

南 華 大 學

哲學與生命教育學系

碩士論文

《般若波羅蜜多心經》生命教育義涵探析



研 究 生：張竹如

指 導 教 授：尤惠貞博士

中 華 民 國 1 0 1 年 1 2 月 2 4 日

南 華 大 學

(哲學與生命教育學系碩士班)

碩 士 學 位 論 文

《般若波羅蜜多心經》生命教育義涵探析

研究生：張 竹 如

經考試合格特此證明

口試委員：趙東明

黃國清

尤惠貞

指導教授：尤惠貞

系主任(所長)：尤惠貞

口試日期：中華民國 101 年 12 月 24 日

## 摘要

自古以來，中國人的根性好尚文辭，又歡喜高超的理論，但不論文章語言，最崇尚的是簡要詳明，並涵義豐富，而《般若波羅蜜多心經》(以下簡稱《心經》)即符合這些條件。雖然有人說中國是家家觀音，觀音的經就是《法華經·普門品》，但因篇幅太長，念誦不便，因此，簡短精要的《心經》易於眾人朗朗上口，經文中第一句所說的「觀自在菩薩」也在世間普遍流傳。然而，憨山大師有云：「誦經容易解經難，口誦不解總是閑。」雖然《心經》多能上口，但能將其涵義解析透徹的卻少之又少，尤其五蘊、一切苦、二諦、十八界、十二因緣、四聖諦與六度等，這些涵義若對佛學沒有深刻的研究，是無法將這些領悟透徹。

而台灣的經濟奇蹟帶來前所未有的繁榮與富庶，使一般人都享有高度的物質生活，然而卻在精神內涵與心靈充實方面，卻有日益倒退的現象。每天新聞媒體不斷的報導社會亂象，如虐待動物、破壞環境、自殺案件、校園霸凌等，而這些種種的因素歸咎於傳統價值的崩潰，以及人們對於生命與環境不重視的冷血反應，種種情形令人憂心忡忡。這讓我對生命教育有了自覺的反思，當前對學生思維、思想的培育，無論其學習環境和社會文化，雖有探討生命意義與目的的學習活動，但更需要身在教育職場的老師深耕啟示其生命價值。

《心經》字字珠璣，含意深廣，從個人的身心到日月星辰、草木蟲鳥、山河大地…無所不包，它開顯了佛法的人生觀、宇宙觀與實踐之道。《心經》不易理解，不僅是因為它的文字含意艱深，且它必須透過心靈的直觀才能體會領略，因此本經不是用眼睛看的，也不是用嘴頌讀的，更不是文字上捉摸推敲，而是用生命去感受它的生命，唯有讓自己的生命與《心經》的生命合一，共同躍動，才能實踐「空」的理法，獲致心靈的自在。

本研究試圖解析《心經》所蘊含的生命教育意涵，以玄奘漢譯本《心經》雖共短短二百六十字，卻蘊含了豐富的生命教育哲學意涵，希冀經由本研究除了深入探討《般若波羅蜜多心經》所蘊含的生命教育意涵外，試圖了解《般若心經》對生命教育之影響。

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

關鍵字：《般若波羅蜜多心經》、生命教育

# 目 錄

<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	2
第三節 研究方法.....	3
<b>第二章 生命教育之意涵及發展</b> .....	<b>6</b>
第一節 生命教育的意涵.....	6
第二節 生命教育的源起與發展.....	10
第三節 生命教育的目的與理念.....	17
第四節 生命教育的議題與其重要性.....	24
<b>第三章《般若波羅蜜多心經》之思想詮釋</b> .....	<b>28</b>
第一節《心經》之全文架構及其義蘊.....	28
第二節《心經》的空性中道思想.....	47
一、空.....	47
二、般若智慧.....	51
三、三輪體空.....	54
第三節《心經》的菩薩行對生命之關懷.....	56
一、四聖諦.....	61
二、五蘊.....	68
三、十二因緣.....	72
<b>第四章《般若波羅蜜多心經》與生命教育之實踐</b> .....	<b>75</b>
第一節《般若波羅蜜多心經》之生命體現.....	75
第二節 生命教育之轉進.....	78
第三節《般若波羅蜜多心經》與生命之轉化教育.....	83
<b>第五章 研究結論與未來展望</b> .....	<b>97</b>
<b>參考書目</b> .....	<b>108</b>
<b>附 錄</b> .....	<b>114</b>

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

現代化社會雖然因科學的進步，物質環境較以往改善不少，然物質生活愈極度奢華，使人心的取向朝物質發展的過程，不斷地向物慾主義靠攏，人類的慾望一直不停的追求物質滿足，卻也一再衍生更多的欲求。這正是現代人的苦惱，正因此「心」虛而不實，無所憑依。有時，冥冥間似乎已盈然在握，然而它卻似海市蜃樓般，不具形體，故實則一無所獲，但又不能否定心的存在。我們因長久處於現代這種經濟高度成長的工商業社會中，「過度滿足」而產生類似空虛的不滿。殊不知慾望是個填不滿的無底洞，現代人們因為無法掌握自我的欲求，又因過於「富饒」<sup>1</sup>而滋生之苦惱，才會沉淪無限痛苦之中。或許有人以為社會經濟的成長，是由知性與理智所致，而將人類原始的慾望昇華的結果，然而不論物質生活如何充裕，人類終將會歸向追尋自己心靈的道上。

有鑑於此，希望能從最隨手可拾得且平易近人的《般若波羅蜜多心經》（以下簡稱為《心經》）中重新找回人的本性，將人再度從追求滿足物質生活中解放出來，一個能脫離自我的迷情妄執者，才能享受真正曠放自如的自由，當人們會棲棲遑遑、焦慮不安，即是有脫離慾望的自我覺醒，這是極為可貴的現象。

進幾年來，有關宗教心靈精神方面的書籍極為暢銷，充分顯現出高度物質文明的衝擊下，人們心靈上的虛空。然而現今台灣的經濟成長，交通、資訊等科技發展已與國際接軌，我們更應該了解一切事相都是無自性且因緣聚合而成的，坊間的勵志心靈的文學書籍提醒我們要尋找自我，肯定自我的生命價值。每個時代各各社會層面都會出現必須改善的問題，改善社會問題，必須先提昇人們的倫理道德觀。佛教的教理所論說的消除他對立的「空性」概念與自利利他的「慈悲心」所成就的「菩提心」的理論思想，讓學生們與社會大眾更能體認生命的本質，使社會更為祥和。現今人際關係多層次的我們無論扮演甚麼角色都應該要有正確的道德觀念；研究者希望將平易近人的《心經》經中文字涵義深奧，轉化為淺顯易懂的佛教哲理，融入學校生命教育課程議題中，讓人人都盡責守本分、尊重生命，

---

<sup>1</sup> 參見郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北：圓明出版社，85年11月，頁29。

慈悲為懷、時時關心他人，讓社會邁向更良善的未來。

近年來「生命教育」一直是關心教育人士與相關教育主管單位所積極推動的教育話題，誠如前教育部長曾志朗先生<sup>2</sup>所說的「生命教育」是教育改革中最核心的一環<sup>3</sup>，透過生命教育能使學童在身、心、靈有健全的發展與豐富生命內涵。生命教育並非只是教導學生解決問題的能力，更重要的是引導學生培養建立正向思考和自我反省的能力，提升心靈內涵並能追求生命超越的精神層次。生命教育的實施應該從家庭、學校與社會等面向著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義，尊重與珍惜生命的價值，愛護並發展個人的獨特生命，進而能夠尊重並珍惜地對待每一生命的個體，也經由學習並身體力行地讓我們過著有品質與有意義的生活。

本研究者任職於國民小學，工作職責除授業解惑外，對於學童的品格教育發展也格外重視，因此希冀透過解析《心經》所蘊含的生命教育意涵，更深一層了解心經與生命教育彼此相關性，以期助益於教育工作。

## 第二節 研究目的

台灣社會的教育文化長期以來重物質輕人文，重知識輕智慧，在此環境下造成社會整體瀰漫著價值混亂與人生觀膚淺的現象，因而處處衍生出爾虞我詐、你爭我奪、物欲橫流、情欲放縱等亂象。雖然，人們已察覺因心靈上的虛空所引起的焦慮，又無法徹底認識虛空的本質，正因未能參透「空」字，而難以自苦海中解脫，遂產生莫須有的焦慮，那麼此刻當是體認空、參透空及活於空的最佳時機，即是徹底認知「般若之智慧」的宗教精義。

因此，現代人開始透過宗教來找回自我與生命價值，而學習《心經》是最為常見的一種方法。在《般若波羅蜜多心經》（梵文 *prajñā-pāramitā-hṛdaya-sūtram*）中就提及，*Hṛdaya*（梵文）的意思，是指心臟，含有心髓、精粹、菁華、核心要義等，亦即《般若波羅蜜多經》之心要、精髓。深入了解《心經》所闡釋的義理與

---

<sup>2</sup> 參見曾志朗：《生命教育－教改不能遺漏的一環》，民國 88 年 1 月 3 日，聯合報，第 4 版。

<sup>3</sup> 引自葛蕙容：《高級中學生命教育教師教學知能之研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2004 年，頁 9。

精神，可令我們在百忙之中認清世間一切事物存在的真相，幫助人們免於焦慮與不安，不但令人們找回真實的自我，而且充分領悟生存於現實境中的意義與價值。因此，《心經》可說是幫助人們找回自己的「心」的《心經》，使得人類得以善發其所以為人的特性，擁有極其宏觀的智慧。

經由研究動機之論述，希冀透過本研究達到以下目的：

- 一、解析《心經》之論述與核心思想。
- 二、檢視生命教育之義涵。
- 三、透過《心經》來探討所蘊含的生命教育意涵，並更深一層了解《心經》與生命教育彼此相關性，甚而啟發研究者對生命教育之體認。

### 第三節 研究方法

研究方法的運用得宜可以幫助論文的進行，由於《心經》的流傳與教化，超越種族、地域、國界，而為許多人所接受所信奉，因此，研究者除以玄奘譯本《心經》所蘊含義理與生命教育哲理做進一步的探討，也藉由《心經》與生命轉化教育之相結合，論文在研究進行中將適時地詮釋《心經》經典的核心要義「空」，透過研究者在教學實踐與體證其最究極的真理，用一般淺顯易懂的言語，循循善誘激發內省，引導學生體悟證知經典的真理。因為《心經》的基本義理在於彰顯「緣起性空」，認為宇宙萬物與人文的形成，皆因緣所生，事事物物皆是依因待緣相互因果；因此，唯有讓自己的生命與《心經》的義理與精神合一，才能實現「空」的理法。

研究者以《心經》的義蘊探析與詮釋，探討學校生命教育的推展與教學應用，希望藉由佛教經典的義理，引導學生瞭解生命的有限性，讓學生能思考人生存的價值，面對生命的價值，進而真愛生命與關懷週遭的人事物。因此，為了能透徹理解佛陀的哲理思想，除對經典的融會貫通外，或經實修正驗證所學習的教義，或透過實際教學應用後，親師生相互學習，體證佛陀的精深教義，且經由其義理的詮釋配合時代的動脈教化人心。

本論文所採取的研究方法乃藉由吳汝鈞在《佛學研究方法論》中所提出的哲學與文獻學雙軌並進的佛學研究：「從學術思想看我國佛教的發展，或學術研究，必須走哲學與文獻學雙軌並包的道路。哲學是文獻學的內涵，文獻學是哲學的方便；兩者必須必須同時具足，抑只有在這兩方面，才能在佛學研究中有突破的表現。」<sup>4</sup>其中「文獻學」的探究，意指對研究主題相關的文獻著作，進行一地毯式的閱讀，以期能全面掌握與研究主題相關之文獻材料。而「哲學」式的方法，意指在文獻學的基礎上，對研究主題之義理進行分析與釐清的工作。

本論文之研究方法主要為經文解讀與詮釋，藉由對經文的分析，探討《心經》義蘊融入生命教育相關課程，引導學生長久隱藏在心中情感；亦即藉由《心經》思想解析與義蘊詮釋於教學情境中，使學生進行自我心靈的探索，每天用一句話讓學生寫省思日記抒發內在的情感並理解般若智慧，進而理解生命教育的意涵，落實於《心經》與生命教育之實踐，經由實踐內化養成具有反思能力的人格，進而轉化於生命教育，才能使佛教經典的義理應用於現實生活與教育中自我調節的與自我充實。在文獻資料的蒐集上，從經典本身、譬喻教學及佛陀教育思想方面的相關著作，以不悖離整部經典旨趣為原則來加以詮釋。論文中對原典文獻整理、分析、翻譯、註釋，運用文獻學方法，蒐集相關文獻、並加以分析整理，統合所有文獻次序、或片段資訊，建立起完整資料，進行內在理論的比較與反思，亦即將《心經》與本研究相關之文獻作一整理。另外舉凡原文典籍、出版專書、期刊論文、博碩士論文、研討會論文等皆是文獻資料來源。又，本論文所需相關資料之《心經》的參考資料，引用中華電子佛典協會製作的CBETA電子佛典集成光碟（<http://www.cbeta.org>），鍵入關鍵字以搜尋原典文獻參考運用。

總而言之，本論文之研究方法兼採理論性與實踐性結合應用於教學，以符合方法之完備性與精確性的要求；而在闡述義理上以深入淺出之法，並藉由實例應用使其融會貫通。

---

<sup>4</sup> 吳汝鈞，《佛學研究方法論·上冊》（台北：臺灣學生書局，1996年），自序頁 ix。

研究步驟是先就生命教育相關專書所討論的議題來分析彙整出生命教育的相關理論及所處理之問題焦點；再探究《心經》之核心義理，以《心經》文本為主，輔以佛學思想史及現代學者的專書，梳理出可對應生命教育相關理論之部分，以呈顯《心經》意涵與生命教育領域之關涉，並由之以彰顯本文所聚焦之生命教育議題。再藉由擷取《心經》裡各義蘊的具體詮釋，就其義涵所呈現之生命教育焦點來作分析，為生命教育問題開啟另一個新思維，並酌就研究者親身於教育工作落實生命教育之實際案例來分析。

## 第二章 生命教育之意涵及發展

### 第一節 生命教育的意涵

從出生到死亡的過程中，與四周環境、人、事、物互動的過程中有助於其生命成長發展的事，都可以被稱為生命教育<sup>1</sup>，因此生命教育所涵蓋的範圍相當廣闊，與道德教育、倫理教育、人文教育、全人教育、死亡教育，甚至是環境教育都具有相關性，但也因為生命教育所包含的範圍十分寬廣，因此對於生命教育的意涵目前眾說紛紜，缺乏具體共識和見解，不同的學者專家依其專長背景為生命教育的意涵提出不同的觀點與詮釋。劉清彥<sup>2</sup>指出生命的覺知能力不是與生俱來的，唯有知曉生命教育的意涵及目的，才能更進一步在教學設計中掌握生命教育的精隨，進而落實生命教育於教學中，是故學童需儘早經由適當的引導與教導，才不致於在成長過程中迷失方向或混沌度日。因此依據孫效智<sup>3</sup>所列出的生命三大核心領域，進行生命教育意涵的探討，並佐以專家學者之觀點加以詮釋及說明：

#### 一、終極關懷與實踐

其所涉及的是人生最終的課題—死亡，除了包含有關於死亡的省思與實踐的各種死亡教育課程，還包含人生究竟有何意義及人生哲學等課題。

人生有長有短，生命的長短是人所無法掌握的事，向來中國人避談死亡話題，認為提及「死亡」這個話題是非常晦氣且不吉利的，甚至於路上遇到治喪都會掉頭改道，但俗話說「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，這正說明了人世間的多變性，從生活或媒體難免都會接觸到死亡這個話題，如四川大地震、八八水災、日本三一一大地震或車禍事故傷亡等。

---

<sup>1</sup> 參見王幸雯：《新世紀生命交響曲一個蒙特梭利幼兒園中生命教育實踐之研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2007年，頁18。

<sup>2</sup> 參見劉清彥：《圖畫書的生命花園》，台北：宇宙光，2003年。

<sup>3</sup> 參見孫效智《高中生命教育選修課課程規劃理念與展望》，周大觀文教基金會與彰化師範大學主辦之「高中『生命關懷』新設課程教學研討會」會議，論文集2004年，頁109-114。

然而「死亡」這一詞不單單是生物功能的停止，也象徵其個人意識與人際關係的終止，死亡之所以令人畏懼，對人類而言，除了對未知世界的恐懼感外，未知的死亡日期也讓人害怕。因此活在當下是重要的，張定綺<sup>4</sup>指出當我們認識且瞭解死亡後，每一天的開始都會像是一份禮物般珍貴，因此透過生命教育教學「從死論生，反思生命」，讓學生能正視死亡不再畏懼，且知道如何開創有意義的人生哲學問題及對死亡的省思。

死亡教育始於第二次大戰末期為預防自殺運動，強調要學習不可避免的死亡以及與悲傷相處，並體認到死亡本來就是與生命共存相安<sup>5</sup>，而除了探討死亡的主題外，也可以涵蓋其他的自我安全教育及透過省思歷程，使生命歷程成為一幕幕值得珍藏的畫面，並誘發人心中善良的美好情操且更珍惜生命。因此死亡教育很重要的部分是著重在透過死亡議題的探討，了解生命的有限性，進而欣賞與珍惜生命的美好，建立積極正向的人生觀，因此與其避而不談死亡教育，倒不如引導人們從正向的角度來看待、了解死亡<sup>6</sup>。

在學術上，生命教育、生死教育、死亡教育常常會被誤用或令人混淆，因國人忌諱避談死亡相關議題，因此常以「生死教育」<sup>7</sup>為名，進行生死議題的探討<sup>8</sup>，而生命教育宗旨是尊重每一生命個體，讓眾人從生命變化歷程及透過思考死亡議題<sup>9</sup>，體會到人與周遭事物間種種關聯，進而領悟人生的真理，學會珍惜生命、欣賞生命，並認識生命的真諦，因此生死教育是屬於生命教育的其中一環<sup>10</sup>。

---

<sup>4</sup> 參見張定綺譯：《心靈地圖台北》，台北：天下文化，2003年。

<sup>5</sup> 參見張淑美：《「生命教育」研究、論述與實踐：生命教育取向》，高雄：復文，2005年。

<sup>6</sup> 參見何福田：《生命教育論叢》，台北：心理，2001年，頁51-75。

<sup>7</sup> 參見廖慧如：《幼兒生命教育課程實施成效之研究》，朝陽科技大學幼兒保育研究所碩士論文，2008年，頁9。

<sup>8</sup> 參見劉明德、王心慈：《生死教育—生命總會找到出路》，台北：揚智，2003年。

<sup>9</sup> 引自葛蕙容：《高級中學生命教育教師教學知能之研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2004年，頁12。

<sup>10</sup> 引自許雅喬：《生死教育及其哲學意涵之探討》，教育資料與研究，2007年，頁19-36。

## 二、倫理思考與反省

中國傳統思想以禮樂教化人心，而法家的荀子亦曾說過：「禮者，法之大分，類之綱紀也。故學至乎禮而止矣，夫是之謂道德之極。」而道德與倫理是讓社會能邁向和樂良善的關鍵，道德是人們內心的規範，倫理則是社會上約定俗成的默契，因此經由倫理教育希望透過教育的過程讓學習者能表現出符合社會善良行為的標準及認知，且慢慢深植入內心形成個人的價值觀，而生活中的基本倫理規範是維繫著一個社會和平共處的條件之一，而甚麼是倫理規範呢？倫理規範係指在社會組織下，多數人們能認同並能使社會邁向更良善、穩定的行為標準，而在教育方面一個完善的倫理教育過程包含以下三個面向：道德認知（moral knowing）、道德情意（moral feeling）和道德行為（moral action），透過道德認知適當的做出正確的判斷後，經由道德情意能讓我們由道德認知的階段進入到道德行動<sup>11</sup>。

因此許多宗教團體紛紛提倡倫理道德活動，以期能改善社會風氣，如基督教的十誡中，後六戒主要強調人與人之間的關係，也就是人的倫理生活準則。慈濟將「慈悲喜捨」、「誠正信實」、「重視倫理」、「尊重生命」的信念落實於靜思語系列教學活動<sup>12</sup>，以期透過推廣及實踐靜思語教學讓學童能從小學習良好的品格<sup>13</sup>。而法鼓山所提倡的心六倫，其推行宗旨主要是希望透過「六倫」運動讓現今人際關係多層次的我們無論扮演甚麼角色都應該要有正確的道德觀念，讓人人都盡責任守本分，並尊重關心他人，讓社會邁向更良善的未來。「心六倫」為家庭倫理、生活倫理、校園倫理、自然倫理、職場倫理與族群倫理，其中生活倫理所關懷的主體是強調節約、樸實、不浪費並尊重自己，也尊重他人。每一個人從自己做起，珍惜使用生活中的各項資源，並對環境給予善意的尊重。而自然倫理則是強調隨著全球變遷、氣候異相發生，自然界的一草一木都與人類生存有密切

<sup>11</sup> 參見陳福濱：《生命教育的理論基礎》，2012年3月15日取自：

[http://www.tlea.org.tw/academic\\_bl\\_show2.php?ms=6&ss=24&s=90](http://www.tlea.org.tw/academic_bl_show2.php?ms=6&ss=24&s=90).

<sup>12</sup> 參見：慈濟基金會，《靜思語與生命教育教學教案設計比賽》，2008年。

<sup>13</sup> 參見：慈濟專題－教育專題。2012年3月15日取自：

[http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2035&lang=zh&Itemid=5](http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=2035&lang=zh&Itemid=5)

關係，對於生活上所使用的一切都是自然界的資源，因此不該浪費，並關心自然中所發生的事情，對自然資源及環境付出關心並愛護它<sup>14</sup>。

### 三、人格統整與靈性發展

教育在於個人整體的發展目標希望能達成「全人教育」與「身心靈的整合」。透過人生的歷練，經歷過生、老、病、死讓我們對人生有更深刻的感受，並轉化成對生命抱持著希望，讓心靈有所寄託，讓人們能看見彼此間的差異，接受自我，透過認識自己將「真實的我」尋找回來，不間斷的反思、肯定讓生命更圓融，成就更圓滿，且對自己所面臨的困境能有與它共處的態度和智慧，以上種種都須透過個人在生活中靈性學習慢慢整合與啟發。

生命是由生理、心理、社會及靈性所組成的，而靈性是指一個人最內在、最深沉的部分自我與無我的融通，因此生命教育攸關個體的身心靈發展，相互影響，互為共通體。目前許多社會亂象都源於最深層的靈性匱乏及疏離，而靈性是生命教育的靈魂，由中可重塑生命教育的核心價值，透過靈性學習來實踐對生命教育的發省。靈性學習就是以自己或他人的生活經驗來當作學習課程的內容，因此生活中每個過客、經驗、關係來滋養你的心靈，透過靈性的學習以改變我們內心最深層的想法為起點，省思生命的意義與倫理道德，關懷自己與自己、自己與他人、自己與環境、自己與社會、自己與宇宙之間的互動，為生命教育開啟深層的省思和覺醒，達到身心靈統整合一。<sup>15</sup>

綜觀以上論述可知，生命教育主要是希望協助個人發展潛能且是一種知行合一、終生實施的教育，注重群己關係的探討和融合，以同理心看待他人所做的種種，更重視活動過程中省思以期獲得解決問題、適應社會的能力，達到知行合一

---

<sup>14</sup> 參見：法鼓山，2010年，《「心六倫」運動的主體與價值》2012年3月15日取自：<http://ethics.ddmthp.org.tw/beginning.aspx?id=3>.

<sup>15</sup> 參見黃麗萍：《探索生命教育的靈魂－靈性教育》，2008年，立德學報，第6卷第1期，頁21-34。

的目標<sup>16</sup>。因此單靠知識的傳遞是不夠的，若能依循「分享理念而非傳授知識的有形活動」及「動之以情的體驗活動」為教學的依循原則<sup>17</sup>，讓學童透過體驗、省思活動學習如何對待生命，透過活動過程讓他們對生命體、自然界產生情感，經由適時的轉化，肯定自我、關懷他人及愛護自然環境。

## 第二節 生命教育的源起與發展

國外的生命教育最早起源於澳洲 Rev. Ted Noffs 牧師於 1974 年所提倡，其創立動機起因於青少年嗑藥問題，由於當時許多青少年死於嗑藥，終於 1979 年 New South Wales 建立第一所生命教育中心 (Life Education Center, 簡稱 LEC)。該中心目前已發展成為一國際性機構 (Life Education International)，屬於聯合國非政府組織的一員。其所謂的生命教育可以由其設立宗旨看出，係致力於藥物濫用、暴力與愛滋的防制。此外，英國與香港也有類似的機構，推動生命教育之理念與工作<sup>18</sup>。但生命教育在教育史上並不是一個新名詞，在哲學史上更是一個已經歷了上千年的科目，在希臘哲學最旺盛的時期(西元前六世紀到三世紀之間)，已有一種普遍的趨勢，就是對宇宙、生命及人的關懷。

中國傳統中，孔子以「六書」和「六藝」為教材啟蒙弟子、陶冶人格、訓練技能為職志，實踐「六育」整全終身及全人教育之發展，造就文武雙修之士，成就「性善」之生命教育的崇聖價值<sup>19</sup>。就儒家而言，孔子說「未知生，焉知死」，這明白告訴我們，如果不清楚認知生命的意義，便無法看清死亡的問題。至於道家則認為，所謂生死，實乃氣之聚散；莊子曾謂「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死，若死生為徒，吾又何患！」、「通天下一氣耳」，因此大可不必為之而喜，為之而悲，只要逆來順受，個人生命有窮盡，大道生命無窮盡。儒家珍惜生

<sup>16</sup> 參見孫釗嫻：《潛默之力－生命教育對國小低年級學童心智習性及教師專業成長之影響》，2009 年，南華大學生死學研究所碩士論文，頁 5-7。

<sup>17</sup> 參見張湘君、葛琦霞，《以童書在國小推行「生命教育」之可行性探討》，載於林思伶主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇，2000 年。

<sup>18</sup> 參見孫效智：《生命教育的內涵與實施》，哲學雜誌，2001 年，第 35 卷，頁 4-31。

<sup>19</sup> 參見盧建潤：《孔子生命教育與宗教體證》，2008 年，東海大學宗教研究所碩士論文，頁 1-5。

命，肯定現世，始終以人間福祉為奮鬥目標；道家愛護生命，生命本身即是存在之目的，隨遇而安，與物俱化<sup>20</sup>。因此就中國哲學而言，生命存在乃一大事實，而吾人對此一大事實，自有真實之感受，以心應物，自有所感，而生命本身即充滿諸多感應的可能，如何自現實界中安頓個體的生命，確是一大課題<sup>21</sup>。

不論是中文的「死亡教育」、「生命教育」或英文的“life education”，都是因應社會發展現況產生的改革措施，不同地區對生命教育的政策也有所差異，歐美與台灣對這個概念的理解有相當大的出入<sup>22</sup>。台灣因為對死亡的文化禁忌，面對死亡議題多採規避，因此，生命教育應該正視死亡課題；國外常提到的死亡學、死亡教育被拓展成生死學、生命教育，這由教育部將生命教育納入小學至大學的學校體系中可看出。

「生命教育」為近年來重大教育政策之一，源起於校園暴力自殘等案件頻傳，反映出學子不尊重生命的態度，彰顯了生命教育的迫切性<sup>23</sup>。國內學者孫效智<sup>24</sup>表示，我國生命教育的提倡背景與暴力有某些關係，所謂暴力包含兩方面，一方面是不尊重與傷害他人生命的暴力；另一方面是青少年的自我傷害或自殺。這兩類殘害生命的暴力事件在近年來層出不窮，而且年齡層有逐漸下降的趨勢，這是國內倡議生命教育的主要社會背景，再加上 1999 年造成全國人民身心受創的九二一大地震，使得生命教育的推行受到更大的重視。吳庶深與黃麗花<sup>25</sup>將生命教育的源起歸之於對社會亂象的反思，其指出近年來台灣社會出現愈來愈多脫序、違反倫常的事件，人們物質生活已不虞匱乏，但精神與心靈卻空虛貧瘠，人與人之間愈來愈疏離，所以社會上違法亂紀的事件層出不窮。

---

<sup>20</sup> 參見歐陽國榮：《儒道生死觀對生命教育的啟示之研究》，2006 年，國立台東大學教育研究所碩士論文，頁 12。

<sup>21</sup> 參見葉海煙：《莊子的生命哲學》，台北：東大，2003 年。

<sup>22</sup> 參見孫效智：《生命教育的內涵與哲學基礎》，載於林思伶等主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇，2000 年 a。

<sup>23</sup> 參見蘇閔微：《莊子思想對生命教育的啟發》，2004 年，國立中山大學中國語文學系研究所碩士論文，頁 43。

<sup>24</sup> 參見孫效智：《從災後心靈重建談生命教育》，2000b 年哲學雜誌，第 35 卷，頁 4-31。

<sup>25</sup> 參見吳庶深、黃麗花：《生命教育概論：實用的教學方案》，台北：學富文化，2001 年

1997 年前後，社會一再發生暴力與自殘案件，媒體也頻頻加以大幅報導。因此，當時台灣省教育廳陳英豪廳長認為有必要在校園實施生命教育，讓學生建立正確的價值觀和人生觀，並了解生命的可貴。生命教育方案提出，立意明確單純，希望在學校教育中，從內涵與校園著手，從根本導正升學主義下學校教育過分注重智育的偏頗，為孩子們提供學習探索生命的意義，培養理想情操，珍惜自己也關愛他人的機會與環境<sup>26</sup>。

到 2000 年 2 月教育部宣布設立「學校生命教育專案小組」，將生命教育的理念納入國小至大學的學校教育體系中，使生命教育得以一貫化、完整化、全程化。生命教育活動列為九年一貫課程「綜合活動學習領域」的十項指定內涵之一，從觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程中，體會生命的意義及存在的價值，進而培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷。從此，開啟生命教育正式納入國民義務教育階段正式課程的里程碑<sup>27</sup>。

教育部<sup>28</sup>公布推動生命教育中程計畫，更顯示了教育部推動生命教育的決心。國內近十年來生命教育的推動情形如下：

#### 一、台灣省政府教育廳推行以「倫理教育」為主軸的生命教育

國內生命教育的發起首推陳英豪廳長在台灣省政府教育廳(現改制為教育部中部辦公室)的倡導，輔導學生認識生命的意義，了解生命的珍貴，豐富生命內涵，提升對人的關懷，能建立積極的人生觀和正確的價值觀，進一步懂得去珍惜生命、創造生命。而正式推動則源於台灣省教育廳於 1998 年所推動的「中等學校生命教育實施計畫」，導因於當時社會快速變動，多元價值盛行，極易迷失自我，導致人生疏離、道德淪喪，要匡正社會風氣，根本之道必須由教育改革做起，

---

<sup>26</sup> 參見陳英豪：《生命教育—今天不做明天會後會的工作》，載於林思伶等主編，生命教育的理論與實務（序言）。台北：寰宇，2000 年。

<sup>27</sup> 參見蔡華博：《雲林縣濱海地區國民小學生命教育實施現況之調查研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2008 年，頁 19。

<sup>28</sup> 參見教育部：《教育部生命教育中程計畫（90-93 年度）》。台北：教育部，2001 年。

提升人文素養，注意心靈改革，推動倫理教育<sup>29</sup>。

蔡華博<sup>30</sup>指出推動倫理教育之重點主要包括四項工作：

- 1、輔導研習團前往國外觀摩生命教育推展的成效與方式。
- 2、於 87 學年度開始，國中開始進行生命教育。
- 3、高中、高職於 87 學年度第二學期開始實施。
- 4、舉行校長、輔導教師及相關人員推展生命教育知能研習會。

當時委託實施倫理教育頗具成效的台中市曉明女中負責規劃，曉明女中是天主教聖母聖心修女會所創立的學校，其辦學宗旨以實施「全人教育」為主，透過倫理教育希望能培養學生獨立思考的能力，注重潛能及靈性的提升，對人事物持以感恩、惜福、有愛心、能助人，且學會喜愛尊重生命，成為一個懂得生活、熱愛生命的人。基於匡正社會風氣，當時的台灣省教育廳認為在校園實施生命教育是有需要的，以便讓學生了解生命教育的真諦，建立正確的價值觀。因此便於 1997 年委託推動倫理與道德教育有數十年經驗的曉明女中成立「生命教育推廣中心」，負責推廣生命教育，規畫全省國高中的生命教育教材及教師手冊，希望藉由課程實施培養學生愛護自己的生命、尊重他人生命的態度，提升學生對挫折的容忍力，並從人生的積極光明面來探討生命<sup>31</sup>。

## 二、北、高兩市政府教育局的推展

自 88 學年度起，台北市政府教育局組成生命教育推動小組，分三年推展生命教育計畫，分國小、國中及高中職組，初期先於高中成立「生命教育小組」，分別規畫進行推動事宜，逐年再推展於高職、國中與國小。台北市生命教育發展之重要課題為透過完全學習之歷程，培育學生尊重生命之情操，統整健全之身心與人格特質，奮發進取之終身學習信念，德、智、體、群、美五育兼備之全人。

<sup>29</sup> 參見台灣省教育廳：《台灣省國民中學推展生命教育實施計畫》，研習資訊，第 15 卷第 4 期，1998 年，頁 9-11。

<sup>30</sup> 參見葉海煙：《莊子的生命哲學》，台北：東大，2003 年。

<sup>31</sup> 參見呂淑玲：《學習單在生命教育上的應用》，南華大學生死學研究所碩士論文，2006 年，頁 77-78。

高雄市政府於 1998 年，因校園死亡事件，師生親眼目睹此景悲痛不已，當時教育局長羅文基認為應引導學生對生死有進一步的認識，於 88 學年度將生死教育課題列入各級學校輔導工作重點，並召集學者、專家、國中、高中的生死教育教材<sup>32</sup>，針對青少年自殺或暴力事件，藉由學校的教學活動，引導學生創造積極而有意義的人生，主要以死亡教育為主，教導學生瞭解生死真相，省思生命大義，期能避免校園中自我傷害、不愛惜生命的事件發生<sup>33</sup>。

### 三、教育部推動生命教育委員會制定中程計畫

教育部鑑於生命教育的重要，委請時任教育部顧問的曾志朗邀學者專家組成「推動生命教育委員會」，決議將初期僅在中等學校實施的生命教育同時向下與向上延伸至小學與大學<sup>34</sup>。隨後，曾志朗接掌教育部長，明訂 2001 年為「生命教育年」，結合地方政府、各級學校、民間團體資源，規畫系列生命教育推動方案。新世紀的第一道曙光－生命教育，自成為教改不能遺漏的一環，教導學生認識自我、珍惜生命、尊重他人，乃是現階段最迫切的生命教育目標<sup>35</sup>。

同年 7 月，教育部正式對外公布「教育部推動生命教育中程計畫」(2001-2004 年)，該計畫共編列近二億元經費，以做為推動生命教育的預算。計畫明示每個學生都是社會的寶貴資產，更是國家發展的指標。然而，處在科技高度發達的今天，E 世代的學生受到科技的影響，對於生命的價值、人生的意義、人我關係、人與大自然的關係，以及生死問題，常無法真正了解，而衍生出許多不尊重他人生命與自我傷害的事件，因而該計畫希望能為學生營造一個互助合作、共同學習討論的校園及教室環境，讓每位學生都能尊重並珍惜彼此的生命。

---

<sup>32</sup> 參見蔡明昌：《生命教育、生死教育與死亡教育－意涵的分析與探討》，載於逢甲大學主編，生妙教育與社會關懷學術研討會論文集。台中：逢甲大學，2001 年。

<sup>33</sup> 參見蕭志明：《彰化縣國民小學教師對實施生命教育課程意見之調查研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2005 年，頁 7。

<sup>34</sup> 參見鄭金川：《生命教育沿革 2002 年》，台北：生命教育全球資訊網。2012 年 3 月 20 日取自：<http://life.asc.net>。

<sup>35</sup> 參見曾志朗：《新世紀的第一道曙光－生命教育》民國 90 年 1 月 3 日，聯合報，第 4 版。

#### 四、納入九年一貫教育課程

2001年8月起在「國民中小學九年一貫課程暫行綱要」明訂生命教育為「綜合活動學習領域」的十項指定內涵之一，在實施要點中界定生命教育是「從觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程中，體會生命的意義及存在的價值，進而培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷」，並明訂學校必須進行相關課程的規劃與教學，不能省略，也不得刻意淡化或稀釋，指定單元內容所佔的時間不可少於綜合活動領域總時數的10%，其總目標為「培養學生具備生活實踐的能力」。

國民中小學九年一貫課程綱要<sup>36</sup>明定生命教育為「綜合活動學習領域」的十項指定內涵之一，從綜合活動學習領域的四大主題「認識自我」、「生活經營」、「社會參與」、「保護自我與環境」<sup>37</sup>，不難發現融入式的生命教育以及整合於綜合活動領域的生命教育單元目標應被發展。

- 1、認識自我：探索自我潛能與發展自我價值，增進自我管理知能與強化自律負責，尊重自己與他人生命，進而體會生命的價值。
- 2、生活經營：實踐個人生活所需的技能並做有效管理，覺察生活中的變化，以創新適應，探究、運用與開發各項資源。
- 3、社會參與：善用人際溝通技巧參與各項團體活動，服務社會並關懷人群，尊重不同族群並積極參與多元文化。
- 4、保護自我與環境：辨識生活中的危險情境以解決問題，增進野外生活技能並與大自然和諧相處，保護或改善環境以促進環境永續發展。

配合上述的四大主題而延伸十二項的「核心素養」，主要內涵如下：

- 1、自我探索：藉由各項活動的參與，逐步了解自己的能力、興趣、想法和感受，進而欣賞自己的專長，省思並接納自己，促進個人的生涯發展。
- 2、自我管理：覺察、辨識及調適個人的情緒與壓力，探究自我的學習方

<sup>36</sup> 參見教育部：《國民中小學九年一貫課程綱要》，台北：教育部，2003年。

<sup>37</sup> 參見教育部國教司：《97年課程綱要修訂》，國民教育社群網。2012年3月20日取自：<http://teach.eje.edu.tw/9CC/index.php>。

法，並規劃、執行學習計畫，以培養自律與負責的情操。

- 3、尊重生命：從觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程中，培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷，進而體會生命的意義及存在的價值。
- 4、生活管理：從生活事務中發展個人生活技能，妥善管理時間與金錢，欣賞不同性別間的差異，並瞭解人際交往與未來家庭與婚姻的關係。
- 5、生活適應與創新：參與家庭事務，運用創意豐富生活，促進家人的互動與溝通，能積極面對逆境解決問題。
- 6、資源運用與開發：蒐集、分析各項資源，做出正確判斷並予以善用或開發，以幫助自己與他人解決問題。
- 7、人際互動：參與團體活動，瞭解群己關係，善用人際溝通技巧，達成團體目標，強化自律、遵守紀律與負責的情操。
- 8、社會關懷與服務：參與服務活動並體驗其意義，以培養關懷人群之情操與行動力，進而樂意參與社會服務。
- 9、尊重多元文化：參與文化活動，展現對多元文化的理解，並尊重關懷不同族群，增進個人適應多元社會的能力。
- 10、危機辨識與處理：辨識生活周遭的危險情境，運用資源與發展最佳處理策略，以保護自己與他人。
- 11、戶外生活：參與及規劃戶外活動，欣賞、尊重自然與人文環境，並增進野外生活技能，學習與大自然和諧相處。
- 12、環境保護：探索、體驗、欣賞人與環境間的關係，並能關懷自然與社會環境，採取保護與改善的策略及行動，以促進環境永續發展。

由於教育政策推陳出新，現階段教育主管機關不再以行政命令規範學校實施生命教育，然而各學校依然會自主性的推動生命教育，尤其民間機構，更是熱度不減，例如財團法人耕莘文教基金會、財團法人台灣佛教慈濟慈善事業基金會、財團法人佛光山文教基金會、周大觀文教基金會、財團法人福智文教基金會、財團法人泰山文化基金會等，每年都會定期或不定期推展各種生命教育活動。各大學相關研究所也從生命教育的研究課題提供服務與論述，相關研討陸續展開，更有研究輯刊以生命教育為主題，這種現象與努力，說明了生命教育的推動極有可

能成為一場全民生活品質與社會價值運動。

綜而言之，國內生命教育起因於青少年不尊重生命所引發的問題，由於此時是學生塑造人格，逐漸成熟的關鍵時期，期望透過生命教育長期且持續的紮根，在校園裡進行心靈改革，讓學生學會如何珍惜生命的價值，尊重他人人格之尊嚴，以及自然環境與人文景觀是如此的可貴與可愛，如此才不會去傷害自己，加害他人，以及破壞環境，而進一步能建構自己滿意的人生。

### 第三節 生命教育的目的與理念

自古至今人類文化的演進，其生存智慧的累積，適應大自然能力的漸次增加，以及努力開拓新的生活發展空間.....等，這一切都再三證明：人已不僅僅是一種環境的動物，而是具有智慧的個體，也就是具有生命智慧的人，就因為人之所以為人，都具有如此的生命智慧，也使得我們的生命更顯神聖、莊嚴，所以我們自當不隨意浪擲生命所擁有的時光，不僅不隨意糟蹋生命本身的存在，不在個體面臨挫敗、失意或絕望之時，便尋求自我了斷、結束自己的生命，更應該努力探尋個體生命的可能，甚至我們應擴大生命教育中，生命的範圍，也就是不只愛惜尊重自己個體的生命，更要對一切生命的尊重和愛護。因此生命教育的重要性不容忽視，對此本研究將於此節針對生命教育的目的與理念進行探究與分析。

#### 一、生命教育的目的

Link, S.<sup>38</sup>研究指出，教導生活技巧、生命價值觀是非常重要的，更重要的是要了解一些相關方面的特別教育和包容，可見生命教育重要之一斑。Inese<sup>39</sup>發現大部分的父母從孩子的死亡學到寶貴的課程，對生命有新的體驗及更堅定的宗教信仰，也更加珍惜生命，接受有些事是無法改變的事實，重新追求個人的生命意義。2003 年國民中小學九年一貫課程綱要之課程目標指出：國民教育之教育目

<sup>38</sup> Link, S. (2008). *Teaching Life skills*. Great Neck Publishing. Retrieved May 23, 2009, from Research Starters-Education database, pp.1-1.

<sup>39</sup> Inese, W. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning. *Death Studies*, 2 (1), pp51-67.

的在透過人與自己、人與社會、人與自然等人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展之活潑樂觀、合群互助、探究反思、恢弘前瞻、創造進取、與世界觀的健全國民。

教學和學習的主要核心觀念之一，應該在於靈性的發展，而靈性發展的核心概念則在於培養學生和諧的關係與愛的行動，激發學生尋求生命的意義，探求生命與永恆的價值；生命教育就個體本身而言，是關乎全人的教育，目的在促進個人生理、心理、社會、靈性全面均衡之發展<sup>40</sup>。生命教育是在提供學生探索人生價值、生命意義，進而尊重生命、欣賞生命、開發生命潛能的機會<sup>41</sup>。關於生命教育的目的，多位專家學者提出不同的看法，茲整理如下表 3-1：

表 3-1 國內外學者對生命教育的目的之定義

學者	年代	生命教育的目的之定義
Remen <sup>42</sup>	1999	幫助學生獲得心靈上的力量，以超越生命的迷失與困境，思考生命的意義並不是要避開生命痛苦，而是要發揮生命的整體性。
Walters <sup>43</sup>	1999	鼓勵青少年從生活中學習，幫助青少年學習如何在世界上不只是如何找一份工作或職業，或追求某種知識；學習體會人生的意義，如何明智、快樂且成功的生活，而不違背自己內在深層的需求，邁向成熟。
Deeken <sup>44</sup>	2002	生命教育是實踐生死學的階段，就是為死亡所做的準備教育，也就是善生善終的教育。
李開敏 <sup>45</sup>	2000	要學生在殘缺中去尋找、發現並體會生命的可貴，因此關於死亡、暴力等問題不該隱晦不言，而是生命教育中不可或缺的教材。

<sup>40</sup> Best, R. (2000). Education for spiritual, moral, social and cultural development. London: Continuum.

<sup>41</sup> 參見曾志朗：《生命教育－教改不能遺漏的一環》，民國 88 年 1 月 3 日，聯合報，第 4 版。

<sup>42</sup> Romen, R. N. (1999). Education for mission, meaning, and compassion. In Glazer, (Ed.) The Heart of Learning : Spirituality in education. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

<sup>43</sup> Walters, J. C. 《生命教育：與孩子一同迎向人生挑戰》(林鶯譯)。台北：張老師，1999 年。

<sup>44</sup> Deeken, A. 《生與死的教育》(王珍妮譯)。台北：心理，2002 年。

<sup>45</sup> 參見 李開敏：《生命的全面觀－殘缺與死亡面對》，現代教育論壇－生命教育。台北：國立台北師範學院，2000 年。

陳英豪 <sup>46</sup>	2000b	使年輕人能夠反省瞭解生命的真正意義、了解如何待人如己，珍惜自己和他人的生命，能夠擴大自己的愛心及整個社會環境。
黃義良 <sup>47</sup>	2000	讓學生認識自我、珍惜自己生命、尊重他人生命、造福他人，建構有意義的生活，讓每個人不僅有求生的勇氣，更有認知死亡的智慧。
何福田 <sup>48</sup>	2001	消極目的是在避免個體做出危害自己、他人與社會的行為，至於積極的目的在於培養個體正面積極、樂觀進取的生命價值觀，並且能夠與他人、社會和自然建立良好的互動關係。
陳佳禧 <sup>49</sup>	2001	藉由各種活動的體驗，從認識生命的過程中，體驗生命的不完整性，能進一步尊重生命、愛惜生命，進而培養其挫折容忍度，學會將危機化為轉機，讓生命充滿韌性、內涵與深度。
張淑美 <sup>50</sup>	2001	以死教育取向的生命教育目的有教導有關死亡的事實與真相、學習正確面對死亡相關事件的情緒、預為面對並準備自己或他人的死亡、從死論生，掌握生命的價值與意義。
洪杏杰 <sup>51</sup>	2003	教導個體體認人生難得，探索生命的意義與價值，並能珍惜、尊重與關懷自己、他人與自然之生命，培育具有正面積極的人生觀。
蔡適仰 <sup>52</sup>	2007	透過生命教育的實施，讓學生親自去實踐體驗，對生命有正確的瞭解，體會生命的可貴，並培養學生正向積極的人生觀，面對真實世界的各種挑戰。

資料來源：研究者自行整理。

由上所述，可以看出關於生命教育的目的，每位學者所提出的看法與論點並不完全相同，歸納上述論點，本研究將生命教育的目的定義為引導學生了解生命

<sup>46</sup> 參見陳英豪：《生命教育的目的》，台北：生命教育全球資訊網，2000年。2012年3月20日取自：<http://life.ascc.net>。

<sup>47</sup> 參見黃義良：《生命教育在國小課程中的融合與落實策略》，載於林思伶等主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇2000年，頁255-272。

<sup>48</sup> 參見：同註8。

<sup>49</sup> 參見陳佳禧：《生命教育之體認》，台北：水牛，2001年。

<sup>50</sup> 參見張淑美：《國中生的生命教育：從死亡概念與態度論國中階段生死教育之實施》，教育資料集刊，第26輯，2001年，頁355-375。

<sup>51</sup> 參見洪杏杰：《高雄市國民中學生命教育實施現況與相關因素之研究》國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，2003年，頁11。

<sup>52</sup> 參見蔡適仰：《雲林縣國民小學教師對生命教育實施現況意見之調查研究》，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2007年，頁14-16。

意義，認識自我發展潛能，體會生命的可貴，尊重並珍惜所有生命，能為社會奉獻心力，並培養學生縱使遭遇死亡或各種挑戰，也都能正向積極的面對，進而引領學生進行生命教育內涵的終極課題與終極實踐的省思，建構深刻的人生觀、宗教觀與生死觀；培養學生道德思考能力，來反省生命中的重大倫理議題，並內化學生的人生觀與倫理價值觀，提昇其生命境界。<sup>53</sup>

每個人出生即被賦予相同的生命，但卻有不同的外在外在條件，有些人五官漂亮、但卻有人四肢缺陷，甚至只有短暫的生命歷程，但透過尋找自我，發展自我潛能，就會發現生命是彩色的，是可貴的；而人生不如意十常八九，在人生的旅途中並非一帆風順，面對挫折如何克服、走出逆境，都是人生必學的一大課題，選擇結束生命並不是最佳選擇，如最近社會新聞中，有台中女生學生因課業壓力而選擇跳樓自殺、台北某位重考生無法考取台大醫科意選擇跳樓自殺等事件頻傳，這也顯示我國的教育制度讓學子承受莫大的課業壓力，卻沒有教導其如何適時的紓解壓力，導致讓他們選擇結束生命，平時教導生命的可貴與尊重生命的觀念義是重要的，倘若這些觀念在他們最脆弱無助時浮現腦海，或許就不會有那麼多悲劇發生。因此生命教育的目的要實際落實於學生身上，讓學生了解生命的意義，進而珍惜生命。

## 二、生命教育的理念

生命教育的目的主要是幫助學生建立完整人生觀與價值觀，並陶冶其人格情操，啟發生命智慧，深化價值觀、整合行動力的理想與實踐的教育。因此生命教育的推動得到許多正面迴響，掌握生命教育的理念是落實生命教育關鍵所在，如果不清楚它的理念，社會大眾或教育行政當局將很難了解它的重要性，從而準確評估應該投入多少資源與人力去進行相關工作的規劃與推動<sup>54</sup>。以下就國內學者對生命教育理念之看法加以整理：

黃德祥<sup>55</sup>指出生命教育整體而言其範疇主要可分為「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」、「人與自然」、「人與宇宙」等五個向度。

<sup>53</sup> 參見王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，國立台灣師範大學教育學系，博士論文，96年7月，頁166。

<sup>54</sup> 參見盧建潤：《孔子生命教育與宗教體證》，東海大學宗教研究所碩士論文，2008年，頁1-5。

<sup>55</sup> 參見黃德祥：《小學生命教育的內涵與實施》，載於林思伶主編：生命教育的理論與實務。台北：寰宇，2000年，頁241-253。

- 1、人與自己的教育：教導學生認識自我、找出真我，發展潛能，實現自我。
- 2、人與他人的教育：教導學生重視人與人之間的關係，瞭解群己關係及公共道德的重要性，進而關懷次級文化及弱勢族群，重視人際間和諧的互動。
- 3、人與環境的教育：教導學生調和生命間價值的衝突，珍惜所生存的環境，保護地球，以及關懷社會、國家、宇宙的生命。
- 4、人與自然的教育：教導學生民胞物與的胸懷，尊重生命的多樣性及自然的節奏及規律性，讓人類可以親近生命、關懷生命，以維持一個永續及平衡的自然生態。
- 5、人與宇宙的教育：透過引導讓學童思考人生的問題，釐清自己的人生目標，以宏觀的角度來審視人類的價值及存在的意義，認識國家、世界倫理，活出全方位的生命。

吳庶深與黃麗花<sup>56</sup>將生命教育的內涵包含四個向度：

- 1、 人與自己：認識自己、欣賞與尊重自己、發揮潛能。
- 2、 人與他人：與人和睦、群體倫體、關懷弱勢。
- 3、 人與環境：建立生命共同體，經營自然和人文環境的永續發展。
- 4、 人與宇宙：靈性超越之途徑，尋得永恆價值、歸宿等信仰答案。

洪杏杰<sup>57</sup>認為生命教育的內涵應包含人與自己、人與社會、人與自然及生活實踐四方面。

- 1、 人與自己：強調對個體生命的珍愛、尊重與發展。以積極正面的態度面對人生；瞭解生命的無常性，珍惜生命；體會個體的生命有無限成長的可能與發展空間；建構對自己生命負責的生命智慧與人生態度；重視生死教育、死亡教育、安寧照顧與臨終關懷。
- 2、 人與社會：強調對他人及群體生命的尊重與發展，能從人類生態平衡的觀點，學習尊重並關懷他人生命；建立與他人共存共榮的生活態

---

<sup>56</sup> 參見孫效智：《生命教育的內涵與哲學基礎》，載於林思伶等主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇，2000年a。

<sup>57</sup> 參見李開敏：《生命的全面觀－殘缺與死亡面對》，現代教育論壇－生命教育。台北：國立台北師範學院，2000年。

度；學習真誠對待每個生命；建立服務的人生。

- 3、 人與自然：強調對自然界生命與自然環境的尊重與發展，體認「天人合一」的自然觀；建立眾生平等的生活態度。
- 4、 生活實踐：生命教育不僅是知識的建立，更應落實於日常生活中。

葛蕙容<sup>58</sup>提出生命教育的五大內涵：

- 1、 人與自己：認識自己、接納自己、欣賞自己、肯定自己、實現自我、尊重且珍惜自我、發展個人獨特的生命、習得生活技能、探索並發揮多元能力、做妥善的生命規劃。
- 2、 人與他人：尊重他人、接納他人、習得社交技巧、能與人分工合作、建立平等的人際關係，培養健康的情緒管理，擁有尊重他人的胸懷及服務利他的人生觀。
- 3、 人與自然：引導學生接觸自然環境、認識生存環境、適應環境、能與環境良好互動、創造環境、愛惜並保護人類生存環境的知識與行為、與環境建立互動依存「生命共同體」的和諧關係，維護環境的情操。
- 4、 人與社會：從學習工作中獲得意義、省思人與社會的關係，了解個人的特質以及外在工作的情形，欣賞並接納不同文化，關懷弱勢族群，積極且持續地參與維護社會公義之行動。
- 5、 人與宇宙：引導學生思考人類存在的價值、對生死有充分的認識與體悟、內化價值觀、知情意行整合、探索生命的意義、尋獲自身存在的意義，坦然面對生死與悲傷輔導、進而超越自我。

蔡適仰<sup>59</sup>將生命教育的內涵分列為三大部分：

- 1、 人與自己：指導學生瞭解自己生命的獨特性及成長過程，認識自己的優缺點，對自己的行為負責，肯定存在的價值，愛惜生命、珍惜目前擁有的一切，建立樂觀積極的人生觀及自信心，培養適度的挫折容忍力。
- 2、 人與社會：指導學生接納他人並欣賞別人的優點，體會與尊重他人的

---

<sup>58</sup> 參見廖慧如，《幼兒生命教育課程實施成效之研究》，朝陽科技大學幼兒保育研究所碩士論文，2008年，頁9。

<sup>59</sup> 陳英豪，《生命教育的目的》，台北：生命教育全球資訊網，2000年。2012年3月20日取自：<http://life.ascc.net>。

內心感受，與他人分享生命成長的喜悅、與他人相互扶持協助，建立與他人良好的人際互動，學習團隊合作；重視家庭倫理關係，珍惜天倫親情；了解與尊重關懷弱勢族群，發揮愛心，協助社會上需要別人幫助的人，並樂意參與服務活動，為大家服務，進一步了解自己與家庭、社區、社會是生命共同體。

- 3、人與自然：指導學生瞭解生命週期包含出生、成長、老化、死亡等週期，死亡是生命的自然現象，坦然面對災難事件，能夠落實愛護動植物的行為，珍惜我們賴以維生的環境，建立保護自然環境的觀念，進一步探討大自然的奧妙，學習大自然和平共存，關心當前地球面臨的危機，協助維護自然環境的永續利用。

而教育部<sup>60</sup>於生命教育學習網中，將生命教育的內涵分為三大部分：

- 1、人與自己：包含生命本質、生命真相、面對死亡、因果關係、快樂的泉源、珍惜人身、生命典範、立志、生涯規劃、超越自己、情緒管理、健康維護、生命價值觀等內容。
- 2、人與社會：包含孝悌之道、親族和睦、尊師重道、交友之道、守法自律、互助合作、愛護鄉土、族群融合、誠信不欺、人道關懷、和平共存、兩性尊重、觀功念恩、和睦家庭、尊重與關懷等內容。
- 3、人與自然：包含親近大自然、息息相關、生態環境、價值觀的省思、健康與飲食、關愛自然、尊重生命、關愛大地、先民智慧、儉樸生活、生活環保、生命現象的要素、萬物共存、永續發展等內容。

歸納上述研究者的論點，生命教育的理念所包含向度之共同點：人與自己、人與社會、人與他人、人與自然及人與環境，若細觀各向度所涵蓋之內容，則會發現在「人與社會」及「人與他人」兩個向度所含內容的說明其實極為相似，主要是透過生命教育課程指導學生重視人與人之間的倫理關係，尊重他人，接納他人，能與人分工合作，建立平等的人際關係，了解與尊重關懷弱勢族群，發揮愛心，協助社會上需要別人幫助的人，並樂意參與服務活動；同時在「人與自然」及「人與環境」的兩個向度所含內容的說明也極為相似，主要是透過生命教育課

---

<sup>60</sup> 教育部，《97年國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施）》2009年。《國民教育社群網－課程綱要》，2012年3月20日取自：[http://teach.eje.edu.tw/9CC/index\\_new.php](http://teach.eje.edu.tw/9CC/index_new.php)。

程指導學生尊重生命的多樣性，瞭解、接受自然生命現象，包含生、老、病、死的週期，關懷生命，愛護動物、植物，珍惜我們賴以維生的環境，建立保護自然環境的觀念，與環境建立互動依存「生命共同體」的和諧關係，關心當前地球面臨的危機，協助維護自然環境的永續利用。

生命中必定有許多的不完美與殘缺，端視我們能否從這些生命缺陷、困境中轉化省思進而重新賦予生命的意義。沈清松先生謂：「一個健全的生活，並不僅只是一個心靈上或社會上意義建構的過程而已，它尤其是一個生命實踐的過程。而此一生命實踐的向度，將會轉化我們所有的意義建構和共同建構的活動。我們人都是在實踐意義、產生意義的過程當中，才認出自己是能夠度有意義的生命的。切實來說，一個實踐的生命同時也是一個自由的生命。然而，人的自由總是一種在脈絡中的自由，換言之，是在某種互為主體的脈絡中，和與自然的關係的脈絡中的自由。終極地說來，人都是在自由和脈絡中的參與過程當中，學習到生命實踐的藝術，而經由這樣的生命實踐的過程，我們才能夠真正擁有一個健全的生活。」<sup>61</sup>

綜合言之，生命教育是讓學生有機會了解自我、他人、社會及大自然的來源，因此透過設計有關於生活體驗的相關課程與學習環境，營造一個讓學童可以從中學習珍愛自己，尊重他人及與孕育各種生命的大自然互為依存的生活環境<sup>62</sup>。

#### 第四節 生命教育的議題與其重要性

「生命教育」由 1997 年推動至今，學者一致肯定生命教育的重要性提出相關的論述與目標，也累積了許多豐碩的成果，有關生命教育的意涵及實施方式展現相當多元與豐富的內涵。現代個體雖有足夠的技能與方式來維持個人的生存，但卻仍有許多人不知應該如何和自己相處，因而感到生命的空虛、無聊、厭倦，覺得人生沒有意義，因此我們如何讓生命教育扎根，讓更多人明白，生命的意義就在我們的工作中、在我們相處的人事物內、在我們每天生活的經驗裡，假如生活中的每一天都充滿了絕望與痛苦，人們仍然可以在其中發現到生命的意義和真

---

<sup>61</sup> 參見沈清松：《對比、外推與交談》，台北，五南，民 91，P294。

<sup>62</sup> 參見吳榮振：《生命教育推動的現況與展望》，載於何福田主編：生命教育，台北：心理 2006 年。

諦，而成為我們生命中的智慧。隨著個人生命的發展，以及個體所遭遇到的人事物的增廣，每個人所建構出的生命藍圖有其廣度與深度上的差異，每個階段的完成，對每一個體而言都有其階段性的差異。一個人的生命也因為個體沒有停滯於每一階段的完成，期間的意義才能不斷的開展。因此，個體生命意義亦不是一個封閉而受限定的，正因為不執著於某階段的完成，使人生命的意義有了無限開放的可能性。對於生命意義的探詢是一個永恆的哲學課題，人類的生命至為可貴，沒有了生命，一切教育便失去意義，縱使有了生命，但若生命教育的內容匱乏，也將失去教育的目的與人的基本價值，因此「生命教育」可以做為整體教育的核心思想之一。誠如黎建球<sup>63</sup>指出：「儘管在哲學史上，對於生命課題的討論有許多不同的標題，例如人生哲學（The Philosophy of Life）、生命哲學（Life Philosophy）、價值哲學（The Philosophy of Value）、道德教育（Moral Education）、生死教育（The Education About Life and Death）、終極關懷（Ultimate Concern）等等；但是在這些不同的範疇下，所關懷的都是以人為主」。孫效智<sup>64</sup>亦提到「二十一世紀的台灣社會需要在整個教育的精神內涵上有所更新。學校教育不但該真正落實德智體群美，而且所謂的智不能只是知識技能的知，還須包括深刻的生命智慧，否則整體社會就會陷入工具理性不斷膨脹的惡性循環中。依此，二十一世紀的教育應該是一種生命的教育，學校應透過各種有形無形的生命教育課程來幫助學生探討生命的終極課題，以建立深刻的人生觀、生死觀和宗教觀，還應該提升學生道德思想與判斷的能力，方能在價值多元的複雜社會中明辨是非，更應該協助學生統整知情意行並促進其全人發展，使他們的人生觀與價值觀能夠內化與整合」。

如前所述，我們可以概略地說生命教育它是有關於生命意義、生命價值、生命理想、生命安頓和歸趨的教育。因此，不管是現在或未來生命教育的重要性，讓人們瞭解生命意義才能使其尊重自己和他人，使人明白生死觀念、群我關係，進而擁有豐富的人文涵養，樂觀積極的生命價值觀。強化學生對於生命思考、反省與實踐的能力，讓看似有限生命歷程，卻可蘊含無限生命價值。哲學家海德格

---

<sup>63</sup> 參見黎建球：《生命教育的哲學基礎》，教育資料集刊，第26輯，2001年，頁1-26。

<sup>64</sup> 參見孫效智：《當前台灣社會的重大生命課題與願景》，哲學與文化月刊，2004年，第31卷第6期。

的名言：「人是向死的存在」<sup>65</sup>，人既然無法擺脫時空脈絡，又一步步趨近死亡，如何安身立命、自我實現，自當成為生命中的課題。因此人生活在世間每件事物都可以有被個體賦予之意義，甚至痛苦亦然，因為人有生、老、病、死，都會經歷許多人生不如意的無常變化，在這裡痛苦所彰顯的意義，個體的生命此時應該是一種精神生活的追求而非自然生命的殞落，也許生命、死亡這些問題在庸庸碌碌的現實生活中，常常不容易受到人的重視，而為人所忽略。功名利祿的追逐、恩怨情仇的糾葛往往盤據了人們日常生活的整個心靈。從這個角度來看，生命教育亦涵蓋死亡教育的範疇，提醒在濁世中翻滾的人們，我們可以忘記死亡，但死亡卻不會忘記我們，能夠正視死亡才是追求人生真理的重要契機與開端，不碰觸死亡經驗或忽略死亡教育，無法展開真正深刻的生命教育。換言之，人若能正視死亡，便能藉由死亡的反思透視生命的意義，也就能體會出生命的價值。

一個完整的生命教育並非只是生命現象的完善照顧而已，更重要的是，生命教育的實施過程中，能夠讓大眾具有關懷、尊重生命、珍惜自我的理念還要強調具體的實踐性。透過實際的體驗，讓人們了解並能體會生命存在的價值與意涵。生命教育的實施，不僅要學到生命所需的知識技能，更重要的是要讓個體有豐富的生命涵養，成為社會有用之人。所以生命教育消極的目的在避免個體做出危害自己、他人和社會的行為；積極的目的則在培養個體正面積極、樂觀進取的生命價值觀，並且能夠與他人、社會和自然建立良好的互動關係。研究者認為，我們若能從學童時期就開始實施生命教育，讓孩子從小就對於關注生命的重要課題及生活周遭世界，有較深刻的體認及擁有一顆柔軟、慈悲的同理心，希望個人與自己、他人與環境自然都能和諧融洽的相處。藉由生命實施個體能真正體會生命意義的真諦，從心靈深處蘊育出關懷、體會了解自己的生命和別人同等的重要、尊重生命的內涵，發揮生命有用的價值，創造生命無窮的意義。發揚人性光輝的生命教育，能把握現在所擁有的一切，透過尊重、關懷、珍惜生命的反思教育，

---

<sup>65</sup> 參見：傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴 [第六版]》，台北，正中書局。德國哲學家海德格(1889-1976) (Martin Heidegger)在他的名著《存在與時間》(Being and Time)，進行一種「實存分析」(existential analysis)，而下定義說：「人是『向死的存在』(being-towards-death)」，實可以看成「人人終必死亡」這鐵定事實的哲理深化。我們也可以說，「人人生而平等」是死亡學的事實起點，「人人必能超克死亡」就成為死亡學的理想終點。問題是在：我們面對「人人必死」的鐵定事實，如何去超克死亡，獲致安身立命之道呢？想要解答這個生命的終極問題之前，我們做為現代人還得預先瞭解，現代人本身特有的死亡問題究竟是什麼。

蘊育一個內心充滿喜樂的世界，過好生命中的每一天，因為人不能只活在過去，也不能只是夢想未來，惟有好好把握當下，才能傳承過去，創造未來。

生命教育的提倡絕對有其正面的作用和影響，但是生命教育所面臨的挑戰主要之一是在於社會的支持度能否提昇，相信很少人會反對生命教育的理念，但是我們目前以升學主義為導向的教育政策，所呈現的社會現狀，仍是以物化的功利主義為主，人文與心靈的提升和生命教育理念的推動是有待加強。就生命的圓滿意義說，所有人都只處於不斷追尋的狀態，因此，獲取生命意義就是我們必須不斷實現的任務。而生命意義不是生命之外的另一種東西，生命的意義乃是即於生命者對自身的肯定，也是在其存在活動中，覺知自身生命的整體價值，所以生命的意義就在個體的生命當中，生活的意義就在生活當中，工作的意義就在工作當中。總攝而言，生命教育的本質乃在教導學生，不只愛惜自己的生命，同時也要用同樣尊重生命的態度去面對一切的生命。還要能探求意義與理想，並以之做為人生的依止。

前述已經說明台灣生命教育的提出乃是校園暴力與自殺防治有密切的關係，所以自殺防治仍為目前生命教育實施的重點項目。但要讓青少年遠離暴力傷害與自殺，也需培養青少年正向人生觀的建立，能夠欣賞生命與存在的價值，探索與認識生命的意義，進而啟發生命的智慧與反省生命的價值，才是治本的工作。生命賦予個人力量及價值感，每當人能意識到自己存在的理由時，個人會感到有力量，並覺得自己存在是有價值的。此時個人將對自己的方向有清楚的認知，並有動機完成自己所從事的工作<sup>66</sup>。這也說明自殺的防治、嗑藥、暴力等層出不窮的社會問題，絕不僅是心理諮商輔導上治標的工作而已，更需要讓人明白人生的真諦，就要在人生哲學下功夫。因此，本研究認為生命教育並非只是教導學生解決問題的能力，更重要的是引導學生培養建立正向思考和自我反省的能力，提升心靈內涵，且能追求生命超越的精神層次。生命教育的實施應該從家庭、學校與社會各方面著手，幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命的價值，愛護並發展個人的獨特生命，進而能夠尊重並珍惜地去對待每一生命的個體，也經由學習並身體力行的，讓我們在人世間過著有品質且有意義的生活。

---

<sup>66</sup> 參見：郭靜晃等著，《生命教育》，台北：揚智。2002年，頁6-7。

### 第三章 《般若波羅蜜多心經》之思想詮釋

#### 第一節 《心經》之全文架構及其義蘊

《心經》，全稱為《般若波羅蜜多心經》，為六百卷《大般若經》核心之所在。此經全文雖不足三百字，卻概括了整部《般若》的要義，其用語之簡潔，說理之深刻以及流傳之廣泛，影響之深遠，為中國佛教史之所僅見。《心經》的中心理念在「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」這四句話。色不異空、空不異色，這是說在色、空二概念間不能作對待性理解，不能把「空」看成是與「色」對立的、或在「色」之外的存在範疇，也不能把「色」看成是與「空」對立的、或在「空」之外的存在範疇；色即是空，空即是色，這二句是對色空不異的繼續引伸，乃明確揭示色、空相即不二的般若正理。

《心經》經題中的「心」<sup>1</sup>字是「樞紐」、「殊勝」之意，意謂不足三百字之《心經》是理解浩浩文字般若的關鍵和樞紐；而在闡說「無自性空」的般若系經典中，其說理之精透又是至為殊勝的。但是，在《心經》的傳承過程中，特別是在《心經》深深融入華化佛教思維模式之後，人們對經題中的「心」字作了一種全新的詮釋，即把「心」理解為本體之心。「心」由「樞紐」的語義學釋義到「本體之心」的本體論領會，既形象地反映了中印佛學思想演變的歷史脈絡，又貼切地呈現出中國佛學思維方式的獨異性。

在鳩摩羅什譯師的大、小品《般若》中，有很多地方都有類似於《心經》的文字段落，但《心經》的成文翻譯則是由玄奘法師貢獻的。玄奘雖然是研究、弘

---

<sup>1</sup> 心：樞紐、統攝、尊勝之意。法藏解釋本經經題，以「般若」為所詮之法，「心」字是能詮之喻，「即大般若內統攝要妙之義，況人心藏為主為要，統極之本」。這是說，本經經題中的「心」字是取「心」的比喻義，心是人生生命中起統攝作用的東西，本經經題遂用「心」的此項比喻義，說明這部經是統攝概括整部《大般若經》的，在般若經類中，它最為尊勝，是一切般若的樞紐。此後，圓測、文才及近代之歐陽竟無居士等均從法藏說，以喻釋「心」。《心經》古代各大注疏家中，只有清代朱珪以「心體」釋此「心」字。據朱珪說，本經宗旨是用般若智慧對治心中妄念，使心體呈現出來，「此經講明心體，該括諸經」。朱珪此說其實是六祖「自性般若」詮釋路線的延續。

揚瑜伽學的專家，但他在個人行持中則極為重視《般若心經》，他終身諷誦、備極尊重的一部經典也就是這部《心經》<sup>2</sup>。

這部經的結構，它可分成三個段落：

第一段是「序分」，也就是一般所謂的「序言」或「序論」，一共有四句：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

第二段是「正宗分」，一般稱為「本文」或「本論」，即本經的主要內容，它分述五個觀點：

一、人類觀：指出人的五蘊—色、受、想、行、識—是空的，因此，人的本身就是解脫自在。共七句：「舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。受、想、行、識，亦復如是。」

二、宇宙觀：包括五蘊、十二處、十八界，講的是人在宇宙之中就是解脫自在。共十一句：「舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法；無眼界，乃至無意識界。」

三、人的三世因果觀：解釋人在生來死去之中就是解脫自在。共六句：「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。」

四、菩薩的境界：這是解脫自在最好的範例。共八句：「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」

五、佛道：這是菩薩的理想和目的，也就是解脫自在的終極圓滿。共三句：「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」

最後一段是「流通分」，即一般所稱的「結論」。共十四句：「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」

---

<sup>2</sup> 參見：程恭讓、東初釋譯，佛光文化事業有限公司，民 86 年，頁 3-4。

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：羯諦，羯諦，波羅羯諦，波羅僧揚羯諦，菩提薩婆訶。」

以下就《心經》的整體結構分述如下：

## 一、序論

「觀自在菩薩。」

觀自在，在梵文佛經中稱為：*Avalokiteśvara*，在佛經中的中文譯名則有好幾種，大家最熟悉也最常稱的就是鳩摩羅什的舊譯—觀世音，玄奘則新譯為觀自在。在《大般若經》中本來是佛陀向舍利子說法，可是到了西元四、五世紀《心經》成立之時，密教正流行於印度及西域各地，觀世音菩薩的大慈大悲，廣大靈感，應化無礙的威神之力，早已成為密教信仰的中心，所以就把觀世音，即觀自在菩薩，奉為《心經》的說法主。菩薩是依德立名的，依般若觀慧而已得自在的菩薩，即名觀自在菩薩。菩薩以甚深的般若(智慧)來觀照五蘊，知道五蘊本就是空的。由於證悟了空性，一切的苦難對這位菩薩而言都超越了。

菩薩，是梵語：*bodhi-sattva* 略稱，中文的意思是「覺有情」，又譯為「大道心的眾生」，即「已發了大菩提心的眾生」。初發小菩提心，是但求自了，只求自己解脫的小乘人；而發大菩提心，則是發廣度一切眾生的願心，以助眾生得解脫、成佛道為目標，並非只求個人解脫的大乘行者。

事實上，唯有不顧自己，只關心別人，只度眾生，不為自利，才是真正自在解脫的法門。因為他去除了以自我為中心的自私心。人的煩惱都是從自我中心的意識而產生，真正發大菩提心，不為己而為眾生的人，才能真正得解脫<sup>3</sup>。

<sup>3</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 95-97。

「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」

「波羅蜜多」，梵語：*pāramitā*，是「超度」、「到彼岸」的意思。用現代語來講，就是「超越」。「般若」，梵語：*prajñā*，中文譯為「智慧」。「行深般若波羅蜜多」就是以深廣的智慧來超越煩惱的障礙。

智慧可分三等：1.世間的智慧，2.出世間的智慧，3.世出世間的智慧。世間的智慧，係指凡夫的聰明才智，亦即以自我為本位而發展出的各種學識經驗和價值判斷，這種出於「我執」的產物，不能徹底究竟，也無法獲得解脫。出世的智慧，是指小乘聖者的智慧，能證人無我，能出三界苦，已得解脫樂；不過尚未證得法無我，所以執著離世間而入涅槃，只能自求了脫，不能普度眾生。至於世出世間的智慧，乃是大乘菩薩的智慧，既證人空(即人無我)，也證法空(即法無我)，得大解脫而不離世間，這才真是大智慧、深智慧，這也才能稱之為「般若」。

菩薩修行，有所謂「六度」法門，又稱作「六波羅蜜多」。即一布施、二持戒、三忍辱、四精進、五禪定、六智慧。這六度裡，若無智慧度(即般若波羅蜜多)貫串其間，其他五度便不得究竟，所謂「五度如盲，般若為導」就是此意。故智慧為菩薩修行的終極目標，唯有修得智慧，才能度脫一切苦厄，而這個智慧的著眼處，就是先要把五蘊看空<sup>4</sup>。

「蘊」，梵語：*skandha*，聚集或類別之意，同種性質的一類事物聚集在一起，叫作一蘊；五蘊，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊，這是佛典對人生生命的一種分析法，即將人生生命分解為色、受、想、行、識五類事物的積聚，說明人生生命是一個多種元素間的相互關係和相互作用，生命現象裡並無主宰性的實體自我存在。在《大乘五蘊論》裡說：「云何色蘊？謂四大種及四大種所造諸色。云何受蘊？謂三領納：一苦、二樂、三不苦不樂。云何想蘊？謂於境界取種種相。云何行蘊？謂除受、想，諸餘心法及心不相應行。云何識蘊？謂於所緣境了別為

---

<sup>4</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 99。

性，亦名心意。」<sup>5</sup>這即是說，色蘊是指地、水、火、風這四種基本物質元素，以及這些物質元素聚合而成的有形事物(此處指身體)；受蘊是人對一切內在和外在刺激所具有的或苦、或樂、或不苦不樂的三種感受功能；想蘊是指人對感官所接觸到的一切事物進行造像的功能；行蘊是指不斷遷流變動中的各種造作性的心理活動，也就是人的各種意欲活動功能；識蘊是指人對一切認識對象進行認識的功能。概略言之，色蘊是指物質元素和物質元素構造的有形身體；受蘊指人的感受功能；想蘊指人的造像功能；色蘊指人生生命的物質方面，其餘四蘊則指人生生命的精神方面<sup>6</sup>。

般若之「空」有兩層含義：「般若者，智也；智也者，用也；用也者，以空為具，非以空為事也。是故空有二義：非義、不義、無義之空，空亦應空；如義、實義、涅槃義之空，空不必空。」<sup>7</sup>這是說，般若學中的「空」，說明一切存在現象因緣而起，沒有自性實體；另一方面則指一切存在現象破除實體偏執以後的實際情態，在這個意義上，它不是對一切事物的純粹否定，而是和一切現象融成一片。

### 「度一切苦厄」

「苦厄」即為「苦」之義，菩薩用甚深的般若智慧來觀照五蘊，如實證見自己的身心是空的，當下就能夠度脫一切苦厄。何謂「一切苦厄」？先說「苦」。苦有三大類，一是身體的苦，二是心理的苦，三是身心交織的苦。身體有生、老、病、死四種苦，這是從生到到死之間的四個現象。人，出生了以後就會病、會老、會死，過去生我們不記得了，今生我們還沒有死，可能不知道死苦是什麼滋味，但當我們看過別人死的情況，就可明白死亡不會是一件快樂的事。

至於心理的苦有三種，即求不得苦、怨憎會苦和愛別離苦。例如世人求升官發財、求婚姻美滿、求子孝孫賢等，能有幾人如願以償？這就是求不得苦。再如

<sup>5</sup> 參見程恭讓、東初釋譯，佛光文化事業有限公司，民 86 年，頁 10。

<sup>6</sup> 參見程恭讓、東初釋譯，佛光文化事業有限公司，民 86 年，頁 10-11。

<sup>7</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 103。

世間的事很奇怪，自己所討厭、不喜歡的人，在甲地避不見面了，偏在乙地碰了頭，而且常因情勢所逼，非在一起不可。俗話說：「冤家路窄」，這便是怨憎會苦。至於愛別離苦也是人間常有，其中最痛苦的，莫過於親子之愛、夫妻之情，因為生離死別而腸斷心碎，魂牽夢縈。更且由於凡夫眾生把身心的現象與活動執著為我，在自我意識的驅動下，生生世世的造業，再生生世世的受報。這種生命輪迴，不斷地造業、受報，稱為「五蘊熾盛苦」，這是身心合起來的苦。總計上述有八種苦，稱它做「八苦」。

## 二、本論

### （一）人類觀—五蘊□五蘊皆空—人的本身即解脫自在

「舍利子！色不異空，空不異色，色即是空，空即是色；受、想、行、識，亦復如是。」

舍利子，即《佛說阿彌陀經》裡面所稱的「舍利弗」，梵文：*Śāriputra*。「弗」是梵語，譯成中文就是「兒子」的「子」。「舍利」原本是印度的一種鳥，這種鳥眼睛非常明銳，舍利弗的母親眼睛明銳得像舍利一樣，所以取名為「舍利」。她這個兒子從母得名，所以叫「舍利子」。

人是由五蘊所成，我們若能如實觀照五蘊本空，那麼雖有身心的現象，也能夠生活得解脫自在。然而要把五蘊看空，必須用智慧。觀世音菩薩對釋尊的弟子，被稱為智慧第一的舍利弗尊者說：「舍利子啊！色之於空，並沒有不一樣，空之於色，也沒有不一樣；色就是空，空也就是色。」這裡的「色」，就是五蘊中的「色蘊」，屬於生理的、物質的現象。其餘受、想、行、識四種，是屬於心理的、精神的活動，它們與空的關係，和色蘊完全一樣。也就是在本經「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」之下依式寫成「受不異空，空不異受；受即是空，空即是受。想不異空，空不異想；想即是空，空即是想；....識即是空，空即是識。」不過為免繁贅，只用「受、想、行、識，亦復如是」一句概括了。

進一步探討，何謂「色不異空」？「色」在這裡是指我們的身體，是由「四大」互為因緣和合而成。四大乃指地、水、火、風，是物質界的四種特性，因為這四種特性在世間極普遍而作用又極大，所以稱為「四大」。但倘若僅抱持一味「色不異空」的觀念，三世論者會流於小乘聲聞的「偏空」<sup>8</sup>思想，而一世論者則會墮入可怕的虛無主義。因此下文要緊接上一句「空不異色」。前句以因緣滅故，色不異空；後句以因緣生故，空不異色。色不異空，所以能見有如空，在生死不異，住解脫自在。空不異色，所以能住解脫自在，但不離現實生死界，這就是大乘菩薩了。

「空」是因為有「色」才知道有「空」，離開了「色」來說「空」，不是真的「空」。因此「色」與「空」本來就是相即而不相離的。又好像我們的色身，在母親懷我們之前是沒有的，是在「空」中，而現在是活生生的軀體，其實它本不自有，而將來死了，又消失不見了，像這樣，即「色」而顯「空」，才是「真空」。如果只說：「色不異空，空不異色。」可能有些人會以為色與空雖不相離，可是色是有，空是沒有，色與空是有別。所以觀世音菩薩接著告訴舍利子說：「色即是空，空即是色。」這是說：我們的色身，無非是以四大為因緣而起生滅變異的延續趨向，真觀色身的本身就是無常(非不變的)、是無我(非獨存的)，合而言之就是空的(非實在的)。反過來說，這無常、無我的空相，絕非一無所有的空，而是因緣而生，宛然存在的身體。如此，色與空，空與色，只是一體兩面的說法，彼此是沒有分別的。

另外四種屬於心理的精神活動動，即「受、想、行、識」四蘊。這四蘊也是如幻不實，緣起而性空，性空而緣起的。

---

<sup>8</sup> 偏空：是指小乘的聖者所證的「空」。他們觀察思惟世間所有的現象，都是暫生暫滅，不停地遷流變化，因緣聚則生，因緣散則滅，絕沒有什麼不假因緣、永恆不變的事物，特別對人的身心現象—五蘊的無常、苦、空、無我體證深刻，所以捨離五欲，勘破自我，而得到了解脫。由於他們對世間有著很強的厭離心，認為世間充滿顛倒，汗濁與苦痛，不願留下來受苦，證人空而未達法空，便急急趣入涅槃，了生脫死。這種偏空的思想中，生死與涅槃、煩惱與菩提是對立的，離了生死才能證得涅槃，斷了煩惱方可獲得菩提，明顯表現「獨善」、「出世」的精神。

受蘊－「受」是領納的意思，是我們身體的官能，即眼、耳、鼻、舌、身等五根，與外在的環境(色、聲、香、味、觸)接觸所產生的種種感覺，可分三種：苦、樂、捨。苦受是不舒服的感覺；樂受是舒服的感覺；捨受則是不苦不樂，純粹是感覺而已。

想蘊－是與外境接觸而產生的認識作用，即對於外境的了解、聯想、分析和綜合等等心理活動。

行蘊－是與外境接觸之後，心理所起的對策。

識蘊－是指對外境(色)以及因外境而起的感覺(受)、認識(想)、意志(行)等活動能起了別識知作用的心之本體。所以「識」統攝了一切心理的活動。由於無明所覆，凡對於身心自體以及身心所依的外境，有著強烈的愛執染著而造作種種善惡行為，積聚成為業識，由是依業受報，生死死生不得解脫。所以這個「識」是連貫生命之流的主體；這個主體絕非如一般神徒所相信的那種永恆不滅的「靈魂」。它不停地積聚業種，也不停地隨緣現行，變動不已。不僅前生與今世，今生與來世識蘊質量彼此不同，即使一念之間也前後不一。

因此，經文的「色不異空，...亦復如是。」也可以併寫成四句，即「五蘊不異空，空不異五蘊；五蘊即是空，空即是五蘊。」既然五蘊是空，五蘊非我，那其他的人，乃至一切眾生，也都無非是緣起幻現，了無真實的自性可得。從如此甚深的空慧之中即能發起大菩提心。

總而言之，心理的活動，在凡夫來說叫做「受想行識」。在佛、菩薩的境則叫做「後得智」，是「大用現前」，是大慈悲、大智慧；而構成身心的「五蘊」在佛、菩薩的境界，就成了化身、神通、慈悲與智慧<sup>9</sup>。

---

<sup>9</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 106-113。

## （二）宇宙觀－五蘊、十二處、十八界－人在宇宙中即解脫自在

「舍利子！是諸法空相：不生不滅，不垢不淨，不增不減。」

本節經文是宇宙觀的總論，包括五蘊、十二處與十八界，說明人在宇宙之中就是解脫自在。古人說：「上下四方曰宇，古往來金曰宙。」所以宇宙就是指無限時空中的一切事物。而人類是主要能知覺時空的存在，人類透過多種官能，如視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、動覺與平衡覺得的協同活動，再加上經驗，以此認識事物的深度、形狀、大小、顏色、運動以及與自身得相對位置等等，因而知覺到空間的存在；同時，人類經驗著外界事物各種持續不斷的變化現象，如晝夜更替、夏去冬來、生命的生死枯榮、乃至自身生理的周期現象等，而知覺到時間的存在，人類根據空間與時間的知覺而論究宇宙的原理所提出的觀念，就稱之為宇宙觀。

觀世音菩薩繼續對舍利子說：「是諸法空相；不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識。」「是諸法空相」的「諸法」即五蘊法，包括一切物質與精神；「色法」是以人類身心的五蘊法來觀空，「心法」則是以時空現象的五蘊法來觀空。

從時間的立場來看事物，叫「生滅」；從空間的立場來看事物，叫「增減」；從凡人的立場來看時空的現象，則有欣喜和厭惡，欣喜的叫作「淨」，厭惡的叫作「垢」。因此從凡人所看到的宇宙，無非是生滅、增減與垢淨，然而以本經的觀點而言，一切都是「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的。舉例來說，世間的事物，從無變有叫做生，從有變無叫做滅；生與滅，以凡人的知覺而言，是真實而不假的。但是換作本經的立場，則生與滅其實都是暫時的，不是生了就永遠生，滅了就永遠滅，因為「生」只是由於各種因素的配合而顯現，「滅」也不過是由於各種因素的解散而消失。所以，生，並非真的生；滅，也不是真正沒有。雖然宇宙之中的物質和生命現象，都早是有生有滅，但是若把時間的距離延伸，與因

緣配合來看的話，則並沒有真的生與滅。所以經文告訴我們：「不生不滅」。就生命的精神體而言，地球起初沒有生命，現在地球上的眾生是從他方世界轉移到地球來接受共同的業報的。換言之，由於有共同的因緣而到相同的世界。世界不只是地球而已，世界是廣大無邊，眾生在各世界中來來去去。在此處造惡業，到彼處去受苦報；造善業則可能生天，或隨願生西方極樂世界、東方琉璃世界、或再投生人間仍做地球人。因此，從全體空間而言，亦是「不增不減」。

所謂「不垢不淨」，「垢」與「淨」是我們對時空諸相所生的執著，產生喜歡的心就說「淨」，不喜歡就說不淨，也就是「垢」。俗諺說：「情人眼裡出西施」就是最明顯的例子。同樣的一個人，在不同的時空環境看待相同的人事，感受是會變化的，它是出自人的妄想與執著，並沒有真正的垢與淨。所以，五蘊法是空無自性的，沒有時間相，沒有空間相，也沒有所執相<sup>10</sup>。

「是故空中無色，無受想行識。無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界。」

這節經文是宇宙觀的別論。「是故空中無色，無受想行識」，句中的「空」是指「照見五蘊皆空」的「空」性。這是承接了上面宇宙觀的總論而說：「因此在空性之中，是沒有色、受、想、行、識等五蘊的。」既然沒有，就不用害怕，不用逃避、更不會執著。只是那些抱著偏空思想的小乘聖人，未能看透這點，急著要離開這個五蘊法的世界，好比儒家說的「敬鬼神而遠之」的做法一樣，殊不知個人雖然躲開了鬼神的纏擾，但是鬼神以及鬼神的作用，在他的心裡永遠還是存在著。既然五蘊法即是空，空即是五蘊法，那麼屬於五蘊法的另外方式的分類—十二處、十八界，自然也是空的，經說：「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」，前六項主要是指人類身體的官能，後六項是官能與外界接觸的對象，前後的十二項都屬物質體。眼耳鼻舌身意，眼是指視覺神經，耳是指聽覺神經，鼻是指嗅覺神經，舌是指味覺神經，身是指觸覺神經，意是指大腦所司的記憶、分析、思想

<sup>10</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 116-120。

等等功能的神經，總稱為「六根」，六根個別接觸的對象為色聲香味觸法，稱為「六塵」。六根組成身體，又名「根身」；六塵組成我們生活的環境，又名「器界」。六塵中的法塵，是指語言、文字、思想等種種的符號，即能使我們用來記憶、分析、思想的符號都可以叫法塵。六根與六塵加起來合稱為「十二處」，是五蘊法中的「色法」。處是指所依託的地方，意思是說：經由依託而能產生另外六種東西的地方，這六種東西，就是「六識」。能使眼睛看到物體、耳朵聽到聲音等等而產生認識的作用，即前面說過的，屬於受、想、行、識等心理、精神的活動。所以如果沒有六識的話，就不會有對宇宙和生命的體驗和認識。

綜合來說，宇宙觀是推源於五蘊，五蘊的物質部分(色蘊)，可分析成十二處；五蘊的精神部分(受想行識等蘊)，可分析成六識，把六根界、六塵界、六識界合起來總稱為「十八界」。界，即範圍、界限的意思，表示每一部分各有其一定的概念範圍和功能定義。五蘊是空，十二處、十八界當然也是空，因為空，故一切「有」能依空而立，這叫「真空妙有」<sup>11</sup>。

### (三) 人的三世因果觀—人在生來死去中即解脫自在

「無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。無苦集滅道。  
無智，亦無得。」

「無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。」此乃說明十二因緣的流轉和還滅也是離不了空性。從無明到老死一共有十二個階段，顯示生命的過去、現在、未來三世流轉的過程。十二因緣是：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。其中「無明」和「行」屬於過去世；「識」屬於過去到現世的主體，故跨越過去世與現在世出，乃至未來世。「名色」到「有」屬於現在世，最後的「生」和「老死」屬於未來世。「老死」以後又再「生」，「生」一定又從「無明、行、識...」流轉不已。

---

<sup>11</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 121-124。

「無明」為生死的根本，它從無始以來就有，不是上帝給的，也不是因為自己曾經做了什麼壞事。眾生一開始就是眾生，唯其本質可以成佛。如金礦裡的金子，本來是夾雜在礦石之中，只要將石頭洗鍊，金子就會顯現，無明如礦中之石，故有無明就不是佛，而是煩惱的眾生。煩惱就是由貪欲、瞋恚、愚癡所衍生的種種心理現象；再由這些心理現象，表現種種的身心行為，造作種種的善惡諸業，這叫作「行」。

印順法師指出：從「無明緣行」到「生緣老死」，好像有時間先後，但不是直線或螺旋的，而是如環、如時鐘一般無端的前後。佛陀解說生死無始，友情一直在惑、業、苦的軌道上走，由惑業而引生苦果，依苦果而生起煩惱、又造業，又招感苦果，惑業苦流轉無端，雖有前後因果相生，卻又找不到始終，像時鐘一樣，明明有前後性，卻無始終。佛在這環形的因果相續中，悟到了因果間的回環性，所以說生死無始，否認創造的神話、一元進化等看法。<sup>12</sup>

經文說：「無苦集滅道」，這是指明三世因果的流轉生死與生死的還滅，也是離不了空性。「苦集滅道」叫四聖諦，是原始經文的基本教理。「苦」，生命的現象就如苦海，有三類八種，「集」是指苦的原因，人因無始以來的貪瞋癡等煩惱，而驅使身口意去造作各種善惡業，由此善惡諸業積「集」招感各種苦的果報。一邊接受苦的報應，一邊又造下新的生死之業。所以，造業而受報，受報而造業，周而復始，永無了期。受報是苦諦，造業便是集諦。如果不想再受苦，就要修「道」。在修道過程中，漸漸地不再造苦因，終究才能「滅」苦。由此可知，集為苦之因，苦是集之果；道為滅之因，滅是道之果。集與苦為世間因果，道與滅是出世間因果。流轉生死的眾生不斷造作苦因的根源，是來自於無始以來的貪欲、瞋恚和愚癡的無明煩惱。例如遇到自己喜歡的東西，就拼命貪求，患得患失而不擇手段；貪得無饜的同時，「順我者昌，逆我者亡」，樹立了許多怨家仇人，

---

<sup>12</sup> 引自王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，國立台灣師範大學教育學系，博士論文，96年7月，頁97。註77：印順法師：《佛法概論》，1949年，頁152-153。

逞兇鬥狠，報怨復仇，你來我往；再如對事情缺乏正確清楚的認識或判斷等等，便使行為上造作殺、盜、淫等身業，嘴巴則造妄語、兩舌、惡口、綺語等口業。所以不斷造業受苦的根本原因來自無明煩惱，也就是沒有智慧！那麼如何去開發智慧？必須修三無漏學和六度。三無漏學是解脫道的根本，而六度是菩薩道的基礎，也是三無漏學的開展。

三無漏學，就是戒、定、慧。六度，就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。戒與定是為了得無漏慧，有了無漏慧，才能斷除生死惡業，即不再造生死的苦因。六度中的布施、持戒、忍辱和精進是戒的範圍。從菩薩的立場看，有能力布施而不布施，應該忍耐而不肯忍耐，可以用功而不用功，能捨而不捨，該做而不做等等都是犯戒。至於如何持戒清淨，那就要有禪定的功夫。修行禪定的方法有很多種，例如禮佛、拜懺、誦經、打坐、念佛、持咒...等等。心安定才能真正持戒，才願發布施的心；心愈安定，煩惱愈少，智慧愈增長，最後就能得解脫。所以，解脫來自禪定和智慧之力。由持戒而離苦得樂，習禪定而得禪悅，修智慧而得法喜。

經文接著說：「無智亦無得」，有人一定會問：既然說沒有智慧可得，那就沒有可以證悟的目標；沒有目標，修行做什麼？在前面的經文裡，已經說明諸法是空，既然是空，那麼能觀照的智，和所證得的理，當然也是空，也就是無可執著。因此，「無智」才是真智慧、究竟的智慧。「無得」，是說沒有什麼可以得到。有人說修行可得功德，修行可得智慧，修行可證道果，又說什麼四果、五果，乃至七果、八果，如果有果可證，就是一種執著<sup>13</sup>。

---

<sup>13</sup> 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 125-131。

#### (四) 菩薩的境界—解脫自在

「以無所得故！」

「以無所得故」的「得」是得什麼？從世俗的立場看，世界是實有的。我們常說：「人身難得今已得。」得的是什麼身呢？是五蘊身。從世俗來看，是有得的。因此，在這裡要把「無所得」的問題分下面三個層次來說明：1、世法的現象；2、聖道的修證；3、菩薩無所得<sup>14</sup>。

1. 世法的現象：世俗看五蘊為實有，但從經文的觀點來講則是空的。五蘊中的色蘊—十二處是空，五蘊的身心世界—十八界是空。由於色法的肉體和心法的精神皆是空，所以所得到的五蘊身等於沒有得到，故說「無所得」。十二處中的六根是身空，六塵是境空，如果我們認為六塵是空，那六根就沒有作用；反之，知道六根是空，則六塵就不會影響我們。若真的體驗到不受六根、六塵所動，就不會因六塵而使六根引生貪瞋癡的煩惱，這叫作「六根清淨」。這種情形，就是當六根對六塵時，好像鏡子照著面前的事物，影像在鏡子裡清清楚楚，但鏡子本身一無所動，不受影響，這就是「心空」。此時的六識已不稱六識，因為它不再以情欲反應外境，而轉為以智慧來處理外境，六識變成了智慧。
2. 聖道的修證：此即指四聖諦。集、苦是流轉生死，道、滅是生死的還滅；集、苦是緣生，道、滅是緣滅。執著緣生緣起的現象，不離生死，是凡夫的境界；而執著要遠離這個現象，不再生死，一心求緣滅，就是小乘的涅槃境界。
3. 菩薩無所得：大乘菩薩則認為諸法空相，不生不滅，所謂緣生緣滅，對他而言了無罣礙，所以連聖道也無，亦無智慧可用，既然無智慧可用，當然「無所得」。智慧可分三種：(1)世間智，(2)出世間智，(3)世出世間智。如果認為這三種智慧實有，那就有「能得」、「所得」。何謂「所得」？以世間智而言，

<sup>14</sup> 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 132-134。

得的是知識聰明；以出世間智而言，得的是四雙八輩<sup>15</sup>；以世出世間智而言，得的是三賢十聖<sup>16</sup>。

### 「菩提薩埵」

「菩提薩埵」即菩薩的全稱，梵文作 *Bodhisattva*，它的意思，舊譯為「大道心的眾生」，新譯為「覺有情」。將它分為兩項來說明：一是原始聖典中所說的菩薩，二是大乘經典中所說的菩薩。

在原始聖典中的菩薩有兩個階段：一是指釋迦世尊從出生、修道、到成佛之前的時期，稱為菩薩。其次，在釋迦世尊往昔生中，以種種不同的形象和類別，捨生受生，受生再捨生，這樣的階段也稱為菩薩。「本生」記載釋迦世尊於過去生中，曾做過國王、做過太子、做過猿猴、做過烏龜、還有鹿、鸚鵡、象、乃至巨大的魚等，以不同身分及不同的眾生類別來教化廣度眾生。在原始聖典中，被稱為菩薩的只有釋迦牟尼佛和彌勒菩薩，彌勒菩薩是繼世尊之後下一尊將在娑婆世界成佛的的菩薩。

大乘聖典中有四種人被稱為為菩薩：第一、諸佛在尚未成佛前的因地，都稱菩薩。第二、凡人從初發菩提心到成佛前的階段，也稱菩薩。例如經中記載過去劫中，有國王在世自在王佛所出家，號法藏比丘，於佛前初發無上菩提心，就是菩薩，他是西方極樂世界的教主阿彌陀佛的前身。第三、在《梵網經》、《菩薩瓔珞本業經》、《華嚴經》裡，皆把菩薩分成不同的階次，依《瓔珞經》從凡夫菩薩到賢位、聖位、等覺、妙覺，共有五十二個階位，都稱尊菩薩。第四、於原始的《阿含經》中說菩薩要修六度，即六波羅蜜，又可延伸為十波羅蜜。凡夫修六波羅蜜，初地以上的十地菩薩每一地修一波羅蜜，稱十波羅蜜；而且每一波羅蜜又含攝無數的波羅蜜。波羅蜜即「到彼岸」、「超度」之意。用種種方法使眾

---

<sup>15</sup> 四雙八輩：初果向、初果、二果向、二果、三果向、三果、四果向、四果，就是把小乘的四果分成八個階段。

<sup>16</sup> 三賢十聖：三賢就是十位、十行、十迴向；十聖則是指初地至十地的聖位菩薩。

生從生死苦難的此岸，到達不生不死、菩提和涅槃的彼岸。這些方法總計有八萬四千法門，所以六度之下常接兩個字—萬行—六度攝萬行<sup>17</sup>。

「依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖。」

「依般若波羅蜜多故，心無罣礙」是呼應前面的「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」的意思，是說任何菩薩只要依般若波羅蜜多的甚深智慧，即證畢竟空、無所得，能超越諸苦，心中了無罣礙。一切諸佛均以智慧為父、慈悲為母，其法身是依智慧與慈悲而生。以智慧自度、度一切苦；以慈悲利人，使一切眾生離苦；悲智雙運，自能遊刃於無間。智慧與慈悲是不可分的，有慈悲就一定有智慧，有智慧也一定有慈悲，如果有人自稱有智慧，卻沒有慈悲心，那他也絕不是真有智慧。

為什麼說「心無罣礙」呢？當一個人心中無所得，內在無我，外在無物，內外皆空，那還有什麼好罣礙的？心有罣礙，一定是先有自我，有自我就會放不下人，放不下事物；心外有人、事、物種種計較牽連，梗在心上丟不開，這就是心有罣礙了。假如心像萬里晴空一樣，無風、無雲、無雨、也無日月星辰，只是一片皎潔、不著一點微塵，這便是智慧，是心無罣礙。

「無罣礙故，無有恐怖」。已證諸法皆空，心無罣礙的人，內既無我，外亦無物，便沒有能夠恐怖的自己，也沒有讓自己恐怖的事物了。一般初學打坐的人，坐到心裡安靜的感覺之後，就會有一種恐懼感產生，說不出是恐懼什麼？人人都怕寂寞，所以打坐的時候，讓自己進入一個深不可測的精神世界，便會感覺非常的寂寞，再寂寞下去，不知會發生什麼事，心裡便很害怕。只要不想過去，不想未來，不想自己，也不想他人。專心的用方法，這時就沒有什麼好怕的。想到過去會捨不下，想到未來則無法捉摸揣測，所以會害怕。

---

<sup>17</sup> 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 140-142。

「遠離顛倒、夢想，究竟涅槃。」

「顛倒」是指不合理的思想和行為，如我執與小乘的法執均是。所謂我執，是指「常、樂、我、淨」的思想。「常」是永恆不變的意思。依佛法來說，我們的肉體固然會生老病死，而我們的神識也一樣沒有固定不變的本體。由於我們的識蘊經常因業力的作用而變化，即使今世與前世都做人，也因識蘊不同而出現人格的差異，所以實際上根本沒有一個恆常不變的「我」。「樂」即快樂之意。眾生皆有不同層次的快樂，既然不同的生命層次有其不同的快樂，如財富、尊榮、健康、聰明，乃至風調雨順、國泰民安等，雖然會使人感到滿足，但是到了變化的時候，苦就跟著到來，不能不說「諸受皆苦」。「我」是獨立自存的意思。一切存在的事物，都不過是因緣和合的暫時現象，絕沒有任何東西是可以獨立自存的。「淨」也是因層次而有不同，由於心理情況的差異，對相同的境界會產生淨或不淨的認識與感受。而人間的清淨，從天上來看，就變成了垢穢而非清淨。

因此我們認識的「常樂我淨」都是顛倒見，有顛倒的思想就會產生顛倒的行為。到了小乘，則講「無常、苦、無我、不淨」，他們從常見無常，從樂見苦，知苦而知修道，修道至徹悟無我而得解脫。因為有「我」，「我」是無常的、痛苦的、不淨的，徹悟了「無我」固然是好，但此等聖人很可能因此而厭離人間，執「無常、苦、無我、不淨」，而汲汲要入涅槃。這種去了「我執」而未去「法執」還是不究竟，應該更上一層樓，修菩薩的境界，就是「非常非無常、非樂非苦、非我非無我、非淨非不淨」，這也就是佛法所謂的「中道思想」<sup>18</sup>。

遠離顛倒夢想之後，就「究竟涅槃」了。要加「究竟」兩個字是因為涅槃有三種：一是外道的假涅槃，二是小乘的真涅槃，三是大乘的究竟涅槃。外道的假涅槃是「與神同在」、「神我合一」或一般人所說「天人合一」的境界。它可從兩種情形來體驗：一是以信仰、信心祈求上帝或神的力量救拔，帶引他到天國，達到與神同在或與神合而為一的境界。二是以自己修定的力量，達到內外統一，

<sup>18</sup> 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 144-146。

體驗身心與天地宇宙原是一體，這就是神我合一的境界。小乘的真涅槃稱之為「灰身泯智」，即身體死了沒有，招感生死之本的煩惱業惑也泯滅了，只是三界外的塵沙，無明煩惱尚未斷盡；這時像喝得酩酊大醉的人一樣，陶醉在涅槃之中，別人看不到他，他也看不到人，因此也就無法教化世人。真假涅槃的差異，在於真涅槃是無我的，而假涅槃則執著神我的統一，雖放棄了個體的小我，而仍執著於宇宙之神的大我。究竟涅槃是無怖畏、無顛倒、無夢想，不貪戀生死，也不畏生死，自由自在於生死之中。眾生是依業報在生死中受苦受難，沒有自由；菩薩則是以願力在生死中救苦救難，自由自在。兩者雖同在生死，卻是完全不同的境界。因此不離開現實的人生，隨緣度化一切眾生就是大乘的究竟涅槃<sup>19</sup>。

#### （五）佛道－菩薩道的目的，解脫自在的終極

「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提！」

佛是從菩薩而來。菩薩的意思是覺有清，是自覺覺他；自己是覺悟的有情眾生，而又幫助其他的眾生覺悟，他是在菩薩道上的眾生，菩薩道稱為大道；在大道發了菩提心的大道心眾生，就是菩薩。而達到自覺、覺他、覺滿，最高人格的完成就是佛；佛是菩薩究竟的位置。在原始佛教中，僅有的一尊佛，就是釋迦牟尼佛。其他的佛弟子雖然也證涅槃，但稱阿羅漢。到了大乘經典，就有所謂「三世諸佛」，因為釋迦牟尼佛是過去的菩薩而現在成佛；現在的菩薩將來也必定成佛，是未來佛。既有現在未來諸佛，那過去一定也已有眾生成佛，是過去佛。過去佛、現在佛、未來佛，就是「三世諸佛」。從時間上來說，有三世諸佛，而時間離不開空間，既有三世諸佛，也就一定有十方諸佛。皈依三寶，乃是皈依「十方三世一切諸佛」。由此可見，成佛是菩薩道的終極點，應等視一切菩薩都是未來諸佛。經文強調菩薩依般若波羅蜜多來度一切苦厄，而諸佛也是以般若波羅蜜多來成佛，所以說：「依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」，這是說如來的果位。

<sup>19</sup> 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 147-148。

「阿耨多羅三藐三菩提」梵文：*anuttara-samyak-sa bodhi*。譯成中文是「無上正等正覺」，又稱「無上正等正遍知覺」。正覺，即正確的覺悟；無上正覺，就是悲智圓滿的如來果位。正覺一定是從正行產生，正行一定是從正信而來，即從正確的信仰產生正確的修行，再從正確的修行達成正覺的目的<sup>20</sup>。

### 三、結論

「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦！真實不虛！」

這一段是用真言為比喻，來讚歎般若波羅蜜多，意思是說：「因此可知般若波羅蜜多實在太好了，它就好比是大神咒，是大明咒，是無上咒，是其它咒所比不上的。它能使眾生除去一切苦難，這是真的，一點也不假！」

「咒」在梵文稱「陀羅尼(Dharani)」有總持、能持、能遮之意。總持，謂總一切功德，持無量義理。能持，是指它能含攝保存無量的內容。而能遮，則謂具有無量神變不思議的功能。另外，「咒」又名「曼陀羅(Mantra)」，意為真言，也有神咒、祕密語、密咒的含意。陀羅尼和曼陀羅本來是印度婆羅門教所慣用的語言，釋尊最初不用它，到大乘般若經典發達後，才有了祕密般若部的成立。「大神咒」是說有很大功能咒語，而且此「大」不是比較的大，是絕對的大，大得不可思議。「大明咒」，大明能破一切黑暗愚癡，所以大明即大智慧之意。「無上咒」意謂最高、最尊、最勝的咒中之咒。「無等等咒」意謂無任何一咒能與之相比。「能除一切苦」，此句呼應經首「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，然後說：「真實不虛」，很肯定的表示「就是如此，一點不假！」這裡所讚歎的就是「空」，若能實證空性，還有什麼事辦不成？空，即智慧、般若。

---

<sup>20</sup> 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 149-150。

「故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶！」

「揭諦」是去、到的意思。「波羅揭諦」的「波羅」意謂彼岸，「波羅揭諦」就是到彼岸去的意思。「波羅僧揭諦」的「僧」是眾的意思，「波羅僧」表示眾多法門，有六波羅蜜、十波羅蜜乃至無量波羅蜜。此言有無量能度脫生死的法門，依這些法門到彼岸去。「菩提薩婆訶」的「菩提」是正覺、佛道。「薩婆訶」是大圓滿、大成就之意。將此咒連貫一氣來念，意思就是：「去呀！去呀！去彼岸呀！用許許多多到彼岸的方法去彼岸，去成就菩提大道。」就這樣一直念，一直念，到最後你不去也會去了<sup>21</sup>。

## 第二節 《心經》的空性中道思想

《般若波羅蜜心經》依文釋義，可以說是「度到智慧正覺彼岸的佛法心要」。簡稱《心經》是可解釋為「佛法心要」，亦即佛陀教法的核心要義。簡短的二百六十字《般若心經》，不僅是六百卷《大般若經》的精華濃縮，更是五千餘卷佛經的心要。這部《般若心經》的立義所在，直可回歸到佛陀的本懷，與佛陀的精神共為不朽。佛陀的本懷就是「空」。「空」就是佛陀教法的全部內容，五千卷佛經也是以「空」為中核。「空」，打破了一切心靈的束縛與枷鎖，為長夜中的人類帶來無限自由與希望的光明，因此針對「空」加以詳述。

### 一、空

「空」，梵語：*śūnya*，意思是說：凡是存在宇宙現象界的萬有，都莫不由許多因緣關聯的序列性一組構而成；凡是由因緣組合而成的現象界，根本就沒有獨立個體存在之可能性，佛教哲學稱它為「緣起性空」或「中道觀」。中道亦含有否定論，否定兩邊，中亦不立的徹底絕對超越的精神。經文中的「空」「不」（不生不滅等）「無」（無眼耳鼻舌身意...無苦集滅道等），在這些地方是含有否定

<sup>21</sup> 參見聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，民 86 年，頁 151-155。

意義的。空，只是否定宇宙間存在事物上的不變性、實有性—自有性、獨立性—獨存性；亦即是否定哲學上所謂本體論、唯物論、唯心論；宗教上的唯神論、真宰論、唯梵論等種種情執謬見的錯誤觀念。能徹底認識宇宙一切無不變性、無實在性、無獨存性，便能徹見萬有的實相，諸法的本真。空或中道，是站在純客觀的立場，以最高超越的智慧觀點，去鳥瞰透視宇宙全盤事物的真實相貌。

空與有，可以說是事物的一體兩面，正是相反相成的矛盾統一超越律。所以《中觀論》上說：「以有空義故，一切法得成；若無空義者，一切則不成。」空理既是多姿多采的，我們應當從多方面去觀察透視認識它，因它是超言語文字知識學術思想的一種，最普遍圓滿嚴格超越絕對的真理；而又適合改善人類思想生活，啟發人生理性，淨化世界，淨化人心，提高向上人格的唯一方法。人生能體認圓滿的空理，從而實際地把握它、憑藉它、實踐它。經過不斷的觀察、修習，漸漸地即能空去不良的我癡我見，分別執著的習性；漸漸地便能啟發始覺的理性生活；便能止善行，轉迷為悟；進而智眼明徹，心地坦蕩。

《大智度論》卷二十二說：「一切有為法，無牢無強，不可取不可著，為如幻化，誑惑凡夫。因是無常，得入空門；又無常想，即是聖道別名。」<sup>22</sup>

這裡有為法，指世間一切由緣—關係條件—而起的精神物質事之物。此一切事物是不堅牢不強故，取而不可守，著而不可恃，忽焉而生，忽焉而滅，如幻如化，故曰「無常」。由於無常得悟空理，得入空門(三解脫門之一)。空是宇宙中絕對或普遍必然性的真理。故無常之概念，即是聖道別名。然則由無常的概念，怎樣就能悟入空門？今以書籍為諭。現在所讀的書本，印刷精良而美觀，固甚可珍愛。惟經幾度翻閱之後，汗垢污漬，美觀漸失；若再遇雨淋水浸，則斑爛漫漶，不堪閱讀。不幸又火焰所焚，立即化為飛灰；而昔日之書不見矣，此所謂無常。然此書在未經印刷裝訂之前，固無所謂書。所閱讀之書，就此已經印刷裝訂者言。

<sup>22</sup> 《空的哲理》，道安著，民 86，頁 27。

則書必藉印刷裝訂及著作發行等種種因緣—關係—而成。此種種因緣完全破壞時，書亦隨之而化為烏有。則書之所以為書，非自古以來、即有其可以自立自主不變之實性。宇宙萬物，莫不皆然。總稱之曰「無自性」—性空。無自性故空。

《心經》云：「是諸法空相：不生不滅，不垢不淨，不增不減。」

此乃形容空的相狀，空而說為不生不滅者，如書籍因緣而生，亦隨因緣而滅。此書如此，彼書亦然，古時之書如此，現在與將來之書亦然；但書空無自性之空理則恆常不變(此所以空成為宇宙中絕對或普遍必然的真理)。在書無性的理境上，無此書彼書、中國書外國書的差別相可見，故曰空。空，決不因此書彼書中國書外國書之生而生，亦不因此書彼書中國書外國書之滅而滅，故曰：「是諸法空相，不生不滅。」又書污之即垢，污除即淨；大量生產即增多，材料缺乏即減少；亦皆是緣生現象上的事情，與空理無關。故又曰：「不垢不淨，不增不減。」宇宙萬有，形形色色，化化生生，物質的、精神的，無一非因緣會合而生，因緣生故，皆無獨立、不變的自體；而莫不共此一空性。此空性既為宇宙萬有之所共，故一毛之微而曰空，指大地山河日月星辰而曰空亦可。此飄浮於無常洪流上之一切現象，如悲歡離合，生死榮枯，莫不一一當體即空。既空矣，則苦樂悲歡，榮辱得失之心境，夷而與空性之不生不滅相應；以不變應萬變，則苦樂平懷，天機活潑。精神上自不致流於極度之苦悶，而消極頹喪或慢性自殺。長生不老之謬說，當更無可動其心志。昔之高僧，常有道流所謂：神仙者贈之以仙經，惠之以靈丹，而皆置之不顧；或竟面斥其妄，如黃龍之斥呂純陽為守屍鬼，可概見了<sup>23</sup>。

《中觀論 觀四諦品》云：

以有空義故，一切法得成；

若無空義者，一切則不成。

若諸法不空，無作罪福者；

不空何所作？以其性定故。

汝破一切法，諸因緣空義；

<sup>23</sup> 參見道安著：《空的哲理》，民 86，頁 27-29。

則破於世俗，諸餘所有法。

若無有空者，未得不應得；

亦無斷煩惱，亦無苦盡事。<sup>24</sup>

此諸頌的大意是：若宇宙萬有—諸法—本性非空，則各應有決定性；諸法若有決定性，則各應常住不變，不變之法，應非緣生，諸法既非緣生，則無罪無福，無因果業報，亦無生死流轉，亦無出世還滅，現象界之一切法則，皆將完全推翻，真理的存在，世間將永遠如槁木死灰，毫無生機，則實不成其為世界。然現實世界，決非如此，故「第一義空」不可破。空不可破，諸法無決定性、無不變性、無獨立性、無自有性。無決定性故，於是因緣和合而生，因緣離散而滅，生生滅滅，流轉無窮。

《大般若經》有「空空」一詞，意指不可執著於「空」為自性有，而要連「空」此概念的實有性亦去除。宇宙萬有之生起與存在，必具足此空性而後成其為萬有；空性亦必藉萬有而後見其本真，決非破壞萬有歸於空無—沒有一—而後始名為空。

《大智度論》卷五十五說：空即是般若波羅蜜，不以空智慧破色令空，亦不以破色因緣故有空。空即是色，色即是空。<sup>25</sup>

《大乘密嚴經》亦說：離空無有色，離色無有空；如月與光明，始終恆不易<sup>26</sup>。

諸法亦如是，空性與之一；輾轉無差別，所為皆得成。性空之空理，與緣起現象界的一切事物，既如月之與光明，始終不一二，欲親證此空理，必不能捨離緣起的現象界之一切事物而別求之於無何有之鄉。須知完成緣起現象界之萬有，

---

<sup>24</sup> 同註 95。

<sup>25</sup> 同註 93。

<sup>26</sup> 同註 93。

絕不可自作聰明，違此性空真理而別出心裁固執己見，憑空構造一個萬能之神或真宰來。唯有此嚴格而普遍之真理始能為萬德之母。

欲認識真理，必不能捨離現象界的一切具體的事物，是現象界之一切事物不礙性空之理了。須知完成現象界一切事物的緣起，亦不能違此性空之空理，是性空不礙現象界之一切事物了。不礙現象界之空理曰真空；不礙空理之現象界曰妙有；有而曰妙，空而曰真，則色空性相之界限泯而浩然大均，會歸於一，是為無礙法界。於此亦不可著、不可取、不可住之境界，名曰無住涅槃或無上解脫<sup>27</sup>。

能體悟到「一切皆空」的人，不僅不會消極的、不會悲觀，相反的，他的人生觀會變得更積極更樂觀。因為他生活在一個心靈解放的世界。他「空」掉了自我，摒除了因欲念而起的種種煩惱。他成天生活在為人著想、為人服務的忙碌當中。他不會怨天尤人，他謙沖為懷，急公好義；他樂於分享知識、財物給別人；他信守諾言，誠實正直。他的生命很有「空」間，可以容納別人、寬恕別人、慈悲別人、愛語別人、平等別人...等。「空」，使他生活得心安理得，充滿又自在、快樂又健康，這就是「空」的好處。<sup>28</sup>

## 二、般若智慧

初學般若，應先於文教聽聞、受持，以聞思慧為主。經合理的思考、明達，進而攝心以觀察緣起無自性，即觀照般若，以思修慧為主。如得離一切妄想戲論，現覺實相，即實相般若。這三者，同明般若而各有所重，如意在實相，即能所並寂而非名言思惟可及。如意在觀慧，即依境成觀，以離相無住的相應為宗。如意在文字，即重在安立二諦，抉擇空有。

從般若是觀慧與實相相應慧說，可有二義：

(一) 證真實以脫生死：一切眾生，因不見性空如實相，所以依緣起因果而

<sup>27</sup> 道安著：《空的哲理》，民 86，頁 30-32。

<sup>28</sup> 參見：郭敏俊：玄奘本《般若心經》的現代意義，民 85 年，頁 167-168。

成為雜染的流轉。要解脫生死，必由空無我慧為方便。這觀慧，或名正見，或名正觀，或名正思惟，或名毘鉢舍那，或名般若。從有漏的聞思修慧，引發能所不二的般若，才能離煩惱而得解脫。解脫道的觀慧，唯一是空無我慧，所以說：「離三解脫門，無道無果」。

（二）導萬行以入智海：大乘般若的妙用，不僅為個人的生死解脫，而重在利他的萬行。一般人修布施、持戒等，只能感人天善報，不能得解脫，不能積集為成佛的資糧。聲聞行者解脫了生死，又缺乏利濟眾生的大行。綜合智行與悲行，以空慧得解脫；而即以大悲為本的無所得為大方便，策導萬行，普度眾生，以此萬行的因華，莊嚴無上的佛果。要般若通達法性空，方能攝導所修的大行而成佛。這二種中，證真實以脫生死，是三乘般若所共的；導萬行以入智海，是菩薩般若的不共妙用。

般若慧和世間的知識不同：般若慧是從深刻地體驗真理所得到的，如釋迦佛在菩提樹下因獲得了體驗真理的智慧而成佛。我們雖還沒有體驗真理的智慧，可是經文即是依體悟真理的智慧而流出來的，我們依止經教指示漸漸思惟觀察，起深信解；雖這不是自己體驗真理的智慧，然也是類似的智慧。生得智慧雖人人都有，然解脫苦痛根源的智慧，不經過修習，確是不容易得的。所以本經教人多聞薰習，聽聞日久，解法智生。聞解以後，再於自己心中詳審觀察，如是對於前所了解的問題可以更得到有系統有條理的深一層認識。同時，將此深刻的悟解，指導行為而體驗於尋常日用間。思後更修禪定，於定境中審細觀察宇宙人生的真理，此名修所成慧。再不斷的深入，常時修習，般若智慧即可發生。

依般若慧體驗真理，根除內心中的錯誤，導發正確的行為，則煩惱可除，生死可解。論到內心中的錯誤根本，即是執為實有自性而是常是我的，略可分為二類：（一）我執，（二）法執。法執，是在一切法上所起的錯誤，其中最根本的執著，即有情一人們在見聞覺知上不期然而起的含攝得不變性、獨存性的實在感。眾生於中起執，不是全由意識計度得來，在五根對境時，影像相生，即不離此實

在感；意識再繼之以分別，於是妄執實有自性。一切的錯誤，根源於此，舉凡宗教上的天神，哲學上的實體、本體，都從這種錯誤而來。我執，這是對於有情不悟解為因緣幻有而執有不變性、獨存性、實在性。我即有情，不外是因緣的聚合，有什麼實在性、不變性，如一般所計執的個體、靈、神我；特別是人們直覺的，於自身中計執有我—薩迦耶見，於所對的一切事物，以己意而主宰他，即計為我所。這種我—有我必有我所的計執，在生死輪迴中，實為一切執著一切苦痛的根本。我執和法執的對境，雖有不同，然計執為不變性，自在—獨自存在性，實在性，是一樣的。於自身中所起實有自性執，名為我執；在諸法上所起的執著，名為法執。此二執中，我執更為重要。世間自私自利的，不免要受大家的批評，其所以自私自利者，即因內計有我，求我之擴展，以一切為我所，於是只問目的不擇手段。本經首先教人除卻我執，我執沒有了，即能契合於緣起的正理，符合於群眾的正義，行為自然合理了。一己的私蔽雖去，而眾生的我執還在，於是起憐愍愍心，願使一切眾生同離我執，共證無生。把引生錯誤思想，不道德行為的我執，徹底揭發出來；使人能離自我見，建立一切合理的道德，而苦痛的生死流轉，也就能從此解脫。

我執和法執，為出生一切錯亂苦痛的根本，而我執尤為根本。我們要斷除煩惱，一必先除掉這生起煩惱的根本—我執。佛世，弟子們根利慧深，佛為他們說無我，弟子們即能了達無我性空。後人不解，於是聽說無我，轉執法有；為了對治他，所以大乘經特詳法空。羅什法師答慧遠法師書，曾談到此義。所以學者應當了知空—即無常無我涅槃，是《心經》中的最高真理，應偏觀一切法空。但博觀必須反約，要在妄執根本、生死根本的我執中，深觀而徹底通達無性。這根本的我執破除了，其他的一切錯誤也就可以破除以及漸漸破除了。因此應先從捨離我執—悟入即空的無我入手<sup>29</sup>。

---

<sup>29</sup> 參見：《般若經講記》，正聞出版社，民 81 年，頁 161-164。

### 三、三輪體空

在世間的生活中，有許多因緣來成就我們，因此我們要以感恩惜福的心，與他人廣結善緣。結緣之道，就是積聚資糧之道、集聚福慧福德之道，實修資糧道、別解脫道、大行菩薩道、實現菩提心。廣結善緣行施只要用心，布施隨時隨地可以實行，可分為財布施、法布施、無畏布施。我們不論做什麼功德都應該有前行的發心殊勝、正行無緣殊勝、後行回向殊勝。如果不三輪體空，如果沒有後行回向殊勝，無論種什麼善根、無論做什麼功德、無論集什麼福德、都不會是圓滿的功德。大士體空而進德，凡夫頑空而退善。執著三輪就是貪，而清淨才是功德，一有貪心何來功德？無有功德，拿什麼回向？行善為眾生，就三輪體空，就是回向。<sup>30</sup>

構成布施有三個要件，即施者、受者與施物，此稱為「三輪」。若布施之時，能了悟此三者皆悉本空，摧破執著之相，稱為「三輪體空」。此三輪略述如下：

- 一、施空一能之施之人體達我身本空，既知無實在的能施之我，布施時便無希求福報之心，稱之施空。簡言之即：施者忘施，所施捨皆空也(內心不見布施的我)。
- 二、受空一既體達本無能施之人，亦無他人為受施者，故對受者不起慢心，稱之受空。簡言之即：受者忘受，所受者化空也(外不見受布施的人)。
- 三、施物空一既了達資財珍寶一切所施物品本來皆空，對所施物品不起貪想(貪惜心)，稱之施物空。簡言之即：物者忘物，所施捨之物皆空也(中不見所布施的錢、財、物)。<sup>31</sup>

萬法皆空是宇宙萬象的真理，三輪體空正是空理的最高體證與實踐，我們可以概略的就三方面來說明其中的妙義：

人我二空：眾生之所以常常感到煩惱，是因為來自內心的執著妄想，以為六

<sup>30</sup> 參見：《智慧之源》，第 235 期，民 97 年。

<sup>31</sup> 《大明三藏法數》，一如法師等撰，民 66 年。

塵境界是實有的，因此產生我、我所具有的觀念，使身心成為五欲六塵的奴役。布施行善，心存貪念，心存回報、結果因為心有所繫縛，不但功德減少了，自己的心情也受到受者、施物等外境的影響。其實，五蘊和合的身心是假聚之有，剎那生滅。哪裡有能施的我？既然能施的我了不可得，當然也就沒有受施的對象，這就是「人空」。又因為諸法是五蘊和合而成，所以施物當體即空，法執也就跟著去除，這就是「法空」。三輪體空的布施使我們從二空裡去除對人對法的執著，是自他二利的菩薩道。傳統我們稱之為「無我」，它所指的就是對自己不要有先入為主、固執不變的期待或希望，要看我們自己如何不斷的變，轉化，轉化的過程，修行是最好的工具。通過體證自我的空性，然後體證到「他人」的空性，體證到萬物的空性，不執著於「我」，也不執著於「他」，更不執著於物，這就是所謂的「三輪體空」。

一切皆空：做到人空和法空還不夠，還必須把「空」也完全空掉。因為經文說空是要我們蕩除執著，如果執著有一個「空」的存在，根本法執未除，反而病上加病，須知在分別思惟上所執的空，它的自性也是空的，三輪體空就是要我們釜底抽薪，從根本上破除一切顛倒妄想，從體性上斬斷一切執著、煩惱、習氣。

真空妙有：雖然本無一法可得，但是諸相宛然。不可說無。當我們以智慧觀察諸法無相無我、畢竟空寂以後，般若智慧現前，這時我們的心與外界合而為一，自然而然地就能隨順幻「有」，以善巧方便，施行善，這時才可以說是真正的通達法性。這就是《金剛經》所說：「若菩薩心住於法而行布施，如人入暗，日光明照，則無所見；若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色。」<sup>32</sup>

《心經》一開頭就說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」。《心經》人人會背，但還要將《心經》融入到日常修行中，再從日常修行中體會《心經》，體會世間萬事萬物(即色、受、想、行、識五蘊)中普遍的空

---

<sup>32</sup> 同註 101。

性。只有體會到世間萬事萬物中的普遍空性，才能真正證物到「性空緣起」的微言大義，「因緣和合」的實相。

三輪體空的準則是「無修」、「無念」、「無求」、「無作義」，就是隨喜、隨緣、隨性、隨順、自然。也就是說，不要把供養、布施、觀想、誦經當成是一種工作計畫、工作任務或是特別的事情來做。不要把那種嚴肅隆重的氣氛帶進修行、供養、布施或一切佛裡。從語言上、行動上、意境裡不要存有「我在修行或我在做某種供養、布施等事情」的概念和想法。遠離一切戲論、取捨、超言思境，不改法性本來無為法、不由心生自然智慧身、不由因生究竟果位。

因此以上是三輪體空的概念。它為我們的修行提供一個正確的方向，不論我們是屬於慷慨或吝嗇，或任何種類的人，都不要對自我、對自我所從事的事情和它的過程，以及對此所產生之成果有任何期待、期盼、回報或有任何先入為主的想法，以及主觀的設限等。只有這樣精進、清淨、淨心而為，才能逐步做到三輪體空，將自己從妄念生活中走出，融入我們所與生俱來的一種自由廣大的寬闊感、大自在、光明無礙。行善莫著心，莫執著於功德。內不見己，外不見人，中不見所施之物，是謂三輪體空。

### 第三節 《心經》的菩薩行對生命之關懷

生命都是以「生命跡象」的表現來說，一般具有延續系統的表現方式，其呈現生命跡象的實踐可分，「個別生命」的安立、「與眾生共」的安立。「個別生命」的安立以身、心、靈為主。主要範圍，要讓身心靈避免不安立的問題，需要破除的是五陰、煩惱、天子、死四魔，此是小乘的用心。<sup>33</sup>本文從探索生命不安

---

<sup>33</sup> 《大般涅槃經義記》卷 7：「言八魔者煩惱陰死及與天魔是其四種，無常無樂無我無常無為四倒。復以為四，八中前四大小通論。後之四種唯大非小，以其小乘未說無常苦無我等為顛倒故，」（CBETA, T31, no. 1164, p. 797, b8-12）魔只是內心對某一方面的執取，使生命發生不圓融，使心不能觀明究竟諸法實相的圓融道理，若偏好使身、心、靈不平等時，最易產生煩惱魔；偏好身、。L 時，最易產生五蘊魔；偏好心、靈時，最易產生他化自在天子魔；偏好身心靈整個存在時，最易產生死魔；故即此自身而安立、亦即此自身而不安立。

立三個面向的問題開始：不知不覺的惡習、是是非非的疑網、不圓融的偏執知見等，皆同源於「無明」影響著生命的安立。如何依圓教判釋，避免生命發生不圓融安立之三個面向的問題？或當生命發生三個面向之問題時，還能讓生命安立及趣向圓善嗎？

《大般若波羅蜜多經》云：

云何菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多時，顯示諸法若有若無？佛告善現！諸菩薩摩訶薩行深般若波羅蜜多，隨世俗故，顯示諸法若有若無；非隨勝義。善現復問：世俗勝義為有不？佛告善現：非異世俗別有勝義。所以者何？世俗真如即是勝義，諸有情類顛倒妄執，於此真如不知不見。諸菩薩摩訶薩為饒益彼，隨世俗相，顯示諸法若有若無，非隨勝義。<sup>34</sup>

個別生命本身就是眾多因緣存在合和的無二相，眾生共存在的生命也是眾多個別生命存在因緣合和的無二相，故沒有可了離眾生共存在的個別生命，沒有可離個別生命均眾生共存生命，故曰：「咸同一相，所謂無相」。<sup>35</sup>，無二相是無分別不可思議的實相，然「諸有情類顛倒妄執，於此真如不知不見故」，菩薩為利有情，行深般若時，非異世俗別有勝義」，故隨世俗顯示諸法。

個個生命皆有獨一無二的存在因緣亦亦展現不同的特質，故可用一種方便分別，再說為個別生命。個別生命的存在乃依身、心、靈之因緣而被彰顯，故必不離身、每個人的存在因緣不同，故皆有所偏好；當其偏好並產生執取時，便成為魔。若偏好使身、心、靈不平等時，最易產生煩惱魔；偏好身、心時，最易產生五蘊魔；偏好心、靈時，最易產生他化自在天子魔；偏好身心靈整個存在時，最易產生死魔；故即此自身而安立、亦即此自身而不安立。魔只是內心對某一方面

<sup>34</sup> 參見：《大般若波羅蜜多經 401-600 卷》卷 526（CBETA，T07，220，D，p699，c6-14）。

<sup>35</sup> 參見：《大般若波羅蜜多經 001-200 卷》卷，61：「如是等一切法，皆非相應非不相應，非有色非無色，非有見非無見，，，隨對非無對，咸同一相，所謂無相。」（CBETA，T05，no. 220，p 344， a8-10）。

的執取，使生命發生不圓融，使心不能觀明究竟諸法實相的圓融道理。

當自身生命能自在通達無礙時，這時若見他人生命不能通達自在無礙，而不起一絲慈悲心<sup>36</sup>，則他人不通達的問題，即為吾與眾生共的生命緣因，仍然要回向自身。例如，我們冷漠的面對一個窮困的孩子，讓這個孩子成長過程沒有得到愛的滋潤；當這個孩子長大後，若變成自私自利，或做了一些傷害家人社會的事時，他就不會感覺有什麼不安，也無法讓他改過向善。或者在公權力不張時，我們縱容人們傷害另一群弱勢者，冷漠的看著另一群人受到傷害時，這個傷害其實也正在無形中被擴展開來。要知一切皆是因緣所生法，這個冷漠縱容的因緣所生之法，是不圓融的；當種下一個不圓融的因時，如何期盼未來會朝向真善美的圓融方向成就。

《心經》的真理告訴我們：要離「苦」，才能得安樂；要知「無常」，才能有希望；要懂「無我」，才能融入大眾；要明「空性」，才能真空妙有；要消「惡業」，才能美善人生；要識「因果」，才能心甘情願；要透「緣起」，才能真相大白；要行「中道」，才能安身立命；要證「般若」，才能自由自在；要圓滿「涅槃」，才能究竟人生。因此，唯有以此真理作為修行的指歸與方法，不斷淨化身心，時時規範行為，才能達到人生最高的理想境界，這也是真理的價值所在。

根據經文的「十二因緣」說，有情眾生由於累劫的「無明」煩惱，造作各種「行」為，因此產生業「識」。隨著阿賴耶識在母體子宮裡漸漸孕育成色心和合的生命體，是為「名色」；名是生命體的精神部分，色則指物質部分。數月之後，生命體的眼、耳、鼻、舌、身、意六根成熟，稱為「六入」；胎兒脫離母體後漸漸開始接「觸」外境，並對外界的苦樂感「受」產生「愛」與不愛，進而有了執「取」所愛的行動，結果由於身、口、意行為的造作，又種下了後「有」的生命體，有了「生」終將難免「老死」，「死」又是另一期生命的開始。於是因為「無

---

<sup>36</sup>本文所引《大正新脩大藏經》(T)的資料引自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA)。

明」的關係而有了「行」為，有了行為就產生業「識」，有了業識，所以有精神與物質的「名色」，有了名色故而有眼耳鼻舌身心等「六入」，透過六入與外境接「觸」，有了觸覺就有苦樂的感「受」，有了感受就會揀擇貪「愛」，有了貪愛進一步就會執「取」，執取的結果有了後「有」的生命，因為後有的因緣而出「生」，生命又會隨著緣滅而「老死」。因此在十二因緣的循環之下，有情眾生一期又一期的生命便因此流轉不已，所以「十二因緣」，明示一個人的生命是三世流轉的，從過去到現在，從現在到未來，循環不已，這也是佛教和其他宗教對生命看法的最大不同。

一般宗教對生命的思考模式都是直線式的，本經講生命則是環型的。譬如基督教講：「人從哪裡來？」「人從上帝來。」「上帝從哪裡來？」「上帝本來就有，不需要從哪裡來。」這種道理不能普遍而平等，無法令人信服。本經的主張是：「人從哪裡來？」「人從死來。」「死從何來？」「死從生來！」人有生老病死，世界有成住壞空，我們的心則有生住異滅，生死永遠不停止，就像時鐘一樣，從一點走到十二點，再由十二點走到一點，循環不已，哪裡是開始？到哪裡才能結束？事實上沒有起點，也沒有終點。就等於常有人問：「先有雞？還是先有蛋？」如果先有雞，沒有蛋，怎麼會有雞呢？先有蛋，沒有雞，怎麼會有蛋呢？經文中認為「法不孤起，仗境方生」，對生命的看法是「無始無終」，把人定位在六道輪迴、五趣流轉的樞紐地位。五趣六道就是地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天；人在六道裡輪迴，就是靠著「業」這條線來維繫生命。業的生命線猶如念珠的線一樣，一顆念珠等於一期的生命，一期一期的生命靠著「業」來串連，就像一條線把念珠串成，不會散失，所以說生命的流轉，是無始無終的「生死輪迴」<sup>37</sup>。

過去有一首歌〈一江春水向東流〉，不管流到哪裡，又會再流回來。生命之流不但在五趣六道裡流轉不停，而且「此有故彼有，此無故彼無」，我們的生命不是突然而有，也無法單獨存在。例如，我們要仰賴農人耕種，才有飯吃；要有

---

<sup>37</sup>參見東初法師：《般若心經思想史》，天華出版，民 68 年，頁 40。

工人紡織，才有衣穿；甚至父母養我、老師教我、社會大眾共同成就之外，還要自然界的陽光、空氣、水分等宇宙萬有「眾緣和合」，我才能存在；如果宇宙萬有缺少了一個因緣，我就無法生存了。也就是說，吾人的生命不是建築在自己的身體上，而是必須仰賴士農工商、社會大眾的眾緣成就；失去大眾的因緣，吾人的生命就難以維繫，尤其在眾多因緣當中，因為父母相愛，有緣結合，再加上我的業「因」和他們為「緣」，因此生養了我，所以我們要研究生命從哪裡來？簡單說，生命是從因緣所生，人是從業感而來，由於我們的行為造下各種業，最後就會隨業而受報，所以生命就在「因緣果報」裡隨著業力流轉不停，這就是生命的去來<sup>38</sup>。

所謂生命，依眾生過去善惡業因所感得的果報正體，有天上飛的，有水中游的，有陸上爬的，有山中走的；也有兩棲，或是多棲，乃至無足、兩足、多足等類別。在各種生命當中，有的生命是獨立的，有的生命是共生的，有的生命是寄生的。甚至有的生命是有形的，有的生命是無形的；有的生命會動，有的生命是不動的。在大自然裡到處都有生命，一滴水有他的生命，一片菜葉也有生命，都要愛惜；山川日月，蒼松翠柏，幾千年、幾萬年，時間就是生命。乃至「三界唯心，萬法唯識」，時辰鐘錶，我用心、用智慧去製造它，時鐘裡就有我的生命。一棟房屋，因為我的設計、監工才能成就，房屋中就有我的生命存在。地球生態被破壞，海洋、空氣被污染，環保人士用愛心來保護，環保也有生命，愛心就有生命。天地所擁有的生命，生生不已。因此，現在的生命學家也不能只是研究人類的生命，例如：地質學家研究地殼變化，天文學家研究宇宙星辰，氣象學家研究大氣變化，生物學家研究動植物，微生物學家研究細胞分裂，考古學家研究古今淵源，歷史學家研究人文發展等，每個領域都有他的生命價值與意義。

「生命教育」，前教育部長曾志朗先生說，有一次他問一群小學二年級學生對死亡的看法，當中有位學生回答他：「死亡就像睡了一覺，第二天就會活過來。」

---

<sup>38</sup>參見東初法師：《般若心經思想史》，天華出版，民 68 年，頁 42。

原來他們看電視裡的人物，被打死了還會活過來，因此天真的把真實的人生當成像電視劇情一樣，為此曾部長深感憂心的說，學生們對死亡的看法如此淺薄，我們又怎能期望他們去尊重自己或他人的生命呢？一個人對生命無知，自然無法尊重別人的生命，更不懂得活出自己生命的尊嚴。就如現在有些父母，放任兒童恣意地玩弄蜻蜓、蜘蛛、小魚、小蝦，直至死亡為止；從小就養成不知愛護生命的習慣，將來殘殺人命又何足為奇呢？生命是世界上最值得珍貴的東西，殺生是世界上最殘忍的事情。人間雖有貧富貴賤，但生命都是同等寶貴，任何生命都應該獲得人們的愛護。因此藉由《心經》中所含括的主要觀念集中於所謂的「四聖諦」、「五蘊」與「無我」的核心觀念加以詳述，以瞭解其對生命教育之啟發。

#### 一、四聖諦

經文中，四聖諦第一諦說的就是「苦」，在許多英文著作中，都將它的意義解釋為：「生命除了苦難與哀痛之外，別無他物」，這樣的翻譯與釋義過於狹隘、粗疏而草率的，造成許多人誤以為是悲觀的。但其既非悲觀的，也非樂觀的，如果一定要說它怎麼樣，可解釋它是「實觀」的，因為它對人生、對世界的觀點是如實的，它以客觀的眼光看一切事物，不誑騙你，讓你在一個愚人的樂園中醉生夢死地度過一生；也不以各種虛幻的恐懼與罪惡來恫嚇、折磨你，它只是客觀而正確地告訴你：你是什麼？你週圍的世界又是什麼？並為你指出走向自由、和平、寧靜與快樂的途徑。例如有的醫生會過份誇大病情，對它放棄一切希望；有的醫生會愚昧地宣稱根本無病，不需要治療，以虛妄的安慰來欺騙病人。你也許可以稱前者為悲觀的，後者為樂觀的，兩者都是同樣的危險，可是另有一類醫生，卻能把症候診斷得很正確；他了解疾病的原因與性質，很清楚看到這種病可以治癒，而且果敢地採取治療措施，因而救了病人一命。它就像這第三類的醫師，它是拯救世間疾患的，有智慧而且合乎科學的科學的醫師。

世間有苦難，並不是否認人生有樂趣。相反的，承認居士和比丘都可以有各種物質和精神的樂趣。在巴利經藏中，五部原典之一的《增支部經》有一張列舉

各種快樂的清單，例如家庭生活之樂、五欲之樂、厭離之樂、染著之樂、無著之樂、色身之樂、心靈之樂等等<sup>39</sup>，可是這一切都包含在「苦」中。在《中部經》（也是巴利文經藏中五郡原典之一）裡有一部經，先讚嘆禪定之樂，後接著說這些喜樂是無常、苦、變易不居的<sup>40</sup>。這「苦」並不是通常所謂的苦難，在經驗上、主觀上是苦，當與「常」相違悖時，便覺苦，故「無常」即是苦。

「苦」的觀念可從三方面去審察：

（一）一般苦難的苦（苦苦）。

（二）由變易而生的苦（壞苦）。

（三）由因緣和合（條件具備）而生起的苦（行苦）。<sup>41</sup>

人生的各種苦難，如生、老、病、死、冤憎、愛別離、求不得、憂、悲、哀傷...凡此種種身心苦楚，為世人所公認為苦難或痛苦者，都包括在一般苦難的苦（苦苦）中，生活中快樂的感覺和快樂的境遇，是無常的、不永恆的、遲早要改變的，它改變的時候，就產生了痛苦、苦惱、不樂，這種變遷都包括在變易的苦（壞苦）中。以上所述兩種苦並不難了解，也不會有人對此持異議，苦諦中這兩面的苦比較為眾所熟知，因為它們是我們日常生活中的共同經驗，因而容易明白。但是第三種因緣和合生起的苦（行苦），卻是第一聖諦中最重要、最具哲理的一面，但要理解其中深奧意義需與「眾人」、「個人」及「我」的觀念做一番分析闡釋，將於「五蘊」義蘊中另行解釋。

第二聖諦就是有關苦之生起或根源的真諦－集諦。苦的根源，就是「渴（愛）」，它造成「來世」與「後有」，與強烈的貪欲相纏結，隨時隨處拾取新歡，以各種形式表現的渴求、欲望、貪婪、愛著就是生起一切痛苦及使得生死相續不斷的根源，但卻不能將它視為最初因，因為按經文釋義，一切都是相對的、相互依存的。由此可知，「渴愛」並不是苦之生起最初或唯一的原因，而是最明顯、

<sup>39</sup> 參見：1929年哥倫坡版《增支部經》，頁49。

<sup>40</sup> 參見：巴利文學會版《中部經》，第五集，頁90。

<sup>41</sup> 參見：巴利文學會版《清淨道論》，頁499。

最直接的原因，也是最主要與最普遍的事實。<sup>42</sup>「渴（愛）」一詞的意義不僅是對欲樂、財富、權勢的貪求與執著，也包括對意念、理想、觀點、意見、理論、概念、信仰等的貪求與執著。<sup>43</sup>根據經文分析，世間一切困擾紛爭，小至家庭個人之間口角，大至國與國間的戰爭，無不由這自私的「渴（愛）」所引起。從這一一觀看，一切經濟、政治、與社會問題的根本，都在這自私的渴愛。大政治家們想僅從經濟與政治方面去解決國際糾紛，討論戰爭與和平，只觸及問題的表面，而不能深入到根本癥結之所在。佛就曾告訴羅吒波羅：「世人常感不足，夢寐以求，乃成為渴愛的奴隸」。

眾生所賴以繼續生存的要件「因、緣」共有四種，叫做四食：（一）普通物質的食糧（段食）；（二）感官（包括意根）與外境的接觸（觸食）；（三）知覺（識食）；（四）思或意志（思食）。四者中最後一項的思食就是求生、求存、求再生、求生不已、繁衍滋長得意志<sup>44</sup>。它是造成生命延續的根本，以善惡等業使生命向前邁進。在教義中，我們必須明白記取苦之生起的原因、種子，只在苦的本身之內，而不在外，我們也需同樣地記取苦之止息、苦之滅除的種子、原因，這也是在苦的本身之內，而不在外。在巴利文原典裡，時常可以看到一條人所熟知的公式：「凡是有生的，亦必有滅。」眾生、事物、體制，凡其內在的本性是生起的、是從無到有的，其身內亦必含有自行熄滅的種子。因此，苦之內，有它自行生起的本質，也就含有它自行熄滅的本質。

第三聖諦的要義是：人類可以從相續不斷的苦得解脫、獲解放、享自由，這聖諦名為苦滅聖諦，也就是涅槃。對於涅槃的解釋各說紛紜，但卻沒有把問題解釋清楚，反而使它們愈趨複雜，唯一合理的答案是：這問題永遠不能以語言文字充份而圓滿地答覆，因為人類的語言太貧乏了，不足以表達涅槃這種絕對真理、最終實相。語文是代表我們所熟知的事物與意念的符號，這些符號不足以表顯日

---

<sup>42</sup> 參見：《阿毘達摩集論》，頁 43。

<sup>43</sup> 參見：巴利文學會版《中部經》，第一集，頁 51。《雜部經》，第二集，頁 72。

<sup>44</sup> 註：所謂「思食」與現代心理學中之 libido（性本能、生命力的源泉）可成一有趣的對比。

常事物的真實狀，在了知真理方面，語文是不可靠而且易致差錯的，所以《楞伽經》裡就說，愚人執著語言文字，如大象陷於泥淖<sup>45</sup>。可是我們又不能沒有語言文字，如果用正面的文詞來表詮涅槃，我們立刻就會產生一項與這語詞有關的意念而執著它，結果可能與原意適相違反，因此說到涅槃，我們大都用反面的文詞，如「斷愛」、「無為」、「止貪」、「寂滅」等做解釋，因為這樣比較不易引起誤解。就巴利文原典裡若干涅槃的定義及說明：「涅槃是徹底斷絕貪愛：放棄它、摒斥它、遠離它、從它得解脫。」<sup>46</sup>「一切有為法的止息，放棄一切污染，斷絕貪愛，離欲，寂滅，涅槃。」<sup>47</sup>「羅陀啊！熄滅貪愛，就是涅槃。」<sup>48</sup>「放棄、消滅愛欲與對此五蘊之身的貪求，就是苦的止息。」<sup>49</sup>「生死相續的止息，就是涅槃。」<sup>50</sup>因為涅槃是用反面文詞所表達的，因此有許多人得到一種錯誤觀念，以為它是消極的、表現自我毀滅的，但涅槃絕不是自我的銷毀，因為根本無「我」可毀，只能說它（涅槃）所銷毀的是「我」的幻覺、「我」的錯誤意念。

將涅槃解釋成積極或消極，都是不對的，「消極」與「積極」本是相對的觀念，只存在於「兩立」的境界之內，但這些形容詞不能應用於涅槃（絕對真理）上，因為涅槃超越兩立與相對的境界。涅槃另一個同義字就是解脫，沒有人會說解脫是消極的，但是解脫一詞也有其反面的意義：解脫者乃從某種障礙得自由的意思。障礙是惡法、是反派的，而解脫卻不是反派的。因此，涅槃、解脫、絕對自在，是從一切惡得自在，從貪、瞋、癡得自在，從一切兩立的相對時空等得自在。

涅槃即是絕對的真理，絕對的真理就是：世間沒有絕對的事物，凡所有法都是相對的、緣起的、無常不永恆的；而沒有恆常不變、亙古永存的絕對的實體，

---

<sup>45</sup> 註：1923年，京都出版南條文雄編入《楞伽經》。

<sup>46</sup> 參見：《阿陸葛瑪出版薩達帝沙上做所編之律藏大品》，122年，頁11。

<sup>47</sup> 參見：《雜部經》，第一集，頁136。

<sup>48</sup> 參見《雜部經》，第三集，頁190。

<sup>49</sup> 參見巴利文學會版《中部經》，第一集，頁191。

<sup>50</sup> 同註75。

諸如「自我」、「靈魂」或「神我」等，無論在身內或身外，這就是絕對的真理。而認為涅槃是絕滅貪愛的自然結果，那是錯誤的，涅槃不是任何東西的結果，如果它是一個結果，它就是由某種因緣所得的效應，那它就是緣生的，而為有條件的存在，但是涅槃既非因亦非果，它是超越因果的。因此真理不是一個結果，也不是一種效應，它更不是一種神祕的心靈或思想的狀態，而是猶如禪定一般，真理就是真理，涅槃就是涅槃。涅槃是超越邏輯與理性的，不論我們怎樣埋頭精研高深的理論，以臆測涅槃或最終真理與實相，都只能算是一種無作用的，終不能循此途徑而對它有所了解，涅槃是要由智者去內證的，如果耐心而勤奮的循著「大道」前進，且誠懇的訓練淨化自己，則獲得必要的心靈方面的成長。

第四聖諦就是導致苦之止息的途徑一道。這道稱之為中道，因為它是避免兩個極端的，一個極端就是經由感官的享妥去追尋快樂，是「平庸、無益的凡夫之道」；另一個極端是經由各種自虐的苦行以尋求快樂，這是「痛苦、無價值而無益的。」佛自己都曾嘗試過這兩種極端，深知其無有實益，由親身的證驗，發現了「能夠產生知、見，導致寧靜、內證、正覺、涅槃」的中道，這中道一般都稱之為八正道，因為它是由八個部份所組成。這八個部份就是：

- (一) 正見－正實的知見。
- (二) 正思－正確的思維。
- (三) 正語－正直的言語。
- (四) 正業－端正的行為。
- (五) 正命－正當的職業。
- (六) 正勤－正好的努力。
- (七) 正念－正淨的意念。
- (八) 正定－正統的禪定。<sup>51</sup>

根據經文，一個完人必須具備兩種品性：悲與慧。這兩者必須予以等量的培育與發展，悲代表著愛、慈、善、恕以及情感方面的其他高尚情操，也就是心的

---

<sup>51</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 82-83。

品質；而慧則代表著理智方面或思想方面的品質，只發展情感而忽略了理智，會造成一個好心的傻瓜，只發展理智而忽略了情感，也許會使人變成一個鐵石心腸的思想家，而毫無對人的同情。因此，要成為完人，必須兩者等量培育。以愛與悲為基礎的戒學裡，包括了八正道中的三條道：正語、正業與正命。正語的意思是：(1) 不妄語，(2) 不竊議、誹謗、及發表足以引起個人或團體間憎恨、敵意、傾軋、不和的言論，(3) 不用苛刻、粗魯、無禮、酷毒、及罵詈的言辭，(4) 不作無意義、無利益而愚蠢之饒舌與空談。這幾種不正當而有害的言語既已戒絕，則發言自然真實，用詞自然友善、愉快、溫柔、充滿意義與利益。正業的目的是提倡合乎道義、榮譽而和平的行為，它的戒條是不殺生、不偷盜、不作不誠實的交易，及非法的性交，應當幫助別人過一種堂堂正正的、和平而光榮的生活。正命的意思，就是不從事於他人有害的職業，例如販賣軍火武器、醇酒鴆毒、屠宰、欺詐等，應以光榮無咎，不危害他人之職業為生計。八正道中這三條一正語、正業、正命，構成合乎倫理的行為（戒學），倫理與道德的行為是以增進個人及社會生活的和諧快樂為目的。其次就是心智的鍛鍊（定學），此中包括了八正道裡的另外三條道：正勤、正念與正定。正勤（亦作正精進）就是以堅強蓬勃的意志：(1) 以阻止邪惡不善念頭的生起，(2) 以祛除已生起的邪惡不善的意頭，(3) 使得尚未生起的善良健全的念頭得以生起，(4) 使已生起的善良健全的念頭充分發展而臻於至善之境。<sup>52</sup>正念（或正志）即所謂身、受、心、法之四念處，就是對於：(1) 身體的活動，(2) 情緒的感受，(3) 心智的活動，(4) 觀念、思想、見解等法，精勤注意觀照，憶念不懈。<sup>53</sup>而心智的鍛鍊中的第三項，也是最後一項，就是導致四禪的正定。這禪定一般都誤稱它為出神或神遊，修到初禪的時候，行者若干強烈的慾望以及不律全的思想如淫慾、瞋忿、貪睡、掉悔、疑法等一時盡除，心中經常保持喜樂及某些心理活動；到二禪的境界時，所有思想的活動全被抑制，從而產生內淨與一心，同時仍保留喜與樂；三禪時，喜因為是一種動態

<sup>52</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 85-86。

<sup>53</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 86。

的感受，也消失了，但是樂仍在，另外還加了行捨；到了四禪的境地，所有一切感受，甚至樂、非樂、喜、憂悔都消失了，只剩下純淨的捨與念。心智就是像這樣經由正勤、正念與正定的訓練與約束而發達起來。其餘兩條道：正見與正思，就構成三學中的慧學。正思所表詮的，是對一切眾生愛護的思維、非暴力的思維、及捨己的離欲不執著的思維，真正的智慧是賦有這些特質的，而一切自私的慾念、瞋恚、憎恨、暴力，都是缺乏智慧的結果，在生活中，無論是個人的、社會的、或政治的，都是如此。正見就是對事物的如實知見，而四聖諦也就是闡釋一切事物的真相。因此，正見最後就變成對於四聖諦的知見，這知見就是直窺最終實相的最高智慧。知見有兩種：一般稱為知見的只是智識，一堆累積的記憶，以及根據若干已知的條件，由理性對某一課題所得的了解而已，這種知見叫做事見，是不很深入的見解。真正深入的知見叫做理見，是不關事物的名稱、標誌，而對其實際相狀所具的真知灼見，這種深見只有在心地中一切雜染都已滌除淨盡，而且經過禪定的鍛鍊，達到充分發展的程度。從以上簡短的敘述道諦的文字裡，可以看出這「道」乃是一種生活方式，為每一個人所應遵行、修習、宏揚的，它是身口意的自律、自我的開展、自我的淨化，與信仰、祈禱、崇拜與儀規完全無關，從這一意義來講，它不含有任何通俗稱為「宗教」的成分，它是一條通過道德、理性與精神的完美化而走向體證最終實相、圓滿自在、快樂與和平的途徑。<sup>54</sup>因此四聖諦中，我們有四件事情要做：第一聖諦是苦諦－人生的實相。一切苦難、憂患、喜樂、缺陷、不如意、無常、無實，都是人生的實際，而我們要做的是要清楚而徹底的知道這苦的事實。第二聖諦－苦的根源。這根源是貪欲、「渴（愛）」，我們要做的是拋棄它、祛除它、消滅它、根絕它。第三聖諦是滅諦－涅槃、絕對真理、最終實相，我們要做的就是親身體證它。第四聖諦－導向體證涅槃之路，但僅僅有了對道的智識是沒有用的，我們要做的是依教奉行、鏗而不捨。<sup>55</sup>

<sup>54</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 83-89。

<sup>55</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 89-90。註：

## 二、五蘊

根據本經，所謂「眾生」、「個人」或「我」，只是經常在變動著的物質與精神力量或能力的綜合，這種組合可以分成五類，或又稱之為五蘊。五蘊即色受想行識，色等五蘊是有為法的自體，將品類差別的諸有為法，約其同類的和合積聚起來是為蘊的定義。

第一是物質組合之類－色蘊。在這色蘊之中，包括有傳統的四大種性，就是堅性（地）、濕性（水）、煖性（火）與動性（風），以及四大的衍生物，這些衍生物包括我們的五種感覺器官（根），也就是眼、耳、鼻、舌、身，以及在外境中與它們相應的對象（塵），也就是色、聲、香、味、觸等。此外，尚有某種思想、意念或觀念為我們精神活動的對象者（法塵），因此，色蘊包括了整個物質的領域，在內的和在外的都算。<sup>56</sup>

第二是感覺組合之類－受蘊。這一蘊包括我們身心器官與外界接觸到的所有感覺：愉快的、不愉快的，以及既非愉快又非不愉快－中性的，這些感覺可分六種：由眼根與色塵相接而生的感覺；耳根與聲塵、鼻根與香塵、舌根與味塵、身根與觸塵、意根與法塵（思想與意念）<sup>57</sup>等相接而生的感覺，也就是說，我們身心的一切感受，都包括在此蘊之中。<sup>58</sup>另一說法，受本為隨觸所感而生，故應種種不同，唯亦能以苦樂捨三受統攝之：（1）接觸到客觀的環境，如果是適意的快感，內心起一種適意的情緒，名為樂受；（2）接觸到的客觀外境，如是不適意的痛感，內心起一種不悅的情緒，名為苦受；（3）另有一種中庸的境界，使人起不苦不樂的感覺，即名捨受。受隨於所依的不同，可分為眼觸所生受，乃至意觸所生的六受，六受各有苦樂捨三受，共成一八受。

第三是識別組合之類－想蘊。與受蘊一樣，想蘊也有六種，與在內的六根和

---

見一九二二年阿陸葛瑪版大品第一〇頁。

<sup>56</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 36-37。

<sup>57</sup> 參見巴利文學會版《雜部經》，第三集，頁 59。

<sup>58</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 37。

在外的六塵相關聯。<sup>59</sup>想蘊為大地法中的心所法之一，以取一切事物的現象和義象為它的體性，在這無限差別的表象作用上，再加以構思、綜合、聯想、了解、分析而成具體的概念，進一步更為所取的境相，安立種種的名言，為想蘊的特別功用，但現象與義象是有所不同的：現象指有物體形態的，如所執取的青黃顯色，長短形色，男女等相；義象指無物體形態的法，如所執取的苦樂疏親等相，雖有現象與義象的不同，但同為想蘊所取相，如約所依根分別能依想，也有眼所生想等的六想身，它的功能就是在認識與辨別各種身心活動的對象。

第四是心所組合之類—行蘊。<sup>60</sup>這一類包括所有善的與惡的意志活動，一般所謂的「業」也屬於這一蘊，先有了決意，才經由身、口、意發為行動。<sup>61</sup>「思」就是「心的造作、心志的活動。它的功能，就是指揮心智以從事善、惡、無記等活動」。<sup>62</sup>和受、想二蘊一樣，行蘊也有六種，內與六根、外與六塵相聯接。<sup>63</sup>可是受與想不是意志的活動，不能產生業果，只有意志的活動如作意、欲、勝解、信、定、慧、精進、貪、瞋、無明、慢、身見等才能產生業果，在行蘊中，像這樣的心志活動（心所有法），共有五十二種。<sup>64</sup>行蘊所攝者為除色受想識的四蘊外的其餘四十四心所和十四不相應行的一切有為法，行是造作義，經說若能造作未來有漏有為的果法，名行取蘊。所謂造作，就是與外境接觸時，內心立刻生起一種如何適應、改造等的心理活動，以此執行對於境界的安排與處理，而成為行為，所以行是我人的意志作用；造作的功用本非限於心所等的五十八法，其餘色等四蘊，也有造作意義，所以不名行蘊者：（1）因他們已各別得了獨立的名稱，而獨行蘊沒有，為顯五蘊的名義差別，所以唯此得行蘊名；（2）因其餘四蘊，只

<sup>59</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 38-39。

<sup>60</sup> 參見注釋：「心所」一磁現常用以代表五蘊中意義甚廣的「行」字，「行」字在其他行文中之意義，幾可代表任何有為法，任何世間之物，乃至五蘊，無不是「行」。

<sup>61</sup> 註：參見一九二二年哥倫坡版《增支部經》，頁 590。

<sup>62</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 49。註 16：見《阿毘達磨集論》，頁 6。

<sup>63</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 49。註 17：巴利文學會版《雜部經》，第三集，頁 60。

<sup>64</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 39。

能代表他們的自體，不能含攝多法，而行蘊卻能含攝多行，所以特標行蘊之名，其次經中每以六思身代表行蘊，是因為特殊超勝不共其他意說的，不但自身有強有力的活動，並有強勝的力能，推動其他心所法，發生活動作用，可說是心所中的原動力，據此說六思身名為行蘊。

第五是知覺組合之類－識蘊。<sup>65</sup>知覺（識）是以六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）之一為基本，以及和它相應的六塵（色、聲、香、味、觸、法）之一為對象而生的反應。<sup>66</sup>例如，眼識即以眼根為基本，而以可見的形態為對象而生起。意識是以意根為基本，而以心所有法（即意念、思想等）為對象而生起。識並不能辨認事物，它只是一種知覺，對於某一事物的存在的察覺，眼睛接觸一種顏色，比方說藍色的時候，眼識即行生起，但它只是察覺到有一種顏色存在，並不認識它是藍色。意識是以意根為基礎，而以心所有法（及意念、思想等）為對象而生起。所以，識也與其他官能有關聯。和受、想、行三蘊一樣，識也分六種，與內根和外六塵相攸關。<sup>67</sup>根據佛教哲學，「世間並無永恆不變而與物質對立的精神」<sup>68</sup>，「是識從使它生起的因緣得名。因眼根與色根相接而生起識；因耳根與聲塵相接而生起的識，就叫耳識；因鼻根與香塵相接而生起的識，就叫做鼻識；因舌根與味塵相接而生起的識，就叫味識；因身根與觸塵相接而生的識。就叫身識；因意根與法塵（意念與思想）相接而生起的識，就叫做意識。」<sup>69</sup>故識蘊是依色、受、想、行四蘊而生起，不能離此四者而獨存。

「無我」人類感覺到自己的存在，覺得自己就是自己；在世俗語言法中，「我」是常識的真實，沒有什麼不對的。但眾生直覺得自己的真實存在，而不知認識其中含有根本的謬誤，「我見」是生死流轉的根本，人間苦亂的根源。佛陀面對這

<sup>65</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 49。註 18：根據大勝佛教哲學，識蘊分心、意、識之三義。阿賴耶識（通常譯作藏識）即在此蘊中。

<sup>66</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 39。

<sup>67</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 40。見註 19：巴利文學會版《雜部經》，第三集，頁 61。

<sup>68</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 40。

<sup>69</sup> 參見羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，民 95 年，頁 41。

印度宗教的主流，為了破除神學及一般人的迷執，依正覺的證知，展開以「無我」為關鍵的佛法<sup>70</sup>。《心經》所蘊含的是徹底的無我論者，所以說沒有造業者，僅有業及果報，因為執著「我」與「我所」是造業感果的原因；「無我」即能達到解脫，所以特別的重視無我<sup>71</sup>。

佛陀教法以「緣起」、「無我」為宗要，雖然在某些大乘經中，「無我」已被巧妙的譬喻而判為方便說，如果尊重史實，佛陀的「無我」即是針對當時印度宗教而說，否定「梵我一如」之說。印順指出，佛陀當時與奧義書時代的宗教界，以為：「梵是萬有的實體，我是個人生命的主體；我就是梵，在梵而成為眾生時，我就是眾生的生命當體」，「論性質，我與梵是同一的」，而且「解脫就是自我的脫離流轉，復歸於梵，與梵合一」，即所謂「梵我一如」、「梵我不二」之說。印度傳統婆羅教主張「梵我一如」說，如《奧義書》所傳達者，認為我與梵同體，是常、是樂、是知，喜樂而常住不變，佛陀則正見到，「色無常，無常即苦、苦即非我，非我者即非我所」、「如是受想行識無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所。」<sup>72</sup>也就是說，人類身、心隨時間生滅、變易，無法恆常不變，並且終歸於變壞、毀滅；既是無常而無法自由、苦痛而無法主宰，就不能說是「我」，因此，印順強調：唯有佛陀「徹底的無我觀，體見正理，才能得到解脫。」<sup>73</sup>

無我，才能通達生命如幻的真相。依此定義而擴大觀察時，小到一微塵，或微塵與微塵之間，大到器世界、世界與世界，以及全宇宙，都只是種種因緣的和合現象，而沒有「至小無內」、「至大無外」的獨立自體。無我顯示了一切法空義，無我內容包括「人無我」與「法無我」，空則有「人空」與「法空」，空與無我，意義可說相同。既可從彼此依存去深觀空義，也可從法性空寂來觀一切法，由於一切法空寂，所以展現為自他依存的關係，而沒有獨存的實體。簡言之，無我是

<sup>70</sup> 引自王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，國立台灣師範大學教育學系，博士論文，96年7月，頁98。註：84印順：《如來藏之研究》，1981年，頁42-45。

<sup>71</sup> 同註143。註：印順：《中觀論頌講記》，1953年，頁173。

<sup>72</sup> 參閱《雜阿含經》，卷一，大正2.2。

<sup>73</sup> 參閱印順：《如來藏之研究》，1981年，頁44。

空義的又一說明<sup>74</sup>。

「無我」有兩方面，一是眾生執所以自私，而「無我」是以利他為前提、化私為公的道德的根本要則；二是眾生執我、我所見，所以惑於真理而流轉生死，不得解脫<sup>75</sup>。《心經》是徹底的無我論者，因為執著我、我所，為造業感果的原因；無我，即能達到解脫。我們在經文裡時常聽到「無我」這個東西，這觀點很難領會，如果說的是精神官能症，我們會立刻明白，因為那是我們都相當了解的東西，可是「無我」到底是個什麼東西？每當我們面臨自己的極限時，如果能不耽溺也不壓抑，並試著去徹底了解自己的真相，我們心裡那個僵硬的東西就會融解。不論生起的是什麼能量，憤怒的能量，失望的能量，恐懼的能量，那能量都會使我們軟化，那能量只要不是固定在某個方向，就會穿透我們的內心，把我們整個人打開，無我就這樣被發現，我們平常所有的看法在這種狀態裡會全部崩解，面臨極限不是一種障礙或懲罰，而是找到了門徑，向聖境與人性無條件的善邁進。

### 三、十二因緣

世間的一切紛雜而沒有頭緒，佛陀觀察友情在無限生死的過程，知道世間一切不離遍通而必然的理則，即「緣起法」。<sup>76</sup>印順法師以為：緣起法的定義：「此生故彼有，此生故彼生」，藉以說明此一萬有依待而存在的法則。對有情的生死流轉，緣起的内容則是「謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死」，有情的生死流轉在十二支的發展過程中推移，總結的說，有情是「純大苦聚集」。<sup>77</sup>

人生起源問題，究竟什麼是生死的由來？佛教說為十二緣起，換句話說，此

<sup>74</sup> 參閱印順：〈大乘空義〉，收錄於《佛法是救世之光》，1962年，頁182。

<sup>75</sup> 參閱印順：《性空學探源》，1944年，頁111。

<sup>76</sup> 引自王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，國立台灣師範大學教育學系，博士論文，96年7月，頁94。

<sup>77</sup> 印順法師：《佛法概論》，1949年，頁147。

十二緣起為組成生死之要素。十二緣起亦名十二因緣，所謂因緣，即原因及助緣之義，如種子為能生之種；緣是助緣，如雨露人工等為助生之機。亦可說：事的起原為因，中間助成為緣。

所謂緣起，即因緣的關係，為人生的生起義。依因果說明人生的生成的程序，即十二因緣說。《心經》：「無無明...亦無老死盡」。正是出於十二因緣。

古來佛教的修學者的分類，通常分為聲聞、緣覺、菩薩的三乘。聲聞者，即親聽佛陀言說音聲說法教義，心受奉行，安心立命。緣覺者，乃獨自觀察天地自然的因緣生起及人生因果生滅的道理，獨悟入宇宙的人生真理。菩薩，即依自利利他的道德的實踐體驗。聲聞，乃依四諦的教義而悟道；緣覺，乃依十二因緣理而悟道；菩薩，依六度行而悟道。人間生成緣起生滅變化。

老死：這世界是苦的世界，而苦又可分四苦八苦，就終老病死的苦為最大的苦，為最大的代表者。然這個現實的老病死的憂悲苦惱，是從何因緣而來？其原因何在？這個因有生；因為有「生」，就受生於這個世界，亦非是無條件，然則為何因緣而生於這個世界？即是未生以前的存在的「有」：受生以前，時間與空間的世界即存在，這個「有」又分為欲有、色有、無色有，而此三有所依的器世界及有情世間，都為業報所感。這個有的中心作用就是所謂「取」，即取者或執取之義，把自然界執著為我，不捨執著、著取，亦即意志的作用，這個世界實是意志流動相續不斷的處所。取著其根源就是有「愛」：所謂愛者，即是貪愛欲愛為生存慾望，此乃生命的生存欲。但所引起心理上作用，即因「受」，所謂受者，即苦樂的感情，有受生起，受實是愛的緣。但受又由何緣而起？因為「觸」，依主觀的五根與客觀的五境的接觸所起的作用，有情生物常受外界刺激而有感覺。而此感覺即是「六入」，依此而起眼耳鼻舌身意的六根受外界的刺激侵入，又為根本生長感覺知覺的認識。故六入實為觸的因。這些感覺，就是「名色」，所謂名色，名指心，心是無形體的色彩，因為沒有形體，所以不能看見形體或色彩，故不得已，只以「名」字表明之，故名色即是身心。故六入實以名色為因。

這個名色及身體的本質，即因「識」：識者，非是意識，而生命的本質有色也有心，要依五蘊的分類說，即為識蘊。名色、六入等與人生的死亡同時斷滅，唯獨這個識貫通過去現在未來的三世不斷的相續。因此於十二因緣的輪迴說，而成為輪迴主體觀。然此識貫通三世，相續活動依誰為其原動力？佛說此原動力歸於

無明與行，而無明即是根本的煩惱，盲目的情意力，為識的發動力。行，為過去的意志行為的經驗，故有造作的功用，又為輪迴的原動力，即是人間生成緣起的根源。依此可說明三世因果的形式，即由過去煩惱業為因，招感現在苦果，復由現在煩惱業作因，再成未來苦果。如此因果相續，即為輪迴的過程。<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup> 參見東初法師：《般若心經思想史》，天華出版，民 68 年，頁 78-88。

## 第四章 《般若波羅密多心經》與生命教育之實踐

### 第一節 《心經》之生命體現

生命一旦出生，就存在物種本身的特質；又在不同因緣的成長過程中，逐漸發展了其獨一無二的特質。但生命存在的特質，沒有所謂的是非對錯，而它的存在性，我們必須藉著成長過程的因緣調熟修正，並使它有成就。然而一期生命帶來的特質，在不同的因緣過程，就有不同的特質會被培養起來；故知它不是單一的，而且是多元互具的，每一個生命在各種特質之中，若只能發揮某一方面的特質，這樣就不能圓滿的展現。

生命特質不是無中生有的，是藉著生命存在種種獨特因緣的長期培養而存在，若尚未經調熟而得善巧運用，則這些特質便皆成為某種偏執的知見，它於其侷限性的運用中，則弊將多於利。故必須再接再厲的繼續調熟而被開決，使之具有《心經》中般若的方便善巧，便能轉化種種特質的偏執知見帶來的傷害，得其優勢之用，而與其它眾生彼此互相成就。

《心經》中之「實相正體」對於生命主要面對的課題就是「根性多樣化的互具」。因為在生命根性多樣化之中，各個小生命有其自身的法軌在運行，每個生命自身，皆有其自身的法軌；即是再怎麼相似的同卵雙胞胎，仍各有其自身的法軌；複製生物亦是如此，沒有任何生命可以取代另一個生命。然而法界生命共同存在之中，彼此之間產生摩擦衝突之爭議時，如何回復法界的寧靜？該當如何處理？也就是遇到「魚與熊掌不可兼得」的兩難問題發生時，該當如何面對？

現存生命本身就是「根性多樣化的互具」，故有眾多法軌於其中運行。「凡、聖、菩薩、佛，一切不出法性」，他們各如其自身的法性所見、所現的如如之相，本無有是非對錯；但世間交互相涉的，在交互相涉的過程，如果發生了衝突，還仍然各以自所見、所現為是時，便會呈現一片亂象。所以，如何讓大都在可認同

的接受方式，回歸於無爭執的寂靜？

善、惡凡夫所見三界角度各個不同，善者以善為是，惡者以惡為是，雖面對同一境，但一境本有不同的視角，兩者辯論對錯，只是彼此不符的結局。二乘以三界為一如，好像高出凡夫知見，其與善惡凡夫知見互辯的話，也只是對立的不融，仍只是各執是非。菩薩又似乎高出善惡凡夫與二乘，其見三界亦如亦異，所以能以三界人、二乘人的視野觀三界，能體達三界人、二乘人的心，但其若只見善惡凡夫與二乘知見的彼此不容，卻無實力可破善惡凡夫與二乘之結時，那麼即使要於此辯論中當和事佬，又如何呢？若同凡夫知見，惡能正之？若同二乘知見，惡能正之？破不了三界人、二乘人的結，還不是一樣，仍然不能正之；故各各不得為實相正體。

個別生命本身就是眾多因緣存在和合的無二相，眾生共存的生命也是眾多個別生命存在因緣和合的無二相，所以沒有可離眾生共存的個別生命，沒有可離個別生命的眾生共存生命，故曰：「咸同一相，所謂無相」<sup>1</sup>。無二相是無分別不可思議的實相，然「諸有情類顛倒妄執，於此真如不知不見故」，菩薩為利有情，行深般若時，「非異世俗別有勝義」，故隨是俗顯示諸法。

個個生命皆有獨一無二的存在因緣，亦展現不同的特質，故可用一種方便分別，解說為個別生命。個別生命的存在乃依身、心、靈之因緣而被彰顯，故必不離身、心、靈而有安立。一切法個個依其自身法軌的流行不已，本是平等圓融的存在，但因每個人的存在因緣不同，故皆有所偏好；當其偏好並產生執取時，便成為魔。若偏好使身、心、靈不平等時，最易產生煩惱魔；偏好身、心時，最易產生死魔；故即此自身而安立，亦即此自身而不安立。魔只是內心對某一方面的執取，使生命發生不圓融，使心不能觀明究竟諸法實相的圓融道理。

生命的存在中，雖蘊含個個不同想法，但存在的法若沒有善巧開發方便，發

---

<sup>1</sup> 《大般若波羅蜜多經 001-200 卷》卷 61：「如是等一切法，並非相應非不相應，非有色非無色，非有見非無見，非有對非無對，咸同一相，所謂無相。」N0.220,頁 344。

揮圓融的運用，則存在的法是沒有關聯的，或就只是彼此發生矛盾衝突。可是一切法存在的運用，除了可以變成圓融妙法外，同時也可能變成恐怖的法；法本身雖然不變，但在不同的使用上，它就有不同的結果。例如慈濟用錢濟世；財迷心竅的人用錢賺錢，或為了錢還讓自身變成賺錢的工具。又如面對科技的發展，有人只看到科技利用的一面，而忽略了我們與科技的關係，到底是人類利用科技，還是科技利用人類。當人類努力發展科技後，科技便進入人類的的生活；人類利用科技，使生活更加方便，但人若不保持明覺，生存便被科技習慣所縛，於是反過來被科技奴役，不斷地向自然強索苛求，使人類自身生存的環境，也受到有史以來最大的破壞。想要清晰的空氣，沒了；想要休閒的山林，沒了；想要清澈的河流，沒了；想要蔚藍的天空，沒了。科技是沒有血肉的產物，而人類是科技的奴役或金錢物質的奴役，世界是科技的原物料，所有一切都被物化了。「物化」就是有情失去自主性、失去自在力而化為物。現代生活環境，充滿陽光、空氣、水源之害、輻射線、二氧化碳、汙染的水等種種問題，於是源於無明，心被貪嗔癡物化的可能結果，使生命不得趣向善。

一個因緣聚合中，生命必須被同時全面的關懷，在眾生各自提供其獨特法性的知見時，「無執」才平等尊重圓滿，包含各種見解的考量，能在權實中通權達變，得到最適當的抉擇，才會圓融而向善。例如：悲觀者，總是以最壞打算看一件事，可以讓人得警惕作用；樂觀者，總是以最好的一面看一件事，可以讓人都有勇氣繼續下去。但一件事，不能執著唯只能有一種意見，如果人人看法都相同，則容易演變成「大眾悲劇」，因為什麼事的決策，都只看到一面，這是危險的；也不能執著有太多意見，如果太多意見各有所執，最後就是毫無效率，老牛拖車，怎麼都拖不動，而且意見太過龐雜，會變成生命的疏離感。只有用心分別因緣的種種法性，才能面對一切因緣時，都能以自身存在的空如法性，於一切時處自在發揮妙用。

## 第二節 生命教育之轉進

二十世紀台灣教育的普及成就了我國在政治、經濟與科技各方面的長足進步，然目前體制中的教育，並沒有讓人們得以認清生命的實相，「重理工，輕人文」、「重實用知識，輕價值理念」、「偏重工具理性，忽略目的理性」等功利價值始終佔主導的地位，此乃我國教育體系長期以來的偏頗現象，不過佛法<sup>2</sup>並無輕視對世俗實用知識的追求，而是要導之於利樂有情眾生的方向上，並非使其最為根本的生命議題受到忽略，造成年輕人普遍缺乏人文素養、人生理想與宏觀視野，同時對人類生命的意義帶來衝擊與挑戰，並浪費社會成本。這代價包含許多面向，例如：人生觀模糊、意義感空洞、情緒智能低落、倫理觀念混淆、暴力猖獗、輕賤人我生命、家庭功能式微、社會不正義，乃至政經亂象等。<sup>3</sup>

尤其現代的教育，一味強調功利及升學競爭，每個孩子的真我都被忽略，結果所造就出來的人，都不能滿意自己，而又不懂得尊重別人。每個人似乎都要在同一個價值觀念下相互比較競爭，而致忽略開拓內在的精神生活，於是我們的社會普遍瀰漫著人云亦云的習氣，因為我們缺乏自由的判斷，到處看到一窩蜂的追逐熱潮，因為每一個人缺乏充分屬於自己的價值取向，社會上呈現優柔寡斷的性格，因為我們未曾學習過為自己的生活做負責任的抉擇。

生命教育應該如何落實於學校教育中呢？也就是，如果把「生命教育」當作學校欲實施的「課程」，那麼該如何把「生命教育課程」落實於實際教學中？陳

---

<sup>2</sup>佛教的瑜伽行學派，認為知識（明），包含世俗知識是很重要的，這些世間、出世間之知識被歸納成「五明」（即五種知識學問），一個修習菩薩道的行者，要在「五明」中學習。如無著菩薩（Asaṅga，約 4、5 世紀頃）在《大乘莊嚴經論》（Mahāyāna-sūtrālaṅkāra）中說的：「菩薩習五明，總為求種智者，明處有五：一、內明；二、因明；三、聲明；四、醫明；五、巧明。菩薩學此五明，總意為求一切種智；若不勤習五明，不得一切種智故。……內明為求自解學；因明為伏外執學；聲明為令他信學；醫明為所治方學；巧明為攝一切眾生。（T31,no.1604, 616a9-12、14-15）。

<sup>3</sup> 參閱教育部，2001 年：〈教育部推動生命教育中程計畫（九十至九十三年度）〉，台北市：教育部、孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉2001 年；《哲學雜誌》，第 35 期，頁 5-6；孫效智：〈生命教育之推動困境與內涵建構策略《教育資料集刊》〉，2002 年，第 27 輯，頁 290、孫效智主編，《歌詠生命的旋律一九九一年一貫生命教育教案》，自序〈含笑收割一感恩與致謝〉，台北市：幼獅文化，2004 年，頁 2。

英豪認為，生命教育主要是一種融入式的教育，利用數學、語文或其他課程，將生命教育融入進去，是一種隨機融入式的教育。生命教育也強調身體力行，生命教育中，相當注重「體驗活動」，因此，生命教育也也是一種情緒管理、人我關係與人權教育等的教育，希望讓學生瞭解真正生命的價值。另外，生命教育是一種持續性的工程，必須持之以恆，因此，必須結合更多具備宗教家精神的教育工作者，讓整個工程持續下去，絕不能推動一時，然後三日京兆就過去了<sup>4</sup>。

教育部在「教育部推動生命教育中程計劃」之〈既有政策與策略檢討〉中針對國小課程部份談到「現有國小部分課程教材如為「健康與道德」、「社會」與「輔導活動」已相當不錯，可融入生命教育的獨特內涵，使其更加完備；至於潛在課程方面，塑造一個注重全人發展、啟發多元智慧的生命教育校園環境，應屬當務之急」。另外並針對教師部份，提出十一點執行要領：

- (一) 培養教室互助合作之氣氛，加強生命共同體之感受。
- (二) 參與並輔導學生參與服務學習，體認自己生命的意義與教育生涯的價值。
- (三) 展現生命熱力，並透過自我改變與成長，提供學生楷模學習的榜樣。
- (四) 建構學校本位進修活動，提升教師事業知能及人文素養。
- (五) 成立專業對話管道，建立彼此信任與相互支持的共融學校。
- (六) 透過教學研究會主動討論生命教育教材與教學方法。
- (七) 將生命教育融入各科課程，建立教師間合作教學的新方向。
- (八) 擷取現實生活實例或結合社會現象脈動，以進行生命教育隨機教學。
- (九) 蒐集有關生命教育的資訊，製作生命教育相關媒體，以豐富生命教育教學領域。
- (十) 帶領學生作生命教育體驗活動。
- (十一) 以「生命傳遞生命」的熱忱，提供自己生命的歷程，讓學生分享智慧。

---

<sup>4</sup> 參閱鄭金川 2002b。陳英豪：生命教育不是三日京兆的工程。

【線上查詢】。生命教育全球資訊網 (<http://life.ascc.net>)，2012年9月10日。

黃德祥<sup>5</sup>則對於小學生命教育課程的實施，在課程與教學方面提出一些建議：

(一) 課程計方面：

生命教育並不是一固定的學科或課程，而是屬於隨機的、科技整合的。因此，在課程設上，應該秉持生命的完整性與統整性，重視各學科的統整以及生活事件的關聯性。活動主題的安排應依據生命教育課程目標、配合學生的身心發展以及日常生活事件三者相互連結，採單一主題深入教學或多個主題普遍化的方式來設計活動主題。

(二) 教學方面：

1. 教師應有正確的觀念：生命教育教學的成效存乎教師本身的信念。因此，教師在進行生命教育時，應在認知、情意與技能方面，多充實自己，提高自己的專業知能。首先在「認知方面」：教師應不斷的充實生命教育相關理論的知識，以及參加相關的研習會，具備正向人生觀與價值觀，以及正確的生死觀。其次在「情意方面」：教師不但應具備正確的、健康的及自然的態度，同時更應是一位熱愛生命、尊重生命及關懷生命，對生命有熱忱的老師。本著赤子之心，願意與學生分享自己對生命的情感與體會，透過種種經驗的交流與人格的陶冶，使學生能充分的感受生命的活力與生命的喜悅。最後在「技能方面」：根據相關的研究指出，生死教育的實施若與學生日常生活息息相關，將可達到良好的學習效果。因此，教師在教學應掌握「隨機教學」的契機，並能採取科技整合的方式，適時的結合其他學科內容，不論是生活與倫理、國文、音樂、輔導活動等皆可融入於教學中。
2. 教學內容要豐富：生命教育的內容可以配合不同的年級，儘量選擇學生所熟悉的經驗當作課程內容，此外，應掌握「隨機教學」的契機，其實最佳的教學材料就是充滿在我們四周的人、事、時、地、物。這種以生活經驗為中心的教材，是「取之不盡，用之不竭」，而且又有教育的功能，不致使學生覺得學校所教脫離實際生活。總而言之，生命教育並非一固定的學科，它是融入各科內容以及及實際生活中。

---

<sup>5</sup> 參見黃德祥：《小學生命教育的內涵與實施》，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》。台北：寰宇出版公司，2000年，頁255-272。

3. 教學方法應生動活潑：在教法的運用上，可依學習內容性質以及學生的不同，而採取多元的方式進行。藉由各種遊戲、體驗活動、影片欣賞、角色扮演、參觀等活動，也可以運用電視、電腦、剪報、幻燈片等活動交互進行教學。
4. 邀請家長及校外人士的協助：生命是整體的、完整的，生命教育的實施並非只限於學校內，整個社會環境才是學生學習的大環境、也是最好的生命教材。因此，除了學校的教職員工之外，學生家長及校外人士也必須有正確的生命教育觀念，教導兒童讓他們從小就有正確的生死觀，體驗到自己生命的可貴、學會尊重與關懷他人，以及珍惜我們所生存的環境，每個人都是小小的地球保護者。

劉瑞瓊<sup>6</sup>則建議實施生命教育時可以參考以下看法：

- (一) 生命教育的教學，以感動學生為根本，因此在進行教學時，教師要有真誠的情感，才能感動學生。
- (二) 注重啟發學生的生命力，每個學生都是璞玉、瑰寶，教師要有耐心、愛心，碰觸到學生內心最溫潤的點，發掘學生的特質，讓他們熱愛生命。
- (三) 倫理的知識要清楚的說明，提昇學生倫理認知，進一步化為倫理情感、倫理意志，而後形成倫理行為和習慣。
- (四) 生命教育內容安排力求多元化，課程、活動、體驗等配合進行。
- (五) 教學方式要求活潑、生動和多樣化，如反省教學、價值澄清、兩難討論、角色扮演、小組討論與分享、體驗活動等，交互運用。
- (六) 以生活週遭的事例進行隨機教學，引發學生去關懷我們生活的社會。
- (七) 課程單元結束或活動過後，一定要進行討論、分享、檢討或評量，如此課程才算完備。
- (八) 教師應資源共享，交換心得、分工合作，甚至可採用協同教學。
- (九) 定期召開教學研究會，討論、解決教學上的困難，提昇教學效果。

林思伶<sup>7</sup>則認為生命教育的教學方法強調重視感動學生的教學方法，也間接

---

<sup>6</sup> 參見劉瑞瓊：《如何落實推動生命教育，教導學生熱愛生命》，台灣教育，580期，1999年，頁54-58。

<sup>7</sup> 參見林思伶：《生命教育的理念與做法》。載於台灣地區國中生生死教育教學研討會論文集，

影響了學科教學的情意義涵。她指出，生命教育的推動經驗使我們瞭解，只有生命能夠感動生命，感動生命的元素來自愛與關懷，而愛與關懷正是做為人師和家庭關係的重要質素。

另外，陳雪麗<sup>8</sup>則從宗教的角度為思考出發點，她指出若就整個教育體制的施行方向與教師對學生的引導而言，理想的教育應以啟發心靈為目的，培養學生「認識自己」，進而具有對心靈進行自我教育的能力。故教師應時時思考如何在教育歷程中成就自己，進而引導學生「認識自己、開發潛能」。因此，教師在有能力引導學生追求知識與探索生命價值之前，必先不斷地自我教育，期許自己在「成人覺他」之前先「自覺成己」。她深切期許身為教育希望工程掌舵者的教師，應及早覺察開拓心靈的必然與重要性，將對現實問題的種種感嘆與無奈，化為提振教育、引導人心向上的力量，並期盼這股來自教師內在自覺所凝聚的「觀念革命」，能改善充斥於社會上的某些似是而非的觀念，讓下一代在希望呵護中長成一個具備完整健全人格的真人；最後，她認為教育改革的希望大部份繫於教師的「自我覺醒」，只要教師能具「捨我其誰」的氣魄與擔當，能懷有在濁世中擁抱清蓮的信心與決心，即使身處擾攘的紅塵、面臨惡劣不堪的環境，仍能藉由內在心靈的開拓與自我的覺醒，長養清淨智慧的心蓮，而在滔滔濁世中發揮激濁揚清的作用。

雖然生命教育的諸多內涵已存在於現有教學課目中，因此在生命教育課程的實施上，可採取融入式的教學方式實施生命教育。然而，若仔細探究，仍有部份的生命教育如「宗教學」取向、「生死學」或「死亡學」取向等的生命教育是原有的教育內涵所缺乏的。因此，如何針對現行課程中並未包含，卻是生命教育所強調與重視的，諸如生死問題、終極關懷等課題，進行課程、教材與教法的研究

---

彰化，彰化師範大學，2001年，頁198-214。

<sup>8</sup> 參見陳雪麗：《教師的心靈開拓與自我覺醒》，載於研習資訊，第15卷第4期，1998年。頁14-22。

與開創，亦是實施生命教育課程所不容忽視的一環<sup>9</sup>。

### 第三節 《般若波羅蜜多心經》與生命轉化之教育

綜合上述前二節分別對《般若波羅蜜多心經》與生命教育之實踐了解後，因研究者本身為教學者，並且擔任高年級級任導師，希望能從教師的觀點，以心靈輔導的理念為出發點，透過學生的省思日記，來改善學生的行為問題與引導學生建立正向的生命價值觀。

研究者服務的學校位居鄉村，家長的社經地位不高，大多以務農即打零工維生，單親家庭、新住民子女及隔代教養的家庭結構，家庭功能不彰，相對於學生的生活習慣、行為問題無暇關心與協助。因此研究者在教學現場上發現高年級學生容易衝動輕忽生命、缺乏自信心、挫折容忍度不足等現象，希望藉由《心經》的經典意涵融入教學議題，並結合生命教育的內涵，試圖將生命教育中較缺乏的宗教學、生死學與死亡學等面向帶進生命教育，引導學生對生命意涵的思考，透過學生聯絡簿寫日記的方式了解學生的心理想法，並且能與家長溝通互動，讓家長參與及了解學童的學校課程外，並可以共同學習《心經》與生命教育的意涵，希望藉由反省日記讓學生能清楚的了解自己的優點，進而接受自己，欣賞自己，最後能關心他人，與他人建立良好的人際關係。

研究者更期待共同學習《心經》與生命教育的意涵後，學生能學習運用自己的智慧與經驗，來「面對自己」和「心的省思」進而落實「尊重生命」。讓學生了解即使遇到困難也要堅持面對困境，進而完成自己的夢想與目標。因此本節將藉由《心經》與生命教育的觀念引導學生了解自己內心的世界，進而體認生命之可貴。在一次下課時間，發現學生把玩蟋蟀、蚱蜢、攀折蜥蜴...，其行為讓研究者心理極度的震撼與憂心，因此立即在綜和課透過「小和尚的開悟」<sup>10</sup>影片進行

<sup>9</sup> 參見蔡明昌：生命教育、生死教育、與死亡教育：發展背景與課程比對之探討。《教育研究資訊》，第10卷第3期，2002年，頁1-14。

<sup>10</sup> YouTube 網站-片名：「小和尚的開悟」。

生命教育。當學生觀看影片之後，學生的臉上浮現出懊悔知錯，研究者讓學生提出自己的想法，透過討論，坦然面對犯下的錯誤行為，教育學生了解尊重生命，也進一步讓學生對佛經的善因善果與慈悲心有了更深層的領悟，可以看出學生內心強烈的感受力，從此之後學生會主動關心校園生態。

學生的行為與觀點，深受家庭教養方式與態度的影響，因為生命源自於家庭，家庭教育是影響學生行為與價值觀的重要因素，家庭的問題、家長的言行導致影響學生錯誤的價值觀與負面的情緒處理。研究者透過個案<sup>11</sup>學生的反思日記，教育學生體察父母的辛苦，父母對子女的養育，是超越價值觀的不求回報，「學習承擔，不怨懟父母<sup>12</sup>」，教育子女能善體親心，深知教育不是口頭傳說的教條或訓斥，而是透過經驗傳承與心靈慈悲關愛的傳遞，協助學生從內心深處感動，學習「體諒」<sup>13</sup>父母，用心的感受父母溫暖柔和與關愛的目光，主動關心父母與關愛摯愛的親人，給予機會與幫助他們心靈成長以實現自我。

研究者更深深體會出師生間必須建立互信關係，讓學生在日記省思與經驗分享中能抒發心中的內在情感，研究者才能在自然的情境下，了知學生的觀念與想法，以促進師生間的情感交流，研究者方能走進學生的內心世界，在教育歷程中，其實師生是互相學習、成長與感動，生命教育非一蹴即成，而是必須不斷的學習成長。當然在《心經》的經典意涵融入教學課程與實務進行中，研究者不斷的進行省思，也因此提升了自我的反省與實踐能力。

充塞於心靈深處的自我，才是人類之所以為人的「自己」<sup>14</sup>。這個真正的「自己」，自始至終一成不變地隱於心湖深處，是人人皆擁有且完全相同的本質，而不似「本我」般地有個別的差異。其實一般人所自恃的「自己」心中，皆有「本

---

<sup>11</sup> 個案分析說明，請參見附錄。

<sup>12</sup> 學生個案日記：「學習承擔，不怨懟父母。」，請參見附錄，(六)。

<sup>13</sup> 學生個案日記：「體諒。」，請參見附錄，(十四)。

<sup>14</sup> 學生個案日記：「相信自己」，請參見附錄，(二十)

我」與「自己」在那兒共生共存。<sup>15</sup>

《心經》之首句，即為「觀自在菩薩」。「觀」<sup>16</sup>，乃「觀照」之意，亦即能觀之智。「自在」是「解脫無礙」之義。而「觀自在」三字，即表示「觀世音菩薩」。是觀自在的偉大人性。因此，若能「觀」察諸法實相之理，得大「自在」，遂不為境界所轉，又能救度迷苦眾生，具有「自覺他覺」、「自利他利」之精神者，即為「觀自在菩薩」。因此，此自由自在的真實象徵，正是現代人所追尋的理想形象<sup>17</sup>。現代人不也正被此無可名狀的憂煩所困？人為萬物之靈，故需受空虛感所帶來的痛苦與考驗。我們應篤信人類心靈深處，生來即稟賦著至大至極的創造性，才能使我們於逆境中有所突破。當外界的壓力層層疊疊地激迫，更能鼓舞我們自困境中站立起，進而創造恬適安詳的心境。因此，人人皆當覺醒，以開拓自我的內心正向能量，以俾達於人生更高的境地。《心經》中的「觀自在菩薩」，便是象徵著此種深富潛力的創造作用。然而，當我們能接收到正向言語的鼓勵「口說好話」<sup>18</sup>，自能突破心靈上的罣礙，徹底發揮潛藏於心底深處之無限創造力時，相信自我或周遭那些原先被鄙惡的多樣事物，也會在剎那間綻嵌出意想不到之真、善、美、聖的光輝，同時亦才能正眼凝視積存於浩瀚生命之流中的宏深，而使得真、善、美、聖返其本相，更富有真正意義之生命本質<sup>19</sup>。

因此，若能反躬自省，深入自我內心，便能啟發珍貴的真實人性，尋找自己心靈上的永恆，茅塞頓開，呈現一片空靈證明的觀照，精神亦必無限清涼舒暢。於是，隨緣放曠，任運逍遙。<sup>20</sup>

《心經》指引我們若能徹底體認現實的空虛（色即是空）後，即能充分地領悟生存於現實境中的意義與價值（空即是色）。「空」，是宇宙間一種無止盡的能

<sup>15</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁31。

<sup>16</sup> 學生個案日記：「觀我」，請參見附錄，(二十五)。

<sup>17</sup> 參見 陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁32。

<sup>18</sup> 學生個案日記：「口說好話」，請參見附錄，(四)

<sup>19</sup> 參見 陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁38-39。

<sup>20</sup> 參見 陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁40。

源寶藏，把心中的雜念倒空後，身體便能廣納宇宙間無止盡的能源寶藏。有鑑於此，我們當「照見」—亦即在智慧之光的觀照下「凝視」。蓋「自我」乃為閉關自守的孤立現象，人若不能由自我的牢籠中走出來，與眾人同享此共有的環境，即無法獻出誠摯的心靈，對他人的悲苦產生共鳴，而體會出人類真正的尊嚴，當「自我」<sup>21</sup>自心中瓦解時，便正是「空」的表現。

《心經》中的主角「觀自在菩薩」的眼，即是象徵這種眼界。日本白隱禪師<sup>22</sup>：「觀自在菩薩，所指的並非別人，正是普天之下獨一無二的自己。」<sup>23</sup>雖然「摩訶」意謂著「超越一切的實存」，但並非世間的每一個人皆能真實地感覺出有此「超越一切」的存在，因此，亦可說是一種無意識的實存。

「般若」即「智慧」<sup>24</sup>存在之源：「般若的智慧」究竟是指什麼呢？若細心地自目前所使用的字彙中去尋求，或許「理性」一詞較能接近其義，不過，「般若的智慧」所代表的是理性的極致。佛學中云：「般若乃佛母。」<sup>25</sup>由此語中可得知「般若」乃孕育佛教之基礎與原動力。因此，「般若的智慧」實際上即是「了悟一切存在根源的理性」，或可視之為「一切存在之原點。」

「摩訶」本身蘊涵著「大」、「多」與「勝」等意義。雖然「摩訶」意謂著「超越一切的實在」，但並非世間的每一個人都能真實地感覺出有此「超越一切」的存在，因此，亦可說是一種無意識的實存。乃為無形而充塞於天地之間的至高至大之存在。<sup>26</sup>常有許多人誤以為「摩訶」是在形容「般若」，其實不然，「摩訶」乃一切存在之原點「空」的象徵，而「般若」亦呈現「空」的意境。所以，「摩訶」與「般若」無異同義複詞。我們亦可如此說：使「摩訶」為「摩訶」者，即

<sup>21</sup> 學生個案日記：「過去的我」、「現在的我」、「未來的我」，請參見附錄，(二十二)。

<sup>22</sup> 日本的白隱禪師，十八世紀著名禪僧。

<sup>23</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁39。

<sup>24</sup> 學生個案日記：「智慧帶來快樂」，請參見附錄，(二十六)。

<sup>25</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，佛學中云：「般若乃佛母。」，頁50。

<sup>26</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，頁44-50。

是「般若」。<sup>27</sup>

「般若」所表露地不正是我們的寫照嗎？亦是般若的大智慧，實不得不令我們由衷感到敬佩。現代人追求物欲而迷失本性，而陷入迷網、苦痛，唯有轉化由迷惑中大徹大悟，明瞭真實的現象，唯有充實知識<sup>28</sup>

「觀音的心象徵著釋尊的悟」，而其中之一，即是「慈悲」。佛門中的慈悲，亦不同於一般所泛指的「愛」，蓋「慈」乃雙方立足於同一條線上相互憐愛，並非站在高處的施予。有差等的愛，常在對方的態度有所變異時，產生起伏不定的波動；但是，若秉此慈悲之心，則愈遭叛離與惡狀相向時，愈能彰顯其憐愛之「慈」心。

發現真實的本我，「深般若波羅蜜多」一語之含義乃指極「深」的「般若波羅蜜多」，然而，何者能屬「深」之境界呢？其地位恰與經題中的「摩訶」不謀而合。具體而言，此即為極力敦促人人能腳踏實地為完成個人之圓滿人格<sup>29</sup>，而努力實踐六大要目<sup>30</sup>，然此六大要目，卻非個別獨立，而是互為表裏，渾然密合為一體。

首要項目即為「布施」，其實，「布」本身有廣布之意，亦即如同浸透於地中的水般，無限而廣大地滲透。而「施」，即指「感謝之心」<sup>31</sup>，亦即答謝社會的報償之舉，非為一般人所認定的施捨等福祉行為。現代社會裡，彼此關照的心意愈來愈淡薄了。關照的心應該是從心底發出，主動關懷他人，因此，受布施者要心懷感謝。除了物質的「財施」外，還有精神上的布施，以言語文字等激發人性向上的「法施」以及能夠即時為他人拔除怖畏的「無畏施」。除了以上三種布施之外，還有無財的七施，即眼施、和顏施、言詞施、身施、心施、床座施、房舍

<sup>27</sup> 參見陳英秉，《般若心經的啟示》，頁 49-51。

<sup>28</sup> 學生個案日記：「充實知識」，請參見附錄，(十七)。

<sup>29</sup> 學生個案日記：「圓滿人格」，請參見附錄，(十八)。

<sup>30</sup> 參見陳英秉，《般若心經的啟示》，頁 95。陳英秉：六大要目：亦稱六波羅蜜或六度。

<sup>31</sup> 學生個案日記：「感念父母恩大」，請參見附錄，頁 106，(七)。

施等，對於現代人來說，體驗這七種布施更為重要了，如果能實行則可改善人際關係，讓自己置身的環境變成一個溫馨有禮的文明社會。

「持戒」乃是作為推進「布施」之心的原動力，而「持戒」乃指受戒律而不犯觸，常有人將其稱之為「戒律」。一言及「律」，一般人腦海會迅疾顯現出「法則」即「道德規範」等生活當中遵守的規範，持戒除了幫助自己的淨化之外，更能因此而影響周圍的環境，使得整體社會更加和諧。1.不殺生，是對生命個體的尊重，每個生物的生存權是平等的，人與人須相互尊重，即使是無生命的桌椅都要好好珍惜，不殺生的精神就是「眾生平等」，更是對大自然的關懷與惜福。2.不偷盜（或不與不取）未經所有者同意不得偷竊盜用，這是人間倫理最基本的規範，樹立自尊與尊重他人權益。3.不邪淫，男女行為應該謹慎合理，不做貪愛色欲事，色欲之戒，在建立清淨健康的身心。4.不妄語，是誠實負責的為人態度。5.不綺語，是平等待人不攀緣的處事原則。6.不惡口，常常給人溫馨、給人稱讚、給人信心，給人快樂，給人鼓勵。7.不兩舌，不搬弄是非、興風作浪、議論人非。8.不貪欲，則安貧樂道，知足常樂，不生無謂的煩惱。9.不瞋恚，不怨天尤人，處事待人，心平氣和。10.不邪見，不以不正當的手段達求目的，或強迫他人接受自己的見解；或迷信宗教，或盲目信奉教條主義，或自大或自暴自棄等，亦即建立正確的人生觀。<sup>32</sup>第三要目為「忍辱」，此是能承受諸般侮辱惱害，卻能一無恚恨地「忍耐」<sup>33</sup>心，受人侮辱、冷淡對待也要忍耐。若能容忍生活中的不如意，才能有明朗愉悅的人生。第四要目則為「精進」<sup>34</sup>也，亦即「努力不懈」之意。保持充沛的精神奮發努力，亦積極的態度面對生活，凡人都有怠惰之心，以剛強的意志力克服怠惰因此，不斷的前進才能更接近真理，精進亦可謂是貫徹空之無常觀的智慧後，所體認出的人生觀。「一切萬物皆會因時而異動，是故，皆呈生而滅、滅而生的流轉像。」<sup>35</sup>教育學生「少壯不努力，老大徒傷悲」<sup>36</sup>，

<sup>32</sup> 參見郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，頁176-180。

<sup>33</sup> 學生個案日記：「君子量大，小人氣大」，請參見附錄，（八）。

<sup>34</sup> 學生個案日記：「精進」，請參見附錄，（十一）。

<sup>35</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，頁101。

因而必須以此勤奮不懈的精進之心，深植於心中生根發芽。

第五要目則為「禪定」所謂禪定就是把心神集中並安靜下來之意，亦是求開悟的重要方法。「禪」乃巴利語 *Jhana* 之譯音，其譯意為思惟修或靜慮。蓋思惟修者，乃研習思惟所對之境也。靜慮者，心體寂靜，能審慮之義。而「定」字，是巴利語 *Jhana* 之譯意，即心定止於一境而離去動之義。因此，一心考物為禪，一境靜念為定也，亦即指坐禪時寧靜而安定之心態。<sup>37</sup>一個頂天立地、俯仰無愧、不虛此生的真正之人時，則必須力行最後一個項目，即為人生所不可或缺的「智慧」。<sup>38</sup>

般若慧在六度圓滿成就時自然現前，般若慧在於開顯世間的真實——諸法實相，這也是菩薩修行的目標。但是，大乘菩薩除了重視出世間第一義諦的般若慧以外，在利益眾生的發心的悲願下，更重視世間的智慧。「菩薩求法，當於五明處求」，所謂「五明」，就是「聲明」，即文字學、語言學、聲韻學等語文的基礎知識；「因明」，邏輯學，加強思辨推理能力的訓練方法；「醫方明」，醫學、衛生、營養等身心保健的學問；「工巧明」，即理論科學與實用科學，增進人類文明的學問；「內明」，就是佛法，大乘菩薩，在悲心弘誓的基礎上，更以智慧方便來實現教化有情利益眾生的大行。六度是同時並進的，互為關聯的；六波羅蜜相輔相成，有如乘數效用，缺一無法克盡其功。唯有六度悉數圓滿成就時，才是全體六波羅蜜的圓滿行成。<sup>39</sup>

現代人如果能體得《心經》教義，實踐般若波羅蜜多，就有機會尋回真實的自我，為自己確立正確的人生觀。養廉知恥<sup>40</sup>的人，處事戰戰兢兢，謀定而後動；而能愛人者，也先思及自身的所作所為，精益求精的探討、反省自己與不斷消逝的人生了！而智慧的嫩芽則將自此愛的思考中萌芽滋生。相對而言，以智慧為背

---

<sup>36</sup> 學生個案日記：「少壯不努力，老大徒傷悲」，請參見附錄，(五)。

<sup>37</sup> 參見陳英秉，《般若心經的啟示》，頁 105。

<sup>38</sup> 參見陳英秉，《般若心經的啟示》，頁 P95-105。

<sup>39</sup> 參見郭敏俊，《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85 年 11 月，頁 177-180。

<sup>40</sup> 學生個案日記：「知恥，選擇做對的事」，請參見附錄，(十三)。

景所發出的愛，便會散放出炙熱的「慈悲」之光來。「慈悲」不僅是一種理想，更是發諸內心永恆的祈願！

身處繁忙的社會中，「忙」一字，是人們最常說的字了，在匆忙中虛度生命而無所獲，於此，且先分析一下「忙」字的意義，其乃由「忄」（豎心旁）及「亡」兩字合組而成，意味著一種「失心」的現象。而使生活失去了應有的準則與軸心，所以茫茫然無所適從。因此，為拯救萬物難匹的「心」，使人類得以善發其所以為人的特性，我們實當奮勉地學、知及思考。《心經》雖然言簡文略，含義卻極廣博而精深，不愧為真正「心的經」能使人平心靜氣地來發省這一顆「心」。人若「失心」則「忙」、「忘」必生，因此，實不得不深省之。<sup>41</sup>「心」的諸狀百態亦如「水」，當怨懟或憤怒諸情填膺時，心海即泛起陣陣波濤；而當波平浪靜後，心之動盪將回歸如水之平靜，當「靜心」<sup>42</sup>之後，方能擁有理性與智慧。無情之處絕無「心」之存在，無心之處亦難覓「情」，故情感與心實亦融於一體，由此可知波浪之下恆有不動之水，而情感深處永恆不變的「不動心」，換言之，「不動心者，及般若之心也。」<sup>43</sup>

俗諺：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」<sup>44</sup>充實而妥善地加以運籌謀畫，發揮每一份潛藏之能，這才是永恆的生。雖然萬物終將難逃此生死的厄運，只要能在此生死環境的局限中，充分掌握人生的真諦，而不為其左右、操控，則必能擁有不生不滅的人生。而是生中有死，死中有生，才是正確的生死觀<sup>45</sup>。雖然任何人都無法超越死亡，卻能超越生死的不生不滅之生存態度。

不生不滅既無生死，即可以「無始無終」來相定義，若是以幾何圖形來表示，則目標當然是投注於象徵著圓滿祥和之圓形的「圓周」。在此圓周之上，無論自

<sup>41</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，頁 18-19。

<sup>42</sup> 學生個案日記：「靜心，思考未來」，請參見附錄，(十)。

<sup>43</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，頁 66-67。

<sup>44</sup> 學生個案日記：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」，請參見附錄，頁 111，(十六)。

<sup>45</sup> 學生個案日記：「活著真好。」，請參見附錄，頁 116，(二十四)

何處開始行走，其終點必與起點相交疊。<sup>46</sup>因此，竭盡個人的心力，發揮己長<sup>47</sup>地掌握目前所踏住的那一個現時點時，人生也才會繪成一幅不生不滅、無始無終之圓形圖。《心經》中之「不生不滅」之教，即是呼籲眾生能於此終將腐朽的軀體中，脫離小我自私自利的局限，追尋不生不滅的永恆生命<sup>48</sup>。

然而，只要徹底理解貫徹此「不生不滅」時，《心經》諸多觀點，皆可緣此觸類旁通、迎刃而解，亦能體會承受「是諸法空相」之所指。故若能秉持「凡存在之物，皆不外是空的形象」之原則，定能察知所謂之「不垢不淨」—無淨與不淨之別，實亦與生、死相對立的觀點一樣，而是淨中有垢，垢中有淨。是故，若能捐棄自我的執見，從自我的執見中而出，進入空的世界則所有的一切「垢」與「淨」的極端分野亦將消失殆盡。

《心經》修習的目的，在滌盪我欲、憎恚、怠惰、焦慮、不安、疑惑等心智方面的騷亂不淨，一方面又可培育集中注意力、清明的心智、知識、意志力、精進力、分析力、自信、歡喜心、寧靜的心境等優良的品行，最後則可導致如實知見一切事物本性的最高智慧，而證入真理、涅槃。

覺悟知心，「知過能改、善莫大焉」<sup>49</sup>既然有過，就得不厭其煩、不避恥笑地幡然悔悟，坦然面對過錯之責，因此，便能自其中領會其真正的意義與價值。犯過的人能即時悔悟，理解自己的愚蠢，造成因緣的根源得以還滅，則可適時停止惡果的降臨，則可修養自身。

是故，不論經歷、遭逢何種事物，都是由原因及條件而生起因緣，廣積善緣，培養合宜的說話態度<sup>50</sup>皆能自其中體驗出美感與生命<sup>51</sup>的躍動，則正是珍惜數十年短暫生命的慈愛之心萌芽的佐證。

<sup>46</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，頁 155。

<sup>47</sup> 學生個案日記：「發揮己長。」，請參見附錄，(十九)。

<sup>48</sup> 學生 D 生：「活出生命的色彩」，請參見附錄。

<sup>49</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，頁 158。

<sup>50</sup> 學生個案日記：「一句話說得合宜，如口吐蓮花。」，請參見附錄，頁 118，(二十八)。

<sup>51</sup> 學生個案日記：「生命力。」，請參見附錄，頁 115，(二十三)。

因此，只要能捐棄自己與他人之「衝動，執著」<sup>52</sup>，則不論見及任何事物，都會深覺其美好，此正是「不垢不淨之愛」的發揮。若人人皆能不只為自己的瑣事煩心，更當時時站在他人的立場，為其謀畫設想以「同理心」<sup>53</sup>相待之，則不但提高了悲哀與苦惱的層面，復能使拘泥於小我的「思索」，亦即「苦惱」，昇華為充滿智慧的「慈悲」，而使自身與他人皆同時臻於經典上所指稱之「獲救」或「解脫」之境地，進入「不生不滅」的永恆中。

「不增不減」其真意乃指空的本體中並無所謂的增、減。實乃因人類執著於小小的自我，因而妄下論斷的結果。是故，空的世界中，剔除微小的自我，當是一無所增與所減。因此，不增不減不但代表著永恆，同時，更彰顯出已取得均衡的中道，而使得不興浪濤的水面，呈現著空的靜寂。若能無視於他人之種種無禮的待遇，而時時以謙遜的態度與言辭，用「誠懇之心」<sup>54</sup>委婉地敬重他人，則所有的怨恨嫉妒自將消失靡形，當我們能超脫、凌駕於此霎時毀譽的執著時，亦即投身於空的世界中時，此增減之波即會瞬時自然平息。只要深諳其中至理，自會掙脫小我的執見，遠離無謂的煩惱、紛爭，投身於自由的心靈中。

人類往往會因自身的怠惰，而致無法脫離身心的羈絆，動輒違逆常軌，步入歧途，成功的人，勇於承擔不會自己所犯下的錯誤找藉口<sup>55</sup>。「捐棄偏見」、即是體認了「一切盡空」「是故空中無色」，既立於空的立場來觀察一切，則塵世間即無所謂的「色」。就世界各國而言，我國是豐衣足食的國家，而且大多數的人都認為自己的生活幸福，但並非心靈的真正幸福，把價值至於空虛的物質上，隨時都有可能消失不見，如能澈悟諸法空相，而將價值觀由空虛的物質之上轉變至永恆不變的真理之上，不斷「提升自我的附加價值」<sup>56</sup>，常保不受世俗牽絆之心、

---

<sup>52</sup> 學生個案日記：「衝動、執著。」，請參見附錄，(三)。

<sup>53</sup> 學生個案日記：「同理心。」，請參見附錄，(二十七)。

<sup>54</sup> 學生個案日記：「誠懇之心」，請參見附錄，(二)。

<sup>55</sup> 學生個案日記：「成功的人，沒有藉口」，請參見附錄，(十五)。

<sup>56</sup> 學生個案日記：「提升自我的附加價值」，請參見附錄，(十二)。

不偏不倚之心、廣闊之心，價值觀的轉變，讓自己「做個有價值的孩子」<sup>57</sup>才能得到心靈的真正幸福。

《心經》中特先標舉五蘊之首的色，實可見世間的芸芸眾生是如何執著於外表所現的一切。既然緊握的色能消失無形，則其他五蘊—受、想、行、識—也必易隨之斷滅。

六根、六塵、六識<sup>58</sup>三者，實具有相依為命的密切關係，若缺其一，則對於一切事物皆無法發生作用。因此，根、塵、識三者必須相應一致，方能發生種種功能，根與境相接，然無識與其呵成一氣，那麼，就將會演成「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味」<sup>59</sup>的情形。故所依之根、塵既空，則能依之識心自不存在。是故，所謂內既亡六根、外亡六塵、中亡六識，三者俱空，則靈光獨耀，內外中間融歸一性，呈真空無實體之貌，故曰：「無眼界，乃至無意識界。」

既然「一切盡空」，則應該「捐棄偏見」，保持良好的習慣<sup>60</sup>行之於日常生活中，斬斷自我的偏執，一無所執時，代表著不執著之「空」的現象「無」，也可說是「自由自在無拘無束之作用本身」了，則必臻於「無色」的境地，獲致「色的自由」，此即為「無色」。因此，若能以此「空觀」，而賦予五蘊之其他受、想、行、識等，則必然能自此體驗，感覺與觀念、構想之心、意識活動與知識的自由，體察真諦。

由於人類由生至死的過程中，皆是欲望的持續，「生死」被認為是一種「迷惑」，而遠離這個迷惑的世界，遠離塵慾到達心靈的平安，即是波羅密多，也就是彼岸的世界，捨棄心中的雜念、世俗的牽絆之心，因而不必擔心心靈的失去，以正直之心和萬物合為一體，心靈才能確實到達「空」的境界。無常的事物就是

<sup>57</sup> 學生個案日記：「做個有價值的孩子」，請參見附錄，(二十一)。

<sup>58</sup> 眼、耳、鼻、舌、身、意六根為內六入；色、聲、香、味、觸、法所構成六塵（或稱六境）為外六入；眼根、耳根、鼻根、舌根、身根與意根，根能生義，故知眼等六根能生眼識等六識，換言之：六根六塵實乃識之所生處，六根為所依，六塵為所緣。

<sup>59</sup> 參見陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁174。

<sup>60</sup> 學生個案日記：「好習慣，才有好人生」，請參見附錄，(九)。

所謂的「迷惑」，唯有認清「無常」的本質，才不會為「迷惑」所矇蔽，這就是《心經》「羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦、菩提薩婆訶」的真義—「大家一同邁向真正幸福世界之道」，謙虛的接受教誨「言行舉止，謙虛恭順」<sup>61</sup>。

《心經》與生命教育教學活動對學生的影響：

一、在人與自己方面：

學生能反躬自省，深入自己的內心，建立正確的人生觀、道德觀和價值觀，呈現珍貴的真實人性，並且了解自己是獨一無二的個體，提升挫折容忍度，突破自我困境，表現出勇敢堅韌的精神，能承受苦痛毫不畏縮，勇敢面對生命中的缺口，且能肯定自己的能力，發現自己的無限潛能與優點，對自己更有自信心，進而實現自我。

二、在人與他人方面：

追求自我歷練，展現潛在才能，學生學會放下自我為中心的執著，能分享、關懷、尊重、接納、包容、體諒等，並欣賞他人的美德，熱忱的待人，虛心學習，建立良好的互動人際關係，同學間能和睦相處，互相合作發揮同學愛與團隊合作。

三、在人與自然環境方面：

本校是嘉義縣推展生態的特色學校，學生對校園生態培育多了熱情與關心的情懷，也加深對校園內的動、植物的認知，更觸動學生探究自然生態的好奇心，進而懂得照顧自然界的生物；珍惜學校午餐，養成不浪費食物的好習慣，能做好垃圾分類，愛惜大自然，了解大自然生生不息的循環定理。

四、在生死議題方面：

在艱苦環境中不屈不撓成長、茁壯，珍惜生命，了解自己生命的生命是由媽媽細心呵護、孕育十個月才誕生的，感念父母恩，勇敢面對生命的歷程中所有的

---

<sup>61</sup> 學生個案日記：「言行舉止，謙虛恭順」，請參見附錄，(一)。

問題，從出生到生命終點，必經生、老、病、死的過程，明白死亡是每個人都會面對的問題，當學生對生死有了認識，也建構出生死觀的概念。能關心週遭的摯愛親人，了悟天有不測風雲，人有旦夕禍福，學生亦能坦然面對生死的無常，懂得及時努力、把握當下，珍惜現在所擁有的一切。

人從出生的那一刻起，就必須為生命的存在與意義而奮鬥。因為，生命的可貴，不斷自我歷練，在逆境中艱苦茁長，更加體認出人生的真諦，才能活出生命的意義、生命的價值與生命的尊嚴，自然磨練出堅毅忍耐的生命力。人生之憂悲苦惱，到底緣何而生呢？乃由無常轉變的老死而來，生死的根源原來自「無明」，用般若觀點之智，觀察無明無性，當體即空，就以「空華」為喻，空本無華，但一般人卻妄見唯有，唯修道者能觀其澄空。所以能了悟此點，無明一滅，則真心顯現，一切事理自然明白清楚，也就不再執迷了，能順應天體的自然運行。若能真實徹底明白苦、集、滅、道之理，謂之「諦」。人生在世其感受，身心所受之苦為內苦，於外界所受之苦為外苦，無論外境與自身之感應與無常現象謂之苦諦。集諦之集有招感性，其苦非自天降，不是地生，亦非神賜，更不是人與，乃是我們自己造成的，肇因於自心所起的貪念與痴妄驅使的結果，所以言其為集諦。為了深受生死無盡之痛苦，因而急求解脫的真理即是滅諦，滅有可證性，謂「滅」去煩惱生死之苦，「證」得涅槃寂「滅」之樂。亦即「寂滅」之意，謂煩惱既「寂」，自然生死永「滅」，所以稱為「滅諦」。為了滅苦斷集求證涅槃，所繼續推求真理即是道諦。因此，苦諦是人生問題，集諦為緣起問題，滅諦是證悟問題，而道諦則是修養問題。綜觀世間一切諸法，皆逃不出因果二字。<sup>62</sup>

雖然人生路上不如意之事十之八九之多，若能正視苦與樂之本質，從自是快樂昇平之境中，尋求真正的快樂。不偏執於苦，才能從困境中找到出路，走出一條康莊大道呢？俗話說：「英雄不悔出身低。」當家庭環境並不寬裕、家庭成員間因變故而無法圓滿、或當所有人都不相信你時，勇敢面對生命中的缺口。此刻，

---

<sup>62</sup>參見陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁200-202。

更需要把握光陰努力充實自己、修練自己，讓命運掌握在自己的手上，不畏懼困難；轉個念，以「沒有暗礁是激不起美麗的浪花」勉勵自己，收拾起低落的情緒，過積極奮鬥的人生，給自己訂個目標，努力以赴，持續不斷的努力，雖然過程辛酸苦澀備嘗，相信在淘盡了人生眾苦塵垢後，終有走出自己幸福開闊人生的那一天。四季中既有冬日，便免不了飄雪之時，一如清溪之川流不息，一旦遇隆冬嚴寒，極難脫冰凍之命運，人生在世，未不是如此，痛苦悲傷時有所感，若能堅定信念，勇往直前，則生命中之飄雪，皆會如春雪般，在翩然墜地前，即已化為無形，而不會成為生命的陰影<sup>63</sup>。從生命困境中修練開拓弘觀的生命視野，深化優質的生命內涵，建立正確的人生觀、道德觀、價值觀，從勤學與處事歷練中與他人切磋琢磨、砥礪共勉、日益精進，當然能擁有幸福快樂豐碩的人生。

---

<sup>63</sup>參見陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，頁55。

## 第五章 研究結論與未來展望

《心經》雖短短二百六十字，但蘊含許多人生哲學道理，如四聖諦、五蘊、無我等主要觀念，並進一步衍生有八正道以及如何遠離顛倒夢想、究竟竟涅槃的義蘊，這些道理看似深奧，但細讀其意義即能融會貫通，甚至達到豁然開朗之境界。平常研究者從事於教育工作，每天與學童相處，扣除學童睡眠時間，學校教師與學童相處的時間超過八小時之久，除了教授課本知識外，生命教育亦是重要的一環，尤其生命教育是目前教育部所積極推動。因此，本研究透過《心經》之義蘊探析，並融入平常教學工作經驗所得，大致推論出以下幾點研究結論：

### 壹、《心經》的生命教育實踐義涵

《心經》教人了知世間生滅的道理，進而透實際行動，來實現理想的人生，佛教既非悲觀，亦非樂觀，而是不苦不樂的中道實觀，以客觀性的態度如實指出世間的真相。因此，追根究底、正本清源的方法，就是斷除無明，無明斷盡則人生苦迫現象即不存在，亦即理想的涅槃得以實現，也就是「解脫」。實實在在的憑自己的決心來實現，一方面從自己的身心與環境如實的自知自覺獲得寂靜，止息一切煩惱；另一方面發菩提心，以「空」的教法為依歸，積極實踐「無相」的佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，以「無願」為根基，一切無所執，一切無所得，自一切迷妄中覺悟，超越生死的分別概念，現生的苦迫不復再起，達「究竟涅槃」之境，落實在生命教育上。

#### 一、實踐《心經》深化「生命教育」之理念

般若即是佛性，是智慧的活水源頭、識一切善法的根源，一切佛及其無上正覺法，都由此般若性空法門所生，因此《般若經》說：「般若為諸佛母」；進一步說，佛說十二部經、三乘聖賢，也全部是般若法門所生<sup>1</sup>。眾生不能徹悟實相，

<sup>1</sup> 參見王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，國立台灣師範大學教育學系，博士論文，96年7月，頁204。註：印順：《金剛經講記》，後收錄於《般若經講記》，1942年，頁59-60。

病根在執我、法有自性，這一根本的執見，即為生死根本。如果我們被貪婪和執著等無明所障礙，被成見、偏見和虛偽所矇蔽，般若的光明性便被塵封，智慧也就無從流露出來，那就要迷失，就會造成許多煩惱與痛苦。至於悟則表示一個人能看穿那些矇蔽自己的「無明」，從許多塵勞、無明和煩惱中解脫出來，那就是覺醒。

依佛教的緣起觀，無明是眾生生死之流的根本原因，生命現象的十二種相狀是因緣而起，既然是緣起，必然有緣滅的法則。生命苦迫的解脫，從根本原因著手，就可獲得解決。「此無故彼無，此滅故彼滅」就是緣滅法，「無明滅故行滅，行滅故識滅……乃至純大苦聚滅」，生命的苦迫依緣滅法得以消滅。佛陀從源起的法則，說明了生命流轉的現象；從緣滅的法則，開示了涅槃的真相。<sup>2</sup>

所謂的涅槃，是要把心裡頭的成見放下來，把思想和情感的障礙放下來，把人際間的障礙放下來，把所學的知識放下來，把讀過的經典通通放下來，那這時剩下的是什麼？這唯一實存的就是智慧，一種光明的創造性，智慧是一切精神現象的主體，只有智慧能告訴我們應該怎樣跨出第一步，也只有智慧能告訴我們第二步又是什麼，由於知識是死板的，所以它不可能回答人生，要回答人生就必須孕育涅槃的妙心，它即是「實相無相」。經文中告訴我們，如果沒有經過禪定，做到「外離相」（不被外在的現象所矇蔽），「內不亂」（內在的獨立思考），就不能算是自由，佛陀在《涅槃經》中告訴他的弟子，要保持自由的思考必須遵守四個法則，那就是必須恪守的「四依」戒律。第一個法則是依法不依人：人應該依賴真理，而不是依賴個人，因為依賴人會造成個人的盲目崇拜，會造成自我的迷失和知性的退化。第二法則是依義不依語：我們讀書思考，研究學問，不只對著知性的知識去思考，更重要的是體驗其中的精義，把它變成我們生活的能力，這就是所謂的「得義忘言，得魚忘筌」；此外，語言是很容易引起誤會的東西，因

---

<sup>2</sup> 參見周鶴庭：《佛教的生死觀-從天台智顛的心靈哲學看生死解脫》，南華大學哲學研究所碩士論文，96年，頁41。

為它經常表現得不夠貼切，所以我們要善聽別人的語義，了解別人，寬恕別人，增進彼此的了解，這樣就叫做依義不依語。第三法則是依了義不依不了義：每個人都應該追求圓滿的人生，要注意和諧與圓融，更要注意了解人生的究竟，從而解脫種種煩惱、苦悶、偏見和貪婪，使自己過著恬淡豐足的人生，貪婪和多慾是不了義的思想，追求享福是不了義的行徑；恬淡是了義的態度，布施是真正豐足的根源。第四個法則是依智不依識：生活必須依賴智慧和創造力，它是人類解決問題的保證，也是維持獨立思考的憑藉，知識是死的，它只是小小的工具，意識是靠不住且容易錯誤的，真正能給予我們指引的是善用知識和意識的智慧，所以要依智不依識。

《心經》認為智慧的發生是「空」與「有」兩個因素的作用，就好像人的雙手必須先把原來握住的東西放下（空），然後才可能拿起現在需要提動的東西，所以空與有的微妙關係是一個生活的最高智慧，人只有入於色相而不被色相所迷，才有智慧；讀一切書不被知識所縛，才有智慧；營利資財而不被利慾所役，才有智慧，所以叫「於相而離相」。思想、心念川流不息，一個念頭過去了另一個念頭又接上來，而如此的心念只有主體自己可以在心內體驗、內省這稍縱即逝的觀念、想法、念頭、意念等，支配身體做出相應的動作，以及在對動作意識做出調節。而心念起伏的過程中，根本不在一切時空中共同不變的實體，在根、靜觸對的過程中，念起念斷，識生識滅，一切皆不可得，只有暫時安立的假名存在，「色不異空，空不異色。色即是空，空即是色。」，即是《心經》中所謂「空」的道理。<sup>3</sup>其實人之有眼耳鼻舌身意等根身，自然是要對色聲香味觸法產生接收的作用，換句話說，凡人天生自有感官及其知覺，所以本能上即能發現外物的存在並會對這些外物產生需求的心理。

在經文裡頭，可以把空字當動詞來看，這是把自己心裡頭種種的成見、偏見、

---

<sup>3</sup> 參見周鶴庭：《佛教的生死觀-從天台智顛的心靈哲學看生死解脫》，南華大學哲學研究所碩士論文，96年，頁42。

煩惱和印象等放下，便可以產生禪定而孕育智慧。比如說，許多父母認為孩子應該很聽話，最好像是一個小大人一樣。事實上，把小孩子管教成一個小大人，日子久了，他便拘束定型，他的創造性和適應能力就會大打折扣，有時甚至無法適應新環境，那是因為孩子的思想、態度和價值被父母完全支配的結果，失去了自由創造和思考的空間。

以空的行持，換來了性情的空間。人如果能實踐寬容，知道在性情生活上看空間，在生活上便顯得十分的微妙，處處順利和融洽。當老闆的懂得寬容伙計，便能激發他們工作的意願和創造力；身為一個主管若能懂得寬容之道，便有了帶動群策群力的禪機；一個老師知道寬容，就給學生帶來教育的機會，這一切都是性情所發生的力量和感召，它是寬容所孕育出來的高貴性情。

## 二、《心經》是生命自覺的教育

看透生死，瞭解自然法則而超越，自然就能活的自在。人在生活的有價值，就必須認清生與死的完整意義，活出精神與希望，更懂得珍惜人生與生命的意義。<sup>4</sup>

生命的誕生就同時帶來了死亡的結局，所以生與死的意義及其何去何從、何將何迎乃是所有人類休戚與共的大問題，此雖睥睨一世之豪傑或才情洋溢之墨客都不能置之度外。的確，人的一生儘管有富貴貧賤、利達窮困、壽考折夭的不同遭遇，但到最後還是註定死亡，就此而言，人乃是「向死」的存在。不過人亦莫不在有生之年即能了悟到自己終將有死，也因此對其一生的意義和目的，通常都有著深淺不一的反思和探討，甚至還會對死亡的問題、死後的世界以及超越生死之永恆存在者如上帝或是天理等，試圖搜索其奧蘊、體貼其義境，以為自己的安身立命之道。由此來看，人類其實不只是「向死」的存在而已，他當下也是「知死」的存在，更是不願宿命地被死亡所擺佈之「向神」、「向道」的莊嚴存在。人

---

<sup>4</sup> 參見周鶴庭：《佛教的生死觀-從天台智顛的心靈哲學看生死解脫》，南華大學哲學研究所碩士論文，96年，頁44。

的一生其實即是在書寫一部生死的大書，無論是生的理想或死的意義，都是我們在感同身受中證悟得來的心得，它誠然是生命中最具體、最偉大的學問，而且是最貼切於生命之尊嚴而富有啟發性價值的根源性學問。

凡生命都必然是有生必有死、有來必有去者，但大部分的人要不然是糊里糊塗就過了一生，要不然就因為太過刻意追求生命的成就與包裝，倒頭來反而傷害了自己；其實真正能夠維護生命健康活力的良方，是在避免無謂地追求和競逐，讓自己不要掉落在得失計較的危險中。不逞強，不爭勝，處處表現出節制和低調，這就是對於無窮大道的體認和實踐，我們唯有如此，才能真正感受到生命的無限意義。

生死唯有緣起的假名，不具常恆不變的實性，世間法將「生」與「死」視為實有，兩相對立，因此產生恐懼之心，畏懼老死的到來，害怕生命的喪失，任憑人類怎麼愛生惡死，生還是朝向盡頭，死依然張手招喚，執取愈緊，痛苦愈大，自實相的視角來觀看，生死本來空寂，不生不滅，具此智慧則消解生命執取，去除對生死的恐懼。一旦站在未知的邊緣，完全意識到當下，卻又沒有任何寄託，這時每個人都會覺得雙腳落空，然而就在這個時刻我們的理解會深化，我們會發現當下是非常脆弱的一刻，這一刻實在令人焦躁不安，卻又是完全溫柔的。

「空」不是我們想像的那樣，正念、恐懼不是我們想像的那樣，慈悲也不是我們想像的那樣。愛、佛性、勇氣，這些都只是密碼，真正的意涵我們心裡並不明白，然而我們都可以去體驗一下。我們一旦能靜觀事物的崩解而絲毫不逃避當下，我們就能明白這些密碼是直指人生真相的。我們也許認為某件事會帶給我們快樂，然而我們並不知道會發生什麼事。我們以為某件事會招來不幸，但其實我們並不知道情況會是什麼結果。最重要的就是也許自己不知道，我們總是會作一些自認對狀況有幫助的事，可是是我們絕對不知道自己會跌倒還是會昂首端坐，雖然遭受到極大的失望，我們仍然不知道故事是不是一這樣結束了，或許只是一場偉大歷險的開端。

四諦的第一個真理是「苦諦」，人生的一切，無論源自痛苦的感覺、快樂的感覺、或不苦不樂的感覺，均是無常、不圓滿的，全數涵蓋在廣義的苦當中。「集諦」意謂苦的止滅的真理，滅苦先須滅除苦因，此即滅盡貪欲、無明等一切煩惱後所體得的涅槃境地。「道諦」說明臻於苦滅境地的正確修行道路。<sup>5</sup>「苦諦」和「集諦」是現實生死輪迴的循環；反之，「滅諦」與「道諦」是解除生死連鎖的究竟歸趣和出路。<sup>6</sup>「苦」源自生命存在的缺陷、不圓滿，每個有情在無盡生死期數中都經驗過數不盡的苦痛（苦苦）；如果所經驗到的是快樂，也會快速消逝而無可長保（壞苦）；即使處在不苦不樂的感受，仍有源自內心深層對萬物遷變不息的感慨之情（行苦）。佛陀因此指導比丘們應精勤修習，斷絕未來的生命連鎖（後有）。對於身心個體及生活周邊的一切，應做正確觀照，徹底明了其欺惑性質，予以厭棄、離執解脫束縛，而得生死問題的根本解決。<sup>7</sup>世出世間一切諸法，均逃不出『因果』二字，所謂果不離因，無因不感果。就四諦而言，苦是集之果，集是苦之因；滅是道之果，道是滅之因。設若沒有貪等之集因，怎能招感生死之苦果？設若沒有精修道法為因，安得涅槃寂滅之果？是故，依四聖諦之順序而言，該是先因後果，則為集苦道滅；然而果易曉而因難知，欲使其易導，故先示苦相，令其厭離，次示業因，使其斷集；繼之，又先示以涅槃之樂相，令其欣慕，再示以道法，令其修持，目的是要他『知苦斷集，慕滅修道』，因而先說果後說因，而言苦集滅道是也。大眾若能確實了達四諦真理，並於日常生活中，於四諦理重慮緣真，「知苦斷集，慕滅修道」，定能契證究竟安樂之涅槃聖果。

只要我們還認為事物是永恆的，不會崩解的，而我們可以倚靠它們來滿足我們對安全的飢渴，就會有苦。從這個觀點來看，我們真正認清事物真相的那一刻，就是毯子從我們腳下抽走而我們找不到立足點的時刻，如果我們不利用這種狀況

---

<sup>5</sup> 「四諦」內容的詳細說明，請參閱華藏佛教圖書館：

[http://purelandtw.blogspot.tw/2008/07/blog-post\\_04.html](http://purelandtw.blogspot.tw/2008/07/blog-post_04.html)

<sup>6</sup> 參見黃國清：《大乘佛教久住世間的菩薩精神特質》，《人間佛教研究》第一期（2001），頁114。

<sup>7</sup> 黃國清，〈大乘佛教久住世間的菩薩精神特質〉，《人間佛教研究》第一期（2001），頁113。

來喚醒自己，就會讓自己昏睡下去，當下這無所依恃的一刻，就是發心照顧匱乏者的一刻，也是發現自己善性的一刻。失望、尷尬、惱怒、不快、憤怒、忌妒、恐懼等情緒卻不是什麼壞消息，它們反而能讓我們清楚自己碰到什麼事會退縮。每當我們寧願讓自己退縮或崩潰時，這些情緒卻教我們昂首挺胸，向內觀照。

有時候我們會覺得有罪惡感，有時又很傲慢，有時候我們的思想和回憶連自己都害怕，並且覺得非常悲哀，我們的心永遠雜念不斷，所以我們如果靜坐下來，便提供了廣大的內在空間，讓所有的念頭生起，那些念頭像天上的雲、海上的浪一樣，一有空間就會出現，如果其中有一個念頭盤據不去，叫我們一直牽掛著，那們不論那是快樂或不快樂的念頭，我們都要用開放與慈悲的態度默默地替它貼標籤稱之為「念」，然後讓它消失在廣大的內在空間裡，這時如果立刻又出現了雲和浪，也沒什麼關係。你只要用無條件的親善心態承認這些東西，稱之為念，一再一再地釋放它們就對了。

要想不再抗拒生命，就要直接面對生命，如果因為房間太熱而生起嫌惡感，我們就去感覺那熱的猛烈和沉重；如果因為房間太冷而生起嫌惡感，我們就去感覺那冷冽冰涼的滋味；如果覺得下雨很討厭，我們就去感受那份潮濕的覺受；如果無謂地擔心強風會吹壞窗戶，我們就去聆聽那風聲所造成的感覺。切斷自己的期望可以治療我們的傷痛，這是我們送給自己的一項禮物。冷、熱是無法醫治的，它們永遠會一再地出現。潮流往還、晝夜更迭，這就是事物的本質。即使我們死了，潮汐歲時仍然流轉不已。能夠欣賞，能夠觀察，能夠敞開心胸，這才是慈悲的要義。

不傷害別人顯然包括不殺生、不偷竊、不欺騙，也包括不侵犯別人—行為、言語、心意上都不侵犯別人。所謂的「不侵犯」的治療力量，就是以不傷害自己或別人為基本教義。從一開始就不傷害別人，中途不傷害別人，最後也不傷害別人，這應該是文明社會的基礎。神智清明的世界就是這樣建立的，然而首先其公民必須是神智清明的，這裡指的就是我們自己，如果缺乏勇氣和自尊，我們就無

法誠實而溫柔地看待自己，於是我們就會繼續活在無明中，因而對自己造成了最深的侵犯和傷害。不傷害別人的基礎即是正念，也就是懷著敬意與慈悲，清楚地看見事物的原貌。不傷害還包括保持清醒。保持清醒從某一層面而言就是要放慢速度，注意自己說了什麼話，做了什麼事，越是看清楚自己情緒的連鎖反應，越了解這個連鎖反應怎麼產生作用，就越容易安忍；慢下來，注意，保持清醒—變成了我們的生活方式。我們所造成的傷害都是源自於無明，但是靜坐可以去除這份無明，看到自己無法止念，看到自己無法安忍，看到內心不平靜—這並不是混亂，而是清明的開始。我們的生命時時刻刻都在流逝，可是這樣的修持不但不會令我們焦慮，反而會使我們解脫，我們一旦能完全安住於當下，不再焦慮自己的不完美，我們便自然解脫了。正念、體悟空性、處理能量全都指向同一個東西，那就是要安住在原地不動，釘牢在原來的時空點上，我們如果待在原地而不形成造作，既不壓抑，也不歸咎他人或譴責自己，就會面臨一個不明確的問題，這個問題是無法從概念上獲得任何解答的。另外，我們還會跟自己的真心相遇，就如同「佛性巧裝成恐懼，踢我們的屁股，要我們學會接納」。

修行戒規要求戒酒戒色，這並不是說這些東西本身有麼不好或敗德，而是因為我們一直把這些東西當作我們的保姆，當作逃避之道，或求取舒適、讓自己分心的東西，其實我們真正要戒除的是獲得拯救，每次我們感覺自己無法面對即將發生的事情，而想抓住什麼東西的時候，棄世這種教誨就會激勵我們去探索整個狀況。

看看我們的社會，犯罪率不斷提高，離婚率節節上升，自殺率邁入十大死亡原因排行。國內心理學家對大學學生做抽樣調查，赫然發現有百分之四十的學生有憂鬱或心理不健康的傾向，再看看政治上的訴求與與抗爭，勞資間的糾紛對立，凡此足以說明每一位國民正需要一顆「大珠圓明」，否則我們就不可能締造一個真正自由開放的社會。

### 三、《心經》與生命教育相結合，充實學校教育內涵

有識者也許會想到教育的力量，透過教育來喚醒一個人的真我，使每一個人能了解自己，接納自己，過實現的生活；也能了解別人，接納別人，尊重別人，但是我們的教育又疏於這方面的教導，我們只是一味地升學，一味地往功利的幻影中去鑽，於是造就了迷失的一代。有一則寓言故事，很能發人深省當前教育的缺陷，這故事是說，有一天，許多動物聚集在一起開會，討論學校的課程，兔子說跑步很重要，一定要列入課程；鳥兒說飛翔很重要，一定要列入課程；老鼠說挖洞很重要，也一定要列入課程，最後他們把各種重要的技能都列入課程，強制他們的孩子學習，結果鳥兒的飛翔課本來應該考甲等的，後來為了學習用翅膀挖洞，把翅膀給弄壞了，結果既沒有學會挖洞，連飛翔也考丙等；兔子為了學飛翔，從樹上跌落而骨折，不但飛不成，連最專長的賽跑也出了問題，教育的結果，沒有一個孩子根據自性去發展成長，反而各個受到創傷，垂頭喪氣。

### 貳、 展望《心經》生命教育義涵之啟發與實踐

《心經》雖說「一切不可得」、「一切無執著」，並非教人事事不為消極的人生觀，而是教人積極的不可執著一切法，「積極的不執著」是「發阿耨多羅三藐三菩提心」的堅定意志。創造安寧與祥和的平安社會與和諧的學習環境，眾生都能生活在公平、體諒與慈愛的生活環境中。

#### 一、「深切反省知識與自心」是「修行」的基礎

我們能欣賞別人的優點就能表現的悅樂謙沖，能尊重別人的意見，就有和睦相處的情誼，欣賞一個人的優點，等於肯定一個人的生命；蔑視一個人的優點，就是否定了他的存在。教育的失敗是由於師長疏於肯定孩子的優點，成天在他失敗的地方挑剔；人情上的破壞，是由於彼此揭發醜陋的隱私，而不去欣賞別人的成就，所有的固執、偏見、紛爭和嗔怒都源自不懂得欣賞別人和接納別人。夫妻懂得寬容，才有充分的溝通，從而建立幸福的家庭；師生懂得寬容，教育的機會

和效果才大大的提昇，因為老師在寬容之中，才可能有冷靜的性情，去協助解決學生的困擾，沒有寬容之德的老師，在學生觸犯校規或學習不力時，自己便會火冒三丈，在紊亂的情緒下，錯失啟發學生，或引導學生在錯誤中學習成功經驗的良機。

當學生的行為表現不在老師的預期期待下時，身為教育者便會訂定學生行為規範，卻未能以學生立場角度來看待事件發生的緣由，只是一味的要求如何規範學生錯誤了行為表現、或失序的言語。

當孩子的言行舉止不斷的脫序演出時，常聽到老師彼此間的發出無奈嘆息與充滿無力感的尋求行政支援。但就研究者對學生的行為表現認為這是孩子的訊息傳達，孩子心靈出現問題正迫切需要老師協助與關懷，安撫學生的情緒了。老師應該試圖去看到行為背後真正的訊息，他或許在求救，或許再宣洩著他的痛苦，或許是真的需要教導更有效的問題解決策略)。畢竟學生的年齡還小，況且其身心靈還在成長發展，他是多麼的需要我們的協助與精神上的支持。

## 二、虛心無私地探討不同意見

學校老師，長期以來一直缺乏一面可以用來觀照自己的鏡子，以至於無從得知自己的優、缺點何在，進而無法改變。試問教育現場的老師是什麼環境、文化、個人或其他因素讓老師的自我照應鏡子被蒙蔽或說難以發揮功能？

老師的角色除了教學生外，教育學生尊重生命也是教育的重要歷程，協助學生了解自己、認識世界。根據自身的條件【如潛能、興趣、專長....等多元智慧】建立其有益於個人與之生活目標，使其在學校教育或是將來的職業及人際關係等各方面之發展能充分發展其性向，以獲得最佳之生活適應。

某天下課時間，研究者看見教室裏有位學生很專注的低頭抄寫，走近一看原來學生正在抄寫《心經》，經過詢問原來昨天在家不聽話，於是媽媽要求孩子不能下課，必須留在教室裏寫完。研究者心想與其不斷的抄寫，不如就將《心經》

所蘊含的義理融入生活教育，讓學生真正理解人人皆知流傳與教化的經典，能讓自己修身養性、啟發智慧、明白世間的真理，在生命歷程中體證其般若智慧。

為人母的我，在學生輔導上常將輔導自己孩子的經驗轉移在學生身上，將對待學生的心情猶如對待自己的孩子一般，除了用心，更付出愛，在學校裡與學生的互動模式由如家庭親子一般的相處，如親子間關注的眼神、親切溫馨的安撫動作，一個拍拍肩膀或是幫他整理衣領...的小小動作，都會讓學生感受到老師溫暖的照顧，在這樣的相處下，學生信任老師，孩子的挫折、家庭問題、人際關係、課業壓力等等，都能因為老師平時給予孩子支持性的安慰，而得到更好的輔導成效。研究者心想如果每位老師都視學生如己出，那麼你的重大影響力，讓學生最原始需要被關心與支持的需求，在老師身上得到了，將能穩定了學生的心靈。雖然不太簡單，但只要願意投注心力，一定可以很開心看到學生快樂的成長，這份教育愛將不斷的傳承！

## 參考書目

### 一、佛教典籍

1. 《阿毘達磨集論》。
2. 巴利文學會版《雜部經》，第一集。
3. 巴利文學會版《雜部經》，第三集。
4. 巴利文學會版《中部經》，第一集。
5. 巴利文學會版《中部經》，第五集。
6. 巴利文學會版《清淨道論》。
7. 巴利文學會版《雜部經》，第二集。
8. 印順：《中觀論頌講記》，1953年。
9. 印順：〈大乘空義〉，收錄於《佛法是救世之光》，1962年。
10. 印順：《如來藏之研究》，1981年。
11. 印順：《佛法概論》，1949年。
12. 阿陸葛瑪出版薩達帝沙上做所編之律藏大品，1922年。
13. 哥倫坡版《增支部經》，1929年。
14. 姚秦、鳩摩羅什譯：《中論》，第十二卷。
15. 唐、三藏法師玄奘譯：《大般若經》，第六卷。
16. 劉宋、求那跋羅陀譯：《雜阿含經》2。
17. 《雜阿含經》，卷一，大正 2.2。

### 二、專書

1. Deeken, A. 王珍妮譯：《生與死的教育》。台北：心理，2002年。
2. 20 .Walters, J. C. 林鶯 譯：《生命教育：與孩子一同迎向人生挑戰》。台北：張老師，1999年。
3. 何福田：《生命教育論叢》，台北：心理，2001年。
4. 吳庶深、黃麗花：《生命教育概論：實用的教學方案》，台北：學富文化，2001年。

5. 吳榮振：《生命教育推動的現況與展望》，載於何福田主編：生命教育。台北：心理，2006年。
6. 李開濟：《般若波羅密多心經研究》，台北：文津出版社，1998年。
7. 京都出版南條文雄編入《楞伽經》，1923年。
8. 林光明：《梵藏心經自學》，台北：嘉豐出版社，2004年。
9. 東初法師：《般若心經思想史》，天華出版，1979。
10. 孫效智：《生命教育的內涵與哲學基礎》，載於林思伶等主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇（2000a）。
11. 索南格西、貢卻斯塔、齊藤保高：《西藏的般若心經》涂玉盞譯，台北：商周出版，2009年。
12. 《般若經講記》：正聞出版社，1992。
13. 郭靜晃等著：《生命教育》，台北：揚智。2002年。
14. 郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，1996年。
15. 許雅喬：《生死教育及其哲學意涵之探討》，教育資料與研究，2007年。
16. 陳佳禧：《生命教育之體認》，台北：水牛，2001年。
17. 陳英豪（2000a）：《生命教育—今天不做明天會後會的工作》，載於林思伶等編，生命教育的理論與實務（序言）。台北：寰宇。
18. 陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年。
19. 教育部：教育部生命教育中程計劃（90-93年度）。台北：教育部，2001年。
20. 教育部：國民中小學九年一貫課程綱要。台北：教育部，2003年。
21. 道安：《空的哲理》，1997。
22. 黃義良：《生命教育在國小課程中的融合與落實策略》，載於林思伶等主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇，2000年。
23. 黃德祥：《小學生命教育的內涵與實施》，載於林思伶主編：《生命教育的理論與實務》，台北：寰宇，2000年。
24. 程恭讓、東初釋譯，佛光文化事業有限公司，1997。
25. 葉海煙：《莊子的生命哲學》，台北：東大，2003年。
26. 葉阿月譯注：《新譯般若心經 超越智慧的完成—梵漢英藏對照與註記—》，台北：新文豐，1990年。
27. 張定綺譯：《心靈地圖》，台北：天下，2001年。

28. 張淑美：《「生命教育」研究、論述與實踐：生命教育取向》，高雄：復文，2005年。
29. 張宏實，《圖解心經》，台北：橡實文化，2006年。
30. 聖嚴法師著：《心的經典-心經新釋》，1997年。
31. 劉明德、王心慈：《生死教育－生命總會找到出路》，台北：揚智 2003年。
32. 劉清彥：《圖畫書的生命花園》，台北：宇宙光，2003年。
33. 鍾士佛：《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，1988年。
34. 羅睺羅·化普樂 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》，台北，慧炬出版，2006年。
35. 釋斌宗：《般若波羅密多心經要釋》，南投：中台禪寺，1996年。
36. 釋印順：《般若經講記》，台北：正聞出版社，2000年。

### 三、期刊論文

1. Best, R. (2000). Education for spiritual, moral, social and cultural development. London: Continuum.
2. Best, R. (2000). Education for spiritual, moral, social and cultural development. London: Continuum.
3. Inese, W. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning. *Death Studies*, 2 (1), pp51-67.
4. Link, S. (2008). Teaching Life skills. Great Neck Publishing. Retrieved May 23, 2009, from Research Starters-Education database, pp.1-1.
5. Romen, R. N. (1999). Education for mission, meaning, and compassion. In Glazer,
6. (Ed.) *The Heart of Learning : Spirituality in education*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
7. Romen, R. N. (1999). Education for mission, meaning, and compassion. In Glazer,
8. (Ed.) *The Heart of Learning : Spirituality in education*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
9. 王幸雯：《新世紀生命交響曲一個蒙特梭利幼兒園中生命教育實踐之研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2007年。

10. 王秉倫：《印順法師的生命觀及其生命教育義蘊》，國立台灣師範大學教育學系，博士論文，1997年。
11. 台灣省教育廳：《台灣省國民中學推展生命教育實施計畫》，研習資訊，第15卷第4期，1998年。
12. 呂淑玲：《學習單在生命教育上的應用》，南華大學生死學研究所碩士論文，2006年。
13. 李開敏：《生命的全面觀－殘缺與死亡面對》。現代教育論壇－生命教育。台北：國立台北師範學院，2000年。
14. 林思伶：《生命教育的理念與做法》，載於台灣地區國中生生死教育教學研討會論文集，彰化：彰化師範大學，2001年。
15. 周鶴庭：《佛教的生死觀-從天台智顛的心靈哲學看生死解脫》，南華大學哲學研究所碩士論文，1997年。
16. 洪杏杰：《高雄市國民中學生命教育實施現況與相關因素之研究》，國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，2003年。
17. 孫效智：《從災後心靈重建談生命教育》。哲學雜誌，第35卷，2000年。
18. 孫效智：《生命教育的內涵與實施》。哲學雜誌，第35卷，2001年。
19. 孫效智：《高中生命教育選修課課程規劃理念與展望》，周大觀文教基金會與彰化師範大學主辦之「高中『生命關懷』新設課程教學研討會」會議論文43，彰化市，2004年。
20. 孫效智：《當前台灣社會的重大生命課題與願景》，哲學與文化月刊，31卷第6期，2004年。
21. 孫釗嫻：《潛默之力－生命教育對國小低年級學童心智習性及教師專業成長之影響》，南華大學生死學研究所碩士論文，2009年。
22. 教育部：〈教育部推動生命教育中程計畫（九十至九十三年度）〉，台北市：教育部、孫效智：〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》，第35期，2001年、孫效智，〈生命教育之推動困境與內涵建構策略〉，《教育資料集刊》，第27輯，2002年、孫效智主編，《歌詠生命的旋律一九九一年一貫生命教育教案》，自序〈含笑收割－感恩與致謝〉，台北市：幼獅文化，2004年。

23. 陳雪麗：《教師的心靈開拓與自我覺醒》，載於研習資訊，第 15 卷第 4 期，1998 年。
24. 張淑美：《國中生的生命教育：從死亡概念與態度論國中階段生死教育之實施》，教育資料集刊，第 26 輯，2001 年。
25. 黃麗萍：《探索生命教育的靈魂－靈性教育》，立德學報，第 6 卷第 1 期，2008 年。
26. 黃國清：《大乘佛教久住世間的菩薩精神特質》，《人間佛教研究》第一期 2001 年。
27. 葛蕙容：《高級中學生命教育教師教學知能之研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2004 年。
28. 廖慧如：《幼兒生命教育課程實施成效之研究》，朝陽科技大學幼兒保育研究所碩士論文，2008 年。
29. 蔡明昌：《生命教育、生死教育與死亡教育－意涵的分析與探討》，載於逢甲大學主編，生妙教育與社會關懷學術研討會論文集。台中：逢甲大學，2001 年。
30. 蔡明昌：《生命教育、生死教育、與死亡教育：發展背景與課程比對之探討》，教育研究資訊，第 10 卷第 3 期，2002 年。
31. 蔡華博：《雲林縣濱海地區國民小學生命教育實施現況之調查研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2008 年。
32. 蔡適仰：《雲林縣國民小學教師對生命教育實施現況意見之調查研究》，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，2007 年。
33. 劉瑞瓊：《如何落實推動生命教育，教導學生熱愛生命》，台灣教育，580 期，1999 年。
34. 黎建球：《生命教育的哲學基礎》，教育資料集刊，第 26 輯，2001 年。
35. 盧建潤：《孔子生命教育與宗教體證》，東海大學宗教研究所碩士論文，2008 年。
36. 歐陽國榮：《儒道生死觀對生命教育的啟示之研究》，國立台東大學教育研究所碩士論文，2006 年。
37. 蕭志明：《彰化縣國民小學教師對實施生命教育課程意見之調查研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2005 年。

38. 蘇閔微：《莊子思想對生命教育的啟發》，國立中山大學中國語文學系研究所碩士論文，2004 年。

#### 四、網路資源及報章雜誌

1. 法鼓山：《「心六倫」運動的主體與價值》，2010 年。2012 年 3 月 15 日取自：<http://ethics.ddmthp.org.tw/beginning.aspx?id=3>
2. 教育部。97 年國民中小學九年一貫課程綱要（100 學年度實施）。國民教育社群網－課程綱要，2009 年。2012 年 3 月 20 日取自：[http://teach.eje.edu.tw/9CC/index\\_new.php](http://teach.eje.edu.tw/9CC/index_new.php)。教育部國教司（2008）。97 年課程綱要修訂。國民教育社群網。2012 年 3 月 20 日取自：<http://teach.eje.edu.tw/9CC/index.php>。
3. 陳英豪（2000b）：《生命教育的目的》，台北：生命教育全球資訊網。2012 年月 20 日取自：<http://life.ascc.net>。
4. 陳英豪：生命教育不是三日京兆的工程。2012 年 9 月 10 日取自生命教育全球資訊網 <http://life.ascc.net>。
5. 陳福濱：《生命教育的理論基礎》，2010 年。2012 年 3 月 15 日取自：[http://www.tlea.org.tw/academic\\_bl\\_show2.php?ms=6&ss=24&s=90](http://www.tlea.org.tw/academic_bl_show2.php?ms=6&ss=24&s=90)。
6. 曾志朗：《生命教育－教改不能遺漏的一環》，1999 年。民國 88 年 1 月 3 日，聯合報，第 4 版。
7. 曾志朗：《新世紀的第一道曙光－生命教育》，2001 年，民國 90 年 1 月 3 日，聯合報，第 4 版。
8. 慈濟基金會：《靜思語與生命教育教學教案設計比賽》，2008 年。慈濟專題－教育專題。2012 年 3 月 15 日取自：[http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2035&lang=zh&Itemid=574](http://www.tzuchi.org.tw/index.php?option=com_content&view=article&id=2035&lang=zh&Itemid=574)。
9. 鄭金川：《生命教育沿革》，台北：生命教育全球資訊網，2002 年。2012 年 3 月 20 日取自：<http://life.ascc.net>。

## 附 錄

學生個案簡述：

**A生：**原本家境富裕，父親從商，母親擔任護理師，父親將一部份事業移轉至大陸，經常往返大陸，寒暑假A生也能搭飛機，讓班上同學羨慕不已，好景不常卻在個案六年級時，父親在大陸合夥投資的事業失利，返回台灣後除了舉債又失業，家庭頓時陷入經濟困境。A生在校行為表現情緒改變焦慮、害怕並且經常默默哭泣，經家庭訪視後，得知家庭突遭變故予以輔導，個案透過寫日記進行親師生之間的對話與鼓勵。目前就讀嘉義國中一年級，評量成績名列前茅表現優異。

**B生：**注意力不足過動症(ADHD)，上課意力不集中，動個不停坐不住、說話不假思索脫口而出；無法長時間專注在同一件事情上面，因此對話時，視線容易受旁物影響，上課總是分心；作業無法按時寫完；經常丟三落四；用奇異筆在帽子或衣服名牌上塗上黑色；更甚的是走路時漫不經心碰撞出意外、與同學容易有肢體或言語上的衝突。只要她安靜下來，是個漂亮的女孩，父母非常擔心並且管較嚴厲，中年級表現令其級任老師頭疼，高年級時由輔導紀錄簿得知B生情形，進行家庭訪問與親師溝通後改變行為輔導策略，給予寫日記和透過行為改變技術輔導，尤其在反思日記上不斷予與正向鼓勵增加其自信心，人際關係、自我管理與課業上明顯進步。目前是學區國中一年級，日前參加嘉義縣個人現代舞比賽獲得全縣第二名的佳績。

**C生：**父母務農，家境清寒，父母親國中畢業後即在家中幫忙農務，屬家庭經濟弱勢，C生的課業父母親幫不上而且也無經濟能力讓個案上安親班或補習，放學回家，必須先洗米煮飯再將晚餐要煮的青菜洗淨後，並督促弟弟先洗澡寫功課，因此，C生的心思非常細膩、善體親心，品學兼優，六年

級參加校內票選縣模範生代表，高票當選參加嘉義縣政府的表揚活動。目前跨學區就讀竹崎國中一年級，評量成績名列前茅表現優異。

D生：個案本身是罹患先天性視網膜色素變性的視障生，對於自己的視障一直無法接受，學校為了讓學生及其他同學了解這世界上還有許多遭遇更為可憐，在因緣和合下，安排一場生命教育講座，學校特別邀請謝坤山老師本人蒞校演講，藉由其本身的遭遇勉勵學生，而D生聽完謝坤山老師的生命歷程經驗分享後感同身受，並學會珍惜生命與不放棄的精神，D生聽完謝坤山老師的故事後啟發寫成文章，研究者認為D生抒寫之文章有其分享與鼓勵的價值，投稿國語日報，榮幸被收稿刊出。

「般若波羅蜜心」就是以成就究竟圓滿的智慧為目的，亦即發心誓願完成般若一發菩提心。所謂「上求菩提，下化眾生」<sup>1</sup>，廣大的悲願行，專賴一心。菩薩行是人間的正行，六波羅蜜的修行也必須落實在日常生活當中，就如同學生的生活省思日記：

#### 一、「言行舉止，謙虛恭順」：

能體悟到「一切皆空」的人，不僅不會消極、不會悲觀，反而能使人生觀會變得更積極更樂觀，生活在一個心靈解放的世界。「空」掉了自我，摒除了因欲念而起的種種煩惱，生活在為人著想、為人服務的忙碌當中。<sup>2</sup>

A 生：「我們的言行舉止很重要，只要我多多謙虛、包容他人，不要有太多的意見，這樣就能少掉很多的口水戰，行為不是只做表面功夫，是發自內心的喔！」

B 生：「我們的言行舉止不管在哪裡都要謙虛、恭順，這樣才可以人見人愛，不會討人厭，例如：我們考試考很好，我們不能驕傲、要謙虛。」

C 生：「要寬大，地位成績越高，就應該包容、謙虛，有錢人就要懂得包容、謙虛，多做善事，心胸寬大，成績好的人，就要幫助別人，伸出援手，才是

<sup>1</sup> 參閱郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P179。

<sup>2</sup> 參閱郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P168。

一位心胸寬大，不計較的人。」

## 二、「誠懇之心」：

能體悟到「一切皆空」的人，不會怨天尤人、謙沖為懷，急公好義樂於分享知識、財物給別人，信守諾言，誠實正直，充滿「誠懇之心」。<sup>3</sup>

A 生：「誠懇的心非常重要，老實、誠實、確實、尊重，這些都是誠懇，誠懇必須腳踏實地不虛假，就是誠懇」。

B 生：「我們做事要有誠懇之心，誠心誠意的去做，例如：我們在幫父母做家事的時候要誠懇，不要心不甘，情不願的去做，只知要把事情做完，不知道要把事情做好，做完整，所以我們做事的時候，要誠懇才能做好事情」。

C 生：「態度誠懇是說話的第一要件，因為誠懇能感動人心，是與人溝通的重要橋樑，如果用欺騙的態度，就會使橋樑的支柱斷掉，所以我們要用誠懇的態度待人。」

## 三、「衝動，執著」：

布施是培養慈悲心的方法，在能力範圍內，以財物幫叻救濟他人，不僅能讓別人免於困境，自己也能獲得安樂，布施是斷我執的良方。<sup>4</sup>

A 生：「一時的執著、衝動會讓我們後悔一輩子，我相信一定有很多人做錯而後悔。做事、說話、罵人、動手腳之前一定要想清楚，否則會後悔莫己」。

B 生：「我們在做任何事的時候，一定要深思熟慮才能去做，不要因為一時的衝動、不懂事、執迷不悟，而做出了無法收拾的事，做出會讓自己後悔一生的事，所以做事要好好思考」。

C 生：「要改掉衝動的脾氣，才不會後悔一輩子，每一個人都會犯錯，有人犯下了錯，會有罪惡感，犯錯只有一下子，但會後悔一輩子，所以人做事以前要先想好，思而行。」

<sup>3</sup> 參閱郭敏俊，《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P168。

<sup>4</sup> 參閱郭敏俊，《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P177。

#### 四、「口說好話」：

透過布施的實踐，分享自己的才能與財物，進而體會自他平等的慈悲精神。除了物質的「財施」外，還有精神上的布施，以言語文字等激發人性向上的「法施」以及能夠即時為他人拔除怖畏的「無畏施」。<sup>5</sup>

A 生：「口說好話，他高興我也高興，他不自責我就快樂。若說了壞話為自己造口業，但說了好話能為自己積德，我們要常說好話、做好事才能當好小孩」。

B 生：「我們應該要常常讚美他人，例如：同學很會畫畫、很會跳舞、成績很好等，我們都可以讚美他們，並向他們學習」。

C 生：「哇！你經過了寒假，你才胖兩公斤，代表你吃的好也睡的好，口說好話，多讚美別人，鼓勵別人，不要常常在別人背後說壞話，只會為自己造口業，報應在自己身上。」

#### 五、「少壯不努力，老大徒傷悲」：

人類往往會因自身的怠惰，而致無法脫離身心得羈絆，動輒為逆常軌，步入歧途，甚而浪費時間，虛度光陰。<sup>6</sup>

A 生：「少兒和青壯時，如果不努力讀書，等到年老時才後悔，那再怎麼抱怨也沒有用了」。

B 生：「我們在年輕有力氣的時候，應該要好好努力、用功讀書、學習，擁有一技之長，這樣才有好的工作，不要等到老了才知道要認真，才不會到時候後悔莫及」。

C 生：「年輕精力旺盛時，如果不努力，年老沒有力氣時就會後悔說，我為什麼年輕時不懂事沒有認真努力，時間如水一去不回，好好把握光陰，用功讀書，做好自己的本分。」

<sup>5</sup> 參閱郭敏俊，《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P177。

<sup>6</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P166。

## 六、「學習承擔，不怨懟父母」：

《父母恩重經》中「人生在世，無明為因，父母為緣。」可見「無明」雖為「苦惱與不幸的源頭」，卻也同時蘊含著原生本能的語感。而正因其因乃緣自無明，故出現了「無法自由選擇父母的子女」與「未能任意揀選子女的父母」間，不可思議卻令人欣喜的邂逅，進而虔誠地感念此種相遇。想想！自己的母親之所以能成為自己的母親，是多麼偉大之緣的巧合妙做啊！<sup>7</sup>

A 生：「自己承擔學習的責任，而不是由父母承擔，並且學習是豐富自己的才能，不應該讓父母來操心。這樣才能減少父母的負擔，也使自己更進步。」

B 生：「自己要學習承擔自己做錯的事，不要對父母不滿，從小到大父母對子女無怨無悔的付出，所以我們應該不再任何事都依賴父母，不再讓父母背上的殼愈來愈重了。」

C 生：「自己學習自己承擔，不抱怨父母、生活環境、家世背景，因為父母的付出，不是我們可以想像的，對待父母不是抱怨，而是要「孝順」，才對得起父母的養育之恩。」

## 七、「感念父母恩大」：

為人子女者應當為此緣而生，愉悅的溶浸期間，並對父母親投予敬仰與感謝之情。<sup>8</sup>

A 生：「我們有陽光才能看見生活的色彩，但爸爸媽媽撫養我們長大，我們才能有今日喔！」

B 生：「太陽可以讓萬物生長，滋潤大地，讓它們成長茁壯，而父母也是一樣的，如果沒有父母生我們、養育我們的話，就不會有今天的我，所以父母的恩情是我們做什麼都還不清的」。

C 生：「太陽的光滋潤大地萬物，萬物才得以生存茂盛，父母的愛使我健康平安長大，才得以有現在的我，沒有太陽萬物無法生存，沒有父母我就無法活在世上，他們付出的苦心、愛心、耐心和關心，我一輩子也還不完，所以

<sup>7</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P189-191。

<sup>8</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P192。

我要知福、惜福，好好的孝順他們。」

#### 八、「君子量大，小人氣大」：

生命很有「空」間，可以容納別人、寬恕別人、慈悲別人、愛語別人、平等別人...，人若能以德報怨、不計前嫌，豁然大度，則怨恨仇隙自會消失靡形，視怨為空，因此，《心經》的智慧已在其心中萌芽、滋長、躍動仁慈的光輝。<sup>9</sup>

A 生：「內心若是寬大且不計較的那是君子，內心若是狹窄的且很會計較的就是小人」。

B 生：「君子是不跟別人斤斤計較的，所以度量很大；相反的，小人因為愛跟別人斤斤計較，所以常常生氣，所以想當君子，還是小人都要看自己的決定了」。

C 生：「度量要像大海一樣大，心胸寬大，才不會時常生氣，心胸狹窄，就會時常生氣，凡事不要斤斤計較，不然大人際關係會變糟，脾氣也會越暴躁，自己的心胸更狹窄了，所以我們要多包容別人。」

#### 九、「好習慣，才有好人生」

每個人都在尋找真正的生活方式，卻沒有人知道什麼才是真正的幸福。人們各自在自己的工作崗位上努力工作，才能獲得真正的滿足，認清真正幸福的面貌，達到擁有好人生的境界。<sup>10</sup>

A 生：「要先有每日不動粗、口出惡言的習慣，這樣才會有高品德，有好品德就會有好工作，有好工作就能有好人生」。

B 生：「我們現在就要養成好習慣，以後長大找工作，如果有好的工作品質，這樣就可以有很好的生活，所以我們現在就要養成好習慣，才會有好人生」。

C 生：「養成好的習慣，保持良好的習慣，把專注力集中在一個地方，時常閱讀，可以把注意力集中，不容易分心，還可以增廣見聞，增加知識，所以我們要多閱讀，閱讀對我們的幫助非常大。」

<sup>9</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P71-72。

<sup>10</sup> 參閱鍾士佛：《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，77年10月，P139。

## 十、「靜心，思考未來」

人總以為身陷困境時，才會產生挫折，殊不知慾望是個填不滿的無底洞，任誰都難以突破，《心經》有鑑於此，諄諄告誡我們當「照見」，在智慧之光的關照下「凝視」，朝向「無罣礙」邁進。<sup>11</sup>

A 生：「只要心一靜什麼事都能解決，如果有時間我們靜一靜，想好以後該有的正確道路」。

B 生：「我們要靜下來好好思考未來，並好好的計畫自己的未來，讓自己有個美好的未來，所以我們要深思熟慮，思考未來」。

C 生：「冷靜下來，想一想未來的路該怎麼走，未來還有那些困難等著我們去面對，做事情也不要只想現在，要多想以、後來，留一條後路給自己走，未來有很多令人意想不到的意外。」

## 十一、「精進」：

菩薩行的精進，是無限廣大的，是超越時空的。發菩提心之後就是永無休止的修行，修學不厭，教化不倦，菩薩常時都在精進不懈的狀態，自利利他，度化有情，莊嚴國土，任重而道遠。<sup>12</sup>

A 生：「學習慢沒關係，但是不要不聽爸媽的話，因為爸媽怕我們找了一個錯誤的工作，或是交了一個壞朋友，所以我們一定要聽爸媽的話」。

B 生：「我們在學習上不怕學習慢，只怕你自己不努力、不上進，因為人有無限的可能，所以只要肯努力上進，也可以有成功的一天」。

C 生：「不怕做事慢、速度慢、工作慢，只怕不上進。要肯上進、肯努力，總會有出頭天的一天，凡事不要氣餒，一定要向上努力，千萬不要向下沉淪、向下墮落，一步一腳印向前努力，一定會有成功的一天。」

## 十二、「提升自我的附加價值」：

縱觀人世，不論是貧賤貴富，時間流逝任誰也無法到轉，甚至停留一秒鐘，

<sup>11</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P29-30。

<sup>12</sup> 參閱郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P179。

因此，人的一生中，絕不可能有兩個今日，若不奮發自強更待何時？況且機會總是留給準備好的人。<sup>13</sup>

A 生：「我現在的附加價值就是讓父母減少身上的負擔，是弟妹的保母，這就是我現在最大的附加價值」。

B 生：「我們不僅要成績好，還要會做其他的家事，不要等到長大之後，什麼都不會，只有成績好，卻什麼都不會，所以我們要提升自我的附加價值」。

C 生：「提昇自己的能力，多幫助同學，減輕父母的負擔，這是一種附加能力，附加能力不是自己原來就有的，是需要自己去提昇的，有實力、有能力，才能做好每一件事。」

### 十三、「知恥，選擇做對的事」

一個守身如玉，養廉鮮恥的人，處事皆戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰，謀定而後動，能思及自身的所作所為，以智慧為背景做對的事。<sup>14</sup>

A 生：「只要我們做對了選擇，也要做對的事，要不然會把之前所做的好事都抵銷掉」。

B 生：「我們在做任何事之前都要深思熟慮，才能做出對的選擇，所以我們在做任何事都要做對的選擇」。

C 生：「做對的選擇，做正確的事，做錯的選擇，做錯誤的事，凡事都要三思而行，思考過好，做對的選擇，做對的選擇，朝正確的路走，千萬不要走偏，未來才不會後悔。」

### 十四、「體諒」

物質文明日益進步，許多家長都以為生於現代的孩子是最幸福的，不但吃喝富足，甚至出門還有汽機車代步。不料，在孩童的淺意識中，卻不以此感官之充盈為足，反而中心希望父母親凡事能加以呵護。<sup>15</sup>

A 生：「體諒父母，讓父母能輕鬆一點，體諒老師，因為要管教很多學生，體諒

<sup>13</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P85-86。

<sup>14</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P106。

<sup>15</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P34。

世界上的每一個人，每個人都有自己的苦衷」。

B 生：「如果有人做錯事，我們要體諒他，並且指正他，不要讓他一錯再錯；而我們也要體諒天生頭腦發展有問題的人，所以當他有觸犯我們的時候我們不能罵他，因為他也不願意這樣，所以我們要體諒別人，這樣別人也才會體諒我們」。

C 生：「學會體諒師長，才會體諒父母，體諒別人的感受、心情，體諒別人是一件很簡單的事，體諒別人，給予他人幫助，換做自己，別人才會體諒你、幫助你。體諒別人是沒有困難的。」

### 十五、「成功的人，沒有藉口」

現實的一切事物現象，是因果關係的存在。在因果中也必然存在著更深層的理則，為何「種瓜得瓜，種豆得豆」，果的成立，必待有因，果從因生是必然又普遍的法則。<sup>16</sup>

A 生：「只要我們是做好事，而成功的一定不會有理由，但做壞事，成功的心裡會有一種不安」。

B 生：「人可以成功是因為在他失敗的時候，沒有找任何的藉口，而人失敗的原因是他只要一失敗，就不斷的找藉口，為自己掩護，所以人要為自己所做的事承擔，不要為自己找藉口」。

C 生：「成功的人不會為自己找藉口，失敗的人處處為自己找藉口，把過錯怪到別人身上，千錯萬錯都是別人的錯，自己永遠都沒有錯，會成功，是自己努力打拼，所以成功的人沒有藉口。」

### 十六、「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」：

萬物終將難逃此生死的厄運，只要能在此生死環境的侷限中，充分掌握人生的真諦，而不為其左右，操控，則必能擁有不生不滅的人生。<sup>17</sup>

A 生：「少壯不努力，老大徒傷悲，少年時若是不努力，那老了就已經沒機會了，所以要把握現在」。

<sup>16</sup> 參閱郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P236。

<sup>17</sup> 參閱郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P153。

B 生：「我們要趁現在年輕有力氣，好好努力用功讀書，增加自己的附加能力！讓自己有才華，讓自己長大之後有好的工作，美好的人生。」

C 生：「在人的一生當中時間有限，如果不好好把握時間，反而浪費時間，那還剩多少時間呢？年輕時，要好好把握時間，懂得時間的價值，才會善用時間，利用時間，時間是很珍貴的。」

### 十七、「充實知識」：

因他人的教導而得的知識就是「識蘊」，將所得知識存放在頭腦裡，用來判斷、了知和意識事物，在課業與日常生活學習中實踐。<sup>18</sup>

A 生：「只要有足夠的知識就能變成偉人，不怕慢，只怕不用心，用心的人一定能讓自己有更大的知識。」

B 生：「我們要好好努力用功讀書，擁有飽滿的知識和智慧，長大之後有好的成就，就可以使人崇敬，使自己偉大，所以要好好努力用功讀書。」

C 生：「學問越多，令人崇敬，前途更上一步，在工作上範圍也更寬廣，比較多的選擇，待遇也與重不同，現在的社會，都很注重知識與品德，知識越多，就多一次機會，可以選擇對自己幫助最大的工作。」

### 十八、「圓滿人格」：

若能力行六波羅蜜，成就完美人格，成為頂天立地、俯仰無愧，其實就是成就自我。<sup>19</sup>

A 生：「有才能又有品德就能有好朋友，就能讓功課進步，就能安排更好的人生喔！」

B 生：「我們要好好努力用功讀書，有好的成績和飽滿的智慧，還要口說好話，多做好事，有好的品德，這樣才可以才德兼備，才能受人歡迎，有好的人際關係。」

C 生：「一個人想要成功必須才德兼備，才能、品德、知識都要兼備，才可以更靠近成功，再更邁進成功一步。在工作上才德兼備是很重要的一點，而我

<sup>18</sup> 參閱郭敏俊：《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P1182。

<sup>19</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P105。

們應該想一想如何做到這一點。」

### 十九、「發揮己長」：

世間的一切事物瞬息萬變，稍縱即逝，毫不止息地運行不輟，因此，必須身體力行，邁步向前，精益求精。<sup>20</sup>

A 生：「我們要發揮自己擅長的事，不要怕挫折，勇敢朝著這個方向去發展」。

B 生：「把舞跳好能比別人更有機會站在燈光燦爛的舞台上，把書讀好就可以親手接過獎狀。做好自己能做的事發揮自己的才能就能讓自己拿到原本就該得到的優勢」。

C 生：「自己的優勢、能是需要自己去挖掘的，把自己的優勢發揮出來，發揮的淋漓盡致，才能發會最大的效益，給自己一個亮麗的舞台，表現出自己內心最好的一面，在舞台上發揮自己的優勢。」

### 二十、「相信自己」：

將意志力化為行動的表現，積極正面的做事與負責的態度，提升挫折的容忍度，必能發揮「行蘊」的作用。<sup>21</sup>

A 生：「相信自己有無限的可能，沒有不可能的事情，只要相信自己就能完成很多事情」。

B 生：「我們相信自己可以把這件事做的很好，這樣也就可以把這件事做的很好，所以我們要相信自己，因為天下沒有不可能的事」。

C 生：「相信自己，世界上沒有不可能的事，每件事都要嘗試，每有嘗試就不會成功，不能輕易放棄，人本來就要有信心，可是自信不能變驕傲，凡事都要相信自己，相信自己是可以做得到的。」

### 二十一、「做個有價值的孩子」：

保持充沛的精神奮發努力，已積極的態度面對生活，就是「精進波羅蜜」，凡人皆有怠惰之心，以剛強的意志力克服怠惰，不斷的前進，朝正確的人生目標

<sup>20</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P220。

<sup>21</sup> 參閱鍾士佛：《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，77年10月，P32-33。

前進。<sup>22</sup>

A 生：「有價值的小孩是個人見人愛的小孩，要做個有價值的小孩就要從禮貌開始」。

B 生：「我們要好好努力用功讀書，有成就，而且要多做好事，有好的品德、好的人際關係，不要被別人討厭，這樣我們才可以做一個有價值的孩子、學生」。

C 生：「生命的存在價值，每一個人都有自己的存在價值和功能有用之處，只要腳踏實地的努力不懈，存在價值又更加珍貴，看似渺小，但只要努力，就有屬於自己的一片天。」

## 二十二、「過去的我」：

過去、現在與未來，亦即永恆時光的流逝，為學只要能循序漸進，日積月累，假以時日必能有所成就。<sup>23</sup>

A 生：「過去的我，經常衝動鬧事，但經由老師的教導，我現在心平氣和。才發現不衝動、不鬧事，心平氣和才能做好事。」

B 生：「過去的我，很自私很小氣，所以人緣很不好。我的個性較活潑，下課時待不住教室，所以都出去玩，但常常惹事生非，現在要一點一點的改進，我很後悔，「早知如此，何必當初」。」

C 生：「過去的我，是天真無邪、樂觀、開朗的看待未來，以課業為重，現在改變也不大，只是多了幾分成熟，更了解這個社會的變化，多了磨鍊的機會。」

## 「現在的我」

A 生：「過去的我比較無知，但我現在懂事了，變得比較成熟穩重了，也比較活潑，所以我應該比以前更努力，使自己越來越好、更進步，成為有用的人。」

B 生：「現在的我，正一步步走向正確路線，雖然有很多人討厭我，但我會改進我的缺點，讓他們能再信任我，相信我。」

C 生：「現在的我，算是一位小大人了，分擔家事，學會獨立，做一位懂得替人著想的乖巧小孩，不叛逆增加父母的負擔，好好的孝順父母，才是現在的

<sup>22</sup> 參閱鍾士佛：《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，77年10月，P24-25。

<sup>23</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P230。

我該做的。」

### 「未來的我」

A 生：「我無法預知未來，但我希望將來可以成為有用的人，完成自己的夢想。」

B 生：「未來的我，只想先把英文修好，然後出國留學，回來後找一份工作，等有足夠的錢，我一定要帶著爸爸媽媽到各個國家旅行，讓他們留下美好回憶。」

C 生：「未來是不可預知的世界，是否和現在保持一樣的心，未來還是要孝順父母好好的報答，才不會枉費父母的心意，浪費自己的努力，未來繼續努力做個品學兼優的小孩。」

### 二十三、「生命力」

「持戒波羅蜜」，不殺生戒，不僅人類，大自然中的動、植物都擁有寶貴的生命，都要珍愛的心對待，不可任意殘害。<sup>24</sup>

A 生：「野草雖然細小，卻有堅強的生命力，所以我們要好好學習堅忍強韌的心，才能使人生更有前途。」

B 生：「小花、小草雖然渺小，但是不管刮風下雨，它們都還是站在原地，它們懂得彎腰，所以能再繼續活下去。學習彎腰、讓步是我們能做到的事。」

C 生：「溫室花草，有專人照顧、細心呵護、保護，生命都很脆弱；野地花草，在外頭經過風吹雨打，陽光日曬，培養出強韌的生命力，不輕易認輸的個性。」

### 二十四、「活著真好」

雖然萬物終究難逃生死，但任何人皆無法不依循著天體運行之至理，因此，何不聽其自然，定下心來面對現實，在生死的侷限中，充分掌握人生的真諦，則必能擁有不生不滅的美好人生。<sup>25</sup>

A 生：「人生有令人美好的是活著才會快樂，我能活在這世上真是美好，我希望我能達成我夢寐以求的夢想，並熱心服務大家，使自己人生更有意義。」

<sup>24</sup> 參閱鍾士佛：《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，77年10月，P23-24。

<sup>25</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P153。

B 生：「活著真好，有好多朋友陪伴著我；活著真好，能擁有好多得來不易的友情；活著真好，有好多愛我的人，在我身邊照顧我。」

C 生：「活著，可以和家人在一起，享有應有的權利，可以讀書、玩樂，共度美好的快樂回憶，我們不應該放棄自己，應該把握當下，活出自我。」

## 二十五、「觀」我：

「觀」除了「看」的意思之外，還透過自己的心來感覺並了解，以五體的感覺看透事物的真相，然後用心判斷，藉以觀得一切事物之本源，得以自我反省<sup>26</sup>。

A 生：「要時常反省自己，做的好還是不好，改掉自己的缺點，學習別人的優點，才能成功。」

B 生：「看看自己才發現是那麼的微不足道、那麼的渺小、那麼的不懂事。」

C 生：「好好的觀看自己的優缺點，那些需要改正，那些需要保留，那些需要彌補，在別人身上學習，自己知道自己的缺點，及早發現早一點改正。」

## 二十六、「智慧帶來快樂」：

「空」能使人生活得心安理得，充滿又自在，快樂又健康，獲致心靈的自在。

27

A 生：「有智慧不但能使自己更聰明，懂得隨機應變，明辨是非、善惡，更能使自己快樂，人緣好。」

B 生：「用智慧去讓別人快樂。因為一包餅乾會讓人生氣，也能讓人快樂，這在於餅乾主人的智慧。妹妹把自己存下來的餅乾都吃完了，有智慧的人會覺得「只要妹妹快樂就好」。」

C 生：「智慧藏著意想不到的樂趣與快樂，等著我們去發現探討其中的知識，有智慧等於有判斷是非的能力，一生中充滿快樂。」

## 二十七、「同理心」

我們常會堅持己見，形成固執的個性，無視於他人的感受，便無法與他人切

<sup>26</sup> 參閱鍾士佛，《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，77年10月，P28。

<sup>27</sup> 參閱郭敏俊，《般若心經的現代意義》，台北，圓明出版，85年11月，P169。

磋琢磨、砥礪共勉、日益精進，因此，應該「捐棄偏見」才能擁有豐碩的快樂人生。<sup>28</sup>

A 生：「意思是要我們多一點同理心，想想一下別人，這樣才會有好人緣。」

B 生：「當我們在罵別人時，有沒有想過別人的感受？感覺到別人感受不好時還會繼續罵她嗎？一定要站在他人的立場想，想通了自然就會讓自己的情緒更平靜。」

C 生：「同理心，將心比心，想一想對方的立場、心情，再決定自己的情緒。多替他人著想，也為自己著想，先尊重他人，他才會尊重你。」

## 二十八、「一句話說得合宜，如口吐蓮花」：

在「布施波羅蜜一言詞施」是以溫柔言辭說話，可增進人際關係，使我們所置身的環境變成溫馨有禮的高度文明社會。<sup>29</sup>

A 生：「我們說話時，必須對人誠懇，多說鼓勵與讚美的話，增加別人的自信心。」

B 生：「與人交談應合乎禮儀，不要信口雌黃或滿口粗話。若是我們和他人談話時說的話非常合宜且潔白，就會讓自己的人緣更好。」

C 生：「說一句話要符合當時的情境，才會合適，不作做、不噁心，說出來才會使人稱讚、誇獎，而不是使人覺得怪怪的，聽不懂你在說什麼。」

## 學生投稿文章分享：

### 活出生命的色彩【曾刊登於國語日報】學生 D 五年級發表的文章

有一天，學校請來謝坤山叔叔，為我們進行-「生命教育」的演講。小時後他因為誤觸高壓電失去了一隻眼一隻腳和一雙手，可是他卻沒有被打敗。那是需要多大的勇氣與智慧，才能面對別人異樣的眼光；需要多少的恆心與毅力，方能克服身體上的不便，最後成為一位畫家。而他最令我敬佩是以樂觀、積極且勇敢的面對生命挫折與考驗，現身說法感動人心，讓我更懂得珍惜生命。

<sup>28</sup> 參閱陳英秉：《般若心經的啟示》，台北，國家出版社，2010年，P174-175。

<sup>29</sup> 參閱鍾士佛，《般若心經的哲思》心靈之昇華，台北，鼎淵文化，77年10月，P22

我聽到這些話，我感到十分慚愧，我只是小小視障而已啊！我失去的東西沒有比他多呀！我怎麼可以輸給他呢？我覺得自己是人在福中不知福！於是暗自訂下人生的目標，廣闊的天空，沒有道路；浩瀚的蒼穹，沒有座標，我踏著堅定的腳步，朝向那光明的未來向向前邁進，遇到挫折和困難，我的心底就浮出謝坤山叔叔的那番勵志的話語，咬緊牙根直到通過考驗為止。

面對這些痛苦的折磨，我不向艱苦的命運低頭，不跟坎坷的人生投降，不讓這些障礙阻擋了我向前邁進的毅力。

有一次我身染重病，忍不住發出痛苦的哀嚎聲，可是我不斷的告訴自己一定要堅強，只要脫離病魔的暴風圈，只要逃離病毒的魔掌，就可以繼續向前行。

我升上了3年級後，脾氣浮躁不安，動不動就大聲喧嘩，常常與同學吵架，就這樣我的人緣亮起了紅燈。我上課覺得很無聊，下課覺得很寂寞，放學時覺得很孤單。我回家向家人哭訴，家人安慰我，並且逐一分析道理給我聽，我才恍然大悟。我努力修補人際關係缺口，讓人生發出五彩繽紛的光芒。

有一天和奶奶一起去廟裡拜拜，看到了一個穿著破舊衣衫，手持柺杖的可憐乞丐，和我一樣身體有缺陷。我的心中不斷的吶喊：「我不要和他一樣，我要做一個對社會有貢獻的人，在社會上發光發熱！」在這排山倒海的阻力中，挑戰自我，實現夢想。只要挺過烈火般的煎熬，只要跨過生命中的險灘，汗水灌溉希望的種子，就能像謝坤山叔叔一樣當個有用的人，實現夢想，擁抱未來。