

# 佛教的生命教育理念與實踐

陳木子

## 【作者簡介】

本文作者，台北縣人，民國 37 年（1948）生。美國西太平洋大學藝術學博士，海明寺玄奘佛學研究院研究，高考藝術行政人員及格，歷任宜蘭縣政府，台北市政府，現任國立教育資料館簡任編纂。

## 摘要

佛教是佛陀的教育，為西元前六世紀，古印度釋迦世尊證悟宇宙人生的真理實相，傳授給世人正智正覺的教育，於東漢明帝永平十年，（西元 67 年），傳入我國，而成為我國儒釋道三教合一傳統文化的淵源之一。佛教對於生命有四大、六根、八識、五蘊、十法界、十二因緣等理念，生命教育為吾人身口意在日常生活中，經由五戒十善、六和敬、八正道、皈依三寶、三學齊修、淨業三福、四弘誓願、六度萬行等的生活規範與修行，來實踐淨化生命，免於污染沉淪，進而提昇生命的品質，慈悲智慧，自度度人，以發揮生命的意義，來達成和諧平等的人間淨土。佛教為生命教育的根本，也是最究竟、最幸福、最圓滿的生命教育，正規學校教育應與之結合，佛教不但為世人所必須，更是救世之光！

**關鍵詞：**漢傳佛教、生命教育、基本教理、生活規範、修行方法

## 壹、前言

我中華文化是儒、釋、道三教合一的文化，儒家的教育要旨是仁恕，注重仁、義、禮、智、信的五德和君臣、父子、夫婦、昆仲、朋友的五倫，釋家即佛教，佛教要旨是三覺圓滿，注重五戒十善，慈悲智慧，道教要旨為立德自然，注重孝悌道義，煉丹長生，均為注重個人性德的修養和社會倫理秩序的和諧，共達於真善美慧。

民國以前的長期間，大致上儒教係為培養士大夫或知識份子，道教是一般民眾的宗教信仰，佛教在東漢傳來之初，為皇帝及貴族所接納和護持，漸次發展成為各階層及平民百姓廣大社會面的宗教，可惜民國初年，尤其五四運動時，高喊科學和民主，主張全面西化，揚棄傳統文化，新式學校教育更未將宗教納入正式教育制度，以致知識份子與社會大眾，大都無法正確認識宗教，更以迷信排斥之，國人雖普受教育，有了知識、科技，卻仍無法安身立命，因此造成社會亂象。佛教既為我國傳統文化根源之一，對國人的生命教育，應能有所貢獻，實有深入探討的必要。

佛教起源於西元前六世紀的古代印度，由釋迦世尊出家做了沙門，經過六年苦行及修習禪定的結果，覺悟宇宙人生的真相，將其體驗與方法，傳佈於追隨者，並帶領大家一齊實踐，因此，構成佛陀、佛法、僧伽的所謂三寶的宗教形態，在佛陀的時代已傳達於印度恒河流域。但是中國和印度之間在漢朝之前並不相往來，因為地理的阻隔，印度文明範圍只能在印度河流域和恒河流域，中國文明的範圍則是在黃河流域和長江流域，在此二大東方文化之間，橫列著帕米爾高原和喜馬拉雅山脈，海拔高達八千多公尺，亦有戈壁大沙漠，這種地理的阻隔，長時期以來，無法接觸交流。

佛教主張眾生皆有佛性，人人皆可成佛，佛陀入滅後由其弟子迦葉及阿難等五百位菩薩將佛陀教誡集結成經典，在西元前三世紀時，由印度孔雀王朝的阿育王及西元二世紀時貴霜王朝的迦膩色迦王，由於他們對佛教的護持，派遣傳道使者，傳播給異民族的西北印度、中亞細亞、西域，至希臘的殖民地國家，傳入中國則係由於漢朝經營西域，開闢了溝通東西陸路交通的「絲路」，佛教即是被來往絲路的貿易商人所支持和信仰，再傳播到中國來。之後，佛教又隨著希臘羅馬人開發的南海貿易航道，推展到南洋諸國，佛教也利用南海航道的「海上絲路」，繼續傳來中國，中國的高僧大德如朱士行、法顯、玄奘等，親

赴印度佛國求法，如此交流，佛教不但成為東方文化，更具有世界文化的意義。  
(註 1)

## 貳、佛陀生平事略

釋迦牟尼佛簡稱佛陀，佛陀是覺者之意，覺悟宇宙人生的真相，佛教是佛陀的教育，即正覺的教育，為釋迦牟尼佛所創立，故尊稱為本師，即根本的導師，「本師釋迦牟尼佛」。釋迦漢譯能仁，能以仁愛的心來憫念眾生，大慈大悲，能給眾生安樂，能拔除眾生痛苦，救度眾生，這是佛陀所具足的悲德，牟尼漢譯為寂默，是說佛在因地修行時，以他自己本具的智慧光明，迴光返照，斷除煩惱，智慧圓滿，這是佛所具足的智德。佛陀具足能仁寂默，自利利他的悲德與智德。

佛陀（624~544B.C.）是佛教的創立者，於紀元前 624 年 4 月 8 日，誕生於印度北部釋迦族的迦毗羅衛國，（現今的尼泊爾），父為國王淨飯王，母為王后摩耶夫人。姓喬答摩，名悉達多太子，8 歲時，淨飯王即聘請了全國最傑出的文人和武士來教導他，所以太子文章蓋世，武藝超群。17 歲時和德貌雙全的女子耶輸陀羅結婚，19 歲時出城外旅遊，見群鳥爭啄田中小蟲，深感弱肉強食，眾生愚痴，經四城門，見老病死苦，想不出解除痛苦的辦法，十分煩惱，又見一沙門比丘，謂一心修道可解決自己和眾生的生老病死四大痛苦，心生大歡喜。

24 歲時兒子羅 羅生下不久，為解決眾生的生老病死痛苦，就在夜間離開皇宮，踏上修行之路，在雪山訪尋仙人，在苦行林中靜坐思維，入定修行，用自己的智慧光明，照澈一心本源，每天除了只吃一粒麻與一粒麥米來充飢以外，主要是以禪悅為食，得到法喜充滿。淨飯王派出五位大臣，憍陳如、阿鞞、拔提、十力迦葉、摩訶男等趕到雪山去尋找太子，太子發誓「不成佛道，不回本國」，這五位大臣不能回宮銷差，只好跟隨太子修行學道。

悉達多太子在雪山六年的勤苦修練，一日出定離開道場，走到尼連河洗澡後，接受牧羊女供養乳糜粥，此時，隨從看到太子，誤為退失修道心，遂離太子而去，太子便獨自走到尼連河畔的菩提樹下，在一塊大石頭上，鋪草結跏趺坐，進入禪定，把自己心中本具的智慧光明，迴光返照，徹悟心源，寂而常照，照而常寂，心中的智慧光明完全顯現出來，就在 30 歲那一年的 12 月 8 日半夜裡，看到天上一顆明星出現，因景會心，剎那間，頓然大悟，本覺理與始覺智合為一覺，証得不生不滅，無掛無礙的涅槃境界，即是成就佛道，並說：「奇

哉，奇哉，奇哉，大地眾生，個個都具有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證得，若離妄想，則無師智，自然智，一切顯現。」在這禪坐期間，魔王波旬先後派了三個魔女與魔兵魔將前來破壞，但都被佛陀以不可思議的功德與智慧擊退。

佛陀成道後即到波羅奈國的鹿野苑去度化憍陳如等五人，為他們三轉法輪，講授苦集滅道四聖諦法門，五人均證得阿羅漢果，這是世間有比丘的開始，而此時佛教三寶皆已具足，佛寶即釋迦牟尼佛，法寶是四聖諦法，僧寶就是五比丘。計佛陀傳法四十九年，講經三百餘會，度人無數，最有名的有一千二百五十五人的常隨眾，其中有十大弟子：智慧第一的舍利佛，神通第一的目犍蓮，天眼第一的阿那律，多聞第一的阿難陀，沙彌之始羅 羅，苦行第一的大迦葉，論議第一的迦旃延，說法第一的富樓那，戒律莊嚴的優波離，解空第一的須菩提。

佛陀於傳法四十九年期間，曾上升忉利天宮，為生母摩耶夫人說法三個月，父親淨飯王逝世時，親自來到父王靈前，執持香爐送葬，盡人子之天職，為佛教徒樹立一個良好的榜樣，並曾開示指導其弟子目犍蓮辦「盂蘭盆法會」，自地獄救出其母親，均是佛教徒孝親的典範。佛陀最後在拘尸那城外娑羅雙林樹下的繩床上，右脅而臥，示現入大涅槃，圓寂而逝，時年 80 歲的 2 月 15 日，佛陀示現了誕生在人間，修道在人間，成佛在人間，度化在人間，所傳四十九年的佛法，由其弟子大迦葉、阿難等五百位菩薩集結成經典，流傳於世，繼續度化世人。（註 2）

## 參、佛教的基本教理

### （一）緣起性空

緣起法是佛教的根本教理，緣起就是一切法為因緣所生，是宇宙人生必然的、普遍的、永恆的原理和規則，佛陀當年在菩提樹下，發現了這個真理而證悟成佛，然後將這個道理告訴我們，因為世間上一切的事物，一切有為法，都不是憑空而有的，也不能單獨的存在，必須在各種因緣條件和合之下，才能現起和存在，又一旦組成的因緣散失，事物本身也就不復存在，即是「諸法因緣生，諸法因緣滅」，此外這些現起和存在的各個因緣，其本身又各互有生起因緣，這種複雜而綿密的互動關係，就形成了宇宙萬法的生起，乃至生命的起緣

的道理，這個道理，就叫做「緣起法」（註3）。

緣起法說明了世間一切存有的事物都是因緣形成，而沒有實在的自性，因此，這也就是「空」的特質，然而空並不是無，空是蘊含無限的可能，是真空能生妙有，空去一切有無對待，空去一切差別觀念，甚至連「空」本身也要空去，達空有不二的境界，始為自在，所以人生宇宙的真理是「緣起」，建立萬有的要素是「空性」，佛教常用譬喻來說明精深的妙理，如棉花是自種子生成，種子需要有土地、陽光、空氣、水分、肥料等的灌溉栽培，才能萌芽、成長、開花、結果、人工採集、運輸、紡紗，最後織成棉布，這樣棉籽、棉布的產生，即是緣起性空的說明。（註4）

## （二）三世因果

三世就是過去、現在、未來，但是三世因果並不一定就是前世、今生、來世，它可能是去年、今年、明年，或是昨天、今天、明天，甚至是前一秒、後一秒，總之，是在世間萬法無常的運行中，業力能三世相續不斷，循環不已。

佛陀將業力比喻為種子、習氣，合稱「種習」。業力如種子，是譬如一粒黃豆，經由播種、萌芽、抽枝、開花、結果，而有種子保留下來，經過一段時間後，保留下來的種子，一但遇緣，又會萌芽、抽枝、開花、結果。眾生業力的感果，也是這種現象。業力又如習氣，是譬如一個裝過香水的瓶子，雖然香水用完，但是瓶子裡仍然留有香水的味道，這種習氣也說明了業力確有感果的功能。佛教主張個人的身口意所造作的行為，可以決定自己的命運，一個人的幸或不幸，都是自己善惡業力所造成，即所謂「萬般帶不去，唯有業隨身」，「多行不義必自斃，常作善事福慧增」，「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生做者是」。

這種三世因果的善惡業報，構成了六道輪迴，所謂六道是：天道、人道、阿修羅道、畜生道、餓鬼道、地獄道，並且是以胎生、卵生、濕生、化生四種方式生成，天道享福樂，壽命非常長，人道有苦也有樂，是最好修行的地方，有人修善，有人作惡，阿修羅道是好戰的眾生，天上人間都有，畜生道有無足的蚯蚓，兩足的鳥類，四足的獸類，多足的虫類等，壽命很短，智慧也缺，互相殘殺，或任人宰割或驅使，堪可哀憐，餓鬼道受飢渴的苦楚，非常令人憐憫，地獄道是六道中最苦的一道，又長時間受著烈火的猛燒或寒冰的煎迫，諸般苦楚，非常可怕。三世因果使我們知道命運可以由我們自己掌握，由懺悔業障，斷惡修善來改造命運，就有希望，有光明。（註5）

### (三) 是心作佛

心有肉團心，所緣心，靈知心等多種，心對境不迷，清淨解脫，即為真心，亦名佛心。心是我們的主人，但是大部分的人都不認識自己，不知道自己的本來面目，因此作不了自己的主人。佛教是一個談心修心的宗教，故亦稱內學，也是一個從心靈教育提升人的品質的宗教，學佛可以了解自己的心，才能認識自己，修行首重修心，即明心見性，見性成佛。

佛陀於菩提樹下証悟時，曾驚嘆地說：「大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能証得。」此即說明「心、佛、眾生三無差別」，眾生與佛本具同一心性，只因為無明妄想而有生住異滅，迷悟染淨之相。心的本體為生起萬法的第一因，「一心能生萬法」，宇宙萬法，「唯心所現，唯識所變」，唯識家以五位百法來解析心的活動，心指揮我們的身口意，或說眼、耳、鼻、舌、身去做善事或惡事，造成業力，而至輪迴生死受苦，學佛不可不認識心，不能不修心，

從本體上說，心是沒有生住異滅，沒有迷悟染淨對待差別之相，而為絕對平等之理體，此理體不生不滅，不增不減，真實如常；從動相來說，心隨緣生滅，故有生住異滅，迷悟染淨等對待差別之相用，即生滅流轉。但此理體與相用，是心之一體兩面，如水波的關係，水是靜的，波是動的，此為不一不異也。（註6）吾人學佛，但求真心，經論上所說「斷惡修善，轉迷為悟，轉凡為聖」，「自性彌陀，惟心淨土」，轉識成智，心淨則國土淨，在在均說明了心成佛道，故知心是根本，即心即佛，自然能安身立命，解脫自在。

### (四) 四聖諦法

當年佛陀在成道後，即到鹿野苑為五比丘講解四聖諦法，佛陀入滅涅槃時，亦再講四聖諦法，隨侍弟子阿那律尊者說：「日可令冷，月可令熱，佛說四諦，不可令異！」可見四聖諦法，也是佛教的基本教義教理之一。四聖諦，為聖者覺悟的四種真理，是佛法的總綱，四聖諦者苦諦、集諦、滅諦、道諦是也。

1. 苦諦說明人在世間，「苦」的特性：從出生到死亡，身體上有老病死的痛苦，心理上有貪瞋痴的痛苦，自然界有水災、風災、火災的痛苦，人我間有冤家相會、恩愛別離的痛苦，社會上有所求不遂、衣食艱難的痛苦，所以人間的特性是苦果。這種逼迫身心苦惱的現象，可歸為二苦（內苦、外苦），三苦（苦苦、壞苦、行苦），八苦（生苦、老苦、病苦、死苦、愛

別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦)等。

- 2.集諦說明人生苦果，「集」是原因：身口意能造十善業或十惡業，過去生中的善惡業力，現在生中的煩惱動亂，往昔的無明迷惑，目前的愚昧無知，身造的殺盜邪淫，口造的妄語是非，意造的貪瞋邪見等業力，所以感得人生的苦果，集是原因。眾生招受苦果，往往不知自省，反而怨天尤人，更起迷惑顛倒，再造新業，復成苦因，展轉相生，成無邊苦海。吾人應明瞭招苦的原因，斷惡修善，始能離苦得樂，學佛人更應不求回饋的心，來做利益眾生的事，此即是無相行。
- 3.滅諦說明聖者的世界，「滅」是境地：滅苦的根源，斷集的生起，這是解脫生死無常的妙處，實證涅槃寂滅的境界；把差別歸於平等，把動覓歸於寂靜；一切愛染不再生起，無量光明普照大千；所以聖者的世界，滅是境地。亦即是滅盡貪瞋痴等煩惱，顯現出清淨的真如體性，為人人可證得。
- 4.道諦說明解脫的聖境，「道」是學程：從痛苦的輪迴生死此岸到達涅槃常樂我淨的彼岸，所必經的道路，必須依照佛陀開示的三十七道品來修行。尤其正見、正思、正業、正命、正語、正勤、正念、正定八者為八正道，最為代表。即正確的見解，純淨的思想，善良的語言，正常的經濟，嚴正的行為，奮發的精進，堅貞的信念，不動的定力，做為修道的學程，才能達到解脫的境界。

四聖諦是從十二因緣產生的，觀十二因緣能出離生死苦海，觀四聖諦也能出離生死苦海，吾人修行瞭解苦、集、滅、道的意義，觀照苦、集、滅、道的事實，超越苦、集、滅、道的範圍，才能大自在，便是心經「無苦集滅道」的內容，沒有苦受與苦集，也沒有滅苦斷集，才是無修證的無事真人，這是大菩薩的智慧。（註7）

## （五）三法印證

三法印是：「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」三者，這也是佛教的根本教理之一，佛教以此三條定律說明宇宙人生的現象，和印證佛法的真偽。

- 1.諸行無常：「諸行」是指一切事物和一切現象，「行」是遷流、轉變的意思，一切事物與現象都是遷流轉變的，世間上一切形形色色的事物，沒有一樣不是在剎那剎那之間遷流轉變，沒有一樣是常住不變的。因為世間上的一切有為法都是因緣和合而生起，因緣所生的諸法，空無自性，它隨著緣聚而生，緣散而滅，諸行無常除了可印證佛法外，對我們人生亦具有積

極的意義，如對「生死事大，無常迅速」，所以容易產生宗教心，精勤修行，生理細胞的新陳代謝，可常保身體的無限活力，人事的新舊更遞，能使一個社會的有機組織體，生生不息，生機蓬勃。人們碰到挫折、災難只要能夠堅持下去，就可以改變逆境，人們處順境亦應精進不懈，因為世事無常，所以無常不是消極，諸行無常是提醒人們積極、樂觀、奮發、精進。

2. 諸法無我：世界上的一切有為法，無為法，均是無獨立的、無不變的實體或主宰者，一切事物皆是依因緣而生，緣聚則有，緣散則滅，彼此之間相互依存，並無實體性。一般人執著「我」為實體，能主宰掌控一切，其實「我」是依煩惱業力，五蘊和合，假名安立為「人」，並沒有一定的實體，不但「人無我」，就是世間一切萬事萬物，也都是依種種條件因緣所生成的，都是沒有本來固有的獨自性而空無自性，如幻如化，所以也是「法無我」，一切法無我，緣起性空。無我的觀念，可使我們消除人我對立，把我融入大眾中，以眾為我。

3. 涅槃寂靜：吾人滅除貪、瞋、痴、慢、疑、生死、人我等種種煩惱無明，身無惡行，心無惡念，身心俱寂，達於寂滅無染，充滿快樂，光明自在的一種解脫境界，這也就是人人本自具足的如來智慧德相，眾生因妄想執著，不能證得，若離妄想，一切智，自然智，即得顯相。所以涅槃不是死後的境界，涅槃是滅除我執、法執，滅除煩惱障，所知障，是度脫生死，不生不死的意思，人人當下就可體證，生命就可遍佈於一切空間，充滿於一切時間，心包太虛、量周沙界，盡虛空遍法界，無所不在，生生不息。（註8）

## 肆、漢傳佛教的發展

從歷史的記載可知西元前 2 年，西域大月氏王使伊存，口授佛經於前漢博士弟子景盧，西元後 65 年，後漢楚王英，已信奉佛教，後漢永平十年，因為明帝的求法，佛法正式傳入我國。嗣後陸續有西域、印度高僧如佛圖澄、鳩摩羅什、竺法護，菩提流支等，前來我國翻譯經典及傳法，我國出家眾，朱士行、法顯、玄奘、義淨、慧日等高僧不畏艱苦前往西域及印度求法，帶回了大量的經書、佛像、舍利等法寶，加以翻譯流通。

在魏晉南北朝之時，佛教建立了僧官制度，形成教團，道安法師建立僧制，作成經典目錄，當時也形成了涅槃學派和淨土宗等宗派。隋朝以儒家德治禮教

的實踐為文教政策，以佛教平等思想消除胡漢的對立，全國各州的中心都市佛寺建立舍利塔，各大寺院均有高僧講經弘法，隋煬帝時代，日本已開始派遣隋使留學僧前來吸收我國文化，又有成實學派、華嚴學派、天台宗等宗派的成立。（註9）西元366年前秦沙門樂傳開始於敦煌鳴沙山開鑿石窟，454年北魏僧統曇曜著手在山西雲崗開鑿五大佛窟，493年北魏又開鑿龍門石窟。518年北魏於其天下諸郡建立五級佛塔。這些都是證明可以佛教藝術來傳法。

佛教在北魏至唐五代雖然發生過三武一宗的法難，但是很快的又得到復興，唐代佛教與中國禮教得到很好的結論，僧道禮拜父母而不拜君王，對於祖先的祭祀以及父母的追善佛事，均極重視，孟蘭盆經、淨土孟蘭盆經、父母恩重經、大報父母恩重經、閻羅王授記生七齋往生淨土經、十王經等，流行於廣大的民間，均是強調孝道的重要。一般大眾已普遍參加佛寺所舉辦的年中行事法會，經典內容轉化為「俗講」，敦煌千佛洞亦有許多的「變文」和「變相」，則天武后並命令天下諸州建立大雲經寺，設立愍田院，收容孤老，設立養病院，施醫治療病者，又佛寺辦理賑給、借貸、放生、義井、義船、義橋、義舍等社會福利工作，以發揮佛陀偉大的慈悲精神。

唐代更確立了佛道戶籍及試經度牒的公度制度，也完備了僧官制度，尚書省的祠部為綜理佛道二教的中央官署，中央的僧官稱「僧錄」，地方的十道稱「僧統」，各州稱「僧正」。唐代淨土宗盛行於大江南北，華嚴宗正式開創，禪宗形成了北宗禪與南宗禪兩大流派，即所謂北漸南頓，後又分成五家。玄奘大師留學印度回國後創立法相宗，其弟子窺基大師光大法相宗，玄奘門下也分出俱舍宗，密教的教理、儀軌、曼荼羅等，也是到了唐代才完成組織化與體系化。唐代尚有二件大事，即是「百丈清規」與「國家譯經場」。

宋代儒學特別興隆，部份大學問家尊儒排佛，但當認識了佛教的內容和本質之後，即加以取長補短，達成儒釋道三教的調和，尤其熱心佛教信仰又是有學問的大居士，如楊億、蘇軾、楊傑、王安石、文彥博、司馬光等，介在僧尼及大眾之間，以他們的文筆和地位，為佛教思想的普及化與大眾化，盡大力，這就是「居士佛教」的形成，對後世佛教的普及有很大的助益。又宋代時禪宗與淨土宗最為興盛，因為該二宗流行廣大的庶民及山嶽，在唐末五代的動亂和幾次的毀釋滅佛的法難中，受害的程度，極其輕微，尤其淨土信仰，流行在禪、教、律三宗之間和結社念佛的風氣，故淨土信仰普及到了社會上下各階層。宋代除了繼續實施僧道的度牒與僧官制度外，張從信雕刻大藏經版，人工書寫的大藏經，到了宋代才進化為木刻版的印刷，便於普及。又將「譯經院」與「印

經院」合併為「傳法院」。

宋代由於首都南移至杭州，佛教信仰亦由王族、顯官，擴展到了地方富豪、百姓。契嵩編纂了佛教通史，禪家學者仿北宋司馬光「資治通鑑」的寫法，也編寫了編年體的佛教通史，天台宗仿漢朝司馬遷所撰「史記」，編寫紀傳體的佛教史，促成了佛教史學的發達。（註 10）

元代的太祖係蒙古族，趕走了遼金，破西夏，到了元世祖，滅南宋，統一中國，對各宗教則是作出平等寬大的態度，各宗教的布教活動，也均給予自由，以期元朝的政治安泰無事，但是元世祖信任佛教之派別為喇嘛教，尊八思巴為國師，封大寶法王，此後，喇嘛被朝廷仰為帝師，皇帝又從帝師受戒，幾乎成了常例。元朝處理佛教事務的機構，在中央設有宣政院，直署帝師，全國各地分設十六個廣教總管所，將佛教教團納入統一管理。喇嘛教盛行於朝廷，舊有的佛教則在漢人的社會中流行，但元朝優遇喇嘛教逸出常軌，到達極為專橫的程度，很多漢人苦於蒙古人的壓迫，又逢天災饑饉，加入了白蓮教等漢人社會的秘密結社，後來白蓮教徒朱元璋利用民眾，舉起反元的旗號，各地呼應，完成滅蒙興漢的大業。

朱元璋即帝位，國號為明，仿效元代宣政院，設立了善世院於金陵的天界寺，作為統制佛教的總機構和僧官制度，從中央到地方，秩序井然，也仍然實施試經度牒制度，對西藏喇嘛之被封國師及法王的政策，也未改變，惟為了救飢荒，政府以空名度牒出售，產生了賣牒，佛教徒素質低落等流弊，當時有識者屢奏請整肅佛教，所幸明代僧侶之中，也有不少俊傑之士，明初的道衍曾為宰相，黑衣法服依舊，世稱黑衣宰相，弘佈佛教的四大師，祿宏、真可、德清、智旭，均主張念佛不唯不礙參禪，而且有益於參禪，這種禪淨一致的各宗互融，構成明代佛教的特色，又明四大師也都考慮到了儒、道、佛三教的融合運動，也是中國近世佛教史上，頗值注意的事，在明代三百年間，國情還算安定，文化進步，印刷術發達，佛教的大藏經，出版了四種，有南藏版、北藏版、武林版和萬曆版，為佛教的盛事。（註 11）

清朝將近三百年的歷史，除了皇族所信奉的喇嘛教外，對於其他宗教的統制，採取嚴厲措施，雖然沿用明朝的宗教制度，設置僧官及道官，但是位階降為官吏中最低者，阻止僧尼等的社會化活動，將寺院僧侶與社會隔離，另藉儒教的權威，以教化庶民。在雍正帝時更廢止了度牒試經制度，以致有無賴之徒，假借僧形，橫行僧界。洪秀全革命造反倡太平天國，信奉上帝，對寺廟偶像，實行徹底的破壞，凡軍隊所過之處，寺院悉遭燒毀，佛教經卷，亦被毀棄無遺，

真是浩劫。

清朝時佛教普遍被知識份子的士大夫階級所理解和接納，在具有傳統儒教教養很高的讀書人，以居士身份，保持了近世佛教的命脈，促成居士佛教的流行，如皈依禪宗的宋世隆、畢紫嵐，歸依淨土的周安士夢顏、彭際清紹升等人，都是德學兼優的宗教家，楊仁山則是主張「教宗賢首，行在彌陀」，於清末正當佛教衰微之期，設立「金陵刻經處」，自日本請返佛典章疏，復刊流通，總計雕刻出版了二千餘卷之佛典，裨益中國佛教之復興。又清朝政府對於漢民族亦不得不實行文化政策，在康熙帝時，將明萬曆版的大藏經，作了續刻和補刻的工作，是為續藏經，雍正及乾隆帝於北京雕刻了漢文大藏經，因裝禎有御製的龍牌一面，故世稱為「龍藏」。

清初的佛教是沿著明代的趨勢，以禪宗最為盛行，但是整個清代史上，卻是淨土宗為最風靡，蓋自宋元以後，禪、律、天台、華嚴各宗，均無不兼修念佛法門，清朝時，淨土宗最受庶民喜歡，有所謂「家家觀世音，處處彌陀佛」的俚諺，觀世音信仰是伴隨著阿彌陀佛的信仰而行的，淨土宗在僧界及居士界亦是成為獨佔的地位。（註 12）。

國父孫中山先生領導的革命運動，在 1911 年辛亥革命成功，建立了以漢民族為中心的中華民國，革命青年的領袖人物，多以打倒所有舊文化，作為促進中國之近代化的步驟，大教育家蔡元培先生，由於對佛教的欠缺認識，而提出「以美育代替宗教說」的論點，1919 年 5 月 4 日發生的「五四運動」，除了反對帝國主義，也對儒、佛、道三教，和民間迷信的類似宗教，以及其他的舊文化，作最徹底的批判，由打倒迷信而演成了反宗教運動，1930 年政府更頒行「監督寺廟條例」，規定各寺廟應依其所有財產之多寡，興辦初等教育，圖書館，救濟院（孤兒院、養老院、保育所），貧民工廠，合作社等，廟產興學已成為普遍現象。

民國以來佛教界幸亦有出現振興佛教的僧人和居士，如倡導佛教組織化方面有敬安法師，在上海組織了「中華佛教總會」，惜未達成目的，太虛大師繼之組織「中華佛教聯合會」，各省縣紛紛設立分支會，由太虛、太悲、印光、圓瑛、王一亭等人，於 1929 年在上海召開「第一次中國佛教會」，太虛大師不久脫會，另在南京組織「中國佛學會」。太虛大師並主張以僧伽教育來培養佛教人才，因此在各地開辦佛學院，設立佛學圖書館，印行佛教月刊、文庫等，楊仁山居士的金陵刻經處本和揚州刻經處本的佛典，繼續盛行，上海佛學書局出版佛學書籍也推向民間流通。（註 13）可惜大陸在 1966-1977 年文化大革命

期間，紅衛兵狂熱地奉行無神論，普遍地摧毀了佛道寺廟和人民宗教信仰，造成又一次的法難，浩劫過後，海內外同胞共同努力協助佛教的再復興。

台灣的佛教，從明鄭、清代，即來自大陸，主要是閩、粵禪淨雙修的佛教，亦有本地僧侶到大陸出家求法，但人數甚少，反而在家居士的齋教，曾有一枝獨秀的局面。日據時期雖有四大法脈，即基隆月眉山靈泉寺，台北觀音山凌雲禪寺，苗栗大湖法雲寺，以及高雄大崗山超峰寺，但是日本有效的區隔本土佛教與日本佛教，致影響不大。1945年台灣光復後，慈航法師於1948年來台主持中壢圓光寺的「台灣佛學院」（註14），1949年國民政府遷台，大陸僧侶大量追隨來台弘法，並培育出新一代的佛教人才，及在各地設立佛學院和佛學研究所，如東初大師，南亭大師，智光大師，斌宗大師，悟明大師，成一大師，印順大師，律航大師，淨空大師，聖嚴大師，白聖大師，煮雲大師，星雲大師，證嚴大師，惟覺大師，曉雲大師，白雲大師，聖印大師，妙蓮大師，懺雲大師，開證大師、源靈大師、淨心大師．．．．等高僧，使佛教成為台灣最興盛的宗教，尤其印順大師隱居華雨精舍，著作等身，所著妙雲集廿四冊，佛教界稱「小藏經」，為佛學院所必讀，尊稱為「印順導師」。而法鼓山，佛光山，花蓮慈濟，中台禪寺，成為台灣四大主要佛教道場。

台灣的居士佛教方面，護法衛僧的孫張清揚女士，於大陸撤退來台亂局中，營救身陷囹圄的僧人，購置善導寺，向日本購入大藏經，影印流通，協助開設佛教健康書局，編印佛教典籍，興辦「益華佛經流通處」。李炳南老居士在台中成立佛教蓮社，弘法團、念佛班、辦理菩提月刊、菩提醫院及救濟院等，並到各大專院校辦理佛學講座。（註15）李老居士的學生淨空法師更加以發光大，成立淨宗學會，華藏講堂，佛陀教育基金會，除了講經弘法外，更首創以視聽科技如以錄音帶、錄影帶等傳播佛法。周宣德居士在台灣大學成立「慈光學社」佛教社團，並推動全省各大專院校成立佛學社，繼之成立「慧炬佛學會」。南懷瑾居士成立十方禪林，宣講禪學。

台灣佛教在政府不鼓勵又半禁止，正規學校教育亦排斥的情況下，由於民間僧侶與居士的共同努力，得到復興，如今佛教界所辦的慈善、醫療、救難、弘法、教育、文化、出版等事業已呈現蓬勃發展，解嚴後，少數私立大學亦成立宗教系所。傳法媒介除了錄音帶、錄影帶、廣播電台外，更有佛光、法界衛星、大愛、佛教衛星等佛教電視台的成立，各有線電視台亦開設「空中佛學院」、「電視佛學院」，又電腦網際網路，光碟亦被應用，達到了「客廳即道場」，「處處是道場」的方便盛況，人間淨土的佛教理念得到普遍落實，並推廣到世

界五大洲。但是少數附佛外道利用佛教圖謀私利，散播迷信、功利的信仰，造成社會很大的困擾。

## 伍、佛教的生命理念

### (一) 物理面向的四大組合

宇宙一切動植物，甚至無生物，凡有體相者，大至宇宙、人生，小至一花一草，都是由「地、水、火、風」四大元素組合而成，稱為四大。

- 1.地大：凡是以堅硬為特性的東西，都屬地大，它能支持萬物，如人體的毛髮、齒爪、皮骨肌肉、腦髓等，均屬地大。
- 2.水大：凡是以潮濕為特性的東西，都屬水大，它能收攝萬物，如人體的唾涕濃血，腦液涎沫，痰淚便尿等，都屬水大。
- 3.火大：凡是以溫暖為特性的東西，都屬火大，它能調熱萬物，如人體的溫度、暖氣等，均屬火大。
- 4.風大：凡是以流通為特性的東西，都屬風大，它能生長萬物，如人體的一呼一吸，都屬風大。

眾生所以能生存，是有賴四大和合的關係，若四大不調，就會生病，甚至四大分散，那就會死亡。（註 16）。

### (二) 生理面向的六根具足

六根指眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根等六種感覺器官，對色聲香味觸法等六塵，能產生見、聞、嗅、味、觸、知等了別作用的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識，六根六塵六識合稱十八界。

根分外根和內根，外根為我們視覺上看得到的生理器官，內根即生理學上的神經纖維和神經細胞。根含有自在、光顯、增上的作用，自在者，是指根的本身有引發識的自在功能，光顯者，是根對境有見性、光明性，能見色聞聲等，增上者，是根能發識，能幫助識生了別作用。所以有情的生命，必須六根具足，才說得上相貌莊嚴，各個根識能引導身體生命趨吉避惡和養護作用，六根能產生六識，並且每根各有所作用，不相混淆。（註 17）

### (三) 心理面向的八識心王

心具有主動、主宰的支配力，是緣外境的精神主體，具有能了別的作用，是慮知的根本，又具有成就萬法的能力，所以稱心王，又名心法，有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識等八種，一般稱為「八識心王」。

眼識是依於眼根而緣取色境的心識，耳識是依於耳根而緣取聲境的心識，鼻識是依於鼻根而緣取香境的心識，舌識是依於舌根而緣取味境的心識，身識是依於身根而緣取觸境的心識，以上為前五識，均只能各別緣取各自的境界，產生單純的感覺作用，本身並沒有認識、分別對境的功用，必須與第六意識共同俱起，才能了別境界。

意識又名第六識，以第七末那識為所依，以一切諸法為所緣的心識。前五識僅能緣現在法，只有第六意識能遍緣過去、現在、未來三世一切諸法，在八識中最為猛利敏捷，三界九地，一切迷悟昇沉之業，無一不由第六意識所作。末那識，又名第七識，是恒執第八阿賴耶識為實有、實法的心識。末那識是我執的根本，若執著迷妄，則造諸惡業，輪迴生死，反之，若清淨而不執著，則能斷煩惱惡業，徹悟人法二空的真理。

阿賴耶識，又名第八識，是前七識的根本，能含藏變現萬有的種子，故又稱藏識、種子識，是諸識中作用最強的，所以又稱識王。（註 18）

#### （四）五蘊為我的代名詞

五蘊又名五陰，是「我」的代名詞。所謂「蘊」者，是積聚的意思，五蘊就是聚集五項有為法，即色、受、想、行、識。色蘊是指生理的、物質的現象，受、想、行、識四蘊是心理的、精神的活動。

- 1.色：是變礙的意思，凡是占有空間，有所障礙，可以分析，可以變壞的一切有形的物質，如五根（眼耳鼻舌身）、五境（色聲香味觸）等，均稱為色。
- 2.受：是領納的意思。當我們的心與外境相處時，內心會起一種感受的作用，或苦或樂，或不苦不樂等各種感受。
- 3.想：是取像的意思。當心裏攀緣外境，構想、聯想、回憶往事，或幻想將來，這是心的作用，可以想像出各種現象。想，也可以說是一種概念。
- 4.行：是造作的意思。由取像而有造作的行動，經過心的思量、決斷，而後付之身體或語言的或善或惡的各種動作。
- 5.識：是了別的意思。認識、明了、識別各種境界，如眼能了別認識青黃白

黑，耳能了別認識好惡音聲，鼻能了別認識香臭之味，舌能了別認識酸甜苦辣，身能了別認識冷暖軟硬。

五蘊聚集的我人身心，是假因緣暫時的和合，既無自體，又無主宰，沒有自在，不能常住，但眾生執迷不悟，認為我與我所均真實不虛，因此永遠沉淪在苦海中。（註 19）實則五蘊非有，緣起性空，吾人應悟心經所言：「五蘊皆空，色不異空、空不異色、諸法空相、不生不滅」，如此才能破除我執。

### （五）十二因緣是生命的流轉

十二因緣是生命從過去到現在、現在到未來所輪轉的十二個程序，亦係說明生命的奧秘，十二因緣即是將人類生命分成十二個階段，每一階都是果，又連接前因和後果，每一階段互相產生因果關係，促成產生因果關係的就是緣，每一果位都是緣自因位，所以稱為因緣。

- 1.無明：「諸法因緣生，諸法因緣滅，緣聚則生，緣散則滅。」人們不知是法的真相，即為「無明」。無明就是過去世不明白緣生法的實相，也就是愚痴的意思，因此，引發貪、瞋、痴三大根本煩惱。
- 2.行：能造作、能牽引三界眾生的身口意三業的力量為「行」。過去世因無明而造的業，業就是行。
- 3.識：由於過去世的無明造業，因此有了今生的生命，而在投胎之初的一念，名為「識」。識即是個人精神統一的總體，由於識的了別，使境增明，使根增長，使思想等有所領導。
- 4.名色：「名」是受想行識的精神，「色」是物質的肉體，因此名色就是五蘊的異名，也就是構成生命的精神與物質，由識入胎，直到六根齊全為止的住胎階段。
- 5.六入：即「眼耳鼻舌身意」之內六根，形體完備，將出胎位也。六根如同六個入口，有傳達「色聲香味觸法」外六塵的機能，六根與六識合而為一，再與六塵發生攀緣作用，便會產生煩惱的情緒。
- 6.觸：出胎以後，至三五歲，六根接觸六境所生起的主觀感覺，譬如苦樂、飢寒、痛癢等，都是由觸覺所領導產生。
- 7.受：從五六歲至十二三歲，心識漸次發達，受用特勝，對不喜歡的境物人事生起苦痛之感，稱苦受；對歡喜的境物人事生起快樂之感，稱樂受；對中庸的境物人事不產生各種苦感和樂感，稱不苦不樂受。
- 8.愛：從十四五歲至十八九歲時，愛用特勝，對所欲境生起渴愛的貪念，稱

為「愛」，譬如愛財、愛情、愛命、愛名等。愛是生死的根本，貪愛增上則成「取」，以取為緣表現於行動者為「有」，繼而有「生」與「死」之生死輪迴。

- 9.取：二十歲以後，貪欲轉盛，標名為取。「取」是於所有事物上以自我為中心，經過愛瞋的過程之後，不顧一切的攀緣追求與抗拒，因此引發三有業的活動。取有欲取、見取、戒取、我取等四義。
- 10.有：積集善惡業，能有未來果，「有」分業有與生有。身口意對周圍環境因喜、惡而產生的活動，稱業有；經過一度活動就會對招引自己的後果潛伏著一種力量，稱生有，即又有了下一世受報的業力。
- 11.生：人從母胎呱呱墮地，即謂「生」，色受想行識我的主體展開對外活動發展，由愛取有之起惑造業，直到老，此謂一期生命，未來世的生，也是從出生到一期生命的結束。
- 12.老死：人的生理機能衰退，最後呼吸停止，諸蘊因緣離散，無常變遷的事實終於到來，轉為死滅，謂之「老死」。但是，老死並非人的全部消滅，老死了「色蘊」，「識」卻與「無明」和「行」又再開始另一期生命的流傳。因此，除非一念覺悟，不再無明造業，否則生命便像時鐘一樣，無給無終的相續不斷，輪迴不已。

十二因緣的前三頂，無明、行、識，屬於過去世，名色、六入、觸、受、愛、取、有等七項屬於現在世，生、老死等二項屬於未來世，這是專講人類生命流轉的流程，稱為三世十二因緣。從空間的因緣來說，也是五蘊的聚散關係，即人類身心的結合，說明一個人從出生到死亡一期生命的事實，從時間的因緣來看，則是十二因緣串連成的三世因果。這是佛教很重要的理論和觀念。流轉生死是不斷造業受苦，其根本原因來自無明煩惱，觀十二因緣就可滅無明煩惱，滅無明煩惱亦靠智慧，開發智慧則必須修戒定慧三無漏學和布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六度，才能除惡業，解脫生死，成就菩薩道。（註 20）

## （六）十法界是不同空間維次的生命

在無量無邊的空間維次中，佛教將凡聖的境界由下而上分為：地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅、天、聲聞、緣覺、菩薩和佛十類；因為各有因果，界畔分明，因此稱為「十界」，又稱「十法界」，前六類為六凡，後四類為四聖。

- 1.地獄：在三惡道中，最為苦痛，大多數位於南瞻部洲的地下深處，該界眾生被刑具所拘束而不得自在，因此稱為地獄，又名苦具、苦器等。造上品

十惡業，尤其是犯五逆重罪的眾生，便墮入地獄受惡報。

2. 餓鬼：因為常向他人求取飲食以活命，並且多畏懼，故名餓鬼。造中品十惡業，或慳貪、嫉妒、諂媚、欺誑，乃至飢渴而死的，即墮餓鬼道。
  3. 畜生：秉性愚痴，不能自立，多被人蓄養，故名畜生。生存範圍遍及六道，種類繁多，依住處可分為水行、空行、陸行。若不明因果而造惡，但事後稍有悔意者，墮入此道。
  4. 人：堪忍也，因為能忍世界的種種苦樂，因此名堪忍。人道是五趣升沉的樞紐，六道中，人身最為難得。持守五戒，以及實踐中品的十善業，是得人身的原因。
  5. 阿修羅：果報殊勝僅次於天，但卻沒有天人的德行，生前雖行下品十善，但因瞋恚、我慢、猜疑心過重，因此不能升天；又因為嫉妒天道的福德，因此常興兵與帝釋天作戰。阿修羅分布於鬼、畜、人、天四趣。
  6. 天：六道中福報、身壽與享樂最為殊勝；依照積善的多寡或煩惱斷除的深淺，可分為欲界六天，色界十八天，無色界四天，總共廿八天。天人壽盡時，會有「五衰相現」而下墜受苦，繼續輪迴，亦非終究安樂的地方。以上稱六凡，以下稱四聖。
  7. 聲聞：因聽「聞」佛陀四聖諦法的「聲」教而開悟，所證悟的果位有初果，二果、三果，乃至小乘的究竟果位四果阿羅漢。
  8. 緣覺：值佛出世時，聽聞十二因緣教法而開悟，稱為「緣覺」；生於無佛出世時，觀察外界現象的生滅變異而無師自悟，稱為「獨覺」。名稱雖然不同，然皆因觀「緣」起法而「覺」悟，且喜獨居。
  9. 菩薩：發起「上求佛道，下化眾生」之菩提心的大道心眾生，就是菩薩。慈悲、智慧、堅忍與精進，菩薩的實踐法門首重六度波羅蜜，而菩薩的共同願行，便是無休止的「四弘誓願」。
  10. 佛：覺者，覺悟真理的人，不僅自己解脫生死，而且能指出眾生煩惱痛苦的病因，進而幫助眾生解脫生死煩惱，是自覺、覺他、覺行圓滿的聖者。  
吾人一天之中，一念惱害仇恨之心生起，即為地獄；一念瞋恨爭鬥之心生起，即是餓鬼；一念愚痴無明之心生起，即為畜生；一念嫉妒憍慢之心生起，即是修羅；一念持戒修善之心生起，便為人道；一念歡喜快樂之心生起，即處天堂；一念利他無我之心生起，即為菩薩；一念平等包容之心生起，即是佛道。
- (註 21)

## 陸、佛教的生活規範

### (一) 五戒十善

五戒，是吾人斷惡修善的根本，是成佛的基礎。不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒等五項稱為五戒，佛教一切戒律都是依據五戒為根本，所以五戒又稱為根本大戒。

- 1.不殺：就是不傷害有情的生命，不侵犯眾生的生存。
- 2.不盜：就是不侵佔非己的財寶，不盜竊他人的物品。
- 3.不邪淫：就是不妨害家庭的和諧，不破壞人倫的道德。
- 4.不妄語：就是不造假顛倒的語言，不發表損人的談話。
- 5.不飲酒：就是不貪嗜刺激的食品，不飲用迷智的菸酒。

佛陀在「十善業道經」特別教戒眾生要修十善，十善是不殺生、不偷盜、不邪淫，為身三業；不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，為口四業；不貪、不瞋、不痴，為意三業。從身口意三方面守持善業的戒法。監獄裡所有的犯人，大都是犯了五戒。如殺人、傷害、打仗、鳩藥等是犯了殺生戒；搶劫、竊盜、恐嚇、詐欺、侵占、貪污等是犯了偷盜戒；妨害家庭、妨害風化、妨害婚姻、重婚、強姦等是犯了邪淫戒；詐欺、教唆、誣告、妨害名譽、造謠惑眾等是犯了妄語戒；販賣或吸食毒品、注射嗎啡、私造菸酒等是犯了飲酒戒。

說到持戒，一般人總是會畏懼，以為持戒後這樣不能作，那樣也不能作，未免太拘束。其實戒的意義是防非止惡，是守法，不但不是束縛，而且包含有絕對自由的內容。所謂自由是以不妨礙他人、不侵犯他人為原則，而持戒就是規範我們的身心，不侵犯他人。

佛教的五戒就同於儒家的五常；所謂不殺而仁慈，不盜而重義，不邪淫而有禮，不妄語而誠信，不飲酒而智清。人能奉持五戒十善，就會滅罪而增福，無論做人和修道，都可以完成。（註 22）

### (二) 六和敬

佛教所稱僧團，是指四個人以上，居住在一起共修，佛陀為之制定六條戒律守則，即「六和敬」的生活規範，使奉行佛法，和共同住的僧團，大家都能斷除煩惱，證得真理，同一無二，在身口意三業上，和合無諍，因此無論出家、在家，都必須要知道和遵守，始能住持正法，凝具度化眾生的集體力量，也是

建立清淨和樂家庭以及安和樂利社會的基礎。這六條規律是：（一）見和同解，（二）戒和同修，（三）利和同均，（四）意和同悅，（五）口和無諍，（六）身和同住。（註 23）

- 1.見和同解：在思想上建立共識，對佛法有共同的認識，以佛法為行事的最高標準，不可越離軌道。佛法是法法平等，無有高下，應相互尊重禮讚。
- 2.戒和同修：在法制上人人平等，大家養成奉公守法的習慣，公平合理的生活。在家以五戒為基礎，出家則以比丘和比丘尼戒為基礎。
- 3.利和同均：在經濟上均衡分配，同享應有的福利與照顧，使大家都能安穩、舒適的生活。這是物質經濟的均衡。
- 4.意和同悅：在精神上志同道合，不比較人我得失，不計較是非利害，養成心胸的開闊，心意的和諧，在生活中歷事練心，法喜充滿。
- 5.口和無諍：在言語上和諧無諍，不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，彼此說話誠摯，語氣委婉，這也就是善獲口業。
- 6.身和同住：在行為上不侵犯人，彼此互相尊重，互相幫助，平等和諧的與大眾生活一起，以戒定慧三學來改造心行。（註 24）

### （三）八正道

一般人想要成功立業，必須要走正路，否則一旦誤入歧途，再回頭已是百年身；學佛的人想要成佛，必須奉行三十七道品，尤其以八正道為代表，否則背道而馳，終難達成目的。八正道即是正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定八者。

- 1.正見：吾人的觀念，可決定一生的成敗；正見就是正確的觀念、正確的見解。正見來自對佛法的信仰，正確的認識三法印、四聖諦，學佛首先要正見因緣果報、善惡業力、無常苦空、佛道永恆。具備正知正見，才能看清宇宙人生的真相。
- 2.正思：思考真實的道理。佛經上譬喻：「人的身體如田地，善念如禾苗，妄念如雜草；雜草不除，不生五穀，妄念不除，不成佛道。」學佛要照顧好自己的念頭，要讓思維時時和正法相應，讓自己具足柔軟心、慈悲心、清淨心、無恚心，而不要把念頭繫在人我是非、互相比較、計較上。
- 3.正語：說好話是廣結善緣的最佳修行；相對的，如果講話尖酸刻薄，甚至妄語、兩舌、惡口、綺語，語言也會成為傷人的利器。因此學佛的人應該講真實不虛的真實語、令人生起信心的慈悲語、令人歡喜的稱讚語、有利

於人的利行語。

- 4.正業：係指正當的身業，即遠離殺生、偷盜、邪淫等一切邪妄的行為。此外，還要有規律的生活習慣，如適當的睡眠、飲食、運動、休息、工作等，也是正業。
- 5.正命：係指合理的經濟生活，也就是從事正當的工作來謀取生活所需。譬如不開設賭場、酒家、屠宰場、釣具店、獵槍店、販賣人口或毒品等。此外，高尚的道德生活、和諧的社會生活、淨化的感情生活，都是正命。
- 6.正勤：亦稱精進。精是不雜，進是不退，也就是努力為善，努力斷惡。《大智度論》中以四正勤為精進的目標：未生善令生起，已生善令增長；未生惡令不生，已生惡令除滅。
- 7.正念：即清淨而合於正法的意念，也就是佛陀臨涅槃時指示弟子依之安住的「四念處」：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。由四念處了解世間苦空無常的真相，進而求證常樂我淨的真實涅槃，
- 8.正定：即是以正確的禪定集中意志和精神，在日常生活中，起心動念，言語造作，都能不受財色名食睡等五欲的利誘，達到收攝身心、培養完美人格的目的，而不拘限於形式上的打坐。凡是能令身心輕安、意志集中、由迷轉悟、開顯佛性的禪定，是為正定。

八正道實際上包含了信仰和道德的要素，也是通往成佛的大道，為我們在生活中都應該遵守的準則，人人奉行八正道，從中來實修、體證佛法。（註 25）

## 柒、佛教的修行方法

佛教是心學，是內証之學，是心作佛，但是修行上仍然必須由心的斷惡修善，而轉迷成悟，必須在日常生活的境緣中，修練吾人身口意，息滅貪瞋痴，勤修戒定慧，起心動念，言語造作，清淨自己，轉凡成聖，自度度人，利益眾生，至究竟覺行圓滿。

歷代祖師大德，由修行証悟的不同，有小乘大乘之分，大乘佛教形成了八大宗派，（一）、天台宗以「法華經」為依據，修行以止觀為主。（二）、華嚴宗以「大方廣佛華嚴經」為依據，修行以普賢十願為主。（三）、法相宗以「解深密經」為依據，修行以轉識成智為主。（四）、三論宗以「中論」「百論」，「十二門論」三論為依據，修行以般若破執為主。（五）、禪宗五祖弘忍以前以「楞伽經」為依據，六祖惠能以後則以「六祖壇經」為依據，修行以

禪修，明心見性為主。(六)、淨土宗以「無量壽經」為依據，修行以念佛法門為主。(七)、律宗以律藏為依據，修行以止持戒與作持戒為主。(八)、密宗以「大日經」為依據，修行以持咒為主。(註 26)

大乘八大宗派各有特勝的修行法門，以應眾生遇緣根器的不同，但是佛佛道同，法法平等，無有高下，也均是以「信解行證、解行並重、福慧雙修、定慧等持」為共同修行原則，尤其(一)皈依三寶，(二)三學齊修，(三)淨業三福，(四)四弘誓願，(五)六度萬行等，為各個宗派，各個法門，共同的修行基礎科目，並且在佛陀的教法中，可看出善財童子五十三參為修學的實例，觀音菩薩、地藏菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩，四大菩薩為修學的模範。茲將該五項共同基礎科目再詳細述如下：

### (一) 皈依三寶

三寶是佛、法、僧的總稱，「佛」是指證悟宇宙真理，而又能本著無盡的慈悲心願，以真理來教化眾生的圓滿覺者，「法」是指佛陀所宣說的真理教法，眾生依法修行，就能證得真理，得到究竟的解脫，「僧」是奉行佛法的和合眾，簡單的說，佛是救主，法是真理，僧是導師，三者都是令眾生得度的重要因緣，缺一不可，吾人唯有依靠佛法僧三者的力量，才能離苦得樂，安身立命，自在解脫，因此稱為三寶。皈依是「皈」投「依」靠三寶，請求救護，仰仗三寶功德的加被，出生死流而解脫眾苦，回歸真實的自我。

佛陀苦行六年後，在菩提樹下，夜睹明星而成道，所現三十二相，八十種好的丈六金身，為最初佛寶，佛陀成道後，到鹿野苑所開示的四聖諦法，十二因緣，三法印等，為最初法寶，佛陀在鹿野苑所度化的阿若憍陳如等五比丘為最初僧寶。佛陀入滅後，流傳於後世的三寶稱「住持三寶」，即一切佛像，無論雕塑、繪畫、圖像等聖容，均是佛寶，一切三藏經典，為法寶，求受具足戒的出家比丘，比丘尼等大善知識，都是僧寶。

皈依三寶係藉助他力，以引導認識自我，肯定自我，進而依靠自我，實現自我，找回自己心中的「自性三寶」，佛陀於成道時，曾說：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證悟。」在我們自性中，人人皆有佛性，就是佛寶，人人都有平等無差別的法性，就是法寶，人人都有喜好清淨和樂的心性，就是僧寶。佛陀臨涅槃時曾教戒道：「自依止，法依止，莫異依止」，就是教戒我們要皈依自性三寶。(註 27)

## (二) 三學齊修

戒定慧三學是佛陀針對眾生貪瞋痴的三大病毒而說的法藥，即是佛陀一生所說教法的經典，分類成經律論三藏，定學就是經藏，戒學就是律藏，慧學就是論藏，而戒學是調身的，定學是調心的，慧學是調行的，依教奉行，三學齊修的學佛人，身心行為，起心動念，言語造作，都能充滿法喜智慧。（註 28）

- 1.戒學：又稱戒律，是守法之意，戒能防止作惡，生諸善法，是我們修身治心的軌範，所謂「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」我們在日常生活中，不僅要嚴持戒律，以遠離毀犯，更要奉行善法，使身心清淨，趣入禪定。大體上，戒律有三種，律儀戒，即是受持五戒十善戒，具足戒等一切戒律，而防毀犯造作惡業。善法戒，以修一切善法為戒而自行諸善。饒益有情戒，以饒益一切眾生為戒律，而廣事利生。
- 2.定學：又稱禪定，是靜慮思維之意，定能息緣淨慮，以「外不著相，內不動心」為標準，攝心覺道，為修學住心的法門，修定的功夫，要守護眼耳鼻舌身意六根，遠離妄念，以斷除煩惱，心住一境，使身心寂靜，智慧自生。
- 3.慧學：又稱智慧，依戒生定，由定發慧，依慧成佛。慧能通達真理，斷除迷惑，轉凡成聖。吾人由聞思修而能掃除愚妄，熄滅煩惱，體悟真理，即能身心自在。智慧亦有三種：世間智慧，是世間凡夫所追求的知識科技，為世智辯聰，不能出離世間，免諸惑業，為有漏的智慧。出世間智慧，是聲聞緣覺所得的智慧，稱為一切智，但仍不是究竟的智慧。出世間上上智慧，是佛菩薩所具的智慧，俗稱一切種智，為佛地境界的無上智慧。（註 29）

## (三) 淨業三福

淨業三福出自「觀無量壽經」，即「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。」這是人天福。「受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。」這是二乘福，也就是小乘福。「發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。」這是大乘福。經中說這三種淨業是「三世諸佛淨業正因」即過去佛，現在佛，未來佛，三世一切諸佛修行證果，都要依靠此三福為基礎，猶如三層樓房，缺一不可，淨業三福亦是佛法共同的基礎，學佛也一定要從這個基礎上建立，才能有成就。

- 1、人天福：「孝養父母、奉事師長，慈心不殺，修十善業。」生命從理念方面說是緣起法，從事相方面說，是得之於父母，慧命則是得之於師長，因此孝親、尊師、慈悲、修善，這是人的性德，也是世間善人的標準。「孝」字上面是「老」，下面是「子」，表示上一代跟下代是一體，過去還有過去，未來還有未來，過去無始，未來無終，無始無終本是一體，豎窮三際、橫遍十方，盡虛空遍法界，整個宇宙就是以「孝道」為基礎，和以「孝道」為圓滿。
- 2、二乘福：「受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。」這是小乘佛法，小乘佛法是建立在人天福基礎上，有了人天福，才具足學佛的條件，學佛就應先拜老師，受三歸戒，即歸依佛、歸依法、歸依僧，佛法僧是三寶，佛者覺也，覺而不迷，法者正也，正知正見，正而不邪，僧者淨也，六根清淨，淨而不染，覺正淨就是自性三寶，受持三歸後要把覺正淨落實在日常生活中，以五戒十善為日常生活的規範，諸惡莫作，眾善奉行，就能因戒得定，因定開慧。
- 3、大乘福：「發菩提心，深信因果，讀誦大乘、勸進行者。」這大乘福是建立在小乘的基礎上，發菩提心以四弘誓願為具體的實踐，「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」深信念佛是因，成佛是果，十地菩薩仍始終不離念佛。讀誦大乘經典，通達教理教義，由戒定慧三學做起，修學就能成功。淨業三福共十一句，以上十句是自利，只有最後一句「勸進行者」是利他，就是要勸別人學佛，把佛法介紹給大眾，幫助別人精進，這也是菩薩行，而真正做到自度度人。（註 30）

#### （四）四弘誓願

大乘經論教導修行時，必須先發「四弘誓願」，發願即立志，人能立志，凡事皆辦，修行者發願、佛道可成。

- 1、眾生無邊誓願度：就是發願學佛成道以救度一切眾生。娑婆世界，六道眾生，有的卵生，如雞鴨鳥類；有的胎生，如牛馬人類；有的是濕生，如蚊蚋蟲類；有的是化生，如神仙鬼類；這無量無邊的眾生，都沉淪在苦海中受著生老病死的苦惱，急待有力之人的救度。「但為眾生得離苦，不為自己求安樂。」誓願普濟一切眾生的行為，是大乘自利利他的精神。
- 2、煩惱無盡誓願斷：就是發願斷除一切煩惱。眾生自無始以來，為無明煩惱困擾，迷失本性，愚痴迷惛，心生的貪瞋痴，身造的殺盜淫，憤怒或悲哀，

嫉妒或邪見，起惑造業，因業受苦，在生死輪迴中，無有休止。「打得念頭死，許汝法身活。」誓願斷盡這些煩惱的決心，是自覺止惡的智慧。

- 3、法門無量誓願學：就是發願學習一切法門。佛陀成道後，說法四十九年，講經三百餘會，大乘小乘，性相空有，在我國弘傳的宗派，禪淨律密，天臺賢首，法相三論，無論哪一法、哪一門，都是為了闡揚宇宙人生的真理，開示入佛的智見。「深入經藏，智慧如海。」菩薩為了度化眾生，必須先能度己，選擇适合自己根性的一門深入，以後，再廣學甚深無量法門，以具備自利利他的能力。
- 4、佛道無上誓願成：就是發願證得無上佛果。教主佛陀，三祇修福慧，百劫修相好，終於在菩提樹下夜睹明星，成就無上佛道，證得五眼六通，明白過現未來。吾人學佛，應學佛陀永斷生死，證得法身，常住於清淨解脫的涅槃之中。誓願成就無上佛道，這就是三覺圓，萬德滿，自他兩利的完成。  
(註 31)

## (五) 六度萬行

六度亦稱六波羅蜜，見於六度集經及各大乘經論，這六種法門可以自度，也可以度人，這就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，係菩薩修行萬種善行和我們日常生活中，對人、對事、對物所要遵守的六個原則。

- 1、布施：布施有財施、法施、無畏施，是種福田，樣樣為眾生，可破我執、法執而成覺者。一般人以為布施是給人的，所以不肯熱心布施。其實布施如下種，田裏不播種，怎麼能有收成呢？布施看起來是給人，其實是給自己。
- 2、持戒：有五戒，八關齋戒，十戒、具足戒，是斷惡修善的基礎，一般人以為持戒是束縛的，這樣不能，那樣不能，所以不肯真心持戒。其實，持戒如守法，不守法怎麼有自由呢？監獄裏的犯人被束縛，皆因不持戒守法之故。不犯法誰也對你無可奈何，持戒看起來是束縛，實在是自由的。
- 3、忍辱：忍辱的力量大，金剛經說：「一切法得成於忍。」一般人以為對他人忍辱是吃虧的，其實，忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，一切逆境，皆是增長修養的良方，看起來忍辱是吃虧的，實在是得便宜的。我們對於人為的加害，自然的變化，修行的痛苦都要能忍耐，修行才會有成就。
- 4、精進：精是專精，純而不雜，進是進步。一般人以為精進勤勞，或工作，或修行，一定是非常辛苦的。其實，今日事，今日畢，勇猛走向修道之路，

看起來辛苦，內心實在有無上的法樂。

- 5、禪定：禪是外不著相，定是內不動心，一般人以為禪定是閉眼、觀心，呆呆板板的靜坐著。其實，搬材運水無非是禪，行住坐臥無非是禪；風吹樹動，流水船行，都是活潑潑的禪味。
- 6、智慧：對於一切法明瞭通達，且於一切法不執著，盡心盡力去幫助別人，能發無緣慈同體悲的愛心，即是般若智慧，一般人以為智慧是知識豐富，技術超群，其實心外無法，外求的總是幻化非實，內心一悟，無所不知。所以體悟心內的智慧，才是真正的受用。（註 32）

## 捌、學佛的障礙與困境

古德曾言：「人身難得，佛法難聞，中土難生，明師難遇。」六道輪迴中，以人道為上升或沉淪的樞紐，人道有苦有樂，實則苦多樂少，上品十善上升天道，天道壽命有長達數千歲至八萬大劫者，一大劫時間為一個銀河星系的成住壞空，又有樂無苦，但不易學佛。十惡下墜餓鬼道、畜生道、地獄道，則有苦無樂，更不易學佛，所以只有人道最適宜學佛，但壽命有限，長不夠百歲，故既得人身，極應把握珍惜，精進修行，以成佛道，惟學佛仍須警惕下列障礙與困境：

### （一）五欲六塵

五欲六塵是吾人攀緣外境所引起的障礙，欲為對特定對象產生希望欲求的精神作用，五欲是指財、色、名、食、睡等五種欲望。五欲的追求以正念者，為善法欲，可為精進的求道資糧，以邪念來追求五欲者，為惡法欲，是步入墜落的原因。六塵指色、聲、香、味、觸、法等六種境界，能引起吾人感官與心靈的感覺、思惟的對象，具有污染情識的作用，有如塵埃，所以稱六塵，五欲六塵均容易障礙吾人修行，守持戒律和不著相才能超越。

### （二）三毒五蓋

三毒五蓋是從吾人內心的意念所產生的障礙，三毒指貪、瞋、痴三種根本煩惱，能荼毒眾生身心，妨害其修道，所以稱為「三毒」，牽引起惑，造作惡業，使眾生身心逼迫熱惱，壞出世善心，令眾生長劫受苦報。五蓋者，係指貪欲蓋、瞋恚蓋、惛眠蓋、掉舉惡作蓋，疑蓋等五種煩惱，能覆蓋學道者的清淨

本性，令善法不生，所以稱為「五蓋」。三毒五蓋是長養惡業，輪迴惡道的原因，會使修行退轉，學佛先要杜絕這些身心毒品，轉煩惱為菩提，才能使自性的光輝顯現。（註 33）

### （三）輔導法規

民國以來，一般學者和政府官員把佛教視為迷信，加以排斥和反對，由管制心態而於民國十九年頒布「監督寺廟條例」，除監督管制外，規定廟產應興辦初等教育，圖書館，救濟院，貧民工廠，合作社等以廟產興學和社會救濟工作，近七十年來，並未再修訂該條例，僅以行政命令管理，有諸多不合時宜，且違反宗教自治精神，長期以來，因為沒有適當的輔導法律，又沒有人員編制可執法，事實上宗教界是自主又自由的，但也造成許多假借宗教騙財騙色事件，使正統正信宗教的名譽受損，近年各類宗教和社會人士，倡導以輔導、協助的方式代替過去的管理方式，研商訂定「宗教團體法」，使宗教團體具有法律上的法人地位，並由內政部成立宗教諮詢委員會、宗教司，各縣市政府成立宗教科，來服務宗教界，使各類宗教能健全發展，消弭宗教亂象，讓民眾有心向道者，都能找到正信的宗教修行，淨化心靈，以落實憲法保障「人民有信仰宗教自由權利」的基本人權。這些良法草案，已進行討論和公聽，希望儘快進入立法和執行，使佛教和各類宗教都能健全發展，以普渡眾生。

### （四）末法世道

從經論上可知佛陀法運有一萬二千年，分為正法時期一千年，像法時期一千年，末法時期一萬年，又從佛陀在世到現在，已進入末法時期，這時期佛教的困境為五濁惡世，黑金、黑道、色情、暴力充斥，人心不安，許多年青人，貪圖享受，好逸惡勞，社會物慾污染特多，欲求一夕致富，不肯腳踏實地，不肯真誠投入學習研究、服務社會等工作，對於學佛修行，則寄望即刻開悟，不肯深入經藏，更談不上長時熏修，這種時代的通病，不但利弘法利生，亦容易被附佛外道所利用，實為堪憂。

## 玖、佛教與學校教育

人最大的特性便是學習，因為人只有學習才能有學識有智慧，以變化氣質，改變行為，進而提升生命的品質，雖然並不是所有的性向，各種行為和成就的

所有形式，都必須靠學習，但是人那些非天生所有的，所得者和轉換而得來者，甚至成熟，都是學習的結果。在「教育百科辭典」中說明「學習」廣義的是指人和動物在生活過程中獲得個體經驗的過程。凡是以個體經驗的方式所發生的個體的適應變化都是學習，包括動物的習得行為，也包括人的行走、言語、知識、技能習慣和道德品質等學習。狹義的則是指人對客觀現實的認識過程，主要指學生有目的、有計劃、有系統地掌握知識技能和行為規範活動。

學校正是為學生構成的一種特殊學習環境，它是按照人的身心發展的需要，組織起來的環境，它將社會環境中的各種因素，經過有計劃選擇和提煉，以系統化的形式影響學生。學校對環境中的自發因素能夠加以選擇、控制。利用積極因素而限制排除消極因素，學校環境對人的影響全面而系統，使青少年兒童的德、智、體、群、美得以全面發展，學校的一切教育，教學活動，都是在教育者有目的、有計劃的指導下進行的，學校教育對人的身心發展非常重要。

這種有組織、有目的、有計劃、有系統的學校教學活動，即是學校教育，是教育者根據一定社會的要求和年輕一代身心發展的規律，對受教育者所進行的一種有目的、有計劃、有組織的傳授知識技能，培養思想品德，發展智力和體力的活動，其目的是把受教者培養成為一個有益於社會的人。教育起源於生活，為一切社會所必需，是人類社會的永恆範疇。教育的對象是人，實施教育有必須適應人的身心發展規律，所以教育在人的發展中起主導作用。

佛教是在東漢時期傳入我國，漢朝以後教育制度就成為雙重教育，即由宰相所屬六部中的禮部推行孔孟的儒家教育，在全國的府州縣，均設有孔廟學官，皇帝則直接管轄佛教教育，全國府州縣亦有官設寺院僧官，儒佛教育，相輔相成，所以民德淳厚，自唐朝「馬祖建叢林，百丈立清規」，則又有私人寺院的出現。唐宋八大家的蘇東坡、白居易等，均是佛學造詣高深的文學大師，宋代更引佛入儒而形成了理學，明清兩代及民國以來，均出現有當代儒家學者倡導佛教的「居士佛教」。至於反對傳統文化的民國初年，仍有歐陽竟無、梁啟超等名學者，兼為佛學大師，而在教育制度上是禁止學校實施佛教教育的，台灣在解除戒嚴以後，才有極少數的私立大學設立宗教系所。

從歷史上，我們可以了解到儒家與佛教的結合，相輔相成，而使民德淳厚，今日社會的亂象、人心的不安，也使我門體會到學校教育急需要佛教來補救，才能使國民的身心靈都得教育，而不只是僅在知識層面的教育。國民中小學方面，在九十學年度就開始全面實施九年一貫課程，以往分割成十餘科目的課程，教育部已統整成為（1）語文（2）健康與體育（3）社會（4）藝術與人文（5）

數學(6)自然與科技(7)綜合活動等七大學習領域，佛教的孝親尊師，持戒修行，即是學校的道德教育，佛教的和眾、度他、禪定，即是學校的生活教育，佛教的教理教義和佛教歷史，即是學校教育的人文教育，佛教的十法界觀念，即是學校的多元文化教育，佛教的三世因果，無量壽、慈悲、智慧、精進、忍辱等，即是學校的生命教育，亦是終身教育，佛教的正報依報觀念，即是學校的環保教育，佛教藝術即學校的藝術教育，佛教的眾生皆有佛性、眾生平等、宇宙生命共同體的基本教理，即是學校的兩性教育和人權教育...等等的主要議題，均可融入國民中小學的七大學習領域中施教，更可應用彈性教學節數的空白課程，規劃專題教學。師資可由校內教師擔任或社會人士有正信佛教素養者兼任，或各地區寺院出家比丘、比丘尼兼任。師資長期的規劃，就須在師範學院、教育學程校院開設「佛教課程」或「宗教課程」，教師研習中心辦理佛教或宗教的研習班、寺院團體辦理教師佛學研習營，以協助教師終身學習，增長佛學知能。

高中階段亦可將佛教融入各科教學，或是開設佛教概論課程。專科大學的高等教育方面，除了將佛教列入「通識教育」學分課程之外，宜再設立佛教學系，佛教研究所、佛教大學，以培養佛教研究和弘法人才。如此，則佛教在正規學校教育體系中充分結合，必能促進國民身心的淨化，生命價值的提昇，達成「六合敬」般的和諧社會。

## 拾、結語

佛教是佛陀的教育，即佛陀證得宇宙人生的真理實相，傳授給世人正智正覺的教育，不是迷信，傳至我漢民族整理而成為大藏經的三藏十二部，為既是科學又超科學，既是宗教又超宗教，既是哲學又超哲學，既是出世又入世的教育，因為依照佛教的教理與修行方法去實踐，才能了生死、出三界、証佛道、度眾生，才是幸福究竟，德能福壽無量的生命。

佛教對於人類生命的理念，有物理面向的地水火風四大元素，生理面向的眼耳鼻舌身意六根，心理面向的八識心王，以五蘊為「我」的代名詞，生存在十法界的人道空間維次，由善惡業力的牽引，沉淪在六道輪迴，而有十二因緣的流轉生滅現象。人類在日常生活中的起心動念，言語造作，由於內外有貪瞋癡慢疑五大煩惱，財色名食睡五種欲望等的五欲六塵，三毒五蓋的作用，容易犯下許多的殺生(含殺人、自殺、殺眾生)、偷盜、邪淫、綺語、兩舌、惡口、

妄語、貪心、瞋恚、愚痴等十種惡業，便會沉淪到畜牲、餓鬼、地獄三惡道中，長期受苦報。感恩佛陀的教誡及歷代傳法譯經的祖師大德，教導吾人生活規範依五戒十善、六和敬、八正道以及皈依佛法僧三寶，戒定慧三學齊修，實踐淨業三福、四弘誓願、六度萬行，由心靈的淨化，不但可轉化身口意三業，成為不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪心、不瞋恚、不愚痴等十善業，上升善道，由此，可知佛教的生命教育係由斷惡修善，轉迷為悟，轉凡成聖，由自度度人，成就人間淨土，成就佛菩薩。亦可看出眾生的命運並不是神或佛所主宰的，而是自己所造善惡業力所牽引的，是由自己所掌握和自作自受，應自我負責的，佛教可指導協助吾人修行，以過人的正常生活，清淨的生活，智慧的生活。

社會的亂象、人心的不安、生命的沉淪、學校教育的缺失，確實可由佛教與學校教育的結合來補救，這樣才是真正實施德智體群美五育均衡發展和身心靈兼修的全人教育，學校教育不能只有知識和技能的教育，更不能總是等國民犯了罪，入獄服刑，才請法師到監獄去弘法，這樣為時已晚，因為國民已犯了罪，造了惡業，社會亦受到傷害和負擔感化成本。從佛陀的教育中，可獲知人身的難得，藉由人身的修行，可以發現生命的長度是無始無終，無量福壽，生命的寬度是「心包太虛，量周沙界」，生命的深度是無量無邊，盡虛空遍法界同一體，十方三世佛，共同一法身，有這種認識，自然就會察覺到生命的可貴而珍惜生命，不會傷害自己和他人的生命，更能感恩的熱愛生命、享受生命的幸福，努力去依教奉行，尊重自己、尊重他人、尊重眾生、尊重環境、堅忍精進，以淨化自己，提升生命的品質。慈悲智慧、實現自我、自度度他、以發揮生命的價值。

清朝由於太平天國的毀佛滅佛，造成佛教衰微，白蓮教支派的義和團以符咒擋槍炮的迷信事件，又由於民國初年的知識青年崇拜西方的科學與民主等因素，造成誤會佛教而加以排斥，致使正規的學校教育欠缺佛教課程，其弊害至今已嚴重的顯露出來，所幸，由於仍有寺院僧伽教育及民間居士佛教的努力，使燈火傳續不絕，弘法普度眾生，佛教對安頓人心方面，做出很大的貢獻，並且在海內外各地普設據點寺院、學會、基金會，應用現代科技媒體弘法，如錄影帶、錄音帶、電視廣播、電腦光碟、網際網路等，效果及影響面廣大，使佛法流傳至五大洲。民國初年歐陽竟無說：「佛教非科學，非宗教，而為世人所必需。」英國大歷史學家及哲學家湯恩比博士說；「二十一世紀拯救人類，將是依靠東方的大乘佛教和孔孟學說」，當代佛學泰斗印順導師亦說：「佛教是

救世之光。」

從本文「佛教的生命教育理念與實踐」各層面的探討，可知（一）、佛教是正智正覺的教育，是生命教育的根本，也是最究竟、最幸福、最圓滿的生命教育，正規的學校教育實不可再予排斥，而使國民蒙受大損失。（二）、佛教是身心靈合一的教育，人人具有佛性，人道可成佛道，不論世間或出世間，佛教確為世人所必須，但願能普及，這兩點是筆者最重要的建議和至深的期望。

### 參考資料

- 註 1、野上俊靜等著 釋聖嚴譯（民 84） 中國佛教史概說 台北 台灣商務印書館 頁 4-8
- 註 2、明暘法師著（民 82） 佛法概要 台北 能仁家商出版 頁 7-59
- 註 3、星雲大師編著（民 84） 佛教（一）教理 高雄縣 佛光出版社 頁 53-55
- 註 4、同註 3 頁 99-100
- 註 5、釋慈莊著（民 86） 法相 台北市 佛光文化 頁 19-20， 149-151
- 註 6、同註 5， 頁 1-5
- 註 7、聖嚴法師著（民 86） 心的經典一心經新釋 台北 法鼓文化 頁 62-68
- 註 8、同註 3 頁 85-96
- 註 9、同註 1 頁 16-32
- 註 10、同註 1 頁 125-138， 140， 145-146， 149， 151
- 註 11、同註 1 頁 175-176， 180-182， 184-185
- 註 12、同註 1 頁 187-198
- 註 13、同註 1 頁 199-207
- 註 14、闕正宗著（民 88） 台灣佛教一百年 台北 東大圖書 頁 209-219
- 註 15、星雲大師著（民 84） 佛教（四）弟子 高雄縣 佛光出版社 頁 343-348， 430-435
- 註 16、同註 5 頁 69-70
- 註 17、同註 3 頁 146-148

- 註 18、同註 3 頁 164-167  
註 19、同註 5 頁 131-132  
註 20、同註 7 頁 49-62 , 124-130  
註 21、同註 5 頁 197-199  
註 22、同註 5 頁 105-106  
註 23、淨空法師著 ( 民 88 ) 認識佛教 台北 佛陀教育基金會 頁 95-109  
註 24、同註 5 頁 142-143  
註 25、同註 5 頁 164-166  
註 26、同註 5 頁 159-163  
註 27、同註 3 頁 2-8  
註 28、同註 23 頁 111-114  
註 29、同註 5 頁 4-55  
註 30、同註 23 頁 39-94  
註 31、同註 5 頁 81-82  
註 32、同註 5 頁 144-145  
註 33、同註 3 頁 347-368