

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

《法華經》生命教育思想研究

—以天台注釋為主的探討

A Research on Life Education Thoughts  
of the *Lotus Sutra* : Based on Teachings  
From the Tian-tai Sect

研 究 生：涂美玲（釋知涵）

指 導 教 授：釋永本

何建興

中 華 民 國 105 年 6 月 8 日

# 南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

《法華經》生命教育思想研究—以天台注釋為主的探討

研究生：涂美玲 (知涵)

經考試合格特此證明

口試委員：蔡麗華(永本)

王晴薇

何建興

黃國清

指導教授：蔡麗華(永本) 何建興

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 105 年 6 月 8 日

## 摘要

在這個全球化的時代，物質生活蓬勃發展，然而身心靈的發展逐漸走下波，種種心理疾病，如：精神分裂症、躁鬱症，焦慮症等不斷增加。在功利主義思想的影響下，社會價值觀似乎變得混亂，我們逐漸失去自覺能力，人與人之間的互動愈來愈少，疏離感不斷增加。這些現象反應出生命個體各面向的存在出現狀況。

面對現前生命的困頓，我們應該如何尋求解決之道？如何找到安身立命之道？佛陀是一位偉大的教育家，其一生的教育理念皆離不開對生命的關懷，佛陀由人到覺者的修持過程即是個生命昇華的過程，或許我們可從佛陀的經典教育裡找到救世之道。

佛陀透過《法華經》循循善誘，提示生命真諦，並藉由一佛乘教理，肯定「眾生皆可成佛」，讓生命個體看到生命的意義，引導我們踏上生命的究竟之路！從《法華經》中，可知佛陀出現於世間的主要目的，是要以種種方便、言辭向眾生開佛知見、示佛知見，使眾生悟佛知見、入佛知見，最終趣入一佛乘。本文以佛之知見為主軸，開展出《法華經》的生命教育藍圖。

生命教育除了重視信解，亦重於行證，過程中以般若空慧來開發潛能，啟發覺性。人事物需要管理，同樣的，生命也需管理。本文闡明生命管理學需以空慧為主導，依「四安樂行」的行持來提升生命的價值，從自身生命的管理與觀照來自覺覺他、自利利他，以獲得生命的圓滿自在。

本研究聚焦於《法華經》與現實生命的對話，嘗試從佛之知見來看生命的意義，並從天台智者大師的「一念三千」學說來探討生命的現象。最後，從《法華經》「四安樂行」的實踐來證得生命圓滿之道。佛法在世間，不離世間覺，或許佛法所蘊含的生命智慧可為我們開啟希望之光，為身心靈的教育做出貢獻。

**關鍵字：**法華經、生命教育、佛之知見、一念三千、四安樂行

## **Abstract**

In this era of globalization, material life is flourishing, but the development of body and mind are gradually down wave. Different kinds of mental illness appeared, such as Schizophrenia, bipolar disorder and anxiety disorders. Under the influence of utilitarian thought, social values seems to become confused that make us gradually lose the self awareness ability, interaction between people a become less and less., sense of alienation increase. Quality of life is gradually sinking, these phenomena reflect the mental and physical development of life is facing problems.

What can we do to solve these problems? Buddha is a great educator. He concerned about human's life , his mission in this world is to cure the sentient beings through dharma . Buddha is cultivate from the human being to the noble saint is a life education process, perhaps we can find the way to safe the world through the Sutra teaching.

Buddha showed us the truth of life through the teaching of the Lotus Sutra. Buddha mentioned that all the human beings can attained Buddhahood. Apart from here, we knew that the objective of Buddha coming to this world is to help the human beings to attain the Buddhahood through the four steps of life education process. Buddha want to teach sentient beings with wisdom and insight of the Buddha, to show the sentient beings with wisdom and insight of the Buddha , to enlighten sentient beings with the wisdom and insight of the Buddha, and to cause sentient beings to enter the path of the wisdom and insight of the Buddha.

This paper is trying to focus on The Life Education Blueprint of The Lotus Sutra based on the wisdom and insight of the Buddha. Life Education

emphasized on theoretical and practical cultivation. Beside showing the truth of the universal, Buddha also taught us the practical ways to become a noble saint. Buddha mentioned that the wisdom of emptiness is important in the life education process. We need the wisdom to inspire the self-awareness of human beings. In the Chapter 14 of the Lotus Sutra, Buddha emphasized about Ease in Practice, there are four practices of sukha-vihāra. (peaceful and happy conduct). These are the practises of the bodhisattva mahāsattva. We can apply these four kinds of practices to manage our action, speak, mind and vow in order to attain the happiness and joyfulness of life. These were the practices of bodhisattva, will bring happiness to ourselves and others.

The research discuss on the dialogue between the Lotus Sutra and the human beings. Buddha said that all sentient beings can attain the Buddhahood, the wisdom and insight of the Buddha inspire the human beings to cultivate and practice Buddhism. Then, understanding the phenomenon of human beings through the study of Tian-tai Chi-I “one thought-moment, retract three thousand realms” philosophy. Finally, the four practices of sukha-vihāra will lead us to have a peaceful and happy conduct for living wisely and happily. The wisdom of the Lotus Sutra is important for life education!

**Key Words:** Lotus Sutra, life education, wisdom and insight of the Buddha, one thought-moment retract three thousand realms, four practices of sukha-vihāra

# 目錄

摘要.....	I
Abstract.....	II
目錄.....	IV
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機及目的.....	1
第二節 文獻探討.....	3
一、與《法華經》相關的研究.....	3
二、與天台注釋相關的研究.....	6
三、與生命教育相關的研究.....	9
第三節 研究方法.....	13
一、文獻學研究法.....	13
二、義理分析法.....	14
第四節 全文架構.....	16
第二章 《法華經》的成立與思想特色.....	19
第一節 《法華經》的成立與翻譯.....	19
一、《法華經》的成立.....	19
二、《法華經》的原典和翻譯本.....	20
第二節 《法華經》的思想特色.....	22
一、《法華經》「一佛乘」思想.....	23
二、《法華經》的「實相」思想.....	26
第三章 生命教育的意涵.....	31
第一節 生命教育的目標與內涵.....	31
一、生命教育的目標.....	31
二、生命教育的內涵.....	34
第二節 佛教的生命觀.....	37
一、佛教對生命教育的看法.....	37
二、佛教的生命教育特色.....	39
第四章 《法華經》的生命教育藍圖(上)—生命的真諦.....	43
第一節 《法華經》的生命教育目標.....	43
一、「佛之知見」的意涵.....	43
二、從佛之知見看生命的意義.....	46
第二節 一念三千與生命教育的對話.....	49
一、「十如是」的生命實相.....	50
二、「一念三千」之意涵.....	53
三、「一念三千」的生命現象.....	56

第五章 《法華經》的生命教育藍圖(下)——生命圓滿之道.....	61
第一節 「四安樂行」之實踐內涵.....	61
一、身安樂行.....	62
二、口安樂行.....	66
三、意安樂行.....	67
四、誓願安樂行.....	69
第二節 依「四安樂行」的行持來圓滿生命的意義.....	71
一、生命管理之意涵.....	72
二、「四安樂行」與「生命管理」之關涉.....	74
三、從自我管理到生命的圓滿自在.....	79
第六章 結論.....	81
一、《法華經》呈現的生命教育思想.....	81
二、《法華經》對當代生命教育的啟悟.....	82
參考文獻.....	87



# 第一章 緒論

本章分為四節，從研究動機及目的、研究方法、文獻探討及全文架構等四節，說明本文撰寫動機及欲達成之目的，研究方法主依文獻學及義理分析法。

## 第一節 研究動機及目的

近年來，社會呈現許多失調的現象，比如心理壓力沉重的人口增加，不快樂、不幸福的人也極普遍，精神疾病與自殺人口也隨之增加。至於色情泛濫，貪婪奢靡以及暴力犯罪，亦足以為憂。

根據行政院衛生署 2007 年的自殺死亡統計資料顯示，台灣自殺死亡率，近年來有漸增之趨勢。民國 91 年自殺死亡人數高達 3053 人；民國 92 年為 3195 人；民國 93 年增加至 3468 人，每十萬人中的自殺死亡率已達 15.31；民國 94 年大幅增加 814 人，總數為 4282 人；民國 95 年則為 4406 人，每天約有 12 人死於自殺。而根據行政院衛生署的統計資料指出，青少年三大死亡原因分別是：事故傷害、自殺與惡性腫瘤，自殺死亡的年齡層也有年輕化的趨勢。<sup>1</sup>

這些現象反應出生命個體的身心靈出現了狀況，我們在生活教育及精神陶冶上似乎真的出了問題。面臨如此的困境，生命教育更顯得重要了。世界的變局不斷與時推移，科技文明雖然一再推陳出新，人生的煩惱與困境依然層出不窮，而問題的本質卻是一成不變——就是心靈生病了。諸病之中，心病為最，然而心病還需心藥醫，因此解決之道無他——就在於「心靈的醫藥」與「心靈的教育」。<sup>2</sup>

教育是成人之美的教育積德至業，也是生生不息、傳承與創新的人類工程，其專業義蘊可用「生命教育」的理念加以詮釋，生命、生活與生涯發展相融整合。

<sup>3</sup>「生命教育」的中心思想在於：以智慧尊重他人與自己的生命。目前台灣生命

---

<sup>1</sup> 張淑美：〈青少年自殺防治與生命教育〉《生命教育》

<http://www.yct.com.tw/life/96lift/96brainstorm11.pdf>（引用時間：2016 年 7 月 9 日）

<sup>2</sup> 釋慧開：〈佛教教學對現代教育的啟悟之探索〉，《普門學報》第 3 期（2001 年 5 月），頁 196-227。

<sup>3</sup> 簡茂發：〈我對生命教育的中心看法〉，何富田主編：《生命教育論叢》（台北：心理出版社，

教育主要內容是：探究生命的本質、認識生命的價值、建構完美的生命。<sup>4</sup>生命教育、全人教育的理想，在於讓每個個體的身心靈都得到充分的發展，希望學習者對事事物物都能有所感動，有所啟發，是一種心靈教育，也是昇華生命內涵的教育。

面對現代人所遭遇的諸多身心問題，應如何正視生命存在之意義，適切地對應各種問題，進而尋求可能的解決之道以離苦得樂，實是當務之急。佛教作為一種宗教信仰與生命修證的依循，面對目前社會的諸多問題與苦難，是否有其獨特的因應之道？佛教經典能發揮什麼教育功能，如何安頓人心？佛法能作為生命的智慧嗎？

佛光山星雲大師指出生命教育是近幾年來才受到社會關切的重要議題，然而在佛教裡，早在二千多年前佛陀宣說的「緣起法」，就已說明生命是彼此相互關係的存在。佛陀以「十二因緣」說明生命的由來與三世輪迴的關係，幫助我們解答「生從何來，死往何去」的生命之謎。<sup>5</sup>

佛陀的教化在本質上乃是一種以生命修證、解脫生死為主要歸依，尤其是倡導佛法不離世間覺的人間佛教，面對目前社會的諸多問題與苦難，不但展現其獨特的觀解態度，同時也因此提供人世間諸多眾生可能依循的解決之道。佛教既對於現實生命有其具體的觀解，且其終極關懷在於令具體生命之身心無有煩惱、超越生死，並強調所有眾生都具有藉由實際修證必能如佛般成就正等正覺的可能性，並達至真正的自在解脫；如此的教理與修證實蘊涵了生命教育所關懷的特質，同時也具備了生命教育所欲解決問題的依據與方法。

《法華經》集大乘佛學之大成，經中開示的諸法實相，是對世界本質的揭示。經中提出開權顯實的體系，以一佛乘為究竟佛乘，認為小乘的緣覺和聲聞二乘都

---

2001年)，頁25-27。

<sup>4</sup> 教育部生命教育學習網

[https://life.edu.tw/homepage/homepage\\_below/new\\_page\\_1.php?type1=2&type2=1](https://life.edu.tw/homepage/homepage_below/new_page_1.php?type1=2&type2=1)（引用時間：2016年1月26日）

<sup>5</sup> 星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》第22期（2004年7月），頁245-287。

是佛為引導眾生而設的善巧方便。<sup>6</sup>《法華經》殊勝的義理如何引用到現實生活中，以解決人類身心的苦惱？

有鑒於佛教對於生命的終極關懷，如何藉由哲學反省的角度，來詮釋佛教經典的智慧，以探討出可依循之道？本文依據佛陀對生命的關懷，嘗試從大乘佛教對於現實生命存在的觀照，乃至一切眾生皆可證悟成佛的肯定，探究實存個體如何從生命的種種困頓趨向生命的圓滿自在。本文主要聚焦於《法華經》與生命的結合，從中開展出生命教育的可能進路。

以下就佛教的宗教內涵、哲學義理與教育精神綜合而論，分成三個向度來探究《法華經》所蘊含的生命教育思想，並以此開展出《法華經》的生命教育藍圖。

- 一、從《法華經》佛之知見看生命的意義
- 二、從「一念三千」來談生命的現象
- 三、通過「四安樂行」來探討自身生命的管理，以達到生命的圓滿自在

## 第二節 文獻探討

本論文探討《法華經》的生命教育思想，需藉由學者的相關著作及學術論文來詮釋《法華經》所蘊含的生命教育義涵。以下分三個部分來探討相關的文獻：

### 一、與《法華經》相關的研究

目前，與《法華經》相關的研究，無論在文獻或思想方面都有驕人的成果。不管是專書或單篇論文，《法華經》都受到廣泛的研究。以下列舉有關《法華經》的研究，包含了專書、期刊論文與學位論文：

- (一) 平川彰等著，林保堯譯：《法華思想》，高雄：佛光出版社，2011年。

此書收錄了多位學者對《法華經》的研究，本文主要以平川彰〈大乘佛教的法華經位置〉及望月良晃〈法華經的成立史〉作為此研究的文獻探討。平川彰〈大

---

<sup>6</sup> 董群釋：《法華經》（高雄：佛光出版社，1996年），頁7。

乘佛教的法華經位置〉探討一乘思想和《法華經》的位置，包含一乘與三乘的定義、大小乘的差異。此論文亦從佛塔信仰和經卷授持來講述《法華經》的構成、最後探究《法華經》的經題和經的理念。望月良晃所著的〈法華經的成立史〉則從多方面的文獻來探討《法華經》的成立。其中，包含了《法華經》的原典和翻譯本。

(二) 胡順萍：《法華經之思想內涵》，台北：萬卷樓出版社，2007年。

《法華經》論及佛之本懷，即一切眾生依其「本願」則皆已得證阿耨多羅三藐三菩提。本書主要是將全經二十八品，作一整體之綜論，除有關開權、顯實之論說，更涵攝修行、神通、功德與授記、佛乘之果等闡述。以此來彰顯《法華經》雖以總論「佛乘」為主，但「佛果」之得無法憑空取證，即使依「遠劫實成」而言，一切眾生皆已得證，但「遠」與「近」是一體，故需有「近迹」之修證工夫，才有得入「遠成」之果，故《法華經》特以「蓮」為喻，因其「華」與「果」為「同時具成」，此即謂之「妙法蓮華」。

(三) 黃國清：《窺基《妙法蓮華經玄贊》研究》，桃園縣：國立中央大學中文所博士論文，2005年。

此研究從初唐的佛教學術環境、窺基的學思歷程等議題切入，引導讀者認識窺基及其著作《法華玄贊》的因緣與內容。作者運用其佛典漢語、梵文的專業素養，解讀《法華玄贊》的詞義，讓人從中明白窺基對《法華經》的詮釋方式及注釋風格。作者還以境行果的架構來談論窺基如何以一乘境、一乘行、一乘果之義理詮釋來表達法華思想。

(四) 楊月仁：《現代親子教養哲學之研究—以《法華經》為主之探析》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。

論文焦點在於探討《法華經》中的親子教養，佛的本懷就是要令眾生悟入佛知見。論及《法華經》與親子教養之具體對應：一、溝通技巧〈譬喻品〉；二、建立自信與〈化城喻品〉、〈信解品〉；三、因材施教〈藥草喻品〉；四、情緒管理〈常不輕菩薩品〉；其中輔以筆者自身在親子互動歷程之生活實例，說明《法華

經》意涵對筆者在親子生活中之啟發，以敘說情境、反思與轉化之方式來說明，以證述其得以運用於現實生活中。

(五) 呂嘉民：《法華經菩薩行思想特質與實踐開展》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2014年。

本研究針對《法華經》各品種有關菩薩行的思想做一個彙整，論述種種菩薩行所要表達的訊息，從《法華經》菩薩行的思想特質及菩薩行的實踐開展來做為論文的主軸。

(六) 陳詠卿：《法華經之教育啟示—以法華七喻為探討範圍》，華梵大學東方人文思想碩士論文，2009年。

以《法華經》中著名的「法華七喻」為研究方向，探討佛陀所引用之諸譬喻，對於現代教育之啟示。這些譬喻以生動的場景、情節與對話，漸次導引讀者進入其所寓意之佛法中，也展現了其靈活且充滿智慧之教育方法。研究結果發現：佛陀對於眾生教育的高度關懷，不僅對所有的弟子都能「有教無類」，並使其在學習的過程中獲得喜悅；也能「因材施教」，使眾生在平等的機會中，適性且多元的發展；尤其過程中的熏習作用，對於個人自覺、自省能力的展現及自我心靈的淨化與提升，具有深層的啟示與助益。如果因此讓教師的教學得以靈活發揮，讓學生獲得積極和正向的協助，也是本論文研究最大的收穫。

(七) 釋聖嚴：〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》第7期，1994年7月，頁2-14。

聖嚴法師將《法華經》的實踐方法及內容做了概要的統計，約有六十餘項的修行方法。其中，包括了易行道和難行道。佛陀為了度化眾生，而開展出各種權巧方便，如：受持、讀誦、書寫、為他人說，乃至供養等。這些菩薩行皆建立在戒學、定學與慧學的基礎上。種種修行法門更符合了不同根器眾生的需要，並顯示出佛陀的慈悲與智慧。

(八) 李志夫：〈大乘經教育思想及其方法之研究—以《妙法華》為主軸〉，《佛教思想的傳承與發展--印順導師九秩華誕祝壽文集》，台北：東大圖書公司，1995

年，頁 307-334。

從《妙法華》之文學結構為主軸，也傍論及其他一般所通曉大乘經之教育方法；再論及其教育思想；最後，再全面檢討佛陀所教化眾生之次第精神。其中，教育態度又可分尊重、柔和、安樂、忍辱、無偏執，大乘經的教育思想就是救度眾生，究竟成佛。

(九) 楊曾文：〈中國歷史上的《法華經》及其在二十一世紀的意義〉，《閩南佛學院學報》第 2 期，1999 年，頁 47 - 52。

探討《法華經》之特色與在面臨 21 世紀，應當對《法華經》思想進行新的詮釋，並加以發揚《法華經》思想，如：會三歸一，一切人皆可成佛的平等觀。

《法華經》中諸法實相、十如、十界當中蘊含的人與自然的一體論思想。本文亦賦予「六度」、「慈悲」以新的意義，豐富社會倫理觀念，造福社會與民衆。

## 二、與天台注釋相關的研究

《法華經》在中國譯出後，歷代都有高僧研究。其中，智者大師即依據《法華經》而建立天台宗。智顛大師將自內證的功夫，基於《法華經》的精神，宣講三大部，而得以鞏固天台教學的基礎。所謂三大部，即《法華文句》十卷、《法華玄義》十卷、《摩訶止觀》十卷。《法華文句》是屬於經典解釋門，《法華玄義》是哲學理論門，《摩訶止觀》是禪學的實踐門。<sup>7</sup>以天台注釋為主的《法華經》亦受到近代學者廣泛的研究。以下列舉有關天台注釋相關的研究，包含了專書、期刊論文與學位論文：

(一) 釋慧嶽：《天台教學史》，台北：中華佛教文獻編撰社，1979 年。

本書分為六章，第一章敘述天台思想的淵源，第二章為智者大師創立天台宗的思想體系，第三章為唐代的台宗弘傳，第四章為宋代知禮大師的中興教學。第五章為元、明、清三代的教學繼承，以及傳燈。第六章為諦閑大師的新僧教育

<sup>7</sup>釋永本：〈《法華經》注釋書文獻概介〉，《佛教圖書館館訊》第 39 期（2004 年 9 月），頁 35-43。

運動及民國之天台教學史。本書對天台教觀的當代背景、義理思想等做整體性的概述。

(二) 陳英善：《天台緣起中道實相論》，台北：東初出版社，1995年。

《天台緣起中道實相論》全面性的介紹了天台宗的「教」和「觀」，在理論與實踐的部分，做了相當完整的整理與分析，對中國佛學深具貢獻。本書探討有關天台實相的問題，內容共有十章節，並分為三個部分：一、天台實相義理之建構；二、實相義理之展現；三、實相反省與檢討。本書處理了實相問題，就天台智者大師的緣起中道實相論對近代學者所理解的天台思相對於一些問題提出質疑與反省。

(三) 安藤俊雄著，蘇榮焜譯：《天台學根本思想及其開展》，台北：財團法人慧炬出版社，1998年。

本書介紹天台教學的基本思想與義理，分為兩大部分：天台宗的歷史、天台宗的教理與實踐。在天台宗的歷史方面，闡述了天台祖師慧文、慧思及智顛，並論及日本天台宗的最澄與圓仁。在教義方面，則以智顛的思想為中心，以天台三大部為主，包含了五時八教、十界互具、十如是、一念三千及一心三觀。

(四) 吳汝鈞：《天台智顛的心靈哲學》，台北：臺灣商務，1999年。

本書共有三章，分別探討智顛的前期、天台三大部《法華文句》、《法華玄義》、《摩訶止觀》時期和《維摩經》疏時期的心靈哲學，所謂心靈哲學即對心靈問題作哲學的處理，這是智顛哲學的重要主題。作者參考多位日本學者的研究成果來對智顛的心靈哲學作進一步的探討。

(五) 賴賢宗：《天台佛教的解脫詮釋學》，台北：新文豐，2010年。

本書的內容分為兩部份。首先，綜合文獻研究和哲學詮釋的佛學研究方法來建構東亞佛教的解脫詮釋學，闡明天台佛學的佛教詮釋學的當代意義。其次，本書從應用與對話的課題，列如「天台止觀的持息念法門及其在天台佛教中的演變與轉化」、「天台止觀與丹道的跨文化溝通」、「天台佛學與佛教生態哲學」等諸多課題，涉及禪修修行與生態環保的當代議題。

(六) 王晴薇：《慧思法華禪觀之研究—法華三昧與大乘四念處的互攝與開展》，台北：新文豐，2011年。

中國六世紀的南嶽慧思大師在其三部禪觀著作中，詳實地論述了他對《妙法蓮華經》禪觀之理解與修習重點。此研究分析慧思大師在其禪觀著作中，如何詮釋其對《妙法蓮華經》的理解與修持，並以法華禪觀為立足點，深化《摩訶般若波羅蜜經》及《首楞嚴三昧經》禪觀，以釐清大乘經典如何形塑中國早期禪史的獨特面貌及性格，並為大乘經典之解讀提供一個新視角。

(七) 林明莉：《智者大師之一佛乘思想與實踐》，國立中興大學中國文學系碩士論文，1999年。

智者大師以《法華經》為宗，主要是根據《法華經》中「佛以一大事因緣出現於世，為令眾生開、示、悟入佛之知見」，以及「如來但以一佛乘故為眾生說法」的「一佛乘」教理來說明天台之獨特及殊勝。又智者大師所著的天台三大部其所詮者不外乎一佛乘的教理與觀行，也是天台用以確立宗派的教理。故作者以「一佛乘」的角度來探討智者大師的教理思想，以及其如何看待其他經教，如何凸顯、詮解、實踐天台依《法華經》所立的一佛乘教法，與其所代表的意義。

(八) 趙東明：《天台智顛《摩訶止觀》「一念三千」說研究》，國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，2002年。

本論文是以天台智顛在《摩訶止觀》一書中所提出的「一念三千」說為研究主題，試圖發掘出「一念三千」說的思想根源，以及全面理解「一念三千」。智顛的「一念三千」是他親歷《妙法蓮華經·法師功德品》「六根清淨」之宗教境界，而提出的止觀觀心解脫論，亦是智顛判為純圓獨妙之《法華經》「諸法實相」的教義所在。而此「六根清淨」的宗教體驗，是智顛對宇宙萬象的真實體驗，亦是智顛由宗教經驗所建構出的宇宙圖式。

(九) 蔡朝枝：《天臺安樂行之研究》，私立華梵人文科技學院東方人文思想研究所碩士論文，1997年。

本論文彰揚古大德思想之精要，期於今後得以被明確體認，發揮安頓，淨化

人心之功效。筆者依大乘經論之見，解明中國佛教中菩薩一詞的概念與實質內容，闡述身、口、意及誓願等四種安樂行，對於止觀修行上的意義，及與菩提心的關聯性，教示行者當如何發大心，乃至實踐菩薩行。論文主旨依〈安樂行品〉、〈普賢觀經〉所組織成立的修行步驟循序展開，以五悔六度助開觀門、法師功德開發善根，作為修習止觀的準備，依教奉行，而以三軌法作為具體的實踐綱領，一心三觀即空即假即中，強調念念止、觀、慈悲，如此諦觀現前一念心。

(十) 黃國清：〈慧思《法華經安樂行義》對《法華經》的引用與詮釋〉，《普門學報》第 38 期，2007 年 3 月，頁 103-123。

本研究從文義與思想的對比論述慧思著作《法華經安樂行義》與《法華經》的關係，檢視《安樂行義》的整體內容，焦點凝聚在「四安樂行」與「六根清淨」，並將兩者以「無相行」連繫起來，進而探討慧思何以特別關注《法華經》的〈安樂行品〉及〈法師功德品〉。

### 三、與生命教育相關的研究

(一) 釋曉雲：《覺之教育》，台北：原泉出版，1987 年。

本書提倡「覺之教育」教育的重要性，探討「覺之教育」教育理念的安立及可行性。覺之教育重在啟發生命的覺性，以心為下手處，說明心靈培養為教育之方針，更闡明「覺之教育」是現代教育的曙光，未來的希望。

(二) 釋永東：《佛教人性與療育觀》，台北：蘭臺出版社，2009 年。

宗教是一種社會化的客觀存在，具有宗教觀念、宗教體驗、宗教行為、和宗教體制四項要素。基於上述理念，本書收錄四篇通過外審的論文：一、〈《勝鬘經》的生命教育意涵探討〉，二、〈佛教禪修戒毒的實例之比較研究〉，三、〈佛教「供佛齋天」儀式的療育意涵探討〉，四、〈武則天與佛教互動關係之探討〉，分別從佛教經典、修持、儀式和人物等四個面向，來探討佛教的人性與療育觀。作者期望藉由此書來探討如何協助青年學子安住身心、健全思想等。

(三) 劉易齋：《生命管理學概論－生命教育的思想與實踐》，台北：普林斯頓，2005年3月10日，二版修訂。

作者以生命管理學的角度來探討生命教育，內容涵蓋了生命管理概念、生命管理的基本結構與教育內涵、心理學的生命管理觀、儒佛兩家生命管理的生命觀和生死觀等。本書的價值不囿限於知識經濟的利益，它所陳述的思想理論和合駭的人生真實，是人們期盼已久的黯夜明燈，為人類冰封千年的靈性，啟亮了生命曙光。

(四) 葉明哲：《天台智顓的圓頓教觀對現代生命教育的啟發》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2006年。

研究焦點以天台智顓圓頓教觀為基礎，然後藉由其中的義理與實踐對生命教育產生啟發的可能性，以這樣的可能對現代生命教育提供不同面相的思考。

(五) 張竹如：《般若波羅蜜多心經生命教育義涵探析》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。

試圖解析《心經》所蘊含的生命教育意涵，以玄奘漢譯本《心經》為主的探討。研究者本身從事教職，平常即將《心經》的觀念融入教學課程，透過每日的佳句分享，結合生命教育的內涵，試圖將生命教育中較缺乏的宗教學、生死學與死亡學等面向帶進學校教育，且經由學生聯絡簿與家長互動，除了讓家長參與及了解學童的學校課程外，並可以共同學習《心經》與生命教育的意涵。

(六) 莊月香：《六度集經的菩薩行思想及其對當代生命教育的啟發》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2014年。

論文主要是針對《六度集經》共六篇 91 章為主要的研究資料，進行文獻探討及義理研究。結合佛法與生命教育，分析《六度集經》的菩薩行思想，以寓言故事與譬喻善巧方便呈現六波羅蜜的進路，亦能對當代生命教育產生啟發作用。

(七) 張文德：《天台宗智者大師教觀思想與生命轉化》，南華大學哲學研究所碩士論文，2007年。

智者大師「教觀雙美、定慧兼修」，智者大師的思想對現代人提升內在精神

生活，能夠提供理論依據與實踐方法，理論上最具代表性的說法是「一念三千」，實踐上最具代表性的說法是「一心三觀」，兩者構成天台圓教的兩大特色。表現出理論與實務上的完美結合，顯示其生命轉化義涵與時代價值。

(八) 劉秀真：《生命之安立及其趣向善的探討--論天台圓教判釋開決對生命之啟發》，南華大學哲學研究所碩士論文，2007年。

論文焦點是為了要了解如何才能使生命安立及趣向完善。生命進程之中存在各種不同的緣起，如何於各種順、逆的動態緣起中，使之安立並趣向完善？天台圓教決了「一念三千」的絕待圓融，是「存有論的圓具一切法」，順此「決了」，若一念覺悟的法性般若起，當下即向善之行；若一念無明迷惑的貪瞋癡起，也可以是圓具一切法實現的可能，仍得趣向善之行。成佛不是初心得，不是後心得，而是念念無間雜的從初心到後心，自然流入成辦。但是眾生未成佛時，在「一半一半」分別執著的世界裡，有間雜心，多時相續，如何成辦菩提資糧？藉著天台圓教的「決了」，我們便得方便善巧，「觀諸有情及一切法，於一切智及此資糧，無不皆有隨順恩德，故於一切心無厭捨。」如此便能超越「一半一半」，而成絕待，故「念念」皆得趣向圓融絕待的善而安立。

(九) 星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》第22期，2004年7月，頁245-287。

佛陀早在二千多年前宣說「緣起法」，說明生命是彼此相互關係的存在。佛陀以「十二因緣」說明生命的由來與三世輪迴的關係，幫助我們解答「生從何來，死往何去」的生命之謎；佛教的「三法印」、「四聖諦」、「八正道」、「緣起」、「中道」、「空性」等真理，都能幫助我們認識生命的本質、瞭解生命的意義、創造生命的價值，活出生命的希望。

(十) 釋慧開：〈佛教教學對現代教育的啟悟之探索〉，《普門學報》第3期，2001年5月，頁196-227。

以佛教的宗教內涵、哲學義理與教育精神綜合而論，分成四個方向來說明佛教教學對於現代教育的啟示：1.教育理念：「慈悲大願，攝受眾生」。2.教學方法：

「因材施教，應機施法」。3.教師資能：「廣學多聞，辯才無礙」。4.教學情境：「莊嚴佛土，成熟眾生」。

綜合以上學者的文獻回顧，可知《法華經》的研究範圍廣泛，其中包含了歷史性、思想性、宗教性及教育層面的探究。自鳩摩羅什譯出《妙法蓮華經》（下簡稱《法華經》）後，此經對中國佛教的思想與宗教實踐產生了深遠的影響。<sup>8</sup>天台宗依《法華經》而立宗，天台祖師對《法華經》的注釋豐富了《法華經》的思想內涵。慧思在般若中觀義理的基礎上，會通了《大智度論》與《法華經》的諸法實相觀，依《法華經》的思想義理與行持，而撰寫《法華經安樂行義》（下簡稱《安樂行義》）。<sup>9</sup>慧思在《安樂行義》這部著作中特別重視〈安樂行品〉的四安樂行與〈法師功德品〉裡六根清淨的詮釋。慧思通過自身的禪觀體驗，賦與《法華經》至上的地位，並啟發了智顛，由智顛將天台博大精深的義理體系建構完成，使《法華經》的地位更形穩固。<sup>10</sup>

智者大師的天台三大部讓法華思想廣為流傳，並促使更多人對《法華經》的思想義理作出探討。智者大師的心靈哲學讓人們看到佛法與生命的結合，近代更有學者對佛教與生命教育的關涉作出探討。其中，包含了佛教對「生命教育」的看法、天台智者大師思想與生命的轉化。

本文立基於學者的生命教育理論及星雲大師所提出的佛教生命觀，進而嘗試從天台智者大師對《法華經》的注釋來開展《法華經》的生命教育藍圖。論文焦

<sup>8</sup>楊曾文：〈中國歷史上的《法華經》及其在二十一世紀的意義〉，《閩南佛學院學報》第2期（1999年），頁47-52。

<sup>9</sup>潘桂明論說此事如下：「慧思的開悟，既受惠於慧文由定發慧的思想，又得之於他長期持誦《法華經》的利益。所謂的發『空定』，是指進入觀諸法實相的禪定，它既與《大智度論》般若中觀思想相一致，又與《法華經》的『但念空無相無作』之說相通。所以說，慧思開悟的內容是「法華三昧」、「大乘法門」。在慧思看來，《法華經》要高於大品《般若經》，前者說的是『圓頓』教旨，而後者只是說到「次第」禪觀。」見潘桂明與吳忠偉：《中國天台宗通史》（南京：江蘇古籍出版社，2001年），頁64。

<sup>10</sup>釋慧岳說：「直至慧思大師出世，基依北齊慧文禪師之思想，加之以龍大士《大智度論》，作為修持的 有力根據，而得證法華三昧，明《法華》就是佛陀度生的極致本懷，認為《法華》至上，是一切經典之 總冠，所以特奉《法華經》為醍醐味的位置。慧思大師，更將隱沒多年不受重視的《法華經》，俾使其恢復本來面目，而光揚於後世！繼之，復得智者大師弘揚，奉為純圓獨妙無上之醍醐以來，至今已具千 三百年的歷史，仍然佔上經王寶座地位，首當歸功于慧思大師奠基所得來的妙果。」見氏編著，《天台教學史》（台北：中華佛教文獻編撰社，1979年），頁39。

點將從「佛之知見」及「一念三千」來探討生命的真諦，並通過「四安樂行」來探究生命圓滿之道。

### 第三節 研究方法

本論文所採用的研究方法是文獻學研究法及義理分析法，並參考諸多學者的研究成果以作為本文的引證用途。

#### 一、文獻學研究法

文獻學包含一切歷史材料，我們需要藉由文獻學的研究方法來幫助我們理解佛典的思想演變概況。在佛學領域，若以時間的遠近為準，文獻資料可粗略區分成二類，一為古代的文獻資料，另一為當代的學術資料。

文獻學的探究，意指對研究主題相關的文獻著作，進行地毯式的閱讀，以全面性的認識文獻資料，並從中找尋適合自己的研究資料。文獻考察的工作可讓研究者從中選擇較近精密、可靠的版本進行研究。文獻學的研究方法就是使用文獻學的工具，儘可能適切地且一步接著一步施加在做為研究對象的文獻上，以至於就文獻層次所關注的議題，可望依次得到探討、釐清、解釋、論斷、或解決。

在佛教研究的領域，尤其文獻學方法的運用，從來不乏相關學界動向的介紹或評論。這可約略區分成二大形態：其一，研究對象傾向於一般性的；其二，研究對象傾向於特定的區域、學派或語言。

《法華經》的研究領域，是多元化的，不管從原典、譯本、思想、文化、實踐面，都受到學者的深入探討。本文所採取的操作方法是：一、古籍原典的蒐集與引用；二、參考當代學者的研究專屬；三、閱讀與研究主題相關的論文。現存漢譯的《法華經》共有三種，分別是《正法華經》、《妙法蓮華經》及《添品妙法蓮華經》。三種譯本的內容互有出入，妙本最簡，添品其次，正本最為詳盡。此三種譯本，流傳於日本、中國者，以羅什的《妙法蓮華經》為主，除因為羅什的

譯本較為流暢外，也因羅什的門下弟子，如僧叡等，爭相講說此經。

《法華經》在中國譯出後，歷代都有高僧研究，例如早期法雲的《法華經注》，吉藏更有玄論、統略、義疏，連唯識宗的窺基，也有關於《法華經》的注疏。到了宋明時期，又因為當時佛教界宣揚三教合一、各宗融合，所以這些思想也表現於《法華經》的註解中。其中，智者大師的《法華玄義》、《法華文句》更受矚目，智者大師並因此建立天台宗、開演天台宗的哲學理論體系，使得這些註解更形重要。現存中國撰述的《法華經》相關著作，收在《大正藏》及《卍續藏》的有近八十多本。<sup>11</sup>

簡而言之，鳩摩羅什所譯的《妙法蓮華經》較完整，譯者的文筆流暢，較易閱讀及理解。《法華經》的譯出對中國佛教產生莫大的影響，尤其是天台宗。天台宗通過對《法華經》的注釋來建立其宗派主要的思想體系。有鑒於此，本研究以羅什所譯的《妙法蓮華經》作為文獻探討，並以天台注釋為主。除了參考古代論師的注釋書，還得藉由學者所發表的研究結果，來作為本文的文獻依據，以釐清文句之義。文獻學研究法幫助筆者在探究《法華經》的生命教育思想過程中，能具有更深的思考層面，更廣的視野。

## 二、義理分析法

義理分析方法應以文獻學研究方法作為基礎。平川彰認為「為了客觀理解佛教思想，文獻學的研究是不可欠缺的；不過，文獻學是以解明佛教思想為目的。」<sup>12</sup> 印順法師則提倡《以佛法研究佛法》<sup>13</sup>，以佛法的方式針對佛法內容作原本義理的爬疏，應是最能傳達精確義理的方式。

雖然文獻學語言學進路的研究是佛學研究的基礎工夫，但是要如何詮釋文字背後的意義，以及佛教的主要觀念在佛教思想史當中的不同開展側面，乃至於

<sup>11</sup> 釋永本：〈《法華經》注釋書文獻概介〉，《佛教圖書館館訊》，頁 35-43。

<sup>12</sup> 平川彰著，許明銀譯：《佛學研究入門》（台北：法爾出版社，1990年），頁 43。

<sup>13</sup> 印順法師：《以佛法研究佛法》（台北：正聞出版社，1992年），頁 1。

佛教的觀念和理論在當代具有什麼意義，如何落實在當代的環境中，並與世界其他的宗教與不同文化進行對話，這些皆很需要在當代進行佛教的哲學詮釋與跨文化溝通。著名的佛教學者吳汝鈞先生在《佛學研究方法論》一書提出佛教的研究方法應是文獻學與哲學詮釋雙軌並進的佛學研究。<sup>14</sup>

佛教詮釋學可以包含下列三部分的說法：一個是傳統佛教的義理之學。第二個則是應用當代的哲學語言重新來詮釋佛教，使它開放給當代的哲學。第三點是一種佛教的跨宗派、跨文化溝通 (Interkulturelle Kommunikation)，而這樣的跨文化溝通我們以前的傳統佛教就有，即是所謂的判教，而到了今天，這樣的判教則不僅是面對佛教，還必須面對儒釋道三家，以及面對西方的哲學、宗教。<sup>15</sup>

本文以宗教的向度來開展生命教育，所採用的研究方法主要為經文解讀與詮釋，借由對經文的分析，應用當代的哲學語言重新來詮釋佛教。研究過程中，嘗試結合佛法與生命教育的範疇來詮釋《法華經》所蘊含的生命教育思想，讓眾生找到安身立命之道，實踐佛陀示教利喜的本懷。

生命的意義、生命的價值在哪裡？如何才能活得有意義、有價值、有尊嚴？乃至生命的本質為何？生命的真相是什麼？這些都是提倡「生命教育」的重要課題。甚至當我們在實現自我生命意義的同時，如何與宇宙眾生、自然環境等外在因緣展現同體共生，彼此尊重和諧的共存共榮，這都是生命教育所應涵蓋的範疇。<sup>16</sup>

著名的全人教育學者 R. Miller 認為在現代世界觀主導下的學校教育，現代文化會產生扞格不入的情形，當今的教育應該更走向整全性的 (holistic) 世界觀，這種世界觀即包括了人本的 (humanistic)、生態的 (ecological) 及靈性的 (spiritual) 在內。<sup>17</sup>這與《法華經》的生命教育思想相呼應，生命教育即是全人

<sup>14</sup> 吳汝鈞：《佛學研究方法論》台北：台灣學生數局，1996年，自序頁 ix。

<sup>15</sup> 賴賢宗：〈從文藝、哲學到佛學的探索——賴賢宗訪問錄〉，《人生》雜誌（2004年3月）「大覺智海／佛學人物」。

<sup>16</sup> 星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》，頁 245-287。

<sup>17</sup> J. Miller：Education and the Soul — Toward a Spiritual Curriculum, State University of New York Press, 2000, pg75. 方永泉：〈靈性可教嗎？——生命教育中的靈性教學問題〉，《第九屆生命教

教育，《法華經》的生命教育著重於覺性的啟發，身心靈的轉化與蛻變以邁向完美的人格，乃至於達到聖者的境界，悟入佛之知見。

「整合取向的生命教育」是具有全方位向度的生命教育，並非知識範疇的思辨為限度，在相當程度上，是以跳脫物欲和感官知覺的界限，向精神領域探索生命內在的訊息，以哲學家思辯的思維、宗教家的信仰實踐、教育家的靈性啟發，躬親實踐。具體而言，是統整生命之「知」與靈性的「覺」，所統合活化的生命教育全象<sup>18</sup>。陳錫琦<sup>19</sup>認為若從生命教育首重實踐來說，當以生命實踐，心的覺醒與實踐，為核心中的核，也就是人格統整與靈性發展，而以靈性教育開啟靈性之鑰。<sup>20</sup>

本文立基於「生命實踐」之立場，藉由《法華經》的佛之知見與一念三千之說，嘗試探究佛教的生命觀，並透過四安樂行的修持法門探討自覺覺他的生命教育，期待能以此建構出適合當代人類從原理到實修的生命觀。同時，試著從「整合取向的生命教育」及「靈性教育」提出人們在面臨新科技的時代，應該如何進行「生命管理」以確立生命尊嚴，並喚醒人類與生俱有的智慧。

#### 第四節 全文架構

本論文共分為六章。第一章緒論。本章共分為四節，第一節講述論文的研究動機與目的。第二節是文獻探討，針對經文原典、現在著作、學者專書、期刊論文為主要的研究成果作回顧。第三節介紹本論文的研究方法，包含文獻學研究法與義理分析法。第四節全文架構說明論文主題的研究方向及各章節大意。

第二章則以概要性的說明《法華經》的成立與思想特色。第一節簡述《法華經》的成立與翻譯。接著，從《法華經》的「一佛乘」思想及「實相」思想來

---

育學術研討會手冊》，2013年，頁65-72。

<sup>18</sup> 劉易齋：〈通識教育意涵的「生命管理」觀—開啟生命教育通識教育意涵的新視野〉，《第十一屆「生死學與生命教育」學術研討會手冊》，（2015年），頁1-22。

<sup>19</sup> 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，《國民教育》53（3），（2013年），頁1-6。

<sup>20</sup> 曾加縈、李瑞珠：〈從生命教育新視野談「靈性教育」〉，《臺灣教育評論月刊》，4（11）（2015年），頁128-131。

論述其思想特色。《法華經》是經中之王，在佛教經典中，受持讀誦、書寫之盛，無過此經。本經宣說一乘教理，並強調眾生都能成佛，此乃天台智者大師開展其獨具的教觀思想之根據。《法華經》之殊妙，實為「拯昏迷之失性」(此為諸經之缺失)，而入於「明理性之常在」，此為《法華經》之上善處。<sup>21</sup>

第三章的焦點是探討生命教育的意涵，先釐清生命教育目標與內涵。接著，論述佛教的生命觀，將提出佛教對「生命教育」的看法及探討佛教的「生命教育」特色。

本文從第四章開始構思出《法華經》的生命教育藍圖。此藍圖分為兩個章節來作探討，第四章將從生命的真諦來論述，第五章則論及《法華經》的生命圓滿之道。在《法華經》中，開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見是佛陀教化眾生的四個次第，也是《法華經》的生命教育目標。此次第即與「信、解、行、證」之次第相呼應。本文由此而開展出《法華經》生命教育藍圖的主軸。從「一念三千」與生命教育的對話中，探討生命的現象。論述過程中，立基於「人人皆能成佛」的立場及佛陀對生命的關懷，思索如何通過自覺覺他的生命教育來讓生命昇華，實踐生命的意義。

第五章是《法華經》生命教育藍圖的第二部分。此章嘗試從《法華經》的行持法門中，探索出生命圓滿之道。依據聖嚴法師的歸納，《法華經》所揭示的實踐方法，計有六十項<sup>22</sup>，方法繁多且次第不明顯，唯獨「四安樂行」的修行次第

---

<sup>21</sup> 胡順萍著：《法華經之思想內涵》(台北：萬卷樓出版社，2007年)，頁9。

<sup>22</sup> 此60項修行方法為：1.為他人說此《法華經》、2.受持此經、3.讀誦此經、4.供養此經、5.供養寶塔、6.得深智慧、7.修習禪定、8.頭面禮足、9.讚歎功德、10.自書教人書、11.持大乘戒、12.精進勇猛、13.廣聞如來法、14.低頭合掌、15.著忍辱鎧、16.恭敬諸佛、17.信受信解、18.起塔供養、19.如說修行、20.獨處山林靜處、21.大慈悲心、22.柔和心、23.護持法藏、24.布施、25.稱名念佛、26.瞻仰尊顏、27.集眾聽法、28.隨喜、29.法華三昧、30.音樂供養、31.尊重、32.問訊、33.求無上道、34.善答問難、35.現一切色身三昧、36.陀羅尼咒、37.畫佛像、38.繞佛、39.供給走使、40.以身為床座、41.不惜身命、42.不說人過、43.不說經典過、44.不輕餘法師、45.不說人長短、46.不稱名說小乘過、47.不稱名讚歎小乘、48.不以小乘法答、49.不希供養、50.不輕罵學佛道者、51.不戲論諸法、52.平等說法、53.立僧坊、54.供養眾僧、55.供養讚歎聲聞眾僧、56.自燃其身供養佛、57.燃手指供佛塔、58.燃足一指供佛塔、59.三十七助道品、60.求索此經。參見釋聖嚴：〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》第7期(1994年7月)，頁2-14。釋聖嚴：〈學術論考〉，《法鼓全集》第三輯第一冊(台北：法鼓文化，1997年)，頁181。

較為明確。本章從《法華經·安樂行品》來開啟生命教育的可能進路，從「四安樂行」與「生命管理」之關涉中尋繹出可供當代生命教育參考的法門，讓眾生體證生命的圓滿自在，趣入一佛乘。

第六章為結論與建議，依據前五章的論述與探析，說明在第一章「緒論」所提出的研究目的，以及說明本論文的研究主題及成果。預期研究成果能作為當代生命教育的省思，從而開啟無量智慧，實踐佛陀示教利喜的本懷。



## 第二章 《法華經》的成立與思想特色

本章將分為二節，第一節簡述《法華經》的成立與翻譯。接著，論述《法華經》的思想特色。

### 第一節 《法華經》的成立與翻譯

#### 一、《法華經》的成立

現存經典並非佛陀一代說法的筆錄，而是佛弟子於釋尊滅後，次第結集所成。大乘佛教經典也以原始教典為基礎，與各時代的文化、思想結合，次第發展而成。《法華經》是釋迦牟尼佛晚年在王舍城靈鷲山上所說，是初期大乘經典中具有代表性的經典之一。此經非一時成立的，這是眾所皆知，《法華經》是如何成立的？現在擷取學者研究成果，簡要說明《法華經》的成立。

諸多學者對於《法華經》的原型研究，有兩種不同的說法，一種是將〈序品第一〉至〈如來神力品第二十〉視為原型，另一種是將前十品定為原形。日本布施浩岳博士於 1934 年所著《法華經成立史》時，前所述二十品，推定分為二類，即第一品〈序品〉至第九品〈授學無學人記品〉的九品，再加上〈隨喜功德品〉為第一類，就是原形；而將第十品〈法師品〉至第二十品〈如來神力品〉的十品為第二類；將〈囑累品〉至〈普賢菩薩勸發品〉的七品，列為第三類。

日本田村芳朗博士近年來對法華原典的研究、解明，作出種種的分類，即第一類：〈方便品〉第二至〈授學無學人記品〉第九，視為西元 1950 年左右成立。第二類：〈法師品〉第十至〈囑累品〉第二十七和〈序品〉第一，視為西元 100 年左右成立。第三類：〈藥王菩薩本事品〉第二十二至〈普賢菩薩勸發品〉第二十六，視為西元 150 年左右成立。

岩本裕博士對於《法華經》的成立，從語言學的立場，將構成原典的韻文、散文的內容，作一詳細的檢討，大體上可分為四個時期：

第一期：第二品至第九品的韻文，但除去第二品詩頌七一以下，為東印度的作品，成立於紀元前一世紀左右。

第二期：第二品至第九品的散文、第二品詩頌七一以下，及第十品的韻文，為北印度的，成立於紀元一世紀左右。

第三期：第一品的散文、第十品至第十三品和第十四品至第十九品韻文、散文，為西北印度的，成立於西元一〇〇年左右。

第四期：第二十品至第二十三品、第二十五品至二十七品韻文、散文，為西北印度的，成立於西元二世紀後半。(其中第二十四品〈觀音菩薩普門品〉，原是別係經典，於第四期編入。其偈頌一至二十六為第三期成立，二十七至三十一為第四期成立)。<sup>23</sup>

岩本裕之論，與其他文化史實不相抵觸，可認為是最妥當的年代分法。前述法華經的三種分類，在內容、形式上，各有其特點。形式上，第一類與第二類諸品藉各品的開端與結尾所記述的相互聯絡之文，闡明其聯絡關係。內容上，藉各品的思想內容，來確定出相互的連繫結果，但彼此之間因成立年代、背景不同，所記述的內容也隨之轉變。筆者在本文的探討中，綜合了田村芳朗博士與岩本裕博士的區分方法作為研究的方向。

## 二、《法華經》的原典和翻譯本

《法華經》作為一部流傳近兩千年的佛教經典，與其他大乘經典一樣，其內容是隨著時間漸次的成立、編輯而成，導致文本在不同階段有不同譯本的出現。本節擬在現在學者的研究成果的基礎上，概略介紹《法華經》的原典翻譯與流傳情況。

---

<sup>23</sup>平川彰等著，林保堯譯：《法華思想》（高雄：佛光出版社，2011年），頁66-72。

《法華經》的梵文原典共有三種傳本：

- (一) 尼泊爾本，十九世紀初，由英國駐尼泊爾大使何吉桑（B.H. Hodgson）收集梵本寫本而來。
- (二) 娑夷水本，1932 年於克什米爾的娑夷水北方一處塔址所發現。印度政府將此寫本的複照贈予平川彰博士，並由渡邊照宏博士校訂後出版。
- (三) 中亞本，十九世紀末至二十世紀初，在中亞各地調查中所獲得。其中，獲得最多斷片數的是俄國帝政時期的克什米爾總領事佩特羅夫斯基。<sup>24</sup>

由梵文翻譯成漢文的《法華經》共有六種，但流傳至今只有三種：

- (一)《正法華經》十卷 西晉·竺法護於西晉武帝太康七年（西元 286）譯（後譯）。
- (二)《妙法蓮華經》七卷（後世改八卷）姚秦·鳩摩羅什於弘始八年（西元 406）譯。
- (三)《添品妙法蓮華經》七卷 隋·闍那崛多、達摩笈多於仁壽元年（西元 601）譯。

這三個譯本中，《正法華經》，又名《方等正法華經》，有十卷、二十七品，是現存三個譯本中最早譯出的。其次譯出的是鳩摩羅什所譯的《妙法蓮華經》（簡稱《妙法華經》），有八卷、二十七品；繼之再譯出的是《添品妙法蓮華經》。

《法華經》之所以有上述譯本品卷的差別，主要是各自依據的底本不同。《正法華經》可能是根據梵文貝葉經翻譯的，而《妙法蓮華經》則是根據西域的龜茲文本翻譯的。隋仁壽元年（西元 601），闍那崛多、達摩笈多二人根據從印度傳來的梵文貝葉經，對羅什所譯的《妙法華經》重新作了校訂，即是後來的《添品妙法蓮華經》。這三種譯名之所以不同，是因為《法華經》的梵名為「薩達摩芬陀利迦蘇多覽」，其中「薩」有種種意義，竺法護取「正」的意思，鳩摩羅什及闍那崛多取「妙」的意思，而所謂「添品」只是增補的意思。依據「添品」的序所敘述：羅什的譯本中，缺了最初的〈藥草喻品〉前半、〈法師品〉最初部份，

<sup>24</sup>平川彰等著，林保堯譯：《法華思想》，頁 75。

及〈提婆達多品〉、〈普門品〉的偈頌，因此闍那崛多依據請來的貝葉本，加以增補，故稱為《添品妙法蓮華經》。<sup>25</sup>

本經的地位相當崇高，許多人都曾加以註解，不論是中觀派或是唯識派等的佛學大師都很重視《妙法蓮華經》。《法華經》就像蓮花那麼清淨，它宣說著非常微妙正確的佛法，因此叫做《妙法蓮華經》。「妙法」，指微妙、究竟、圓滿、正確的法，即佛所說法微妙無上，是佛所自證不可思議難得的真理。蓮華喻眾生能從煩惱出離，猶如出汗泥而不染的蓮花般譬喻。「經」是「契經」，表本經上契諸佛之心，下契眾生的根機。此部經以蓮華為名，象徵《法華經》含具深遠的妙理，在五濁惡世之中，不為世俗所染。所以也被古代修行大德譽稱諸經之王，在日本則立為護國三經之首，故其影響於中日兩文化發達之大。

天台宗將釋迦牟尼佛說法四十九年分為五個時段。五時，依照順序為華嚴、阿含、方等、般若、法華及涅槃。世尊針對對象程度的深淺而分別說出不同的經典，有以人天善法為基礎的佛法，有聲聞緣覺的二乘法，也有人聽的是三乘法；其中最初三七日說《華嚴經》，以及最後的八年說《法華經》都很重要，末了一日一夜說《涅槃經》也為法華第五時所收，名為「唯一乘法」。

## 第二節 《法華經》的思想特色

《法華經》是一部殊勝的經典，是大乘經典裡的根本教典。《法華經》強調一佛乘思想、諸法實相及由信成佛的思想。此外，此經亦富含種種殊勝的特色，如：久遠實成之佛、開權顯實、會三歸一、開迹顯本等。此章節從一佛乘思想及諸法實相的思想來簡述《法華經》的思想特色。

<sup>25</sup> 釋永本：〈《法華經》注釋書文獻概介〉，《佛教圖書館館訊》第 39 期，頁 35-43。

## 一、《法華經》「一佛乘」思想

天台宗判《法華經》為圓教。圓又代表圓滿、究竟的意思。《法華經》說一乘圓教，表清淨了義，究竟圓滿，微妙無上。《法華經》是佛陀釋迦牟尼晚年所說教法，屬於開權顯實的圓融教法，大小無異，顯密圓融，顯示人人皆可成佛之一乘了義。在五時教判中，屬於法華、涅槃之最後一時。因經中宣講內容至高無上，明示不分貧富貴賤，人人皆可成佛，比起其他經典尚有階級上下之分，所以《法華經》也譽為「經中之王」。

在大乘佛法興起的時代，有了以「聲聞」、「緣覺」為二乘，以「菩薩」為大乘說法。《法華經》就是在這種背景下結集的代表作品，提出了「開權顯實」、「會三歸一」的思想。《法華經》核心的一乘思想雖然可見於〈譬喻品〉的「火宅三車」之喻，但此處在強調「會三歸一」之旨，眾生當以三乘為方便，一乘為究竟。在初期大乘經典之中，《法華經》是最早提出「一佛乘」思想的經典，而視此前佛典中所說聲聞、緣覺、菩薩之三乘為「方便」。

天台宗重視《法華經》中的一佛乘方便開三說及火宅三車之喻，配自家判教論，主張會三歸一的四車說。<sup>26</sup>智者大師於《妙法蓮華經玄義》卷9云：「正明宗者，此經始從〈序品〉訖〈安樂行品〉，破廢方便，開顯真實佛之知見」<sup>27</sup>此文將三乘與一乘的關係，依破三顯一等的十義來解釋。又於《妙法蓮華經文句》〈釋方便品〉：「今開三者，為一弄引耳，如人欲取，先當與之，雖說種種道，其實為一乘」<sup>28</sup>釋法華經的本意為「三乘方便，一乘真實」。

《妙法蓮華經文句》〈釋化城喻品〉：「〈方便品〉約教開三顯一，文云「如來但以一佛乘故，為眾生說法，無二亦無三」也。〈火宅〉約行開三顯一，車是運義，運則譬行，文云「各乘大車遊於四方，嬉戲快樂」也。〈信解〉中約人開三顯一，結會傭作之人即是長者之兒，「我等[音>昔]來真是佛子」也。〈藥草喻〉

<sup>26</sup>黃國清：〈三車與四車之辯一以《法華五百問論》〉，《揭諦》第18期（2010年1月），頁75-114。

<sup>27</sup>《妙法蓮華經玄義》卷9，《大正藏》冊33，頁795上。

<sup>28</sup>《妙法蓮華經文句》卷4，《大正藏》冊34，頁49下。

中，約差別無差別明權實……今化城正約理開三顯一，寶所化城，皆是小大兩理，破除二乘化理，顯於寶所真實一理也。下去五百領解舉珠為譬，亦是約理也」<sup>29</sup>

在火宅喻中，所謂的小孩，就是三乘（二乘）之人，而羊車譬以聲聞乘、鹿車譬以緣覺乘、牛譬以菩薩乘。因而，將小孩從火宅中救脫出來，而於門外所備的大白牛車即是示以捨棄三乘方便，而使其歸入於真實一乘的大悲佛陀之身。若依智顛的解釋，羊、鹿、牛三車，是聲聞、緣覺、菩薩的方便，而一乘是大白牛車，是真實，此表明一佛乘才是所主張的圓教乘。智顛的一乘觀，明確的由四車說而開展。<sup>30</sup>智顛善用譬喻之教來突顯出佛陀示教利喜的本懷，智顛對《法華經》的詮釋開展出中國佛教獨特的一面。

《法華經·方便品》的主旨在顯示佛陀的本懷。佛陀於一大事因緣而出現應化於世，即是為了使眾生皆能開、示、悟、入佛之知見，最終趣入「一佛乘」。聲聞、緣覺、菩薩三乘的差異，只是佛說法時因應時機不同，及我們根性有別，而採取的方便說法，並不是他的真正意趣。<sup>31</sup>《法華經》宣說一乘的教理，正是顯示本經的宏大寬廣的立場。《法華經·方便品》云：

十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三。除佛方便說。<sup>32</sup>

釋尊說大乘法（一乘法）以前的經教演說都只是依受教對象的根基優劣投其所好。其實。唯有一乘是實法，沒有所謂的聲聞乘和緣覺乘，第二乘的聲聞和第三乘的緣覺只是世尊的權巧方便說，權宜的引渡眾生，引導二乘人趣向「佛知見」<sup>33</sup>。一切佛來到世間的目的，就是為了攝受不同根器的眾生，同成佛道。雖然使用種種方便權巧，說種種不同層次的法門（人天法、二乘法、三乘法），但這些

<sup>29</sup> 《妙法蓮華經文句》卷 7，《大正藏》冊 34，頁 103 中。

<sup>30</sup> 平川彰等著，林保堯譯：《法華思想》（高雄：佛光出版社，2011 年），頁 207。

<sup>31</sup> 太虛大師：《法華經教釋》（高雄：佛光出版社，1979 年），頁 91。

<sup>32</sup> 《妙法蓮華經》卷 1，《大正藏》冊 9，頁 7 上。

<sup>33</sup> 《法華經·方便品》說，有四種的「佛知見」，一、開佛知見；二、示佛知見；三、悟佛知見；四、入佛知見。關於佛知見有數義，參見太虛大師：《法華經教釋》，（高雄：佛光出版社，1979 年），頁 91-93。

方便法只是一個引導，不是目的。「開權顯實」的最終目標就是要使一切眾生皆入佛道。

佛告舍利弗：諸佛如來但教化菩薩，諸有所作，常為一事，唯以佛之知見、示悟眾生。舍利弗，如來但以一佛乘故，為眾生說法，無有餘乘，若二、若三。舍利弗，一切十方諸佛，法亦如是。<sup>34</sup>

十方世界就是諸佛世界。《法華經》中所見到的佛陀觀，主要是以「會三歸一」的「一佛乘」思想為基礎，把十方三世諸佛統攝於久遠釋迦佛。諸佛世界裡沒有二乘法，沒有三乘法，只有一乘的佛法。雖然在各種大乘經典中，所載十方佛國淨土，卻有聲聞、緣覺、菩薩等眾，圍繞供養，聽佛說法，豈非與《法華經》所說抵觸了嗎？這正是《法華經》要表明的問題：指出其他一切經教，皆是方便說，唯有《法華經》才是如實說。

諸佛以方便力，於一佛乘，分別說三。<sup>35</sup>

雖然如實而說沒有三乘，諸佛為了接引不同根性的眾生而方便地把一佛乘分別說成三乘，使得各種層次的眾生，都有入門處的著力點。本經有「內秘菩薩行，外現是聲聞」<sup>36</sup>的說法，就是宣揚聲聞行即菩薩行。如此不否定聲聞、緣覺之行，進而提升至成佛之列，這就是一乘之教。而一乘，就是眾生都能成佛。

佛法方便說有五乘，乃是為接引各種根機的眾生，故分別說為人乘、天乘、聲聞、緣覺、菩薩、佛。但是到法華會上，說唯一乘法，初期的大乘經典之中，《華嚴經》與《維摩經》，本質上是站在排斥小乘的立場。《法華經》則起而作綜合性的調停，誘導大小三乘，歸入唯一佛乘，處處指出，二乘三乘是權非實，唯

<sup>34</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁7上。

<sup>35</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁7中。

<sup>36</sup> 《妙法蓮華經》卷4，《大正藏》冊9，頁28上。

一佛乘才是究竟。

這種大開大合的思想模式，顯示了此經的包容性，進而深受中國文化的歡迎，《法華經》也成為中國佛教徒之間，流傳普遍的一部重要經典。《法華經》提出「一佛乘」思想，敘述「人人皆可成佛」，說明眾生平等之理。《法華經》藉此提昇世人的信心，讓我們看到生命的希望，並引導我們踏上生命的究竟之路！

## 二、《法華經》的「實相」思想

「實相」一語，主要來自鳩摩羅什所譯之經論，如：《妙法蓮華經》、《大智度論》、《中論》等。智者大師在《法華玄義》闡明，「實相」（或「諸法實相」）<sup>37</sup>為《法華經》之體。

智者大師對《法華經》的實相，有其獨到的見解與開展。智顛視法法皆為「實相」，皆是不可思議，故以「妙」來說明「法」，所以稱為「妙法」，妙法者，即「實相」之義，此妙法難以明之，故以「蓮華」來譬喻說明。<sup>38</sup>《妙法蓮華經玄義》卷1云：

所言「妙」者，「妙」名不可思議也。所言「法」者，十界、十如、權實之法也。「蓮華」者，譬權實法也。良以妙法難解，假喻易彰！況意乃多，略擬前後，合成六也。一、為蓮故華，譬為實施權。……二、華敷譬開權，蓮現譬顯實。文云「開方便門，示真實相。」三、華落譬廢權，蓮成譬立實。文云「正直捨方便，但說無上道。」又蓮譬於本，華譬於迹，從本垂

<sup>37</sup>梵語 dharmata<sup>^</sup>、bhu<sup>^</sup>ta-tathata<sup>^</sup>。原義為本體、實體、真相、本性等；引申指一切萬法真實不虛之體相，或真實之理法、不變之理、真如、法性等。此係佛陀覺悟之內容，意即本然之真實，舉凡一如、實性、實際、真性、涅槃、無為、無相等，皆為實相之異名。以世俗認識之一切現象均為假相，唯有擺脫世俗認識纔能顯示諸法常住不變之真實相狀，故稱實相。在鳩摩羅什之翻譯中，「實相」亦包含空之意義。而「諸法實相」之說，為大乘佛教之標幟（即法印），亦即相對於小乘佛教所立之三法印（無常、無我、涅槃），大乘佛教所立者稱為實相印。一切諸法之真實相狀，稱為諸法實相。參見《佛光大辭典》，（高雄：佛光出版社，1988年12月二版），頁5787。

<sup>38</sup>陳英善：《天台緣起中道實相論》（台北：東初出版社，1995年），頁132。

迹，迹依於本。……二、華敷譬開迹，蓮現譬顯本。……三、華落譬廢迹，蓮成譬立本。<sup>39</sup>

上文顯示智顛以「蓮華」來譬喻權實二法，乃至本迹二門，無不是「妙法」，即法法無不是實相，以此來顯示《法華經》「實相」之涵義。為了讓眾生皆能悟入佛之知見，智顛逐步將過去所示之方便門，加以開顯，以顯示其真實相，從「為實施權」、「開權顯實」到「廢權立實」，最終所要表達的是《法華經》的「實相」之義，宣說無上妙法。

當代學者陳英善於《天台緣起中道實相論》中闡明，《法華經》的實相思想可在每一品中找到相關的線索，如《法華經》〈序品〉說到：

今佛放光明，助發實相義。<sup>40</sup>

諸法實相義，已為汝等說。<sup>41</sup>

在其他品也提到，如：

唯佛與佛乃能究盡諸法實相。<sup>42</sup>

世尊法久後，要當說真實。<sup>43</sup>

觀諸法如實相<sup>44</sup>

諸如此類，皆是自《法華經》諸品中直接引用到「實相」二字而列舉。其他亦有透過種種譬喻來表達「實相」觀念。《法華經·譬喻品》以「大車」譬喻佛

<sup>39</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷1，《大正藏》冊33，頁681上。

<sup>40</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁5中。

<sup>41</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁5上。

<sup>42</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁5下。

<sup>43</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁6上。

<sup>44</sup> 《妙法蓮華經》卷5，《大正藏》冊9，頁37上。

所說法，如《法華文句》對大長者賜諸子大車，《妙法蓮華經文句·釋譬喻品》云：「等賜諸子大車譬，譬上釋迦示真實相」<sup>45</sup>。此即以大車譬喻來顯示實相，其它三車一羊車、鹿車、牛車，是指三乘之法，表佛說法之方便。<sup>46</sup>在〈化城喻品第七〉中，佛陀以化成為度眾之方便，目的是引領眾生達於寶所，即佛之知見，此處所化作之大城非寶所也，只是佛陀的方便說法。《法華經》以寶所來象征究竟的解脫處，此即實相。<sup>47</sup>

由此可看出智者大師對《法華經》「實相」涵義之掌握，能由種種譬喻中，了解到「實相」之涵義。「實相」觀念乃《法華經》的重要思想，《法華經》所要表達的即是諸法實相之道理。<sup>48</sup>

智者大師以《法華經·方便品》的「十如是」為諸法實相的根本依據，加以《華嚴經》的「十世界」、《大智度論》卷四七的「三世間」，而組成一念三千的法理，鞏固了天台教學的基礎。「十如是」即如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報與如是本末究竟等。由如是相起乃至如是報的所歸趣，即三諦實相的究竟平等。<sup>49</sup>智顛又以「即空即假即中」來表現實相觀念，在《法華玄義》更以「十如是」三轉讀明「實相」。<sup>50</sup>

《法華經》一方面宣示諸法實相不可宣言，另一方面又廣以方便法，宣示實相義，且在佛陀長久教化眾生後，廣為開顯「實相」義。《法華經》之妙，可以「開權顯實」四字來含括之。整部《法華經》的組織架構來看，所論述的內容不外乎迹本二門，而迹門所述即是權實法，乃至本門所述本之關係，亦不外權實法。

<sup>45</sup> 《妙法蓮華經文句》卷 5 (CBETA, T34, no. 1718, p. 67, b13-14)

<sup>46</sup> 陳英善：《天台緣起中道實相論》，(台北：東初出版社，1995 年)，頁 144。

<sup>47</sup> 陳英善：《天台緣起中道實相論》，頁 151-152。

<sup>48</sup> 陳英善：《天台緣起中道實相論》，頁 141-142。

<sup>49</sup> 釋慧嶽：《天台教學史》(台北：中華佛教文獻，2003 年)，頁 151-152。

<sup>50</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷 2：「今經用十法攝一切法：所謂諸法：如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。」南岳師讀此文皆云如，故呼為十如也。天台師云：「依義讀文，凡有三轉。一云：是相如、是性如，乃至是報如。二云：如是相、如是性，乃至如是報。三云：相如是、性如是，乃至報如是。若皆稱如者，如名不異，即空義也。若作如是相、如是性者，點空相性，名字施設，遷迤不同，即假義也。若作相如是者，如於中道實相之是，即中義也。」分別令易解故，明空、假、中，得意為言，空即假、中。約如明空，一空一切空。點如明相，一假一切假。就是論中，一中一切中，非一二三而一二三，不縱不橫，名為實相。」(參見《大正藏》冊 33，頁 693 中)

《法華經》二十八品的各品教義都很重要，為了便於說明，可大別為本門和迹門二門。前十四品就是釋尊垂迹的一切，稱為迹門，以〈方便品〉為主，開三乘的權巧方便，而顯一乘的真實義，這就是「開權顯實」。後十四品是依釋尊本地而說的本門，以〈如來壽量品〉為主，開伽耶始成佛的近迹，而顯久遠成佛的本迹，這就是「開迹顯本」。這都是佛陀出現於這娑婆世間所說的言教。

又迹門中的〈方便品〉和〈安樂品〉，本門中的〈壽量品〉和〈普門品〉，合稱為《法華》四要品。天台宗湛然大師說：「〈方便品〉相當於發心，〈安樂品〉相當於修行，〈壽量品〉相當於菩提，〈普門品〉相當於涅槃。」從發心、修行，而至菩提的覺悟，再由現前的覺悟而至涅槃的〈普門品〉。<sup>51</sup>

換言之，開顯一佛乘道理，引領眾生入佛慧，乃《法華經》之宗旨。其開顯之方式，即是藉由假名相說之隨宜權法入手，然後再一一開顯入實。若完整地說，是以「為實施權」、「開權顯實」、「廢權立實」之三部曲，來開顯權法即實法之道理，顯示法法無不是中道實相，法法皆為成就佛慧而設置，此乃是如來以種種方便，甚至以種種異方便用意之所在，亦是如來施教之元始。

天台因於《法華》認為，一切佛法之教導皆有「權實」、「跡本」的雙重性必須加以留意，勿令執權為實，執跡為本，反倒忘失了如來的本懷。同時，佛陀亦強調在教育的過程之中，方便施設乃為使眾生能悟無上正法的必要手段。然而權實、跡本的說法不是一種分析的說法，反而是一種為了解決對立而採取的綜合性說法，亦即為了顯《法華》「圓融」精神的建立，此一精神由三乘同歸一乘為指南，而由經典之各個方面可以得到印證。

由此可知，如來廣明善巧方便之權法，皆為成就一佛乘之實法，且實法不離權法而有。<sup>52</sup>整部經典以莊重瑰麗的故事、種種巧喻和各式寓言故事來貫穿無數法門。《法華經》的「實相」思想逐步開啟眾生的般若智慧，讓眾生從文字般若、觀照般若，漸漸的了知實相般若。此乃《法華經》指引眾生趣入一佛乘之妙法，

<sup>51</sup>星雲大師：《佛教叢書之二—經典》（高雄：佛光出版社，1995年），頁193。

<sup>52</sup>陳英善：〈從「開權顯實」論法華之妙〉，《中華佛學學報》第14期（2001年9月），頁293-308。

從開佛知見、示佛知見、悟佛知見、最終入佛知見。此妙法引導人們了解生命的本質，並了知生命的實相。吾人若能常持誦《法華經》，並深入其義，即可啟發人生的智慧，更能證悟生命的意義。



## 第三章 生命教育的意涵

本章將分兩個向度來探討生命教育的意涵，先從學校實施生命教育的角度來釐清生命教育的目標與內涵，接著從佛教的角度來詮釋生命教育意涵。

### 第一節 生命教育的目標與內涵

何謂「生命教育」？生命教育的目標是什麼？本文主要以學校生命教育的施實來探討生命教育的目標與內涵。

#### 一、生命教育的目標

前教育部長曾志朗博士在任內成立「教育部生命教育委員會」，並積極規劃推動各級學校的生命教育。為何曾氏那麼重視生命教育？

民國 87 年（西元 1998），台灣省教育廳訂定學校推行生命教育之四個總目標。第一是為了輔導學生認識生命的意義，進而尊重生命，熱愛生命，豐富生命的內涵。接著，輔導學生認識自我，建立自我信念，進而發展潛能，實現自我。第三個目標是為了增進人際關係技巧，提昇對人的關懷。最後，為了協助學生建立正確的人生觀，陶冶健全的人格。

民國 90 年（西元 2001），教育部公布「推動生命教育中程計畫」，其目標是將生命教育成為全民終身學習的核心課題，使全國人民的內心，進行下列美好的轉變，這些轉變包括：（一）有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。（二）有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。（三）有一顆愛人的心，珍惜自己，尊重別人，並關懷弱勢團體。（四）珍惜家人，重視友誼，並熱愛所屬的團體。（五）尊重大自然，並養成惜福儉樸的生活態度。（六）會思考生死問題，並探討人生積極關懷的課題。（七）能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。（八）具備成為世界公民的素養。<sup>53</sup>

<sup>53</sup>陳清溪：〈國民小學推動生命教育現況之探討〉，《國立教育研究院籌備處第 105 期國小主任儲

自從教育部在 2000 年公布「推動生命教育中程計畫」，並宣布 2001 年為「生命教育年」後，生命教育課題開始獲得社會人士、教育界、宗教團體，乃至學者的關注。許多學者對生命教育的目標、內涵、實施方式等課題發表了各種看法，並提供建設性的意見。種種的研究報告、實施方案不但顯示了眾人對生命的關懷，亦豐富了生命教育的內容。

黃德祥指出生命教育主要是希望達到下列四個目的：幫助學生主動去認識自我，進而尊重自己、熱愛自己；培養社會能力，提昇與他人和諧相處的能力；認識生存環境，瞭解人與環境生命共同體的關係；協助學生探索生命的意義，提升對生命的尊重與關懷，主動的去思索生命的意義。透過生命教育，讓個體找出自己存在的價值與定位，進一步將自己所學回饋社會，造福更多的生命。<sup>54</sup>錢永鎮將生命教育的目的進一步循序漸進的歸納統整為：認識生命、欣賞生命、尊重生命、愛惜生命。<sup>55</sup>

鄭崇趁提出學校實施生命教育對學生個人而言，在達成三個階層的教育目標。生命教育的最基礎目標，在培養學生珍愛生命；學生在整個教育歷程中能夠體悟身為人類的意義與價值，重視生死大事，珍愛自己，保護生命，了解生命來之不易，也體驗生命成長的艱辛與苦難，是以能夠化為更積極正向的行動，認真生活，闡揚生命的光與熱，活得尊嚴。生命教育的第二階層目標，在增進學生發展生涯；學生在整個教育歷程中，能夠體悟人性，活得尊嚴之後，更進一步能夠建構生命願景，設定明確努力的指標意涵，並使之發揚光大，彩繪亮麗人生。生命教育的最高目標與教育及輔導工作目標一致，均在促進學生自我實現：學生在

---

訓班專題研究》，頁 259。[http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta\\_773\\_1096051\\_28296.pdf](http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta_773_1096051_28296.pdf)  
(引用時間：2016 年 3 月 10 日)

<sup>54</sup>黃德祥：〈小學生命教育的內涵與實施〉，林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇，2000 年），頁 255-272。

<sup>55</sup>錢永鎮：〈中等學校生命教育課程內涵初探〉，林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇，2000 年），頁 127-149。

體的教育歷程中，學習到適時建構自己理想，並努力做到使現實與理想吻合，達成自我實現，闡揚生命光輝。<sup>56</sup>

此外，曾煥棠提出生命教育七大領域的教學目標：人生哲學、宗教教育、生死教育、基本倫理四大方向。<sup>57</sup>張茂源綜合台灣省教育廳、台北市教育局、高雄市教育局推展生命教育計畫的目標歸納如下：(一) 輔導學生認識生命的意義，進而重視生命、熱愛生命、豐富生命的內涵。(二) 輔導學生認識自我，建立自我觀念，進而發展潛能、實現自我。(三) 增進人際關係技巧，提昇對人的關懷。(四) 協助學生建立正確的人生觀，陶冶健全的人格。(五) 協助學生探索生命的意義，提昇對生命的尊重與關懷。(六) 確立其正確、健康的死亡概念，以及對死亡的恐懼，培養正面的死亡態度和有效因應行為。<sup>58</sup>

2006 年，鄭進丁融合教育改革六大議題（資訊教育、環境教育、兩性教育、人權教育、生涯發展教育、家政教育），將生命教育目標分為三個向度。(一) 人與自己：認識、接納、欣賞自我，肯定自我存在之價值，進而發展自我多元潛能，實現自我。(二) 人與社會：增進人際關係技巧與社交技巧等社交能力，進而接納他人，欣賞他人，肯定他人存在之價值，提升人對社會的關懷。(三) 人與自然：嘗試體驗自然，認識環境，肯定多元生命型態，進而培養尊敬環境的態度與愛護環境之行為。<sup>59</sup>

孫效智認為命教育應幫助學生探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值、熱愛並發展個人獨特的生命、實踐並活出天地人我共融共在的和諧關係。<sup>60</sup>紀潔芳指出生命教育和教育的本質、宗旨相符，但其課程領域與目標和現今各級學校教育的內容有所不同。生命教育著重在「最核心、最根本、終極的生命所為為

---

<sup>56</sup>鄭崇趁：〈生命教育的目標與策略〉，何福田主編：《生命教育論叢》（台北：心理出版社，2001 年），頁 10-19。

<sup>57</sup>曾煥棠：〈死亡教育〉，林綺雲主編：《生死學》（台北：洪業，2001 年），頁 42-73。

<sup>58</sup>張茂源：〈珍惜擁有，把握現在-學校生命教育的實施〉，《研習資訊》，19(5)（2002 年），頁 34-37。

<sup>59</sup>陳清溪：〈國民小學推動生命教育現況之探討〉，《國立教育研究院籌備處第 105 期國小主任儲訓班專題研究》，頁 260。[http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta\\_773\\_1096051\\_28296.pdf](http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta_773_1096051_28296.pdf)（引用時間：2016 年 3 月 10 日）

<sup>60</sup>孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉，教育部生命教育學習網  
<https://life.edu.tw/data/plan/091/H51100-00008/index.htm>（引用時間：2016 年 3 月 20 日）

何的課題」，並涉及生命的身心靈、知情意行。在現今價值觀混淆與意義空虛的社會當中，生命教育更顯其重要性與迫切性，是每個人需要探究的教育。<sup>61</sup>

綜合上述各學者的說法，可以清楚知道生命教育的目標皆是希望能指引生命個體找到生命的意義，珍愛生命，進而尊重他人的生命，並培養積極樂觀的人生觀，知行合一。教育部推行生命教育的目標更是希望全國人民的內心進行美好的轉變，如：有一顆柔軟心、積極的人生觀、珍惜自己、尊重別人、會思考生死問題等。可見生命教育不但重視生命個體對自我的探索、自我身心靈的昇華，更重視人我關係的圓滿、人與大自然的和諧、從自己到他人，為自己創造內心的平靜與喜悅，由內而外的淨化。生命教育自我覺醒的教育，對生命關懷的教育，讓生命個體的人生有方向，有能力走出自己的未來。

## 二、生命教育的內涵

生命涵蓋的範圍廣泛，各國也因不同的時空因緣背景底下而推廣生命教育。台灣提倡生命教育的社會背景則與暴力有關，一是不尊重與傷害他人生命的暴力現象；二者是青少年的自我傷害或自殺事件。孫效智從定義的周延性原則進行分析：生命教育不該只是消極的「自殺防治」而已；生命教育不該只是「生死教育」而已，還應該關懷生死兩點之間的「安身立命」和人生價值觀的建立；生命教育不該只是「悲傷輔導」而已，還必須正本清源，面對悲傷背後所涉及的思想課題，也就是人生哲學的終極關懷以及倫理學的思辨議題。孫氏指出二十一世紀的學校教育應以「人」為基礎，致力於「深化人生觀」、「內化價值觀」、「整合知情意行」與「尊重多元智能」的生命教育。<sup>62</sup>

---

<sup>61</sup>紀潔芳、張淑美主編：《生死關懷與生命教育》（新北市：新頁圖書股份有限公司，2012年），頁21-22。

<sup>62</sup>孫效智：〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶主編：《生命教育的理論與實務》（台北：寰宇，2000年），頁1-22。孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉，教育部生命教育學習網  
<https://life.edu.tw/data/plan/091/H51100-00008/index.htm>（引用時間：2016年3月20日）

2003年，孫效智等二十餘位在各個領域相當傑出的學者，共同推動了「生命教育教學資源建構計畫」<sup>63</sup>，孫效智針對人生的問題做出探討，並在高中生命教育綱要中提出三個人生根本的問題：人為何而活？應如何生活？如何能活出應活出的生命？<sup>64</sup>為了回應「人生三問」，教授團提出三大領域的生命教育內涵，分別為終極關懷與實踐、倫理思考與反省、人格統整與靈性發展。此計畫書內容較完整的呈現了生命教育的理念與內涵，並成為高中生命教育實施的內涵。有鑑於此，本文以此三大領域來論述生命教育的內涵：

### （一）終極關懷與實踐

人生的「終極關懷與實踐」探討人生的終極課題，即探討人生命存續的終極意義，例如必死的人生有什麼意義？如果有意義，人又如何發展肯定屬於她自己的意義？。終極課題涉及人生哲學的建構、生死關懷的實踐與宗教議題的探索。這些課題的探討有助於人對生命的肯定，一個肯定生命價值及了解生命方向的人，才能增強她學習的意願，否則及時行樂或者悲傷失落的想法很容易誤導學生。終極意義的肯定與開創可以說是一切意義與價值肯定的基礎。一個人即便了解道德的要求為何，但若不清楚生命整體的意義所在，也很難了解為何該服從道德的要求，也更難體會自我約束中的自由與幸福。

### （二）倫理思考與反省

人生的倫理思考及抉擇幫助人生活，在多元價值的時代裏，生活中充滿許多抉擇的考驗，如何做具有智慧而且正確的決定，在於倫理思考及生活的反省。而奠定思考及反省的基礎，在於倫理思考能力的培養。倫理思考幫助人選擇「對」的做法，即正確的行為。試想擁有無比科技力量或財經力量的專業人員，倘若缺乏判斷是非的能力，對社會的傷害會有多大呢？除了基本倫理思辨的能力，對特定領域之重要倫理議題的反省，也是生命教育所關切的，例如性愛與婚姻倫理及

<sup>63</sup>此計畫內容可參閱：陳立言：〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》，第31卷，第9期(2004年)，頁21-46。

<sup>64</sup>除了在教育部普通高級中學生命教育科課程綱要補充說明第三章中有這三個問題的詳細說明外，也可參考孫效智：〈高中「生命教育」課程綱要重點與特色〉，何福田主編，《生命教育》(台北：心理出版社，2006年)，頁221-235。

生命與科技倫理等議題，都是每個人生活中經常需要面對的挑戰。倫理思考與反省的意義在於探索道德的本質、判斷各種實踐的倫理意涵，使人能夠不僅知其然，且能知其所以然地掌握道德的原則與要求。

### （三）人格統整與靈性發展

終極課題的探索與倫理議題的思考是「知識」面的生命教育，人格統整與靈性發展則要將生命知識內化為生命智慧，使人能夠在「實踐」面「誠於中、形於外」，而將知情意行統整起來。「知行合一」是生命修養的根本課題。真知要貫徹到行為必須先與情意整合，此即人格之統整，亦即人生價值觀與人的感性及意志之統整。人格統整是一生的努力，在一生當中每個人都會面對各種阻礙統整的虛幻目標與誘惑，如何抗拒誘惑並追求真實就必須在靈性修養上有所努力，此所謂靈性發展。<sup>65</sup>

簡而言之，生命教育即「全人教育」，「全人教育」即指完整人格的培養既包含身心靈、知情意行各因素，教育內涵的規劃就不該只側重某些方面，而忽略另外一些方面。<sup>66</sup>在推動生命教育的過程中，勢必面對種種挑戰與考驗，其中一個挑戰是學界及各相關單位對生命教育的實施方向及內涵持有各種看法，各界如何攜手同圓，彼此間相互交流，以達到共識？這是未來的挑戰！可喜的是台灣生命教育學會對生命教育的實施內涵已取得初步的共識，以上所述的三大領域是學界目前初步的共識。

綜上所述，可知生命教育的核心議題即是讓學生的身心靈皆可進行美好的轉變，引領學生達到身心靈正向發展與知行合一的理想。在生命教育內涵的三大領域中，我們需要藉由人生與宗教哲學的探索來達成人生的終極關懷與實踐，更需要佛法的正知正見來建立正確的人生觀與價值觀。若沒有宗教義理作為生命的智慧，我們要如何完成人格的統合？如何在靈性教育方面提升？沒有宗教信仰的生

---

<sup>65</sup>陳立言：〈台灣推動生命教育的成果及未來發展〉，《台灣教育》，第 667 期（台灣省教育會，2011 年 2 月），頁 7-14。

<sup>66</sup>孫效智：〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉《國立教育資料館教育資料集刊》，第 27 輯，（2002 年 12 月），頁 283-301。

命個體，能真正找到安身立命之道嗎？能找到心靈真正的皈依處嗎？沒有宗教內涵的生命教育，或許只能在身與心方面提升，在靈性方面的是有所欠缺的，是無法達到究竟的人格統整。

## 第二節 佛教的生命觀

佛教對「生命教育」有什麼看法？佛教的「生命教育」特色是什麼？本章節將論述佛教的生命觀。

### 一、佛教對生命教育的看法

佛教如何看待「生命教育」？星雲大師指出「生命教育」所涵蓋的範疇包含了生命的意義、生命的價值在哪裡？如何才能活得有意義、有價值、有尊嚴？乃至生命的本質為何？生命的真相是什麼？當我們在實現自我生命意義的同時，如何與宇宙眾生、自然環境等外在因緣展現同體共生，彼此尊重和諧的共存共榮。<sup>67</sup>

生命到底是什麼？生從何來、死往何去？這個困惑人類已久的千古之謎，確實不容易解答。然而，佛陀已在二千多年前解開這個謎題，佛陀所證的緣起法就是生命的答案。佛教的三法印、四聖諦、八正道，乃至緣起、中道、業力、空性等真理，都能幫助我們認識生命的本質，了解生命的意義，創造生命的價值，活出生命的希望。<sup>68</sup>

人類生命價值的覺悟和生死問題的解決唯有在生活中進行，生活中可以改造生命、解決生死。人類無始以來，沉淪生死，但生命之體常流，人生的價值就是生活中發現生命的意義。眾生輪迴生死，有生有死，即生即死，猶如長江後浪推前浪、雖有生死，但生命之流生生不息、連續不斷。生命價值的創造、生命意

---

<sup>67</sup>星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，頁 245-287。

<sup>68</sup>釋滿義：《星雲學說與實踐》（台北：遠見天下文化，2015 年），頁 296-297。

義的實現，完全在於生活之中，在於改造生活；生活改造了，生死問題就解決了，生命的意義也就實現了。<sup>69</sup>星雲大師說：「每個人都有生命，如果沒有生命就沒有意義，世間上最有價值、最貴重的就是生命。生命是一種活著的、會動的、會生長的，有生機、有用的東西，假如沒有「用」，就沒有生命力了。人有生命，所以才能活著，會動、會笑、有喜怒哀樂。」<sup>70</sup>

佛教認為，生命的意義，在於增進人生的真善美，在於懂得永恒的生命。人的色身雖然有老死，真實的生命是不死的，就如薪火一樣，賡續不已。因此，人生的意義不在於壽命的久長，乃在於對人間能有所貢獻、有所利益。例如，太陽把光明普照人間，所以人人都歡喜太陽；流水滋潤萬物，所以萬物也喜歡流水。一個人能夠活出意義、活得有用，生命就有價值。<sup>71</sup>

印順法師說：「佛法是宗教，也可說是徹底的生命哲學。」<sup>72</sup>佛教思想是傳統生命哲學的重要成分，其教理具有豐富的人生智慧，給人類終極的人生方向，是牟宗三先生所稱中國「生命的學問」的重要部分。牟氏將中國的哲學稱為「生命的學問」，推崇它以生命為對象，為中心，用以調節、運轉、安頓吾人的生命，他認為中國哲學是以生命，由此展開教訓、智慧、學問與修行。<sup>73</sup>

佛教重視生命教育，佛教並不鄙視生命，蔑視人生，消沉待世，反而對生命更珍惜，佛教認為「生世為人難，值佛世亦難；猶如大海中，盲龜遇浮孔。」<sup>74</sup>此文說明人生就如在汪洋中的盲龜，剛好把頭伸進隨意漂在大海上的浮木上的孔中。生命如此可貴、難得，就更應該珍惜生命、尊重生命。

生命的價值要靠生活中體現出來，生活是實踐生命的平台。學佛行佛就是在生活中把自己的生命與佛法融合在一起，實踐自己本具的生命價值。生命之所以有力量，在於能創造自己生命的價值，為生命留下歷史，為社會留下慈悲，為人

<sup>69</sup>學愚：《人間佛教—星雲大師如是說，如是行》（香港：中華書局，2011年），頁113-114。

<sup>70</sup>星雲大師：《人間佛教系列（八）·緣起與還滅》（台北：香海文化，2005年），頁351。

<sup>71</sup>星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》第22期（2004年7月），頁245-287。

<sup>72</sup>印順法師：《性空學探源》（台北：正聞出版社，1992年10月六版），頁28。

<sup>73</sup>牟宗三：《中國哲學的特質》（台北：台灣學生書店，1963年），頁7-8。

<sup>74</sup>《大般涅槃經》卷2，《大正藏》冊12，頁372下。

間留下貢獻。佛教主張在珍愛自己與他人生命的同時，把有限的生命投入到饒益眾生、利國利民的事業中去，創造生命價值，體會生命存在的真正意義，從而提升人格修養，構建起積極樂觀的人生觀、世界觀。佛教對生命的教育有利於提高信眾服務國家、服務人民的社會責任感和解決問題的實踐能力。

綜合上述之論，可見佛教教育與生命教育息息相關。我們的生命有了信仰就有力量，有了信仰就有希望，有了信仰就有目標。信仰佛教的人雖然一樣有喜怒哀樂，甚至一樣有生死問題，但是學佛後能認清生命的實相，就有力量面對生死的各種問題。一個心中沒有佛法的人，遇到痛苦時，往往悲不自勝，甚至徬徨迷惑，不知如何安頓自己，這就如同中了第一支箭以後，又中了第二支箭一樣的痛苦難忍。相反的，有佛法的人遭逢苦難的時候，他懂得從「因」上去探究、反省、改善，而不是只在「果」上怨天尤人、黯然神傷、自暴自棄。

世界宗教之多，思想之複雜，但「因緣果報」、「六度萬行」對於人類心靈安定有極大作用。佛教「以人為本」，其思想義理與人生息息相關，包含了生命學、生活學、生死學等。佛法是生命的學問，教導人們如何生活，達到生活和佛法的統一。這有如廣興法師所說的：「佛法是人生導航的 GPS，我們要認真的學習它、深入的理解它，在生活中好好的應用它。」<sup>75</sup>由此可見，宗教信仰有不可思議之力量，佛教的義理能指引生命個體走向生命圓滿之道，更可供生命教育的參資用途。

## 二、佛教的生命教育特色

宗教信仰探討人生的終極關懷，引導人在喜、怒、哀、樂、得、失、毀、譽間，思考生命的意義和人生的價值。宗教是對人生終極價值和終極意義的關懷。然而，世界各大宗教皆有其獨特的生命教育方式，佛教的生命教育特色是什麼？佛教的生命教育概括了信仰、教化、實踐與證悟。

---

<sup>75</sup>釋廣興：〈人間佛教的佛陀觀一以《阿含經》為主分析佛陀的人格（上）〉，《人間佛教》學報，第二期（高雄：佛光山人間佛教研究院，2016年3月16日），頁2-35。

人類不斷的在探求生命的意義，宗教就是人類探索生命意義的結果與方法。佛陀出家修道就是為了探索生命的真面目，印度的悉達多太子經過長期的探索後，在西元前五三一年，徹底的領悟了人生與宇宙的實相，解決了人類的疑惑，成為覺悟者。覺悟後，佛陀把生命的真諦教授給世人，希望眾生能與他一樣，覺悟生命的價值、發現人生的意義、解決生死的問題。<sup>76</sup>

佛陀因證悟宇宙人生的真理而「自覺」，又本著無盡的慈心悲願，以真理來教化眾生「覺他」，所以是「自覺」、「覺他」、「覺行圓滿」的覺者。學佛要靠自己覺悟；一個人能夠「自覺」，繼而「覺他」，才能成就「覺行圓滿」的功德。<sup>77</sup>菩薩上求佛道，下化眾生，不但要自覺，還要能覺他。佛陀的生命教育貴於自覺與覺他。佛陀在自覺正法上，存在於法的體現中；在覺他世間上，存在於覺者的群眾中。<sup>78</sup>佛陀說法四十九年，五時八教，都是針對眾生「自覺心」的啟發，藉由「心性」的轉化，來啟迪智慧，淨化人心，讓生命昇華。由此可見，佛教的生命教育特色即是「覺性」的生命教育，「覺性」的啟發，即可稱為「覺之教育」。

何謂「覺之教育」？「覺之教育」是佛教式的生命教育，以心靈轉化、智慧的啟發為主軸，並與靈性教育相呼應。曉雲法師指出「覺之教育」不只是知識之灌輸，更是心靈思想的培養，務期心靈的轉化（轉識成智）。佛陀的覺性教化，是從自己的內心經驗而啟發引證，從心底流露出來的真智慧，此真智慧是由自我教育訓練而來的。<sup>79</sup>為何曉雲法師特別提倡覺之教育？只為了匡正世風，利益蒼生。社會問題的產生，皆因人心出了問題，我們必須回歸教育本質，從啟發學生的自我醒覺來推行生命教育。

星雲大師則以「自覺教育」來闡明佛陀的「覺性」教育。「自覺」就是一種自我教育，《阿含經》的「自依止、法依止、莫異依止」，就是自我教育。所謂「自我教育」，就是要自我要求、自我學習、自我充實、自我反省，而不是只想依賴

<sup>76</sup>學愚：《人間佛教—星雲大師如是說，如是行》，頁 113。

<sup>77</sup>星雲大師：〈自覺與行佛〉，《普門學報》第 23 期（2004 年 9 月），頁 1-21。

<sup>78</sup>印順法師：《佛法概論》（台北：正聞出版社，1986 年七版），頁 16。

<sup>79</sup>釋曉雲：《覺之教育》（台北：原泉出版，1987 年），頁 97-99。

別人；平時自問、自覺、自發、自悟，透過自我的觀照而能找到自己。唯有自覺，才能發掘自己本自具足的真如佛性。<sup>80</sup>覺性的高低對一個人智慧的開發影響深遠。<sup>81</sup> 星雲大師強調：「人到了覺悟了以後，他有般若智慧會處理自己。人到了開悟以後，對於自己，等於旅行在這個世間，他的能量是廣大無邊的。人到了覺悟以後，明白好壞、是非、善惡、對待，都覺得這些沒有什麼了不起，五欲六塵都不放在心上。」<sup>82</sup>

王惠雯教授表示「覺之教育」的理念基本上即含攝整體的教育理念，特重闡明「覺」的義理、本質、方法（覺義、覺性、覺法）。其實踐的理念原則並不需特別預設宗教—神性的立場，而是由「人」本身做為起點而開顯完美的人格成長。覺之教育的目標即是「人文化成、淨佛國土」，強調明其自心的基礎，以重視人性本覺的開顯，由內在人文精神的展現，以自覺覺他，提昇國家社會的生活品質，而非追求物質文明之發展而迷失本性。覺之教育的內涵概括了心性教育、道德教育及知識教育，在施實時應以平等及慈悲為原則。<sup>83</sup>

簡而言之，佛教是個自覺覺他的生命教育，佛教的生命教育重視「覺性的開發」。「覺之教育」即是佛教生命教育的一大特色。佛教相信人類與生俱來的「覺性」，超越一切分別相，以智慧為體、慈悲為用，我們依止於佛法義理的理解來開發自己的般若智慧，啟發覺性。吾人以般若空慧為主導，並藉由自我教育的方式將自己的生命昇華，將理論的佛法化為生命的智慧。生活中常親近善士、聽聞正法、如理思維、法次法向。在行住坐臥中，收攝身心，深入觀照，制心一處，從文字般若、觀照般若到實相般若的體悟。<sup>84</sup>從解行中體悟生命的智慧，從觀照

<sup>80</sup>星雲大師：〈自覺與行佛〉，《普門學報》第 23 期，頁 1-21。

<sup>81</sup>星雲大師：〈自覺與行佛〉，《普門學報》第 23 期，頁 1-21。

<sup>82</sup>星雲大師：《人間佛教佛陀本懷》（高雄：佛光文化，2016 年 5 月），頁 20。

<sup>83</sup>王惠雯：〈覺之教育的實踐理念與方法——以《維摩詰經·觀眾生品》的「慈悲喜捨」觀為基礎的初步探討〉，頁 1-6。www.hfu.edu.tw/~hww/new\_page\_16.htm（引用時間 2016 年 4 月 23 日）

<sup>84</sup>般若，有三種：第一、文字般若，文字雖然不是般若，但是為了詮解般若，以方便引導眾生，利益眾生，使生起般若，於是施設方便言說。第二、觀照般若，依教奉行，行解相應，向當下身心世界加以觀察，體驗真理，猶如駕駛，名為觀照般若。第三、實相般若，是般若的性體，離言說，絕文字，是眾生本具，圓明寂照，不生不滅。參見星雲大師：《六祖壇經講話·般若品》（台北：香海文化，2000 年），頁 171。

中啟發覺性，讓生命個體逐漸邁向圓滿人格的蛻變。

佛教般若慧觀的生命教育含概的範圍廣泛，佛教探究人生的實相，追求生命的本源，提出了緣起論、佛性說，以及六道輪回、生死解脫等完整的理論和修行方法。般若慧觀的生命教育讓有情眾生重新認識生命、尊重生命、愛護生命，進而創造生命的價值，以圓滿生命的意義。佛教的緣起四諦法門能開啟眾生的智慧，讓眾生看到生命的本質，從煩惱中跳脫出來，化煩惱為菩提。所謂「有佛法就有辦法」，若能以佛法為歸依處，時時檢查自己的心，最終將證悟自己真實的生命，獲得生命中究竟的快樂。

佛法是救世之光，是生命的智慧。「覺」具有慈悲與智慧兩面，覺者能坦然面對人生，處順境時，奮發向上；遇到逆境，能冷靜面對困難、解決問題。「覺」是從心靈出發的人本教育。當今之世，若能簡化這一層道理，闡揚「覺」的生命教育功能，使人人易懂，則人與人之間就會多一份尊重與包容，世間充滿光明與希望。

## 第四章 《法華經》的生命教育藍圖(上)——生命的真諦

筆者重視生命的關懷、側重於思考佛法與生命的結合，期望能將傳統佛教經典義理與智慧進行現代詮釋，並從佛教思想的啟示，探討適應時代的生命教育理念，為生命尋找出路。《法華經》是「經中之王」，其思想義理與生命教育息息相關，各品的經文亦蘊藏了豐富的生命教育意涵。本文嘗試從《法華經》的生命教育思想開展出《法華經》的生命教育藍圖，以作為生命教育實施的參考指南。此藍圖將分兩個章節來論述，本章將從生命的真諦來探討《法華經》的生命教育藍圖，第五章則著重於探討《法華經》的生命圓滿之道。

### 第一節 《法華經》的生命教育目標

為何佛陀降誕於世？佛陀在《法華經》中的「生命教育」目標是什麼？佛陀闡明眾生皆有成佛的可能性，每個生命個體都可趣入以佛乘，此章節嘗試從佛之知見來探討出《法華經》的「生命教育」目標，並依此尋驛出《法華經》生命教育藍圖的主軸。

#### 一、「佛之知見」的意涵

在《法華經·方便品》中有一段經文，開宗明義說明佛陀應化於世間的因緣，就是為了教化大地眾生：

舍利弗！諸佛隨宜說法，意趣難解。所以者何？我以無數方便，種種因緣、譬喻言辭，演說諸法。是法非思量分別之所能解，唯有諸佛乃能知之。所以者何？諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世。舍利弗！云何名諸佛世尊唯以一大事因緣故出現於世？諸佛世尊，欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生悟佛知見故，出現

於世；欲令眾生入佛知見道故，出現於世。舍利弗！是為諸佛以一大事因緣故出現於世。<sup>85</sup>

佛陀不以小因小緣，乃以一大事因緣出現於世，而此一大事因緣，無非是引導眾生「開」、「示」、「悟」、「入」佛之知見，而佛之知見者，即是佛所契證之實相智。因此，可說佛之知見，即是「實相」，若從佛智而言，即是佛之知見，如《法華文句·釋方便品》云：

佛以無分別智，解知無分別法，即是顯實法也。……諸佛覺如實之相，乘此實道出應於世，祇令眾生得此實相，唯為此事出現於世，曾無他事，除諸法實相，餘皆名魔事。<sup>86</sup>

此顯示佛出世之目的，在於「開」「示」眾生，「悟」「入」佛之知見，即悟入諸法實相。<sup>87</sup>慧開法師亦指出佛陀降臨世間的意義與目的，即是在教化與引導眾生，令眾生開悟並證入與佛陀同樣的智慧。<sup>88</sup>佛陀生命教育的最終目標，就是要令一切眾生開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見，從而成就佛道。

何謂「開佛知見」？「開佛知見」具開顯、開發二義。眾生本有法性真如圓滿常寂，但無始以來為煩惱、無明二障所蔽不能顯現，如土覆於草，佛欲使之開顯<sup>89</sup>諸佛出現在世間的目的是給眾生聞佛知見。眾生原本具有佛性，只是被煩惱塵封了，所以需要佛陀說法開示，為眾生打開各自的智慧之門，得清淨的智慧心，

<sup>85</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁7上。

<sup>86</sup> 《妙法蓮華經文句》卷4，《大正藏》冊34，頁49下。

<sup>87</sup> 陳英善：《天台緣起中道實相論》，頁139-140。

<sup>88</sup> 釋慧開：〈佛教教學對現代教育的啟悟之探索〉，《普門學報》第3期（高雄：普門學報社出版，2001年5月），頁196-227。

<sup>89</sup> 太虛大師：《法華經教釋》（高雄：佛光出版社，1979年），頁92。

親證諸法實相，斷煩惱，出生死，成佛道。<sup>90</sup>由此可見，佛出世說法的本懷，即揭開眾生的無明煩惱，令眾生在煩惱黑夜中，開始發現本具佛性，使佛性出纏。

「示佛知見」是顯示給眾生看。<sup>91</sup>示佛知見者，以眾生昧於本有之平等法性與佛無別，特懸示其為眾生所本具，為佛與眾生所同具，使能發心起行以自證於究竟實相。<sup>92</sup>眾生枉受生死輪迴，諸佛慈悲憫憐，出世說法，開示佛性平等，人人本具，令眾生自覺自悟，發菩提心，勤求佛道。

「悟佛知見」即令其覺悟。<sup>93</sup>為了幫助眾生也能顯示自己的知見，就要使眾生自證自悟。<sup>94</sup>眾生迷而不覺，起惑作業，諸佛出世說法，令眾生轉迷為悟，覺知佛性本具，佛性平等，人人皆有成佛的希望，因而策勵自己，趣向佛道。

「入佛知見」是進入佛的知見。<sup>95</sup>佛欲令眾生起菩薩之因行，如十地以上菩薩證於法身而不退轉，是令眾生入於佛知見之道。<sup>96</sup>眾生因無明不覺，一直迷失自己的本性，誤入歧途。諸佛出世說法，在於開發眾生內在的智慧，令知佛性平等，轉迷為悟，從生死苦海回頭，進修佛道，種成佛之因，證入佛道之果，得一切種智，入佛知見。

關於「開示悟入」之解釋，智者大師於《法華文句·釋方便品》以四位、四智、四門、觀心等四種，闡釋開示悟入之理，即：

今且從略說，以四一消文，先釋理…… 所以四種釋者，見理由位，位立由智，智發由門，門通由觀；觀故則門通，門通故智成，智成故位立，位立故見理，見理故名為理一也。<sup>97</sup>

<sup>90</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》（台北：法鼓文化事業有限公司，2002年），頁54-55。

<sup>91</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》，頁55。

<sup>92</sup> 太虛大師：《法華經教釋》，頁92。

<sup>93</sup> 太虛大師：《法華經教釋》，頁92。

<sup>94</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》，頁55。

<sup>95</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》，頁56。

<sup>96</sup> 太虛大師：《法華經教釋》，頁92。

<sup>97</sup> 《法華文句》卷4，《大正藏》冊34，頁51上-53中。

智者大師一生弘宣《法華經》中諸佛所開示的「諸佛知見」，目的在於令一切眾生，不論何種根性，最終皆能究竟悟入佛之知見，對「開示悟入」之詮釋蘊含具體生命之關懷。眾生若能以諸法實相的具體修證方法，即可確實開示悟入佛之知見，如實觀照每一心念所起現之一切法，最終皆為空假中三諦圓融無礙之不思議圓滿境界。

## 二、從佛之知見看生命的意義

在《法華經》中，開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見是佛陀教化眾生的四個次第。佛所知、所見即佛之知見，亦即佛之教義、教法。因緣法、法爾如是，先佛、後佛亦爾，世人不知，由佛所開顯，謂「開」佛知見；更進一步指示眾生因緣法是整個宇宙形成的大原則，四諦法是人生論的大原則，其他如「三法印」、「十二因緣」均是解釋以上原則，謂之「示」佛知見；知道佛之知見後，接著要親自體悟、付諸實踐，了悟生死涅槃，謂之「悟」佛知見；從了悟到證入涅槃，謂之「入」佛知見。<sup>98</sup>

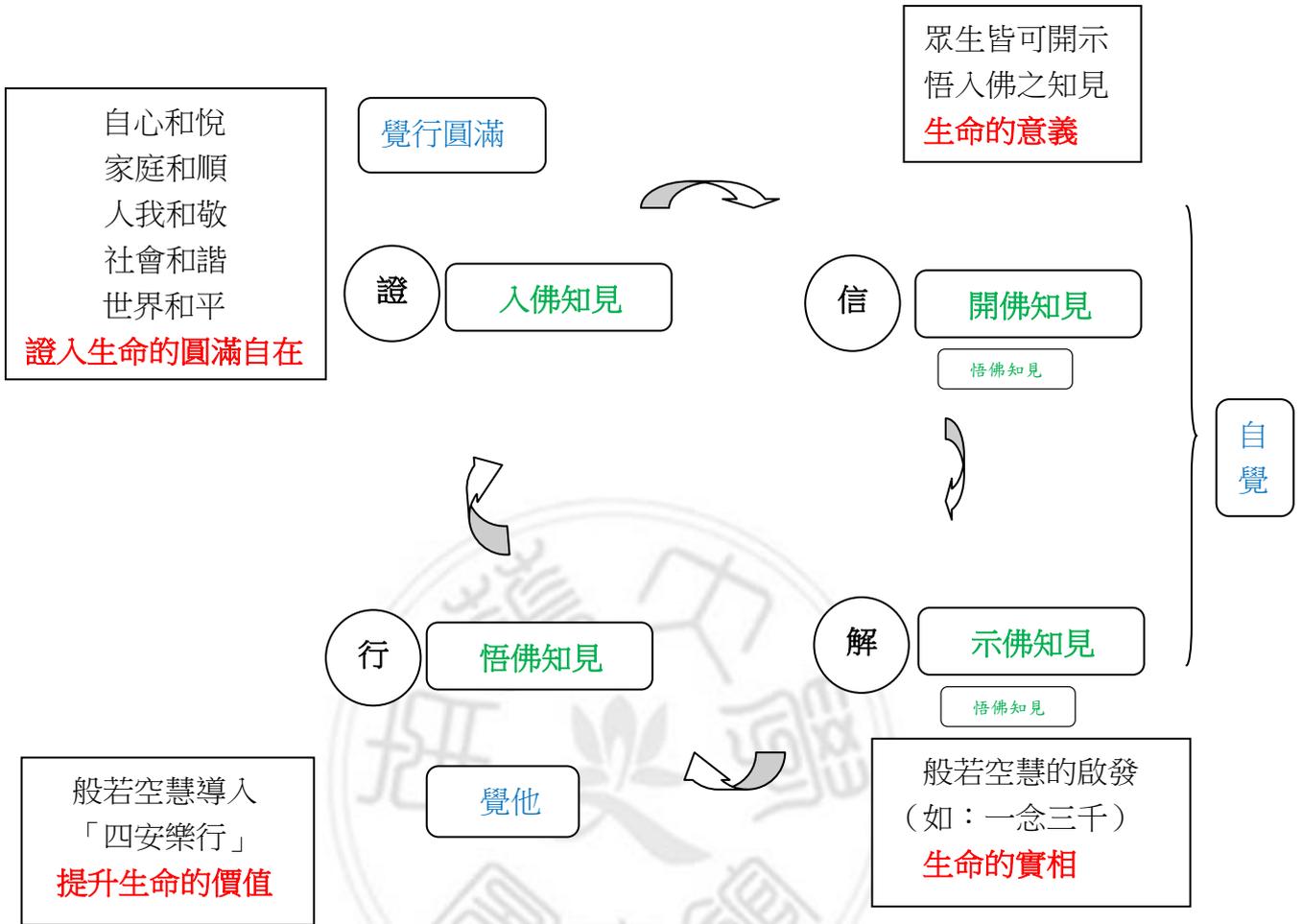
此「開、示、悟、入」之次第與佛陀教化的次第相呼應，即「信、解、行、證」。佛陀的教化強調「信、解、行、證」之次第，除了信仰之外，還有慧解、行持與證量。<sup>99</sup>我們可以從信、解、行、證四個次第來實踐佛法。同樣的，生命個體亦可依循「開」、「示」、「悟」、「入」佛之知見的次第，來實踐佛陀於《法華經》中的生命教育目標，最終趣入一佛乘。

佛之知見乃諸法實相，「開示悟入」佛知見是《法華經》之宗，亦是《法華經》的生命教育目標，可作為生命教育的進路。故此本文以開佛知見、示佛知見、悟佛知見及入佛知見來開展《法華經》的生命教育藍圖。

<sup>98</sup>李志夫：《摩訶止觀之研究（上）》（台北：法鼓文化，2001年），頁527。

<sup>99</sup>釋慧開：〈佛教教學對現代教育的啟悟之探索〉，《普門學報》第3期，頁196-227。

圖 1：《法華經》的生命教育藍圖



「開佛知見」即是為眾生打開智慧之門。為何在生命教育的過程，「開佛知見」是關鍵的因素？在這個科技發達的時代，物質蓬勃發展，精神生活品質卻逐漸走下坡，道德觀念日益模糊，各種負面的價值觀、人生觀充斥著人心，甚至對生命缺乏基本的尊重，為了名利、地位而做出傷天害人的事。原因何在？這是迷而不覺，知見上出現了問題，世人的知見偏差、心地不正，愚昧迷惑，造種種罪，口說善言，心懷惡念，貪愛瞋恚，嫉賢妒能，諂媚佞言，自恃慢人，侵犯別人，損害他物，這是眾生的知見、凡夫的知見。

然而，佛陀說「眾生皆可開示悟入佛之知見」，佛陀肯定眾生本具覺性，說明眾生皆有可被開發的覺性。覺性可分為三類：被覆蓋的覺性、已開發的覺性及

有潛能的覺性。其實，眾生本具覺性，覺性的啟發在於潛能的開發。眾生的覺性一旦被開發出來，即可開發般若智慧；有了般若，即可開發自性之光，證悟自己真實的生命<sup>100</sup>，趣入一佛乘。「眾生本具覺性」的宗教信念讓生命個體對信仰產生信心，進而生起積極的人生觀，看到生命的意義與價值。吾人若能往內心觀，自我覺醒，並端正心念，止惡行善，行佛所行，就能逐漸開啟佛的知見，提升生命的價值。

「示佛知見」，是指示出眾生本具佛性，並教導眾生如何顯示自己的佛知佛見。每個人的心智都是由各種強度不同的智慧組成，所以每個人都有其認識世界的獨特方式。佛陀透過般若空慧的啟發來示佛知見，建立眾生的慧解，讓眾生了知大自然的法則、宇宙人生的真理及生命的實相。佛陀在《法華經》裡顯示諸法實相，如：十如是、一念三千等，乃至使用了種種譬喻言詞，方便權巧的施設，開權顯實、開迹顯本、會三歸一的方式來演說佛法。此乃「示佛知見」也，讓眾生可透過「聞思修」，而進入「三摩地」<sup>101</sup>。有了信念後，還需有慧解才能破除無明，否則變成盲修瞎練。

「悟佛知見」，是要讓眾生覺悟到自己皆具有佛的知見。「入佛知見」，是進入佛的知見，發現自己本身就與佛的知見相應相合。<sup>102</sup>《法華經》的「悟佛知見」，首先是「開佛知見，使得清淨」，若心未得清淨而仍有煩惱心時時現行，便難以悟入一佛乘的諸法實相。<sup>103</sup>由此可見，「自覺心」的啟發是生命教育過程中的關鍵因素。自我教育的「自覺心」是修學佛法的一個重點，當初佛陀所說的教法，無非是為了讓眾生悟入「覺」的境界，引導有情悟入佛的知見、與佛平等，佛陀也是因「自覺」而成道。<sup>104</sup>

「悟佛知見」即是體悟宇宙人生的真理，生命個體需透過佛法義理的實踐才可體證生命的真相。本文闡明透過《法華經》「四安樂行」的行持來體悟諸法實

<sup>100</sup>星雲大師：《人間佛教的戒定慧》（高雄：佛光文化，2013年），頁249。

<sup>101</sup>星雲大師：《人間佛教的戒定慧》（高雄：佛光文化，2013年），頁271。

<sup>102</sup>聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》（台北：法鼓文化事業有限公司，2002年），頁56。

<sup>103</sup>聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》，頁56。

<sup>104</sup>星雲大師：〈自覺與行佛〉，《普門學報》第23期，頁1-21。

相，最終證入生命圓滿之道，闡揚生命光輝。由此可見，教育工作者的根本信念，在於對眾生覺性的肯定，而教育工作的主要目的，在於對學生悟性的啟發，此二者為教育工作最根本的意義。<sup>105</sup>

綜上所述，生命教育工作者的角色，即是幫助學生探索與認識生命的意義，開啟學生的內心寶藏，讓學生可以發掘自己的潛能。學生若能夠體悟人性，活得尊嚴，並進一步建構生命願景，努力做到使現實與理想吻合，達成自我實現，就能活出天地人我共融共在的和諧關係。<sup>106</sup>此生命願景與星雲大師所述的五和相呼應，即：自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧、世界和平。

佛陀在《法華經》的最終生命教育目標，即是令一切眾生皆能開示悟入佛知見，此一特色為生命教育帶來極大的貢獻。《法華經》的根本教義與精神乃是開示佛所以究竟成佛的覺悟知見，令一切眾生開啟出與佛一樣的智慧，「開佛知見」展現了佛陀「示教利喜」的本懷。《法華經》肯定眾生皆可成佛，為人們開啟積極樂觀的人生觀，讓人們看到生命的意義與價值，進而驅使生命個體進行內心的升華，並努力朝更遠大方向前進，以提升其生命的價值。吾人若能向自己革命，腳踏實地的行佛所行，自覺覺他，用自覺心來昇華自己的生命，最終必能開示悟入佛之知見，實現生命的意義，創造生命的價值！

## 第二節 一念三千與生命教育的對話

佛陀於《法華經》中肯定一切眾生皆可趣入一佛乘。從《法華經》的生命教育藍圖中，可知生命的根源起於一切如來的心，生命的意義就是要啟發自己的自覺心，讓自己可以「開」、「示」、「悟」、「入」佛之知見。我們乘如來願而來到世間，在生命旅程中，不但要自覺，而且還要覺他，自度度他，讓一切眾生皆可趣入一佛乘，達到覺行圓滿。

---

<sup>105</sup>釋慧開：《儒佛生死學與哲學論文集》（台北：洪葉文化事業，2011年3月，修訂二版），頁75。

<sup>106</sup>鄭崇趁：〈生命教育的目標與策略〉，何福田主編：《生命教育論叢》（台北：心理出版社，2001年），頁10-19。

如何才能啟發自覺心、自覺覺他？在生活中，需要有般若為主導，有般若就可了知生命來去的實相，並對自身的生命個體做出觀照。眾生因為一念無明，不知痛苦的原因，使得自己虛妄分別，不但無法解脫煩惱，反而助長了無明煩惱。佛陀透過「十如是」來顯示生命的實相，讓眾生看清生命的本質。智者大師，以《法華經·方便品》的「十如是」為諸法實相之根本依據，加以《華嚴經》的「十世界」及《大智度論》的「三世間」而組織一念三千之法理，鞏固了天台教學基礎。<sup>107</sup>「一念三千」是天台圓頓止觀之極峯，本文嘗試從「一念三千」來論述《法華經》所蘊含的生命現象。在論述前，先探討「十如是」的生命實相。

## 一、「十如是」的生命實相

十如是，語出《法華經·方便品》：「唯佛與佛，乃能究盡諸法實相，所謂諸法如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。」<sup>108</sup>「如」，指一切萬物真實不變的本性。「是」，是真實不妄的意思。「十如是」就是指諸法實相存在的十種必要條件。現依智者大師在《摩訶止觀》的解說，略述「十如是」：

### 1. 如是相

相以據外，覽而可別。<sup>109</sup>

如是相指事物的相狀，外部的現象各有不同，例如法界中，下自地獄界，上至佛界，如法住法位，外顯種種差別相貌。

### 2. 如是性

如是性者，性以據內，總有三義：一不改名性，《無行經》稱不動性，性

<sup>107</sup> 釋慧嶽：《天台教學史》（台北：中華佛教文獻，2003年），頁151。

<sup>108</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁5下。

<sup>109</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53上。

即不改義也。又性名性分，種類之義分不同，各各不可改。又性是實性，實性即理性，極實無過，即佛性異名耳。不動性扶空，種性扶假，實性扶中。<sup>110</sup>

如是性指內在不可見的本性。諸法本性各不相同，例如：竹中有火性，因此遇緣就能產生火；眾生本自具有佛性，所以一切眾生皆能成佛。

### 3. 如是體

如是體者，主質故名體。此十法界陰俱用色心為體質也。<sup>111</sup>

如是體指十法界的五蘊、十二處、十八界等，都是以色、心為實體。

### 4. 如是力

如是力者，堪任力用也。如王力士千萬技能病故謂無，病差有用。心亦如是，具有諸力。煩惱病故，不能運動。<sup>112</sup>

如是力是堪任義，在主體上，具有潛在力量，能保持不被外敵侵擾。「力」指諸法潛在的功能力用。列如：磚、泥可以作為砌牆的材料；水含有動能可用來發電。

### 5. 如是作

如是作者，運為建立名作。若離心者，更無所作，故知心具一切作也。<sup>113</sup>

如是作是構造義，依力量所起的作用，盡得運行自在。「作」指依功能力用而起的作業、也就是顯在的勢力。例如：眾生的身、口、意三業的行為；花朵插在案頭，產生賞心悅目的作用。

<sup>110</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53上-中。

<sup>111</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

<sup>112</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

<sup>113</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

## 6. 如是因

如是因者，招果為因，亦名為業。十法界業起自於心。<sup>114</sup>

如是因是招感義，依因而成就果，故習因是生果的親因，即指生十界果的直接原因。

## 7. 如是緣

如是緣者，緣名緣由，助業皆是緣義。無明、愛等能潤於業，即心為緣也。

115

如是緣是緣由義，指助因感果的間接條件。「緣」指外在的助緣。凡是助業者，皆稱之為緣，如無明、愛等能滋潤惡業、白業，所以無明、愛等皆是黑白業的助緣。吾人之心，皆具十法界一切緣。

## 8. 如是果

如是果者，剋獲為果。習因習讀於前，習果剋獲於後，故言如是果也。<sup>116</sup>

如是果是克獲義，依據習因而所成之果。換言之，即善因善果，惡因惡果的等流果。而心具十法界之果。

## 9. 如是報

如是報者，酬因曰報。習因、習果通名為因，牽後世報，此報酬於因也。

117

如是報是酬因義，由一期相續的異熟果報，所引生之後世報。換言之，即因有善惡之異，為之所成熟的無記果報。

<sup>114</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

<sup>115</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

<sup>116</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

<sup>117</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

## 10. 如是本末究竟等

相為本，報為末，本末悉從緣生，緣生故空，本末皆空，此就空為等也。又相但有字，報亦但有字，悉假施設，此就假名為等，又本末互相表幟，覽初相表後報，睹後報知本相，如見施知富見富知施，初後相在，此就假論等也。又相無相無相而相，非相非無相；報無報，無報而報，非報非無報，一一皆入如實之際。<sup>118</sup>

如是本末究竟等重點在於「究竟等」，「本」是指相，「末」即指報。此中以空、假、中三觀來詮釋這是個相貌。就空而言，一切法皆從因緣生，所以「十如是」皆是空無自性，故說「本末究竟等」；就假而言，諸法雖空無自性，但各個皆有緣生的相貌與施設的名稱，所以「如是相」乃至「如是報」是究竟平等的；就中而言，是「非相非無相」、「非報非無報」，不偏於空、假二造，一一法皆入中道實相。由「如是相」起乃至「如是報」的所歸趣，即三諦實相的「究竟平等」。

這十個相貌就是《法華經》跡門中所開展的諸法實相。天台智者大師以空、假、中三諦圓融的理念和「一念三千」的理論，對此十法加以解說及發揮，把《法華經》推至「一即一切，一切即一」的不可思議境界。

## 二、「一念三千」之意涵

「十如是」與「一念三千」有何關涉？智者大師如何立基於《法華經》「十如是」來開展出「一念三千」的理論與實踐？

智者大師在《法華文句》與《法華玄義》書中提到「十界互具」、「百界千如」，至於「一念三千」之說，則蓋原出於智顛的《摩訶止觀》卷五上：

夫一心具十法界。一法界又具十法界、百法界。一界具三十種世間。百法

<sup>118</sup> 《摩訶止觀》卷5，《大正藏》冊46，頁53中。

界即具三千種世間。此三千在一念心。若無心而已，介爾有心，即具三千。

119

「一念」是側重於「心之所發」那一剎那間與當下的念頭；「心」與「一心」則是側重於念的發動者、念的主體來說；而「一念心」則是綜括「一念」與「心」（「一心」）兩者而為言的，它的意思實同於前三者，都是指我們生命內部「介爾」在一剎那間，極為隱微、細密的心識作用或心理活動狀態。

何謂「三千」？智顛在敘述時，將「三千」、「三千世間」與「一切法」三詞交替使用，因此，此三詞也可說是「同指而異名」的。故「三千」，既可指「三千世間」，亦可指「一切法」。<sup>120</sup>一念三千的內容可歸納為「十法界」、「十如是」及「三世間」。

所謂「十界」，原是《華嚴經》對自我境界（如：或迷或悟），以及一切眾生的生存狀態與生命等級，所分成的十個層次——地獄界、餓鬼界、畜生（傍生）界、修羅界、人間界、天上界、聲聞界、緣覺界、菩薩界與佛界。<sup>121</sup>然而智顛卻對「十界」作了一創造性的詮釋，他認為：「十界」中的每一界，均可通往或包含其他九界，因此，在十界互通、互具的情況下，則成「百界」（ $10 \times 10 = 100$ ）；而又因一切人事物的狀態、作用與關係等，均可以「十如是」——如是性、如是相、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報與如是本末究竟等<sup>122</sup>來表示，故積「百界」與「十如是」，則成「千如是」（ $100 \times 10 = 1000$ ）；而此「千如是」，再配合《大智度論》所說的「三種世間」——眾生世間、國土

<sup>119</sup>《摩訶止觀》卷五，《大正藏》，冊46，頁54。

<sup>120</sup>其實智顛不只用「三千世間」、「一切法」兩詞，來替代「三千」一詞，有時他也會用「三千法」、「無量法」與「萬法」等詞，來替代「三千」一詞，故這些詞都是「同指而異名」的。

<sup>121</sup>「十界」之說，雖出於《華嚴經》，不過，對於「十界」的說明與區分，各家論點不一：有主「六凡四聖」（前六者為「六凡」，後四者為「四聖」）說的；有主「九因一果」（前九界為因，佛界為果）說的；有將它分成「四類」（四趣人天、二乘、菩薩與佛）的；也有將它分成「五類」（三惡道、三善道、二乘、菩薩與佛）的。見《佛光大辭典》，頁457。

<sup>122</sup>「十如是」之說，係源於鳩摩羅什所譯《法華經·方便品》（《大正藏》，冊9，頁5）。現存的鳩摩羅什之前的譯本《正法華經》，以及梵文《法華經》原典，均無此「十如是」之說。

世間與五蘊世間<sup>123</sup>，這樣便成了「三千世間」（ $1000 \times 3 = 3000$ ）。此義的「三千世間」，依智顱之意，其實也就是「一切法」。它包含一切世間與出世間法，係表示「世間與出世間一切善惡、性相等人、物差別之總和」<sup>124</sup>。

智者大師強調「此三千在一念心」，「介爾有心，即具三千」。「介爾有心」即是「一念心」。吾人於日夜所起的一念心，必屬於十法界中的某一法界。我們必須正視行、住、坐、臥中的一念心，方可趣入正道。

智顱《摩訶止觀》卷五又云：

亦不言一心在前，一切法在後。亦不言一切法在前，一心在後。例如八相遷物，物在相前，物不被遷。相在物前，亦不被遷。前亦不可，後亦不可。祇物論相遷，祇相遷論物。今心亦如是。若從一心生一切法者，此則是縱。若心一時含一切法者，此即是橫。縱亦不可，橫亦不可。祇心是一切法，一切法是心故。非縱非橫，非一非異，玄妙深絕，非識所識，非言所言。所以稱為不可思議境，意在於此。<sup>125</sup>

從上文可見智顱具體地言及一念即具三千為不可思議境之所在。智顱強調一念與三千世間，並不存在時間上之先後關係，智顱所提出的概念是超越時間與空間上的橫向關係，非縱非橫，非一非異，因此所呈現的則為不可思議的妙境。

宇宙人生是怎樣形成的？智者大師將「十法界」、「十如是」、「三世間」作為整體法界的宇宙觀，而將其收攝於一念心中。星雲大師亦指出我們每一個人

<sup>123</sup> 「三種世間」，指三種世界，又作「三世間」：(一)眾生世間，即指五陰所成的一切眾生，為能居之正報。又作假名世間，於十界、五陰等法之上，假立名字，各各不同，故稱假名世間；(二)國土世間，即器世間，指有情所居之國土，如山河大地等，為所居之依報；(三)五陰世間，又作五蘊世間，五陰即色受想行識，十界五陰各有差別，故稱五陰世間；為依正二報之通體。關於此，可參考《佛光大辭典》，「三世間」、「三種世間」、「眾生世間」、「國土世間」與「五陰世間」等條之解釋。參見《佛光大辭典》，頁 649。

<sup>124</sup> 「一念三千」條之解釋。又，對「三千」之數，切不可執實。因為「三千」只是一個概數而已，它其實是智顱對宇宙全體的一個概括描繪罷了，而並不是說宇宙全體就一定剛剛好是三千世間。參見《佛光大辭典》，頁 49。

<sup>125</sup> 《摩訶止觀》卷 5，《大正藏》冊 46，頁 54 上。

的心都具足「十法界」，每一個法界又都具有「十如是」，所以「百界」、「千如」都在我們的自心裡。我們的心，就時間來說是「豎窮三際」，就空間來說是「橫遍十方」，所以能「心包太虛，量周沙界」，宇宙萬有的根源，都在我們的心中。<sup>126</sup>

由此可見，三千大千世界的出現皆由眾生的一念心而成立。智者大師透過「一念三千」說來顯現宇宙萬物的實相，讓凡夫更具體的看到生命的現象，了知生命的本質，建立正確的人生觀，此乃「示佛知見」也！此「示佛知見」的終極目標即是為了讓有情眾生皆能逐步的開示悟入佛之知見，趣入一佛乘。

### 三、「一念三千」的生命現象

為何有情眾生會流轉生死？以下將從「一念心」的幻化來探討生命的流轉，並從「一念心」的轉化來論述生命的昇華。

#### (一) 生命的流轉

智顛在天台三大部中闡明心的幻化性格與造業問題。《摩訶止觀》卷 6 云：

我見為諸見本，一念惑心為我見本。從此惑心，起無量見，縱橫稠密，不可稱計。為此見故，造眾結業，墮墜三途，沈迴無已。……知心無心，妄想故心起。亦知我無我，顛倒故我生。<sup>127</sup>

一念心能起動，便能有生起的作用，生起現實世界的種種虛妄事物與虛妄活動，而成就這個充滿迷執與煩惱的生死流轉的世界，因而「造眾結業，墮墜三途，沈迴無已」。這心是平凡的一念心，是未有經過種種修行陶冶的心念，故常是染污的，故稱一念惑心，與無明連在一起。它的生起，以至於現起現實世間的種種事物，必在現實上有一站立點，而這一站立點必涵攝百界千法，可見它具有無盡

<sup>126</sup> 星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》第 22 期，頁 245-287。

<sup>127</sup> 《摩訶止觀》卷 5，《大正藏》冊 46，頁 76 上。

的伸縮性。它有如一個魔術師（幻師），能透過種種不同的手法，以幻現種種物事<sup>128</sup>

生命個體因一念心而造種種業，這個三千大千世界，也因這一念心而成立。一念迷惑的心促使我們在不知不覺中造了種種惡業。智顛於《妙法蓮華經玄義》中提出無明心的概念，闡明無明心為造業高手，它是有情眾生流轉生死的根本。《妙法蓮華經玄義》卷 2 云：

過去無明，顛倒心中，造作諸行，能出今世六道苦果，好惡不同。《正法念》云：「畫人分布五彩，圖一切形，端正醜陋，不可稱計。」原其根本，從畫手出，六道差別，非自在等作，悉從一念無明心出。無明與上品惡行業合，即起地獄因緣，如畫出黑色。無明與中品惡行業合，起畜生道因緣，如畫出赤色。無明與下品惡行合，起鬼道因緣，如畫青色。無明與下品善行合，即起修羅因緣，如畫黃色。無明與中品善行合，即起人因緣，如畫白色。無明與上品善行合，即起天因緣，如畫上上白色。當知無明與諸行合故，即有六道<sup>129</sup>

心的幻起，也幻現種種世間法，以至三塗六道的生死輪迴領域，由此而開出惑、業、苦的流轉的生命歷程。由於心一念虛妄，造出種種染污的行為，這些行為沈澱成種種雜染的業，而召感果報。這無明心引生出現實六道的生死流轉。這樣，惑、業、苦互成因果，相續不斷，而現實世界的生滅變化便依隨著這生死苦果而說。<sup>130</sup>

心有如工畫師，畫出種種境界，吾人因一念無明而趣向六道：若惱害瞋恚的心現起時，就是地獄；瞋恨鬥爭的心現起時，就是餓鬼；愚癡無明的心現起時，就是畜生；嫉妒憍慢的心現起時，就是阿修羅；持戒修善的心現起時，就

<sup>128</sup> 吳汝鈞：《天台智顛的心靈哲學》（台北：臺灣商務，1999年），頁 60-61。

<sup>129</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷 2，《大正藏》冊 33，頁 698 下。

<sup>130</sup> 吳汝鈞：《天台智顛的心靈哲學》（台北：臺灣商務，1999年），頁 62。

是人道。眾生因一念無明而起惑造業，不斷的在生死中流轉，這是生命的迷執。如何才能破除此迷執，從煩惱中解脫出來，從流轉門走向還滅門？以下將以心的正面功能及一念心的觀照來論述生命的昇華。

## （二）生命的昇華

在這緣起的世間裡，一切都是相對的，萬事萬物皆是一體兩面。眾生的心也是一體兩面，有負的一面，也有正的一面。眾生可因一念心而流轉生死，亦可因一念心而解脫生死。

《摩訶止觀》卷1云：「此心即具一切菩薩功德，能成三世無上正覺。」<sup>131</sup>由此可見，心具足一切菩薩的功德，是覺悟、成道的根本，更可讓生命個體邁向解脫之道、趣入一佛乘。

又說：

凡夫一念心即具十界，悉有惡業性相。祇惡性相即善性相；由惡有善，離惡無善。翻於諸惡，即善資成。如竹中有火性，未即是火事，故有而不燒。遇緣事成，即能燒物。惡即善性，未即是事。遇緣成事，即能翻惡。如竹有火，火出還燒竹；惡中有善，善成還破惡。故即惡性相是善性相也。<sup>132</sup>

《摩訶止觀》所述的「一念心即具十界」，其實就是說明吾人的「心念」不停的在十法界裡流轉不息，凡夫因「一念心」而生起惱害仇恨的心、瞋恨鬥爭的心、愚癡無明的心、嫉妒驕慢的心、持戒修善的心、歡喜快樂的心、利他無我的心、平等包容的心等。

此一念心具明的一面，也有無明的一面。明的一面導致心的正面的功能；無明的一面導致心的負面的功能。法性或明與無明都同屬於一心的狀態，二者同屬

<sup>131</sup> 《摩訶止觀》卷1，《大正藏》冊46，頁9下。

<sup>132</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷5，《大正藏》冊33，頁743下-頁744上。

於一心而相即。對於這種關係，我們稱為當體一如。由於明與無明當體一如，都同屬於一心，故在修行上來說，兩者是可互轉的。明可轉變為無明，無明亦可轉變成明。<sup>133</sup>

如何將無明轉為明？我們可透過修行的方式，在內心進行轉化，將無明轉明，觀兩者當體即空。吾人只要在行住坐臥中精進修行，即可把心提升至定的狀態，一心不亂，進而開發般若智慧，並有能力分別是非邪正，照見真理，看清生命的本質，體證般若空慧。《妙法蓮華經玄義》卷4云：

行住坐臥，心常在定。間念不生，是名精進。一心在定，不亂不昧，名為定。若一心在定，能知世間生滅法相，深識邪偽，名般若。<sup>134</sup>

智顛於《摩訶止觀》中指出一念淨心具足諸法，這裡所謂的淨心不是平常的一念心，也不是一般凡夫的淨心，而是修道者經過修行、淨化而致的心。《摩訶止觀》卷1云：「一念心即如來藏理。如故即空，藏故即假，理故即中。三智一心中具不可思議。」<sup>135</sup> 凡夫可藉由修行的功夫來進行心靈的轉化，將內心淨化。當我們的內心功夫漸漸提升時，我們就有能力將佛法化為生命的智慧，化煩惱為菩提，進而讓生命昇華。

慧嶽在《天台教學史》中提到：「一念三千具體的說，絕不是離現實的空想，而是針對人心的惡化演變，以淨化現實為目標！」「一念三千」是智者大師自己心中所行的法門，其重要性就像世尊在菩提樹下所證悟之「十二因緣」，可說是「身教」重於「言教」。<sup>136</sup>「佛法在世間，不離世間覺」，佛法離不開生活，日常生活中的所思所行不但影響現在的生活，同時也影響未來的適應。「覺醒的生活」能驅使我們向上向善；相反的，「迷茫的生活」導致我們向下向惡，繼續在苦海

<sup>133</sup> 吳汝鈞：《天台智顛的心靈哲學》（台北：臺灣商務，1999年），頁71-72。

<sup>134</sup> 《妙法蓮華經玄義》卷4，《大正藏》冊33，頁720中。

<sup>135</sup> 《摩訶止觀》卷1，《大正藏》冊46，頁10中。

<sup>136</sup> 釋慧嶽：《天台教學史》（台北：中華佛教文獻，2003年），頁158。

中輪迴生死。

日常生活中的起心動念將決定我們向善或向惡，快樂或痛苦，為善為惡皆在一念之間、生死亦在一念之間。我們如何讓生命昇華，通過「心念」的轉化來實現生命的意義？智者大師提出「一念三千說」的本懷，即是要眾生在任何的環境底下，無論是「眾生世間」、「國土世間」或「五陰世間」，皆能正視日常所起的「一念心」，捕捉日常的「一念心」，內心深刻的觀照、淨化當下的一念，以證悟「不思議境」，實現生命的意義！依十界互具的角度來看，「心念」有著不可思議的力量，「心念」可以延長生命的寬度、可以創造無限的未來。

綜上所述，天台智者大師的「一念三千」能指引眾生如實的面對生活的困境，轉迷為悟。「一心念」的力量是無窮的，有情眾生若能如實的觀照當下的這「一念心」，覺知每個當下的起心動念，所生一切境界念念當體皆如實明白無明之無住而不執著，迷染心念當下即刻轉為明白。

## 第五章 《法華經》的生命教育藍圖(下)——生命圓滿之道

在佛陀自覺覺他的生命教育過程中，自我管理是重要的一環，懂得自我管理的人，身心才能健康，生活才能平順。《法華經》的各種修持法門細述了安身立命、生命管理之道，尤其以〈安樂行品十四〉最為明確。本章先講述「四安樂行」之實踐內涵，然後從「四安樂行」與「生命管理」之關涉來探討如何通過「四安樂行」的行持來達到生命圓滿之道。

### 第一節 「四安樂行」之實踐內涵

〈安樂行品〉是《妙法蓮華經》迹門中的最後一品。〈安樂行品〉的主要內容是「四安樂行」，說明菩薩在末世惡法時期應有的修養與方法，以便能夠順利弘傳經典。

依《法華經·安樂行品》所載，菩薩於惡世弘揚《法華經》時，應安住的四種法：一、安住菩薩行處及親近處；二、若口宣說《法華》時，遠離說過、怨嫌、歎毀等惡行；三、受持讀誦時，無懷嫉、諂誑等心；四、發菩薩行之誓願，願證得無上菩提時，以神通智慧力引導眾生。此四法又可說為：身安樂行、口安樂行、意安樂行及誓願安樂行。即諸菩薩們應遠離身、口、意三業之過失，並發願教導度化一切眾生，行自利與利他之安樂行。

「安住」的意涵是遵照所說的四種法門去做，不但要行持，而且要經常去做，依教奉行。「安」是安穩、安定，也就是不受煩惱心所動的意思；「樂」是喜悅、快樂，即是遠離痛苦困擾。<sup>137</sup>「安樂行」有何意涵？慧思在《法華經安樂行義》【第七問答】中，說明於一切法中，心安住不動，稱為「安」；不受五陰煩惱之束縛，稱為「樂」；身心安樂能自行且化他，稱為「行」。<sup>138</sup>

<sup>137</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法——法華經講要》，頁 198。

<sup>138</sup> 《法華經安樂行義》卷 1 說：「一切法中，心不動故曰安；於一切法中無受陰故曰樂；自利利他故曰行。」（《大正藏》冊 46，頁 700 上）

## 一、身安樂行

《妙法蓮華經·安樂行品》云：

若菩薩摩訶薩，於後惡世欲說是經，當安住四法。一者、安住菩薩行處及親近處，能為眾生演說是經。<sup>139</sup>

此處強調初發心菩薩弘化時，在修持上必須要有所著力點，主要有兩點：即是「菩薩行處」與「親近處」。「菩薩行處」意謂「菩薩之大行」；所謂「大行」是實踐「六度波羅蜜」、「普賢大願行」等，做為菩薩的修行著力點。「親近處」是指菩薩行者尚未悟得真理，或已在修習而近於真理者，皆必須親近善知識修行，凡是知法知律的具德善知識，如親教師、依止師，均宜親近。

依據坂本幸男的《法華經注》所舉，「行處」的梵文是 *ācāra*，修行者以實踐而悟真理之意；「親近處」的梵文是 *gacāra*，尚未悟得真理、但已在修習而近於真理之意。<sup>140</sup>

何謂「菩薩行處」？《妙法蓮華經·安樂行品十四》云：

若菩薩摩訶薩住忍辱地，柔和善順而不卒暴，心亦不驚；又復於法無所行，而觀諸法如實相，亦不行不分別，是名菩薩摩訶薩行處。<sup>141</sup>

菩薩的行處，是內心的修證功夫。菩薩要安住於忍辱之地，要做到柔和善順，不狂躁，內心又無所畏懼，而且對萬事萬物無所執著，無有行相，並觀照到諸法的如實之相，也無執著行相，不起分別。<sup>142</sup>住生忍者，能忍眾生施予的瞋罵捶打

<sup>139</sup>參見《妙法蓮華經》卷5〈安樂行品十四〉，《大正藏》冊9，頁37上。（陳）慧思說：《法華經安樂行義》卷1，《大正藏》冊46，頁701中。

<sup>140</sup>聖嚴法師：《絕妙說法——法華經講要》，頁198。

<sup>141</sup>《妙法蓮華經》卷5，《大正藏》冊9，頁37上。

<sup>142</sup>張松輝注釋、丁敏校閱：《新譯妙法蓮華經》，（台北：三民書局，2013年5月二版），頁342。

等之凌辱；住法忍者，能忍寒熱風雨飢渴老病等之迫害。能於此二忍，安住而心不動搖，不生煩惱，是為住忍辱地。菩薩修行忍辱行時，雖然受著迫害打罵，心中卻不存有受辱的自我，不存有加辱自我的對象，也不存有忍辱的事實。

「柔和善順」與忍辱有連帶關係，如〈法師品〉有「柔和忍辱衣」，能住忍辱地，即能做到用語不剛強，又能順從真理。柔順忍是心柔智順之意，菩薩若住忍辱地，便與無相無我的如實智相應。「善順」，是善順於理，則悟真理而入實相；善順於事，則如普賢菩薩十大願裡的第九願「恆順眾生」，就是善順眾生的根性，有教無類，平等普化。<sup>143</sup>

什麼是菩薩的親近處？學佛的人，當以上求佛道的智慧心親近善知識而不近惡知識，當以下化眾生的慈悲心親近善知識而不近惡知識。善知識令人趣向佛道，惡知識令人趣向邪道。佛法以正覺的解脫為目標，而這必依聞，思，修而達到；聞慧又要依賢師良友。在次第修學過程中，有四入流分（預流支）：親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行。佛的化導，以語言的教授教誡為主，所以弟子們要由聞、思、修的學程，才能引發無漏智慧，知法見法，得預流果。<sup>144</sup>

學佛者應遠離哪些對象，使自己能漸漸的悟入佛知見、邁向生命圓滿自在之道？《妙法蓮華經文句·釋安樂行品》云：

就初有十種應遠者：一、豪勢，二、邪人法，三、兇險戲，四、旃陀羅，五、二乘眾，六、遠欲想，七、遠不男，八、遠危害，九、遠譏嫌，十、遠畜養等。<sup>145</sup>

此文說明初發心菩薩應遠離十惡緣。一、遠離豪勢，如：不親近國王、王子、大臣、官長等，為免沾染名聞利養，忘失正道。二、遠離邪人邪法，不親近諸外

<sup>143</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法——法華經講要》，頁 199。

<sup>144</sup> 印順法師：《空之探究》（台北：正聞出版社，1990年10月五版），頁 80。

<sup>145</sup> 《妙法蓮華經文句》卷 8，《大正藏》冊 34，頁 120 中。

道梵志<sup>146</sup>、尼犍子<sup>147</sup>等，以避免迷失正見。三、遠離凶險嬉戲，因為兇戲、相杓相撲，及那羅<sup>148</sup>等種種變現之戲，會令人放逸，敗壞正業。四、遠離旃陀羅<sup>149</sup>，此等人近之則增長惡緣，失慈悲心。五、遠離二乘眾，聲聞眾不修菩薩道，故應遠離，不以樂求聲聞法的四眾為師，不共住，但對於前來求法者應以最適當的法義為其演說，不圖利益之事。六、遠離欲想，不與小女、處女、寡女等共語，以免增長不清淨想，對弘法不利，故保持距離。七、遠離不男<sup>150</sup>之人，此等人宿造惡業，非是法器，不得出家；忌妒心強，近之易損菩提心。八、遠離危害之處，獨入他家，恐招危害引起譏嫌，若有因緣須獨入時，當一心念佛息邪念。九、遠離譏嫌之事，若真須為女眾說法，則以戒為規範，不失威儀，勿增長不善心。十、遠離畜養，不以撫育年級尚小的沙彌及弟子為喜好。

菩薩遠離十惡緣，以戒攝心，內修外弘，為度眾生，而精進修習禪法，閑居靜處，收攝身心，《妙法蓮華經·安樂行品》云：「常好坐禪，在於閑處，修攝其心。」<sup>151</sup>

以上為初發心菩薩的第一親近處。在身安樂行的第一親近處，列舉十種初發心菩薩不應親近的對象，表面上看似消極的態度，事實上，由於菩薩的定力、知見尚未建立之前，為堅固菩薩的道業，首先要學習「攝律儀戒」做為基礎，持清淨律儀，以遠離惡緣，亦能親近善緣學習正法及威儀等。初發心菩薩的持戒，則是要進一步學習「饒益有情戒」，目的是發揮菩薩的「慈悲行」，如此才符合安樂行所重視的持戒。

<sup>146</sup> 《大智度論》卷 56〈滅淨亂品三十一〉：「『梵志』者，是一切出家外道，若有承用其法者，亦名梵志。梵志愛著其法，聞實相空法，不信故欲破壞。」（《大正藏》冊 25，頁 461 中）。

<sup>147</sup> 「尼犍子」的梵文是 *nigraṇṭha jñātiputraḥ*，現代人稱他們為耆那教，創始祖是世尊時代六大思想家之一，本名 *Vardhamāna*，被尊稱為大悟的聖者 *jina*，故將此派稱作者那教。參見聖嚴法師：《絕妙說法——法華經講要》，頁 204。

<sup>148</sup> 法華文句記九曰：「那羅，此云力。即是拊力戲，亦是設筋力戲也。」參見丁福保編：《佛學大辭典》，（台北：天華出版股份有限公司，1989 年 6 月五版），頁 1218 下。

<sup>149</sup> 旃陀羅意譯為嚴熾、暴厲、執惡、險惡人、執暴惡人、主殺人、治狗人等。印度社會階級種姓制度中，居於首陀羅階級之下位者，乃最下級之種族，彼等專事獄卒、販賣、屠宰、漁獵等職。參見慈怡主編：《佛光大辭典》（高雄：佛光出版社，1998 年 12 月二版），頁 4117。

<sup>150</sup> 《十誦律》五法第一卷云：「一、生不能男；二、半月不能男；三、妬不能男；四、精不能男；五、病不能男。」（《法華義疏》卷 10，《大正藏》冊 34，頁 596 上）。

<sup>151</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 37 中。

菩薩第二親近處以觀照為體，修慧行，觀一切諸法當體空寂，常樂觀中道實相。《妙法蓮華經·安樂行品十四》云：

菩薩摩訶薩觀一切法空，如實相，不顛倒、不動、不退、不轉，如虛空，無所有性。一切語言道斷，不生、不出、不起，無名、無相，實無所有，無量、無邊，無礙、無障，但以因緣有，從顛倒生故說。常樂觀如是法相，是名菩薩摩訶薩第二親近處。<sup>152</sup>

戒、定、慧三學，是佛教的實踐綱領。學佛首要「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」。戒學可以對治貪欲，慧學可以對治愚癡，定學可以對治瞋恚；戒、定、慧三無漏學是佛法的根本。菩薩以戒定慧三學為行持，此乃由戒生定，由定起慧，三無漏學，次第完成。至於慧學，即以觀諸法皆空為基礎，能夠如實觀空，便語言道斷。此與《中觀論》所說：「因緣所生法，我說即是空」<sup>153</sup>，是一致的。恆常樂觀如是的諸法空相，是菩薩的第二親近處。

「一切法空」是真諦，「因緣有」是俗諦，真空出於俗有，不明真空但執俗有，便是生於顛倒。實相「無所有」，因此才是「無量」的、「無邊」的、「無礙」的、「無障」的。「一切語言道斷」即是不可思議，《中觀論疏·因緣品》：「一切言語道斷心行處滅」<sup>154</sup>。此文說明諸法空相，實已無法利用語言、文字、思想等的符號來表達了，唯有「如人飲水，冷暖自知」。<sup>155</sup>

菩薩觀空是為了體證般若實相，般若是正見緣起，了悟諸法空性的智慧，《大智度論·集散品九》：「般若波羅蜜者，是一切諸法實相，不可破，不可壞」<sup>156</sup>有了般若就能認識「緣起性空」，進而能證悟宇宙人生的真理，成就佛道。般若是諸佛菩薩親證諸法實相的一種「圓明本覺智」，是離一切迷情妄想的「清淨

<sup>152</sup> 《妙法蓮華經》卷5，《大正藏》冊9，頁37中。

<sup>153</sup> 《中觀論疏》卷3，《大正藏》冊42，頁41上。

<sup>154</sup> 《中觀論疏》卷3，《大正藏》冊42，頁34下。

<sup>155</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法——法華經講要》，頁207。

<sup>156</sup> 《大智度論》卷43，《大正藏》冊25，頁370上。

無分別智」，是通達一切法自性本空、本無所得的「真實無相智」。<sup>157</sup>凡夫只要具有正知正見，就可以勉強稱得上是有般若智慧，但真正的般若則要到證悟成佛才能證得，因此《法華經》〈方便品〉說：「唯佛與佛乃能究盡諸法實相。」<sup>158</sup>

## 二、口安樂行

第一安樂行，主要是以身儀的踐履而開出智慧，第二安樂行則以口儀的實踐來做為生活中的行持。

《妙法蓮華經·安樂行品》云：

如來滅後，於末法中欲說是經，應住安樂行。若口宣說、若讀經時，不樂說人及經典過。亦不輕慢諸餘法師，不說他人好惡、長短。於聲聞人，亦不稱名說其過惡，亦不稱名讚歎其美，又亦不生怨嫌之心。善修如是安樂心故，諸有聽者不逆其意，有所難問，不以小乘法答，但以大乘而為解說，令得一切種智。<sup>159</sup>

「口安樂行」是菩薩的口業修持。菩薩說法時應遠離七惡：不樂說人過、不說經典過、不輕慢諸餘法師、不說他人三長兩短、於聲聞人亦不稱名說其過惡、不稱名讚歎其美及不生怨嫌之心。若有求聽法者，不得違逆其心，若有對於法義的困難諮問，不可小看他們而用小乘法回答。不逆聽者之意，為契機；答必以大乘法為契理。<sup>160</sup>菩薩說法時應契理契機，以令眾生悟入佛知見，獲得一切種智。

智者大師於《妙法蓮華經文句》將修口業的方法分為二種：即是「止行」與「觀行」。《妙法蓮華經文句·釋安樂行品》云：

<sup>157</sup> 星雲大師：《人間佛教的戒定慧》（高雄：佛光文化，2013年），頁247-248。

<sup>158</sup> 《妙法蓮華經》卷1，《大正藏》冊9，頁5下。

<sup>159</sup> 《妙法蓮華經》卷5，《大正藏》冊9，頁37下-38上。

<sup>160</sup> 太虛大師：《法華經教釋》（高雄：佛光出版社，1979年），頁343。

第二，口安樂行，亦長行、偈頌。長行為二：一、標章，二、釋行法。標章如文。「若口宣說」下，釋行法，又二：謂止行、觀行。止為四：一、不說過，二、不輕慢，三、不歎毀，四、不怨嫌。……「善修如是」下，觀行門也。觀諸法空，無所取著心不苟執，不逆人意不違法相，則不說小乘法答。「但以大乘答」者，若見無大機而說小，得方便益；若不見無大而說小，妨其大緣；等是不見，但說大無咎。<sup>161</sup>

從文中可知，「止行」有四點：一、不樂說他人、經典過錯；二、不輕慢人或法師；三、不褒己貶彼，說人長短；四、不生怨嫌心。「觀行」是指善修大乘法，觀一切法為空相，無有所執取，安住實相；心不苟執，不逆人意，不違法相。假如聞法者有疑難發問，則應以大乘觀點為之解說，使得一切種智。

智者大師在詮釋《法華經》口安樂行時，強調說法時應以般若慧觀為主導。因此，說法者在口業上應以戒為師，不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，更要善觀般若實相，觀機逗教，使用種種權巧方便啟發眾生，不但可令眾生趣入佛道，說法者亦可獲得安樂行，此乃自利利他也！

### 三、意安樂行

第三種安樂行是「意安樂行」。意業主導身、口業的造作，菩薩在度眾時，應於意念下功夫。《妙法蓮華經·安樂行品》說：

於後末世法欲滅時，受持、讀誦斯經典者，無懷嫉妬諂誑之心，亦勿輕罵學佛道者，求其長短。若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，求聲聞者、求辟支佛者、求菩薩道者，無得惱之，令其疑悔，語其人言：『汝等去道甚遠，

<sup>161</sup> 《妙法蓮華經文句》卷9，《大正藏》冊34，頁122上。

終不能得一切種智。所以者何？汝是放逸之人，於道懈怠故。」又亦不應戲論諸法，有所諍競。當於一切眾生起大悲想，於諸如來起慈父想，於諸菩薩起大師想，於十方諸大菩薩，常應深心恭敬禮拜。於一切眾生，平等說法，以順法故，不多不少，乃至深愛法者，亦不為多說。<sup>162</sup>

「意安樂行」說明菩薩意業的行持。菩薩應離六惡行：一、離嫉妬，二、離諂曲，三、離誑詐，四、離求人長短，五、不惱他，六、不戲論。<sup>163</sup>嫉妬、諂曲及誑詐心為意業煩惱之最猛利者，會妨礙直心的發展；而求人長短之意業促使惡身語意業的造作，多增煩惱。惱亂他人會壞人善根、障人修行。即使於僧俗四眾之中，有求聲聞、辟支佛及菩薩道者，亦不可惱亂他們，說他們不能進入唯一佛乘，使他們對於所修之三乘道法產生疑惑悔恨，退失對於三寶的信心，同時不作無聊的論議爭辯。作為一個弘經的人，但說大法之妙，不貶小法之缺。現代人身處宗教信仰多元化的環境，亦不宜去惱悔其他宗派或其他教派的信眾，但求盡自己所能，弘揚正信的佛教。

人間菩薩的行者「上求佛道，下化眾生」，以眾生安樂故而說法，所以在行菩薩道時，要注意自己的心行，以直心、柔軟心教化眾生，達到「止惡行善」的效果。初發心菩薩於學戒、持戒的過程，心行的觀照，要求行者不應起瞋心，擾亂眾生的學佛因緣，這主要是為了護念眾生的菩提種子。至於菩薩在「行善」時則要注意四點：一、於一切眾生起大悲想；二、於如來起慈父想；三、於菩薩起大師想；四、於一切眾生平等說法。

菩薩「起大悲想」，以大悲心為力，於一切眾生起同體大悲之想，願眾生將來皆可成佛；心裡如是想，口裡如是說，身體如是行。<sup>164</sup>「起慈父想」有兩層意

<sup>162</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 38 中。

<sup>163</sup> 太虛大師：《法華經教釋》，頁 345-346。

<sup>164</sup> 《增壹阿含經》卷 31〈力品〉：「諸佛世尊成大慈悲，以大悲為力弘益眾生。」（《大正藏》冊 2，頁 717 中）《大乘寶要義論》卷 2：「修學般若波羅蜜多。以大悲心而為先導。而諸菩薩然後發菩提心。是故當知。大菩提心者大悲為先導。此何能知邪。如菩薩藏經云。若諸菩薩欲求菩提應以大悲而為先導。譬如士夫所有命根以出入息而為先導。諸菩薩摩訶薩亦復如是。」

思：一、以一切諸佛的悲智功德為孺慕的對象，故以諸佛為慈父。二、以諸佛所說的唯一乘法為依怙，以諸佛的法身為慈父。自己就像是「窮子喻」中的窮子，認父歸宗，也像「火宅喻」中的兒童，上了父親的大白牛車，直奔成佛的涅槃大城。<sup>165</sup>「起大師想」，即是把菩薩行者當成佛來觀想，菩薩以般若行為主，般若行為學佛之師，故令於諸菩薩起大師想。<sup>166</sup>

菩薩在行六度萬行時，意念上除了要起「三種想」，更要遠離障道的心念，如「五鈍使」<sup>167</sup>，時時善護清淨心，令身、口、意三業清淨。眾生皆有佛性，因此菩薩於一切眾生平等說法，以法性平等而說，無論眾生根機如何，說法者都能因材施教、有教無類，最終目標是令一切眾生皆可成佛，獲得究竟的快樂。

#### 四、誓願安樂行

「誓願安樂行」為第四種安樂行。人間菩薩的行者在弘經時，當起大悲誓願，《妙法蓮華經·安樂行品》云：

菩薩摩訶薩，於後末世法欲滅時，有持是法華經者，於在家、出家人中生大慈心，於非菩薩人中生大悲心，應作是念：『如是之人，則為大失。如來方便隨宜說法，不聞不知不覺、不問不信不解，其人雖不問不信不解是經，我得阿耨多羅三藐三菩提時，隨在何地，以神通力、智慧力引之，令得住是法中。』文殊師利！是菩薩摩訶薩，於如來滅後、有成就此第四法者，說是法時，無有過失<sup>168</sup>

---

於所集大乘法中以大悲心而為先導。又如轉輪聖王於諸寶中以其輪寶而為先導。菩薩摩訶薩亦復如是。於一切佛法中以大悲心而為先導。又云。諸菩薩於已過失常行伺察。於他過失悲心護念。」（《大正藏》冊 32，頁 53 上）

<sup>165</sup> 聖嚴法師：《絕妙說法——法華經講要》，頁 213。

<sup>166</sup> 太虛大師：《法華經教釋》，頁 347。

<sup>167</sup> 《法華經義記》卷 3〈方便品二〉：「五鈍使為煩惱濁，此五鈍使縱橫競起昏迷行人謂之為濁。」（《大正藏》冊 33，頁 604 下）

<sup>168</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 38 下。

「誓願安樂行」即是菩薩的慈悲行，菩薩對於一切未信者，誓願能令其信解如來妙法，皆入佛道。其行持法可分為三點：一、誓願之境，即對在家、出家起大悲心；二、誓願之由，因末世之人，不曾聽聞如來的方便說法，而不信、不解《法華經》之妙法；三、立誓願，面對諸如此類的眾生，菩薩不應放棄度化，反而發大誓願，慈悲度化，願在自己成佛之時，能以佛的智慧、乃至神通力來引導在家、出家及不行菩薩道的二乘人，令他們皆能開示悟入佛知見。<sup>169</sup>菩薩深信一切眾生皆可成佛，誓願救度一切眾生，此乃「眾生無邊誓願度」。

《妙法蓮華經文句·釋常不輕菩薩品》云：

隨喜一切法悉有安樂性皆一實相，隨喜一切人皆有三佛性，讀誦經典即了因性；皆行菩薩道即緣因性；不敢輕慢而復深敬者，即正因性；敬人敬法不起諍競，即隨喜意也。不輕深敬是如來座也，忍於打罵是著如來衣也，以慈悲心常行不替即如來室也。又深敬是意業，不輕之說是口業，故往禮拜是身業，此三與慈悲俱，即誓願安樂行也。<sup>170</sup>

此文指出常不輕菩薩的行持即是「誓願安樂行」的典範，常不輕菩薩，每見四眾，即禮拜讚歎道：「我深敬汝等，不敢輕慢，所以者何？汝等皆行菩薩道，當得作佛。」<sup>171</sup>菩薩「難行能行，難忍能忍」，常不輕菩薩面對增上慢人不信懷

<sup>169</sup> 《妙法蓮華經文句》卷 9〈釋安樂行品〉：「行法為三：初「在家出家」去，明標誓願境；二、從「應作是念」去，明起誓願之由；三、從「我得」去，正立誓願。初明慈誓境，通取曾發方便心者，而未出三界名在家，斷通惑盡名出家，此攝得兩種二乘、三種菩薩，此輩亦具無明，亦應是大悲境，但其皆曾發心，與慈誓相應，須與其圓道圓果之樂，故言「生大慈心」耳。悲境者非菩薩人，通取未曾發方便心者，名「非菩薩」。全不歸向方便，況復真實。此悲境攝得一切三界內者，此等亦須與樂，但其流轉無際，正與悲誓相應，宜拔其罪因罪果，故言「生大悲心」耳。從「應作是念」至「隨宜說法」者，即起慈之由。由諸樂小執佛方便以為真實，不會圓道故言「大失」，大失是慈誓之由。從「不聞不知」去，是悲誓之由。由未發偏圓心、不聞偏圓二道故，以不聞偏道無聞慧，不知者無思慧，不覺者無修慧。又無圓三慧。何者？不問故不聞，不信故不知，不解故不修，偏圓三慧權實皆無，甚可憐愍，起悲之由。從「其人雖不問不信此經」去，正發誓願。彼雖不問不信偏圓二道，菩薩不約偏發誓，但欲與其圓道三慧，故言「雖不問不信此經，我得三菩提引令得入」也。誓願、菩提、智慧、神通，皆約安樂行得。何者？深觀如來座，故得智慧力，四辯莊嚴，能以慧拔也。」（《大正藏》冊 34，頁 123 上）

<sup>170</sup> 《妙法蓮華經文句》卷 10〈釋常不輕菩薩品〉，《大正藏》冊 34，頁 141 上。

<sup>171</sup> 《妙法蓮華經》卷 6，《大正藏》冊 9，頁 50 下。

疑，甚至毀謗辱罵大乘佛法如《法華經》，仍堅定的讚歎禮敬他們，深信他們將來必定成佛。可見常不輕菩薩的行持即是身、口、意、誓願安樂行的體證，是菩薩行者的典範。誓願安樂行，發大誓願，常行柔和忍辱。住忍辱地，身能安樂，口能安樂，意能安樂。

綜上所述，佛陀開示我們，身體要遠離殺、盜、淫等惡事，常行善事；口裡要常說柔軟語、慈悲語、讚嘆語；心意所想的都是慈悲喜捨，所有的願望都是清淨誓願，如此修「忍」，才能安樂。「忍」，可說是《法華經》裡的「戒行」。安樂行能使身口意三業清淨。身安樂行與口安樂行，是以身儀、口儀的實踐而達到意業清淨；意安樂行則以意業做為引導，漸次開發身業與口業的清淨；但身口意安樂行的實踐，則需以「慈悲為體」進而趣發誓願行，<sup>172</sup>使他人獲得三業清淨。三業清淨方可開發般若智慧，悟入佛知見。<sup>173</sup>

佛法的實踐方法，從《阿含經》開始，即不離戒定慧的三無漏學，諸經之中或說八正道，或說六度及四攝，或說三十七道品，也都是屬於三無漏學的範圍；三學之中的戒學淨身、定學淨心，以佛的空慧指導來持戒習定，便發無漏慧，而成無漏學。如果僅修「受持、讀誦、解說、書寫、供養」之法，雖有無量功德，也與三無漏學相應，但總不是那般直接地進入實相無相的層面。故在《法華經》中亦鼓勵修持戒定慧的三無漏學。<sup>174</sup>

## 第二節 依「四安樂行」的行持來圓滿生命的意義

在現今社會中，企業界非常重視「管理學」，因此才有所謂人事管理、財務管理、行銷管理等，生產部更重視品質管理。「管理學」是一門學問，是促使企業繼續發展的命脈。既然企業需要管理，物品需要品質管理，人的生命更需要有

<sup>172</sup> 《法華經義記》卷 8：「次解第四安樂行。此行明以慈悲為體」（《大正藏》冊 33，頁 665 中）。

<sup>173</sup> 釋常源：〈《法華經》的「心靈環保」——以〈安樂行品〉為中心〉，《法鼓山僧伽大學畢業製作選集 2006-2011》，頁 17-28。

<sup>174</sup> 釋聖嚴：〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》第 7 期，頁 2-14。

品質的管理。我們該如何提升生命的素養，有品質的管理自己的身、心、靈，讓生命獲得究竟的快樂、圓滿自在？筆者認為《法華經》的「四安樂行」將會是一個很好的「生命管理」指南，這是初探性的研究。本章節嘗試從「四安樂行」來開展身、心、靈的品質管理，先從生命管理意涵開始探討。

## 一、生命管理之意涵

何謂「生命管理」？生命管理思想及實踐意識遍佈於東西方的聖教經典和智慧薪傳當中，在宗教與哲學的領域裡，它是基督教的救贖與愛的戒命；儒家的仁恕之道；易經的生生之道；道家的清虛無為；佛陀的中觀思想、十二因緣、四諦法等，而經由禪修的心的管理，人的生命品質能夠提升，人的生命價值得以確認，人的生命意義與終極關懷能夠顯詮真實，人與萬物的生命能夠共生共榮。<sup>175</sup>

廣義的「生命管理」即是人生透過綿密、合理的教育過程，呈現出生活的意義與人生的價值，藉由哲學性的思辨和科學化的實踐檢驗，完成生命教育的終極目標<sup>176</sup>。一般而言，人活著本身就是生命教育的內涵意義。生命管理的實踐，透過哲學性思辨、倫理規範、人文薰陶、科學實踐，在日常生活中覺察體驗，從每一天生活開始，例如我們可以觀察水的訊息、光的訊息和我們心的訊息，是怎麼息息相關的。人的生命來自天地宇宙共存的能量，透過「靈性教育」的啟發，才能返璞歸真，找回人性真、善、美、聖的核心價值，達到身、心、智、靈整合的一種平衡狀態，保有人存在的價值與人性尊嚴。<sup>177</sup>

原儒思想以「人」為宇宙的中心，以人道為中心課題，以人生為探究主軸。生命是人生的主體，生活是生命的表現，幸福是生活的目的。生命價值是以具有生命的我（簡稱生命我）作為生活的主人，來經營管理自己的生命，使人的生命

---

<sup>175</sup>劉易齋：《生命管理學概論－生命教育的思想與實踐》（台北：普林斯頓國際，2005年），頁4-5。

<sup>176</sup>劉易齋：《生命管理學概論－生命教育的思想與實踐》，頁12。

<sup>177</sup>曾加縈、李瑞珠：〈從生命教育新視野談「靈性教育」〉，《臺灣教育評論月刊》，（2015年），4（11），頁130。

獲得正常的成長和發展，進而達成生命的幸福。生命的管理，對個人的意義而言，就是生命的幸福和生命的價值；對整個人類社會而言，其意義就是人類的福祉，也就是大同世界的理想。這也正是儒家生命哲學對人的生命，以及人類生活的關懷。生命管理是以生命我的修養和作為來把一個人的「生命我」以及「生命發展」的五大要素（人、時、地、事、物）經營完善、管理良好。《易經·乾卦》云：「天行健，君子以自強不息。」在生命的維護上，人要善加管理生命的一切過程，生活上才能較為平安，生命才能更長久而享長壽。原儒思想以仁、義、理、智、信五常來修己安人，也就是以這五常來做好個人「生命我」（自己的我）的生命管理。此即「修己以安人，修己以治人，修己以官人」之說。<sup>178</sup>

原儒思想以仁、義、理、智、信來修己安人。此理論在生命管理的過程中，還是有其局限。此五常只從「道德」方面來指引我們來待人處事。然而，在現實生活狀況，在人我相處中，有情眾生的內心會起伏不平，甚至出現種種負面的情緒，如：忿、恨、惱、怒等。此時，我們該如何安心？如何管理自心？若自心不調伏，我們如何能修己安人？

佛教如何看待生命管理？佛教以更全面、更究竟的角度來看待生命管理，如《妙法蓮華經·安樂行品》的身安樂行、口安樂行、意安樂行及誓願安樂行，闡明身、口、意及誓願的管理。此四安樂行以般若空慧來主導生命管理學，能導引生命個體邁向生命圓滿之道，不但能讓自己安身立命，更可讓他人安身立命，此即修己安人。

當代佛教高僧如何看待生命管理學？證嚴法師表示生命可以重如泰山也能輕如鴻毛，端視自己如何奉獻己能，利益人群，將生命發揮得光彩亮麗，這就是自我的生命管理。不懂得管理生命的人，往往也不知恩；不解父母劬勞，不思養育之恩，不畏父母傷心。人生要重教育，不只是學校教育，還有社會教育、家庭教育。無論何種教育，都要從心開始，導正心的方向，去除迷惘，人人能夠慎思，社會就會祥和，家庭都很幸福，每個人都會有亮麗人生。生命的管理，惟存一心，

<sup>178</sup>黃培鈺：〈原儒思想中的生命管理〉，《第七屆儒佛會通暨文化哲學》（2003年），頁85-86。

期盼人人好好地戒慎正思。<sup>179</sup>

星雲大師指出每個人身、口、意都善美、淨化，就能與宇宙萬物和諧，達到自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧、世界和平。所謂「心淨則國土淨」，心理能夠淨化，社會自然就能美化，呈現一片清淨、祥和的風氣。<sup>180</sup>佛教以人為本，佛陀說法四十九年不離開對生命的關懷。佛教的生命管理以「人」為中心，生命管理的對象是人，不是事，也不是物，把人管理好，人自然就可以把事與物管理好。佛教的生命管理觀即是對生命的尊重，以自我教育、自我管理、自我淨化、不侵犯他人為原則，自利又利他。佛教的生命管理學離不開戒定慧三無漏學，佛教重視「覺」的生命教育，以觀照生命個體身、口、意的造作來管理生命，並重視三業的淨化，即身要做好事，口要說好話，心要存好念。在生活中，一個人以其生命來對其生命善加教育、善加經營、善加管理，自覺亦覺他，最終達到生命圓滿之道。

## 二、「四安樂行」與「生命管理」之關涉

佛陀於《法華經》的生命教育目標即是讓一切眾生皆可悟入佛之知見，了知諸法實相，獲得究竟的快樂。為了開啟眾生的佛之知見，並讓生命個體進行內心的轉化與昇華，佛陀於《法華經》裡講述的各種修持法門不離生命教育，更不離般若空慧的思想。其中，「四安樂行」與生命管理的關涉最為密切。「四安樂行」的內容含括身安樂行、口安樂行、意安樂行及誓願安樂行。

「四安樂行」是一種自我管理的生命教育，我們通過自我管理來管理自己的身儀、口儀、意念及誓願。此「四安樂行」的生命管理學皆以般若空慧為主導，即親證《法華經·安樂行品》所說「無名無相，實無所有，無量無邊，無礙無障」<sup>181</sup>的諸法實相。「四安樂行」的生命管理學以般若慧觀為其特色，能引領眾生邁

<sup>179</sup>釋證嚴：〈【經典人生】生命管理〉，《經典雜誌》第77期（2004年12月）

<http://www.rhythmsmonthly.com/?p=3318>（引用時間：2016年4月14日）

<sup>180</sup>星雲大師：《人間佛教當代問題座談會》（上冊）（台北：香海文化，2008年），頁27-28。

<sup>181</sup>《妙法蓮華經》卷5，《大正藏》冊9，頁37中。

向究竟的解脫道。眾生可依般若空慧的行持而獲得身、口、意及誓願的安樂，以般若慧觀來導入「四安樂行」的生命管理學，進而提升生命的品質，最終趣入一佛乘。

天台注釋之《法華經》重視「教理」與「觀行」。「觀行」，即是觀心之行法<sup>182</sup>，透過佛法義理的思維，進而以「觀行」的實踐來修身調心，管理身口意三業。《法華經·安樂行品》的「四安樂行」就是「觀行」，智者大師《妙法蓮華經文句·釋安樂行品》闡明「觀行」的三個重點，即是「止行」、「觀行」及「慈悲行」，透過此「三行」的修持，引導身口意三業及誓願，讓眾生獲得安樂行。<sup>183</sup>此文說明生命個體需以空慧來導入「四安樂行」，並以般若慧觀的方式來管理自己的身儀、口儀、意念及誓願。



<sup>182</sup> 丁福保編：《佛學大辭典》，台北：天華出版股份有限公司，1989年6月五版，頁2981中。

<sup>183</sup> 《妙法蓮華經文句》卷8：「天台師云：止觀慈悲，導三業及誓願。」（《大正藏》冊34，頁119上）

表 1：「四安樂行」的觀行

生命管理學	四安樂行	觀行
身儀的管理	身安樂行	行處：於法無所行，而觀諸法如實相，亦不行，不分別。 <sup>184</sup>
		第二親近處：觀一切法空 <sup>185</sup>
口儀的管理	口安樂行	觀諸法空，無所取著心不苟執，不逆人意、不違法相。 <sup>186</sup>
意念的管理	意安樂行	於一切眾生起大悲想，於諸如來起慈父想，於諸菩薩起大師想，於十方諸大菩薩，常應深心恭敬禮拜。 <sup>187</sup>
		於一切眾生，平等說法，以順法故，不多不少，乃至深愛法者，亦不為多說。 <sup>188</sup>
誓願的管理	誓願安樂行	其人雖不問不信不解是經。我得阿耨多羅三藐三菩提時，隨在何地，以神通力、智慧力引之，令得住是法中。 <sup>189</sup>

表 1 顯示四安樂行與生命管理學的關涉。生命管理重視身、心、靈的成長與身心的安頓，如何讓自己在生活中更容易安住身心，找到生命之家？《法華經》「四安樂行」以空慧為主導，依般若起觀，以「觀行」來導入生命管理學，讓生命個體可以開示悟入佛之知見。

「四安樂行」的身安樂行，說明了初發心菩薩必須安住於「菩薩行處」與「親近處」。菩薩行處即指「觀行」，菩薩住於忍辱柔和與空觀，從有觀安樂行、空觀

<sup>184</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 37 上。

<sup>185</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 37 中。

<sup>186</sup> 《妙法蓮華經文句》卷 9，《大正藏》冊 34，頁 122 中。

<sup>187</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 38 中。

<sup>188</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 38 中。

<sup>189</sup> 《妙法蓮華經》卷 5，《大正藏》冊 9，頁 38 下。

安樂行到中道觀安樂行。菩薩入世度眾，所做之事非能順於世間之心欲，所有貪著五欲生死之法，菩薩悉願使之捨離，故往往為惡眾生所怨害。菩薩以忍辱故，不但於眾生之怨害不加違拒，且能順以二空之智修習，不見有我法，不見有眾生法，不見有損害之法，不見有瞋恨之法。菩薩觀於無生法性，心常以實相之真理相應，對於一切外境之動擾，恆覺其心清淨有如虛空，此即有觀安樂行。<sup>190</sup>

菩薩復以如實之智，觀於眾生及法，究竟皆非真實，雖行於一切法，而不分別執著於所行之相，如：照見我、眾生及辱者、忍者皆假相，不執著於我忍及我所忍辱之相，因而能照見一切法之真實自體性相，此為空觀安樂行。菩薩於空有兩俱無住，若心有住即為非住也，此名中道觀安樂行。太虛大師指出菩薩行處為身、語、意、心四行之通因。<sup>191</sup>除了行處，菩薩的第二親近處亦是菩薩的心性涵養與智慧觀行。菩薩的親近處為「觀一切法空」，亦與「觀行」相呼應。綜上所述，「觀行」是生命管理學的關鍵因素，般若空慧的忍辱法能使我們獲得安樂行。以下將論述如何透過「觀行」來實踐口安樂行、意念安樂行及誓願安樂行。

學佛貴於見地真，行持正。在生命管理的過程中，吾人在見地上，要建立正知正見（近乎佛的知見），遠離顛倒的知見，以「空觀」為主，觀一切法空，內觀諸法實相，了知諸法皆是「因緣合和而有，但本質是空」。在口儀管理方面，除了嚴守口業，不說人過失、不逆人意之外，還要以般若來觀照，於一切境界清楚了知，心中不起分別、執著之心，不著於任何相。行者住於柔和忍辱法，了知空義，並以般若觀察眾生的根機，對眾生根性能了知，能以善巧方便教化眾生，不但不打罵眾生，亦能以柔軟語攝受他們，不但能讓他人對佛法產生信心，亦可啟發覺性，轉迷為悟，建立正確的人生觀與生命觀。

一個行持般若慧觀的行者，其口儀所表現出來的氣質更能攝受眾生，能以慈悲柔和語教化眾生，以愛語讓他人起信，以幽默的話語啟發他人。行者能透過般若空慧的觀照，了知眾生的需要，以種種方便智善說法義。說話不但要契機，也

---

<sup>190</sup>太虛大師：《法華經教釋》，高雄：佛光出版社，1979年，頁332-333。

<sup>191</sup>太虛大師：《法華經教釋》（高雄：佛光出版社，1979年），頁333。

要契理。契機固然必要，不過最重要的還是言論能夠合理，也就是契合諸佛的道理，使眾生都能得到甘露法味的滋潤。如，佛陀在《法華經》中以「窮子喻」及「衣珠喻」來讓我們看到眾生本具的佛性，令他人生起學佛的信心。一句善美的話能使他人上天堂；相反的，一句惡言也能使他人下地獄。吾人在生活中，以般若慧觀來觀照自己的言語，實踐「口安樂行」，讓自己及他人趣入佛之知見。

「意安樂行」與生命管理學有何關涉？「意念的管理」是一種自我管理、生命個體內心轉化的過程。佛陀於《妙法蓮華經·安樂行品》中告訴我們在意念上要遠離六惡行，即不嫉妒、不諂曲、誑詐心等，並以種種善心來實踐「意安樂行」。如何才能讓心真正遠離諸惡？除了通過禪定的修持將心止於一處，更要以般若空慧來觀照意念，意業要常觀想：「於一切眾生起大悲想；於如來起慈父想；於菩薩起大師想；於一切眾生平等說法。」行者以法為依止，心心念念與善法相應，心心念念為眾生，因眾生而起大悲心，並以般若起觀，更以平等心為眾生說法，以法性平等而說，不著於相貌。

為何佛陀在《法華經·安樂行品》裡強調「誓願安樂行」？如來方便之教，原以隨順眾生之機，乃眾生以下劣之心，起限量之見，不悟方便，反生執著，且不聞、不知、不問、不信，不信故不起修習，對法義不解，因而無法悟入佛之知見。為了教化此昏迷之人，菩薩本其大悲誓願及神通智慧之力，引導眾生趣入一乘之大法。<sup>192</sup>菩薩為了度一切眾生，而依「四聖諦法起觀」，發「四弘誓願」<sup>193</sup>，啟發眾生的覺性，令眾生皆可入佛智。此「四弘誓願」緣四聖諦。菩薩因眾生多苦，所以發「眾生無邊誓願度」，此緣苦諦；因苦由業集，所以發「煩惱無盡誓願斷」，此緣集諦；為令眾生向道，所以發「法門無量誓願學」，此緣道諦；為使眾生證果，所以發「佛道無上誓願成」，此緣滅諦。<sup>194</sup>菩薩誓願廣度眾生，安住

<sup>192</sup>太虛大師：《法華經教釋》，頁 349-350。

<sup>193</sup>《妙法蓮華經文句》卷 8：「觀行者，一實相慧無分別光，即體般若行，即上如來座也。慈悲行者，四弘誓願廣度一切，即體解脫行」（《大正藏》冊 34，頁 118 中）

<sup>194</sup> 有關四弘誓願之內容與解釋，散見於諸經論，然各經所舉頗有出入，本文採用《六祖壇經》之說，即：一、眾生無邊誓願度，謂菩薩誓願救度一切眾生；二、煩惱無盡誓願斷，謂菩薩誓願斷除一切煩惱；三、法門無量誓願學，謂菩薩誓願學知一切佛法；四、佛道無上誓願成，謂菩

於忍辱地，並以自在智慧觀察眾生，調伏各種根基的眾生。

「四安樂行」引導行者在日常生活中修習一切善法、善行的教育，自然也能散發出行者的莊嚴相好，令人喜於親近而感到和平愉快，這不是時下整容、塑身的匠氣之美，而是一種「美」的生活藝術，也可以說是一種「莊嚴生命實踐」的自我教育。「四安樂行」中，身、口、意安樂行較著重與自律的行持，「誓願安樂行」則偏向於利他的發心，菩薩的「慈悲行」。「四安樂行」的「自律」與「利他」是一體兩面，前者是自我修行的基礎，後者是菩薩的根本精神。

初發心菩薩需依「四安樂行」來增長自己的道心，建全僧格，實踐菩薩道，最終圓滿佛道。菩薩需如此修行，世人更需此法門來提升身心靈，健全人格，圓滿「生命教育」。吾人可藉由身安樂行、口安樂行、意安樂行及誓願安樂行來管理自己的生命，以般若空慧來觀照其身儀、口儀、意念及誓願，啟發自己的覺性，提升生命的價值。

### 三、從自我管理到生命的圓滿自在

佛教裡的沙門生活規範是「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，因能時時自覺而擁有戒定慧的武器，當然就能降伏貪瞋癡。所以，懂得自覺、自悟，才能自我進步。

「四安樂行」是自覺覺他的生命教育旅程，即是行佛所行。吾人通過「誓願安樂行」，發菩提心利益他人，以布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若來與無數的眾生結下善因善緣，以清淨的身口意三業來自利利他，並以其生命去影響他人的生命，用自己的生命故事去感化他人，改寫他人的生命故事，不但提升自己生命的價值，亦創造他人生命的價值。

過去一般人學佛，都是希望能「了生脫死」。所謂「了生脫死」，能夠透視人生的真相，瞭解生命的意義與價值，當下活得自在，這就是「了生」；能夠認識死亡後的世界，對未來充滿信心與希望而無懼於生死、超越生死，這就是「脫死」。

---

菩薩誓願證得最高菩提。此四弘誓願可配於苦、集、滅、道四諦。見（元）宗寶：《六祖大師法寶壇》，《大正藏》冊 48，頁 354 上。

若能進一步幫助別人認清生死實相，讓他人也解脫自在，這就是「自覺覺他」，即是大乘菩薩道的實踐，也是人道的完成。所謂「人成即佛成」，若想圓滿人生，獲得解脫自在，就不能沒有佛法的信仰，不能沒有佛教的律儀來規範生活，不能沒有佛法的智慧來解決人生問題；有佛法的人生，才能了生脫死，才能圓滿自在。

如果一個人懂得「因果」法則，了知生命的本質、生命的真相，明白行為能決定自己的幸與不幸，就會謹言慎行，行善積德，廣結善緣，而對於過去的不幸，也會不斷的努力改進，使它轉變為幸福；如此的自我管理，不就是最究竟、最上乘的管理法嗎？<sup>195</sup>

綜上所述，《法華經》的「四安樂行」是無上的生命管理學，體現了佛陀對眾生生命的關懷。唯有學習讓自己安住於柔和忍辱法，亦能如實了解諸法實相，才能令生命自在無礙。《法華經》的「四安樂行」就是要我們在生命旅程中找到安樂，若我們能在生活中實踐它，就能在行住坐臥中，乃至在工作中找到安樂，過程中開發自己的般若智慧，發揮無限的創意。

「生命的管理」，其實就是在考驗自己心中有多少慈悲與智慧，須先將自己的一顆心管理好，讓自己心裡有大眾的利益，將自己的心管理得慈悲柔和、人我一如，時時以清淨的身、口、意、誓願來生活，以謙虛平等心來待人處事，才算修滿「生命管理學」的學分。簡而言之，「四安樂行」的修持法門涵蓋了佛教的戒定慧三學，蘊含著生命的智慧，能使我們找到生命之家。即使在惡劣的環境下，也能找到生命的出口，最終圓滿生命的意義，乃至邁向成佛之道，為自己及他人的生命畫上美麗句點。

---

<sup>195</sup>星雲大師：《人間佛教語錄》中冊（台北：香海文化，2008年），頁204。

## 第六章 結論

本文以兩個部分來總結研究成果，期望以己綿薄之力，為生命教育的未來盡一份心意，為生命個體獻上心香一瓣的供養，為社會注入一股清流。

### 一、《法華經》呈現的生命教育思想

《法華經》是一部「教育經」，結合了生命教育的理論與實踐，是活生生的生命教育教材。除了經中明顯可見的種種譬喻、言詞與善說，經典裡頭更蘊含著豐富的生命教育思想，佛陀的慈悲教化。

《法華經》的生命教育重視佛陀教化的信、解、行、證之次第，以諸法實相為核心思想。《法華經》的生命教育藍圖以開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見為主軸。經中強調眾生皆有成佛的可能性，有可被啟發的覺性，以善巧方便「開佛知見」，讓生命個體看到生命的意義，提升眾生對佛法的信念，進而看到生命的希望。

經中所述的諸法實相，如：十如是顯示諸佛知見，讓眾生了知生命的實相。佛陀於《法華經》中使用開權顯實、開迹顯本的方式來演說諸法實相，讓眾生可以漸漸的了知諸佛知見，體會般若空慧的思想，最終趣入一佛乘。佛法除了重視信解，亦著重行持，解行並重。依《法華經》的基礎而開展出來的天台思想教觀雙美，重視理論與實踐，更深入的探索生命個體的身心靈世界，更契合生命教育的思想。本文在此次的研究中主要以天台一念三千來探討生命個體的心念轉化，並說明當下「一念心」觀照的重要性。智者大師亦提出一心三觀及三諦圓融的觀心法門，建議在未來的研究中可以一心三觀來作為對生命觀照的研究。然而，現代人生活忙碌、生活緊湊，或許難以落實一心三觀，然而可以嘗試以易行道來開展，如以現代人更相應的「三心三觀」作為觀心的妙法。

此外，《法華經》的義理亦蘊含著殊勝的生命觀理學。《妙法蓮華經·安樂行品》的「四安樂行」，講述了菩薩般若空慧的行持法門，此法門是菩薩從自我管

理到生命圓滿的體證。「四安樂行」可作為佛教生命觀理學的教材，以此為基礎來探討出現代人適用的「生命觀理學理論與實踐」，建議以難行道與易行道來開展，以契合不同根性的眾生。

從本論文的探討中，可知《法華經》強調自覺覺他的生命教育。開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見是佛陀生命教育的次第。此妙法是生命教育的通路，能為生命尋找出口。一次又一次的開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見，最終令一切眾生皆能開示悟入佛知見。「開示悟入」佛之知見亦可說是自覺、覺他的生命教育過程。一次又一次的自覺、覺他，最終讓生命個體達到覺行圓滿。

《法華經》之主旨，即是諸佛慈悲，以善巧、方便開示眾生如何悟入佛之知見，而得以究盡「諸法實相」，令眾生皆能圓滿佛道。從《法華經》的開示悟入佛之知見，可看到佛陀慈悲的本懷，也因此看到佛教在人間的重要性，更可稍微明了為何許多高僧大德積極推廣「人間化」的佛教，當代高僧星雲大師更提出「人間佛教」的理念，一心只為了回歸佛陀示教利喜的本懷，讓佛教走入每個人的生命，走入人心，實踐佛陀無上的教誨。

## 二、《法華經》對當代生命教育的啟悟

本文以三個部份來論述《法華經》對當代生命教育的啟悟，除了帶來生命教育方向之省思，更對教育工作者帶來省思。此處所探討的教育工作者分為兩類：一指佛陀教育工作者（佛教徒）；二者即是廣儀的針對所有從事生命教育工作的人士(含各種宗教背景)。

### （一） 生命教育方向之省思

在生命旅途中，每個人都需要有個外在的家，但這個家是會改變的，我們雖把它視為溫暖的歸宿，甚至避風港，但心裡還是會有隱約的不安，因為我們不知道，隨著無常的歲月，我們這個家將會產生怎樣的變化，是否會變得如我們所願？

抑或變得更糟糕？心中有無數的罣礙、不安、焦慮……因此產生了唯識學所謂的根本煩惱及隨煩惱，這種種煩惱影響我們的精神生活，並引發了各種身心疾病及社會問題：精神壓力、憂鬱症、自殺事件、暴力事件等。

現今的教育理念，乃至學校生命教育的施實方針是否能有效的引導學生找到心靈之家？教育體系多半只提供技術性的實用知識，而忽視啟發生命智慧的「生命教育」。年輕人在這樣的教育環境下，接受各種各樣的教育，唯獨對於瞭解生命意義，以及與之息息相關的主題，茫然無知。面對這樣無常的人生，人們要去問：生命的意義是什麼？人生的目標又在哪裡？怎麼樣的目標與理想能具有超越無常的永恆意義？這類攸關每個人最深存在的問題，可以說是生命教育最終極的課題。不答覆這些問題，人沒有辦法真正安身立命。

如何才能跳脫出內心的不安，找到可安身立命之道？或許宗教教育能在這方面發揮其價值！佛教教育的終極目標是成佛，成佛即成為圓滿的人，其基礎即是建立在成人。佛陀教育的宗旨，啟發自覺覺他。以佛陀為榜樣，學佛之所學、行佛之所行，是悲智行願的向學，慈悲喜捨的奉獻。

佛陀關懷眾生身心的問題，佛教治心的本質就在於具有心理教化作用，亦即淨化心靈、安撫人心、調適心理等功能。依據緣起論，佛教認為世間一切都是因緣和合而生，相互依存，互為因果。任何事物都不能脫離其他而獨存，所以佛教提倡報恩思想。報恩思想能讓生命個體產生積極、正面的人生觀，可培養感恩心、包容心、慈悲心等，心存感恩者容易知足、知福、惜福，再造福，自利利他。

依佛教的生命教育觀來看，安身立命之家即指法身慧命之家，佛、法、僧三寶是心靈之家。我們先從外在的事相三寶去學習，而漸漸導向內在三寶的體現，三寶的覺、正、淨真是眾生心靈的歸宿，這個家能帶來心靈的安穩、祥和。《法華經》教示「人人皆能成佛」的思想，眾生的生命是平等的，每個人內心其實都具備了覺、正、淨的素質，只是未被開啟。一旦開啟了，將會是何等的光明、何等的風光阿！心中無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

由此可見，宗教教育能對生命教育產生莫大的貢獻，其力量是不可思議的！宗教信仰才能讓生命個體找到心靈真正的皈依處，找到生命之家。信仰的價值，就是自我的擴大，自我的昇華，自我的解脫，自我的圓融。正信的宗教能讓人人自覺 自己做自己生命中的貴人。這就是信仰的力量！

## （二）對佛陀教育工作者的省思

從本文的探討中，可知佛陀的教育即是生命的教育，推廣佛陀教育的在家弟子或出家弟子即可稱佛陀教育工作者或行者。佛陀教育工作者在續佛慧命時應注意些什麼？自身又需具備哪些觀念與心態？

教育除了言教，更重於身教，佛陀以其言教及身教令眾生開示悟入佛之知見。身為佛陀教育工作者，我們是否更應向佛陀學習，除了以「四安樂行」來管理自己的身、口、意及誓願，更應該在佛法研修上下功夫。初發心菩薩在修學佛法的過程中，需要逐步紮根，讓自己的基礎越來越穩固，朝向生命的昇華與淨化。基礎不穩，生活中若遇到種種考驗，難免出現信心動搖的情況，更談不上提升與淨化。紮根的功夫需從解門與行門下手。

從解門來看，對佛法需要有全面性、整體性的了解，讓自己在修學上具備正確的觀念、正確的知見。一個有心想通過佛法來淨化身心靈者，應讓自己有系統的閱讀佛書及做一番研究，所涉及的課題，至少包含佛教的起源與開展、佛法的內容及佛教的修行次第。從佛教的起源與開展中，可了解佛陀的本懷與佛法的中心思想；佛法的內容是三寶的核心，對佛法的內容有全面性、整體性的了解，才能建立起正確的見地。

佛法貴於實踐，對行者而言，只解而不行，佛法只停留在知識層面，無法昇華為生命的智慧。我們依意境法而認識有情的身心，更從中了解為何有情會流轉生死，遭受諸多困頓與束縛。唯有往內心觀，如實觀照自身的問題，認識自身的問題，才有解決的可能，若因此而發心修道，即可悟入佛知見，見真諦法而證得解脫法。要在生活中實踐佛法，就得了解修行的次第，可依不同的發心而起修，

有發增上生心、發出離心及發菩提心，無論何種發心，最終目標即是邁向成佛之道。以上所談的修行次第是先通過理論的了解而掌握，若要真正得到內在功夫的落實，內心的轉化，就須在生活中實際的身體力行。我們可藉由「四安樂行」的行持來管理自己的身、口、意及誓願，觀照起心動念，尤其是當下的「一念心」。過程中，不斷的修正自己、淨化自己，實踐戒定慧三學。我們不急於快見到什麼，而是認真的在解與行方面下實際的功夫，把根紮好，老實用功。若能從內心深處領悟到佛法的真實義，信心即不再受動搖，成為見地真、行持正的行者，此時無論是自利或利他都不易偏差。

行者在推動佛陀教育的工作時，應該回歸佛陀示教利喜的本懷，對自身問題了解後，更能以一顆悲憫心來了解眾生的疾苦。在忙著度眾的當兒，也該適時停下腳步，關懷生命、關懷眾生的需要，想想現代人的需要是什麼，要以什麼善巧方便來弘化才能契合現代人的需要？要如何說法才能讓他人聽得懂，讓他受用，讓他人悟入佛之知見？如果我們所說的法能針對眾生切身的問題來談，解決眾生切身之苦，就可讓他人體悟佛法與生命是息息相關的，並對佛法產生信心，進而從信仰中找到生命的力量，找到真正的皈依處，最終獲得圓滿自在的人生。

### （三）對生命教育工作者的省思

生命教育是任重道遠的教育工作，是一項意義非凡的工作，有如菩薩度眾的工作。雖然無法在短期內看到效果，但長期內即有其成效，需耐心耕耘，如農播種。

生命教育工作者（此處簡稱教導者）除了學習各種教學法，更要效法菩薩的度眾本懷及菩薩的行持，即內修外弘、自利利他。教導者需將自己的身心靈提升，才能有更強大的度眾力量。若能以「四安樂行」作為內修功夫，即可將自己的身心調柔，以柔和忍辱心來教導學生，更要以一顆耐煩的來調伏不同根基的眾生。

每個孩子的如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等都不同。這表示每個孩子的因緣條件不同，包

含了孩子的成長背景、學習方式、認識世界的方式、優缺點、學習障礙等皆不同。但是，孩子的佛性是平等的，都有可被啟發的覺性。教導者如何接納這種種的不同，並以契合孩子根基的方式來開啟孩子的潛能、啟發覺性？

生命教育的根本就是要幫助一個人成就自己，輔導學生認識自我，建立自我信念，進而發展潛能，實現自我。每個人的成長過程都是眾因緣條件組成的，背後有許多不為人知的生命故事、我們看不到的因緣。每個學生的相貌不同，優缺點也不同，但佛性是相同的，還有許多待開發的潛能。教導者不能以貌取人，有些孩子看起來很不是很聰明，但做事認真、願意學習；有些孩子學業成績不好，但有個好嗓子，能唱出悅耳動聽的曲子。

教育工作者的眼光不能老是落在學業成績上、也不能只停留在表現好的學生，要放寬視野，要能診斷出學生學習困難的原因，能替他們進行補救教學，把基礎打好了，學習起來就沒有困難，這就有了「妙心」。而對於學生的心理困擾，更需給予輔導，協助孩子克服它，鼓勵探索和思考，能發展負責任的行為和解決問題的能力。孩子的個人智慧和興趣的發展，需要學習、嘗試及從生活經驗等活動來誘發。如何誘發起孩子的學習興趣？如何讓孩子學會珍愛生命、尊重生命、體悟人生？如何從「十如是」中，了解孩子們不同的「自我條件」？如何引導孩子從「自我條件」中創造自己生命的價值，以達到生命的實現？這就是教育工作者必須努力的方向，考驗教導者的內修功夫及巧智慧心。

## 參考文獻

### 一、原典

1. (西晉) 竺法護譯：《正法華經》，《大正藏》冊 9。
2. (西晉) 竺法護譯：《大乘寶要義論》，《大正藏》冊 32。
3. (東晉) 道安撰：《增壹阿含經》，《大正藏》冊 2。
4. (姚秦) 鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9。
5. (姚秦) 鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊 25。
6. (北涼) 天竺三藏曇無讖譯：《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12。
7. (梁) 法雲：《法華經義記》，《大正藏》冊 33。
8. (陳) 慧思說：《法華經安樂行義》卷 1，《大正藏》冊 46。
9. (隋) 闍那崛多共笈多譯：《添品妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9。
10. (隋) 智顓撰：《妙法蓮華經玄義》，《大正藏》冊 33。
11. (隋) 智顓撰：《法華文句》，《大正藏》冊 34。
12. (隋) 智顓撰：《摩訶止觀》，《大正藏》冊 46。
13. (隋) 智顓撰：《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》冊 46。
14. (隋) 吉藏撰：《法華義疏》，《大正藏》冊 34。
15. (隋) 吉藏撰：《中觀論疏》，《大正藏》冊 42。
16. (隋) 吉藏撰：《法華玄論》，《大正藏》冊 34。
17. (唐) 窺基撰：《法華玄贊》，《大正藏》冊 34。
18. (唐) 湛然撰：《止觀輔行傳弘決》，《大正藏》冊 46。
19. (宋) 戒環撰：《法華經要解》，《新卍續藏》冊 30。
20. (元) 宗寶撰：《六祖大師法寶壇》，《大正藏》冊 48。

## 二、專書

1. 一行禪師著，方怡蓉譯：《經王法華經》，台北：大雁文化事業股份有限公司，2007年。
2. 太虛大師：《法華經教釋》，高雄：佛光出版社，1979年。
3. 王晴薇：《慧思法華禪觀之研究—法華三昧與大乘四念處的互攝與開展》，台北：新文豐，2011年。
4. 平川彰等著，林保堯譯：《法華思想》，高雄：佛光出版社，2011年。
5. 平川彰著，許明銀譯：《佛學研究入門》，台北：法爾出版社，1990年。
6. 印順法師：《以佛法研究佛法》，台北：正聞出版社，1992年。
7. 印順法師：《佛法概論》，台北：正聞出版社，1986年七版。
8. 印順法師：《成佛之道》（增註本），台北：正聞出版社，1994年。
9. 印順法師：《空之探究》，台北：正聞出版社，1990年10月五版。
10. 印順法師：《性空學探源》，台北：正聞出版社，1992年10月六版。
11. 牟宗三：《中國哲學的特質》，台北：台灣學生書店，1963年。
12. 李志夫：《摩訶止觀之研究（上）》，台北：法鼓文化，2001年。
13. 安藤俊雄著，蘇榮焜譯：《天台學根本思想及其開展》，台北：財團法人慧炬出版社，1998年。
14. 坂本幸男譯注、岩本裕譯注《法華經》，東京：岩波書店，1962年。
15. 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，台北：台灣學生數局，1996年，自序頁 ix。
16. 吳汝鈞：《天台智顓的心靈哲學》，台北：臺灣商務，1999年。
17. 星雲大師：《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光文化，2013年。
18. 星雲大師：《佛教叢書之二—經典》，高雄：佛光出版社，1995年。
19. 星雲大師：《人間佛教系列（八）·緣起與還滅》，台北：香海文化，2005年。
20. 星雲大師：《星雲法語之三·身心的安住-廣學》，台北：香海文化，2007年。
21. 星雲大師：《人間佛教佛陀本懷》，高雄：佛光文化，2016年。

22. 星雲大師：《人間佛教語錄》中冊，台北：香海文化，2008年。
23. 星雲大師：《人間佛教當代問題座談會》(上冊)，台北：香海文化，2008年。
24. 星雲大師：《六祖壇經講話·般若品》，台北：香海文化，2000年。
25. 胡順萍：《法華經之思想內涵》，台北：萬卷樓出版社，2007年。
26. 紀潔芳、張淑美主編：《生死關懷與生命教育》，新北市：新頁圖書股份有限公司，2012年。
27. 張麗珠：《清代新義理學：傳統與現代的交會》，台北：里仁書局，2003年。
28. 張松輝注釋、丁敏校閱：《新譯妙法蓮華經》，台北：三民書局，2013年5月二版。
29. 聖嚴法師：《絕妙說法—法華經講要》，台北：法鼓文化事業有限公司，2002年。
30. 劉易齋：《生命管理學概論—生命教育的思想與實踐》，台北：普林斯頓，2005年，二版修訂。
31. 董群釋：《法華經》，高雄：佛光出版社，1996年。
32. 陳英善：《天台緣起中道實相論》，台北：東初出版社，1995年。
33. 賴賢宗：〈天台佛學與佛教生態哲學〉，《天台佛教的解脫詮釋學》，台北：新文豐，2010年。
34. 學愚：《人間佛教—星雲大師如是說，如是行》，香港：中華書局，2011年。
35. 潘桂明、吳忠偉：《中國天台宗通史》，南京：江蘇古籍出版社，2001年。
36. 釋永東：《佛教人性與療育觀》，台北：蘭臺出版社，2009年。
37. 釋滿義：《星雲學說與實踐》，台北：遠見天下文化，2015年。
38. 釋性梵：《大乘妙法蓮華經講義全冊》，高雄：祥光彩色製版社，1993年。
39. 釋曉雲：《覺之教育》，台北：原泉出版，1987年。
40. 釋慧嶽：《天台教學史》，台北：中華佛教文獻，2003年。

### 三、博、碩士論文

1. 呂嘉民：《法華經菩薩行的思想特質與實踐開展》，南華大學宗教學系碩士論文，2015年。
2. 林明莉：《智者大師之一佛乘思想與實踐》，國立中興大學中國文學系碩士論文，1999年。
3. 胡慧琳：《吉藏「一乘」思想的建立——從世親《法華經論》到吉藏《法華論疏》的考察》，新竹：玄奘大學宗教研究所碩士論文，2008年。
4. 張竹如：《般若波羅蜜多心經生命教育義涵探析》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。
5. 張文德：《天台宗智者大師教觀思想與生命轉化》，南華大學哲學研究所碩士論文，2007年。
6. 黃國清：《窺基《妙法蓮華經玄贊》研究》，桃園：中央大學中國文學研究所博士論文，2005年。
7. 黃國清：《法華三昧懺儀之研究——從經典義理向實踐儀式的轉化》，《漢學研究集刊》第9期，2009年。
8. 楊月仁：《現代親子教養哲學之研究—以《法華經》為主之探析》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2012年。
9. 莊月香：《六度集經的菩薩行思想及其對當代生命教育的啟發》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2014年。
10. 趙東明：《天台智顛《摩訶止觀》「一念三千」說研究》，國立臺灣大學哲學研究所碩士論文，2002年。
11. 葉明哲：《天台智顛的圓頓教觀對現代生命教育的啟發》，南華大學哲學與生命教育學系碩士論文，2006年。
12. 劉秀真：《生命之安立及其趣向善的探討--論天台圓教判釋開決對生命之啟發》，南華大學哲學研究所碩士論文，2007年。

13. 陳詠卿：《法華經之教育啟示—以法華七喻為探討範圍》，華梵大學東人文思想碩士論文，1998 年。
14. 蔡朝枝：《天臺安樂行之研究》，私立華梵人文科技學院東方人文思想研究所碩士論文，1997 年。

#### 四、期刊論文

1. 方永泉：〈靈性可教嗎？— 生命教育中的靈性教學問題〉，《第九屆生命教育學術研討會手冊》，2013 年。
2. 李志夫：〈大乘經教育思想及其方法之研究--以《妙法華》為主軸〉，《佛教思想的傳承與發展—印順導師九秩華誕祝壽文集》，台北：東大圖書公司，1995 年，頁 307-334。
3. 星雲大師：〈佛教對「生命教育」的看法〉，《普門學報》第 22 期，高雄：普門學報社出版，2004 年 7 月，頁 245-287。
4. 星雲大師：〈自覺與行佛〉，《普門學報》第 23 期，2004 年 9 月，頁 1-21。
5. 孫效智：〈生命教育的內涵與哲學基礎〉，林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇，2000 年。
6. 孫效智：〈高中「生命教育」課程綱要重點與特色〉，何福田主編，《生命教育》，台北：心理出版社，2006 年，頁 221-235。
7. 孫效智：〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉《國立教育資料館教育資料集刊》，第 27 輯，(2002 年 12 月)，頁 283-301。
8. 張曼濤編、釋聖嚴著：〈天台思想的一念三千〉，《現代佛教術叢刊》，台北：大乘文化，1979 年。
9. 黃國清：〈慧思《法華經安樂行義》對《法華經》的引用與詮釋〉，《普門學報》，第 38 期，高雄：普門學報社出版，2007 年 3 月，頁 103-123。
10. 黃國清：〈三車與四車之辯—以《法華五百問論》〉，《揭諦》第 18 期 (2010

年1月)，頁75-114。

11. 黃德祥：〈小學生命教育的內涵與實施〉，林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇，2000年，頁255-272。
12. 黃培鈺：〈原儒思想中的生命管理〉，《第七屆儒佛會通暨文化哲學》，2003年，頁87-94。
13. 曾煥棠：〈死亡教育〉，林綺雲主編：《生死學》，台北：洪業，2001年，頁42-73。
14. 楊曾文：〈中國歷史上的《法華經》及其在二十一世紀的意義〉，《閩南佛學院學報》第2期，1999年，頁47-52。
15. 劉易齋：〈通識教育意涵的「生命管理」觀—開啟生命教育通識教育意涵的新視野〉，《第十一屆「生死學與生命教育」學術研討會手冊》，2015年。
16. 陳錫琦：〈十二年國教生命教育課程概觀與反思〉，《國民教育》53(3)，2013年。
17. 陳英善：〈從「開權顯實」論法華之妙〉，《中華佛學學報》第14期，2001年9月，頁293-308。
18. 陳立言：〈生命教育在台灣之發展概況〉，《哲學與文化》，第31卷，第9期，2004年，頁21-46。
19. 陳立言：〈台灣推動生命教育的成果及未來發展〉，《台灣教育》，第667期，台灣省教育會，2011年2月，頁7-14。
20. 錢永鎮：〈中等學校生命教育課程內涵初探〉，林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇，2000年，頁127-149。
21. 簡茂發：〈我對生命教育的中心看法〉，何富田主編：《生命教育論叢》，台北：心理出版社，2001年。
22. 鄭志明主編：〈從佛教的觀點論「宗教的生活實踐與心靈淨化」〉，《跨世紀宗教與心靈改革》，南華大學宗教中心，2000年7月。

23. 鄭崇趁：〈生命教育的目標與策略〉，何福田主編：《生命教育論叢》，台北：心理出版社，2001年，頁10-19。
24. 釋永本：〈《法華經》注釋書文獻概介〉，《佛教圖書館館訊》第39期，2004年9月，頁35-43。
25. 釋聖嚴：〈中國佛教以《法華經》為基礎的修行方法〉，《中華佛學學報》第7期，1994年7月，頁2-14。
26. 釋慧開：〈佛教教學對現代教育的啟悟之探索〉，《普門學報》第3期，高雄：普門學報社出版，2001年5月，頁196-227。
27. 釋常源：〈《法華經》的「心靈環保」——以〈安樂行品〉為中心〉，《法鼓山僧伽大學畢業製作選集 2006-2011年》，17-28。
28. 釋廣興：〈人間佛教的佛陀觀——以《阿含經》為主分析佛陀的人格(上)〉，《人間佛教》學報，第二期，高雄：佛光山人間佛教研究院，2016年3月16日，頁2-35。

## 五、雜誌

1. 星雲大師：〈佛教的主觀與客觀(4)一念三千〉，《覺世旬刊》1388期，高雄：覺世雜誌社，1998年9月20日。
2. 張茂源：〈珍惜擁有，把握現在-學校生命教育的實施〉，《研習資訊》，19(5)，2002年。
3. 曾加縈、李瑞珠：〈從生命教育新視野談「靈性教育」〉，《臺灣教育評論月刊》，4(11)，2015年。
4. 賴賢宗：〈從文藝、哲學到佛學的探索——賴賢宗訪問錄〉，《人生》雜誌，2004年3月，「大覺智海／佛學人物」。

## 六、英文書目

1. J. Miller. *Education and the Soul – Toward a Spiritual Curriculum*. State University of New York Press , 2000.

## 七、工具書

1. 丁福保編：《佛學大辭典》，台北：天華出版股份有限公司，1989年6月五版。
2. 中華電子佛典協會（Chinese Buddhist Electronic Text Association 簡稱 CBETA），所出版的電子佛典集成（CBETA Chinese Electronic Tripiṭaka Collection）Version April 2014 版本。
3. 慈怡主編：《佛光大辭典》，高雄：佛光出版社，1988年12月二版。

## 八、網路資料

1. 王惠雯：〈覺之教育的實踐理念與方法——以《維摩詰經·觀眾生品》的「慈悲喜捨」觀為基礎的初步探討〉[www.hfu.edu.tw/~hww/new\\_page\\_16.htm](http://www.hfu.edu.tw/~hww/new_page_16.htm)（引用時間：2016年4月23日）
2. 孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉，教育部生命教育學習網  
<https://life.edu.tw/data/plan/091/H51100-00008/index.htm>（引用時間：2016年3月20日）
3. 教育部生命教育學習網  
[https://life.edu.tw/homepage/homepage\\_below/new\\_page\\_1.php?type1=2&type2=1](https://life.edu.tw/homepage/homepage_below/new_page_1.php?type1=2&type2=1)（引用時間：2016年1月26日）

4. 張淑美：〈青少年自殺防治與生命教育〉《生命教育》  
<http://www.yct.com.tw/life/96lift/96brainstorm11.pdf>（引用時間：2016年7月9日）
5. 陳清溪：〈國民小學推動生命教育現況之探討〉，《國立教育研究院籌備處第105期國小主任儲訓班專題研究》。  
[http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta\\_773\\_1096051\\_28296.pdf](http://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/7/pta_773_1096051_28296.pdf)  
（引用時間：2016年3月10日）
6. 釋見潤：〈佛教成人教育的意涵〉，《香光莊嚴》，第56期。  
<http://www.gaya.org.tw/magazine/v1/2005/56/education2.htm>（引用時間：2016年2月15日）
7. 釋證嚴：〈【經典人生】生命管理〉，《經典雜誌》第77期，2004年12月。  
<http://www.rhythmsmonthly.com/?p=3318>（引用時間：2016年4月14日）

