

《妙法蓮華經》之生命教育思想與實踐——以靈性修養為核心之探究

蘇百薇

南華大學宗教學研究所

中文摘要

現今功利主義盛行與多元價值衝突的影響下，人們內在的迷惘也日益增多，進而產生對生命意義探索的渴望。因應人們對生命意義的追尋，「靈性修養」遂成生命教育中不可或缺的核心內涵。台灣生命教育歷經近三十年的發展，現行課綱以「人生三問」為基礎的五大核心素養架構，其中「靈性修養」對應「如何活出應活出的生命？」此一根本提問，強調知與行的統合、人格的培養與價值的深層內化。

本文以《妙法蓮華經》(以下簡稱《法華經》)為核心經典，探討其對當代生命教育中靈性修養實踐之啟示。經文所呈現的靈性修養，不僅涉及個體內在價值的統整與人格的圓滿，更體現從「信解」轉化為「踐履」的歷程。此一修養方向與《法華經》思想「一乘思想」與「菩薩道實踐」深度契合，展現出由自覺至覺他的實踐之道。

研究結果顯示，《法華經》中靈性修養在與生命教育的交集處，具備三項關鍵：(一)由倫理的價值思辨抉擇與「空觀」深化價值與破除我執；(二)強調知行合一的內化實踐，包含〈法師品〉所展現的弘經精神，以及六度萬行實踐；(三)願行並重的生命教育意涵，以〈觀世音菩薩普門品〉、〈常不輕菩薩品〉等典範菩薩的具體實踐精神，統整出靈性修養可落實於當代生命教育實踐意涵。

總結而言，《法華經》不僅提供完整的靈性修養架構，更與生命教育所強調之「知行合一」、「人格統整」及「價值內化」精神相互呼應，因而能成為當代生命教育應用的理論依據與實踐。

關鍵字：法華經、靈性修養、六度萬行、生命教育、典範菩薩

The Life Education Philosophy and Practice of the *Lotus Sutra*: An Exploration Centered on Spiritual Cultivation

Pai Wei Su

Graduate Institute of Religious Studies, Nanhua University

Nowadays, amidst the prevalence of utilitarianism and the clash of diverse values, people's inner confusion has grown increasingly pronounced, leading to a rising to a yearning to explore the meaning of life. In response to this quest for significance, "spiritual cultivation" has become an indispensable core component of life education. After nearly three decades of development in Taiwan, the current curriculum framework for life education is built upon the "Three Fundamental Questions of Life," forming a five-core competency structure. Within this framework, "spiritual cultivation" corresponds to the fundamental inquiry, "How should one live the life one ought to live?" It emphasizes the integration of knowledge and action, the cultivation of character, and the deep internalization of values.

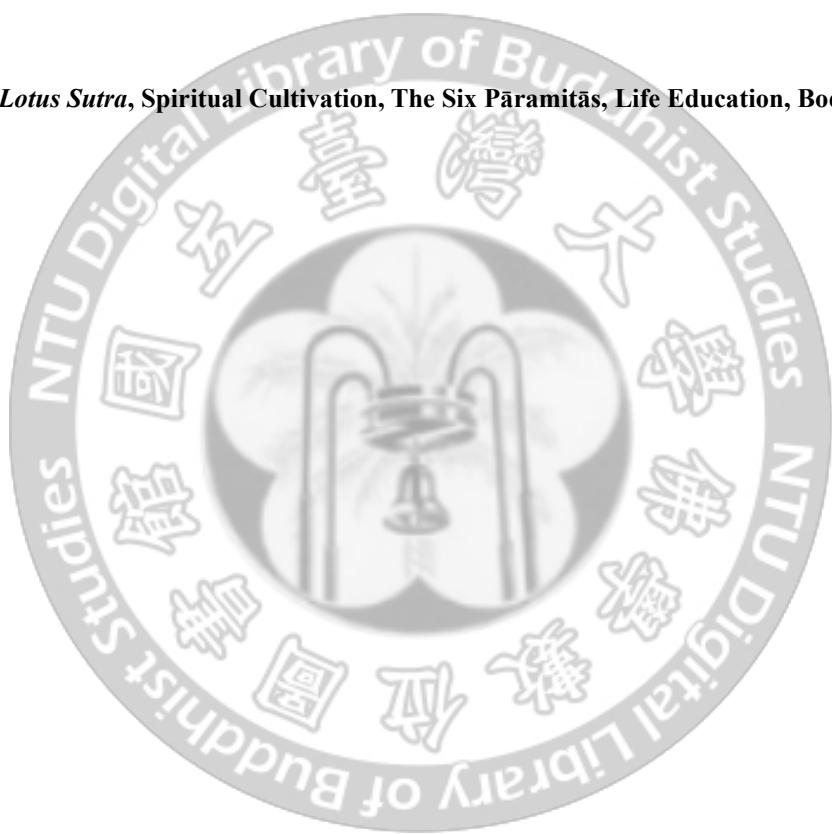
This paper takes the *Lotus Sutra* as its core scripture, exploring its insights for spiritual cultivation practices in contemporary life education. The spiritual cultivation outlined in the *Lotus Sutra* not only involves the integration of an individual's inner values and the perfection of one's character, but also embodies a concrete process of transformation from "understanding" to "practice." This cultivation direction aligns deeply with the *Lotus Sutra* "One Vehicle" and "The Practice of the Bodhisattva Path," revealing a path of practice that evolves from self-awakening to enlightening others.

The research findings reveal that spiritual cultivation in the *Lotus Sutra* intersects with life education through three key dimensions: (1) The deepening values and dismantling self-attachment through ethical deliberation and the view of emptiness (*śūnyatā*); (2) The emphasizing the internalized practice of unity between knowledge and action, including the spirit of propagating the sutra exemplified in the "*Dharma Preacher*" and the comprehensive enactment of the Six Pāramitās; (3) The life educational significance of integrating vow and action, demonstrated through the exemplary practices of bodhisattvas, such as "*The Chapter on the Universal Gate of Avalokiteśvara Bodhisattva*" and "*The Chapter on Bodhisattva Never Disparaging (Sadāparibhūta)*". These collectively articulate how spiritual cultivation can be effectively actualized in contemporary life education.

In summary, the *Lotus Sutra* not only provides a comprehensive framework for spiritual cultivation but also resonates with the principles emphasized in life education

– namely, the unity of knowledge and action, the integration of character, and the internalization of values. As such, it serves as both the theoretical foundation and practical application for contemporary life education.

Keywords: *Lotus Sutra*, Spiritual Cultivation, The Six Pāramitās, Life Education, Bodhisattvas.



一、前言

現今社會人們在面對個人生命困境及各種社會價值觀的衝突之下，易感存在的迷惘與內在的失衡。教育的核心任務，不僅在於知識的傳遞與技能的養成，更應關注學生整體人格的發展與生命意義的建構。生命教育遂成近年台灣教育改革中極為重要的一環。自《十二年國民基本教育課程綱要》(108 課綱)將生命教育融入課程，重視的不僅是知識與技能，更在於培養生活態度與實踐能力。¹而生命教育素養則以「人生三問」展開：「人為何而活？」、「人應如何生活？」、「人如何能活出應活出的生命？」藉由這三問延伸出「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」三大核心素養。

其中，「靈性修養」強調個體自我覺察與人格統整，先透過價值思辨來釐清生命中的倫理抉擇與行動準則，使價值不僅停留於理念層次，而能內化為行動準則透過價值思辨進行，促使個體內化與實踐，才有辦法達到「知行合一」的展現，也就是解與行的並重，進而走向身心整合與至善幸福的生命目標。《妙法蓮華經》(以下簡稱《法華經》)是為初期大乘佛教最具代表性的經典之一，其思想內涵以「一佛乘」、「久遠成佛」到「菩薩道實踐」為三大主軸，²從「一佛乘」中的確定生命的方向，到「菩薩道實踐」，展現出深刻的靈性修養意涵。雖然已有學者以《法華經》探討生命教育，但本文特色在於聚焦生命教育三大核心內涵中的「靈性修養」，並以此為論述主軸。文中首先釐清「靈性修養」於生命教育中的定義與內涵，繼而論述《法華經》中般若空義的實踐意涵與「六度萬行」的具體展現，指出其對當代生命教育高度實踐價值與指引意義。

本文以《法華經》為核心文本，從生命教育所關注之「終極關懷」，進而深入探討「靈性修養」的理論架構與實踐途徑，從理論層面、實踐層面切入，探討《法華經》靈性修養思想，將從「學」至「知」進而「行」的覺知轉化歷程，藉此探究其在現代生命教育中的實踐與應用。

二、靈性修養在佛教與生命教育中的意義

「靈性」(spirituality)一詞源自拉丁文 *spiritus*，原意為「氣息」或「呼吸」，象徵生命的本源與流動。洪櫻純將靈性從三個層面加以分析，第一，整合性；如 Banks 等人則指出，「靈性」是一種具有心理與精神層面的實質特性，強調個體內在整合、意義感知與自我實現的歷程。³此觀點認為靈性具有超越個

¹ 教育部 (2014)。《十二年國民基本教育課程綱要總綱》。臺北：教育部，頁 1-13。

² 伊藤瑞叡：〈法華成立批評論〉，《現代宗教研究》，第 21 卷 (1987 年 3 月)，頁 37。

³ Banks 認為「靈性」可以建構以下意義：(1)作為與生俱來的本質，靈性能整合個體內在力量，促進生命的和諧與完整；(2)是對生命意義的感知，協助尋找價值與目標，並獲得滿足感；(3)是一種連結的力量，強化人際與神聖關係中的共鳴與歸屬感；(4)體現於感受力與信念，並透過

人自我之意涵，並強調其在健康促進與自我實現中的核心角色。第二，意義性的觀點，則強調靈性在個體探索生命意義與目的上的關鍵功能。靈性可作為人們面對困境與挑戰時的內在驅力，協助其建構生命的方向與價值。第三，超越性的觀點認為靈性是一種對神聖或超越性實體的覺知與追尋，具有宗教性或終極關懷的向度。⁴綜合上述三項觀點，靈性的本質涵括個體的內在整合、生命意義的詮釋與對超越向度的追尋。William James（威廉·詹姆斯）從心理學觀點指出，人類需要有系統的養成健全的心態，才能獲得真正的快樂。⁵而靈性修養就是人類在追尋個人意義、存在意義的面向，當人找到存在的意義感，所體會到真正的快樂。

從《教育部生命教育推動手冊》所述，「靈性修養」作為生命教育課綱中的核心素養之一，「靈性」在現代教育語境中涵蓋的範圍更為廣泛，因此當教科書中納入「靈性」概念時，也象徵著生命教育課程發展上的新趨勢。其中包括三大目標：首先是促進人格的統整與修養，其次為提升靈性的自覺與發展，最終則指向達成至善與幸福的生命境界。三者相互貫通，構成生命教育中靈性修養的理論架構與實踐取向。其中，尤以「人格統整」為關鍵意涵。人格統整，意指實現「知」與「行」的合一。劉桂光指出，個體人格中常潛藏彼此衝突的「次人格」(sub-personalities)，造成知行不一、內在矛盾，透過靈性修養中的統整歷程，可促成內在和諧與自我一致。⁶方永泉認為，生命教育在課程綱要的鋪陳之下，「靈性發展」成為一個與「人格統整」有著密切相關的概念，依此目的說明生命教育其實是在涵養人的「靈性」，應該也不為過。然而，為避免引發過度宗教化之爭議，教材多從心理學或倫理學的角度切入⁷，正因如此，「靈性修養」前的倫理學建構——即「價值思辨」——便成為重要前提。惟價值思辨並非止於思考與分析的理性活動，更須進一步將其結果內化為行動的準則，使之成為生命實踐的依據。唯有如此，方能逐步實現認知（知）、情感（情）、意志（意）與行動（行）四者整合的靈性修養歷程，邁向終極幸福與至善的生命境界。孫效智進一步指出，生命教育「靈性修養」的核心素養主要對應於「人生三問」中的第三問——「如何活出應活的生命」，其實踐起點是對生命價值的認知與反思，進而內化為自我信念，再透過行動實踐予以展現，所以此一修養歷程與「價值思辨」密不可分。然此生命理想的實現，也需仰賴認知與實踐的

對無形力量的理解，影響個體對世界與生命的詮釋。參考 R. L. Banks, D. L. Poehler, and R. D. Russell, "Spirit and Human-Spiritual Interaction as a Factor in Health and in Health Education," *Health Education* 15.1 (1984): 16-19.

⁴ 洪櫻純：〈佛教徒學習佛法對靈性健康之影響歷程研究〉，《中華心理衛生學刊》22卷3期（2009年9月）頁271。

⁵ William James（威廉·詹姆斯）著、蔡怡佳，劉宏信譯：《宗教經驗之種種（2022年版）：人性的探究》（台北：立緒出版社），頁15。

⁶ 劉桂光（2008）。《活出精采的生命：生命教育概論》（臺北市：社團法人台灣生命教育學會）頁22。

⁷ 方永泉：〈靈性可教嗎？——從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題〉，《市北教育學刊》第51期（2015年8月），頁5。

過程，生命教育中的「知」指涉對生命意義的認識與省思，而「行」則是在實踐中深化對生命的體悟。⁸此一脈絡與佛教所重視的「信」的概念相通，因為真正的信心，乃源於深刻理解之後所生起的心行，進而導向具體的實踐行動。

「靈性」這個詞彙在佛教又有什麼意涵？惠敏法師從「靈性」與「覺性」的照顧角度來說，他認為「靈性照顧」是追求與超越性力量（如神）的連結和對生命意義的解答；而「覺性照顧」則是強調對自身的「覺察性」在透過修習來淨化心念，體證緣起無我的真理。⁹「覺察性」即是「自我反思」，它不僅是探索自我、理解痛苦根源的過程，佛陀透過四聖諦與八正道的實踐，修行者學習辨識並超越自我，每一次自我覺察皆有助於更深入地接觸自身的苦與潛能，並發展出穩定而持續的內在價值。佛教「無我」與「不執著」的教義指出，真正的療癒來自於放下對自我的固著認同，從而培養對一切現象無常的洞察與接納，使人能在變動中保持內在安穩，而慈悲心的修習則加深了個體對自身與他人產生相互關聯的覺察，透過正念、慈悲與自我反思的融合實踐，提供了一套深具轉化力的靈性路徑。¹⁰因此陳慶餘以本土化觀點將靈性定義為：「對正法的感應證悟與理解能力，是一種生命成熟的表現。」¹¹ Jens Reinke（黃穎思）說明雖然「靈性」(spirituality) 一詞緣於基督宗教的語境，但「靈性」概念在全球化語境中已被重新詮釋，逐漸超越特定宗教體系的語義限制，轉化為一個開放而多元的對話場域。¹²綜合以上觀點可以為「靈性」賦予跨宗教的詮釋可能，也深化了惠敏法師所提出「靈性」與「覺性」之間的關聯性：覺性的開展可視為靈性成長的基礎，而靈性的實踐亦包含對覺性的涵養。雖然「靈性」一詞並非常見於佛教傳統用語，又惠敏法師以三個觀點來探討靈性¹³，總之佛教的概念並不主張有一個永恆不變的「靈魂」(ātman)，但卻承認存在一種超越性的修行目標與精神實踐，這也是現代所稱「靈性」(spirituality) 的領域。雖然在佛教中，「靈性」並非常見的傳統術語，但若對照佛教義理，則可發現其與

⁸ 參閱《教育部生命教育推動手冊》此手冊中所應用的靈性修養，即是由孫效智所提出。孫效智：〈生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展〉，《教育研究月刊》(2015 年 3 月)，頁 48-56。

⁹ 釋惠敏：〈安寧療護的佛教用語與模式〉，《中華佛學學報》第 12 期 (1999 年)，頁 425-442。

¹⁰ Cao, P. T. (2024). Awakening from within: An exploration of self-healing through Buddhist approach. *Journal of Spirituality in Mental Health.* pp.18-20. Advance online publication.

¹¹ 陳慶餘 編著：《臨床佛學與安寧療護：佛教宗教師的靈性照顧》(台北：洪葉文化，2022 年) 頁 214。

¹² 靈性關懷工作者超越單一宗教立場，以關注對象為核心，發展更具包容性與彈性的陪伴與回應方式，而非僅以自身信仰立場為出發點進行教義的宣說。參考 Jens Reinke 講授「全球化與台灣佛教社會參與下的靈性照護」議題。<https://reurl.cc/RknRQZ> (檢閱日期 2025 年 7 月 3 日)

¹³ 惠敏法師又以三個觀點來探討靈性：(1)「即」身心說：認為人的本質即是身體與心理，瀕死經驗如「體外離脫」可由大腦與感官作用解釋，無需靈性概念。(2)「離」身心說：認為人有超越身心的靈魂，臨死時的隧道與見光等體驗，常被視為靈性存在的證據，與宗教經驗相符，也強化了「身心靈」整合的照顧理念。(3)「不即不離」說：認為靈性非身心作用，卻離不開身心運作。參考 釋惠敏：〈安寧療護的佛教用語與模式〉，《中華佛學學報》第 12 期 (1999 年)，頁 429。

「覺性」、「菩提心」、「空觀實踐」等核心概念密切相關，以空觀實踐而言，在佛教中，「空」並非虛無，在修行歷程中，對「空」的理解可分為「分析空」與「體證空」兩個層次，¹⁴《法華經》對「空」的思想如〈信解品〉：聲聞行者由於過去根機偏重於智慧，專注於個人的生死解脫，觀照空、無相、無願等境，對於世間諸法少有願求之心。¹⁵二乘行者偏重於對「人空」的觀修，藉由對五蘊等諸法的觀察分析，破除對「我」的執著，故此修法常被稱為「析法得空」。然而，大乘佛法則進一步指出，僅證「人空」尚不足以圓滿解脫，必須進一步通達一切法皆無自性、因緣所生的「法空」義理。分析空是透過語言、概念與邏輯進行空性的分析與推演，而體證空則是透過實修深入領悟「空」的實相，並轉化為生命中的智慧覺照。若「空」的理解仍停留在現象層面，未徹底探討事物本質是否為「空」。¹⁶如《優婆塞戒經》面對眾生的一切的情緒都可以理解眾生因無明而造作種種言行，則不會生起嗔恨之心，知道他們的罵辱，只是一種短暫的現象，反而能生起包容之心。¹⁷此也呼應靈性修養強調個體對內在世界的覺察與反省，¹⁸若時時思維空性的智慧，若能時時觀照空性之理，則能開展超越世俗價值的智慧實踐。由此可見，若進一步將「靈性」理解為對生命意義的真理追尋，那麼菩薩道即是靈性修養的實踐道路。

《法華經》是印度初期大乘佛教時期的代表性經典之一，亦為闡揚「一佛乘」思想的核心典籍。面對當時主流大乘學說堅持阿羅漢已無法發菩提心、成就佛果的立場下，佛陀透過諄諄教誨勸導喚起堅定菩提心，實踐利他的菩薩道。在「六度」中以般若波羅蜜為導，帶領其餘的五度，可見「空觀」的智慧修習的重要性。《法華經》諸品中，具體展現此修行精神者，如：〈法師品〉中所述五種法師修行的弘法精神；〈普門品〉利他之慈悲精神；〈常不輕菩薩品〉禮敬眾生、持戒與忍辱之德行；〈化城喻品〉中逐一的達到目標皆是知行合一的精神，而這些也呈現生命教育所重視的「價值內化」歷程，進而引導人人邁向至善圓滿、真實幸福的生命境界。

三、《法華經》中靈性修養的思想

從靈性修養在佛教與生命教育中的定位，本節分二個部分進行論述：（一）《法華經》中的價值思辨：倫理省思與人格統整的路徑；（二）六度萬行與弘經

¹⁴ 姚衛群：〈佛教的「空」觀念及其在當代社會中的影響〉，《普門學報》第2期（2001年9月），頁4。

¹⁵ 《妙法蓮華經》卷2〈4 信解品〉：「世尊往昔說法既久，我時在座，身體疲懈，但念空、無相、無作，於菩薩法——遊戲神通、淨佛國土、成就眾生——心不喜樂。」，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 16b15-17。

¹⁶ 姚衛群：〈佛教的「空」觀念及其在當代社會中的影響〉，頁1-9。

¹⁷ 《優婆塞戒經》卷7〈屬提波羅蜜品〉：「若能修空三昧，觀諸眾生悉是無常、受苦等想；彼罵辱時，能觀罵者如狂如癡，稚小無智，當知是人能修忍辱。CBETA 2024.R3, T24, no. 1488, p. 1073b5-8。」

¹⁸ 張景媛、胡敏華：〈生命教育的內涵與實務〉，《國家教育研究院教育脈動》，頁8。

三軌：價值思辨的實踐轉化與靈性修養的展現。

(一)《法華經》中的價值思辨：倫理省思與人格統整的路徑

「價值思辨」不僅是倫理判準的建立歷程，更是個體自我省思與人格統整的重要途徑。因此，進入靈性修養之前，必須先經歷價值思辨的歷程，由正確的「知」引導至統合的「行」。Damien Keown（關大眠）認為大乘佛教倫理思想的一大創新，即在於「方便」(upāya)之法，而此源自佛陀應機施教的智慧。如《法華經》中明確指出：佛陀於過去所說種種教義，非究竟真實，而是基於「方便善巧」所施設的暫時法門。大乘佛教進一步建立以悲願為核心的「菩薩道」倫理典範，予實踐者在悲憫眾生的動機下提升道德判準的變通。¹⁹

《法華經》中善惡觀並非僅以二元對立呈現。在初階修行階段，經中提及人天乘的「行善積福」為入門之基礎，從「漸漸積功德」中著手，智顥法師在《妙法蓮華經文句》卷4〈釋方便品〉：「供養舍利下」，第三，二十行，開人天乘。不彰是人天乘，但明造像、起塔，專至、散亂，故知是天人業。」²⁰「造像、起塔」這類行為代表人天乘的修行，專注與散亂中均蘊含著人天業的性質，而這些在未來亦可藉此引入真實佛法修學。在《法華經》中，「低頭舉手，為山始竇」即使是最微小的善行，也蘊含成佛的潛力。

以大乘善惡觀而言「謗法」具有極大的惡業，小乘若毀謗大乘教理則會變成未來障礙自己的善根，而大乘毀謗是指曲解教義或執著於某些不圓滿的理解，含有道德上的過錯。²¹大乘中的最高善法以追求自覺與覺他，也是一種人格的統整，如〈化城喻品〉中以「五百由旬險難惡道」象徵自覺覺他的菩薩道，難行苦行，佛陀運用智慧方便力，透過「化城」引導大家精進前行。這指出大乘佛教的善惡非絕對對立，而是具有引導的可能性，眾生雖然因恐懼而想要退轉，然佛陀能用方便法來導正，才有機會率領眾人重新走回成佛之路，文中也表現出大乘的究竟善。²²

從〈方便品〉中「人天善法」的闡釋²³，進而引導至大乘佛教更高層次的善

¹⁹ Damien Keown（關大眠）著，鄭柏銘譯：《佛學概論》（南京：譯林出版社，2011年）頁95-96。

²⁰ 《妙法蓮華經文句》卷4〈釋方便品〉，CBETA 2024.R3, T34, no. 1718, p. 56c26-28。

²¹ 《法華義疏》卷3〈方便品〉：「凡有二義：一者、罪根深重；二者、有增上慢。又有二義：一者、大乘中有失；二者、小乘中有失。所言「罪」者，定執小乘謂為究竟，乖大乘理故稱為罪。『及增上慢』者，第二，上明執小有障大之失，此明於小乘內自復有失，實未得小乘道果，謂得小乘道果故名為失。又罪根深重者，明過去世失，以於過去障他聽說大乘，是故現在不聞正法；及增上慢謂現在之失，於現在世值釋迦佛修習小乘，未得小果謂得小果，復謂此果以為究竟，不受大法故名為失。」，CBETA 2024.R3, T34, no. 1721, p. 493b15-c6。

²² 譬如五百由旬險難惡道，曠絕無人、怖畏之處。若有多眾，欲過此道至珍寶處。有一導師，聰慧明達，善知險道通塞之相，將導眾人欲過此難。所將人眾中路懈退，白導師言：「我等疲極，而復怖畏，不能復進；前路猶遠，今欲退還。」導師多諸方便而作是念：「此等可愍，云何捨大珍寶而欲退還？」，《妙法蓮華經》卷3〈化城喻品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, pp. 25c26-26a4。

²³ 《長阿含經》卷3〈遊行經〉：「時，阿難即從座起，前白佛言：「佛滅度後，葬法云

惡觀，代表從倫理省思到與人格統整的路徑，如此的轉化不僅著眼於行為的規範，更關注修行者內在動機與人格的統整。行安茂認為，在佛教中，從世俗到超世俗，共通的慈悲行為皆為善，反之則為惡。²⁴換言之，「人天善法」是修行的起點，以剛開始的學佛者，追求今世與來世的安樂，也是有重要的意義存在，但是需更進一步往解脫的階段邁進。然而，若僅止於倫理層次的省思仍未臻圓滿，《法華經》所揭示的真正成佛之道，更進一步指向一種內在的轉化與超越——亦即靈性修養的實踐歷程。此歷程不僅關涉道德判準的建立，更著眼於個體如何在現實生命中，透過「知」、「情」、「意」、「行」的整合修行，體現佛法的智慧與慈悲。由此觀之，《法華經》的價值思辨，實為通往靈性修養的前導階段，兩者之間不僅相輔相成，更構成生命教育中人格統整與靈性修養之路徑。

（二）六度萬行與弘經三軌：價值思辨的實踐轉化與靈性修養的展現

證嚴法師常說，修行即是一段由「學」而「覺」的歷程，而在此過程中，須經歷菩薩道的修學，²⁵而這一歷程正是靈性修養的具體實踐。菩薩道的修學「發菩提心」與「六度萬行」更是顯教與密教所共遵的重要修道綱領。²⁶《大智度論》將六度分為福德門與智慧門二門，但這兩門必須相輔相成，如福德門中的布施若沒有智慧，也只能停留在人天善法的階段，而忍辱若沒有智慧則只會變成忍耐，而非安忍。而《法華經·序品》即開展出六度修行：

佛光所照，悉見彼大眾。或有諸比丘，在於山林中，精進持淨戒，猶如護明珠。又見諸菩薩，行施忍辱等，其數如恒沙，斯佛光照。又見諸菩薩，深入諸禪定，身心寂不動，以求無上道。²⁷

〈序品〉中數以千計的菩薩修行布施、忍辱等，又見到許多的菩薩，深入禪定。藉由觀照甚深般若波羅蜜，所開展出方便智慧。菩薩行者在發菩提心之後，應當先專心修行，精進求取自身的覺悟，唯有如此，才能真正具備智慧與能力，引導他人走向覺悟之道。²⁸因此，從〈序品〉可見大乘行者投入六波羅蜜修持，並非只是逃避生死之苦。

在《法華經》中，天台智顥法師依〈分別功德品〉舉出五種《法華經》的

何？」……訖收舍利，於四衢道起立塔廟……思慕如來法王道化，生獲福利，死得上天。」，CBETA 2024.R3, T01, no. 1, p. 20a22-b11。《妙法蓮華經》卷 1〈方便品〉：「佛滅度已，供養舍利者，起萬億種塔，……皆已成佛道。」，CBETA 2024.R3, T09, no.262, pp. 8c15-9a25。以上從《長阿含經》與《法華經·方便品》皆有提到「供養舍利」，而《長阿含經》也說明，供養舍利得生人天。

²⁴ 行安茂：〈東西における善と惡〉，《比較思想研究》，通號 16（1990 年 3 月），頁 19-22。

²⁵ 釋德侃：〈從學道到悟道〉，《慈濟月刊》第 703 期（2024 年 6 月），頁 106-107。

²⁶ 《菩提正道菩薩戒論》：「金剛頂經云。於六波羅蜜行中。如其次第修學者。即能利益諸有情。是名能行菩薩行」參見宗喀巴著、湯薌銘譯：《菩提正道菩薩戒論》（台北：佛陀教育基金會，1992），頁 7。

²⁷ 《妙法蓮華經》卷 1〈序品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 4c17-23。

²⁸ 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 1 期（2011 年 9 月），頁 111-139。

修行者：「五品者，一、直起隨喜心，二、加自受持讀誦，三、加勸他受持讀誦，四、加兼行六度，五、加正行六度。」²⁹綜前所述，受持、讀誦、解說、書寫是五種法師的修行方式，而這五階段所呈現出來的即是從「聽聞、受持、弘揚、實踐到圓滿」，是一段從兼行六度到正行六度的過程。而〈法師品〉中進一步以「弘經三軌」說明具體實踐內涵：

藥王！若有善男子、善女人，如來滅後，欲為四眾說是法華經者，云何應說？是善男子、善女人，入如來室，著如來衣，坐如來座，爾乃應為四眾廣說斯經。³⁰

弘經三軌以分別是大慈悲心（如來室）、柔和忍辱心（如來衣），以及通達一切法空的智慧（如來座），而這些也需要以「六度」作為支撐，而這三軌被認為是末法時期弘經的重要原則。首先，入如來室即是大悲心，《大智度論》：「大慈悲為軸，智慧為兩輪」³¹，顯示大悲乃菩薩行之中軸所在。其次，「著如來衣」即柔和忍辱衣，《大方廣佛華嚴經》更明言行菩薩道需有十種淨忍。³²弘揚《法華經》的法師，忍辱是其弘法要件之一，需要勤修忍辱，方能完成菩薩道上修行。然而，僅具大悲與忍辱尚不足以成就深層的法行，尚須契入「一切法皆空」之智慧，以「坐如來座」為象徵。「法空」的概念，是不執著於一切現象界的存在，而是洞察諸法皆因緣所生，沒有獨立不變的自性，因此本質上是空寂無相的。這種「空」並非指一無所有，而是一種智慧的體悟，強調對事物生滅變化的如實觀察，而不陷入執著與妄想。³³大乘菩薩修持，更需依「空觀」為下手處才有辦法成就，唯有將「空性」作為忍辱與慈悲的根基，才有辦法住一切無忍地，體現菩薩精神的核心價值。

《妙法蓮華經》卷4〈法師品〉以「鑿井喻」勉勵弘經菩薩，指出只要方向正確、持之以恆，終能汲取法水，完成轉化生命的修行歷程：

藥王！譬如有人渴乏須水，於彼高原穿鑿求之，猶見乾土，知水尚遠；施功不已，轉見濕土，遂漸至泥，其心決定、知水必近。菩薩亦復如是，若未聞、未解、未能修習是法華經者，當知是人去阿耨多羅三藐三菩提尚遠；

²⁹ 《妙法蓮華經文句》卷10〈釋分別功德品〉，CBETA 2024.R3, T34, no. 1718, p. 138a8-10。

³⁰ 《妙法蓮華經》卷4〈法師品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 31c21-28。

³¹ 《大智度論》卷4〈序品〉：「大慈悲為軸，智慧為兩輪，精進為駛馬，戒定以為衡，忍辱心為鎧，總持為轡勒，摩訶衍人乘，能度於一切！」，CBETA 2024.R3, T25, no. 1509, p. 86a1-4。

³² 《大方廣佛華嚴經》卷41〈離世間品〉十種淨忍，可以歸類為三種包含：(1) 對外境的忍：若他人罵辱悉能堪忍，也因為能理解一切瞋怒的本質，所以不被外在情境所動搖，皆是護念彼此的心。(2) 對修行境界的忍：不論在任何環境中都能安住。(3) 對究竟智慧的忍：對煩惱本身不起執著，這不是壓抑煩惱，而是透徹地理解它的本質。在現實生活中，若能做到以下幾點，便能成為真正的「能忍者」：(1) 面對他人的惡意與攻擊，而是以平和的心態化解。(2) 以慈悲心待人，廣行善法。(3) 持續精進修行，不被外境誘惑動搖，保持正念，CBETA 2024.R3, T09, no. 278, p. 660a17-28。

³³ 稱永本：《人間佛教視角的法華經解讀》（高雄：佛光出版社），頁221。

若得聞解、思惟、修習，必知得近阿耨多羅三藐三菩提。³⁴

太虛法師認為最初見乾土，象徵修行初期仍執著二乘法門；隨著不斷努力，見濕土、至泥，象徵逐步領悟大乘佛法，最終得水，即趨近阿耨多羅三藐三菩提。³⁵

「高原」也譬喻修學菩薩道是一條難行、苦行與能行的歷程，當修行達到一定程度（見泥濘），內心明確知道自己正朝向正確方向，需堅持初心，不為外界動搖，全心投入於經典的智慧探究，但若只是挖掘尚未見水便輕言放棄，轉而尋找其他途徑，如此反覆變換，也會耗費許多時間與努力，最終仍難以解除內心的渴求。證嚴法師認為這一條象徵弟子們接受教化的歷程，從求知、理解到實踐，而掘井並非只是簡單地建造一座蓄水池，而是必須方向正確的向前，方能引出湧泉，在菩薩道上，要跟「掘井人」一樣，挖掘出更多人心靈的湧泉。³⁶綜上所述可知，透過掘井的比喻，太虛法師與證嚴法師共同展現了修行從被動求法到主動利他的歷程，象徵弟子逐步內化佛法、實踐菩薩道的深層轉化。若進一步以「空觀」的概念詮釋此歷程，更能體現修行上的關鍵轉折。若在掘井的過程用「空觀」來實踐歷程，潤澤自他，即展現知行合一的菩薩精神。

〈法師功德品〉延續了〈法師品〉中所提到的五種法師修行方式，主要是修行者實踐這五種修行後，獲得經力加持，使六根莊嚴圓滿。³⁷然而，聖嚴法師將禪修的觀念融入其中，認為透過修行，可以讓內心的矛盾逐漸消融並趨於和諧。當內在達到統一時，外在環境便無法再對你產生干擾，從而獲得真正的自由與自在。³⁸佛陀在此費盡心思來闡述六根完全清淨的功德，筆者認為包含有鼓勵與警惕的雙重作用：六根清淨的功德，不僅能讓修行者明白，只要精進修行，便能開展出深遠的境界，同時也提醒自身要善用六根，不受外境干擾。凡夫雖無法證得「六根清淨」，但是可透過佛法與經典的教導，逐步去超越六根的覺受（不執著），慢慢學習無論六根見聞哪些外境，都能以不分別心面對。這也是在生命教育中靈性修養的層面。真正依《法華經》修行的人，必須肩負弘揚佛法的使命，透過修行去除執念，使身心不受世俗煩惱所染，才能具備「清晰透徹地洞察一切事物的能力」，以智慧利益眾生。

六度的修行早已從〈序品〉延伸至本門的〈從地踊出品〉、〈法師功德品〉等，皆可見完整展現六度的實踐。〈從地踊出品〉中菅野博史認為《法華經》中剛受記的聲聞行者，尚欠缺「大忍辱力」，而在娑婆世界弘揚《法華經》，先轉而起誓在其他國土弘經，這也突顯地踊菩薩與娑婆世界的密切關係。³⁹ 〈從

³⁴ 《妙法蓮華經》卷 4 〈法師品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 31c9-15。

³⁵ 釋太虛：《法華經教釋》（高雄：佛光出版社，1979 年），頁 270。

³⁶ 釋證嚴：《靜思法髓妙蓮華·法師品第十》（台北：靜思人文志業股份有限公司，2023），頁 971。

³⁷ 《妙法蓮華經》卷 6 〈法師功德品〉：「若善男子、善女人，受持是法華經，若讀、若誦、若解說、若書寫，是人當得八百眼功德、千二百耳功德、八百鼻功德、千二百舌功德、八百身功德、千二百意功德，以是功德、莊嚴六根，皆令清淨。」，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 47c3-8。

³⁸ 釋聖嚴：《禪的生活》，收入《法鼓全集 2020 紀念版》（台北：法鼓文化，2020 年），輯 4 冊 4，頁 56。

³⁹ 菅野博史：〈《法華經》中的地湧菩薩——對現實世界的參與〉，《世界宗教研究》第 5 期

地踊出品〉更以「父少子老」的譬喻，突顯時間的概念與修行深淺的錯覺，並且說明修行並非遠離世間，而是如何在世間心卻不受汙染。

此諸佛子等，其數不可量，久已行佛道，住於神通力，善學菩薩道，不染世間法，如蓮華在水，從地而踊出。皆起恭敬心，……子亦說是父。父少而子老，舉世所不信。⁴⁰

庭野日敬用現代的詮釋，認為這些地踊菩薩也曾經在親身經歷各種苦難與挑戰，正因為他們親身體驗過人生的苦與樂，才能具足功德，圓滿修行，才具備真正教化他人的能力。⁴¹「父少而子老」這裡的概念容易讓人不理解，因為凡夫容易執著於眼前的果報（近果）而懷疑深遠的因緣（遠因），或者執著於過去或未來的因素，而對現前的事實有所疑惑。在靈性修養的層面，這樣的理據幫助我們超越對時間和因果的執著，不再只看眼前的境遇，而能更深刻地體會到自己的生命是一個綿延不絕的修行過程。這些從地踊出的菩薩，皆是釋迦牟尼佛在過去世中所教化的弟子，他們在佛前發願，於佛及其分身諸佛涅槃後，仍會在一切國土透過受持、讀誦、解說、書寫、供養此經，以延續佛法。⁴²在五濁惡世，能夠發心修行菩薩道，共同成就佛法的弘揚並且堅持不退轉，在困難中持續修行，也是靈性修養中信念、願力與實踐相結合的具體展現。

在〈隨喜功德品〉：「隨力演說。是諸人等，聞已隨喜，復行轉教；餘人聞已，亦隨喜轉教。如是展轉，至第五十。」⁴³這裡有二個概念「隨力演說」、「復行轉教」，古印度的佛法傳播方式主要依賴口耳相傳，聽聞「法」後，能夠生起「隨喜」之心，當離開聽聞「法」的地方，還都能夠將自己在「法」中所聽聞與領悟，依照自身的能力，在不同的地方，不同的目標為他們講述佛法的道理。⁴⁴〈隨喜功德品〉強調以自身能力隨力弘法，展現佛法由聞而喜、由喜而教的傳播精神與實踐方式，經中更以對比的方式把第五十人與第一人形成一個對比，指出當這份法喜經過層層傳遞，傳到第五十個人時，他對《法華經》的理解，與最初在法會上聆聽並生起隨喜心的第一人相比，最初生隨喜心的人之所以功德更大，是因為後來的展轉流傳，皆源於最初聞法者的發心。如果沒有這些人最初的隨喜與演說，後來的廣大流通也無從實現。一句經文都可能啟發那些具有深厚善根之人，使他們從聽聞生信心，由信心生理解，由理解起修行，其福德都是無法以世間的標準來衡量的。⁴⁵「隨

(2011年)，頁86-93。

⁴⁰ 《妙法蓮華經》卷5〈從地踊出品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 42a3-14。

⁴¹ 庭野日敬著，釋真定譯：《法華經新譯》（上海：上海古籍出版社，2011年），頁202。

⁴² 釋心皓：《法華經：學修旨要》（北京：宗教文化出版社，2010年），頁156-157。

⁴³ 《妙法蓮華經》卷6〈隨喜功德品〉：「隨力演說。是諸人等，聞已隨喜，復行轉教；餘人聞已，亦隨喜轉教。如是展轉，至第五十。」，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 46c2-4。

⁴⁴ 釋厚觀 主編：《法華經講義（四）》，頁895。

⁴⁵ 《妙法蓮華經》卷6〈隨喜功德品〉：「阿逸多！如是第五十人展轉聞法華經隨喜功德，尚無量無邊阿僧祇，何況最初於會中聞而隨喜者，其福復勝，無量無邊阿僧祇，不可得比。」，CBETA

喜轉教」也呼應這些都是具足靈性修養的菩薩，透過發自內心的「法喜」轉而教之，並且自身也能依照經義實踐修行。

總結而言，生命教育中靈性實踐的教育路徑，涵蓋從內在自覺至教化他人的歷程，與菩薩道「六度萬行」的修行歷程相互呼應。此歷程不僅體現菩薩道由內在德性涵養至外在實踐的整全進程，更象徵靈性修養並非止於知識的積累，而是一條結合般若智慧所引導的深層人格統整與終極關懷之實踐之道。特別是，若缺乏般若的引導，六度的實踐將難以真正超越「我執」，亦難以完成由自利邁向無我利他的轉化。在當代生命教育的脈絡中，亦是從「學」至「覺」的內在深化歷程，以內修德行與外行利他的整合途徑，實現從自利至利他的靈性修養之圓滿展現。

四、《法華經》的典範菩薩之靈性修養實踐

《法華經》中的菩薩精神可概括為四種型態：(1) 究竟圓滿性：如〈序品〉所述，現場聽法的八萬菩薩皆已證無生法忍，展現菩薩道的圓滿成果。

(2) 初發性：〈方便品〉中聲聞弟子重新發起菩提心，象徵對佛道的重新認同與實踐起點。(3) 久修性：〈從地踊出品〉呈現地踊菩薩歷劫修行、不退初心的堅毅精神，體現願力與時間共同培養的靈性修養與行願堅持。(4) 典範性：經中多位菩薩如常不輕菩薩、觀音菩薩等，皆為久修成典範之類型。本節分二個部分進行論述：(一) 從〈觀世音菩薩普門品〉談「念觀音」的慈悲實踐與知行合一；(二) 〈常不輕菩薩品〉的人格統整與實踐，探討他們的實踐風範，以及生命教育的啟示。

(一) 從〈觀世音菩薩普門品〉談「念觀音」的慈悲實踐與知行合一

靈性修養有助於建構內在價值體系，增加自我的覺察，增強自己的「生命韌性」。「生命韌性」是透過意志力來展現，這股意志是來自理性的判斷、情感的驅動，還有內在欲望的推動。⁴⁶《普門品》中觀世音菩薩面對眾生的貪、瞋、癡三毒，如何解除，若在日常中又應如何覺察與自我轉化：

若有眾生多於婬欲，常念恭敬觀世音菩薩，便得離欲。若多瞋恚，常念恭敬觀世音菩薩，便得離瞋。若多愚癡，常念恭敬觀世音菩薩，便得離癡。⁴⁷

貪、瞋、癡三毒每一種都會對我們的身心造成傷害，這裡的「貪」特別針對欲望中的「婬欲」來談。因為婬欲的影響遠超其他欲望是最具有破壞性的，如果性慾超出了應有的界限，任由其放縱，不僅會對個人的身心健康造成損害，也可

⁴⁶ 2024.R3, T09, no. 262, pp. 46c28-47a2。

⁴⁷ 吳靖國：《生命教育——視域交融的自覺與實踐》（台北：五南出版社，2006），頁 242。

⁴⁷ 《妙法蓮華經》卷 7 〈觀世音菩薩普門品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 57a1-5。

能對整體社會風氣帶來極大的破壞。這裡所教導降伏「貪、瞋、癡」，要先降伏才有機會斷除，這裡所教導的方法皆是專心憶念「觀世音菩薩聖號」，當念誦觀音聖號時，可以建立正念覺知，會仔細思維現在所做的事情是否是應當的；若只是念誦還無法升起正念時，還要恭敬禮拜觀世音菩薩，慢慢讓自己的欲心脫離。

〈普門品〉中多瞋之人，當念觀世音菩薩時，那一把怒火是無法發起的，若察覺怒氣將起時，可以誦念「觀世音菩薩」聖號，幫助自己安定心神，來調節情緒，平復心境。「愚癡」有廣義與狹義兩種。廣義來說，「愚癡」指的是各種內心的煩惱與困擾；而狹義上，它專指在觀念、思想或看法上產生的錯誤或迷失，以佛教而言是指不信因果所產生的因素。⁴⁸ 愚癡會蒙蔽人的判斷力，當生活中面臨難以抉擇的情況時，若缺乏清明的思維，往往容易陷入混亂與迷惘之中，無法作出理智的選擇，進而做出錯誤的決定；錯誤的決定往往會像骨牌效應，引發一連串的錯誤，讓情況變得更加複雜難解。「瞋恚之害能破諸善法」，⁴⁹ 瞋恚如火，會將累積的善根焚燒殆盡。聖嚴法師形容「生氣是慢性自殺」，生氣表面上是在怒斥他人，但實際上最受傷往往自己的身與心。這時當有人或某件事讓你感到憤怒時，或對方準備與你發生衝突時，可以觀察對方的負面舉動，透過觀察與學習克服怒氣。⁵⁰ 如果是學習「觀世音」菩薩的慈悲精神，可以用慈悲心去看待，是否要因為生氣而使人感到不快樂，也可以用智慧心去觀照事件的始末。

〈普門品〉主要幫「多貪、多瞋、多癡」者，於覺察自我的欲念後，以「念觀音」方式來幫自己降伏三毒依著聲聲「南無觀世音菩薩」的聖號，把自己的心轉向對菩薩的思念與敬仰，憶念觀音菩薩的慈悲，幫助我們饒益一切有情（也包含自己），慢慢展現智慧將煩惱淡化。若發生困頓時仍能念誦聖號，不但是智慧也是「知行合一」的展現，否則是無法產生念誦的意願與力量的，這也是持誦觀音聖號所蘊含的殊勝意義。

在《法華經·觀世音菩薩普門品》之重頌偈語中，觀世音菩薩展現其悲願救苦的實踐力量，深化了七難之譬喻。觀世音菩薩的慈悲不設條件，無論眾生背景或過失，皆能感應而現，顯示出「慈無差別、悲無疲厭」的菩薩情懷；其願力亦非一時之發心，而是歷劫累行所發下之大願，如經文所言：「弘誓深如海，歷劫不可思議，侍多千億佛，發大清淨願」。⁵¹由此可見，觀世音菩薩之救苦行動，乃是由慈悲驅動，並由願力支持的整合。

菩薩道的核心精神，在觀世音菩薩的悲願與應化中，展現出其圓滿的體現與精髓所在。聖嚴法師指出：「大乘菩薩道的精神是念菩薩，求菩薩，學菩薩，做菩薩，這才是修學菩薩道的積極態度」，從「念」到「做」的四個步驟，體現了從信仰、祈願、修行到實踐的生命轉化歷程。⁵²

⁴⁸ 釋聖嚴：《放下的幸福——聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》，收入《法鼓全集 2020 紀念版》（台北：法鼓文化，2020 年），輯 8 冊 14，頁 82。

⁴⁹ 《佛垂般涅槃略說教諴經》，CBETA 2024.R3, T12, no. 389, p. 1111b15。

⁵⁰ 釋聖嚴：《放下的幸福——聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》，頁 71。

⁵¹ 《妙法蓮華經》卷 7 〈觀世音菩薩普門品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 57c13-14。

⁵² 釋聖嚴：《佛法的知見與修行》，《法鼓全集 2020 紀念版》（台北：法鼓文化，2020 年），輯 5 冊

觀世音菩薩的慈悲與發願構成一種動機與實踐的循環機制：慈悲提供利他行動的初衷，發願則使慈悲得以延續化，此「慈悲—發願—行動」的實踐模式，逐步從認知到行為的整合，亦即「人格統整」的目標。透過「學觀音、做觀音」，當面對現代社會的困頓與挑戰時，從覺察自我擴展到關懷社會，豐富自身的靈性涵養，提升自我生命的價值。

(二)〈常不輕菩薩品〉的人格統整與實踐

常不輕菩薩以特殊的修行，智顥法師在《法華文句》中進一步指出的常不輕菩薩的三軌修行，〈釋常不輕菩薩品〉：

不輕深敬是如來座也，忍於打罵是著如來衣也，以慈悲心常行不替即如來室也。又深敬是意業，不輕之說是口業，故往禮拜是身業，此三與慈悲俱，即誓願安樂行也。如此三四，豈非流通之妙益而謂何耶。⁵³

以「深敬」為如來之座，著「忍辱」如來之衣，並以「慈悲」為如來之室。此與弘經三軌的共通點，在於皆以「慈悲為室」，顯示其終極目標皆在於利樂有情。然而，若從語義比較，常不輕菩薩以「對眾生禮敬」為座，體現其對眾生的深切尊重；而弘經菩薩則以「觀一切法空」為座，強調般若空觀的智慧基礎。筆者認為，兩者雖文字義不同，但內涵相通：常不輕菩薩之禮敬，乃根源於「無眾生相」的空觀思想，平等禮敬一切有情。無論是弘經菩薩以智慧為導，或是常不輕菩薩以禮敬為行，其根本皆以空性為依止，慈悲為歸趣，體現大乘菩薩道的核心精神。「如此三四」，指的是除了弘經三軌外，還包含〈安樂行品〉中的身、口、意、誓願安樂行。常不輕菩薩之所以能在逆境中安住於菩薩道，與其身、口、意三業與堅定誓願的修持密不可分，亦可對應〈安樂行品〉所揭示的「四安樂行」精神。於身業上，常不輕菩薩恭敬禮拜一切眾生，體現身行的柔和與尊重，遠離惡業之行。口業上，以「我不輕於汝等，汝等皆當作佛」，展現口業的安樂。意業方面，他面對誹謗毀辱能忍辱無瞋，正是安住菩薩行的不動心志。最後，在誓願上，他不退轉於成佛之道，堅持弘法利生，無畏逆境。

常不輕菩薩的修行方式，是《法華經》中極具特色的一種弘化實踐。不同於五種法師的書寫、讀誦等修持方式，常不輕菩薩是選擇透過禮拜與預言這些四眾弟子未來都會行在菩薩道上，未來都會成佛。他每見四眾弟子從遠處而來，便主動趨前禮拜，並以恭敬語說：「我不輕於汝等，汝等皆當作佛。」⁵⁴這樣的身、口、意行為，是希望四眾弟子可以對「一佛乘」思想的深信。然而，當時的四眾弟子並不領情，甚至對他的舉止感到憤怒與反感。因為這些人多為堅持聲聞乘教義的修行者，深信二乘解脫之道，對大乘教法視為虛妄之說。常不輕菩薩並未因此退卻，仍以不著相之心、長遠耐心與恭敬態度，持續實踐其禮敬與弘法行誼，

8，頁 203。

⁵³ 《妙法蓮華經文句》卷 10 〈釋常不輕菩薩品〉，CBETA 2024.R3, T34, no. 1718, p. 141a13-18。

⁵⁴ 《妙法蓮華經》卷 6 〈常不輕菩薩品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 50c18-23。

正是他將「一佛乘」的信念作為根本動力，不斷的弘揚菩薩道，即使受到身體的傷害，仍然不畏艱難。在此若一個人缺乏將倫理觀念內化為實際行動的能力，僅止於理念或口頭表達，便容易陷入「能說不能行」的狀態，造成知行分裂，所以常不輕菩薩是人格統整的典範。下表一筆者依據〈常不輕菩薩品〉所揭示之身、口、意業的修行，並結合當代實踐視角，作為靈性修養實踐之參照依據。

表一：〈常不輕菩薩品〉與現代靈性修養實踐之對照

修行面向	〈常不輕菩薩〉 ⁵⁵	靈性修養實踐
身業	禮拜眾生	主動關懷他人、助人為樂、肢體語言表達尊重
口業	宣說「汝等當作佛」、「我不敢輕於汝等」	給予正向言語，避免批評、避免諷刺、時時讚歎他人
意業	忍辱無瞋	保持耐心、轉念、以智慧自我覺察情緒
誓願	不退轉的成佛之道	建立人生願景，堅持理想信念、發心精進

常不輕菩薩透過其深敬禮拜的身業、謙卑勸勉的口業、忍辱無瞋的意業，以及不退轉成佛的堅定誓願，此精神不僅提供了修行的典範，更能作為當代靈性修養與生命教育的重要啟發。

五、結論

如前所述，若將「靈性」理解為內心對生命意義的追尋，那麼菩薩道即是對「靈性」的實踐。首先，《法華經》所強調的「空觀」智慧與價值思辨過程，有助於破除人法二空，促進人格統整，當佛教徒在生活中實踐慈悲與無我時，實則是將「空性」轉化為具體行動，此即為「空觀」深化歷程的展現，亦是靈性修養的核心歷程。在《法華經》中六度萬行的延伸，如弘經三軌與五種法師教義，既強調內在德性的養成，亦重視外在教化的實踐；知行合一的弘法精神，以及菩薩道的實踐精神，是菩薩道上自覺與覺他的雙向修養歷程。其次，透過《法華經》中諸位菩薩的典範形象，例如觀世音菩薩慈悲願力的實踐與常不輕菩薩的特殊修行方式，具體連結靈性修養的教育意涵。生命教育的靈性修養重視知行合一與自我覺察；唯有從內在自我覺察引導外在行動，進行知行合一的人格統整，才能使靈性修養不流於空泛的理念。

總結而言，若將「靈性」理解為對生命意義與終極價值的追尋，則菩薩道可視為具體而可行的實踐途徑；而唯有在「知」與「行」的合一中，方能真正

⁵⁵ 參考《妙法蓮華經》卷 6 〈常不輕菩薩品〉，CBETA 2024.R3, T09, no. 262, p. 51b14-26。

悟入佛之知見。《法華經》提供了完整的理論基礎，可彰顯出生命教育中靈性修養所欲實現的「活出應活的生命」之教育意涵。本經所呈現的空觀智慧、慈悲精神與六度萬行，不僅深化了對佛學思想的理解，也為個體在日常生活中提供了可行的修養方針；同時，更揭示佛學思想轉化為生命教育核心素養的可能性，並為未來佛學與生命教育的跨領域結合與實踐。



參考文獻

一、原典文獻

- 《大方廣佛華嚴經》。CBETA,T09,no.278。
- 《大智度論》。CBETA,T25,no.1509。
- 《佛垂般涅槃略說教誡經》。CBETA,T12, no.389。
- 《妙法蓮華經》。CBETA,T09,no.262。
- 《妙法蓮華經文句》。CBETA,T34,no.1718。
- 《法華義疏》。CBETA,T34,no.1721。
- 《長阿含經》。CBETA,T01,no.1。
- 《優婆塞戒經》。CBETA,T24,no.1488。

二、中日文專書、論文、網路資源等

- Damien Keown，鄭柏銘譯（2011）。《佛學概論》。（南京：譯林出版社）。
- William James，蔡怡佳、劉宏信譯（2022）。《宗教經驗之種種：人性的探究》。
(台北：立緒出版社)。
- 方永泉（2015）：〈靈性可教嗎？從靈性教學的特殊性看生命教育中的靈性教學問題〉，《市北教育學刊》51，頁 1-26。
- 伊藤瑞叡（1987）。〈法華成立批評論〉。《現代宗教研究》，21，頁 37。
- 行安茂（1990）。〈東西における善と惡〉。《比較思想研究》，16，頁 19-22。
- 吳靖國（2006）。《生命教育——視域交融的自覺與實踐》。台北：五南出版社。
- 宗喀巴著，湯鄉銘譯（1992）。《菩提正道菩薩戒論》。（台北：佛陀教育基金會）。
- 姚衛群（2001）。〈佛教的「空」觀念及其在當代社會中的影響〉。《普門學報》，2
2，頁 1-9。
- 洪櫻純（2009）。〈佛教徒學習佛法對靈性健康之影響歷程研究〉。《中華心理衛生
學刊》，22，頁 269-297。
- 孫效智（2015）。〈生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展〉。《教育研
究月刊》，51，頁 48-51。
- 庭野日敬，釋真定譯（2011）。《法華經新譯》。（上海：上海古籍出版社）。
- 張景媛、胡敏華(2015)。〈生命教育的內涵與實務〉。《國家教育研究院教育脈動》，
頁 7-23。
- 森下大圓，釋星雲譯（1953）。《觀世音菩薩普門品講話》。（高雄：佛光出版社）。
- 菅野博史（2011）。〈《法華經》中的地湧菩薩——對現實世界的參與〉。《世界宗
教研究》，5，頁 86-93。
- 黃國清（2011）。〈大乘佛教久住世間的菩薩精神特質〉。《人間佛教研究》，1，頁
119-120。

- 陳慶餘 編著 (2022)。《臨床佛學與安寧療護：佛教宗教師的靈性照顧》。(台北：洪葉文化)。
- 劉桂光 (2008)。《活出精采的生命：生命教育概論》。(台北：社團法人台灣生命教育學會)。
- 釋太虛 (1979)。《法華經教釋》。(高雄：佛光出版社)。
- 釋心皓 (2010)。《法華經：學修旨要》。(北京：宗教文化出版社)。
- 釋永本 (2020)。《人間佛教視角的法華經解讀》。(高雄：佛光出版社)。
- 釋厚觀 主編 (2020)。《法華經講義 (四)》。(新竹：財團法人印順文教基金會)。
- 釋惠敏 (1999)。〈安寧療護的佛教用語與模式〉。《中華佛學學報》，12，頁 425–442。
- 釋聖嚴 (2020a)。《佛法的知見與修行》。(台北：法鼓文化)。
- 釋聖嚴 (2020b)。《放下的幸福——聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》。(台北：法鼓文化)。
- 釋聖嚴 (2020c)。《禪的生活》。(台北：法鼓文化)。
- 釋德凡 (2024)。〈從學道到悟道〉。《慈濟月刊》，703，頁 106–107。
- 釋證嚴 (2023)。《靜思法髓妙蓮華·法師品第十》。(台北：靜思人文志業股份有限公司)。

三、西文之專書、論文、網路資源等

- Banks, R. L., D. L. Poehler, and R. D. Russell. (1984). “Spirit and Human-Spiritual Interaction as a Factor in Health and in Health Education.” *Health Education* 15(1), pp. 16–19.
- Cao, P. T. (2024). “Awakening from Within: An Exploration of Self-Healing through Buddhist Approach” *Journal of Spirituality in Mental Health. Advance online publication.* <https://doi.org/10.1080/19349637.2024.2361666>.
- Jens Reinke (2025)。〈全球化與台灣佛教社會參與下的靈性照護〉。取自 <https://reurl.cc/RknRQZ> (檢閱日期：2025 年 7 月 3 日)。