

课题九：菩萨乘 — 六度、四摄和四无量心

建议课时： 11 堂

(一) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 菩提萨埵
- 上求正觉，下化有情
- 大乘行者的发心和愿望乃成佛之因
- 菩萨度众生的态度和方法
- 佛、菩萨和众生的关系
- 菩萨的修行
- 佛的三身

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 研习能力
- 反思能力
- 沟通能力
- 创造力
- 批判性思考能力
- 思考能力
- 解决问题能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 欣赏菩萨的利他精神为生命带来的喜悦和意义。
- 学习菩萨的仁慈和爱心。(大悲心)
- 进取地积累智慧，掌握自利利他的方法。
- 鼓励学生学习以「六度」的具体修行方法去谋求人类的整体福祉。
- 从「慈悲心」、「平等心」学到分享，常行布施，培养仁爱的美德。
- 进取地积累智慧，掌握成就自利利他的方法。

(二) 课程概览

教节	教学流程	教学大纲
第一堂	探索	利他的意义和喜悦
第二堂	认识	大乘行者的发心和愿望
第三堂	认识	大乘行者所积累的福慧资粮
第四堂	理解	「六度」的意义
第五堂	深化	对「布施」、「持戒」和「忍辱」的认识
第六堂	深化	对「精进」、「禅定」和「般若」的认识
第七堂	认识	大乘行者的修行方法：四摄
第八堂	认识	大乘行者所证的果报：「大菩提」与「大涅槃」
第九堂	认识	大乘行者所证的果报：「三身」
第十、十一堂	实践行动	在日常生活中积累福慧资粮

延伸阅读

印顺法师。《空之探究》。台北：正闻，2000。

印顺法师。《成佛之道》。台北：正闻，2003。

黄家树。《中观要义浅说》。台北：全佛文化，2002。

梦参老和尚。《花严经普贤行愿品》。台北：方广文化，1998。

圣严法师。《普贤菩萨行愿读》。台北：法鼓文化，2000。

黄智海。《普贤行愿品白话解释》。台北：众生文化，1997。

圣严法师。《六波罗蜜讲记》。台北：法鼓文化，2006。

体韬法师。《六度四摄与〈瑜伽论·戒品〉之关系》。台北：法鼓文化，1997。

课题九：菩萨乘

第一堂

（一）教学重点

让学生探索利他的意义和喜悦

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 菩提萨埵
- 上求正觉，下化有情
- 菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 尊重人各有独特个性，明白每个人的生命意义不尽相同。
- 欣赏菩萨的利他精神为生命带来的喜悦和修行的意义。

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 屈原的肖像
2. 《楚辞补注》卷七〈渔父〉中的摘录
3. 一张自杀新闻的剪报
4. 「生命勇士扬言快乐每一天」的报导
5. 阅读资料 — 「李连杰的心灵阳光」
6. 阅读资料 — 释海全法师的「法师小传」
7. 「现代菩萨」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	<p>内容</p> <p>讨论：生命的意义</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示屈原的肖像和《楚辞补注》卷七〈渔父〉中的摘录：「吾闻之，新沐者必弹冠，新浴者必振衣；安能以身之察察，受物之汶汶者乎？宁赴湘流，葬于江鱼之腹中。安能以皓皓之白，而蒙世俗之尘埃乎！」(附件 1) 2. 请学生猜猜肖像中的古人是谁。(答案：屈原) 3. 再展示一份自杀新闻的剪报，简介内容。(附件 2) 4. 提问学生： 为什么古往今来都有人选择自杀呢？他们认为生命没有意义吗？试以屈原和以上一则新闻的当事人说明之。 5. 展示「生命勇士扬言快乐每一天」的报导，简介内容。(附件 3) 指出另一方面，亦有人无惧逆境，勇于珍惜生命。 6. 提问学生： 你认为一个人对生命的看法，是否会影响他的行为和生活质素？ 7. 你认为生命有意义吗？请说出你的生命意义。 8. 带出主题： 班中同学的答案不尽相同，我们可以归纳出生命本身并没有一个特定的意义。意义是我们附加上生命的一个看法，一个价值观。如果我们能为生命附上一个正面、积极意义，那么我们将会活得更充实，更能欣赏生命之中的美善和喜悦。 <p>佛法鼓励我们从缘起的角度，欣赏和珍惜由众多因缘和合而成的宝贵人身。如同「寂天菩萨」在《入菩萨行》中说：「以人身为舟，助你渡过痛苦之河。」在佛法的判摄中，佛陀向那些认为生命意义在于安享福乐的众生，教授了人天乘的教法；向认为生命意义在于离苦解脱的众生，教授了声闻乘的教法；并向认为生命意义在于帮助他人脱离痛苦的众生，教授了菩萨乘的教法。</p> <p>于此三乘的教导中，佛陀认为菩萨乘的教法最为圆满和究竟，亦最能真正的自利利他。但是并非所有人都会认同这样的人生观，更少人会选取这困难但有意义的生活方式。所以能够坚持修行和实践菩萨道的行者，是值得我们尊敬和拥护的。</p>
----	-------	--

		形式	比较历史人物的心路历程和现代新闻个案
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 屈原的肖像 ➤ 《楚辞补注》卷七〈渔父〉中的摘录 ➤ 一份自杀新闻的剪报 ➤ 「生命勇士扬言快乐每一天」的报导
II.	认识	内容	解说菩萨的生命意义 - 求自利利他的佛果。 参阅课堂资料
		形式	教师直接讲授
III.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生分组，派发「李连杰的心灵阳光」(附件 4)、释海全法师的「法师小传」(附件 5)和相关的「现代菩萨」工作纸 (附件 6)(工作纸范例请参阅附件 7)。 2. 请学生阅读资料，经过分析讨论，然后填写工作纸。 3. 请每组派代表就工作纸的内容发表讨论的结果，分析一位在家居士和一位出家法师，如何以菩萨的行持活出生命的意义。
		形式	分析个案
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 阅读资料 — 「李连杰的心灵阳光」 ➤ 阅读资料— 释海全法师的「法师小传」 ➤ 「现代菩萨」工作纸
		形式	直接讲授
IV.	反思	内容	家课： 你认为菩萨利他的行为可以为生命带来喜悦和意义吗？为什么？
		形式	反思练习

课堂资料 9.1.1

发心 —— 求自利利他的佛果

佛陀为众生说法，大致可分为三个层次，其中修习“人天乘”的行者，固然能够得到人天福乐，但是始终未能出离生死轮回的束缚。至于“解脱乘”的声闻与缘觉行者，虽则能了断生死苦，却独善其身，偏于自利，纵使已入圣者之流，但是证悟还未圆满究竟。相比之下，“菩萨乘”的行者发心广大、证悟宏深、果报圆满，因而堪称“圆满菩提道”。

圆满菩提道的行者 —— 菩萨，见多生以来的父母、师长、爱侣，乃至一切众生流转于生死的无奈和痛苦，心生悲悯，因而发起广大心，誓愿救度，令得以出离生死苦。“菩萨”是梵语“菩提萨埵”的简称。菩提的意译为“正觉”，萨埵即“有情”。所以菩萨就是发了大愿——菩提心，立志求证无上正觉的有情众生；又或可解作“觉有情”，意即“上求正觉，下化有情”。

简而言之，菩萨的修行，就是以“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟”[\[注\]](#)。可见菩萨的内心是充满热情和悲悯，一个麻木不仁的人，是不可能证得无上菩提的。然而，菩萨之大悲心，并非盲目和冲动，而是由正觉的智慧所引导。

菩萨从初发心到最后成就无上菩提，修行的道路漫长、艰巨，当中更有深浅不同的层次，因此作为一个圆满菩提道的大乘菩萨，必须具有精进勇猛的长远心，不畏艰苦，广修福德和智慧资粮，才能成就圆满的佛果。

[\[注\]](#)

《大日经》第1卷。“方便为究竟”在此可解作：凭借般若智慧的善巧方便，而达至究竟的成就。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，4页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

屈原之肖像



（资料来源：维基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/Image:Qy1.jpg> 2008.4.15）

《楚辞补注》卷七〈渔父〉中的摘录：

「吾闻之，新沐者必弹冠，新浴者必振衣；安能以身之察察，受物之汶汶者乎？宁赴湘流，葬于江鱼之腹中。安能以皓皓之白，而蒙世俗之尘埃乎！」

译本：

屈原说：「我曾听说：刚洗发的人定要弹去冠上尘土，刚洗澡的人定要抖净衣上泥灰。怎能让洁净的身体，去蒙受外物污浊呢？我宁愿投湘江而死，葬身江中鱼鳖的肚子，怎能让洁白的心灵，沾染世俗的尘埃？」

（资料来源：维基百科

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B1%88%E5%8E%9F>
2008.4.15)

附件 2

准爸爸生活压力大跳楼 妻母伤心欲绝

昨晨，一名姓方（三十五岁）男子在与怀孕已五个多月妻子及母亲饮早茶时，藉词往如厕离开酒楼，跑上大埔宝雅苑跳楼丧生。死者生前任职私人司机，与家人同住大埔太湖花园一个单位，疑因生活艰难，担心无力养家，导致精神出现问题，最终轻生。

方妻与家姑赶抵现场后，惊闻丈夫死讯，当看见尸首被胶布遮蔽时，方妻猛然跪倒尸旁痛哭，警员见她情绪激动，担心影响胎儿，安排她由家姑陪同送院检查。

(资料来源: 太阳报 2008 年 2 月 1 日 准爸爸压力大跳楼亡 怀孕妻跪哭奶奶忍泪安慰)



附件 3

邓小琳的抗癌故事

邓小琳青春可人，拥有令女孩子羡慕的修长身材，但是她一直忍受病魔折磨。

2004 年，小琳腹部忽然肿胀。她的母亲不以为意，但谁知一验之下才发现原来小琳的腹部有「边界性细胞」。「边界性细胞」虽不是癌细胞，但以策安全，医生切除了小琳左边卵巢。

可惜事与愿违，05 年小琳腹部再次出现「边界性细胞」形成的肿瘤，令小琳要再次入院做手术。直至 06 年中，小琳进行定期检查时子宫又再发现肿瘤，今次医生建议将整个子宫切除。小琳心想：「切咗子宫应该可以一了百了。」然而，手术后一个月，小琳切除子宫的手术虽然成功了，但却发现肺部有肿瘤。

医生建议进行微创手术抽取组织化验，结果今次不再是「边界性细胞」，而是癌细胞。知道消息后，小琳感到十分沮丧，更一度想过轻生。「嗰阵难免会谗点解医极都唔好架？不如死咗算啦，唔想自己同家人咁痛苦。」她形容当时「好灰」，病情反复之余，男朋友又提出分手。「不过好快都谗通咗，喊系咁过日子，不如开心啲。」

这位生命战士更在手术前夕扬言：「我要快乐地过每一天！」

（资料来源：壹苹果健康网

http://health.atnext.com/index.php?fuseaction=Article.ListArticle&sec_id=6349009&iss_id=20070927&art_id=10208998 2008.4.15)



附件 4

李连杰的心灵阳光

在 2003 年的时候，我无意中看到一个新闻，说在 2003 年中国好像有 28 万人自杀了。因为我是一个佛教徒，所以看到有关报导后我非常震撼。当时我就想，20 多万，假如每一个人有十个兄弟姐妹，父母、爷爷奶奶、同学的话，那就是十倍的痛苦，几百万人在痛苦。我不停问自己：究竟我真正生命的意义是什么？究竟我可以为社会做些什么？最后，我决定透过电影《霍元甲》告诉人们要「自强不息」。这自强不息的精神不是我提出来的，是霍元甲提出来的。我也经历过年轻的时候，常常以自我为中心来定位去看社会，去看生命……我的老师怎么样，我的同学怎么样，谁对我好，谁对我不好，习惯以自我为中心了。

我有朋友做总统、做明星，但做总统也有总统的痛苦，做明星也有明星的痛苦。但是很多朋友会说，我情愿做总统，做明星，那个痛苦我喜欢。但是你要了解，做所有事情都需要付出，所有灿烂的背后都有痛苦。我们要从多角度来看生命。在任何一个宗教，不管是佛教、天主教还是基督教等等经过长时间的考验的宗教里，都是反对自杀的，因为自杀只能把肉体的痛苦暂时解决掉，并没有结束。世界上任何一个人，不管是中国人、美国人、全世界的人，作为人共同的目标就是幸福、快乐。人是生活在人群里，人群里就需要关心、爱和付出。

在我刚完成的电影作品《霍元甲》当中其实有着一个重要的资讯，就是武力可能是一个解决问题的方法，但一定不是唯一的方法，暴力能够征服别人的肉体，但永远征服不了别人的心，只有爱。作为一个在五千年文化养育下中国人，我认为我需要告诉全世界的年轻人，中国人不只是功夫好，中国人不只是会打架，中国人有非常大的胸怀去包容各种文化，包容不同的政见，不同的信仰，把爱的资讯传递出去。这是我真心思维的方法，我也希望在你们这一代里面，把这个思维的方法带到全世界去。

我也希望通过我这个公众的形象能够带动更多的中国人关心青少年。假如我们一起用一对智慧的眼睛看地球，其实它就是一个身体，五大洲就像你的心肝、脾、肺、肾。当其中一处地方受病毒感染的时候，比如非洲，早晚会把病传染到你的全身。如果我们置之不理，迟早病毒会传染到全身，到其时后果将会相当严重。我很高兴看到很多的年轻人对我们民族有热爱，同时我更希望大家能够站在整个人类一体化的高度上去看社会，这才是我们的祖先会开怀大笑的原因。

我希望跟红十字会长久合作。相信大家可能听到过很多次我在 2003 年海啸

的时候跟死亡擦肩而过的故事。虽然我没有死，但是死亡的震撼还是很大的。回来以后我就希望创立一个基金，这个基金叫“壹基金”。我想希望从中国开始，并在不久的将来成立这个基金，每个人每个月出一块钱，滴水变成大海，这是爱的大海，可以从中国开始，一直延续到整个人类，这个钱要很透明度的交给红十字会的心灵阳光工程，当然还有一部分是用于自然灾害的。

(摘自李连杰北京大学演讲)



(资料来源：中华佛教信息网
2005年10月24日网易娱乐
<http://big5.jiexieyin.org/show.aspx?id=2110&cid=108>) 2008.4.17)

附件 5

法师小传

年少的我，没有「不良」嗜好，就是有一股傻劲，拼命读书。成绩没有异常出色，但却没有灰心，心想：总有一天会轮到，我总会拿到第一。事与愿违，校内及校外的考试，成绩只是平平，幸而在最后一轮被城市理工(现今的城市大学)取录。

虽然入读自己喜爱的电子工程，喜爱的原因很简单：高科技、易找工作。三年的大专生活快速渡过，而心里的疑问「生命所为何事？」却没有满意的答案。

随着热门的学科毕业，找工作一点也不难，那时候是老板担心请不到我们而已。三年内做过了大小规模的公司，过程中自己想一想工作为了升职，为了加人工，我的一生就是为了这些名与利而卖命吗？就是因为这个念头，令我放弃了许多人羡慕的职位与美好前途，投身了艰辛的教育工作。两年的教育光景，除了给我无限的欢乐与喜悦，更给我深深的体会到众生的苦难----方才十多岁的学生，就家庭破碎，对人生毫无希望，又或屡次受到挫败，无法再次站起来，又见一些本质很不错的学生，一步一步的变坏。我问自己：我可以做甚么？

不停去参加很多教学课程，企图去充实自己，改善自己，使自己有更多的力量与更高的智慧去辅助这些受难的人。可是只觉他们只是在教导方法去治标，而不是对治问题的根本。翻阅不少中西书籍，我「看中」了佛经，佛陀对世间问题的诠释，以及他所提供的方法，又合理，又实用，只是现代人看不懂古文，又或是大部份的都停留在一些仪式上。佛陀所说的好东西，却没有人善巧去传播。所以决心放下工作，踏上学佛之路。

接着中国佛教的古老传统，香港佛教实在没有多大吸引我的地方，所以到了台湾学佛。台湾佛教五花八门，不怕没有东西学，只怕自己学不来。眼见他方的佛教如此兴隆，回想家乡的情境，不禁想起佛经所说『不忍圣教衰，不忍众生苦』。如此这般，出家之念日益壮大。最后幸遇善知识的引介，得^上如^下虚法师为剃度恩师，披上袈裟。其后两年入读福严佛学院，为未来的弘法要务打下基础。现时大部份时间在山上研习经教，偶有到学校弘法，亦有不定期到外地进修。

2001年10月14日

(资料来源：释海全法师。《流水流不住》)。



附件 6

现代菩萨工作纸

菩萨名称 (在家/出家)		李连杰 (在家)	释海全法师 (出家)
生命的意义			
菩提心	上求正觉 (如何学佛?)		
	下化有情 (利益了什么众生?)		
大悲心 (对众生的慈悲关爱)			
方便 (利益众生的善巧方法)			
长远心			

附件 7

现代菩萨工作纸范例

菩萨名称 (在家/出家)		李连杰 (在家)	释海全法师 (出家)
生命的意义		<ul style="list-style-type: none"> ● 自强不息 ● 作为人共同的追求目标就是幸福、快乐 ● 人是生活在人群里，人群里就需要关心、爱和付出 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教育工作有无限的欢乐与喜悦，更能深深的体会到众生的苦难
菩提心	上求正觉 (如何学佛?)	<ul style="list-style-type: none"> ● 是一个佛教徒 ● 要了解心，让心自由 ● 反思生命的意义 	<ul style="list-style-type: none"> ● 曾到台湾学佛 ● 剃度出家
	下化有情 (利益了什么众生?)	<ul style="list-style-type: none"> ● 以「壹基金」帮助因自然灾害而受苦的众生 	<ul style="list-style-type: none"> ● 学生
大悲心 (对众生的慈悲关爱)		<ul style="list-style-type: none"> ● 要告诉全世界的年轻人，中国人有非常大的胸怀去包容各种文化，包容不同的政见，不同的信仰，把爱的资讯传递出去 	<ul style="list-style-type: none"> ● 企图去充实自己，改善自己，使自己有更多的力量与更高的智慧去辅助受难的人
方便 (利益众生的善巧方法)		<ul style="list-style-type: none"> ● 拍摄电影《霍元甲》，带出「自强不息」的讯息 ● 依据不同地方的法律设立基金，捐赠红十字会 	<ul style="list-style-type: none"> ● 在学校弘法
长远心		<ul style="list-style-type: none"> ● 把包容、爱的讯息和学生分享，希望下一代能把这种精神延续下去 ● 成立基金，呼吁每个人每个月出一块钱，滴水变成大海，让爱的大海，从中国开始，一直延续到整个人类 	<ul style="list-style-type: none"> ● 曾入读福严佛学院，为未来的弘法要务打下基础 ● 亦有不定期到外地进修

附件 8

教师资料 9.1.1

让今生过得有意义

不要只在意这一世的生命，并不是不要在意你自己或别人，我建议你应该把身体的受苦当成是天生自然，并不是不要注意身体。你的身体可以帮你达到伟大的目标。如同寂天菩萨在《入菩萨行》中说：「以人身为舟，助你渡过痛苦之河。」

灿烂的繁华和无尽的资源在轮回中终将消散，但既然有幸得到人身，就应该为别人的福祉尽一份心。为了这个理由，我们应该用一种不执着的态度，好好保养身体。用一种面对来世的心境，好好关心今生的状况，是很必要的。

佛陀教导我们，人不应该超越极限。超越极限就是折磨自己，所以应该要避免。龙树菩萨在《宝鬘论》说：「修行应注意，护自体莫伤，因己未利他，亦未弃伤他。」

当你不在乎身体的基本需求，你就伤害体内许多有知觉的器官。此外，你也应该避免另一种伤害，就是不要过得太享乐放逸。虽然，美食、华服、舒适的住所、完善的设备，不一定会让我们产生执着、骄傲、傲慢等烦恼，但重点是，要控制内心的作用，如欲望、执着等，因为外在事物的好与坏不是由它们本身决定。即使对普通的食物、衣服等产生执着也是不好的。

满足是秘诀。如果你对物质的东西满足，你就是真正的富有。如果不满足，即使你有一百亿，你也不会快乐。你总是觉得还不够、还要更多，因为这样，你很穷，一点也不富有。如果你向外寻求满足，你永远也找不到；你的欲望永远也填不满。我们的经典上提到一个国王，他统治全世界，还觉得不够，开始想要统治神。最后，他所有的优点都被他自己的骄傲破坏殆尽。

想要快乐，满足是必要的，所以要试着去对足够的食物、衣服、住所感到满足。对普通人来说，大部份会觉得性的刺激没有什么不对，但是如果太沉溺，就会带来灾祸。每件事都应该以一种平衡的方式感觉并实行，这是很根本的。太多的刺激和对性的执着可能埋下离婚的种子。

忍耐也是必要的。佛陀在证悟之前，在他沉思的时候，有一些外道邪魔想要折磨他，但他不为所动，不反击也不动怒，他就只是以沉思的方式加强他的爱

和慈悲心，最后
他的修行击败邪恶的力量。

不要对这个世界执着，不代表你要把自己隔离开来。当你对别人的快乐产生有理性的执着，你身为人的特性就会增强。当你对这个世界愈来愈有出离心，而不是拒斥人性，你就会愈有人道精神。佛陀自己也立下宏愿要利他，帮助出家及在家修行的人。这显示他的远见，认为修行不一定要出家。佛教修行的最终目的就是帮助他人，因此，你一定不能和社会脱节。

(资料来源：达赖喇嘛。《真爱无限》。台北：天下杂志股份有限公司，2006。)





「大乘菩萨道」的特色是什么？

菩萨，是勇于追求菩提的有情(众生)

相对于「声闻」代表小乘佛教；「菩萨」则是大乘佛教的表征，据考证，「菩萨」一词约成立于西元前200年前后，是随着佛陀的本生故事的出现，而开始流传。当时「菩萨」专指过去生的佛陀，因为佛陀在过去生曾为各种动物或人，行种种菩萨道，最后成就佛果，是以追求无上菩提为理想，所以称为「菩萨」，其修行自与声闻行者不同。

菩萨是「菩提萨埵」的简称，「菩提」意指「觉」；「萨埵」意指「有情」（有情识或有情爱的生命，即「众生」）。「菩萨」即指「觉有情」；更积极地 说，是爱乐无上菩提，精进欲求觉悟的有情。因此，菩萨能在无数生死中勤求菩提。

一切道都是佛道

既称「有情」，自然也就不限于人类。因为，修菩萨道的可以是人，可以是鬼神，也可以是禽兽！菩萨也不一定是出家的，大乘经中的菩萨，多数是从事不同事业的在家人，此外也可能是外道。

菩萨道是依释尊过去的本生故事而形成的，其中释迦牟尼曾是狮王、象王、鹿王、马王、豺、犬等兽类，或鹅王、雁王、孔雀、金翅鸟等禽类。虽是「禽兽」，但一样能行菩萨道，累积成佛资粮。而在佛经中常见的「天龙八部」里，也有龙、大莽神、金翅鸟等。所以，菩萨并不限于人类。

在《华严经·入法界品》中，文殊教导善财要广向善知识学习大乘佛法。因此善财所参访的善知识(菩萨)，虽多数是人，但却有各种阶级与身分，如比丘、比丘尼、仁慈的国王、法官、航海者、医师、制香师、语言学者、数学家、长者、优婆夷、童女等；也有方便示现残酷严刑的国王、爱欲的淫女、穿树皮衣的愚痴外道仙人、五热炙身的苦行婆罗门……。总之，善财所参访的人，遍及出家与在家、佛教与外道、男子与女人、成人与童子。他们在人间，以不同身分、不同职业，遍一切阶层，从事佛法的化导。此外，也有非人的众生，如一头四手的大天(神)、众多的女性夜叉……这些都是修菩萨行的菩萨。所以说「一切众生皆处在道，道亦处在一切众生。」这就是文殊所说的大乘菩萨道：「一切道都是佛道」。

附件 9

课堂资料



不为自己求安乐，但愿众得离苦

有兄弟三人，自幼喜好参禅打坐，深得其中三昧。及至年长，兄弟三人一起出外行脚云游，参访名师，以期修成正果。一天，他们来到一个村庄，借宿的这户人家男主人刚刚死去，留下七个年幼的子女。第二天，三兄弟离开这家人时，最小的三弟看着可怜的寡母和七个无助的子女，自然联想起萨埵太子刺身出血、舍身喂虎的惊人之举，以拯救在死亡线上痛苦挣扎的八只老虎。而面前母子八人，若无人相助，绝无活路。思之及此，三弟便让两位哥哥继续参学，而自己决定留下来照顾孤儿寡母。两位哥哥以为三弟贪恋寡妇美色而放弃了道业，愤然而去。

一表人才的三弟不仅心地善良，而且极为能干，为了养活母子八人而日夜操劳，早已打动了寡妇的芳心，妇人愿与之结为夫妻。可三弟说「依礼节，你应为你的丈夫守孝三年，方可谈论婚嫁。」三年后，女方又提出结婚要求。三弟再次拒绝道：「我本为修行人，留下来的本意是为了帮助你们孤儿寡母，若和你结婚，显得我有私心，于心有愧啊！不如让我也为你丈夫守孝三年吧！三年后，女方再次提出结婚要求，三弟再度婉拒道：「为了七个子女健康地成长，让我们共同为你的丈夫再守孝三年吧！」三年、三年、再三年，经过九年的辛勤劳动，寡妇的七个儿女终于长大成人，三弟却毅然离开妇人，再次步上求道之路。

《华严经》云：「但愿众生得离苦，不为自己求安乐」。由此可见，无论是在家出家，不管以何种形式修行，目的是同一个，即化解现实社会中人生的苦难。换言之，有针对性地解决现实人生的实际问题，才是真正的修行。三弟不忍见众生受苦，帮助孤儿寡母度过难关，入世而不为世间的五尘六欲所转，实为一位真正懂得修行的智者。凿井施水、兴建公厕、植树造园、行医济世、修桥补路等公益事业，看起来很平凡，但在农耕时代，确实是普通民众每天必须面对的难题。若能及时解决，普通民众每天都能受益。所以《佛说诸德福田经》中把这些公益事业看成是功德最大的修行。同理，缅甸因燃油价格暴涨而引发其他物品价格上涨，直接冲击大多数居民的生活，僧人因而走上街头，以特殊的方式表达普通民众的疾苦，亦不违修行之本意。

课题九：菩萨乘

第二堂

(一) 教学重点

让学生认识大乘行者的发心和愿望

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 大乘行者的发心和愿望乃成佛之因
- 菩萨度众生的态度和法
- 恒顺众生
- 佛、菩萨和众生的关系

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 反思能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 学习菩萨的慈心和悲心。
- 明白施者与受者之间缘起相依的关系，从而更乐于参与帮助别人的活动。

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 动画片「地藏菩萨的故事之两个国王」
2. 《普贤行愿品》之「行顺众生」的经文

3. 《普贤行愿品》之「行顺众生」的简报
4. 「有心有力 — 菩萨我做不到」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 播放动画片「地藏菩萨的故事之两个国王」（资料见附件 1）。</p> <p>2. 带出主题： 我们的心有多大，世界便有多大。由于大乘行者的发心和愿望宏大，所以不计较劳苦，能持续在多生多世依愿起行，行愿相依，广度无量众生。</p> <p>例如地藏菩萨在过去世曾经是人天乘的行者，主修十善，已得享小国国王的福乐。然而他的心量很大，并未局限于个人的安乐和自己国家的利益，还关心邻国的民生。当他亲见邻国人民因为愚痴而承受着互相残害的痛苦时，便心生悲悯，发心上求佛道、下化有情，立愿在众生未成佛之前决不成佛。这个宏大的愿望让他踏上菩萨道，成为大乘行者。</p>
		形式	欣赏动画
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 动画片「地藏菩萨的故事之两个国王」
II.	认识	内容	<p>1. 派发《普贤行愿品》之「行顺众生」的经文。(附件 2)</p> <p>2. 播放《普贤行愿品》之「行顺众生」的简报 (附件 3)，并根据简报摘要 (附件 4)，藉此经文介绍菩萨的伟大发心和行愿。</p> <p>总结： 发心和愿望是大乘行者得证佛果的因。当我们修持十善，趣向人天福乐时，莫因小善而不为，一点一滴的善行都有助我们累积善业。同样地，如果我们被大乘菩萨伟大的愿行所感动，可以先把他们视为英雄偶像，但从有时限、有特定对象的利他愿行开始，然后再把心量逐渐扩大，关爱更多的众生，享受大乘行者的喜悦。</p>
		形式	播放简报、解说经文
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 《普贤行愿品》之「行顺众生」的经文 ➤ 《普贤行愿品》之「行顺众生」的简报

III.	反思	内容	<p>家课</p> <p>1. 你认为那一位大乘菩萨最能令你感动呢？为什么？试搜集他/她的形相图片和介绍他/她的发心和愿望。</p> <p>* 教师可以派发介绍文殊菩萨和地藏菩萨的悲愿资料(附件 5)，以作辅助参考。</p> <p>2. 填写「有心有力 — 菩萨我做得到」工作纸 (附件 6) (范例：附件 7)，立下一个利他的愿望，在一个星期内依愿而行，并在下一课节发表工作纸中愿行的经验。</p>
		形式	搜集资料、生活实习
		教具	➤ 「有心有力 — 菩萨我做得到」工作纸

附件 1



地藏菩萨的故事之两个国王

时间：9' 50"

类型：动画片

制作人：海涛法师

出品：ALCOO 制作



（资料来源：<http://www.alcoo.com/works/film/animation/dizang/dz.html> 2008.4.17）

剧情简介：在久远以前，那时的地藏菩萨和好友分别是两个小国的国王，为救度造恶的民众而共同发愿成佛。发愿先成佛后再救度众生的成为了一切智成就如来，发愿不度尽众生不愿意成佛的就是现在的地藏菩萨。

附件 2

《大方广佛华严经》：〈普贤行愿品〉选

引言

一、礼敬诸佛，二、称赞如来，三、广修供养，四、忏悔业障，五、随喜功德，六、请转法轮，七、请佛住世，八、常随佛学，九、恒顺众生，十、普皆回向。本课文选取了其中的第九愿“恒顺众生”，以介绍菩萨的伟大精神和行愿。

经文

“复次，善男子，言恒顺众生者：谓尽法界虚空界十方刹海所有众生，种种差别——所谓卵生、胎生、湿生、化生，或有依于地水火风[注 2]而生住者，或有依空及诸卉木而生住者，种种生类，种种色身，种种形状，种种相貌，种种寿量，种种族类，种种名号，种种心性，种种知见，种种欲乐，种种意行，种种威仪，种种衣服，种种饮食，处于种种村营、聚落、城邑、宫殿，乃至一切天龙八部[注 3]、人、非人[注 4]等，无足、二足、四足、多足，有色、无色、有想、无想、非有想、非无想，如是等类，我皆于彼随顺而转。种种承事，种种供养，如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来，等无有异。于诸病苦，为作良医；于失道者，示其正路；于暗夜中，为作光明；于贫穷者，令得伏藏。

“菩萨如是平等饶益一切众生。何以故？菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛。若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。

“何以故？诸佛如来，以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉[注 5]。譬如旷野沙碛之中，有大树王，若根得水，枝叶花果，悉皆繁茂。生死旷野，菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为花果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧花果。何以故？若诸菩萨，以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故。是故菩提属于众生，若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。

“善男子，汝于此义，应如是解：以于众生心平等故，则能成就圆满大悲。以大悲心随顺众生故，则能成就供养如来。菩萨如是随顺众生，虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此随顺无有穷尽。念念相续，无有间断；身语意业，无有疲厌。”



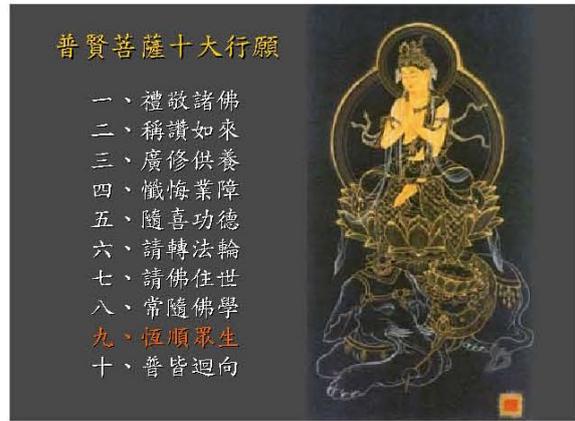
注解

1. 汉译《大方广佛华严经》简称《华严经》，共有三个版本：最早的是东晋 佛驮跋陀罗法师所译的《六十华严》，共六十卷；跟着是最长和流通最广的唐 证圣年间实叉难陀法师所译的《八十华严》，共八十卷；而最后译出的《四十华严》，又名《大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品》，是由般若法师在唐 贞元年间所译。《四十华严》第一至第卅九卷只是前二版本最末尾的〈入法界品〉的别译，并非全经重译；而《四十华严》第四十卷，亦即最后一卷，就是〈普贤行愿品〉。
2. 地水火风：称为四大，是构成世间一切事物的元素。
3. 天龙八部：天、龙、夜叉、阿修罗、迦楼罗、干闥婆、紧那罗、摩目侯罗迦，为守护佛法而有大力之诸神。八部众中，以天、龙二众为上首，故标举其名，统称天龙八部。
4. 非人：指天、修罗、地狱、饿鬼、畜生五趣的众生。
5. 成等正觉：即成就无上正等正觉。

(资料来源：释衍空。《正觉的道路》下卷，40 - 42 页。香港佛教联合会，2003)

附件 3

《普贤行愿品》之「行顺众生」的简报



附件 4

解说摘要 — 《普贤行愿品》之「行顺众生」的简报

1. **《大方广佛华严经》之〈普贤行愿品〉**
 〈普贤行愿品〉是唐朝般若法师所译四十卷《大方广佛华严经》最后的一品。在此品经文内，普贤菩萨赞叹佛陀殊胜微妙的功德后，便指出若有人希望成就佛陀的境界和功德，就要修行以下十大行愿。
2. **普贤菩萨的第九大愿“恒顺众生”**
 此愿带出了菩萨普度众生应有的发心和态度，以及佛、菩萨和众生三者的关系。“恒”是指恒常、无间断，“顺众生”是顺应众生的根机和需要以行利益他们的善行。
3. **菩萨以平等心关爱所有众生**
 经文指出，菩萨度众生不应受时间、空间和众生类别所限制和影响，而应一视同仁、普同供养。不论众生出身、住处、形状、相貌、年纪、品性、知见、习惯等等的分别，菩萨皆应一一随顺他们的根机和需要去利益和转化，令能归向光明和觉醒的道路。
4. **菩萨度众生的态度**
 菩萨度化众生的态度，并不是高高在上地怜悯比自己愚昧和坎坷的众生，而是怀有尊敬和感恩之心，犹如奉侍父母师长，乃至佛陀。
5. **菩萨度众生的方法**
 至于度众生的工作，菩萨则更要灵活和善巧，如观世音菩萨“应以何身得度，即现何身而为说法”，又如本经所说：为了救度受病苦的众生，菩萨化现为医生；为了救度迷途者，菩萨化现为良师益友，示以正路；为处于失落无望黑暗中的众生，菩萨赋予希望和智慧；为贫穷者，菩萨令重得幸福和安乐的宝藏。
6. **佛、菩萨和众生的关系**
 菩萨为什么要这样去度化众生？因为佛、菩萨和众生三者的关系是建基于佛菩萨的大悲心。诸佛菩萨因苦难的众生而生起大悲心，因大悲心而发起上求佛道、下化众生的菩提心，因有菩提心才结出佛菩萨的花果。诸佛菩萨所以能成为佛菩萨，是因为有苦难的众生；犹如捐助孤儿院的善长所以能成为受人尊敬的仁翁，是因为有待援的孩童。因此，善长的光荣也属于孤儿的。
7. **沙漠中大树王的比喻**
 经文用了沙漠中大树的树根和花果，来分别代表众生和佛菩萨的关系，而佛菩萨的大悲心则犹如能滋润大树的水。若无大悲的水，则生死苦海中的菩提树亦无法生长。由此可见，若无苦难的众生，则无大悲心，亦无诸佛菩萨的花果。

所以诸佛菩萨的光荣和功德，亦属于苦难的众生。

8. **无所执着的般若智慧配合大悲心**

最后经文解说，菩萨于众生不起分别心，一视同仁，亦不执着于“我是能救度的菩萨”和“有所救度的苦难众生”，才能成就真正圆满的大悲心。菩萨若能以此大悲心来随顺和利益众生，就是真正供养诸佛，亦能令诸如来欢喜。

9. **菩萨依愿起行，不间断、不厌倦**

菩萨如是发起恒顺众生的愿望，依愿起行，行愿相依，便能广度无量众生。但是菩萨这恒顺众生的愿望，是不会因已度化无量众生而休止；亦不会因不再执着众生、众生业、众生烦恼而有所停顿。当菩萨证得无我、人、众生、寿者相，心无所住时，这恒顺众生的心愿还念念相续，无有间断，而利益众生身语意的行业，亦不会有懈怠疲厌的一天。

10. **菩萨依悲愿证果**

菩萨依大悲心生菩提心，从而成等正觉。透过随顺苦难众生的需要，菩萨无穷无尽地、毫不厌倦地以般若智慧去普渡所有流转于轮回的众生，这便是《华严经》中「大方广」的佛境界。

(文章经过撮写)

(资料来源：释衍空。《正觉的道路》下卷，43页。香港佛教联合会，2003)

附件 5

学生资料 9.2.1

文殊菩萨曾经是释迦牟尼佛的老师？

「智慧第一」的文殊是释迦牟尼佛的老师，也是无量诸佛的老师。他曾发愿：「诸佛之中，若有一位，从初发心以至圆成佛道，非文殊所劝发，文殊则不成佛。」



在《放钵经》中，释尊曾说他能成佛，都是文殊师利教化的恩惠：「今我得佛，有三十二相、八十种好，威神尊贵，度脱十方一切众生者，皆文殊师利之恩。」文殊对释迦牟尼佛恩重如山，怎么说呢？

释尊能成佛，是因文殊的教导

在中印度，舍卫城祇洹精舍，又是佛陀说法的场合，照样聚集无数的听众。这次释尊说的是菩萨修行过程如何舍己为人、布施救度众生……，或许是菩萨法太难行了吧！二百位天人听了不禁退失菩提心，释尊望着眼前的大众，心中暗暗作了决定。

一会儿，来了个相貌端严的人，手捧百味饭来供佛，此人怎么会突然出现呢？原来他是释尊所化现的。「请佛陀慈悲接受我的供养！」来人长跪佛前如此说着，释尊欲接受饭食时，文殊菩萨开口了：「请等一下，释尊，当念故恩啊！」众人听了交头接耳起来：「文殊菩萨前世曾施予佛陀什么恩惠，竟敢开口要供佛的饭食？」

此时，释尊将钵放在地上，不知从何处来的一股巨大吸力，钵竟被吸入地下，直到赖毘罗耶佛国……。钵悬在空中，该佛国的菩萨见到了，莫不异口同声问赖毗罗耶佛，这钵从哪里来？为何不堕地？赖毗罗耶佛说，再等等看。释尊便请目犍连、舍利弗、迦叶去取钵，他们三人入于三昧，却都看不见钵到哪里去了。舍利弗请问弥勒：「钵在哪里？」弥勒说：「只有文殊知道！」舍利弗求佛陀请文殊去取钵，佛陀便命文殊去取钵。只见文殊伸手从袈裟内过十佛刹，直到赖毗罗耶。赖毗罗耶佛告诉菩萨们，这是释迦牟尼佛国土中的文殊菩萨，其智慧光明无比……。无数世界都见到文殊的神通变化，称赞娑婆世界的修行。文殊菩萨便取得钵，而将之交给释尊。

文殊到底施予佛陀什么恩惠呢？这时佛陀说了个故事：无数劫以前，有位菩萨入城

托钵，幸运地，那天他得到一整钵的食物。在回程中，遇到一个正由保母抱着的可爱小孩，菩萨把钵中的饼递给小孩，他欢喜地吃了起来，吃完还意犹未尽地一路追出城门，保母则在身后追赶……。追着追着，竟到了佛的住所，小孩看到相好庄严的佛，目不转睛地望着，菩萨便把饼交给小孩，教他以饼供养佛、菩萨与比丘们……。那位菩萨即是文殊，小孩便是释尊。释尊过去生因是文殊的恩惠。听完这故事后，原本欲退菩提心的二百位天人，因而坚定修菩萨道的决心，也明白文殊菩萨原来是释尊的老师。

文殊是诸佛的老师？



文殊不但是释迦牟尼佛之师，也是过去七佛及无量诸佛之师。在许多经典中，都推崇文殊为诸佛之师、诸佛之母，《华严经》便说：「文殊是无量诸佛之母，无量诸佛之师。」这是因为文殊曾发誓「诸佛之中，若有一位，从初发心以至圆成佛道，非文殊所劝发，文殊则不成佛。」

在许多大乘经典中，文殊菩萨都提过自己所发的这个大愿。如《大宝积经》中，文殊说：「我从往昔百千亿那由他阿僧祇劫已来，起如是愿：我以无碍眼，所见十方无量无边诸佛刹中一切如来，若非是我劝发决定菩提之心，……乃至令得阿耨多罗三藐三菩提。我于菩提终不应证，而我要当满此所愿，然后乃证无上菩提。」由于文殊的发愿，所以凡所见得到的无量无数诸佛，都是由他所劝导而发心的。

如此说来，文殊的发心是最早的，经典上记载，文殊自发菩提心以来已经有无数劫了，他教导许多众生发菩提心，据说文殊初发心时，所劝发的二十亿人都已经证得「无上正真之道」。二十亿人?以今天的眼光来看，可真是一个大数目，相当台湾人口的八十七倍之多呢!文殊之所以能成就广大的度化，乃是因无始以来，成佛前就发下的弘愿。关于文殊发愿教导众生成佛的记载，可见《文殊师利佛土严净经》卷下、《华严经》〈入法界品〉。

(资料来源：释见介。《文殊菩萨小百科》。台北：橡树林文化，2006。)

学生资料 9.2.2

「地狱不空，誓不成佛」，地藏哪来这样的能耐？

地藏真能让地狱成为一座空城吗?相信这是很多人的疑问，连四大天王也在地藏法会上这样质疑。但「地狱不空，誓不成佛。众生度尽，方证菩提」的悲愿让地藏菩萨产生了超越时空的大愿力，也让他与众生的悲欢接上了线。

地藏菩萨以无穷的大愿力名列中国四大菩萨之一，是许多人的精神支柱及祈求的对象。然而也有人对地藏菩萨的大愿有所保留，怀疑他有能耐让地狱成为空城，不仅凡夫俗子疑惑，连四大天王也不免当面质问。

度你千遍也不厌倦

《地藏菩萨本愿经》记载，佛陀在忉利天宫举行的地藏法会上，众人感动于地藏菩萨无私的奉献，并一致赞叹时，四大天王却大刺刺地问佛陀：「世尊啊!地藏菩萨从久远劫以来，发了那么大的誓愿，怎么到今天还没将众生度完，而且还要再重新发起大愿呢?」

这个问题虽然问得很尖锐，但佛陀仍慈悲地说：「地藏菩萨从以前到现在，这么久远的时间还没有完成度化众生的大愿，是因为过去世的众生虽然已经得度，但此世的众生仍不断造作恶业、承受恶苦。若再看看未来无量劫中，众生造的业就像种子般，发芽蔓延丛生不断。因为众生得不断承受轮回之苦，地藏菩萨就得继续在娑婆世界中，运用百千万亿种的方便，来度化教导一切的罪苦众生。」

藉愿力与众生同在

佛陀的这段话不仅是告诉四大天王，也是告诉人们，问题不在地藏菩萨，而在人们身上，但菩萨之所以是菩萨，思考的方式自然跟凡人不同。眼见人们需要导引，以进入了生脱死、离苦得乐的境界，地藏菩萨随即领悟到，他必须生生世世与众生的悲欢同在，所以发下「地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提」的大愿。这个悲愿也让他产生超越时空的力量。

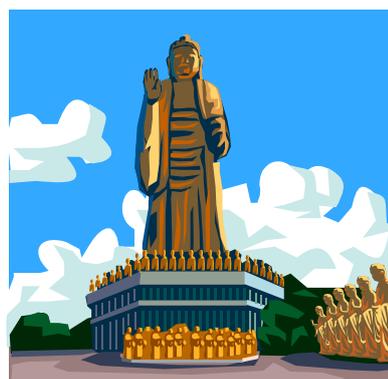
汇编《四大菩萨圣德丛书》的佛教历史学者蓝吉富曾表示，愿力是让菩萨能与众生接上线，并因而与众生同在的原因，如果没有愿力，就没有乘愿再来的力量。这正是菩萨伟大的地方，因不忍众生苦，发愿不入无余

涅槃，因愿力而轮回。

求菩萨不如学菩萨

「众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。」这是佛教的四宏誓愿，也是对地藏菩萨愿力的高度概括。虽然地藏菩萨已在宇宙各角落，广设上亿方便，救度众生。然而在佛教而言，诸佛菩萨的修行始于发愿，因此求菩萨不如学菩萨，只要有愿，就有力量行走在菩萨道上，让自己得到解脱，众生亦皆得解脱。

(资料来源：释见介。《文殊菩萨小百科》。台北：橡树林文化，2006。)



附件 6

「有心有力 — 菩萨我做不到」工作纸

菩萨名号：_____ 慈悲关爱的对象：_____ (关系)：_____

日期	事由	菩萨愿	菩萨行	对象的反应	感想

附件 7

「有心有力 — 菩萨我做不到」工作纸范例

菩萨名号： 陈普贤 慈悲关爱的对象： 母亲 (关系)： 母子

日期	事由	菩萨愿	菩萨行	对象的反应	感想
10/9	吃晚饭时，我见到母亲一脸疲倦的样子。	我希望母亲可以休息一下。	吃晚饭后，我主动去洗碗。	母亲感到非常讶异，说：「你转性呀！」她似乎带有少少喜悦。	虽然自己平时很不喜欢做家务，但原来洗碗都不是一件太辛苦的事情，而且可以令母亲感到开心，自己觉得都好值得。

附件 8

教师资料 9.2.1



菩萨之道发于心，成于愿

众所周知的释迦牟尼佛三十二相，八十种好，与阿弥陀佛的相好光明等等，并非使用世界名牌的保养品，而是行「菩萨道」所成。「菩萨」(Bodhisattva)是梵文的音译，意思是「觉有情」，让有情众生觉悟，远离各种颠倒妄想，走上毕竟安乐的道路。为了要让众生有这样的觉悟，所以先让自己许下心愿，做众生的灯塔，指点迷津，一切所为都是为了济世救人。

行菩萨道最重要的功课在于「六度万行」，也就是在布施、忍辱、持戒、精进、禅定与般若这六个功德上积极实践。简单讲，以一颗希望世界美好的心，积极行善，相互提携，共同走向光明，菩萨道就是从这里开始的。《妙法莲华经·序品》里，佛陀告诉大家，过去诸佛所行所修便是如此，不论出家在家，在人间各地，在各自岗位上发挥影响力，从事救度众生的义举，让众生觉悟，加入了行菩萨道的行列，「菩萨道」不外就是「发心」，与「行愿」。所以佛门每日都要课诵「四弘四愿」：「众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成」，便在这四弘四愿之上用功。

一般人也许误解「四弘四愿」的「无边」、「无尽」、「无量」、「无上」，以为佛教不讲效率，没有时间成效的观念，这是错的。这四个「无」字并非数量，而是无时无刻，念兹在兹。善行毋须储备巨额资本，生活周遭的小事即可，就好像周三或周六，在街头会遇到学生与义工卖旗筹募善款，不论你捐多少，都会获赠一个贴在身上的小旗标贴，这就是菩萨道。不论是劝募的人，还是捐献者，内心也会感到温暖，这无非就是「妙法莲华」！

科研集团主席简文乐博士举行这次大悲观音菩萨尊像珍藏展，也是个自觉觉他的「妙法」，如同《妙法莲华经·方便品》所说，只要雕刻佛像者，都能成佛道，何况是展出佛像的人呢！古德说：「千手千眼，只在一心」，爱心不在乎金钱，行动不在乎大小，只要人人有爱心，社会便有温暖。

简博士的善行，回馈香港社会的心，让我们期许香港不只是经济繁荣，观光旅游的胜地，更是温暖人间的净土，「美丽心」世界。

(资料来源：赖信川。《明觉》，2007年8月22日，第60期。)

教师资料 9.2.2

菩萨道的起点

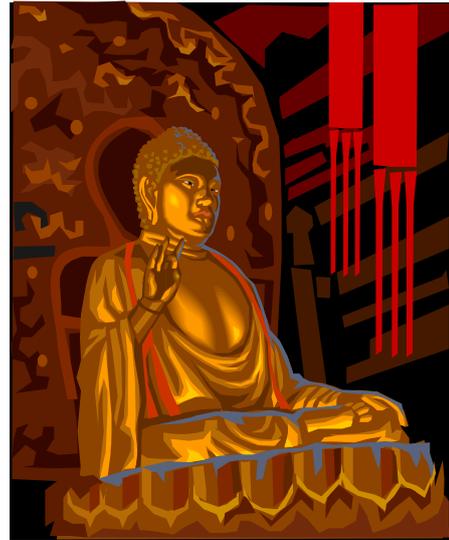
菩萨是印度语「菩提萨埵」的简称，菩提译为「觉」，萨埵译为「有情」，凡是觉悟到生命苦空无常，发起上求佛道，下化众生的人，不论出家在家，不分地位高低，只要能发菩提心者，都有资格称为菩萨。

发菩提心应以慈悲为本，方便为门。菩萨道的起点，就在慈悲的培养，方便的增加。菩提心不是一时的情绪，而是从生活中点滴的受持奉行：不放弃一个众生，不轻视一点小善，以佛道为依靠，以真理为法侣；如此行持菩萨道，才不致沈沦无边的苦海里。

历代圣贤发菩提心，行菩萨道者，均可作为修行人的典范。如《本生经》载，佛陀往昔行菩萨道时，曾不惜性命「舍身饲虎，割肉喂鹰」，以完成菩萨布施度的宏愿。作忍辱仙人时，为歌利王割截肢体，以不生瞋恨而完满忍辱之修行。另外，如舍利弗独自一人前往北方监造只园精舍，并勇敢地面对傲慢自高的六师外道，以神力降伏之。目犍连为维护正法的传布，无惧于异教徒的伺机迫害，终于为教殉难。富楼那到西方输卢那国教化粗犷的人民，只为佛法可以兴隆，牺牲生命，亦在所不惜。摩诃男自沈于水，以救族人，乃至须达多、梨师达多举所有资产以为供养、布施等，这一切都要靠菩提心发起的力量，才能有此大愿大行。

刘宋昙无竭，历经险难，前往中印度求取经典，几乎丧命。唐代神会大师欲振师门六祖之风，设无遮大会论战时贤，多次遭遇迫害，甚至因御史卢奕的诬奏，奉敕黜离洛阳荷泽寺；然为大事也，不惜身命，终于确立南宗为正统禅门。智实大师因唐太宗重道轻佛，以僧为末座，智实不受诏令，被流放岭南，无怨无悔地说：「我非为争先末，只为让后世知大唐有僧耳！」惠主大师因陵阳公将驴骡放任在大殿游走，为力卫殿堂，以死抗拒，不惧权势。志超大师，不畏严敕一私自度僧者加以极刑，仍照常剃度，以维护僧宝。元代法珍比丘尼为法宝流通，毅然挥刀断臂募资刻藏，感动四方信士，发心赞助，积三十年始成《赵城金藏》。设若没有上述成千上万人的舍身舍命行菩萨道，佛法命脉如何延续于后世？

修习菩萨道者，如果能发心严正，时时自觉有所不知、不净、不能、不圆，勤奋地遍学一切法门，心心上求佛道，念念下化众生，发挥「但愿众生得离苦，不为自己求安乐」的菩萨精神，此即为菩萨道的起点。



(资料来源：《佛光教科书》，星云法师编着，佛光出版社。

<http://sql.fgs.org.tw/u005book/Showdata.asp?CatalogID=51> 2008.4.17)

教师资料 9.2.3

现代菩萨的风姿

现代菩萨的风姿，千差万别，各有特色，但终不离以「大悲救苦」、「利乐群生」为共遵之本。如：刻经印藏，令法宝流通；维护寺产，令僧宝免难；悲心济世，令老幼安养；传授戒法，令尸罗久住；布教讲说，令大众归信；办学教育，令薪火相传。



复兴中国佛教的功臣杨仁山居士

杨文会，字仁山，安徽池州石埭人。一八三七年出生于书香之家，一九一一年逝世，享寿七十五岁。幼随父定居北京，早年习儒学，并学天文地理，同治元年，因阅读《大乘起信论》，开启他刻经弘扬佛法的一生。可说是近代佛教复兴的启蒙者。美国哈佛大学宏姆斯·韦尔契教授誉之为「中国佛教复兴功臣」。

杨居士创办金陵刻经处，先后刻印经典两千余卷，流通经书百万余卷，佛像十余万帧，影响后来北京、天津等各地刻经处的成立。另外，他也曾至印度协助斯里兰卡摩诃菩提会会长达磨波罗居士弘扬佛教，创办祇洹精舍，成立支那内学院，门下人才辈出，尤以太虚大师、欧阳渐最为突出，其他如仁山、智光、虞愚、吕澄等，亦甚优秀。杨仁山如此不遗余力的推动佛教，促成了近代中国佛教的复兴。

缔结莲社倡导念佛的李炳南居士

李倬，字炳南，号雪庐，山东济南人。生于一八九〇年，歿于一九八六年，世寿九十七。从小聪慧好学，能奏笛，好剑术，诗经子史、歧黄之术，无不精妙。早年皈依于净土祖师印光大师座下，曾出任大成至圣先师奉祀官府秘书数十年，后于台中提倡念佛法门，坚持往生净土，一时风气大盛，接引无数大专青年学佛，培育弘法人才，创立「台中佛教莲社」，兴建「慈光图书馆」、「菩提医院」，创办「明伦月刊社」等弘法文化机构。追随其念佛者有立法委员董正之、考选部政务次长周邦道、《菩提树》发行人朱斐等。

雪庐老人在台弘法四十余年，立下佛教许多社会事业，日常除任奉祀官府秘书长外，晚间还在各道场讲经，并兼任东海大学、中兴大学教授，个人

生活如苦行僧，是外现儒相，内秘菩萨行的在家长者。

护持寺院抢救佛教的赵朴初会长

一九〇七年生，安徽太湖人，幼承家学，勤于文史哲学的研究，是诗家，也是近代中国四大书法家之一。

大学时代才开始接触佛学，后深入探索佛教各宗哲理教义，先后出任中国佛教协会会长、中国佛学院院长、中国人民政治协商会议全国委员会副主席及中国民主促进会中央副主席等职。曾积极致力重建寺院，兴办佛学院，挽救中国佛教，协助重建僧团领导，并团结全国佛教徒发扬佛教优良传统，推进佛教各项事业发展，促进国际佛教徒间的友好与文化交流。一九八二年荣获日本佛教传道协会颁与传道功劳奖，一九八五年日本庭野和平财团授予和平奖，日本佛教大学授予名誉博士学位。

致力文教延续薪火的严宽祐居士

在佛教界素有「严老」之称的严宽祐，本名「祐邦」，一九二四年出生于广东汕头的望族。一九四二年太平洋战争爆发，目睹流离失所的难民，感悟世间无常，而开启学佛的生涯。

严居士于香港设立佛经流通处，刊印百余种佛经，流通逾百万册，促使佛法广为流行；也曾积极抢救即将被焚的佛经，延续佛教薪火。后至美国兴建玉佛寺，成立德州佛教会，开办菩提学院中文学校；更发心至大陆兴建慈敬、常宝及佛光希望小学；每年资助大陆十八个省市三十八间佛学院及捐助百余所寺院袈裟、海青等法物。

严宽祐虽然所受教育不多，但自修学习，事业有成，他捐建多所学校，让万千学子能接受教育，所到之处成立文教基金会，兴办寺院、流通处，抢救法宝，发展海外佛教文化事业，成绩斐然。他谦虚、博学、热情，是一位护法为教的现代维摩。

护法卫僧宣扬圣教的孙张清扬女士

孙张清扬，又名张晶英，一九一三年生于湖南，家境富裕，母亲为虔诚的佛教徒，适夫孙立人将军。清扬居士毕生投入佛教事业，对护持佛法不遗余力，曾任贵州督匀慈幼院院长、中国佛教会常务理事，为佛光山八品功德主。

一九四三年，清扬居士率先联合国大代表王均一等人，致函行政院院长陈诚先生，请求释放被诬陷入狱的大陆僧伽，令慈航法师等数十人幸免于难；亦曾经协助李子宽居士买下台北善导寺，供大陆僧侣来台弘法之用；捐款协助东初法师影印大藏经，为当时佛教界一大盛事，深深影响近代台湾佛教的复兴。除此之外，又协助创办《人生杂志》，同时赞助张少齐居士所办的觉世书店，并捐款兴建中华佛教文化馆，对台湾早期正信佛法的推动，有莫大贡献。

晚年，孙女士将台北寓所捐出，指名作为佛光山弘法教育基金之用，对于僧伽教育深具远见。她一生护法卫僧，堪为现代在家居士的楷模。

协助建寺大心布施的张姚宏影女士

出生于富裕家庭的张姚宏影，在家乡温州完成学业。慈父往生后，接掌家务。

十八岁时，感染肺疾，在雁荡山观音寺调养，因而与佛结缘。她一生心仪文教事业，为回馈乡梓，在温州市捐献「宏影图书馆」；为纪念先夫，捐建「宏德中学」。年五十，成为佛光山信徒，协助创建洛杉矶西来寺、关岛禅净中心，让华裔有信仰的依靠。进而再协办西来大学、佛光大学、佛光卫星电视台等。近年协助创办南非佛学院，给予黑人皈信出家的助缘。这一切均成为佛门胜事。



张姚宏影建设伯爵山庄，成立日月光电讯集团，以净财推动佛教文化教育事业，以此作为自度度人圆满菩萨道的法门。

提倡人生佛教的领袖太虚大师

太虚，一八八九年出生在浙江省海宁州的长安镇。幼失恃怙，长养于庵院，深受外祖母的宗教熏陶。十六岁由小九华寺土达监院为他剃度，法名唯心，但培养之恩皆渊源于其师祖奘年。

太虚大师一生致力于佛教改革运动，倡导人生佛教，他有两句名言：「志在整理僧伽制度，行在瑜伽菩萨戒本。」虽然始终未能竟愿，但是他的影响却极为深远。大师一生讲学弘法，不遗余力。曾出任中国佛学会会长、云南省佛教会理事长、闽南佛学院院长等职，主持庐山暑期讲习会，首开自由演讲佛法的风气。曾主编《海潮音杂志》，宣扬人生佛教的理念，目前仍在台湾发行，也是中国佛教历史上发行最久的刊物。

在中国近代佛教史上，太虚大师不仅是一代佛教领袖，其著作《太虚全书》更是现代佛学思想的巨擘。太虚大师的思想主张八宗平等互融，各有殊胜，此一观念突破古德判教的传统。

现代肉身菩萨的慈航大师

慈航，名继荣，字彦才，福建建宁县人，一八九五年生。十八岁礼自忠和尚为师，剃度出家，法名慈航。在江西能仁寺受具足戒，曾学禅于圆瑛法师，听经于谛闲法师，学净于度厄老和尚，受教于太虚大师。

一九三三年，在仰光与丘宏传、陈宏宣居士等人成立「中国佛学会」，将大乘佛法传至南传佛教之地。此外，创办星洲菩提学院、槟城佛学会等，致力于佛学社会化，培育僧伽，对接引南洋地区的华侨皈依佛教贡献良多。

一九四八年，应妙果和尚之请，来台主持「台湾佛学院」。此外，汐止静修禅院住持达心、玄光二人礼请他到弥勒内院驻锡、授课，当时大陆来台学僧纷纷前来依止，弥勒内院遂成为台湾的佛学教学中心，当时亲近慈老的大陆来台学僧，例如了中、自立、净海、幻生、浩霖、唯慈、宽裕、真华等人，均是法门龙象，分别于各地弘化一方，为佛教贡献力量。

一九五四年示寂，寂后坐缸，面目如生，三年后开缸，肉身不坏，成为台湾第一尊肉身菩萨。

创办台湾佛学院的妙果长老

妙果，字腾悟，生于一八八四年，台湾桃园人。从小习儒读书，聪明灵慧。十三岁，因为父兄相继去世，感人生无常，而有出家之志。十八岁时，在大溪斋明寺皈依，后随凌云寺觉力禅师学佛，一九一二年于鼓山涌泉寺受具足戒。后创建苗栗法云禅寺、中坜圆光禅寺，专供僧众修道，而蜚声东瀛，获日本永平寺及总持寺赠金襴袈裟，且受日皇迎入内廷供养。同时，日本台湾总督选为南瀛佛教会理事，到处宣讲佛法，各地佛寺聘为导师。一九三六年传授大戒于圆光寺；为抢救僧青年，创办台湾佛学院，延聘慈航法师主持。不仅如此，诸多大陆军政长官初来台湾，也因其接引，而皈依者甚众。如谬征流、徐良等，皆为其弟子，晚年仍朝夕课讲不辍，严持毗尼，一九六三年圆寂于中坜圆光寺，世寿八十。



传授戒法捐助办学的圆融比丘尼

圆融，生于一九〇六年，圆寂于一九六九年。曾重建屏东东山寺，成立图书馆，寺院庭园广大，开放供市民休闲游憩；提倡念佛共修，经常召集徒众弟子，于屏东县内作乡村布教。圆融并任屏东佛教会理事长多年，倡导戒律，迎请高僧大德传授三坛大戒多次。又法师深感教育的重要，因而热心于佛教教育的推动，曾请道源、真华、会性法师诸人主办佛学院；一九六一年，以巨款捐助中国佛教会，创办中华佛学院。其大弟子天乙、天机诸师继承他的遗志，可惜天乙法师壮年早歿，现在的香光寺尼众教团，即其法脉。

上述现代菩萨的风姿虽只是沧海一粟，但愿藉此篇抛砖引玉，令未发菩萨道心者，生起大悲，已发心者，坚固行愿，于三大阿僧只劫久远的菩萨道中，能作一切众生的救护，引导一切众生入佛知见，同登如来佛地。

(资料来源：《佛光教科书》，星云法师编着，佛光出版社

<http://sql.fgs.org.tw/u005book/Showdata.asp?CatalogID=68> 2008.4.17)

课题九：菩萨乘

第三堂

(一) 教学重点

让学生认识大乘行者所积累的福慧资粮

(二) 教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 菩萨的修行
- 福慧资粮

乙、培养学生以下*技能*：

- 沟通能力
- 创造力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 积极地积累福德，为自利利他的目标制造合适的条件。
- 进取地积累智慧，掌握自利利他的方法。

(三) 教学策略

教师的预备工作

1. 歌曲《存为爱》及歌词
2. 李连杰的『壹基金』— 给大学义工的话（可选择播放、或派发给学生作参考资料）
3. 慈济慈善事业基金会的救济急难资料（可选择派发给学生作参考资料）
4. 「福慧双修行动」工作纸

学生的预备工作

1. 填写「有心有力 — 菩萨我做不到」工作纸

教学策略

I.	课题切入点	内容	<p>发表家课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生发表「有心有力 — 菩萨我做不到」工作纸（第二堂，附件六），分享利他的发心、愿望和在过去一星期中透过行动去落实这个愿望的经验。 2. 提问学生： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 当你成功满愿的时候，觉得满足和喜悦吗？ ➤ 若你未能满愿，原因是什么？ <ul style="list-style-type: none"> ● 没有受苦的众生？ ● 你的愿望不切实际，未能配合众生的需要？ ● 你行持愿望的方法缺乏技巧？ ● 你躲懒，缺乏持之以恒的长远心？ ● 被帮助的对象不领情，你感到挫败？ 3. 带出主题：福慧双修 <p>菩萨利益有情、广度众生的「工程」规模大、时间长，当中可能会遇上各式各样的障碍。要「过关斩将」，成为自利利他的真英雄，菩萨需要积累福慧资粮，以作为落实悲愿的「力」。修福让大乘行者能具足普度众生的条件，而修慧则能让大乘行者了解众生的需要，具足普度众生的技巧。</p>
		形式	发表家课
II.	认识	内容	<p>解说菩萨的修行 — 广修福慧资粮。 (参阅课堂资料 9.3.1)</p>
		形式	直接讲授

III.	探索理解	内容	<p>1. 派发歌曲《存为爱》的歌词（附件 1）。</p> <p>2. 播放歌曲《存为爱》（附件 2）。</p> <p>（* 此曲悦耳动听，但画面未必能配合歌词，建议教师可以只播放歌曲，而不把画面投射到萤幕上。）</p> <p>3. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 这首歌曲宣扬什么讯息呢？当中带有宗教意味吗？ <p>4. 教师短讲：</p> <p>介绍这首歌曲是一个佛教团体为宣扬不分宗教、不分国界地开放自己、与身旁的人分享爱心喜乐而举行的国际歌唱比赛得奖作品，在马来西亚如流行曲般传播开去，得到很多传媒的正面报导。带出关爱众生可以活用很多有趣、具创意的方法，其他例子包括李连杰的『壹基金』（一人一月一块钱，大家是一家人）（附件 3）和慈济慈善事业基金会的救济急难、骨髓捐赠和社区志工活动（附件 4）等。</p> <p>5. 让学生分组，派发「福慧双修行动的计划书」工作纸（附件 5）（范例：附件 6）。</p> <p>6. 让学生以社会上的公益事业为参考，从「福」和「慧」两个层面去计划一个小组活动，在第十和第十一个课节进行，走出班房，利益众生。（这个活动可以是宗教活动，如小型放生；或非宗教的公益活动，如探访老人。）</p>
		形式	计划利他活动
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 歌曲《存为爱》及歌词 ➤ 李连杰的『壹基金』— 给大学义工的话（可选择播放、或派发给学生作参考资料） ➤ 慈济慈善事业基金会的救济急难资料（可选择播放、或派发给学生作参考资料） ➤ 「福慧双修行动」工作纸
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>让学生在课后继续讨论和筹备「福慧双修行动」，并在下一课节把计划书发表。</p>
		形式	准备行动计划书

课堂资料 9.3.1

修行 —— 以慈悲心为动力，行六度四摄，广修福慧资粮

圆满菩提道的大乘菩萨，为了证得无上正觉和利益一切众生，便需要积集福德和智慧二种资粮，来滋养法身慧命[注 1]，以成就圆满的佛果。

福德资粮能令菩萨获得良好的外在条件去培养智慧，例如得到善知识的指引，乃至有良好的身体和环境去学习和修行。同时，菩萨亦需要具备福德资粮，才能实践种种布施波罗蜜，以利益众生。最后，菩萨亦因无量的福德资粮，才能成就清净庄严和香光妙喜的净土世界。

智慧资粮能让菩萨对众生起平等无分别之心，明白到生死即涅槃，烦恼即菩提[注 2]，继而能久住世间而不为烦恼所系缚，得大自在。同时，菩萨亦因为有智慧，才能以种种善巧的方法来接引众生，契合他们不同的根基和需要。

因此，菩萨行就是不离菩提心，而做利益众生的事业；亦因而说菩萨乘的修行有八万四千法门，以形容其善巧方便和数量之多，但简而言之，则可归纳为布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧的六度，和爱语、利行、布施、同事的四摄[注 3]。

[注]

1. 法身慧命：诸佛菩萨以正法为身，智慧为命；凡夫则以四大为身，贪瞋痴烦恼为命。
2. 生死即涅槃，烦恼即菩提：请参阅第三课〈六度四摄〉其中有关“般若”的一节。
3. 六度、四摄：请参阅第三课〈六度四摄〉。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，5页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

歌曲《存为爱》



（资料来源：<http://ladakh.drukpa.com> 2008.4.17）

（歌曲来源：《入世》影声光碟。印度；竹巴出版社，2007。

“Reaching Out - Bridging Spirituality and Materialism”. India: Drukpa Publications Pvt. Ltd.)

亲爱的朋友：

将「存为爱」的理念传递给自己社区内的每一个人，无分信仰、国籍、文化或个人背景。在这世上，我们不能独自生活而无须依赖他人。修持菩提心的要旨，就是要与各种生命形态做交流。

在这个细小的地球上，我们每天都过着梦幻般的生活，何不付诸利益他人的行动，因为我们生来就是为了彼此互相帮助。

透过不同的表达方式来分享爱，并适当地实践慷慨，道义及体谅，让我们得以履行身为人类一份子的责任。

圣者第十二世嘉旺竹巴 (His Holiness the 12th Gyalwang Drukpa)

（资料来源：<http://www.drukpa-hk.org/> 2008年2月11日）



附件 2

存为爱 Live to Love

词曲：周金亮

合唱：阿飞/戴丽津

发行：竹巴出版社 Drukpa Publications Pvt. Ltd.

[女] 眼睛让我们期待彩虹

双手让我们学会拥抱

[男] 耳朵让我们听到坦诚相待的话

爱让一颗心无怨等待

[女] 大路让我们看到天地

风雪让我们接受寒冬

[男] 阳光和雨水带给我们希望

爱让我们永远不受伤

[女] 让我们 存为爱 黑暗中温暖在胸怀

[男] 让我们 存为爱 把战火狠狠抛开

[女] 让我们 存为爱 用温柔把仇恨对待

[男] 让我们 把爱传开 让世界更美好起来

(让心永存爱)

[女] 思念让我们相信承诺

[男] 聆听让距离慢慢靠近

[女] 面对孤独长夜别害怕寂寞

[男] 爱让我们勇敢站起来

[女] 思念让我们相信承诺

[男] 聆听让距离慢慢靠近

[女] 面对孤独长夜别害怕寂寞

[男] 爱让我们勇敢站起来

[合] 风吹过是谁在呼唤

有谁听到他们的哀伤

谁愿意给他们力量

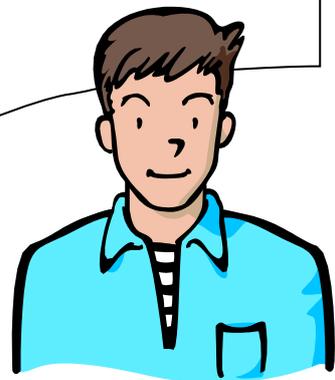
让欢笑回到他们的脸上

附件 3

壹基金 - 给学生义工的话

片段内容：

大家好，我是李连杰。所有各大学的学生义工们，大家好。其实这个计划（壹基金计划）在 19 号正式启动了，但是大部份媒体在采访我中比较重点在娱乐上。其实我作为发起人，我真的、衷心的，感谢同学们热烈的支持。其实整个「壹基金计划」的理念就是通过每位「一人，一个月，一块钱，大家是一家人」的这个理念，把钱集合起来交给红十字会。通过中国红十字会这个人道主义组织去关心两个主题：壹基金的主题——心灵心理关怀和自然灾害后的心灵关怀。那么，我希望大学生、所有义工们，我不能每个人都给您们都打电话，但我希望您把这计划的理念在同学们当中互相传递。将来你们走上社会，把这—个关爱的接力棒交给其他的同学。其实我真心的希望我们年青一代的朋友，能够一代一代地把互相关爱、彼此关怀、奉献一点点爱心的精神在我们的社会里发展起来，一直互相地彼此支持，我们的社会会更加和谐。我再一次真心的感谢您！我希望在今后的日子里，我们能共同努力，为这个大家庭出一把力。谢谢！



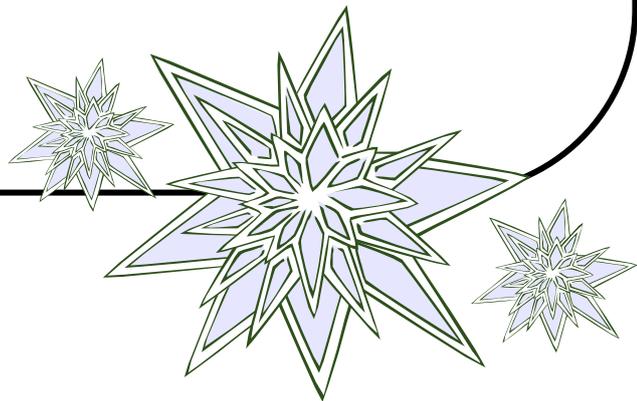
资料来源：http://www.one-foundation.com/media_cn.php 2008 年 2 月 11 日

李连杰壹基金 95 万赈内地雪灾

近日内地雪灾灾情严重，受灾地涉及 14 个省市；中国红十字会李连杰壹基金计划拨出 95 万元，为 14 个受灾省市提供物资援助。李连杰同时向社会大众作出呼吁，希望「一家人」能互相帮助渡难关。杰仔说：「我一直有一个理念，只会去想有几多人愿意去做，就像传染一样，由人帮人去做义工，我不希望它变成一个慈善比赛。」他又称身处地球上的人，都是一家人，也希望大家活得开心和快乐。壹基金一直关注灾情，并与中国红十字会总会紧密沟通，筹码调拨善款。灾情最严重的湖南、湖北、广西、贵州与安徽五省，各省各拨款 10 万元，其他受灾地区各 5 万元，全部善款用于购买救灾大米，会由各地红十字会发放。

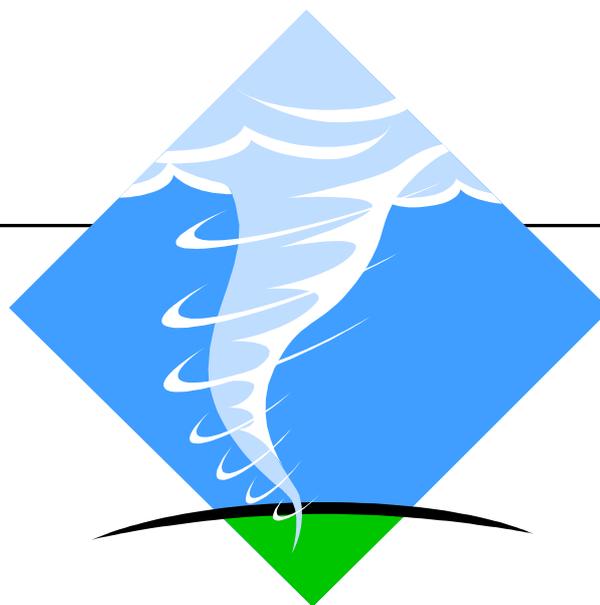
是次调拨 95 万元善款是壹基金成立以来用救灾方面最大笔的善款，基金能给与物质救助有限，希望透过救灾行动向灾区人民传递「一家人」的关怀与爱。

(资料来源：明报 二零零八年一月三十一日 李连杰壹基金 拨捐 95 万赈内地雪灾)



附件 4

	<p>陪伴强台受灾民众，急难救助，后续关怀</p> <p>2005 年 7 月 18 日，台风海棠吹袭台湾，并且带来狂风暴雨。台湾多个地方出现水浸、河堤崩溃、河水泛滥等情况。看见家园和农作物被暴雨冲走，嘉兰村的村民都满面泪痕，双手颤抖。慈济的义工(志工)们在 7 月 21 日抵达灾区，向村民致送救援物资，更安慰他们要坚强地生活下去。不少当地的阿嬷更被志工无私的帮助而感动落泪。其中一名排湾族的阿嬷说：「我不认识你们，你们也不认识我，但你们却把我们当成亲人看待。这是我们在失去所有后得到最丰盛的礼物。」</p> <p>(资料来源: 2005 年 8 月 25 日 慈济全球资讯网 http://www2.tzuchi.org.tw/tc-charity/html/ch-urgent.htm 2008.4.21)</p>



附件 5

福慧双修从日常生活开始 计划书

行动名称：_____

菩萨组员：(1) _____ (2) _____ (3) _____
 (4) _____ (5) _____ (6) _____

行动类型：关怀同学的学习 照顾家中长者 帮助母亲
 读一本励志书籍 清理房间和住屋 宗教活动
 关怀一些少探望的亲朋 其他

服务对象：_____ 服务机构：_____

服务理念（菩萨的发心和愿望）：

工作分配：(1) _____ (2) _____ (3) _____
 (4) _____ (5) _____ (6) _____

	考虑项目	行动和方法
(培养和增强辅助条件) 修持福德	财务资源	
	➤ 需要募捐或赞助吗？	
	物质资源	
	➤ 需要调动特别的物资吗？	
	人力资源	
	➤ 需要其他义工帮忙吗？	
	➤ 需要请求善知识或专业人士的指引吗？	
	政府、社区支援	
	➤ 需要特别的场地环境吗？	
(学习和掌握实际技巧) 修持智慧	了解和观察	
	财务预算	
	➤ 如何学习预算计划的开支，寻找开源节流的方法？	
	行动时间表	
	➤ 如何有程序和有系统地筹备和推行活动？	
沟通和合作		
➤ 如何不执持己见，以开放的态度集思广益？		
承诺和坚持		
➤ 如何提醒和鼓励自己与组员，保持坚毅的长远心？		

附件 6

福慧双修从日常生活开始 计划书范例

行动名称：自由游放生大行动

菩萨组员：(1) 陈普贤 (2) 张地藏 (3) 胡观音
(4) 李文殊 (5) 黄弥勒 (6) 何金刚

行动类型：关怀同学的学习 照顾家中长者 帮助母亲
 读一本励志书籍 清理房间和住屋 宗教活动
 关怀一些少探望的亲朋 其他

服务对象：水族众生 - 鱼、虾、蟹 服务机构：—

服务理念 (菩萨的发心和愿望)：**福慧双修**
 看到有生命的有情众生，即将被捕杀，惊恐失措，命在旦夕之间，发大悲心，出资赎其生命，放使逍遥，令得安乐 (修福)。为被放的众生皈依三宝，祈愿他们和所有众生都能脱离生死轮回，并提醒自己斩断自性之烦恼 (修慧)。

工作分配：(1) 陈普贤 (统筹) (2) 张地藏 (财务) (3) 胡观音 (采购)
(4) 李文殊 (宣传) (5) 黄弥勒 (拍摄) (6) 何金刚 (秘书)

	考虑项目	行动和方法
(培养和增强辅助条件) 修持福德	财务资源 ➢ 需要募捐或赞助吗？	➢ 向同学募捐 ➢ 请家人赞助
	物质资源 ➢ 需要调动特别的物资吗？	➢ 请教师或家长借出坐架运送众生
	人力资源 ➢ 需要其他义工帮忙吗？ ➢ 需要请求善知识或专业人士的指引吗？	➢ 呼吁同学帮忙运送和释放水族众生 ➢ 邀请法师教授和主持放生仪轨
	政府、社区支援 ➢ 需要特别的场地环境吗？	➢ 研究适合放生的水域，保护生态环境，避免触犯法例 (如在水塘放生)
(学习和掌握实际方法) 修持智慧	了解和观察	➢ 对计划的背景和所需做研究 ➢ 编写详细的计划书 ➢ 定期反思检讨
	财务预算 ➢ 如何学习预算计划的开支，寻找开源节流的方法？	➢ 采购时以有限的资源释放最多生命 ➢ 研究最短的运送路线，一方面保持众生的生命，一方面节省交通费用
	行动时间 ➢ 如何有程序和有系统地筹备和推行活动？	➢ 参考经常放生人士的经验，制定实际可行的时间表
	沟通和合作 ➢ 如何不执持己见，以开放的态度集思广益？	➢ 保持正见
	承诺和坚持 ➢ 如何提醒和鼓励自己与组员，保持坚毅的长远心？	➢ 提醒自己和组员自利他的好处，并以自己和组员皆喜爱的菩萨为榜样，以作鼓励

附件 7

教师资料 9.3.1

福慧双修（上）

我们修福亦要修慧，福慧二者并修才圆满。世间福有些是别人抢得去而自己带不走的；有些是别人抢不去但自己亦带不走的；有些是别人抢不去而自己却能带走的。贼人抢得去而自己带不走的是什么呢？就是世间的金银财宝。有些人拥有千万家财，有时亦会被盗贼抢去，或因自己的过失、或因儿孙、或因天灾、或因人祸而使千万家财散失于一旦。即使家财没有散掉，人死后便不能再拥有亦无法带走，所以金银财宝就是窃盗抢得去，自己带不走的。

第二种是贼人抢不去但自己亦带不走的。这是什么呢？就是世间的工巧技术，精巧的技术与知识学问都是自己努力的成果，存在于心不会被人抢掉，但人若死去后，个人的内涵成就亦随之而逝，这便是贼人抢不去自己亦带不走的的东西。第三种是贼人抢不去而自己却可以带走的，那是什么呢？古人有云：「万般带不去，惟有业随身。」这个业包括了善业及恶业，善业随身，将来得到快乐的果报，恶业随身，将来得到苦报恶果，我们每个人都希望得到快乐，又有那一个人想痛苦呢？所以我们想得到快乐，就要于现生多修福慧，带着这些福慧业，现生或来生就可享受人天果报。过去迦叶佛时有两兄弟出家修道，大哥专修智慧，严持戒定慧，但很少与人结缘，亦从不布施。由于修持戒定慧，很快就得阿罗汉果超出生死，然而因为生前很少与人结缘布施，所以虽得阿罗汉果但托钵时经常得不到别人的布施。他的弟弟则常时布施，喜欢与人结缘，但生活中则经常犯戒，又不肯修学佛法，由此死后就堕落于畜生道，但由于生前常行布施，便投生在皇宫中，成为一头身披纓络食用丰美的有福大象。所以，后来便流传了一首偈「修福不修慧，大象挂纓络，修慧不修福，罗汉托空钵」，这故事是提醒我们修行要修福也修慧。

（资料来源：佛教愍生讲堂网站，愍生法师开示录。

<http://ottochu.mysinablog.com/index.php?op=ViewArticle&articleId=106946>
2008.4.21)

教师资料 9.3.2

福慧双修（下）

《妙法莲华经·方便品》云：「若有众生类，值诸过去佛，若闻法布施，或持戒忍辱，精进禅智等，种种修福慧，如是诸人等，皆已成佛道。」从经文里了解，福慧就是六度，福慧双修的极致就是成佛，所以佛称两足尊。六度之中，布施、持戒、忍辱、精进、禅定等五度，称为「福足」，般若称为「智足」，佛陀圆满福、智二足，为人中最尊最贵者，故称为两足尊。不但具足出世之福慧，也具足世间之福慧。

修行要福慧双修，福德与智慧是创造人生福祉快乐的主要条件，亦是觉悟成佛的基本原素。人在世间生活，福报非常重要。有福之人，无论走到那里，一切都是无比的顺利；没有福报的人，走到那里一切都不顺利，障碍处处，不但自己不顺利，而且还会影响波及他人。

前阵子，人间福报奇人妙事版刊出英国最著名的「第一公务猫」亨佛利的故事，上个月二十日在它「退休」后颐养天年的家中逝世，享年十八岁，受到无数英国人的怀念。亨佛利在一九八九年误打误撞，闯进首相官邸伦敦唐宁街十号，受到柴契尔夫人宠爱，如同首相府中的一份子，享受荣华富贵。牠曾在首相府担任三朝的「捕鼠官」，可以自由出入官邸，就连站岗的卫兵也要给它开门，深受英国人喜爱，「粉丝」无数。服务多年后，因健康不佳退休，在内阁职员家中安享晚年。首相府中有一份「亨佛利档案」文件内容丰富，超过几十年来许多内阁的个人档案，足见这只英国第一猫的地位多重要。



我们一定会纳闷，为什么一只猫过着比人还享福的生活？其实现今时代有所谓宠物美容医院，为宠物绑辫子、洗美容澡等，过得比人的生活还享受；反观社会上也有不少人总是感叹自己空有才华却苦无伯乐赏识，生活困苦不堪。为何有这么大的差异呢？从重视因果果报的佛教观点来说，前者是修福不修慧，后者是修慧不修福。

修行，福与慧缺一不可，《庐山莲宗宝鉴》云：「修福不修慧，象身挂缨络；修慧不修福，罗汉应供薄。福慧二庄严，乃能成正觉。」说明了福慧双修的重要性。太虚大师说：「真正所谓成佛，必具二要素：一智慧，以智慧力故，体察谛

理，断诸烦恼。二福德，以福德力故，庄严国土，洁净身心。佛之所以成佛，即由此二力圆满无缺故。成佛为人类进化最高的目的……。」

此外，仔细分析六度的次第乃布施为首，「培福」在先，「修慧」在后，「利他」先于「自利」，「积极」先于「消极」，与儒家《大学》所主张的「格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下」的实践次第恰恰相反。儒家的主张恰好是「修慧」先，「培福」后，「自利」先于「利他」，「消极」先于「积极」。因此，和儒家精神相比，佛教的福慧双修观其实更具有积极的入世性格。儒家虽说「仁以为己任」，然尚有「达则兼善天下，穷则独善其身」、「道不行，乘桴浮于海」之慨，而佛教则有地藏王菩萨的「地狱不空，誓不成佛」之弘愿。

因此，说佛教是消极、出世的宗教，其实是一种误解，佛教事实上是具有时代性、人间性、利他性、生活性的宗教。而人间佛教是以「出世的精神做入世的事业」，是福慧双修，解行并重的宗教。

简言之，成佛之道就是「福慧双修」。大乘佛教的特质，是重视福慧双修，所以菩萨相都是庄严圆满，没有贫苦的样子。福慧二「业」相辅相成，福慧资粮具足，自利利他的无边功德都达到最尖峰，圆满了，才能得到佛果。

（来源：禅心学苑网站，满谦法师开示。

<http://zensoul.org/index/ReadNews.asp?NewsID=3215> 2008.4.21)



教师资料 9.3.3

六度

一个人要修菩萨道，就需要修习六度。六度(又称六波罗蜜)是指：(一)布施；(二)持戒；(三)忍辱；(四)精进；(五)禅定；(六)智慧。「度」或波罗蜜的意思是「到彼岸」；也就是从烦恼的此岸到觉悟的彼岸的意思。此外，它还有完美、卓越、绝顶的意思。

通过布施、持戒和忍辱的修习，人可以获得福德；透过禅定和智慧修习，他可获得大智慧；精进则是获得福德和大智慧的重要条件。最终，菩萨不但能获得大智慧和大慈悲，而且能够利用种种方便法来帮助众生成佛。

成佛需要有两种成就，就是修福和修慧。修福和修慧对自己和他人都有益处。修福可以利益众生，修慧可以利益自己。菩萨因修福而证得佛的「色身」，因修慧而证得佛的「法身」。

福慧必须双修。一个人获得「慧成就」，固然可以使自己不再轮回，但这种成就并不能使他人自动从轮回中解脱出来。只有通过修福，才能使他人获得利益和从轮回中解脱出来。

(资料来源《知性的引导(下)－佛法的常识》，新加坡课程发展署 灵鹫山，1994。)

教师资料 9.3.4

真善美的新千年

证严法师出生于一九三七年，二十三岁出家，一九六三年皈依于德高望重之印顺法师门下。法师本身生活俭朴，只有最基本的需求，但是却积极努力帮助贫苦者，教育富有者。一九六六年，她创立「慈济功德会」，如今已经成为台湾最大的慈善机构，办事处遍及二十几个国家。一九九一年，法师获得「亚洲的诺贝尔奖」—菲律宾「麦格塞塞奖」(Magsaysay Award)。她的著作包括《静思语》、《人有二十难》、《回归心灵的故乡》、《三十七道品讲义》等。

人人都有大爱

佛法的道理并没有那么难，它是我们日常生活的指引。「慈济功德会」本于佛陀的精神，希望在日常生活中实践佛陀的教导，于是在各地展开慈善活动，后来并逐步延伸为慈善、医疗、教育、文化、国际救济、骨髓捐赠、环保、社区志工等八个领域「我们边做边学，边学边做。」我们从这里了解这句话的意义：「让佛在你心中，让佛法在你的话中，让爱在你的行为中。」



这一条路，每一步都符合佛陀的教导。三十年来，几百万人热烈响应我们的工作，无怨无悔。我深信他们每一个人的心都有无价的大爱。

我们在救济活动中为老人、病人提供生活必需品、医疗照护，以及精神上的安慰。我们不只帮助穷人，也教育富者，让他们明白施舍与服务比追逐权力、名利更有意义。我们很感谢长期接受我们照护的人士、灾民，由于他们遭遇不幸，我们才有机会提供衣、食、照护、关怀等服务。穷苦者接受帮助，富者激发爱心，彼此都应该感谢对方。

为了尊重生命，我们孜孜不倦地工作，建立了一个医疗网，包括台湾的两家医院，和几个国家的免费行动诊所。我们的医疗服务比较特别的是工作人员的态度。我们训练医师与护士，要求他们视病患如亲：不但治疗病患的身体，也要治疗病患的心；不但治疗他的症状，也要考虑他的病对他的生活与家庭的影响。我们的志工—慈济特有的「软体」—安慰病患的心，也照顾他们的身体，也引导他们临终时保持安祥宁静的心境。

要净化人心，教育的重要性不可忽视。慈济的老师「以菩萨心对待自己的

孩子，以父母心对待所有的孩子」。这样，他们教导的爱才会真正发芽、成长、开花结果。我的书《静思语》就是希望能够在每一个学子心里播下慈悲与爱的种子。多年的努力，我们已经在这一群活泼有礼的孩子身上看到成果。如今我们已经准备开始建立从幼稚园到研究所的完整教育体系。

社会教育和学校教育一样重要，我们的文化任务在新世纪是份重要的工作，科技的进步已经使我们从二度空间印刷的文字进展到三度空间的影像。慈济除了杂志、报纸、出版之外，现在也有了自己的有线电视频道。慈济透过这些媒体将很多人实践大爱的故事传播出去，让慈悲心和爱进入每一个家庭、净化人心、激发爱心。此外，我们在台湾东部花莲的「静思堂」也是一个重要的传法中心。我们希望，透过静思堂的会议、演讲、会员摄影展等活动，能够把佛理扎根于人心，引导人走上正道。



大爱超越一切界线

每次有灾难发生，慈济人总是像活菩萨一样，最先回应需要援助的要求。我们的国际救济工作证明了佛陀所说的「众生平等」的真理。你要是看到水灾时有人全家大小爬到屋顶等待救援，你还会在意他的国籍吗？那一刻，你只会想到怎样救他们免于苦难。这就是「对陌生人的大悲悯，对所有的大慈悲」的真义。慈济救济团的团员都是自费前往灾区协助发放救济物资，对于有机会帮助受苦受难的人深为感激。慈济基金会克服时间、空间、政治等障碍，已经在中国、高棉、泰国、卢安达、伊索匹亚、南非、巴布亚纽几内亚、阿富汗、科索沃等国家为战争、水灾、旱灾难民提供物资与医疗救济。

慈济建立了世界第三大的骨髓捐赠中心，在海内外已经做了一百多次骨髓移植手术。这种骨髓捐赠实践了佛陀所说的「把自己的头、眼、髓、脑送给别人」的话。移植手术总是在感激的气氛下进行：受赠者感激自己的新生命，捐赠者感激自己有机会拯救他人的生命。

无论是多是少，随时随地，只要能够付出就付出，坚忍努力，你很快就会达到「无给、无受、无物」的境界，给予和接受将只是事物自然的秩序。这看起来好像是不可能实现的理想，但是事实上不论什么人，只要他要，他都可以在这个世上变成菩萨。

人人都有责任维护地球资源。每个人都有必须感激自己拥有的福报，也创造新的福报。慈济环保义工非常辛苦地收集垃圾、分类、回收，不但是在维护

环境清洁，而且---更重要的---也是在学习谦卑。能够谦卑，祛除我慢，就能够与人和善相处，对周遭的人与事表达关怀。

另外，我们还特别推行社区志工，表现我们对所有社区问题的关心，倡导尊敬父母、照顾老人，鼓励社区每一个人行走菩萨道。我们希望社区里每一个人都能够如同观音菩萨那样慈悲，如同阿弥陀佛一般慈爱。我们相信，如果每一个社区都能够达到这种理想，那么，所有的社区结合在一起，就能够创造理想的世界，使小孩有人养育，老人有人照顾，朋友之间互相信任。

只管做

慈济一直在努力开拓菩萨道与爱的道路。我们的工作不断地发展，目标是鼓励更多人参与，让他们了解宗教的意义，实践人性价值，打开自己的心。人人 都种下善业的种子，必定可以收到善果。



慈济人行走爱的道路已经三十几年。我们有过成功与失败，但是我们总是无惧的坚持「只管做」的态度。我们从最初的几十个人成长到现在有几百万人，会员遍及各个国家、种族、语言，一心一意走在大道之上，完成任务。只要每个人都能够付出爱而不要求回报，和平的世界自然可期。我祈求更多人加入我们，大家一起创造真善美的新千年。

延伸阅读

证严法师，《静思语》，第一册，1996；第二册，1998，台湾：静思文化志业有限公司。

《八大人觉经》，台湾：慈济文化出版社，1999。

《三十七道品讲义》，台湾：慈济文化出版社，1999。

《心莲万蕊---慈济影像三十年》，台湾：静思文化志业有限公司，1997。

《慈济季刊》，台湾：佛教慈济功德会，创刊于一九七七年。

联络资料

慈济全球资讯网：<http://www.tzuchi.org.tw> 2008.4.21

(资料来源：大卫·查波编。《佛陀的美丽新世界》，台北：法鼓文化，2006。)

附件 8

学生资料 9.3.1



参与义务工作的途径

有志参与义务工作的教师和学生，可登入义务工作发展局网站（<http://www.avs.org.hk>），获得全港多个慈善团体所需义工的最新资讯，从而选择合适的义工项目，自由报名参加。

义务工作发展局 1970 年成立，为非牟利机构。经费主要来自香港特别行政区政府、香港公益金及香港赛马会慈善信托基金。该局的核心工作包括：义工转介服务，为希望提供服务的市民安排义务工作，并为需要义工协助的机构找寻合适人选。有兴趣参与义务工作的人士，可加入该局香港义工团成为会员。

义务工作发展局曾联结伙伴策划切合社会需要的大型创新义工服务计画：如抗非典型肺炎义工大队、亲子义工推广计画、黄金岁月退休人士义工计画、文化艺术义工计画，及希望学校计画等。在国际层面，本局是联合国义工计画组织的合作机构，协助在香港招募专才，为发展中地区提供义工服务，促进当地发展。该局亦是国际志工协会的香港地区代表，每年派出代表参与国际及地区会议，促进义务工作的交流和联系，扩阔视野。

义务工作发展局成立了本港首间义工培训及拓展中心，举办不同类型的训练课程予义工和任用义工的人士，并提供组织及管理义工的专业顾问服务，出版义工资源管理及义工训练资料，制作影音教材，务求促进义工资源得以有效发挥及运用。

另一项主要工作是透过各项推广活动及社会教育计画，唤起公众人士认同及重视义务工作的贡献，及鼓励各机构团体组织义工服务。这包括每年十二月五日国际义工日的各项庆祝活动、义工嘉许计划等。

课题九：菩萨乘

第四堂

（一）教学重点

让学生理解「六度」的意义

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 波罗蜜多
- 六度

乙、培养学生以下*技能*：

- 沟通能力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 学习以「六度」的具体修行方法去谋求人类的整体福祉

（三）教学策略

学生的预备工作

1. 「福慧双修行动」计划书

教学策略

I.	课题切入点	内容	<p>发表家课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 请学生的小组代表发表「福慧双修行动」(第三堂，附件五)计划书。 2. 与学生讨论每一组计划书的创意、可行性和意义。 3. 归纳学生在修福和修慧两方面的方法，并给予鼓励。 <p>温故知新：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 大乘行者发现生命的意义和喜悦在于自利利他 ➤ 大乘行者在心理的层面上要先发心和立愿 ➤ 大乘行者在修行的层面上要积累福慧资粮 <p>带出主题：「六度」</p> <p>积累福慧资粮有很多方法，而「六度」，即梵语的「六波罗蜜多」，是大乘行者最主要的修行法门。</p>
		形式	发表计划书
II.	探索理解	内容	向学生讲说「兄弟渡河」的故事(附件 1)，以渡河的比喻介绍「波罗蜜多」的概念。
		形式	分享故事
III.	认识	内容	<p>解说「六度」的意义。(参阅课堂资料 9.4.1 及 9.4.2)</p> <p>总结：</p> <p>每一项「波罗蜜多」都是一种慈悲的生活方式，帮助我们超越执着和自我中心的习性，让我们安住于中道，趣向菩提，得证圆满的佛果。</p>
		形式	直接讲授
IV.	反思	内容	<p>家课</p> <p>试比较人天乘行者和菩萨乘行者在行持「布施」时的分别。</p>
		形式	全班 / 反思练习

课堂资料 9.4.1

六度

六度，是梵语六波罗蜜多的意译。波罗蜜多，简称波罗蜜，解作“到彼岸”，也就是“度”的意思，亦有圆满成就的含意。六度就是指菩萨能够凭借布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若这六种修行法门，得以从生死烦恼的此岸到达菩提涅槃的彼岸，证得圆满的成就。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，20页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 9.4.2

省思

解脱乘的行者，修行八正道以正见为主；菩萨修行六波罗蜜，亦以般若为导，所以有“五度如盲，般若为导”之说。经过般若的引导和驾驭，布施、持戒、忍辱、精进、禅定才能与“缘起”、“空正见”相应，而达至圆满成就的波罗蜜。例如，行布施时，若以般若智慧引导，便能做到“三轮体空”的布施波罗蜜；若不与般若智慧相应，布施就只能成为人天乘的福业。所以菩萨必须修学般若波罗蜜，才能成就无上佛道，这也是般若被尊称为“诸佛之母”的原因。

菩萨修行六度，便能累积福德和智慧资粮，以庄严无上菩提。其中布施、持戒、忍辱是偏重于利他的福德道；禅定与智慧是偏重于自利的智慧道；而精进则是通于二者。所以，上文虽说般若为六度之首，但是菩萨为了成就福德与智慧二资粮，应该六度并重，不应偏废。因此，菩萨在由浅而入深的修行历程中，虽然在不同阶段，有不同的偏重，但最后还是还是要六度万行齐修，才能成就圆满的佛果。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，26页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

兄弟渡河

我们知道印度最有名的河流是恒河，从前恒河之畔住着两兄弟，大哥有钱、有妻子孩子，弟弟是个穷光蛋，没有结婚生子。有一天，大哥忽然发现恒河对岸是那么富裕，他想要全家移民过去。他把这个计画告诉弟弟，弟弟非常赞同：「好！大哥，只要你全家能够幸福，我就支持你的移民行动，不仅是精神支持，而且还可以付出行动，看需要我帮什么忙？」大哥说：“我的钱可以买一艘船，可是我没有划船的技术。”弟弟说：「那没问题，我会划船，我送你们全家到恒河对岸，只要你们能过上快乐、平安的生活。」弟弟一心一意地用力划船，就这样把哥哥全家带到了恒河对岸。好，故事到这里就快要讲完了，请问当弟弟全心全意为哥哥全家奉献时，他到哪里去了？（众答：对岸。）对！就在对岸了。波罗蜜的意思就是这样。什么叫六波罗蜜？波罗蜜是梵语，意译就是度，所以蜜也常称做六度。波罗蜜可以从两个定义来理解它，一个是动词，代表过程和方法，比如引渡，这是动态的理解；一个是名词，是到彼岸，属于结果和完成，这是静态的理解。所谓六波罗蜜是我们每个凡夫向上学习佛陀的智慧和慈悲，从中不断调整的心，检视自己的心，改造自己的生命品质。

（资料来源：台湾圆光佛学院讲师 宗麟法师 《佛法与生活 — 六波罗蜜》
<http://www.bailinsi.net/06xly/03yjj/02/02-009.htm> 2008.4.21）



附件 2

教师资料 9.4.1

六种慈悲的生活方式

依照传统，菩萨必须接受六度的训练，也就是六种慈悲的生活方式：布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若智慧。传统上称之为六波罗蜜，梵文的意思是「渡到彼岸」。其中的每一个行动，都可以帮助我们超越嫌恶和执口，超越自我中心的倾向，超越人我之分。每一种波罗蜜都能帮助我们放下执着，不再恐惧。借着六度波罗蜜，我们学习安住在未知里。「渡到彼岸」具有一份无依无恃的本质，一种前不着边、后不着地的感觉，好像被卡在中间似的。

我们很容易将六波罗蜜视为僵化的道德律，或是一连串的准则。然而勇士菩萨的世界可没这么简单。六波罗蜜并不是什么圣戒，他们真正的作用是在挑战我们的惯性反应。六度的修持可以使我们谦卑，让我们保持真诚。练习布施的时候，我们会意识到自己的执着。固守着「不伤害」的戒律，我们会发现自己的僵化和掌握欲。忍辱则能帮助我们安住在焦躁不安的情绪里，允许事情按照它自身的速度演进。在精进的过程中，我们逐渐学会放下自己的完美主义，跟每个当下活生生的真相紧密相连。禅定能训练我们不断地回来安住于当下。而般若智慧的探究之心---如实见到事物的真相---则是六度训练的关键所在，因为缺少了般若波罗蜜多，或是无条件的菩提心，其他的五种行动很可能被当作夺回立足之地的手段。

(资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003年。)

教师资料 9.4.2

六度万行即是福慧二门

「布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧及方便力，无平具足。」〈佛国品第一〉。

六度之首是「布施」，有财施、法施、无畏施。财分内外，内财是身体，外财是眷属及物品。法是佛法的道理及修持戒定慧、息灭贪瞋痴等烦恼的方法。无畏是以慈悲心，使众生脱离怖畏恐惧。若能于自己修学佛法的同时，也以身示范，做义工，出钱出力出时间来护持三宝，弘扬佛法，救度众生，便是三施并行，自利利人。

「持戒」是不应该做的不要做，应该做的非做不可，包括身、口、意三业，基本原则是五戒十善，细分则有三皈、五戒、八戒，为在家戒；沙弥戒、比丘及比丘尼戒，为出家戒，尚有出家菩萨戒及在家菩萨戒。六度中的持戒，是由约而繁的一切戒。

「忍辱」就相当难了，我们所谓的忍辱是对一些不应该接受到的侮辱、欺负、打击或是莫名其妙的诬蔑毁谤，能够予以容忍谅解。很多人说名誉是第二生命，一旦受到破坏，是非常痛苦而不能忍受的事。可是做为一个佛教徒，做为一个菩萨行者，「忍」却是非常重要的事，我们是小的折磨要忍，大的冲击也要忍；刺激要忍，诱惑要忍；痛苦要忍，享乐也要忍；失败要忍，成功也要忍。唯有能忍才是最大的福报，不能忍者，好事会变成坏事，小祸会变成大祸，甚至变成杀身灭族亡国之祸。

「忍」并不等于逆来顺受，而是尽可能不要以正面冲突，不要以牙还牙以暴抑暴，要想办法回避，减少双方的损害到最小程度。柔能克刚，钢刀虽利，用之不当，容易缺口折断；水势很柔，落地之后则无孔不入，你砍它一刀，它断了以后马上又接上。所以最柔的反倒是最强的。

菩萨的力量建立在慈悲，慈悲的精神，并不等于忍辱，面对众生时，若能忍辱，也是慈悲的心怀。慈悲是一种包容、接受、涵盖，能够把所有的人，不论是敌人或亲人，不论相识不相识，全部看作是现在的菩萨未来的佛。



当你遇到恶人敌人出现在你面前的时候，往往是来加害你的，让你痛苦，而你还能包容他，就叫忍辱，是菩萨行者。忍辱的目的，不仅是为了自己，也是为

了对方，因为不忍辱必然两败俱伤；忍一时不但保全了自己也保全了对方，是故忍辱在佛法里是非常的重要，它是一种表现智者风格及仁者心胸的美德。

忍辱的相似名词是退让，并不是懦弱，退让是不直接跟人逞强，改以绕一个弯转出路来，或是向下挖一个洞开出一条路来，或是往上翻越一座山岭伸展一条路来，总之是不直接跟他人起冲突，但还是要想办法解决问题。

很多人把忍辱当作逆来顺受，这是错误的。我一生之中常是一个失败者，常常遇到鬼挡墙，但我不会向鬼的怀抱闯去，让他抱住跑不掉，我会采取回避的方式，过去就没事了。因此忍辱和精进，也是相辅相成的。

「精进」是努力不懈怠，不借故偷懒，不逃避责任，不畏首畏尾，一旦确定了方向和目标，便全心全力地投入，不畏艰巨，不怕阻挠，不担心失败和挫折，并且愈挫愈奋，正如儒家所说「天行健，君子以自强不息」，佛法的精进，是成佛必须，成佛之后，广度众生，也是精进。



「禅定」是一种稳定力、一种安定性、一种相当沈稳和清明的心境。如果我们的心态不稳定，身体的威仪不庄重，必然没有安全感。我们应随时保持身心的稳定，以及待人处世工作态度的稳定。很多人认为打坐叫做禅定，当然禅坐也是大乘禅法的一种，可是在《坛经》里讲「外离相为禅，内不乱为定。」又说：「心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。」

「智慧」是不用私情及感情等情绪来处理事情，以纯客观的态度和超然的角度来面对我们所遇到的人、事、物。但于一时间不容易很快做到，所谓「当局者迷，旁观者清」，为别人判断事情、处理问题较容易，因为他人的问题与自己无关，处理错了也没关系；自己的问题就难了，常因考虑到切身的利害关系而手足无措，难以做决定。所以一定要把自我的立场摆下，才能有无私的智慧。

「方便」是用种种方法以便利众生、广度众生，方便众生来接受佛法。方便是处方，用种种的处方、观点与做法，来适应时机、适应环境、适应对象，便利众生，得到智慧、增加福报、解脱烦恼，得到真正的自在。

我们法鼓山的护法信众，有一个很好的名称，叫作「万行菩萨」，就是修行六度万行的意思。为什么六度等于万行？凡是种种的方便法门，无数无量的法门，都可用布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧来涵盖统摄，也可以说，用六度做基础纲领可以开展出菩萨道的种种修行法门来。

归纳的结果，布施、持戒、忍辱是福行，禅定与智慧是慧行，精进则兼助福慧两门。布施、持戒、忍辱这三项是属修福报的行为，禅定和智慧是属修智慧的行为，精进则是帮助福慧双修的。我们修福业时要精进，修慧业时也要精进，因此佛教绝对不是消极逃避现实的宗教，佛教是讲求效率和努力的宗教。如果是逃避现实的，怎能修福？倘若是消极的，又如何修慧？所以必须是福慧双修，才是菩萨道和佛道的修行者。



(资料来源：圣严法师。《修行在红尘——维摩经六讲》，台北：法鼓文化，1997年。)

教师资料 9.4.3

六度释义

何谓「度」？「波罗蜜」？所谓「度」是梵文“paramita”的义译。有渡过、渡到彼岸之义；而「波罗蜜」则是其音译。依*MW所言，此字为“para”和“mita”的复合语，其复合语若当形容词使用，是有：到彼岸，横越的；心智超越的等意思。若只当阴性字(paramita)使用，则具有到彼岸，圆满成就，完美者，卓越德行等之义。此字于巴利语为“parami” (paramita) 依*TSD之言，其义大致同于梵文之义。

其次，《瑜伽论》卷七八云：是诸菩萨凡有几种所应学事？善男子！菩萨学事略有六种：所谓布施、持戒、忍辱、精进、静虑、慧到彼岸。（*大 30，730c4f）

故可知六度乃指布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六者。

*MW = M. Monier-Williams, A Sanskrit-English Dictionary, Oxford clarendon 1964。

*TSD = The Pali Text Society's Pali-English Dictionary, ed. T. W. Rhys David and W. Stede, repr. London 1986。

*大 = 《大正新修大藏经》大藏经刊行会编，世桦出版社，台北，1990。

（资料来源：释体韬。〈六度四摄与《瑜伽论·戒品》之关系〉，台北：法鼓文化，1997年。）

附件 3

学生资料 9.4.1

六度四摄的实践 — 心净则国土净

生活在一个既繁嚣，又充满人我是非的都市里，我们难免有疲倦和沮丧的时候。我们有时甚至对人生的意义产生疑问。但人们都能够再度投入生活，努力奋斗。这是因为他们拥有乐观积极的生活态度。只要坚持努力，我们相信未来一定是美好的。具体来说，我们所向往的美好生活，不就是那人间的净土吗？我们只要实践六度四摄，并本着菩萨自利利他的精神，便能使人间成为净土。

若要修筑人间的净土，我们必须团结一致，以自利利他为目标。六度四摄正是我们能够利益个人，同时和乐众生的修行法门。六度的修行包括布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。布施有多种，包括财施、法施和无畏施。最近在南亚地区发生的海啸事件中，就让我们充分体现到布施的精神。以香港为例，各界人士都共襄善举，一同筹款赈灾。本来持不同意见而针锋相对的党派，亦放下了歧见，合作举办筹款活动。娱乐圈的歌手同样是不遗余力，部分留在香港演唱筹款，其他的歌手则亲身到灾区协助救援工作。海啸灾难是教全世界人沉痛和悲哀的，但看见人们团结起来，出钱出力救灾的精神，亦令人安慰。人类被称为万物之灵，是因为他们拥有在危难中互相扶持，对他人施予帮助的高尚品行。

持戒其实就是律己的行为，是一种尊重自己和他人的行为。如我们能够坚守戒条，就可以避免犯下错误和伤害别人。个人来说，持久守戒能够让我们约束自己的行为思想，避免受到妄念的误导。

忍辱是接受和安忍的意思。俗语有云：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。对于他人的批评，我们应该冷静地分析，切勿以恶言恶语反驳他人。佛陀过去世作为忍辱仙人的时候，遭到哥利王恶毒的侮辱和杀害。当时的仙人虽然惨遭虐待，受尽皮肉之苦，但他的内心并没有痛苦，也没有对施虐者产生憎恨。他坚忍的性格未曾因世间的恐吓和暴力退缩，终于完成忍辱波罗蜜的修行。但这位大菩萨亦指出我们不可盲目地忍辱。例如军人为了杀灭敌人，不惜忍受克苦的训练，这就是错误的忍辱。只要忍辱是伤害到别人，那么我们就不可以忍辱了。

佛家有云：“观心无常”，我们的心念就像一匹野马，在草原上四处奔跑。禅定的修习好比驯服野马。为了对治散乱的心，我们必须修习禅定。在禅修中，我们

透过专注观察身受心法，就能安住我们的心念，继而引发智慧，成就更高的果位。修习禅定可提高个人的专注力，我们做事就能事半功倍。如果没有般若智慧，那么其他五度的修行亦可能偏离正轨，种下了恶业。因此有：“五度如盲，般若为导”的说法。般若的修行让我们了解万物是缘聚而生，缘散而灭，是不一、不常、不能主宰的。因此我们亦无需以生灭、有无的角度去理解事物。大菩萨是因为修行般若波罗蜜，才明白了事物不生不灭的空性，继而不急住涅槃，留在世间度化有情。

六度能达到菩萨自利的目标，而利他则由四摄的行持完成。要度化众生，必须先与他们建立友好关系。四摄包括了布施、爱语、利行和同事。爱语摄是指我们要以和颜悦色去对待众生，令他们生起亲近心。同时我们的说话应令人感到和蔼亲切。一个说话粗鄙的人，实在令人望而却步。除了语和无诤外，我们亦要身体力行去扶助众生，协助他们解决难题，就是利行摄。由于一个人的力量有限，所以菩萨会与众生共事或修行，藉此引领众生到菩提道。这种修利是四摄中的同事摄。

假如我们能够行持六度，就是自利；如能实践四摄，就能亲近众生。与他们一同修行。六度四摄的实践能够令大众共同同步上菩提道。只要众生都发心证得无上菩提，共同修行，互相扶持，我们离清净的国土还远吗？



(资料来源：黎少滨。《菩提道上——佛法活用征文比赛得奖作品集》，香港佛教联合会 觉醒心灵成长中心 2005 年。)

课题九：菩萨乘

第五堂

（一）教学重点

让学生深化对「布施」、「持戒」和「忍辱」的认识

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 布施 - 财施、法施、无畏施
- 持戒 - 摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒
- 忍辱 - 耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍

乙、培养学生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以慈悲心、「平等心」学到分享，常行布施，培养仁爱的美德。

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 肝病患者的相片
2. 个案资料「城中 10 富豪 捐千万赈灾」
3. 个案资料「传媒义工队」
4. 个案资料「菩提学校」
5. 个案资料「善宁会的善别辅导服务」
6. 释迦牟尼佛的本生故事 - 「舍身喂饿虎」
7. 「布施波罗蜜多」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示一张肝病患者的相片（附件 1）。</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 假如你的父/母患有肝病，需要人捐肝，你愿意捐出你三分之二的肝给他/她吗？ ➤ 假如患病者是一个你素未谋面的陌生人，你还愿意帮助他吗？ <p>3. 让学生以举手方式表达个人的意愿，作班上小统计。</p> <p>4. 介绍真实个案「侠女捐肝救同事 爱心可嘉」(附件 2) 一名销售经理李先生，因患急性乙型肝炎，需尽快换肝续命。可惜，他的父亲及姊姊亦是乙型肝炎的带菌者，而他的母亲原本可以适合捐肝给他，但医生发现她的肝脏太小，捐肝后剩余的肝脏未能负荷身体运作，因而最后被评为不适宜捐肝。只有数面之缘的同事卢小姐得悉后，竟愿意押上自己的生命，捐出三分之二肝脏救人。手术前夕，她平静地等候，没有因为救人而感觉了不起，展现人性光辉……</p> <p>5. 带出主题：舍己为人的布施精神 佛教的布施精神有别于一般宗教和人道主义的地方，是在培养我们的慈悲心之余，还帮助我们修习「无我」和「无我所」的智慧。不执着有能布施的我、所布施之物，乃至有一实在的受惠者，便是圆满的布施波罗蜜多。</p>
		形式	班上小统计
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 肝病患者的相片 ➤ 真实个案「侠女捐肝救同事 爱心可加」
II.	认识	内容	解说「布施波罗蜜多」。(参阅课堂资料 9.5.1)
		形式	教师直接讲授

III.	探索理解	内容	<p>1. 请学生分组。</p> <p>派发个案资料「风雪无情人间有情 城中十富豪解囊赈雪灾」(附件 3)、「传媒义工队」(附件 4)、「寻找菩提心」(附件 5)、「善宁会的善别辅导服务」(附件 6) 和释迦牟尼佛的本生故事 - 「捨身喂虎」(附件 7) 及「布施波罗蜜多」工作纸 (附件 8) (范例：附件 9)。</p> <p>2. 请学生阅读资料，经过讨论和分析，填写并发表工作纸，以深化对「布施波罗蜜多」的理解。</p>
		形式	分析个案
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 个案资料「城中 10 富豪 捐千万赈灾」 ➤ 个案资料「传媒义工队」 ➤ 个案资料「寻找菩提心」 ➤ 个案资料「善宁会的善别辅导服务」 ➤ 释迦牟尼佛的本生故事 - 「舍身喂饿虎」 ➤ 「布施波罗蜜多」工作纸
IV.	认识	内容	<p>解说「持戒波罗蜜多」和「忍辱波罗蜜多」。</p> <p>(参阅课堂资料 9.5.2 及 9.5.3)</p> <p>总结：</p> <p>持戒和忍辱的波罗蜜多同样需要配合般若智慧的修持。否则，戒条会成为僵化的「指定动作」，变成另类迷信；而忍辱可能把自己迫成一个随时会爆破的「鼓气袋」。第十七世大宝法王曾开示：如果有人掌掴我们一边面颊，我们不应该让他再掌掴另一边，因为这是愚者的慈悲。我们应该敏捷但温柔地捉着他的手，制止他再积累伤人的恶业。</p>
		形式	教师直接讲授
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>试从三类「忍辱波罗蜜多」中挑选一项修持，以生活实例解说之。</p>
		形式	反思练习

课堂资料 9.5.1

布施

布施即是将自己所拥有的舍予他人的行为，是菩萨修行的重要法门。布施能帮助我们破除悭贪，消除“我”、“我所”的执着，亦是培养福德的门径。以恭敬心供养三宝、父母、师长谓之敬田；以悲悯心施予贫穷困苦众生谓之悲田。敬田、悲田都是福田，都是能长养福德，有所收获的良田。

布施的种类有三：

1. **财施** —— 指物质、金钱的施予，以及身体力行的服务等。
2. **法施** —— 指正知正见的传授，善法的教化。
3. **无畏施** —— 指帮助众生面对恐惧，解决疑难，在困境中给予支持与安慰。例如以慈祥的容颜、关怀的态度、柔和的声音，令众生心得安乐，远离怖畏。

三种布施中，以法施价值最高，因为得法的人，以后能自力更生，乃至再把所学到的善法转授予其他人。财施最亲切，因为能解决他人现前当务之急。无畏施最容易，因为只要耐心的聆听、谅解的笑容，往往已能令他人得到很大的受用和安慰。

菩萨布施是应该做到“三轮体空”，即不执着有能布施的我、所布施之物，乃至有一实在的受惠者。若菩萨能够这样以“平等心”、“无分别心”常行布施，便能招感无量功德，成就圆满的布施波罗蜜多。

（皈依堂 《正道的送别》下集 21 页 香港佛教联合会 2002）

课堂资料 9.5.2

持戒

即是遵守受持佛陀所制的戒条。菩萨所持的戒律，归纳起来不出三类，名为“菩萨三聚净戒”：

1. **摄律仪戒** —— 禁制一切恶行的戒条，例如居士的五戒、八戒，和出家众的比丘、比丘尼戒等；
2. **摄善法戒** —— 一切增长善法的戒条。菩萨发了菩提心后，就要积累福德智慧资粮，所以凡是能够促进道业、利益众生的善法，都应勤加修学，以能早成佛道。
3. **饶益有情戒** —— 菩萨发菩提心，就是为了利益众生，所以凡有利益于众生的事，只要有能力，皆当义无反顾地去实践。换言之，能利益众生，教化有情的事，都属饶益有情戒。

以上三种戒条，摄律仪戒乃是其后二者的基础，因为若不舍离恶行，建立自己的德行，是不可能进一步摄善法和饶益有情的。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，22 页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 9.5.3

忍辱

忍辱可以对治嗔恚。菩萨修忍辱，是透过智慧思维的抉择，以清淨心、悲悯心，来面对、接受和安住于逆境，是有别于一般凡夫那种无耐地接受的苦忍。菩萨在上求佛道下化众生的过程中，是要经得起长时间磨练和面对种种困难的考验；若不能安忍，布施与持戒的功德，都会因而被破坏，更不用说成就无上佛道，犹如世人所说“小不忍则乱大谋”。

忍辱亦可分为三类：

1. **耐怨害忍** —— 即如有怨家以打骂、诃斥、毁谤、讥讽等事来损害自己，菩萨能以智慧和悲悯心作出抉择，明白到对方为无明烦恼所驱使，心生怜悯，而生起教化救度之心。
2. **安受苦忍** —— 乃能安心面对和忍受由于自身、大自然、人、畜等因素引起之各式各样的痛苦和逆境。
3. **谛察法忍** —— 即是在研究、观察佛法真理时，不畏艰难、心无妄动，而能安住于其中。

(释衍空，《正觉的道路》下卷 23 页，香港佛教联合会 2003)

附件 1

肝病相片



（资料来源：<http://www.hku.hk/facmed/ids/issue09> 2008.4.21）

肝病前	肝病后
资料来源： http://ent.sina.com.cn/s/h/f/luowen.html 2008.4.21）	资料来源： www.oeeee.com/fce/hktw 浏览时间：2008年2月29日

附件 2

侠女捐肝救同事 爱心可加

纵然不断有人批评香港人人情比纸薄，各家自扫门前雪，不管他人瓦上霜。可是，卢小姐仗义捐肝救同事一事却证明了爱心是充满人间的。昨日，卢小姐与一名因患急性肝炎需换肝续命的廿九岁林先生，在全公司同事默默祝福下，经过逾十小时，终于完成肝脏移植手术。两人现时在玛丽医院深切治疗部留医，情况稳定。跟他们一起任职的七十多名同事正为他们制作小礼物，又计划在两人情况稍为好转时，为他们送上爱心汤水补身，希望两人早日康复。

事后，卢小姐被记者问及有关捐肝救人一事，她表示：「做任何事都会有危险，识唔识佢已经唔系问题。」虽然她的话轻描淡写，但她那份无比的爱心已表露无遗。

卢小姐那种见义勇为的高尚情操，不禁令人想起沙士期间，谢婉雯医生自告奋勇拯救病人的英勇事迹，甚至令人想起佛祖割肉喂鹰的典故。虽然三者救人的方法不同，但精神同样是十分伟大，十分值得我们敬仰。

(文章经过撮写)

(资料来源：东方日报 侠女捐肝救同事 港人爱心真伟大
2005年10月7日)



附件 3

风雪无情人间有情 城中十富豪解囊赈雪灾

在内地持续近一个月的雪灾为同胞带来了惨痛的日子。不少农民更被陷于水深火热之中。虽然风雪无情，但爱心却充满人间。昨天，本港十位富豪（张松桥、蔡志明、郑裕彤、刘銮鸿、刘銮雄、何柱国、何超琼、林建岳、杨受成、黄志祥）愿意各捐出一百万港元，合共一千万港元的善款赈灾。此外，多个慈善团体致力为雪灾筹款，希望能为同胞解暴风雪带来的燃眉之急。而香港两家电视台亦准备筹划筹款节目，呼吁更多市民参与这件有意义的善举。

(文章经过撮写)

(资料来源：星岛日报 港府急汇 2.1 亿送暖 城中 10 富豪捐千万赈灾

2008 年 2 月 6 日)



附件 4

传媒义工队一改形象 老人笑颜再展现

社会对传媒一向有一种负面的感觉，认为他们总是报喜不报忧，报导不尽不实，不停为社会发放负能量。但是，一众传媒人，包括记者、摄影师、编辑等却要扭转形象，组织了「传媒义工队」，定期到老人中心探望老人家，积极参与及举办不同类型的义工活动贡献社会。

「传媒义工队」在刚过去的除夕到了一所老人院进行探访，并展开了一个命名为「Happy Face」的行动。当日，「传媒义工队」队员替老人家们梳洗化妆，以相机捕捉他们最开怀的一刻，为他们拍摄「车头相」。如想象的相反，很多老人家不但没有避开死亡的话题，而且还对死亡看得很通，非常积极地走面前的路。

「传媒义工队」的其中一位成员张宝华分享她的心路历程，说弟弟急病留院一事令她深切体会到「施比受更有福」的道理。她希望在将来能继续参与公益事务，度过充满意义的人生。

(文章经过撮写)

(资料来源：星岛日报 传媒义工队老人笑颜再现 2008 年 1 月 9 日)



附件 5

寻找菩提心

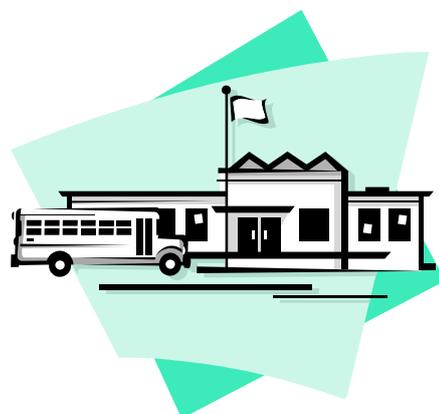
「菩提学校」顾名思义是一所以佛法的精神来办教育的学校，创办人学源法师的理念是：人都有佛性，但在成长的过程中，往往会因外界环境的影响而被遮蔽，因此要从教育来帮助人们，发展与生俱来的内在佛性。在印尼的华人社会，许多华人信奉的仍是「民间信仰」，为了推广正信的佛教，菩提学校便从孩子的日常生活着手，希望将正念与善根一点一滴地播于学生的心田中。

菩提学校的每一堂课开始之前，师生间均以「阿弥陀佛」作为相互问候语，取代了「起立、敬礼、老师好」，教室内也都供奉有小型佛像，彷彿时时以佛陀的慈悲与智慧，来庇佑与感化佛国的孩子。为每天上、下午的课程揭开序幕的，不是师长训话也不是制式的铃声，而是轮流由学生代表透过校园广播，带领大家聆听一段经文，并且祝福所有众生幸福快乐，解脱痛苦。

在菩提学校，我们看见汉传佛法在华人孩子的生活中，发挥了潜移默化的功能。每周日的宗教课，在附近其他学校就读的孩子们也聚集在菩提学校，一起接受佛法的洗礼。特别是每年五月的卫塞节，佛教团体会盛大举行浴佛仪式，孩子们一大早便来到菩提学校，虔诚的参与一场殊胜的典礼，在优美的音乐声中，齐声唱诵经文并接受法师的祝福。

由于印尼的汉传法师人数不足，在佛教庆典密集举行的五月至六月，部分仪式是由南传法师主持的，这是印尼佛教很特殊的一面，但佛性本无南北，只要心正念正，便处处可发菩提心，人人可得菩提心。

（资料来源：邓沛雯。南国天空下的希望种子---走过南亚海啸。154-155 页。法鼓文化事业股份有限公司。2006 年 12 月）



附件 6



善宁会的善别辅导服务

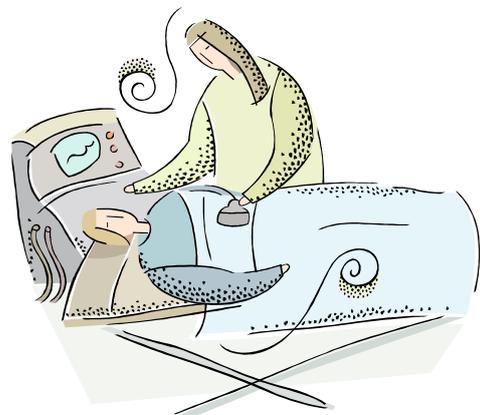
善宁会于 1986 年成立，以「天为生命定寿元，人为生命赋意义」为理念，积极透过社会教育，倡议珍惜生命、平和面对死亡、活出积极人生等的道理。

善宁会的成员和义工明白到面对死神来临的时候，不论是远逝的挚爱或是在世的家属都会深受困扰，伤感不已。所以因应社会的要求，善宁会向有需要的病者、家属及照顾病人者提供全面的善别辅导，帮助他们面对丧亲的伤痛。此外，善宁会的义工亦会透过举办有关临终护理的培训及交流，使公众和专业人士更加关注有关死亡、临终和临终护理的事宜。

善宁会深信只是社会各界能彼此努力，共同向有需要的人士伸出援手，所有人心灵上的不安和恐惧将会随之然消失，而世界将会更和谐，更温暖。

.(文章经过撮写)

(资料来源: 善宁会官方网页 www.hospicecare.org.hk
2008.4.21)



附件 7

释迦牟尼佛的本生故事 — 舍身喂饿虎

释迦牟尼佛的过去世的其中一生是一名王子。他与两位哥哥出外游玩时，遇见了一只雌虎正给两只小虎喂奶，雌虎与小虎皆已无什气力，似乎快将饿死了。他思索了一会后，请两名哥哥先行，讹称自己会随后跟上。事实上，他因不忍这些老虎饥饿至死，于是舍身喂虎。但老虎们因饥饿过度，而无力将他吃下。他于是用尖锐的木头，往自己身上猛戳，使鲜血汨汨流淌而出，让饿虎舔食他的血。饿虎因此渐渐恢复了气力，王子便让饿虎吃掉自己。



附件 8

「布施波罗蜜多」工作纸

	个案 / 故事	布施者	受施者	布施了什么？	布施的层次
财施					
法施					
无畏施					

附件 9

「布施波罗蜜多」工作纸范例

	个案 / 故事	布施者	受施者	布施了什么？	布施的层次
财施	城中 10 富豪 捐千万赈灾	10 富豪	中国雪灾 受害者	金钱	迅速响应中港捐 款赈灾善举
	传媒义工队	传媒义工	香港老人	化妆和拍照的技 术	「施比受，更有 福」
	佛陀本生故事 舍身喂饿虎	佛陀前生 王子	雌虎与小 虎	自己的身体和生 命	出于大悲心，不 执着自己的身体， 舍己为人
法施	菩提学校	学源法师	印尼华侨	以佛法精神办学	「佛性本无南 北，只要心正念 正，便处处可发 菩提心，人人可 发菩提心」
无畏施	善宁会的善别辅 导服务	「同行善 别路」义 工	丧亲的家 属	个别及家庭辅导 服务，善别辅导 小组	为丧亲人士心里 平安，处理丧亲 之痛的困扰

附件 10

布施波罗蜜多

教师资料 9.5.1

布施

布施的意义，是舍己为他。所以不但是破除悭贪，而且是销除我所执，达成无我我所（无我执法执）的大舍。一般人不容易布施，问题在执取为自己的。不知道摄取为己有的过失，也就不知道施与众生的利益。例如财物，世间为了积聚与占有，造成人间的无边苦难，国际间的无穷纠纷，然而到底是无常过去了。拿人类来说吧，财物，虽经自己的努力而成为自己所摄取的，但实与一切人有关。如没有社会的关系，怎么也不会得到现有的财富，及物质的丰富生活。如真的独居深山，即使无尽的山地是属于你的，也许对你没有什么用处，还是贫乏不堪！不但是外物，就是身体，赖父母的养育，师长的训导，朋友的扶助，公共的医药卫生，国家的法律秩序，才能好好的生存。如专知自己，把身体看成唯一的自己，那不但徒增苦恼，也多增罪恶。就是丰富的学识，科学的发明，道德与宗教的进修，也都是受到人类的恩德。所以如执为自己的，为罪恶与苦痛的根源，而施与他人，则可为功德与安乐的因缘了。能这样的理解，学习，施心就会增长广大起来。

同样的施舍，由于施者的动机观念不同，功德也就不一样。发增上心而求人天功德的，名「下士」。下士的布施，看来是道德的，其实出于功利心，「为」自「己」的人天福乐而布「施」。布施的功德是有的，但极其有限。



发出离心的，名「中士」。中士是厌离生死苦，为求「解脱」而「施」的，着重于解脱，不受财物等所累，而不重视利人的积极意义。所以声闻法中，有人宁可财宝投入大海，却不想用来利济贫穷。发菩提心的，名大士，就是菩萨。菩萨的布施是：一、为「利他」而施：这不是说否定自己的布施功德，而是不从自己的功德着想，专为与乐拔苦的利他而布施。二、「一切施」：菩萨是内而身心，外而财物，一切功德善法，什么都是施舍了的。一切施，是菩萨的净施。在发菩提心时，即将自己所有的一切，无条件的舍与众生。虽然还在保有，使用一切，但菩萨不再作自己私有想，觉得这是一切众生的。自己如雇员或公仆一样，代为管理经营，如物主需要时（有人来乞求时），就无条件的奉上。自己的享受，正像雇员的取得合法的生活费一样。能这样的布施，才「名」为「大士」。大士的利他一切施，才是最可称叹的！

从所施的种类来说，有三类。一、「财」施：身外财物的布施，叫外财施。身体，生

命的施舍，叫内财施。二、「法」施：以自己所解所行的佛法，教化众生；或以医药，工巧，文学等种种有益的知识技能，教授别人，都叫法施。三、「无畏施」：或是恶王，盗贼，流氓等威胁迫害的怖畏；或是狮子，虎，狼，毒蛇等威胁伤害的怖畏；或是水灾，风灾，地震，瘟疫等伤财失命的怖畏。对这些，菩萨都能给以力量，协助他，保护他，使人获得没有威胁，没有恐怖的自由，叫无畏施。所以菩萨的布施，不仅是慈善救济性质，而含有知识，技能，道德的教化，扶危济困，除暴安良的积极援助。

(资料来源：印顺法师着《成佛之道》。

<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/read/database=yinshun&book=a12&block=13&innercode=0.html> 2008.4.21)

布施

布施的本质就是放下。心中若是有痛苦，代表我们还在执着某样东西——通常都是我们自己。如果感到不快乐，感觉自己有所不妥，我们会变得吝啬；我们会紧抓不放。布施是一种让我们放松下来的行动，只要尽力布施——一块钱、一朵花、一句鼓励的话——都是在训练自己放下。有太多的方式可以练习布施。重点并不在给出多少东西，而是要释放执着的习性。传统的修持要求我们把自己最珍贵的东西送给某一个人。我认识一位女士，她决心把自己执着的每一样东西都送出去。某位男士在父亲过世后的六个月里，每天都布施一些钱给街上的乞丐。这便是他解决哀恸的办法。另一位女士则经常观想将自己最怕失去的东西送给别人。

布施能凸显出我们的紧缩和执着。我们一开始总想规划好一切，但无常永远会打破你的计画。从布施的举动之中将演变出真正的解放。我们所抱持的守旧观点会因此而改变。如果我们不再紧缩和执着，恐惧和攻击性的起因就会自动消解。布施之旅可以深刻地连结起菩提心，让我们心甘情愿地放下心中的障碍。我们开放自己的心，让别人能碰触到它。我们将信心建立在无边的富足感之上。在日常生活里，布施能让我们体验到温暖和韧性。

(资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003年。)

教师资料 9.5.3

布施的种类

从上面看来，布施指的是一种慷慨的态度，或者是因为慷慨而做的行为或言语。利他的布施需要舍弃吝啬，只要关心如何解除别人的贫苦，不在乎自己是否得到任何好处。如果你想从未来的苦行得到利益，就会像是借贷给别人要生利息。其实，我们应该要为他人奉献，不求得到有益的善业，即使得到的果报对你真的有助益。修行布施需要发展一种意愿，愿意舍去一切所有。

布施有三种：

1. 布施物质。例如金钱、衣服、食物等；给穷人和病人礼物；赞助教育和医疗。
2. 教导如何修行，如何过世俗的生活。例如，如何成为医护人员，并鼓励道德行为。
3. 解救生灵脱离抢劫、不公的政府、凶猛的动物、洪水、大火等令人恐惧的情况。这点包括保护动物在内。例如解救虫子脱离水坑。

虽然很难，但是想象你布施善业给别人是很重要的，就像植物的根寻找适合未来的环境。只要有强烈的奉献感，布施你的善根给别人，你不需要任何回报。也因此，回报将会超出你的想象。

(资料来源：《真爱无限》，天下杂志，2006年。)



教师资料 9.5.4

于日常生中慷慨布施

我们也许坐在那里思惟众生，在我们心里却想着，「我得多为自己做点什么事。」但为他人设想，正是为自己做了一些好事。因助人而产生喜悦，是一个秘密的方法，也是最佳的方法来帮助我们。每一回我们思及某人的幸福安乐，就是从「我」的计画里度一个假期。好比，冬天里为邻居的车道铲雪，我们反而因此举动而健身强壮。

一开始，我们不能遏止地为自己打算，因为那是根深柢固的积习。我们尚未完全信服为他人设想是有价值的一件事。如果发现自己正在想：「如果我帮助他们，也许他们会回过头来帮助我」时，也不必太过于责备自己。即使我们仍然固执地以为助人就是助己之道，比起从前有一百个为「我」着想的念头，现在起码有三十个念头是为他人设想的。过一段时间，若我们继续持守助人的戒律，这比率将会翻转改变，而狮子的喜悦将渗透我们的自我耽溺。我们会有更多为他人、较少为自己打算的想法。我们对新的生活方式越来越习惯，而且能看到此一新途径的功效。」

当我的母亲生病的时候，我看到裴久喇嘛 (Lama Pgyal)----- 一位颇有成就的修行者，照顾、帮助她。他总是轻言细语地与她说话，递送茶水，当她酸痛之时，温柔地帮她翻转身子。他的每一个举动表露真挚的慈爱，那扎根于一个简单的愿望-----希望我母亲的痛苦止息。我理解到，我们都可以于日常生活之中，具体实现那样的慷慨布施精神。我们可以为某人准备一杯茶或咖啡；让我们的朋友安静、不受干扰地阅读他的报纸；或是当我们配偶的餐巾纸滑落到地上，给她递上另一份；当有人的车子卡在雪堆里，我们可以帮他推车。虽然仁慈的行为不见得会受到感激，有时也无人知晓，我们仍应继续不断地修习。太阳不论在日与夜皆普照穹苍，我们对众生的关怀也应如是。

一旦我们把能量转向外界，便如孩子全心全意地赠与礼物一般，我们全心地奉献世间。这其中没有政治的诡谲，没有阴谋策略，亦无操踪控制。我们的悲心，因欣喜于众生的幸福安落，而向外的光明放射。



(资料来源：萨姜·米庞仁波切。《统御你的世界》台北：橡树林文化，2006年。)

教师资料 9.5.5

「给」的价值

世界上，懂得布施别人的，就是最富有；世界上，只会贪图别人给自己的，是最贫穷。

一般人，给自己很容易，给人很难；但是，如果不播种，怎么会有收成呢？如果不给人，怎么会富贵呢？

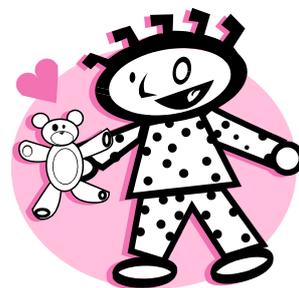
「给」，是世界上最美好的事，给人一句好话，给人一个微笑，给人一份心意，给人一点服务；善的「给」予，美化了人生，净化了社会，「给」才能维系人间社会彼此之间的和谐。

吾人呱呱坠地，就接受了父母给予的慈爱呵护，入学读书，就接受老师给予的教育养成；走入社会，就接受大众给予的种种因缘。人家「给」我，我「给」予了别人什么呢？

有一些不当的人，也有反面的「给」：给人烦恼，给人伤心，给人难堪，给人障碍，如《四十二章经》说：「仰天而唾，唾不污天，还污己身；逆风扬尘，尘不至彼，还坩己身。」把不好的给人，固然是「己所不欲，勿施于人」；即使把好的东西给人，也有层次上的不同：金钱的施「给」，还是比较容易做到；说好话给人赞美，就是难能可贵的美德；给人的佛法、真理、信心、无畏、平安、自在，才是无上的功德。

「给」的美德是不容易，有的人「给」予社会一些资助，只是为了沽名钓誉；有的人给予社会一些奉献，只是想获得他人的回报，真正的「给」，如《金刚经》所说的「无相布施」，那才是最高的境界。

吾人一生接受了别人「给」予我们多少因缘，我们也应该「给」予他人一些因缘，因为，人与人之间、团体与团体之间、社会与社会之间，唯有「给」，唯有好因好缘，才是发挥了「给」的价值。



(资料来源：星云法师 《迷悟之间》

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2000-04/890405.htm>
2008.4.21)

教师资料 9.5.6

人间净土的菩萨行 — 布施

主持人(以下称「主」): 我们称赞一个人心肠好, 常说他有一副菩萨心肠。菩萨代表慈悲, 代表「难行能行, 难忍能忍」; 看到别人有难, 如同自己有难一般着急; 看到别人衣食无着, 如同自己衣食无着, 会立即想尽办法解决, 这是佛家所说的「同体大悲」。这种同体大悲的心情及行为, 便是缔造人间净土的第一层基石。

谈到布施, 有些人自然而然想到施舍, 可是从佛教的立场来看, 布施如何定义?

布施是舍得, 有舍才有得

圣严法师(以下称「师」): 人都具备布施的能力, 必须有布施的心, 才能在人与人之间互通有无。中国人讲「舍得舍得」, 能舍就能得。但究竟布施什么呢? 一般人的认定是物质上的施舍, 其实不一定。用智慧或技术、资本或劳力、物质或金钱等, 都可以布施。所谓布施, 是将自己所拥有的分享给别人, 因为自己也用不完; 或者自己用得完的, 节省一些分享给其他人。

人如果仅仅自利, 只为自己而追求, 没有想要奉献, 社会不容易祥和, 也不容易进步。人与人之间的关系都是互通有无, 一定要有一方先主动付出, 另外一方回馈, 彼此之间都是布施, 所以布施其实对自己有利。



表面上看来, 布施好像失去了什么; 深一层来看, 布施的会回流, 甚至回流得更多。我们常常比喻: 挖井时, 土挖得愈多, 水来得愈多; 愈是勤奋打水, 水流得愈多。如果你不多汲一点水, 或者土不挖深一点, 井里的水就会很有限。

所以, 一个人的福报是否够大, 和心量有关系; 心量大, 才有布施的心。就佛教来讲, 修行最容易的事是布施; 一个人即使什么都没有, 至少还有一颗心, 例如别人无法得到需要的东西, 我来安慰他; 或者嘴上没有提起, 但心里为他祈祷, 这也是布施。如果人人都有布施的心, 社会就会很祥和富足。

主: 刚才法师谈到, 布施是最容易的修行, 但我觉得, 对我们来讲好像反而很困难, 因为必须有才想到要给。金先生, 你认为布施是一个怎样存在的状态?

金惟纯(《商业周刊》发行人, 以下称「金」): 平常我有拜读法师写的书, 对于布施的观念, 受到了法师的影响。我认为布施不是佛学或佛教的专门用语, 而是在社会上无处不在。西方人讲的利他、敬业精神, 也都是布施。什么是敬业精神? 把工作做好, 让客户满意。还有, 西方人讲的企业家精神, 也是一种布施精神。所谓企业家精神, 就是他有能力、有智慧, 汇集了社会的资源和条件, 做最有效的运用, 让大多数人得到幸福。

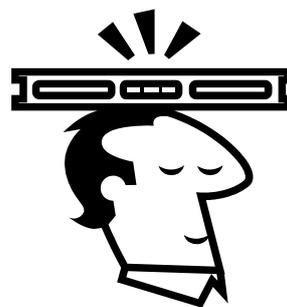
例如有一个经营得非常成功的美国丽池旅馆集团，他们的总裁出过一本书，书里提到，他当服务生时每天要端盘子，别的服务生都认为端盘子是在赚工资，但他认为不是，而是使客人高兴的工作。他凡事本着这样的态度，虽然并没有读过书，却成为大集团的总裁，事业非常成功。

可见布施的心，和现代工商社会的运作并不相违。尤其西方人强调企业要回馈社会，回馈社会的方式很多，一种是把企业经营好，合乎经营的正道，发挥最大的效益；第二是用多余的金钱，从事社会公益事业。

主：相信很多人都曾碰过一种人，尤其是在车站，这些人穿得很整齐，让你觉得他不是坏人，但他会开口向你借钱，说他没有车钱回某地方，利用了我们的布施心，甚至同情心。有些人明知道可能受骗，因为受了布施心的驱策，还是把钱掏出来。法师，在面对这种事情时，我们应该如何处理？

布施也需要智慧

师：我不会受这种骗。我在美国或台北都遇过这种人，可是我不会给他钱。就佛教来讲，布施一定要和智慧结合，如果智慧不够，也就是判断力或观察力不够，那是糊里糊涂的布施，可能存好心，却做了坏事。那些人拿钱去做什么？如果是拿去吃、喝、嫖、赌，倒不如把钱用到其他地方。



布施的时候必须先查证、确认，很多团体或个人会假借做善事或遇到困难来骗钱，对于这种情形要用智慧分辨，不能当糊涂人或滥好人。

这种布施对自己是损失，对他人也是一种损害。所以，如果在车站遇到这种人，我不会给钱，会先了解他的情况。如果是骗子，多问几句，他的底牌就会掀出来，自己就会跑掉了。

有的人认为：「法师不慈悲，那么可怜的人向你借钱，你却不给！」我说：「阿弥陀佛，我因为慈悲，所以不给他钱；如果我给了，我就不慈悲了，因为我会害了他。我的钱得来不容易，别人布施给我，我要帮他把它用到适当的地方。」

主：金先生，我们知道你出版了一本很特别的杂志，你是如何让读者从这本周刊中得到启发的呢？

金：我很惭愧，到目前为止不能算是成功，所以我不谈自己的经验，而是谈工商企业界整个的经验。其实，工商企业界很多成功的人，都是愿意和别人分享的；不愿意和别人分享的人，只能完全靠个人的力量，不能得到大家的支持，事业当然没办法做得成功。就算从追逐财富的观点来看，他的格局也很小。

能有一个大的事业格局，又能永续经营的人，都是愿意跟人家分享的。例如香港首富李嘉诚，他有个很重要的原则：从很早的时候，他就设法使合伙的投资人能够赚到钱。最后大家都觉得李嘉诚很有诚信原则，所以当其他人有好的投资机会

时，都会先邀请李嘉诚参与。因为愿意分享，所以永远得到最好的机会、最好的人才、金融界最大的支持。我觉得布施的行为，多少和这样的分享有关。

主：法师以前曾说，佛法有八万四千法门，所有的法门最后都是修一念心。对布施的人来说，修心是不是非常重要的过程？

师：「难行能行，难舍能舍」，最好的布施，是因为自己没有，所以了解别人没有的痛苦，因此设法让别人有。我曾举过一个例子：济公活佛没有裤子穿，一位很有钱的施主给了他一疋布，也给他很多做衣服的钱，后来他看到一大堆没有裤子也没有衣服穿的乞丐，就把这些东西全部分给他们，他自己还是没有裤子穿。这种人是大布施。

我再听三个例子：中国近代史上有一个义丐，他没有读过书，却想办法要办学，因为他知道没有读书的痛苦，所以希望让没有读书的小孩能有机会读书。这非常不简单，是菩萨精神。这种菩萨精神，对我们来说是一种大成长。如果自己有了，却不和别人分享，他的财产也无法多起来，心量也无法大起来，人格也无法获得成长。而自己拥有愈多愈愿意和别人分享，或是即使自己没有也会设法让别人拥有，这才更难能可贵。



主：社会上曾发生过不少利用布施心、利用宗教来敛财的事件，因此影响很多信众布施的意愿。法师对这种事情的看法如何？

师：很多人布施时都认为，自己布施出去的钱，都会用于社会大众，用于慈善事业。一旦他们发现布施的钱，被若干宗教团体或宗教人物中饱私囊时，当然会对其他的募款机构也会有戒心。

所以，布施时要注意负责人的操守，他是不是挥霍无度？是不是贪图享受的人？还要注意这个机构的制度是不是很完备？特别是经济和人事制度，如果这两者都没有，就一定有问题。一般人之所以裹足不前，本来要布施的，现在却不愿意，是因为他们不清楚哪个团体有问题、哪个团体没有问题，不希望自己捐出去的钱成为浪费。

主：如果我们要追求所谓的人间净土，布施是不是能达到这样的目的呢？

师：刚才提到布施就是分享，当每个人都愿意分享时，净土就会出现。不一定有钱人才能布施，没有钱的人也能布施。互通有无就是布施，是广结善缘，不一定是布施穷人，家里的父母兄弟姊妹、夫妻之间也能互相布施。布施也不一定要用金钱，你的关心也是布施，用语言也是布施，用动作也是布施。布施就是奉献，当每个人都愿意奉献时，这样的社会就是净土。

(资料来源：圣严法师、柏杨、李志希、郑石岩等。《不一样的佛法应用》，146-155页。台北：法鼓文化，2007年。)

教师资料 9.5.7

布施度无极：萨波达王的故事

从前，菩萨曾为一大国之国王，号萨波达。萨波达王对众生的痛苦灾难总是十分同情，为之伤感，尽其所有，全力帮助。帝释见国王如此仁慈，大恩大德遍于十方。又听天神鬼龙都说：「天帝之位尊贵无比，非平常之辈所能及。现萨波达王遵守戒律，品行高尚，慈悲仁惠，福德隆盛。如此之人王，命终之后，灵魂往生上天，就能成为天帝。」如此帝释特别害怕萨波达王将来会夺去自己的尊位，所以就想去试探一下，看看到底是真还是假。于是，帝释便命令手下的一位天王道：「现在，那人王慈悲贤仁，恩泽隆厚，福德巍巍。我怕他这么做，是为了想篡夺我的帝位。你变成鸽子飞到他那里，装出害怕的样子求他可怜。那国王仁慈一定会收留你。我随后而至，向他索讨。他如果最后不肯给，一定会买肉来作交换，我装不肯。国王如果心诚意真，既已许诺，就不会改变，他会从自己身上割下肉来以作抵偿。你随他秤肉之时，不断加重你自身的份量，待他肉尽身痛，定后悔无疑。只要他有悔意，他就不可能成功。」

于是，帝释化作一只老鹰，天王变成一只鸽子。鸽子一阵疾飞，很快就来到萨波达王的脚边，一副恐怖万分的样子，道：「大王可怜可怜我，我没命了。」国王道：「别怕，别怕，现在有我救你。」老鹰很快随后也到，对国王道：「我的鸽子怎么跑到你这儿来了？此鸽是我的食物，希望你还给我。」国王道：「鸽子来我这里是以命相归，我已收留了他。我说话算数，不能言而无信。如果你想要肉的话，我可以超出百倍地给你。」老鹰却说：「我只要鸽子肉，不要别的肉。难道你做国王的就该施恩惠于它，却夺走我的口中之食吗？」国王道：「我已接受了鸽子的请求，信誉之重，犹如天地，我怎么能出尔反尔呢？



但有什么东西能让你放弃鸽子而又开开心心地回去呢？」老鹰道：「如果国王真有慈惠之心，一定要救度众生的话，那么，割下您身上的肌肉，份量与鸽重相等，我会欣然接受。」国王道：「太好了。」于是真的从大腿上割下肉来，放在秤上秤。但鸽子却在暗中不断加重自身的重量，所以国王就只好不断地这么割。最后，身上的肉全割完了，还不能与鸽重相等，身上已疼痛无比。



这位充满慈忍之心的国王为了救活那只可怜的鸽子，又命令身边大臣道：「你快把我杀了，把我的骨头也加上，使能与鸽重相等。我敬奉诸佛，接受真正重戒，帮助众生脱离危险、灾难，虽有如此之多的邪灾异祸，但就像一阵轻风，怎能动摇得了大山？」老鹰见国王守道坚定不移，慈惠无与伦比，与鸽子各自都现

了本相，跪拜于地道：「大王能忍受如此无量痛苦，到底图什么呢？」国王道：「我不想当天帝，也不想做转轮圣王。只是我见芸芸众生沈没于黑暗之中，不见三宝，也不知佛教，无拘放纵而为非作歹，自作恶业而堕无间地狱，我深为众生如此之愚昧而悲伤，所以立誓愿求佛，拔除众生苦难危厄，帮助他们得以涅槃。」天帝听完这席话后，大惊道：「我还以为大王是想夺我的位置，所以来捣乱。现有何吩咐、教诲？」国王道：「治好我身上的创伤，使我今后布施众生的志向、德行超过现在。」天帝立即派天医用神药敷国王全身，刹那间创伤痊愈，气色、力量都比原来更好。帝释退后向国王稽首礼拜，绕国王三圈而后欢欢喜喜地走了。而萨波达国王从此之后对众生的布施又超过从前。菩萨就是这样慈惠行布施度无极。

(资料来源：释慈惠等总编辑；梁晓虹释译《中国佛教经典宝藏精选白话版 87：六度集经》。台北市：佛光文化，1996-1998。)

持戒波罗蜜多

教师资料 9.5.8

戒

如修布施行，而不能使自己的身心如法，所作所为，时常损害恼乱众生。这样的慈济利他，是不能达成利生的目的。就是孩子，一面给他吃糖，又一面打他骂他，孩子也不会与你结善缘的。而且，如果自己堕落不堪，事业与财富也一定丧失；来生失却人身，这还能布施利他吗，所以修行布施，更有修持净戒的必要。

戒，虽有世间的，出世间的，出世间上上的，但原则是一样的——护生。护生，就得同情别人，尊重别人；尊重爱护别人的权利与自由，就要使自己的身心如法持戒，不损害他才得。所以，「戒」以能「断」「损他」的愿心为本。从不损他的意愿，而表现于对人类，对众生的身语行为，就是守法的戒行了。因此，戒是对人类，对众生，而「普」遍的「施」与「无」「畏」，造成彼此间，无威胁，无恐怖的和乐与自由。如持不杀戒的，不是不杀甲，不杀乙；或今天不杀，明天不杀，而是从今以后，于一切众生离杀害心。持不杀戒的，什么时候，谁也不会对他有被杀害的威胁与怖畏了。这是约律仪戒说，就有积极的利生意义。能这样，才能说得上摄善法戒，饶益众生戒。

（资料来源：《成佛之道》，印顺法师着。

<http://www.mahabodhi.org/f>

持戒

消解掉攻击性是需要靠持戒才能办到的，不过态度要保持温柔和坚定。缺少了持戒波罗蜜，我们会失去进化的支撑。从表面上看来，我们可以把持戒视为一种架构，譬如三十分钟的静坐或两个小时的佛学课。也许最好的例子就是坐禅了。我们保持固定的坐姿，尽量忠于老师交代下来的方法。我们轻柔地觉知着呼出的气息，不论心中生起的是什么情诸、回忆、剧情或乏味的感觉。这个单调而重复再三的过程，就是在邀约我们最珍贵的本质进到生命里。所以我们要依照历代的修行人传习下来的指示练习静坐。

在这个架构之中，我们怀着慈心进行持戒的修练。从内心的层面来看，持戒就是回到温柔、诚实、解放的状态。持戒就是要找到松紧之间的平衡点---散漫和僵固之间的平衡性。

持戒提供我们一份支撑，让我们的速度放慢，安住于当下，这样我们的生活才不会出乱子。它带给我们勇气，让我们进一步地深入于无依无恃的状态。我们要戒除掉任何一种逃避现实的形式，持戒使我们安住于当下，和那份珍贵的本质相连。

(资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003年。)



附件 12

忍辱波罗蜜多

教师资料 9.5.10

忍

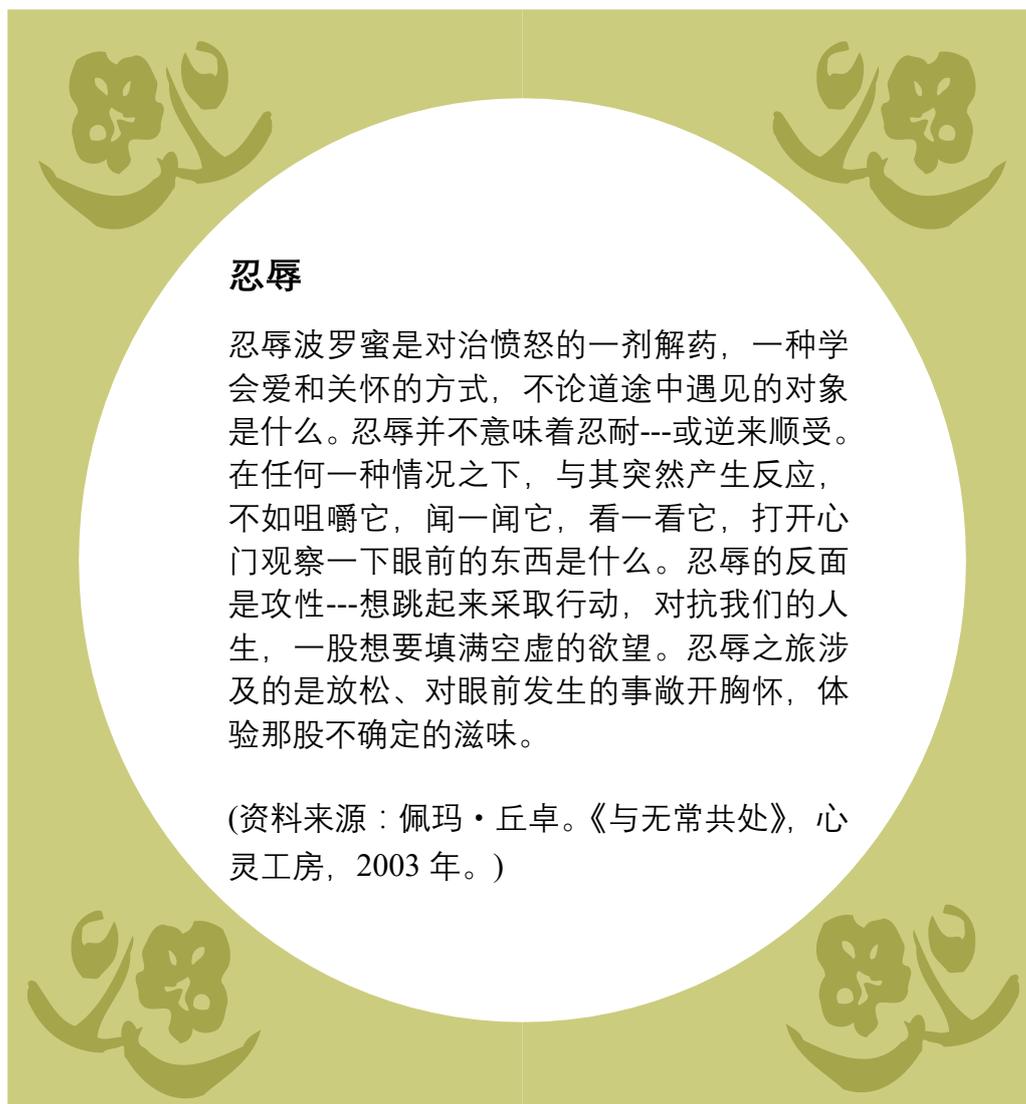
菩萨行是为了成佛。成佛一定要「摄」化众生，「护」念「众生」；修集摄受众生的布施，护念众生的净戒，才能利益众生而后成佛。但众生是愚昧的，可能会给予布施而不知感恩，或反而相仇害的；护念众生而持戒，众生却偏要来烧害的。如不能坚忍，施与戒的功德，都是会因而破坏的。世间尚且要『相忍为国』；『小不忍则乱大谋』；何况在无量生死中度众生而成佛的大事，那有不修忍而能成就呢！所以「菩萨」非「修忍度」不可，而忍成为菩萨的大行之一了！忍是忍耐，忍辱不过是忍的最重要的一项。忍是意志坚定，经得起打击，受得了磨难，不问怎样艰苦，都能保持自己，不受外来的影响，而改变宗旨，或者引生罪过。从前，舍利弗六十劫修菩萨行，有人来乞求眼睛。舍利弗对他说，这并无用处，他却一定要乞化。等到给了他，他又嫌他腥臊，丢在地上，很不满意的走了。舍利弗觉得众生难度，因此退了大心，这就是不能忍而失败的一例。

忍，分为三类：一、「耐怨」害忍：如有怨仇来损害，或是刀杖伤害，或是挟怨诬害，或者是恶意诽谤，因而损害名誉，利养。这是一般人最难忍受的，菩萨应修安忍：怜悯对方，觉得他为烦恼所驱迫，为恶势力所转动；忍受怨敌的伤害而不生嗔忿，不加报复。二、「安受苦」忍：苦是各式各样的，有从外界的无情物来的，如风雨寒热等苦。有从外界的有情来的，如蛇蝎蚊虱等苦。有从自身发生的，就是出家，乞食，游化，修行，也都是会引生苦痛的。这都要磨练心志，安心忍受；不能忍，那不是引起烦恼罪恶，就是障碍自己的修行。三、「谛察法忍」：法是佛法，审细谛察而悟入佛法，忍是安心入理的意思。如浮光掠影，不能安心深入，就不能获得深广的法益了！

(资料来源：印顺法师着，《成佛之道》。

<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/read/database=yinshun&book=a12&block=13&innercode=0.html> 2008.4.21)

教师资料 9.5.11



忍辱

忍辱波罗蜜是对治愤怒的一剂解药，一种学会爱和关怀的方式，不论道途中遇见的对象是什么。忍辱并不意味着忍耐---或逆来顺受。在任何一种情况之下，与其突然产生反应，不如咀嚼它，闻一闻它，看一看它，打开心门观察一下眼前的东西是什么。忍辱的反面是攻性---想跳起来采取行动，对抗我们的人生，一股想要填满空虚的欲望。忍辱之旅涉及的是放松、对眼前发生的事敞开胸怀，体验那股不确定的滋味。

(资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003年。)

教师资料 9.5.12

要忍一时之气

忍辱是人生最大的修养，忍的力量最大，所谓「忍一口气，风平浪静。」反之，「小不忍，则乱大谋。」一忍一气之间，关系重大。

「不能忍一时之气」，这是当前社会乱象的根源，很多人因为难忍一时之气，结果原本小小的口舌之争，最后竟演变为刀枪相向；甚至青少年血气方刚，往往睚眦必报，结果不但招来杀身之祸，整个家庭社会更因此弥漫着暴戾之气，究其原因，都是为了不能忍一时之气。其实，忍一口气并非就是吃亏，忍一口气可能是最大的便宜。



所谓「忍」，对一般人来讲，忍寒忍热比较容易，忍饥忍渴也算不难，忍苦忍恼，还能勉力通过，忍一口气，那就大为不易了。例如：吴三桂忍不下妻妾被掳，冲冠一怒为红颜；周公瑾禁不起三气，因而短命身亡。反之，韩信，能受胯下之辱，励志奋发，终能拜相称王；苏秦不耻于父母兄嫂不以其为子为叔，悬梁刺骨，终能为六国相印。忍与不忍，其关系成败大矣！

忍，不是懦弱的表现；忍，是勇者的象征。一个人只要能够凡事忍耐，不乘一时之气，必能成功。今日社会，更需要人人有肚量去容忍对方、接纳对方，是故要忍一时之气，不仅能和谐人际关系，更不会因此而铸下憾事。

唐朝的寒山、拾得二士，有一天，寒山问拾得：「世人秽我、欺我、辱我、轻我、贱我、恶我、骗我，我应该怎么办呢？」

拾得回答道：「那只有忍他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，过几年你且看他！」

拾得的忍他，是一种智慧，是一种力量，是一种化解，是一种慈悲；在忍耐的世界里，没有嗔恨，没有嫉妒，只有和平与包容。所以，忍，是成功立业必要的修养。

(资料来源：星云法师 《迷悟之间》

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2000-04/890419.htm>

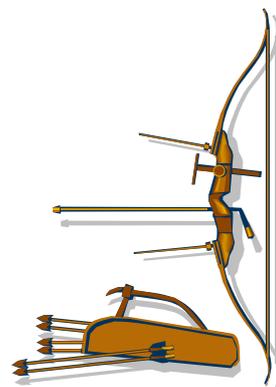
2008.4.21)

教师资料 9.5.13

忍辱度无极：睽道士的故事

从前，菩萨名叫睽，一直胸怀普慈之心，恩泽施及众生。菩萨悲愍群生愚昧，不见三尊，于是带了双亲住进深山。父母年老体衰，双目失明。睽为之十分悲伤，一提起就哭。夜里总是多次爬起，嘘寒问暖。睽的至孝行为，仁德美名，流传遍天下，地神海龙，全国百姓，全都知悉。睽尊奉佛的十善之行，不杀众生，道不拾遗，坚守贞洁，不娶妻室，所以，身体不会遭受任何一点祸害；也没有挑拨离间、搬弄是非、胡言乱语、诽谤中伤、恶口相骂这样的口过；心内静寂，没有秽念，没有嫉妒、怨恨、贪婪。信善纔会有福，作恶就会遭殃。睽以茅草作屋，以蓬蒿为席，清静无欲，志若纯金。山中有泉水，其中生有莲花，四周的树上结满了甜美的果子。睽清晨起来采果，尚未吃就已觉有甜味。睽的仁德照耀四方，连禽兽都来归顺投靠。

有一次，双亲口渴，睽就去打水，正碰上迦夷的国王进山打猎。国王执弓发箭，要射一只麋鹿，未料却误中睽的胸膛。当时箭毒散发，睽疼痛难忍。他前后左右四顾，大声哭道：「谁用一箭杀死了三位修道之士呢？我的双亲年迈体弱，又双目失明，一旦没有我的话，全都就没命了。」又大声哀诉道：「象因有象牙，犀牛因有其角，翠鸟因有其羽毛。我既无牙，又无角，更无毛，又为什么而死呢？」



国王听到了睽的哀诉，下马问道：「你住在这深山之中吗？」睽答道：「我带领父母双亲住在此山中，为的是消除世间众恶，立志精进学道。」国王听了睽的话，哽噎流泪，非常悲痛，道：「我的行为如此不仁，残害动物的生命，又杀死如此至孝之子。」于是大声号哭道：「这可怎么办呢？」所有大臣，也莫不哽咽。国王又道：「我要以一国之命来救您的性命。请您告诉您双亲所在的地方，我要去认错悔过。」睽道：「就沿这条小路去，离此不远，有个小茅棚，我的父母就住在其中。请代我告诉双亲，从此永别了。祝他们能安度晚年，不要想我、念我了。」说完，支撑着又一次举哀，然后，一下子倒地而死。

国王及众将士大声恸哭。然后，他们按照睽所指的小路，来到他父母所住的地方。因国王的随从很多，带动草木发出声音。双亲听有响声，怀疑有生人闯入，问：「来的是什么人？」国王道：「我是迦夷国国王。」双亲道：「大王降临此地真是太好了。这里有草席可以休息纳凉，有甘果可以吃。我们的儿子打水去了，马上就会回来。」国王见双亲以慈心对待自己如儿子，不禁又哽噎悲哀。国王对睽的双亲道：「我见两位道士以慈心对待儿子，我心中非常悲伤，无比痛苦。道士

的儿子睽被我用箭射中而死了。」双亲一听，非常惊恐道：「是我们的儿子犯了什么罪而大王将他杀死了吗？那孩子满怀仁恻之心，蹈地都怕地会痛，他会有什么罪而大王要杀他呢？」国王道：「睽是至孝之子，实在是高尚的贤君。是因我用箭射麋鹿而误中。」双亲道：「儿子已死，我们依靠谁呢？我们也只有死了。只盼大王能牵我们二老到儿子的尸首边，我们一定要亲眼看看他的尸体，然后我们就与他一起去了。」

国王听了睽双亲的话，又一次痛哭起来。于是亲自牵着两位老人，将他们领到睽的尸首旁。父亲把睽的头放在膝盖上，母亲抱着睽的脚，从头亲到脚。两位老人各用一只手摸着睽身上的箭伤，捶胸打脸，仰头呼道：「天神、地神、树神、水神，我们的儿子睽奉佛信法，尊贤孝亲，胸怀宽广，弘仁无边，连草木等无情都受其恩泽。」

又道：「如果上天真的能知道我们的儿子奉佛至孝的诚心，箭就该拔出，剧毒就该消除，睽子得以回生，继续行其至孝，奉我二老至终。如果睽子心不诚，意不真，我们说的不是实话，那就让他死，化为灰土算了。」

天帝释、四大天王、地神、海龙听到了双亲悲哀的喊声，相信他们的话，众神无不为之震动。三帝释天亲自下降人间，对两位老人道：「这是至孝之子，我能让他活过来。」于是他用天神的药灌入睽的口中，一下子睽就醒过来了。父母及睽，国王及群臣侍从，个个悲喜交集，又一次一起举哀。国王道：「奉佛至孝的德行，才能到达如此的境界。」于是命令众位大臣：「从今以后全国的人民都要尊奉佛十德之善，要以睽为楷模，修习至孝之行。」如此，后来这个国家国富民强，太平昌盛。

佛告诉众位比丘：「我前世都尊奉诸佛至孝之行，德高而福盛，于是成为在三界独步的天中之天。当时的睽就是我，国王是阿难，睽的父亲就是现在我的父亲，母亲就是我的母亲摩耶夫人，天帝释是弥勒。菩萨就是如此慧心安法行忍辱度无极。」



(资料来源：释慈惠等总编辑；梁晓虹释译《中国佛教经典宝藏精选白话版·87：六度集经》。台北市：佛光文化，1996-1998。)

课题九：菩萨乘

第六堂

（一）教学重点

让学生深化对「精进」、「禅定」和「般若」的认识

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 精进
- 禅定、「禅那」
- 般若、智慧

乙、培养学生以下*技能*：

- 创造力
- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 激励学生的精进心，让他们能见贤思齐，坚毅进取地改善学习的态度和方法。
- 让学生认识禅定和般若的妙用，从而发心修持。

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 「俊翰的精进波罗蜜多」工作纸
2. 纪录片《与时间竞赛的人 — 俊翰的故事》
3. 画纸、颜色笔
4. 「精进攻略」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 派发「俊翰的精进波罗蜜多」工作纸 (附件 1)(范例：附件 2)。请学生在一边观看即将播放的纪录片时，一边填写俊翰的精进行为和语录。 2. 播放残障人士精进求学的纪录片《与时间竞赛的人—俊翰的故事》(附件 3)。 3. 请学生根据俊翰的语录和行为，讨论他的精进波罗蜜。 4. 请参加者指出俊翰所确立的人生目标，和朝着这个目标迈进的方法。 5. 带出主题：精进波罗蜜多。
		形式	欣赏纪录片
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「俊翰的精进波罗蜜多」工作纸 ➤ 纪录片《与时间竞赛的人 - 俊翰的故事》
II.	认识	内容	<p>解说「精进波罗蜜多」(参阅课堂资料 9.6.1)。</p> <p>教师可配以简报(附件 4)，运用学生日常生活中的电脑游戏作比喻，进一步介绍「精进波罗蜜多」的要点。</p>
		形式	简报讲授
III.	探索理解	内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师短讲： 配合般若智慧而修持的精进波罗蜜多并不是盲目地用蛮力或狂热地以工作麻醉自己的愚昧行为。精进讲求清晰合理的目标和实际可行的方法。 2. 派发画纸、颜色笔及「精进攻略」工作纸(附件 5)(范例：附件 6)。 3. 请学生反思自己在未来一年中的目标和方向，并于 10 分钟之内把目标以图像的形式表达出来，缯画到画纸上。 4. 向画纸上的目标进发，订立达成此目标的「精进攻略」，填写「精进攻略」工作纸，反思如何能以“精进”的法门为武器，去击败“无常大鬼”和“诱惑恶魔”。 5. 请几位学生发表画作和「精进攻略」工作纸，阐述如何确立自己的目标，及如何部署达成这个目标的方法。

			<p>6. 引导学生以如实智去检查目标，并调整目标的难度或达成目标的时间；强调精进在整个过程中的重要作用。</p> <p>(*如果课时有限，这个活动环节可以略过，并在分享俊翰的精进故事之后，引发学生见贤思齐，修持精进波罗蜜多，确立自己的目标，并学习掌握达成目标的方法。)</p>
		形式	绘画习作
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 画纸、颜色笔 ➤ 「精进攻略」工作纸
IV.	认识	内容	<p>解说禅定波罗蜜多及般若波罗蜜多。</p> <p>(参阅课堂资料 9.6.2 及 9.6.3)</p>
		形式	教师直接讲授
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>为何修持报施、持戒、忍辱、禅定和般若五波罗蜜多的时候，都必须同时修持精进波罗蜜多？</p>
		形式	反思练习

课堂资料 9.6.1

精进

可以对治懈怠。菩萨为了进取不止地去修学无量善法，以利益安乐一切有情，应该生起勇悍向上、坚毅、不屈不挠的精进心。在修学的进程中，虽然菩萨在一期生命中的体力、智力等各种力量都有限，但是他坚固的长远心、勇悍精进心，是无穷无尽，永无休止的。菩萨因为精进之故，能够长久流转生死，保持菩提心不失，究竟战胜无常大鬼和魔王的诱惑。

精进波罗蜜的精神，可比喻为一个披甲勇士，统摄着所有善法，以利乐一切有情为本愿，不惧艰辛，恒久奋发，勇往直前，所谓：“假使热铁轮，于汝顶上转，终不为此苦，退失菩提心”。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，5页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 9.6.2

禅定

是梵语「禅那」的简称，含有「静虑」、「思维修」，以及把散乱的心收摄起来，专注于一处的意思。禅定所对治的是散乱。心能够集中专注，不为内在烦恼和外境所干扰时，便可澄静下来，让正念和觉照生起，发挥智慧的光明作用。如《大智度论》中说：「譬如燃灯，灯虽能照，在大风中不能为用；若置之密室，其用乃全。散心中智慧亦如是，若无禅定静室，虽有智慧，其用不全，得禅定则实智慧生。」[注]



注解：

《大智度论》第 17 卷，〈释初品中禅波罗蜜〉。此外，依《瑜伽师地论》（第 43 卷，〈本地分中菩萨地第十五初持瑜伽处静虑品第十三〉）所言，禅定或静虑可分为三个层次。

（释衍空。《正觉的道路》下卷，24 页。香港佛教联合会，2003）

课堂资料 9.6.3

般若

梵語，意譯智慧，是用來對治愚癡的。般若智慧是建基於緣起法和八不中道的正見[註]，亦即是從明白和見到一切事物皆是由因緣和合而生，如夢如幻，繼而領會到事物不生不滅之空的特性——"空性"。所以，般若別於一般世間智慧，是能斷除微細和根深蒂固的煩惱之智慧。菩薩亦因為修行般若而得大自在，能住生死而不畏生死苦，斷煩惱而不入於涅槃，隨其心願流轉生死，廣度無量眾生。

註解：請參閱第二課〈緣起法的思想發展〉。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，24 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

「俊翰的精进波罗蜜多」工作纸

俊翰的精进语录	俊翰的精进行为
<p>(提示：)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 他以什么作为精进的动机？ ➤ 他认为什么是学习的先决条件？ 读书不成应该归咎于学习环境吗？ ➤ 他如何管理时间？ ➤ 他如何充实自己？ ➤ 他如何处理责任和承担？ 	<p>(提示：)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 他的人际关系如何？他的人际关系如何影响他的生活？ ➤ 由于肌肉萎缩日趋严重，本来可以用两只指头一分钟写 60—70 字的能力亦都逐渐丧失了，他如何面对逆境？如何考试？如何做功课？ ➤ 在他生命中的两次重病和重创中（六年级患肺炎，大学时期断肢），几乎损耗了他所有的生命力，是什么令他能够继续活下去，而且越战越勇，越活越精采？

附件 2

「俊翰的精进波罗蜜多」工作纸范例

俊翰的精进语录	俊翰的精进行为
<ul style="list-style-type: none"> ➤ “很早就知道自己要找的方向了，就知道自己要努力的目标，这是能一直驱使我向前的动力。” ➤ 如果你真正肯读书的话，还是要靠自己。你不能指望学校要達到怎样的环境，然后来让你可以读书，那是没有办法自动自发的学习。” ➤ “十分珍惜自己拥有的每一分钟。” ➤ “努力在学习的路途上充实自己。” ➤ “极力做好每一件我份内该作的事情。” 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 俊翰很擅长建立良好的人际关系。他常常不忘感激妈妈，在公开场合称赞妈妈是他心目中的女明星，让妈妈心甜地对他悉心照顾。他的精进表现鼓励班中的同学，与大家的情谊如胶似漆，当他要上外堂课，同学们合力把他抬上抬下楼梯，热心地帮助扶持。 ➤ 当俊翰的手已经萎缩到无法夹笔写字的时候，他虽然曾经沮丧，但仍然坚持不懈，以录音的方法作文，及后由他人代笔考试，常常比其他同学更早作答完毕交卷。 ➤ 一方面，他明白身体的障碍是无法改变的事实，所以选择坦然面对。一方面，他深刻地体会到自己对生命的期盼和不舍之情。为了自己，为了曾经帮助过他的人，他精进努力，希望为生命增添更亮丽的色彩。

附件 3

《与时间竞赛的人—俊翰的故事》

剧情简介：俊翰在民国 72 年出生于台湾新竹市，生下来是个白胖可爱的孩子，但是到了四个月大，罹患脊髓性的肌肉萎缩症。自此俊翰不断和病魔与死神搏斗，但他仍然坚持上学，在小学时代，每个学期都得智育奖，还当选模范生。在大学时代，因为裹脚的小地毯电线走火，俊翰的双腿严重灼伤而遭截肢，但他克服了肢痛的折磨，以无比精进的力量，赶在请假最后期限前回校上课，双主修会计和法律，在一百六十多位同学中排名第三。

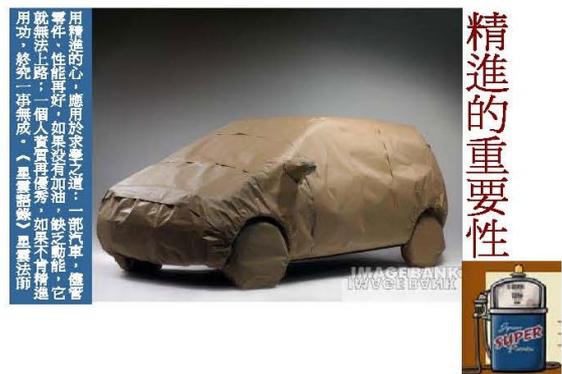
* 建议纪录片选取 10:41 - 15:14 及 27:43 - 28:07 的部分，因为其余内容涉及其他宗教讯息。



(资料来源：国立新竹高中学 (2004)《与时间竞赛的人 — 俊翰的故事》(DVD)。台湾：教育部中部办公室。)

附件 4

「精进波罗蜜多」的简报



願力或業力？



活力或死力？



精進的披甲戰士

猶如擅長打遊戲機的您



- ★興趣
- ★熱忱
- ★投入
- ★長期奮戰、不覺勞累
- ★不屈不撓、屢敗屢戰
- ★目標清晰、規則明確
- ★爭取助緣、殲滅魔障



- ★透徹理解遊戲規則
- ★堅毅、勇悍
- ★覺察力、專注力
- ★活在當下、開放互動
- ★不斷學習、充實自己
- ★不斷練習、熟能生巧
- ★喜悅

善用每一個機會、善用每分每秒，
「不留掉，你便輸掉！」



魔障

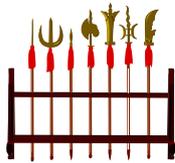
- ★懈怠雪球
- ★誘惑魔王
- ★沮喪自卑
- ★狂妄自大

附件 6



我的精进攻略

目标：考试成绩好

 强项、助缘	 恶习、魔障
聪明	欠缺耐性温习
记性好	上课时不留心听书
喜欢看书	只喜欢看漫画
文笔好	不喜欢向老师发问
妈妈的汤水好	性格偏向悲观、容易放弃
有同学和我一起温习	常常和同学讲电话
	爱睡觉
	爱看电视连续剧
	爱发白日梦
	欠缺时间管理技巧

附件 7

教师资料 9.6.1

精进（一）

精进波罗蜜往往与喜悦相连。修持这项波罗蜜就像小孩学走路，虽然念着想学会，却没有任何目的。这股喜悦及振奋的能量，并不是靠运气得来的。你必须持续地修习正念和发慈悲心，才能打破心中的藩篱，敞开自己的心胸。当我们学会安住于无所依恃的状态时，这股热情的能量就出现了。

持续修练下去，我们一定会发现从卡住到觉醒的窍门是什么。关键就在愿意继续体验那些被我们闪躲掉的习气。如此一来，自我执着的习性便有了通风口，而逐渐地减弱下来。

我们的视野越是能拓展，就越能与喜悦相连。精进使我们对解脱产生渴望。它促使我们行动、给予，以感恩的态度面对眼前所遭遇到的事。

（资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003。）

教师资料 9.6.2

精进（二）

菩萨修习精进，以克服懈怠；努力不懈地修行，以求达到成佛的目的。菩萨有自信心，所以他既不相信命运，也不依赖神通。

当菩萨的精进达到圆满时，便不执着于自我，也不把辛劳放在心上。因此，他可以愉快且有信心地完成工作，而不会感到厌倦。不管别人认为他的努力是多么的了不起，他一点也不感到自豪，仍然孜孜不倦地工作。



从前，有一个名叫「善财」少年，为了寻求真理而离开家庭。他不因为旅途的遥远和崎岖而退缩，相反地，他不停地前进。从旅途的种种经验中，善财了解到他的所见所闻，都是知识的泉源。

例如，从医生那儿，他学习到如何同情病人的痛苦。听了一名富翁说他的财富是由一个个的铜钱累积起来的，他因此了解：即使是小小的善行，慢慢累积起来，也会变成大福德。拜访一名修习禅定的出家人后，他了解到：清净平和的心，有净化他人的心的力量。有一次，他遇到一个乐善好施的妇人，深受她的那种精神所感动。从她那儿，他学会如何布施。

善财不断地观察人们的行为和他周围的事物，从中学到很多知识。有一次，看见小孩在街上玩耍，他觉察到生活中的乐趣。从一些友善而不贪心的人那儿，学到如何与人和乐相处。在准备以花来供佛的时候，他了解到报恩的意义。有一天，当他来到一座森林，在一棵树下休息时，他发现一株幼苗从一棵腐烂大树旁长出来。这使他认识了生和死的问题。

善财就这样继续他的旅程，努力不懈地去了解生命的意义。

（资料来源：灵鹫山。《知性的引导（下册）— 佛法的常识》：新加坡课程发展署，1994。】

教师资料 9.6.3

人间净土的菩萨行---精进

主持人(以下称「主」)：对很多人来说，精进属于生活的一部分，可是对佛教来说，精进的意思如何？它和一般所谓的努力、用功、积极有什么不同？请圣严法师开示。

**精进是智慧的尽力而为**

圣严法师(以下称「师」)：精进的基础，包括努力、勤劳、勤勉、勤奋。精进的原则是，已经做的好事要继续做，没有做的好事要开始做；已经做的坏事不要做，还没有做的坏事从此以后不可以做。

另外，精进也是一种离苦的方法，不是一种愤世嫉俗，或者一定要追求或达成什么目标；精进是尽心尽力，做到能够做到的程度，不是不顾一切去从事不能完成的工作，或者与自己的能力相距很远的任务。一头栽下去、赴汤蹈火的行为是飞蛾扑火，并不是精进。精进的意思是尽力而为，而且还要有智慧。所谓智慧的意思是知己知彼，知道这件事该不该做、能不能做，还知道因缘是不是能配合。如果因缘能够配合，一定要做；如果因缘只差一点，要促成它；如果一点因缘都没有，就不该拚命努力，那不是精进。

因此，精进一定先有了认知和方向、目标和计画，而且合理，这样才是精进。释迦牟尼佛曾经讲过一个比喻：一个修行的人如果不知道什么是精进，可能会生病。曾经有一位出家人，日也打坐，晚也打坐，夜以继日地老是不睡觉，结果眼睛瞎了。佛陀责备他：「你愚痴！」佛陀比喻精进修行就像弹琴，琴的弦太紧会断，太松则没有声音，因此要调得恰到好处，这才是精进。

主：法师谈到，一般人如果没有希望还要做，就失去精进的条件或意义。以这个标准来看，朱仲祥先生几乎是没有条件、也没有希望的人，而朱先生曾经说过：「只要有呼吸，我就有希望；只要我还在呼吸，就有明天。」对一个在八岁时成为孤儿的患者来说，你心目中的精进是什么意思？是什么力量促使你一直向前走？

朱仲祥(肌肉萎缩症患者，以下称「朱」)：刚才法师的开示非常适合我的经验。以前我希望读台大法律系，就像法师讲的「早也打坐，晚也打坐」，所以我的身体愈来愈差，反而很多事情都办不到。法师提到，理想也要切合实际，

真的非常有道理。

我觉得，身处逆境中还能去追求理想，这才是精进的动力。我一直想要改善我的生活，因为我是一个孤儿，没有很有钱的父母，甚至连穷的父母都没有。以前在孤儿院时，环境很不好，两天洗一次澡，或者三天换一次床单，都是很奢侈的事。所以，想改善我的生活就是我精进的动力。

主：请问法师，精进可以改善生活吗？穷人又怎么精进呢？

师：人穷心不穷，就像朱先生这样，身体虽然没有别人那么健康，可是心理很健康。你现在这么努力，就是非常好的榜样。你其他条件都没有，但是有一个条件：拥有一颗正常的心。

很多年轻人很有钱，有很好的父母、很好的环境，却糟蹋自己的生命、糟蹋自己的环境，不好好用功读书、让自己成长，那种人才是不精进。他们虽然有很多条件，但因为不知道精进，所以浪费了生命，这是非常可惜的。而你的学习力和意志力都非常坚强，信心也非常坚固，这是你最大的资本，也是精进最大的条件。

我也是穷人出身，出生在一个赤贫的家庭，小学没有毕业，我也这样走过来了，所以穷并不是问题。我的身体当然比朱先生好一些，可是也从小就生病，一直到现在还是一样。但是我驾驭了这个破烂的身体，身体虽然差，精进心却是当仁不让的。

主：法师，您刚提到精进是离苦的方法，那么精进有没有功德呢？

师：老是在乎自己的问题就会很苦，不在乎自己是不是健康、是不是有钱、是不是有地位、是不是受到委屈，只要努力去做能做的事、努力奉献能奉献的力量，忘掉自己个人的问题，这就是离苦。功德的问题则非常抽象，奉献就是功德，不管奉献多少，有这样的心，就是一份功德。这种功德是心德，不管别人知不知道，都是功德。

主：请问法师，社会上当然需要精进的人，可是我们怎样去界定这个人是否太精进？

细水长流才是真精进

师：所以，精进应该有机制。有一些人是工作狂，不能算是精进。他们烦

恼很重，没有安身立命的方法和焦点，于是拚命工作，以工作来麻醉自己。这不仅会对自己的身体造成伤害，还会与周遭的人，例如他的员工或同事，甚至他的上级产生摩擦。因为他自己很精进、很努力，因此就看不惯别人，这种人缺少慈悲心。

真正精进的人，他的努力就像细水长流，而不是像洪水爆发、一泄而下，那会使田地受到损害，也会使人受伤。细水长流则是能持久、持续，成为山明水秀的好风光。所以，所谓精进是指修学持久、平稳和谐。

主：朱先生，你的人生历练对很多人来说已经超脱精进的层次。我们知道，你在二十五岁时才通过国小自学检定，二十八岁时通过国中的自学检定，三十一岁时通过高中的自学鉴定考试，这种精进对你来说是个怎样的功课？

朱：你刚提到「功课」这两个字我很喜欢。我不仅很小就没有父母，身体也不断恶化，十岁那年完全不会走路；二十岁时，心脏开始受到肌肉萎缩症的攻击，虽然每天要吃十六颗药，可是身体还是不断恶化。当时我想到法师说过的「逆增上缘」，我的力量来自更大的逆境，使我更有想要精进的动机；更重要的是，我在孤儿院长大、被社会养大，所以应该还给社会，这也是法师常说的「十方来，十方去」。

布施有所谓的法施、财施、无畏施。我没有财，也没有法，可是我有可以听别人说话的耳朵、有一颗心，可以练习心理咨商。我觉得不管多大的逆境，我都要精进，培养自己的能力来服务别人、改善自己的生活，利己也利众生。

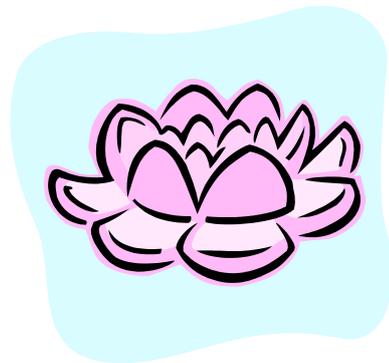
师：朱先生是一位乘愿来示现的菩萨化身，虽然遇到种种逆境，但仍不会失望、放弃自己，这是很不容易的事，有很多人是一遇到逆境就马上退缩。刚才朱先生提出「逆增上缘」，这不是我发明的，而是佛法里的观念。遇到逆境的时候，一定要更加努力，就像「逆水行舟」，逆水行舟的人更需要加一把劲。

我小时候学游泳，也喜欢逆流而游，顺流就没有意思。虽然有时候感觉会往后退，因为水很急，而我游得没有那么快，可是这种挑战让我觉得很有意思，别人看我在退步，我则练习耐力，因此我得到成长。同样的，在遇到任何打击、挫折时，我也会难过，可是我很快就恢复自己的信心，努力地再找回方向继续做。我常说：「当有一座山挡在前面时，我不能把山推开走过去，而是爬过或绕过去，甚至挖一个洞。」我不会去撞山壁，因为这样也无法过去，我会退一步想想怎么过去。这种愿心需要精进，否则愿心会愈来愈退步，信心也会愈来愈脆弱。

主：朱先生，你在孤儿院里和一般人相处，以你这么精进的性格来说，会不会对你造成一种启发？

朱：阻力与助力是一体的两面，对于负面的事情不需要再去记恨。而助力对我来说，是很多人去看我们并给我饼干时，我说：「阿姨不要给我饼干，请给我一支原子笔。」我虽然到了三十岁时又遭遇呼吸衰竭，身体也一直在萎缩，可是我觉得经历很重要。

我是个天主教徒，可是我很喜欢亲近佛法，佛家说快乐和苦都有定义，因为它讲到究竟的乐，也就是真正的快乐，是六度波罗蜜里的精进。我想，一个真正精进的人，不管碰到快乐或痛苦的事，他都是非常积极奋发的。



(资料来源：圣严法师、柏杨、李志希、净石岩等。《不一样的佛法应用》。175-183页。法鼓文化，2007。)

教师资料 9.6.4

精进

精进是能普遍策发一切善行的，与一切功德相应，所以在福智二资粮中，虽说精进是属于智资粮，而实「佛说精进度」，是通于「福智」二「资粮」的。

大乘的精进，有着更深远的意义。修菩萨行，是以无尽的法界为境的：亲近供养一切佛，闻持修习一切法，庄严一切国土，度脱一切众生，断尽一切烦恼，……圆满一切功德。『穷虚空，遍法界』，什么都是一切的一切。心量的广大，真可说是：虚空一样的广大，大海一样的渊深！这样的大愿，大行，大果，如没有无限的精进，是不能成就的。所以菩萨的精进度，应有「无厌」足的「心」量。求一切佛法而不满足，证得功德而不得少为足；「如海」一样的吞纳百川，无穷无尽的进趣。惟有这样的无厌足心，才能发为大乘的精进。因此，一、大乘的精进度，不是有限的精进。如农夫下田，某甲尽力收获，得到了一些，就回家去休息享受，某乙也尽力收获，要收割圆满了，才告一段落。在工作的努力方面，也许某甲更紧张，然而某甲到底是工作的懒惰者，某乙才是精进的。这样，声闻的急求自了，如丧考妣，在大乘法中，不能说是真精进。二、精进是持之以恒，而不是不自量力的急进。如二人上山，一人急急的跑，不到半路，心跳足酸，只好停止而退下来。一人是大踏步前进，不是急进的，但能保持体力而不休息的，这样才能登上高山。总之，无厌足的，不休止的善行，才是大乘的精进！

在修学的进程中，有时会山穷水尽，无法再进，有的就中止退失了。但是菩萨的精进，现有的（体力，智力，财力，能力）「力」量，虽是可「尽」的，而内「心」的无限精进，却是永「不」停「止」的。古人说：『哀莫大于心死』；承认失败，放弃努力，是真正的失败了！故事说：有旅客在山中前进，被山鬼障住了路。旅客举左手去打他，可是左手被捉住了。再用右手，左足，右足，末了用头去撞他，头又被鬼缚住了。山鬼说：好勇敢的旅客，你现在还有什么能耐呢？旅客说：我的心，将永远不受束缚而要求前进。山鬼佩服他的胆量与毅力，就让路而让他过去。在修菩萨行的历程中，如由于力量不足而无法进行时，也应这样的保持那前进的决心。



资料来源：印顺法师《成佛之道》

（<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/read/database=yinshun&book=a12&block=14&innercode=0.html> 2008.4.25）

教师资料 9.6.5

精进度无极：猕猴王的故事

从前，菩萨曾经是猕猴王，经常带着五百只猴子游耍嬉戏。有一次碰上天大旱，山里的果子很少。而离此山不远有一条小河，河对岸就是一座王城，猴王就率众猴翻城进入王家花园去采果子。看守花园的苑司将此事报告了国王，国王道：「严密把守起来，不要让他们跑了。」猴王知道后，怆然而叹道：「我身为猴王，是为众长，灾祸福贵均由我带头。现在为了贪图这点救命果子，结果反更误众命。」于是命令众猴：「快都去找藤。」一会儿，众猴都带着藤条回来了，他们把藤条一根根连起来。猴王将一头绑在大树上，另一头系在自己身上。猴王上树，用力一跳，跃到花园外的树枝上，因藤短，所以身子只能挂在那里，两手攀住树枝，猴王对众猴道：「快顺着藤过去。」众猴过完后，猴王的两臂全断了，掉到河边，昏死过去，很久纔又醒来。

国王早晨去视察，抓到了这只大猕猴。此猴能说人话，对国王叩头自陈道：「野兽贪生，仰赖山泽，依附贵国。因天旱果少，所以干扰侵犯天子之苑。所有的罪过都在我身，望大王原谅宽赦众猴。我这一身烂肉，可供太官们一顿饭的。」国王朝天仰叹道：「野兽之王，能杀身济众，有古贤之弘仁。我是人王，能做到这样吗？」为此深深感动，挥泪不止，命人解开猴王身上的绑索，将它扶到安全地带，下令全国给猴施食，供它们吃，有违犯命令的，其罪与强盗相同。国王回去又向皇后陈述猴王的仁泽，道：「古代圣贤的行为也难以如此与它相比，我的仁泽真是细如发丝，而他的却超过昆仑啊！」皇后道：「善哉！这野兽真是神奇啊！大王该任它们吃饱，不要让他们害怕。」国王道：「我已经这么做了」

佛告诉众位比丘：「猕猴王就是我，国王是阿难，五百猕猴，就是现在的五百比丘。菩萨就是如此意志坚决行精进度无极。」



资料来源：释慈惠等总编辑，梁晓虹释译。《中国佛教经典宝藏精选白话版. 87：六度集经》。台北市：佛光文化，1996-1998。

教师资料 9.6.6

禅定（一）

当我们在坐禅的时候，必须放下那份想做禅定高人或进入理想定境的念头。我们训练自己安于当下。我们敞开心胸，彻底面对生活中的苦与乐。我们训练自己保持稳定、温柔和自在。因为我们以仁慈的态度观照念头和情绪，所以我们不再和自己抗斗。我们学着去发现自己何时卡住了，并且要相信自己有放下的能力。如此一来，由习性和偏见创造出的障碍就瓦解了。依此法来修持，被我们障蔽住的智慧---菩提心的智慧---就会重新出现。

禅定也许是唯一不会增添什么事情。坐禅时，我们会跟一个无条件的东西相连 --- 那是一种心境，一种既不紧抓、也不抗拒的基本心境。它允许所有的事物自由来去，而没有任何粉饰。禅定是一种完全没有暴力、没有没击性的修持。不把空间填满，跟无条件的开放性相连，可以带来真实的转化。我们越是能安坐在这种不可能达到的境界之上，就越是会发现自己永远都可能办得到。

如果我们执着于心中的念头和回忆，就是在执着那些根本无法被抓住的东西。一旦察觉到这些魅影，并且放下它们，就会发现一个空间，两念之间的一个空档，进而瞥开阔无边的晴空。

(资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003。)



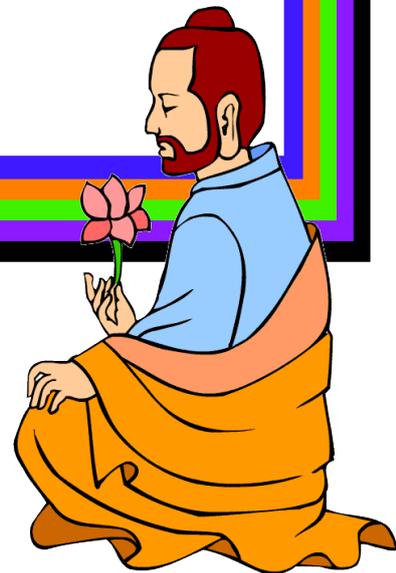
教师资料 9.6.7

禅定（二）

修习禅定可以除去烦躁，使心绪平静、注意力集中。例如佛陀在证悟真理那一晚，虽然面对魔罗的骚扰，但是他始终不动摇。由于注意力集中，因此他能够了解事物的真相。最后，结合了禅定和智慧，他成了佛。

同样的，一个修菩萨道的人，一定会在修习禅定时，也修习智慧，以达到成佛的目的。

（资料来源：灵鹫山。《知性的引导（下册）— 佛法的常识》：新加坡课程发展署，1994。）



教师资料 9.6.8

禅定（三）

禅那，译义为静虑，一般称为禅定；为定的一名。般若，译义为慧，一般称为智慧。定与慧，在修习成就的（声闻）菩萨行中，是相应不离的，称为『止观双修』，『定慧均等』。也就因此，声闻及菩萨法中，每以禅及三摩地等定，来称那与慧相应的禅定。菩萨的修行，虽重在菩提愿，大悲心，回向等功德，但如没有定慧，这一切都是不能成就的。

说到定慧的修习，就是止观的修习。什么是止，是观？什么是定，是慧？慧是以『简择为性』的。梵语毘钵舍那，译义为观，经说观是：『正思择，最极思择，周遍寻思，周遍伺察』。所以，慧是以观察抉择为特性的。有人以为明了就是观慧，这是不合经义的。梵语奢摩他，译义为止，经说止是『心一境性』；『内心相续』。定是『平等持心』的意思。所以止是安心一境而不散动的。如定心不成就，那观慧也是不会成就的。依这个意思，所以说先修止。经中说到止观，定慧，禅慧，也总是先定而后慧的。这是修习的必然「次第」。这样，止，就是禅定的修习。

为什么要修止而得禅定？因修止而能得定，就能成办种种有义利的事业。所以说：『制心一处，无事不办』。修止而得住心时，身心引发轻安，身心都轻快舒适，而有行善离恶的力量。众生一向在散乱心中，对欲境的抗拒力，烦恼的制伏力，善事的进修力，都非常薄弱，总觉得有心无力，如逆水行舟那样的艰难。身体也如此，身体健康的，也时有烦劳不堪的感觉。如久病一样，身心都滞重迟缓，软弱无力。如修止而能住正定，「依住」心而发生「堪能性」，就是从身轻安而生身精进，从心轻安而生心精进；过去无能不堪的情形，全部改观。依止这样的堪能性，就「能」勇于进修，作「成所」要「作」的「事」业。什么是要作的事？大乘行人，依定才能引发身心轻安，引发神通等功德；能深入胜义，更能作饶益众生的种种事业。

（资料来源：《成佛之道》，印顺法师着

<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/read/database=yinshun&book=a12&block=14&innercode=0.html> 2008.4.25)



教师资料 9.6.9

禅定度无极：佛禅定的故事

佛走在一条小路上，见路边有棵树，于是就在树下坐下，与一千二百五十位比丘一起，一心入禅定。当时有五百辆车从旁经过。佛特别渴，就对阿难道：「你去弄些水来，我想喝。」阿难道：「刚纔有五百辆车经过，可是那水混浊不堪，根本下能喝。」佛又命道：「我渴得厉害，你快去弄点水来。」阿难道：「有一条名为鸠对的小溪，那里水又清又甜，既可洗浴又可饮用。」



佛与阿难正这么说着还没完，有一个拜罗迦蓝梵志为师的名叫胞闍的人从这里经过，见佛发出圣灵光辉，身子是紫磨金色，相貌庄严端正，非常奇特，即使古代圣贤也很罕见，心中有按捺不住的欣喜之情，拱手径直朝佛走来，稽首礼拜而道：「我刚纔有五百辆车从这里经过，世尊难道没有听见，没有看见吗？」世尊道：「既没有听见，也没有看见。」胞闍问：「世尊睡了吗？」世尊道：「我正在坐禅，得一心定。」胞闍赞叹道：「是如来的无所著正真觉，玄妙深奥的禅定，纔到达这样的程度吧？车队路过，其声之大，震动一国。身体虽处在污泥尘埃之中，但一心立志于道，平静而不起一丝涟漪，既不听见也不看见。乾坤可动，但这求道之志却实在难以动摇。我的老师在的时候，也是在路边的树下坐禅入定，当时也有五百辆车从他面前经过，有人问道：『你难道没有听见，没有看见吗？』回答道：『既没听见也没看见。』」那人道：『您当时正睡觉吗？』答道：『我专心一意，集中精神获得清净之定，所以听不见。』」那人道：『罗汉道志向深大，纔达到这样的程度吧？车队从面前经过，身处污泥尘土之中却浑然不觉。』那人见他的道志幽深玄妙，于是拜他为师，侍奉直至命终。」

胞闍又道：「佛寂然入定，纹丝不动的道志就跟我以前的老师一样，从今天开始一直到命终，我都尊奉佛教五戒，成为清信士，敢于践踏所有丑恶的东西。」佛问胞闍：「五百辆车队的声音与雷震的响声，哪个更响？」答道：「千辆车的声音，都比不上雨中的小雷，更何况激怒之下的震天霹雳呢？」

世尊道：「从前我曾经在阿谭县的草蓬茅庐之下静坐，思考生与死的本质，当时有暴风骤雨、冰雹、雷电、霹雳，杀死了四头公牛，二位农夫，他们是兄弟。当时，县里的百姓，出来看的人很多。而我正好出来经行，有个人来到我那里，我问他：『大家看什么呢？』」那人就如实把事情说了一遍，又问我：『佛那时去哪里了？』我答『独自在屋内。』他又问：『佛当时睡着了吗？』我答：『没有。』」那人道：『怎么会有醒着而不听见的呢？这一定是志道很深的缘故。从今以后，自愿拜世尊为师，尊奉五净戒，成为清信士，终身坚守纯真。』」

胞闍听了这话，心开意解，豁然开朗，欢欣无比，回过头来命令随从道：「家里珍藏有用金丝织成的袈裟有上千领，你回去挑最好的来，我要供献给佛。」于是随从承命回去取来了最好的袈裟，胞闍亲自给佛披上，然后退而稽首道：「从现在起愿世尊能屈折圣影灵光，到我的故乡，众清信士所住的地方，并能屈尊到我家。可使宗门大大小小，都各自亲身来供养佛。用天地间最长的年寿以及最恭敬的至诚之心，来奉养天龙鬼神、飞禽走兽等众生，不如一天供养一位沙门，更何况至高无上正真的佛呢！愿世尊能施以弘慈大悲，授予我无边的福德。」世尊道：「很好。」菩萨禅定度无极的道志就是这样。

资料来源：释慈惠等总编辑，梁晓虹释译。《中国佛教经典宝藏精选白话版. 87：六度集经》。台北市：佛光文化，1996-1998。



教师资料 9.6.10

般若（一）

般若能穿透因护卫自己的领域所带来的巨大苦难。般若令我们无法再借着自己的行为来寻求安全感。般若将所有的行动转成了黄金。据说其他的五种行动——布施、持戒、忍辱、精进和禅定——都可以为我们带来立足点，只有般若能穿透这一切。般若使我们无家可归；我们没有任何一个住留之处。但也就因为有了它，我们终于可以放松了。

有时我们极为渴望回到旧有的习性里。布施的时候，我们才发现自己那总想紧抓不放的怀旧之情。持戒的时候，我们看见自己的心有多么想飘出去，它完全不想跟当下相连。精进的时候，我们突然发现到自己的懒惰。透过坐禅，我们终于看见自己那散乱不休的心，以及漠不相干的态度。

因为有了般若，其他的五种行动或波罗蜜，才不会成为护卫自己的工具。每一次在练习布施、持戒、忍辱或精进时，就像是放下了沉重的负担一样。般若波罗蜜多的基础就是正念——对自身的经验进行开放的探索。我们的质疑之中并不带着想要发见解答的动机。我们培养的是一颗敏捷的好奇心，它对任何的局限或偏见都不满意。怀着这份无住的般若之心，我们修持其他五种波罗蜜，让心从狭隘转成无惧和伸缩自如。

这是我们与生俱来的权利——生来就有的智慧，从圆满的本性、本智和空性中展露出的无量示现。当前念熄灭后念未起之际，我们不妨安住在这个空档里。



(资料来源：佩玛·丘卓。《与无常共处》，心灵工房，2003。)

智慧

修习智慧能够破除无知，也能使人看清事物的真相。所谓「智慧」，就是完全了解因缘或「空」的道理。那就是说，了解一切事物都是由无数的原因和条件所构成的、当原因和条件不存在时，事物就不存在。例如有了油和灯芯，油灯上才会有火焰；要是没有了油和灯芯，火焰也就不存在了。同样的，父与子、长与短等概念，都有它们相互的关系。它们的存在和意义，也只有在彼此的相互关系下才具备。总而言之，任何东西的存在，不管是有形的实物如油灯、火焰，或是无形的概念如长与短，都要有条件的配合才能产生，它们本身并没有固定不变的本性。

任何东西都不是绝对真实的，它就像梦境一般。一个人在做梦时，梦境对他来是真实的，但是当他醒来时，才发现那只不过是一个梦。然而，梦境也不完全是虚假的，因为人们可以体验梦里的一切。所以说，世界上一切因缘所产生事物，并不完全是假的；因为人们可以在现实生活中体验到。这就是「空」的道理。总而言之，一切因缘所产生的东西，既不完全是真实的，也不完全是虚假的，所以它们是「空」的。

菩萨因为了解「空」的道理，所以不执着于布施、持戒、忍辱、精进和禅定的修习。例如在修习布施时，菩萨的心中并没有布施的我，没有受施的人，也没有所施的物的执着。所以，菩萨的修行是圆满的。

（资料来源：灵鹫山。《知性的引导（下册）— 佛法的常识》：新加坡课程发展署，1994。）

教师资料 9.6.12

般若 (二)

「般若波罗蜜」多，在一切无漏功德中，要算是「最」尊贵了！般若是出世圣法的根本依处，所以是三乘「解脱」的「所依」处，三乘圣者都是依般若而解脱生死的。一切「诸佛所从」而「出」生的，也是般若，所以《般若经》称般若为『佛母』。如经中说：『般若波罗蜜能生诸佛』。

般若，有胜义般若，世俗般若。真实的般若，是由修习所得的「现证」般若——亲切体证的般若。修持而得的真般若，决非世间理智所可比的。佛法的现证，不是脱空而来的，有方便，有因缘，那就是离不了闻思修三慧。现证慧，「由修」所成慧进修而「得」的。修所成慧，是与定相应的观慧。「修」也不是盲目的修习，又要「由思」所成慧，对法义作深刻的思惟抉择，才可以作为观察的所缘。思慧，又要从「闻」所成慧得来。闻是『若从佛闻，若从弟子闻，若从经中闻』。闻思修三慧的详细叙述，就是十法行：『一、书写；二、供养；三、施他；四、若他诵读，专心谛听；五、自披读；六、受持；七、正为他开演文义；八、讽诵；九、思惟；十、修习』。这就是平常所说的三种般若：现证慧是实相般若，是胜义般若。修思慧是观照般若。思闻慧是文字般若（思慧是依文的，也可不依文的）。闻思修是世俗般若，因为可为胜义般若的因缘，因中说果，也就假名为般若了。修学般若，所以般若经论，为闻思对象，也是必要的资粮了。修学般若的初方便，是闻思，所以亲近「善友，及多闻」熏习，是必要而不可缺的，实为修学「慧」所依止的。

（资料来源：《成佛之道》，印顺法师着

<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/read/database=yinshun&book=a12&block=15&innercode=0.html>）

教师资料 9.6.13

智慧度无极：普通人的故事

从前，菩萨曾经只是一个普通人。他十六岁的时候，志性洞开，学识渊博，见识广大，无经未读过，无经不精通。他深思道：各种经典，各样道行，什么经典最真实？哪种道行最使人安心呢？想完，喟然长叹道：「只有佛经最为真实，唯有无为最令人安心。」又自道：「我应该拥有这样的真实，身处如此之安心。」双亲要为他娶亲纳妻，他怅然而道：「最大的妖孽祸害莫过于色。如果被妖孽所蛊惑，就将丧失道德。我要是还不赶紧离开的话，不就要被恶狼吞吃了吗？」于是就逃到了另一个国家，靠给人做雇工，卖苦力而维持生计。

当地有个农夫，年岁已老却无儿无女，有一次在草地捡到女孩，长得如花似玉，举国无双。农夫很高兴地将她带回家，当作女儿抚养，想给她找个女婿，可寻遍全国也没有合适的人选。而这时菩萨在农夫家中当雇工已经五年了，农夫很细致地全面地观察过他的道德、操行，心中很是赞赏，便道：「年轻人，我有足够的家产，现把女儿嫁给你为妻，可为我传种接代。」这女子有些神德，迷住了菩萨的心，于是就纳之为妻。可过了没多久，菩萨就明白了。他想：我见诸佛教化清清楚楚，都把色看作是火，将人譬作飞蛾。飞蛾贪图火色，飞扑上前，结果被烧，自取灭亡。这老汉用色火烧我的身子、以财产为饵钓我的嘴巴，用家庭的污秽来使我丧失德操。



于是，他在半夜又悄悄地逃走了。走了约一百多里路，见有个空亭，就想进去投宿。但没想里面已经有人，问道：「你是什么人？」菩萨答道：「我是想寄宿的客人。」入亭以后，只见内中有华丽的床铺被褥，绛罗帐幔，珍珠宝贝闪闪发光，炫人眼目，还有一位绝色女子，很像自己的妻子，这女子千方百计迷惑菩萨，使得菩萨与其同居，一晃又是五年，后心明自觉，道：「淫逸是蠹虫，残害人身，败坏人心。我原先出走就是想躲开妻子，现在却又碰上了。」

于是又悄悄地离开了。后来，又见到一座宫殿，其中有位珠光宝气的贵妇人，又很像他的妻子，又来迷惑他，与她一起又住了十年。后又心明自觉，道：「我的祸根太深了，老是逃都逃不脱。」于是自己发大誓：「我再也不寄宿了。」

于是又逃，远远看见有很大的一间屋子，菩萨躲开从草地走。守门人问：「是什么人夜里行走？」答道：「我想到前邨去。」那人道：「前面禁止不让通行。」说着就从屋内叫出一位妇人，一看还是自己的妻子。那妇人道：「你一次又一次地离开，但我发誓要做你的妻子，你能走到哪里去呢？」菩萨心中念道：难道欲

根真这么难以拔除吗？

于是立即产生「四非常」之念道我要以无常、苦、空、无我之禅定来消灭三界所有的污秽，但为什么你这里的污垢却总除不了呢？与此四念之后，鬼妻立即就不见了，菩萨心中一片光明，马上就见到诸佛都站在自己面前，为他解说空、不愿、无想之禅定，授菩萨沙门戒，从此菩萨成为无人能胜的世尊。菩萨就是如此具有广大智慧行明施度无极。

资料来源：释慈惠等总编辑；梁晓虹释译。《中国佛教经典宝藏精选白话版. 87：六度集经》。台北市：佛光文化，1996-1998。

课题九：菩萨乘

第七堂

（一）教学重点

让学生认识大乘行者的修行方法：四摄

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 布施摄
- 爱语摄
- 利行摄
- 同事摄

乙、培养学生以下*技能*：

- 沟通能力
- 批判性思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 以身作则，让别人能体会到佛法的利益。
- 智巧方便，善于应变，随缘契应，度化众生。

（三）教学策略

教师的准备工作：

1. 调查报导资料「父母辱骂子女 挫伤自信心 坏人际关系」
2. 「爱语」工作纸

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示调查报导资料「父母辱骂子女 挫伤自信心 坏人际关系」(附件 1)。</p> <p>2. 提问学生：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 你会较易接受辱骂者的教导，还是鼓励者的提点？ ➤ 如果你想帮助一个人，让他能明白佛法，积福修慧，你会采用什么方法？ <p>带出主题：四摄</p>
		形式	展示调查报导
		教具	➤ 调查报导资料「父母辱骂子女 挫伤自信心 坏人际关系」
II.	认识	内容	解说「四摄」。(参阅资料 9.7.1-3)
		形式	教师直接讲授
III.	探索理解	内容	<p>沟通技巧练习</p> <p>1. 教师引言： 要掌握四摄法的技巧，得多揣摩、多练习。以爱语摄为例，不只要选取适当的语言文字，还要配合语调、面部表情、身体语言和聆听、觉察、了解对方的能力。</p> <p>2. 派发「爱语」工作纸。</p> <p>3. 让学生三人一组。</p> <p>4. 让每组第一个人讲述一个不愉快的经验；第二个人扮演聆听者，以关怀爱语去作出适当的回应；第三个人负责观察，并把聆听者的爱语技巧以「爱语」工作纸记录下来。</p> <p>5. 让观察者把「爱语」工作纸的记录和两位组员分享。</p> <p>6. 让几组学生分享练习的经验。</p> <p>* 如果课时许可，三人可以调换角色，同样有机会练习爱语的技巧。</p> <p>总结： 在菩萨乘的行持中，四摄法的主要目的，是尽量增加众生接触和愿意领受正法的机会。在日常生活中修持四摄法，亦可以磨练我们的人际关系技巧，以广结善缘，大家不防多多修习。</p>
		形式	分组沟通练习

		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 阅读资料 ➤ 「爱语」工作纸
IV.	反思	内容	家课 试以一个现实生活的例子，说明如何修持四摄法。（可以只选取四摄法的其中一项修持。）
		形式	反思练习

课堂资料 9.7.1

四摄

四摄是菩萨摄受众生的四种方法。菩萨为了究竟利益一切有情，令得离生死苦，便要摄受众生归向正觉的道路。但是，一般凡夫沉迷于生死欲乐，无明障重，受着种种业报的牵缠，若无善巧方便，很难唤醒人心，使之步上菩提大道。所以菩萨就以布施、爱语、利行、同事四种法门来摄受众生。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，20页。香港佛教联合会，2003)



四摄

- (一) **布施摄** —— 当一个人受着种种痛苦和饥渴时，是很难接受崇高的理想和教化的。菩萨行布施，能令众生解决现前的困苦，从而得到满足和安乐，更可令其生起亲近之心，乐受引导。"先以欲勾牵，后令入佛智" [注]便是这个意思了。
- (二) **爱语摄** —— 爱语就是众生喜爱听到的语言。这可分为两个层次。一、随顺世人喜爱的爱语：即以和乐的容颜，诚恳的态度向众生讲说赞叹随喜、谅解关怀、庆贺慰问等的句语。二、随顺正法的爱语：菩萨顺应众生的根基和修行境界，作出适当的教导和指引，令其发菩提心，乃至在修行次第上能有所晋升，步向无上菩提。
- (三) **利行摄** —— 能利益众生的行为。这亦有两个层次：一、菩萨以种种善巧方便的行为饶益众生，使能获得现在以至未来的利益；二、菩萨以爱语摄受众生，教授正法后，应继续以慈悲心、无爱染心，引导如法思维，随法而起行，令其得到真正的利益。
- (四) **同事摄** —— 因应众生不同的根性和习气，随其所乐，与其共事或作修行助伴，使令生起亲近心和信心，得入正法；即如观世音菩萨的"应以何身得度，即现何身而为说法"的方便善巧。菩萨修行同事摄，不单要因应众生根基同事而行，亦应与众生同享自己所有之福慧，令皆共成佛道。

注解：《维摩诘所说经》佛道品第八。

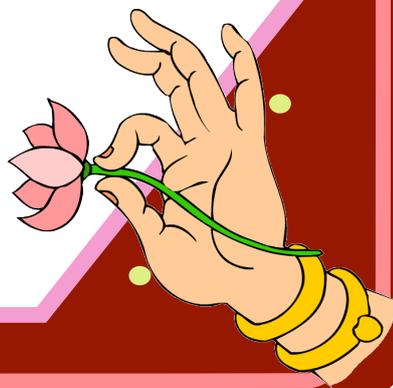
(释衍空。《正觉的道路》下卷，24-25页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 9.7.3

省思

四摄法的目的，是要尽量增加众生接触和愿意领受正法的机会。菩萨行者一方面要以身作则，让众生体会种种善法的利益；而另一方面则要智巧方便，随缘契应，度化众生。只有在这样潜移默化的情况下，众生才会心悦诚服，归依正法，发菩提心而得解脱。四摄法是菩萨度众的窍门，因而也是必要的修行。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，26页。香港佛教联合会，2003)



附件 1

父母辱骂子女 挫伤自信心 坏人际关系

「打者爱也」的中国传统观念恐怕已不合时宜了。根据香港基督教服务处天伦综合家庭服务中心在去年十月所进行的「家长与子女沟通形态」问卷调查中，49%的受访学生表示曾被父母喝骂，其中最常用的句子包括「衰仔」、「你无脑架？」等。同时，三成学生认为父母使用「蠢」、「废物」、「无用」等字眼最令他们受伤。

是次调查的总主任李小姐指，父母使用负面说话责骂孩子不但会贬低小孩子的自信心，还会令小孩子耳濡目染，利用相同的字眼责备他人，造成恶性循环，继而影响人际关系。另外，李小姐建议家长应对子女好言相劝，经常以赞赏和鼓励的字眼来肯定他们内在的潜力。

（资料来源：

成报 半数子女被父母辱骂 严重挫伤自信心 影响人际关系 2007年3月12日
星岛日报 轻言「你无脑」「衰格」伤子女 小六生最多挨父母喝骂 2007年3月12日）



附件 2

「爱语」工作纸

爱语的技巧		非常差	差	普通	良	优
		0	1	2	3	4
1.	眼神接触					
2.	面部表情					
3.	点头					
4.	姿态					
5.	手势					
6.	距离					
7.	声线					
8.	语调					
9.	速度					
10.	简短回应					
11.	主动聆听					
12.	了解对方					

爱语的大忌		很少 1	有时 2	经常 3	十分经常 4
1.	说教				
2.	过早提供意见				
3.	游说 / 争辩				
4.	批评 / 指责				
5.	分析 / 标籤				
6.	讥讽				
7.	恐吓				
8.	不断重述词汇（如“我明白”，“你系话”） 请列出：				
9.	其他阻碍沟通的回应，请列出：				

附件 3

教师资料 9.7.1

四摄法的修持

菩萨居士，要下化众生，这一定要学四摄法。摄是领导摄受的意思。要影响别人的思想，使接受自己的意见，必须有方法。不要看轻自己，以为不能起什么作用，学生可以领导同学，父母可以领导子女，店东可以领导店员，老师可以领导学生，在农工商各方面有成就的更不必说了，凡是与我们发生关系的，只要有方法都可以摄受领导他们，以佛法来熏陶他们，教化他们，救度他们，这方法就是现在要说的四摄法。

一、布施：在经济上、事业上、思想上，帮人家的忙，名为布施。受了你的恩惠对你自然而然发生好印象，信仰你所说的话，听从你的指挥，就是不合情理的话，他也会顺从你。有人问我：外道的教理很浅，为什么会那样地发达？我说：原因并非一端，但他们至少在布施方面做得很成功，好像办学校、办医院，受惠的人，何止千万！感激之下，不管天国有没有，教主会不会救他生天，便什么都信了。佛教徒要使佛法发展，必须从布施入手，举办教育慈善救济等福利事业。假如学佛只为自己了生死，那倒算了，如学大乘佛法的要普济众生，那一定要学布施。所以菩萨着重布施波罗蜜，每见甲说的话，他不相信，但乙说了与甲同样的话，他却信了，为什么呢？就是他与乙之间有特别因缘的关系。有施惠于人，就与人有缘，有缘就容易教化，这是弘扬佛法救济众生的必要方法。

二、爱语：以和悦的语言来共同谈论，这可分为三种：

1. 慰喻语：相见时，以慈和面容，亲爱的语言待人。要是有人生病与受到灾难，受到恐怖的更应劝勉他们，使得到精神上的慰藉。虽然没有什么力量可以帮助他，可是因为温柔的语言，同情的态度，他们会因而感激你的。



2. 庆悦语：每个人都各有长处，就是坏人也有他的好处。凡有好处，我们都得赞叹、鼓励、激发，使他欢喜，可以激发他向上的心。从前欧洲有一位哲学家，起初很是平凡，因为太太的鼓励，使他努力，结果成为著名的哲学家。要教化他人，应该先要赞叹鼓励人家，使他认识自己的长处，认识自己的功德，不但因此而对我们发生好感，也因此而引人走上良好的途径。

3.胜益语：这是使人进一步的意思。譬如有人已能布施，应引导他更进一步的持戒；学了小乘法的，应引导他进学大乘，才是究竟。为了使人进步，不但用善语劝勉，有时也要用呵斥、责备的语言。但以诚恳的态度，真切的感情，也会得到对方的同情接受的。

三、利行：父母教养子女，注意儿女的身心利益，自能得到儿女的孝顺；教师教导学生，如处处为学生利益着想，也必能得到学生的信仰；长官如顾到部下的利益，也会得到部属的拥戴。所以为了教化众生，使人乐意接受你的意见，接受你的领导，就不能不注意利行。欧洲有一特长于养野兽的，整天与老虎狮子为伍，打打骂骂，野兽也不会害他。人家问他为什么不会被老虎咬伤，他说：这有什么奇怪，只要使牠知道你对牠好，没有伤害牠的意思，牠自然而然会服从你，也不随便伤害你。畜生尚且这样，何况是人！只要你施恩给他，处处为别人的利益着想，别人就会信赖你，接受你的化导。

四、同事：同事是共同担任事务，与朋友属下同甘苦。那怕自己的力量微小，自有许多人来帮助你、跟从你。还有，为了要教化他，须得跟他学，与他作同样的工作。记得在抗战的时候，有部分青年学生们，组织剧团与歌咏队，到乡下去演剧唱歌跳舞，鼓励民众，支持抗战。虽然有了多少成就，可是收效还不够大。他们自己检讨，原因是学生与农民的生活态度，相差太远，有一点隔膜，农民们不容易生起共同的意思。所以观音菩萨，才以三十二应身来化度众生，为什么人，现什么身，与他一样，便能化度他，就是这个意思。

这四种，实是摄受人、领导人的根本方法；世间人事，也不能违反这种原则。现在以此来弘扬佛法，必得更大的效果。自己虽然修行佛法，或教化人，如不能感动别人，不能使更多人信受，我们对这四种方法，一定没有学得到、做得好。假使这四摄法能做到了，一定会发生很大的作用。一个人总有家庭、朋友、与自己有关系的人，应该负起居士的责任，把他们领导起来，归向佛法，使佛法能发扬光大。（资料来源：印顺法师。《为居士说居士法》。

<http://www.fzrj.com/dszz/read-database=yinshun&book=a24&block=25&innercode=0.htm>
2008.4.25)





四摄法可以广结善缘

四摄法是指布施、爱语、利行、同事。做到这四摄法，可与人广结善缘。

第一、布施：布施可以让人安心无忧，给人无限欢喜，又可分为三种：财施，是指施舍财物，济惠贫乏；法施，是以法示人，使人明白真理；无畏施，是济拔厄难，使人远离怖畏。因此，布施不只是金钱而已，你可以给人利益、给人快乐，当别人畏惧，给他力量，让他不害怕；当别人不懂，我说给他听，让他明白，这都是布施。

第二、爱语：爱语可以让人生起信心。说好话，以鼓励代替责备，使他改过；以柔和安慰语，使他有力量；以慈悲赞叹语，使他有信心；以增进善法语，使他的心境更加的提升。像仙崖禅师的「夜凉了多加一件衣服」，感化夜游沙弥；良宽禅师说自己「年纪大了，鞋带都系不动」，让他的外甥洗心革面；赵州禅师的「小便别人无法替代」，表明学道成佛，必须直下承当；南隐禅师一句「茶杯满了」，点拨行者学习不可自满，这些都是爱语的功用。

第三、利行：是帮助他人成就诸事，甚至你身常行善事，口常说善言，心常存善念，这都是利行的表现，也就是现代人讲的「服务精神」。例如，有人不了解原委，指导他一点；有人遭遇困难，帮助他一下。只要我们把握住「真心为人」的原则，尽自己的能力，以诚恳、欢喜的心去做利益他人的行为，就能够成就许多好因好缘。

第四、同事：是指以对方熟悉的立场来与他共事、相处，当他是老农时，就以老农熟悉的事物来与他来往；与儿童相处时，就谈论小朋友能懂而且有兴趣的事情。对方需要什么，你针对他的需要，设身处地为他设想，以此随顺的善行，会让人在黑暗里见到光明，在无助中得到帮助，在彷徨时得到依靠，在苦难时得到救济。

人生最可贵的，就是「结缘」。结好缘，就是自利利他，不但让自己生活愉快，也让别人生命获得欢喜。如何广结善缘？四摄法就是最好的方法，而且生活中就可以做得到。

(资料来源：星云法师。《星云法语》。)

<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/2003-hsingslogan/9404-06/050414.htm>

教师资料 9.7.3

四摄法略说

“四摄”，摄就是摄受众生，用现代话来讲，就是接引众生的意思。如何能够引导大众来学佛，佛教给我们四个原则，这叫做“四摄法”。四摄里面：第一是“布施”，第二是“爱语”，第三是“利行”，第四是“同事”，这四种叫四摄法。这个地方“布施”的意思，就是给与众生恩惠，常常施舍一些小惠，感情慢慢就深厚，他跟你有感情，你介绍他佛法，他就比较容易接受，用这种方法。这个布施的目的，跟六度里面的布施不一样，这个就是跟人家结感情、结恩惠，所谓是“先以欲勾牵，后令人佛智”，就是先让他心里生欢喜，对我们产生很好的感情，然后再把佛法介绍给他。这个方法非常有效，我自己就深深体验。我最初学佛，是一个朋友介绍我认识章嘉大师，我们今天读四摄法才恍然大悟，他完全用这些方法，使我们对他产生很深的敬爱之心，我们对他尊敬、喜欢他。他对我们初学的人很关心，那时候他嘱咐我，每个星期天到他住的地方去。如果有一次、两次没去，一次就是一个星期，他就会找人来看我，问我为什么没去？是不是生病了，还是有别的原因？这一慰劳、一安慰，使我们就不能不去了，像这些都是属于布施里面的。



第二、“爱语”。爱语就是对他真实爱护的教导，我们不要把它看作是对方喜欢听的，那就错了，不见得是喜欢听的，但确实是对他很爱护的。这个教导，使接受的人心里面尊敬、悦服，欢喜接受。特别是接引初学的人，这里面真的是要有智慧，要有很深的爱心，真实诚恳的爱心，还要有善巧方便，才能够有摄受的力量。摄就像那磁铁，吸铁石吸铁一样，它能够把你吸住，有这么一个力量，所以叫做摄。这四种应用得很巧妙的时候，能收到很好的效果。

第三、“利行”。利是利益，所有一切的行谊，绝对是有利益的。这个于自己没有利益，谁愿意去修学？这个特别是初学的凡夫，就是世间人，对于利看得非常重。如果这个里头有利，真正的好处，有利可图，他就很容易来学习了。这是对初学的方法。

第四、“同事”。四摄法里面，大概像我们一般人，前面三种可以用，后面这一种，自己必须要有高度的智慧，要有很深的定力才可以。否则的话，一定会失败的。“同事”，他喜欢做什么事，我可以跟他一起去做。如果你想接引这个众生，他喜欢打麻将，你也天天去跟他打；他喜欢跳舞，你也天天陪他跳舞；如果你没有定力，你不但不能度他，你马上被他度跑了。这种情形自古以来就有，现在就

更多，出家的法师被在家信徒度跑了。所以，同事不能轻易去用。这些大菩萨们接引众生用这个方法，我们看到《华严经》，特别像善财童子五十三参，几乎都用这个方法。譬如喜欢打牌的，菩萨打牌都有神通，哪里会输钱？常常都赢，所以跟你在一起打牌，对你佩服得不得了，你这个本事从哪里学来的？我从佛法学来的，这度他来学佛。跳舞也是第一好、第一流的，人家都比不上你，你这从哪学来的？我都从佛法里学来的。用这种手法把他引诱到佛门里面来，所以这是同事，是接引众生最高的一种方式。这个叫做四摄法，佛教导菩萨用这四个方法来摄受一切众生。不仅是介绍初学，可以说佛对于等觉菩萨也离不开这四个原则，他才能够教化一切众生。



（资料来源：净空法师。《佛说阿弥陀经要解讲记》。

<http://book.bfnn.org/article/0662.htm> 2008.4.25）

教师资料 9.7.4

正确的行动来自正确的理解（节录）

深入地谛听和爱的话语是个奇妙惊人的工具，可以帮助我们达到我们都需要理解，以做为适当行动的基础。你深入地谛听，仅仅只有一个目的-----让其他人可以放空他或她的心。这就是一个释放痛苦的行动了。终止任何的痛苦，不管那个痛苦是多么地微不足道，都是一项伟大的和平行动。结束痛苦的途径，就在于你的理解和你的能力—能够不造成任何伤害或更多痛苦的行动。这是心怀慈悲的行动，也是你最好的保护。

一九六四年，我为了视察水灾难民的救济工作，要准备前往岬港(Da Nang)。我不得不搭乘军机，因为那时已经没有给一般老百姓乘坐的飞机。当我在军机场等飞机时，一位美国陆军军官也到达机场等候他的飞机。整个机场就只有我们两个人。我想要和他说话，因为我可以看到他的寂寞和焦虑。出于慈悲，我问他是否害怕越共，也就是共产党人的游击队。我立刻就明了我犯了一个错误：我的问题引爆了他的恐惧。对美军官兵来说，游击队是无所不在、无孔不入的。他们觉得任何时刻他们都可能会被伏击，都可能被杀死。我的问题让他打了一个哆嗦，他将手按在枪上问：「你是越共吗？」

因为我深入地谛听他，我觉知到他发生了什么事。我保持不动的状态，只是随顺我的呼吸。我用一种沉稳平静的声音解释，我是从西贡来的出家人，正在前往帮助水灾难民的途中。由于以这样正念的方式说话，我让他恢复了平静。假如我没有这样地留心谨慎，他很可能当场就把我给射杀了，而且仅仅是出于恐惧的理由。但是，我们能够克服他的恐惧，并在我们之间有更多一点的理解，继续我们的旅程。

深入地谛听

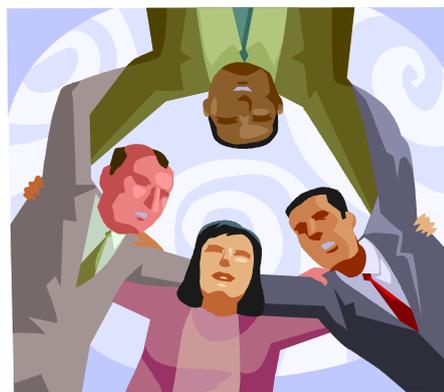
深入、慈悲地谛听，在个人、人与人之间、社区、国家和国与国之间，创造和平是重要的。在这个练习，你用你全部的正念和专注谛听，为了要让受苦的那个人有机会大声说出来。即使他的言语充满了责难、嘲讽和归咎，你还是保持谛听，因为你知道这样倾听，是给他一个迈向和平之路的机会。如果你打断、否认或纠正他所说的每一件事，他就没有机会创造和平。深入地谛听，可以让另一个人说出内心话，即使他的话语中充满了错误的认知、讽刺和不公平。

倾听的意图，是为了恢复对话沟通，因为一旦沟通回复，什么都是可能的。我看过很多伴侣修习深入地谛听和爱的话语之后，将彼此之间的窘境和破裂关系得以回复。很多父亲和儿子、母亲和女儿，以及丈夫和老婆，都经由这个修习，满是幸福快乐地回家去。他们修习正念的呼吸和走路，将自己平静下来。接着，藉由修习深入、慈悲地谛听和爱的话语，他们就重新建立起亲密关系。

以慈悲之心谛听，可以将她转变为朋友。可能是因为没有一个人能够倾听她，并给她她所需要的援助。你变成一位菩萨，一个终止痛苦的有情(众生)。你少了一个敌人，而赢得一位朋友。

越战期间，双方都是出于恐惧来发动战争和回应彼此。处于任何战争期间-----在你内心的战争，父母、伙伴、小孩之间的战争，你与邻居之间的战争、两国之间的战争，我们都会出于恐惧去行动和反应。当你的行动是出于恐惧，你就会对你自身和他人造成伤害和破坏。恐惧是无知与缺乏慈悲的产物，也是战争的基调。恐惧是由无知所喂养，然而慈悲和清明的花朵却是在理解之中长成。深入地谛听和爱的话语，可以让新的愤怒和恐惧不再生起，也可以转化长久以来所持有的错误认知和痛苦。藉由正念，我们可以保护我们自己免于危险。

(资料来源：一行禅师。《耕一畦和平的净土》。
台北：商周出版，2006。)



课题九：菩萨乘

第八堂

（一）教学重点

让学生认识大乘行者所证的果报：「大菩提」与「大涅槃」

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 证果
- 大菩提
- 无上正等正觉
- 大涅槃
- 寂灭

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力
- 思考能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 对所有众生起平等心和同理心。
- 欣赏菩萨因为智慧而能离生死苦，因大悲力而能不住涅槃的大解脱。

（三）教学策略

教师的准备工作：

1. 日本禅宗的传统书法图片
2. 故事「习气难断的罗汉」

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 在黑/白板上贴上一个以颜色画纸剪成的圆形（此圆形是用圆规画成的圆满圆形）。</p> <p>2. 提问学生： 可以画出一个比这圆形更圆的图形吗？</p> <p>3. 展示日本禅宗的传统书法图片(附件 1)。</p> <p>4. 带出主题：大菩提</p> <p>日本禅宗的传统书法以圆形代表圆满的证悟境界。所有圆形都一样，没有一个会比另一个多圆一点；就如所有佛所证得的智慧都是同一智慧，没有一位佛会比另一位佛多智慧一点。这个究竟证悟的境界，乃「大菩提」。</p>
		形式	全班 / 展示图片
		教具	➤ 日本禅宗的传统书法图片
II.	认识	内容	解说菩萨的证果和「大菩提」。(参阅课堂资料 9.8.1)
		形式	教师直接讲授
III.	探索理解	内容	<p>1. 请 4 位学生分别扮演佛陀、毕陵伽婆嗟阿罗汉、恒河水神和旁白，以广播剧的形式，活泼地演绎故事「习气难断的罗汉」(附件 2)。</p> <p>2. 提问学生： 如果我们还有些习惯改不掉，身心可以彻底地自由吗？为什么？</p>
		形式	分组活动：广播剧
		教具	➤ 故事「习气难断的罗汉」
IV.	认识	内容	解说「大涅槃」。(参阅课堂资料 9.8.2)
		形式	教师直接讲授
V.	反思	内容	<p>家课</p> <p>试以短文解释菩萨如何能做到不住生死、亦不住涅槃？</p>
		形式	反思练习

课堂资料 9.8.1

证果——大菩提、大涅槃、佛

菩萨见众生苦，发起大菩提心，勤修六度四摄，广积福德智慧资粮，经过一段长时间，自然功成果满，证得圆满微妙的佛果。此圆满而微妙的佛果，可分三方面来解说：证悟的境界——大菩提，烦恼的断除——大涅槃，成就的果报——佛的三身。

菩提

大菩提的梵语音译为“阿耨多罗三藐三菩提”，意译“无上正等正觉”。“阿耨多罗”意即“无上”，“三藐三菩提”则有“正等正觉”和“正遍知”的意思。

“无上”即没有比这更高、更彻底、更圆满的觉悟。佛陀所证悟的境界，并非声闻与缘觉所能比较，唯有诸佛才能同证此“无上正等正觉”。因此，菩萨修行不单要“自觉”，亦要“觉他”。即除了自利以外，菩萨还要觉察到众生苦，继而令众生发起菩提心求取觉悟和解脱。当菩萨既能“自觉”，复能“觉他”，最后功成果满，才可称为“觉行圆满”的佛陀，亦因而胜过一切其他行者的证悟。

“正等正觉”是无所不知的圆满智慧。意即能够正确地觉知：一、一切事物的本性——“空性”。当菩萨能证知诸法的空性，便不会再执着人我是非、高低好丑的分别，而能于一切众生起平等心和同理心。同时，亦能瞭悟生死与涅槃平等无分别，因而不再厌离生死，欣乐涅槃。二、一切事物的种种因缘与果报。菩萨因为能够清楚众生的因缘与果报，故能对机说法，善巧度引出离生死苦。

(释衍空。《正觉的道路》下卷，6页。香港佛教联合会，2003)

课堂资料 9.8.2

大涅槃

涅槃意译为“寂灭”，即烦恼的息灭，生死束缚的解除。解脱乘的行者，为了速断烦恼，早得出离生死苦，透过观无常、苦、空、无我，断除我执的根本烦恼，继而证入涅槃。但是，他们还未能断尽微细和牢固的烦恼习气。大乘菩萨为了度众生，经过长时间的修行，以甚深般若智慧，不单断除根本我执，还能断除一切烦恼和习气，证得究竟清净的大涅槃。

同时，菩萨由于般若智慧，故能不为生死烦恼所束缚；由于大悲心，故能不急于入涅槃而舍离世间的苦难众生。如是能于生死与涅槃皆得自在，才是真正自在的大涅槃。

（释衍空。《正觉的道路》下卷，7页。香港佛教联合会，2003）



附件 1

日本禅宗的传统书法

(http://www.burningturban.org/bt/uploads/2007/09/zen_circle.jpg 2008.4.25)

附件 2

习气难断的罗汉

习气在人的身上，就像装过酒的酒瓶，虽然将酒倒光了，但瓶中仍有酒味一样的难以断除。

像毕陵伽婆蹉阿罗汉就是一个例子。

毕陵伽婆蹉阿罗汉曾经五百次投生在高贵的婆罗门家，所以造成他骄傲轻慢的个性。

「你算什么东西？我可是五百世的贵人福种，你这个暴发户区区几十年又算什么！」

对于比家世的人，毕陵伽婆蹉阿罗汉总是用这种看不起的态度对待，就算修得阿罗汉后，他还是带有贵族的习气。

有一天，毕陵伽婆蹉来到恒河岸边观赏风景。恒河水神见有罗汉降临，连忙上来接驾，恭敬的说：

「尊敬的罗汉，难得的圣贤，我万分荣幸。」

「搞什么？你这个小奴仆，还不快快断流，让我过河！」

恒河水神的话还没说完就被打断了，水神气得浑身颤抖，生气的说：「你这没礼貌的家伙，给我等着！」

「小奴仆，我难道怕你不成？」

恒河水神立即跑去精舍向佛陀告状：

「世尊，有个罗汉圣者到恒河水边，我以礼待之，他竟骂我小奴仆，叫我断流让他过，实在无法无天啊！」

佛陀静静听着，然后说道：「你不要生气了，我让他向你赔礼道歉，让他忏悔自己的过错。」说完佛陀便和水神一起来到恒河岸边。

毕陵伽婆蹉听到佛陀的教诲，便向水神道歉：

「小奴仆，对不起！」

「佛陀，您看！他还是叫我小奴仆啊！」水神更加气愤了。

佛陀对水神说：「水神啊！毕陵伽婆蹉不是有意的，这是他累世的习气。」

水神只好无奈的回到恒河水宫去了。

佛陀转身对毕陵伽婆蹉说：「毕陵伽婆蹉啊！身为罗汉，坏习惯仍然未改。过去一个婆罗门一连骂了我五百次，他可痛快极了，以为我会生气，没想到我毫不生气。他又一连赞美我五百次，以为我会高兴，没想到我也毫无高兴之意，他只好走了。只要能断除烦恼和不良的习气，一切事情不管好坏都没有什么不同，根本不会影响到自己的心情！」

佛陀慈爱的教导毕陵伽婆蹉，希望他能除掉旧习气，成为一位真正的罗汉。

(资料来源：海涛法师。《菩萨与罗汉的故事》。

<http://big5.jiexieyin.org/show.aspx?page=6&id=2972&cid=157> 2008.4.25)

教师资料 9.8.1

阿罗汉『不断习气』

从佛法唯是一乘道来说，小乘本是大乘方便道，当然迟早要入大乘道的。但在小乘行者的见地上，起初却不免有点隔碍。拿阿罗汉果来说，他们自觉得：『我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有』；已经到了学无可学，进无可进的地步。佛是阿罗汉，他们也是阿罗汉；佛得解脱，他们也得解脱。自以为究竟了，那当然一时不想修习大乘道，于大乘毫无兴趣。然而，佛不是修菩萨行，广度众生而成佛的吗？佛为什么不教声闻行者修菩萨行成佛，却叫大家修自利行而了生死呢？这是一大疑问。同样的证入法性，同样的解脱生死，声闻阿罗汉果真的什么都与佛平等吗？比较起来，真是『天地悬隔』了！所以在事实的经验中，在佛的善巧教导中，阿罗汉们不免要来自惭而到自怨，终于撤除了自以为究竟的心理障碍，发菩提心，重行走向佛道了！

有的是自己心生惭「耻」，觉得自己「有所不知」，不能如佛那样的遍知一切。大毘婆沙论说：佛曾与弥勒菩萨等说法，阿罗汉们都不能了解。从前，有人到祇洹精舍来出家，阿罗汉们观察他的根机，一点善根都没有，这是不适宜出家的，出家也不能获得教证功德的。大家不肯度他，佛却度了他出家，不久就证了阿罗汉果。大家觉得希奇，佛说：此人在无量劫以前，曾经因为苦难而口称『南无佛』，凭这归向佛的功德善根，现在才成熟而得度。这可见，在佛智慧的深彻与广大面前，阿罗汉们的智慧，简直如日光下的萤光了！还有，自己心生惭「耻」，觉得自己「有所不能」，不能如佛菩萨那样的大能。如舍利弗说：『呜呼深自责，云何而自欺！我等亦佛子，同入无漏法，不能于未来，演说无上道』。其实，阿罗汉们不能的事太多了，如菩萨法的：『游戏神通，净佛国土，成就众生』等。还有，自己心生惭「耻」，觉得自己虽说断尽了烦恼，而事实证明，还是「有所不」清「净」的。如大树紧那罗王弹琴，年高德劭的大迦叶，竟然情不自禁的手舞足蹈起来。迦叶说：我虽能远离世间的欲乐，但菩萨法的微妙欲乐，还有所染着呢！又如天女散花，花到菩萨身上，不曾系着；而落到声闻阿罗汉身上，却系着了，这证明了内心的有所染着。又如小鸟通过舍利弗的身影，还不免『余悸』；而通过佛的身影，就一些恐怖都没有了。阿罗汉们是『不断习气』的；这种习气，便是菩萨所要断的烦恼。所以在事实的经验中，自己感觉到有所不知，有所不能，有所不净，不免要自己惭愧，自己埋怨自己。一经佛的善巧教化，阿罗汉们就会「回」自利的小心，发菩提心，而「入于」自利利他的「大乘」道了。

(资料来源：印顺法师。《成佛之道》。

<http://www.fzrj.com/dszz/read-database=yinshun&book=a12&block=12&innercode=0.htm>
2008.4.25)

教师资料 9.8.2

度众的智慧

清晨，佛陀率领着五百僧侣，由舍卫城缓缓的往摩竭国迈进，一路上庄严的队伍，吸引了大批群众前往顶礼供养。乞食毕，佛陀与五百比丘僧于摩竭国界边缘的一片树林下歇息用斋。结斋后，佛陀上座为弟子们说明此次至摩竭国的因缘：「诸位知识，所谓『凡事必有因』，这回我们来到此地，主要是要使摩竭国国人修布施供养之法，并将佛法的义理传扬至邻国——迦师那国。迦师那国因地处偏远，缺乏教化，民风尚未开化，人民性情野蛮、不讲道理，国内人人造恶，时常搏斗争执，刚烈凶暴，更是远近皆知。」

「然而佛法讲的是慈悲——无论再怎样难以教导的人民都要度化；而且佛性人人本具，人人都能因听闻佛法得到开悟、解脱。正法说的是平等，因此将我的教法传入迦师那国是件理所当为之的事。诸位知识，你们愿意前去传布正法，化导迦师那国的人民吗？」佛陀说到这里，众弟子都充满了信心，他们这样想着：「我们已是断尽三界见思惑的大阿罗汉，只要拿出从前除灭贪瞋痴的智慧与勇气，相信没有什么行不通、做不到的，相信一定能令迦师那国人信受佛法！」此时神通第一的摩诃目犍连尊者站起身来，走向世尊座前，恭敬地长跪合掌：「伟大的佛陀，弟子愿意前往迦师那国度化当地的人民。」佛陀听了，慈悲地点头表示赞许。于是目犍连尊者便向迦师那国走去，经过了一整天的奔波，终于到达目的地，然而当他踏入城门时不禁惊骇的停下了脚步，首先他看到一个妇人拿着菜刀一面挥舞，一面追着一个怀里抱着一只鸡的男人，接着他又见着两个血气方刚的少年交拳相打，然后他又看见……，摩诃目犍连尊者忽然有种身陷地狱的感觉，幸好尊者修行功深，很快地他便将心安定下来，走向城内……。

由于迦师那国是佛法尚未开化之地，因此国人普遍没有见过僧众，他们对于目犍连尊者的出现感到相当诧异，于是他们竟停下了争执打斗，注意起目犍连尊者来了。「喂！你看那个人，怎么剃着光头又穿着这么破旧的衣服呀！」「是呀！不知打那来的汉子。」大伙儿你一言我一语地议论着。这时目犍连尊者在一棵无忧树下坐了下来，一群迦师那国的人民也因好奇而凑近，目犍连尊者开口了，他说道：「你们这样刚愎粗野的行径是愚痴的，你们若不改恶行，将来的果报必定是在三恶道中受苦，快止恶行善，广结善缘吧！佛陀曾说……」怎知目犍连尊者话还没说完，群众已怒气冲冲地叫骂起来：「你是存心来教训我们的吗？你还不够格，快滚！」从来不曾团结过的迦师那国人，此时却一块儿将目犍连尊者撵出城外，又「砰」的一声迅速地将城门闭紧！目犍连尊者站在城门外楞了一会，才回过神来——原来自己被迦师那国人赶出来，「这是从来没有过的事呀！我，目犍连向来是为人所尊崇的，为何今日却受到这么大的屈辱呢？」目犍连尊者一面不解地

思索着，一面往回程走……。

当目犍连走近佛陀与五百弟子歇息的树林时，远远地便看到有位师兄弟在那儿向他躬身合掌，原来是智慧第一的舍利弗尊者。「目犍连，怎么这么快就回来了？迦师那国的人们可和善？」「唉！别说了，我被他们撵了出来呢！」舍利弗尊者听了便向目犍连尊者说：「目犍连尊者，你应当以『智慧』化导他们呀！」说完，舍利弗尊者便来到佛陀的跟前，向佛陀禀告自己的想法：「世尊，弟子有信心能以自己的智慧感化迦师那国人。请应允弟子前往迦师那国，让佛法能在此弘扬！」这时佛陀也如之前一般，微笑地点头表示同意，没有多说什么。

舍利弗尊者满怀着信心朝迦师那国出发了！在途中，他不停地思索着自己该用什么教法教化迦师那国人，最后他得到了答案——戒法。舍利弗尊者以为迦师那国人就是因为没有规矩，所以才会胡作非为，一旦只要有了戒法的规范，他们定能自守本分、安居乐业。然而，事情却没有舍利弗尊者想得那般顺利。舍利弗才刚在毕钵罗树下开演戒法：「戒，就是戒毒，戒掉我们的贪嗔痴……」，一群原本站在后方听讲的迦师那国人立刻冲到他跟前大声的怒骂：「别想束缚我们！」临走前，这群人还朝舍利弗尊者的脸上吐了口水……，尔后乃至头陀第一的大迦叶尊者，以及其他五百位大阿罗汉一一前往度化，并皆不为该国人民所接受。

佛陀的侍者阿难得知此事，很替迦师那国人担心，于是他便向佛陀说：「世尊，迦师那国人民性情粗糙、心口俱恶且不受善教，还对劝导他们改邪归正的善知识恶言相向，侮辱一阿罗汉罪已难当，何况是以轻慢心对待五百大罗汉，他们所造的恶业可说是天地不容呀！慈悲的世尊，我们应该怎样帮助迦师那国人，将他们导向正道呢？」佛陀慈悲安详的望着阿难，开口说道：「阿难，你所发的悲愍心是很好的，但是不用担心。虽然迦师那国人看来似乎无药可救，但我及诸大菩萨看待他们与看待五百比丘的态度是不二不异的，你们都同样有着清净无染的佛性！阿难，你不须烦忧，我已看到了这件事的始末因缘。」说完，佛陀立刻派遣诸大菩萨中智慧第一的文殊师利菩萨前往迦师那国度化当地的人民。



与五百罗汉所不同的是，文殊师利菩萨没有一入迦师那国便急着宣扬圣教、传布正法，反而以赞叹法门为先，称誉迦师那国的每一个人，文殊师利菩萨这样说着：「贤者，你们的作为真令人感到欢欣喜悦。」接着，文殊菩萨来到王宫晋见国王，并在国王的面前赞叹每一个子民：「大王，住在东海渔村的若嘉工作勤奋，恭敬父母；在西城守门的连尼伽尽忠职守，不辞辛劳；国境北方的打铁匠颇具胆慧，总能为人们平息争执，消弭烦恼……，大王呀！必定是您的德政彰显，使得人民如此纯朴善良。」

由于文殊菩萨的话语是那般的令人欢喜，因此不过几天这些软言慰语，便传遍了迦师那国的大街小巷，举国人民皆欢腾不已，大伙儿不约而同的说道：「这位菩萨真是太了不起了，居然能那么贴切地说出我的义举，这么精准地看出我的优点。」于是众人便各各手持金宝香花、美食佳肴或锦缎绫罗，来到文殊师利菩萨的面前至诚供养。此刻迦师那国人皆发无上菩提心。

文殊师利菩萨观见时机已成熟，于是便告诉前来供养的居士大德们：「你们供养我，不如供养我的师父——释迦牟尼佛，佛陀是人天导师、四生慈父，具足福德、禅定、智慧，若能诚心供养，其福报必倍于此。」迦师那国人的善根已现前，听了文殊师利菩萨的劝导生大喜悦，他们说道：「菩萨，人间竟有如此不可思议的福田，真是太殊胜了，烦请菩萨带领我们前去供养吧！」

于是文殊师利菩萨领着浩浩荡荡的队伍，前往佛所，向佛陀恭敬顶礼供养。世尊便为他们阐演经法，迦师那国人应时得不退转。此刻三千大千世界国土作大震动，一切世间山神、林神、药草神皆开口赞言：「文殊师利菩萨真不愧是已登地的大菩萨，竟能善用权巧方便广度众生，真是令人激赏呀！」

诸大阿罗汉看到这样的情景，惭愧不能自己：「世尊，菩萨的威德神力已如此广大难测，更何况是佛陀您呢？自今以后我们誓以最虔敬之心向十方诸佛菩萨学习！」

(资料来源：中台世界 佛典故事

http://www.ctworld.org/sutra_stories/story155.htm 2008.4.25)

课题九：菩萨乘

第九堂

（一）教学重点

让同学认识大乘行者所证的果报：「三身」

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 佛的三身（法身、报身、应化身）

乙、培养学生以下*技能*：

- 研习能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 欣赏到报身是佛陀无量功德智慧所感招的果报身。

（三）教学策略

教师的预备工作

1. 一尊佛像
2. 万里无云的长空、朗日和千江日影的照片

教学过程

I.	课题切入点	内容	<p>1. 展示一尊佛像。</p> <p>2. 提问学生？</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 你们看见了佛吗？ ➤ 如何才能见佛？ <p>3. 介绍佛陀十大弟子之一须菩提「见缘起即见佛」的故事。（附件1）</p> <p>带出主题：佛的三身</p>
		形式	展示佛像、介绍故事
		教具	➤ 一尊佛像
II.	认识	内容	<p>1. 解说佛的三身。（参阅资料 9.9.1）</p> <p>2. 展示三张照片：万里无云的长空、朗日和千江日影。（附件2）</p> <p>总结：</p> <p>法身佛空无形相，如无量光明，照亮万物；</p> <p>报身佛如天上朗日，独耀长空、福慧庄严；</p> <p>法身佛如千江日影，随缘映现，应机度化。</p>
		形式	教师直接讲授
		教具	➤ 三张照片：万里无云的长空、朗日和千江日影
III.	反思	内容	<p>家课</p> <p>试以短文解释为什么释迦牟尼佛出现于古印度普度众生，又居于华藏世界为大菩萨说法？</p>
		形式	反思练习

课堂资料 9.9.1

佛

菩萨发菩提心，广修福德与智慧资粮，功成果满，便证得大菩提与大涅槃，成为佛陀。佛陀有三身，即法身、报身和应化身：

法身：可分别从其“体”与“用”来理解。经中有云：见缘起即见法，见法即见佛[注 1]；所以佛陀是以法为身体，而此“法身”是与“缘起法”相应，不生不灭，离言绝相[注 2]，如如不动[注 3]，跟一切众生“缘生性空”的根本体性并无分别。

在“用”的方面，佛陀为菩萨时，久修福慧资粮，继而证悟不生不灭，离言绝相，如如不动的“法性”而成为佛陀。由此证悟而生起的微妙智慧，就是法身的妙用，是只有诸佛才能究竟明白，其他一切众生是不能思量理解的。

报身：是佛陀经历劫修行，积累无量福德智慧而招感得来的果报身。报身佛万德庄严，在净土世界享受无边福乐。例如，释迦牟尼佛的报身居于华藏世界，常为诸大菩萨广说甚深微妙法。

应化身：为了契应众生的得度因缘，诸佛示现相应的化身来济度有缘众生。历史上生于古印度，出家修行乃至在菩提树下证得无上菩提的释迦牟尼佛，就是为了契应我们的根基，而示现降生成道的应化身。



注解：

1. 《佛说稻苧经》原文为：“弥勒语舍利弗言：‘佛世尊常说：见十二因缘即是见法，见法即是见佛’。”
2. 离言绝相：不能以言语来理解和表达，亦不落入任何形相的范畴。
3. 如如不动：犹如真如法性，在什么情况都不会变化动摇。例如：不论水变成什么形相状态，它的湿性还在，不会随水的变化而有所改变。同样地，不论世间现象千差万别，变化多端，缘生性空的法性亦不会随之变化而有所改变动摇。

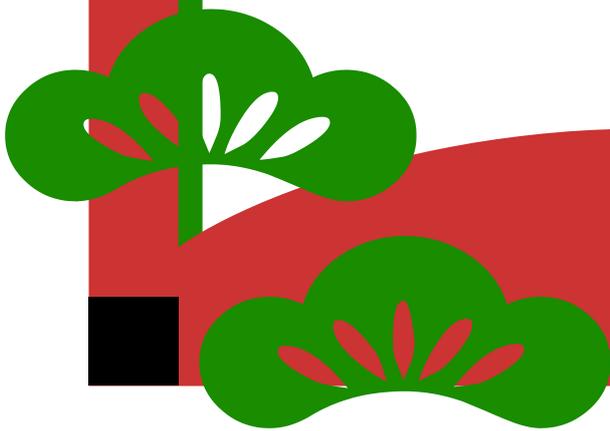
(释衍空。《正觉的道路》下卷，8-9 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

从前释尊在世时，有一次广大的集会，大家都去见佛。须菩提在山边考虑，我也去见佛吗？佛说「见缘起即见佛」，我为什么不观察缘起呢？他观察一切从缘所生，都是无常演变；从无常的观察中，通达法性空，契入寂灭的圣境。当时释尊对一个最先见佛的弟子说：「你以为先见我吗？不！须菩提先见我身」。

(资料来源：正觉之音，1999年11月期刊。印顺法师着。
《人间佛教》书摘。

<http://www.yinshun.org/Enlightenment/1999/1999nov/1999nov5.html> 2008.4.25)



补充资料

谁先见佛陀

有一次，佛陀住在憍萨罗国首都舍卫城南郊的祇树给孤独园。

一天，三十三天的统领释提桓因来见佛陀，劝请佛陀到三十三天为佛陀的母亲说法，得到佛陀的默许。

隔了几天，佛陀心想：人间的比丘、比丘尼，优婆塞、优婆夷等四众弟子，有许多是懈怠不十分乐意听法的，他们不努力使自己证果，也不努力求进步，我应当离开他们一阵子，以重新激起他们对法的渴望。于是，佛陀离开给孤独园，以神通力来到三十三天。

释提桓因看见佛陀来了，领着天众们迎接佛陀，向佛陀顶礼请安。

这时，佛陀又展现神通力，将自己的身体变大到一由旬，并隐其形，让人类即使以天眼神通也看不到他。



佛陀坐在石座上，母亲摩耶领着许多天女们来礼见佛陀，释提桓因与许多三十三天的天众，也都来礼见佛陀，围坐在佛陀的四周，准备听闻佛陀说法。佛陀的说法，先让他们生起欢喜心，接着说布施、持戒等人天善行，再说欲贪是大祸患，是不清净的，应当舍离。待他们能接受这些道理，有了听闻佛法的基础后，便开始宣讲苦、集、灭、道等佛法核心的四圣谛。说完四圣谛后，在座的天众们，有许多即证得了初果。

说法完毕后，释提桓因问佛陀说：

「世尊！我应当以什么类的食物供养如来呢？用人间的食物呢？还是天界的食物？」

「释提桓因！用人间的食物。为什么呢？因为我生于人间，长于人间，在人间成佛。」

「是的，世尊！又，吃饭的时间，是以天上的为准呢？还是以人间的为准？」

「释提桓因！以人间的时间为准。」

「好的，世尊！」

这样一来，释提桓因就以人间的食物，人间的时间供养佛陀。三十三天的天众们，因此老是看见佛陀在进食，而议论纷纷。

佛陀知道了，只好再展神通，在想见诸天时，才让诸天众来，要诸天离开时，他们就离开。释提桓因也向诸天解释，佛陀是依人间的时间进食，而不依三十三天的时间。

就这样，人间的四众弟子们，有好一段时日见不到佛陀，因而开始想念佛陀，纷纷向尊者阿难探询。

尊者阿难也不知道佛陀到哪里去了。

即使天眼第一的尊者阿那律，观遍了各个世界，也看不见佛陀在哪里。

尊者阿难还一度怀疑，佛陀会不会入涅槃了呢？

就这样过了三个月，直到有一天，一位三十三天的天子告诉尊者阿那律，大家才知道，原来佛陀在三十三天为母亲说法。于是，大家公推神足神通第一的尊者目犍连，到三十三天请求佛陀返回人间。

尊者目犍连到了三十三天，看见佛陀被众多天子围绕，心想：佛陀在这里一定不得安宁。

佛陀告诉他说：

「目犍连！你刚刚心想：如来在这里一定不得安宁，是吗？其实不会的。我每次说法，都不会占太多时间，而且只有我想见诸天时，诸天众才来，不想见他们时，他们就不会来。你先回去，七天后，如来会在僧迦尸国的大池边回人间。」

佛陀即将回人间的消息，传遍了各国，大家都很兴奋，各国国王也争相前往迎接。

这时，尊者优钵华色比丘尼心想：大家都想去迎接佛陀，到时候人一定很多，我就这样前往，一定很难见到佛陀，不如化作转轮圣王的模样比较有利。于是，尊者优钵华色比丘尼，以她的神通力，化成极为庄严大威势的圣王模样。

同一时间里，尊者须菩提在王舍城北郊灵鹫山的一个山洞里缝衣服，也想去迎接佛陀。但当他放下手上的衣服，站起来跨出右脚，脚一落地时想到：

「我要迎接世尊，但哪一部分才是世尊？眼、耳、鼻、舌、身、意

吗？地、水、火、风的哪一种呢？一切诸法都是空寂的，正如世尊所说的：

要礼见最崇高的佛，就从蕴处界中观得无常；
不论过去未来现在，诸佛都宣说这无常之理。
想见任何一世的佛，都应当观这样的空寂法；
想见任何一世的佛，都应当在无我上下功夫。

之中所说的无我，就是诸法皆悉空寂。有什么我呢？这个五蕴之身，是找不到做得了主的部分的。现在，让我归依真实正法处。」

想到这里，尊者须菩提就又坐下来继续缝衣了。

另一方面，尊者优钵华色比丘尼所化现的转轮圣王，受到各国国王与群众的赞叹与礼让，在佛陀起脚踏回大地时，第一位到达佛陀的面前。

这时，尊者优钵华色比丘尼恢复成原来模样，各国国王看见了，不免怨叹让一位比丘尼捷足先登了。

尊者优钵华色比丘尼向佛陀顶礼，对佛陀说：

「现在我礼见最崇高的世尊，今天最先见到世尊的，是我优钵华色比丘尼，如来的弟子。」

佛陀回答他说：

「须菩提是最先礼见如来的，没有人比他更早了。能观空、无我的解脱法门，这是礼佛的实质意义。即使想要礼见未来或过去的诸佛，也应当从观空、无我来完成，这是礼佛的实质意义。」

按语：

一、本则故事取材自《增壹阿含第三六品第五经》。

二、由旬，为长度单位，有说是约十九点五公里，有说是八点五公里（参考《中华佛教百科全书》第一八一二页）。依《长阿含第三〇世记经》〈忉利天品〉说，忉利天身长一由旬，而人的身长为三肘半（一肘为二十四指，约十八吋），所以佛陀到忉利天（即三十三天），要将身长增到与忉利天众身长相当，亦属合理。

三、三十三天的时间，与人间是不一样的。依《长阿含第七弊宿经》说，人间百年，相当于忉利天的一日一夜，而忉利天众的寿命，约为千年，相当于人间的三千多万年。

（资料来源：庄春江编着。《阿含经故事选》有声书

<http://www.wisdomvoice.org/agama/book/as/as097.htm> 2008.4.25)

附件 2



法身佛空无形相，如无量光明，照亮万物

(释衍空。《正觉的道路》下卷，8 页。香港佛教联合会，2003)



报身佛如天上朗日，独耀长空、福慧庄严

(释衍空。《正觉的道路》下卷，9 页。香港佛教联合会，2003)



法身佛如千江日影，随缘映现，应机度化

(释衍空。《正觉的道路》下卷，9页。香港佛教联合会，2003)

附件 3

教师资料 9.9.1

三身佛

“三身”即法身、报身、应身三种佛身，又叫自性身、受用身、变化身。“身”除指体貌外，亦有“聚积”之义，即由觉悟和聚积功德而成就佛体。由此含义而有三身、三十二应身、千百亿化身等说法，而以“三身”的说法影响最大，即所谓理法聚而为法身，智法聚而为报身，功德法聚而应身。因一佛具三身之功德性能，所以三身即一佛。

按中国佛教天台宗的说法，毗卢遮那佛是法身佛，卢舍那佛是报身佛，释迦牟尼佛是化身佛即应身佛。“毗卢遮那”与“卢舍那”梵语同字，都有“光明遍照”的意思，但二佛是有所区别的。“毗卢遮那”意即“遍一切处”，就是他的光明普照万方，故而密宗又将毗卢遮那译为“大日如来”。《大乘义章》说：“显法成身，名为法身。”即说他是以佛法成身，体现了人格化的真理(佛法)。“卢舍那”又译作“净满”，是报身佛，表示证得了佛法真谛获得佛果而显示佛的智慧的佛身。释迦牟尼佛是应身佛，是表示随缘教化，济度世间芸芸众生而现的佛身，特指释迦牟尼的生身。

据《华严经》称，释迦投身的净土是莲华藏世界，而卢舍那则是莲华藏世界的教主，他与密宗所供奉的毗卢遮那佛(大日如来)梵语虽同字，但所指并不相同。又据《梵网经》称，卢舍那佛已修行过百阿僧祇劫，成佛以后住在莲花台藏世界。莲花台周围有一千叶，每一叶是一个世界，千叶总共为一千世界。每一叶世界，又有百亿须弥山，百亿日月、百亿四天下、百亿南阎浮提(即南赡部洲)，而有十百亿无量数释迦正在说法。这无量数释迦的本原，就是卢舍那佛。而华严宗是把毗卢遮那与卢舍那认可为一体的。

佛殿中三身佛的配置情况如下：中尊是法身佛毗卢遮那佛，左尊为报身佛卢舍那佛，右尊为应身佛释迦牟尼佛。

法身佛毗卢遮那佛和报身佛卢舍那佛也有单独供奉的，虽然远没有释迦佛那么普遍。山西大同善化寺三圣殿，主尊即毗卢遮那佛，左为司智慧的文殊菩萨，右为司理德的普贤菩萨，此三尊俗称“华严三圣”，这是借用了《华严经》的说法而把他认可为法身佛。佛像为木胎贴金罩漆，妙相庄严，雕刻精美，为明代造像中的上乘之作。四川大足石刻中的华严三圣巨像，脚踏窟基，头齐岩沿，身向前倾，高达七米。三圣造型气势庄严，面目慈祥，所披袈裟褶皱，用大块面手法凿成。袍袖下垂至脚，有效地支撑了手臂。而且普贤手中所托一米八高的石塔，重约千斤，历千年而不坠，工艺

之高，堪称一绝。

而最负盛名的卢舍那佛像，要算洛阳龙门奉先寺的石窟造像。奉先寺位于西山最高处，其中的主佛即卢舍那佛，佛高五丈有余，面部丰腴饱满，修眉长目，嘴角微翘，流露出对人间的关注和智慧的光芒。衣纹简洁流畅，两侧侍立的弟子，一为迦叶，老成持重；一为阿难，温顺虔诚；又有天王手持宝塔，力士左手叉腰，右手举拳，怒目相视，纷纷随侍左右。此卢舍那佛像是唐代的武则天下令雕凿的，为造此奉先寺，据说武则天资助脂粉钱两万贯，亲率朝臣参加卢舍那大佛的开光仪式。传说佛像是按“武则天”的御颜雕刻的，因而庄严又透出几分女性风韵。



(资料来源: 中国佛教百科全书·仪轨卷

<http://www.ndcnc.gov.cn/datalib/2003/ReligionKnowledge/DL/DL-20031219161505>

2008.4.25)

教师资料 9.9.2

佛身

在大乘佛教里，将佛身分为三种。据《十地经论》等所说，三身为法身、报身、应身。略解三身如下：

一、法身：又作法性身、自性身。指佛陀证悟的法性。佛以法性为体，故名法身。经云：「断一分无明，证一分法身。」指的是佛陀自证的境界，是涅槃三德之一，阿罗汉和菩萨虽然也能证得法身，但是不够圆满，如《华严经》云：「如来法身与菩萨法身，其体虽无别，于功德威力则异也。」

佛陀的法身即是诸法的自性。佛陀说：「见缘起即见法，见法即见佛。」若能从缘起法中通达诸法的空性，即能见到佛陀的真身。当初释迦牟尼佛自忉利天为母说法毕，返回人间，第一个迎见佛陀的弟子须菩提，即是在观诸法性空之中见到佛陀的法身。

《华严经》云：「法性本空寂，无取亦无见，性空即佛境，不可得思量。」法身是离语言、文字、思量的境界；法身无为无作、无形无相、无去无来、无始无终。法身如同虚空，横遍十方，充塞法界，所谓「郁郁黄花无非般若，青青翠竹皆是妙谛。」在觉悟的圣者眼中，宇宙万象无一不是佛陀的真身，法界全体无处不是诸法的自性。佛陀应现世间，即因法身能随处显现相用，故能教化三千国土。

二、报身：又作受用身、第二身。报身是佛陀从久远以来，以法身为因，修习六度万行，积集无量福德智慧所获得的佛果色身。佛陀的圆满报身具足三十二相、八十种好，这是经过九十一大劫修行所成。根据《百福庄严经》说，每修一百劫，始得庄严一相，故经云：「三祇修福慧，百劫修相好。」又《赞佛偈》言：「阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦，白毫宛转五须弥，绀目澄清四大海。」即是报身佛的庄严相貌。

三、应身：又作应化身、应化法身。佛陀为救渡苦难众生，应众生根机，以大悲愿心，随处随类权巧化现的种种身相。如《观世音菩萨普门品》中提到，观世音菩萨为了救渡众生，方便化现三十三身，时而显现佛身，时而显现凡夫身，时而显现龙天护法身，所谓「应以何身得度者，即现何身而为说法」的普门应化示现之身。

「身」有聚集义，乃聚集「法」而成「身」，故「法身」是理法的聚集，「报身」是智法的聚集，「应身」是功德法的聚集。《华严经随疏演义钞》将法身、报

身、应身三者关系喻为虚空、日光、日影。法身为其体性，常住不坏，遍满虚空，譬如虚空，无有障碍；报身的智慧由法身的体性而生，能照明一切烦恼痴闇，故以日光为喻；应身具有变化作用，应机而生，如同日影，不择高下，随处映现。

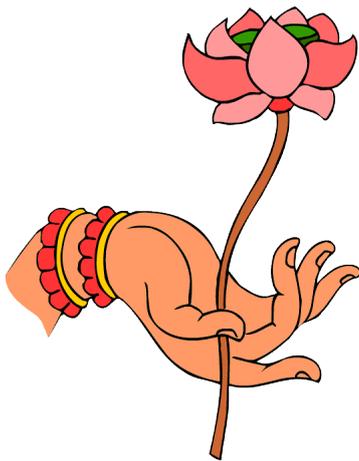
《金光明经》所说的三身为：法身、应身、化身。隋慧远的《观无量寿经义疏》依《金光明经》言：「佛具三身：一者、真身，谓法与报；二者、应身，八相现成；三者、化身，随机现起。」

此外，《解深密经》分三身为：法身、解脱身、化身；《宗镜录》称自性身、受用身、变化身为三佛身，此即法身、报身、化身。

总合上述所说，佛陀真正的样子是清净无为的法身，具足一切功德智慧，永离众患，毕竟安乐，十力具足，妙用无穷，万古不变，历劫常存，福智圆满，万德庄严。佛陀虽然自证圆满法性，然而法身无相，不能为众生所见，因此，佛陀为了慈悲化益众生，示现报身与应身。《大智度论》说：「法身毕竟体，非彼相好身，不离于法身，此二非不异。」《密迹经》亦云：佛陀圣身虽然分有法身、报身、应身，可是三身是一而二不二的。因为报身、应身是从法身理体所现起，离了法身，也就没有报身和应身；法身，就是佛陀的真身。

(资料来源：星云法师编着。《佛光教科书》。佛光出版社。

<http://sql.fgs.org.tw/u005book/Showdata.asp?CatalogID=13> 2008.4.25)



教师资料 9.9.3

佛的三身

根据大乘佛教的说法，佛有「三身」-----法身、报身、应身。报身和应身，可以合称为「色身」。法身和色身，又称为佛的「二身」。

所谓「法身」，就是以法（真理）为身。换句话说：由于佛就是真理，所以法身不因人之思念而有，也不因人的遗忘而无；更不是在人喜欢时来，也不会因人憎恶时去。佛的法身是超越思维而存在的。

所谓「色身」，就是法身的具体显现。色身可以分为「报身」和「应身」。报身是菩萨所见的「佛身」，应身是凡夫所见的「佛身」。报身显现了无边功德的庄严相。换句话说：报身佛有无量的寿命，有庄严的净土，等等。

法身可以比喻为太阳，而报身有如太阳的光和热。光和热显现了太阳的存在。同样的，报身虽然显现了法身无边的庄严相，但是它却不能离开法身而存在。

佛为了化导众生，而以应身(化身)示现于人间。应身佛有八相，那就是：(一) 从兜率天降生；(二) 托胎；(三) 出生；(四) 出家；(五) 降魔；(六) 成道；(七) 转法轮；(八) 涅槃。

(资料来源：灵鹫山。《知性的引导（下册）－佛法的常识》。新加坡课程发展署。)

课题九：菩萨乘

第十、十一堂

（一）教学重点

让学生透过实践行动，在日常生活中积累福慧资粮。

（二）教学目的

甲、教授学生以下*概念和知识*：

- 菩萨的修行
- 福慧资粮

乙、培养学生以下*技能*：

- 协作能力
- 沟通能力
- 创造力
- 解决问题能力

丙、培养学生以下*价值观和态度*：

- 积累福德，制造自利利他的因缘条件。
- 积累智慧，自利利他。

（三）教学策略

教师的的预备工作

1. 对学生在课题九第三堂后递交的「福慧双修从日常生活开始」计划书提出建议和指引。
2. 支持这行动所需要的资源，例如摄录器材。

学生的预备工作

1. 依照教师的建议和指引，修订「福慧双修从日常生活开始」计划书。
2. 依照计划书筹备活动。

教学过程

I.	探索理解	内容	<p>第十堂：「福慧双修从日常生活开始」活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学生根据「福慧双修从日常生活开始」的行动计划书，进行活动。 2. 提示学生： <p>在进行活动之前，忆念菩萨的发心，立愿以此行动利益众生；并在进行活动的时候，尽量利用六度（布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若）和四摄（布施、爱语、利行、同事）去行事和解决困难，体验菩萨的行持。</p> <p>让学生把活动的过程和心得以文字、照片或录像记录整理，制成简报，于下一课节分组发表。</p>
		形式	分组进行体验活动
		教具	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 「福慧双修从日常生活开始」行动计划书的工作纸（附件 1）（范例：附件 2）
II.	反思	内容	<p>第十一堂：活动的检讨报告和经验分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 让学分组发表活动的报告。 2. 提示学生，在发表时： <ul style="list-style-type: none"> ➤ 分享菩萨行的喜悦 ➤ 分析从筹备到进行活动的过程中，如何能以利他的心和只问耕耘不问收获的菩萨精神，成就一件有意义的事。 3. 总结菩萨乘的教法。（参阅课堂资料 9.11.1） <p>*为鼓励学生多从事利益众生的活动，及深化学生对佛教公益事业的了解，可以派发星云法师的「佛教与公益事业」给学生作补充资料（附件 3）。</p>
		形式	汇报活动成果

课堂资料 9.11.1

省思

- （一） 菩萨乘的行者与解脱乘的行者，同样是修戒定慧，但是二者的分别，在于前者的大悲心和般若智。因为大悲心，菩萨的修行不单能“自觉”，亦能“觉他”；亦因般若智而能不着生死，不住涅槃，久住世间度无量众生，成就“觉行圆满”的佛果。
- （二） 圆满的菩提道强调自利利他的修行。其实，自利的究竟——成佛，一定要利益众生；同样地，利他的究竟——众生度尽，自然就成佛。所以帮助别人，实则是帮助自己；而成就自己，往往也不离帮助他人。在此因缘相依而成的世界，是不可能罔顾他人单求自利，而指望有大的成就。
- （三） 菩萨的修行是要悲智并重。菩萨因有大悲心，而行不舍众生的菩萨行；因有般若智，而不畏生死烦恼、流转六道。我们在生活中，亦应学习以谅解和关怀的心来对待他人，但同时要保持醒觉，不要堕入种种不能自拔的感情圈套。
- （四） 佛陀出现于世间，为众生说法，是为了度一切众生成佛。虽然为了契应众生的不同根机而说三乘，但目的是为说一佛乘，即是令一切众生最后都能成佛。这犹如办教育，最终目的是为了发展学生的心智和为社会培育人才，但是还需要按部就班，分小学、中学和大学的不同层次。



(释衍空。《正觉的道路》下卷，9-10 页。香港佛教联合会，2003)

附件 1

福慧双修从日常生活开始 计划书

行动名称：_____

菩萨组员：(1) _____ (2) _____ (3) _____
 (4) _____ (5) _____ (6) _____

行动类型：

- 关怀同学的学习 照顾长者 帮助母亲
 阅读励志书籍 清理房间和住屋 教活动
 关怀一些少探望的亲朋 其他 (请注明：_____)

服务对象：_____ 服务机构：_____

服务理念 (菩萨的发心和愿望)：

工作分配：(1) _____ (2) _____ (3) _____
 (4) _____ (5) _____ (6) _____

	考虑项目	行动和方法
(培养和增强辅助条件) 修持福德	财务资源 > 需要募捐或赞助吗？	
	物质资源 > 需要调动特别的物资吗？	
	人力资源 > 需要其他义工帮忙吗？ > 需要请求善知识或专业人士的指引吗？	
	政府、社区支援 > 需要特别的场地环境吗？	
	了解和观察	
(学习和掌握实际技巧) 修持智慧	财务预算 > 如何学习预算计划的开支，寻找开源节流的方法？	
	行动时间表 > 如何有程序和有系统地筹备和推行活动？	
	沟通和合作 > 如何不执持己见，以开放的态度集思广益？	
	承诺和坚持 > 如何提醒和鼓励自己与组员，保持坚毅的长远心？	

附件 2

福慧双修从日常生活开始 计划书范例

行动名称： 自由游放生大行动

菩萨组员：(1) 陈普贤 (2) 张地藏 (3) 胡观音
 (4) 李文殊 (5) 黄弥勒 (6) 何金刚

行动类型： 关怀同学的学习 照顾家中长者 帮助母亲
 阅读励志书籍 清理房间和住屋 宗教活动
 关怀一些少探望的亲朋 其他 (请注明：)

服务对象： 水族众生一鱼、虾、蟹 服务机构： —

服务理念 (菩萨的发心和愿望)：**福慧双修**
 看到有生命的有情众生，即将被捕杀，惊恐失措，命在旦夕之间，发大悲心，出资赎其生命，放使逍遥，令得安乐 (修福)。为被放的众生皈依三宝，祈愿他们和所有众生都能脱离生死轮回，并提醒自己
 要斩断自性之烦恼 (修慧)。

工作分配：(1) 陈普贤 (统筹) (2) 张地藏 (财务) (3) 胡观音 (采购)
 (4) 李文殊 (宣传) (5) 黄弥勒 (拍摄) (6) 何金刚 (秘书)

	考虑项目	行动和方法
(培养和增强辅助条件) 修持福德	财务资源 ➢ 需要募捐或赞助吗？	➢ 向同学募捐 ➢ 请家人赞助
	物质资源 ➢ 需要调动特别的物资吗？	➢ 请教师或家长借出汽车运送水族众生
	人力资源 ➢ 需要其他义工帮忙吗？ ➢ 需要请求善知识或专业人士的指引吗？	➢ 呼吁同学帮忙运送和释放水族众生 ➢ 邀请法师指导和主持放生仪轨
	政府、社区支援 ➢ 需要特别的场地环境吗？	➢ 研究适合放生的水域，保护生态环境，避免触犯法例。(如不可在水塘放生)
	了解和观察	➢ 对计划的背景和所需做研究 ➢ 编写详细的计划书 ➢ 定期反思检讨
(学习和掌握实际方法) 修持智慧	财务预算 ➢ 如何学习预算计划的开支，寻找开源节流的方法？	➢ 采购时以有限的资源释放最多生命 ➢ 研究最短的运送路线，一方面保持众生的生命，一方面节省交通费用。
	行动时间 ➢ 如何有程序和有系统地筹备和推行活动？	➢ 参考经常放生人士的经验，制定实际可行的时间表。
	沟通和合作 ➢ 如何不执持己见，以开放的态度集思广益？	➢ 保持正见，谦虚地聆听别人的意见，不执着某个看法。
	承诺和坚持 ➢ 如何提醒和鼓励自己与组员，保持坚毅的长远心？	➢ 提醒自己和组员自利他的好处，并以自己和组员皆以喜爱的菩萨为榜样，互相鼓励。

附件 3

学生资料 9.11.1

佛教与公益事业

所谓公益事业，顾名思义就是谋求公众利益的事业。佛教讲因缘，认为所有众生都是相依的因缘和合体，并以「无缘大慈，同体大悲」和「同体共生」的理念作为推展公益事业的依据。

大乘佛教最初从印度传到中国、越南、韩国、日本等地，之所以能被当地社会普遍接受，其中最重要的原因就是佛教能注重布施与利众的事业，协助当局解决民生问题。因此，若说佛教是推动公益事业的先驱，佛陀是开创公益事业的鼻祖，实不为过。

佛教自古以来的公益事业形态可分为下列四大项：

一、教育事业：两千六百年前，佛陀率领弟子们至各处托钵来教导民众，上至王宫贵族，下至贩夫走卒，都是佛教僧团教化的对象，此乃社区教育的开端；佛陀在行化各处时，随时以四周的人、事、地、物来教导弟子们，可以说是世界上第一个游学团；维摩居士时常到学堂、淫舍、酒肆、宫廷、官府等地开示妙谛，是乃分类教学的雏型；胜鬘夫人在宫中聚童说法，则为星期儿童学校的首创者；西元五世纪，帝日王所建的那烂陀大学，不但是当时最高学府，也是世界上第一所大学。

二、文化事业：佛陀入灭之后的三藏结集开启了文化事业的序幕，佛教传入各国所发展出来的译经事业，丰富了各地的文化内涵；历代祖师为三藏宝典所作的注疏解释，促进了时人对佛教的了解；各个寺院以刻经、抄经、印经事业来流通佛法，更开启了人类的智慧。此外，自古以来的大寺不仅建筑宏伟，雕像庄严，庭园雅致，花木扶疏，并且设有画坊、书坊，犹如文化的圣殿，令人流连忘返；地方道场所培训的舞蹈团、戏曲团，在节庆时所作的各种表演，不但达到寓教于乐的效果，同时也刺激了当代文化艺术的成长。



三、福利事业：千百年来，佛教徒本诸佛陀的教诲，造桥、铺路、施井、施亭、施茶、施灯，更设立船坊、车坊、宿坊、邸店，提供舟车、食宿、寄物等服务，利济



来往的行旅；开垦荒地成为良田，并努力研究改良作物，促进农业的发展；植林种树，兼筑堰浚河，对防治水灾贡献至巨；开山采矿，以佐国用，且在国难方殷时，一面劝募军费，一面安抚民心。佛教的借贷、唱衣及出纳求利等办法，对信众而言，是一种应急的实惠；对僧团而言，得以累积弘法基金，不仅在当时印度的宗教界是一大突破，还是后世银行业、保险业、典当业、拍卖业的先河。

四、慈善事业：佛世时，陀罗婆摩罗比丘「能广勤率，施立斋讲」，差摩比丘「瞻视病者，供给医药；四事供养，衣被饮食」，须夜摩比丘尼善于教化，使立檀会，办具床座，守迦比丘尼「育养众人，施与所乏」，给孤独长者「门不安守，不拒逆诸行路乏粮者」，「于四城门、市中、家中广行惠施」……，此等皆为公益事业先驱。

从印度瓶沙王和中国北魏以来佛图户的解放奴隶及免囚保护运动，智者、善导等高僧以威德感召猎户、渔民、肉贩自动转业的懿行，到现代佛子们对保护动物组织及生权平等运动的积极投入；从梁武帝的孤独园，竟陵文宣王的福德舍，到现代佛教界在养老育幼方面的各种设施；从阿育王的药藏、齐文惠太子的六疾馆、唐朝的养病坊、宋代的福田院到现代佛寺创办的医院、诊所；从古印度、西域五年一次的般遮于瑟会，中国梁武帝、日本推古天皇等人推行的无遮大会，北魏以来的僧祇粟到现代佛教团体跨国越洲的救济行动；从宋代以来的漏泽园、义冢到现代佛教组织的施棺、施龛，乃至安宁病房、往生助念等，利济了无数的众生。此外，每逢战乱，佛教寺院无不主动收容军民，提供粥食；每到荒年，佛教僧侣也总是心怀悲愍，奔走救济，尽施寺物，不以为苦。凡此均可以看出只要有佛教的地方，就有慈悲的法水为人抚慰伤痛，涤除悲苦。

（资料来源：星云法师编着。《佛光教科书》。佛光出版社

<http://sql.fgs.org.tw/u005book/Showdata.asp?CatalogID=174> 2008.4.25）