



〈慈心三昧作為人間佛教生命教育的實踐途徑〉

南華大學生死學系副教授兼系主任
嘉義大學輔導與諮商學系碩士研究
廖俊裕

摘要

人間佛教在台灣佛教史上，已占有其確切地位，其影響也日漸廣大。

就修證的角度來說，人間佛教以其「人成即佛成」的理論來說，其人間性便不以閉關修行為主。星雲大師高舉「行三好：存好心、說好話、做好事」、「四給：給人信心、給人歡喜、給人方便、給人希望」都具有很務實的人間性。

另一方面，台灣社會因為時空因素，因應當時頗多社會負面事件發生，1990年，開始在小學推動生命教育，並擴展到中學。1998年，台灣省政府在台中市的天主教曉明女中，成立「生命教育推廣中心」（前身是1997年的「倫理教育推廣中心」）。到了2000年，教育部長曾志朗宣布成立「推動生命教育委員會」，並宣布2001年為「生命教育年」，從此生命教育的重要性與普及性也日益為社會所強調。

這兩股潮流的交會當是台灣社會的一大盛事。本文以此交會為起點，思索其共同的因素，其中「慈心」可做為其共同因子。而由人間佛教的立場，配合修證的要求，「慈心三昧」恰可以其人間佛教生命教育的實踐策略。

本文從「慈心三昧」的意義著手，扣緊印順、星雲大師的意見，並談論實踐管道，在「不修禪定、不斷煩惱」的狀況下，如何進入「三昧」而得到生命教育落實在身體、心理、心靈等面向，對現代社會也有其適用性。

關鍵詞：慈心三昧、人間佛教、生命教育

一、前言

在台灣，乃至華人、甚至國際化的社會中，「人間佛教」已經是不容忽視的社會現象。如釋昭慧法師的觀察：

「人間佛教」是印順導師畢生治學的核心思想，在台灣，印順導師弟子門生如傳道、宏印、性廣、厚觀、楊惠南……及筆者等人，弘揚並闡述著以印順導師思想為主軸的「人間佛教」。然而廣義的「人間佛教」並不只此，星雲、聖嚴、證嚴等三大宗師，莫不提倡「人間佛教」，形成了佛光、法



鼓、慈濟三大教團，並且已經各自立宗，掀起了台灣社會的學佛風潮，形成了台灣佛教的鮮明特色。甚至就某種程度而言，廣義的「人間佛教」，已是台灣社會引以自豪的「台灣經驗」，也引起了國際佛教與學界的矚目與考察。¹

昭慧法師從印順導師開始論起，從學者、教團、台灣學佛風潮興盛來判斷人間佛教的興起。他是印順導師的弟子，算是教界的觀察。

學界中，龔鵬程先生的觀察也相差不多的，龔先生說：

人間佛教之所以可稱為一種運動，是因為它代表一個思想及行動的動向，亦有不少提倡推動者及其活動。從太虛大師的人生佛教、廟產改革，到佛光山星雲大師的人間佛教，乃至現今法鼓山、慈濟功德會……，到處都在講人間佛教。可說回應時代變遷的新佛教運動，業已開花結果。²

龔先生的視野和釋昭慧不同，他從歷史上看，佛教的發展，因應現代社會與時代特色，而產生回應時代變遷的「新佛教運動」——「人間佛教」，龔先生以一個「文化運動」來看，認為這個人間佛教的文化運動已經開花結果，蔚為風潮，「到處」都在講人間佛教了，他舉了佛光山星雲大師、法鼓山、慈濟功德會為例，似乎這幾個教團差異性不大，其實，就差異性來說，也是頗大。陳劍鎧先生從佛光山人間佛教性格的六大特色「人間性、利他性、喜樂性、生活性、時代性、普濟性」，認為星雲大師的「人間佛教」性格與諸家大德有鮮明差異，³因此本文人間佛教以星雲大師佛光山為立論文本。

另一方面，台灣社會因為時空因素，因應當時頗多社會負面事件發生，1990年，開始在小學推動生命教育，並擴展到中學。1998年，台灣省政府在台中市的天主教曉明女中，成立「生命教育推廣中心」（前身是1997年的「倫理教育推廣中心」）。到了2000年，教育部長曾志朗宣布成立「推動生命教育委員會」，並宣布2001年為「生命教育年」，從此生命教育的重要性與普及性也日益為社會所強調。

就生命教育而言，佛光山創辦各級體系學校，從大慈育幼院、普門幼稚園、普門中學、南華大學、佛光大學等，莫不以「三好校園」為特色，做好事、說好話、存好心為立校主軸。國家級生命教育中心還設在佛光山創辦的南華大學。可見其用心生命教育所在。佛光山目前在全球也創辦了五所大學（菲律賓光明大學、澳洲南天大學、美國西來大學、台灣南華大學、佛光大學），積極成立佛光青年團，推動三好（做好事、說好話、存好心）、四給（給人信心、給人歡喜、給人希

¹ 釋昭慧：〈印順學與人間佛教——由「無諍之辯」到「求同存異」〉，《玄奘佛學研究》，第十七期，2012.3，頁7-8。

² 龔鵬程：〈人間佛教與生活儒學〉，《普門學報》第一期，2001.6，頁16。

³ 參見陳劍鎧：〈星雲大師對人間佛教性格的詮釋及建立人間淨土之思想〉，《2013 星雲大師人間佛教理論實踐研究（上）》（高雄：佛光文化世界有限公司，2013），頁190、201-202。



望、給人方便)等生命教育。

相對於佛教徒本身而言，戒定慧、聞思修，見修行果(見修行證)皆是本質，但佛光山在大學、甚或中學、其他學校推動生命教育，以大學為例，這些佛光青年似乎並不以傳統的修證體系為其主要的修行管道，佛青於各大校園成立社團「三好學社」也沒有共修時間，而是強調辦活動來推動社務，這樣的生活，以佛教徒的立場，他們的修證活動或管道為何呢？

二、佛光青年團的活動為例

底下，我們先以佛光青年為例，來看看其平常的團務。

佛光青年團的宗旨如下：

1. 以人間佛教建立生活方向。
2. 以組織社團培養領導能力。
3. 以參與活動拓展生活領域。
4. 以教育訓練深植佛教信仰。
5. 以服務社會提升生命價值。
6. 以三好四給建立青年典範。⁴

從以上，我們看到佛光青年在傳統佛學上的修證，並不是佛青(佛光青年，一般簡稱佛青)所措意，例如打坐、經行、念佛、持咒、誦經等。佛青所措意的是組織活動、教育訓練、服務社會，最後歸結到三好四給。

佛青的幹部分成三等：白象幹部一級，白象幹部二級，善財/妙慧講師。分別如下：

白象幹部《一級》考核資格與檢定辦法

考核資格：年齡滿 16 歲以上且入團滿一年，已皈依並受持五戒的正信佛教徒。

檢定辦法

- | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宗門
思想 | <ol style="list-style-type: none">1. 能詳述佛光山以及所屬道場之歷史沿革及組織架構。2. 能詳述佛光青年的緣起、生涯規劃及幹部制度。3. 能將三好、四給、五和精神落實於日常生活中。 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

⁴ 見佛光青年網頁 <http://www.bliayad.org.tw/> (2016.5.5 查詢)



-
- 佛法
概論
1. 具備佛學會考初階之認定。
 2. 佛門用語及名相基本認識。
-

佛門
行儀

具有基本佛門行儀：(問訊、三拜、過堂、穿搭海青縵衣、銷假及告假)。

- 梵唄
聖歌
1. 梵唄唱誦：爐香讚（起腔）、三稱（唱誦）、心經（背誦）、三皈依（起腔）、四句偈（起腔）。
 2. 人間音緣：
 - (1)指定曲：佛光山之歌、佛光會會歌、三寶頌、佛教青年的歌聲、和諧、三好歌。
 - (2)自選曲(5選3)：攜手向前、歡迎歌、佛光照耀著你、十修歌、朝山。
-

- 活動
策劃
團康
訓練
1. 撰寫企劃並執行(ex:佛光山兒童夏令營晚會、中秋晚會……)。
 2. 能帶領車上團康、破冰遊戲、帶動唱。
 3. 需參與總團部或各分團所主辦訓練營2次以上。
-

- 醫療
常識
1. 正確執行使用心肺復甦急救 CPR 以及 AED。
 2. 基礎外傷、中暑、發燒、包紮等緊急處理。
-

一年內

- 慈善
共修
活動
參與
1. 參與道場共修法會6次或八關齋戒累積達1次以上。
 2. 參與道場或佛光會舉辦之各項義工服務累積達6次以上。
 3. 參與道場舉辦(浴佛節系列活動,新年慶祝活動,佛學講座,法會支援或其他活動支援)5次以上。
 4. 國內或區域性大型活動2次以上或國際性活動1次(含)以上。
-

*若因緣仍不具足,以專案處理。

白象幹部《二級》考核資格與檢定辦法

考核資格：已取得白象幹部一級資格。

檢定辦法



佛門
行儀

具備殿堂、課堂禮儀。

梵唄
聖歌

1. 梵唄唱誦：爐香讚、三皈依、回向、供養咒、結齋偈、藥師灌頂真言（一遍）；使用引磬帶領三拜及施打九鐘十五鼓。
2. 人間音緣（6選4）：弘法者之歌、永不退票、靈山在心頭、信心門之歌、佛教靠我、惜別歌。

活動
策劃
團康
訓練

1. 撰寫並繳交佛光青年國內大型活動晚會企劃。
2. 承擔總團部或各分團所主辦之訓練營工作人員 2 次以上，且為儲備團康人才。

醫療
常識

1. 正確執行使用心肺復甦急救 CPR 及 AED。
2. 基礎外傷、中暑、發燒緊急處理、防災常識。

慈善
共修
活動
參與

一年內

1. 參與道場共修法會累積達 10 次以上或 2 次以上的八關齋戒。
2. 參與道場或佛光會舉辦之活動，義工服務累積達 10 次以上。
3. 承擔道場舉辦活動之工作人員 5 次以上。
4. 承擔國內或區域性大型活動工作人員 2 次以上。
5. 參與一年一度（如：水陸法會、供僧、梁皇法會）1 次以上。

二年內 參與國際型活動（佛光青年會議、生命禪學營）1 次以上。

*若因緣仍不具足，以專案處理。

善財/妙慧講師 考核資格與檢定辦法



考核資格：已取得白象幹部二級資格者

檢定辦法

1. 即席演講：以星雲大師一篇文章為主軸，透過三段式演說法闡述該文章之重要觀念與個人學佛之體證（十五分鐘為限）。
 - （一）第一階段：介紹該篇文章綱要，時間應掌握在 5-7 分鐘內結束。（第一分鐘：簡短自我介紹、介紹文章出處及作者。）
 - （二）第二階段：文章與個人生命經驗的結合，時間 5-7 分鐘。
 - （三）第三階段：啟發、收獲、結語，時間 1-2 分鐘。
2. 佛學概論筆試。
3. 活動推廣宣傳，一年 2 次以上。
4. 代表各青年分團進行團務報告，一年 5 次以上。
5. 各類型活動主持或司儀，一年 6 次以上。

*若因緣仍不具足，以專案處理。⁵

以上佛光青年三階段幹部，我們可以很清楚看到對於傳統修證功夫的重視來說，是居於次要的地位的。又因為要辦活動為主，所以甚至連「正確執行使用心肺復甦急救 CPR 及 AED」、「基礎外傷、中暑、發燒緊急處理、防災常識。」等醫療知識，都是要求之所在。以最高等的佛青幹部善財/妙慧講師而言，他的主要任務是以星雲大師的著作為主來演講，加上佛學概論筆試，其他的如代表分團進行團務報告外，剩下的就是辦活動宣傳，或是擔任各種活動主持或司儀。

相對於另外一個佛教團體中台禪寺來說，特色很突出。中台禪寺在大專院校成立的社團「中智佛學社」，常常社團幹部除了辦活動外，就被要求參加精舍的禪修班（每週一次），寒暑假參加禪七、護七。佛光山的佛青，在此的獨特性確實是很特別的。是不是感覺和一般的康輔社差異性不大？

但真的是這樣嗎？——別忘了佛光青年團的宗旨的最後一條——以三好四給建立青年典範。

三、慈心三昧的修證法門

依筆者的觀察，佛光山人間佛教的推展，在禪定上面的功夫，他走的是不同

⁵ 見佛光青年網頁 <http://www.bliayad.org.tw/> (2016.5.5 查詢)



於一般道場的修證法門。相對於中台禪寺以不間斷的舉辦「禪七」或者其他藏傳佛教教派不時地舉辦「閉關禪修」，佛光山在此的修證方法確實不同。

一般說來，佛光山強調「八宗兼宏」，不單隸屬哪一宗派。表面上，星雲大師為禪宗臨濟宗法脈第四十八代傳人，但是在修證上，他也不太標榜禪宗。⁶所以周慶華先生評為「超越八宗，建另一宗」，但沒有具體表名，康樂先生就乾脆說「佛光宗」稱之，⁷但星雲大師也說：「目前佛光山不屬某一宗派，假如有人一定要問什麼宗派，我們就說它是『釋迦宗』吧。」⁸後面那句「釋迦宗」，自我消遣意味強，並不是真要成立釋迦宗的意思。

佛光山的這種宗風，讓我想到《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》等經中所說的彌勒菩薩修行法門，以「慈心」為主，「不修禪定、不斷煩惱，而入慈心三昧」⁹。

這種不修禪定，為何又能進入禪定呢？這正是他的奧妙處。「制心一處，無事不辦」，他制心於何處？我們來看佛光山的信條，就是一般簡稱的「四給」：

- 1、給人信心。
- 2、給人歡喜。
- 3、給人希望。
- 4、給人方便。¹⁰

除了四給外，通常還強調三好：做好事、說好話、存好心。通稱為「三好四給」，¹¹佛光山大力推動三好四給，幾乎是以「三好四給運動」的精神為之，也與各大民間團體一起推動，如光泉文教基金會等。¹²

一般來說，佛教宗教團體的信條，我們稍為聯想一下，可能會認為是類似解

⁶ 周慶華：《佛教的文化事業——佛光山個案探討》（台北：秀威出版公司，2007），頁 29。

⁷ 康樂、簡惠美著：《信仰與社會——北台灣的佛教團體》（台北：台北縣立文化中心，1995），頁 115。

⁸ 星雲大師：《海天游蹤》（台北：佛光出版社，1979），頁 148。

⁹ 《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》T14n452, P418, 或〈觀彌勒菩薩上兜率天經題序〉, T38n1771, P268, 或〈觀彌勒上生兜率天經贊卷下〉, T38n1772, 頁 286。

¹⁰ 佛光山全球資訊網 https://www.fgs.org.tw/fgs/fgs_introduction.aspx , (2016.5.5 查詢)。

¹¹ 有時候，「三好四給」還會配上「五和」，即：五和：自心和樂、人我和敬、家庭和順、社會和諧、世界和平。但三好四給五和出現頻率比較少，絕大部份都是三好四給。底下大致上以三好四給立論。

¹² 光泉文教基金會除了推廣「日行萬步，健康保固」健康理念外，在心理健康方面也與佛光山共同推動星雲大師的「三好四給」運動。光泉文教基金會執行長陳淑雲表示，人可以靠健走維持身體的健康，而所謂的三好四給「做好事、說好話、存好心；給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便」可以讓人們心理健康，身體也跟著健康起來，社會更和諧！參

<http://www.kuang-chuan.org/%E5%85%89%E6%B3%89%E6%96%87%E6%95%99%E6%96%B0%E9%AE%E4%BA%8B/%E5%85%89%E6%B3%89%E6%96%87%E6%95%99%E5%9F%BA%E9%87%91%E6%9C%83VS%E6%98%9F%E9%9B%B2%E5%A4%A7%E5%B8%AB%E7%9A%84%E4%B8%89%E5%A5%BD%E5%9B%9B%E7%B5%A6%E9%81%8B%E5%8B%95/tabid/112/language/zh-TW/Default.aspx> (2016.5.5 查詢)。



脫輪迴、福智雙修之類的字眼，但是星雲大師深入淺出，綜合歸納成三好四給，人們易於理解，容易接受，容易實踐。星雲大師弟子永固法師佛學講座便直接指出三好四給便是大好的修行法門，踏上覺悟的旅程。¹³

為何這樣就是覺悟的旅程中重要的操持功夫呢？三好四給，一言以蔽之，就是「慈」。

四無量心慈悲喜捨中，「悲」的定義是「拔苦」之意，「慈」的定義為「與樂」。在四給中，「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。」全部都強調「給予」，很合乎「慈」的精神。

佛光山的修證方法就是由「慈」入手，不強調修禪定、也不強調斷煩惱，而進入「慈心三昧」，本來在彌勒菩薩的修法是「不修禪定、不斷煩惱，進入慈心三昧」，但因為佛光山的體系是八宗兼弘，不專弘某宗，因此他也就會純然不修禪定，不斷煩惱，而是這些星雲大師都把他們放在主軸外的工夫，主軸功夫就是三好四給。強調「慈」的精神與實踐，印順法師在〈契理契機之人間佛教〉提出：

不斷煩惱（瞋，忿，恨，惱，嫉，害等，與慈悲相違反的，一定要伏除不起），也不致作出重大惡業。時時以眾生的苦痛為苦痛，眾生的利樂為利樂；我見一天天的薄劣，慈悲一天天的深厚，怕什麼墮落！惟有專為自己打算的，才隨時有墮落的憂慮。發願在生死中，常得見佛，常得聞法，世世常行菩薩道，這是初期大乘的共義，也是中觀與瑜伽的共義。¹⁴

印順法師在上段引文中，說到當我們功夫不專門放在斷煩惱（如瞋，忿，恨，惱，嫉，害等），而是放在與煩惱相對反的慈悲上時，有兩個效果可以產生。一個是光明來了，黑暗就消失。純從黑暗的瞋，忿，恨，惱，嫉，害等來直接面對，不容易看到內在主體的力量。從正面的慈悲出發，就像光明來了，黑暗就消失的正向心理學一般，因此重大惡業不致於做出。另一個產生的效果是「我見」、「我執」會越來越淡薄、慈悲心一天天深厚，也就不怕墮落。對於黑暗面有抵抗力，甚至還能徹底解消黑暗面。如果只是專門為自己打算，「我見」堅固，不易解消。瞋，忿，恨，惱，嫉，害等會更增上，印順法師說，這樣專為自己打算，很難解脫煩惱，「隨時有墮落的憂慮」。

¹³ 永固法師說：「只要真心，很容易行三好，卻是個大好修行的法門。四給……，如此準備足夠資糧踏上覺悟的旅程。」永固法師這個講座名稱「覺悟的旅程」，通篇以三好四給為主軸論述。參人間通訊社網頁

<http://www.lnnews.com/news/%E6%B0%B8%E5%9B%BA%E6%B3%95%E5%B8%AB%E4%BD%9B%E5%AD%B8%E8%AC%9B%E5%BA%A7%20%E5%B8%B6%E8%91%97%E4%B8%89%E5%A5%BD%E5%9B%9B%E7%B5%A6%E4%BA%94%E5%92%8C%E8%B5%B0%E4%B8%8A%E8%A6%BA%E6%82%9F%E6%97%85%E7%A8%8B.html> (2016.5.5 查詢)

¹⁴ 印順法師〈契理契機之人間佛教〉，見印順法師：《華雨集》(四)(台北：正聞出版社，1993)，頁 68-69。



從慈心出發，就容易進入三昧，但這樣的三昧，並不像其他修證方法，以直接修定來進入三昧。而是在日常生活中，以不專修禪定而進入禪定。這有他的善巧部分。因為禪定可以專修，但也可以放入「六度」的脈絡中來修。「慈心三昧」走的就是這個路數。

當我們有慈心，願意幫助別人，四給「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，布施就做得好，而布施就是六度中的第一個，陳健民先生曰：

六度也是有一定的次第的。……練習這個布施在先，然後利他的心思就可以建立的起。所以布施在六度中是第一。布施了，就能夠持戒，……你把這個東西保護在你自己手裡，你隨時都有一個私心，你就不能持戒。¹⁵

陳健民先生認為這六度是有次第性的。當我們有慈心，利他的心就有，如何知道利他的心確實是有的，就看布施。布施——財施、法施、無畏施做得好，就代表利他的心確實有建立起來。布施做得好，願意把財物捐出去，就不會在持戒時，嘀咕為何要守這個戒、那個戒的，持戒就持得好。

曉得持戒，才能夠忍辱。你假如持戒持得好的話，你就不要害人家，不要殺盜淫妄，不要煙酒，不要嫖賭，那麼人家也就不會和你發生甚麼衝突，就無辱可忍；就是有辱來了，你也無所謂忍哪！¹⁶

陳先生認為，當我麼持戒持得好，時時都記得要持戒，就不會跟別人衝突，就無辱產生。就是真有辱來時，因為時時記得持戒，也很順理成章的守戒，因此也無所謂忍了。

忍辱之後，就精進。你布施東西；錢也布施了，你戒也守得好；你自己隨時出了甚麼虧，會忍辱，然後你有的時間，都可以拿來精進。……專門在法上精進了，就不會在錢上打主意。樣樣都在法上，就精進了。¹⁷

布施、持戒、忍辱做得好，就可以把時間放在當下上，不會胡思亂想，多出很多欲望，因此就可以當下的許多事務都會歸在法上，就精進了。

所以你如果不存錢，又能夠持戒、又能夠忍辱，又能夠精進，那個時候定就一定是很好了。因此不是專門在習定的關係上如何考究他不散亂、不昏沉，而是要各種次第挨著，一個靠一個、一個靠一個。這個時候的定就真正是沒有昏沉、沒有散亂。……然後就有智慧來了。定得好的時候，就會

¹⁵ 陳健民：《漢譯佛法精要原理實修之體系表》(台北：圓明出版社，1992)，頁 217-218。

¹⁶ 陳健民：《漢譯佛法精要原理實修之體系表》(台北：圓明出版社，1992)，頁 220。

¹⁷ 陳健民：《漢譯佛法精要原理實修之體系表》(台北：圓明出版社，1992)，頁 221。



開智慧。¹⁸

陳健民先生認為，不是專門在修定上討論如何不昏沉、如何不散亂，而是在布施、持戒、忍辱、精進下，真正的沒有昏沉，沒有散亂，因此就定的好。定得好，就開智慧。

這樣我們就在「慈心」與樂的起點上，一步步透過三好「存好心、說好話、做好事」；四給「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，透過六度而進入「慈心三昧」的境界，而開般若智。有般若智，對於世法、出世法就開通不執著，因為般若智就是「通達世間法出世間法，融通無礙，恰到好處，而又不執取諸法的大智慧」，¹⁹也是星雲大師和弟子們強調的「有佛法就有辦法」之所在。

四、結論

從上文，我們討論了人間佛教已經在台灣、華人世界非常盛行的現象入手，配合台灣 1990 年開始推廣生命教育，討論了佛光山在各級學校積極推動三好校園等生命教育特色，以佛光青年為例，探索其由慈心出發，以三好「存好心、說好話、做好事」；四給「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，「不修禪定、不斷煩惱」透過六度而進入「慈心三昧」的境界，這樣我們就可以瞭解星雲大師人間佛教生命教育的修證途徑，能理解此點，就不會判斷人間佛教為儒化的佛教，²⁰而是有其特別的修證路數的人間佛教，而這條修證途徑便是「慈心三昧」。

¹⁸ 陳健民：《漢譯佛法精要原理實修之體系表》(台北：圓明出版社，1992)，頁 222。

¹⁹ 參王驥陸：《王驥陸居士全集》上冊(北京：宗教文化出版社，2009)，頁 120。

²⁰ 認為人間佛教是儒化的佛教是一些學者的主張，如楊惠南，參楊惠南：〈「人間佛教」的經典詮釋——是「援儒入佛」或是回歸印度？〉，《中華佛學學報》第 13 期，2000，頁 479-504。