

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

大乘佛教終極關懷之研究—
以《菩提道次第廣論》為例

A study on the ultimate concern of Mahayana Buddhism:

The case of "lamrim"

研 究 生：李 佩 妘

指 導 教 授：周 文 祥

釋 永 有

中 華 民 國 106 年 06 月 28 日

南 華 大 學
宗 教 學 研 究 所
碩 士 學 位 論 文

大乘佛教終極關懷之研究—以《菩提道次第廣論》為例

研究生：李佩妘

經考試合格特此證明

口試委員：_____

釋如得
林其賢
周文祥

指導教授：周文祥 釋永有

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 106 年 6 月 28 日

摘要

現今的社會，工商業發達、科技進步，卻充斥著身心的疾病與痛苦、環境的污染與破壞、社會的功利與冷漠等，大眾迷失於物質享樂和看似進步的假象中，個人身、心、靈層面皆面臨前所未有的缺陷和苦難中，導致人與人、人與社會、人與自然環境之間更是問題叢生日趨嚴重。本文為關切生命的處境與出路之探究，選擇大乘佛教深具入世濟渡的慈悲胸懷，與智慧真理解脫苦難的殊勝特點，期望探尋最究竟、能完滿解決一切生命問題的「終極關懷」為目的。故抉擇黃衣大士宗喀巴編纂的《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》）為文本，以其兼具「濃縮佛法三藏十二部精華」與「成佛道次指南」，即生命教育最佳指導與終極關懷次第引導二項優點，綜合運用文獻分析和哲學研究法，探察三士道總建立之究竟關懷生命的終極目標就是成佛。福智團體創辦人日常法師引領學員悲智雙修堪為終極關懷典範，首先善用社會大眾熟悉且暗合《廣論》下士道的傳統儒家文化為普世淨化基礎，鋪陳出上士成就佛道的願景。並提出「心靈改革」為推動生命教育的核心，結合儒學推己及人，提升為大乘佛教自覺覺他，以實現「共享共成」的終極關懷。

關鍵詞：大乘佛教、終極關懷、宗喀巴、《菩提道次第廣論》、日常法師

ABSTRACT

With highly developed industry and advanced technology, modern people seem to enjoy a life with unprecedented material wealth. However, the hard earned material wealth pays a great price, e.g., environmental pollution, pervasive utilitarianism and indifference towards various social issues. And the material gain does not lead to people's psychological well-being, which industrialization and modernization promised to offer at the first place. What is worse is that more people are suffering from various forms of mental malfunctions. It seems that the entire human race is trapped in an impasse. Is there any way out?

Recently, with an attempt to slow down the deteriorating tendency, concerned people from public as well as private sectors have started to promote life education. The purpose of the present study is to establish a possible approach on the Ultimate Concern of life in hope of finding a life goal worth living for. With a wonderful integration of compassion and wisdom, Lam Rim Chen Mo (the Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment) is chosen as the target text to be analyzed. Document analysis and philosophical research methods are applied to interpret Lam Rim Chen Mo, where "Becoming a Buddha" is clarified as the core concept of Ultimate Concern of Mahayana Buddhism.

Furthermore, Buddhism Master Jih-Chang, the founder of The Bliss and Wisdom Buddhist Foundation and pioneer in popularizing the study of Lam Rim Chen Mo in Taiwan, is chosen to be the exemplary figure. To make Lam Rim a practical guide for lay people to achieve Ultimate Concern, Master Jih-Chang adopted concepts from Confucius teachings, where people are inspired to practice the right attitudes and actions in every-day life. Finally, upholding the ultimate goal of Becoming a Buddha while standing on the solid ground of everyday practice, Master Jih-Chang established a way toward Ultimate Concern of Mahayana Buddhism.

Keywords : Ultimate Concern of Mahayana Buddhism 、 Becoming a Buddha 、 Tsong-kha-pa 、 Lam Rim Chen Mo (the Great Treatise / the Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment) 、 Master Jih-Chang

目次

摘要.....	I
ABSTRACT	II
目次.....	III
表次.....	VI
圖次.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
壹、研究動機.....	1
貳、研究目的.....	4
第二節 文獻評介.....	4
壹、「終極關懷」的論述.....	4
貳、佛教的終極關懷期刊論文.....	11
第三節 研究方法.....	20
第四節 論文架構.....	21
第二章 大乘佛教的終極關懷.....	23
第一節 終極關懷的意義及與生命教育的關係.....	23
壹、終極關懷的定義.....	23
貳、終極關懷與生命教育的相關探討.....	23
第二節 宗教的終極關懷.....	31
壹、宗教的終極關懷相關探討.....	31
貳、各宗教的終極關懷.....	37
參、宗教不能進入校園的問題.....	45
第三節 大乘佛教的終極關懷.....	46
壹、大乘佛教的興起與時代意義.....	46
貳、大乘佛教的終極關懷.....	48
第三章 《廣論》終極關懷的研究.....	53
第一節 《廣論》終極關懷的價值.....	53
壹、完整學修所有法類（質正）.....	53
貳、滿足不同層次的大眾（量圓）.....	54

叁、成佛次第井然明瞭（次第無誤）.....	54
第二節《廣論》的終極關懷內涵.....	54
壹、《廣論》的終極關懷.....	54
貳、《廣論》終極關懷的「信仰」.....	56
第三節《廣論》的終極關懷理念與成佛的關係.....	58
壹、依道次引導.....	58
貳、依成辦二利.....	61
叁、終極關懷理念—成佛.....	62
第四章《廣論》終極關懷的實踐之道.....	66
第一節《廣論》如何實踐終極關懷.....	66
壹、實踐之理.....	66
貳、上士道實踐與共道基礎.....	67
叁、終極關懷實踐及基礎步驟.....	68
第二節 全知正覺（上士道）的終極關懷.....	69
壹、啟動終極關懷—大乘發心.....	69
貳、實踐終極關懷—菩薩行誼.....	77
第三節 共中士道的教育.....	86
壹、共中士道淨化心識次第.....	86
貳、共中士道次修心.....	87
叁、發此意樂之量.....	97
第四節 共下士道的教育.....	98
壹、依靠三寶（皈依）.....	98
貳、善惡業輪迴定律（業果法則）.....	101
叁、共下士道如何實踐增上生？.....	107
第五節 三士道教育的基礎.....	111
壹、作好學習準備.....	111
貳、做好學生的準備.....	114
叁、做好學習的心理建設.....	115
第五章《廣論》終極關懷的實踐對現代社會的影響與啟示.....	123
第一節 福智推展《廣論》的時代因緣.....	123
壹、《廣論》的著作與流傳.....	123

貳、福智團體推展《廣論》現況.....	124
第二節 福智推展《廣論》的實踐對現代社會的影響與啟示.....	127
壹、福智推展《廣論》的實踐對現代社會的影響.....	127
貳、福智推展《廣論》的實踐對現代社會的啟示.....	132
第六章 結論.....	135
參考文獻.....	139
附錄（分享案例）.....	143



表次

表 1 「心靈改革」與「人生三問」對比表.....	9
表 2 文明發展產生問題 分析表.....	10
表 3 日常法師分析三種失誤並對應生命教育與終極關懷的措施.....	10
表 4 生命的終極關懷—基督教救贖論與佛教解脫觀之比較表.....	13
表 5 終極關懷類型對比表.....	19
表 6 台灣推行人間佛教四大團體.....	45
表 7 《廣論》終極關懷所成利益與三士道次 關係表.....	64
表 8 《廣論》終極關懷 道次修持表.....	68
表 9 四無量涵義與觀行.....	75
表 10 「八斷行」對治「五過失」.....	79
表 11 「六力」、「四作意」修「九住心」.....	80
表 12 八種功德的果報、因緣.....	104
表 13 福智（全球）學員分佈概況.....	126
表 14 福智（台灣）學員分佈概況.....	126
表 15 福智安寧關懷班助念與關懷彙整表.....	129
表 16 福智佛教基金會「用愛環抱海洋 萬人淨灘總動員」（2016.09.24）.....	130
表 17 福智三種營隊的舉辦年次與參與人數（資料收集到 2016 年）.....	130
表 18 福智文教基金會榮獲政府機關頒獎一覽表.....	131

圖次

圖 1 心靈改革的實踐步驟.....	8
圖 2 人生三問與三個生命課題.....	24
圖 3 大乘佛教生命教育與終極關懷 階層圖.....	52
圖 4 《廣論》終極關懷 實踐及基礎步驟.....	68
圖 5 台灣福智會員分布概況圖.....	126
圖 6 福智團體 身心靈淨化架構圖.....	128



第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

世間的無常變遷，看見有情眾生的生、老、病、死等，永無止境的痛苦與輪迴。生命議題的探討，恆為人類最注目的焦點。我們應該反思生命何去何從？安頓之方？希望的尋找？意義的完成？價值的實現？這是慈悲與智慧的啟發之旅，也是探究圓滿生命的偉大工程。攸關生命的問題意識，甚為人類所極端重視，尤其在近代社會越顯重要，因為物質、科技生活的強調及發達，並未給人類生命帶來較大的安適，反而在現代時空環境下衍生出更多的焦慮與苦難。這是人類共同面臨的困難，所以「終極關懷」及「生命教育」中生死、生存、生活、倫理、意義、價值、靈性、永恆等相關問題的研究與發展，實有重大意義。本文所言「終極關懷」是關懷生命的內涵，基礎是「生命教育」，進而關切生命達到完善圓滿的最極致。

一、為何需要終極關懷？

現代工商發達、資訊迅捷，導致整個社會制度、生活型態、文化習俗快速的變革，同時伴隨著日益嚴重的環境污染和自然生態破壞等，嚴重危及人類身、心的安適，衍生出更多身的痛苦、災難與心的焦慮、壓迫，更何況於靈性層次的昇華與安頓？而靈性層次根本關係個人生命意義的完整認知探討，是生命關懷的核心所在，對於生命的最高、終極的靈性探究，通常出現於哲學或宗教的討論範疇中，引發相關哲理探討和信仰認同的意識問題，自古以來一直困擾著追尋的心靈，由於究竟的生命意義與價值的確立與認同上，生命的終極關懷對人類愈形迫切需要，哲學家與宗教思想家，盡其最大心力去釐清這類問題並試圖提供答案，也是每一位關懷人類命運與文明前途的有識之士，所應重視並加以審視省思的。

二千五百多年前印度證悟的佛陀，因為看到生命的苦難與不圓滿而出家修行證道，祂終生為有情眾生的生命教育而獻身，祂以所發現的真理（佛法）教化引領有情遠離痛苦、獲得究竟的安樂，尤其大乘教義中的「慈悲」與「智慧」，平等救護眾生，開導「緣起性空」的中道義，淬煉生命斷除一切過失，證得圓滿功德，指引解脫、成佛之道。因

此「佛」代表圓滿的生命狀態，佛所開示「自覺覺他」的成佛之道詮釋對生命的「終極關懷」。因此大乘佛教指明了「成佛」的方向，《廣論》歸納佛法八萬四千法門於三士道綱要中，適合不同根機的人，最終都能導入上士道。其中「大乘」指大車，能乘載眾生。「三士道」則分成三種不同階段的修學之道。

二、大乘佛教「終極關懷」(ultimate concern)的探尋

吳汝鈞(2005)探論宗教的關懷就是終極關懷，是屬於終極的、無限的、永恆的、實現絕對完滿的事物或境界，例如永生、極樂、最高善、全知、全能之類。

例如宇宙萬物的根源、生的來源與死的歸宿、信仰的對象、道德的基礎之類的問題，以至對現實的人生的苦痛煩惱的東西的超克(overcome)、永恆的、絕對的超克，等等。……宗教的終極關懷是要追求和實現一種絕對完滿的事物或境界。……終極關懷的對象則是絕對的、無限的，例如永生、極樂、最高善、全知、全能之類。¹

進一步以生死相許來說明，即為了取得永恆性、常住性，不惜以自己的生命作為代價。這種具有生死相許的意義，便是終極關懷的所在。

人類為何探尋意義的建立、價值的追求、靈性永恆等等問題？這一切追尋都源於對現實的不滿足，而追根究柢所有身、心不滿足的問題，都來自根本感受；苦、樂、不苦不樂。故苦與樂直接影響我們的感官知覺，進而左右意義與價值的判斷，乃至終極永恆等絕對完滿的標準。事實上每個人的思考或作事，都是受著「離苦得樂」的驅使，眾生皆愛樂而不愛苦，遠離痛苦就感覺快樂，成就幸福快樂的生命，很符合社會大眾的需要，所以「離苦得樂」是每個人最原始一直到最終極的關切。

苦、樂既然是個人的感受，則「離苦得樂」的標準將隨個人感受而千差萬別，因此關懷的目的亦有不同，佛法略為分別四類；(一)五子登科、五福臨門的現世快樂。(二)生命成長、心靈提昇的後世安樂。(三)個人解脫痛苦、涅槃寂靜的究竟離苦得樂。(四)成就完善整全人格，圓滿自覺覺他的「全知正覺」佛果。

¹ 吳汝鈞《宗教對話與生命教育》，鵝湖學誌第35期，2005年12月，臺北。頁2。

此四類代表世人「離苦得樂」不同層次的企求，依《廣論》漸進提昇三種士夫的饒益目的分類：下士道屬於（一）追求現世、（二）後世安樂。中士道關心（三）解脫痛苦、自覺的涅槃寂靜。上士道則為（四）整全人格、自覺覺他的「全知正覺」。

依佛家來看，如果將「終極關懷」定義為「生命中的核心關懷」，佛教無疑是有其「終極關懷」的，那就是對生命處境與出路的關切。²

昭慧法師認為佛家的終極關懷，就是關切生命的處境與出路。

若說佛陀關懷眾生對世人所有說法皆為生命教育，而依《法華經》最終引導一佛乘，學佛究竟目標就是「成佛」，應是釋迦牟尼佛對所有生命的「終極關懷」。

日常法師³推究對人生的終極關懷，就是成就佛教的終極目標——成佛。⁴佛法終極關懷能究竟圓滿生命，但我們對其深廣的內涵在運用上又覺得困難。因此日常法師指引如何將《廣論》深廣、無瑕的內涵應用於生活中，即應把握「道前基礎」及「下士道」部分。

最好的運用方法就是儒家思想。儒家基本精神，跟「下士」完全吻合。⁵

日常法師認為每一個民族，可以善用既有的文化來提昇心靈，對漢民族而言，就是儒家思想。儒家「仁」的根本從「孝悌」開始，即是從家庭教育着手，再擴大到整個民族。如此從家庭和睦倫理到維持社會秩序，整個社會漸漸改善提昇，建立「下士道」十善社會，鋪陳上士成就佛道的願景。進一步依「緣起義」指出（1）心、物的依待方能生起現象作用，然應以心靈為主物質為輔。（2）緣起性空說明生命相依共存，所以當從個別行為價值，提升為「共成共享」的整體行為價值。（3）由於緣起相互對待的平等性，與所形成自淨到利人的佛教倫理，此佛教平等觀與倫理觀策發「願」「行」並進，徹底實踐利他精神，引導每一個眾生走上人生之圓滿極致，即佛教終極目標——成佛。大乘佛教實踐終極關懷，成就幸福快樂的生命，顯為每個人生命中最核心最需要的關懷。

² 釋昭慧《緣起、護生、中道義——論佛家之終極關懷與生命倫理》新世紀宗教研究第五卷，第二期：2006年08月，頁1-24。

³ 日常老和尚（西元1929~2004年）出生於江蘇省崇明縣，1947年來台，1965年於苗栗獅頭山元光寺出家。1992年創辦福智團體，帶領僧俗二眾建立教法住持聖教。

⁴ 參考釋日常，《福智人生——法人事業之理念》，台北：福智之聲，2004年三刷。頁34。

⁵ 同前註，頁41。

貳、研究目的

實現「終極關懷」為願景，開展佛教中大乘思想的研究，期以建構能實現利濟群生、造福社會，達到西方「理想國」、東方「世界大同」，以建設人間「佛國淨土」。希望達成以下的研究目的：

- 一、大乘佛教實現終極關懷，成就幸福快樂的生命，很符合社會大眾的需要。
- 二、了解「終極關懷」的重要性與「生命教育」為基礎的密切關係。
- 三、論證終極關懷成就「自覺覺他」圓滿的生命，並以「心靈改革」為生命教育的核心。
- 四、大乘佛教義理的慈悲與智慧，以《廣論》為例，實踐對生命的「終極關懷」。
- 五、觀察《廣論》的實踐對時代社會之影響與啟示。

第二節 文獻評介

壹、「終極關懷」的論述

「終極關懷」於東西方哲學中伴隨「生命教育」的探討而隨之顯名，雖應用上從生命存在時即已自然任運，然由西方存在主義哲學家田立克⁶提出後，始成為一專有學術詞彙。故首先探尋專家學者對終極關懷的論述，並以生命教育為基礎。

一、田立克

「信仰就是一種終極關懷的態度，因此，信仰的動力也就是終極關懷的動力。」⁷認為終極的關懷不僅指「人生命的意義和存在目的」（content），而且「以一生去追求、完成」（act）。此處信仰的中心議題是「上帝」的正義。因為上帝對任何人、任何國家都是公正的，故被稱為普世的「上帝」這個宇宙的主宰。祂是每一位虔誠的猶太人信仰上的「終極關懷」。因此「上帝」才會以祂的名，頒佈誡命：「以色列！你們要聽；我

⁶ 保羅·約拿·田立克（Paul Johannes Tillich，1886~1965）是基督教存在主義神學家、哲學家、新保羅主義者，被視為美國的存在主義代表人物。

⁷ 保羅·田立克著 魯燕萍譯《信仰的動力》。台北，桂冠，1994。Dynamics of Faith, 1957。頁2。

們的上帝，是唯一的上帝，你們要盡心、盡性、盡力的愛你們的上帝。我今天吩咐你們的話，你們要牢記在心...」⁸

由此筆者推論田力克所謂宗教信仰上「終極關懷」的意義，已明白揭示了真信仰的特質，亦即；必須完完全全地臣服於終極關懷的要求。對舊約中的人來說信仰就是對耶和華（Jahweh，亦即上帝）以及祂的要求（如誡命）、威脅（如審判）和承諾（如救贖）的絕對關懷。因此作為終極關懷的信仰，是一種牽涉整個人格的行為，他是個人生活的中心，個人生活中所有的因素與此息息相關，結合生活中的每一部分成為整體的信仰行為，因此不但超越了生活各部分的個別影響及其總和，而且也對生活每一部分產生決定性的影響。信仰是屬於個人的一個整體集中式行為，也是對絕對、無限、至高無上之對象所表現出的關懷。

那麼它根源於何處呢？「關懷」一詞點出了一個關係的兩面；發出關懷的人與他所關懷之事。以此說明「如果不從終極關懷的角度來實踐信仰中的神聖使命，那麼所謂的神聖使命便毫無意義可言。」⁹這也就是說，唯有終極關懷（透過落實信仰行為（主體）方得彰顯信仰行為所蘊含的意義（客體）。二者雖存在主客體關係，然終極、絕對之信仰則超越此主客體關係，則宗教信仰即是終極關懷。

二、孫效智

「人生目標與意義的安頓是生命教育的終極關懷。」¹⁰民國 99 學年度教育部明令開始實施的高中課綱，課程的架構依循孫效智所提出生命教育之人生三問與相應之三大範疇為原則，統攝來看，首先第一大範疇就是終極關懷與實踐人生三問的第一問；從生命是甚麼的認識論到存在的意義和價值的生存論，詮釋了對於人「整全」的關懷。認為生命意義、目標與理想的探問等人生觀的深化，係屬於人生哲學與宗教教育的領域。而人生哲學最核心的議題是所謂的終極關懷，即有關生命意義的安頓、人生理想的建立等問題。可歸納為下列三項人生最終極的課題：

1. 人生哲學：必定死亡的人生究竟有何意義？如何開創其意義的人生哲學問題？
2. 死亡教育：死亡省思與實踐的各種死亡教育課題。

⁸ 《聖經》〈申命紀〉第六章 4、5、6 節

⁹ 保羅·田立克著 魯燕萍譯《信仰的動力》。台北，桂冠，1994。《Dynamics of Faith, 1957》。頁 11。

¹⁰ 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12（3）。頁 17。

3. 宗教教育：有關超越界與聖界信仰的宗教教育課題。¹¹

此包括生命教育的終極關懷與實踐所有的內涵；也就是說透由人生第一問最根本的問題；肯定活著具有的意義與目的。那麼他接下來必然會關心第二問如何生活的選擇之道；與第三問如何活出應活出的生命，亦即知情意行統整的問題。人生三問雖有其各自之內涵，然彼此之間交互為用，使人的終極關懷與倫理反省得以內化並外顯為真誠的實踐，以實現生命教育的終極關懷。

另一方面，孫效智進一步探尋終極關懷與宗教信仰之間的關係：

各大宗教都提供有關存在終極實相的智慧或啟示，更提供人如何提升靈性、邁向聖境的超升途徑。如何在多元宗教的世界中欣賞不同宗教的傳統，並為自己找尋一條適合自己身心靈開展的朝聖路途，毋寧是每一個人最為重要的終極課題，亦是宗教教育所最關心的課題。¹²

主張生死的超越與意義的安頓，以及最高真理「存在終極實相的智慧或啟示」，及關乎其間達至聖境之途的終極課題，強調這些都是宗教教育最關心的課題。

三、傳偉勳

與實存主體的生死態度以及終極關懷有關的高度精神性或宗教性，純屬個人的精神需求，卻與外在化、世俗化、制度化的所謂「宗教」毫不相干。我認為，從死亡學的探討觀點去看宗教，才會真正發現宗教的永恆意義與價值，才會看出具有真實性的宗教的解脫或救濟功能。¹³

提出依據東方文明的特色強調人類意義探索的層面，標舉生命對種種價值或意義的探索、取向與抉擇。提出「宋明理學與大乘佛學所合所分的關鍵何在，乃是中國哲學宗教史上的一大課題」。以其對西方「實存主義」的思維靈感，進一步配合中國哲學；儒道佛三家的心性體認本位的生死智慧，發展出「現代生死學」的系統學問。透過宋明理學「致良知」「知行合一」等，得以實踐完成儒家的心性論。體認死亡不再成為生命之外的敵人，反成為完成生命整體意義的可能性，解釋儒家所認為的「捨生取義」，是為

¹¹ 參考孫效智，2007《高中「生命教育」課程綱要重點與特色》〈生命教育的三大議題領域〉頁3。

¹² 參考孫效智，2007《高中「生命教育」課程綱要重點與特色》〈生命教育的三大議題領域〉頁4。

¹³ 傅偉勳。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》。台北市：正中，2001年八刷，頁21。

完成生命的整全價值所做的抉擇。主張站在心性體認本位的現代生死學立場，一旦肯定我們此時此刻到死為止的第一義未來之優位，並早日培養具有日常實踐意義的生死智慧，藉以建立實存的本然性態度，而不是等到重病或臨終之時，才急求安身立命之處，應在日常生活中養成對智慧的觀照與實存的本然性生死態度的自我責任。

故傅偉勳係透由生死智慧的觀照；以對於「終極真實的主體性體認」，做為保證每一單獨實存（即個體）能在精神上超克死亡，或成為徹底解決生死問題的真正理聚或根據。簡言之即透過對「終極真實」的探究，在「死亡」的議題上得到超克的意思。筆者認為其分析「現代生死學」與「死亡學」之間的差別，在於現代生死學以中國儒道佛三家之心性論，來對治死亡學（西方的人本思想）的「死亡」觀點，進一步產生對終極關懷與靈性層次的認識與實踐。並建構出概括性的規劃，從基本的生命存活，推展到人與人之間的社會關係以及精神向度；從對於生死問題的面對到超克以及強調生死問題的獨特性與不可取代性。簡言之，從存在的立場反思自我實存的主體（本心本性、四諦、諸法實相），追求終極關懷（明心見性，倫理道德、涅槃解脫、愛），進而發現終極真實（天命、中道、解脫、救贖），來對生命意義與價值進行自我詮釋與肯定，故其終極關懷實為體現生死超克的救濟意義。

本文終極關懷理念不僅止於傅偉勳所闡述；終極關懷的理念是「處理人類生命解脫問題或宗教拯救問題」，及實踐上以一般世間對生命的終極即結束的觀念；而指向生死教育與臨終關懷的面向。於此特與本文研究「終極關懷」的內涵和目的地區隔。（1）就內涵言，本文以「生死關懷」作為終極關懷的根本與初始關切，詮釋大乘佛教對所有眾生（量的不同）終極的救脫痛苦進而追求快樂，所進行慈悲與智慧相互含攝（質的不同）而行的終極關懷。（2）就目的言，同時體現在完善人格的圓滿生命為目的，不僅謀求個己的幸福快樂，更重視建立群體的幸福快樂，以佛教為例，強調佛教的平等與倫理觀，除了終極真實如中道的智慧向度以外，必須同時重視慈悲向度，方能達到完整的終極關懷與靈性層次的認識與實踐。

四、日常法師

探索日常法師相對於「終極關懷」思想的內涵；係以心識淬鍊緣起智慧的證悟，助人淨化是大悲，真正能助人淨化則需大智，「悲智雙運」圓滿終極關懷，對於無知無明而於生命產生探問、迷惑、失望乃至痛苦、與找不到意義價值的人，發現永恆光明與希

望的指引。此須輔以理性與經驗的處世之道「儒學」為基礎，扼要以「心靈改革」為「生命教育」的核心，並銜接超越現實人生的「宗教教育」，是為「終極關懷」之道。

（一）生命教育的核心—「心靈改革」

日常法師講述〈心靈改革對人類生命價值之真實意義〉¹⁴。台灣省教育廳推動「生命教育」之初，日常法師（1998）即於桃園縣中小學校長會議中提出。以「心靈改革」為生命教育的實質內涵，突顯實踐面向實現知行合一，其實踐步驟：1.「確立價值觀念」的「見解」，推進2.「實踐體驗」的「實作」，以達到3.「提升心靈」層次。個人的快樂感受，群體的和諧共榮等，如禮運大同篇乃至佛國淨土的美好世界呈現，同時是心靈改革的完整內涵，此三步驟缺一不可。「心靈改革」成果呈現出個人、家庭、社會、國家乃至世界越來越良善，所以此三步驟是無限的循環，確實的、不停的一直實踐的歷程。



圖 1 心靈改革的實踐步驟

¹⁴ 釋日常，《福智人生—法人事業之理念》〈心靈改革對人類生命價值之真實意義〉。（87年2月25日於桃園縣中小學校長會議）。台北：福智之聲出版社，2004年三刷，p19。

日常法師「心靈改革」與孫效智「人生三問」，同樣開展出三個步驟達成三種目標，由表 1 對比分析，看到確立價值觀念的必要性，若說「心靈改革」是「生命教育」的核心，那麼「確立價值觀念」就是「心靈改革」的密碼，可以比喻成「心臟的壓縮功能」或「機車引擎的啟動器」，所以是生命教育的推動關鍵。「價值觀念」的確立策發人勇於實踐「心靈改革」，究竟「生命教育」圓滿「終極關懷」。

表 1 「心靈改革」與「人生三問」對比表

步驟	「人生三問」三步驟 → 三目標		「心靈改革」三步驟 → 三目標	
一	人生終極目標的確立	終極關懷與實踐	確立價值觀念	實踐動力與改革心靈
二	通往目標之道路選擇	倫理思考生活美學	引導實踐體驗	倫理道德與宗教教育
三	知行合一的生命修養	人格統整靈性發展	受用改造後 心靈	世間：個人快樂群體和諧 (內聖外王) 世出世間終極目的→成佛
對比	相同：兩者目標都是提升生命境界的極致。心靈提升內涵雖東西方文化價值差異而致方法不同外，對生命的終極關懷義涵大致相同。			
	差異： 1. 步驟一、二、三「確立、選擇、知行合一」建構於推理的必然性。 2. 步驟一「人為何而活？」的問答中，確立人生的「終極目標」。 3. 知行合一的生命修養亟需價值的確立成為必行的推動力量。		1. 步驟一、二、三「確立、引導、受用」均具主動積極性，價值觀念（善法欲）推動了「心靈改革」。 2. 步驟一確立的是「終極目標」的絕佳價值，轉動心靈提升的好樂。 3. 可行、能行、應行、必行。心靈提升，生命教育的落實。	

註：自製表格

(二) 日常法師 (2002) 的「終極關懷」與「生命教育」思想

有別於學界與教育體系倡導的「生命教育」，日常法師架構了適應現代的系統以達至「終極關懷」。

1. 文明發展產生問題分析

「科學昌明」、「人類進步」的表相中，現代社會發生了甚麼問題？

表 2 文明發展產生問題 分析表

四面向觀察	問題分析：
淺近處	生活欠缺生機盎然的情趣。
深遠處	找不到莊嚴崇高的人生目標。
個人	膚淺的追求聲色滿足與物質，人生變得毫無意義。
群體	人與人間缺乏互信互助的和樂，而令人焦慮難安的互相鬥爭反倒不斷升高，個人、群體，都是苦難日增。

2. 日常法師分析人類尋求安樂過程中三種方向的失誤。施以（1）生命教育係重建傳統倫理道德觀念，善用社會大眾熟悉的儒家文化暗合廣論皈依及業果，為普世淨化建立大乘佛道的基礎「十善社會」。（2）終極關懷依適當的宗教素養改正失誤。

表 3 日常法師分析三種失誤並對應生命教育與終極關懷的措施

尋求安樂過程的三種失誤	生命教育（儒家、下士道）	終極關懷（宗教素養）
追求方向： 偏向物質追求	心靈為主物質為輔， 偏向生命內在的追求	心靈居於主導地位的 心物互相依待關係
競爭對象： 與人競爭能刺激進步	自我淨化與自己競爭， 與他人關係則是「己立立人」	自我精進才是進步的 主因
價值觀念： 自由氾濫與價值虛無	儒家倫理 「內聖外王」的價值觀	建立佛教的平等觀與 倫理觀

綜合日常法師「生命教育」與「終極關懷」的理念，基本上都依緣起的道理，從認識自他相待的關聯性，而能依儒家仁道思想與佛教的平等性與倫理觀，致力於自他共同

淨化，自覺覺他的提升，如此願行並進，徹底實踐利他的精神，能引導每一個眾生走上人生之圓滿成佛。

關懷生命為人類找到生命的處境與出口，生命教育已足，為何必須終極關懷？

佛陀的本懷原就是為了苦難眾生而出家、求道、證悟，並將其所證傳布利益世人。儒家理想雖高，確是為了少數讀書階層的經世濟民為用，兩者出現的基礎既不相同，所影響的對象與範圍則差異極大，宗教教義的內涵正是符應所有人們的需求。而這也正是儒家與理性分析之哲學與科學等，有所限制的。所以必須宗教的教義以圓滿終極關懷。

貳、佛教的終極關懷期刊論文

研究主題相關「佛教的終極關懷」以及論述「《廣論》之終極關懷」者，在兩岸碩博士論文中並未找到，僅蒐尋到兩岸的期刊論文中，以宗教或佛教的終極關懷之論文。共有九篇：

一、釋昭慧《緣起、護生、中道義—論佛家之終極關懷與生命倫理》¹⁵

此文基於佛教對生命的終極關懷，依「緣起、護生、中道」的脈絡，論述佛教生命倫理學的重要理念與基本範疇。透由與田立克所定義的終極關懷比對，以顯明佛家的終極關懷，即：雖無田立克所說的「超然者」（超越性的能動者；上帝），但「應不應然」的信念，依然出自超越性與內在性的「實然」原理，超越性即是「緣起」法則，內在性即是由「我愛」而發為「自通之法」的「護生」精神。生命實況是依於我愛而欲求快樂。佛法乃順應生命之欲求，而授以正確的「苦滅」之道——教人消極方面避免傷己傷人，積極方面讓自己與他人的生命，都獲得快樂與舒適，是為「護生」。而在操作層面，則受限於主客觀條件的掙礙，必須配合「緣起」法則，以作合乎「中道」的權衡實踐。

文中對比出 1. 佛家。2. 基督宗教。其終極關懷截然不同的進路：

（一）規範的主體

1. 佛家以緣起法。
2. 基督宗教建立在超越者（上帝）的欲求。

¹⁵ 釋昭慧《緣起、護生、中道義—論佛家之終極關懷與生命倫理》新世紀宗教研究第五卷，第二期：2006年08月，頁1-24。

（二）應然規範的總綱

1. 佛家以「護生」。
2. 基督宗教直接訴諸生命內在的欲求。

（三）終極關懷：

1. 佛法依循緣起、護生、中道義以進化自己、強化自己，進而超越自己、利益眾生的路徑，顯然是較為傾向於內在性的終極關懷。
2. 向超越者尋求救贖的路徑。傾向於內外性的終極關懷。

筆者據上述以大乘菩薩行準其義境，以般若（度）中道義為前五度之導行，前五度依此（實然）為基礎，開展緣起、護生等倫理規範與生命實踐（應然）。即此文所論終極關懷。

二、尤惠貞、翟本瑞《生命的終極關懷—基督教救贖論與佛教解脫觀之比較研究》¹⁶

基於現實世界的苦難與不幸，希望透由超越界或不可思議的力量得以超克，因此，展開探討對生命終極關懷的議題，作者以基督新教與佛教為考察之對象，對比西方基督教救贖論與東方佛教解脫觀，深入探討思想義理的發展，發掘不同文化於生命之終極關懷的態度，呈現不同宗教的文化特性。

基督教與佛教在上述諸多立場上，都處於對立而無法彼此妥協的立場。用孔恩（T. Kuhn）的術語表達：兩個宗教是不可共量的（incommensurability）所謂不可共量性，並不是指兩者無法比較，而是指沒有共同的測量尺度，能夠同時用來比較兩套不同價值系統。¹⁷

筆者將文中關涉東西方終極關懷；救贖與解脫之比較研究，製成表格對比。不論結果是二者可共量或不可共量，此文已對顯出基督教與佛教各自之特質與義涵，肯定了嘗試對話的過程已彰顯對話的自身與意義所在。

¹⁶ 尤惠貞、翟本瑞《生命的終極關懷—基督教救贖論與佛教解脫觀之比較研究》《普門學報》第 33 期：2006 年 5 月。頁 1-23。

¹⁷ 同前註。頁 18。

表 4 生命的終極關懷—基督教救贖論與佛教解脫觀之比較表

終極關懷的態度	(一) 基督救贖論	(二) 佛教解脫觀
針對存在的問題	原罪	煩惱、痛苦
宗教行為	他力恩典	自力解脫
對象	特權	平等
道德上的主體性	失去自我實踐	主動自覺證成。
目的	獲得救贖	解脫自在

其文中佛教的終極關懷若與本文大乘佛教之研究對比，它所強調的是「自覺」解脫的中士道二乘菩提，本文著重「自覺覺他」成就無上菩提的大乘佛果。並無優劣之分，僅為顯明救贖與解脫的比較義境，明確立論的基礎，論證的偏向性不同。

三、石朝穎《論宗教的「終極關懷」》¹⁸

文中的宗教主要指佛教，終極關懷的內涵為對治 20 世紀末的心靈病痛。

(一) 此論探究「終極關懷」的動機、目的與內涵

起源於西方從 1850 年到 1950 年，這百年間發生了科學技術和商業資訊的巨大變革。形成現代都市人的「時代病」。因此，作者欲從古典的宗教裡探討終極關懷，希望成為對治 20 世紀末的心靈病痛之藥方。

「終極關懷」鎖定在心靈的關懷，是最終極、最根本的關懷，使人寧願獻上個人的一生或族群的生命去完成。

(二) 宗教的「終極關懷」分二

¹⁸ 石朝穎，《論宗教的「終極關懷」》。宗教哲學；21 期 (2000/03/01)，頁 115-120。

1. 保羅·田立克在猶太人的「舊約」，宗教信仰上需求的終極關懷，是「上帝」的正義。

2. 佛陀 (Buddha) 的求道過程和他的「教理」。舉出二部佛經說明：

(1) 《金剛經》中「應無所住，而生其心！」作者舉證禪宗六祖惠能，就是因當中的「終極關懷」信仰，而「開悟」的。以「空性論」和「妙有論」，詮釋性空和緣起的道理，指出《金剛經》「空中妙有」的「終極關懷」。

(2) 《心經》「色不異空、空不異色。色即是空、空即是色。」顯示「中觀」教理「空」、「有」互溶的不二法門。

以上「終極關懷」的反思：強調若缺少終極關懷即「永恆的、不朽的、無限的、整體的」…關懷？則人將失去生存的依據。故此論佛教的終極關懷是以二部般若經典的中觀教理；「真空妙有」的空性開悟而達成，希望依此教理能不分種族、國界、教派，而趨向以「地球村」的地域觀，來形成全人類的「宗教信仰上的終極關懷」。

對比本文強調：終極關懷需悲智雙運、以《廣論》為例的研究、以「菩薩行」推廣宗教信仰上的終極關懷為地球村的觀念。

四、韓傳強《生存與超越——論《金剛經》之終極關懷》¹⁹

文分四段，運用《金剛經》當中破的方式、捨的手段，目的在破除眾生的貪心等妄念，解除眾生之憂苦，以是對人類生存給予終極的關懷。為此而論述《金剛經》中「緣起性空」的理論以認知「性空幻有」，進一步由佛法修行的四個階段「信解受持」，破除「四相」我相、人相、眾生相、壽者相，和「四見」我見、人見、眾生見、壽者見而去除妄念、破除迷執，以恢復清淨本心、體認真如實相，到達心無所住的自由狀態，即為《金剛經》之終極關懷。因此《金剛經》之終極關懷以緣起性空達到生存上的超越，尤其在《金剛經》中體現自覺、覺他的精神，以及對心靈自由的追求等，更具現代意義。

筆者認為，此論著重佛法最高真理破除個人迷執的理論，來實現生存與超越的終極關懷，故以智慧的證得，由個體的自證證他推而自覺覺他。而本文最大差異，即同時重視慈悲濟度世間的積極行持，悲智二者並重的實踐終極關懷。

¹⁹ 韓傳強，《生存與超越——論《金剛經》之終極關懷》五台山研究：2008，2月。頁19-24。

五、韓傳強《般若與信仰 ——《肇論》終極關懷的雙重進路》²¹

作者選取僧肇所著《肇論》為研究文本，提出終極關懷的基本進路有二：般若自得與信仰自足，並同為成就終極關懷的雙重進路。最後指向「契神于有無之間」的人類生存最高境界。透過以哲學思辨對般若的詮釋、以宗教信仰對信仰的界定，兩相結合的踐行方式，是《肇論》的核心意義與特點所在。哲學思辨：從文字般若到觀照般若再到實相般若完成。宗教信仰：藉由“因因而果”的基礎，詮釋因果的不滅性，而因果不滅是宗教信仰的核心，因此自然從哲學的思辨過渡到宗教的信仰。

筆者以為此文點出了信仰為自主與關懷的積極面向，符合田立克所言；超越主客體關係，終極、絕對之信仰，並且具備終極關懷三項條件；即要求、威脅和承諾的絕對關懷。另一方面，此論強調了自得、自足與自覺的面向，本文則於「自覺」的基礎還要勵力於「覺他」以圓滿終極關懷，發揚菩薩精神「利有情」和「願成佛」，以為達到終極關懷的目的。

以上五篇期刊論文，不論是立於緣起、中道義或解脫觀，乃至於般若經典《心經》、《金剛經》及論典《肇論》中所有終極關懷的義境，皆由「緣起空性」通達實相般若的智慧，破除世人的妄想執著，因為在體悟到緣起性空的基礎上，我法二空，人即可破除種種欲望的束縛，而走上心靈的自由之路，因此才成就終極關懷。本論文同時並重共三乘的「性空緣起」智慧與大乘菩提心的慈悲，《廣論》強調六度四攝的悲智雙運才能成就佛果。僅一分未能圓具德相，且不能自利況言利他，故六度中般若為導五度為行之方便與智慧需互相攝持，以行社會濟度圓滿終極關懷。

六、劉見成〈從生命的終極關懷談宗教大同〉²²

認為人生在世，終有一死。直面死亡，在宗教上，就是對生命的終極關懷，這也是宗教超克死亡，安頓生命的解脫之道。死亡是生命存在的終極問題，宗教作為生命的終極關懷，其宗旨即在於直面死亡安頓生命而活出本真的存在。宗教之道，在明死，在安生，在止於至福。宗教乃止於至福的朝聖之旅，而死亡是進入至福樂園的門票。

²¹ 韓傳強，《般若與信仰 ——《肇論》終極關懷的雙重進路》。江淮論壇：2010，5月，頁65-69。

²² 劉見成〈從生命的終極關懷談宗教大同〉《宗教哲學季刊》第62期2012年12月，頁93-112。

作者首先於文中舉康德指出哲學是人類理性的終極關懷，最後導論哲學的理性終極關懷乃歸趨於宗教。進一步說明保羅蒂里希明確地揭示，宗教信仰是人類生命的終極關懷，最終指向存在及其意義就是人們最終關切的問題所在。以此作者安立宗教對於人生的最大用處就在於幫助我們克服必死的終極恐懼，不使干擾吾人之存在而活出生命的價值，故以「面對死亡安頓生命」就是宗教的終極關懷。

本論的研究亦始於克服必死的恐懼，然生死的現生關切，尚不能安定對於生命意義與價值的終究追尋，無限生命的最終歸處、意義與價值的圓滿狀態為何？這樣的生命探問更是吾人亟欲遍尋，不達究竟無法罷休。故本文希望透過自我終究生命的關懷，推己及人以為所有生命尋訪終極的關懷，安慰困頓與找不到生命方向的人，並終究解決無始無明的恐懼，得到圓滿幸福生命的研究。

七、黃家章《論印光淨土思想所蘊涵的終極關懷意識》²⁴

依據蒂里希終極關懷的三個特徵與傅偉勳宗教的四項必要因素，詮釋與評價印光的彌陀淨土思想。印光思想中的佛法核心問題，是堪破生死進入了生死的問題；要義是通過彌陀淨土的信仰路徑，化解死亡的焦慮，實現生命的安頓，通過落實道德關懷、生態關懷和臨終關懷等具體的世俗關懷，最終落實終極關懷。印光強調彌陀淨土的普適性，是淨土宗在中國佛教各宗廣泛與存續佛法的要因。

筆者試就此文與本論的研究方向作一對比如下：（此文以 1 表示，本論以 2 表示。）

- （一）1. 主張生命的死亡是面對「死亡之神」的肆虐，而宗教的價值與意義，就在於提出了「拯救之神」的譜系與具體的拯救徑路，並最終落實終極關懷—往生淨土。
2. 同樣以無限生命的向度之思惟，然同時包含現生面對死亡與對岸究竟關懷的拯救目標為：（1）往生淨土。（2）解脫輪迴。（3）成就佛位。
- （二）1. 終極關懷是「可接受而不可給予」的被動狀態，即基督教、安拉等需假定啟示、創世等等特定宗教的根基預設，因此類比阿彌陀佛的四十八大願為得渡根基，同時三者皆需配合信眾的信仰覺悟與皈依行為的統一，以成終極關懷。
2. 終極關懷需「自覺覺他」六度四攝並行，始竟覺行圓滿獲得全知光明果位，這

²⁴ 黃家章《論印光淨土思想所蘊涵的終極關懷意識》。學術論壇 2006 年第 9 期（總第 188 期）。頁 30-34。

是一條佛陀証悟之道，也是佛陀指與眾生「接受與給予」必須相輔相成，以菩薩願行利有情的給予中，才能實踐最大自利的功德圓滿。

(三)1. 作為生命的安頓人生的最高意義，從上帝可以給予終極關懷，上帝的完美天堂，可在來世幫助人們擺脫不完善的心理和物質境地，進而論述佛法於印光的思想中，其核心問題是了生死，在現世表現為信仰主體徹底克服、實現了對死亡的超越，並落實在來世與彼岸的時空中實現了永生。實為印光信仰能落實淨土宗的終極關懷。

2. 於佛法根本「了生死」與實現來生的完善心理和環境，更積極致力於現生即營造淨土的心理和環境，而不僅寄望生命的安頓與人生的最高意義於不可知的後世。現生好、未來更好，更多實現終極關懷的路徑，即（1）往生淨土。（2）增上生。

(四)1. 此文最後破斥一般認為淨土是愚夫愚婦的法門，強調徹底地「覺有情」，實現佛菩薩普度眾生意願的方便。並提出道德關懷、生態關懷和臨終關懷等等世俗關懷。作者說明宗教和世俗領域並不是分離的領域，而說它們彼此存在于對方之中，即終極關懷與各項世俗關懷的關係是本末、體用的關係。

2. 本論以「道次第」思想，對不同根機的眾生，漸次施行相等生命教育的提升，並以菩薩行終極成佛為目標的指引，大乘廣度有情的願行，並以福智團體秉持《廣論》世俗、勝義二諦的最高指導真理，同時達到世俗關懷與終極關懷，於時空因緣、生命交疊網絡的當下，不論智、愚都可以發心為自己的生命積極努力，實現人人菩薩、人間淨土的終極關懷。

八、鄭志明《人間淨土的終極關懷—論傅偉勳的佛教生死學》²⁵

傅偉勳認為佛教的生死觀念最能表現出人類精神探求的主體性深意，其多年來的生命體驗與學問探索，形成建構人間淨土的終極關懷，希望能突破傳統大小乘佛教的局限性，創造出新世紀的佛法系統來，繼承了近代太虛大師所鼓吹的「人生佛教」與印順的「人間佛教」，深信佛法是「佛在人間」，是被眾生和佛與菩薩所共同創造的淨土，故

²⁵ 鄭志明，《人間淨土的終極關懷—論傅偉勳的佛教生死學》人間淨土與現代社會—第三屆中華國際佛學會議論文集，佛學會議論文彙編1（1998）。臺北：法鼓文化，頁349-374。

應該共同的改造淨土中的惡劣環境，使它成為真正的淨土。由此面對著現代種種生存的問題，企圖重建佛教內在智慧，以勇猛精進的菩薩行來面對各種現代文化的挑戰，企圖矯治現代文明的過失，從而締造自然與人性、個人與社會以及個人與個人之間相互依存而和諧融通的美好境界。

作者從宗教的最根本意義及成立的必要因素在於終極關懷，到蒂利希對終極關懷三個特徵的詮釋，印證印光的彌陀淨土思想，落實了生死的終極關懷。通過淨土信仰，死亡這項被世俗視為極悲之事轉為極樂之事，使淨土宗信眾能直面死亡，清除內心對死亡的高度恐懼，將最根本的生存焦慮消解於無形中，向死而生，從而超越死亡。印光的彌陀淨土思想基於傅偉勳對「宗教」成立四個基本又相互關聯的要素當中，終極關懷為其中最關鍵的啟動項目。解析傅偉勳所謂「終極關懷」，係依據田立克「信仰活動是終極關懷的狀態」。最後框架於「積極地對終極生死問題的凝視與關注，經由高度精神力量無限超拔，獲得生命的轉迷開悟，體會了生死智慧」。依之帶出人間淨土的終極關懷義理。達到每一單獨實體能在精神上超克死亡，或徹底解決生死問題的目的。

九、釋慧開《人間佛教的生命終極關懷》²⁶

慧開法師舉星雲大師所說：有佛法就有辦法！如今面對嚴重高齡化的當代社會，我們如何應用佛法在現實生活當中的生命終極關懷，亦即如何協助絕症末期病人及家屬，不但能夠坦然面對生死情境，而且能夠知所取捨，實質地讓臨終病人身無病苦、心無罣礙、如願往生？這是人間佛教的當代必修課題。文中以實例說明佛法對於生命終極關懷的現代應用。

作者將善終與往生淨土連結作為實踐人間佛教的生命終極關懷。以內在靈性生命不死，肉體的生命會汰舊換新的前提下，老病死視為整體生命的一部分來看，肉體所衍生的病痛促使我們看破放下，對於提起正念反而有積極且正面的意義，故人生如果身體衰退症狀出現，要念佛發願往生西方極樂淨土，具足信願行必然如願往生。綜合其人間佛教的終極關懷，基於「十方三世」的思惟脈絡與宏觀視野，以行「生命永續經營」的終極關懷模式與支持團隊就是人間佛教的當代課題。

²⁶ 釋慧開《人間佛教的生命終極關懷》人間佛教學報藝文雙月刊 01。高雄：佛光山人間佛教研究院，2016年。頁 276-281。

以上文獻評介九篇論文所關涉終極關懷內涵，試歸納成五種類型：超克生死、往生淨土、人間佛教、空性解脫與本論究竟成佛的關懷。每篇論文（以上述介紹題號列表）與本論所具備終極關懷類型對比如下表：

表 5 終極關懷類型對比表

終極關懷 類型 期刊論文	超克生死	往生淨土	人間佛教	空性解脫	究竟成佛
一	✓		✓	✓	
二	✓		✓	✓	
三	✓		✓	✓	
四	✓		✓	✓	
五	✓		✓	✓	
六	✓				
七	✓	✓			
八	✓	✓	✓		
九	✓	✓	✓		
本論	✓	✓	✓	✓	✓

自製表格

由上表顯明所有前人研究皆一致於超克生死的基點，即人類最根本與深層的恐懼面前，如何能自在與超越死亡為普遍性終極關懷的目標，在此之上進一步追求理想的「存在狀態」。本論具足所有人類期望的理想「終極關懷」類型，研究著力於究竟透徹生命的終極關懷，雖因筆者才疏學淺僅能粗略淺說，然因所依善士與文本的殊勝特點，值得為現代人提供生命的最佳處境與出路。且日常法師推行《廣論》作為大乘佛教終極關懷之研究，兼融學理與實踐並行，不僅建立厚實的理論基礎，更顯此研究之必要與實現性及究竟關懷眾生之普遍性與適切性。

第三節 研究方法

本研究以文獻分析法與思想研究法，分析歸納所收集之文獻，並主要以哲學研究方法，探究事物的根本原因與脈絡，找到可安身立命的下腳處，體現生命的目的與意義。

一、「文獻分析法」

本文首先收集生命教育中相關於「終極關懷」的前人研究，並針對佛教所探討的終極關懷期刊論文進行文獻分析，最主要的文獻資料係依法尊法師漢譯《廣論》為研究文本，透由這些文獻的整理與分析，掌握本研究的背景事實、理論的時代發展、確立研究的具體方向及應時合宜的研究設計。利於幫助我們因應時代社會的變遷，達成現在及將來研究目的之實現。其分析係對文獻內涵思想進行理解與創造所使用的方法。在理解已有之思想，或創造新的思想時，這樣的理解或創造本身，就是心靈或心理的一種思想運作，而必然要求合理與有效性。故亦須講求思想方法。

二、「思想研究法」中的哲學研究法

「思想研究法」並非專門研究「思想方法」，而是運用合理有效的「思想方法」，以及各種研究方法，從事思想的理解與創造，尤其聚焦於「思想研究法」其中之「哲學研究法」的部分。

現時日本及歐美的佛學研究仍以文獻學的方法為重心，或竟只講文獻學者。這不是完善的方法。文獻學是一套裝備，它應是被拿來用的，而不應是被研究的，更不是學問的目的。只講文獻而不求哲學，必盡失釋迦的本懷。²⁷

哲學是一種以理智（依東方哲學——如佛教，更是「以修養或實踐」）發現事物的根本原因、關係、原理及其價值，以期建立系統一貫而完整的學問（即知識；依東方哲學，即智慧）。

依一般西方的說法，哲學是人類理性的產物，故必須是可理解的。哲學是一種純理性的學問，但是，依東方的說法，哲學在境界上，有不可言說及不可思議者；它的極致，不是抽象的原則與理論，而是具體的智慧與境界；它無法單由理論作證，而是由修養證入。關於佛學研究的方法，通常可分為兩種形態：哲學的與文獻學的。佛教除是一宗教

²⁷ 吳汝鈞《佛學研究方法論》，台北：學生書局，1983年。頁34。

外，其內裡又含有極其精彩的哲學理論。從哲學的維度，透過對其觀念與問題的處理而展開研究，這是綜合運用哲學方法的研究；以文獻分析相關終極關懷思想、知識、哲學與義理之學，研究現代學術理念與意涵，探求佛教中大乘思想的詮釋，以方法論的理路，來延續、繼承、重建、轉化或現代化佛教原有的思想傳統，即不斷地吸收新進而強有力的東西哲學方法論，對佛教義理系統不斷地調整修正、應時擴充。闡揚《廣論》契合時代需要的義理為指導教授，實現慈悲與智慧的處世態度，建構人人菩薩、群體淨土，共成無上菩提的「終極關懷」。

第四節 論文架構

本文試圖探尋生命最究竟的「終極關懷」，首先從東西方哲學與宗教中搜尋相關終極關懷的前人研究，之後著重在東方哲學與宗教，此處特指大乘佛教的深入探究兼輔以儒家文化，期望建構大乘佛教終極關懷的究竟義涵，為自他找到安身立命的所在。眼前能解消今日工商業、科技進步的社會，所產生種種疾病與痛苦，環境的污染與破壞、世人的功利與冷漠等問題，未來能透由「心靈改革」根本解決心識的迷惑，善巧了解《廣論》大乘教義濟世利生究竟解決一切問題，並以《廣論》的實踐結合儒學之「推己及人」，提升為大乘佛教「人成即佛成」，實現「共享共成」的終極關懷。本論文共分為六章：

第一章「緒論」，主要說明研究的動機與目的，為了解決生命中許多痛苦與迷惑而探尋終極關懷，主要目的為解明大乘佛教以《廣論》為例，實踐終極關懷的理念與實踐，符合社會大眾的需要，能成就幸福快樂的生命。文獻評介從專家學者與期刊論文中，呈現每個終極關懷的理念，並找尋是否有見行良方。研究方法運用文獻分析及文獻中的思想研究法，主要即採用哲學分析法。

第二章「大乘佛教的終極關懷」，從東西方哲學與宗教中探察終極關懷的義涵，並說明生命教育與終極關懷之間的必要關連。在研探宗教的終極關懷中，佛教的終極關懷，關鍵於心識智慧的覺醒以成就生命，誠為人人皆可安身立命之良方。進而探察最究竟能解決所有人問題，解析大乘佛教的終極關懷的思想與進路。

第三章「《廣論》終極關懷的研究」，從為什麼選擇《廣論》為研究題材，凸顯其大乘佛教終極關懷的價值，進一步論述其終極關懷內涵，最後敘明《廣論》的終極關懷

理念與終極目標成佛的關聯。依三士道次第引導及依成辦增上生與決定勝二利的理念，並說明成佛的次第。

第四章「《廣論》終極關懷的實踐之道」，論述《廣論》如何實踐終極關懷，大乘佛教終極關懷必定是透過上士道的成辦，開始於大乘發心啟動終極關懷，實踐於菩薩六度四攝的行誼以完成終極關懷。上士道的心識淨化強調「悲智雙運」終至全知正覺的果位，而上士道的心識必需要共中士道的苦、集二諦、及共下士道皈依、業果的心識淨化教育為基礎，而欲進入三士道的教育之前亦須作好學習準備，尤其是作好學習的心理建設即暇滿與無常的思惟。此段配合實例說明終極關懷開始於發菩提心，必先解除大眾眼前共同的深層死亡恐懼，以增上生道內涵跨越生死，同時獲得增上條件的八因三緣之所依身，行菩薩行自覺覺他的上士道內涵，悲智雙運漸漸圓滿決定勝的光明佛果。

第五章「《廣論》終極關懷的實踐對現代社會的影響與啟示」，首先了解福智推展《廣論》的時代因緣。繼而深入探討福智推展《廣論》的實踐，對於現代社會產生的諸多影響與所發現八項啟示。

第六章「結論」，現代充斥許多痛苦與缺陷的社會上，如果人人都能學習《廣論》、大家都能實踐《廣論》，形成增上生的共業大環境。個個積極於「自覺覺他」，悲、智、力功德漸次圓滿，終能成就「覺行圓滿」的全知正覺光明果位。現前即建立人人菩薩的人間淨土，圓滿實踐以《菩提道次第廣論》為例，大乘佛教終極關懷之研究。

第二章 大乘佛教的終極關懷

第一節 終極關懷的意義及與生命教育的關係

壹、終極關懷的定義

一、「關懷」

國語辭典²⁸中解釋為「關心、牽掛」。偏向於敘述一種心理狀態。本文所言的「關懷」是更為積極與入世的內涵。即「一個人由內心集中注意力，而表現於外表；關注於認為重要的或感興趣的人、事、物等。」顯示為一種心理狀態並且形之於行為的實際行動，所以是身心互相配合的狀態。

二、「終極關懷」

1. 田力克認為「宗教信仰就是終極關懷。」終極的關懷不僅指「人生命的意義和存在目的」，而且「以一生去追求、完成」。
2. 孫效智說：「人生目標與意義的安頓是生命教育的終極關懷。」
3. 「終極關懷」顧名思義即達到關懷的最極致。本文所言「終極關懷」是關切於所注意對象無遺漏及目標無過失，完善圓滿究竟的成功。

貳、終極關懷與生命教育的相關探討

一、終極關懷與生命教育的關係

終極關懷與生命教育關係密切。生命教育是終極關懷的基礎，沒有生命教育無由進行終極關懷。同時終極關懷是生命教育的目的導向，作為最重要的內涵，意義與價值的定位，終極關懷深埋在每一個眾生的心識最深之處，是最初也是最終的生命關懷，與生命的無始無終永恆相依，因此是生命教育的核心綱領。現今探究生命教育與終極性議題，隨著生命教育的倡導，成為許多關切者所提起的重點，尤其是現代生命價值與意義備受關注的時空因緣下，「終極關懷」更加迫切須為生命、生存、生活找尋究竟圓滿的

²⁸ 中華民國教育部《重編國語辭典修訂本》，版本編號：2015_20160523。原著者：教育部國語推行委員會(民國 102 年 1 月 1 日併入教育部終身教育司)。發行人：吳思華、柯華葳。版次：104 年 11 月臺灣學術網路第五版試用版。

意義與歸宿。因此「生命教育」得以積極支撐、彰顯價值與獲得定位，作為生命為什麼需要教育？生命教育的開端、歷程與究竟的指引，生命教育永續經營與成長的導向，舉凡所有教育的需要、啟發、實踐、方向與目的，特別是意義與價值的彙整，「終極關懷」都充盈於其中，同時是必須具備的重要成分，它激活了意義價值的追尋，永續熱切的求知求行。為生命的提升，心靈的淨化，提供一個對話窗口、一個操作平台。因此需探究生命教育及與終極關懷的相關脈絡。

二、為何需要生命教育？

孫效智（2010）提出「人生三問」²⁹的問題意識來探討生命，此亦是筆者經常自問的：第一問；人為何而活？

這是從古至今大眾普遍思考的問題，就像在問著「生命」是甚麼？我從何而來？將往何去？存在的意義和價值？究竟的方向和目標？



圖 2 人生三問與三個生命課題³⁰

²⁹《人生三問與生命教育》孫效智，臺大哲學系教授兼系主任 臺大生命教育研發育成中心主任 2010《年全國生命教育高峰會（2010.11.19.）》。 <http://www.slideshare.net/atyan02/20101119-5833533>

2016年8月7日查閱。

³⁰ 圖檔位址 <http://www.lec.ntu.edu.tw/upload/fckimages/1398044810652393045.jpg> 2016年8月7日查閱。

第二問；如何生活？

就好像處在人生的各種十字路口中，道德與罪惡、快樂與痛苦、物質與心靈等等不同面向，選擇權在自己，但我們往往不知如何取捨，甚而做了錯誤的抉擇，這時不禁要問「我應如何生活？」

第三問；人要如何才能活出該活出的生命？

此問似應先確立「該活出的生命」是甚麼？才能進一步談到，「如何才能」活出該活出的生命？從根本上的生命存在之探問，衍生出生活生存在選擇上的迷思，最後從所建立「該活出的生命」期望中，探求「如何才能」的方法與途徑，這三問緊扣著生命的課題互相關連，在生命的探問中首先要確立人生的終極目標，據以選擇正確的道路，最後知行合一，達到第一問的終極關懷與實踐，第二、第三問是道路選擇與行持方法。

許多人深入探求這些生命問題的答案，但見仁見智，沒有一定標準的答案，但它卻是關係著個人乃至全人類的生命與幸福。

另外透由分析生命所具有的屬性進行探討，人的生命具有自然屬性（指人在生物學和生理學上的特點，例如：生理構造和自然本能等，屬內在原有基礎）及社會屬性（作為人類社會成員所具有的各種屬性，屬外在的條件），人於外在環境條件和內在所具有能力的基礎之下，才能自主的行使獨立意志，顯示人是有限而非無限的自在自主，內在能力的學習與成長及外在環境條件的建構，以對「人」的教育為根本，包括人與人、人與萬物、人與社會之間所有互動、溝通、和諧、進步乃至共存共榮等都具有極大可塑性，顯示出對於人的生命應該施以教育的理由。

三、甚麼是「生命教育」？

台灣「生命教育」初始係因學生自殺等死亡問題增多而提出；然為適應避談死亡的國情文化，也更為健全國民生命意義與價值的積極面向，於是引用「生命教育」一詞，其發展近二、三十年以來，於教育領域中進行著非常熱烈的討論，開展出多元而豐沛的學術成果，於此追溯最早提出的美國學者，與台灣數位學者的定義，利於深入充分了解「生命教育」的內涵：

- (一) 美國的杰·唐納·華特士³¹ (1998) 生命教育³²是要教導孩子從生命中學習，如何活的有意義，如何面對人生各種挑戰，並事先做好準備。
- (二) 黃德祥(2000)生命教育在幫助學生認識自己、尊重他人、珍惜生活的環境；主動思索生命的意義，肯定自己，貢獻所作所學於社會，造福更多生命。
- (三) 黎建球(2000)認為與他人生命關係的觸碰、深化所造成的能力，就是生命情操的高度表現，也就是愛的呈現，生命教育在於了解、尊重與愛護生命，使人成為懷抱理想，實踐愛心的人。
- (四) 孫效智 (2008) 生命教育探索生命的根本課題，引領人在生命實踐上知行合一。³³
- (五) 周文祥 (2015) 「生命教育課程，是屬於前導性的、全方位的一種生命教育課程，可以將生命教育定義為，一種希望與光明的教育。」³⁴同時林聰明 (2015) 在雲林科技大學舉辦的「生命教育學思歷程講座」中，感人又勵志的生命分享結語，成為「希望與光明的教育」最好的見證。
- 希望大家知道英雄不怕出身低，每一個人都可以出人頭地，只要肯努力。但是努力也要有方法、有方向。在人生的旅程當中，有時候會面臨不同的抉擇與考驗，記住，一定要把握你的方向、你的目標。否則一旦為了眼前的利益而放棄你原先努力的方向，會相當可惜。³⁵

³¹ 生命教育 (Education for life) 最早由美國的杰·唐納·華特士 (J.Donald Walters 1968) 提出，學校教育不應該只是訓練學生謀取職業或獲取知識，還應該引導他們充分體驗人生的意義，並做好準備迎接人生的挑戰。迄今已經有 40 多年的歷史，然倡導者之實施範圍，僅限於美國和義大利所創建的 6 所阿南達學校 (Ananda schools)。

³² 「生命教育」首創於西方 1.美國的杰·唐納·華特士 1968 年提出 education for life。2.澳大利亞 Rev.Ted Noffs 牧師 針對青少年吸毒問題，1974 年提出 life education。

³³ 普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要。民國 97 年台中 (一) 字第 0970011604B。

³⁴ 周文祥編輯，《生命教育：看見希望》〈生命教育總說〉，雲林：雲林科大通識教育中心，2015 年，頁 43。

³⁵ 同前註，頁 26。

綜合以上所言，生命教育是專屬「人」的教育，相對於人以外的其他動物生來即具有許多本能，並能於出生後不久即行完善而適於生存。此與人類生命的未完成特性不同，人類的本能是未完成並可塑造的，它需要很長的幼稚期來學習塑造與完善，透由吸取前人的經驗與智慧作為途徑，人類為了世代繁衍的需要，更進一步收集、創造和改善賴以生存的經驗及智慧，長久累積自然形成了文化，而文化存在於；「人」基於個體生命，為確保生活與生存的相關必要，發展出具有群體性共同生活，以行互助合作共享共成的社會型態之中。文化雖是根源於生命追求延續的需要下而產生，然注視此功能的同時亦表現出人的生命對於文化的依賴性；即人類個體於誕生之時，即存在於文化關係之中，因此，透過「教育」而擁有特定文化中的存在和行為方式的人，才成為文化關係中的人。以「狼孩」為例，因為缺乏人類文化的教育，也不具有人類生活所需的生存技能和經驗，其身心顯現出動物性的狀態，而無法適應人類生活，失去了作為「人」的特徵。因此證明教育施行的必需及重要，而且這個教育是「人的」「生命教育」，以人的生命作為教育的原因，教育亦為生命尋求存在的方式，即人除了關心食、住等物質外，也關心精神層次的問題，人的生命就在維持生存的需要，和追求意義的需要二者之間尋求平衡，這就構成了生命教育的二大內涵，並且整全均衡的發展，終生與極致的追尋。

透由生命教育的詮釋，歸納而言「生命教育」就是施以人的生命朝向具有希望與光明的教育。即從自我生命學習，意義與價值的探索與追尋，進而推及他人、社會與環境。培養成為一個懷抱理想，了解、尊重與愛護生命，實踐愛心的人，進一步邁向「終極關懷」之理想境界，即「…終達全體人類共存共榮的終極理想」。

四、終極關懷的進路奠基於生命教育的擴展

筆者觀察台灣生命教育推動與發展進程，可以了解國內生命教育起源於青少年問題，由政府主管教育單位針對這些問題的對象而推行於學校教育之中，因此引發教育界學術界的熱烈探討，導致更多相關學者投入於道德、倫理、哲學、科學、宗教等不同領域以探究解決之道，形成了今日生命教育多元發展的蓬勃景象。然當我們聚焦於終極關懷更廣大人群的「生命與幸福」時，「生命教育」的擴大倡導與推行，義理與學術的討論和共識，最關鍵的實踐成效及經驗分享益顯其重要性。

現前生命教育的文獻與強調重點，雖奠定了很好的基礎且朝向多元發展，然範圍仍「侷限在學術與教育社群的少數人當中，似乎仍無法撼動與日俱增的社會亂象，並促進

社會整體之生命文化」³⁶。故不應就此滿足，而更應充實與擴大生命教育的內涵及範圍，並亟欲尋求究竟解決之道，嘗試探究從四方面擴展生命教育作為實踐終極關懷的進路，此進路專指「範圍」即「質、量」當中的量，也就是生命教育的推廣範圍同時也是進行終極關懷的基礎，而終極關懷與生命教育最大的區別，即其內涵「質」的探究，將於後面論述。以下筆者略探終極關懷的四進路：

（一）從社會方面觀察，應擴展為成人教育

現見社會中堅分子的成人，面對工商發達、追求效率，忙碌緊張的生活形態，普遍存在「忙、茫、盲」的三種現象，從忙碌（急於追求的共同現象）到茫然（不知道在忙甚麼？即應如何生活的失焦）最後是盲目（不知道為何而忙？即看不到生命的意義與本質）。社會因價值觀念的錯誤，造成生活目標的失落，最後竟失去了生命根本的意義與價值，形成貌似進步繁榮的社會，實則人人內心空洞、精神貧乏。可見生命教育的學習不能斷層，故須持續關懷生命，並擴展延續至成人階段。

（二）從個體方面觀察，應擴展為全人教育

人的個體包含身心兩方面，即物質和精神兩種層次，精神層次亦可再細分為心與靈。物質與精神互為影響，並有其主副關係；即心理影響身體屬於直接關係，快樂與幸福的主要來源即是心靈。反過來身體亦能影響心理，但非絕對與直接關係，也就是物質上的滿足並不能代表或主導快樂與幸福。所以身心之間理應以精神為主、物質為輔。然現代追求功利的社會偏重物質競爭，而忽略心靈提升，導致過度追求物質，心靈不能安頓，影響身心失調，可見於各大醫院精神科(身心科)擴充迅速，許多失調症、憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、強迫症、睡眠障礙...與其他精神疾病五花八門，即使未前往門診的一般人，也多多少少的有著各種煩惱、迷茫、恐懼與痛苦的狀態，有些人甚至無感於自己竟長期如此的生活著，且身體（物質層次）的疾病從外表很容易察覺而加以治療，但心理（精神層次）則相對難以感知，因此其判斷與治療也更為困難，形成了許多不快樂不健康的人生。

對於身心靈的關注，孫效智認為「所有人的生命都有某些障礙，有些人表現在身心方面，而大部分人則表現在靈性方面。靈性障礙指的是人生目標的茫然，意義的模糊，

³⁶ 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12（3）。頁19。

是非黑白的顛倒，以及愛與同理能力的缺乏。」³⁷故而，若想獲得幸福與至善的人生就應朝向靈性修養的方向，不只限於情意方面的教育，更需要生命智慧的啟發還包含了知性的、哲學的涉略，身心靈的和諧才能提升靈性昇華至最高層次，此亦即終極關懷的義境。因此如何擁有幸福與至善，則協調身、心、靈和諧的「全人教育」應是終極關懷的根本。

（三）從生死方面觀察，應擴展為終身教育

老人、病人以及面臨死亡的人，對於生存問題的迫切，生命意義的找尋、價值肯定的需求，以生死關懷（或死亡關懷）的生命教育，存在著因國人忌諱談死的限制下，導致人們普遍的無知與恐懼，故而活著時不能把握生命的意義，過著沒有目標與方向的日子，甚至否定自己的生命，有些人亦採取自戕的激烈方式，導致親友和社會極大的遺憾。若平時無法過著有意義的生活，尚能得過且過、浮浮泛泛的生活著。然當其面對死亡來臨之時，將無法肯定存在的價值，並因對生命的無能為力與死亡將至的急切壓迫之下，焦慮、不安、後悔、恐懼等強烈的負面情緒，在身體痛苦之上再加心理的痛苦，如此苦上加苦導致苦不堪言。老、病、死成為生命中最大憂懼。因此珍惜人生、超越悲傷，尋得永恆價值與獲得生命歸宿的生命教育是涵蓋生老病死四種人生課題，並以此為終極關懷的根本要素與起點，因此建構從生到死的「終身教育」是每個人所應需求的。

（四）從家庭方面觀察，應擴展為全民教育

阿爾弗雷德·阿德勒³⁸(1870~1937)

教育問題可以歸結為一種自我認識和自我教導的過程，...相比成人而言，兒童的自我認識和自我指導能力非常薄弱。³⁹

雖認為理想的學校可以充當家庭和現實世界之間的優良媒介，但是若無理想學校出現以彌補家庭教育缺陷時，學校將只有顯示器的作用而已，例如：孩子與家人相處的模

³⁷ 參引 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12（3）。頁 23。

³⁸ 阿爾弗雷德·阿德勒 Alfred Adler(1870~1937)。奧地利精神病學家、個體心理學的創始人，現代自我心理學之父。佛洛伊德把人的心理看成是一個充滿了矛盾與衝突的構件，而阿德勒則不同，他認為健康的心理是成功人生的主要推力，因而將心裡看作可以幫助個人達成未來目標。代表作有《生命對你意味著什麼》又名《自卑與超越》、《兒童教育心理學》、《個體心理學的實踐與理論》等。

³⁹ 阿爾弗雷德·阿德勒著，劉麗譯，《阿德勒教育心理學》*The Education of Children*，台北，海鴿文化出版圖書有限公司，2016年。頁 9。

式不佳，來到學校與人相處將立即產生問題，特別由於「兒童的自我認識和自我指導能力非常薄弱」，兒童培養與人良好相處能力，需要更多的時間與教育過程，此時理想學校出現才可能彌補家庭教育的缺陷。否則孩子可能會被認為是個性瑕疵，因此被排斥、孤立、不被認同而漸漸發展成為問題兒童，而通常人們把這種狀況歸咎於學校，但實際上，學校只是將家庭潛在問題顯現出來而已。

解決之道是；成人必須對兒童進行正確的教育，並關注引導他們的成長，然而更大的困難是成人對兒童的無知，以及成年人處於無法正確認識自我的前提下，又如何能全面地了解兒童？假若能在成人教育的基礎上著重家庭成員個人與相互影響的正向教育，再進而良善引導和教育兒童就顯得更加重要了。所以重視學校教育的同時更要重視家庭教育，家庭教育是學校教育的根本，同時家庭也是構成社會的基礎，所以對家庭中其他成員的教育，就攸關成長中孩子在學校教育的成敗，以及社會國家的安康。引述吳清山⁴⁰（2005）：

「生命教育的實施必須由家庭和社會相互配合，因為家庭是生命教育的基礎、學校是生命教育的關鍵、社會是實施生命教育的場所。」生命教育需要家庭、學校和社區相輔相成。⁴¹

終極關懷不只是個人最圓滿生命狀態而已，同時包括人與人、人與社會、人與環境、人與自然的和諧友愛，目的是如此，歷程更是必須如此。人因群體動物的特性，不能自己來到世間，不能獨自置辦所有的生活必須，而須通過互助合作謀求生存的條件，故與團體、環境等的關係至為重要。家庭是組成團體的最小單位，漸次擴大到社會、國家乃至地球村的範圍，所以終極關懷的進路必須以個人為中心，以家庭為起點，涵蓋至全民的生命教育與關懷。

生命教育與終極關懷的實施與探討，不應只停留在學校階段，而要由學校擴展到社會，推展「成人教育」「全人教育」「終身教育」「全民教育」。由此進一步觀察，生命教育不僅學生需要、學校需要，不僅成人需要、家庭需要，更應該加強家庭、學校與社會之間相互配合及緊密連接的關係，所以是必須發展擴及全體社會人類的關懷。

⁴⁰ 台北市立師範學校校長。

⁴¹ 世界宗教博物館的學術研究案 2005 年〈讓愛起飛-青少年生命教育以世界宗教博物館為例〉，2017/01/02 參閱 <http://www.mwr.org.tw/content/activities/life/case.aspx>。

第二節 宗教的終極關懷

壹、宗教的終極關懷相關探討

一、與道德相關的探討

(一) 赫爾巴特以實踐哲學的立場確立了道德之於教育的終極價值。

(二) 威爾遜 (*John Wilson*) 認為道德不只意含道德實踐的能力而已，尚包括一般態度、情感及性向，亦即整體的人格都必須朝道德的「善」發展，所以道德必須和人固有的終極關懷相結合，藉由透過宗教教義了解人和終極者的關係，激發人性中崇高的宗教情懷，方能使吾人不但確立道德的終極意義，更能激發道德的實踐。

(三) 賴特 (*Derek Wright*) 認為宗教信仰為一種追求生命終極價值的信念系統，在某種程度上可視之為合理的，但卻無法從客觀角度去衡量其真或假，無法達成普遍的認可，強迫眾人接受，徒然引起爭議；而道德是為了生活於社群中的人能平等地享有追求個人價值理想的自由而設的。因而所定義的義務及限制，能普遍的為人所接受。所以二者有不同的目的及價值，不需相互混淆或取代。

雖然如此，但道德和宗教信仰與終極關懷互相關涉不可缺一，確立道德的終極意義的行為即形成信仰，雖不言其為宗教信仰，然實具信仰的意涵，否則就不能確立道德的終極意義，也不能實踐道德了。實際上藉由信仰激發人性中崇高的宗教情懷，則更能策發道德的實踐，**透過宗教教義包含道德與信仰才能實現終極關懷。**

二、與哲學相關的學者探討

首先略述近代三位中外哲學學者，從哲學與宗教的領域，進行對於終極關懷討論的資料梳理與學習。以此為基礎進一步顯明本文所言佛教並不是傳統制度化的宗教，而是具備終極關懷有關的高度精神性或宗教性內涵。最後指出佛法、宗教及哲學於實踐終極關懷上的差異，佛教同時具有信仰和知識精華的智慧之學。

(一) 田立克 (1994) 哲學真理⁴⁴是有關生命結構的真理，而信仰真理則是有關個人終極關懷的真理。

⁴⁴ 保羅·田立克。哲學就是企圖找尋從生命經驗中體驗到的普遍性真理。

終極性的哲學問題和終極性的宗教關懷...都以各自的方式表達，並努力尋求終極關懷，哲學以概念的方式追求真理，宗教則採用象徵的方式。哲學真理就是有關終極問題的根本觀念；信仰真理則是有關終極問題的真象徵。⁴⁵

以下筆者試就田立克的論證，推導哲學與宗教兩者之間終極關懷的關係：

1. 從理論上來說，哲學與信仰顯然有本質上的差異

(1) 哲學與終極問題的關係是針對終極關懷之表現方式的基本結構，以超然的角度加以敘述。

(2) 信仰與終極問題的關係，則表達出信仰者心目中的終極意義的關懷。

2. 實際生活中，哲學與信仰並無上述差異並且互相包涵，原因有二

(1) 哲學家本身即是一個具有終極關懷的人，此點亦影響哲學家的哲學生命。

(2) 信仰者亦是一個具有思考能力需要具備觀念上的了解與認知之人，此亦影響信仰者的信仰生命。「真正的哲學是發自一群既有熱烈的終極關懷，又能以清晰、超然的眼光觀察宇宙間呈現出的終極問題的人。而這個隱於哲學概念背後的終極關懷成分，正是支持他們所擁護的信仰真理的動力泉源。」所以二者在實際生活中並沒有差異並且互相包涵。

分析、比較「哲學真理概念式的表達方式」和「信仰真理象徵性的表達方式」，發現許多哲學概念都具有神話背景，而大部分神化象徵也都蘊含概念成分。

例如：

①「上帝」包含了生命、生活、精神、整體和多樣等概念。

②創造的象徵，則暗示了有限、焦慮、自由與時間等概念。同時每個宗教象徵皆醞釀著概念性的潛力，故予「神學」以存在的可能性。及各個信仰象徵也都代表著一種哲學思想。於此體會到有哲學的地方，就有終極關懷，及信仰成分的存在。

3. 信仰真理和哲學真理，絕對沒有控制對方的勢力

哲學無法決定個人終極關懷的特性，信仰亦無法決定哲學思想的動向。雖然信仰的象徵可以開闊哲學家的視野，使他看到宇宙的特質，且其信仰象徵蘊涵的哲學含意亦可

⁴⁵ 保羅·田立克著 魯燕萍譯《信仰的動力》。台北，桂冠，1994。 *Dynamics of Faith*, 1957。頁 78。

以有很多發展方向，然信仰仍無法控制某個特定的哲學思想，是故二者絕對沒有控制對方的勢力。

以上推導西方「哲學以概念」與「宗教用象徵」兩者，與終極關懷不盡相同而互相包涵且同時存在的關係。

(二) 孫效智(2009)人生三問中的第一問(人為何而活?)所關切的是應然的問題(應該以什麼為人生的意義或目的的問題)而非實然(事實上)的問題

「這個問題是一個嚴肅的哲學問題，也就是什麼樣的目的和意義才具有一種終極性或究竟性，值得人生死以之，死而後已？又是什麼樣的價值才具有一種雋永的超越性，而不至如夢幻泡影，轉頭成空？」⁴⁶

所以探求人生終極的意義與目的以至終極關懷與實踐乃是大哉問。

孫效智在《宗教、道德與幸福的弔詭》⁴⁷一書中論證：

生命就像佛教所說的無常，...人渴望活著，渴望在無常當中追求「真常」，在必朽當中追求不朽。這透漏了人的無限向度，人的超越性。...不論這裡所謂的永恆是道教的羽化登仙，是佛教的寂靜涅槃，或是基督宗教的天人合一。生命如果沒有永恆，那麼短暫人世的善惡區分就變得荒謬詭譎，...然而**生命有沒有一個永恆的皈依是一個宗教問題**。哈伯瑪斯(J. Habermas)坦言，哲學不能替代宗教所能給人的安慰。侯克海默(M. Horkheimer)與阿多諾(T. Adorno)也消極地認為：**純從理性無法提供道德終極的論證**。⁴⁸

人們除了致力於眼前活得好、過得幸福之外，更進一步地追求下一世與未來的生命越來越好，乃至追尋終極的永恆與意義。而人在短暫的生命與有限的向度中，渴望無限、追求永恆的終極目標，是需建立在物質、實體與形下的層面為基礎，再向上攀升至心靈、意義與形上的層面，兩者不能偏廢，而只重一方，畢竟眼前的安適與滿足是迫切而根本的，如果生活在物質缺乏與動亂不安的環境之中，則精神與心靈層次缺乏提升的基礎。但從另一面觀察，物質的滿足並不能為心靈提升的保證，所以應兩者相輔而行。同時考

⁴⁶ 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12(3)，頁4。

⁴⁷ 孫效智著，《宗教、道德與幸福的弔詭》臺北：立緒文化，2002年。

⁴⁸ 同前註。頁204、頁205。

慮若以物質為主，則會導致現代的社會現象——「物質、科技生活的強調及發達，並未給人類生命帶來較大的安適，反而衍生出更多的焦慮與苦難」。

故應以心靈為主物質為輔，以崇高完善的身心靈「全人教育」為目標。而精神靈性可從哲學、宗教等領域著手探究。從引述中，已知哲學與理性對於解決生命相關問題的不足。而宗教所提供的信念，能予人生最深刻的疑惑與渴望達致了悟或實現，這就是關係著人能否圓滿幸福的「終極關懷」。

「宗教提供信念，信念之所以為信念正是因為他超越理性、超越純思辯的掌握。換言之，理性不能完全證成也無法完全反駁宗教信念。人接受宗教信念是根據宗教體驗所做的生命抉擇。宗教信念之所以重要是因為它們往往觸及人生最深刻的一些疑惑與渴望，這些疑惑的了悟或渴望的實現，關係著人的圓滿幸福。」⁴⁹

從「死亡作為終極關懷的起點，並將其擴展到倫理層面與靈性修養層面」，以及終極關懷是「生命教育的起點」，也是「指向的目標」，而必經付諸行動以實現，這很清楚地在信仰者身上的言行舉止可以看到。此「指向的目標」表示在許多不以宗教信仰者形式展現的高超人格上，如儒家的聖賢，道家的仙或其他的典範身上，也能發現終極關懷實踐的例子，並非宗教的信仰者才具備終極關懷實踐能力。

（三）傅偉勳（2003）指出宗教探索有關的生死問題

此種探索是單獨實存的（超世俗世間的）高度精神性問題，不但本質上完全異乎世俗世間的政治社會問題，而且是永遠存在著個人安身立命的問題。誠如所云：「生死學與宗教（學）的生死問題探索息息相關，因為宗教源乎對於生死問題的終極關懷」，並且強調：「生死問題的探索與解決，乃是宗教所以存在的最大理由」。

傅偉勳釐清所言的「宗教」；

非指傳統以來的制度化宗教，而是指謂與實存主體的生死態度以及終極關懷有關的高度精神性或宗教性，純屬個人的精神需求，卻與外在化、世俗化、制度化的所謂「宗教」毫不相干。我認為，從死亡學的探討觀點去看宗教，才會真正發現宗教的永恆意義與價值，才會看出具有真實性的宗教的解脫或救濟功能。⁵⁰

⁴⁹ 同前註。頁 204。

⁵⁰ 傅偉勳。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》。台北市：正中，2001 年八刷，頁 21。

藉此亦顯明本文所謂佛教之定位，並非專指傳統的信仰為主之宗教，係指：實存主體（個人）的生命實相，以及終極關懷有關的高度精神性與靈性開發，發現宗教的永恆意義與價值，實現解脫及救濟功能為內涵之宗教。

傅偉勳（1994）依據東方文明的特色強調人類意義探索的層面，標舉生命對種種價值或意義的探索、取向與抉擇。認為（儒、道、佛等三家的）中國哲學基本上是「學問的生命」，而具有宗教性或高度精神性本源意味的天命論（儒）天道論（道）或不可思議的中道論（中國大乘），才是「生命的學問」。且最為推崇佛學與大乘佛法而說善願；

大乘佛法（生命的學問）與佛學（學問的生命）算是我這一生的學思歷程上最重要的一項，值得我「活到老，學（覺）到老」，直到告別人間之時為止。⁵¹

見此追求大乘佛教之「生命的學問」與「學問的生命」，作為終生研究之善願，其中亦具終極關懷的內涵。

終極關懷不是宗教、哲學或科學的專屬領域，更不是哪一種社會階層專研解決即可，是所有人類共同的困難。理應適當融納通達，不應排除宗教的真理與實踐，傅偉勳推崇佛教中之大乘佛法，因為教義嚴謹堪為辯證、符合科學精神、實修實證的成佛之法，筆者亦視究竟成佛的「終極關懷」研究，是可以生死相許的選擇。

引述馬修（2012）解釋佛教：「本質上是一個形而上的傳統，從這個傳統可以吸取智慧，這種智慧可以運用到每一剎那和所有的狀況之中。」原因：佛教並不需要盲目的接受，而必需自己重新發掘此教義的真理。佛陀說他的教義是：

必須被檢查，必須被思考，不能只是因為尊敬佛陀而單純的接受。教義的真理必須自己發覺，透過心靈道路不斷進階的過程，最後邁向心靈上的證悟。⁵²

佛教以實證本體為修行成佛的目的，如果沒有實證本體的能力，則成佛的理想將永成虛妄。有別於西哲康德（Kant）的「物自身不可知」，「物自身」即事物內的本體真相，認為超越本體的認知非我們的能力所及，故哲學係純以邏輯推理獲得知識（比量）。而佛教以對現象世界賦予真實的智慧之眼，看見緣起與應用佛教邏輯因明論證，使得現

⁵¹ 傅偉勳著《學問的生命與生命的學問》台北：正中書局，1994年。頁160。

⁵² 尚·方斯華·何維爾、馬修·李卡德（*Matthieu Ricard*）著，賴聲川譯《僧侶與哲學家：父子對談生命意義》譯自：*Le moine et le philosophe : le bouddhisme aujourd'hui*。台北：究竟，2012年。頁47。

象世界的究竟真理，能被真實體悟（勝義現量），成就心性的最終智慧。非如哲學純思辨的概念，及宗教用象徵的方式，是實證指導的教義，而被奉行遵守，成為信仰的實質展現，信仰主客體的結合即為終極關懷。誠如達賴喇嘛所言「佛教有了一種優勢，可以在宗教和哲學之間搭起橋樑。」⁵³故佛教是同時具有信仰和知識精華的智慧之學。

2. 佛陀的大乘教義實踐「終極關懷」

佛陀是「生命教育」倡導與實踐者，佛教信仰的最高真理是「佛法」，特別是大乘教義的終極關懷內涵。其信仰是透過對生命的實際觀察經驗，以正理思惟的方式開啟淨化與提升的信解與定解，引發受教者開展生命意義的倫理實踐與宗教實踐；並不是從單純的信仰做為出發點，亦不由宗教的神學他律引發倫理實踐。即不是經由強調信仰神蹟或獲得恩寵的方式達成的。釋迦牟尼佛以教義渡化眾生，當時有很多眾生都是最不容易度化的，一種是欲界眾生難化，色界天上的眾生也難化，另一種是毀謗大乘佛法、犯下五逆十惡，乃至於闍提的這些人。佛經中記載：1. 鴛掘摩羅，是個魔王；2. 犯五逆的提婆達多；3. 不孝的阿闍世王；4. 起初羅睺羅也是很調皮，佛用很簡單的譬喻度化；5. 難陀喜歡貪色，佛以方便，帶他到天上、地獄；6. 像周利槃陀伽如此笨的人，佛都以法度化了。佛經裡記載，佛度種種難化之徒，無論是天上的魔、再頑皮難調的眾生，都能得到度化。於「眾生悉有佛性，皆可成佛」的教育基礎上，在在鼓舞著人更勇於對生命的追尋，即使環境再惡劣，都可讓眾生不自棄。大乘教義是與眾生相伴，只要眾生了解並願意斷除煩惱邪見，便可證明內在的微妙佛性，進而體證阿耨多羅三藐三菩提⁵⁴的清涼。

佛法生命教育的內涵歷久而彌新，來到中國，也一樣能夠調伏反對佛法的人。例如歷史上記載，蕩益大師、印光大師，還有一些儒家學者如韓愈、歐陽修，都排斥毀謗佛教；最後看了佛經了悟義理的真實性與可實踐性，知道是自己錯誤，改善對佛教的強硬態度，甚至主動接受佛門義理，就證明佛教調順教化之功。故說佛法以哲學思想的義理探究及可驗證的科學面貌施予大眾「生命教育」，依之信仰是佛陀「終極關懷」的自利利他。

⁵³ 同前註，頁 46。

⁵⁴ 梵文 *anuttara-samyak-sambodhi*，即「至高無上的平等覺悟之心」，也就是「成佛」漢譯「無上正等正覺」。

貳、各宗教的終極關懷

一、世界各大宗教

傅偉勳（1993）認為終極關懷方式各有千秋，各顯獨特。

（一）印度教與傳統佛教的終極關懷，端在生死輪迴的徹底解脫，不過佛教更進一步挖出生死輪迴的真諦，即在「一切皆苦」與「緣生緣起」，且深化生死問題而為根本無明的問題。⁵⁵

佛教的終極關懷還是在於成就生命，經由轉迷開悟的理性覺醒，展現出人類自身的生死智慧，以高度的精神力量勘破生死問題。故探索生命終極意義的「終極真實」，經由生命的自我發現與肯定，必須隨之確立「終極目標」⁵⁶。

（二）基督教的終極關懷是在，如何贖罪（洗刷原罪），獲致永生。

（三）儒家雖不是普通意義的「宗教」，但亦具有強烈的教性，其終極關懷表現在孔子的「君子憂道不憂貧」，或孟子的「君子有終身之憂，無一朝之患」，「憂」字即具終極關懷之意。曾子亦云：「士不可以不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎！死而後已，不亦君子乎！」這裏「憂道」之「道」，即不外士人道、天（命之）道，亦即儒家特有的安身立命之道。儒家的「憂道」也關涉生死問題與生死態度，實與世界各大宗教有不謀而合之處。

（四）認為這些傳統的終極關懷有一個契接點，即生死問題的凝視與關注，面對死亡的挑戰，憑藉宗教的、道德的高度精神力量予以超克，而獲安身立命、永生或解脫。

（莊子所代表）道家與禪宗的終極關懷更是如此，自始至終強調徹破生死。⁵⁷

誠如傅偉勳所言「終極關懷」旨趣於：涉及生死之迷的宗教探索，乃是有史以來人類所無法避免的終極價值取向之事，實存主體的一切人生抉擇與承擔，歸根究柢乃是「生

⁵⁵ 傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學》台北：正中書局，2001年。頁105。

⁵⁶ 同前註，參考頁107。任何意義的探索，最後必然指向於「終極真實」，則隨而定立出「終極目標」，在佛教是「涅槃解脫」。

⁵⁷ 同前註，頁106。

死態度應該如何」的問題，亦是「生命的終極意義或終極目標究竟為何」的宗教問題。⁵⁸因此結論「人人皆有宗教，或不如說，人是（永遠不得不探索）宗教（性）的動物」⁵⁹。

台灣盛行的儒、道、佛、天主教、基督教等，皆可以是生命終極意義與目標該追求的典範。此儒道佛即傅偉勳所言；具有宗教性或高度精神性的生命探索之「生命的學問」，追求典範（終極真實）以達終極目標的行動與過程，就稱為「終極關懷」。其中佛教的終極關懷，關鍵於心識智慧的覺醒以成就生命，以高度的精神力量勘破生死問題，誠為人人皆可安身立命之良方。

二、人間佛教

漢地弘傳大乘佛法，長久以來就深入融合於傳統文化之中。百年前（1912年）依著佛陀大乘思想，提倡濟世利民理念的人間佛教，其論題逐漸被提起。故此僅著眼就佛教中的人間佛教一系討論。

（一）太虛大師，非「鬼化」的「人生佛教」

1. 因應時代改善佛法

據楊惠南（1991）分析，太虛「人生佛教」的理念，主要來自下列四方面：（1）清末民初革命思潮；（2）自己早年研修之禪學、天台學等傳統中國佛教；（3）西方各種科學理論；（4）梁漱溟、吳稚暉等批判佛教者的刺激。⁶⁰江燦騰教授認為：在五四運動後，太虛因對傳統佛教的社會功能產生質疑，為疏解這種來自外在環境的鉅大壓力，尤其是來自梁漱溟及吳稚暉等人對佛教的批評，才提倡「人生佛教」，以為因應。⁶¹指出其欲從排斥佛法，以攝受歐化，並提倡孔學為方法，太虛主張不但不排斥佛法還必須

⁵⁸ 傅偉勳著《學問的生命與生命的學問》台北：正中書局，1994年。頁269。

⁵⁹ 同前註，頁269。

⁶⁰ 侯坤宏，〈從太虛大師到印順法師：一個思想史角度的觀察〉《「印順長老與人間佛教」海峽兩岸學術研討會》，頁11。。（註38）楊惠南：〈從「人生佛教」到「人間佛教」〉及〈太虛之「人生佛教」和梁漱溟之「人生三方向」的比較〉，《當代佛教思想展望》臺北：東大圖書公司，1991年，頁80—85；太虛：〈致吳稚暉先生書〉，《太虛大師全書》，第26冊，雜藏，酬對，一七，頁187。
<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-NX012/nx117582.pdf> 105年11月3日查閱。

⁶¹ 江燦騰，〈從「人生佛教」到「人間佛教」——為紀念太虛大師百歲誕辰而作〉，《臺灣佛教與現代社會》，頁171；江燦騰：〈太虛大師「人間佛教」思想探源〉，見《現代中國佛教思想論集》（一）（臺北：新文豐出版公司，1990年7月，初版），頁98—99。

昭然推行五乘的共佛法。可見太虛「人生佛教」乃是為了因應當時中國佛教界所面臨的共同課題，與其所處時代的需要而提出。

2. 人生佛教領導進步

太虛（1933）主張的人生佛教，並不是教人離開人的立場去做神、做鬼，或都到寺院山林裏去做出家人的佛教，而是以佛教的道理來改良社會，促使人類進步，改善世界的佛教。同時又說，人間佛教並非要人離開世界，或做神奇鬼怪非人的事，而係因世人的需要而建立人間佛教，為人人可走的坦途，以成為現世界轉變中的光明大道，領導世間的人類改善向上進步。⁶²

3. 仰止佛陀人間淨土

太虛（1938年）「人生佛教」的理念「即人成佛」、「人圓佛即成」。體現了「真現實論」的義蘊與時代精神，其所彰顯為著重在人生理想踐行的果位之上，而非為建立形上學系統。所表達的真義：「仰止唯佛陀，完就在人格，人圓佛即成，是名真現實」⁶³對於太虛所說：「仰止唯佛陀，完成在人格」，一般人或又誤解：成佛只不過是完成一般人的格罷了！因而把佛法低陷到庸俗的人類生活中。太虛對此，特別解釋說：從現實人生中去不斷的改善進步，向上發達，以至於達到圓滿無上的人格。他並強調：不僅要有平常做人的標準德行（人乘）；此即是以人為本「生命教育」的內涵，又能依此，更趨向大乘的菩薩行，以完成宇宙人格最高峰的佛果。⁶⁴並指明大乘理論的實踐行動，即「菩薩行」，因強調適應「今時、今地、今人」的實際需要，故名為「今菩薩行」，主張在人間亦可改造成淨土。其努力的方向，就是「建設人間淨土」，此即為其「大乘佛教的終極關懷」。

⁶²太虛，〈怎樣來建設人間佛教〉（民國 22 年 10 月），《太虛大師全書》，第 24 冊，論藏，支論，一四，頁 431、449。在太虛思想中，「人生佛教」與「人間佛教」並無差異，故正文中，以「人生佛教」統一之，並藉以區別於印順主張之「人間佛教」。

⁶³太虛：〈即人成佛的真現實論〉，見《太虛大師全書》第 24 冊，論藏，支論，一四，頁 457~460 及《太虛大師選集》，下冊，頁 213、215—216；陳永革：〈論佛教弘化的現代轉型與人間佛教思潮——以太虛「人生佛教」思想為中心〉《普門學報》，第 20 期（2004 年 3 月）頁 14。

⁶⁴〈中國佛教之重建〉，《太虛大師選集》，下冊，頁 197—198。

(二) 印順法師⁶⁵繼承太虛大師非「鬼化」的人生佛教，並進一步強調非「天化」的「人間佛教」

1. 契機契理人間佛教

受太虛大師「人生佛教」的啟發而提出「人間佛教」的理念，印順有關人間佛教的思想，先是受到太虛的啟發⁶⁶，後又在「佛出人間，終不在天上成佛也」得到「新的啟發」⁶⁷。此亦是太虛、印順師徒有關人間佛教思想分歧發展之處。其佛學的核心思想、生命觀及其在我國生命教育的義蘊。是一位鑽研佛教思想史的「學問僧」，一生充滿了對終極關懷的探索與實踐。

(1) 契機

於民國三十一年之《印度之佛教》書中自序：「深信佛教於長期之發展中，必有以流變而失真者。探其宗本，明其流變，抉擇而洗鍊之。」「立本於根本佛教之淳樸，宏闡中期佛教之行解（梵化之機應慎），攝取後期佛教之確當者，庶足以復興佛教而暢佛之本懷也歟！」使佛法能適應時代、有益人類，並發願「生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身！」

以上說明印順法師身體力行，躬身實踐自己所主張「以人類為本」的人間佛教，而說人間佛教的人菩薩行，不但是契機的，也是純正的菩薩正常道。

(2) 契理

導師又說「『初期大乘』是菩薩道，菩薩道的開展，來自釋尊的本生談；『知滅而不證』（等於無生忍的不證實際）的持行者，可說是給以最好的動力。菩薩六度、四攝的大行，是在「一切法不生」，「一切法空」，「以無所得為方便」（空慧）而進行的。不離佛法的解脫道—「般若」，只是悲心要強些，多為眾生著想，不急求速證而已。」

⁶⁵ 釋印順（1906年～2005年），又稱印順導師、印順長老、印順法師，俗名張安樂，中華民國浙江杭州府海寧人（今屬嘉興），為太虛大師門徒，為臺灣比丘界首位博士。

⁶⁶ 太虛（1941）對於印順〈佛在人間〉，有如下評語：「依無量世界一切眾生為出發點，不但依此世人類為出發點，為佛法一殊勝點。棄此而局小之，易同人天小教。故佛出人間，以人間為重心可，局此人間而不存餘眾生界，則失佛法特質，不可不慎！」太虛：〈編閱附言——佛在人間條〉，《太虛大師全書》，第31冊，雜藏，文叢，一九，頁1281。

⁶⁷ 印順著，《契理契機之人間佛教》收錄於華雨集四冊，台北，正聞出版社，1993年，頁47。

並提出人菩薩行的真實形象，是以三心為基本；三心是大乘信願「菩提心、大悲心、空性見。」

本研究終極關懷悲、智雙運的內涵，契合印順法師主張依三心而修行，則一切都是菩薩行，強調整體（非個別）靈性的提升。並以三心而行十善為基礎，引經所說「十善菩薩發大心」表明自己探求佛法的信念及態度來說明人間佛教的契理與契機。筆者發現印順法師及日常法師皆一致推行以十善社會為大乘佛教基礎的智見。

2. 緣起性空大乘淨土

印順法師（1906-2005）以「緣起性空」的思想為「人間佛教」的理論基礎，而「人間佛教」則是其「緣起性空」思想的實踐。故其生命觀，係以「緣起性空」分析生命、以「人間佛教」實踐生命。指出：「佛法是解決人生的根本方案」，佛法這個方案，有目標、有境界、有途徑和方法：首先認為生命所希冀的淨土就在人間；他對古典而重要的淨土分別做了極具批判性的簡擇，指出淨土的信仰不可誹撥，離淨土就無大乘，但應從自心的淨化擴大到器世間的淨化。

綜合印順法師所言；在「往生淨土」之外，創造淨土實現「人間淨土」，當是淨土法門實踐「生命教育」的體現。其重視人間的佛陀與「有餘涅槃」，強調佛教本意是注重現生體驗的，要現生證得涅槃的。所以修養不應離世間與人類，學佛為祛除私我改造自己，行八正道以實踐「生命教育」，終極關懷以信願、慈悲、智慧自證化他，才能合理的、根本的解除人世間的苦痛。從當下淨化「創造淨土」→現生實現「人間淨土」→來世接軌「往生淨土」，以此實現對生命的「終極關懷」。

（三）星雲法師、聖嚴法師與證嚴法師繼承與發揚太虛大師及印順法師「人間佛教」之理念

1. 星雲法師（1993）倡導「回歸佛陀本懷」

《百年佛緣》第七冊（僧信篇）中說「人間佛教是佛陀的，人間佛教的經證直接源自於佛陀。」而說：「人間佛教就是佛說的、人要的、進化的、善美的，凡事有助於幸福人生增進的教法都是人間佛教。」⁶⁸作為人間佛教的來源與定義。所謂「自性彌陀，唯心淨土」，極樂世界、琉璃淨土的指標，只要內心淨化，當下就是佛國淨土。現見佛

⁶⁸ 高希均：（序），見滿義，《星雲模式的人間佛教》，臺北：天下遠見出版股份有限公司，2005年8月，頁2。

光山提倡人間佛教，致力宣揚佛法與生活的融和，人人都是佛光照耀下的佛光人。其積極而入世的推行「人成即佛成的人間佛教」，寓「生命教育」的理念於整體事業，以「內心淨化，當下就是佛國淨土」為終極目標的關懷。

2. 聖嚴法師（1993）佛教一開始就展開對世人生命教育的關懷

釋尊成道，是為救濟人類種種的苦惱，成道之後便開始將他證悟的佛法分享人間。⁶⁹因此法鼓山在人間佛教的基礎上提出「人間淨土」為其創設之理念，具體實踐「大學院、大普化、大關懷」三大教育，以提昇人的品質。強調個人要內心淨化、生活淨化、品格提升，共同去建設一個人間淨土，且享受體會人間淨土。當大家都成佛時，人所處的環境就是淨土。其目標是以人間化的佛法，普遍而平等的關懷社會大眾，圓滿每個人生命各個階段的需求，可說是法鼓山入世化世、菩薩願行的具體實踐。現任住持方丈和尚出席廈門「佛教教育交流研討會」時分享法鼓山佛教教育理念表示：「佛教的終極關懷，在於提昇人的品質，建設人間淨土。佛國淨土並非來生才能親近，現世人間就可體驗，當我們的心平靜、安定，念念清淨，則淨土常在眼前，便是在提昇人的品質。」⁷⁰可見其著重於佛法「終極關懷」的當代實踐，符合太虛大師與印順法師的主張，以當下淨化「創造淨土」成為「人間淨土」，但並不強調往生的來世面向，以此實現對生命的極度關懷。

3. 證嚴法師（1993）「做好內心環保，預約人間淨土。」⁷¹

「唯心淨土」是證嚴法師人間佛教思想的理論依據，所創立慈濟功德會的理想是以「慈、悲、喜、捨」之心，起救苦救難之行，予樂拔苦。強調「心」的力量，以智慧相結合，以愛心相扶持，聞聲救苦，即時解難，發揮「一眼觀時千眼觀，一手動時千手動」的功能。慈濟是「佛法人間化」強調「以實做回歸佛陀本懷。」相對於勝義諦中空性解脫的思想義理，其著重於世俗諦入世善法，以救濟世間的苦難。故慈濟以「信仰」佛菩薩行慈悲事業，預約人間淨土，實現「終極關懷」。

⁶⁹ 引用釋聖嚴：〈人間佛教的人間淨土〉，《中華佛學研究》第三期，台北：中華佛學研究所出版，1999年3月，頁3。

⁷⁰ 法鼓雜誌網路版 283 期 2013.07.05 出刊，<https://www.ddm.org.tw/maze/283/page1.asp> 2016年10月22日參閱。

⁷¹ 釋證嚴〈服務的人生觀〉，載林碧珠等編《慈濟年鑑》（1966-1992），台北：慈濟文化，1993年，頁514。

（四）日常法師「弘法立僧，淨化人心」實現終極關懷

日常法師紹繼佛陀教化精神，終生志業建教立僧。深感若想締造圓滿快樂的生命品質，要能以「緣起義」體會萬事萬物息息相關，大家休戚與共，牽一髮動全身，「自利與利他」無二無別的道理。依此引導醒覺淨化人心，推己及人，提升為「共成共享」的整體行為價值。此亦呼應太虛大師振興佛法，於《廣論》序言推行五乘的共佛法，依次第統攝於大乘「菩薩行」的實踐行動，將深見與廣行適應「今時、今地、今人」的實際需要，「建設人間淨土」為大乘佛教的終極關懷。

元照律師云：「佛法二寶，並假僧弘。僧寶所存，非戒不立。」⁷²老和尚深明教育僧眾成就僧材，攸關眾生安樂解脫與佛法存亡。因此，紹繼佛陀為僧羯磨，及顯揚宗喀巴大士當年為了真實利益眾生，住持教法，建立「三寶住世，賴僧弘傳。」的正法教幢，培養精研三藏，戒律為本的僧才。引領僧眾依佛陀教化精神，善導啟發人心原有的真善美本質，幫助眾生趣向解脫，直至究竟圓滿的快樂。是故以「發心利他願成佛」為內涵，悲心廣大實踐人間佛教。此終極關懷的實踐分三：

1. 推展佛法教育

老和尚（1992）創辦福智團體，洞見「正法如能住世，群生依之得助」，因此重視佛法教育。依所建立僧俗二眾體制，分二：

（1）僧伽教育

福智僧團建制藏系五大論學制，培養學修兼備的弘法僧才，為了將教法傳承與廣弘，並開展出廣益後世的「月光國際譯經院」。目前比丘、比丘尼僧團近 1400 人，以出家眾比丘約 800 人，平均年齡約 27 歲，為目前最大規模漢傳比丘僧團。

（2）居士教育

學習主軸為《廣論》、《南山律在家備覽略編》，透過成立佛法研討班，深入認識生命真相和目標，建立知見及行持的方法，開展內在如鑽石般的佛性，圓滿人我的生命。

2. 淨化人心

日常法師心懷天下蒼生，關心教育、關心大地、關心全人類、乃至所有的生命。推展福智事業：

⁷² 宋·釋元照：《四分律行事鈔資持記·上一上(并序)》大正藏第 40 冊。釋序文。

- (1) 福智佛教基金會：主要以推廣學習《廣論》的研討班，輔以各項法會營隊，建構佛法完整的學習，淨化人心，知行合一實踐人間淨土。
- (2) 福智文教基金會；推行儒家文化建立十善社會的內涵，扎根實現人間淨土。
- (3) 慈心有機農業發展基金會；照顧我們身體的健康、和善自然及大地的環境保護，使大眾擁有適合學佛的健康身體及和樂世界。饒益了希望健康無病、和諧自然，或以儒家思想倫理道德為理想的人，都能共同領受佛陀淨化人心的生命教育。
- (4) 以前三項為根本理念，鏈接世法深入佛法的重要事業，如里仁事業股份有限公司、福智教育園區…等，日常法師濟世思想深邃浩瀚，影響社會既深且廣。

3. 終極關懷

三士道次第饒益不同階段的學人；淨戒得定，依定成就智慧，以「緣起性空」的智慧，息滅煩惱痛苦。更以大乘菩提心的發動，不捨眾生，建立福智事業廣行六度四攝。引導大眾以見導行，快速累積福智二資糧，悲智雙修漸趣佛聖果，實現大乘佛教對眾生的終極關懷，以行人間佛教，完成人間淨土。

(五) 大乘佛教的現代開展「人間佛教」

人間佛教以生命真理指引著廣闊多元的人生實踐面向，為使生命教育能持續研究及落實推展，「中華人間佛教聯合總會」2016年11月6日在台灣高雄佛光山召開第一屆會員代表大會，建構人間佛教組織成為佛教的交流平台，200多位熱心耕耘人間佛教的與會僧信，齊心探討佛教團結如何落實推動人間佛教，建設人間淨土。覺培法師總結：「即便佛教在現今是弱勢，看似無所依，但危機卻是佛教發展的機遇」⁷³希望透過此平台發揚菩薩道精神於全球，佛法成為世界的光明。現代人間佛教與終極關懷的實踐面向。因應太虛大師主張以集團推動「建設人間佛教」、「改造人間淨土」，現見台灣四大教團⁷⁴的弘揚，如表6：

⁷³ 第一屆人間佛教發展研討會 11月7日主題論壇，以星雲大師的「人間佛教回歸佛陀本懷」為基底，探討人間佛教共通的本質為何，以及發展的終極目標。

http://www.fgsbmc.org.tw/news_latestnews_c.aspx?News_Id=201611067 2016/11/20 閱覽。

⁷⁴ 台灣推行人間佛教四大佛教團體：臺北法鼓山、高雄佛光山、花蓮慈濟、新竹福智。

表 6 台灣推行人間佛教四大團體

佛教團體	創辦人	人間佛教理念	施行社會公益	實現終極關懷
高雄 佛光山	釋星雲	提倡人間佛教 建設佛光淨土	教育、文化、慈善醫療 等利生事業	「內心淨化，當下就是佛國淨土」
臺北 法鼓山	釋聖嚴	提昇人的品質 建設人間淨土	社會教化、心靈輔導 關懷弱勢等公益活動	當下淨化—創造淨土 成為「人間淨土」
花蓮 慈濟	釋證嚴	秉持師命—為 佛教，為眾生	從事社會救助事業	信仰佛菩薩， 「預約人間淨土」
新竹 福智	釋日常	肩挑如來家業 醒覺淨化人心	慈心護生、淨塑環保 關愛教育、關懷社會	身、心、靈全人教育 悲、智、行共成淨土

註：自製表格

建設人間佛教即著眼於生命教育施行更能廣闊利益大眾，於此基礎開展終極關懷的理論與實踐，期於生命的終極問題，進行積極的關懷，實現佛陀本懷，成就「人間淨土」的終極關懷。福智僧團方丈如證和尚秉持日常法師「建教立僧」的理念，榮任「中華人間佛教聯合總會」主席團六席其中之一，響應星雲大師提倡「人間佛教的用意即是回歸佛陀本懷，以慈悲智慧教化人間菩薩的情懷。而人間佛教著重的是實踐層面，唯有實踐，才能感受到人間佛教的殊勝。」⁷⁶，因此福智團體積極投入佛教「團結與對話」共識平台，致力於佛法面對全球化時代需要的變革。

叁、宗教不能進入校園的問題

現行國內生命教育體制普遍存在著宗教不能進入校園的問題。依自由主義者的觀點，認為應透過公私分立原則，即凡屬於難以解消的形上信念，如宗教信仰與哲學主張應歸屬於個人、家庭或宗教等私領域。對於維持共同社會生活與所有人的平等尊嚴，所必須的道德與民主之規範或原則始納入公領域範疇。因此與形上信念相關的人生觀、宗教觀與世界觀，不被納進公領域亦不可壟斷公領域的價值取向或政策制訂。

⁷⁶ 同前註。

但是個人的品格與道德卻是公領域所應重視的基本課題，因其為個人參與公領域共同生活的元素，亦是公領域核心價值即自由、民主、平等、尊嚴等的基礎。故使得生命教育（公領域）無法融入東西方宗教與哲學智慧，以此雖維持了自由主義的宗教中立原則，也同時導致了公領域可能形成的價值盲目與價值虛無。故以生命教育來說，內涵若須探討人生終極價值及意義或終極關懷議題等，則「中立原則並無法作為自由民主體制中生命教育的政策及內容制訂的依據」⁷⁷，故實有重新檢視公領域適用自由主義原則之宗教中立、價值中立或公私分立等的必要。並進一步能積極與努力；如孫效智「廣邀包含基督宗教、佛教、道教、伊斯蘭教、中國儒家的學者來共同參與，幫助學員們學習以謙卑開放的態度，不僅讓不同的宗教觀與世界觀有機會彼此交流，學習彼此包容，更學習彼此欣賞，從而一起合作，為國人生命的安頓與社會的祥和做出貢獻」⁷⁸。

透由瓦解個別宗教、價值與公領域的壟斷，進而理念互相欣賞，放下界限互助合作，建立真、善、美的和諧交響，共同為終極關懷人類生命的幸福，貢獻心力。

第三節 大乘佛教的終極關懷

首先透由了解由初期佛教中分裂而出的「大乘佛教」，其教義思想中心更貼近人類、不捨世間、利益社會的面向，以此能深入大乘佛教關懷的內涵，與對眾生施與生命教育之究竟的「終極關懷」。

壹、大乘佛教的興起與時代意義

一、大乘佛教的興起

佛陀在世時，弟子們專心一意承佛教化，教團保持純粹一統井然有序，此階段稱為原始佛教。如此傳統於佛滅一百餘年時，由於教團中極進份子的抬頭，漸漸形成了保守與進取兩大思想，最後分裂成上座和大眾二部，此稱為根本分裂，根本分裂的時間與原因有許多不同的傳說，現代學者多數支持，根本分裂的原因與戒律上的分歧有關。從此佛教進入部派時期，之後繼續一系列的枝末分裂，形成十八個或更多個學派，各持其特異的教理。其中的十一個學派，被視為保守的正統者；即後來所謂「小乘」之意。其餘

⁷⁷ 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12（3）。頁18。

⁷⁸ 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12（3）。頁19。

的七個學派，由大眾部（mahasanghika）領導，表現較開放的態度。此大眾部便是大乘佛教的開端。

「大乘」與「小乘」係相對而說，所謂“乘”，是梵文 yana（音譯“衍那”）的意譯，有“乘載”或“道路”之意。原始佛教即有「大乘」一詞。如《增壹阿含經》（ekottaragama-sutra）：「善逝有此智，質直無瑕穢，勇猛有所伏，求於大乘行。」⁷⁹與《雜阿含經》（sam̐yukt ā gama-sutra）：「阿難，我正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘能調伏煩惱軍者。」⁸⁰等多處，雖然原始教法中即有大乘一詞，但時代演進中「大乘」一詞，更多開擴積極與融入世間的內涵。同為佛陀教法的大小乘，存在著許多修持與理想上的差異。

二、修持上的差異

大乘和二乘在修持上，均著重「三學」、「八正道」，即以「生命教育」為基礎的內涵，進一步大乘佛教更偏重於修習「六度」、「四攝」在內的菩薩行，具足積極關懷自他生命，引導生命成長的實際修持為指導。在群己關係上完成「整體人倫」的昇華，生命價值觀上實現「內聖外王」的生命成長，實踐人與群體社會互助共榮。從「緣起論」我們了知世間萬事萬物甚至人類的生命，都是相互觀待而生起，所以不能切割而必須整體看待，自清淨還要幫助他淨化，自圓滿一定包含整體中互相影響的人、事、物都能圓滿，否則個體無法達到整全的圓滿。對於生死甚感恐懼的一類人，雖以為解脫涅槃的追求可為直接出口。然而，只求個己生死問題的解決而不顧其他有情的苦難，除了緣起互相觀待上的生命網絡整體共業外，亦有違人類的仁義、慈悲、博愛的高貴情操，所以大乘佛法批判這種褊狹心理，而探求自他皆能超離生死的宗教理想。例如一個人在非洲修行獲得了解脫，自己安住在寂靜涅槃當中沒有痛苦，但是旁邊尚有許多親朋好友，餓死的、病死的，痛苦呻吟的，環境惡劣、受用缺乏的，個己如何能無動於衷的清淨和圓滿呢？人性良知、倫理道德與靈性的昇華如何能實現？二乘行人雖亦有慈悲，但悲願不足，出離之心更切，不能精勤於發心度眾，所以菩薩立於自求淨化的基礎上，更精勤於二種能力的修行，即助人淨化的「大悲」願、與真實能助的「大智」行，所以大乘佛法強調悲、智雙運，大悲願就是「菩提心」，有了菩提心才能稱為大乘行者，這是與二乘佛教之間最大的差異。「大智」就是「六度」當中的般若波羅蜜多，主要的內涵緣起與

⁷⁹ 東晉，僧伽提婆譯：《增壹阿含經》，《大正藏》第二冊。（No.0125，第10卷。0595b11）

⁸⁰ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》第二冊。（No.0099，第28卷。0200c25）

性空是一體的兩面，是能看清世間實相的空正見。「大智行」則強調以般若波羅蜜多為導行的整個六度萬行，因此大悲願與大智行所含攝為利益一切有情能自他淨化的大乘修持，與少事少業自求圓滿的自淨修持，從根本上修持的差異到圓滿功德當中的見解與行持，都顯示修持上其「質」（內涵）與「量」（範圍）極端的差別。

三、果位與理想上的差異

菩提，意譯為「覺」，覺悟。就是我們祈求的佛果。大乘佛教中，佛菩提稱為阿耨多羅三藐三菩提，即「無上正等正覺」。小乘的最高修行果位是阿羅漢，求得自己的解脫；而大乘佛教認為阿羅漢只有斷煩惱，未斷煩惱習氣（所知障），還必須要有更高的修行果位，就是佛的果位。如果一下子不能達到佛的果位，至少應該成為朝向願成佛的「菩薩」（bodhisattva）行者。菩薩不滿足於個體的解脫涅槃，而無限擴大理想的追求與實現，實踐自利利他，自覺覺他、覺行圓滿。以此大、小乘的果報與功德分歧差異相去愈遠，有如螢火之於日光。大乘行人上求菩提，下化眾生，引導群迷趨向人生之圓滿極致，完成佛教的終極目標——成佛。這就是「大乘佛教」無比莊嚴價值的「終極關懷」。

貳、大乘佛教的終極關懷

一、大乘佛教的思想

初期大乘經典《般若經》當中「空」的思想，一般認為是大乘佛教的基本教理。其後南印度出身的龍樹（nagarjuna）在哲學方面發揮這空的思想而著《中論》等中觀理聚六論，批判部派小乘的謬見，建立中道觀，而名之「緣起、假名、空」此即大乘思想的特色。《般若經》的「空」即「無自性」義，大乘佛教的思想在演進上，進一步確立空與現象世界之間的關係，是「不偏向捨離」，即相當重視世間法；這是與小乘最主要的不同之處。此「不偏向捨離」可見於《心經》(hrdaya-sutra)的名句「色即是空，空即是色」。此「色空相即」顯示其本著現象世界是緣起「無自性」因而是「空」的基本認識，同時亦不離開現象世界的基本態度。也就是現象與空之間的互相限制、相即不離的關係。此「不偏向捨離」明顯表示於經中「不壞假名而說實義」⁸¹。「假名」即指一般的世間法或現實世界，屬世俗諦。「實義」指「空」即第一義諦。故此「不壞假名」即

⁸¹ 參考般若經中兩處：1.玄奘譯《大般若波羅蜜多經卷第五百五十六》《大正藏》第 07 冊，頁 871 中欄。
2.鳩摩羅什譯《小品般若經卷第一》《大正藏》第 08 冊，頁 541 上欄。

不偏向捨離也就是「不捨世間」之意，這就是《般若經》以至大乘佛教的二諦融通的思想特色。

二、大乘思想「悲、智」的實踐

大乘修行人係發起菩提心者稱為菩薩，內涵即「為利有情願成佛」，而菩薩所行成佛的方法就是學習菩薩學處，稱為波羅蜜多；即菩薩十地當中皆應修六度或修十度。據《般若經》言波羅蜜多是菩薩的六面實踐，也就是大乘應用於終極關懷的實踐方法，即所謂六波羅蜜多：布施(dana)、持戒(sila)、忍辱(ksanti)、精進(virya)、禪定(dhyana)、智慧(prajna)。前五者可歸於慈悲，最後是智慧，特指空性智慧，藉此可滲透自我不存在的真理。慈悲與智慧的結合需賴於六波羅蜜多的實踐。《般若經》本著空、無所得的立場，而說方便，以進於社會的關懷，故以見地為基礎還要在行地上努力增上。

迦葉請問經云：「迦葉，譬如大臣所保國王，則能成辦一切所作。如是菩薩所有智慧，若由方便之所攝持，能作一切諸佛事業。」故當修習完具施等一切方便，具一切種最勝空性。⁸⁴

此說菩薩道就是方便（喻大臣）與智慧（喻國王）二分，僅以單空，不論如何努力，對於大乘道是完全沒有進展的；即指僅有對空性的了解是不能夠成就佛果的，即使證果的聲聞、獨覺也都獲得了這種無分別智慧，然諸佛更加策勵而說：「1. 要觀察我的身體、智慧和剎土等無量無邊功德，你們也沒有我的神力，所以必須再加精進。2. 要深思未能靜寂的有情被種種煩惱所攪擾，不要捨棄此空性智慧並安住在大悲心中。」⁸⁵此顯智慧與方便一分不能成佛，智慧必需要方便的攝持，才能獲得無上菩提的圓滿功德。從方便的角度來談，菩薩心繫所有眾生為惑業逼迫，發起大悲心為利益他，利他脫苦則必以智慧方能成辦，所以方便亦需智慧攝持。

終極關懷同樣需要智慧與方便，沒有智慧談不上自度度人，沒有方便也無由自利利他。故先六度行自調伏，更以四攝利他善巧方便而行十度，突顯大乘佛教在以社會利益

⁸⁴ 宗喀巴大師著 (1402 年)，法尊法師漢譯(1935 年)《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2001 年。頁 249。

⁸⁵ 同前註，頁 251。原文：特八地位滅盡一切煩惱，安住寂滅一切戲論勝義之時，諸佛於彼作是勸云：「唯此空解不能成佛；聲聞、獨覺亦皆得此無分別故。當觀我身及智土等。此無量德，我之力等，汝亦非有，故當精進。又當思惟：未能靜寂諸有情類種種煩惱之所逼惱，亦復不應棄捨此忍。」尚須修學菩薩諸行。

為目的的運作中，同時體現個己的解脫乃至最大的自利一成佛。這點與二乘佛教不同，後者只謀求個人的救度。

三、選擇大乘佛教終極關懷

有別於初期佛教所重視的修行法義；三學八正道等，於教義上更擴大了對眾生的關懷，並以無我無所求的空性智慧貫穿其中，使得大乘佛教不捨世間、濟渡眾生的慈悲內涵強化而豐富，同時亦對等提升空性智慧的自利利他的向度，此即為大乘佛教實踐道的基礎，顯其實踐性的積極與擴展。雖菩薩修行以成佛為唯一目標（一佛乘），然對眾生濟度的面向；則隨眾生的需要與程度而廣為開源（三乘或五乘），從無限生命的概念之上對每個人於其生命長河中不同層次階段，施以適當的「心靈改革」，運用「緣起觀」的利他行，依「有情生命之存在狀態」，結合自利與利他的大乘願、行與使命，提升為「共成共享」的整體行為價值。

舉例自我敘說；筆者經由自身生命經歷的深層思考，捨棄僅為利己而自求解除痛苦願望為實例。誠如傅偉勳所言：「佛教的生死觀念最能表現出人類精神探求的主體性深意」⁸⁶。起因於 17 年前一個風光明媚的日子，因緣巧合下陪家人到醫院就診，自己也順道作了身體檢查，當醫生告知懷疑罹癌時，突然感受像被雷擊，彩色繽紛的世界頓時變成了黑白與灰暗，在經過切片、手術等痛苦過程中，死亡的陰影亦從未離開。

白天理智時，只是一心憂戚 4 歲的孩子還小需要媽媽，同事抱著自己痛哭，然頑強的倔強習氣使然，眼睛乾巴巴的我卻一滴眼淚也流不出來。但是每到夜深人靜，自己卻崩潰似的號啕痛哭，這種絕望深層的面對生死的恐懼實令人終生難忘。有別於青少年時期，經常思索生命何來何去，到底有什麼意義和價值等，是屬於疑惑與強說愁的層次。而彼時覺得從來沒有辦法如此真實面對到內心深處的自己，突然發現赤裸裸的生命本質，原來並不屬於我，慈悲與智慧都不足的當時，有許多不願意、不甘心、不相信……。但又不得不的處於擔憂、恐懼、無奈、絕望當中。在這種因緣促合下，透由購買里仁有機無農藥食品養病，進而參加了《廣論》研討班的學習，初聽到日常法師慈悲關懷的諄諄法語，眼淚不自禁的流了下來，因為他開創了慈心事業，眾生得以獲得健康無害的飲食以長養色身，因為他終生奉獻於教法，執持與傳遞不死甘露的法藥，清淨、提升我們

⁸⁶ 參考 傅偉勳著，〈從終極關懷到終極承諾—大乘佛教的真諦新探〉（《當代》11 期，1987 年 3 月），頁 16~26。

的心靈。在生命困頓艱澀中看見了光明希望，看見一個聖者將其終生奉獻給無量的有情眾生，此時非常懺悔過去都只為自己存活的錯誤，聆聽著日常法師字字句句透出生命內含的意義，指引個體存在價值的實踐，自覺覺他、利濟群生。同時心中很堅穩的生起了一個決斷；大乘佛教是唯一究竟圓滿的關懷，撫慰了內心對生命的暗暝與恐懼，深感此生無憾「朝聞道，夕死可矣。」⁸⁷，慶幸能值遇宗大師教法，並決意善用餘生，積極朝向暇滿具義的人生前進。

因為自己生命走過的谷底太傷痛，同時為了報師恩報眾生恩，發心在日常法師所創立的安寧關懷班護持，16年來始終如一，一直以陪伴正在面臨生命大關卡的重病與臨終者，希望他們如同自己一般，能以常師父的法得到生命意義與價值的肯定，進而幫助超越生死的迷惘與恐懼，筆者於此中經常將心比心的回顧面對死亡的心境，發現任何世間的安慰皆無法達到生死的超越，但世間的安慰若能善巧運用日常法師的觀功念恩，則可以快速幫助案主生起歡慰心，並願意萬緣放下。但進一步如果沒有佛法的關懷，根本上都無法建立生命真實的希望與光明，到底佛法如何關懷生命呢？1. 無限生命的信解。2. 生起強烈欲往善的希願處。3. 一心祈求能救護自己的皈依處。因此就能獲得增上生的希望，達成超克生死的階段性關懷，但眼前的生命會越來越好還是不夠的，究竟生命的終極目標是什麼？無限生命的方向應該如何把握，才不致走錯路（三世怨）或走遠路（二乘），所以自覺覺他直至覺行圓滿的終極關懷非常重要。此所以選擇大乘佛教為終極關懷研究的原因。

四、定義「大乘佛教的終極關懷」

本文解析大乘佛教終極關懷，揣摩佛陀對生命最究竟的關懷與饒益，無法以一期生命完成，故終極關懷亦不以此世的生死問題為究竟，然基於分段生死的理念，每一期生命的死亡為一期的小結，連接貫串所有的小結，規劃無限生命的走向，因此大乘佛教終極關懷的研究，開始於跨越一期生死的臨終關懷，實現增上生道。於此基礎開展菩薩自覺覺他的願行以實踐終極關懷而圓滿生命（圖3橫軸）。此遵行大乘佛教「為利有情願成佛」，悲、智雙修的願、行。內涵分三：依定義分成三項重要內涵，同時是大乘終極關懷的三段進程；即開啟於發菩提心、中間自覺覺他的菩薩行、終極目的「覺行圓滿」成佛。

⁸⁷ 《論語。里仁第四》子曰：「朝聞道，夕死可矣。」

1. 菩提心：即「為利有情願成佛」的關懷；對眾生的覺悟，平等無遺漏的關切。
2. 菩薩行：大乘自覺覺他的行持「菩薩行六度四攝，悲智雙修利自他」的內涵。
3. 終成佛：過失淨除、功德具足；圓滿究竟的生命，成就正等正覺；成佛。

五、大乘佛教生命教育與終極關懷進程

大乘佛教生命教育包括所有善生與善終的人類需求，構成三階段關懷進程。

- (一) 臨終關懷（跨越生死）：實存主體個人的生命實相與正確生死態度之建立。
- (二) 終極關懷（自覺覺他）：高度精神性與靈性開發，發現永恆意義與價值。
- (三) 圓滿生命（覺行圓滿）：實現解脫及救濟功能的究竟，成就圓滿整全人格的正等覺位。

六、大乘佛教生命教育與終極關懷階層圖：

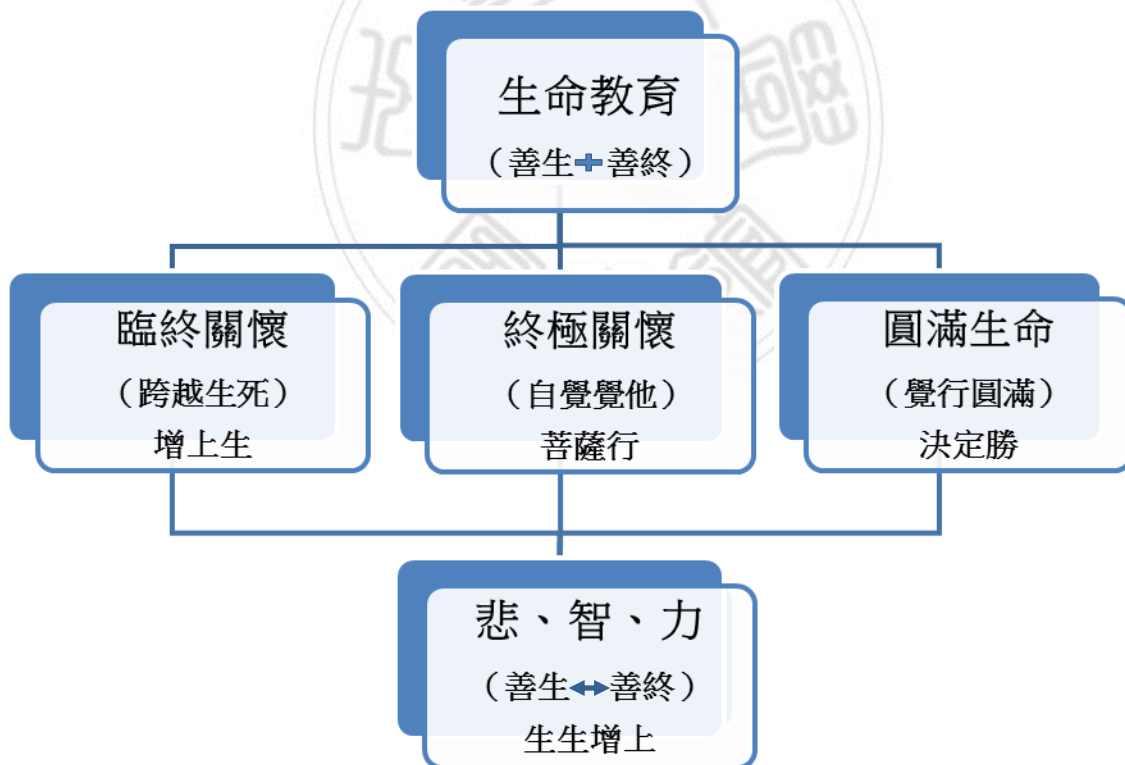


圖 3 大乘佛教生命教育與終極關懷 階層圖

第三章 《廣論》終極關懷的研究

第一節 《廣論》終極關懷的價值

自古社會上就有「生命教育」相關內涵的推行，只不過生命教育的名詞是近代發展的語詞。過去，在世界各地不同的社會，發展著不同的文化，形成許多不同的宗教，安慰著痛苦與困頓的心，更有些宗教具足發展完善的教義，引領人類過著道德、博愛、靈修、自在的生活，所以針對宗教的「終極關懷」意義的探求，各大宗教亦皆具備，其中大乘佛教以緣起性空的智慧，慈愛寬恕的胸懷，普遍為世間所肯定與稱讚。本文選擇了藏傳大乘佛教《廣論》⁸⁸作為終極關懷之研究，理由有三：

壹、完整學修所有法類（質正）

一、所有法類完整學修

此複若能修習下下，漸於上上增欲得心，聽聞上上而於下下漸欲修行。⁸⁹

大乘道遍攝一切餘乘所有，一切斷證德類，是故一切至言，悉皆攝入成佛大乘道支分之中，故共下、共中士法類亦皆為上士道應修法類。

克主傑（mkhos-grub rje）也說：宗大士於

「廣略二部論中所說的道支總體和一支分，在過去西藏曾沒有任何人能這樣說出過，所以應該知道這是大師的不共稀有善說。」（附錄三廣論釋要）

二、特於大乘道終極關懷法類的完善詳解

法尊法師亦舉出《廣論》上士道法類突出的獨到之處共有四點；1. 修菩提心法。2. 修止除沉法。3. 修空觀的抉擇。4. 安立世俗諦。皆是過去諸論師所未全面解說、或未正理抉擇、或缺漏之處。篇幅所限，此僅列出法類標題，顯示《廣論》作為大乘佛教終極關懷研究之殊勝價值，若詳閱請依原文。（附錄三廣論釋要）

⁸⁸ 宗喀巴大師著（1402年），法尊法師漢譯（1935年）《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2001年。以下不作註係依據《中國文哲研究集刊》撰稿格式，八、其他體例：（三）若文章中多次徵引同一本書之材料，為清耳目，可不必作註，而於引文下改用括號註明卷數、篇章名或章節等。

⁸⁹ 同前註，頁556。

貳、滿足不同層次的大眾（量圓）

《廣論》歸納佛法八萬四千法門於三士道綱要中，「三士」含括三種不同願望的所有人，依個人不同的緣起，系統引導終至究竟圓滿，成就最完善人格的佛位。

參、成佛次第井然明瞭（次第無誤）

三士道的生命教育引導，階層次第井然明瞭，最後匯歸於大乘道對有情生命的終極關懷，皆為了成就眾生圓滿無上菩提的終極目的。

故以質、量、次第無誤的《廣論》，實踐大乘佛教終極關懷，成就幸福快樂的圓滿生命。

第二節《廣論》的終極關懷內涵

壹、《廣論》的終極關懷

一、《廣論》終極關懷的方式

敬禮尊重（妙音）：俱胝圓滿妙善所生身，成滿無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，於是釋迦尊主稽首禮。

首先宗喀巴大師頂禮自己的殊勝本尊；根本上師：怙主文殊妙音。就如大師所說，透過上師的恩德而見到真實義。此即為《廣論》撰寫的根本所依，依此顯明傳承自釋迦牟尼關懷眾生，透由示現身等圓滿為極致的生命狀態，指引成滿無邊眾生的希願，故佛陀開示一切以至於覺悟，因此頂禮感戴並依法修行。

此如白蓮花般的教義，傳予二位主要繼承者：「甚深智慧」傳承者龍樹菩薩、「無上方便」傳承者無著菩薩，二位上師經過深入研習經論，勤奮修行，獲得極大啟示而闡釋佛陀教義，並將其結構化以進行有效的心識修行，兩派修軌都傳至阿底峽·吉祥燃燈智，由他融合之後再傳至西藏。以最適合西藏人學習的口傳方式進行教授「菩提道次第」。故而此道次的生命教育是最卓越的教誨，融合佛陀所有教示，包括大乘中的顯乘和金剛乘之道，同時包括生起和圓滿二次第，所以無論是具有慧根的人，或是待啟發的人都能夠依之修行。譬如廣闊的海洋裡面擁有佛法的所有寶藏，帶給人們的益處不僅限

於今生，更擴及於來世，終究達到解脫和全知證悟的目的。分別揭示三階段；即超越通往來生、解脫和完美真知境界所須克服與達成的心識提升方式：

（一）最初階段通往善趣來生：重視心靈的提升，減少物質慾望的負面綁縛，克服死亡恐懼，透由學習聽聞和講說的教導，從善知識、教義和精神團體中尋求教導。

（二）中期階段脫離生死輪迴：要達成的目標是能夠超越輪迴、不再生死，讓心識找尋解脫，或是從錯綜複雜的痛苦中解脫。若想前往佛國淨土，就必須守持更高層次的戒律、觀想和智慧的薰陶。

（三）最後階段完美真知境界：在前兩個階段獲得修行成就之後，進一步思考他亦如己，深陷於輪迴痛苦大海之中。因而萌生菩提心，發起大乘世界觀的負責任態度，目的是要得到全知證悟，以具備幫助世人謀福利的最高方法，為此進入六波羅蜜與四攝法的修行。這是完成心識證悟，落實為有情眾生謀福祉的究竟方法。

「菩提道次第」意即「修養心識方法的階梯」，融合三士道所有修行的方法，為了全世界人類利益為目的，引導修行者進入上士道，達到真知光明境界，故稱為「甚深修行之佛法」。

菩提道次第觀點分析所有生命的根本推動力，就是要體驗快樂和逃避痛苦。世界各國人文、科學也都想探究如何達成這兩個目的，此以心識為主體的感受自然應該着重心識的修行。善養心識特質，可以有效處理人生各種問題。此精神上的財富不會遭遇無明、驚懼，也不致徒手面對死亡。就如修行者密勒日巴尊者說：

我曾經因為恐懼死亡，躲到深山修行。但是現在，我已經了解心識根源，毋庸再害怕死亡，亦無恐懼。⁹⁰

和諧的心識會將和平與清靜帶到任何環境。所以希望離苦或得樂，即應努力培養出智慧及擁有慈悲的心識，當心識消除垢染因素和情緒的苦惱後，智慧取代了愚痴，力量取代了軟弱，此時的所作所為就會帶來快樂喜悅，說明為何尋求快樂和期望克服痛苦的人們，若致力於《廣論》清淨心識的道次第，將是明智抉擇的原因。

⁹⁰ 達賴喇嘛三世原著；達賴喇嘛十四世傳法；彌勒若巴喇嘛編譯《菩提道次第簡明釋論》，台北：喻阿吽，2000年。頁31。

二、《廣論》終極關懷的對象

從凡夫到成佛過程中所有具善根的人。即於所有想要獲得生命終極目標（成佛）的人，對其心識運用道次第生命教育的三種層次，以「三士道」過程的次第、內涵和思惟修學的方法，加以如理闡述提供實修的教育。故無論是甚麼條件的人，對佛法的領悟力是初階、中等還是上等，在學習的進程是下士、中士還是上士階段都能找到自己的下手處，依次第建立學修大乘之基礎。如王惠雯：

「道次第生命教育的意義與功能，基本上具有普遍化的形式條件。」⁹¹

強調不須從宗教信仰，卻可從人生的信仰著手，分享信仰給人生支持與力量。

《廣論》藉由道次第教義引導不同心識的證悟，證悟的目的是要去除心理的錯誤狀態和痛苦經驗。所以欲饒益的對象，包括所有想要離苦得樂的情識眾生。宗大士基於對眾生平等無差別，皆不以分別而棄捨任一有情的大乘菩提心之攝持下，特為當時也包括後學的以下這些人；即「精勤修行而少聽聞、廣大聽聞卻不善於修行扼要、片面觀察佛語、缺乏正理辨別教義慧力以及遠離了智者歡喜的圓滿教要勝教授」的人，心中悲憫因而充滿勇悍歡喜的解釋此修學次第，勸勉具備學法條件的人應當專心勵力地聽聞以獲得最大的饒益。故以大師無量悲智攝受有情，擁有思擇智慧，即為具足「諸有遍執暗未覆，具辨善惡妙慧力」之善根因緣的人，如果想要不虛度今生已獲得之能修行的人身，都能成為此《廣論》終極關懷的對象。

貳、《廣論》終極關懷的「信仰」

田立克指出；作為終極關懷，信仰要求人們以集中式的人格行為表達他們對信仰完全的服從。進而認為信仰是有其風險的；也就是為了終極關懷所冒的險，是一個人能冒的最大的危險。凸顯出問題的焦點是：一個人的人格在面臨終極關懷時，會產生什麼反應？如果是偶像崇拜式的信仰與狂熱，可能會摧毀個人人格中心。原因是：如果最後證明一個人信仰的不是真正的終極關懷，那麼他生命的意義就會全盤崩潰，因為他把整個人，包括真理和正義，都交托給一個不值得他信仰的事物。關鍵在於終極關懷的對象及信仰的對象，是否是至高無上？於此之上，終極關懷包含了最高危險也需要最大勇氣，反之，若是至高無上的理想本身，則是無風險也不需要勇氣，然卻必須具備田立克所言：

⁹¹ 王惠雯撰，《宗喀巴大師的生命教育思想—道次第教授的現代詮釋》公元二千年兩岸講學學術會議論文集 2001 年 8 月出版，頁 312-319。

信仰行為中唯一能夠確定的是至高無上的理想和個人投注的無限熱情。⁹²

大乘佛教的終極關懷並不以田立克所言「信仰的要求」而行，佛陀鼓勵弟子要親自去發現真理而說：

「先檢視我的教誨，然後才接受它。就如行家在買黃金一般，要看黃金成色，而不是看店家臉色。不要只因信任我，就接收我說的所有事物。」⁹³

對於佛法要進行檢視才加以確認，且強調應該懷疑，不要盲目迷信、不要偶像崇拜或著重外相。在追求真理的路上，應該保持冷靜、理智、求真、求實、求證的態度。因此，不盲目地相信佛法，應以是否合乎邏輯和佛法的智慧作為準則，尤其在證悟的修行過程中，若出現幻覺、消極和心識混亂狀態時，理應善辨差錯出於何處？以正確清除認知上的迷惑與錯誤，才能產生真正的信仰。這是真理的信仰。

大乘佛教的信仰就是心識的淨化過程，首先要能認識到身心現象中的眾多苦惱，然後相信可以通過不斷的努力，徹底擺脫這些苦惱而得到解脫。辨明佛所教導的方法真的能夠導致人們解脫。佛陀對於弟子的教育是要求他們認真分析、真實理解，以此型塑內心堅固的認知，這個也就是《廣論》闡明真理的教義以建立信仰，而不是盲目迷信之處。例如：

「經說三語，謂善、諦聽聞，意思念之。」（卷一〈聽聞軌理〉）

佛說這句話的意思就是；你們好好的聽，記住我說的話，並認真的思考。佛沒有說，我說的就是真理，你們不用思考，直接信受就行。這個不是佛陀的教育。佛陀鼓勵思考，而且強調唯有思考，才能生起勝解，而擁有真實的信仰。故大乘佛教的終極關懷表示以最高真理「緣起性空」為內涵的信仰。以下筆者推論：

（一）西方新教與東方佛教非常明顯的比對出；所展現的終極關懷，在信仰中表示出的實質內涵與必要條件上雖然是一致的。但二者的信仰基礎卻是完全不同。

（二）基督新教的信仰基礎認為上帝是造物主，祂創造了萬事萬物，創造了宇宙，擁有最高的能力。上帝稱自己為“i am, who i am”也就是自有永有的存在。而且是唯一

⁹² 保羅·田立克著，魯燕萍譯《信仰的動力》。台北，桂冠，1994。Dynamics of Faith, 1957 頁 18。

⁹³ 達賴喇嘛三世原著；達賴喇嘛十四世傳法；彌勒若巴喇嘛編譯《菩提道次第簡明釋論》，台北：喻阿吽，2000年。頁 77。

與至高無上的。佛以性空緣起的空性思想解釋萬事萬物與宇宙的形成，沒有人能主宰與創造，一切都是因緣和合而產生。勝義諦中說無有自性，成為沒有執取對象，究竟空性的內涵。故二者在「常一主宰，實存個體」的信仰基礎上是根本的不同。

（三）檢視佛對眾生的終極關懷安立於依法自覺覺他，其至高無上的理想即成就圓滿正覺（覺悟＝菩提 ⇒ 自覺覺他 ⇒ 覺行圓滿）的果位。所展現在緣起而性空的實質意義上，任何人透過對真理投注的無限熱情，自覺覺他的修行都可以成佛，否則永淪執取的痛苦輪迴中。故佛法闡明真理的信仰，投注於心識的自我不斷澄淨，是為大乘佛教終極關懷的關鍵之處。

第三節《廣論》的終極關懷理念與成佛的關係

壹、依道次引導

對於想要獲得圓滿生命的人，佛陀教導心識淨化運用道次第關懷的三種層次。以下依二種運用來說明道次引導的理念：

一、終極關懷以三士道次的增上為基礎

此中總攝一切佛語扼要，遍攝《龍猛》、《無著》二大車之道軌。往趣一切種智地位勝士法範，三種士夫一切行持，所有次第無所缺少。依菩提道次第門中，導具善者趣佛地理，是謂此中所詮諸法。（卷一歸敬頌）

《廣論》開卷即顯明造論的目的；成佛之必要以及修行道軌的建立，透過菩提道次第所詮說的法要，引導具足善根因緣者修行邁向佛地的道理。即說明前往一切種智地位的殊勝士夫的法則，包含三種士夫一切行持的次第，強調《廣論》以見導行；見行合一；結合深見、廣行二大車軌並凸顯廣行道軌上士道次的終極關懷之實踐基礎，宗大師依《現觀莊嚴論》與《道炬論》三士道體系為基礎著作《廣論》三士道修軌。無論修習者根器是鈍、中、利，或智慧下、中、上，皆可依其教授逐步修習，最終引導修習上士道為依歸。

引彌勒菩薩所造《現觀莊嚴論》闡述成辦菩薩求事（關懷眾生）所有方便，都是要透過道種智，以三乘道才能夠成辦世間的利益。

了知三乘道者，即是成辦菩薩求事所有方便，《阿逸多》云：「諸欲饒益眾生，由道種智成辦世間利。」（卷一教授殊勝）

《勝者母》中亦云：

「以諸菩薩，應當發起一切道，應當了知一切道，謂所有聲聞道、所有獨覺道、所有佛陀道。如是諸道，亦應圓滿，亦應成辦諸道所作。」故有說云，是大乘人故，不應學習劣乘法藏者是相違因。（卷一教授殊勝）

菩薩終極關懷（自覺覺他）為了圓滿生命（覺行圓滿）：覺與行必定同時增上，道次第生命教育以三士道指出三種類型的心識淨化和認知層次，這都是成就大乘佛教終極關懷的方法。而非自許大乘行人即可棄捨任何佛陀教法，說明大乘菩薩應遍學三乘或五乘道法，以為終極關懷之基礎。

二、大乘道的終極關懷

《菩提道次第》傳承的三士道，不是別別的教授，而是互相關連的修行法要。共下士道和共中士道都是過程而不是終點，所以稱為共道，是進入上士道的前行步驟，以進行心識淨化的圓滿引導。

（一）為什麼要分成三士道？

1. 三士道是成佛之道，下、中二士為上士支分之理 了解世尊所有的教法，內涵雖有各式各樣的方法，但總攝為「唯一由凡夫到成佛的道路」。有的是它的整體，有的是它的支分。就好比一棵樹，樹幹是它的正體，樹根是根本、樹枝是分支；修行也是如此，有整體有部分。所以廣學三乘包括道的正體及支分，如何按照主從進行，這些內涵都是成佛需要學的。

2. 三士道遍攝淨化心識的方法，菩薩關懷眾生故應廣學

此中諸菩薩所欲求事者，謂是成辦世間義利，亦須遍攝三種種性所化之機，故須學習彼等諸道。（卷一〈教授殊勝〉）

學佛為利一切有情，不但自覺還要覺他一切有情。菩薩想要成辦世間的所有，要遍攝三種種性的所化機，度化不同根性的眾生，一定要能夠善巧了解絲毫無錯謬的方法，

才能真正救人。就像醫生要完全了解病情，才能醫好病人。所以菩薩要廣學所有淨化心識的方法。

《釋量》：「彼方便生因，不現彼難宣。」自若未能如實決定，不能宣說開示他故。（卷一教授殊勝）

《釋量論》「具悲摧苦故，勤修諸方便。」具足悲心的菩薩為了幫助眾生摧毀世間所有的苦難，必須很勤懇地修行種種方便、法門。他必須了解什麼是苦、滅苦的滅諦、苦因的集諦、滅諦的因是道諦，這些道理都是非常深奧細密，必須勤修才能了解，菩薩如果沒有親自現證（心識淨化）根本無法向別人說明。《般若經》也說；菩薩要學一切道，要了知一切道，不管是聲聞、獨覺、佛陀道，都要學圓滿，這樣的話就能夠成辦每一道根器的眾生所應該成就的內涵。

3. 下、中士道是發起上士道前行共道之理

真正學習大乘的人走的道有兩種：有一種是共，一種不共。共的，就是大乘人也要跟二乘人共同學，這部分叫做共。但是有一部分，大乘對於二乘人有一些是不一起學的，這部分要除開稱為不共。為什麼有共與不共的學習呢？因為，二乘人的目標只為自己解決，其戒律當中有一些要求得很嚴謹，例如：對應世間的要求應「少事、少業、少希望住」，就這是聲聞乘的特點。所以《菩薩戒經》特別說明，樂簡厭繁對聲聞乘是好事。但是菩薩要幫忙一切人就不行這樣。所以聲聞乘當中「只管自利，不管別人」是不共學部分，所餘一切菩薩都要共學，此說菩薩的大乘方廣藏，就是大乘當中廣說三乘，原因就在這裡。以此說明菩提道次三士的道理。

（二）大乘道遍攝一切關懷

現在為了成就無上菩提達到心識的正遍覺。所有的過失要徹底解決，所有的功德要究竟圓滿，不是僅除少分的過失、圓滿少分的功德就可以，是要究竟圓滿，所以說大乘道遍攝一切的斷過失與證功德，這是我們要了解。故以佛來說，沒有一個過失不盡除、功德不圓滿的，也就是所有的過失通通斷盡、功德全部圓滿。同樣的道理，所有的這一切，真正大乘的行者也沒有不成辦的。故不會只修部分或喜歡的道次而已。大乘佛道包含三士道，並且從下士道開始就要培養菩提心，是很重要的事情，因為它可以指導所有的修行，成為高等修行的基礎。藉著思考擁有菩提心的優點和有益影響，可以培養出想要從事修行的興趣。

心識修行的三士道，為所有佛陀教誨生命教育的總集。上士修行者具有大慈悲心，行持顯宗六度和密宗生、圓二次第，為了獲得全知的佛陀果位，致力於徹底解除人類痛苦的教義，即是大乘佛教終極關懷的實踐。

貳、依成辦二利

三士道滿足心識上的淨化需求，主要有兩種層次的好處：現前增上生與畢竟決定勝。

如是所成有情利義，略有二種：謂現前增上生及畢竟決定勝。

依三士道次修習所獲得兩種層次的好處，亦按照修學先後次第而獲得：

龍猛依怙：「先增上生法，決定勝後起，以得增上生，漸得決定勝。」（卷三道次引導）

一、增上生

為獲得展轉增上的生命，如《莊嚴經論》

「增上生謂受用身，圓滿眷屬勤圓滿。」此說由前四度，成辦增上生。又多教典，說由此等成色身故，是故修種智者，經極長時，修諸極多，諸極殊勝戒、施、忍等，亦是希求彼等妙果，最極殊勝身等勝生。（卷五深信業果）

（一）目的：成辦受用、身與眷屬的圓滿。透由精勤修習布施、持戒、忍辱等佛法，能斷惡修善、如理取捨生命諸多的問題，因此得以生生增上。

（二）好處：不墮惡趣及生善趣。能清淨往昔所造眾多惡趣之因，亦能斷除當來的相續積集。而善趣因先已造作的，由此攝故，能增長廣大；現在即將新作的，也由於此心而能生起的緣故，以至於無窮無盡。

（三）修習道次：共下士道，對於現前增上生應希求，亦為了究竟成佛應希求。

二、決定勝：為成辦煩惱與痛苦的解脫及全知光明的證悟，應如入行論云：

「由依人身舟，度脫大苦海。」是須依止以人所表，善趣之身，度諸有海，趣妙種智，此復須經多生，故能辦此身勝因尸羅，是道之根本。（卷五深信業果）

(一) 目的：解脫及一切種智。依增上三學次第，以淨戒得人身，漸趣妙種智。

(二) 好處

1. 究竟解脫果位：修證空性、脫離生死，得到的決定勝。二乘為阿羅漢果位，大乘為一切種智佛果位。
2. 轉世極樂淨土：依福田力，即依靠諸佛大悲願力，濟度輪迴受苦的眾生。例如：阿彌陀佛四十八大願，信受依仰修淨土（唸佛）法門，間接成就解脫之因。

若未由多異門觀察修習生死過患，於生死盛事破除貪愛，獲得對治。又未如理以正觀慧觀無我義，又離修習二菩提心。餘諸善行，唯除少數依福田力，悉是庸常集攝，轉生死輪。（卷六思維集諦）

造作四種善淨之業，都可以獲得決定勝的好處：（1）觀察修習生死過患（出離心）、（2）修證空性脫離生死（空正見）、（3）修習二菩提心（菩提心）、（4）依福田力。前三即三主要道內涵，圓滿成辦菩提道。第四點依福田力者，雖然不是修習整個佛道的三個主軸，但是行者若無修習相關義理，生起決定認知，則不能一心歸依。「佛渡有緣人」，若不能專心依仰，佛力亦不能及，所以在佛力具足下，尚須自力造作欣樂皈依的善淨之業。

(三) 修習道次

1. 中士道，從輪迴的痛苦與迷惑中解脫。
2. 上士道，入大乘佛道之門，發起殊勝菩提心，渴望獲得完美的慈悲、智慧和嘉惠有覺知能力者的最大力量。為了造福眾生確實得到完全證悟，並以所證悟利益教導眾生佛法。其修種智方便有二，即波羅密多大乘和密咒大乘。

叁、終極關懷理念—成佛

一、《廣論》終極關懷依所成二利益與三士道之間的關係

一旦確立了生命要追求的方向，必定會致力於尋找達到目標的道路，而《廣論》引導的次第，正是想獲得增上生及決定勝的修行者，必定要走過的三士道路。倘若對此有完整認識，修行的過程就能千穩百當；不論是在高的次第或低的次第，都會歡喜踏實地向上走，次第雖有高低，僅先來後到而已，終究都能獲致圓滿果位，圓滿終極關懷。以

下依照《廣論》分判；下士道屬於希求現前增上生，進入中士道後屬於希求究竟決定勝。簡述如下：

（一）學習前的準備

親近善知識是修學一切佛法的基礎。自己要先具備作好學生以及學習前的準備後，找尋並親近善知識才能趣入佛法。此時，就要思維暇滿的人身難得，而且非常容易失去（本文與念死無常合說），目的是為了培植道心、策勵自己生起精進心。如此學前準備功夫做好，便可正式進入「三士道」終極關懷體系。

（二）共下士道

下士道分為四大階段；思維人身無常（併入暇滿法類成為教育的基礎），思維（死後）三惡趣苦，皈依三寶，深信業果。修下士道，若貪著現世五欲，於後世的安樂就不能起猛利希求，於三惡趣苦也不能生真實怖畏；所以先奠基思惟人身無常，才能怖畏惡趣，由怖畏惡趣，才能至誠皈依三寶，深信佛說業果定律，止惡修善；總之，下士道的修行方法就是斷十惡、修十善，由此修持的功德，遠離惡趣，死後將得生人天善趣。

終極關懷以共下士道並朝向菩薩成佛為終極目標，故屬於增上生道。特別是八因三緣所成辦，能夠修習種智，修道快速的圓滿具足德相之身。

（三）共中士道

中士道以四聖諦、十二因緣為修行所依的對象。應思維生死流轉之苦（苦諦），於三界生厭離心；進而思維造成生死流轉的原因，是一切煩惱和業力（集諦），而發起斷除煩惱的決心。而出離的方法，就是修習「戒、定、慧」三學（道諦），由此才能脫離三界生死，證入寂滅涅槃（滅諦）。獲得聲緣二果。

終極關懷的範圍是共中士道，雖恆長修習生死種種的過患，見一切有如同火坑一般，想要證得解脫，息滅煩惱痛苦，但是所斷過及所證德的能力僅是一分，對於自利尚且不夠圓滿，能利益他的也只有少分，因此佛陀勸發當趣大乘，所以具足智慧善於抉擇的人，理從最初即應入大乘道。如攝波羅蜜多論云：「無力引發世間利，畢竟棄捨此二乘，一味利他為性者，應趣佛乘由悲說。」因此不證涅槃，為策發自他心續欲求解脫的心，如理修習增上三學直趣大乘，於上士道次修證合說。

(四) 上士道：為了使一切有情都能離苦得樂而願成就無上佛果。「上士道」的心識修行是指發菩提心、修菩薩行以證得菩提果的方法，即是實踐大乘終極關懷。分為兩部分：發菩提心、修菩薩行。即應修習培養菩提心的方法，菩薩行主要是學習「六度」成熟自身，修學「四攝」成熟有情，自覺覺他獲正等覺。

二、《廣論》終極關懷所成利益與三士道次關係表

統攝上述終極關懷理念與成佛的關係，涵蓋終極關懷從啟動到完成，以及中間實踐過程，依《廣論》所成二利益與三士道之間的脈絡關係列表詳明。

表 7 《廣論》終極關懷所成利益與三士道次 關係表

終極關懷	二種利益	三士道次	修行位別	希求果報
啟動 → 實踐 → 完成	現前增上生 (見說明)	下士 (高等輪迴)	普通下士	現生安樂
			殊勝下士	人、天善趣
完成	畢竟決定勝	中士 (希求解脫)	共下士	→ 聲聞、緣覺 → 菩薩、成佛
			→ 中士 → 共中士	
完成	畢竟決定勝	上士 (全知正覺)	中士	聲聞、緣覺
			共中士	菩薩、成佛
完成	畢竟決定勝	上士 (全知正覺)	上士波羅密多乘 (六度、四攝)	成佛 (三阿僧祇劫)
			上士密乘 (生圓二次第)	成佛 (當生)

註：自製表格（《廣論》終極關懷的範圍以紅字顯示）

- 說明：
1. 《廣論》三士道成就三乘菩提，則二乘屬決定勝。
 2. 《法華經》成就一佛乘，則二乘與往生淨土都是增上生。
 3. 往生極樂世界，也在增上生道中。因為生了淨土，將來仍需迴入娑婆度眾生，步步增上以圓成佛果。

達賴喇嘛十四世解釋《菩提道次第》所討論的心識修行目標時說：

大乘的獨特優點，是強調通往全知正覺之路…僅有一個基本目標，即引領有覺知力的眾生，從黑暗走向光明、從邪惡走向慈悲、從無明走向全知。⁹⁵

《廣論》基於大乘利他思想強調菩薩行圓成佛道。所以下、中士道次是上士道的或支或分，稱作共同道即是佛道前行，故以入大乘門發菩提心開始正行成佛之道、開始啟動終極關懷。引導發心的學習令學者以大乘菩薩道為願景，而奠定共下、共中士道為基礎，這大乘佛教的終極關懷即啟動於發心「為利有情願成佛」，進而完成自覺覺他全知光明的果位。

三、《廣論》大乘佛教終極關懷的安排

（一）於共中士道，三學未廣說定慧，四諦未顯示滅、道二諦，是為了引導學者由出離心直趣大乘發菩提心，發心堅固，受持菩薩戒行六度四攝時，所學定、慧方為大乘止觀，所學滅道二諦方為以大乘五道十地趣入佛果。

（二）諸多止觀修持方法皆各派共許，無分大小乘，但置於菩提心升起且穩固後作介紹，乃宗大士智慧之安排。

（三）《廣論》合二大車道次第無錯謬的教授，是增上生直至決定勝的道次，殊特珍貴，故應生起極稀有珍寶心來深入修學，進而以《法華經》「唯一佛乘」的意趣，依循日常法師對《廣論》大乘佛道圓滿體證為導行，即「修學佛道，必需透過增上生道，步步昇進，最後圓成佛果。所以增上生道是通於一切大乘佛法的。」⁹⁶

宗大師廣說三乘的原因，唯除少分獨自寂靜樂等二乘行持為不共以外，所有一切法，大乘人均應修持，故大乘道遍攝一切餘乘所有，一切斷證德類，是故一切至言，悉皆攝入成佛大乘道支分之中。

⁹⁵ 達賴喇嘛三世原著；達賴喇嘛十四世傳法；彌勒若巴喇嘛編譯《菩提道次第簡明釋論》，台北：喻阿吽，2000年。頁36。

⁹⁶ 成佛必經之道 增上生道 - 福智佛教基金會 - 福智全球資訊網。106/3/20 瀏覽。

<https://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwj2KbdjtHUAhUIa7wKHXnGAn0QFgghMAA&url=http%3A%2F%2Fbuddhism.blisswisdom.org%2Findex.php%2F2012-05-03-06-44-58%2F2012-05-03-06-45-22%2Fitem%2F488-%25E5%25BB%25A3%25E8%25AB%2596-%25E7%25A6%258F%25E6%2599%25BA%25E4%25BD%259B%25E6%2595%2599%25E5%259F%25BA%25E9%2587%2591%25E6%259C%2583%25E6%2588%2590%25E4%25BD%259B%25E5%25BF%2585%25E7%25B6%2593%25E4%25B9%258B%25E9%2581%2593%25E5%25A2%259E%25E4%25B8%258A%25E7%2594%259F%25E9%2581%2593&usq>

第四章 《廣論》終極關懷的實踐之道

第一節《廣論》如何實踐終極關懷

壹、實踐之理

大乘佛教不捨世間、濟渡眾生的慈悲內涵與空性智慧，推動大乘實踐道的積極與擴展。雖菩薩修行以成佛為唯一目標（一佛乘），然對眾生濟度的面向；則隨眾生的需要與程度而廣為周遍，施以適當的「心靈改革」，首先「以知助行」透由認知《廣論》實踐終極關懷之理，接著選擇積極樂觀的態度「以行證知」，趣入《廣論》終極關懷的實踐之道，則「知行合一」漸次漸次能步步實行，終能領會全知的甘露美味。因為想要得到圓滿生命的殊勝果報，因此需要「知」道方向、設定目標、進程規劃，實踐步驟，才不至走錯路也不會多走冤枉的遠路。

「知」是甚麼？要「知」什麼？每個人內心當中都有了知一切法的能力，為什麼會展現不出這種能力？因為被貪瞋癡等煩惱以及不良習氣所遮障，暫時無法顯現出來。透由研讀、學習《廣論》，能夠開啟我們原來即擁有的這種能力，由知而後導行，將文字敘述的道理視為修持證得的道路，進而知行合一，實踐《廣論》進行對眾生的「終極關懷」。

菩薩基於此三士道生命教育，導令眾生皆共成佛道為究竟目標為終極關懷，於每一道次都要把握當下的緣起，實修實證心識的階層淨化，尤其是菩薩，應當了知一切道，掌握對有情生命適切的關懷，目的是引導「獲得完全證悟」。故探察上士道實踐終極關懷的相關義理，其次推導實踐大乘道相關的共中、共下乃至道前準備的相關基礎。另外，為欲迅速成就無上菩提以利樂有情，大乘行者可發心繼續進修密乘諸道，研修《密宗道次第廣論》。若修學下三部密法，當先修有相瑜珈，後修無相瑜珈，由此能證得密宗所說的各種悉地；若修學無上瑜珈部密法，當先修學「生起次第」，後修「圓滿次第」，最後證得無上佛果。雖密乘亦屬大乘佛教，然因不在本文論述《廣論》範圍內，故僅此略為簡介。

貳、上士道實踐與共道基礎

《廣論》終極關懷實踐於上士道的心識淨化和認知層次。然菩薩為引導生命增上的漸進修持，漸能圓滿自覺覺他的終極關懷，亦應明瞭基礎道次中存在的問題及心識覺知如何超克的見解。

一、心識淨化層次

(一) 上士道

淨化的是煩惱和所知二障，可獲證全知的佛陀果位。是修行大乘道和金剛乘的解脫方法。

由達自身苦，若欲正盡除，他一切苦者，是為勝士夫。（卷三道次引導）

(二) 基礎道次

相對於更高遠的佛道，眼前的基礎道次就稱為共道。分二：

1. 共中士道：雖致力心識淨化煩惱障，可滿足從輪迴解脫的需求，但動機、目標並不以此為足，而朝向欲獲得全知光明的上士道次修學。
2. 共下士道：是心識的最初淨化，能知所取捨，斷惡修善，由此於過去、現在、未來的惡淨善增而漸獲安樂，然動機、目標卻是為了具備入菩薩道次的條件。

二、心識認知層次：大乘現證一切諸法，非僅二乘所證四諦十六行相等。

《廣論》成辦究竟的無上菩提，而不趣證二乘菩提。其特徵；遠離一切痛苦，給予有情究竟的安樂，圓滿悲、智、力的功德，是修行人所追求的生命最高境界。

《廣論》終極關懷之實踐與其基礎共道表，以上士道次亦需共中、共下道次的修行基礎以實踐終極關懷為目標。列述各道次指向終極關懷的教義與所證得心識淨化的目標，對應道次中所存在的問題，以及需要配合修持的見解與行持，目的都是朝向全知光明的究竟果位，以顯互相之間輾轉增上的關係。如表 8。

表 8 《廣論》終極關懷 道次修持表

道次	終極關懷 進程目標	存在的問題	超克的見解 (發心的修持)	道次的修持
上士	發菩提心 斷二我縛 圓二資糧 全知正覺	有情數類繁多 眾生行為暴惡 資糧無邊難行 時間長久多劫 難行苦行易退	守護增長所發願心 不令失壞應學 1.現 法不退發心 2.餘生 不離發心的菩薩學 處	1.願心：恆勵修習四無量心 乃至受持儀軌正發願心 2.行心：悲欲除眾苦，行拔苦 方便。願成佛須成佛方便：(1) 菩提心 (2) 空正見 (3) 六度四攝
共中士	證戒定慧 解脫惑業	僅證福德智慧 一分不成菩提	於諸有情應善習 令發慈悲菩提心	智：知苦斷集大乘滅道二諦 悲：數數思惟菩提心勝利 慈悲與智慧均衡清淨心識
共下士	斷惡修善 心靈喜悅	善趣無寂靜樂 深層生死恐懼	不耽溺輪迴安樂欣 嚮究竟圓滿樂	淨罪集資，思惟歸依、業果 以施戒忍進，成辦增上生

註：自製表格

叁、終極關懷實踐及基礎步驟

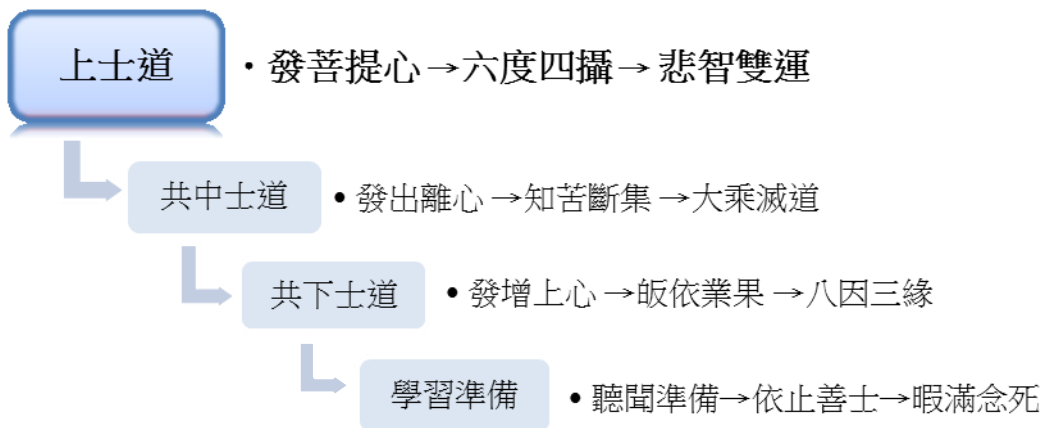


圖 4 《廣論》終極關懷 實踐及基礎步驟

成就佛果位的終極關懷為本文研究目的，此觀待於（圖 4）上士道菩薩的願、行與悲智雙修的實踐。《廣論》終極關懷的實踐亦如此，開展菩薩成辦「自覺覺他」終極關懷的步驟，緊扣著大乘佛教相關義理編排呈現。

第二節 全知正覺（上士道）的終極關懷

終極關懷無疑的就是行大乘菩提道，關鍵在於空性正見雖能讓我們不再糾纏煩惱能解脫痛苦，但是這樣的最高真理卻還不足以安慰心靈，因為大悲心、菩提心，大愛無私及終極的關懷才能真正安撫躁動不安，尋求歸處的心靈。所以終極關懷必須慈悲和智慧雙運的大乘菩薩行才能成辦。因此說明了全知正覺（上士道）的終極關懷分二：一、發大菩提心。二、修菩薩行。

壹、啟動終極關懷—大乘發心

三乘行者都有到達其究竟的智慧與證得各別的菩提，然貫穿《菩提道次第》的修行主體，卻是三個層次中最崇高的上士道次。為何最為強調上士道的修行？

因為是通往全知覺悟唯一的道路，而此開啟大乘之門的關鍵在於發起殊勝菩提心。此猶如珍寶般的菩提心，能成辦世出世間所有眾生的利樂，即利益眾生獲得現前增上生與究竟決定勝，則於此啟動了**能究竟圓滿大乘佛教的終極關懷**。

故於入道之初即應發起勝菩提心，以不欲自身遭受痛苦的猛利心，推及對於一切眾生遭受痛苦亦不忍的大悲心為基礎。於下士時，思惟自身遭受惡趣痛苦之理，生起欲從此中脫離之心。於中士時，思惟在善趣中依然無有真實快樂之理，生起強猛欲從遍盡輪迴中出離之心；然後以自己的體驗為基礎，對於遭受痛苦的一切如母有情，生起欲求度脫他們的大慈大悲及菩提心。因此發大菩提心之理分三：一、發菩提心入大乘理及其利益；二、正發菩提心；三、受持發心儀軌。

一、發菩提心入大乘理及其利益

三界有情都一樣，具有相同的能力、權力以及離苦得樂的欲望，當看到別人也在受苦時，推己及人，我們又怎能只求自己離苦得樂，安住寂滅之樂而作思惟呢？這樣的狹小利益，畜生道的眾生也能夠做得到，動物們捕獲到獵物或是尋找到食物的時候，不只是自己能填飽肚子，也可以讓子女眷屬填飽肚子。如果我們只是思惟自己及眷屬的利益，僅僅身為動物就能成辦此種小利。何必需要得到暇滿人身寶才能成辦眾生的幸福

呢？進一步談到最大的自利，修三學（戒定慧）雖能夠獲得解脫果位，但若僅止於此是不夠的。因為獲證解脫後，即使不需要在輪迴中漂流，但就自利來說，僅斷除部分過失、圓滿部分功德，自利尚且未能究竟，不能自利何言利他？故利他也只能少許。所以，尚需勵力以獲證二利究竟的佛陀果位。

此中，僅為自利絕不能得佛位，故必需希求利益一切有情，想要希求發起利益有情的心，則應思惟發起菩提心的勝利與缺乏菩提心的過失，所以發菩提心一定要具備「為利眾生」和「願成佛」這兩重意義，此亦為終極關懷的二種指向；自覺與覺他。那麼該如何才能幫助所有的人都能離苦得樂？首先若想去掉僅為自利的狹小格局，我應該怎麼思惟發起利益有情的心量？亦即什麼是大乘的廣大心量呢？引《攝波羅蜜多論》云：

淨慧引發最勝乘，能仁遍智從此出，此是一切世間眼，具足照了如日光。（卷八入大乘門）

大乘菩提心就像太陽一般，無私地陽光遍照著世間一切萬物，並驅除了一切的黑暗。我們若能緣著盡虛空一切眾生，發起想要去利樂他們的殊勝善心，就像是消滅黑暗的太陽一樣，這種因位上的大乘發心極其廣大、所行善行及所思惟法義，也非常地廣大殊勝，因此所得的果報是無量與圓滿的。因為，在因地上、正行上以及果位上，都是無有能及，極其廣大、殊勝，故稱大乘。應由思惟發菩提心的十種利益⁹⁷觀察大乘功德，生起極大恭敬而理當趣入。

由上決定必需生起殊勝的菩提心後，應進而學習發起此心的方法。

二、發菩提心的教授分二

從阿底峽尊者所傳的修菩提心次第有兩大傳承；七因果和自他換。

（一）因果七教誡的發心法

1. 七因果發心的道理，雖諸先賢許多不同教授，此依《廣論》宗大師判為五因二果

⁹⁷ 第一世帕繡喀仁波切開示 第三世墀江仁波切筆記整理 仁欽曲札譯《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》，台北：白法螺出版社，2001年，頁699~714。

發心的十種利益：1. 顯示入大乘門唯是發心。2. 獲佛子名。3. 功德超勝於聲聞、獨覺。4. 成就最勝福田。5. 易圓滿資糧。6. 速淨罪障。7. 成就所願。8. 損害與中斷不侵。9. 速疾圓滿一切地道功德。10. 成就出生眾生無餘安樂之良田。

(1) 五因

又分為四前行因；知母、念恩、報恩、悅意慈。及一根本因；大悲。

根本因：大乘道的根本即是大悲，且諸餘因果即是此因果。故大乘道初中後三都非常重要的悲心，並非是一般的悲憫心而已，而是一種能夠發起增上意樂之特別的悲心。此大悲心是如何引生出來的呢？

大悲心是由思維眾生墮入生死輪迴中所受種種痛苦而引生出來的。但是，如果修道之人不思維自己在三界所受的痛苦，而只思維眾生所受的痛苦，則其悲心仍不會生起。換句話說，若修道之人自己沒有出離心，那麼他無論如何修學，也一定不會生起悲心，乃至菩提心。故修道之人若以四無量心的方法，思維三界所受的痛苦，則其悲心會生起。此心量就好比一位母親，看到自己的愛子受痛苦，她心裏就會生起悲痛一樣。若修道之人見到一切眾生能不經刻意思維，自然生起悲心，這就是圓滿大悲心的體相。只要有了這樣的悲心，很自然地就會生起真實的菩提心。菩提心就是指對一切眾生發出平等的慈悲心，和懷著替他們謀求幸福的善良心。只要修行人有了菩提心，即使只做了一點小小的事情，對眾生都有無上的利益。

前行因分四：為了能夠生起這種大悲心，我們必須要知道這個悲心的因果。其中，知母、念恩、報恩、悅意慈，是大悲的因。

為什麼呢？

雖然自身透過反復思惟種種痛苦的行相和過患，推度於他，能夠生起希望有情離苦的想法，但要使此心能夠猛烈生起以及遍一切有情，就不只是需要思惟痛苦，更需要生起愛一切眾生如愛己般的心量，才有辦法對一切有情生起大悲心，這樣的大悲心也才足夠策發增上意樂。只有希望有情能遠離痛苦的這種想法，並不會真正投入幫助眾生遠離痛苦這件事。必須視有情為非常悅意的對象加以愛護珍惜，或像愛己般的愛一切有情。否則一般的凡夫，就只有見到親友遭苦的時候，無法忍受；但怨敵有痛苦的時候，心裡不只不會想要他遠離痛苦，反而還心生歡喜；而對於非親非怨的中庸者，他們若有痛苦，好像事不干己，沒甚麼感覺。這樣的悲心就沒有辦法遍佈一切有情。

對於痛苦能不能安忍的原因，取決於心中是否有「可愛相」。此可愛相與對其痛苦不能忍受的程度成正比關係。所以「中下品愛下品不忍，若極親愛，雖於微苦亦能生起

廣大不忍」。相反的，「見敵有苦，非但不生欲拔之心，反願更大、願不離苦」，這是因為非愛引起不悅意相所致。所以生起增上意樂的大悲心，必須要觀待心中的極親愛相，來觀修這個悅意之相。在眾多的親屬裡面，一般來說最親愛的是自己的母親，也有的是父親，或者是其他的親友對他最有恩惠。在此，以「母親」作為一個象徵性的解說，最主要的是運用我們能夠從何處產生感恩，就以這種恩人的角色，去觀想一切有情眾生都曾對我們具有如此的恩惠來修。

這種「悅意慈」心要怎麼發起呢？因為一切有情眾生都跟我今世的恩人一樣沒有差別，所以說到了「知母」；因為無量前世、今世，都對我有恩的緣故，所以我們要「念恩」；知恩、念恩還須要「報恩」。所以知母、念恩、報恩是慈心的因緣。

一般來說，希望予樂的慈心，以及希望拔苦的悲心，這兩者是沒有固定的因果。可是前面所說「能發起增上意樂的大悲心」，以及「悅意慈心」，這種慈能生悲，就是因果決定的。以是宗喀巴大師非常詳細說明；知母、念恩、報恩，能令慈心增長，也能使悲心增長，故前三是慈、悲的共同因緣，行者應勤修學。

(2) 二果

即增上意樂與菩提心為大悲之果。

依照前說漸修悲心，就能引發為利有情希得成佛的願望，這樣不是就可以了，為什麼還要加入增上意樂？

宗喀巴大師回答說：希望有情離苦得樂的四無量慈悲心，聲聞、獨覺也有，可是聲聞、獨覺二乘羅漢只是希望有情能夠離苦得樂的想法，並非是以「責任感」來承擔一切眾生的安樂。「須自至誠荷此重擔」，所以特別說明了增上意樂的重要，只有大乘才有這種真正從心深處想要去擔負眾生離苦得樂的責任。如《海慧問經》云：

海慧，如有商主，或有長者，唯有一子，可悅可愛可惜可意，見無違逆。然此童子因其幼稚而作舞娛，墮不淨坑。次其童子若母若親，見彼童子墮不淨坑，見已雖發號哭憂歎，然終不能入不淨坑拔出其子。次童子父來至其所，彼見一子墮不淨坑，見已急急舉止慌措，欲出其子心甚愛顧，全無嘔吐，跳不淨坑，取出其子。
(卷八菩提心次第)

譬喻中，能跳到不淨坑救拔自己的獨子的人唯有父親，母親及親友則不能。能夠發起大悲心、增上意樂的，也唯有大乘。所以大乘初、中、後三都重要的悲憫心，不僅要擁有無量的慈悲，最主要的是需具有非常強烈的責任感。可是以自己現有的能力，不要說是利益有情，連自己都沒有辦法救。即使是獲得了羅漢果位，能夠利益有情的數目也是非常有限，沒有辦法圓滿他利。由此思惟，唯有佛才能圓滿他利，所以引發欲成佛的決斷。

2. 七因果正修次第

(1) 平等捨

如果，對眾有情有親疏之別或對父母有偏袒的話，則對有情無法生起具量的知母之心，連生起的少許慈悲也是具有偏袒的，所以首先要修平等捨。

先以對自己未作任何利害的中庸眾有情為所緣，思惟：就他方而言，欲求安樂，不欲痛苦都是相同的。就自方而言，這些都是做過我們父母的親人。是故不應以部分執為親屬而饒益、部分執為疏離而加害的二種分別。對這一切，以平等心而修行。觀修順序：中庸→親友→怨敵→一切有情。以「平等捨心」為基礎，才能於一切怨、親、非怨非親等眾生，容易生起「知母」等心。

(2) 七因果發心次第

知母：思維法界一切眾生都是我過去世的母親，未來世亦當為母，無有邊際。

念恩：思維法界一切眾生都是對我有恩的一生母、養母、利益母（利益我的生命能不斷延續之恩德）。

報恩：思維如母的眾生，無始以來都曾作過我的父母，為我成辦過無數利益，

遣除無數煩惱，其恩德極大，今彼受苦無所依怙，我當發願度母脫生死以報其恩。

悅意慈：思維如母的眾生，如今生活資具缺乏，身心又充滿煩惱，未得無漏

之樂，如何能令他們獲得安樂，願他們能獲得，因此我應令他們得到滿足和安樂。

大悲：思維如母的眾生，如今正處於生死苦海中受無量苦，如何能讓他們遠離痛苦，希望他們能捨離苦及苦因，我應該令他們早日脫離苦海。

增上意樂：無論在定中，或在一切威儀中，於一切時處都恆常思維自己應該擔負起使一切眾生離苦得樂的重大責任，生起決斷，不是靠別人完成，是我要來做。

菩提心：從知母到增上意樂，都是修利他心的方法，思惟誰能讓有情證成佛果位？唯有佛才能究竟利益一切有情證得佛果，思惟佛功德，策發希求菩提之心。

七支因果從「知一切有情為母」→能出生「念其一切的恩惠」→思「報恩」→生「悅意心」→引「慈與悲」→決斷「增上意樂」→發生「菩提心」。

（二）自他相換的發心法

第二種修菩提心的方法，是寂天論師《入行論》中所說的「自他相換法」。所謂自他相換，就是要我們把貪著自利、不顧利他的心對換過來，自他易地而處，愛他如自，犧牲自利，成就利他。

1. 先修平等捨：因為菩提心是在平等心之基礎上建立起來的，所以平等捨的修法，是修任何菩提心法門的先決條件。

2. 策發想修的願樂：思維修自他相換的功德，和不修的過失，以破除修行障礙。

如《入行論》云：

若有欲速疾，救護自及他，彼應自他換，密勝應受行。（卷九菩提心次第）

思維我愛執乃是一切衰損之門，愛執他則是一切圓滿的根本。好比我們這個人身，本是父母精血所生的他體，但是由無始以來所串習的無明習氣，也能對他生起我執。同樣的，如果善於思惟修習自他相換的勝利過患，則此愛著他人就如同愛自己一樣的心，就容易修習而成功。

破除障礙：自他相換的兩種障礙：一是認為我身和他身是不同的絕對個體。二是認為他人遭受痛苦，於我毫無損害，所以不須盡全力去為他遣除。故破除障礙應該思惟：

（1）我愛執過患

自他的分別僅是互相觀待而生，然自他兩者願求安樂，不欲痛苦的心是完全一樣的。但凡夫無始以來執愛自己，不但不能成辦自他二利，反而蒙受了各種輪迴、惡趣的痛苦。因此盡全力去克制我執的生起，未生令其不生，已生者令其斷除。

（2）愛他執功德

諸佛菩薩因為棄捨自己執愛他人，唯一行持利他之行，所以才現證圓滿佛果。思惟損有情之果—「三惡趣」；利有情之果—「人天善趣、聲聞獨覺二菩提果及諸佛菩薩無上大菩提果」。深信執愛他能生起一切的功德利益，因此盡全力去促使執愛他人的心生起，未生令其生，已生者令其增長。

3. 配合取捨法修自他換

修「取苦」是著重於悲心所緣，修「捨樂」是著重於慈心所緣。七因果的慈悲只是意樂修持，自他換的慈悲則是實際修持，程度上是真實的取苦捨樂。平常即可善用呼吸來修取捨法，於呼氣時修「捨」，觀想將自己所擁有之善根福德隨呼氣送給眾生，於吸氣時修「取」，觀想眾生一切眾苦罪障都流入我身。因為風心同轉的關係，成為「自他平等相換菩提心」順易生起的極大助緣。

三、受持發心儀軌

(一) 大乘皈依發心

為了免除下、中士道尚存痛苦的基礎上，深入思考最終真理，透由認知法界的無窮變化，以提升造福世界的能力。避免了低等生命狀態，以及解脫一切輪迴的悲苦，因此而產生大乘心識，為人們的高層次利益著想，所以要皈依三寶並發起菩提心，此時大乘皈依發心開啟了終極關懷的信仰。1. 發心：發起「為利有情願成佛」。2. 四無量心⁹⁹

慈悲本是佛教的精髓，大乘行者必以此為要。而長養慈悲的方法，即是修習慈悲喜捨四無量心。《廣論》中結合修菩提心次第之七因果教授與自他換教授，皆以大乘四無量心為必需具備的基礎，特別是七因果的觀修次第，其中見解與觀行都需緊扣著四無量心。四無量心主要包含二義：1.慈、悲、喜、捨義。2.無量義。

表 9 四無量涵義與觀行

四無量	涵義	觀行
慈	與樂	慈心中取受樂者之相
悲	拔苦	悲心中取苦人相
喜	喜悅	喜心中取受喜人相
捨	等捨	捨心中取不苦不樂人相
無量義	眾生、時間、利益、道證 四種無量內涵	對一切眾生超越限量的心，連無量也不取，達到自他不生分別，與無我、我所的空慧相應。 1.智慧的圓滿，在於體悟緣起無我的真諦。 2.慈悲的無量，即從此四種心之擴展而來。

⁹⁹ 四無量心：「願一切有情具足樂及樂因，願一切有情遠離苦及苦因，願一切有情不離無苦之樂，願一切有情遠離愛惡親疏，住平等捨。」

四無量心的修習，確實可以調柔心性、改變我們待人處事的態度。不管是聲聞法或菩薩法，都不可怠忽。畢竟佛法中的大悲利世精神，須藉此四無量心才得以完整的統攝起來。

(二) 受持發心：世俗菩提心又可分為「願菩提心」和「行菩提心」兩種誓願。

1. 願菩提心：「誓願為利益一切眾生故，自己必定要獲取圓滿之佛果。」以受戒的觀點來看，從受發菩提儀軌之後，一直到受菩薩戒之前都是屬於願菩提心。
2. 行菩提心：「誓願學習和實踐成佛之因—六種波羅蜜多。」從受菩薩戒之後，一直到獲得佛果之前，則是屬於行菩提心。

(三) 此生不衰退發心之因：如前說發心的勝利而應發起，且應更堅固已修習的發心。

1. 憶念發心二種勝利

(1) 成就尊重福田

發心無間即成一切人天所供養處；由種姓門中，亦能映蔽諸阿羅漢；雖做小福能出生無邊大果，故為福田；一切世間悉應依止，猶如大地。

(2) 攝受無惱害福

疫癘等病及魔軍不能為害；息滅疾疫、災橫等諸業容易成辦。不墮惡趣之中，已生速得脫離；極大罪障亦能速疾摧滅；發菩提心的勝利，如有色形，即使虛空為器，也難容受。如上所說，應作思惟，此心不衰退而令其增長。

2. 修學六次發心

如此所發菩提心，若中途棄捨的話，比他勝罪的異熟果更為嚴重，所以未證菩提前，應不捨其心，並晝三次夜三次以「諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提永歸依，我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成」的偈頌，一日六次念誦而發心。

3. 發心不捨有情

思惟為有情的利益而發菩提心，所以，從有情方面，無論出現什麼情形，從自我方面，永不捨棄一切有情，如是思惟。

4. 積集福智資糧

僅於今次生起了此等菩提心，為了不衰退並令其增長廣大故，供養三寶等修學集積廣大之資糧。

(四) 為他世中不遠離菩提心之因，顯示應斷除之黑法有四，及對應當修學對治之白法亦有四，順序均以 () 表示。

1. 黑法 (1)：對阿闍黎及上師等任一福田，以欺誑之心作蒙蔽等方便。
白法 (1)：絕不做此等，並對一切眾生為命難乃至玩笑間，亦不做妄語。
2. 黑法 (2)：為他人修諸善時，本無悔意，令生悔心。
白法 (4)：絕不做此等，自所成熟的有情，若不樂二乘則不安置於二乘，而安置於大乘之中。
3. 黑法 (3) 為對大乘中發心的補特伽羅，以瞋恚心宣揚惡名。
白法 (3)：絕不作此等，其對治法；對於大乘補特伽羅生起佛想，於四方所如實讚歎，對一切有情應修清淨相。
4. 黑法 (4)：為對有情行諂誑事。
白法 (2)：永不作此等之事，並對眾有情懷正直心。

具大悲心的人，當見到眾生在生死輪迴中受種種痛苦的煎熬，便會發出為利益一切眾生願成佛的「終極關懷」偉大誓願，並能擔負度盡一切眾生的重擔。如果修道之人不發此大心、不行此大行，則不能趨入大乘道，即使修善行多久，終不能獲得佛果。因此，若想趨入大乘道的修行人，必須先令自心轉向大悲心，然後再依大悲心，至誠引發眾相圓滿之大菩提心。發心之後，則應受菩薩戒，修六度萬行，實踐菩薩對眾生的「終極關懷」。

貳、實踐終極關懷－菩薩行誼

大乘佛教的終極關懷開始於發心「為利有情願成佛」，正行於淨化心識自覺覺他的菩薩行中。如三摩地王經云：

「童子若以正行而為堅實，無上正等菩提非難得故。」言正行者，謂成佛方便，即是學習菩薩學處故。（卷九學菩薩行）

正行就是成佛的方法，即學習菩薩學處。所以僅修願菩提心是不夠的，在此之上應受菩薩戒，修學佛子的廣行。所以想要實踐終極關懷，要修學能熟自心識之六度和能熟他心識之四攝。此心識覺知如何超克的見解，益於引導生命增上的漸進修持，漸能圓滿自覺覺他的終極關懷。

一、六度

六度結合大乘佛道饒益眾生所成二利論述；即增上生與決定勝。

福德成辦增上生（六度中前四度—布施、持戒、忍辱、精進）

智慧成就決定勝（六度中後二度—禪定、智慧）

（一）布施度

修學布施是以為一切有情而取證佛位的思惟為動機，欲捨身體、受用、善根等，行無吝的布施。布施體性分三：

1. 法施：無顛倒的對他開示正法、如理教誨工巧明等世間事業以及讓他受學處。
2. 無畏施：從王難兵災等人間害怕的、獅虎鯨等有情的怖畏和水火等大種的怖畏當中救護眾生。
3. 財施：飲食臥具以及藥物等，對於缺乏資財者，無吝而行施。

（二）持戒度

修學持戒。為利有情，取證佛位。戒分三種

1. 律儀戒：或受別解脫律儀，或學習斷除殺生等十不善之能斷律儀。
2. 攝善法戒：能成熟自他心識的六度萬行。
3. 饒益有情戒：即依「四攝」的行持等，《廣論》引《菩薩地》說十一種利有情事，無有罪過地成辦饒益有情戒。

（三）忍辱度

修學忍辱。不為損害、痛苦所干擾的心，就是安忍的體性，分三：

1. 耐怨害忍

他人損害我者，不應生瞋。因為他人損害我是我過去損害他人的報果，他人自身也因忿怒，沒有自在而作此損害，應當悲愍不應反害於他。要想到生起剎那的瞋心就能摧毀千劫所造集的諸多善根等過患。所以應於內心深處，消滅瞋心。

2. 安受苦忍

安受自身所生眾苦，遭受猛厲痛苦的緣故，能消除我的傲慢驕恣等，並生起欲從輪迴中出離的心，將痛苦轉為策發修道的因緣。

3. 思擇法忍

產生痛苦及不悅意之時，應思惟其由不善業所生，若無其因，不生其果，如此思惟而能不行不善之業。對他人的損害修耐怨害忍，易於圓滿六度，得成正覺。對損害者修忍辱，並視為賜與教授的上師一樣，因此能生起恩德心而修安受苦忍。盡而能現見三寶佛菩薩的力量不可思議，菩薩行以及無我義當中，對這一切，希求修學的思擇法忍等忍辱的修行。

(四) 精進度

修學精進。入行論說「進謂勇於善」，熱衷於修善即精進體性。並去除障礙精進的三種懈怠；即推延、貪著劣事及怯弱懈怠。將身口意三投入三種精進之中：

1. 摺甲精進：為了利益每一位有情，甘入無間地獄而行苦行，亦不惜身命。
2. 攝善法精進：勤修積淨、供養、增長六度修行之攝善法精進。
3. 饒益有情精進：勤修「四攝」，勵力成辦不染罪垢之饒益有情精進。

(五) 靜慮度

為了有情的義利，必須速疾取證無上正覺佛位的意樂而修學靜慮。靜慮是內外道顯密功德的基礎，如倒水須有盛水容器。此特應隨念發菩提心為諸行所依而正修習。若沒有菩提心的攝持，修學禪定都成無記的狀態，例如修數息時雖是非善非惡，若以菩提心攝持而修，則所修禪，都成了修大乘的善法。

1. 引發無過三摩地法，是依慈尊《辨中邊論》說，依「八斷行」對治「五過失」。

表 10 「八斷行」對治「五過失」

五過失	八斷行（對治方法）
一、懈怠	一、信（淨信）。二、欲（欲求）。 三、勤（精進）。四、安（輕安）。
二、忘失教授（忘聖言）	五、正念
三、沉沒、掉舉	六、正知
四、不作行（沉掉時不作功用）	七、作行（作行之思）
五、作行（離沉掉時若功用行）	八、不作行（正住之捨）

註：引自如得法師《廣論》奢摩他上課講義

2. 引生九住心次第由六力成辦、具四種作意

表 11 「六力」、「四作意」修「九住心」

六力	一、聽聞力	二、思維力	三、正念力		四、正知力		五、精進力		六、串習力
九住心	一、內住	二、續住	三、安住	四、近住	五、調伏	六、寂靜	七、最極寂靜	八、專注一趣心	九、等持
四作意	一、力勵運轉作意		二、有間缺運轉作意				三、無間缺運轉作意		四、無功用運轉作意

註：引自如得法師《廣論》奢摩他上課講義

3. 由此生起正奢摩他之理

獲九住心後，若能遠離細微沉掉，不費力的長久入定，即能獲得近似奢摩他。為獲得正奢摩他，必須進一步修習，直到獲得殊勝身心輕安，於身心歡喜踴躍減退時，獲得與堅固安住所緣境三摩地相順的不動輕安，此時即獲第一靜慮近分「無不堪能」奢摩他之後，此時即可進修毘鉢舍那，分別為世間道與出世間道二途，修習出世間道毘鉢舍那即是《廣論》大乘止觀，於下當說。另修習世間道毘鉢舍那即依《聲聞地》說，接著修習其後諸近分，也就是初禪近分中，除正奢摩他以外其餘六種作意，依序為了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟。最後證得離欲根本定時所有作意，即所修果，前六作意是能修的因，然此觀修粗靜行相所獲得四禪八定，並非終極關懷的目的，故不趣修。

4. 靜慮差別

- (1) 依自性：分為世間及出世間的兩類靜慮。
- (2) 依品類：為止（奢摩他）、觀（毗鉢舍那）和止觀雙運三種靜慮。

(3) 依作業：分身心現法樂住靜慮、神通等現證上上功德靜慮、饒益有情靜慮三種。對此一切皆需遠離沉掉而修學。

5. 終極關懷必須雙學方便與智慧

成就堅固奢摩他之後，不要去修只能暫伏煩惱現行的世間道粗靜行相毘鉢舍那，因為我們所追求的主要目標是解脫，所以應當生起能斷輪迴根本觀察無我義的出世間毘鉢舍那，若能生起出世間毘鉢舍那，縱然沒有修上二界根本定，也能逐漸消除三有過患，為此，必須抉擇甚深空性之義，否則無法獲得解脫，其他菩薩行也會因執著而致錯誤。譬如翅膀殘缺的鳥無法飛翔，若單有方便或智慧則無法前往佛地，因此必須雙學「方便菩提心」及「智慧空性見」。

(六) 般若度

終極關懷的基礎是菩提心，再加上前五度完美的修行。為了期望幫助他人獲得證悟的勝義空性，透由智慧的學習，菩薩從輪迴經驗中得到超越，以菩提心的慈悲力量，避開了僅止於自我解脫的滿足。因此，菩薩實踐既非輪迴也非涅槃的修行。

筆者自述，某次有人問日常法師：「從目前的緣起，如何學習漸次擴大生命格局？」法師回答：「首先要看見『緣起性空』的特徵，對自己來說，生命是無限的，以長度、深度、廣度來看，都是緣起、是無限的。我從無始以來，向後到永遠沒有終結的時候，看到這點我們的生命就擴大了，如果像旁生一樣只是看到眼前短暫的安樂，這樣的人生值得嗎？能安於現狀嗎？」

觀見緣起後發現，原來我與整體是分不開且密切相關的；因此格局擴大。所以一定要看見生命是無限的相續，然後深、廣兩個方向的因緣。這個絕對不是個理論，指導我們去做的是內心，剛開始也許是「為利而行之，或勉強而行之」，最後則能安而行之，不管用哪一種方式？開始轉變的時候一定是這樣。

1. 修學智慧

以發菩提心為動機，需要修學：(1) 斷除生死根本的通達勝義慧。

(2) 通達世俗慧。(3) 依上二種來通達饒益有情慧。

2. 澄淨心識應通達勝義慧。

終極關懷自覺覺他的「覺」，即證得真實義；即了達一切法悉無自性，能得出離，此真實是諸度中慧度所證，非靜慮等所能通達。故於成就奢摩他後，應當修習毘鉢舍那。此緣於空性（一切法悉無自性）成就毗鉢舍那，是不共外道的心識澄淨方法，求解脫者應依教理善為觀察，先以四理或七相，觀察眾生無始時來所執的「我」，通達「我空」；再以四理或破四生等理，觀察眾生無始時來所執的「實法」，通達「法空」。因此空性分為「補特伽羅無我」和「法無我」。

3. 思惟補特伽羅無我：

(1) 四理

須先思惟自心所生起來的我不存在的。

①認識所破的我：先觀察我們對心中所生起來的這個我，是如何地去執持？並觀察我這個念頭，並不是不需要觀待他人就能夠存在的。

②決定我與五蘊的或「一」或「異」：思惟心中所生起來的我這個念頭，如果是由它自己方面存在，我們就要觀察它與我們的蘊體性是一或是異。

③認識我與五蘊是一的不合理：「我」要是由自己方面存在的，且和蘊的體性是一的話，則有五蘊會變成有五個我，或五蘊成為一個我的不合理。

④認識我與五蘊是異的不合理：如果體性是異，變成我和五蘊是沒有關係的。但是離了五蘊，就怎麼也不能形容，不能證明我的存在，不能顯出我的作用。

以上四點思惟心中所現的我，如果是由它自己方面存在，那麼與蘊的關係，不是一，就是異。如果這二種可能都排除了，則可斷定這樣的我不存在。

(2) 七相

①一：我與五蘊是一。

②異：我與五蘊是異。

③能依：我依五蘊。

④所依：五蘊依我。

⑤具有：我有五蘊。

⑥支聚：五蘊合聚唯我。

⑦形狀：五蘊組合的形式為我。

從這七方面，認識執我的不合理。以上四理或七相證成「補特伽羅無我」。

4. 抉擇法無我

透由破四生等理，觀察所執的「實法」，通達「法空」。

(1) 認識所執實法與構成它的支分

補特伽羅之施設處；五蘊與六界、六處，是名為法。彼自性空名法無我。

①五蘊就是色受想行識，我們現在是依於五蘊的聚合而安立的。

②六界指，地、水、火、風、空、識等。我們是依於六界的聚合而安立的。

③眼等六處就是指眼耳鼻舌身意。

依著五蘊、六界和六處，就是所稱的法，《入中論》以破四生抉擇法無我：

非自非從他，非共非無因，諸法任於何，其生終非有。（卷二十三毘鉢舍那）

(2) 破四生等理

這個法是不由自生、他生、自他共生也不是無因生起。一切法都是無自性的、不由自性相存在的。因此可以說，補特伽羅是依於他的施設處、安立處而安立的，若在他的安立處，去尋找這個補特伽羅，是找不到的。其他外在的法也是一樣的道理。以破自生言，凡是補特伽羅所攝持，不由自己方面存在的，就稱為補特伽羅無我，如果是補特伽羅安立處所攝的法是不由自己方面存在的，就稱為法無我。

舉內外諸法為例；外在的苗芽，都必須依於種子、水、肥料等因緣才能長出來。內在的行，也要依於無明、業、煩惱、貪等等才能生起。由此可知，所有內外諸法，都是依於因緣而存在的，所以說一切法皆無自性。《四百論》：

若法緣起有，即應無自在，此皆無自在，故我終非有。（卷二十三毘鉢舍那）

施設處皆為緣起，即非自在，不由自性而能自立，此一切法皆無自在，故皆無我，皆無自性。

(3) 「四理」破所執實法

先認識所執實法與其構成的支分，再以我和五蘊為例，同樣依照四理破我的道理來破法執。既通達無始妄執的我及實法空，再詳細推察緣起的道理，了知諸法雖無自性然有「緣起因果」，由見到諸法因果緣起，就能破除內心的實執，了達諸法真實無自性，得到了清淨心識的「中道正見」。

5. 終極關懷實踐扼要；止觀雙運→悲智雙修

觀察眾生煩惱是來自於對實相的不了解或顛倒執著。只有生起智慧，才能使內心相應於真理，讓內心不再隨著無明走。所以有了專注一境的定學，可以控制內心之後，就

要對真實義生起慧學，讓自己了解真理，如此心與智慧相應，斷除煩惱和業行的繫縛。我執是輪迴根源，如果沒有修行與我執相違的空觀，僅以靜慮是不能斷除輪迴根源的。但若僅以了達無諦實智慧的話，沒有一心安住於所緣不動搖的奢摩他，任憑如何觀察也不能證得斷除煩惱的解脫。所以能安住心一境性當中不動搖，不但成辦了靜慮，而且由於一心安住三昧所引，能如理觀察真實義的觀察慧的緣故，在性空的真實義中，不動搖的堅固靜慮生起時，勵力成辦止觀雙運妙道。

如此，安住止觀雙運當中，如虛空般遠離一切戲論邊，而一心安住性空後，從定中起之後得時，即於雖無自性、但如實顯現、如同幻術的性空中修行，再由菩提心所攝持的智慧方便雙運修行中，抵達菩薩行的彼岸，乃是終極關懷實踐扼要。所以具善緣的人，應發心勵力修學。

聖虛空庫經云：「由慧智故，而能遍捨一切煩惱；由方便智故，而能不捨一切有情。」
聖解深密經云：「我終不說一向棄背利益眾生事者，一向棄背發起諸行所作者，能得無上正等菩提。」（卷十學菩薩行）

說明了悲、智必須雙具互相攝持，僅智慧或方便一分不能成佛，尤其有些人認為「唯應修空，餘不應修」這種錯誤即為世尊善巧破斥，經中多所宣說，若僅修般若智慧而不廣行方便，則於大乘道全無進展，不能成佛。

不可思議秘密經云：「善男子！如火從因然，無因則滅；如是，從所緣境，心乃熾然，若無所緣，心當息滅。」（卷十學菩薩行）

所有的事情對我們有直接的影響，我們感覺到好的讓我們快樂，壞的產生痛苦，但是這個快樂跟痛苦怎麼來的？緣起的。所以受了影響要改變該怎麼做？是不是還在緣起上改變？如果不是性空那就不能改變。因為天生如此，怎麼能改變呢？例如：日常老和尚安立引導弟子們的期望是究竟成佛的果位，故致力於弘揚《廣論》善巧運用緣起的修行，帶動福智學員，以上士道六度四攝的廣行，善觀空性所緣，即善巧方便了解；如何注意於波羅蜜多的所緣境上，以大悲心觀照繫念一切有情，開展各項福智法人事業，最早成立的是淨智（《廣論》的研討班和各種實踐業務）、文教（儒家文化與生命教育）、廣福（慈心的內涵）三大事業，不僅圓滿建立教法，更廣益三界六道有情眾生。

以日常法師開展慈心廣福事業為例¹⁰⁰，因為看到農藥毒害以及添加物影響身體健康的嚴重問題，這雖是全世界很嚴重的共同問題，此僅就台灣來看，1. 農藥問題：農友種出了外相很好蔬菜，雖然賣不完也絕不拿來自己吃，而視為垃圾丟棄處理。因為他們很清楚蔬菜內含毒性很強的農藥。雖然農友自己不吃，但是長期噴灑暴露在農藥的毒物中，其受害程度卻可能更嚴重。2. 食品添加物問題：據日本一家權威的專業雜誌報導，在日本每年平均每人所受農藥毒害為 2.3 公斤、食品添加物為 3.6 公斤，同時據世界衛生組織正式非正式的統計，台灣的使用量又比日本更多，因此產生了國內各大醫院從南到北增加許多洗腎及各種癌症病人的果相。日常法師善觀緣起、慈悲關愛所有眾生，因此推行「有機無農藥」的農作計畫，鼓勵務農學員更改慣行農法為有機無農藥的耕作。雖然歷經家人反對懷疑、鄰居親友譏笑並認為荒唐等等，種種有形無形的壓力之外，又必須面對大量的勞力支出和蟲害等問題、剛播下的種子初萌芽就被蟲吃的精光、鄰地農友也來抗議不用農藥致衍生大量蟲害對他們的影響等等。

雖然面對種種巨大挑戰，但學員靠著崇高的理念支持自己，終於克服各種困難，有了成就。不但得到政府中農業專家的肯定，日本亦有相關權威團體來到台灣參觀考察，並給予很高評價。如此從建立崇高價值觀，能不被時尚潮流所淹沒，克服種種困難，達成自利利他的目標。

成就大乘聖道並不僅是部分的，而是需要所有層面都圓滿，所以無邊的福智資糧都要累積，無量的利生事業都應廣行。居士們透過佛法的學習，在各類活動中，以實踐觀功念恩、代人著想的精神，涵養內在心性，期能更深廣帶動社會良善風氣，共創健康和樂的世界。因此實踐《廣論》實是對現代社會終極關懷的最佳方便智慧。

二、四攝

以為利有情獲得佛位為動機，行「四攝」淨化眾生心識：

- (一) 布施：為攝受有情為眷屬令修善行，先令生歡喜以財物等布施饒益其身。
- (二) 愛語：為了說正法除去他的無知斷除他的疑惑，令他受持法義，先說愛語。
- (三) 利行：既已了知六度等法義，然後令他依之修行。

¹⁰⁰ 參考釋日常，《福智人生》，台北：福智之聲，2004年三刷。頁35、36。

(四) 同事：為令他人修行，自己也與他一同修行六度。

此四攝法為成辦利他的甚深方便，菩薩必定需要修學。

三、菩薩行誼徧廣六度四攝

菩薩行誼徧廣六度四攝，由入世之行契出世之理，順應眾生根基千差萬別，三士道次第澤潤無遺餘，欲令諸具善者趣佛地理，導向悲智自在全知正覺。生命意義與價值的體現，開展大乘佛教終極關懷，一切如母有情究竟利樂，生命教育漸進終臻圓滿。

六度與四攝涵融無礙，菩薩為利益自他，先以欲勾牽後令人佛智，自行於布施。說眾生喜愛、悅耳的隨世儀軌愛語，進而牽引正法教語，循序漸進的以六度內涵善巧說法，讓眾生亦能行六波羅蜜攝持一切的善法，自行、教他，與眾生同進止行菩薩行。如此圓滿實踐大乘佛教終極關懷。

第三節 共中士道的教育

壹、共中士道淨化心識次第

對輪迴之中猶如火宅所困之人急欲脫離一般，因此生起厭煩輪迴之心時，中士道的修心就已經獲得了成就。然終極關懷並不以中士道次自獲寂滅為滿足，而將共中士道次，指向上士道次發起廣大心量自覺覺他，以至覺行圓滿為終極。

一、止觀心慧二學併入上士道次

此中士道苦、集、滅、道四諦，又可分為染汙心識次第；即集為因感得苦為果。和淨化心識次第；即修道證滅的次第。

若導尋常中士道者，此應廣釋於三學中引導的道理；然非如是，故修正觀心慧二學，於上士時茲當廣釋，今不繁述。(卷七解脫正道)

以「清淨心識」的次第觀察，要想從輪迴中解脫出來，必須知道輪迴的輪轉實況，即必須知道苦、集二諦的建立。進一步心識若想證知從何解脫，則須了解滅、道二諦。故四諦中；應知苦諦，應斷苦因集諦，然後苦因斷除了就證得滅諦，即滅除惑業所招感

的生死輪轉，最後為證得滅諦所以要修道諦，即修戒、定、慧三學之道，戒是從下士道一直連貫上來的，讓我們能得到修行的人身，並作為定、慧的基礎。共中士道的定、慧已於上士道說明，此不再贅。故於此共中士道中，僅敘明道諦中學戒之理及苦、集二諦的共道法要。

二、此處略說學戒之理

煩惱之所以能夠增長廣大，是因為我們缺乏四種對治力：

(1) 無知對治：無知是對法義的不了解，因此應聽聞了知學處。

(2) 放逸對治：放逸是隨著忘念而沒有正知、正念，再加上無慚、無愧等，使煩惱增長廣大。故對於取舍所緣行相，應不忘憶念，及以正知觀察三門令不放逸，並羞恥作惡為知慚，恐他譏毀，羞恥為愧及怖畏將來異熟，心懷死懼等，當知是學。

(3) 不敬對治：針對三寶不敬等，則於大師及法，同行這些對境，應修恭敬。

(4) 煩惱熾盛對治：針對三毒煩惱加以對治。若不如此思惟，並修學對治煩惱，放縱自己的果報只有痛苦而已，故應勵力莫為罪染。

此學戒的道理，即煩惱的四種對治力，煩惱是集諦的因，同時生出苦諦的果，故應於中士道之苦、集二諦淨修心識，如此掌握戒學的扼要。

貳、共中士道次修心

終極關懷要求的是無上菩提，從「悲」方面來說，要把自己的一切眾生救渡出來，從「智」方面來說，要圓滿一切功德智慧。所以要發無上大菩提心，不棄捨任何一個眾生，救渡自他解脫被業和煩惱所綁縛的痛苦輪迴中，因此應了解想救渡的這個痛苦輪迴以及亟欲出離的心。所以菩提心的發起必以出離心為前階。共中士的基礎即「要如何成辦解脫？」

一、明瞭求解脫的心

首先「明瞭求解脫的心」，比如想要止息飢渴的痛苦，首先要感受到飢渴的痛苦，因為不想要飢渴的苦，才會想要止息飢渴。同樣的道理，如果我們覺得輪迴很安樂，就根本不會想要從輪迴當中解脫。無始以來，我們已經習慣把輪迴中的短暫快樂執為真實的安樂，實際上它是一種苦相，如果不能了解輪迴的苦，就永遠不可能脫離輪迴。所以首先要了解凡是業和煩惱所產生的一切都是苦性，並緊緊地把我們綁在生死裡面！這兩個力量不斷地輾轉增長，造了各式各樣的業就會感得三界之內的果報；當果報現起的時

候，我們又起煩惱、造業，不斷地一直增上。整個生死輪迴的分類；「三界」「六趣或五趣」以及「四生」。不管怎麼分，都是由於惑、業而綁在生死輪迴當中，不斷地結生得到這個五蘊之體。解脫就是從業和煩惱的綁縛中透脫出來不再結生五蘊相續，因此要發起求解脫的心。

解脫的真正義涵是什麼呢？我們由於煩惱造了業以後，這個業自己本身是不會停駐的，因為一切的有為法都不會恆常安住，一定會慢慢地變化乃至於消失。所以惑跟業生起以後，會不斷遷流，最後消失掉，這樣並不是解脫。要獲得解脫必須修對治，沒有修持正確的方法以對治，雖然惑跟業感果後就到此為止，可是感果當下業、惑又會輾轉的生起，若真正經過修習對治，有了力量，這個結生相續便會停止，這才是真正的解脫。

二、苦、集二諦淨修方法

了解惑、業繫縛生死結生五蘊相續的痛苦，才會真正想獲得解脫，才會成辦解脫。所以成辦解脫的先決條件就是認識痛苦（苦諦），進一步就會尋找痛苦的原因（集諦）以及滅除原因的方法（道諦）才能成辦解脫（滅諦）。想要發起希求解脫的出離心，第一階段先認識苦諦，苦諦是中士道趣入修行的關鍵。若不知苦樂真相，則因無明闇覆，於諸苦性生死圓滿，執為安樂，顛倒所誑。如果有了執苦果為安樂的心，也就不會對惑、業二因，生起怖畏與斷捨的心。相反，因為不希望痛苦的果，也就要遮止引發痛苦的因。就像生了病第一個要曉得自己有病，要斷除病苦一定要先找到病的因，斷除了病因就可以得到安樂，要斷除病因就需要醫藥，這是一定的次第。四諦就是世尊告訴我們整個法界真正的行相。由於無明不了解，才會流轉生死，了解了就能夠修行還滅的解脫之道。

宗大師亦殷重教誡；希望得到解脫必需先厭離生死，要厭離生死必需真實如理地思惟苦諦。若對苦諦沒有認真思惟，所做一切還是集諦所攝，將來還是感得苦果。所以特別顯明苦諦的修法，以為發菩提心最重要的基礎，即生起強烈的出離心。

（一）正修苦諦

思惟輪迴總苦與思惟輪迴別苦二者，此處依思惟輪迴總苦之六苦，再透由六苦收攝為三，於所收攝的第三點結蘊相續中結合六道別苦而說，最後於人苦中說八苦，及人苦第八；取蘊總苦中分別說三苦。故此正修苦諦以「輪回總體的六苦及總攝為三」而整理。

1. 輪回總體的六苦

如理地學戒、持戒以及斷除十種不善，由此雖然可以超脫惡趣的痛苦，而獲善趣暫時的快樂，但是在還沒有究竟斷除苦根之惑業，獲得心識的解脫之前，實在也無絲毫的快樂可言。因為沒有獲得從根本上斷除輪迴的解脫，任由獲得如何的善趣身，一旦往昔的善業牽引力既盡，又會墮入惡趣，無奈地飽受無量的痛苦。

(1) 無定過患

在這個輪迴之中，只要是由惑業所受生，就擺脫不了痛苦的自性，親愛變為仇敵，仇敵復為親愛，相益相害不可保信。如龍樹菩薩說：

父轉為子、母為妻，怨仇眾生轉為親，及其返此而死亡，故於生死全無定。(卷六思惟苦諦)

自己前世之父親卻成了今世之子。前世之母成了今世之妻。前世中的親人成了此世的仇人，甚至上半生的仇人卻成了下半生的親人、上半生的親人在下半生變成仇人…，這個輪迴中實在沒有絲毫的決定。

(2) 無飽足過患

無始以來數數地結生，仍見不到生的邊際。一般諸異生在生死中互相為母，所飲的母乳多於四大海水，若還不精勤修道，在輪迴中，相互所飲的乳汁將遠甚於前，而且依然看不見輪迴中受生的邊際。

(3) 數數捨身過患

無論獲得何等善妙的身體，終須數數棄捨，這個已獲得的身體也不可憑賴。

(4) 數數結生過患

無始來恆常結生，實極難現知生世邊際。

(5) 數數高下過患

思惟數數在六道中受生，善趣、惡趣，勝劣高下，並沒有一定的道理。無論受用多少輪迴中的圓滿盛事，最終卻都要捨棄，因此，對於所獲得的圓滿，皆不可憑賴。如《調伏阿笈摩》云：

積集皆銷散，崇高必墮落，合會終別離，有命咸歸死。

(6) 無伴過患

自己終須獨赴他世，友伴也不可憑賴。如《入行論》中說：

生時獨自生，死時還獨死，他不取苦份，何需作障親！

2. 結攝為三

(1) 無保信處，包括數數捨身；A.父子女妻等關係的轉變，身無保障、B.於作利益或損害不可保信，親怨變易等無決定相、C.所得的盛事不可保信，一下高一下低、D.以及無伴而往，對於共處的親友眷屬們，也是無法保信的。

(2) 終無飽期，就是無飽足過患。

(3) 無始而轉，就是數數結生，展轉受生不見邊際。

以上總攝亦當思惟。只要是成就了取蘊，就無法超出苦的本性，分類不同的苦之間又互相涵蓋。於此說明數數結生於輪迴中個別（六道）的苦：

(1) 三惡趣苦：思惟若墮惡道；地獄有冷熱等痛苦、餓鬼有饑渴等痛苦、畜生道則有愚痴受驅逐互相吞食等，種種痛苦不一而足。思惟三善趣苦：人苦、非天苦、天苦。

A.人苦，以人道的八苦來說明。於五蘊總苦中說明三苦。

- a. 生苦：眾苦所隨；不管是六道或四生中何種出生，便有無量猛利苦受跟著生起。以及三界中各種粗重煩惱品一同生起，生後又能引發衰老疾病乃至死亡等種種煩惱痛苦。因此，生實為盛載一切眾苦之容器。
- b. 老苦：盛色衰退；腰彎得像弓一般，頭髮潔白如艾絨花，額頭被皺紋充滿，猶如砧板。身力衰弱；行住坐臥都非常困難。諸根衰退；眼等諸根漸漸模糊不清。受用境界衰退；不能再受用妙欲功德。壽量衰退；生命大半已逝，死亡眼看就要到來。發生如是等不可思議的痛苦。
- c. 病苦：身性變壞；身體皮肉乾枯，膚色暗淡。常處憂苦；心中煩躁不安。不能受用悅意境界，反而須勉強受用非悅意境界；平時喜愛的食物等不能自在享用，還要依靠猛厲的非悅意治療法。速離命根；提心吊膽地懷著死亡的恐懼之苦。
- d. 死苦：有不得不捨離親人、身體、家財、名位、朋友等的痛苦，因串習恆常擁有的堅固習氣，此時無法捨離更增憂苦。
- e. 怨憎會苦：與仇敵相遇，心中就生起苦受。害怕仇怨的傷害，或者惡名的毀謗。提防仇怨報復，因此造作與正法相違的業因，擔心來生須承受痛苦果報等。

- f. 愛別離苦：離開了自己的親人、眷屬、朋友、賢善的上師、善知識等，心生憂傷，語出愁嘆之音，身體隨起擾惱的哭泣等動作，因思念致身心飽受痛苦等。
- g. 求不得苦：因為愛別離而求不得的苦。辛苦耕耘，穡稼卻顆粒無收，用心營商然終血本無歸，因此積極追求而得不到，更增加灰心憂苦。
- h. 五取蘊總苦：總之，這個五取蘊是今世生、老、病、死等的所依，能引生現、後二世的苦苦和壞苦，並且一旦成辦取蘊，即被行苦所主宰，因為隨宿業及煩惱轉的一切諸行就是行苦的內涵。

其中三苦：

「苦苦」：是我們平時感受到的苦，例如老、病、死。

「壞苦」：即妄以為樂的那些樂受。因為樂受並不具有樂的自性，感覺的時間一久，痛苦便自然生起，我們只是將前苦逐漸減輕，後苦尚未完全生起之間的感覺妄認為樂。

例如：走路走累了，坐下來時覺得很舒服，這就是走路的苦逐漸減輕，但坐久了坐著的苦逐漸增加，此時不耐久坐而想要站起來，所以坐下來時並不是沒有苦，只是坐苦還不明顯，而走路的苦頓時減輕，讓我們誤以為是舒服的樂受。

「行苦」：有漏取蘊即「周遍行苦」。有漏取蘊一旦形成便成為一切痛苦的容器。

如前說一切輪迴之苦都是因為受取取蘊而產生的。因此，無論如何也須證得全知正覺的寶位，從取蘊為性的輪迴中解脫出來。

- B. 非天苦：依於成辦非天的取蘊，由於對天中富樂生起難忍的嫉妒，心中熱惱痛苦，還會由此引發殃及身體的苦受。
- C. 天苦：
 - a. 死歿苦：依於成辦欲界天的取蘊，則有著與非天戰爭、割截肢節、傷身喪命等的痛苦。雖非所願，但也要無奈地遭受五衰相的顯現，這時心中清楚地了知將要捨離天界的榮華而往赴惡趣受苦，由此心生極大的痛苦。又說：諸天人從天界墮落時，產生的極大痛苦之量，比有情地獄的苦，大上十六倍。
 - b. 墮下處苦：即便成辦了上界的取蘊，雖然沒有死相現前之苦，卻由於行苦的壓迫，而有煩惱障礙，也沒有安住的自由，過去的善業一旦牽引力盡，又將墮入惡趣，承受無量的痛苦。《資糧論》說：

色無色諸天，超越於苦苦，以定樂為性，住劫不傾動，然非畢竟脫，從彼仍當墮。¹⁰¹

生於上界的凡夫異生，由於遮止了分別觀察慧的續流，經劫長住，後雖生於欲界，多為愚鈍無知之類，於證解脫極為遲緩。

結論：了知了上面所說三有輪迴痛苦的情形，如果不再希望痛苦，就要斷除它的因，這又必須認識造成這些痛苦的因。

（三）思惟集諦輪迴流轉次第

輪迴的因就是集諦。集有感（煩惱）、業兩種。

1. 煩惱發生之理

業跟煩惱是我們感生死最重要的因，這兩者之中，煩惱是最主要的。「雖有宿業，超諸數量」，雖然有無量無邊的業，但是要感果還要有「俱有緣」，沒有俱有緣的話，一定不會感果的，就像種子不會發芽一樣。水、土、陽光，這些就是種子發芽的俱有緣，業感果也需要「俱有緣」，也就是煩惱，所以說，雖然有業，如果沒有煩惱，那這個業不會感果。反之，如果有煩惱而沒有業，它不會感果；可是只要有煩惱，一定會造業，造了業以後煩惱又滋潤它，就會相續後有，這個果就出現了。這兩種情況比較，我們就了解：成辦生死的因，最重要的是煩惱。如《釋量論》：

超度諸有愛，非餘業能引。滅盡俱有故。（卷六思惟集諦）

例如：一造下旁生業的人，在沒有感果之前，如果證得了寂滅（寂滅煩惱）的果位，那種業就被廢置了，不會再感果。

但如果沒有業而尚有煩惱的人。就會因為煩惱而造新的業。所以要得解脫惑、業，以對治、斷除煩惱是最重要的，所以首先就要認識煩惱。

（1）認識煩惱

若能清楚無誤地認識煩惱，以後它何時乍然出現，立即依靠它的對治法。否則，讓煩惱放任自流的修法沒有任何意義可言。應如，奔公甲所說；在煩惱的城門口，手持對治的短槍。

¹⁰¹ 同 88 註，頁 643。

煩惱總相：貪、嗔等心一旦生起，自心就會變得如神志不清般，心神不安，令心續極不寂靜的煩惱相，所以應從心識上來認識煩惱。

煩惱別相（十煩惱）：可以將十煩惱分為見與非見二類。非見煩惱，是由不理性的情緒而產生的煩惱。見煩惱不是靠情緒而是靠理性，只是這種理性是由錯誤思惟而產生，所以也稱為邪慧。見煩惱的力量大於非見煩惱。若思想錯誤，連帶地情緒也會跟著錯。如果一個人的思想正確，即使先前有一些不好的惡習，也會隨著思想的正確而慢慢轉變過來，因為情緒可以隨著理性而改變。

非見煩惱（五鈍使）貪、瞋、慢、癡、疑五種，其次五種見煩惱（五利使）。

每一種煩惱都要在自心上反覆辨別清楚它生起的行相，之後一旦生起時，不用費力就能輕易地認出來。要不然，就會像不知道敵人的所在，卻在大街上無的放矢一般。十種煩惱中的任何一種現前生起時，還是比較容易認識的，但是如果兩、三種的煩惱同時現行時，我們就難以覺察出來。比如對於一輛車子，我們的貪心現前生起來；在希望得到它的時候，卻被別人獲得的話，我們就會對他生起嗔心。而且嗔心大小的因素，是對車子的貪心大小決定的。對於僅為七支聚合的車子，我們就其自體上執為車子的諦實見，執其為最勝等四種煩惱就在同一時現前生起來。我們應詳細地觀察並加以識別。

（2）煩惱生起次第

宗喀巴大師依兩派的說法來做解釋。

薩迦耶見與無明相異者，認為煩惱生起次第是；如光線暗時誤把繩看作是蛇，即先有令人看不清楚的黑暗，然後才執繩為蛇。同樣的道理，先有對於實相不了解的無明才會產生薩迦耶見。所以先有無明，後有薩迦耶見之後才會產生十種煩惱中的其他煩惱。這是把薩迦耶見和無明分開而論。

薩迦耶見是煩惱的根本與無明是一體的。所以煩惱的根本，並不是對於實相的不認知而是對於實相的顛倒執著。即把無自性的視為有自性的這種執著，才是煩惱的根本由此而生起其他種種煩惱。

（3）能生煩惱六因

三個主要煩惱因是隨眠、境界與非理作意，另三個是輔助。

所依：煩惱**隨眠**。有煩惱的種子就會作為增長煩惱的所依。

所緣：順生煩惱**境界**。有引發煩惱的許多因緣，可愛與不可愛的境界等。

猥雜：惡友、非善士夫。遠離善知識以及修法的道友，依煩惱粗重惡友的影響。

言教：聽聞邪法。

串習：增長煩惱昔串習力。以前串習煩惱的力量，使煩惱力量增長。

作意：妄增益愛非愛相，及於無常妄執常等非理作意。非理作意去增長可愛相和不可愛相或非理作意把無常執為常等。

如果我們沒有識別這六種因，沒能發起猶如「伏擊敵人於險地」的修習，而被煩惱所操控，則於今後一切世中生起種種的罪惡，感受生死之苦，遠離涅槃。對於煩惱繫縛若不能善為修習，則於共下士道業果亦無法明辨，更不能正確取捨善惡，增上生道沒有把握，心識的清淨更無因由，終極關懷亦定不能落實。

(4) 煩惱過患

煩惱擾亂了原本平靜、安穩的心，役使心造業產生許多過患。以下列出八種：

- ①令心雜染，倒取所緣。
- ②堅固隨眠，同類煩惱，令不間斷。
- ③於自、於他、於俱損害。
- ④於現、於後、於俱生罪，領受苦憂感生等苦。
- ⑤遠離涅槃，退失善法，衰損受用。
- ⑥赴大眾中，怯懼無樂及無無畏。
- ⑦一切方所惡名流布，大師護法聖者呵責。
- ⑧臨終憂悔、死墮惡趣、不能獲得自己義利。

煩惱如果沒有刻意對治我們很容易就被綁縛了。瞋心等煩惱怨敵，既沒有勇氣、智慧，也沒有手腳，但它卻不需要花費任何的力氣，就能讓我們死心塌地做它的奴僕，而且在內心深處歸依它。我們如此地侍奉煩惱，它卻高興地傷害我們，還鼓勵我們去造惡業，感受苦果。在受果的同時，又去造業，又帶來新的煩惱，這就是煩惱的作用。一切天人和非天因為具有大勢力，若要摧毀須彌峰，連灰塵都不會留下來。但即使如此大力成為我的敵人，也無法把我打到無間地獄，唯一能將我送進無間地獄的仇敵只有煩惱，可見真正恐怖的敵人就是煩惱。而且煩惱是如此狡猾，讓我們死心塌地的成為它的奴隸。如果是外在的敵人要殺我，大不了就是一死。可是煩惱敵，不只一世、二世地傷害我們，而是從無始以來都不曾放過我們，一直跟隨著我們。如果對於外在的敵人非常恭敬地討好、利益他，說不定他會成為朋友來幫助我們。可是煩惱不會如此，我們對它越

好它帶給我們的傷害就越大。如果瞭解這樣的真相，我們還有辦法對煩惱修忍辱嗎？這是不應該的。我們對某人修忍辱對自己絕對會有利益。可是對煩惱修忍辱只會傷害自己，沒有絲毫的利益。所以我們應該要看清楚並徹底地消滅煩惱敵。

如果能依靠對治法，來摧毀這種煩惱敵，將它連根拔除，它是不會像世間所謂的敵人一樣，還能捲土重來的。所以想得到離苦得樂的關懷，唯一應精勤於對治煩惱。

2. 集業的道理

(1) 正明所集之業

① 思業：《集論》云：

云何為思？謂令心造作意業，于善、不善及無記中，役策心為業。（卷六思惟集諦）

謂令自相應心于境轉動之心所意業。思業就是思心所。思心所的作用就是役策心去發起作用。五十一種不同心所裡面思心所的作用叫作思業。

② 思已業

由思心所而產生的身、語動作叫作身、語業。毗婆沙宗認為身、語業是色法，而世親論師不認為是色法，而是與身、語動作同時的這個思心所，所以世親論師主張思業和思已業都是思心所。

③ 說集諦的業

總業有三；善業、惡業和既非善也非惡的無記業，這裡是說善和不善的業。其中善業又分二：有漏、無漏。有漏的善業又可分聖者的善業和凡夫的善業。此處是說凡夫的有漏善業。

④ 不動業之義

業還可以分成福業、非福業和不動業，這是針對三界而說的，由福業投生於欲界善趣，由非福業投生於欲界惡趣，由不動業投生於色界和無色界。所以不善業一定是非福業。但是善業就不同，善業可分聖者的善業、凡夫的善業，欲界所攝的善業和色界、無色界所攝的善業。福業是欲界心所攝的善業，不動業是色界和無色界所攝的有漏善業。

(2) 如何集業的道理

前面已了解所集的業，而這輪迴生死的業是怎麼集聚起來的呢？聖者雖然還是有業，但是他不會再造集引入生死的業。下士道中業感果有一個條件：作而增長的業會感果，作而不增長業是不感果的。所以作而增長的業是集諦所攝，因為集諦最主要的內涵就是由於煩惱、業而讓我們流轉生死。這裡說明這個集業的行相，哪些不屬於這個範圍，以及我們如何因此而流轉生死，理論認識了以後，就從這個地方下手去對治，這是佛陀開示集諦的真實用意。

①造集業之有情：

見道位以上的聖者，已現證了空性，所以他不再被真實執著控制。雖然預流、一來的聖者，他的業還沒有完全斷掉，可是因為已經現證無我，這個業雖然有，可是他有能力制伏它，這是《瑜伽師地論》上面所說。也就是說，預流、一來已不會刻意去執有我執，隨著業和煩惱習氣雖然會使他輪轉于後世，可是不會再造新的引業。因此在生死輪迴當中造業的，一定是大乘加行道上品，世第一法以下的凡夫。就是具有五取蘊的凡夫，在生死輪迴當中，從這一生轉到下一生，因為無明在五取蘊上面執著以為有一個我，所以只要無明還沒破，就會繼續造引生死的業。因此，加行道以下才會新造引業見道以上就不會新造引業了。

②集業的範圍：

由染污無明薩迦耶見所轉，所造的惡業叫作非福業；施捨、守戒等欲界善法，是福業；由色、無色的奢摩他所攝的善業為不動業。如果將三有一切享受視為過患，強烈的出離心，以此去累積的善業，以及認知空性相應所累積的善業，這是否是集諦、是生死因緣呢？

宗喀巴大師分辨：在資糧道、加行道的時候，雖然會新造引業，可是透由強烈的出離心、以及由無我見所發起的善業，因為與真實執著是相違的關係，所以並不是真正的集諦，然而有隨順集諦的作用，所以也可以被集諦所攝。但這種獲得輪回的增上生，產生各種身、語、意的妙行，雖被集諦所攝。卻是共下士道努力的目標。

故除造作以下四種善淨之業外，都是造生死流轉的因：(1) 觀察修習生死過患（出離心）、(2) 修證空性脫離生死（空正見）、(3) 修習二菩提心（菩提心）、(4) 依福田力。平常我們所做的善行，幾乎都是由自性執著所攝的情況下去做的，最後都變成生死輪轉的因緣。所以我們念誦經文、或每天做早晚課以及行善時，要儘量以空正見，或強

烈的出離心、菩提心攝持下來做，若不具這三因，而以散亂心行善，我們所做的善業幾乎都變成了生死輪轉的集諦，都是流轉生死之因。

（3）死歿及結生之理

集諦也就是因、集、緣、生，死亡就是出生的因。二者互為因果，有了因，再繼續增長就是集，當一生壽盡了以後，這一生集的業就會帶我們到下一生去輪迴，感受無邊的生死痛苦（苦果），這就是集諦（苦因）的內涵。

在我們的心相續中，有著種種的善不善業。一生中對於善、惡業，串習較多的心在臨終的時候就容易現起。外息臨斷時的死心是粗大的。外呼吸停止，內息未斷之間的死心則是微細的。在死心的粗大階段，或是對於親仇的貪嗔等不善心，或是隨念三寶等的善心，過去哪一個串習得多，由自力憶念起來；或者妄念等，可由他人通過各種善語來提醒。此中的關鍵即於此體現出來。若能至心皈依，依憑福田力，稱誦如來名號以及殊勝的陀羅尼咒，可以遮止投生惡趣，利益非常大。

結生的道理，以胎生為例，中有如幻般地把精血看成父母交合的相狀，由於貪、嗔的原因而進入，從而受生。假如是要投生地獄的中有，看到那些要被殺的有情，以此為緣生起貪、嗔而投生等情形，猶如旋轉不停的火輪，漂泊於生死。

叁、發此意樂之量

什麼是生起中士道或共中士道的意樂？

就是隨時隨地，自然而然地不再貪著三界輪回的任何享受，而生起厭離心。例如：住的房子若發生火災，一定會想盡辦法逃離，而不會貪戀裡面的裝潢等，與此相同，對三界輪回要產生這種出離心。如霞惹瓦尊者說，如果我們的出離心，只是像灑在酸酒上的一點麵粉，那一點點的麵粉在酒上漂浮著，那我們追求解脫之心就只是表面的。因此，「見他有情漂流生死，所受眾苦，不忍之悲，亦無從起」，說生起了菩提心也只是表面的。所以，「當取此中士法類以為教授之中心而善修習。」

共中士道從認清生死輪迴中無有真實的快樂，唯有苦諦，故為尋求解脫，開展心識的淨化，當我們認知意識續流本身並不會帶來生、老、病、死等等的苦，而是因為意識續流被業和煩惱所控制時，我們就無自主地必須接受生、老、病、死的痛苦，而這是可以脫離的。「故從此脫，是名解脫。」由了解諸法究竟性質（空性）的智慧來破除一切

煩惱的根本無明。無明所執的是有自性，而認知諸法究竟性質的智慧所了解的是無自性。由破斥了無明所執，從煩惱中獲得脫離。因為消滅了煩惱，煩惱就不會再滋潤業行，或即使有業，也沒有辦法感果，從此就不再被業和煩惱所轉而無奈地受取近取苦蘊，由此獲得中士道的解脫。

所以，共中士道的教義；是要自己正確認知苦、集的道理，才能推己及人，因為看見別人有同樣的問題，於是一心一意要救自、他一起跳出生死輪迴。要救自、他要有正確的方法，唯一的方法就是成就佛道，這就是菩提心的根本原因。但前面的基礎是出離心，如果不具備出離心，則自利、利他也都沒有了。智慧的教義描述出：虛有錯誤的「我」如何妨礙我們對萬物的認知，並引起困惑和惡業。減少困惑、中止痛苦和獲得中止的方法，就是《廣論》終極關懷的前行準備共中士的教授。

第四節 共下士道的教育

共中士道不只為求自了生死，共下士道也不只為求人天安樂，都是為成就無上菩提必須經歷的學習，所以都是菩提道的一部分，就如一個四方道一樣，提起四方桌巾的一角，其它三角也會同時提起，由於緩急、淺深、難易的不同，不能不分出次第。四聖諦的前二諦，描述輪迴及我們的迷惘，後二諦說明如何獲得平靜。共下士道超越生死憂戚痛苦的基礎，最基本的教義是避免落入三惡趣，獲得人身的修行條件乃至朝向成佛的終極關懷。

共下士道次實踐終極關懷的重點；即歸依三寶、深信業果、因此而擁有具備八因三緣最好的修行工具，此即能修種智迅速成就的具義暇滿身。

壹、依靠三寶（皈依）

田立克認為「皈依」（conversion）可以指從缺乏（說得更正確些是隱而不現）終極關懷的狀態覺醒，而開始清楚地意識到終極關懷的存在。¹⁰²所以皈依是狀態的一種轉變、轉換。即對終極關懷的意識，從隱而不現轉變成覺醒的狀態。田力克與孫效智都將終極關懷指向「人生命的意義和存在目的」，前者以追求而完成，後者以安頓表示關懷方式。就其皈依所具有關懷生命的內涵，與佛教是相同的；「皈」是歸向、「依」即依靠，其中包含迴轉或翻轉的義涵，其所皈向與依靠都為人基於存在而尋求究竟義，因此

¹⁰² 保羅·田立克著，魯燕萍譯《信仰的動力》。台北，桂冠，1994。Dynamics of Faith, 1957。頁 124。

影響生命方向的轉變，終極關懷的心識從蟄伏而醒覺。前文中論述；自有人類就有終極關懷的需要，對於生命的價值、意義與終究目的的探尋、實現等，這些終極關懷意識早已存在人性之中，當這些意識清楚顯現的同時，覺醒就發生了，從此開啟菩提道次淨化心識的入道之門「皈依」。皈依有二義：

作為終極關懷的信仰，是因何覺醒的？依三士道探討皈依動機。

一、怖畏義

（一）下士道皈依

首先由怖畏三惡趣的痛苦，希求善趣人天的安樂，以這種動機來作皈依。

1. 思惟地獄有冷熱、互相殘害等極端痛苦，經極長劫不能脫離的無邊大苦等。
2. 思惟餓鬼道中有著不可思議的饑渴及其代表的大苦。
3. 思惟畜生道中有著不可思議的愚癡無知和相互吞噬的痛苦。

如此惡趣諸苦實難以忍受，如何善於經營此暇身，以成功增上生、決定勝的大義，發起最大獲取心要的欲樂。所以現在唯一應精勤修習，並證得所思維的義理。以建構三士道次的入道之門即導趣「皈依」的基礎。

（二）中士道皈依

認識到輪迴中無有安樂，都是痛苦的自性，因為怖畏而希求解脫輪迴的一切痛苦，證得人無我，獲得寂靜涅槃而皈依。

（三）上士道皈依

觀察一切如母有情都沉溺在輪迴的大苦海中，痛苦不停逼迫著，為了完全把他們從苦海怖畏中救脫，並安置在無上正等覺的果位而決心皈依。

三種發心之中，第三種大乘皈依的發心，發誓救度無量無邊的眾生，啟動了菩薩的終極關懷，因為要度化母親眾生的悲心，而發起了勇猛的皈依誓願，所以皈依後為了符合各種人類的意向，對於下、中、上士的心識引導必須認識而且熟悉，特於引導所有眾生維持穩固、專注與良好導向的修行法，則應導以共下、共中以至上士道的心識修行。這大乘佛教的終極關懷即啟動於上士皈依發心，致力於自覺覺他，最後覺行圓滿。

二、救護義

終極關懷的覺醒之後，由於怖畏而發起皈依的動機，並尋覓堪能救護的依靠？

（一）共同的依靠

心識追尋者，需要足可為典範的尊崇對象，以找到指引和啟示。這在佛教稱為三寶或皈依三寶，即佛陀、佛法和僧伽。

1. 佛陀指引心識：佛陀是完全的證悟者。皈依佛是依靠祂給予心識指引。
2. 佛法淨化心識：是證悟之道的教義。皈依法是依法修行。佛法具有兩種意義：
 - （1）教法：為佛陀教義的傳遞，以研讀及熟悉的方式。
 - （2）證法：為佛法知識的傳遞，必須經由實踐才能獲得。
3. 僧伽支持清淨心識：依照佛法修行，因而獲得各種修行成就的團體。皈依僧是清淨心識的支持。

皈依三寶當中，佛法是真正的皈依處，領悟者（佛）和僧團（僧）是修行者一生的良師和益友。觀察三寶的功德能幫助我們淨信依靠，努力遵守戒律，就擁有通過各階層修行之道，獲得高等生命狀態、超脫證悟所需要的力量。

（二）不共同的依靠

皈依的分類有多種，譬如下士道、中士道、上士道乃至密乘各有其皈依內涵；亦有因皈依、果皈依、世俗皈依、勝義皈依等等。此處大乘佛教終極關懷要修習的，是上士道所攝的大乘皈依。大乘皈依發心偈誦：

諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提永皈依，
我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成。

1. 大乘皈依六種特色：應具足此六種特色來修習。
 - （1）所緣：自他一切眾生。
 - （2）怖畏：怖畏自他眾生心相續的二障、二我執、惑、業、苦諦等一切苦及苦因。
 - （3）動機：因為怖畏而策發「為利有情願成佛」的菩提心攝持而修。
 - （4）時間：從現在起乃至盡未來際或證得佛果之前都必須皈依。
 - （5）對象：大乘佛法僧三寶。
 - （6）目的：為證得全知正覺而緣著大乘三寶為依靠的淨信修持。

2. 啟動大乘佛教的終極關懷：即發起「為利有情願成佛」的菩提心，包括二種欲求的發心。

(1) 「為利有情」的發心：是為了令從無間地獄眾生乃至第十地菩薩等九法界眾生，都能圓滿安置於全知佛果的發心。

(2) 「願成佛」的發心：自己證得佛果位，具備真實利他智慧與能力的發心。

因地上皈依心的大小直接關係將來證悟功德的大小。下、中士道的皈依是基於瞭解而怖畏三惡趣與輪迴的痛苦，生起了尋求皈依三寶以遠離三惡趣或輪迴。具備這兩項因素，並正皈依法，就能擁有強烈的皈依意識。但如果現在能努力生起大乘的皈依，那麼在這個大乘皈依誓願的推動下，就會按照大乘深廣的法來修學，從最初的增上生一直到決定勝成佛的一切功德利益，都可以相續不斷地產生。更重要的就是：為了解除一切眾生的痛苦怖畏，故以三寶作為救護的皈依處。

貳、善惡業輪迴定律（業果法則）

達賴喇嘛十四世：

皈依的教誨，是推動輪迴定律的力量。我們必須先對輪迴理論和進程有所瞭解，再努力逐步修行。¹⁰³

想掌握獲得救脫惡趣的保護及得生善趣的原因，就須對輪迴理論也就是業感果的道理有所瞭解，才能把握正確方向進而努力地逐步修行。如果未能數數如理思惟總的業果(包括業果的四條道理還有別別的十業道、十業果)，和最後的特別業果(八種異熟功德及八因三緣等)，就很難進行心識淨化的如理取捨。

我們斷惡行善的心往往很疲軟，意志力薄弱，不能在日常生活環境中保持清淨的心識，造成這種狀況的原因何在呢？如果不能找到病因，心不可能會轉變。若能找到病因，在因上對治，心識決定會轉變。那麼病因究竟何在呢？就是因為缺少數數思惟所引起的勝解。所以思惟業果非常重要，能否轉變生命的方向，關鍵就在因果正見，例如：西藏奔公甲格西，原先是一個大強盜，但他在皈依三寶，認識佛教之後，變成一個非常守戒的修行人，從他的修行事跡中可以看出，實際上是業果正見在改造他。有一次奔公甲到施主家裡，施主正好外出，他當時便想，我沒有茶葉，應當偷一點，以後住山時好用，

¹⁰³ 達賴喇嘛三世原著；達賴喇嘛十四世傳法；彌勒若巴喇嘛編譯《菩提道次第簡明釋論》，台北：喻阿吽，2000年。頁129。

當他剛把手伸入茶葉袋時，馬上生起正念而大喊，我這個人正在偷茶葉，把這隻手砍斷！這就是業果正見在起作用，所以業果正見是內心的尺規，在面臨取捨之時，他會及時幫助我們，遮止惡行。

一、思維輪迴定律：

認識輪迴的定律，幫助下土道修行者學習認知並抉擇：什麼行為是正面行為（善業）？什麼是負面行為（惡業）？什麼是應該培養的？什麼是應該放棄的？就終極關懷的兩項基本的心識目標，是朝向轉生三善趣和根本慈悲。前者是終極關懷的歷程，後者引導朝向最終的目標；全知的證悟。佛陀教義都是以理性邏輯為基礎，輪迴定律、轉世三善趣的認知與修行，須靠仔細推理分析、深入思考，建立在自我反省的基礎上，去發現如何與自身生活經驗結合。痛苦的根源是惡業和困惑。惡業指依心識意向做出負面行為。負面行為可以簡單定義為「將承受苦果的行為」，相反地，正面行為就是「將得到樂果的行為」。正面和負面行為，都會在心識留下種子，潛藏在我們生命中，遇到有適合條件出現就會萌芽。如果成熟的條件是正面的，就會感受快樂，若為負面則會感受痛苦。以下總攝四種善惡業輪迴的定律：

- （一）業決定理：即明確不紊亂的道理，慈悲製造喜樂，惡業製造痛苦。
- （二）業會增長廣大：即增廣作用，慈悲傳達更多慈悲、邪惡帶來更多邪惡。
- （三）未造業不會遇：業報發生來自心識中的種子，不會毫無緣由地經歷喜悅或悲苦。
- （四）已造業不失壞：貯藏於心識的輪迴種子，即使經過億萬世也不會喪失效力，它會繼續隱藏在內心，直到有適當條件促成業力發生時，才顯現出果報。

二、分別審察心識中十種善惡的業果：

善業和惡業種下的因，將各自承受不同的果。就像種子會結出許多果實，而果實當中又有許多種子一樣。所造作的任何行為，都會留下相對應的結果。所以我們表現的身語意活動都會留下輪迴的種子，而且生生不息。除非經由心識修行將其轉變或去除。因此，思考輪迴的定律，並按照淨化心識引導的十種斷除惡業、培養善業的戒律非常重要。

（一）十業道

世尊將善惡行之中粗大明顯的方面作歸攝，總共攝為身三、語四、意三共十業道，此十業道雖不能盡攝。但對於罪惡根本諸極大者，擇扼要而說十黑業道。諸極大義利扼要而說十白業道。

1. 十種惡業道：必須放棄的十種惡業，其中透過身體行為的三種惡業：殺生、偷盜、邪淫。經由語言表示發生的四種惡業：妄語、離間語、粗惡語、綺語。精神上的三種意惡業：貪欲、瞋惡和邪見。

2. 十種善業道：遠離惡業就是淨化心識的善業。此十種善業即是成辦一切三乘及其士夫，成辦自他二種義利所有根本，不可或缺的。所以佛陀數數稱讚。如大地是所有一切的所依處。十善業道是生人天善趣、獲得獨覺菩提及諸菩薩一切妙行，一切佛法所依止處。

強調十善業道即是遠離十不善的戒。它是一切世出世間所有成就的根本依處。所以應抉擇善為保護清淨的身口意，能獲得佛陀所說的菩提道。強調十業道取善捨惡之重要。

（二）業果關係

從輪迴定律認知善惡業感樂苦果的道理後，進一步探討業果之間相互影響的關係，透過清晰觀察心識染污與淨化的過程，掌握共下土道成辦增上生的關鍵。

十業道同樣遵循輪迴定律，業感果的關係有一個絕佳譬喻「如影隨形」。如集法句云：

如鳥在虛空，其影隨俱行，作妙行惡行，隨彼眾生轉。（卷四深信業果）

此處以殺生為例探討業果關係。

1. 異熟的果報：使用暴力縮短眾生這一世的生命為「因」，將導致來世被殺的輪迴之果。殺生的惡業將感得三惡道中的地獄道。

2. 等流果：又可分為延續前生的領受及今生造作的心續。

（1）心識的領受：曾經殺生的緣故，此生會領受多病、短壽的果報。

（2）心識的造作：今生樂於殺生，轉世之後也會以殺生為樂。所以應把握暇滿的當下修行，從改變心識的造作著手，所以造作的心識是修行的關鍵。

例如：觀察小孩子身上的行為，有的小孩似乎沈醉於殺生的樂趣。任何時候看到昆蟲，都會跑上前去踐踏，並開心地大笑。有時甚至將捉到的動物凌虐而死。相反的，有的小孩表現出慈悲心，不忍看到任何生命受到絲毫傷害。這反映出前世的善、惡業種子會延續影響我們的生命與行為。

3. 環境的影響：如果多殺生的話，感得生活的憑藉匱乏。如世間的飲食、藥、果等皆少光澤，或者吃很多效果卻不大，以及壽量還沒盡就提早死亡等。一般人以為要重視養生，當然今生所造作也是因果的呈現，但是影響比較少，主要還是由於以前殺生而感得的果報，所以最好的養生應是不殺及護生。

決定在認識輪迴的定律與業果關係後，要努力避免十惡業，或至少要慢慢地減少。

三、成辦終極關懷最勝的所依身

圓滿德相的人身即終極關懷能夠成辦的最勝所依身。我們都有離苦得樂的欲求，透由對業有整體的了解以後，抉擇取捨斷除十惡修行十善，就一定能得到殊勝下士的人天果報。然而為了將來能獲得快速修證大乘的身心，在下士道的業果修習時，即應為了趣入上士道而打基礎。如果能夠透由遵行八種異熟因而得到八種異熟果與其功德，再加上三種清淨的緣，就能成辦增上生的條件。就是獲得一個圓滿具足所有功德，能夠修行一切種智所依靠的身心，如此修道的進程會很快，所以應該希求修得八因三緣的殊勝異熟身。以《廣論》中內涵列述趨向終極關懷所應完備八種殊勝的異熟功德、及其相對的果報作用與能生果的八因三緣：

表 12 八種功德的果報、因緣

異熟功德	異熟果報	異熟因緣
長壽	依自他利，能於長時積集增長無量善根。	於有情不加傷害，及正依止不害意樂。
形色圓滿	諸大眾暫見歡喜，咸共歸仰，凡所發言無不聽用。	能惠施燈等光明、鮮淨衣物。
族姓高貴	所勸教，無違敬用。	摧伏慢心。於尊長等，勤禮拜等，於他恭敬猶如僕使。

(續下頁)

(續上頁)

自在圓滿	以布施攝諸有情，令其成熟。	於乞求衣食等物，悉皆施惠，設未來乞亦行利益。又於苦惱及功德田乏資具所，應往供施。
信言圓滿	以愛語、利行、同事攝諸有情，速令成熟。	修遠離語四不善。
大勢名稱	由營助一切事業，施布恩德，為報因故，速受勸教。	發宏願，於自身中攝持當來種種功德，供養三寶供養父母、聲聞、獨覺、親教軌範及諸尊長。
丈夫性	為一切勝功德器，欲樂勤勇，堪為一切事業之器；智慧廣博，堪為思擇所知之器。又於大眾都無所畏。又與一切有情同行，言論受用，或住屏處皆無嫌礙。	樂丈夫所有功德，厭婦女身，深見過患；樂女身者，遮止欲樂，將失男根，令得脫免。
大力具足	於自他利皆無厭倦，勇猛堅固，能得慧力速發神通。	他不能作，自當代作；若共能辦，則當伴助，惠施飲食。

三種清淨緣：上表中八種異熟因，再加上此三緣，即能獲得八種殊勝異熟果報。

1. 心清淨

(1) 自己應有的心態

①修彼因所有眾善，迴向無上菩提不希異熟。

②由純厚意，修行諸因勢力猛利。修前面的異熟八因，一定有很多善的功德，這功德要迴向無上菩提，不求其他，這樣自然而然內心是最清淨的。

(2) 對他應有的心態

①在修行過程當中的同伴，我們應遠離嫉妒比較輕毀。並勤修隨喜。心想：真好、真好，他做到了！

②對於第一點做不到時，應時時觀察自己的內心，我為什麼做不到？我應該做的是什麼？因為不斷地觀察、注意，就曉得病在哪裡，怎麼去改善，這個都是在對境的時候去修。所以修行過程當中，助伴是非常重要的，外面粗暴的境界要遠離，但修行助伴是不能遠離的。

2. 加行清淨分兩方面

(1) 對自己要長時間不斷地修，修的時候要很認真，不輕忽，不馬虎。

(2) 對他人要互相勸勉增上，如果他還沒有接受、並照著去做，則用種種方式去讚美，希望他們也能照著這樣去做；已經做的，更讚美他，使他歡喜。凡是這些道理，都要衡準自己的內心去做，要恆常無間地，遇到困難不要棄捨。

3. 田清淨是指對象。由於內心的意樂跟加行好，就等同妙田一樣，結果一定是好的。以上掌握心識淨化提昇的原理，成辦增上生階段，做為大乘修行充足的準備。

四、四力淨修道理

雖然努力修習，但因對治力弱，煩惱力強，若染犯了不善之因，則應精勤於四力的懺悔與防護。對於罪業不可以放置不管，因為學習了業感果的道理，知道它必定會產生不悅意的果報，宗喀巴大師推崇以四力懺悔的方法，淨治所有修行上的障礙。此四力即：
1. 破壞現行力（拔除力）。2. 對治現行力（對治力）。3. 遮止罪惡力（防護力）。4. 所依對治力（依止力）。

懺悔一切由與三毒相應的意樂所引發的身語意三業，以及無論是自己作、或教他人作、或隨喜他作的所有惡業。「悔先防後」，「悔先」，是對過去所造的惡業生起厭患，也就是以後悔心生起厭患對治力。「防後」，發願將來不再犯同樣的錯誤，是防護對治力。在進行四力懺悔時，必須由歸依發心來進行，以歸依發心這種強大的心力為所依對治力。歸依發心之後，持咒、大禮拜，或空性的觀想等，為了斷除惡業而做的種種善行，就是現行對治力。

惡業清淨的道理，如佛陀堂弟難陀貪戀自己的妻子，央具理摩羅殺害了九百九十九人，阿闍世王殺害了父親，但他們未感果前能真誠懺護，由此淨化了罪業，前兩位還證得阿羅漢果。達含綺莫迦殺害了母親，但依憂悔心如理地取捨，雖投生於地獄，卻如擊彩球般，才入即出，於世尊前證得預流果。「我雖不能證得那般的果位，但總可以關閉惡趣的大門。」如是以強烈的出離心催動，在尚未感果之因位的思心所（意樂），來造作累積善惡業的階段，獲得其餘的思差別力，就能使善惡業永遠窮盡。

對於「十惡業戒」時時謹慎提防，若有違犯應該利用四種懺悔，隨時清淨我們心識的明燈，讀誦《三十五佛懺悔文》並同時深思負面行為的果報、瞭解輪迴定律，愛樂而

想離苦就應決心斷惡修善，善巧懺悔淨化我們心識的負面痕跡。進而為了獲得全知的智慧，我們必須使用有力方法，從觀想空性累積智慧。其他修行如造福他人的慈悲心、十項戒律的應用等，都是創造出和諧而不執著的今生，帶給我們和平、快樂和有益於更高心識修行的人生。以這種究竟目標方式思考，心識即遠離此生短暫的事物，並對永恒事物產生興趣。瞭解這種影響時，我們就是共下士道的心識追尋者了。

叁、共下士道如何實踐增上生？

當生命面臨老、病、死等不可愛且生起極大恐懼時，共下士道的皈依三寶可以幫助我們度過害怕生起信心，思惟業果了解善業感樂果、惡業感苦果的道理後，必定抉擇自己生命的方向，透過離苦得樂本能的推動掌握自己的增上生。以福智團體日常法師創立安寧關懷班為例：當我們了解無限生命中苦樂的關鍵在於所造的業，則安寧關懷班正是幫助我們造善淨之業，走向增上生道，成就佛果的善巧方便。

一、臨終關懷實例分享（詳細請參考附錄）

為顯示增上生道的實踐，於此分享福智雲林支苑一臨終關懷個案實例。申請人：（女兒）李○○師姐。案主：李○○師兄，關懷人員：筆者與陳師兄。往生時間：2015年5月12日10：30吉祥往生。地點：斗南鎮大埤鄉松竹村家中。內涵：案主將10年來《廣論》所學內化，臨終示現依止師長，強烈的信心，透由安寧關懷班臨終關懷，因此成辦善終→善生的增上生驗證事例。往生過程紀實如下：

2015年5/12日9：30關懷人員到達，女兒們圍繞父親莊嚴唸佛。筆者隨即坐到案主身旁，輕輕握著手呼喚名字，告知上師三寶的慈悲攝護，提策師兄平時對師父的堅定信心，回憶起每次上課都先到，並懷著歡喜學習的心，總是微笑著與同修點頭致意，看到班長或筆者都會熱誠的握手。口中說著「感謝師兄師姐的護持，大家才能順利持續學習」，一再的感謝等等。

筆者引導案主：平時您即對師父的信心堅強，此時更要緊緊依靠，上師三寶安住您的頂門放光加持攝護您，師父說無限生命的希望，我做好了準備，就不怕換舊身驅的過程，因為依靠光明指引，我即將趨向獲得更好的身體與更好的學習環境（依其希願處），就是快快再投生廣論家庭，再與上師三寶及同行善友繼續增上生道的學習，此時案主流下淚水，至心感恩師法友的團隊與虔誠皈依的心。

筆者繼續引導他肯定此生生命學習課程的圓滿，家庭子女完成責任。所以應萬緣放下，朝向更好的下一程學習邁進，「您是勇士，同時是師父具信的弟子，勇敢堅定的進入佛菩薩光明護佑中，師父就是阿彌陀佛，祈求師父唸誦阿彌陀佛。」此時筆者、陳師兄與李師姐全家陪同案主一同祈求念佛皈依 108 次。接著再請女兒六人對爸爸「觀功念恩」，李師姐首先念恩報恩，姐妹都非常孝順，殷重感念父親的教養栽培之恩，每每哽咽激動流淚，最後筆者幫助女兒們一起對爸爸說出：「爸爸我愛您！」

接著抱來接續傳承李家宗脈的小孫子。他摸著阿公的手，筆者告訴案主，這就是傳承，您可以安心交棒，以後生生世世我們都要繼續不斷一同的學習。此時案主眼睛轉動，看了孫子一眼。

大姐對父親念恩時，筆者觀察到案主似有話想交待，於是請大姐對爸爸說：「爸爸您放心，媽媽我們會照顧好。」突然覺得案主放心了，因此能安心跟隨師父走。

案主臨終四大分解完全沒有苦受，家人圍繞陪伴感恩祝福，直至吉祥往生。本來肝癌往生應該極大痛苦。可是案主完全沒有痛苦或掙扎，只有呈現信心皈依，歡喜蒙師接引的吉祥瑞相。希望透由分享，幫助了解安寧關懷班成辦增上生的內涵。

二、關懷具有二種意義：

（一）世間共同的意義：即世間看得見的一般關懷、陪伴和幫助，著重在利他。包括世間一般人的這種關懷，以及佛教團體平常的助念。

學習《廣論》的學員透過互助合作方式，進行「重病關懷」、「臨終關懷」與「往生助念」的機制，使得案主、家屬和前往關懷、助念的學員，三方面皆獲得利益，因此漸漸能擴大影響，推動尊親奉孝的善良風俗：

1. 案主：關懷與助念都是為了幫助案主提起善心善念，因為善念感得樂果。尤其若能把握業感果的次第；如俱舍釋云：「諸業於生死，隨重、近、串習，隨先作其中，即前前成熟」。其中越靠近死亡所造的稱為近業，重業（如五無間業）我們不容易造，則此時「近業」決定臨終之人感果的六道方向，最後的善念感得投生善趣，不善念感得投生惡趣。所以能以臨終關懷，提起善念來饒益他。
2. 家屬：安定家屬慌亂的心，於關懷和助念時給予適當協助。為其它家屬種下學佛

的因緣。引導生命真相；生老病死必然發生，生命是無限的，但也是無常的，顯現為分段生死的現象，現在只是一個過渡時期，未來的生命即將到來，所以應該做好準備，同時為了幫助案主創造與迎接來生更好的學習條件及環境，家屬容易將悲痛化為力量，轉消極悲傷為積極光明祝福的心。

案主與家屬的利益偏向利他的共世間意義，下面學員的利益偏向於自利的不共世間的意義，但是自利還是要以利他為基礎才能成辦。

3. 學員：自己有機會面對死亡，進而醒覺自己，生死事大、無常迅速，要善用暇身和師、法、友團隊造作增上共業，如此，增上生、決定勝才有希望。這時候想要幫助他的緣故，因此一心祈求、皈依佛菩薩、漸漸長養慈悲心、種下菩提心的因種，最後希求佛的全知正覺。如此，能幫人的智慧也漸次提升，乃至生起只有佛才能解決一切問題幫助一切人，所以發願成就佛果。

（二）世間不共同的意義：臨終關懷著重在出世間的意義，即在世間共同的關懷基礎與生命無限的前提下，希望大家學了佛以後，能夠生生增上。

根據《廣論》辨明增上生的所求中略有二類：

1. 於現位，須應希求的增上生道。
2. 於究竟，所應希求的全知佛果。

因此生死之中的身等圓滿，對於希求解脫者現時中也要希求，透由展轉漸受此身的原因，最後才能獲得決定勝的果報；並不是所有身及受用、眷屬圓滿等增上生事，都是生死輪迴的指向。因其身等圓滿究竟，就是佛的色身、圓滿的佛淨土以及佛眷屬的緣故。所以莊嚴經論說：

增上生謂受用身，圓滿眷屬勤圓滿。

此說由前四度，成辦增上生。所以欲求修種智者，經極長時，修諸極多，諸極殊勝的戒、施、忍等，也是要依憑這個最極殊勝身等勝生，終能成辦圓滿的妙果。所以為了成辦究竟決定勝，必須如入行論所說：「由依人身舟，度脫大苦海。」是須依止具足暇身能度諸有苦海，趣妙種智，此復須經多生，故能成辦此身的勝因就是聖道的根本；持戒。因此，若能在福智安寧關懷班實踐義理，行持布施、持戒、忍辱、精進，珍惜暇滿能以關懷和助念利他造善業，時時觀修念死無常，透徹生命真相，慈悲、智慧、精進力的功德增長，漸漸淨化心識，因地上都是正確的，則圓滿的果相自然就會呈現，所以平

時就要把握增上生道。依靠著師長教導的臨終關懷，早一點認識這個生命以及業感果的真相，依佛法安立新的知見，然後在生活上面、行為上面配合，帮助大家**跨越生死**，無縫接軌保持生命的高度。由是安寧關懷班以共世間的意義為基礎去利益他人，實現**不共世間的意義以自利**；即幫助學員造善淨之業，使得學習了《廣論》能夠修善斷惡，**實踐增上生道**。

三、增上生的二個扭轉關鍵：

筆者整理日常法師對臨終關懷的開示，即應用所學習的「珍惜暇滿」能成辦殊勝的生命意義與「念死無常」法類策發馬上修行的決心，以達到增上生的目的。

臨終關懷的中心思想就是增上生，也就是「生生增上直至究竟成佛的一種生命狀態」。因為想要生命不斷不斷提昇，最後達到究竟的離苦得樂，就要致力於改變思想與行為才能扭轉生命，將一些不好的習性變成善的。以下透過三個角度來了解：

（一）什麼是臨終關懷？除了世間共同的意義以外，最主要是不共世間的意義，從以下四點來認識。

1. 透由助念幫助亡者往生善趣或者往生淨土，這只是我們階段性目標而已，我們終極目標是要究竟成佛。
2. 不是透由助念去關懷亡者或家屬，真正的目的是關懷自己，這是要自己修的，透過關懷別人的方式來成辦自己的修行，對境時累積福、智資糧，把理論認識跟實際行持能夠結合，所以臨終關懷似乎在關懷別人，然自己確是首先得到了關懷。
3. 從共世間來講，助念是在臨終幫助別人生起善念，但是太晚而且太短了，效果也是有限的；從不共世間來講，它不只是在臨終，更重要的是，在平常自己就應該修行，認知無常隨時發生，決定馬上修行正法，讓自己的造業直接轉變過來。
4. 不僅透過臨終關懷助念讓亡者往生到善趣、到一個好的環境。實際上不共世間的意義，是我們自己創造了一個好的修學環境——增上生的好環境，究竟來講就是嚴淨我們未來成佛的淨土。

（二）臨終關懷要做什麼呢？

就是要扭轉我們的生命、改善我們的生命。而關鍵就是能夠透過思惟「暇滿利大」和「念死無常」，或者是透由眼前這個境界直接策發我們。就像《弘一大師講演錄》引古詩云：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」看到別人死，他的

心非常地熱惱，這樣熱惱的心，不是說熱惱別人怕他死掉了，而是「看看輪到我」，就是有一天會輪到我。提早認知無常才能珍惜暇滿。

（三）怎麼去做呢？

就是要有基本認識，先要有知見的認識，不管是增上生的內涵、暇滿、還有無常等等，要用來扭轉、改變自己的生命，這是我們要做的事情。透過這個境界來作為自己提升的機會。自己提升以後，才能夠究竟地幫助到別人。

1. 懂得珍惜暇滿人身積極參與關懷與助念，造善淨之業，業果不虛，定能感得善報，若臨終時再加上同行善友的助念，增上就更有希望。
2. 若不能珍惜暇滿扭轉生命，透由了解死亡，將會扭轉。

（四）結論

透由關懷、助念的行持，利他利己，實踐《廣論》道次第，珍惜暇滿，念死無常，進而扭轉習氣，改善生命，邁向增上生道。希望從生到死之間，都能夠依照著佛法，共同努力創立一個新的共業環境。這個環境形成師、法、友增上生道的團隊，具足所有身、受用、眷屬圓滿的增上生事，都是**跨越生死**所攝的範圍，它一方面使我們能夠走得上，另一方面使我們能夠擋得住現在社會嚴重下滑的洪流。以「大乘增上生道」一貫成佛的道次，從暇滿利大與念死無常，扭轉生命方向，以歸依與業果為依止後世安樂的方法，朝向積極的自覺、覺他，成就圓滿生命狀態。

第五節 三士道教育的基礎

壹、 作好學習準備

教育的基礎關係學習的優劣，尤其長久處於認知錯誤、情緒不安與迷惑黑暗的輪迴心識，需要更強大於一般學習的力量，而強猛的修行力量就根源於一個具弟子相、充足學習準備條件並作好心理建設的人身上。首先對於能以正確態度來聽聞教法，就已經是擁有最完善的學習條件了，因為我們經常忽略聽聞帶給我們的好處，所以專注於培養聽聞好處的思維，對於想要進行理想的學習是最好的準備。而若了解錯誤聽聞的壞處時，應該會讓我們驚嚇於真相與錯誤之間的巨大差異吧！所以我們在進入調整心識的三士道教法之前，應該要修習正確聽聞的方法，同時斷除以偏頗的態度來進行聽聞。

一、聽聞的好處：

聽聞的第一步，必須好好認真思惟聽聞佛法有非常殊勝的好處不是普通的好處。這個殊勝的好處是將來一定好，眼前也一定好。眼前的好處是現前增上生，將來的好處是究竟決定勝。這兩個究竟圓滿的時候，一個就是報身（佛的色身）、一個就是法身，這是真正我們的目的。那麼從哪裡開始呢？從聽聞佛法開始。

聽聞集云：「由聞知諸法；由聞遮諸惡；由聞斷無義；由聞得涅槃。」

（一）由聞知諸法

由於聽聞才能夠了解一切法。本文所指的法是「往趣一切種智地位勝士法範」，就是要想成佛的所有的內涵。我們要透由正確的聽聞才能了解。

（二）由聞遮諸惡

惡就是苦的因，既然不願意苦，就要遮止苦因，就必須透過聽聞才能夠遮止諸惡，遮除了錯誤的行為。

（三）由聞斷無義

不僅為了除掉苦，不再做錯誤的行為。而且為了得到快樂，進一步去做該做的事情。所以凡是沒有意義（得不到樂果）的事情，統統要斷除。

（四）由聞得涅槃

最後就能得到我們所想要的涅槃之果。也就是寂滅，世間所有的苦因全部斷除，自然苦果也不會生出了。

本生論云：「聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城」（卷一道前聽聞軌理）

聽懂了以後要真正照著去做。想想我們為什麼要聽懂這個道理？因為要將所聽到的用來淨化心識，就是修心要。為什麼要修心要？從無始以來我們都是隨著迷惑的心識、錯誤的造作。這些形成了長久以來我們不要的；並且很難被動搖的習慣，所以在正確聽聞之後，要下決心照著努力修行。唯有深刻思維聽聞佛法的殊勝利益，我們內心才會產生一種照著修行的決定，也唯有聽聞隨轉修心要，才能產生少力即脫生死城的效應。

二、恭敬法及法師：

法跟說法的法師要如何恭敬？就是對於法及法師發起承事的內涵。就是要如實、如理地依所聽到的法去做。聽不懂或者聽了不合習性，即使聽懂了卻很難做得到。這時透由承事法及法師集聚資糧就非常重要，直接幫助我們能夠正確地聽懂並做到。

三、正聽的作法：

（一）斷除三種器過：即將進入聽聞的學生，首先要清淨自己聽聞的態度，使自己成為適合聽聞教法的容器，所以應斷除三種不適合聽聞的錯誤，就如器具三垢：

1. 器倒覆，就是沒有打開耳朵聽聞。
2. 不潔淨，有錯誤的執著或動機來聽聞。
3. 底穿漏，聽聞時所聽到的內容意涵不能憶持，因為忘念等而失壞義利。

這三種錯誤導致聞法全得不到利益，所以必須改為正確的聽聞態度。那麼應該如何改正？

- （1）器倒覆，改正為「諦聽聞」，很認真全神貫注地聽。
- （2）不潔淨，改正為「善聽聞」，好好的聽及「希於遍知」希望徹底了解一切法。
- （3）底穿漏，改正為「意思念之」，就是不要忘失，以全部的精神認真地去思惟所聽聞的法義。

所以具相弟子應該發起正確的態度，謂我為利一切有情，願當成佛，為成佛故，現見應須修學其因，因須先知，知須聽法，所以應當聽聞正法，思念聞法勝利，發勇悍心，斷器過等而正聽聞。

（二）依照六種想法：

學習能夠順利，淨罪集資非常重要。前面把器具裡面的髒東西弄乾淨就是先「淨罪」，還要具足一些條件就是「集資」，對於學習還有欠缺不足的地方，要努力地補足。這些條件一共分成六項：

- （1）於自安住如病想：我們應以什麼態度聽聞佛法？就是要把自己看成一個病人。我們無始以來遭到三毒（貪嗔癡）這種非常嚴重的病所逼惱，而且病得很厲害，居然連自己生病都不知道，這是最嚴重、最可怕的。

(2) 於說法師住如醫想：比喻像患了風病、膽病會急於找最好的醫生，並且願意照醫生所囑咐的認真奉守。就像找到了真正善巧說法的善知識，發大歡喜，「莫覺如負擔，應持為莊嚴」，隨教聽受恭敬承事。

(3) 於所教誡起藥品想：就像病人找了醫生，當然對醫生給的藥非常珍惜、愛重，所以我們也應該對於說法的法師所告訴我們的教授跟教誡非常珍惜殷重修行。

(4) 於殷重修起療病想：學法的人對於法師給我們的教授，如果不照著去做，永遠也不能降伏這個心病的根本（煩惱），故應殷重地修持此淨化心識的教法。

(5) 於如來所住善士想：隨念世尊是說法師，發起恭敬。

(6) 於正法理起久住想：對於如此珍寶修心之法，發起希望正法能長久利益世間的殊勝願望。若我真正要想令正法久住，最重要的是要能如法行持，因為有人行持，法就留在世間。

聽法是要拿來淨化自己，所以六想當中最重要的是病想，因為知道生病，後面五想就都能生起來。然後是療病想，曉得生病又願意認真治療，才能真正地淨化。

貳、做好學生的準備

作學生要有二種準備：一、行佛道這條路的根本在哪裡？在依止善士，依止後，照著善知識所教，遵循道次第去做。

一、依止善士

對於想要改善心識的迷惑與錯誤慣性，朝向獲得全知正覺無上菩提前進的人，需要依靠擁有「道次第」傳承教誨，能帶我們達到完美無瑕的知識境界之導師。

總諸至言及解釋中，由各各乘增上力故，雖說多種，然於此中所說知識，是於三士所有道中，能漸引導。次能導入大乘佛道。

能夠引導弟子依著三士道次進入大乘佛道，從開始到最後都需要善知識的指導，可見得依止善士是菩提道成功的扼要，能令道次學習如探囊取物一樣容易。

二、如何向師長學習？

《莊嚴經論》云：

由諸供事及承事，修行親近善知識。堅固由依教奉行，能令其心正歡喜。

總而言之，要努力的做能令老師歡喜的事，而斷除老師所不喜的行為。分為三項：

- (1) 供獻財物。
- (2) 身語承事：親自侍候洗浴按摩擦拭及侍病等，還要讚美師長的功德。
- (3) 如教修行：調於教授遵行無違，此是主要。

真實的報恩、供養要依照老師教導去做，因為老師真正歡喜的是弟子能依教奉行。

叁、做好學習的心理建設

一、人身擁有最好的學習條件——暇滿

生命除了生死與宗教等終極課題以外。還有一個更積極必須把握的面向，就是在生死兩端之間的人生，要如何具備意義而不空過？現在雖已準備學習，但在進入三士道的學習之前，還有一件非常重要的事，就是在做事前的心理建設，事前心理建設對於學習有許多的好處，例如：容易掌握要點、知道哪裡有困難、該如何用心、不被困難打敗、貫徹始終、容易成功等等。那麼該有哪些心理準備？此處分成兩部分。第一、修行必須要利用人身，以及具備能修行的內外順緣統稱為「暇滿」。第二、得到了適合學習的身體和條件，應該善巧地經營以獲得具義的人生。

(一) 適合學習的生命（暇滿）：

修學佛法第一步要得到能修行的人身，人身固然難得，但僅此還是不夠，還要擁有「暇滿」的人身。「暇」是閒暇，也就是有時間；「滿」是圓滿，也就是有足夠的條件，即不會投胎到沒有修行機會的地方，或轉生為不俱足修行條件的眾生。

1. 閒暇：修行想要度過生死的大苦海，必須要有良好的工具，而最好的修行工具就是人的身體，這樣難得的舟楫。這個人身舟是學習的基礎，進一步還要除去不能學習的障礙，也就是離開了八種沒有閒暇不能學習的狀況後，才變成有閒暇可以修習的人。什麼是八種無暇呢？《親友書》云：

執邪倒見、生傍生，餓鬼、地獄、無佛教，及生邊地懷戾車，性為駘啞、長壽夭。
於隨一中受生已，名為八無暇過患，離此諸過得閒暇，故當策勵斷生死。（卷二暇滿）

「八無暇」是指缺少閒暇和機會學佛的八類眾生：

具備人身四類眾生：（1）邪見（2）無佛教（3）邊地憊戾車（4）瘖啞愚痴。

不具人身四類眾生：（5）畜生（6）餓鬼（7）地獄（8）長壽天。

這八種任一種都不可能修行，所以要努力斷除此八無暇，得到有閒暇的人身。

謂僅總得生於善趣，亦須戒等修一淨善，特若獲得暇滿具足，則須淨戒而為根本、
施等助伴、無垢淨願為結合等眾多善根。（卷二暇滿）

斷除的方法，首先要生於善趣，也須修習清淨戒律等善法，特別對於獲得暇滿具足
的人身，則必須具足暇滿三因；淨戒為根本、布施等六度為助伴、無垢祈願為連接等眾
多善根。

2. 圓滿：如果沒有生於「八無暇」，這表示已得到寶貴的暇身。但想修行佛法，還
需要俱足十種圓滿的修行條件，稱為「十圓滿」。分為自、他須具足的兩類：

（1）五自圓滿：如云：「人、生中、根具，業未倒、信處。」即①出生為人，②而
且生在有四眾弟子遊行的中道之處，③ 諸根具足，④也沒有造五無間罪，⑤ 真正
的信處，即佛說的三藏或毘奈耶。這是五種自己必須具備修行條件的圓滿。

（2）五他圓滿：如云：「佛降、說正法，教住、隨教轉，有他具悲愍。」即①佛
出世並且②說正法，其中「說正法」是教量，③「教法住世」是證量。佛進入涅槃
之前，正法還沒壞滅，有人可以現證。④「法住隨轉」就是要有好的老師，他不但
理論認識而且通達空性，也要有具相的弟子，然後這好老師就依照他所證得的法教
授給弟子，這樣教法就能夠傳下來。⑤「有他具悲愍」，要修行必須有人幫忙供給
生活所需，這個就是「有他具悲愍」。這是五種他人給予修行條件的圓滿。

建立圓滿學習的態度：人身已經難得，寶貴的暇滿人身更加難得。這麼難得有如「爪
土及大地土」或「盲龜遇輓木孔」的比喻，我們今生竟能得到暇滿的人身，這是來自過
去世所累積的福德資糧，如果不能過著具義的人生，那麼福報用盡時，一旦失卻人身，
便萬劫不復，要再想得到，實在太難了，所以要好好建立起珍惜此生及此身的決斷。

（二）如何過著有意義的生命：

要珍惜因過去生透過修行，才獲得今生暇滿，可以學法。透過修學佛法，成辦的不
僅是現世安樂，而且可以生生增上，脫離輪迴，甚至圓成佛果。其殊勝性與寬廣度，遠
非不具暇身的人、天與其他眾生所能企及。

所以，是否能發起珍惜暇身；充分運用以獲取心要的欲樂，必需思考四個問題，來策勵行者掌握實修的緣起，擁抱快樂的妙果。即

該不該學法？能不能學法？何時學法？現在就要學法嗎？這四個問題都是以「前世存在」為前提，而問題裡所說的「法」，就是「三士道」。¹⁰⁴

即應如下思惟修習四法：

1. 須修行：配合暇滿利大思維而修。想要離開痛苦得到快樂，只有修習正法。
2. 能修行：配合思惟暇滿體性，破除不能修行的認知障礙。
3. 現世修：配合暇滿難得思惟而修。現見能具足暇滿三因¹⁰⁵的人極為稀少，所以能再次擁有修行條件的人身是很困難，破除推延於後生修法的懈怠。
4. 現在修：配合暇滿易失思惟而修。何日死並無決定，若不把握現在、當下的修行機會，則暇滿一下子就失去了。破除現在不修行，以後再修行的懈怠。

二、以念死無常為積極進取的學習動力：

（一）為什麼要積極進取的學習？

身為萬物之靈的人類，對於生活共同的推動力，就是想要體驗快樂和逃避痛苦的需求。然而，這些探究得到的方法與目標，大多只為了此世的喜樂，並以物質享受為出發點。對於人們缺乏生命真諦的認知；不能了解，善用此生是可以帶給心識平和，使人能夠無懼死亡的方法。

釋迦摩尼佛說：

沒有理由恐懼而恐懼的人是愚者，該恐懼時而不知道恐懼的人也是愚者。二者都失去了方向。¹⁰⁶

忽視死亡，不了解死亡的重要性，並不能讓我們免於死亡，也不能幫助我們用正確心態進入死後世界。全然以物質為主的生活，不重視心識的提昇，就不能有效處理生活

¹⁰⁴ 圖滇悲桑格西著，吳翠雯譯《掌握緣起·擁抱快樂》，台北：圖滇悲桑格西工作室，2016年。頁187。

¹⁰⁵ 《廣論》卷二〈道前基礎暇滿〉「獲得暇滿具足，則須淨戒而為根本，施等助伴，無垢淨願。」

¹⁰⁶ 達賴喇嘛三世原著；達賴喇嘛十四世傳法；彌勒若巴喇嘛編譯《菩提道次第簡明釋論》，台北：喻阿吽，2000年。頁29。

中所面對的困難。所以為了生存的基本條件，我們應保持合理的物質基礎，然此之上，更應該重視培養精神與心識上的喜悅，才能擁有清淨快樂的人生。

痛苦與死亡可以說是開啟人們「終極關懷」的當頭棒喝。¹⁰⁷

孫效智提到「終極關懷」的「終極」究竟之意，關涉於苦難與死亡，且痛苦與死亡以當頭棒喝的方式，開啟了人們的「終極關懷」。因此策動想要從哲學的角度探討；必死而有限的人生如何能建立永恆而無限的終極信念。本文亦希望，以此有限的生命，追求無限的意義與價值為終極關懷的開端。故於此特為詳細的探究。

在《廣論》念死無常的章節中，將死亡的學習形容為「能頓摧一切的煩惱惡行大椎」。同樣，一體的兩面，也是能「頓辦一切勝妙大門」的轉折點。死亡的必然性固然讓人無可奈何或情何以堪。但注視死亡卻是追求人生真理的重要契機與開端，無限生命因此轉身向上。忽略死亡或不碰觸死亡經驗，將無法開展出真正深刻的生命學習，白白浪費了有閒暇能提昇心靈的珍寶人身，甚而導致難以逆轉的生命劣勢。憶念死亡與珍惜暇滿人生，掌握著朝向覺悟的契機，二者相輔相成，策發著勇猛且誓願菩提的心理建設。

我們應著重思維；怎樣才真正能夠種下離苦得樂的正因，未來能達到解脫乃至於究竟成佛的果位。這才是我們真正要追求的生命意義，然而由於執無常為常的顛倒，耽著眼前的安樂，無法趣向修行。雖有時亦作聞、思、修，但目標還是為了現世而修行，但是常執覆蓋的緣故，修善的力量很弱，而且還夾雜著其他的罪惡業，能不混雜惡趣因而純粹修善的，實在非常少，這就是沒有念死很明顯的過失。

相反的修習念死有許多殊勝的好處：

1. 不會耽著在毫無意義的事情上面，過著積極向善的人生。

死的時候周圍的親戚朋友乃至所有的財物，沒有一樣能帶得走，了解了就不會終生營求，反而能很認真、精進地修善法。對金錢物質等也不會因貪愛而追求囤積，看到布施的好處，反而願意將財物捨出去。

2. 以這個不堅固的身體去修實在堅固的生命經營之事業。

真正的微妙善法就是佛法，所以從皈依開始，所造的業行才是真正微妙的善淨之業。能夠使我們步步向上，生生增上，一直到真正最奧妙的、最殊勝的佛果，不但救自

¹⁰⁷ 孫效智，生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展，教育研究月刊 251 期，2016。

己，還能夠以這個道理去幫助、引導所有的眾生，這是生命中最有意義、最有價值的事情。

3. 念死在整個道次第都非常重要：道次第的初中後三皆須念死。

(1) 初為趣入佛法之因；是最初策發我們修法的主因。

(2) 中間是精進；加行精進之緣。

(3) 最後圓滿果報；無常幫助思惟緣起性空的道理，證得涅槃。

所以，念死有這麼殊勝的利益；不念死有這麼大的過患，明顯對比出念死的重要。

(二) 如何正確策動（什麼是正確的念死之心）？

1. 錯誤的念死

雖然知道念死的好處和不念死的壞處，但是一般人還是會很害怕死亡，而不能修習念死。原因是心中懷著錯誤念死的觀念，即對眼前所擁有的財物、親友、名聞利養以及自己，都非常執著，唯恐這些東西會消失，因此對於死亡是非常害怕的。

2. 正確的念死

我們真正應該擔心的是什麼呢？了解了業感果的道理，知道眼前的果報是沒辦法改變的，但是未感果的以及現在新造的業，將來還是會感果。所以對於過去所造，墮落惡趣的業還沒有懺除的；還有，希望生善趣，而善淨的因還沒有造的，這兩點還未做到如果就死了，那才是真正應該恐怖的。如果對這個感到恐怖、擔心，就會策勵自己防止造惡、努力行善，這樣的擔心就是對的、應該的。引宗大師說：

應以未能滅除諸惡趣因，未能成辦增上生因、決定勝因即便沒亡而生恐怖；若因不捨現世身、受用、眷屬而害怕死亡，乃是於道全未修習畏死之理。

所以擔心死時與親友、財寶離別是沒有用的，擔心惡業未懺、善業未造就對了，在這種狀況之下善用人生，將來一定感得理想的身體，所以就不怕死了，不但不害而且會很高興。以此正確念死之心，策動積極進取的學習。

(三) 如何策發積極進取的方法（修念死理）？

修念死的方法、軌理。應由於三種根本，九種因相，三種決斷門中修習。此中有三：各分三個因相思維，並各產生出一個決斷（與 153 頁需思四法內涵相同）。

1. 思決定死：

- (1) 思惟死亡一定會來，而且無法避免。
- (2) 思惟壽命無法增加，時間只有一直不停留的向前而遞減。
- (3) 思於生時亦無閒暇修行妙法，決定會死。

決斷一：決心一定要**修行正法**。

2. 思惟死無定期：

- (1) 思惟南瞻部洲壽量不一定，死亡隨時會來。
- (2) 思惟死亡的因緣極多，活著的因緣卻很少。
- (3) 思惟其身極脆弱、不堅牢，隨時碰到什麼損害都會死，所以死無定期。

決斷二：立誓**現在就要修**。

3. 思惟死時除法而外，餘皆無益：

- (1) 親友無益。
- (2) 財物無益。
- (3) 身亦無益。

決斷三：應該萬緣放下，**速速修法**。

三、暇滿、無常與終極關懷

科技與文明的發展，終其目的是為了生命與生存的需要。但是面對生死交關，科技的力量也不能免除死亡的威脅，即使可以醫學上的插管、機器、藥物等等延長壽命。但是沒有生活品質的存在，生命的意義與價值又何在呢？因此更突顯對生命的無能與無可奈何。尤其是面對重大意外與災難之時，一般會認為只有透過宗教的協助，才能把世間界限的生死問題做一有效的交待。尉遲淦認為「『災難、宗教與生命教育』，主要在傳遞宗教在生命教育中可以有的「終極關懷」意義。」¹⁰⁸認為宗教處理終極問題，目的就在於人心面對生死災難時，除了所形成慰藉與支持的管道，更是一個開悟人心，讓人心可以得到真正安頓的管道，以此宗教必須進入生命教育的領域，以生死關懷的角度，發揮應有的功能。

(一) 終極關懷的範圍（見圖 3）

首先辨明一般人所謂的「終極關懷」，主要指向生死的關懷，因為世間最大的災難就是死亡。但本文以佛法無限生命的特色來說：

¹⁰⁸ 李英明總顧問《新世紀宗教研究·全球化、宗教與生命教育》2002年12月第一卷，第二期。台北：宗博出版社。頁69。

1. 終極關懷始於跨越生死

死亡稱作往生，一期的生命死亡之後，還有更須加以關注的問題，也就是生死過渡與銜接的問題，以及來生將以什麼型態、如何存在？所以終極關懷開始於生死問題的超克，包括臨終關懷如何跨越生死以及生命實相與正確生死態度之建立等。

2. 終極關懷就是自覺覺他

生命不是只有物質存在的面向，肉體壞滅但心識卻延續不斷，對於生生死死之中，更為終極的面向是；實現高度精神性與靈性開發，發現永恆的意義與價值。

3. 終極關懷的目的：覺行圓滿的生命，實現解脫及救濟功能的究竟。

（二）終極關懷的心理建設

一般人認為將無常作為死亡的代名詞，然無常並不只是單純說明人存在的壽命而已，若僅聚焦于死亡則偏失了生存的積極創造的一邊，畢竟生死是存在狀態一體的兩面，缺一邊就不能完整呈現生命。而且生命教育須賴生存的積極創造的一邊才得以進行。同時更因為無常迅速，決定速速修道。以三根本作為終極關懷的觀察：

1. 思決定死

注視死亡必然發生，思惟存在的意義和價值。在這向死的存在中，我意欲何為？是否有更積極進取的態度，面對眼前所發生的事？能否珍惜當下創造存在的價值？因此珍惜暇滿，從根本上肯定儒家對現世的生命經營，創造意義而熱誠實行「誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」，由於自我內省而策發對社會國家的責任與願望，由「內聖外王」實現孫效智所言：「人生目標與意義的安頓是生命教育的終極關懷。」

2. 思惟死無定期

死亡因緣時刻變化，不能執取永恆不變，而處於安逸懈怠。其積極面；不會以為有實質的壽命，而能把握當下的因緣取捨善惡。消極面；體認無常，則於生死災難等，能以正確態度面對，不致產生痛苦自責等負面心理問題，實現生死關懷。

3. 死時除法而外餘皆無益

是總結盤點的概念，人生所忙不外此身體、財務、受享與親友等。但盤點所得卻是為此所忙而造下無法計算的業行，想要累積帶走的身體名位等，絲毫也帶不走。反而，不想帶走的煩惱和串習的思維模式，卻如影隨形地與生命相續結為一體，帶到後世。而

什麼是後世能饒益我的呢？只有我們心續中依照道次第所生起法的證量，也就是在臨終時唯有三寶；與顯現出三寶功德等諸多法的內涵。

必死的生命中，若迷失於眼前的安樂與追求，為常顛倒所執，進而執持如泡沫般生命，將其變成了如芭蕉般的空無意義？如何以這因緣所成的虛幻之身，來得到生命的心要精髓？即有情生命的終極歸宿；棄捨了一切痛苦，達到了一切快樂的圓滿境界，就是佛陀為眾生所指出、所開展，所成就過的這一條璀璨地成佛之路。



第五章 《廣論》終極關懷的實踐對現代社會的影響與啟示

第一節 福智推展《廣論》的時代因緣

壹、《廣論》的著作與流傳

一、《廣論》的著作與流傳

西元 1402 年宗喀巴大師于西藏惹真寺造《廣論》後，便多次的為諸多僧眾開示其內涵。而在大師示寂那一年，大師特別廣開方便，對僧俗大眾開示道次第。這也是大師唯一一次對善信大眾，無遮開示道次第所有內涵。

《廣論》六百多年來，盛傳於西藏、甘肅、青海、內蒙古等藏傳佛教地區，漢地佛教徒甚少人知道此書。

二、《廣論》近代的流傳

在漢地，自從法尊法師於 1934 年譯出《廣論》之後，漸於漢地流傳，近四十年間學習此論已蔚然成風。福智團體創辦人日常老和尚於 1966 年獲得印順導師致贈《廣論》的海內孤本。…見到此論如此殊勝，矢志弘揚，先於 1982 年在洛杉磯啟講¹⁰⁹，同時也有諸多高僧如智敏長老、學誠方丈等，亦不遺餘力於北傳佛教界中乃至西方世界弘揚此論。

台灣在現代化的過程中，是以開放的心態迎接世界的宗教潮流，各種宗教與新興教團都能無阻礙的來台宣教，同時台灣佛教的復興與蓬勃發展，也為《廣論》的學修環境奠定了良好的發展基礎，《廣論》以佛法實證心理體驗開展修行的法門，協助廣大學員深入於慈悲與智慧的知見，大乘思想滿足宗教性與社會性的生活需求，所以適合為生命教育的參考書，以及大乘佛教終極關懷的實踐指南。

今日《廣論》的流傳，跨越了不同的民族，並被譯為蒙、漢、英、日、韓、越、義、印尼等多國文字¹¹⁰。

¹⁰⁹ 宗喀巴大師著；巴梭法王等合註；法尊法師譯論；釋如法，釋如密等譯註《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》台北：福智文化，2016 年。〈出版說明〉，頁 10。

¹¹⁰ 福智僧團全球資訊網 慧海文庫 <http://bwsangha.org/teachings/monastics/577-3024>，2017/02/16 查閱。

日常老和尚因見到此論統攝佛陀三藏十二部的所有內容，明確指出初學者從凡夫到成佛的完整修學步驟，因此於 1982 年起先後於海內外宣講《廣論》，並於各地成立「廣論研討班」。《廣論》終極目標是引導學佛弟子，成辦無上菩提，徹底脫離生死輪迴之苦，進而幫助一切有情得到圓滿佛位。1988 年日常老和尚在台灣開始宣講《廣論》，並以此論為福智團體重要的學修論典，以實現對生命的終極關懷。不只福智僧團的法師們認真學習，居士們也參加了廣論研討班，一群人透過研討的方式深入《廣論》的學修。

貳、福智團體推展《廣論》現況

一、福智團體簡介

福智團體創辦人上日下常老和尚是中國上海市崇明縣人，出生於民國 18 年（西元 1929 年），1947 年老和尚隨叔父赴台，1958 年畢業於臺灣臺南工學院土木系（成功大學前身）。1965 年于苗栗獅頭山元光寺出家，1972 年受邀隨仁俊長老赴美弘法二十年。1992 年成立福智僧團，並創辦居士事業體，2004 年 10 月圓寂。老和尚一生以紹繼如來家業，弘傳中華傳統文化為職志；日常老和尚圓寂後，由接班人——真如老師，繼續領導福智團體。引領福智僧俗二眾弟子齊心以佛法為本，突破當代現實的諸多困境，扎根心靈教育、傳統文化、有機環保、宗教信仰等，持續帶領福智團體在全球各地進行心靈提升的推動。

二、福智推展《廣論》現況

日常老和尚的悲願：

我從我的師長及《菩提道次第廣論》的教授得到太多太多的好處！

所以才會盡心盡力的介紹給出家眾和在家眾！

真希望你們一起品嚐甘露法味，而後改善自己努力增上！¹¹¹

真如老師的繼承與發揚：

自從宗喀巴大師造論以來，被廣大的修道者奉為不能離開的稀有的引導與難得的助伴。¹¹²

¹¹¹ 福智台北學苑 <http://elearning.blisswisdom.org/bwtpe/lamrim/>，2017/02/16 查閱。

福智「廣論研討班」的推行，目前除了臺灣，全球還有日本、韓國、香港、緬甸、柬埔寨、越南、菲律賓、新加坡、馬來西亞、汶萊、印尼、澳洲、美國、加拿大、南非、德國（跨國連線班）.....等許多國家。

筆者學習《廣論》17年來從未間斷，深深體會老和尚所示範慈悲與智慧仍不斷啟發引領著弟子們，同時也將福智僧俗二眾付託傳承予接班真如上師，法界「緣起性空」法爾如是道理，十一年來僧才增加迅速，並完成了藏文十年五部大論的學制，展開譯經事業，2016年「月光國際譯經院」亦首次出版《菩提道次第廣論·四家合註》。同時亦展開了有史以來首見的一千多位居士在「福智教育園區」一同學習五部大論，居士學佛風氣風行漢地台灣。《廣論》在當今全球為許多人士所關注，研討者亦有「最佳修心工具書」的讚譽，推行以佛法提昇心靈，特若能通達上士道中觀應成至理，不僅個人的憂悲苦惱斷除，更於成辦眾生的利樂中自利利他，福智資糧深廣迅速的累積，則易圓滿「為利有情願成佛」的菩提大願。

老和尚開示學員為什麼要學佛說：「只有把這個真正的因果的必然關係，看得最正確，而且究竟圓滿，那這一條路才是對。」¹¹³如果學員都能了解日常法師所說，進而努力去推廣法人事業。幫助別人的結果，自己的意樂增長、認識增長，更重要的是我們正貫注全部精神在造業，如此努力推展，周圍的人一個個皆受影響變成學廣論的人，自然這個緣起之法就從深廣兩方面一直開展，到了下一世就成了影響我們每個人的增上生。因此在老和尚的推廣下，「廣論班」枝繁葉茂，每年都有上千人報名參加，許多學員雖因各種不同因素會暫時中輟研討班的學習，但多能持續支持理念，並將所學應用在生活中，饒益的學員及其週邊親朋好友，無法計算。

目前僅統計廣論研討班學員人數；全球共 95,000 人，台灣計有 85,000。如下：

¹¹² 宗喀巴大師著；巴梭法王等合註；法尊法師譯論；釋如法，釋如密等譯註《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》台北：福智文化，2016年。〈總監序言〉，頁8。

¹¹³ 福智全球資訊網 <http://www.blisswisdom.org/teachings/master-jihchang/542-3-10>，2017/05/30 查閱

表 13 福智（全球）學員分佈概況

（資料收集至 2016 年底）

全球福智	學員人數
海外	10,000 人
台灣	85,000 人
全球共計	95,000 人

表 14 福智（台灣）學員分佈概況

（資料收集至 2016 年底）

地區機構	學員人數
台北學苑	40,000 人
台中學苑	14,500 人
嘉義分苑	5,500 人
福智教育園區	760 人
高雄學苑	22,000 人
台灣共計	85,000 人

臺灣會員分佈概況

（至2016年12月止）



圖 5 台灣福智會員分布概況圖

第二節 福智推展《廣論》的實踐對現代社會的影響與啟示

壹、福智推展《廣論》的實踐對現代社會的影響

日常法師說：「離開了有為法，還有沒有佛法了？沒有了。」緣起性空是分不開的，一切的事相都是緣起的，因為是緣起，所以絕對不是自性有的，而是無自性的。茶杯固然是如此，所有一切也都是如此，所以日常法師認為「我們辦的營隊是不是如此？我們的法人事業是不是如此？所以它是緣起的。」

所以學員皆能依緣起法則思惟，認知所有的事情互相之間會產生直接的影響，感覺到好的讓我們快樂，壞的產生痛苦，但是這個快樂跟痛苦怎麼來的？緣起的。所以要改變不如理的現實社會該怎麼做呢？還是要在緣起上改變？緣起與性空是一體的兩面，如果不是性空，就不能改變。因為天生如此，怎麼能改變呢？反過來說，因為是無自性的所以能改變，但是要改變就要把握住緣起的特徵，把握住萬事萬物互相依待的生命交叉網絡，這就是佛法所說的修行，這樣的修行對人類社會才會具有絕對的價值。

學了《廣論》要成辦終極關懷，安立自他於究竟離苦得樂；斷除一切過失，圓滿一切功德。要怎麼做呢？日常法師說：

學習《菩提道次第廣論》，它的重心點放在上士，上士的基礎在中士，而中士的基礎是下士，下士的重點是業，由業而提升，而出離，以至究竟。…《廣論》指出，我們想走上菩提之路，必須積聚資糧，對在家居士而言，這一點比較困難。但是反過來說，目前是急速惡化的時代，假定共業不能挽救的話，則佛法的菩提樹，沒有生根的地方。這是一片沃土，以這一點來看，前面提及在家居士很難積集成佛資糧，如今卻變成了在家居士的「時大」因緣。…為佛法的菩提樹保留了最清淨的一片生長園地。¹¹⁴

福智團體推展《廣論》佛法內涵，鋪陳積聚資糧的菩提大道，挽救急速惡化的共業環境，希望為佛法的菩提樹營造最清淨的一片生長園地，具體實踐對社會大眾的終極關懷。影響推動社會教化及心靈提升，透過佛法的學習，在各類活動中實踐觀功念恩、代人著想的精神，涵養內在心性，期能更深廣帶動社會良善風氣。

¹¹⁴ 釋日常，《福智人生》〈里仁事業與敬業樂群〉，台北：福智之聲，2004年三刷。頁161。

除了前已陳述培育僧才、建立教法的僧團學習，與引領俗眾的學習制度，此處著眼於廣大福智事業推展的多項活動，僅收集以臺灣社會範圍為例，依福智團體所成立事業主體¹¹⁵來呈現實踐《廣論》對社會大眾進行身、心、靈淨化的正向影響：



圖 6 福智團體 身心靈淨化架構圖

一、福智佛教基金會（成立於 1994 年）

（一）本著關心健康、關愛大地、關懷生命的情懷，從生命到環境，從環境到生態，積極推動多元護生行動，希望淨化心靈尊重生命的價值觀能深植於社會人心。

佛教基金會中常設性許多業務當中，安寧關懷班的項目是筆者 16 年來發心投入，同時為本研究的啟發因緣之一，可具體呈現實踐《廣論》終極關懷的起點；即第四章第四節之肆「共下士道實踐增上生的理念」。此跨越生死的關懷，就是筆者安立談終極關懷，必定首先能解決眼前生命所面臨最大的恐懼，與實踐如何超越的關鍵；就是「臨終關懷——善生、善終與善別」的內涵，分為助念與關懷兩大類，可申請對象為廣論學員及家屬，此處蒐集了台灣最近五年來申請助念、關懷的個案數量與義工投入人數，藉以呈現出福智法人事業所建構；互助合作、互相關懷的增上共業網，並希望未來慢慢擴大

¹¹⁵ 釋如得：〈佛法締造圓滿快樂的人類福祉〉，《「佛教對話與人類福祉」學術論壇——理論深化、課題開展與推動方案——》會議論文集，（2016 年 5 月），頁 4~5。

關懷範圍，進一步能移風易俗以不殺生、不喧鬧來全面改善社會，推行佛教莊重祝福的儀式，真正掌握無限生命增上生的接軌關鍵，能夠冥陽兩利、生死兩相安：

表 15 福智安寧關懷班助念與關懷彙整表

項目 年度	關懷個案 人 數	參與關懷 總 人 次	助念個案 人 數	參與助念 總 人 次
101年	1,940	16,428	1,305	46,665
102年	1,828	18,039	1,307	52,287
103年	2,056	21,482	1,544	63,805
104年	2,252	23,316	1,684	60,318
105年	2,131	22,230	1,748	67,995

（資料收集自福智--安寧關懷班。期間：2012~2016年）

如此成辦跨越生死；增上生的堅實基礎，就是終極關懷自覺覺他的充分準備，終能完成決定勝；覺行圓滿的究竟全知果位。

（二）建立見行合一的學修理念，成立《廣論》研討班，並以《南山律在家備覽略編》為進階課程，開展居士終身學制。同時配合學制舉辦短期進修課程，以及各項大型法會、營隊活動。老和尚強調「於所聞法義應起行持」，因此鼓勵學員承擔義工，依見導行，從參與中歷事練心自我提升；向內調伏煩惱、向外服務利他，期能成就圓滿的人格。

（三）福智佛教基金會近期參與社會關懷及教育之主要事例：

1. 2014年高雄市發生氣爆，積極參與各項祈福活動、聯合灑淨法會，並舉辦「慈悲月映人間祈福音樂會」。共計有15000人參與。
2. 2014年獲漁業署評選為臺灣海洋資源保育楷模，榮獲第一屆「海洋奧斯卡金像獎」的「海域增殖放流」及「海洋動物暨生態保育」兩項殊榮。
3. 2016年年初台南發生嚴重的地震災情，基金會隨即啟動關懷救助與教育重建網絡，從教育著手，持續推展在地食農及經典教育，以從小到老的長期關懷，陪伴臺南鄉親迎向嶄新的未來。

4. 2016 年 3 月 21 日受林務局邀請，分享「智慧放生作法與理念」。以合乎政府法令、兼顧生態保育的作法，對放生動物進行關懷救護與祝福；對參與民眾傳遞正確放生理念，以多元化護生行動取代以往放生行為，期望樹立典範，弘揚佛陀教義慈悲護生的美意。

5. 2016 年 9 月 24 日齊心宣示「守護海洋 從不拿塑膠袋開始」！期望喚起大眾尊重生命的認知，並體認這是每一個人責無旁貸的責任。

表 16 福智佛教基金會「用愛環抱海洋 萬人淨灘總動員」(2016.09.24)

項目	協辦團體	參與人數	全臺縣市	清淨沙灘	海岸線	海洋垃圾
數量	9 個	25,449 人	16 縣市	27 座	16 公里	41 公噸

二、福智文教基金會（成立於 1997 年）

老和尚明確指出「教育是人類升沈的樞紐，真正的快樂來自於心靈的提昇」；因此，揭示教育的方向是以心靈為主，物質為輔；以傳統儒家文化為推動核心，下手處是孝悌忠信、己立立人。透過教學相長組成學習團隊，迄今影響的親師生與家庭已超過百萬人。於社會各界人士推動心靈成長教育，如教師、教育行政主管、大專青年、工商企業主管等各種成長營隊，均在社會各層面產生積極正面迴響。

表 17 福智三種營隊的舉辦年次與參與人數（資料收集到 2016 年）

營隊	舉辦年限 / 次	參與人數
教師生命成長營	1993 年~2016 年	逾 25,000 人
大專營	1998 年~2016 共舉辦 36 次	逾 50,000 人
企業營	2001 年~2016 年	逾 15,000 人

福智文教基金會榮獲政府機關頒獎，呈現多年來致力推展生命教育的成果。

表 18 福智文教基金會榮獲政府機關頒獎一覽表

得獎年度	獲獎項目
2000	獲教育部推展社會教育有功團體獎
2007	教育部品德績優學校－民間團體獎
2008	教育部社教公益獎
2009	參與教育部夜光天使點燈計劃-獲頒獎項
2009	捐助八八風災校園重建－獲頒教育部金質獎章
2011~2013	參與教育部教育基金會評鑑－榮獲特優
2011~2015	參與教育部推動祖父母節獲頒熱心公益獎
2011-2013	參與教育部教育基金會評鑑，連續三年皆榮獲特優第一名

三、福智教育園區（成立於 2003 年）

老和尚認為良好的環境是教育的關鍵，於台灣雲林縣古坑鄉創辦福智教育園區，以「建立崇高人格」為中心理念，制定出基礎、生命、生活、領域四項學習主軸的全人教育，涵養成聖成賢，安邦定國，安定社會三種人才；目前已有國小、國中、高中、有機農場、終身學習中心等，配合社區整體營造，創造一個「老者安之、朋友信之、少者懷之」的大同世界。目前學生約 1600 名，世界各地來就讀學生亦超過 110 名。學校周圍有 100 公頃麻園有機農場，結合學校、家庭、社會教育於一體，獲得各界好評，以及教育當局評鑑為品德教育、生命教育、環境教育等績優特色學校，近年更成為國際間關心教育、心靈提升等有心人士參訪觀摩的園地。

四、慈心有機農業發展基金會、慈心有機驗證公司及里仁公司

共同打造生產者、消費者與銷售者三者間，誠信互助感恩的理念價值。慈心基金會基於與大自然各種生命共存共享的信念，成功推動轉作有機，面積居全台灣之冠。1998 年成立「里仁事業股份有限公司」，里仁有機商店以「誠信互助」的協力模式取代一般商業競爭，目前全台有 125 家，結合志工創造資深的社會企業典範，以大眾關心的健康自然，生態環保為訴求，背後的用心是斷除殺生、關懷生命。

現代農業的耕作方式過度依賴農藥、化學肥料以及各類化學藥劑，因此導致地力衰退、水質惡化、農作物遭受污染及生物多樣性消失等危機，嚴重威脅人體健康、環境永續及生態平衡。有鑑於此，日常老法師於 1997 年成立「財團法人慈心有機農業發展基金會」，帶領弟子推展生態保育與環境永續的慈心事業，希望藉由推廣有機農作來帶動社會大眾關心健康、關愛大地、關懷生命。

五、夢蓮花文化藝術基金會

成立夢蓮花文化藝術基金會，並組成了夢蓮花讚頌合唱團、交響樂團及國樂團，希望透過清新的樂音與讚頌詞曲的內容，為人心注入光明希望的生命力、對社會產生移風易俗之效，發揮如孔子所說：「興於詩、立於禮、成於樂」的意涵，讓音樂成為人類心靈淨化的極致表現。成立夢蓮花戲劇坊，期望將各種文化藝術之創作與展演活動，融入人心，達成淨化心靈，美化人生，豐富全民文化氣息的宗旨。

六、財團法人福智慈善基金會

近年來，積極關注高齡化的社會議題。福智團體長期投入從小到大到老的全人關懷教育，並鼓勵終身學習，締造圓滿的生命品質。長者在中華文化中，代表著智慧與德行，是文化傳遞的珍貴資產。因此，基金會希望積極帶動長者終身學習、互助活力的生命品質，讓長者發揮穩定社會、教化人心的力量。

基金會透過與政府政策的合作，結合福智團體既有的推動經驗與資源，進行尊老、敬老、護老的行動。例如：鼓勵銀髮族背誦聖賢經典抗失智、成立長青義工服務團隊、終身學習班次等，讓高齡也享有活到老、學到老的心靈品質。幫助社區銀髮族群能相互陪伴、扶持與鼓勵，展現生命風華、輝映出無限生命的希望與光彩！

貳、福智推展《廣論》的實踐對現代社會的啟示

筆者 17 年來前後比對觀察，體會《廣論》對現代社會的啟示實在非常深廣，同時愈覺得佛法浩瀚，自覺並未能窺其堂奧，雖僅摸到一點點的皮毛知解，但看到福智推展《廣論》對現代社會所具有引導心靈的積極意義，相較於「現代人追求物質、名利的人生規劃，遠超過心靈、道德的提升淨化」等，能給予正確指引並提供達成全人「身、心、靈」的提升方法。亦有符順現代人注重健康、養生的觀念，以倫理文化的淺近詮釋，結合佛法以更輕鬆、活潑、簡明的理念感動人心的努力，促使大眾歡喜奉行而改變社會等等，許多對現代社會的啟示不勝枚舉，未來亦有待實踐者用心體會與一一發掘，故筆者

野人獻曝僅略述以下八點的啟示：

一、成佛指南普傳，帶給社會光明希望

因由日常老和尚強大的悲願，漢地始能普聞《廣論》三士道完整的成佛次第，目前福智也以各種不同語言，推廣全球 16 個國家開設「廣論研討班」學習¹¹⁶。並引導學員將法義落實到生活中。令許多有心學佛者，樂見有此清晰的修行藍圖得以依循。

二、《廣論》建立真信仰，成為世人真實的依靠

調心次第易於受持。老和尚深入淺出具體細緻地闡述，融合自身學修的心路歷程，令學者透過親身觀察實踐深刻體會佛法的殊勝，真實建立對三寶的信心與虔誠。

三、提倡「心靈改革」成為生命教育的推動關鍵

日常法師洞見時代變遷趨勢，即「追求物質、名利的人生規劃，遠超過心靈、道德的提升淨化」，故以佛法特色—生命無限、心靈提升，結合《廣論》三士道淨化心識次第，提出了「心靈改革」為根本解決之道。

四、將淨化心靈尊重生命的價值觀，深植於社會人心

福智團體三個基金會從身心靈三方面的淨化，帶動社會尊重生命的價值觀：

1. 慈心事業，（身）健康，從關心身體健康出發進而關心影響健康的周遭大環境。
2. 文教事業，（心）健康，從心傳遞關懷教育，以儒家傳統文化推動文教事業。
3. 佛法事業，（靈）從生生不息的生命角度，藉由學習佛法提升心靈，圓滿每個生命。並將佛法巧妙蘊含於文教、慈心理念中，以更為輕鬆、活潑、簡明的方式傳遞，容易深植於人們心裡。

五、大乘教義實踐「終極關懷」的優良示範

扭轉現代社會強調於物質、科技方面的追求，而衍生出的焦慮與苦難，教化引領有情遠離痛苦、獲得究竟的安樂，尤其是「大乘教義」中的「慈悲」與「智慧」，才能「平等救護」眾生，「緣起性空」雖能解脫痛苦得到畢竟安樂，但若要救護生命濟度社會大眾，必須配合大乘菩提心，兩者互相攝持，菩薩六度並行，猶如高飛的大鵬鳥，雙振二諦的翅膀，終於能飛向最頂端的目標，實現最終極的關懷。

¹¹⁶ 福智全球資訊網 <https://www.blisswisdom.org/topic/lrclass/963-9024>。2017/05/30 閱覽。

六、菩提心策動社會和諧進步的共業，消弭自私自利、人際關係的疏離等現代病症

在師長的教導下，僧團平日精勤聞思教典，實踐於身心，進而引領在家居士學習佛法，踏上離苦得樂之道。其中能上下和諧、同心協力共成無上菩提的心要為何？

老和尚以佛陀修行過程的三個步驟，策發弟子們的大乘發心：初於因地上發願，中以種種行持集聚資糧，最後現證圓滿佛果，而初、中、後每一步的努力，都是為了利益有情。老和尚以「一家之主」的譬喻，開示「真正為別人付出」的結果，家人會全心傾向你，也願意聽你的；「只管自己」則使一個家支離破碎，在一個團體中則被評價為「自私自利」，被眾人討厭，造成自己向上的障礙。因此真正要自利，還非得從利他方面下手不可！透過老和尚的詮說解釋，我們可以得知：「發心利益一切有情，結果真正得到好處的是自己——成就了佛果位。」真實啟動了終極關懷的機制。

七、推展改變心靈的希望工程

福智團體至今已有八萬多名《廣論》研討班學員，經年累月堅持每週的學習課程，改變心靈的希望工程正在進行。真如老師說：

佛教可以真實地援助到人類內心最深處最隱密的傷痛，就是愛別離、死別離。…
這個是學《廣論》的一個最大的利益。¹¹⁷

透過學習《廣論》，很多學員擁有不同以往的人生智慧，面對諸多家庭、工作、病痛乃至生老病死的問題上，更能體諒別人、感恩周遭的人。因此願意幫助更多人受用到《廣論》的利益。使得社會上越來越多人投入這個改變心靈的希望工程之中。

八、實踐《廣論》將能締造世人幸福圓滿的生命

佛教二千五百多年來流傳於許多國家，大乘佛教入世濟度與終極關懷兼含普遍化與究竟義，因普遍化容易接納並融入於各民族的優良文化之中，促成多元民族社會生活的變革。究竟義發揚大乘精義，圓滿造福世人。如能善用這個啟示，將可促使多元民族的文化，不斷地存異求同並融通精粹，不僅符合大眾的實際需要，更締造世人幸福圓滿的生命，希望將來《廣論》成為全球文化的主流，人人都能獲得佛陀對眾生生命的終極關懷。

¹¹⁷ 福智僧團網頁 <https://www.facebook.com/bwsangha/posts/1611344195842249>，2017/05/30 閱覽。

第六章 結論

一、關懷生命以「生命教育」開始，以「終極關懷」圓滿

「生命教育」就是「施以人的生命朝向具有希望與光明的教育。即從自我生命學習，意義與價值的探索與追尋，進而推及他人、社會與環境。培養成為一個懷抱理想，並且了解、尊重與愛護生命，實踐愛心的人，以達全體人類共存共榮的終極理想。」而「從自我生命學習與意義價值的探尋開始，到圓滿的個體生命擴展至群體生命，即終達全體人類共存共榮的終極理想」，就是「生命教育」的「終極關懷」之理想境界。

孫效智將終極關懷統合為三種終極課題：人生哲學、死亡教育、宗教教育的課題。並總結言；找尋適合自己身心靈開展的朝聖路途，是「每一個人最為重要的終極課題」，亦即是宗教教育所最關心的課題。眾生皆唯愛樂與不愛苦，並冀望追求幸福的人生乃至生命的圓滿，雖不能於一期生命畢竟其功，所幸人有極大的可塑性，關切於生命圓滿的「終極關懷」為目標，並致力於眼前實踐「生命教育」，掌握幸福快樂的人生。

二、「心靈改革」是生命教育的核心

於此變遷的後現代社會中，人格與道德倫理更加異化，強調個人自由、唯物競爭、價值觀念等的失誤。若能掌握心靈改革，例如了解心物互相依待，方能生起現象作用的道理，其中以心靈為主物質為輔，既不否認物質，也避免了現代科學的唯物傾向，可導正物質追求的偏差，及所形成功利觀念、道德崩潰、宗教沒落等問題。

日常法師實際觀察于此「科學昌明」、「人類進步」的表象背後，至為迫切需要顯明；個人、家庭、社會國家施以「心靈改革」的重要價值，並策發人勇於實踐「心靈改革」，以扭轉道德人心急速下滑的社會趨勢。確立了「心靈改革」為生命教育的核心，以對現實的人生的苦痛煩惱於永恆的、絕對的超克。以此進於追求和實現絕對完滿的事物或境界。

三、大乘佛教實踐終極關懷，很符合社會大眾的需要

佛法中作為積極入世並銜接超越現實人生的「大乘佛教」，很符合社會大眾的需要，能知可行的生命教育，並且是教育生命通往究竟義、圓滿義之間，歡喜成辦自他二利的「終極關懷」之道。

（一）大乘佛道的基礎

透由儒學以內求諸己、自我淨化、終致「內聖外王」。與佛法「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」意義相通，故以儒家倫理價值經世之道，相對地為現代社會亂象，提供了維持安和互助的穩定成長。因此奠基了大乘佛道下士皈依與業果的十善社會。

（二）大乘佛道的實踐

以宗教教育進一步提升儒家普化價值，並突破哲學、科學僅以理性的限制。

1. 從佛法特有的二項特點

（1）重視心靈提升

對於現實人生種種不平與苦難，實有獲得佛法合理解釋的必要，不但可以解決心靈困惑，更可進而由此通往至善之路。相對於儒家與哲學、科學等，則偏重生活水平較高層次之經世濟民的面向，而缺乏對更多數人的基本生命慰藉與不幸苦難的關懷、救助，故佛法更貼近世間全面的關懷，撫慰困惑的心靈，昇華生命的意義與價值。

（2）生命無限相續

帶給人們無限的嚮往與希望，願於今世安忍種種不圓滿而不再造下不善之業，更進一步願意造善以累積來世的資糧。相對於儒學，欠缺「生命延續」的擴大思維，子曰：「未知生，焉知死？」主張把握現世的經營，強調於願遵守道德規範、自我要求較高、操守較好的較少數士夫之中，而不能普及大眾。生命無限的思維相對於道德規範的要求，更能激發守護生命意義與價值的嚮往與希求，同時幫助我們型塑生命的終極目標，為了達到意義與價值圓滿的生命極致，策發我們自發性踴躍積極的實踐「終極關懷」。

2. 佛教的緣起觀

既然認識；一切的生命與事物，都是相互依待而生起的關聯性，所以會從自作自受的個別行為價值，提升為共成共享的行為價值，使得自他共同淨化提升為願景，策發自己朝向無比莊嚴的崇高境界，「願」「行」並進，徹底實踐利他精神，引導每一個眾生走上人生之圓滿極致，即佛教的終極目標—成佛。這就是終極關懷的真正意義：從學習、發願、自淨到利人，一直到成佛目標的完成。

四、《廣論》實踐大乘佛教的「終極關懷」

生命教育目標必須究竟才能統貫正確的指引，實踐則必須結合時代發展，從眼前需求著手。佛陀生命究竟圓滿的體證，終生為生命教育而說法，為利益群生而建教，賜予後人依循典範與見證。宗喀巴大士承繼阿底峽尊者所融貫佛陀傳承的三大車軌所成三士道次第，著作《廣論》適合各種根機的人，由淺入深，循序漸進，不可省略的全面學習，展現大乘佛教義理深廣完備的「終極關懷」：

1. 勤於六度：

自我提升以戒定慧三學，開展為成就佛道的六個實踐項目，讓每個人有所依循的提升生命品質與高度，實踐「全人教育」。並成為珍惜人生、超越悲傷，尋得永恆價值與獲得生命歸宿，以積極光明面向，跨越生、老、病、死，四種人生課題為「終身教育」的內涵。

2. 廣行四攝：

利人是最大的利己，如何建構「人與群體」「人與社會、國家」成為美好的佛國淨土？實踐人間佛教必須遵循佛陀本懷，行六度四攝，因為佛陀利益眾生的這四種途徑，正是緊密連結個人、家庭、學校、社會，擴充生命教育為「全民教育」的良方。

3. 平等大愛：

六度四攝的行持是源於「為利有情願成佛」的發心，此菩提心與西方相近意涵的詞彙就是「大愛」，不論是「菩提心」和「大愛」，都必須真實對眾人無親疏差別的平等心為基點，否則都會偏向個人私愛和小愛，而不能落實菩提心進而行菩薩行。對於眼前的社會不公、貧富不均、弱勢族群，乃至災難救助等對人平等觀待。菩薩的平等觀更擴及眾生與事物；「人與動物」、「人與自然」、「友愛大地」、「環保意識」、「綠色生活」等，擴大了我們生活中關心的層面，促使自然環境朝永續的方向發展，是生命教育重點；攸關人類生存與生活的環境條件。

4. 悲智雙運：

也許有人會想說；若生命教育是做為人的需求和必要，那麼自我致力心靈提昇離苦得樂、解脫輪迴就完成對自己的生命之終極關懷了。至於大乘佛教要成就自他佛果，或者眼前致力推展人間佛教，實踐人間淨土，都很辛苦，難以完成。本文「表6《廣論》終極關懷進程表」中，關於上士道所存在的問題；「有情數類繁多，眾生行為暴惡，資

糧無邊難行，時間長久多劫，難行苦行易退」等。應先建立超克的見解，即守護增長所發的願菩提心，並以見導行，真實誓願行菩提心。如此願行悲智雙運的成佛方便（菩提心、空正見、六度四攝），方能堅定自覺覺他之道，實現大乘佛教終極關懷於現代社會。也才能完成終極目標；全知正覺的佛果。

《廣論》「終極關懷」基於生命離苦得樂的趨向性，首先從我們最關注的終生大事——生死關懷，探究生命根本的意義與價值，在有限的存在中欲找到超越的契機，以增上生追尋無限與永恆的價值與意義。佛法最大的特點是生命無限與重視心靈的提升，在這同時，超越已然奠基於最為堅實的基礎上，不僅改變深層恐懼的死亡為增上生的關鍵，充滿希望光明與無限提昇為可能。同時關待於掌握生死兩點之間珍惜暇滿的內涵，掌握因緣造作的積極發展潛力。

因此以希冀於無限的頂端，意義價值的完美圓滿的終極目標，終極關懷一開始就要發起大菩提心，走上共下士道皈依業果的實踐，獲得了八因三緣的具足暇滿能速疾證道的殊勝所依身，在具有如此勝利的工具之後，去作歡喜勇悍的行持菩薩六度四攝，此時強調止觀雙修，悲智雙運。由於慈悲因此不捨眾生、不入涅槃，由於智慧因此不陷輪回、不入三有。大乘菩薩處於輪涅不二、空有不二的中道思想中，徹底解決現代社會上充斥的許多痛苦與缺陷，如果人人都能學習《廣論》、大家都實踐《廣論》，形成增上生的共業大環境。個個積極於「自覺覺他」，悲、智、力功德漸次圓滿，終能成就「覺行圓滿」的全知正覺光明果位。現前即建立人人菩薩的人間淨土，圓滿實踐以《菩提道次第廣論》為例，大乘佛教終極關懷之研究。

參考文獻

一、古代典籍：

(原典依《大正藏》朝代順序；以下《大正新修大藏經》簡稱《大正藏》。電子版採 CBETA 電子佛典 2016 板，完成日期：2016/06/15)

1. 東晉·僧伽提婆譯：《增壹阿含經》，《大正藏》第二冊。
2. 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》第二冊。
3. 宋·釋元照：《四分律行事鈔資持記·上一上(并序)》大正藏第 40 冊。

二、中文專書

1. 吳汝鈞《佛學研究方法論》，台北：學生書局，1983 年。
2. 尚·方斯華·何維爾、馬修·李卡德 (Matthieu Ricard) 著，賴聲川譯《僧侶與哲學家：父子對談生命意義》譯自： *Le moine et le philosophe : le bouddhisme aujourd'hui*。台北：究竟，2012 年。
3. 宗喀巴 (1402 年)，法尊法師漢譯(1935 年)《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2001 年。
4. 宗喀巴大師著；巴梭法王等合註；法尊法師譯論；釋如法，釋如密等譯註《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》台北：福智文化，2016 年。
5. 阿爾弗雷德·阿德勒著，劉麗譯，《阿德勒教育心理學》The Education of Children，台北，海鵠文化出版圖書有限公司，2016 年。
6. 周文祥編輯《生命教育：看見希望》，雲林：雲林科大通識教育中心，2015 年。
7. 保羅·田立克著，魯燕萍譯《信仰的動力》。台北，桂冠，1994。 *Dynamics of Faith*, 1957。
8. 孫效智，《宗教、道德與幸福的弔詭》臺北：立緒文化，2002 年。
9. 普通高級中學選修科目「生命教育」課程綱要。民國 97 年台中（一）字第 0970011604B。
10. 第十四世達賴喇嘛著，《覺燈日光一道次第講授 成滿智者所願》台北：商周出

版，2012年。

11. 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》。台北市：正中，2001年。
12. 傅偉勳，《學問的生命與生命的學問》台北：正中書局，1994年。
13. 達賴喇嘛著，廖本聖譯，《當光照破黑暗》台北市：城邦出版，2008年。
14. 達賴喇嘛三世原著；達賴喇嘛十四世傳法；彌勒若巴喇嘛編譯《菩提道次第簡明釋論》，台北：喩阿吽，2000年。
15. 滿義，《星雲模式的人間佛教》，臺北：天下遠見出版股份有限公司，2005年。
16. 赫爾伯特著，李奇龍譯《普通教育學·教育學講授綱要》。中國：浙江教育出版社，2002年，頁424。
17. 釋日常，《福智人生—法人事業之理念》，台北：福智之聲，2004年三刷。
18. 釋印順，《華雨選輯》台北：正聞出版社，1995年。
19. 釋印順，《妙雲集》下編第一冊，台北：正聞出版社，2003年。
20. 釋星雲《心甘情願》，高雄：佛光，1993年。
21. 釋慧開，《生命是一種連續函數》臺北：香海文化事業有限公司，2014年。
22. 釋證嚴，載林碧珠等編《慈濟年鑑·服務的人生觀》（1966-1992），台北：慈濟文化，1993年。

三、期刊論文

1. 尤惠貞、翟本瑞《生命的終極關懷—基督教救贖論與佛教解脫觀之比較研究》普門學報第33期：2006年5月。頁1-23。
2. 石朝穎，《論宗教的「終極關懷」》。宗教哲學；21期（2000/03/01），頁115-120。
3. 吳汝鈞，《宗教對話與生命教育》鵝湖學誌第35期，2005年12月，臺北。共34頁。
4. 李英明總顧問《新世紀宗教研究·全球化、宗教與生命教育》2002年12月第一卷，第二期。台北：宗博出版社。頁69。
5. 孫效智，2007，《高中「生命教育」課程綱要重點與特色》〈生命教育的三大議題領域〉，頁3-4。
6. 孫效智《台灣生命教育的挑戰與願景》課程與教學季刊，2009，12（3）。
7. 黃家章，《論印光淨土思想所蘊涵的終極關懷意識》。學術論壇2006年第9期（總

- 第 188 期)。頁 30-34。
8. 傅偉勳，〈從終極關懷到終極承諾—大乘佛教的真諦新探〉（《當代》11 期，1987 年 3 月）。頁 16~26。
 9. 鄭志明，《人間淨土的終極關懷—論傅偉勳的佛教生死學》人間淨土與現代社會—第三屆中華國際佛學會議論文集，佛學會議論文彙編 1（1998）。臺北：法鼓文化，頁 349-374。
 10. 韓傳強，《生存與超越—論《金剛》之終極關懷》五台山研究：2008，2 月。頁 19-24。
 11. 韓傳強，《般若與信仰—《肇論》終極關懷的雙重進路》江淮論壇：2010，5 月。頁 65-69。
 12. 釋昭慧《緣起、護生、中道義—論佛家之終極關懷與生命倫理》新世紀宗教研究第五卷，第二期：2006 年 08 月，頁 1-24。
 13. 釋聖嚴，〈人間佛教的人間淨土〉《中華佛學研究》第三期，中華佛學研究所出版，台北：正聞出版社，1999 年。頁 3。
 14. 釋如得，〈佛法締造圓滿快樂的人類福祉〉《「佛教對話與人類福祉」學術論壇～～理論深化、課題開展與推動方案～～》會議論文集，2016 年 5 月。頁 4~5。
 15. 釋慧開《人間佛教的生命終極關懷》人間佛教學報藝文雙月刊 01。高雄：佛光山人間佛教研究院，2016 年。頁 276-281。

四、工具書

1. 中華民國教育部《重編國語辭典修訂本》，版本編號：2015_20160523。原著者：教育部國語推行委員會(民國 102 年 1 月 1 日併入教育部終身教育司)。發行人：吳思華、柯華葳。版次：104 年 11 月臺灣學術網路第五版試用版。
2. 國立編譯館主編（2000）。教育大辭書（三）。台北：文景書局，pp.328-329。

五、網路資料

1. 《人生三問與生命教育》孫效智，臺大哲學系教授兼系主任 臺大生命教育研發育成中心主任 2010 年全國生命教育高峰會（2010.11.19.）。
<http://www.slideshare.net/atyan02/20101119-5833533> 2016 年 8 月 7 日查閱。
2. 台大教授生命教育社群啟航工作坊 <http://homepage.ntu.edu.tw/~ntulec/forms/sun.pdf>
人生三問，2016 年 8 月 7 日查閱。
3. 世界宗教博物館的學術研究案 2005 年〈讓愛起飛-青少年生命教育以世界宗教博物館為例〉，2017/01/02 參 <http://www.mwr.org.tw/content/activities/life/case.aspx>。
4. 法鼓雜誌網路版 283 期 2013.07.05 出刊 <https://www.ddm.org.tw/maze/283/page1.asp>
2016 年 10 月 22 日參閱。
5. 福智台北學苑 <http://elearning.blisswisdom.org/bwtpe/lamrim/>，2017/02/16 查閱。
6. 福智僧團全球資訊網 慧海文庫 <http://bwsangha.org/teachings/monastics/577-3024>，
2017/02/16 查閱。
7. 福智僧團網頁 <https://www.facebook.com/bwsangha/posts/1611344195842249>。
8. 福智全球資訊網 <https://www.blisswisdom.org/topic/lrclass/963-9024>。
9. 福智全球資訊網 <http://www.blisswisdom.org/teachings/master-jihchang/542-3-10>。
10. 成佛必經之道 增上生道 - 福智佛教基金會 - 福智全球資訊網。

附錄（分享案例）

一、臨終關懷實例分享

為顯示增上生道的實踐，於此分享福智雲林支苑——臨終關懷個案實例。申請人：（女兒）李○○師姐。案主：李○○師兄，關懷人員：筆者與陳師兄。往生時間：2015年5月12日10：30 吉祥往生。地點：斗南鎮大埤鄉松竹村家中。內涵：案主將10年來《廣論》所學內化，臨終示現依止師長，強烈的信心，透由安寧關懷班臨終關懷，因此成辦善終→善生的增上生驗證事例。真正示現依止師長，強烈的信心，相信師父要帶我們增上生，直至弟子們坐上金剛寶座的驗證。

（一）李師姐自述：

爸爸以前上廣論時很認真，都會將班長上課錄下來，回家後一遍又一遍的聽，後來沒有錄音了，但是也常看他拿出廣論來看。爸爸得知生病之後（只告訴他肝硬化，沒有告知是癌症，因為家人考慮爸爸狀況決議），身體狀況比較虛弱，還是由大姐陪同上課，回家也同樣翻開廣論研讀。我覺得爸爸對於廣論真的很好樂，不會因為病苦就放棄學習廣論。後來爸爸體力變得很差，又常常拉肚子，所以覺得不方便去上課後，我們就開始拜三十五佛，爸爸沒辦法拜，就由爸爸念，我和大姐有空就拜。爸爸念佛號很清楚，若念錯會再念一次，每次拜完佛都覺得爸爸很高興，我們也都回向爸爸身體能好起來。有一次我跟爸爸說，如果不舒服就跟師父說，爸爸說：怎麼沒有？雖然病苦讓爸爸的心情受影響，但是不會影響他對師父的祈求與皈依。

我覺得爸爸真的將病當成修行，他從來不說自己哪裡不舒服，即使身體壞的速度那麼快，每次問他只說他累累的，即使吃不下飯，也會因為我們的請求多吃幾口，用的藥一開始因為難吞有一點小小的抗拒，後來不管是自然療法、中藥、西藥，全都滿我們的願全盤接受，我覺得爸爸已經放下自己的執著，很多事都看得很開才可以如此。而且我覺得爸爸也效學師父，即使很清楚自己的身體狀況，仍讓醫生做檢查那樣，是為滿別人的願。爸爸的病苦以及往生，教我內心一定要有師父上師佛菩薩，一心祈求皈依，才能度過種種身或心的病痛，無論爸爸的狀況如何，一切都是師父上師最好的安排。爸爸也教我放下自己的執著，就像爸爸從不主動要求要看什麼醫生，一切都依我們的安排，即使身體沒有好轉也都沒有怪我們，接受我們所安排的一切。而我也由爸爸往生中學會放下自己，讓家人合和，因為這是爸爸最想看到、最高興的事。爸爸對《廣論》的好樂與

對師父的信心，也讓我很放心，相信爸爸一定會很快再回到團體中學習。

爸爸在我學習廣論（約 2003 年），進入團體的隔年，也開始進入台語廣論班學習，並參加當時雲林所開設的第一班長青班。爸爸上課都不用人家催或鼓勵，他都自動自發，時間到了該上課的時間就會去上課。我常問爸爸：「您這禮拜要上課嗎？」這時爸爸就會拿出上課時刻表，與他的老花眼鏡，告訴我他這週六或日是否要上課。我現在常想那是什麼力量使得爸爸那麼規律，或者好樂，在將近十年的時間乖乖的去上課？當時我沒有想，也沒有問。爸爸上課地點，從最早的洪進嘉婦產科，到百利大樓，再到現在火車後站的雲林支苑。剛開始我都親自載爸爸去上課，在車上我們就會聊一聊團體的活動，或者家裡的事，後來爸爸就自己坐火車去上課（因為自己家裡也忙有孩子要照顧），我若有空載爸爸去搭火車，就會陪著他在石龜火車站等車，看他有點吃力的爬上天橋到對面等車，再看著他坐上火車再回家。覺得爸爸真的是一個很乖的學生，都會很清楚的算好上課時間，乖乖的去上課，盡量不遲到。

爸爸都會隨份隨力當義工（其實也是配合我），早期我還沒有小孩，比較有空的時候，就比較常邀爸爸去當義工，我們當時比較常去園區，因為那時園區還在建設，且我家離園區較近。比較規律去護持的是一個護根班的前身，在園區周邊的有機田當中，或者拔草，或者搭寮，結果在一次颱風當中，我們搭的寮倒了之後就結束了。我和爸爸也會參加每年舉辦的大專營擔任單日義工，有一年爸爸被分到資材組，當天有好多資材要復原，爸爸就跟大家搬資材，再和一位師兄開車到大悲或園區還資材，那一次感覺爸爸做的很開心。還有一次，我和爸爸帶著我最大的孩子（當時小班），去宿舍鋪地墊，還有和大家接力搬電扇等等。爸爸當義工都很聽話的接受引導，並且很認真的完成工作，就像爸爸一生對工作、家庭乃至於《廣論》的學習那樣認真一樣。

爸爸每年都參加憶師恩法會，我從沒問過爸爸，師父在爸爸心中是怎麼樣，但從爸爸數十年如一日的上課，以及好樂參加憶師恩法會與團體活動，知道師父在爸爸的心中是很仰望的。有一次我在研讀師父所開示的弟子規與生活常規時，看見師父提到做什麼事都要規規矩矩，爸爸就是這樣，房間裡每樣東西鞋子、書、眼鏡都放得整整齊齊，田裡種的菜每棵距離都一樣，因為爸爸都會量，爸爸蓋的房子也都量得很精準，就像師父所說的那樣規矩。

（二）往生過程紀實如下：

2015 年 5/12 日 9：30 到達，女兒們圍繞父親莊嚴念佛。筆者隨即坐到案主身旁，

輕輕握著手呼喚名字，告知上師三寶的慈悲攝護，提策師兄平時對師父的堅定信心，回憶起每次上課都先到，並懷著歡喜學習的心，總是微笑著與同修點頭致意，看到班長或筆者都會熱誠的握手。口中說著「感謝師兄師姐的護持，大家才能順利持續學習」，一再的感謝等等。

筆者引導案主：平時您即對師父的信心堅強，此時更要緊緊依靠，上師三寶安住您的頂門放光加持攝護您，師父說無限生命的希望，我做好了準備，就不怕換舊身驅的過程，因為依靠光明指引，我即將趨向獲得更好的身體與更好的學習環境（依其希願處），就是快快再投生廣論家庭，再與上師三寶及同行善友繼續增上生道的學習，此時案主流下淚水，至心感恩師法友的團隊與虔誠皈依的心。

筆者繼續引導他肯定此生生命學習課程的圓滿，家庭子女完成責任。所以應萬緣放下，朝向更好的下一程學習邁進，「您是勇士，同時是師父具信的弟子，勇敢堅定的進入佛菩薩光明護佑中，師父就是阿彌陀佛，祈求師父唸誦阿彌陀佛。」此時筆者、陳師兄與李師姐全家陪同案主一同祈求念佛皈依 108 次。接著再請女兒六人對爸爸觀功念恩，李師姐首先念恩報恩，姐妹都非常孝順，殷重感念父親的教養栽培之恩，每每哽咽激動流淚，最後筆者幫助女兒們一起對爸爸說出：「爸爸我愛您！」

接著抱來接續傳承李家宗脈的小孫子。他摸著阿公的手，筆者告訴案主，這就是傳承您可以安心交棒，以後生生世世我們都要繼續不斷一同的學習。此時案主眼睛轉動，看了孫子一眼。

大姐對父親念恩時，筆者觀察到案主似有話想交待，於是請大姐對爸爸說：「爸爸您放心，媽媽我們會照顧好。」突然覺得案主放心了，因此能安心跟隨師父走。

案主臨終四大分解完全沒有苦受，家人圍繞陪伴感恩祝福，直至吉祥往生。本來肝癌往生應該極大痛苦。可是案主完全沒有痛苦或掙扎，只有呈現信心皈依，歡喜蒙師接引的吉祥瑞相。希望透由分享，幫助了解安寧關懷班成辦增上生的內涵。

（三）往生後關懷（5/13 筆者寫給 14 備 08 班李師姐）。

爸爸的福報真大。因為他依靠三寶依靠師長皈依的心很強。這就是他最大的福報。還有他照顧家庭。與牽手一生相扶相攜。慈愛子女，盡心栽培，子女今日所有成就，能夠供獻社會國家，以及待人接物種種良好品格的形成，都是父母教養薰陶。

爸爸工作努力盡責，所造房屋、浴室，眾人稱讚。善業所感。造就他溫良恭儉的人格，爸爸是國家的棟樑，是家庭的支柱，是母親的良伴，是子女心中的楷模，親朋鄰里

皆共稱許，樂於親近。

具力業門功德田中，顯揚爸爸依上師三寶獲得善心死（善終），實踐增上生道，依照廣論教授如理行持的模範。三摩地王經云：「清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依，若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。」

子女此時能夠憶念親恩，報答親恩是最殊勝，能真實報恩，你們子女所獲得功德是最大的，也是爸爸最後留給你們最慈愛的恩澤。

○○：請將以上慢慢的對爸爸訴說。每天都可以說。對家人。對班級說。無常經持誦也要說。要常常說。肯定爸爸的生命價值與意義，同時我們也報答親恩，對社會國家分享善業的因果模範，大家都能建立善良風俗的社會。

願此殊勝功德，迴向法界有情，淨除一切罪障，共成無上菩提。

以此殊勝功德迴向李武雄師兄得上師三寶攝護，往生善趣，得暇滿身，學弘宗大師清淨圓滿正法，增上生道直至究竟圓滿成佛。

禮敬上師三寶 禮敬李武雄居士 雲林支苑 安寧關懷班 李佩如 敬上

（四）李師姐的分享（2015年7/6日晚上，法王聖誕廣供）

我的爸爸在十年前開始進入團體，在長青佛學班和長青班學習，去年十二月診斷出肝癌，當時醫生說只剩六個月的生命，在今年五月十二日往生。

爸爸從一進入團體，就很相應，從來沒有說過要離開，只要上課時間一到，除非有農事要忙，否則自己都會主動去上課。到爸爸後來身體變得很虛弱的時候，那時他體力若還可以，就會由大姐陪同去上課。過年的時候，我們家人還陪他去參加朝禮法會，往生前一個月的時候還參加長青八關齋戒。爸爸在病中不舒服的時候就會跟師父祈求，有時候大姐會陪爸爸念心經，爸爸就這樣靠著師長三寶的力量，度過病中的不適。

當爸爸生病的時候，其實我的內心不知道要怎樣幫助他，讓他可以在生病期間也能對師長三寶生起皈依，甚至能為死亡做準備。那時有請教廣論班同學，又請教安寧關懷護持的王師兄，那時師兄建議申請安寧關懷，但是爸爸不好意思太麻煩別人，再加上他若體力變好，很想自己去上課，所以就沒有申請。不過在請教師兄當中，師兄告訴我一個很重要的點，就是家人要和合，因為家中只有我和爸爸學廣論，在很多事情的看法上，與家人不太一樣，因為師兄的提醒，使我在遇到與家人意見相左時，能夠放下自己的執著與想法，讓爸爸在往生前的那段時間，可以很安心，很放心的在家中靜養。

在爸爸往生前一天，一早媽媽發現爸爸陷入昏迷，於是打電話通知我們，我一接到

電話，馬上請教廣論同班的陳師兄，師兄參加臨終助念，平常又對爸爸很關心，那時師兄建議我找佩妣師姐，師姐馬上提示我說要對爸爸觀功念恩，謝謝爸爸，又提醒可以為爸爸設壇城，讓爸爸可以再回到團體學廣論，我一邊聽電話，一邊照著去做，因為前面師兄提醒與家人和合，所以沒有違緣，這時家人也很配合我。那天下午，我想爸爸平常也常提到佩妣師姐的幫助，與佩妣師姐滿相應，所以請佩妣師姐到家中關懷，師姐馬上就答應隔天早上會過來。期間我們一直照師姐所說，持誦爸爸相應的經典。隔天早上我們持續誦經，並且對爸爸說話，謝謝爸爸，九點多佩妣師姐與陳師兄一到，師姐即開始引導爸爸，握著爸爸的手提示他對師長三寶的信心，也引導我們姐妹一一對爸爸觀功念恩，最後師姐請我們齊聲對爸爸說我愛你。就在此時，爸爸幸福的嚥下最後一口氣，在家人同修的陪伴下真正提起善心而走。而我們持續為爸爸誦經時，師兄姐已經忙著聯絡助念的師兄姐來幫忙助念。當天一班一班的師兄姐，接替著為爸爸助念，沒有間斷，直到八小時後，我們家人有繼續為爸爸念佛號。爸爸的臉在助念之後變得更柔和，表情更安詳。

謝謝安寧關懷與臨終助念同修的協助，使我們全家在不知道怎樣面對爸爸往生的時候，不致於手忙腳亂，還能很平靜的念佛，對爸爸觀功念恩。媽媽在爸爸離開時情緒較激動的時候，佩妣師姐也安撫媽媽，使我們全家都以很平靜的心面對爸爸的離開。甚至在爸爸頭七的時候，謝謝廣論班同修和斗南安寧關懷班到家中為爸爸誦無常經。每天有那麼多人離開這個世界，可是有幾個人可以在往生的那一刻得到最好的幫忙，可以安心，無牽掛的走？每次想到這裡就很感恩師父，因為師父創辦法人，爸爸才能在一進到團體學習，就得到照顧，直到臨終時，還能得到饒益。

家人都感恩團體為爸爸所做的一切，一直稱揚我們團體有這樣安寧關懷的團隊可以幫助爸爸，也很感謝師兄姐助人的精神。尤其是大姐，在爸爸生病的這段期間，她都會陪伴著爸爸，在爸爸往生後，看見師兄姐的協助，受到感動，以前我和爸爸叫她去參加教師營，她都沒興趣。現在她發願到長青班當義工，一方面讓爸爸高興，一方面報答師兄姐。我告訴她要讀廣論才可以當義工，她就決定退休後（再1年半）要來讀廣論。

謝謝師父與師兄姐在爸爸往生這些日子的協助與陪伴，不只幫助了爸爸，也幫助了我的家人，謝謝！

○○僅以此供養上師三寶!以此供養師父法人事業!希望如此殊勝功德回向父親李○○居士，生生世世能得上師三寶攝護，修學佛法增上生直至究竟成佛!
最後祝福大家身心康健!家庭幸福美滿!