

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

星雲大師自覺教育思想與實踐之研究

A Study on Venerable Hsing Yun's Thought and Practice for the
Education of Self-awareness

陳時儂(釋知倫)

Shih-Nung Chen(Zhi-lun Shih)

指導教授：釋永本 教授級專業技術人員

釋覺明 博士

Advisor: Yung-Pen Shih, Prof. Rank Specialist

Chue-Ming Shih, Ph.D

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學
宗 教 學 研 究 所
碩 士 學 位 論 文

星雲大師自覺教育思想及實踐之研究

A Study on Venerable Master Hsing Yun's Thought and Practice for the
Education of Self-awareness

研究生： 陳時儂 (釋知倫)

經考試合格特此證明

口試委員：釋永本
史淑建
釋覺明
李芝瑩

指導教授：釋永本
釋覺明

所 長：釋覺明

口試日期：中華民國 110 年 05 月 14 日

誌謝

本文研究過程承蒙諸多因緣成就，筆者特此致謝於論文寫作過程中的善美助緣。指導教授永本法師於百忙之中不計心力，經常耐心指導筆者寫作觀念、方向與論述技巧，讓筆者能在有限時間內抓到撰寫要點，且永本老師時能點撥筆者不解之處，給予反複的提醒與叮嚀，然筆者愚鈍，終不解師意，有愧師恩。覺明法師在論文的脈絡與格式的細節講究，提升筆者對於論文寫作的嚴謹度。李芝瑩教授於課堂中的鼓勵減少了筆者對初次創作的畏懼，對於論文結構架設提供具邏輯清晰、條理分明的建議方向，對寫作的發展性具有不可小覷的影響。感謝覺明法師、越建東教授、李芝瑩教授，於論文口考時給予的指導，使這次論文能順利完成。大家庭般的學院時能受到成員們的支持與祝福，感謝知念法師用心修改、翻譯英文摘要，使能更貼切表達本文大意。叢林學院的師長不遺餘力關心與協助寫作狀況，讓筆者在撰寫過程總能得到最大的時間與空間資源。再者，感謝與筆者一起並肩作戰論文撰寫的經論教理系三年級全體夥伴，有你們的鼓勵與打氣，讓寫作論文不再只是一個人的孤軍奮鬥，而是一群共同努力向前的目標。

筆者於叢林學院就讀期間，於課業、公務繁忙中，謹遵家師星雲大師的信念「把握零碎時間」，在課餘間抓緊閱讀與蒐集資料，並且盡量瀏覽相關書籍，在爬梳星雲大師的著作中，每每筆者想論述或新創的內容，後來卻發現星雲大師早就說過了；寫作中有任何癥結疑惑，也總能在其著作中看找到蹤跡。雖望塵莫及，備感力猶未逮，卻仍暗自慶幸自己有個這麼全知全能的師父，幫助筆者在為僧之道中左右掛帥，如護法金剛般支撐筆者的法身慧命。初次寫作難免處處受挫，常困擾於寫作邏輯與論文邏輯的矛盾中，自己猶如眼盲耳瘡，始終找不到突破的出口，只有透過辛勤閱讀家師的文字般若，希冀從中獲得光明與智慧，彌補論文諸多不盡善之處。撰寫論文最大的創作動力來自於對弘揚人間佛教的使命，甫為佛光山出家僧眾，對於星雲大師的教育弘化具有非知不可的動機，又如星雲大師的精神與信念「為了佛教，捨我其誰」，使筆者發願直下承擔研究人間佛教思想與義理，透過聞思理解大師的信仰和心願，更要以行動來修證人間佛教的普世精神與價值。

中文摘要

星雲大師幼年失學卻能靠著自己的主動、努力與堅持等自學者特質，來達到自我實踐的自學之道，從自律學習理論分析其學習歷程與特質，透過自律學習三環模式的事先計畫、實施與自我反思三階段來解釋星雲大師構成自律學習的歷程，並以學習三元論的個體、行為與環境者交互作用來解釋影響其學習形成的關鍵因素。然星雲大師的學習卻不僅停留於自我教育，亦非單純的學習行為呈現結果，而是從自身信仰的生活體證，相信自己、發心立願與行佛所行。本文透過建構星雲大師自我教育模式，從自我實踐、自我觀照、自我更新與自我離相中理解其以回歸佛陀教育目的、佛陀的人間特質與自覺教育核心，歸納星雲大師自律學習、自覺到覺他的教育實踐乃以「我是佛」為目的的自覺行佛過程。

筆者探析星雲大師的自覺思想與教育實踐，發現由自律學習到終身學習者統合積極具創造力、自我反省、自我實現與自我學習等特質，且以佛光山叢林學院、三好校園為例，理解大師自覺思想透過生活教育落實於自律、習慣與實務的影響，以及其從「三好」帶動個人、家庭與社會的自覺淨化。再則探討覺他的僧眾教育，找到其教育徒眾以尊重平等、以身作則與培養人才的無私無我之教育理念與價值。探析星雲大師自學、自我教育的關係中發現，其自覺教育思想與人間菩薩道的實踐，是為佛教義理融合生活的修行，體證學習是一條自覺、覺他到覺行圓滿的自我覺悟之路。

關鍵字：星雲大師、自學、自覺、自我教育

Abstract

Despite never having completed formal education, Venerable Master Hsing Yun (hereafter Ven. Master) is able to actualize self-regulated learning by virtue of his self-learning traits—taking initiative, diligence, and persistence. Through the Self-Regulated Learning Theory, this research analyzes Ven. Master’s course of learning and unique characteristics and finds that his course of self-regulated learning can be summarized using the cyclical phases of Self-Regulated Learning—forethought, performance/volitional control, and self reflection. In addition, this research asserts that Ven. Master’s learning behavior is highly influenced by the interaction between individual, behavior, and environment, which are the Three Basic Variables that affect learning. Ven. Master’s course of learning is not only characterized by self-education or simple behavior learning, but it is an implementation of faith—believing in oneself, giving rise to aspirations, and practicing the Buddha’s way. The author attempts to establish Ven. Master’s self-education model, which consists of self-actualization, self-reflection, self-reinvention, and remaining detached; thus understanding how the model is shaped by the Buddha’s educational goal and humanistic personality, and the core of self-awareness learning. This research asserts that Ven. Master’s self-regulated learning and the enlightenment of self and others is a process of self-awareness learning that fulfills the educational purpose of “I am a buddha.”

Through analysis of Ven. Master’s philosophy of self-awareness and educational practices, the author finds that Self-Regulated Learning and Lifelong Learning are both characterized by integration of active creativity, self-reflection, self-realization, and self-learning. Using Fo Guang Shan Tsung Lin University and Three Acts of Goodness Campus (三好校園) as case studies, this research finds that Ven. Master’s philosophy of self-awareness is actualized through life education’s aspects of self-discipline, habit formation, and practical experience. Furthermore, Ven. Master’s goal of self-motivated purification of individual, family, and society is promoted through the Three Acts of Goodness Campaign(三好運動). In addition, the author finds that Ven. Master’s way of educating monastic disciples is characterized by respect, equality, leading by example, and nurturing talents, which demonstrates selflessness in his ideal and value of education. By exploring the relationship between self-learning and self-education, this research finds that Ven. Master’s self-aware, educational philosophy and the actualization of the humanistic bodhisattva path is the integration of Buddhist doctrines into everyday living, which shows that learning is a self-awakening process from self-enlightenment, to enlightenment of others, and eventually results in the perfection of enlightenment and practice.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Self-Regulated Learning, self-awareness, self-education

目錄

誌謝.....	I
中文摘要.....	II
Abstract	III
目錄.....	IV
圖目次.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	4
一、 研究動機	4
第二節 文獻回顧.....	7
一、 佛教教育思想	7
二、 自覺教育	9
三、 自律學習理論與實踐	10
四、 星雲大師自覺思想	11
第三節 研究方法與綱要.....	12
一、 研究方法	12
二、 論文綱要	13
第二章 當代自律學習理論發展現況及問題.....	15
第一節 自律學習的意涵.....	15
第二節 自律學習理論.....	17
一、 自我調節	18
二、 自律學習三環	19
三、 三元學習論與《自學之道》	22
第三章 星雲大師自覺教育的模式.....	25
第一節 星雲大師自我教育的應用.....	25
一、 自我實踐	27
二、 自我觀照	30
三、 自我更新	31
四、 自我離相	32

第二節 以人間佛陀為自我實踐目標	34
一、 人間的佛陀	34
二、 佛教教育的目標	35
三、 覺悟的教育	36
第三節 以淨化自心為自我觀照方法	39
第四節 以正信精進為自我更新的動力	40
一、 「信」為能入	41
二、 「願」心恆常	43
三、 「行」佛所行	44
第五節 以自我離相為自覺行佛策略	48
第四章 星雲大師自覺教育的實踐	53
第一節 以自覺教育為終身學習的方法	53
一、 自覺的教育思想	53
二、 終身學習的運用	59
第二節 以自我教育為生活教育的落實	62
一、 自覺生命的開發	62
二、 生活教育的落實	66
第三節 以覺他的僧眾教育為自覺的管理	75
一、 三分師徒，七分道友	76
二、 身行重於言教	77
三、 作育英才	81
第五章 星雲大師自覺教育的特色及價值	84
第一節 星雲大師的自覺教育	84
一、 教育思想	84
第二節 星雲大師的人間菩薩道	88
一、 「心中有人」的菩薩性格	89
二、 「為了佛教」的菩提心	92
三、 「給」的人間修行	94
第六章 結論	97
附錄	99
參考書目	103

圖目次

圖 1 Zimmerman 自律學習三環模式.....	18
圖 2 星雲大師自學之道與三元學習論.....	24
圖 3 星雲大師自我教育模式.....	26
圖 4 2011 年~2020 年三好校園獲獎統計	73



第一章 緒論

近年由於通訊媒體與網路發達之便，「自學」逐漸成為教育新趨勢。在家自學(homeschooling)，在臺灣正式名稱為「非學校型態實驗教育」，最早出現於美國上世紀的70年代，台灣於2014年通過實驗教育三法，教育體制鬆綁後，選擇非學校型態實驗教育的家庭逐漸增多。¹

自學(Self-learning)，又稱自我調整學習、自律學習、自主學習(Self-regulated learning)、主動學習(active-learning)、自我監控的學習(self-monitored learning)²等。實務現場較通用的「自主學習」是以學習者能主動做選擇與負責，設立與實行個人教育計畫的意涵，³「自律學習」則為個體自我管理、自我約束之學習行為，而本文針對研究脈絡，以學習者能主動設定目標、選擇學習策略與監控學習歷程且依學習結果調整自我學習步調，並形塑適合自己的學習行為與環境，⁴又以「律」作為自我要求、監控身、口、意行之意涵，故採「自律學習」或簡稱「自學」作為本文統一用詞。

自律學習涉及自我觀察、自我判斷與自我反應三個作用構成、調整與改進學習的行為，是從內隱的自我覺察到外顯行為的改變過程，⁵影響因素繁多複雜，如內在動機、後設認知、⁶自我效能、情緒與外在環境等。⁷本文欲透過齊默曼(Barry J. Zimmerman, 1942~)與班杜拉

¹ 據我國教育部統計處 105 年 2 月 2 日所發布的資料顯示：除我國以外，英國、法國、加拿大、美國等國家均有在家自學制度，加上網際網路、電子通訊發達之助力，逐漸成為當前日趨多元的教育體系之一環。
<http://stats.moe.gov.tw/files/brief/%E7%BE%8E%E5%9C%8B%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E8%87%AA%E5%AD%B8%E6%A6%82%E6%B3%81.pdf> (引用日期：2020 年 10 月 14 日)

² 戴鐵軍、王明春：〈論自學能力形成的影響因素〉，《現代教育科學·普教研究》第 3 期，2010 年。

³ 梁雲霞：〈從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展〉，《當代教育研究》季刊，第 14 卷第四期，2006 年 12 月，頁 173。

⁴ 趙珮晴、余民寧：〈自律學習策略與自我效能、學習興趣、學業成就的相關研究〉，《教育研究集刊》第 3 期，2012 年 9 月，頁 5。DOI: 10.3966/10288708201209001

⁵ Barry J. Zimmerman (1990) Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview, *Educational Psychologist*, 25:1, 4-7, DOI: 10.1207/s15326985ep2501_2

⁶ 元認知(Meta-cognition) 或稱後設認知，通常被廣泛界定為任何以認知過程與結果為對象的知識，或是任何調節認知過程的認知活動，與認知不同，認知為「知其然」，元認知則為「知其所以然」，其核心意義是認知的認知，指個人能夠掌握、控制、支配、監督和評鑑自己的認知歷程。(彭新強、李傑江：〈元認知：學會學習的核心〉，香港中文大學香港教育研究所，2008 年，頁 2-3)。

⁷ Zimmerman, Barry. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 81. 329-330. 10.1037/0022-0663.81.3.329.

(Albert Bandura, 1925~) 社會認知學習論所主張之自律學習⁸分析星雲大師自學特質與因素，從中理解一般大眾對於自律學習的概念與運用。再則探析星雲大師《自學之道》與其他相關著作如何達到自我學習的目標與成就，理解其超越一般世俗學習的精神與信念，建構星雲大師自我教育模式，試圖把學者自律學習所蘊含的理論範疇拓展至佛教如何自覺、覺他的教育弘化與實踐。

自覺(Self-awareness)指自我覺察、自我覺知。⁹《辭海》對自覺解釋為「自覺自己有所察覺。」《國語辭典》解釋為「自己有所認識而覺悟」，在張氏心理學辭典中的自我覺察意指「個人對自己個性、能力、欲望等各方面的了解」。自我覺察也可說是「自知之明」，認識自己與自己和諧相處方能與外在建立和諧關係，瞭解自己便能評估實力善用資源突破限制，增進自信。啟發覺察的源頭或是個人自發於內的覺察，或藉由外力激發，如他人的提醒、刺激而來；自我覺察之首要功能有助於個人之心性修養，透過自我覺察，能增進個人覺知與學習如何與自己對話、相處與人際互動關係。¹⁰

佛教中的「覺」定義為二，一是「明了、覺察」，明白察覺煩惱、無明；二是「覺悟」無常、苦空無我與涅槃寂靜，而覺悟如從夢中醒悟，故覺亦有「覺醒」之意涵。據《無量壽經義疏》卷上解釋：覺有兩義。一覺察名覺，對煩惱障，煩惱侵害，事等如賊。唯聖覺知，不為其害，故名為覺，此之一義，如涅槃釋。二覺悟名覺，對其智障，無明眠寢，事等如睡，聖慧一起，朗然大悟，如睡得悟，故名為覺。¹¹又「覺」為受教者能自己覺悟，進而幫助他人覺悟，讓施教者與受教者皆能「覺行圓滿」，登上妙覺佛果之極位。如《佛說阿彌陀經疏鈔》卷第二：「三覺者，自覺異凡夫，覺他異二乘，覺滿異菩薩，三覺俱圓，故曰自他覺滿之者。又離心名自覺，離色名覺他，俱離名覺滿，亦三覺義。又云智者，智即覺義，無不知者。智

⁸ 自律學習並不是一種新興的學習理論，早在 1986 年美國紐約市立大學教授 Barry J. Zimmerman 與 Manuel M. Pons 在《美國教育研究期刊》(American Educational Research Journal) 發表〈發展一個結構性晤談評量學生自律學習策略的使用〉(Development of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies) 一文後，即開啟了自律學習研究的先河。1998 年，Dale H. Schunk 與 Barry J. Zimmerman 主編《自律學習：從教學到自我反思實務》(Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice) 一書，探討自律學習的相關教學方法及應用；到了 2001 年，Barry J. Zimmerman 與 Dale H. Schunk 又再度出版《自律學習和學業成就：理論觀點》(Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives) 一書，更深入探究自主學習的理論。(吳清山：《教育研究月刊》，2017 年 6 月，頁 133)。

⁹ 國家教育研究院 雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網 <http://terms.naer.edu.tw/detail/3285395/?index=2> (引用日期 2020 年 9 月 5 日)

¹⁰ 陳金燕：〈自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式〉，《應用心理研究》第 18 期，2003 年，頁 62。

¹¹ 隋·慧遠：《無量壽經義疏》卷上，CBETA, T37, no. 1745, p.0091a06。

論云：『知一切眾生數非數，常非常等，是智無不知，所謂得一切種智是也。』即覺滿義也。」

12

有關「覺」定義範圍深廣，筆者礙於研究限制將框定「自覺」為自我覺察、了解、認識、反思自己在情緒、行為、想法、個人特質的狀況、影響、變化與發生原因，¹³是一種受個人、行為與環境交互影響與學習的建構過程，且自覺的學問，是靠自己所修學的工夫，自己獲得所覺所知而實際受用的學理。¹⁴然自我教育者有哪些特質呢？

潘柳燕認為自我教育特徵為目的性、自覺性、自主性、創造性與超越性；¹⁵馮春芳則提出主體性、自控性、內向性、社會性、終身性五項特點；¹⁶鄭和鈞則認為自我教育具獨立、自主、整體、自覺、開放、實踐、偕同、挑戰、創新、堅持等特性。¹⁷

綜述學者提出的特點，自我教育者乃具有強烈的自覺性、主動性、創造性、堅持性與實踐性等特質，以從事自我引導的學習活動，因此不須外在迫加壓力的提醒與監督，學習者便能自動自發、勤於實踐與持續地追求自我進步，進而促進社會發展。透過自我教育、訓練、熟悉運作而成為習慣的內化過程，同時也是進行社會學習化，使學習者具自我處理的知能與應變能力。

星雲大師詮釋「自覺即是自我教育」，¹⁸且以「自覺行佛」作為落實「信仰生活化、生活佛法化」的信念，然其如何透過佛陀的自覺教育，以讓社會大眾皆能達到自我教育？故自學、自覺以覺他，這以自身行動實踐佛法的過程，是為探求星雲大師自我教育與自覺行佛之脈絡基礎。

佛教如何啟發大眾自覺？佛法為佛陀因應眾生的不同根基所宣說的種種教化方式，教育一個人活出生命的價值與意義，過幸福快樂的生活，幫助人類和社會實現內在的轉化與覺醒。

¹² 明·株宏：《佛說阿彌陀經疏鈔》，CBETA，no.424，卅新纂大日本續藏經，第22冊。

¹³ 陳金燕：〈自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式〉，頁61。

¹⁴ 釋竺摩：〈佛之「三覺」與儒之「三綱」〉，《現代佛教學術叢刊》第90冊，（台北：大乘文化出版社，1980年10月），頁160。

¹⁵ 潘柳燕：〈現代自我教育探析〉，《廣西大學學報·哲學社會科學版》，第4期，2006年8月，頁112-114。

¹⁶ 馮春芳：〈自我教育的概念界定及特徵分析〉，河海大學人文院，2004年3期，頁76-78。

¹⁷ 鄭和鈞：〈論自我意識與自我教育〉，《中國教育學刊》第5期，2004年5月，頁5-7。

¹⁸ 星雲大師：〈我的自學過程〉，《自學之道》，（新北：台灣商務，2019年8月），頁12。

¹⁹因此佛教的教育是人格的教育、是道德的教育、是超凡入聖、解脫苦惱的教育。佛陀(Buddha)是自覺、覺他與覺行圓滿者，佛陀既是覺悟的聖者，啟發眾生自我覺醒，故其教化方式便是教導「自覺」的教育。

星雲大師一生勤奮、學習不倦，不僅自我教育，更推動以「自覺覺他」為宗旨的佛陀教育，開辦僧伽教育、社會教育與信眾教育作為推展人間佛教的平台，先後創立十六所佛教學院、五十餘所中華學校暨智光商工、普門中學、均頭、均一中小學、幼稚園等，並陸續在臺灣地區及美國、澳洲、菲律賓設辦佛光、南華、西來、南天及光明大學，亦有人間佛教讀書會、人間大學社教課程等單位，並推動寺院學校化，將教育普及人間。佛光山教育型態、種類多元、據點遍布全球，本文將以佛光山叢林學院、三好校園計畫為例，並以佛光山僧眾教育作為大師覺他教育與提升自覺管理的具現，探究其「自覺」思想何以落實「覺他」在生活教育的實踐層面。

第一節 研究動機與目的

自學遂為當代教育趨勢，然自學形式在歐美已行之有年，如英國夏山學校早於 1921 年實施自學制度，故引導學生走向自律學習勢為未來教育目標之一。有鑑於此，投入自學理論研究與發展的學者驟增，然這些自學特質與自學模式之研究成果能否詮釋星雲大師的自學人生？星雲大師於 2019 年出版《自學之道》，內容描述童年至今的自學歷程與經驗，為當代社會樹立一自學典範與參考基準，但其更重視的是透過自覺啟發自學之因素與條件，並以「自受用」的慧解，到「他受用」的行動實踐。本節將敘述研究背景，從研究動機與目的說明本文論述基礎與架構。

一、研究動機

自學為什麼重要？在理解學習的重要性之前，首要釐清的問題即是人為什麼需要學習？學習對個體與社會的發展又能帶來什麼影響？從古至今的成功人士可說都是憑著自己在專業領域的努力、堅持，自我要求完成學習目標。而學習「幫助個人心智成長，能實現自己的人

¹⁹ 釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011 年 1 月 30 日，頁 21、27。

生，具備適應環境的能力。」²⁰故在培養自學能力成為教育關鍵的目的下，星雲大師說道：

人的一生活，歲月有限，故要自我要求、自我激勵、自我學習。明朝擅長畫荷的王冕、現代畫蝦靈動的齊白石，他們同樣都是從無限的天地中，以師法大自然而自學有成的典範。乃至近代國學大師王雲五，也是經由社會大學自學成功的素人學者。²¹

所謂「學海無涯，學無止境」，學習是一輩子的事，聯合國教科文組織教育發展委員會《學會生存》一書中，主張「未來的學校必須把教育的對象變成自己教育自己的主體，受教育的人必須成為教育自己的人。」²²而我國行政院教育改革審議委員會於 1996 年提出教育目的即是在於培養學生成為全人。學習者本身主動內發、自我引導的能力，以自己為教育對象「充實自己的生命；從學習中可以探究宇宙的奧秘，窺得知識的浩瀚，了解人間的繽紛，得知人生的微妙」²³藉著自我教育提升個人的素質，過著有意義、有尊嚴、有貢獻的生活，透過學習擴大生命視野，透過學習覺察生命的存在意義與價值，與透過學習認識自己與發展潛能，即對自我有所自知之明而有醒覺，亦即培育健全人格之義，故學習即是以全人教育作為終身學習的目標。

「教育」是星雲大師倡人間佛教的四大宗旨之一，²⁴他認為佛教與教育的關係一體不二，佛教為一種強調實踐性與啟發大眾自覺以健全、臻善自我的社會教育，印順法師說：「這種覺化的完人教育，自覺覺他，就是教育自己，又教育別人。自教與教人，都不是空虛的知識傳授，而是著重於自覺的、實際的。」²⁵就教育宗旨而言，這裡的完人教育是透過教育健全人格，全方面發展個人潛能的教育，亦指佛教教育即是全人教育。再則，就教育的對象分析，或可將「自覺」與「覺他」定義為自己教育自己的「自我教育」與「教化他人」的教育實踐。然應如何自覺與自學？本文動機之一即是以 Zimmerman 整理歸納二十多年實務研究資料所提出自學模式為前提，建構星雲大師自學形成因素，並輔以 Bandura 學習三元論來分析星雲大師自我教育過程的影響成分，繼而探究其超越自學理論範疇的自覺與覺他層面的思想與特質。

²⁰ 鄭石岩：《覺，教導的智慧》，頁 1。

²¹ 星雲大師：〈社會是學校〉，《迷悟之間 1·真理的價值》，(台北：香海文化，2004 年)，頁 305。

²² 聯合國教科文組織教育發展委員會：《學會生存》，(教育科學出版社，1997 年)，頁 218。

²³ 星雲大師：〈四種學習〉，《星雲大師全集·星雲法語 6 》，(高雄：佛光，2017 年 9 月 12 日)，頁 42。

²⁴ 佛光山開山四大宗旨：「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心。」

²⁵ 印順大師：〈佛教與教育〉，《妙雲集·佛在人間》下編之一，(台北：正聞，民國 81 年 2 月修訂一版)，頁 328。

星雲大師從貧困失學的童年、焦山佛學院的僧格養成、到如何自學佛法、文學、編輯、管理、演講、書法、辦教育的自學過程，其一生文學創作多達三千多萬餘言；編纂《佛光大藏經》、《佛光大辭典》、《中國佛教經典寶藏精選白話版》一百三十二冊、輯成《中國佛教學術論典》一百一十冊與《世界佛教美術圖說大辭典》二十冊等多種刊物，其中《佛光大辭典》更榮獲臺灣圖書出版金鼎獎的殊榮，並被學界評為迄今為止最具權威、最為全面的佛學辭典；管理全球三百多間道場與國際佛光會一百七十餘個國家地區協會；全球弘法講演場次百千次；書法展覽，自2005年始的「覺有情」墨蹟世界巡迴，兩年時間展出共六個國家地區十四場次，以及從2008年至今2018年的「一筆字」書法，也已在十餘國家地區近兩百場次展出。²⁶以上各類成就證實他所言：「學習自己才有佛法，有佛法就有辦法，所以要想在社會上立足，就是要自我學習。」²⁷

自我學習則能自我教育，²⁸教育自己成為自己學習過程中的管理者，以自己作為學習主體所進行的學習活動，從而適應社會、學會生存，「只有通過持續的自學才能適應社會的變化，自學對個體發展具有不可替代的作用」。²⁹星雲大師將自學、自覺的因素融合其本身的佛教信仰，以一生只做好一個和尚的自覺，在行住坐臥、威儀舉止間，時刻觀照身口意是否符合「我是佛」的標準，然信仰何以啟發生活中的自覺？又自覺如何影響自學？自覺後如何形成覺他？故本文研究動機之二是為探討星雲大師自律學習到自覺行佛的自我教育實踐過程。

生活常聽到人說「要有自覺」，但要自覺什麼？自覺自己的言行舉止、自覺自己的起心動念、自覺自己的待人處事……等，然為何需要自覺呢？「唯有當人能有充分之生命自覺，始能真正了解生命之價值與意義所在，也才能真正肯定自我之價值，從而建立個人的尊嚴。」³⁰唯有自覺，才能從內在認識自己、覺察自己的不足，進而自我反思與進步。俗語說：「沒有天生的釋迦，沒有自然的彌勒」，人並非生而知之，乃學而知之。³¹學習對社會發展與個體成長

²⁶ 佛光山文教基金會：〈貴州將舉辦「星雲大師一筆字書法展」〉，人間通訊社：2017年5月24日
<http://www.inanews.com/news/%E8%B2%B4%E5%B7%9E%E5%B0%87%E8%88%89%E8%BE%A6%E3%80%8C%E6%98%9F%E9%9B%B2%E5%A4%A7%E5%B8%AB%E4%B8%80%E7%AD%86%E5%AD%97%E6%9B%B8%E6%B3%95%E5%B1%95%E3%80%8D.html> (引用時間：2020年9月22日)

²⁷ 星雲大師：〈學習〉，《人間萬事1·成就的條件》，(台北：香海文化，2009年3月)，頁301。

²⁸ 自我教育依主體性發揮的不同而有兩層次，一為低階的主動受教與主動求教，二為自我引導的自主學習。(潘柳燕：〈現代自我教育探析〉，《廣西大學學報·哲學社會科學版》，第4期，2006年8月，頁111。)

²⁹ 戴鐵軍、王明春：〈論自學能力形成的影響因素〉，《現代教育科學·普教研究》，2010年第3期。

³⁰ 高柏風：〈論佛教教育中的人文精神〉，《第八屆國際佛教教育研討會專輯》，(新北：華梵佛學研究所，1994年)，頁30。

³¹ 星雲大師：〈學習〉，《人間萬事1·成就的條件》，(台北：香海文化，2009年3月)，頁298。

皆具有重要的價值性，個體透過長年的學習經驗，持續累積以獲得相關的知識、情意與技能。但如何才能維持學習動機？又如何透過學習改變自己？故不論自律學習是一種能力或是心理特質，或是藉由心理特質轉化的行為能力，都須透過「實踐」才能發揮教育作用，故本文欲從星雲大師歷年相關著作中，爬梳其自覺教育思想與實踐之特色及價值。

第二節 文獻回顧

筆者依據於蒐集資料過程中，發現學者對於探討自學與自學理論的成果碩多，對於佛教教育的探究也有不同角度的詮釋研究，相較之下，關於自覺教育文獻則較無發展，且在自覺教育的領域研究者大都與禪宗的以「覺性」進行品格與道德教育的連結，甚少有以自學與自覺之關聯的研究，因此本文試圖以自學理論為基礎架構星雲大師自覺思想與教育實踐模式，乃具研究特殊性。文獻回顧將與本文所欲探討之問題意識結合，將學者的文獻進行四大面向的分類，本節將簡述學者研究佛教教育思想、自覺教育、自律學習理論與實踐、星雲大師自覺教育，從相關著作、博碩士論文、學術論文、期刊論文等研究狀況，藉以探究星雲大師自覺思想與教育實踐的論證與研究價值，並作為本文之論點依據與寫作方向的參考基礎。

一、佛教教育思想

(一) 高柏風(1994)在〈論佛教教育中的人文精神〉一文中，共分五章論述，其於第四章人文精神在佛教教育中的發展方向內容中，提到自覺的啟發與自尊的養成，論述佛教教育相應於我們時代而言，其最重要的發展方向之一，便是啟發個人的自覺，養成個人的自尊。³²學者指出佛教教育對了解生命價值的意義，並認為自覺與自尊為佛教教育的目標，可作為本論文欲闡述自覺教育的參考論述。

(二) 釋覺啟(2001)在〈佛教的自我教育與生活實踐—以天台二十五方便為例〉共分四章，主要從天台二十五方便的意涵去論析自我教育與生活實踐。在第二章分析自我教育與生活實踐的關係，提出佛典中雖無「自我教育」一詞，但佛陀的教法皆為指導大眾自我教育去學會如何生活、面對問題與解決問題，以達到「離苦得樂」的目標，而自覺非憑空可得，而是需

³² 高柏風：〈論佛教教育中的人文精神〉，《第八屆國際佛教教育研討會專輯》，(新北：華梵佛學研究所，1994年)，頁30。

要透過適當的方法，自我學習與教育出來的能力等論點³³為本文欲將佛教的自我教育與自學理論結合實踐的參考基礎。

(三) 郭冠廷(2002)在〈人間佛教的教育思想〉共分八章，將教育設框為人間佛教的宗旨，整理佛教的教育目標與原理、內容與次第、形式、場所、對象與方法，並歸納人間佛教為自利利他、重視自我教育和有教無類的教育思想。第二章教育的內容與次第中主張「信」為學佛根本動力、第六章提出自己為自己教育對象與第七章主張透過六度精神實行自利利他的教育方法等論點，其對人間佛教教育思想架構啟發本文對於自我教育的實踐方向。

(四) 釋永仁(2011)〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉全文從佛教教育哲學、佛教中教師的內涵與責任、佛陀的教育理論和方法、與佛陀是教師的楷模共四章說明佛陀的教學方式與身教言行。其中第一章論述教育和佛教對教育的定義、佛教教育的目的，主張教化目的以正確教導和個人努力為條件，提供本文論述佛陀教育與星雲大師自我教育模式之連結的參考背景。

(五) 釋依昱(2014)〈人間佛教的教育思想與影響力〉共以五章說明佛教教育為所有教育的根本，依序論述人間佛教的性格與歷史淵源、教育理念、教育實踐、佛光教團。在結語中對佛教與教育的關係以四大菩薩精神象徵與人間佛教教育方法、目的作結合之觀點，³⁴為本論文欲從菩薩性格導入星雲大師自覺思想與人格特質的引證依據。

(六) 葉書何(2017)在其〈以佛法為核心價值導入品格教育的理論與實踐〉共以四章研究如何以佛法導入品格教育、品格教育理論與實踐。其中在對佛法的品格教育理論說明自覺是積極而主動的，發自內心深處的行為，強調親身體驗的「行解並重」、觀照即自我反省、因應眾生需求的四攝法門與透過信仰對提升生命價值、他人與環境的影響。³⁵其中「行解並重」為本論文欲以《自學之道》一書呼籲佛法生活的現實層面方向一致。

³³ 釋覺啟：〈佛教的自我教育與生活實踐—以天台二十五方便為例〉，《普門學報》第6期，(高雄：佛光山文教基金會，2001年11月)，頁295、310。

³⁴ 釋依昱：〈人間佛教的教育思想與影響力〉，深圳弘法寺，2014年3月8日。
<https://pic.hongfasi.net/index.php?a=show&m=Article&id=2834> (引用日期：2020年11月8日)

³⁵ 葉書何：〈以佛法為核心價值導入品格教育的理論與實踐〉，《問哲》第3期半年刊，(新北：華梵蓮華佛學研究所，2017年6月5日)，頁112-113、120。

二、自覺教育

(一) 鄭石岩(1991)《覺·教導的智慧 應用禪式教學》一書共有九章，以學生為學習主體，旨要透過禪學啟發自性自覺的教育本質來引導教師、家長應有的教養心態與教育方式，以培養孩子走出自己的路。書中多次闡述教育能啟發每個人本自具足的自覺能力，引導大眾通往智慧與幸福之道，³⁶提供筆者探析自學、自覺與覺他目的即為人間佛教「有助幸福人生的一切教法」教育定義基礎。

(二) 陳元春(2004)〈思考風格之自我覺察探討—以高職程式語言設計課程為例〉，在第二章文獻探討，提出透過「自我覺察」及「自我反省」的方式增進學習與對自我的了解，並以自律學習論者的觀點說明自我的覺察是學習者在進行自我調整或後設認知的學習過程中是重要的考慮因素，而學習者如何透過自我覺察的歷程促進自我調整的學習被視為關鍵所在。並在整理不同學派所提出自我覺察對於學習上的重要性，主張自我覺察乃自我調整學習的根本。³⁷ 李先強(2005)〈主體的自省與道德的實現〉一文中，提出內自省增強自覺實踐的看法。³⁸可見「自我反省」對自覺具有程度性的影響，是為筆者闡述星雲大師自覺影響因素參考。

(三) 汪楚雄(2006)從〈惲代英「自覺覺人」教育思想析評〉分三章歸納惲代英自覺覺他的含義、特點與啟示。自覺覺人含義是以自覺為基礎，為覺人累積實踐經驗與文化知識，並以覺人作為目的與結果；特點是言傳身教、以身作則，其定義自覺即修身，覺他即齊家治國平天下；自覺覺人的啟示是以學生為核心，以自學為主軸，培養具創造精神，並通過思考來解決問題。³⁹整理「自覺覺人」者具備的人格特質與思想，提供筆者研究分析的參考依據。

(四) 陳幸如(2016)〈「覺之教育」理念在小學的實踐經驗〉共分六章介紹覺之教育內涵與教育實踐，針對覺之教育的理論從佛教教育的特色研究提出以人為本、佛教為人類所需之論點，⁴⁰並對「覺」定義的相關資料整理，然其闡述的「覺」之教育，乃針對自我覺性的生命開發，與本文欲從學習理論探析的自學與自覺教育方向迥異，此為本文定義「自覺」為自我教育的特殊性。

³⁶ 鄭石岩：《覺，教導的智慧》，(台北：遠流，初版，1991年)。

³⁷ 陳元春：〈思考風格之自我覺察探討—以高職程式語言設計課程為例〉，2004年6月，頁13。

³⁸ 李先強：〈主體的自省與道德的實現〉，《肇慶學院學報》第4期，2005年8月，頁79-80。

³⁹ 汪楚雄：〈惲代英「自覺覺人」教育思想析評〉，《河北師範大學學報》第2期，2006年3月，頁37-40。

⁴⁰ 陳幸如：〈「覺之教育」理念在小學的實踐經驗〉，2006年6月，頁29-43。

三、自律學習理論與實踐

(一) 王金國(2001)〈成功學習的關鍵—自我調整學習〉分九章探討自我調整學習的定義、假定、成分、特性與自我調整學習者的特徵、歷程與運作模式與協助學生發展自我調整學習的方法。⁴¹其中第六章對自律學習者的特徵整理，為本文分析星雲大師自學因素的參考依據。

(二) 林建平(2005)〈自律學習理論與研究趨勢〉共分四章論述自律學習涵義、理論與趨勢，指出學校教育的主要目標在於創造一個自律的學習者，根據其研究結果，教育心理學研究越來越重視以「質的研究」深入理解環境塑造學生認知與動機的角色、越來越興趣於學習的社會認知、社會建構與社會文化的理論。⁴²其統整學者的研究結果提供本文掌握自律學習發展的方向與原則。

(三) 潘柳燕(2006)在〈現代自我教育探析〉探究自我教育的概念、特徵與構成要素。將教育分成他我教育與自我教育，提出由於終身教育的提出更突顯自我教育的價值，並根據研究資料顯示學者多將自我教育定義在德育範疇，但德育只是整體自我教育的一部分，主張自我教育的活動在學校、家庭與社會中存在，應涵蓋自身德、智、體、美等全方面發展，指出自我教育特徵中自覺性對自我實現的重要性等看法，⁴³與筆者提出自覺推動自學和當代自學趨勢的全人教育觀點相同。

(四) 梁雲霞(2006)以五章探討〈從自主學習理論到學校實務—概念架構方案方法〉，統整國內外學者論點來指導自律學習本土化研究應重視的發展與實踐方向。其在第二章分析自律學習的內涵中提出從內在核心成分與外在行為表現兩種層面產生的「前瞻的方式」為自己而行動之特質去認識自律學習內涵。又於第三章提及自律學習為一種習得的能力與自我能力的發展過程，強調學習為逐漸形成等論點，⁴⁴支持本文所主張「自學」可透過學習、指導而形成的能力之論點。

(五) 戴鐵軍、王明春(2010)〈論自學能力形成的影響因素〉主張自學能力高低幾乎完全決

⁴¹ 王金國：〈成功學習的關鍵—自我調整學習〉，《課程與教學》季刊第五期，2001年1月，頁149-154。DOI:10.6384/CIQ.200201.0145

⁴² 林建平：〈自律學習的理論與研究趨勢〉，《國教新知》第52卷第2期，頁22。

⁴³ 潘柳燕：〈現代自我教育探析〉，《廣西大學學報·哲學社會科學版》，第4期，2006年8月，頁111-113。

⁴⁴ 梁雲霞：〈從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展〉，《當代教育研究》季刊第4期，2006年12月，頁178。

定學習成就的高低之論點，並論述如何從動機、環境、策略與結果四方面提高自學能力，而自學能力結構包括主動閱讀能力、自練自檢能力與發展創新能力等，⁴⁵可作為本文探析星雲大師自學形成因素之理論基礎。

(六) 孔麗麗(2018)〈網路學習社區中自我調節學習行為影響機制研究—基於探究社區理論視角〉共以五章指出自我效能與學習策略是自律學習的重要因素，而學習情境與社會性交流則會影響網路自律學習者制定目標與自我滿意行為，於第二章歸納學者理論，以策略觀、過程觀與行為觀論述界定自律學習概念與內涵，⁴⁶提供本文梳理自律學習理論的觀點。

四、星雲大師自覺思想

(一) 星雲大師(2004)〈自覺與行佛〉一篇中，說明為提升佛教徒信仰層次而推動「行佛」運動，實踐佛法將「信仰生活化、生活佛法化」，文中以四點論述佛光人發展目標，其中第一點以自覺心昇華自我，提出自覺即是一種自我教育，說明自我教育的面向與範疇，主張佛法重視覺性開發，「覺」乃證悟涅槃妙理的智慧之觀點為本文框定自覺範疇的基礎。⁴⁷第四點用大願力行佛所行，強調發心立願為成就一切事業的重要助緣與動力，⁴⁸正是本文透過信願行來闡述「行佛」意旨的重要依據。

(二) 星雲大師(2004)〈禪門的自覺教育〉將禪宗教育弟子自覺開悟的方法分成四點，一是自然的自覺教育、二為幽默的自覺教育、三世感化的自覺教育，四則為悟道的自覺教育。此則說明自覺的教育乃藉由生活中種種因緣啟發、帶動的自悟自覺。此即本文所欲闡釋的自覺生活落實之參考方向。

(三) 釋滿義(2015)《星雲學說與實踐》將星雲大師弘化思想分五章論述，其中第三章自覺行佛，說明星雲學說的修行落實是解行並重、全方位的弘法利生、受持戒律即是實踐信仰等觀點，⁴⁹其中主張戒律持守以提升自覺，乃本文欲闡述覺他的僧眾教育之發展基礎。

⁴⁵ 戴鐵軍、王明春：〈論自學能力形成的影響因素〉，《現代教育科學·普教研究》第3期，2010年，頁41。

⁴⁶ 孔麗麗：〈網路學習社區中自我調節學習行為影響機制研究—基於探究社區理論視角〉，江南大學碩士學位論文，2018年6月20日，頁14-15。

⁴⁷ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁763-770。

⁴⁸ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁784-787。

⁴⁹ 釋滿義：〈自覺行佛〉，《星雲學說與實踐》，(台北：遠見天下文化，2015年5月)，頁193-194、208-216。

(四) 星雲大師(2019)《自學之道》內容蒐錄十篇敘述其一生成功的自學歷程，從自學佛法、文學、編輯、管理、演講、書法、辦教育到推動讀書會，敘述其如何自學與自覺每個領域的經歷與體驗，其中更包含覺他的教育實踐與推廣，此為本文欲從學習理論切入星雲大師自學、自覺與覺他的自我教育參考依據。

總觀上述學者研究，佛教教育思想研究者大多認同佛教乃重視自覺啟發的教育特質，故論述內容常以探討佛教教育的自覺思想，並將佛教義理導入教學實務的研究，較少有從自學角度去探究自覺教育實踐之文獻，故本文欲從自學理論探析佛教教育之關聯便具研究價值。且學者研究自覺教育多與禪門修持、生命教育、道德教育等相關課題做為主要研究範疇，或有將教育理論與自覺、學習之關聯敘述，或可說明教育實務的「自覺」多採開發覺性，即是啟發眾生對自身佛性的覺醒。雖多數學者主張自覺覺他即教育目標之觀點，但似乎少有以自我教育相關論述作為核心發展，故本文以自我教育連結自學、自覺出發作為覺他的教育實踐之研究基礎，即試圖跳脫以往研究者的觀點，從中爬梳星雲大師自覺思想之特色與價值。

對於自律學習與自我教育的相關理論與實務研究趨勢已相當成熟完整，且大多數自律學習論研究者多以 **Bandura**、**Zimmerman** 研究結果作為理論發展之基礎，此二者理論脈絡具有師成一脈的架構體系，故本文將採社會認知學習論中的自律學習觀點，作為啟發筆者探析星雲大師提倡「我是佛」之自學、自覺到行佛的自我教育的因素與條件之動機。

第三節 研究方法與綱要

本文採取三種研究方法，並以「文獻分析法」作為主要研究方向，其二是以「哲學研究法」使用在思想與理論實踐上詮釋，其三「觀察法」則主要運用於筆者身為佛光山叢林學院在校生身分於生活教育的落實，從旁觀察紀錄進行研究。本文綱要脈絡以《自學之道》與星雲大師其他相關著作，探討星雲大師自覺思想與教育實踐，並結合自律學習理論與星雲大師自我教育之模式，符應理事之關係連結。

一、研究方法

本文各章節主要透過文獻分析法為研究方法。第二章緒論，以自律學習理論作為開展，透過國內學者的研究成果，整理 **Zimmerman**、**Bandura** 的學習理論發現其自律學習的特質與

條件，藉以架構星雲大師的自我教育模式。第三章則蒐集星雲大師歷年著作關於信仰、教育與人間佛教之主題內容，闡述星雲大師如何以「我是佛」的自我教育到自覺行佛思想之實踐，亦從自覺教育到終身學習的相關文獻探析以理解星雲大師的理論實踐過程與實際影響。第五章爬梳星雲大師相關著作整理其自覺教育思想與特色。

本文各章節為筆者爬梳原典、星雲大師相關著作、《星雲大師全集》自覺教育相關的演講、日記、語錄等著作、人間佛教教育相關研究論文、博碩士論文、期刊論文、報章雜誌、專書、工具書與網路資源等來獲得研究資料，透過歸納整理與分析，從而全面地、正確地了解掌握自覺教育的核心概念、自律學習理論與佛教對自覺教育的開展關係；尤第四章論述星雲大師自覺覺他之道，以星雲大師自覺思想形成與教育實踐等佛光山教育事業等相關著作，探究自覺為其個人和普羅大眾所帶來之影響與價值。

另採用哲學研究法探討星雲大師如何自學與實踐的時空背景，藉由自學、自覺發展而成的人間佛教教育思想，並以自學理論呼應星雲大師自學與教育理論的系統性。本文採用哲學研究法試析星雲大師自覺思想與人格特質，並理解其如何透過自身實踐，達到人性的超越和人格的完成。⁵⁰欲具體呈現自覺生活教育的實踐，本文採觀察法，為筆者以佛光山叢林學院之在校生身分進行學院思想教育與生活教育之觀察紀錄，作為本文第四章第二、三節自覺教育於生活的落實之研究論述。

二、論文綱要

本論文將分六章論述星雲大師自律學習、自覺教育與覺他教育實踐之關聯與發展，章節架構內容如下：

第一章緒論說明寫作動機與目的，並就文獻分析梳理學者對於佛教教育、自律學習、自覺教育與星雲大師自覺教育的研究狀況。

第二章從自律理論如何發現學習因素與條件作為動機，探究當代研究狀況與限制無法解釋佛教教育自覺、覺他的問題。

⁵⁰ 黃國彥：《教育大辭書》，2000年12月。<http://terms.naer.edu.tw/detail/1308138/> (引用日期：2020年10月18日)

第三章建構星雲大師自我教育到自覺行佛的學習模式，並探析其信仰昇華歷程，以作為星雲大師推動人間佛教自覺教育之思想爬梳，並試圖找出其以「信願行」作為其自覺行佛之內在條件，所啟動自覺、覺他與覺行圓滿的自我覺悟之路。

第四章論述星雲大師自覺思想的形成與教育的實踐層面，藉由自覺教育到終身學習，探討其從自學、自覺到覺他的形成因素與實踐過程、方法，且從其自學人生九期來呼應自覺教育重視生活實踐的主張，並藉由佛光山叢林學院與三好校園推動計畫作為人間佛教自覺教育思想落實生活的範例。

第五章綜述星雲大師自覺教育思想與特色，整理自學過程如何建構自覺思想的關鍵條件與透過自學、自覺與覺他的實踐所形成之人格特色。

第六章總結本文研究結果與發現，除整體性對各章節進行重點回顧與重申，並說明本文預期達到的研究影響。



第二章 當代自律學習理論發展現況及問題

自學理論研究者透過多年的研究與觀察數據，歸納影響學習的因素與條件，提供教育現場於教學者與受教者如何提升學習效能的方向與教育模式參考。然佛教教育以啟發自覺、覺他的目的作為一切弘化事業的動機，此則理論成果無法經由數據統計分析或克服的精神層次之詮釋，且學習理論僅能針對學習行為結果產生預測與判斷，再則學習理論以改進學生在校學習狀態與提升教師教學效能為核心的研究發展，⁵¹對於個人未來的啟發與可能發展的潛在特質則無法作出如佛教自覺教育的全面性回應，故本文將偏重於自律理論的定義與自律因素、特質，作為探究自律學習者的學習歷程之基礎。本章將敘述自律學習論者對學習的定義以理解研究狀況與問題探討，再者以自學理論橋接星雲大師的自我教育，說明其學理的脈絡與因素，從而提出星雲大師自我教育模式如何超越自學理論層次與範疇的觀點與論述。

第一節 自律學習的意涵

國內研究對自律學習的定義有：林啟超將自律學習解釋為學習者從事學習活動時主動建構知識，透過後設認知、動機和策略的選擇性使用而改進學習能力。⁵²

王金國歸納學者文獻認為自律學習是以學習目標為導向，後用後設認知選擇、使用、監控與調整學習策略，此歷程中會使用行動控制策略來確保目標達成強調自律學習是主動、目標導向並對自己及認知自我控制的活動，因此具有個別化、強調學習責任、內在回饋、行動控制與受目標取向影響的特性。⁵³

林建平認為自律學習是學習者在學習的過程中，主動依據個人內發的學習動機，建立學習目標、計劃學習內容、設定學習標準、採用學習策略、堅持學習任務、監控學習進度、並調整學習的過程。⁵⁴

⁵¹ Barry J. Zimmerman (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, *Theory Into Practice*, 41:2, 64-65, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁵² 林啟超：〈自我調整〉，*教育大辭書*，2012年10月，<http://terms.naer.edu.tw/detail/1453811/?index=1> (引用日期：2020年10月3日)

⁵³ 王金國：〈成功學習的關鍵—自我調整學習〉，《*課程與教學*》季刊第五期，2001年1月，頁149。DOI:10.6384/CIQ.200201.0145

⁵⁴ 林建平：〈自律學習的理論與研究趨勢〉，《*國教新知*》第52卷第2期，頁10。

曹敏則將自律學習理論可歸納學習者被視為建構學習過程的主動參與者，主動建立自我的目標與策略，而非被動接受資訊，具有在學習過程中自我監控、調整認知、動機與行為的能力。並會建立某些目標或標準激發學習，並自我監控學習過程，適應或自我調整以期達成目標。⁵⁵

劉佩雲強調「自我」與「選擇」在學習中的重要性，在目標、動機與情感激勵下，自主規劃、策略運用與執行，即時管理運用時間與資源，透過自我觀察、自我判斷、自我反應與環境敏銳監控與選擇性求助。⁵⁶

趙珮晴、余民寧認為自律學習為個體運用自我學習歷程去形塑適合自己的學習行為和環境，具有一系列步驟並可藉由自我觀察與他人指導養成。⁵⁷

梁雲霞則以「前瞻式」的自我驅動特質融入自律學習，為學習者選擇學習策略、自我規畫管理時間並主動營造有利自我學習的環境與條件，與做出自己的價值判斷。⁵⁸

筆者總合上述學者定義，認為自律學習是以學習者主動求知進而設定目標、選擇學習策略，在自我監控與反思的執行過程中調整內在認知、動機、情緒、行動與外在資源，具循環性、持續性以達成學習目標的想法與行動。又一個自律學習者懂得設定明確且具挑戰性的學習取向性目標，具有高度的自我效能與內在學習動機，能運用多元的學習策略，自主行動、自我評價、自我監控學習歷程以達成目標，並將成敗歸因於可控制的因素。⁵⁹簡單來說，自律學習強調學習者的「自主性、動機與實踐」，自我學習管理、有效選擇學習策略並對自我學習負責的能力，⁶⁰且關注他人對自律學習的引導亦具重要影響，說明自律學習是能透過教育而習得的能力或特質。

⁵⁵ 曹敏：〈基於自我調節學習理論的英語寫作教學研究〉，四川外語學院碩士學位論文，2010年5月，頁10。

⁵⁶ 劉佩雲：〈自我調整學習的課程與教學〉，2002年3月，頁38。DOI：10.6384/CIQ.200207.0035

⁵⁷ 趙珮晴、余民寧：〈自律學習策略與自我效能、學習興趣、學業成就的相關研究〉，《教育研究集刊》第3期，2012年9月，頁5-6。DOI：10.3966/10288708201209001

⁵⁸ 梁雲霞：〈從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展〉，《當代教育研究》季刊第4期，2006年12月，頁178。

⁵⁹ 王金國：〈成功學習的關鍵—自我調整學習〉，《課程與教學》季刊第五期，2001年1月，頁152-154。
DOI:10.6384/CIQ.200201.0145

⁶⁰ 曹敏：〈基於自我調節學習理論的英語寫作教學研究〉，四川外語學院碩士學位論文，2010年5月，頁9。

第二節 自律學習理論

自律學習理論集大成者為 **Zimmerman**，強調自律的發展階段是藉由觀察與模仿典範人物開始，如教師、同伴與家庭成員等榜樣，從而自我控制形成自律能力。他認為「自律是一種自我導向的歷程，經由此歷程學習者轉化他們的心智能力，成為學術的技能。」⁶¹並認為「學習不是在學生身上發生的一些事情，而是由學生所產生的事情 (learning is not something that happens to students; it is something that happens by students)。⁶²主張學習者具主動、持續與自我修正能力，為自己而行動，亦即學習者能自我調控、安排與規劃學習目標，並自我監控、評鑑達成目標與自我反饋來改進學習與增加自我效能，可見自主學習不單純為一種心智能力或表現技能，而是在自我指導下透過社會、動機、行為成分等的複雜交互過程，將自己的心智能力轉化為與任務相關的技能，個體在學習過程中可以藉由設定目標、選擇策略、監督表現等以達成學習目標而採取一系列控制情緒、思想、行為與環境的互動過程，其目的在學習者能透過認知行為、動機需求與後設認知的交互作用下，獲得改善與進步。⁶³故學習乃是學習者「個人認知、行為與所處環境」三者交互所構成的結果。⁶⁴

其提出自律學習三環模式探析自律學習過程所涉及的因素與條件，在爬梳學者資料後，筆者發現在事先計畫階段、實施階段與自我反思階段的學習循環過程中，都可見「自我調節」作用於自律學習過程中的影響力，在自律學習三個循環階段中，自我調節的功能融入每個階段過程，是以協助學習者於學習前、中、後，適時適地作出調整、控制行為以達成學習目標。且學習形成過程經由自我觀察、自我判斷與自我反應的互動結果，影響下一階段的學習行為構成，並為學習結果作出合理評斷與反應。以下將論述以 **Zimmerman** 多年研究的理論依據探討自我調節、自律學習循環模式與自律學習三環⁶⁵的理論脈絡，以利讀者掌握自律學習研究之範疇與內涵，其關聯圖如下(圖 1)：

⁶¹ Barry J. Zimmerman (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, *Theory Into Practice*, 41:2, 65, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁶² 梁雲霞：〈從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展〉，《當代教育研究》季刊，2006年12月，頁177-178。

⁶³ 趙珮晴、余民寧：〈自律學習策略與自我效能、學習興趣、學業成就的相關研究〉，《教育研究集刊》第3期，2012年9月，頁4-5。DOI：10.3966/10288708201209001

⁶⁴ 孔麗麗：〈網路學習社區中自我調節學習行為影響機制研究—基於探究社區理論視角〉，江南大學碩士學位論文，2018年6月20日，頁15。

⁶⁵ Barry J. Zimmerman (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, *Theory Into Practice*, 41:2, 67, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

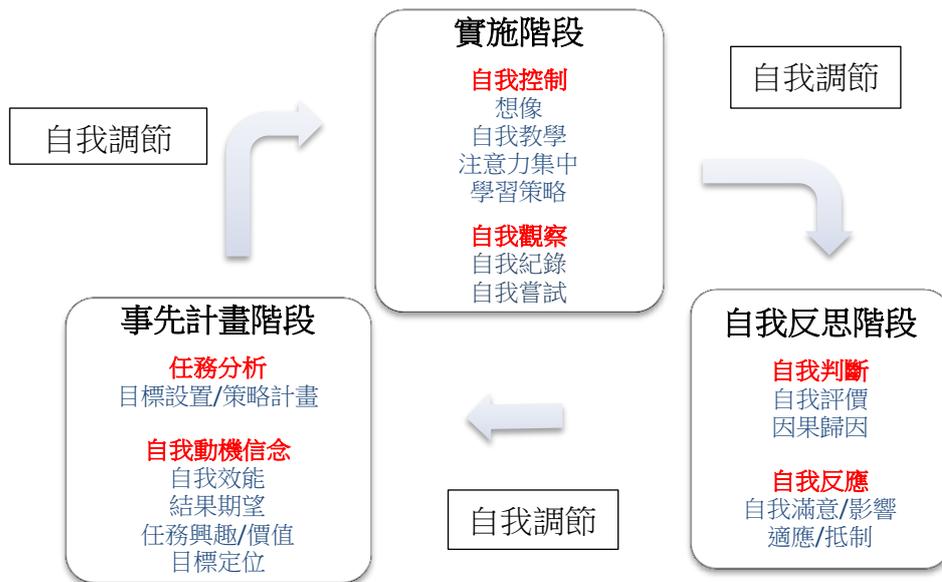


圖 1 Zimmerman 自律學習三環模式
(資料來源：B.J. Zimmerman (2002:67))

一、自我調節

自律學習，此概念源自於 1986 年加拿大社會認知學習論者 **Bandura** 的「自我調節」概念 (self-regulation)。**Bandura** 認為學習是透過主動建立目標、自我評價與自我增強，來建立及維持行為的動機，自我調節能於學習歷程監控、掌握自我學習情形，從中調整以提升學習成效，其包含努力與自我效能感的自我觀察、⁶⁶自我判斷⁶⁷和自我反應⁶⁸三者交互作用的過程組成，⁶⁹且個體能依此完成內在因素對行為的調節。⁷⁰透過自我調節不斷調整學習運作的模式，學習者能改善與運用適當的學習策略，並提升自我的不足處與學習成效，而自我調整的能力會決定學習的成果，且能透過社會學習歷程如家庭、學校、同儕的協助，獲得增強與發展。⁷¹**Zimmerman**

⁶⁶ 自我觀察係指根據各種標準對自己的行為作出評價。一具提供必要訊息以符合現實行為的標準與評價正在進行變化的行為；二則通過個人思維模式和行為的加倍注意以促進自我指導的發展功能。(李晶晶：〈班杜拉社會學習理論述評〉，《沙洋師範高等專科學校學報》，第 3 期，2009 年 6 月，頁 24。)

⁶⁷ 自我判斷為個體行動前為自己確立目標，並依此判斷與評定自我行為和預訂標準之差距。(李晶晶：〈班杜拉社會學習理論述評〉，《沙洋師範高等專科學校學報》，第 3 期，2009 年 6 月，頁 24。)

⁶⁸ 自我反應是個人對於自己某種行為產生評價後的自我肯定、自我滿足、自我否定、自我批評與自怨自艾等情感反應，為滿足個人興趣和自尊發展的重要且持久的基礎。李晶晶：〈班杜拉社會學習理論述評〉，《沙洋師範高等專科學校學報》，第 3 期，2009 年 6 月，頁 24。

⁶⁹ 孔麗麗：〈網路學習社區中自我調節學習行為影響機制研究—基於探究社區理論視角〉，江南大學碩士學位論文，2018 年 6 月 20 日，頁 14。

⁷⁰ 李晶晶：〈班杜拉社會學習理論述評〉，《沙洋師範高等專科學校學報》，第 3 期，2009 年 6 月，頁 24。

⁷¹ Zimmerman, Barry. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 81. 332-335. 10.1037/0022-0663.81.3.329.

延續 **Bandura** 的自我調節發展自律學習理論，指出自律學習的關鍵並非學習者「獨自」學習，而是學習者主動學習、持續努力與自我修正的表現。⁷²並以社會認知模型提出自律學習的四階段過程，依序為觀察(observational)、模仿(emulative)、自我控制(self-controlled)與自律(self-regulated)，前兩者需透過社會轉換成自我學習資源，後兩者則須依賴學習者自身的努力，意指自律學習的養成能透過自我觀察與尋求他人指導。⁷⁴

據 **Zimmerman** 研究歸納發現自律學習是一個具動態、循環的活動，具自我驅動的學習動機，能決定外在行為表現與主動創造有利學習的條件與環境，⁷⁵受個人認知行為、動機需求與後設認知之內在因素的交互作用，學習者設定學習目標、學習策略後，透過對自我效能的期望、策略的選擇性使用，表現自我控制與自我觀察，最後自我反思，自我評價學習表現結果，反應自我滿足或適應、防衛行為，改善和進步學習策略以期達到學習目標。⁷⁶

Zimmerman 以自主調節論為基礎，另提出自律學習系統架構的三個階段：事先計畫階段(forethought)、實施階段(performance/volitional control)與自我反思階段(self-reflection)，⁷⁷主張學習為透過個人、行為與環境三者產生的交互作用，愈有效的學習者愈能對此給與控制和指導，啟動自律學習的回饋迴圈，⁷⁸故又稱為自律學習三環(a cyclical phrases of self-regulation)。

二、自律學習三環

Zimmerman 提出自律學習的形成過程為事先計畫階段、實施階段與自我反思階段三者不斷循環的結果呈現，以下將以自律學習三環模式連結星雲大師自學過程中的形成因素與條件：

⁷² Barry J. Zimmerman (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice, 41:2, 70, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁷³ 黃淑華、李其璋、黃格崇：〈自主學習歷程中教師角色與教學策略之個案研究—以動畫學習社群為例〉，臺北醫學大學「自主學習與創新教學」學術研討會，2017年9月。

⁷⁴ 趙珮晴、余民寧：〈自律學習策略與自我效能、學習興趣、學業成就的相關研究〉，《教育研究集刊》第3期，2012年9月，頁5。DOI：10.3966/10288708201209001

⁷⁵ 梁雲霞：〈從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展〉，《當代教育研究》季刊第4期，2006年12月，頁178。

⁷⁶ Barry J. Zimmerman (1990) Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview, Educational Psychologist, 25:1, 4-7, DOI: 10.1207/s15326985ep2501_2

⁷⁷ 孔麗麗：〈網路學習社區中自我調節學習行為影響機制研究—基於探究社區理論視角〉，江南大學碩士學位論文，2018年6月20日，頁17-20。

⁷⁸ 林建平：〈自律學習的理論與研究趨勢〉，《國教新知》第52卷第2期，2005年，臺北市立大學師資培育及職涯發展中心，頁9-10。

(一) 事先計畫階段 (forethought) :

在學習前，學習者會進行計畫與目標定位，包含任務分析與自我動機信念。學習者需制定學習目標與策略，並找到驅動目標的方法並選擇任務價值、評估學習動機。目標設定與策略計畫受許多個人信念所影響，如自我效能、目標取向、內在興趣或作業價值等，⁷⁹亦即星雲大師以自覺「我是佛」的信念，他說：「回想我這一生受益於『我是佛』這三個字的地方非常之多」⁸⁰，仿效佛陀於行住坐臥的威儀身行，又說：「心中常存『我是佛』三個字，在待人處事也可以產生很大的提示作用。」⁸¹以佛陀作為自身弘法度眾的修養典範，學習慈悲愛語、方便智語並給人信心與希望。⁸²心念為佛，自然與佛相應，他以十方諸佛弘化方式為榜樣，將佛教以文化、教育、慈善等方式傳揚五洲，⁸³相信眾生「自性是佛」⁸⁴的動機並選擇正確且理想的修行方式。

(二) 實施階段 (performance/volitional control) :

學習過程中所使用的改進策略，包含自我控制與自我觀察。其中「自我控制」即涉及想像、自我教導技術、集中注意力與策略運用。「自我觀察」則是學習者會紀錄學習結果或自我嘗試，以找出影響學習事件的原因，其中「自我監控」為自我觀察轉化的形式，主要為追蹤自己認知作用的過程。⁸⁵自律學習活動中最關鍵的因素，係指對自我學習活動的覺察，⁸⁶學習者會刻意關注行為，連續不斷對學習策略進行積極的反思、調整、控制與反饋，對照星雲大師自我教育「我是佛」的過程中，專注一心、時刻關照自身是否符合「佛」的言行舉止、思想觀念，以做及時調整、修正自我的不足，如觀想佛陀行化威儀便能目不斜視，站如松、坐如鐘、臥如弓、行如風。⁸⁷心念「我是佛」使其追蹤自我開示說法的硬機度，而訓練觀機逗教、處眾無畏的弘法實力。修習佛陀的忍耐，以教誨頑劣徒眾以循循善誘、耐煩開導，面對傷害、

⁷⁹ Barry J. Zimmerman (2002) *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*, 41:2, 67-68, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁸⁰ 星雲大師：《自學之道》，頁 34。

⁸¹ 星雲大師：《自學之道》，頁 38。

⁸² 星雲大師：《自學之道》，頁 38-39。

⁸³ 星雲大師：《自學之道》，頁 43。

⁸⁴ 星雲大師：《自學之道》，頁 39。

⁸⁵ Barry J. Zimmerman (2002) *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*, 41:2, 68, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁸⁶ 王金國：〈成功學習的關鍵—自我調整學習〉，《課程與教學》季刊第五期，2001年1月，頁 155-156。

⁸⁷ 星雲大師：《自學之道》，頁 37-38。

冤枉、與譏毀、衝突、糾紛時，以「我是佛，我能起瞋心嗎？我能起無明火嗎？」⁸⁸來提升自己的力量，消弭紛爭。

(三) 自我反思階段 (self-reflection)：

此階段為針對自己的學習結果進行自我判斷和自我反應。「自我判斷」是將表現與預期目標進行比較，改正與調整學習策略，透過因果歸因找出學習困難或成功之處，藉以鞏固認知或避免錯誤，而歸因結果會導致學習動機的持續與否。「自我反應」即為對學習表現的自我滿意感受與正向影響，為提高自我效能與維持學習的動力。「適應」為消除或調整學習策略，「抵制」為保護自我形象的努力行為，如避免退學、翹課或缺考。⁸⁹回顧星雲大師自學「我是佛」過程即是不斷反思與檢討、改進，以自我成長的體現，學習過程或多有挫敗，他也曾不平說道：「我是如此地為人著想，如此地潔身自愛，為什麼會得到受傷害的後果？」⁹⁰但他以佛陀光風霽月的品格為前瞻，為教為眾，盡形壽、獻生命，堅毅不懈，透過不斷學習，找出解決方法與學習資源突破限制。

總述自律學習三環之核心概念與學習特色，第一事先計劃階段為「學習前」鞏固與提升學習動機，建立學習之習慣與態度，第二實施階段則為「學習中」培育認知學習策略與行為，學習各種學習技巧，此階段亦是思維能力培養的過程，最後自我反思階段「學習後」的反省、監控、調整目標、自我探究、評鑑學習及工作效果等，此階段學習者已透過追求知識的學習欲望與強烈好奇所積累豐厚知識，經由廣泛的閱讀，才容易從中反思與深入探究。⁹¹值得注意的是，每個階段的成果都會影響下一階段對於學習方式與策略的選擇，並形成下一階段的學習展現，而有下一次的循環模式的開始。

⁸⁸ 星雲大師：《自學之道》，頁 41-43。

⁸⁹ Barry J. Zimmerman (2002) *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*, 41:2, 68-69, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁹⁰ 星雲大師：《自學之道》，頁 43。

⁹¹ Barry J. Zimmerman (2002) *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*, 41:2, 67, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

⁹² 趙志成：〈推行自主學習的進路、策略與再思〉，香港中文大學香港教育研究所，2015年3月，頁 1-2。

三、三元學習論與《自學之道》

根據星雲大師〈我的自學過程〉依序指出其一生的學習過程「幼年啟蒙於長輩、青少淬鍊於叢林、棲霞歲月勤扎根、廣讀各家做中學、三教九流皆我師與自學自覺而覺他」，筆者分析其勤勞肯做、主動發心、忍耐接受等學習特質，乃為自我控制與自律要求學習進度與目標成效的因素；藉由模仿老奶奶、書籍角色、學院師長與社會各領域人士等地觀察學習，內化為自我學習的信念與動機。其在戰亂貧困的成長環境養成其「自我教育」的學習性格，失學的遺憾形成其強烈的求知慾望，自律閱讀廣泛且多元書籍，為自我創造有利的學習資源與環境之條件；其自學是有目標設定、規劃且系統性整理的學習方向，透過自身堅持的意志力不斷努力，發揮眾中學習的博學好聞，一再檢視過程中學習成效，自我修正、調整，從中反思自我，進而察覺自我的存在本質，持續發掘自我潛能，成為終身學習者。

星雲大師自我教育是否符應自律學習理論的條件？筆者針對 **Bandura** 社會學習認知論中的三元學習論(Triadic Theory of Learning)，分析星雲大師於《自學之道》中的自學影響因素與條件，以三元學習論的三大關鍵因素：個體、行為與環境，其中「個體」包含知識、後設認知與目標成分；「行為」有自我觀察、自我判斷與自我反應成分；與「環境」的互動則包含物理與社會成分。

此三種因素皆為雙向互惠的交互作用，就「個體與行為」來說，個體的認知、情緒、概念等形塑與主導行為，而自然、外顯的行為某部分亦會決定思考形態與情感反應。就「個體與環境」，個人因所處社會環境階級、角色與生理特質而影響其表現出的言行，且對社會典範、他人指導或社會追求的信息傳達激化情感反應，形塑或發展個人期望、信念、情感傾向與認知等特質，因此個體社會狀態與可觀察的特質會在他們表現之前被斷定，亦即個體認知會對環境產生增強或選擇的偏見。就「行為與環境」，個體會因情境因素決定是否出現該行為，並作除符合該角色期待的行為，如孩子作出值得跨讚的情境時，父母才會出現讚美的行為；而個體行為決定實際環境的潛在勢力，亦即個體能選擇與創造環境，如暴力者所到處皆製造攻擊環境，而友善行為表現較多者則能建設和諧的環境。學者亦強調構成學習行為過程，此三者並非同時進行影響或具等同影響力，而是有前後的作用關係與影響強弱之程度差別，而造

成的影響結果則需要時間去形塑學習之行為。⁹³

在星雲大師〈我的自學過程〉一文中，影響因素有個體對自我的教育目標，行為表現在學習做人做事，並以成為有用的人作為學習的正向反應，並善用周遭有限資源，創造最有利的學習環境。〈我是佛〉對學習佛法的認知，是以「佛」當作效仿對象，相信人人皆能成佛的即心即佛觀念，並直下承擔、行佛所行。於〈我寫作的因緣〉提及大塊假我以文章、師長棒喝與經常投稿的正向激勵之環境，讓他以文字作為傳揚佛法與護教的願心為目標，勤於筆耕不輟、並博覽多聞、廣結善緣之行為，創作文字累積數量逾三千萬言。〈我的文字編寫因緣〉以文化弘法作為目標，從發展寫作興趣開始編輯各類刊物。〈我怎樣管理佛光山〉把握「管心」做到不管理的原則，讓徒眾信徒能啟發自覺而自我管理。〈我的講演緣〉說法佈教的使命之目標，讓他克服大眾威德畏，並發展如善用科技、分點敘述與譬喻故事來為演講增添豐富度之學習策略。〈一筆字的奇事〉以給人歡喜的初心，嚴格的自律要求每天習字五十幅，並以弘法、布置作為目的以維持寫字動機。〈我辦大學等社會教育〉創設海內外多所教育機構，即是其為了佛教培養人才的如來家業。〈三分師徒，七分道友〉以三分師徒，七分道友的認知，抱持以身作則、愛護徒眾，從徒眾身上共同成就彼此法身慧命的行為。〈我提倡讀書會〉則以生活書香化為個體目標，產生組織人間佛教讀書會的行為，並推廣全民讀書的社會風氣之環境以上內容經筆者整理(附錄 表 1)，摘要重點以利讀者參照。

總述學習三元論來歸納《自學之道》的學習因素與成分，可見星雲大師乃以「我是佛」作為個體學習目標、後設認知與知識基礎，有了「佛性」認知後，深入理解與思考何謂「我是佛」，以觀察模仿「佛」之身口意，進而產生六度萬行、四攝法等自利利他的菩薩行為，並從實踐中調整、選擇行為表現以適應環境，也透過菩薩行而影響、改變環境，菩薩行亦會強化自身對「我是佛」的信念與自我肯定。他說：「我幾乎每一天都在為信眾而忙碌不已，但我不以為煩苦，也不覺得是在為別人解決問題，因為我從傾聽、思維、喜捨、助人當中，不斷地得到許多寶貴的經驗。」⁹⁴故人間菩薩的道場在眾中，大師以「我是眾中的一個」為信念在大眾中修行，因為體察眾生需求，因應不同眾生根基影響與改變弘化行為，開設種種善巧方便的接引方式。學習者(星雲大師)以自我動機、認知、情緒、態度等能力，藉以調節、驅使與維持行為，又從行為結果與環境中，透過觀察、他人協助等的物理與社會資源，改變與選擇

⁹³ Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol.6. Six theories of child development (pp. 1-60:2-5). Greenwich, CT: JAI Press.

⁹⁴ 星雲大師：〈人生三百歲〉，《往事百語 5》，(新北：佛光，1999 年)，頁 246。

學習策略，不斷地進行調整與轉化學習認知，以達到自學自教、自悟自度，進而自度度他的學習成效(參照 圖 2)。

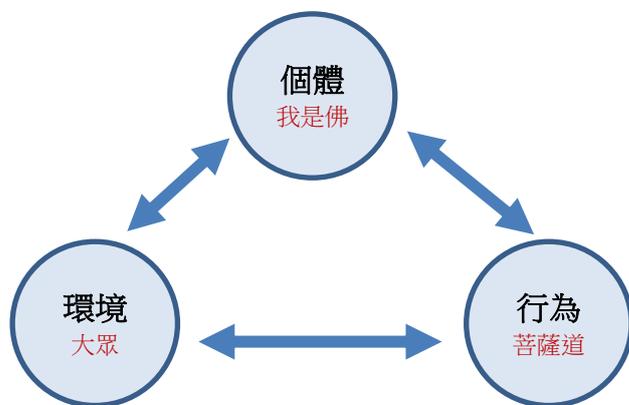


圖 2 星雲大師自學之道與三元學習論

(資料來源：星雲大師《自學之道》與 Bandura 三元學習論)

自律學習理論學者對於自律學習的研究結果與觀點各有見解，值得探討的是大部分學者皆肯定自律學習為一循環過程與提升自覺作為自學的動力，從計畫設定、實踐與自我反思的學習階段循環過程中，不斷進行自我調整以適應、改變學習策略與目標，理解學習非單一因緣條件所能構成的行為，個體藉由內在認知、態度與技能與外在環境互動的結果產生學習，自我在調整學習條件的階段中，亦是增進自我效能以保持學習動機，而個體對自我效能的信心程度取決「自覺」實踐的學習，正向的學習循環將導以終身學習作為最後的教育目的。⁹⁵

學習理論雖能解釋形成自學行為的因素與成分，卻無法說明學習過程中受到的人事物影響，如何保持一種正向的回饋持續發展自我的潛能？又學習如何提升自我以達到自利利他、自覺覺他的動力？且自我教育好似一條向上、向善的，不斷加深加廣的螺旋式學習循環途徑，自律理論如何套用佛陀教育自覺之修行，最終以自律學習健全人格，以自我教育實踐生命，並以自覺、覺他成就菩薩道的歷程？這些互為因緣條件而成立的關係，皆是學理上無法透過研究與實務分析所能提供的合理解釋。故本文將在下章試圖建構以自學理論為基礎，發展以佛教教育宗旨為核心的星雲大師自我教育模式，理解星雲大師如何透過自覺教育達到自我實踐、自我觀照、自我更新與自我離相的因素與條件，並藉由自覺的啟發，從而實踐覺他教育的背後動力與思想建立。

⁹⁵ Barry J. Zimmerman (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice, 41:2, 66, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

第三章 星雲大師自覺教育的模式

從上述自律學習理論學者的研究發現，理論僅能處理學習者自律行為外顯的因素與條件，對於內發的自覺與利他的覺他思想，則無法經由樣本統計的研究結果進行說明，且理論上對於學習的動機與行動無法掌握，若自學者無法維持正向的自我效能便會失去自學循環的功能機制。故本文建構星雲大師自我教育模式，即欲解釋其透過自覺爾後自學，再者，自覺復能覺他的菩薩修行歷程。星雲大師強調自我教育的重要性，而自我教育與自悟修行密不可分，其以佛陀的自覺教育做為學習核心，透過信仰不斷自我超越與實踐，淨化內心以明心見性，更時刻反思、檢討自我，完成自我教育的目標。星雲大師認為自我教育即是自覺，故透過自我實踐、自我觀照、自我更新與自我離相，自律學習爾後自覺行佛，即是其自覺教育模式。

本章將建構星雲大師自我教育應用模式，以人間佛陀為自我實踐目標闡述佛教自覺教育的旨趣，作為淨化自心為自我觀照的方法，分析大師自我教育之內涵，並把正信精進作為自我更新的動力，探討大師如何以信仰為力落實自律學習生活。再者，從自我離相來自覺行佛策略，論述星雲大師自我教育模式以逐步成就「我是佛」的生命目標。

第一節 星雲大師自我教育的應用

教育的終極目標即是自我的教育(the ultimate goal of the education system is shift to the individual the burden of pursuing his own education)。⁹⁶星雲大師認為自我教育以「自覺」作為修學佛法重點，而自覺乃因「信仰」啟發產生學習動力驅使自我成長。⁹⁷其指導佛光大眾自我教育方式有四項因素，⁹⁸一為自我實踐、二是自我更新、三即自我觀照與四自我離相等建議，建立大眾自我教育的觀念與態度。筆者試圖建構在星雲大師的自我教育歷程，從中發現每項因素間皆具與環境、行為與認知交流互惠的影響。又透過信仰啟發自覺影響自我教育與向外覺他的行動，且經由自覺與覺他的歷程亦是其對自我教育的實現與發展。

筆者試述此教育模式的子因素之關係，在「自我實踐與自我觀照」間，自我實踐目標過程需從自我觀照中來監控歷程，星雲大師不因外在環境與資源限制，而能堅持目標完成自我

⁹⁶ John W. Gardner (1963, p. 21), former U.S. secretary of Health, Education, and Welfare.

⁹⁷ 星雲大師：〈教育、創新、進步〉，《星雲大師全集·隨堂開示錄 5》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁 55-56。

⁹⁸ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005年)，頁 182-191。

實踐。「自我觀照與自我更新」為學習是自己的事，故須時時觀照自心，隨時調整與適應社會環境，而自我觀照則需自我更新來促進對自身的覺察力，且自我更新亦能幫助自我觀照身語意行是否如法如儀。其中自我離相協助自我教育過程中，不計勝負以完成實踐目標與觀照自我的學習歷程，使能持續自我更新向上提升，且自我離相的學習是自我管理的自我教育，並非與他人比較或可實質量化的成果展現，且自我教育內容包含認知層面的慧解與實際體驗的行證，故能在自覺的信仰實踐之雙向互動中，展現自我教育與覺他的行為(圖 3)。

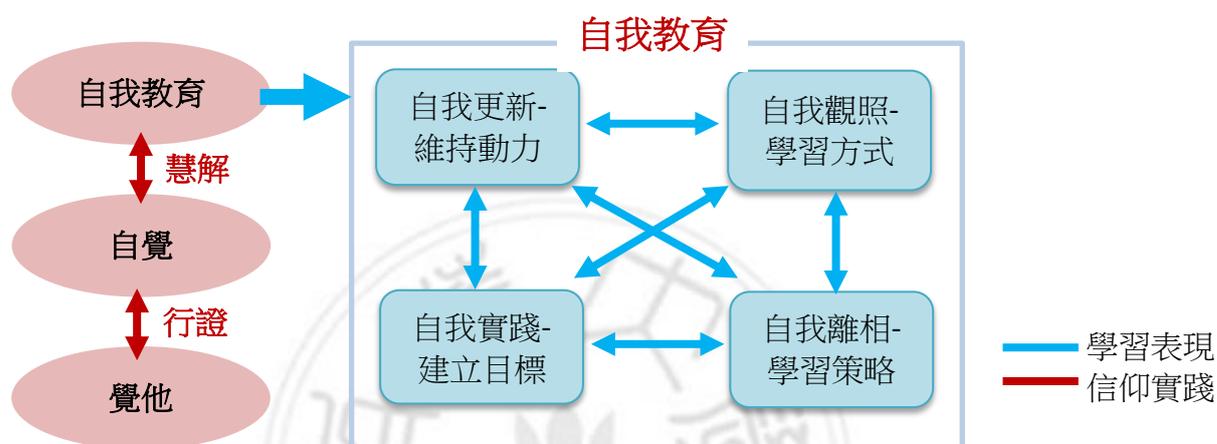


圖 3 星雲大師自我教育模式
(資料來源：《星雲大師全集》)

以星雲大師如何自學文學為例，其從自我觀照身為一個和尚卻五音不全、不擅梵唄的缺點，轉而投入以弘揚佛法、普渡眾生為目的的文字創作。早年踴躍投稿各類佛教報章、期刊、雜誌，如《自由青年》、《今日佛教》、《覺生》、《覺群》、《菩提樹》、《人生》等，並為文護教針砭佛教弊病與有損佛教形象者，且因應社會人心需求，自我更新與時俱進的將文字透過如電視、電台、電影戲劇、動畫與網路科技等現代化方式宣揚佛法。並勤於創作出版如：《無聲息的歌唱》、《玉琳國師》、《釋迦摩尼佛傳》等著作，既使因著作產生外界非難、攻訐與佛教界論議，星雲大師堅持「為了佛教」，勇於承擔、突破困境，自我實踐「新佛教運動」，成功推動人間佛教的普世價值。⁹⁹

又早年於台灣弘法，由於政治導向與觀念偏差，使弘法工作備受打壓，如：只准耶教人士傳教，卻不認同佛教的弘法活動、出錢製作電視節目，卻因「和尚」身分遭到駁回，星雲

⁹⁹ 星雲大師：《自學之道》，頁 49-81。

大師對於「真和尚」不能上電視的說法感到啼笑皆非，故他發願：「總有一天，我一定要扭轉這種不公平的待遇與似是而非的觀念！」終在 1979 年製作中國佛教史上第一個弘法節目「甘露」，之後陸續有「信心門」、「星雲禪話」、「每日一偈」、「星雲法語」等節目，甚獲製作方邀約不斷，自願出錢錄製。¹⁰⁰以上說明星雲大師透過自我實踐、自我更新、自我觀照與自我離相的學習成果。

一、自我實踐

學習如何自我實踐？自我實踐與個體成就的關聯性為何？又自我實踐須具備什麼條件與特質？星雲大師於 1967 年就已擬定未來弘法目標，他說：「我認為佛教需要辦一份報紙、創建一所佛教大學、設立一座電台、電視台，……將佛法與文學、哲學、電影、藝術做結合。」¹⁰¹檢視佛光山事業於 2000 年創設《人間福報》、1997 年開辦人間衛視、1990 年辦西來大學到 2014 年光明大學成立共五所佛教大學，並以 2011 年落成的佛陀紀念館為核心，發展結合佛法、藝術與電影的弘法模式，從 1967 年目標設立到 2011 年完成目標，歷時逾四十年。

星雲大師為一個追求自我人格臻全、主動付出努力與堅持達到目的而能成就者，勤勉的態度展現在其自律以不斷精進與提升文學、編輯、演講、一筆字等的的能力與專業，在對於周遭人事物具有靈巧的洞察及判斷能力，以「心中有人」處世圓融、辦事有效率，並能夠接納自己與尊重他人，使其能對管理與辦教育上無師自通，井然有條的管理佛光山的教育事業與弘化組織，並且「讓現代人可以輕鬆愉悅接觸佛教深奧的道理，將佛法運用實踐於人生的各種際遇，這樣才是真正的人間佛教。」¹⁰²。因此，一個「自我實現的人」，在日常生活中展現出來的，就是一個「有自信的人」，他並非生來就成聖成賢，但懂得自覺、反省與自我改進，且不過度膨脹或貶抑自己的中道修持，坦然接受與發露自己的優缺點，在面對壓力與困境危機時，能夠理性分析並解決問題等特質，¹⁰³皆為一個自我實現者的成果展現。

沒有正規學校的教育背景，靠著閱讀覺察學習做人、做事，以成為有用人才的自我教育，

¹⁰⁰ 星雲大師：〈要爭氣，不要生氣〉，《往事百語 4》，（新北：佛光，1999 年），頁 82-83。

¹⁰¹ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈一九六七年新春告白〉，《百年佛緣 13》，（高雄：佛光，2013 年 5 月），頁 24。

¹⁰² 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈一九六七年新春告白〉，《百年佛緣 13》，（高雄：佛光，2013 年 5 月），頁 24。

¹⁰³ 陳美伶：〈追求自信：做個自我實現的人〉，《心靈園地專欄·心理健康》，國立雲林科技大學諮商輔導中心 http://sc.yuntech.edu.tw/column/AA/c/c_01/c_01_07.htm（引用日期：2021 年 1 月 15 日）

如：閱讀《精忠岳傳》養成忠於工作、承諾、責任與信仰的理念；更因戰亂撿拾《活頁文選》、《封神榜》、《水滸傳》、《格林童話》、《莎士比亞》、印度泰戈爾詩集等書籍，讓他獲益無窮；他從胡適《胡適文存》、梁啟超《佛學十八篇》、王季同《佛學與科學的比較》、尤智表《佛教科學觀》與《一個科學研究佛經的報告》、還有《海潮音》、《中流》中勤做筆記獲取重要資訊，且閱讀魯迅、巴金、老舍、茅盾、沈從文等當代文學大家作品亦對其觀念有所影響。¹⁰⁴在十五歲受三壇大戒戒期中將苦難、委屈都視為理所當然，他認為「越是耐得住刻骨銘心的苦難越能成功」，且於焦山佛學院期間，開始自學編輯，堅持準時出刊「我的園地」磨練給一人讀者(自己)的基礎，至後來投稿各報作以弘法利生為目的的文學創作，皆可看出星雲大師對於學習不假外求的孜孜不倦。¹⁰⁵星雲大師說：「無論信仰宗教或是道德的養成，想要探究真理，深入精髓，都需要經歷一番身心的努力。」¹⁰⁶

所謂自我實踐係指個體的各種才能和潛能在適宜的社會環境中得以充分發揮，實現個人理想和抱負的過程，亦指各方面身心潛能得到充分發展的歷程。根據人本主義心理學家馬斯洛(Abraham Maslow, 1908~1970)，在 1940 年代提出需求層次理論的研究歸納，找出自我實踐者的共同特質為：(一) 相信人天生具備良好秉性，並藉由自我實現的動力，讓良好的秉性得到最大的發展。(二) 對自己、他人與環境都能抱著喜歡及接納的態度，具創造性與好奇心，比一般人更能接受自己的缺點，更真誠、自然與率真，獨立自主卻少以自我為中心，對現實生活認知較佳，也能對自己更滿意。(三) 自我實現是人類追求最高境界的動機與需求。¹⁰⁷以上三點特質，皆不難於星雲大師《自學之道》與相關著作中發現(參見附錄表 1、表 2)。

星雲大師將自我實踐的信念融入信仰、生活之中，認為世間法向外追求的苦樂無常，並非長遠之道，佛教教育世間萬相皆是虛妄，學道是為了追尋真如自性，發現自我生命本質，亦是透過自身踐履以獲知世間實相。在其從「學佛到行佛」的信仰提升過程中，時時反省、更新與自我策勵，心中常存「我是佛」影響他待人處事的觀念、態度和語調，進而調整與注意其在說話、開示、教誨與面對一切眾生時的心念與行為，¹⁰⁸他說到：

¹⁰⁴ 星雲大師：《自學之道》，頁 16、18、21。

¹⁰⁵ 星雲大師：《自學之道》，頁 13-26。

¹⁰⁶ 星雲大師：〈學道的方向〉，《星雲大師全集·星雲法語 1》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 57。

¹⁰⁷ 陳美伶：〈追求自信：做個自我實現的人〉，《心靈園地專欄·心理健康》，國立雲林科技大學諮商輔導中心 http://scc.yuntech.edu.tw/column/AA/c/c_01/c_01_07.htm (引用日期：2021 年 1 月 15 日)

¹⁰⁸ 星雲大師：《自學之道》，頁 36-38。

在禪修的生活裡，我純熟了沒有？慈悲的美德，我具備了多少？智慧的靈巧，我體會了嗎？自在解脫的生活，我擁有了沒有？五欲六塵的貪念，我都能放下嗎？貪瞋愚痴的邪見，我都能根絕嗎？懶惰懈怠的過失，我都能改進嗎？煩惱妄想的烏雲，我都能撥開嗎？

109

透過觀照反詰自問，從而理解佛法要自我實踐才能獲得的妙用，看到他人好壞得失都非自己的體證，別人所擁有的智慧與經驗，若無透過自身去親自落實，如同畫餅充飢，對於佛法義理只重聽聞，而無行動，自己則無絲毫成長，即《華嚴經·菩薩問明品》所言：「如人數他寶，自無半錢分，於法不修行，多聞亦如是。」¹¹⁰

當一個人較低層次的需求獲得基本滿足之後，便會轉而嘗試滿足更高層次的需求，對生命的滿意度也隨之提高。¹¹¹這些逐步滿足的需求能建立良好的基礎，使個體最終成為一個潛能完全發揮、人格協調一致的「自我實現者」(self-actualized individual)。心理學家羅杰斯 (Carl Rogers, 1902~1987) 認為自我實現促使每個人都有能力發展自己的潛能，以維持或改善自己的生活，這是我們與生俱來就有追求成長的基本需求。¹¹²

有一分的修行，就有一分的功力；有十分的修行，就有十分的功力。凡事不必怪別人不好，只要自己對佛法有了真實的體驗、真實的實踐，如此，在自我的世界裡，柳綠花紅不是一時的，風光明媚的春天會永遠在自己的心裡。¹¹³

星雲大師以「做人」的次第詮釋自我實現的歷程，提出要「做最好的自己就要從做好人開始」，從做善人、正人、全人、能人、聖人到最後的覺人，最後的目標即是以佛作為覺者的榜樣。¹¹⁴因此，每個人天生均具有自我實現的傾向與需求，這裡所謂的天生良好秉性即為佛教主張的人人皆具佛性，對於周圍環境的接納程度與好奇心即是具有敏銳的覺知能力，能坦誠面對自己、認識自己的不足與缺失，持續追求真實的自我體驗與自我實踐，自我超越直至達成究竟理想境界的完美人格。自我實踐為向內覺察自心加以規劃自我教育的歷程，故能反

¹⁰⁹ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 187。

¹¹⁰ 唐·實叉難陀：《大方廣佛華嚴經·菩薩問明品》第 13 卷，CBETA, T10, No.0279, p.0068a16。

¹¹¹ Maslow, A. H. A theory of human motivation.. Psychological Review. 1943-07, 50 (4): 370-396. ISSN 1939-1471. doi:10.1037/h0054346

¹¹² 陳美伶：〈追求自信：做個自我實現的人〉，《心靈園地專欄·心理健康》，國立雲林科技大學諮商輔導中心 http://scc.yuntech.edu.tw/column/AA/c/c_01/c_01_07.htm (引用日期：2021 年 1 月 15 日)

¹¹³ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 187。

¹¹⁴ 星雲大師：〈做人〉，《人間萬事 1·成就的條件》，(台北：香海文化，2009 年 3 月)，頁 196-200。

求諸己，從中覺察、觀照以對自我有更進一步的認識。

二、自我觀照

從覺察、認識自己到自覺行佛的過程中，自我觀照是不可或缺的重要因素，星雲大師自律學習的生命中，亦多從自我觀照去反省、改正與解決問題，如一開始學寫作遭打壓，但他不放棄，觀照當時的因緣條件，努力不懈，後與智勇法師共辦《怒濤》雜誌曾讓他一度不敢提筆創作，沉潛多時的實力醞釀，讓他懂得觀照時機，等待因緣成熟蓄勢待發，不僅陸續投稿在《自由青年》、《今日佛教》、《覺生》、《覺群》、《菩提樹》、《人生》等多種刊物的發表成果，更從寫作培養編輯能力。他雖自謙作品粗澀、不成熟，但他在寫作過程上對書信、遊記、散文、小說、詩歌等各種題材的嘗試，都是創作能力的必要歷練。¹¹⁵

星雲大師從一心想做佛教評論家，到後創立佛學院後，基於保護徒眾，開始規矩辦學、處世的轉變，是其體察周遭環境，適時調整與改變。在其了解自己不擅梵唄唱誦的缺點後，便轉向勤奮創作，培養文學興趣並從中成長，進而練就編輯的實力，在興辦《人間福報》面臨的種種困難、挫折下，讓他產生危機意識，形成其永不退縮的堅毅性格。¹¹⁶

星雲大師認為佛光人的基本修養即是「靜坐常思己過，閒談莫論人非」。佛法以「勤修戒定慧」，來「熄滅貪嗔癡」，即是要反觀自己的身語意之行為顯現，了知自我才能改過自新而得自在。

例如「自我認錯」，凡事覺得別人都對，錯的是自己；「自我改革」，對於革除自己的陋習，要毫不留情；「自我更新」，要懂得與人為善、從善如流。如儒家所說：「君子十目所視，十手所指」，這就是最好的自我教育。¹¹⁷

佛陀的教育是先有「自受用」，自我要求與實踐才能以身教、言教去利益他人，發揮弘化利生的「他受用」。故不可以只看別人，看不見自己，亦不可只看表面而看不到內心。學習於生活中，觀照我與他人、我與物質、我與金錢、我與情愛、我與社會與我與自心的關係，時常自我反省，反求諸己「是否愧對他人？是否浪費物資？是否無理聚斂？是否濫用感情？是

¹¹⁵ 星雲大師：《自學之道》，頁 53-56、74。

¹¹⁶ 星雲大師：《自學之道》，頁 104-105。

¹¹⁷ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 183。

否與社會互動？與能否做到心地清淨？」因為懂得觀照自己，才能夠瞭知因緣關係，深究理事內容，並改善自己的缺陷，增加自我能力，明白人我之間的關係以自我健全。¹¹⁸

自問自己的學問進步了沒有？自己的能力增加了沒有？自己的發心擴大了沒有？自己的道德昇華了沒有？凡事反求諸己，自然能得到別人的肯定。我們生存在大眾團體中，不患無位，患所以立。自己的條件不夠，縱使藉助他人的提拔，總是高處不勝寒，還是不能安於位。反求諸己，就是要求自我的建設，自我的增加，自我的成就，所謂「實至名歸」，才能應付各種境界，而安住身心。¹¹⁹

把自己做好，自然獲得他人肯定。透過社會認知學習論的詮釋，即是從「觀照」自我、行為與環境等條件，從中調整學習策略、方式，選擇、創造與開發有利的教育資源，則能自我更新，不斷淨化。

三、自我更新

自我更新是個體積極主動地對自身進行內在調整，喚醒自我意識，充新建構自我形象，在多元變化的環境中進行主動選擇，開發個人價值，且以自我完善且堅持發展的信念，並將外在要求與規定轉化為內在的動力，讓更新成為生活中不可或缺的一部分。自我更新把自身當作更新的目標，在認知、反思以及重建的過程中反覆調整自己，透過意識、需要與能力三大基本要素，建立發展性的個人理念，從對發展的渴望刺激，充分發揮個人能力，最終完成自我更新。¹²⁰

星雲大師因為意識自己的行為，考量弘法度眾的需要，進而發展自我的能力。年少時曾喜打架鬧事，自省學佛者應莊重行止，而能在行住坐臥間改善威儀，他在修忍耐時，忍飢、忍寒、忍熱、忍苦、忍痛等，但卻難忍一口氣，常因一句話而與他人起衝突，事後自知懊悔而逐漸調伏瞋心。¹²¹其初學文學創作，曾因師長的評語感受挫折，便期許自己能夠每天有所長進。早期演講曾因「大眾威德畏」而講話發抖，但為弘法，他嚴格要求自己，自我訓練累積上台經驗，不斷檢討如何弘講才能契入眾生根機，於是形成其善用科技、分點列述、巧說

¹¹⁸ 星雲大師：〈觀照一切〉，《迷悟之間 1·真理的價值》，(台北：香海文化，2004年)，頁 233-236。

¹¹⁹ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005年)，頁 184-185。

¹²⁰ 劉家兵：〈自我更新理論在英語教師職業生涯發展中的應用研究〉，哈爾濱師範大學碩士學位論文，2018年3月，頁 5-6。

¹²¹ 星雲大師：《自學之道》，頁 36-41。

譬喻的講演特色，全球巡迴演講佳評如潮，創下百千場的演講紀錄。¹²²

星雲大師進步的條件就是自我更新，更新自己要先發覺自己的缺點而能改進、發現自己的不足而能慚愧，洞察自己的煩惱而能淨化，並明白自己的問題而能解決。¹²³星雲大師認為人要反省才能進步，從失敗、錯誤中一次次累積而成為智慧、懺悔惡習以清淨身語意，在《大乘理趣六波羅蜜多經》說道：「未生不善令永不生，已生不善令盡除斷，未生善法修習令生，已生善法修令增長。」¹²⁴四正勤的正精進即是增長善根、斷除惡念的修行，達到思想淨化，除了以自省、認錯與懺悔來更新淨化自我以外，更要積極行善，饒益社會大眾，自我更新才有力量影響他人與社會。¹²⁵

佛法無量義，一以淨為本，淨土、淨地、淨人、淨事、淨財、淨慧、淨德、淨居，儘管自己無才無力、無名無位，但我們千萬不能少了淨化的修行，因為不斷的淨化，才会有不斷的自我更新。¹²⁶

星雲大師不斷更新的力量來自對佛教的信仰與不捨眾生的慈悲，其以大眾作為修行的道場，時常面對環境中的種種考驗與磨難，故如何保持正向持續的動力？此則自我離相而不計勝負投入其中，才能突破困境與創造新格局。

四、自我離相

在〈我是佛〉中，星雲大師提及自己答應香港的大本法師(月基法師)拿到台灣入境許可，他自知無人事關係、無經濟來源的狀況下，是很難辦到的，但堅定「我是佛」之信念，為恆順眾生，想盡一切辦法，滿眾生所願，協助解決困境。¹²⁷他也曾因要如期出版《人生》雜誌，忍耐交通路程中的不便，每月兩次從宜蘭到台北來送稿印刷。¹²⁸為了文教事業的發展，他忍耐身體的病痛創作書法，以「一筆字」義賣所得廣結善緣。《解深密經》云：「不觀有為過，懈怠放逸害；諸法常不動，離相名菩薩。」¹²⁹星雲大師常為成就弟子不惜犧牲自我形象，有

¹²² 星雲大師：《自學之道》，頁 145-170。

¹²³ 星雲大師：〈進步〉，《人間萬事 1·成就的條件》，(台北：香海文化，2009 年 3 月)，頁 274-277。

¹²⁴ 唐·般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經·淨戒波羅蜜多品》第 5 卷，CBETA, T08, No.0261, p. 0889b24。

¹²⁵ 星雲大師：〈更新自己〉，《人間萬事 1·成就的條件》，(台北：香海文化，2009 年 3 月)，頁 138-141。

¹²⁶ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 188。

¹²⁷ 星雲大師：《自學之道》，頁 35。

¹²⁸ 星雲大師：《自學之道》，頁 89。

¹²⁹ 元魏·菩提流支譯：《深密解脫經》第 2 卷，CBETA, T16, No.0675, p.0670b10。

一次為滿請求剃度的年幼女孩心願而將牛仔褲、玻璃絲襪從日本運回，回國通關時卻遭檢察員取笑：「出家人竟然還買這些東西！」雖曾遇過幾次錯愕經驗，但他仍歡歡喜喜給予關懷幫助，凡見人有所匱乏時，皆盡心滿其所願。¹³⁰心繫大眾的星雲大師，不顧眼前有多少侷限，不計自身利益幾分，常能突破困境開創廣大佛教事業，他說自己只擁有「空無」，卻能獲得越來越多，¹³¹此即自我「離相」，去掉「我」的執取分別，開闊生命視野與格局。

當我們有了分別相就會產生比較、計較，執著勝負、你我、善惡、大小等世間萬相，在《大寶積經》裡提到：「知一切法無有吾我，而於眾生起大悲心。」¹³²，說明超越「我相」的執著分別，把自己融入眾中，亦如佛陀所說：「我是眾中的一個。」佛教重視大眾利益甚於個人成就，強調人我一體的共生關係，眾緣成就才能發揮集體創作的力量。¹³³星雲大師為了大眾、為了佛教，多次忍受大眾的不諒解，弘法早期的護教文章遭人謾罵批評、出版著作拍成電影卻遭竄改內容而為佛教界撻伐、在眼睛幾近全盲狀態下，不但口述一部一百六十萬字的《百年佛緣》，又靠口述《貧僧有話要說》，以杜絕社會媒體繼續對佛教的批評傷害，¹³⁴他說：「做一切事情，只要大眾需要、社會需要，不是只為自己，就能生存得下去。」¹³⁵，星雲大師用他自己的親身體證修行入道即在遠離是非爭執，也在「無我」的奉獻與付出。

星雲大師對自我教育的定義是將生活與佛法作為結合的展現，從自我實踐、自我觀照、自我更新到自我離相的自覺教育中，顯示自我要求、自我提升與自我效能等的因素條件，在自我教育的歷程中，每個因素都能相互影響，形成一緊密交錯的學習循環，協助學習者完成自我教育的目標，使發揮自我潛能以面對問題並解決問題，且能創造有利資源、突破侷限，又星雲大師提升自覺層次，以教育實踐覺他的行佛思想，使其自學模式超越世俗的理論框架，獨自發展出一套透過以人間佛陀為自我實踐目標、以淨化自心為自我觀照方法、以正心精進為自我更新的動力到以自我離相為自覺行佛策略的學習之道，即是其以自覺啟發自學、自覺又能覺他的「星雲大師自我教育模式」。

¹³⁰ 星雲大師：《自學之道》，頁 230。

¹³¹ 星雲大師：《自學之道》，頁 115-119。

¹³² 唐·菩提流志譯：《大寶積經·普明菩薩會》第 112 卷，CBETA, T11, No.0310, p.0632c04。

¹³³ 星雲大師：《自學之道》，頁 137。

¹³⁴ 星雲大師：《自學之道》，頁 81。

¹³⁵ 星雲大師：《自學之道》，頁 135。

第二節 以人間佛陀為自我實踐目標

上節針對自我實踐、自我觀照、自我更新與自我離相做出定義，建構星雲大師自我教育之應用模式後，之後將依次說明星雲大師的自我教育理論進行探討。本節回歸佛陀本懷承繼自覺教育目的以達自我實踐的過程，透過釐清人間佛陀的可證性、佛教教育的目標、與覺悟的教育開化過程，藉以論述自覺與實踐之關聯性。

一、 人間的佛陀

星雲大師在《人間佛教佛陀本懷》一書開宗明義指出佛教教主釋迦牟尼佛與你我皆是凡人，並非神話故事的人物與虛構捏造者，然其透過自修自證終成佛果，而人間佛教實是申明佛陀「是人不是神」的觀點，此點亦為其闡述人人皆有佛性的主張依據。他於書中說到：「佛陀出生在人間，修行在人間，成道在人間，度化眾生在人間，一切都以人間為主。」¹³⁶

從歷史追溯「佛陀」的真實身分，¹³⁷其出生於西元前563年的北印度迦毗羅衛國(今尼泊爾境內)，涅槃於西元前483年的拘尸那羅。佛陀原名為悉達多、喬達摩，屬刹帝利種性，自小便以釋迦國繼承者的身分，接受五明、四吠陀等最完善的王宮教育。《釋迦牟尼佛傳》一書中敘述尚沒成佛的悉達多太子在人間的生活樣貌，在一次遊歷四城門所見聞覺知的體驗，啟發他對生命自覺與真理價值的探尋動機，後逾城出家，放棄世間權勢、名位、財富、六親眷屬等繫縛，毅然斷髮修行，經六年苦行後，於菩提樹下夜睹明星證悟成佛，隨後展開49年的弘法生命，度化無量無邊眾生。

悉達多從小雖宴居宮廷，但種種富貴享樂的生活並沒有染污他的清明宿智；人生苦樂，生命來去的問題，反而不時觸動他敏銳多感的心靈，使他經常潛心於一種超乎哲學的宗教思索。有一天，太子出城郊遊，先後在各個城門遇見佝僂老叟、命垂病患、出殯死屍等震懾人心的悲慘景象，這番機緣，讓他深刻憬悟到無法掌握的變異人生，原來一切是無常的、是苦的。最後，太子遇見一位儀容祥和的出家修行者，被他出俗脫塵的氣質所

¹³⁶ 星雲大師：〈人間的佛陀序·佛教在人間〉，《人間佛教序文選》，(台北：香海文化，2008年4月)，頁542。

¹³⁷ 郭捷立：〈佛教〉，《全國宗教資訊網》，<https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=361> (引用日期：2021年3月23日。)

感動，興起無限崇敬……。¹³⁸

同是凡夫的太子因切身感受生老病死無常的不由自主，深深相信出家修道便能尋獲解脫生命的答案。然佛陀自覺了什麼呢？即是宇宙至高無上的生命真理，亦即佛法根本教義一緣起法、三法印、四聖諦、六波羅密、八正道與十二因緣等，對諸法實相有正確認識與覺悟，便能從根本解決當前人生面臨的各種問題。

星雲大師認為自覺即是對解決現前問題的有所覺悟，他說：「覺悟到自我的缺陷、自我的不足，因此發心解決現前的問題。有了自覺，就會自動自發、自我要求、自我解決；吾人能自覺、能發心，學習必定更容易進步。」¹³⁹因為自覺而能升起自身對周遭的憐憫心，因而發起覺他的悲心與救渡眾生的願力。

從釋迦牟尼佛在世間積極實踐自覺覺他的教化歷程，可知佛教的修證是直接對應人間的具體生活，且必須從待人處事、倫理規範等的生活中落實與扎根。¹⁴⁰佛是已覺悟的眾生，眾生是未覺悟的佛，佛陀悟道後便說「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相」，故覺性人人皆有，卻因妄想執著而無法證得，此妄想執著阻礙個體自我發展與覺醒，形成自我教育的學習障礙。然如何去除學習障礙呢？此便是佛教化導大眾以啟發自我覺性的目標。

二、佛教教育的目標

佛教教育的目的就是幫助人類與社會實現內在的轉化與覺醒，這種內在的轉化需要長期訓練和培養，並非自然就能產生。¹⁴¹自身的精進與努力是佛教教育中不可或缺的重要因素，惟有「自己是自己的保護者，自己是自己的依靠者」¹⁴²自己才能幫助自我得到幸福安樂與自在解脫，故佛教教育目標即是要個體成為自我的教育者。L.G.赫瓦蓋教授對佛教進行研究的結果，歸納佛教的教育目標有四：其一是培養綜合的素質和能力、樹立正確人生觀與價值觀

¹³⁸ 星雲大師：〈佛陀的一生〉，《星雲大師全集·佛光叢書 11》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁 21。

¹³⁹ 星雲大師：〈自覺〉，《人間萬事 12·悟者的心境》，(台北：香海文化，2009年)，頁 160。

¹⁴⁰ 尤惠貞：〈論人間佛教的生命教育-天台教觀的詮釋進路〉，宜蘭：佛光大學佛教研究中心，2017年1月，頁 258-259。

¹⁴¹ 釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011年1月30日，頁 27。

¹⁴² 釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011年1月30日，頁 13。

並傳授知識和技能，其二為幫助淨化心靈、培養心性，最大程度喚醒內在得潛能與心靈的覺醒，其三乃教導人認清自我與世間真相的方法，並以適當的態度面對世間生活，其四是洞悉人性真實本質，了解令別人幸福快樂的途徑和方法，努力為他人帶來幸福和快樂。¹⁴³換言之，佛教教育目標即是以健全人格為宗旨，培養具綜合素質、能力、知識與技能，並樹立人生觀與價值觀，且協助個體認識自我、開發內在潛能特質，喚醒內在自覺從而理解、實踐，進而發展覺他的益世思想。

佛教是佛陀教育眾生的方法，故重視人類本質的需求是佛法回應世間的基本要件。而教育是要讓人獲得知識、根據所學以培養良善品德和利益大眾的思想，在生活中實踐，積極淨化自心，提升個人修養，進而為人類社會的進步與發展做出貢獻。¹⁴⁴佛陀一生行化不離人間，他的教法適合任何地區、時代與人，此則說明依循佛陀教法老實修行，人人皆能獲得解脫與自在的生命解脫，體現眾生透過教化皆能啟發本自具足之佛性的實修實證。

三、覺悟的教育

佛陀的教育理論為緣起法、三法印、四聖諦、八正道、十二因緣等，依其教育目的所使用的教材為三藏十二部經，《大乘莊嚴經論》說明設立三藏典籍共有九個原因：

立修多羅者，為對治疑惑，若人於義處處起疑，為令彼人得決定故。立毘尼者，為對治受用二邊，為離樂行邊遮有過受用，為離苦行邊聽無過受用。立阿毘曇者，為對治自心見取，不倒法相此能示故。復次立修多羅者，為說三學。立毘尼者，為成戒學、心學，由持戒故不悔，由不悔故隨次得定。立阿毘曇者，為成慧學，不顛倒義此能擇故。復次立修多羅者，為正說法及義。立毘尼者，謂成就法及義，由勤方便煩惱滅故。立阿毘曇者，為通達法及義，由種種簡擇此為方便故。¹⁴⁵

經藏為對治眾生疑惑、為說戒、定、慧三學、為正說法義；律藏為令眾生離苦二邊、為成戒學、心學、與為成就法義；論藏為對治自心的見取、為成慧學、為通達法義。戒、定、慧三學是為令眾生證得智慧、解決因貪嗔癡產生的種種煩惱、困惑，使之自覺而能解脫自在。

¹⁴³ 釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011年1月30日，頁26-27。

¹⁴⁴ 釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011年1月30日，頁11。

¹⁴⁵ 唐·波羅頗蜜多羅譯：《大乘莊嚴經論》第4卷，CBETA, T31, no. 1604, p. 609c7-18.

承此，佛陀教法乃統括十二部，契經、應頌、記別、諷頌、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希有、論議等方式應機度眾，更以無言的身教行誼，化導群迷。因此佛教「不但是今日教育的典範，其實也就是一部博大精深的教育史，舉凡世間一切的知識、德性、思想、技能，都可總攝於佛陀的教育範圍之內。」¹⁴⁶佛陀指出一條切實可行的解脫之道，以自覺心來昇華自我，以「聽聞、思惟、精進修行」法義，透過「解行並重」層次的學習來體證自我覺悟，¹⁴⁷故在「佛陀成道後，因深知教育的重要，所以住世四十九年中，廣宣教化，目的是為了教育眾生開發真如自性，以獲得解脫自在的人生。」¹⁴⁸

佛教以自覺教育作為根本，開設多種善巧方便，並親自說法教示，讓眾生了悟佛法妙義，契入佛之知見。自覺以自我教育為基礎，而佛門的自我教育即是懺悔、認錯、反省、禪思與自我觀照等，通過意志、努力不懈、勇猛精進實踐八正道。¹⁴⁹故自覺的教育就是個人品德、心性、生活技能等的自我開發，覺性的開發才能開發智慧，以體驗出解脫之道。¹⁵⁰

佛教教主釋迦牟尼佛，是啟發眾生自覺的老師。在《善見律》卷四說到：「佛婆伽婆者，佛者，名自覺，亦能覺他，是名為佛。又言知，何謂為知？知諦故，故名為佛。又言覺悟世間，是名為佛。於《三達智經》自應當知。」¹⁵¹佛是自覺覺他者，亦即自覺覺他者即為佛，既然佛與眾生等無差別，但何以眾生不能成佛？《優婆塞戒經》說：「雖有無量恆沙諸佛，悉皆不能度脫我身，我當自度。」¹⁵²經文開宗明義說明了雖有無量恆沙諸佛，都無法令我成佛，亦指靠他人的力量，都不如靠自己覺悟讓自我得度解脫。佛教的教主釋迦牟尼證悟緣起法而成佛，其成佛過程就是開發自己的自覺力，透過漫調伏自我和修正心性所完成的生命轉化，故藉由自我教育而不斷學習成長，無形中翻轉生命。¹⁵³

¹⁴⁶ 星雲大師：〈佛教與教育〉，《星雲大師全集·佛光教科書 8》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 50。

¹⁴⁷ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009 年 3 月)，頁 770。

¹⁴⁸ 星雲大師：〈佛教與教育〉，《星雲大師全集·佛光教科書 8》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 50。

¹⁴⁹ 釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011 年 1 月 30 日，頁 12。

¹⁵⁰ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009 年 3 月)，頁 764-766。

¹⁵¹ 蕭齊·僧伽跋陀譯《善見律毘婆沙》第 4 卷，CBETA, T24, No.1462, p.0697c22。

¹⁵² 北涼·曇無讖譯，《優婆塞戒經》，CBETA, T24, No.1488, p.1035b18。

¹⁵³ 釋迦牟尼一生的生命轉化實證歷程，可歸納為四點：一、從物質到精神的提昇—捨離王宮優渥生活過沙門頭陀行；二、從肉體到心靈的淨化—割愛辭親四處尋師訪道禪修不斷；三、從小我到大我的實踐—為眾生尋找滅除生老病死苦之道；四、從有限到無限的完成—超越分段生死輪迴進入涅槃寂靜。(釋永東：論《菩薩受齋經》之生命轉化教育《新世紀宗教研究》第二期，新北：宗傳出版社，2009 年 12 月，頁 85)。

佛陀重視心性的調伏譬如良馬見鞭影而馳，但兇狠不馴的野馬就必須經過調伏，調伏就是一種教育，因此《金剛經》一開始便指出「降伏其心」之道。可見佛教的教育是一種啟發性的教育，是一種自覺、自悟的教育，而不是像現在一般的教育，都是填鴨式的。如果佛教這種自覺、自悟的自我教育，也能用之於今日的大學，必然是教育史上的一大突破，對未來的人類社會必定有重大的貢獻。¹⁵⁴

《法華經》裡提到佛陀以一大事因緣而住世潤生，其指向的教育目標即為以「開、示、悟、入」佛之知見，¹⁵⁵佛陀自身則為自律學習者的典範，本住慈心悲願提升眾生本具的自覺能力，自覺是修學佛法的重點，且「學佛的目的，不外是為了開智慧，求覺悟，而其關鍵即在去除煩惱障及所知障。煩惱的根本就是貪瞋癡，所以要…『勤修戒定慧，息滅貪瞋癡』，只要三毒息，三慧朗，就能破除無始以來的無明。」¹⁵⁶

對於世間知識、財富、愛情等，總希望別人教導、成全與愛護，甚至連覺悟成佛都要靠他人，然求人不如求己，只有靠自己才是根本之道。¹⁵⁷佛陀的一生是自覺的生命，是覺醒的人生。他用一向記、分別記、反問記、置記這「四記法」¹⁵⁸作為應答弟子各異問話的教學方式，並以平等、別時、別義與補特伽羅意樂之非文字可說明的「四意趣」、與令人、相、對治、轉變之難以理解的「四秘密」¹⁵⁹說法，使大眾皆能抉擇了別經義，如實通達佛法，啟發自學、自教與自悟。¹⁶⁰星雲大師亦如是奉行佛陀教法，其以自學、自覺的自我實踐，如實回歸佛陀本懷，以人作為核心理念，關懷大眾需求，因應不同根基展開不同的教育型態，其一本初衷乃是相信人人皆能自覺，藉以教育幫助大眾認識自己、自我覺察、自我反思，開發智慧解決生命的煩惱與生活問題。然應如何開發智慧以求自性光明顯現？此便是淨化自心用以自我觀照的方法。

¹⁵⁴ 星雲大師：〈佛教興學的往事與未來〉，《人間佛教論文集》下冊，(台北：香海文化，2008年3月)，頁103。

¹⁵⁵ 《妙法蓮華經》第1卷：諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世。舍利弗！云何名諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世？諸佛世尊，欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生悟佛知見故，出現於世；欲令眾生入佛知見道故，出現於世。舍利弗！是為諸佛以一大事因緣故出現於世。(姚秦·鳩羅摩什譯：CBETA, T09, no.0262, p.0007a21。)

¹⁵⁶ 釋滿義：〈自覺行佛〉，《星雲學說與實踐》，(台北：遠見天下文化，2015年5月)，頁197。

¹⁵⁷ 星雲大師：〈問題答問篇〉，《星雲大師全集·佛教叢書20》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁261-263。

¹⁵⁸ 唐·玄奘譯：《解深密經》第3卷，CBETA, T16, no.0676, p.0700b04。

¹⁵⁹ 唐·玄奘譯：《攝大乘論》卷中，CBETA, T31, no.1594, p0141a19-b03。

¹⁶⁰ 釋竺摩：〈佛陀教育原則與方法〉，《佛教教育與文化》，(馬來西亞：三慧講堂印經會，2003年)，頁11。

第三節 以淨化自心為自我觀照方法

淨化心靈即是革除習氣，學佛度眾，內心的清淨最為重要，自心的淨化提升個體自制自律、自動自發之自我觀照能力，進而改善社會群體。心靈的淨化透過慈悲心淨化貪、嗔、癡與邪見；以慚愧心反省自己，改過遷善；以信仰心來提升道德，克己利人；以般若心來開發智慧，化導無明。¹⁶¹淨化自心為佛法化導眾生離苦得樂的方法，亦是佛陀自覺後的體證，如《華嚴經》第五十卷云：「若有欲知佛境界，當淨其意如虛空，遠離妄想及諸取，令心所向皆無礙。」¹⁶²故淨化自心便能遠離煩惱，可謂自我觀照之實踐方針。

自我觀照即對自己身、口、意行的如實理知與覺察，但心的淨化只有用佛法才是究竟之道。¹⁶³身、口、意的行為不論善惡，皆會產生力量促使個體發動行為，而新行為又會再次產生一股新的力量，形成循環，¹⁶⁴《大智度論》說道：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」¹⁶⁵佛教要人要修身、修口、修自心，故星雲大師推廣「三好運動」即為提供當代社會透過佛法來淨化生活中的身行、口業、意念，即「身做好事、口說好話、心存好念」。

《雜阿含經》說：「身行不殺害，口意俱亦然，當知真不殺，不迫於眾生。」¹⁶⁶危害、逼迫眾生是殺生，不珍惜物品、浪費資源亦是，¹⁶⁷不讓他人因我迫害而產生痛苦是止惡，做好事即是行善，大至造橋鋪路、扶弱濟危、小至倒茶煮飯、駕駛不亂按喇叭等；佛教要人不惡口、不兩舌、不綺語、不妄言，即是守護口業，不令造惡，所謂「禍從口出，病從口入」，故說好話即給人愛語、歡喜、讚美、加油、打氣，給人指導、教育以鼓勵代替責備，即能淨化口業；內心起傷害、詛咒他人的念頭亦是殺生，故存好心即意念人我、社會、國家、世界皆能幸福安樂，故行三好即是發願做好人，廣結善緣獲得他人尊敬，人生自然順遂無礙。¹⁶⁸

¹⁶¹ 星雲大師：〈心靈淨化〉，《星雲大師全集·星雲法語 3》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁218-219。

¹⁶² 唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》第50卷，CBETA, T10, No.0279, p.0265b10-11。

¹⁶³ 星雲大師：〈心靈淨化〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，(台北：香海文化，2004年)，頁90。

¹⁶⁴ 星雲大師著，高希均、王力行策畫：〈什麼是三好？〉，《三好一生》，(台北：遠見天下，2017年8月)，頁8-9。

¹⁶⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯：《大智度論釋初品中般若波羅密》卷28，CBETA, T25, No.1509, p.0192b09。

¹⁶⁶ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》第38卷，CBETA, T02, no.0099, p.0281b01。

¹⁶⁷ 星雲大師：〈清淨三業〉，《星雲大師全集·星雲說偈 4》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁134-135。

¹⁶⁸ 星雲大師著，高希均、王力行策畫：〈什麼是三好？〉，《三好一生》，(台北：遠見天下，2017年8月)，頁9-11。

然自我觀照能力與個體自覺的敏銳程度相關，亦即自我覺察的能力，在《天竺國達摩祖師論》中對覺察定義如下：「所言『察』者，即是覺察之義。覺察心口善惡等念，悉無有偏。若有善，即隨生有滅；有惡念，總守覺察，挫制斷除。常自察慮身心過失，故云『察心門』。」¹⁶⁹亦即常常覺察身口意行有無違失，覺照內在升起之善惡心念後，即可斷惡增善。又《毘尼關要》說：「自覺者，謂覺知過去未來現在三世一切諸法，常與無常等，悟性真空，了惑虛妄，功成妙智，道證圓覺，故名自覺。」¹⁷⁰有了智慧便能自覺，自覺者能洞達諸法實相，而自覺亦為自我教育，自我教育的方式有自我觀照，故時常自我觀照便能有智慧判斷、觀察與反應，止惡行善。

星雲大師鼓勵大眾承擔「我是佛」，即是要人自我醒覺，由迷轉悟彷彿從夢中甦醒一般，心念清明無染。若人能覺察自我時刻的起心動念，減少對五蘊六塵的貪著，靠自我通過人間的道德、一切善事與人格的慈悲等善法淨化自己，以達到「心無罣礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想」的境界，便要隨著信仰和自然發展，讓自己沒有煩惱、不懼生死與憂悲苦惱。¹⁷¹

第四節 以正信精進為自我更新的動力

星雲大師的學習動力來自對佛陀的景仰與效仿。而真確的信仰須符合信德、信實與信達等「正信」真理之原則。¹⁷²真理定義須符合必然性、平等性、普遍性、永恆性，因為必然性便能勘受質疑挑戰；因為平等性顯示人人都有機會；因為普遍性所以放諸四海皆準；因為永恆性故能跨越時空不增不減，故《雜阿含經》說：「若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自覺知，成等正覺。」¹⁷³信仰能協助個體確定目標、前途有望、解脫煩惱、美化生活、生命有靠並安住身心，¹⁷⁴此節將說明星雲大師如何從「真信、實信」的基礎出發，作為其持續付出努力的動機。並連結「願」與目標的定義，探討大師如何發起以上弘下化之菩提願。最後將以「行佛」歸納大師如何將佛法自然融入生活中的菩薩道修行，以信仰三資糧之「信、願、行」闡述本節以正信精信作為自我更新之發展動力。

¹⁶⁹ 方廣錫整理：《天竺國菩提達摩禪師論》第1卷，CBETA，W02，no.0018a，p.0168a07。

¹⁷⁰ 清·德基輯：《毗尼關要》第1卷，CBETA，X40，no.0720，p.0488b05。

¹⁷¹ 星雲大師口述，釋妙廣等紀錄：〈我對人間佛教的體認〉，《人間佛教佛陀本懷》，（高雄：佛光文化，2016年5月），頁19。

¹⁷² 星雲大師：〈生活與信仰〉，《人間佛教系列3·佛教與生活》，（台北：香海文化，2005年），頁134-140。

¹⁷³ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》第12卷，CBETA，T02，no.0099，p.0084b16。

¹⁷⁴ 星雲大師：〈生活與信仰〉，《星雲大師講演集(二)》，（高雄：佛光出版，1987年3月），頁152-158。

一、「信」為能入

信心是一個人肯定自己，不怕失敗，勇於面對挑戰的心理力量。¹⁷⁵《華嚴經》云：「深信諸佛及正法，亦信菩薩所行道，正心信向佛菩提，菩薩因是初發心。信為道元功德母，增長一切諸善法，除滅一切諸疑惑，示現開發無上道。」¹⁷⁶對自己有信心是信仰的核心，信仰能完整生命與自我，實際解除生命問題，更是我們追求的人生目標，幫助我們超越理想、擴大自己並成就未來。¹⁷⁷

「信」為增長善根、斷疑解惑、開發無上道的根本觀念。信為學佛的根本動力，是對佛教的信心，信三寶、信因果與信真理，進而從信心衍生菩提心與實踐修行。星雲大師於出家後才開始懂得生命的意義：是要肯定自我的信心，是對自己作為和尚要助人、慈悲、忍耐等的菩提心與慈悲心，是能提起放下與服務大眾的「不忘初心」。¹⁷⁸

星雲大師的信仰層次，從跟隨外婆薰習基礎佛法、察覺生命無常的體驗，到禮志開上人「一諾千金上棲霞」，開始其披度出家的生涯。星雲大師出家後，透過信仰，在修持上也漸次悟道，他說「由於禮拜觀世音菩薩，自覺心靈好像開竅一樣，到了這時候，讓我對佛教的信仰更加的認識，懂得了一點其中的奧妙。」¹⁷⁹對觀音菩薩「求聰明，拜智慧」之感應到自覺行佛的堅定信仰。處於動盪不安的時局，加深星雲大師信仰力量的重要因緣，杜思妥也夫斯基（Fyodor Mikhailovich Dostoevsky）說過：「人唯有在極端痛苦中，才能最接近上帝」。如同大師在兵火倥傯的時代，才能一次次見證信仰的奇蹟，他曾描述：

多次的在槍林彈雨中冒險前進，在日本人的追趕中、在滿地的死屍中行走，甚至，也怕被日本人刺殺，就躲藏到死人堆裡面。在那時候，才知道要念「觀音老母」，認為「觀音老母」會來救我們。原來，在人生危急艱難的時候，信仰的能源就會隨之生起，會感覺到信仰很重要；有信仰，才有「觀音老母」救我們。這時候，慢慢感覺到我的信仰進了

¹⁷⁵ 鄭石岩：《覺，教導的智慧》，（台北：遠流，初版，1991年），頁17-18。

¹⁷⁶ 東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T9, no.0278, p.0432c19。

¹⁷⁷ 星雲大師：〈信仰〉，《佛法真義1·》，（高雄：佛光，2017年9月12日），頁154。

¹⁷⁸ 星雲大師：〈生命的層次〉，《人間佛教的發展》，（高雄：佛光文化，2013年8月），頁296-297。

¹⁷⁹ 星雲大師於〈我的信仰歷程〉一文中提及他曾因受三壇大戒要燃香燒戒疤，將頭蓋骨都燒凹下去後，從此變得愚笨，沒有記憶力。直至覺民法師訓斥其去禮拜觀音菩薩增長智慧聰明，念著：「悉發菩提心，蓮花遍地生，弟子心朦朧，禮拜觀世音。求聰明，拜智慧，南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩」的偈語。數月後，恢復記憶力，變得更加聰敏靈。（《我不是呷教的和尚》，高雄：佛光文化，2019年3月7日，頁130。

一步。¹⁸⁰

星雲大師曾說宗教體驗，讓他長養無比信心，深信只要奉行佛法來啟發佛性，人人皆能成佛。¹⁸¹每個階段的「自覺」提升，是自我教育的實踐。信仰讓他的生命彷彿點亮心光，對佛教的道心無可撼動，信仰就是他的人格、生命與靈魂。

因為恐怖、威嚇就改變信仰，那我也做不到。大概我在佛門裡所受的，就好像軍人要盡忠報國，儒家要忠君愛國，或者行俠仗義的人受著社會的影響一樣，而我則受著佛教信仰的影響，感覺到自己面對信仰：威武不能屈，財寶不能動心，自己也要提升我信仰的價碼，不是金錢、愛情、富貴榮華，就能買動我的信仰。信仰，代表我的人格，代表我的生命、我的靈魂，我的信仰何止千萬，何止恆河沙數啊！¹⁸²

從上述言辭中，可見佛教的信仰與其生命融合一體。信仰能開發自心無量寶藏、無限法喜，且信仰的層次能透過人生體證而不斷提升，如學位階級的晉升過程，他說：

我對佛法的信心，是無止無盡的，虛空有盡，世界無邊，我願無窮，我在信仰裡覺得有無量的寶藏、無限的法喜，有待我們進到博士班深入去研究。而就算我們已獲得信仰裡的博士，也要有博士後的研究。¹⁸³

信仰有層次高低的差異，有能量才能超越，此能量就是自覺的力量，故覺醒的生命則能不斷進行人生境界上的超越。個體自我實現便能產生利他的自覺，爾後覺他，提升生命的質量與自我心靈的昇華，故以弘揚人間佛教為行動目標，是為信仰當作基礎的覺悟之路。

我也告訴徒眾，我們要提倡信仰、提倡苦行、提倡忍耐、提倡慈悲、提倡服務、提倡結緣等等。有了慈悲喜捨、有了無住生心、有了無價的信仰，我們有了完全不同的人生，可以生出無限的法喜禪悅，這就是信仰人間佛教的目標吧。¹⁸⁴

然何以需透過苦行、忍耐、慈悲、服務與結緣等修行來提升自我與昇華心靈？此即藉由

¹⁸⁰ 星雲大師：〈我的信仰歷程〉，頁 125。）

¹⁸¹ 星雲大師：〈有佛法，就有辦法〉，《星雲大師全集·往事百語 1》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 304。

¹⁸² 星雲大師：〈我的信仰歷程〉，《我不是呬教的和尚》，(高雄：佛光文化，2019 年 3 月 7 日)，頁 147。

¹⁸³ 星雲大師：《我不是呬教的和尚》，頁 156。

¹⁸⁴ 星雲大師：《我不是呬教的和尚》，頁 158。

外境考驗來鞏固與加強自我信心，若無考驗怎能超越？故欲達成與眾不同與法喜禪悅的境界，則須將信仰持續昇華、超越、提升與擴大，最終乃可達到幸福與解脫的目標，亦即說明信仰能協助個體專一無疑地設定目標與方向，立下恆常「願」心，努力前行。

二、「願」心恆常

「願」不虛發，願是一種理想，一種對自我能如實達成目標的期許與方向。清朝省庵大師曾於《勸發菩提心文》中說道：「修行急務，立願為先」，學佛以發心立願為要，發心如同開發田地，開發多大就有多大收成。¹⁸⁵有理想便能實踐，大師一生的成就源於「興隆佛教，捨我其誰」的發心立願，從悲願中獲得信心、勇氣與力量，¹⁸⁶發心立願是堅固信心、降伏煩惱、避免放逸與懈怠，更能破除障礙，精進修行。《發菩提心經論》中說道：「菩薩發心先建至誠立決定誓，立誓之人終不放逸懈怠慢緩。何以故？立決定誓，有五事持故。一者能堅固其心、二者能制伏煩惱、三者能遮放逸、四者能破五蓋、五者能勤修行六波羅蜜。」¹⁸⁷發心立願是學佛的根本，使人堅定信心與毅力更能增長菩提心、提升信仰，臻善道德與人格。¹⁸⁸

星雲大師12歲因戰亂於尋找父親的過程中，感受生命無常與苦痛，生起慈憫眾生的菩提願心後披度出家。一次無意撿到的報紙上呼籲年輕人要為國家犧牲奮鬥，讓他萌生「為佛教奮鬥犧牲」的念頭，這覺醒的發願，種下「新佛教運動」的意識，¹⁸⁹日後看到佛教衰微與制度弊端，讓他能為教奉獻、發揚與努力，甚至犧牲殉教，以「佛教靠我」來行佛，不僅改革佛教、弘法利生，更在每次行願中逐漸進步成長。¹⁹⁰他說：「一般人耳朵聽到的是槍林彈雨，我聽到的是苦難眾生的呼喚；一般人眼睛看到的是屍橫遍野，我眼睛看到的是佛教興衰與未來。」，成長過程歷經中日戰爭、國共之爭、牢獄之災、幾經槍口下的生死邊緣與傳統叢林教育的嚴厲環境，讓大師堅信唯有弘揚佛法才能解除世間疾苦，¹⁹¹滿懷度眾的願力，使其突破難關興辦各項佛教事業。

¹⁸⁵ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我的發心立願〉，《貧僧有話要說 第33說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁458。

¹⁸⁶ 釋滿義：〈慈心悲願〉，《星雲模式的人間佛教》，(台北：天下文化出版社，2005年8月)，頁203。

¹⁸⁷ 姚秦·鳩摩羅什譯：《發菩提心經論》卷上，CBETA, T32, No.1659, p.0510c15。

¹⁸⁸ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁784-785。

¹⁸⁹ 星雲大師：〈我的新佛教運動〉，《星雲大師全集·合掌人生2》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁167-168。

¹⁹⁰ 星雲大師：〈我的信仰歷程〉，《我不是呬教的和尚》，(高雄：佛光文化，2019年3月7日)，頁132-134。

¹⁹¹ 釋滿義：〈慈心悲願〉，《星雲模式的人間佛教》，(台北：天下文化出版社，2005年8月)，頁197。

所謂願易立而難久長，故須將發願當作每日修持的功課。星雲大師強調「願從心生」，發願就是發心，¹⁹²發心能把事情做好，立願做事才有目標。¹⁹³「願」能透過落於實際且持之以恆得以漸次擴大與昇華，星雲大師的願心用了一甲子悟道，從十二歲到二十歲隨眾祈願祝禱自我的利益；到三十歲擴大祈願對象至父母師長、親朋好友與一切護法信徒皆能平安健康、事業順利；四十歲體察「我執」，遂將祈願內容擴及世界和平、社會安樂與一切眾生得度；六十到七十歲自覺有愧佛菩薩，即發願擔負天下眾生苦難、人情冷暖，並實踐佛陀大慈大悲與示教利喜；年近九十歲後，以人我需要為己志，掛念眾生尚未得度而發心立願。¹⁹⁴大師的願心從祈求佛陀庇佑自己、親友、社會、世界到承擔「捨我其誰」興隆佛教的責任，隨歲月成長、年齡增加，心中的力量也逐漸擴大，願力化作實踐動力，從「行佛所行」過程中磨練心志，使之強壯。¹⁹⁵

三、「行」佛所行

行佛即是「覺他」之行，以「大眾為我」，利益群生。曾有人問星雲大師為何經常在五大洲奔忙，他回答出家人行腳就是雲水，雲水三千大千世界，故雲水就是「行佛」。¹⁹⁶

行佛即是實踐奉行佛陀教法，以佛作為典範效仿行之，故「佛說的、人要的」¹⁹⁷就是「信仰生活化」與「生活佛法化」的落實，若能行住坐臥間自動自發、自覺自悟的「行佛所行」，便得以受用佛法。¹⁹⁸佛法以「人」為對象，凡能增進幸福人生都是人間佛教，學佛者即要修「行」佛法，依循佛法就是「行佛」。星雲大師以十方諸佛作為典範，追隨佛陀行化人間的腳步，將佛教弘揚五大洲；學習藥師佛治療眾生疾病之精神，設立雲水醫院；效法阿佛陀佛接引眾生的方便善巧，在全球建立道場、圖書館、美術館、滴水坊等；發揚彌勒佛給人歡喜，設立養老育幼、文化教育與社教活動。¹⁹⁹

¹⁹² 釋滿義：〈慈心悲願〉，《星雲模式的人間佛教》，(台北：天下文化出版社，2005年8月)，頁207。

¹⁹³ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁787。

¹⁹⁴ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我的發心立願〉，《貧僧有話要說 第33說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁466-468。

¹⁹⁵ 星雲大師：〈佛法的生活教育〉，《星雲大師全集·隨堂開示錄1》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁218-220。

¹⁹⁶ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁761。

¹⁹⁷ 人間佛教推動宗要：「佛說的、人要的、淨化的、善美的」。

¹⁹⁸ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁762。

¹⁹⁹ 星雲大師：《自學之道》，頁43。

只要「願意學佛所行，就會產生力量」，²⁰⁰但如何才是「行佛所行、學佛所學」呢？「慈悲喜捨、救苦救難、奉獻服務、義行仁道、端正身心、生活密行、尊重包容、與人為善、慚愧感恩、吃虧委屈、四不壞信、與時俱進、胸懷法界、同體共生、佛化人間」，以上十六點是大師「行佛」的修持準則，他說學佛人須「解行並重」，解是信佛，行就是行佛。²⁰¹行佛是法身自性「橫遍十方、豎窮三際」的真理之用，所謂「法身自性」，是眾生本自具有的佛性，從橫的空間上，世間物質皆有其外相形式的限制，唯有其理和法身慧命無大小、內外「橫遍十方」；在縱的時間上，心體本性無生滅，超越過去、現在、未來的時間限制，永恆一如「豎窮三際」。²⁰²佛陀一生說法四十九年，講經三百餘會，地點遍及全印度，而人間行者二六時中於生活受用佛法，運用時間、空間便能變通，橫豎人生，令佛法傳遍一切時、通一切處、普及一切眾生，故筆者試從「人生三間」，²⁰³即時間無限、空間無量與人間無礙三大面向，敘述大師「行佛」事跡。

(一) 時間無限

兩千六百年前佛陀悟道的真理，現今仍在全球傳揚，而大師辛勤不懈創作「人生三百歲」的自律自制，自許做個「佛教靠我」的和尚，將自己奉獻社會，每天分秒必爭從事辦公、閱稿、讀書、寫作、弘法、作務、教課等，並懂得「善用零碎時間」，提煉自己的思考與心靈昇華，不僅能自我受益，也成為福利群倫的關鍵。²⁰⁴更為爭取時間，訓練自己每天寫一、兩萬字，除陪客人吃飯，自己吃飯則五到十分鐘、三、五分鐘看完一份報紙、一天閱讀數本書，強調將事情化繁為簡，一個月的籌備會議可在三天內完成計畫，²⁰⁵並「守時守信」，且從不休假、放香、休閒與停頓，以「忙就是營養」給人無數因緣。²⁰⁶體察時代演變與人們需要，保留傳統卻能與時俱進的現代弘法措施，如梵唄演唱團、佛誕遊行、短期出家修道會等。²⁰⁷大師更熱衷寫作，積極為世間留下文字財，他說：「文字，是生生不息的循環，是弘法的資糧，

²⁰⁰ 星雲大師：《自學之道》，頁 36。

²⁰¹ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁 789-791。

²⁰² 星雲大師：〈橫遍十方，豎窮三際〉，《往事百語 3》，(新北：佛光，1999年)，頁 2。

<https://www.gvm.com.tw/article/2982> (引用日期：2021年5月19日)

²⁰³ 星雲大師：〈人生三間〉，《迷悟之間 2》，(台北：香海文化，2004年)，頁 209-211。

²⁰⁴ 星雲大師：〈要利用零碎的時間〉，《往事百語 2》，(新北：佛光，1999年)，頁 250-251。

²⁰⁵ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我要創造「人生三百歲」〉，《貧僧有話要說 第 39 說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁 570-571。

²⁰⁶ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈師父其人—佛光弟子口中的大師〉，《百年佛緣 15》，(高雄：佛光，2013年5月)，頁 32、37、41。

²⁰⁷ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我要創造「人生三百歲」〉，《貧僧有話要說 第39說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁570-572。

人不在，文字般若還在。」²⁰⁸用自身體證的佛法智慧立下聖言量，創造有限肉體卻無限生命的不朽價值。

(二) 空間無量

一張 40 多年的八尺長條桌，是星雲大師的辦公桌、會議桌、餐桌與寫字、創作的平台，²⁰⁹習慣以一張沙發作為床鋪，進出的交通工具也是時常超載，²¹⁰不拘泥個人物質空間的享受，積極開創佛教事業版圖，他說：「公路、天空是我的床鋪，汽車、飛機是我的餐廳，一本書是我的世界，一支筆是我的大腦。」²¹¹星雲大師歡喜寫作，汽車、飛機座位、講經弘法處都是他的書房，曾為弘法一年繞地球二至三圈，²¹²行腳大陸、台灣、美洲、澳洲、歐洲等地，故以地球人自居隨遇而安，提倡同體共生概念，星雲大師的心量胸懷法界，他說有「量」才有成就，學習佛陀行化三千大千世界，將現代佛教的弘化朝國際發展，讓佛陀回歸人間，使佛光組織拓點全球，法音遍世界各處。

(三) 人間無礙

星雲大師底蘊深厚的智慧，化導眾生說法無礙，善巧方便，觀機逗教、處眾無畏、耐煩開導、易地而處，讓佛法能在生活「受用」。他珍惜人情義理，早期弘法時常花上一整天時間南北奔走，只為滿足信徒聞法需求、從 1967 年佛光山開山至今，所有建築團隊都是原班人馬、²¹³建築道場體貼年長者的設計階梯、²¹⁴出外參訪不忘讓弟子去光顧小販²¹⁵等，可見其待人處世抱持「與人為善、從善如流」的態度，體恤人心，把眾生放在心中，實踐「皆大歡喜」的共

²⁰⁸ 星雲大師，《自學之道》，頁 78。

²⁰⁹ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我還是以「貧僧」為名吧！〉，《貧僧有話要說 第1說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁14。

²¹⁰ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我的生活衣食住行〉，《貧僧有話要說 第35說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁504。

²¹¹ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈師父其人—佛光弟子口中的大師〉，《百年佛緣 15》，(高雄：佛光，2013年5月)，頁38。

²¹² 大渡網：〈星雲大師：我 90 年雲水生涯 為弘法每年繞地球兩三圈〉，鳳凰網，2016 年 3 月 25 日，<http://www.dadunet.com/24-91-view-91-201603-90455-1.html> (引用日期：2021 年 4 月 22 日)

²¹³ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈師父其人—佛光弟子口中的大師〉，《百年佛緣 15》，(高雄：佛光，2013年5月)，頁14、27。

²¹⁴ 釋覺元：〈弟子談大師：悲智雙運〉，《星雲大師全集·往事百語 1》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁316-318。

²¹⁵ 釋慈容：〈弟子談大師：感動的世界最美〉，《星雲大師全集·往事百語 1》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁178-179。

生融合；²¹⁶凡是給人歡喜，於是經常委曲求全；日常生活衣食住行簡樸清淡，親身實踐「穿著贈衣、一餐一菜、隨方安住、雙腳代輪」的貧僧修行。²¹⁷將佛陀思想、威儀內化成自己的修養，實踐佛法的教育、傳播、美學藝術、餐飲、慈善、教化、體育、會議、學術出版、修持、音樂舞蹈與制度的功能改革與創新，²¹⁸將佛陀的慈悲與智慧帶到每個地方，讓生佛平等的思想落實人間。

「佛」是「佛陀」的簡稱，來自梵語 **Buddha** 的音譯。又稱浮圖、浮陀等，意譯為覺者或智者。亦即佛陀是具足自覺、覺他、覺滿，如實知見一切法的性相，成就無上正等正覺的大聖者。²¹⁹「佛法在世間，不離世間覺」，星雲大師建立「人間佛教性格」來開創人間淨土與佛化生活，²²⁰無非是要眾生透過正確信仰來獲得幸福人生，《大乘義章卷》第二十卷末說道：

佛者就德以立其名，佛是覺知，就斯立稱。……既能自覺，復能覺他覺行窮滿，故名為佛。導言自覺簡異凡夫，云言覺他，明異二乘，覺行窮滿，彰異菩薩，是故獨此偏名佛矣。²²¹

「佛」將自所覺悟的佛法真理，透過教育化導他人，「行佛」就是學佛所為，不僅自覺還幫助他人自覺成佛，才能達成覺行圓滿的境界。

信仰價值就是自我的擴大，自我的昇華，自我的解脫，自我的圓融，……人間佛教最後的目標，都要自我去完成。做自己的貴人，這就是佛陀。²²²

星雲大師一生依止佛陀，以學習佛陀為目標，故實踐佛陀教法就是「行佛」，星雲大師的強大自覺能力的背後，出於其對信仰的深厚能量。因為相信「我是佛」，而學習仿效「佛」來作為身口意的修行準繩與標竿，設定階段目標逐步達成，進而肯定自我、提升自我，他說：「只要抱持服務大眾的理念，一剎那間可以創造無窮無盡的生命，一微塵間也可以安立無量無邊

²¹⁶ 星雲大師：《自學之道》，頁 140。

²¹⁷ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我的生活衣食住行〉，《貧僧有話要說 第35說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁 494-504。

²¹⁸ 星雲大師口述，釋妙廣等紀錄：〈總結〉，《人間佛教佛陀本懷》，(高雄：佛光文化，2016年5月)，頁 334-336。

²¹⁹ 星雲大師編著：〈佛的意義〉，《佛光教科書 1・佛法僧三寶》，(高雄：佛光文化，1999年)，頁 1。

²²⁰ 星雲大師：〈建立人間佛教的性格〉，《星雲大師全集・往事百語 5》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁 54。

²²¹ 隋·慧遠：《大乘義章》第 20 卷，CBETA, T44, no.1851, p.0863b07。

²²² 星雲大師口述，釋妙廣等紀錄：〈我對人間佛教的體認〉，《人間佛教佛陀本懷》，(高雄：佛光文化，2016年5月)，頁 20。

的法界生命。」²²³透過正信精進持續的自我教育，拓展自我無限潛能，且真正懂得生命的這個「自我」，不受時間、空間的限制與阻礙，學佛便是要認識自己的生命，故要「自覺行佛」達到自我超越的境界。

第五節 以自我離相為自覺行佛策略

自我離相或可說明佛教提倡「無我」的概念，無我不是沒有我，而是將「我」的格局向外擴大延伸，明白人我是不一不二，彼此互為因緣，便能「放下小我，融入大我」，懂得分享、布施，如理實知「心、佛、眾生等無差別」的諸法實相，即是擁有更多、處處有我。²²⁴星雲大師提出修行人應自我離相，不計勝負，所謂「離相」即是超出一切事物的分別對立，便能將「我」從主觀的立場抽離，不為己利、不求名聞，如實知見世間實相。《傳法寶紀》云：「一切法從本已來離言說相，離名字相，離心緣相，畢竟平等，無有變異，不可破壞，唯是一心故名真如」。²²⁵世間一切皆為假名施設，離開於境取相所產生的分別、計較，便能平等、無異的對待人我關係，如此以顯明自性，照見真如本心。星雲大師初學寫作時，連兩百字都寫不出來，有次老師出題〈以菩提無住直顯般若論〉，雖不懂卻仍用心寫作，遭老師回評不知所云的「兩隻黃鸝鳴翠柳，一行白鷺上青天」，後又嘔心寫作「故鄉」，卻遭批抄襲等挫折，大師卻不因老師的棒喝、教訓而退失寫作信心，²²⁶反更辛勤筆耕創作不輟，他沒有忘記失敗經驗，在數年後大師從多次演說《金剛經》、《心經》與生命體證中明白「菩提無法(住)」是「空」，「直顯般若」是「有」，整句話意旨「要空，才能有」的真義。²²⁷《心經》說道：「照見一切皆空，度一切苦厄」，常存世間「無、空」的心態，才能離苦得樂，故星雲大師「以無為有、以空為樂」，鼓勵信眾要不同凡俗、提升信仰層次，從信佛、求佛、拜佛、念佛、學佛到以「我是佛」來行佛，²²⁸言佛所言、行佛所行，饒益一切有情。他深信佛陀的自覺教育為解決眾生煩惱與愚痴的不二法門，他說：

佛陀，在這個世間上，好多愚痴執著的人，有的人自以為聰明，實際上是愚痴到了極點。您對愚痴的人所作的比喻，真是唯妙唯肖，例如「殺子成擔」、「鞭打自己」、「儲藏牛乳」、

²²³ 星雲大師：〈人生三百歲〉，《星雲大師全集·往事百語 4》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁206。

²²⁴ 星雲大師：〈有佛法，就有辦法〉，《往事百語 3》，(新北：佛光，1999年)，頁104。

²²⁵ 唐·杜朮：《傳法寶紀》第1卷，CBETA，T85，no.2838，p.1291a09。

²²⁶ 星雲大師：《自學之道》，頁50-51。

²²⁷ 星雲大師：〈要空，才能有〉，《往事百語四》，(新北：佛光，1999年)，頁249。

²²⁸ 星雲大師：〈信佛的層次〉，《人間萬事 12·悟者的心境》，(台北：香海文化，2009年)，頁225-227。

「愚人吃鹽」；他們愚痴而不自覺，所以相對於此，可見佛陀您的「自覺教育」，對凡夫眾生是多麼重要哦！²²⁹

這裡語意上是向佛陀傾訴自己於世間一切的見聞覺知，背後的目的實是呼籲大眾能有所「自覺」發現內在本具的真如佛性。信仰不該只停留於「外力」的依賴層次，而需努力發心以「自力」去幫助他人。發心即是自覺，是認識自己、充實自己與相信自己，是往內開發心理的能源與寶藏，發慈悲心、同體心與菩提心，發慈悲心則能做到怨親平等；發同體心便能人我一如；發菩提心則可自在圓滿。故自我離相的目的即是去除執著與人我對待的矛盾和煩惱，便能開發真如佛性，自度解脫。²³⁰

自度後更要開發社會的福慧聖財，以期度他，由個人及於社會，「發展」人性的真善美、人際的和敬，故「發心與發展」即是「自覺與行佛」的實踐與修行。²³¹直下承擔「我是佛」的歷程，是信心體驗佛道、以慧解深入法海、以修持廣結善緣到以證悟實踐佛法的層次，²³²星雲大師說道：「學佛，就是要『自覺』；行佛，就是要『覺他』。能『學佛之所學』、『行佛之所行』，才能『成佛』；能『自覺覺他』、『自度度人』，就能直下承擔，就會發現，原來『我是佛』！」²³³學佛到「自覺行佛」與信佛而直下承擔「我是佛」是等同並行的，認識自我、肯定自我，進而開發自我，此處將從星雲大師「我是佛」之實踐過程，探討「我」與「佛」的關聯性，並理解其「自覺行佛」的自我管理與自我教育之信念。

(一) 我是佛

我為什麼可以是佛？又如何成佛？「我」跟「佛」有什麼不同？《大般涅槃經》：「若有計我是佛、我成阿耨多羅三藐三菩提，我即是法、法是我所，我即是道、道是我所，我即世尊、世尊即是我所。」²³⁴以「佛」做為自我教育的效仿對象，從待人處事、思想觀念乃至行住坐臥間，學習佛的種種行儀教化，當發現自身本具的「佛性」，進而學佛所學、言佛所言、教佛所教、行佛所行。星雲大師的信仰歷程是逐漸開發佛性的階段，他提及自己從做佛教徒、

²²⁹ 星雲大師：〈向佛陀訴說〉，《星雲大師全集·合掌人生 2》，(高雄：佛光文化，2017年9月12日)，頁160-161。

²³⁰ 星雲大師：〈我推動人間佛教〉，《人間佛教的發展》，(高雄：佛光文化，2013年8月)，頁235-236。

²³¹ 星雲大師：〈我推動人間佛教〉，頁235-236。

²³² 星雲大師：〈學佛四層次〉，《人間萬事 12·悟者的心境》，(台北：香海文化，2009年)，頁374-377。

²³³ 星雲大師：《星雲大師全集·合掌人生 2》，頁162。

²³⁴ 宋·慧嚴等依泥洹經加之：《大般涅槃經》，CBETA, T12, no.0375, p.0689a01。

當法師、做菩薩到發心承擔我是佛的心態轉變，是因緣條件成熟而顯現的修行體證，是自然且順理成章的必然結果。

記得我初入佛門的時候，想到自己應該做好一個佛教徒的樣子，所以我認真課誦，嚴守淨戒；後來想想這樣還不夠，我應該還要擔當佛陀的使者、佛教的法師，將真理的法音傳播給別人，所以認真研究經教，隨喜說法結緣；後來再過一些時候，我覺得做法師也是不夠的，我應該進一步做菩薩，發菩提心，行菩薩道，所以我要努力行人之所不能行，忍人之所不能忍。有一天，我突然想：「我豈止想做菩薩，為什麼不直下承擔我是佛呢？我應該行佛所行，為佛所為才對啊！」²³⁵

從「做菩薩」到承擔「我是佛」是信仰昇華的歷程，《楞嚴經》云：「自未得度先度人者，菩薩發心；自覺已圓能覺他者，如來應世。」²³⁶自覺為慧解之修行，覺他為福報資糧之功行，此即「福慧雙修」。「佛」即為透過自身努力不斷地修持證解所獲得的智慧積累之最後成果。《大般若波羅蜜多經》言：「菩薩摩訶薩當知行佛所應行處，亦正修行佛所行行，速證無上正等菩提，與佛世尊應知無異。」²³⁷行佛即是實踐菩薩道，故發心做菩薩以行佛所行，開發上弘下化的智慧菩提，即與佛無異。許多人不敢承認「我是佛」，是因為他們認為佛陀是至高無上的、無法超越的、是神聖而不可侵犯的，但星雲大師為啟發大家對自我的肯定，相信自己，因而鼓勵人人皆能自我肯定「我是佛」，他說到：「這句話不是傲慢的話，也不是夜郎自大的狂妄之言，這是佛陀開示的言教。佛陀成道時說「人人都有佛性」，這句話是要我們直下承擔，要肯定自我，要我們相信自己也有成佛的性能。」²³⁸

以「我是佛」自居不是狂妄更非將人格神化，太虛大師曾說「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實」，說明當「一個人」做到人格完全的淨化時，屆時即心即佛，佛就是我，「我」即是「佛」。承認我是佛後，便是啟發自覺，進而激勵自我、提升自我，無限超越自我、超越一般真實。²³⁹所謂「佛是覺悟的眾生，眾生是未覺悟的佛。」星雲大師肯定眾

²³⁵ 星雲大師：《自學之道》，頁 34。

²³⁶ 唐·般刺蜜帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》第 6 卷，CBETA，T19，no.0945，p.0131c04。

²³⁷ 唐·玄奘譯：《大般若波羅蜜多經》第 521 卷，CBETA，T07，no.0220，p.0672a01。

²³⁸ 星雲大師：〈我是佛〉，《人間福報》，2017 年 3 月 4 日，<https://www.merittimes.com/NewsPage.aspx?unid=464152> (引用日期 2020 年 10 月 3 日)

²³⁹ 鄧子美：〈「覺悟」與「三大轉向」——我對人間佛教的體認〉解讀，《人間佛教學報藝文》，第 14 期，(高雄：佛光山人間佛教研究院，2018 年 3 月 16 日)，頁 207。

生具無限潛能，不要把「我是佛」當作口號，而是「自己信佛、行佛」，更要承擔「我是佛」，才是佛陀的真弟子。²⁴⁰大師更說：「佛陀是一個歷史人物，是一個大覺者，他自覺、覺他、覺行圓滿，自度度人、自利利他，我們要效法他的精神，人生在世不要光為自己，要普利大眾，與人結緣、對人慈悲、為人服務、給人幫助。」²⁴¹此則說明佛陀過去在世間的一切言行舉止皆為度化眾生離苦得樂，故慈悲濟世、饒益有情，而他所宣說的佛法都是可以在生活實踐的學習策略，「看起來待人好是對別人好，實際上也是對自己好。等於一塊田，你不去播種，怎麼會生長禾苗、開花結果？所以，人的一身，心田裡要有信仰，信仰成長了，你就能獲得喜悅、利益的功德。」²⁴²以「我是佛」做為信仰，學習佛陀度人利他，幫助他人獲得幸福安樂，亦是成就自己的幸福安樂。

(二) 自覺行佛

人人皆有成佛的可能性嗎？自覺與成佛的關聯性何在？行佛的前提是以佛為前導，從理上肯定眾生本來即是佛，經由理解佛教義理與歷緣對境的如實觀照，悟入究竟圓滿之佛道，²⁴³而具體的實踐是從根本處先肯定人人皆有教化的可能性，故能透過自我教育，引發自覺與顯露自性清明，肯定人人皆具「佛性」，自我實踐「我是佛」、自我觀照「我是佛」、自我更新「我是佛」與自我離相「我是佛」。星雲大師以「求開悟」當作學習動機，學習「佛」的威儀舉止，並「直下承擔」的自我實踐目標，持續觀照自我心念、情緒與行為，並時刻自我反省，經由社會環境中人我的相處互動過程，自我更新調整與修正每一次的學習結果，經由大眾中自我離相的修行，成就自己、自我進步與自我實現，復能自覺覺他，一步步修證果滿。

從自覺「信佛」的慧解到覺他「行佛」的實踐，即是「解行並重」。星雲大師之所以能不斷提升與堅固信仰的因緣，來自於對佛法真理的深「信」不疑。他是親身踐履一切法義，體證佛法真實不虛後，才有如此深厚的信仰基礎，也因為相信才能產生力量影響自他。他曾說「經云：『是心作佛，是心是佛。』誠乃不虛之言也！佛陀的法力無邊，只要你願意學佛所行，

²⁴⁰ 星雲大師等：《人間佛教的發展》，高雄：佛光文化，2013年8月，頁213。

²⁴¹ 星雲大師：〈從國定佛誕節談正信的條件〉，《喬達摩》第66期，<http://www.fgsbmc.org.tw/GauD.aspx?PNO=2016070001>（引用日期2020年10月3日）

²⁴² 星雲大師，法堂書記室整理供稿：〈星雲大師開講：從國定佛誕節談正信的條件〉，《喬達摩》第66期，<http://www.fgsbmc.org.tw/GauD.aspx?PNO=2016070001>（引用日期2020年9月8日）

²⁴³ 尤惠貞：〈論人間佛教的生命教育-天台教觀的詮釋進路〉，宜蘭：佛光大學佛教研究中心，2017年1月，頁268。

就會產生力量，何況能真正發心成佛作祖呢？」²⁴⁴並以「非佛不做」來直下承擔，「做佛所做、行佛所行」將信仰的內化並轉為外在實際行動的力量。然學佛的目的為何？

星雲大師說道：「學佛就是要開發自性，要覺悟自性；一個人如果忘失了自己，不管修學什麼，都是別人的。」²⁴⁵大師重視佛教信仰層次的提升，將「信佛」帶到「行佛」，從仰賴外境轉為重視內在佛性的開發，內觀自我、自覺自悟，學佛修行實乃可成之道。大師認為以「行佛」作為修行，乃奉行佛法於生活之中，在落實教理中開發智慧即能自覺，故「自覺行佛」為佛教走入人間生活的展現，亦為人間佛教的修行方向。²⁴⁶

「發心」就是自覺，「發展」就能行佛。發心為開發自我本性，發展就是利益一切眾生。²⁴⁷《略釋新華嚴經修行次第決疑論》強調：「言我是佛，是自性清淨故。以無自性故，無自然我是佛，我清淨。若有自然我是佛，我清淨，我是智慧，我成正覺者。」²⁴⁸人人常住清淨佛性，佛是自性清淨、是智慧，若我是智慧、清淨自性，則我是正覺者，佛即是我。

自我離相即是無我，無我是做「我」自己的主人，亦是將「我」往內觀照，不著外相，因此能自我改變、自我修正，面對人生困難便能升起超越之心。²⁴⁹內覺自性即能見佛，《天竺國達摩祖師論》：「若心內覺，不久見佛；若著相外求，累劫彌遠，去道轉遙。」²⁵⁰當自己能夠為了眾生、為了佛教而做出必要的犧牲時，眼前的人我是非、對立衝突、就如同空相幻泡無關痛癢了，故能「離相」而不計勝負，沒有個體單獨存在的我，而是以「我是佛」作為生命存在價值的體現。

²⁴⁴ 星雲大師：《自學之道》，頁 35-36。

²⁴⁵ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《星雲大師論文集》上冊，(台北：香海文化，2008 年 3 月)，頁 768。

²⁴⁶ 釋滿義：《星雲學說與實踐》，(台北：遠見天下文化，2015 年)，頁 194-195。

²⁴⁷ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈我推動人間佛教〉，《百年佛緣 12》，(高雄：佛光，2013 年 5 月)，頁 296-297。

²⁴⁸ 唐·李通玄撰：《略釋新華嚴經修行次第決疑論》第 2 卷，CBETA，T36，no.0375，p.1025b18。

²⁴⁹ 星雲大師：〈無我〉，《星雲大師全集·佛法真義 1》，(高雄：佛光，2017 年 9 月 12 日)，頁 81。

²⁵⁰ 方廣錫整理：《天竺國菩提達摩禪師論》第 1 卷，CBETA，W02，no.0018a，p.0168a15。

第四章 星雲大師自覺教育的實踐

在上述教育理論模式架構完成後，此章從實務層面探討自覺思想與實踐的連結因素與條件。星雲大師從自學、自覺到覺他的學習過程中，有其規律的脈絡軌則，從目標訂定到落實體證的學習經驗中，皆可發現其因應環境所產生的自律學習能力與特質，且經由信仰發展的自覺思想。本章將從星雲大師以自覺學習作為其終身學習方法的次第，從自我教育的生活到以覺他教育作為培養弘法人才的自覺提升與管理，探析其自覺思想的教育實踐層面。

第一節 以自覺教育為終身學習的方法

自覺教育為終身學習的基礎，個體的自覺力能協助學習應對瞬息萬變的社會需求，自律、主動的自發性學習，故能學會生存的一切條件與方法。本節將論述星雲大師的自覺教育觀念、層次與面向，藉以理解從自覺教育到終身學習的思想形成過程與因素條件。

一、自覺的教育思想

自覺是產生自我教育的首要關鍵，但如何以教育來啟發自覺呢？星雲大師的自覺思想是以實踐層面做為基礎的，其教育觀念、教育層次與教育面向，以對應不同教育對象、廣泛的教育內容與終身學習的教育宗旨。

(一) 自覺的教育觀念

自覺是啟發自律學習的重要動力，透過自覺因而能主動自發的對學習產生興趣與好奇心，星雲大師認為所有教育都不及自我教育來得有效，但自我教育的前提即是先有自覺，他說道：

我是提倡自覺教育的人，凡事不要人家來指責、來教訓，我們自己就先要有自覺，有了「自覺」，才能「覺他」，將來才能「覺滿」，才能與佛道相應。²⁵¹

星雲大師的成長過程，多靠自教完成學習，雖不否定父母、師長的訓誡教導與社會大眾

²⁵¹星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈我怎樣管理佛光山〉，《百年佛緣 11》，（高雄：佛光，2013年5月），頁233-234。

的提攜、勉勵等外力的支持。²⁵²但最終仍以「自己」作為學習的主體，他說：

但是最重要的，還是要靠自己「自覺」。如果自己不能「自覺」，光是依靠別人，就如自己的身體，血管裡的血液是自己的，是自發的營養，對增進健康有最大的功效與幫助；如果靠打針、注射營養劑，總是外來的，利益有限。²⁵³

自覺是自我覺察、覺醒後才能啟發向上、向好向善的動力，更強調「佛陀教育的步驟，先要自覺，再能覺他，這樣覺悟之道才能圓滿。更說「所謂自覺，在學習之初是非常重要的，如果自己不自我覺察、不自我覺醒，講者諄諄、聽者藐藐，再好的良言善語，你也沒有受用啊。」²⁵⁴因此星雲大師的教育思想是要每個人依照佛陀的「自覺教育」。他認為自覺是學習不可或缺的關鍵因素，唯有自我覺醒了，學習才能產生自我教育的動機。

一個人如果缺乏自覺性，就會糊里糊塗，不知道自己所擁有的能源與財富，所以一個人最要緊的是「自我覺醒」。如何自我覺醒呢？首先應該增廣自己的見聞，充實各類的知識，增加自己的道德修養。更重要的是，要有正確的判斷力，如此才能認真審視自我，深刻反省自我，在人生的道路上才能做出正確的選擇。所以人要時時刻刻保持自我的覺醒。²⁵⁵

《佛垂般涅槃略說教誡經》說道：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。」²⁵⁶強調教育要靠自己，星雲大師指出自我教育的意涵與重要性，因為光靠老師來教育我們是不夠的，自己要懂得自我察覺與自我要求，「我自己要做好人、做好事，我要行菩薩道，我要健全自己、我要發心、我要有道德、我要有人格、我要能在大眾前面站得出去、我要讓人恭敬等等」²⁵⁷，透過自覺增強自我改進與自我學習的力量，「就如要讀書的人，八本書、十本書，可能一天、兩天就讀完；不讀書的人，一本書可能放了兩個月都沒有去讀；老師要你讀，你不可以心不在焉」²⁵⁸因此教育要達到的最高目標就是教育他人如何「自我覺醒」，啟發自我覺醒的教育便是「自覺教育」。

²⁵² 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁768。

²⁵³ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，頁768。

²⁵⁴ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄，〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說 第30說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁417。

²⁵⁵ 星雲大師：〈開發自我〉，《星雲法語7·人生的錦囊》，(台北：香海文化，2007年9月)，頁240-241。

²⁵⁶ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》，CBETA, T12, no.0389, p.1112a14。

²⁵⁷ 星雲大師：〈佛教需要〉，《僧事百講5·組織管理》，(高雄：佛光，2012年4月)，頁248。

²⁵⁸ 星雲大師：〈佛教需要〉，頁248。

早年失學使星雲大師了解教育對人類個體與社會發展的重要性，對於求知的渴切，讓他在叢林傳統生活發憤學習，並逐漸培養熱於助人、自利利人的性格。星雲大師曾說：

我自己沒有讀過正規的社會學校，但我很喜歡辦學，尤其，在寺院叢林的僧伽教育，養成我非常愛好幫助別人的心胸。又因為我覺得佛教能幫助人的，第一優先的就是「教育」，因此，我就更堅定的辦起社會教育來了。²⁵⁹

一般社會的教育目的皆是讓學生獲得知識(認知)、情意(態度)與技能(興趣)，但在待人處事與品德教育的個人修養上卻只能靠自我覺察。「能夠自覺，就會改進自己；能夠自覺，就會擴大自己，能夠自覺，就是善待自己。」²⁶⁰欲達到自我啟發、自我教育與自覺教育的目標，便是自己要求自己、監督自己，對自己的行為進行控制，從而有效地、積極、自主的學習發展。

孟子說：「飽食煖衣，逸居而無教，則近於禽獸。」人之高於禽獸，就是因為「教育」。教育能夠加強是非善惡的判斷、提高廉恥忠孝的情操，最重要的，教育要達到自我啟發、自我教育、自覺教育的目標。²⁶¹

星雲大師強調自覺對自我教育的影響性和對自我實現的根本動力，即是回歸學習與自己相處。與自己相處便能自我認識，認識自己才能知所不足，知所不足而有所行動，再者「生命是一連串學習的過程，在學校裡固然可以學習，在社會上、人我間，更有著寬廣的社會大學。所謂『三人行，必有我師焉』，都有我可以學習的對象、事情。」²⁶²說明學習的場合、對象、內容，沒有限制、沒有尊卑，更沒有優劣，學習的關鍵在於學習者本身的「自覺」，把自己管理好才能成為一輩子的自我教育者。

(二) 自覺的教育層次

自覺是最好的教育，但並非生來就擁有天賦異稟的自覺能力，因此自覺教育方法亦依個體差異，因材施教，才能達到教育的效果。自覺能透過生活中的努力實踐，逐漸開發的能力，

²⁵⁹ 星雲大師口述，佛光山書記室記錄：〈我辦大學等社會教育〉，《百年佛緣 4》，高雄：佛光出版社，2013年，頁17-18。

²⁶⁰ 星雲大師：〈善待自己〉，《星雲法語 7·人生的錦囊》，(台北：香海文化，2007年9月)，頁319。

²⁶¹ 星雲大師：〈教育的意義〉，《星雲大師全集·星雲法語 8》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁118。

²⁶² 星雲大師：〈學習之道〉，《星雲大師全集·星雲法語 1》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁274。

星雲大師對自覺教育的次第做如是說明：「在佛教裡的學生有兩種，一種是『聲聞』，一種是『緣覺』。聲聞是經由老師教導而悟道，緣覺就不一定有老師教導，自己觀因緣，自發自動，自己追尋，自我覺悟。」²⁶³

自覺教育可以經由自我覺醒與他人指導，若無師自通則必續靠自己努力與開發，然自我覺醒的因緣會因眾生根基而有所差別，在《雜阿含經》第三十三卷有這麼一段譬喻故事，佛陀問調馬師如何馴服惡馬，調馬師以柔軟、鹿澁與柔軟鹿澁三種馴服方法回應，調馬師亦問佛陀何以方便調御丈夫，佛陀亦回答柔軟、鹿澁與柔軟鹿澁三種方式，對應惡馬不受馴服以殺之的結果，對無法接受教化的眾生以此言：

佛告聚落主：「如是！如是！如來法中殺生不清淨，如來法中亦不殺生；然如來法中以三種教授不調伏者，不復與語、不教、不誠。聚落主！於意云何？如來法中不復與語、不教、不誠，豈非死耶？」²⁶⁴

佛陀藉由以三種馬的根性來譬喻個體「自覺」能力的差異，第一種人覺性高，可以慈悲教示，軟語點撥；第二種人覺性遲鈍則需施加壓力，激發覺性；第三種人則需軟硬兼施，方能覺察醒悟，若三種方式皆無法受教者，則不再施與任何教化。自覺為啟動自律學習的根本動力，如同發明家發現了科學原理是因為比一般人擁有更敏銳的觀察力，亦即「覺性」，覺性的高低對個人的智慧開發具重要影響力，自覺鈍根性者無法掌握學習方向、對環境的敏銳性低，較難主動完成學習目標，因此佛法重視有情眾生的覺性開發，亦即藉由他人指導以增加自我覺察能力。反之，自覺性高的人即擁有較高的自律學習能力，對開發環境的學習資源則能展現積極主動，亦能透過自我反思與自我改善，激化生命無限潛能。

星雲大師說：「人，最好的教育，就是自覺、自悟；懂得自我改善的人，必能不斷進步、成長。」²⁶⁵有了自覺才能自我實現，即使是根基駑鈍者，仍能憑著自覺獲得學習的成長機會。星雲大師說「固然要因材施教，但也要有教無類，即使一無是處，只要肯自覺，還是可教之才。」²⁶⁶不靠自我教育與自我要求是不會成長的，他肯定自學與自覺的對於個體發展的重要

²⁶³ 星雲大師：〈教育〉，《人間萬事 11·生命的擁有》，(台北：香海文化，2009年)，頁 265-266。

²⁶⁴ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》第 33 卷，CBETA, T02, no.0099, p.0234b22 -c26。

²⁶⁵ 星雲大師：〈改善自己〉，《星雲法語 7—人生的錦囊》，(台北：香海文化，2007年 9 月)，頁 286。

²⁶⁶ 胡月冉：〈星雲大師與 270 位校長暢談「自覺」教育〉，人間社，2014 年 8 月 28 日。

<http://bodhi.takungpao.com.hk/dongtai/2014-08/2700077.html> (引用時間 2020 年 9 月 5 日)

影響力，故說：

「自學是孔子的教學，『所謂學而時習之，不亦說乎』。自覺是佛陀的教法，所謂『自覺、覺他、覺行圓滿』。也是這些自學、自覺的經驗，成就了現在我的行事、我的思想、我的觀念、我的做人處事、我的舉一反三、我的理事圓融、我的僧信平等，甚至對於佛法妙理的體會，讓我的一生都感到非常受用。」²⁶⁷

開發自我的覺性可以透過反省、懺悔來達到自我改造，佛家常言「勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡」付出努力的與堅持實踐，在眾中修行以調伏內心，淨化自我身口意，就能趨向自我解脫之道。

(三) 自覺的教育面向

教育因應不同的對象、場合、時間、教法、教材內容等差異，產生許多類別的教育方式，包含家庭教育、學校教育、社會教育等，其中又以自覺教育為所有教育的重心，在星雲大師〈自覺〉一文中：「在許多教育當中『自覺的教育』最為重要。佛陀之所以成為覺者，就是他能『自覺』，而後『覺他』，最後達到『覺行圓滿』」²⁶⁸。然自覺教育何以重要？

自我與教育的關係有兩種面向，一是主動求教，接收他我教育，將教育內容同化與調適²⁶⁹為自身的知識結構，第二種則是自我教育，即是主動藉助、選擇教學資源自我學習，進行自覺內化，全面發展與提升自我知識、能力與素養。²⁷⁰首先要從對自我的要求、檢討、反省開始，自我檢視後發覺自己的問題，繼而懂得解決問題，才能有所進步。

自己說話不圓融、做事不周全；自覺自己經常對人過分要求，乃至對自己無法信守承諾等。舉凡說話、做事，都要事先設想周全，不要事後懊悔，要時時覺得自己的形象重要，自己的品牌重要，所以要自我改進；尤其要「自覺」自己一生承受各種因緣的成就，故

²⁶⁷ 星雲大師：《自學之道》，頁 28。

²⁶⁸ 星雲大師：〈自覺〉，《人間萬事 12·悟者的心境》，(台北：香海文化，2009 年)，頁 160。

²⁶⁹ 依皮亞傑(J. Piaget)的認知發展理論的觀點，個體在認知發展時，為了使內在心理狀態達到平衡，必須發揮適應的能力，「同化」與「調適」是兩個主要的歷程。如果不能用既有的認知結構去同化新刺激，就必須改變既有的認知結構去適應新情境的要求。因此調適可補充同化之不足，故調適可以使認知結構不斷的改變與擴大，這也是個體智能發展的整個過程。(鄭芬蘭：〈調適〉，教育大辭書，2000 年 12 月)

<http://terms.naer.edu.tw/detail/1314119/?index=3> (引用日期：2020 年 10 月 30 日。)

²⁷⁰ 潘柳燕：〈現代自我教育探析〉，《廣西大學學報·哲學社會科學版》，第 4 期，2006 年 8 月，頁 115。

要感恩、發心，要懂得先「捨」才能「有」。²⁷¹

自我教育(Self-education)是指人通過認識自己，要求自己，調控自己和評價自己，由求教者自己主動教育自己。²⁷²我們時常不自覺自己某種傾向與習慣，導致後悔的狀況發生，因此自我教育首要提升自我覺察的能力，才能對自己有「自知之明」，進一步認識自己，對自己每個行為有所覺察、批判，使每一個行為成為前一個行為的修正，而非無意識的習慣性行為複製。²⁷³因此自我教育可說是由「自覺」所推動的「自我改進、自我成長、自我認識、自我奮發、自我學習、自我樹立形象」²⁷⁴等特質展現。

自覺亦是對自己作出深刻的認識與反思，佛陀之成為覺者，靠著是自覺而自學，經過漫長的三大阿僧祇劫，無間斷的修行成為全知全能者。

佛陀因自覺而成道，所謂自覺，就是自我教育。人要懂得凡事自我要求、自我學習、自我反省、自我慚愧、自我懺悔。例如自覺自己說話不圓融、做事不周全，自覺自己常對人過份要求，所以，我們要學習自我改進、自我成長、自我認識、自我奮發、自我學習、自我樹立形象。²⁷⁵

教育家葉聖陶於1962年4月10日在《文匯報》上發表的《閱讀是寫作的基礎》一文中主張，「教是為了不教」。他在1919年寫的《小學教育的改造》這篇教育改革宣言式的論述中指出，教育的意義和目的，絕不是把傳統道德和前人知識強制灌輸於兒童教育上，故「影響教育的因素如果有10分，父母、師長、朋友、同事、大自然各占1分，剩下的5分則取決於自我教育，『自覺覺他』才是決定教育成敗的關鍵。」²⁷⁶個體於自我教育的學習過程，經過他人協助與引導是必要的，但唯有靠自己主動的內化與學習，才能建構自覺的認知、動機與行為，「覺」就是明理，是一種願意學習人際關係、世間學問、處世巧妙的態度，只要肯努力培養自己成為「讓人接受」的人，自然會讓自我往上提升。²⁷⁷因此「人生必須是自覺的，自動的，發展

²⁷¹ 星雲大師、劉長樂：《當大亨遇上大師·星雲大師改變生命的八堂課》，(台北：麥田 2009 年 1 月)，頁 194。

²⁷² 馮春芳：〈自我教育的概念界定及特徵分析〉，河海大學人文院，2004 年 3 期，頁 76-78。

²⁷³ 釋覺啟：〈佛教的自我教育與生活實踐—以天台二十五方便為例〉，《普門學報》第 6 期，(高雄：佛光山文教基金會，2001 年 11 月)，頁 296-298。

²⁷⁴ 星雲大師：〈如何建設和諧社會〉，《人間佛教語錄》下冊，(台北：香海文化，2008 年 4 月)，頁 271。

²⁷⁵ 星雲大師：〈如何建設和諧社會〉，頁 271。

²⁷⁶ 胡月冉：〈星雲大師與 270 位校長暢談「自覺」教育〉，人間社，2014 年 8 月 28 日。

<http://bodhi.takungpao.com.hk/dongtai/2014-08/2700077.html> (引用時間 2020 年 9 月 5 日)。

²⁷⁷ 同註 276。

的，創造的，社會的」，便能「成為能夠自律學習、發展、創造，共同推動社會進步的『現代人』。」²⁷⁸自我教育於個體成長中具有極為重要的意義，故教育者需激發學生去進行自我教育的教育，如此才能作到終身學習，此亦為教育的真正意涵。

二、終身學習的運用

星雲大師一生奉持「活到老，學到老」及「活到老，學不了」的求學信念，將學習視為生活的必要條件，極力推動教育，期透過教育能改變個體、提升知識涵養，進而帶來整體人類社會的進步。

教育的目的是在培養學生成為終身的學習者，一位自律學習者能夠察覺自我的不足，主動應用適當策略，以提升不足之處。這樣的學習方式是一個回饋式的循環歷程，學習者透過這樣的運作經驗中，自然而然不斷自我調整，成為一位時時刻刻的學習者。²⁷⁹

「終身學習」是每個社會成員為適應社會發展和實現個體發展的需求，且持續一輩子的學習過程。²⁸⁰我國於 107 年 6 月 13 日頒定終身學習法，將終身學習定義為個人在生命全程，從事各類學習活動，意指個人在一生中繼續發展知識、技巧和態度的過程，而學習活動是終身的歷程，而非限於某個年齡階段。²⁸¹終身學習具終身性、廣泛性、全民性與靈活實用性，是不分性別、年齡、族群等，是每個人為學會生存的必要條件，從家庭教育、學校教育到社會教育，含括個人所有成長階段，配合個人學習需求與特點，能於一切時間、一切場合、一切內容與方面的學習，如經驗學習、閱讀學習、標竿學習、服務學習、創意學習、網路學習、旅遊學習等任何學習形式。²⁸²

²⁷⁸ 任蘇民：〈教是為了不教隱含的教育智慧〉發布日期 1999 年 6 月 17 日
<https://www.getit01.com/p201806173087548/> (引用日期 2020 年 8 月 23 日)

²⁷⁹ 林啟超：〈自我調整〉，《教育大辭書》，2012 年 10 月，<http://terms.naer.edu.tw/detail/1453811/?index=1> (引用日期：2020 年 10 月 3 日)。

²⁸⁰ 〈終身學習〉，《科普中國·科學百科》。
[https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E5%AD%A6%E4%B9%A0#ref_\[1\]_99160](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E5%AD%A6%E4%B9%A0#ref_[1]_99160) (引用日期：2021 年 3 月 3 日)。

²⁸¹ 黃富順：〈終身學習〉，《國家教育研究院辭書》，2000 年 12 月。
<http://163.28.84.216/Entry/Detail/?title=%E7%B5%82%E8%BA%AB%E5%AD%B8%E7%BF%92> (引用日期：2021 年 3 月 3 日)。

²⁸² 〈終身學習〉，《科普中國·科學百科》。
[https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E5%AD%A6%E4%B9%A0#ref_\[1\]_99160](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%88%E8%BA%AB%E5%AD%A6%E4%B9%A0#ref_[1]_99160) (引用日期：2021 年 3 月 3 日)。；吳明烈：〈終身學習的修練、組織學習的精義〉，《「學校革新專題討論」課程系列講座活動 8》，國立東華大學教育研究所學術活動文案紀錄，2007 年 6 月 10 日。

終身學習代表一個整體性的架構，除對現有教育組織作統整外，並尋求在教育系統外，發展全面學習的可能性。在此架構中，個人經由思考與行動的交互作用而為自己教育的發動者。教育與學習應該擴展到個人的一生，應用各種可能的方法，給予個人充分發展人格的機會。²⁸³

終身學習者的特質為積極具創造力的探索者、自我反省精益求精、自我實現行動者、自我學習的統合者，²⁸⁴亦即具備自律學習者特質懂得自我管理、渴求知識、自我評價、自我調節與堅持不輟。聯合國教科文組織(UNESCO)於1996年的「學習：內在的財富」(Learning: the Treasure Within)報告書提出終身學習的四大支柱，續於2003年的「開發寶藏：願景與策略2002-2007」(Nurturing the Treasure: Vision and Strategy 2002-2007)報告書提出終身學習的五大支柱概念：²⁸⁵

- (一) 學會與人(自然)相處(learning to live together)。
- (二) 學會追求知識(learning to know)。
- (三) 學會做事(learning to do)。
- (四) 學會發展(learning to be)。
- (五) 學會改變(learning to change)。

上述概念指出藉由終身學習統整自我教育的指導原則，創造學習的資源環境，並從個人的觀點出發，主動地進行且持續的學習活動，學習的方法與時俱進、不墨守陳規，最後達到發展自我潛能與自我實現的學習目的。²⁸⁶

星雲大師一生的學習，透過自我實踐、自我更新與自我反思，來組織計畫個人學習，勤於向三教九流請教；積極創造、組織學習資源，如其在焦山佛學院求學時，將因戰亂散落而

²⁸³ 吳明烈：〈終身學習的修練、組織學習的精義〉，《「學校革新專題討論」課程系列講座活動8》，國立東華大學教育研究所學術活動文案紀錄，2007年6月10日。

²⁸⁴ Medel-Añonuevo, Ohsako & Mauch：聯合國教科文組織教育研究所《二十一世紀終身學習的省視》(Revisiting Lifelong Learning for the 21st Century)，2001年9月12日。
<https://eric830.pixnet.net/blog/post/38893026> (引用日期：2021年3月3日)。

²⁸⁵ 同註283。

²⁸⁶ 黃富順：〈終身學習〉，《國家教育研究院辭書》，2000年12月。

<http://163.28.84.216/Entry/Detail/?title=%E7%B5%82%E8%BA%AB%E5%AD%B8%E7%BF%92> (引用日期：2021年3月3日)。

檢回來的大量書籍，系統歸檔成「活頁文選室」的小型圖書館；²⁸⁷遇上挫折與教界批評時能自我尋找支援並正向解決問題；且強調以閱讀來提升生活品質，教導大眾在讀書中學會自我教育與自我成長，從而建構與認識自我，進而追尋人生的意義與價值。

知名的蘇聯教育家蘇霍姆林斯基，曾經說過：「沒有自我教育就沒有真正的教育。」真正的教育對象是自己，唯有自覺「教育」的重要性，才能有所成就。在星雲大師《自學之道》一書中，曾自述：

回憶幼年，貧僧沒有受過學校教育，也沒有完整的家庭教育，但生性有一個『自我教育』的性格。所謂『自我教育』，就是『自覺』，覺察到自己需要學習做人，需要學習做事，才能成為有用的人才。²⁸⁸

星雲大師的《自學之道》提及自我教育的學習過程，他自述在叢林學院的僧格養成，讓他更加了解自我教育的重要性，透過嚴厲的叢林清規，雖常受師長喝叱，卻讓他明白「不看外界，我反而看見了自己的心，認識到原來心存貪、瞋、癡等，所以要改心、洗心；日後更體悟自我教育，要有禮貌、要勤勞、肯負責，做一個給人接受的人。」²⁸⁹

要做給人接受的人，就必須先學習接受他人，故學習尊重與包容，甚而遍學一切處、遍通一切時與遍知一切事，理解學習不只終其一生，更普遍發生在生活周遭中。星雲大師認為終身學習是個人主動參與其中，自覺以有盡的生命來學習無垠的知識，但是「世學有漏，佛法無邊；知識變易，真理常新」，故大師舉博士畢業生以為已完成所有學習，大師卻請他要「學做人」的故事，提醒大眾「生也有涯，知也無涯」，若要探究真理，則須提升心靈享受智慧與法樂，才是究竟的進步，²⁹⁰而在真理面前無權威，勇敢做個學生才能做好終身學習。²⁹¹

²⁸⁷ 星雲大師：《自學之道》，頁 18。

²⁸⁸ 星雲大師：《自學之道》，頁 12。

²⁸⁹ 郭書宏：〈星雲教育獎特別報導--星雲大師：自覺教育 首重教養〉，《人間福報》，2012 年 12 月 30 日。
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=288661> (引用時間 2020 年 9 月 5 日)

²⁹⁰ 星雲大師：〈快樂的根源〉，《星雲法語 10·歡喜滿人間》，(台北：香海文化，2007 年 9 月)，頁 41。

²⁹¹ 星雲大師：〈終身學習〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，(台北：香海文化，2004 年)，頁 317-318。

第二節 以自我教育為生活教育的落實

上述星雲大師自我教育的涵蓋範疇，是為理論上的思想與觀念建立，然自覺生命的開發，即需把佛法落實於生活中的修行。佛陀的教法實要教導眾生如何解決自身的煩惱，以求幸福與解脫，故透過自我教育所學之一切知識、情意與技能，必能用於日常生活中，把能用的「知識」變成生活的教育目標。「佛教一旦離開了生活，便不是我們所需要的佛法，不是指導我們人生的方向和指針。佛教如果不能充實我們生活的內涵，那麼佛教的存在是沒有意義的」。²⁹²鑑此，筆者將從自覺生命的開發與生活教育的落實探討自覺與生活教育的關係，並以佛光山叢林學院與三好校園計畫來探析其自覺思想的生活教育之落實。

一、 自覺生命的開發

星雲大師曾為自己人生規畫八期階段性的自覺人生，²⁹³筆者延續星雲大師至今的弘法歷程，將其人生可分作九個階段，每期成長階段都不脫自學、自覺的經驗，此九期內容將敘述影響大師思想觀念、習慣養成與學習態度的歷程，依序為「成長的人生、學習的人生、參學的人生、文學的人生、哲學的人生、歷史的人生、倫理的人生、佛學的人生與佛緣的人生」。

(一) 第 1 個十年「成長的人生」—諸佛歡喜的自覺生命

貧窮的成長環境養成勤勞、慈悲的性格。自小即能主動協助家務，「耙灰、打掃、整理家中環境，甚至主動燒水、煮飯、劈柴、牧牛、犁田、插秧」等。幼年生活從「做中學」的工作經驗，養成「實際重於理論」的觀念，大師性格受其外婆影響甚深，外婆信佛虔誠，個性慈悲，讓他自小即具「不敢打死一隻蚊蟲、蒼蠅、螞蟻」的悲憫心，對小動物的愛心表現，曾為救一隻小雞而手灼傷，更養大受傷缺喙的小雞長大，使能下蛋；遇有受傷的鴿子、松鼠，取名「滿飛」、「滿地」並照護直至復癒。²⁹⁴他說過自己的人間性格與生俱來，故與人為善、從善如流、為人著想、給人歡喜、合群樂群、助人為樂、歡喜融合與同體共生²⁹⁵等特質，在其成長經歷逐一落實。

²⁹² 星雲大師：《星雲大師講演集（二）》，高雄：佛光出版社，1987年，頁61。

²⁹³ 星雲大師：〈佛教對「宇宙人生」的看法〉，《星雲大師全集·人間佛教當代問題座談會4》，（高雄：佛光出版社，2017年9月12日），頁218

²⁹⁴ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，《星雲大師全集·星雲大師年譜1》，（高雄：佛光出版社，2017年9月12日），頁28。

²⁹⁵ 星雲大師：〈思想體系〉，《人間佛教語錄》下冊，（台北：香海文化，2008年），頁49。

(二) 第 2 個十年「學習的人生」— 一千金一諾的自覺生命

十二歲出家，學習律儀生活，此時期亦為其出家性格與觀念的養成階段。如：「有理無理都受」的傳統叢林打罵教育，養成他接受、認錯、安忍的性格；因為「貧窮」，養成「不買」的習慣，如的一封信因沒有錢買郵票，置放多年無法寄出；用紙糊破襪、以紙墊破鞋；物質要求簡單，生活單純「以無為有」的觀念，故能勤儉樸實，知足安分與激發智慧解決困境；更訓練自己活出「人生三百歲」，爭取時間服務社會，他說：「學佛修行，建立正確的觀念最重要。」故此時期養成正向觀念，決定他一生的成就。²⁹⁶

(三) 第 3 個十年「參學的人生」— 一心甘情願的自覺生命

十三歲陸續在佛教的律下（律學院、寶華山傳戒）、教下（天台、賢首、唯識、三論）、宗下（金山、天寧、高旻），接受完整佛門教育，扎下厚實佛學根基。二十一歲離開佛學院擔任白塔國民小學校長，學習行政與人事工作的協調。遍參名山大德，如太虛大師、太滄老和尚、妙果老和尚、慈航法師、大醒法師、東初法師等，親近善知識培養其開闊通達的胸懷。二十三歲到三十歲之間，走遍台灣大小寺院；一生弘法，雲遊五洲，豐富閱歷與佛法體驗，造就其說法通俗易懂，符合佛陀本懷的弘法信念。²⁹⁷

(四) 第 4 個十年「文學的人生」— 佛教靠我的自覺生命

二十六歲到宜蘭，開始走上弘法之路。從事寫作弘法，帶動佛教文化，與郭嗣汾、公孫嫵、朱橋、何凡、高陽、司馬中原等文學家，成為文友。編雜誌、替報紙副刊寫文章、為廣播電台寫廣播稿，更以為衛教護法是每個佛子應負的責任，曾與《菩提樹》雜誌朱斐居士論辯、撰文抗議顧正秋演出「火燒紅蓮寺」有損佛教形象，大師將文字當作弘法資糧，撰文為佛教發聲，裨益人間佛教之推動，²⁹⁸時期亦是其「為了佛教」而茁壯自我的發展階段。

(五) 第 5 個十年「哲學的人生」— 皆大歡喜的自覺生命

早期被讚譽為「佛教的文藝明星」的星雲大師未獲佛教界認可，如同胡適先生曾稱曼殊

²⁹⁶ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，《星雲大師全集·星雲大師年譜 1》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 30。

²⁹⁷ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，頁 30-31。

²⁹⁸ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，頁 31-32。

大師是「二十世紀上半的文學代表」，但佛教界只稱其為「蘇曼殊」的狀況雷同。面對當時佛教界的保守傳統，使其堅信現代弘法一定要兼顧文學外衣與哲學內涵，才能讓佛法自然融入社會大眾。故於佛學苑課程安排楊國樞、韋政通、陳鼓應、王淮、唐亦男老師教《老子》、《莊子》，啟發同學哲學思想；建立禪堂、學術會議，鼓勵弟子、信眾思惟真理與論述法義等，期藉以文學、哲學作為佛法之翼，為人間佛教推動重要環節。²⁹⁹

(六) 第 6 個十年「歷史的人生」—永不退票的自覺生命

人的一生就是歷史的軌跡，大師於 1965 年開辦壽山佛學院、1967 年創建佛光山、1977 年成立《大藏經》編修委員會、1980 年應聘擔任文化大學印度文化研究所所長，也在基督教所辦的東海大學教學六年，改寫出家人不准進入校園的歷史、1992 年成立「國際佛光會」、設立檀講師制度、榮獲十七所世界各地大學頒發榮譽博士、十八所大學客座、名譽教授等，締造人間佛教弘法歷史，可謂「將此深心奉塵刹，是則名為報佛恩」。³⁰⁰

(七) 第 7 個十年「倫理的人生」—有情有義的自覺生命

「人間佛教」從「人」做起，甚至要從「自己」做起。人間佛教重視「人」的需求，故「人與人」的倫理關係，便是其關懷與發展重點。如：舉辦「佛光親屬會」，與徒眾父母稱「親家」關係，更邀請一千三百位六十歲的信徒同過六十大壽，將天下人父母是為自己父母；成立「功德主會」，把信徒定位為「佛教的老闆」。推動「三好佛光人家」並以「地球人」概念，提倡人間佛教「同體共生」、「歡喜融合」、「尊重包容」、「平等和平」等的精神，³⁰¹持守中國儒家五倫觀念，實為人間佛教「有情有義」的親和性與人間性。

(八) 第 8 個十年「佛學的人生」—一半一半的自覺生命

佛法是苦難人生的慈航，「有佛法就有辦法」面對被戰爭、恐怖份子、疾病與天災人禍猖獗所佔據的一半世界，要靠佛教發揮人性的慈悲、無私，講究緣起性空、六度四攝、因果報應等光明能量來改變，故「人間佛教」誓讓世界另一半充滿佛法，因為有佛法，人生才會圓滿。如：2000 年發行《普門學報》，提供學者發表人間佛教學術論文，以建立縝密嚴謹的人間

²⁹⁹ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，頁 32-34。

³⁰⁰ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，頁 34-35。

³⁰¹ 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，頁 36。

佛教思想體系、發願生生世世做和尚，弘揚人間佛教事理圓融、人我尊重、法界融合、生命平等的般若智慧，³⁰²此時期佛法已融入大師的身心血液中，使其總能為大眾帶來光明、歡喜與希望。

(九) 八十一歲後，「佛緣的人生」—隨心自在的自覺生命

八十一歲後，於挫折中秉持信念、懂得隨緣自在，憑藉對佛陀的信仰與人間眾多因緣，成就大師「為了佛教」的願心，使其開展五大洲的全球弘法事業，不僅推動「本土化」讓佛教當地深根，更實踐佛陀「滅度一眾生已，而無有一眾生實滅度者」³⁰³的隨緣自在。

反求諸己的生命是自我進步的開始，星雲大師對自覺教育理念即是自我教育的取向，說明自覺生命的開發便是教育自己，當自己成為自己的老師時，才能回應自我需求，自我成長。

「自覺」就是一種自我教育，佛經講：「自依止、法依止、莫異依止」，這就是自我教育。人要靠自我教育才能成功，因為自己的缺陷、自己的無知、自己需要教育的地方，只有自己最清楚，因此要做自己的老師，自己教育自己。也就是說，人要懂得自我要求、自我學習、自我充實、自我反省；凡事能夠反求諸己，不斷自問、自覺、自發、自悟，透過自我的觀照才能找到自己。³⁰⁴

自我教育最終所追求的是一種富創造性人生和充實有意義的生活。當我們豐富了自己的生活，也使周圍的人的生存得到充實，從幫助朋友、家庭、鄰居、他人及公共事業等富有責任感的工作中發現人生的價值與意義。而教育本質是一種社會實踐活動，若說人類變革物質世界的實踐是人本質力量的外化，那麼，人從改造自身的實踐中不斷增強本質，因此實踐既有改造客觀世界的的生產實踐，亦有改造主觀世界的的教育實踐。³⁰⁵當自己富足強大了，便會產生一種對人類社會進步做出貢獻的動機，即是「自覺覺他」的初步形成階段。

「人能弘道，非道弘人」，透過人才的教育、培養，佛陀的教法得以傳衍。佛光山依止「生活教育重於知識教育、道德教育重於功利教育、普濟教育重於利己教育、自覺教育重於接受

³⁰² 星雲大師：〈星雲大師其人：寫於譜前〉，《星雲大師全集·星雲大師年譜 1》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁36-37。

³⁰³ 姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》第1卷，CBETA，T08，no.0235，p.075a12。

³⁰⁴ 星雲大師：〈化世與益人〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁797。

³⁰⁵ 潘柳燕：〈現代自我教育探析〉，《廣西大學學報·哲學社會科學版》，第4期，2006年8月，頁115。

教育」的方針，積極推展僧伽教育、信眾教育、社會教育、兒童教育、青年教育等悲智雙運的佛化教育，喚醒人性的真善美，從淨化人心的教育做起，進而促使世界和平，實踐「佛光普照三千界，法水長流五大洲」的人間淨土。

自覺是屬於修「慧」，覺他是屬於修「福」，福慧雙修就是菩薩；經過三祇修福慧，百劫修相好，當福慧圓滿具足，這時才是「萬德莊嚴」的佛陀，所以學佛要靠自己覺悟；一個人能夠「自覺」，繼而「覺他」，才能成就「覺行圓滿」的佛果，因此大師強調，學佛不是仰賴佛，而是要自覺與行佛。³⁰⁶

「自覺與行佛」是以實踐為主軸的教育信念，脫離「信佛、求佛」層次的「他力」，逐步轉化成「自力」以成就自己的法身慧命，故星雲大師所開創之佛光山叢林學院即以「悲智願行」之四大菩薩精神象徵作為校訓，藉由效仿菩薩自覺覺他的生活與思想教育，培養弘法五洲、饒益人間的菩薩行者。

二、生活教育的落實

自覺如何從生活中落實，又如何將自覺教育潛移默化於個人以影響生命之發展？此處將說明佛光山叢林學院與三好校園於自覺生活的教育與實踐，從中去爬梳星雲大師自覺思想的影響與重要性。

(一) 佛光山叢林學院

佛光山發展宗旨之一為弘法人才的培養，星雲大師於1967年創辦佛光山叢林學院，此為佛光山第一個僧伽教育單位。佛光山叢林學院秉持其創辦信念至今年年招生，五十六年來辦學不輟，成功的辦學經驗亦為其他佛教學院取經之對象。佛光山叢林學院辦學宗旨「為造就佛教專門人才，以從事佛教教育、文化、慈善等事業，住持佛教，宣揚佛法，達到人心之淨化，社會之安和樂利。」³⁰⁷，辦學的目的從早期的以「培養悲智願行、學識豐富，身體健康，可以耐勞之優秀青年弘揚，服務人群為宗旨。」³⁰⁸和「培育僧伽人才，主持各方，為將來復

³⁰⁶ 釋滿義：〈自覺行佛〉，《星雲學說與實踐》，(台北：遠見天下文化，2015年5月)，頁198。

³⁰⁷ 釋滿遵：〈佛光山叢林學院〉，《普門學報第四期》，(高雄：佛光山文教基金會，2001年7月1日)，頁342。

³⁰⁸ 星雲大師：《東方佛教學院第一屆畢業紀念特刊》，(台灣：1968年)，頁30。

興(佛教)柱石。」³⁰⁹到現今的「培養具有宗教情操之國際弘法人才，從事文化、教育、慈善、弘法等事業，藉以住持正法，淨化人心，實踐人間佛教之理想。」³¹⁰與時俱進，不僅以培養僧伽人才為光大佛教之用，更積極培養弘法人才，作為人間佛教普及化的助力，並配合大時代的趨勢脈動，從本土到國際、從文化到科技、從傳統到現代，種種方便善巧以接引大眾找到自己生命的意義與方向，故以「人」為核心的弘法精神與信念，是佛光山僧眾教育的主要內涵。

叢林的教育不只是知識的傳授，更重視生活、思想、倫理、道德、人格，乃至威儀的陶冶。因此，叢林的教育法又有所謂「搬柴運水的生活教育、因材施教的啟示教育、無情無理的棒喝教育、福慧雙修的力行教育」。凡此，無非是希望透過叢林大眾共修的陶鑄，鍛鍊僧格，成就法器。因此，叢林有「大冶洪爐」之稱。³¹¹

叢林教育重視從生活中自覺，進而領悟生命以達到我提昇與超越的智慧境界。³¹²星雲大師創建佛光山，以培養佛教人才，達到教化社會、弘法濟世的目的。他說：「教育是營養。一個人、一個團體、一個國家有沒有前途，端視其對教育是否重視。」³¹³有了弘法人才，佛教法脈才得以傳承與宣揚，而怎樣的教育才能培養出適合當代社會需求的佛教人才呢？

星雲大師指出佛教教育與一般社會教育的差別，在於目標的設定，「在社會接受教育是為了學得一技之長，以便將來謀生之用，或者是為了取得一張文憑，找一份好工作。而佛教的教育卻包含了慈心悲願，為了自利利他而肩負重責大任。」³¹⁴可見其教育方針乃針對啟發大眾自覺覺他、自利利他的本性。對於培養徒眾自覺能力，他首重思想教育與生活教育：「佛教教育大致上分寺務行政和義理研究兩種，尤其重視生活教育與思想教育。」³¹⁵自我提升必須靠思想教育來啟發，而群我相處之道則要生活教育來訓練。³¹⁶星雲大師說：「眾中，能自我清淨，自我管理，自我教育。……佛陀當初組織教團共修，以「六和敬」為基礎，也是我們現

³⁰⁹ 星雲大師：《東方佛教學院第二屆畢業紀念特刊》，(台灣：1969年)，頁35。

³¹⁰ 佛光山叢林學院招生簡章。

³¹¹ 星雲大師：〈第六課 佛教與教育〉，《星雲大師全集·佛光教科書8》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁54-55。

³¹² 星雲大師：《叢林所思—生命不空過》，《人間佛教序文選》，(台北：香海文化，2008年4月)，頁731。

³¹³ 郭書宏，〈星雲教育獎特別報導--星雲大師：自覺教育 首重教養〉，《人間福報》，2012年12月30日。
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=288661> (引用日期：2020年10月13日)

³¹⁴ 星雲大師：〈人間佛教的藍圖〉，《人間佛教語錄》上冊，(台北：香海文化，2008年4月)，頁137。

³¹⁵ 星雲大師：〈人間佛教的藍圖〉，《人間佛教語錄》上冊，(台北：香海文化，2008年4月)，頁137。

³¹⁶ 星雲大師：〈群我之道〉，《星雲法語7—人生的錦囊》，(台北：香海文化，2007年9月)，頁373。

在人間佛教的主張。」³¹⁷叢林學院的思想教育內容旨在培育學生對佛法的正知正見，多元的課程訓練學生思維與邏輯，目的是為讓學生通過經典義理對佛法產生信心，並能自然落實於生活，進而體證佛法的甚深妙意。

「所謂思想教育，則先要具備四不壞信：一、對三寶要有信心；二、對常住要有忠心；三、對眾生要有慈心；四、對持戒要有肯定。」³¹⁸

學院的教育強調解行並重，不以專研佛法義理的學術人才培養為目標，而重在栽培一群未來可於國際舞台弘揚正法的佛教人才。透過理論與實務的課程薰習，設計符合當代大眾需求的知識與技能，教學內容融合傳統與現代，與時俱進的課程與師資陣容，契入學生各異的根器，以「聞思修」三慧確切理解佛法真諦，將佛法內化於身心行，調伏自我、改正與反省，直接解決自身的煩惱、問題，於面對困境時，能讓所學法義發揮「能用」的實際功效。以下將就叢林的生活教育探討規律作息、習慣養成與實務演練對於自覺能力提升的相關性。

1. 叢林的生活教育

佛法要在生活中體驗、印證，才能受用。佛光山叢林學院教育的最大的特色在於將思想教育透過日常生活的習慣養成。全方面的實務操作，多向激化學生內在潛能，培養健全的人格品德，以發展適用現代社會所需的特質與能力。

佛學院重視學生性格的培養，包括：獨立、慈悲、合群、樂觀、尊重、包容、惜福、感恩、積極的人生觀之培養；在學識胸襟上，我們注重學生思想的開拓和思考能力的訓練；在領導能力上，則注重領眾集會、辦事、上台演說等能力。整體來說，在學院裡是過著朝夕聞法的生活，學而要時習之，也就是要實踐於生活中，除了知法與解法之外，更重要的是要行法，體認到生活即修行，畢竟僧格與人格的養成不是一朝一夕就能達成的。³¹⁹

正因為教育是百年大計，故透過日常生活的習慣，潛移默化的提升個體的自覺能力，且人間佛教的弘法事業重視普遍化、大眾化的實際應用功能，³²⁰唯有能解決大眾生命問題的佛

³¹⁷ 星雲大師：〈我對人間佛教的體認〉，《人間佛教佛陀本懷》，（高雄：佛光文化，2016年5月），頁21。

³¹⁸ 星雲大師：〈人間佛教的藍圖〉，《人間佛教語錄》上冊，（台北：香海文化，2008年4月），頁137。

³¹⁹ 釋滿遵：〈佛光山叢林學院〉，《普門學報第四期》，（高雄：佛光山文教基金會，2001年7月1日），頁343。

³²⁰ 星雲大師：〈《佛光山開山二十周年紀念特刊》—佛光山的性格〉，《人間佛教序文選》，（台北：香海文化，2008年4月），頁77。

教，才能顯示實質的教育成效。

『佛教』與我們的日常生活有著密不可分的關係，我們不可以把佛法全然當成學問來研究，佛教是一種宗教，應該把它融會在我們的日常生活裡。因為人不能沒有生活，而生活需要用佛法來指導，所以我覺得在信仰的歷程上，應該把所信仰的佛法和生活打成一片，也就是用佛法來指導生活，達到「佛法生活化，生活佛法化」，能夠在生活中修行、落實佛法，這才是人間的佛教。」³²¹

生活教育的內容，乃是日常起居、行住坐臥、威儀訓練、言語談吐與待人接物等學習，促進生活品質與自我覺照能力。星雲大師說：「衣食住行是生活教育，行立坐臥是生活教育，家居人倫是生活教育，社會人際是生活教育，行為談吐是生活教育，進退行止是生活教育。」

322

叢林生活是共住環境，亦依循僧團的組織管理模式。僧眾取依法而組合的「和合」之義，即「身和同住、口和無諍、意和同悅、利和同均、見和同解與戒和同遵」此六和，又稱為「六和敬」。僧團生活以和合、身心安樂與精進修行，互相策勵、自我懺悔以清淨自心做為維持組織的重要三大根本。³²³抱持眾緣和合則成、眾緣離散則滅，離開大眾實無佛法可言的教育理念，重視大眾因緣的助成，³²⁴達到共學、共遵、共存、共事、共榮，最後達成「共識」的凝聚力，僧團以遵守「集體創作、制度領導、非佛不做、唯法所依」四項規範，在大眾中深耕厚植，³²⁵孕育人間佛教的弘法力量。

(1) 規律作息與自律修行

紀律是解決問題的方法與工具，更是開啟覺性的鑰匙，使我們能在黑暗中找到光明，迷悟中覺悟，如同佛垂涅槃之時，叮囑弟子以戒為師。³²⁶「戒住則法住，法住則僧住」，學院一

³²¹ 星雲大師：〈人間與生活〉，《當代人心思潮》，(台北：香海文化，2007年)，頁117-118。

³²² 星雲大師：〈生活教育〉，《迷悟之間6·和自己競賽》，(台北：香海文化，2004年)，頁237。

³²³ 印順大師：〈皈依三寶〉，《妙雲集·成佛之道》中編之二，(台北：正聞，民國81年2月修訂一版)，頁24-25。

³²⁴ 星雲大師：〈《佛光山開山二十周年紀念特刊》—佛光山的性格〉，《人間佛教序文選》，(台北：香海文化，2008年4月)，頁79。

³²⁵ 星雲大師：〈《佛光山開山四十周年紀念特刊》序—以教為命 光大聖教〉，《人間佛教序文選》，(台北：香海文化，2008年4月)，頁104-105。

³²⁶ 鄭石岩：〈如來法味處處香—佛光山叢林學院的教育特色〉，《人間佛教學報藝文》第29期，(高雄：佛光山

日行事，配合傳統叢林的鐘板訊號規律作息。每天清晨五時三十分起床，梳洗、整理內務、排班、到佛殿作早課、習禪或運動。六時，過堂早齋。用過餐後，灑掃作務，上午八時三十分開始上課。十時三十分下課後，負責行堂到雲居樓齋堂，其他學生這段時間自行修持定課，十二點十分午齋後跑香，午休至下午一時三十分，之後上課至三時三十分，三時三十分晚課或是社團活動，典座同學則協助中齋備菜煮飯，四時三十分出坡至五時二十分，之後盥洗至五時四十五分排班準備「藥石」。七時至九時三十分晚自修或有專題演講，九時五十分開大靜。

上課、出坡與個人自定的修持功課，每日規律且平凡的日常作息，實則為佛教戒律的持守生活，學僧重視修己的功夫，在殿堂、課室、寮區等處的行儀舉措，在師長們的指導下，扎扎實實學習種種威儀細行與弘法利生的方法與心要。更因守持戒律，促使學生須時常保持觀照自我的身心狀態，如此達到自覺力的訓練。心理學家佩克(Scott Peck)指出紀律是解決生命問題的最根本工具，不論在行住坐臥、待人處事與職事工作是紀律，人的思想、做事態度和方法與社會法治亦是紀律，甚至行儀修持也是紀律。³²⁷個人對自我的要求程度即能顯示其身口意的都攝程度，固定作息一則利益身心健康，更能培養學生覺察在什麼時間點、在什麼地方、該做什麼事的自律、自動與自立，叢林學院學生來自世界各地，不同的生活習慣與文化背景都需要遵守團體共住規則，重視戒律行儀的培養，努力在「三千威儀，八萬細行」中修持，³²⁸以「寧動千江水，不擾道人心」做為自我言行舉止的警惕，時時處處都要善護心念，「心有大眾」的體貼與慈悲，即是訓練自我覺察、調整、接受與適應隨時皆會改變的因緣條件。

(2) 自覺生活與習慣養成

叢林的生活教育是一種「養成」，如盥洗間個人臉盆、毛巾、拖鞋的擺放、寮房棉被要折成豆腐乾、內務整理……等生活細節上的自我提醒就是對自我生活的管理。曾有名畢業於美國常春藤名校的優秀學生，因為臉盆中的牙刷老是擺反方向而遭糾察多次提醒，他跟老師申訴：「牙刷擺放方向跟解脫有關係嗎？」老師回應：「如果連一支牙刷都管理不好，未來怎麼度眾？更別說解脫了。」習慣的養成要靠自覺，因此叢林的規矩並非約束行為，而是要個人停止眼、耳、鼻、舌、身、意向外攀緣，收攝六根，從內心觀照自己，透過自己力行才能融

人間佛教研究院，2020年9月16日，頁159。

³²⁷ 鄭石岩：〈如來法味處處香—佛光山叢林學院的教育特色〉，《人間佛教學報藝文》第29期，(高雄：佛光山人間佛教研究院，2020年9月16日)，頁158-159。

³²⁸ 鄭石岩：〈如來法味處處香—佛光山叢林學院的教育特色〉，《人間佛教學報藝文》第29期，(高雄：佛光山人間佛教研究院，2020年9月16日)，頁159。

入身心，並在日常生活中印證佛法妙用。³²⁹

在學院裡實施的是知識與生活教育並重（解行並重）的教學方式，像是典座、行堂、出坡作務等訓練以及各項活動的參與學習，是為了培養學生辦活動的能力，是學院裡典型的生活教育形式。就是在生活中將佛教的道理與精髓具體落實，才能夠深切的體會到當中所含藏的微言妙義。³³⁰

叢林學院中的設置如：公布欄、鐘板、因果福利社與淨業白板，是學院生活修行的檢證，若公佈欄上一張貼新公告，大家便會主動向前關心；上課鐘一響，學生於課室便會自主靜坐三分鐘；吃飯板的剎板後主動問訊出班；暮鐘前回寮打坐養息，遲到者自己於走廊靜候安板；因果福利社購買需要物品後自己算帳投錢；淨業白板是學生自我發露，寫下對身口意的懺悔。除了硬體的自覺規範，學生生活規約如：早晚課誦、上下樓梯、禁語、排班、過堂、出坡、盥洗原則等未明文布告的生活規定，是學生自覺管理的生活常態。又如：上下樓梯走直線，不會斜行；晚上七時的禁語時間，自動換上名牌上的禁語標示；排班走路兩兩對齊、轉彎走直角、寮房晚上七點後不開燈、與開靜後不隨意打開櫥櫃、過堂威儀、出坡作務與盥洗間規定等非明文規範，是學生約定俗成的自律自治。表面看似嚴謹的遵守院規生活，實是大眾透過自覺自省，且共遵戒律的自我要求與團體共識。

(3) 動中磨練的實務體驗

搬材、運水無非是禪，叢林生活中不可少的即是「出坡作務」。歷代祖師多從作務中開悟見性，旨在藉由作務鍛鍊身心，所謂「動中磨練、靜中養成」，從做事中學會做人與處眾的原理原則。學院的作務除了清潔打掃，更提供典座、行堂、香燈等工作項目，從基礎學習逐漸養成叢林四十八單的應具備的觀念與態度，畢業領職後自然遵照規律與制度。

在與時俱進的移地教學與實習方面，佛光山叢林學院抱持星雲大師指示「非佛不做」原則，³³¹提供多樣化的實務學習機會，如國際會議的接待、雲來集房務與行政管理、大悲殿的知客訓練、萬壽園的佛事支援、道場見習等，也有負責策劃常住各項活動與法會的參與機會，

³²⁹ 星雲大師：〈叢林的教育法〉，《人間佛教學報藝文》第 29 期，（高雄：佛光山人間佛教研究院，2020 年 9 月 16 日），頁 5。

³³⁰ 釋滿遵：〈佛光山叢林學院〉，《普門學報第四期》，（高雄：佛光山文教基金會，2001 年 7 月 1 日），頁 342。

³³¹ 星雲大師以此四項作為僧團制度的管理規範：集體創作、制度領導、非佛不做、惟法所依。（星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，台北：香海文化，2005 年），頁 156-163。

如水陸法會、大悲懺法會、短期出家修道會、青年寺院生活體驗營、五戒菩薩戒會等福慧雙修。更有因應時代需求而開設線上佛學院、線上暑期佛學班、短期英文班等的多元引眾管道，提供發揮平台，讓學生懂得運用善巧方便的弘化方式，開發最有利的學習資源，創造最優質的學習環境，並從「做中學」的親身體驗來實踐佛法真義。

自1967年辦學以來，畢業的青年學子多達五千多人，³³²依其志願與能力、特質分發至台灣各地與全球五大洲的道場與事業單位服務。目前在全球五大洲各地弘法的僧才，百分之九十為佛光山叢林學院的畢業校友，³³³他們將人間佛教持續推向國際的弘法成果，即是佛學院思想與生活教育的影響與成就。

(二) 喚醒自覺的三好校園

2008年8月，星雲大師參與北京奧運後轉赴美國弘法，隨口問得龐大的存款金額，本欲捐佛光山常住、大學，但常住已能自立，故有人建議其成立公益基金，而這筆專款專用的帳戶「公益信託星雲大師教育基金」於2008年成立「Power教師獎」，2009年陸續舉辦「真善美新聞傳播獎」等多項獎項，其中包含「三好實踐校園獎」。³³⁴

三好校園計畫相信「行為可以決定我們的未來」、「實踐才有力量」，「行三好」就如同實踐人生的「真、善、美」，無關信仰或宗教，而是我們做人處事都應秉持的基本道理。星雲大師期望三好運動能持續下去，進而拓展到整個社會，「如果每個人都能做好事、說好話、存好心，一個人可以抵上百人，必然成為社會上一股不容小視的力量。」³³⁵

為推廣星雲大師的「三好運動」，2011年開始選拔具有計畫、有創意的結合課程與活動的學校，選拔辦法以能具體實踐的策略，使親師生能在生活中思辨與力行「做好事、說好話、存好心」的行為，並透過日常教育，將「三好」潛移默化為學生的品德力，自然而然習慣於實踐敦品勵行的美德，而能自信信人、自立立人、服務人群由學校向社區擴展，增益社會祥和。「三好校園實踐學校」的選拔，原以國小、國中、高中職學校為對象，2014年特別增設大專校院組，計畫目標重視學生品德教育，激勵學校開發能具體落實推廣三好運動的教學活

³³² 佛光山叢林學院網站學院簡介。<http://tsunglin.fgs.org.tw/Intro> (引用日期：2021年5月14日)

³³³ 釋滿遵：〈佛光山叢林學院〉，頁370。

³³⁴ 星雲大師著，高希均、王力行策畫：〈三好校園〉，《三好一生》，(台北：遠見天下，2017年8月)，頁180-182。

³³⁵ 星雲大師著，高希均、王力行策畫：〈三好校園〉，《三好一生》，(台北：遠見天下，2017年8月)，頁182。

動策略，並促進學生自發觀照自己言行的能力並在生活中身體力行，以及鼓勵實踐學生及學校能將三好的實踐推廣至家庭與社區。³³⁶筆者統計2011年至2020年共十屆的獲獎校園數量，從第一屆共二十八所到第十屆已達二百二十三所學校的數量統計，逐年提升的數字顯示三好校園計畫自推動後，於全台各級學校獲得的正向回響，參與校園數的增加更是肯定以「三好運動」落實於學校生活，將能激發個體、家庭與社會推動真善美與淨化人心的力量。(參照 圖 4)

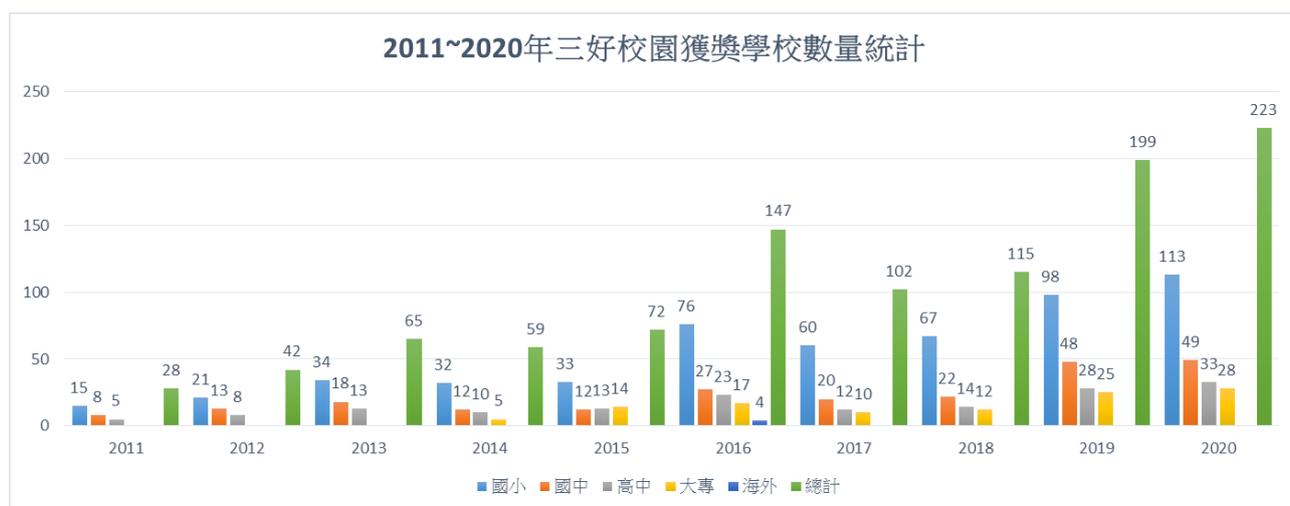


圖 4 2011 年~2020 年三好校園獲獎統計
(資料來源：公益信託星雲大師教育基金網)

筆者以三好校園典範學校：南華大學、建國中學、青年國中、前金國小與莒光國小的推動重點，歸納三好校園之教育，主要實施方向如下三點：

1. 生活習慣的薰陶

南華大學三好燈設置，言行三好即可隨時按壓，力求時時行三好、處處有三好；建國中學讓學生透過活動學習省思與回饋，找到人生正能量；青年國中透過教室心靈小語、藝術走廊方式營造環境，並編輯人間福報作為閱讀教材；莒光國小以三好形塑友善環境，結合社區好事連線。透過日常就能落實的三好行動，並將其培養成生活習慣，將善念播種在心田。

2 人我關係的促進

³³⁶ 公益信託星雲大師教育基金網， <https://www.vmhitrust.org.tw/Article/4> (引用日期：2020 年 12 月 4 日)

南華大學重視生命教育，以多元化、跨領域的角度培養學生正面思考、獨立抗壓等面對考驗的能力；青年國中以教師為起點，顧好、教好、帶好學生，學生則進做好、讀好、學好的本分；前金國小以「涓滴長流、創造感動」為重點，讓學童主動發起義賣行善。管理好自己就是一種自覺，當自我有所覺察與成長後，就能影響他人一起創造幸福生活，從中建立自我價值，創造和諧的人我互動環境。

3. 社會人心的淨化

南華大學推廣傳統成年禮、孝親洗腳活動，喚起年輕人對生命傳承的認知與啟發；前金國小舉辦募書、下鄉表演活動，以「善善相印、善心善行」凝聚社區力量；莒光國小結合社區共同行三好。將「三好」從校園擴散到社會，展現的是公民的責任與義務，更是集體創作的價值體現。

三好校園期待從日常生活落實三好中，因為「人的身、口、意行為，無論善惡，都會產生一股力量，驅使我們去造作新的行為，新的行為又會產生新的力量，形成循環，而這些善惡業的因緣成熟，一切還得自作自受。」³³⁷故推動三好就是倡導佛教「諸惡莫作，眾善奉行」的本意，讓學生自覺生命的價值與意義，發揮自我的潛能，貢獻心力服務大眾，從而帶動周遭環境與群眾的身語意淨化，亦為三好校園計畫開辦9年來不斷實現與完成的發展方向與目標核心。

教育的目的「無非是教導他認識自己，開展他的人生，實現他的生命光輝。」³³⁸故佛教教育主旨在於以慈悲、智慧、結緣、忍耐、慚愧、感恩、知足等佛法來教化世道人心、淨化社會風氣。³³⁹「人間佛教，就是要讓佛教落實在人間，落實在我們生活中，落實在我們每個人的心靈上。」³⁴⁰因為「能用」的佛法才是人間佛教要傳達的真實信念，透過生活教育將真善美的心念潛移默化到每個人的日常習慣中，將內在的思想改變，轉化外顯的行為與態度，時時觀照身體行為、口語言傳與心念存意，故「說好話、做好事、存好心」的三好運動，即是教化、淨化社會人心，更是自我三業清淨的修行。

³³⁷ 星雲大師著，高希均、王力行策畫：〈什麼是三好？〉緒論，《三好一生》，(台北：遠見天下，2017年8月)，頁9。

³³⁹ 星雲大師：〈佛教興學的往事與未來〉，《普門學報》第11期，(高雄：普門學報社，2002年9月1日)，頁236。

³⁴⁰ 星雲大師：〈人間佛教的思想〉，《人間佛教系列5·人間與實踐》，(台北：香海文化，2005年)，頁224。

自覺即是自我教育，成長需靠自己去體察生命、關懷生命，更能以服務的覺他做為發揮生命價值的目的，落實自覺、覺他的佛法生活。

第三節 以覺他的僧眾教育為自覺的管理

星雲大師強調弘法利生的工作，必定要「集體創作」。³⁴¹星雲大師以佛陀教育的「自覺覺他」促使個體於互助過程中，肯定、包容與信任彼此，達成自動自發、自我成長，團體的凝聚力亦隨之而長，以求共同奮發突破。³⁴²他說：「我將『他受用』的法喜，轉為『自受用』的禪悅；我將『自受用』的所得，轉為『他受用』的利益。」³⁴³幫助別人其實就是成長自己，故透過集體創作來消融彼此的差別對待與分別、我執，因此可說星雲大師的僧眾教育管理是先以自覺來「健全自我」，後再從「利他」思想作為出發，而在利他的實踐中，從人我互動交流再度檢視自我，同時提升自覺，故利他即是利己，實踐同體共生的生命，相互成就同體共榮。

教育是人類之所以為萬物之靈的關鍵，而自我教育就是累積智慧的行動。星雲大師認為「任何教育方式，都不如自我教育來得好。只是自己鞭策自己的力量有限，常常會受環境或人為因素所影響，所以不得不藉外在的教育，尤其是社會教育來磨練。」³⁴⁴學習的形成過程不只包含個體自身的認知、情意等內在因素，更有來自外在環境與行為實踐的交互影響作用，強調外在的教育來提升自我，即是證明「自覺」的具可教化性，也因為自覺可透過他人協助啟發，故從自學到他學，即是自覺的管理到覺他的教化之發展過程。

自覺覺他，是人間佛教行者的生命任務。星雲大師經由自覺發展僧眾教育，本節將論述其對僧眾管理以「三分師徒，七分道友」的教育態度、以身作則奉行實踐佛陀教化的「身教重於言教」的教育觀念，到為了光大佛教、傳承法脈的「為教育才」之教育精神，期以歸納星雲大師「覺他」的僧眾管理原則與教育思想。

³⁴¹ 星雲大師：〈佛光宗風〉，《人間佛教語錄》下冊，(台北：香海文化，2008年4月)，頁181。

³⁴² 陳劍煌：〈星雲大師的管理思想及佛光淨土的創建〉，《星雲大師人間佛教理論實踐研究上》，(高雄：人間佛教研究院，2014年12月)，頁241。

³⁴³ 星雲大師：〈有永遠休息的時候〉，《星雲大師全集·往事百語4》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁159。

³⁴⁴ 星雲大師：〈檢查心念〉，《星雲大師全集·星雲日記29》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁59。

一、三分師徒，七分道友

星雲大師對師徒關係的觀點，認為「師父不只為師」，而是以佛法長養徒眾慧命，更以道場資用滋養徒眾色身，令之精進向學，弘法利生，亦是「解行並重」的體現，兼容思想與生活的教育。

說到「管理」，我的管理就是「不管理」。這句話聽起來好像不太合理，不管理的社會團體，不是更混亂嗎？其實不然也。道家講「無為而治」，佛教講「自我覺悟」，每一個人能夠自我覺悟，就是自己管理自己，每一個人都是管理師，何必要什麼「管理學」呢？³⁴⁵

「三分師徒，七分道友」在佛門其來有自。意指身為老師，心中時時將徒弟視為道友，便能通達開明地教育徒眾，使之有更多自我啟悟與開創的成長空間。身為徒眾，以奉行「一日為師，終身為父」為宗，若能巧遇善因好緣，翻轉人生時有所聞。而佛門的教化徒眾乃因材施教，尤在禪門中「棒喝」教育比「愛語」的成效更為迅速，但若非上上根器者恐難順受。老師用心成就弟子的法身慧命，弟子回以老師一片堅固信心，這種師徒間的微妙情誼，便是超越凡夫俗眾「僧情不比俗情濃」之意涵。³⁴⁶

在我七十四年的出家生活中，我確實受過十年嚴苛的管理人生，但是從嚴苛的管理當中，我學會了「不管而管」、「自悟自覺」教育的管理。所以我這一生，可以說，我用寬厚、平等、公平、公正、公開面對人事物，我想，那就是最好的管理學了。³⁴⁷

跟隨星雲大師六十多年的慈惠法師曾如此形容星雲大師與徒弟的相處模式：

佛光山星雲大師以「三分師徒，七分道友」的涵養，課徒千餘眾，不僅肩負起為人師長教化弟子的重責，更以寬大、尊重、包容的態度來引領弟子。³⁴⁸

星雲大師對徒眾的教育，是一種慈父的關懷、尊重與平等的開放胸懷。不辭辛勞，甚至

³⁴⁵ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈我怎樣管理佛光山〉，《百年佛緣 11》，（高雄：佛光，2013年5月），頁217。

³⁴⁶ 星雲大師：〈佛教的師弟之道〉，《星雲大師全集·佛光教科書 6》，（高雄：佛光出版社，2017年9月12日），頁98、102。

³⁴⁷ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈我怎樣管理佛光山〉，《百年佛緣 11》，（高雄：佛光，2013年5月），頁247。

³⁴⁸ 釋慈惠：〈談佛門師徒〉，《普門學報》第24期，（高雄：佛光山文教基金會，2004年11月1日），頁228。

藉出國弘法並巡視各地道場之便來探視徒弟。他曾親自陪弟子遠赴東瀛，託付良師；因弟子安排房間不妥，而伴日月星辰，在陽台上睡了一晚；懸念弟子海外留學生活起居與學習狀況，專程前往關懷，他說：「我忍耐風霜雨雪，受著暑熱嚴寒侵逼，這份愛徒之心，恐怕只有為人父母者才能體會。」³⁴⁹

他以「三分師徒，七分道友」的觀念來接引教化，他與弟子相處不是上令下從，而是思想溝通，他欣賞弟子各異的性格，從中調節不同觀點，每當弟子請示必定傾囊相授、用心指導。³⁵⁰他比喻佛門的師徒關係亦如一般學校的師生關係，「佛門的僧侶之間，因為年齡的相差，學佛的前後，就有一些年長者，為了佛教的傳承，接受青年學子為徒眾，自己成為老師；等於今天學校裡面，所謂師生關係，佛教也有師徒關係。」³⁵¹雖因法脈傳承之必要而收受徒眾，但師徒關係除資歷深淺差異，對於修行條件實是身分平等，理應相互尊重，故「現代的佛門教育，講究彼此要尊重，不只徒弟對師父要尊重，師父對徒弟也要尊重，所以你要有三分師徒，七分道友」的觀念，不可以憑著師父的身分，為所欲為，以為對弟子可以像古代那樣的打罵、責備。³⁵²可見星雲大師雖成長於傳統禪門的棒喝教育中，卻能以創新的教育思維提攜後進，明白現代人的需求調整教學的模式，適性的教化法門，尊重弟子特長與性向，提供學習與成長的機會與平台，使弟子皆能有所發揮，有所成就。

二、身行重於言教

星雲大師嚴格要求自己言出必行，講信用、承諾的性格，亦是其待人處事的原則。他說：「『以身作則』才是教育；要求別人，就非教育之道也！」³⁵³用身教言行感化他人與感動人心即是教化最好的方式。佛光山開山初期因人手不足，常與徒眾一起炒菜煮麵供養大眾，彼此協力合作，和樂融融，毫無師徒的身分拘謹；也曾一人獨自下廚備辦美國西來寺大眾飲食，至今仍為信徒讚許；更曾在 1995 年春節為台北道場信眾料理百味齋等，³⁵⁴用身體力行帶頭示範，顯現其親和、平等、用心供養與給人歡喜的性格和為眾服務的熱忱，隨順因緣成就集體

³⁴⁹ 星雲大師：《自學之道》，頁 234。

³⁵⁰ 星雲大師：《自學之道》，頁 239

³⁵¹ 星雲大師：〈三分師徒，七分道友〉，《人間佛教學報·藝文綜合版》，2016 年 8 月 20 日。

<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=44468120160820> (引用日期 2020 年 9 月 5 日)

³⁵² 星雲大師：〈三分師徒，七分道友〉，《人間佛教學報·藝文綜合版》，2016 年 8 月 20 日。

<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=44468120160820> (引用日期 2020 年 9 月 5 日)

³⁵³ 星雲大師：〈以身作則〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，(台北：香海文化，2004 年)，頁 169。

³⁵⁴ 星雲大師：《自學之道》，頁 241。

創作，亦是「活在眾中」的作務與修行。釋妙凡曾說：

大師台上台下不斷的宣說佛法以及熱愛寫作，是善法的複習再複習，這些都成就了他非凡的記憶、口才和對佛法的體悟。有一次和大師在佛光山的大雄寶殿跑香，大師說：『我這一生說給別人聽的，寫給別人看的，都是我在做的事。』大師文學創作的一生也是他宗教實踐的一生。³⁵⁵

星雲大師所言所行皆為其親身「走出來」的，做中學的經驗積累，言傳身教的自覺與自學，透過嚴謹的行住坐臥等八萬細行，自然顯發「三千威儀」以攝化眾生。

星雲大師強調以身作則對於自我教育的重要性，他說：「我演講過後，也嚴格地要求自己，既然講說給人聽，自己也必須要能做到。我也覺得個人沒有什麼專長或藝能，但是我從講演中不斷自我學習、自我訓練、自我成長，可以說收穫甚多。」³⁵⁶若以星雲大師講演之自學經驗為例，一生演講上百千場，如同他自述的「自己要能做到」，那麼每次演講經驗就是一次成長學習，亦即透過演講達到目標的自我實踐、自我觀照行誼是否如演說內容、自我更新以符應人心，與學習平等、尊重的自我離相之教育歷程。

星雲大師的思想、道德、進取與謙虛，是其學習佛陀從內化轉而外顯的行為特質，亦是其所奉行的智慧化身、行為典範、成功象徵與處世原則。³⁵⁷師法佛陀的人格、威儀、處眾與弘化方式，³⁵⁸健全其思想言行，與其圓融的觀念與態度。

(一) 人格特質

星雲大師的心量、氣度、平等、尊重、慈悲、無我、勤奮、創新、堅持、無畏等柔軟敦厚的性格特質，是所有弟子「最好的教育」。大師鼓勵弟子「讀萬卷書行萬里路」開拓視野與體驗世界；不分性別、僧信均給予平等發揮，從不嫌棄弟子能力資質與優劣的包容力，悟一法師曾讚嘆其「心量前無古人」³⁵⁹，星雲大師「把世界融入眾人心中，甚至把眾生都變成心

³⁵⁵ 妙凡：〈如是我聞 星雲大師的自學之道〉，《人間福報》，2019年8月20日

<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=560241> (引用時間：2020年9月24日)

³⁵⁶ 星雲大師：《自學之道》，頁170。

³⁵⁷ 星雲大師：〈舉止的典範〉，《星雲大師全集·星雲法語4》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁13。

³⁵⁸ 星雲大師：《自學之道》，頁36-44。

³⁵⁹ 星雲大師描述：有一天，他忽然對我說：「老弟！到了我這個年齡，應該是要不久於人世了，所謂『人之將死，其言也善』，最後我有兩句話要對你說。我並不是要拍你的馬山，而是真心、坦誠地要對你告白。說

中的佛」。³⁶⁰他依法不依人，堅持制度領導，創立佛光山事業推上軌道後，毅然退位前往美洲弘法。³⁶¹弟子形容大師為眾的勤奮發心「沒有時差、沒有溫差」、行事風格「主動、積極、快速」。³⁶²星雲大師無畏時局艱難「非佛不做」，為文護教、仗義執言、創新改革，³⁶³以己身幾近完美的人格涵養攝受眾生。

(二) 威儀行止

大師於傳統叢林的嚴厲教育下，學習出家律儀，行住坐臥莊嚴，重視己身威儀，話語平和、注意生活細節，遵守五堂功課，隨眾過堂融入眾中。³⁶⁴出家身分與生活習慣的養成，塑造大師「一坐不起，一住不動」³⁶⁵的安祥持重，行進眼看前方不左顧右盼、不仰視、低頭，步履沉穩，從不跑步與急行；站向兩手低垂、操手當胸；坐不靠背、肩膀打平縮下巴；右脇而臥等訓練，使其在任何時空狀態下皆能具足威儀，曾在一次八小時的車程中，以直脊端坐的威儀，感動人心皈依三寶。³⁶⁶

(三) 處眾關係

星雲大師一生「待人好」、「給人接受」、「我在眾中」的態度與信念，給人因緣到廣結各界人士、機構單位的「善緣」成為弘法利生的資源，參學善知識、法師無數，但能記住每個人的名字與講話、開示內容，他認為「能記得一句、二句善言良語，等於『佛陀說』、『孔子說』的聖言量，就能讓我們終身受益。」³⁶⁷從他人經驗中增上道學。「心中有人」自然平等尊

實在，一個人心量有多大，事業就有多大，見不得人好，是絕對不能成功的。在這一方面，你的肚量，我不敢說後無來者，但的確是前無古人。這就是我人生最後要對你的一點敬意和讚美。」當時我感到很意外，心想：「你一向都是用心機在欺負我，一生百般地為難我，最後居然會說出這樣的話？究竟是你的良心發現了呢？還是我真具備如你所說做人的條件呢？」不過，我一生對於毀譽並不太看重，也就不去著意了。星雲大師：〈我的同學道友們〉，《星雲大師全集·百年佛緣 7》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁64。

³⁶⁰ 釋滿謙：〈讓人生無限擴大〉，《星雲大師全集·往事百語 3》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁284-286。

³⁶¹ 釋慧傳：〈以無為有〉，《星雲大師全集·往事百語 4》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁149-150。

³⁶² 釋滿益：〈因為願力〉，《星雲大師全集·往事百語 2》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁204-205。

³⁶³ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈我建佛光山的因緣〉，《百年佛緣 9》，(高雄：佛光出版社，2013年5月)，頁14。

³⁶⁴ 符芝瑛：〈人間行者〉，《星雲大師全集·雲水日月 2》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁312。

³⁶⁵ 符芝瑛：〈人間行者〉，《星雲大師全集·雲水日月 2》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁302。

³⁶⁶ 符芝瑛：〈人間行者〉，《星雲大師全集·雲水日月 2》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁310。

³⁶⁷ 星雲大師：〈我不是「呬教」的和尚之一〉，《我不是呬教的和尚》，(高雄：佛光文化，2019年3月7日)，頁51。

重，他說：「心心念念有眾生，所做出來的事就會在正軌上。」³⁶⁸大師以自己作為提醒修行人本分的指標，犧牲個人喜好落實「四給」利益大眾，³⁶⁹不忍眾生苦，發願「普門大開」讓跟隨者皆有飯吃、善能排難解紛等言教身行，展現菩薩道的行者精神。

(四) 弘化教育

星雲大師保留傳統佛教根本教義卻與時俱的現代弘化模式，具有前瞻性、未來性、開放性的遠見，不拘泥教條，觀機逗教、應機說法。早期傳教將傳統經懺改成佛教聖歌、組織青年歌詠隊、創造台灣第一張佛歌唱片、首位於電台電視弘法的僧人、辦理短期出家戒會、兒童班、佛教補習班、寺院學校化、行腳托鉢、禪境共修、神明聯誼會、平安燈法會、雲水書車、雲水醫院等³⁷⁰，以「人」需求為主的方便措施，實踐佛教文藝化、電影化、人間化與國際化的理想，接引社會各層級人士親近佛教。創設「國際佛光會」組織以串聯在家信眾的力量與對宗風的共識，且推動檀講師制度，讓在家眾皆能弘揚法音。大師以文化、教育、慈善、共修為核心，創設種種弘法新意推動人間佛教，故高希均讚譽其為「佛教界的創意大師」。³⁷¹

在《禪林寶訓》中指出以身作則的影響：「做長老有道德感人者，有勢力服人者。猶如鸞鳳之飛，百禽愛之；虎狼之行，百獸畏之。」³⁷²生活中一切的做人處事，若要得他人尊重與信任，都要自己先做到才能使人信服與仿效。以下舉例佛光山弟子師承大師精神之體現：佛光山已故心平和尚的「慈悲、智慧、恭敬與道德」人格特質，傳承星雲大師「集體創作，有教無我」的信念，大師讚其領導佛光山真正做到「分工合作，以才為用」。³⁷³心定和尚謹遵師囑放瑜伽焰口法會推廣《人間福報》。³⁷⁴心培和尚於海內外弘法更著述不輟，領眾梵修，且熱心公益、以開示結緣。³⁷⁵慧僧法師個性隨和，奉行大師「最好的管理，就是把自己管理好」。

³⁶⁸ 釋滿蓮：〈心心念念有眾生〉，《星雲大師全集·往事百語 5》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁164。

³⁶⁹ 星雲大師：〈歡喜與不歡喜〉，《星雲大師全集·往事百語 1》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁184。

³⁷⁰ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈但開風氣不為師—我對佛教有些什麼創意〉，《百年佛緣 12》，(高雄：佛光出版社，2013年5月)，頁110-153。

³⁷¹ 釋慧昭：〈引領潮流〉，《星雲大師全集·往事百語 2》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁268-269。

³⁷² 清·張文嘉校訂：《禪林寶訓合註》第2卷，CBETA，X64，no.1263，p.0491a14。

³⁷³ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈佛光山比丘阿羅漢〉，《百年佛緣 8》，(高雄：佛光出版社，2013年5月)，頁187-190。

³⁷⁴ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈佛光山比丘阿羅漢〉，《百年佛緣 8》，(高雄：佛光出版社，2013年5月)，頁193-194。

³⁷⁵ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈佛光山比丘阿羅漢〉，《百年佛緣 8》，(高雄：佛光出版社，2013年5月)

³⁷⁶早期出國深造的弟子，深知大師節衣縮食的勞苦奔忙，越加勤奮向學，兩人分享一個饅頭，忍飢忍寒學成歸國。³⁷⁷佛光山比丘尼為佛教從事教育、慈善、出版、編輯、翻譯等無私奉獻，星雲大師讚真正做到「粉身碎骨心無怨，只望佛法可興隆」。³⁷⁸另佛光山師姑獻身教務以「護法金剛」協助僧團弘法度眾與維護僧團立場。³⁷⁹

佛陀以自己言行身教感化他人，樹立典範，星雲大師亦如是奉行佛陀教誨，他說：「已經證悟了的佛陀，他曾經親自為疾病的弟子倒茶端藥，也曾為年老的弟子穿針引線，這都是『以身作則』，以為慈悲助人的示範；甚至到了八十高齡，仍然在外托鉢乞食，精勤不已，如此身教，弟子怎麼會不精勤修道呢？」³⁸⁰若佛光山徒眾秉持「依教奉行」，實因星雲大師身教重於言教的潛移默化。星雲大師教育徒眾，旨在透過佛法交流，與之相通，他說：「所有佛法都是先有『自受用』，有了自受用才能以身教、言教去利益他人，發揮弘化利生的『他受用』」。³⁸¹所謂「自受用」即是靠自覺而主動產生學習行為，且獲得學習所帶來的功能妙處，而「他受用」即是發菩提心以弘法利生的「覺他」教育實踐。

三、 作育英才

佛光山以教育起家，重視以文教弘揚與人才的培養，星雲大師曾說：「佛教能幫助人的，第一優先的就是教育」³⁸²，他一生致力於僧伽教育與社會教育的辦學與發展。其對徒眾的教育觀念為平等、尊重與包容每個特有的長處，使其能承擔佛光事業，發揮生命價值。

佛光山的種種事務，常鼓勵弟子提供意見，甚至說「說錯了也沒有關係」，或說「三個臭皮匠就是一個諸葛亮」，使人人得以發揮所長，承擔弘法利生的事業，使佛光山的道場遍

月)，頁 200。

³⁷⁶ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈佛光山比丘阿羅漢〉，《百年佛緣 8》，(高雄：佛光出版社，2013 年 5 月)，頁 225。

³⁷⁷ 星雲大師：〈人我之間要跳探戈〉，《星雲大師全集·往事百語 2》，(高雄：佛光，2017 年 5 月)，頁 130。

³⁷⁸ 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈佛光山菩薩比丘尼〉，《百年佛緣 8》，(高雄：佛光出版社，2013 年 5 月)，頁 251。

³⁷⁹ 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈佛光山師姑善女人〉，《百年佛緣 8》，(高雄：佛光，2013 年 5 月)，頁 276、309。

³⁸⁰ 星雲大師：〈以身作則〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，(台北：香海文化，2004 年)，頁 171。

³⁸¹ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 183。

³⁸² 星雲大師口述，佛光山書記室紀錄：〈我辦大學等社會教育〉，《百年佛緣 4》，(高雄：佛光出版社，2013 年 5 月)，頁 18。

及全世界，讓「佛光普照三千界，法水長流五大洲」。³⁸³

為讓兩序大眾更加了解與認識佛光山，在其「怎樣做個佛光人」(又稱佛光人十八講)一文曾指導關於佛光山宗旨、目標、道風、守則等內容，其中於第十八講中提及其對徒眾的自我教育的觀念：「佛光人的教育是終身的自我教育，所謂的自我教育是不要求別人，而是要求自己；要向自己學習，不一定向外攀緣。」³⁸⁴更整理四點：「第一、佛光人要自我觀照，反求諸己。第二、佛光人要自我實踐，不假外求。第三、佛光人要自我更新，不斷淨化。第四、佛光人要自我離相，不計勝負。」³⁸⁵勉勵佛光徒眾皆能自我教育、自我成長。強調佛光人首要的修養為懂得「靜坐常思己過，閒談莫論人非」，透過自我反省而能自我觀照。更進一步舉例說明：

例如『自我認錯』，凡事覺得別人都對，錯的是自己；『自我改革』，對於革除自己的陋習，要毫不留情；『自我更新』，要懂得與人為善、從善如流。如儒家所說：『君子十目所視，十手所指』，這就是最好的自我教育。³⁸⁶

以上論述能看出星雲大師對於僧眾教育與管理的基本信念即為一自我教育。佛光徒眾對自我的教育是為修正自我、認識自我與改變自我的過程，亦即透過自覺生活與佛法融合，從而達到自度度人的大乘菩薩行。

自覺為修慧，覺他為修福，福慧雙修是為菩薩，³⁸⁷覺他是謂弘法利生，如《佛地論》說：「於一切法、一切種相，能自開覺，亦開覺一切有情，如睡醒覺，如蓮花開，故名佛也。」³⁸⁸星雲大師為眾育徒的精神，為了培育弘法人才，愛護弟子如兄如父，平等提供徒眾發揮才能與海外參學機會，老婆心切的星雲大師以三分師徒，七分道友的觀念與態度去適應不同個性的徒眾，常循循善誘，維護弟子的尊嚴，而他自己則心甘情願做個「孝順的師父」、「散財老爹」，盡心盡力開創弟子的光明前途。有人擔心他讓弟子出國留學會流失人才，他回應道：「只要盡其在我，努力耕耘播種，一旦開花結果，不一定只留給自己欣賞，也應該讓世人共同分享，這原本就是我一貫的度眾信念。」又說「我衷心默禱他們日後能學有所成，對國際佛教

³⁸³ 釋慈惠：〈談佛門師徒〉，《普門學報》第 24 期，(高雄：佛光山文教基金會，2004 年 11 月 1 日)，頁 228。

³⁸⁴ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 182。

³⁸⁵ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 191。

³⁸⁶ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列·佛光篇》，(台北：香海文化，2005 年)，頁 183。

³⁸⁷ 星雲大師：〈佛的意義〉，《星雲大師全集·佛光教科書 1》，(高雄：佛光出版社，2017 年 5 月)，頁 34。

³⁸⁸ 唐·玄奘譯：《佛地經論》第 1 卷，CBETA, T26, no.1530, p. 0291b11。

的交流有所貢獻。」³⁸⁹ 為了散播佛法，與大眾結緣，凡能助益佛教的人才培植，又怎會滯礙於個人眼前得失，而知其可為而不為之呢？許多人批評佛光山都在做生意，他說：「我就是要把人賺進來，把人心賺進佛教，我為了辦教育在所不惜。」³⁹⁰此即是星雲大師「覺他」精神的實踐，毫不保留餘力的推動教育，使弟子皆有所成就，再度回饋社會大眾。

教育是人間佛教的主軸發展之一，透過教育可以啟迪人心、開發智慧與提升生命的價值，故星雲大師設立從兒童、青年到社會的全人教育，旨在全面且整體性的改變與提高個人生活適應力，從而透過教育得到自我成長的契機。

而佛教教育以人為本，有「人」佛教才能走得出去，故以培植弘法人才為核心的僧眾教育，重視思想教育與生活教育落實行解並重的理念。星雲大師海內外計有一千三百多名僧眾，如何才能有效管理，提升僧眾素質並能團結凝聚？他說：

個人利益與大眾利益不必然是對立的，世間的、個人的利益，被轉換為出世間的、大眾的利益，心靈在一次又一次的服務奉獻中淨化、提升，其實，這在無形中也減少資源浪費，運用共同的價值觀念，團結一致，生機勃勃，突顯人的社會性（群體性）價值，向共同目標邁進。³⁹¹

此即星雲大師從不管理而管理的教育哲學，以智慧、平等、包容與慈悲，尊重與欣賞每位弟子的特長，給予適才適所的發展空間，並以身作則的帶領徒眾走出佛教光明的道路。星雲大師自覺佛教弘法需要人才，積極推廣閱讀風氣與開辦各型態教育，且發掘有條件的徒眾繼續進修高等教育，且重視在職僧眾的佛學素養，鼓勵參與常住相關課程培訓活動，藉以增能與反思，以僧眾教育作為自我的自覺管理對象，從而適應時代脈動，與時俱進的彈性調整與創新突破多元的弘法方式，回歸各單位服務後，能使用更多佛法自覺與覺他。

³⁸⁹ 星雲大師：《自學之道》，頁 238。

³⁹⁰ 高希均、王力行總策畫，釋依空：〈持續耕耘人間佛教的理想〉，《星雲大師與佛光山弟子們》，（台北：遠見，2020 年），頁 144。

³⁹¹ 陳劍煌：〈星雲大師的管理思想及佛光淨土的創建〉，《星雲大師人間佛教理論實踐研究上》，（高雄：人間佛教研究院，2014 年 12 月），頁 241。

第五章 星雲大師自覺教育的特色及價值

「解行並重」是星雲大師自覺思想與教育實踐的核心，佛教講「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，不是要求別人不可以貪瞋癡，而是要自己不貪、不瞋、不癡；佛教講布施、持戒、忍辱，不是叫別人布施、持戒、忍辱，而是自己要布施、持戒、忍辱。」³⁹²佛法的道理不是教人做而自己不做，也不是知道而不行道的知識而已，唯有自己親自去體證所汲取的法義，才能從一次次的實務操作中累積經驗與智慧。自覺啟發自學，學習過程中，透過自我引導提升自覺，又因與環境人事物的互動，展現菩薩性格的覺他精神與行為，故本章將從其自覺教育思想與人間菩薩道，探討星雲大師自覺教育特色與價值。

第一節 星雲大師的自覺教育

星雲大師在《自學之道》中敘述了其成功自學的經驗，從其自學的經驗中常見自覺對於其觀念、態度與人格特質形成的影響，故提倡教育，因為「沒有教育，縱有再高深的教理，再眾多的經典，誰去研究呢？」³⁹³本節將歸納文本資料，從「自教中自覺、自省中自覺與悅讀中自覺」探析星雲大師自學、自覺的教育思想。

一、教育思想

星雲大師的自我教育、自我反省並透過大量閱讀提升生命視野的思想教育即是自覺的展現。星雲大師對覺的定義為：「覺」有發現、察覺的功能，和發明不一樣。發明是透過創新，研究出一種新的東西；而發現則是就本有的東西加以察覺。如舉世熟悉的英國大科學家牛頓發現「地心引力」，這就是一種「察覺」的功能，因為即使牛頓不發現，地心引力依然存在。³⁹⁴故「能覺」的人發現了宇宙本身就存在的真理事實，如同「當初佛陀證悟成道，他也只是發覺了『緣起』的真理，而非創新」³⁹⁵。

透過自學、自覺與自省將教育思想實踐於生活，不斷從中擴大自己的能量、發揮個人潛能，因而從自教中自覺，即是自我教育為自覺的行動；自省中自覺，即是自我反思中而正確認識、

³⁹² 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列 1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005年)，頁 169。

³⁹³ 釋滿遵：〈佛光山叢林學院〉，《普門學報第四期》，(高雄：佛光山文教基金會，2001年7月1日)，頁 339。

³⁹⁴ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁 766。

³⁹⁵ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁 766。

理解自己；閱讀中自覺，即是透過閱讀增加知識與拓展視野，從他人智慧中累積自我經驗，獲得學習的快樂泉源。

(一) 自教中自覺

最好的教育方式就是自己教育自己，唯有當自己主動生起學習欲望時，才會從內發的主動求教轉成自覺自律的自我教育，因而實現個人生命的潛能，開展自我學習潛力。自我教育是自覺的展現，從未受過正規學校教育的星雲大師，憑著其「自學」、「自覺」的力量進行自我教育，即當教育的對象從他人變成自己時，所進行學習目標、策略的設定與選擇、自我監控與評量等自己管理自己的學習歷程。《自學之道》中，多次提及自我教育的重要性，而人間佛教的教育對象，也並非僅限於他人，事實上自己本身才是最重要的教育對象。自我教育、自我管理、自我健全、自我改善、自我反省、自我精進、自我要求，才是人間佛教最主要的教育精神。³⁹⁶

星雲大師的自覺思想是結合自身信仰與自學、自覺的過程，以達慧解與行持並重。他說：「自覺是一條邁向自我解脫的道路，故而佛教一向很重視有情眾生覺性的開發，為有覺性才能開發智慧，才能解脫煩惱，才能證得菩提。」³⁹⁷故一個人真正改變的開始來自一對自我的覺醒。又說：「自己沒有自覺要向上、向好、向善，即使有再好的明師，也教不成，所以教育要靠『自覺』最重要。」³⁹⁸總和上述，我們可以判定星雲大師的自覺思想是經過不斷「自我認識、自我省思與自我改進」的自我教育過程中，逐漸淬煉出來的人生智慧。

自我教育是「自我要求、自我學習、自我充實、自我反省，而不是只想依賴別人。自我教育其實就是凡事要『反求諸己』。自我教育的產生來自本身察覺能力有所不足，進而開發方方面面的自我學習以達成自我實踐的過程。」³⁹⁹指出自我教育具「觸類旁通、舉一反三、聞一知十」⁴⁰⁰懂得思考、發覺問題，更能解決問題的善巧權變，強調「一個人需要先體察自己、認識自己，自覺有所不足，才能自我教育不斷開發自我潛能。自我教育就是一種自覺的能力，

³⁹⁶ 郭冠廷：〈人間佛教的教育思想〉，《2002年佛學研究論文集·人間佛教》，(高雄：佛光山文教基金會，2002年7月)，頁184。

³⁹⁷ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁769。

³⁹⁸ 星雲大師：〈教育〉，《人間萬事11·生命的擁有》，(台北：香海文化，2009年)，頁266。

³⁹⁹ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁764。

⁴⁰⁰ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁764。頁764。

『自覺』就是一種『自我教育』。⁴⁰¹可見自覺是要經過自己先覺察、發現、認識自己後，在跟學習環境交互作用下機動應變與選擇回應，隨之衍生而來的自我潛能開發。星雲大師對自覺做了以下的生動譬喻：「好比感覺到自己過去的信仰不太正確，而現在覺悟了；發覺到做人跟道德有相差違背，我要改進；有很多佛法我不知道，想辦法要進修……這些都是自覺。」⁴⁰²

他指導佛光人在自我教育上四點具體建議，即自我觀照、自我更新、自我實踐與自我離相。自我教育是透過自我觀照即是反求諸己，時時觀照自心，檢點自己的言行舉止，有自知之明才能自我實踐，不假外求向內自我要求，方能做到自我更新不斷淨化，最後自我離相，去除分別我執的計較與比較，平等融合於大眾之中。⁴⁰³在自我教育過程中，同時也增強了個體的自覺性，使其能主動地自我求教、學習、訓練等，並具有自我約束並克制負面心理與情感的力量，克服一切困難，勇往直前。

(二) 自省中自覺

蘇格拉底：「未經反省的生命是沒有生存價值的。」(The unexamined life is not worth living)，曾子「一日三省吾身」，說明說明反省對個人成長的重要性，又《佛垂般涅槃略說教誡經》：「慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一。」⁴⁰⁴故星雲大師主張以反省、認錯、懺悔與行善，目的是要啟發自覺來反省改進，進而達到淨化人心，改善社會風氣，⁴⁰⁵根據陳金燕的實徵研究，自我覺察被諮商實務工作者界定為「自己『知道、瞭解、反省、思考』自己在『情緒、行為、想法、人我關係及個人特質』等方面的『狀況、變化、影響及發生的原因』」。⁴⁰⁶時時觀照自己的行為、念頭，才會覺察自我需要修正與加強之處，把自我當作改造的對象，通過自我認識、自我選擇、自我激勵、自我反省與自我調控，從自身的發展需求與社會的價值要求，充分發揮主體能動性。⁴⁰⁷

⁴⁰¹ 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁763。

⁴⁰² 星雲大師：〈對佛光會員的期許〉，《星雲大師全集·隨堂開示錄12》，(高雄：佛光出版社，2017年9月12日)，頁239。

⁴⁰³ 星雲大師：〈怎樣做個佛光人〉，《人間佛教系列1·佛光篇》，(台北：香海文化，2005年)，頁182-191。

⁴⁰⁴ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》第1卷，CBETA, T12, no.0389, p.1111a27。

⁴⁰⁵ 星雲大師：〈更新自己〉，《星雲大師全集·人間萬事1》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁133-135。

⁴⁰⁶ 陳金燕：〈自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式〉，《應用心理研究》第18期，2003年，頁61。

⁴⁰⁷ 主體能動性是主體在對象性活動中表現出來的主動性質。表現在主體從事活動時具有明確的，自覺的目的，決定對活動的對象，手段，方法的選擇。主體在實踐活動時能夠運用一定的手段對客體進行改造，創造出新的客體。高青海主編：《文史哲百科辭典》，(吉林：吉林大學出版，1988年5月)，頁205。

眾生的黑夜，便是自我控制者的醒覺時間；而眾生的醒覺時間，便是內向自檢聖賢的晚上。⁴⁰⁸內向自檢及醒悟於努力自覺的人，對外境往往具有敏銳的覺察與覺知能力，因而能比一般人擁有更傑出的學習表現。自省是聖賢或有思想的人的活動，浸迷於物質的人如同夜晚常眠不覺。而聖賢在靈性知識的自我反省中，對於物質的快樂和煩惱以達感受超然的樂趣。他不理會物質的反應，而繼續進行他的自覺活動。自省對於啟發自覺乃具影響性「人要懂得自我要求、自我學習、自我充實、自我反省；凡事能夠反求諸己，不斷自問、自覺、自發、自悟，透過自我的觀照才能找到自己。」⁴⁰⁹星雲大師在〈我的講演緣〉提及自己曾因在棲霞書院講演比賽獲頒第一名而對評審的師兄長產生懷疑與不認同，至今對自己當時的謬誤心態仍感慚愧，對自己能在各大學講演亦常感慚愧，⁴¹⁰因為不斷自省，而懂得接受他人好意與感恩佛法因緣成就；在〈我怎樣管理佛光山〉中，星雲大師闡述自覺教育是自己先要有自覺，不等他人指責、教訓，這裡的自覺即指自我懂得反省自己的錯誤與不足，而一般人都懂得懺悔改過，因此若要與佛道相應，需從自省中自覺，爾後才能覺他與覺滿。⁴¹¹於〈一筆字的奇事〉中，星雲大師自謙書法不成氣候，然為大眾所需在所不辭，因而說出「你們要看我的字，真是不敢見人的。不過，希望你們要看我的心，我自覺我還有一點慈悲，還有一點隨喜的好心。」⁴¹²自省能時刻覺察自己的言行舉措與心念，透過自我反省能提升自我覺察的能力，從而展現謙遜與慈悲隨喜的特質，進而肯定自我價值，發揮己之所能。

(三) 悅讀中自覺

星雲大師曾於佛光山與近五百人的全國人間佛教讀書會帶領人中開示指出：「讀書是自覺教育，讀書是知識，讀書更是智慧，終身讀書是為了做人。」⁴¹³在〈我提倡讀書會〉一文中，提到「讀書，可以改變氣質，可以樹立形象，藉由讀書可以認識自己，也能擴大自己的世界，增廣知識與見解，使人明白做人做事的道理。」⁴¹⁴更強調為成全大眾讀書，其戮力推動組織

⁴⁰⁸ 雅蘇瑪蒂書達·踏薩譯：《博伽梵歌》第2卷，《大藏經》補編，CBETA，B36，no.0198，p.1102a29。

⁴⁰⁹ 星雲大師：〈化世與益人〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁797。

⁴¹⁰ 星雲大師：《自學之道》，頁144。

⁴¹¹ 星雲大師：《自學之道》，頁129。

⁴¹² 星雲大師：《自學之道》，頁183。

⁴¹³ 陳璿宇：〈星雲大師暢談「讀書」 強調終身讀書為了「做人」〉，《人間通訊社》，2012年11月3日。

<http://www.lnnews.com/news/%E6%98%9F%E9%9B%B2%E5%A4%A7%E5%B8%AB%E6%9A%A2%E8%AB%87%E3%80%8C%E8%AE%80%E6%9B%B8%E3%80%8D%20%E5%BC%B7%E8%AA%BF%E7%B5%82%E8%BA%AB%E8%AE%80%E6%9B%B8%E7%82%BA%E4%BA%86%E3%80%8C%E5%81%9A%E4%BA%BA%E3%80%8D.html> (引用日期：2020年10月

15日)

⁴¹⁴ 星雲大師：《自學之道》，頁249-250。

讀書會，藉由讀書期許「國家因書而富，社會因書而貴，讓人人過一個書香的人生。」⁴¹⁵他於文中自述讀書是他的生命資糧，閱讀對他生命的重要性，使他不敢想像沒有讀書的情況。讀書滋養他一生成長，形成他的道德、信念、思想、態度與人格，啟發他做人處事的道理原則，並激勵他奮發向上。

自己不覺，不但佛陀幫不了我們的忙，即使佛教的出版品多如汗牛充棟，佛教的大藏經再怎麼精闢的闡述般若真理，都不能幫助我們覺悟，一定要自我閱讀、深入經藏，透過聞思修才能自覺自悟。⁴¹⁶

透過自覺深入經藏，透過閱讀進行聞思修，從而啟發智慧達到自覺自悟。以人間佛教讀書會推動的實際成效為例，如在離島漁村成立藝文讀書會，帶動小琉球讀書氣以提升教育水平與救貧之道；讀書會成員鼓勵漸凍人家庭使之產生力量面對生命；不識字的果農從讀書找到生活快樂的泉源；美髮沙龍連鎖企業召開「店長讀書會」，從分享閱讀改變員工與客戶的關係；把麻將會變成讀書會，透過閱讀交流達成共識，改善社區風氣，使居民感情融洽，社區更有活力⁴¹⁷等實際推動的狀況，證明讀書能改變社會人心，增進社會生活的和諧與幸福。從人間佛教讀書會的宗旨「讀做一個人、讀明一點理、讀悟一點緣、讀懂一顆心」或可說明閱讀對於待人處事、學習認知、觀察因緣與靈巧應機的啟發作用。讀書能樹立個人形象、變化氣質、更能認識自己與增廣時空。⁴¹⁸從理智的思維去重新認識自己，進而啟發自覺與學習，並修正自我淨化自心，從而擴大待人接物的心量與視野，匯通書中智慧融合於生活之中，健全自己的人格，成就書香的社會。

第二節 星雲大師的人間菩薩道

星雲大師於《自學之道》提及：「我一生做人，自覺有一些慈悲、忍耐，也講信用、承諾，也講究發心、勤勞，尤其守時、慈悲喜捨等這許多性格。」⁴¹⁹這些人格特質是自我教育者具有的自覺性、主動性、創造性、堅持性與實踐性，以去從事自我引導的學習活動，因此不須外在迫加壓力的提醒與監督，學習者便能自動自發、勤於實踐與持續地推動自我進步，進而

⁴¹⁵ 星雲大師：《自學之道》，頁 268。

⁴¹⁶ 星雲大師：〈化世與益人〉，《人間佛教論文集》上冊，（台北：香海文化，2008年3月），頁 797-798。

⁴¹⁷ 星雲大師：《自學之道》，頁 259-264。

⁴¹⁸ 星雲大師：〈讀書的利益〉，《星雲法語 8·成功的條件》，（台北：香海文化，2007年9月），頁 217-220。

⁴¹⁹ 星雲大師：《自學之道》，頁 170。

促進社會發展。透過自我教育、訓練、熟悉運作而成為習慣的內化過程，同時也是進行社會學習化，使學習者具自我處理的知能與應變能力，星雲大師透過自我教育達到自覺與覺他，是其透過自覺而教育自己持續精進學習的結果，筆者欲探析其「心中有人」的菩薩性格，藉以理解其覺他的行為動機，大師「為了佛教」的菩提願心，則是不忍眾生苦的慈悲與智慧，最後「給」的人間修行，是其信仰實踐與自我超越，而大乘佛教的菩薩道思想，就在於人間佛教的實踐。⁴²⁰

一、「心中有人」的菩薩性格

菩薩(Buddhisattva)是印度語「菩提薩埵」的簡稱，菩提譯為「覺」，薩埵譯為「有情」，菩薩即是覺悟生命苦空無常，發起上求佛道，下化眾生的菩提心者。⁴²¹「覺」乃證悟涅槃妙理的智慧，發菩提心、行菩薩道其實就在說明，人生的過程就是一條覺悟之路。⁴²²憨山大師、太虛大師、慈航法師都曾自謙：「比丘不是佛未成，但願稱我為菩薩。」⁴²³在自覺、覺他和覺行圓滿中成就佛果功德的修行過程，要時常「覺性啟發」來面對當前的生活，成佛之前，需經歷發菩提心與行菩薩道的修證階段，亦即向菩薩學習，效仿菩薩的行誼，以恆常「覺性的圓滿」來成就佛道。但何謂菩薩呢？《大智度論》卷四說：「自覺復能覺他，是名菩薩。」⁴²⁴若能將菩薩的修持功行再次提升並再行圓滿，就是成佛的境界。星雲大師自栩還未成佛前，願稱自己為眾生服務的菩薩，所謂未成佛道，先結人緣，故心中有人、肯發心利益社會大眾者，皆能稱作菩薩。⁴²⁵

星雲大師曾指出佛光山性格特點，其中之一即為有菩薩性格，並以菩薩性格作為弘法的出發點。⁴²⁶他說：「一個人寧可以什麼都沒有，但不能沒有慈悲。」，慈悲正是菩薩最為人知的特質，是「欲為佛門龍象菩薩，先做眾生馬牛」的慈憫救護。菩薩有覺悟、有度眾的個性，星雲大師以為「人間佛教」的定義是：「佛說的、人要的、淨化的、善美的，有助於幸福人生

⁴²⁰ 星雲大師：〈思想體系〉，《人間佛教語錄》下冊，(台北：香海文化，2008年)，頁41。

⁴²¹ 星雲大師：〈第一課 菩薩道的起點〉，《星雲大師全集·佛光教科書3》，(高雄：佛光，2017年9月12日)，頁4。

⁴²² 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《人間佛教論文集》上冊，(台北：香海文化，2009年3月)，頁768-769。

⁴²³ 星雲大師：〈佛教叢林語言規範〉，《普門學報》第15期，(台北：普門學報社，2003年)，頁4。

⁴²⁴ 姚秦·鳩摩羅什譯：《大智度論》第4卷，CBETA, T25, no.1509, p. 0086c05。

⁴²⁵ 星雲大師：〈人間的佛陀序·佛教在人間〉，《人間佛教序文選》，(台北：香海文化，2008年4月)，頁546-547。

⁴²⁶ 星雲大師：〈《佛光山開山二十周年紀念特刊》—佛光山的性格〉，《人間佛教序文選》，(台北：香海文化，2008年4月)，頁86-87。

之增進的教法。以現實人生為基點，從人們的切身問題出發，透過菩薩道的實踐，調合出世與入世的佛法，自利利他，自度度人，自覺覺人的人間佛教」。⁴²⁷ 星雲大師提倡自利利他、自度度人的菩薩道，實踐本身即意謂其所修證的是人我不二、自覺覺他的菩薩性格。

在《自學之道》行文間，時可顯現星雲大師自然顯露的菩薩性格。而何為菩薩性格？《法華經》：「以大慈悲力，度苦惱眾生。」⁴²⁸是菩薩性格，星雲大師則說「菩薩性格又是什麼呢？就是無我與慈悲，因為有無我的精神，才能有慈悲的胸懷；有慈悲的心懷，才能有無我的智慧。」⁴²⁹，這裡所指的菩薩並非遙不可及的神化人物，而是人人皆可成的現代菩薩，星雲大師提出現代菩薩應具備的性格如：1. 要有包容歡喜的「慈悲性格」、2. 要有護法衛教的「無畏性格」、3. 要有實踐信仰的「大乘性格」、4. 要有善巧度眾的「方便性格」。

他的慈悲性格是對人包容、給人歡喜，拓展心量才能學習菩薩不忍眾生苦「無緣大慈，同體大悲」的精神，如其在〈如何自學管理〉一文中，主張做什麼事情都不要對立。一生「與人為善，從善如流。」做什麼事情都是考慮別人的利益，也善於化除對立的糾紛，主張人間應該要「皆大歡喜」。〈如何培養弟子〉一文，提及看到別人有心學佛，總是歡歡喜喜地關懷幫助，凡有所匱乏，想盡辦法，滿足所願等處，呈現包容的心量與給人歡喜的實踐。

星雲大師的「無畏性格」於〈弘法者之歌〉⁴³⁰強烈顯示弘法者不忍聖教衰，為了佛教「粉身碎骨心無怨、犧牲生命都不惜」，星雲大師為了弘法多次在搶口下逃生，也為了弘法一生忍受無數責難與誤解，更為了佛教興隆「敢為天下先」做出教理、教制、教產的改革與創新，不僅提高佛教與僧眾地位，並讓佛陀再度回歸人間。在〈如何自學編輯〉一文說道基於護教而喜歡寫文章、歡喜編輯。例如：不管當時的政治趨勢，以一封〈致顧正秋小姐的公開信〉，抗議其演出內容損害佛教形象。星雲大師〈如何自學演講〉中說為了弘法，克服演講障礙，就算有畏懼，也不惜一切地向自己奮鬥等處，展現護法衛教的堅定與無畏。

⁴²⁷ 釋滿耕：〈星雲大師與當代「人間佛教」(五之五)〉，《普門學報》第 35 期，(高雄：佛光山文教基金會，2006 年 9 月)，頁 183。

⁴²⁸ 姚秦·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經·化城喻品第七》第 3 卷，CBETA, T09, no.0262, p.0023b17。

⁴²⁹ 星雲大師：〈菩薩的宗教體驗〉，《星雲大師全集·講演集 9》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 184。

⁴³⁰ 星雲大師，〈弘法者之歌〉歌詞：銀河掛高空，明月照心靈，四野蟲唧唧，眾生心朦朧。救主佛陀庇佑我，為教為人樂融融。尊者富樓那，佈教遇蠻兇，犧牲生命都不惜，只望佛法可興隆。我教友齊努力，為教作先鋒，不畏魔難強，不懼障礙多，個人幸福非所願，只為聖教建動功。佛歌入雲霄，法音驚迷夢，周圍風習習，眾生苦無窮，救主佛陀庇佑我，宣揚真理喜盈盈。尊者目犍連，為法遭賊兇，粉身碎骨心無怨，只望佛法可興隆。我教友齊努力，為教作先鋒，赴湯蹈火去，獻身殉教來，個人幸福非所願，只為聖教爭光榮。

星雲大師對於信仰的實踐是推動佛教生活化與生活佛法化，他認為菩薩除了有慈悲與無畏，更要有無限信願，才能做到「怨親平等、善學於戒、深入經藏、具足威儀、其心謙下、具慚恥心、棄貪瞋癡、恆守正念的大乘性格。」在〈如何自學文學〉一文中，自信能在佛教裡有所貢獻。因其不懶惰、不推諉、不敷衍，無論什麼事情，只要與佛教、常住的利益有關，都直下承擔。〈如何自學管理〉中說到擁有的一切能量，都要把它用到極致，佛法給予的因緣機會，要把它點亮發光，普照世界，毫不吝嗇，讓佛光普照等處，顯露為了大眾的信仰能量與行動。

星雲大師善巧度眾的方便性格，是廣結善緣、是悲智願行，亦是菩薩行四攝與四悉檀的特質，而慈悲、無為、大乘與方便這四點，在其佛光四句偈：「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。」四無量心、結緣利行、平等持戒、發心立願等，是菩薩應當具足的性格，⁴³¹亦是星雲大師人格特質的展現。〈如何自學辦教育〉中提出「寺院學校化」做為各道場弘化的方針。讓在家信徒也有機會接觸佛法因緣，後來創辦電視台，開設「電視佛學院」節目，「讓家庭成為學校，客廳就是教室」，以多元化的內容，透過電視媒體，讓佛法普及人間，幫助每一位觀眾開啟人生智慧。〈如何培養弟子自學〉論其一貫的度眾信念為努力耕耘播種，一旦開花結果，不一定只留給自己欣賞，也應該讓世人共同分享等處，皆可見其觀機逗教、作育英才的信念與原則。礙於篇幅字數限制，以上略述數例，詳見筆者整理《自學之道》與菩薩性格相關內文(附錄表 1)，提供讀者參閱比照。

學誠和尚引用《普賢菩薩行願品》中關於恆順眾生的這段話來讚揚大師：「於諸病苦為作良醫，於失道者示其正路，於闇夜中為作光明，於貧窮者令得伏藏，菩薩如是平等饒益一切眾生。何以故？菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛；若於眾生尊重承事，則為尊重承事如來；若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。……若無眾生，一切菩薩，終不能成無上正覺。」⁴³²從菩薩平等無分別的饒益眾生、隨順眾生等與菩薩行願的事蹟，稱許星雲大師推動人間佛教是為指示正路、令眾生歡喜，在大眾中才能有覺有情之菩薩行，也只有在大眾中，才能啟發智慧光明，星雲大師八十年如一日的弘法生涯，越是深入大眾中，越能接觸大眾、了

⁴³¹ 星雲大師：〈現代菩薩的性格〉，《星雲大師全集·佛光教科書 3》，(高雄：佛光出版社，2017 年 9 月 12 日)，頁 156-160。

⁴³² 釋學誠：〈我眼中的星雲長老—寫在「星雲長老出家八十」之際〉，《人間佛教學報藝文》，第 14 期，(高雄：佛光山人間佛教研究院，2018 年 3 月 16 日)，頁 13。

解大眾苦惱，心保和尚說：「大師最後也是走入眾中，成為佛陀坐下的佛教徒之一。」⁴³³筆者分析《自學之道》中所表露文字，依據星雲大師詮釋現代菩薩應具備的性格特質，歸納《自學之道》內容(附錄 表2)，以利讀者閱覽對照。

二、「為了佛教」的菩提心

「學海無涯，唯勤是岸」，星雲大師一生自學不輟，勤勞、忍耐、越挫越勇與自我教育的性格是 90 多歲的他眼盲體殘仍然保持每天吸收新知的學習熱忱，⁴³⁴他常於演講與著作中提及文字的教化力量與閱讀的重要性，早年創作《十大弟子傳》、《八大人覺經》以每日萬言完成，⁴³⁵後為《人間福報》撰寫短文，每天一篇，每篇千字，數十年來，從不間斷。⁴³⁶他說：「由於自己愛閱讀，體會到文字的影響力很大，因此從青少年起，我就歡喜寫作，多年來一直持續不斷」，⁴³⁷強調文字弘法的橫遍十方、豎窮三際的傳播力量，「文字是生生不息的循環，是弘法的資糧，人不在，文字還在。」⁴³⁸星雲大師的性格中本來就存有人間性格，他曾說自己生來就注定要成為人間佛教行者，他的觀念總是希望別人好、大眾好，盡心盡力給人利益、成就人間淨土，⁴³⁹這種思想、理念，即是一種自覺，更是菩提心的實踐。

實踐過程中總有種種磨難、考驗與挫折與打擊，星雲大師「為佛教就這樣忍了一生」，他說自己生活的時代艱辛，讓他養成能忍的習慣，時常為了添置布教用具而挪用飯錢、車費，故他經常忍受飢餓與徒步行走數小時路程，各處講經說法。⁴⁴⁰更因為接引眾生過程看到人心需求，興起凡「有求」必有「所應」的性格，因體貼大眾而常遭「錯愛」的繁多事例，如大家誤以為他愛吃素烏魚子、使用進口美香皂、喜歡穿厚衣物……等，因不忍折煞他人、圓滿他人好意，而忍耐吃不喜歡的東西、接受沒用慣的物品、忍受舟車勞頓四處講說、不適宜的

⁴³³ 高希均、王力行總策畫，心保和尚：〈人生有法無礙〉，《星雲大師與佛光山弟子們》，(台北：遠見，2020年)，頁 56。

⁴³⁴ 陳璿宇：〈星雲大師暢談「讀書」 強調終身讀書為了「做人」〉，《人間通訊社》，2012年11月3日。
<http://www.inanews.com/news/%E6%98%9F%E9%9B%B2%E5%A4%A7%E5%B8%AB%E6%9A%A2%E8%AB%87%E3%80%8C%E8%AE%80%E6%9B%B8%E3%80%8D%20%E5%BC%B7%E8%AA%BF%E7%B5%82%E8%BA%AB%E8%AE%80%E6%9B%B8%E7%82%BA%E4%BA%86%E3%80%8C%E5%81%9A%E4%BA%BA%E3%80%8D.html> (引用日期：2020年10月15日)

⁴³⁵ 星雲大師：〈走路〉，《星雲大師全集·合掌人生 3》，(高雄：佛光，2017年5月)，頁 175。

⁴³⁶ 閻崇年：〈展開智慧之書〉推薦序，《星雲大師全集·人間萬事 8》，(高雄：佛光，2017年5月)，頁 6。

⁴³⁷ 星雲大師：《自學之道》，頁 246。

⁴³⁸ 星雲大師：《自學之道》，頁 96。

⁴³⁹ 星雲大師：〈思想體系〉，《人間佛教語錄》下冊，(台北：香海，2008年)，頁 49。

⁴⁴⁰ 星雲大師：〈我就這樣忍了一生〉，《往事百語 3》，(新北：佛光，1999年)，頁 61-62。

協助等等。星雲大師忍耐物質上的缺乏，更忍受精神、人情、事理與尊嚴上等違逆境界，他說：「我一生唯一的辦法、唯一的力量，就是忍耐。」因為忍轉化奮發圖強的力量，才得以喚醒迷惘眾生，成就其法身慧命。⁴⁴¹

為了佛教，我好像什麼都要去做。我要為佛教「但開風氣不為師」；我要為了佛教「色身交給常住，性命付予龍天」；我要為佛教「發心走出去」，努力帶動佛教走向人間、走向社會。我好像忽然看到萬千的群眾在向我招手，我必須要弘法利生，我要為佛教開創新局，雖然不敢說自己有什麼條件，只是我有心。我愈是有心為了佛教，自性海中的力量就不斷湧出，一些創意也就源源不絕的從心湧現。⁴⁴²

又如星雲大師勤於筆耕與文字編輯工作，就是在培養弘法的資糧，期以文化弘揚佛陀偉大的思想，並提倡「生活有書香」，推動人間佛教讀書會掀起大眾共同閱讀的風氣，建立自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧與世界和平的佛光淨土。釋覺培說：「師父的身心血液裡，真的就只有『為了佛教』這一件事。」⁴⁴³星雲大師與時俱進，創新的思維弘法方式，來自於教化一切眾生的慈心悲願，他相信有願就有力，發心就能成就，亦如《勸發菩提心文》說道：「願立，則眾生可度；心發，則佛道堪成。」⁴⁴⁴除了有心更要實際行動，這心即是上弘下化的菩提心，他說：「每一個人的根基不同，不是人人都是大智慧善根，還是要靠旁人幫助、靠教條規範。」正因為覺性需要有人引導，故星雲大師要求自己身先士卒，當自己成就才有力量帶著大家一起成就，也因要成就大眾更能激化自我實踐的動力。他說：「貧僧在數十年出家的生活中，我一定要自己做到，我才敢教人。我思惟人生，要想如惠能大師所說『佛法在世間，不離世間覺』，對世間的自我覺悟、自我實踐，才能規範他人。」⁴⁴⁵而「心中有人」的星雲大師，自覺覺他的菩薩精神除了努力辛勤的付諸講說、編輯、閱讀與寫作等，更在文教、慈善與共修等佛光山的弘法體系下具體實踐。

⁴⁴¹ 星雲大師：〈我就這樣忍了一生〉，《往事百語 3》，(新北：佛光，1999年)，頁 63-75。

⁴⁴² 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈我推動人間佛教〉，《百年佛緣 12》，(高雄：佛光，2013年5月)，頁 113-114。

⁴⁴³ 高希均、王力行總策畫，覺培法師：〈有信仰就能承擔〉，《星雲大師與佛光山弟子們》，(台北：遠見，2020年)，頁 308。

⁴⁴⁴ 清·省庵法師，彭際清重訂：〈勸發菩提心文〉，《省庵法師語錄》第 1 卷，CBETA, X62, no.1179, p.0234b18。

⁴⁴⁵ 星雲大師口述，佛光山法堂書記室妙廣法師等記錄：〈我訂定佛教新戒條〉，《貧僧有話要說 第30說》，(台北：福報文化，2015年5月)，頁417。

三、「給」的人間修行

星雲大師在《自學之道》中揭櫫「弘法為家務、利生為使命」的學習目標，弘法利生都是「為了佛教」，因為不忍眾生苦，故不斷創造「給人因緣」的機會。

曾經，佛光山叢林學院的學生們請問大師：「您的密行是什麼？」大師說：「是密行就不能告訴你。」接著，他微微一笑，說：「我的密行，就是一生中都要對人好。」因為想要對人好，想要幫助別人，成就了大師學習的因緣之一。⁴⁴⁶

佛光山是菩薩道場，《大方便佛報恩經》卷第七說：「復次，菩薩知恩報恩，成就智慧，破壞無明，莊嚴菩提，以四攝法攝取眾生。為菩提道，修行智慧，以知法界故，受身安樂，是名自利。能發眾生世間之事及出世事，是名利他。能壞煩惱智慧二障，是名大果，是名知恩，是名報恩。菩薩智慧四事不可思議。」⁴⁴⁷四攝法是菩薩的修道功行，而「給」是星雲大師一生的密行實踐。佛光山推動三好四給以落實菩薩精神，其中四給「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」是自利利他並行的菩薩道，亦為攝化眾生所行持的四攝法「布施、愛語、利行、同事」。筆者以為給人信心即是愛語攝—關懷與讚嘆他人；給人歡喜即是布施攝—常常微笑多問好；給人希望即是同事攝—言談舉止要鼓勵；給人方便即是利行攝—結合慈悲智慧平等幫助。⁴⁴⁸菩薩以四種攝受方便法門令眾生產生好感和依附之心，當獲得其信任，便容易親近佛法。如、《華嚴經》云：「若能成就四攝法，則與眾生無限利」。⁴⁴⁹而《維摩經》則說：「先以欲鉤牽，後令入佛智」，⁴⁵⁰兩者均說明四攝法的重要性，修行四攝法即是落實四給的精神，因此人間佛教「給」的精神，便可說是菩薩道的實踐。

「給」是佛光山的宗風，是星雲大師的處世哲學與利他的思想，他曾說：「佛光山是給出來的」，而佛光山以人為本，以眾為我，他給佛光人的工作信條「四給」便是廣結善緣的布施。他說懂得布施給別人最富有，因此世界上最美好的事是「給」，如給人一句好話、一個微笑、一份心意、一點因緣、一些服務等，都能美化人生，淨化社會，維繫人間社會的和諧。⁴⁵¹星

⁴⁴⁶ 釋妙凡：〈如是我聞 星雲大師的自學之道〉，《人間福報》，2019年8月20日。

<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=560241> (引用時間：2020年9月24日)

⁴⁴⁷ 後漢·失譯：《大方便佛報恩經》第7卷，CBETA，T03，no.0156。

⁴⁴⁸ 星雲大師：〈給的修行〉，《人間萬事 12·悟者的心境》，(台北：香海文化，2009年3月)，頁46-49。

⁴⁴⁹ 唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經·賢首品第十二之一》第十四卷，CBETA，T10，no.0279，p.0072a28。

⁴⁵⁰ 姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》第2卷，CBETA，T14，no.0475，p.0549b29。

⁴⁵¹ 星雲大師：〈給的價值〉，《迷悟之間 1·真理的價值》，(台北：香海文化，2004年)，頁48。

雲大師的生命都在文字寫作、講述弘傳佛教、踏實的修持和廣結善緣中，⁴⁵²「給」的實踐，組織僧信團隊創辦大學、建設寺院，集體共創人間佛教。

《華嚴經》第四十卷說：

菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛；若於眾生尊重承事，則為尊重承事如來；若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。何以故？諸佛如來以大悲心而為體故。因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。⁴⁵³

星雲大師與人為善、從善如流、隨順眾生，落實「四給」精神，行四給即是「供養、尊重」諸佛，給人歡喜即是令佛歡喜，佛以大悲憐護眾生，故佛心即是眾生心。又星雲大師「給」的實踐真義便是「行佛所行」，行佛即是「上弘下化」的菩提發心，因菩提心而能成就「無上正等正覺」之佛果，故「給」即是修行佛道，修行佛道即能成就「我是佛」。

高希均曾說：「大師一生的言行，就是最具體的示範：『給』是初心，它不拘形式，它沒有終點。」⁴⁵⁴這種沒有形式、終點的布施即是無住、無相，「不住」給的心態與功德，無有給的對象、物質與回饋之表相，如《金剛經》云：「菩薩於法，應如是布施，不住於相。」⁴⁵⁵星雲大師在終其一生的自學過程中，只有給予沒有求報，只有服務沒有享樂，只有謙恭沒有居功，靠著自己教育自己成就全球五大洲的佛教事業，示現《金剛經》所言：「菩薩無住相布施，福德亦復如是不可思量。」⁴⁵⁶成長的經歷讓他懂得眾生所苦，為解眾生苦而盡己所能平等施予，龍應台說：「這個揚州的孩子走進了棲霞山寺，從窮凶極惡的時代裡堂堂正正走出來，沐浴心靈，布施人間。」⁴⁵⁷不分對象、形式的無我布施，再再顯示大師「為了佛教」徹底實踐之精神。

「自覺覺他」是星雲大師人格特質的具體實現，他說：「在佛教裡的信仰，是講究發心，發增上心的，是人天乘的佛教，也就是人間入世的佛教；發出離心的，稱為聲聞、緣覺乘的

⁴⁵² 星雲大師：《自學之道》，頁 81。

⁴⁵³ 唐·般若譯：《大方廣佛華嚴經》第 40 卷，CBETA，T10，no.0293，p.0844b10。

⁴⁵⁴ 高希均：〈「給」是星雲大師的「初心」與「一生實踐」〉，天下文化，2019 年 3 月 4 日。
<https://bookzone.cwgv.com.tw/topic/details/14149> (引用時間：2020 年 9 月 24 日)

⁴⁵⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》第 1 卷，CBETA，T08，no.0235，p.0749a12。

⁴⁵⁶ 姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》第 1 卷，CBETA，T08，no.0235，p.0749a12。

⁴⁵⁷ 龍應台：〈龍應台：星雲大師徹底贏得我的崇敬〉，《人間福報》，2018 年 3 月 2 日。

<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage2.aspx?unid=501645> (引用日期：2021 年 5 月 14 日)

佛教，是對世間不愛不執的佛教；其實，把出世的思想，加上入世的發心，融和起來，就是菩提心，就是菩薩道的佛教，也就是人間佛教。」⁴⁵⁸故自覺覺他亦是人間佛教的菩薩道之實踐，且菩薩的修行是「六度波羅蜜」，故能自我教育達到「照見五蘊皆空」，帶領眾生「度一切苦厄」。

大師倡導人間佛教佛陀本懷，知行合一，解行並重。以緣起中道為核心，凡事尊重包容，廣結善緣；實踐的法門是「自依止，法依止」，承擔「我是佛」，依靠自己的勤勞、努力、慈悲、發心，這是大師一生自覺、自學，行佛成就的關鍵。《南方周刊人物》論述大師一生，集宗教家、教育家、文學家、建築家、慈善家等各項卓越成就。而這些成就的原動力，都是因為大師一心一意想要弘傳佛法，利益他人的成就。⁴⁵⁹

星雲大師期許自己是個「給得起」的人，而「給」正是「布施」波羅蜜的修行實踐，也因布施廣結善緣，使這些善因好緣成為推動人間佛教的重要資源。又星雲大師勤勉不懈與始終如一的堅持性格，則是「持戒」、「禪定」與「精進」波羅蜜的體現，且其為了佛教的無畏、安忍與善巧度眾的方便智慧，便是「般若」婆羅蜜。總言之，其「給」的初衷是不捨眾生的菩提心，「心中有人」而待人好的處事原則是慈悲心，親身實踐人間佛教的菩薩道，戮力推動「三好四給」，為其自我覺醒所展露的般若智慧。而菩提心、慈悲心與般若心正是星雲大師闡述《般若波羅密多心經》的重要核心，⁴⁶⁰此即說明其行佛所行的根本，從不離佛陀教育之本懷，亦是將佛法自然融入生活的具體行證。

⁴⁵⁸ 星雲大師：〈我的信仰歷程〉，《我不是呷教的和尚》，(高雄：佛光文化，2019年3月7日)，頁117。

⁴⁵⁹ 釋妙凡：〈如是我聞 星雲大師的自學之道〉，人間福報，2019年8月20日

<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=560241> (引用時間：2020年9月24日)

⁴⁶⁰ 星雲大師：〈般若波羅密多心經講要〉，《佛光大藏經·般若藏著述部·般若心經講要 外六部》，(高雄：佛光，1997年)，頁104。

第六章 結論

星雲大師以「我是佛」作為其為人處世的方向準則，依止佛陀為導師，以佛法為教材，鼓勵大眾學佛、拜佛更要「行佛」。在他出家進八十多年後，他自謂「不敢妄想成佛，只想做好一個出家人。」⁴⁶¹重申成佛雖非一蹴可幾，但並非不可行，「把人做好」便是成佛的首要關鍵。所謂「人成即佛成」，從自覺開始學習做好一人的本分。筆者從《自學之道》等其他著作，探析星雲大師的自覺造就了其以身作則、學習不倦與利他的人格特質，且其透過自我教育提升自我並度化眾生的「覺他」菩薩行，藉由文化、教育、慈善、共修等弘化方式，建立起「佛光普照三千界、法水常流五大洲」的佛光山體系，從其創下的佛教事業輝煌紀錄顯示，星雲大師所要推動的自覺教育，不只能成就自己，更為成就十方芸芸眾生。

爬梳星雲大師的相關著作中，發現啟發自學與自覺的動力為「信仰」，並理解自覺為自律學習之根本。而自覺既是自我教育，本身兼具教與學的意涵，受教育者是教育的客體亦是教育的主體，即自己就是自己所要教育的對象。只有當自己擁有強烈的求知慾望去引發學習行為，才能發揮教育的價值與影響。故在星雲大師晚年傳記體材的著作，如：《貧僧有話要說》、《人間佛教佛陀本懷》、《我不是呬教的和尚》、《自學之道》等書中，筆者常見「為了佛教」努力昇華自我修養與學識以落實「佛教靠我」的星雲大師，其「只為眾生得離苦，不為自己求安樂」的無私付出與奉獻，並以弘揚佛法為使命的熱忱、無我、無懼與正義等特質，俱能展現其堅定信仰的強大力量，使其「有佛法，就有辦法」達到不斷超越自我的境界。

佛陀教育是自覺。然自覺只是初階的「覺」之層次，在管理自己的學習過程中，一個自律學習者具有自覺性、主動性、創造性、堅持性與實踐性之特質，不管學習是一種能力或為條件與內在動力，都需學習者本身內發的「自覺」。自學必須是持續的過程，保持正向發展的自我效能與學習動機，為自學之重要基礎。故筆者在探析星雲大師自覺思想中發現，透過信仰改變個人學習態度，當每次的學習結果透過佛法作為前導，便有正確的因果歸因，能對學習產生正向的回饋，影響自我人格、思想、觀念與行事之形成，並改變個人、社會與人類全體的發展。

星雲大師以管人先管「心」的言行身教，教育僧信二眾皆能從信佛、學佛的自利觀念到

⁴⁶¹ 星雲大師：〈我像一個和尚嗎？〉，《我不是呬教的和尚》，（高雄：佛光文化，2019年3月7日），頁180。

行佛利他的直下承擔。自我覺察為自學之根本，而沒有自覺性即沒有自我教育的可能，故自覺能引導學習，當我們透過學習獲得豐富的幸福生活後，自然產生對周圍環境的關懷，從行善等富有責任感的工作中找到人生的價值與意義。

筆者以人間佛教教育實踐下的佛光山叢林學院與三好校園計畫為例，提供讀者對於自覺教育的宗旨、教學內容有所認識，教育已越來越著重學習者自身的主動性與教育選擇權，並在提供自主探尋機會與自我創造最佳學習資源的環境中，發展具思維邏輯與解決問題的能力，而這些學習模式的根本都來自學習者本身對知識探求、健全人格與自我實現的「自覺」性。星雲大師提倡佛教即是教育，他說「凡是有助於幸福人生之增進的教法，都是人間佛教。」⁴⁶²自覺能透過自我教育、自我反省與閱讀中提升。自我教育能增進修養與品格，自我反省則能更新與進步，透過閱讀，獲得知識、增進信心、學會用世工具與得到快樂泉源。⁴⁶³星雲大師自覺思想的教育實踐依循傳統的佛陀教育卻能與時俱進改變教育方式，符應當代自學教育之理論基礎，可見自覺教育的落實跨越宗教、國家與時間的限制，為人人皆可效仿的學習依歸。

人間佛教首重落實菩薩道，從佛陀啟發自覺的教育目的，理解星雲大師何以用「我是佛」強調人人本自具有的佛性，目的乃希望藉由外在的「平等教化」與內在的「自覺行佛」，讓大眾皆能超離生命輪迴，當下即是解脫。本文期能透過探析星雲大師《自學之道》等著作中所闡述的自覺思想，提供讀者對於自我教育、自我反省與培養閱讀習慣的覺醒能力。讀書能拓展生命視野與心量胸襟，並增進思維與創意，以「自覺」為學習基礎，從自我教育來解決與面對生活的種種困難與挑戰，為自己而行動的自我覺察激發個體學習動力，主動求知以達到提升生活的品質與個人的生存價值和意義，獲得幸福安樂與解脫自在的生命。

佛教認為「沒有通往幸福的路徑，而是幸福本身就是一條道路」，佛法要落實於生活實踐才能對自我有所裨益。筆者於探析星雲大師的教育思想與人格特質中，發現佛法、修行及生活一體不二，其一生以「待人好」為密行，發揮「給」的三輪體空、終身學習的勤勉與自覺覺他的菩薩精神，從改變自己到淨化社會，體現「為己求安樂」到「更為眾生得離苦」的信仰昇華，他終生的踐履足跡，即是回歸佛陀本懷，為眾示現自覺、覺他，最終覺行圓滿。

⁴⁶² 星雲大師口述、佛光山書記室紀錄：〈我推動人間佛教〉，《百年佛緣 12》，(高雄：佛光，2013年5月)，頁292。

⁴⁶³ 星雲大師：〈讀書之利〉，《星雲法語 8·成功的條件》，(台北：香海文化，2007年9月)，頁213-216。

附錄

表1 以Bandura學習三元理論分析《自學之道》架構

自學領域	學習三元理論			
	影響因素/成分	自我 知識/後設認知/ 目標	行為 自我觀察/自我判斷/自我反應	環境
自學過程	自我教育		學習做人、做事，成為有用的人。	善堂、書籍、叢林教育、社會大眾
佛法	1.我是佛 2.是心作佛即是佛		直下承擔、行佛所行。	1.佛菩薩 2.社會大眾
文學	1.以文字般若傳揚佛法 2.護教		1.勤於筆耕不輟-編輯、寫稿、發行。 2.報章雜誌、文章書籍裡增廣見聞。 3.著作數百冊、達3000多萬餘言文字。	1.大塊假我以文章 2.師長的棒喝、教訓 3.投稿經發表公布的鼓勵
編輯	文化弘法		編輯各類報刊雜誌、書籍、報紙。	從寫作興趣發展
管理	1.管人要管心 2.不管理的管理		啟發自覺而自己管理自己。	徒眾、信徒
演講	弘法佈教		1.善用科技。 2.勇氣機智。 3.分點列述。 4.巧用譬喻。	社會大眾
書法	給人歡喜		1.每天堅持50幅書法字。 2.招貼法語。 3.春節墨寶。	徒眾/信眾
教育	為教培才		創設幼兒園、國、高中、小學、海內外5所大學等教育機構與16所佛學院。	社會大眾
弟子自學	三分師徒七分道友		1.以身作則 2.愛護徒眾 3.共同成就	徒眾
大眾自學	生活書香化		1.組織讀書會 2.閱讀人間佛教讀書會推薦書目	人間佛教讀書會

表 2 星雲大師《自學之道》中的菩薩性格

性格特質	文章內容摘要	篇章名稱	頁數
包容歡喜的「慈悲性格」	星雲大師勤儉持家，從早晨揀狗屎、晚間拾牛糞，狗屎可以做肥料、牛糞可以當柴燒，換錢給母親，讓她非常歡喜。	〈我的自學過程〉	P.13
	常因忍不住一口氣，和別人發生衝突後相當懊悔，直到以「我是佛」自問：「我能起瞋心嗎？我能起無明火嗎？」忍耐的力量便油然而生。	〈如何自學佛法〉	P.41
	新佛教實在很難！為了佛教，遷就社會，卻因寫作而衍生的種種事件，讓他忍了一生。	〈如何自學文學〉	P.70-71
	1.主張做什麼事情都不要對立。一生「與人為善，從善如流。」做什麼事情都是考慮別人的利益，也善於化除對立的糾紛，主張人間應該要「皆大歡喜」。	〈如何自學管理〉	1.P.140 2.P.142
	2.「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，就是利益眾生，歡喜無悔，所以不管再怎麼辛苦都心甘情願。		
	「我一生做人，自覺有一些慈悲、忍耐，也講信用、承諾，也講究發心、勤勞，尤其守時、慈悲喜捨等這許多性格。」	〈如何自學演講〉	P.170
	寫字的時候，身旁總是圍繞著很多的徒眾，這個要一張字、那個要一張字，星雲大師以平等、普遍地結緣，讓大家都能皆大歡喜。	〈如何自學書法〉	P.180
	看到別人有心學佛，總是歡歡喜喜地關懷幫助，凡有所匱乏，想盡辦法，滿足所願。	〈如何培養弟子自學〉	P.230
護法衛教的「無畏性格」	1.護教的文章遭人批評謾罵的時候他不計較，以做佛教評論家為目的，參與多種佛教雜誌的編輯工作。自覺有公平正義的性格，期為佛教界的是非、邪正、善惡，留下公正客觀的歷史批判。	〈如何自學文學〉	1.P.74 2.P.81 3.P.60-61
	2.因為一些佛教團體，給社會媒體批評傷害，基於保護佛教的心情，寫了《貧僧有話要說》。		

性格特質	文章內容摘要	篇章名稱	頁數
	3.因佛教雜誌太過保守，文章乏人閱讀，冒險寫下《玉琳國師》、《釋迦牟尼佛傳》，引起的熱烈回響，發行超過百萬冊。當時寫作也沒有稿費可拿，完全是基於護教的心情。		
	基於護教而喜歡寫文章、歡喜編輯。例如：不管當時的政治趨勢，以一封〈致顧正秋小姐的公開信〉，抗議其演出內容損害佛教形象。	〈如何自學編輯〉	P.94
	星雲大師為了弘法，克服演講障礙，就算有畏懼，也不惜一切地向自己奮鬥。	〈如何自學演講〉	P.145
實踐信仰的「大乘性格」	隨著信仰扎根，星雲大師發願進一步做菩薩，發菩提心，行菩薩道，行人之所不能行，忍人之所以不能忍。	〈如何自學佛法〉	P.34
	1.生命投資在哪裡，成果就在哪裡。星雲大師以生命時間累積幾千萬言的文字成果。	〈如何自學文學〉	1.P.50
	2. 星雲大師自信能在佛教裡有所貢獻。因其不懶惰、不推諉、不敷衍，無論什麼事情，只要與佛教、常住的利益有關，都直下承擔。		2.P.57
	3.星雲大師不光是寫作維生，而是以弘揚佛法、普度眾生作為目標。		3.P.67
	4. 一生熱愛文字寫作只因文字，是生生不息的循環，是弘法的資糧，透過文字媒介，不只是這個時代，不只是這個區域的人，都可以接觸到佛陀偉大的思想，從文字般若中體會實相般若的妙義。		4.P.78
	5. 星雲大師的生命，在文字寫作裡，在講述傳教裡，在信仰修持裡，與在廣結善緣中。		5.P.81
	1.做一切事情，只要大眾需要、社會需要，不是只為自己，就能生存得下去。	〈如何自學管理〉	1.P.135
	2.擁有的一切能量，都要把它用到極致，佛法給予的因緣機會，要把它點亮發光，普照世界，毫不吝嗇，讓佛光普照。		2.P.136
	《楞嚴經》有云：「將此深心奉塵刹，是則名	〈如何自學辦教育〉	P.222

性格特質	文章內容摘要	篇章名稱	頁數
	為報佛恩。」星雲大師身心奉獻給教育、文化、慈善事業，以報答佛恩！		
善巧度眾的「方便性格」	跟徒眾相處主張「訂法要嚴，執法要寬」，不處處都用權力、都用理由、都用法令，多留一點空間，很多事情不說破，反而會更有效果。	〈如何自學管理〉	P.141
	星雲大師觀機逗教，常以一句話與人結緣。並引用像「相信因果」、「明因識果」、「惜緣惜福」等，來做為開示。	〈如何自學演講〉	P.158
	提出「寺院學校化」做為各道場弘化的方針。讓在家信徒也有機會接觸佛法因緣，後來創辦電視台，開設「電視佛學院」節目，「讓家庭成為學校，客廳就是教室」，以多元化的內容，透過電視媒體，讓佛法普及人間，幫助每一位觀眾開啟人生智慧。	〈如何自學辦教育〉	P.207-208
	1.記得曾有一個年幼女孩向其請求剃度的附帶條件：「我要先穿一次牛仔褲、玻璃絲襪後，才要發心出家。」於是，他從日本回國時，託人購買。	〈如何培養弟子自學〉	1.P.230 2.P.238
	2. 星雲大師一貫的度眾信念為努力耕耘播種，一旦開花結果，不一定只留給自己欣賞，也應該讓世人共同分享。		

參考書目

一、 經藏典籍

- 後漢·失譯：《大方便佛報恩經》第7卷，CBETA，T03，No.0156。
- 東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》，CBETA，T9，No.0278。
- 姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》第1卷，CBETA，T08，No.0235。
- 姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》第2卷，CBETA，T14，No.0475。
- 姚秦·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經·化城喻品第》第3卷，CBETA，T09，No.0262。
- 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛垂般涅槃略說教誡經》，CBETA，T12，No.0389。
- 姚秦·鳩摩羅什譯：《大智度論》第4卷，CBETA，T25，No.1509。
- 劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》第12卷，CBETA，T02，No.0099。
- 劉宋·慧嚴等：《大般涅槃經》，CBETA，T12，No.0375。
- 蕭齊·僧伽跋陀譯：《善見律毘婆沙》第4卷，CBETA，T24，No.1462。
- 北魏·菩提流支譯：《深密解脫經》第2卷，CBETA，T16，No.0675。
- 隋·慧遠：《大乘義章》第20卷，CBETA，T44，No.1851。
- 隋·慧遠：《無量壽經義疏》卷上，CBETA，T37，No.1745。
- 唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經·賢首品第》第14卷，CBETA，T10，No.0279。
- 唐·實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經·菩薩問明品》第13卷，CBETA，T10，No.0279。
- 唐·般刺蜜帝譯：《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》第6卷，CBETA，T19，No.0945。
- 唐·玄奘譯：《大般若波羅蜜多經》第521卷，CBETA，T07，No.0220。
- 唐·玄奘譯：《解深密經》第3卷，CBETA，T16，No.0676。
- 唐·玄奘譯：《攝大乘論》卷中，CBETA，T31，No.1594。
- 唐·般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經·淨戒波羅蜜多品》第5卷，CBETA，T08，No.0261。
- 唐·菩提流志譯：《大寶積經·普明菩薩會》第112卷，CBETA，T11，No.0310。
- 唐·李通玄撰：《略釋新華嚴經修行次第決疑論》第2卷，CBETA，T36，No.0375。
- 明·慧：《讚禪門詩》，CBETA，T85，No.2839。
- 明·株宏：《佛說阿彌陀經疏鈔》，CBETA，No.424，卍新纂大日本續藏經，第22冊。

清·張文嘉校訂：《禪林寶訓合註》第2卷，CBETA，X64，No.1263。

清·省庵大師，彭際清重訂：《勸發菩提心文》，收錄於《省庵法師語錄》卷上，CBETA，X62，No.1179。

清·德基輯：《毗尼關要》第1卷，CBETA，X40，No.0720。

方廣錫整理：《天竺國菩提達摩禪師論》第1卷，CBETA，W02，No.0018a。

雅蘇瑪蒂書達·踏薩譯：《博伽梵歌》第2卷，《大藏經》補編，CBETA，B36，No.0198。

二、星雲大師著作

星雲大師：《星雲大師講演集（二）》，高雄：佛光出版社，1987年。

《迷悟之間1·真理的價值》，台北：香海文化，2004年。

《迷悟之間4·生命的密碼》，台北：香海文化，2004年。

《迷悟之間6·和自己競賽》，台北：香海文化，2004年。

《人間佛教系列1·佛光篇》，台北：香海文化，2005年。

《人間佛教系列3·佛教與生活》，台北：香海文化，2005年。

《人間佛教系列5·人間與實踐》，台北：香海文化，2005年。

《當代人心思潮》，台北：香海文化，2007年。

《星雲法語7·人生的錦囊》，台北：香海文化，2007年。

《星雲法語8·成功的條件》，台北：香海文化，2007年。

《星雲法語10·歡喜滿人間》，台北：香海文化，2007年。

《人間佛教論文集》上、下冊，台北：香海文化，2008年。

《人間佛教序文選》，台北：香海文化，2008年。

《人間佛教語錄》上、下冊，台北：香海文化，2008年。

《人間萬事1·成就的條件》，台北：香海文化，2009年。

《人間萬事11·生命的擁有》，台北：香海文化，2009年。

《人間萬事12·悟者的心境》，台北：香海文化，2009年。

《人間佛教的發展》，高雄：佛光文化，2013年8月。

《星雲大師全集·合掌人生2》，高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集·佛光教科書3》，高雄：佛光出版社，2017年。

《星雲大師全集·佛光教科書8》，高雄：佛光出版社，2017年。

- 《星雲大師全集·佛光叢書11》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·佛教叢書20》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·佛教叢書27》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·人間佛教當代問題座談會4》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·隨堂開示錄1》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·隨堂開示錄5》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·隨堂開示錄12》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·往事百語1》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·往事百語2》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·往事百語3》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·往事百語4》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·往事百語5》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·星雲法語1》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·星雲法語4》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·星雲法語6》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·星雲法語8》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·星雲說偈4》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《星雲大師全集·講演集9》，高雄：佛光出版社，2017年。
- 《我不是呷教的和尚》，高雄：佛光文化，2019年。
- 《自學之道》，新北：台灣商務，2019年。

星雲大師、劉長樂：《當大亨遇上大師·星雲大師改變生命的八堂課》，台北：麥田2009年。

星雲大師編著：《佛光教科書1·佛法僧三寶》，高雄：佛光文化，1999年。

星雲大師口述，佛光山書記室記錄：《百年佛緣4·社緣篇2》，高雄：佛光，2013年。

《百年佛緣8·僧信篇2》，高雄：佛光，2013年。

《百年佛緣9·道場篇2》，高雄：佛光，2013年。

《百年佛緣11·行佛篇1》，高雄：佛光，2013年。

《百年佛緣12·行佛篇2》，高雄：佛光，2013年。

《百年佛緣15·別冊》，高雄：佛光，2013年。

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

年。

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，2016年。

星雲大師著，高希均、王力行策畫：《三好一生》，台北：遠見天下，2017年。

三、相關著述

印順法師：《妙雲集下編之一·佛在人間》，台北：正聞出版社，1992年。

《妙雲集中編之二·成佛之道》，台北：正聞出版社，1992年。

高希均、王力行總策畫，覺培法師：《星雲大師與佛光山弟子們》，台北：遠見，2020年。

陳琦、劉儒德主編：《當代教育心理學》，北京：北京師範大學出版社，2007年。

符芝瑛：《星雲大師全集·雲水日月1》，高雄：佛光出版社，2017年。

符芝瑛：《星雲大師全集·雲水日月2》，高雄：佛光出版社，2017年。

鄭石岩：《覺，教導的智慧》，台北：遠流，初版，1991年。

釋竺摩：〈佛之「三覺」與儒之「三綱」〉，《現代佛教學術叢刊》第90冊，台北：大乘文化出版社，1980年。

釋竺摩：〈佛陀教育原則與方法〉，《佛教教育與文化》，馬來西亞：三慧講堂印經會，2003年。

釋滿義：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下文化出版社，2005年。

釋滿義：《星雲學說與實踐》，台北：遠見天下文化，2015年。

親子天下雜誌編輯部，《翻轉教育：未來的學習·未來的學校·未來的孩子》，台北：天下雜誌，2013年。

A.S.Neil著，王克難譯：《夏山學校》，台北：遠流，1994年。

Richard E. Mayer，譯者：林清山，《教育心理學—認知取向》(Educational Psychology: A Cognitive Approach)，台北：遠流，1994年。

Barry J. Zimmerman, Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn, Contemporary Educational Psychology, Volume 25, Issue 1, 2000, Pages 82-91, ISSN 0361476X, <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>.

四、期刊論文

王金國：〈成功學習的關鍵—自我調整學習〉，《課程與教學》季刊第五期，2001年。

- 李先強：〈主體的自省與道德的實現〉，《肇慶學院學報》第4期，2005年。
- 李晶晶：〈班杜拉社會學習理論述評〉，《沙洋師範高等專科學校學報》，第3期，2009年6月。
- 汪楚雄：〈惲代英「自覺覺人」教育思想析評〉，《河北師範大學學報》第2期，2006年3月。
- 林建平：〈自律學習的理論與研究趨勢〉，《國教新知》第52卷第2期，臺北市立大學師資培育及
職涯發展中心，2005年。
- 徐綺穗：〈自我調整學習與核心素養教學—以「自主行動」素養為例〉，《課程與教學》季刊，
2019年1月。
- 陳金燕：〈自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式〉，《應用心理研究》第18
期，2003年。
- 陳劍煌：〈星雲大師的管理思想及佛光淨土的創建〉，《星雲大師人間佛教理論實踐研究上》，
高雄：人間佛教研究院，2014年12月。
- 郭冠廷：〈人間佛教的教育思想〉，《2002年佛學研究論文集·人間佛教》，高雄：佛光山文教
基金會，2002年。
- 郭明淨：《論自我認識、自我教育與自我發展》，福建師範大學，全日制學術學位研究生碩士
學位論文，2015年6月3日。
- 梁雲霞：〈從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展〉，《當代教育研究》季刊第4期，
2006年12月。
- 彭新強、李傑江：〈元認知：學會學習的核心〉，香港中文大學香港教育研究所，2008年。
- 馮春芳：〈自我教育的概念界定及特徵分析〉，河海大學人文院，2004年。
- 趙珮晴、余民寧：〈自律學習策略與自我效能、學習興趣、學業成就的相關研究〉，《教育研究
集刊》第3期，2012年9月。
- 趙志成：〈推行自主學習的進路、策略與再思〉，香港中文大學香港教育研究所，2015年3月。
- 楊雅琪：〈建構完善的自學道路·自主學習促進會的理念與未來〉，《師友月刊》，2016年11月，
doi:10.6437/EM.201611_(593).0004。
- 黎珏岑、洪佳玫：〈關鍵學習力·培養學生具備自我調整能力〉，《台灣教育評論月刊》，2013
年2月。
- 戴鐵軍、王明春：〈論自學能力形成的影響因素〉，《現代教育科學·普教研究》第3期，2010
年。

鄧子美：〈覺悟與三大轉向・我對人間佛教的體認解讀〉，《人間佛教學報藝文》第十四期，高雄：佛光山人間佛教研究院，2018年3月16日。

潘柳燕：〈現代自我教育探析〉，《廣西大學學報・哲學社會科學版》第4期，2006年8月。

劉佩雲：〈自我調整學習的課程與教學〉，《課程與教學》季刊第五期，2002年。

鄭和鈞：〈論自我意識與自我教育〉，《中國教育學刊》第5期，2004年。

鄭石岩：〈如來法味處處香—佛光山叢林學院的教育特色〉，《人間佛教學報藝文》第29期，高雄：佛光山人間佛教研究院，2020年9月16日。

釋滿遵：〈佛光山叢林學院〉，《普門學報第四期》，高雄：佛光山文教基金會，2001年。

釋覺啟：〈佛教的自我教育與生活實踐—以天台二十五方便為例〉，《普門學報》第6期，高雄：佛光山文教基金會，2001年。

釋慈惠：〈談佛門師徒〉，《普門學報》第24期，高雄：佛光山文教基金會，2004年。

釋永東：論《菩薩受齋經》之生命轉化教育《新世紀宗教研究》第二期，新北：宗傳出版社，2009年12月。

Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*. Vol.6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.

Zimmerman, Barry. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 81. 329-339. 10.1037/0022-0663.81.3.329.

Barry J. Zimmerman (1990) Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview, *Educational Psychologist*, 25:1, 3-17, DOI: 10.1207/s15326985ep2501_2

Barry J. Zimmerman (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, *Theory Into Practice*, 41:2, 64-70, DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2

Hans-Georg Gadamer(2001), Education is Self-Education. *Journal of Philosophy of Education*, Vol.35, No.4.

Maslow, A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943-07, 50 (4): 370 – 396. ISSN 1939-1471. doi: 10.1037/h0054346

五、博碩士論文

孔麗麗：〈網路學習社區中自我調節學習行為影響機制研究—基於探究社區理論視角〉，江南大學碩士學位論文，2018年6月20日。

李波：〈運用自我調節學習循環模式提高高一自主學習能力的研究〉，湖南師範大學碩士學位論文，2004年4月。

李函穎：〈國小高年級學生家庭型態、自我效能、自我調整學習策略與課業學習成就之相關研究〉，國立彰化師範大學輔導與諮商學習碩士論文，2008年6月。

林芳瑛：〈自我調整學習課程對國小中年級學童學習動機及學習自我效能之影響〉，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職碩士論文，2013年2月。

姜曉璋：〈班杜拉社會學習理論視角下的短期來華研修項目研究—以山東大學為例〉，山東大學碩士學位論文，2019年5月29日。

陳元春：〈思考風格之自我覺察探討—以高職程式語言設計課程為例〉，國立交通大學電機資訊學院資訊學程碩士論文，2004年6月。

陳幸如：〈「覺之教育」理念在小學的實踐經驗〉，華梵大學東方人文思想研究所碩士學位論文，2006年6月。

曹敏：〈基於自我調節學習理論的英語寫作教學研究〉，四川外語學院碩士學位論文，2010年5月。

葉愛憫：〈一所華德福學校教育在地化實踐之探究〉，國立台灣師範大學教育學系碩士論文，2018年2月。

鄭瑋瑄：〈論星雲模式的菩薩行證-以佛陀紀念館為例〉，南華大學宗教研究所碩士論文，2016年6月27日。

劉家兵：〈自我更新理論在英語教師職業生涯發展中的應用研究〉，哈爾濱師範大學碩士學位論文，2018年3月。

釋永仁：〈佛陀的教學方法研究—以巴利語三藏為基礎〉，中央民族大學博士學位論文，2011年1月30日。

釋知信：〈佛光山僧伽教育之研究〉，南華大學人文學院宗教學研究所碩士論文，2018年7月。

六、研討會論文

李聖俊：〈星雲大師人間佛教的教育理念與人間淨土思想的關係〉，《2016年星雲大師人間佛教理論實踐學術研討會》，2017年3月。

高柏風：〈論佛教教育中的人文精神〉，《第八屆國際佛教教育研討會專輯》新北：華梵佛學研究所，1994年。

梁雲霞：〈學生能夠自主學習嗎？華人教師對自主學習觀點之探究〉，2009年小學教育國際研討會，2009年。

黃淑華、李其璋、黃格崇：〈自主學習歷程中教師角色與教學策略之個案研究—以動畫學習社群為例〉，臺北醫學大學「自主學習與創新教學」學術研討會，2017年9月。

七、報章

吳明烈：〈終身學習的修練、組織學習的精義〉，《「學校革新專題討論」課程系列講座活動8》，國立東華大學教育研究所學術活動文案紀錄，2007年6月10日。

胡月冉：〈星雲大師與270位校長暢談「自覺」教育〉，《大公網》，2014年8月28日。

郭書宏：〈星雲教育獎特別報導--星雲大師：自覺教育 首重教養〉，《人間福報》，2012年12月30日。

劉瓊珠：〈星雲大師：自覺教育 造就莫言〉，《人間福報》，2013年10月3日。

八、網路資源

孫春在、林珊如著：《網路合作學習》，新北：心理出版社，2007初版，《教育百科》

<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E8%87%AA%E6%88%91%E8%AA%BF%E7%AF%80%E5%AD%B8%E7%BF%92&search=%E8%87%AA%E6%88%91%E8%AA%BF%E7%AF%80%E5%AD%B8%E7%BF%92> (引用日期：2021年3月13日)

陳璿宇：〈星雲大師暢談「讀書」 強調終身讀書為了「做人」〉，《人間通訊社》，2012年11月3日。

<http://www.lnanews.com/news/%E6%98%9F%E9%9B%B2%E5%A4%A7%E5%B8%AB%E6%9A%A2%E8%AB%87%E3%80%8C%E8%AE%80%E6%9B%B8%E3%80%8D%20%E5%BC%B7%E8%AA%BF%E7%B5%82%E8%BA%AB%E8%AE%80%E6%9B%B8%E7%82%BA%E4%BA%86%E3%80%8C%E5%81%9A%E4%BA%BA%E3%80%8D.html> (引用日期：2020年10月15日)

星雲大師：〈我是佛〉，《人間福報》，2017年3月

<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=464152> (引用日期2020年10月3日)

釋妙凡：〈如是我聞 星雲大師的自學之道〉，《人間福報》，2019年8月20日

<https://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?unid=560241> (引用時間：2020年9月24日)

高希均：〈「給」是星雲大師的「初心」與「一生實踐」〉，天下文化，2019年3月4日。

<https://bookzone.cwgv.com.tw/topic/details/14149> (引用時間：2020年9月24日)

星雲大師，法堂書記室整理供稿：〈星雲大師開講：從國定佛誕節談正信的條件〉，喬達摩第66期 <http://www.fgsbmc.org.tw/GauD.aspx?PNO=2016070001> (引用日期2020年10月3日)

陳美伶：〈追求自信：做個自我實現的人〉，《心靈園地專欄・心理健康》，國立雲林科技大學諮商輔導中心 http://scc.yuntech.edu.tw/column/AA/c/c_01/c_01_07.htm (引用日期：2021年1月15日)

