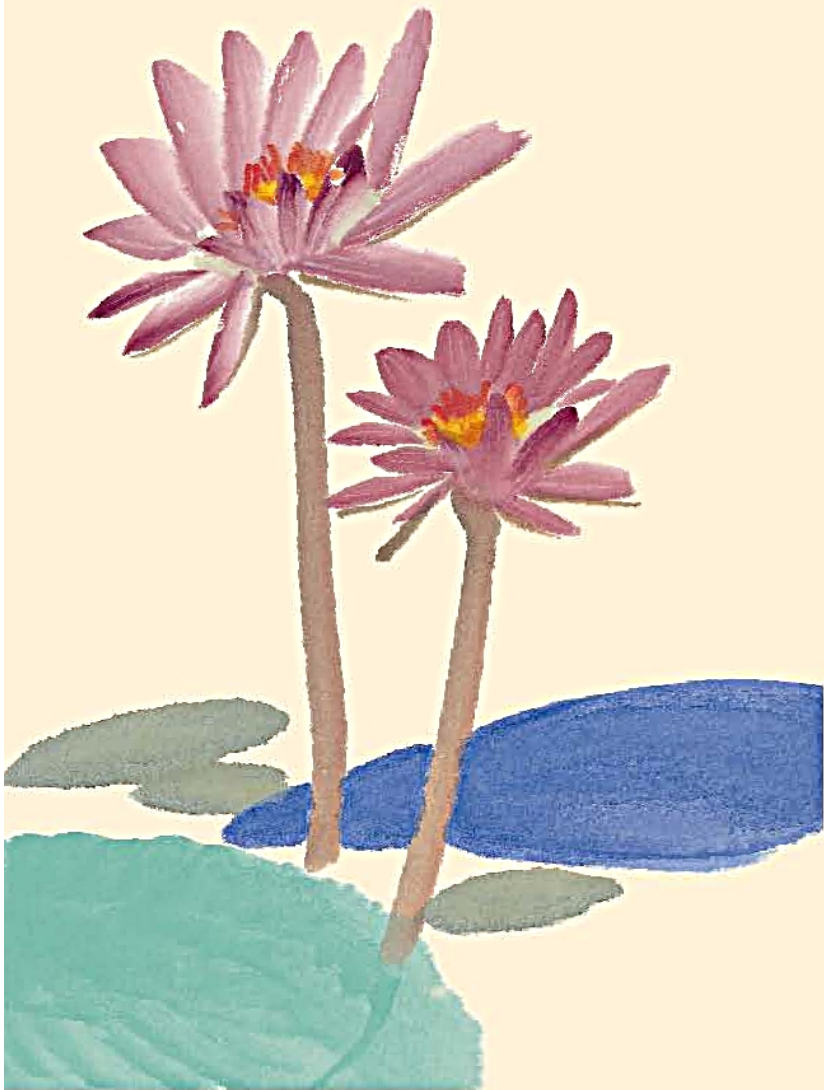


菩薩乘



新高中倫理與宗教
課程支援教材
宗教傳統
單元一：佛教



引言

倫理與宗教科是三年制高中課程的選修之一，它建基於目前施行的中四至中五宗教科（基督教）課程（1998 年實施）、《佛教》（香港考試及評核局中學會考課程），以及 2001 年實施的高級補充程度倫理及宗教課程。它亦參照了教統局於 2002 年起建議學校使用的《個人、社會及人文教育學習領域課程指引（小一至中三）》提出的方向，進一步發展學生在第三學習階段已具備的倫理及宗教的知識、技能，以及價值觀與態度。

課程發展處將會編訂一系列學與教資源材料，以支援倫理與宗教科的推行，本冊子《新高中倫理與宗教課程支援教材：佛教-菩薩乘》便是其中之一項教材配套。

學校可因應本身情況，選取適合部分作教學之用。任何人士不得翻印本冊子的內容以作商業用途。

歡迎教師就本教材提出建議或意見，請致函

香港灣仔皇后大道東 213 號

胡忠大廈 13 樓

教育局課程發展處

總課程發展主任（個人、社會及人文教育）收

電郵地址：pshe@edb.gov.hk

傳真號碼：2573 5299 / 2575 4318

如有任何查詢，可致電 2892 5475 或 2892 5860 與本組聯絡。



課題九 菩薩乘

	頁數
教學指引	1
第一堂	3
第二堂	19
第三堂	43
第四堂	63
第五堂	75
第六堂	109
第七堂	141
第八堂	157
第九堂	167
第十、十一堂	181

課題九：菩薩乘 — 六度、四攝和四無量心

建議課時： 11 堂

(一) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 菩提薩埵
- 上求正覺，下化有情
- 大乘行者的發心和願望乃成佛之因
- 菩薩度眾生的態度和方法
- 佛、菩薩和眾生的關係
- 菩薩的修行
- 佛的三身

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 研習能力
- 反思能力
- 溝通能力
- 創造力
- 批判性思考能力
- 思考能力
- 解決問題能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 欣賞菩薩的利他精神為生命帶來的喜悅和意義。
- 學習菩薩的仁慈和愛心。(大悲心)
- 進取地積累智慧，掌握自利利他的方法。
- 鼓勵學生學習以「六度」的具體修行方法去謀求人類的整體福祉。
- 從「慈悲心」、「平等心」學到分享，常行布施，培養仁愛的美德。
- 進取地積累智慧，掌握成就自利利他的方法。

(二) 課程概覽

教節	教學流程	教學大綱
第一堂	探索	利他的意義和喜悅
第二堂	認識	大乘行者的發心和願望
第三堂	認識	大乘行者所積累的福慧資糧
第四堂	理解	「六度」的意義
第五堂	深化	對「布施」、「持戒」和「忍辱」的認識
第六堂	深化	對「精進」、「禪定」和「般若」的認識
第七堂	認識	大乘行者的修行方法：四攝
第八堂	認識	大乘行者所證的果報：「大菩提」與「大涅槃」
第九堂	認識	大乘行者所證的果報：「三身」
第十、十一堂	實踐行動	在日常生活中積累福慧資糧

延伸閱讀

印順法師。《空之探究》。台北：正聞，2000。

印順法師。《成佛之道》。台北：正聞，2003。

黃家樹。《中觀要義淺說》。台北：全佛文化，2002。

夢參老和尚。《花嚴經普賢行願品》。台北：方廣文化，1998。

聖嚴法師。《普賢菩薩行願讀》。台北：法鼓文化，2000。

黃智海。《普賢行願品白話解釋》。台北：眾生文化，1997。

聖嚴法師。《六波羅蜜講記》。台北：法鼓文化，2006。

體韜法師。《六度四攝與〈瑜伽論·戒品〉之關係》。台北：法鼓文化，1997。

課題九：菩薩乘

第一堂

(一) 教學重點

讓學生探索利他的意義和喜悅

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 菩提薩埵
- 上求正覺，下化有情
- 菩提心爲因，大悲爲根本，方便爲究竟

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 尊重人各有獨特個性，明白每個人的生命意義不盡相同。
- 欣賞菩薩的利他精神爲生命帶來的喜悅和修行的意義。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 屈原的肖像
2. 《楚辭補註》卷七〈漁父〉中的摘錄
3. 一張自殺新聞的剪報
4. 「生命勇士揚言快樂每一天」的報導
5. 閱讀資料 — 「李連杰的心靈陽光」
6. 閱讀資料 — 釋海全法師的「法師小傳」
7. 「現代菩薩」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容 討論：生命的意義 1. 展示屈原的肖像和《楚辭補註》卷七〈漁父〉中的摘錄：「吾聞之，新沐者必彈冠，新浴者必振衣；安能以身之察察，受物之汶汶者乎？寧赴湘流，葬於江魚之腹中。安能以皓皓之白，而蒙世俗之塵埃乎！」(附件 1) 2. 請學生猜猜肖像中的古人是誰。(答案：屈原) 3. 再展示一份自殺新聞的剪報，簡介內容。(附件 2) 4. 提問學生： 為什麼古往今來都有人選擇自殺呢？他們認為生命沒有意義嗎？試以屈原和以上一則新聞的當事人說明之。 5. 展示「生命勇士揚言快樂每一天」的報導，簡介內容。(附件 3) 指出另一方面，亦有人無懼逆境，勇於珍惜生命。 6. 提問學生： 你認為一個人對生命的看法，是否會影響他的行為和生活質素？ 7. 你認為生命有意義嗎？請說出你的生命意義。 8. 帶出主題： 班中同學的答案不盡相同，我們可以歸納出生命本身並沒有一個特定的意義。意義是我們附加上生命的一個看法，一個價值觀。如果我們能為生命附上一個正面、積極的意義，那麼我們將會活得更充實，更能欣賞生命之中的美善和喜悅。 佛法鼓勵我們從緣起的角度，欣賞和珍惜由眾多因緣和合而成的寶貴人身。如同「寂天菩薩」在《入菩薩行》中說：「以人身為舟，助你渡過痛苦之河。」在佛法的判攝中，佛陀向那些認為生命意義在於安享福樂的眾生，教授了人天乘的教法；向認為生命意義在於離苦解脫的眾生，教授了聲聞乘的教法；並向認為生命意義在於幫助他人脫離痛苦的眾生，教授了菩薩乘的教法。 於此三乘的教導中，佛陀認為菩薩乘的教法最為圓滿和究竟，亦最能真正的自利利他。但是並非所有人都会認同這樣的人生觀，更少人會選取這困難但有意義的生活方式。所以能夠堅持修行和實踐菩薩道的行者，是值得我們尊敬和擁護的。
----	-------	---

		形式	比較歷史人物的心路歷程和現代新聞個案
		教具	➤ 屈原的肖像 ➤ 《楚辭補註》卷七〈漁父〉中的摘錄 ➤ 一份自殺新聞的剪報 ➤ 「生命勇士揚言快樂每一天」的報導
II.	認識	內容	解說菩薩的生命意義 – 求自利利他的佛果。 參閱課堂資料
		形式	教師直接講授
III.	探索理解	內容	1. 請學生分組，派發「李連杰的心靈陽光」(附件 4)、釋海全法師的「法師小傳」(附件 5)和相關的「現代菩薩」工作紙 (附件 6) (工作紙範例請參閱附件 7)。 2. 請學生閱讀資料，經過分析討論，然後填寫工作紙。 3. 請每組派代表就工作紙的內容發表討論的結果，分析一位在家居士和一位出家法師，如何以菩薩的行持活出生命的意義。
		形式	分析個案
		教具	➤ 閱讀資料 — 「李連杰的心靈陽光」 ➤ 閱讀資料— 釋海全法師的「法師小傳」 ➤ 「現代菩薩」工作紙
		形式	直接講授
IV.	反思	內容	家課： 你認為菩薩利他的行為可以為生命帶來喜悅和意義嗎？為什麼？
		形式	反思練習

課堂資料 9.1.1

發心 —— 求自利利他的佛果

佛陀為眾生說法，大致可分為三個層次，其中修習“人天乘”的行者，固然能夠得到人天福樂，但是始終未能出離生死輪迴的束縛。至於“解脫乘”的聲聞與緣覺行者，雖則能了斷生死苦，卻獨善其身，偏於自利，縱使已入聖者之流，但是證悟還未圓滿究竟。相比之下，“菩薩乘”的行者發心廣大、證悟宏深、果報圓滿，因而堪稱“圓滿菩提道”。

圓滿菩提道的行者 —— 菩薩，見多生以來的父母、師長、愛侶，乃至一切眾生流轉於生死的無奈和痛苦，心生悲憫，因而發起廣大心，誓願救度，令得以出離生死苦。“菩薩”是梵語“菩提薩埵”的簡稱。菩提的意譯為“正覺”，薩埵即“有情”。所以菩薩就是發了大願——菩提心，立志求證無上正覺的有情眾生；又或可解作“覺有情”，意即“上求正覺，下化有情”。

簡而言之，菩薩的修行，就是以“菩提心為因，大悲為根本，方便為究竟”^[註]。可見菩薩的內心是充滿熱情和悲憫，一個麻木不仁的人，是不可能證得無上菩提的。然而，菩薩之大悲心，並非盲目和衝動，而是由正覺的智慧所引導。

菩薩從初發心到最後成就無上菩提，修行的道路漫長、艱巨，當中更有深淺不同的層次，因此作為一個圓滿菩提道的大乘菩薩，必須具有精進勇猛的長遠心，不畏艱苦，廣修福德和智慧資糧，才能成就圓滿的佛果。

[註]

《大日經》第1卷。“方便為究竟”在此可解作：憑藉般若智慧的善巧方便，而達至究竟的成就。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，4頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

屈原之肖像



(資料來源：維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/Image:Qy1.jpg> 2008.4.15)

《楚辭補註》卷七〈漁父〉中的摘錄：

「吾聞之，新沐者必彈冠，新浴者必振衣；安能以身之察察，受物之汶汶者乎？寧赴湘流，葬於江魚之腹中。安能以皓皓之白，而蒙世俗之塵埃乎！」

譯本：

屈原說：「我曾聽說：剛洗髮的人定要彈去冠上塵土，剛洗澡的人定要抖淨衣上泥灰。怎能讓潔淨的身體，去蒙受外物污濁呢？我寧願投湘江而死，葬身江中魚鱉的肚子，怎能讓潔白的心靈，沾染世俗的塵埃？」

(資料來源：維基百科

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

附件 2

準爸爸生活壓力大跳樓 妻母傷心欲絕

昨晨，一名姓方（三十五歲）男子在與懷孕已五個多月妻子及母親飲早茶時，藉詞往如廁離開酒樓，跑上大埔寶雅苑跳樓喪生。死者生前任職私人司機，與家人同住大埔太湖花園一個單位，疑因生活艱難，擔心無力養家，導致精神出現問題，最終輕生。

方妻與家姑趕抵現場後，驚聞丈夫死訊，當看見屍首被膠布遮蔽時，方妻猛然跪倒屍旁痛哭，警員見她情緒激動，擔心影響胎兒，安排她由家姑陪同送院檢查。

(資料來源: 太陽報 2008 年 2 月 1 日 準爸爸壓力大跳樓亡 懷孕妻跪哭奶奶忍淚安慰)



附件 3

鄧小琳的抗癌故事

鄧小琳青春可人，擁有令女孩子羨慕的修長身材，但是她一直忍受病魔折磨。

2004 年，小琳腹部忽然腫脹。她的母親不以為意，但誰知一驗之下才發現原來小琳的腹部有「邊界性細胞」。「邊界性細胞」雖不是癌細胞，但以策安全，醫生切除了小琳左邊卵巢。

可惜事與願違，05 年小琳腹部再次出現「邊界性細胞」形成的腫瘤，令小琳要再次入院做手術。直至 06 年中，小琳進行定期檢查時子宮又再發現腫瘤，今次醫生建議將整個子宮切除。小琳心想：「切咗子宮應該可以一了百了。」然而，手術後一個月，小琳切除子宮的手術雖然成功了，但卻發現肺部有腫瘤。

醫生建議進行微創手術抽取組織化驗，結果今次不再是「邊界性細胞」，而是癌細胞。知道消息後，小琳感到十分沮喪，更一度想過輕生。「嗰陣難免會諗點解醫極都唔好架？不如死咗算啦，唔想自己同家人咁痛苦。」她形容當時「好灰」，病情反覆之餘，男朋友又提出分手。「不過好快都諗通咗，喊係咁過日子，不如開心啲。」

這位生命戰士更在手術前夕揚言：「我要快樂地過每一天！」

（資料來源：壹蘋果健康網

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



附件 4

李連杰的心靈陽光

在 2003 年的時候，我無意中看到一個新聞，說在 2003 年中國好像有 28 萬人自殺了。因為我是一個佛教徒，所以看到有關報導後我非常震撼。當時我就想，20 多萬，假如每一個人有十個兄弟姐妹，父母、爺爺奶奶、同學的話，那就是十倍的痛苦，幾百萬人在痛苦。我不停問自己：究竟我真正生命的意義是什麼？究竟我可以為社會做一些什麼？最後，我決定透過電影《霍元甲》告訴人們要「自強不息」。這自強不息的精神不是我提出來的，是霍元甲提出來的。我也經歷過年輕的時候，常常以自我為中心來定位去看社會，去看生命…我的老師怎麼樣，我的同學怎麼樣，誰對我好，誰對我不好，習慣以自我為中心了。

我有朋友做總統、做明星，但做總統也有總統的痛苦，做明星也有明星的痛苦。但是很多朋友會說，我情願做總統，做明星，那個痛苦我喜歡。但是你要瞭解，做所有事情都需要付出，所有燦爛的背後都有痛苦。我們要從多角度來看生命。在任何一個宗教，不管是佛教、天主教還是基督教等等經過長時間的考驗的宗教裏，都是反對自殺的，因為自殺只能把肉體的痛苦暫時解決掉，並沒有結束。世界上任何一個人，不管是中國人、美國人、全世界的人，作為人共同的追求目標就是幸福、快樂。人是生活在人群裏，人群裏就需要關心、愛和付出。

在我剛完成的電影作品《霍元甲》當中其實有著一個重要的資訊，就是武力可能是一個解決問題的方法，但一定不是唯一的方法，暴力能夠征服別人的肉體，但永遠征服不了別人的心，只有愛。作為一個在五千年文化養育下中國人，我認為我需要告訴全世界的年輕人，中國人不只是功夫好，中國人不只是會打架，中國人有非常大的胸懷去包容各種文化，包容不同的政見，不同的信仰，把愛的資訊傳遞出去。這是我真心思維的方法，我也希望在你們這一代裏面，把這個思維的方法帶到全世界去。

我也希望通過我這個公眾的形象能夠帶動更多的中國人關心青少年。假如我們一起用一對智慧的眼睛看地球，其實它就是一個身體，五大洲就像你的心肝、脾、肺、腎。當其中一處地方受病毒感染的時候，比如非洲，早晚會把病傳染到你的全身。如果我們置之不理，遲早病毒會傳染到全身，到其時後果將會相當嚴重。我很高興看到很多的年輕人對我們民族有熱愛，同時我更希望大家能夠站在整個人類一體化的高度上去看社會，這才是我們的祖先會開懷大笑的原因。

我希望跟紅十字會長久合作。相信大家可能聽到過很多次我在 2003 年海嘯

的時候跟死亡擦身而過的故事。雖然我沒有死，但是死亡的震撼還是很大的。回來以後我就希望創立一個基金，這個基金叫“壹基金”。我想希望從中國開始，並在不久的將來成立這個基金，每個人每個月出一塊錢，滴水變成大海，這是愛的大海，可以從中國開始，一直延續到整個人類，這個錢要很透明度的交給紅十字會的心靈陽光工程，當然還有一部分是用於自然災害的。

(摘自李連杰北京大學演講)



(資料來源：中華佛教信息網

2005 年 10 月 24 日網易娛樂

<http://big5.jiexieyin.org/show.aspx?id=2110&cid=108>) 2008.4.17)

附件 5

法師小傳

年少的我，沒有「不良」嗜好，就是有一股傻勁，拼命讀書。成績沒有異常出色，但卻沒有灰心，心想：總有一天會輪到我，我總會拿到第一。事與願違，校內及校外的考試，成績只是平平，幸而在最後一輪被城市理工(現今的城市大學)取錄。

雖然入讀自己喜愛的電子工程，喜愛的原因很簡單：高科技、易找工作。三年的大專生活快速渡過，而心裡的疑問「生命所為何事？」卻沒有滿意的答案。

隨著熱門的學科畢業，找工作一點也不難，那時候是老板擔心請不到我們而已。三年內做過了大小規模的公司，過程中自己想一想工作爲了升職，爲了加人工，我的一生就是爲了這些名與利而賣命嗎？就是因爲這個念頭，令我放棄了許多人羨慕的職位與美好前途，投身了艱辛的教育工作。兩年的教育光景，除了給我無限的歡樂與喜悅，更給我深深的體會到眾生的苦難----方才十多歲的學生，就家庭破碎，對人生毫無希望，又或屢次受到挫敗，無法再次站起來，又見一些本質很不錯的學生，一步一步的變壞。我問自己：我可以做甚麼？

不停去參加很多教學課程，企圖去充實自己，改善自己，使自己有更多的力量與更高的智慧去輔助這些受難的人。可是只覺他們只是在教導方法去治標，而不是對治問題的根本。翻閱不少中西書籍，我「看中」了佛經，佛陀對世間問題的詮釋，以及他所提供的方法，又合理，又實用，只是現代人看不懂古文，又或是大部份的都停留在一些儀式上。佛陀所說的好東西，卻沒有人善巧去傳播。所以決心放下工作，踏上學佛之路。

接著中國佛教的古老傳統，香港佛教實在沒有多大吸引我的地方，所以到了台灣學佛。台灣佛教五花八門，不怕沒有東西學，只怕自己學不來。眼見他方的佛教如此興隆，回想家鄉的情境，不禁想起佛經所說『不忍聖教衰，不忍眾生苦』。如此這般，出家之念日益壯大。最後幸遇善知識的引介，得^上如^下虛法師爲剃度恩師，披上袈裟。其後兩年入讀福嚴佛學院，爲未來的弘法要務打下基礎。現時大部份時間在山上研習經教，偶有到學校弘法，亦有不定期到外地進修。

2001年10月14日撰於香海苑

(資料來源：釋海全法師。《流水流不住》。
馬來西亞：怡保觀音堂法雨出版小組，2005。)



附件 6

現代菩薩工作紙

菩薩名稱 (在家/出家)		李連杰 (在家)	釋海全法師 (出家)
生命的意義			
菩提心	上求正覺 (如何學佛?)		
	下化有情 (利益了什麼眾生?)		
大悲心 (對眾生的慈悲關愛)			
方便 (利益眾生的善巧方法)			
長遠心			

附件 7

現代菩薩工作紙範例

菩薩名稱 (在家/出家)		李連杰 (在家)	釋海全法師 (出家)
生命的意義		● 自強不息 ● 作為人共同的追求目標就是幸福、快樂 ● 人是生活在人群裏，人群裏就需要關心、愛和付出	● 教育工作有無限的歡樂與喜悅，更能深深的體會到眾生的苦難
菩提心	上求正覺 (如何學佛?)	● 是一個佛教徒 ● 要瞭解心，讓心自由 ● 反思生命的意義	● 曾到台灣學佛 ● 剃度出家
	下化有情 (利益了什麼眾生?)	● 以「壹基金」幫助因自然災害而受苦的眾生	● 學生
大悲心 (對眾生的慈悲關愛)		● 要告訴全世界的年輕人，中國人有非常大的胸懷去包容各種文化，包容不同的政見，不同的信仰，把愛的資訊傳遞出去	● 企圖去充實自己，改善自己，使自己有更多的力量與更高的智慧去輔助受難的人
方便 (利益眾生的善巧方法)		● 拍攝電影《霍元甲》，帶出「自強不息」的訊息 ● 依據不同地方的法律設立基金，捐贈紅十字會	● 在學校弘法
長遠心		● 把包容、愛的訊息和學生分享，希望下一代能把這種精神延續下去 ● 成立基金，呼籲每個人每個月出一塊錢，滴水變成大海，讓愛的大海，從中國開始，一直延續到整個人類	● 曾入讀福嚴佛學院，為未來的弘法要務打下基礎 ● 亦有不定期到外地進修

附件 8

教師資料 9.1.1

讓今生過得有意義

不要只在意這一世的生命，並不是不要在意你自己或別人，我建議你應該把身體的受苦當成是天生自然，並不是不要注意身體。你的身體可以幫你達到偉大的目標。如同寂天菩薩在《入菩薩行》中說：「以人身為舟，助你渡過痛苦之河。」

燦爛的繁華和無盡的資源在輪迴中終將消散，但既然有幸得到人身，就應該為別人的福祉盡一份心。為了這個理由，我們應該用一種不執著的態度，好好保養身體。用一種面對來世的心境，好好關心今生的狀況，是很必要的。

佛陀教導我們，人不應該超越極限。超越極限就是折磨自己，所以應該要避免。龍樹菩薩在《寶鬘論》說：「修行應注意，護自體莫傷，因己未利他，亦未棄傷他。」

當你不在乎身體的基本需求，你就傷害體內許多有知覺的器官。此外，你也應該避免另一種傷害，就是不要過得太享樂放逸。雖然，美食、華服、舒適的住所、完善的設備，不一定會讓我們產生執著、驕傲、傲慢等煩惱，但重點是，要控制內心的作用，如欲望、執著等，因為外在事物的好與壞不是由它們本身決定。即使對普通的食物、衣服等產生執著也是不好的。

滿足是秘訣。如果你對物質的東西滿足，你就是真正的富有。如果不滿足，即使你有一百億，你也不會快樂。你總是覺得還不夠、還要更多，因為這樣，你很窮，一點也不富有。如果你向外尋求滿足，你永遠也找不到；你的欲望永遠也填不滿。我們的經典上提到一個國王，他統治全世界，還覺得不夠，開始想要統治神。最後，他所有的優點都被他自己的驕傲破壞殆盡。

想要快樂，滿足是必要的，所以要試著去對足夠的食物、衣服、住所感到滿足。對普通人來說，大部份會覺得性的刺激沒有什麼不對，但是如果太沉溺，就會帶來災禍。每件事都應該以一種平衡的方式感覺並實行，這是很根本的。太多的刺激和對性的執著可能埋下離婚的種子。

忍耐也是必要的。佛陀在證悟之前，在他沉思的時候，有一些外道邪魔想要折磨他，但他不為所動，不反擊也不動怒，他就只是以沉思的方式加強他的愛

和慈悲心，最後
他的修行擊敗邪惡的力量。

不要對這個世界執著，不代表你要把自己隔離開來。當你對別人的快樂產生有理性的執著，你身為人的特性就會增強。當你對這個世界愈來愈有出離心，而不是拒斥人性，你就會愈有人道精神。佛陀自己也立下宏願要利他，幫助出家及在家修行的人。這顯示他的遠見，認為修行不一定要出家。佛教修行的最終目的就是幫助他人，因此，你一定不能和社會脫節。

(資料來源：達賴喇嘛。《真愛無限》。台北：天下雜誌股份有限公司，2006。)



教師資料 9.1.2



「大乘菩薩道」的特色是什麼？

菩薩，是勇於追求菩提的有情(眾生)

相對於「聲聞」代表小乘佛教；「菩薩」則是大乘佛教的表徵，據考證，「菩薩」一詞約成立於西元前200年前後，是隨著佛陀的本生故事的出現，而開始流傳。當時「菩薩」專指過去生的佛陀，因為佛陀在過去生曾為各種動物或人，行種種菩薩道，最後成就佛果，是以追求無上菩提為理想，所以稱為「菩薩」，其修行自與聲聞行者不同。

菩薩是「菩提薩埵」的簡稱，「菩提」意指「覺」；「薩埵」意指「有情」(有情識或有情愛的生命，即「眾生」)。「菩薩」即指「覺有情」；更積極地說，是愛樂無上菩提，精進欲求覺悟的有情。因此，菩薩能在無數生死中勤求菩提。

一切道都是佛道

既稱「有情」，自然也就不限於人類。因為，修菩薩道的可以是人，可以是鬼神，也可以是禽獸！菩薩也不一定是出家的，大乘經中的菩薩，多數是從事不同事業的在家人，此外也可能是外道。

菩薩道是依釋尊過去的本生故事而形成的，其中釋迦牟尼曾是獅王、象王、鹿王、馬王、豺、犬等獸類，或鵝王、雁王、孔雀、金翅鳥等禽類。雖是「禽獸」，但一樣能行菩薩道，累積成佛資糧。而在佛經中常見的「天龍八部」裡，也有龍、大莽神、金翅鳥等。所以，菩薩並不限於人類。

在《華嚴經·入法界品》中，文殊教導善財要廣向善知識學習大乘法。因此善財所參訪的善知識(菩薩)，雖多數是人，但卻有各種階級與身分，如比丘、比丘尼、仁慈的國王、法官、航海者、醫師、製香師、語言學者、數學家、長者、優婆夷、童女等；也有方便示現殘酷嚴刑的國王、愛欲的淫女、穿樹皮衣的愚癡外道仙人、五熱炙身的苦行婆羅門……。總之，善財所參訪的人，遍及出家與在家、佛教與外道、男子與女人、成人與童子。他們在人間，以不同身分、不同職業，遍一切階層，從事佛法的化導。此外，也有非人的眾生，如一頭四手的大天(神)、眾多的女性夜叉……這些都是修菩薩行的菩薩。所以說「一切眾生皆處在道，道亦處在一切眾生。」這就是文殊所說的大乘菩薩道：「一切道都是佛道」。

附件 9

課堂資料

**不爲自己求安樂，但願眾得離苦**

有兄弟三人，自幼喜好參禪打坐，深得其中三昧。及至年長，兄弟三入一起出外行腳雲遊，參訪名師，以期修成正果。一天，他們來到一個村莊，借宿的這戶人家男主人剛剛死去，留下七個年幼的子女。第二天，三兄弟離開這家人時，最小的三弟看著可憐的寡母和七個無助的子女，自然聯想起薩埵太子刺身出血、捨身餵虎的驚人之舉，以拯救在死亡線上痛苦掙扎的八隻老虎。而面前母子八人，若無人相助，絕無活路。思之及此，三弟便讓兩位哥哥繼續參學，而自己決定留下來照顧孤兒寡母。兩位哥哥以爲三弟貪戀寡婦美色而放棄了道業，憤然而去。

一表人才的三弟不僅心地善良，而且極爲能幹，爲了養活母子八人而日夜操勞，早已打動了寡婦的芳心，婦人願與之結爲夫妻。可三弟說「依禮節，你應爲你的丈夫守孝三年，方可談論婚嫁。」三年後，女方又提出結婚要求。三弟再次拒絕道：「我本爲修行人，留下來的本意是爲了幫助你們孤兒寡母，若和你結婚，顯得我有私心，於心有愧啊！不如讓我也爲你丈夫守孝三年吧！三年後，女方再次提出結婚要求，三弟再度婉拒道：「爲了七個子女健康地成長，讓我們共同爲你的丈夫再守孝三年吧！」三年、三年、再三年，經過九年的辛勤勞動，寡婦的七個兒女終於長大成人，三弟卻毅然離開婦人，再次步上求道之路。

《華嚴經》云：「但願眾生得離苦，不爲自己求安樂」。由此可見，無論是在家出家，不管以何種形式修行，目的是同一個，即化解現實社會中人生的苦難。換言之，有針對性地解決現實人生的實際問題，才是真正的修行。三弟不忍見眾生受苦，幫助孤兒寡母度過難關，入世而不爲世間的五塵六欲所轉，實爲一位真正懂得修行的智者。鑿井施水、興建公廁、植樹造園、行醫濟世、修橋補路等公益事業，看起來很平凡，但在農耕時代，確實是普通民眾每天必須面對的難題。若能及時解決，普通民眾每天都能受益。所以《佛說諸德福田經》中把這些公益事業看成是功德最大的修行。同理，緬甸因燃油價格暴漲而引發其他物品價格上漲，直接衝擊大多數居民的生活，僧人因而走上街頭，以特殊的方式表達普通民眾的疾苦，亦不違修行之本意。

課題九：菩薩乘

第二堂

(一) 教學重點

讓學生認識大乘行者的發心和願望

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 大乘行者的發心和願望乃成佛之因
- 菩薩度眾生的態度和法
- 恆順眾生
- 佛、菩薩和眾生的關係

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 反思能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 學習菩薩的慈心和悲心。
- 明白施者與受者之間緣起相依的關係，從而更樂於參與幫助別人的活動。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 動畫片「地藏菩薩的故事之兩個國王」
2. 《普賢行願品》之「行順眾生」的經文

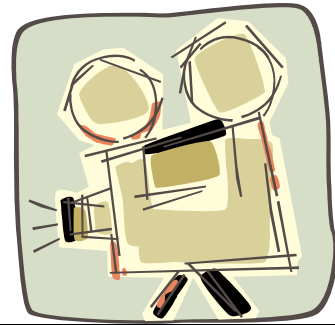
3. 《普賢行願品》之「行順眾生」的簡報
4. 「有心有力 — 菩薩我做得好」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 播放動畫片「地藏菩薩的故事之兩個國王」(資料見附件 1)。 2. 帶出主題： 我們的心有多大，世界便有多大。由於大乘行者的發心和願望宏大，所以不計較勞苦，能持續在多生多世依願起行，行願相依，廣度無量眾生。 例如地藏菩薩在過去世曾經是人天乘的行者，主修十善，已得享小國國王的福樂。然而他的心量很大，並未局限於個人的安樂和自己國家的利益，還關心鄰國的民生。當他親見鄰國人民因為愚痴而承受著互相殘害的痛苦時，便心生悲憫，發心上求佛道、下化有情，立願在眾生未成佛之前決不成佛。這個宏大的願望讓他踏上菩薩道，成為大乘行者。
		形式	欣賞動畫
		教具	➤ 動畫片「地藏菩薩的故事之兩個國王」
II.	認識	內容	1. 派發《普賢行願品》之「行順眾生」的經文。(附件 2) 2. 播放《普賢行願品》之「行順眾生」的簡報 (附件 3)，並根據簡報摘要 (附件 4)，藉此經文介紹菩薩的偉大發心和行願。 總結： 發心和願望是大乘行者得證佛果的因。當我們修持十善，趣向人天福樂時，莫因小善而不為，一點一滴的善行都有助我們累積善業。同樣地，如果我們被大乘菩薩偉大的願行所感動，可以先把他們視為英雄偶像，但從有時限、有特定對象的利他願行開始，然後再把心量逐漸擴大，關愛更多的眾生，享受大乘行者的喜悅。
		形式	播放簡報、解說經文
		教具	➤ 《普賢行願品》之「行順眾生」的經文 ➤ 《普賢行願品》之「行順眾生」的簡報

III.	反思	內容	家課 1. 你認為那一位大乘菩薩最能令你感動呢？為什麼？試搜集他/她的形相圖片和介紹他/她的發心和願望。 * 教師可以派發介紹文殊菩薩和地藏菩薩的悲願資料(附件 5)，以作輔助參考。 2. 填寫「有心有力 — 菩薩我做得得到」工作紙 (附件 6) (範例：附件 7)，立下一個利他的願望，在一個星期內依願而行，並在下一課節發表工作紙中願行的經驗。
		形式	搜集資料、生活實習
		教具	➤ 「有心有力 — 菩薩我做得得到」工作紙

附件 1



地藏菩薩的故事之兩個國王

時間：9'50"

類型：動畫片

製作人：海濤法師

出品：ALCOO 製作



(資料來源：<http://www.alcoo.com/works/film/animation/dizang/dz.html>
2008.4.17)

劇情簡介：在久遠以前，那時的地藏菩薩和好友分別是兩個小國的國王，為救度造惡的民眾而共同發願成佛。發願先成佛後再救度眾生的成為了一切智成就如來，發願不度盡眾生不願意成佛的就是現在的地藏菩薩。

附件 2

《大方廣佛華嚴經》：〈普賢行願品〉選

引言

一、禮敬諸佛，二、稱讚如來，三、廣修供養，四、懺悔業障，五、隨喜功德，六、請轉法輪，七、請佛住世，八、常隨佛學，九、恆順眾生，十、普皆回向。本課文選取了其中的第九願“恆順眾生”，以介紹菩薩的偉大精神和行願。

經文

“復次，善男子，言恆順眾生者：謂盡法界虛空界十方刹海所有眾生，種種差別——所謂卵生、胎生、濕生、化生，或有依於地水火風[註 2]而生住者，或有依空及諸卉木而生住者，種種生類，種種色身，種種形狀，種種相貌，種種壽量，種种族類，種種名號，種種心性，種種知見，種種欲樂，種種意行，種種威儀，種種衣服，種種飲食，處於種種村營、聚落、城邑、宮殿，乃至一切天龍八部[註 3]、人、非人[註 4]等，無足、二足、四足、多足，有色、無色、有想、無想、非有想、非無想，如是等類，我皆於彼隨順而轉。種種承事，種種供養，如敬父母，如奉師長及阿羅漢，乃至如來，等無有異。於諸病苦，為作良醫；於失道者，示其正路；於暗夜中，為作光明；於貧窮者，令得伏藏。

“菩薩如是平等饒益一切眾生。何以故？菩薩若能隨順眾生，則為隨順供養諸佛。若於眾生尊重承事，則為尊重承事如來。若令眾生歡喜者，則令一切如來歡喜。

“何以故？諸佛如來，以大悲心而為體故，因於眾生而起大悲，因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺[註 5]。譬如曠野沙磧之中，有大樹王，若根得水，枝葉花果，悉皆繁茂。生死曠野，菩提樹王，亦復如是。一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為花果，以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧花果。何以故？若諸菩薩，以大悲水饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。

“善男子，汝於此義，應如是解：以於眾生心平等故，則能成就圓滿大悲。以大悲心隨順眾生故，則能成就供養如來。菩薩如是隨順眾生，虛空界盡，眾生界盡，眾生業盡，眾生煩惱盡，我此隨順無有窮盡。念念相續，無有間斷；身語意業，無有疲厭。”



註解

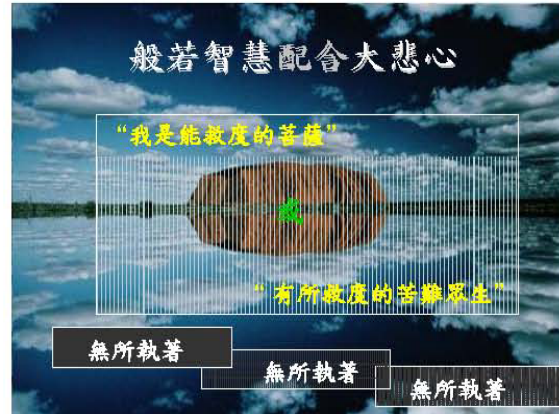
1. 漢譯《大方廣佛華嚴經》簡稱《華嚴經》，共有三個版本：最早的是東晉 佛馱跋陀羅法師所譯的《六十華嚴》，共六十卷；跟著是最長和流通最廣的唐 證聖年間實叉難陀法師所譯的《八十華嚴》，共八十卷；而最後譯出的《四十華嚴》，又名《大方廣佛華嚴經入不思議解脫境界普賢行願品》，是由般若法師在唐 貞元年間所譯。《四十華嚴》第一至第卅九卷只是前二版本最末尾的〈入法界品〉的別譯，並非全經重譯；而《四十華嚴》第四十卷，亦即最後一卷，就是〈普賢行願品〉。
2. 地水火風：稱為四大，是構成世間一切事物的元素。
3. 天龍八部：天、龍、夜叉、阿修羅、迦樓羅、乾闥婆、緊那羅、摩目侯羅迦，為守護佛法而有大力之諸神。八部眾中，以天、龍二眾為上首，故標舉其名，統稱天龍八部。
4. 非人：指天、修羅、地獄、餓鬼、畜生五趣的眾生。
5. 成等正覺：即成就無上正等正覺。

（資料來源：釋衍空。《正覺的道路》下卷，40 - 42 頁。香港佛教聯合會，2003）

附件 3

《普賢行願品》之「行順眾生」的簡報





* 簡報的圖片只供設計參考，教師可自行更換。

附件 4

解說摘要 — 《普賢行願品》之「行順眾生」的簡報

1. 《大方廣佛華嚴經》之〈普賢行願品〉

〈普賢行願品〉是唐朝般若法師所譯四十卷《大方廣佛華嚴經》最後的一品。在此品經文內，普賢菩薩讚歎佛陀殊勝微妙的功德後，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願。

2. 普賢菩薩的第九大願“恆順眾生”

此願帶出了菩薩普度眾生應有的發心和態度，以及佛、菩薩和眾生三者的關係。“恆”是指恆常、無間斷，“順眾生”是順應眾生的根機和需要以行利益他們的善行。

3. 菩薩以平等心關愛所有眾生

經文指出，菩薩度眾生不應受時間、空間和眾生類別所限制和影響，而應一視同仁、普同供養。不論眾生出身、住處、形狀、相貌、年紀、品性、知見、習慣等等的分別，菩薩皆應一一隨順他們的根機和需要去利益和轉化，令能歸向光明和覺醒的道路。

4. 菩薩度眾生的態度

菩薩度化眾生的態度，並不是高高在上地憐憫比自己愚昧和坎坷的眾生，而是懷有尊敬和感恩之心，猶如奉侍父母師長，乃至佛陀。

5. 菩薩度眾生的方法

至於度眾生的工作，菩薩則更要靈活和善巧，如觀世音菩薩“應以何身得度，即現何身而為說法”，又如本經所說：為了救度受病苦的眾生，菩薩化現為醫生；為了救度迷途者，菩薩化現為良師益友，示以正路；為處於失落無望黑暗中的眾生，菩薩賦予希望和智慧；為貧窮者，菩薩令重得幸福和安樂的寶藏。

6. 佛、菩薩和眾生的關係

菩薩為什麼要這樣去度化眾生？因為佛、菩薩和眾生三者的關係是建基於佛菩薩的大悲心。諸佛菩薩因苦難的眾生而生起大悲心，因大悲心而發起上求佛道、下化眾生的菩提心，因有菩提心才結出佛菩薩的花果。諸佛菩薩所以能成為佛菩薩，是因為有苦難的眾生；猶如捐助孤兒院的善長所以能成為受人尊敬的仁翁，是因為有待援的孩童。因此，善長的光榮也屬於孤兒的。

7. 沙漠中大樹王的比喻

經文用了沙漠中大樹的樹根和花果，來分別代表眾生和佛菩薩的關係，而佛菩薩的大悲心則猶如能滋潤大樹的水。若無大悲的水，則生死苦海中的菩提樹亦無法生長。由此可見，若無苦難的眾生，則無大悲心，亦無諸佛菩薩的花果。

所以諸佛菩薩的光榮和功德，亦屬於苦難的眾生。

8. **無所執著的般若智慧配合大悲心**

最後經文解說，菩薩於眾生不起分別心，一視同仁，亦不執著於“我是能救度的菩薩”和“有所救度的苦難眾生”，才能成就真正圓滿的大悲心。菩薩若能以此大悲心來隨順和利益眾生，就是真正供養諸佛，亦能令諸如來歡喜。

9. **菩薩依願起行，不間斷、不厭倦**

菩薩如是發起恆順眾生的願望，依願起行，行願相依，便能廣度無量眾生。但是菩薩這恆順眾生的願望，是不會因已度化無量眾生而休止；亦不會因不再執著眾生、眾生業、眾生煩惱而有所停頓。當菩薩證得無我、人、眾生、壽者相，心無所住時，這恆順眾生的心願還念念相續，無有間斷，而利益眾生身語意的行業，亦不會有懈怠疲厭的一天。

10. **菩薩依悲願證果**

菩薩依大悲心生菩提心，從而成等正覺。透過隨順苦難眾生的需要，菩薩無窮無盡地、毫不厭倦地以般若智慧去普渡所有流轉於輪迴的眾生，這便是《華嚴經》中「大方廣」的佛境界。

(文章經過撮寫)

(資料來源：釋衍空。《正覺的道路》下卷，43 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 5

學生資料 9.2.1

文殊菩薩曾經是釋迦牟尼佛的老師？

「智慧第一」的文殊是釋迦牟尼佛的老師，也是無量諸佛的老師。他曾發願：「諸佛之中，若有一位，從初發心以至圓成佛道，非文殊所勸發，文殊則不成佛。」



在《放鉢經》中，釋尊曾說他能成佛，都是文殊師利教化的恩惠：「今我得佛，有三十二相、八十種好，威神尊貴，度脫十方一切眾生者，皆文殊師利之恩。」文殊對釋迦牟尼佛恩重如山，怎麼說呢？

釋尊能成佛，是因文殊的教導

在中印度，舍衛城祇洹精舍，又是佛陀說法的場合，照樣聚集無數的聽眾。這次釋尊說的是菩薩修行過程如何捨己為人、布施救度眾生……，或許是菩薩法太難行了吧！二百位天人聽了不禁退失菩提心，釋尊望著眼前的大眾，心中暗暗作了決定。

一會兒，來了個相貌端嚴的人，手捧百味飯來供佛，此人怎麼會突然出現呢？原來他是釋尊所化現的。「請佛陀慈悲接受我的供養！」來人長跪佛前如此說著，釋尊欲接受飯食時，文殊菩薩開口了：「請等一下，釋尊，當念故恩啊！」眾人聽了交頭接耳起來：「文殊菩薩前世曾施予佛陀什麼恩惠，竟敢開口要供佛的飯食？」

此時，釋尊將鉢放在地上，不知從何處來的一股巨大吸力，鉢竟被吸入地下，直到賴毘羅耶佛國……。鉢懸在空中，該佛國的菩薩見到了，莫不異口同聲問賴毗羅耶佛，這鉢從哪裡來？為何不墮地？賴毗羅耶佛說，再等等看。釋尊便請目犍連、舍利弗、迦葉去取鉢，他們三人入於三昧，卻都看不見鉢到哪裡去了。舍利弗請問彌勒：「鉢在哪裡？」彌勒說：「只有文殊知道！」舍利弗求佛陀請文殊去取鉢，佛陀便命文殊去取鉢。只見文殊伸手從袈裟內過十佛刹，直到賴毗羅耶。賴毗羅耶佛告訴菩薩們，這是釋迦牟尼佛國土中的文殊菩薩，其智慧光明無比……。無數世界都見到文殊的神通變化，稱讚娑婆世界的修行。文殊菩薩便取得鉢，而將之交給釋尊。

文殊到底施予佛陀什麼恩惠呢？這時佛陀說了個故事：無數劫以前，有位菩薩入城

托鉢，幸運地，那天他得到一整鉢的食物。在回程中，遇到一個正由保母抱著的可愛小孩，菩薩把鉢中的餅遞給小孩，他歡喜地吃了起來，吃完還意猶未盡地一路追出城門，保母則在身後追趕……。追著追著，竟到了佛的住所，小孩看到相好莊嚴的佛，目不轉睛地望著，菩薩便把餅交給小孩，教他以餅供養佛、菩薩與比丘們……。那位菩薩即是文殊，小孩便是釋尊。釋尊過去生因是文殊的恩惠。聽完這故事後，原本欲退菩提心的二百位天人，因而堅定修菩薩道的決心，也明白文殊菩薩原來是釋尊的老師。

文殊是諸佛的老師？



文殊不但是釋迦牟尼佛之師，也是過去七佛及無量諸佛之師。在許多經典中，都推崇文殊為諸佛之師、諸佛之母，《華嚴經》便說：「文殊是無量諸佛之母，無量諸佛之師。」這是因為文殊曾發誓「諸佛之中，若有一位，從初發心以至圓成佛道，非文殊所勸發，文殊則不成佛。」

在許多大乘經典中，文殊菩薩都提過自己所發的這個大願。如《大寶積經》中，文殊說：「我從往昔百千億那由他阿僧祇劫已來，起如是願：我以無礙眼，所見十方無量無邊諸佛剎中一切如來，若非是我勸發決定菩提之心，……乃至令得阿耨多羅三藐三菩提。我於菩提終不應證，而我要當滿此所願，然後乃證無上菩提。」由於文殊的發願，所以凡所見得到的無量無數諸佛，都是由他所勸導而發心的。

如此說來，文殊的發心是最早的，經典上記載，文殊自發菩提心以來已經有無數劫了，他教導許多眾生發菩提心，據說文殊初發心時，所勸發的二十億人都已經證得「無上正真之道」。二十億人？以今天的眼光來看，可真是一個大數目，相當台灣人口的八十七倍之多呢！文殊之所以能成就廣大的度化，乃是因無始以來，成佛前就發下的弘願。關於文殊發願教導眾生成佛的記載，可見《文殊師利佛土嚴淨經》卷下、《華嚴經》〈入法界品〉。

(資料來源：釋見介。《文殊菩薩小百科》。台北：橡樹林文化，2006。)

學生資料 9.2.2

「地獄不空，誓不成佛」，地藏哪來這樣的能耐？

地藏真能讓地獄成爲一座空城嗎?相信這是很多人的疑問，連四大天王也在地藏法會上這樣質疑。但「地獄不空，誓不成佛。眾生度盡，方證菩提」的悲願讓地藏菩薩產生了超越時空的大願力，也讓他與眾生的悲歡接上了線。

地藏菩薩以無窮的大願力名列中國四大菩薩之一，是許多人的精神支柱及 祈求的對象。然而也有人對地藏菩薩的大願有所保留，懷疑他有能力讓地獄成爲空城，不僅凡夫俗子疑惑，連四大天王也不免當面質問。

度你千遍也不厭倦

《地藏菩薩本願經》記載，佛陀在忉利天宮舉行的地藏法會上，眾人感動於地藏菩薩無私的奉獻，並一致讚嘆時，四大天王卻大刺刺地問佛陀：「世尊啊!地藏菩薩從久遠劫以來，發了那麼大的誓願，怎麼到今天還沒將眾生度完，而且還要再重新發起大願呢?」

這個問題雖然問得很尖銳，但佛陀仍慈悲地說：「地藏菩薩從以前到現在，這麼久遠的時間還沒有完成度化眾生的大願，是因為過去世的眾生雖然已經得度，但此世的眾生仍不斷造作惡業、承受惡苦。若再看看未來無量劫中，眾生造的業就像種子般，發芽蔓延叢生不斷。因為眾生得不斷承受輪迴之苦，地藏菩薩就得繼續在娑婆世界中，運用百千萬億種的方便，來度化教導一切的罪苦眾生。」

藉願力與眾生同在

佛陀的這段話不僅是告訴四大天王，也是告訴人們，問題不在地藏菩薩，而在人們身上，但菩薩之所以是菩薩，思考的方式自然跟凡人不同。眼見人們需要導引，以進入了生脫死、離苦得樂的境界，地藏菩薩隨即領悟到，他必須生生世世與眾生的悲歡同在，所以發下「地獄不空，誓不成佛，眾生度盡，方證菩提」的大願。這個悲願也讓他產生超越時空的力量。

彙編《四大菩薩聖德叢書》的佛教歷史學者藍吉富曾表示，願力是讓菩薩能與眾生接上線，並因而與眾生同在的原因，如果沒有願力，就沒有乘願再來的力量。這正是菩薩偉大的地方，因不忍眾生苦，發願不入無餘

涅槃，因願力而輪迴。

求菩薩不如學菩薩

「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」這是佛教的四宏誓願，也是對地藏菩薩願力的高度概括。雖然地藏菩薩已在宇宙各角落，廣設上億方便，救度眾生。然而在佛教而言，諸佛菩薩的修行始於發願，因此求菩薩不如學菩薩，只要有願，就有力量行走在菩薩道上，讓自己得到解脫，眾生亦皆得解脫。

(資料來源：釋見介。《文殊菩薩小百科》。台北：橡樹林文化，2006。)



附件 6

「有心有力 — 菩薩我做不到」工作紙

菩薩名號：_____ 慈悲關愛的對象：_____ (關係)：_____

日期	事由	菩薩願	菩薩行	對象的反應	感想

附件 7

「有心有力 — 菩薩我做不到」工作紙範例

菩薩名號：__陳普賢__ 慈悲關愛的對象：__母親__ (關係)：__母子__

日期	事由	菩薩願	菩薩行	對象的反應	感想
10/9	吃晚飯時，我見到母親一臉疲倦的樣子。	我希望母親可以休息一下。	吃晚飯後，我主動去洗碗。	母親感到非常訝異，說：「你轉性呀！」她似乎帶有多少喜悅。	雖然自己平時很不喜歡做家務，但原來洗碗都不是一件太辛苦的事情，而且可以令母親感到開心，自己覺得都好值得。

附件 8

教師資料 9.2.1



菩薩之道發於心，成於願

眾所周知的釋迦牟尼佛三十二相，八十種好，與阿彌陀佛的相好光明等等，並非使用世界名牌的保養品，而是行「菩薩道」所成。「菩薩」(Bodhisattva)是梵文的音譯，意思是「覺有情」，讓有情眾生覺悟，遠離各種顛倒妄想，走上畢竟安樂的道路。爲了要讓眾生有這樣的覺悟，所以先讓自己許下心願，做眾生的燈塔，指點迷津，一切所爲都是爲了濟世救人。

行菩薩道最重要的功課在於「六度萬行」，也就是在布施、忍辱、持戒、精進、禪定與般若這六個功德上積極實踐。簡單講，以一顆希望世界美好的心，積極行善，相互提攜，共同走向光明，菩薩道就是從這裏開始的。《妙法蓮華經·序品》裏，佛陀告訴大家，過去諸佛所行所修便是如此，不論出家在家，在人間各地，在各自崗位上發揮影響力，從事救度眾生的義舉，讓眾生覺悟，加入了行菩薩道的行列，「菩薩道」不外就是「發心」，與「行願」。所以佛門每日都要課誦「四弘四願」：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」，便在這四弘四願之上用功。

一般人也許誤解「四弘四願」的「無邊」、「無盡」、「無量」、「無上」，以爲佛教不講效率，沒有時間成效的觀念，這是錯的。這四個「無」字並非數量，而是無時無刻，念茲在茲。善行毋須儲備巨額資本，生活周遭的小事即可，就好像周三或周六，在街頭會遇到學生與義工賣旗籌募善款，不論你捐多少，都會獲贈一個貼在身上的小旗標貼，這就是菩薩道。不論是勸募的人，還是捐獻者，內心也會感到溫暖，這無非就是「妙法蓮華」！

科研集團主席簡文樂博士舉行這次大悲觀音菩薩尊像珍藏展，也是個自覺覺他的「妙法」，如同《妙法蓮華經·方便品》所說，只要雕刻佛像者，都能成佛道，何況是展出佛像的人呢！古德說：「千手千眼，只在一心」，愛心不在乎金錢，行動不在乎大小，只要人人有愛心，社會便有溫暖。

簡博士的善行，回饋香港社會的心，讓我們期許香港不只是經濟繁榮，觀光旅遊的勝地，更是溫暖人間的淨土，「美麗心」世界。

(資料來源：賴信川。《明覺》，2007年8月22日，第60期。)

教師資料 9.2.2

菩薩道的起點

菩薩是印度語「菩提薩埵」的簡稱，菩提譯為「覺」，薩埵譯為「有情」，凡是覺悟到生命苦空無常，發起上求佛道，下化眾生的人，不論出家在家，不分地位高低，只要能發菩提心者，都有資格稱為菩薩。

發菩提心應以慈悲為本，方便為門。菩薩道的起點，就在慈悲的培養，方便的增加。菩提心不是一時的情緒，而是從生活中點滴的受持奉行：不放棄一個眾生，不輕視一點小善，以佛道為依靠，以真理為法侶；如此行持菩薩道，才不致沈淪無邊的苦海裏。

歷代聖賢發菩提心，行菩薩道者，均可作為修行人的典範。如《本生經》載，佛陀往昔行菩薩道時，曾不惜性命「捨身飼虎，割肉餵鷹」，以完成菩薩布施度的宏願。作忍辱仙人時，為歌利王割截肢體，以不生瞋恨而完滿忍辱之修行。另外，如舍利弗獨自一人前往北方監造只園精舍，並勇敢地面對傲慢自高的六師外道，以神力降伏之。目犍連為維護正法的傳佈，無懼於異教徒的伺機迫害，終於為教殉難。富樓那到西方輸盧那國教化粗獷的人民，只為佛法可以興隆，犧牲生命，亦在所不惜。摩訶男自沈於水，以救族人，乃至須達多、梨師達多舉所有資產以為供養、布施等，這一切都要靠菩提心發起的力量，才能有此大願大行。

劉宋曇無竭，歷經險難，前往中印度求取經典，幾乎喪命。唐代神會大師欲振師門六祖之風，設無遮大會論戰時賢，多次遭遇迫害，甚至因禦史盧奕的誣奏，奉敕黜離洛陽荷澤寺；然為大事也，不惜身命，終於確立南宗為正統禪門。智實大師因唐太宗重道輕佛，以僧為末座，智實不受詔令，被流放嶺南，無怨無悔地說：「我非為爭先末，只為讓後世知大唐有僧耳！」惠主大師因陵陽公將驢騾放任在大殿遊走，為力衛殿堂，以死抗拒，不懼權勢。志超大師，不畏嚴敕一私自度僧者加以極刑，仍照常剃度，以維護僧寶。元代法珍比丘尼為法寶流通，毅然揮刀斷臂募資刻藏，感動四方信士，發心贊助，積三十年始成《趙城金藏》。設若沒有上述成千上萬人的捨身捨命行菩薩道，佛法命脈如何延續於後世？

修習菩薩道者，如果能發心嚴正，時時自覺有所不知、不淨、不能、不圓，勤奮地遍學一切法門，心心上求佛道，念念下化眾生，發揮「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的菩薩精神，此即為菩薩道的起點。



(資料來源：《佛光教科書》，星雲法師編著，佛光出版社。

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

教師資料 9.2.3

現代菩薩的風姿

現代菩薩的風姿，千差萬別，各有特色，但終不離以「大悲救苦」、「利樂群生」為共遵之本。如：刻經印藏，令法寶流通；維護寺產，令僧寶免難；悲心濟世，令老幼安養；傳授戒法，令屍羅久住；布教講說，令大眾歸信；辦學教育，令薪火相傳。



復興中國佛教的功臣楊仁山居士

楊文會，字仁山，安徽池州石埭人。一八三七年出生於書香之家，一九一一年逝世，享壽七十五歲。幼隨父定居北京，早年習儒學，並學天文地理，同治元年，因閱讀《大乘起信論》，開啓他刻經弘揚佛法的一生。可說是近代佛教復興的啓蒙者。美國哈佛大學宏姆斯·韋爾契教授譽之為「中國佛教復興功臣」。

楊居士創辦金陵刻經處，先後刻印經典兩千餘卷，流通經書百萬餘卷，佛像十餘萬幀，影響後來北京、天津等各地刻經處的成立。另外，他也曾至印度協助斯裏蘭卡摩訶菩提會會長達磨波羅居士弘揚佛教，創辦祇洹精舍，成立支那內學院，門下人才輩出，尤以太虛大師、歐陽漸最為突出，其他如仁山、智光、虞愚、呂澄等，亦甚優秀。楊仁山如此不遺餘力的推動佛教，促成了近代中國佛教的復興。

締結蓮社倡導唸佛的李炳南居士

李倬，字炳南，號雪廬，山東濟南人。生於一八九〇年，歿於一九八六年，世壽九十七。從小聰慧好學，能奏笛，好劍術，詩經子史、岐黃之術，無不精妙。早年皈依於淨土祖師印光大師座下，曾出任大成至聖先師奉祀官府秘書數十年，後於台中提倡唸佛法門，堅持往生淨土，一時風氣大盛，接引無數大專青年學佛，培育弘法人才，創立「台中佛教蓮社」，興建「慈光圖書館」、「菩提醫院」，創辦「明倫月刊社」等弘法文化機構。追隨其唸佛者有立法委員董正之、考選部政務次長周邦道、《菩提樹》發行人朱斐等。

雪廬老人在臺弘法四十餘年，立下佛教許多社會事業，日常除任奉祀官府秘書長外，晚間還在各道場講經，並兼任東海大學、中興大學教授，個人

生活如苦行僧，是外現儒相，內秘菩薩行的在家長者。

護持寺院搶救佛教的趙樸初會長

一九〇七年生，安徽太湖人，幼承家學，勤於文史哲學的研究，是詩家，也是近代中國四大書法家之一。

大學時代才開始接觸佛學，後深入探索佛教各宗哲理教義，先後出任中國佛教協會會長、中國佛學院院長、中國人民政治協商會議全國委員會副主席及中國民主促進會中央副主席等職。曾積極致力重建寺院，興辦佛學院，挽救中國佛教，協助重建僧團領導，並團結全國佛教徒發揚佛教優良傳統，推進佛教各項事業發展，促進國際佛教徒間的友好與文化交流。一九八二年榮獲日本佛教傳道協會頒與傳道功勞獎，一九八五年日本庭野和平財團授予和平獎，日本佛教大學授予名譽博士學位。

致力文教延續薪火的嚴寬祐居士

在佛教界素有「嚴老」之稱的嚴寬祐，本名「祐邦」，一九二四年出生於廣東汕頭的望族。一九四二年太平洋戰爭爆發，目睹流離失所的難民，感悟世間無常，而開啓學佛的生涯。

嚴居士於香港設立佛經流通處，刊印百餘種佛經，流通逾百萬冊，促使佛法廣為流行；也曾積極搶救即將被焚的佛經，延續佛教薪火。後至美國興建玉佛寺，成立德州佛教會，開辦菩提學院中文學校；更發心至大陸興建慈敬、常寶及佛光希望小學；每年資助大陸十八個省市三十八間佛學院及捐助百餘所寺院袈裟、海青等法物。

嚴寬祐雖然所受教育不多，但自修學習，事業有成，他捐建多所學校，讓萬千學子能接受教育，所到之處成立文教基金會，興辦寺院、流通處，搶救法寶，發展海外佛教文化事業，成績斐然。他謙虛、博學、熱情，是一位護法為教的現代維摩。

護法衛僧宣揚聖教的孫張清揚女士

孫張清揚，又名張晶英，一九一三年生於湖南，家境富裕，母親為虔誠的佛教徒，適夫孫立人將軍。清揚居士畢生投入佛教事業，對護持佛法不遺餘力，曾任貴州督勻慈幼院院長、中國佛教會常務理事，為佛光山八品功德主。

一九四三年，清揚居士率先聯合國大代表王均一等人，致函行政院院長陳誠先生，請求釋放被誣陷入獄的大陸僧伽，令慈航法師等數十人倖免於難；亦曾經協助李子寬居士買下臺北善導寺，供大陸僧侶來臺弘法之用；捐款協助東初法師影印大藏經，為當時佛教界一大盛事，深深影響近代台灣佛教的復興。除此之外，又協助創辦《人生雜誌》，同時贊助張少齊居士所辦的覺世書店，並捐款興建中華佛教文化館，對台灣早期正信佛法的推動，有莫大貢獻。

晚年，孫女士將臺北寓所捐出，指名作為佛光山弘法教育基金之用，對於僧伽教育深具遠見。她一生護法衛僧，堪為現代在家居士的楷模。

協助建寺大心布施的張姚宏影女士

出生於富裕家庭的張姚宏影，在家鄉溫州完成學業。慈父往生後，接掌家務。

十八歲時，感染肺疾，在雁蕩山觀音寺調養，因而與佛結緣。她一生心儀文教事業，為回饋鄉梓，在溫州市捐獻「宏影圖書館」；為紀念先夫，捐建「宏德中學」。年五十，成為佛光山信徒，協助創建洛杉磯西來寺、關島禪淨中心，讓華裔有信仰的依靠。進而再協辦西來大學、佛光大學、佛光衛星電視臺等。近年協助創辦南非佛學院，給予黑人皈信出家的助緣。這一切均成為佛門勝事。



張姚宏影建設伯爵山莊，成立日月光電訊集團，以淨財推動佛教文化教育事業，以此作為自度度人圓滿菩薩道的法門。

提倡人生佛教的領袖太虛大師

太虛，一八八九年出生在浙江省海寧州的長安鎮。幼失恃怙，長養於庵院，深受外祖母的宗教薰陶。十六歲由小九華寺土達監院為他剃度，法名唯心，但培養之恩皆淵源於其師祖熒年。

太虛大師一生致力於佛教改革運動，倡導人生佛教，他有兩句名言：「志在整理僧伽制度，行在瑜伽菩薩戒本。」雖然始終未能竟願，但是他的影響卻極為深遠。大師一生講學弘法，不遺餘力。曾出任中國佛學會會長、雲南省佛教會理事長、閩南佛學院院長等職，主持廬山暑期講習會，首開自由演講佛法的風氣。曾主編《海潮音雜誌》，宣揚人生佛教的理念，目前仍在台灣發行，也是中國佛教歷史上發行最久的刊物。

在中國近代佛教史上，太虛大師不僅是一代佛教領袖，其著作《太虛全書》更是現代佛學思想的巨擘。太虛大師的思想主張八宗平等互融，各有殊勝，此一觀念突破古德判教的傳統。

現代肉身菩薩的慈航大師

慈航，名繼榮，字彥才，福建建寧縣人，一八九五年生。十八歲禮自忠和尚為師，剃度出家，法名慈航。在江西能仁寺受具足戒，曾學禪於圓瑛法師，聽經於諦閒法師，學淨於度厄老和尚，受教於太虛大師。

一九三三年，在仰光與丘宏傳、陳宏宣居士等人成立「中國佛學會」，將大乘佛法傳至南傳佛教之地。此外，創辦星洲菩提學院、檳城佛學會等，致力於佛學社會化，培育僧伽，對接引南洋地區的華僑皈依佛教貢獻良多。

一九四八年，應妙果和尚之請，來臺主持「台灣佛學院」。此外，汐止靜修禪院住持達心、玄光二人禮請他到彌勒內院駐錫、授課，當時大陸來臺學僧紛紛前來依止，彌勒內院遂成為台灣的佛學教學中心，當時親近慈老的大陸來臺學僧，例如了中、自立、淨海、幻生、浩霖、唯慈、寬裕、真華等人，均是法門龍象，分別於各地弘化一方，為佛教貢獻力量。

一九五四年示寂，寂後坐缸，面目如生，三年後開缸，肉身不壞，成為台灣第一尊肉身菩薩。

創辦台灣佛學院的妙果長老

妙果，字騰悟，生於一八八四年，台灣桃園人。從小習儒讀書，聰明靈慧。十三歲，因為父兄相繼去世，感人生無常，而有出家之志。十八歲時，在大溪齋明寺皈依，後隨凌雲寺覺力禪師學佛，一九一二年於鼓山湧泉寺受具足戒。後創建苗栗法雲禪寺、中壢圓光禪寺，專供僧眾修道，而蜚聲東瀛，獲日本永平寺及總持寺贈金襴袈裟，且受日皇迎入內廷供養。同時，日本台灣總督選為南瀛佛教會理事，到處宣講佛法，各地佛寺聘為導師。一九三六年傳授大戒於圓光寺；為搶救僧青年，創辦台灣佛學院，延聘慈航法師主持。不僅如此，諸多大陸軍政長官初來台灣，也因其接引，而皈依者甚眾。如謬徵流、徐良等，皆為其弟子，晚年仍朝夕課講不輟，嚴持毗尼，一九六三年圓寂於中壢圓光寺，世壽八十。



傳授戒法捐助辦學的圓融比丘尼

圓融，生於一九〇六年，圓寂於一九六九年。曾重建屏東東山寺，成立圖書館，寺院庭園廣大，開放供市民休閒遊憩；提倡念佛共修，經常召集徒眾弟子，於屏東縣內作鄉村布教。圓融並任屏東佛教會理事長多年，倡導戒律，迎請高僧大德傳授三壇大戒多次。又法師深感教育的重要，因而熱心於佛教教育的推動，曾請道源、真華、會性法師諸人主辦佛學院；一九六一年，以鉅款捐助中國佛教會，創辦中華佛學院。其大弟子天乙、天機諸師繼承他的遺志，可惜天乙法師壯年早歿，現在的香光寺尼眾教團，即其法脈。

上述現代菩薩的風姿雖只是滄海一粟，但願藉此篇拋磚引玉，令未發菩薩道心者，生起大悲，已發心者，堅固行願，於三大阿僧只劫久遠的菩薩道中，能作一切眾生的救護，引導一切眾生入佛知見，同登如來佛地。

(資料來源：《佛光教科書》，星雲法師編著，佛光出版社

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

課題九：菩薩乘

第三堂

(一) 教學重點

讓學生認識大乘行者所積累的福慧資糧

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 菩薩的修行
- 福慧資糧

乙、培養學生以下*技能*：

- 溝通能力
- 創造力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 積極地積累福德，為自利利他的目標製造合適的條件。
- 進取地積累智慧，掌握自利利他的方法。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 歌曲《存為愛》及歌詞
2. 李連杰的『壹基金』— 給大學義工的話 (可選擇播放、或派發給學生作參考資料)
3. 慈濟慈善事業基金會的救濟急難資料 (可選擇派發給學生作參考資料)
4. 「福慧雙修行動」工作紙

學生的預備工作

1. 填寫「有心有力 — 菩薩我做得好」工作紙

教學策略

I.	課題切入點	內容	發表家課： 1. 請學生發表「有心有力 — 菩薩我做得好」工作紙（第二堂，附件六），分享利他的發心、願望和在過去一星期中透過行動去落實這個願望的經驗。 2. 提問學生： ➤ 當你成功滿願的時候，覺得滿足和喜悅嗎？ ➤ 若你未能滿願，原因是什麼？ ● 沒有受苦的眾生？ ● 你的願望不切實際，未能配合眾生的需要？ ● 你行持願望的方法缺乏技巧？ ● 你躲懶，缺乏持之以恆的長遠心？ ● 被幫助的對象不領情，你感到挫敗？ 3. 帶出主題：福慧雙修 菩薩利益有情、廣度眾生的「工程」規模大、時間長，當中可能會遇上各式各樣的障礙。要「過關斬將」，成為自利利他的真英雄，菩薩需要積累福慧資糧，以作為落實悲願的「力」。修福讓大乘行者能具足普度眾生的條件，而修慧則能讓大乘行者了解眾生的需要，具足普度眾生的技巧。
		形式	發表家課
II.	認識	內容	解說菩薩的修行 — 廣修福慧資糧。 (參閱課堂資料 9.3.1)
		形式	直接講授

III.	探索理解	內容	1. 派發歌曲《存為愛》的歌詞 (附件 1)。 2. 播放歌曲《存為愛》(附件 2)。 (* 此曲悅耳動聽，但畫面未必能配合歌詞，建議教師可以只播放歌曲，而不把畫面投射到螢幕上。) 3. 提問學生： ➤ 這首歌曲宣揚什麼訊息呢？當中帶有宗教意味嗎？ 4. 教師短講： 介紹這首歌曲是一個佛教團體為宣揚不分宗教、不分國界地開放自己、與身旁的人分享愛心喜樂而舉行的國際歌唱比賽得獎作品，在馬來西亞如流行曲般傳播開去，得到很多傳媒的正面報導。帶出關愛眾生可以活用很多有趣、具創意的的方法，其他例子包括李連杰的『壹基金』(一人一月一塊錢，大家是一家人)(附件 3) 和慈濟慈善事業基金會的救濟急難、骨髓捐贈和社區志工活動 (附件 4) 等。 5. 讓學生分組，派發「福慧雙修行動的計劃書」工作紙 (附件 5)(範例：附件 6)。 6. 讓學生以社會上的公益事業為參考，從「福」和「慧」兩個層面去計劃一個小組活動，在第十和第十一個課節進行，走出班房，利益眾生。(這個活動可以是宗教活動，如小型放生；或非宗教的公益活動，如探訪老人。)
		形式	計劃利他活動
		教具	➤ 歌曲《存為愛》及歌詞 ➤ 李連杰的『壹基金』— 給大學義工的話 (可選擇播放、或派發給學生作參考資料) ➤ 慈濟慈善事業基金會的救濟急難資料 (可選擇播放、或派發給學生作參考資料) ➤ 「福慧雙修行動」工作紙
IV.	反思	內容	家課 讓學生在課後繼續討論和籌備「福慧雙修行動」，並在下一課節把計劃書發表。
		形式	準備行動計劃書

課堂資料 9.3.1

修行 —— 以慈悲心為動力，行六度四攝，廣修福慧資糧

圓滿菩提道的大乘菩薩，為了證得無上正覺和利益一切眾生，便需要積集福德和智慧二種資糧，來滋養法身慧命[註 1]，以成就圓滿的佛果。

福德資糧能令菩薩獲得良好的外在條件去培養智慧，例如得到善知識的指引，乃至有良好的身體和環境去學習和修行。同時，菩薩亦需要具備福德資糧，才能實踐種種布施波羅蜜，以利益眾生。最後，菩薩亦因無量的福德資糧，才能成就清淨莊嚴和香光妙喜的淨土世界。

智慧資糧能讓菩薩對眾生起平等無分別之心，明白到生死即涅槃，煩惱即菩提[註 2]，繼而能久住世間而不為煩惱所繫縛，得大自在。同時，菩薩亦因為有智慧，才能以種種善巧的方法來接引眾生，契合他們不同的根基和需要。

因此，菩薩行就是不離菩提心，而做利益眾生的事業；亦因而說菩薩乘的修行有八萬四千法門，以形容其善巧方便和數量之多，但簡而言之，則可歸納為布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧的六度，和愛語、利行、布施、同事的四攝[註 3]。

[註]

1. 法身慧命：諸佛菩薩以正法為身，智慧為命；凡夫則以四大為身，貪瞋癡煩惱為命。
2. 生死即涅槃，煩惱即菩提：請參閱第三課〈六度四攝〉其中有關“般若”的一節。
3. 六度、四攝：請參閱第三課〈六度四攝〉。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，5 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

歌曲《存為愛》



(資料來源：<http://ladakh.drukpa.com> 2008.4.17)

(歌曲來源：《入世》影聲光碟。印度；竹巴出版社，2007。

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

親愛的朋友：

將「存為愛」的理念傳遞給自己社區內的每一個人，無分信仰、國籍、文化或個人背景。在這世上，我們不能獨自生活而無須依賴他人。修持菩提心的要旨，就是要與各種生命形態做交流。

在這個細小的地球上，我們每天都過著夢幻般的生活，何不付諸利益他人的行動，因為我們生來就是為了彼此互相幫助。

透過不同的表達方式來分享愛，並適當地實踐慷慨，道義及體諒，讓我們得以履行身為人類一份子的責任。

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

(資料來源：<http://www.drukpa-hk.org/> 2008 年 2 月 11 日)



附件 2

存為愛 Live to Love

詞曲：周金亮

合唱：阿飛/戴麗津

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

[女] 眼睛讓我們期待彩虹

雙手讓我們學會擁抱

[男] 耳朵讓我們聽到坦誠相待的話

愛讓一顆心無怨等待

[女] 大路讓我們看到天地

風雪讓我們接受寒冬

[男] 陽光和雨水帶給我們希望

愛讓我們永遠不受傷

[女]讓我們 存為愛 黑暗中溫暖在胸懷

[男]讓我們 存為愛 把戰火狠狠拋開

[女]讓我們 存為愛 用溫柔把仇恨對待

[男]讓我們 把愛傳開 讓世界更美好起來

(讓心永存愛)

[女] 思念讓我們相信承諾

[男] 聆聽讓距離慢慢靠近

[女] 面對孤獨長夜別害怕寂寞

[男] 愛讓我們勇敢站起來

[女] 思念讓我們相信承諾

[男] 聆聽讓距離慢慢靠近

[女] 面對孤獨長夜別害怕寂寞

[男] 愛讓我們勇敢站起來

[合] 風吹過是誰在呼喚

有誰聽到他們的哀傷

誰願意給他們力量

讓歡笑回到他們的臉上

附件 3

壹基金 - 給學生義工的話

片段內容：

大家好，我是李連杰。所有各大學的學生義工們，大家好。其實這個計劃（壹基金計劃）在 19 號正式啓動了，但是大部份媒體在採訪我中比較重點在娛樂上。其實我作為發起人，我真的、衷心的，感謝同學們熱烈的支持。其實整個「壹基金計劃」的理念就是通過每位「一人，一個月，一塊錢，大家是一家人」的這個理念，把錢集合起來交給紅十字會。通過中國紅十字會這個人道主義組織去關心兩個主題：壹基金的主題 — 心靈心理關懷和自然災害後的心靈關懷。那麼，我希望大學生、所有義工們，我不能每個人都給您們都打電話，但我希望您把這計劃的理念在同學們當中互相傳遞。將來你們走上社會，把這一個關愛的接力棒交給其他的同學。其實我真心的希望我們年青一代的朋友，能夠一代一代地把互相關愛、彼此關懷、奉獻一點點愛心的精神在我們的社會裡發展起來，一直互相地彼此支持，我們的社會會更加的和諧。我再一次真心的感謝您！我希望在今後的日子裡，我們能共同努力，為這個大家庭出一把力。謝謝！



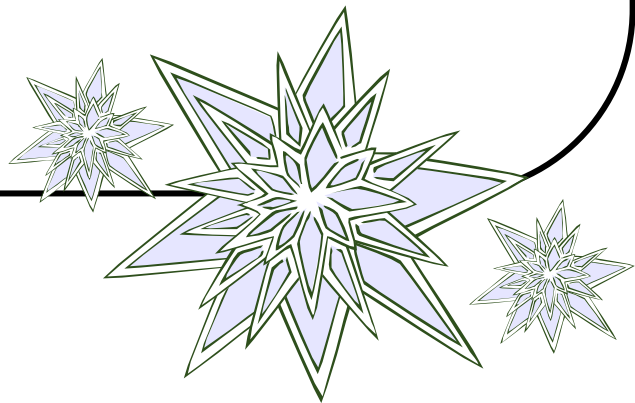
資料來源：http://www.one-foundation.com/media_cn.php 2008 年 2 月 11 日

李連杰壹基金 95 萬賑內地雪災

近日內地雪災災情嚴重，受災地涉及 14 個省市；中國紅十字會李連杰壹基金計劃撥出 95 萬元，為 14 個受災省市提供物資援助。李連杰同時向社會大眾作出呼籲，希望「一家人」能互相幫助渡難關。杰仔說：「我一直有一個理念，只會去想有幾多人願意去做，就像傳染一樣，由人幫人去做義工，我不希望它變成一個慈善比賽。」他又稱身處地球上的人，都是一家人，也希望大家活得開心和快樂。壹基金一直關注災情，並與中國紅十字會總會緊密溝通，籌碼調撥善款。災情最嚴重的湖南、湖北、廣西、貴州與安徽五省，每省各撥款 10 萬元，其他受災地區各 5 萬元，全部善款用於購買救災大米，會由各地紅十字會發放。

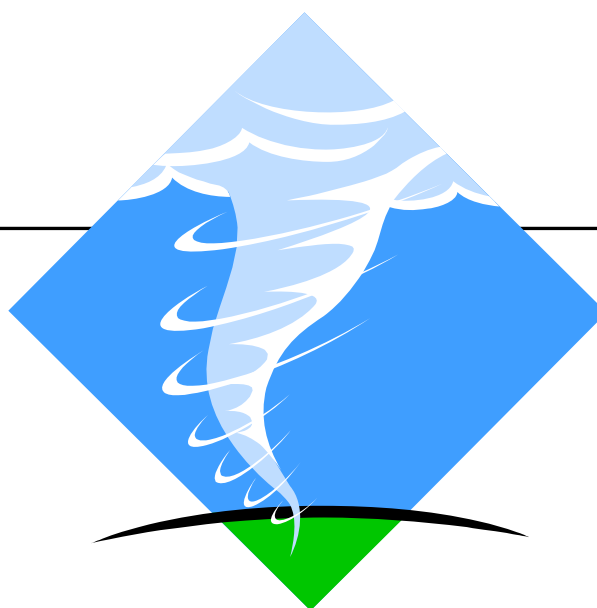
是次調撥 95 萬元善款是壹基金成立以來用救災方面最大筆的善款，基金能給與物質救助有限，希望透過救災行動向災區人民傳遞「一家人」的關懷與愛。

(資料來源: 明報 二零零八年一月三十一日 李連杰壹基金 撥捐 95 萬賑內地雪災)



附件 4

	陪伴強颱受災民眾，急難救助，後續關懷 2005 年 7 月 18 日，颱風海棠吹襲台灣，並且帶來狂風暴雨。台灣多個地方出現水浸、河堤崩潰、河水泛濫等情況。看見家園和農作物被暴雨沖走，嘉蘭村的村民都滿面淚痕，雙手顫抖。慈濟的義工(志工)們在 7 月 21 日抵達災區，向村民致送救援物資，更安慰他們要堅強地生活下去。不少當地的阿嬤更被志工無私的幫助而感動落淚。其中一名排灣族的阿嬤說：「我不認識你們，你們也不認識我，但你們卻把我們當成親人看待。這是我們在失去所有後得到最豐盛的禮物。」 (資料來源: 2005 年 8 月 25 日 慈濟全球資訊網 http://www2.tzuchi.org.tw/tc-charity/html/ch-urgent.htm 2008.4.21)



附件 5

福慧雙修從日常生活開始	計劃書
-------------	-----

行動名稱：_____

菩薩組員：(1) _____ (2) _____ (3) _____
 (4) _____ (5) _____ (6) _____

行動類型：關懷同學的學習 ☐ 照顧家中長者 ☐ 幫助母親 ☐
 讀一本勵志書籍 ☐ 清理房間和住屋 ☐ 宗教活動 ☒
 關懷一些少探望的親朋 ☐ 其他 ☐

服務對象：_____ 服務機構：_____

服務理念（菩薩的發心和願望）：

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

	考慮項目	行動和方法
（培養和增強輔助條件） 修持福德	財務資源 ➤ 需要募捐或贊助嗎？	
	物質資源 ➤ 需要調動特別的物資嗎？	
	人力資源 ➤ 需要其他義工幫忙嗎？ ➤ 需要請求善知識或專業人士的指引嗎？	
	政府、社區支援 ➤ 需要特別的場地環境嗎？	
（學習和掌握實際技巧） 修持智慧	了解和觀察	
	財務預算 ➤ 如何學習預算計劃的開支，尋找開源節流的方法？	
	行動時間表 ➤ 如何有程序和有系統地籌備和推行活動？	
	溝通和合作 ➤ 如何不執持己見，以開放的態度集思廣益？	
	承諾和堅持 ➤ 如何提醒和鼓勵自己與組員，保持堅毅的長遠心？	

附件 6

福慧雙修從日常生活開始 計劃書範例

行動名稱：自由遊放生大行動

菩薩組員：(1) 陳普賢 (2) 張地藏 (3) 胡觀音
(4) 李文殊 (5) 黃彌勒 (6) 何金剛行動類型：關懷同學的學習 ☐ 照顧家中長者 ☐ 幫助母親 ☐
讀一本勵志書籍 ☐ 清理房間和住屋 ☐ 宗教活動 ☒
關懷一些少探望的親朋 ☐ 其他 ☐

服務對象：水族眾生 – 魚、蝦、蟹 服務機構：—

服務理念（菩薩的發心和願望）：福慧雙修

看到有生命的有情眾生，即將被捕殺，驚恐失措，命在旦夕之間，發大悲心，出資贖其生命，放使逍遙，令得安樂（修福）。為被放的眾生皈依三寶，祈願他們和所有眾生都能脫離生死輪迴，並提醒自己不要斬斷自性之煩惱（修慧）。

工作分配：(1) 陳普賢（統籌）(2) 張地藏（財務）(3) 胡觀音（採購）
(4) 李文殊（宣傳）(5) 黃彌勒（拍攝）(6) 何金剛（秘書）

（培養和增強輔助條件） 修持福德	考慮項目	行動和方法
	財務資源 ➢ 需要募捐或贊助嗎？	➢ 向同學募捐 ➢ 請家人贊助
（學習和掌握實際方法） 修持智慧	物質資源 ➢ 需要調動特別的物資嗎？	➢ 請教師或家長借出坐架運送眾生
	人力資源 ➢ 需要其他義工幫忙嗎？ ➢ 需要請求善知識或專業人士的指引嗎？	➢ 呼籲同學幫忙運送和釋放水族眾生 ➢ 邀請法師教授和主持放生儀軌
	政府、社區支援 ➢ 需要特別的場地環境嗎？	➢ 研究適合放生的水域，保護生態環境，避免觸犯法例（如在水塘放生）
	了解和觀察	➢ 對計劃的背景和所需做研究 ➢ 編寫詳細的計劃書 ➢ 定期反思檢討
	財務預算 ➢ 如何學習預算計劃的開支，尋找開源節流的方法？	➢ 採購時以有限的資源釋放最多生命 ➢ 研究最短的運送路線，一方面保持眾生的生命，一方面節省交通費用
	行動時間 ➢ 如何有程序和有系統地籌備和推行活動？	➢ 參考經常放生人士的經驗，制定實際可行的時間表
	溝通和合作 ➢ 如何不執持己見，以開放的態度集思廣益？	➢ 保持正見
	承諾和堅持 ➢ 如何提醒和鼓勵自己與組員，保持堅毅的長遠心？	➢ 提醒自己和組員自利他的好處，並以自己的和組員皆喜愛的菩薩為榜樣，以作鼓勵

附件 7

教師資料 9.3.1

福慧雙修（上）

我們修福亦要修慧，福慧二者並修才圓滿。世間福有些是別人搶得去而自己帶不走的；有些是別人搶不去但自己亦帶不走的；有些是別人搶不去而自己卻能帶走的。賊人搶得去而自己帶不走的是什麼呢？就是世間的金銀財寶。有些人擁有千萬家財，有時亦會被盜賊搶去，或因自己的過失、或因兒孫、或因天災、或因人禍而使千萬家財散失於一旦。即使家財沒有散掉，人死後便不能再擁有亦無法帶走，所以金銀財寶就是竊盜搶得去，自己帶不走的。

第二種是賊人搶不去但自己亦帶不走的。這是什麼呢？就是世間的工巧技術，精巧的技術與知識學問都是自己努力的成果，存在於心不會被人搶掉，但人若死去後，個人的內涵成就亦隨之而逝，這便是賊人搶不去自己亦帶不走的東西。第三種是賊人搶不去而自己卻可以帶走的，那是什麼呢？古人有云：「萬般帶不去，惟有業隨身。」這個業包括了善業及惡業，善業隨身，將來得到快樂的果報，惡業隨身，將來得到苦報惡果，我們每個人都希望得到快樂，又有那一個人想痛苦呢？所以我們想得到快樂，就要於現生多修福慧，帶著這些福慧業，現生或來生就可享受人天果報。過去迦葉佛時有兩兄弟出家修道，大哥專修智慧，嚴持戒定慧，但很少與人結緣，亦從不布施。由於修持戒定慧，很快就得阿羅漢果超出生死，然而因為生前很少與人結緣布施，所以雖得阿羅漢果但托鉢時經常得不到別人的布施。他的弟弟則常時布施，喜歡與人結緣，但生活中則經常犯戒，又不肯修學佛法，由此死後就墮落於畜生道，但由於生前常行布施，便投生在皇宮中，成為一頭身披纓絡食用豐美的有福大象。所以，後來便流傳了一首偈「修福不修慧，大象掛纓絡，修慧不修福，羅漢托空鉢」，這故事是提醒我們修行要修福也修慧。

（資料來源：佛教愍生講堂網站，愍生法師開示錄。

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

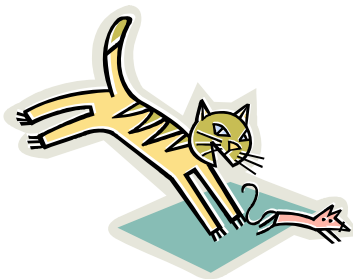
教師資料 9.3.2

福慧雙修（下）

《妙法蓮華經·方便品》云：「若有眾生類，值諸過去佛，若聞法布施，或持戒忍辱，精進禪智等，種種修福慧，如是諸人等，皆已成佛道。」從經文裡了解，福慧就是六度，福慧雙修的極致就是成佛，所以佛稱兩足尊。六度之中，布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度，稱為「福足」，般若稱為「智足」，佛陀圓滿福、智二足，為人中最尊最貴者，故稱為兩足尊。不但具足出世之福慧，也具足世間之福慧。

修行要福慧雙修，福德與智慧是創造人生福祉快樂的主要條件，亦是覺悟成佛的基本原素。人在世間生活，福報非常重要。有福之人，無論走到那裡，一切都是無比的順利；沒有福報的人，走到那裡一切都不順利，障礙處處，不但自己不順利，而且還會影響波及他人。

前陣子，人間福報奇人妙事版刊出英國最著名的「第一公務貓」亨佛利的故事，上個月二十日在它「退休」後頤養天年的家中逝世，享年十八歲，受到無數英國人的懷念。亨佛利在一九八九年誤打誤撞，闖進首相官邸倫敦唐寧街十號，受到柴契爾夫人寵愛，如同首相府中的一份子，享受榮華富貴。牠曾在首相府擔任三朝的「捕鼠官」，可以自由出入官邸，就連站崗的衛兵也要給它開門，深受英國人喜愛，「粉絲」無數。服務多年後，因健康不佳退休，在內閣職員家中安享晚年。首相府中有一份「亨佛利檔案」文件內容豐富，超過幾十年來許多內閣的個人檔案，足見這隻英國第一貓的地位多重要。



我們一定會納悶，為什麼一隻貓過著比人還享福的生活？其實現今時代有所謂寵物美容醫院，為寵物綁辮子、洗美容澡等，過得比人的生活還享受；反觀社會上也有不少人總是感嘆自己空有才華卻苦無伯樂賞識，生活困苦不堪。為何有這麼大的差異呢？從重視因緣果報的佛教觀點來說，前者是修福不修慧，後者是修慧不修福。

修行，福與慧缺一不可，《廬山蓮宗寶鑑》云：「修福不修慧，象身掛纓絡；修慧不修福，羅漢應供薄。福慧二莊嚴，乃能成正覺。」說明了福慧雙修的重要性。太虛大師說：「真正所謂成佛，必具二要素：一智慧，以智慧力故，體察諦

理，斷諸煩惱。二福德，以福德力故，莊嚴國土，潔淨身心。佛之所以成佛，即由此二力圓滿無缺故。成佛爲人類進化最高的目的……。」

此外，仔細分析六度的次第乃布施爲首，「培福」在先，「修慧」在後，「利他」先於「自利」，「積極」先於「消極」，與儒家《大學》所主張的「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」的實踐次第恰恰相反。儒家的主張恰好是「修慧」先，「培福」後，「自利」先於「利他」，「消極」先於「積極」。因此，和儒家精神相比，佛教的福慧雙修觀其實更具有積極的入世性格。儒家雖說「仁以爲己任」，然尚有「達則兼善天下，窮則獨善其身」、「道不行，乘桴浮於海」之慨，而佛教則有地藏王菩薩的「地獄不空，誓不成佛」之弘願。

因此，說佛教是消極、出世的宗教，其實是一種誤解，佛教事實上是具有時代性、人間性、利他性、生活性的宗教。而人間佛教是以「出世的精神做入世的事業」，是福慧雙修，解行並重的宗教。

簡言之，成佛之道就是「福慧雙修」。大乘佛教的特質，是重視福慧雙修，所以菩薩相都是莊嚴圓滿，沒有貧苦的樣子。福慧二「業」相輔相成，福慧資糧具足，自利利他的無邊功德都達到最尖峰，圓滿了，才能得到佛果。

（來源：禪心學苑網站，滿謙法師開示。

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



教師資料 9.3.3

六度

一個人要修菩薩道，就需要修習六度。六度(又稱六波羅蜜) 是指：(一) 布施；(二)持戒；(三)忍辱；(四)精進；(五)禪定；(六)智慧。「度」或波羅蜜的意思是「到彼岸」；也就是從煩惱的此岸度到覺悟的彼岸的意思。此外，它還有完美、卓越、絕頂的意思。

通過布施、持戒和忍辱的修習，人可以獲得福德；透過禪定和智慧修習，他可獲得大智慧；精進則是獲得福德和大智慧的重要條件。最終，菩薩不但能獲得大智慧和大慈悲，而且能夠利用種種方便法來幫助眾生成佛。

成佛需要有兩種成就，就是修福和修慧。修福和修慧對自己和其他人都有益處。修福可以利益眾生，修慧可以利益自己。菩薩因修福而證得佛的「色身」，因修慧而證得佛的「法身」。

福慧必須雙修。一個人獲得「慧成就」，固然可以使自己不再輪迴，但這種成就並不能使他人自動從輪迴中解脫出來。只有通過修福，才能使他人獲得利益和從輪迴中解脫出來。

(資料來源：《知性的引導(下)－ 佛法的常識》，新加坡課程發展署 靈鷲山，1994。)

教師資料 9.3.4

真善美的新千年

證嚴法師出生於一九三七年，二十三歲出家，一九六三年皈依於德高望重之印順法師門下。法師本身生活儉樸，只有最基本的需求，但是卻積極努力幫助貧苦者，教育富有者。一九六六年，她創立「慈濟功德會」，如今已經成為台灣最大的慈善機構，辦事處遍及二十幾個國家。一九九一年，法師獲得「亞洲的諾貝爾獎」—菲律賓「麥格塞塞獎」(Magsaysay Award)。她的著作包括《靜思語》、《人有二十難》、《回歸心靈的故鄉》、《三十七道品講義》等。

人人都有大愛

佛法的道理並沒有那麼難，它是我們日常生活的指引。「慈濟功德會」本於佛陀的精神，希望在日常生活中實踐佛陀的教導，於是在各地展開慈善活動，後來並逐步延伸為慈善、醫療、教育、文化、國際救濟、骨髓捐贈、環保、社區志工等八個領域。「我們邊做邊學，邊學邊做。」我們從這裡瞭解這句話的意義：「讓佛在你心中，讓佛法在你的話中，讓愛在你的行為中。」



這一條路，每一步都符合佛陀的教導。三十年來，幾百萬人熱烈響應我們的工作，無怨無悔。我深信他們每一個人的心都有無價的大愛。

我們在救濟活動中為老人、病人提供生活必需品、醫療照護，以及精神上的安慰。我們不只幫助窮人，也教育富者，讓他們明白施捨與服務比追逐權力、名利更有意義。我們很感謝長期接受我們照護的人士、災民，由於他們遭遇不幸，我們才有機會提供衣、食、照護、關懷等服務。窮苦者接受幫助，富者激發愛心，彼此都應該感謝對方。

為了尊重生命，我們孜孜不倦地工作，建立了一個醫療網，包括台灣的兩家醫院，和幾個國家的免費行動診所。我們的醫療服務比較特別的是工作人員的態度。我們訓練醫師與護士，要求他們視病患如親：不但治療病患的身體，也要治療病患的心；不但治療他的症狀，也要考慮他的病對他的生活與家庭的影響。我們的志工---慈濟特有的「軟體」--安慰病患的心，也照顧他們的身體，也引導他們臨終時保持安祥寧靜的心境。

要淨化人心，教育的重要性不可忽視。慈濟的老師「以菩薩心對待自己的

孩子，以父母心對待所有的孩子」。這樣，他們教導的愛才會真正發芽、成長、開花結果。我的書《靜思語》就是希望能夠在每一個學子心裡播下慈悲與愛的種子。多年的努力，我們已經在這一群活潑有禮的孩子身上看到成果。如今我們已經準備開始建立從幼稚園到研究所的完整教育體系。

社會教育和學校教育一樣重要，我們的文化任務在新世紀是份重要的工作，科技的進步已經使我們從兩度空間印刷的文字進展到三度空間的影像。慈濟除了雜誌、報紙、出版之外，現在也有了自己的有線電視頻道。慈濟透過這些媒體將很多人實踐大愛的故事傳播出去，讓慈悲心和愛進入每一個家庭、淨化人心、激發愛心。此外，我們在台灣東部花蓮的「靜思堂」也是一個重要的傳法中心。我們希望，透過靜思堂的會議、演講、會員攝影展等活動，能夠把佛理紮根於人心，引導人走上正道。

大愛超越一切界線



每次有災難發生，慈濟人總是像活菩薩一樣，最先回應需要援助的要求。我們的國際救濟工作證明了佛陀所說的「眾生平等」的真理。你要是看到水災時有人全家大小爬到屋頂等待救援，你還會在意他的國籍嗎？那一刻，你只會想到怎樣救他們免於苦難。這就是「對陌生人的大悲憫，對所有人的大慈悲」的真義。慈濟救濟團的團員都是自費前往災區協助發放救濟物資，對於有機會幫助受苦受難的人深為感激。慈濟基金會克服時間、空間、政治等障礙，已經在中國、高棉、泰國、盧安達、伊索匹亞、南非、巴布亞紐幾內亞、阿富汗、科索沃等國家為戰爭、水災、旱災難民提供物資與醫療救濟。

慈濟建立了世界第三大的骨髓捐贈中心，在海內外已經做了一百多次骨髓移植手術。這種骨髓捐贈實踐了佛陀所說的「把自己的頭、眼、髓、腦送給別人」的話。移植手術總是在感激的氣氛下進行：受贈者感激自己的新生命，捐贈者感激自己有機會拯救他人的生命。

無論是多是少，隨時隨地，只要能夠付出就付出，堅忍努力，你很快就會達到「無給、無受、無物」的境界，給予和接受將只是事物自然的秩序。這看起來好像是不可能實現的理想，但是事實上不論什麼人，只要他要，他都可以在這個世上變成菩薩。

人人都有責任維護地球資源。每個人都有必須感激自己擁有的福報，也創造新的福報。慈濟環保義工非常辛苦地收集垃圾、分類、回收，不但是在維護

環境清潔，而且---更重要的---也是在學習謙卑。能夠謙卑，祛除我慢，就能夠與人和善相處，對周遭的人與事表達關懷。

另外，我們還特別推行社區志工，表現我們對所有社區問題的關心，倡導尊敬父母、照顧老人，鼓勵社區每一個人行走菩薩道。我們希望社區裡每一個人都能夠如同觀音菩薩那樣慈悲，如同阿彌陀佛一般慈愛。我們相信，如果每一個社區都能夠達到這種理想，那麼，所有的社區結合在一起，就能夠創造理想的世界，使小孩有人養育，老人有人照顧，朋友之間互相信任。

只管做

慈濟一直在努力開拓菩薩道與愛的道路。我們的工作不斷地發展，目標是鼓勵更多人參與，讓他們瞭解宗教的意義，實踐人性價值，打開自己的心。人人 都種下善業的種子，必定可以收到善果。



慈濟人行走愛的道路已經三十幾年。我們有過成功與失敗，但是我們總是無懼的堅持「只管做」的態度。我們從最初的幾十個人成長到現在有幾百萬人，會員遍及各個國家、種族、語言，一心一意走在大道之上，完成任務。只要每個人都能夠付出愛而不要求回報，和平的世界自然可期。我祈求更多人加入我們，大家一起創造真善美的新千年。

延伸閱讀

證嚴法師，《靜思語》，第一冊， 1996 ；第二冊， 1998 ，台灣：靜思文化志業有限公司。

《八大人覺經》，台灣：慈濟文化出版社， 1999 。

《三十七道品講義》，台灣：慈濟文化出版社，1999 。

《心蓮萬蕊---慈濟影像三十年》，台灣：靜思文化志業有限公司， 1997 。

《慈濟季刊》，台灣：佛教慈濟功德會，創刊於一九七七年。

聯絡資料

慈濟全球資訊網：<http://www.tzuchi.org.tw> 2008.4.21

(資料來源：大衛·查波編。《佛陀的美麗新世界》，台北：法鼓文化，2006。)

附件 8

學生資料 9.3.1



參與義務工作的途徑

有志參與義務工作的教師和學生，可登入義務工作發展局網站（<http://www.avs.org.hk>），獲得全港多個慈善團體所需義工的最新資訊，從而選擇合適的義工項目，自由報名參加。

義務工作發展局 1970 年成立，為非牟利機構。經費主要來自香港特別行政區政府、香港公益金及香港賽馬會慈善信託基金。該局的核心工作包括：義工轉介服務，為希望提供服務的市民安排義務工作，並為需要義工協助的機構找尋合適人選。有興趣參與義務工作的人士，可加入該局香港義工團成為會員。

義務工作發展局曾聯結夥伴策劃切合社會需要的大型創新義工服務計畫：如抗非典型肺炎義工大隊、親子義工推廣計畫、黃金歲月退休人士義工計畫、文化藝術義工計畫，及希望學校計畫等。在國際層面，本局是聯合國義工計畫組織的合作機構，協助在香港招募專才，為發展中地區提供義工服務，促進當地發展。該局亦是國際志工協會的香港地區代表，每年派出代表參與國際及地區會議，促進義務工作的交流和聯繫，擴闊視野。

義務工作發展局成立了本港首間義工培訓及拓展中心，舉辦不同類型的訓練課程予義工和任用義工的人士，並提供組織及管理義工的專業顧問服務，出版義工資源管理及義工訓練資料，製作影音教材，務求促進義工資源得以有效發揮及運用。

另一項主要工作是透過各項推廣活動及社會教育計畫，喚起公眾人士認同及重視義務工作的貢獻，及鼓勵各機構團體組織義工服務。這包括每年十二月五日國際義工日的各項慶祝活動、義工嘉許計劃等。

課題九：菩薩乘

第四堂

(一) 教學重點

讓學生理解「六度」的意義

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 波羅蜜多
- 六度

乙、培養學生以下*技能*：

- 溝通能力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 學習以「六度」的具體修行方法去謀求人類的整體福祉

(三) 教學策略

學生的預備工作

1. 「福慧雙修行動」計劃書

教學策略

I.	課題切入點	內容	發表家課： 1. 請學生的小組代表發表「福慧雙修行動」(第三堂，附件五)計劃書。 2. 與學生討論每一組計劃書的創意、可行性和意義。 3. 歸納學生在修福和修慧兩方面的方法，並給予鼓勵。 溫故知新： ➤ 大乘行者發現生命的意義和喜悅在於自利利他 ➤ 大乘行者在心理的層面上要先發心和立願 ➤ 大乘行者在修行的層面上要積累福慧資糧 帶出主題：「六度」 積累福慧資糧有很多方法，而「六度」，即梵語的「六波羅蜜多」，是大乘行者最主要的修行法門。
		形式	發表計劃書
II.	探索理解	內容	向學生講說「兄弟渡河」的故事(附件 1)，以渡河的比喻介紹「波羅蜜多」的概念。
		形式	分享故事
III.	認識	內容	解說「六度」的意義。(參閱課堂資料 9.4.1 及 9.4.2) 總結： 每一項「波羅蜜多」都是一種慈悲的生活方式，幫助我們超越執著和自我中心的習性，讓我們安住於中道，趣向菩提，得證圓滿的佛果。
		形式	直接講授
IV.	反思	內容	家課 試比較人天乘行者和菩薩乘行者在行持「布施」時的分別。
		形式	全班 / 反思練習

課堂資料 9.4.1

六度

六度，是梵語六波羅蜜多的意譯。波羅蜜多，簡稱波羅蜜，解作"到彼岸"，也就是"度"的意思，亦有圓滿成就的含意。六度就是指菩薩能夠憑藉布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若這六種修行法門，得以從生死煩惱的此岸到達菩提涅槃的彼岸，證得圓滿的成就。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，20 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 9.4.2

省思

解脫乘的行者，修行八正道以正見為主；菩薩修行六波羅蜜，亦以般若為導，所以有"五度如盲，般若為導"之說。經過般若的引導和駕馭，布施、持戒、忍辱、精進、禪定才能與"緣起"、"空正見"相應，而達至圓滿成就的波羅蜜。例如，行布施時，若以般若智慧引導，便能做到"三輪體空"的布施波羅蜜；若不與般若智慧相應，布施就只能成為人天乘的福業。所以菩薩必須修學般若波羅蜜，才能成就無上佛道，這也是般若被尊稱為"諸佛之母"的原因。

菩薩修行六度，便能累積福德和智慧資糧，以莊嚴無上菩提。其中布施、持戒、忍辱是偏重於利他的福德道；禪定與智慧是偏重於自利的智慧道；而精進則是通於二者。所以，上文雖說般若為六度之首，但是菩薩為了成就福德與智慧二資糧，應該六度並重，不應偏廢。因此，菩薩在由淺而入深的修行歷程中，雖然在不同階段，有不同的偏重，但最後還是要六度萬行齊修，才能成就圓滿的佛果。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，26 頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

兄弟渡河

我們知道印度最有名的河流是恒河，從前恒河之畔住著兩兄弟，大哥有錢、有妻子孩子，弟弟是個窮光蛋，沒有結婚生子。有一天，大哥忽然發現恒河對岸是那麼富裕，他想要全家移民過去。他把這個計畫告訴弟弟，弟弟非常贊同：「好！大哥，只要你全家能夠幸福，我就支持你的移民行動，不僅是精神支持，而且還可以付出行動，看需要我幫什麼忙？」大哥說：“我的錢可以買一艘船，可是我沒有划船的技術。”弟弟說：「那沒問題，我會划船，我送你們全家到恒河對岸，只要你們能過上快樂、平安的生活。」弟弟一心一意地用力划船，就這樣把哥哥全家帶到了恒河對岸。好，故事到這裏就快要講完了，請問當弟弟全心全意為哥哥全家奉獻時，他到哪裡去了？（眾答：對岸。）對！就在對岸了。波羅蜜的意思就是這樣。什麼叫六波羅蜜？波羅蜜是梵語，意譯就是度，所以蜜也常稱做六度。波羅蜜可以從兩個定義來理解它，一個是動詞，代表過程和方法，比如引渡，這是動態的理解；一個是名詞，是到彼岸，屬於結果和完成，這是靜態的理解。所謂六波羅蜜是我們每個凡夫向上學習佛陀的智慧和慈悲，從中不斷調整的心，檢示自己的心，改造自己的生命品質。

（資料來源：臺灣圓光佛學院講師 宗麟法師 《佛法與生活 — 六波羅蜜》
<http://www.bailinsi.net/06xly/03yjj/02/02-009.htm> 2008.4.21）



附件 2

教師資料 9.4.1

六種慈悲的生活方式

依照傳統，菩薩必須接受六度的訓練，也就是六種慈悲的生活方式：布施、持戒、忍辱、精進、禪定及般若智慧。傳統上稱之為六波羅蜜，梵文的意思是「渡到彼岸」。其中的每一個行動，都可以幫助我們超越嫌惡和執着，超越自我中心的傾向，超越人我之分。每一種波羅蜜都能幫助我們放下執著，不再恐懼。藉著六度波羅蜜，我們學習安住在未知裡。「渡到彼岸」具有一份無依無恃的本質，一種前不著邊、後不著地的感覺，好像被卡在中間似的。

我們很容易將六波羅蜜視為僵化的道德律，或是一連串的準則。然而勇士菩薩的世界可沒這麼簡單。六波羅蜜並不是什麼聖戒，他們真正的作用是在挑戰我們的慣性反應。六度的修持可以使我們謙卑，讓我們保持真誠。練習布施的時候，我們會意識到自己的執著。固守著「不傷害」的戒律，我們會發現自己的僵化和掌握欲。忍辱則能幫助我們安住在焦躁不安的情緒裡，允許事情按照它自身的速度演進。在精進的過程中，我們逐漸學會放下自己的完美主義，跟每個當下活生生的真相緊密相連。禪定能訓練我們不斷地回來安住於當下。而般若智慧的探究之心---如實見到事物的真相---則是六度訓練的關鍵所在，因為缺少了般若波羅蜜多，或是無條件的菩提心，其他的五種行動很可能被當作奪回立足之地的手段。

(資料來源：佩瑪·丘卓。《與無常共處》，心靈工房，2003 年。)

教師資料 9.4.2

六度萬行即是福慧二門

「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧及方便力，無平具足。」〈佛國品第一〉。

六度之首是「布施」，有財施、法施、無畏施。財分內外，內財是身體，外財是眷屬及物品。法是佛法的道理及修持戒定慧、息滅貪瞋痴等煩惱的方法。無畏是以慈悲心，使眾生脫離怖畏恐懼。若能於自己修學佛法的同時，也以身示範，做義工，出錢出力出時間來護持三寶，弘揚佛法，救度眾生，便是三施並行，自利利人。

「持戒」是不應該做的不要做，應該做的非做不可，包括身、口、意三業，基本原則是五戒十善，細分則有三皈、五戒、八戒，為在家戒；沙彌戒、比丘及比丘尼戒，為出家戒，尚有出家菩薩戒及在家菩薩戒。六度中的持戒，是由約而繁的一切戒。

「忍辱」就相當難了，我們所謂的忍辱是對一些不應該接受到的侮辱、欺負、打擊或是莫名其妙的誣毀毀謗，能夠予以容忍諒解。很多人說名譽是第二生命，一旦受到破壞，是非常痛苦而不能忍受的事。可是做為一個佛教徒，做為一個菩薩行者，「忍」卻是非常重要的事，我們是小的折磨要忍，大的衝擊也要忍；刺激要忍，誘惑要忍；痛苦要忍，享樂也要忍；失敗要忍，成功也要忍。唯有能忍才是最大的福報，不能忍者，好事會變成壞事，小禍會變成大禍，甚至變成殺身滅族亡國之禍。

「忍」並不等於逆來順受，而是盡可能不要以正面衝突，不要以牙還牙以暴抑暴，要想辦法迴避，減少雙方的損害到最小程度。柔能克剛，鋼刀雖利，用之不當，容易缺口折斷；水勢很柔，落地之後則無孔不入，你砍它一刀，它斷了以後馬上又接上。所以最柔的反倒是最強的。

菩薩的力量建立在慈悲，慈悲的精神，並不等於忍辱，面對眾生時，若能忍辱，也是慈悲的心懷。慈悲是一種包容、接受、涵蓋，能夠把所有的人，不論是敵人或親人，不論相識不相識，全部看作是現在的菩薩未來的佛。



當你遇到惡人敵人出現在你面前的時候，往往是來加害你的，讓你痛苦，而你還能包容他，就叫忍辱，是菩薩行者。忍辱的目的，不僅是為了自己，也是為

了對方，因為不忍辱必然兩敗俱傷；忍一時不但保全了自己也保全了對方，是故忍辱在佛法裡是非常的重要，它是一種表現智者風格及仁者心胸的美德。

忍辱的相似名詞是退讓，並不是懦弱，退讓是不直接跟人逞強，改以繞一個彎轉出路來，或是向下挖一個洞開出一條路來，或是往上翻越一座山嶺伸展一條路來，總之是不直接跟他人起衝突，但還是要想辦法解決問題。

很多人把忍辱當作逆來順受，這是錯誤的。我一生之中常是一個失敗者，常常遇到鬼擋牆，但我不會向鬼的懷抱闖去，讓他抱住跑不掉，我會採取迴避的方式，過去就沒事了。因此忍辱和精進，也是相輔相成的。

「精進」是努力不懈怠，不藉故偷懶，不逃避責任，不畏首畏尾，一旦確定了方向和目標，便全心全力地投入，不畏艱鉅，不怕阻撓，不擔心失敗和挫折，並且愈挫愈奮，正如儒家所說「天行健，君子以自強不息」，佛法的精進，是成佛必須，成佛之後，廣度眾生，也是精進。



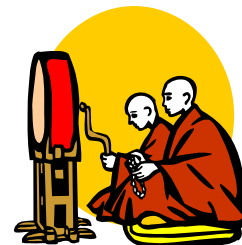
「禪定」是一種穩定力、一種安定性、一種相當沈穩和清明的心境。如果我們的心態不穩定，身體的威儀不莊重，必然沒有安全感。我們應隨時保持身心的穩定，以及待人處世工作態度的穩定。很多人認為打坐叫做禪定，當然禪坐也是大乘禪法的一種，可是在《壇經》裡講「外離相為禪，內不亂為定。」又說：「心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。」

「智慧」是不用私情及感情等情緒來處理事情，以純客觀的態度和超然的角度來面對我們所遇到的人、事、物。但於一時間不容易很快做到，所謂「當局者迷，旁觀者清」，為人家判斷事情、處理問題較容易，因為他人的問題與自己無關，處理錯了也沒關係；自己的問題就難了，常因考慮到切身的利害關係而手足無措，難以做決定。所以一定要把自我的立場擺下，才能有無私的智慧。

「方便」是用種種方法以便利眾生、廣度眾生，方便眾生來接受佛法。方是處方，用種種的處方、觀點與做法，來適應時機、適應環境、適應對象，便利眾生，得到智慧、增加福報、解脫煩惱，得到真正的自在。

我們法鼓山的護法信眾，有一個很好的名稱，叫作「萬行菩薩」，就是修行六度萬行的意思。為什麼六度等於萬行？凡是種種的方便法門，無數無量的法門，都可用布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧來涵蓋統攝，也可以說，用六度做基礎綱領可以開展出菩薩道的種種修行法門來。

歸納的結果，布施、持戒、忍辱是福行，禪定與智慧是慧行，精進則兼助福慧兩門。布施、持戒、忍辱這三項是屬修福報的行爲，禪定和智慧是屬修智慧的行爲，精進則是幫助福慧雙修的。我們修福業時要精進，修慧業時也要精進，因此佛教絕對不是消極逃避現實的宗教，佛教是講求效率和努力的宗教。如果是逃避現實的，怎能修福？倘若是消極的，又如何修慧？所以必須是福慧雙修，才是菩薩道和佛道的修行者。



(資料來源：聖嚴法師。《修行在紅塵 — 維摩經六講》，台北：法鼓文化，1997年。)

教師資料 9.4.3

六度釋義

何謂「度」？「波羅蜜」？所謂「度」是梵文“paramita”的義譯。有渡過、渡到彼岸之義；而「波羅蜜」則是其音譯。依*MW所言，此字為“para”和“mita”的複合語，其複合義若當形容詞使用，是有：到彼岸，橫越的；心智超越的等意思。若只當陰性字(paramita)使用，則具有到彼岸，圓滿成就，完美者，卓越德行等之義。此字於巴利語為“parami”(paramita) 依*TSD之言，其義大致同於梵文之義。

其次，《瑜伽論》卷七八云：是諸菩薩凡有幾種所應學事？善男子！菩薩學事略有六種：所謂布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、慧到彼岸。(*大 30，730c4f)

故可知六度乃指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、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 = 《大正新脩大藏經》大藏經刊行會編，世樺出版社，台北，1990。

(資料來源：釋體韜。〈六度四攝與《瑜伽論·戒品》之關係〉，台北：法鼓文化，1997年。)

附件 3

學生資料 9.4.1

六度四攝的實踐 — 心淨則國土淨

生活在一個既繁囂，又充滿人我是非的都市裡，我們難免有疲倦和沮喪的時候。我們有時甚至對人生的意義產生疑問。但人們都能夠再度投入生活，努力奮鬥。這是因為他們擁有樂觀積極的生活態度。只要堅持努力，我們相信未來一定是美好的。具體來說，我們所嚮往的美好生活，不就是那人間的淨土嗎？我們只要實踐六度四攝，並本著菩薩自利利他的精神，便能使人間成為淨土。

若要修築人間的淨土，我們必須團結一致，以自利利他為目標。六度四攝正是我們能夠利益個人，同時和樂眾生的修行法門。六度的修行包括布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。布施有多種，包括財施、法施和無畏施。最近在南亞地區發生的海嘯事件中，就讓我們充分體現到布施的精神。以香港為例，各界人士都共襄善舉，一同籌款賑災。本來持不同意見而針鋒相對的黨派，亦放下了歧見，合作舉辦籌款活動。娛樂圈的歌手同樣是不遺餘力，部分留在香港演唱籌款，其他的歌手則親身到災區協助救援工作。海嘯災難是教全世界人沉痛和悲哀的，但看見人們團結起來，出錢出力救災的精神，亦令人安慰。人類被稱為萬物之靈，是因為他們擁有在危難中互相扶持，對他人施予幫助的高尚品行。

持戒其實就是律己的行為，是一種尊重自己和他人的行為。如我們能夠堅守戒條，就可以避免犯下錯誤和傷害別人。個人來說，持久守戒能夠讓我們約束自己的行為思想，避免受到妄念的誤導。

忍辱是接受和安忍的意思。俗語有云：“忍一時風平浪靜，退一步海闊天空”。對於他人的批評，我們應該冷靜地分析，切勿以惡言惡語反駁他人。佛陀過去世作為忍辱仙人的時候，遭到哥利王惡毒的侮辱和殺害。當時的仙人雖然慘遭虐待，受盡皮肉之苦，但他的內心並沒有痛苦，也沒有對施虐者產生憎恨。他堅忍的性格未曾因世間的恐嚇和暴力退縮，終於完成忍辱波羅蜜的修行。但這位大菩薩亦指出我們不可盲目地忍辱。例如軍人為了殺滅敵人，不惜忍受克苦的訓練，這就是錯誤的忍辱。只要忍辱是傷害到別人，那麼我們就不可以忍辱了。

佛家有云：“觀心無常”，我們的心念就像一匹野馬，在草原上四處奔跑。禪定的修習好比馴服野馬。為了對治散亂的心，我們必須修習禪定。在禪修中，我們

透過專注觀察身受心法，就能安住我們的心念，繼而引發智慧，成就更高的果位。修習禪定可提高個人的專注力，我們做事就能事半功倍。如果沒有般若智慧，那麼其他五度的修行亦可能偏離正軌，種下了惡業。因此有：“五度如盲，般若為導”的說法。般若的修行讓我們了解萬物是緣聚而生，緣散而滅，是不一、不常、不能主宰的。因此我們亦無需以生滅、有無的角度去理解事物。大菩薩是因為修行般若波羅蜜，才明白了事物不生不滅的空性，繼而不急住涅槃，留在世間度化有情。

六度能達到菩薩自利的目標，而利他則由四攝的行持完成。要度化眾生，必須先與他們建立友好關係。四攝包括了布施、愛語、利行和同事。愛語攝是指我們要以和顏悅色去對待眾生，令他們生起親近心。同時我們的說話應令人感到和藹親切。一個說話粗鄙的人，實在令人望而卻步。除了語和無諍外，我們亦要身體力行去扶助眾生，協助他們解決難題，就是利行攝。由於一個人的力量有限，所以菩薩會與眾生共事或修行，藉此引領眾生到菩提道。這種修利是四攝中的同事攝。

假如我們能夠行持六度，就是自利；如能實踐四攝，就能親近眾生。與他們一同修行。六度四攝的實踐能夠令大眾共同同步上菩提道。只要眾生都發心證得無上菩提，共同修行，互相扶持，我們離清淨的國土還遠嗎？



(資料來源：黎少濱。《菩提道上——佛法活用徵文比賽得獎作品集》，香港佛教聯合會 覺醒心靈成長中心 2005 年。)

課題九：菩薩乘

第五堂

(一) 教學重點

讓學生深化對「布施」、「持戒」和「忍辱」的認識

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 布施 - 財施、法施、無畏施
- 持戒 - 攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒
- 忍辱 - 耐怨害忍、安受苦忍、諦察法忍

乙、培養學生以下*技能*：

- 批判性思考能力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以慈悲心、「平等心」學到分享，常行布施，培養仁愛的美德。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 肝病患者的相片
2. 個案資料「城中 10 富豪 捐千萬賑災」
3. 個案資料「傳媒義工隊」
4. 個案資料「菩提學校」
5. 個案資料「善寧會的善別輔導服務」
6. 釋迦牟尼佛的本生故事 - 「捨身餵餓虎」
7. 「布施波羅蜜多」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示一張肝病患者的相片 (附件 1)。 2. 提問學生： ➤ 假如你的父/母患有肝病，需要人捐肝，你願意捐出你三分之二的肝給他/她嗎？ ➤ 假如患病者是一個你素未謀面的陌生人，你還願意幫助他嗎？ 3. 讓學生以舉手方式表達個人的意願，作班上小統計。 4. 介紹真實個案「俠女捐肝救同事 愛心可嘉」(附件 2)：一名銷售經理李先生，因患急性乙型肝炎，需盡快換肝續命。可惜，他的父親及姊姊亦是乙型肝炎的帶菌者，而他的母親原本可以適合捐肝給他，但醫生發現她的肝臟太小，捐肝後剩餘的肝臟未能負荷身體運作，因而最後被評為不適宜捐肝。只有數面之緣的同事盧小姐得悉後，竟願意押上自己的生命，捐出三分之二肝臟救人。手術前夕，她平靜地等候，沒有因為救人而感覺了不起，展現人性光輝…… 5. 帶出主題：捨己為人的布施精神 佛教的布施精神有別於一般宗教和人道主義的地方，是在培養我們的慈悲心之餘，還幫助我們修習「無我」和「無我所」的智慧。不執著有能布施的我、所布施之物，乃至有一實在的受患者，便是圓滿的布施波羅蜜多。
		形式	班上小統計
		教具	➤ 肝病患者的相片 ➤ 真實個案「俠女捐肝救同事 愛心可嘉」
II.	認識	內容	解說「布施波羅蜜多」。(參閱課堂資料 9.5.1)
		形式	教師直接講授

III.	探索理解	內容	1. 請學生分組。 派發個案資料「風雪無情人間有情 城中十富豪解囊賑雪災」(附件 3)、「傳媒義工隊」(附件 4)、「尋找菩提心」(附件 5)、「善寧會的善別輔導服務」(附件 6) 和釋迦牟尼佛的本生故事 – 「捨身餵虎」(附件 7) 及「布施波羅蜜多」工作紙 (附件 8) (範例：附件 9)。 2. 請學生閱讀資料，經過討論和分析，填寫並發表工作紙，以深化對「布施波羅蜜多」的理解。
		形式	分析個案
		教具	➤ 個案資料「城中 10 富豪 捐千萬賑災」 ➤ 個案資料「傳媒義工隊」 ➤ 個案資料「尋找菩提心」 ➤ 個案資料「善寧會的善別輔導服務」 ➤ 釋迦牟尼佛的本生故事 – 「捨身餵餓虎」 ➤ 「布施波羅蜜多」工作紙
IV.	認識	內容	解說「持戒波羅蜜多」和「忍辱波羅蜜多」。 (參閱課堂資料 9.5.2 及 9.5.3) 總結： 持戒和忍辱的波羅蜜多同樣需要配合般若智慧的修持。否則，戒條會成為僵化的「指定動作」，變成另類迷信；而忍辱可能把自己迫成一個隨時會爆破的「鼓氣袋」。第十七世大寶法王曾開示：如果有人掌摑我們一邊面頰，我們不應該讓他再掌摑另一邊，因為這是愚者的慈悲。我們應該敏捷但溫柔地捉著他的手，制止他再積累傷人的惡業。
		形式	教師直接講授
V.	反思	內容	家課 試從三類「忍辱波羅蜜多」中挑選一項修持，以生活實例解說之。
		形式	反思練習

課堂資料 9.5.1

布施

布施即是將自己所擁有的捨予他人的行為，是菩薩修行的重要法門。布施能幫助我們破除慳貪，消除"我"、"我所"的執著，亦是培養福德的門徑。以恭敬心供養三寶、父母、師長謂之敬田；以悲憫心施予貧窮困苦的眾生謂之悲田。敬田、悲田都是福田，都是能長養福德，有所收穫的良田。

布施的種類有三：

1. **財施** —— 指物質、金錢的施予，以及身體力行的服務等。
2. **法施** —— 指正知正見的傳授，善法的教化。
3. **無畏施** —— 指幫助眾生面對恐懼，解決疑難，在困境中給予支持與安慰。例如以慈祥的容顏、關懷的態度、柔和的聲音，令眾生心得安樂，遠離怖畏。

三種布施中，以法施價值最高，因為得法的人，以後能自力更生，乃至再把所學到的善法轉授予其他人。財施最親切，因為能解決他人現前當務之急。無畏施最容易，因為只要耐心的聆聽、諒解的笑容，往往已能令他人得到很大的受用和安慰。

菩薩布施是應該做到"三輪體空"，即不執著有能布施的我、所布施之物，乃至有一實在的受惠者。若菩薩能夠這樣以"平等心"、"無分別心"常行布施，便能招感無量功德，成就圓滿的布施波羅蜜多。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，21 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 9.5.2

持戒

即是遵守受持佛陀所制的戒條。菩薩所持的戒律，歸納起來不出三類，名為"菩薩三聚淨戒"：

1. **攝律儀戒** —— 禁制一切惡行的戒條，例如居士的五戒、八戒，和出家眾的比丘、比丘尼戒等；
2. **攝善法戒** —— 一切增長善法的戒條。菩薩發了菩提心後，就要積累福德智慧資糧，所以凡是能夠促進道業、利益眾生的善法，都應勤加修學，以能早成佛道。
3. **饒益有情戒** —— 菩薩發菩提心，就是為了利益眾生，所以凡有利益於眾生的事，只要有能力，皆當義無反顧地去實踐。換言之，能利益眾生，教化有情的事，都屬饒益有情戒。

以上三種戒條，攝律儀戒乃是其後二者的基礎，因為若不捨離惡行，建立自己的德行，是不可能進一步攝善法和饒益有情的。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，22 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 9.5.3

忍辱

忍辱可以對治嗔恚。菩薩修忍辱，是透過智慧思維的抉擇，以清淨心、悲憫心，來面對、接受和安住於逆境，是有別於一般凡夫那種無耐地接受的苦忍。菩薩在上求佛道下化眾生的過程中，是要經得起長時間磨練和面對種種困難的考驗；若不能安忍，布施與持戒的功德，都會因而被破壞，更不用說成就無上佛道，猶如世人所說"小不忍則亂大謀"。

忍辱亦可分為三類：

1. **耐怨害忍** —— 即如有怨家以打罵、訶斥、毀謗、譏諷等事來損害自己，菩薩能以智慧和悲憫心作出抉擇，明白到對方為無明煩惱所驅使，心生憐憫，而生起教化救度之心。
2. **安受苦忍** —— 乃能安心面對和忍受由於自身、大自然、人、畜等因素引起之各式各樣的痛苦和逆境。
3. **諦察法忍** —— 即是在研究、觀察佛法真理時，不畏艱難、心無妄動，而能安住於其中。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，23 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

肝病相片



(資料來源：<http://www.hku.hk/facmed/ids/issue09> 2008.4.21)

肝病前	肝病後
資料來源： http://ent.sina.com.cn/s/h/f/luowen.html 2008.4.21)	資料來源： www.oeeee.com/fce/hktw 瀏覽時間：2008 年 2 月 29 日

附件 2

俠女捐肝救同事 愛心可加

縱然不斷有人批評香港人人情比紙薄，各家自掃門前雪，不管他人瓦上霜。可是，盧小姐仗義捐肝救同事一事卻証明了愛心是充滿人間的。昨日，盧小姐與一名因患急性肝炎需換肝續命的廿九歲林先生，在全公司同事默默祝福下，經過逾十小時，終於完成肝臟移植手術。兩人現時在瑪麗醫院深切治療部留醫，情況穩定。跟他們一起任職的七十多名同事正為他們製作小禮物，又計劃在兩人情況稍為好轉時，為他們送上愛心湯水補身，希望兩人早日康復。

事後，盧小姐被記者問及有關捐肝救人一事，她表示：「做任何事都會有危險，識唔識佢已經唔係問題。」雖然她的話輕描淡寫，但她那份無比的愛心已表露無遺。

盧小姐那種見義勇為的高尚情操，不禁令人想起沙士期間，謝婉雯醫生自告奮勇拯救病人的英勇事蹟，甚至令人想起佛祖割肉餵鷹的典故。雖然三者救人的方法不同，但精神同樣是十分偉大，十分值得我們敬仰。

(文章經過撮寫)

(資料來源：東方日報 俠女捐肝救同事 港人愛心真偉大
2005 年 10 月 7 日)



附件 3

風雪無情人間有情 城中十富豪解囊賑雪災

在內地持續近一個月的雪災為同胞帶來了慘痛的日子。不少農民更被陷於水深火熱之中。雖然風雪無情，但愛心卻充滿人間。昨天，本港十位富豪（張松橋、蔡志明、鄭裕彤、劉鑾鴻、劉鑾雄、何柱國、何超瓊、林建岳、楊受成、黃志祥）願意各捐出一百萬港元，合共一千萬港元的善款賑災。此外，多個慈善團體致力為雪災籌款，希望能為同胞解暴風雪帶來的燃眉之急。而香港兩家電視台亦準備籌劃籌款節目，呼籲更多市民參與這件有意義的善舉。

(文章經過撮寫)

(資料來源: 星島日報 港府急匯 2.1 億送暖 城中 10 富豪捐千萬賑災)

2008 年 2 月 6 日)



附件 4

傳媒義工隊一改形象 老人笑顏再展現

社會對傳媒一向有一種負面的感覺，認為他們總是報喜不報憂，報導不盡不實，不停為社會發放負能量。但是，一眾傳媒人，包括記者、攝影師、編輯等卻要扭轉形象，組織了「傳媒義工隊」，定期到老人中心探望老人家，積極參與及舉辦不同類型的義工活動貢獻社會。

「傳媒義工隊」在剛過去的除夕到了一所老人院進行探訪，並展開了一個命名為「Happy Face」的行動。當日，「傳媒義工隊」隊員替老人家們梳洗化妝，以相機捕捉他們最開懷的一刻，為他們拍攝「車頭相」。如想像的相反，很多老人家不但沒有避開死亡的話題，而且還對死亡看得很通，非常積極地走面前的路。

「傳媒義工隊」的其中一位成員張寶華分享她的心路歷程，說弟弟急病留院一事令她深切體會到「施比受更有福」的道理。她希望在將來能繼續參與公益事務，度過充滿意義的人生。

(文章經過撮寫)

(資料來源：星島日報 傳媒義工隊老人笑顏再現

2008 年 1 月 9 日)



附件 5

尋找菩提心

「菩提學校」顧名思義是一所以佛法的精神來辦教育的學校，創辦人學源法師的理念是：人都有佛性，但在成長的過程中，往往會因外界環境的影響而被遮蔽，因此要從教育來幫助人們，發展與生俱來的內在佛性。在印尼的華人社會，許多華人信奉的仍是「民間信仰」，爲了推廣正信的佛教，菩提學校便從孩子的日常生活著手，希望將正念與善根一點一滴地播於學生的心田中。

菩提學校的每一堂課開始之前，師生間均以「阿彌陀佛」作爲相互問候語，取代了「起立、敬禮、老師好」，教室內也都供奉有小型佛像，彷彿時時以佛陀的慈悲與智慧，來庇佑與感化佛國的孩子。爲每天上、下午的課程揭開序幕的，不是師長訓話也不是制式的鈴聲，而是輪流由學生代表透過校園廣播，帶領大家聆聽一段經文，並且祝福所有眾生幸福快樂，解脫痛苦。

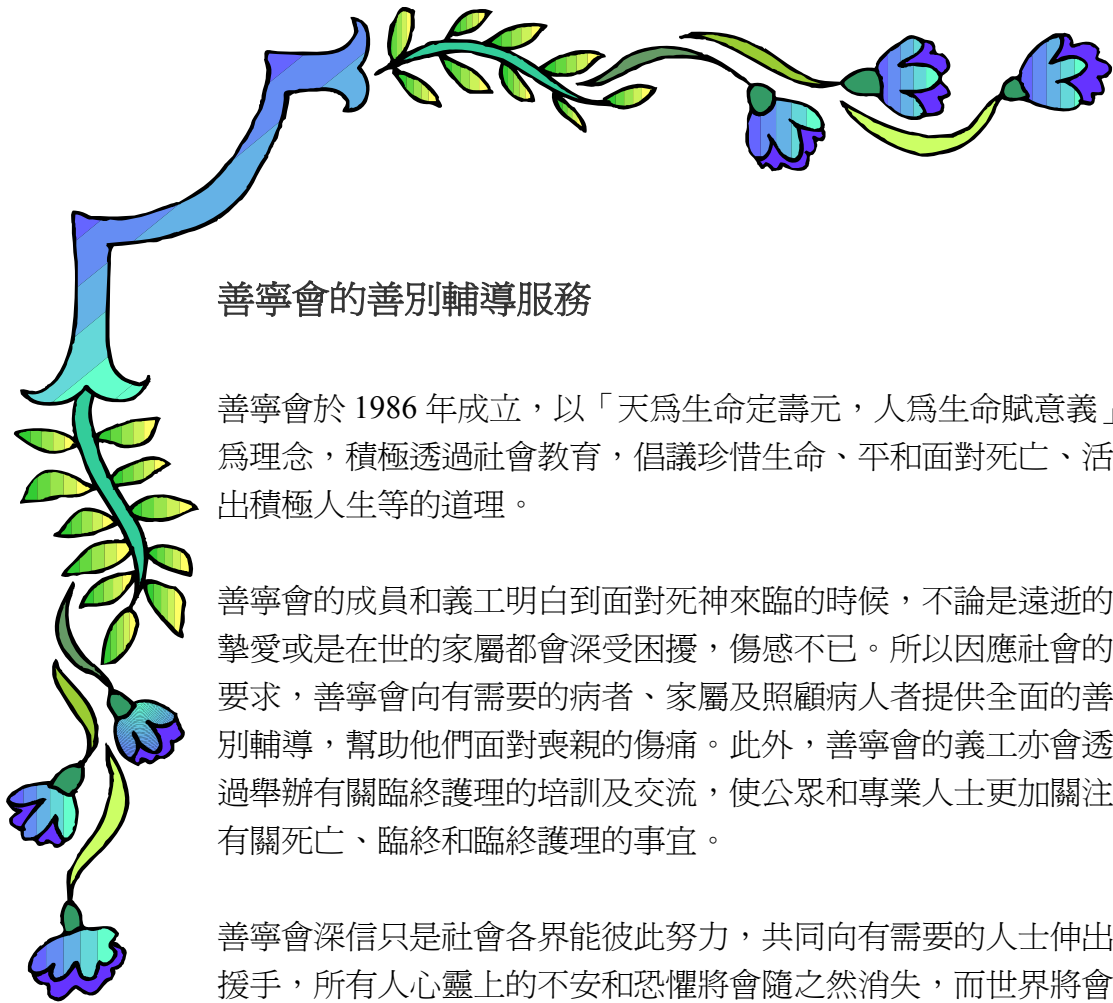
在菩提學校，我們看見漢傳佛法在華人孩子的生活中，發揮了潛移默化的功能。每週日的宗教課，在附近其他學校就讀的孩子們也聚集在菩提學校，一起接受佛法的洗禮。特別是每年五月的衛塞節，佛教團體會盛大舉行浴佛儀式，孩子們一大早便來到菩提學校，虔誠的參與一場殊勝的典禮，在優美的音樂聲中，齊聲唱誦經文並接受法師的祝福。

由於印尼的漢傳法師人數不足，在佛教慶典密集舉行的五月至六月，部分儀式是由南傳法師主持的，這是印尼佛教很特殊的一面，但佛性本無南北，只要心正念正，便處處可發菩提心，人人可得菩提心。

（資料來源：鄧沛雯。南國天空下的希望種子---走過南亞海嘯。154-155 頁。法鼓文化事業股份有限公司。2006 年 12 月）



附件 6



善寧會的善別輔導服務

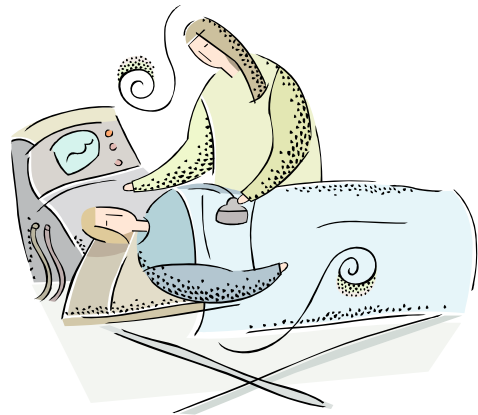
善寧會於 1986 年成立，以「天為生命定壽元，人為生命賦意義」為理念，積極透過社會教育，倡議珍惜生命、平和面對死亡、活出積極人生等的道理。

善寧會的成員和義工明白到面對死神來臨的時候，不論是遠逝的摯愛或是在世的家屬都會深受困擾，傷感不已。所以因應社會的要求，善寧會向有需要的病者、家屬及照顧病人者提供全面的善別輔導，幫助他們面對喪親的傷痛。此外，善寧會的義工亦會透過舉辦有關臨終護理的培訓及交流，使公眾和專業人士更加關注有關死亡、臨終和臨終護理的事宜。

善寧會深信只是社會各界能彼此努力，共同向有需要的人士伸出援手，所有人心靈上的不安和恐懼將會隨之然消失，而世界將會更和諧，更溫暖。

.(文章經過撮寫)

(資料來源: 善寧會官方網頁 www.hospicecare.org.hk
2008.4.21)



附件 7

釋迦牟尼佛的本生故事 — 捨身餵餓虎

釋迦牟尼佛的過去世的其中一生是一名王子。他與兩位哥哥出外遊玩時，遇見了一隻雌虎正給兩隻小虎餵奶，雌虎與小虎皆已無什氣力，似乎快將餓死了。他思索了一會後，請兩名哥哥先行，訛稱自己會隨後跟上。事實上，他因不忍這些老虎饑餓至死，於是捨身餵虎。但老虎們因饑餓過度，而無力將他吃下。他於是用尖銳的木頭，往自己身上猛戳，使鮮血汨汨流淌而出，讓餓虎舔食他的血。餓虎因此漸漸恢復了氣力，王子便讓餓虎吃掉自己。



附件 8

「布施波羅蜜多」工作紙

	個案 / 故事	布施者	受施者	布施了什麼？	布施的層次
財施					
法施					
無畏施					

附件 9

「布施波羅蜜多」工作紙範例

	個案 / 故事	布施者	受施者	布施了什麼？	布施的層次
財施	城中 10 富豪 捐千萬賑災	10 富豪	中國雪災 受害者	金錢	迅速響應中港捐 款賑災善舉
	傳媒義工隊	傳媒義工	香港老人	化妝和拍照的技 術	「施比受，更有 福」
	佛陀本生故事 捨身餵餓虎	佛陀前生 王子	雌虎與小 虎	自己的身體和生 命	出於大悲心，不 執著自己的身 體，捨己為人
法施	菩提學校	學源法師	印尼華僑	以佛法精神辦學	「佛性本無南 北，只要心正念 正，便處處可發 菩提心，人人可 發菩提心」
無畏施	善寧會的善別輔 導服務	「同行善 別路」義 工	喪親的家 屬	個別及家庭輔導 服務，善別輔導 小組	為喪親人士心裡 平安，處理喪親 之痛的困擾

附件 10

布施波羅蜜多

教師資料 9.5.1

布施

布施的意義，是捨己爲他。所以不但是破除慳貪，而且是銷除我所執，達成無我我所（無我執法執）的大捨。一般人不容易布施，問題在執取爲自己的。不知道攝取爲己有的過失，也就不知道施與眾生的利益。例如財物，世間爲了積集與佔有，造成人間的無邊苦難，國際間的無窮糾紛，然而到底是無常過去了。拿人類來說吧，財物，雖經自己的努力而成爲自己所攝取的，但實與一切人有關。如沒有社會的關係，怎麼也不會得到現有的財富，及物質的豐富生活。如真的獨居深山，即使無盡的山地是屬於你的，也許對你沒有什麼用處，還是貧乏不堪！不但是外物，就是身體，賴父母的養育，師長的訓導，朋友的扶助，公共的醫藥衛生，國家的法律秩序，才能好好的生存。如專知自己，把身體看成唯一的自己，那不但徒增苦惱，也多增罪惡。就是豐富的學識，科學的發明，道德與宗教的進修，也都是受到人類的恩德。所以如執爲自己的，爲罪惡與苦痛的根源，而施與他人，則可爲功德與安樂的因緣了。能這樣的理解，學習，施心就會增長廣大起來。



同樣的施捨，由於施者的動機觀念不同，功德也就不一樣。發增上心而求人天功德的，名「下士」。下土的布施，看來是道德的，其實出於功利心，「爲」自「己」的人天福樂而布「施」。布施的功德是有的，但極其有限。發出離心的，名「中士」。中士是厭離生死苦，爲求「解脫」而「施」的，著重於解脫，不受財物等所累，而不重視利人的積極意義。所以聲聞法中，有人寧可將財寶投入大海，卻不想用來利濟貧窮。發菩提心的，名大士，就是菩薩。菩薩的布施是：一、爲「利他」而施：這不是說否定自己的布施功德，而是不從自己的功德著想，專爲與樂拔苦的利他而布施。二、「一切施」：菩薩是內而身心，外而財物，一切功德善法，什麼都是施捨了的。一切施，是菩薩的淨施。在發菩提心時，即將自己所有的一切，無條件的捨與眾生。雖然還在保有，使用一切，但菩薩不再作自己私有想，覺得這是一切眾生的。自己如雇員或公僕一樣，代爲管理經營，如物主需要時（有人來乞求時），就無條件的奉上。自己的享受，正像雇員的取得合法的生活費一樣。能這樣的布施，才「名」爲「大士」。大士的利他一切施，才是最可稱歎的！

從所施的種類來說，有三類。一、「財」施：身外財物的布施，叫外財施。身體，生

命的施捨，叫內財施。二，「法」施：以自己所解所行的佛法，教化眾生；或以醫藥，工巧，文學等種種有益的知識技能，教授別人，都叫法施。三、「無畏施」：或是惡王，盜賊，流氓等威脅迫害的怖畏；或是獅子，虎，狼，毒蛇等威脅傷害的怖畏；或是水災，風災，地震，瘟疫等傷財失命的怖畏。對這些，菩薩都能給以力量，協助他，保護他，使人獲得沒有威脅，沒有恐怖的自由，叫無畏施。所以菩薩的布施，不僅是慈善救濟性質，而含有知識，技能，道德的教化，扶危濟困，除暴安良的積極援助。

(資料來源：印順法師著《成佛之道》。

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

教師資料 9.5.2

布施

布施的本質就是放下。心中若有痛苦，代表我們還在執著某樣東西——通常都是我們自己。如果感到不快樂，感覺自己有所不妥，我們會變得吝嗇；我們會緊抓不放。布施是一種讓我們放鬆下來的行動，只要盡力布施——一塊錢、一朵花、一句鼓勵的話——都是在訓練自己放下。有太多的方式可以練習布施。重點並不在給出多少東西，而是要釋放執著的習性。傳統的修持要求我們把自己最珍愛的東西送給某一個人。我認識一位女士，她決心把自己執著的每一樣東西都送出去。某位男士在父親過世後的六個月裡，每天都布施一些錢給街上的乞丐。這便是他解決哀慟的辦法。另一位女士則經常觀想將自己最怕失去的東西送給別人。

布施能凸顯出我們的緊縮和執著。我們一開始總想規劃好一切，但無常永遠會打破你的計畫。從布施的舉動之中將演變出真正的解放。我們所抱持的守舊觀點會因此而改變。如果我們不再緊縮和執著，恐懼和攻擊性的起因就會自動消解。布施之旅可以深刻地連結起菩提心，讓我們心甘情願地放下心中的障礙。我們開放自己的心，讓別人能碰觸到它。我們將信心建立在無邊的富足感之上。在日常生活裡，布施能讓我們體驗到溫暖和韌性。

(資料來源：佩瑪·丘卓。《與無常共處》，心靈工房，2003年。)

教師資料 9.5.3

布施的種類

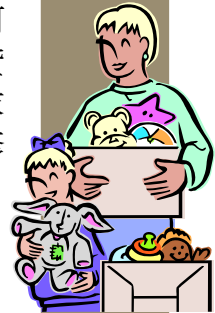
從上面看來，布施指的是一種慷慨的態度，或者是因為慷慨而做的行為或言語。利他的布施需要捨棄吝嗇，只要關心如何解除別人的貧苦，不在乎自己是否得到任何好處。如果你想從未來的苦行得到利益，就會像是借貸給別人要生利息。其實，我們應該要為他人奉獻，不求得到有益的善業，即使得到的果報對你真的有助益。修行布施需要發展一種意願，願意捨去一切所有。

布施有三種：

1. 布施物質。例如金錢、衣服、食物等；給窮人和病人禮物；贊助教育和醫療。
2. 教導如何修行，如何過世俗的生活。例如，如何成為醫護人員，並鼓勵道德行為。
3. 解救生靈脫離搶劫、不公的政府、兇猛的動物、洪水、大火等令人恐懼的情況。這點包括保護動物在內。例如解救蟲子脫離水坑。

雖然很難，但是想像你布施善業給別人是很重要的，就像植物的根尋找適合未來的環境。只要有強烈的奉獻感，布施你的善根給別人，你不需要任何回報。也因此，回報將會超出你的想像。

(資料來源：《真愛無限》，天下雜誌，2006 年。)



教師資料 9.5.4

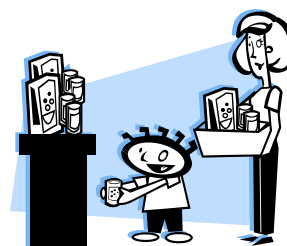
於日常生中慷慨布施

我們也許坐在那裡思惟眾生，在我們心裡卻想著，「我得多為自己做點什麼事。」但為他人設想，正是為自己做了一些好事。因助人而產生喜悅，是一個祕密的方法，也是最佳的方法來幫助自己。每一回我們思及某人的幸福安樂，就是從「我」的計畫裡度一個假期。好比，冬天裡為鄰居的車道鏟雪，我們反而因此舉動而健身強壯。

一開始，我們不能遏止地為自己打算，因為那是根深柢固的積習。我們尚未完全信服為他人設想是有價值的一件事。如果發現自己在想：「如果我幫助了他們，也許他們會回過頭來幫助我」時，也不必太過於責備自己。即使我們仍然固執地以為助人就是助己之道，比起從前有一百個為「我」著想的念頭，現在起碼有三十個念頭是為他人設想的。過一段時間，若我們繼續持守助人的戒律，這比率將會翻轉改變，而獅子的喜悅將滲透我們的自我耽溺。我們會有更多為他人、較少為自己打算的想法。我們對新的生活方式越來越習慣，而且能看到此一新途徑的功效。」

當我的母親生病的時候，我看到裴久喇嘛 (Lama Pegyal)----- 一位頗有成就的修行者，照顧、幫助她。他總是輕言細語地與她說話，遞送茶水，當她酸痛之時，溫柔地幫她翻轉身子。他的每一個舉動表露真摯的慈愛，那紮根於一個簡單的願望-----希望我母親的痛苦止息。我理解到，我們都可以於日常生活之中，具體實現那樣的慷慨布施精神。我們可以為某人準備一杯茶或咖啡；讓我們的朋友安靜、不受干擾地閱讀他的報紙；或是當我們配偶的餐巾紙滑落到地上，給她遞上另一份；當有人的車子卡在雪堆裡，我們可以幫他推車。雖然仁慈的行為不見得會受到感激，有時也無人知曉，我們仍應繼續不斷地修習。太陽不論在日與夜皆普照穹蒼，我們對眾生的關懷也應如是。

一旦我們把能量轉向外界，便如孩子全心全意地贈與禮物一般，我們全心地奉獻世間。這其中沒有政治的詭譎，沒有陰謀策略，亦無操縱控制。我們的悲心，因欣喜於眾生的幸福安落，而向外的光明放射。



(資料來源：薩姜·米龐仁波切。《統御你的世界》台北：橡樹林文化，2006 年。)

教師資料 9.5.5

「給」的價值

世界上，懂得布施別人的，就是最富有；世界上，只會貪圖別人給自己的，是最貧窮。

一般人，給自己很容易，給人很難；但是，如果不播種，怎麼會有收成呢？如果不給人，怎麼會富貴呢？

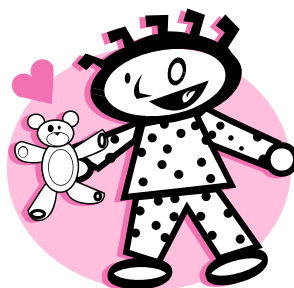
「給」，是世界上最美好的事，給人一句好話，給人一個微笑，給人一份心意，給人一點服務；善的「給」予，美化了人生，淨化了社會，「給」才能維繫人間社會彼此之間的和諧。

吾人自呱呱墜地，就接受了父母給予的慈愛呵護，入學讀書，就接受老師給予的教育養成；走入社會，就接受大眾給予的種種因緣。人家「給」我，我「給」予了別人什麼呢？

有一些不當的人，也有反面的「給」：給人煩惱，給人傷心，給人難堪，給人障礙，如《四十二章經》說：「仰天而唾，唾不汙天，還汙己身；逆風揚塵，塵不至彼，還硰己身。」把不好的給人，固然是「己所不欲，勿施於人」；即使把好的東西給人，也有層次上的不同：金錢的施「給」，還是比較容易做到；說好話給人讚美，就是難能可貴的美德；給人的佛法、真理、信心、無畏、平安、自在，才是無上的功德。

「給」的美德是不容易，有的人「給」予社會一些資助，只是爲了沽名釣譽；有的人給予社會一些奉獻，只是想獲得他人的回報，真正的「給」，如《金剛經》所說的「無相布施」，那才是最高的境界。

吾人一生接受了別人「給」予我們多少因緣，我們也應該「給」予他人一些因緣，因爲，人與人之間、團體與團體之間、社會與社會之間，唯有「給」，唯有好因好緣，才是發揮了「給」的價值。



(資料來源：星雲法師 《迷悟之間》)

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

教師資料 9.5.6

人間淨土的菩薩行 — 布施

主持人(以下稱「主」): 我們稱讚一個人心腸好, 常說他有一副菩薩心腸。菩薩代表慈悲, 代表「難行能行, 難忍能忍」; 看到別人有難, 如同自己有難一般著急; 看到別人衣食無著, 如同自己衣食無著, 會立即想盡辦法解決, 這是佛家所說的「同體大悲」。這種同體大悲的心情及行為, 便是締造人間淨土的第一層基石。

談到布施, 有些人自然而然想到施捨, 可是從佛教的立場來看, 布施如何定義?

布施是捨得, 有捨才有得

聖嚴法師(以下稱「師」): 人都具備布施的能力, 必須有布施的心, 才能在人與人之間互通有無。中國人講「捨得捨得」, 能捨就能得。但究竟布施什麼呢? 一般人的認定是物質上的施捨, 其實不一定。用智慧或技術、資本或勞力、物質或金錢等, 都可以布施。所謂布施, 是將自己所擁有的分享給別人, 因為自己也用不完; 或者自己用得完的, 節省一些分享給其他人。

人如果僅僅自利, 只為自己而追求, 沒有想要奉獻, 社會不容易祥和, 也不容易進步。人與人之間的關係都是互通有無, 一定要有一方先主動付出, 另外一方回饋, 彼此之間都是布施, 所以布施其實對自己有利。



表面上看來, 布施好像失去了什麼; 深一層來看, 布施的會回流, 甚至回流得更多。我們常常比喻: 挖井時, 土挖得愈多, 水來得愈多; 愈是勤奮打水, 水流得愈多。如果你不多汲一點水, 或者土不挖深一點, 井裡的水就會很有限。

所以, 一個人的福報是否夠大, 和心量有關係; 心量大, 才有布施的心。就佛教來講, 修行最容易的事是布施; 一個人即使什麼都沒有, 至少還有一顆心, 例如別人無法得到需要的東西, 我來安慰他; 或者嘴上沒有提起, 但心裡為他祈禱, 這也是布施。如果人人都有布施的心, 社會就會很祥和富足。

主: 剛才法師談到, 布施是最容易的修行, 但我覺得, 對我們來講好像反而很困難, 因為必須有才想到要給。金先生, 你認為布施是一個怎樣存在的狀態?

金惟純(《商業周刊》發行人, 以下稱「金」): 平常我有拜讀法師寫的書, 對於布施的觀念, 受到了法師的影響。我認為布施不是佛學或佛教的專門用語, 而是在社會上無處不在。西方人講的利他、敬業精神, 也都是布施。什麼是敬業精神? 把工作做好, 讓客戶滿意。還有, 西方人講的企業家精神, 也是一種布施精神。所謂企業家精神, 就是他有能力、有智慧, 匯集了社會的資源和條件, 做最有效的運用, 讓大多數人得到幸福。

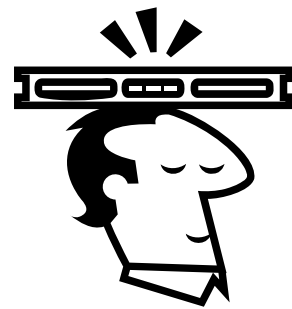
例如有一個經營得非常成功的美國麗池旅館集團，他們的總裁出過一本書，書裡提到，他當服務生時每天要端盤子，別的服務生都認為端盤子是在賺工資，但他認為不是，而是使客人高興的工作。他凡事本著這樣的態度，雖然並沒有讀過書，卻成為大集團的總裁，事業非常成功。

可見布施的心，和現代工商社會的運作並不相違。尤其西方人強調企業要回饋社會，回饋社會的方式很多，一種是把企業經營好，合乎經營的正道，發揮最大的效益；第二是用多餘的金錢，從事社會公益事業。

主：相信很多人都曾碰過一種人，尤其是在車站，這些人穿得很整齊，讓你覺得他不是壞人，但他會開口向你借錢，說他沒有車錢回某地方，利用了我們的布施心，甚至同情心。有些人明知道可能受騙，因為受了布施心的驅策，還是把錢掏出來。法師，在面對這種事情時，我們應該如何處理？

布施也需要智慧

師：我不會受這種騙。我在美國或台北都遇過這種人，可是我不會給他錢。就佛教來講，布施一定要和智慧結合，如果智慧不夠，也就是判斷力或觀察力不夠，那是糊里糊塗的布施，可能存好心，卻做了壞事。那些人拿錢去做什麼？如果是拿去吃、喝、嫖、賭，倒不如把錢用到其他地方。



布施的時候必須先查證、確認，很多團體或個人會假借做善事或遇到困難來騙錢，對於這種情形要用智慧分辨，不能當糊塗人或濫好人。

這種布施對自己是損失，對他人也是一種損害。所以，如果在車站遇到這種人，我不會給錢，會先瞭解他的情況。如果是騙子，多問幾句，他的底牌就會掀出來，自己就會跑掉了。

有的人認為：「法師不慈悲，那麼可憐的人向你要錢，你卻不給！」我說：「阿彌陀佛，我因為慈悲，所以不給他錢；如果我給了，我就不慈悲了，因為我會害了他。我的錢得來不容易，別人布施給我，我要幫他把它用到適當的地方。」

主：金先生，我們知道你出版了一本很特別的雜誌，你是如何讓讀者從這本周刊中得到啟發的呢？

金：我很慚愧，到目前為止不能算是成功，所以我不談自己的經驗，而是談工商企業界整個的經驗。其實，工商企業界很多成功的人，都是願意和別人分享的；不願意和別人分享的人，只能完全靠個人的力量，不能得到大家的支持，事業當然沒辦法做得成功。就算從追逐財富的觀點來看，他的格局也很小。

能有一個大的事業格局，又能永續經營的人，都是願意跟人家分享的。例如香港首富李嘉誠，他有個很重要的原則：從很早的時候，他就設法使合夥的投資人能夠賺到錢。最後大家都覺得李嘉誠很有誠信原則，所以當其他人有好的投資機會

時，都會先邀請李嘉誠參與。因為願意分享，所以永遠得到最好的機會、最好的人才、金融界最大的支持。我覺得布施的行為，多少和這樣的分享有關。

主：法師以前曾說，佛法有八萬四千法門，所有的法門最後都是修一念心。對布施的人來說，修心是不是非常重要的過程？

師：「難行能行，難捨能捨」，最好的布施，是因為自己沒有，所以瞭解別人沒有的痛苦，因此設法讓別人有。我曾舉過一個例子：濟公活佛沒有褲子穿，一位很有錢的施主給了他一疋布，也給他很多做衣服的錢，後來他看到一大堆沒有褲子也沒有衣服穿的乞丐，就把這些東西全部分給他們，他自己還是沒有褲子穿。這種人是大布施。

我再聽三個例子：中國近代史上有一個義丐，他沒有讀過書，卻想辦法要辦學，因為他知道沒有讀書的痛苦，所以希望讓沒有讀書的小孩能有機會讀書。這非常不簡單，是菩薩精神。這種菩薩精神，對我們來說是一種大成長。如果自己有了，卻不和別人分享，他的財產也無法多起來，心量也無法大起來，人格也無法獲得成長。而自己擁有愈多愈願意和別人分享，或是即使自己沒有也會設法讓別人擁有，這才更難能可貴。



主：社會上曾發生過不少利用布施心、利用宗教來斂財的事件，因此影響很多信眾布施的意願。法師對這種事情的看法如何？

師：很多人布施時都認為，自己布施出去的錢，都會用於社會大眾，用於慈善事業。一旦他們發現布施的錢，被若干宗教團體或宗教人物中飽私囊時，當然會對其他的募款機構也會有戒心。

所以，布施時要注意負責人的操守，他是不是揮霍無度？是不是貪圖享受的人？還要注意這個機構的制度是不是很完備？特別是經濟和人事制度，如果這兩者都沒有，就一定有問題。一般人之所以裹足不前，本來要布施的，現在卻不願意，是因為他們不清楚哪個團體有問題、哪個團體沒有問題，不希望自己捐出去的錢成為浪費。

主：如果我們要追求所謂的人間淨土，布施是不是能達到這樣的目的呢？

師：剛才提到布施就是分享，當每個人都願意分享時，淨土就會出現。不一定有錢人才能布施，沒有錢的人也能布施。互通有無就是布施，是廣結善緣，不一定是布施窮人，家裡的父母兄弟姊妹、夫妻之間也能互相布施。布施也不一定要用金錢，你的關心也是布施，用語言也是布施，用動作也是布施。布施就是奉獻，當每個人都願意奉獻時，這樣的社會就是淨土。

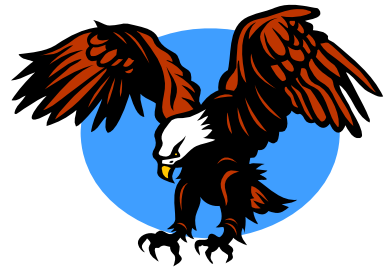
（資料來源：聖嚴法師、柏楊、李志希、鄭石岩等。《不一樣的佛法應用》，146-155頁。台北：法鼓文化，2007年。）

教師資料 9.5.7

布施度無極：薩波達王的故事

從前，菩薩曾為一大國之國王，號薩波達。薩波達王對眾生的痛苦災難總是十分同情，為之傷感，盡其所有，全力幫助。帝釋見國王如此仁慈，大恩大德遍於十方。又聽天神鬼龍都說：「天帝之位尊貴無比，非平常之輩所能及。現薩波達王遵守戒律，品行高尚，慈悲仁惠，福德隆盛。如此之人王，命終之後，靈魂往生上天，就能成為天帝。」如此帝釋特別害怕薩波達王將來會奪去自己的尊位，所以就想去試探一下，看看到底是真還是假。於是，帝釋便命令手下的一位天王道：「現在，那人王慈悲賢仁，恩澤隆厚，福德巍巍。我怕他這麼做，是為了想篡奪我的帝位。你變成鴿子飛到他那裏，裝出害怕的樣子求他可憐。那國王仁慈一定會收留你。我隨後而至，向他索討。他如果最後不肯給，一定會買肉來作交換，我裝不肯。國王如果心誠意真，既已許諾，就不會改變，他會從自己身上割下肉來以作抵償。你隨他秤肉之時，不斷加重你自身的份量，待他肉盡身痛，定後悔無疑。只要他有悔意，他就不可能成功。」

於是，帝釋化作一隻老鷹，天王變成一隻鴿子。鴿子一陣疾飛，很快就來到薩波達王的腳邊，一副恐怖萬分的樣子，道：「大王可憐可憐我，我沒命了。」國王道：「別怕，別怕，現在有我救你。」老鷹很快隨後也到，對國王道：「我的鴿子怎麼跑到你這兒來了？此鴿是我的食物，希望你還給我。」國王道：「鴿子來我這裏是以命相歸，我已收留了他。我說話算數，不能言而無信。如果你想要肉的話，我可以超出百倍地給你。」老鷹卻說：「我只要鴿子肉，不要別的肉。難道你做國王的就該施恩惠於它，卻奪走我的口中之食嗎？」國王道：「我已接受了鴿子的請求，信譽之重，猶如天地，我怎麼能出爾



反爾呢？但有什麼東西能讓你放棄鴿子而又開開心心地回去呢？」老鷹道：「如果國王真有慈惠之心，一定要救度眾生的話，那麼，割下您身上的肌肉，份量與鴿重相等，我會欣然接受。」國王道：「太好了。」於是真的從大腿上割下肉來，放在秤上秤。但鴿子卻在暗中不斷加重自身的重量，所以國王就只好不斷地這麼割。最後，身上的肉全割完了，還不能與鴿重相等，身上已疼痛無比。

這位充滿慈忍之心的國王為了救活那只可憐的鴿子，又命令身邊大臣道：「你快把我殺了，把我的骨頭也加上，使能與鴿重相等。我敬奉諸佛，接受真正重戒，幫助眾生脫離危險、災難，雖有如此之多的邪災異禍，但就像一陣輕風，怎能動搖得了大山？」老鷹見國王守道堅定不移，慈惠無與倫比，與鴿子各自都現

了本相，跪拜於地道：「大王能忍受如此無量痛苦，到底圖什麼呢？」國王道：「我不想當天帝，也不想做轉輪聖王。只是我見芸芸眾生沈沒於黑暗之中，不見三寶，也不知佛教，無拘放縱而為非作歹，自作惡業而墮無間地獄，我深為眾生如此之愚昧而悲傷，所以立誓願求佛，拔除眾生苦難危厄，幫助他們得以涅槃。」天帝聽完這席話後，大驚道：「我還以為大王是想奪我的位置，所以來搗亂。現有何吩咐、教誨？」國王道：「治好我身上的創傷，使我今後布施眾生的志向、德行超過現在。」天帝立即派天醫用神藥敷國王全身，剎那間創傷痊癒，氣色、力量都比原來更好。帝釋退後向國王稽首禮拜，繞國王三圈而後歡歡喜喜地走了。而薩波達國王從此之後對眾生的布施又超過從前。菩薩就是這樣慈惠行布施度無極。

(資料來源：釋慈惠等總編輯；梁曉虹釋譯。《中國佛教經典寶藏精選白話版 87：六度集經》。臺北市：佛光文化，1996-1998。)

附件 11

持戒波羅蜜多

教師資料 9.5.8

戒

如修布施行，而不能使自己的身心如法，所作所爲，時常損害惱亂眾生。這樣的慈濟利他，是不能達成利生的目的。就是孩子，一面給他吃糖，又一面打他罵他，孩子也不會與你結善緣的。而且，如果自己墮落不堪，事業與財富也一定喪失；來生失卻人身，這還能布施利他嗎，所以修行布施，更有修持淨戒的必要。

戒，雖有世間的，出世間的，出世間上上的，但原則是一樣的——護生。護生，就得同情別人，尊重別人；尊重愛護別人的權利與自由，就要使自己的身心如法持戒，不損害他才得。所以，「戒」以能「斷」「損他」的願心爲本。從不損他的意願，而表現於對人類，對眾生的身語行爲，就是守法的戒行了。因此，戒是對人類，對眾生，而「普」遍的「施」與「無」「畏」，造成彼此間，無威脅，無恐怖的和樂與自由。如持不殺戒的，不是不殺甲，不殺乙；或今天不殺，明天不殺，而是從今以後，於一切眾生離殺害心。持不殺戒的，什麼時候，誰也不會對他有被殺害的威脅與怖畏了。這是約律儀戒說，就有積極的利生意義。能這樣，才能說得上攝善法戒，饒益眾生戒。

(資料來源：《成佛之道》，印順法師著。

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

教師資料 9.5.9

持戒

消解掉攻擊性是需要靠持戒才能辦到的，不過態度要保持溫柔和堅定。缺少了持戒波羅蜜，我們會失去進化的支撐。從表面上看來，我們可以把持戒視為一種架構，譬如三十分鐘的靜坐或兩個小時的佛學課。也許最好的例子就是坐禪了。我們保持固定的坐姿，盡量忠於老師交代下來的方法。我們輕柔地覺知著呼出的氣息，不論心中生起的是什麼情諸、回憶、劇情或乏味的感覺。這個單調而重複再三的過程，就是在邀約我們最珍貴的本質進到生命裡。所以我們要依照歷代的修行人傳習下來的指示練習靜坐。

在這個架構之中，我們懷著慈心進行持戒的修練。從內心的層面來看，持戒就是回到溫柔、誠實、解放的狀態。持戒就是要找到鬆緊之間的平衡點---散漫和僵固之間的平衡性。

持戒提供我們一份支撐，讓我們的速度放慢，安住於當下，這樣我們的生活才不會出亂子。它帶給我們勇氣，讓我們進一步地深入於無依無恃的狀態。我們要戒除掉任何一種逃避現實的形式，持戒使我們安住於當下，和那份珍貴的本質相連。

(資料來源：佩瑪·丘卓。《與無常共處》，心靈工房，2003 年。)



附件 12

忍辱波羅蜜多

教師資料 9.5.10

忍

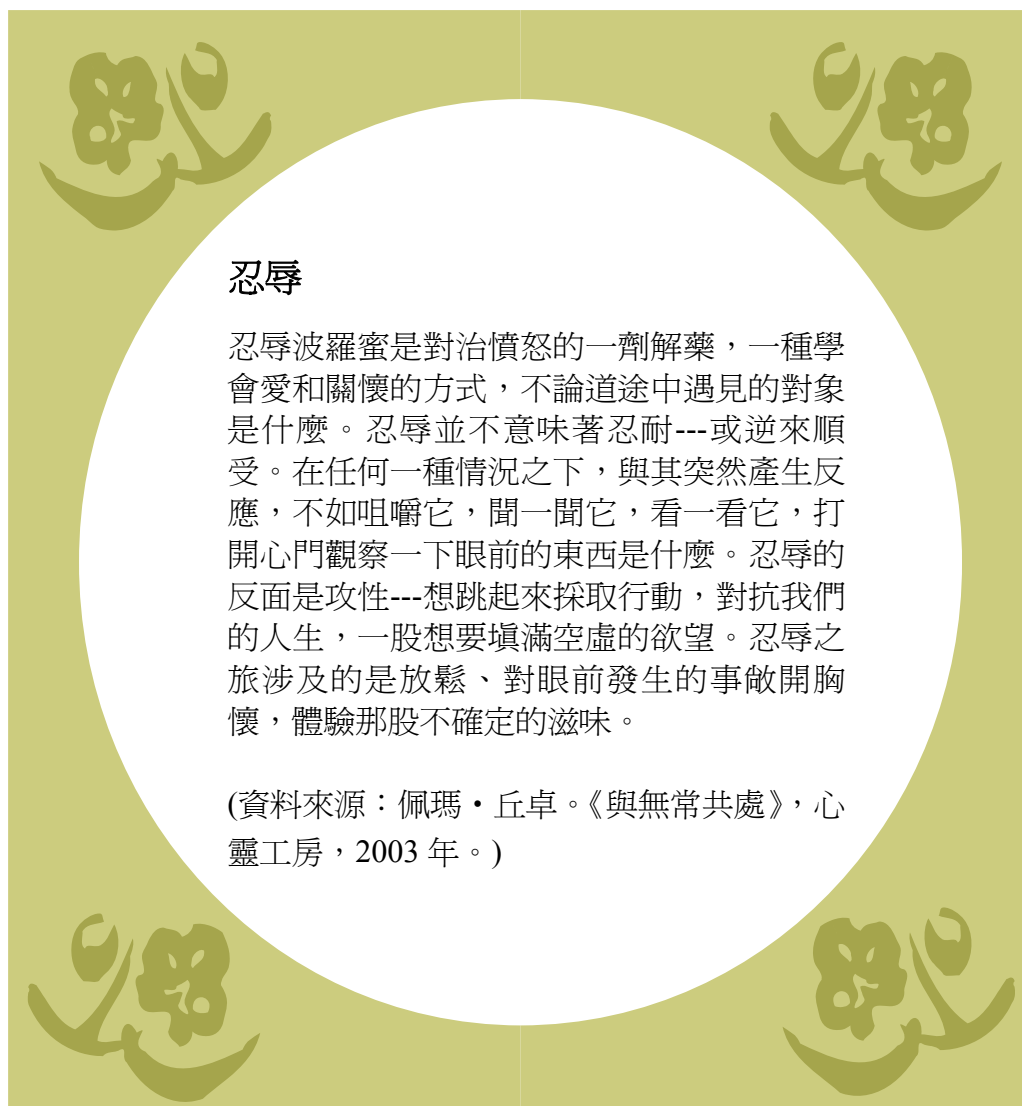
菩薩行是為了成佛。成佛一定要「攝」化眾生，「護」念「眾生」；修集攝受眾生的布施，護念眾生的淨戒，才能利益眾生而後成佛。但眾生是愚昧的，可能會給予布施而不知感恩，或反而相仇害的；護念眾生而持戒，眾生卻偏要來燒害的。如不能堅忍，施與戒的功德，都是會因而破壞的。世間尚且要『相忍為國』；『小不忍則亂大謀』；何況在無量生死中度眾生而成佛的大事，那有不修忍而能成就呢！所以「菩薩」非「修忍度」不可，而忍成為菩薩的大行之一了！忍是忍耐，忍辱不過是忍的最重要的一項。忍是意志堅定，經得起打擊，受得了磨難，不問怎樣艱苦，都能保持自己，不受外來的影響，而改變宗旨，或者引生罪過。從前，舍利弗六十劫修菩薩行，有人來乞求眼睛。舍利弗對他說，這並無用處，他卻一定要乞化。等到給了他，他又嫌他腥臊，丟在地上，很不滿意的走了。舍利弗覺得眾生難度，因此退了大心，這就是不能忍而失敗的一例。

忍，分為三類：一、「耐怨」害忍：如有怨仇來損害，或是刀杖傷害，或是挾怨誣害，或者是惡意誹毀，因而損害名譽，利養。這是一般人最難忍受的，菩薩應修安忍：憐憫對方，覺得他為煩惱所驅迫，為惡勢力所轉動；忍受怨敵的傷害而不生嗔忿，不加報復。二、「安受苦」忍：苦是各式各樣的，有從外界的無情物來的，如風雨寒熱等苦。有從外界的有情來的，如蛇蠍蚊蟲等苦。有從自身發生的，就是出家，乞食，遊化，修行，也都是會引生苦痛的。這都要磨練心志，安心忍受；不能忍，那不是引起煩惱罪惡，就是障礙自己的修行。三、「諦察法忍」：法是佛法，審細諦察而悟入佛法，忍是安心入理的意思。如浮光掠影，不能安心深入，就不能獲得深廣的法益了！

(資料來源：印順法師著，《成佛之道》。

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

教師資料 9.5.11



教師資料 9.5.12

要忍一時之氣

忍辱是人生最大的修養，忍的力量最大，所謂「忍一口氣，風平浪靜。」反之，「小不忍，則亂大謀。」一忍一氣之間，關係重大。

「不能忍一時之氣」，這是當前社會亂象的根源，很多人因為難忍一時之氣，結果原本小小的口舌之爭，最後竟演變為刀槍相向；甚至青少年血氣方剛，往往睚眦必報，結果不但招來殺身之禍，整個家庭社會更因此瀰漫著暴戾之氣，究其原因，都是為了不能忍一時之氣。其實，忍一口氣並非就是吃虧，忍一口氣可能是最大的便宜。



所謂「忍」，對一般人來講，忍寒忍熱比較容易，忍饑忍渴也算不難，忍苦忍惱，還能勉力通過，忍一口氣，那就大為不易了。例如：吳三桂忍不下妻妾被擄，衝冠一怒為紅顏；周公瑾禁不起三氣，因而短命身亡。反之，韓信，能受胯下之辱，勵志奮發，終能拜相稱王；蘇秦不恥於父母兄嫂不以其為子為叔，懸樑刺骨，終能為六國相印。忍與不忍，其關係成敗大矣！

忍，不是懦弱的表現；忍，是勇者的象徵。一個人只要能夠凡事忍耐，不乘一時之氣，必能成功。今日社會，更需要人人有肚量去容忍對方、接納對方，是故要忍一時之氣，不僅能和諧人際關係，更不會因此而鑄下憾事。

唐朝的寒山、拾得二士，有一天，寒山問拾得：「世人穢我、欺我、辱我、輕我、賤我、惡我、騙我，我應該怎麼辦呢？」

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

拾得的忍他，是一種智慧，是一種力量，是一種化解，是一種慈悲；在忍耐的世界裡，沒有嗔恨，沒有嫉妒，只有和平與包容。所以，忍，是成功立業必要的修養。

(資料來源：星雲法師 《迷悟之間》

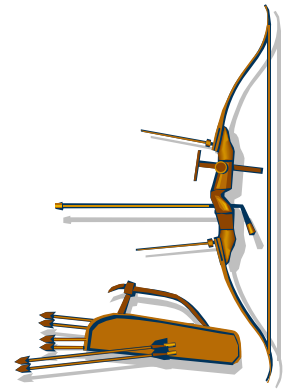
<http://www.fgs.org.tw/master/mastera/library/center/center/2000-04/890419.htm>
2008.4.21)

教師資料 9.5.13

忍辱度無極：睽道士的故事

從前，菩薩名叫睽，一直胸懷普慈之心，恩澤施及眾生。菩薩悲憫群生愚昧，不見三尊，於是帶了雙親住進深山。父母年老體衰，雙目失明。睽爲之十分悲傷，一提起就哭。夜裏總是多次爬起，噓寒問暖。睽的至孝行爲，仁德美名，流傳遍天下，地神海龍，全國百姓，全都知道。睽尊奉佛的十善之行，不殺眾生，道不拾遺，堅守貞潔，不娶妻室，所以，身體不會遭受任何一點禍害；也沒有挑撥離間、搬弄是非、胡言亂語、誹謗中傷、惡口相罵這樣的口過；心內靜寂，沒有穢念，沒有嫉妒、怨恨、貪婪。信善纔會有福，作惡就會遭殃。睽以茅草作屋，以蓬蒿爲席，清淨無欲，志若純金。山中有泉水，其中生有蓮花，四周的樹上結滿了甜美的果子。睽清晨起來采果，尚未吃就已覺有甜味。睽的仁德照耀四方，連禽獸都來歸順投靠。

有一次，雙親口渴，睽就去打水，正碰上迦夷的國王進山打獵。國王執弓發箭，要射一隻麋鹿，未料卻誤中睽的胸膛。當時箭毒散發，睽疼痛難忍。他前後左右四顧，大聲哭道：「誰用一箭殺死了三位修道之士呢？我的雙親年邁體弱，又雙目失明，一旦沒有我的話，全都就沒命了。」又大聲哀訴道：「象因有象牙，犀牛因有其角，翠鳥因有其羽毛。我既無牙，又無角，更無毛，又爲什麼而死呢？」



國王聽到了睽的哀訴，下馬問道：「你住在這深山之中嗎？」睽答道：「我帶領父母雙親住在此山中，爲的是消除世間眾惡，立志精進學道。」國王聽了睽的話，哽噎流淚，非常悲痛，道：「我的行爲如此不仁，殘害動物的生命，又殺死如此至孝之子。」於是大聲號哭道：「這可怎麼辦呢？」所有大臣，也莫不哽咽。國王又道：「我要以一國來救您的性命。請您告訴您雙親所在的地方，我要去認錯悔過。」睽道：「就沿這條小路去，離此不遠，有個小茅棚，我的父母就住在其中。請代我告訴雙親，從此永別了。祝他們能安度晚年，不要想我、念我了。」說完，支撐著又一次舉哀，然後，一下子倒地而死。

國王及眾將士大聲慟哭。然後，他們按照睽所指的小路，來到他父母所住的地方。因國王的隨從很多，帶動草木發出聲音。雙親聽有響聲，懷疑有生人闖入，問：「來的是什麼人？」國王道：「我是迦夷國國王。」雙親道：「大王降臨此地真是太好了。這裏有草席可以休息納涼，有甘果可以吃。我們的兒子打水去了，馬上就會回來。」國王見雙親以慈心對待自己如兒子，不禁又哽噎悲哀。國王對睽的雙親道：「我見兩位道士以慈心對待兒子，我心中非常悲傷，無比痛苦。道士

的兒子睽被我用箭射中而死了。」雙親一聽，非常驚恐道：「是我們的兒子犯了什麼罪而大王將他殺死了嗎？那孩子滿懷仁惻之心，踩地都怕地會痛，他會有什麼罪而大王要殺他呢？」國王道：「睽是至孝之子，實在是高尙的賢君。是因我用箭射麋鹿而誤中。」雙親道：「兒子已死，我們依靠誰呢？我們也只有死了。只盼大王能牽我們二老到兒子的屍首邊，我們一定要親眼看看他的屍體，然後我們就與他一起去了。」

國王聽了睽雙親的話，又一次痛哭起來。於是親自牽著兩位老人，將他們領到睽的屍首旁。父親把睽的頭放在膝蓋上，母親抱著睽的腳，從頭親到腳。兩位老人各用一隻手摸著睽身上的箭傷，捶胸打臉，仰頭呼道：「天神、地神、樹神、水神，我們的兒子睽奉佛信法，尊賢孝親，胸懷寬廣，弘仁無邊，連草木等無情都受其恩澤。」

又道：「如果上天真的能知道我們的兒子奉佛至孝的誠心意，箭就該拔出，劇毒就該消除，睽子得以回生，繼續行其至孝，奉我二老至終。如果睽子心不誠，意不真，我們說的不是實話，那就讓他死，化爲灰土算了。」

天帝釋、四大天王、地神、海龍聽到了雙親悲哀的喊聲，相信他們的話，眾神無不爲之震動。三帝釋天親自下降人間，對兩位老人道：「這是至孝之子，我能讓他活過來。」於是他用天神的藥灌入睽的口中，一下子睽就醒過來了。父母及睽，國王及群臣侍從，個個悲喜交集，又一次一起舉哀。國王道：「奉佛至孝的德行，才能到達如此的境界。」於是命令眾位大臣：「從今以後全國的人民都要尊奉佛十德之善，要以睽爲楷模，修習至孝之行。」如此，後來這個國家國富民強，太平昌盛。

佛告訴眾位比丘：「我世世都尊奉諸佛至孝之行，德高而福盛，於是成爲在三界獨步的天中之天。當時的睽就是我，國王是阿難，睽的父親就是現在我的父親，母親就是我的母親摩耶夫人，天帝釋是彌勒。菩薩就是如此慧心安法行忍辱度無極。」



(資料來源：釋慈惠等總編輯；梁曉虹釋譯。《中國佛教經典寶藏精選白話版．87：六度集經》。臺北市：佛光文化，1996-1998。)

課題九：菩薩乘

第六堂

(一) 教學重點

讓學生深化對「精進」、「禪定」和「般若」的認識

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 精進
- 禪定、「禪那」
- 般若、智慧

乙、培養學生以下*技能*：

- 創造力
- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 激勵學生的精進心，讓他們能見賢思齊，堅毅進取地改善學習的態度和方法。
- 讓學生認識禪定和般若的妙用，從而發心修持。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 「俊翰的精進波羅蜜多」工作紙
2. 紀錄片《與時間競賽的人 — 俊翰的故事》
3. 畫紙、顏色筆
4. 「精進攻略」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 派發「俊翰的精進波羅蜜多」工作紙（附件 1）（範例：附件 2）。請學生在一邊觀看即將播放的紀錄片時，一邊填寫俊翰的精進行為和語錄。 2. 播放殘障人士精進求學的紀錄片《與時間競賽的人——俊翰的故事》（附件 3）。 3. 請學生根據俊翰的語錄和行為，討論他的精進波羅蜜。 4. 請參加者指出俊翰所確立的人生目標，和朝著這個目標邁進的方法。 5. 帶出主題：精進波羅蜜多。
		形式	欣賞紀錄片
		教具	➤ 「俊翰的精進波羅蜜多」工作紙 ➤ 紀錄片《與時間競賽的人——俊翰的故事》
II.	認識	內容	解說「精進波羅蜜多」（參閱課堂資料 9.6.1）。 教師可配以簡報（附件 4），運用學生日常生活中的電腦遊戲作比喻，進一步介紹「精進波羅蜜多」的要點。
		形式	簡報講授
III.	探索理解	內容	1. 教師短講： 配合般若智慧而修持的精進波羅蜜多並不是盲目地用蠻力或狂熱地以工作麻醉自己的愚昧行為。精進講求清晰合理的目標和實際可行的方法。 2. 派發畫紙、顏色筆及「精進攻略」工作紙（附件 5）（範例：附件 6）。 3. 請學生反思自己在未來一年中的目標和方向，並於 10 分鐘之內把目標以圖像的形式表達出來，繪畫到畫紙上。 4. 向畫紙上的目標進發，訂立達成此目標的「精進攻略」，填寫「精進攻略」工作紙，反思如何能以“精進”的法門為武器，去擊敗“無常大鬼”和“誘惑惡魔”。 5. 請幾位學生發表畫作和「精進攻略」工作紙，闡述如何確立自己的目標，及如何部署達成這個目標的方法。

			6. 引導學生以如實智去檢查目標，並調整目標的難度或達成目標的時間；強調精進在整個過程中的重要作用。 (* 如果課時有限，這個活動環節可以略過，並在分享俊翰的精進故事之後，引發學生見賢思齊，修持精進波羅蜜多，確立自己的目標，並學習掌握達成目標的方法。)
		形式	繪畫習作
		教具	➤ 畫紙、顏色筆 ➤ 「精進攻略」工作紙
IV.	認識	內容	解說禪定波羅蜜多及般若波羅蜜多。 (參閱課堂資料 9.6.2 及 9.6.3)
		形式	教師直接講授
V.	反思	內容	家課 為何修持報施、持戒、忍辱、禪定和般若五波羅蜜多的時候，都必須同時修持精進波羅蜜多？
		形式	反思練習

課堂資料 9.6.1

精進

可以對治懈怠。菩薩爲了進取不止地去修學無量善法，以利益安樂一切有情，應該生起勇悍向上、堅毅、不屈不撓的精進心。在修學的進程中，雖然菩薩在一期生命中的體力、智力等各種力量都有限，但是他堅固的長遠心、勇悍精進心，是無窮無盡，永無休止的。菩薩因爲精進之故，能夠長久流轉生死，保持菩提心不失，究竟戰勝無常大鬼和魔王的誘惑。

精進波羅蜜的精神，可比喻爲一個披甲勇士，統攝著所有善法，以利樂一切有情爲本願，不懼艱辛，恆久奮發，勇往直前，所謂："假使熱鐵輪，於汝頂上轉，終不爲此苦，退失菩提心"。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，5 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 9.6.2

禪定

是梵語「禪那」的簡稱，含有「靜慮」、「思維修」，以及把散亂的心收攝起來，專注於一處的意思。禪定所對治的是散亂。心能夠集中專注，不為內在煩惱和外境所干擾時，便可澄靜下來，讓正念和覺照生起，發揮智慧的光明作用。如《大智度論》中說：「譬如燃燈，燈雖能照，在大風中不能為用；若置之密室，其用乃全。散心中智慧亦如是，若無禪定靜室，雖有智慧，其用不全，得禪定則實智慧生。」[註]



註解：

《大智度論》第 17 卷，〈釋初品中禪波羅蜜〉。此外，依《瑜伽師地論》（第 43 卷，〈本地分中菩薩地第十五初持瑜伽處靜慮品第十三〉）所言，禪定或靜慮可分為三個層次。

（釋衍空。《正覺的道路》下卷，24 頁。香港佛教聯合會，2003）

課堂資料 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，般若有別於一般世間智慧，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

「俊翰的精進波羅蜜多」工作紙

俊翰的精進語錄	俊翰的精進行為
(提示：) ➤ 他以什麼作為精進的動力？ ➤ 他認為什麼是學習的先決條件？ 讀書不成應該歸咎於學習環境嗎？ ➤ 他如何管理時間？ ➤ 他如何充實自己？ ➤ 他如何處理責任和承擔？	(提示：) ➤ 他的人際關係如何？他的人際關係如何影響他的生活？ ➤ 由於肌肉萎縮日趨嚴重，本來可以用兩隻指頭一分鐘寫 60－70 字的能力亦都逐漸喪失了，他如何面對逆境？如何考試？如何做功課？ ➤ 在他生命中的兩次重病和重創中（六年級患肺炎，大學時期斷肢），幾乎損耗了他所有的生命力，是什麼令他能夠繼續活下去，而且越戰越勇，越活越精采？

附件 2

「俊翰的精進波羅蜜多」工作紙範例

俊翰的精進語錄	俊翰的精進行為
➤ “很早就知道自己要找的方向了，就知道自己要努力的目標，這是能一直驅使我向前的動力。” ➤ 如果你真正肯讀書的話，還是要靠自己。你不能指望學校要達到怎樣的環境，然後來讓你可以讀書，那是沒有辦法自動自發的學習。” ➤ “十分珍惜自己擁有的每一分鐘。” ➤ “努力在學習的路途上充實自己。” ➤ “極力做好每一件我份內該作的事情。”	➤ 俊翰很擅長建立良好的人際關係。他常常不忘感激媽媽，在公開場合稱讚媽媽是他心目中的女明星，讓媽媽心甜地對他悉心照顧。他的精進表現鼓勵班中的同學，與大家的情誼如膠似漆，當他要上外堂課時，同學們合力把他抬上抬下樓梯，熱心地幫助扶持。 ➤ 當俊翰的手已經萎縮到無法夾筆寫字的時候，他雖然曾經沮喪，但仍然堅持不懈，以錄音的方法作文，及後由他人代筆考試，常常比其他同學更早作答完畢交卷。 ➤ 一方面，他明白身體的障礙是無法改變的事實，所以選擇坦然面對。一方面，他深刻地體會到自己對生命的期盼和不捨之情。爲了自己，爲了曾經幫助過他的人，他精進努力，希望爲生命增添更亮麗的色彩。

附件 3

《與時間競賽的人－俊翰的故事》

劇情簡介：俊翰在民國 72 年出生於台灣新竹市，生下來是個白胖可愛的孩子，但是到了四個月大，罹患脊髓性的肌肉萎縮症。自此俊翰不斷和病魔與死神搏鬥，但他仍然堅持上學，在小學時代，每個學期都得智育獎，還當選模範生。在大學時代，因為裹腳的小電毯電線走火，俊翰的雙腿嚴重灼傷而遭截肢，但他克服了肢痛的折磨，以無比精進的力量，趕在請假最後期限前回校上課，雙主修會計和法律，在一百六十多位同學中排名第三。

* 建議紀錄片選取 10:41 - 15:14 及 27:43 - 28:07 的部分，因為其餘內容涉及其他宗教訊息。



(資料來源：國立新竹高中學 (2004)《與時間競賽的人 — 俊翰的故事》(DVD)。台灣：教育部中部辦公室。)

附件 4

「精進波羅蜜多」的簡報



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你



- ★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，
「不留神，你便輸掉！」



魔障

- ★懈怠雪球
- ★誘惑魔王
- ★沮喪自卑
- ★狂妄自大

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你



- ★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，
「不留神，你便輸掉！」



魔障

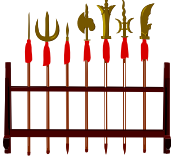
- ★懈怠雪球
- ★誘惑魔王
- ★沮喪自卑
- ★狂妄自大

附件 5



我的精進攻略

目標：_____

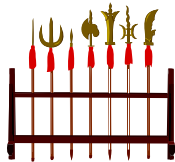
 強項、助緣	 惡習、魔障

附件 6



我的精進攻略

目標：考試成績好

 強項、助緣	 惡習、魔障
聰明	欠缺耐性溫習
記性好	上課時不留心聽書
喜歡看書	只喜歡看漫畫
文筆好	不喜歡向老師發問
媽媽的湯水好	性格偏向悲觀、容易放棄
有同學和我一起溫習	常常和同學講電話
	愛睡覺
	愛看電視連續劇
	愛發白日夢
	欠缺時間管理技巧

附件 7

教師資料 9.6.1

精進 (一)

精進波羅蜜往往與喜悅相連。修持這項波羅蜜就像小孩學走路，雖然念著想學會，卻沒有任何目的。這股喜悅及振奮的能量，並不是靠運氣得來的。你必須持續地修習正念和發慈悲心，才能打破心中的藩籬，敞開自己的心胸。當我們學會安住於無所依恃的狀態時，這股熱情的能量就出現了。

持續修練下去，我們一定會發現從卡住到覺醒的竅門是什麼。關鍵就在願意繼續體驗那些被我們閃躲掉的習性。如此一來，自我執著的習性便有了通風口，而逐漸地減弱下來。

我們的視野越是能拓展，就越能與喜悅相連。精進使我們對解脫產生渴望。它促使我們行動、給予，以感恩的態度面對眼前所遭遇到的事。

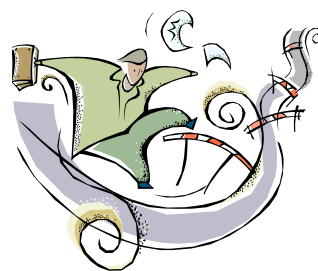
(資料來源：佩瑪·丘卓。《與無常共處》，心靈工房，2003。)

教師資料 9.6.2

精進 (二)

菩薩修習精進，以克服懈怠；努力不懈地修行，以求達到成佛的目的。菩薩有自信心，所以他既不相信命運，也不依賴神通。

當菩薩的精進達到圓滿時，便不執著於自我，也不把辛勞放在心上。因此，他可以愉快且有信心地完成工作，而不會感到厭倦。不管別人認為他的努力是多麼的了不起，他一點也不感到自豪，仍然孜孜不倦地工作。



從前，有一個名叫「善財」少年，爲了尋求真理而離開家庭。他不因爲旅途的遙遠和崎嶇而退縮，相反地，他不停地前進。從旅途的種種經驗中，善財了解到他的所見所聞，都是知識的泉源。

例如，從醫生那兒，他學習到如何同情病人的痛苦。聽了一名富翁說他的財富是由一個個的銅錢累積起來的，他因此了解：即使是小小的善行，慢慢累積起來，也會變成大福德。拜訪一名修習禪定的出家人後，他了解到：清淨平和的心，有淨化他人的心的力量。有一次，他遇到一個樂善好施的婦人，深受她的那種精神所感動。從她那兒，他學會如何布施。

善財不斷地觀察人們的行爲和他周圍的事物，從中學到很多知識。有一次，看見小孩在街上玩耍，他覺察到生活中的樂趣。從一些友善而不貪心的人那兒，學到如何與人和樂相處。在準備以花來供佛的時候，他了解到報恩的意義。有一天，當他來到一座森林，在一棵樹下休息時，他發現一株幼苗從一棵腐爛大樹旁長出來。這使他認識了生和死的問題。

善財就這樣繼續他的旅程，努力不懈地去了解生命的意義。

(資料來源：靈鷲山。《知性的引導 (下冊) — 佛法的常識》：新加坡課程發展署，1994。)

教師資料 9.6.3

人間淨土的菩薩行---精進

主持人(以下稱「主」)：對很多人來說，精進屬於生活的一部分，可是對佛教來說，精進的意思如何？它和一般所謂的努力、用功、積極有什麼不同？請聖嚴法師開示。

**精進是智慧的盡力而為**

聖嚴法師(以下稱「師」)：精進的基礎，包括努力、勤勞、勤勉、勤奮。精進的原則是，已經做的好事要繼續做，沒有做的好事要開始做；已經做的壞事不要做，還沒有做的壞事從此以後不可以做。

另外，精進也是一種離苦的方法，不是一種憤世嫉俗，或者一定要追求或達成什麼目標；精進是盡心盡力，做到能夠做到的程度，不是不顧一切去從事不能完成的工作，或者與自己的能力相距很遠的任務。一頭栽下去、赴湯蹈火的行為是飛蛾撲火，並不是精進。精進的意思是盡力而為，而且還要有智慧。所謂智慧的意思是知己知彼，知道這件事該不該做、能不能做，還知道因緣是不是能配合。如果因緣能夠配合，一定要做；如果因緣只差一點，要促成它；如果一點因緣都沒有，就不該拚命努力，那不是精進。

因此，精進一定先有了認知和方向、目標和計畫，而且合理，這樣才是精進。釋迦牟尼佛曾經講過一個比喻：一個修行的人如果不知道什麼是精進，可能會生病。曾經有一位出家人，日也打坐，晚也打坐，夜以繼日地老是不睡覺，結果眼睛瞎了。佛陀責備他：「你愚癡！」佛陀比喻精進修行就像彈琴，琴的弦太緊會斷，太鬆則沒有聲音，因此要調得恰到好處，這才是精進。

主：法師談到，一般人如果沒有希望還要做，就失去精進的條件或意義。以這個標準來看，朱仲祥先生幾乎是沒有條件、也沒有希望的人，而朱先生曾經說過：「只要有呼吸，我就有希望；只要我還在呼吸，就有明天。」對一個在八歲時成為孤兒的患者來說，你心目中的精進是什麼意思？是什麼力量促使你一直向前走？

朱仲祥(肌肉萎縮症患者，以下稱「朱」)：剛才法師的開示非常適合我的經驗。以前我希望讀台大法律系，就像法師講的「早也打坐，晚也打坐」，所以我的身體愈來愈差，反而很多事情都辦不到。法師提到，理想也要切合實際，

真的非常有道理。

我覺得，身處逆境中還能去追求理想，這才是精進的動力。我一直想要改善我的生活，因為我是一個孤兒，沒有很有錢的父母，甚至連窮的父母都沒有。以前在孤兒院時，環境很不好，兩天洗一次澡，或者三天換一次床單，都是很奢侈的事。所以，想改善我的生活就是我精進的動力。

主：請問法師，精進可以改善生活嗎？窮人又怎麼精進呢？

師：人窮心不窮，就像朱先生這樣，身體雖然沒有別人那麼健康，可是心理很健康。你現在這麼努力，就是非常好的榜樣。你其他條件都沒有，但是有一個條件：擁有一顆正常的心。

很多年輕人很有錢，有很好的父母、很好的環境，卻糟蹋自己的生命、糟蹋自己的環境，不好好用功讀書、讓自己成長，那種人才是不精進。他們雖然有很多條件，但因為不知道精進，所以浪費了生命，這是非常可惜的。而你的學習力和意志力都非常堅強，信心也非常堅固，這是你最大的資本，也是精進最大的條件。

我也是窮人出身，出生在一個赤貧的家庭，小學沒有畢業，我也這樣走過來了，所以窮並不是問題。我的身體當然比朱先生好一些，可是也從小就生病，一直到現在還是一樣。但是我駕馭了這個破爛的身體，身體雖然差，精進心卻是當仁不讓的。

主：法師，您剛提到精進是離苦的方法，那麼精進有沒有功德呢？

師：老是在乎自己的問題就會很苦，不在乎自己是不是健康、是不是有錢、是不是有地位、是不是受到委屈，只要努力去做能做的事、努力奉獻能奉獻的力量，忘掉自己個人的問題，這就是離苦。功德的問題則非常抽象，奉獻就是功德，不管奉獻多少，有這樣的心，就是一份功德。這種功德是心德，不管別人知不知道，都是功德。

主：請問法師，社會上當然需要精進的人，可是我們怎樣去界定這個人是否太精進？

細水長流才是真精進

師：所以，精進應該有機制。有一些人是工作狂，不能算是精進。他們煩

惱很重，沒有安身立命的方法和焦點，於是拚命工作，以工作來麻醉自己。這不僅會對自己的身體造成傷害，還會與周遭的人，例如他的員工或同事，甚至他的上級產生摩擦。因為他自己很精進、很努力，因此就看不慣別人，這種人缺少慈悲心。

真正精進的人，他的努力就像細水長流，而不是像洪水爆發、一洩而下，那會使田地受到損害，也會使人受傷。細水長流則是能持久、持續，成為山明水秀的好風光。所以，所謂精進是指修學持久、平穩和諧。

主：朱先生，你的人生歷練對很多人來說已經超脫精進的層次。我們知道，你在二十五歲時才通過國小自學檢定，二十八歲時通過國中的自學檢定，三十一歲時通過高中的自學鑑定考試，這種精進對你來說是個怎樣的功課？

朱：你剛提到「功課」這兩個字我很喜歡。我不僅很小就沒有父母，身體也不斷惡化，十歲那年完全不會走路；二十歲時，心臟開始受到肌肉萎縮症的攻擊，雖然每天要吃十六顆藥，可是身體還是不斷惡化。當時我想到法師說過的「逆增上緣」，我的力量來自更大的逆境，使我更有想要精進的動力；更重要的是，我在孤兒院長大、被社會養大，所以應該還給社會，這也是法師常說的「十方來，十方去」。

布施有所謂的法施、財施、無畏施。我沒有財，也沒有法，可是我有可以聽別人說話的耳朵、有一顆心，可以練習心理諮商。我覺得不管多大的逆境，我都要精進，培養自己的能力來服務別人、改善自己的生活，利己也利眾生。

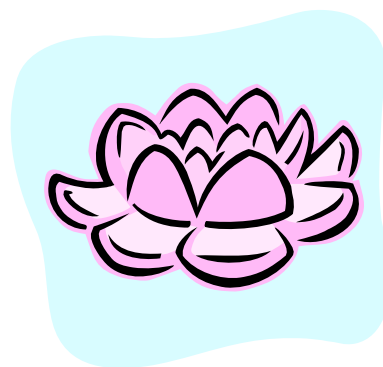
師：朱先生是一位乘願來示現的菩薩化身，雖然遇到種種逆境，但仍不會失望、放棄自己，這是很不容易的事，有很多人是一遇到逆境就馬上退縮。剛才朱先生提出「逆增上緣」，這不是我發明的，而是佛法裡的觀念。遇到逆境的時候，一定要更加努力，就像「逆水行舟」，逆水行舟的人更需要加一把勁。

我小時候學游泳，也喜歡逆流而游，順流就沒有意思。雖然有時候感覺會往後退，因為水很急，而我游得沒有那麼快，可是這種挑戰讓我覺得很有意思，別人看我在退步，我則練習耐力，因此我得到成長。同樣的，在遇到任何打擊、挫折時，我也會難過，可是我很快就恢復自己的信心，努力地再找回方向繼續做。我常說：「當有一座山擋在前面時，我不能把山推開走過去，而是爬過或繞過去，甚至挖一個洞。」我不會去撞山壁，因為這樣也無法過去，我會退一步想想怎麼過去。這種願心需要精進，否則願心會愈來愈退步，信心也會愈來愈脆弱。

主：朱先生，你在孤兒院裡和一般人相處，以你這麼精進的性格來說，會不會對你造成一種啓發？

朱：阻力與助力是一體的兩面，對於負面的事情不需要再去記恨。而助力對我來說，是很多人去看我們並給我餅乾時，我說：「阿姨不要給我餅乾，請給我一支原子筆。」我雖然到了三十歲時又遭遇呼吸衰竭，身體也一直在萎縮，可是我覺得經歷很重要。

我是個天主教徒，可是我很喜歡親近佛法，佛家說快樂和苦都有定義，因為它講到究竟的樂，也就是真正的快樂，是六度波羅蜜裡的精進。我想，一個真正精進的人，不管碰到快樂或痛苦的事，他都是非常積極奮發的。



(資料來源：聖嚴法師、柏楊、李志希、淨石岩等。《不一樣的佛法應用》。175-183頁。法鼓文化，2007。)

教師資料 9.6.4

精進

精進是能普遍策發一切善行的，與一切功德相應，所以在福智二資糧中，雖說精進是屬於智資糧，而實「佛說精進度」，是通於「福智」二「資糧」的。

大乘的精進，有著更深遠的意義。修菩薩行，是以無盡的法界為境的：親近供養一切佛，聞持修習一切法，莊嚴一切國土，度脫一切眾生，斷盡一切煩惱，……圓滿一切功德。『窮虛空，遍法界』，什麼都是一切的一切。心量的廣大，真可說是：虛空一樣的廣大，大海一樣的淵深！這樣的大願，大行，大果，如沒有無限的精進，是不能成就的。所以菩薩的精進度，應有「無厭」足的「心」量。求一切佛法而不滿足，證得功德而不得少為足；「如海」一樣的吞納百川，無窮無盡的進趣。惟有這樣的無厭足心，才能發為大乘的精進。因此，一、大乘的精進度，不是有限的精進。如農夫下田，某甲盡力收穫，得到了一些，就回家去休息享受，某乙也盡力收穫，要收割圓滿了，才告一段落。在工作的努力方面，也許某甲更緊張，然而某甲到底是工作的懶惰者，某乙才是精進的。這樣，聲聞的急求自了，如喪考妣，在大乘法中，不能說是真精進。二、精進是持之以恆，而不是不自量力的急進。如二人上山，一人急急的跑，不到半路，心跳足酸，只好停止而退下來。一人是大踏步前進，不是急進的，但能保持體力而不休息的，這樣才能登上高山。總之，無厭足的，不休止的善行，才是大乘的精進！

在修學的進程中，有時會山窮水盡，無法再進，有的就中止退失了。但是菩薩的精進，現有的（體力，智力，財力，能力）「力」量，雖是可「盡」的，而內「心」的無限精進，卻是永「不」停「止」的。古人說：『哀莫大於心死』；承認失敗，放棄努力，是真正的失敗了！故事說：有旅客在山中前進，被山鬼障住了路。旅客舉左手去打他，可是左手被捉住了。再用右手，左足，右足，末了用頭去撞他，頭又被鬼縛住了。山鬼說：好勇敢的旅客，你現在還有什麼能耐呢？旅客說：我的心，將永遠不受束縛而要求前進。山鬼佩服他的膽量與毅力，就讓路而讓他過去。在修菩薩行的歷程中，如由於力量不足而無法進行時，也應這樣的保持那前進的決心。



資料來源：印順法師《成佛之道》

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

教師資料 9.6.5

精進度無極：獼猴王的故事

從前，菩薩曾經是獼猴王，經常帶著五百隻猴子遊耍嬉戲。有一次碰上天大旱，山裏的果子很少。而離此山不遠有一條小河，河對岸就是一座王城，猴王就率眾猴翻城進入王家花園去采果子。看守花園的苑司將此事報告了國王，國王道：「嚴密把守起來，不要讓他們跑了。」猴王知道後，愴然而歎道：「我身為猴王，是為眾長，災禍福貴均由我帶頭。現在為了貪圖這點救命果子，結果反更誤眾命。」於是命令眾猴：「快都去找藤。」一會兒，眾猴都帶著藤條回來了，他們把藤條一根根連起來。猴王將一頭綁在大樹上，另一頭系在自己身上。猴王上樹，用力一跳，躍到花園外的樹枝上，因藤短，所以身子只能掛在那裏，兩手攀住樹枝，猴王對眾猴道：「快順著藤過去。」眾猴過完後，猴王的兩臂全斷了，掉到河邊，昏死過去，很久纔又醒來。

國王早晨去視察，抓到了這只大獼猴。此猴能說人話，對國王叩頭自陳道：「野獸貪生，仰賴山澤，依附貴國。因天旱果少，所以干擾侵犯天子之苑。所有的罪過都在我身，望大王原諒寬赦眾猴。我這一身爛肉，可供太官們一頓飯的。」國王朝天仰歎道：「野獸之王，能殺身濟眾，有古賢之弘仁。我是人王，能做到這樣嗎？」為此深深感動，揮淚不止，命人解開猴王身上的綁索，將它扶到安全地帶，下令全國給猴施食，供它們吃，有違犯命令的，其罪與強盜相同。國王回去又向皇后陳述猴王的仁澤，道：「古代聖賢的行為也難以如此與它相比，我的仁澤真是細如發絲，而他的卻超過昆侖啊！」皇后道：「善哉！這野獸真是神奇啊！大王該任它們吃飽，不要讓他們害怕。」國王道：「我已經這麼做了」

佛告訴眾位比丘：「獼猴王就是我，國王是阿難，五百獼猴，就是現在的五百比丘。菩薩就是如此意志堅決行精進度無極。」



資料來源：釋慈惠等總編輯；梁曉虹釋譯。《中國佛教經典寶藏精選白話版．87：六度集經》。臺北市：佛光文化，1996-1998。

教師資料 9.6.6

禪定 (一)

當我們在坐禪的時候，必須放下那份想做禪定高人或進入理想定境的念頭。我們訓練自己安於當下。我們敞開心胸，徹底面對生活中的苦與樂。我們訓練自己保持穩定、溫柔和自在。因為我們以仁慈的態度觀照念頭和情緒，所以我們不再和自己抗鬥。我們學著去發現自己何時卡住了，並且要相信自己有放下的能力。如此一來，由習性和偏見創造出的障礙就瓦解了。依此法來修持，被我們障蔽住的智慧---菩提心的智慧---就會重新出現。

禪定也許是唯一不會增添什麼的事情。坐禪時，我們會跟一個無條件的東西相連 --- 那是一種心境，一種既不緊抓、也不抗拒的基本心境。它允許所有的事物自由來去，而沒有任何粉飾。禪定是一種完全沒有暴力、沒有沒擊性的修持。不把空間填滿，跟無條件的開放性相連，可以帶來真實的轉化。我們越是能安坐在這種不可能達到的境界之上，就越是會發現自己永遠都可能辦得到。

如果我們執著於心中的念頭和回憶，就是在執著那些根本無法被抓住的東西。一旦察覺到這些魅影，並且放下它們，就會發現一個空間，兩念之間的一個空檔，進而瞥開闊無邊的晴空。

(資料來源：佩瑪·丘卓。《與無常共處》，心靈工房，2003。)



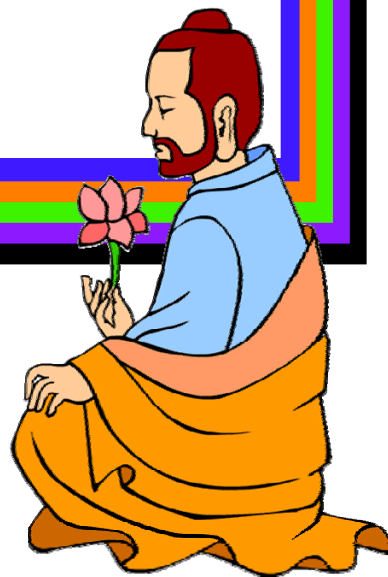
教師資料 9.6.7

禪定 (二)

修習禪定可以除去煩躁，使心緒平靜、注意力集中。例如佛陀在證悟真理那一晚，雖然面對魔羅的騷擾，但是他始終不動搖。由於注意力集中，因此他能夠了解事物的真相。最後，結合了禪定和智慧，他成了佛。

同樣的，一個修菩薩道的人，一定會在修習禪定時，也修習智慧，以達到成佛的目的。

(資料來源：靈鷲山。《知性的引導 (下冊) – 佛法的常識》：新加坡課程發展署，1994。)



教師資料 9.6.8

禪定（三）

禪那，譯義為靜慮，一般稱為禪定；為定的一名。般若，譯義為慧，一般稱為智慧。定與慧，在修習成就的（聲聞）菩薩行中，是相應不離的，稱為『止觀雙修』，『定慧均等』。也就因此，聲聞及菩薩法中，每以禪及三摩地等定，來稱那與慧相應的禪定。菩薩的修行，雖重在菩提願，大悲心，迴向等功德，但如沒有定慧，這一切都是不能成就的。

說到定慧的修習，就是止觀的修習。什麼是止，是觀？什麼是定，是慧？慧是以『簡擇為性』的。梵語毘鉢舍那，譯義為觀，經說觀是：『正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察』。所以，慧是以觀察抉擇為特性的。有人以為明瞭就是觀慧，這是不合經義的。梵語奢摩他，譯義為止，經說止是『心一境性』；『內心相續』。定是『平等持心』的意思。所以止是安心一境而不散動的。如定心不成就，那觀慧也是不會成就的。依這個意思，所以說先修止。經中說到止觀，定慧，禪慧，也總是先定而後慧的。這是修習的必然「次第」。這樣，止，就是禪定的修習。

為什麼要修止而得禪定？因修止而能得定，就能成辦種種有義利的事業。所以說：『制心一處，無事不辦』。修止而得住心時，身心引發輕安，身心都輕快舒適，而有行善離惡的力量。眾生一向在散亂心中，對欲境的抗拒力，煩惱的制伏力，善事的進修力，都非常薄弱，總覺得有心無力，如逆水行舟那樣的艱難。身體也如此，身體健康的，也時有煩勞不堪的感覺。如久病一樣，身心都滯重遲緩，軟弱無力。如修止而能住正定，「依住」心而發生「堪能性」，就是從身輕安而生身精進，從心輕安而生心精進；過去無能不堪的情形，全部改觀。依止這樣的堪能性，就「能」勇於進修，作「成所」要「作」的「事」業。什麼是要作的事？大乘行人，依定才能引發身心輕安，引發神通等功德；能深入勝義，更能作饒益眾生的種種事業。

（資料來源：《成佛之道》，印順法師著

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



教師資料 9.6.9

禪定度無極：佛禪定的故事

佛走在一條小路上，見路邊有棵樹，於是就在樹下坐下，與一千二百五十位比丘一起，一心入禪定。當時有五百輛車從旁經過。佛特別渴，就對阿難道：「你去弄些水來，我想喝。」阿難道：「剛纔有五百輛車經過，可是那水混濁不堪，根本下能喝。」佛又命道：「我渴得厲害，你快去弄點水來。」阿難道：「有一條名為鳩對的小溪，那裏水又清又甜，既可洗浴又可飲用。」



佛與阿難正這麼說著還沒完，有一個拜羅迦藍梵志為師的名叫胞闍的人從這裏經過，見佛發出聖靈光輝，身子是紫磨金色，相貌莊嚴端正，非常奇特，即使古代聖賢也很罕見，心中有按捺不住的欣喜之情，拱手逕直朝佛走來，稽首禮拜而道：「我剛纔有五百輛車從這裏經過，世尊難道沒有聽見，沒有看見嗎？」世尊道：「既沒有聽見，也沒有看見。」胞闍問：「世尊睡了嗎？」世尊道：「我正在坐禪，得一心定。」胞闍讚歎道：「是如來的無所著正真覺，玄妙深奧的禪定，纔達到這樣的程度吧？車隊路過，其聲之大，震動一國。身體雖處在污泥塵埃之中，但一心立志於道，平靜而不起一絲漣漪，既不聽見也不看見。乾坤可動，但這求道之志卻實在難以動搖。我的老師在的時候，也是在路邊的樹下坐禪入定，當時也有五百輛車從他面前經過，有人問道：『你難道沒有聽見，沒有看見嗎？』回答道：『既沒聽見也沒看見。』」那人道：『您當時正睡覺嗎？』答道：『我專心一意，集中精神獲得清淨之定，所以聽不見。』」那人道：『羅漢道志向深大，纔達到這樣的程度吧？車隊從面前經過，身處污泥塵土之中卻渾然不覺。』那人見他的道志幽深玄妙，於是拜他為師，侍奉直至命終。」

胞闍又道：「佛寂然入定，紋絲不動的道志就跟我以前的老師一樣，從今天開始一直到命終，我都簪奉佛教五戒，成為清信士，敢於踐踏所有醜惡的東西。」佛問胞闍：「五百輛車隊的聲音與雷震的響聲，哪個更響？」答道：「千輛車的聲音，都比不上雨中的小雷，更何況激怒之下的震天霹靂呢？」

世尊道：「從前我曾經在阿譚縣的草蓬茅廬之下靜坐，思考生與死的本質，當時有暴風驟雨、冰雹、雷電、霹靂，殺死了四頭公牛，二位農夫，他們是兄弟。當時，縣裏的百姓，出來看的人很多。而我正好出來經行，有個人來到我那裏，我問他：『大家看什麼呢？』」那人就如實把事情說了一遍，又問我：『佛那時去哪裡了？』我答『獨自在屋內。』他又問：『佛當時睡著了嗎？』我答：『沒有。』」那人道：『怎麼會有醒著而不聽見的呢？這一定是志道很深的緣故。從今以後，自

願拜世尊爲師，尊奉五淨戒，成爲清信士，終身堅守純真。』」

胞屬聽了這話，心開意解，豁然開朗，歡欣無比，回過頭來命令隨從道：「家裏珍藏有用金絲織成的袈裟有上幹領，你回去挑最好的來，我要供獻給佛。」於是隨從承命回去取來了最好的袈裟，胞屬親自給佛披上，然後退而稽首道：「從現在起願世尊能屈折聖影靈光，到我的故鄉，眾清信士所住的地方，並能屈尊到我家。可使宗門大大小小，都各自親身來供養佛。用天地間最長的年壽以及最恭敬的至誠之心，來奉養天龍鬼神、飛禽走獸等眾生，不如一天供養一位沙門，更何況至高無上正真的佛呢！願世尊能施以弘慈大悲，授予我無邊的福德。」世尊道：「很好。」菩薩禪定度無極的道志就是這樣。

資料來源：釋慈惠等總編輯；梁曉虹釋譯。《中國佛教經典寶藏精選白話版．87：六度集經》。臺北市：佛光文化，1996-1998。



教師資料 9.6.10

般若 (一)

般若能穿透因護衛自己的領域所帶來的巨大苦難。般若令我們無法再藉著自己的行為來尋求安全感。般若將所有的行動轉成了黃金。據說其他的五種行動——布施、持戒、忍辱、精進和禪定——都可以為我們帶來立足點，只有般若能穿透這一切。般若使我們無家可歸；我們沒有任何一個住留之處。但也就因為有了它，我們終於可以放鬆了。

有時我們極為渴望回到舊有的習性裡。布施的時候，我們才發現自己那總想緊抓不放的懷舊之情。持戒的時候，我們看見自己的心有多麼想飄出去，它完全不想跟當下相連。精進的時候，我們突然發現到自己的懶惰。透過坐禪，我們終於看見自己那散亂不休的心，以及漠不相干的態度。

因為有了般若，其他的五種行動或波羅蜜，才不會成為護衛自己的工具。每一次在練習布施、持戒、忍辱或精進時，就像是放下了沉重的負擔一樣。般若波羅蜜多的基礎就是正念——對自身的經驗進行開放的探索。我們的質疑之中並不帶著想要發見解答的動機。我們培養的是一顆敏捷的好奇心，它對任何的侷限或偏見都不滿意。懷著這份無住的般若之心，我們修持其他五種波羅蜜，讓心從狹隘轉成無懼和伸縮自如。

這是我們與生俱來的權利——生來就有的智慧，從圓滿的本性、本智和空性中展露出的無量示現。當前念熄滅後念未起之際，我們不妨安住在這個空檔裡。



(資料來源：佩瑪·丘卓。《與無常共處》，心靈工房，2003。)

教師資料 9.6.11

智慧

修習智慧能夠破除無知，也能使人看清事物的真相。所謂「智慧」，就是完全了解因緣或「空」的道理。那就是說，了解一切事物都是由無數的原因和條件所構成的、當原因和條件不存在時，事物就不存在。例如有了油和燈芯，油燈上才有火焰；要是沒有了油和燈芯，火焰也就不存在了。同樣的，父與子、長與短等概念，都有它們相互的關係。它們的存在和意義，也只有在彼此的相互關係下才具備。總而言之，任何東西的存在，不管是有形的實物如油燈、火焰，或是無形的概念如長與短，都要有條件的配合才能產生，它們本身並沒有固定不變的本性。

任何東西都不是絕對真實的，它就像夢境一般。一個人在做夢時，夢境對他來是真實的，但是當他醒來時，才發現那只不過是一個夢。然而，夢境也不完全是虛假的，因為人們可以體驗夢裡的一切。所以說，世界上一切因緣所產生事物，並不完全是假的；因為人們可以在現實生活中體驗到。這就是「空」的道理。總而言之，一切因緣所產生的東西，既不完全是真實的，也不完全是虛假的，所以它們是「空」的。

菩薩因為了解「空」的道理，所以不執著於布施、持戒、忍辱、精進和禪定的修習。例如在修習布施時，菩薩的心中沒有布施的我，沒有受施的人，也沒有所施的物的執著。所以，菩薩的修行是圓滿的。

(資料來源：靈鷲山。《知性的引導(下冊)－佛法的常識》：新加坡課程發展署，1994。)

教師資料 9.6.12

般若（二）

「般若波羅蜜」多，在一切無漏功德中，要算是「最」尊貴了！般若是出世聖法的根本依處，所以是三乘「解脫」的「所依」處，三乘聖者都是依般若而解脫生死的。一切「諸佛所從」而「出」生的，也是般若，所以《般若經》稱般若為『佛母』。如經中說：『般若波羅蜜能生諸佛』。

般若，有勝義般若，世俗般若。真實的般若，是由修習所得的「現證」般若——親切體證的般若。修持而得的真般若，決非世間理智所可比的。佛法的現證，不是脫空而來的，有方便，有因緣，那就是離不了聞思修三慧。現證慧，「由修」所成慧進修而「得」的。修所成慧，是與定相應的觀慧。「修」也不是盲目的修習，又要「由思」所成慧，對法義作深刻的思惟抉擇，才可以作為觀察的所緣。思慧，又要從「聞」所成慧得來。聞是『若從佛聞，若從弟子聞，若從經中聞』。聞思修三慧的詳細敘述，就是十法行：『一、書寫；二、供養；三、施他；四、若他誦讀，專心諦聽；五、自披讀；六、受持；七、正為他開演文義；八、諷誦；九、思惟；十、修習』。這就是平常所說的三種般若：現證慧是實相般若，是勝義般若。修思慧是觀照般若。思聞慧是文字般若（思慧是依文的，也可不依文的）。聞思修是世俗般若，因為可為勝義般若的因緣，因中說果，也就假名為般若了。修學般若，所以般若經論，為聞思對象，也是必要的資糧了。修學般若的初方便，是聞思，所以親近「善友，及多聞」熏習，是必要而不可缺的，實為修學「慧」所依止的。

（資料來源：《成佛之道》，印順法師著

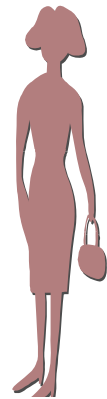
<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/read/database=yinshun&book=a12&block=15&innercode=0.html>）

教師資料 9.6.13

智慧度無極：普通人的故事

從前，菩薩曾經只是一個普通人。他十六歲的時候，志性洞開，學識淵博，見識廣大，無經未讀過，無經不精通。他深思道：各種經典，各樣道行，什麼經典最真實？哪種道行最使人安心呢？想完，喟然長歎道：「只有佛經最為真實，唯有無為最令人安心。」又自道：「我應該擁有這樣的真實，身處如此之安心。」雙親要為他娶親納妻，他悵然而道：「最大的妖孽禍害莫過於是色。如果被妖孽所蠱惑，就將喪失道德。我要是還不趕緊離開的話，不就要被惡狼吞吃了嗎？」於是就逃到了另一個國家，靠給人做雇工，賣苦力而維持生計。

當地有個農夫，年歲已老卻無兒無女，有一次在草地裏撿到一個女孩，長得如花似玉，舉國無雙。農夫很高興地將她帶回家，當作女兒撫養，想給她找個女婿，可尋遍全國也沒有合適的人選。而這時菩薩在農夫家中當雇工已經五年了，農夫很細緻地全面地觀察過他的道德、操行，心中很是讚賞，便道：「年輕人，我有足夠的家產，現把女兒嫁給你為妻，可為我傳種接代。」這女子有些神德，迷住了菩薩的心，於是就納之為妻。可過了沒多久，菩薩就明白了。他想：我見諸佛教化清清楚楚，都把色看作是火，將人譬作飛蛾。飛蛾貪圖火色，飛撲上前，結果被燒，自取滅亡。這老漢用色火燒我的身子、以財產為餌釣我的嘴巴，用家庭的污穢來使我喪失德操。



於是，他在半夜又悄悄地逃走了。走了約一百多裏路，見有個空亭，就想進去投宿。但沒想裏面已經有人，問道：「你是什麼人？」菩薩答道：「我是想寄宿的客人。」入亭以後，只見內中有華麗的床鋪被褥，綾羅帳幔，珍珠寶貝閃閃發光，炫人眼目，還有一位絕色女子，很像自己的妻子，這女子千方百計迷惑菩薩，使得菩薩與其同居，一晃又是五年，後心明自覺，道：「淫逸是蠹蟲，殘害人身，敗壞人心。我原先出走就是想躲開妻子，現在卻又碰上了。」

於是又悄悄地離開了。後來，又見到一座宮殿，其中有位珠光寶氣的貴婦人，又很像他的妻子，又來迷惑他，與她一起又住了十年。後又心明自覺，道：「我的禍根太深了，老是逃都逃不脫。」於是自己發大誓：「我再也不寄宿了。」

於是又逃，遠遠看見有很大的一間屋子，菩薩躲開從草地裏走。守門人問：「是什麼人夜裏行走？」答道：「我想到前邨去。」那人道：「前面禁止不讓通行。」說著就從屋內叫出一位婦人，一看還是自己的妻子。那婦人道：「你一次又一次地離開，但我發誓要做你的妻子，你能走到哪里去呢？」菩薩心中念道：難道欲

根真這麼難以拔除嗎？

於是立即產生「四非常」之念道我要以無常、苦、空、無我之禪定來消滅三界所有的污穢，但為什麼你這裏的污垢卻總除不了呢？與此四念之後，鬼妻立即就不見了，菩薩心中一片光明，馬上就見到諸佛都站在自己面前，為他解說空、不願、無想之禪定，授菩薩沙門戒，從此菩薩成為無人能勝的世尊。菩薩就是如此具有廣大智慧行明施度無極。

資料來源：釋慈惠等總編輯；梁曉虹釋譯。《中國佛教經典寶藏精選白話版．87：六度集經》。臺北市：佛光文化，1996-1998。

課題九：菩薩乘

第七堂

(一) 教學重點

讓學生認識大乘行者的修行方法：四攝

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 布施攝
- 愛語攝
- 利行攝
- 同事攝

乙、培養學生以下*技能*：

- 溝通能力
- 批判性思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 以身作則，讓別人能體會到佛法的利益。
- 智巧方便，善於應變，隨緣契應，度化眾生。

(三) 教學策略

教師的準備工作：

1. 調查報導資料「父母辱罵子女 挫傷自信心 壞人際關係」
2. 「愛語」工作紙

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示調查報導資料「父母辱罵子女 挫傷自信心 壞人際關係」(附件 1)。 2. 提問學生： ➤ 你會較易接受辱罵者的教導，還是鼓勵者的提點？ ➤ 如果你想幫助一個人，讓他能明白佛法，積福修慧，你會採用什麼方法？ 帶出主題：四攝
		形式	展示調查報導
		教具	➤ 調查報導資料「父母辱罵子女 挫傷自信心 壞人際關係」
II.	認識	內容	解說「四攝」。(參閱資料 9.7.1-3)
		形式	教師直接講授
III.	探索理解	內容	溝通技巧練習 1. 教師引言： 要掌握四攝法的技巧，得多揣摩、多練習。以愛語攝為例，不只要選取適當的語言文字，還要配合語調、面部表情、身體語言和聆聽、覺察、了解對方的能力。 2. 派發「愛語」工作紙。 3. 讓學生三人一組。 4. 讓每組第一個人講述一個不愉快的經驗；第二個人扮演聆聽者，以關懷愛語去作出適當的回應；第三個人負責觀察，並把聆聽者的愛語技巧以「愛語」工作紙記錄下來。 5. 讓觀察者把「愛語」工作紙的記錄和兩位組員分享。 6. 讓幾組學生分享練習的經驗。 * 如果課時許可，三人可以調換角色，同樣有機會練習愛語的技巧。 總結： 在菩薩乘的行持中，四攝法的主要目的，是盡量增加眾生接觸和願意領受正法的機會。在日常生活中修持四攝法，亦可以磨練我們的人際關係技巧，以廣結善緣，大家不防多多修習。
		形式	分組溝通練習

		教具	➤ 閱讀資料 ➤ 「愛語」工作紙
IV.	反思	內容	家課 試以一個現實生活的例子，說明如何修持四攝法。(可以只選取四攝法的其中一項修持。)
		形式	反思練習

課堂資料 9.7.1

四攝

四攝是菩薩攝受眾生的四種方法。菩薩爲了究竟利益一切有情，令得離生死苦，便要攝受眾生歸向正覺的道路。但是，一般凡夫沉迷於生死欲樂，無明障重，受著種種業報的牽纏，若無善巧方便，很難喚醒人心，使之步上菩提大道。所以菩薩就以布施、愛語、利行、同事四種法門來攝受眾生。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，20 頁。香港佛教聯合會，2003)



課堂資料 9.7.2

四攝

- (一) **布施攝** —— 當一個人受著種種痛苦和饑渴時，是很難接受崇高的理想和教化的。菩薩行布施，能令眾生解決現前的困苦，從而得到滿足和安樂，更可令其生起親近之心，樂受引導。"先以欲勾牽，後令入佛智" [註]便是這個意思了。
- (二) **愛語攝** —— 愛語就是眾生喜愛聽到的語言。這可分為兩個層次。一、隨順世人喜愛的愛語：即以和樂的容顏，誠懇的態度向眾生講說讚歎隨喜、諒解關懷、慶賀慰問等的句語。二、隨順正法的愛語：菩薩順應眾生的根基和修行境界，作出適當的教導和指引，令其發菩提心，乃至在修行次第上能有所晉升，步向無上菩提。
- (三) **利行攝** —— 能利益眾生的行為。這亦有兩個層次：一、菩薩以種種善巧方便的行為饒益眾生，使能獲得現在以至未來的利益；二、菩薩以愛語攝受眾生，教授正法後，應繼續以慈悲心、無愛染心，引導如法思維，隨法而起行，令其得到真正的利益。
- (四) **同事攝** —— 因應眾生不同的根性和習氣，隨其所樂，與其共事或作修行助伴，使令生起親近心和信心，得入正法；即如觀世音菩薩的"應以何身得度，即現何身而為說法"的方便善巧。菩薩修行同事攝，不單要因應眾生根基同事而行，亦應與眾生同享自己所有之福慧，令皆共成佛道。

註解：《維摩詰所說經》佛道品第八。

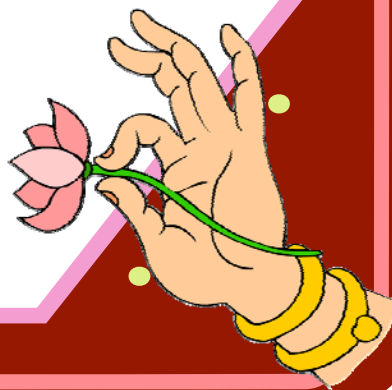
(釋衍空。《正覺的道路》下卷，24-25 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 9.7.3

省思

四攝法的目的，是要盡量增加眾生接觸和願意領受正法的機會。菩薩行者一方面要以身作則，讓眾生體會種種善法的利益；而另一方面則要智巧方便，隨緣契應，度化眾生。只有在這樣潛移默化的情況下，眾生才會心悅誠服，歸依正法，發菩提心而得解脫。四攝法是菩薩度眾的竅門，因而也是必要的修行。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，26 頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

父母辱罵子女 挫傷自信心 壞人際關係

「打者愛也」的中國傳統觀念恐怕已不合時宜了。根據香港基督教服務處天倫綜合家庭服務中心在去年十月所進行的「家長與子女溝通形態」問卷調查中，49%的受訪學生表示曾被父母喝罵，其中最常用的句子包括「衰仔」、「你無腦架？」等。同時，三成學生認為父母使用「蠢」、「廢物」、「無用」等字眼最令他們受傷。

是次調查的總主任李小姐指，父母使用負面說話責罵孩子不但會貶低小孩子的自信心，還會令小孩子耳濡目染，利用相同的字眼責備他人，造成惡性循環，繼而影響人際關係。另外，李小姐建議家長應對子女好言相勸，經常以讚賞和鼓勵的字眼來肯定他們內在的潛力。

（資料來源：

成報 半數子女被父母辱罵 嚴重挫傷自信心 影響人際關係 2007 年 3 月 12 日
星島日報 輕言「你無腦」「衰格」傷子女 小六生最多挨父母喝罵 2007 年 3 月 12 日）



附件 2

「愛語」工作紙

愛語的技巧		非常差 0	差 1	普通 2	良 3	優 4
1.	眼神接觸					
2.	面部表情					
3.	點頭					
4.	姿態					
5.	手勢					
6.	距離					
7.	聲線					
8.	語調					
9.	速度					
10.	簡短回應					
11.	主動聆聽					
12.	了解對方					

愛語的大忌		很少 1	有時 2	經常 3	十分經常 4
1.	說教				
2.	過早提供意見				
3.	游說 / 爭辯				
4.	批評 / 指責				
5.	分析 / 標籤				
6.	譏諷				
7.	恐嚇				
8.	不斷重述詞彙（如“我明白”，“你係話”） 請列出：				
9.	其他阻礙溝通的回應，請列出：				

附件 3

教師資料 9.7.1

四攝法的修持

菩薩居士，要下化眾生，這一定要學四攝法。攝是領導攝受的意思。要影響別人的思想，使接受自己的意見，必須有方法。不要看輕自己，以為不能起什麼作用，學生可以領導同學，父母可以領導子女，店東可以領導店員，老師可以領導學生，在農工商各方面有成就的更不必說了，凡是與我們發生關係的，只要有方法都可以攝受領導他們，以佛法來薰陶他們，教化他們，救度他們，這方法就是現在要說的四攝法。

一、布施：在經濟上、事業上、思想上，幫人家的忙，名為布施。受了你的恩惠對你自然而然發生好印象，信仰你所說的話，聽從你的指揮，就是不合情理的話，他也會順從你。有人問我：外道的教理很淺，為什麼會那樣地發達？我說：原因並非一端，但他們至少在布施方面做得很成功，好像辦學校、辦醫院，受惠的人，何止千萬！感激之下，不管天國有沒有，教主會不會救他生天，便什麼都信了。佛教徒要使佛法發展，必須從布施入手，舉辦教育慈善救濟等福利事業。假如學佛只為自己了生死，那倒算了，如學大乘佛法的要普濟眾生，那一定要學布施。所以菩薩著重布施波羅蜜，每見甲說的話，他不相信，但乙說了與甲同樣的話，他卻信了，為什麼呢？就是他與乙之間有特別因緣的關係。有施惠於人，就與人有緣，有緣就容易教化，這是弘揚佛法救濟眾生的必要方法。

二、愛語：以和悅的語言來共同談論，這可分為三種：

1. 慰喻語：相見時，以慈和面容，親愛的語言待人。要是有人生病與受到災難，受到恐怖的更應勸勉他們，使得到精神上的慰藉。雖然沒有什麼力量可以幫助他，可是因為溫柔的語言，同情的態度，他們會因而感激你的。



2. 慶悅語：每個人都各有長處，就是壞人也有他的好處。凡有好處，我們都得讚嘆、鼓勵、激發，使他歡喜，可以激發他向上的心。從前歐洲有一位哲學家，起初很是平凡，因為太太的鼓勵，使他努力，結果成為著名的哲學家。要教化他人，應該先要讚嘆鼓勵人家，使他認識自己的長處，認識自己的功德，不但因此而對我們發生好感，也因此而引人走上良好的途徑。

3.勝益語：這是使人進一步的意思。譬如有人已能布施，應引導他更進一步的持戒；學了小乘法的，應引導他進學大乘，才是究竟。爲了使人進步，不但用善語勸勉，有時也要用呵斥、責備的語言。但以誠懇的態度，真切的感情，也會得到對方的同情接受的。

三、利行：父母教養子女，注意兒女的身心利益，自能得到兒女的孝順；教師教導學生，如處處爲學生利益著想，也必能得到學生的信仰；長官如顧到部下的利益，也會得到部屬的擁戴。所以爲了教化眾生，使人樂意接受你的意見，接受你的領導，就不能不注意利行。歐洲有一特長於養野獸的，整天與老虎獅子爲伍，打打罵罵，野獸也不會害他。人家問他爲什麼不會被老虎咬傷，他說：這有什麼奇怪，只要使牠知道你對牠好，沒有傷害牠的意思，牠自然而然會服從你，也不隨便傷害你。畜生尚且這樣，何況是人！只要你施恩給他，處處爲別人的利益著想，別人就會信賴你，接受你的化導。

四、同事：同事是共同擔任事務，與朋友屬下同甘苦。那怕自己的力量微小，自有許多人來幫助你、跟從你。還有，爲了要教化他，須得跟他學，與他作同樣的工作。記得在抗戰的時候，有部分青年學生們，組織劇團與歌詠隊，到鄉下去演劇唱歌跳舞，鼓勵民眾，支持抗戰。雖然有了多少成就，可是收效還不夠大。他們自己檢討，原因是學生與農民的生活態度，相差太遠，有一點隔膜，農民們不容易生起共同的意識。所以觀音菩薩，才以三十二應身來化度眾生，爲什麼人，現什麼身，與他一樣，便能化度他，就是這個意思。

這四種，實是攝受人、領導人的根本方法；世間人事，也不能違反這種原則。現在以此來弘揚佛法，必得更大的效果。自己雖然修行佛法，或教化人，如不能感動別人，不能使更多人信受，我們對這四種方法，一定沒有學得到、做得好。假使這四攝法能做到了，一定會發生很大的作用。一個人總有家庭、朋友、與自己有關係的人，應該負起居士的責任，把他們領導起來，歸向佛法，使佛法能發揚光大。（資料來源：印順法師。《爲居士說居士法》。

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



教師資料 9.7.2



四攝法可以廣結善緣

四攝法是指布施、愛語、利行、同事。做到這四攝法，可與人廣結善緣。

第一、布施：布施可以讓人安心無憂，給人無限歡喜，又可分為三種：財施，是指施捨財物，濟惠貧乏；法施，是以法示人，使人明白真理；無畏施，是濟拔厄難，使人遠離怖畏。因此，布施不只是金錢而已，你可以給人利益、給人快樂，當別人畏懼，給他力量，讓他不害怕；當別人不懂，我說給他聽，讓他明白，這都是布施。

第二、愛語：愛語可以讓人生起信心。說好話，以鼓勵代替責備，使他改過；以柔和安慰語，使他有力量；以慈悲讚歎語，使他有信心；以增進善法語，使他的心境更加的提升。像仙崖禪師的「夜涼了多加一件衣服」，感化夜遊沙彌；良寬禪師說自己「年紀大了，鞋帶都繫不動」，讓他的外甥洗心革面；趙州禪師的「小便別人無法替代」，表明學道成佛，必須直下承當；南隱禪師一句「茶杯滿了」，點撥行者學習不可自滿，這些都是愛語的功用。

第三、利行：是幫助他人成就諸事，甚至你身常行善事，口常說善言，心常存善念，這都是利行的表現，也就是現代人講的「服務精神」。例如，有人不瞭解原委，指導他一點；有人遭遇困難，幫助他一下。只要我們把握住「真心為人」的原則，盡自己的能力，以誠懇、歡喜的心去做利益他人的行為，就能夠成就許多好因好緣。

第四、同事：是指以對方熟悉的立場來與他共事、相處，當他是個老農時，就以老農熟悉的事物來與他來往；與兒童相處時，就談論小朋友能懂而且有興趣的事情。對方需要什麼，你針對他的需要，設身處地為他設想，以此隨順的善行，會讓人在黑暗裡見到光明，在無助中得到幫助，在徬徨時得到依靠，在苦難時得到救濟。

人生最可貴的，就是「結緣」。結好緣，就是自利利他，不但讓自己生活愉快，也讓別人生命獲得歡喜。如何廣結善緣？四攝法就是最好的方法，而且生活中就可以做得到。

(資料來源：星雲法師。《星雲法語》。)

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

教師資料 9.7.3

四攝法略說

“四攝”，攝就是攝受眾生，用現代話來講，就是接引眾生的意思。如何能夠引導大眾來學佛，佛教給我們四個原則，這叫做“四攝法”。四攝裏面：第一是“布施”，第二是“愛語”，第三是“利行”，第四是“同事”，這四種叫四攝法。這個地方“布施”的意思，就是給與眾生恩惠，常常施捨一些小惠，感情慢慢就深厚，他跟你有感情，你介紹他佛法，他就比較容易接受，用這種方法。這個布施的目的，跟六度裏面的布施不一樣，這個就是跟人家結感情、結恩惠，所謂是“先以欲勾牽，後令入佛智”，就是先讓他心裏生歡喜，對我們產生很好的感情，然後再把佛法介紹給他。這個方法非常有效，我自己就深深體驗。我最初學佛，是一個朋友介紹我認識章嘉大師，我們今天讀四攝法才恍然大悟，他完全用這些方法，使我們對他產生很深的敬愛之心，我們對他尊敬、喜歡他。他對我們初學的人很關心，那時候他囑咐我，每個星期天到他住的地方去。如果有一次、兩次沒去，一次就是一個星期，他就會找人來看我，問我為什麼沒去？是不是生病了，還是有別的原因？這一慰勞、一安慰，使我們就不能不去了，像這些都是屬於布施裏面的。



第二、“愛語”。愛語就是對他真實愛護的教導，我們不要把它看作是對方喜歡聽的，那就錯了，不見得是喜歡聽的，但確實是對他很愛護的。這個教導，使接受的人心裏面尊敬、悅服，歡喜接受。特別是接引初學的人，這裏面真的要有智慧，要有很深的愛心，真實誠懇的愛心，還要有善巧方便，才能夠有攝受的力量。攝就像那磁鐵，吸鐵石吸鐵一樣，它能夠把你吸住，有這麼一個力量，所以叫做攝。這四種應用得很巧妙的時候，能收到很好的效果。

第三、“利行”。利是利益，所有一切的行誼，絕對是有利益的。這個於自己沒有利益，誰願意去修學？這個特別是初學的凡夫，就是世間人，對於利看得非常重。如果這個裏頭有利，真正的好處，有利可圖，他就很容易來學習了。這是對初學的方法。

第四、“同事”。四攝法裏面，大概像我們一般人，前面三種可以用，後面這一種，自己必須要有高度的智慧，要有很深的定力才可以。否則的話，一定會失敗的。“同事”，他喜歡做什麼事，我可以跟他一起去做。如果你想接引這個眾生，他喜歡打麻將，你也天天去跟他打；他喜歡跳舞，你也天天陪他跳舞；如果你沒有定力，你不但不能度他，你馬上被他度跑了。這種情形自古以來就有，

現在就更多，出家的法師被在家信徒度跑了。所以，同事不能輕易去用。這些大菩薩們接引眾生用這個方法，我們看到《華嚴經》，特別像善財童子五十三參，幾乎都用這個方法。譬如喜歡打牌的，菩薩打牌都有神通，哪裏會輸錢？常常都贏，所以跟你在一起打牌，對你佩服得不得了，你這個本事從哪裏學來的？我從佛法學來的，這度他來學佛。跳舞也是第一好、第一流的，人家都比不上你，你這從哪學來的？我都從佛法裏學來的。用這種手法把他引誘到佛門裏面來，所以這是同事，是接引眾生最高的一種方式。這個叫做四攝法，佛教導菩薩用這四個方法來攝受一切眾生。不僅是介紹初學，可以說佛對於等覺菩薩也離不開這四個原則，他才能夠教化一切眾生。



（資料來源：淨空法師。《佛說阿彌陀經要解講記》。

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

教師資料 9.7.4

正確的行動來自正確的理解（節錄）

深入地諦聽和愛的話語是個奇妙驚人的工具，可以幫助我們達到我們都需要的理解，以做為適當行動的基礎。你深入地諦聽，僅僅只有一個目的-----讓其他人可以放空他或她的心。這就是一個釋放痛苦的行動了。終止任何的痛苦，不管那個痛苦是多麼地微不足道，都是一項偉大的和平行動。結束痛苦的途徑，就在於你的理解和你的能力——能夠不造成任何傷害或更多痛苦的行動。這是心懷慈悲的行動，也是你最好的保護。

一九六四年，我為了視察水災難民的救濟工作，要準備前往峴港(Da Nang)。我不得不搭乘軍機，因為那時已經沒有給一般老百姓乘坐的飛機。當我在軍機場等飛機時，一位美國陸軍軍官也到達機場等候他的飛機。整個機場就只有我們兩個人。我想要和他說話，因為我可以看到他的寂寞和焦慮。出於慈悲，我問他是否害怕越共，也就是共產黨人的游擊隊。我立刻就明瞭我犯了一個錯誤：我的問題引爆了他的恐懼。對美軍官兵來說，游擊隊是無所不在、無孔不入的。他們覺得任何時刻他們都可能被伏擊，都可能被殺死。我的問題讓他打了一個哆嗦，他將手按在槍上問：「你是越共嗎？」

因為我深入地諦聽他，我覺知到他發生了什麼事。我保持不動的狀態，只是隨順我的呼吸。我用一種沉穩平靜的聲音解釋，我是從西貢來的出家人，正在前往幫助水災難民的途中。由於以這樣正念的方式說話，我讓他恢復了平靜。假如我沒有這樣地留心謹慎，他很可能當場就把我給射殺了，而且僅僅是出於恐懼的理由。但是，我們能夠克服他的恐懼，並在我們之間有更多一點的理解，繼續我們的旅程。

深入地諦聽

深入、慈悲地諦聽，在個人、人與人之間、社區、國家和國與國之間，創造和平是重要的。在這個練習，你用你全部的正念和專注諦聽，爲了要讓受苦的那個人有機會大聲說出來。即使他的言語充滿了責難、嘲諷和歸咎，你還是保持諦聽，因為你知道這樣傾聽，是給他一個邁向和平之路的機會。如果你打斷、否認或糾正他所說的每一件事，他就沒有機會創造和平。深入地諦聽，可以讓另一個人說出內心話，即使他的話語中充滿了錯誤的認知、諷刺和不公平。

傾聽的意圖，是爲了恢復對話溝通，因爲一旦溝通回復，什麼都是可能的。我看過很多伴侶修習深入地諦聽和愛的話語之後，將彼此之間的窘境和破裂關係得以回復。很多父親和兒子、母親和女兒，以及丈夫和老婆，都經由這個修習，滿是幸福快樂地回家去。他們修習正念的呼吸和走路，將自己平靜下來。接著，藉由修習深入、慈悲地諦聽和愛的話語，他們就重新建立起親密關係。

以慈悲之心諦聽，可以將她轉變爲朋友。可能是因爲沒有人能夠傾聽她，並給她她所需要的援助。你變成一位菩薩，一個終止痛苦的有情(眾生)。你少了一個敵人，而贏得一位朋友。

越戰期間，雙方都是出於恐懼來發動戰爭和回應彼此。處於任何戰爭期間-----在你內心的戰爭，父母、夥伴、小孩之間的戰爭，你與鄰居之間的戰爭、兩國之間的戰爭，我們都會出於恐懼去行動和反應。當你的行動是出於恐懼，你就會對你自身和他人造成傷害和破壞。恐懼是無知與缺乏慈悲的產物，也是戰爭的基調。恐懼是由無知所餵養，然而慈悲和清明的花朵卻是在理解之中長成。深入地諦聽和愛的話語，可以讓新的憤怒和恐懼不再生起，也可以轉化長久以來所持有的錯誤認知和痛苦。藉由正念，我們可以保護我們自己免於危險。

(資料來源：一行禪師。《耕一畦和平的淨土》。
台北：商周出版，2006。)



課題九：菩薩乘

第八堂

(一) 教學重點

讓學生認識大乘行者所證的果報：「大菩提」與「大涅槃」

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 證果
- 大菩提
- 無上正等正覺
- 大涅槃
- 寂滅

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力
- 思考能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 對所有眾生起平等心和同理心。
- 欣賞菩薩因為智慧而能離生死苦，因大悲力而能不住涅槃的大解脫。

(三) 教學策略

教師的準備工作：

1. 日本禪宗的傳統書法圖片
2. 故事「習氣難斷的羅漢」

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 在黑/白板上貼上一個以顏色畫紙剪成的圓形 (此圓形是用圓規畫成的圓滿圓形)。 2. 提問學生： 可以畫出一個比這圓形更圓的圖形嗎？ 3. 展示日本禪宗的傳統書法圖片(附件 1)。 4. 帶出主題：大菩提 日本禪宗的傳統書法以圓形代表圓滿的證悟境界。所有圓形都一樣，沒有一個會比另一個多圓一點；就如所有佛所證得的智慧都是同一智慧，沒有一位佛會比另一位佛多智慧一點。這個究竟證悟的境界，乃「大菩提」。
		形式	全班 / 展示圖片
		教具	➤ 日本禪宗的傳統書法圖片
II.	認識	內容	解說菩薩的證果和「大菩提」。(參閱課堂資料 9.8.1)
		形式	教師直接講授
III.	探索理解	內容	1. 請 4 位學生分別扮演佛陀、畢陵伽婆嗟阿羅漢、恆河水神和旁白，以廣播劇的形式，活潑地演繹故事「習氣難斷的羅漢」(附件 2)。 2. 提問學生： 如果我們還有些習慣改不掉，身心可以徹底地自由嗎？為什麼？
		形式	分組活動：廣播劇
		教具	➤ 故事「習氣難斷的羅漢」
IV.	認識	內容	解說「大涅槃」。(參閱課堂資料 9.8.2)
		形式	教師直接講授
V.	反思	內容	家課 試以短文解釋菩薩如何能做到不住生死、亦不住涅槃？
		形式	反思練習

課堂資料 9.8.1

證果——大菩提、大涅槃、佛

菩薩見眾生苦，發起大菩提心，勤修六度四攝，廣積福德智慧資糧，經過一段長時間，自然功成果滿，證得圓滿微妙的佛果。此圓滿而微妙的佛果，可分三方面來解說：證悟的境界 —— 大菩提，煩惱的斷除 —— 大涅槃，成就的果報 —— 佛的三身。

菩提

大菩提的梵語音譯為“阿耨多羅三藐三菩提”，意譯“無上正等正覺”。“阿耨多羅”意即“無上”，“三藐三菩提”則有“正等正覺”和“正遍知”的意思。

“無上”即沒有比這更高、更徹底、更圓滿的覺悟。佛陀所證悟的境界，並非聲聞與緣覺所能比較，唯有諸佛才能同證此“無上正等正覺”。因此，菩薩修行不單要“自覺”，亦要“覺他”。即除了自利以外，菩薩還要覺察到眾生苦，繼而令眾生發起菩提心求取覺悟和解脫。當菩薩既能“自覺”，復能“覺他”，最後功成果滿，才可稱為“覺行圓滿”的佛陀，亦因而勝過一切其他行者的證悟。

“正等正覺”是無所不知的圓滿智慧。意即能夠正確地覺知：一、一切事物的本性 —— “空性”。當菩薩能證知諸法的空性，便不會再執著人我是非、高低好醜的分別，而能於一切眾生起平等心和同理心。同時，亦能瞭悟生死與涅槃平等無分別，因而不厭離生死，欣樂涅槃。二、一切事物的種種因緣與果報。菩薩因為能夠清楚眾生的因緣與果報，故能對機說法，善巧度引出離生死苦。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，6 頁。香港佛教聯合會，2003)

課堂資料 9.8.2

大涅槃

涅槃意譯為“寂滅”，即煩惱的息滅，生死束縛的解除。解脫乘的行者，為了速斷煩惱，早得出離生死苦，透過觀無常、苦、空、無我，斷除我執的根本煩惱，繼而證入涅槃。但是，他們還未能斷盡微細和牢固的煩惱習氣。大乘菩薩為了度眾生，經過長時間的修行，以甚深般若智慧，不單斷除根本我執，還能斷除一切煩惱和習氣，證得究竟清淨的大涅槃。

同時，菩薩由於般若智慧，故能不為生死煩惱所束縛；由於大悲心，故能不急於入涅槃而捨離世間的苦難眾生。如是能於生死與涅槃皆得自在，才是真正自在的大涅槃。

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，7 頁。香港佛教聯合會，2003)



附件 1

日本禪宗的傳統書法

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

附件 2

習氣難斷的羅漢

習氣在人的身上，就像裝過酒的酒瓶，雖然將酒倒光了，但瓶中仍有酒味一樣的難以斷除。

像畢陵伽婆蹉阿羅漢就是一個例子。

畢陵伽婆蹉阿羅漢曾經五百次投生在高貴的婆羅門家，所以造成他驕傲輕慢的個性。

「你算什麼東西？我可是五百世的貴人福種，你這個暴發戶區區幾十年又算什麼！」

對於比家世的人，畢陵伽婆蹉阿羅漢總是用這種看不起的態度對待，就算修得阿羅漢後，他還是帶有貴族的習氣。

有一天，畢陵伽婆蹉來到恆河岸邊觀賞風景。恆河水神見有羅漢降臨，連忙上來接駕，恭敬的說：

「尊敬的羅漢，難得的聖賢，我萬分榮幸。」

「搞什麼？你這個小奴僕，還不快快斷流，讓我過河！」

恆河水神的話還沒說完就被打斷了，水神氣得渾身顫抖，生氣的說：「你這沒禮貌的傢夥，給我等著！」

「小奴僕，我難道怕你不成？」

恆河水神立即跑去精舍向佛陀告狀：

「世尊，有個羅漢聖者到恆河水邊，我以禮待之，他竟罵我小奴僕，叫我斷流讓他過，實在無法無天啊！」

佛陀靜靜聽著，然後說道：「你不要生氣了，我讓他向你賠禮道歉，讓他懺悔自己的過錯。」說完佛陀便和水神一起來到恆河岸邊。

畢陵伽婆蹉聽到佛陀的教誨，便向水神道歉：

「小奴僕，對不起！」

「佛陀，您看！他還是叫我小奴僕啊！」水神更加氣憤了。

佛陀對水神說：「水神啊！畢陵伽婆蹉不是有意的，這是他累世的習氣。」

水神只好無奈的回到恆河水宮去了。

佛陀轉身對畢陵伽婆蹉說：「畢陵伽婆蹉啊！身為羅漢，壞習慣仍然未改。過去一個婆羅門一連罵了我五百次，他可痛快極了，以為我會生氣，沒想到我毫不生氣。他又一連讚美我五百次，以為我會高興，沒想到我也毫無高興之意，他只好走了。只要能斷除煩惱和不良的習氣，一切事情不管好壞都沒有什麼不同，根本不會影響到自己的心情！」

佛陀慈愛的教導畢陵伽婆蹉，希望他能除掉舊習氣，成為一位真正的羅漢。

(資料來源：海濤法師。《菩薩與羅漢的故事》。

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

教師資料 9.8.1

阿羅漢『不斷習氣』

從佛法唯是一乘道來說，小乘本是大乘方便道，當然遲早要入大乘道的。但在小乘行者的見地上，起初卻不免有點隔礙。拿阿羅漢果來說，他們自覺得：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有』；已經到了學無可學，進無可進的地步。佛是阿羅漢，他們也是阿羅漢；佛得解脫，他們也得解脫。自以為究竟了，那當然一時不想修習大乘道，於大乘毫無興趣。然而，佛不是修菩薩行，廣度眾生而成佛的嗎？佛為什麼不教聲聞行者修菩薩行成佛，卻叫大家修自利行而了生死呢？這是一大疑問。同樣的證入法性，同樣的解脫生死，聲聞阿羅漢果真的什麼都與佛平等嗎？比較起來，真是『天地懸隔』了！所以在事實的經驗中，在佛的善巧教導中，阿羅漢們不免要從自慚而到自怨，終於撤除了自以為究竟的心理障礙，發菩提心，重行走向佛道了！

有的是自己心生慚「恥」，覺得自己「有所不知」，不能如佛那樣的遍知一切。大毘婆沙論說：佛曾與彌勒菩薩等說法，阿羅漢們都不能瞭解。從前，有人到祇洹精舍來出家，阿羅漢們觀察他的根機，一點善根都沒有，這是不適宜出家的，出家也不能獲得教證功德的。大家不肯度他，佛卻度了他出家，不久就證了阿羅漢果。大家覺得希奇，佛說：此人在無量劫以前，曾經因為苦難而口稱『南無佛』，憑這歸向佛的功德善根，現在才成熟而得度。這可見，在佛智慧的深徹與廣大面前，阿羅漢們的智慧，簡直如日光下的螢光了！還有，自己心生慚「恥」，覺得自己「有所不能」，不能如佛菩薩那樣的大能。如舍利弗說：『嗚呼深自責，云何而自欺！我等亦佛子，同入無漏法，不能於未來，演說無上道』。其實，阿羅漢們不能的事太多了，如菩薩法的：『遊戲神通，淨佛國土，成就眾生』等。還有，自己心生慚「恥」，覺得自己雖說斷盡了煩惱，而事實證明，還是「有所不」清「淨」的。如大樹緊那羅王彈琴，年高德劭的大迦葉，竟然情不自禁的手舞足蹈起來。迦葉說：我雖能遠離世間的欲樂，但菩薩法的微妙欲樂，還有所染著呢！又如天女散花，花到菩薩身上，不曾繫著；而落到聲聞阿羅漢身上，卻繫著了，這證明了內心的有所染著。又如小鳥通過舍利弗的身影，還不免『餘悸』；而通過佛的身影，就一些恐怖都沒有了。阿羅漢們是『不斷習氣』的；這種習氣，便是菩薩所要斷的煩惱。所以在事實的經驗中，自己感覺到有所不知，有所不能，有所不淨，不免要自己慚愧，自己埋怨自己。一經佛的善巧教化，阿羅漢們就會「迴」自利的小心，發菩提心，而「入於」自利利他的「大乘」道了。

（資料來源：印順法師。《成佛之道》。

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

教師資料 9.8.2

度眾的智慧

清晨，佛陀率領著五百僧侶，由舍衛城緩緩的往摩竭國邁進，一路上莊嚴的隊伍，吸引了大批群眾前往頂禮供養。乞食畢，佛陀與五百比丘僧於摩竭國界邊緣的一片樹林下歇息用齋。結齋後，佛陀上座為弟子們說明此次至摩竭國的因緣：「諸位知識，所謂『凡事必有因』，這回我們來到此地，主要是要使摩竭國國人修布施供養之法，並將佛法的義理傳揚至鄰國——迦師那國。迦師那國因地處偏遠，缺乏教化，民風尚未開化，人民性情野蠻、不講道理，國內人人造惡，時常搏鬥爭執，剛烈凶暴，更是遠近皆知。」

「然而佛法講的是慈悲——無論再怎樣難以教導的人民都要度化；而且佛性人人本具，人人都能因聽聞佛法得到開悟、解脫。正法說的是平等，因此將我的教法傳入迦師那國是件理所當為之事。諸位知識，你們願意前去傳布正法，化導迦師那國的人民嗎？」佛陀說到這兒，眾弟子都充滿了信心，他們這樣想著：「我們已是斷盡三界見思惑的大阿羅漢，只要拿出從前除滅貪瞋癡的智慧與勇氣，相信沒有什麼是行不通、做不到的，相信一定能令迦師那國人信受佛法！」此時神通第一的摩訶目犍連尊者站起身來，走向世尊座前，恭敬地長跪合掌：「偉大的佛陀，弟子願意前往迦師那國度化當地的人民。」佛陀聽了，慈悲地點頭表示讚許。於是目犍連尊者便向迦師那國走去，經過了一整天的奔波，終於到達目的地，然而當他踏入城門時不禁驚駭的停下了腳步，首先他看到一個婦人拿著菜刀一面揮舞，一面追著一個懷裡抱著一隻雞的男人，接著他又見著兩個血氣方剛的少年交拳相打，然後他又看見……，摩訶目犍連尊者忽然有種身陷地獄的感覺，幸好尊者修行功深，很快地他便將心安定下來，走向城內……。

由於迦師那國是佛法尚未開化之地，因此國人普遍沒有見過僧眾，他們對於目犍連尊者的出現感到相當詫異，於是他們竟停下了爭執打鬥，注意起目犍連尊者來了。「喂！你看那個人，怎麼剃著光頭又穿著這麼破舊的衣服呀！」「是呀！不知打那來的漢子。」大伙兒你一言我一語地議論著。這時目犍連尊者在一棵無憂樹下坐了下來，一群迦師那國的人民也因好奇而湊近，目犍連尊者開口了，他說道：「你們這樣剛愎粗野的行徑是愚癡的，你們若不改惡行，將來的果報必定是在三惡道中受苦，快止惡行善，廣結善緣吧！佛陀曾說……」怎知目犍連尊者話還沒說完，群眾已怒氣沖沖地叫罵起來：「你是存心來教訓我們的嗎？你還不夠格，快滾！」從來不曾團結過的迦師那國人，此時卻一塊兒將目犍連尊者攆出城外，又「砰」的一聲迅速地將城門閉緊！目犍連尊者站在城門外楞了一會，才回過神來——原來自己被迦師那國人趕出來，「這是從來沒有過的事呀！我，目犍連向來是為人所尊崇的，為何今日卻受到這麼大的屈辱呢？」目犍連尊者一面不解地思

索著，一面往回程走……。

當日犍連走近佛陀與五百弟子歇息的樹林時，遠遠地便看到有位師兄弟在那兒向他躬身合掌，原來是智慧第一的舍利弗尊者。「目犍連，怎麼這麼快就回來了？迦師那國的人們可和善？」「唉！別說了，我被他們攆了出來呢！」舍利弗尊者聽了便向目犍連尊者說：「目犍連尊者，你應當以『智慧』化導他們呀！」說完，舍利弗尊者便來到佛陀的跟前，向佛陀稟告自己的想法：「世尊，弟子有信心能以自己的智慧感化迦師那國人。請應允弟子前往迦師那國，讓佛法能在此弘揚！」這時佛陀也如之前一般，微笑地點頭表示同意，沒有多說什麼。

舍利弗尊者滿懷著信心朝迦師那國出發了！在途中，他不停地思索著自己該用什麼教法教化迦師那國人，最後他得到了答案——戒法。舍利弗尊者以為迦師那國人就是因為沒有規矩，所以才會胡作非為，一旦只要有了戒法的規範，他們定能自守本分、安居樂業。然而，事情卻沒有舍利弗尊者想得那般順利。舍利弗才剛在畢鉢羅樹下開演戒法：「戒，就是戒毒，戒掉我們的貪嗔癡……」，一群原本站在後方聽講的迦師那國人立刻衝到他跟前大聲的怒罵：「別想束縛我們！」臨走前，這群人還朝舍利弗尊者的臉上吐了口水……，爾後乃至於頭陀第一的大迦葉尊者，以及其他五百位大阿羅漢一一前往度化，並皆不為該國人民所接受。

佛陀的侍者阿難得知此事，很替迦師那國人擔心，於是他便向佛陀說：「世尊，迦師那國人民性情粗糙、心口俱惡且不受善教，還對勸導他們改邪歸正的善知識惡言相向，侮辱一阿羅漢罪已難當，何況是以輕慢心對待五百大羅漢，他們所造的惡業可說是天地不容呀！慈悲的世尊，我們應該怎樣幫助迦師那國人，將他們導向正道呢？」佛陀慈悲安詳的望著阿難，開口說道：「阿難，你所發的悲愍心是很好的，但是不用擔心。雖然迦師那國人看來似乎無藥可救，但我及諸大菩薩看待他們與看待五百比丘的態度是不二不異的，你們都同樣有著清淨無染的佛性！阿難，你不須煩憂，我已看到了這件事的始末因緣。」說完，佛陀立刻派遣諸大菩薩中智慧第一的文殊師利菩薩前往迦師那國度化當地的人民。



與五百羅漢所不同的是，文殊師利菩薩沒有一入迦師那國便急著宣揚聖教、傳布正法，反而以讚歎法門為先，稱譽迦師那國的每一個人，文殊師利菩薩這樣說著：「賢者，您的作為真令人感到歡欣喜悅。」接著，文殊菩薩來到王宮晉見國王，並在國王的面前讚歎每一個子民：「大王，住在東海漁村的若嘉工作勤奮，恭敬父母；在西城守門的連尼伽盡忠職守，不辭辛勞；國境北方的打鐵匠頗具膽慧，總能為人們平息爭執，消弭煩惱……，大王呀！必定是您的德政彰顯，使得人民如此純樸善良。」

由於文殊菩薩的話語是那般的令人歡喜，因此不過幾天這些軟言慰語，便傳遍了迦師那國的大街小巷，舉國人民皆歡騰不已，大伙兒不約而同的說道：「這位菩薩真是太了不起了，居然能那麼貼切地說出我的義舉，這麼精準地看出我的優點。」於是眾人便各各手持金寶香花、美食佳餚或錦緞綾羅，來到文殊師利菩薩的面前至誠供養。此刻迦師那國人皆發無上菩提心。

文殊師利菩薩觀見時機已成熟，於是便告訴前來供養的居士大德們：「你們供養我，不如供養我的師父——釋迦牟尼佛，佛陀是人天導師、四生慈父，具足福德、禪定、智慧，若能誠心供養，其福報必倍於此。」迦師那國人的善根已現前，聽了文殊師利菩薩的勸導生大喜悅，他們說道：「菩薩，人間竟有如此不可思議的福田，真是太殊勝了，煩請菩薩帶領我們前去供養吧！」

於是文殊師利菩薩領著浩浩蕩蕩的隊伍，前往佛所，向佛陀恭敬頂禮供養。世尊便為他們闡演經法，迦師那國人應時得不退轉。此刻三千大千世界國土作大震動，一切世間山神、林神、藥草神皆開口讚言：「文殊師利菩薩真不愧是已登地的大菩薩，竟能善用權巧方便廣度眾生，真是令人激賞呀！」

諸大阿羅漢看到這樣的情景，慚愧不能自己：「世尊，菩薩的威德神力已如此廣大難測，更何況是佛陀您呢？自今以後我們誓以最虔敬之心向十方諸佛菩薩學習！」

(資料來源：中台世界 佛典故事

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

課題九：菩薩乘

第九堂

(一) 教學重點

讓同學認識大乘行者所證的果報：「三身」

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 佛的三身（法身、報身、應化身）

乙、培養學生以下*技能*：

- 研習能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 欣賞到報身是佛陀無量功德智慧所感招的果報身。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 一尊佛像
2. 萬里無雲的長空、朗日和千江日影的照片

教學過程

I.	課題切入點	內容	1. 展示一尊佛像。 2. 提問學生？ ➤ 你們看見了佛嗎？ ➤ 如何才能見佛？ 3. 介紹佛陀十大弟子之一須菩提「見緣起即見佛」的故事。（附件 1） 帶出主題：佛的三身
		形式	展示佛像、介紹故事
		教具	➤ 一尊佛像
II.	認識	內容	1. 解說佛的三身。（參閱資料 9.9.1） 2. 展示三張照片：萬里無雲的長空、朗日和千江日影。（附件 2） 總結： 法身佛空無形相，如無量光明，照亮萬物； 報身佛如天上朗日，獨耀長空、福慧莊嚴； 法身佛如千江日影，隨緣映現，應機度化。
		形式	教師直接講授
		教具	➤ 三張照片：萬里無雲的長空、朗日和千江日影
III.	反思	內容	家課 試以短文解釋為什麼釋迦牟尼佛出現於古印度普度眾生，又居於華藏世界為大菩薩說法？
		形式	反思練習

課堂資料 9.9.1

佛

菩薩發菩提心，廣修福德與智慧資糧，功成果滿，便證得大菩提與大涅槃，成為佛陀。佛陀有三身，即法身、報身和應化身：

法身：可分別從其“體”與“用”來理解。經中有云：見緣起即見法，見法即見佛[註 1]；所以佛陀是以法為身體，而此“法身”是與“緣起法”相應，不生不滅，離言絕相[註 2]，如如不動[註 3]，跟一切眾生“緣生性空”的根本體性並無分別。

在“用”的方面，佛陀為菩薩時，久修福慧資糧，繼而證悟不生不滅，離言絕相，如如不動的“法性”而成為佛陀。由此證悟而生起的微妙智慧，就是法身的妙用，是只有諸佛才能究竟明白，其他一切眾生是不能思量理解的。

報身：是佛陀經歷劫修行，積累無量福德智慧而招感得來的果報身。報身佛萬德莊嚴，在淨土世界享受無邊福樂。例如，釋迦牟尼佛的報身居於華藏世界，常為諸大菩薩廣說甚深微妙法。

應化身：為了契應眾生的得度因緣，諸佛示現相應的化身來濟度有緣眾生。歷史上生於古印度，出家修行乃至在菩提樹下證得無上菩提的釋迦牟尼佛，就是為了契應我們的根基，而示現降生成道的應化身。



註解：

1. 《佛說稻芻經》原文為：“彌勒語舍利弗言：‘佛世尊常說：見十二因緣即是見法，見法即是見佛’。”
2. 離言絕相：不能以言語來理解和表達，亦不落入任何形相的的範疇。
3. 如如不動：猶如真如法性，在什麼情況都不會變化動搖。例如：不論水變成什麼形相狀態，它的濕性還在，不會隨水的變化而有所改變。同樣地，不論世間現象千差萬別，變化多端，緣生性空的法性亦不會隨之變化而有所改變動搖。

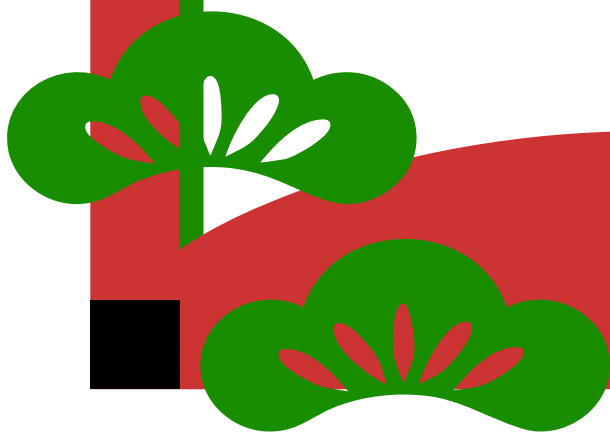
(釋衍空。《正覺的道路》下卷，8-9 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

從前釋尊在世時，有一次廣大的集會，大家都去見佛。須菩提在山邊考慮，我也去見佛嗎？佛說「見緣起即見佛」，我為什麼不觀察緣起呢？他觀察一切從緣所生，都是無常演變；從無常的觀察中，通達法性空，契入寂滅的聖境。當時釋尊對一個最先見佛的弟子說：你以為先見我嗎？不！「須菩提先見我身」。

(資料來源：正覺之音，1999 年 11 月期刊。印順法師著。《人間佛教》書摘。

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



補充資料

誰先見佛陀

有一次，佛陀住在憍薩羅國首都舍衛城南郊的祇樹給孤獨園。

一天，三十三天的統領釋提桓因來見佛陀，勸請佛陀到三十三天為佛陀的母親說法，得到佛陀的默許。

隔了幾天，佛陀心想：人間的比丘、比丘尼，優婆塞、優婆夷等四眾弟子，有許多是懈怠不十分樂意聽法的，他們不努力使自己證果，也不努力求進步，我應當離開他們一陣子，以重新激起他們對法的渴望。於是，佛陀離開給孤獨園，以神通力來到三十三天。

釋提桓因看見佛陀來了，領著天眾們迎接佛陀，向佛陀頂禮請安。

這時，佛陀又展現神通力，將自己的身體變大到一由旬，並隱其形，讓人類即使以天眼神通也看不到他。



佛陀坐在石座上，母親摩耶領著許多天女們來禮見佛陀，釋提桓因與許多三十三天的天眾，也都來禮見佛陀，圍坐在佛陀的四周，準備聽聞佛陀說法。佛陀的說法，先讓他們生起歡喜心，接著說布施、持戒等人天善行，再說欲貪是大禍患，是不清淨的，應當捨離。待他們能接受這些道理，有了聽聞佛法的基礎後，便開始宣講苦、集、滅、道等佛法核心的四聖諦。說完四聖諦後，在座的天眾們，有許多即證得了初果。

說法完畢後，釋提桓因問佛陀說：

「世尊！我應當以什麼類的食物供養如來呢？用人間的食物呢？還是天界的食物？」

「釋提桓因！用人間的食物。為什麼呢？因為我生於人間，長於人間，在人間成佛。」

「是的，世尊！又，吃飯的時間，是以天上的為準呢？還是以人間的為準？」

「釋提桓因！以人間的時間為準。」

「好的，世尊！」

這樣一來，釋提桓因就以人間的食物，人間的時間供養佛陀。三十三天的天眾們，因此老是看見佛陀在進食，而議論紛紛。

佛陀知道了，只好再展神通，在想見諸天時，才讓諸天眾來，要諸天離開時，他們就離開。釋提桓因也向諸天解釋，佛陀是依人間的時間進食，而不依三十三天的時間。

就這樣，人間的四眾弟子們，有好一段時日見不到佛陀，因而開始想念佛陀，紛紛向尊者阿難探詢。

尊者阿難也不知道佛陀到哪裡去了。

即使天眼第一的尊者阿那律，觀遍了各個世界，也看不見佛陀在哪裡。

尊者阿難還一度懷疑，佛陀會不會入涅槃了呢？

就這樣過了三個月，直到有一天，一位三十三天的天子告訴尊者阿那律，大家才知道，原來佛陀在三十三天為母親說法。於是，大家公推神足神通第一的尊者目犍連，到三十三天請求佛陀返回人間。

尊者目犍連到了三十三天，看見佛陀被眾多天子圍繞，心想：佛陀在這裡一定不得安寧。

佛陀告訴他說：

「目犍連！你剛剛心想：如來在這裡一定不得安寧，是嗎？其實不會的。我每次說法，都不會佔太多時間，而且只有我想見諸天時，諸天眾才來，不想見他們時，他們就不會來。你先回去，七天後，如來會在僧迦尸國的大池邊回人間。」

佛陀即將回人間的消息，傳遍了各國，大家都很興奮，各國國王也爭相前往迎接。

這時，尊者優鉢華色比丘尼心想：大家都想去迎接佛陀，到時候人一定很多，我就這樣前往，一定很難見到佛陀，不如化作轉輪聖王的模樣比較有利。於是，尊者優鉢華色比丘尼，以她的神通力，化成極為莊嚴大威勢的聖王模樣。

同一時間裡，尊者須菩提在王舍城北郊靈鷲山的一個山洞裡縫衣服，也想去迎接佛陀。但當他放下手上的衣服，站起來跨出右腳，腳一落地時想到：

「我要迎接世尊，但哪一部分才是世尊？眼、耳、鼻、舌、身、意嗎？地、水、火、風的哪一種呢？一切諸法都是空寂的，正如世尊所說的：

要禮見最崇高的佛，就從蘊處界中觀得無常；
不論過去未來現在，諸佛都宣說這無常之理。
想見任何一世的佛，都應當觀這樣的空寂法；
想見任何一世的佛，都應當在無我上下功夫。

之中所說的無我，就是諸法皆悉空寂。有什麼我呢？這個五蘊之身，是找不到做得了主的部分的。現在，讓我歸依真實正法處。」

想到這裡，尊者須菩提就又坐下來繼續縫衣了。

另一方面，尊者優鉢華色比丘尼所化現的轉輪聖王，受到各國國王與群眾的讚歎與禮讓，在佛陀起腳踏回大地時，第一位到達佛陀的面前。

這時，尊者優鉢華色比丘尼恢復成原來模樣，各國國王看見了，不免怨嘆讓一位比丘尼捷足先登了。

尊者優鉢華色比丘尼向佛陀頂禮，對佛陀說：

「現在我禮見最崇高的世尊，今天最先見到世尊的，是我優鉢華色比丘尼，如來的弟子。」

佛陀回答他說：

「須菩提是最先禮見如來的，沒有人比他更早了。能觀空、無我的解脫法門，這是禮佛的實質意義。即使想要禮見未來或過去的諸佛，也應當從觀空、無我來完成，這是禮佛的實質意義。」

按語：

一、本則故事取材自《增壹阿含第三六品第五經》。

二、由旬，為長度單位，有說是約十九點五公里，有說是八點五公里（參考《中華佛教百科全書》第一八一二頁）。依《長阿含第三○世記經》〈忉利天品〉說，忉利天身長一由旬，而人的身長為三肘半（一肘為二十四指，約十八吋），所以佛陀到忉利天（即三十三天），要將身長增到與忉利天眾身長相當，亦屬合理。

三、三十三天的時間，與人間是不一樣的。依《長阿含第七弊宿經》說，人間百年，相當於忉利天的一日一夜，而忉利天眾的壽命，約為千年，相當於人間的三千多萬年。

(資料來源：莊春江編著。《阿含經故事選》有聲書

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

附件 2



法身佛空無形相，如無量光明，照亮萬物

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，8 頁。香港佛教聯合會，2003)



報身佛如天上朗日，獨耀長空、福慧莊嚴

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，9 頁。香港佛教聯合會，2003)



法身佛如千江日影，隨緣映現，應機度化

(釋衍空。《正覺的道路》下卷，9 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 3

教師資料 9.9.1

三身佛

“三身”即法身、報身、應身三種佛身，又叫自性身、受用身、變化身。“身”除指體貌外，亦有“聚積”之義，即由覺悟和聚積功德而成就佛體。由此含義而有三身、三十二應身、千百億化身等說法，而以“三身”的說法影響最大，即所謂理法聚而為法身，智法聚而為報身，功德法聚而應身。因一佛具三身之功德性能，所以三身即一佛。

按中國佛教天台宗的說法，毗盧遮那佛是法身佛，盧舍那佛是報身佛，釋迦牟尼佛是化身佛即應身佛。“毗盧遮那”與“盧舍那”梵語同字，都有“光明遍照”的意思，但二佛是有所區別的。“毗盧遮那”意即“遍一切處”，就是他的光明普照萬方，故而密宗又將毗盧遮那譯為“大日如來”。《大乘義章》說：“顯法成身，名為法身。”即說他是以佛法成身，體現了人格化的真理(佛法)。“盧舍那”又譯作“淨滿”，是報身佛，表示證得了佛法真諦獲得佛果而顯示佛的智慧的佛身。釋迦牟尼佛是應身佛，是表示隨緣教化，濟度世間芸芸眾生而現的佛身，特指釋迦牟尼的生身。

據《華嚴經》稱，釋迦投身的淨土是蓮華藏世界，而盧舍那則是蓮華藏世界的教主，他與密宗所供奉的毗盧遮那佛(大日如來)梵語雖同字，但所指並不相同。又據《梵網經》稱，盧舍那佛已修行過百阿僧祇劫，成佛以後住在蓮花台藏世界。蓮華台周圍有一千葉，每一葉是一個世界，千葉總共為一千世界。每一葉世界，又有百億須彌山，百億日月、百億四天下、百億南閻浮提(即南瞻部洲)，而有十百億無量數釋迦正在說法。這無量數釋迦的本原，就是盧舍那佛。而華嚴宗是把毗盧遮那與盧舍那認可為一體的。

佛殿中三身佛的配置情況如下：中尊是法身佛毗盧遮那佛，左尊為報身佛盧舍那佛，右尊為應身佛釋迦牟尼佛。

法身佛毗盧遮那佛和報身佛盧舍那佛也有單獨供奉的，雖然遠沒有釋迦佛那麼普遍。山西大同善化寺三聖殿，主尊即毗盧遮那佛，左為司智慧的文殊菩薩，右為司理德的普賢菩薩，此三尊俗稱“華嚴三聖”，這是借用了《華嚴經》的說法而把他認可為法身佛。佛像為木胎貼金罩漆，妙相莊嚴，雕刻精美，為明代造像中的上乘之作。四川大足石刻中的華嚴三聖巨像，腳踏窟基，頭齊岩沿，身向前傾，高達七米。三聖造型氣勢莊嚴，面目慈祥，所披袈裟褶皺，用大塊面手法鑿成。袍袖下垂至腳，有效地支撐了手臂。而且普賢手中所托一米八高的石塔，重約千斤，曆千年而不墜，工藝

之高，堪稱一絕。

而最負盛名的盧舍那佛像，要算洛陽龍門奉先寺的石窟造像。奉先寺位於西山最高處，其中的主佛即盧舍那佛，佛高五丈有餘，面部豐腴飽滿，修眉長目，嘴角微翹，流露出對人間的關注和智慧的光芒。衣紋簡潔流暢，兩側侍立的弟子，一為迦葉，老成持重；一為阿難，溫順虔誠；又有天王手持寶塔，力士左手叉腰，右手舉拳，怒目相視，紛紛隨侍左右。此盧舍那佛像是唐代的武則天下令雕鑿的，為造此奉先寺，據說武則天資助脂粉錢兩萬貫，親率朝臣參加盧舍那大佛的開光儀式。傳說佛像是按“武則天”的禦顏雕刻的，因而莊嚴又透出幾分女性風韻。



(資料來源：中國佛教百科全書·儀軌卷

<http://www.ndcnc.gov.cn/datalib/2003/ReligionKnowledge/DL/DL-200312191615052008.4.25>)

教師資料 9.9.2

佛身

在大乘佛教裡，將佛身分爲三種。據《十地經論》等所說，三身為法身、報身、應身。略解三身如下：

一、法身：又作法性身、自性身。指佛陀證悟的法性。佛以法性爲體，故名法身。經雲：「斷一分無明，證一分法身。」指的是佛陀自證的境界，是涅槃三德之一，阿羅漢和菩薩雖然也能證得法身，但是不夠圓滿，如《華嚴經》云：「如來法身與菩薩法身，其體雖無別，於功德威力則異也。」

佛陀的法身即是諸法的自性。佛陀說：「見緣起即見法，見法即見佛。」若能從緣起法中通達諸法的空性，即能見到佛陀的真身。當初釋迦牟尼佛自忉利天爲母說法畢，返回人間，第一個迎見佛陀的弟子須菩提，即是在觀諸法性空之中見到佛陀的法身。

《華嚴經》云：「法性本空寂，無取亦無見，性空即佛境，不可得思量。」法身是離語言、文字、思量的境界；法身無爲無作、無形無相、無去無來、無始無終。法身如同虛空，橫遍十方，充塞法界，所謂「鬱鬱黃花無非般若，青青翠竹皆是妙諦。」在覺悟的聖者眼中，宇宙萬象無一不是佛陀的真身，法界全體無處不是諸法的自性。佛陀應現世間，即因法身能隨處顯現相用，故能教化三千國土。

二、報身：又作受用身、第二身。報身是佛陀從久遠以來，以法身爲因，修習六度萬行，積集無量福德智慧所獲得的佛果色身。佛陀的圓滿報身具足三十二相、八十種好，這是經過九十一大劫修行所成。根據《百福莊嚴經》說，每修一百劫，始得莊嚴一相，故經云：「三祇修福慧，百劫修相好。」又〈讚佛偈〉言：「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫，白毫宛轉五須彌，紺目澄清四大海。」即是報身佛的莊嚴相貌。

三、應身：又作應化身、應化法身。佛陀爲救渡苦難眾生，應眾生根機，以大悲願心，隨處隨類權巧化現的種種身相。如〈觀世音菩薩普門品〉中提到，觀世音菩薩爲了救渡眾生，方便化現三十三身，時而顯現佛身，時而顯現凡夫身，時而顯現龍天護法身，所謂「應以何身得度者，即現何身而爲說法」的普門應化示現之身。

「身」有聚集義，乃聚集「法」而成「身」，故「法身」是理法的聚集，「報

身」是智法的聚集，「應身」是功德法的聚集。《華嚴經隨疏演義鈔》將法身、報身、應身三者關係喻為虛空、日光、日影。法身為其體性，常住不壞，遍滿虛空，譬如虛空，無有障礙；報身的智慧由法身的體性而生，能照明一切煩惱癡闇，故以日光為喻；應身具有變化作用，應機而生，如同日影，不擇高下，隨處映現。

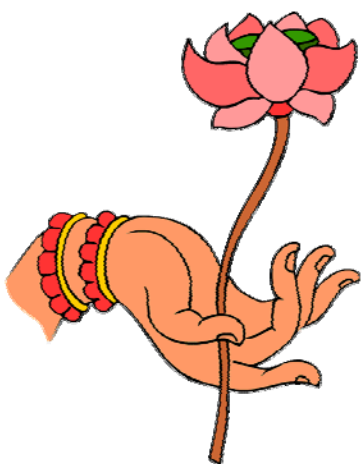
《金光明經》所說的三身為：法身、應身、化身。隋慧遠的《觀無量壽經義疏》依《金光明經》言：「佛具三身：一者、真身，謂法與報；二者、應身，八相現成；三者、化身，隨機現起。」

此外，《解深密經》分三身為：法身、解脫身、化身；《宗鏡錄》稱自性身、受用身、變化身為三佛身，此即法身、報身、化身。

總合上述所說，佛陀真正的樣子是清淨無為的法身，具足一切功德智慧，永離眾患，畢竟安樂，十力具足，妙用無窮，萬古不變，歷劫常存，福智圓滿，萬德莊嚴。佛陀雖然自證圓滿法性，然而法身無相，不能為眾生所見，因此，佛陀為了慈悲化益眾生，示現報身與應身。《大智度論》說：「法身畢竟體，非彼相好身，不離於法身，此二非不異。」《密跡經》亦云：佛陀聖身雖然分有法身、報身、應身，可是三身是一而不二的。因為報身、應身是從法身理體所現起，離了法身，也就沒有報身和應身；法身，就是佛陀的真身。

(資料來源：星雲法師編著。《佛光教科書》。佛光出版社。

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



教師資料 9.9.3

佛的三身

根據大乘佛教的說法，佛有「三身」-----法身、報身、應身。報身和應身，可以合稱為「色身」。法身和色身，又稱為佛的「二身」。

所謂「法身」，就是以法（真理）為身。換句話說：由於佛就是真理，所以法身不因人之思念而有，也不因人的遺忘而無；更不是在人喜歡時來，也不會在人憎惡時去。佛的法身是超越思維而存在的。

所謂「色身」，就是法身的具體顯現。色身可以分為「報身」和「應身」。報身是菩薩所見的「佛身」，應身是凡夫所見的「佛身」。報身顯現了無邊功德的莊嚴相。換句話說：報身佛有無量的壽命，有莊嚴的淨土，等等。

法身可以比喻為太陽，而報身有如太陽的光和熱。光和熱顯現了太陽的存在。同樣的，報身雖然顯現了法身無邊的莊嚴相，但是它卻不能離開法身而存在。

佛為了化導眾生，而以應身(化身)示現於人間。應身佛有八相，那就是：(一) 從兜率天降生；(二) 托胎；(三) 出生；(四) 出家；(五) 降魔；(六) 成道；(七) 轉法輪；(八) 涅槃。

(資料來源：靈鷲山。《知性的引導（下冊）－佛法的常識》。新加坡課程發展署。)

課題九：菩薩乘

第十、十一堂

(一) 教學重點

讓學生透過實踐行動，在日常生活中積累福慧資糧。

(二) 教學目的

甲、教授學生以下*概念和知識*：

- 菩薩的修行
- 福慧資糧

乙、培養學生以下*技能*：

- 協作能力
- 溝通能力
- 創造力
- 解決問題能力

丙、培養學生以下*價值觀和態度*：

- 積累福德，製造自利利他的因緣條件。
- 積累智慧，自利利他。

(三) 教學策略

教師的預備工作

1. 對學生在課題九第三堂後遞交的「福慧雙修從日常生活開始」計劃書提出建議和指引。
2. 支持這行動所需要的資源，例如攝錄器材。

學生的預備工作

1. 依照教師的建議和指引，修訂「福慧雙修從日常生活開始」計劃書。
2. 依照計劃書籌備活動。

教學過程

I.	探索理解	內容	第十堂：「福慧雙修從日常生活開始」活動 - 讓學生根據「福慧雙修從日常生活開始」的行動計劃書，進行活動。 - 提示學生： 在進行活動之前，憶念菩薩的發心，立願以此行動利益眾生；並在進行活動的時候，盡量利用六度（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）和四攝（布施、愛語、利行、同事）去行事和解決困難，體驗菩薩的行持。 讓學生把活動的過程和心得以文字、照片或錄像記錄整理，製成簡報，於下一課節分組發表。
		形式	分組進行體驗活動
		教具	➤ 「福慧雙修從日常生活開始」行動計劃書的工作紙 (附件 1) (範例：附件 2)
II.	反思	內容	第十一堂：活動的檢討報告和經驗分享 - 讓學分組發表活動的報告。 - 提示學生，在發表時： - 分享菩薩行的喜悅 - 分析從籌備到進行活動的過程中，如何能以利他的心和只問耕耘不問收穫的菩薩精神，成就一件有意義的事。 - 總結菩薩乘的教法。(參閱課堂資料 9.11.1) * 為鼓勵學生多從事利益眾生的活動，及深化學生對佛教公益事業的了解，可以派發星雲法師的「佛教與公益事業」給學生作補充資料 (附件 3)。
		形式	匯報活動成果

課堂資料 9.11.1

省思

- (一) 菩薩乘的行者與解脫乘的行者，同樣是修戒定慧，但是二者的分別，在於前者的大悲心和般若智。因為大悲心，菩薩的修行不單能“自覺”，亦能“覺他”；亦因般若智而能不著生死，不住涅槃，久住世間度無量眾生，成就“覺行圓滿”的佛果。
- (二) 圓滿的菩提道強調自利利他的修行。其實，自利的究竟——成佛，一定要利益眾生；同樣地，利他的究竟——眾生度盡，自然就成佛。所以幫助別人，實則是幫助自己；而成就自己，往往也不離幫助他人。在此因緣相依而成的世界，是不可能罔顧他人單求自利，而指望有大的成就。
- (三) 菩薩的修行是要悲智並重。菩薩因有大悲心，而行不捨眾生的菩薩行；因有般若智，而不畏生死煩惱、流轉六道。我們在生活中，亦應學習以諒解和關懷的心來對待他人，但同時要保持醒覺，不要墮入種種不能自拔的感情圈套。
- (四) 佛陀出現於世間，為眾生說法，是為了度一切眾生成佛。雖然為了契應眾生的不同根機而說三乘，但目的是為說一佛乘，即是令一切眾生最後都能成佛。這猶如辦教育，最終目的是為了發展學生的心智和為社會培育人才，但是還需要按部就班，分小學、中學和大學的不同層次。



(釋衍空。《正覺的道路》下卷，9-10 頁。香港佛教聯合會，2003)

附件 1

福慧雙修從日常生活開始 計劃書

行動名稱：_____

菩薩組員：(1) _____ (2) _____ (3) _____
(4) _____ (5) _____ (6) _____

行動類型：

關懷同學的學習 ☐ 照顧長者 ☐ 幫助母親 ☐
閱讀勵志書籍 ☐ 清理房間和住屋 ☐ 教活動 ☐
關懷一些少探望的親朋 ☐ 其他 ☐ (請註明：_____)

服務對象：_____ 服務機構：_____

服務理念 (菩薩的發心和願望)：

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

	考慮項目	行動和方法
修持福德 (培養和增強輔助條件)	財務資源 ➤ 需要募捐或贊助嗎？	
	物質資源 ➤ 需要調動特別的物資嗎？	
	人力資源 ➤ 需要其他義工幫忙嗎？ ➤ 需要請求善知識或專業人士的指引嗎？	
	政府、社區支援 ➤ 需要特別的場地環境嗎？	
	了解和觀察	
修持智慧 (學習和掌握實際技巧)	財務預算 ➤ 如何學習預算計劃的開支，尋找開源節流的方法？	
	行動時間表 ➤ 如何有程序和有系統地籌備和推行活動？	
	溝通和合作 ➤ 如何不執持己見，以開放的態度集思廣益？	
	承諾和堅持 ➤ 如何提醒和鼓勵自己與組員，保持堅毅的長遠心？	

附件 2

福慧雙修從日常生活開始 計劃書範例

行動名稱：自由遊放生大行動

菩薩組員：(1) 陳普賢 (2) 張地藏 (3) 胡觀音
(4) 李文殊 (5) 黃彌勒 (6) 何金剛行動類型：關懷同學的學習 ☐ 照顧家中長者 ☐ 幫助母親 ☐
閱讀勵志書籍 ☐ 清理房間和住屋 ☐ 宗教活動 ☒
關懷一些少探望的親朋 ☐ 其他 ☐ (請註明：_____)

服務對象：水族眾生一魚、蝦、蟹 服務機構：—

服務理念（菩薩的發心和願望）：福慧雙修

看到有生命的有情眾生，即將被捕殺，驚恐失措，命在旦夕之間，發大悲心，出資贖其生命，放使逍遙，令得安樂（修福）。為被放的眾生皈依三寶，祈願他們和所有眾生都能脫離生死輪迴，並提醒自己要斬斷自性之煩惱（修慧）。

工作分配：(1) 陳普賢（統籌）(2) 張地藏（財務）(3) 胡觀音（採購）
(4) 李文殊（宣傳）(5) 黃彌勒（拍攝）(6) 何金剛（秘書）

	考慮項目	行動和方法
	財務資源	➢ 向同學募捐 ➢ 需要募捐或贊助嗎？ ➢ 請家人贊助
（培養和增強輔助條件） 修持福德	物質資源	➢ 請教師或家長借出汽車運送水族眾生 ➢ 需要調動特別的物資嗎？
	人力資源	➢ 呼籲同學幫忙運送和釋放水族眾生 ➢ 需要其他義工幫忙嗎？ ➢ 邀請法師指導和主持放生儀軌
	政府、社區支援	➢ 研究適合放生的水域，保護生態環境，避免觸犯法例。（如不可在水塘放生） ➢ 需要特別的場地環境嗎？
	了解和觀察	➢ 對計劃的背景和所需做研究 ➢ 編寫詳細的計劃書 ➢ 定期反思檢討
	財務預算	➢ 採購時以有限的資源釋放最多生命 ➢ 如何學習預算計劃的開支，尋找開源節流的方法？ ➢ 研究最短的運送路線，一方面保持眾生的生命，一方面節省交通費用。
（學習和掌握實際方法） 修持智慧	行動時間	➢ 參考經常放生人士的經驗，制定實際可行的時間表。 ➢ 如何有程序和有系統地籌備和推行活動？
	溝通和合作	➢ 保持正見，謙虛地聆聽別人的意見，不執著某個看法。 ➢ 如何不執持己見，以開放的態度集思廣益？
	承諾和堅持	➢ 提醒自己和組員自利他的好處，並以自己和組員皆以喜愛的菩薩為榜樣，互相鼓勵。 ➢ 如何提醒和鼓勵自己與組員，保持堅毅的長遠心？

附件 3

學生資料 9.11.1

佛教與公益事業

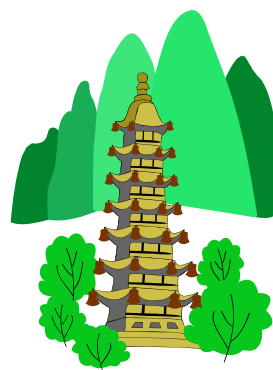
所謂公益事業，顧名思義就是謀求公眾利益的事業。佛教講因緣，認為所有眾生都是相依的因緣和合體，並以「無緣大慈，同體大悲」和「同體共生」的理念作為推展公益事業的依據。

大乘佛教最初從印度傳到中國、越南、韓國、日本等地，之所以能被當地社會普遍接受，其中最重要的原因就是佛教能注重布施與利眾的事業，協助當局解決民生問題。因此，若說佛教是推動公益事業的先驅，佛陀是開創公益事業的鼻祖，實不為過。

佛教自古以來的公益事業形態可分為下列四大項：

一、教育事業：兩千六百年前，佛陀率領弟子們至各處托鉢來教導民眾，上至王宮貴族，下至販夫走卒，都是佛教僧團教化的對象，此乃社區教育的開端；佛陀在行化各處時，隨時以四周的人、事、地、物來教導弟子們，可以說是世界上第一個遊學團；維摩居士時常到學堂、淫舍、酒肆、宮廷、官府等地開示妙諦，是乃分類教學的雛型；勝鬘夫人在宮中聚童說法，則為星期兒童學校的首創者；西元五世紀，帝日王所建的那爛陀大學，不但是當時最高學府，也是世界上第一所大學。

二、文化事業：佛陀入滅之後的三藏結集開啓了文化事業的序幕，佛教傳入各國所發展出來的譯經事業，豐富了各地的文化內涵；歷代祖師為三藏寶典所作的注疏解釋，促進了時人對佛教的瞭解；各個寺院以刻經、抄經、印經事業來流通佛法，更開啓了人類的智慧。此外，自古以來的大寺不僅建築宏偉，雕像莊嚴，庭園雅緻，花木扶疏，並且設有畫坊、書坊，猶如文化的聖殿，令人流連忘返；地方道場所培訓的舞蹈團、戲曲團，在節慶時所作的各種表演，不但達到寓教於樂的效果，同時也刺激了當代文化藝術的成長。



三、福利事業：千百年來，佛教徒本諸佛陀的教誨，造橋、鋪路、施井、施亭、施茶、施燈，更設立船坊、車坊、宿坊、邸店，提供舟車、食宿、寄物等服務，利濟



來往的行旅；開墾荒地成為良田，並努力研究改良作物，促進農業的發展；植林種樹，兼築堰濬河，對防治水災貢獻至鉅；開山採礦，以佐國用，且在國難方殷時，一面勸募軍費，一面安撫民心。佛教的借貸、唱衣及出納求利等辦法，對信眾而言，是一種應急的實惠；對僧團而言，得以累積弘法基金，不僅在當時印度的宗教界是一大突破，還是後世銀行業、保險業、典當業、拍賣業的先河。

四、慈善事業：佛世時，陀羅婆摩羅比丘「能廣勤率，施立齋講」，差摩比丘「瞻視病者，供給醫藥；四事供養，衣被飲食」，須夜摩比丘尼善於教化，使立檀會，辦具床座，守迦比丘尼「育養眾人，施與所乏」，給孤獨長者「門不安守，不拒逆諸行路乏糧者」，「於四城門、市中、家中廣行惠施」……，此等皆為公益事業的先驅。

從印度瓶沙王和中國北魏以來佛圖戶的解放奴隸及免囚保護運動，智者、善導等高僧以威德感召獵戶、漁民、肉販自動轉業的懿行，到現代佛子們對保護動物組織及生權平等運動的積極投入；從梁武帝的孤獨園，竟陵文宣王的福德舍，到現代佛教界在養老育幼方面的各種設施；從阿育王的藥藏、齊文惠太子的六疾館、唐朝的養病坊、宋代的福田院到現代佛寺創辦的醫院、診所；從古印度、西域五年一次的般遮於瑟會，中國梁武帝、日本推古天皇等人推行的無遮大會，北魏以來的僧祇粟到現代佛教團體跨國越洲的救濟行動；從宋代以來的漏澤園、義塚到現代佛教組織的施棺、施龕，乃至安寧病房、往生助念等，利濟了無數的眾生。此外，每逢戰亂，佛教寺院無不主動收容軍民，提供粥食；每到荒年，佛教僧侶也總是心懷悲潛，奔走救濟，盡施寺物，不以為苦。凡此均可以看出只要有佛教的地方，就有慈悲的法水為人撫慰傷痛，滌除悲苦。

（資料來源：星雲法師編著。《佛光教科書》。佛光出版社

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