得富貴身後，方有更大的力量能夠布施奉獻於他人，不僅利人更是自利。

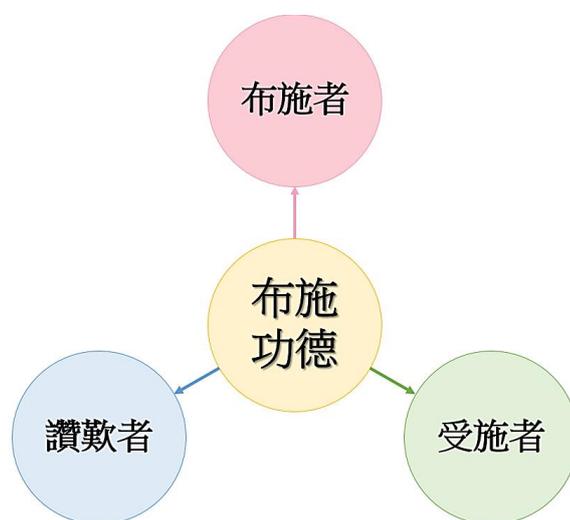


圖 2 布施的功德利益是多方面

能具有平等包容的心態，真心誠意的歡喜布施，與上述的慈悲心兩者相輔相成，體用不二等無差別。布施是開拓自己的人際關係的捷徑，因與廣大的眾生結緣，而累積的善因善緣，就能成就富貴人生的幸福資糧。

因為有外在「端正身」與「富貴身」的幸福成就，就能更進一步與自己的心和平相處，達到身心合一的自在，即是自心和悅的圓滿。也是人生幸福的開端，自己幸福了，才有能力給他人幸福。家庭的組成也是從給人幸福的起點開始，無論是丈夫對妻子、父母對孩子等，都是必須互相給幸福，要如何才能使家庭和睦呢？

第三節 以家庭和順為棟梁

家，是全家人共有的，因此家庭中的每一分子，皆有責任愛護和維護家庭的幸福。個人屬於家庭，家庭涵蓋個人，因此家庭的安危和榮辱，與個人是息息相關的。人與家庭的生活關係緊密，無論外面的世界有多複雜，心中總會有個依靠，希望回

家讓身心放鬆，因為有家人的關心、鼓勵，充滿能量後再繼續努力向前。反觀現在社會許多倫理悲劇，暴力事件頻傳，家庭反成人間煉獄。沒有倫理道德的觀念，家庭很難和諧，社會也難以安樂。《妙慧童女經》中佛陀告訴童女，想要獲得眷屬和樂的相處，只要做到以下四點：「善能棄捨離間之語」、「邪見眾生，令住正見」、「正法將滅，護令久住」、「教諸有情，趣佛菩提」¹⁷³，以下分為兩點探討。

一、捨離間語

所以正見是延續所有正道的開始，有正確的見解後才能有正確的思考及言語。大師提倡的「做好事、說好話、存好心」的三好運動，即是三業清淨的表現，而說好話就是十善中的不妄語、不惡口、不綺語、不兩舌。所謂，一言以興邦，一言以喪邦，可見言語的影響力甚大。因此要家庭和睦的首要條件，必須先修善的「口業」。

（一）不搬弄是非

《妙慧童女經》裡佛陀告訴世人，若能「善能棄捨離間之語」，便得眷屬不壞。何謂離間語呢？離間語即是「兩舌」，表示在兩者之間搬弄是非、挑撥離間，以此破壞他人和合。兩舌為何會導致眷屬不和呢？《十住經》說：「兩舌之罪亦令眾生墮三惡道，若生人中得二種果報：一者、得弊惡眷屬，二者、得不和眷屬。」¹⁷⁴，在《法苑珠林》中更加詳細述說：

若遇微善，劣復人身，舌根不具，口氣臭惡，瘡癩瘻澁，齒不齊白，鬚髮疏少，脫有善言，人不信用，當知讒亂皆緣兩舌。故地持論云，兩舌之罪亦令眾生墮三惡道，若生人中得二種果報：一者得弊惡眷屬、二者得不和眷屬。何故兩舌墮於地獄？緣其兩舌離人親愛，愛離苦故受地獄苦。何故兩舌出為畜生？緣其兩舌鬪亂，事同野干受畜生身。何故兩舌復為餓鬼？以其兩舌亦緣慳嫉，慳嫉罪故復為餓鬼。何故兩舌為人得弊惡眷屬？緣以兩舌使人良儔

¹⁷³ 同註 107，頁 548。

¹⁷⁴ 東晉·鳩摩羅什譯：《十住經》卷 1，《大正藏》冊 10，頁 505。

皆生惡故。何故兩舌得不和眷屬？緣以兩舌離人親好使不和合故，當知兩舌五大苦也¹⁷⁵。

也就是說，不兩舌即有善的果報，《大方等大集經》云：「於戒遠離兩舌平等行。以是因緣，具大果報，得不壞眷屬、丈夫眷屬、敬信眷屬。」¹⁷⁶，而不兩舌的利益功德，不僅單只有眷屬和合，《十善業道經》更說到：

若離兩舌，即得五種不可壞法。何等為五？一、得不壞身，無能害故；二、得不壞眷屬，無能破故；三、得不壞信，順本業故；四、得不壞法行，所修堅固故；五、得不壞善知識，不誑惑故；是為五。若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得正眷屬，諸魔外道不能沮壞¹⁷⁷。

要警惕自己不說離間語，也不聽離間之話，更不輕易地相信未經證實的言語，而導致自己陷入紛爭中。但一個人有正見，就不會輕易受他人影響。但現代的網路資訊非常快速，常常未經證實的話語、事件、新聞等，就隨意的互相傳遞，少了求證的知見，總是蜚長流短。

大師說：「我常見許多人，天下本無事，卻自己製造出許多問題來，尤其許多糾紛，都是從聽信離間語而來的。」¹⁷⁸，在說是非的同時，自己也成為了是非之人，最主要自心要無是非，不去聽取是非，自然無是非存在。宋朝的懷深禪師提醒世人：「莫說他人短與長，說來說去自招殃，若能閉口深藏舌，便是安身第一方。」¹⁷⁹，雖說謠言止於智者，但在攸關自身利益時，又有多少人能夠跳脫，不陷入是非中呢？大師在〈是非的處理〉提到：

在人間，面對「是非」、「利害」，人往往喜歡牽就「是非」，不計「利害」。

¹⁷⁵ 唐·道世撰：《法苑珠林》卷 70，《大正藏》冊 35，頁 816。

¹⁷⁶ 北涼·曇無讖譯：《大方等大集經》卷 50，《大正藏》冊 13，頁 335。

¹⁷⁷ 唐·實叉難陀制譯：《十善業道經》，《大正藏》冊 15，頁 158。

¹⁷⁸ 同註 103，頁 80。

¹⁷⁹ 明·如喬續集：《緇門警訓》卷 8，《大正藏》冊 48，頁 1081。

「是非」沒有「公理」可言，「利害」則有「正直」的意涵，但是人往往為「情」所蒙蔽，因此只聽「是非」，不重「利害」¹⁸⁰。

那該如何正確的處理是非呢？大師在〈是非的處理〉給予四點意見：

一、不說是非：養成不製造是非的習慣，則別人少了煩惱，自己也會得到「耳根清淨」與「心靈清淨」的好處。

二、不聽是非：讓是非「入於耳，化於無形」，如此說是非的人得不到有人聽是非的鼓勵，慢慢就會不傳是非了。

三、不傳是非：只有從每個人不說是非、不聽是非，繼而不傳是非，如此是非就真能「止於智者」了。

四、不怕是非：吾人只要行得正，坐得正，是非又能奈我何¹⁸¹。

在面對是非之時，秉持以上四種對治是非的方法，就能處理是非，並不落入是非。大師說淨土必備的條件有八，其中一點是「處眾沒有人我的是非」，彼此尊重，互相禮讓，沒有人我的是非，因此和諧的眷屬即是人間淨土¹⁸²。不搬弄是非是被動的清淨口業，主動積極的讚歎他人，口說好話，使家庭充滿歡喜，讓人生更加幸福圓滿。

（二）口說好話

人類透過言語來傳達溝通，語言是人與人之間橋樑，要能拉近彼此的距離，透過說好話是很容易實施的法門。大師在〈修身之道〉中提到要「口不說傷人之語。……能真誠懇切、融洽的與人談話，不但能結善緣，更能增進人際和諧的關係。」¹⁸³，八正道中的「正語」，也就是十善中的不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，可見得口要修善很快，反之要造惡也很快，那該如何以舌根為修行呢？大師提供四點參考：

¹⁸⁰ 星雲大師：《人間萬事 12·悟者的心境》，（台北：香海文化，2009.3），頁 243。

¹⁸¹ 同上註，頁 244-245。

¹⁸² 參閱星雲大師：《人間佛教語錄（上）》，（台北：香海文化，2008.4），頁 202-203。

¹⁸³ 星雲大師：《星雲法語 1·修行在人間》，（台北：香海文化，2007.9），頁 423。

「要能說愛語、要能說慰言、要能說善事、要能說佛法。」¹⁸⁴，不妄語、兩舌、惡口、綺語是被動不造業，能說愛語、慰言、善事和佛法，是積極的修行清淨口業。

口不但要說好話，更要能好好地說話，把話講的清楚、明白、柔軟、恭敬、懇切等，有時自認為是在誇讚，他人卻覺得是諷刺，講話是一門藝術，大師曾說：

我不要求徒眾個個能言善道，但至少應對得體，如果能在責備的話裡帶撫慰，批評的話裡帶讚揚，訓誡的話裡帶推崇，命令的話裡含扶掖，能抱著如此誠懇和平易的心境講話，一定會到處有人緣¹⁸⁵。

平常就訓自己常將無諍的言語來說話，把禮貌、尊重、客氣的話常掛嘴上，就能排除許多無謂的紛爭和誤會。可見得說話要說的好是一件不容易的事情，無論在人際、家庭間想獲得和諧的關係，佛陀所說的「四攝法」就是很好的法門，而其中一項「愛語」，可說是最方便可實踐的。會說愛語的人，能夠廣結善緣，能以好話給人力量、給人信心、給人歡喜。大師在〈愛語〉一文提到：

愛語，是關懷的語言；愛語，是愛護的語言！世間上沒有一個人不喜歡聽愛語，而愛語並不是每一個人都能說的！同樣的一句話，對人的尊重，對人的友好，對人的幫助，能夠助成別人的信心、善行，就是愛語¹⁸⁶。

如上所述，一句話有時能夠成功，可能會失敗，話語中要能謙虛，如果不小心說出刺傷別人的話，就算有功德，福報也因此漏掉，可見得要能把話說好，不僅要有正見的基礎，更要有般若的智慧。透過「愛語」給人關懷、給人歡喜，也是所謂的布施。所謂的法布施，就是需要透過口來宣說佛法，以言語來利益他人。有時好話、愛語的布施，遠比金錢物質的布施更為重要。同上述大師所言，自己心中有了正見，

¹⁸⁴ 同註 183，頁 104-107。

¹⁸⁵ 星雲大師：《星雲大師談幸福》，頁 29。

¹⁸⁶ 星雲大師：《迷悟之間 9·高處不勝寒》，（台北：香海文化，2004.9），頁 291。

不用怕別人的離間語，但內心有正見之外，皆需透過身體力行來實踐，才有能達到真正的效益。

二、令邪住正，護法久住

學佛為了讓身口意三業得到清淨，需要正見的輔佐，正知正見才能擁有幸福的人生。大師以拍照來譬喻：「正見好比我們照像，如果光圈、焦距沒有調好，照出來的相片就不會清晰好看」¹⁸⁷，有正見的人生，才能在光明的正道上。佛教講「八正道」，無非是要人們在正確的道路修行。

（一）幫助他人得到正見

正見如燈塔，給予迷航的人們為導航，指引人們要有正確的人生觀，但為什麼在如何得眷屬不壞中，特別提出來呢？如上所述家庭是生命的延續，也是人生最初學習的地方，如果沒有正見的觀念，正信的傳承，那家庭的生活就會有危機出現。

不明事理執著錯誤見解的人很多，所以要瞭知正確的知見，才能獲得富足的精神生活，便能成就家庭和睦的美滿生活。在生活中的做人處世，不僅要有道德為本，更要有正確的見解，正確的知見，要能明白世間有善、惡、業、報，有前生也有後世，有聖人有凡夫等。也就是正確的認識因緣果報，在《十種幸福之道》大師闡述正見：

所謂正見，就是正確的見解。有正見的人，對於因果的內涵道理，透徹明了；對於因緣的分合散聚，認識了然；對於事情的是非大小、先後有無，都能了然於心¹⁸⁸。

在世間生活我們的內心常與貪欲、瞋恨、嫉妒等惡心所相應，因此增加許多煩惱，法身慧命不時受到戕害。推其原因，大多數的人都是以自己的利益為優先考量，

¹⁸⁷ 星雲大師：〈佛教對「環保問題」的看法〉，《人間佛教當代問題座談會（上）》，頁 17。

¹⁸⁸ 同註 103，頁 87。

無法站在他人立場周顧大眾，達到彼此互益，《十種幸福之道》中說：

世間上的人，常常以自身的利害作為形式的出發點，以自己的得失有無作為行事的需要，乃至於對非法、錯誤的認同，都是因為缺少正見¹⁸⁹。

要建立穩固的正見，不是一件容易的事，人們常常在利益當前時，就忘失自己的清靜本性，總是想要的太多，不能夠知足。佛教徒不能只有拜佛、求佛，還要能夠信佛且學佛，學習佛陀給予眾生的種種法門，與為人處世應有的心態，大師在〈機緣品〉的問題討論提到：

所謂學佛，就是要學習如來的正見，例如正見因緣果報、正見善惡業力、正見無常苦空、正見佛道永恒。世間上，你可以甚麼都不信，但是不能不信因果業報，不能不信有善有惡，不能不信一切法無常苦空，不能不信有一個「常樂我淨」的涅槃世界。這是學佛最起碼應有的認識，這就是凡夫的正見¹⁹⁰。

世間上所有的人都無法脫離因緣果報的真理，不是不信就不會發生。佛教說的正見是提高其廣度和高度，已不單只針對地球而是整個三千大千世界，方立天說：

佛教「正見」是對宇宙、社會、人生的見解，其中包含了豐富的人生感悟、體驗，也是人類生存與發展的特定智慧結晶。其豐富的內涵對人類社會建設與發展的走向，對建設和諧世界，都有值得借鑒之處¹⁹¹。

對於這個宇宙、社會和人生有了正確的認知、見解和觀念，才有益於國家社會的發展和建設，最後才能達成世界和平的理想目標。因此本文認為，正見為幸福之首要條件，若是沒有正見為引導，接續的為人厚道、與眾生結緣和處世恭敬等，一旦心態不正確，就會走偏路，走邪路。邪見者可怕的根源，在於處在邪中不覺為邪，

¹⁸⁹ 同註 103，頁 81-82。

¹⁹⁰ 星雲大師講述：《六祖壇經講話 3》，（台北：香海文化，2000.10），頁 664。

¹⁹¹ 方立天：〈“正見”在構建和諧世界中的作用〉，《法音》第 4 期，2007，頁 3。

《十種幸福之道》裡提到：

在「五見」之中，就屬「邪見」之人最為可怕，他不相信因果。……邪見之人往往以邪為正，還自以為是。例如有些人學佛，將宗教視為祈福求財、消災解厄、追求富貴名位的道具，而不知道信仰的真正意義在於奉獻犧牲、安身立命¹⁹²。

綜合以上所述，故將「正見」歸納為首要條件，作為引導人們驅往幸福，能夠使親友相處和睦的重要關鍵，《雜阿含經》云：「邪見者，謂此岸；正見者，謂彼岸。」¹⁹³，佛教稱此岸為娑婆世界，將極樂淨土視為彼岸，換言之此岸若是苦，彼岸則是樂，故正見為彼岸、為樂、為幸福的開端。

幫助他人獲得正見，首要條件自己也必需有正見。若父母有正見，小孩必定也會有正見的觀念，因此正見是家庭幸福的導航，其開展的道路才能平坦健全，而在往外發展的動作，即是人與人之間相處的心態和方式。

（二）護持佛法，行菩薩道

正知正見的重要，以宗教來談，是可幫助人們提升信仰的層次，《大乘本生心地觀經》：「若人聞經深信解，正見能除顛倒心」¹⁹⁴，聽聞正法後有了正確的見解，依循進而產生正確信仰為開端。

有正見為基底，才能深入佛法，獲得法益，不僅佛教徒，眾人皆須建立正知正見，才能看清宇宙的真理，人生的真相，而不致於產生偏執的思想，錯誤的行為。

《雜阿含經》說：「假使有世間，正見增上者，雖復百千生，終不墮惡趣。」¹⁹⁵，堅持對於自己所信仰的真理，無論受到任何質疑，依舊信念堅定不動搖，即是正見¹⁹⁶。

擁有正見以及不兩舌，是能得眷屬不壞的基本條件，在《妙慧童女經》還特別

¹⁹² 同註 103，頁 84-85。

¹⁹³ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 37，《大正藏》冊 2，頁 274。

¹⁹⁴ 唐·般若譯：《大乘本生心地觀經》卷 4，《大正藏》冊 3，頁 309。

¹⁹⁵ 宋·那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 28，《大正藏》冊 2，頁 204。

¹⁹⁶ 同註 103，頁 86。

提到：「二者、邪見眾生令住正見，三者、正法將滅護令久住，四者、教諸有情趣佛菩提。」¹⁹⁷，這三者都必需以利人為出發。當自己已有正見後，也須讓身邊的人遠離邪見。邪見是很可怕的，大師言：「在宗教裡，什麼都能選，就是不能選邪道；在佛教裡，什麼都能選，就是不能選邪見。」¹⁹⁸，邪見是障礙追求真理的絆腳石，會使人陷於墮落和痛苦，阻擾眾生成佛的原因，《六祖大師法寶壇經》云：

真如自性是真佛，邪見三毒是魔王，邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂。性中邪見三毒生，即是魔王來住舍；正見自除三毒心，魔變成佛真無假¹⁹⁹。

要能遠離邪見，而獲正見，就需透過正確的法義、正確的觀念、正確的思想為依據，呈上述佛陀所說的教法無不是為了利益眾生，讓眾生離邪歸正，因此擁護正法，使正法久住，不僅是為了自己，更是為了未來許許多多的眾生，留下能夠圓滿幸福人生的寶藏。護法有何功德利益呢，《大方等大集經》云：

善男子！若有剎利能護法者，所有國土衰惡之事，四百四病皆令除滅，及其國土所有樹木、華果、穀米滋茂豐登，護其人民親戚眷屬令離諸惡。若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，亦當護之。何以故？過去菩薩得成阿耨多羅三藐三菩提者，皆由擁護正法因緣，未來現在亦復如是。若能護是受者聽者，當知佛法久住不滅，是故娑婆世界天王、人王當守護法，為久住世不斷絕故²⁰⁰。

護持佛法有諸多功德，無論是現世受益的五谷豐登、人民眷屬遠離諸惡；抑或菩薩成就正等正覺，也是因為護持正法的因緣。中國史上的「三武一宗」的法難，面對如此大的災難，也是靠著出家的僧人與在家信徒的擁護經典，才得以將部分經典存留下來。《持心梵天所問經》說：「劫燒起時，則為若茲，大千世界，悉亦崩毀。凡夫之眾，行在國土，假使正法，已沒盡者。勇猛之徒，護法如斯，朽棄軀體，不惜壽

¹⁹⁷ 同註 107，頁 547。

¹⁹⁸ 星雲大師：《迷悟之間 12·生活的層次》，（台北：香海文化，2004.9），頁 274。

¹⁹⁹ 元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，頁 362。

²⁰⁰ 北涼·曇無讖譯：《大方等大集經》卷 21，《大正藏》冊 13，頁 150。

命。」²⁰¹。為什麼要護持正法呢？《十種幸福之道》說：「正法是唯一幫助是人解脫出離的善法，我們應當護持，令其久住世間。」²⁰²。

如同當時法難如此危急的情況，以各種善巧方便擁護正法，就算犧牲生命也在所不惜，《放光般若經》：「若菩薩摩訶薩以漚沓拘舍羅，乃能作是護法不惜身命者，則為護過去當來今現在諸佛法已。」又云「菩薩為是法故不惜身命。以是像貌相行具，足知是阿惟越致。」²⁰³。因發菩提心，不惜生命永護佛法，所以獲得相貌威儀具足，成就不退轉的成佛進路。

《大方等大集經》中的〈護法品〉提到：「若有能發菩提心者，當知是人則能護法」²⁰⁴，有了正見佛就在心中，心中有佛更要發菩提心行菩薩道，有發願和願力的支撐，要抱持著但願眾生得離苦，不為自己求安樂的菩提心去做，大師說：

一個真正的佛教徒，不應以成就自己下一世轉生人天或當一個阿羅漢為滿足，應該發菩提心，投入菩薩道，以成佛為終極目標，並且進一步幫助眾生一起成就菩提，一起走上成佛大道²⁰⁵。

佛教講「發心」大師說所謂發心？：「發增上心、發出離心、發菩提心」²⁰⁶，如果發了菩提心可招感菩薩的果報，修行的密行，可說是以發菩提心，行菩薩道為增進品行，過去的諸佛菩薩，不離因發願而成就佛道。家人也是眾生之一，若家庭中每個人都有正見，有自利利他的精神，就能擁有家庭和諧，眷屬和樂的幸福美滿。

第四節 以人我和敬為支柱

人是群居的動物，無法離群而獨居，除了家庭的眷屬相處之外，必定需走入社

²⁰¹ 西晉·竺法護譯：《持心梵天所問經》卷4，《大正藏》冊15，頁29。

²⁰² 同註103，頁86。

²⁰³ 西晉·無羅叉共竺叔蘭譯：《放光般若經》卷13，《大正藏》冊8，頁89。

²⁰⁴ 北涼·曇無讖譯：《大方等大集經》卷21，《大正藏》冊13，頁150。

²⁰⁵ 同註103，頁88。

²⁰⁶ 星雲大師：《佛教叢書1·教理》，頁612-613。

會與人群相處往來。因此，人與人之間的互動過程，影響人際關係的密切或緊繃。人我之間的關係要和諧，社會的運作才會在軌道上，如果人我之間沒有了倫理規範，社會就會亂象叢生。人我和敬，是人生的旅途中，一門必修的功課。人我之間的相處，如何才能夠修得圓滿，成就「處世無怨」和「言人所信」的現世幸福呢？

一、受人歡迎，無怨敵

（一）以無諂心，親近善友

《雜阿含經》中有一婆羅門問佛陀，家在眾如何得現法安及現法樂，佛陀說了四個法門其中一點就是「善知識具足」²⁰⁷，「身體有病了，要找醫生治療；心靈有病了，則要靠善知識解憂、開導」²⁰⁸，可見結交正直的善友是很重要的，尤其在修道的這條路上，善知識對我們有莫大的影響力。何謂「善知識」？

要有功德心，要有供養心，要有寬容心，要有慈悲心，要有智慧的心，要有教育的心。善知識自己對佛法要有體證，要能通達如實的真如自性，要有慈悲、憐憫的心，要能方便權巧地為我們演說佛法²⁰⁹。

由此可見，善知識需具備慈悲和智慧，更要有正知正見，並講述佛法。大師在〈般若品〉中形容善知識對於世間人有多重要：

經典裡譬喻善知識如大地，可以承載長養我們；如高山，可以為我們依靠；如乳母，可以守護我們，不令作惡；如良醫，能醫治我們種種煩惱痛苦；如勇將，能滅除我們一切諸恐怖；如船師，能令我們度越生死瀑流²¹⁰。

《雜譬喻經》也提到：「世間有二知識，常與人為因緣，令人得大罪，亦令人得

²⁰⁷ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷4，《大藏經》冊2，頁23。

²⁰⁸ 同註103，頁125。

²⁰⁹ 星雲大師講述：《六祖壇經講話1》，（台北：香海文化，2000.10），頁213。

²¹⁰ 同上註，頁212。

大福。何謂二知識？一者惡知識、二者善知識」²¹¹，可見如果遇到惡知識，不但不能得到福報，反而會因惡知識不正確的知見影響，而造種種的惡業。能夠遠離惡知識，親近善知識的因緣有多殊勝呢？《尸迦羅越六方禮經》云：「擇其善者從之，惡者遠離之。我與善知識相隨，自致成佛」²¹²，能夠跟隨善知識，佛道就不遠了。

每個人都希望遠離惡友，結交善友，他人當然也有相同的期望。如何成為善友呢？大師的意見有五：「喜樂要同時、事業要共成、過失要互勸、苦難要相助、貧賤不離棄」²¹³，朋友廣泛的定義就是沒有血緣關係，但彼此志同道合，能夠互助利益、互相幫助的人。大師提到：「朋友相交，能夠患難與共，生死不易，才能見出真情，才值得歌頌」，能做到「貧窮不棄、苦難不離、誤會不移、蒙冤不捨」²¹⁴，能夠一起經歷艱難、困苦，遇到他人挑撥離間也不動搖，互相鼓勵扶持的朋友，就可稱為患難之交。

《佛說孛經抄》說有世間上有四種朋友：「有友如花，有友如稱，有友如山，有友如地」²¹⁵，前兩者是要遠離的酒肉朋友，後兩者則是能共患難的朋友。人與人之間的相處，是需要「常保一顆正直的心，才能獲得他人真正的尊敬，也才經得起時間的考驗」²¹⁶，《大智度論》：「實語之人，其心端直；其心端直，易得免苦」²¹⁷，反之，若存有阿諛的心態與人交往，必定不是正人君子。

當善友聚集在一起，必會互相督促不犯規矩，所做的事也會是善美；但若是惡知識同聚在一起，造惡的機率就很大。在《增一阿含經》佛陀曾告訴五百位比丘：「親惡知識，亦莫愚從事，當近善知識，人中最勝者。人本無有惡，習近惡知識，後

²¹¹ 後漢·失譯：《雜譬喻經》卷1，《大正藏》冊4，頁502。

²¹² 《雜譬喻經》卷1，頁502。

²¹³ 參閱星雲大師：《星雲法語8·成功的條件》，頁252。

²¹⁴ 參閱星雲大師：《人間萬事2·無形的可貴》（台北：香海文化，2009.3），頁240-243。

²¹⁵ 「何謂如花？好時插頭，萎時捐之；見富貴附，貧賤則棄，是花友也。何謂如稱？物重頭低，物輕則仰；有與則敬，無與則慢，是稱友也。何謂如山？譬如金山，鳥獸集之，毛羽蒙光；貴能榮人，富樂同歡，是山友也。何謂如地？百穀財寶，一切仰之，施給養護，恩厚不薄，是地友也。」，《佛說孛經抄》，三國·支謙譯：《大正藏》冊17，頁731。

²¹⁶ 同註103，頁126。

²¹⁷ 東晉·鳩摩羅什：《大智度論》卷13，《大正藏》冊25，頁157。

必種惡根，永在閻冥中」²¹⁸，《佛垂般涅槃略說教誡經》也說：「諂曲之心與道相違，是故宜應質直其心。當知諂曲但為欺誑，入道之人則無是處。是故汝等宜應端心，以質直為本」²¹⁹，結交朋友應具有直心，有一顆正直的心與人相處，一定能夠受人歡喜，沒有怨對的敵人。

（二）不嫉他勝，喜人獲譽

人總有見不得人好的劣根性，看到他人比自己優秀，會升起嫉妒心，便想障礙、打擊對方，以此心態對待他人，自然會與人結怨。換言之，不嫉妒他人，歡喜他人的成就，不僅善知識會親近，也能受到他人歡迎。大師說：「人的毛病，有的隱而未現，有的顯而易見，『嫉妒』則是很容易被看出的毛病。因為嫉妒的心理往往會形之於相，從態度上、言行舉止間。」²²⁰。

人會產生嫉妒或是怨恨，通常是因自己無法擁有，進而嫉妒他人，產生一種自己不能享受，也不讓人享受的自私心態；自己不好過，也不讓他人太好過好。嫉妒心會讓人不得自在，其結果是損人又不利己，《阿毘曇甘露味論》形容嫉妒的心態：「見他好事瞋」²²¹，多數的現代人，總是不耐他榮，大師感嘆地說：「有『隨喜』美德的人畢竟太少了，大部分的人都是幸災樂禍，不肯隨喜的居多。」²²²。

人會有嫉妒的心理反應，其根源是由「比較」發起，一個個體透過與另外的一個個體進行比較，以確認自己目前所處的位置較高或低，如果發現對方比自己好的時候，嫉妒的心態就可能產生。《十種幸福之道》云：「嫉妒，往往是由於自己心量狹小，不懂他人獲得榮耀，我們也可以沾光、分享所造成」²²³，當心中有了不平衡的嫉妒情緒，瞋心也就會默默的跟隨啟動。

以人類來說，嫉妒普遍潛在於每個人的內心。從小到大，從家庭到學校、社

²¹⁸ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增壹阿含經》卷 11，《大正藏》冊 2，頁 597。

²¹⁹ 東晉·鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》冊 12，頁 1111。

²²⁰ 同註 103，頁 127。

²²¹ 魏·失譯：《阿毘曇甘露味論》卷 1，《大正藏》冊 28，頁 970。

²²² 星雲大師：《迷悟之間 1·真理的價值》，（台北：香海文化，2004.9），頁 51。

²²³ 同註 103，頁 127。

會中，人與人抑或人與群體，無論是父母疼愛的比較，成績、人緣、外貌、財富、權利、健康等，從社交關係中比較出的不對等，《陰持入經註》云：「瞋從嫉生」²²⁴，嫉妒會引起惱怒、瞋恚、猜疑等諸多煩惱的升起，該如何不生嫉妒呢？大師在《十種幸福之道》說：

我們應該要養成「見好隨喜」、「見能讚歎」、「見美說好」、「見善宣揚」的美德，當朋友獲得了美譽，要為他歡喜；當朋友被稱讚很有學問、很有道德，要和他一起高興；朋友得到名位，就好比我的榮耀，我要感到於有榮焉。能夠放大心量，做一個與人分享成就的人²²⁵。

能夠懂得知足、滿足，不去嫉妒他人的擁有與成功，只看自己有的，不去看自己沒有的，那麼人我之間的相處，自然也就能就減少怨懟。大師談到「擁有」與「享有」，可以給人們建立正確的人生觀：

想一想，我本來只是孤獨一個人，孑然一身地來到這個世間，忽然之間，我擁有了父母、兄弟姊妹、老師、朋友、國家社會，甚至宇宙虛空，大地山河。我不但「擁有」這許多，更「享有」他們所給我的方便；我享受了世間給我的這麼多好因好緣，因此，我怎麼能不感謝、祝福那許多「擁有」的人呢²²⁶？

《大般涅槃經》云：「見他得利養，常生歡喜心，不起嫉妬結，則生不動國。」²²⁷，嫉妒是無法自我肯定，同時也無法肯定他人，失去欣賞自己及他人的能力，心裡會感到自卑，往往來自猜疑，不僅不相信他人，又常起嫉妒之心，進而產生人我是非，因此產生許多障礙和心結，成為障道因緣。

人生活在人世間，無不為了食衣住行而努力工作，而在事業奮鬥的過程中，是否有喜歡的工作環境、能否與同事融洽相處、受到上司的重用等，都是在職場中

²²⁴ 漢·安世高：《陰持入經註》卷2，《大正藏》冊33，頁19。

²²⁵ 同註103，頁130。

²²⁶ 同註185，頁77。

²²⁷ 北涼·曇無讖譯：《大般涅槃經》卷21，《大正藏》冊12，頁491。

希望能獲得的滿足。《佛為首迦長者說業報差別經》說道有十種善行，能夠獲得地位和威望的提升：

復有十業能令眾生得大威勢報：一者，於諸眾生心無嫉妬；二者，見他得利，心生歡喜；三者，見他失利，起憐愍心；四者，於他名譽，心生忻悅；五者，見失名譽，助懷憂惱；六者，發菩提心，造佛形像，奉施寶蓋；七者，於己父母及賢聖所，恭敬奉迎；八者，勸人棄捨少威德業；九者，勸人修行大威德業；十者，見無威德，不生輕賤²²⁸。

前五項是對他人的成就不起嫉妒而能歡喜，見到他人失敗心生憐憫。後五項，則是提升要發菩提心及恭敬心，勸人修行大乘菩薩道，利益眾生，並平等的對待每個眾生，如此奉行不僅能夠擁有受人歡迎，還能獲得好的名譽和威望。《阿難問事佛吉凶經》：「為人者，當愛樂人德，欣樂人善，不可嫉之。」²²⁹。

《過去現在因果經》也說到，結交善友的要點有三：「朋友之法，其要有三：一者、見有過失，輒相諫曉；二者、見有好事，深生隨喜；三者、在於苦厄，不相棄捨。」²³⁰，《十種幸福之道》云：「對於他人獲得好名聲，我們本要心生歡喜，給予讚美，甚至當他是我們的善知識，效法他的善行」²³¹，對於他人行的善、美等事，要能生起愉悅讚歎之心。看到人家的長處，要能夠學習他人，不去比較；看見他人不好的短處，要能夠包容，不去計較。

（三）於菩薩行，無輕毀心

單純就以字面上的意思是，初發菩提心行菩薩道的人，是非常難人可貴的，所以大眾應要支持、鼓勵並讚歎他們的發心。初學道者努力學習行菩薩道，所以旁人不可因此起了輕慢、毀謗之心。也就是說，對待所有的眾生都要有恭敬、謙卑之心，

²²⁸ 隋·瞿曇法智譯：《佛為首迦長者說業報差別經》，《大正藏》冊 1，頁 892。

²²⁹ 後漢·安世高譯：《佛說阿難問事佛吉凶經》，《大正藏》冊 14，頁 753。

²³⁰ 宋·求那跋陀羅譯：《過去現在因果經》卷 2，《大正藏》冊 3，頁 631。

²³¹ 同註 103，頁 129。

當他人有所成就時，也會因當時的護持而與有榮焉，抱持這種心態來處世，想必能夠處世無怨眾人歡喜。

大師的白話解釋為「讚歎別人的善行」，並說到世間上，人與眾生之間都有著密切的因緣，所以要能培養包容的雅量和隨喜的胸襟。被人惡意批評毀謗時，要能夠轉念，感謝他成為修行路上的逆增上緣；如果是善意的批評指教，要能有感激的胸懷，謝謝對方的勸勉。

不輕毀他人至不畏懼他人毀謗，發心行善當下即是初發心菩薩，也就是說在行菩薩道時，遭人揶揄貶責不要因此退失道心，要能更加勇猛精進。「失敗者常把機會當困難，成功者常把困難當機會」²³²，大師說：「在人生的旅程裡，多少人給予我毀謗批評，我也都將它視為做人處事的逆增上緣」²³³，世間上許多不順遂的事，往往是開創新機運，愈是歷經挫折磨難的困難，愈將是把逆增上緣化為在修道路上的福德資糧，突破囿限開發自己的潛能。

菩薩之行，以忍辱為本，能夠忍受侮辱、欺壓，卻不以為苦的人，就是有力之人，《菩薩生地經》云忍有四事：「一曰、若罵詈者，默而不報；二曰、若搥捶者，受而不撓；三曰、若瞋恚者，慈心向之；四曰、若輕毀者，不念其惡。」²³⁴，面對種種他人的辱罵、毀謗等，不起瞋恨心反起慈悲心，不念他人的過失等，能夠擁有這些美德，在世間的生活，肯定能夠受人敬愛。《十種幸福之道》說：

一個人要不受境界之風動搖並不容易，不過，對一個修行人來說，毀謗是修行道上的養料，能成就我們的道業，是莊嚴自己，增長福德智慧的助緣。所以，我們要學習把別人的毀謗，看作是一種激勵、助力，而不是阻力。面對惡意的毀謗攻擊，想想那是替自己消災滅罪，內心也就釋懷了²³⁵。

忍辱在修行路上是很重要的一門功課，該如何培養忍辱的力量呢？大師說了四

²³² 星雲大師：《星雲法語 1·修行在人間》，頁 418。

²³³ 同註 103，頁 132。

²³⁴ 吳·支謙譯：《菩薩生地經》，《大正藏》冊 14，頁 814。

²³⁵ 同註 103，頁 133。

點參考方向：「思惟是忍辱之力、耐苦是忍辱之力、堅毅是忍辱之力、寬恕是忍辱之力」²³⁶，以正思維來，提起正念及轉念，了知世間無常，痛苦快樂都會過去，能夠忍一時風平浪靜，經過千錘百鍊之後，以慈悲寬恕的心來憐愍一切眾生的無明造作。可見得這四點皆是菩薩行者的需培養的忍辱之力。若是能常以懷著難遭難遇的感恩，就能逆來順受不去抱怨。秉持與他人為善的精神，就能廣結善緣，皆大歡喜。

大師說：「人類的文明是眾人心血智慧所共成，彼此助成，彼此合作，才能造福社會」²³⁷，對於他人的善行、善言、善心等，應要多加讚美、鼓勵，這樣才能使社會的好人越來越多，好人越多社會就能越安定，社會安定人心不慌亂，人與人之間就能夠放下猜忌、陷害等不善之心。如果能有常不輕菩薩的恭敬之心²³⁸，平等的對待眾生，沒有輕毀之心，還能隨喜讚歎他人，必定能夠得到好的人緣，處世無礙。

二、言人所信，歡喜奉行

人生活在世間上，主要是透過語言、文字來溝通，但其語言與文字表述出來之後，是否能夠如實的身體力行來實踐，就是他人對於我們「信用」的檢視，是否能夠得到他人的「信任」，在生活想要達成的目標有很大的影響，有信用的人，不論在任何的地方，人們都會願意一起合作。

可見得有信用，能夠走遍天下，反之若是言而無信，就算是在自己小小的生活領域中，也無法通行。因此，不僅是在開創事業或是拓展人脈等，因為有了信用這個品牌，就能有事半功倍的效用。那要如何才能得到他人的信任，並且對方能夠歡喜奉行呢？

（一）發言修行，常使相應

《妙慧童女經》云：「發言修行，常使相應；於善友所，不覆諸惡」²³⁹，就能得

²³⁶ 參閱星雲大師：《人間佛教系列 4·佛教與青年》，（台北：香海文化，2006.1），頁 300-308。

²³⁷ 同註 103，頁 133。

²³⁸ 「『我不輕汝，汝等行道，皆當作佛。』諸人聞已，輕毀罵詈；不輕菩薩，能忍受之。」，東晉·鳩摩羅什：《妙法蓮華經》卷 6，《大正藏》冊 9，頁 51。

²³⁹ 同註 107，頁 548。

到所言人信的果報。「信」是中國傳統的美德，從許多中國成語來看，也能感受到中華文化對於信的重視，例如：「一諾千金」、「一言九鼎」、「一字千鈞」、「一言為定」、「一言既出，駟馬難追」等，就算只是一個字、一句話，只要承諾了，就必需守信的去完成。

承諾要能放在心上不，要說到做到，如果一次兩次的不守信用，他人會對我們感到失望，甚至不再信任，導致不願意有往來，不僅失去了人品，還失去了朋友或夥伴等。所以言行一致是在建立人際關係重要一環，不論是朋友約會要守時守信，或是商場上的交易信守不移，對於承諾都要謹慎處理，一個人的信用也是立身處世的重要條件。大師說他的一生堅守「永不退票」，已承諾的事一定會信守：

記憶中，不但已經訂好的行程，我未曾改期，已經買好的公車票、火車票、飛機票、船票，我也從來「不肯退票」，雖說經常為此面對許多困境，但我總覺得自己不能因片面的理由而失信於人。……許多人做事經常懊悔，經常退票，結果一生都在遺憾中度過，其實懊悔無益，退票失信，唯有振作精神，實踐諾言，「永不退票」，負責到底，才能擁有一個圓滿的人生²⁴⁰。

五戒中的「不妄語」也是「信」的表現，守信用的人不會信口開河，會為自己的言行負責，不侵犯他人的信譽名聲。蕩益大師云：「不妄語，誠相與，廣長舌相昏塗炬。矢口千金敵國欽，九界同歸作洲渚」²⁴¹，若要做得個健全的人，必需以誠篤為信、言行一致的心態與人相處，「信用是維繫事情倫常的道德，守信用則必然能受人尊重」²⁴²，因為有好的人緣，做事就容易成功，因為以誠心待人，他人也會以誠心回饋。

光說不練的人不會有所成就，事情也無法順利完成，想要完成人生的理想和目標，唯有透過實際的行動才能達到，投機取巧或許會獲得一時的成功，但不能夠長

²⁴⁰ 星雲大師：《往事百語 5·永不退票》，（台北：佛光文化，1999.9），頁 140。

²⁴¹ 明·智旭著：《靈峰蕩益大師宗論》卷 10，《嘉興大藏經》冊 36，頁 424。

²⁴² 同註 103，頁 138。

久，唯有篤實行事，才能擁有長遠的信賴，《大方等大集經》提到，不妄語可獲得的十種利益功德：

一者、眾人保任所言皆信；二者、於一切處乃至諸天發言得中；三者、口出香氣如優鉢羅花；四者、於人天中獨作證明；五者、眾人愛敬離諸疑惑；六者、常出實語；七者、心意清淨；八者、常無諂語言必應機；九者、常多歡喜；十者、身壞命終得生善道²⁴³。

「『信』是一種清淨的精神作用，是一個人立身處事的根本；人如果沒有信用，就無法立足於世了。」²⁴⁴，在生活中與他人相處要守信，也可說是親近善知識的重要成因。

（二）於善友所，不覆諸惡

上述已經有提到善知識所具備的條件，而在此是著重於「透過善知識，改正缺失」，人非聖賢，孰能無過，透過善知識的提醒，來改正自己看不到的缺點。犯錯不一定是不好的事，「知錯能改，善莫大焉」，修正了缺點力求改正，錯誤就能成為未來成功的奠基石。《十種幸福之道》云：

所謂善知識，在生活中，大家不分年齡長幼，彼此思想沒有隔閡、代溝，能提供中肯的意見，你做對了，他支持你、鼓勵你；你做錯了，他指正你、勸導你，也就是對我們的前途能有所指引，對我們的人格有所指正，幫助我們向上、進步的人²⁴⁵。

犯錯有時是一念之差，依循了錯誤的引導，一旦發現過失，在善友面前要能勇

²⁴³ 隋·那連提黎耶舍譯：《大方等大集經》卷 50，《大正藏》冊 13，頁 327。反之，若是不行清淨口業，妄語欺誑他人者，也會得到十種不好的果報，《佛說出家緣經》云：「口常臭爛；善神背叛，凶鬼易陵；實言流世，眾所不信；俗為重事，不在言議；未有實事，惡名遠聞，為人輕毀，不起恭肅；雖言有實，人不奉用；多懷愁怖；種誹謗業；身死命終生地獄中；設得為人，常被誹謗。」，後漢·安世高：《佛說出家緣經》，《大正藏》冊 17，頁 736。

²⁴⁴ 同註 103，頁 138。

²⁴⁵ 同註 103，頁 139。

於認錯，才是智者之舉；如果蓄意掩蓋錯誤，將可能失去自己能夠提升的機會。雖然坦承自己的過錯，向他人發露懺悔，是需要莫大的勇氣，以及堅強的決心和毅力，但能夠勇於認錯，才有機會改進，才能重新創造更好的因緣。大師說：

在善友的規勸，指導下，我們的人格才能日益提升。一旦隱藏覆蓋缺失，善知識無從提出建言，也就如同船隻失去了燈塔的指引，人格就要越來越墮落了²⁴⁶。

善知識就是幫助我們不要一錯再錯，不僅內心要歡喜接受別人的勸告，更需要時時反省，自我覺察關照，讓錯誤不再延續下去。人與人之間互為彼此的善知識，無論是接受勸告修正、自我覺察、或成為他人的善知識，都是相輔相成無所隔閡。

大師說：「善知識就是一個『可以為你而忙』，為你直指真心，給你勸解，給你幫助，引導你去入正道的人。」²⁴⁷，因此在善友前，要能夠坦誠相待，以直心無諂的道心來相交，互相成就達到「覺行圓滿」的修行。

（三）不予批評他人，虛心去除我執

人大多數喜歡聽到好聽的音聲、好聽的讚美，或是他人的是非、秘密、八卦等，對於忠言就會感到逆耳不悅，這種不好的習氣，是需要被修正。那我們該如何聽話呢？大師說：「真正會聽話的人，不但是『非禮勿聽』，而且要能善聽、諦聽、兼聽、全聽」²⁴⁸，也就是聞到善法必需要著意，他人要在說法時，要能認真聽、注意聽，並聽懂他人所言背後想表達，卻沒說出來的言外之音，才能夠給予適當的回應，才能融入並善解人意，不可不了解前因後果就斷章取義，才是真正能夠聽話的人。

佛陀告訴妙慧，成就所言人信的最後兩點法門是「於所聞法，不求過失」、「於說法者，不生惡心」。佛法流傳至今，以至現代的人還能夠薰習聽聞到佛法，在

²⁴⁶ 同註 103，頁 140。

²⁴⁷ 同註 103，頁 141。

²⁴⁸ 星雲大師：《星雲法語 1·修行在人間》，頁 96-99。

還沒有紙筆的時代，無非是靠著聽聞佛法後，再輾轉傳播後佛法才被廣為流傳。在這娑婆世界的眾生，耳根是最利，應多加善用耳朵所接收到訊息，多加思維，辨別是非。

在聽經聞法的時候，如何透過聞思維法義，在聽聞佛法的同時，強調的是聽者的心態，聽聞者是否能夠虛心受教，是否能夠在聽聞的同時，不去批評或否定他人的法布施或善法指導。大師說：「不求過失，也就是一種包容。人與人之間相處，貴在相知相惜……要互相包容尊重、欣賞別人的優點。」²⁴⁹，印順導師在《成佛之道》中提到：

聖典中讚歎聞法功德頌，可說佛法中一切功德，都由聞法而來。說到「聞法」，龍樹菩薩說由三處聞：一、從佛聞法；二、從佛弟子聞法；三、從經典聞法²⁵⁰。

文殊菩薩對佛陀說，佛陀在娑婆世間出世，而娑婆世界的眾生，都是以聽聞音聲，來領受佛法，《楞嚴經》云：「佛出娑婆界，此方真教體，清淨在音聞；欲取三摩提，實以聞中入。」²⁵¹，透過聽聞佛法，能夠使身心清淨，如果欲入三摩地的能力，也是需要從耳朵聽聞音聲為主。《妙法蓮華經》：「不從佛聞法，常行不善事，色力及智慧，斯等皆減少。」²⁵²。

無論是聽他人說法，或是閱讀經論，當然可以反思討論，但不能惡意的批評，沒有人是十全十美的，在不完美的同時，當然會有犯錯的時候，重要是在犯錯時，能不能自我覺察，並反省改過，以待人以寬、律己以嚴的態度，來包容他人的錯失，彼此互相討論成長。

要有接受批評的雅量，與改正錯誤的勇氣，才能為學做好一個人。對於善知識，應是要將重點集中於他的德行，並學習他的優點，而不是著重於他的弱點，

²⁴⁹ 同註 103，頁 142。

²⁵⁰ 民國·釋印順：《成佛之道》，《印順》冊 12，頁 54-55。

²⁵¹ 唐·般刺蜜帝譯：《首楞嚴經》卷 6，《大正藏》冊 19，頁 130。

²⁵² 東晉·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》卷 3，《大正藏》冊 9，頁 24。

去挑剔或評論他的缺失，並且對善知識要能有堅固的信心，在說法開示時，要能專注、歡喜地聽聞，同時也要虛心納受，這樣彼此都能夠獲益。

善知識是能夠在人生的旅途上光明的引導，駛入趨向正信、正道，遠離煩惱惡道，是學佛的增上緣，長養法身慧命，使一生受用不盡，功德巍巍。但如果不放下「我執」是不容易聽取他人的意見，更不容易相信，大師說身為修行人，面對我執要勇於突破：

我執的邊防非常堅固，你要叫他化守為攻，去除我執、我慢，非常困難。人生就是因為自私、執我，而不能解脫，不能自在，不能快樂，所以修行人不是逃避、懦弱，反而都是勇敢的鬥士²⁵³。

善知識並不都是和藹可親的人，有時會是怒目金剛。大師從小在學習、受戒時，師長無情無理的故意刁難、處分，但多年之後，大師卻深感當時老師們的用心良苦：「『以無情對有情，以無理對有理』看似不講究情理，實是在磨練我們的心志，養成我們獨立的性格。……我實在很幸福，因為那種無理的教育對我一聲幫助很大」²⁵⁴。故此，無理也是滋養成就修行的養分，無情反成激勵人心的力量。

對於善知識的指導要心存感恩，感恩中一點一滴的培養好因好緣，如此為人處事就圓滿了一半的幸福；反之，若以輕慢不服之心，或對於自己所犯的錯，不以為意不知悔改，不肯承認錯誤，不停地找藉口和理由，然而最後只是自己障礙自己的成就，能夠坦承自己的過錯，才能知所改進。

所以說做人要前後一致、言行一致、內外一如，對人有忠有信，對自己的承諾要肯定，不輕易違背，並且要放下我執，在善友面前不覆藏過錯，並透過善友的指正，來改正缺失，就能夠所言人信，且說的話他人都會歡喜信受並奉行。Robert Waldinger歸納出了三個重點：「孤單有害，社交活躍有益健康；友不在數量多寡，而在關係深

²⁵³ 星雲大師：《人間萬事 3·豁達的人生》，（台北：香海文化，2009.3），頁 117。

²⁵⁴ 同註 103，頁 146。

淺；良好關係不只保護身體，也保護腦力。」²⁵⁵，這三點也呼應前面所提到的，在眾中成就，擁有現世幸福，無法脫離人群自我成就。

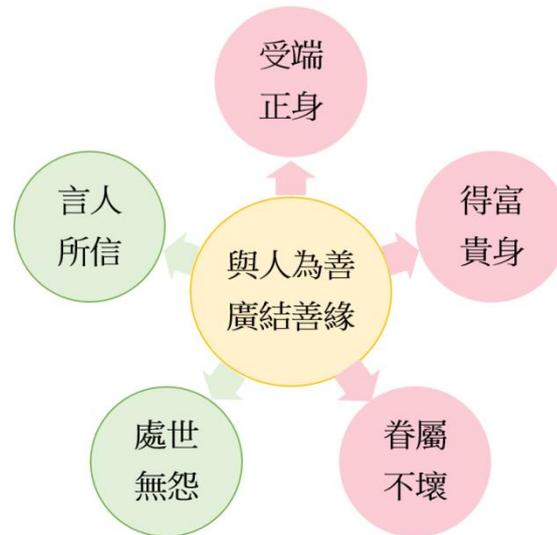


圖3 「與人為善，廣結善緣」是獲得現世富足的重要因素

綜合以上所述，《十種幸福之道》所架構的現世幸福一定要「與人為善，廣結善緣」。也就是說，無論欲獲得受用圓滿的幸福，或是行持圓滿的幸福，都需在眾中才能成就現世的富足，而其背後的基石是以道德倫理為主體。透過正知正見在為人處世中修正自己，改變不好的習氣，透過與人為善提升內在素養與氣質，必然能在與人為善的過程中廣結善緣，再透過眾多好因好緣來成就現世的富足。在與人為善的過程中，所給予他人的歡喜、幫助等，看似「給人」、「利益他人」的同時，其實最大受益者是自己。

²⁵⁵ 原文參照：“ We've learned three big lessons about relationships. The first is that social connections are really good for us, and that loneliness kills. It turns out that people who are more socially connected to family, to friends, to community, are happier, they're physically healthier, and they live longer than people who are less well connected. ”、“ so the second big lesson that we learned is that it's not just the number of friends you have, and it's not whether or not you're in a committed relationship, but it's the quality of your close relationships that matters. ”、“ And the third big lesson that we learned about relationships and our health is that good relationships don't just protect our bodies, they protect our brains. ”，Robert Waldinger.，” *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* ”. <https://goo.gl/j3L6Rg>，瀏覽時間：2018年4月4日；商周.com，〈哈佛大學長達75年的「快樂」研究：幸福人生的關鍵是...〉，<https://goo.gl/j3L6Rg>，瀏覽日期：2018年4月4日。



第四章 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》之出世安樂的圓滿

從三武一宗的法難至明清後的中國佛教，因政治的迫害由社會走入山林，脫離了人群，忽視了人間生活，導致佛教無法以人為本，而漸漸被世人遺忘。佛陀修行、成道都在人間，住世四十餘年，為不同的眾生說法，契理契機給予善巧方便，就是希望讓人們能夠解脫。每一種法門皆是佛陀的大慈大悲，無不是希望大眾能夠離苦得樂。因此大師推動人間佛教，就是要讓大眾理解，佛法是要落實於生活，「應該抱著『先入世、後出世』的態度，惟有先把世間的問題解決了，才能出世」²⁵⁶，世間與出世間，是一體兩面，不一不二的。前一章論述如何獲得到外在物質、家庭、人際關係的滿足，並構成現世安樂的生活藍圖，以此為基礎，佛教還有更進一步出世安樂的追求，在本章節將針對此進行探究。

第一節 出世安樂的建構

佛教的主旨是造福人類：佛陀降誕於世間，以利他為本懷，開示眾生解脫之道，引導眾生入佛知見，而減少煩惱，增福修慧，讓眾人能見證法喜安樂，能夠永斷煩惱，遠離無明。佛教是以出世的精神，做入世的事業，希望帶給人間和平富足，讓眾生得到現世的幸福安樂²⁵⁷。在《十種幸福之道》中的出世安樂有五點，佛陀一樣給予世人二十條能達成目標得道路（如表 2），並從此表展開出世安樂的探究。

²⁵⁶ 星雲大師：《佛教叢書 1·教理》，頁 623。

²⁵⁷ 星雲大師：《星雲法語 3·身心的安住》，頁 32-34。

表 2 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》出世安樂之法門

出世安樂	佛陀的開示	星雲大師的釋譯
一、當於佛前得受化生 怎樣能超越肉身的限制，得到解脫？	A. 捧諸華果及細末香，散於如來及諸塔廟 B. 終不於他，妄加損害 C. 造如來像，安處蓮華 D. 於佛菩提，深生淨信	A. 散香人間，散美人間 B. 不傷害一切生命 C. 心中有佛，與佛相應 D. 對成就佛果深具信心
二、從一佛土至一佛土 怎樣能開發無限潛能，自在優游？	A. 見他修善，不為障惱 B. 他說法時，未嘗留礙 C. 燃燈供養如來之塔 D. 於諸禪定，常勤修習	A. 不障惱別人行善 B. 不阻撓別人弘揚佛法 C. 點亮自己的心燈 D. 常修習禪定法門
三、能離法障，速得清淨 怎樣才能免除修行時的障礙，得到清淨？	A. 以深意樂，攝三律儀 B. 聞甚深經，不生誹謗 C. 見新發意菩薩，生一切智心 D. 於諸有情，大慈平等	A. 遵守戒律，清淨自在 B. 聽經聞法，不生毀謗 C. 不忘初心，護念初心 D. 善待眾生，廣結善緣
四、能離諸魔 怎樣才能調伏煩惱，遠離心魔阻撓？	A. 了知法性平等 B. 發起精進 C. 常勤念佛 D. 一切善根皆悉回向	A. 每一個眾生都有佛性 B. 奮發精進，中道而行 C. 常勤念佛，生起信願 D. 一切功德，回向眾生
五、臨命終時，諸佛現前 怎樣能命終時一定見佛，往生佛國？	A. 他有所求，施令滿足 B. 於諸善法，深生信解 C. 於諸菩薩，施莊嚴具 D. 於三寶所，勤修供養	A. 成人之美，滿人所願 B. 行善信善，提升生命品質 C. 支持發心行菩薩道的人 D. 禮敬供養佛、法、僧三寶

(資料來源：《妙慧童女經》、《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》²⁵⁸)

一、「出世」的探討

何謂出世呢？印順法師說：

出世是超過或勝過的意思。能修行佛法，有智慧，通達宇宙人生的真理，心裡清淨，沒有煩惱，體驗永恆的真理。……出世間這個名辭，是要我們

²⁵⁸ 參閱星雲大師：《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》。

修學佛法的，進一步能做到人上之人，從凡夫做到聖人，並不是叫我們跑到另外一個世界去²⁵⁹。

然而會批評佛教是逃避現實生活，是不夠了解佛法出世的意義，出世是超越世俗，出離世塵。而要建構出世的安樂，必需先了解出世的思想為何？大師提出四個觀念：「對人生要有無常的警覺、對物質要有遠離的看法、對情愛要有淡化的觀念、對自己要存不滿的要求」²⁶⁰，也就是要有無常的警覺，對於物質要能淡泊，對情愛慾念能淡化，時時檢討自己，增進自我的道德人格，就是出世的思想。大師說：

佛光山提倡的人間佛教，即是先有出世的思想，然後做入世的事業。沒有出世的思想，在人間從事事業，會有貪心，會有執著；有了出世的思想，再做入世的事業，等於文官不愛財，武將不怕死，見到金錢不動心，遇到生死無所畏懼。可以說，真正的出世，才能真正的入世²⁶¹。

有出世的思想，對於世間上的金錢名利，就不會有貪念，能將一切的成就，回饋給大眾、給社會，從追求自我的擁有，提升為大眾共同的享有，對於能利益大眾的事，會竭盡所能的去創造，並歡喜能與眾生共同成就。所以要有出世的思想，才不會被功利、虛榮沖昏了頭，導致價值觀念的偏差，造成自我種種脫序的行為，影響了家庭和諧與國家社會的發展。

但只強調出世法，令許多不認識佛教的人感到壓力和恐懼等不敢接近，導致佛教慢慢被世人遺忘，大師直接提出兩種現象，說明佛教無法融入人間之原因：

現在的佛教界，不管出世或入世，各有兩種現象：講入世的人，有的太過於入世，總在名利上討生活，在人情上攀緣，這種人太過世俗化，離佛道已遠。另一種人雖有慈心悲願，卻沒有智慧遠見去思考佛教深層的前途問題，只是

²⁵⁹ 參閱民國·釋印順：《佛法是救世之光》，《印順》冊 24，頁 290。

²⁶⁰ 參閱星雲大師：《人間佛教系列 6·學佛與求法》，（台北：香海文化，2006.1），頁 238-241。

²⁶¹ 同上註，頁 242。

胡搞活動，不能真正把握佛教的何去何從。講出世的人，一種太過於出世，只知道趕快參禪悟道、念佛往生，把眾生丟在一邊，這種人是藉修行而自修，與佛教的人間性格背道而馳。另一種人口口聲聲清淨無為、無欲無貪，其實心懷嫉妒、自我標榜，這種人只是藉修行之名而懶惰，實是佛教中的焦芽敗種²⁶²。

不論是世間或出世間，兩者都須中道而行，對於菩薩道的修行者來說，心態和思想必需出世，面對眾生要能夠入世。出世法再怎麼好，若是不能契入人心，符合眾生的需求，或者不被大眾所接受，無論佛法再怎麼好，也是枉然。因此，弘法利生的人世事業，必需讓人接受，要讓人明白，對於世出世法要能靈活運種，在進取創造中，找出一個中道的方法。周學農說：

佛教可以滿足人類社會的某些要求，如社會安定、人生幸福等；只有佛教的方法才能滿足這些要求；只有佛教「出世解脫」才是根本解決之道。這種「佛法救世主義」與其說是佛教向世俗利益讓步，不如說是以佛教為本位，為解決現實問題而開出的藥方。它不但不是對於佛教出世傳統的放棄，而且是這種出世傳統的延伸²⁶³。

佛教入世法與出世法之分，在其精神著重於入世，佛陀說法的對象就是以「人」為主，因此佛法的本質，具有人間性、生活性、普遍性。「出世」並不是要脫離世間、離開人群，而是一樣在世間與常人一同的生活，不同的只是出世間法比世間法的境界更廣闊、思想上更超越。

一般學佛的居士，身處在五欲塵勞的世間，但心卻向道修行，不貪求享受世俗的福與樂，而是享有出世的清涼自在，「身沒有出家而心出家，也很可貴；能夠轉煩惱為菩提，才是重要。」²⁶⁴。無論在家居士或出家僧眾，信仰佛教，修學佛法，勤

²⁶² 星雲大師：《人間佛教系列 5·人間與實踐》，（台北：香海文化，2006.1），頁 337。

²⁶³ 周學農：〈出世、入世與契理契機—太虛法師的人間佛教思想研究〉，《中國佛教學術論典》，（高雄：佛光山文教基金會，2001.1），頁 116。

²⁶⁴ 星雲大師：《僧事百講 2·出家戒法》，（高雄：佛光文化，2012.4），頁 31。

修五戒十善及所有善法，就是希望能夠斷除煩惱，開悟得道，證得涅槃境界。

因此，鄔昆如又云：「身在功名利祿、權位中，但心卻有超然的存在。這也就是利用人性的心身二元的劃分，來消融入世和出世的對立和衝突」²⁶⁵，所以出世和入世兩者並不違和，無論是印順法師、太虛大師、聖嚴法師以及星雲大師，都強調出世不離入世，入世也不脫離出世。張華說：

太虛、星雲大師超越的出世精神裡孕育了強大的入世衝動，而入世事業又在出世精神的指導下實現和完成，兩者有機地融合在一起，使佛教真正成為現代化的人間佛教，生活的佛教，現代化的生活佛教不僅肯定現實生活的價值，而且賦予現實生活已超越的宗教意義，使人們腳踏實地²⁶⁶。

將出世的精神，實踐於日常中，使入世的生活能不流俗，以現實生活為道場，實際運用於每一個境界，無論好壞都能游刃有餘的去面對。大師說：「以退為進，是我們出世的思想；以無為我，是我們出世的思想；以空為樂，是我們出世的思想；以捨為有，是我們出世的思想」²⁶⁷，對世間的一切能夠不貪求，不計較、不執著。把出世的思想，實際的靈活運在生活中，並渲染身邊的每一個人，由點到線至面的漸漸傳遍社會、國家，甚至世界等，使國家能夠富強，世界能夠和平，因為充滿佛法的真理，充滿了能夠利益世人的幸福、安樂與和平。但要如何將出世的思想，具體的落實在生活中呢？

二、從入世的生活到出世的生活

入世的生活，是不停地向外追求攀緣，來獲得短暫的快樂，快樂過去痛苦接續

²⁶⁵ 「身入世心出世」的境界，就可以是「功名利祿、權位等都可擁有，但不會沉浸其中」，如此，心中意念仍是「出世」的，對功名利祿、權位不動心的。換個角度來說，就是一個人可以在「入世」的生活中擁有財富，甚至擁有權位，掌管著公共的財富，但仍然以「出世」的情懷，不圖不貪，瞭解到「財富是身外之物」，而且「生不帶來，死不帶去」，並且勉力去實踐。這也將是「入世」與「出世」調和的契機。參閱鄔昆如：〈入世與出世的衝突與調和〉，《宗教哲學》第2卷第4期，1996，頁63。

²⁶⁶ 張華：〈太虛、星雲的人間佛教與中國佛教的現代化〉，《中國佛教學術論叢》，（高雄：佛光山文教基金會，2001.1），頁386。

²⁶⁷ 星雲大師：《人間佛教系列6·學佛與求法》，頁241。

而來，痛苦結束又感到快樂，一直輪迴不已。物質是有限的，人難以滿足當下所擁有，總是有無限的欲望。在人我之間情感或利益，所引起的衝突與磨擦，彼此紛爭計較，無法和平共處；在無常的世間，總是提不起又放不下，自尋煩惱。

因而在入世的生活，無法得到究竟的快樂，唯有出世的生活，才能獲得真正的安樂。雖然，物質金錢和人我感情，會帶來煩惱和困擾，但佛教並非要人們捨棄錢財與感情，是強調要以智慧善用金錢，以智慧淨化的感情生活，「把金錢轉成為淨財，把感情昇華為慈悲，淨財和慈悲才是維繫人生幸福快樂的條件。」²⁶⁸，人們的衣食住行、行住坐臥，乃至做人處事、舉心動念，都是入世的生活。世間生活總是缺陷而難圓滿，但宗教生活的出世生活，是超越物質生活的信仰生活。

人無法離開世間而生存，但要能活得好、活的幸福，就不能沒有入世的思想來生活。那麼出世的生活和入世的生活差別在哪呢？入世生活的依止以物質、感情、人群、根身為主。但入世難以圓滿，一般人的生活，大部份是過著有限無法滿足慾望；有缺陷永遠不令人滿意；利益衝突導致無法長久和平相處；無常使因緣會招感聚合離散。所以入世的生活總是會有許多無法圓滿的條件，使得生活總是有許多憂悲苦惱，讓人生的無法達到究竟的幸福²⁶⁹。

因此以出世的思想來生活就非常的重要，出世的思想又是什麼呢？出世的思想對是對物質有遠離的看法、對情愛要有淡化的觀念、對自己要存不滿的要求、對人生要有無常的警覺。出世的生活方式為何？合理的經濟生活、淨化的感情生活、六和的處世生活、法樂的信仰生活。佛教的目標是追求出世涅槃解脫之道，但人生在世無法離開世間法，因此佛法也主張「先入世再出世」²⁷⁰。

承上所述，入世的生活是有漏的，無法達到究竟的幸福圓滿。依靠物質、感情、人群為主的生活，面對不同境界時，眾生將會依照著自己的習氣走，心態也就會一直不停的變化，有了比較、對等、利益等關係。總是該放下的放不下，需提起的又

²⁶⁸ 星雲大師：《人間佛教系列 8·緣起與還滅》，（台北：香海文化，2006.1），頁 324。

²⁶⁹ 參閱星雲大師：〈人間佛教的藍圖（下）〉，《人間佛教論文集（下）》，（台北：香海文化，2008.3），頁 451-455；星雲大師：《人間佛教系列 6·學佛與求法》，頁 238-243。

²⁷⁰ 同註 269。

提不起，因此感到痛苦而起煩惱，難以感受生活中的幸福。然而以出世思想來生活的人生，是提放自如的人生，大師說：

生活是在於我們處理的，我們要過超越的生活，不要被生活牽著鼻子走。東晉陶淵明「結廬在人間，而無車馬喧」，雖是在世間生活，而能不為世間所執，不為世間所迷，這就是禪宗六祖大師要我們過的一個「有無不二」，無分別、無念法門的生活²⁷¹。

佛教若太過強調出世生活，會讓許多人覺得佛法不僅玄奧難懂，且乏味枯燥。但從《阿含經》可以了解佛陀所說的法是受用於人間的，佛法要能落實於生活中，不是拿來談玄說妙。能將世間法和出世間法調和，將佛教出世的思想，運用在入世的救度眾生的事業上，如同維摩居士「雖處居家，不著三界；示有妻子，常修梵行；現有眷屬，常樂遠離。」²⁷²，用出世的思想，做入世的事業。

不去執著名利的占有、權力的高下、人我愛恨的分別，不被靠外在條件所控制，而是靠自己掌握幸福，就能體會出世生活的喜樂。大師將佛教出世的生活分為四點，以聖者、禪師、菩薩、佛陀的角度來述說，並以修道、悟道、行道、證道來說明生活的層次次第：

表 3 佛教出世的生活

從四阿含經談聖者 簡單樸素的修道生活	出世的聖者，看世間的五欲六塵，如雲煙般不掛心上，因此他們不為欲望所苦惱，不為人情所牽絆，生活在淡泊、安詳、自在、和合的生活裡。
從禪宗語錄談禪師 超然物外的悟道生活	禪者悟道的生活，就是過「無」的生活，因為他們體證到「無」，所以沒有一切人我是非，沒有一切榮辱毀譽，像行雲、像流水般的雲水行腳生活，就是禪者超然物外的生活。

²⁷¹ 星雲大師講述：《六祖壇經講話 1》，頁 221。

²⁷² 東晉·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》卷 1，《大正藏》冊 14，頁 539。

<p>從般若經談菩薩 無住而住的行道生活</p>	<p>安住於般若空性中的菩薩，他們行道的生活，如像觀世音菩薩，能三十三現身，隨緣應化。在世間，而不執著世間，擁有一切，而又能喜捨一切，那就是菩薩無住的行道生活。</p>
<p>從諸經律典中談佛陀 解脫果位的證道生活</p>	<p>人間的證道者，佛陀有不同於凡人的出世生活。證了果位的佛陀，在世間上，一樣有許多榮辱毀譽，不過，出世的聖者，對這許多事情看得很平常，因為佛陀已安住在超然、解脫、淨化的生活中。</p>

(資料來源：《人間佛教系列》²⁷³)

有出世的思想，才能超然物外，以內在的富足為享受，能夠淨化心靈並改善生活，從生活中去親自體會，從融入到無住，從無住至安住的提升，才是人生值得追求的幸福。入世的生活，以「有」為樂，但「有」是包袱；出世生活，以「空」為樂，「空」能無所限量。

入世的生活，外在擁有很多，內心卻很空虛；出世的生活看似貧乏，內在卻很充實。在追求「有」的同時，就開始漸漸陷入煩惱，擁有就不想失去，失去就會痛苦。所以要有出世的思想，了解世間的真理「無常」，自然能夠提放自如。大師在〈佛教的前途在那裏〉說：

而人生最需要的就是自己擁有幸福的生活、快樂的生活、富有的生活、和諧的生活、情愛的生活、美滿的生活等。可惜出世思想濃厚的佛教，不重視人間豐富喜樂的生活。弘揚傳播的都是所謂清修、淡泊、苦行、絕情、止欲、觀死等的教義，人間已經是苦海，加之這些想法，把個人間弄得更加愁雲慘霧。我們贊成出世的思想，但有出世思想前先要有入世的精神；有入世的精神，然後再昇華為出世的思想。其實入世出世、出世入世，二而一，一而為二，不宜分開，不宜偏廢。生活化的佛教，應該是不空不有、不冷不熱、不貪不

²⁷³ 參閱星雲大師：《人間佛教系列 8·緣起與還滅》，頁 322-347。

拒、不執不捨的中道生活²⁷⁴。

有此可見，在生活中不論對於外在物質，抑或內在情感的追求，都需要「中道」。人們常將好壞、苦樂、得失、恩怨、生死分的很清楚，導致無法安心自在。生活中總是隨著八風²⁷⁵境界轉動，又為八風境界所苦，難以自在。因此在入世中要有出世的思想，才能在佛法中找到安身立命之處，遠離二邊以中道而行，才有智慧的從現世幸福昇華為出世的安樂。妙慧提出另外五個問題，即是達到出世安樂的法門。

第二節 無礙超越為自在

一、戒德之香遍一切處

若「捧諸華果及細末香，散於如來及諸塔廟」，就能於得受化生，超越肉身的限制而得解脫，以表面字義來看，人們以香、花、果來供佛或塔廟是件容易的事，所以重點是要如何保持一顆清淨的心，來供養諸佛，演培法師說：「以如是清淨因，將來所感得的，當然亦是清淨果」²⁷⁶，可見成就都不離因果，欲得安座蓮華上的清淨，就需先有純淨之心，以清淨供養的心，供養諸佛菩薩即塔廟。

一般人獻供會使用最上等的供品，但供品有實體的相，就易產生比較和分別。所以大師認為世間上最好的香是「戒香」，最好的供養是「戒德之香」，「所謂『心香一瓣』，將心中持戒的清淨、歡喜散播在人間，才是最有價值的。」²⁷⁷，《戒香經》云：「世間所有諸花果，乃至沉檀龍麝香，如是等香非遍聞，唯聞戒香遍一切」²⁷⁸，

²⁷⁴ 星雲大師：《佛教叢書 10·人間佛教》，頁 567-568。

²⁷⁵ 八種能煽動情緒的境界：「稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂」。禪宗所謂「八風吹不動」，就是說遭遇境界時，都能不為所動，都能如如不動。

²⁷⁶ 演培法師：《大寶積妙慧童女經講記》，（台北：天華出版事業，1989.1），頁 87。

²⁷⁷ 同註 258，頁 94。

²⁷⁸ 宋·法賢譯：《佛說戒香經》，《大正藏》冊 2，頁 508。

實體的香，受到時間、空間的限制，無法遍一切處；從內心誠心獻上的清淨香，能超越任何的侷限。

《六祖壇經》說「自性五分法身香」²⁷⁹，第一香即是戒香，大師在〈懺悔品〉中闡述惠能大師對於戒香的定義：「自己心中沒有過失、罪惡，沒有嫉賢妒能的心理，沒有慳貪瞋忿的念頭，沒有劫掠殺害的意圖」²⁸⁰，佛教講「戒」看似束縛、約束、禁止，但其真正的意義，是為了讓眾生獲得真正的「自由」。受戒的人會自覺不能侵犯別人，這種覺察是由自我內心的自我提醒，屬於主動的自我規範，也可說是自律。

「戒律」和「法律」是軌範也是準則，和上述自我規範的戒律不同的是，法律主要功能是維護社會秩序，由社會組織來規範，讓國民有共同遵守的法規，規範個人行為，所以如果犯法就須接受懲治，屬於被動的自我外在約束，是一種他律。

無論是戒律或法律都是為了能夠「防非止惡」，兩者皆是保護能讓人民的生活能夠更安樂，但前者較屬於積極的自我約束，而後者偏向於消極的自我規範。但其實只要能夠做到自我管理，就不會觸犯法律，自然不用害怕受到制裁，自律的人就能夠自由自在的在世間生活。

而五戒為佛教的根本大戒，一切戒律都是依據五戒為根本，也是做人的最根本的根本道德。五戒的根本精神是「不侵犯」，從表象上來說，就是外在上的「尊重」自己和他人²⁸¹。但其背後所蘊含的真理是人人皆有佛性，在自性中都能散發出本有的佛性芬芳，如同蓮花（佛性）的根雖在汙泥中（五濁惡世的世間），但卻能夠出淤泥而不染（莊嚴淨土的出世間）散發香氣。大師將佛典中「天女散花」很現實的闡

²⁷⁹ 「自性五分法身香：一、戒香。即自心中無非無惡、無嫉妬、無貪瞋、無劫害，名戒香。二、定香。即觀諸善惡境相，自心不亂，名定香。三、慧香。自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡；雖修眾善，心不執著，敬上念下，矜恤孤貧，名慧香。四、解脫香。即自心無所攀緣，不思善、不思惡，自在無礙，名解脫香。五、解脫知見香。自心既無所攀緣善惡，不可沈空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易，名解脫知見香。善知識！此香各自內熏，莫向外覓。」元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，頁 353。

²⁸⁰ 星雲大師：《六祖壇經講話 3》，頁 483。

²⁸¹ 「因為戒的意義，就是不侵犯別人。例如五戒中，不殺生就是不侵犯別人的身體，不偷盜就是不侵犯別人的財產，不邪淫就是不侵犯別人的身體和名節，不妄語就是不侵犯別人的名譽和信用，不吸毒就是不侵犯自他的智慧與安全。」，參閱星雲大師：〈人間佛教的戒學〉，《人間佛教論文集（上）》，頁 45；〈六波羅蜜自他兩利之評析〉，《人間佛教論文集（上）》，頁 397-398

述，認為散花、散香都不離人間：「散美在人間，散香在人間，散得貢獻在人間。我們若能把歡喜散播在人間，把慈悲散播在人間，把佛法散播在人間，不也是天女散花了嗎？」²⁸²。

慈悲可說是佛教的特色，佛法個根本，其意義就是給予人們快樂，為人們拔除痛苦，但這需要很大的慈心悲願，所以「一個人如果無法做到慈悲，最起碼也要能做到不傷害人，尊重一切有情眾生的生命」²⁸³，每個生命的存在都難得可貴，應當尊重世間所有生命存在的價值。

因有戒法約束放逸的身心，就易得到尊重、產生和諧，並獲得力量、增加道念，心中常存善念，此戒香才是人們最需要的²⁸⁴。所以受持戒法，人格及道德自然皆能芬芳遠播，因此，戒香勝於花香。在世間生活以戒為所依，就能時時提起正念，提醒自己要守護身口意三業，不僅利益自己，也能自在安樂的與他人和睦共處。

二、給人因緣，培養好因好緣

《妙慧童女經》中佛陀說若能：「見他修善，不為障惱；他說法時，未嘗留礙」²⁸⁵，就能遍往無量佛土，無礙自在的不受色身及空間限制。這兩種菩薩道的修行，能以「好因好緣」來成就，《十種幸福之道》中說：「眾多的善法當中，則沒有比『給人因緣』更為重要。」又說「給人好因好緣是廣結善緣之道，也是自我成就之道。」²⁸⁶，是否能因透過給人一點因緣的善行，累積好因好緣的福德資糧，開發無限潛能自在優游呢？

人從出生一直到往生，在每個階段都有不同的學分要修。所以在因地修行時下什麼功夫，便是那樣的果證和福報，因果是絲毫不爽的。而「每一個階段的功課，

²⁸² 同註 258，頁 93。

²⁸³ 同註 258，頁 96。

²⁸⁴ 同註 258，頁 94-97。

²⁸⁵ 《大寶積經》卷 98，頁 548。

²⁸⁶ 同註 258，頁 108。

都需要好因好緣，也需要自己的『因地』健全，才能完成人生」²⁸⁷，培養福德因緣是不受時空的限制，此生所累積的功德，並不會在下一期的生命而完全歸零，大師說：「在因緣裡，沒有時間的觀念，沒有空間的觀念，因緣是超越時空，超越對待，超越人我，超越生死以外的」²⁸⁸，若能有遠見，站在高的角度來觀察，就不會侷限在眼前當下的事項，而會去思考成就這件事情的背後，有多少因緣條件組成。

心想為何能事成，其主要原因無非是，今日發心成就他人、幫助他人種下的因，他日受人幫助，即為收成的果。成就他人同時，要能一視同仁，無有分別。從中觀察因緣，進而隨順因緣，就能培養好因好緣，獲得福報累積資糧。

想要獲得出世的無礙自在，先從因地將根基紮穩，才有條件在入世時茁壯成長，要培養福德，也離不開內心的善美。大師提到他在弘法的路上遇到許多的艱辛困難，從未因此而放棄，受困時不怨天尤人，反而更積極的去面對所有的困境：

對於諸如此類的弘法艱辛，我並沒有憤世嫉俗，反而學會了以平常心來應付這些紛至沓來的阻礙；不但不失望沮喪，也沒有以牙還牙，反而更主動和大家廣結善緣²⁸⁹。

大師將佛法傳遍五大洲，讓眾生都有聽聞佛法的機會，種下一顆善美的種子，不強求他人一定要信奉佛教，也不勉強他人皈依佛教，抱持著廣結善緣的心，只希望善種子能種進人們的心底，等待開花結果後，受益於每個人的人生旅途中。

也因此佛光山有許多大大小小的活動，從 0 歲到 80 歲都有相關活動可參與，無非是讓大眾能親近善法，透過佛法而有改變或轉念。佛光山在五大洲有許多義工，更有國際佛光會的會員們，讓許多佛光人不僅能夠開闊視野，更有與眾生結善緣，與佛菩薩結法緣的大平台。

²⁸⁷ 星雲大師：「學習、火求職、結婚、交友、信仰、歷史、老死。……以上人生的七堂課，如果都能應付裕如，那就是美滿的人生了。」，《人間萬事 11·生命的擁有》，（台北：香海文化，2009.3），頁 28。

²⁸⁸ 星雲大師：《人間佛教語錄（下）》，（台北：香海文化，2008.4），頁 47。

²⁸⁹ 同註 258，頁 111。

大師在〈佛教對因緣的看法〉提出：「想要事業亨通、生活幸福，就要和一切眾生結現世好因好緣，甚至結未來善因善緣，乃至和諸佛菩薩結法緣。」²⁹⁰，所謂「諸法因緣生」，人們總希望能有好的機會或機緣，能有貴人相助，來完成自己想達成的目標。

花草樹木要生長，需要陽光、空氣、水分、土壤等因緣，才能夠生存，有鑒於此，世間上所有事物，無不靠眾緣和合來成就，故此大師言：「能夠把握因緣、創造因緣、隨順因緣，『十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣』，必能成佛有份，菩提證成」²⁹¹，若懂得此中道理，跟所有萬物結下好因好緣，將自我融入在其他因緣中，一切都能超越，在自我成就之道中，就無需恐懼障礙，無需害怕不自在。

三、點亮心燈與佛相應，深具信心

佛陀說若能：「燃燈供養如來之塔」，能從一佛土至一佛土²⁹²；「造如來像，安處蓮華」、「於佛菩提，深生淨信」²⁹³，能當於佛前得受化生。大師的詮釋：「點亮自己的心燈」、「心中有佛，與佛相應」、「對成就佛果深具信心」，前者則能成就開發無限潛能，自在優游，後者能超越肉身的限制得到解脫。

「點亮心燈、心中有佛，要有信心」的共同性皆不離「心」。因持守戒律而具足清淨的身口意，透過清淨的身口意，與眾生培養好因好緣，累積善業福德後，更要加緊用功，時時要提起正念。心燈明亮，佛性顯現，點亮心靈的燈光與佛相應，並確信內在實有清淨的佛性，將內在的佛性放光，照亮自己也照亮他人而不斷相續。

²⁹⁰ 星雲大師：《人間佛教系列 7·佛法與義理》，（台北：香海文化，2006.1），頁 183。

²⁹¹ 同上註。

²⁹² 同註 285。

²⁹³ 同註 285。

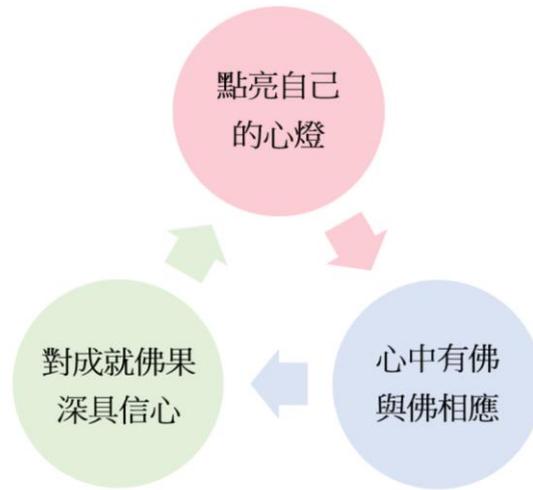


圖 4 無礙超越為自在的三種法門相輔相成

燈給人溫暖、明亮的感覺，能照亮幽暗的道路，認清方向，能照亮暗室，去除黑暗的恐懼。在佛教中，燈代表光明和智慧，象徵佛法與真理，以智慧的光照破內心的無明昏黑。在新的一年，許多人會到寺廟點一盞平安燈或光明燈，祈求新的一年願望。點燈的涵義是「布施光明，照亮世間的崇高意義，藉佛光之普照，令人間充滿溫馨、幸福、光明、和諧。」²⁹⁴，若有眾生，能將燈奉施於塔廟、諸佛菩薩，所得功德在《佛說施燈功德經》提到：

身臚圓滿具大力，不與他人共戰爭，遍遊諸方無惱者，由燈奉施佛支提。生於大富上族家，具足功德人所敬，生生恒得宿命智，由燈奉施佛支提。安隱豐足無所畏，豪富自在饒財寶，得勝瓔珞及園林，斯由然燈奉施佛。由彼業故得命長，一向清淨安樂器，其身無有諸患痛，然燈獲得如是果。無有王難怨賊難，他人不敢侵其妻，不為惡人之所惱，由持燈明施佛故²⁹⁵。

雖然燈供佛有諸多功德，但更深層的意義，是希望讓人們從透過外在供佛的燭光，引發自己內心的光明智慧。《佛所行讚》云：「熾然智慧燈，離諸癡冥闇，見

²⁹⁴ 星雲大師：《佛教叢書 9·藝文》，頁 464。

²⁹⁵ 隋·那連提耶舍：《佛說施燈功德經》，《大正藏》冊 16，頁 806-808。

盡無盡法，無明悉無餘」²⁹⁶，點亮心中的智慧燈，才能照破煩惱無明。《十種幸福之道》說：「舉凡智慧明理、慈悲喜捨、慚愧知恥都是心靈的燈光，心燈明亮了，佛性自然顯現，光明、清淨也就自然聚足了。」²⁹⁷，佛陀是人間的明燈，佛滅度後見塔如見佛，燃燈供養如來之塔，是希望透過這個恭敬懇切的心，要點亮心中的佛性，提起清淨的善念與佛接心。

「一個人心中有佛，眼裡看到的就是佛的世界。」²⁹⁸，自然身口意的行為，就會是佛的行為，大師說要能直下承擔「我是佛」，承擔我是佛有甚麼好處呢？大師提出了六點「我會改過遷善、我能見賢思齊、我有包容雅量、我能隨緣放曠、我能無私無我、我能自覺行佛。」²⁹⁹，最後一點的「自覺行佛」，總括了前五項好處，「自覺是自我開發，覺他是行佛所行」³⁰⁰，人們要能夠自我覺察，關照生活中所有的行為，心中有佛，就能時時提起正念，提醒自己是否與佛相應、與佛同在，也就是從初階的「信佛」至進階的「行佛」。

如同大師所說：「有了正信、慧解之後，若能進一步力行實踐，則更能淨化我們的身心，提升我們生命的品質了。」³⁰¹。信仰是有層次的，《大智度論》云：「佛法大海，信為能入。」³⁰²，相信佛陀、相信佛法、相信自己，也是就是相信三寶。人們從信佛到求佛、拜佛、念佛，提升至學佛，最重要的是能行佛。何以信為首，《華嚴經》云：「深心淨信不可壞，恭敬供養一切佛。」又云「信為道元功德母，增長一切諸善法，除滅一切諸疑惑。」³⁰³。

《十種幸福之道》提到：「有信心不但能成就世間的功業，更能長養出世間的菩提道業。」³⁰⁴。在《佛說觀無量壽佛經》中佛陀告訴阿難，就算不持五戒，具諸不

²⁹⁶ 北涼·曇無讖：《佛所行讚》卷4，〈大正藏〉冊4，頁34。

²⁹⁷ 同註258，頁115。

²⁹⁸ 同註258，頁102。

²⁹⁹ 參閱星雲大師：《人間萬事11·生命的擁有》，頁162-165。

³⁰⁰ 星雲大師：《人間佛教語錄（上）》，頁90。

³⁰¹ 同註258277，頁195。

³⁰² 東晉·鳩摩羅什：《大智度論》卷1，《大正藏》冊25，頁63。

³⁰³ 東晉·佛跋跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》卷6，《大正藏》冊9，頁433。

³⁰⁴ 同註258，頁104。

善多造惡業的下品眾生，遇到善知識為說妙法，一心稱念南無阿彌陀佛，因恐懼而生起大信心，於一念頃，即得往生極樂國土。所以欲得化生於蓮花座上，信心堅固不可少³⁰⁵。

大師說：「每一個人也都可以成為別人心中的一盞明燈，……燈光點燃了，自然就會有很多人親近」³⁰⁶，要當他人的明燈，如同蠟燭燃燒自己照亮別人，菩薩行的內心需有對於佛法的堅定信心，肯定佛法能夠轉迷成悟，就有無限的能源，「信心是我們內心的寶藏，只要我們心中有信心，就會產生力量；有信心，就會有取之不盡、用之不竭的能源」³⁰⁷。佛法不只是經文中的文字，佛教講解行並重，在有限的生命了解法義，並竭盡心力地去努力實踐，佛法將真正地受用於日常生活的每一刻。只要能夠顯發心中的佛性，時時自覺我是佛，以一顆清靜的心去深信，就能前往無上的成佛之道。也就是開發了無限的潛能，超越了限制，得到解脫而優游自在。

四、常修習禪定法門

大師在〈佛光會的宗旨〉中提到：「人、天二乘的佛法側重入世的修持，布施、持戒、禪定是完成人天的三種福行。」³⁰⁸，前面已有敘述布施及持戒的功德利益，由前兩者為資糧基礎，使禪定修行能夠更加悟入。《妙慧童女經》云：「於諸禪定，常勤修習」³⁰⁹，參禪修定，是佛教修持法門之一，祖師大德透過禪定功夫來自我觀照，各大宗派共同的修持，幾乎離不開禪修這門功課，希望能夠開顯內在的真如佛性。

那何謂「禪定」，為何修習禪定能得無礙自在呢？《六祖壇經》云：「外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，是為禪定。」³¹⁰，《佛說大安般守意經》說：「數時為

³⁰⁵ 參閱宋·晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，頁 346。

³⁰⁶ 同註 258，頁 115。

³⁰⁷ 同註 258，頁 104。

³⁰⁸ 星雲大師：《人間佛教書信選》，（台北：香海文化，2008.4），頁 578。

³⁰⁹ 同註 285。

³¹⁰ 元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，頁 353。

念，至十息為持，是為外禪；念身不淨隨空，是為內禪也。」³¹¹，《十種幸福之道》大師的詮釋是：「心外的活用是禪，心內的安住是定。對外離相是禪，對內不亂是定。」³¹²。

定力，就是透過禪定功夫止息散亂的妄想，遇到任何境界，皆能如如不動，使心能歸於靜寂。大師說可以「用定心來管理亂心」，文中譬喻我們的心如同一潭水，「經常被煩惱無明打亂，所以要透過定的功夫，來整理散亂的心思」³¹³，當心中的不安，不再受到煩惱的繫縛，將心湖的水歸於平靜，才有理智的思緒想通事理的原委。有了定力，才能人忙心不忙，容易看清楚事情的真相，那麼許多的關卡障礙和問題癥結，就能迎刃而解。參禪悟道沒有捷徑，只能老實修行，透過自身用心地去體會，自己才能覺悟。

換言之，心不能安定的起因是無明煩惱，因為貪瞋、愚癡、忿恨、猜疑、計較、嫉妒等煩惱，障蔽了清淨光明，作繭自縛使身心不自在，就無心力能去幫助他人，陷入自我束縛的框架中，無法自在優游，更無法開發內在的潛能，「對內，心裡沒有貪瞋迷惑，就是定」³¹⁴，可見得禪定的重要。

大師在《人間佛教佛陀本懷》提到人生要能圓滿自在，少不了六度萬行，而「禪定，是安心立命的修行，是一切六度的動力」³¹⁵，「可以使我們明心見性，到達涅槃彼岸。尤其禪定是安心的秘訣，對於身心安樂有很大的幫助」³¹⁶，若想幸福安樂，身心自在，修習禪定是重要的條件之一。

禪，是一個很抽象的辭彙，用文字很難貼切的表達其意，只能用諸多的形容詞來描述。禪，離不開行住坐臥，生活中穿衣吃飯無不是禪，「用一種行雲流水、瀟灑自在的態度來應對萬事萬物」³¹⁷。

³¹¹ 漢·安世高：《佛說大安般守意經》卷1，《大正藏》冊15，頁165。

³¹² 同註258，頁116。

³¹³ 星雲大師：《星雲法語3·身心的安住》，頁173。

³¹⁴ 同註258，頁116。

³¹⁵ 星雲大師口述，妙廣法師等紀錄：《人間佛教佛陀本懷》，（高雄：佛光文化，2013），頁126。

³¹⁶ 同註258，頁120。

³¹⁷ 同註315，頁126。

禪就是生活，用心生活即是禪，人生有禪定，較能感受安樂和解脫，心中有禪，對於外境能不為五欲六塵所動搖，提升至對世間一切生死諸相不動心，能夠提放自如，看淡人生逍遙自在、來去自如。不僅是人間生活需要禪，想要明心見性，成就佛果都離開不開禪定的修持，禪定是趣入佛道、證悟菩提的必修門徑，是修道人的「一種內證的自受用」³¹⁸。

《大乘理趣六波羅蜜多經》云：「靜慮能生智，定復從智生，佛果大菩提，定慧為根本。」³¹⁹，在人世間的富貴貧賤、窮通得失、壽夭智愚、盛敗興衰、善惡美醜，無不是無常變化中不斷生滅，世間上沒有恆常不變的人事物，但若有禪心，不會感到有所欠缺。

以上只能以管窺天來解釋禪，透過大師對於禪的闡述，使大眾能多些了解，禪定能使人生幸福自在，有無礙超越的妙用，「禪是人間的寶藏，可以幫助我們認識自己；禪是絕對的超越，具有『雖千萬人吾往矣』的自尊精神。」³²⁰。開發禪心佛性，在世間生活有禪定為基礎，能夠提升人生的價值與廣闊，不再心隨境轉，而是能將心轉境。因此「一定要把我們的禪心佛性開發出來，有了禪，自然能夠任運逍遙，隨緣放曠」³²¹，禪沒有界線，沒有隔閡，沒有特定的形式，有無限量的希望；禪的世界沒有感傷和計較，禪無形無相，卻無所不在，引導人們在生活中能夠隨遇而安，隨緣不變。綜上所言，禪定能夠使人自在，不受限制和阻礙。

第三節 調伏其心為清淨

一、以深意樂，攝三律儀

持戒是世間法及出世間法共通的基礎，前文所述的戒律，最基本的五戒，是以

³¹⁸ 同註 258，頁 116-121。

³¹⁹ 唐·般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經》卷 8，《大正藏》冊 8，頁 899。

³²⁰ 同註 258，頁 117。

³²¹ 星雲大師講述：《六祖壇經講話 2》，（台北：香海文化，2000.10），頁 305。

不侵犯他人為主；而現述的攝三律儀，也稱三聚淨戒，是代表了大乘菩薩的戒律。雖兩者都是戒律，但已從前者狹隘的「不要」侵犯他人，擴大提升為「要」如何利益他人。

戒定慧三學，是要人們勤修戒定慧，便能息滅貪瞋癡，透過三學的修習，以戒治貪、以定治瞋、以慧治癡，沒有了貪瞋癡的障礙，便能更加清楚的看見本自具足的佛性。大師對於〈人間佛教的戒學〉，提出四點對於戒的看法：「戒的制訂—因時制宜，時開時遮；戒的精神—止惡行善，饒益有情；戒的實踐—服務奉獻，自他兩利；戒的終極—人格完成，菩提圓滿。」³²²。戒為三學之首，表示先從外在易見的言行舉止先培養，並提升人格品德的修養後，進而達到身心安定和般若智慧的開發。

戒的真正意涵是要能夠自我約束管理，進而救世度人，並符合人間性及可實踐性。持戒是讓心能夠提起正念，不造作三惡業。「持戒守重心存心，若外表守戒如儀內裡存心不良，陽奉陰違，也不算是持戒」³²³，持戒的功德要能身心合一，不能身做心不想，或心想身不做，身心兩者缺一不可。

《妙慧童女經》對於三聚淨戒的闡述：「三聚淨戒是通戒，凡發菩提心的僧俗二眾皆得受持」³²⁴，不論出家在家只要發菩提心，就必須持守三聚淨戒。而此三戒分別的功用是斷惡、修善、度眾，而這三大法門也可以說是一切的佛法重點。

³²² 星雲大師：〈人間佛教的戒學〉，《人間佛教論文集（上）》，頁 20。

³²³ 同註 258，頁 152。

³²⁴ 同註 258，頁 150。

表 4 三聚淨戒的功用與解釋

三聚淨戒	主要功用	解 釋
攝律儀戒	斷諸惡 消極的止持	1.包括五戒、十戒；具足戒等一切戒律，遵守受持就能防止過惡。 2.戒為法身之因，以法身本自清淨，由於惡覆，故不得顯；今離斷諸惡，則功成德現。
攝善法戒	修善法 積極的作持	1.發心修習善法，以諸善為戒。 2.以修身、口、意之善迴向無上菩提，如常勤精進，供養三寶，心不放逸，守攝根門及行六波羅蜜等。此即報身之因，以其止惡修善，故成報佛之緣。
饒益有情戒	度眾生 積極的作持	1.發心廣行利益眾生之事，以利生為戒。 2.以慈心攝受利益一切眾生，此為利生門。

(資料來源：《佛光教科書 2》³²⁵)

三戒中以攝律儀戒為基礎，能止惡就能為善，總攝一切善法，即攝善法戒，最後實踐饒益一切有情眾生的饒益有情戒。《菩薩地持經》中舉出十一種饒益有情戒的方法³²⁶，皆是菩薩道自利利他的體現，是當願眾生得離苦的慈心悲願。聖嚴法師在《淨土在人間》云：

初發無上菩提心的凡夫菩薩，自身的身語意三業雖然尚未清淨，但能盡心盡力，一邊精勤於戒定慧等的無漏道業，一邊也不斷地懺悔改正粗重的行為；勉勵自己，同時勸勉他人，這便是能自饒益，亦能饒益他人的菩薩行³²⁷。

初發心的菩薩只要能夠持續的發心發願，秉持自利利他的精神，最後必能成就

³²⁵ 參閱星雲大師：《佛光教科書 2·佛教的真理》，（台北：佛光，1999.10），頁 42-43。

³²⁶ 北涼·曇無讖譯：「攝眾生戒者，略說有十一種：一者眾生作饒益事，悉與為伴。二者眾生已起未起病等諸苦及看病者，悉與為伴。三者為諸眾生說世間出世間法，或以方便令得智慧。四者知恩報恩。五者眾生種種恐怖，師子虎狼王賊水火，悉能救護。若有眾生喪失親屬財物諸難，能為開解令離憂惱。六者見有眾生貧窮困乏，悉能給施隨其所須。七者德行具足正受依止，如法畜眾。八者先語安慰隨時往返，給施飲食說世善語，進止非已去來隨物。如是等事，安眾生者皆悉隨順；若非安者，皆悉遠離。九者有實德者稱揚歡悅。十者有過惡者慈心呵責折伏罰黜，令其改悔。十一者以神通力示現惡道，令彼眾生畏厭眾惡奉修佛法，歡喜信樂生希有心。」，《菩薩地持經》卷 4，《大藏經》冊 30，頁 910。

³²⁷ 聖嚴法師著：《淨土在人間》，（台北：法鼓文化，2003.12），頁 147。

無上正等正覺，《菩薩善戒經》云：

我得阿耨多羅三藐三菩提時。當大利益一切眾生。要當安置一切眾生大涅槃中。復當教化一切眾生悉令具足般若大智。是則名為自利利他³²⁸。

戒是學習做人的根本，也是諸佛菩薩成就的基礎。印順導師提到：在家眾也能夠「由正戒發正慧，不廢人間正業，也可了生死，得究竟解脫」³²⁹，在世間修行清淨的戒律，可以長養健全的品格，幸福美滿的人生，也能成就出世間圓滿的安樂。

若能夠持守戒律，便能得到清淨的身心。《華嚴經》云：「從菩薩淨戒道來，隨其所樂，自在生故」³³⁰，不但自己得到自在的喜樂，更要能利益他人也能得清淨。因此實踐菩薩道的行者，應當掌握戒的真正精神，落實於生活中每一個舉心動念，降伏貪瞋癡等諸煩惱，如此即能遠離障礙，速得清淨的身心。

二、聞甚深經，發起精進

《妙慧童女經》言：「聞甚深經，不生誹謗」能夠遠離法障；而「發起精進」及「常勤念佛」，能離諸魔。³³¹《十種幸福之道》大師的白話詮釋為：「聽經聞法，不生毀謗」、「奮發精進，中道而行」、「常勤念佛，生起願心」。

所謂「人身難得今已得，佛法難聞今已聞」，《普曜經》云：「億載劫不聞，希可值遇法；今日當得聽，不當放懈怠」³³²，能夠聽聞佛法，不知要經過多少次的輪迴，因此應當更加精進學習，洗滌心中的無明煩惱，啟發心中的般若智慧，《賢劫經》也提到：「行佛道，得聞是，樂功勳，不懈怠。」³³³。

大師言：「佛教的智是由聞思修而來的，是一種觀照實相的中道方法，依著這

³²⁸ 宋·求那跋摩譯：《菩薩善戒經》卷 1，《大正藏》冊 30，頁 964。

³²⁹ 印順：《人間佛教論集》，（新竹：正聞，2002.3），頁 126。

³³⁰ 佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》卷 60，《大正藏》冊 9，頁 782。

³³¹ 同註 285。

³³² 西晉·竺法護：《普曜經》卷 7，《大正藏》冊 3，頁 529。

³³³ 西晉·竺法護：《賢劫經》卷 1，《大正藏》冊 14，頁 7。

方法，才可以滅除貪瞋癡等無明大病」³³⁴，「智」是聰明才智、沒有疑惑的了知、判斷決斷的意思；佛教的「智」，是代表般若是無漏的智慧，與一般世俗的知識智慧不大相同。印順法師將智慧分為「世俗智」與「勝義智」³³⁵，兩者能夠相輔相成，成為利益他人的善巧方便：

真正的大乘慧學，不但重視觀境與生活的相應，理性與事相的統一；而且能夠博通一切世學，容攝無邊微妙善法，使一切世間學，無礙於出世的佛學，並成為佛法利益眾生的善巧方便³³⁶。

欲遠離煩惱等諸多障礙，可透過聞所成慧、思所成慧、修所成慧，以聞思修，讓心能專注一心不亂，遠離昏沉、掉舉、懈怠等毛病。但該如何以三慧入三摩地？「思考，可以讓一個人理路清晰，明瞭；依理思維，可使學人發生智慧」³³⁷，要訓練自己能不斷的思考，讓腦袋的條理能夠分析並井然有序，也能不停地拋問題給自己，刺激思考能力，理路清晰，再依理思維，這樣思想深入的過程，就能產生智慧。

印順導師言：「依多聞熏習而成就聞慧，是修學佛法的第一步驟；其次、就是對於所聞的佛法，加以思惟抉擇」³³⁸，依此進程不斷往上邁進，表示人們要能精進，則能提起正念克服重重障礙。《大乘理趣六波羅蜜多經》佛告慈氏菩薩摩訶薩：「求菩提時，擐精進甲，以大誓願而為器仗，日夜精勤增長功德，猶初白月漸漸圓滿。」³³⁹，凡事能精進勇猛，不生畏退，必能克服懈怠，突破困難，成就勝果。何謂精進？

³³⁴ 星雲大師：《人間佛教系列 3·佛教與生活》，頁 365。

³³⁵ 智慧，可以分為兩種：(一)、世俗智，如世之哲學家、科學家等，他們都有對於宇宙人生的一套看法，有他種種的智慧，與相對的真理。雖然這是不究竟的，若就廣義的智慧說，他們解說宇宙人生的世俗智，也可以包含在般若裡（方便智）。(二)、勝義智，這是就特殊的智慧說。佛法體驗真理的智慧，是徹底的、究竟的，這與世間智慧不同而是特殊的。體驗真理的智慧得到了，生死流轉中的一切苦痛，都可以因之而解決。苦痛的大樹，有本有幹有枝有葉，我們要除掉它，不能光在枝葉上下功夫，必須從根本上去掘除，佛法就是以般若智從根本上解除人們苦痛的。所以佛法中所講的般若，主要是特殊的。佛、菩薩、羅漢都有此智慧，不過佛菩薩的心量大，智慧也大些。印順：《般若經講記》，《印順》冊 1，頁 154-156。

³³⁶ 印順：《學佛三要》，《印順》冊 15，頁 194。

³³⁷ 星雲大師：《星雲法語 1·修行在人間》，頁 306-307。

³³⁸ 印順：《學佛三要》，《印順》冊 15，頁 185。同註 371，185 頁

³³⁹ 唐·般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經》卷 7，《大正藏》冊 8，頁 897。

《十種幸福之道》中提到：

純而不雜曰「精」，進而不退是「進」。所以精進就是努力向前、擔當負責，就是一心一意，念茲在茲於自我的昇華與擴大。……凡是壞事，都要勇敢地不做，這就是精進；凡是好事，都要勇敢地去，這就是精進；平常自己當得放下就放下，當得提起就提起，這就是精進。乃至於想要離苦得樂，也必須精進³⁴⁰。

想要得到幸福，只能靠自己的努力，精進是針對於自我內心對於外在執取的昇華，對於真、善、美的精進去做；反之對於惡的壞的，要能精進不去造作。有一次佛陀見諸沙門，身心懈怠不勤精進，就告訴阿難，述說懈怠與精進獲得的果報為何，如果想要至彼岸，得到安樂，必定要能精進才能到達，《菩薩本行經》云：

夫懈怠者眾行之累，居家懈怠，則衣食不供、產業不舉；出家懈怠，不能出離生死之苦。一切眾事皆由精進而得興起，在家精進，衣食豐饒、居業益廣，遠近稱歎；出家精進，行道皆成。欲得具足三十七品，諸禪三昧道法之藏，截生死流至泥洹岸無為安樂，當勤精進勤修為本³⁴¹。

精進修道有很多種方式，有的苦行來修行，有的以禪修、念佛、抄經等修行，雖方法不同，但要對治「懈怠」的目標相同。《佛說八大人覺經》：「覺知懈怠墜落，常行精進，破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。」³⁴²，可見得精進能夠調伏其心，降伏諸多魔障。上述有提到發起精進心時，要能中道而行，太苦或太樂都是不究竟，大師說：

中道是佛教的根本立場，中道就是離二邊之極端、邪執，取一種不偏於任何一方的中正之道。……中道的思想就是空有融和的智慧，可以直接契入世間

³⁴⁰ 同註 258，頁 176-177。

³⁴¹ 東晉·失譯：《菩薩本行經》卷 1，《大正藏》冊 3，頁 109。

³⁴² 漢·安世高譯：《佛說八大人覺經》，《大正藏》冊 17，頁 715。

實相。有了中道的般若智慧，就可以過著中道的生活。所謂中道的生活，就是離苦樂二邊，以八正道為行事指南的生活³⁴³。

在外在形式上的修行，無論苦行或樂行，都難以得到解脫，惟有去除心內的污垢，執著和妄想是導致苦最大的原因，遠離苦樂愛憎，中道而行才能得到安樂。《信心銘》云：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫愛憎，洞然明白」³⁴⁴，要能平等正直、不分別偏頗，就能潛心學習義理及修行。

透過聽聞甚深精典，啟動聞思修三慧的精進學習，並能夠平等的去行持，必定會有所成就。也因精進不懈的心，能降伏諸多法障、魔障等，這屬於自身受益；自利後更要能夠利人，才是菩薩到的精神。因此自己獲得了成就，要能發心發願希望眾生也能獲得其利益。

三、同體共生，大慈平等

佛陀在菩提樹下成道時，首先發出的宣言即「大地眾生皆有如來智慧德相」，平等可說是佛教很殊勝的教義之一。看這世界上多少的紛紛擾擾，皆是由不平等所引起的。大師認為：「世界上，最難處理的問題，不是貧富，不是智愚，是種族、人際的問題」³⁴⁵，世界和平幾乎是全人類的希望，但心中沒有平等的觀念，世界又該如何和平呢？大師認為，人們要有做一個「地球人」的廣闊胸襟，在〈佛教對「族群問題」的看法〉提出：

我覺得世界上的人都不應該自我設限，不要劃地為牢，大家應該想到我們都是「地球人」。因為隨著交通、資訊的發達，所謂「天涯若比鄰」，這個世界即將成為「地球村」，居住在地球村的人，當然都是「地球人」了！所以希望今

³⁴³ 星雲大師：《佛教叢書 1·教理》，頁 136 和頁 142。

³⁴⁴ 隋·僧燦作：《信心銘》，《大正藏》冊 48，頁 376。

³⁴⁵ 星雲大師：〈佛教對「戰爭與和平」的看法〉，《人間佛教當代問題座談會（上）》，頁 405。

後人人都有「同體共生」的思想，人人都能發願做個「地球人」³⁴⁶。

「同體」是平等觀。地球上許多不同的國家，但是都共同仰賴地球而生存。眾生的相狀雖然千差萬別，但是清淨的佛性是平等一如的。「共生」是慈悲觀，人無法單獨存在於世間，不僅是人與人，動物、生物等宇宙萬物，都互為因緣，互為生命的共同體，生活在世間上，必須仰賴眾多的因緣條件，因此同體共生，不僅是宇宙真理，也是人類幸福的準則³⁴⁷。

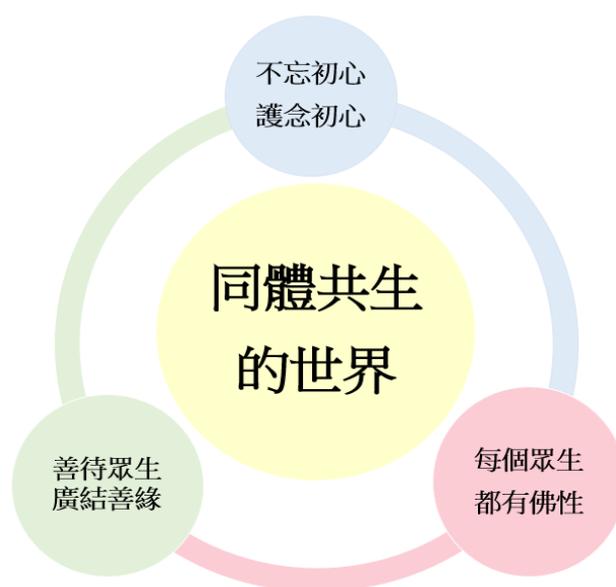


圖 5 《十種幸福之道》成就同體共生的關鍵條件

《妙慧童女經》其經文內容也是以平等為主軸，其中有三點特別提到平等，也是能夠遠離法障、魔障的法門，分別是「見新發意菩薩，生一切智心」、「於諸有情，大

³⁴⁶ 星雲大師：〈佛教對「族群問題」的看法〉，《人間佛教當代問題座談會（中）》，頁 16。

³⁴⁷ 大師對於同體共生有更深入的解释：「『同體共生』的思想博大，同體共生就是法界融和，人我一如。人間佛教提倡『同體共生』，重視『眾緣成就』，因為諸法都是因緣和合所成，世間上的萬相都不能單獨存在，一切都要相互依存才能成其事。不但我們平日生活所需，沒有一樣不是取之於社會大眾辛苦的結果，沒有社會大眾，個人必然無法生存下去，甚至人與自然也有同體共生的關係。」也提出現在地球的危機，是人無法以平等心來看待宇宙萬物，現在人類最大的危機，正是長久以來僅以自己的立場來看待萬物，能用則用，相悖即誅，以致步步自限，自毀前程。佛教講惜福，也是基於「同體共生」的認知，因為唯有珍惜大自然各種資源，人類才能永久平安的在地球上生存。並提出如要能達到世界和平，要能共同安住在這地球，每一個人類都有責任。因此，放眼世界，可以說唯有佛教的真理才能保護自然環境，佛教的妙諦能挽救地球的危機。唯有佛教「眾生平等」的觀念，能去除人類的我執；「同體共生」的思想才能促進宇宙的生機；「慈悲護生」才能減少人類的殺業；「以事明理」的教育才能開拓閉塞的心靈。參閱星雲大師：〈人間佛教的慧學〉，《人間佛教論文集（上）》，頁 276-295。

慈平等」、「了知法性平等」³⁴⁸；《十種幸福之道》解釋為「不忘初心，護念初心」、「善待眾生，廣結善緣」、「每一個眾生都有佛性」。重點在於最後一點「眾生皆有佛性」，佛性如同心中的善種子，有種子（佛性）就能開花（初發心）、結果（成就）。因佛性，就能善待所有的眾生，不起分別，《法華經》中常不輕菩薩說：「我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛」³⁴⁹，就是平等最好的體現。

《佛說華手經》：「菩薩專心求法，則能遍行一切眾行，是為初心」³⁵⁰，初發心為何如此的重要？「無論做人處事或學佛修行，都應以發心為首，立願為先。發心才有力量、有功德，才能不退轉；發願才會有目標、有方向，才能有成就。」³⁵¹，在生活中的每件事都要能夠發心，才能繼續的往前進，而完成圓滿。

那又為何需要時時護念「初心」？以純淨所發的善心，是非常珍貴難得的。但是在修行的道路上，一定會遇到許多挑戰需要突破。然而，這沒有速成的方法，只能老老實實的面對，在失去信心之時，要以「不忘初心」自我勉勵；對自己承諾能負責的人，就不容易退失道心。《賢劫經》云：「菩薩如是，從初發心已來，種少少福積功累德，遂至無限諸度無極，自致成佛度脫一切。」³⁵²，老實修行，慢慢累積成佛的資糧，有天就能成就。初心固然重要，但是在修行中，要以慈悲為導航。

世間上的資源皆有用盡的一天，能夠取之不盡，用之不竭的資源，就在每個人的心中。在面對困難時，突破向前，心的力量就被重新開發，所以心不停地開鑿，就能產生無限的能量與用處。那要開發些什麼呢？大師在《十種幸福之道》提到：

將慈悲心開發出來，就能人我一如，無怨無悔；將智慧開發出來，就能深入法海，自利利他；將慚愧開發出來，就能虛懷若谷，不斷進步；將歡喜心開發出來，就能力樂眾生，永不退轉³⁵³。

³⁴⁸ 同註 285。

³⁴⁹ 東晉·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》卷 6，《大正藏》冊 9，頁 50。

³⁵⁰ 東晉·鳩摩羅什譯：《佛說華手經》卷 6，《大正藏》冊 16，頁 175。

³⁵¹ 同註 258，頁 155。

³⁵² 西晉·法護譯：《賢劫經》卷 8，《大正藏》冊 14，頁 65。

³⁵³ 同註 258，頁 157。

當開發了內心的寶藏，同時也啟動了智慧的增長。諸佛菩薩對於眾生的愛，是昇華的、無雜染的愛。一般世俗的情愛，很容易變質，今日是親家，明天可能就變冤家，感情是很難處裡的問題，也是煩惱和痛苦的主因之一。所以慈悲是昇華、淨化的愛，是無私平等的包容。觀音菩薩因不忍眾生苦，所以救拔一切眾生，如能學習菩薩的胸懷，心性自然能夠被調伏，心地自然能清淨。

四、一切善根皆希回向

《大寶積經》云：「一切善根皆悉回向」³⁵⁴，是能夠遠離諸魔的最後一項法門，意謂著要將前面二十五項，所成就一切善根功德，回向給一切眾生。希望眾生都能得受自己所修集的善法，以離苦得樂清淨自在。《十種幸福之道》說：「回向是佛教極為殊勝的修行法門之一，是一種善緣的積聚，集結眾生的善緣力量來對抗魔障，比一個人單打獨鬥還要更有力量。」³⁵⁵。

「一切善根皆悉回向」重點是在於「回向」，回向要回向什麼呢？經文提到要將「善根」回向給眾生。何謂善根？簡單的來說就是「產生諸善法之根本」也就表示「善法為得善果之根本」，而善根之體是「無貪、無瞋、無癡」合稱三善根；反之貪瞋癡為三不善根，是生起諸惡之根本³⁵⁶。在《佛說阿彌陀經》中清楚的表示要到西方極樂淨土，必備的條件是「不可以少善根福德因緣」³⁵⁷。

善根該如何培養呢？欲至極樂淨土的「三福行」世福、戒福、行福，也是三世一切諸佛，從凡夫修成佛，需奉行的三種淨業，《佛說觀無量壽佛經》云：

一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。（世福）

二者、受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。（戒福）

³⁵⁴ 同註 285。

³⁵⁵ 同註 258277，頁 184。

³⁵⁶ 參閱《佛光大辭典》，頁 530、頁 622、頁 994。

³⁵⁷ 東晉·鳩摩羅什：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，頁 347。

三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。（行福）³⁵⁸

三福行是三世諸佛的淨業正因，可以說是成佛的基礎，也是善根積聚，福德培養的條件。在《佛說大迦葉問大寶積正法經》佛陀告大迦葉，有四種法可集一切善根：「一者樂住林間寂靜宴默；二者布施愛語利行同事攝諸眾生；三者樂求妙法棄捨身命；四者聞義不足集諸善根勤行精進。」³⁵⁹，心要能夠處於在寂靜的狀態，並一心正念的端坐思惟正法。

有所修行之後不能只求自我解脫，還需以四攝法廣度有情眾生。度眾需有八萬欲四千法門，為了能夠了解更多甚深的法義，就算犧牲生命也在所不惜。為了求證佛果，更加勇猛精進地修行，不敢有絲毫懈怠。依此四法，就能得廣集一切善根，求證佛果。《楞嚴經》云：「雖有多聞，若不修行與不聞等，如人說食終不能飽」³⁶⁰，此四法也強調解行並重，一者、三者是「解」，另外兩者是則是「行」，換言之所有善根福德的培養，離不開解門和行門的修行。

「回向」的意義是什麼呢？如同「一粒種子再播種到田裡，種子經過發芽、開花而結成累累果實」³⁶¹，種子很小，但是透過各種善因條件，就有豐碩的果實可採收。反觀若是一己之私，不願放寬心胸，獲得的利益就有侷限，因此透過回向，就像陽光，不僅照耀一人，而是平等照映著萬物，種下與宇宙萬物結善緣的好因，未來就能收成甜美豐碩的果實。以慧遠法師的《大乘義章》與大師對於回向的解釋，兩者綜合歸納如表：

³⁵⁸ 宋·晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12，頁 341。

³⁵⁹ 宋·施護：《佛說大迦葉問大寶積正法經》，《大正藏》冊 12，頁 203。

³⁶⁰ 唐·般刺蜜帝譯：《首楞嚴經》卷 1，《大正藏》冊 19，頁 109。

³⁶¹ 星雲大師：《佛光教科書 11·佛光學》，頁 79。

表 5 回向的種類、解釋與星雲大師的詮釋

回向種類	《大乘義章》的解釋	大師的詮釋	回向重點
菩提迴向	是其趣求一切智心，迴己所修一切善法趣求菩提一切種德。	回因向果、回劣向勝、回迷向悟	共成佛道
眾生迴向	是其深念眾生之心，念眾生故迴己所修一切善法願以與他。	回自向他、回少向多、回下向上	自他兩利
實際迴向	厭有為求實之心，為滅有為趣求實際，以己善根迴求平等如實法性。	回事向理、回偏向圓、回執向中	事理圓融

(資料來源：《大乘義章》、《佛光教科書 11》³⁶²)

從各種回向的方式可發現，「回」的項目都是較狹隘、被侷限，但透過「向」的轉變之後，皆成為寬廣、開闊、圓滿的境界。回向無一個實體的呈現，有形的東西會減少，但是無形的東西，可以透過心念的傳達綿延不斷。

佛教常說「當願眾生」就是回向的體現。無論是一聲佛號可以回向，看見善美的人事物可以回向，所有行住坐臥無不能回向，從自我的歡喜擴展到他人也能夠歡喜。回向不僅能利益他人，也能「使修行者去除我執，遠離貪瞋癡，心常清淨」³⁶³，因此在生活中，舉止動念能有大眾，且希望眾生都能趨向善行，心念清淨自然就少煩少惱，諸魔自然不能得其便。

第四節 共成佛道為圓滿

一、他有所求，施令滿足

如前敘所述，諸佛菩薩的願力，所發的四無量心和行六度波羅蜜等，皆是為了眾生。大師說的「給人希望」、「給人方便」，也就是四無量心的「喜」、「捨」，

³⁶² 參閱隋·慧遠撰：《大乘義章》卷 9，《大正藏》冊 44，頁 636；星雲大師：《佛光教科書 11·佛光學》，頁 78-79。

³⁶³ 同註 258，頁 187。

他人有所求，歡喜的布施給予，饒益有情，讓他人得到滿足，廣度眾生趣入佛道³⁶⁴。所謂「未成佛道，先結人緣」，要如何立身行事呢？

結緣布施看起來是「給他人」，實際上是「給自己」。不論是財富或是人緣、成就等的獲得，都從廣結善緣、廣修福報而來，喜歡跟人結緣，凡事就有貴人相助，一切就會比較順利，也是因緣果報的法則。福報擁有多少，是自己決定，也就是說福德因緣，只有自己能夠培養，有好因好緣，處處都能得到助力。

如何能在眾中與人融洽相處，是一門很大的學問。除了需要替別人著想，對惡友不起瞋心的慈悲之外，要能將群我關係經營得好，就必須主動出擊，如何主動出擊呢？大師在《十種幸福之道》中說：

布施就是「給」，是世界上最好的事。給人一句好話，給人一個微笑，給一份心意，給人一點服務；善的「給」予，可以美化人生，淨化社會，維繫人與人之間的和諧³⁶⁵。

布施分為有形和無形兩種，一種是世間的錢財等，有形實體能看到的；另一種是無形的，例如一個微笑、一句讚美、一聲招呼、一舉手之勞等，都是無形的財富。前者需要每天汲汲營營的追求，辛苦的奔波勞動，無非是希望能求得更多的錢財。多數的人們都希求可以擁有許多財富、事業、名利，但欲得富貴，背後支撐的因素離不開廣結善緣、布施，擁有財富是靠人脈的緣份。所以後者無形的布施，能提升人際關係的和諧，是擁有財富的最佳途徑。

菩薩教化眾生，菩薩懷抱喜捨心，慈愛一切眾生，日常生活中能常行饒益眾生之事，對眾生不憎不愛。《勝鬘經講記》云：「菩薩是『不自為己』的利益—領袖，而是『為一切眾生』的福樂。」³⁶⁶，佛光山的四句偈的慈悲喜捨遍法界，就是一

³⁶⁴ 「1.慈無量心：就是給人信心。2.悲無量心：就是給人希望。3.喜無量心：就是給人歡喜。4.捨無量心：就是給人方便。」，參閱星雲大師：《佛光教科書 3·菩薩行證》，（台北：佛光文化，1999.10），頁 10-11。

³⁶⁵ 星雲大師：《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》，頁 66。

³⁶⁶ 釋印順：《勝鬘經講記》卷 1，《妙雲集》3 冊，頁 61。

種自我培養、修正的內在涵養，要能將慈悲、喜捨遍一切虛空法界，就須做到菩薩「無我」的心量，《大方廣佛華嚴經》：

「一切恩愛，會當別離，無所饒益，不能果遂眾生諸願。我今應當離貪貧行，一切速捨，饒益眾生。」作是念已，倍大歡喜，悉捨一切，惠施眾生，是為菩薩一切施法³⁶⁷。

菩薩有但願眾生得離苦，不為自己求安樂的大慈悲心。《大丈夫論》：「諸貧窮者心充足時，菩薩爾時檀波羅蜜悉得滿足，檀波羅蜜滿足之時知功德滿足。」³⁶⁸大乘佛法的六度四攝，均首重布施，菩薩以度化眾生為首要任務。佛法利益眾生，滿足眾生種種需求，主要希望救拔人類身心的苦惱。要能接引、攝受眾生，要有善巧方便，要能設身處地為他人著想。大師說：

我在佛光山立下的工作信條是：給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便，也就是要為你服務，讓你歡喜，滿足你的希望。人得到了滿足，受到了尊重以後，什麼事情也就都能合作得來了³⁶⁹。

人都是互相的，當我成就你，有天因緣成熟，也會來成就我，善因善緣不斷延續，成就他人的同時也成就了自己。在循環不斷的因果關係，一念為己的成就就有所限制；一念為大眾，就能廣結眾緣。能有廣闊無量的心，給人希望和方便，就不用擔心命終之時，沒有善因好緣來成就。

二、於諸善法，深生信解

對諸善法，沒有深入、深刻的去了解，並升起甚深的信心，那就很難去如實的奉行。大師說：「所謂善法，及順理益世之法。善法就如同善友，能指引我們如法修

³⁶⁷ 東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》卷 12，《大正藏》冊 9，頁 477。

³⁶⁸ 北涼·道泰譯：《大丈夫論》卷 1，《大正藏》冊 30，頁 259。

³⁶⁹ 同註 258，頁 192-193。

行。」³⁷⁰。

這世出世間的一切善法，要透過理解，理解之後才能明白，這善法對於我們人生的意義在於，生起信仰，讓此信仰成為日常生活或人生目標的所依。因此大師將這成就的法門，白話文詮釋為「行善信善，提升生命品質」，不僅要信也要行，在行中更加深入相信與了解，必能提升生活與生命的品質。

很多人遍讀各種佛教經典，懂得許多高深義理，對於博大精深的教義，有一番體認或理解，而對一些基本的教義不重視，例如「四聖諦」、「五戒」、「十善」等，但三藏十二部經沒有這些基礎的根底，如何茁壯成長呢？大師說：

甚深的教義很多人志氣高昂，認為自己是要做大菩薩事業的，受持五戒十善儘可以轉生人天，故而不把它放在眼裡，這是非常錯誤的認知。且莫小看五戒十善，事實上它並不容易持守，但是一輩子若能持守其中一兩條戒，也就能讓人受益無窮了³⁷¹。

當然，發大心發大願要成就菩薩事業是很好，但是如果有輕慢心，就無法成就，同前文中不斷提到的「平等」、「尊重」、「無輕慢」，都是對於佛法的一種恭敬，不僅佛法在恭敬中求，任何在生活中的待人處世，無不是要有謙卑的心來對待，因為眾生都是未來佛，有這觀念的人，必是柔和謙恭、禮敬三寶的人。

也由此可見，對於佛法義理要能理解，更重要的是身體力行的去實踐，所謂「信解行證」、「解行並重」，皆在提醒著大眾「信」與「解」要能夠相輔相成，無論偏向哪一方都是不究竟的，兩者一定要能夠並行，才能獲益良多。

人類開始有文明，除了在物資生活的追求滿足以外，精神、信仰的生活的追求，更是生命意義的提升。信佛、學佛的主要目的，是要開發人們本具的真如佛性，所以信仰佛教，「應從求佛、拜佛、信佛，進而提升為學佛、行佛、作佛；唯有自己作

³⁷⁰ 同註 258，頁 193。

³⁷¹ 同註 258，頁 194。

佛，才是信仰的最高層次。」³⁷²。

因此，就算不是佛教徒，對於自己宗教的信仰，也應當要有正知正見，並深入的了解其教主要帶給人類的真、善、美的教義。所有正信的宗教團體，應都是為了眾生的幸福安樂為主要目標。而信仰者透過對於法義的了解，得到對於真理的了解，進而對生命有更深層的認識，那在往生時就能無有恐怖，因為信心堅固，就算諸多魔、障來擾亂，也不會退轉道心，便得諸佛菩薩接引。

三、於諸菩薩，施莊嚴具

《大方廣佛華嚴經》：「菩提心者，則為莊嚴具，嚴飾一切諸菩薩故」³⁷³，又云：「菩薩具足諸眷屬，色身端嚴順教命，妙莊嚴具為校飾」³⁷⁴，對於發心的菩薩，我們可以布施天蓋、幡、花鬘、瓔珞等飾品，表示對於未來的佛的一份恭敬，但這是表面的字義，《達摩多羅禪經》云：「瓔珞莊嚴具，金銀眾妙寶，於先俗所樂，修行還顧戀，因此動欲想，當知是必退。」³⁷⁵。初發心的菩薩，畢竟還是凡夫，所以接受供養，有時定力還不夠，可能就會有所眷戀或貪求。因此外在的物質，還是會有些許不究竟，但「莊嚴具」，其背後的另外一層涵義是「忍」。

大師書中說到：「莊嚴具也不只是物質的嚴飾物品而已，《普賢行願品》中說：『忍辱波羅蜜為莊嚴具。』忍能莊嚴我們的人生。」³⁷⁶。佛教把人所居住的世界稱「娑婆」，也就是「堪忍」的意思，其背後涵義為「人活著就必須要忍，何況學佛修行，要想成就佛道，忍辱是必修的不二法門」³⁷⁷，大師創建了佛光山，並將佛法傳遍五大洲，他說：「我一生唯一的辦法、唯一的力量，就是忍耐。」³⁷⁸可見忍辱能成就

³⁷² 星雲大師：《星雲大師談幸福》，頁 192。

³⁷³ 東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》卷 59，《大正藏》冊 9，頁 776。

³⁷⁴ 同上註。

³⁷⁵ 東晉·佛馱跋陀羅譯：《達摩多羅禪經》卷 2，《大正藏》冊 15，頁 618。

³⁷⁶ 同註 258，頁 196。

³⁷⁷ 星雲大師：〈六波羅蜜自他兩利之評析〉，《人間佛教論文集（上）》，頁 400。

³⁷⁸ 星雲大師：為了眾生的法身慧命，大師忍受許多苦難，卻不以為苦，「雖然『我就這樣忍了一生』，但是喚醒了多少迷惘眾生，成就了多少法身慧命，所以，我祈願生生世世再來娑婆，以比丘身永遠堪忍地利濟有情。」，《往事百語 3·皆大歡喜》，（台北：佛光文化，1999.9），頁 75。

的修行是很深厚廣大的。大師對於忍辱的詮釋，說：

忍辱如養分：忍辱能負重，忍是一種智慧，忍是一種力量；能忍一時之氣，才能涵養負重的智慧與力量，才能建功立業。所以，忍辱就是為人生的漫漫旅途加油，增加養分；就如田地裡的稻禾，給予施肥、灌溉，才能成長、茁壯³⁷⁹。

有些人認為忍耐是害怕、退縮，是懦弱的態度，但能忍辱之人，才是真正的有力之人。忍辱可以增強力量，使人負重、進步、勝利，更能開發智慧。不只是青少年血氣方剛，就就連很多成年人，都無法控制自己忍一時之氣，總是為了出一口氣，招來牢獄之殃、殺身之禍，釀成悲劇家庭，社會瀰漫著暴戾之氣。

《十種幸福之道》云：「不要爭一時，要爭千秋。你不平、不服氣，也只是為了一個人、一件事、一個人、一件事又算得了什麼呢？」³⁸⁰，對於生活中的各種五欲、八風等境界，要如何能夠如如不動，看清楚真實的樣貌，不被外境所轉心，也是需要透過行菩薩來努力。

透過「支持發心行菩薩道的人」的功德，布施種種莊嚴具，能夠成就命終時諸佛現前，但求人不如求己，求觀音不如自己做觀音。行菩薩道的人，為自己披上的忍辱鎧，勝過一切的外在上的莊嚴具。施與受同等功德，所以無論是支持或被支持行菩薩道的人，都能成就諸佛接引的幸福，無論是被動或主動，最終目的是一樣的。

四、於三寶所，勤修供養

對於佛教徒來說禮敬三寶，是基本履行的信仰的行為舉止。《大方等大集經》云：「供養三寶信四諦，遠離諸惡修善法，不瞋不恚於眾生，是故菩提心最勝。」³⁸¹，對於發菩提心，行菩薩道的人來說，夠透過恭敬心供養三寶，並相信佛陀所說的真

³⁷⁹ 星雲大師：《星雲法語 2·生活的佛教》，頁 301。

³⁸⁰ 同註 258，頁 197。

³⁸¹ 北涼·曇無讖譯：《大方等大集經》卷 8，《大正藏》冊 13，頁 48。

實法義，斷除惡習並廣修善法，對於所有眾生皆能平等對待，就是最殊勝難得的。那為何「於三寶所，勤修供養」能夠見佛往生佛國呢？

以「佛、法、僧」為體，來「勤修」和「供養」三寶，是菩薩行的用，若是勤修、供養不在正確的軌道上，反而不是修福，而是賠損福報。因此精進勤修、供養，都不離三寶。為什麼稱「三寶」呢？

「寶」，有世間的財寶，也有出世間的財寶。世間的金銀財寶，能讓我們三餐溫飽，物質生活無憂；佛、法、僧是出世間的財寶，有了它，可以使我們身心愉快，人格昇華，讓我們的精神富有，這就是三寶的重要性³⁸²。

依止三寶的正道前進，並且身心合一的虔誠恭敬，來啟發清淨心。印順導師說：「佛弟子所歸敬的，不但是形象的，而是佛法僧的真實功德」³⁸³，其實皆是為了方便眾生能起信心，有個明確的目標向前，但修行需慢慢提升，從外像上的追求，轉換成從內求，並深入了解法義加以奉行，來茁壯自心的佛性種子。

首先以「勤修」為探討，「勤」有勤勞、辛勤、勤奮、不偷懶的意思，而「修」有整治、修剪、修復、恢復成完美的意思，表示透過努力不懈的努力，來修正自己的無明和惡習，找回最初清淨的心。而為什麼人會不清淨呢？《地藏經》云：「南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」³⁸⁴，行菩薩道的人當然會要求自己，所以身口意行為能夠如儀如法，避免犯錯和過失，然而畢竟還在修行中的過程，心裡難免會生起不正當的念頭。

修行人不怕念頭起，只怕覺照遲，只要能夠知道慚愧，擇善棄惡，在不好的念生起時，立即察覺並修正改過，久而久之，就能時時提起正念，使善念相繼不斷，而成就道業。《三藏法數》：「謂人勤修戒定慧之道。一心專精，無有間歇，是名正精進」³⁸⁵，勤修戒定慧，就是為了能夠息滅貪瞋癡。

³⁸² 星雲大師：《僧事百講·集會共修》，（高雄：佛光文化，2012.4），頁9。

³⁸³ 印順法師：《大乘起信論講記》，《印順》冊7，頁25。

³⁸⁴ 唐·實叉難陀譯：《地藏菩薩本願經》卷1，《大正藏》冊13，頁83。

³⁸⁵ 一如等編，丁福保重校：《三藏法數》卷24，《補編》冊22，頁457。

諸菩薩皆從世間生，也皆從凡夫開始成就，要能夠成為菩薩需勤修三種世福業事，佛陀告訴比丘們，有三種諸福業事，若能多多修習，就能得到殊勝的喜樂，《本事經》云：

有三法應修、應習、多修習，能得三種樂，所謂施、戒、修。修施感多，修戒得長壽，修慈悲喜捨，當生清淨天。世間有智人，欲求殊勝樂，應修此三福，定當得無疑³⁸⁶。

如是精進的修習，透過施福業事、戒福業事和修福業事來行菩薩道，施、戒兩者較容易理解，但何謂修福業事？要有慈悲喜捨的平等心，以世間善法攝受眾生，饒益一切有情，以廣大、無量、無怨、無瞋、無害遍滿而住。二乘人修福業事，是為了令己自在安樂，得涅槃；而大乘菩薩行者是為了了一切有眾生也能安樂，得涅槃，就算是自我的修行，也會將所有功德迴向，普及於一切。

因此，將所修行的善業，以清淨三業「供養」三寶，是為佛弟子誠心恭敬的上等供養。外在的供養包括，三供養、四供養、六供養、十供養等，是屬於物質上的供養；而內心的供養，就較無外在物質的侷限，例如身做好事、口說好話、心存好念，給人笑容、歡喜、希望、方便等，或者他人需要幫助，隨喜給予幫忙，協助他去除困難和痛苦，都是算是無形的供養，因此範圍更加廣泛。大師說：「在諸多供養中，最上等的供養，莫過於奉行法義和恭敬三寶。」³⁸⁷。

不僅要能夠恭敬三寶，也要親近三寶、護持三寶，用至誠懇切的心意的為三寶服務，當然就得到三寶加被。雖然得到加倍看似是被動的利益，但是其在恭敬三寶的同時，也是在去除傲慢、我執，所以不僅是外在的恭敬表現，其實真正的效益心中的貪、瞋、癡、慢、疑，漸漸地減少；無論是恭敬禮讚三寶、至心供養三寶，或者依教奉行，都能在世間的生活中，得到自在喜樂，有清淨歡喜的心，就能與諸佛菩薩相應而得諸佛現前。

³⁸⁶ 唐·玄奘譯：《本事經》卷7，《大正藏》冊17，頁697。

³⁸⁷ 同註258，頁198。

無論是在家眾或出家眾，只要是修菩薩行，《瑜伽師地論》提出了四點欲速證無上正等的建議，此四點總括歸納了，前三十九個菩薩行的法門：「一者善修事業；二者方便善巧；三者饒益於他；四者無倒迴向」³⁸⁸，也就是必須實踐六度波羅蜜、四攝法、一切善根皆悉回向的菩薩道法門。

信仰佛教，對於三寶恭敬，供養三寶，其目的是要能增加自己內心信仰的力道，解行並重地去實踐佛陀的真理。不須等到臨命終時，諸佛現前接引至佛國淨土，念念與諸佛菩薩合而為一，一心不亂，諸佛菩薩就在眼前，念念與清淨無染，當下即是人間淨土。所以在不停往外追求時，不要忘記寶藏就在自己的身上，一切都要回歸往自己內心去覓求，而不是不停的往外追求。

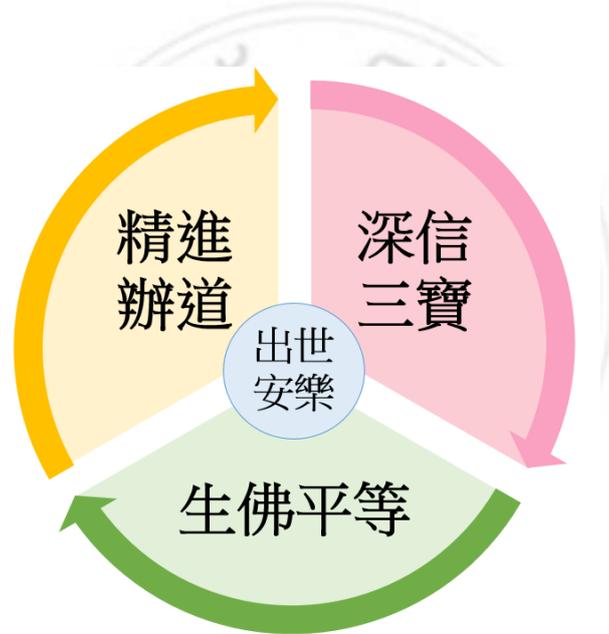


圖 6 出世安樂的基本要素

綜上所述，現世富足與出世安樂是相輔相成的，現世幸福以與人為善，廣結善

³⁸⁸ 唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》卷 47，《大正藏》冊 30，頁 550-551。「世尊所有為在家分或出家分諸菩薩說所應學法。當知一切此四所攝。謂善修事業。方便善巧饒益於他。無倒迴向。是故如是善修事業方便善巧饒益於他無倒迴向諸菩薩眾。親近隣逼難得難證無上菩提。當知過去未來現在所有菩薩。或在家分或出家分。精勤修學於其無上正等菩提曾當現證。一切皆由如是四法。除此無有若過若增」。修菩薩行者，應修習下列四法：「(一)善修事業，謂行者廣行於布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等種種行業。(二)方便善巧，謂行者對於眾生未入佛法者，應令其趣入；已趣入者，令其成熟；已成熟者，令其解脫，且施設種種方便，令眾生皆得利益。(三)饒益於他，謂行者應行布施、愛語、利他之行，或同作善事，令眾生皆得安樂。(四)無倒迴向，謂行者於所修之一切善業及善行，皆以淨信心迴向眾生，以求同證無上正等菩提，而不求世間之果報。」，參見《佛光大辭典》，頁 5213。

緣為基石，出世安樂也必須與人為善，廣結善緣才能成就。《妙慧童女經》談的是世出世間的圓滿，以現世安樂作為基礎，使菩薩道的行者，在世間上能無所障礙，無後顧之憂地行菩薩道而成就佛道³⁸⁹。本研究歸納成就出世安樂的重點有三：「深信三寶」、「生佛平等」、「精進辦道」，首先須深信三寶是有能力能解救世人脫離痛苦煩惱，要確信自己也有清淨的佛性，只因妄想無明還沒顯現，透過勤修戒、定、慧三學來精進修持，慢慢熄滅貪瞋癡煩惱後，又更增加對三寶的肯定與信賴，循序漸進地達到究竟的幸福圓滿。不僅成就這期生命的幸福圓滿，更替下一期生命做準備，累積福德、智慧資糧，成就下期生命的幸福圓滿。



³⁸⁹ 同註 258，頁 64。

第五章 《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》的人間佛教意涵

傳統宣揚佛法的方式，主要是以講說經典教理為主，以依文解義闡明教義的方式來布教，因此呈現的方式較為嚴肅、生硬，導致很多人覺得佛教難以親近。大師秉持著佛法要「給人懂」的理念，以白話經典詮釋，本研究《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》，就是依「幸福」為主軸，賦予經典新的價值，無非是配合以現代人所需而訂定的主題。也從中證明佛陀 2600 年前所說的法，至今 21 世紀依然適用。本著作背後隱藏著作者深厚的佛學基礎，及同事攝的大悲精神。以下將進而探討，大師以《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》中的詮釋來實踐「佛說的、人要的、淨化的、善美的」的人間佛教的基礎理念。

第一節 「佛說的」義理闡明

佛陀本研究認為佛陀透過《妙慧童女經》，有兩大重點要傳達給世人，其一為「因緣果報的真理」，其二是「平等的觀念」。

一、成就不離因果

佛陀為妙慧童女所說的法，從童女與佛陀的問答中，可了解此經的重點是「因果」，為什麼呢？童女的問題是「果」，佛陀開示的四個法門是「因」。在「因」中包含了許多佛教基本義理，例如五戒、六度、八正道等。而這些佛法皆是佛陀為了大眾而說，皆是希望眾生皆能離苦得樂、涅槃解脫，得到幸福的人生。

無論是世間法、出世間法，皆不離因果。有「因」有「緣」的眾多條件之下，眾因緣和合後，而有「果」，即是緣起。世間上的一切無不是因緣所生，宇宙萬物彼此相互依存的關係，離不開因果法則。種子（因）為何能成果實（果）？透過「緣」，因為有土壤、空氣、水、陽光等條件，因緣聚合，就會開花結果；反之，若條件不具足，只要缺少一項都無法結實。

緣起是佛教根本教理之一，《大寶積經》中說：「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」³⁹⁰，這也是不同於其他宗教思想的特點，《楞嚴義經疏》：「聖教自淺至深，說一切法不出因緣二字」³⁹¹，一切法從因緣生，諸法也因緣而滅，彼此相互存在，相互依住，皆無絕對的獨立性、恆常性，因能成果，少不助「緣」。

如上所述《妙慧童女經》中，佛陀與童女的問答，是因果的體現。在經文中每個問題的開展，佛陀會重覆童女的問題，再開示成就的四個法門。以第一個問題為例，佛陀是這麼說的，「妙慧！菩薩成就四法，受端正身（因）。何等為四？一者、於惡友所不起瞋心；二者、住於大慈；三者、深樂正法；四者、造佛形像（果）。」³⁹²，佛陀說完後，會再次以「重頌」的方式複述一次，「爾時，世尊而說偈言：『瞋壞善根勿增長，慈心樂法造佛形，當獲具莊嚴身，一切眾生常樂見。』」³⁹³，因為以韻文體的偈頌方式，不僅有加強印象之功能，更是一種方便善巧的慈心令人悅耳更好記憶，而重頌的偈語明確的指出因果關係，前兩句為「因緣」的條件，後兩句則是所成就的「果報」。

依上所述來推論，佛陀希望眾生能夠真切的明白因果關係，並相信後去實踐，讓人生活得更加幸福美好。若想成就現世幸福的美滿，或出世幸福的安樂都不離因果。《涅槃經》警示世人：「深思行業善惡之報，如影隨形，三世因果循環不失，此生空過後悔無追。」³⁹⁴。

世間諸法雖有相狀力用上的差別，但究其法性則是平等。諸法的因緣和合則聚則成，諸法的因緣分開則滅則止。以《妙慧童女經》中佛陀與童女的問答，就是「因果」最好的證明，欲成就的幸福的果，就必須在生活中先培植好因。

³⁹⁰ 宋·求那跋陀羅譯：《大寶積經》卷 36，《大正藏》冊 11，頁 207。

³⁹¹ 宋·子璿集：《首楞嚴義疏注經》卷 1，《大正藏》冊 39，頁 825。

³⁹² 從第二個問題開始，皆是同樣的模式，「復次，妙慧！菩薩成就四法，得富貴身。何等為四？一者、應時行施；二者、無輕慢心；三者、歡喜而與；四者、不希果報」。《大寶積經》卷 98，頁 547。

³⁹³ 同上註。

³⁹⁴ 唐·若那跋陀羅譯：《大般涅槃經後分》卷 1，《大正藏》冊 12，頁 901。

二、眾生本性平等

《妙慧童女經》中所強調的平等有二，第一、男女平等；第二、長幼平等。從經典中印證修行無男女之別，年紀的長幼也不是成就修行的關鍵，證悟是靠個人努力，只要有勇氣肯發心，並有承擔的決心，人人皆能平等的成就佛道。

在經文後段文殊師利菩薩問妙慧一連串的問題，而妙慧童女的回答皆是站在「空」的角度，並認為成就菩提不分凡夫、聖賢，文殊師利疑惑的又問：「若如是者，一切凡夫應即菩提！」表示這樣凡夫與菩提不就無所差別？此時妙慧答曰：「汝謂菩提異凡夫耶？莫作是見。何以故？此等皆同一法界相，非取非捨、無成壞故。」³⁹⁵，妙慧站在平等的真理上，認為凡夫不異於菩提，而菩提也不異於凡夫，在同一法界皆是平等，沒有所謂菩提比較好，凡夫比較不好的差別。

文殊師利是智慧第一的菩薩，卻能對妙慧童女的空性智慧讚歎不已，並沒有認為自己已有成就，就輕視妙慧童女，而是誇讚童女的發心非常稀有難得。過去妙慧發心早佛陀三十劫，也曾是文殊師利的老師，並讓菩薩安住於無住、無生法忍的大智慧中，聽到佛陀這麼說，菩薩即從座而起，向妙慧行禮。³⁹⁶從這段經文中，不僅傳達「平等」的概念，也說明了「因果」是通三世，前世今生和未來，三世互為關連。

大師講述此經，主要原因是為提升女性地位，通常在以父系社會為主的國家，女性是較弱勢的族群。在 21 世紀的現代，對於兩性平等的意識高漲，因此女性的地位已有所提升。但佛教說的「平等」，主要是站在眾生皆有「佛性」的立足點來談，讓人們先認識內在真正的平等，才能達到外在人與人之間互相尊重的平等。

佛是以覺悟的眾生，眾生只是尚未覺悟的佛。也就是說佛與眾生的本質無差別，

³⁹⁵ 《大寶積經》卷 98，頁 548。

³⁹⁶ 同上註，《妙慧童女經》原典：「爾時文殊師利白佛言：『世尊！今此妙慧甚為希有，乃能成就如是法忍。』佛言：『如是如是，誠如所言。然此童女已於過去發菩提心經三十劫，我乃發趣無上菩提；彼亦令汝住無生忍。』爾時文殊師利即從座起為其作禮，白妙慧言：『我於往昔無量劫前已曾供養，不謂今者還得親近。』」

那大師是如何實踐佛陀「平等」的教法呢？「初建佛光山的時候，我就喊出『四眾共有，僧信平等』的口號」³⁹⁷，南傳佛教重男輕女的現象，與北傳佛教相比是較為嚴重的，這顯得大乘佛教對於男女平等提倡的重要性。

佛陀當時在印度的環境，女性是束縛和歧視，因此在思想和言行舉止都受到限制，佛陀為了提高女性的地位，但又必須保護她們不被保守的人士攻擊，因此採取緩和的，循序漸進的方式來落實男女平等。佛陀教導女性要能夠自覺自勵，提高女性的水準，另一方面是慢慢改變社會觀念，藉由眾生如實對於平等性的真切體驗，而自我建立平等觀³⁹⁸。

大師認為應該要為弱者發聲，因而受到同參嘲笑是「婦女工作隊隊長」，並質疑為何佛光山僧團中多數是女性出家？大師以積極正面的態度來面對這個質疑，他認為因女眾的心地柔軟，心思細膩，在性格上與宗教較為相應。於心靈層面的追求，也較容易自我發覺。以客觀角度看，其實許多宗教都是女眾較多³⁹⁹。

大師說：「我倡導男女平等，實際上要做到真平等很困難，因為基本上男女性格不同，男眾的體能、力氣比女人大。但除此之外，生命人格是平等的」⁴⁰⁰，如「八敬法」，有人會認為應當遵守不可更改，但大師認為佛制戒不是僵硬不化，而是能夠依循時空背景去做改良，「因此八敬法其實也不需要刻意去廢止，時間一久，自然會因為不適用而漸漸失傳」⁴⁰¹，以一種不刻意反對，而是讓時間慢慢去淘汰不適宜的戒律。可在無形中產生了潛移默化，達到移風易俗的效果。的確，有時太過於強調宣說，反而會導致反效果，可見大師如同當時的佛陀，以循序漸進的方式，來

³⁹⁷大師認為「面對二十一世紀的今日，佛教走向人間，佛法與生活的密不可分，正是佛教動員團結的時代。」更提倡比丘和比丘尼的地位應平起平坐，共同為佛教努力，「不但各國佛教界應及早更進一步合作，儘速建立世界性的比丘、比丘尼教團，同時各國男女二眾教團亦應力求健全圓滿，四眾通力合作，共同推動世界的和平共處。」才能夠使全人類都能了解佛法的利益，一同創造幸福安樂的生活，因而達到平等、和諧的境界。星雲大師：〈比丘尼僧團的發展〉，《人間佛教論文集（下）》，頁 301。

³⁹⁸ 參閱釋永明：《佛教的女性觀》，（台北：佛光文化，1990.5），頁 1-4。在本書第五章「大乘佛教時代的女性觀」，有詳細經證，可證明當時佛陀為了提升女性地位，所做的努力和講述的佛法。

³⁹⁹ 參閱星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《百年佛緣 2》（生活篇 2），（高雄：佛光，2013.5），頁 126-127。

⁴⁰⁰ 同上註，頁 127。

⁴⁰¹ 大師認為比丘應以學養、道德、修持來獲得敬重，而不是以八敬法來強迫他人對他的尊重。星雲大師：〈比丘尼僧團的發展〉，《人間佛教論文集（下）》，頁 317。

改變許多不正見的觀念。佛光山是如何切實的體現兩性平等呢？

我在佛光山佛陀紀念館陳列的十八羅漢當中，就列有三尊女眾羅漢，雖然這是佛教弘傳史上的創舉，但事實上，早在佛陀時代就有女眾修道成就的記載⁴⁰²。

基於佛陀的教示，公平正義很重要，佛光山重視「四眾弟子，僧信平等」，強調男女平等，相互尊重。不只男女平等，對於出家眾與在家眾，一樣給予平等待遇。大師為讓在家信眾也能有弘法的空間，創辦國際佛光會，並首立檀講師、弘講師制度，結合信眾力量，讓佛法能夠突破國界、種族、宗教而遠播，並培養更多弘法人才⁴⁰³。

從佛陀時代開始就致力於傳播「平等」的理念，至今有多少宗教團體能做到男女平等、僧信平等呢？綜上所述，大師真切的落實「佛說的」，將「平等」的理念，完全體現於他所宣揚的人間佛教，正在回歸佛陀本懷。

第二節 「人要的」的文學特色

由於佛經的翻譯，帶動中國人對於佛學的研究，開創八大宗派的興起，更為中國文學創作，豐富了許多的內涵。大師一生弘法度眾，為佛教開創許多風貌，尤其在文學創作方面，更是對於佛教的堅定信仰，及實踐的理念。好的文學作品，不僅能夠造成廣大的迴響，超越時空的藩籬，更能引領人心邁入真善美的境界⁴⁰⁴。為使人間佛教能廣泛流傳，就需迎合時代的潮流，其準則必堅守「非佛不作」為根基，

⁴⁰² 同註 399，頁 127。

⁴⁰³ 參閱星雲大師：《佛光教科書 11·佛光學》，頁 175-226。

⁴⁰⁴ 大師說「十二部經」其實就是文學的最佳範本：「《大寶積經》的每一品有如單元劇，《普曜經》是長篇故事，《須賴經》是小說作品，《思益梵天經》是半小說半戲劇的體裁，《維摩詰經》是世界上最美的新詩，《妙法蓮華經》的七個譬喻是最美的寓言文學，《華嚴經》是最雄偉的長篇劇作，《百喻經》被譯成多種文字，在各地廣受歡迎；《本生經》不但是家喻戶曉的傳記文學，其中許多故事被《伊索寓言》、《天方夜譚》等世界名著所廣泛引用。」，參閱星雲大師：《佛光教科書 8·佛教與世學》，（台北：佛光，1999.10），頁 137-138。

以傳統的佛法為根據。因此，大師一生致力寫作，以表達感情與智識的文學方式來關懷眾生，希望透過文字，能令眾生去除煩惱、開顯佛性，擁有幸福與安樂的人生。本研究從《十種幸福之道》探究大師對於「人」的關懷，是如何透過「佛說的」《妙慧童女經》，重新給予新的價值以「幸福」為出發點，道出現世代「人要的」的佛法。

一、文學創作弘揚佛教

一個人的生命是有期限的，但人所留下來的文字，卻能流傳至千秋萬世。大師不僅以文化、文學來弘揚佛法，更透過文學來福利社會⁴⁰⁵。2017年5月16日佛光山開山五十周年，《星雲大師全集》正式發布，收錄大師中文圖書著作，全套共三百六十五冊，三千餘萬字、五萬篇條目；「以文化弘揚佛法」是佛光山四大宗之一，大師以佛法為核心，融入文學創作中，透過文學傳遞佛法之理念。王鼎鈞讚歎大師說：

他創立佛光山以後，文學為佛法之翼，佛法為文學之核，自己身體力行，多人聞風景從，在社會上、國際間既遍布佛緣，也振興文風。他致力使佛教「國際化、人間化、生活化、藝文化」，給中國文學留下很多文化財，對中國文學產生長遠的影響⁴⁰⁶。

可見得大師的文字不侷限於台灣，而是廣闊於全世界、全人類，無論是佛教徒或其他宗教，甚至無神論者等，都能透過大師的散文小品，白話經典詮釋等，得到人生的一道光明，一絲希望，找到新的方向。大師開山以來，便以「給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便」為佛光人的工作信條，堅持給人一些因緣的慈心。當年佛陀在涅槃之際，依舊不捨眾生，為他最後的弟子須跋陀羅開示說法。大師也是

⁴⁰⁵ 大師以「一筆字」所獲得的善款，成立「公益信託星雲大師教育基金」，2011年3月成立「全球華文文學星雲獎」。

⁴⁰⁶ 王鼎鈞為此書寫的推薦序，贊同大師對於文學的重視，也讚歎大師的文學創作風格。星雲大師：《合掌人生2·關鍵時刻》，（台北：香海文化，2011.3），頁10。

抱持著「不捨一件善事，不捨一個眾生」的理念，為讓佛教能夠廣布流傳，許多佛教新創舉，讓很多人都不以為然，無法獲得共鳴之外，還遭受到批評，直到有了成果後，大眾才能明白大師的苦心，以及明智的遠見⁴⁰⁷。

因此，為了讓普羅大眾都能夠閱讀佛教的經典，大師總是費了許多心思來寫作，從〈我推動人間佛教〉的文中可了解：大師一生透過文字般若，將佛法傳入所有人的心中，種下善的種子；

為了讓佛法落實生活，我一生用心最多的，就是努力把佛法「通俗化」，我覺得佛法不一定要講得玄奧難懂，只要能給人正見、正覺，以及幸福、安樂，就是最完美的佛教。因此，為了把佛法講得通俗易懂，在我最初走上弘法之路時，往往為了把艱澀難懂的名相，以及深奧難明的義理，用生活性的語言表達，或是藉由一則則故事、譬喻、事例來詮釋，每次講演前，總是挖空心思，總要花費很多的時間及心力來準備教材⁴⁰⁸。

通俗化也就是大眾化之意，吳光正將大師佛法通俗化歸納為三個層面，「用通俗的語言宣講佛法」、「用大眾化的方式組織佛教活動」、「用藝文化的方式弘揚佛教」。大師感悟弘法者講述佛法不懂的觀機逗教，偏重於出世間法，導致人們無法體會佛法的實用性，宣揚佛教的方式又讓人難以親近。因此大師認為通俗的藝文創作，對於弘揚佛教是很有用處的⁴⁰⁹。有鑑於此，大師積極的推動人間佛教，讓佛教能夠回到人間，讓佛法能實踐於生活中，使人心趨向正道，進而擁有和樂的家庭，安定的社會，大師云：

在我自己的這一生當中，自認一直都很用心的在推廣「人間佛教」，當我在講述佛法時，要讓大眾聽得懂；書寫文章時，要讓大眾能體會；興建道場時，要讓大眾用得上；舉辦活動時，要讓大家能參與；開辦法會時，要讓大家能

⁴⁰⁷ 參閱星雲大師：《往事百語 4·一半一半》，（台北：佛光文化，1999.9），頁 237-238。

⁴⁰⁸ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《百年佛緣 12》（行佛篇 2），（高雄：佛光，2013.5），頁 307。

⁴⁰⁹ 吳光正：《宗教實踐與星雲大師的早期文學創作》，（高雄：佛光文化，2017.9），頁 66-69。

法喜；海外弘法時，也總是會提供語文翻譯，我隨時隨地顧及大眾的需要，因為實用的佛教，才是人們所需要的佛教⁴¹⁰。

大師對於人類極致的關懷，為給人一點善緣，運用各種善巧方便，無私的付出，只為眾生皆能離苦得樂；佛陀本懷也不外乎為拔出眾生之苦，給予眾生快樂，可見得，佛教是為解決眾生苦痛的幸福之教。因此大師透過說法、寫文章、建道場、辦活動、辦法會等，舉辦許多不同的活動，只為接引不同領域及不同年齡層的人們。

雖是如此用心，卻也受到外界批評「佛光山只會辦活動沒有修行」；對於深奧的佛法義理講述的太過白話、通俗化，而備受質疑沒有「神聖性」，例如：身口意清淨，就是「三好」；四無量心，即是「四給」等。大師雖飽受蜚短流長，卻無所畏懼，從未退失道心，「我革新佛教運動是一生志業，當為一個出家人的完成，就是一切都是『為了佛教』。」⁴¹¹，至今大師弘法 60 多年，不僅改變台灣對於佛教的錯誤觀念，更將佛法傳遍五大洲。高希均說：

我們不能把他的成就，只歸功於機運；不能把他的「事業」，只認為是宗教；更不能把他的影響，侷限於台灣。星雲大師的貢獻實在已經跨越宗教，超越台灣，飛越時空⁴¹²。

大師的所做的一切，都是為了佛教、為了眾生，從《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》書名中，即能感受大師的慈悲，清楚了了解現代人要什麼，惟有述說出「人要的」善法，舉辦「人要的」活動，書寫出「人要的」文章，才能契理，才能契機度眾，如應病與藥，要令眾生入佛智，若無勾牽之因，再好的法也只能留在經典中。

⁴¹⁰ 星雲大師：〈人間佛教的藍圖（下）〉，《人間佛教論文集（上）》，（台北：香海文化，2008.3），頁457。

⁴¹¹ 星雲大師：60年前大師認為佛教雜誌太過保守，因此文章乏人閱讀，於是寫了《玉琳國師》、《釋迦牟尼佛傳》，這兩本書引起的熱烈回響，出版至今超過六十年了，仍然持續不斷地再版，發行早已超過百萬冊了。但當時大師寫作的動機，完全是基於護教的心情，雖無稿費可拿，但這無心插柳的意外收穫，讓許多人認識佛陀，並了解佛陀是人不是神。《貧僧有話要說》，（台北：福報文化，2015.5），頁190。可再延伸參閱34說〈我寫作的因緣〉，頁479-480。

⁴¹² 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，（台北：天下遠見，2005.8），頁11。

「幸福」一直都是人們嚮往的生活，且希望能恆常擁有，但無論是西方或東方的哲學家、文學家、儒學家等，對於幸福都有不同的論述和定義，但佛教對於「幸福」又是論述呢？因此大師將《妙慧童女經》中的十個問題，闡述為十條通往幸福的目標，以「幸福」來引起現代人的興趣，也是將此經給予了新的價值「幸福」。

二、釋譯經典的重要

大師有許多對於經典詮釋與演譯的著作，其中有四本著作，除了經題之外，還重新詮釋了經典特色之處，且更能吸引現代人的閱讀興趣，例如：《成就的祕訣：金剛經》，如何「成就」生命的價值；《般若心經的生活觀》，「生活」中如何運用般若自在生活；《在人間歡喜修行－維摩詰經》，透過經典對治煩惱，找到人生疑難，在人間「歡喜」修行；《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》，通往「幸福」的十條大道。

相較於廣泛流傳的《金剛經》、《心經》、《維摩詰經》三部經典，《妙慧童女經》的普遍性就不如前三者，但為何大師會選擇此部經典來詮釋「幸福」呢？綜上所析以及文本內容所述，本研究推斷其因有五點：

（一）以列點式的說法

經典中的十個問題，而佛陀的回答也是以列點說法。使閱讀者能容易的看懂經文內容，並可快速的找到自己想成就的幸福，該如何去實踐。落實的方法也很明確，佛陀指引了四個方向，只要依止這四個法門，便能得到追求的幸福。因此，一目了然的條列式說法，能吸引人願意傾聽、閱讀。

（二）由淺入深的引導

從外在到生活，從生活中實踐修行，由淺至深的層次來表述。此部經典，早期大師曾在叢林學院為學生講述，就會較著重於修行的方面去說。但大師以《十種幸福之道》來賦予《妙慧童女經》新的價值，最主要還是要「吸引人」，引發人們的好奇想一探究竟，但當人們願意閱讀時，如果一開始就是艱深難懂的佛法，也就徒勞無功。所以經文一開始就以「受端正身」為開端，抓緊普遍大眾都想要的幸福，就

能使人願意繼續深入探究。

（三）因果的真實不虛

因果不是佛教的，而是遍通宇宙萬物的真理。但許多人還是不相信，因為看不透因緣條件的和合，所以導致不信因果。本經在一問一答中，就清楚明白的肯定「因果」關係，就如同想獲得端正美麗的外貌，就必須有慈悲，不起瞋心，這就是因果的體現。讓世人再次認同因果關係，並清楚明白想要怎麼收穫，就必須先怎麼栽種，幸福不會憑空而來。

（四）為提升女性地位

大師有特別說到講述這部經典的因緣有二，其一是佛經常提到「願捨女身」，使女性感到困惑，為何在修道路上，比男性矮了一截。二者，過去社會重男輕女的觀念嚴重，因而想藉由此部經典提升女性的地位⁴¹³。建立女性的自信心，讓女性能夠自我肯定，修行的成就不分男女，眾生皆可成佛，幸福靠自己來成就。

（五）有志不在年高

八歲的妙慧童女代替眾生，請示佛陀提出攸關十個人生修行的課題，並承諾佛陀，四十種的法門，每一項她皆依教奉行。青年是創新突破、經濟繁榮及社會進步的動，如果缺少理想，沒有熱誠，就會沒有理想目標，故不知如何前進。因此這部經典也是在為「年輕人」所說，讓青年們明白不要自我受限，年齡並不阻礙成就，只要有目標、有理想，生活會充滿力量，生命就會光熱有希望，要有自己能掌握幸福的抱負。

前兩點是針對經典文體的表現特色，後三者則是經典要傳達給世人的佛意，也是《妙慧童女經》值得探究之處，因此以上五點是推斷大師宣揚此經的目的與用意。

《妙慧童女經》雖然未被廣泛流傳，但近代依然有對於此經的白話翻譯著作，以下將從大師的文學書寫的風格，與其他法師闡述經典的方式來分析，在不同的時空背景下，對於經典的闡述，是否有相同與異同之處。

⁴¹³ 星雲大師：《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》，自序。

三、獨特的文學風格

大師一生說法只為「給人懂」，大師曾與黎東方教授說：

過去的佛法都讓人聽不懂，所以不能再家庭、在每一個人心中扎根。……我倡導人間佛教就是要讓人懂，我為了要讓人懂，我這一生花了很多的歲月，……我希望佛法人人能懂，太深了，沒有用；你談玄說妙，沒有用，今天這個時代，什麼都講實用⁴¹⁴。

任何形式的說法主要的重點就站在「人要的」，因此大師的寫作方式就相當明確。只有讓人了解佛法，才能將佛法扎根於每個人的心中與家庭，受用於生活，佛法才有存在的意義，給人們提升生命的價值。從這段話能夠了解，過去的講說佛法的方式，是較枯燥乏味，又讓人難以理解，因此佛法一直無法與生活連結。所以大師為了讓佛法能夠深入每個人的生活中，將講述佛法的方式做了很大的轉變，以淺顯易懂的表達方式，讓聽法的人能夠將佛法與自我的生命做連結，並將佛法落實於生活中。

也因這樣的慈心悲願，大師所有的著作讓人可以輕鬆閱讀，在生命中不同的階段翻閱都會有不同的感觸。從《十種幸福之道》來探究大師獨特的文學風格，書中使用大量的譬喻和故事，更加入了自己的親身經歷，與自身所見所聞，使閱讀者能更貼近作者之外，就算沒有佛學基底，也能夠明白經文所要傳達的義理，且引發想要繼續閱讀的動機，有此可見大師對於眾生、對於讀者的關懷。

本研究統計大師引用的方式類型及次數，發現引用最多的類型是故事型態，其次是親身經歷的引用。本書使用了 49 次的故事敘述、30 次的親身經歷描述、11 次禪門公案、7 次的譬喻、3 次的儒家思想引用等，共計 100 則；在故事方面包含：古印度期時、佛陀時期、漢傳時期與沒有特別說明背景出處的故事等四種類型。可見得大師為了讓《妙慧童女經》能夠顯示它獨特的價值，費盡心思來講述這部經典。

⁴¹⁴ 星雲大師，《星雲大師全集 52—文叢》，高雄市：佛光出版社，2017。

透過故事的方式，讓人對於經文所要傳達的法義，能更輕易的理解；另一層面是更容易與他人宣說，因為故事容易被記憶，以此方式達到流傳佛法的效益。而將親身經歷融入在著作中，這點特色非常重要，除了讓讀者更了解作者之外，也容易使讀者攝受，為什麼呢？在文中表述自己的生命故事，表示佛陀所說的法真實不虛，佛法不只適用於菩薩，也不是只有 2600 年前的弟子可實踐，而是就算過了 2600 年，佛法依舊符合於現代人的需要，仍然能夠落實於現世的生活中。證實佛法是可被實踐，佛法對於世間是有很大的助益，乃至於對於人類、社會、國家、世界等，都能有正面向上的提升。佛教菩薩道的自利利他之精神，即是完成「五合」理念之主因。

尤其《妙慧童女經》含括出世與入世的菩薩道精神，再透過大師的經典詮釋，以《十種幸福之道》來接引許多不了解佛教，或想進一步了解佛教的人，都能夠透過這本書來理解佛法。並設定「幸福」為本書的主軸，吸引不同階層、國家、信仰的人來閱讀，契合大眾的需要。

綜上所述，《十種幸福之道》的闡述的脈絡及表述的方式，都離不開主要的重點「人要的」，惟有體現人要的，才能被大眾接受。大師善於擷取故事，以引喻說法，取譬為用，許多看似深奧難懂的佛教義理和佛學名相，都能以淺顯易懂的方式表述，讓讀者能夠自在的閱讀。「給人懂」的背後意義是蘊藏著，於不忍聖教衰的護法精神，以及不忍眾生苦的菩薩心腸。

第三節 「淨化的」、「善美的」幸福實踐

大師將佛陀所說的法，實踐在人間佛教中。如何透過平面的文字，將佛法立體化、生活化。以推動佛法新理念，淨化人心；舉辦各種活動，身口意善美的行為。大師以各種善巧方便度眾，只希望能夠給人心多一些善美，給人們生活多一些幸福安樂。

一、「淨化的」人間佛教實踐

（一）造佛形像，淨化世道人心

每個殿堂所供奉的諸佛菩薩，各有不同，但都有其特殊的意義存在。佛光山大悲殿是佛光山的第一座殿堂⁴¹⁵，在 1971 年 4 月落成。而為何首座殿堂會以觀世音菩薩為主呢？大師因為外婆的影響，會隨著外婆一同去共修和上供，「我當時根本不懂三寶，只知有觀音老母」⁴¹⁶，從這句話就能了解，當時民眾對於佛教的教主釋迦牟尼佛是陌生的。觀世音菩薩是民間的普遍信奉，所謂「戶戶觀世音」，就能了解觀音菩薩的千處祈求千處應的慈悲，深入到每一個家庭中。大師清楚的知道，佛教要能夠生存，就需要隨順眾生的需要而改變，才不會被世人所遺忘。大師總是站在他人的角度替人著想，以眾生的需要為需要，以他人的歡喜為歡喜。人們也能因此透過朝山禮拜觀音時，清淨自己的身口意三業，瞻仰聖像時，使心能夠柔軟，所謂「見賢思齊」，也是在啟發我們內心的佛心佛性。

（二）三好運動，改善社會風氣

大師以淺顯易懂的口號，「身做好事、口說好話、心存好念」，來推動身、口、意行為的淨化，以發展人性的真善美為本懷，希望透過「三好」去除「三毒」。心口意的行為，無論善、惡都會成為新的行為造作，無止境的循環輪轉，等到因緣成熟時，果報只有自己能承擔。「佛教早就昭示人要行善，要諸惡莫作，要眾善奉行，所

⁴¹⁵ 大師提到興建殿堂時，也充滿了許多對於學子們的期許，在 1991 年 9 月 25 日的日記中提到，「當初我在建大悲殿時，是希望女眾弟子都能有觀世音菩薩的慈悲；在大智殿課誦的男眾，每個人都有文殊菩薩般深具智慧而達到弘法利生的心願」。參閱星雲大師：《星雲日記 13·法無定法》，（高雄：佛光出版社，1998.8），頁 91-92；而大悲殿的設計，以及所供奉的觀音聖像，都包含了大師的對於佛陀的敬愛和無限的創意巧思，1972 年落成後的第一個新春告白，就提到了，「大悲殿中供奉的觀音聖像，摻合了印度佛陀說法台的綠玉寶石及恆河沙，殿內四周另有一萬尊觀音聖像，外廊牆壁四周，則是將《普門品》裡所載觀世音菩薩的應化事跡，做成十二幅浮雕。莊嚴美妙的設計，除了讓每位前來禮佛的信徒遊客，有置身佛國的感受，更希望將菩薩『遍娑婆世界，千手千眼，化身無量數；遊十方國土，大慈大悲，度眾憶恆沙』的大慈悲心，潤澤人間有情」。

⁴¹⁶ 星雲大師：《合掌人生 1·在南京，我是母聽的聽眾》，（台北：香海文化，2011.3），頁 132。

以行「三好」是佛教的本意」⁴¹⁷，為了能夠使「三好」普及於社會，因此大師推動三好校園、三好家庭、三好社會，從校園穩固扎根，由家庭薪火相傳，信仰傳承就不易動搖，進而到了社會就會是個「好人」；鑒於現代社會功利主義盛行，導致價值觀偏差，造成社會上許多種種脫序現象，要「做好一個人」似乎是現代社會重要的功課。

三好是十善的根本，是對治十惡的法門，能將三好實踐於生活每個關鍵，必定能夠為自己的人生帶來幸福。起點從「人」開始出發，遠大世界和平的夢想，從個人做起，將批評轉化為讚美，把人的貪欲轉化成喜捨，將社會的導暴戾化為祥和，一步一步地完成人生的幸福。

（三）僧信平等，光大佛教理想

佛陀成道之初，第一句宣言「大地眾生皆有如來智慧德相」，說明凡夫與佛是平等的，佛是覺悟的眾生，凡夫是未覺悟的佛，《大乘理趣六波羅蜜多經》：「一切有情入佛智，以性清淨無別故。佛與眾生性不異，凡夫見異聖無差。」⁴¹⁸，可見得「平等」不只是宇宙的真理，更是佛教最殊勝的教法。大師力行「僧信平等」，將國際佛光會定位與佛光山同等重要，說到：「僧信二眾，如人之雙臂、鳥之雙翼，要共同擔負弘法利生的責任。」⁴¹⁹，打破傳統創立「檀講師」制度，使在家信眾也能弘法利生，登台說法，開啟為教服務的寬廣視野。

滿義法師說：「佛性平等，是星雲學說的立論根本」⁴²⁰，從人權的尊重到生權的提倡，都是大師積極落實平等的理念，認為人與人、人與萬物之間必須互相尊重，建立同體共生的思想，彼此共生共榮，世界就能和平，人間淨土才能實現⁴²¹。佛光

⁴¹⁷ 1998年4月，大師在中正紀念堂恭迎佛牙舍利來台祈福的法會上，邀請當時的副總統連戰先生，共同宣誓「三好運動」；2009年起，在總統府前舉行的國定佛誕節時，當時的總統馬英九先生也與大師一起宣誓三好的口號。星雲大師著，高希均、王力行策畫：《三好一生》，（台北：遠見天下文化，2017.8），緒論。

⁴¹⁸ 唐·般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經》卷1，《大正藏》冊8，頁868。

⁴¹⁹ 星雲大師：《貧僧有話要說》，頁326。

⁴²⁰ 滿義法師：《星雲學說與實踐》，（台北：遠見天下文化，2015.5），頁91。

⁴²¹ 同上註，頁91-135。

山實踐人間佛教的具體成就，第一項即是：「建立現代教團的體制：兩序有級平等發展、僧信四眾和諧相處。」⁴²²，佛教是愛好和平，是建立在平等的觀念，因此平等與和平，即是一體兩面的真理。

二、「善美的」人間佛教實踐

（一）佛化婚禮，佛教生活化

大師 1957 年在宜蘭，就提倡「佛化祝壽」、「佛化婚禮」。2600 年前佛陀出家修行，就是為了解決人生「生老病死」的問題，因此生活中會參與到的喜喪婚慶，就應以佛教的方式來舉行，才合乎身為佛教徒的意義，透過佛教的生活禮儀，達到生活佛法化，佛法生活化的目標⁴²³。大師說：「因為人在世間上生活，自然就需要眷屬的愛敬、淨財的增長，以及福樂富貴的不斷增上，這才是人間生活的要求」⁴²⁴，而佛陀紀念館的「五和塔－喜慶之家」，正是推動佛法生活化的實踐，無論是佛化婚禮、文定之禮、毓麟之禮、成年之禮、菩提眷屬、壽誕之禮等，不僅是針對佛教徒，許多不同國家、宗教的人士也參加其中，展現人間佛教的平等包容。

從 2013 年開始，每年的 1 月 1 號佛光山都會舉辦「佛化婚禮暨菩提眷屬祝福禮」，不僅祝福新人，能夠建立美滿幸福的家庭；也祝福已婚的菩提眷屬們，在佛道能互相扶持，增進家庭和諧⁴²⁵。佛陀有八萬四千種度眾法門，上述也體現如何得「眷屬不壞」的善巧方便。大師重視家庭，如同當時佛陀度化須達多長者的媳婦玉耶女，解決了公婆與媳婦問題，使得須達多長者一家和諧。

⁴²² 參閱星雲大師：大師提倡生權，讓宇宙間的生命同體共生，才有真正的平等；因為有平等，才有民主；因為有民主，才有自由。大師認為：「如果沒有平等，也沒有民主自由可言，所以佛法講『心、佛、眾生，三無差別』；『民主、自由、平等，也是三無差別』呀！」，〈人間佛教的戒定慧－戒學〉，《人間佛教論文集（上）》，頁 31；〈論佛教民主自由平等的真義〉此節也有提到相關思想理念，頁 320。

⁴²³ 其實人間佛教，就是在「人間」的佛教，所以從出生到往生，佛教皆能融入其中。尤其重視人生禮儀，因此佛光山各別分院均為信徒舉行成年禮、佛化婚禮、皈依典禮、喪葬儀禮等。參閱星雲大師：《佛光教科書 11·佛光學》，頁 91-98。

⁴²⁴ 星雲大師：〈發心與發展〉，《當代人心思潮》，（台北：香海文化，2007.3），頁 149。

⁴²⁵ 參閱星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：菩提眷屬其實背後的另一層意義，是大師的慈悲，總是能夠站在他人立場，為他人著想，菩提眷屬其實也是滿人所願的善巧方便。大師說：「人間佛教倡導『菩提眷屬』，年輕夫妻結婚的時候，也許因為經濟能力不足、環境條件不夠，到中、老年了，兩個人可以再結一次婚，彌補對方一個婚禮，所謂的『增益婚禮』，可以讓感情更昇華。」，《百年佛緣 11》（行佛篇 1），（高雄：佛光，2013.5），頁 110-116 和頁 154。

（二）世界和平的雛型，神明朝山聯誼會

從 2011 年至今在佛陀紀念館舉辦神明朝山聯誼會（2016 年起更名為世界神明聯誼會）。大師雖然身為佛教徒，但是對於其他宗教都是保持著尊重的態度，認為每個人心中的信仰，宗教與宗教間應是平等對待。在 2001 年美國 911 事件，大師為罹難者、受難者祈願時說：

今天，在這裡受難的人民，有天主的信徒，有耶穌的信徒，有佛教的信徒，有穆罕默德的信徒，甚至還有好多宗教的信徒，希望佛陀、上帝、耶穌、穆罕默德，您們要各自加被信仰您們的子弟，讓他們能可以得到您們的加持，獲得冥福。雖然死於災難，卻能獲得一個幸福的未來、美滿的歸宿⁴²⁶。

從言中可見，大師對於每個宗教徒的關懷，無論是天主教、基督教、回教等，真誠的希望罹難者與受難者能依靠自己的信仰，找到歸途，得到安定的力量。

因此「世界神明聯誼會」更是體現大師對於眾生的關懷，對於每個宗教的尊重與包容。邱永輝觀察此活動所展現的三個理念：一、各路神明代表認同星雲大師「宗教融合，眾生平等」的理念；二、「神佛一家親」的信仰認同；三、普遍的「互助」理念和「聯合」理念⁴²⁷。可見得對於來參與的神明與信徒，皆能認同大師的和平共生的理念，互相尊重彼此的信仰。並認為在宗教信仰能夠同中存異，但異中不必求同。宗教間會有彼此排擠或對立，其實都是因為人的分別心所導致，神、佛沒有分別心，每個宗教都如同明燈，彼此光光無礙⁴²⁸。

在此活動中不僅是民間宗教的神明，還有郭書宏在〈看人間神明聯誼致融和世界和平契機〉提到此活動的六點特色：一、同中存異，神佛同在；二、釋儒道合，中華道統；三、放下本位，和諧尊重；四、有情有義，人神相挺；五、無我利眾，同體共生；六、創舉突破，世界瑰寶。從這六點能發現此活動的帶給人們的觀念有「道德」、「平等」、

⁴²⁶ 星雲大師：《貧僧有話要說》，頁 237。

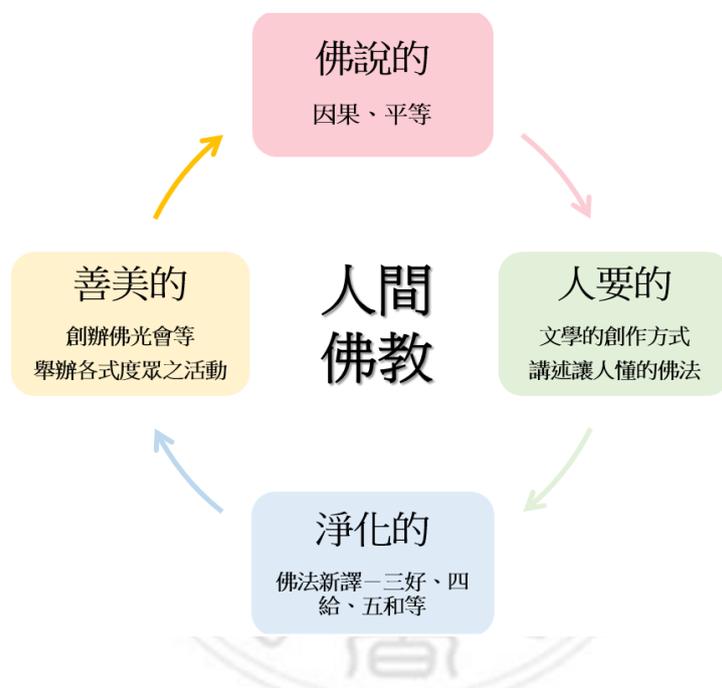
⁴²⁷ 參閱邱永輝：〈當佛陀約會神明「2015 世界神明朝山聯誼會」觀察思考〉，《2016 星雲大師人間佛教：理論與實踐研究（下）》，（高雄：佛光文化，2017.10），頁 254-278。

⁴²⁸ 佛陀紀念館：《喬達摩》第 58 期，<https://goo.gl/eo5Kvt>，瀏覽日期：2018 年 6 月 11 日。

「利他」，而這些都是成就幸福人生的重要因素⁴²⁹。

佛光山具體落實人間佛教的方向是「提倡心靈的淨化」、「注重生活的修行」，除了舉辦各種國際學術會議、論壇、講習會等，使人間佛教能與社會接軌，融入社會才能影響淨化人心。也有精進的修持活動例如：短期出家、禪修、念佛、抄經、傳授在家五戒、菩薩戒等，提供在家眾共修的因緣。

圖 7 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》以人間佛教為核心的創作特色



《十種幸福之道》體現出大師弘揚人間佛教的現世價值與時代意義，且不離「佛說的、人要的、淨化的、善美的」人間佛教從著作中的闡述方式，感受到大師為了佛法能夠深入民間，能夠平民化的努力。從字裡行間也了解大師推動人間佛教的理念與弘願，更能從許多的親身故事來了解大師是一個開明的僧人，不斷突破創新勇於改革的和尚。從現在佛光山的發展就能明白，大師是個有遠見的人，看的是長遠佛教的未來，而不是眼前許多的批評與阻礙。

⁴²⁹ 郭書宏報導：〈看人間神明聯誼致融和世界和平契機〉，《人間福報》，2016年12月30日，第11版。



第六章 結論

第一節 結語

「幸福」的定義很多，每個人有不同的想法，在不同的時空背景下也會產生不同的對幸福的感受認知。本研究從大師對於《妙慧童女經》的經典白話詮釋內容來管窺大師的幸福觀，並探究大師如何將文字立體，將佛教義理實踐於生活。從《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》窺探出大師秉持「以文化弘揚佛法」的理念，將佛法人間化、生活化、社會化的理想，不只是在文字上的弘揚佛法，則是注重實際的修證與實踐，經文中四十種成就幸福的法門，皆是菩薩道的行持。

本文第二章藉由佛教義理與西方哲學，梳理出幸福的內涵，以探究幸福的層次與來源，首先以幸福的基礎為開展，透過《妙慧童女經》中指引通往幸福路徑，踏實地追求每一層的幸福感受。從文獻爬梳和歸納分析，發現要獲得幸福不離「道德」與「利人」兩大條件。

道德是在共同生活中，行為舉止應合乎規範的約定，偏向於概念式的知識；利人則是身體力行，也就是佛教所謂的「解行並重」。「利人」的基礎建立在道德上，而道德昇華後的行為即為「利人」；以「道德為體，利人為用」為追求幸福的主軸。看似「利他」的幸福，其實真正獲得幸福的是自己。

第三章針對《十種幸福之道》中「受端正身、得富貴身、眷屬不壞、處世無怨、言人所信」所架構的現世富足，歸納為三個層次，其一是「自心和悅」、其次為「家庭和順」與「人我和敬」。再以此三點對應至二十項成就現世幸福的菩薩行，推究現世幸福主體的路徑是「與人為善，廣結善緣」，但其背後的支柱還必須做到不瞋恚、布施、正見、親近善知識、言行一致等。

也就是說，欲得到現世的富足，需在群眾中與人相處不離道德與利人，並在實踐菩薩道的過程，開始累積與人為善的福德，廣結善緣的資糧。然而每一項成就幸福的法門，重新釋譯後，讓人更加清楚明白佛法不只是書面文字，是能落實於生活，

且提升生活品質的寶典。

第四章是出世安樂的究竟幸福，從現世富足與出世安樂之間的關係密切，推論出兩者是相輔相成的。出世安樂的建構於現世富足之上，入世的生活，是不停地向外追求攀緣，來獲得短暫的快樂。而佛教雖主張淡泊物質，其實並非要人捨棄錢財與感情，是強調要以智慧善用金錢，以智慧淨化的感情生活，適度地擁有物質文明的享受是合理的。

出世的生活是往內心去覓求，透過佛法的修持，找尋自我內在的佛性。從《十種幸福之道》中，將出世安樂歸納為三點，其一為「深信三寶」，其次是「生佛平等」、「精進辦道」。透過勤修戒、定、慧三學，祛除貪瞋癡，進而清淨三業，使三慧明朗，破除無始以來的無明。世間上的福樂有限，法喜卻是無限的寬廣。以「先入世、後出世」的態度，先解決世間的問題；入世的人才能出世，才能昇華。自覺是自我開發，修學佛法必須解行並重，有慧解才能自覺；透過行佛才能覺他。總歸無論現世或出世的幸福，都需在眾中實踐，在群眾中成就圓滿的幸福人生。

仔細推究《十種幸福之道》體現出大師弘揚人間佛教的現世價值，因此第五章以「佛說的、人要的、淨化的、善美的」來分析大師如何透過解行並重，帶給人們幸福安樂的生活。「佛說的」本研究扣緊本書欲傳達的重點「平等」與「因果」。「人要的」以大師撰寫本書的文學方式，透過與其他白話翻譯的文本比對，發現大師闡述義理的特色，是站在讀者的角度撰寫。

為了讓佛法通俗化，大師以許多譬喻故事及親身經歷的經驗在文中表述，使讀者能夠契入書中想傳遞的善法。以上是「解」的部分，「善美的」、「淨化的」則是「行」的實踐，以大師創辦佛光山的理念、創辦的活動、舉辦的共修法會等，來證明人間佛教就是佛教，人間佛教是回歸佛陀本懷，真切地落實佛陀所說的教法。

為了佛法能夠深入民間，能夠平民化的努力，從《十種幸福之道》的字裡行間中，看出大師推動人間佛教的理念與弘願，更能從許多的親身故事來了解大師是一個開明的僧人，不斷突破創新勇於改革的和尚。從現今佛光山的發展，能看出大師是個有遠見的人，並不執著於當下許多的批評與阻礙，反將困難當成逆增上緣。

綜觀以上所述，本研究發現《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》是一本能夠深入世間，讓非佛教徒也能將佛法運用在生活上的書籍。從本書探究出：第一、世間與出世間的幸福是共同成就，能夠相輔相成無有違和；第二、《十種幸福之道》能夠明確的幫助現代人找到追求幸福的目標，並提供通往目標的方法，只要能夠依教奉行，必定夠得到幸福安樂的人生；第三、大師的幸福觀，就是「為佛教」、「為眾生」，因不忍聖教衰，所以弘揚人間佛教走入人間，因此佛教能夠流傳於民間，讓所有的眾生都能受益，並得到幸福安樂的人生；如同大師曾說：「心懷度眾慈悲願，身似法海不繫舟；問我一生何所求，平安幸福照五洲。」⁴³⁰，眾生皆能平安幸福，就是大師的幸福圓滿。

第二節 建議

一、研究結果之建議

無論是現世或出世的「幸福」都脫離不了人群，也就是說從自我內心的和悅至家庭的和睦，乃至於社會和諧的發展，其實都離不開「自己與他人」的關係。因此，擁有正確的「倫理道德」與「自利利他」利人的觀念，是獲得幸福重要的關鍵。但如何讓幸福感受能夠持久，就需往內在心靈去追求，提升自我對於信仰堅定是必要的功課之一。最終要如何獲得幸福？必需親自開始找尋，在追求幸福的過程中，或許才是最美的風景。

幸福其實看似遠在天邊，實則近在眼前，大師說：「愚者以為幸福在遙遠的彼岸，聰明者懂得將周遭的事物培育成幸福」⁴³¹，許多幸福不單單存在於所見的世界，「真正的幸福潛藏於目所不能視的事物中」⁴³²，其實幸福很簡單「一個人只要心安

⁴³⁰ 星雲大師：《貧僧有話要說》，頁 586。

⁴³¹ 星雲大師：《星雲日記 11·菩薩情懷》，（高雄：佛光出版，199.4），頁 3。

⁴³² 同上註，頁 28。

理得，適如其分的做其『本分』是，即是幸福」⁴³³，也就是持守五戒，奉行十善把人做好，創造下期生命好因好緣，將此生的幸福延續與來世。

而大師所推動的人間佛教，皆是以「人」為主軸，因此不僅關心人們當期生命的安樂，充實人生的資糧。更施設許多方便，使人斷除煩惱，精進辦道，延續滋養人們的法身慧命，其影響是生生世世。因此可說人間佛教是能夠使人們獲得幸福的重要來源，其主因是人間佛教從不離開人間，以「人要的」來深入民間，關心社會大眾。建設人間淨土，如大師所說：「希望人的一身，無論是生老病死，乃至讀書就業，都能在人間得到善美的完成，得到淨化的解脫……可見人間佛教的性格已成為全球人類未來幸福的指標」⁴³⁴，亦可說建立人間佛教的性格，即是建立現世富足與出世安樂之幸福。

二、後續可發展之建議

本研究尚未深入探討大師在《十種幸福之道》中，對於《妙慧童女經》詮釋的譬喻、故事與親身經驗其背後深層之意涵，書中使用大量的譬喻等書寫手法，是為了讓讀者能夠快速契入經典，在這麼多的譬喻、故事所堆疊的文本中，卻是大師一生對於佛法的理解與體會，以淺顯易懂的般若文字呈現。在書中的每個親身經驗，蘊含了多少的慈悲與菩薩道的精神，以身體力行的方式來說明，佛法是要落實運用於人生的每一刻，而不是用來談玄說妙的紙上談兵。

而佛光山所舉辦的活動或創立組織協會等都有很深遠的意涵，但本研究無法一一詳敘此活動與組織對於人們的影響，甚至是對於社會、國家趨向善美的改變。影響層面較大的組織成立有：2015年6月由全台知名宮廟代表提議通過，再由內政部

⁴³³ 星雲大師：《星雲大師談幸福》，頁158。

⁴³⁴ 星雲大師：《往事百語3·皆大歡喜》，頁220。

同意成立「中華傳統宗教總會」⁴³⁵；同年 8 月由三百餘個台灣佛教界教團寺院，及教育界、文化界、企業界等社會賢達，成立「中華人間佛教聯合總會」⁴³⁶。

為實踐五和理念所推動活動有「三好人家」、「佛光寶寶祝福禮」，使家庭能夠透過共同信仰而更加和諧。而青年為社會的棟梁，建立正確的道德觀、價值觀與肯定自我的價值是生命的扎根。因此成立「國際佛光會中華佛光青年總團」，讓世界各地的青年能夠打破種族界線互相交流。也為年輕人舉辦「國際青年生命禪學營」、「佛光山青年寺院生活體驗營」、「短期出家修道會」、「青年義工研習營」等修持與活動。綜上所述，所有組織及活動背後的主要目的，無非是為了讓人們能夠活得更幸福快樂。

因此無論是從一本書亦或組織的成立、活動的舉辦，大師都將人間佛教「佛說的、人要的、淨化的、善美的」的理念，切實的運用其中，其背後的精神意涵，與對於個人、家庭、社會、國家的影響層面是可以深入再去探究。

⁴³⁵ 2015 年 6 月「中華傳統宗教總會」由內政部通過成立，由立法院院長王金平擔任總會長，副總會長由心保和尚、立法委員許添財、北港朝天宮董事長蔡咏鐸、行政院政務委員楊秋興擔任，高雄市長陳菊女士擔任顧問。這項重要創舉，將緊密延續與各教界眾多善因好緣，宗教齊聚，共創和平。「中華傳統宗教總會」亦將帶動各宗教界共創台灣淨土，促進世界和平。參閱星雲大師：《貧僧有話要說》中第七說歡喜樂觀從哪裡來、第十七說神明朝山聯誼會，頁 93-97 和 230-238；〈中華傳統宗教總會在佛光山成立〉，佛陀紀念館，喬達摩第 58 期，<https://goo.gl/GsVtz5>，瀏覽日期：2018 年 6 月 11 日。

⁴³⁶ 大師認為兩岸僧青年更需要交流往來，希望佛教能夠團結，發揮佛教的力量。因半個世紀的台灣佛教多元性發展，卻被稱為「各大山頭」，加上彼此間少有互動，讓人有佛教如一盤散沙，缺乏共識與團結的觀感。因此大師掛心，未來五十年的佛教，若不能彼此團結，恐怕難以維繫佛教的發展。覺培法師將聯合總會成立的特點與重點歸納為五：一、佛教團結，攜手向前；二、聯合領導，求同存異；三、兩岸合作，截長補短；四、僧信互重，男女平等；五、老幹新枝，集思廣益。參閱覺培法師：〈「中華人間佛教聯合總會」成立之當代意涵〉，《人間佛教學報藝文》第 6 期，2017，頁 386-395。

參考書目

一、經典

- 三國·維祇難等譯：《法句經》，《大正藏》冊 4。
- 後漢·安世高譯：《佛說出家緣經》，《大正藏》冊 17。
- 後漢·安世高譯：《佛說大安般守意經》，《大正藏》冊 15。
- 後漢·安世高譯：《佛說阿難問事佛吉凶經》，《大正藏》冊 14。
- 後漢·安世高譯：《佛說八大人覺經》，《大正藏》冊 17。
- 後漢·失譯：《雜譬喻經》卷 1，《大正藏》冊 4。
- 吳·維祇難等譯：《法句經》卷 2，《大正藏》冊 4。
- 吳·支謙譯：《菩薩生地經》，《大正藏》冊 14。
- 西晉·無羅叉共竺叔蘭譯：《放光般若經》卷 13，《大正藏》冊 8。
- 西晉·竺法護譯：《持心梵天所問經》卷 4，《大正藏》冊 15。
- 西晉·竺法護：《賢劫經》卷 1，《大正藏》冊 14。
- 西晉·竺法護：《普曜經》卷 7，《大正藏》冊 3。
- 西晉·法護譯：《賢劫經》卷 8，《大正藏》冊 14。
- 西晉·失譯：《佛說玉耶女經》，《大正藏》冊 2。
- 姚秦·竺佛念譯：《菩薩從兜術天降神母胎說廣普經》卷 6，《大正藏》冊 12。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增壹阿含經》卷 11，《大正藏》冊 2。
- 東晉·鳩摩羅什譯：《中論》，《大正藏》冊 30。
- 東晉·鳩摩羅什譯《維摩詰所說經》卷 1，《大正藏》冊 14。
- 東晉·鳩摩羅什譯：《摩訶般若波羅蜜經》卷 23，《大正藏》冊 8。
- 東晉·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》卷 1，《大正藏》冊 14
- 東晉·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》卷 7，《大正藏》冊 9。
- 東晉·鳩摩羅什譯：《佛說華手經》卷 6，《大正藏》冊 16。
- 東晉·鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》，《大正藏》冊 12。

東晉·鳩摩羅什譯：《十住經》，《大正藏》冊 10。

東晉·鳩摩羅什：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12。

東晉·法顯譯：《佛說大般泥洹經》，《大正藏》冊 12。

東晉·佛跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 9。

東晉·佛陀跋陀羅譯：《達摩多羅禪經》，《大正藏》冊 15。

東晉·失譯：《菩薩本行經》，《大正藏》冊 3。

東晉·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9。

北涼·曇無讖譯：《菩薩地持經》，《大藏經》冊 30。

北涼·曇無讖譯：《大方等大集經》卷 50，《大正藏》冊 13。

北涼·曇無讖譯：《優婆塞戒經》卷 2，《大正藏》冊 24。

北涼·曇無讖譯：《大般涅槃經》卷 21，《大正藏》冊 12。

魏·康僧鎧譯：《佛說無量壽經》，《大正藏》冊 12。

隋·瞿曇法智譯：《佛為首迦長者說業報差別經》，《大正藏》冊 1。

隋·達摩笈多譯：《佛說藥師如來本願經》，《大正藏》冊 141。

隋·那連提黎耶舍譯：《大方等大集經》，《大正藏》冊 13。

隋·那連提耶舍：《佛說施燈功德經》，《大正藏》冊 16。

唐·實叉難陀譯：《地藏菩薩本願經》，《大正藏》冊 13。

唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 10。

唐·實叉難陀譯：《十善業道經》，《大正藏》冊 15。

唐·菩提流志譯：《大寶積經》，《大正藏》冊 11。

唐·般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經》卷 8，《大正藏》冊 8。

唐·般若譯：《大乘本生心地觀經》卷 4，《大正藏》冊 3。

唐·般刺蜜帝譯：《首楞嚴經》卷 1，《大正藏》冊 19。

唐·玄奘譯：《本事經》卷 7，《大正藏》冊 17。

宋·晁良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12。

宋·延壽集：《宗鏡錄》，《大正藏》冊 48。

- 宋·求那跋摩譯：《菩薩善戒經》卷 1，《大正藏》冊 30。
- 宋·曇良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》冊 12。
- 宋·施護：《佛說大迦葉問大寶積正法經》，《大正藏》冊 12。
- 宋·法賢譯：《佛說戒香經》，《大正藏》冊 2。
- 宋·那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 28，《大正藏》冊 2。
- 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 4，《大藏經》冊 2。
- 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 37，《大正藏》冊 2。
- 宋·求那跋陀羅譯：《過去現在因果經》卷 2，《大正藏》冊 3。
- 宋·求那跋陀羅譯：《佛說罪福報應經》，《大正藏》冊 17。
- 宋·求那跋陀羅譯：《大寶積經》卷 36，《大正藏》冊 11。
- 宋·子璿集：《首楞嚴義疏注經》卷 1，《大正藏》冊 39。
- 元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48。
- 明·智旭著：《靈峰蕩益大師宗論》卷 10，《嘉興大藏經》冊 36。
- 明·如喬續集：《緇門警訓》，《大正藏》冊 48。
- 清·續法述：《八大人覺經疏》，《大正藏》冊 37。

二、專書

- 亞里斯多德著，高斯謙譯：《尼各馬科倫理學》，台北：台灣商務，2006。
- 苗力田、李毓章著：《西方哲學史新編》，北京：人民出版社，2000。
- 吳光正：《宗教實踐與星雲大師的早期文學創作》，高雄：佛光文化，2017。
- 孫效智：《宗教、道德與幸福的弔詭》，台北：立緒文化事業，2002。
- 張大可：《中國文獻學》，大陸：福建人民出版社，1983。
- 程恭讓：《星雲大師人間佛教思想研究》，高雄：佛光文化事業，2015。
- 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下遠見，2005。
- 《星雲學說與實踐》，台北：遠見天下文化，2015。
- 演培法師：《大寶積妙慧童女經講記》，台北：天華出版社，1989。

蔡文輝：《婚姻與家庭：家庭社會學》，台北：五南圖書，2007。

賴賢宗：《佛教詮釋學》，台北：新文豐出版公司，2003。

濟群著：《幸福人生的原理》，甘肅：甘肅民族出版社，2010。

釋永明：《佛教的女性觀》，台北：佛光文化事業，1990。

三、星雲大師專書

星雲大師：《無聲息的歌唱》，高雄：佛光出版社，1990。

《星雲日記 11·菩薩情懷》，高雄：佛光出版社，1997。

《星雲日記 13·法無定法》，高雄：佛光出版社，1997。

《星雲日記 41·生死一如》，台北：佛光文化出版社，1997。

《佛教·人間佛教》，高雄：佛光山宗務委員會，1998。

《佛教叢書 1·教理》，高雄：佛光出版社，1998。

《佛教叢書 2·經典》，高雄：佛光出版社，1998。

《佛教叢書 9·藝文》，高雄：佛光出版社，1998。

《佛教叢書 10·人間佛教》，高雄：佛光出版社，1998。

《佛光教科書 2·佛教的真理》，台北：佛光文化出版社，1999。

《佛光教科書 6·實用佛教》，台北：佛光文化出版社，1999。

《佛光教科書 11·佛光學》，台北：佛光文化出版社，1999。

《往事百語 2·老二哲學》，台北：佛光文化出版社，1999。

《往事百語 3·皆大歡喜》，台北：佛光文化出版社，1999。

《往事百語 4·一半一半》，台北：佛光文化出版社，1999。

《往事百語 5·永不退票》，台北：佛光文化出版社，1999。

《往事百語 6·有情有義》，台北：佛光文化出版社，1999。

《佛光教科書 3·菩薩行證》，台北：佛光文化出版社，1999。

《佛光教科書 8·佛教與世學》，台北：佛光文化出版社，1999。

《迷悟之間 1·真理的價值》，台北：香海文化，2004。

《迷悟之間 9·高處不勝寒》，台北：香海文化，2004。

《迷悟之間 12·生活的層次》，台北：香海文化，2004。

《人間佛教系列 1·佛光與教團》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 2·人生與社會》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 3·佛教與生活》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 4·佛教與青年》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 5·人間與實踐》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 6·學佛與求法》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 7·佛法與義理》，台北：香海文化，2006。

《人間佛教系列 8·緣起與還滅》，台北：香海文化，2006。

《星雲法語 1·修行在人間》，台北：香海文化，2007。

《星雲法語 2·生活的佛教》，台北：香海文化，2007。

《星雲法語 3·身心的安住》，台北：香海文化，2007。

《星雲法語 8·成功的條件》，台北：香海文化，2007。

《當代人心思潮》，台北：香海文化，2007。

《人間佛教書信選》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教當代問題座談會（上）》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教當代問題座談會（中）》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教當代問題座談會（下）》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教語錄（上）》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教語錄（下）》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教論文集（上）》，台北：香海文化，2008。

《人間佛教論文集（下）》，台北：香海文化，2008。

《人間萬事 2·無形的可貴》，台北：香海文化，2009。

《人間萬事 3·豁達的人生》，台北：香海文化，2009。

《人間萬事 11·生命的擁有》，台北：香海文化，2009。

- 《人間萬事 12· 悟者的心境》，台北：香海文化，2009。
- 《星雲大師談幸福》，台北：天下遠見，2010。
- 《合掌人生 1· 在南京，我是母聽的聽眾》，台北：香海文化，2011。
- 《合掌人生 2· 關鍵時刻》，台北：香海文化，2011。
- 《佛光祈願文》，台北：香海文化，2011。
- 《僧事百講 2· 出家戒法》，高雄：佛光文化出版社，2012。
- 《僧事百講 4· 集會共修》，高雄：佛光文化出版社，2012。
- 《人間佛教法要》，台北：國際佛光會世界總會，2012。
- 《十種幸福之道—佛說妙慧童女經》，台北：有鹿文化，2013。
- 《星雲大師全集 52—文叢》，高雄市：佛光出版社，2017。

- 星雲大師講述：《六祖壇經講話 1》，台北：香海文化，2000。
- 星雲大師講述：《六祖壇經講話 2》，台北：香海文化，2000。
- 星雲大師講述：《六祖壇經講話 3》，台北：香海文化，2000。
- 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《百年佛緣 1》生活篇 1，高雄：佛光出版社，2013。
- 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《百年佛緣 2》生活篇 2，高雄：佛光出版社，2013。
- 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《百年佛緣 12》行佛篇 2，高雄：佛光出版社，2013。
- 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化出版社，2013。
- 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：《貧僧有話要說》，台北：福報文化，2015。
- 星雲大師著，高希均、王力行策畫：《三好一生》，台北：遠見天下文化，2017。

四、期刊論文

- 王海明：〈論道德結構〉，《湖南師範大學社會科學學報》，第 33 卷第 5 期，2004。
- 江傳月：〈現當代中西方幸福觀研究綜述〉，《理論月刊》第 4 期，2009。
- 李杜：〈從哲學的了解去說宗教的入世說與出世說〉，《哲學與文化》第 23 卷第 7 期，1996。

周曉東、許健：〈簡論人類道德的發生、發展及其價值〉，《常州工學院學報（社科版）》，第 30 卷第 1 期，2012。

俞懿嫻：〈亞里士多德的幸福論--目的價值論與目的倫理學〉，《東海哲學研究集刊》第 8 期，1997。

郭富餘：〈生存與道德〉，《商業文化》第 6 期，2010。

陸洛：〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉，《人文及社會科學》，第 8 卷第 1 期，1998。

鄔昆如：〈目的論、幸福論、德行論三合一體系的研究〉，《哲學與文化》第 32 卷第 5 期，2007。

龍運傑：〈當代國外幸福理論研究進展〉，《華中科技大學學報（社會科學版）》第 28 卷第 2 期，2014。

楊卉：〈利己？利他？—作為純粹利己與純粹利他交集的己他兩利主義〉，《理論月刊》，第 8 期，2010。

釋昭慧：〈利己與利他之矛盾與統合〉，《玄奘佛學研究》，第 28 期，2017。

覺培法師：〈「中華人間佛教聯合總會」成立之當代意涵〉，《人間佛教學報藝文》第 6 期，2016。

五、碩博士論文

王剛：《中國傳統幸福觀的歷史嬗變及其現代價值》，黑龍江大學哲學學院中國哲學系博士論文，2008。

施建彬：《幸福感來源與相關因素之探討》，高雄醫學大學行為科學研究所，1995。

薛江謀：《星雲人間佛教的倫理思想研究》，南京大學中國哲學系博士論文，2012。

六、報章和網路資源

杜憲昌報導，〈整場球賽都是教育〉，《人間福報》，2017 年 1 月 6 日，第 7 版。

郭書宏報導：〈看人間神明聯誼致融和世界和平契機〉，《人間福報》，2016 年 12 月 30 日，第 11 版。

Robert Waldinger : *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* ,

TED , <https://goo.gl/rS7Ayf> , 瀏覽日期 2018 年 4 月 4 日。

世界衛生組織 , <https://goo.gl/q3wCFd> , 瀏覽日期 : 2017 年 8 月 19 日。

國際美容外科醫學會 , <https://goo.gl/3LzXZJ> , 瀏覽日期 : 2018 年 4 月 22 日。

淨空法師專集 , <https://goo.gl/fZjVhR> , 瀏覽日期 : 2017 年 10 月 27 日。

法堂書記室整理供稿 , 〈星雲大師開講 : 宗教信仰 同中存異 異中不必求同〉 , 佛

陀紀念館·喬達摩第 58 期 , <https://goo.gl/eo5Kvt> , 瀏覽日期 : 2018 年 6 月 11 日。

人間福報、人間社、編輯部編輯 , 〈中華傳統宗教總會 在佛光山成立〉 , 佛陀紀念

館 , 喬達摩第 36 期 , <https://goo.gl/GsVtz5> , 瀏覽日期 : 2018 年 6 月 11 日。

七、外文文獻

Deborah S Rogers, Anantha K Duraiappah, Daniela Christina Antons, Pablo Munoz, Xuemei Bai, Michail Fragkias, Heinz Gutscher, *"A vision for human well-being: transition to social sustainability."* Environmental Sustainability, 4 , 1 (2012): 61-73.

Raz, Joseph. *"The Role of Well-Being."* Philosophical Perspectives, 18 (2004): 269-294.

Mendola, Joseph. *"Real Desires and Well-Being."* Philosophical Issues, 19 (2009): 148-165.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. *"Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being."* American Psychologist, 55, 1 (2000): 68-78.

藤近恵市 : 〈仏教的人間学の可能性〉 , 《仏教の人間観》 , (東京 : 北樹出版 , 2007.11) 。

附錄一：《十種幸福之道－佛說妙慧童女經》中的譬喻、故事與大師的親身體會

故事背景	主題	佛陀開示法門	內容	內在意涵
佛陀時代	前言	序章	摩竭陀國的頻婆娑羅王，從摩揭陀國搬至王舍城，佛陀選擇在此說法的因緣故事。P34-35	虔誠之心讓佛陀願意在竹林精舍此說法
佛陀時代		序章	摩訶密與他的七個女兒，佛陀對他們說何謂真正的美。P37-38	內在智慧才是最美的
親身經歷		序章－言語的藝術	過去佛學院的學生，問話不具善巧；問法時，要先讚歎，讚歎是一種尊重和虔心。P39	尊重和虔誠體現於讚歎中
親身經歷		序章－言語的藝術	過去拜訪寺廟時，為了讓寺廟的人能有所準備午餐，都會在十一點到達，但有些人不擅於問話，使得他人也難回答。P39-40	問話要巧妙，給人能方便回答才不會衍生事端
親身經歷		序章－言語的藝術	對於知客的接待信徒的問答，給予指導。問話要有變化，較能產生同理心。P41-42	問話的語言要能善巧方便，才能接引他人
真實故事		序章－文章的書寫	法國文豪莫泊桑向福樓拜學習寫文章。莫泊桑因寫出一百個人的樣貌和特色，因此自然就會寫文章。P42	學會觀察，就能學會不同讚歎他人的詞彙
佛陀時代		序章－求法	善順欲聽佛陀開示，求法的精神，感動要殺害他的婆羅門。P43	虔誠懇切的求法態度
故事	受端正身	不起瞋心	禪堂遭小偷。P50-51	心量寬大，包容一切
佛陀時代		不起瞋心	舍利弗與雕刻師。P52	相由心生
故事		不起瞋心	老和尚救了跳河自殺的小姐。P53	轉念
真實故事		安住在慈悲中	述說慈航法師的一則故事。P55-56	無緣大慈，同體大悲
親身經歷		深樂正法	記者對於佛光山不實的報導。P57-58	正法的重要
故事		深樂正法	沙彌與惡鬼的故事。P58	邪不勝正
佛陀時期		造佛形像	優填王雕刻佛陀的聖像。P59	相由心生
禪門公案	造佛形像	丹霞禪師燒毀佛像尋找舍利。P60	眾生皆有佛性	

親身經歷	得富貴身	應時行施	讓弟子各自取用零用金。P66	修行需要道德為輔
佛陀時期		應時行施	大迦葉與窮苦的老婆婆。P67	布施的重要
親身經歷		應時行施	大師對弟子的教育。P68	做任何事，要把握最好的一刻
故事		應時行施	主人為了儲存大量牛奶，而將母牛和小牛分開。P69	掌握機緣，適時而行
禪門公案		無輕慢心	亦尚禪師與司鐘的沙彌。P71	心存恭敬
佛陀時期		歡喜而與	提婆長者的慳貪，有財無法享用。P73	喜捨才是福慧增長之道
漢傳時期		不希果報	做官的子罕不收他人的美玉。P74	清貧守道
禪門公案		不希果報	誠拙禪師與捐獻一百兩黃金的信徒。P75	無相布施
故事	眷屬不壞	捨離間語	挑撥離間兩個原本是知心的好友。P79	有正見，就不怕離間語
漢傳時期		捨離間語	王獻之與哥哥拜訪謝安。P80	慎言
佛典故事		捨離間語	維摩居士的一默一聲雷。P81	慎言
佛典故事		邪見眾生令住正見	《譬喻經》中婦人與兩個溺斃的兒子。P82	明白因果輪迴，建立正見
故事		邪見眾生令住正見	王爺與年輕人和父親，因錯誤知見的惱怒。P84	明白因果輪迴，建立正見
舉例		邪見眾生令住正見	信徒認為吃素，應該要得到健康的錯誤觀念。P85	見解錯誤，障蔽智慧。
舉例		正法將滅護令久住	論師提婆、阿育王、慧遠大師、鑒真大師，為了護持佛教的事蹟。P87	框扶正法不遺餘力。
譬喻		教諸有情趣佛菩提	菩提心如種子，要有好的收成，必須要有好的種子。P88	成就佛果的資糧。
親身經歷	得受	華香散佛	過去在台北、高雄講《維摩經》，以「天女散花與香積佛飯」為主題，徒眾感到疑惑。P93	經典的一兩句話都有很深遠的意義。

舉例	化 生	華香散佛	末利夫人、佛陀的前世是雲童、採花人、一位男子等，皆因以花供佛而得到殊勝的果報。P94	虔誠供養心。	
佛陀時期		華香散佛	末利夫人因持齋，所以請波斯匿王將要送給她的香瓔轉送給佛陀。P94	戒德之香，最為殊勝。	
譬喻		華香散佛	以六度來譬喻花香還代表持戒與守法。P95	持戒的重要。	
譬喻		不害於他	戒如良藥、軌道、良師、城牆、鋤草、明燈、瓔珞、妙香、護照，戒能平安等譬喻。P97-99	遵守五戒，國泰民安。	
佛陀時代		造佛形象	貧女發心修補佛像，金鍛師與貧女皆得到無比的妙樂。P100	內在佛性的引發。	
禪門公案		造佛形象	蘇東坡與佛印禪師的「佛與牛糞」。P100-101	學佛要能無我、無相，佛在內不在外。	
親身經歷		造佛形象	佛光山塑造許多佛菩薩像，為了信眾透過瞻仰佛像，激發內心佛性。但有人卻批評是「水泥文化」。P101-102	心中有佛看到的皆是佛。	
親身經歷		造佛形象	有人問為什麼不請藝術家雕刻佛像？大師說我要用佛心雕刻的佛像。P102	塑造佛像，心中要有佛，佛像才能圓滿。	
漢傳時期		造佛形象	棲霞山千佛嶺的千佛故事。P102	我是佛。	
故事		於大菩提深信解	老太太念「唵嘛呢叭咪牛」，念到豆子自動跳起來的境界。P103	對成就佛道要深具信心。	
故事		於大菩提深信解	信徒為了聽佛陀開示佛法，毅然涉水渡過恆河。P103-104	有信心，就有力量。	
親身經歷		一 佛 土 至 一 佛 土	前言敘述	雖然我身在佛光山，但我的精神卻在各個分別院，與大家同在。P106-107	開發自己無限的潛能。
親身經歷			前言敘述	佛學院畢業的學生，由於自己承擔力不夠，推託職務。P107	修行要像佛陀，分身無量億，什麼都能做。
親身經歷			前言敘述	因常住需要調派職務，大職事認為不妥，才剛熟悉工作就調走，會有損失。P107	培養人才，要開發其潛能，不能浪費他人寶貴時光。
親身經歷	見他修善不為障惱		想做一個與世無爭的出家人很難，要做一個弘法利生的布教師更難。很會說法	以隨喜讚歎、廣結善緣，轉	

		時，他人批評能說不能行，或說只會說不會寫文章；努力寫文章，譏笑只會搖筆桿，不懂修行；努力修行到家，又說不會辦事，沒有策畫執行的能力；辦了大型法會，開創佛教新風氣，又被冷言冷語，只會辦活動，不會外語；努力進修外語，又被罵說明明是中國人，卻不講中文 ⁴³⁷ 。P108-109	化嫉妒的習氣。
親身經歷		他說法時未嘗留礙 在宜蘭初次講經，警察不准我公開說法。又把幻燈機看成手槍，因此沒收。 在桃園講經，警察命令解散群眾。 在花蓮弘法，警察強行取締。 高雄壽山寺曾經面臨拆除的命運。P110-111	以平常心來面對阻礙，並主動和大家廣結善緣。
親身經歷		他說法時未嘗留礙 演培法師對我說「某人在那裡建廟、蓋精舍」。P111-112	他人做好事，不應阻攔，更要隨喜讚歎。
佛陀時代		燃燈供養如來之塔 貧女難陀供佛的一盞燈，勝過阿闍世王的萬盞燈。佛陀授記，當能作佛，號須彌燈光如來。P113-114	功德不在大小，心意誠懇最重要。
故事		燃燈供養如來之塔 玉琳國師前世其貌不揚，接受師長的教誨，日夜點燈禮拜藥師如來，而求得莊嚴法相。P114-115	因緣果報不虛。
譬喻		燃燈供養如來之塔 心靈的燈光是智慧明理、慈悲喜捨、慚愧知恥。自己有學問、道德、能力、慈悲，就是別人眼中的明燈。P115	點燈要能點亮自己的心燈。心燈明亮佛性自然顯現。
故事		於諸禪定常勤修習 賣豆腐的老闆，因為參禪，而記起三十年前老王欠的豆腐帳。P120	禪定能明心見性。
儒家	處世無怨	親近善友 孔子曰：「益者三友，有直、有諒、友多聞。」P124	
漢傳時代		親近善友 宰相晏嬰死後，無人可指諫齊景公的過失，因而感到苦悶。後來玄章的直言，得到使景公歡喜，並得到賞賜，但玄章沒有接受。P125-126	智者，不攀緣諂媚。唯有正直，才能獲得尊敬。

⁴³⁷ 參閱星雲大師：《人間佛教系列 2·人生與社會》，頁 306-307。

親身經歷	無嫉妒心	普門中學的校花，受到他人冷嘲熱諷，因此在週會上對學生們開示。P127	心量要廣大，分享他人榮耀。
故事	無嫉妒心	富翁的太太過世前，請名畫師畫一幀遺像，太太要求要在畫像上，畫上許多身上沒有的寶冠、鑽石。P128	不嫉人有，不妒他勝，互相助成。
故事	心常歡喜	大師弟和小師弟位患有風濕的師父按摩腿部，因互相嫉妒師父的誇讚，而把折斷師父的腿。P129-130	有肚量的人，能分享他人的成就。
佛陀時代	無輕毀心	外道收買了風塵女郎，假裝為孕婦，在佛陀講經時大聲吆喝，說肚子裡的孩子是佛陀的。P131-132	毀謗批評，都是做人處事的逆增上緣。
親身經歷	無輕毀心	為提升婦女地位，被批評為婦女工作隊的隊長。P132	正當、應該做的事，就不計較個人毀譽。
禪門公案	無輕毀心	蘇東坡與佛印禪師的一屁打過江。P133	毀謗是激勵、助力，是消災滅罪。
儒家	修行常相應	孔子曰：「人而無信，不知其可也。」P136	
故事	修行常相應	張三與蝨子的約定，跳蚤卻不遵守約定，所以同歸於盡。P137	要言而有信。
故事	修行常相應	有兩位和尚都想到普陀山朝聖，較貧窮的和尚，憑著錫杖、鉢與兩條腿，完成了朝聖。富有的和尚卻還沒出發。P138	坐而言，不如起而行。
禪門公案	於善友所不覆諸惡	佛光禪師與克契禪僧「我也可以為你忙」的公案。P140-141	對於善友要坦誠以對，直心相交。
故事	於所聞法不求過失	神仙向森林的動物說，可以幫助他們改變相貌，所有的動物都很滿意自己的現狀；只有孔雀覺得自己的尾巴不好看，改造後孔雀的尾巴成為森林焦點。P142-143	將慢心昇華為恭敬心。
親身經歷	於說法者不生惡心	受戒時，三個老師的問題都一樣，但怎麼回答都挨打。P144-145	以無情對有情，以無理對有理

譬喻		於說法者不生惡心	「德山棒」、「臨濟喝」皆是為了去除妄念我執。看似不盡人情的棒喝，都是為了加速成就一個人的道業。P146	對於善知識的指導，要心存感激，要能心服。
故事		於說法者不生惡心	馬爾巴大師為了磨練密勒日巴的耐力，以種種慘無人道的方式來為難他。因密勒日巴都忍受下來，因此證得阿羅漢果。P146	有理是訓練，無理當磨練
禪門公案	能離法障	以深意樂攝三律儀	六祖惠能大師與獵人共住十幾年，儘管吃的是肉邊菜，也無礙於他的修行。P152	持戒首重存心。
佛陀時期		聞甚深經不生誹謗	舍利弗於鹿母講堂說法，佛陀與阿難弘法歸來，卻等到舍利弗說法結束後才進屋內。是佛陀對弟子的愛護，更是為了尊敬佛法。P154	人身難得，佛法難聞。
故事		見新發意菩薩，生一切智心	老和尚帶小沙彌外出行腳，一開始發的廣大願心，讓和尚感動，但小沙彌的勵志發心只有五分鐘熱度。P156	不忘初心，勇猛精進。
親身經歷		見新發意菩薩，生一切智心	因為年紀小就出家，所以上課聽不懂，也不可外出、會客、回家，心裡很苦，但想到出家是我自己發心，無論如何也要把苦給吞下。	一切「想當然爾」，日子安然自得。
親身經歷		見新發意菩薩，生一切智心	普門寺的金剛廖居士，發心要當十年義工，但在最後一年之時，家人一再要求移民加拿大，所以請了一位退伍的榮民接續他的義工工作，才放心移民。P158-159	不忘初心，克盡職責。
佛陀時期		於諸有情大慈平等	惡人乾達多，有一天突然心生一念慈悲，救了蜘蛛一命。隨後墮了地獄，因過去的一念慈悲，有得救的因緣，卻由於不能行廣大慈悲，又沒入生死苦海之中。P160-161	廣大的慈悲，平等無揀擇。
漢傳時期		於諸有情大慈平等	道教的三茅道士中，小師弟為了幫助婦人一家，看起來好像是貪戀繁華，為五欲所動，實際上他是在五欲六塵中修行。P161-162	看是惡事，實是善事
佛陀時期		於諸有情大慈平等	末利夫人為了救廚師一命，不惜喝酒犯戒。P162	看是惡事，實是善事

親身經歷		於諸有情大慈平等	有人買了烏龜到佛光山的放生池，結果池中的魚都被烏龜咬死；拿魚來放生，卻不管魚的死活，還要法師天天餵養。 P162	慈悲很重要，但須智慧來引導。
故事		於諸有情大慈平等	有一個獵人被野人吊起來，準備用火烤，這時才想起自己平常也是用這種方式殘害動物。 P163	行慈悲要建立自他互易的觀念。
佛陀時代		於諸有情大慈平等	提婆達多、鴛掘魔羅和狂象，看到慈悲的佛陀，都乖乖地俯首懺悔，放下屠刀。 P164	世間最強大的力量是慈悲。
親身經歷		於諸有情大慈平等	積極推行「檀講師」制度，讓信眾弟子晉升到講師，以擴大佛法的弘傳與影響。 P165	在家眾與出家眾平等。
親身經歷		於諸有情大慈平等	南非的黑人徒弟隨我出家，在行堂時被遊客無心的一句話，感到難過，覺得尊嚴受到了傷害。 P166	心懷平等，禮敬一切眾生。
親身經歷		於諸有情大慈平等	我過去捨身捨命為了布施給佛光山、佛教、眾生，這還不夠，我也要努力對天主教、基督教所辦的慈善事業盡一份心力。 P166-167	無緣大慈，同體大悲的平等觀相待。
佛陀時期	遠離諸魔	前言敘述	佛陀即將悟道時，魔王波旬不停阻礙他成佛。 P170	真正的佛子，要有向挑戰的精神。
古印度時期		了知法性平等	阿育王見到佛陀及弟子，都要磕頭禮拜，大臣卻頗有微詞，為了讓大臣們了解貴賤的區別，便差人拿布包裹著豬頭，假裝是國王的頭到市場叫賣。 P173	不應在形相上論價值，在自性上人人都是平等。
故事		了知法性平等	蛇尾對蛇頭的心有不平，結果導致一起掉到懸崖下。 P174	平等是理性的，是適得其所、分工合作。
禪門公案		了知法性平等	大良禪師為顧及師父盤珪大師的身體健康，所以給師父吃新鮮的味噌；盤珪大師發現自己所食與大眾不同，就返回方丈室七天不吃不喝。 P174-175	泯滅尊卑之分，故能與佛心心相印。
禪門公案		了知法性平等	禪師吐了一口痰在佛像身上，看到的人生氣大罵，但禪師反問「哪個地方沒有佛？」 P175	「法性平等」之理，才是真正認識佛者。

佛陀時期		發起精進	阿那律有次在佛陀說法時睡著了，被佛陀喝斥後，心生慚愧，發願從今以後不再睡眠。P177-178	道業要精進，修行才能成就。
儒家		發起精進	孔子對著學子傾囊相授，弟子宰予卻猛打瞌睡，孔子便責罵說：「朽木不可雕也，糞土之牆不可圻也。」P178	道業要精進，修行才能成就。
佛陀時期		發起精進	弟子二百億耳，因修行太過猛烈用功，反而有礙修行。P179-180	修行要中道而行。
譬喻		常勤念佛	極樂世界有一間倉庫，專門收集娑婆世界的眼睛、耳多、嘴巴、手、腳等。若要整個身心都能往生淨土，念佛要做到身、口、意一致。P182	念佛要口到、耳到、心到。
禪門公案		常勤念佛	信徒問禪師「什麼是佛？」，禪師回答「你就是佛啊！」P183-184	只要肯承擔，自己就是佛。
禪門公案		一切善根皆希回向	有位農夫請無相禪師為他的亡妻誦經超度，農夫自私的希望所有功德利益，都給自己的亡妻。P185-186	回向是一種無私無我的廣大心胸。
親身經歷		他有所求施令滿足	有人問我如何管理佛光山的人事？我沒有特殊的方法，我大部分與人為善，很少說「NO」。P191	無法滿其所願時，要能有替代的拒絕。
親身經歷	臨命終時，諸佛現前	他有所求施令滿足	過去有一位學生想去看白雪溜冰團，於是善巧方便的讓學生去高雄幫忙買文具，順便看表演。P192	設身處地為對方著想。
親身經歷		他有所求施令滿足	有個學生雖在佛學院讀書，但對紅塵仍懷有夢想。為了滿這女孩的願，我出國弘法就買了玻璃絲襪、牛仔褲、口紅，帶回來送他們。被海關冷笑嘲諷時，大師卻都不以為意。P192	給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。
故事		於諸善法深生信解	盜匪向老和尚求授皈依，老和尚要求還要授五戒；但盜匪只能守不妄語戒，但也因受了此條戒律而逃過一劫。P194-195	莫輕五戒十善，若能持守一兩條，也就受益無窮了。